

# InSpektren Podcast

## Episode 59 – Geschlechter euphorie

Veröffentlicht am 26. April 2024

Finn: Und Sie sind? Ein Bursche? Oder ein Mädchen? Oder...

Giselle: Ja, genau!

\*Intro-Musik\*

InSpektren, der Podcast aus der deutschsprachigen a\*spec Community.

F: Hallo und herzlich willkommen zurück zu einer neuen Folge von InSpektren. Mein Name ist Finn, ich verstehe mich als aromantisch und greyace, ich komme aus Österreich, bin weiß, 27 Jahre alt und verwende keine Pronomen.

G: Hallo, ich bin Giselle, ich komme aus Deutschland, ich bin weiß, 22 Jahre alt, sehe mich als nichtbinär und benutze alle Pronomen.

F: Ja, und worüber sprechen wir heute überhaupt? Wir reden heute über Geschlechter euphorie und ja. Was das ist, werdet ihr z.B. erfahren, darüber werden wir uns unterhalten, über persönliche Erfahrungen, welche Bedeutungen Geschlechter euphorie für uns hat. Und dann haben wir zu dem Thema auch wieder eine Umfrage mit Stimmen aus der Community. Ich würde sagen, dann können wir auch anfangen, oder?

G: Ja, dann können wir loslegen.

\*Jingle\*

Delfin: Hallo, hier Delfin aus der Nachbearbeitung mit den Inhaltshinweisen, die für die gesamte Folge gelten. Und zwar sind das heute Dysphorie, Transfeindlichkeit bzw. implizierte Transfeindlichkeit und Diskriminierung im Bezug auf Pronomen, Sprache und Körper bzw. das ebenfalls impliziert. Alle Inhaltswarnungen, die nur für Abschnitte der Folge gelten, findet ihr wie immer üblich mit genauen Zeitangaben in unseren Shownotes. So könnt ihr frei entscheiden, ob ihr euch gerade mit dem Hören dieser Folge oder Teilen davon wohlfühlt, die Stellen überspringen möchtet oder sie z.B. lieber in einer für euch sicheren Umgebung anhören möchtet. Jetzt aber viel Spaß mit der Folge.

\*Jingle\*

F: Ja, und für den Anfang wäre es, glaube ich, ganz gut, mal zu schauen, was Geschlechter euphorie bzw. Gendereuphorie eigentlich ist. Und zwar haben wir dazu die

Definition vom Queerlexikon rausgesucht und die möchte ich jetzt mal kurz vorlesen und dann können wir da drüber sprechen. Und zwar schreiben die: "Gendereuphorie ist das Gefühl, das nichtbinäre und trans Personen empfinden, wenn ihre Geschlechtsidentität von außen bestätigt wird. Das geschieht beispielsweise, indem die richtigen Pronomen verwendet werden. Gendereuphorie kann als Gegenstück zu Dysphorie gesehen werden." Genau, und da möchte ich ganz kurz noch dazu sagen, was Dysphorie ist bzw. Geschlechterdysphorie bzw. Genderdysphorie, für alle, die das noch nicht wissen. Und zwar ist Dysphorie eben quasi das negative Gefühl, das durch die Diskrepanz der eigenen Geschlechtsidentität einer Person mit z.B. dem eigenen Körper oder auch der Wahrnehmung von außen durch andere Personen oder andere Aspekte, die gegendert werden, entstehen kann. Und Euphorie ist da eben das positive Gegenstück dazu. Ich persönlich oder wir haben uns ja auch unterhalten bzw. ja auch die Folge vorbereitet und ich denke, dass die Definition eigentlich ein bisschen zu eng ist, so wie Queerlexikon sie beschreibt. Also es ist ja jetzt so, dass nicht, oder ich würde sagen oder wir würden auch sagen, dass nicht nur trans und nichtbinäre Personen Gendereuphorie erleben können, sondern es ist durchaus auch möglich, dass eine cis Person sich in ihrem eigenen Gender bestätigt fühlt oder auch Momente erlebt, in denen sie Euphorie in Bezug auf das eigene Geschlecht bzw. die eigene Geschlechtsidentität erlebt. Also ich würde mal sagen, dazu muss eine Person jetzt noch nicht trans sein. Und da wäre ein wichtiger Begriff so ein bisschen noch das englische "joy", was man übersetzen kann mit Freude, Wonne, Entzücken oder Glück. Es ist vielleicht einfach diese Freude, das Glück im Erleben in Bezug auf die eigene Geschlechtsidentität. Und das muss nicht immer von außen sein, also wir hatten gerade in der Definition, würde ich sagen, das Beispiel, dass eine Person mit richtigen Pronomen angesprochen wird z.B. und das Geschlechtereuphorie auslösen kann, aber das kann tatsächlich auch von einer Person selbst herkommen oder aus den Umständen heraus, z.B. weil eine Person bestimmte Kleidung trägt, wie Krawatten, Haarschleifen, was auch immer. \*Lachen\* Ja, genau! Giselle zeigt gerade auf die Haarschleife. \*Lachen\* Genau, also das kann tatsächlich auch von einer Person selbst kommen oder auch von den Umständen her. Es ist einfach ein Moment, in dem eine Person eben diese Euphorie in Bezug auf Gender erlebt. Und dementsprechend würde ich die Definition jetzt noch einmal umgeschrieben vorlesen. Und zwar würden wir sagen: "Gendereuphorie ist das Glücksgefühl, das empfunden wird, wenn eine Person sich in ihrer Geschlechtsidentität bestätigt fühlt. Das kann aufgrund von Bestätigung von außen passieren, z.B. wenn die richtigen Pronomen verwendet werden, oder auch mit der Person selbst oder den Umständen zu tun haben, z.B. mit dem Tragen eines bestimmten Kleidungsstücks oder dem Besuch der für einen passenden Toilette. Gendereuphorie kann als Gegenteil zu Genderdysphorie gesehen werden." Genau und dazu ist jetzt vielleicht noch offen zu sagen, dass Gendereuphorie oder Geschlechtereuphorie wie eben Geschlechterdysphorie oder Dysphorie auch von der Intensität her nicht immer gleich ist. Also das kann z.B. in einer Situation ein richtig großes Glücksgefühl sein, manchmal weniger stark, vielleicht manchmal nur ein bisschen, aber im Gegensatz zur Geschlechterdysphorie ist die Geschlechtereuphorie immer ein positives Gefühl.

\*Jingle\*

G: Nachdem wir jetzt geklärt haben, was die Definition von Gendereuphorie ist, ist aber noch relativ unklar, was das eigentlich so ganz genau für Leute heißt und warum sie das erfahren, dieses Gefühl. Und deshalb kommen wir jetzt einfach mal zu ein paar Erfahrungen, die wir damit gesammelt haben, und wir fangen einfach mal mit Finn an.

F: Ja, also ich weiß nicht, vielleicht fange ich damit an, was dazu führt, dass ich Geschlechtereuphorie empfinde, oder vielleicht von Erlebnissen, die ich habe oder hatte in letzter Zeit. Und ich denke, einerseits ist es generell so ein bisschen die Art, wie ich mich präsentiere, kleide, so, weil ich da früher schon Momente hatte oder auch teilweise immer noch einfach Momente habe, wo ich Dysphorie empfinde, also ein negatives Gefühl, weil da eine Diskrepanz ist, aber ich schon in den letzten Jahren Wege oder auch, ich weiß nicht, Möglichkeiten gefunden habe, mich auf eine Art und Weise zu kleiden, präsentieren generell, wo ich dann schon auch Momente von Euphorie erlebe, sei es weil ich z.B. Hemden trage, sei es weil ich mir die Haare abrasiere. Ich finde Haare abrasieren generell oft so einen Euphoriemoment für mich. Also meine Haare werden gar nicht so lang mehr, aber es ist trotzdem so. \*Lachen\* Ich weiß nicht. Auch denke ich, im Sommer hatte ich so 2 Momente, da war einer, also da war die ganze Situation insgesamt nicht so toll, aber dass ich in einer gegenderten Toilette darauf angesprochen wurde, ob eine Person in der falschen Toilette ist, weil ich offensichtlich nicht eingeordnet werden konnte in dem Moment. Und dann auch noch, dass mich eine Kollegin, da hatte ich eine Situation, wo eine Sommeraushilfe bei mir auf der Arbeit mich nach den Pronomen gefragt hat. Also nicht direkt tatsächlich, wir hatten uns schon ein bisschen unterhalten, aber das kam dann von ihr aus und sie meinte, das wollte sie mich noch fragen. \*Lachen\* Das fand ich schon auch sehr cool. Wie sieht das bei dir aus?

G: Ja bei mir habe ich durchaus ähnliche Erfahrungen, dass es ziemlich cool ist, wenn Leute einfach, sage ich mal, von selbst rauskriegen, dass ich nichtbinär bin. Eine meiner Lieblingserfahrungen in letzterer Zeit war, dass wir einfach bei uns im Wohnheim im großen Gemeinschaftsraum letztendlich eine Feier hatten und mich dann eine Person gefragt hat, ob ich eigentlich nichtbinär bin, weil ich dauernd Schleifen im Haar trage. Und das fand ich einfach ziemlich cool, dass es dann doch irgendwie auch funktioniert hat, dass Leute kapieren, ja, Giselle ist vermutlich nicht nicht ganz so cis, wie es vielleicht von außen aussieht.

