

# Trans\*-Sexualität



INFORMATIONEN ZU  
**KÖRPER,  
SEXUALITÄT  
UND BEZIEHUNG**  
FÜR JUNGE TRANS\* MENSCHEN



Trans\*  
Recht e.V.

# Trans\*-Sexualität

**INFORMATIONEN ZU KÖRPER,  
SEXUALITÄT UND BEZIEHUNG**

für junge Trans\*menschen



## Impressum:

Autor\_innenkollektiv: Milan Geldermann, Jonas Hamm, Josch Hoenes, Maïke-Sophie Mittelstädt, Simo Wörmann  
Hrsg.: Trans Recht e.V.  
1. Auflage, Bremen 2017

Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Lizenz:  
Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0  
International  
[creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



Die Broschüre basiert auf dem *Trans Youth Sexual Health Booklet* von Gendered Intelligence. Der englische Originaltext wurde übersetzt, erweitert und an die deutschen Verhältnisse angepasst.  
[genderedintelligence.co.uk](http://genderedintelligence.co.uk)



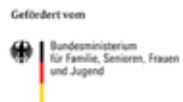
Layout und Illustration: Tomka Weiß, [giegold-weiss.de](http://giegold-weiss.de)  
Printed in Germany 2017

Trans Recht e.V.  
Theodor-Körner-Straße 1  
28203 Bremen  
[info@trans-recht.de](mailto:info@trans-recht.de)  
[trans-recht.de](http://trans-recht.de)

**Trans \*  
Recht e.V.**

Eingetragen im Vereinsregister beim Amtsgericht Bremen  
Registernummer: VR 7767 HB Nummer: 1

Erstellung und Druck dieser Broschüre  
wurden gefördert durch:



Im Rahmen des Bundesprogramms  
**Demokratie leben!**

Die Senatorin für Soziales,  
Jugend, Frauen, Integration  
und Sport



## Inhaltsverzeichnis

- 6 Einleitung
- 8 Ein gutes Körpergefühl
- 11 Pubertät/Transition
- 12 Trans\*feindlichkeit
- 14 Sich als trans\* outen
- 18 Beziehungen
- 20 Sex: Ein Crash-Kurs
- 23 Trans\*körper und Sexualität
- 24 Sex und Geschlechtsidentität
- 27 Sexuell übertragbare Krankheiten (STI's)
- 29 Hormone
- 36 Operationen
- 38 (Nicht) mit Ärzt\_innen reden
- 39 Links und Mehr





## Einleitung

Du bist selbst trans\*<sup>1</sup>? Hast du vielleicht Trans\*menschen in deinem Freundeskreis? Oder bist du mit einer Trans\*person zusammen? Dann könnte diese Broschüre etwas für dich sein. Sie richtet sich an junge Trans\*menschen und deren Partner\_innen<sup>2</sup>.

Wir haben festgestellt, dass es schwierig bis unmöglich ist, Infos zu Körper und Sexualität zu finden, die respektvoll gegenüber Trans\*menschen sind, bzw. uns als Trans\*menschen mitbedenken. Deshalb wollen wir mit dieser Broschüre einen Einstieg in das Thema Sexualität und Körperbewusstsein von und für Trans\*personen geben. Wir haben versucht, uns auf das zu konzentrieren, was trans\*spezifisch oder trans\*relevant ist und sich auf Sexualität und Körperbewusstsein bezieht. Ausführliche Informationen zur medizinischen/operativen Angleichung, Kostenübernahme durch die Krankenkasse oder zum gerichtlichen Verfahren der Namens-

---

<sup>1</sup> Als „trans\*“ können sich alle bezeichnen, die sich mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht nicht oder nicht vollständig identifizieren wollen oder können, also z.B. Transgender, Transsexuelle, Transidente oder auch genderqueere/nicht-binäre Personen oder Transvestiten.

<sup>2</sup> Der Unterstrich/Gender-Gap ist eine Schreibweise, um Menschen aller Geschlechter zu meinen. Der „\_“ schafft einen Raum für Menschen, die nicht mit der weiblichen oder männlichen Form bezeichnet werden wollen.

und Personenstandsänderung haben wir bewusst ausgelassen. Material dazu findest du in der Link-Sektion am Ende der Broschüre.

Wir haben versucht, die Sprache so trans\*freundlich wie möglich zu gestalten und auch nicht-binäre Personen zu berücksichtigen<sup>3</sup>. Wenn wir Wörter benutzen, die z.B. Körperteile bezeichnen, verstehen wir diese immer als nicht geschlechtlich definiert.

Diese Broschüre basiert auf dem *Trans Youth Sexual Health Booklet* von Gendered Intelligence. An dieser Stelle vielen Dank an GI für die Erlaubnis, ihre Broschüre zu übersetzen und weiterzuentwickeln! 2012 haben wir den Text übersetzt und seitdem in unterschiedlichen Gruppenkonstellationen mehrfach überarbeitet. Wenn ihr Kritik, Lob oder weitere Verbesserungsvorschläge für diese Broschüre habt, dann schickt uns gerne eine E-Mail an [info@trans-recht.de](mailto:info@trans-recht.de).

---

<sup>3</sup> Obwohl es vielleicht viele inhaltliche Überschneidungen gibt, haben wir das Thema „Inter\*“ bewusst nicht mit aufgenommen, da es in unserem Autor\_innenkollektiv keine Inter\*personen gibt und wir das Thema nicht aus Trans\*perspektive vereinnahmen möchten. Inter\* oder intergeschlechtliche Personen sind Menschen, die sich im Hinblick auf ihr körperliches Geschlecht nicht in die medizinische Norm sogenannter „männlicher“ oder „weiblicher“ Körper einordnen lassen. Es kann sich um chromosomale, gonadale, hormonelle oder anatomische Merkmale handeln.



## Ein gutes Körpergefühl

Sich in seinem Körper wohl zu fühlen, ist nicht immer eine leichte Aufgabe. Um dahin zu kommen, kann es helfen, ihn kennenzulernen und zu verstehen. Selbstbefriedigung kann eine Methode sein, um deinen Körper kennenzulernen. Manchen tut es gut, sich zu streicheln und anzufassen. Dabei kannst du ruhig an Dinge denken, die du gern magst. So kannst du viel darüber herausfinden, was du magst und was nicht. Auch dem Körper einfach mal mehr Beachtung zu schenken als gewöhnlich, ist für manche hilfreich. Du kannst dich zum Beispiel vor einen Spiegel stellen und dir unterschiedliche Stellen genauer angucken, um Teile zu finden, die du magst und mit denen du dich gut fühlst. Du kannst ausprobieren, wie sich verschiedene Materialien auf deiner Haut anfühlen. Du kannst dir einen kleinen Spiegel besorgen und dir deine Geschlechtsorgane/Genitalien einfach mal genauer ansehen. Es kann zum Beispiel helfen, vor einem Spiegel zu posen. Vielleicht magst du es auch, durch den Regen zu rennen oder dir die Sonne ins Gesicht scheinen zu lassen. Es ist einfach, deinen Körper genauer kennenzulernen, indem du dich einfach um ihn kümmerst. Schenk ihm Beachtung wenn du badest, duschst oder dich eincremst. Das kann auch

eine gute Gelegenheit sein, herauszufinden, was dich erregt. Du kannst dich selber massieren oder dich von deine\_n Partner\_in(nen) massieren lassen. Besonders am Anfang einer Beziehung kann das helfen. Du kannst versuchen, Teile deines Körpers zu finden, die du magst, und diese dann auch speziell betonen. Bsp: Augen mit Make-up hervorheben oder T-Shirts tragen wenn du deine Arme magst. Es gibt viele Mittel und Wege dein Äußeres zu verändern; angefangen bei Klamotten und Make-up bis hin zu diversen Operationen.

