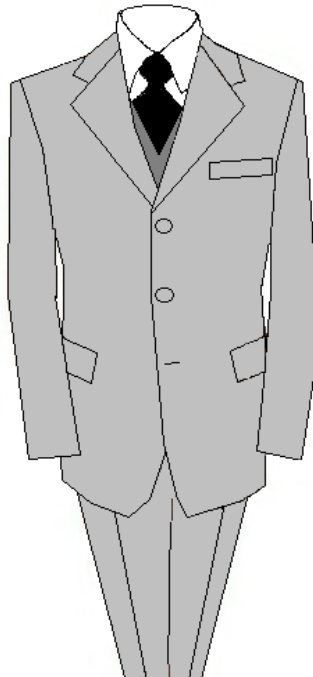


TransMann e.V.

Kontakt und Infos für Transmänner

Alltagsleben und Alltagstest - Praktische Tipps und Infos



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. (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.
c/o S. Menzel
Parzivalstr. 41
80804 München
Redaktion: Arbeitskreis Infohefte
Stand:2014

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|--------|-------------------------------------|----|
| 1. | ALLTAGSTEST | 5 |
| 1.1. | WAS IST DAS ÜBERHAUPT? | 5 |
| 1.2. | MUSS MAN EINEN ALLTAGSTEST MACHEN? | 6 |
| 1.3 | WIE LANGE DAUERT DER ALLTAGSTEST? | 6 |
| 1.4. | TIPPS FÜR DIE ZEIT DES ALLTAGSTESTS | 7 |
| 2. | HILFSMITTEL UND PRAKTISCHE TIPPS | 9 |
| 2.1. | BINDER | 9 |
| 2.1.1 | MEDIZINISCHE BANDAGEN/RIPPENBAND | 9 |
| 2.2 . | STUFFER UND PINKELHILFEN | 15 |
| 2.2.1. | STUFFER/PACKER | 15 |
| 2.2.2. | PINKELHILFEN | 21 |
| 3. | KLEIDUNG | 22 |
| 3.1 | OBERE KÖRPERHÄLFTE | 23 |
| 3.2 | DRÜBER: | 26 |
| 3.3 | UNTERE KÖRPERHÄLFTE | 26 |
| 3.4. | KLEINE FARBKUNDE | 27 |
| 3.5 | KONFEKTIONSGRÖßE | 28 |

Abkürzungen

| | |
|--------------------|---|
| TM e.V. | TransMann e.V. - Der Verein Mehr Infos unter: www.transmann.de |
| TM, FzM, FtM | Transmann , oft auch als Frau-zu-Mann (Female-to-Male) Transsexuell/Transident bezeichnet |
| TF, MzF, MtF | Transfrau , 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 | Transsexuellengesetz 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 | Medizinischer Dienst der Krankenversicherungen Der MDK muss bei jeder planbaren Op und bei bestimmten Indikationen (Heilanzeigen, Krankheitsbild) zugezogen werden. |
| SoC | Standards of Care , amerik. Version der deutschen Standards zur Begutachtung und Behandlung von Transsexuellen. 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. Alltagstest

1.1. 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)

1.2. 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.

1.3 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.

1.4. 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. Mehr dazu auf www.dgti.org
Dieser wird allgemein anerkannt.



Bildquelle: www.dgti.org

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....

2. Hilfsmittel und praktische Tipps

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

2.1. 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:

2.1.1 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 €



Bildquelle: www.amazon.de

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.

2.1.2 "Heißes Höschen" - das Powerhemdchen, das man selbst nähen kann.

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.

Wir erklären Euch, wie das geht.

Henrik H. hat extra eine detaillierte Anleitung für euch geschrieben.

Einkaufsliste für das „heiße Höschen“



- 1 Miederhöschen, hautfarben, sehr einfache Ausführung ohne Rüschen, Schleifen, Spitze etc. Wie errechne ich die richtige Größe? Unterbrustweite minus 10 cm
- Nähnadeln
- 1 scharfe Schere
- Zahnseide "am Stück"
(also nicht die vorgeschnittenen oder gar in so ein kleines Rähmchen eingespannt)

Die Miederhöschen sollten hautfarben sein. So fallen sie unter der Kleidung am wenigsten auf. Sie sollten über 10 Prozent Elasthan enthalten, je mehr desto besser (Höschen mit höherem Baumwollanteil können ausleiern). Die Größe richtet sich nach der sogenannten Unterbrustweite, also dem Umfang des Rumpfes direkt unterhalb der Brust. Von diesem Wert zieht man 10 cm ab und erhält so den Taillenumfang des passenden Höschens. Eventuell muss man zwei Größen ausprobieren. Am besten geeignet sind die am altmodischsten geschnittenen Höschen. Außerdem muss man darauf achten, nur Höschen mit einem *Zwickel* zu kaufen, einem meist mit Baumwolle überzogenen Teil im Schritt, das vorne und hinten am Hauptteil des Höschens angenäht ist.

