

Inhaltsverzeichnis

Trans* in 3 Schritten	3
Disclaimer	4
Begriffserklärungen	5
Was ist trans*?	5
Was ist binär trans*?	5
Was ist nichtbinär trans*?	5
Woher weiß ich ob ich trans* bin?	7
Beratungsstellen	8
Lokale Selbsthilfegruppen	8
Weitere Anlaufstellen:	8
Anlaufstellen für muslimische queere und trans* Menschen	9
Kinder und Jugendliche	9
Coming-Out	10
Coming-Out Stories	10
Informationen zum Coming-Out	10
Rechtliches	11
Vornamen- und Personenstandsänderung	11
DGTI Ergänzungsausweis	11
Medizinisches	12
Voraussetzungen für diverse medizinische Maßnahmen	13
Gegengeschlechtliche Hormonersatztherapie auch Hormonersatzthera- pie (HET) genannt	13
Voraussetzungen	13
Ärztliches Fachpersonal	13
Genitalangleichende Operation (GAOP)	13
Kliniken	14
Spezifische Angleichungen	15

Transfeminine Personen	15
Transmaskuline Personen	16
Weitere nützliche/informative Links/ Sammlungen von Links	20
Gendern	21
Pronomen	21
Videomaterial	21
Literatur	22
Glauben und trans*	22
Büchershops	23
Was sind jetzt die 3 Schritte eigentlich?	24

Trans* in 3 Schritten

In diesem Dokument befindet sich eine kleine Hilfestellung die bei der Transition behilflich sein kann.

Bei Erweiterungen, Änderungsvorschlägen, Anmerkungen, ...

Email an johanna4711@zohomail.eu.

Credits:

- **Robin**¹
- **Iljan**²
- **Luna**³
- **Mar**⁴
- **Joelina**⁵
- **TRANS*WIS**⁶
- **TRANS*SN**⁷
- **TGG**⁸
- **Alle die, die Websites pflegen, aktuell halten und die Informationen zusammengetragen haben** (sind leider zu viele hier alle zu erwähnen, sorry)

¹<https://twitter.com/einsRotkehlchen>

²<https://twitter.com/IFeuerbringer>

³<https://twitter.com/Rainbow1Dashie>

⁴<https://twitter.com/mardikrass>

⁵<https://twitter.com/DrJoelina>

⁶https://www.selbsthilfe-mv.de/datenbank/detailansicht/?no_cache=1&tx_search%5Buid%5D=972

⁷https://www.selbsthilfe-mv.de/datenbank/detailansicht/?no_cache=1&tx_search%5Buid%5D=1023

⁸<http://transgender-germany.de>

Disclaimer

Die hier aufgeführten Informationen sind aus den unterschiedlichsten Quellen zusammengetragen und sind nicht absolut. Keine Garantie auf Vollständigkeit/Richtigkeit!

Darf gerne geteilt werden :3

Begriffserklärungen

Was ist trans*?

Transgender beschreibt nach einer aktuell verbreiteten Definition, dass eine Person sich nicht, nicht immer oder nicht vollständig mit dem Geschlecht identifiziert, das ihr bei der Geburt zugewiesen wurde. Als Kurzform wird häufig trans oder trans* verwendet. Das Wort für Menschen, denen schon bei der Geburt das Geschlecht zugewiesen worden ist, das sie jetzt haben, ist cis.

Weiterführende Informationen findet eins unter **Nibispace Transgender**⁹, **Genderdysphoriebibel**¹⁰ oder unter **queer lexikon**¹¹.

Was ist binär trans*?

Man spricht von binär trans* wenn Menschen Mann oder Frau sind, aber bei der Geburt nicht dieses Geschlecht zugewiesen bekommen haben. Das bei der Geburt zugewiesene Geschlecht wird umgangssprachlich auch assigned gender at birth AGAB genannt. Häufig genutzte Abkürzungen in diesem Kontext sind FzM und MtF (wobei diese veraltet sind, aber leider noch im Gebrauch sind). Binär bedeutet hier Frau oder Mann und wer das eine ist, ist nicht das andere, wie beim Computer.

Eine trans* Frau ist eine Frau, deren AGAB nicht weiblich ist.

Ein trans* Mann ist ein Mann, dessen AGAB nicht männlich ist.

Was ist nichtbinär trans*?

Nichtbinär/abinär/non-binär/nonbinary und genderqueer werden oft mit der selben Bedeutung verwendet, nämlich: Ein Geschlecht, das weder ganz/immer weiblich ist, noch ganz/immer männlich. Damit sind sie Überbegriffe für sehr verschiedene Arten, das eigene Geschlecht zu erleben.

⁹<https://nibi.space/transgender?redirect=1>

¹⁰https://www.reddit.com/r/germantrans/comments/pcl28t/gro\T1\sses_update_der_gender_dysphorie_bibel/?utm_source=share&utm_medium=web2x&context=3

¹¹<https://queer-lexikon.net/glossar/>

Manchmal werden diese spezifischen Geschlechter genauer benannt, manchmal einfach nur der Überbegriff dafür verwendet.

Nichtbinäre/abinäre/genderqueere Menschen verstehen sich oft als trans*. Sie können unterschiedliche Beziehungen zu ihrem Körper haben. Manche verändern Dinge in ihrem Leben oder an ihrem Körper, um sich wohler zu fühlen.