„Manchmal habe ich in einer Badewanne mit ganz viel Schaum gebadet. So musste ich meinen Körper nicht sehen, aber ich konnte ihn fühlen. Das hat mir geholfen mich damit wohler zu fühlen.“ O.

In der Trans\*-Community wird viel darüber diskutiert, wie Menschen ihr Äußeres und ihr Inneres in Übereinstimmung bringen können. Es geht allgemein um Veränderung. Nimm





dir die Zeit herauszufinden, welche Veränderungen gut für dich sind - und welche Aspekte du vielleicht auch so akzeptieren willst, wie sie sind. Auch wenn die Mehrheit der Menschen glaubt, nur mit einem geschlechtlich eindeutigen Körper sei ein glückliches Leben möglich; es gibt, was diese Entscheidung angeht, kein Richtig oder Falsch, genauso wie es keine richtige oder falsche Art gibt, trans\* zu sein – oder Mensch zu sein. Wir sind alle unterschiedlich.

Körperliche Aktivitäten, Sport, oder Hobbys wie Yoga, Meditieren, Singen, Tanzen, Schauspielern, Klettern oder Kampfsport können Spaß machen und dir helfen, deinen Körper besser zu spüren. Vieles davon wird deine Gefühlslage verbessern, aber der Körper ist nicht alles. Wir alle mögen unsere Körper weniger, wenn wir unglücklich sind, und wir sind oft unglücklich, wenn wir uns mit unseren Körpern schlecht fühlen. So wie es helfen kann, deinen Körper zu bewegen, kann es auch helfen, dich abzulenken, Freunde zu treffen, Geschichten zu lesen, Sachen zu erleben.

## Pubertät/Transition

Alle heranwachsenden Menschen müssen früher oder später durch die Pubertät; und das ist eine Zeit, in der die wenigsten mit sich selbst und ihrem Körper im Reinen sind. Als Trans\*mensch machst du eventuell gleich zwei Pubertäten durch. Egal ob deine zweite Pubertät, die Transition (der soziale, körperliche oder auch rechtliche Wechsel in eine andere Geschlechterrolle), gleichzeitig, vor, oder nach deiner biologischen Pubertät kommt, es wird sich Einiges verändern und das braucht seine Zeit. Du musst dich in eine neue soziale Rolle einfinden und hast dafür vielleicht keine passenden Vorbilder. Insbesondere für Sexualität und Beziehungen gibt es für Trans\*personen kaum Vorbilder. Das kann zu Unsicherheiten und Irritationen führen, bietet aber auch die Chance, eine eigene Sexualität zu entwickeln. Wenn es in deinem Umfeld Freund\_innen gibt, denen du vertrauen kannst, kann es helfen, mit ihnen über deine Unsicherheiten zu sprechen. Auch mit deine\_n Partner\_in(nen) solltest du über Unsicherheiten reden - auch wenn diese Gespräche manchmal nicht leicht sind. Das ist nicht immer angenehm, lohnt sich aber oft.



#SayHerName

## Trans\*feindlichkeit

Die meisten Menschen erwarten, dass alle anderen sich mit dem Geschlecht identifizieren, das ihnen bei der Geburt zugeschrieben wurde (so wie sie automatisch davon ausgehen, Menschen seien hetero). Wenn Trans\*menschen diese Erwartung durchbrechen, reagieren viele Leute mit Unverständnis, Ungläubigkeit, Ablehnung, Abwertung oder mit (verbaler, psychischer oder körperlicher) Gewalt. All das nennen wir Trans\*feindlichkeit oder Trans\*phobie.

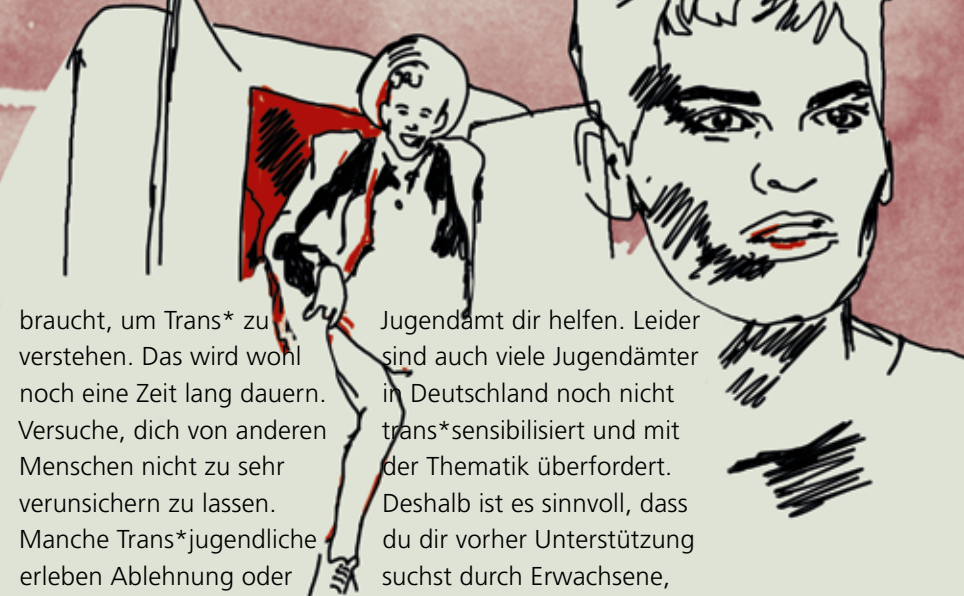
Beispiele für Trans\*feindlichkeit sind vielfältig. Das können Beschimpfungen auf dem Schulhof sein, oder eine Lehrkraft, die sagt, dass du noch viel zu jung wärst, um zu wissen, ob du trans\* bist. Es ist auch Trans\*feindlichkeit („strukturelle Diskriminierung“), wenn ein Staat es Trans\*menschen unnötig schwer macht, ihren Namen zu ändern. Trans\*feindlichkeit kann auch subtil sein, z.B. wenn dir jemand sagt,

dass er\_sie Trans\*personen „total spannend“ findet, weil sie so anders sind und du dich fühlst, als wärst du im Zoo.

Trans\*feindlichkeit kann sich stark auf dein Selbstwertgefühl auswirken. Es kann dazu führen, dass du ein schlechtes Körpergefühl oder eine negative Selbstwahrnehmung hast. Sie kann dazu führen, dass du den Spieß umdrehst und selber cis-feindlich wirst. Es ist okay, mal seinen Druck loszuwerden, aber pass auf, dass du nicht selbst gemein wirst.

