

# Gender Detransition

auf dem Weg zur  
Selbstakzeptanz



**POST  
TRANS**



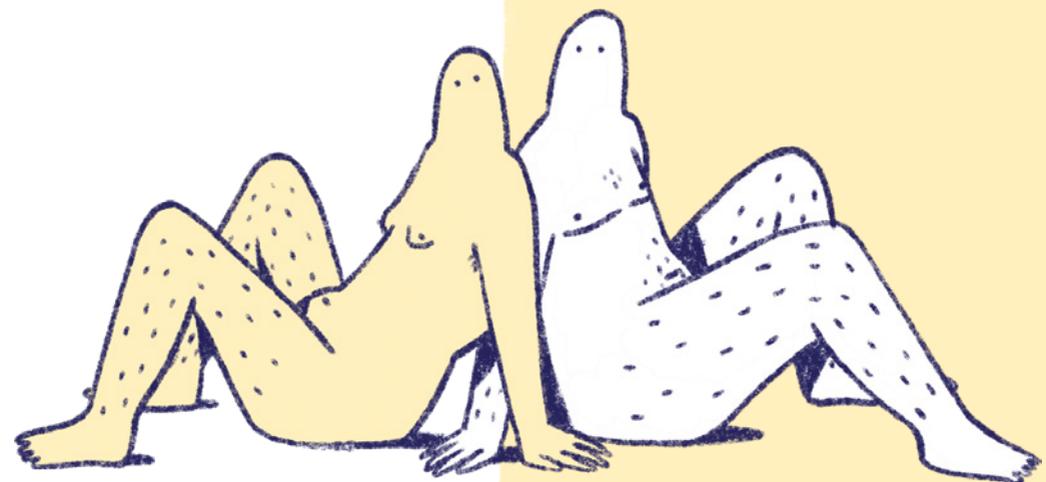


Entwicklung:  
Gestaltung und Illustration:  
Recherche und Text:  
Aus dem Englischen übersetzt von:  
Mit der Unterstützung von:

Post Trans  
Nele Peer Jongeling  
Elie Vandenbussche  
Nele Peer Jongeling  
Ville de Bruxelles

# Inhalt

- 04 Vorwort
- 06 Was bedeutet Detransition?
- 08 Detrans Geschichten  
Talias Geschichte  
Brits Geschichte  
Carols Geschichte  
KJs Geschichte
- 18 Häufige Vorurteile gegenüber Detransition
- 24 Eine bessere Zukunft für Detransitioner und Desister
- 32 Medizinische Detransition  
als weibliche Detrans Person  
als männliche Detrans Person
- 40 Alternativen, um mit Genderdysphorie umzugehen
- 48 Ratschläge von Detrans zu Detrans
- 50 Ressourcen



# Vorwort

Hallo, wir sind Elie und Nele, zwei weibliche Detransitionierer aus Belgien und Deutschland. Wir sind die Gründerinnen von Post Trans, einem Projekt, das Sichtbarkeit und Ressourcen für Detransitionierer zur Verfügung stellt.

Wir beide haben uns mehrere Jahre lang als Transmänner identifiziert, in denen wir Testosteron einnahmen und uns beide einer Mastektomie unterzogen. Als wir realisierten, dass dies nicht der Weg war, den wir weiterhin gehen wollten, hatten wir Schwierigkeiten, Ressourcen zum Thema Detransition zu finden.

Diese Broschüre, zusammen mit unserer Website Post-Trans.com, soll Bewusstsein für Detransition schaffen und wertvolle Informationen für alle Personen, die ihre Transition hinterfragen, bereitstellen. Falls du nicht weißt, was Detransition bedeutet, laden wir dich ein, die folgenden Seiten zu lesen. Solltest du nach Informationen zu medizinischer Detransition und Alternativen, um mit Gender-Dysphorie umzugehen suchen, dann kannst du direkt zum zweiten Teil der Broschüre gehen, beginnend ab Seite 32.

***Unsere Herangehensweise basiert auf den persönlichen Berichten von Detrans Personen selbst. Die Intention hinter dieser Initiative ist nicht, andere Erlebnisse oder Identitäten abzuwerten, sondern die Komplexität und Vielfalt von oftmals übergangenen Erfahrungen zu zeigen.***



**Elie** ist eine 22-jährige Sozialwissenschaftsstudentin aus Belgien. Sie hat Forschung zum Thema Detransition betrieben und widmet sich der Aufgabe, das Leben von dysphorischen Menschen und nicht geschlechtskonformen Frauen und Mädchen zu verbessern.



**Nele** ist eine 24-jährige Illustratorin und Comicbuchautorin aus Deutschland. Zur Zeit beendet sie ihren Master in Graphic Storytelling und arbeitet dabei an einem Comicprojekt zum Thema Detransition.

## Diese Broschüre wurde ermöglicht durch die Unterstützung von



dem Referat für Chancengleichheit der Stadt Brüssel und insbesondere Michèle Davison,

Marian Lens und ihrer Organisation L-Tour,

allen Detrans Personen und Desistern, die ihre persönlichen Erfahrungen und Perspektiven geteilt haben,

Dr. J. William Malone,

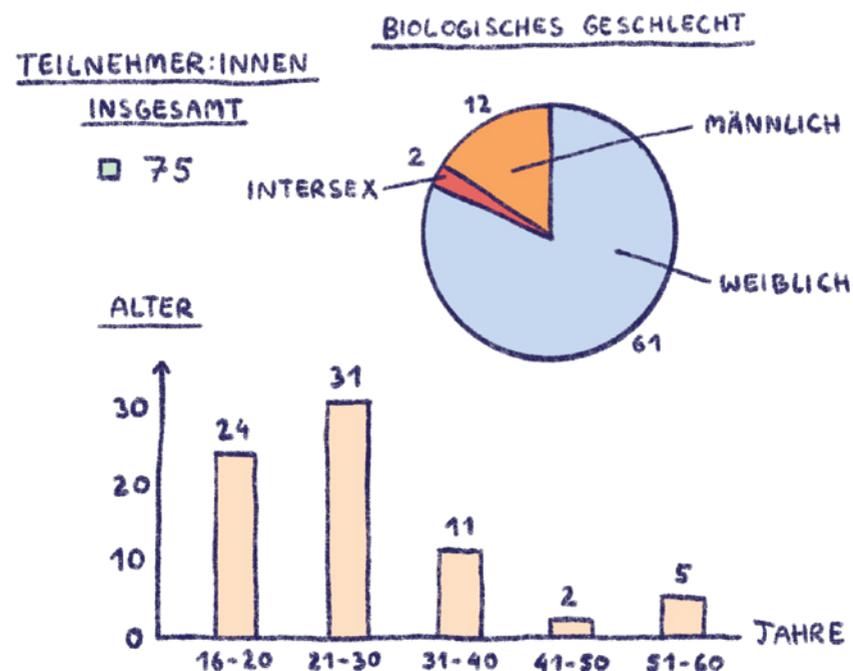
den Freiwilligen, die uns mit Übersetzungen geholfen haben,

und all den anderen Personen, die ihre Zeit und Bemühungen dem Wohlergehen von Detransitionern gewidmet haben.

