

# Inhaltsverzeichnis

<b>Trans* in 3 Schritten</b>	<b>3</b>
<b>Disclaimer</b>	<b>4</b>
<b>Begriffserklärungen</b>	<b>5</b>
Was ist trans*? . . . . .	5
Was ist nichtbinär? . . . . .	5
<b>Beratungsstellen</b>	<b>6</b>
Lokale Selbsthilfegruppen . . . . .	6
Weitere Anlaufstellen: . . . . .	6
Kinder und Jugendliche . . . . .	7
<b>Coming-Out</b>	<b>8</b>
Coming-Out Stories . . . . .	8
Informationen zum Coming-Out . . . . .	8
<b>Rechtliches</b>	<b>9</b>
Vornamen- und Personenstandsänderung . . . . .	9
Binär trans* . . . . .	9
Nichtbinär trans* . . . . .	9
DGTI Ergänzungsausweis . . . . .	10
<b>Medizinisches</b>	<b>11</b>
Gegengeschlechtliche Hormonersatztherapie (HET/HRT) . . . . .	11
Voraussetzungen . . . . .	11
Ärzt*innen . . . . .	11
Genitalangleichende Operation (GAOP) . . . . .	12
Kliniken . . . . .	12
Spezifische Angleichungen . . . . .	13
Mann zu Frau . . . . .	13
Frau zu Mann . . . . .	15
<b>Weitere nützliche/informative Links/ Sammlungen von Links</b>	<b>16</b>

Videomaterial . . . . .	17
Literatur . . . . .	17
Glauben und trans* . . . . .	17
Büchershops . . . . .	17

# 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](mailto:johanna4711@zohomail.eu).

Credits:

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

---

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

<sup>2</sup><https://twitter.com/IFeuerbringer>

<sup>3</sup><https://twitter.com/Rainbow1Dashie>

<sup>4</sup>[https://www.selbsthilfe-mv.de/datenbank/detailansicht/?no\\_cache=1&tx\\_search%5Buid%5D=972](https://www.selbsthilfe-mv.de/datenbank/detailansicht/?no_cache=1&tx_search%5Buid%5D=972)

<sup>5</sup>[https://www.selbsthilfe-mv.de/datenbank/detailansicht/?no\\_cache=1&tx\\_search%5Buid%5D=1023](https://www.selbsthilfe-mv.de/datenbank/detailansicht/?no_cache=1&tx_search%5Buid%5D=1023)

<sup>6</sup><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 oder nicht immer 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**<sup>7</sup>, **Genderdysphoriebibel**<sup>8</sup> oder unter **queer lexikon**<sup>9</sup>.

## Was ist nichtbinär?

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.

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**<sup>10</sup>, **Genderdysphoriebibel**<sup>11</sup> oder unter **queer lexikon**<sup>12</sup>.

---

<sup>7</sup><https://nibi.space/transgender?redirect=1>

<sup>8</sup>[https://www.reddit.com/r/germantrans/comments/pcl28t/gro\T1\sses\\_update\\_der\\_gender\\_dysphorie\\_bibel/?utm\\_source=share&utm\\_medium=web2x&context=3](https://www.reddit.com/r/germantrans/comments/pcl28t/gro\T1\sses_update_der_gender_dysphorie_bibel/?utm_source=share&utm_medium=web2x&context=3)

<sup>9</sup><https://queer-lexikon.net/glossar/>

<sup>10</sup>[https://nibi.space/nichtbin%C3%A4r\\_und\\_genderqueer?redirect=1](https://nibi.space/nichtbin%C3%A4r_und_genderqueer?redirect=1)

<sup>11</sup>[https://www.reddit.com/r/germantrans/comments/pcl28t/gro\T1\sses\\_update\\_der\\_gender\\_dysphorie\\_bibel/?utm\\_source=share&utm\\_medium=web2x&context=3](https://www.reddit.com/r/germantrans/comments/pcl28t/gro\T1\sses_update_der_gender_dysphorie_bibel/?utm_source=share&utm_medium=web2x&context=3)

<sup>12</sup><https://queer-lexikon.net/glossar/>

# Beratungsstellen

Hier sind mal ein paar Beratungsstellen aufgelistet.

