

## GaOP (SRS)

Es ist sicherlich nicht mehr die 7-9 Stunden OP, die es noch vor einigen Jahren war, aber es ist auch kein Spaziergang und für viele transsexuelle Menschen einer der größten Schritte, den sie gehen. Manche denken, dass nun ein neues Leben beginnt. Doch ich kann aus Erfahrung sagen: Das tut es nicht.

Für mich war es natürlich auch wichtig, weil ich den Anblick Morgens im Spiegel nicht mehr ertrug und auch teilweise meine Vulva spüren konnte, obwohl sie noch nicht da war.

Was ich aber jedem raten möchte, beschäftigt euch vorher mit dem Thema. Überlegt euch genau zu welchem Arzt ihr geht. Führt möglichst viele Beratungsgespräche mit den in Frage kommenden Ärzten. Fragt ihnen Löcher in den Bauch (*oder nutzt meinen Fragebogen, die Du auf meiner Karte findest, wenn Du die Ärzte dort anklickst*)

## **Was ist für die Krankenversicherung notwendig**

Deine Entscheidung steht fest, dann solltest Du schauen, dass Du die folgende Punkte erfüllst, da eine Kostenzusage Deiner Krankenversicherung für die meisten Krankenhäuser notwendig ist (ACHTUNG: dies sind Empfehlungen des Medizinischen Dienstes und nicht bindend. Es gibt auch Versicherung, die machen es anders. Also am besten vorher anrufen und fragen). Und diese bekommst Du in der Regel nur, wenn Du:

- 1-2 (unabhängige) Gutachten hast, die dir bestätigen, dass Du Transsexuell bist (Du kannst oftmals die Gutachten für die VÄ/PÄ für die GaOP nehmen. Viele Versicherungen akzeptieren diese, auch wenn dort drin steht, dass diese nicht für die Operation genommen werden sollen). Auch für Thailand wird eins benötigt

- Ein Indikationsschreiben Deines Therapeuten
- Seit 6 Monaten in Hormonbehandlung bist (das sieht ja Deine Krankenkasse, da Du diese ja über diese abgerechnet hast)
- Seit 1,5 Jahren in therapeutischer Behandlung bist

Diese Unterlagen (Einen Musterantrag findest Du hier als [PDF](#) [11 KB] / [WORD](#) [29 KB] ) sendest Du alle Deinem Sachbearbeiter bei der Versicherung. Von Vorteil ist es, wenn man sich von Anfang an jemanden heraussucht, damit man nicht immer wieder die Thematik Transsexualität erklären muss. Bedenke immer, dass die wenigsten sich damit auskennen (Ich habe z.B. meinem Sachbearbeiter sogar die Richtlinien des MDK – die Du [PDF](#) findest – zugemailt)

Dann heisst es warten. Das kann zwischen 1 oder 6 Wochen dauern. Es kann auch sein, dass Du nochmals beim Medizinischen Dienst Deiner Krankenversicherung vorstellig werden musst. Wenn Du aber entsprechenden Unterlagen zusammen hast wirst Du früher oder später die Zusage für die Kostenübernahme bekommen.