*Wir sind beeindruckt von der Art und Weise, in welcher Solidarität Gestalt annehmen kann und wir möchten all den Frauen, Lesben und anderen Personen, die an unser Projekt geglaubt haben, unsere volle Dankbarkeit aussprechen.*

Beim Durchblättern der Broschüre wird schnell auffallen, dass diese mit Zitaten und Informationen von Detrans Personen und Desistern persönlich gefüllt ist. Wir haben ihre Erfahrungen mithilfe eines Online-Fragebogens gesammelt und sie nach den Herausforderungen gefragt, denen sie sich stellen mussten;

ihren vorhandenen Wünschen; Ratschlägen, die sie geben möchten; und neuen Bewältigungsstrategien in Bezug auf ihre soziale und/oder medizinische Detransition. Die Umfrage wurde im November 2020 durchgeführt. Hier kannst du eine kleine Übersicht der Teilnehmer:innen finden.



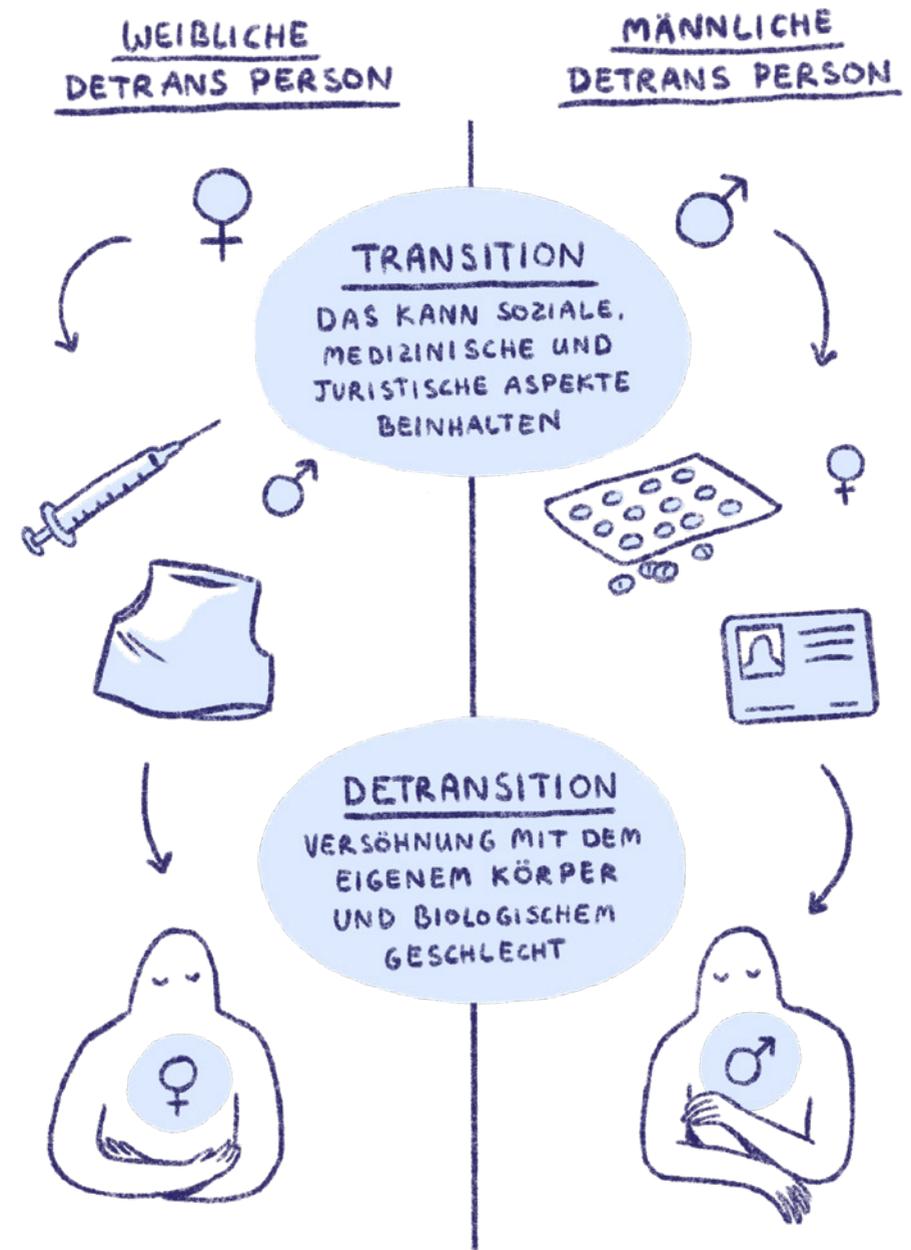
# Was bedeutet Detransition?

Es gibt keine allgemein anerkannte Definition von Detransition. In dieser Broschüre beziehen wir uns auf Detransition als die Entscheidung, die jemand trifft, um die soziale und medizinische Transition zu einem anderen Geschlecht zu beenden. Diejenigen, die eine soziale Detransition durchliefen (Outing, Namensänderung, etc.), aber ihren Prozess abgebrochen haben, bevor sie sich trans-bezogenen Behandlungen oder Operationen unterzogen, werden als „Desister“ bezeichnet.

*Was Detransitionierer und Desister gemein haben, ist ein grundlegendes Hinterfragen ihrer Beziehung zu Geschlecht und den Ursprüngen ihres körperlichen Unbehagens, welches sie überhaupt erst dazu gebracht hat, sich eine Transition zu wünschen.*

Auf den folgenden Seiten findest du mehrere Erfahrungsberichte von weiblichen Detrans Personen, die ihre Geschichten mit Post Trans geteilt haben.

Um eine Vielfalt an unterschiedlichen Erfahrungen und Standpunkten aufzuzeigen, kommen sowohl weibliche, als auch Auszüge von männlichen Detransitionierern und Desistern in der Broschüre vor.





