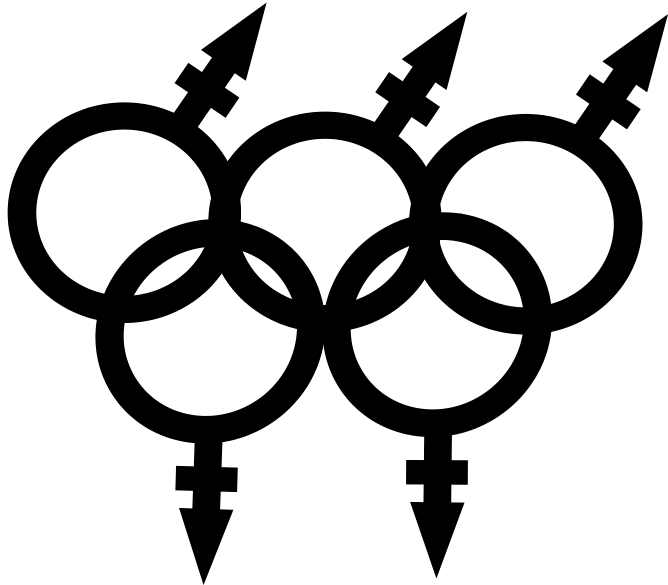


# TransMann e.V.

Kontakt und Infos für Transmänner

## Transmänner und Sport



Informationsbroschüre des TransMann e.V.

Dieses Heft wurde erstellt und wird unterhalten nach bestem Wissen, aber ohne Gewähr vom Arbeitskreis Infohefte des TransMann e.V. Deutschland (aki@transmann.de).



Das Heft und alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des TransMann e.V. strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung, Verarbeitung und Verbreitung in elektronischen Systemen wie beispielsweise dem Internet.

Impressum  
TransMann e.V. Deutschland  
c/o S. Menzel  
Parzivalstr. 41  
80804 München  
Redaktion: Arbeitskreis Infohefte

Stand: 2013

## **Inhaltsverzeichnis**

1. TRANSMÄNNER IM SPORT	5
1.1. WARUM SOLLTE EIN TRANSMANN SPORT TREIBEN?	6
1.2. RISIKEN DES SPORTS	7
1.3. KEIN SPORT NACH DEN OPERATIONEN	8
1.4. VORBILDER	8
1.4.1. TRANSMÄNNER	9
1.4.2. TRANSFRAUEN	10
1.5. ENTSCHEIDUNGEN VON SPORTVERBÄNDEN UND PRAKTISCHE ERFAHRUNGEN	11
2. WELCHER SPORT EIGNET SICH?	12
2.2. WO KANN MAN SPORT TREIBEN?	13
5. LGBT SPORTVEREINE	14
3. MÖGLICHE PROBLEMSTELLUNGEN	15
3.1. BEDENKEN BEI DEN MITSPORTLERN UND SPORT- FUNKTIONÄREN:	15
3.2. BEDENKEN BEI TRANSMÄNNERN:	16
3.3. LÖSUNGEN	17
3.4. ALLGEMEINE PRAKTISCHE TIPPS	18
3.4.1. DER BRUSTBEREICH	18
3.4.2. PACKER SICHERN	19
3.4.3. EHER DUNKLE ALS HELLE KLEIDUNG	19

