

Mein Name ist K und mein Pronomen ist xier.

Mein Name ist Hyun und mein Pronomen ist sie.

Mein Name ist Katha und mein Pronomen ist sie.

Mein Name ist Sannik und mein Pronomen ist er.

Mein Name ist Lian und mein Pronomen ist Lian.

Mein Name ist Johan\*na und mein Pronomen ist manchmal er und manchmal sie.

Mein Name ist Deniz und ich habe keine Pronomen.

Mein Name ist Hanna\_ und mein Pronomen ist xie.

Mein Name ist Anatol und mein Pronomen ist er.

Mein Name ist Jimena und mein Pronomen ist ecs.

Mein Name ist Zara  
mein Pronomen ist Zara.

Mein Name ist Chinua und mein Pronomen ist si\_er.

Mein Name ist Amier und mein Pronomen ist xier.

Mein Name ist Hae-Jin und mein Pronomen ist sie.

Mein Name ist Chiku und mein Pronomen ist er.

Mein Name ist Alok und mein Pronomen ist sie.

Mein Name ist Julia und alles außer sie und er ist okay.

Mein Name ist Ludvik und mein Pronomen ist Ludvik.

Mein Name ist Nneka und mein Pronomen ist er\_sie.

Mein/e Name/n: \_\_\_\_\_  
Mein/e Pronomen: \_\_\_\_\_

Mein/e Name/n:

---

Mein/e Pronomen:

---

1. Auflage 2015 | **2., überarbeitete Auflage 2020**

**AK ProNa**

<http://meinnamemeinpronomen.wordpress.com>  
meinnamemeinpronomen(at)gmail.com

Zeichnungen (Innenseiten): Sannik Ben Dehler

Layout (Cover / Innen): Lian Hüntelmann & Vicky Wagner

Texte und Inhalt: Katharina Krämer, Sannik Ben Dehler & Lian Hüntelmann



Dieses Werk ist unter einer Creative Commons Lizenz vom Typ Namensnennung - Nicht-kommerziell 4.0 International zugänglich.

Vielen Dank für die Förderung der zweiten Auflage an:



Senatsverwaltung  
für Bildung, Jugend  
und Familie



# Inhalt

1.	Über dieses Heft	4
2.	Was ist eigentlich Geschlecht?	8
3.	Was haben eigentlich Körper mit Geschlecht zu tun?	20
4.	Wie hängt Geschlecht mit Sprache zusammen?	37
5.	Liebe - Begehren - (A)sexualität: Bezeichnungen - alles nur Wörter?	50
6.	Übungen	58
7.	Weiterführende Links	64
8.	Danksagungen	65

## 1. Über dieses Heft

Wir, die Verfasser\*innen dieser Broschüre sind trans\*\_nicht-binär und haben uns selbst so ein Heft wie dieses hier gewünscht: eine Broschüre, die Gedanken rund um Namens- und Pronomensänderung zusammen bringt.

Im Rahmen unseres Studiums haben wir die Idee entwickelt und angefangen, selbst so eine Broschüre zu schreiben. Nach einem Jahr der Zusammenarbeit ging die erste Auflage in Druck, nach fünf Jahren jetzt die zweite. Über unseren Austausch und das Teilen von Erfahrungen sind wir ebenso dankbar wie über die fertiggestellten Broschüren. Wir haben versucht, so viele unterschiedliche Erfahrungen wie möglich zu berücksichtigen, und von einigen Freund\*innen von uns Fragen gesammelt, die zum Thema trans\* immer wieder gestellt werden. Um zu verhindern, dass trans\* Personen diese Fragen selbst immer wieder aufs Neue beantworten müssen, wollen wir hier unter anderem auf diese Fragen reagieren. Dadurch hoffen wir, zu informieren und verletzenden Situationen „vorbeugen“ zu können.

Unser Ziel war es, Ideen zum Thema Geschlecht zu vermitteln, die so in den meisten Mainstream-Darstellungen keine Erwähnung finden. Denn trans\* Themen und trans\* Personen kommen häufig nur auf eine ganz bestimmte Art und Weise in der Öffentlichkeit vor. Das löst gerade bei Menschen, die diesen stereotypen Bildern nicht entsprechen, die Angst aus, „zu wenig“ oder „nicht richtig“ trans\* zu sein. Uns ging es auch so. Mit diesem Heft wollen wir diese Erwartungen aufgreifen und zeigen, dass es „richtiges“ trans\*-Sein nicht gibt.

Die Stimmen der (fiktiven) trans\* Personen in den Sprech- und Denkblasen bringen verschiedene Geschichten, Erfahrungen und Bedürfnisse zum Ausdruck. Die Person, die das Heft benutzt oder dir das Heft gegeben hat, kann Eigenes also zusammen mit anderen und verschiedenen trans\* Stimmen äußern. Das soll zeigen, dass verschiedene Leute auf verschiedene Sachen unterschiedlich reagieren und sie unterschiedlich verarbeiten und bewältigen. Und das ist auch völlig in Ordnung.

## Wir distanzieren uns von jeglichem Allgemeingüligkeitsanspruch

Zugegebenermaßen bildet der Inhalt der Broschüre hauptsächlich unsere Haltung zu verschiedenen Themen ab. Es ist uns wichtig, deutlich zu machen, dass unsere Perspektiven nicht allgemeingültig sind. Die Perspektiven von uns, also von den drei trans\* Personen, die das Heft verfasst haben, sind begrenzt. Wir sprechen *als trans\* Personen, aber nicht für andere trans\* Personen*. Denn unsere Erfahrungen sind nicht allgemeingültig: Sie sind, genau wie unsere Perspektiven, z. B. dadurch beeinflusst, dass uns von der Gesellschaft Vorteile

dadurch eingeräumt werden, dass wir nicht rassistisch und\_oder inter\*feindlich diskriminiert und momentan nicht körperlich behindert werden. Dass wir diese Vorteile haben, wird als Privilegierung bezeichnet.

Andererseits sind unsere Selbstbezeichnungen, was unsere Geschlechter betrifft, unterschiedlich. Deswegen stehen im Laufe des Heftes auch verschiedene Aussagen nebeneinander. Wir wollen nicht festlegen, wie Sachen sind, sondern vor allem Denkanstöße geben, wie sie wahrgenommen werden können.

KENNSTE  
EINE-N TRANS\*

...KENNSTE  
EINE-N TRANS\*!

Wenn du dieses Heft weitergeben magst, um über dich etwas zu teilen, kannst du es nach deinen eigenen Wünschen anpassen und dann verschiedenen Personen geben. Verändere es so, wie es für dich passt! Fühle dich frei, dir das Heft völlig anzueignen!

Auf dem Deckblatt kannst du deine/n momentanen Namen und gegebenenfalls dein/e Pronomen einfügen. Falls du momentan keinen Namen und\_oder keine Pronomen hast, kannst du das entsprechend auf dem Deckblatt durchstreichen oder frei lassen. Auf den leeren Seiten am Ende ist Platz, um etwas an die Menschen zu schreiben, denen du die Broschüre gibst.

Wir haben auch einige „Leerstellen“ im Zine frei gelassen, damit du deine eigenen Perspektiven einfügen kannst.

Vielleicht willst du aber auch gar nicht das ganze Heft weitergeben, sondern nur einen Teil? Gestalte alles so, wie du magst: Schreibe gerne Kommentare irgendwo in das Heft, bevor du es weitergibst, streiche Sachen, die du aus deiner Erfahrung heraus ganz anders wahrnimmst, oder schneide Teile raus, die für dich nicht passen. Dir sind keine Grenzen gesetzt, solange du damit keine kommerziellen Sachen anstellst.

Vielleicht willst du das Heft auch gar nicht weitergeben, sondern du findest es nur interessant, was andere Leute sich aus eigenen Erfahrungen und aus Büchern und Erfahrungen Anderer so zusammengeschrieben haben.

**Lass dich gerne inspirieren!**

## Wozu nutzt du dieses Heft?

- ★ Vielleicht bist du manchmal überfordert von gesellschaftlichen Erwartungen zu Geschlecht und dieses Heft kann dich auf irgendeine Art und Weise unterstützen? Wir möchten dich einladen, an unserem Austausch teilzunehmen.
- ★ Vielleicht hast du dir auch schon mal gedacht, dass du gerne Material hättest, um einerseits nicht immer die gleichen Fragen beantworten zu müssen und andererseits auch Dinge übermitteln zu können, die du bisher oft nicht äußern konntest? Vielleicht suchst du als trans\*\_nicht-binäre Person auch nach einem Heft über trans\*, das du an Menschen, die dir wichtig sind, weitergeben kannst? Wir wünschen dir, dass diese Broschüre dir hilft, mit ihnen in Austausch zu kommen.
- ★ Vielleicht hat dir aber auch ein Mensch, der dir wichtig ist, mitgeteilt, dass er\*sie gerne mit einem anderen Namen oder einem anderen Pronomen angesprochen werden möchte. Oder es hat dir eine Person, die du magst, erzählt, dass sie trans\*\_nicht-binär ist. Vielleicht bist du jetzt etwas überfordert und weißt auch nicht so recht, was das eigentlich (für dich und generell) bedeutet. Vielleicht hast du viele Fragen, die du dich nicht traust zu stellen. Wir wünschen dir, dass du durch das Lesen dieses Heftes einen ersten Eindruck gewinnst, sich deine Unsicherheiten etwas verringern und es dir möglich wird, ins Gespräch zu kommen. Danke, dass du für die Person ein\*e Verbündete\*r sein möchtest.

★

---

---

---

---



## 2. Was ist eigentlich Geschlecht?

*Zum Einstieg erst mal etwas zum Nachdenken: Welches Geschlecht hast du eigentlich? Wann und wodurch hast du dein Geschlecht erfahren?*

Gar nicht so einfach, oder? Viele Menschen haben wahrscheinlich über diese Fragen noch nicht so viel nachgedacht. Wir wollen euch hier zunächst das eher klassische und gemeinhin akzeptierte Konzept von Geschlecht erläutern, um dann danach eine Wahrnehmung von

Geschlecht darzulegen, die unsere Lebensrealitäten berücksichtigt.

Im Allgemeinen wird Geschlecht als etwas betrachtet, das einfach schon immer da ist, ebenso wie die zwei dafür vorbereiteten Schubladen: Ein Mensch wird **entweder** in die Kategorie Junge **oder** in die Kategorie Mädchen gesteckt. Geschlecht wird in der Regel von außen bestimmt. Die Fremdbestimmung passiert in der Regel bereits vor der Geburt



anhand des Ultraschallbildes.

Auf Grundlage des Aussehens der äußeren Geschlechtsorgane entscheidet zumeist das medizinische Personal, ob in die Geburtsurkunde „weiblich“ oder „männlich“ eingetragen wird. Wie die Geschlechtsorgane aussehen müssen, damit sie als „weiblich“ oder „männlich“ gelten, wird in der Medizin festgelegt. Wenn diese nicht den normativen, binären Vorstellungen entsprechen, wie es bei inter\* Personen der Fall sein kann, werden nach wie vor uneingewilligte genitalverändernde Eingriffe vorgenommen. Die Zuschreibung der Ärzt\*in nach Einschätzung der Genitalien entscheidet auch darüber, welchen Namen der Mensch erhält. In Deutschland hast du seit 2008 die Möglichkeit, einen Namen zu wählen, der gesellschaftlich nicht eindeutig als „männlich“ oder „weiblich“ eingelesen wird, wie beispielsweise Chris, Kiran oder Alex. Davor musste zu einem „geschlechtlich uneindeutigen“ Namen ein Zweitname hinzugefügt werden. Dieser musste über das Geschlecht des Kindes, „männlich“ **oder** „weiblich“, eine klare Auskunft geben.

Von dem Namen wird dann meist automatisch abgeleitet, mit welchem Per-

sonalpronomen (er **oder** sie) über das Kind gesprochen wird und mit welchen Bezeichnungen (Sohn, Tochter) auf das Kind Bezug genommen wird.

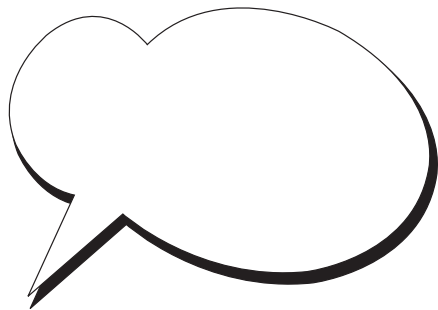
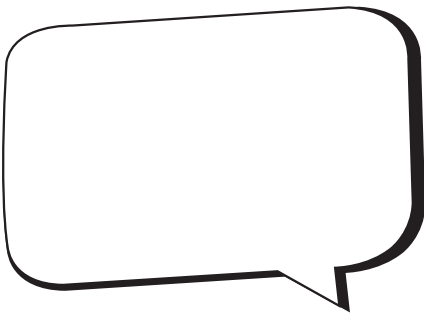
Je nachdem, welcher der **zwei** Kategorien ein Mensch zugewiesen wurde, werden im Laufe des Lebens außerdem verschiedene Erwartungen an sie\*ihn gestellt. Je nachdem, als was das zwischen den Beinen festgelegt wird, prägt dies das Selbstbild, das Verhalten, in welcher der **zwei** Klamottenabteilungen die Person einkaufen gehen soll, welche Chancen er\*sie auf ein bestimmtes Einkommen hat und vieles mehr. Außerdem regelt diese Zuschreibung, in wen sich der Mensch verlieben und\_oder wen er\*sie sexuell anziehend finden sollte: Menschen mit Vulva sollen sich in Menschen mit einem Penis verlieben und umgekehrt. Bezeichnungen wie lesbisch, schwul und bisexuell werden gesellschaftlich an das eigene Geschlecht und an das Geschlecht der Person geknüpft, die ich attraktiv\_(ver)liebenswert finde.

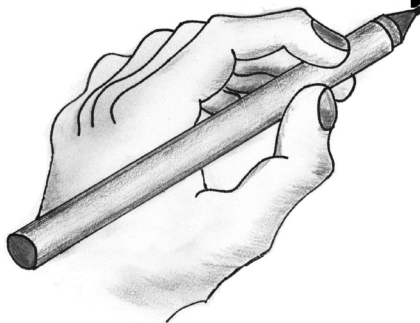
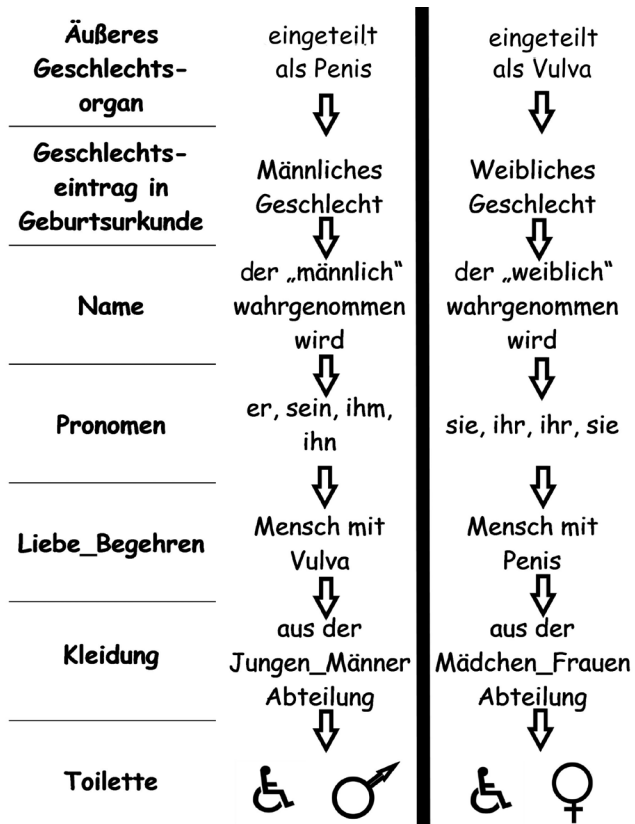
### Zusammengefasst:

Allgemein wird Geschlecht als etwas biologisch festgelegtes und unveränderbares verstanden. Dabei gibt es Männer und Frauen. Wie in der Grafik auf S.11 dargestellt, wird vom jeweiligen Geschlecht abgeleitet, welchen Namen eine Person bekommt, welches Pronomen für sie verwendet wird, wie sie sich kleiden, wen sie anziehend finden, in wen sie sich verlieben darf und vieles mehr.