*„In meiner Outingphase habe ich die Welt selbst in gute Trans\*- und schlechte Cis-Menschen eingeteilt. Heute sehe ich ein, dass diese Einteilung blöd war.“ T.*

Es hilft, sich klar zu machen, dass nicht du verkehrt bist – sondern die Gesellschaft, in der du lebst. Du bist anders und wundervoll, genau wie alle anderen. Trans\*feindlichkeit hat weniger mit dir zu tun als mit einer Gesellschaft, die sehr lange



braucht, um Trans\* zu verstehen. Das wird wohl noch eine Zeit lang dauern. Versuche, dich von anderen Menschen nicht zu sehr verunsichern zu lassen. Manche Trans\*jugendliche erleben Ablehnung oder sogar Gewalt in ihrer Herkunftsfamilie. Dass deine Eltern/Erziehungsberechtigten nach deinem Coming-Out erst einmal skeptisch und überfordert sind, ist normal. Dein Umfeld braucht, genau wie du, Zeit um sich an deine Veränderungen zu gewöhnen. Lass dir und ihnen diese Zeit. Wenn deine Eltern/Erziehungsberechtigten dir aber verbieten wollen, trans\* zu sein oder zu transitionieren, dann such dir professionelle Unterstützung. Du hast ein Recht auf deine Identität und auf deine Transition. Als Jugendliche\_r kannst du dich z.B. an das Jugendamt zu wenden. Nicht-trans\*-sein-zu-dürfen kann eine sogenannte „Kindeswohlgefährdung“ darstellen und dann muss das

Jugendamt dir helfen. Leider sind auch viele Jugendämter in Deutschland noch nicht trans\*sensibilisiert und mit der Thematik überfordert. Deshalb ist es sinnvoll, dass du dir vorher Unterstützung suchst durch Erwachsene, die sich mit dem Thema auskennen und dir wohlgesonnen sind. In einigen Städten gibt es Beratungsstellen für LSBTI<sup>1</sup>-Jugendliche, die auch telefonisch oder per Mail erreichbar sind. Dort findest du Unterstützung. Siehe auch „Beratung“ am Ende des Hefts. Prinzipiell gilt: Je selbstsicherer und offensiver du auftrittst, desto höher sind deine Chancen, dass dein Gegenüber dir zuhört und dich ernst nimmt. Deine besten Tools, das zu bekommen, was du brauchst, sind ein kühler Kopf, das Wissen um deine Rechte und genügend Mut.

<sup>1</sup> LSBTI steht für „Lesben, Schwule, Bisexuelle, Trans\* und Inter\*“





## Sich als trans\* outen

Coming-Out, Outen – „rauskommen“ – bedeutet anderen zu erzählen, dass du trans\* bist. Es kann entspannend sein, wenn andere das wissen, dann musst du keine Angst vor „Entdeckung“ haben. Es kann aber auch angenehmer sein, das nicht zu sagen. Gerade, wenn du Leute nicht gut kennst oder sie dir nicht sympathisch sind.

Flirts, Liebesbeziehungen und sexuelle Begegnungen sind Situationen, in denen du vermutlich häufig an den Punkt kommst, dich outen zu wollen oder zu müssen. Zu welchem Zeitpunkt du das am liebsten machst, kannst du nach deinem Gefühl entscheiden. Manche outen sich relativ schnell, wenn sie eine Person kennenlernen und interessant finden, manche warten bis es wirklich zu körperlichen Begegnungen kommt. Manche Menschen sind auch in ihren privaten Beziehungen out aber nicht in der Öffentlichkeit. Das kann dazu führen, dass Freund\_innen, vor denen du geoutet bist, in der Öffentlichkeit sehr darauf achten müssen, wie sie dich ansprechen. So wichtig es ist, die persönlichen Grenzen einer Person in Bezug auf Outing zu achten, so frustrierend kann es auch sein, mitzubekommen, dass eine Person in Bezug auf Outing ein „Doppelleben“ führt.

„Ganz ehrlich: Ich kann verstehen, wenn Menschen sich nicht überall outen. Denn du musst jedes Mal deine Geschichte erzählen, du musst dich jedes Mal erklären, du machst jedes Mal Aufklärungsarbeit, ohne dafür Geld zu bekommen. Das ist anstrengend.“ B.

Es kann auch als Belästigung empfunden werden, wenn deine Beziehung von außen anders gesehen wird als du sie lebst.

„Es ärgert mich sehr, von Menschen als schwules Pärchen gesehen zu werden und quasi dreifach misgündert zu werden (ich, meine Partnerin, unsere Beziehung), da ich eine Verfechterin für lesbische Sichtbarkeit in der Welt bin.“ J. (Eine Trans\*frau über ihre Beziehung zu ihrer ebenfalls trans\* Partnerin)





„Ich arbeite in einer Kneipe und werde ziemlich oft misgendert. Ich weise auf meine Kleidung hin und bitte darum, ein anderes Pronomen zu benutzen. Daraufhin werde ich oft zum Thema trans\* mit Fragen befragt, die ich nicht alle beantworten kann, da ich noch arbeiten muss. Manchmal nehme ich mir nach der Arbeit noch Zeit, um Fragen zu beantworten.“ M.

Hilfreich ist es, daran zu denken, dass sich letztlich alle Menschen immer wieder outen müssen. Beim Sex müssen sie sich gegebenenfalls outen in Bezug auf sexuelle Vorlieben (aktiv sein, passiv sein, Vorlieben für Spielzeug, erogene Stellen und No-Go-Areas...). Genau wie hier gibt es auch in Bezug auf trans\* kein Patentrezept, wie du Menschen am besten sagst, dass du trans\* bist. Das Wichtigste ist vermutlich, nichts zu überstürzen und darauf zu achten, dass es in einem Setting

stattfindet, in dem du dich prinzipiell wohl fühlst. Eventuell braucht die Person, gegenüber der du dich outest, auch ein bisschen Zeit um mit der Situation umzugehen. Viele Leute bevorzugen Orte, an denen sie selbst und ihr Gegenüber aufstehen und gehen können, falls die Situation unangenehm wird – z.B. ein Café.

„Meistens platze ich einfach damit raus: „Ich bin trans\*!“ Und er oder sie dann so: „Hä?“ Und dann erkläre ich erstmal. Ist unangenehm, aber meistens fragt die Person dann auch nach, und von da aus kann ich dann erklären. Ist nervig, aber ich habe noch keine bessere Methode gefunden.“ K.



## Beziehungen

Beziehungen fangen da an, wo Menschen, die sich miteinander wohlfühlen, eine Bindung eingehen. Genauso wie Beziehungen im Alltag sehr stützend sein können, können sie auch belasten.

Auch wenn die romantische Liebe inszeniert wird und fast jeder Kinofilm mit einem Happy End endet, musst du im echten Leben oft an einer Beziehung gemeinsam arbeiten. Denn manchmal steht ihr auch vor Schwierigkeiten. Ihr nähert euch einander an und lernt einander mehr zu vertrauen.

„Oh Gott, wir mussten total oft reden. Wir haben uns dafür immer am Bahnhof getroffen. Der Ort lag genau zwischen unseren Wohnorten und hat sich einfach angeboten. Total gestritten haben wir uns dabei selten. Meistens hockt dann einer fünf Minuten vor dem Kaffee, bis die andere Person anfängt zu reden. Oftmals konnten wir dabei Sachen klären und alles war wieder gut.“ L.

