



# Gerede

homo, bi und trans e. V.

Prießnitzstraße 18  
01099 Dresden  
Tel: 0351 8022251  
Fax: 0351 8022260

## Trans\*

Eine Informations-  
broschüre zum Thema  
Transidentität  
für betroffene  
Menschen,  
Angehörige und  
Interessierte

Mensch

Transition ICD-10

Gender Frau

Diskriminierung

Geschlechtsangleichung

Mann Sex Queer

Identität F64.0

Transidentität

Geschlecht

Transmann F2M

Passing Hormone

Transfrau

Coming Out

M2F



## IMPRESSUM

→ © Gerede - homo, bi und trans e.V.  
Prießnitzstraße 18  
01099 Dresden  
Web: [www.gerede-dresden.de](http://www.gerede-dresden.de)  
E-Mail: [kontakt@gerede-dresden.de](mailto:kontakt@gerede-dresden.de)

→ 4. Auflage Juli 2018

→ Redaktion: Anne Fekete, Monika Deinbeck  
Gestaltung: Julia Schmidt  
Druck: flyeralarm GmbH

→ Comics mit freundlicher Genehmigung von:  
Sophie Labelle, [www.assignedmale.com](http://www.assignedmale.com)

### **Diese Broschüre ist kostenlos erhältlich.**

→ Spenden für die Beratungs- und Bildungsarbeit des Gerede e.V.:

Konto-Inhaber:	Gerede e.V.
IBAN:	DE69 8509 0000 2618 910 15
BIC:	GENODEF1DRS
	Dresdner Volks- und Raiffeisenbank eG

→ Gern können Sie unsere Arbeit auch als Fördermitglied unterstützen.

→ Der Gerede - homo, bi und trans e.V. ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden und Fördermitgliedsbeiträge sind steuerabzugsfähig.



## INHALTSVERZEICHNIS

Seite

Einleitung  
UM WAS GEHT'S?

4

TRANS\*- WAS IST DAS EIGENTLICH?

5

COMING IN & COMING OUT

7

Hürdenlauf zu einem selbstbestimmten Leben  
DER „TRANSSEXUELLE WEG“

9

Freund\_innen, Eltern, Kolleg\_innen  
TIPPS FÜR ANGEHÖRIGE

18

ANLAUFSTELLEN & BERATUNG

21

für Transfrauen und Transmänner  
TIPPS UND TRICKS FÜR DEN ALLTAG

24

BEGRIFFE & ABKÜRZUNGEN

28

LITERATUR

35

INTERNETVERZEICHNIS

37

FILMTIPPS

38

COMMUNITY

39



Liebe Leser\_innen,

dass Sie diese Broschüre in Händen halten können, ist gar nicht so selbstverständlich. Noch vor wenigen Jahren war es schwierig, an geeignete Informationsangebote für Trans\*Menschen zu gelangen. Viele blieben mit ihren Fragen allein oder sahen sich mit Handreichungen konfrontiert, in denen sie pauschal zu Krankheitsfällen erklärt wurden.

Das hat sich zum Glück geändert. Das Bewusstsein dafür, dass mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht nicht in allen Fällen das letzte Wort gesprochen worden ist, ist heute viel verbreiteter. Es gibt auch mehr und bessere Beratungsangebote. Beides ist dem unermüdlichen Einsatz vieler Menschen aus der Trans\*Community zu verdanken. Durch sie haben wir in allen Lebensbereichen, von der Politik bis in die Popkultur, mehr Sichtbarkeit von Trans\* und mehr prominente Vorbilder und Rollenmodelle denn je zuvor.

Es hat sich also etwas getan, aber noch lange nicht genug. Noch immer erleben Trans\*Personen in besonderem Maße Diskriminierung, sei es bei der Arbeit oder in Alltagssituationen. Noch immer ist das Coming Out ein schwieriger Prozess, der oft mit Ängsten vor Zurückweisung verbunden ist. Noch immer gibt es Beleidigungen und Gewalt gegen Trans\*Personen. Noch immer ist das völlig inadäquate Transsexuellengesetz, das vielen Trans\*Menschen großen Schaden zugefügt hat, nicht grundlegend reformiert worden.

Es bleibt bis zur vollständigen Gleichstellung von Trans\*Menschen also noch einiges zu tun!

Darum ist es wichtig, gerade jungen Trans\*Personen den Rücken zu stärken und ihnen verlässliche Informationen an die Hand zu geben, die ihre eigene Perspektive als Betroffene aufnehmen. Und es ist entscheidend, einer interessierten Allgemeinheit vorurteilsfreie Aufklärung zu ermöglichen. Über den wichtigen Beitrag, den diese Broschüre dazu leistet, freue ich mich sehr.

Ihre Christine Lüders,  
Leiterin der Antidiskriminierungsstelle des Bundes

So unterschiedlich wir auch sein mögen, eine Erfahrung eint fast alle Menschen. Wir wurden spätestens bei der Geburt einer der folgenden Kategorien zugeteilt: Junge oder Mädchen.

Einem als ‚normal‘ oder ‚gesund‘ geltenden Menschen wird nun unterstellt, dass das zugeschriebene Geschlecht, das empfundene Geschlecht und die gelebte Geschlechterrolle übereinstimmen. Ebenso gilt eine heterosexuelle Orientierung als Norm. Begründet wird dies durch eine natur- oder gottgegebene Notwendigkeit der Fortpflanzung.

Menschen, die nicht in dieses normierte Entweder-Oder-Schema passen, werden häufig als Minderheiten oder gar als krank bezeichnet.

Die Realität allerdings ist vielfältig; es gibt unzählige Geschlechter und Geschlechtsidentitäten.

Der Fakt, dass Menschen qua Geburt ein Geschlecht zugewiesen wird, mit und indem sie von da an leben sollen, missachtet die Menschenrechte der Personen, die nicht in ein binäres, heteronormatives System passen und passen wollen.

Eine respektvolle, das Recht auf Selbstbestimmung anerkennende Auseinandersetzung mit dem Thema Geschlecht und Geschlechtsidentität geht uns alle an und ist kein Randgruppenphänomen!

Diese Broschüre möchte sich kritisch mit der aktuellen rechtlichen, politischen und gesellschaftlichen Lage von →Trans\***Menschen**(\*) auseinandersetzen und versucht, so viele Fragen wie möglich zu beantworten. Es wird dabei kein Anspruch auf Endgültigkeit und Vollständigkeit erhoben, sondern versucht, möglichst viele Aspekte für möglichst viele Menschen zu beleuchten.

**Viel Spaß beim Durchstöbern und Lesen!**

(\*) alle mit → markierten Begriffe werden unter „Begriffe und Abkürzungen“ erklärt.

## TRANS\*- WAS IST DAS EIGENTLICH?

**TRANS\*, TRANSIDENTITÄT,  
TRANSGENDER,  
TRANSSEXUALITÄT.  
GANZ SCHÖN VIELE BEGRIFFE...  
MUSS DAS SEIN?**

JA! Denn jeder Mensch definiert sich anders und hat ein Recht auf die Selbstbezeichnung, mit der er\_sie sich am besten identifizieren kann.

Wir benutzen in dieser Broschüre Trans\* als Oberbegriff. Manche Menschen mögen ihn, manche auch gar nicht. Deshalb ist es uns wichtig, zu betonen, dass wir keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben und keine\_n außer Acht lassen wollen. Die Realität ist zu komplex, um sie in einen Begriff zu packen. Das Sternchen (\*) ist hier als ein Platzhalter für vielfältige (Selbst-) Bezeichnungen zu verstehen.

**IST TRANS\* EINE KRANKHEIT?**

NEIN! Fachärzt\_innen oder Psycholog\_innen müssen die Diagnose Transsexualismus als Voraussetzung für eine Hormonbehandlung und\_oder chirurgische Maßnahmen stellen. Das hat aber nichts damit zu tun, dass Trans\*Menschen krank sind. Sie fühlen sich einfach häufig nicht dem Geschlecht zugehörig, das ihnen bei der Geburt zuge-

schrieben wurde. Psychisch krank machen kann jedoch eine Nicht- Anerkennung und\_oder jahrelanges Geheimhalten und Verstecken ihrer Geschlechtsidentität.

**WELCHE URSACHEN GIBT ES?**

Ganz einfach: wir wissen es nicht. Es gibt verschiedene Theorien, die jedoch alle-samt wissenschaftlich nicht bestätigt sind. Eine Ursache oder Begründung, warum ein Mensch trans\* ist, ist doch auch irrelevant, oder?

**SEIT WANN GIBT ES DAS?**

Schon immer! Trans\*Menschen gab es zu jeder Zeit und in allen Kulturen.

Übrigens:

der Sexualwissenschaftler Magnus Hirschfeld benutzte den Begriff Transsexualismus 1923 das erste Mal, die ersten geschlechtsangleichenden Operationen wurden bereits in den 20er Jahren in Dresden und Berlin durchgeführt.

