

Was ist trans?

Bei der Geburt ordnet die Gesellschaft alle Menschen nur aufgrund ihrer Genitalien «männlich» oder «weiblich» zu. Im Laufe des Lebens entdeckt jede Person ihre ganz individuelle Geschlechtsidentität.

Trans Personen* werden bei der Geburt einem Geschlecht zugeordnet, welches nicht oder nur teilweise ihrer Geschlechtsidentität entspricht. Menschen, deren Geschlechtsidentität mit der Zuordnung bei der Geburt übereinstimmt, sind cis.

Manche trans Personen sind Frauen, manche sind Männer und manche sind nicht-binär. Eine nicht-binäre Geschlechtsidentität liegt nicht ausschliesslich in den binären Kategorien von Mann oder Frau.

Welche Geschlechtsidentität eine Person hat, kannst du ihr nicht ansehen – weder von Aussehen, Kleidung noch Auftreten kannst du sie ableiten.

Manche trans Personen nehmen Hormone oder unterziehen sich Operationen, um sich wohler und/oder sicherer in ihrem Körper zu fühlen – andere trans Personen machen das nicht. Eine Person ist deswegen nicht mehr oder weniger trans.

*Aus Platzgründen verwenden wir den Begriff trans für binäre trans Personen, nicht-binäre Personen und genderdiverse Menschen.

Schwul & trans?

Trans Personen sind Teil der schwulen und queeren Community. Du bist nicht trans? Unsere Tipps für dich:

- Verwende die richtigen Namen und Pronomen für alle Personen. Stelle dich selbst mit deinen Pronomen vor. Frage nicht nach dem früheren Namen oder Aussehen.
- Sei offen gegenüber anderen Formen schwuler Identitäten: Nicht alle sehen gleich aus oder haben dieselben Interessen.
- Sex ohne Penis ist auch schwuler Sex.
- Kommentiere nicht ungefragt die Körper anderer. Aussagen wie «Man sieht gar nicht, dass du früher eine Frau warst» können sehr verletzend sein.
- Frage nach, wenn du beim Sex unsicher bist. Darf ich dich hier anfassen? Magst du es, wenn ich dich so berühre? Kannst du mir zeigen, wie ich es machen soll?
- Klärt vor dem Sex gemeinsam, was eure Strategie für Safer Sex ist. Übrigens: Zu Safer Sex gehört auch Schwangerschaftsverhütung.
- Erzähle niemandem, dass eine Person trans ist, wenn sie dich nicht explizit darum gebeten hat.

Dr.Gay

Trans

gehört

dazu!

Das Wichtigste für trans, nicht-binäre und cis Personen in der schwulen Community. Mehr auf drgay.ch/trans

Sexualität

Trans Personen können jede sexuelle Orientierung haben – es ist möglich, dass sich deine Sexualität im Laufe der Transition verändert. Wichtig ist, dass du herausfindest, womit du dich gut fühlst: vor, während und nach dem Sex. Erlaube dir, Sexualität zu entdecken.

Gut zu wissen

- Probiere bei der Selbstbefriedigung aus, was du magst – so kannst du es auch Sexpartner:innen besser sagen.
- Viele Körperregionen können zu deiner Erregung beitragen: Probiere Berührungen am ganzen Körper aus.
- Du kannst deine Körperteile benennen, wie du möchtest. Viele trans Menschen verwenden Bezeichnungen wie Manhole, Fronthole, Pussy oder Clittdick.
- Lege dir eine Safer Sex-Strategie zurecht, die für dich passt.
- Achte beim Sex auf Wohlbefinden und Sicherheit. Wenn du etwas nicht (mehr) möchtest, darfst du jederzeit nein sagen.
- Manche Menschen haben einen Fetisch für trans Personen. Es ist deine Entscheidung, ob und wie du mit ihnen interagierst.

Outing

Wir finden: Du musst niemandem sagen, dass du trans bist oder welche Genitalien du hast. Aber für einige Menschen oder sexuelle Räume kann es wichtig sein, klar zu kommunizieren – um dich selbst vor schlechten Erfahrungen zu schützen.

Schützen vor HIV

Mit der passenden Strategie kannst du dich vor einer HIV-Infektion beim Sex schützen. Es gibt folgende Möglichkeiten:

Kondom

Wenn Penis, Packer oder Strap-on gross genug für ein Kondom sind, kannst du dich damit schützen. Verwende immer ein neues Kondom pro Körperöffnung. Das Kondom muss beim Sex gut sitzen. Es gibt Kondome in verschiedenen Grössen.

PrEP

Die präventive Einnahme von Medikamenten unter medizinischer Begleitung schützt ebenso zuverlässig vor HIV wie Kondome. [drgay.ch/prep](https://www.drgay.ch/prep)

U=U

Menschen mit HIV unter erfolgreicher Therapie übertragen das Virus nicht, auch nicht beim Sex. [drgay.ch/uu](https://www.drgay.ch/uu)

Abmachtung

Wenn du und deine Partner:innen negativ getestet und sexuell exklusiv seid, könnt ihr euch nicht mit HIV infizieren. Das setzt ein Vertrauensverhältnis voraus. [drgay.ch/prevent](https://www.drgay.ch/prevent)

Spritzen

Wenn du dir Hormone oder Drogen selbst injizierst, verwende immer sterile Utensilien, die du nur einmal verwendest und mit niemandem teilst. [drgay.ch/drugs](https://www.drgay.ch/drugs)

PEP

Nach einer HIV-Risikosituation, hauptsächlich ungeschütztem Anal- oder Vaginalsex, gibt es die HIV-Notfallbehandlung PEP. Sie muss innert Stunden begonnen werden, um wirksam zu sein. Mehr auf [drgay.ch/pep](https://www.drgay.ch/pep)

Testen auf STI

Wir empfehlen trans Personen, die Sex mit cis Männern oder anderen trans Personen haben:

Impfen

Vor bestimmten Infektionen kannst du dich nur mit einer Impfung schützen. Eine Ansteckung kann schwere Folgen haben. Deshalb lohnt sich eine Schutzimpfung vor:

- Hepatitis A/B
- HPV
- Mpox

[drgay.ch/vac](https://www.drgay.ch/vac)



Testen

HIV und Syphilis

- mindestens jährlich und bei neuer Beziehung
- ab ca. 1 Partner:in pro Monat: halbjährlich
- ab ca. 3 Partner:innen pro Monat: vierteljährlich

Gonorrhö und Chlamydien

- mindestens jährlich und bei neuer Beziehung
- ab ca. 1 Partner:in pro Monat: halbjährlich

Hepatitis C

- Jährlich bei Substanzkonsum oder bei Sexpraktiken wie Fisting

Schwangerschaft

Eine Hormontherapie mit Testosteron ist keine zuverlässige Schwangerschaftsverhütung. Es stehen dir alle gängigen Arten inklusive der hormonellen Verhütung offen. Wende dich an eine medizinische Fachperson.