F: Oh ja, das klingt toll. Generell immer wenn jemand meinen Namen, also wenn jemand meinen Namen verwendet für mich. Also nicht immer gleich, aber immer wieder auch. Oder einfach wenn jemand, ja, keine Pronomen für mich verwendet mit Absicht oder wenn jemand absichtlich nicht, also Pronomen für mich verwendet, die nichtbinär sind, wenn jemand die Pronomen verwendet, die für mich okay sind, immer sehr cool.

G: Ja, also im Gegensatz zu dir ist mir halt welches Pronomen ja ein bisschen egal, von daher bin ich da relativ, ja, entspannt, aber klar, ich fand es auch ziemlich cool, als wir da zusammen bei der AktivistA-Konferenz waren und mich da wirklich alle Giselle genannt haben, was ich sonst so Tag für Tag eben nicht wirklich habe. Das ist schon echt cool.

F: Ja, also ich glaube, bei mir ist das mit den Pronomen ein bisschen auch so eine, ich meine, es ist nicht immer, wie ich vorher gesagt habe, Geschlechtereuphorie ist nicht immer gleich stark und es ist nicht immer so ein riesen Spike, aber das ist dann halt auch eindeutig für mich eine Abwesenheit von Dysphorie, auch dann, wenn das kein großer Euphoriespike ist, und das macht halt dann schon auch einen Unterschied für mich in meinem Erleben, weil ich halt dann eben schon immer wieder binär gegenderte Pronomen als etwas empfinde, das für mich Dysphorie auslöst, oder auch generell gegenderte Sprache, wenn Leute nicht neutrale oder genderneutrale, geschlechtsneutrale Begriffe verwenden. So.

G: Ja, also das fühle ich vermutlich in Gegensatz zu dir jetzt auch nicht so stark, aber ich merke auch einfach, wenn ich jetzt sehe, hey, bei diesem einen Text wird es benutzt, dann denke ich mir einfach so, hey, das ist cool.

F: Ja.

G: Dann fühlt man sich einfach trotzdem irgendwie gesehen.

F: Voll! Also ich denke, das ist ja auch das. Wenn du sagst, du fühlst dich dann trotzdem gesehen, ist das ja, es muss nicht dieser riesen Euphoriespike sein, aber es kann vielleicht auch einfach diese sanfte Welle sein. Manchmal, vielleicht.

G: Ja, das beschreibt es ganz gut so.

\*Jingle\*

F: Ja, ich denke, dann wollen wir mal zur Umfrage schauen. Also wir haben ja diese Frage nicht nur uns gestellt sondern auch der Community. Und da denke ich, können wir auch gleich mal schauen, was so die Antworten darauf waren, und da vielleicht noch ein bisschen was dazu sagen. Und ich möchte gleich am Anfang nochmal sagen, wie immer können wir natürlich nicht alle Antworten vorlesen, aber wir haben uns sehr über die gefreut, vielen Dank. Und da würde ich sagen, gehen wir gleich mal zur 1. Frage, die da eben genau gelautet hat: "Wollt ihr von einem Moment erzählen, in dem ihr Geschlechtereuphorie erlebt habt?" Magst du gleich die 1. Antwort vorlesen, Giselle?

G: Ja, dann kann ich ja die 1. Antwort vorlesen. "Ich habe Gendereuphorie empfunden, als meine damalige Partnerin meine Brust so berührt hat, wie man eine flache Brust berühren würde, also mit dem Fokus auf die flachen Stellen und wenig Fokus auf die runden Stellen. Das hat mir gezeigt, dass mein Körper nicht nur aus seinen biologischen Einzelteilen besteht, sondern dass dieser Körper unterschiedlich interpretiert werden, erfahren, gesehen und gelebt werden kann." Ja, das ist ja schon mal eine ganz interessante Erfahrung, weil es da wirklich einfach darum geht, dass man so die gleichen Körperteile komplett unterschiedlich interpretieren kann, was ja ein ziemlich interessanter Ansatz ist.

F: Voll! Das finde ich aber auch, also ich finde das schon spannend und ich glaube, das ist auch was, was ich so ein bisschen auch nachvollziehen kann bzw. dieser Umgang von anderen Menschen auch mit dem eigenen Körper kann ja dann auch so ein, also einerseits natürlich, wenn eine Person mit mir nicht auf eine Art und Weise umgeht, die mich dysphorisch machen würde, auf der anderen Seite aber gleichzeitig, wenn sie dann noch so mit mir umgeht, wie es meiner Geschlechtsidentität entspricht einfach. Und das ist schon auch etwas sehr schönes, denke ich. Ja, ich nehme dann gleich die nächste Antwort mit auf und zwar "Ja, als ich mich einem Elternteil gegenüber als nichtbinär geoutet habe und das Elternteil es gut aufnahm und nur meinte, klar, warst ja noch nie ein Mädchen. Und damit war das Thema abgehakt."

G: Ist ja super, wenn die Eltern da schön entspannt mit umgehen.

F: Voll! Ich denke auch, angenommen zu werden, also jetzt in dem Fall von einem Elternteil, aber generell von Personen aus dem eigenen Nahumfeld, von Personen, die einem wichtig sind. Also natürlich ist wieder nicht angenommen Werden immer mies, aber da dann auch wirklich als das gesehen zu werden, was eine Person ist. Also einerseits dieses nicht negativ Reagieren und andererseits dieses, ja, passt und so sehe ich dich.

G: Ja ne, das ist schon ziemlich toll.

F: Voll!

G: Vor allem bei den Eltern ist es ja auch immer echt eine Überwindung, sowas, ja, zu sagen, weil man durchaus auch Angst hat, dass es irgendwie nach hinten losgehen könnte. Da ist es eben teilweise schwer, sich von den Eltern zu distanzieren.

F: Voll! Ganz oft ist dann noch erwähnt worden, dass es Personen euphorisch macht, wenn die korrekten Pronomen verwendet werden. Über die Pronomen hatten wir gerade auch schon gesprochen. Ja, ich werde nochmal eine vorlesen. "Es ist mir jetzt schon ein paar Mal passiert, dass Menschen aktiv meine richtigen Pronomen verwenden und nicht die Pronomen-Vermeide-Strategie Name statt Pronomen anwenden. Gerade wenn das von Menschen kommt, bei denen ich eher vermutet hätte, dass sie lieber meinen Namen statt Pronomen verwenden, macht es mich besonders glücklich." Das finde ich auch cool. Also einerseits ist das, was ich gerade erwähnt habe, viele haben gesprochen von richtigen Pronomen bzw. geschrieben. Und das andere in dem Fall ist ja, dass Personen sich dann vielleicht bewusst auch ein bisschen Mühe machen, also gerade wenn eine Person nicht nur einfach keine Pronomen verwendet, wobei ich das, aah, ich schon öfters erlebt habe, dass da auch Leute sagen, das ist aber schwierig. Sorry, anderes Thema! \*Lachen\* Aber gerade wenn das vielleicht statt, also z.B. statt Neopronomen, die "einfachere" Variante wäre unter Anführungszeichen, dann ist es ja trotzdem so, dass in dem Fall eine Person dann nicht nur vermeidet, irgendwie Pronomen zu verwenden, sondern sich darum bemüht, die richtigen Pronomen zu verwenden oder die richtigen keine Pronomen zu verwenden, wenn es eine Person wäre, die einfach keine verwendet. In dem Fall eben nicht. Das ist dann schon noch zusätzlich was cooles, denke ich.

G: Ich glaube, da geht's auch zum Teil darum, dass eben jetzt nicht so ein Unterschied gemacht wird aus den Leuten.

F: Ja.

G: Wenn du irgendwie alle mit Pronomen ansprichst und dann bei einer Person einfach nur den Namen sagst, ist es ja auch so ein bisschen nicht gerade besonders toll.

F: Ja voll! Magst du noch eine Antwort vorlesen?

G: Ja klar. "Es war tatsächlich ein mies gemeinter Kommentar von einem guten, aber sehr ungeduldigen Freund. Zu dem Zeitpunkt war ich noch nicht geoutet und trat als Mann auf. Wir waren in einem Drogeriemarkt und ich habe Bodyscrub gesucht. Als ich den nicht gefunden habe, ist er völlig genervt zur Verkäuferin, deutete auf mich und sagte, meine Freundin sucht Bodyscrub, können Sie uns helfen? In diesem Moment habe ich ihn sehr angestrahlt."

F: Oh wow!

G: Und da sollten wir erwähnen, diese Person ist jetzt eine trans Frau und zu dem Zeitpunkt wusste die Person das, wenn ich das sehe, also noch nicht.

F: Na doch, sie wusste es schon.

G: Also der Freund wusste das noch nicht.

F: Doch, der Freund wusste es schon, aber andere Leute wussten es nicht, wenn ich das richtig verstehe, oder? Also ich würde hier sagen, irgendwie bei dem Ding, ich meine, offensichtlich lief das gut und die Person kannte sie eh nicht. \*Lachen\* Aber wenn jemand wen kennt, bitte nicht fremdouten sonst. Aber ich meine in Klammer (weil in der Situation war das ja offensichtlich nicht das Relevante und es war für die Person eh dann eben ein euphorischer Moment, denke ich).

G: Ja genau, der Text ist da ein bisschen unklar, ob der Freund das wusste oder nicht.

F: Ich glaube schon, oder? Weil ich verstehe es schon so, aber ich glaube, die Person war noch nicht irgendwie, hatte noch keine Transition oder war noch nicht offiziell geoutet, aber ja, genau, wie auch immer.

G: Ja, ist auf jeden Fall trotzdem cool.

