

# PINK PAPER

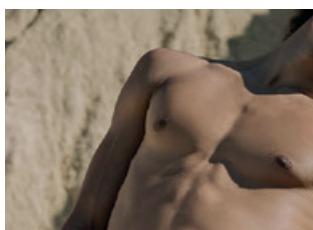
# Körper August 2025

[www.pinkdot-life.de](http://www.pinkdot-life.de)

kostenlos



**Glosse: Die Alte will noch was**  
Seite 3



**Artikel: Körper als Währung**  
in der schwulen Szene Seite 4



## Caro Gugu über Körperliebe

**Im Interview:** Caro Gugu, Initiatorin von *dein Körper ist genug*, sorgt mit Aktfotografie und persönlichen Geschichten für Sichtbarkeit und Empowerment vielfältiger Körper. Mit Vic Atanasov spricht sie darüber, warum wir Körperliebe unbedingt brauchen. Seite 9

## FLINTA\* WORKSHOPS

Wir bieten 8 kostenlose Workshops rund um das Thema Empowerment für FLINTA\*-Künstler\*innen an.

Wie empowere und positioniere ich mich als Künstler\*in? Wie meistere ich meine Finanzen? Wie werde ich sichtbar und vernetze mich mit anderen Künstler\*innen? Von Empowerment-Formaten für Erwachsene und Jugendliche, über künstlerische Formate wie Zine-, Paste Up-, oder Cloth Upcycling-Workshops, bis hin zu Finanz-Workshops auf Deutsch & Englisch – meldet euch an! Alle Infos findet ihr auf unserer Website!



## Körper jenseits der Normen

**Q**ueere Körper werden fetischisiert, sexualisiert, kritisiert, tabuisiert, politisiert. Sie werden angegriffen. Über sie wird fremdbestimmt. Aber sie werden auch zelebriert.

In queeren Communities sind Körper nie einfach nur Körper. Sie sind Widerstand. Sie erzählen Geschichten von Ablehnung, Identität, Transition, Begehren und Befreiung. In dieser Ausgabe richten wir den Blick auf das, was uns alle eint: Was wir alle haben, ist ein Körper. Und dieser Körper ist genug!

Wir erinnern daran, dass lesbisches Altern nicht bedeutet, still zu werden – sondern dass Begehren, Lust und der Wunsch nach Sichtbarkeit nicht an der Menopause haltmachen. Ina Rosenthal beschreibt mit Witz, Wärme und feministischer Klarheit, wie es ist, sich plötzlich selbst auf der anderen Seite der Lebensmitte wiederzufinden – und nicht aufzuhören, etwas zu wollen.

Wir analysieren die tückischen Mechanismen von Anerkennung und Begehren. Ein fitter Körper bringt Likes, Matches und vermeintliche Liebe – doch zu welchem Preis? Schonungslos beschreibt Julian Beyer, wie sich Komplimente in stille Imperative verwandeln und in queeren Männerkörpern tiefe Spuren hinterlassen.

Wie geht es queeren Körpern beim Sport? Ina Rosenthal schreibt über die Widersprüche zwischen problematischem Optimierungswahn und dem Wunsch, sich im eigenen Körper wohlfühlen. Kann das *Queer Power Gym*, einen Ort, an dem Körper nicht bewertet, sondern gestärkt werden, dafür Raum bieten?

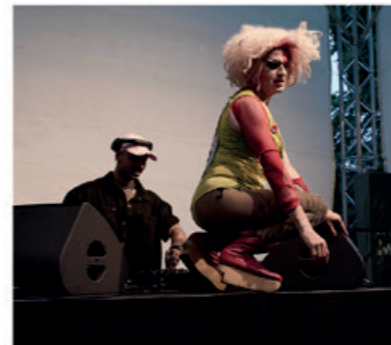
Andrea Wöger schreibt eine zärtliche biografische Geschichte über Selbstermächtigung. Zwischen Provinz und Berliner Großstadt, #MeToo und Elternschaft beschreibt sie, wie sich ein Körper empowert.

Im Interview mit Caro Gugu erfahren wir, wie Fotografie zum Werkzeug wird, Körperliebe zu porträtieren. In ihrem Projekt *dein Körper ist genug* werden reale Körper und ihre Geschichten erzählt, die unter die Haut gehen.

Und schließlich fragen wir, wo die ganzen masc Butches sind. Wie normiert gehen selbst queere Räume mit Körpern um? Warum Sichtbarkeit nicht nur eine Frage von Style ist, sondern von Macht, erklärt Friederike Suckert: Wer wird gesehen, wer gehört – und wer nicht?

Diese Ausgabe ist eine Einladung, unsere Körper anders zu denken. Sie nicht nur zu zeigen, sondern zu feiern. Ihre Normen zu kritisieren, und zu befragen. Sie nicht nur zu formen, sondern zu spüren. Körper sind politisch. Sie sind verletzlich. Sie sind kraftvoll und müde, weich und wütend, alt und jung, queer und schön.

FOTOS: VIC ATANASOV



Ich kann mich noch ziemlich genau erinnern, wie ich mit knackigen 30 Jahren auf Partys stand und diese ausgesprochen attraktiven Frauen über 40 im Blick hatte – und dachte: Wow. Graue Haare können ziemlich cool aussehen. Und diese ersten Falten, die sich damals in ihre – aus heutiger Sicht fast absurd zarten – Gesichter gruben, hatten etwas von Charakterstärke. Und ja, auch von Erotik.