Weiterführende Informationen findet eins unter **Nibispace Nichtbinär**¹², **Genderdysphoriebibel**¹³ oder unter **queer lexikon**¹⁴.

¹²https://nibi.space/nichtbin%C3%A4r_und_genderqueer?redirect=1

¹³https://www.reddit.com/r/germantrans/comments/pcl28t/gro%27T1%27sses_update_der_gender_dysphorie_bibel/?utm_source=share&utm_medium=web2x&context=3

¹⁴<https://queer-lexikon.net/glossar/>

Woher weiß ich ob ich trans* bin?

Ein guter Hinweis dafür ist bereits, dass du hier gelandet bist und dementsprechend schon eine längere Suche im Internet hinter dir hast. In den seltensten Fällen überlegen cis Personen ob sie trans* sind. Leider kann dir aber von außen keine Person sagen ob du nun wirklich trans* bist, denn es ist etwas, das nur eins selbst sagen kann. Genauso gibt es keine Stereotype an denen es festgemacht werden kann. Ein relativ guter Anhaltspunkt ist die Gender Euphorie (siehe **Genderdysphoriebibel¹⁵ in dem Kapitel Gender Euphorie**).

Weitere Möglichkeiten bieten der sogenannte *Button Test* und *Reverse Button Test* (**Achtung: nicht für alle trans* Personen geeignet; verschiedene, vor allem nichtbinäre Identitäten können aus dem Test rausfallen!**):

- Button Test:

Wenn es einen Button gibt der deinen Körper nach deinen Wünschen direkt anpasst und dich für die Umwelt als dein Geschlecht spiegelt und es unumkehrbar ist. Würdest du ihn drücken?

- Reverse Button Test:

Du hast den Button oben gedrückt und es ist permanent, nun gibt es aber einen der es umkehrbar macht. Würdest du auch diesen drücken?

¹⁵https://www.reddit.com/r/germantrans/comments/pcl28t/gro\T1\sse_update_der_gender_dysphorie_bibel/?utm_source=share&utm_medium=web2x&context=3

Beratungsstellen

Hier sind mal ein paar Beratungsstellen aufgelistet.

Lokale Selbsthilfegruppen

Gute Anlaufstellen sind meist die lokalen Selbsthilfegruppen (gut zu finden über das Internet; Wohnort oder nächstgrößere Stadt trans* SHG; ortsabhängig).

Weitere Anlaufstellen:

Die Liste ist nicht vollständig, bietet aber ein paar Anlaufstellen:

- **Trans-Ident e.V.**¹⁶
- **TransInterQueer e.V.**¹⁷
- **DGTI e.V.**¹⁸
- **aids e.V.**¹⁹
- **Transberatung Nord**²⁰ (trans* Beratung für Erwachsene in Norddeutschland)
- **Barjetersicht**²¹ (Treffpunkt, Beratung und queere Bücherei in Mainz)
- **TransAll**²² (trans* Beratung Freiburg)
- **Rubicon Köln**²³ (Treffen und Aktivitäten für LGBT Menschen, vor allem aber auch trans* Personen in Köln)
- **Aidshilfe Trans**²⁴ (Online Beratung für erwachsene trans* Frauen)
- **TGNS**²⁵ (Schweizweites Beratungsnetzwerk)
- **HAZ**²⁶ (Anlaufstelle für queere Personen in Zürich)

¹⁶<https://www.trans-ident.de/trans-ident-beratungsstelle>

¹⁷<https://www.transinterqueer.org/beratung/persoennliche-trans-inter-beratung/>

¹⁸<https://dgti.org/beratungsstellen.html>

¹⁹<https://adis-ev.de/beratung/transberatung>

²⁰<https://transberatung-nord.de/beratungsangebote/>

²¹<https://barjetersicht.de>

²²<https://trans-all.org>

²³<https://rubicon-koeln.de>

²⁴<https://www.frankfurt-aidshilfe.de/de/transid>

²⁵<https://www.tgns.ch/de/>

²⁶<https://www.haz.ch>

- **ZIVD**²⁷ (für queere und geflüchtete trans* Menschen)
- **Queerbase**²⁸ (für queere und geflüchtete trans* Menschen)

Anlaufstellen für muslimische queere und trans* Menschen

- **Liebe-ist-halal**²⁹
- **Ibn Rushd - Goethe Moschee**³⁰ (nur Berlin)
- **Liberal-Islamischer Bund e.V.**³¹

Kinder und Jugendliche

- **Trakine**³² (trans* Kinder und trans* Jugendliche)
- **Sofahopper**³³ (Vermittelt Jugendliche bis 27 Jahren, die zuhause rausgeflogen sind, in feste Wohnverhältnisse)
- **Kuss41**³⁴ (Queeres Jugendzentrum in Frankfurt am Main)
- **RosaHilfe**³⁵ (trans* Kindergruppe Freiburg)
- **Queer-Lexikon**³⁶