Trans\* ist keine Modeerscheinung, sondern eine ernst zu nehmende Geschlechtsidentität.

I'm not a  
"girl in a boy's body".

I'm a girl.  
This is my body.

Girls have all  
kinds of bodies.



[www.assignedmale.com](http://www.assignedmale.com)

### COMING IN

Viele Trans\*Menschen spüren bereits in frühester Kindheit, dass sie sich nicht mit ihrem körperlichen Geschlecht und\_ oder den damit verbundenen Verhaltenserwartungen identifizieren können und\_ oder wollen.

Manchmal fühlen sie auch nur, dass sie ‚anders‘ sind als die anderen Kinder. Es fällt ihnen allerdings oft schwer, dies einzuordnen oder gar zu artikulieren.

Dieses Gefühl bleibt häufig über Jahre hinweg diffus und\_oder wird versucht zu verdrängen.

Die in der Pubertät beginnende körperliche Veränderung wird von vielen als enorm belastend empfunden, da sich der Körper nun immer mehr zu etwas Fremden entwickelt, was mit dem eigenen Geschlechtszugehörigkeitsempfinden immer weniger zu tun hat.

Die Erkenntnis, trans\* zu sein, kann ganz unterschiedlich erfolgen. Manche Menschen sehen einen Bericht im Fernsehen oder recherchieren im Internet, ob es anderen Menschen ähnlich geht wie ihnen.

Auch der Zeitpunkt dieser Selbsterkenntnis kann stark variieren und ist das Ergebnis eines Prozesses.

### COMING OUT

Dass ein Mensch etwas für sich selbst erkannt hat, heißt aber nicht, dass er\_sie es auch Familie, Freund\_innen, Angehörigen, Mitschüler\_innen oder Kolleg\_innen erzählt.

Das Coming Out, also die Mitteilung an das Umfeld über die Selbsterkenntnis, trans\* zu sein, erfolgt oft in kleinen Etappen. So suchen sich betroffene Menschen vielleicht erstmal eine Vertrauensperson, da mit dem Coming Out große Ängste vor Ablehnung und Unverständnis verbunden sind.

Ein weiterer großer Schritt ist das soziale Coming Out, also beispielsweise das Anpassen des äußeren Erscheinungsbildes an das richtige, das empfundene Geschlecht, das Ablegen des alten Namens und\_oder die Einnahme von Hormonen.

Der Prozess des Ausprobierens und Entdeckens ist dabei nie wirklich abgeschlossen und beendet- aber welcher Mensch ist denn schon irgendwann ‚fertig‘ mit der Identitätsfindung? :)

Viele, wenn auch nicht alle transidenten Menschen kommen irgendwann an den Punkt, gemäß ihrer Geschlechtsidentität leben zu wollen. Für manche schließt das auch ein, einen als zu ihrem Geschlecht unpassend empfundenen Körper durch medizinische Maßnahmen anpassen zu lassen und/oder Vornamen und Geschlechtseintrag in ihren Papieren zu ändern. Wir wollen diesen Weg beschreiben und welche Regelungen und Gesetze beachtet werden müssen.

Diese Regularien gehen immer noch von zwei Grundannahmen aus: zum einen dass „Transsexualität“ eine psychische Störung ist und zum anderen, dass es nur zwei Geschlechter gibt, es bei Transsexualität also um einen Wechsel von Mann zu Frau oder umgekehrt geht. Anfang der 1980er Jahre wurden in Deutschland zwei Grundlagen beschlossen. Zum einen die „Standards der Behandlung und Begutachtung von Transsexuellen“ der Gesellschaft für Sexualwissenschaft („Leitlinien“) und das „Gesetz über die Änderung der Vornamen und die Feststellung der Geschlechtszugehörigkeit in besonderen Fällen“, das sogenannte „Transsexuellengesetz“ (TSG).

### DER JURISTISCHE WEG

*„Für manche Menschen ist dieser [Personal]Ausweis eine Lizenz zum Auto fahren..., aber für mich ist es meine Lizenz zu leben und Würde zu empfinden. Meine innere Wahrheit erlaubt mir, mich so zu akzeptieren, wie ich bin.“*

Eigentlich sollte der juristische Weg der Vornamens- und Personenstandsänderung unabhängig von medizinischen Maßnahmen zur Geschlechtsangleichung sein. Da jedoch viele Ärzt\_innen und Kostenträger\_innen die Gutachten aus dem Gerichtsverfahren nach TSG verlangen, ist immer der erste und wichtigste Schritt beim örtlichen Amtsgericht einen Antrag auf Vornamens- und Personenstandsänderung zu stellen.

Das Transsexuellengesetz regelt die Änderung des Vornamens und des Geschlechtseintrags in Ausweisen und öffentlichen Registern. Seit seiner Einführung 1980 wurden eine Reihe von Artikeln vom Bundesverfassungsgericht für ungültig erklärt, u.a. der Operationszwang und die Zwangsscheidung. Daher werden heute Vornamens- und Personenstandsänderung gemeinsam beantragt und durchgeführt.

Der Antrag wird bei dem Amtsgericht gestellt, in dessen Einzugsbereich sich der Erstwohnsitz der antragstellenden Person befindet. Das Gericht wird daraufhin zwei unabhängige Gutachter\_innen bestellen. Werden im Antrag ein oder mehrere Wunschgutachter\_innen angegeben, so wird das Gericht meist einen davon bei der Auswahl berücksichtigen.

Die Gutachter\_innen haben die Aufgabe, festzustellen, ob die Person aufgrund ihrer „transsexuellen Prägung“ sich nicht mehr zu dem in ihrem Geburtseintrag angegebenen Geschlecht, sondern zu einem anderen zugehörig empfindet. Sie schätzen ferner ein, ob die betroffene Person seit mindestens drei Jahren unter dem „Zwang“ steht, diesen Vorstellungen entsprechend zu leben und sich das Zugehörigkeitsempfinden mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht mehr ändern wird.

Die im Gesetz verwendeten Formulierungen sind keine in der Psychologie verwendeten Fachbegriffe. Daher konkretisieren die „Leitlinien“:

Der mindestens dreijährige „Zwang“ bedeutet die Unmöglichkeit, sich mit dem Geburtsgeschlecht zu versöhnen, und die anhaltende innere Gewissheit (deren Konstanz möglichst aus dem Verlauf des sogenannten Alltagstests zu bewerten ist), dem anderen Geschlecht anzugehören.

Die Kosten für die psychologischen Gutachten sind von dem der Antragstellenden selbst zu bezahlen. Es handelt sich pro Gutachten um mehrere hundert Euro, was eine weitere nicht unerhebliche Hürde für die Personen darstellt. Es gibt die Möglichkeit, Prozesskostenhilfe zu beantragen, wenn die wirtschaftlichen Verhältnisse es nicht erlauben, diese Kosten zu bezahlen.

## NEUE PAPIERE

Nachdem das Gericht der Vornamens- und Personenstandsänderung zugestimmt hat, können alle Ausweispapiere und Dokumente geändert werden. Das beginnt mit dem Geschlechtseintrag im Geburtsregister und der Geburtsurkunde, geht über Personalausweis und Pass, Führerschein, Lohnsteuerkarte, Bankkarte und Krankenkassenkarte bis zu Zeugnissen von Bildungseinrichtungen.

Ziel dieser umfassenden Regelung ist, dass keine\_r in der Lage sein soll, ohne Einwilligung der betroffenen Menschen ihren transidenten Lebenslauf oder ihr früher zugewiesenes Geschlecht auszuspähen.

## DER MEDIZINISCHE WEG

*„Heute habe ich es geschafft! Ich bin ein Schritt weiter, ich habe meiner Hausärztin anvertraut, dass ich im falschen Körper bin und gerne eine Frau sein möchte. Mir war es sehr unangenehm, aber durch ihren positiven Zuspruch fühlte ich mich sehr schnell besser! In den nächsten Tagen will sie sich bei mir melden um die weiteren Schritte zu besprechen. Ich weiß nun, ich bin nicht alleine und mir hilft jemand.“*

Hier führt oft der erste Weg zu einem\_einer erfahrenen Psycholog\_in. Viele Psycholog\_innen wissen heute, dass „Transsexualität“ keine behandlungsbedürftige Krankheit ist, sondern eine herausfordernde Lebenssituation in der auch gesunde Menschen Rat und Hilfe benötigen.

Zunächst wird der\_die Psycholog\_in prüfen, ob begleitende psychische Störungen wie Depressionen vorliegen oder ob - in seltenen Fällen - eine Psychose Ursache für den Wunsch ist, in einem anderen Geschlecht zu leben. Dazu gibt es eine Reihe von Standard-Fragebögen.