### „Männer“ / „Frauen“?

Wir schreiben, dass **Personen bei der Geburt „zugewiesen wurden“**, weil die Kriterien, nach denen das passiert, von Menschen willkürlich gemacht sind. Die medizinische Zuweisung von Geschlecht kann aber nichts darüber aussagen, welche Selbstbezeichnung eine Person in Bezug auf ihr\*sein Geschlecht verwendet. Außerdem ist diese normierende Zuweisung gewaltvoll, insbesondere für inter\* Personen: „Inter\* umschreibt die gelebte Erfahrung mit einem Körper geboren zu sein, der den normativen Vorstellungen von männlich/Mann und weiblich/Frau nicht entspricht. Dies führt noch heute zu Diskriminierungen und Menschenrechts-verletzungen, wie z.B. uneingewilligte geschlechtsverändernde Eingriffe.“ (Selbstdefinition von oiigermany.org, Zugriff 30.07.17)





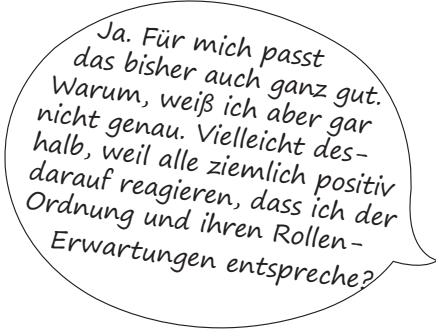


Und? Auch in die Norm-Falle getappt? Benutzt Hugo in deiner Vorstellung einen Rollstuhl? War Hugo eine Schwarze Person oder Person of Color, die von Rassismus diskriminiert wird? Beherrscht er Gebärdensprache oder Braille (= Blindenschrift)? Und warum haben wir eigentlich automatisch das Pronomen „er“ für ihn verwendet? Sind wir auch in die Norm-Falle getappt? Vielleicht hast auch du dir eine Person vorgestellt, die vielen Normen entspricht und wenig diskriminiert wird. Welche Erfahrungen Hugo im Leben macht, hängt nicht nur davon ab, in welche Geschlechterschublade Hugo eingeteilt wurde. Menschen profitieren je nach Kontext von Rassismus oder werden durch Rassismus benachteiligt. Personen werden außerdem als „deutsch“ oder „nicht-deutsch“, „gesund“ oder „krank“, arm oder reich kategorisiert.

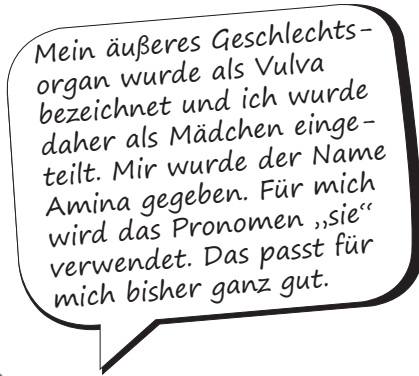
All diese Einteilungen sind nur theoretisch trennbar. In der Lebensrealität beeinflussen sie alle gleichzeitig zusammenwirkend das Leben von Einzelnen. Je nachdem, ob Menschen Schwarz, PoC oder *weiß* sind, werden sie durch Rassismus diskriminiert oder profitieren davon. Die Einteilungen bestimmen Erwartungen, Chancen und Möglichkeiten (beispielsweise auf dem Arbeits- oder Wohnungsmarkt).

### Geschlechtervielfalten

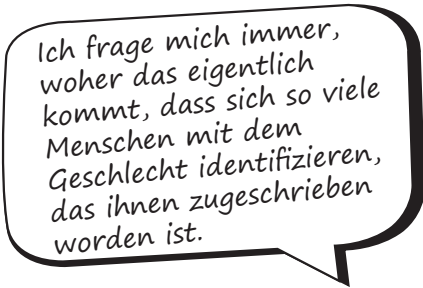
Für manche Menschen stimmt das allgemeine Verständnis von Geschlecht: Sie können sich mit dem ihnen bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht und als Mann oder Frau identifizieren. Sie werden als **cis-geschlechtlich** (kurz: **cis**) bezeichnet. Das heißt aber natürlich nicht, dass alle cis Personen diese Geschlechterordnung und ihre Rollenerwartungen auch unhinterfragt akzeptieren.



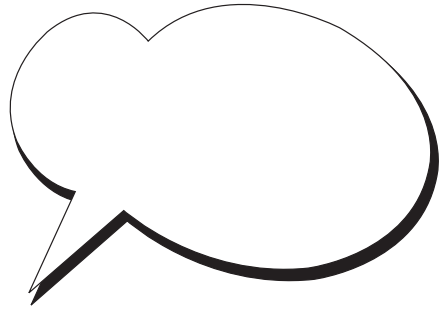
Ja. Für mich passt das bisher auch ganz gut. Warum, weiß ich aber gar nicht genau. Vielleicht deshalb, weil alle ziemlich positiv darauf reagieren, dass ich der Ordnung und ihren Rollen-Erwartungen entspreche?



Mein äußeres Geschlechtsorgan wurde als Vulva bezeichnet und ich wurde daher als Mädchen eingeteilt. Mir wurde der Name Amina gegeben. Für mich wird das Pronomen „sie“ verwendet. Das passt für mich bisher ganz gut.



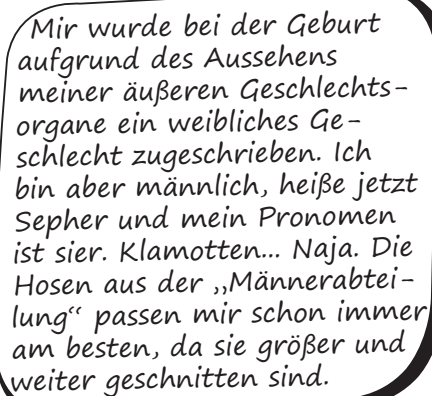
Ich frage mich immer, woher das eigentlich kommt, dass sich so viele Menschen mit dem Geschlecht identifizieren, das ihnen zugeschrieben worden ist.



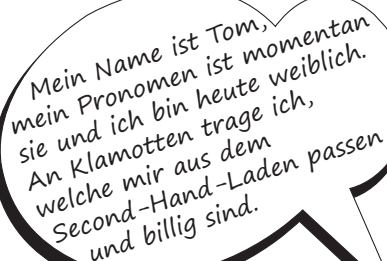
Für andere Menschen passt diese geschaffene, wirkmächtige Ordnung der zwei Geschlechter, bzw. das bei der Geburt zugeschriebene Geschlecht nicht. Für wieder andere passt das nicht immer oder nur ein Stück weit. Lebensrealitäten und Körper sind vielfältig. Menschen ändern den Namen oder möchten mit einem selbstgewählten Wunschpronomen angesprochen werden. Für Manche passt keine dieser zwei Geschlechterschubladen. Menschen definieren sich z. B. irgendwo zwischen weiblich und männlich, außerhalb davon oder gar nicht dazu. Wieder andere empfinden das eigene Geschlecht als wechselnd. Das alles kann je nach Situation und Kontext unterschiedlich sein. Dabei kann vom Namen und vom Pronomen nicht automatisch auf das Geschlecht geschlossen werden. Und welche Klammotten eine Person am liebsten anzieht, ist auch nochmal ein ganz anderes Paar Schuhe.

Viele der Personen, für die diese Ordnung nicht passt, bezeichnen sich im deutschsprachigen Raum als transgender, trans\*, trans\*geschlechtlich, trans\*ident, transsexuell und / oder nicht-binär, genderqueer, femme, agender, weder\*noch, genderfluid, butch, inter\*, androgyn, gender neutral oder ähnliches. Diese Begriffe sind **Selbstbezeichnungen**. Wir benutzen in dieser Broschüre trans\* als Oberbegriff für Selbstzeichnungen. Wie eine Person sich selbst bezeichnet, findest du heraus, indem die Person dir das mitteilt. Vielleicht passt für die Person, die du kennst oder für dich auch gar keiner der genannten Begriffe.

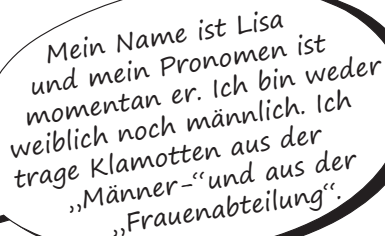
Klingt das ungewohnt?



Mir wurde bei der Geburt aufgrund des Aussehens meiner äußeren Geschlechtsorgane ein weibliches Geschlecht zugeschrieben. Ich bin aber männlich, heiße jetzt Sepher und mein Pronomen ist sier. Klamotten... Naja. Die Hosen aus der „Männerabteilung“ passen mir schon immer am besten, da sie größer und weiter geschnitten sind.



Mein Name ist Tom, mein Pronomen ist momentan sie und ich bin heute weiblich. An Klamotten trage ich, welche mir aus dem Second-Hand-Laden passen und billig sind.



Mein Name ist Lisa und mein Pronomen ist momentan er. Ich bin weder weiblich noch männlich. Ich trage Klamotten aus der „Männer-“ und aus der „Frauenabteilung“.

Gesellschaften sind durchzogen von verschiedenen Diskriminierungsformen. Die Vorstellung, dass es mehr als zwei Geschlechter gibt und Geschlecht veränderbar ist, verunsichert einige Menschen so sehr, dass diese Gewalt gegenüber trans\* Menschen ausüben. Es ist sehr bedauerlich, dass viele Menschen in einem Umfeld leben, in dem es nicht möglich ist anzusprechen, dass diese erfundene, scheinbar natürliche Ordnung für sie selbst nicht (ganz) stimmt.

In den letzten fünf Jahren, seit die erste Auflage der Broschüre erschienen ist, haben trans\* und vor allem auch inter\* Personen sehr viel erreicht für die Anerkennung von Geschlechtervielfal-

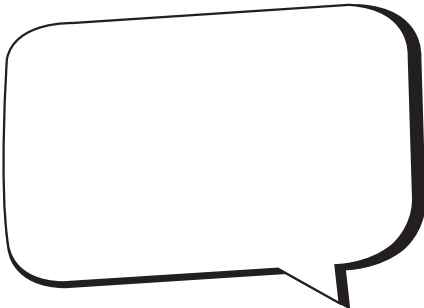
ten. Die Kampagne „Dritte Option“ hat durchgesetzt, dass gesetzlich anerkannt wird, dass mehr als nur weiblich und männlich existiert. Ein Geschlechtseintrag „divers“ ist nun möglich.

Inter\* und trans\* Personen werden nicht nur diskriminiert und angegriffen. Trans\* Personen verbünden sich. Sie organisieren Demos, engagieren sich gegen diskriminierende Gesetze, feiern sich danach und\_oder suchen sich Orte, an denen es gut möglich ist zu leben.



Für mich ist es über-  
lebensnotwendig, diese  
Geschlechterordnung in  
Frage zu stellen.

Und ich verstehe  
die Aufregung gar nicht.  
Denn ich schreib ja keiner  
Person vor, dass sie diese Ord-  
nung auch für sich ablehnen  
muss, nur weil es für mich  
nicht passt.



Mein/e Name/n:.....  
.....  
Mein/e Pronomen:.....  
Ich bezeichne mich momentan als  
.....

Ich habe einen Brief geschrieben, um einem Menschen mitzuteilen, dass ich meinen Namen und mein Pronomen ändere. Er ist mir echt wichtig und es war nicht leicht für mich. Aber lest selbst:

Ich finde es voll wichtig, dass jede Person selbst entscheidet, ob bzw. wann es sich für sie\_ihn richtig anfühlt, den eigenen Namen und den Pronomen-Wunsch anderen Menschen mitzuteilen. Und vielleicht passiert das einfach nie und das ist doch auch völlig ok!

Hallo,

Ich möchte dir etwas sagen, was sich gerade in meinem Leben verändert. Seit mehreren Monaten gibt es nämlich etwas, das ich vor dir verstecke. Ich verstecke etwas, das einige Menschen „unnormal“ finden, da es die gewohnte Ordnung durchbricht. Ich habe am Anfang versucht, dagegen anzukämpfen, und gehofft, dass „es“ weg geht. Es gab Momente, da glaubte ich daran, dass „es“ nur eine Phase ist, vorüber geht und ich „es“ bis dahin einfach nur gut genug verstecken muss. Aber mittlerweile glaube ich nicht mehr daran. Ich versuche zu akzeptieren, dass ich trans\* bin, und wäge ab, wem ich alles davon erzähle und wem lieber nicht. Ich habe Angst vor Reaktionen und Konsequenzen. Ich habe mich schon getraut es einigen Freund\*innen zu erzählen. Je mehr Menschen von „dieser Seite von mir“ wissen, desto näher sind sie mir und desto näher bin auch ich mir selbst im Kontakt mit diesen Menschen. Es tut mir echt gut. Und es ist so erleichternd. Bisher musste ich mich von dir distanzieren, um das „Versteckspiel“ durchziehen zu können. Das will ich nicht mehr. Es ist also der Zeitpunkt gekommen, an dem ich „es“ dir sagen möchte. Aber ich habe auch Angst davor. Deswegen schaffe ich es nicht, dir persönlich davon zu erzählen. Ich habe Angst vor deinen Reaktionen und ich habe am meisten Angst davor, dass du nichts mehr von mir wissen willst. Ich weiß durch Berichte von Angehörigen, dass es sich für manche so anfühlt, als würden sie erst mal einen vertrauten Menschen verlieren. Ich sage „es“ dir aber, gerade weil es mir wichtig ist, dass du mir nahe bleibst. Mich interessiert, was in deinem Leben passiert, und ich brauche dich. Ich brauche dich als Teil meines Lebens und ich wünsche mir so sehr, dass ich endlich die Angst loswerden kann, dich zu verlieren.