Das mit den grauen Haaren habe ich dann ziemlich zügig selbst erledigt. Die Falten kamen hinterher, wie das halt so ist, wenn man lacht, weint, küsst, pfeift, schmeckt – kurz: lebt.

Altern war für mich immer etwas, das man mit Würde und Anstand zulässt. Selbst als die ersten Hitzewallungen mein Nachtleben erschütterten. Schwitzen konnte ich nun auch ganz prima ohne hemmungslos zu tanzen.

Einige Jahre später – auf meiner Uhr stand mittlerweile „kurz nach Mitte Fünfzig“ – packte mich dann doch mal wieder die Feierlaune. Ja, das soll auch vorkommen. Das Perfide daran: In dem Moment selbst merkt man nicht, wie alt man ist.

Bis man sich etwa eine Stunde später in einer denkwürdigen Szene wiederfindet: Ich betrat gerade den Flur einer Berliner Szenediskothek, als mir die junge Geschäftsführerin begeistert entgegenkam, mich umarmte (so weit, so angenehm) und mir strahlend ins Ohr brüllte: „So toll, dass du in deinem Alter auch noch feiern gehst!“

Hätte ich an dieser Stelle geschmeichelt sein können? Ich weiß es bis heute nicht. Seitdem frage ich mich, ob ich vielleicht zu alt bin. Für Partys. Für Jeans. Für Tanzkurse. Vielleicht ist jetzt das Alter, in dem man sich aufs Sofa zurückzieht. Loslässt. Auch den Wunsch nach der Tanzpartnerin fürs nächste Wochenende.



## DIE ALTE WILL NOCH WAS

Und wenn dann auch noch deine behandelnden Ärzt\*innen, Verkäufer\*innen, Busschaffner\*innen plötzlich halb so alt sind wie du – oder noch jünger – dann fragt man sich doch irgendwann: Wann genau ist das eigentlich passiert? Wer hat beschlossen, dass ich jetzt zu den Alten gehöre?

Ich war mal die, die reifere Frauen bewundert hat – wegen ihrer Gelassenheit, ihres Selbstbewusstseins. Jetzt soll ich plötzlich selbst die Reife sein? Die erfahrene Frau, die mit Würde ihre Konfektionsgröße feiert?

Ganz ehrlich: **Wer kann mir bitte sagen, wie das geht?**

Stattdessen streite ich mich mit meinem Bauch, meinem Winckel, meinem Stoffwechsel. Übe Disziplin, trage meine Sportschuhe spazieren, buche Präventionskurse – und erschrecke, weil der Gedanke an eine Schönheits-OP plötzlich gar nicht mehr so abwegig wirkt.

Moralischer, feministischer Kollateralschaden? Vielleicht. Verkraftbar? Eventuell. „Alt werden“, hat meine Mutter gesagt, „ist nichts für Feiglinge.“ Und recht hatte sie. Denn so stolz man auch die letzte Menstruation zelebrieren wollte – spätestens bei erhöhtem Cholesterin und der Frage, wo zum Teufel

eigentlich das Bindegewebe abgeblieben ist, wird es... sagen wir mal: pragmatisch.

Natürlich können wir schreiben, reden, wünschen, glauben, cremen... Positive Energie ins Universum schicken. Aber das Alter ist eben nicht nur ein äußerer Prozess. Es ist das Abschiednehmen von Versionen, die wir einmal von uns hatten. Von Idealen, die wir mühsam herangezögelt oder gegen alle Widerstände verteidigt haben.

Das Alter ist die tägliche Neuentdeckung des Gesichts. Und wenn das Außen nicht mehr mitspielt, bleibt nur das Innen. Und die Frage: **Kann ich damit Frieden machen?**

Jung bleiben – so viel ist mir heute klar – ist keine Option. Würdevoll alt werden klingt gut, aber spätestens wenn dir nach 35 Jahren Community-Arbeit dein Rentenbescheid geliefert wird, wird klar: **Die Würde hat es auch nicht leicht.**

Mit Ende 50 ist eben nicht mehr alles möglich – und gerade darum vielleicht **endlich alles**. Denn jenseits von gesellschaftlichen Idealen und neoliberaler Selbstverwertung beginnt die Freiheit. Die echte. Die, in der wir nicht mehr gefallen müssen, nicht mehr

mitspielen müssen. Sondern einfach da sind. Neugierig, wild, widersprüchlich, lebendig.

**Ich will noch was.** Ein bisschen tanzen, ein bisschen die Welt verändern. Die Nächte zurückholen, in denen wir noch dachten, alles sei möglich. Uns endlich befreien von diesen alten Glaubenssätzen, die uns auch nach all den feministischen Lesezirkeln noch im Kopf hämmern. Und auf diesen Moment hoffen, in dem endlich alles scheißegal ist – weil man 80 ist und sich über die Narrenfreiheit freut: Männer hätten vielleicht längst aufgehört, uns attraktiv finden zu wollen – und würden dann **endlich** damit anfangen, uns zuzuhören. Und wir könnten die Blicke der jungen Frauen genießen – von denen wir uns zumindest einbilden dürfen, dass sie bewundernd sind.

Und ja: **Auch wir wollen noch was.** Wir wollen Bühne, Sichtbarkeit, Anerkennung – und das laut. Nicht nur wegen der beginnenden Altersschwerhörigkeit.

Und manchmal träume ich davon, dass eine dieser großartigen queeren Reden, die ich so oft gehört habe – bei CSDs, Queer-Emplängen, Queer- oder Lesbenpreisen – empowernd, tief, politisch – endlich mal vor einem Publikum gehalten wird, das es tatsächlich angeht.