Der nächste und für die meisten Betroffenen wichtigste Schritt ist die Diagnose → „F64.0 - Transsexualität“ nach dem Behandlungsschlüssel → ICD 10 der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Sie ist die Grundlage für alle weiteren Maßnahmen. Laut den „Leitlinien“ sind dazu folgende Kriterien erforderlich:

- eine tiefgreifende und dauerhafte Identifikation mit einem anderen als dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht;
- ein anhaltendes Unbehagen hinsichtlich der biologischen Geschlechtszugehörigkeit bzw. ein Gefühl, in die zugewiesene Geschlechtsrolle nicht hinein zu passen;
- ein klinisch relevanter Leidensdruck und/oder Beeinträchtigungen in sozialen, beruflichen und/oder anderen wichtigen Funktionen.

Umsich darüber ein Bild zu machen, wird sich der die Psycholog\_in in mehreren Sitzungen mit der trans\*Person auseinandersetzen. Hilfreich ist dabei die Anfertigung eines psychosozialen Lebenslaufes, der die Ausprägung der Geschlechtsidentität in verschiedenen Lebensphasen beleuchtet. Im persönlichen Gespräch wird der die Psy-

cholog\_in sich dann einen Eindruck über den Trans\*Menschen verschaffen.

### GESCHLECHTSANPASSUNG

Bei vielen Trans\*Menschen wächst der Zwiespalt zwischen ihrem inneren Erleben und ihrer Körperlichkeit immer weiter. Irgendwann ist der Druck so groß, der Wunsch, endlich vollständig ihre Identität leben zu können so übermächtig, dass sie ihren Körper ihrem Selbstbild anpassen wollen. Bei Kindern stellt sich die Frage spätestens am Anfang der Pubertät, wenn durch Medikamente eine leidvolle Ausprägung unpassender Geschlechtsmerkmale verhindert werden kann.

In dieser Phase ist es wichtig, sich mit den eigenen Erwartungen auseinanderzusetzen, Ideale und Wunschbilder zu relativieren und sich realistische Ziele zu setzen.

Bevor medizinische Maßnahmen wie Hormontherapie oder OPs möglich sind, sollte eine innere Stimmigkeit und Konstanz der Geschlechtsidentität und seiner Ausgestaltung vorhanden sein. Die Lebbarkeit der gewünschten Geschlechterrolle sollte sicher-

gestellt sein. Das wird in einem sogenannten Praxistest überprüft. Schließlich sollte die trans\*Person sich über die Möglichkeiten und Grenzen der medizinischen Maßnahmen im Klaren sein.

### DER PRAXISTEST

Sowohl für die Verschreibung gegengeschlechtlicher Hormone als auch für die Kostenübernahme operativer Maßnahmen wird heute ein Praxistest gefordert. 12 Monate für die Hormontherapie, 18 Monate für die geschlechtsangleichende Operation (GaOP).

In der Praxis wird der Zeitraum bis zur Hormontherapie oft individuell gehandhabt.

In dieser Zeit soll die transsexuelle Person in der angestrebten Geschlechterrolle leben. Ziel ist es, Erfahrung zu sammeln und in der Reflexion durch die Umwelt die eigene Identität zu festigen.

Für manche stellt der Praxistest aber auch einen Spießrutenlauf dar, da sie ihn ohne geschlechtsangleichende Maßnahmen und ohne Korrektur von Name und Geschlecht in ihren Dokumenten bewältigen müssen.

### HORMONE

Die vermehrte Ausschüttung von Sexualhormonen leitet bei Kindern die Pubertät ein und führt zu vermeintlich männlichen bzw. weiblichen äußeren Körpermerkmalen. Für Trans\*Kinder ist dies ein traumatisches Ereignis, da sich der Körper vom eigenen Selbstbild weg entwickelt. Daher wird bei gesicherter Transsexualität die Pubertät durch geeignete Medikamente verzögert, bis eine endgültige Entscheidung über geschlechtsangleichende Maßnahmen getroffen ist.

Erwachsene Trans\* Menschen können durch Gabe von Hormonen die Ausprägung gewünschter äußerer Merkmale bewirken. Durch die bisherigen Hormone bereits stattgefundenen Änderungen lassen sich in der Regel nicht rückgängig machen.

Daneben lösen Hormone auch Veränderungen im Gehirn aus, die sich in für die Pubertät typischer Weise äußern können. Von vielen Trans\* Menschen werden diese Veränderungen als heilsam empfunden, da sie das innere Gleichgewicht wieder herstellen. Diese „zweite Pubertät“ kann auf die Umwelt irritierend wirken, gehört aber zum Prozess.

Trans\*Menschen, die sich einer GaOP unterziehen, sind darauf angewiesen, ein Leben lang Hormone zu nehmen. In der Zeit vor der GaOP werden i.d.R. zusätzlich Hormonblocker verschrieben, die die Produktion und Wirkung der vorhandenen Hormone unterdrücken.

### WAS KÖNNEN HORMONE?

Ganz allgemein und vereinfacht formuliert führt Testosteron zu einem Fettabbau an Po und Beinen, zu stärkerem Muskelaufbau, Stimmbruch, Bartwuchs und vermehrter Körperbehaarung und bei entsprechender Veranlagung zu Haarausfall am Kopf.

Östrogen führt zu Muskelabbau, Fettanlagerung insbesondere an Beinen, Po und Hüften, verringerter Körperbehaarung, Brustwachstum.

### WAS KÖNNEN HORMONE NICHT?

Bei Erwachsenen ändert sich die Knochenstruktur nicht mehr. Breite Hüften bleiben breit, schmale schmal, die Körpergröße bleibt wie sie ist. Wird vor Abschluss der Wachstumsphase mit der Hormontherapie begonnen kann jedoch eine „normale“ körper-

liche Entwicklung erreicht werden.

Vorhandene Brüste verschwinden nicht durch Gabe von Testosteron, sondern müssen operativ entfernt werden. Eine tiefe Stimme wird durch Östrogen nicht höher. Abhilfe schafft eine Stimmtherapie. Östrogen kann auch einen männlichen Bartwuchs nicht rückbilden. Hier sind die betroffenen Menschen auf Epilation angewiesen.

### STIMME

Testosteron führt in hoher Dosierung sehr rasch zu einer Vergrößerung des Kehlkopfes und damit zu einer tieferen, „männlich“ klingenden Stimme. Das trägt sehr schnell zu einem → Passing bei.

Eine tiefe Stimme wird durch Östrogen hingegen nicht höher. Um dennoch eine „weiblich“ klingende Stimme zu erreichen, muss in der Regel eine langwierige Stimmtherapie durchgeführt werden. Eine Reihe von Stimmtrainer\_innen und Logopäd\_innen haben sich mittlerweile auf Stimmgebung für Transfrauen spezialisiert.

Da für die Stimmtherapie keine Voraussetzung notwendig ist, sollte man diese so bald wie möglich beginnen. Eine „männlich“ klingende Stimme erschwert den Alltagstest enorm.

Es gibt auch die Möglichkeit, mit operativen Maßnahmen die Stimme höher klingen zu lassen. Um nicht künstlich zu klingen, kann sie trotzdem noch per Stimmtherapie trainiert werden.

### HAARE

Auch hier führt Testosteron sehr effektiv zu einer typisch „männlichen“ Behaarung am Körper, im Gesicht und auch auf dem Kopf.

Östrogen kann einen vorhandenen Haarausfall stoppen, aber nur sehr eingeschränkt rückgängig machen. Eine Alternative bieten Perücken.

Ebenso hat Östrogen wenig Einfluss auf die Bartbehaarung. Hier kommen verschiedene Epilationsverfahren zum Einsatz. Bei der Laserepilation werden die Haare durch einen hochenergetischen Laser erhitzt. Die Hitze zerstört die Haarwurzeln, so dass die Haare ausfallen. Sehr helle oder weiße Haare kann der Laser nicht erfassen.

Bei der Nadelepilation oder Elektrokoagulation wird eine feine Nadel in jeden Haar kanal eingeführt und dann durch einen kurzen Stromstoß die Haarwurzel verödet. Dieses Verfahren führt oft zu kleinen Entzündungen der Haut, die im Laufe der Zeit zu einer Vernarbung führen („Akne-narben“). Es ist aber das einzige Verfahren, mit dem sich auch sehr helle Haare entfernen lassen.

Die Krankenkassen übernehmen zur Zeit nur die Kosten der Nadelepilation. Die Laserepilation wird von manchen Krankenkassen auf Kulanzbasis ebenfalls übernommen.

**GESCHLECHTSANGLEICHENDE  
OPERATIONEN**

Wer seine primären Geschlechtsmerkmale als unpassend zu seiner geschlechtlichen Identität empfindet, für die den kommt irgendwann der Zeitpunkt, sich über eine operative Angleichung seines Körpers Gedanken zu machen. Die Wünsche und Ziele dabei sind individuell und richten sich nach dem eigenen Selbstbild.

Da die Folgen einer GaOP unumkehrbar und für die Krankenkassen sehr teuer sind, verlangen sie verschiedene Nachweise, um sicherzustellen, dass die Maßnahmen notwendig sind. Es soll ein „krankheitswerter Leidensdruck“ vorliegen, die Transsexualität und die Geschlechtsidentität ausreichend gesichert und gefestigt sein.