²⁷<https://www.zivd.de>

²⁸<https://friends.queerbase.at>

²⁹<https://www.liebe-ist-halal.de>

³⁰<https://www.ibn-rushd-goethe-moschee.de>

³¹<https://lib-ev.jimdo.com>

³²<https://www.trans-kinder-netz.de/wer-sind-wir.html>

³³<https://sofahopper.de>

³⁴<http://www.kuss41.de>

³⁵<https://genderdings.de/gender/geschlechtsidentitaet/>

³⁶<https://queer-lexikon.net/>

Coming-Out

Coming-Out Stories

Das Coming-Out ist ein sehr persönliches Thema und wird nicht gleich ablaufen bei jemensch. Hier mal ein paar Coming-out Stories:

- **Ellen's Blog**³⁷
- **Meincomingout**³⁸ hat sechs Coming-Out Stories

Informationen zum Coming-Out

Unter Umständen nützliche Informationen zum Coming-Out kann eins hier finden:

- **Regenbogenportal**³⁹
- Eher *kitschig* aber **WikiHow**⁴⁰ bietet unter Umständen hilfreiche Informationen
- **Transwelcome**⁴¹ bietet ebenfalls hilfreiche Tipps
- **Coming-Out**⁴² (Jugendliche beraten Jugendliche bis 27 Jahren)

³⁷<https://www.ellens-blog.de/themen/transsexualitaet/outing>

³⁸<https://meincomingout.de/geschichten/menschen-erzaehlen/>

³⁹<https://www.regenbogenportal.de/informationen/comingout-als-trans-oder-transsexuell>

⁴⁰<https://de.wikihow.com/Dich-als-Transgender-outen>

⁴¹<https://www.transwelcome.ch/de/coming-out/tipps-fuer-trans-menschen/>

⁴²<https://comingout.de>

Rechtliches

Vornamen- und Personenstandsänderung

Am 12.4.2024 wurde im Bundestag das Selbstbestimmungsgesetz beschlossen, dass es ermöglicht seinen Namen und Personenstand im Standesamt ändern zu lassen. Das Gesetz soll zum 1.11.2024 in Kraft treten. Eine Änderung kann also ab dem 1.8.2024 beantragt werden. Für weitere Informationen bieten sich **LSVD-Selbstbestimmungsgesetz**⁴³ und **Wikipedia-Selbstbestimmungsgesetz**⁴⁴ an.

DGTI Ergänzungsausweis

Es kann (vor allem via des TSGs, mit dem neuen Selbstbestimmungsgesetz 3 Monate ab 1.8.2024) einige Zeit dauern, bis der Vorname bzw. der Personenstand geändert werden kann. Für einige kann es wichtig sein, so schnell wie möglich ein Dokument in den Händen zu halten mit dem richtigen Namen sowie Personenstand. Hier liefert der **DGTI e.V. Ergänzungsausweis**⁴⁵ abhilfe (kein offizielles Dokument, wird aber von vielen Stellen akzeptiert).

⁴³<https://www.lsvd.de/de/ct/6417-Selbstbestimmungsgesetz>

⁴⁴https://de.wikipedia.org/wiki/Gesetz_%C3%BCber_die_Selbstbestimmung_in_Bezug_auf_den_Geschlechtseintrag

⁴⁵<https://dgti.org/ergaenzungsausweis.html>

Medizinisches

Falls medizinische Schritte erwünscht sind, sind (leider) einige Voraussetzungen zu beachten. An dieser Stelle ein **wichtiger Hinweis**. Medizinische Transition ist ein Angebot, das nicht wahrgenommen werden muss, damit eins trans* ist. Jeder Mensch hat andere Bedürfnisse! Die MDS Richtlinien gelten nur für Personen über 18. Die Diagnose F64.0 ist nur für Personen über 18 zulässig, ansonsten ist es F64.2.

Leitlinien für zu behandelnde trans* Personen und Fachpersonal sind in den **AWMF Leitlinien**⁴⁶ zu finden.

Für die medizinischen Maßnahmen sind Indikationsschreiben erforderlich. So ein Indikationsschreiben bekommt eins vom therapeutischen Fachpersonal (laut aktuellen **BGA des MDSs**⁴⁷ sind 12/24 Sitzungen à 50/25 Minuten “verpflichtend”; gilt nicht für die HRT. Eins kann die HRT beginnen, sobald ein Indikationsschreiben vorliegt; Dauer abhängig von der therapeutischen Fachkraft). Sind diese Therapiestunden absolviert, sind laut aktuellen **BGA des MDSs**⁴⁸ keine weiteren Therapiestunden erforderlich, egal für welche medizinischen Maßnahmen sich eins entscheidet. Aber es gibt durchaus therapeutisches Fachpersonal, die dieses Schreiben früher ausstellen (am besten bei lokalen Selbsthilfegruppen (Internet) oder **Reddit: GermanTrans**⁴⁹ fragen).

Disclaimer: Die Voraussetzungen die hier aufgeführt werden, sind nur gültig für die gesetzlichen Krankenkassen. Die Anforderungen für die privaten Krankenkassen muss eins selbst bei der eigenen Krankenkasse erfragen.

Nützliche Informationen zu dem Vorgehen bei PKVs kann eins bei **Reddit: PKV**⁵⁰ finden. Dort findet sich auch ein weiterführender Link zur Süddeutschen Zeitung wo dies ebenfalls nochmals thematisiert wird.

