



# Inhaltsverzeichnis

Geleitworte .....	12
Vorwort .....	14
KATHARINA .....	15
SAM .....	18
Begriffserklärungen .....	26
Trans* – Basics .....	31
1. Was ist Transidentität, Transgender oder Transsexualität überhaupt? .....	31
2. Ist Transidentität eine Krankheit? .....	32
3. Wie „merkt“ man, dass man trans* ist? .....	33
4. Gibt es ein klassisches Alter, in dem man „es“ merkt? .....	34
5. Hat Erziehung einen Einfluss auf die Entwicklung von „Trans*“? .....	36
6. Was ist besser am Mannsein? .....	38
7. Bin ich's oder bin ich es nicht? Was tun bei Zweifeln? .....	40
Trans* – Coming-out .....	43
8. Outing: Wie weihe ich mein Umfeld ein? .....	43
9. Wie gehe ich beim Outing am besten vor? .....	44
10. Wie war mein persönliches Outing? .....	47
11. Wie gehe ich mit Vorwürfen beim Outing um? .....	49
12. Aber ich traue mich nicht, mich zu outen. ....	50
Trans* – Hormone .....	52
13. Was hat das alles mit der Pubertät und den Hormonen zu tun? .....	52

14. Machen Hormone den Geschlechterunterschied zwischen Frau und Mann? .....	52
15. Gibt es irgendeinen Beweis, trans* zu sein? .....	53
16. Gibt es einen hormonellen Beweis für Transidentität? Entsteht sie schon vor der Geburt? .....	54
17. Gibt es einen neuronalen Beweis für die Geschlechtsidentität? .....	54
18. Verändern Hormone das gesellschaftliche Ansehen? .....	57
Hormone – Basics .....	61
19. Was genau ist überhaupt ein Hormon? .....	61
20. Welche Hormone sind für Transpersonen besonders wichtig? .....	61
21. Was sind klassische Hormon-Irrtümer, vor allem bei Transgender? .....	63
22. Warum ist die Leber im ganzen Hormongeschehen so wichtig? .....	64
23. Was sind bioidenten Hormone überhaupt? .....	65
24. Woraus werden bioidenten Hormone hergestellt? .....	65
25. Welche Hormone gibt es in bioidenter Verabreichungsform? .....	66
26. Was sind die Nachteile von synthetischen Hormonen? .....	66
27. Was kann man tun, wenn man ein Hormonungleichgewicht vermutet? ...	67
28. Was sind die häufigsten Beschwerdebilder, die auf ein Hormonungleichgewicht hinweisen können? .....	67
29. Gibt es pflanzliche Hormonalternativen? .....	68
30. Ist es möglich, den Hormonhaushalt über bestimmte Nahrungsmittel zu beeinflussen? .....	69
Trans*-Mann – Testosteron & Co. ....	71
31. Aus welchen Gründen nehmen Transmänner Testosteron? .....	71
32. Wie verändert mich die Einnahme von Testosteron bei einer Geschlechtsangleichung? .....	72
33. Muss ich als transidenter Mensch Hormone zu mir nehmen? .....	72
34. Ist Testosteron wirklich nur ein Männerhormon? .....	73
35. Welche gewünschten Veränderungen bewirkt die Zufuhr von Testosteron? ...	74



36. Welche ungewollten Veränderungen bewirkt die Zufuhr von Testosteron? .....	75
37. Wie schädlich ist zu viel Testosteron? .....	76
38. Welche Symptome hat man/frau bei einem Testosteronmangel während bzw. nach der Transition? .....	77
39. Wie kann ich den Bartwuchs beeinflussen? .....	78
40. Mysterium Testosteron und Haarausfall – was ist dran? .....	79
41. Was haben 5-alpha-Reduktasehemmer mit Haarausfall und Prostatakrebs zu tun? .....	81
42. Was bedeutet Mann- bzw. Frausein für Transmänner und -frauen über die Hormone hinaus? .....	81
Trans* – Body .....	84
43. Hilfsmittel für Transmänner: Was ist ein Packer? .....	85
44. Hilfsmittel für Transmänner: Was ist ein Binder? .....	86
45. Wie läuft eine Mastektomie ab und was ist dabei zu beachten? .....	86
46. Wie läuft die Entfernung der inneren Geschlechtsorgane bei Frau-zu-Mann-transidenten Personen ab und welche Probleme können dabei auftauchen? .....	88
47. Was ist ein Klitorispenoid (kurz: Klitpen) und was sind die Vor- und Nachteile? .....	89
48. Wie funktioniert ein Penoidaufbau/eine Penisrekonstruktion? .....	90
49. Was erwartet mich bei einem Penoidaufbau/einer Penisrekonstruktion? ..	91
50. Welche weiteren Eingriffe bzw. Möglichkeiten gibt es noch? .....	93
51. Was muss man zur Vorsorge und Nachsorge bei Operationen beachten? ..	94
52. Was ist wichtig in der Nachsorge von Operationen? .....	97
53. Wann ist MANN fertig? .....	98
54. Wie weit sind Erwartungshaltung und Realität voneinander entfernt? .....	99
55. Wie wirkt sich die Entnahme der inneren Organe auf transidente Männer aus? .....	100
56. Bekommen Transmänner die Periode? .....	100