Nun wird zurecht geschnitten:

Der Zwickel wird heraus geschnitten, aber – das ist ganz wichtig – der elastische Rand, in den der Zwickel eingenäht ist und der den gesamten Beinausschnitt umfasst, muss stehenbleiben. Daraus werden nämlich die



Träger für unseren selbstgemachten Binder! Wenn man Glück hat und der Hals nicht allzu kräftig ist, ist der Binder jetzt schon fertig. Achtung: Das An- und Ausziehen will geübt sein!

Meistens ist der Halsausschnitt jedoch noch zu eng.

Ist das der Fall, muss man vorne die Naht, die den Zwickel hielt, durchschneiden und dann weiter am Rand/Träger nach unten. Aber Vorsicht: Nicht zu weit schneiden. Das kann man immer noch nachholen.



Anschließend muss man eine neue Naht einnähen, denn an dieser Stelle ist die Belastung für den Binder besonders groß. Dazu rollt man das ausgeschnittene Stück nach innen (kürzt es eventuell) und näht es mit Schlingstichen (also ///////////////) an. Anstelle von Garn hat sich Zahnseide bewährt. Auch sogenanntes Sterngarn ist geeignet. Normaler Faden oder Knopflochseide reißen zu schnell.



Unter Umständen muss man nun noch längs Abnäher einnähen. Die Höschen sind querelatisch. Das erleichtert zwar die Atmung, kann aber dazu führen, dass der Binder zu schnell ausleiert. Mit dem gleichen stabilen Garn näht man einfach etwas Stoff nach innen. Diese Abnäher näht man am besten bogenförmig, das heißt die Ränder werden nicht mit eingenäht. Stattdessen näht man am Ende des Abnäher in einem Halbkreis zum Rand zurück. So trägt das Ganze am wenigsten auf. Sollte der Binder nach einiger Zeit zu sehr hängen, kann das daran liegen, dass die Träger ausgeleiert sind. In diesem Fall sollte man zunächst die Träger etwas kürzen anstatt gleich neue Abnäher einzunähen.

Vorteile:

- Billig (zwischen 10 und 20 Euro), dünn, stabil, effektiv, ermöglicht normales Atmen und ist sogar für sportliche Aktivitäten geeignet.

Nachteile:

- Etwas Näharbeit
- Das merkwürdige Gefühl, hautfarbene Miederhöschen kaufen zu müssen.



2.3.3 Kompressions-Unterhemden bzw. 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 Gynäkomastie¹ 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.

Bildquelle: www.amazon.de

2.3.4 Medizinische Kompressionswesten (Bolero)



Bildquelle: www.triconme

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!

¹ **Gynäkomastie** ist die Vergrößerung der Brustdrüse beim Mann.

2.2. Stuffer und Pinkelhilfen

2.2.1. Stuffer/Packer

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 "www.transtoyoys.de", wo man schon recht günstig Packer kaufen kann. Packer, welche im Ausland gekauft werden, müssen - je nach dem - beim Zoll abgeholt werden.

Vorteile:

- sieht echt aus,
- ist bei entsprechender Pflege relativ langlebig,
- gleicht sich schnell der Körpertemperatur an
- ist griffecht.

Nachteil:

- je nach Modell muss man ein wenig tiefer in die Tasche greifen..

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 2.000 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 - 2 Modelle zum selbst Basteln

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.

