

# Für Angehörige

## Wie jetzt, warum, was soll ich jetzt machen?

Verhalten  
für  
Angehörige

Ich habe ja nun selber eine transexuelle Vergangenheit und es gab Zeiten, da wunderte ich mich doch, wie „Nichtbetroffene“ reagierten, wenn ich Ihnen von meiner Transsexualität erzählte. Sie stellten Fragen, hörten mir zu und manche überlegten was sie falsch gemacht hatten.

Nachdem ich nun die Angleichung abgeschlossen habe, stelle ich fest, dass sich meine Sichtweise auf verschiedene Reaktionen meiner Freunde, Familie und auch Interessierten im Laufe der Zeit verändert hat. Ich weiß dass es für mein Umfeld sicherlich nicht immer leicht war, für mich alles richtig zu machen. Aus diesem Grund möchte ich hier auch den „Wegbegleitern“ einige Dinge an die Hand geben, die den Umgang mit Transsexuellen etwas einfacher macht. Die Phasen sind sicherlich nicht bindet, da es durchaus auch transsexuelle Menschen gibt, die zum Zeitpunkt des Comingouts bereits in der „Angekommenphase“ sind, aber das wird die Person dann schon sagen ☐

## Findungsphase

In dieser Phase findet ein transsexueller Mensch heraus, was mit ihm los ist. Das kann bereits im Alter von 4 Jahren sein, es kann aber auch sein, dass man erst mit 40 erkennt was man schon immer war. Viele, die erst spät ihr Coming Out starten, versuchen Jahrzehntlang die von der Gesellschaft vorgegebenen

Rolle zu erfüllen und es gibt auch welche, die trauen sich nie, den Weg loszugehen, das Leben zu leben, welches sie in sich spüren.

Es gibt Transsexuelle, die wissen von Anfang an, dass sie dem anderen Geschlecht zugehörig sind, Andere durchlaufen verschiedene „Ausprobierungsphasen“. So kann ein transsexueller Mensch durchaus mal geglaubt haben, dass er einen Fetisch hat und jahrelang sich als Transvestit durchs Leben geschlagen haben. (Nicht jeder Transvestit ist natürlich jetzt zwingend transsexuell). In dieser Phase haben Angehörige nur selten Berührungen mit Diesen, da diese Findungsphase oftmals im Geheimen stattfindet. Ich appelliere allerdings an die Gesellschaft, dass nicht jeder Mensch, der nicht eindeutig einem Geschlecht zugeordnet werden kann, belächelt oder gemobbt wird. Vielfalt statt Einfalt.

## Comingout Phase

Wenn sich ein transsexueller Mensch dazu entschlossen hat diesen Weg loszugehen, wird er oftmals das engste Umfeld von seinem Innersten erzählen. Für die wenigsten ist es keine Überraschung, die meisten Leute reagieren erst einmal verwundert bis erschrocken. Dieses ist (leider noch) normal, da es als etwas abnormales, perveses oder eben außergewöhnliches gesehen wird. Es kommen so Sätze wie:

- **Bist Du schwul?**
- **Du warst doch immer so männlich.**
- **das lassen wir behandeln und kriegen das schon wieder hin**
- **Was habe ich falsch gemacht?**
- **Iiiiiiihyyy, damit will ich nichts zu tun haben.**
- **Hör mir auf mit diesen Sexzeugs**

Wenn man sich nun nach dem „ersten Schock“ ein wenig mit der Thematik befasst, wird man schnell feststellen. Nichts von Allem trifft zu. Mittlerweile ist es nahezu bewiesen, dass

Transsexualität angeboren ist und mit einer sexuellen Neigung hat es genauso viel zu tun, wie FastFood mit gesunder Ernährung (lies dazu auch das Thema [Sexuelle Orientierung und Transsexualität](#)).