## Abkürzungen

TM e.V.	TransMann e.V. - Der Verein Mehr Infos unter: <a href="http://www.transmann.de">www.transmann.de</a>
TM, FzM, FtM	<b>Transmann</b> , oft auch als Frau-zu-Mann (Female-to-Male) Transsexuell/Transident bezeichnet
Geschlechts- dysphorie	Zukünftige Bezeichnung für Transsexualität im neuen ICD 11
TF, MzF, MtF	<b>Transfrau</b> , oft auch als Mann-zu-Frau (Male-to-Female) Transsexuell/Transident bezeichnet
CIS*- Menschen	Alle „Nicht-Trans* bzw. Intersex*Menschen“ Oft auch als Bio-Menschen bezeichnet
GA oder GA-Op	Genitalangleichende Operation oder auch als geschlechtsangleichende Operation be- zeichnet. Operation, bei der die primären Geschlechts- organe an das gelebte Geschlecht an- geglichen werden
SHG/BS	Selbsthilfegruppe und Beratungsstelle
TSG	<b>Transsexuellengesetz</b> Gesetz über die Änderung der Vornamen und die Feststellung der Geschlechtszu- gehörigkeit in besonderen Fällen. Das TSG ist die juristische Grundlage für die Vornamens- und Personenstandsänderung
MDK	<b>Medizinischer Dienst der Krankenversicherungen</b> Der MDK muss bei den geschlechtsangleichenden Op's und bei bestimmten Indikationen (Krankheitsbild) zugezogen werden.
SoC = Behandlungs- standarts	<b>Standards of Care</b> , englischer Begriff für Behandlungsstandards. Diese stellen einen eigentlich sinnvollen Leitfaden, eine Richtlinie für die „Profis“ dar, werden aber von den Krankenversicherungen und dem MDK gerne „missbräuchlich“ wie ein Gesetz dargestellt.

## 1. Transmänner im Sport

Transmänner und Sport – das ist fürwahr ein Kapitel für sich. Die einen treiben Sport auf Teufel komm raus um ja kein Gramm weibliches Fett anzusetzen. Die anderen treiben keinen Sport, weil sie ihren weiblichen Körper nicht in Bewegung zeigen wollen.

„No Sports“ sollte aber überdacht werden. Es gibt durchaus Gründe, warum gerade Transmänner Sport treiben sollten.

Der Sport birgt aber – zumindest zeitweise – auch Risiken, die bedacht werden sollten.

Man treibt oft nicht alleine Sport – die Vereinskameraden erleben das Trans\*-Sein unter Umständen mit gemischten Gefühlen. Wird man in diesem Zusammenhang diskriminiert, hat das oft banale Gründe: Unwissenheit über das Thema Trans\*, Unsicherheit in der Situation, Verunsicherung in Bezug auf die eigene Geschlechtsidentität, fachliche Bedenken von Sportfunktionären usw.

Mit diesem Heft wollen wir zum einen Transmännern eine Entscheidungshilfe für sinnvolles Sporttreiben an die Hand geben.

Zum anderen möchten wir Vereinskameraden und Sportfunktionäre über die Schwierigkeiten aufklären, mit denen Transmänner zu kämpfen haben. Sofern uns bekannt, bieten wir auch Hinweise auf bereits vorhandene offizielle Entscheidungen oder Praktiken, z.B. vom Internationalen Olympischen Komitee (IOC).

### 1.1. Warum sollte ein Transmann Sport treiben?

Allgemeine Fitness ist heute schon beinahe ein gesellschaftliches „Muss“.

Wer keinen schlanken Körper mit guter Körperspannung hat, wird als schlapp, nicht dynamisch genug, träge oder gar faul angesehen. Gerade wenn man Menschen begegnet, die einen nicht kennen, ist dieser Eindruck fatal – zum Beispiel beim Bewerbungsgespräch.

Durch bessere Körperhaltung hinterlässt man einen guten allgemeinen Eindruck – man wirkt attraktiver.

Der „Makel“ einer geringen Körpergröße kann zum Teil durch bessere Haltung und optisch ansprechende Muskelverteilung wettgemacht werden.

Doch selbst wenn einem die Meinung der anderen egal ist – allein für sich selbst sollte man Sport treiben!

Sport dient dem Aufbau von Muskeln:

Speziell der Aufbau der Brustmuskulatur, z.B. durch Liegestütze, kann dem Operateur helfen, bei der Mastektomie die richtige Position für die Brustwarzen zu finden.



Aber Vorsicht: Zuviel Brustmuskulatur vor der Mastektomie kann auch bedeuten, dass die Brust erst einmal angehoben wird und somit einen nicht erwünschten Nebeneffekt hat. Daher ist eher ein gesundes Maß an Training immer sinnvoller.