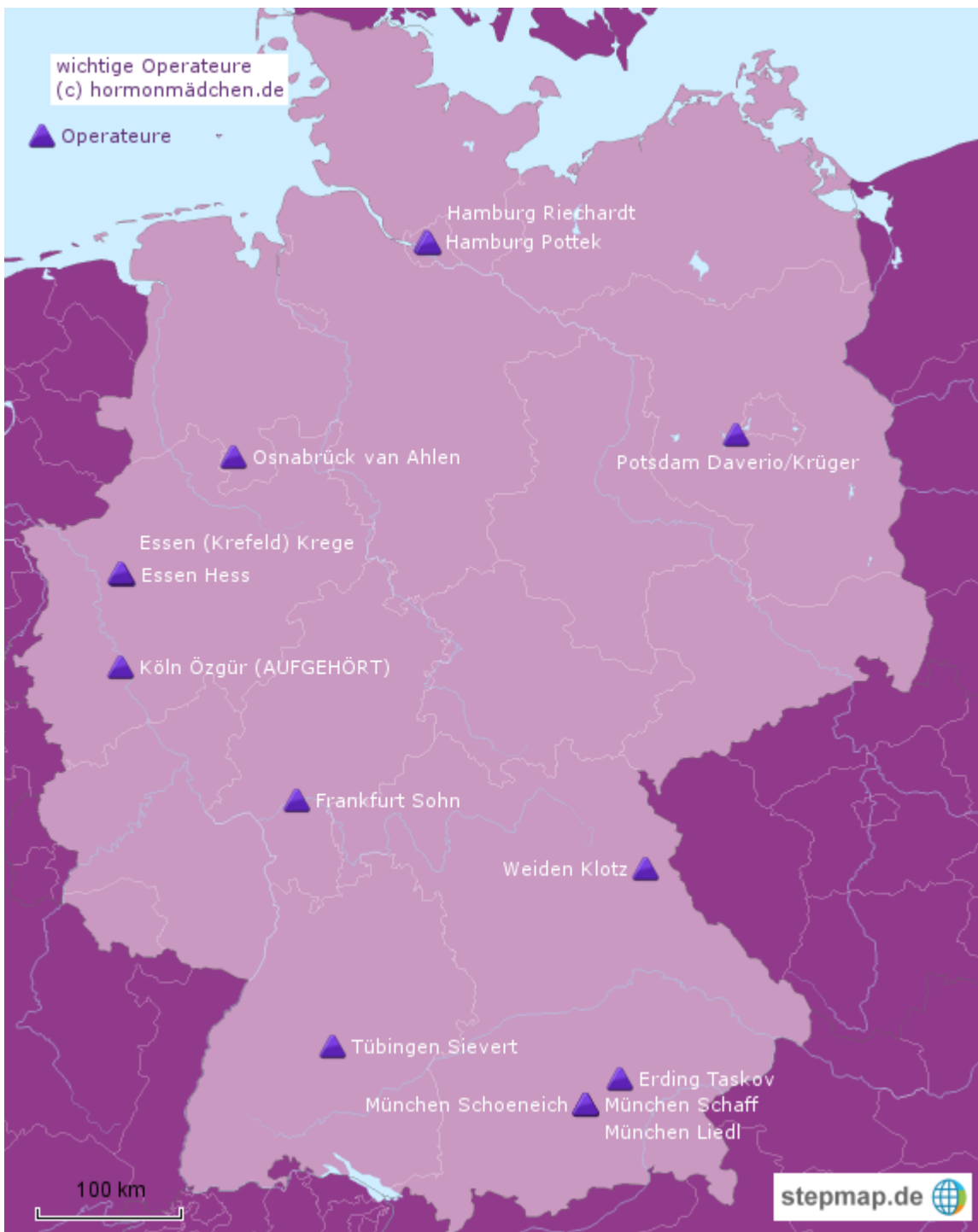
## Arztwahl

Wenn Du die Entscheidung getroffen hast, kannst Du bereits Termin bei möglichen Ärzten machen. Bei Einigen dauert es sogar einige Monate bis Du einen Beratungstermin bekommst (Klick auf den Namen in der Karte, um die Kontaktdaten und die OP-Methode zu bekommen. Die ausgefüllten Fragebögen findest Du unterhalb der Karte. Eine weitere Hilfe könnten auch die ausgefüllten Fragebögen von Post-OP Frauen sein, diese findest Du [HIER](#).)

## Karte Operateure und wichtige Ärzte

(klick auf den jeweiligen Ort/Namen und Du erhältst nähere Informationen und ausgefüllte Fragebögen. Viele Ärzte haben mir diesen ausgefüllt, wo die wichtigsten Antworten enthalten

sind.)



## Fragebögen

Du möchtest die wichtigsten Fragen wissen, die Du Deinem Operateur stellen solltest oder Sie sind Operateur und führen die GaOP bei transsexuellen Menschen durch, dann gibt es hier

die entsprechenden Fragen:

[für Patienten](#)

[für Operateure](#)

Einige Operateure waren so nett und haben mir die wichtigsten Fragen bereits beantwortet oder ich habe sie auf Grund von Erfahrungswerten eingetragen. Diese findest Du hier:

- [Hamburg Riechardt](#)
- [Hamburg Pottek](#)
- [Essen Hess](#)
- [Krefeld Krege](#)
- [Köln Özgür](#)
- [Frankfurt Sohn](#)
- [Weiden Klotz](#)
- [Erding Taskov](#)
- [München Schaff](#)

## Warten auf den Tag X

Du hast Dich für einen Arzt entschieden, dann belass es auch dabei. Es macht keinen Sinn, Deine Entscheidung immer und immer wieder in Frage zu stellen. Du kannst Dich auf dem Laufenden halten, falls doch mal die 5 Minuten Operation erfunden wird, aber es hilft Dir nichts, diese Entscheidung anzuzweifeln.