**Da du, liebe\*r Leser\*in, diese Broschüre vor dir hast, scheint es so, als würde die Person, von der du die Broschüre erhalten hast, dir sehr vertrauen.**

**Liebe Bezugsmenschen meiner Kindheit,**

ihr müsst euch keine Vorwürfe machen, weil ich trans\* bin. Es ist kein Anzeichen dafür, dass ihr in eurer Erziehung versagt habt, falls ihr das jetzt denken solltet. Ihr habt nichts falsch gemacht.

Zumindest nicht mehr, als alle Menschen das tun, obwohl sie stets versuchen bestmöglich zu handeln. Ihr müsst euch keine Sorgen um mich machen, weil ich trans\* bin. Aber ich verstehe, wenn ihr Bedenken habt. Trans\* Personen gelten nach wie vor als krank – so wie viele, die von der Gesellschaft als „anders“ wahrgenommen werden.

In den Medien wird es häufig so dargestellt, als wären sie traurig. Kein Wunder, dass dies eventuell auch in euren Köpfen fest sitzt. Das Bild, das häufig vermittelt wird, stimmt für mich nicht!

Ich bin glücklich darüber, die Person zu sein, die ich bin. Ich kann bewusst entscheiden, wie ich angesprochen werden will und wie ich meinen Körper (nicht) verändern möchte. Ich habe erfahren, dass ich mich für meine Rechte einsetzen kann. Denn ja. Es gibt viele diskriminierende Situationen – vor allem in Form von Gesetzen und Strukturen.

Aber die gibt es nicht nur bezogen auf trans\* Personen. Es geht mir gut, wenn Menschen akzeptieren, welchen Namen und welches Pronomen ich für mich verwende. Es geht mir gut, da ich davon einige in meinem Umfeld habe. Ich habe wundervolle Menschen kennengelernt, die mein Leben bereichern. Sie haben mir gezeigt, dass es mir egal sein kann, was andere von mir denken. Die Menschen, die mich lieben, akzeptieren mich so, wie ich bin.

Es würde mir viel bedeuten, wenn ihr auch zu diesem Personenkreis dazu gehört.

## Nicht-binär?

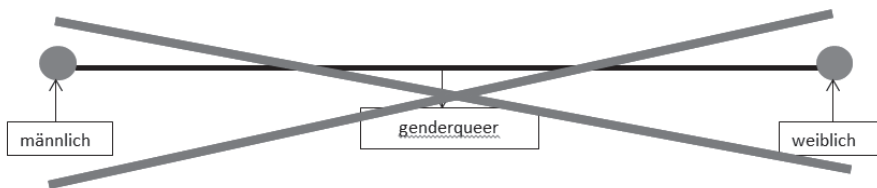
### **Frage:**

„Du bist also nicht-binär. Und wenn du dich jetzt für ein Geschlecht entscheiden müsstest – wärst du dann eher ein Mann oder eine Frau?“

**Tom:** Genau, ich sage, dass ich nicht-binär bin. Vielleicht stellst du dir darunter etwas anderes vor als ich. Häufig habe ich mitbekommen, dass sich Leute Geschlecht als eine Gerade mit den zwei Enden „männlich“ und „weiblich“ vorstellen. In dieser Vorstellung gibt es dann Personen, die weniger bzw. mehr weiblich/männlich sind, und genderqueere Personen wären in der Mitte von der Geraden.

Ich hab das mal aufgemalt.

### **So ist das für mich auf gar keinen Fall:**



Für viele Leute passt es, sich da einzuordnen und das ist ja auch voll cool - ich will gar nicht sagen, dass ich die zwei Kategorien „männlich“ und „weiblich“ abschaffen will. Das Problem mit der Zweigeschlechterordnung für mich ist, dass ich mich nicht als männlich und weiblich wahrnehme. Manchen nicht-binären Personen geht es da ähnlich wie mir, andere sagen für sich schon, dass sie sich eher maskulin oder feminin fühlen. Das eine ist nicht besser als das andere.

Trotzdem kann ich dir deine Frage leider nicht beantworten. Ich fände es cool, wenn es reicht, nicht-binär zu sein, ohne mich wieder in männlich/weiblich-Kategorien einzuordnen. Bist du dabei?

### 3. Was haben eigentlich Körper mit Geschlecht zu tun?

*Wenn du möchtest, nimm dir zu Beginn dieses Kapitels kurz Zeit, um alleine oder zu mehr als einer kleinen Übung zu machen. Denk zunächst fünf Minuten darüber nach, wie du einer fremden Person dein Geschlecht erklären würdest: Was ist dein Geschlecht? Warum? Wichtig ist, dass du dich in deiner Begründung nicht auf körperliche Merkmale oder offizielle Dokumente stützen darfst.*

Wie war es für dich, diese Übung zu machen? Vielen Menschen fällt sie sehr schwer. Das liegt daran, dass die Frage, was Geschlecht ist, für die meisten Menschen eng mit dem eigenen Körper verbunden ist. Bestimmte Körperteile und -formen bedeuten für viele Menschen „weiblich“ oder „männlich“. Wenn du dir das von außen anschaust, ist das doch eine ganz schön absurde Idee, oder? Wieso ist zum Beispiel nicht die Form deines Bauchnabels relevant dafür, was dein Geschlecht ist?

Weil Körper und Geschlecht gesellschaftlich nicht getrennt werden, ist es nicht verwunderlich, dass es in den Medien vor allem um Körper geht, wenn das Thema „trans\*“ angesprochen wird. Es geht dann darum, wie sich Personen

in ihrem Körper fühlen oder wie sich ihre Körper verändern, wenn sie zum Beispiel ihren Hormonspiegel beeinflussen. Tatsächlich ist es aber gar nicht so, dass alle trans\* Personen sich in ihrem Körper unwohl fühlen und Hormone nehmen oder sich für eine oder mehrere Operationen entscheiden. Im vorigen Teil ging es darum, dass Name und Pronomen nicht 1:1 zusammenhängen müssen. Genauso wenig hängen Name, Pronomen oder „trans\*-Sein“ zwingend mit den Gefühlen zum eigenen Körper zusammen. Es gibt trans\* Personen, die Namen und Pronomen verändern, sich in ihrem Körper aber wohl fühlen und sich weder eine Veränderung des Hormonspiegels noch OPs wünschen. Es gibt trans\* Personen, die ihren Körper und den Namen, aber nicht ihr Pronomen verändern wollen. Es gibt trans\* Personen, die ihren Hormonspiegel und ihr Pronomen verändern, ihren Namen aber nicht.

*Drei weitere Beispiele zur Verdeutlichung:*

Mein Name ist Tom, mein Pronomen ist momentan sie und ich bin heute weiblich. An Klamotten trage ich, welche mir aus dem Second-Hand-Laden passen und billig sind.

### 1. Tom:

Tom findet ihren Körper gut, so wie er ist, und findet es cool, ihren Körper so zu benennen, wie er sich für sie anfühlt: weiblich. Dass Tom ihren Körper als weiblich empfindet, sagt dabei nichts über ihre körperlichen Merkmale aus. Sie mag ihren Körper einfach und hat momentan nicht das Bedürfnis, diesen zu verändern.

### 2. Lisa:

Lisa nimmt Testosteron, weil er mag, was das an seinem Körper verändert. Er weiß gerade nicht, ob er irgendwann mal Operationen möchte, weil das mit viel Aufwand verbunden ist. Außerdem auch mit vielen Kosten, weil die Krankenkasse die OP bei ihm nicht bezahlen würde. Er schließt die Möglichkeit von Operationen aber nicht für sich aus.

Mein Name ist Lisa und mein Pronomen ist momentan er. Ich bin weder weiblich noch männlich. Ich trage Klamotten aus der „Männer-“ und aus der „Frauenabteilung“.

Mir wurde bei der Geburt aufgrund des Aussehens meiner äußeren Geschlechtsorgane ein weibliches Geschlecht zugeschrieben. Ich bin aber männlich, heiße jetzt Sepher und mein Pronomen ist sier. Klamotten... Naja. Die Hosen aus der „Männerabteilung“ passen mir schon immer am besten, da sie größer und weiter geschnitten sind.

### 3. Sepher:

Sepher hat gerade gar kein Gefühl zum eigenen Körper. Sier möchte ihn derzeit nicht durch Operationen oder Hormone verändern.

Diese Beispiele verdeutlichen, dass (trans\*) Personen unterschiedliche Gefühle und Gedanken zu ihrem Körper und zu der Möglichkeit, ihn zu verändern, haben können.

Zwei Sachen sind dabei besonders wichtig:

*Für Personen, die unterstützen wollen:*

1) Vielleicht findest du es spannend oder interessant, eine trans\* Person etwas über ihren\*seinen Körper zu fragen, zum Beispiel, ob Operationen geplant sind oder welche Genitalien eine Person hat.

Stell dir vor, dass dich Leute unvermittelt / dauernd / gegen deinen Willen nach deinen Genitalien (z. B. Größe, Form, Beschaffenheit) fragen und diese danach beurteilen, ob sie „männlich“ oder „weiblich genug“ sind. Wenn eine Person mit dir über ihren Körper sprechen möchte, wirst du das bestimmt merken. Und wenn du dir nicht ganz sicher bist, gibt es zum Beispiel auch die Möglichkeit, in der Situation zu fragen, ob es gerade okay ist, eine Frage zu stellen oder über ein bestimmtes Thema zu sprechen. Unvermittelte Fragen zu Genitalien finden die meisten Menschen respektlos und grenzüberschreitend.

2) Was eine Person mit ihrem eigenen Körper macht, ist ihre\*seine eigene Entscheidung. Auch wenn du den Impuls hast, gut gemeinte Ratschläge zu geben, bitte beurteile und kommentiere die Entscheidungen anderer Personen nicht ungefragt. Wie du körperliche Veränderungen bewertest, ist erst mal nicht relevant, es sei denn, du wirst direkt danach gefragt.

Wenn Personen sich dafür entscheiden, ihren Körper zu verändern, wird häufig gefragt, ob sie sich das gut überlegt haben, weil manche Sachen nicht rückgängig gemacht werden können. Wenn du dich das auch fragst, hilft es vielleicht, dir zu überlegen, ob du diesen Impuls bei allen Personen und in allen Situationen hast. Wie bewertest du zum Beispiel das neue Tattoo deiner besten Freundin? Oder was sagst du, wenn deine Arbeitskollegin die Pille nimmt und damit ihren Hormonspiegel verändert? Wahrscheinlich wirst du Unterschiede feststellen zwischen deiner Reaktion auf körperliche Veränderungen, die scheinbar nichts mit dem Geschlecht zu tun haben und solchen Veränderungen, die unmittelbar mit deiner Vorstellung von Geschlecht zusammenhängen, wie der Veränderung dessen, wie viele Gesichtshaare eine Person hat.

Wieso ist das so? Traust du der jeweiligen Person zu, verantwortungsvolle Entscheidungen über den eigenen Körper zu treffen? Glaubst du, dass die Person durch die Veränderung ein ganz anderer Mensch wird? Grundsätzlich ist es auf jeden Fall wichtig, dass du dir klar machst, dass es die selbstbestimmte Entscheidung jeder Person allein ist, was er\*sie mit dem eigenen Körper macht.

**Bist du unsicher, ob du etwas fragen solltest oder nicht?**

Ich frage mich in solchen Situationen oft selbst: „Warum will ich diese Frage gerade stellen?“ – Eine Person etwas zu fragen, um sie\*ihn zu unterstützen, ist z. B. etwas Anderes, als zu fragen, um die eigene Neugier zu stillen.

*Für trans\*\_nicht-binäre Personen:*

1) Wenn du dich mit einer Frage unwohl fühlst und/oder sie nicht beantworten möchtest, ist das vollkommen in Ordnung. Fragen können verletzend sein und/oder deine Grenzen überschreiten. Pass gut auf dich auf und achte auf deine Grenzen! Du musst nicht alle Fragen beantworten (können), um respektiert zu werden.

2) Alle Entscheidungen, die du zu deinem Körper triffst, sind legitim und von anderen Menschen zu respektieren. Sie sagen nichts darüber aus, wie „männlich“, „weiblich“ oder „trans\*“ du bist. Du kannst dich immer wieder neu (um)entscheiden, was du möchtest und was nicht.

Ich habe es schon immer gehasst, wenn Leute mein Aussehen kommentieren und bewerten: „Oh! Du hast aber ganz schön abgenommen. Sieht gut aus!“ Oder „Dein neuer Haarschnitt lässt dich viel reifer wirken.“ Das ist in der Regel wahrscheinlich nett gemeint, aber ich mag das nicht. Warum bewerten andere Leute mein Aussehen? Ist es nicht einfach wichtig, dass ich mich damit wohlfühle? Seitdem ich auf Testo bin, scheint das ein Freifahrtschein für viele Menschen zu sein, Veränderungen zu kommentieren und mich mit Bewertungen zu überhäufen. Lasst das bitte! Wenn ich ein Feedback zu meinem Aussehen haben möchte, sage ich das.



**Frage:** *Wie ist das, wenn man merkt, im falschen Körper zu sein? Hast du deinen Körper?*

**Tamal:** Ich finde diese Fragen sehr intim. Würdest du mich das auch fragen, wenn ich cis-geschlechtlich wäre? Hast du schon mal deine cis Freundin gefragt, seit wann sie weiß, dass sie sich im „richtigen Körper“ befindet?

Als ich deine Frage gelesen habe, musste ich vor allem erstmal daran denken, ganz viele Leute aus ganz vielen Gründen von der Gesellschaft dazu gebracht werden, ihren Körper zu hassen – ihnen wird ständig vermittelt, dass ihr Körper falsch ist: Dabei heißt „falsch“, dass sie gesellschaftlichen Schönheits-Anforderungen nicht entsprechen.

Zum Beispiel werden Leute in Werbungen gezeigt, die den Schönheitsnormen der Gesellschaft entsprechen. Die gezeigten Bilder von Körpern sind in der Regel am Computer nachbearbeitet und nicht real. Dann denken die meisten anderen Leute, die den Schönheits-Idealen nicht so nahe kommen, sie müssten unbedingt etwas an sich selbst verändern, oder ihr Körper wäre irgendwie falsch. Dabei wird übersehen, dass dieser Eindruck gewollt ist, um Produkte besser zu verkaufen. Diese Erwartungen sind also unerreichbare Ideale.

Oft wird so getan (z. B. im Fernsehen), als würden trans\* Personen 24 Stunden am Tag damit beschäftigt sein, ihren Körper zu hassen. Aus eigener Erfahrung kann ich aber bestätigen: trans\* Personen machen ganz unterschiedliche Sachen den ganzen Tag, Freund\*innen treffen, Katzen streicheln, lesen und vieles mehr! Sie haben auch ganz unterschiedliche Vorstellungen und Wünsche zu ihrem Körper.

Und zu mir: ich hasse meinen Körper nicht. Manchmal finde ich ihn okay, manchmal hätte ich ihn gern ein bisschen anders. Zum Beispiel finde ich es schön, wenn Leute meinen Körper sehen und dann nicht denken oder sagen „Oh, eine Frau / ein Mann!“. In den Momenten, wo das doch passiert, hasse ich aber nicht meinen Körper, sondern, dass Leute denken, dass mein Körper etwas über mein Geschlecht aussagen würde.