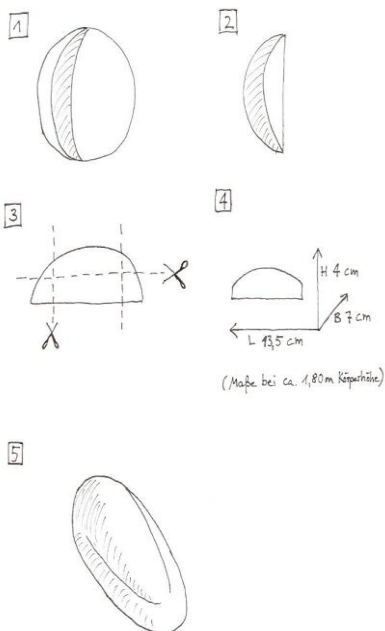
Trägt man den Packer in einer engen Badehose sollte man darauf achten, dass der Packer nicht zu groß ist. Es sieht sonst einfach nur unnatürlich aus. Wenn man über die enge Badehose (mit Packer) eine Schwimmshort darüber zieht sieht es sehr natürlich aus.

Die Badehosenpacker eignen sich auch für den Alltag!

Modell 1: "Der Geschnittene" von Luis W.

Man nehme:

- Einen Soft-Ball (oder einen anderen Gegenstand) aus möglichst feinporigem Schaumstoff
- 1 sehr scharfes Messer
- 1 Schere



Aus dem Ball ein Segment herausschneiden (1), ähnlich wie eine Spalte aus einer Apfelsine (2). Dieses Stück verkürzen (3) so, dass das Teil in etwa die in Zeichnung (4) angegebenen Maße hat (für eine Körpergröße von ca. 1,80 m).

Jetzt kommt die größte Herausforderung - man muss nämlich möglichst weiche Übergänge und "fließende" Formen herausarbeiten. dabei muss man sich nicht die Mühe machen, den Hodensack detailgetreu auszuarbeiten. Später in der Badehose sieht das sowieso keiner.

Das ganze schaut am Ende eher aus wie ein Penis, der weich in einer ovalen Form eingebettet ist. Unbedingt die Wölbung am oberen Ende vom Packer sanft ansteigen lassen. so sieht's nachher getragen am natürlichsten aus (5).

Tipp:

Beim Verlassen des Wassers kurz unauffällig ausdrücken, damit man keine Wasserspur hinter sich her zieht.

Man kann auch über den Packer ein Kondom drüber ziehen, so kann der Schwamm kein Wasser aufsaugen.

Am besten einfach mal ausprobieren.



Model 2: "Der Genähte" von Sebastian M.

Man benötigt:

- ein Stück festen Stoff (ohne Stechanteil!) z.B. Baumwolle
- Füllmaterial z.B. Styroporkügelchen aus waschbaren Kopfkissen
- 1 Nähmaschine
- Sicherheitsnadel

Zwei identische Teile in gewünschter Dicke und Länge auf den Stoff aufzeichnen und plus Nahtzugabe ausschneiden. (Achtung: oben muss man zunächst mehrere Zentimeter zugeben, um den Packer problemlos füllen zu können).

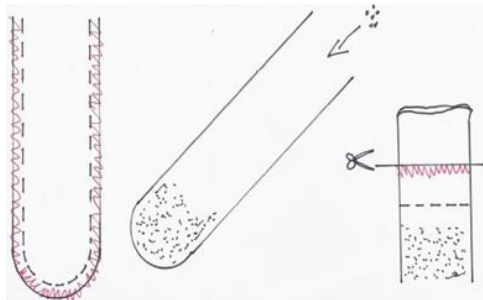
Anschließend beide Teile an der gestrichelten Linie - falls möglich mit "- - - - -" der Nähmaschine - zusammennähen. Um sicherzustellen, dass der Packer später "dicht" ist, ggf. mehrere Nähte machen, bzw. eine Dolle- oder Dreifachnaht auswählen (Je nach Nähmaschinentyp)

Anschließend den Packer wenden, sodass die Nähte innen sind.

Den Packer in gewünschter Länge füllen.

Nun den Packer oberhalb der Füllung quer zunähen, idealerweise auch wieder mit mehreren Nähten.

Zuletzt etwas oberhalb der Naht abschneiden und versäumen.



Dildos und Vibratoren

Im Gegensatz zu den Stoffern 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 "Transtoy" 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.

2.2.2. 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.



Vorteil:

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

Nachteil:

- 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.



3. 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!

3.1 Obere Körperhälfte

Oben herum 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!

