

Erfahrungsbericht trans Mann (34 Jahre), Transition vor 11 Jahren begonnen (28.2.2023)

An das erste Mal, als ich mich erinnern kann, dass ich mich als Junge gefühlt habe, war zwischen meinem 4. und 6. Lebensjahr. Anderen Menschen dieses Gefühl zu beschreiben, finde ich immer etwas schwer, gerade weil man dann sehr schnell in eine Diskussion über Geschlechterstereotypen gerät. Ich hatte das Gefühl mich eher den Jungen zugehörig zu fühlen und die gleichen Interessen zu haben wie sie. Mit den Mädchen konnte ich nicht so viel anfangen, weil wir einfach andere Interessen hatten. Ich spielte lieber Fußball oder mit Autos. Ich hatte zwar einige Puppen aber die ließ ich links liegen. Ich habe für mich immer die Umschreibung „fühle mich wie ein Junge“ benutzt, weil ich immer sehr an dem hielt, was andere sagen. Ich hatte einen weiblichen Körper und war somit für die anderen ein Mädchen. Also wusste ich, dass ich wohl „offiziell“ ein Mädchen war, dass ich mich aber innerlich als Junge fühlte. Meine Eltern bezeichneten mich ab und zu als „verfehlten Junge“, weil auch sie gemerkt hatten, dass ich anders war als die anderen Mädchen.

Das Thema Geschlecht spielte in meinem Elternhaus kein großes Thema. Ich konnte die Kleidung anziehen die ich wollte. Es war nur einmal, dass meine Eltern wollten, dass ich ein Kleid anziehe, nur einfach mal zum Probieren. Ich hatte es keine 5 Minuten an. Es war das Unangenehmste, unpassendste Gefühl, das ich bis dahin kannte. Es löste fast schon eine Art von Schmerz aus, dieses Kleid anzuhaben. Ich habe danach auch nie wieder einen Rock oder ein Kleid angezogen. Ein ähnliches Erlebnis hatte ich viele Jahre später, als ich einmal geschminkt wurde und mir die Fingernägel lackiert wurden. Beides war schneller ab als drauf. Bzgl. der Verwendung meines Vornamens hatte ich keine großen Probleme damit, weil es einfach mein Vorname war. Ich wusste, dass es geschlechtsspezifische Vornamen gab, aber das spielte für mich persönlich keine Rolle.

Das Thema trans spielte während meiner Kindheit keine große Rolle, weil ich einfach so sein konnte wie ich wollte. Ich konnte diesbezüglich einfach Kind sein. Es wurde erst zu einem Problem, als ich in die Pubertät kam und mein Körper anfang sich zu verändern. Zur gleichen Zeit kam ich in ein Kinderheim, was dazu führte, dass das Thema trans durch andere Themen überdeckt wurde. Dass meine Brüste wuchsen, habe ich gar nicht bewusst wahrgenommen. Mir wurde es erst bewusst, als eine Erzieherin mich darauf ansprach, dass es Zeit würde, einen BH anzuziehen. Die Anmerkung war mir unendlich peinlich. Auch das Thema der Regelblutung war für mich nicht an- bzw. besprechbar. Im Kinderheim kam es immer wieder zu Streitereien, wenn es um das Thema Kleider- bzw. Schuhe kaufen oder Haare frisieren ging, weil sie mich weiblicher kleiden/frisieren wollten. Nach 1 bis 2 Jahren haben sie es aufgegeben und der Kompromiss war, dass ich eher Sportkleidung tragen und auch alleine einkaufen gehen durfte.

Als ich mit 14 Jahren wieder nach Hause zu meinen Eltern ziehen durfte, kam ich gleichzeitig in eine Mädchenschule, in der ich gelegentlich Kommentare von den Mitschülerinnen bekam, dass ich mich als Mädchen nicht so, sondern anders anziehen sollte. Das war belastend, weil es das Thema „Mädchen-Sein“ immer wieder aufbrachte. Durch die Mädchenschule hatte fast nur noch Kontakt zu Mädchen. In meiner Kindheit gab ich mich fast nur mit Jungen ab, was sich jetzt durch die Umstände änderte. Auch verliebte ich mich da das erste Mal in eine Schülerin. Ich bezeichnete mich nie als lesbisch, sondern sagte einfach, dass ich auf Frauen stehe. Auch hatte ich sehr große Probleme dies zu akzeptieren. Ich wollte mein ganzes Leben unauffällig und eher unsichtbar sein. Da war der Umstand, dass ich auf Frauen stand und ja als Mädchen galt ein großes Problem für mich.