## Akzeptanzphase

Nachdem es klar ist, dass es nicht nur ein doofer Witz zu Karneval war, gibt es einige Dinge, die man für „Betroffene“ tun kann. Diese sind:

- **Glauben schenken.** Wer, wenn nicht man selber, weiß am besten was man ist. Man kann durchaus überrascht sein, aber wenn jemand sagt, dass er/sie transsexuell ist, ist das alles Andere als ein Witz und die Person, hat sich womöglich bereits Jahrzehntlang hinterfragt.
- **Hilfe anbieten.** Viele sind am Anfang noch sehr verunsichert, da man gezwungenermaßen im falschen Geschlecht gelebt hat. Es gibt ganz banale Dinge, die zB. MzF (MannzuFrau) Transsexuelle lernen müssen, die für andere Frauen ganz normal sind (Haare fönen, schminken, Wäsche kaufen ...) Eine Shooptour mit einer guten Freundin wird meistens dankbar angenommen. Oder wie wäre es bei FzM (FrauzuMann) Transsexuellen mit ner Einladung zu einem Fußballnachmittag. Klar sind das Klischees, aber viele Betroffene holen sich gerade am Anfang über diese Dinge Kraft und das Selbstbewusstsein, welches sie für den Weg benötigen. Un das Gefühl dazu zugehören bringt den „Betroffenen“ schon sehr viel.
- **Zuhören und Reden.** Da gibt es etwas, was in einem brodelt und eingesperrt war. Nun ist es raus und man fühlt sich unheimlich befreit von diesem Druck und da ist es normal, dass sich erst einmal Alles um dieses Thema dreht. Für Angehörige ist das alles Fremd und Neu und man hat tausende Fragen. Also raus damit, so haben beide etwas davon. **(ACHTUNG:** dieser Zustand ändert sich auch wieder, also nutzt die Chance und fragt uns Löcher

in den Bauch)

## Angleichungsphase

In dieser Phase gleichen wir uns unserem innersten Geschlecht möglichst nach unseren Vorstellungen an. Wir sind in den kommenden Monaten/Jahren total auf dieses eine Ziel fixiert und das hat oberste Priorität. Wir besuchen Ärzte, müssen zu Behörden, schlagen uns mit Krankenversicherungen rum und planen mögliche Operationen (Geschlechtsangleichende Operation – macht aber lange nicht jeder – oder auch Gesichtsverändernde Maßnahmen). Wir verändern unseren Vornamen und nehmen Medikamente, die unseren Körper verändern. Aber bei den ganzen Dingen ist eins ganz wichtig: Wir sind immer noch der selbe Mensch, der wir vor unserem Comingout waren. Wir strahlen meistens mehr und sind ausgelassener und fröhlicher. In dieser Phase trennt sich auch meist die Spreu vom Weizen. Die Menschen, die begriffen haben was wir sind, bleiben, die, die nach unbekanntem Gründen suchen und uns nicht so akzeptieren wie wir und was wir sind, gehen einen anderen Weg.

Das ist manchmal sehr belastend für uns, wenn es sich um nahe Angehörige handelt, aber es kann auch befreiend sein, wenn die ewig Gestrigen unser Leben nicht weiter begleiten. In dieser Phase brauchen die meisten:

- **Komplimente.** Gerade wenn man nicht so aussieht, wie das Wunschgeschlecht, hilft es so Sätze zu hören wie:“ Dein Gesicht sieht schon viel weicher aus oder Du hast ein schönes Augen-Makeup (bei MzF)“ Man muss uns nicht anlügen, aber es gibt bei jedem kleine Veränderungen, die man hervorheben kann.
- **Ehrlichkeit.** Genauso ist es wichtig, Verbesserungen oder auch **sanfte** Kritik anzubringen. Ich höre heute noch gerne, wenn mich jemand auf meinen (wie ich finde) zu maskulinen Gang aufmerksam macht.
- **Aufmunterung.** Es gibt in dieser Phase immer mal wieder Rückschläge. Sei es das Belächeln von Fremden auf der

Straße oder die abgelehnte Nadelepilation für die Gesichtsbehaarung durch die Versicherung. Da kann man noch so sehr vor Selbstbewusstsein strotzen Das ist irgendwann mal erschöpft. Ein aufmunterndes Wort oder eine Umarmung können manchmal Wunder bewirken <3