### **Gerade in der Vorbereitung auf die – teilweise zahlreichen – Operationen ist Fitness wichtig.**

- Je fitter man vor der Operation ist, desto besser verläuft die Narkose und desto schneller verkräftet man die Narkose. Das OP-Risiko „Narkose“ wird so erheblich reduziert.
- Wenn man nach der Operation einen stabileren Kreislauf hat, wird man weniger mit Schwindel beim Aufstehen zu kämpfen haben als ein untrainierter Mensch.
- Gut mit Blut versorgte Muskeln, ein guter Kreislauf und Aufstehen bald nach der OP (**sofern der Arzt es erlaubt!**) verringern auch das Risiko von Thrombosen.

## **1.2. Risiken des Sports**



Man muss allerdings einschränken:

**Auch zu viel Sport ist schädlich.**

- Transmänner, die sich sehr viel bewegen, zum Beispiel einen körperlich anstrengenden Job haben und zusätzlich auch noch viel Sport treiben, haben einen höheren Testosteron-Verbrauch. So kann es passieren, dass man z.B. die Testosteronspritze im 10- anstatt 14-tägigen Rhythmus benötigt.
- Große Gefahr bei den Operationen: Wird der Körper von einem Tag auf den anderen zum Stillstand verdammt, steigt die Gefahr von Thrombosen und Embolien. Ähnliches kennt man von alten Menschen, die sich als rüstiger Rentner viel bewegten, dann einen Oberschenkelhalsbruch erlitten - und danach der Körper wegen der ungewohnten Ruhe streikt.

Dem letztgenannten Risiko kann man abhelfen, indem man rechtzeitig vor einer Operation richtiggehend „abtrainiert“, also das Ausmaß und die Intensität der Bewegung über einen ausreichend großen Zeitraum eduziert.

### 1.3. Kein Sport nach den Operationen

Nach den meisten Operationen sollte man eine Zeit lang gar keinen oder nur sehr eingeschränkt Sport treiben. Die Gründe sollten auf der Hand liegen:

- Der Körper ist insgesamt noch angeschlagen; speziell der Kreislauf ist oft noch nicht voll in Schwung. Der Körper benötigt seine ganze Kraft für die Heilung.
- Man wird schneller müde und schlapp. Daher die Kräfte gut einteilen – Vorsicht vor Selbstüberschätzung.
- Die Narbenheilung sollte größtenteils abgeschlossen sein, damit keine Komplikationen entstehen.



**Daher ist es ratsam mit dem Operateur das Training nach den medizinischen Eingriffen abzusprechen.**

**Jeder Mensch hat eine individuelle Wundheilung – daher kann man keine pauschalen Aussagen treffen.**

### 1.4. Vorbilder

Ein großes Vorbild vor Augen ist bei den meisten Leuten eine gute Motivation, selbst aktiv zu werden und auch erfolgreich zu sein. Das gilt ganz allgemein im Leben, aber ganz besonders im Sport.

Es gibt – zugegeben – nur wenige bekannte Transidente, und noch weniger Transmänner, die offen trans\* sind und weiterhin in ihrem Sport agieren.

Vorbilder gibt es leider kaum. Einige Personen aus der Sportwelt möchten wir dennoch nennen – einfach um zu zeigen, dass wir auch im Sport zu finden sind!



### 1.4.1. Transmänner

Besonders bekannt wurde in letzter Zeit der Stabhochspringer **Balian Buschbaum**. Als Mitglied des Nationalteams beendete er seine aktive sportliche Karriere, um den Trans\*-Weg zu gehen. Er arbeitet heute als Trainer.

In den 80er Jahren war die DDR-Sportlerin *Heidi Krieger* erfolgreich – wie sich im Nachhinein herausstellte mit reichlich Unterstützung von Anabolika. Aber bereits zuvor empfand sie sich nicht als Mädchen – nach dem Karriere-Ende wurde aus ihr **Andreas Krieger**. Er gab die Europameisterschafts-Gold-Medaille im Kugelstoßen zurück. Aufgrund dieses Eintretens gegen Doping wurde die Anti-Doping-„Andreas Krieger Medaille“ nach ihm benannt.

International bekannt ist **Loren Cameron**. Er ist eigentlich Photograph und Künstler, wurde aber vor allem durch Fotos seines muskelbepackten Bodybuilder-Körpers bekannt.