**„Meine Transition hat keine meiner Probleme gelöst.“**

## Talias Geschichte

Ich ging 3 Jahre lang auf eine geschlechtergetrennte Schule, in welcher ich nur von Mädchen umgeben war. Es war der Zeitpunkt im Leben, in dem alle um mich herum auf ihr Aussehen, ihre Klamotten und wie sie vor anderen Jungs aussahen, achteten.

Ich kümmerte mich nicht um diese Dinge und fühlte mich sehr schnell von anderen „isoliert“. Ich habe mich nie wie andere Mädchen gefühlt. Lesben wurden gefürchtet, und ich traute mich nicht, darüber nachzudenken, dass ich eine sein könnte.

Ich verabscheute die Art und Weise, auf die mich Jungs nach der Pubertät ansahen, versteckte meinen Körper so viel wie möglich und entwickelte eine Essstörung.

Ich erkannte mich in anderen Mädchen nicht wieder, weshalb ich das Gefühl bekam, dass etwas mit meinem Körper nicht stimmte. Ich begann mit Depressionen und Angstzuständen zu kämpfen. Kurz darauf entdeckte ich die

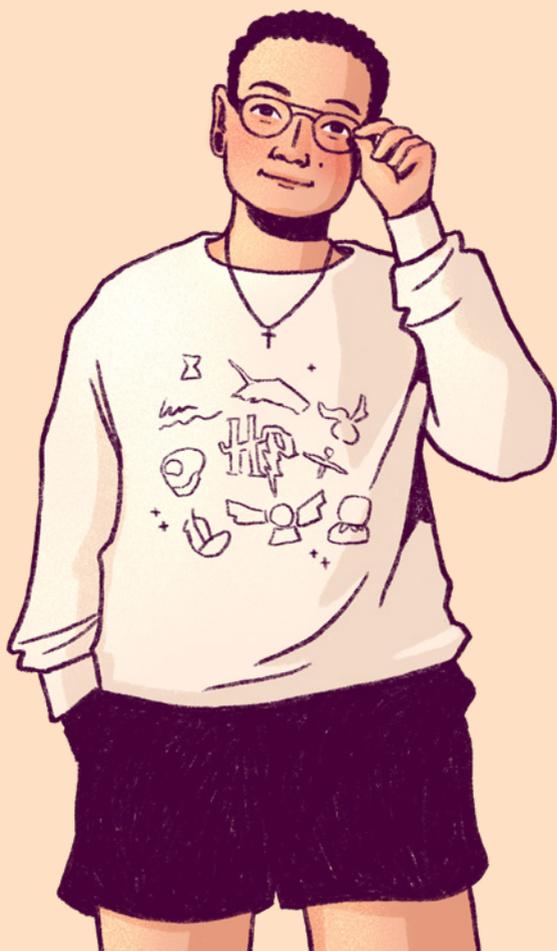
Transgender Community im Internet, die meine Gefühle von Selbsthass berechtigte und mich glauben ließ, dass eine Transition das Heilmittel aller Probleme war. Also habe ich mich als FtM\* geoutet.

Fast drei Jahre lang lebte ich als Mann und wurde für eine Hormonbehandlung in eine Genderklinik für Erwachsene vermittelt, bis ich eine schreckliche depressive Episode erlitt, und mir klar wurde, dass die Transition kein einziges meiner Probleme beseitigt hatte.

Ich ging zum ersten Mal in meinem Leben zur Therapie und realisierte, dass ich eine autistische Butch-Lesbe bin. Ich verstand, dass ich nie dazu bestimmt war, wie andere Mädchen zu sein, und dies auch nicht brauchte, und dass ich mein eigenes, authentisches Selbst leben kann – und immer noch weiblich bin.

Nach Jahren des Selbsthasses und der Selbstablehnung lernte ich endlich mein autistisches, maskulines, weibliches Ich kennen. Und ich liebe sie.

*\*FtM bedeutet „female-to-male“, zu deutsch „Frau-zu-Mann“*



**„Die Frau in mir selbst zu lieben ist die beste Art der Selbstliebe, die ich mir je gegeben habe.“**

## **Brits Geschichte**

Nächsten Monat werde ich 30. Seit langem freue ich mich auf diesen Geburtstag und mittlerweile sogar noch mehr, da ich mein Leben nun endlich so authentisch und echt wie möglich führe.

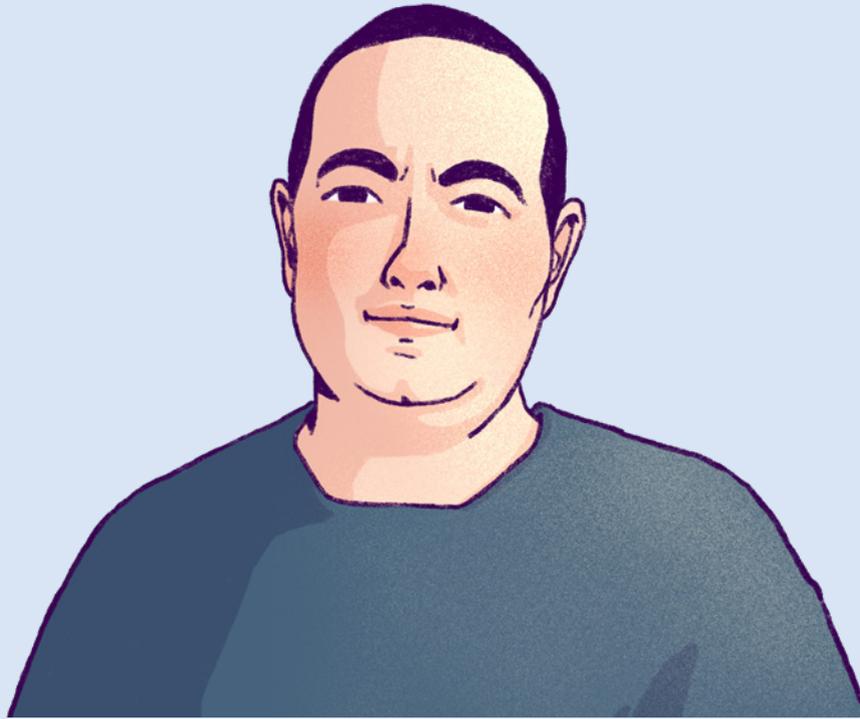
Im letzten Jahrzehnt habe ich versucht, mich selbst davon zu überzeugen, dass ich ein Mann sei. Ich war 19 Jahre alt, als ich mich entschieden habe, eine Transition durchzuführen.