Eine Beziehung kann romantisch sein, ohne sexuell zu sein - oder sexuell, ohne romantisch zu sein. Eine Beziehung kann auch freundschaftlich sein. Sie kann kurz- oder langfristig sein, ernst oder unverbindlich, mit oder ohne Sex, monogam oder polyamor. „Poly“ kann alles beinhalten von „Fremdknutschen ist erlaubt, aber ich will nichts davon wissen“ bis hin zum gemeinsamen Grillen mit mehreren Partner\_innen.<sup>4</sup> Es gibt so viele Konzepte, Beziehungen zu leben, wie es unterschiedliche Arten gibt, Sex zu haben. Sich darüber im Klaren zu sein, ist die wichtigste Voraussetzung, um eine Beziehung zu führen. Ob es dabei darum geht, welchen Film ihr euch anschauen wollt oder wie ihr Sex haben wollt - ihr solltet darüber reden.

Als Mensch, der eventuell nicht die körperlichen Attribute hat, die ihm nach seinem Aussehen oder seiner Rolle zugesprochen werden, musst du das gegebenenfalls erst recht. Aber mit den richtigen Leuten können diese Verhandlungen auch für beide Seiten aufregend und spannend sein.

<sup>4</sup> Mehr zu nicht-monogamen Beziehungsweisen bei „Schlampen mit Moral: Eine praktische Anleitung für Polyamorie, offene Beziehungen und andere Abenteuer“ von Dossie Easton und Janet W. Hardy



## Sex: Ein Crash-Kurs

Was ist eigentlich Sex? In den klassischen Aufklärungsbroschüren oder Biologiebüchern steht oft etwas über das „steife Glied des Mannes“ das in „die Vagina der Frau“ eingeführt wird. Nach dieser Definition haben aber Schwule und Lesben überhaupt keinen Sex, viele Trans\*menschen noch nicht einmal die notwendigen Körperteile dazu, und die Existenz von Menschen, die sich weder als weiblich noch als männlich verstehen, wird ganz außen vor gelassen. Aber: Auch Trans\*menschen haben Sex und zwar so viel und so wenig wie alle andern auch!

Es stellt sich also von Neuem die Frage: Was ist eigentlich Sex? Nach langen Überlegungen sind wir zu folgender Definition gekommen, die vielleicht nicht perfekt ist, aber die beste, die wir finden konnten:

**Als Sex gelten alle Handlungen, mit denen sich alle Beteiligten wohlfühlen und die bewusst zu einer Erregung von mindestens einer der beteiligten Personen führen soll.**

Es kommt dabei viel mehr auf die Gefühle an, die im Spiel sind, als auf die Handlung selbst. Es geht darum, intime Momente mit einer Person (oder mehreren Personen) zu teilen und sie so zu berühren, dass es schön für euch beide ist. Es geht dabei auch nicht immer darum, zum Orgasmus zu kommen.

Es gibt unendlich viele unterschiedliche Variationen von Sex: Sex mit Penetration oder auch ohne. Manche mögen es, den Partner\_in mit dem Mund zu stimulieren, manche mögen Analsex. Andere finden es schön sich aneinander zu reiben. Auch eine Massage kann sehr erregend sein. Es gibt auch unterschiedliche Sexstellungen wie 69er, Missionarsstellung,

Doggy Style, im Sitzen, im Stehen etc. Sex kann unterschiedliche Arten von Spielzeug beinhalten, von Vibratoren oder Dildos bis hin zu Augenbinden und Handschellen.

Sex kann auch BDSM beinhalten. Menschen können beim Sex dominant sein oder devot (sich jemandem hingeben, sich dominieren lassen) oder beides abwechselnd; manche sind lieber aktiv, manche passiv oder eine Mischung davon, z.B. passiv und dominant. Hier sind klare Absprachen besonders wichtig. Sex kann zärtlich sein oder hart, es gibt gemeinsame Selbstbefriedigung und vieles mehr. Und das alles mit jeder Art von Körper.

Es gibt auch viele Dinge aus deinem Umfeld, die Einfluss darauf haben können, wie du deine Sexualität auslebst, z.B. Erziehung oder Religion. Manche Menschen haben auch schlechte oder traumatische Erfahrungen gemacht aufgrund derer sie gewisse Dinge nicht möchten. Für manche Menschen ist Sex nur in Beziehungen vorstellbar, während andere davon ausgehen, dass Sex und Liebe nicht unbedingt zusammengehören müssen. Und es gibt auch Menschen, die bewusst keinen Sex haben wollen oder kein Verlangen danach haben.

Kurz gesagt: Sex ist so unterschiedlich wie jede andere menschliche Tätigkeit. Wenn bestimmte sexuelle Handlungen sich für dich nicht gut anfühlen, dann sind sie das für dich in dem Moment auch nicht. Das heißt aber nicht, dass du nicht andere Wege finden kannst, Sex zu haben, die du mehr genießen kannst. Probiere dich aus!





## Grenzziehungen:

Manche Leute lernen sich erst ein paar Monate kennen, bevor sie miteinander Sex haben, andere mögen One-Night-Stands oder spontane Sex-Dates. Wie immer gilt, dass es wichtig ist, auf dein Gefühl zu hören. Achte darauf, dass du und auch die Anderen nur Dinge tun, mit denen es dir gut geht. Freundlich „Nein, danke“ zu sagen, ist für viele gar nicht so einfach. Hier können Workshops zu „Grenzen ziehen“ oder auch Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse sehr hilfreich sein. Ein paar Adressen findest du im Anhang.

Wenn du dich mit jemandem leicht unwohl fühlst, ist es vielleicht besser, nicht mit ihm\_ihr nach Hause zu gehen. Eine Absicherung kann es auch sein, einer\_m Freund\_in zu sagen, wo du bist. Finde heraus, wo es hingehet. Melde dich zu einem vorher verabredeten Zeitpunkt bei einer\_m Freund\_in oder lass dich zu einem verabredeten Zeitpunkt anrufen. Wenn du dich unwohl fühlst aber nicht zur Tür hinausstürmen willst, dann kann das eine gute Gelegenheit sein, plötzlich los zu müssen, weil deine\_r beste\_r Freund\_in dich jetzt gerade ganz dringend braucht. Aber natürlich kannst du auch einfach jederzeit ohne Vorwand zur Tür hinausspazieren.



## Trans\*körper und Sexualität

Für viele Trans\*menschen ist es notwendig, manche Körperteile beim Sex auszublenden oder umzudeuten. Manchen ist es auch unangenehm, dort berührt zu werden. Es kann helfen, in solchen Situationen einfach ein paar Kleidungsstücke anzubehalten, z. B. Shirt oder Unterwäsche. Du musst beim Sex nicht unbedingt nackt sein. Für manche ist es auch hilfreich, Körperteile anders zu benennen. So kannst du beispielsweise eine Klitoris als Mikropenis bezeichnen oder ein neues Wort für den eigenen Penis finden.

Tipp: Um deiner\_m Partner\_in zu vermitteln, was du gerne magst, kannst du ihn\_sie auch bitten, dir bei der Selbstbefriedigung zuzuschauen. Manchmal hilft Zeigen mehr als Erzählen.

