Allgemeine Tipps

19. Januar 2014

Hier bekommt ihr Tipps wie man gerade am Anfang und während des Trans*weges so manche Situationen z.B. durch gekonntes Kaschieren im Alltag besser meistern kann.

Doch bevor wir zu den praktischen Tipps kommen, möchten wir erst noch einmal auf das Thema “Alltagstest” etwas genauer eingehen.

Auf folgende Themen wollen wir hier nun etwas genaue reingehen:

- Der Alltagstest
- Hilfsmittel und Praktische Tipps
- Binder
- Stuffer und Pinkelhilfen
- Kleidung

Alle Informatioen findet ihr auch in unserem Infoheft. das in unserem Downloadbereich kostenlos zur Verfügung steht.

Der Alltagstest

Der Alltagstest – Was ist das überhaupt?

Die Definitionen von „Alltagstest“ oder der “begleitenden Alltagserprobung” reichen vom Leben in der neuen Rolle „vor allen Maßnahmen“ bis zu „vor den geschlechtsangleichenden Operationen.

In Deutschland ist damit meist gemeint, dass sich der Betreffende vorerst ohne jegliche medizinische oder juristische Maßnahmen ganz im „neuen“ Geschlecht bewegt, um festzustellen, ob sich seine Erwartungen erfüllen (können)
bzw. um diese zu korrigieren.

Später kommen dann die Erfahrungen mit Einsetzen der körperlichen Veränderungen aus der Hormontherapie hinzu.

Die Alltagserprobung soll sozial verträglich angelegt sein und nicht als durchzustehender “Härtetest” verstanden werden.

Die Alltagserprobung soll die innere Stimmigkeit des Identitätsgeschlechtes in seiner individuellen Ausgestaltung und die Lebbarkeit der gewünschten Geschlechtsrolle zeigen und sollte zu einem

Zugewinn an Lebenszufriedenheit
führen. (Quelle MDS-Richtlinien von 2009)

Muss man einen Alltagstest machen?

Ja – aber nicht weil es der Gesetzgeber verlangt, sondern weil es der Selbstfindung dient und Bestandteil der Behandlungsrichtlinien ist. Ohne eine ausreichende Erprobung kann es zu Problemen bei der Kostenübernahme durch die Krankenkassen kommen.

Wie lange dauert der Alltagstest?

Der Alltagstest wird in den MDS-Richtlinien (Begutachtungsrichtlinien für Krankenkassen und den Medizinischen Dienst der Krankenkassen) geregelt und es wird eine Dauer von bis zu 12 Monaten vor der Hormonindikation und bis
zu 18 Monaten bis zu den geschlechtsangleichenden Operationen empfohlen.

Der Alltagstest ergibt sich bei den meisten Transmännern fast von selbst: man fängt (endlich) an als Mann zu leben und verhält sich entsprechend.

Man offenbart sich nach und nach seinen Mitmenschen. Man bekommt positive und negative Rückmeldungen, die man verarbeitet und aus denen man für sich selbst Konsequenzen zieht.

Diese Konsequenzen können positiv wie auch negativ sein: Zum Beispiel kristallisiert sich schnell heraus, wer zum wahren Freundeskreis gehört und Unverständnis und/oder Widerstand kann den engen Freundes- und Familienkreis
zusammenschweißen.

Tipps für die Zeit des Alltagstests?

Man kann sich den Alltagstest selbst erschweren, wenn man sich dagegen wehrt!

Wenn man aber mit macht und ausprobiert, kann man sich auch Vieles erleichtern – angefangen vom Umgang untereinander bis hin zur Kostenzusage durch die Krankenkassen, wenn es später um die geschlechtsangleichenden Operationen
geht.

Tipp 1: Aussehen
Oft mag man bereits wunderbar als Mann akzeptiert werden, bis ein Ausweis verlangt wird – in dem natürlich noch der alte Vorname steht.

Solche Situationen lassen sich zwar nicht ganz umgehen, aber zumindest entschärfen. Beispielsweise kann man sich von einem der Gutachter ein kurzes Schreiben aufsetzen lassen welches erklärt, dass man sich im Alltagstest
befindet. In Verbindung mit dem noch gültigen Ausweis auf den alten Namen verstehen die meisten Leute dann was Sache ist und machen keinen allzu großes Aufheben.