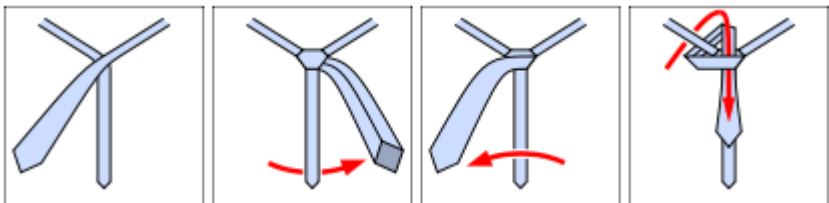
Eine falsch geknotete Krawatte ist kein individueller Stil! Die korrekte Länge: bis zum Gürtel. Knote die Krawatte stehend vor einem Spiegel, sonst passt die Länge mit Garantie nicht.

Die üblichsten Krawattenknoten:

Der einfache Knoten:

Er ist ein ewiger Klassiker der Krawattenknoten. Er ist mit Abstand der am meisten benutzte Knoten, weil er einfach zu binden ist. Er funktioniert auch für die meisten Krawattenarten und mit nahezu allen Arten von Hemdkragen. Er ist ideal für Männer von mittlerer Größe und für große Männer.

Der einfache Knoten ist konisch und länglich. Aus leichtem Stoff gebunden ist er schmal, aus dickerem Material etwas breiter.



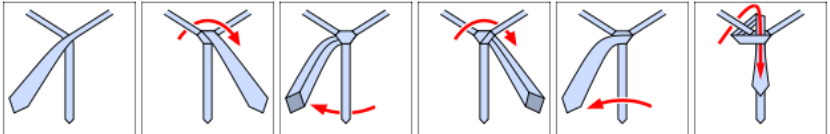
Bildquelle Wikipedia

Der Windsorknoten:

Er ist der Knoten für besondere Anlässe. Typisch englisch, verdankt er seinen Namen dem Herzog von Windsor, der ihn berühmt gemacht hat.

Da der fertige Knoten eine erhebliche Größe hat, ist es besser, ihn nur bei breiten Kragen, wie italienischen Kragen oder Windsor-Kragen, zu verwenden.

Der Knoten ist kompliziert zu binden. Um perfekt zu sitzen, muss er genau zwischen den beiden Seiten des Kragens sitzen und den obersten Knopf Ihres Hemds vollständig bedecken.



Bildquelle Wikipedia

Von ihm gibt es noch zahlreiche Variationen

3.2 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 unteretzten Größen anprobieren (24, 26...). Das gilt erst recht, wenn es ein ganzer Anzug ist oder konservative Kombi-Mode.

Vorsicht bei den modernen hochgeknöpften Sakkos! Die stehen wirklich nur sehr schlanken Leuten. Dito bei zweireihigen - dafür darf man zwar auch breiter sein, aber sie stehen noch lange nicht jedem.

3.3 Untere Körperhälfte

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.

3.4. Kleine Farbkunde

Wie bei den Damen längst bekannt, gibt es auch bei den Männern - grob gesprochen - vier verschiedene Farbtypen. Traditionell werden diese mit den vier Jahreszeiten verbunden. Entsprechend des Farbtyps stehen einem bestimmte Farben, wohingegen man bei anderen Farben schlichtweg krank und blass aussieht.

Wie findet man heraus, welcher Farbtyp man ist?

Am besten geht man zu einer Stilberatung oder recherchiert im Internet. Volkshochschulen bieten auch spezielle Kurse an, in denen man lernt wie man selber testen kann, welche Farben einem stehen oder welche nicht.