Manche Veränderungen an meinem Körper finde ich schön. Ich hab mir zum Beispiel ein Piercing stechen lassen, über ein Tattoo denke ich manchmal nach. Wenn meine Brust flach ist, mag ich das. Und ich kann mir auch vorstellen, dass ich Veränderungen meines Hormonspiegels cool finden würde.

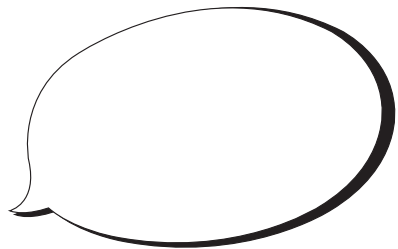
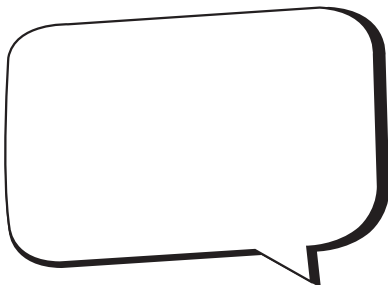
Also, zusammengefasst: mein Körper ist nicht falsch, ich hasse ihn auch nicht. Was ich nicht mag, ist die Gesellschaft, die so tut, als ob Körperteile mein Geschlecht verraten würden oder als müsste ich meinen Körper scheiße finden, wenn ich trans\* bin.

## „Biologisches Geschlecht“?

Vielleicht denkst du jetzt: „Aber es gibt doch natürliche Unterschiede zwischen Männern und Frauen! Das kann mensch doch nicht weglegen!“ Darauf würden wir antworten, dass diese scheinbar natürlichen Unterschiede auf den zweiten Blick gar nicht so natürlich sind. Eigentlich haben sich das Menschen ausgedacht und dann danach gelebt. Es sind also Normen und Regeln. Könnte es nicht befreiend sein, die kurz oder ganz bei Seite zu legen und Geschlecht und Körper getrennt voneinander zu betrachten? Vielleicht hast du mal gehört, dass es weibliche und männliche Hormone (Östrogen/Testosteron) gäbe, die das Verhalten von „Männern“ und „Frauen“ bestimmen (*siehe Kasten S.10*). Ganz so einfach ist es aber gar nicht.

In der Mainstream-Biologie wurde lange davon ausgegangen, dass die Menge an Hormon-Arten grundsätzlich unterschiedlich zwischen zugewiesenen Männern und zugewiesenen Frauen sei (Männer haben mehr Testosteron, Frauen mehr Östrogen).

Viele Biolog\*innen gehen aber mittlerweile davon aus, dass es an sich keine „männlichen“ und „weiblichen“ Hormone gibt, da der Testosteron- / Östrogen-Spiegel stärker von sozialen Erfahrungen und Umständen abhängt als davon, welches Geschlecht einer Person bei der Geburt zugewiesen wurde.



## Schubladen

### **Frage:**

*Also ich verstehe das nicht so ganz.*

*Die Einteilung der Menschen in die zwei Schubladen „Mann“ und „Frau“ ist also gesellschaftlich geschaffen worden?*

*Wenn diese eh von Menschen gebaut wurden, warum werden diese dann nicht einfach verändert oder zerstört? Warum verändern Menschen stattdessen den eigenen Körper?*

### **Chinua:**

Nur weil etwas geschaffen wurde, bedeutet das nicht, dass es nicht wirkmächtig ist.

Auch Geschaffenes hat reale Auswirkungen:

Ländergrenzen sind auch künstlich gezogen worden.

Trotzdem sind sie real und werden scharf bewacht.

Sie haben massive Auswirkungen darauf, wer wohin reisen darf, und vieles mehr.

Die Geschlechtergrenzen werden auch scharf bewacht.

Bereits Kinder im Kindergartenalter sind sehr spitzfindig darin.

Ein Kind, das männlich eingelesen wird, nennen wir es Thilo, wird, wenn es ein Kleid trägt, sehr schnell darauf hingewiesen, dass es „aussieht wie ein Mädchen“.

So wird von Anfang an sichergestellt, dass Menschen in ihren Schubladen bleiben.

Und warum werden diese Grenzen so scharf bewacht?

Die Schubladen dienen dazu, Ordnungen aufrecht zu erhalten und somit das *weiße* kapitalistische Patriarchat zu stärken.

Das heißt zu garantieren, dass die Macht bei *weißen* cis-geschlechtlichen Männern bleibt.

Es ist nicht so einfach, diese Schubladen „einfach“ zu zerstören.

Aber ich bin voll dafür, es immer weiter zu versuchen!

## Körper und Veränderung - Teil 1: Hormone

Manche trans\*\_nicht-binäre Personen entscheiden sich dafür, ihren Hormonspiegel zu verändern. Nicht nur trans\* Personen verändern ihren Hormonspiegel. Auch viele cis Personen verändern ihren Hormonspiegel (z. B. durch die Pille) oder ihren Körper (z. B. durch „Schönheits-Operationen“). Meistens ist das für cis Personen kein Problem, vor allem dann, wenn es Veränderungen sind, die mit den gesellschaftlichen Vorstellungen von zweigeschlechtlichen Körpern zusammenpassen (zum Beispiel mehr Östrogen bei Personen, die als cis Frauen gelesen werden). Sie brauchen dafür keine Diagnose oder Gutachten, die sie als „krank“ bezeichnen. Das macht deutlich, wie trans\*diskriminierend das deutsche „Gesundheits“-System funktioniert.

Die Veränderung von Testosteron- und Östrogenspiegel, wie sie sich manche trans\*\_nicht-binäre Personen wünschen, können den Körper einer Person verändern. Wenn du darüber nachdenkst, deinen Körper zu verändern, sind zwei Dinge besonders wichtig:

1) Hör auf dein Gefühl, was dir gut tut! Ob du gerade eine Veränderung möchtest, kannst nur du allein entscheiden. Diese Entscheidung sagt nichts darüber aus, ob du männlich/weiblich/trans\*/... bist. Sie ist eine Entscheidung über deinen Körper. Lass dich nicht überreden (auch nicht von Ärzt\*innen), einen scheinbaren Normweg einzuschlagen, wenn du das nicht möchtest.

2) Welche Wirkung(en) auf welche Art und Weise eintreten, ist von Person zu Person sehr unterschiedlich und hängt auch von vielen anderen Einflüssen ab, zum Beispiel davon, zu welchem Zeitpunkt im Leben eine Person damit beginnt, den Körper zu verändern. Deshalb können keine generellen, sondern nur tendenzielle Aussagen über die Wirkungen von Testosteron oder Östrogen gemacht werden:

Zur Veränderung des Hormonspiegels gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie die Hormone in den Körper kommen (z. B. durch Spritzen, Gele oder Tabletten). Jede Person hat das Recht, selbst in Absprache mit einer Ärzt\*in zu entscheiden, welche Methode er\*sie möchte.

Bei jeder Person wirken sich hormonelle Veränderungen unterschiedlich aus. Zum Beispiel treten Veränderungen bei manchen Personen nach kurzer Zeit ein, bei anderen dauert es eine Weile. Durch die Erhöhung des Testosteronspiegels kann sich z. B. das Haarwachstum ver-

stärken und die Stimme kann tiefer werden.

Durch die Erhöhung des Östrogenspiegels kann sich z. B. die Fettverteilung verändern oder das Wachstum des Brustgewebes einsetzen.

**Frage:**

*Hallo Lisa, hallo Emil<sub>ia</sub>. Wie ist das, wenn ihr jetzt Hormone nehmt, wirst du, Lisa, dann mehr und mehr zum Mann und du, Emil<sub>ia</sub>, immer mehr zur Frau?*

*Emil<sub>ia</sub>: Ich identifiziere mich als Trans-Frau. Das heißt, ich „werde nicht mehr und mehr dazu“, sondern bin eine Frau, auch jetzt in diesem Moment. Oder meinst du damit, ob ich jetzt immer häufiger von unbekannten Menschen im Alltag als Frau wahrgenommen und angesprochen werde? Das wechselt! Manchmal werde ich als Mann gelesen, manchmal als Frau.*

*Lisa: Was heißt für dich „zum Mann werden“? Einen Bart bekommen? Sich breitbeinig hinsetzen? Fußball mögen? ;) Mein Körper verändert sich und ich werde von der Umwelt immer häufiger als Mann eingeordnet. Dennoch bin ich kein Mann. Den Testosteronspiegel zu erhöhen, heißt ja nicht automatisch, sich als Mann zu bezeichnen.*

## Körper und Veränderung - Teil 2: OPs

Es gibt neben Hormonen noch weitere Möglichkeiten, den eigenen Körper zu verändern. Hier einige Beispiele:

★ Es gibt die Möglichkeit einer Brustreduktion und\_oder einer Mastektomie (Entfernung von Brustgewebe), des Aufbaus einer flacheren Brustform und die Möglichkeit der Brustvergrößerung.

★ Es gibt die Möglichkeit der Entfernung des Uterus und\_oder der Eierstöcke.

★ Es gibt die Möglichkeit, das Gesicht zu verändern, zum Beispiel durch Gesichtsepilation, Veränderung der Nasenform etc.

★ Es gibt die Möglichkeit, die Geschlechtsorgane so zu formen, dass sie den gesellschaftlichen Vorstellungen einer Vulva oder eines Penis entsprechen.

## Körper und Veränderung - Kostenübernahme

Vielleicht denkst du darüber nach, deinen Körper zu verändern und fragst dich, wie du eigentlich die Hormone und/oder einen OP-Termin bekommst? Für uns waren die Regelungen zu diesen Sachen im ersten Moment ganz schön unübersichtlich und überfordernd. Es ist immer sinnvoll sich diesbezüglich beraten zu lassen. Vorgehensweisen verändern sich manchmal zügig. Wir versuchen dir an dieser Stelle trotzdem einen aktuell gültigen Überblick zu geben: Menschen, die krankenversichert sind, können bei der Krankenkasse beantragen, dass die Kosten für eine oder mehrere dieser Veränderungen über-

nommen werden. Das heißt auch, dass für Menschen, die (aus welchen Gründen auch immer) keine Krankenversicherung haben, nichts bezahlt wird. Aus diesem Grund finden wir es wichtig, durch Soli-Events und Support-Aktionen daran mitzuarbeiten, alternative Finanzierungsmöglichkeiten aufzubauen, damit alle Menschen Zugang zu medizinischen Ressourcen haben.

Trans\* Communities kämpfen schon lange und mit viel Energie dafür, dass es für mehr Menschen möglich wird, diese Eingriffe von der Krankenkasse bezahlt zu bekommen, und dass das Verfahren

zur Kostenübernahme für trans\* Personen möglichst einfach und respektvoll abläuft. In den letzten Jahren gab es mehrere Erfolge. So haben durch diesen Aktivismus etwa verschiedene große Gesundheitsverbände (z. B. die APA, der wichtigste Verband der Psychiater\*innen, und die Weltgesundheitsorganisation WHO) endlich verkündet, dass trans\* zu sein keine Erkrankung, sondern eine Geschlechtsidentität ist. (Überraschung! ;-))

In Deutschland hat der Bundesverband Trans\* (BVT) an den medizinischen Leitlinien zum Thema trans\* mitgearbeitet und verschiedene Veränderungen in der medizinischen Behandlung von trans\* Personen erwirkt. (Leitlinien fassen zusammen, was nach den aktuellen Erkenntnissen aus Studien das beste medizinische Vorgehen in einer bestimmten Situation ist). In Kapitel 7 haben wir die patient\*innenverständliche Version dieser Leitlinie verlinkt. Da kannst du noch mal detailliert nachlesen, wie dein\*e Ärzt\*in dich nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen am besten in deiner körperlichen Transition unterstützen kann.

Ein Problem ist jedoch, dass diese Leitlinien zwar das medizinisch sinnvollste

Vorgehen beschreiben, die Krankenkassen aber eigene „Begutachtungsrichtlinien“ im Zusammenhang mit trans\* haben, die aktuell stark von diesen Empfehlungen abweichen. Zum Zeitpunkt des Überarbeitens dieses Heftes (Frühjahr 2020) überarbeiten die Krankenkassen ihre alten Begutachtungsrichtlinien. Dafür wurden trans\* Personen nicht gefragt, was sie sich wünschen, und deshalb ist es wahrscheinlich nicht so gut für uns, was dabei herauskommt. Wenn du dich über den neusten Stand zu den Begutachtungsrichtlinien informieren willst, besuche am besten die Seite des Bundesverband Trans\*. Dort findest du übrigens auch Vorlagen für Anträge, Widerspruchsschreiben bei Nicht-Bewilligung der Krankenkasse und vieles mehr.

### **Was tun, wenn du Hormone nehmen möchtest?**

Grundsätzliche Voraussetzung ist, dass du krankenversichert bist. Verschrieben bekommen kannst du Hormone von manchen Gynäkolog\*innen, Urolog\*innen, Endokrinolog\*innen und Hausärzt\*innen. Wenn du jünger als 18 Jahre alt bist, müssen deine Erziehungsberechtigten leider zustimmen, damit du Hormone nehmen darfst.



Aktuell ist es in der Regel so, dass du beim Termin bei deiner Ärzt\*in ein Schreiben einer Psychotherapeut\*in brauchst, das bescheinigt, dass du trans\* bist. Manche Ärzt\*innen verlangen noch mehr Unterlagen, bevor sie dir Hormone geben. Dann kannst du auf die Leitlinien verweisen (siehe Ende des Heftes) – darin steht, dass die einzige Voraussetzung für das Verschreiben von Hormonen eine psychologische Bescheinigung ist, die besagt, dass du trans\* bist. Wenn du Schwierigkeiten hast, Hormone verschrieben zu bekommen, lohnt es sich häufig, sich an eine Tans\*Beratungsstelle oder Organisation (siehe Kapitel 7) zu wenden.

### **Was tun, wenn du eine Operation durchführen lassen möchtest?**

Manche trans\* Personen wollen Operationen, zum Beispiel eine Brustvergrößerung oder eine Mastektomie. Die meisten trans\* Personen können es sich nicht leisten, diese Eingriffe selbst zu bezahlen. Manche machen das trotzdem und veranstalten z. B. ein Soli-Event für die Finanzierung oder fragen in ihren Communities und bei ihren Friends. Viele beantragen eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse. Es gibt seitens der Krankenkassen wenig Informa-

tionen und wenig einheitliche Regeln dafür, was du für den Antrag einreichen musst. Manchmal werden Unterlagen gefordert, die nicht mal nach den konservativen Begutachtungsrichtlinien der Krankenkassen notwendig sind, um eine Kostenübernahme zu bekommen. Nach den Begutachtungsrichtlinien sind folgende Dinge notwendig:

- ★ Formloser Antrag auf Kostenübernahme inkl. eventuelle Korrektur-OPs (gleich schon reinschreiben, auch wenn sie nicht notwendig werden).