Wenn Interesse an einer GaOP besteht, sollte mensch sich zunächst über die Operationsmethoden, ihre Möglichkeiten und Risiken informieren. Dazu ist es hilfreich, mehrere Operateur\_innen aufzusuchen und sich im persönlichen Beratungsgespräch zu informieren. Die Operateur\_innen stellen i.d.R. Unterlagen zur Verfügung, die für den

Antrag auf Kostenübernahme benötigt werden.

Die Genehmigung einer GaOP setzt einen 18-monatigen Alltagstest voraus, der von einer\_einem Psycholog\_in oder einer\_einem Psychiater\_in begleitet wird. Sie verfassen einen Abschlussbericht, der die Entwicklung und Festigung der neuen Geschlechterrolle dokumentiert und Auskunft über den Leidensdruck und die Prognose einer GaOP gibt.

In der Regel fordern die Krankenkassen auch die beiden, im Zuge der Personenstandsänderung entstandenen Gutachten an.

Die Krankenkassen ziehen in der Regel den medizinischen Dienst der Krankenkassen (MdK) hinzu, da dort fachkundige Ärzt\_innen sitzen, die eine Stellungnahme zum Fall abgeben. Je nach Krankenkasse und MdK können noch weitere Nachweise nötig sein (Hormontherapie, Genuntersuchung, psychiatrisches Attest etc.)

#### **DIE „MANN-ZU-FRAU“ GaOP**

Hauptziel der Operation ist die Schaffung einer sog. Neovagina. Dazu werden Penis und Hodensack zerlegt und zu einem Vaginalkanal neu zusammengesetzt.

Neovaginalplastik ist mittlerweile ein erprobtes Verfahren, welches sehr gute, vom „Original“ kaum zu unterscheidende Ergebnisse liefert. Dennoch sollte man sich über die Schwere des Eingriffs bewusst sein. Eine Neovagina erfordert auch tägliche Pflege. Sie muss regelmäßig geweitet (bougiiert) werden, da der Körper diesen „unnatürlichen“ Hohlraum sonst schließen würde.

#### **DIE „FRAU-ZU-MANN“ GaOP**

Die operativen Maßnahmen bei Transmännern sind sehr aufwendig. Zunächst müssen Brüste, Gebärmutter und Eierstöcke entfernt werden. Dann wird aus einem Hautlappen, der meist vom Unterarm entnommen wird, eine Penoidplastik, ein künstlicher Penis, geformt. Die Klitoris wird abgeschliffen, damit sie mit dem Penoid verwächst. Mit der Zeit wachsen Nervenstränge aus der Klitoris in den neuen Penis ein und verleihen ihm Sensibilität.

Der Penis besitzt aber keine Schwellkörper. Um dies zu kompensieren, werden künstliche Schwellkörper eingesetzt, die mittels einer im Hodensack verborgenen Pumpe aufgerichtet werden können. Ein weiteres Problem ist eine verlängerte Harnröhre zu konstruieren. Insgesamt ist der Bau eines Neopenis risikoreich, so dass sich einige Transmänner dazu entschließen, auf diese OP zu verzichten.

## TIPPS FÜR FREUND INNEN, ANGEHÖRIGE

**Was können Sie tun, wenn sich ein\_e Freund-in/Angehörige\_r sich Ihnen gegenüber als trans\* outet?**

Wenn Sie diese Broschüre in der Hand halten, ist der erste Schritt bereits getan: Sie informieren sich!

Bedanken Sie sich für das entgegengebrachte Vertrauen: ein Coming-Out ist oft mit großen Ängsten vor Unverständnis und Zurückweisung verbunden.

Es ist in Ordnung, wenn Sie verunsichert oder irritiert über die neue Situation sind. Geben Sie sich Zeit und reflektieren Sie ggf. woher diese Verunsicherung kommt.

Sprechen Sie die Person mit dem gewünschten Pronomen und Namen an.

→ Wenn sie nicht wissen, welches Pronomen und welchen Namen sie verwenden können, fragen Sie nach!

→ Rutscht ihnen doch mal der alte Name raus: kein Drama, Fehler sind erlaubt.

→ Entschuldigen und korrigieren Sie sich.

Keine Zwangsoutings; sprechen Sie die nächsten Schritte mit der Person ab!

Signalisieren Sie Offenheit, Gesprächsbereitschaft und Unterstützung.

- jedoch ohne eine bevormundende Haltung einzunehmen und
- ohne die Person zu überfordern, sie\_er wird von allein auf Sie zukommen!

Stellen Sie keine unangemessenen Fragen, die Sie anderen Personen nicht auch stellen würden (z.B. nach den Genitalien oder sexuellen Vorlieben).

Fragen Sie die Person, was sie sich von Ihnen wünscht und welche Unterstützung sie eventuell geben können.

- Wichtig: Sie können nicht alles wissen, alle Probleme selbst lösen- und das verlangt auch keine\_r von Ihnen! Dafür gibt es Vereine, an die Sie sich vielleicht auch gemeinsam wenden können

**Was können Sie tun, wenn ihr Kind sich Ihnen gegenüber bezüglich seiner Geschlechtsidentität äußert, also z.B. ihr Kind, was Sie bisher als Junge kennen, sagt, es sei ein Mädchen?**

Danken Sie Ihrem Kind für das Vertrauen!

Nehmen Sie diese Äußerungen unbedingt ernst.

Reagieren Sie mit Liebe und Verständnis.

Gestehen Sie sich Überraschtheit, Unsicherheiten, Überforderungen und Ängste ein.

- Wichtig: Sie sind nicht ,schuld'! Niemand ist für Transidentität verantwortlich, sie ist ein Teil der unendlichen Vielfalt von Geschlechtsidentitäten und eine Bereicherung!

Signalisieren Sie Empathie, Offenheit und Gesprächsbereitschaft.

Fragen Sie, was sich Ihr Kind von Ihnen wünscht.

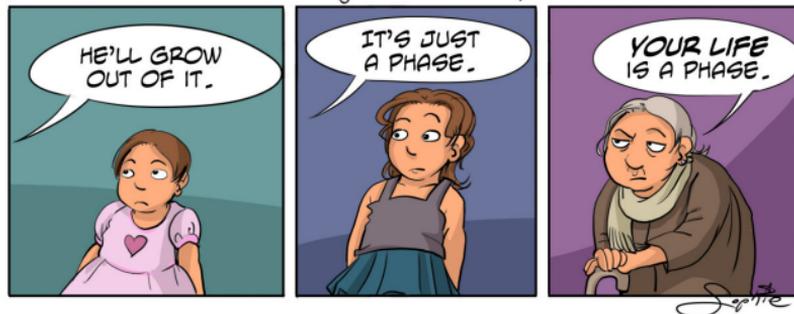
- Zum Beispiel, mit welchem Namen/Pronomen möchte es angesprochen werden?

- Auch wenn es Ihnen schwer fällt, es bedeutet Ihrem Kind enorm viel!

Suchen Sie sich Unterstützung in Internetforen, Vereinen, Elterngruppen usw.

Sprechen Sie die nächsten Schritte (z.B. die Information des Umfeldes) genau mit Ihrem Kind ab, sichern Sie zu, dass nichts ohne dessen Einwilligung geschehen wird.

"Is being trans a phase?"



## TIPPS FÜR KOLLEG INNEN

### **Was können Sie tun, wenn Sie im Kollegium einen Trans\*-Menschen haben?**

Klären Sie in Absprache mit der Person und wenn gewünscht auch in der Gruppe, was sich verändern wird.

Haben Sie ein offenes Ohr für Unsicherheiten und Ängste; signalisieren Sie Gesprächsbereitschaft.

Stellen Sie eine Ansprechperson bereit- nicht nur für die Trans\*Person, sondern auch für Kolleg\_innen.

Machen Sie deutlich, dass Diskriminierungen und Mobbing auf keinen Fall toleriert werden.

Bestehen Sie darauf, dass die Person mit dem gewünschten Namen und Pronomen angesprochen wird.

Schaffen Sie geschützte Räume (Toiletten, Umkleekabinen...).

Besprechen Sie gemeinsam die Haltung Ihrer Firma/Einrichtung.

Erstellen Sie einen Aktionsplan:

- Was können Sie präventiv tun, um Diskriminierung vorzubeugen?

- Wie wird mit konkreten Diskriminierungssituationen umgegangen?

Wichtig: das sind Handlungsanregungen, sie müssen und können all dies nicht allein bewältigen! Es gibt Unterstützungsangebote wie z.B. interne Schulungen, die Sie nutzen können.



# Gerede

homo, bi und trans e. V.