Du kannst einige Körperteile auch ohne Operationen verändern, indem du z.B. einen Binder (Kompressionsshirt) trägst, der die Brüste flach macht - und Silikonbrüste oder einen Pushup-BH mit Gekissen, um sie größer zu machen. Viele schnallen sich auch mithilfe eines Gurtes (Harness) einen Dildo um (beides zusammen heißt dann Strap-On) und bezeichnen das als ihren Schwanz. Damit können sie dann eine\_n



Partner\_in penetrieren. Es ist auch möglich, sich ein paar Socken oder einen Packer (Penisattrappe) in die Unterhose zu stopfen und das als Penis zu bezeichnen. Inzwischen gibt es auch hochwertige handgefertigte Silikonpenisse (Epithesen) zum Ankleben, deren Fertigung manchmal von den Krankenkassen übernommen wird.<sup>5</sup>

Du kannst viele Dinge in manchen Kaufhäusern bekommen oder in Online-Shops wie zum Beispiel bei [transtoy.de](http://transtoy.de) oder [brueste24.de](http://brueste24.de). Die beste Beratung wirst du in gut sortierten Sex-Shops mit eigenem Trans\*sortiment bekommen. Die meisten Sex-Shops dürfen von Minderjährigen nicht betreten werden, aber einige Shops haben Lösungen dafür gefunden, z.B. indem sie dir die Waren nach draußen bringen. Anrufen und Fragen lohnt sich!

## Sex und Geschlechtsidentität

Sexuelle Aufklärung ist meist stark auf „biologisches“ Geschlecht fokussiert. Aus Trans\*perspektive ist aber Identität viel wichtiger als Körperlichkeit. Beispiel: Wenn zwei Trans\*-männer miteinander ins Bett gehen, dann ist das schwuler Sex, egal, was sie im Bett miteinander tun – denn es ist die Bezeichnung, die ihren Identitäten gerecht wird. Vielen der Leute, mit denen wir geredet haben, war es wichtig, dass wir explizit klarstellen, dass Identität nichts damit zu tun haben muss, wie mensch Sex hat.

<sup>5</sup> Infos z.B. beim Institut für Epithetik Sofia Koskeridou [epitrans.de](http://epitrans.de)

„Schon vor meiner Transition war ich mir sicher, dass ich auf Männer stehe, habe mich selbst aber nicht als schwulen Mann gesehen, sondern als Frau. Durch meine Transition muss ich mich nicht mehr damit verstecken sondern werde endlich als Frau geliebt – so, wie ich geliebt werden möchte.“ S.

Deine sexuelle Orientierung muss nichts mit deiner Geschlechtsidentität zu tun haben – kann aber! Anders ausgedrückt: Es kann sein, dass du dir vor der Transition sicher warst, dass du auf Frauen stehst und anschließend auf Männer stehst oder umgekehrt. Tatsächlich sind viele Trans\*frauen lesbisch und viele Trans\*männer schwul. Es gibt lesbische Trans\*männer und schwule Trans\*frauen. Es gibt Menschen, die keinen Begriff für ihre sexuelle Identität haben, z.B. weil alle Begriffe, die sie kennen, nicht so richtig zu ihnen passen oder weil sie eine Einordnung in Kategorien für sich ablehnen. Genauso gibt es Menschen, die sich in mehreren Bezeichnungen wiederfinden. Gerade Menschen, die sich nicht als weiblich oder





männlich verstehen, und\_oder auf Menschen stehen, die sich nicht-binär verorten, hadern oft damit, sich in den gängigen Begriffen wie schwul, lesbisch, bi oder hetero zu sehen. Praktiziere die Arten von Sex, die sich gut für dich anfühlen, nicht das, was du denkst, was du tun solltest. Du bist immer noch du. Wie du aussiehst, wie du redest, wie du Sex hast – all das sind Aspekte deiner Persönlichkeit, aber sie bestimmen nicht, wer oder was du bist. Das Wichtigste ist deine Identität.

Eine Frau ist eine Frau – auch wenn sie es mag, Eine\_n gebären zu bekommen.

„Ich bin mir nicht so sicher, wie ich mich geschlechtlich genau verorte. Ich bin auf jeden Fall nicht (nur) männlich oder (nur) weiblich. Und ich fühle mich, glaube ich, am ehesten zu Menschen hingezogen, die sich in irgendeiner Form auch nicht (nur) auf einer der beiden Seiten sehen. Aber auch da bin ich mir nicht wirklich sicher. Ich wusste lange Zeit nicht, wie ich das benennen kann. Irgendwann habe ich den Ausdruck „ähnlich geschlechtlich liebend“ für mich entdeckt. Aber bevor ich mein Trans\*-Coming-Out hatte, habe ich mich klar als lesbisch verortet und so ganz ist diese Identität beim Trans\*-Coming-Out auch nicht verloren gegangen. Hetero oder bi bin ich allerdings ganz sicher nicht. Und schwul, wenn überhaupt, dann nur ein kleines bisschen.“ F.

## Sexuell übertragbare Krankheiten (STI's)

Unabhängig von deiner Geschlechtsidentität oder deiner sexuellen Orientierung kannst du dich mit sexuell übertragbaren Krankheiten (oft abgekürzt als STI für „sexually transmitted infections“) anstecken oder diese verbreiten. Besprich mit deine\_n Partner\_in(nen), wie ihr euch schützen wollt.

Viele Leute benutzen Kondome nicht nur für Vaginal- und Anal-, sondern auch beim Oralverkehr. Auch über offene Wunden (z.B. Kratzer an den Händen oder offene Stellen im Mund, Zahnfleischbluten) können sich Krankheiten verbreiten. Latexhandschuhe und Lecklappchen<sup>6</sup> können davor schützen.

Auch das Teilen von Sexspielzeug kann Krankheiten übertragen. Durch das Benutzen von Kondomen und ausreichende Hygiene (Reinigung der Toys) kann das vermieden werden. Auch sollte das Kondom gewechselt oder das Sexspielzeug gewaschen werden, wenn ihr das gleiche (Sex)Toy für unterschiedliche Körperöffnungen benutzt.

Es gibt verschiedenste Mittel in ganz unterschiedlichen Variationen, zum Beispiel Kondome mit Geschmack oder Noppen, bunte Einmal-Handschuhe und auch Lecklappchen mit verschiedenen Geschmäckern.

<sup>6</sup> Lecklappchen, auch Dental Dams genannt, gibt es leider nicht in Drogeriemärkten und auch in Apotheken sind sie nur schwer zu bekommen. Aber du kannst sie im Internet bestellen oder manchmal bei der Aids-Hilfe bekommen. Du kannst auch sehr leicht aus Latexhandschuhen oder Kondomen ein Lecklappchen basteln.





Trotzdem kann es passieren, dass du dich mit sexuell übertragbaren Krankheiten ansteckst. Dies ist völlig normal und passiert mehr Menschen als viele denken. Merkwürdiger Ausfluss, Brennen oder Jucken im Genitalbereich, äußerliche Veränderungen im Genitalbereich können Warnzeichen sein. Dafür braucht man sich nicht schämen und sollte rechtzeitig eine\_n Ärzt\_in aufsuchen.

Wenn du glaubst, dass du mit HIV in Berührung gekommen sein könntest, dann geh auf jeden Fall zu einer\_m Ärzt\_in. Eine PEP-Behandlung kann die Einnistung des Virus verhindern helfen. Das ist nicht 100% sicher und muss innerhalb von wenigen Stunden nach dem Kontakt vorgenommen werden.

Mehr Informationen über STIs findest du z.B. in der Broschüre „... ist da was?“ von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Viele praktische Infos zu Safer Sex die sensibel für alle Geschlechter sind findest du in der Broschüre „Safer Sex. Praktisch. Sicherer. Sexy.“ von Daniela Thörner.