Ich habe in meinem Leben Vielfalt, Akzeptanz und Sichtbarkeit gelebt und weiß nach all den Jahren, wie es geht. Dennoch befinde ich mich jetzt wieder in den Achtziger... nicht Jahren, sondern Vibes. Es reden wieder vor allem cis-Männer. Wir kämpfen wieder um Abtreibung, um Sichtbarkeit, um Rechte, die längst erreicht schienen. Und ich stehe da, 30 Jahre älter, müde – und immer noch nicht fertig mit der Welt.

Die Alte will noch was. Und das ist gut so.

Ina Rosenthal



„You are not very bright and you are not very pretty, ...“ - dieser Spruch von Fiona (gespielt von Jennifer Coolidge) aus dem Teenie-Klassiker *A Cinderella Story* ist einer der am häufigsten zitierten aus Hilary Duffs Film. Als meine Mutter mir mit 18 Jahren einen ähnlichen Spruch vor meinem damaligen Freund entgegen warf, hatte sie zumindest die Gnade mir zu sagen, dass ich zwar etwas dümmlich sei, aber wenigstens ganz hübsch. Es war als Scherz gemeint und sollte untermalen, warum ich mir eben diesen ersten Freund warmhalten sollte, da er als Lehramtsstudent eine gute Partie sei. Es folgten Jahre der Sexualisierung meines twinkigen Körpers, die mir früh suggerierten, dass mein Aussehen meine primäre Währung ist. Der unvermeidbare Twink Death – das Ende des Twink-Daseins – folgte irgendwann in meinen Zwanzigern. Die Überzeugung, in den Augen anderer „fuckable“ erscheinen zu müssen, um interessant zu sein, blieb jedoch.

#### Wer fit ist, wird begehrt

So richtig bemerkte ich dies, als ich während meiner ersten langen Beziehung an Gewicht zunahm und mein Partner nicht mehr an Sex interessiert schien. Auch meine Außenwirkung entsprach nicht mehr der, die ich gewohnt war. Erst als ich nach der Trennung aufgrund des

## KÖRPER ALS WÄHRUNG in der schwulen Szene

Stresses abrupt viel an Gewicht verlor, schienen Typen wieder an mir interessiert. Ich war eigentlich immer recht sportlich, hatte aber bis dato nie Sport aus Eitelkeit betrieben. Das alles änderte sich, nachdem ich wegen einer Operation längere Zeit keinen Sport treiben konnte und alle Sportstätten während COVID geschlossen waren. Ich entdeckte Home Workouts für mich und entwickelte eine leicht zwanghafte Sportroutine. Die Resonanz im Dating war extrem positiv. Ich hatte endgültig verstanden: ein fitter Körper bedeutet Interesse, Zuneigung, Bestätigung.

#### Komplimente als Triggerpunkte

Nun bin ich 37 Jahre alt und fühle mich an bestimmten Tagen gefangener in Body Image Issues denn je zuvor. Vor ein paar Monaten war ich auf einer Geburtstagsparty und traf dort Leute, die ich schon länger nicht mehr gesehen hatte – „Wow, du hast ja ganz schön an Muskeln zugelegt, siehst richtig gut aus!“ Was sich im Moment gut anfühlte, resultierte in mehreren

Tagen an Zwangsgedanken, wie ich meinen Muskelzuwachs weiter optimieren könnte. Unzählige Stunden verbrachte ich auf YouTube mit der Hoffnung, Hinweise zu finden, wie ich meinen Trainingsplan weiter optimieren könnte. In solchen Phasen wird jedes Kompliment zu meinem Aussehen zum stillen Imperativ: Bleib so, oder werde besser!

#### Druck von außen

Vor kurzem war ich im Fitnessstudio und sah einen recht jungen Teenager – geschätzt 15 Jahre alt – der sich im Freihantelbereich abackerte. Nach jedem Satz flexte er vorm Spiegel seine nicht vorhandenen Muskeln und wirkte dabei getrieben, leicht verzweifelt. Es sind nicht nur Mädchen\* und Frauen\*, die von Schönheitsidealen stark beeinflusst werden. Studien belegen, dass Body Image Issues bei Jungen und Männern zunehmen. Das Support Netzwerk und der Dialog – sei er gesellschaftlich oder im Freund\*innenkreis – fokussieren sich jedoch nach wie vor weitestgehend auf Mädchen und Frauen.

#### Der „perfekte“ schwule Körper

Ein kurzer Blick auf Instagram, YouTube oder Zeitschriften reicht schon, um zu sehen, wie man(n) auszusehen hat, um als attraktiv zu gelten. Für Männer\* bedeutet dies ein gestählter Körper. Die Schwulenszene multipliziert diese Bilder: So galt ein muskulöser Körper während und nach der AIDS-Epidemie in den 1980ern als „gesunder“ und „nicht betroffener“-Körper. Tragen wir dieses Trauma als Community weiterhin mit uns oder ist es der Wunsch, durch einen muskulösen Körper „männlich“ zu wirken? Vielleicht ist das die Frage: „Was war zuerst da, das Huhn oder das Ei?“ Fest steht, ich kenne kaum einen schwulen\* Mann, der nicht mit Body Image Issues zu kämpfen hat. Der Druck der Schnellebigkeit, Bestätigung via sexuellem Interesse, Apps, die nur darauf ausgelegt sind, das Gegenüber anhand körperlicher Merkmale auszuwählen. Zusätzlich haben viele queere Männer in ihrer Biografie Zurückweisung erlebt. Ein einfaches Allheilmittel hierfür ist es, sich sexuell begehrt zu fühlen und dazuzugehören. Sicherlich sind Körper wichtig, wenn es um sexuelles Interesse geht. Allerdings sollten wir auch reflektieren, woher diese Körperbilder herkommen, zu denen wir uns hingezogen fühlen bzw. denen wir versuchen nachzueifern und was letztlich die Eigenschaften sind, die wir selbst an unserem Gegenüber zu schätzen wissen.