Egal was für Dich nun der entscheidende Punkt war, die Methode, die Erfahrung, die Nachsorge, das Geld, die Wartezeit, die Nähe zu Deinem Wohnort, es ist Deine Entscheidung und kein Mensch hat das Recht diese zu Verurteilen.

Du brauchst auch keine Angst haben, wenn Du Dich an die Anweisungen Deines Arztes hältst. Für mich war die Terminvergabe ein einmaligen Glücksgefühl. Richte Dir einen Timer auf Deinem Computer oder Handy ein und Du wirst sehen, die Zeit vergeht wie im Flug.

# Nur noch wenige Tage/Wochen

Jetzt ist es bald soweit. Der Weg ins Krankenhaus steht an. Ruf vielleicht nochmal im Krankenhaus an, ob Du noch Dinge mitbringen sollst, die nicht auf meiner „Packliste“ [PDF](#) [12 KB] / [WORD](#) [107 KB] stehen. Informiere Deine Liebsten wann es los geht, wenn Du es nicht schon gemacht hast. Schreib KEINE Abschiedsbriefe und habe keine Angst. Vergleiche es mit einem Rendezvous, ein Date mit einer schönen Unbekannten.

## Nachher

Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus sind einige wichtige Punkte zu beachten. Das Ergebnis der OP soll auch für die Zukunft erhalten bleiben. Meistens ist aber ein weiterer, kleinerer Eingriff erforderlich.

## Nachsorge = Vorsorge

- Parallel zur Kontrolle bei ihrem Chirurgen solltest Du einen Termin mit Deinem Gynäkologen vereinbaren. Dies wird die Grundlage für die in Zukunft mindestens 1 x jährliche erforderliche Kontrolle sein. Sicherlich kennen sich die wenigsten Gynäkologen mit dem Thema Transsexualität aus, ich habe aber die Erfahrung gemacht, dass das nicht das wichtigste ist. Meine Ärztin ([Fr. Dr. Sündorf](#)) hat sich sehr viel Mühe gemacht und ich fühle mich bei ihr mittlerweile bestens aufgehoben und betreut.

## Hygienisch rein

- Die Devise ist „nicht nur sauber, sondern rein, rein und nochmals rein“. Verfahre in dieser Art mindestens über einen Zeitraum von ca. vier Wochen. Eine gründliche Reinigung des gesamten OP-Gebietes von innen und außen

gehört zu Deinen wichtigsten Aufgaben. Die Reinigung erfolgt immer von vorne nach hinten. Also, von Scheide in Richtung Anus. Nicht umgekehrt, damit das OP-Gebiet nicht unnötig mit Bakterien kontaminiert wird. Weiterhin ist die Reinigung jedoch nach jedem Wasserlassen, bis die Wundheilung abgeschlossen ist, erforderlich.

## Nähte

- Die Nähte bleiben zunächst dort, wo sie sind und lösen sich von selbst auf (*ansonsten werden diese bei der Nachuntersuchung nach zwei Wochen gezogen*). Speziell bei der Naht an der Klitoris kannst durch Sitzbäder, z.b. in Kamillenlösung, etwas nachhelfen. Verwende bei Sitzbädern auf keinen Fall Seifen- oder Badezusätze!

## Tipp Sitzwanne



Ich habe mir nebenstehende Sitzwanne gekauft. Diese passt in jede normale Toilette, wird mit Wasser gefüllt und dann mit entsprechende Lösung angemischt. Ich hatte diese bei meiner beginnenden Nekrose genutzt. (wird auch verschrieben, zumindestens bei Privatpatienten) Es geht aber auch in einer herkömmlichen Wanne oder Duschtasse.