⁴⁶<https://www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/138-001.html>

⁴⁷https://www.mds-ev.de/fileadmin/dokumente/Publikationen/GKV/Begutachtungsgrundlagen_GKV/BGA_Transsexualismus_201113.pdf

⁴⁸https://www.mds-ev.de/fileadmin/dokumente/Publikationen/GKV/Begutachtungsgrundlagen_GKV/BGA_Transsexualismus_201113.pdf

⁴⁹<https://www.reddit.com/r/germantrans/>

⁵⁰https://www.reddit.com/r/germantrans/comments/o0deuj/privat_versichert/h2g4zy7/?utm_source=reddit&utm_medium=web2x&context=3

Voraussetzungen für diverse medizinische Maßnahmen

Eine Übersicht über die Voraussetzungen, weitere Informationen sowie Vordrucke sind bei **RainbowDashieees**⁵¹ Post auf Reddit zu finden.

Gegengeschlechtliche Hormonersatztherapie auch Hormonersatztherapie (HET) genannt

Voraussetzungen

Damit mit der HRT angefangen werden kann, benötigt eins ein Indikationsschreiben. Wenn eins dieses Schreiben hat, kann damit zu endokrinologischen/urologischen/gynäkologischen Fachkraft gegangen werden.

Ärztliches Fachpersonal

Ärztliches Fachpersonal kann eins unter Anderem hier finden:

- **transmann**⁵²
- **queermed-deutschland**⁵³
- **gynformation**⁵⁴
- lokale Selbsthilfegruppen (Internet)
- **Reddit: GermanTrans**⁵⁵
- **TransDB**⁵⁶ (alle möglichen Fachkräfte)

Genitalangleichende Operation (GAOP)

Voraussetzungen für die GAOP sind:

- Indikationsschreiben (siehe **Medizinisches**)
- 1 Jahr Alltagstest (leben im eigentlichen Geschlecht)
- Kostenvoranschlag der Klinik, die die Operation durchführt (nur Klinik Sanssouci)
- 2 unabhängige, psychologische Gutachten (werden nicht von allen Kliniken gefordert)

⁵¹https://www.reddit.com/r/germantrans/comments/u7vyfo/musterantr%C3%A4ge_und_direkte_bga_ausz%C3%BCge/

⁵²<https://transmann.de/adressen/>

⁵³<https://queermed-deutschland.de>

⁵⁴<https://gynformation.de>

⁵⁵<https://www.reddit.com/r/germantrans/>

⁵⁶<https://transdb.de>

Kliniken

Listen nicht vollständig, wird noch erweitert.

Bekannte und renommierte Kliniken sind unter Anderem:

- **Klinik Sanssouci**⁵⁷ (private Klinik, Kostenübernahme nicht garantiert)
- **Lubos Kliniken**⁵⁸
- **Urologische Klinik München-Planegg**⁵⁹
- **Universitätsklinikum Essen**⁶⁰
- **Rotkreuzklinikum München**⁶¹ (Achtung Privatklinik zuzahlung bei Mann zu Frau ca. 4000€)
- **Klinikum Erding**⁶²
- **Agaplesion Markus-Krankenhaus Frankfurt am Main**⁶³
- **Helios Klinikum Emil von Behring Berlin**⁶⁴
- **MeoClinic Berlin**⁶⁵
- **UKE Hamburg**⁶⁶
- **Agaplesion Markus Krankenhaus Frankfurt**⁶⁷
- **Universitätsmedizin Mannheim**⁶⁸
- **Agaplesion Evangelisches Krankenhaus Gießen**⁶⁹
- **Evangelische Kliniken Essen-Mitte**⁷⁰
- **Helios Universitätsklinikum Wuppertal**⁷¹
- **Universitätsklinik der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg**⁷²
- **Klinikum Weiden**⁷³ (nur Vaginoplastik)

⁵⁷<https://www.kliniksanssouci.de/de/leistungsbereiche/transsexualitaet/>

⁵⁸<https://www.lubos-kliniken.de/fachbereiche/transgenderzentrum/>

⁵⁹<https://www.ukmp.de/zentren-partner/zentrum-fuer-rekonstruktive-urogenitalchirurgie.html>

⁶⁰<https://urologie.uk-essen.de/index.php?id=1461>

⁶¹<https://rotkreuzklinikum-muenchen.de/medizin-und-pflege/plastische-chirurgie/>

⁶²<https://www.qz-ts-muc.de/wer-macht-was-im-qz/genital-operationen/dr-cvetan-taskov-1/>

⁶³<https://www.markus-krankenhaus.de/leistungsspektrum/fachabteilungen/klinik-fuer-urologie>

⁶⁴<https://www.helios-gesundheit.de/kliniken/berlin-klinikum-emil-von-behring/unsere-angebote/fachbereiche/plastische-und-aesthetische-chirurgie/trans/>

⁶⁵<https://www.meoclinic.de/en/specialties/transgender-surgery/>

⁶⁶<https://www.uke.de/kliniken-institute/kliniken/plastische-rekonstruktive-und-%C3%A4sthetische-chirurgie/behandlungsangebot/geschlechtsangleichende-operationen/index.html>

⁶⁷<https://www.markus-krankenhaus.de/leistungsspektrum/fachabteilungen/klinik-fuer-urologie/rekonstruktive-urologie/transgender>