Ich ginge dann auch regelmäßig zu einer Psychologin, wo ich ansprach, dass ich auf Frauen stehe und dann nach einiger Zeit, dass ich mich als Junge fühle. Das größte Problem während den Sitzungen war, dass ich für mich einfach nicht akzeptieren konnte trans zu sein. Ich glaube, den Begriff kannte ich damals noch nicht, aber ich hatte in meiner Kindheit immer wieder die Talkshows angeschaut, die meine Eltern geschaut haben, und da waren schon einige Male trans Frauen dabei. Allerdings hatte ich noch nie einen trans Mann gesehen und für mich war das, was im Fernseher gezeigt wurde, keine Realität für mich. Das war für mich alles zu weit weg und in meinem Umfeld kannte ich keine trans Personen. Erst Jahre später als ich eine Dokumentation über trans gesehen habe wo ich das erste Mal auch einen trans Mann sowie dessen Geschichte gesehen habe und ich auch Älter war um zu verstehen was ich gesehen habe, dass das eine reale Person, eine reale Lebensgeschichte war zeigte mir, dass es trans gibt, auch für Männer und vor allem, dass es lebbar ist.

Bei der Psychologin kam ich einfach nicht weiter, weil ich es nicht schaffte, mein trans Sein zu akzeptieren. Mit der Zeit hatte ich immer mehr das Gefühl, dass sie die Geduld mit mir verlor, immer wieder die gleichen Diskussionen zu führen. Bei einer Sitzung, in der ich den Eindruck hatte, dass sie genervt darauf reagierte, dass ich das Thema wieder auf den Tisch brachte, beschloss ich das Thema trans nie wieder bei ihr anzusprechen und auch für mich komplett aus meinem Leben zu verdrängen. Es fühlte sich an als wäre ein Teil von mir gestorben. Ab dann ging es mir auch psychisch immer schlechter. Hinzu kam, dass ich schulisch eine Entscheidung treffen musste und dort eine Änderung anstand. Das war alles zu viel für mich und ich beendete die Schule. Was zum einen eine Entlastung darstellte, wurde gleichzeitig auch eine Belastung, weil ich mich dafür schämte, mit der Schule aufgehört zu haben.

Erst 5 Jahre später, mit 23 Jahren, als ich die oben erwähnte Dokumentation gesehen habe, beschloss ich das Thema trans wieder in mein Leben zu lassen. Es war für mich der einzige Weg, weiterleben zu können. Ich wechselte meine Psychologin und nahm Kontakt mit anderen trans Personen auf, um Informationen und Kontaktstellen zu bekommen.

Meine Eltern haben recht positiv reagiert, als ich ihnen mitgeteilt habe trans zu sein. Sie sagten nur, dass wenn es das ist, was ich sein möchte, dann soll ich es machen. Sie glaubten daran, dass ich weiß, was ich tue, und weiß, was das Beste für mich ist. Bzgl. des Vornamens gewöhnten sie sich recht schnell um. Mein Vater benutze aus Versehen anfangs gelegentlich noch den früheren Namen, was ich ihm aber nicht übelnahm, weil ich wusste, dass es ein Versehen war und es nicht daran lag, dass er mich nicht als Junge anerkannte.

Die Zeit als ich zu Psychiater_innen gehen musste, um eine Bescheinigung für die Hormone und Operationen zu bekommen und auf die Kostenübernahme der Krankenkasse zu warten, war unerträglich für mich, weil ich das Gefühl hatte den Entscheidungen anderer Menschen ausgeliefert zu sein, ob ich mein Leben leben kann beziehungsweise ob ich der sein kann, der ich innerlich bin. Das ist wirklich unbeschreiblich belastend. Damals galten bzgl. der Kostenübernahme der Krankenkasse sowie für die Änderung des Vornamens und des Geschlechtseintrages im Personenstandsregister noch andere Bestimmungen als heute, darum werde ich diese hier nicht weiter ausführen.

