Transgender
Network
Switzerland

Trans*

**Eine Informationsbroschüre
von Transmenschen für Transmenschen
und alle anderen**

Transgender
Network
Switzerland

Trans*

**Eine Informationsbroschüre
von Transmenschen für Transmenschen
und alle anderen**

Inhalt

3 Vorwort
7 Was ist Trans*?
13 Erste Schritte zum eigenen Ich
19 Leben mit dem eigenen Körper
25 Coming-out
31 Wie verhalte ich mich gegenüber Transmenschen?
37 Transmenschen in verschiedenen Lebensphasen
37 Transkinder und -jugendliche
38 Transmenschen als Eltern
40 Transmenschen im Alter
45 Angehörige von Transmenschen
45 Partner_innen von Transmenschen
46 Eltern von Transmenschen
53 Medizinische Möglichkeiten
53 Allgemeines
55 Möglichkeiten zur Verweiblichung des Körpers
57 Möglichkeiten zur Vermännlichung des Körpers
63 Rechtliche Situation in der Schweiz
71 Bücher und Filme
73 Begriffserklärungen
80 Transgender Network Switzerland (TGNS)

Vorwort

Liebe Leser_innen

Leser_innen? Nein, das ist kein Tippfehler: Der Unterstrich, auch Gender-Gap genannt, markiert den Raum für alle, die keine Frauen oder Männer sind. Und damit sind wir mitten im Thema dieser Broschüre. Transmenschen sind eine bunte Gruppe von Menschen, die sich alle nicht dem Geschlecht zugehörig empfinden, dem sie als Babys zugeteilt wurden. Die einen identifizieren sich klar als (Trans-)Männer, die anderen als (Trans-)Frauen und die dritten gehören keinem dieser beiden Geschlechter ganz an. Ihnen allen versuchen wir in dieser Broschüre gerecht zu werden, auch mit der verwendeten Sprache. Für alle, die mit der trans-spezifischen Sprache noch wenig vertraut sind, werden die verwendeten Fachbegriffe am Ende der Broschüre erklärt.

Vielleicht hast du diese Informationsbroschüre in die Hand genommen, weil du selbst trans* bist oder vermutest, dass du es sein könntest. Oder jemand aus deinem Umfeld ist trans*, und du möchtest mehr darüber erfahren. Vielleicht bist du auch einfach neugierig auf ein noch wenig bekanntes Thema. Was auch immer dich zu dem Thema Trans* gebracht hat – wir hoffen, du findest in dieser Broschüre Antworten auf deine Fragen. Und wenn nicht, dann findest du hier Adressen für weitere Auskünfte.

Erarbeitet wurde die Broschüre von der Organisation Transgender Network Switzerland (TGNS). Daran mitgeschrieben, gegengelesen, Fotos gemacht und gestaltet haben viele verschiedene (Trans-)Menschen. Ihnen allen gebührt ein ganz grosses Dankeschön!

Wir freuen uns, dass du den Weg zu dieser Informationsbroschüre gefunden hast und wünschen gute Lektüre.

Henry Hohmann
Präsident TGNS

Alecs Recher
Leiter Rechtsberatung TGNS

Hannes Rudolph
Leiter Fachstelle für Transmenschen

Trans-
Transgender
Network
Switzerland
menschen sind Menschen.
rechte sind Menschenrechte.
TRANS
SO
WHAT

Was ist Trans*?

Von Trans* spricht man, wenn das innere Wissen einer Person, welches Geschlecht sie hat (Geschlechtsidentität), nicht mit dem bei der Geburt zugewiesen Geschlecht übereinstimmt. Begriffe, die ebenfalls dafür verwendet werden, sind z. B. Transgender oder Transidentität. Manche benutzen auch den älteren Begriff «Transsexualität».

Transmänner wurden bei der Geburt als Mädchen einsortiert, Transfrauen als Jungen. Non-binäre Transmenschen wurden bei der Geburt als männlich oder weiblich einsortiert.

Transmenschen leben ganz unterschiedlich in dem Geschlecht, das sie als das richtige empfinden. Ob sie eindeutig wie ein Mann oder wie eine Frau aussehen, ob sie operiert sind oder ob sie sich besonders «männlich» oder «weiblich» verhalten, ändert nichts daran. Denn: Trans* ist nicht nur, wer geschlechtsangleichende Operationen machen lässt.

Trans* ist keine Krankheit. Allerdings leiden einige Transmenschen so stark, dass sie psychische Krankheiten wie z. B. Depressionen bekommen oder gar versuchen, sich das Leben zu nehmen. Warum manche Menschen trans* sind, weiss man nicht. Auch kann man Trans*-Sein nicht durch medizinische Untersuchungen beweisen. Der einzige «Beweis» für Trans* ist das Empfinden der betreffenden Person.

Menschen, die nicht trans* sind (also die meisten Menschen), bezeichnet man als Cis-Menschen.

Warum es nicht «ein Mann ist, der eine Frau werden will»

Oft hört man, dass Transmenschen «das andere Geschlecht werden wollen». Für Transmenschen fühlt es sich aber gerade umgekehrt an: Sie empfinden sich als genau das, was sie sind. Und sie sind es – unabhängig von Coming-out, Hormonen, Namensänderung oder Operationen. Sie werden nicht erst durch Operationen zur «richtigen Frau» oder zum «richtigen Mann», sondern sie waren schon immer diese Frau, dieser Mann. Deswegen ist «Geschlechtsumwandlung» kein gutes Wort. «Geschlechtsangleichung» trifft es besser.

Das Geschlecht von Transmenschen ist nicht ein Wunsch, sondern eine Tatsache – egal wie jemand aussieht. Deshalb ist das Wort «Wunschgeschlecht» unpassend. Auch Transmenschen suchen sich ihr Geschlecht nicht aus.

«Trans* ist für mich das Wissen, dass die Natur sich bei mir in der Verpackung geirrt hat.» Pesche, 68

«Es ist halt mein Schicksal, dass ich eine Transfrau bin. Manchmal hadere ich damit mehr, manchmal weniger. » Conny, 42

«Transsexualität ist für mich eine Diagnose, die meine Ärzte und die Behörden brauchten, damit sie mir helfen konnten. Für mich brauche ich dieses Wort nicht. Ich bin ein Mädchen.» Lara, 17

«Queer-Sein ist für mich eine gesellschaftspolitische Haltung. Manchmal bezeichne ich meine Geschlechtsidentität als trans*, manchmal als queer und manchmal einfach als männlich. Ich bin einfach ich, Ivan.» Ivan, 27

Überschneidungenmit/weitere Formen von Trans*

Bei Menschen, die Kleidung und Styling des Geschlechts mögen, in dem sie nicht ständig leben, sind die Grenzen zu Trans* fliessend. Die einen bezeichnen sich auch als trans*, andere nicht. Begriffe dafür sind z.B. Cross-Dresser, Transvestit oder Drag-Queen bzw. -King.

«Transvestitismus» ist nicht zu verwechseln mit «Travestie», der Darstellung einer Bühnenrolle im anderen Geschlecht, bei der die Darsteller_innen auch als Drag-Queen oder Drag-King bezeichnet werden. Dies hat mit Geschlechtsidentität nichts zu tun.

Trans* ist nicht dasselbe wie

Rollenverhalten: Die Geschlechterrolle wird von Transmenschen genauso unterschiedlich gelebt wie von anderen Menschen auch. Eine Transfrau ist also eine Frau, egal ob sie sich für Stricken oder Fussball interessiert.

Umgekehrt ist eine Person, die sich für ihr Geschlecht untypisch verhält, deswegen noch lange nicht trans*: Ein Mädchen, das gerne auf Bäume klettert und Fahrräder repariert, kann sich vollkommen als Mädchen fühlen. Genauso geben weder Kleidung noch Frisur sichere Auskunft darüber, ob jemand Mann oder Frau ist.

Sexuelle Orientierung: Die sexuelle Orientierung sagt aus, von welchem Geschlecht bzw. welchen Geschlechtern sich eine Person angezogen fühlt (Bi-, Pan-, Homo- und Heterosexualität). Auch bei Transmenschen gibt es alle Varianten von sexueller Orientierung.

Intergeschlechtlichkeit: Intergeschlechtliche Menschen haben von Geburt an einen Körper, der nicht der medizinischen Norm von «männlich» oder «weiblich» entspricht.

Vielfalt der Geschlechter

Viele Transmenschen haben eine eindeutige Geschlechtsidentität als Frau bzw. Mann. Genauso gibt es aber Menschen, die sich zwischen den Geschlechtern verorten oder beiden Geschlechtern zugehörig empfinden. Andere lehnen für sich die Kategorie «Geschlecht» ganz ab.

Bei uns ist die Tatsache, dass es Menschen gibt, die sich nicht als Mann oder Frau einordnen, der breiten Öffentlichkeit wenig bekannt. In anderen Kulturen hingegen gibt es traditionell mehr als zwei Geschlechter. Auch gibt es Staaten, wo man im Pass anstelle von «M» oder «F» eine andere Geschlechtsbezeichnung («X») eintragen lassen kann.

Erste Schritte zum eigenen Ich

Meistens stellt sich für Transmenschen schon ganz am Anfang des Weges die Frage: Wie kann und wie will ich leben? Du musst es einfach ausprobieren, dann beantworten sich viele Fragen allmählich von selbst. Das heisst ja nicht, dass du dich schon auf irgendetwas festlegen musst.

Hier einige Vorschläge, was du erst mal nur probeweise verändern kannst:

- Kleidung, Styling, Frisur (z. B. durch eine Perücke)
- Gesicht durch Schminke oder Bartstoppeln
- Vorname

Um dein Aussehen zu verändern, gibt es etliche praktische Hilfsmittel. Viele davon kannst du online kaufen. Im Internet findest du gute Adressen. Zu Themen wie Schminken, Binder etc. gibt es auch sehr nützliche und gute Videoanleitungen.

Praktische Tipps für alle

- Schmuck (auch für Männer, z. B. Ketten im Surferstyle), Handtaschen/Rucksäcke und andere Accessoires ausprobieren
- Frauen-, Männer- oder Unisex-Parfum, -Deo und -Duschgel benutzen
- Einkaufen in der Frauen- bzw. Männerabteilung; viele Kleider und Kombinationen sind möglich
- Haarschnitt, den du unterschiedlich frisieren kannst

«Ich träume davon, einmal komplett Frau zu sein, möchte aber nichts überstürzen. Im Moment suche ich noch etwas den Stil, der zu mir passt.»
Conny, 42

Praktische Tipps, um weiblicher auszusehen

Perücke: Perücken gibt es in verschiedenen Qualitäten: realistisch aussehende gibt es ab ca. 200 Fr.