F: Genau. Und das richtig angesprochen werden haben wir hier ja auch, also meine Freundin sucht Bodyscrub, können Sie uns helfen, also als mit dem richtigen Geschlecht dann auch angesprochen zu werden, ist immer was sehr, da merken auch, da ist einfach keine Diskrepanz und da ist dieses Zusammenfallen und da passt das richtig und das löst halt dann Freude und das alles aus, oder?

G: Ja, auf jeden Fall.

F: Passt. Wir haben dann noch eine Antwort rausgesucht und zwar schreibt eine Person "Ein einzelner Moment fällt mir nicht ein, aber ich erlebe Gendereuphorie eigentlich nur zu Hause im Schutz meiner eigenen 4 Wände." Das finde ich auch recht interessant, also ich weiß nicht, weil bei mir ist es, also ist bei mir eigentlich nicht so, ich erlebe das in unterschiedlichen Situationen, also draußen, drinnen, manchmal mit mir selber, aber das finde ich interessant. Wie ist es denn bei dir? Wo erlebst du denn Gendereuphorie, Giselle?

G: Ich würde eigentlich auch sagen, dass ich zu Hause und ja nicht zu Hause erlebe, also zum einen einfach, wie ich mich selbst erlebe, und aber auch einfach wie ich von anderen wahrgenommen werde. Und naja, ich werde vor allem einfach außerhalb der 4 Wände von anderen wahrgenommen.

F: Genau, also ich denke, vielleicht ist das auch ein Unterschied zu dem, dass es für die Person, die das geschrieben hat, also es ist jetzt natürlich Spekulation, weil ich die Person nicht fragen kann, dass es da eher um Dinge mit sich selbst erleben geht, aber dass es, wenn ich oder wenn du sagst, wir erleben das auch außerhalb, dass das dann auch um die

Wahrnehmung von anderen Menschen geht und dass da dieses Zusammenfallen bei uns Euphorie auslöst, aber das ist natürlich dann auch bei jedem Menschen unterschiedlich. Kommt natürlich auch drauf an, ob die Person geoutet ist oder nicht. Also es kann ja da auch nochmal einen Unterschied machen, wenn eine Person jetzt nicht geoutet ist und/oder nicht gesagt hat, bitte diese Pronomen, bitte was auch immer oder wenn die Pronomen egal sind oder was auch immer, dann ist das vielleicht auch nochmal anders, weil dann können so Dinge wie, dass die richtigen Pronomen verwendet werden, eher nicht so sehr passieren und passiert dann vielleicht auch eben außerhalb der 4 Wände eben keine Gendereuphorie oder Geschlechtseuphorie.

G: Genau.

F: Eine Notiz habe ich noch zu den Antworten aus der Umfrage und zwar kam noch öfters vor, dass Personen es z.B. als euphorisch erleben, wenn sie, obwohl sie nicht Abbinden in einer Situation, nicht als das gender assigned at birth, also als das bei der Geburt zugeschriebene Geschlecht erkannt oder bezeichnet werden. Das kann ich auch nachvollziehen.

\*Jingle\*

F: Ja, wollen wir dann zur nächsten Frage gehen?

G: Genau.

F: "Was sorgt dafür, dass ihr euch besonders in eurer Geschlechtsidentität,/eurem Gender fühlt?" Was sorgt bei dir dafür, Giselle?

G: Also ich mache mir das ganz einfach. Ich tu einfach bunte Schleifen und anderen bunten Kram in mein Haar.

F: \*Lachen\* Yay!

G: Es macht tatsächlich, es ist tatsächlich einfach, also ich bin auf die Idee gekommen, weil wenn du einfach mal schaust, wenn du jetzt irgendwie ganz, ja, ich sage mal, gender-unspezifische Figuren in Medien hast, ist häufig der Weg, wie irgendwie eine weiblichere Figur markiert wird, dass sie einfach irgendwie eine pinke Schleife ins Haar bekommt. Und das ist so ziemlich auch die Idee, warum ich das mache, das ist so relativ, ja, schön entspannt und einfach, so ein bisschen, ja, ich sage mal, Leute zu verwirren.

F: \*Lachen\*

G: Und ja, ich finde es auch einfach ganz cool so allgemein. Genau.

F: Ja voll, also ich glaube, für mich ist es auch, nee für mich ist es wirklich, wie ich schon gesagt habe, auch, dass wenn ich mit meiner Präsentation spiele oder mir die Präsentation suche, mit der ich mich auch wohler fühle oder wohlfühle zum Teil, also z.B. Haare abrasieren, bestimmte Kleidung entsprechend auswählen, ja, ich bin bei der Frage jetzt auch tatsächlich sehr, sehr interessiert oder gespannt auf die Antworten, weil ich genau weiß, dass

ich jetzt Sachen sage, und dann, wenn wir die Antworten nochmal lesen, werden mir noch so viele neue Sachen einfallen dazu, \*Lachen\* die ich selber auch kenne. Bin schon sehr gespannt.

G: Ja genau.

F: Aber tatsächlich auch, also von den Sachen, die ich selbst machen kann, ist es echt auch Präsentation oder eben Kleidung.

G: Ja genau, es ist ja ein ziemlich komplexes Thema und da gibt's irgendwie hunderte Sachen einfach so. Ich denke, die meisten haben so ein, zwei Lieblingssachen.

F: Genau. Oh Mann, Wind! Also für mich auch so Wind Spüren auf, also \*Lachen\* ist jetzt blöd zu sagen in meinen Haaren Wind spüren, aber es ist eigentlich so, weil ich spüre halt, es fühlt sich halt anders an mit ganz kurzen Haaren oder abrasierten Haaren.

G: Du meinst, Wind auf deiner Kopfhaut spüren?

F: Ja, genau genau genau. Fühlt sich halt ganz anders an als mit bisschen längeren Haaren auch und ich finde das immer sehr, das hat für mich was ganz besonderes und ich fühle mich dann einfach sehr Zuhause in mir und auch mit meiner Geschlechtsidentität und das passt dann einfach besser zusammen und es passt zusammen und das ist dann halt dieses positive Gefühl einfach.

G: \*in ironischem Tonfall\* Hä, da liegst du leider falsch, es ist einfach richtig cool, wenn du super schnell Fahrrad fährst und merkst, wie deine Haare aus den Gesicht geblasen werden.

F: Ich würde sagen, da ist dann jede Person so ein bisschen anders. \*Lachen\*

G: Ja.

F: Nee, passt. Dann lese ich mal eine Antwort vor und mal sehen, was die Person uns zu sagen hat. Und zwar schreibt die Person "Meistens, wenn ich meinen sehr weiblichen Körper möglichst stark verstecken kann, aber auch so einige unter Anführungszeichen "weiblich konnotierte" Dinge trage, die dann im Widerspruch zu den unter Anführungszeichen "männlichen" stehen, z.B. der Nagellack oder die Ohrringe usw. V.a. auch, wenn ich meine sehr eindeutig queere Jeansweste mit Pins und Buttons usw. trage. Ich passe leider noch lange nicht genug, um mich wieder zu unter Anführungszeichen "weiblichen" Kleidungsstücken bzw. Make-up zurückzutrauen. Das geht mit der Dysphorie erst ab HRT, top surgery, hoffe ich mal, aber irgendwann habe ich das auch wieder vor. Möglichst GNC zu allem."

G: Gender...

F: Aah, "möglichst gender nonconforming zu allem". So, ich hatte gerade einen Aussetzer, tschuldigung! \*Lachen\* Was wolltest du sagen? Sorry!

G: Ja, ich wollte v.a. sagen, dass GNC für, ja, gender nonconforming oder nicht geschlechtskonform steht.

F: Danke \*Lachen\* Ich hatte gerade echt einmal so, ich war gerade so, was heißt das jetzt? Oh je, sehr lange Leitung. Nee, das finde ich, also ist jetzt nicht so ganz das, was ich erlebe, finde es aber auch verständlich, so möglichst gender nonconforming. Ich verwende halt diesen Begriff gender nonconforming für mich in der Form nicht so, weil es mir schon eher, wobei ich wahrscheinlich sicher auch, zumindest meinem gender assigned at birth, also meinem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht, sicher nicht konforme. Ich finde das aber voll interessant, auch diesen Mix aus verschiedenen konnotierten Sachen. Aber ich glaube, da kannst du fast mehr dazu sagen als ich.

G: Ja, also ich kann v.a. sagen, dass das Spaß macht und dass ihr das auch machen solltet. Nja, das ist natürlich einfach ziemlich cool, ein cooler Weg einfach auszudrücken, dass du nichtbinär bist, indem du einfach statt, sage ich mal, Geschlechtsmerkmale zu verstecken, einfach, ich sage mal, neue hinzufügst, sodass einfach, ja, beide, sage ich mal, vorhanden sind. Also anstatt typisch weibliche oder typisch männliche Sachen zu machen, tust du einfach beides.

F: Ja voll! Ja, nächste Antwort?

G: Ja, machen wir mit der nächsten Antwort weiter. Die kann ich ja vorlesen?

F: Ja, sicher!

G: "Ich kann mich besonders wie ich fühlen im Bezug auf meine Geschlechtsidentität, wenn geschlechtsneutrale Sprache für mich verwendet wird, v.a. meine Pronomen und auch mein Name, wobei der mittlerweile normal ist. Wenn ich merke, dass anderen mein Geschlecht auf eine akzeptierende Art und Weise egal ist, also ich einfach sein darf. Wenn ich mich unter Menschen befinde, die mich verstehen, besonders neurodivergente und nichtbinäre Person. Und manchmal, wenn ich ein Kleid oder Rock trage, obwohl ich afab bin. Keine Ahnung, Gender ist interessant." Genau, noch zur Erklärung: afab ist assigned female at birth, also Leute, bei denen zur Geburt das weibliche Geschlecht zugewiesen worden ist.