Prießnitzstr.18  
01099 Dresden

Web: [www.gerede-dresden.de](http://www.gerede-dresden.de)  
Tel: 0351/ 8022251  
Mail: [kontakt@gerede-dresden.de](mailto:kontakt@gerede-dresden.de)

Der Verein widmet sich den vielfältigen Anliegen von Menschen mit vielfältigen Lebensweisen (z.B. homosexuellen, trans\*, inter\*, bisexuellen Menschen) deren Freund\_innen und Angehörige sowie Multiplikator\_innen (z.B. Pädagog\_innen, Lehrer\_innen).

Er versteht sich als Anlaufstelle und Interessenvertretung und basiert auf den 4 Säulen

- Beratung,
- Begegnung,
- Bildung und
- Kultur.

Für die Beratungsangebote steht ein ausgebildetes Fachteam, bestehend aus drei Berater\_innen mit langjähriger Berufserfahrung und Know-how unterstützend und begleitend zur Seite.

Die Beratung ist professionell, kostenfrei, vertraulich und anonym und kann per Mail,

Telefon oder persönlich erfolgen.

Zudem gibt es verschiedene Gruppenangebote.

Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen.

**Trans-ID** versteht sich als Selbsthilfegruppe für Transsexuelle und/oder transidente Menschen. Treffen finden an jedem 2. Samstag im Monat ab 19.00 Uhr in den Räumen des Gerede e.V. statt.

Ansprechperson:

Paul

Tel: 0179 9016620

Mail: [trans-id@gerede-dresden.de](mailto:trans-id@gerede-dresden.de)

Der **Trans\*Stammtisch** bietet beim gemütlichen Zusammensitzen im Gerede-Café die Möglichkeit, nette und gleichgesinnte Menschen kennenzulernen und gemeinsam Erfahrungen auszutauschen. Er findet am 4.Samstag im Monat ab 19.00 Uhr statt.

Mail: [trans-stammtisch@gerede-dresden.de](mailto:trans-stammtisch@gerede-dresden.de)

Der **trans\*talk** ist ein offener Treff für junge Menschen bis 27 Jahre, die sich im binären Geschlechtersystem nicht wiederfinden, gender-queer sind oder einfach Fragen rund um ihre geschlechtliche Identität haben. An jedem 2. und 4. Mittwoch im Monat ab 17.30 Uhr sind alle, die Lust auf ungezwungenen, vertraulichen Austausch haben, herzlich eingeladen.

Ansprechperson:

Isabell Häger

Tel: 0351/ 8022251

Mail: [isabell.haeger@gerede-dresden.de](mailto:isabell.haeger@gerede-dresden.de)

Die **Elterngruppe Dresden** bietet in Form von regelmäßigen Treffen Raum zum Austausch für Eltern und Angehörige von homosexuellen und transidenten Kindern sowie Telefonberatung und Vorträge.

Ehrlichstr.3  
01067 Dresden

Ansprechperson:

Holger Klotzsche

Web: [www.elterngruppe-dresden.de](http://www.elterngruppe-dresden.de)

Tel: 0351/ 8302369

Mail: [hklotzsche@web.de](mailto:hklotzsche@web.de)



Der RosaLinde Leipzig e.V. setzt sich gegen Diskriminierungen wie Homo- und Transphobie, aber auch gegen Sexismus und Rassismus ein. In der Arbeit thematisiert der Verein die Probleme von z.B. Lesben, Schwulen, Bi-, Trans-, Inter- und Asexuellen, kämpft für ihre Rechte und baut damit Vorurteile ab.

Lange Straße 11  
04103 Leipzig

Web: [www.rosalinde-leipzig.de](http://www.rosalinde-leipzig.de)

Tel: 0341 / 879 69 82

Mail: [kontakt@rosalinde-leipzig.de](mailto:kontakt@rosalinde-leipzig.de)



people e.V.

Der different people e.V. ist ein Beratungs- und Kommunikationszentrum für homo-, a-, bisexuell (-ro-

mantisch), trans- oder intergeschlechtlich lebende Menschen, deren Angehörige und alle Interessierten.

Hauboldstraße 10  
09111 Chemnitz

Web: [www.different-people.de](http://www.different-people.de)  
Tel: 0371/50094  
Mail: [info@different-people.de](mailto:info@different-people.de)

### **Trans-Inter-Aktiv in Mitteldeutschland e.V.**

Der Verein schafft eine Plattform für die Belange aller Menschen, die sich nicht im dualen Geschlechtersystem verorten können und\_oder wollen.

Zudem versteht er sich als Ansprechpartner für Angehörige und Interessierte.

Lessingstraße 4  
08058 Zwickau

Web: [www.trans-inter-aktiv.de](http://www.trans-inter-aktiv.de)  
Tel: 0375/2832304  
Mail: [info@trans-inter-aktiv.de](mailto:info@trans-inter-aktiv.de)

### **TransInterQueer e.V.**

TrIQ ist ein soziales Zentrum und ein politisch, kul-

turell und im Forschungsbereich aktiver Verein, der sich für trans-, intergeschlechtliche und queer lebende Menschen in Berlin und darüber hinaus einsetzt.

Glogauerstr. 19  
10999 Berlin

Web: [www.transinterqueer.org](http://www.transinterqueer.org)  
Tel: 030/616 75 29-16  
Mail: [triq@transinterqueer.org](mailto:triq@transinterqueer.org)

### **Trakine e.V.**

Das Trans-Kinder-Netz ist ein internationaler Verein von Eltern und Familienangehörigen von minderjährigen Trans\*Kindern. Hauptanliegen ist die Information und Begleitung von Eltern, Trans\*Kindern und Jugendlichen.

Bötzowstr. 63  
10407 Berlin

Ansprechperson:  
Kati Wiedner  
Web: [www.trans-kinder-netz.de](http://www.trans-kinder-netz.de)  
Mail: [info@trans-kinder-netz.de](mailto:info@trans-kinder-netz.de)

Im Folgenden wollen wir Euch Tipps geben, wie ihr euer „Passing“ verbessern könnt, also wie ihr erreicht von der Umwelt als das Geschlecht behandelt zu werden, dem ihr euch zugehörig fühlt.

Die öffentliche Wahrnehmung ist von bipolaren Geschlechterstereotypen geprägt und es ist eure Entscheidung, ob und wie sehr ihr euch denen anpassen wollt. Es kann nicht Sinn der Sache sein, eine erzwungene Rolle gegen eine andere zu tauschen.

#### **TIPPS UND TRICKS FÜR TRANS\*MÄNNER**

Um sich im Alltag einfach freier bewegen zu können und schneller als Mann „durchgehen“ zu können, haben sich bei vielen Trans\*männern verschiedene Hilfsmittel und Kleinigkeiten bewährt.

**Oberkörper:** Binder zum Abbinden der Oberweite: Sie minimieren das ganze „Obenrum“ meist sehr gut oder lassen die Oberweite ganz „unsichtbar“ werden.

**Die Kleinigkeit in der Hose:** Im Alltag bewährt es sich meist etwas weitere Hosen zu tragen. Sollte dennoch

die Notwendigkeit bestehen (z.B. Badehose), dann hilft meist schon eine Socke. Bewährt haben sich für den Anfang zwei zusammengelegte Sommersocken, da sie eine „angemessene“ Größe haben.

**Kleidung:** Hilfreich ist oft, wenn mensch sich von guten Freund\_innen und Geschwistern beraten lässt, denn sie sehen vielleicht noch das eine oder andere Detail, was einem selbst nicht auffällt.

#### **Obere Körperhälfte:**

- besser dünne Kleidungsstücke übereinander als ein dickes, die obere Kleidungsschicht sollte dunkler sein als die darunter (dadurch sind Höhenunterschiede schwerer wahrnehmbar)
- trage gemusterte Stoffe als Ablenkung von der Oberweite

#### **Untere Körperhälfte:**

- besser weite Hosen als enge, sie kaschieren als weiblich assoziierte Formen der Oberschenkel und Hüfte besser
- bei kurzen Hosen: dem natürlichen Haarwuchs auf den Beinen freien Lauf lassen, denn noch haben wenige Cis\*-Männer rasierte Waden

**Schuhe:** Leider gibt es oft bei den Männern Schuhe erst ab Größe 40.

Tipp: Wenn diese nur ein wenig zu groß sind, dann einfach mal Einlegesohlen ausprobieren. Wenn die Füße jedoch kleiner sind, schaut mal in der Kinderabteilung bei den Jungs vorbei.

**Rasieren:** Regelmäßig (ca. 1x pro Woche) die feinen Härchen im Gesicht wegrasieren, denn diese wirken als Weichzeichner der Gesichtskonturen; nach dem Rasieren Aftershave benutzen, das desinfiziert eventuelle kleine Schnitte

**Haare im Gesicht:** Es besteht die Möglichkeit, sich auch ohne Hormone mit Hilfe von Mastix und Wollkrep/Eigenhaar einen Bart ins Gesicht zu zaubern.