## Lokale Selbsthilfegruppen

Gute Anlaufstellen sind meist die lokalen Selbsthilfegruppen (gut zu finden via **Google**<sup>13</sup>, ortsabhängig).

## Weitere Anlaufstellen:

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

- **Trans-Ident e.V.**<sup>14</sup>
- **TransInterQueer e.V.**<sup>15</sup>
- **DGTI e.V.**<sup>16</sup>
- **aids e.V.**<sup>17</sup>
- **Transberatung Nord**<sup>18</sup> (trans\* Beratung für Erwachsene in Norddeutschland)
- **Barjetersicht**<sup>19</sup> (Treffpunkt, Beratung und queere Bücherei in Mainz)
- **TransAll**<sup>20</sup> (trans\* Beratung Freiburg)
- **Rubicon Köln**<sup>21</sup> (Treffen und Aktivitäten für LGBT Menschen, vor allem aber auch trans\* Personen in Köln)
- **Aidshilfe Trans**<sup>22</sup> (Online Beratung für erwachsene trans\* Frauen)
- **TGNS**<sup>23</sup> (Schweizweites Beratungsnetzwerk)

---

<sup>13</sup><https://google.de>

<sup>14</sup><https://www.trans-ident.de/trans-ident-beratungsstelle>

<sup>15</sup><https://www.transinterqueer.org/beratung/persoennliche-trans-inter-beratung/>

<sup>16</sup><https://dgti.org/beratungsstellen.html>

<sup>17</sup><https://adis-ev.de/beratung/transberatung>

<sup>18</sup><https://transberatung-nord.de/beratungsangebote/>

<sup>19</sup><https://barjetersicht.de>

<sup>20</sup><https://trans-all.org>

<sup>21</sup><https://rubicon-koeln.de>

<sup>22</sup><https://www.frankfurt-aidshilfe.de/de/transid>

<sup>23</sup><https://www.tgns.ch/de/>

- **HAZ**<sup>24</sup> (Anlaufstelle für queere Personen in Zürich)

## Kinder und Jugendliche

- **Trakine**<sup>25</sup> (trans\* Kinder und trans\* Jugendliche)
- **Sofahopper**<sup>26</sup> (Vermittelt Jugendliche bis 27 Jahren, die zuhause rausgeflogen sind, in feste Wohnverhältnisse)
- **Kuss41**<sup>27</sup> (Queeres Jugendzentrum in Frankfurt am Main)
- **RosaHilfe**<sup>28</sup> (trans\* Kindergruppe Freiburg)

---

<sup>24</sup><https://www.haz.ch>

<sup>25</sup><https://www.trans-kinder-netz.de/wer-sind-wir.html>

<sup>26</sup><https://sofahopper.de>

<sup>27</sup><http://www.kuss41.de>

<sup>28</sup><https://genderdings.de/gender/geschlechtsidentitaet/>

# 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**<sup>29</sup>
- **Meincomingout**<sup>30</sup> hat sechs Coming-Out Stories

## Informationen zum Coming-Out

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

- **Regenbogenportal**<sup>31</sup>
- Eher *kitschig* aber **WikiHow**<sup>32</sup> bietet unter Umständen hilfreiche Informationen
- **Transwelcome**<sup>33</sup> bietet ebenfalls hilfreiche Tipps
- **Coming-Out**<sup>34</sup> (Jugendliche beraten Jugendliche bis 27 Jahren)

---

<sup>29</sup><https://www.ellens-blog.de/themen/transsexualitaet/outing>

<sup>30</sup><https://meincomingout.de/geschichten/menschen-erzaehlen/>

<sup>31</sup><https://www.regenbogenportal.de/informationen/comingout-als-trans-oder-transsexuell>

<sup>32</sup><https://de.wikihow.com/Dich-als-Transgender-outen>

<sup>33</sup><https://www.transwelcome.ch/de/coming-out/tipps-fuer-trans-menschen/>