Brustaufbau: am natürlichsten wirken Silikonbrüste. Qualitativ gute Produkte gibt es ab ca. 70 Fr./Paar, Prothesenqualität ab ca. 200 Fr./Paar, entweder als BH-Einlage oder selbstklebend.
Penis verstecken (Push down/Tucking): enge elastische Miederhose mit Beinansatz, Gaffslip oder Silikon-Vaginaprothese. Damit ist der Toilettengang einfach zu bewältigen.
Makeup: Bartschatten kaschieren, Hautbild verfeinern, Gesichtskontur feminisieren mit deckender Foundation und Micropuder.

«Dass ich mit meinem neuen Style und dem Binder meistens als Typ angesprochen werde, ist einfach geil!» Ivan, 27

Praktische Tipps, um männlicher auszusehen

Binder: Oberteil, das unter den Kleidern getragen wird, damit die Brust flach(er) aussieht
Packer: Kunststoff-Penis, den man in der Unterhose trägt, damit eine Beule sichtbar ist; gibt es auch mit integrierter Pinkelhilfe. Lässt sich aber auch leicht mit einer Socke oder anderen Materialien selbst basteln
Pinkelhilfe, um im Stehen pinkeln zu können; mit etwas Übung pissoirtauglich

Und jetzt?

Es empfiehlt sich selbstverständlich, im neuen Outfit nicht gleich zur Arbeit zu gehen. Es gibt viele Orte und Möglichkeiten, wo man erste Schritte wagen und sich ausprobieren kann: bei dir zu Hause, im Internet (Achtung: besser anonym bleiben oder neuen Account öffnen), bei engen Freunden, an einem Stammtisch oder in einer Gruppe für Transmenschen (siehe z.B. https://transgender-network.ch/agenda/ oder http://tg-agenda.ch), auf einer Trans*-Tagung (www.transtagung.ch) oder in den Ferien.

Wie fühlt es sich an, mit einem neuen Namen angesprochen zu werden? Suche dir Menschen, denen du dich anvertrauen kannst und die dich mit deinem selbstgewählten Namen ansprechen. So kannst du auch verschiedene Namen ausprobieren, um zu merken, welcher für dich passt.

Wie geht es mir in anderen Kleidern? Mit verschiedenartiger Kleidung und Stylings zu experimentieren, kann sehr nützlich sein. Du kannst sie

bei Trans*-Stammtischen ausprobieren oder guten Freunden zeigen. Tipps kannst du dir auch aus Modezeitschriften holen.

Wenn du dich unsicher fühlst, sprich andere Transmenschen an. In der Regel findet sich immer jemand, der dich an ein Treffen begleitet, dir beim Schminken hilft, mit auf Einkaufstour kommt.

Du bist du

Die Bandbreite, wie Trans*-Sein gelebt wird, ist gross. Ganz unabhängig vom Körper hat jeder Mensch das Recht, selbst zu bestimmen, wie er genannt wird und wie er lebt. Höre auf dich selbst und lasse dich von niemandem drängen oder abhalten – ganz besonders, wenn es um medizinische Massnahmen geht.

Wie man sein Geschlecht bezeichnet, kann sich im Verlauf des Lebens ändern. Gerade auch bei Transmenschen können Selbstbezeichnungen mehrmals wechseln: Manche sind und bezeichnen sich eindeutig als Mann respektive als Frau, andere nicht. Du allein entscheidest, was für dich richtig ist.

FTM

Leben mit dem eigenen Körper

Es fällt vielen Transmenschen nicht leicht, sich in ihrem Körper wohlzufühlen. Versuche aber, in deinem Körper möglichst gut zu leben. Nimm dir dazu die Zeit, die du brauchst. Getraue dich, Neues zu wagen und Sachen wieder zu geniessen, die du vielleicht aufgegeben hast! Wir möchten dir hier ein paar Ideen dazu geben.

Sieh auch die tollen Seiten deines Körpers: Eine neue Frisur, schöne Augen oder ein schlauer Kopf sind genauso Teil von dir. Auch wenn es manchmal schwerfällt, den eigenen Körper auszuhalten: Pass auf ihn auf und pflege ihn.

Vielleicht überlegst du, ob du Hormone nehmen oder Operationen machen lassen sollst. Diesen Entscheid kannst nur du fällen. Nur du fühlst, was für dich stimmt. Seinen Körper anzugleichen kann eine grossartige Sache sein. Doch hat die Medizin auch Grenzen: Dein Körper wird nie ganz der gleiche sein wie der von einem Cis-Menschen. Zum Beispiel erinnern Narben oder Hormoneinnahme daran, dass man trans* ist.

Denk daran: Regelmässig zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen, empfiehlt sich auch für Transfrauen (Prostata) und für Transmänner, die noch Gebärmutter und/oder Eierstöcke haben.

«Unser Turnverein fährt jedes Jahr ein Wochenende zum Wellnessen. Dieses Jahr habe ich mich das erste Mal getraut dabei zu sein!» Conny, 42

(Kein) Passing?

Sichtbar als Transmensch zu leben, kann eine spannende Herausforderung sein. Es kann aber auch ungeheuer ermüden oder einfach nur nerven. Ob man die Sichtbarkeit selber wählt, medizinische Gründe eine Angleichung verunmöglichen oder man kein volles Passing erreicht – es gibt immer wieder Situationen, in denen man eine dicke Haut braucht. Auf der Toilette zurechtgewiesen zu werden, man sei wohl am falschen Ort, ist ein typisches Beispiel hierfür. Es ist von Vorteil, auf solche Vorwürfe Standardantworten

bereitzuhalten. Du kannst dich auch mit anderen Transmenschen austauschen, wie sie in solchen Situationen reagieren.

Gemeinsam geht vieles leichter. Es kann sehr hilfreich sein, sich schwierigeren Situationen zusammen mit andern Transmenschen zu stellen, z.B. gemeinsam schwimmen zu gehen oder zum Arztbesuch jemanden mitzunehmen.

Unabhängig davon, welche Eingriffe du gemacht hast oder machen willst: Dich in deinem Körper gut zu fühlen, ist nicht allein eine medizinische Sache, sondern passiert auch im Kopf.

«Karate mache ich schon mega lange. Seit ich mich bei den Mädchen in einer Einzelkabine umziehen darf, trainiere ich auch wieder viel motivierter. Ich mache bald den braunen Gurt!»
Lara, 17

Sexualität

Auch Transmenschen haben Sex – und Spass dabei. Sex ist so vielfältig, wie Menschen unterschiedlich sind. Wichtig ist nur, dass alle Beteiligten sich wohlfühlen. Auch keinen Sex haben zu wollen, ist okay.

Beim Sex geht es um Lust und Leidenschaft. Unabhängig von genitalangleichenden Operationen können Transmenschen auf vielfältige Weise Spass daran haben. Wie man seine Sexualität lebt, hat auch nichts mit der eigenen Geschlechtsidentität zu tun. Dennoch gibt es bei vielen Transmenschen Momente, in denen sie darunter leiden, dass sie nicht alles so machen können, wie sie es sich wünschen.

Wie Cis-Menschen haben auch Transmenschen Vorlieben und Dinge, die sie nicht mögen. Das ist völlig in Ordnung. Dann lassen sich auch andere Wege zu einem schönen Sexleben finden: am besten gemeinsam die Fantasie spielen lassen und geniessen!

Was ihr zusammen macht, muss zwischen den Beteiligten geklärt werden. Das Gegenüber ist dabei genauso gefragt wie der Transmensch. Es ist ja immerhin eine aufregende und nicht alltägliche Sache, mit einem Transmenschen Sex zu haben, vor allem wenn es das erste Mal ist.

Vergesst bei all dem nicht: Die Safer-Sex-Regeln gelten für alle Menschen. Transmenschen und ihre Partner_innen bilden da keine Ausnahme.

Neben der Ansteckungsgefahr mit sexuell übertragbaren Krankheiten ist zu bedenken, dass Transmänner schwanger werden können, wenn sie Gebärmutter und Eierstöcke haben, und Transfrauen zeugungsfähig sein können.

«Mein Körper passt nicht ganz zu mir, trotzdem bin ich mir unschlüssig, ob ich je Testosteron nehmen möchte. Vor Dates bin ich deswegen allerdings schon nervös …» Ivan, 27

TAMA

Coming-out

Wenn du weisst, dass du trans* bist, kommt wahrscheinlich irgendwann der Punkt, an dem du es anderen Leuten sagen willst. Dieses «Coming-out» erfordert Mut. Es ist daher auch ganz normal, sich vorher Sorgen zu machen. Überlege gut, wie du dich bei wem outen willst.

Falls du in einer Begleittherapie bist, kannst du dort deine wichtigen Coming-outs planen und besprechen. Manchen fällt es leichter, nicht mit den Eltern oder den allerwichtigsten Bezugspersonen zu beginnen. Diese reagieren im ersten Moment vielleicht ablehnend, aus Angst um dich und aus Unwissenheit. Es ist gut, wenn du schon vorher weisst, mit wem du reden kannst, falls das passiert. Fürs erste Coming-out eignen sich gute Freund_innen, also Leute, die es wahrscheinlich gut aufnehmen. Es ist gerade am Anfang wichtig, Verbündete zu finden, Menschen, die einen annehmen und unterstützen.

Besonders bei nahestehenden Personen ist es besser, beim ersten Gespräch nicht gleich über Hormone und Operationen zu sprechen. Erzähle vielleicht eher, dass es dir besser geht, seit du weisst, was mit dir los ist. Wie du dich fühlst und wie du dich bisher mit dem Thema Trans* beschäftigt hast. Lass die Person daran teilhaben, wie wichtig das für dich ist.

In der Schule oder am Arbeitsplatz empfiehlt es sich, zuerst mit einer Person zu sprechen, die Einfluss auf die anderen hat, zum Beispiel mit einer verständnisvollen Lehrperson oder mit der Chef_in.

Es wird Menschen geben, die dir ausreden wollen, dass du trans* bist. Lass dich dadurch nicht verunsichern. Vielleicht hast du selbst einige Zeit gebraucht, um dich an den Gedanken zu gewöhnen – das wird für einige deiner Verwandten und Bekannten nicht anders sein.