F: Genau und die Person findet es manchmal auch in der nichtbinären bzw. agender Identität bestärkend, ein Kleid oder einen Rock zu tragen, auch wenn ihr das Geschlecht weiblich zugewiesen wurde. Das finde ich, ich finde das irgendwie cool. Also die Person schreibt ja auch selber, keine Ahnung, Gender ist interessant. Und ich finde es tatsächlich auch interessant, weil bei mir ginge das halt persönlich nicht, weil ich halt wahnsinnig dysphorisch werden würde, aber mein Gender ist halt auch nicht das Gender einer anderen Person oder was eine Person euphorisch macht oder dysphorisch. Das ist halt bei jeder Person, also klar gibt's zum Teil Übereinstimmungen, wo Personen ähnliche Dinge empfinden, aber das kann halt auch total unterschiedlich sein. Und das finde ich ziemlich cool, dass das in dem Fall dann auch so zu Geschlechtereuphorie führen kann. Und das andere, die Akzeptanz und die geschlechtsneutrale Sprache, das kann ich total nachvollziehen.

G: Ja, und ich denke, auch noch ziemlich cool ist einfach der Punkt, auch wenn man mit anderen nichtbinären Leuten zusammen ist, es ist einfach auch ziemlich cool, weil man hat

dann einfach mal auch andere Leute, die genau die gleichen Probleme kennen und genau die gleichen Erfahrung teilweise kennen.

F: Total, das stimmt. Community ist dann nochmal so ein ganz großes Thema, denke ich auch. Weil gerade in, also in Community hast du ja auch, oder wenn Leute ähnliche Erfahrung haben, dann wird mit diesen Erfahrungen ja auch anders umgegangen und dann werden Menschen auch anders akzeptiert, gerade in nichtbinären bzw. agender Communitys und in neurodivergenten Communitys auch. Ist ja auch in trans Communitys natürlich und anderen queeren Community-Räumen hoffentlich. Aber so mal.

G: Eine der schönen Sachen daran ist ja auch, dass du einfach einen Safespace hast, wo du wirklich auch mit Leuten über so Sachen reden kannst, ohne irgendwie als, ja ich sage mal, komisch abgestempelt zu werden.

F: Voll. Ich meine aber auch, weil Körper und Personen tatsächlich anders gesehen werden. Also ich habe das Gefühl, dass diese Räume und Communitys oft, was Körper betrifft, auch viel offener sind, dass Körper viel eher, also natürlich auch nicht immer und es gibt dort auch Probleme, aber dass Körper eher auch mal sein dürfen und dass nicht immer direkt, dass die Wahrnehmung natürlich existiert, weil die müssen wir alle ein Stück weit, oder diese stark binäre Wahrnehmung müssen wir alle ein Stück weit verlernen. Aber halt dass da mehr Raum für unterschiedliche Körper gibt und eben auch für queere Körper und für nichtbinäre Personen, wo ja gesamtgesellschaftlich oft nur wenig Raum da ist.

G: Ja. Und dann haben wir noch eine allerletzte Antwort auf diese Umfrage, die wir uns rausgesucht haben.

F: Zwei sogar, oder?

G: Ach ja, zwei. Also für die jetzige Person ist das individuell je nach Tag unterschiedlich, da die Person genderfluid ist und "die Anerkennung des Genders und Erlebens tatsächlich auch das körperliche Sein im Gender, ohne es unterdrücken oder anpassen zu müssen für andere" schön findet. "Das ist leider meistens nur in Safespaces, vor allem nonbinary Spaces möglich." Das ist ja auch sehr ähnlich zu dem Punkt, den wir gerade eben erwähnt hatten mit den Safespaces.

F: Genau, also ich habe es gerade ein bisschen angesprochen. Aber gleichzeitig finde ich diese Perspektive also eine Person, die genderfluid ist, finde ich auch noch sehr interessant, weil das ja auch noch viel ändert, wo eben auch sagt, diese Anerkennung des Genders und Erlebens, ohne es zu unterdrücken oder anpassen zu müssen. Und das finde ich sehr schön tatsächlich oder ich fände das auch sehr schön, wenn das auch gesellschaftlich besser möglich wäre generell. Ich stell mir das halt, also ich meine, ich bin halt selber nicht genderfluid, also bei mir, das fluktuiert nicht so stark. Meine Euphorie/Dysphorie ist mal stärker, mal weniger stark jeweils in unterschiedlichen Situationen, aber mein Gender ist relativ oder meine Geschlechtsidentität ist relativ konstant, ja, relativ konstant, soweit ich halt sagen kann, sie ist jetzt, also natürlich kann sich mein Gender trotzdem, kann das trotzdem sich verändern über die Zeit oder der Ausdruck davon, aber halt vergleichsweise konstant soweit, dass ich nicht sagen würde, dass ich genderfluid bin. Ich denke, es ist bei genderfluiden Personen ja nochmal anders, weil dann eben auch die Sachen, die euphorisch

machen, wie die Person schreibt, eben total individuell sein können und je nach Tag total unterschiedlich oder je nachdem, wie das Gender gerade aussieht. Und das ist, finde ich, auch nochmal ein Aspekt, der betrachtet werden kann und jetzt nicht nur für genderfluide Personen, aber da ist es, glaube ich, nochmal besonders relevant. Aber auch eben für jede Person, dass die Dinge, die euphorisch machen, einfach unterschiedlich sein können oder sich verändern können.

G: Ich glaube, eine Perspektive, die wir bisher jetzt noch nicht allzu stark erwähnt haben, sind jetzt agender Leute. Willst du da unseren jetzt wirklich letzten, ja, lies einfach vor.

F: Ja, mache ich, danke schön! \*Lachen\* Ja, eine Person hat uns noch geschrieben, die eben agender und nichtbinär ist. "Als agender Person habe ich einfach kein Gendergefühl. Euphorie kommt für mich meistens dadurch, dass ich mich als nichtbinäre Person gesehen fühle." Also die Person ist agender und nichtbinär und das, finde ich, ist auch nochmal, also ist auch nochmal ein wichtiger Aspekt, denke ich, eben dieses kein Gendergefühl zu haben und Euphorie dadurch, dass sich eine Person als nichtbinäre Person gesehen fühlt auch nochmal sehr cool.

\*Jingle\*

F: Ja, dann würde ich sagen, können wir auch schon zur nächsten Frage weitergehen und zwar lautet die "Welche Bedeutung hat das Erleben von Gendereuphorie für euch?" Giselle, was sagst du?

G: Ja, für mich ist es eigentlich relativ einfach. Ich würde einfach als Antwort sagen, ja, ich fühle mich dabei eben gut und das ist auch schon fast die ganze Bedeutung, die ich dem zumessen würde. Aber noch als kleinen weiteren Punkt habe ich, bei uns in Münster steht gerne auf so Schildern beim CSD usw. "trans joy is resistance" und ich finde auch eigentlich schon das Konzept ganz gut, dass, wenn wir als, ja, queere und nichtbinäre Leute eben fröhlich sind, dass das letztendlich den transphoben Leuten nicht gefallen kann und daher gut ist. Genau.

F: Ja, ich finde das Konzept auch insofern interessant oder cool, dass wenn trans Personen euphorisch sind, ihre Geschlechtsidentität leben, so leben, wie sie sind, dann denke ich, kann man sagen oder können wir sagen, das ist ein Akt von Widerstand ein Stück weit in einer Gesellschaft, die halt oft genug immer noch sagt, ja, das sollte eigentlich nicht sein oder diese Personen oder wir sollten nicht so leben, wie wir sind, sondern uns Geschlechternormen anpassen. Und dementsprechend ist das halt, dieses ich selbst Sein und glücklich darin Sein ist halt schon ein gewisser Widerstand, wenn man so will.

G: Ganz genau. Wie sieht das Ganze denn bei dir aus?

F: Ich denke, ein bisschen ist Geschlechtereuphorie für mich schon auch unter Anführungszeichen, also einfach in Ermangelung eines besseren Wortes, halt "Hoffnung" so ein Stück weit, weil ich halt oft genug noch die Momente habe, wo ich eben Dysphorie empfinde oder mich nicht gut fühle in meinem Körper, so wie ich wahrgenommen werde oder mit Aspekten von mir selber, weil ich einfach diese Diskrepanz zu meiner Geschlechteridentität habe. Und das habe ich immer noch, hatte ich früher noch viel mehr,

aber diese Momente, wo ich Euphorie erlebe und wo ich auch weiß, dass ich etwas dazu beitragen kann, das geht natürlich nicht immer, es kommt auch auf die Situation an, dass ich mich in meinem Geschlecht fühle oder dass ich mich mir selber näher fühle und dass ich das Gefühl habe, ich kann mich auch ausdrücken und ich kann auch so sein, wie ich bin, und ich kann auch in vielen Fällen so wahrgenommen werden tatsächlich oder immer mehr so wahrgenommen werden, das gibt mir schon Hoffnung auch eben darauf, dass eben die negativen Gefühle und die Diskrepanz einfach immer kleiner wird. Und die Momente, wo ich einfach als Ich da bin und einfach dieses Zusammenfallen habe mit meiner Geschlechtsidentität und wo ich mich so richtig gut fühle, dass das immer mehr wird einfach. Und dass ich eben auch in Momenten, wo das dann nicht da ist, weiß oder zumindest diese Erinnerung habe, dass ich euphorisch sein kann und dass ich das leben kann und dass ich sein kann, so, wenn das gerade Sinn gemacht hat. \*Lachen\*

G: Ja, ich glaube, das macht Sinn, das ist so eine Wunschvorstellung, wie es in einer perfekten Welt eben jeden Tag wäre, ne?