57. Warum habe ich nach der Entfernung der weiblichen Keimdrüsen noch weibliche Hormone in mir? . . . . .	101
58. Braucht mein Körper nach der Entfernung der Keimdrüsen Hormone? . . .	101
59. Brauche ich dann mein Leben lang Hormone – und welche? . . . . .	102
60. Was passiert, wenn man die zugeführten Hormone bei Transidentität wieder weglässt? . . . . .	102
61. Was ist eine Testosteronresistenz? . . . . .	103
62. Welche Testosteronwerte sollte man überprüfen? . . . . .	104
63. Was ist der Unterschied zwischen einem freien und einem gebundenen Hormon und wie bestimmt man sie? . . . . .	105
64. Was beeinflusst den Testosteronspiegel? . . . . .	105
65. Was sind Referenzwerte? . . . . .	106
Hormone – Anwendung . . . . .	108
66. Was ist eine Hormonersatztherapie (HET)? . . . . .	108
67. Was sind Voraussetzungen für eine Hormonersatztherapie (HET)? . . . . .	109
68. Was macht das zugeführte Testosteron im Körper? . . . . .	110
69. Wie erfolgt die Hormontherapie bei Transpersonen? . . . . .	111
70. Was sind die Vor- und Nachteile von Hormonspritzen oder Gelen und Cremes? . . . . .	112
71. Wie begünstigt man die Aufnahme von Testosteron und verstärkt dessen Wirkung bei Transmännern? . . . . .	114
72. Welche Hormonpräparate sind zu empfehlen? . . . . .	114
73. Welche Hormone sind bioident und welche synthetisch? . . . . .	115
74. Welche Möglichkeiten der Austestungen gibt es bei Hormonen? . . . . .	115
75. Was ist der Unterschied zwischen Speichel- und Bluttest? . . . . .	116
76. Was können diese Tests alles aussagen? . . . . .	117
77. Was ist das Besondere an der transdermalen Verabreichung von bioidenten Hormongelen/-cremes? . . . . .	117
78. Was sind Hormonblocker und wie werden sie bei Transgender eingesetzt? . . . . .	118



79. Wie kann man einen Hormonmangel beseitigen? .....	119
80. Welche Symptome hat man/frau bei einem Estradiolmangel? .....	119
81. Welche Veränderungen bewirkt die Zufuhr von Estradiol bei Transfrauen? .....	120
82. Was ist eine Estrogendominanz und wie kann ich sie vermeiden? .....	120
83. Was sind die wichtigsten Cofaktoren für die Hormonsynthese? .....	121
84. Wie sollen Hormone dosiert werden? .....	122
85. Gibt es Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen bei Hormon- substitution? .....	123
86. Was sind die No-Gos bei einer Hormonsubstituierung? .....	123
87. Wie merke ich, dass ich zu viel Hormone angewendet habe? .....	125
88. Kann ich Hormone einfach in der Apotheke kaufen? .....	125
89. Welche Werte sollten Transpersonen bei einer Hormonsubstitu- ierung überprüfen lassen? .....	126
90. Welche Werte sollte man neben Testosteron während und nach der Transition besonders genau kontrollieren? .....	127
Trans* – Upgrade .....	131
91. Wie veränderten sich meine Gefühle durch das Testosteron? .....	131
92. Wie veränderte sich mein Körper durch das Testosteron? .....	132
93. Was war die wichtigste Veränderung auf dem Weg zum Transmann? ...	133
94. Wie erleben Transmenschen Sexualität? .....	134
95. Was können Hormone bei Transmännern nicht? .....	137
96. Wirken sich die Hormone bei Transgender-Personen auf die Stimmung aus? .....	138
97. Was hat Testosteron mit Depressionen zu tun? .....	139
98. Sind Transmänner Frauenversther und empathisch? .....	140
99. Macht mich Testosteron vielleicht sogar verständnislos? .....	141
100. Verändert sich meine Duftwahrnehmung durch eine Hormongabe? ....	143
101. Welche Probleme können bei der Transition auf mich zukommen und wie löse ich diese am besten? .....	144