Noch bequemer ist der Ersatzausweis der dgti, der dt. Gesellschaft für Transidentität und Intersexualität e.V. Dieser wird allgemein anerkannt.

Mehr dazu auf

Tipp 2: Coming Out
Im Laufe des Alltagstests wird man auch dazu angehalten, sich nach und nach bei Angehörigen, Freunden und Bekannten, sowie am Arbeitsplatz zu outen. Dabei empfiehlt
es sich, allen Beteiligten genügend Zeit zu geben, sich an die neue Situation zu gewöhnen und die für sie neuen Informationen zu verarbeiten.

Wenn sich Menschen im eigenen Umfeld anfangs noch des Öfteren versprechen, falsche Pronomina verwenden oder ganz allgemein Schwierigkeiten mit der neuen Situation haben, sollte man nicht gleich beleidigt reagieren. Schließlich
hat man sich selbst auch genügend Zeit genommen und diesen Schritt gut überdacht.

Tipp 3: Auftreten / Verhalten
Auf keinen Fall sollte man übertreiben – sei einfach Du selbst.

Versuche nicht, wie ein Cowboy zu gehen oder zu sprechen, als hättest Du eine ganze Nacht am Tresen hinter Dir. Am unauffälligsten wirkt man, wenn man bei sich bleibt.

Dennoch sollte man darauf gefasst sein, hin und wieder mit fragenden Blicken angesehen zu werden. Das resultiert einfach aus dieser Mischung aus “noch immer ein wenig Frau, aber noch nicht ganz Mann” – hier hilft nur eine
Strategie: Augen und Ohren zu und durch!

Am überzeugendsten wirkt man, wenn man sich selbst in der aktuellen Phase als selbstverständlich erachtet.

Es sind die anderen, die Probleme haben, nicht Du…

nach oben

Hilfsmittel und praktische Tipps

Bis zur operativen Angleichung kann man sich mit kleinen Hilfsmitteln das Leben erleichtern.

Binder

Je nach der Größe der Oberweite kann man mit Hilfe von so genannten Bindern die angeborene weibliche Brust kaschieren.

Binder gibt es verschiedenen Ausführungen und sollten für jeden individuell passend sein.

Wichtig ist, dass diese nicht zu eng und auch nicht zu locker sitzen. Allgemein sollte darauf geachtet werden, die Brust eher zur Seite hin und nicht nach unten hin zu lagern. Falsches Abbinden der Brust kann Gewebeschäden verursachen, die das spätere OP-Ergebnis beeinträchtigen können.

Hier ein paar Beispiele für gute Methoden:

Medizinische Bandagen / Rippenband

Es gibt Rippenbandagen, die eigentlich als Stütze für gebrochene Rippen gedacht sind. Diese Bandagen haben einen Klettverschluss, werden einfach umgelegt und der gewünschte Effekt wird erzielt.

Kosten: ab ca. 25,00 €

Vorteile:

- Sehr effektiv, auch wenn man etwas großzügiger ausgestattet ist.

Nachteile:

- Kauft man eine solche Bandage online, passt sie möglicherweise nicht richtig und muss umgetauscht werden.
- Den Kauf in einem Sanitätshaus empfindet man vielleicht als zu peinlich. Erschwerend hinzu kommt, dass es auch spezielle Rippenbandagen für Damen gibt (mit einer Aussparung vorne, um die Brust nicht zusammen zu drücken),
  die für unsere Zwecke unbrauchbar sind. Man muss dem Verkaufspersonal also plausibel machen, wieso man eine Bandage für Herren braucht.
- Leider fällt das Atmen schwer, wenn man solche Bandagen trägt. Wer sie häufig und lange trägt, sollte einen guten Orthopäden zu Hand haben, da hierbei Rückenbeschwerden fast vorprogrammiert sind.

Bei längerem Tragen können die Rippenbandagen verrutschen.

„Heißes Höschen“ – das Powerhemdchen zum Selbernähen

Die meisten von uns haben Damenmiederwarenabteilung nie besonders gerne aufgesucht. Ausgerechnet jetzt, wenn wir denken diese für immer hinter uns gelassen zu haben, finden wir uns genau dort wieder – um Miederhöschen zu kaufen.