Ich habe meine Bescheinigungen sowie die Kostenübernahme bekommen und konnte endlich meinen Weg gehen. Mein Endokrinologe hatte mich beim ersten Termin darum gebeten, eine Liste anzufertigen mit den möglichen Effekten einer Testosteroneinnahme sowie welche Veränderungen

ich mich Wünsche und welche am liebsten nicht haben möchte. Ich finde das vor allem aus heutiger Perspektive eine gute Idee, weil man sich dadurch damit auseinandersetzen soll, was sich verändern kann und was nicht, und vor allem auch mit den Aspekten, die man nicht haben möchte. Allerdings kann man sich nicht aussuchen, welche Veränderungen bei einem auftreten werden. Dies sollte einem vorher bewusst sein und man sollte sich auch Gedanken darüber machen, ob man mit unerwünschten Veränderungen umgehen kann. Ich wusste z.B., dass man durch Testosteron Geheimratsecken bekommen kann, gerade wenn der Vater oder Großvater welche haben. Das heißt ich konnte mich schon drauf einstellen, dass das bei mir passieren würde und mir überlegen, wie und was mir wichtig ist. Für mich wollte ich die Geheimratsecken und den weiteren Kopfhhaarverlust in Kauf nehmen für die anderen erwünschten Veränderungen wie z.B. den Bartwuchs. Das heißt aber nicht, dass man Jahre später die unerwünschten Veränderungen gerne annimmt. Aber man weiß, dass man sich damals bewusst damit befasst und die Entscheidung getroffen hat. Ich bin nicht froh darüber, dass sich bei nicht nur Geheimratsecken, sondern auch schon eine Glatzenbildung entwickelt hat. Aber es ist der Preis für die anderen Veränderungen. Es ist da wie bei cis Männer auch. Man kann sich nicht raussuchen, wie sich der Körper mit der Zeit entwickelt. Es gibt die Möglichkeit der Haartransplantation, welches ich aber nicht in Anspruch nehmen möchte, weil dazu der „Leidensdruck“ für mich nicht groß genug ist.

Die ersten Veränderungen mit dem Testosteron war das Absenken der Stimme. Das ging bei mir auch recht schnell. Der Bartwuchs dauerte Jahre wie bei cis Jungen auch). Mein Körpergeruch veränderte sich und die Körperfettverteilung veränderte sich. Mehr Muskeln bekam ich nicht. Durch die veränderte Fettverteilung glaube ich, wirkte es aber anfangs so. Der Muskelaufbau geschieht auch unter Testosteron nur mit Training. Das im Gegensatz zu dem oft erwähnten gesteigerten sexuellen Verlangen, hatte ich nicht. Auch die Regelblutung hörte bei mir nicht auf. Ich hatte sie sogar etwas früher und somit häufiger wie sonst. Ich weiß nicht, ob sie irgendwann aufgehört hätte, weil ich mir nach 6 Monaten Hormone die Eierstöcke und Gebärmutter habe entfernen lassen, aber bis dahin hatte ich die Regelblutung noch. Auch bekam ich eine sehr verstärkte Körperbehaarung. Hier gilt es eben auch mit den nicht erwünschten Veränderungen umgehen zu lernen und falls das nicht geht zu schauen, was mögliche Optionen sind.

Aber gerade hier zeigt sich, dass meiner Meinung nach die Eigenverantwortung für die eigenen getroffenen Entscheidungen einen sehr wichtigen Aspekt darstellt. Ich habe die bewusste Entscheidung getroffen, diesen Weg zu gehen, die Hormone zu nehmen und auch die Operationen durchführen zu lassen. Und für jede dieser Entscheidungen musste und muss ich heute noch die Verantwortung übernehmen. Ich kann und will da nicht den Anderen respektiv den Ärzt_innen die Schuld oder die Verantwortung dafür geben. Sie tragen die Verantwortung dafür, die Medikation richtig einzustellen oder dass der Operateur die Operation gewissenhaft durchführt. Aber nicht, dass ich diese Maßnahmen in Anspruch genommen habe. Und bzgl. der Psychiater_innen finde ich es schwierig, ihnen die alleinige Verantwortung zu geben, weil sie sich auf das basieren müssen, was ich ihnen sage. Natürlich müssen sie akute psychische Krankheitszustände erkennen, aber bei trans handelt es um keinen solchen. Sie basieren ihre Entscheidung darauf, was ich ihnen sagen und was ich ihnen antworte und ihnen vielleicht auch verschweige, daher habe ich einen sehr großen Einfluss darauf.