102. Was eint Menschen mit dem Wunsch nach einem Geschlechtswechsel/einer Geschlechtsangleichung? .....	145
103. Welche Unterschiede gibt es bei Menschen mit dem Wunsch nach einem Geschlechtswechsel/einer Geschlechtsangleichung? .....	146
104. Kann ich als transidente Person schwanger werden oder Kinder zeugen? .....	148
105. Welche Möglichkeiten habe ich bei einem Kinderwunsch nach der Transition? .....	149
106. Was sind die häufigsten, nervigsten und lustigsten Fragen, die man einem transidenten Mann stellen kann? .....	149
Hormone – Lifestyle & Co. ....	151
107. Wie spielen die unterschiedlichen Hormone zusammen? .....	151
108. Wie kann ich mein Wohlbefinden zusätzlich zu gezielter Hormonzufuhr als Transmann steigern? .....	151
109. Welche Auswirkungen hat der Lifestyle auf den Hormonhaushalt? .....	152
110. Was sind endokrine Disruptoren und wo sind die überall drin? .....	152
111. Welchen Einfluss hat Rauchen und Alkoholkonsum auf den Hormonhaushalt? .....	153
112. Wie wirkt sich anhaltender Stress auf meinen Hormonhaushalt aus? .....	154
113. Wie kann ich meine Libido steigern? .....	154
Trans* – Rechtliches .....	156
114. Ab welchem Alter kann man mit dem Trans*weg beginnen? .....	156
115. Was sind die ersten Schritte, wenn ich mein biologisches Geschlecht ändern will? .....	156
116. Wie lauten die sogenannten Behandlungsempfehlungen des Gesundheitsministeriums? .....	157
117. Wie läuft der diagnostische Prozess zur Feststellung einer Transidentität ab? .....	158



118. Wie verläuft der therapeutische Prozess zur Feststellung der Transidentität? .....	159
119. Wann kann ich mit der Hormonbehandlung beginnen? .....	159
120. Welche Schritte sind für eine geschlechtsangleichende Operation notwendig? .....	160
121. Werden die Behandlungskosten und die Operationen in Österreich von der Krankenkassebezahlt? .....	161
122. Kommen Kosten auf mich zu, die ich privat zu tragen habe? .....	161
123. Welche juristischen und medizinischen Möglichkeiten gibt es für Transpersonen grundsätzlich? .....	162
124. Wo kann ich meinen Personenstand (= Geschlechtseintrag) offiziell ändern lassen? .....	162
125. Welche Kriterien gibt es bei einer Personenstandsänderung? .....	163
126. Wie kann ich meine Dokumente wie Reisepass, Führerschein usw. ändern lassen? .....	164
127. Wie kann ich meinen Vornamen ändern lassen? .....	165
128. Wie fühlt man sich bei und nach einer Namensänderung? .....	166
129. Warum ist die Änderung des Vornamens wichtig und worauf ist zu achten? .....	167
130. Müssen transsexuelle Männer zum Bundesheer? .....	168
131. Darf ich ein Kind adoptieren? .....	169
132. Darf ich heiraten? .....	169
133. An wen kann ich mich mit allfälligen Fragen wenden? Welche Beratungsstellen gibt es? .....	170
134. Wer zum Henker steuert den ganzen Hormonzirkus eigentlich? .....	171
Die Autoren .....	172
Beratungsstellen Österreich .....	175
Beratungsstellen Deutschland und Schweiz .....	178
Ausgewählte Studien und Literatur .....	179
Weblinks .....	181
Abbildungen .....	182