- ★ Stellungnahme/Schreiben einer Psychotherapeut\*in – wenn dein\*e Therapeut\*in sich unsicher ist, was da stehen soll, kann sie\*er sich an den Bundesverband Trans\* oder den Verband der LSBTIQ-Therapeut\*innen (VLSP) wenden.

- ★ Bestätigung deiner behandelnden Ärzt\*in, dass du seit mindestens 6 Monaten Hormone nimmst (formloses Schreiben, Blutergebnisse nicht notwendig). Möglicherweise ist das bald nicht mehr nötig, da laut medizinischer Richtlinien die Einnahme von Hormonen vor Operationen nicht notwendig ist.

★ 2 Gutachten von Psychiater\*innen, dass du wirklich trans\* bist (fällt möglicherweise weg, da laut medizinischer Richtlinien das Schreiben der Psychotherapeut\*in reicht).

### **Was tun, wenn du eine Epilation möchtest?**

Bei der Epilation gibt es verschiedene Techniken: Laser, IPL oder Nadelepilation. Für verschiedene körperliche Voraussetzungen eignet sich eine der Techniken oder verschiedene hintereinander. Die Kostenübernahme für Epilationen zu bekommen, ist nicht immer einfach. Grundsätzlich hast du aber ein Recht darauf. Lass dich auch hier bei Schwierigkeiten beraten.

**Tipp:** Um deine Daten zu schützen, kannst du alle Unterlagen außer dem formlosen Antrag an die Krankenkasse in einen verschlossenen Umschlag tun und deinen Namen, sowie „Nur zu öffnen durch den medizinischen Dienst der Krankenkassen“ drauf schreiben. Zusammen mit dem formlosen Antrag machst du den Umschlag in einen größeren Umschlag und schickst alles an deine Krankenkasse. Deine persönlichen Unterlagen werden dann ungeöffnet von deiner Krankenkasse an die

Gutachter\*innen weitergeleitet, die entscheiden, ob die Kosten deiner OP übernommen werden.

**Noch ein Tipp:** Die Krankenkasse hat ab Erhalt deines Antrags 6 Wochen Zeit, um ihm zuzustimmen oder abzulehnen. Dauert es länger, ist deine OP automatisch bewilligt. Schicke deshalb deinen Antrag am besten per Einschreiben, damit du offiziell nachweisen kannst, wann sie den Antrag erhalten haben.

Wenn du den Antrag abgeschickt hast, kannst du erstmal nur warten. Das kann manchmal ganz schön anstrengend sein. Manchen Leuten hilft es, sich mit Freund\*innen darüber auszutauschen oder Sachen zu unternehmen, die eine\*n von diesem Prozess ablenken.

Sollte dein Antrag abgelehnt werden, suche dir Verbündete, die dich unterstützen, und wenn du die Kraft dafür hast, lege Widerspruch ein. In sehr vielen Fällen wird der Antrag nach dem Widerspruch doch noch bewilligt. Wenn du dabei Unterstützung suchst oder Vorlagen dafür brauchst, wie so etwas geht, wende dich an den Bundesverband trans\* oder eine trans\* Beratungsstelle. Und wenn du dafür aktuell keine Kraft hast, ist das auch total ver-



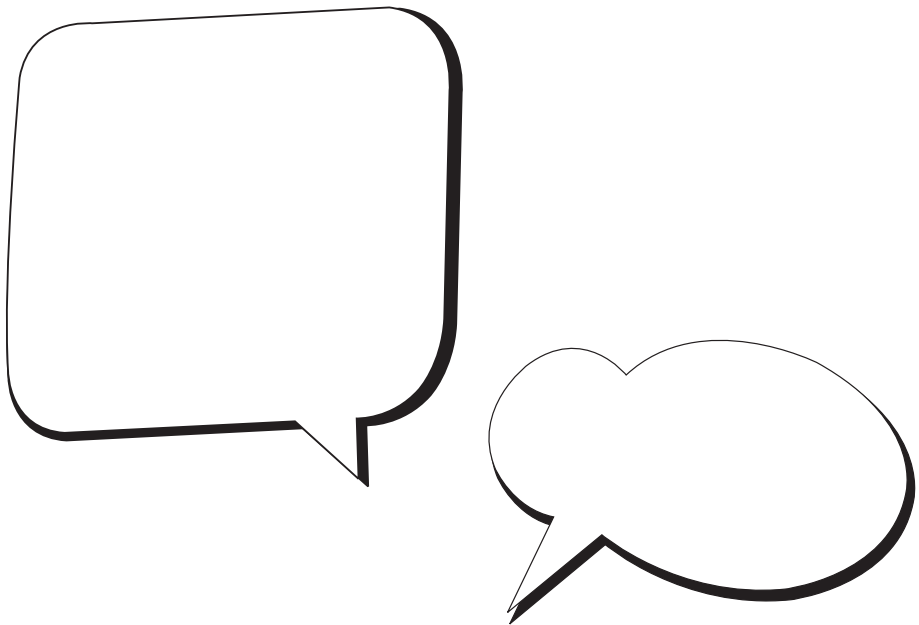
## Zusammenfassung Körper & Geschlecht

1) Die Idee, dass es nur zwei „biologische“ Geschlechter gibt, stimmt nicht und blendet viele Lebensrealitäten aus.

2) Bevor du eine Frage zum Körper einer Person stellst oder einen Kommentar darüber machst, denk erstmal darüber nach, ob du die Frage auch einer cis Person stellen würdest und ob sie generell angemessen und respektvoll ist.

3) Für trans\* Personen: Dein Körper gehört dir. Das heißt, du kannst damit tun und nicht tun, was du möchtest – das hat gar nichts damit zu tun, „wie trans\*“ du bist. Es geht darum, was dir gut tut!

4) Für trans\* Personen: Bevor du die Kostenübernahme für körperverändernde Maßnahmen stellst, informier dich, was dafür aktuell notwendig ist, weil sich die Richtlinien dafür häufig verändern. Im Zweifelsfall wende dich an die nächste trans\* Beratungsstelle (Webseite-Empfehlungen für die Suche auf S.61).



## Name

*Diesen Text hat eine Person geschrieben, die ihren Namen verändert hat. Früher hatte die Person 2 Namen, die mit E. und S. anfangen. In dem Text erzählt er\*sie, wie es ihm\*ihr mit der Namensänderung geht und was es bedeutet, dass viele Leute nach den alten Namen fragen. Die falschen Namen sind nicht ausgeschrieben, worin der eigene Wunsch nach dem „Verschwinden“ der Namen zum Ausdruck kommt.*

Robin ist gestern 1 Jahr alt geworden  
Robin hat 2 Geschwister  
E. und S.  
Beide sind letztes Jahr 20 geworden  
Und dann für mich gestorben  
Kurz vor Robins Geburt

Die drei kennen sich vom Sehen  
Obwohl sie nie zusammen Zeit verbringen können  
Sie verstehen sich sowieso nicht so gut

Ich hab nichts gegen E. und S.  
Ich hab was dagegen, wie sie angesehen werden  
Und finde es unfair  
Dass sie wegen ihres Alters  
Und wegen ihres Status  
Ernster genommen werden als Robin.

Robin kann nur richtig da sein  
Wenn E. und S. verschwinden  
Nicht nur für mich  
Sondern auch für die Uni,  
für meine Eltern  
und für dich.

Es tut mir leid.  
Aber wenn du E. und S.  
kennenlernen magst,  
dann ohne mich.

## 4. Wie hängt Geschlecht mit Sprache zusammen?

Menschen kommunizieren miteinander in verschiedenen Formen von Sprache. Dabei werden bestimmte Sachen indirekt gesagt. Vorannahmen durchziehen die meisten Äußerungen, Sätze etc. Ein Beispiel: „Das Monster von Loch Ness ist lila“ – dieser Satz setzt voraus, dass das „Monster“ existiert, sonst könnte nicht gesagt werden, dass es lila sei. Oder auch: „Die Kaiserin von Deutschland heißt Frieda.“ – Diese Aussage kann nicht stimmen, denn bereits die Vorannahme, dass es momentan eine Kaiserin gäbe, trifft offensichtlich nicht zu.

So finden sich in Kommunikationen immer wieder unterschwellige Aussagen, zum Beispiel auch Vorannahmen zu Geschlecht. Wenn eine Person sagt: „Der da ist aber nett“, unterstellt sie

wahrscheinlich, ohne darüber nachzudenken, dass diese Person ein Mann ist. Auch wenn viele Leute mit solchen unbewussten Gedankenvorgängen selten anecken, heißt das nicht, dass so etwas unproblematisch ist. In diesem Kapitel werden wir den Zusammenhang von Sprache und Geschlecht etwas aufdröseln und ein paar Anmerkungen, Denkanstöße, Vorschläge und Übungen bereit stellen.

**! Wichtig !** Hier geht es nicht darum, sich irgendwelche von diesen ganzen Fremdwörtern zu merken oder alle grammatischen Zusammenhänge auswendig zu lernen. Eher hoffen wir, dass hier ein guter Überblick für euch da ist, aus dem ihr für euch die Dinge rausnehmen könnt, mit denen ihr was anfangen wollt.

### a) Pronomen

Pronomen sind Für-Wörter wie z. B. ich, es, du, sie, er, es, dir, ihr, si\*er, ksie...  
Pronomen stehen für, also an Stelle von, Substantiven/Nomen (Hauptwörtern):

„Das ist mein Tisch. Er müsste mal wieder aufgeräumt werden.“  
„Er“ steht an Stelle von „der Tisch“.

## Die 2. und 3. Person

In der 2. Person sprechen wir Leute an, mit „du“, „ihr“ oder „Sie“.

Bsp.: Du bist toll / Ihr seid toll / Sie sind toll

In der 3. Person reden wir über andere Leute, z. B. mit „sie“, „si\*er“, „er“ oder einem Namen.

Bsp.: Sie / Si\*er / Er / Axel hat gesagt, dass ich toll bin.

## Pronomen als Zuschreibung von Gender

Durch den Gebrauch von Pronomen schreiben Menschen anderen Menschen meist ein Geschlecht zu. Das kann z. B. so ablaufen: Eine Person regt sich im Bus über eine andere auf und sagt:

„Was will die denn??“ **oder** „Was will der denn??“

Wir schreiben der Person also auf Basis der äußeren Erscheinung, der Stimme, dem Verhalten oder anderen Merkmalen oft ein Geschlecht zu (dies drückt sich dann darin aus, dass wir entweder „die“ oder „der“ (Demonstrativpronomen, s. u.) benutzen). Deswegen sind viele Leute auch verunsichert, wenn sie eine Person nicht auf Anhieb eindeutig zuordnen können. Konkret bedeutet das: Wir sagen nicht jedes Mal, „du bist eine Frau“, wenn wir einer Person das zuschreiben, sondern tun dies fast immer implizit, also ohne es direkt zu sagen. Solche Zuschreibungen zu machen, ist problematisch.

## Geschlecht ist nicht von außen wahrnehmbar.

Verbreitete Pronomen wie „er“ oder „sie“ passen für manche Menschen nicht, aber es gibt eine Vielzahl von weiteren Pronomen, die Menschen für sich selbst verwenden (können).

Hier ein paar Beispiele:

Das ist Emil\_ia. **Ksie** spielt sehr gerne Klavier.  
 Das ist Max. **Si\*er** puzzlet viel in **s\*ihrer** Freizeit.  
 Das ist Alex. **X** kann 3 verschiedene Gebärdensprachen.

Hier eine Übersicht verschiedener Pronomen in verschiedenen Formen:

Personalpr. Nominativ	Possessivpr.	Personalpr. Dativ	Personalpr. Akkusativ	Artikel / Demonstrativpr.
sie	ihr	ihr	sie	die / diese
ecs	ecs	ecs	ecs	decs / dieseecs
sie*er	sein*ihr	ihr*ihm	sie*ihn	die*der / diese*r
er	sein	ihm	ihn	der / dieser
si*er	s*ihr	si*hm	si*hn	di*er / diese*r
er*sie	ihr*e	ih*r	si*e	di*er / diese*r
xier	xies	xiem	xien	dier
per	pers	(per)	(per)	- / per (?)
hen	hens	hen	hen	- / hen (?)
ksie	ksiere/ksihre	ksihr	ksie	kie / kiesee
*	*s	*	*	d*

Da es sich meist um kreative Formen handelt, deren Gebrauch nicht festgeschrieben ist, dient diese Tabelle nur dazu, einige Beispiele zu geben von dem, was wir so aus unserem Leben kennen. Die Kombinationen können unterschiedlich ausfallen. Diese Tabelle ist **überhaupt nicht vollständig**.

Manche Menschen können sich mit keinem (der existierenden) Pronomen identifizieren, wie Kim in unserem Beispiel: *Kim möchte, dass Kims Name verwendet wird, um über Kim zu sprechen.*

Das ist Kim.  
 Kim spielt gern Klavier.  
 Kims Zimmer findet Kim  
 selbst sehr schön.



## „ich werde das bestimmt viel falsch machen“

*Menschen gegenüber, die ihr Pronomen und/oder ihren Namen verändert haben, äußern Freund\_innen und Unterstützer\_innen oft Ängste darüber, „bestimmt viel falsch“ zu machen. Eine fiktive trans\* Person reagiert auf diese Angst in einem kleinen Brief:*

Hallo du,

ich weiß, dass es schwer ist, sich an mein neues Pronomen und meinen neuen Namen zu gewöhnen, da du mich sehr lange unter einem anderen Namen kanntest. Es ist mir klar, dass dir mein alter Name vielleicht mal rausrutschen wird. Weil ich weiß, dass du dir Mühe geben willst und gibst, findest du in diesem Heft ein paar Übungen, die dir beim Gewöhnungsprozess helfen können.

Ich bin sehr froh zu wissen, dass es dir nicht egal ist, wie ich heiße und wie ich angesprochen werden will. Das ist mir viel wert, und auch wenn du im Moment noch manchmal Fehler machst, ändert das nichts daran, dass ich froh bin, dass du dir alle Mühe gibst.

Wir machen alle „Fehler“, aber ich weiß, dass du für mich da bist, und dass du das nicht mit Absicht machst. Wenn wir dem Ganzen ein bisschen Zeit geben, ist das alles bestimmt kein Problem mehr.

Danke dir fürs Für-Mich-Da-Sein!

## b) Substantive und Adjektive:

Substantive sind sog. „Haupt-Wörter“ wie z. B. Sitz, Rechner, Köchin.

Adjektive sind sog. „Wie-Wörter“, die Substantive beschreiben, z. B.: nett, toll, lieb.

Nicht nur Pronomen, sondern auch Substantive und Adjektive können Leuten ein Geschlecht zuschreiben, wenn sie Personen beschreiben. Ein Beispiel sind Berufsbezeichnungen:

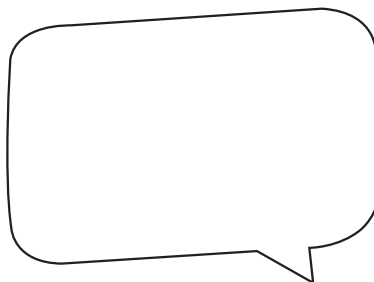
Serda will mal Köchin werden.  
André will mal Koch werden.