⁶⁸<https://www.umm.de/klinik-fuer-urologie-und-urochirurgie/>

⁶⁹<https://www.ekm-gi.de/leistungsspektrum/fachabteilungen/klinik-fuer-plastische-aesthetische-rekonstruktive-und-handchirurgie>

⁷⁰<https://kem-med.com/kompetenz-in-kliniken/fachkliniken/urologie/transgenderzentrum/>

⁷¹<https://www.helios-gesundheit.de/kliniken/wuppertal/unsere-angebote/unsere-fachbereiche/plastische-und-aesthetische-chirurgie-hand-und-verbrennungschirurgie/transsexualitaet/>

⁷²<https://kchp.med.ovgu.de/Klinik.html>

⁷³<https://www.kliniken-nordoberpfalz.de/klinikum-weiden/urologie/diagnose-therapie/geschlechtsumwandlungen/>

Weitere Kliniken finden sich bei **gendertreff**⁷⁴ (Ruf bei einigen nicht bekannt).

Spezifische Angleichungen

Transfeminine Personen

Tucking

Tucking ist eine Methode damit eins den Penis und/oder Hoden so verbergen kann, dass auch eng geschnittene Kleidung getragen werden kann.

Für einige trans* Frauen ist dies eine effektive Möglichkeit der Genitaldysphorie etwas entgegenzuwirken (bis die GAOP stattfindet; sofern erwünscht).

Hilfreiche Quellen zum Tucking:

- **TransX-Tucking**⁷⁵
- **Queer-Lexikon Tucking**⁷⁶
- **WikiHow Tucking**⁷⁷ (Vorsicht beim Tucken mit Tape!)
- **Millions of Peaches Blog**⁷⁸
- **Reddit: For those starting out, A short guide to successfully tucking**⁷⁹ (englisch)

Shops:

- **Androwear Tucking wear**⁸⁰

Logopädie

Für eine Stimmtherapie (Stimmfeminisierung via Übung), reicht eine Heilmittelverordnung mit Indikationsschlüssel ST1 (keine Indikation notwendig!). Eine solche Heilmittelverordnung kann von auf HNO spezialisiertem ärztlichen Personal oder von der hausärztlichen Fachkraft kommen. Psychiater können auch so eine Heilmittelverordnung ausstellen. Im Zweifel einfach mal die behandelnde therapeutische Fachkraft fragen bei der eins in Behandlung ist. Mit dieser Verordnung kann eins sich dann an eine Logopädiepraxis wenden (am besten bei lokalen Selbsthilfegruppen (Internet) oder **Reddit**⁸¹ fragen nach guten Praxen fragen).

⁷⁴<https://gendertreff.de/2015/09/13/uebersicht-der-kliniken-die-in-deutschland-die-geschlechtsangleichende-operation-durchfuehren/>

⁷⁵https://www.transx.at/Pub/Spiegel_Tucking.php

⁷⁶https://queer-lexikon.net/wp-content/uploads/2020/06/TuckingBrosch%C3%BCre_Web_Final.pdf

⁷⁷<https://www.wikihow.com/Tuck-and-Tape>

⁷⁸<https://www.millionsofpeachesblog.com/%E2%9A%A1-tucking-anleitungen-sicherheit-zubehoer-tipps-und-mehr/>

⁷⁹https://www.reddit.com/r/MtF/comments/p9m114/for_those_starting_out_a_short_guide_to/

⁸⁰<https://androwear.de/shop/#!/tucking-wear--0x28-gaffs-0x29-/sort/manual>

⁸¹<https://www.reddit.com/r/germantrans/>

Bartepilation

Falls der Bart entfernt werden soll, benötigt eins:

- eine ärztliche Praxis
- Indikationsschreiben (siehe [Medizinisches](#))
- Kostenvoranschlag

Informationen zur Epilation mit Alexandritlaser 1⁸²

Informationen zur Epilation mit Alexandritlaser 2⁸³

Brustaufbau

Wenn nach 2 Jahren das Brustwachstum kleiner als ein A-Körbchen ist, kann eins einen Brustaufbau beantragen. Voraussetzungen dafür sind:

- Indikationsschreiben (siehe [Medizinisches](#))
- 1 Jahr Alltagstest (leben im eigentlichen Geschlecht)
- 2 Jahre HRT, Brüste kleiner als A-Körbchen
- Kostenvoranschlag

Gesichtsfeminisierung (FFS), chirurgische Stimmfeminisierung (VFS), tracheal Shave, Rippensektion

Dies ist schwierig von den Krankenkassen genehmigt zu bekommen (wird oft/meistens abgelehnt, aber eins kann es versuchen). Voraussetzungen:

- Indikationsschreiben (siehe [Medizinisches](#))
- 1 Jahr Alltagstest-
- Erscheinungsbild noch nicht gut genug angeglichen (Beweisfotos)
- Kostenvoranschlag

Transmaskuline Personen

Binder

Binder bieten die Möglichkeit, eine flachere Brust zu erhalten. Für einige trans* Männer ist dies eine effektive Möglichkeit der Dysphorie etwas entgegenzuwirken (bis die Mastektomie stattfindet; sofern erwünscht).