Ich hatte zwei Therapie-sitzungen, bevor ich die Hormonbehandlung anfang. Für mich war das damals völlig in Ordnung. Ich hatte es so eilig, den ganzen Transitionsprozess zu Ende zu bringen, da alles was ich wollte, war, endlich als Mann durchzugehen. Das war der größte Schaden, den ich mir jemals zugefügt habe. Ich denke nicht, dass ich jemals wirklich eine „Geschlechtsidentitätsstörung“ hatte. Ich habe mich vor meiner Transition nie wohl in meiner Haut als Frau gefühlt. Die Gesellschaft

sagte mir, ich solle XYZ sein, um eine Frau zu sein, aber ich war nichts von diesen Dingen. Deswegen fühlte sich meine Transition gut an, und keiner konnte mich davon abbringen. Zehn Monate nachdem ich mit Testosteron begonnen hatte, änderte ich meinen gesetzlichen Namen und Geschlecht und hatte zwei Monate später eine Mastektomie.

Für die nächsten 10 Jahre kämpfte ich mit Depressionen, Angstzuständen und tatsächlicher Genderdysphorie. Etwas, das ich nie wirklich verstanden hatte, bis ich versuchte, der Mann zu sein, der ich nie war. Vor neun Monaten habe ich die Hormontherapie beendet und den Prozess einer Detransition begonnen. Ich kann dir sagen, dass dies wirklich die beste Entscheidung war, die ich je für mich selbst getroffen habe.

Mir fehlte die Frau, zu der ich nie werden konnte. Aber mir wurde klar, dass sie mir schon die ganze Zeit im Spiegel entgegenblickte. Mein Name ist Brit und ich bin sie.



## Carols Geschichte

Transidentität bot mir eine Erklärung, wieso ich mich falsch fühlte. Ich habe mich mein ganzes Leben lang anders gefühlt. Ich hatte nie das Gefühl, wirklich ein Mädchen zu sein, weil ich mich nie so verhalten konnte, wie die anderen Mädchen sich verhielten. Als ich sechs Jahre alt war,

weinte und schrie ich, weil ich kein Kleid tragen wollte. Als ich neun war, bat ich meine Mutter, mir einen Fußball zu kaufen. Sie sagte: „Nein, Fußball ist für Jungs.“ Auf der Schule machten sich andere Kinder über mich lustig, weil ich mich wie ein Junge benahm. Man sagte mir, die Art und Weise, in der ich mich verhielt, wäre falsch und

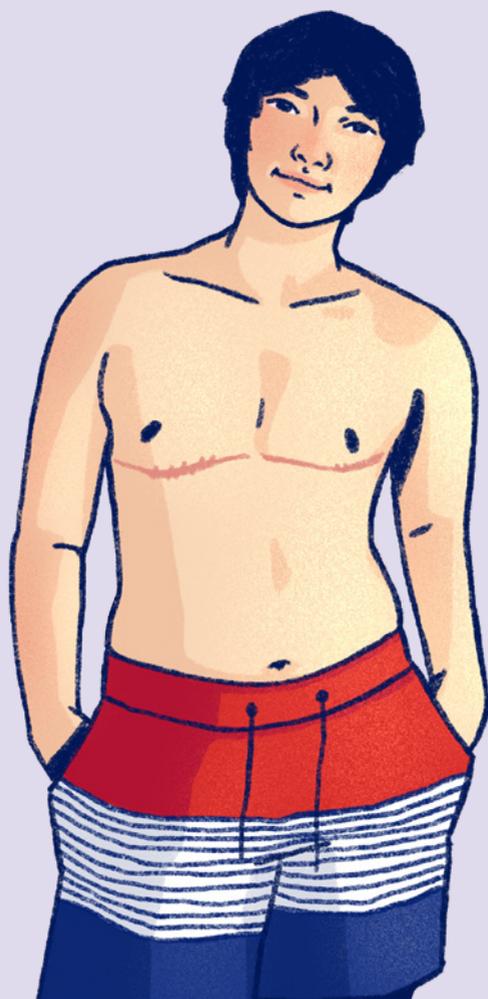
## „Transidentität bot mir eine Erklärung, wieso ich mich falsch fühlte.“

dass ich mich wie ein Mädchen verhalten solle. Und trotzdem war ich scheinbar nicht imstande das zu tun, was all den Frauen und Mädchen um mich herum so leicht fiel.

Meine Kindheitserfahrungen hatten weitreichende Auswirkungen auf mein Selbstempfinden und Selbstwertgefühl. Ich fing an, meinen weiblichen Körper zu verachten. Ich hasste es, eine Frau zu sein. Im Gegensatz zu vielen Detrans Frauen, lebte ich viele Jahre als lesbische Butch-Frau, bevor ich erst mit 34 meine Transition begann. Nachdem ich 30 wurde, änderte eine ganze Reihe von Ereignissen mein Leben und stürzte mich in eine tiefe, dunkle Depression. Ich fühlte mich, als ob ich ertrinken würde und meine Dysphorie wurde unerträglich. Der einzige Ausweg, den ich sehen konnte, war die Transition.

Ich bin nicht hier, um zu behaupten, dass die Transition meiner Dysphorie nicht geholfen hätte, denn das hat sie. Aber die Gründe, weshalb sie half, wurden erst dann sichtbar, nachdem ich vier Jahre lang Testosteron genommen und mich einer Mastektomie unterzogen hatte. Sie half, weil ich nicht mehr in einer Welt leben musste, die dachte, dass ich falsch war.

Ich fing an, Antidepressiva gegen meine Depression zu nehmen und sie ermöglichten es mir die schwierigen Fragen zu stellen, die notwendig waren, um meine Dysphorie in den Griff zu bekommen, ohne als transgender weiterzuleben. Das war das Schwierigste und Demütigendste, das ich je in meinem Leben machen musste, aber ich bin jeden Tag froh über meine Detransition. Zum ersten Mal in meinem Leben fühle ich, dass ich wirklich authentisch lebe. Ich bin eine Mutter, eine Ehefrau, eine Lesbe und ich bin mir sicher, dass Menschen immer noch denken, dass ich mich nicht wie eine Frau benehme. Aber ich weiß jetzt, dass nicht ich falsch bin. Sie sind es.