F: Ja genau, also es ist so ein, so dieses, ja, und es kann aber auch besser werden, auch in dieser Welt noch, auch wenn es vielleicht nicht perfekt wird, aber es kann hoffentlich besser werden oder es ist ja auch schon besser geworden, so.

G: Das ist auch eigentlich schon so ein bisschen das Thema, das unsere allererste Antwort anspricht, nämlich auf die Frage "Welche Bedeutung hat das Erleben von Gendereuphorie auf euch?" antwortet hier unsere 1. Person "Ich wünschte, ich würde sie öfter empfinden. Bisher waren es nur wenige, einzelne Momente."

F: Ja. Dann wünsche ich der Person noch viele, viele weitere einzelne Momente und vielleicht dann auch mehr, sodass es mehr wird als nur einzelne Momente.

G: Ganz genau.

F: Ja, eine Person hat dann geschrieben noch "Es kommt nicht so häufig vor und dann auch nicht sonderlich intensiv oder lang anhaltend, deshalb werden solche Momente einfach zu schönen Erinnerungen, an die ich gerne zurückdenke." Tippfehler, über den ich gerade gestolpert bin. Ach Mann. \*Lachen\* Ja.

G: Ja, es spricht eigentlich wieder ein ähnliches Thema an, einfach so der Wunsch, dass es solche Momente öfter geben sollte.

F: Ja voll! Auch dieses, ich denke auch, dieses Moment als schöne Erinnerung, an die eine Person gerne zurückdenkt, ist halt auch dieses Wissen, vielleicht ein bisschen auch das, was ich angesprochen habe, dieses, ich habe diese Momente und die gibt's auch und es ist nicht immer schlecht oder so.

G: Ja, ne?

F: Voll! Eine Person schreibt dann "Es ist super schön, aber es hält immer nur kurz an. Es ist so wie Glück, das ja auch eher eine Momentaufnahme ist, aber das macht es ja nochmal zu etwas Besonderem." Ist eigentlich auch ähnlich.

G: Genau, also beide sagen einfach, es ist relativ besonders, weil es eben auch selten ist. Genau.

F: Ja. Hey, die nächste Antwort finde ich interessant. Willst du die vorlesen?

G: Ja, dann lese ich die mal vor. "Das mit der Gendereuphorie war für mich das größte Indiz, dass HRT richtig für mich ist. Als körperdysmorphisch und essgestört kenne ich Dysphorie, aber Essstörungen produzieren keine Euphorie, wenn man hungert, nur langfristig mehr Dysphorie. V.a. die Stimmveränderung zuerst war ein großes Indiz, dass ich den richtigen Weg gehe."

F: Das finde ich auch, also ich habe gerade schon gesagt, dass ich das echt interessant finde bzw. ich finde das nochmal einen richtig wichtigen Aspekt eigentlich, an den ich gerade gar nicht gedacht habe, dass halt Euphorie, Geschlechtereuphorie einem schon auch zeigen kann, ja, das ist jetzt der richtige Weg für mich, oder ich mache gerade etwas, was gut für mich ist, so. Also die Person spricht da von der HRT, also hormonal replacement therapy, aber das geht ja auch bei allen, also es kann ja auch bei anderen Dingen so sein. Das ist jetzt natürlich eine andere Ebene, aber wenn ich mir z.B. die Haare schneide oder Kleidung zulege und das trage und dann empfinde ich Euphorie deswegen, dann weiß ich auch, dass ich das nächste Mal vielleicht wieder mache und dass das für mich richtig ist und dass ich mich damit gut fühle. Und ähnlich, was weiß ich, wenn eine Person jetzt Hormontherapie macht oder auch OPs, Eingriffe machen lässt, z.B. Brüste entfernen oder was auch immer und dann empfindet sie Euphorie dadurch, dann zeigt das ja auch, dass das richtige Schritte waren und dass das Schritte waren, mit der es der Person wirklich, wirklich gut geht und mit denen sie Freude empfindet und sich in ihrem Geschlecht besser fühlt. Und das ist dann, ich finde, das ist dann schon auch nochmal ein guter, ja, eben ein Hinweis darauf, dass die Richtung richtig ist. Egal jetzt auf welcher Ebene wir uns gerade befinden. Auch z.B. ein ganz anderes Beispiel wäre, wenn ich eine andere Person frage, bestimmte Pronomen für mich zu verwenden oder einfach gerade Pronomen ausprobieren und dann empfinde ich bei einem Pronomen oder bei einem bestimmten Set Pronomen Euphorie, dann zeigt das ja auch, dass diese Pronomen vielleicht die richtigen sein könnten z.B.

G: Genau. Und ich habe jetzt hier auch noch einen Punkt, der mir durchaus am Herzen liegt, weil da wird ja auch gesagt in diesen Text, dass es sozusagen das Gegenteil von Dysphorie ist und so die Lösung davon, deshalb ist, glaube ich, vielleicht auch noch wichtig zu erwähnen, dass es so eine Art, ja, Zusammenhang mit Gesundheit da gibt, also dass es jetzt zwar nicht selbst Gesundheit ist, aber dass es so mit einem Wohlfühlen und mit einem Gesundsein zu tun hat, dass man sich dann eben in seinem eigenen Körper wohlfühlt.

F: Ja, total. Ja, dann haben wir noch eine kurze Antwort von einer Person, die einfach geschrieben hat "Bisher unbekanntes Glücksgefühl." Also so wie ich das interpretiere noch keine so großen oder Erfahrungen mit Euphorie oder davor keine großen Erfahrungen mit Euphorie und daher noch nicht so viel Bedeutung.

G: Ja, also die Antwort lässt jetzt nicht so viel zum Reden übrig, weil ja.

F: Ja.

G: Aber ich denke, wir würden der Person sagen, experimentiere einfach mal weiter und schau, dass du es kennlernst.

F: Genau! Bzw. womit du dich einfach wohlfühlst. Und wie gesagt, manchmal ist es vielleicht nicht der hohe Gipfel auch, manchmal sind es einfach die Wellen, die so ein bisschen höher sind. Das ist dann auch okay. Dann wurde uns noch geschrieben "Es gibt Kraft, um mit dem Hate und den Schwierigkeiten umzugehen. Ich liebe es sehr."

G: Ja genau. Ich glaube, das ist ja eigentlich wieder so ein bisschen die Antwort auf trans joy is resistance. So, egal wie viel Hate man hat usw., wenn man sich dann selbst wohlfühlt, ist das ja eigentlich schon ziemlich cool.

F: Ja voll! Genau. Dann haben wir noch so eine kurze Antwort: "Endlich das anziehen zu können, wo man sich drin wohlfühlt." Das finde ich auch sehr schön. \*Lachen\*

G: Ja, das ist irgendwie ein ziemlich cooles Gefühl, wenn man sich so das 1. Mal irgendwie so sehen kann, wie man sich das eigentlich immer vorgestellt hat.

F: Yay, genau! Und eine längere Antwort haben wir noch. Möchtest du die vorlesen?

G: Ja. "Für mich ist Gendereuphorie unglaublich wichtig. Durch sie konnte ich erst herausfinden, dass ich trans bin. Zwar erlebe ich auch Dysphorie, aber die Momente von Euphorie, in denen ich gespürt habe und verstanden habe, wie viel glücklicher ich bin, wenn ich als Mann lebe und auftrete, diese Momente haben mir gezeigt, dass ich trans bin, und diese Momente sind mir am wertvollsten."

F: Voll, das ist auch noch sowas, was ich vorher nicht bedacht habe und was auch so ein bisschen zusammenhängt mit dem, was wir vorher in der anderen Antwort hatten zu, es zeigt, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Es kann halt auch überhaupt erst in die Richtung deuten, so. Und das ist vielleicht dieser 1. Moment, das kann einfach so der Indikator sein, da fühlst du dich wohler und da bist du glücklicher und da gehörs du eigentlich hin bzw. das ist eigentlich das, womit du dich wohlfühlst oder das ist eigentlich deine Geschlechtsidentität. Und ich habe darüber jetzt so noch nie in der Form gedacht, ich habe das noch nie als Geschlechtereuphorie bezeichnet, aber wenn ich so drüber nachdenke, ich habe das ja im Podcast auch schon mal erzählt, dass ich den Begriff nichtbinär eigentlich kennengelernt habe in der a\*spec Community und irgendwann mal zum, also ich hatte davor mal von nichtbinären Personen gehört, aber es war halt immer sehr weit weg bzw. einmal hatte ich davon gehört, glaube ich. Und bin dann einer nichtbinären Person begegnet und hatte halt sofort diesen, was weiß ich, diese Realisation, ich will auch, dass keine Pronomen für mich verwendet werden, das bin ich, das ist es, so. Aber was ich denke, was in dem Moment auch passiert, ist halt, dass ich in dem Moment zum 1. Mal die Vorstellung hatte, das ist etwas, was für mich auch eine Option ist, also genderneutrale Pronomen etc. Und dass ich in dem Moment, wo das eine realistische Option ist, die Vorstellung davon hatte und die Vorstellung allein schon Euphorie ausgelöst hat so ein Stück weit. Und ich denke, das kann auch so ein Moment und so eine Bedeutung von Euphorie auch sein für Menschen.

G: Ja, ist auf jeden Fall ziemlich cool, auch wenn es nur so abstrakte Dinger sind, die einem Euphorie geben, wie so eine Vorstellung.