## Hormone

Viele Trans\*menschen entscheiden sich für Hormone, um ihren Körper (mehr) mit ihrer Identität in Einklang zu bringen und/oder maskuliner, femininer oder androgyner auszusehen. Menschen aus dem trans\*weiblichen Spektrum bekommen dafür Östrogene verschrieben (manchmal auch zusätzlich Testosteronblocker), Menschen aus dem trans\*männlichen Spektrum bekommen Testosteron.

Die Einnahme von Hormonen löst eine zweite Pubertät aus. Auch können Hormone - abhängig von Präparat, Dosis und Depotwirkung - Stimmungsschwankungen verursachen oder stabilisieren. Das gilt besonders in der Anfangszeit; dein Körper muss sich an die Hormone erst noch gewöhnen und manchmal dauert es eine Weile, bis die richtige Dosierung gefunden ist. Insbesondere manche Testosteronblocker, die bei Trans\*frauen eingesetzt werden, können sich negativ auf die Stimmung auswirken. Wenn du merkst, dass dir die Hormone nicht gut tun, gibt es die Möglichkeit, sie anders zu dosieren oder auch abzusetzen. Besprich das am besten mit deiner\_m Ärzt\_in.

Obwohl die meisten körperlichen Auswirkungen von Testosteron und Östrogenen erwünscht sind, kann es auch





Nebenwirkungen geben; zum Beispiel Akne, trockene Haut oder Brustspannen. Versuch, gesund zu essen, Sport und allgemein Dinge zu machen, die dir gut tun, und konzentriere dich auf die positiven Veränderungen. Grundsätzlich gilt: Eine Transition ist keine Einbahnstraße, die bis zum Ende mit allen Konsequenzen gegangen werden muss! Du kannst jederzeit die Richtung und das Tempo (mit) bestimmen.

### Pubertätsblocker

GnRH-Analoga, auch pubertätsblockierende Hormone (Blocker) genannt, halten deine biologische Pubertät an. Das heißt z.B., dass deine Brüste nicht mehr weiterwachsen und deine Menstruation wieder ausbleibt - oder eben, dass deine Körperbehaarung nicht weiter zunimmt und die Stimme nicht noch weiter absinkt. Wenn du die Hormone wieder absetzt, dann entwickelt sich dein Körper so weiter, wie er es ohne Blocker getan hätte.

Die biologische Pubertät anzuhalten, kann sinnvoll sein, wenn du darüber nachdenkst, später „gegengeschlechtliche“ Hormone zu nehmen, dir aber noch nicht sicher bist, ob du das wirklich willst. Es hilft auch, wenn *du* dir zwar sicher bist, dass du „gegengeschlechtliche“ Hormone möchtest, aber deine Eltern und/oder Ärzt\_innen sich noch nicht sicher sind, ob es das Richtige für dich ist. Das heißt, mit Pubertätsblockern lässt sich Zeit gewinnen. Du darfst sie aber aus medizinischen Gründen nicht unbegrenzt lange nehmen. Zur Zeit gelten zwei Jahre als unproblematisch. Leider gibt es immer noch Ärzt\_innen, die sich grundsätzlich gegen Hormonblocker aussprechen. Bei Beratungsstellen oder Ärzt\_innen, die mit Trans\*jugendlichen arbeiten, kannst du mehr zum Thema Hormone, Hormonblocker etc. erfahren.



### Lust auf Sex

Testosteron löst bei vielen ein gesteigertes Bedürfnis nach Sex aus. Östrogene können das Verlangen danach senken. Auch die körperlichen Veränderungen können sich auf deine Lust auswirken. Wenn du in einer festen Beziehung bist, könnte das bedeuten, dass du mehr oder weniger Sex als dein\_e Partner\_in(nen) haben möchtest.

Es ist sinnvoll mit seine\_n Partner\_in(nen) über solche Veränderungen zu reden. Manchmal hilft es, wenn die Person mit mehr Lust einfach öfter selbst Hand anlegt oder (mehr) Sex mit anderen Menschen hat, falls das für euch beide okay ist. Bei allen Beteiligten sollte niemand das Gefühl haben, zu Sex gedrängt zu werden.

### Auswirkungen von Testosteron

Durch Testosteron können verschiedene körperliche Veränderungen bewirkt werden: Die Körperbehaarung nimmt zu, der Bart wächst, die Stimme wird tiefer (manche nennen es Stimmbruch), es wird mehr Schweiß gebildet, manchmal wird die Brust ein wenig kleiner, die Gesichtszüge werden härter und das Gewicht kann zunehmen, abnehmen oder gleich bleiben. Es kann zu Haarausfall und veränderter Fettverteilung kommen, die Füße können wachsen, die Sehstärke kann sich ändern und es ist mit weniger Aufwand möglich, Muskeln aufzubauen. Durch Testosteron wird deine Klitoris wachsen; es ist gut möglich, dass sich auch das Gefühl in





deinen Genitalien verändert. Das wird sich wahrscheinlich auch auf deine Sexualität bzw. auf das Sexleben von dir und deine\_n Sexpartner\_in(nen) auswirken. Testosteron kann dafür sorgen, dass deine Scheide weniger feucht wird. Falls du dich beim Sex penetrieren lässt, kannst du das einfach mit (mehr) Gleitmittel, z.B. Gleitgel, ausgleichen.

### Klitorisperle

„Die Klitorisperle ist die Spitze der Klitoris, das was oft ‚Kitzler‘ genannt wird. Der größte Teil der Klitoris besteht aus Schwellkörpern, die im Körperinneren liegen. Es ist das einzige Organ, von dem nur eine Funktion bekannt ist: sexuelle Lust bereiten. Deshalb wird in Anatomiebüchern und Aufklärungsmaterialien oft nur die kleine Perle, die von außen sichtbar ist, eingezeichnet. Manchmal noch nicht mal die.

Die Klitorisperle steckt in einer Hautfalte, einer ‚Kapuze‘, oberhalb vom Harnröhrenausgang. Sie ist meistens sehr sensibel, weil dort ganz viele Nervenzellen sitzen. Unter Einfluss von Testosteron fängt die Perle an zu wachsen und wird größer. Das kann sich körperlich bemerkbar machen; mit kribbeln oder jucken. Manche sind in den ersten Wochen auch dauererregt, weil sie ihre Klitoris bei jedem Schritt spüren. Sie kann sich sogar so entwickeln, dass sie aussieht wie ein kleiner Penis, komplett mit Schaft und Vorhaut – eben der ‚Kapuze‘. Einige Trans\*männer benutzen kleine Unterdruck-Pumpen, um sie noch größer zu machen.“ Jonas, Trans\*berater

Mehr Infos zur Klitoris: Broschüre „Freudenfluss. Die weibliche Ejakulation“ von Laura Merrit

### Auswirkungen von Östrogenen

Östrogene führen zu einer veränderten Fettverteilung an Hüfte und Oberschenkeln. Die Muskulatur und die Körperbehaarung können zurückgehen. Die Gesichtszüge werden weicher und das Gewicht kann zunehmen, abnehmen oder gleich bleiben. Östrogene lassen deine Brüste und Brustwarzen wachsen. Es dauert allerdings eine Weile. Guck dir die Brüste deiner cis-weiblichen Verwandten an. Mit etwas Glück können deine Brüste ähnlich groß werden. Sie können während des Wachstums sehr empfindlich sein und es kann sein, dass du Spannungen in den Brustwarzen spürst. Das kann sich auch darauf auswirken, wie du dich in deinem Körper fühlst und wie du angefasst werden willst.