<sup>34</sup><https://comingout.de>



# Rechtliches

## Vornamen- und Personenstandsänderung

### Binär trans\*

Für binäre trans\* Menschen bleibt momentan leider nur der Weg über das TSG (Transsexuellenschutzgesetz; Stand November 2021). Dies geschieht, indem eins einen Antrag an das zuständige Amtsgericht stellt (über **Google**<sup>35</sup> zu finden). Ein Musterantrag kann bei **geschlechtliche.selbstbestimmung.jetzt**<sup>36</sup> (erster Musterbrief) gefunden werden. Eine hilfreiche Geschichte dazu kann bei **Ellen's Blog**<sup>37</sup> gefunden werden. Eins benötigt dazu zwei unabhängige, psychologische Gutachten. Es ist äußerst hilfreich bei lokalen Selbsthilfegruppen (**Google**<sup>38</sup>) nach geeigneten (trans\* freundlichen) Therapeut\*innen zu fragen. Eine weitere Möglichkeit geeignete Therapeut\*innen zu finden ist über das Subreddit **GermanTrans**<sup>39</sup>. Dort findet sich meistens jemand, der sich in der entsprechenden Region auskennt.

Eins kann es auch über den Weg des PStGs §45b versuchen, ein Erfolg hierbei ist allerdings nicht garantiert.

### Nichtbinär trans\*

Für nichtbinäre Menschen steht der Weg über das PStG §45b, sowie über das TSG offen. Unter **geschlechtliche.selbstbestimmung.jetzt**<sup>40</sup> (zweiter Musterbrief) steht ein Musterantrag zur Verfügung. Eine sehr hilfreiche Seite über das **Wie?** kann eins bei **pstg45b**<sup>41</sup> finden. Laut einem BGH Urteil aus

---

<sup>35</sup><https://google.de>

<sup>36</sup>[http://geschlechtliche.selbstbestimmung.jetzt/doc/AntragVornamens\\_Personenstands%C3%A4nderung\\_2021.docx](http://geschlechtliche.selbstbestimmung.jetzt/doc/AntragVornamens_Personenstands%C3%A4nderung_2021.docx)

<sup>37</sup><https://www.ellens-blog.de/themen/transsexualitaet/vornamens-und-personenstandsae%nderung>

<sup>38</sup><https://google.de>

<sup>39</sup><https://www.reddit.com/r/germantrans/>

<sup>40</sup>[http://geschlechtliche.selbstbestimmung.jetzt/doc/AntragVornamens\\_Personenstands%C3%A4nderung\\_2021.docx](http://geschlechtliche.selbstbestimmung.jetzt/doc/AntragVornamens_Personenstands%C3%A4nderung_2021.docx)

<sup>41</sup><https://pstg45b.de>

2020 (Aktenzeichen XII ZB 383/19) ist der Zugang zum PStG §45b nichtbinären trans\* Personen verwehrt (versuchen kann eins es trotzdem).

## **DGTI Ergänzungsausweis**

Es kann (vor allem via des TSGs) 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**<sup>42</sup> abhilfe (kein offizielles Dokument, wird aber von vielen Stellen akzeptiert).

---

<sup>42</sup><https://dgti.org/ergaenzungsausweis.html>

# Medizinisches

Falls medizinische Schritte erwünscht sind, sind (leider) einige Voraussetzungen zu beachten. An dieser Stelle ein **wichtiger Hinweis**. Es müssen **NICHT** alle medizinischen Maßnahmen durchgeführt werden. 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 trans\* Patient\*innen und Fachpersonal sind in den **AWMF Leitlinien**<sup>43</sup> zu finden.