Julian Beyer

## STARK GENUG?

### Queere Körper zwischen Ermächtigung und Optimierung

Doch was, wenn Bewegung zur Bühne wird? Wenn jeder Schritt, jede Muskelspannung eine Entscheidung über Zugehörigkeit ist – zu einem Geschlecht, zu einer Community, zu sich selbst? In einer Welt, die Körper ständig interpretiert, wird Sport schnell mehr als nur Training. Er wird persönlich und politisch. Und manchmal auch schmerzhaft.

Für viele und insbesondere queere Menschen ist das Fitnessstudio ein Ort der Unsicherheit. Nicht nur, weil sie angestarrt oder ausgeschlossen werden. Sondern weil sie sich dort selbst begegnen – mit all den Erwartungen, Zuschreibungen und Zweifeln, die an ihren Körpern haften.

#### Zwischen Zuschreibung und Wunschbild

Wer darf stark sein? Wer darf weich sein? Wer darf sich verändern – ohne sich zu verlieren?

Die Idee eines *Wohlfühlkörpers* klingt nach Selbstbestimmung, folgt aber oft unsichtbaren Regeln: Wer eine Transition macht, soll

idealerweise schnell „erkennbar“ werden. Wer nicht-binär lebt, wird an Uneindeutigkeit gemessen. Und wer sich nicht sichtbar verändert, wird leicht übersehen oder infrage gestellt.

Der Wunsch nach Veränderung ist verständlich – und zugleich oft durchzogen von Bildern, die nicht immer die eigenen sind. Körper sollen effizient, lesbar, diszipliniert sein. Die Bilder davon beginnen früh – im Schulsport, in der Werbung, im medizinischen System. Auch queere Lebensrealitäten sind davon berührt.

#### Ein Raum für queere Stärke

In Berlin-Kreuzberg bietet das *Queer Power Gym* seit Anfang dieses Jahres Krafttraining für queere Menschen an – mit speziellen Angeboten für trans, inter und nicht-binäre Personen. In kleinen Gruppen, mit konkreten Zielen – ohne Leistungsdruck, ohne das Unwohlsein als queere Person in großen Studioketten und mit viel safer space. Gründer\*in Evelyn Bastian weiß, wie es ist, überfordert im Fitness-

studio zu stehen. Heute begleitet Bastian andere queere Menschen dabei, sich körperlich und mental zu stärken. Mal geht es um Vorbereitung auf eine geschlechtsangleichende Operation, mal um gezielten Muskelaufbau – und oft einfach darum, wieder Vertrauen zum eigenen Körper zu entwickeln. „Es geht nicht darum, wie du aussiehst, sondern wie du dich fühlst“, sagt Bastian.

Aber selbst in Safer Spaces wie dem Gym stellt sich irgendwann die Frage: Wann wird Sport zur Pflicht? Und wo beginnt ein neuer Druck – diesmal queer codiert?



Der Körper soll stark sein. Sichtbar. Stolz. Doch was, wenn man sich nicht danach fühlt?

#### Körper, die etwas erzählen

Nicht nur queere Erfahrungen erzeugen Distanz zum eigenen Körper. Auch nach einer Krankheit, einem Unfall oder mit einer chronischen Erkrankung kann sich das Verhältnis zu Bewegung verändern.

Wer mit einer Behinderung lebt, kennt das Gefühl, dass alltägliche Bewegungen Aufmerksamkeit erregen – oder kommentiert werden. Selbstvertrauen, Mobilität und Kraft sind dann keine Selbstverständlichkeit, sondern täglicher Aushandlungsprozess. Sport kann Verbindung schaffen. Nicht als Rückkehr zum alten Zustand, sondern als behutsames Kennenlernen eines veränderten Körpers.

#### Zwischen Fitnesskult und Fürsorge

Der Körper ist nie neutral. Er erzählt – wird gelesen und missverstanden. Sport kann eine neue Geschichte beginnen. Oder Teil einer werden, die andere für uns schreiben. Vielleicht braucht es nicht die perfekte Technik, sondern Räume, in denen Widersprüche erlaubt sind. Wo man trainieren kann, ohne zu müssen. Wo Ziele da sein dürfen, aber nicht normiert werden. Und wo ein queerer, kranker oder behinderter Körper nicht erst dann willkommen ist, wenn er „passt“. Oder gebraucht wird.

Ina Rosenthal



**M**ein Körper gehörte lange Zeit nicht mir. Das bekam ich von allen Seiten unentwegt vermittelt. Er gehörte allen anderen.

Das waren die Mädchen im Kindergarten, die mich auslachten, weil ich keine Prinzessin war. Das waren später Jungs in der Schule, denen meine Haare zu kurz und meine Brüste zu klein waren. Es waren misogyne Medien, die berühmte junge Frauen wie Britney Spears in den 90ern und 00ern – in meiner Kindheit und Jugend – ausnahmslos auf die sexistische Schlachtbank zertritten. Es war mein Vater, der mich nicht in femininer Kleidung sehen wollte, und meine Mutter, die nicht Frau über sich selbst war.