Sicherheitshinweise:

- Nie einen zu kleinen Binder tragen
- Immer messen. Nie davon ausgehen, dass unterschiedliche Firmen die selben Maße haben
- Nie im Binder schlafen (auch kein Nickerchen)

⁸²<https://www.hautarzt-hanau.de/aesthetische-dermatologie/dauerhafte-haarentfernung-mittels-laser-alex/>

⁸³<https://www.laser-zentrum-marburg.de/laserzentrum/therapieangebot/unerwunschte-haare/>

- Nie mehr als maximal 8 Stunden am Tag tragen (zwischendurch öfters mal ausziehen)
- Nicht beim Sport tragen (außer der Binder ist eine Größe größer)
- Binder immer ausziehen sobald etwas weh tut! (Sport BH oder Hoodie dabei haben)
- Keine billigen Binder von Amazon oder Co. kaufen (unter Umständen gesundheitsschädlich)
- Nicht mit elastischen Binden oder Klebeband (Panzer- oder Gaffatape) Kinesio Tape ist in Ordnung
- Wenn Schmerzen entstehen ärztlichen Rat aufsuchen

Hilfreiche Quellen zu Bindern:

- **TransX Binder**⁸⁴
- **Hello Clue**⁸⁵ (englisch)
- **Transgender Teen Survival Guide**⁸⁶ (englisch)
- **Transmann Binder**⁸⁷
- **Nibispace: Binder**⁸⁸
- **Queer-Lexikon Binder**⁸⁹
- **Lokale Selbsthilfegruppen** (Internet)

Shops:

- **gc2b**⁹⁰
- **Spectrum**⁹¹
- **Transmissie**⁹²
- **Underworks**⁹³
- **Bewhoyouare**⁹⁴
- **T-Kingdom**⁹⁵
- **Shapeshifters**⁹⁶

Binding mittels Kinesio Tape Anleitung:

- Teste das Kinesio Tape auf deiner Haut, am besten für 24h und weit von der Brust weg (zB auf dem unteren Rücken oder oberhalb des Ellenbogens)

⁸⁴https://www.transx.at/Pub/Spiegel_Binder.php

⁸⁵<https://helloclue.com/articles/cycle-a-z/chest-binding-tips-and-tricks-for-trans-men-nonbinary-and-genderfluid>

⁸⁶<https://transgenderteensurvivalguide.com/bindingfaq>

⁸⁷<https://transmann.de/trans-informationen/allgemeine-tipps/#Binder>

⁸⁸<https://nibi.space/binding?redirect=1>

⁸⁹https://queer-lexikon.net/wp-content/uploads/2019/07/Brosch%C3%BCre_Binder_Femref.pdf

⁹⁰<https://www.gc2b.co>

⁹¹<https://spectrumoutfitters.co.uk/collections/short-binders>

⁹²<https://www.trans-missie.com/de/er-he-they/binders/>

⁹³<https://www.underworks.com/tri-top-chest-binder>

⁹⁴https://bwya.fr/product-category/binders/eco-binders/eco-binder-blanc?product_count=24

⁹⁵<http://www.t-kingdom.com>

⁹⁶<https://shapeshifters.co>

- Wenn du es verträgst: beginne mit sauberer und trockener Haut (nicht eincremen vorher)
- Versuche das Tape von der Mitte zur Aussenseite der Brust zu bekommen und dabei die Brust nach aussen oben zu schieben. Am besten bereitest du dafür mehrere Streifen von ca 10-15cm Länge vor, und rundest die Ecken ab
- Du klebst den Streifen circa 1-2 cm ohne Zug (!) in der Mitte der Brust auf, dann legst du ein Stück weiches Papier zB Taschentuch auf den Nippel und ziehst das Tape und die Brust mit Spannung zur Seite, und am Ende wieder ca 2cm ohne Spannung ankleben. Es kann sein das du 2-3 Streifen (je nach Breite) pro Seite brauchst.
- Beim Ablösen (nach maximal 5 Tagen): Baby Öl großzügig auf das Tape auftragen, circa 30 min einwirken lassen. Dann unter die Dusche gehen und von innen nach aussen das Tape abziehen. Danach die Haut pflegen und mindestens 2 Tage der Haut Zeit geben sich zu regenerieren (das bedeutet nicht tapen!)

Video:

- **TikTok Tape Binding**⁹⁷
- **YouTube: KT Tape Dos and Don'ts | FTM Binding**⁹⁸

Sicherheitshinweis:

Niemals das Tape auf irritierten oder verletzten Stellen benutzen. Offene Wunden, Blasen oder Irritation die nicht verschwinden ärztlich überprüfen lassen.

Packing

Packing ist eine Methode um einen wie durch einen Penis ausgefüllten Schritt zu erreichen. Hierzu gibt es diverse Möglichkeiten.

DIY Packer Socken einfach zusammengerollt oder elaboriert in Penisform bringen (für die Optik). Mit zum Beispiel Reis befüllt erreicht eins auch ein entsprechendes Gewicht, wenn dies erwünscht ist.