## Gegengeschlechtliche Hormonersatztherapie (HET/HRT)

### Voraussetzungen

Damit mit der HRT angefangen werden kann, benötigt eins ein Indikationsschreiben. So ein Indikationsschreiben bekommt eins von Therapeut\*innen (laut aktuellen **BGA des MDSS**<sup>44</sup> sind 6 Monate Therapie mit 12/24 Sitzungen à 50/25 Minuten “verpflichtend”). Aber es gibt durchaus Therapeut\*innen, die dieses Schreiben früher ausstellen (am besten bei lokalen Selbsthilfegruppen (**Google**<sup>45</sup>) oder **Reddit**<sup>46</sup> fragen). Wenn eins dieses Schreiben hat, kann damit zu Endokrinolog\*innen/Urolog\*innen/Gynokolog\*innen gegangen werden.

### Ärzt\*innen

Ärzt\*innen kann eins unter Anderem hier finden:

- **transmann**<sup>47</sup>
- **queermed-deutschland**<sup>48</sup>

---

<sup>43</sup><https://www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/138-001.html>

<sup>44</sup>[https://www.mds-ev.de/fileadmin/dokumente/Publikationen/GKV/Begutachtungsgrundlagen\\_GKV/BGA\\_Transsexualismus\\_201113.pdf](https://www.mds-ev.de/fileadmin/dokumente/Publikationen/GKV/Begutachtungsgrundlagen_GKV/BGA_Transsexualismus_201113.pdf)

<sup>45</sup><https://google.de>

<sup>46</sup><https://www.reddit.com/r/germantrans/>

<sup>47</sup><https://transmann.de/adressen/>

<sup>48</sup><https://queermed-deutschland.de>

- **gynformation**<sup>49</sup>
- lokale Selbsthilfegruppen (**Google**<sup>50</sup>)
- **Reddit**<sup>51</sup>

## Genitalangleichende Operation (GAOP)

Voraussetzungen für die GAOP sind:

- 6 Monate Therapie mit 12/24 Sitzungen a 50/25 Minuten
- 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)

## Kliniken

Listen nicht vollständig, wird noch erweitert.

Bekannte und renommierte Kliniken sind unter Anderem:

- **Klinik Sanssouci**<sup>52</sup> (private Klinik, Kostenübernahme nicht garantiert)
- **Lubos Kliniken**<sup>53</sup>
- **Urologische Klinik München-Planegg**<sup>54</sup>
- **Universitätsklinikum Essen**<sup>55</sup>
- **Rotkreuzklinikum München**<sup>56</sup> (Achtung Privatklinik zuzahlung bei Mann zu Frau ca. 4000€)
- **Klinikum Erding**<sup>57</sup>
- **Agaplesion Markus-Krankenhaus Frankfurt am Main**<sup>58</sup>
- **Evangelische Elisabeth Klinik Berlin**<sup>59</sup>
- **Helios Klinikum Emil von Behring Berlin**<sup>60</sup>
- **MeoClinic Berlin**<sup>61</sup>

---

<sup>49</sup><https://gynformation.de>

<sup>50</sup><https://google.de>

<sup>51</sup><https://www.reddit.com/r/germantrans/>

<sup>52</sup><https://www.kliniksanssouci.de/de/leistungsbereiche/transsexualitaet/>

<sup>53</sup><https://www.lubos-kliniken.de/fachbereiche/transgenderzentrum/>

<sup>54</sup><https://www.ukmp.de/zentren-partner/zentrum-fuer-rekonstruktive-urogenitalchirurgie.html>

<sup>55</sup>

<sup>55</sup><https://urologie.uk-essen.de/index.php?id=1461>

<sup>56</sup><https://rotkreuzklinikum-muenchen.de/medizin-und-pflege/plastische-chirurgie/>

<sup>57</sup><https://www.qz-ts-muc.de/wer-macht-was-im-qz/genital-operationen/dr-cvetan-taskov-1/>

<sup>58</sup><https://www.markus-krankenhaus.de/leistungsspektrum/fachabteilungen/klinik-fuer-urologie>

<sup>59</sup><https://www.pgdiakonie.de/evangelische-elisabeth-klinik/abteilungen/abteilung-fuer-plastische-chirurgie-und-handchirurgie/leistungsspektrum/>