F: Voll.

\*Jingle\*

G: Dann haben wir auch noch eine weitere Frage, die wir uns stellen, und die ist "Sehen wir einen Zusammenhang zwischen sexueller und romantischer Orientierung und Gendereuphorie?"

F: Ja, ich weiß nicht, ich finde die Frage gar nicht so leicht zu beantworten, um ehrlich zu sein, aber ich habe dann schon ein paar Ideen, wie das für verschiedene Menschen zusammenhängen könnte, also natürlich nicht muss. Ich kann mir auch gut vorstellen, dass es da für manche Leute so gar keine Zusammenhänge gibt oder die das nicht so wahrnehmen oder das für sie nicht so ist. Aber z.B. ist es ja schon so, dass eine Person, wenn sie, und das gilt jetzt natürlich nicht nur für Partner\*innenschaften sondern auch für Freund\*innenschaften, weil z.B. auch Freundschaften manchmal als Beziehung gelesen werden von außen usw. Aber wenn ich jetzt z.B. mit einer Partnerperson unterwegs bin, die männlich ist oder einfach nur männlich gelesen wird von außen, dann werde ich, also dann macht das einen Unterschied, wie ich wahrgenommen werde, nämlich werde ich weiblicher wahrgenommen oder zumindest fühlt es sich so an. Und mit Partnerpersonen ist eins dann ja schon öfters viel unterwegs, würde ich sagen. Also jetzt auch nicht zwangsläufig, kommt natürlich auch die Partner\*innenschaft an, aber wenn ich jetzt z.B. Anziehung nur für männliche Personen empfinden würde oder nur für weibliche Personen und dann immer mit dieser Beziehungsperson unterwegs bin oder auch eigentlich auch, wenn ich Anziehung für mehrere Geschlechter empfinde, aber dann eben eine Partnerperson habe oder mehrere und mit einer unterwegs bin, werde ich eben anders wahrgenommen. Und das kann schon zu entweder Euphorieerfahrungen oder Dysphorieerfahrungen führen, je nachdem. Insofern denke ich, dass das da schon einen Einfluss haben kann. Aber wie gesagt gilt das ja auch, wenn das keine wirkliche Beziehungsperson, also kein\*e Partner\*in ist, kein Partnermensch ist, sondern eigentlich nur von außen irgendwie so wahrgenommen wird, was auch nicht immer toll ist. Ja. War das irgendwie verständlich, Giselle? \*Lachen\*

G: Ich glaube, das macht zumindest schon so ein bisschen Sinn, und ich denke, das macht dann auch gleich noch ein bisschen mehr Sinn, wenn wir zum letztendlich 2. Teil der Frage kommen. "Gibt es sowas wie Euphorie?"

F: Warte, ich hatte ja noch einen Gedanken.

G: Achso.

F: Kurz eine CN für binäre Geschlechterrollen und Erwartungen in Bezug auf Sexualität. Also es gibt ja z.B. an "Männer" unter Anführungszeichen bzw. Personen, die gesellschaftlich als männlich eingeordnet werden, die Erwartung von einer aktiven und dominanten Sexualität und eben auch diese Erwartung, sehr sexuell zu sein, und das war ein Thema, wo ich schon mehrfach jetzt drüber gelesen oder auch was gehört habe, dass sich manche trans Männer, die asexuell sind z.B., oder transmasc Personen, die asexuell sind oder auf dem asexuellen Spektrum sind, sich dann schwer tun manchmal, also jetzt natürlich auch nicht alle, aber da können sich Menschen einfach schwer tun, wenn sie diesen Erwartungen nicht besprechen, nicht entsprechen, 'tschuldigung, und sich dann fragen, bin ich männlich genug, wenn ich das

nicht erfülle etc. Und das kann dann schon auch auf Dysphorie und Euphorie einen Einfluss haben, also da erlebt vielleicht, also und natürlich ist es jetzt nicht so, dass jede Person auf dem asexuellen Spektrum diese Erwartungen unmöglich erfüllen kann, und natürlich sind diese Erwartungen auch fraglich, keine Frage, aber eine allosexuelle Person oder auch eine asexuelle Person, die sex-favorable ist, erlebt dann in der Situation vielleicht zumindest, wenn sie Sexualpartnerpersonen verfügbar hat, vielleicht eher Euphorie als eine ace Person, die sich dadurch vielleicht sogar dysphorisch fühlen könnte. Jetzt wieder Konjunktiv, also das muss jetzt auf niemanden zutreffen, aber es wäre so ein Gedanke, warum oder wie das zusammenhängen könnte. Und ja.

G: So ein bisschen, dass es ganz praktisch sein kann, sich in so Stereotypen, ja, ich sage mal, reinzulehnen, wenn es einem gerade passt. Aber das ist eben einfach nur zu tun, wenn es dann eben auch passt, wenn es gerade praktisch ist.

F: Ja, bzw. dass halt manche Menschen, ich würde jetzt auch gar nicht sagen, dass eine Person sich direkt hineinlehnen muss, aber dass eine Person, die allosexuell ist, dann in dem Kontext nicht dieselbe Dysphorie erlebt vielleicht oder nicht dieselbe Diskrepanz erlebt einfach schon, wie eine Person, die vielleicht ace ist oder auf dem ace Spektrum ist und sich denkt, hmm, bin ich jetzt männlich genug, muss ich nicht anders sein, männlicher sein, bin ich wirklich trans, bin ich wirklich ein Mann etc. D.h. jetzt nicht, dass die allosexuelle Person sich nicht ganz andere Fragen und Probleme macht und aus anderen Gründen vielleicht auch mal zweifelt oder Dysphorie erlebt. Oder auch vielleicht aus demselben Grund in manchen Fällen. Also es wird halt begünstigt oder nicht begünstigt durch die sexuelle Orientierung vielleicht in manchen Fällen.

G: Ja, das ist doch eine ganz interessante Perspektive. Und wir haben ja auch genau das gleiche auch noch, ja, in dem Bezug sozusagen. Ich glaube, da gilt ja was ähnliches, dass man sich durchaus bestätigt fühlen kann in seiner Beziehung, weil man eben auch coole Gefühle erlebt, aber auf eine andere Art.

F: Ja voll! Du wolltest ja vorher schon die Frage stellen, weil wir uns ja auch gefragt haben, ob es sowas wie Euphorie auch in Bezug auf sexuelle oder romantische Orientierung bzw. in Bezug auf die eigenen Beziehungen gibt. Und was sagst du da dazu? Ich frage jetzt mal dich.  
\*Lachen\*

G: Ja genau. Ja, ich denke, das haben wir ja schon irgendwo gehabt, dass es einfach cool ist, sich gesehen zu fühlen, also wenn man einfach weiß, es gibt andere Leute, die erfahren Sachen ähnlich. Und ich denke, sowas ähnliches gibt's auf jeden Fall, also ich kann mir zumindest jedenfalls sehr gut in Bezug auf romantische Beziehungen vorstellen, dass jemand einfach merkt, hey, die Person ist auch aromantisch, wir beide haben da eine ähnliche Vorstellung von Sachen. Ja, was sexuelle Beziehungen angeht, will ich einfach jetzt mal nicht auf mich hören, aber da würde ich mal annehmen, dass es vermutlich auch ähnlich sein kann. Genau. Wie siehst du das?

F: Ja, ich denke durchaus, dass es sowas wie Euphorie auch in Bezug auf romantische, sexuelle oder andere Orientierungen gibt oder eben auch auf Beziehungsformen, Beziehungen. Ich würde das, ich würde natürlich einerseits dir zustimmen, diese Begegnung und dieses sich, ja, sich im anderen zu sehen, so, dass ist da ein großes Ding. Ich denke, was auch ein Ding ist, also einfach was wir auch hatten, diese Bestätigung oder wenn etwas

richtig gelesen oder eingeordnet wird. Das ist jetzt natürlich, bei Aromantik und Asexualität ist es, glaube ich, auch nicht immer einfach, weil Leute ja nicht, also Leute gehen ja selten durch die Straßen und fragen, bist du auf dem asexuellen Spektrum oder bist du aromantisch oder so.

G: Du gibst mir Ideen! \*Lachen\*

F: \*Lachen\* Aber ich denke, z.B. dort, wo es mehr Kommunikation gibt über, wobei schon, wir haben ja z.B. Ace- und Aromantik und daran könnte man sich z.B. erkennen oder daran könnte eine Person die sexuelle/romantische Orientierung erkennt z.B., oder auch daran, dass eine Person Pride-Farben trägt, was weiß ich. Und dann richtig gelesen und eingeordnet zu werden, da kann ich mir schon vorstellen, dass das auch ein, also ich denke schon, doch doch doch, ich würde schon sagen, dass das ein großes Euphorieerlebnis sein kann. Und dasselbe sehe ich bei anderen Identitäten, die kommuniziert werden auf eine Art und Weise im Bezug auf sexuelle und romantische Orientierung und andere Orientierungen. Und was Beziehungen angeht denke ich schon, dass es, also so nervig es ist, wenn eine Beziehung falsch gelesen wird, also wenn z.B. eine Freundschaft als romantische Beziehung eingeordnet wird oder wenn meine queerplatonische Beziehung als eine romantische Beziehung eingeordnet wird, das finde ich frustrierend. Aber wenn eine Beziehung richtig gelesen wird oder angenommen wird oder einfach akzeptiert wird oder deren Beziehungsform akzeptiert wird als das, was sie ist oder mit wenig Nachfragen einfach gesagt wird, ja okay, das finde ich schon, also ich finde das schon, ich habe da schon ein Euphorieerlebnis, würde ich sagen.