Eigentlich kein Transsexueller, sondern ein Intersexueller ist der in den 70er Jahren bekannte österreichische Skiläufer **Erik Schinegger**. Er war unter dem Namen *Erika Schinegger* Mitglied des österreichischen Damen-Nationalteams und feierte phänomenale Erfolge. Durch die Einführung von neuen Tests im Sport kam ans Licht, dass die Skiläuferin eigentlich intersexuell und genetisch männlich ist. Schinegger entschied sich damals für ein Leben als Mann, unterzog sich diversen Operationen und versuchte einen Neustart als männlicher Skiläufer. Die Leistungsgrenzen erwiesen sich allerdings als hoch, und er fuhr nur noch im Mittelfeld mit.

Heute lebt er in Österreich, hat Frau und Kinder und führt seit einigen Jahren eine erfolgreiche Skischule.

Seine Geschichte wird in dem dokumentarischen Kinofilm "Erik(A) – Der Mann, der Weltmeisterin wurde" erzählt.

### 1.4.2. Transfrauen

**Renée Richards** wurde als Junge geboren und begann schon im Kindergartenalter Tennis zu spielen. 1975 erfolgte die Geschlechtsangleichung –1976 wurde ihr der Zugang zu den US open durch die United States Tennis Association verwehrt. Sie focht diese Entscheidung an, und gewann den Prozess 1977. Dieser Sieg vor Gericht stellte einen Meilenstein im Kampf Transidenter für mehr Gerechtigkeit dar.

Als Renée Richards feierte sie weiterhin gute Erfolge, war beispielsweise auf Platz 20 der Weltrangliste und erreichte in vielen Turnieren das Finale oder Halbfinale. Später führte sie Martina Navratilova als Trainerin zu zwei Wimbledon-Siegen. Im Jahr 2000 wurde Richards in die Eastern Tennis Hall of Fame aufgenommen.

**Michelle Dumaresq** stammt aus Kanada und unterzog sich ebenfalls geschlechtsangleichenden Operationen. Sechs Jahre später nahm sie bei den Damen-Meisterschaften im Downhill-Mountainbike teil – und gewann. Nach weiteren gewonnenen Wettbewerben und trotz etlicher Widerstände von Mitstreiterinnen, wurde sie aufgrund ihrer guten Leistungen ins Nationalteam aufgenommen, wo sie erneut sehr gute Leistungen für Kanada erbrachte.

Die Australierin **Mianne Bagger** spielt seit dem achten Lebensjahr Golf und unterzog sich 1995 einer geschlechtsangleichenden Operation. 1999, 2001 und 2002 wurde sie südaustralische Amateurmeisterin. 2004 war sie die erste transsexuelle Golferin in einem Profi-Turnier. Der australische Golfverband hatte hierzu seine Teilnahmeregelungen angepasst.

Trotz Vorliegen der geänderten Teilnahmevoraussetzungen des IOC (Olympia) und trotz geänderter Bedingungen in Australien, musste **Mianne Bagger** in Europa, Südafrika und den USA gegen die einzelnen Verbände vor Gericht klagen bis endlich feststand: Auch Transidente dürfen Profi-Golf spielen.

## 1.5. Entscheidungen von Sportverbänden und praktische Erfahrungen

Bereits 1977 erstritt sich **Renée Richards** im Tennis das Recht auf Teilnahme an den U.S. Open. Das Urteil des Gerichts galt als Meilenstein und Wegweiser für den Tennis-Sport.

Die meisten Sportarten berufen sich aber mittlerweile auf die Teilnahmebedingungen der Olympischen Spiele von 2004

Voraussetzungen sind:

- die abgeschlossene körperliche Angleichung
- die Angleichung ist von der zuständigen Behörde des Landes anerkannt
- nach der Operation wurden seit mindestens 2 Jahren Hormone eingenommen.

Ziel dieser Grenze ist, möglichst faire Bedingungen zu schaffen, ohne Dopingvorwürfe befürchten zu müssen. Andernfalls könnte bei Transmännern der medizinisch notwendige Einsatz von Testosteron als Doping gewertet werden, bzw. bei Transfrauen die ursprünglich größere Muskelmaße als unlauterer Vorteil gesehen werden.