Mein Körper war als Kind, Teenagerin und junge Erwachsene viel zu oft Projektionsfläche für andere. Ein Ausstellungsstück, das zum Kommentieren und Bewerten einlud, ein Objekt der Begierde oder, noch schlimmer, ein Wettbewerbsteilnehmer unter allen weiblich gelesenen Körpern.

**Wer bin ich – und wenn ja, wie habe ich auszusehen**

Als genderfluides Kind, das sich zu Jungs wie Mädchen hingezogen gefühlt hat und auch im Kleidungsstil allen möglichen Richtungen naheieferte, konnte ich es in den 90ern auf dem österreichischen Dorf sowieso niemandem recht machen. Wenn meine Eltern und eigentlich die gesamte Gesellschaft bewusst oder unbewusst der Meinung waren, junge Frauen\*körper gehören der (cis-männlichen) Allgemeinheit – wie sollte ich dann auf eine andere Idee kommen?



## WIE MEIN KÖRPER ZU MEINEM KÖRPER WURDE

Wo fängt man dann nur an, sich in der eigenen Haut wohlfühlen? Sich davon loszulösen, unerreichbaren Erwartungen und ungefragten Meinungen gerecht werden zu wollen? Vermutlich muss man diese verräterischen Ideale erstmal erkennen. Bei mir ging das Mitte 20 los, als ich nach Berlin zog, um in der deutschen Hauptstadt zu arbeiten.

### Eine Lektion im Besiegen der Erwartungen

Ich hatte plötzlich viele queere Freund\*innen, viele Leute in meinem Umfeld, die sich Gedanken über Sexismus und Rassismus machten, die Normen hinterfragten und mir klarmachten, wie auch in mir Anschauungen und Vorurteile verankert waren. Ich musste mich selbst mal am Schlafittchen packen und einige indoktrinierte Bosheiten entlassen.

Ende 20, nach vielen Gesprächen, nach der überfälligen, öffentlichen Ermächtigung, die #MeToo ermöglichte, und nach viel liebe-

voller Wertschätzung meines ebenfalls queeren Partners für mich und meinen Körper, machte es plötzlich Klick. Es ging nicht mehr nur ums Aussehen. Es drängte sich eine neue Frage auf, die mich weder meine Eltern, noch die Schule oder die Medien gelehrt hatten, gespeist von neu gewonnenem Selbstbewusstsein und dem Blick nach innen: Wie soll sich mein Körper anfühlen? Und ich begann mich zu fragen, ob es nicht an der Zeit war, sich wohlfühlen zu dürfen.

### Was will ich eigentlich?

Auf diesem Weg der Selbsterkenntnis wurde ich schwanger und das war für meine Reise ein rasanter Katalysator. Prioritäten und Hormone sind in der Schwangerschaft neu gewürfelt. Alles fühlt sich anders an. Alles ist plötzlich körperlich – nicht in einem sexuellen Sinne – und das war für mich eine völlig neue Erfahrung. Ich fühlte mich nur noch zur Hälfte Mensch, zur anderen Hälfte Tier. Ich sympathisierte mehr mit einer schwangeren Kuh als mit einer

nicht schwangeren Person. Und ich liebte es. Es war vermutlich das Befreiendste, das ich jemals erlebt habe. Plötzlich interessierten sich auch alle anderen dafür, dass ich mich wohlfühle.

21 Monate Schwangerschaft plus Stillzeit gaben mir viel Zeit, das neue Körpergefühl zu festigen. Ich wurde vom Objekt zur Ernährerin. Jetzt brannte es mir unter den Fingernägeln, was ich noch alles sein konnte. Und wollte. Es ließ mich nicht mehr los: Was will ich denn eigentlich?

### Mein Traumkörper ist einer, für den gut gesorgt wird

Wie kann ich gut für meinen Körper sorgen? Wie fühlt er sich wohl? Was braucht er – ich – um glücklich zu sein? Laut singen, fest umarmen, stundenlang tanzen, begehrt- und berührtwerden, Teig kneten, Kind hochheben, Sonnenstrahlen spüren. Nach meinen Bedürfnissen handeln. Manchmal wache ich auf und fühle mich kantig und lässig, dann trage ich zugeknöpfte, schwarze Hemden. Manchmal wache ich auf und fühle mich sanft und leicht, dann hole ich das leicht durchlässige Sommerkleid aus dem Schrank. Mein Körpergefühl sagt mir Bescheid.

Heute, mit Mitte 30, und einem Kind, das oft auf mir hängt, als wären wir Koalabären, weiß ich: Mein Traumkörper ist einer, dem es gut geht. Er ist stark. Und sein Aussehen ist ein bisschen egal geworden. Weil es mein Körper ist. Mit dem ich schon so viel geschaffen habe und so viel mehr machen werde. Es ist ein Geben und Nehmen. Ich versuche, auf ihn – auf mich – zu hören, wie auf alle anderen, die mir lieb und teuer sind.

*Andrea Wöger kommt aus einem beschaulichen Städtchen in Österreich. Sie lebt und arbeitet seit 12 Jahren in ihrer Wahlheimat Berlin und beschäftigt sich als Redakteurin wie Popkultur-Nerd bevorzugt mit Science Fiction und (fehlender) Vielfalt in Filmen und Serien.*

**C**aro Gugu, Initiatorin des Fotoprojekts *dein Körper ist genug*, sorgt mit Fotografie und persönlichen Geschichten für Sichtbarkeit und Empowerment vielfältiger Körper. Im Interview mit Vic Atanasov spricht sie über Körperliebe.