Links:

- **Nibispace: Packer**⁹⁹

⁹⁷https://www.tiktok.com/@restless_space_cadet/video/6930709745791683846?_d=secCgYIASAHKAESPgo81Q435nKiH2aU496mm0e4SMd%2BMNAyYc5KmWUFR3QSgMIMN7omF2hzqJTPGeRFwqY3kddeOPX8vVoCmDtZGgA%3D&checksum=a7261708ded10da3ae7834deb03590caca808a9268669efe085df23c831fef29&language=en&preview_pb=0&sec_user_id=MS4wLjABAAAAZLE_C9DEWY6O6adGeCmQYShMzuBelmj50pIvKxs0HxU3_MkYu6RdcOaGThXvUqKB&share_app_id=1233&share_item_id=6930709745791683846&share_link_id=51B4D5D4-3223-4012-A762-C2371BBF6D05&source=h5_m×tamp=1636556000&tt_from=copy&u_code=dbgm082bi5iejl&user_id=6809690548343030790&utm_campaign=client_share&utm_medium=ios&utm_source=copy&_r=1

⁹⁸<https://www.youtube.com/watch?v=LQuHk4oqqQo>

⁹⁹<https://nibi.space/packer>

- **Transmann: Stuffer und Pinkelhilfen**¹⁰⁰

Anleitungen:

- **Transguysupply**¹⁰¹ (englisch)
- **YouTube: Hilfsmittel Packer | Anleitung für DIY-Socken-Packer**¹⁰²

Packing Underwear:

- **Androwear Packing Underwear**¹⁰³

Penisepithesen Penisepithesen eignen sich um einen wie durch einen Penis ausgefüllten Schritt zu erreichen (bis die GAOP vollzogen ist; sofern dies erwünscht ist). Unter **Penisepithesen Sofia**¹⁰⁴ findet eins weitere Informationen.

Shops:

- **Other-Nature: Mr. Limpy**¹⁰⁵

Mastektomie

Falls es erwünscht ist, können die Brüste chirurgisch entfernt werden, damit eine flache Brust (ohne Busen) entsteht. Die Voraussetzungen dafür sind: * Indikationsschreiben (siehe **Medizinisches**) * Kostenvoranschlag

¹⁰⁰<https://transmann.de/trans-informationen/allgemeine-tipps/#Stuffer%20und%20Pinkelhilfen>

¹⁰¹<https://transguysupply.com/blogs/news/how-to-make-a-packer>

¹⁰²https://www.youtube.com/watch?v=gTCVQFt_LxU

¹⁰³<https://androwear.de/shop/#!/packing-underwear/sort/manual>

¹⁰⁴<http://www.epitrans.de>

¹⁰⁵<https://other-nature.de/de/gender/mr-limpy>

Weitere nützliche/informative Links/ Sammlungen von Links

- **Gender Dysphorie Bibel**¹⁰⁶ (sehr umfangreich)
- **Ilians MEGA Thread**¹⁰⁷ (viele nützliche Informationen)
- **Das Jaddy-Blog**¹⁰⁸ (sehr informativ, legt auch einen großen Augenmerk auf nicht-binäre Menschen)
- **GermanTrans Wiki**¹⁰⁹ (Linksammlung)
- **Transmann**¹¹⁰
- **Ellen's Blog**¹¹¹
- **lgbta wiki**¹¹² (englisch)
- **Trans-Ident e.V.**¹¹³
- **Queer-Lexikon**¹¹⁴
- **Nibi-Space**¹¹⁵
- **Regenbogenportal Informationen**¹¹⁶
- **Formulare Queer Lexikon**¹¹⁷ (veraltet; auf Basis der 2009er Richtlinien erstellt)

¹⁰⁶https://www.reddit.com/r/germantrans/comments/pcl28t/gro\T1\sse_update_der_gender_dysphorie_bibel/?utm_source=share&utm_medium=web2x&context=3

¹⁰⁷<https://twitter.com/IFeuerbringer/status/1433443165080522755>

¹⁰⁸<https://blog.enby-box.de>

¹⁰⁹<https://www.reddit.com/r/germantrans/wiki/index>

¹¹⁰<https://transmann.de>

¹¹¹<https://www.ellens-blog.de/themen/transsexualitaet>

¹¹²https://lgbta.wikia.org/wiki/LGBTA_Wiki

¹¹³<https://www.trans-ident.de>

¹¹⁴<https://queer-lexikon.net/>

¹¹⁵<https://nibi.space/>

¹¹⁶<https://www.regenbogenportal.de/informationen?tag=412>

¹¹⁷<https://formulare.queer-lexikon.net>

- **Nonbinary.ch**¹¹⁸

Gendern

Am besten ist es inklusive Sprache zu benutzen. Informationen dazu kann eins hier finden:

- **Genderdings**¹¹⁹
- **Geschichtsgendern**¹²⁰
- **DBSV**¹²¹
- **Duden Gendern**¹²²

Pronomen

Es ist höflich die Pronomen zu benutzen von Personen, die eins mitgeteilt bekommt. Informationen dazu können hier gefunden werden:

- **Nibi-Space: Pronomen**¹²³
- **Nonbinarytransgermany: Pronomen**¹²⁴
- **BR**¹²⁵
- **Wikipedia: Nichtbinäre Geschlechtsidentität - Pronomen**¹²⁶
- **Jetzt: Welches Pronomen nutzt man**¹²⁷
- **Echte-Vielfalt: misgendering tut weh**¹²⁸

Videomaterial

- **ARD Doku agender**¹²⁹
- **queer-Gottesdienst Heidelberg**¹³⁰
- **YouTube: Reporter - nicht-binär**¹³¹