<sup>60</sup><https://www.helios-gesundheit.de/kliniken/berlin-klinikum-emil-von-behring/unser-angebot/fachbereiche/plastische-und-aesthetische-chirurgie/trans/>

<sup>61</sup><https://www.meoclinic.de/en/specialties/transgender-surgery/>

- UKE Hamburg<sup>62</sup>
- Agaplesion Markus Krankenhaus Frankfurt<sup>63</sup>
- Universitätsmedizin Mannheim<sup>64</sup>
- Agaplesion Evangelisches Krankenhaus Gießen<sup>65</sup>
- Evangelische Kliniken Essen-Mitte<sup>66</sup>
- Helios Universitätsklinikum Wuppertal<sup>67</sup>
- Universitätsklinik der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg<sup>68</sup>

#### Mann zu Frau

- Klinikum Weiden<sup>69</sup>

Weitere Kliniken finden sich bei **gendertreff**<sup>70</sup> (Ruf bei einigen nicht bekannt).

## Spezifische Angleichungen

#### Mann zu Frau

##### Tucking

Tucking ist eine Methode mit der eins die männlichen Genitalien 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<sup>71</sup>
- Queer-Lexikon Tucking<sup>72</sup>
- WikiHow Tucking<sup>73</sup> (Vorsicht beim Tucken mit Tape!)

<sup>62</sup><https://www.uke.de/kliniken-institute/kliniken/plastische-rekonstruktive-und-%C3%A4sthetische-chirurgie/behandlungsangebot/geschlechtsangleichende-operationen/index.html>

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

<sup>64</sup><https://www.umm.de/klinik-fuer-urologie-und-urochirurgie/>

<sup>65</sup><https://www.ekm-gi.de/leistungsspektrum/fachabteilungen/klinik-fuer-plastische-aesthetische-rekonstruktive-und-handchirurgie>

<sup>66</sup><https://kem-med.com/kompetenz-in-kliniken/fachkliniken/urologie/transgenderzentrum/>

<sup>67</sup><https://www.helios-gesundheit.de/kliniken/wuppertal/unser-angebot/unsere-fachbereiche/plastische-und-aesthetische-chirurgie-hand-und-verbrennungschirurgie/transsexualitaet/>

<sup>68</sup><https://kchp.med.ovgu.de/Klinik.html>

<sup>69</sup><https://www.kliniken-nordoberpfalz.de/klinikum-weiden/urologie/diagnose-therapie/geschlechtsumwandlungen/>

<sup>70</sup><https://gendertreff.de/2015/09/13/uebersicht-der-kliniken-die-in-deutschland-die-geschlechtsangleichende-operation-durchfuehren/>

<sup>71</sup>[https://www.transx.at/Pub/Spiegel\\_Tucking.php](https://www.transx.at/Pub/Spiegel_Tucking.php)

<sup>72</sup>[https://queer-lexikon.net/wp-content/uploads/2020/06/TuckingBrosch%C3%BCre\\_Web\\_Final.pdf](https://queer-lexikon.net/wp-content/uploads/2020/06/TuckingBrosch%C3%BCre_Web_Final.pdf)

<sup>73</sup><https://www.wikihow.com/Tuck-and-Tape>

- **Millions of Peaches Blog**<sup>74</sup>

TODO: Mehr?

### Logopädie

Für eine Stimmtherapie (Stimmfeminisierung via Übung), reicht eine Heilmittelverordnung mit Indikationsschlüssel ST1 (keine Indikation notwendig!). Eine solche Heilmittelverordnung kann von HNO Arzt\*innen oder Hausarzt\*innen kommen. Mit dieser Verordnung kann eins sich dann an eine Logopädiepraxis wenden (am besten bei lokalen Selbsthilfegruppen (**Google**<sup>75</sup>) oder **Reddit**<sup>76</sup> fragen nach guten Praxen fragen).