## 2. Welcher Sport eignet sich?

Geschlechtsdysphorie (Transsexualität) ist in erster Linie kein Hinderungsgrund um eine Sportart nicht ausführen zu können.

Die wichtigste Entscheidungshilfe die wir geben können ist:

### **Es muss Spaß machen!**



Tanzen oder Badminton sind genauso „männlich“ wie Boxen oder Fußball. Man sollte bei der Suche nach der richtigen Sportart auf Körper und Geist und nicht auf das Gerede von anderen hören!

Um eine passende Sportart für sich zu finden, sollten ein paar Fragen abgeklärt werden.

Hier ein paar Beispiele:

- Will man alleine oder in einem Team Sport treiben?
- Muss man um die Sportart betreiben zu können in einen Verein eintreten oder kann man das auch ohne einen Verein machen?
- Kann die Sportart nur „Just for fun“ gemacht werden oder besteht ein Gruppen-/Leistungsdruck?
- Kann bzw. muss man an Wettkämpfen teilnehmen?
- Sind es reine Männer-/Frauengruppen bzw. Mannschaften oder gibt es auch gemischte Gruppen/Mannschaften?
- Kann der Sport das ganze Jahr ausgeübt werden oder ist der Sport eher an eine bestimmte Saison gebunden?
- Ist es eine Sportart bei der man Körperkontakt hat und will man das?
- Gibt es eine bestimmte Kleidervorschrift z.B. bestimmte Trikots oder kann man tragen was man will?

Es gibt zahlreiche LGBT-Sportvereine die eine Vielzahl von Sportarten anbieten, z.B. Tanzen, Volleyball, Luftgewehr oder Bogenschießen, Fußball, Handball, Rudern, Schwimmen und vieles mehr.

## **2.2. Wo kann man Sport treiben?**

Viele Sportarten, besonders Einzelsportarten, können ohne Anbindung an einen Verein oder ein bestimmtes Gebäude ausgeführt werden, zum Beispiel Joggen oder Gymnastik. Bei letzterer braucht man nicht einmal die eigene Wohnung zu verlassen.

Andere Sportarten wiederum sind reine Mannschaftssportarten oder benötigen so spezielle Geräte oder Räume/Plätze, dass man den Sport eigentlich nur im Verein betreiben kann.

Gerade als Anfänger braucht man einen ausgebildeten Trainer oder andere fachmännische Anleitung z.B. bei Kampfsportarten oder Krafttraining.

Sport- und Turnvereine mit einem Grundangebot an Sportarten gibt es nahezu überall

In vielen Gemeinden/Städten finden sich auch frei verfügbare Sportplätze wie z.B. Bolzplatz, Basketballfeld oder Allwetter-Tischtennisplatten, die kostenlos genutzt werden können. Auch Tennisplätze und Schwimmbäder können oft gegen ein Entgelt genutzt werden.

Möchte man spezielle Sportarten nachgehen, so muss man sich entsprechend informieren wo diese angeboten werden.

## 5. LGBT Sportvereine

Wir haben bei ein paar Vereinen angefragt, wie sie zu dem Thema Trans\* stehen und von allen nur positives Feedback bekommen.

Die bei uns verlinkten Vereine sind Transgendern, egal in welcher persönlichen Entwicklungsphase sie sind, sehr offen.

Hier ein paar Beispiele:

Chemnitz:

**Queerschläger e.V.** – Div. Sportarten –  
[www.queerschlaeger.de](http://www.queerschlaeger.de)

Düsseldorf:

**conTakt Tanzclub** – Tanzen –  
[www.contakt-manesseldorf.de](http://www.contakt-manesseldorf.de)

Hamburg:

**Startschuss** – Div. Sportarten –  
[www.startschuss.org](http://www.startschuss.org)

Hannover:

**Tanz-Art Hannover e.V.** – Tanzen –  
[www.tanzart-hannover.de](http://www.tanzart-hannover.de)

Karlsruhe:

**Uferlos - Sportverein 1996 Karlsruhe e.V.** – Div. Sportarten –  
[www.uferloska.de](http://www.uferloska.de)

Leipzig:

**Rosa Löwen** – Div. Sportarten –  
[www.rosaloewen.de](http://www.rosaloewen.de)

München:

**Team München** – Div. Sportarten –  
[www.team-muenchen.de](http://www.team-muenchen.de)

Nürnberg:

**Rosapanther** – Div. Sportarten –  
[www.rosapanther.de](http://www.rosapanther.de)

Ruhrgebiet:

**SC-AufRuhr e.V.** – Div. Sportarten –  
[www.sc-aufruhr.de](http://www.sc-aufruhr.de)

**Weitere Sportvereine siehe [www.transmann.de](http://www.transmann.de)**

### 3. Mögliche Problemstellungen

Bei Einzelsportarten für deren Ausübung die Mitgliedschaft in einem Verein nicht Voraussetzung ist, hat man im Regelfall keine allzu großen Probleme – abgesehen von den eigenen Einschränkungen aufgrund von Trans\* oder des inneren Schweinehundes.

Solange der Sport nur „just for fun“ betrieben wird, sind auch geschlechtsspezifische Leitungsgrenzen uninteressant.

Sobald aber Kontakt zu anderen besteht (Verein, Mannschaft) oder man sich mit anderen messen möchte (Wettbewerbe), kommt man unter Umständen in Erklärungsnot oder gar Schwierigkeiten.

Dabei sind es überraschend oft gar nicht die Klischees, mit denen man sich konfrontiert sieht, sondern eher irgendwelche Vorschriften oder Leistungseinteilungen, die unseren Kameraden im Sportverein Kopfzerbrechen bereiten können.

#### 3.1. Bedenken bei den Mitsportlern und Sportfunktionären:

- Welche Umkleieräume dürfen/können benutzt werden?
- Handelt man sich damit evtl. eine Klage wegen sexueller Belästigung ein?
- Ist eine Teilnahme an Wettbewerben überhaupt möglich?
- Wie sieht es mit dem Vorwurf des Dopings aus?
- Sind die Leistungsgrenzen noch/schon zutreffend?  
Wird man damit auch den Mitsportlern gerecht?
- Welches Bild gibt es nach außen ab, wenn in einer Herrenmannschaft eine „Frau“ mitmacht? Oder wie sieht das aus, wenn in einer Damenmannschaft ein vermeintlicher Mann mitspielt?
- Ist bei einem nach Geschlechtern unterschiedlich ausgeprägten Sport, wie z.B. Bodenturnen oder Tanzen – ein Wechsel überhaupt möglich?

### 3.2. Bedenken bei Transmännern:

- Welchen Umkleideraum darf man benutzen?
- Ist man dort wirklich erwünscht oder nur geduldet?
- Würde ein gesonderter Umkleideraum einen nicht zum Außenseiter abstempeln?
- Kann, bzw. will man die Gemeinschaftsdusche mitbenutzen?
- Möchte man sich nicht vor anderen, egal welchen Geschlechts, ausziehen, weil man die vielleicht noch weiblichen Körperformen, insbesondere die Brust, nicht zeigen möchte.
- Kann man mit den anderen Sportkameraden mithalten?
- Wie verhindert man, dass einen die Brust nicht zu sehr behindert?
- Muss jeder der Sportkameraden wissen, dass man in einem weiblichen Körper geboren wurde?
- Kann man sich auf Diskretion verlassen? Halten die Kameraden zu einem?
- Wie kann man ohne erfolgte Brust-OP als Mann schwimmen gehen?
- Wie stellt man es an, die Tatsache zu verstecken, dass man nichts in der Hose hat?
- Wie kann man verhindern, dass einem beim Schwimmen oder Laufen der Packer aus der Hose fällt?



### 3.3. Lösungen



Einige der genannten Probleme lassen sich durch **ein klärendes Gespräch** lösen. Damit werden in der Regel die meisten Missverständnisse aus der Welt geschafft.