**„Meine Transition war keine langfristige Lösung und das ist okay.“**

## **KJs Geschichte**

Ich habe lange darüber nachgedacht, was ich von meiner Transition erwarte. Ich wollte mich wohl fühlen in einem Körper, der sich nie wie mein eigener anfühlte. Ich wollte mich selbstsicher und glücklich fühlen.

Nach meiner Mastektomie fühlte ich mich besser. Aber mir wurde klar, dass ich meine Ziele auch ohne eine Hormonbehandlung hätte erreichen können.

Meine Transition hat mich erschöpft. Ich wollte nicht als Transmann erkannt werden. Ich wollte nicht jeder Person, die ich traf, meine Pronomen erklären. Ich wollte mir keine Sorgen darum machen, mich eines Tages einer Entfernung meiner Gebärmutter zu unterziehen.

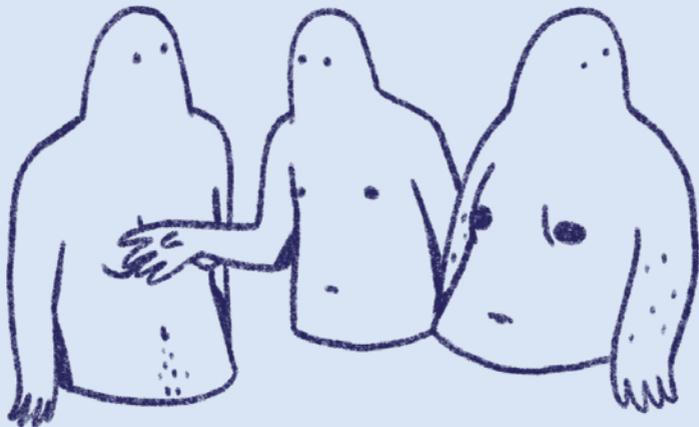
Nichts an Bestätigung und Erleichterung der Dysphorie konnte mich von diesen Ängsten ablenken. Ich fragte mich, wieso ich nie andere Optionen in Erwägung gezogen hatte.

Weil sie mir nicht angeboten wurden. Mir wurde gesagt, ich solle meinen Körper ändern, um „Ich selbst“ zu sein. Und ich glaubte es.

Heutzutage akzeptiere ich mein Unbehagen nicht als angeboren. Ich fordere es direkt heraus und versuche es zu verstehen. Ich bereue meine Transition nicht, aber sie war einfach nicht zukunftsfähig. Trotzdem war sie ein Schritt, um dahin zu kommen, wo ich heute bin - und ich weigere mich, mich dafür zu schämen.

## Häufige Vorurteile gegenüber Detransition

Detransition ist ein Phänomen, welches sehr oft vernachlässigt wird, gleichzeitig kursieren viele Vorurteile um das Thema. Auf die Frage welchen Herausforderungen sich Detransitionierer und Desister stellen müssen, äußerten viele Schwierigkeiten in Bezug auf die verzerrte Darstellung des Themas.

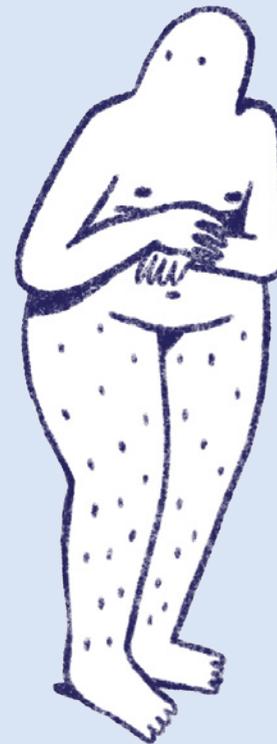


### *Detransitionierer haben alle die gleichen anti-trans-politischen Überzeugungen*

„Menschen nennen mich ständig transphob. Ich versuche Sichtbarkeit für Detransition und Desister zu geben, wenn möglich und angemessen (weil es das war, was ich benötigte, bevor ich es selbst wusste). Und ich bekomme fast immer Antworten, die mich transphob und intolerant nennen.“  
Desister, w, 16

„Detransition ging für mich mit einem völlig anderen Blickwinkel und einer ganz anderen Weltanschauung einher. Es hat sich angefühlt, als ob ich meine Religion verlor, als ich detransitionierte. Das ist eine große Sache und ich würde mir wünschen, dass Menschen dies verstehen würden. Detrans Personen sind vielfältig, haben unterschiedliche Meinungen und Perspektiven. Es gibt nicht die eine Detrans Sichtweise auf die Welt, auf Geschlecht oder auf Transidentität.“  
Detransitionierer, w, 32

„Detransition hat nichts mit den eigenen Überzeugungen zu Transgender-Identitäten zu tun, sondern viel mehr mit der Entwicklung des persönlichen Selbstverständnisses.“  
Desister, m, 20



**„Es war kein Mangel an Dysphorie, der mich zur Detransition führte. Es war die Erkenntnis, dass meine Dysphorie von Trauma und internalisierter Homophobie herrührte.“**

*Detransitionierer hatten nie Genderdysphorie\**

„Detransition ist hart. Nur weil man keine Transition mehr durchführt, heißt das nicht, dass man keine Dysphorie mehr hat oder hatte. Detrans Personen kämpfen oft innerlich, einem Körperbild nachzugehen, welches sie begehren und auf der anderen Seite das zu tun, was sie für ihren Körper für das Beste halten.“

Detransitionierer, w, 29

*Detrans Personen waren nie Trans*

„Ich hielt mich sehr strikt an männliche Geschlechterrollen und hatte nie den geringsten Zweifel an der Transition. Meine Transition war letztendlich das Ergebnis eines Kindheitstraumas und emotionaler Vernachlässigung und ich wünschte mir, dass mehr Menschen das wüssten. Es war kein Mangel an Dysphorie, der mich zur Detransition führte. Es war die Erkenntnis, dass meine Dysphorie von Trauma und internalisierter Homophobie herrührte. So kam ich zum Schluss, dass es gesünder für mich ist, an diesen Sachen zu arbeiten, anstatt die Transition fortzusetzen. Die Idee, dass Detrans Personen eigentlich immer ‚Cis Menschen‘ waren, ist völlig falsch.“

Detransitionierer, w, 19

„Auch wenn ich mich in meinem Leben eigentlich als weiblich präsentiere, würde ich noch immer alle Kriterien des ‚Trans-seins‘ erfüllen und ich fühle immer noch eine Verbindung zu diesem Label und dieser Erfahrung. Ich habe viel mit Transmenschen gemeinsam, ich gehe an meine

Genderdysphorie nur aus einer anderen Perspektive heran.“  
Detransitionierer, w, 22