3.5 Konfektionsgröße

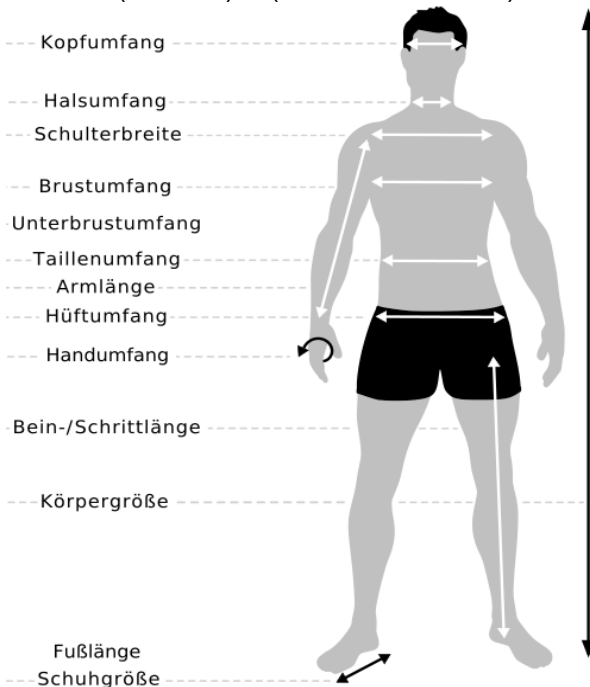
Bei der Oberbekleidung wird die Konfektionsgröße entweder in europäischen oder amerikanischen Größen angegeben. Diese Größe gilt dann normalerweise für die gesamte Oberbekleidung, also auch für Herrenhosen. Die Zahlangaben der europäischen Größen basieren auf dem Brustumfang. Eine Ausnahme bildet die 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 = $(\text{Brustumfangmaximum}-1)/2$

Kurze Größe (untersetzt) = Normale Größe/2

Bauchgröße (normal) = Normale Größe+1

Lange Größe (schlank) = $(\text{Normale Größe}-1)*2$



Konfektionsgrößen Herren in Bezug zu den Körpermaßen

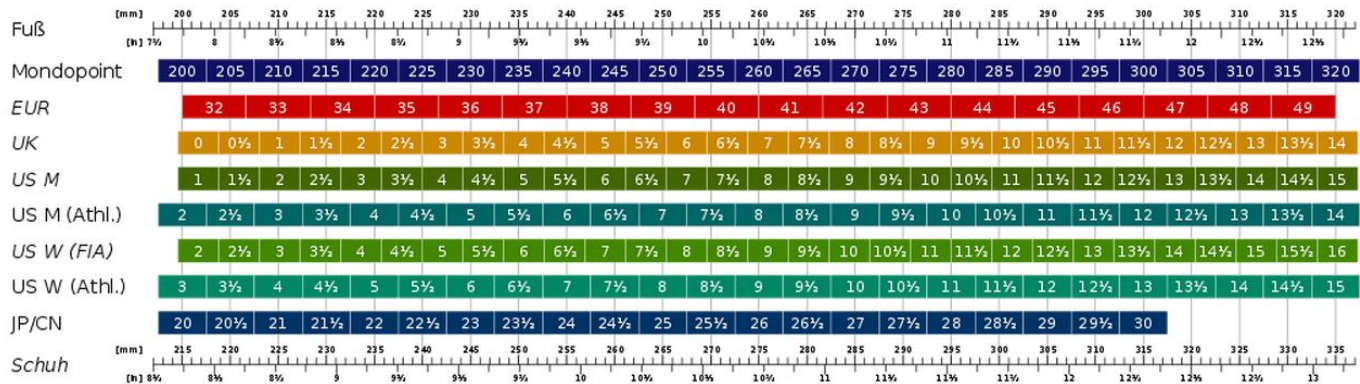
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|----------|----------|----------|-----------|------------|------------|------------|---------|------------|---------|------------|---------|------------|---------|
| Normale Größe^[1] | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 | 58 | 60 | 62 | 64 | 66 | 68 | 70 | 72 | 74 |
| Unterwäsche^[2] | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | | | | | | |
| International | XXS | XS | S | M | L | XL | XXL | 3XL | 4XL | | 5XL | | 6XL | | 7XL | |
| Brustumfang (cm) | 86–89 | 90–93 | 94–97 | 98–101 | 102–105 | 106–109 | 110–113 | 114–117 | 118–121 | 122–125 | 126–128 | 129–132 | 133–136 | 137–140 | 141–144 | 145–148 |
| Bundumfang (cm) | 74–77 | 78–81 | 82–85 | 86–89 | 90–94 | 95–99 | 100–104 | 105–109 | 110–114 | 115–119 | 120–124 | 125–128 | 129–132 | 133–134 | 135–138 | 139–142 |
| Gesäßumfang (cm) | 90–93 | 94–97 | 98–101 | 102–105 | 106–109 | 110–113 | 114–117 | 118–121 | 122–125 | 126–129 | | | | | | |
| Körpergröße (cm) | 166–170 | 168–173 | 171–176 | 174–179 | 177–182 | 180–184 | 182–186 | 184–188 | 185–189 | 187–190 | 191–192 | 193–194 | 195–196 | 197–198 | 199–200 | 201–202 |
| Kurze Größe (<i>untersetzt</i>) | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 |
| Brustumfang (cm) | | 93–96 | 97–100 | 101–104 | 105–108 | 109–112 | 113–116 | 117–120 | 121–124 | 125–128 | 129–132 | 133–136 | 137–140 | 141–144 | 145–148 | |
| Bundumfang (cm) | | 85–88 | 89–92 | 93–96 | 97–100 | 101–106 | 107–110 | 111–114 | 115–118 | | | | | | | |
| Gesäßumfang (cm) | | 101–104 | 105–108 | 109–112 | 113–116 | 117–120 | 121–124 | 125–128 | 129–132 | | | | | | | |
| Körpergröße (cm) | | 166–170 | 169–173 | 172–176 | 175–178 | 177–180 | 179–182 | 181–183 | 182–183 | 184 | 185 | 186 | 187 | 188 | 189–190 | 191–192 |
| Bauchgröße (<i>normal</i>) | | | | 51 | 53 | 55 | 57 | 59 | 61 | 63 | | 65 | 67 | 69 | 71 | 73 |
| Brustumfang (cm) | | | | 100–103 | 104–107 | 108–111 | 112–115 | 116–119 | 120–123 | 124–126 | | 127–130 | 131–134 | 135–138 | 139–142 | 143–146 |
| Bundumfang (cm) | | | | 102–107 | 108–111 | 112–117 | 118–121 | 122–125 | 126–129 | 130–132 | | 133–136 | 137–140 | 141–146 | 147–150 | 151–154 |
| Gesäßumfang (cm) | | | | 108–111 | 112–115 | 116–119 | 120–123 | 124–127 | 128–132 | 133–137 | | | | | | |
| Körpergröße (cm) | | | | 168–172 | 170–174 | 172–176 | 174–178 | 176–180 | 178–182 | 180–184 | | | | | | |
| Lange Größe (<i>schlank</i>) | | 90 | 94 | 98 | 102 | 106 | 110 | 114 | 118 | 122 | | | | | | |
| Brustumfang (cm) | | 88–91 | 92–95 | 96–99 | 100–103 | 104–107 | 108–111 | 111–114 | 115–118 | 119–122 | | | | | | |
| Bundumfang (cm) | | 74–77 | 78–81 | 82–85 | 86–89 | 90–93 | 94–98 | 100–104 | 105–109 | 110–114 | | | | | | |
| Gesäßumfang (cm) | | 92–95 | 96–99 | 100–103 | 104–107 | 108–111 | 112–115 | 116–119 | 120–123 | 124–127 | | | | | | |
| Körpergröße (cm) | | 175–179 | 178–182 | 181–185 | 184–188 | 186–190 | 188–192 | 193–197 | 196–200 | 199–203 | | | | | | |