G: Ja genau. Ich denke, das kennen, glaube ich, viele auch einfach viel allgemeiner auch, nicht nur was Orientierung angeht, auch wenn du einfach merkst, hey, die Person hat irgendwie ein T-Shirt von einer Show an und so, die ich cool finde. Das würde ich auch noch anmerken, dass ich das eigentlich auch viel allgemeiner kenne so.

F: Ja.

G: Einfach hey, wir haben einfach irgendwas gemeinsam, das ist cool.

F: Ja voll, also stimmt, ich glaube, das hat tatsächlich auch mehr gemeinsam oder relativ viel Gemeinsamkeit tatsächlich. Dieses hey, ich sehe dich. Oder hey, ich sehe das, was du magst und wir teilen das. Oder hey, diese Person ordnet mich richtig ein und so. Und dann ist dieses offene, dann passt das zusammen und dann funktioniert das auch gut. Wollen wir gleich mal weiterschauen? Wir haben ja auch der Community eine Frage gestellt. Nicht beide Fragen, die wir hier jetzt behandelt haben, aber wir haben ein bisschen allgemeiner gefragt und zwar "Erlebt ihr noch andere Arten von Euphorien?" Giselle?

G: Genau, da wollten wir noch drauf eingehen, was es überhaupt noch für andere Sachen gibt, die wir uns da vorstellen können. Und da haben wir, glaube ich, als allerersten Punkt, ja, Euphorien, die mit Autismus zusammenhängen, also da ist die 1. Antwort "Wenn ich nicht maskieren muss und einfach ich sein kann und stimmen kann, ohne gejudgt..." also ohne dafür bewertet "...zu werden." Genau.

F: Oder verurteilt, genau. Ja voll. Also ich meine, damit kann ich auch voll viel anfangen, dem würde ich auch zustimmen, dass das für mich auch was ähnliches ist oder auch eine Euphorie...

G: Ja.

F: ...darstellt. Dieses einfach, dieses sein können. Eine 2. Person hat auch den Vergleich zu Autismuserfahrungen gemacht. Ich würde das auch gleich vorlesen oder möchtest du da vorher was sagen?

G: Nicht wirklich.

F: Okay. Und die Person hat geschrieben. "Ja, autistic joy, sensory euphoria. Manchmal lässt es sich auch gar nicht so einfach zuordnen oder ist alles zusammen. Ist häufig bei Musik der Fall." Finde ich auch eine schöne Antwort, also das mit Musik kenne ich nicht so, aber sensory euphoria schon. Ja. \*Lachen\* Und ich weiß nicht, ich kann da auch gar nicht so viel ergänzen, weil es stimmt einfach und es sagt auch schon sehr viel, finde ich. Genau, und dann haben mehrere Personen auch Euphorien eben in Bezug auf Identität, queer joy und queeres Gemeinschaftsgefühl erwähnt. Möchtest du da was vorlesen, Giselle?

G: Ja, das mache ich doch mal. "Ja, meine ganzen a\*spec Labels anerkannt und als legitimer Teil meiner Identität angesehen werden und allgemein a\*spec neutrale oder sogar positive Erwähnung findet und als zugehörig bzw. als normal angesehen wird. Gerade erst gestern in einem Gespräch mit mehreren alloallo Personen so erlebt." Genau.

F: Ja, das ist ein bisschen, das geht ein bisschen in die Richtung von der Frage, die wir uns vorhin gestellt haben, also ob es Euphorie eben auch im Bezug auf romantische/sexuelle Orientierungen gibt. Und das, finde ich, sagt genau das. Also wenn es als normal anerkannt wird, wenn vielleicht ein paar Fragen gestellt werden, aber dann halt gesagt wird, ja okay, passt. Und wenn ich mich gesehen fühle oder auch eben wenn die Person sich wahrscheinlich auch in dem Fall gesehen gefühlt haben wird und positiv anerkannt bzw. neutral anerkannt. Das finde ich, das ist schon eine Quelle für viel Euphorie, denke ich.

G: Ja, auf jeden Fall. Ich glaube, viele von uns haben ja auch Erfahrungen damit, dass man das irgendwie erstmal erklären muss oder sowas. Wenn die anderen Leute das dann direkt wissen, ist das schon ziemlich cool.

F: Eine Person hat dann noch geschrieben "Zu wissen, zu merken, dass alle Labels momentan gerade 100% auf mich passen und ich glücklich bin, nun zu wissen, wer ich bin."

G: Ja das doch auch schon, das ist...

F: Finde ich eine coole Antwort.

G: ...das ist wieder sehr persönlich.

F: Ja voll! Ich weiß nicht, es ist halt für mich nicht so die Art, wie ich mit Labeln umgehe grundsätzlich, also dieses 100%, ich weiß nicht, ob ich das so kenne oder so kennen möchte

überhaupt. Aber ich glaube, dass es, wenn das etwas ist, was, oder wenn eine Person selbst so ist, dass ihr das Sicherheit und Freude gibt und dass sie sich dadurch kennt, also das Gefühl hat, sich so wirklich zu kennen, dann kann ich mir das voll, also dann kann ich mir das echt voll gut vorstellen, dass das auch ein richtiges Euphorieempfinden auslöst. Und das finde ich dann super schön.

G: Der Trick mit den Labels ist ganz einfach. Du musst einfach die größtmöglichen Labels nehmen, dann passt das schon.

F: \*Lachen\* Ja nee, wie gesagt, ich glaube, das ist bei mir gar nicht so das, also ich habe gar nicht so krass das Bedürfnis dazu, dass es 100% passt. Und ich glaube auch nicht, dass das so ein Thema ist für mich. Aber wie gesagt, ich freue mich halt, ich kann mir eben voll vorstellen, dass wenn man das will und wenn einem das voll hilft und das alles, oder eine Person das Gefühl hat, dass sie sich dann dadurch kennt, das ist was, was bei mir vermutlich auch nicht der Fall wäre, dass ich das Gefühl hätte, dass ich mich dadurch total kenne. Aber dann freue ich mich voll für die Person und wie gesagt, ich kann es mir vorstellen, auch wenn das nicht jetzt mein eigenes Erleben voll trifft.

G: Genau. Dann haben wir noch eine allerletzte Antwort. "Ähnliche Freude und Glück empfinde ich, wenn ich Löwenzahn zwischen dem Beton rauswachsen sehe." Und das ist auf jeden Fall sehr cool, einfach so zu sehen, wie so eine kleine Pflanze so Beton zerstört.

F: \*Lachen\* Yay, finde ich voll toll die Antwort!

\*Jingle\*

F: Ja, eine Frage hätten wir uns dann noch gestellt, Giselle, und zwar "Tust du irgendetwas, um dich in Dysphoriemomenten oder an schwierigen Tagen an Momente der Gendereuphorie zu erinnern oder dir diese Momente wieder in Erinnerung zu rufen?" Weil ich finde, das ist schon eine wichtige Frage irgendwie. Wir haben jetzt so viel drüber gesprochen, vielleicht können wir als Abschluss ein bisschen darüber nachdenken.

G: Ich glaube, ich bin da eher der Teil der Leute, der sich nicht wirklich probiert, sich an die guten Momente zu erinnern, sondern sich eher einfach probiert abzulenken. Das ist eher so meine Strategie, wie ich mit sowas umgehe. Ich mache einfach irgendwas, was mich beschäftigt, und ja, dann kann man das Ganze schön vergessen und meistens ist bei mir danach dann auch einfach nicht so schlimm, weil man irgendwie was getan hat und sich besser fühlt.

F: Ja. Ich denke schon, dass für mich die Dinge, die ich dann mache, schon so ein bisschen in die Richtung gehen, mir das wieder in Erinnerung zu rufen oder wiederzuholen so ein bisschen. Also das eine ist, denke ich, durch Pride-Sachen, die ich habe, also ich habe z.B. so einen aro und einen nichtbinären Schlüsselanhänger. Und auch wenn ich gar keine anderen Pride-Sachen trage, weil es mir gerade nicht gut damit geht, oder keine Ahnung, weil ich gerade nicht möchte oder weil ich gerade zu, ja, zu wenig drüber reden möchte oder so oder mich nicht danach fühle, habe ich halt immer so eine Kleinigkeit, die mich auch so ein bisschen daran erinnert, auch an Pride-Gedanken so erinnert und dadurch durch Pride wieder so ein bisschen mehr in Richtung Euphorie zu kommen, denke ich. Und das 2., was

für mich da schon noch ein Thema ist, dass ich ja auch, wir hatten ja vorher darüber geredet, dass wir auch etwas beitragen können zu Euphorie in manchen Fällen. Also z.B. ich habe gesagt, dass für mich das ganz kurze Haare oder Haare abrasieren so ein Ding ist, wo ich mich euphorisch fühle. Oder dass man bestimmte Kleidung tragen kann, in der ich mich euphorisch fühle, und andere Kleidung gibt's, da fühle ich mich dysphorisch z.B. Und ich habe schon den Moment, wenn ich merke, dass ich sowieso schon dysphorisch bin und es mir schlecht geht, ich habe mir auch mal dann die Haare nochmal abrasiert, auch wenn sie eigentlich noch recht kurz waren, also auch wenn sie noch gar nicht so lang waren, dass ich sie mir normalerweise rasieren würde. Und dann hatte ich vielleicht nicht diesen tollen Euphoriemoment, den ich in anderen Situationen hatte, eben weil die Ausgangslage eine ganz andere war, weil es mir eh schon relativ schlecht ging und nicht neutral z.B. Oder weil gerade die Euphorie nicht so stark war und die Dysphorie sonst stärker ist oder keine Ahnung, aber zumindest dass es dem was entgegengesetzt so ein bisschen und dass es diese Erinnerung an diesen Euphoriemoment herholt. Dasselbe mit Kleidung, die ich trage. Also ich kann ja durchaus Kleidung tragen, die meine Dysphorie verstärken würde, was ich hoffentlich generell nicht mache \*Lachen\* oder was ich mich halt generell bemühe, nicht zu machen. Aber ich kann z.B. in einem Moment, wo ich mich eh schon dysphorisch fühle oder wo ich so einen schlechten Moment habe oder ein schwierigen Moment oder schwierigen Tag, mache ich das durchaus, dass ich z.B. bewusst Kleidung auswähle, die mich vielleicht in manchen Fällen schon euphorisch gemacht hat oder in der ich mich extra wohlfühle, dass ich da nochmal ein bisschen mehr drauf achte. Und das holt dann schon diese Erinnerungen oder das Gefühl, diesen Moment so ein bisschen wieder, auch wenn er vielleicht nicht so stark ist in allen Fällen.