## Stent (Platzhalter)

- Dieser wird in der Regel nach dem zweiten Verbandswechsel im Krankenhaus eingesetzt. Kurz vor Deiner Entlassung erhältst Du eine kurze Einweisung, wie Du diesen einsetzt und herausnimmst. Über ein wenig und frage, wenn Du Dir unsicher bist.
- Bei der Tragezeit gibt es sehr unterschiedliche Aussagen. Fakt ist, Du solltest ihn so lange wie möglich

tragen, in der Regel 4 Wochen. (Ich habe nicht so lange durchgehalten, da dieser immer wieder rausrutschte, trotz Miederhosen.)

- Sobald dieser aber nicht mehr genutzt wird, ist das Bougieren extrem wichtig (siehe nächsten Punkt)
- Reinigung des Stents: Nur mit Wasser und Flüssigseife abwaschen. Auf das Durchspülen von beiden Seiten achten. Kugelventil muss geschlossen sein. Es darf kein Wasser dort eintreten.

## Bougieren



Um Schrumpfung zu vermeiden beschaffen Sie sich in jedem Fall einen Vibrator (**keinen Dildo**). Die Dehnung mittels Vibrator, genannt Bougieren, solltest Du vorsichtig beginnen. Bei auftretenden Blutungen solltest Du sie ein bis zwei Tage mit dem Bougieren aussetzen. Auch das Tragen des Stents einmal pro Woche nachts hilft die Schrumpfung hinauszuhalten. Eine Alternative stellt auch das biologische Dehnen (geht natürlich nur mit männlichem Partner) dar.

- Ich habe Anfangs mit Instillagel bougiert (manchmal auch mit Ovestincreme – beides wurde mir im Krankenhaus mitgegeben, kann aber auch von jedem Arzt verschrieben werden). Der Vibrator sollte die vorher erwähnten Ø 3 cm, Ø 3,5 cm oder Ø 4,0 cm mit einer Länge wie Ihre Vagina tief ist. Damit kannst Du Deine Scheide entsprechend aufdehnen und vertiefen. Verwenden eine glatte Form, die vorne an der Spitze leicht abgerundet ist. Keine Penisform mit nachgebildeten Äderchen oder ähnlichem, das wäre für diesen Zweck unpassend und führt nur dazu, dass Du dich unnötig wund scheuerst.
- Nach der ersten OP ist die Scheide oftmals noch innen etwas gebogen, so dass es da noch sinnvoll ist einen etwas spitz zu laufenden Vibrator zu wählen. Damit kann

man auch gut etwas an der Tiefe arbeiten. Später empfiehlt sich ein etwas breiterer mit dem man sehr gut aufdehnen kann.

- Kauf Dir am besten verschiedene Vibratoren, die zur Zeit günstigsten gibt es [HIER](#)
- Oder man lässt sich etwas verschreiben:



Das Amielle Comfort Set ist erstattungsfähig und auf Rezept erhältlich. Es ist im Heil- und Hilfsmittelverzeichnis mit der Positionsnummer 99.27.03.0001 eingetragen und ist bei der Pharmazentralstelle mit der Nummer 7567431 (PZN) registriert

## Tipp: Sitzkissen



Ich habe ein Sitzkissen für die Anfangszeit verschrieben bekommen (Marke Bort Medical – Codyn), was mir gerade beim Autofahren eine große Erleichterung war. Es geht aber sicherlich auch ein Schwimmreifen, den man allerdings nicht ganz aufblasen sollte. Viele brauchen das aber auch nicht. Es hängt daher viel von Deinem persönlichen Empfinden und von der



OP-Technik ab. Sprich am besten Deinen Operateur dazu an.