*Caro, erzähl uns über dein Körper ist genug.*

*dein Körper ist genug* ist eine Bewegung, die Menschen Raum gibt, unabhängig von ihrer Körperform reale Körper in die Sichtbarkeit zu bringen. Das Ganze geschieht durch das Medium der Fotografie. Ein Aktfoto kann zum Nachdenken anregen, doch das reicht mir nicht aus – wir zeigen nicht nur den Körper an sich, sondern auch die Geschichte dahinter.

Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass gerade durch das Erzählen von Geschichten Schubladendenken aufgebrochen werden kann. In einer Welt voller Fake, Filter und Perfektion in den Medien soll der perfekte Körper möglichst schlank, jugendlich, falten- und narbenfrei erscheinen – das vermittelt uns das Gefühl, nicht genug zu sein. Unsere Arbeit versteht sich als Gegenbewegung dazu und zeigt, dass fast jeder Mensch das Gefühl kennt, nicht genug zu sein. Themen wie Ausgrenzung, Bodyshaming, Diskriminierung sitzen tief in uns. Diese Gemeinsamkeit, die uns alle verbindet, möchte ich in den Fokus rücken – und darin die Stärke finden.

**Was wir alle haben, ist ein Körper.** Ich möchte zeigen, dass wir durch Transparenz, Verletzlichkeit und Empathie zueinander finden können – auch wenn wir hier und da unterschiedlicher Meinung sind. Die eigene Veränderung durch eine Reflektion über den Umgang mit dem Körper trägt einen Heilungsprozess in sich, der sich auf andere überträgt.

## KÖRPERLIEBE

### „Was wir alle haben ist ein Körper“ – und der ist genug

**Was bedeutet Körperliebe?**

Body Positivity ist eine Bewegung aus den 1960ern in den USA, bei der viele, insbesondere cis-Frauen, auf die Straße gegangen sind, um klarzumachen, dass man selbst über seinen Körper bestimmen darf. Es ging um Diskriminierung aufgrund der Körperform, medizinische Betreuung, Rassismus. Für viele ist Körperliebe ein zu starker Begriff. Für mich heißt es, grundsätzlich eine positive Einstellung zum Körper zu haben. Ich kann Phasen haben, in denen ich mich nicht gut fühle – aber wenn die Grundeinstellung positiv ist, schaffe ich das. Ich weiß, wovon ich rede, weil ich selbst Teil dieser Body-Shaming-Gesellschaft war.

Durch die Körper und Geschichten, die ich als außenstehende Person konsumiere, entwickelt sich automatisch ein Gefühl von: *Okay, ich bin genug mit meiner Geschichte. Ich muss mich nicht dafür schämen, XY zu sein.* Wenn ich diese Geschichten lese, entsteht Dankbarkeit – für das, was der Körper leistet – und das ebnet den Weg zu Körperliebe.

**Mit dem Hype um Abnehmspritzen, Schönheitsideale und Skinny Bodies – erfährt Body-Positivity aktuell einen Backlash?**

Ich denke schon, dass es einen Backlash gibt. Aber die verwässerte Body-Positivity-Bewegung davor hat auch nicht alle angesprochen: Wenn du #BodyPositivity eingibst,



Ich habe diskriminiert, aber war auch im Kampf mit mir selbst. Es ist möglich, einen positiven Blickwinkel zu entwickeln – und dann auch das Positive in anderen zu sehen.

**Wie trägt dein Körper ist genug dazu bei?**

kommen meistens Bilder von weißen, weiblich gelesenen Körpern, die vielleicht größer sind – that's it. Die Dove-Werbung war eine der wenigen bekannten, aber sie spiegelt keine wirkliche Körpervielfalt wider. Ich wünsche mir, dass es zur Normalität wird, reale Körper sichtbar zu machen.

**Welche Rolle spielt Queerness?**

Es gibt ein Bedürfnis, queere Geschichten zu lesen – egal ob es ums Outing oder Transition geht. Letzteres hat viel mit dem Körper zu tun: Hat die Person eine Mastektomie oder geschlechtsangleichende OP gemacht? Es geht auch um Bodyshaming innerhalb der Gay-Szene – wir sprechen über Schönheitsideale. Themen, über die kaum jemand spricht.

**Zum Schluss: Welche Tipps hast du für mehr Körperliebe?**

Wenn du dich noch nicht so wohl mit deinem Spiegelbild fühlst, fang mit kleinen Körperpartien an. Scanne deinen Körper: Welche Bereiche gibt es, auf die ich gerne hinschaue? Welche Bereiche gibt es, zu denen ich kein neutrales Gefühl habe? Und welche Bereiche gibt es, die ein bisschen pieksen? Das kann man täglich üben – vom Wegsehen ins Hinschen. Ein 2. Tipp ist Fotografieren. Du kannst das selbst machen, musst aber dafür aware sein, dass wir gern dazu neigen, uns eher in vorteilhaften Posen zu zeigen. Nutze Kamera oder Handy, um deinen Körper aus verschiedenen Blickwinkeln zu sehen. 3. Tipp: Lass dich von Geschichten wie bei *dein Körper ist genug* leiten. Lies die Geschichten, ohne zuerst auf den Körper zu schauen – erkenne, dass du nicht allein bist. Es tut gut, zu lesen, was anderen geholfen hat.