„Ich fühlte mich, als ob ich der Trans Community einen schlechten Ruf eingebracht hätte, als ob ich ein ‚Trender‘ sei oder nur etwas vorgetäuscht hätte. Aber ich fand wirklich Wohlbefinden darin, mich als Trans zu identifizieren. Das hat sich geändert. Es gibt keine zugrundeliegende Agenda, ich bin halt einfach gewachsen.“ Desister, w, 19

**„Detransition ist kein Ergebnis von gesellschaftlichem Druck. Es ist eine persönliche Entscheidung, die wir getroffen haben, weil**

---

**\* Genderdysphorie ist ein medizinischer Begriff, der sich auf das starke, andauernde Gefühl bezieht, dass das biologische Geschlecht nicht mit dem inneren Selbstgefühl der Person übereinstimmt. Sie ist in der Regel mit einem starken Unbehagen in Bezug auf die eigenen körperlichen Geschlechtsmerkmale verbunden.**

**wir nach einer Lösung suchten, wo wir keine gefunden haben.“**

*Detransition geschieht nur aufgrund von Diskriminierung*

„Detransition ist kein Ergebnis von gesellschaftlichem Druck. Es ist eine persönliche Entscheidung, die wir getroffen haben, weil wir nach einer Lösung suchten, wo wir keine gefunden haben. Und das ist okay. Menschen verändern sich und wachsen jeden Tag und Detransition macht uns nicht transphob, hat uns nicht ‚bekehrt‘ oder was auch immer. Wir lernen und entwickeln uns einfach weiter.“ Desister, w, 19

„Manche Menschen detransitionieren, weil die Transition nicht gut genug funktioniert hat, weil sie gesundheitliche Probleme verursachte, nicht zufriedenstellend war, die

Dysphorie nachließ und so weiter. Dies sind eindeutig häufigere Gründe, als der vermeintliche Mangel an Unterstützung, gesellschaftliche Transphobie oder Fehldiagnosen. Das ist eine Erzählung, die gerne genutzt wird, um uns und unsere Anliegen für dysphorische Menschen zu delegitimieren.“  
Detransitionier, w, 19

*Detransitionier kehren alle zu einem ihrem Geburtsgeschlecht entsprechenden, stereotypischen Erscheinungsbild zurück*

„Es war schwierig, anderen begreiflich zu machen, dass ich wieder als eine Frau gesehen werden möchte, ohne Geschlechterstereotypen und -rollen zu performen. Ich wurde ständig beschuldigt, eigentlich nicht-binär zu sein oder mich selbst mit internalisierter Transphobie zu unterdrücken.“  
Detransitionier, intersex, w, 29

„Niemand glaubt mir, dass meine Erfahrungen echt sind oder sie behaupten, dass ich nicht wirklich detrans bin, weil ich immer noch Dysphorie habe und Männerklamotten trage.“  
Detransitionier, w, 28

*Alle Detransitionier werden letztendlich re-transitionieren oder Selbstmord begehen*

„Ich glaubte, dass jede Person, die vor mir eine Detransition beschlossen hatte, entweder wieder re-transitioniert oder Selbstmord begangen hat. Also war ich sehr eingeschüchtert.“  
Detransitionier, w, 37

**„Selbst wenn wir nur eine kleine Anzahl von Einzelfällen wären, haben wir deswegen etwa nicht das Recht, gehört und respektiert zu werden?“**

*Fälle von Detransition sollten nicht ernst genommen werden, weil sie so selten sind*

„Man erzählt mir immer wieder, dass Detrans Personen zu selten sind, um ihnen Wichtigkeit beizumessen. Das wird als Ausrede benutzt, um uns nicht ernst zu nehmen, obwohl niemand weiß, wieviele wir



wirklich sind. Und selbst wenn wir nur eine kleine Anzahl von Einzelfällen wären, haben wir deswegen etwa nicht das Recht, gehört und respektiert zu werden?“  
Detransitionier, w, 21

*Weil diese Annahmen so häufig verwendet werden um die Erfahrungen von Desistern und Detrans Personen in Frage zu stellen, können sie für Betroffene sehr verletzend sein. Viele verlieren, wenn sie ihre Detransition beschließen, die Unterstützung der Trans-Community und werden nicht selten ausgegrenzt. Deswegen stellt sie für viele häufig eine noch isolierendere Erfahrung dar, als die vorherige Transition.*

„Als ich damals meine Detransition begann, hätte ich gerne eine Freundin oder einen Freund gehabt, die oder der mir geglaubt und zugehört

hätte. Ich dachte, dass ich mich durch mein Coming-out als Trans unwillkommen und missverstanden fühlen würde, aber nichts hat mich einsamer gemacht, als den entgegengesetzten Weg zu gehen.“  
Desister, w, 35

„Meine Freunde waren alle trans/LGBT und ich fühlte mich ausgestoßen. Ich fühlte mich, als ob mich plötzlich niemand mehr mochte, weil ich nicht länger Teil des Clubs war. Ich fühlte mich eh schon so einsam und als dann die anderen aufhörten mit mir zu sprechen, ging es mir noch schlechter und ich wünschte mir, ich wäre trans geblieben.“  
Desister, w, 21

„Ich habe fast alle meine Freunde verloren. Ich war nicht länger willkommen in den Räumen, in denen auch Transpersonen waren.“  
Desister, w



# Eine bessere Zukunft für Detransitionierer und Desister

Wir haben Detransitionierer und Desister gebeten uns zu erzählen, was sie gerne ändern würden in Bezug auf ihre eigenen negativen Erfahrungen mit Detransition. Hier ist eine Sammlung ihrer Antworten.