## Mögliche Komplikationen

- Das Gewebe rund um das OP-Gebiet schillert in allerlei bunten Farben. Dies sind Hämatome, die normalerweise in kurzer Zeit verschwinden. In einzelnen Fällen kann dies auch etliche Wochen dauern.
- Schwellungen sind auch eine normale Folge der OP und sind meist länger sichtbar als die Hämatome. Es kann bis zu sechs Wochen, in Einzelfällen auch länger dauern, bis die Schwellungen komplett abgeklungen sind.
- Wenn jedoch die Schwellungen größer werden, speziell im Bereich der Nähte, eventuell noch in Kombination mit lokalen Schmerzen oder Rötungen oder Sekretabsonderung aus den Narben, dann ist schnellst die ärztliche Hilfe in Deinem betreuenden Krankenhaus in Anspruch zu nehmen. *(falls dort kein Termin möglich ist, dann direkt zu einem Frauenarzt)*
- Ein anderes Resultat der Schwellung ist, dass Du nicht in der Lage bist mit einem geraden Strahl zu urinieren, sondern nach dem Gieskannenprinzip in viele Richtungen und auch auf Deine Oberschenkel. Dies ist unangenehm aber nicht gefährlich. Wenn die Schwellungen zurückgehen, wird dieses Problem nicht mehr auftreten.
- Das OP-Gebiet fühlt sich taub an. Durch die OP wurden Nerven verletzt oder durchtrennt. Dies vergeht meist, wenn die Nerven sich regenerieren. Dieser Prozess kann aber ohne weiteres 1 – 1,5 Jahre dauern.
- Als Nebeneffekt des Heilungsprozesses können „Elektroschocks“ im Bereich des OP-Gebietes auftreten. Diese Reaktionen entstehen durch die Regeneration der Nerven in diesem Bereich.
- Auch die Thematik sogenannter Phantomschmerzen sind nicht unbekannt. Du musst Deinem Körper die Zeit geben,

sich auf die neuen Gegebenheiten einstellen.

- Sollte eine Nekrose (Gewebeabstoßung – Erkennbar ist das tote Gewebe an seiner weißen Farbe) entstanden sein, so solltest Du auch schnellstmöglich Deinen Arzt aufsuchen.
- Es können auch Vereiterungen im gesamten Operationsgebiet auftreten. Diese sollten von einem Arzt aufgestochen werden, damit das Sekret ablaufen kann.
- Eine weitere Komplikation, die auftreten kann, ist die Harnröhrenstenose (Verengung). Diese macht sich bemerkbar durch einen dünnen Strahl beim Urinieren. In diesem Fall suche auch hier ohne Umschweife die Urologische Ambulanz auf. Zunächst wird versucht, mit einem Katheder die Engstelle zu erweitern. Wenn dies nicht zum gewünschten Erfolg führt, so muss eventuell bei einer Nach-OP dies korrigiert werden.
- Wenn sich bei der abschließenden UrofIow-Untersuchung im Krankenhaus herausgestellt hat, dass Deine Urinmenge, die Du abgelassen haben, zu gering ist (wesentlich kleiner als 300 ml), wohlgemerkt bei Harndrang, dann solltest Du über drei bis vier Wochen immer mal wieder Dein BlasenFassungsvermögen (Urinmenge) bestimmen. Wenn die Urinportionen nicht innerhalb dieses Zeitraumes auf ca. 300– 400 ml ansteigen, sollte eine medikamentöse Behandlung erfolgen.

## Alltag

- Grundsätzlich gilt die Regel: Belaste Deinen Körper nur allmählich, lasse Dir Zeit mit der Gewöhnung an den Alltag. Dein Körper wird es Dir danken. Wenn Du Dich sich müde fühlst, dann legst Du Dich einfach etwas hin. Gewaltakte nützen niemand, am wenigsten Dir selbst.
- Schweres Heben ist ebenfalls streng verboten Auch mit sportlichen Aktivitäten solltest Du zunächst zurückhaltend sein. Nach ca. vier bis fünf Wochen kannst Du langsam wieder mit joggen und ähnlichen Sport beginnen. Achte aber auch dabei auf die Signale, die

Dein Organismus Dir gibt.

- Die Missachtung dieser Warnungen kann Deinen Heilungsprozess erheblich stören und dazu führen, dass das OP-Ergebnis empfindlich beeinflusst wird. Das wäre weder in Deinem Sinn, noch im Sinne des Chirurgen.
- Sechs bis acht Wochen Rekonvaleszenzzeit solltest Du Dir wenn möglich gönnen, jedoch auf keinen Fall weniger als vier Wochen.
- Nach einem Zeitraum von ca. 3-6 Monaten kann, wenn erforderlich, die Korrektur-OP stattfinden.