¹¹⁸<https://www.nonbinary.ch/chri/>
¹¹⁹<https://genderdings.de/gender/geschlechtsidentitaet/>
¹²⁰<https://geschichtsgendern.de>
¹²¹<https://www.dbsv.org/gendern.html>
¹²²<https://www.duden.de/rund-um-die-sprache/sprache-und-stil/Gendern>
¹²³<https://nibi.space/pronomen>
¹²⁴<https://nonbinarytransgermany.tumblr.com/language>
¹²⁵<https://www.br.de/puls/ansprache-nonbinary-people-100.html>
¹²⁶https://de.wikipedia.org/wiki/Nichtbin%C3%A4re_Geschlechtsidentit%C3%A4t#Pers%C3%B6nliche_Pronomen_und_Anrede
¹²⁷<https://www.jetzt.de/gender/welches-pronomen-benutzt-man-bei-menschen-die-sich-weder-als-mann-noch-als-frau-definieren>
¹²⁸<https://echte-vielfalt.de/lebensbereiche/lsbtiq/trans/misgendering-tut-weh-warum-wir-pronomen-respektieren-sollten/>
¹²⁹<https://www.ardmediathek.de/video/doku-und-reportage/agender-mein-geschlecht-ist-mir-egal/hr-fernsehen/Y3JpZDovL2hyLW9ubGluZS8xNDI1MTY/>
¹³⁰<https://www.peterskirche-heidelberg.de/raum-der-vielfalt/queer-gottesdienste/>
¹³¹<https://www.youtube.com/watch?v=ZhsEhgwKAKc>

- YouTube: Die Frage - Non-binary Folge 5¹³²
- YouTube: Die Frage - Non-binary Folge 7¹³³
- YouTube: WDR Doku - Transgender-Kinder¹³⁴
- YouTube: WDR Doku - Wer bin ich? Trans* Jugendliche¹³⁵
- YouTube: Der Spiegel - Transgender: Endlich im richtigen Körper¹³⁶
- YouTube: Anders Amen¹³⁷ (manchmal was zum Thema trans*)

Literatur

- Trans. Frau. Sein. von Felicia Ewert
- Ich bin Linus. Wie ich der Mann wurde der ich schon immer war von Linus Giese
- Goodbye Gender von Rae Spoon und Ivan E. Coyote
- Begegnungen auf der Trans*Fläche vom Kollektiv Sterne und Steinchen
- Inter*Trans*Express von Ika Elvau
- Identitätskrise 2.0 von Ika Elvau
- Beyond the Gender Binary von Alok Vaid-Menon (englisch)
- Antiqueere Ideologie. Die Suche nach identitärer Sicherheit - und was politische Bildung dagegen ausrichten kann von Hannah Engelmann
- Black in both sides. A Racial History of Trans Identity von C. Riley Snorton (englisch)
- care trans__formieren. Eine ethnographische Studie zu trans und nicht-binärer Sorgearbeit von Francis Seeck
- exit gender von Lann Hornscheidt und Lio Oppenländer
- Mein Kind ist transgender. - und jetzt? von Dr. Michele Angello und Alisa Bowman
- Mein Weg von einer weißen Frau zu einem jungen Mann mit Migrationshintergrund von Jayrôme C. Robinet

Glauben und trans*

christliche Glaubensausrichtung

- Jesus liebt trans von Klaus-Peter Lüdke
- Das Geschlecht in mir von Gerhard Schreiber
- Menschenbilder und Gottesbilder von Laura-Christin Krannich
- Handreichung der EKH¹³⁸

¹³²<https://www.youtube.com/watch?v=eK5xvOaRIP4>

¹³³<https://www.youtube.com/watch?v=KQyYFcGY2g8>

¹³⁴<https://www.youtube.com/watch?v=141CcfynjuM>

¹³⁵<https://www.youtube.com/watch?v=V-ySdvYnuwY>

¹³⁶<https://www.youtube.com/watch?v=pMZqdzAqHeo>

¹³⁷https://www.youtube.com/channel/UC8GQAXuJ_DpNg6hu1HHM73w

¹³⁸<https://unsere.ekhn.de/themen/umgang-mit-transsexualitaet.html>

muslimische Glaubensausrichtung

- **Mann wird man Geschlechtliche Identitäten im Spannungsfeld von Migration und Islam** von Lydia Potts und Jan Kühnemund
- **Women with Mustaches and Men without Beards Gender and Sexual Anxieties of Iranian Modernity** von Afsaneh Najmabadi (englisch)

Büchershops

- **Transfabel**¹³⁹
- **Shesaid**¹⁴⁰
- **Löwenherz**¹⁴¹
- **Queerbooks**¹⁴²
- **Clicklit**¹⁴³

¹³⁹<https://www.transfabel.de>

¹⁴⁰<http://www.shesaid.de>

¹⁴¹<https://www.loewenherz.at>

¹⁴²<https://www.queerbooks.ch>

¹⁴³<http://chicklit.at>

Was sind jetzt die 3 Schritte eigentlich?

1. Einatmen
2. Ausatmen
3. Trans* sein - oder auch nicht, wie du magst. Denn du bist du und ob du trans* bist entscheidest nur du, dafür musst du nicht mehr tun als du zu sein :3