**Vielen Dank, Caro!**

*Caro Gugu ist Fotografin, Aktivistin und Initiatorin von dein Körper ist genug. Sie nutzt ihre Kamera, um Geschichten zu erzählen, die unter die Haut gehen. Als Personaltrainerin und systemische Coachin schafft sie Räume, in denen Menschen sich mit liebevollen Augen begegnen. dein Körper ist genug schafft seit 2019 durch Ausstellungen, Talks und Medienpräsenz Sichtbarkeit für Körpervielfalt und kämpft gegen Diskriminierung wie Rassismus, Ableismus und Queerfeindlichkeit.*



**D**ie Welt könnte morgen niederbrennen – oder in neuem Glanz erstrahlen. Doch eine Konstante bleibt: Lesben\* streiten. Jede Generation wärmt alte Debatten auf. Das mag ermüdend sein, gehört aber irgendwie dazu. Auf einen Nenner werden wir wohl nie kommen.

## MASC SHORTAGE?

**Die Butches sind da — ihr seht sie nur nicht**

Dabei war Butch-Sein nie strikt binär. Es war immer ein Spiel mit Geschlechternormen. Manche Butches nutzen männliche Pronomen, sehen sich aber als cis Frauen. Warum? Weil soziale Geschlechterkategorien nicht „wahr“ sind – sie sind konstruiert.

Das L steht nicht zufällig vorn

Aktuell scheint es vor allem um eine Gruppe schlecht zu stehen: Butches. Zumindest, wenn man dem Internet, insbesondere US-amerikanischen Trends, Glauben schenkt. Die Rede ist von Masc Shortage, der Mangel an maskulin performenden Frauen\*. Man könnte meinen, es handle sich um einen Ausdruck kollektiver Sorge. Vielleicht, weil wir in einer reaktionären Ära leben und queere Identitäten wieder verstärkt unsichtbar gemacht werden. Das trifft sicher manchmal zu. Doch der Aufschrei hat einen anderen, deutlich problematischeren Kern.

**Ruby, Kristen, und der Rest?**

Denn: Die Butches sind da. Sie existieren. Aber viele queere Frauen\* wollen nur eine ganz bestimmte Art davon sehen: idealerweise weiß, cis, androgyn, groß, schlank. Ruby Rose. Kristen Stewart. Vielleicht noch

Lea DeLaria als Ausnahmeerscheinung. Schwarze maskuline Frauen\*, die sich oft selbst als Studs bezeichnen – ein Begriff aus der Schwarzen Arbeiter\*innenbewegung der 1960er – scheinen in dieser Trauer um die „verlorene Butch“ kaum mitzuzählen.

**Ist das etwa Geschmack? Oder schon Rassismus?**

„Ja, sorry, das ist halt mein Typ. Kann ich nichts für!“ – Klar, Geschmack ist individuell. Aber: Wir leben alle im Patriarchat. Und darin wirkt auch in queeren Communities der male gaze – die männliche Sicht auf Schönheit, Begehren und Wert. Deshalb spiegelt sich in dieser angeblich persönlichen Vorliebe oft internalisierter Rassismus und Ableismus. Dicke, nicht-weiße, ältere, behinderte, nicht-binäre oder trans maskuline Butches? Sie werden selten mitgedacht.

**Wer darf sich überhaupt noch Lesbe nennen?**

In die Diskussion mischt sich ein zweites, nicht minder explosives Thema: Wer darf sich eigentlich lesbisch\* nennen? Definitionen sagen: Lesben\* sind Frauen\*, die Frauen\* lieben. Doch Gender ist fluide. Was passiert, wenn deine Partner\*in sich als trans Mann oder nicht-binär outet – und du die Person weiterhin liebst und begehrst? Bleibst du dann noch Lesbe? Und darfst du es überhaupt sein? Und was ist mit intersexuellen Butches? Mit trans Frauen, die lesbisch sind? Mit nicht-binären Lesben?

**Das TERF-Problem**

Die Antworten auf diese Fragen zeigen oft: Hier sprechen TERFs. Sie beklagen, dass frühere Butches heute trans Männer seien – als ob ihnen ein Dating-Pool abhanden gekommen wäre.

Was aber wahr ist: der historische Kampf von Lesben\* in der queeren Bewegung. Sie wurden von Schwulen oft abgelehnt und im Feminismus gern vergessen – doch sie haben die Community zusammengehalten. Während der AIDS-Krise pflegten sie Kranke, die sonst niemand sehen wollte. Um die Beiträge. Kämpfe und Perspektiven von Lesben sichtbar zu machen, steht das L zu Recht ganz vorn im Akronym. Sichtbarkeit ist politisch. Und wer sich heute als Lesbe\* bezeichnet, tut das oft aus diesem Bewusstsein heraus. Ja – es gibt Lesben\*, die mit Männern schlafen. Manche haben Crushes auf Männer. Das macht sie nicht weniger lesbisch. Identität ist kein moralischer Test. Der Butchmangel ist nicht real, sie haben halt vielleicht einfach nicht mehr nur Flanellhemden an.