G: Ja, das ist ja ziemlich cool, wenn du dich da einfach zurückerinnern kannst.

F: Voll.

G: Da hast du ja fast so eine magische Lösung gegen das Ganze.

F: Ich weiß nicht, ob ich das als magische Lösung bezeichnen würde, aber ja, also es ist schon, es ist, glaube ich, ein relativ praktischer Umgang damit, wenn du mich fragst, weil ich halt weiß, ja, das hilft so ein bisschen oder es gibt nichts, was "besser hilft" unter Anführungszeichen. Aber ja, es holt auf jeden Fall diese Erinnerungen wieder und auch in machen Fällen einen Teil des Gefühls, so. Und ich denke, ich würde das auch, also ich meine klar, muss das nicht jede Person machen und jede Person fühlt sich bei anderen Dingen euphorisch, aber ich glaube, in manchen Fällen kann das schon helfen, sich das wieder präsent zu holen. Also liegt sicher manchen Menschen mehr als anderen. Also du hast ja selber gesagt gerade, für dich wäre das jetzt nicht so. Aber ich denke, für Leute, denen das irgendwie liegt, ist das schon ein kleiner Tipp von mir vielleicht.

\*Jingle\*

G: Jetzt haben wir noch unseren Lexikonteil. Da ist unser Wort gender nonconforming, also geschlechtsunkonform oder nicht geschlechtskonform. Das sind also Personen, die in einer Weise gelesen werden, aber eben nicht mit diesem gelesenen Geschlecht konform sind. Also z.B. Frauen, die sich maskulin präsentieren, oder Männer, die sich androgyn präsentieren, oder nichtbinäre Leute, die sich weiblich oder männlich oder was auch immer präsentieren. Genau. Da geht's auch noch meistens drum, dass dieser Geschlechtsausdruck durchaus

absichtlich ist, also dass es jetzt eben mit Absicht gemacht wird, dass man durchaus in irgendeiner Weise gelesen wird, aber das ganz bewusst macht, um einfach sich wohlzufühlen und auch einfach teilweise eine Message zu senden oder einfach, weil es einem Spaß macht. Genau. Das Wort bezieht sich hauptsächlich auf die physische Erscheinung, wie Haare, Kleidung, Make-up, Nägel und noch viel mehr, aber andere Aspekte und der Persönlichkeit können auch noch mit reinspielen. Genau.

F: Die Kulturecke habe ich euch heute mitgebracht. Und zwar empfehle ich euch heute den Comic "Genderqueer: A Memoir" von Maia Kobabe. Ja, worum geht's? Wir haben einen Comic, der, ja, autobiografisch ist und sich mit dem Finden der eigenen Identität als genderqueer, also nichtbinär und asexuell auseinandersetzt. Es geht generell ums, ja, Aufwachsen, Erwachsen werden, Themen wie erste Crushes, Verliebtsein, Coming Out, ja, und wurde ursprünglich auch geschrieben, um, ich glaube, ems Familie zu erklären dass e eben nichtbinär und asexuell ist. Ja, und es ist quasi deswegen auch so ein bisschen ein Guide zu gender identity, Geschlechtsidentität und eben Asexualität, Sexualität. Und ja. Einerseits fand ich es für mich selber voll cool und auch validierend zu lesen, als ich es gelesen habe, ist jetzt schon ein bisschen her. Und andererseits habe ich auch in Erinnerung, dass es einige Dinge richtig gut erklärt. Also ich denke, auch wenn eine Person einer anderen einen Comic geben möchte, dass die vielleicht bisschen mehr die Identitäten versteht, vielleicht v.a. dann, wenn es wirklich so ist wie bei mir, dass ich das Gefühl hatte, manche Dinge decken sich echt auch mit meinem Erleben, dann kann das auch eine voll coole Möglichkeit sein, denke ich. Und zum selber Lesen lohnt es sich sowieso. Ist auf Englisch, aber eben wie gesagt ein Comic, also es sind keine ewig langen Texte oder super komplizierten Texte, denke ich. Daher von mir auch mal die Empfehlung, genau. Und dann haben wir ja heute schon drüber geredet, dass Kleidung auch viel ausmachen kann in Sachen Euphorie, und darum verlinken wir euch auch noch eine Anleitung bzw. findet ihr in den Shownotes, oder werdet in den Showotes auch noch eine Anleitung dazu finden, wie ihr euch eine Krawatte binden könnt zum Doppelten Windsorknoten. Genau. Viel Spaß!

\*Jingle\*

G: Was nimmst du denn aus der Folge mit?

F: Also ich finde es diesmal jetzt gar nicht so einfach, aber ich glaube, ich nehme mir aus der Folge einfach mit, dass mir ein paar Sachen mehr bewusst geworden sind, denke ich. Also einerseits wie ich Euphorie erlebe, wie andere Menschen Geschlechtereuphorie erleben oder auch andere Arten von Euphorien. Und ja, auch jetzt zuletzt hatten wir, wie rufe ich mir das in Erinnerung, und ich habe das zwar immer so ein Stück weit gemacht, wir haben jetzt eh drüber geredet, aber es war mir jetzt nicht so bewusst. Und ich denke, das ist mir jetzt einfach um einiges bewusst, nachdem wir drüber gesprochen haben. Wie sieht's bei dir aus?

G: Ja, mir ist, glaube ich, v.a. nochmal bewusst geworden, wie wichtig es ist, durchaus gesehen zu werden. Und ich glaube, ich werde auch ein bisschen probieren, wenn ich merke, ach hey, diese eine Person ist ace, dass ich da ein bisschen aktiver auf die Leute zugehe und sage, hey, ich sehe, dass du auch ace bist, das ist voll cool, weil es ja einfach, wenn ich das super mag, kann ich ja zumindest hoffen, dass die andere Person das auch mag. Das ist natürlich immer ein bisschen kompliziert, aber ich glaube, das ist was, was man versuchen kann.

F: Yes.

G: Genau.

\*Jingle\*

F: Damit sind wir auch schon am Ende der Folge angelangt und mir bleibt jetzt eigentlich nur noch, mich bei euch zu bedanken oder eigentlich bei allen zu bedanken, die mitgemacht haben. Und zwar möchte ich mich allen voran bei allen bedanken, die die Umfrage ausgefüllt haben. Ich weiß, ich sage immer, dass das voll bereichernd ist, und das ist es auch, aber diesmal war es auch nochmal richtig, also es ging einfach um so ein schönes Thema und es war so cool, die ganzen schönen Erfahrungen über Geschlechter euphorie und andere Euphorien von euch allen zu lesen. Vielen Dank und macht gerne wieder bei Umfragen mit. Ja, die Redaktionsleitung der Folge habe ich übernommen, also Finn. Im Vorbereitungsteam waren neben Finn und Giselle auch noch Luna, Sal, Delfin und Charles mit dabei. Bei der Aufnahme zugehört und uns unterstützt hat Delfin. Vielen Dank, Delfin! Und den Schnitt der Folge wird Charles übernehmen. Vielen Dank, Charles! Ja, jetzt seid ihr dran! Wenn ihr Rückmeldungen und Feedback habt, Gedanken, dann meldet euch gerne bei uns und teilt sie. auch Ideen für Folgen könnt ihr gerne bei uns lassen. Wenn ihr wollt, dass wir mal über etwas Bestimmtes reden, sagt es uns gerne. Oder auch wenn ihr mithelfen wollt, z.B. im Untertitelteam oder in der Qualitätskontrolle oder auch im Schnitt. Wir freuen uns immer über Unterstützung und können sie auch gut brauchen. Ja, wo findet ihr uns? Ihr findet uns auf unserer Homepage unter [inspektren.eu](https://inspektren.eu), auf Instagram unter [inspektren\\_podcast](https://www.instagram.com/inspektren_podcast), wir haben auch Facebook, Twitter, Mastodon und einen Youtube-Channel, aber das findet ihr alles auch in den Shownotes verlinkt. Außerdem haben wir eine E-Mailadresse, an die ihr schreiben könnt, die heißt [inspektren@gmx.net](mailto:inspektren@gmx.net). Und ihr findet uns auf dem Aspec\*German Discord Server. Dort haben wir ein eigenen Kanal, in den ihr schreiben könnt, oder wir sind auch ab und zu im Voicechat anzutreffen. Genau. Meldet euch und damit sage ich tschüss!

G: Tschüss!

\*Outro-Musik\*