Gerade was das Thema Operationen und hier vor allem dem Entfernen der Keimdrüsen (Eierstöcke bzw. Hoden) angeht, sollte man sich sehr viele Gedanken machen. Die Entfernung der Keimdrüsen ist irreversibel, d.h. einmal entfernt, kommen sie nicht mehr zurück. Der Körper kann nach dieser

Operation nicht mehr genügend eigene Geschlechtshormone herstellen. Dann ist man auf eine lebenslange Hormongabe angewiesen. Geschieht dies nicht, können körperliche Schäden entstehen. Das war ich mir bei meiner Entscheidung bewusst. Aber als ich Jahre später den Film „52 Dienstage“ (<https://www.kino-zeit.de/film-kritiken-trailer-streaming/52-tuesdays-2013>) gesehen habe, wo ein trans Mann aus medizinischen Gründen kein Testosteron nehmen konnte, bekam ich einen Moment lang Panik, ich hätte eine Fehlentscheidung getroffen, in dem Sinn, dass wenn ich jetzt aus irgendeinem Grund das Testosteron nicht mehr vertragen würde, ich aber eine Hormongabe angewiesen bin, ich nicht weiß was dann passieren würde. Natürlich würde man dann andere Testosteronpräparate probieren, aber ich habe wirklich eine Zeit lang Angst gehabt eine falsche Entscheidung getroffen zu haben. Es ist immer leichter, im Nachhinein Dinge in Frage zu stellen, weil der Zeitpunkt meiner Entscheidung lange zurückliegt und das belastende Gefühl von damals nicht mehr so präsent ist. Aber ich erinnere mich noch, wie sehr ich vor allem unter der Regelblutung gelitten habe und ich hatte auch regelmäßig Schmerzen beim Eisprung. Sich dies in Erinnerung zu rufen und dass ich damals die bewusste Entscheidung getroffen habe unabhängig von möglichen Komplikationen den Weg zu gehen, weil es mir damals einfach zu schlecht ging, half mir diese Zweifel zu überfinden.

Jede trans Person geht seinen eigenen individuellen Weg. Keine muss alle medizinischen Maßnahmen, die möglich sind, durchführen lassen. Und es gibt keine bestimmte Reihenfolge oder Zeitpunkte, wann man was machen muss. Auch kann man auf seinem Weg seine Meinung ändern. Als ich die Entscheidung getroffen hatte, diesen Weg zu gehen wollte ich alle Operationen machen. Als ich aber die ersten Veränderungen durch das Testosteron gemerkt habe und die für mich wichtige Mastektomie gemacht habe, habe ich mich umentschieden, sodass ich die Genitalangleichung nicht mehr durchführen lassen wollte. Ich fühlte mich durch die bisherigen medizinischen Maßnahmen bereits wohler in meinem Körper und die Nachteile in der Abwägung des Für und Wider überwiegen. Das alles ist für jeden Menschen ganz individuell und unterschiedlich. Jeder Mensch hat körperliche Bedingungen, die ihn unterschiedlich stark belasten. Auch ich denke jetzt noch, nach 11 Jahren, von Zeit zu Zeit darüber nach, ob und gegebenenfalls welche Genitaloperation ich doch machen möchte. Aber die Abwägung ist bislang immer noch, dass ich keine weitere Operation plane.

Auch „veränderte“ sich scheinbar meine sexuelle Orientierung, was mich damals etwas verwirrte. Nach der Hormoneinnahme und vor allem nach der Mastektomie und der Entfernung der Eierstöcke und Gebärmutter fing ich an, mich ebenfalls für Männer zu interessieren. Bis dahin stand ich nur auf Frauen. Ich war damals fast 24 Jahre alt und war der Meinung, dass ich mir bezüglich meiner sexuellen Orientierung sicher war. Ich brauchte einige Zeit, um damit umgehen zu können. Ich glaube nicht, dass sich meine sexuelle Orientierung wirklich veränderte, sondern ich bin der Meinung, dass ich insgeheim auch schon früher auf Männer stand, es aber mich nicht vorstellbar war, mit einem weiblichen Körper mit einem Mann zusammen zu sein. Und dass es vielleicht mitunter in ganz jungen Jahren schwer war, die Unterscheidung zu machen: Will ich jetzt, wie der andere Junge sein, oder möchte ich mit ihm in einer Beziehung sein. Hinzu kam, dass Körperkontakt mit anderen Menschen für mich mit dem weiblichen Körper nicht möglich war und ich durch die körperlichen Veränderungen endlich anfang, mich wohler in meinem Körper zu spüren, was sicherlich auch einen Einfluss darauf hatte, mit wem ich eine körperliche Beziehung eingehen möchte. Heute bezeichne ich mich als pansexuell.