Diese Maße sind Orientierungswerte. Genaue Abmessungen sind artikelabhängig.

Bildquelle: Wikipedia

Die richtige Schuhgröße ist ebenfalls sehr wichtig:

Beispiel: Ein Fuß mit der Länge 290 mm entspricht einer Innenlänge des Schuhs 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.



Quelle: Wikipedia

So findet man uns:

www.transmann.de

Email:

info@transmann.de

Postanschrift:

TransMann e.V.
Postfach 66 22 09
81219 München

Kontaktpersonen:

Christian
Tel: 0170 - 385 13 56
Jonas
Tel: 0171 - 311 33 40

Telefax:

08105 - 77 66 121

Notfall-Telefon des TransMann e.V.:

01803 851999

(9 Cent pro Min. aus dem dt. Festnetz, max. 42 Cent aus dem dt. Mobilfunknetz)

Die **bundesweiten Angebote**, wie weitere Gruppen/Stammtische, Infomaterialien etc. des Vereines sind auf unserer Homepage zu finden.

Wer Interesse hat den Verein zu unterstützen oder sich mit einem Stammtisch und/oder einer Regionalgruppe anschließen möchte, kann sich gerne an den Vorstand wenden.



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
- Heft 5: Soziales Umfeld: Arbeitsplatz und
Zeugnisse
- 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
- Heft 16: 15 Jahre TransMann e.V.

Impressum

TransMann e.V.
Postfach 66 22 09
81219 München

Stand: 2015