**Der Gang auf die Toilette:** Wenn der Mut dazu da ist: Ab auf die Herrentoilette! Da ist nix weiter dabei, denn auch auf Herrenklos gibt es Kabinen und nicht jeder Cis\*Mann pinkelt im Stehen am Pissoir. Einfach Kabine suchen und rein.

#### **Mimik & Gestik:**

Im Endeffekt muss jede\_r seinen\_ihren eignen Stil finden und was es für den\_die Einzelne\_n heißt, Mann zu sein.

#### **TIPPS UND TRICKS FÜR TRANSFRAUEN**

#### **Was soll ich anziehen?**

Transfrauen haben manchmal breite Schultern und schmale Hüften. Ihre Silhouette ist eher geradlinig als kurvig. Um das zu kaschieren, gibt es mehrere Möglichkeiten.

*Linien unterbrechen:* Breite Brust/Schultern und eine zu gerade Seitenlinie wird durch Farbwechsel unterbrochen, Blusen mit V-Ausschnitt, eher Bluse+Rock als einteiliges Kleid.

*Oberteile* sollten über die Hüfte gehen und wenn möglich leicht ausgestellt sein, um eine weiche Hüftlinie zu erzeugen.

**Makeup:** Ein Bartschatten wirkt sehr männlich und hart. Tipp: Den Bartschatten erst leicht mit Rouge vorbehandeln, dann mit einer Grundierung oder Camouflage abdecken. Darüber kommt ein dezentes Makeup.

**Haare:** Lichte Haare sind leider für viele Transfrauen ein Problem. Da hilft oft nur eine Perücke. Oft bezahlt die Krankenkasse eine Ersatzfrisur. Frau sollte darauf achten dass die Perücke natürlich wirkt und waschbar ist. Kunsthaarperücken können im Sommer sehr unangenehm werden.

*So wichtig ein Passing sein kann, so solltet ihr doch darauf achten keine „Rolle“ zu spielen. Beobachtet, probiert aus und übernehmt das, was zu eurer Persönlichkeit passt und sich gut anfühlt.*

**Stimme:** Hormone helfen leider gar nicht dabei, einen Brumm bass in eine flötende Elfenstimme zu verwandeln.

Andererseits gibt es nichts, was ein gutes Passing effektiver zunichte machen kann. Die Stimme transportiert eure Gefühle und eure Persönlichkeit.

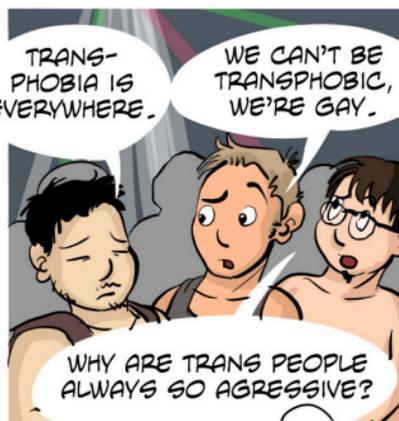
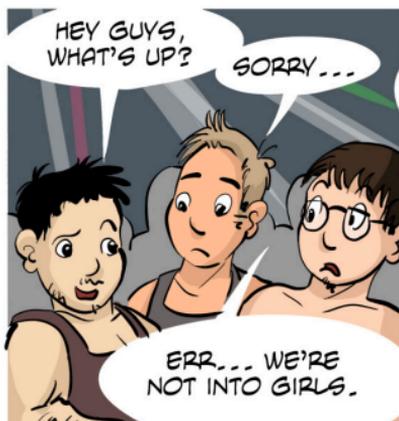
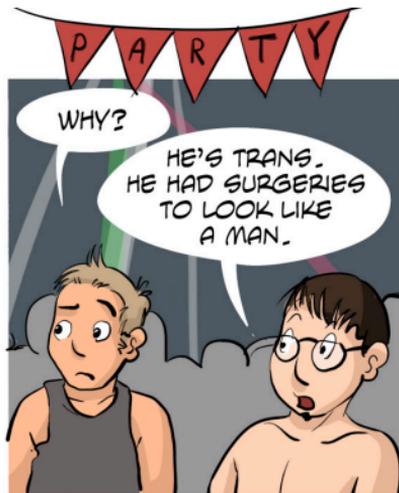
Es gibt eine Reihe von Stimmtrainer\_innen und Logopäd\_innen die sich auf Stimmbildung für Transfrauen spezialisiert haben. Denkt nicht, es geht nur darum die Stimme höher zu bekommen. Tatsächlich ist der

Sinn, eine neue Stimme zu entwerfen, die einen echten weiblichen Klang hat und den Stimmapparat nicht überlastet.

Das erfordert Ausdauer und harte Arbeit, aber es lohnt sich!

#### **Andere Hilfsmittel**

Mit Miederhosen lassen sich verdächtige Wölbungen verbergen. Wer ein figurbetontes Kleid oder eine schicke Jeans anziehen will, muss ggf. noch etwas mehr nachhelfen. Dafür gibt es Silikonpolster für Brüste und Hüften, die im Internet zu bestellen sind, und die eine weibliche Silhouette zaubern.



*Spente*

**BEGRIFFE****Alltagstest**

Zeitspanne zum Erfahren geschlechtsrollentypischer Verhaltensweisen im Rahmen der

→ Transition

medizinische vorgeschriebene Voraussetzung für die → Hormonersatztherapie (hormone replacement therapy/HRT) und für die → geschlechtsangleichende Operation (GA- OP) Dauer wird meist flexibel gehandhabt

**Biologismus**

Zuschreibungen von Verhaltensweisen und\_oder Eigenschaften an Personen oder Personengruppen aufgrund scheinbarer biologischer Merkmale/Gegebenheiten häufige Argumentationsgrundlage für z.B. rassistische und\_oder sexistische Diskriminierung

**Cis\***

cis= diesseits <- -> trans= jenseits, daüber hinaus: Cis\*- Menschen identifizieren sich mit dem ihnen bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht und dem daraus resultierenden → Gender

**Coming-In & Coming- Out**

innere Bewusstwerdung über das eigene Geschlechtszu-

gehörigkeitsempfinden bzw. öffentliches Bekanntmachen der trans\*-Lebensweise

(zwischen Coming-In und Coming- Out können Jahre oder Jahrzehnte liegen oder ein Coming- Out findet sogar nie statt)

**Cross- Dressing**

gelegentliches Tragen der Kleidung des „Gegengeschlechts“ aus unterschiedlichen Motiven

**Drag-King**

meist weibliche\* Performerin inszeniert, parodiert und\_oder dekonstruiert Männlichkeit auf Bühnen oder Partys

**Drag- Queen**

meist männlicher\* Performer inszeniert, parodiert und\_oder dekonstruiert Weiblichkeit auf Bühnen oder Partys

**Frau**

Gender- Identität aus der dualen Geschlechternorm. Kinder, die mit als weiblich geltenden Geschlechtsmerkmalen geboren zur Welt kommen, werden häufig in der Erwartung erzogen, sich zu Frauen zu entwickeln.

Mensch, welcher sich selbst als Frau definiert oder\_und als weiblich anerkannt werden möchte

### **Gender**

bezeichnet ursprünglich gesellschaftlich und sozial geprägte Geschlechterrollen- und Stereotype, z.B.

Wie verhält sich ein Mann? Was zieht er an? Wie bewegt sich eine Frau? Wie spricht sie?

Es wird unterstellt, dass → Sex und Gender bei den meisten Menschen übereinstimmen

### **Gendergerechte Sprache**

Sichtbarmachung von diversen Gender in Laut- und Schriftsprache, z.B. durch die Gender\_Gap (Leser\_innen) oder das Sternchen\* (Leser\*innen); es gibt auch Formen, die Gender durchkreuzen, z.B. mit einem x (Lesx)

### **Gender- Identität**

Zusammenwirken von zugeschriebenem Geschlecht, psychischem Geschlecht, gelebter sozialer Geschlechterrolle und (sexueller) Orientierung

### **Genderqueer**

Menschen, die sich außerhalb der Zwei- Geschlechter- Norm und\_oder den daraus resultierenden sexuellen Orientierungen verorten

### **Geschlechtsangleichende Maßnahmen**

medizinische Maßnahmen zur Anpassung primärer und sekundärer Geschlechtsmerkmale an eine als weiblich bzw. männlich geltende Norm

Chirurgische Angleichung des Körpers an das eigene Selbstbild (geschlechtsangleichende Operation)

### **Geschlechtsdysphorie**

leichtes bis sehr starkes Unbehagen, wenn der eigene Körper zeitweise oder immer als nicht mit der Geschlechtsidentität übereinstimmend wahrgenommen wird

diagnostische Voraussetzung für → geschlechtsangleichende Maßnahmen

### **Geschlechtsidentität**

subjektives Empfinden der eigenen Geschlechtszugehörigkeit, unabhängig vom bei der Geburt zugewiesenen → Sex

### **Gutachten**

hier: fachärztlicher, psychiatrischer Befund

### **Heteronormativität**

gesellschaftliche Ordnung, in welcher Heterosexualität und das damit verbundene

Zwei- Geschlechter- System als Norm verstanden wird

### **Hormone**

körpereigene Wirkstoffe, als vermännlichend geltende Hormone werden als Androgene bezeichnet z.B. Testosteron; als verweiblichend geltende Hormone als Östrogene und Gestagene

### **Hormonbehandlung / Hormonersatztherapie (hormone replacement therapy/HRT)**

Verabreichung synthetisch hergestellter Hormone zur Verweiblichung bzw. Vermännlichung eines Körpers

### **Intergeschlechtlichkeit**

Menschen, deren körperliche Merkmale sich nicht der weiblichen oder männlichen Geschlechternorm zuordnen lassen.