Einige Schwierigkeiten, besonders solche mit Sportfunktionären, bedürfen eines klaren Verweises auf mittlerweile vorliegende Beschlüsse diverser Sportverbände. So ist beispielsweise seit 2004 die Teilnahme von Transidenten an den Olympischen Spielen unter bestimmten Voraussetzungen erlaubt.

Bei eher praktischen Problemen gibt es oft Tipps von anderen Transmännern – einfach nachfragen!

Manche der Probleme lassen sich aber auch nicht oder nur schwer lösen, das sei ganz klar gesagt. In diese Kategorie fallen die trotz aller Aufklärung in den Köpfen vorhandenen Klischees. Da kann man nur versuchen locker zu bleiben, die Ohren auf Durchzug zu stellen und diese Klischees durch das Vorleben von „Normalität“ zu widerlegen.

### 3.4. Allgemeine praktische Tipps

#### 3.4.1. Brustbereich

##### **Die Brust zu ignorieren ist keine Lösung.**

Aber die **Technik des Abbindens** muss gut bedacht werden:

Man muss sich auch mit abgebundener Brust noch gut bewegen können. Vor allem die Arme dürfen in ihrer Bewegungsfreiheit nicht eingeschränkt werden, man muss noch tief atmen können. Gleichzeitig darf trotz Bewegung nichts verrutschen.

##### Daher folgende Tipps:

Eher stützend/an den Körper fixierend abbinden oder zumindest einen Sport-BH tragen, hautfreundliche Materialien verwenden.

##### Beispiele:

- Bolero
- „Powerhemdchen“
- Oberkörper-formende Unterhemden (für übergewichtige Männer)

##### *ingeschränkt auch:*

- enge Sport-BHs
- abgeschnittene Kinderunterhemden oder –badeanzüge
- Rippengurt

### 3.4.2. Packer sichern

Nichts ist peinlicher als ein davon rollender oder vor der Nase schwimmender Packer. Daher: Packer sichern!

unsere Tipps:

Allgemeiner Sport	Schwimmen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusätzlich einen Slip (ohne weites Bein wie bei Boxershorts!) über dem Packer tragen</li> <li>• Eine Hose mit engen Beinen wählen um dem Packer zusätzlichen Halt zu verleihen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• den Packer in einer Badehose in Slipform befestigen und darüber Badeshorts tragen.</li> <li>• einen geeigneten Packer, den man in einer Badehose gut befestigen kann, selber basteln. (Siehe Heft „Alltagstipps“)</li> </ul>

### 3.4.3. Eher dunkle als helle Kleidung

Auf heller Kleidung ist das Spiel von Licht und Schatten immer besser zu sehen als auf dunkler Kleidung. **Unebenheiten, wie die Brust, werden durch dunkle Kleidung besser versteckt.** Zudem macht dunkle Kleidung insgesamt optisch schmaler.

## **Weitere Info-Hefte des TransMann e.V.**

- Heft 1: Allgemeine Fragen zum Thema Trans\*
- Heft 2: Therapie und Gutachten
- Heft 3: Alltagsleben und Alltagstest:  
Praktische Infos
- Heft 4: Soziales Umfeld: Kinder, Eltern,  
Partnerschaft (in Planung)
- Heft 5: Soziales Umfeld: Arbeitsplatz und  
Zeugnisse (in Planung)
- Heft 6: Juristisches: Namens- und  
Personenstandsänderung
- Heft 7: Krankenkassen: Kostenübernahme von  
Hormonen & Operationen
- Heft 8: Medizinisches: Hormone
- Heft 9: Medizinisches:  
Operationen Mastektomie & Hysterektomie
- Heft 10: Medizinisches: Operationen – Penoid
- Heft 11: Medizinisches: Nach-OP-Sorge und Erste  
Hilfe bei Problemen
- Heft 12: Transmänner unter 18
- Heft 13: Transmänner und Sport
- Heft 14: Intersexualität
- Heft 15: Trans\*International (in Planung)
- Heft 16: Trans\*Geschichten (in Planung)

## **Impressum**

TransMann e.V. Deutschland  
c/o S. Menzel  
Parzivalstr. 41  
80804 München

Stand: 2013

[www.transmann.de](http://www.transmann.de)