Nein, das ist kein Scherz. Aus diesen Damenunterwäscheteilen kann man billige, halbwegs bequeme und effektive Binder herstellen. Die detaillierte Anleitung mit Bildern findet ihr in unserem Infoheft „
Alltagsleben und Alltagstest„

Kompressions Unterhemden / Tank-Tops

Vor allem in den USA sind diese sehr beliebt. Sie sind wie Unterhemden oder T-Shirts geschnitten und eigentlich dazu gedacht die Bäuche oder evtl. vorhandene Gynäkomastie bei korpulenteren Herren zu kaschieren. In Deutschland kann man diese bei diversen Shoppingsendern oder Onlineshops beziehen.

Preis: ab ca. 25,00€

Vorteil:

- bequem

Nachteile:

- im Sommer evtl. sehr warm
- bei größeren Brüsten muss man evtl. 2 übereinander tragen
- Kurzgeschnittene Modelle können bei korpulenteren Männern leicht nach oben rutschen und einschnüren

Medizinische Kompressionsweste (Bolero)

Von einigen Operateuren wird nach der Mastektomie (Brust-OP) das Tragen einer Kompressionsweste verordnet. Diese soll dazu beitragen, dass das Gewebe besser verheilt und sich die überschüssige Haut besser zurückbildet.

Mit etwas Glück schenkt oder verkauft ein TM der die Mastektomie bereits hinter sich hat eine ausgediente Weste. Man sollte jedoch darauf achten, dass die Größe wirklich stimmt – die Westen sind sehr eng!

nach oben

Stuffer und Pinkelhilfen

Bei manchen Gelegenheiten fällt leider auf, dass in der Hose etwas fehlt, z.B. beim Tragen enger Hosen oder Badehosen, bzw. an Orten zu denen, vorsichtig ausgedrückt, Minderjährige keinen Zutritt haben. Aber auch für dieses Problem

gibt es eine Lösung.

Wichtig!

Man braucht diese Hilfsmittel nicht so häufig, wie man zunächst glauben möchte. Weite Hosen verdecken diesen Mangel hinreichend. Außerdem ist das auch eine Frage des Selbstbewusstseins: Muss ich denn an dieser Stelle etwas haben?
Auf einer Party in engen Hosen fällt man mit einem Stuffer in der Hose aber einfach weniger auf.

Der Klassiker: Die Socke

Zusammengelegte Socken kann man einfach so oder eingepackt in ein Kondom verwenden. Am besten sind Sommersöckchen geeignet. Von Wintersocken, Kniestümpfen und Norwegersocken wird dringend abgeraten. Das sieht nur peinlich aus! Das Kondom kann man über die zusammengelegten Socken stülpen und oben zuknoten. Auf diese Weise braucht man den Sockenstuffer nicht so oft zu waschen. Man sollte ein trockenes Kondom verwenden. Andernfalls müsste es vorher gewaschen werden. Gleitmittel ist zwar für den bestimmungsgemäßen Gebrauch sehr nützlich, nicht jedoch in diesem Fall.

Trägt man Herrenunterhosen, so sollte man beim Kauf darauf achten, dass der doppelt gelegte Stoff vorne nicht ganz zugenäht ist. Diese Stelle bildet nämlich eine äußerst praktische Tasche für den Stuffer: Einfach möglichst weit hineinstopfen.

Vorteile:

- bequem
- billig
- unproblematisch

Nachteile:

- Socken halten einem prüfenden Griff nicht unbedingt stand
- sind für Badehosen nicht geeignet

Käufliche Packer

Im Internet gibt es nationale und internationale Seiten wo man Packer kaufen kann. In Deutschland gibt es z.B. die Seite
, wo man schon recht günstig Packer kaufen kann. Packer, welche im Ausland gekauft werden, müssen – je nach dem – beim Zoll abgeholt werden. Bei Bestellungen im Ausland können auch immer zusätzliche Zollgebühren und Steuern anfallen. Einfach beim
Zoll vorher mal informieren.

Vorteile:

- sieht echt aus
- ist bei entsprechender Pflege relativ langlebig

- gleicht sich schnell der Körpertemperatur an
- ist griff echt.

Nachteile:

- je nach Modell muss man ein wenig tiefer in die Tasche greifen
- Bei Auslandsbestellungen können zusätzliche Kosten anfallen.