*Friederike Suckert*

## Top Termine

### August

**08-28  
Fr-Do**

**ab 19 Uhr**  
Choriner Str. 51

PINK.DOT präsentiert:  
**Mónica Muñoz – The Wedding Unframed**  
Austellung, Eintritt frei

**08  
Fr**

**19 Uhr**  
Choriner Str. 51

PINK.DOT präsentiert:  
**Anita Drink von Eat Lipstick**  
Drag-DJ-Performance

**14-16  
Do-So**

**18.30 Uhr**  
Uferstudio 1

Kunstfestival  
**Glitter in the Cracks**  
Badstraße 41a, 13357 Wedding

**27-31  
Mi-So**

**ab 10 Uhr**  
Schöneberg

Queeres Straßenfest  
**Folsom Europe**  
Fuggerstraße, 10777 Schöneberg

**31  
So**

**19 Uhr**  
Tempelhof-Schöneberg

Poetry  
**Queer Slam Berlin**  
Überdachte Freiluftbühne UfaFabrik, Viktoriastraße 10-18

### September

**06  
Sa**

**ab 19 Uhr**  
Choriner Str. 51

PINK.DOT präsentiert:  
**Deborah Schmidt: Mobility Research**  
Vernissage, Eintritt frei

**14  
So**

**11-14 Uhr**  
Choriner Str. 51

PINK.DOT präsentiert:  
**Zine-Workshop für FLINTA\*s**  
Workshop mit Ulrike Pahl, Eintritt frei

**24  
Do**

**19 Uhr**  
Choriner Str. 51

PINK.DOT präsentiert:  
**Sonja M. Schultz: Roman „Mauerpogo“**  
Lesung, Eintritt frei

**25  
Do**

**ab 18 Uhr**  
Choriner Str. 51

PINK.DOT präsentiert:  
**Konzert: Captain Janeway**  
Salon, Eintritt frei



**Wir existieren – und wir bleiben. Schick uns deine Bilder für queere Sichtbarkeit**

Der Wettbewerb richtet sich an alle Menschen über 18 Jahre, die sich der queeren Community zugehörig fühlen. Fotos können in drei Kategorien eingereicht werden: „Pride Portrait“, „Everyday Pride“ und „Pride in Action“. Die Gewinner\*innen erhalten Sachgutscheine von 500 bis 1000€ unseres Partners MPB.

Die Einreichungsphase läuft vom 1. Juni bis 31. August 2025. Die Teilnahme ist kostenlos.



Mehr Informationen findest du auf gaze.vielformat.com IG: @gaze.photoaward



PINK.Horizons wird gefördert von der Senatsverwaltung für Kultur und Gesellschaftlichen Zusammenhalt

Senatsverwaltung  
für Kultur und  
Gesellschaftlichen Zusammenhalt

**BERLIN**



## Ausstellungen bei PinkDot

### Mónica Muñoz – The Wedding Unframed

08. bis 28.08.2025



Mónica Muñoz widmet sich seit mehr als zehn Jahren der fotografischen Dokumentation von Hochzeiten weltweit. Seit jeher sind Hochzeiten durch ästhetische, formale und symbolische Konventionen geprägt, die starre gesellschaftliche Vorstellungen und Ideale reproduzieren – heteronormativ und patriarchal. Auch die Hochzeitsfotografie folgt oft einer Narrative, in der die Frau\* als passive Figur inszeniert und das Ritual als vorgefertigte Kulisse inszeniert wird. Mónicas Ausstellung The Wedding Unframed versteht sich als kritische und poetische Intervention und zeigt Hochzeiten, die sich von gängigen, stereotypisierten Bildern abgrenzen. Sie

dekonstruiert vergeschlechtlichte Darstellungen von Hochzeiten und Frauen\*.

Mónica Muñoz ist eine chilenische Dokumentarfotografin und lebt und arbeitet in Berlin. Ihr fotografisches Interesse gilt der Dokumentation des Alltags, weltlicher Schönheit, familiärer Überlieferungen und den Schattenwelten der Menschen. Sie ist Autorin des Buches S\*x, P\*rn & Feminism (2022).

#### Vernissage:

**Fr., 08.08.25, 19 Uhr,  
DJ-Dance-Party mit Anita  
Drink (Eat Lipstick)**

### Deborah Schmidt – Mobility Research

05. bis 25.09.2025



In Deborah Schmidts Ausstellung Mobility Research steht das Ausloten von Bewegung im Zentrum – physisch, gesellschaftlich, politisch. Der menschliche Körper wird dabei zum Ausgangspunkt künstlerischer Recherche über die Bedingungen, unter denen Bewegung möglich oder begrenzt wird. Eingeschrieben in gesellschaftliche Normen, Machtverhältnisse und kapitalistische Zwänge, versuchen sich die dargestellten Körper zu behaupten, Räume zu öffnen und einengende Grenzen zu sprengen.

In kräftigen, farbenfrohen Kompositionen und mit gestischem Pinselstrich untersucht Debo-

rah verschiedene Haltungen und Gesten. In der Bewegung und bestimmten Haltungen finden sich Momente der Aneignung und Selbstbestimmung.

#### Vernissage:

**Fr., 05.09.25, 19 Uhr,  
Musik: Akkordeonistin Tanja  
Buttenborg und DJ Schnuppe**

#### Finissage:

**Do, 25.09.2025 um 18 Uhr,  
Musik: Captain Janeway**

#### Öffnungszeiten:

**Mo - Fr von 16 - 18 Uh,  
Sa - So von 14 - 16 Uhr**



**KOSTENFREIE  
SELBST  
VERTEIDIGUNGS  
KURSE**

#### Impressum

PINK.PAPER

Herausgeber: PINKDOT gGmbH  
www.pinkdot-life.de

Choriner Straße 51, 10435 Berlin

Chefredaktion: Ina Rosenthal

(verantw. gem. §18 Abs. 2 MStV)

Redaktion: Vic Atanasov, Julian Beyer

Layout: pixandcolours.com

Kontakt: post@pinkdot-ggmbh.de

Tel: +49 (0)30 894 056 60

@pinkdotlife

f PINK.LIFE

www.pinkdot-life.de