«Die Dörfler sind aufgeschlossener, als man denkt.» Conny, 42

Praktische Tipps

- Coming-outs können je nach Situation persönlich, telefonisch oder schriftlich per E-Mail oder Brief stattfinden. Weniger geeignet sind z. B. SMS und andere Kurznachrichten.
- Pass auf, wo und wem du auf Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp oder sonst im Internet dein Trans*-Sein bekannt machst. Prüfe vorher, wer deine Bilder, deinen Status oder deine Posts sehen kann.
- Sich im Arbeitsumfeld und in der Schule zu outen, muss sehr gut durchdacht und vorbereitet werden. Wende dich bitte in jedem Fall für eine Beratung an TGNS, um ein Scheitern und das oft daraus folgende Mobbing zu vermeiden.
- Nicht jede Person muss die gleichen Informationen bekommen. Sage, was sich für dein Gegenüber ändert und was du von ihm erwartest, z. B. dass nun dein neuer Name verwendet werden soll. Details über Operationen und körperliche Veränderungen müssen nur die wenigsten Leute wissen. Auch die eigene Vorgeschichte ist für weniger vertraute Personen nicht wichtig.
- Oft hilft es, sich Rat im engeren Umfeld zu suchen. Besprich z. B. mit deiner Lieblingstante oder einem Geschwister, wie du es deinen Eltern sagen willst. Aber auch in Selbsthilfegruppen oder -foren kannst du dein Coming-out im Voraus besprechen und dir Tipps holen.
- Manchmal sind auch andere bereit, das Coming-out für dich zu übernehmen, z. B. die Eltern in der weiteren Verwandtschaft oder Vorgesetzte gegenüber den Kund_innen.
- Für das Coming-out am Arbeitsplatz gibt es von TGNS verschiedene Broschüren, die man auf der Homepage herunterladen oder bestellen kann.

Fast alle Transmenschen berichten, dass ihre Angst vor dem Coming-out schlimmer war als das Coming-out selbst.

«Obwohl meine Arbeitskollegen ganz cool sind, habe ich mich noch nicht zu outen gewagt. Das stresst mich schon, im Job jemand anderes zu sein als sonst.» Ivan, 27

Coming-out und kein Ende?

Mit der Zeit entwickeln Transmenschen ihre persönliche Strategie, was sie wem wann und wie sagen. Einige gehen ein Leben lang sehr offen mit ihrem Trans*-Sein um, andere erzählen es später nur neuen Partner_innen und im engsten Freundeskreis. In einigen Situationen kommen die meisten allerdings kaum um ein Coming-out herum: z. B. bei Arztbesuchen oder Sexualkontakten.

«Mein Coming-out hatte ich vor 43 Jahren. Trotzdem gibt es auch heute noch Situationen, wo ich mich outen muss, z. B. wenn ich mich beim Arzt untenrum ausziehen soll.» Pesche, 68

MIX
YOUR
OWN
GENDER

Wie verhalte ich mich gegenüber Transmenschen?

Für Aussenstehende ist Trans*-Sein oft neu und schwer zu verstehen. Das kann verunsichern. Man weiss nicht so recht, wie man sich verhalten soll. Grundsätzlich gilt – wie überall im Leben – dem Menschen mit Respekt zu begegnen.

Drei Grundregeln

- Akzeptiere das Geschlecht der Person, also ihre Geschlechtsidentität, und sprich sie entsprechend an.
- Oute niemanden. Erzähle also nicht weiter, dass jemand trans* ist! Ausser die Transperson bittet darum.
- Wahre Anstand und Respekt, wie gegenüber jeder anderen Person auch.

Transmenschen unterstützen leicht gemacht

Akzeptiere, dass allein das innere Bewusstsein der Person (Geschlechtsidentität) und nicht ihr Äusseres bestimmt, welches Geschlecht sie hat, egal ob die Person weiblich, männlich oder non-binär ist. Erwarte nicht, dass sich Transmänner übertrieben männlich, Transfrauen klischeehaft weiblich kleiden und benehmen.

Verwende die Namen und Pronomen («er», «sie», «sie*er», «xier», etc.), die ein Transmensch für sich verwendet – auch wenn die Person nicht dabei ist. Eine Ausnahme ist, wenn andere Anwesende nichts von dem Trans*-Sein wissen.

Frage lieber einmal öfter nach, anstatt Vermutungen anzustellen. Sehr persönliche Fragen, vor allem nach angleichenden Operationen, sind aber nicht angebracht. Überlege dir, wie gut du die Transperson bereits kennst: Wenn du einen Transmenschen neu kennenlernst, ist dies nicht der Moment, alles, was dich schon immer zum Thema Trans* interessiert hat, zu fragen.

Verstehe, dass Transmenschen genauso verschieden sind wie Cis-Menschen.

Achtung Fettnäpfchen!

- Nach früher fragen bzw. die Geschlechtsidentität in Frage stellen: «Wie ist dein alter Name?» / «Aber eigentlich bist du ein Mann, oder?» / «Das kann doch gar nicht sein. Wie willst du mit 1,60 m denn ein richtiger Mann werden?»

- Zu persönliche Fragen stellen: «Bist du operiert?» / «Wie geht das mit dem Sex?»
- Transmenschen anstarren.
- Leute nach ihrem Geschlecht fragen, wenn man es gar nicht wissen muss.
- Transmenschen in einen Topf werfen: «Ich habe da mal was im Fernsehen gesehen, das muss ja furchtbar sein.» / «Ach, so wie Caitlyn Jenner?»
- Geschlecht anhand von Äusserlichkeiten beurteilen: «Du siehst ja auch aus wie ein halber Mann.» / «Du wirkst aber gar nicht weiblich.»
- Mit andern Themen vermischen: «Also ich hab damit gar kein Problem. Ich habe auch einen Freund, der schwul ist.»

Ein Fettnäpfchen erwischt? Eine einfache Entschuldigung kommt auch bei Transmenschen gut an.

«Sie hat bei uns keinen Sonderstatus. Aber sie ist eine wertvolle Mitarbeiterin.» Frau Reyes, 60, Connys Chefin

«Einmal habe ich ihn gefragt, welche Operationen er eigentlich gemacht hat und ob das nicht ganz schön teuer ist. Er hat nichts gesagt. Mann, war mir das nachher peinlich ...» Martin, 58, Chorkollege von Pesche

Wie kann ich es als Transmensch meinem Umfeld leichter machen?

Die meisten Menschen wissen sehr wenig über das Thema Trans*. Viele sind unsicher, wie sie damit umgehen sollen, und vieles, was sie sagen, ist nicht böse gemeint. Gib den anderen Zeit, sich an die Änderungen zu gewöhnen. Sei nicht beleidigt, wenn sie dich unabsichtlich mal falsch ansprechen.

Du bist häufig der erste Transmensch, den sie kennen. Trotzdem musst du nicht jede Frage beantworten. Du kannst sie z. B. auf Bücher, das Internet oder diese Broschüre hinweisen.

Immer wieder werden Menschen überrascht sein, wenn du sagst, dass du trans* bist. Du kannst ihnen ruhig sagen, dass dir das bewusst ist. Zum Beispiel: «Ich kann mir vorstellen, dass Sie das überrascht. Aber ich bitte Sie, mich von nun an mit ‹Herr Keller› anzusprechen.»

Tinseltown
USA

Transmenschen in verschiedenen Lebensphasen

Transkinder und -jugendliche

Es kann einem Kind schon sehr früh bewusst werden, dass das innere Empfinden und der Körper nicht übereinstimmen, oft schon im Alter von drei bis vier Jahren. Von der Familie sollte das ernst genommen werden, unabhängig vom Alter des Kindes.

Nicht jedes geschlechtsuntypische Verhalten eines Kindes bedeutet, dass es trans* ist: Die Farbe Pink kann einem Jungen einfach gefallen, und auch ein Mädchen kann ein Wildfang sein.

So oder so: Kindern kann man eine Geschlechtsidentität weder ab- noch anerziehen. Kann es verschiedene Möglichkeiten ausprobieren, sich zu kleiden oder auszudrücken, schadet ihm das nicht. Es kann aber erheblich darunter leiden, wenn es nicht sich selbst sein darf. Unter Kindern und Jugendlichen, die sich in dem zugeschriebenen Geschlecht nicht wohlfühlen, ist die Suizidrate besonders hoch. Für Eltern und Betreuungspersonen kann der Rat von Fachpersonen oder der Austausch mit anderen Eltern von Transkindern hilfreich sein.

«Als Kind fand ich es ganz schrecklich, Bubenkleider anziehen zu müssen. Immerhin durfte ich lange Haare haben.» Lara, 17

Bleibt das Verhalten des Kindes konstant, hilft es ihm sehr und erspart viel Leid, wenn die Eltern Kindergarten, Schule und das gesamte Umfeld bitten, den neuen Namen und das neue Geschlecht zu akzeptieren.

Später kann der Beginn der «falschen» Pubertät durch sogenannte Pubertätsblocker hinausgeschoben werden. So wird verhindert, dass Transmädchen etwa in den (irreversiblen) Stimmbruch kommen und der Bartwuchs beginnt oder dass Transjungen Brüste wachsen. Der Körper wird auch mit

Pubertätsblockern nie ganz der gleiche sein wie bei einem Cis-Menschen. Es ist aber für viele Transmenschen, vor allem für Transfrauen, die einzige Möglichkeit, später nicht unfreiwillig als trans* sichtbar zu sein. Wichtig ist, dass sich Transjugendliche und ihre Eltern von unterstützenden Fachpersonen beraten und begleiten lassen. Sobald die Jugendlichen selbst entscheiden können, kann die hormonelle Geschlechtsangleichung beginnen.

«Mit Lara kann ich über alles reden, sie ist meine beste Freundin. Wir kennen uns von der Jugendgruppe. Ihre Eltern sind einiges cooler als meine – so früh wie sie hätte ich mich nicht getraut, mich zu outen.» Tatjana, 18, Laras beste Freundin

Transmenschen als Eltern

Transmenschen können, wie alle andern auch, auf unterschiedliche Art Eltern werden. Sie können schon Kinder haben, wenn sie sich outen. Sie können aber auch eine Transition machen und erst danach eine Familie gründen, sei es mit biologisch eigenen Kindern, Adoptiv- oder Pflegekindern oder durch Samenspende. So oder so stellt sich die Frage: Wie sage ich es meinem Kind?

«Wenn ich's früher gemacht hätte, hätte ich heute vielleicht keine Kinder.»
Conny, 42

Für die Kinder ist das Coming-out des Elternteils oft überraschend: Papa lebt nun als Frau oder Mama als Mann. Die Reaktionen von Kindern auf ein Coming-out sind sehr verschieden. Kleine Kinder haben meist weniger Probleme damit als Teenager. Aber egal, in welchem Alter Kinder sind:

Kinder haben viele Fragen, auf die sie eine ehrliche, altersgerechte Antwort bekommen sollten. Und sie brauchen die Sicherheit, dass sie Mama/Papa nicht verlieren werden.

Manche Transmenschen fragen sich, ob sie nicht den Kindern zuliebe besser auf das Coming-out und die Transition verzichten. Das muss nicht sein. Kinder merken es, wenn ihre Eltern nicht glücklich sind, so auch wenn Mama oder Papa gezwungen ist, eine unpassende Geschlechterrolle zu leben. Kindern mitzugeben, dass Vielfalt zum Leben gehört und dass es sich lohnt, zu sich selbst zu stehen, bereichert und stärkt sie.