Häufig werden diese gesunden Menschen ohne jegliche medizinische Notwendigkeit im Säuglings-, Kinder- und Jugendalter geschlechtsnormierenden Eingriffen unterzogen, die schwere physische und psychische Folgen haben können.

### **Intersektionalität**

Anerkennung der Tatsache, dass bestimmte Diskriminie-

rungsformen nicht isoliert voneinander betrachtet werden können, sondern sich kreuzen/verweben miteinander existieren

### **Laserepilation**

dauerhafte Körperhaarentfernung durch Laser- Lichtstrahl

### **Mann**

Gender- Identität aus der dualen Geschlechternorm Kinder, die mit als männlich geltenden Geschlechtsmerkmalen geboren werden, werden häufig in der Erwartung erzogen, Männer zu werden Mensch, der sich als Mann definiert und als Mann anerkannt werden möchte

### **Nadelepilation**

dauerhafte Körperhaarentfernung mittels Nadeln und elektrischem Strom

### **Namensänderung**

Änderung des als falsch empfundenen Geburtsnamens zum Namen, der zur eigenen Geschlechtsidentität und Person passt

### **Passing**

als Mitglied einer bestimmten Gruppe wahrgenommen werden, ohne Aufmerksamkeit zu erwecken, z.B.

eine Trans\*Frau, die als Cis\*Frau zugeordnet wird

### Queer

engl. ‚seltsam‘, ‚verrückt‘  
ursprünglich als Beleidigung für nicht heterosexuelle, nicht cis- Personen verwendet; heute empowernde Selbstbezeichnung für Menschen und Strukturen, welche heteronormative, Machtverhältnisse reproduzierende Gesellschaftsstrukturen kritisieren und dekonstruieren wollen

### Sex

Bezeichnung für das biologische Geschlecht eines Menschen  
(Chromosomensatz, Hormonhaushalt, äußere Geschlechtsmerkmale (Vagina, Penis...), innere Geschlechtsmerkmale Eierstöcke, Hoden...)

### Standards of Care

1979 entwickelte, immer wieder überarbeitete medizinische Grundlage zur Behandlung von Trans\*Menschen

### Trans\*

Oberbegriff für verschiedene, mit ‚Trans‘ beginnende Bezeichnungen (zum Beispiel → Transgender, → Transidentität, → Transsexualität)  
Asterisk (\*) steht hier als

Platzhalter\_in für vielfältige (Selbst)bezeichnungen  
nicht alle Personen oder Personengruppen fühlen sich von diesem Begriff ausreichend repräsentiert, deshalb gilt wie immer: Selbstbeschreibung vor Fremdzuschreibung! Die Realität ist vielfältiger, als es Begriffe jemals abdecken können!

### Transgender

Menschen, die sich nicht (nur) mit dem ihnen bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht identifizieren können und\_oder wollen und vom Zwei-Geschlechter-System abweichende Möglichkeiten zum Ausdruck ihrer Gender-Identität ausprobieren und\_oder leben

### Transgeschlechtlichkeit

Beschreibung für eine Vielzahl geschlechtlicher Identitäten und Ausdrucksweisen jenseits der Zwei-Geschlechter-Norm, ohne auf das medizinische Vokabular zurückzugreifen

### Transidentität

Bezeichnung von und für Menschen, deren Geschlechtsidentität nicht mit dem bei der Geburt zugeschriebenen Geschlecht übereinstimmt  
manche transidente Menschen

streben eine → geschlechtsangleichende Operation an von manchen Menschen bevorzugte Bezeichnung für → Transsexualität, da es sich um eine Frage der Identität und nicht der Sexualität handelt

**Transition**

Prozess zwischen dem Coming Out und dem ‚Ankommen‘ in der gewünschten Genderrolle, auch durch (medizinische) Anpassung des Körpers an das eigene Selbstbild (→geschlechtsangleichende Maßnahmen)

**Transsexualität**

veraltete Bezeichnung für → Transidentität, in Medizin und Recht üblicher Begriff Diagnose im →ICD-10, → F64.0 („Der Wunsch, als Angehöriger des anderen Geschlechtes zu leben und anerkannt zu werden.“ ) ist u.a. Voraussetzung für den Erhalt von → Hormonbehandlung, → geschlechtsangleichenden OPs, die Änderung des Personenstands

**Trans\*frau**

Person, die sich als überwiegend weiblich identifiziert, welche bei der Geburt aber dem männlichen Geschlecht zugeordnet wurde

**Trans\*mann**

Person, die sich als überwiegend männlich identifiziert, welche bei der Geburt aber dem weiblichen Geschlecht zugeordnet wurde

### **ABKÜRZUNGEN**

#### **FZM/ F2M/ F TO M**

Abkürzung für Frau-zu-Mann-Transidente bzw. Transmänner

#### **MZF/ M2F/ M TO F**

Abkürzung für Mann-zu-Frau-Transidente, bzw. Transfrauen

#### **ICD-10**

International Classification of Diseases der Weltgesundheitsorganisation (internationale Klassifikation der Krankheiten); Transsexualität wird als „Geschlechtsidentitätsstörung“ (F.64) beschrieben, der Diagnoseschlüssel ermöglicht u.a. die Kostenübernahme für geschlechtsangleichende Maßnahmen und therapeutische Begleitung

#### **F64.0**

Diagnoseschlüssel für → Transsexualität

#### **DSM-V**

fünfte Auflage des Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (diagnostischer und statistischer Leitfaden psychischer Störungen)

#### **GaOP**

geschlechtsangleichende Operation

# que(e)r

Mobile Beratung im ländlichen Raum  
durch Sachsen

Wir bieten  
psychosoziale  
Beratung und Unter-  
stützung zu allen Fragen  
rund um sexuelle Orientierungen,  
geschlechtliche Identitäten sowie  
queere Lebensweisen an.

## Kontakt:

Gerede – homo, bi und trans e.V.  
Prießnitzstraße 18  
01099 Dresden

Telefonnummer: 0351 79213530  
Handynummer: 01525 3262948  
E-Mail: [umlandberatung@gerede-dresden.de](mailto:umlandberatung@gerede-dresden.de)  
Internet: [www.gerede-dresden.de](http://www.gerede-dresden.de)

gefördert vom:

STAATSMINISTERIUM  
FÜR SOZIALES UND  
VERBRAUCHERSCHUTZ



Freistaat  
SACHSEN

Die Staatsministerin für Gleichstellung und Integration

## LITERATURVERZEICHNIS

## Wissenschaftliches:

**Allgemeines:**

Antidiskriminierungsstelle des Bundes (Hrsg.) (2010): Benachteiligung von Trans\*-Personen, insbesondere im Arbeitsleben.

Alter, H. K. (1999): Gleiche Chancen für Alle. Transidentität in Deutschland.

Bader, B./ Behnke, B./ Back, C.-S. (Hrsg.) (1995): Das dritte Geschlecht: Transsexuelle, Transvestiten und Androgyne.

Brill, S. (2011): Wenn Kinder anders fühlen - Identität im anderen Geschlecht: Ein Ratgeber für Eltern.

Bühl, V. (2012) TM-Brevier: Das Handbuch für Transmänner.

Fuchs, D./ Fuchs, G. (1995): Transsexuelle Menschen in Deutschland - Im Falschen Körper.

Hertzer, K. (1999): Mann oder Frau. Wenn die Grenzen fließend werden.

Kamrad, B./ Schiffels, W. (1991): Im falschen Körper - Alles über Transsexualität.

Clement, U./ Senf, W. (Hrsg.) (1996): Transsexualität - Behandlung und Begutachtung.

Eicher, W. (1992): Transsexualismus - Möglichkeiten und Grenzen der Geschlechtsumwandlung.

Hartmann, U./ Hinnerk, B. (2002): Störungen der Geschlechtsidentität - Ursachen, Verlauf, Therapie.

Hirschauer, S. (1999): Die soziale Konstruktion der Transsexualität - Über die Medizin und den Geschlechtswechsel.

Jugendnetzwerk Lambda e.V. (2015): Akzeptrans\* - Arbeitshilfe für den Umgang mit transsexuellen Schüler\_innen.

Naß, A. (2012): Transsexualität Eine soziologische Betrachtung zur Wahl des Zeitpunktes zum Geschlechtswechsel.