Penisprothesen von Epithetikern

Einige Epithetiker und Maskenbildner haben sich auf die Herstellung von Penisprothesen für Transgender spezialisiert. Diese Prothesen bestehen aus einem hautfreundlichem Material und werden für den späteren Träger dieser Prothese
angefertigt. Befestigt werden die Prothesen mit einem Hautkleber, der für mehrere Stunden hält. Laut Berichten, sollen diese Prothesen auch Sport- und Saunatauglich sein.

Diese sind sehr teuer. Man muss mit Preisen von ca 300 Euro bis Euro rechnen.

Die meisten Prothesen werden nicht von der Krankenkasse übernommen. Es gibt nur ganz wenige Ausnahmefälle. Zum Beispiel kann es sein, dass die Krankenkasse die Kosten für die Prothese übernimmt, wenn aufgrund der Gesundheit
kein Penoidaufbau möglich ist. Es handelt sich aber bei jeder Entscheidung der Krankenkasse um eine Einzelfallentscheidung die gründlich geprüft wird.

Badehosenpacker

Achtet beim Kauf eurer Badehose darauf, dass vorne Innen eine doppelte Lage Stoff vorhanden ist. Zwischen Innenstoff und dem äußeren Badehosenstoff wird der Packer eingelegt, in die richtige Position gebracht und am besten
mit Zwirn eingenäht oder mit einer Sicherheitsnadel befestigt.

Trägt man den Packer in einer engen Badehose sollte man darauf achten, dass der Packer nicht zu groß ist. Es sieht sonst einfach nur unnatürlich aus. Wenn man über die enge Badehose (mit Packer) eine Schwimmshort darüber
zieht sieht, es sehr natürlich aus.

Die Badehosenpacker eignen sich auch für den Alltag!

In unserem Infoheft “Alltagstipps” findet ihr die Bastel-Anleitungen für 2 Badehosenpacker.

Die traute Zweisamkeit

Im Gegensatz zu den Stuffern und Pinkelhilfen, die einem den Alltag erleichtern sollen, sind Dildos und Vibratoren für die “schönste Nebensache der Welt”, den Sex da. Transmänner, die sich im Genitalbereich nicht operieren
lassen wollen oder können, brauchen nicht auf Kohabitation (Beischlaf) zu verzichten, sondern können

auf die bekannten Hilfsmittel zurückgreifen.

In Sexshops, wie dem bereits erwähnten “Transtoys” in Berlin, aber auch anderen realen und virtuellen Läden, kann man sich mittels eines sog. Harness einen Dildo oder Vibrator umschnallen, um dann beide Hände für den Rest frei
zu haben. Beim Harness sollte man auf Qualität achten: Nichts stört beim trauten Zusammensein mehr als ein scheuernder Riemen, der weder richtig sitzt noch den Dildo/Vibrator festhält.

Die eigene körperliche Stimulation wird bei dieser Variante leider etwas vernachlässigt, da man ja den Beischlaf nicht direkt fühlt. Erfahrungsberichten von einigen Transmännern zufolge, kann man jedoch trotzdem eine erfüllte
Sexualität erleben, da der Sex sich nicht nur zwischen den Beinen abspielt, sondern vor allem im Kopf.

Wenn man mit seinem Körper nicht allzu große Probleme hat, kann man es selbst mal probieren, wie sich ein Dildo oder ein Vibrator anfühlt. Man mag es im ersten Moment als höchst unmännlich empfinden, aber die Chance zu dieser
Erfahrung kann man sich so ermöglichen.

Ob solch ein Harness bzw. die Verwendung von Dildos und Vibratoren sich für einen sowohl aktiv als auch passiv eignet, kann man nur selbst herausfinden.

Tue aber nichts, was Du nicht willst – die Sexualität ist eine der wenigen Angelegenheiten, bei der man noch wirklich frei ist.

Pinkelhilfen

Viele TMs wünschen sich, im Stehen urinieren zu können. Auch das ist ohne Aufbau möglich.

Die Industrie hat sich dafür so einiges an Lösungen einfallen lassen.Im Internet oder Geschäften für Outdoor- und Campingbedarf findet man zahlreiche Modelle, die für Männer und Frauen geeignet sind.

Es gibt auch Packer mit Pinkelhilfen.