- **Namen/Artikel.** Benutzt nur noch den neuen Namen und die dazu gehörige Anrede. Wenn man mal ausversehen ein falsches „er oder sie“ benutzt ist ds noch nicht schlimm, aber arbeitet daran. Noch haben die meisten Verständnis und Geduld mit den Angehörigen

## Angekommenphase

Nachdem man nun mit den ganzen Dingen der gewünschten Angleichung fertig ist, kommt der Alltag wieder. Die, die jetzt noch „übrig“ sind, stehen zu einem oder sind neu dazu gekommene Freunde oder Partner, die man auf seinem Weg oder gerade erst kennengelernt hat (zB. durch neuen Wohnort oder Arbeitsplatz). Man hat Stunden oder Tage über das Thema gesprochen, man hat geheult, wenn es nicht weiterging und sich auch gefreut, wenn etwas positiv zu Ende gebracht wurde.

Nun muss man unterscheiden zwischen den „alten“ und den „neuen“ Menschen.

Transsexuelle haben oftmals nach den ganzen Fragerunden nicht mehr so das Bedürfnis über ihre Vergangenheit zu sprechen. Das gute daran, die „alten“ Freunde und Angehörigen genauso wenig und so ist zwischen diesen Menschen ein normales (was ist das eigentlich) Leben sehr schnell und gut möglich.

Bei den „Neuen“ sieht das leider etwas anderes aus, da die uns sozusagen in der Comingout Phase kennenlernen (aus ihrer Sicht). Aus diesem grund ist es für „Nichtbetroffene“ sehr wichtig zu wissen, in welchem Status sich Transsexuelle gerade befinden. Nachfolgend mal eine Liste von Dingen, die man als Frau/Mann (mit transsexueller Vergangenheit) nicht hören möchte:

# 10 Fragen/Dinge und die möglichen Antworten

**Hast du schon die Operation gehabt?**

Ich hatte viele Operationen, Blindarm-Op, Mandel-Op. Ich weiß, was Du meinst, aber ich möchte es Dir nicht beantworten, um Dich zu ärgern. Operationen und vor allem Genitalien sind etwas Privates.

Ich stelle mir dann immer vor, wenn ich einen Mann kennenlernen und sagen würde:

Hallo..., sag mal bist Du beschnitten und wie groß ist Dein Penis?

Die Angleichung handelt nicht nur von Genitalien und Operationen, der soziale Aspekt des Übergangs ist oftmals weitaus komplizierter und komplexer. Sofern Du mich also nicht fragst, um mit mir zu schlafen, sollte alles was unter der Kleidung ist, ohne Belang sein. Und wenn Du mich fragst, um mit mir zu schlafen, dann möchte ich zuerst sehen, was unter Deiner Kleidung ist, bevor ich meine endgültige Entscheidung treffe.

**Ich habe kein Problem damit – Es macht mir nicht aus.**

Schön, dass Du kein Problem mit Frauen hast, ich habe auch kein Problem damit, dass Du ein Mann/Frau bist.

**Wann hast Du Dich entschieden Frau zu werden?**

Ich habe mich nicht dazu entschieden, hast Du Dir Dein Geschlecht ausgesucht?

Es war eine Notwendigkeit diesen Weg der Angleichung zu gehen.

**Du siehst ja ganz normal aus.**

Danke, Du auch, aber Du musst mich mal bei Vollmond sehen.

**Wie hast Du Sex?**

Kauf mir ein Paar Manolo Blahnik und ich zeig es Dir. Ernsthaft, ich habe genauso Sex wie Du und jeder Andere.

### **Bist Du und Dein Freund schwul?**

Mir hat man in der Schule beigebracht, dass wenn eine Frau und ein Mann eine Beziehung haben, hetero sind. Falls es da aber neue Erkenntnisse gibt, kläre mich ruhig auf.

### **Ich sehe immer noch Dein altes ich in Dir.**

Schön, dass Du das erkannt hast, aber wenn Du damit meinst, dass Du noch „Männliches“ an mir siehst, so wäre es schön, wenn Du das für Dich behältst .