Pfäfflin, F./ Junge, A. (Hrsg.) (1992): Geschlechtsumwandlung - Abhandlungen zur Transsexualität.

## LITERATUR

Rauchfleisch, U. (2012): Transsexualität - Transidentität. Begutachtung, Begleitung, Therapie.

Rauchfleisch, U. (2013) Anne wird Tom - Klaus wird Lara - Transidentität / Transsexualität verstehen.

Sigusch, V. (1995): Geschlechtswechsel.

### **Rechtliches:**

Basedow, J./ Scherpe, J.M. (Hrsg.) (2004): Transsexualität, Staatsangehörigkeit und internationales Privatrecht. Entwicklungen in Europa, Amerika und Australien.

Osburg, S. / Weitze, C. (1993): Betrachtung über 10 Jahre Transsexuellengesetz.

### **Zeitschriften/Zines:**

Queerulant\_in - Queere Politiken und Praxen.  
[www.queerulant.in.de](http://www.queerulant.in.de)

### **Biographisches:**

Buschbaum, B. (2011): Blaue Augen bleiben blau: Mein Leben.

Fehér, C. (2003): Body - Leben im falschen Körper.  
Haag, R. (1999): Eine Frau und mehr.

Holl, M. (1997): Seele im Spagat. Eine Reise zwischen den Geschlechtern.

Lindemann, K. (2006): Fluch der Geburt. Mein Leben mit der Transsexualität.

Mahlsdorf, C. von (1992): Ich bin meine eigene Frau.

Middlebrook, D.W. (1999): Er war eine Frau. Das Doppelleben des Jazzmusikers Billy Tipton.

Schiffels, W. (1992): Frau werden. Von Walter zu Waltraud.

Schiffels, W. (1993): Ich bin Zwei.

Winter, G. (1996): Mädchenjahre eines Mannes. die Identitätssuche des Transsexuellen Beat Zemp.

Fink, F. (2001): Sein und Nichtsein. Erlebnisse eines Frau-zu-Mann-Transsexuellen.

...und viel mehr gibt's im Buchladen oder im Internet... viel Spass beim Stöbern!

## INTERNETADRESSEN

Exemplarisch sind im Folgenden einige Homepages zusammengestellt, um den Einstieg in's World Wide Web zu erleichtern. Also lasst Euch einfach treiben...

### [www.trans-eltern.de](http://www.trans-eltern.de)

Selbsthilfe für Eltern mit Transgender-Kindern, auch zu Themen wie Recht und Medizin.

### [www.transsexuell.de](http://www.transsexuell.de)

Seite mit Schwerpunkt Medizin, welche sich vor allem an Transfrauen richtet.

### [www.dgti.org](http://www.dgti.org)

Vielseitige Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Transidentität und Intersexualität e.V.

### [www.transgender-net.de](http://www.transgender-net.de)

Seite zum Schöckern vor allem für Transfrauen.

### [www.transidentitas.org](http://www.transidentitas.org)

Homepage einer Selbsthilfegruppe.

### [www.genderguide.de](http://www.genderguide.de)

Verzeichnis transfreundlicher Locations und Dienstleister.

### [www.jessica-spirit.de](http://www.jessica-spirit.de)

Infos zu Leben und Life-Style.

### [www.trans-id.de](http://www.trans-id.de)

Infoseite der Transgendergruppe des Gerede e.V.

### [www.transfamily.de](http://www.transfamily.de)

Vielfältige Infoseite, besonders auf Transmänner zugeschnitten.

### [www.transmann.de](http://www.transmann.de)

Seite mit praktische Tipps für den Alltag mit Link- und Literatursammlung.

### [www.meingeschlecht.de](http://www.meingeschlecht.de)

Ein Portal für Inter\* Trans\* Genderqueere Jugendliche.

### [transintersektionalitaet.org](http://transintersektionalitaet.org)

Netzwerk Trans\*-Inter\*-Sektionalität - sich que(e)r stellen gegen Rassismus.

### [www.info.souled.de](http://www.info.souled.de)

Transforum mit guter Literaturliste.

Zeit: jeweils ab 20 Uhr

Kontakt: [trans-id@gmx.de](mailto:trans-id@gmx.de)

Infos: [www.trans-id.de](http://www.trans-id.de)

## FILMTIPPS

Inzwischen gibt es auf dem Filmmarkt einige Streifen rund um das Thema Transgender.

Früher wurde häufig alles was mit Trans\* zu tun hatte aus der exotischen Perspektive gesehen, nur das Ausgefallenste stand im Blickpunkt des Interesses. Mittlerweile hat sich in der Filmindustrie diesbezüglich einiges geändert, Hintergründe und Einzelschicksale werden sensibler beleuchtet.

Hier nun einige stellvertretende Filme, viel Spass beim ansehen!

**„Transamerica“**

2005, Spielfilm, Transfrau

**„A boy named sue“**

2000, Doku, Transmann

**„Gendernauts“**

1999, Spielf./Doku, alle

**„Ines und Paul“**

2000, Doku/Biographie, alle

**„Beautiful boxer“**

2004, Biographie, Transfrau

**„I change my life“**

1986, Biographie, Transfrau

**„Boy's don't cry“**

1999, Spielf./Doku, alle

**„Just like a woman“**

1992, Biographie,  
Transvestit

**„Mein Leben in rosarot“**

1997, Spielfilm;  
Trans\*-Kinder

**„Priscilla, Königin der  
Wüste“**

1994, Spielfilm,  
Drag-Queen

**„Enthüllung einer Ehe“**

1999, Fernsehfilm, Familie

**„Romeos“**

2011, Spielfilm, Transmann

**„Tomboy“**

2011, Spielfilm Frankreich

**„Agnes und seine Brüder“**

2004, Spielfilm, Transfrau

**„Laurence Anyways“**

2012, Spielfilm Kanada,  
Transfrau

## VERANSTALTUNGEN

### **Der Trans-Street-Day (TSD) beim Christopher-Street-Day (CSD)**

Seit 2004 wird ein Mal im Jahr, immer zum CSD in Dresden auch der TSD gefeiert.

Der Ursprung des CSD geht auf Ereignisse im Jahr 1969 in den USA zurück, bei denen in der Christopher Street in New York gewalttätige Auseinandersetzungen seitens der Polizei gegenüber Schwulen und Transgendern stattfanden. Weil sich diese Ereignisse häuften, haben sich viele Menschen zusammengeschlossen, um gegen diese Diskriminierung zu demonstrieren.

Um zu erinnern, und um gegen die gegenwärtig immer noch vorhandene Diskriminierung zu kämpfen, gehen auch heute und zukünftig jedes Jahr tausende Lesben und Schwule auf diese Art in die Öffentlichkeit.

Diese Demonstrationen sind gleichzeitig Ausdruck von Emanzipation und Bekundung der Forderung nach Gleichberechtigung in allen Lebenslagen.

Die Rolle von Trans\*Menschen bei der Durchsetzung eines gesellschaftlichen Wandels in Richtung „Vielfalt als Chance und nicht als Bedrohung“ war und ist sehr wichtig.

Damit dies verstärkt deutlich wird, und um der Forderung nach gesellschaftlicher Akzeptanz Nachdruck zu verleihen, nimmt seit einigen Jahren eine immer größer werdende Gruppen Transgender, u.a. am Dresdner CSD mit einem sog. „Trans-Street-Day“, teil.



Dass Sie diese Broschüre in Händen halten können, ist gar nicht so selbstverständlich. Noch vor wenigen Jahren war es schwierig, an geeignete Informationsangebote für Trans\*-Menschen zu gelangen. Viele blieben mit ihren Fragen allein oder sahen sich mit Handreichungen konfrontiert, in denen sie pauschal zu Krankheitsfällen erklärt wurden.

Noch immer erleben Trans\*Personen in besonderem Maße Diskriminierung, sei es bei der Arbeit oder in Alltagssituationen. Noch immer ist das Coming Out ein schwieriger Prozess, der oft mit Ängsten vor Zurückweisung verbunden ist. Noch immer ist das völlig inadäquate Transsexuellengesetz, das vielen Trans\*Menschen großen Schaden zugefügt hat, nicht grundlegend reformiert worden.

Darum ist es wichtig, gerade jungen Trans\*Personen den Rücken zu stärken und ihnen verlässliche Informationen an die Hand zu geben, die ihre eigene Perspektive als Betroffene aufnehmen. Und es ist entscheidend, einer interessierten Allgemeinheit vorurteils-freie Aufklärung zu ermöglichen.

Diese Informationsbroschüre wird herausgegeben durch



# Gerede

homo, bi und trans e. V.

Sie wurde gefördert durch

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM  
FÜR SOZIALES UND  
VERBRAUCHERSCHUTZ



Freistaat  
SACHSEN

Die Staatsministerin für Gleichstellung und Integration



Landeshauptstadt Dresden,  
Gleichstellungsbeauftragte