Die Handhabung von Pinkelhilfen bedarf etwas Übung. Also erst einmal zu Hause, am besten in der Dusche oder Badewanne, ausprobieren. Nicht, dass es im falschen Moment zu einer bösen Überraschung kommt.

Vorteile:

- man kann im Stehen urinieren
- man muss sich nicht auf unreine Toiletten hinsetzen

Nachteile:

- Man muss die Pinkelhilfe nach dem Gebrauch ausspülen (zumindest empfiehlt sich das), was vielleicht in der Öffentlichkeit schwierig sein könnte.

Exkurs: Pinkeln im Freien
Wer es nicht mehr bis zu Hause oder zur nächsten öffentlichen Toilette aushält, erregt juristisch gesehen ein öffentliches Ärgernis. Wildpinkler handeln also
immer in der Gefahr, ein Bußgeld zu kassieren. Dessen Höhe hängt vor allem mit dem Ort des Geschehens ab. Während Naturliebhaber, die es in Wälder oder Büsche verschlägt, bei Entdeckung oft mit Verwarnungsgeldern von 35 Euro
davon kommen, greifen viele Städte bei Hauswand- oder Strassenurinierer auch schon mit dreistelligen Bußgeldern durch.

nach oben

Kleidung

Ein altes Sprichwort sagt: Kleider machen Leute!

Genau deshalb ist es nötig, doch mal den einen oder anderen Gedanken an Bekleidung zu verschwenden. Das ist vor allem dann wichtig, wenn man etwas ausgeprägtere Formen hat. Aber auch bei schlanken Jungs sollte man sich nicht vertun – auch da ist noch Körperfett an den falschen Stellen. Vertraut auch nicht zu sehr auf die Wirkung der Hormone – zwar setzt die Körperfettumverteilung relativ schnell ein (ca. nach 3-6 Monaten), aber es dauert einfach seine Zeit.

Es ist immer gut, sich von anderen Transmännern und/oder Freunden bei der Wahl der Kleidung beraten zu lassen. Meistens sieht man an sich selbst noch so viele Makel. Oft herrscht im Kopf noch so ein Idealbild von Männlichkeit, dass man garantiert zu den falschen Sachen greift. Von der richtigen Größe ganz zu schweigen. Natürlich hängt viel davon ab, welchen Stil man persönlich bevorzugt – der eine mag vielleicht Anzug und Krawatte, während der andere sein Leben lang nur Jeans getragen hat. Bleibt erst mal dabei!

Oberkörper

Oben herrum kaschieren mehrere dünne Teile besser als ein Dickes. Also T-Shirt, Hemd und vielleicht Weste sind besser als ein dicker Pullover. Wenn Ihr einen Binder tragen müsst, muss der auch farblich unauffällig sein – in schwarz oder weiß sieht er zwar besser aus als in Hautfarben, scheint aber eventuell durch helle Oberteile durch. Darüber ist Dunkel besser als Hell – je dunkler desto weniger nimmt das Auge Höhenunterschiede wahr. Und gemustert ist besser als Uni, vor allem bei hellen Teilen. Aber Vorsicht – wir sind nicht auf Hawaii!Die konservative Variante: Das weiße Hemd samt Kulturstrick ist für viele eine Verlockung – ist es doch eines der wenigen Dinge, die noch fast ausschließlich von Männern getragen werden.

Gekauft wird nach Kragenweite, einfach mit einem Maßband LOCKER messen. Durch die Hormone

kann man einen muskulöseren Hals bekommen. Beim Kauf ist es auch sehr wichtig, dass man auf die Schnittführung achtet.

Es gibt auch Hemden mit extra kurzen (oder auch extra langen) Armen, und die sollte man durchaus in Betracht ziehen, wenn man ein sehr konservatives Auftreten anstrebt. Eine Fachkundige Beratung ist in so einem Falle sehr
ratsam.

Für Interessierte gibt es im Buchhandel oder Online reichlich Informationen zum Thema Styling.

Krawatten und Krawattenknoten sind die Visitenkarten eines Mannes.

Für jede Gelegenheit gibt es die passende Krawatte. Entsprechend viel Aufmerksamkeit solltest Du diesem Accessoire zukommen lassen.

Viele Tipps, auch zum allgemeinen Stil, kann man ebenfalls im Internet oder Fachhandel erhalten.