Dann gibt es noch das so genannte „generische Maskulinum“. Das heißt, dass für alle Menschen, egal welches Geschlecht sie haben, die „männliche“ Form verwendet wird. Es wird argumentiert, dass alle „mitgemeint“ sind, wenn alle sprachlich wie Männer behandelt werden:

Serda und André wollen Köche werden.

Es gibt aber viele andere Arten, solche Sachverhalte auszudrücken, ohne entweder ein bestimmtes Geschlecht zuzuweisen oder alle Menschen sprachlich wie Männer zu behandeln:

Serda und André wollen Köch\*innen werden.  
Serda und André wollen beruflich kochen.  
Serda und André machen eine Berufsausbildung zum Kochen.



Hier eine Übersicht, wie Pronomen, Adjektive und Substantive zusammenhängen können (aber nicht müssen):

Pronomen	Adjektiv	Substantiv
sie	nette, liebe	Arbeiterin, Angestellte
ecs	nettecs, liebeacs	Arbeitecs, Angestelltecs
si*er	nette*r, liebe*r	Arbeiter*in, Angestellte*r
sie*	nette*,liebe*	Arbeiterin*, Angestellte*
*	nett*, lieb*	Arbeitend*, Angestellt*
Kein Pronomen	nette Person, liebe Person // netter Mensch, lieber Mensch	Arbeitende / Angestellte Person, // Arbeitender / Angestellter Mensch,
Name als Pronomen	(Name) ist nett und lieb	Statt Substantiv z. B.: (Name) arbeitet dort

### c) Anreden

Auch oder gerade in gebräuchlichen Anreden wird Menschen ein Geschlecht zugeschrieben:

„Liebe Frau Meier...“  
 „Guten Tag, Herr...“  
 „Sehr geehrte Frau...“

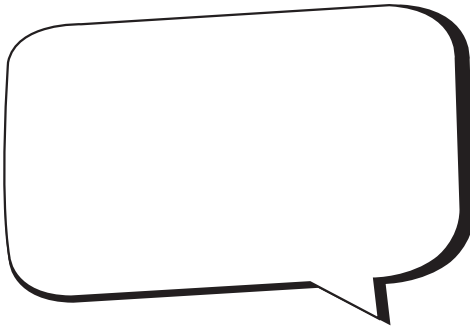
Oft wissen wir aber gar nicht, ob für die jeweilige Person die Anrede passend ist, die wir für sie verwenden. Deswegen ist es dann besser, neutrale Anreden zu benutzen:

„Liebe\*r Anja Meier, ...“  
 „Guten Tag, Gönül Özdemir, ...“  
 „Sehr geehrte\*r Alex Beispielperson, ...“

Mit welchen Anreden und mit welchen Pronomen sich eine Person wohlfühlt, hängt zwar meist, allerdings nicht immer zusammen:

Mein Pronomen ist ‚er\*sie‘ und ich wünsche mir Bezeichnungen wie ‚Köchin, der\*die, liebe\*r ...‘ Bitte auch für mich keine Anreden wie ‚Frau/Herr ...‘ verwenden.

Mein Pronomen ist ‚sie‘, ich wünsche mir Bezeichnungen wie ‚Köchin, die, liebe...‘ Mit der Anrede ‚Frau‘ identifiziere ich mich allerdings ganz und gar nicht.



Nicht nur mit welchen, sondern auch **wie stark** sich eine Person mit ihrem Pronomen oder einer bestimmten Anrede identifiziert, ist dabei unterschiedlich:

Ich bin weder männlich noch weiblich und ich identifiziere mich als genderqueer. Wenn es sein muss, finde ich ‚er‘ als Pronomen zwar ok, aber ich würde euch bitten, Pronomen zu vermeiden und einfach meinen Namen zu verwenden. Bitte spricht mich auf jeden Fall nicht als ‚Herr‘ oder ‚Frau‘ an.

## Verstehen

Verstehen ist das inhaltliche Begreifen eines Sachverhaltes.

„Aber ich muss ja auch nicht alles verstehen!“, sagst du  
und beendest damit ein Gespräch, das niemals begonnen hat.

„Was verstehst du eigentlich nicht?“, frage ich mich.  
Verstehst du nicht, warum ich meinen Namen geändert habe?  
Verstehst du nicht, warum ich das Pronomen „sie“ nicht möchte?  
Verstehst du nicht, warum ich meinen Hormonspiegel verändere?  
Ist es das, was du nicht verstehst?

„Aber ich muss ja auch nicht alles verstehen!“, sagst du  
und erzählst mir weiter Dinge aus deinem Leben.

Ich verstehe auch nicht, warum du dies oder jenes tust.  
Ich verstehe auch nicht, warum du etwas Bestimmtes möchtest oder nicht.  
Ich verstehe auch nicht, warum du dich so oder anders verhältst.  
Das alles verstehe ich auch nicht.

Aber weißt du,  
ich muss das auch nicht alles verstehen, um dir zuhören zu können.  
Ich muss das auch nicht alles verstehen, um dir Fragen zu stellen.  
Ich muss das nicht alles verstehen, um mit dir ein Gespräch beginnen zu  
können,  
um dir zu zeigen, dass ich dich verstehen will.

Willst du mich verstehen?  
Willst du mich verstehen und traust dich nur nicht zu fragen?  
Wartest du darauf, dass ich den ersten Schritt mache?  
Ich traue mich das oft auch nicht.  
Lass uns mutig sein und ein Gespräch beginnen.

## d) Reden über die Vergangenheit von trans\*Personen und Gesprächssituationen mit Dritten

Menschen fragen sich oft, wie sie über eine Person, die ihr Pronomen geändert hat, in der Vergangenheit erzählen sollen. Das entscheidet jede Person jeweils für sich.

*Mögliche Erzählungen sind z. B.:*

Jetzt bin ich eine Frau, früher war ich ein Mädchen, das immer für einen Jungen gehalten wurde.

Früher, als ich mich noch als Mädchen/Frau identifiziert habe, hatte ich [...]. Heute weiß ich, dass kein Geschlecht zu mir passt.

Viele sagen „als du noch ein Junge warst“, dabei bin ich nie ein Junge gewesen, denn Ich habe mich nie wie ein Junge gefühlt.

**Wenn ihr also unsicher seid, vermeidet ein eindeutiges Geschlecht in der Erzählung** (z. B.: „als du noch ein Kind / noch jung warst ...“).

Vielleicht klingt das alles etwas kompliziert, das ist es aber gar nicht. Es ist vor allem eine Frage der Gewohnheit, und da Gewohnheiten sich ändern können, gibt es genau dazu ein paar Übungen in

diesem Heft. Im Zweifelsfall könnt ihr Menschen einfach danach fragen, was sie in solchen Situationen brauchen. Letztendlich dreht es sich – wie in zwischenmenschlichen Beziehungen allgemein – darum, aufmerksam wahrzunehmen, welche Bedürfnisse von deinem Gegenüber geäußert werden.

Nicht alle trans\* Personen wollen\_können in allen Kontexten als trans\* Person bekannt sein. Sprich mit der Person ab, was sie sich wünscht. Wenn du nichts mit der Person ausgemacht hast, erzähle anderen nicht ohne Absprache, dass die Person trans\* ist, auch wenn es gut gemeint ist. Damit verwehrt du der Per-

son die Chance, selbst zu entscheiden, wem sie von ihrer Identität erzählen möchte und wem nicht. Unter welchem Namen und mit welchen Pronomen die Person in welchem Kontext bekannt ist / sein will, kann jeweils unterschiedlich und von sehr großer Bedeutung sein.

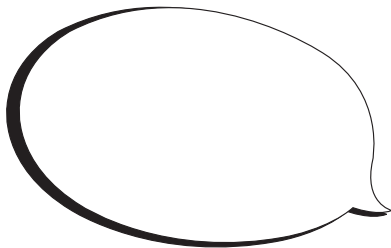
Das wünsche ich mir von dir:

Oft wird außerdem das Geschlecht von trans\* Personen als etwas Nicht-Echtes, Künstliches o. ä. dargestellt, was sich in manchen Formulierungen niederschlägt. Während z. B. cis-Frauen oft „nun mal halt Frauen sind“, werden dann z. B. trans\* Frauen mit Sätzen wie „... lebt jetzt als Frau“ bedacht. Das ist unfair, weil Menschen in „echt“ und „ist in eine Rolle geschlüpft“ aufgeteilt werden.

Kein Mensch würde auf die Idee kommen, über eine bekannte cis-geschlechtliche Fernsehmoderatorin zu sagen: „Sie ist 38 Jahre alt, cis-geschlechtlich und lebt bereits seit 38 Jahren als Frau.“ Frauen sind alle, die sich als Frauen identifizieren, genderqueer sind alle, die sich als genderqueer identifizieren etc.

### Einige zusammenfassende Bemerkungen zu Sprache & Geschlecht

- 1) Wir erfahren über das Geschlecht und das Pronomen einer Person nichts, wenn wir sie lediglich irgendwo sehen, hören, wahrnehmen.
- 2) Es gibt mehr verschiedene Pronomen für Leute als „sie“ und „er“.
- 3) Die Sprechgewohnheiten, die uns vermittelt werden, sind oft ausschließend.
- 4) Offen zuzuhören und die Bedürfnisse der Menschen um uns herum wahrzunehmen und ernstzunehmen, löst viele Probleme bereits, bevor sie überhaupt auftreten.



Das Englische kennt übrigens das geschlechtsneutrale Pronomen „they“ (als Singular-Form) statt „she/he“: „This is Alex. I know them.“



## Was ist Weiblichkeit?

*Eine weitere fiktive Person reagiert darauf, wie ihre trans\*Weiblichkeit wahrgenommen wird.*

Hey du,

gestern hast du etwas zu mir gesagt, das mich sehr überrascht hat, und ich wusste nicht so recht, wie ich damit umgehen soll. Deswegen schreibe ich dir heute, um dir ein paar Sachen dazu zu sagen. Du meinstest zu mir, dass du findest, dass ich Frau-Sein auf Röcke Tragen und Schminken reduziere, bzw. dass Männer doch auch Röcke tragen können, wenn sie wollen, und dass du das Gefühl hast, dass ich durch meinen Kleidungsstil und meinen Pronomenwechsel quasi sagen würde „Alle Frauen müssen Röcke tragen“ oder so ähnlich.

Dazu habe ich folgende Sachen zu sagen:

- 1) Ich finde, alle Menschen soll(t)en alle Kleidung tragen können, die sie tragen wollen.
- 2) Meine Kleidung, mein Aussehen und mein Geschlecht sind verschiedene Dinge.
- 3) Ich bin nicht der Meinung, dass Röcke Tragen und sich Schminken Frau-Sein ausmachen.
- 4) Frau-Sein wird davon bestimmt, dass eine Person sich als Frau definiert.
- 5) Ich definiere mich als Frau. Weil ich trans\* bin, steht mein Geschlecht und mein geschlechtliches Verhalten unter Beobachtung.
- 6) Ich trage die Klamotten, die ich trage, weil ich mich darin wohl fühle.
- 7) Ich habe das Geschlecht, das ich habe, weil es das einzige ist, das sich richtig anfühlt.
- 8) Meine Kombination von Kleidungsstil und Geschlecht bedeutet aber überhaupt nicht, dass ich denke, dass das für alle das Richtige sein muss.

Und das bedeutet auch nicht, dass ich finde, dass Männer keine Röcke tragen sollen.

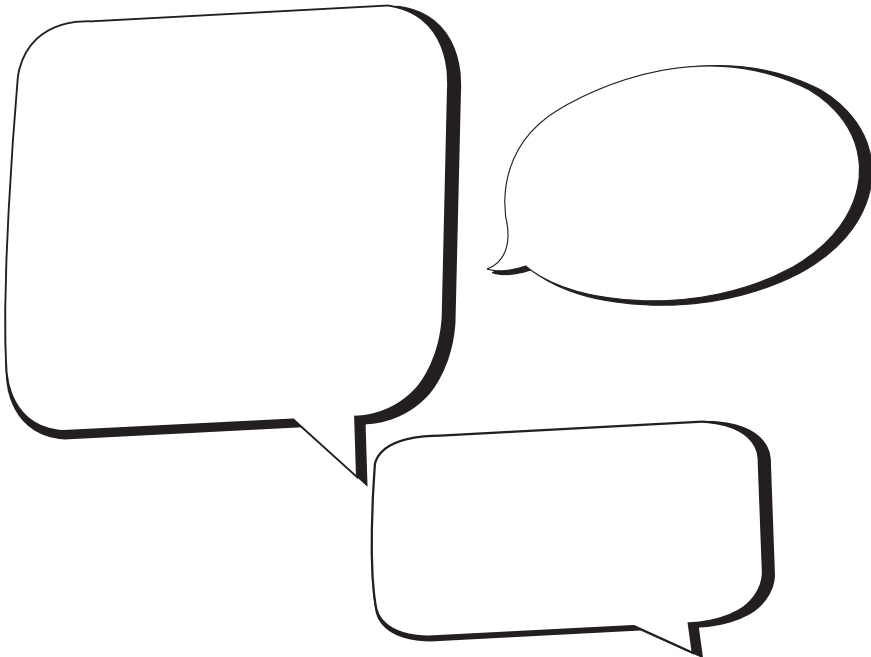
9) Menschen, die du schon immer als Frau wahrgenommen hast, wirst du wahrscheinlich nicht darauf ansprechen, warum sie sich schminken. Und wenn doch, lass sie sich doch schminken, wenn sie Lust darauf haben!

10) Ich habe das Gefühl, dass du dich in deiner eigenen weiblichen Geschlechtsidentität verunsichert fühlst und ich kann das, denke ich, sehr gut nachvollziehen.

11) Du musst aber nicht verunsichert sein.

Grüße und bis bald!

Deine Katharina



## 5. Begehren – Liebe – (A)Sexualität: Bezeichnungen – alles nur Wörter?

*Viele Menschen scheinen den Impuls zu haben, trans\* Menschen direkt nach ihrem „Outing“ nach ihrem Sexualleben zu befragen. Warum? Dieses Kapitel ist ein Versuch, darauf mögliche Antworten zu geben und die Problematik von Begriffen, Fremdzuschreibungen und Selbstbezeichnungen ein wenig aufzudröseln.*

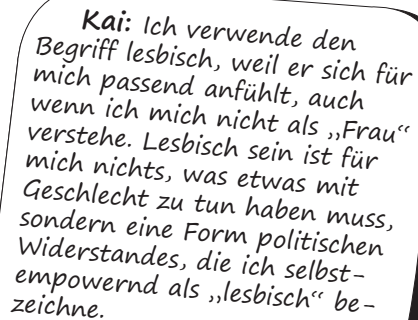
Die Bezeichnungen, die Menschen für ihre sexuelle\_romantische Orientierung, ihr Begehren, ihr Lieben, oder wie Menschen es auch immer nennen wollen, benutzen, nehmen oft darauf Bezug, welches Geschlecht die jeweilige Person (scheinbar) hat, wie z. B. die allgemein bekannten Bezeichnungen „lesbisch“ und „schwul“.

Als „lesbisch“ werden allgemein Frauen verstanden, die Frauen lieben und\_oder sexuell begehren.