### Bartepilation

Falls der Bart entfernt werden sollen, benötigt eins:

- eine ärztliche Praxis
- 6 Monate Therapie mit 12/24 Sitzungen a 50/25 Minuten-
- Kostenvoranschlag

### Brustaufbau

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

- 6 Monate Therapie mit 12/24 Sitzungen a 50/25 Minuten
- 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:

- 6 Monate Therapie mit 12/24 Sitzungen a 50/25 Minuten
- 1 Jahr Alltagstest-
- Erscheinungsbild noch nicht gut genug angeglichen (Beweisfotos)
- Kostenvoranschlag

<sup>74</sup><https://www.millionsofpeachesblog.com/%E2%9A%A1-tucking-anleitungen-sicherheit-zubehoer-tipps-und-mehr/>

<sup>75</sup><https://google.de>

<sup>76</sup><https://www.reddit.com/r/germantrans/>

## Frau zu Mann

### Binder

Binder bieten eine Möglichkeit, die weibliche Brust zu kaschieren, damit eine männliche Brustform entsteht. Für einige trans\* Männer ist dies eine effektive Möglichkeit der Dysphorie etwas entgegenzuwirken (bis die Mastektomie stattfindet; sofern erwünscht).

Hilfreiche Quellen zu Bindern:

- **TransX Binder**<sup>77</sup>
- **Hello Clue**<sup>78</sup> (leider auf englisch)
- **Transmann Binder**<sup>79</sup>

Shops:

- **gc2b**<sup>80</sup>
- **Spectrum**<sup>81</sup>
- **Transmissie**<sup>82</sup>

TODO: Mehr?

### Penisepithesen

Um einen männlichen Schritt zu erreichen, eignen sich sogenannte Penisepithesen sehr gut (bis die GAOP vollzogen ist; sofern dies erwünscht ist). Unter **Penisepithesen Sofia**<sup>83</sup> findet eine weitere Information.

### Mastektomie

Falls es erwünscht ist, können die Brüste chirurgisch entfernt werden, damit eine männliche Brust entsteht. Die Voraussetzungen dafür sind: \* 6 Monate Therapie mit 12/24 Sitzungen à 50/25 Minuten \* Kostenvoranschlag

Eine Übersicht über die Voraussetzungen, weitere Informationen sowie Vordrucke sind bei **RainbowDashieees**<sup>84</sup> Kommentar auf Reddit zu finden.

---

<sup>77</sup>[https://www.transx.at/Pub/Spiegel\\_Binder.php](https://www.transx.at/Pub/Spiegel_Binder.php)

<sup>78</sup><https://helloclue.com/articles/cycle-a-z/chest-binding-tips-and-tricks-for-trans-men-nonbinary-and-genderfluid>

<sup>79</sup><https://transmann.de/trans-informationen/allgemeine-tipps/#Binder>

<sup>80</sup><https://www.gc2b.co>

<sup>81</sup><https://spectrumoutfitters.co.uk/collections/short-binders>

<sup>82</sup><https://www.trans-missie.com/de/er-he-they/binders/>

<sup>83</sup><http://www.epitrans.de>

<sup>84</sup>[https://www.reddit.com/r/germantrans/comments/nsh6he/comment/h0nujyk/?utm\\_source=share&utm\\_medium=web2x&context=3](https://www.reddit.com/r/germantrans/comments/nsh6he/comment/h0nujyk/?utm_source=share&utm_medium=web2x&context=3)

# Weitere nützliche/informative Links/ Sammlungen von Links

- **Gender Dysphorie Bibel**<sup>85</sup> (sehr umfangreich)
- **Ilians MEGA Thread**<sup>86</sup> (viele nützliche Informationen)
- **Das Jaddy-Blog**<sup>87</sup> (sehr informativ, legt auch einen großen Augenmerk auf nicht-binäre Menschen)
- **GermanTrans Wiki**<sup>88</sup> (Linksammlung)
- **Transmann**<sup>89</sup>
- **Ellen's Blog**<sup>90</sup>
- **lgbta wiki**<sup>91</sup> (englisch)
- **Trans-Ident e.V.**<sup>92</sup>
- **Queer-Lexikon**<sup>93</sup>
- **Nibi-Space**<sup>94</sup>
- **Regenbogenportal Informationen**<sup>95</sup>
- **Genderdings**<sup>96</sup>
- **Geschichtgendern**<sup>97</sup>