Auch finde ich es wichtig zu erwähnen, dass sich mit Hormonen und Operationen andere erlebte Belastungen nicht auflösen. Ja, es kann dazu führen, dass man sich besser fühlt, und dann auch andere Themen angehen kann. Aber sie lösen sich nicht von selbst auf. Viele trans Personen haben belastende Erfahrungen wie Diskriminierung, Mobbing, Gewalt erlebt und dies sollte man aufarbeiten. Ich habe eine Angststörung und hatte auch mehrere depressive Episoden. Ich hatte keine schöne Kindheit und wurde zusätzlich in der Schule und im Schulbus gemobbt. Das alles hat Spuren hinterlassen und diese wurden weder durch Testosteron noch durch die Operationen beseitigt.

Auch sollte einem bewusst sein, dass es sein kann, dass andere Menschen anders mit einem umgehen. Dadurch, dass ich jahrelang in einer Mädchenschule war, war ich den Umgang mit Mädchen mehr gewohnt. Ich fühlte und fühle mich bei ihnen sicherer. Jetzt ist es aber leider oft so, dass ich durch mein männliches Erscheinungsbild als nicht mehr zu ihnen „gehörig“ angesehen werde, für einige (v.a., wenn sie traumatisierende Erfahrungen gemacht habe) stelle ich einen potentiellen Täter da, ohne mich als Person überhaupt kennengelernt zu haben. Hinzu kommt, dass bei einigen Leuten alles, was ich sage anders „gehört“ wird, weil ich es jetzt als Mann sage. Das war ein Punkt den, ich bei meiner Entscheidung den Weg zu gehen gar nicht bedacht hatte. Auf einer Konferenz wollte ich mit einer Vortragenden über die Kastrationen bei Katzen sprechen und bekam sofort als Feedback, dass ich als Mann natürlich Probleme mit Kastrationen habe. Dabei war das gar nicht mein Standpunkt und spontan dachte ich, wenn die wüsste, wer vor ihr stünde, wüsste sie, dass ich bestimmt kein persönliches Problem mit Kastrationen habe. Ich würde mir wünschen, dass ich einfach nur als Menschen angesehen zu werden, unabhängig von meinem geschlechtlichen Erscheinungsbild und nicht alles was ich tue, wie ich es tue oder was ich sage als „männlich“ interpretiert wird. Ich kann das Gleiche sagen, wie vorher, aber es wird anders interpretiert.

Trans ist für mich auch nach 11 Jahren noch immer ein mehr oder großes Thema im alltäglichen Leben. Gerade bei neuen Kontakten stellen sich immer wieder die gleichen Fragen: „Sage ich, dass ich trans bin? Falls ja, wann und wie? Falls nein, wie gehe ich damit um wenn sie es durch Dritte erfahren? Werden sie mich anders behandeln oder als anderen Menschen ansehen, wenn sie wissen, dass ich trans bin?“ Das können schon belastende Momente sein. Ich bin der festen Überzeugung, dass andere Menschen, gerade hier in Luxemburg, über kurz oder lang rausfinden werden, dass man trans ist. Mir ist es auch passiert. Ich hatte große Angst den Kolleg_innen zu sagen, dass ich trans bin. Nur eine Vertrauensperson wusste Bescheid. Bis mich eine Verkäuferin, die eine Arbeitskollegin von mir kannte, geoutet hat. Das war unglaublich belastend für mich. Ich konnte mit meinem Chef das weitere Vorgehen besprechen, sodass ich in einer Versammlung meine Kolleg_innen darüber informierte, dass die „Gerüchte“, die im Umlauf sind stimmen und ich trans bin. Sie haben es aber alle gut aufgenommen, weil sie mich als Mensch/Arbeiter kennengelernt hatten und schätzen. So hatte ich großes Glück, dass sich nichts zum Negativen hin veränderte. Aber das ist nicht immer so. Auf der einen Seite war es im Nachhinein eine Erleichterung, weil ich mir vorher immer wieder Gedanken darüber gemacht habe, es ihnen zu sagen, bevor sie es von Dritten erfahren. Auf der anderen Seite war es eine unglaubliche Überschreitung meiner Privatsphäre seitens der Verkäuferin. Und ich bin jetzt Jahre später noch verletzt und wütend auf sie. Darum kann ich nur den Tipp geben, sich vorher Gedanken darüber zu machen, ob man sagen will, dass man trans ist oder nicht und wie man reagieren will, wenn es doch rauskommt.

Auch wenn der Weg nicht leicht ist, ist er leichter auszuhalten, als ihn nicht zu gehen. Mit 23 Jahren konnte ich endlich in den Spiegel sehen und beginnen mein wahres „Ich“ zu erkennen.