## **Mehr Empathie und besseres Verständnis der Öffentlichkeit von Detransition**

„Das Verständnis der Öffentlichkeit von Detransition scheint zur Zeit sehr gering zu sein, mit einer Menge negativer Vorstellungen und verletzter Gefühle rund um das Thema. Das bereitet den Leuten Unbehagen. Idealerweise hoffe ich, dass Menschen lernen werden, eine Detransition mit genauso viel Respekt, Offenheit, Akzeptanz, Bestätigung und Ermutigung zu behandeln, wie eine Transition. So fühlen sich Menschen, die diesen Prozess durchlaufen, willkommen in der LGBT-Gemeinschaft (denn die meisten Detrans Personen gehören immer noch zur LGBT).“ Detransitionierer, w, 39

„Anstatt Detrans Personen mit Zynismus entgegenzutreten, sich über sie lustig zu machen

oder ihnen die ‚Ich habe es dir ja gleich gesagt‘-Rede zu halten, möchte ich lieber, dass Menschen mehr Mitgefühl zeigen für die Gründe, weshalb Detrans Personen überhaupt erst das Gefühl hatten, eine solch große Entscheidung zu treffen. Dass dies ein schwieriger, aber notwendiger Weg war, und dass die Gefühle, die wir hatten, ernst gemeint und nicht naiv waren.“ Detransitionierer, w, 21

„Leider bedeutet Detransition nicht einfach nur, mit der Hormonbehandlung aufzuhören und das Erscheinungsbild, den Namen, die Pronomen, usw. zu ändern. Es gibt physische, psychische, soziale und weitere Wunden, die lange brauchen werden, bis sie verheilt sind. Diese Heilung wird erschwert, wenn man von der Trans Community und von dem Trans-Gesundheitssystem im Stich gelassen wird.“ Detransitionierer, m, 38

„Ich möchte, dass Menschen verstehen, dass die Meinungen, die wir entwickeln und die für Transpersonen zu radikal oder sogar abwertend erscheinen mögen, ein Ergebnis unserer Erfahrungen sind und nicht die Absicht, andere zu verletzen.“ Desister, w, 19

## **Mehr Forschung über die unterschiedlichen Behandlungsmethoden bei Genderdysphorie**

„Ich wünsche mir mehr Fokus und Verständnis dafür, dass die Diskrepanz, die man vielleicht zu seinem Körper hat, nicht immer bedeutet, dass man trans ist, und dass dies sofort mit einer Transition zu behandeln ist. Stattdessen wäre für viele ein tiefgründigeres Wissen und Verständnis darüber, wieso sie sich überhaupt von Ihrem Körper



„distanzieren‘, wieso sie ihn medizinisch behandeln und ihren sozialen Status ändern, wünschenswert.“ Desister, w, 25

„Detrans Personen haben häufig immer noch Genderdysphorie, aber eine medizinische Transition war nicht die Lösung. Dies bringt uns zu der Erkenntnis, dass andere Behandlungsmethoden erforscht werden müssen.“ Detransitioner, w, 26

**Mehr Untersuchungen und mehr Therapie, um die Beweggründe für den Wunsch nach einer Transition aufzuklären**

„Ich hätte mir jemanden gewünscht, der mir dabei geholfen hätte zu verstehen, warum ich mich so isoliert und allein gefühlt habe, anstatt darauf zu bestehen, dass ich so bin, wie ich bin, weil ich ein Junge sein sollte oder kein Mädchen war. Ich hätte mir auch gewünscht, dass meine Intersexualität vor jeglicher Form von trans spezifischer Behandlung diagnostiziert worden wäre, da intersex Körper besonders empfindlich für all das sind.“ Detransitioner, intersex, w, 29

„Ich hätte gerne mehr und tiefergehende Therapie als eine *Voraussetzung* für die Transition gehabt. Das war zwar eine Option, die ich für zusätzliche Kosten hätte in Anspruch nehmen können, aber ich nahm sie nicht, weil ich einfach nicht bereit war, mich all diesen Gefühlen von Zweifel und Angst zu stellen, die ich in mir selbst verdrängt hatte.“ Detransitioner, w, 22

„Ich wünschte, ich wäre vor der Transition nach Traumata gefragt worden und hätte eine Traumatherapie machen können, denn das war letztendlich der größte Faktor für das Unbehagen, das ich mit meinem Körper hatte. Ich denke, es ist ein Versagen des medizinischen Dienstes, dass ich eine Transition in einem so jungen Alter beginnen konnte, obwohl sie davon wussten, dass ich Missbrauch in dem Haushalt, in dem ich lebte, erfuhr. Das muss sich ändern.“ Detransitioner, w, 19

„Ich wünsche mir, ich hätte mehr psychologische Betreuung und Therapie gehabt, und dass man mir einfühlsame, analytische Fragen darüber gestellt hätte, warum ich bestimmte Dinge fühlte und glaubte. Nicht mit irgendeiner bösen Absicht, um mich 'nicht trans' zu machen, sondern mit der einfachen Intention für beide Seiten klar zu machen, dass ich meinen Körper und meine gesellschaftliche Rolle aus gesunden Gründen verändern wollte.“ Detransitioner, w, 39

„Ich wünschte, es hätte mehr Untersuchungen gegeben, die sich mehr damit befassen hätten, warum ich die Transition wollte. Obwohl, wenn ich jetzt darüber nachdenke, würde mein jüngeres Ich wahrscheinlich nichts davon wissen wollen. Damals war ich felsenfest überzeugt.“ Detransitioner, w, 24

„Ich wünsche mir verzweifelt, dass man sich mit meinem Trauma und meinen psychischen Problemen beschäftigt hätte. Ich hatte null Therapie. Ich hatte 3 Termine, bevor ich Testosteron bekam. Es ging alles so schnell. Sie entfernten meine Brüste ohne jegliche psychologische Begutachtung.“  
Detransitionierender, w, 28

### **Bessere Unterstützung von Therapeut:innen während der Detransition**

„Ich habe es so satt, dass Therapeut:innen mich dazu ermutigen, zu retransitionieren oder behaupten, dass man mich in die Detransition gemobbt hätte. Das ist alles falsch. Ich habe eine Transition gemacht, um meiner Realität als Frau und Überlebende von Missbrauch zu entfliehen. Menschen im psychologischen Bereich müssen das anerkennen und verstehen, dass es eigentlich

**„Ich hätte mir jemanden gewünscht, der mir dabei geholfen hätte zu verstehen, warum ich mich so isoliert und allein gefühlt habe, anstatt darauf zu bestehen, dass ich so bin, wie ich bin, weil ich ein Junge sein sollte oder kein Mädchen war.“**

extrem schädlich ist, sich auf die Seite des progressiven, affirmativen Ansatzes zu stellen.“  
Detransitionierender, w, 30

### **Besserer Zugang zu Ressourcen und Informationen über Transition und Detransition**

„Ich wünschte, es gäbe mehr Zugang zu Informationen und Ressourcen, vor allem zu den negativen Konsequenzen einer medizinischen Transition. Ich glaube, dass es wichtig ist, den Leuten alle Aspekte von Informationen zu geben, damit sie eine Entscheidung treffen können, mit der sie zufrieden sind.“  
Detransitionierender, w, 30