Als „schwul“ werden allgemein Männer verstanden, die Männer lieben und\_oder sexuell begehren.

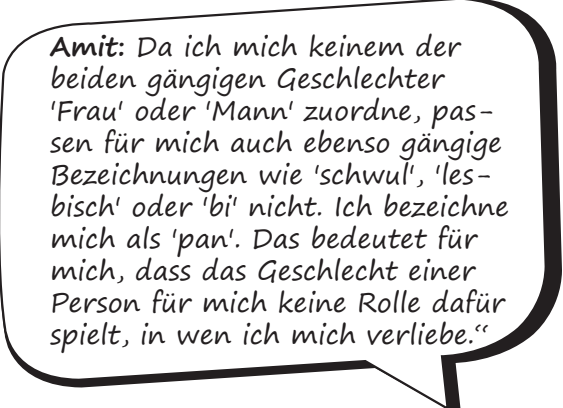
Die Wirklichkeit von Selbstbezeichnungen sieht ein wenig vielfältiger aus als diese „Normal“vorstellungen.

Manche Personen nennen auch ihr Geschlecht bspw. „lesbisch“ oder „Butch“ oder „Femme“ und meinen damit eine nicht-binäre Geschlechtsidentität und nicht (zwangsläufig) ein Begehren, das sich auf ein bestimmtes „Geschlecht“ bezieht.

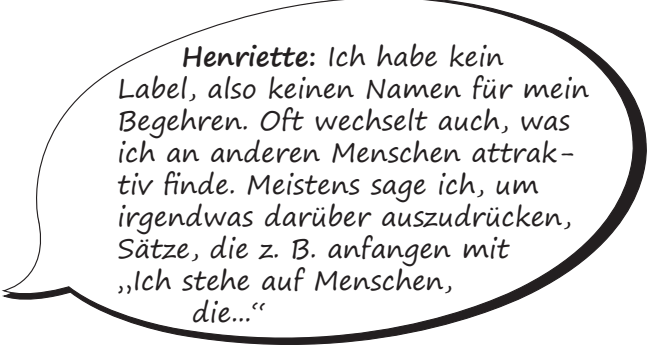
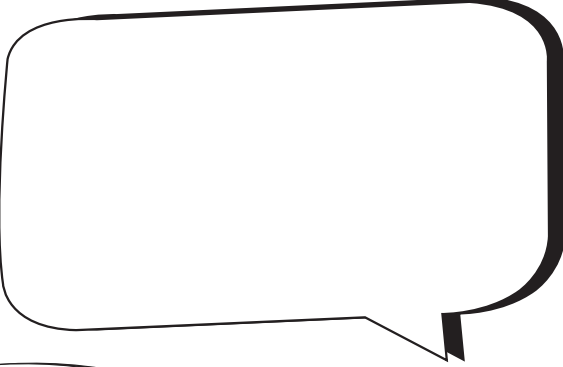


*Kai: Ich verwende den Begriff lesbisch, weil er sich für mich passend anfühlt, auch wenn ich mich nicht als „Frau“ verstehe. Lesbisch sein ist für mich nichts, was etwas mit Geschlecht zu tun haben muss, sondern eine Form politischen Widerstandes, die ich selbstempowernd als „lesbisch“ bezeichne.*


Verbreitete Bezeichnungen wie bi, hetero, lesbisch oder schwul passen also nicht immer, wie folgende Aussagen zeigen:




**Amit:** Da ich mich keinem der beiden gängigen Geschlechter 'Frau' oder 'Mann' zuordne, passen für mich auch ebenso gängige Bezeichnungen wie 'schwul', 'lesbisch' oder 'bi' nicht. Ich bezeichne mich als 'pan'. Das bedeutet für mich, dass das Geschlecht einer Person für mich keine Rolle dafür spielt, in wen ich mich verliebe.“




**Henriette:** Ich habe kein Label, also keinen Namen für mein Begehren. Oft wechselt auch, was ich an anderen Menschen attraktiv finde. Meistens sage ich, um irgendwas darüber auszudrücken, Sätze, die z. B. anfangen mit „Ich stehe auf Menschen, die...“



Ich bin ein schwuler trans\*Mann.



Ich bin eine Trans-Femme. „Femme“ ist für mich ein positiver Begriff, der meine Femininität beschreibt. Mein Begehren habe ich nie genauer festgelegt.



Ich verorte mich als Dyke, das ist ein englischer Begriff, der oft als „lesbisch“ übersetzt wird. „Dyke“ beschreibt für mich sowohl mein Geschlecht als auch mein Begehren.

Es wird also hier wie auch an vielen anderen Stellen deutlich, dass nicht alles immer einfach linear zusammenpasst. Die Selbstbezeichnungen von Menschen, sowohl zu ihrer Geschlechtsidentität als auch zu ihrem Begehren, bestimmen alle Personen selbst. Auch wenn manche Kombinationen von Selbstbezeichnungen für manche Personen nicht zusammenzupassen scheinen, ändert das nichts an der „Richtigkeit“ dieser Bezeichnungen, wenn die jeweiligen Leute diese für sich beanspruchen.

Geschlechtsidentität, romantisches Begehren, sexuelles Begehren und verschiedene Vorstellungen zu Beziehungsformen können von Menschen als ganz verschiedene Sachen oder auch als ein und dasselbe verstanden und bezeichnet werden.

Trans\* ist nicht die Steigerung von schwul oder lesbisch. Die Geschlechtsidentität und Formen von Begehren werden meist als unterschiedliche Sachen empfunden, aber es gibt auch Begriffe, die verschiedene Kategorien in sich vereinen. Nicht alle Menschen empfinden eine so starke Trennung zwischen den Kategorien trans\* und lesbisch/schwul.

Oft erscheint die Trennung zwischen verschiedenen Identitäts-Kategorien klar und einfach (z. B. ein schwuler Mann in einer festen 2er-Beziehung), jedoch können gerade das Begehren und die eigene Geschlechtsidentität stark miteinander verwoben sein. Manche Menschen benutzen ähnliche Wörter für beides oder ein Wort, um beides zu beschreiben. Wieder andere machen keine oder keine klare Unterscheidung zwischen beiden Kategorien.

Gerade nämlich die Kategorien, die am verbreitetsten zu sein scheinen, wie

„Homosexualität“ und „Transsexualität“, sind Begriffe, die ihrem wörtlichen Ursprung nach aussagen, dass das Krankheiten seien. Außerdem entspringen diese Erfindungen der westlich-europäischen, *weißen* und auch kolonialistischen Geschichte. Viele Kulturen bzw. Communities, die durch kolonialistische Invasionen angegriffen wurden, kannten und kennen ganz andere „Systeme“ von Geschlecht als das westlich-europäische Zwei-Geschlechter-System, das heute oft so normal und schon immer dagewesen erscheint.

### Warum überhaupt nach dem Begehren fragen ?

Wir bilden uns zu den Menschen um uns herum unser Bild, oft unbewusst. Dabei drängen uns gesellschaftliche Normen, Menschen in die jeweils passend erscheinende Schublade zu stecken. Wir gehen davon aus, dass unsere Wahrnehmung stimmt. Erst wenn es deutliche Anhaltspunkte dafür gibt, dass „da doch

etwas nicht stimmt“, gerät diese Wahrnehmung möglicherweise ins Wanken. Ein Anhaltspunkt kann die (geschlechtliche) Selbstdarstellung einer Person sein, z. B. in Form von Kleidung. Eine andere, deutlichere, ist das so genannte Outing. Aber was ist ein „Outing“ eigentlich?

*Emil<sub>ia</sub>: Ich habe mich lange Zeit nie gefragt, was ein Outing eigentlich ist. Ich habe anderen Menschen erzählt, dass ich mir ein anderes Pronomen wünsche, dass ich eine „sie“ und kein „er“ bin, und habe mich meist so gefühlt, als würde ich um etwas bitten, das mir vielleicht gar nicht zusteht. Dann habe ich nach einiger Zeit erst begriffen, was der eigentliche Grund dafür ist, dass ich mich bei anderen Leuten outen muss. Die eigentliche Ursache – so sehe ich das jedenfalls – ist, dass Menschen mich mein Leben lang in eine Kategorie eingeordnet haben, ohne mich zu fragen, ob das stimmt. Ich habe das Gefühl, dass Outings (zumindest an vielen Stellen) hinfällig wären, wenn wir Menschen uns nicht die ganze Zeit gegenseitig in Schubladen stecken würden.*

Wenn wir nun, ohne jemals darüber geredet zu haben, wie sich eine Person selbst definiert, beispielsweise davon ausgehen, dass es sich um eine heterosexuelle Frau handelt, dann aber erfahren, dass diese Person sich gar nicht als Frau sieht, also gar keine Frau ist, fällt verständlicherweise auch unsere niemals gegengeprüfte Vorstellung weg, dass die Person hetero sei.

Das Wissen-Wollen hängt also in diesem Kontext oft damit zusammen, dass wir die Person offensichtlich falsch eingeordnet haben. Dabei hat sich bei der Person in dieser Hinsicht möglicherweise nicht einmal irgendetwas geändert,

sondern nur unsere Wahrnehmung ist infrage gestellt und wir suchen nach einer neuen Kategorie.

Ähnliches gilt für gesellschaftliche Vorstellungen, wie Sex generell abzulaufen habe und wofür er dienen solle („Penis penetriert Vagina = Sex“ // „Sex ist im Endeffekt fürs Kinder-Kriegen da“). Auch hier sieht die Realität aber vielfältiger aus. Sexualpraktiken variieren auch bei Cis-hetero-zweier-Pärchen sehr stark, jedoch werden Menschen, die als solche wahrgenommen werden, eher seltener Fragen gefragt wie „Wie macht ihr das denn beim Sex dann?“

## Warum will ich über das Sexual- Liebes- Leben der Person gerade Be- scheid wissen?

*Menschen in solch einer Situation des Fragen-Wollens könnten sich in z. B. Folgendes fragen:*

- ★ Will ich ausloten, ob die Person mich möglicherweise anziehend finden könnte, weil ich selbst mein Gegenüber attraktiv finde? In welcher Beziehung stehe ich zu der Person oder will ich zu der Person stehen?
- ★ Geht es eigentlich darum, dass ich über die zukünftige Kinder-Planung Beseid wissen will? Weiß ich, dass Menschen jeglichen Geschlechts in den verschiedensten Konstellationen Kinder aufziehen können?
- ★ Was macht es für mich aus, welche Bezeichnungen die Person für sich in den Punkten Liebe, Begehren etc. verwendet? Ist die Person mir z. B. sehr wichtig und sehr nahe und rede ich mit ihr eh andauernd über ihr Sex-Leben? Oder brauche ich einen Begriff als Label, weil ich verunsichert bin?
- ★ Finde ich es einfach „spannend“, etwas darüber zu wissen, weil es für mich neue Zusammenhänge sind, über die ich etwas erfahren könnte? Weiß ich, dass ich solche Informationen auch anderswo erhalten könnte, ohne dass eine Person mir persönliche Sachen erzählen muss?

## Einige zusammenfassende Bemerkungen zu Begehren, Liebe, (A)sexualität

- 1) Ebenso wie die geschlechtliche Identität einer Person kann sich die Selbstbezeichnung für Begehren etc. während des Lebens einer Person mehrmals ändern.
- 2) Personen ein bestimmtes Geschlecht oder eine bestimmte Form von Begehren zuzuschreiben, ist oft gar nicht notwendig und kann zu Fehlannahmen führen.
- 3) Ohne mit einer Person kommuniziert zu haben, können wir so gut wie nichts über sie wissen.
- 4) Nur weil ich von einer bestimmten Selbstbezeichnung noch nie etwas gehört habe, heißt das nicht, dass sie dadurch weniger Gültigkeit besitzt.



## ...was aus der Uni ?

### **Frage:**

Bist du wirklich trans\* oder ist das nur was aus der Uni? Sagst du nur, dass du kein Geschlecht hast, weil du da eine Theorie gelesen hast, in der gesagt wird, dass es Geschlecht nicht gibt?

### **Antwort-Mail von Alexandra-Otto:**

Dear Julian,

wahrscheinlich weißt du schon, worum es geht. Am Samstag hab ich das Gespräch mit dir frühzeitig beendet und bin aus dem Café gegangen. Mir ist es trotzdem wichtig, noch was dazu zu sagen, weil ich den Eindruck hatte, dass du nicht ganz verstehst, warum ich so reagiert habe.

Ich kann mir vorstellen, dass es als cis Person, die nicht trans\*feindlich diskriminiert wird, schwierig ist, nachzuempfinden, wann und wodurch ich mich als nicht-binäre trans\* Person diskriminiert fühle. Trotzdem finde ich es wichtig, dass unterschiedliche Reaktionen auf diskriminierende Situationen okay sind. Für mich war es im Café wichtig, zu gehen, weil ich verletzt und traurig war und allein sein wollte. Ich finde, dass in unserer Beziehung jede Person selbst entscheiden können soll, was für ihn\*sie in diskriminierenden Situationen am besten ist. Wie ist das denn für dich?

Ich hatte den Eindruck, du denkst, dass ich mich ärgere, weil wir darüber streiten, welche Theorien über Geschlecht „wahr“ sind. Du hattest darauf bestanden, dass es definitiv nur zwei Geschlechter gibt und irgendwann bin ich dann gegangen. Du hast mich gefragt, warum es mir denn überhaupt so wichtig ist, dass es mehr als zwei Geschlechter gibt.

Als ich dir dann erzählt hab, dass ich weder Mann noch Frau bin und deshalb aus persönlicher Erfahrung weiß, dass es mehr als zwei Geschlechter gibt, hast du mir vorgeworfen, dass ich das nur als Argument in unserer Diskussion benutze.

Für mich ist es vollkommen in Ordnung, wenn verschiedene Personen unterschiedliche Vorstellungen davon haben, was Geschlecht ist - solange das dann nicht beinhaltet, dass es mich (oder andere Personen) nicht geben kann. In unserem Gespräch habe ich mich nämlich so gefühlt, als würde es mich nicht geben, als „müsste ich mich halt mal entscheiden“. Deswegen ist so eine „theoretische“ Diskussion nie ganz theoretisch, das hat immer was mit dem Leben von realen Menschen zu tun.

Auch, bevor ich über Geschlecht akademische Sachen gelesen habe, habe ich mich weder als Mann noch als Frau gefühlt. Damals haben mir nur die Worte und die Vorstellung gefehlt, dass das überhaupt möglich ist, weil die Gesellschaft so krass zweigeschlechtlich aufgebaut ist. Es ist also andersrum: Nicht ich versuche, Theorien zu beweisen, sondern nur bestimmte Perspektiven auf Geschlecht machen es erst möglich, dass meine Position wahrnehmbar wird.

Mich hat das, was du gesagt hast, verletzt und ich habe mich unsichtbar und nicht ernst genommen gefühlt. Ich hoffe, dass du durch diesen Brief eine andere Perspektive auf unseren Konflikt bekommen konntest. Für mich war es gut, das alles mal runterzuschreiben. Wir kennen uns echt schon lange und ich hoffe, dass du Lust hast, mich neu kennenzulernen.