Ein ordentlicher und richtiger Krawattenknoten will gelernt sein, daher ist etwas Übung notwendig!

Eine falsch geknotete Krawatte ist kein individueller Stil!

Die korrekte Länge: bis zum Gürtel. Knote die Krawatte stehend vor einem Spiegel, sonst passt die Länge mit Garantie nicht.

Drüber

Weite Jacken und Mäntel verbergen recht gut, was zu viel ist. Allerdings muss man sie irgendwann ausziehen, also kann man sich nur teilweise drauf verlassen.

Sakkos sind prima – wenn sie sitzen! Ein paar Euro investieren, in einen etwas besseren Laden gehen, sich beraten lassen und bei Bedarf die Ärmellänge ändern lassen! Gegebenenfalls auch mal die untersetzten Größen anprobieren
(24, 26…). Das gilt erst recht, wenn es ein ganzer Anzug ist oder konservative Kombi-Mode.

Unterkörper

Hüften und Oberschenkel kaschiert man am besten durch weite Hosen. Herrenhosen sind meistens tiefer geschnitten, der Bund ist also eher in Richtung Hüfte als in der Taille. Sitzt eine Hose zu hoch, betont sie die Taille eventuell, und damit auch die breiteren Hüften. Außerdem sind sie gerader in den Beinen geschnitten. Lieber eine Nummer weiter kaufen als enger.Je
enger die Hose, desto empfehlenswerter ist ein Stuffer. Bei bequemen bis weiten Hosen fällt das Fehlen eines solchen nicht auf.

Auf Hosenträger – sollte man bis zur Mastektomie lieber verzichten, da diese eventuelle Wölbungen betonen.

Schuhe sollten zum Stil passen.

Herrenschuhe gibt es in speziellen Geschäften bereits ab Größe 37, ansonsten ab Größe 40.

Auch in Damen- und Jugendabteilungen kann man durchaus tragbare Unisexmodelle finden.

Ganz egal ob man die Schuhe nun im Fachhandel, Internet oder sonst wo kauft, ob sie günstig oder teuer sind, für alle gilt die gleiche Regel:

Die Farbe und Form der Schuhe sollte immer zu Kleidung und Anlass passen!

Traut man sich noch nicht, eindeutig Jungs-Klamotten anzuziehen, kann man auch einfach mal Unisex gehen – ist mittlerweile oft kein Problem mehr.

Konfektionsgröße

Bei der Oberbekleidung wird die Konfektionsgröße entweder in europäischen oder amerikanischen Größen angegeben. Diese Größe gilt dann normalerweise für die gesamte Oberbekleidung, also auch für Herrenhosen. Die Zahlangaben
der europäischen Größen basieren auf dem Brustumfang. Eine Ausnahme bildet die Hemdengröße, die sich nach dem Halsumfang in Zentimetern richtet. Die Hosengrößen werden häufig und insbesondere bei Jeans auch nach amerikanischem
Vorbild durch Bundweite und innere Beinlänge, also der Länge des Hosenbeines vom Schritt bis zum Saum, angegeben. Maßeinheit ist das Zoll (2,54 cm).

Normale Größe = (Brustumfangmaximum–1)/2

Kurze Größe (untersetzt) = Normale Größe/2

Bauchgröße (normal) = Normale Größe+1

Lange Größe (schlank) = (Normale Größe-1)*2

Die richtige Schuhgröße ist ebenfalls sehr wichtig:

Beispiel: Ein Fuß mit der Länge 290 mm entspricht einer Innenlänge des Schuhes von 305 mm und damit der EU-Schuhgröße 45. Ist der Fuß allerdings besonders breit, passen Schuhe der richtigen Länge dennoch häufig nicht in der
Breite, weshalb Menschen mit diesem Problem stattdessen dann oft einen Schuh der Größe 46, 47 oder gar 48 kaufen. Damit haben sie dann zwar einen Schuh, der den Fuß nicht mehr seitlich staucht, dafür aber auch die Nachteile
eines in der Länge zu großen Schuhs. Gute Schuhmarken bieten deshalb inzwischen oft auch verschiedene Schuhweiten an, die auf die unterschiedliche Fußbreite Rücksicht nehmen.

Diverse Größentabellen / Umrechnungstabellen gibt es im Internet oder hängen auch in Geschäften aus.

nach oben