### **Wie ist Dein richtiger Name?**

Petra, aber Du darfst auch Frau ... sagen, wenn Du möchtest. Ich bin kein Künstler oder Geheimagent und benutzte daher immer meinen richtigen Namen.

### **Welche Toilette benutzt Du?**

Ich benutzte die Toilette, die meinem empfundenen Geschlecht entspricht, genauso wie Du es machst. Aber ich benutze die Toilette aus demselben Grund wie Du, um ein Geschäft zu erledigen. Ich benutze auch das Toilettenpapier was dort hängt und wasche mir die Hände danach.

### **Kann ich ein altes Foto von Dir sehen?**

Ich habe die ganzen Operationen auf mich genommen und schlucke täglich meine Hormone, die eine Menge Nebenwirkungen haben, weil ich mein männliches Aussehen nicht ertragen habe. Wie kommst Du darauf, dass ich davon noch Fotos habe. Hast Du Fotos von Dir, als Du Dich richtig hässlich empfunden hast

Falls Dir die Fragen und Antworten gefallen, so kannst Du diese nun (teilweise) als nützliche Klappkarte erwerben.

- Mindestauflage 10 Stück
- Preis pro Karte 0,20 € (inkl. Porto – innerhalb Deutschlands. Andere Länder auf Anfrage)
- Zahlung: Vorkasse (Paypal möglich)

Bitte senden mir eine Email an [petra@hormonmaedchen.de](mailto:petra@hormonmaedchen.de) mit der Anzahl der gewünschten Karten, Deiner Postadresse und Bezahlungswunsch (Überweisung, Paypal) und ich sende Dir umgehend die Zahlungsanweisung.



zu diesem Thema  
nach, dort findest Du eine Menge Dinge  
[www.hormonmaedchen.de](http://www.hormonmaedchen.de)  
Ansonsten schau gerne auch auf  
Ich befrage mich schon mein ganzes Leben  
damit und ich weiß, wer/was ich bin.  
verbreitet wird.  
Nur so viel, glaub nicht alles, was in den Medien  
einem passenderen Zeitpunkt gerne  
haben solltest, so beantwortete ich sie Dir zu  
Falls Du ernsthaftere Fragen zu diesem Thema

**7 Dinge, die Du schon immer  
über Transsexualität wissen  
wolltest.**

© *Hormonmädchen*

**Ich habe da kein Problem damit!**  
Super, dass Du kein Problem mit einer/m  
Frau/Mann hast, ich habe auch kein Problem  
damit, dass Du eine/r bist.

**Wann hast Du Dich dazu entschieden,  
Dein Geschlecht zu wechseln?**  
Es muss so nach dem Brötchen-Holen gewesen  
sein, irgendwann so gegen 09:15 Uhr

**Du siehst ja ganz normal aus!**  
Danke, Du auch, aber Du musst mich mal  
bei Vollmond sehen.

**Wie ist Dein richtiger Name?**  
Jabba, aber Psst.

**Kann ich ein altes Foto von Dir sehen?**  
Google einfach mal meinen Namen.

**Warst Du früher mal ein Mann?**  
War ein Wal früher ein Fisch,  
eine Stabheuschrecke früher ein Ast,  
die Erde früher flach?

**Du, ich bin nicht homosexuell, daher ...!**  
Mir hat man in der Schule beigebracht,  
dass wenn eine Frau mit einem Mann ...  
das hetero ist. Falls es da aber neue  
Erkenntnisse gibt, kläre mich ruhig auf.

Ich möchte hier aber auch noch einmal Danke sagen, an die Menschen, die uns begleiten. Dieser Weg ist auch für euch nicht einfach und in manchen Situationen ja auch viel überraschender und fremder. Transsexuelle befassen sich fast ein Leben lang mit der Thematik und für euch ist es in manchen Momenten so, als würde man euch den Boden unter euren Füßen wegreißen. Aber im Nachhinein werdet ihr sehen, wir sind viel normaler als es scheint und das meiste ist nicht einmal halb so schlimm wie es sich im ersten Moment anhört.