Östrogene können sich negativ auf deine Potenz auswirken, also die Fähigkeit, eine Erektion zu bekommen und zu halten, was penetrativen Sex erschweren kann. Außerdem können deine Hoden und die Prostata schrumpfen. Zusammen mit einer ggf. verringerten Libido kann das Sex generell erschweren oder einfach weniger Spaß machen.

Unabhängig von deiner Geschlechtsidentität solltest du, falls die Möglichkeit einer Schwangerschaft besteht, deinen Körper auch als einen Körper deines „biologischen“ Geschlechts behandeln. Das heißt, wenn ggf. ein Penis eine Vagina penetriert, verhüten.

Gute Infos zu Verhütung findest du zum Beispiel auf den Seiten von pro familia.







## Fruchtbarkeit

Auch wenn du Hormone nimmst, ist das keine Garantie dafür, dass du unfruchtbar bist.

**Für Trans\*frauen gilt die Faustregel:** Solange du noch Ejakulat produzierst, kannst du eine andere Person schwängern. Östrogene können die Menge und die Häufigkeit von Ejakulationen verringern, aber das Ejakulat enthält trotzdem Spermien. Solltest du dir Kinder wünschen, musst du wissen, dass die Einnahme von Östrogenen auch dazu führen kann, dass du zeugungsunfähig wirst.

**Für Trans\*männer gilt die Faustregel:** Wenn du zuverlässig dauerhaft nicht mehr menstruiert, dann hast du keine Eisprünge mehr und kannst auch nicht mehr schwanger werden. Solltest du irgendwann aufhören, Testosteron zu nehmen, kommen meistens Menstruation und Eisprung nach einiger Zeit zurück. Die sogenannte Anti-Baby-Pille enthält „weibliche“ Hormone und ist deshalb nicht geeignet für Menschen, die Testosteron nehmen.

Falls du schwanger wirst während du Testosteron nimmst, kann das Auswirkungen auf den Fötus haben. Falls du ungeplant schwanger wirst während du auf Testosteron bist, dann lass dich von deiner Gynäkolog\_in beraten. Generell bei ungeplanter Schwangerschaft gibt es mehrere Handlungsoptionen. Mehr Informationen dazu, einschließlich der ‚Pille danach‘, Abtreibung und Adoption findest du z.B. bei pro familia.

Es gibt Trans\*männer, die Testosteron absetzen, um schwanger zu werden und Kinder zu bekommen. Leider gibt es

keine Garantie dafür, dass deine Fruchtbarkeit wiederkommt, wenn du Testosteron absetzt. Falls du mit einer Brust-OP (Mastektomie) liebäugelst und vielleicht später noch schwanger werden möchtest, dann sprich mit deiner\_m Operateur\_in über Möglichkeiten des Stillens trotz Brust-OP.

Wenn du dich als Mann oder irgendwo im maskulinen Spektrum identifizierst und dann schwanger wirst, dann machst du das nicht zur Frau – du bist einfach ein Mensch, der schwanger ist. Du hast ein Recht auf deine Identität, auch durch eine Schwangerschaft hindurch.

Es gibt bisher nur wenige Erfahrungsberichte zum Thema trans\* und Elternschaft bzw. trans\* und Schwangerschaft. Einige Anregungen bekommst du z.B. hier: [Queerulant\\_in](#) - Zeitschrift für queere Politiken und Praxen, Juli 2015 Ausgabe 1, Schwerpunkt: Trans\* und Elternschaft; [queerulantin.de](#)

Es gibt auch die Möglichkeit, Spermien oder Eizellen in einer Samenbank zu lagern. Dein\_e Ärzt\_in sollte dir Infos dazu geben können. Im Jahr 2015 gab es zum ersten Mal eine erfolgreiche Transplantation eines Uterus bei einer cis-weiblichen Person. Dieser Eingriff ist theoretisch auch bei Trans\*frauen anwendbar, so dass in Zukunft zumindest theoretisch eine Schwangerschaft denkbar werden kann. Leider gibt es bisher noch keinerlei Möglichkeit, dass ein Trans\*-mann jemanden schwängern könnte.



## Operationen

Wenn du das Bedürfnis hast, deinen Körper operativ zu verändern, dann ist es wahrscheinlich, dass du ihn nach der/den OPs lieber magst als vorher. Wenn du mit deinem Körper zufrieden bist wie er ist, dann ist es sinnvoller, ihn auch so zu lassen, anstatt OPs zu machen, nur weil es ‚dazugehört‘. Operationen können dein Sexleben ganz erheblich verändern. Ein deutlicher Effekt kann sein, dass du dich in deinem Körper wohler fühlst. Es kann sein, dass du Sex mehr genießen kannst und mehr aus dir herausgehen kannst.

„Als ich angefangen habe, zuerst meinen Kleidungsstil zu ändern, dann Hormone zu nehmen und schließlich meine OP hatte, konnte ich mich immer freier bewegen. Vorher habe ich mich gar nicht getraut zu tanzen und bin deshalb fast nie zu Partys gegangen. Heute tanze ich sehr viel lieber, kann dabei meinen Körper kennenlernen, und es fällt mir jetzt auch viel leichter, mich mit anderen Menschen zu unterhalten. Ich traue mich viel eher mit ihnen in Kontakt zu gehen, weil ich nicht mehr das Bedürfnis habe, meinen Körper möglichst zu verstecken und wenn's geht, gar nicht aufzufallen, um nicht gesehen zu werden.“ I.

OPs haben aber auch andere Folgen. Brust-OPs bei Trans\*-männern hinterlassen z.B. oft Narben, an die du dich

vielleicht erst gewöhnen musst. Operationen gehen immer mit einem gewissen Risiko einher, Sensibilität zu verlieren. Je nach OP, Operations-Erfolg und Heilungsverlauf kann sich die Sensibilität in den Brustwarzen oder Genitalien verringern oder verschwinden. Manche Trans\*menschen gewinnen aber auch an Sensibilität, weil sie erst nach der OP überhaupt nur eine Beziehung zu den entsprechenden erogenen Stellen aufbauen können. Niemand kann dir im Vorfeld sagen, was in deinem Fall passieren wird. Nimm dir Zeit alle Faktoren gegeneinander abzuwägen, bevor du dich für oder gegen OPs entscheidest.

Auf einer praktischen Ebene musst du nach Genital-OPs ein paar Sachen beachten. Als Trans\*frau mit operativ konstruierter Vagina wirst du in der Regel nicht von alleine feucht werden, was bedeutet, dass du für penetrativen Sex Gleitmittel brauchst. Außerdem müssen Neo-Vaginas regelmäßig gedehnt werden, damit sie nicht wieder zuwachsen. Für Trans\*männer gibt es viele hilfreiche Informationen über die Vor- und Nachteile von Klitpens/Metadoioplastiken und Penoidaufbauten/Phalloplastiken z.B. auf [ftm-portal.net](http://ftm-portal.net). Lass dich durch die Worte nicht abschrecken. Eine gründliche Recherche lohnt sich.

„Nach meinem Coming Out als nicht-binäre Person habe ich lange über eine OP nachgedacht. Ich habe gleichzeitig angefangen viel Sport zu machen. Dadurch hat sich mein Körpergefühl so sehr verbessert, dass ich keine OP mehr brauchte, um mich wohl zu fühlen.“ P.