Ich wünsche mir voll, dass wir bald mal persönlich über alles reden können.  
Wann hast du Zeit?

Liebe Grüße und bis bald,  
Alexandra-Otto

## 6. Übungen

*Es ist zwar nicht immer das Einfachste, sich bei einer Person, die mensch schon länger kennt, auf ein neues Pronomen und/oder auf einen neuen Namen einzustellen. Aber es ist immerhin sehr wichtig und lässt sich auch sehr leicht üben. Deswegen haben wir uns hier ein paar Übungen ausgedacht, die aus unserer Erfahrung heraus diesen Gewöhnungsprozess etwas erleichtern können. Dies sind natürlich nur Ideen, die auch abwandelbar sind und dazu anregen sollen, sich gerne eigene Sachen auszudenken. Die Übungen sind teilweise ähnlich und können auch miteinander verbunden werden.*

### Lückentexte

*Stell dir vor, es geht um die Person, von der du dir in letzter Zeit ein neues Pronomen und/oder einen neuen Namen merken musst. Füge ein, was in die Lücken gehört. Oder denke dir einen ähnlichen Text einfach selber aus!*

Ach, was! Guck mal da hinten, da steht \_\_\_\_\_! \_\_\_\_\_ habe ich ja schon seit ein paar Wochen nicht mehr gesehen. Kennst du \_\_\_\_\_?

Das ist \_\_\_\_\_, von \_\_\_\_\_ ich dir letztens erzählt hatte... Ja genau, weil \_\_\_\_\_ so einen tollen Kuchen für die Party gebacken hat. Ich glaube, ich muss \_\_\_\_\_ mal nach \_\_\_\_\_ Rezept fragen. Warte, ich geh mal rüber zu \_\_\_\_\_. (Geht rüber zu \_\_\_\_\_.)

Hi, \_\_\_\_\_! Na, lange nicht gesehen! Hoffe dir geht's gut? Naja, ich wollte jedenfalls mal fragen, ob ich dein Rezept haben kann von dem Kuchen letztens! Ich frage sonst nie andere Leute nach Rezepten, da bist du wirklich \_\_\_\_\_ erst \_\_\_\_\_! Dein Kuchen letztens, der war einfach so toll, ich hab das schon mein\*er Freund\*in da hinten erzählt: \_\_\_\_\_ macht so einen tollen Kuchen!

*(beliebig erweiterbar // Alternativ: du kennst weder Namen noch Pronomen der Person)*

*Beispielhaft ausgefüllt, natürlich auch ganz anders möglich:*

Ach, was! Guck mal da hinten, da steht **Andi!** **Den\*Die** habe ich ja schon seit ein paar Wochen nicht mehr gesehen. Kennst du **ihn\*sie**? Das ist **die Person, von der** ich dir letztens erzählt hatte... Ja genau, weil **Andi** so einen tollen Kuchen für die Party gebacken hat. Ich glaube, ich muss **ihn\*sie** mal nach **seinem\*ihrem** Rezept fragen. Warte, ich geh mal rüber zu **ihm\*ihr**. (*Geht rüber zu Andi.*)

Hi, **Andi!** Na, lange nicht gesehen! Hoffe dir geht's gut? Naja, ich wollte jedenfalls mal fragen, ob ich dein Rezept haben kann von dem Kuchen letztens! Ich frage sonst nie andere Leute nach Rezepten, da bist du wirklich **der\*die erste!** Dein Kuchen letztens, der war einfach so toll, ich hab das schon mein\*er Freund\*in da hinten erzählt: **Der\*die Andi** macht so einen tollen Kuchen!

### Die Gedankengeschichte

*Ähnlich wie im Lückentext, nur vollkommen eurer Fantasie überlassen, könnt ihr folgendes mal ausprobieren:*

Nehmen wir an, du machst z. B. gerade etwas, bei dem du den Kopf nicht wirklich brauchst. Du wäschst z. B. gerade ab, bist im Bus oder im Auto deines Fahrdienstes und kannst gerade eh kein Buch lesen oder dir ist halt irgendwie langweilig. Da du weißt, dass du dich gerne besser an einen neuen Namen und/oder ein neues Pronomen einer dir bekannten Person gewöhnen willst, um weniger oder keine „Fehler“ mehr zu machen, denkst du dir eine Geschichte aus, die du in der dritten Person über sie erzählst.

Wenn dir nichts einfällt, nimm irgendeine Geschichte, die du kennst und die dir gerade einfällt und mache die jeweilige Person zur \_zum neuen Protagonist\_in.

(Alternativ: Erzähle über eine Person, ohne irgendein Pronomen zu verwenden)

Es war einmal \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ hieß \_\_\_\_\_, und...

Bsp.: *Es war einmal eine Person, die hieß Jay. Jay hatte gerade das eigene Haus verlassen, als es anfang zu regnen. Da bemerkte Jay, dass Jays Regenschirm noch drinnen war...*

### Hier noch ein paar Tipps und Anmerkungen:

- ★ Wenn du merkst, dass dir an manchen Stellen die Wörter für Pronomen oder Bezeichnungen fehlen, schaue einfach hier im Heft nach, überlege, wie es an der Stelle heißen müsste\_könnte, oder schau oder frag irgendwo anders nach.
- ★ Tausche dich gegebenenfalls mit anderen über die Übung aus.

### Texte umschreiben/umändern

*Gerade das geschlechtsunspezifische Formulieren von Texten, Anreden etc. kann, unserer Erfahrung nach, nicht zuletzt in der deutschen Lautsprache, manchmal schwierig sein, weil wir daran gewöhnt werden, geschlechtszuweisend zu reden.*

Hier könnte folgende Übung helfen:

- ★ Nimm dir einen beliebigen Text (Zeitungsartikel, Roman, Magazin, Blogpost ...) und texte\_gebärde jede geschlechtszuweisende Formulierung in eine geschlechtsneutrale um. Dies kannst du in Gedanken tun oder auch irgendwo festhalten.
- ★ Notiere\_merke dir, an welchen Stellen Probleme auftreten und überlege/recherchiere/tausche dich aus, wie eine bestimmte Stelle formuliert werden könnte. Sei kreativ!
- ★ Bonus: Überlege und tausche dich darüber aus, warum dies in manchen Fällen so schwer sein kann oder was du sonst interessant für Diskussionen findest.

### Schreibübung: Reflexion eigener Gender-Erfahrungen

*Hast du Lust bekommen, dich mit deinen eigenen Gender-Erfahrungen zu beschäftigen? Wir haben ein paar Fragen als Anregungen dafür gesammelt.*

- ★ Gab oder gibt es Situationen in deinem Leben, in denen du gerne ein anderes Geschlecht (gehabt) hättest?
- ★ Hast du schon mal an deinem Geschlecht gezweifelt?
- ★ Was gefällt dir an deinem Geschlecht? Was gefällt dir an anderen Geschlechtern?

## Verlustängste

Ich habe Angst, dass ich dich verliere, wenn ich meinen Namen ändere.

Du hast Angst, dass ich dir fremd bin, weil ich meinen Namen ändere.

Werde ich dir fremd, wenn ich etwas mit dir teile, was mir gerade wichtig ist?

Mich bringt das mir selbst näher. Mich verbindet das mit dir.

Verliere ich dich, wenn ich etwas mit dir teile, weil du mir wichtig bist?

Mich trennt die Unsicherheit. Deine und Meine.

Was können wir tun, um uns einander Sicherheit zu schenken?

## DANKE

- ★ Ich danke dir, dass du dich daran gewöhnst, meinen Wunschnamen zu verwenden
- ★ Danke, dass du mich regelmäßig nach meinem Pronomen fragst
- ★ Voll gut, dass du auch, wenn du Dinge über mich vor meiner Namensänderung erzählst, meinen jetzigen Namen verwendest
- ★ Herzlichen Dank dafür, dass bei Fragen, die du an mich stellst, darüber nachdenkst, ob du diese auch einer Person stellen würdest, die nicht trans\* ist
- ★ Ich danke dir, dass du mir zutraust, dass ich selbst weiß, welche Toilette für mich die geeignete ist
- ★ Danke, dass du mich fragst, was ich brauche, wenn ich blöd auf der Straße angemacht werde
- ★ Ich bin so erleichtert, dass du mich ernst nimmst in meinen Gedanken und Entscheidungen
- ★ Herzlichen Dank, dass du mich fragst, ob du / bevor du meinen Namen und mein Pronomen an wen anders weitergibst
- ★ Ich danke dir, dass du anerkennt, dass Dinge für mich schwer\_kompliziert sein können, die für dich unkompliziert sind
- ★ Danke, dass du niemandem von meinem trans\*-Sein erzählst, ohne mich vorher zu fragen
- ★ Herzlichen Dank, dass du dich entschuldigst (und es ernst meinst), wenn du mich misgendert hast
- ★ Voll gut, dass du übst, das richtige Pronomen für mich zu verwenden (mit Übungen aus diesem Heft z. B.)
- ★ Danke, dass du dich über trans\* Diskriminierung informierst
- ★ Herzlichen Dank, dass du nicht über „uns“ schreibst, sondern mit mir redest

- ★ Ich danke dir, dass du nicht davon ausgehst, dass du eine trans\* Person am Aussehen erkennst
- ★ Voll gut, dass du mir keine sexuelle Orientierung zuschreibst
- ★ Danke fürs Zuhören
- ★ Ich bin sehr glücklich, dass du mein Leben nicht als spannende Geschichte erzählst
- ★ Ich danke dir dafür, dass du nicht mich komisch findest, sondern die Gesellschaft, die mich komisch findet
- ★ Danke, dass du mir keine ungefragten Tipps dafür gibst, wie ich deiner Meinung nach „männlicher“, „weiblicher“, oder „uneindeutiger“ aussehen könnte.



## 7. Weiterführende Links

### Trans\*-Beratungsstellen und -Organisationen:

- ★ Netzwerk Trans\*Inter\*Sektionalität: mit deutschlandweitem Verzeichnis von Beratungsstellen für trans\* Personen; <https://transintersektionalitaet.org/>
- ★ TransInterQueer e.V.: Beratung, Tipps und Infos, verschiedene Gruppenangebote, Veranstaltungen; [www.transinterqueer.org](http://www.transinterqueer.org)
- ★ LesMigraS: Antidiskriminierungsberatungen, Veranstaltungen und Austausch mit Fokus auf Mehrfachdiskriminierung; [www.lesmigras.de](http://www.lesmigras.de)
- ★ GLADT e.V.: Beratung, Infos und Veranstaltungen für queere und trans\* Personen of Color; [www.gladt.de](http://www.gladt.de)
- ★ Jugendnetzwerk Lambda Berlin-Brandenburg: Info, Jugendgruppen & Beratung für lesbische, schwule, bisexuelle, queere & trans\*Jugendliche; [www.lambda-bb.de](http://www.lambda-bb.de)
- ★ Bundesverband Trans\* (BVT\*); [www.bundesverband-trans.de](http://www.bundesverband-trans.de)
- ★ Deutsche Gesellschaft für Trans\*- und Intergeschlechtlichkeit (dgti): Infos für trans\* und inter\* Personen (z.B. Musterbriefe für Anträge), Infos für Eltern, Bezugspersonen, Freund\*innen von trans\*Personen; [www.dgti.org](http://www.dgti.org)
- ★ Queer Leben: Beratungsstelle für trans\* Personen, inter\* Personen und queere Menschen; [www.queer-leben.de](http://www.queer-leben.de)

### Weitere nützliche Links

- ★ neutrois.me: englischsprachiger Blog einer genderqueeren (neutrois)-Person zu genderqueeren und trans\* Themen
- ★ genderqueerid.com: englischsprachiger Blog einer genderqueeren Person zu genderqueeren Begriffen, Büchern und weiteren Themen
- ★ [trans.blogsport.de/trans-respekt-flyer/](http://trans.blogsport.de/trans-respekt-flyer/): Flyer in verschiedenen Sprachen dazu, was trans\* Respekt bedeuten kann
- ★ trans\* Verbündeten-Projekt: [transwhat.org/allyship/](http://transwhat.org/allyship/)
- ★ AVEN-Info: Infos zu Asexualität; [www.aven-info.de](http://www.aven-info.de)
- ★ OII Deutschland: Deutsche Vertretung der Internationalen Vereinigung intersexueller Menschen; [www.intersexualite.de](http://www.intersexualite.de)

## 8. Danksagung

Danke für das tolle Feedback zur ersten Auflage! Ohne die Unterstützung von vielen Menschen wäre sowohl die erste als auch die zweite Auflage nicht in dieser Form möglich gewesen.

Deshalb möchten wir allen Menschen herzlich danken, die uns emotional, strukturell, finanziell und inhaltlich dabei unterstützt haben, diese Broschüre zu verwirklichen. Insbesondere gilt unser Dank den Teilnehmer\*innen des Projektseminars: euer Feedback und eure Ermutigung zum Weiterschreiben war super wichtig, um diese Broschüre auf den Weg bringen zu können. Danke an lann: für die Gestaltung des Seminars, die kontinuierliche Begleitung und Betreuung unseres Projekts und wertvolles, inspirierendes Feedback. Danke an alle Menschen, die uns in Vorbereitung der Broschüre dabei geholfen haben, wichtige Fragestellungen und Antwort-Ideen zu unseren Themen herauszuarbeiten. Außerdem danken wir natürlich unseren Testleser\*innen. Danke Vicky & Ali für die Unterstützung beim Layout. Vielen lieben Dank ebenso an Paula und an Luc für wertvolle Perspektiven, für Anmerkungen und Austausch. Francis, tausend Dank für Unterstützung auf so unglaublich vielen Ebenen, wie Rückmeldungen zu unserem Vorgehen, möglichen Ausschlüssen und Inhalten. We are working together and we... ;) Dear Arden, danke so sehr für deine Unterstützung und dein „Da-Sein“, unter Anderem beim Erstellen dieser Broschüre. Vielen Dank an Leon für das konstruktive Drängen auf eine gedruckte Version der Broschüre. Danke an ja'n für dein super umfassendes, wertschätzendes und ausführliches Feedback. René\_, danke für deine weiterführenden Anregungen als testlesende Person und deine super wertvollen Ideen dazu, wie unsere Broschüre gedruckt werden kann. Vielen Dank Waltraut für dein wertschätzendes Feedback und das Aufmerksam-Machen auf Aspekte, die für uns vorher nicht so wahrnehmbar waren. Unser herzlicher Dank gilt auch dir, Anne. Es war sehr hilfreich, Rückmeldungen von einer Person zu erhalten, die in den Entstehungsprozess der Broschüre nicht mit involviert war. Danke Muffin für flauschige und erheiternde Momente bei langen Sitzungen zur Broschüren-Gestaltung! Last but not least danken wir dem Jugendnetzwerk Lambda Berlin - Brandenburg e.V., die den Druck aus den Mitteln der Sen BfJ ermöglicht haben: vielen, vielen Dank!

Hier ist Platz für eure Notizen, Anmerkungen und Fragen:

Hier ist Platz für eure Notizen, Anmerkungen und Fragen:

