

## ... dass ich es später bereue.

Zur Beruhigung: Weniger als 1% der Menschen bereuen ihre Transition. Aber es ist gut, wenn du dir Zeit lässt und dich nach jedem Schritt fragst, wie es dir damit geht. Vertraue dabei auf dein Gefühl. Du bestimmst dein eigenes Tempo. Lass dich nicht von Freunden, Familie oder Behandelnden drängen – nur du kannst wissen, was für dich das Richtige ist. Jeder Weg ist individuell.

## ... vor dem Alltagstest.

Früher mussten trans\* Menschen sich outen und ein Jahr "zur Probe" in ihrem Geschlecht leben, bevor sie medizinische Hilfe wie Hormone oder Operationen bekommen konnten. Heutzutage werden Therapeut\*innen einen solchen Alltagstest nicht von dir verlangen, wenn du ihn nicht selbst willst. Bitte wende dich an uns, solltest du das Gefühl haben, dass Behandelnde dich und deine Bedürfnisse nicht in angemessener Weise respektieren.



## Wo kann ich Hilfe finden?

### Informationen zur Beratung

In einer persönlichen oder telefonischen Beratung sprechen wir über deine Fragen und denken gemeinsam über mögliche Schritte nach.

**Wann:** montags von 18 – 20 Uhr  
**Wo:** Rosa Hilfe  
Adlerstraße 12, 79098 Freiburg  
**E-Mail:** sprechstunde@trans-all.org  
**Telefon:** 0761 25161

Du kannst bis zu 5 Beratungsgespräche in Anspruch nehmen.  
Das Angebot ist für dich kostenfrei!

## Kann ich euch besuchen? Infos zum Stammtisch

**Einmal im Monat** treffen wir uns in der **Gaststätte Waldsee** – Waldseestraße 84, 79117 Freiburg – in einem für uns reservierten Nebenraum. Diese Gruppentreffen sind offen für alle. Hier lernst du neue Leute kennen, kannst Fragen stellen und dich mit anderen austauschen. Anmelden brauchst du dich nicht. Gerne darfst du dich von Freund\*innen oder Mitgliedern deiner Familie begleiten lassen. Die genauen Termine findest du auf unserer Homepage:

[www.trans-all.org](http://www.trans-all.org)



### TransAll e. V.

Postfach 190204 info@trans-all.org  
79061 Freiburg www.trans-all.org

### Spendenkonto:

TransAll e. V.  
Sparkasse Freiburg-Nördlicher Breisgau  
IBAN DE42 6805 0101 0013 9382 86  
BIC FRSPDE66XXX

*Das Beratungsangebot von TransAll wird über das Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg im Rahmen des Projektes „Etablierung landesweiter Beratung für lesbische, schwule, bisexuelle, transsexuelle, transgender, intersexuelle und queere Menschen“ unterstützt.*



Wir danken der **BARMER**  
für die finanzielle Unterstützung dieses Infolyers.

Konzeption & Kreation © Pfaff-design.de



[www.trans-all.org](http://www.trans-all.org)



[www.trans-all.org](http://www.trans-all.org)



# Was ist trans\*?

Hm, das ist nicht ganz so einfach...

## Steht trans\* für transsexuell?

Trans\* steht für eine Fülle verschiedener Bezeichnungen, mit denen Menschen sich beschreiben. Transsexuell, transident, transgeschlechtlich, Transgender, Transfrau, Transmann, Crossdresser, non-binär, genderqueer, genderfluid und agender sind nur einige Beispiele hierfür. Doch Vorsicht: Weder bedeuten diese Begriffe das Gleiche, noch werden sie gleichermaßen von allen akzeptiert.

## Klingt tatsächlich kompliziert. Gibt es keine Gemeinsamkeiten?

Alle trans\* Menschen haben gemeinsam, dass sie das ihnen bei Geburt zugewiesene Geschlecht infrage stellen. Ob teilweise, zeitweise, neuerdings oder schon immer spielt dabei keine Rolle.

## Sind trans\* Menschen krank?

Nicht kränker als andere Menschen auch. Trans\*-Sein kann allerdings krank machen, wenn Menschen unter ihrem Körper leiden oder in einer für sie falschen sozialen Rolle leben müssen. Dann sollte etwas getan werden. Wichtig ist auch zu wissen, dass kein Mensch etwas dafür kann, trans\* zu sein. Trans\*-Sein ist keine Entscheidung und hat auch nichts mit Erziehung zu tun. Wissenschaftlich spricht vieles dafür, dass trans\*-Sein angeboren ist.

## Sind trans\* Menschen nicht einfach nur schwul/lesbisch?

Geschlecht und Sexualität sind zwei verschiedene Dinge. Trans\* Menschen können lesbisch, schwul, hetero und alles dazwischen sein. So wie alle Menschen.

# Bin ich trans\*?

Das kannst nur du selbst wissen. Aber wenn du dir diese Frage ernsthaft stellst, spricht einiges dafür.

## Kann ich überhaupt trans\* sein, wenn:

- **ich es nicht schon als Kind wusste?**  
Klar. Manche merken es erst als Teenager oder Erwachsene. Viele spüren vorher, dass etwas nicht stimmt, wissen aber nicht, was.
- **ich meinen Körper ganz okay finde?**  
Trans\* zu sein bedeutet nicht unbedingt, den eigenen Körper abzulehnen. Ob und wie du deinen Körper verändern möchtest, bleibt deine Entscheidung.
- **ich mich nicht wie ein Mann/eine Frau fühle?**  
Ehrlich gesagt wissen wir auch nicht, wie sich andere Männer/Frauen fühlen. Es gibt übrigens auch Menschen, die weder Mann noch Frau sind und sich non-binär oder enby nennen.
- **ich mich aber für Autos/Mode interessiere?**  
Deine Hobbys und Interessen bestimmen nicht dein Geschlecht. Frauen können und dürfen sich für Autos, Männer für Mode begeistern.

## Ich glaube ich bin trans\* – und nun?

Das kommt ganz auf deine Bedürfnisse an. Niemand kann dir vorschreiben, was du tun musst – und in welcher Reihenfolge. In jedem Fall ist es wichtig, mit Menschen darüber sprechen zu können. Das können Freunde, Familie oder auch Therapeut\*innen sein. Du kannst auch unser Beratungsangebot nutzen und dich bei unseren Gruppentreffen mit anderen trans\* Menschen austauschen. Für viele ist es leichter und hilfreicher, sich mit Menschen zu unterhalten, die Ähnliches erfahren haben.

# Ich habe Angst

## ... mich als trans\* zu outen.

Das ist verständlich, aber um etwas Mut zu machen: Nachdem trans\* Menschen generell sichtbarer geworden sind und sich mittlerweile auch einige Prominente als trans\* geoutet haben, ist es heutzutage bereits leichter als vor 10 Jahren als trans\* in die Öffentlichkeit zu gehen. Trotzdem ist es ein großer Schritt, sich zuerst selbst zu akzeptieren und sich dann anderen Menschen anzuvertrauen.

## ... vor Ausgrenzung/Mobbing.

Versuche lieber in die andere Richtung zu denken: Wer könnte dich unterstützen? Vertraue dich zunächst jenen Menschen an, von denen du dir am meisten Beistand erhoffst und weite dann den Kreis schrittweise aus. Gerade Personen, die dir sehr nahe stehen, brauchen oft etwas Zeit, um sich an den neuen Gedanken zu gewöhnen. Um ihre Ängste abzubauen, kann es hilfreich sein zu vermitteln, dass du als Mensch im Kern der gleiche bleibst.

## ... dass meine Beziehung in die Brüche geht.

Das kann passieren, muss aber nicht. Der Mensch an deiner Seite ist wahrscheinlich zum ersten Mal in einer solchen Situation und wird sich zunächst selbst fragen, was das für ihn und eure Beziehung bedeutet. Manche verlieben sich in Menschen, für andere können mögliche körperliche Veränderungen schwer vorstellbar sein. Lasst euch Zeit, das für euch herauszufinden.