Die Erfahrung zeigt, dass aktive Aufklärung, z. B. in der Schule oder im Sportverein der Kinder, dazu beiträgt, Getuschel oder gar Mobbing gegenüber dem Kind zu verhindern. Dennoch ist es eine schwierige Entscheidung, wie man sich als Eltern verhalten will. Allenfalls hilft die Unterstützung durch eine Fachperson.

«In den letzten Ferien habe ich den Zwillingen meines Mitbewohners Velofahren beigebracht. «Onkel» sein macht unglaublich viel Spass! Irgendwie möchte ich vielleicht schon auch mal selber ein Kind haben. Wie, das weiss ich aber noch überhaupt nicht.» Ivan, 27

Transmenschen im Alter

Ein Coming-out kann jederzeit erfolgen, auch im Seniorenalter – wenn die Kinder aus dem Haus sind, wenn das Berufsleben abgeschlossen ist oder wenn man feststellt, dass es jetzt einfach sein muss.

Coming-out im Alter

Ein Coming-out im Alter ist meist eine Befreiung und alle Mühen wert, auch wenn man bereits den grösseren Teil des Lebens gelebt hat.

Jedoch sind die Ungewissheiten und Ängste, ob dieser Schritt noch gewagt werden sollte, im fortgeschrittenen Alter zum Teil andere als bei Jüngeren. Manche sorgen sich, weil sie mit Vorbehalten und Ignoranz im Umfeld rechnen. Und vielleicht fürchtet man, dass die Veränderungen durch die Hormone nur langsam vor sich gehen oder nicht genug Wirkung zeigen. Auch kann die Erholungszeit nach Operationen für ältere Transmenschen länger sein. Und doch kann die medizinische Angleichung viel zu einer neuen Zufriedenheit beitragen.

Das oft jahrzehntelange Abwägen zwischen den eigenen Bedürfnissen und der Rücksicht auf Familie oder Karriere ist ein grosser Zwiespalt, der stark belasten kann. Andererseits können das Selbstbewusstsein und die grössere Lebenserfahrung den Weg erleichtern.

«Manchmal habe ich Angst vor dem Alter. Wie wird das sein, wenn ich pflegebedürftig bin, werde ich als Transmann anders behandelt?» Pesche, 68

Pflege und Betreuung älterer Transmenschen

Irgendwann werden alle Menschen älter, der Körper wird schwächer, und man kann sich vielleicht nicht mehr selbst versorgen. Noch gibt es für Transmenschen keine speziellen Alters- oder Pflegeheime, auch Spitex und andere Pflegeorganisationen sind heute noch nicht speziell auf pflegebedürftige Transmenschen eingerichtet. Die Furcht, dann eventuell nicht mehr entsprechend der eigenen Geschlechtsidentität behandelt zu werden, ist vor allem bei Transpersonen ohne geschlechtsangleichende Operation(en) verbreitet.

Für den korrekten Umgang mit betagten Transmenschen ist die Schulung von medizinischem Personal, am besten während der Ausbildung, entscheidend. Professioneller Respekt gebührt allen Pflegebedürftigen, auch wenn sie einen Transkörper haben. Insbesondere auch demente Menschen sind korrekt anzusprechen und ebenso ist es tabu, eine Person Dritten gegenüber zu outen. Vor dem Eintritt in ein Alters- oder Pflegeheim sollte durch die Transperson oder die Angehörigen auf die besondere Situation hingewiesen werden. Nützlich kann auch ein Zusatzhinweis in einer Patientenverfügung sein.

«Als Pflegefachfrau habe ich während meiner Ausbildung nie etwas von Transmenschen und ihren Bedürfnissen gehört. Durch Connys Geschichte ist mir klar geworden, wie wichtig das gewesen wäre.» Denise, 41, Connys Schwägerin

Angehörige von Transmenschen

Partner_innen von Transmenschen

Coming-out und Transition betreffen auch die Partner_innen von Transmenschen. Die Angst vor dem Verlust der geliebten Person ist meistens sehr gross – auf beiden Seiten. Daher ist dieses Coming-out oft mit besonders vielen Fragen und Sorgen verbunden.

Wie wird sich meine Partner_in verändern? Was bedeutet es für mich, nun mit einer Frau, mit einem Mann oder einer non-binären Person zusammen zu sein? Für heterosexuelle Partnerinnen und Partner kann sich die Frage stellen, wie es ist, nun von anderen als lesbisch oder schwul wahrgenommen zu werden. Umgekehrt kennen einige Homosexuelle die Angst, danach als «heterosexuelles» Paar von der schwul-lesbischen Community ausgeschlossen zu werden. Und: Kann man als Frau in einer Beziehung mit einer Frau überhaupt selbst noch heterosexuell sein? Oder als homosexueller Mann in einer Beziehung mit einer Frau schwul bleiben? Was bedeutet die non-binäre Identität meiner Partner_in für unsere Beziehung? Versucht, offen über solche Fragen der Veränderungen in eurer Beziehung zu reden. Vielleicht hilft auch das gemeinsame Gespräch mit einer Fachperson oder anderen Paaren.

Falls der geliebte Mensch den Weg der medizinischen Transition geht, kommen weitere Fragen auf: Werde ich den veränderten Körper genauso attraktiv finden? Wird alles gut gehen? Wie wird sich die vertraute Person verändern? Werden wir uns weiterhin lieben? Wie sagen wir es unseren Familien und Bekannten?

Als Partner_in eine Transition zu begleiten, ist emotional und zeitlich sehr intensiv. Achte unbedingt auch auf deine Bedürfnisse. Der Austausch mit anderen Angehörigen kann helfen, Ängste zu verlieren und konkrete Tipps zu bekommen.

Tipps für Transmenschen in einer Partnerschaft

- Sei darauf vorbereitet, dass die erste Reaktion ablehnend ist. Gehe auf Ängste und Sorgen ein. Stelle aber auch klar, dass sich dein Trans*-Sein nicht wegdiskutieren lässt. Anderen zuliebe auf die Transition zu verzichten, ist nicht empfehlenswert.
- Trans* erklärt sich nicht von selbst. Sei offen für Fragen und hilf bei Bedarf mit Informationen.
- Lass geliebte Personen an deinen Gedanken, Gefühlen und Plänen zum

Thema Trans* teilhaben. Bedenke, dass du einen grossen Vorsprung an Wissen hast.

- Meist brauchen Partner_innen Zeit, um zu akzeptieren, dass du trans* bist. Gib ihnen diese Zeit.
- Bei vielen Transmenschen nimmt in der Phase ihres Coming-outs das Thema Trans* sehr viel Raum ein. Auch darunter können Partnerschaften leiden. Vereinbart notfalls «trans*-freie» Zeiträume.

«Von meinen schwulen Freunden hat einer einen blöden Spruch gemacht, ob ich denn nun hetero geworden sei. Da kannte er meinen Pesche noch nicht einmal. Wir haben dann ihn und seinen Partner zu uns eingeladen – er entschuldigte sich, und es wurde ein urlustiger Abend.» Antonio, 72, Partner von Pesche

«Am Anfang war es für mich und unsere Tochter nicht einfach. Heute bin ich stolz auf unsere Drei-Frauen-Familie!»
Madeleine, 38, Lebenspartnerin von Conny

Eltern von Transmenschen

«Mama, Papa, ich muss euch etwas Wichtiges sagen. Ich bin nicht mehr Ljiljana, bitte nennt mich ab jetzt Milan.» Ein solches Coming-out kommt für Eltern oft überraschend.

Manchmal ist die Ahnung allerdings auch längst da, dass irgendetwas mit ihrem Kind los ist. Eine solche Eröffnung löst jedoch immer starke Gefühle und viele Fragen aus.

«Wir wohnen ja auf dem Land und hatten Sorgen, was die Leute sagen, wenn der Bub in Mädchenkleidern herumläuft. Aber als sie 10, 11 Jahre war, wurde uns klar, dass es keine Phase war, sondern dass sie wirklich so leben muss.» Gian-Andri, 46, Vater von Lara

Als Eltern haben Sie nichts falsch gemacht. Es ist nicht Ihre «Schuld», dass Ihr Kind trans* ist. Sie können für Ihr Kind aber eine wichtige Stütze sein. Versuchen Sie, die Botschaft einfach anzunehmen, Ihrem Kind zu glauben und seine Geschlechtsidentität nicht in Frage zu stellen, auch wenn dies eine grosse Herausforderung für Sie ist. Sie werden nicht ein Kind verlieren, sondern Sie werden erleben können, wie Ihr Kind auflebt, wenn es sich nicht mehr verstecken muss und endlich als der Mensch leben kann, der es ist.

Je nachdem, wie offen und gut die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind ist, sind Ihre Fragen und Sorgen bei ihm selber am richtigen Ort. Vielleicht ist Ihr Kind bereits Fachperson in Sachen Trans*, hat sich informiert und teilt dieses Wissen gerne mit Ihnen. Vielleicht ist ihm aber auch vieles noch unklar, und Sie können sich als Familie gemeinsam schlau machen. Wenn Ihr Kind mit Ihnen nur zurückhaltend über das Thema Trans* reden möchte, nutzen Sie andere Informationskanäle wie beispielsweise diese Broschüre, Beratungsangebote, Bücher oder das Internet. Machen Sie sich mit der Thematik und den Begrifflichkeiten vertraut, es wird die Gespräche mit Ihrem Kind erleichtern.

Sie sind mit dieser Situation nicht allein. Der Austausch mit andern Angehörigen, mit erwachsenen Transmenschen oder das Gespräch in einer Beratungsstelle können guttun. Nutzen Sie Angebote wie die Gesprächsgruppe für Angehörige von TGNS oder auch eine private Unterhaltung mit anderen Eltern – so, wie es für Sie hilfreich ist. Ihr Kind wird möglicherweise das Gleiche tun und sich mit anderen Transmenschen treffen und austauschen. Dies ist sehr wertvoll, um den eigenen Weg informiert gehen zu können.

Ihre Ljiljana von einem Tag auf den andern «Milan», «er», «unseren Sohn» zu nennen fällt Ihnen wahrscheinlich schwer. Versuchen Sie es trotzdem! Für die meisten Transmenschen ist die korrekte Anrede enorm wichtig. Und

Sie werden sehen: Mit der Zeit geht Ihnen das ganz leicht und selbstverständlich über die Lippen. Wenn die Beziehung zu Ihrem Kind das zulässt, besprechen Sie auch gemeinsam, welche Formulierungen okay sind, wenn über die Vergangenheit geredet wird. Ist die Formulierung «damals noch unser Sohn» für Ihre Tochter unangenehm? Dann erzählen Sie zum Beispiel einfach von «unserem Kind».

Tipps für Transmenschen: Wie gehe ich mit meinen Eltern um?