## (Nicht) mit Ärzt\_innen reden

Tatsächlich solltest du nur über Sex reden müssen, wenn es für das Gespräch relevant ist – z.B. beim Thema sexuelle Gesundheit. Manche Psychiater\_innen, Psychotherapeut\_innen und Gutachter\_innen glauben aber noch, dass sie, um beurteilen zu können ob eine Person trans\* ist, deren sexuelle Orientierung, Sexualpraktiken und Fantasien kennen müssen. Lass dich von solchen Fragen nicht verunsichern. Du kannst eine Vertrauensperson zu solchen Gesprächen mitnehmen. Du kannst entscheiden, ob, wie viel und was du erzählst, ob du ausweichend antwortest oder eine Antwort höflich verweigerst. Wenn du ein gutes Verhältnis zu deiner\_m Ärzt\_in oder Therapeut\_in hast, kann es auch erleichternd sein, über deine Sexualität reden zu können.

## Links und Mehr

### Materialien:

Akzeptrans\* - Arbeitshilfe für den Umgang mit transsexuellen Schüler\_innen. Broschüre von Lambda Bayern. [lambda-bayern.de/fileadmin/dll/akzeptrans-2.aufgabe-2015.pdf](http://lambda-bayern.de/fileadmin/dll/akzeptrans-2.aufgabe-2015.pdf)

Für mich bin ich o.k.! Transgeschlechtlichkeit bei Kindern und Jugendlichen. Broschüre der Senatsverwaltung für Justiz, Verbraucherschutz und Antidiskriminierung. [berlin.de/lb/ads/schwerpunkte/lstbi/materialien/schriftenreihe/](http://berlin.de/lb/ads/schwerpunkte/lstbi/materialien/schriftenreihe/)

Freudenfluss. Die weibliche Ejakulation. Broschüre von Dr. Laura Merrit. Bestellbar unter [sexclusivitaeten.net/news/1292.html](http://sexclusivitaeten.net/news/1292.html)

Mädchen, Junge, Pony? Oder alles was du willst! Broschüre von Trans\*geniale F\_antifa. [transgenialefantifa.blogspot.de/material/broschueren/](http://transgenialefantifa.blogspot.de/material/broschueren/)

Mein Kind ist das Beste, was mir je passiert ist. Broschüre für Eltern von LSBT-Kindern- und Jugendlichen von Queerformat. [queerformat.de/kinder-und-jugend-hilfe/publikationen-und-materialien/](http://queerformat.de/kinder-und-jugend-hilfe/publikationen-und-materialien/)

Queerulant\_in. Zeitschrift für queere Politiken und Praxen, Juli 2015, Ausgabe 1, Schwerpunkt: Trans\* und Elternschaft. [queerulantin.de](http://queerulantin.de)

Safer Sex - und wie machst du das so? praktisch. sicherer. sexy. Ein Handbuch. Bestellbar unter [daniela-thoerner.de/projekte/safer-sex-handbuch/](http://daniela-thoerner.de/projekte/safer-sex-handbuch/)

Schlampen mit Moral: Eine praktische Anleitung für Polyamorie, offene Beziehungen und andere Abenteuer. Dossie Easton und Janet W. Hardy. MVG-Verlag 2014. Buch

Trans\*Respekt. Flyer. [trans.blogsport.de/trans-respekt-flyer/deutsch/](https://trans.blogsport.de/trans-respekt-flyer/deutsch/)

... ist da was? - Wichtiges über sexuell übertragbare Infektionen (STI). Broschüre der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) [bzga.de/botmed\\_70430000.html](https://bzga.de/botmed_70430000.html)

### Beratung und Trans\*-Organisationen:

Bundesverband Lambda für LSBT-Jugendliche. Beratung, Vernetzung zu anderen Jugendlichen, Freizeiten, Projekte und vieles mehr. [lambda-online.de](https://lambda-online.de/); [comingout.de](https://comingout.de)

Bundesvereinigung Trans\* (BVT\*). [bv-trans.de](https://bv-trans.de)

FTM-Portal. Online-Community für Transmänner. [forum.ftm-portal.net](https://forum.ftm-portal.net)

Inter\* und Trans\* Beratung QUEER LEBEN. [queer-leben.de](https://queer-leben.de)

LesMigras. Beratung für lesbische und bisexuelle Migrant\_innen, Schwarze Lesben und Trans\*. [lesmigras.de](https://lesmigras.de)

MeinGeschlecht. Internet-Portal für junge Trans\*, Inter\* und genderqueere Jugendliche. Hier findest du Infos zu Beratungsstellen in deiner Nähe. [meingeschlecht.de](https://meingeschlecht.de)

Trakine/Trans-Kinder-Netz. Verein für Eltern von Trans\*Kindern. [trans-kinder-netz.de](https://trans-kinder-netz.de)

Trans\*Recht e.V. - Solinetz Bremen um Umzu. [trans-recht.de](https://trans-recht.de)

### Online Shops und Läden mit Trans\*Sortiment:

Institut für Epithetik Sofia Koskeridou. [epitrans.de](https://epitrans.de)

Other Nature. alternativer Sexladen. [other-nature.de](https://other-nature.de)

Sexklusivitäten. [sexklusivitaeten.de](https://sexklusivitaeten.de); [transtoy.de](https://transtoy.de)

Shop Körperharmonie. [brueste24.de](https://brueste24.de)

### Webseiten zu Safer Sex, STIs und Schwangerschaft:

Deutsche Aidshilfe. [aidshilfe.de](https://aidshilfe.de)

Informationen zu Sexualität, Verhütung, Kinderwunsch, Schwangerschaft und Schwangerschaftsabbruch. [profamilia.de](https://profamilia.de)

Wissensportal der BZgA zu Liebe, Sex und sexuell übertragbaren Infektionen (STI). [liebesleben.de](https://liebesleben.de)





**Trans\*freundliche Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse:**

Netzwerk Bremen-Oldenburg-umzu für feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

[wendo-nowe.de](http://wendo-nowe.de)

Wendotrainer\_innennetzwerk Berlin

[wendo-berlin.de](http://wendo-berlin.de)

## **Bildmaterial**

---

Die Zeichnungen sind inspiriert von Aktivist\_innen/Bildern/Fotografien/Filmen/Kunst/Menschen des öffentlichen Lebens, die einen Platz in einer/ unserer(n) Trans\*Geschichte(n) haben. Danke an alle Menschen und Projekte, deren Abbildungen und künstlerisches Schaffen als Bildzitate in diese Broschüre eingeflossen sind.

Das sind zum Beispiel Elliott, Emy Fem ([www.emyfem.net](http://www.emyfem.net)), Alex Giegold (Fotografin, [alexgiegold.com](http://alexgiegold.com)), FaulenzA (Rapperin und Buch-Autorin), Gin Müller, GUSTAV, Max, Nathan Gale (Aktivist und Performer), Orlanding the Dominant (Queere Burlesque), Sissy Boyz (Queere Boyband), TROUBLE X ([trouble-x.info](http://trouble-x.info)).

Diese Bilder-Geschichtsschreibung ist nicht vollständig.



Money  
for  
Hormones  
NOT  
WAR!

ARE  
YOU  
TO  
THEM?

Logization!

TRANSSCORE