---

<sup>85</sup>[https://www.reddit.com/r/germantrans/comments/pcl28t/gro\T1\ses\\_update\\_der\\_gender\\_dysphorie\\_bibel/?utm\\_source=share&utm\\_medium=web2x&context=3](https://www.reddit.com/r/germantrans/comments/pcl28t/gro%5BT1%5Dses_update_der_gender_dysphorie_bibel/?utm_source=share&utm_medium=web2x&context=3)

<sup>86</sup><https://twitter.com/IFeuerbringer/status/1433443165080522755>

<sup>87</sup><https://blog.enby-box.de>

<sup>88</sup><https://www.reddit.com/r/germantrans/wiki/index>

<sup>89</sup><https://transmann.de>

<sup>90</sup><https://www.ellens-blog.de/themen/transsexualitaet>

<sup>91</sup>[https://lgbta.wikia.org/wiki/LGBTA\\_Wiki](https://lgbta.wikia.org/wiki/LGBTA_Wiki)

<sup>92</sup><https://www.trans-ident.de>

<sup>93</sup><https://queer-lexikon.net/>

<sup>94</sup><https://nibi.space/>

<sup>95</sup><https://www.regenbogenportal.de/informationen?tag=412>

<sup>96</sup><https://genderdings.de/gender/geschlechtsidentitaet/>

<sup>97</sup><https://geschichtgendern.de>



- **Formulare Queer Lexicon**<sup>98</sup> (veraltet; auf Basis der 2009er Richtlinien erstellt)

## Videomaterial

- **ARD Doku agender**<sup>99</sup>
- **queer-Gottesdienst Heidelberg**<sup>100</sup>
- **YouTube: Reporter - nicht-binär**<sup>101</sup>
- **YouTube: Die Frage - Non-binary Folge 5**<sup>102</sup>
- **YouTube: Die Frage - Non-binary Folge 7**<sup>103</sup>
- **YouTube: WDR Doku - Transgender-Kinder**<sup>104</sup>
- **YouTube: WDR Doku - Wer bin ich? Trans\* Jugendliche**<sup>105</sup>
- **YouTube: Der Spiegel - Transgender: Endlich im richtigen Körper**<sup>106</sup>

TODO: Mehr?

## Literatur

TODO: MEHR, bzw. mal iwas!

## Glauben und trans\*

- **Jesus liebt trans** von **Klaus-Peter Lüdke**
- **Das Geschlecht in mir** von **Gerhard Schreiber**
- **Menschenbilder und Gottesbilder** von **Laura-Christin Krannich**
- **Handreichung der EKHN**<sup>107</sup>

## Büchershops

- **Transfable**<sup>108</sup>

TODO: Mehr

---

<sup>98</sup><https://formulare.queer-lexikon.net>

<sup>99</sup><https://www.ardmediathek.de/video/doku-und-reportage/agender-mein-geschlecht-ist-mir-egal/hr-fernsehen/Y3JpZDovL2hyLW9ubGluZS8xNDI1MTY/>

<sup>100</sup><https://www.peterskirche-heidelberg.de/raum-der-vielfalt/queer-gottesdienste/>

<sup>101</sup><https://www.youtube.com/watch?v=ZhsEhgwAKc>

<sup>102</sup><https://www.youtube.com/watch?v=eK5xvOaRIP4>

<sup>103</sup><https://www.youtube.com/watch?v=KQyYFcGY2g8>

<sup>104</sup><https://www.youtube.com/watch?v=141CcfynjuM>

<sup>105</sup><https://www.youtube.com/watch?v=V-ySdvYnuwY>

<sup>106</sup><https://www.youtube.com/watch?v=pMZqdzAqHeo>

<sup>107</sup><https://unsere.ekhn.de/themen/umgang-mit-transsexualitaet.html>

<sup>108</sup><https://www.transfabel.de>