- Eltern und die Beziehung zu ihnen sind ganz unterschiedlich. Du kennst deine Eltern am besten. Gestalte dein Coming-out und eure weiteren Gespräche über deinen Weg entsprechend. Vielleicht hilft es dir, zuerst mit euch nahestehenden Menschen wie z.B. einem Geschwister zu reden.
- Eltern machen sich Sorgen – weil ihr Kind ihnen lieb ist und weil sie meistens kaum etwas wissen über Trans*. Nimm sie mit auf deinem Weg, versuche, offen zu reden, sie zu informieren, ihnen auch zu vertrauen. Eltern, die von ihren Kindern früh ins Vertrauen gezogen werden, wissen das meistens sehr zu schätzen.
- Verzeihe ihnen auch mal einen Fehler, z. B. wenn ihnen der alte Name rausrutscht. Für deine Eltern ist das alles neu, sie haben deinen bisherigen Namen ausgesucht und dich von Anfang an so gerufen. Versuche, nicht jedes Wort auf die Goldwaage zu legen.
- Besprich mit deiner Familie, wann, von wem und wie es eure Verwandten, Nachbar_innen und Bekannten erfahren sollen. Ein erklärender Brief an alle wird bestimmt besser aufgenommen, als wenn du an der Hochzeitsfeier deiner Cousine in der sichtbar «neuen Rolle» ankommst, ohne dass deine Verwandten etwas davon wussten.

«Ich weiss noch, wie ich es damals in der Schule sagte. Meine Ma hat mich an dem Morgen begleitet. Ich war total aufgeregt und habe sogar geweint. Und selbst mein Lehrer hatte danach feuchte Augen! Das vergesse ich meiner Mama nie.» Lara, 17

«Ivan schrieb mir einen langen Brief, in dem er mir erklärte, wie er sich fühlt. Dass er auf jeden Fall keine Frau sei, aber auch Mann nicht so ganz passe. Und dass er nicht wisse, wie das seiner Mutter beibringen. Ich hatte es ja schon lange geahnt ... Als ich das nächste Mal in der Schweiz war, haben wir gemeinsam mit meiner Schwester, also seiner Mutter, geredet.» Verónica, 53, Gotte von Ivan

Medizinische Möglichkeiten

Die Medizin bietet heute viele verschiedene Möglichkeiten, den Körper anzugleichen. Welche davon du in Anspruch nehmen möchtest, kannst nur du selbst entscheiden.

Allgemeines

Viele der medizinischen Möglichkeiten können von der Krankenkasse bezahlt werden. Informationen dazu sind in dem nächsten Kapitel «Rechtliche Situation in der Schweiz» zu finden.

Falls du leibliche Kinder möchtest, informiere dich vor einer medizinischen Angleichung über die Möglichkeiten biologischer Elternschaft. Beispielsweise kann es sinnvoll sein, Spermien oder Eizellen einfrieren zu lassen.

Psychologische Begleitung

Eine psychologische Begleitung kann aus verschiedenen Gründen hilfreich sein. Einerseits weil die Krankenkassen und auch die Chirurg_innen oft eine psychologische oder psychiatrische Bestätigung verlangen. Andererseits kann es auch für einen selbst nützlich sein, über Probleme und Sorgen mit einer neutralen Person zu sprechen.

Auf jeden Fall sollte man die begleitende Fachperson sorgfältig aussuchen. Wichtig ist, dass man sich dort wohlfühlt und auf seinem Weg unterstützt wird. Andernfalls darf man ohne weiteres auch wechseln. Adressen gibt es über TGNS oder die Fachstellen in den Checkpoints Zürich und Lausanne.

Früher wurde von Transmenschen, die eine medizinische Geschlechtsangleichung wollten, gefordert, dass sie mindestens ein Jahr in der «Rolle des gewünschten Geschlechts» gelebt haben. Dieser sogenannte Alltagstest wird heute nicht mehr verlangt.

Hormontherapie

Die Hormontherapie sollte unter ärztlicher Aufsicht bei einer erfahrenen Person stattfinden. Dies sind meistens Endokrinolog_innen (Hormonspezialist_innen). Die Hormontherapie kann aber auch durch eine Fachperson der Gynäkologie, der Urologie oder in der hausärztlichen Praxis gemacht werden.

Wir raten dringend davon ab, Medikamente übers Internet zu besorgen und die Hormone ohne ärztliche Kontrolle einzunehmen! Es können folgenschwere Komplikationen auftreten. Wer dennoch auf eigene Faust Hormone besorgt und einnimmt, sollte zumindest einmal im Jahr die Blutwerte ärztlich kontrollieren lassen.

«Als mein Körper mit 12, 13 anfing, männlicher zu werden, hatte ich grosse Panik. Zum Glück durfte ich Pubertätsblocker nehmen, bevor ich in den Stimmbruch kam.» Lara, 17

Für Kinder und Jugendliche gibt es die Möglichkeit, mit sogenannten Pubertätsblockern die Pubertät hinauszuschieben (siehe Kapitel «Transkinder und -jugendliche»).

Hormone wirken bei jedem Transmenschen anders. Welche Wirkung wann und wie stark auftritt, ist verschieden.

Welches Präparat du bevorzugst und wie oft du es nimmst, muss für dich stimmen. Was für einen anderen Transmenschen gut ist, kann für dich zu viel oder zu wenig sein. Besprich dich auf jeden Fall mit deiner Ärzt_in.

Da die meisten Veränderungen nicht schlagartig kommen, kann die Hormondosierung entsprechend dem eigenen Wohlbefinden angepasst werden. Eine medizinische Fachperson sollte dabei immer zurate gezogen werden.

Hormone können Nebenwirkungen haben. Meistens ist das vergleichbar mit dem, was Cis-Menschen in der Pubertät oder beim Älterwerden erleben. Es gibt aber auch seltene und starke Nebenwirkungen. Informiere dich gut, bevor es losgeht!

Hormone werden meist ein Leben lang genommen. Es ist aber möglich, vor allem wenn Eierstöcke bzw. Hoden noch vorhanden sind, die Hormonbehandlung zu unterbrechen oder zu beenden. Wichtig ist, dass der Körper mit Sexualhormonen versorgt wird (Östrogen oder Testosteron).

Allgemeines zu Operationen

Du bist nicht verpflichtet, jede mögliche Operation zu machen. Überlege dir, was du für dich möchtest.

Jede Operation birgt Risiken, und es kann zu Komplikationen kommen. Vor allem nach Genitaloperationen ist das häufig, hängt aber auch von den Fähigkeiten und der Erfahrung der Chirurg_in ab. Einige Operationen, vor allem Genitalangleichungen, werden oft in mehreren Schritten gemacht.

Informiere dich gut und nicht nur bei der Operateur_in. Sprich bei Bedarf mit verschiedenen Chirurg_innen und lass dir unbedingt Bilder zeigen von Operationen, die diese Person selber an Transmenschen mit vergleichbarer Ausgangslage gemacht hat. Fragen, die man (sich) dabei stellen sollte:

- Welche Technik kann bei mir angewendet werden – und welches Ergebnis kann ich erwarten?
- Welche Funktionalität ist mir wichtig – und wer kann mir dies am ehesten anbieten?
- Welches Aussehen ist mir wichtig – und wer kann mir dies am ehesten anbieten?
- Sprechen mich die Fotos von Operationsergebnissen dieser Ärzt_in an?
- Welche Erfahrungen haben andere Transmenschen bei dieser Ärzt_in gemacht?
- Kommt für mich auch eine Operation im Ausland infrage?
- Mache ich die Operation, auch wenn mich das zu erwartende Aussehen oder die Funktionalität nicht vollends überzeugt?

Leider gehen nicht alle medizinischen Fachpersonen respektvoll mit Transmenschen um. Gerade auch bei medizinischen Behandlungen, die nichts mit Trans* zu tun haben, gilt: Wenn du dich nicht wohlfühlst, kannst du dich woanders behandeln lassen. Du musst weder intime Fragen beantworten, noch deinen Körper zeigen, wenn das für die Behandlung nicht nötig ist.

«Madeleine, meine Lebenspartnerin, würde mich auf jeden Fall nach Thailand begleiten für die Operation.»
Conny, 42

Möglichkeiten zur Verweiblichung des Körpers

Hormonbehandlung

Das Hormon, das zur Verweiblichung führt, heisst Östrogen. Es kann in Form von Tabletten, Pflastern oder Gel angewendet werden. Üblicherweise nehmen Transfrauen die gleichen hormonellen Medikamente wie Cis-Frauen in den Wechseljahren, erhalten aber zu Beginn der Transition zusätzlich zum Östrogen oft noch sogenannte Testosteronblocker.

Durch das Hormon verändert sich die Haut, sie wird weicher. Die Gesichtszüge werden gleichfalls sanfter. Die Körperbehaarung kann sich etwas reduzieren, der Bart bleibt aber sichtbar. Schütteres Kopfhaar wird nicht wieder voller. Muskelmasse und Kraft nehmen ab, die Fettverteilung wird weiblicher.

Durch das Östrogen wachsen die Brüste; bei einigen mehr, bei andern weniger. Das dauert aber mehrere Jahre. Sowohl die Libido als auch (spontane) Erektionen nehmen ab. Die Hoden werden kleiner und produzieren weniger Spermien. Keinen Einfluss hat die Hormonbehandlung auf die Stimmhöhe.

Diese Veränderungen sind individuell sehr verschieden, und nicht alle treten bei allen ein. Transfrauen, die bereits die männliche Pubertät durchlaufen haben, werden leider einige der dadurch ausgelösten Veränderungen nicht mehr rückgängig machen können. Vor allem Körpergrösse und Breite von Schultern, Händen etc. bleiben.

Operationen und weitere Massnahmen

Brustvergrösserung (Mammaaugmentation): Wenn die Brust nicht bereits durch die Hormone die gewünschte Grösse erreicht hat, lässt sich diese mit Implantaten vergrössern. Es ist wichtig, mit der operierenden Person zu besprechen, welche Vorstellungen man von dem Resultat hat und welche Operationstechniken und Implantate infrage kommen. Bei den Implantaten ist zu bedenken, dass sie nach einigen Jahren ausgewechselt werden sollten.

Genitaloperationen: Hoden und Penis können operativ entfernt werden. Aus deren Haut werden Neo-Vagina, Klitoris sowie äussere und innere Schamlippen geformt. In den meisten Fällen bleiben die Sensibilität und die Orgasmusfähigkeit erhalten. Es ist aber auch möglich, nur die Hoden zu entfernen. Die Genitaloperation ist sehr heikel, und es lohnt sich, dafür eine Chirurg_in mit viel Erfahrung auszuwählen. Deshalb entscheiden sich viele für eine Klinik im Ausland.

Epilation: Je nach Haarfarbe werden Barthaare mit Laser- oder Nadelepilation oder einer Kombination aus beiden entfernt. Dies braucht mehrere Sitzungen. Achtung: Die Behandlung bei einer Kosmetiker_in bezahlt die Krankenkasse nicht.

Stimme: Eine weiblichere Stimme kann entweder durch eine operative Stimmbandverkürzung oder durch logopädisches Training angestrebt und oft auch erreicht werden. Die Resultate einer Stimmbandverkürzung sind

wie bei anderen geschlechtsangleichenden Operationen unterschiedlich gut. Logopädie ist das Training der Stimme, um höher und weiblicher sprechen zu können. Neben den Logopädie-Sitzungen braucht dies auch zu Hause viel Training. Manche Transfrau erreicht so aber eine weiblich klingende Stimme.

Verweiblichende Operationen im Gesicht (facial feminization surgery): Darunter versteht man verschiedene Techniken, die dazu dienen, das Gesicht weiblicher aussehen zu lassen, vor allem durch Veränderungen der Gesichtsknochen wie Kinn und Wangenknochen. Diese Operationen werden vor allem im Ausland (in den USA und in Thailand, aber auch in Europa) angeboten.

Adamsapfel: Durch Abschleifen kann ein hervorstehender Adamsapfel verkleinert werden.

Kopfhaar: Ausgefallenes Kopfhaar kann durch die Transplantation von Haar ersetzt werden. Bei Perücken lohnt sich eine gute Beratung und eine gute, natürlich wirkende Qualität. Achtung: Die Kosten für Perücken werden von der Krankenkasse nicht bezahlt; möglich ist aber eine Übernahme durch die Invalidenversicherung (IV).

«Ich bin mich am Informieren über Angleichungsmöglichkeiten. Schon krass, diese Narben und Komplikationen bei einigen. Chatten mit andern Transmännern hilft mir aber total.» Ivan, 27

Möglichkeiten zur Vermännlichung des Körpers

Hormonbehandlung

Das Hormon, das zur Vermännlichung führt, ist das Testosteron. Testosteron gibt es als Gel zum Auftragen auf die Haut oder als Spritze. Es ist individuell verschieden, mit welchem Präparat man am besten zurechtkommt und wie viel man braucht.

In der Regel genügt das Testosteron. Wenn nicht, insbesondere, wenn auch nach mehreren Monaten die Menstruation nicht aufhört, können zusätzlich Östrogenblocker eingesetzt werden.

Testosteron hat viele Effekte: Die Körperbehaarung nimmt zu, der Bart wächst. Auch die Haut verändert sich, wird gröber. Die Stimme wird tiefer (Stimmbruch). Die Menstruation kommt meist nach wenigen Monaten nicht mehr. Die Klitoris wächst um ein paar wenige Zentimeter. Der Körper wird muskulöser, Gesicht und Körper werden insgesamt männlicher. Diese Effekte sind entscheidend: Nach etwa einem Jahr Testosteron (manchmal auch etwas mehr) werden Transmänner klar als Männer erkannt.

Im ersten Jahr sind Akne (Pickel), vermehrtes Schwitzen, Wassereinlagerungen und Muskelschmerzen häufig. Bartwuchs und Körperbehaarung werden im Laufe der Jahre immer stärker. Nach einigen Jahren Testosteron müssen auch Transmänner mit Haarausfall und je nach familiärer Vorbelastung mit Glatzenbildung rechnen. Viele Transmänner berichten über einen grösseren Sexualtrieb, einige auch über emotionale Veränderungen, z. B. weniger weinen zu können.

Man muss jedoch beachten, dass alle diese Veränderungen individuell verschieden sind und nicht bei allen Transmännern im gleichen Mass eintreten.

Die häufig geäusserte Befürchtung, dass Testosteron an weiblichen Geschlechtsorganen Krebs auslösen kann, ist bis heute nicht erwiesen. Regelmässige Vorsorgeuntersuchungen sollten für Transmänner dennoch genauso selbstverständlich sein wie für Cis-Frauen.

«Als ich Pesche das erste Mal sah, war ich hin und weg! Als er mir sagte, dass er trans* ist, dachte ich erst, er will mich verschaukeln.» Antonio, 72, Partner von Pesche

«Seit einiger Zeit spüre ich, dass ich mich ohne einen Penis nicht komplett fühle. Das hätte ich nie gedacht.»
Pesche, 68

Operationen

Brust-Entfernung (Mastektomie): Die weiblichen Brüste können operativ entfernt und gleichzeitig kann eine männliche Brust geformt werden. Bei grösseren Brüsten bleiben sichtbare Narben auf dem Oberkörper. Bei kleineren, bis etwa Körbchengrösse B, genügt meist ein kleiner Schnitt auf der Brustwarze, den man nicht sieht. Es kann aber immer sein, dass man der Brust ansieht, dass sie operiert wurde, vor allem wenn grosse Brüste vorhanden waren.

Entfernung der Gebärmutter und Eierstöcke (Hysterektomie und Ovarektomie): Diese Operation verläuft gleich wie bei Cis-Frauen und braucht nicht von einer Ärzt_in gemacht zu werden, die auf Operationen an Transmännern spezialisiert ist.

Der «kleine Aufbau» (Klitpen, Klitorispenoid, Metoidioplastik) und der «grosse Aufbau» (Phalloplastik, Penoidaufbau): Beim Klitorispenoid wird die durch das Testosteron gewachsene Klitoris chirurgisch freigelegt, so dass sie sichtbarer und beweglicher wird. Die Harnröhre kann durch den Klitorispenoid gelegt werden. Für manche ist damit das Pinkeln im Stehen möglich. Oft wird gleichzeitig die Scheide entfernt und verschlossen.

Um den grossen Aufbau zu formen, wird Haut von einer anderen Stelle am Körper, oft vom Unterarm oder Rücken, genommen. Die Basis des Penoids ist die Klitoris, wodurch die Orgasmusfähigkeit erhalten bleiben sollte. Penetration wird ermöglicht durch eine Pumpe, die den Aufbau auf Knopfdruck versteift oder durch einen Stab, der den Penoid versteift. Nicht möglich ist aber eine Ejakulation. Das Aussehen des Penoids weicht von dem Penis eines Cis-Mannes ab.

Bei beiden Aufbauvarianten können Implantate in die grossen Schamlippen eingesetzt werden, sodass Hoden entstehen.

Vor allem der grosse Aufbau ist eine äusserst heikle Operation, die in der Schweiz nur ganz wenige Spitäler anbieten. Nicht wenige Patienten haben Komplikationen und müssen mehrmals nachoperiert werden. Viele Transmänner entscheiden sich gegen Genitaloperationen. Es empfiehlt sich auf jeden Fall, verschiedene Chirurg_innen, auch solche im Ausland, zu vergleichen.

Rechtliche Situation in der Schweiz

Alle Transmenschen haben das Recht, entsprechend der eigenen Geschlechtsidentität zu leben. Das heisst, man darf sich beispielsweise als Transmann männlich kleiden, seine Post an «Herrn» adressiert bekommen oder die Männertoilette benutzen. Das darf man unabhängig von rechtlichen Änderungen, und es ist egal, ob man Hormone nimmt oder Operationen hat machen lassen oder nicht.

Für Transmenschen, die nicht das Schweizer Bürgerrecht haben oder die nicht in der Schweiz krankenversichert sind, ist es manchmal anders als hier beschrieben. Mit Fragen dazu kannst du dich an die Rechtsberatung von TGNS wenden.

«Zum Glück darf ich als Mann leben, auch ohne Operationen und so. Sobald ich mich im Job geoutet habe, werde ich aber Ivan als meinen Vornamen beantragen.» Ivan, 27

Änderung von Vorname und amtlichem Geschlecht
Den neuen, selbstgewählten Vornamen darf man in den meisten Situationen schon vor der offiziellen Namensänderung benutzen. Nur in amtlichen Dokumenten (Pass, ID, Fahrausweis etc.) muss der offizielle Name stehen. Den Vornamen kann man entweder zusammen mit dem amtlichen Geschlecht oder alleine ändern lassen. Wenn man nur den Vornamen ändern lässt, dann bleibt der Geschlechtseintrag in den amtlichen Papieren gleich. Bei einer Transfrau steht dann beispielsweise «Sarah Keller, männlich» im Pass. Diese Namensänderung macht die Verwaltung des Kantons, in dem man wohnt.

Der neue Name muss nicht eindeutig weiblich oder männlich sein. Insbesondere Menschen mit einer non-binären Geschlechtsidentität können diese Identität auch durch eine Namenskombination von weiblichen, männlichen oder/und neutralen Namen ausdrücken.

Transmenschen können neben dem Namen auch ihr offizielles Geschlecht ändern lassen. Das macht das Gericht am Wohnort. Als offizielles Geschlecht kann man in der Schweiz nur «weiblich» oder «männlich» eintragen lassen, ein anderes oder kein Geschlecht zu haben, ist noch nicht möglich.

Meistens muss man für die Änderungen beweisen, dass man eine körperliche Angleichung zumindest begonnen hat. Für die Änderung des Geschlechtseintrages verlangen Gerichte manchmal auch, dass man sich vorgängig operieren lässt, sodass man keine Kinder mehr bekommen oder zeugen kann. Das dürfen sie aber eigentlich nicht, und es kommt immer seltener vor. Es ist auch nicht erlaubt, die Auflösung einer Ehe oder einer eingetragenen Partnerschaft zu verlangen. Auch die Änderung einer Ehe in eine eingetragene Partnerschaft oder umgekehrt darf nicht erzwungen werden.

Wir empfehlen Transmenschen, die keine geschlechtsangleichende Operation gemacht haben und die noch fortpflanzungsfähig sind, sich bei der Rechtsberatung von TGNS beraten zu lassen, bevor die Änderungen beantragt werden.

Nach der Änderung des amtlichen Geschlechts werden Transmänner rechtlich als Männer behandelt und Transfrauen als Frauen. Zum Beispiel darf eine Transfrau dann einen Mann heiraten. Verträge, die man auf den alten Namen abgeschlossen hat (etwa Wohnungsmiete oder Arbeitsstelle) bleiben gültig.

Auch Minderjährige haben das Recht, ihren Vornamen und das amtliche Geschlecht zu ändern. Sie können die Änderung selbst beantragen. Ebenso können Transmenschen, die als geistig behindert gelten, die Änderungen machen lassen. Transmenschen ohne Schweizer Bürgerrecht, die aber hier ihren festen Wohnsitz haben, können die Änderungen ebenfalls beantragen. Je nach Heimatland kann es allerdings einfacher sein, die Änderungen dort zu machen.

«Ich habe Vornamen und Personenstand ändern lassen. Vor zwei Jahren haben mein Mann Antonio und ich uns verpartnert.»
Pesche, 68

Krankenkasse

Die medizinische Angleichung ist grundsätzlich erlaubt, egal, ob die Krankenkasse die Kosten übernimmt oder nicht.

Die Kosten müssen grundsätzlich von der Allgemeinversicherung übernommen werden – aber nur wenn alle gesetzlichen Voraussetzungen erfüllt sind. Das gilt für die Hormonbehandlung, alle Operationen und andere medizinische Massnahmen wie z. B. Logopädie. Die Epilation darf nur bezahlt werden, wenn sie in der Arztpraxis gemacht wird, nicht aber im Kosmetikgeschäft. Manchmal wird sie allerdings nicht bezahlt, bevor man Hormone nimmt und Operationen gemacht hat.

Für die Kostenübernahme wird die Diagnose «Transsexualität» verlangt und eine Bestätigung, dass es nicht ohne die gewünschte Massnahme geht. Teilweise fordern die Krankenkassen, dass man mindestens 25 Jahre alt ist und/oder, dass man zwei Jahre in psychologischer/psychiatrischer Behandlung war, bevor angleichende Operationen bezahlt werden. Wenn man aber schon vor diesen zwei Jahren eine sichere Diagnose bekommt, sollten die Operationen bezahlt werden. Schwierigkeiten gibt es manchmal auch, wenn man Operationen machen möchte ohne oder vor Hormonen oder wenn die Krankenkasse eine Operation nicht notwendig findet (z. B. Brustvergrösserung, wenn die Brust durch die Hormone bereits etwas gewachsen ist).
Sich gegen eine Ablehnung mit Hilfe des Psychiaters oder einer Anwältin zu wehren, kann Erfolg haben. Es empfiehlt sich aber, zuerst die Erfolgschancen im Einzelfall zu klären.

Operationen im Ausland bezahlt die Allgemeinversicherung meistens nicht. Nur wenn die Operation in der Schweiz gar nicht oder nur mit viel grösserem Risiko angeboten wird, kann die Versicherung die Kosten decken. Ansonsten können auch Zusatzversicherungen unter Umständen dafür aufkommen. So oder so kann es aber sehr sinnvoll sein, vor allem Genitaloperationen bei erfahrenen Spezialist_innen im Ausland vornehmen zu lassen.

«Meine Eltern sind super – den Kampf gegen die Krankenkasse hätte ich alleine nicht geschafft.» Lara, 17

Diskriminierung, Gewalt und Outing

Transmenschen dürfen vom Staat und im Arbeitsleben nicht aufgrund ihrer Geschlechtsidentität diskriminiert werden. Das heisst, es ist nicht ok, wenn du ohne einen stichhaltigen Grund anders behandelt wirst als Menschen, die nicht trans* sind. In der Schweiz gibt es aber kein allgemeines Verbot der Diskriminierung gegen Transmenschen im privaten Bereich. Wenn du also zum Beispiel in einem Verein, einem Laden oder bei der Miete einer Wohnung von Privaten diskriminiert wirst, dann kannst du dich rechtlich nicht wehren.

Das Strafgesetz verbietet es allen, Transmenschen verbal oder körperlich anzugreifen. Leider erleben viele Transmenschen aber irgendwann negative oder sogar gewalttätige Reaktionen auf ihr Trans*-Sein.

Wenn du Diskriminierung oder Gewalt erlebt hast, hole dir Hilfe bei einer Beratungsstelle, z. B. von TGNS. Du kannst dort auch Unterstützung bekommen, um den Angriff bei der Polizei zu melden.

Auf der Webseite LGBT+ Helpline (Meldestelle für homophobe und transphobe Gewalt) kannst Du Diskriminierungen und Gewaltvorfälle anonym online melden.

Das Gesetz schützt deine Intimsphäre, deine Privatsphäre. Du entscheidest selbst, wer etwas Persönliches wissen darf, z. B. dass du trans* bist, welche medizinischen Eingriffe du gemacht hast oder wie dein alter Name war. Auch medizinische Fachpersonen dürfen nicht ohne Grund deinen nackten Körper betrachten! Dein Körper gehört alleine dir – du entscheidest, wer in deine Unterhose, deinen Binder, deinen BH gucken darf.

Asylsuchende

Wenn man in seinem Herkunftsland wegen dem Trans*-Sein bedroht ist und vom Staat nicht geschützt wird, kann man in der Schweiz Asyl bekommen. Asylgesuche von Transmenschen sind jedoch relativ selten, und daher haben die zuständigen Behörden oft keine Erfahrung im Umgang mit Transmenschen in Asylzentren, im Asylverfahren etc. Asylsuchenden Transmenschen empfehlen wir, sich von der Rechtsberatung von TGNS beraten zu lassen.

Arbeitsplatz

In der Arbeitswelt dürfen Menschen nicht diskriminiert werden, weil sie trans* sind. Kündigungen, Lohnkürzungen oder die Versetzung in eine schlechtere Position, allein weil man trans* ist, sind deshalb nicht zulässig. Ein Verbot, als Transfrau die gleiche weibliche Kleidung, Frisur und Make-up. wie die Kolleginnen zu tragen oder als Transmann die gleiche männliche Kleidung wie Kollegen in der gleichen Arbeitsposition, ist nur in Ausnahmefällen zulässig.

Schwierig ist oft, welche Garderobe, Dusche oder Toilette benutzt wird. Arbeitgeber_innen müssen sich darum kümmern, dass eine Lösung gefunden wird, in der sich die Transperson sicher und wohl fühlt, die aber auch auf die Bedürfnisse der Kolleg_innen Rücksicht nimmt und die praktisch umsetzbar ist. Wir empfehlen daher, in einem Gespräch pragmatische Lösungen zu suchen, die für alle passen.

Bei einer Bewerbung muss man nicht angeben, dass man trans* ist, ausser es ist wichtig für diese Stelle. Vor der offiziellen Änderung von (Vor-)

Namen und Geschlechtseintrag muss man diese Tatsache aber spätestens beim Vertragsabschluss mitteilen.

Arbeitszeugnisse müssen so ausgestellt werden, dass nicht sichtbar wird, dass die Person trans* ist: also auf den neuen Namen und das entsprechende Geschlecht. Genauso müssen Zeugnisse von früheren Arbeitgeber_innen neu ausgestellt werden. Das Gleiche gilt für Schulzeugnisse.

In jedem Kanton gibt es eine Schlichtungsstelle gemäss dem Gleichstellungsgesetz, an die sich Transmenschen bei Diskriminierung im Erwerbsleben wenden können.

HUG THE
HATE
AWAY

HETERONORM
TÖTET

Bücher und Filme

Noch mehr Informationen als in dieser Broschüre gibt es auf www.tgns.ch und in diesen Büchern:

Bücher

Rauchfleisch, Udo: Transsexualität – Transidentität
Klassiker. Einführung in die Thematik aus psychologischer Sicht.

Rauchfleisch, Udo: Anne wird Tom – Klaus wird Lara: Transsexualität/ Transidentität verstehen
Sehr gut verständliche, lebensnahe Darstellung und Erklärung. Mit vielen praktischen Tipps und Beispielen.

Brill, Stephanie / Pepper, Rachel: Wenn Kinder anders fühlen – Identität im anderen Geschlecht
Kluger und pragmatischer Ratgeber für den Umgang mit Kindern und Jugendlichen.

Stark! Ein Ratgeber für Angehörige von Transmenschen
Der Ratgeber wurde von Angehörigen verfasst und kann auf der Homepage von TGNS heruntergeladen werden.

Filme

Dokumentarfilme

Entre il et ailes (Between Two Spirit)
Portrait einer trans* Professorin aus der Romandie (französisch, englische Untertitel). Unter dem Titel «In einem Jahr zu Christa» auch mit deutschen Untertiteln erhältlich.

L'ordre des mots (Binding word)
Portraits von sechs französischen Trans*- und Inter-Aktivist_innen (französisches Original, englische Version).

Meine Seele hat kein Geschlecht
Arte-Doku über Transmänner, die ihre gesellschaftliche und politische Situation reflektieren (verschiedene Sprachen, deutsch und französisch untertitelt).

Weder noch mit Bart
Doku über Menschen, die sich nicht in den Kategorien «Mann» oder «Frau» wiederfinden (deutsch).

Transparent
Doku über Transmänner in den USA, die Eltern von Kindern sind (englisch).

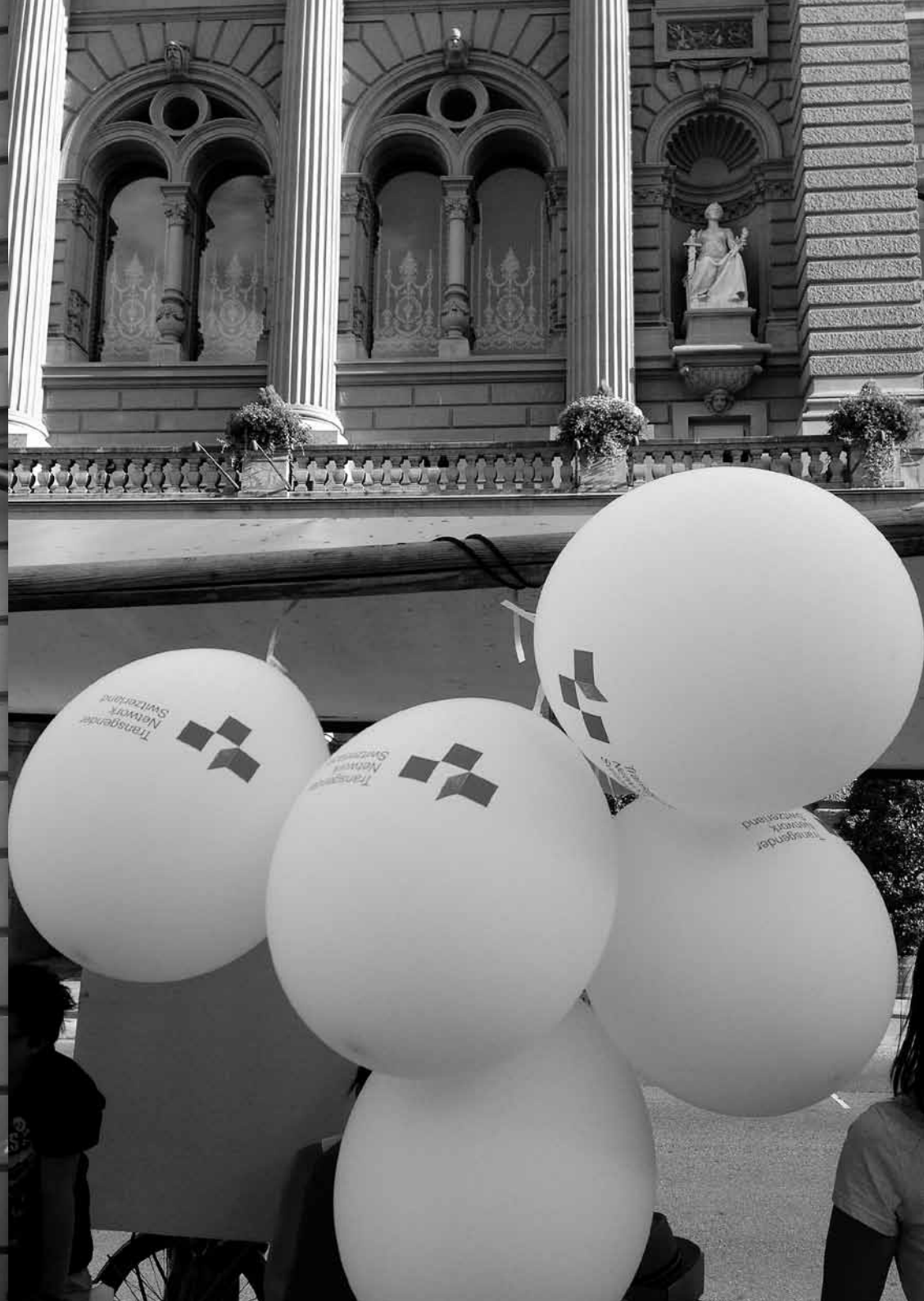
Begriffserklärungen

Alltagstest: Früher wurde von Transmenschen, die eine medizinische Geschlechtsangleichung wollten, verlangt, dass sie mindestens ein Jahr in der «Rolle des gewünschten Geschlechts» gelebt haben. Dies ist aber veraltet.
Androcur: → Testosteron-Blocker.
Binder: Enganliegendes Oberteil für Transmänner, das unter den Kleidern getragen wird, damit die Brust flach(er) aussieht.
Cis-Menschen: Menschen, deren Geschlechtsidentität mit dem Geschlecht, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde, übereinstimmt – also die meisten Menschen (cis = nicht trans*).
Coming-out: Anderen Personen mitteilen, dass man trans* (oder lesbisch, schwul etc.) ist.
Cross-Dressing: → Transvestit.
Drag-King/Drag-Queen: Ursprünglich vor allem als Bezeichnung für Bühnenkünstler_innen, die mit der Übertreibung von weiblichen (Drag-Queens) und männlichen (Drag-Kings) Stereotypen spielen. Umfasst heute verschiedene Varianten, sich auf der Bühne oder im Alltag männlich/weiblich zu stylen.
Endokrinologie: Auf Hormonbehandlung spezialisiertes Fachgebiet der Medizin.
Epilation: (Dauerhafte) Entfernung von Gesichts- und Körperhaar.
FFS: Abkürzung für facial feminization surgery. Operation, mit der das Gesicht weiblicher gemacht wird.
Fremdouting: Wenn eine andere Person weitererzählt, dass jemand trans* (oder lesbisch, schwul etc.) ist.
GaOP: Von Transmenschen oft als Abkürzung für «geschlechtsangleichende Operation(en)» verwendet.
Gender-Gap: Mit dem Gender-Gap (z. B. Pfleger_in) werden auch Menschen mit non-binärer Geschlechtsidentität erfasst.
Geschlechtsidentität: Inneres Bewusstsein einer Person, welches Geschlecht sie hat.
Gynäkologie: Auf Frauenheilkunde spezialisiertes Fachgebiet der Medizin.
HRT: Abkürzung für hormone replacement therapy. Hormonbehandlung bei Transmenschen.
Inter*/ Intergeschlechtlichkeit (Intersexualität): Menschen, deren körperliches Geschlecht sich von Geburt an nicht in die medizinischen Normen «männlicher» und «weiblicher» Körper einordnen lässt.
Klitorispenoid, Klitpen: Bezeichnung für den «kleinen Aufbau» → Metoidioplastik.

Libido: Sexualtrieb.
Logopädie: Stimmtraining, meist bei Transfrauen für eine weiblichere Stimme.
Mastektomie: Die Entfernung der weiblichen Brust und Bilden einer männlichen Brust durch eine Operation.
Metoidioplastik («kleiner Aufbau»): Genital-Operation, bei der die Klitoris optisch vergrössert und allenfalls die Harnröhre durch den dabei entstehenden Klitorispenoid gelegt wird.
Neo-Vagina: Durch Operation gebildete Vagina.
Non-binär: Alle Geschlechter, die nicht ausschliesslich männlich oder weiblich sind. Non-binäre Pronomen sind z. B. «sie*er» oder «xier».
Östrogen: Weibliches Sexualhormon.
Östrogenblocker: Hormonbasiertes Medikament, das die Wirkung von Östrogen blockiert und z. B. die Menstruation unterdrückt.
Outing: → Fremdouting, Zwangsouting.
Packer: Künstlicher «Penis», den man in der Unterhose trägt, damit eine Beule sichtbar wird. Teilweise auch mit → Pinkelhilfe.
Pansexualität: Auf Menschen aller Geschlechter stehen (nicht nur Frauen und Männer).
Passing: Vom englischen to pass (bestehen, durchgehen) abgeleitet, bedeutet Passing von Unbekannten entsprechend der eigenen Geschlechtsidentität wahrgenommen zu werden. Wird also beispielsweise eine Transfrau auch von Fremden für eine Frau gehalten, dann passt sie. Das Passing ist oft entscheidend für die Integration in die Gesellschaft.
Penektomie: Entfernung des Penis.
Penoid (auch «Aufbau», «grosser Aufbau», Phalloplastik): Durch Operation gebildeter Penis.
Personenstandsänderung (PÄ): Von Transmenschen verwendete Bezeichnung für die Änderung des amtlichen Geschlechts («männlich»/ «weiblich») und des Namens.
Phalloplastik: → Penoid.
Pinkelhilfe, STP (Stand-to-pee): Eine Art Trichter oder ein → Packer mit einer Vorrichtung, die Pinkeln im Stehen ermöglichen.
Pubertätsblocker: Medikamente, mit denen die körperliche Pubertät gestoppt wird. Nach dem Absetzen der Pubertätsblocker würde die Pubertät weitergehen.
Push-down: Enge, feste Unterhose oder Klebeband, mit dem der Penis nach hinten gezogen wird, damit er weniger auffällt.
Queer: Eine Lebenshaltung und Theorie, die Geschlechtsidentität und sexuelle Orientierung ohne Kategorien wie Mann/Frau oder hetero/homo/bi betrachtet sowie eine gesellschaftspolitische Haltung, die diesen Kategorien kritisch gegenüber steht.

Registergeschlecht: Amtlicher Geschlechtseintrag.
Sexuelle Orientierung: Von welchen Geschlechtern sich jemand angezogen fühlt, z. B. homosexuell (zum gleichen Geschlecht), bisexuell (zu Männern und Frauen), heterosexuell (zum anderen Geschlecht) oder pansexuell (zu allen Geschlechtern).
Sterilisation: Fortpflanzungsunfähig machen. Geschieht meist durch operative Entfernung der Eierstöcke bzw. der Hoden.
Stuffer: → Packer.
Testosteron: Männliches Sexualhormon.
Testosteronblocker: Hormonbasiertes Medikament, das bei Transfrauen die Wirkung von → Testosteron unterdrückt.
Trans*: Sich nicht oder nur teilweise dem Geschlecht zugehörig fühlen, dem man bei der Geburt zugeordnet wurde. Trans* ersetzt Begriffe wie Transgender, → Transidentität, → Transsexualität.
Transfrau: Frau, die bei ihrer Geburt aufgrund des Körpers als Junge eingeordnet wurde.
Transgender: → Trans*.
Transidentität: Alternativbegriff für Trans*, der darauf hinweist, dass Trans* nicht ein Aspekt der Sexualität, sondern der Identität ist.
Transition: Prozess der sozialen, rechtlichen und/oder medizinischen Angleichung an die Geschlechtsidentität.
Transmann: Mann, der bei seiner Geburt aufgrund des Körpers als Mädchen eingeordnet wurde.
Transmensch/Transperson: Person, die sich nicht oder nur teilweise mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht identifiziert.
Transsexualität/Transsexualismus: Medizinischer Begriff, der Trans* als psychische Störung definiert. Diese Ansicht ist veraltet. Der Begriff wird ausserdem kritisiert, weil Trans* nichts mit Sexualität/sexueller Orientierung zu tun hat.
Transvestit: Menschen, die aus unterschiedlichen Beweggründen Kleider des andern Geschlechts tragen. Transvestiten sind oft Menschen, die bei der Geburt als Knaben eingeordnet wurden.
Tucking: → Push-Down.
Urologie: Fachgebiet der Medizin, das sich unter anderem mit Blasenerkrankungen und Männerheilkunde beschäftigt.
Vaginalplastik: Operation, bei der eine → Neo-Vagina gebildet wird.
Vornamensänderung (VÄ): Amtliche Änderung des Vornamens (→ auch Personenstandsänderung).
Zwangsouting: Wenn ein Mensch gezwungen ist, jemandem zu sagen, dass er trans* (oder lesbisch, schwul etc.) ist. Bei Transmenschen ist das z. B. der Fall, wenn in Dokumenten noch der alte Name steht.

Transgender
Network
Switzerland



Transgender Network Switzerland (TGNS)

Der Verein Transgender Network Switzerland ist die schweizweite Organisation von und für Transmenschen. TGNS wurde im Jahr 2010 gegründet. Der Verein arbeitet für die Verbesserung der Situation von Transmenschen in der Schweiz. Dazu vertritt TGNS aktiv die Interessen von Transmenschen gegenüber Politik und Gesellschaft und steht Medien und Öffentlichkeit mit Fachwissen und Erfahrung zur Seite. Die Organisation ist vor allem in der Schweiz aktiv, aber auch mit Transaktivist_innen aus anderen Ländern vernetzt und Mitglied der europäischen Organisation Transgender Europe (TGEU).

Ausserdem werden Beratungen rund um das Thema Trans* sowie die Vernetzung von einzelnen Transmenschen, ihren lokalen Gruppierungen und Organisationen angeboten. In eigenen Gruppen, z. B. für Jugendliche oder für Angehörige von Transmenschen, wird themenspezifischer Austausch ermöglicht. TGNS führt zudem regelmässig Anlässe durch, wie z. B. die Transtagung, die erstmals 2013 in Bern stattfand.

Transgender Network Switzerland
CH-8000 Zürich
info@tgns.ch
www.tgns.ch

Transgender
Network
Switzerland

Impressum
Herausgegeben von Transgender Network Switzerland
Texte: Redaktionsteam TGNS
Bilder: Michelle Biolley, Martin Bichsel sowie privat zur Verfügung gestellt
Gestaltung: Gian Schindler, Hannah Traber
Druck: Abächerli Media AG, Sarnen
1. Auflage August 2016
© Transgender Network Switzerland, 8000 Zürich, 2016

Gedruckt mit Unterstützung durch

Transgender Network Switzerland
CH-8000 Zürich
www.transgender-network.ch