„Von Detransitionern als Gruppe oder Phänomen wurde nicht gesprochen, jedenfalls nicht in meiner Zeit in der Klinik. Ich wurde nur informiert, dass es Menschen gibt, die ‚es bereut haben‘, als ich die Papiere unterschrieb und meine Zustimmung zur Behandlung erteilte, aber mir wurde nicht weiter erklärt, wieso die Behandlungen für sie nicht funktioniert haben.“  
Detransitionierender, w, 28

„Ich wünsche mir, ich hätte gewusst, dass es zu 100% okay ist, eine Frau zu sein, die eben unter Genderdysphorie leidet, und dass Dysphorie nicht bedeutet, dass man gleich eine Transition machen muss. Ich hätte auch gerne gewusst, dass Detransition überhaupt ein Ding ist (Ich hatte noch nie davon gehört, bis ich gezielt danach recherchiert habe, was ich jetzt tun kann).“  
Desister, w

„Ich hätte mir gewünscht, dass die Transition mehr als ein Symptom oder als eine Art Selbstzerstörung anerkannt wird; ein Mittel, um mit Trauma und psychischen Problemen umzugehen, und kein Heilmittel für diese Dinge.“  
Desister, m, 36

„Eine Sache, die ich mir gewünscht hätte, wären Informationen über die Erfahrungen mit Gender von autistischen Personen (vorzugsweise von einer autistischen Person selbst), denn das hätte mir geholfen, mich selbst schneller und besser zu verstehen.“ Desister, w, 19

**Eine diversere Repräsentation von nicht geschlechtskonformen Frauen und weiblichen Rollenbildern**

„Ich hätte gerne, dass mir jemand erzählt hätte, dass es viele Arten und Weisen gibt, eine Frau zu sein. Das hätte mir erlaubt, zu verstehen, dass Frau-sein nicht bedeutet, Stereotypen zu entsprechen.“ Desister, w, 27

**„Ich dachte, dass ich Teil einer Minderheit sei, die ihr Geschlecht und die Weise, in der sie von der Gesellschaft behandelt wurde, hasste. Jetzt weiß ich, dass sich die meisten Frauen so fühlen, besonders in der Pubertät.“**

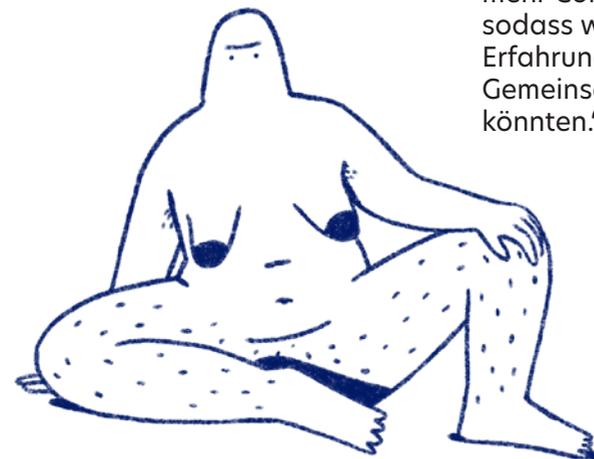
„Ich glaube ich hätte mir gewünscht, zu wissen, dass sich die meisten Mädchen so fühlen, wie ich mich fühlte. Ich dachte, dass ich Teil einer Minderheit sei, die ihr Geschlecht und die Weise, in der sie von der Gesellschaft behandelt wurde, hasste. Jetzt weiß ich, dass sich die meisten Frauen so fühlen, besonders in der Pubertät. Jeder reagiert einfach anders. Vielleicht hätte ich mich dann nicht so entfremdet von meinen weiblichen Gleichaltrigen gefühlt.“  
Detransitionier, w, 21

„Ich wünschte, dass man mich darüber informiert hätte, dass intersexuell zu sein nicht bedeutet, dass ich zwischen zwei Geschlechtern stehe, sondern dass ich trotz meiner Unterschiede immer

noch weiblich bin. Außerdem hätte ich mir gewünscht, dass es mehr Vorbilder um mich herum gäbe, die mir vermitteln, dass Frauen nicht in starre Stereotypen passen müssen.“  
Detransitionier, intersex, w, 29

„Ich wünschte, ich hätte einfach mit meinem Ausdruck von Gender und sogar sozialer Transition experimentieren können, ohne zu einem permanenten medizinischen Eingriff gedrängt zu werden. Ich wünschte, es gäbe mehr Raum für nicht-geschlechtliche Androgynität. Das hätte eine Menge Druck von mir genommen.“ Desister, w, 30

„Ich wünschte, ich hätte mehr Butch-Lesben gekannt und gewusst, dass es keinen falschen Weg gibt, weiblich zu sein. Ich wünschte, es gäbe mehr Communities für Lesben, sodass wir alle über unsere Erfahrungen sprechen und Gemeinsamkeiten entdecken könnten.“ Desister, w, 17



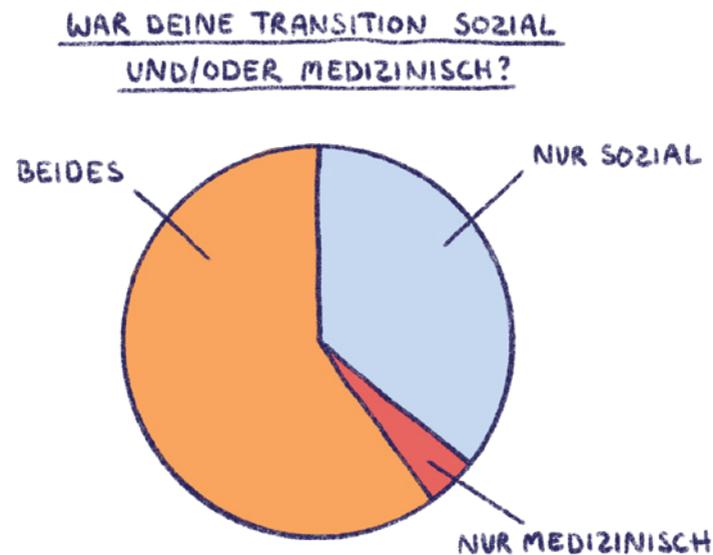
# Medizinische Detransition

Die meisten Detrans Personen wissen nicht wirklich was sie erwartet, wenn sie ihre medizinische Transition beenden. Da es insgesamt einen Mangel an Forschung über medizinische Detransition gibt, ist es sehr schwierig, entsprechende Informationen von medizinischen Fachkräften zu finden.

Wir haben Detrans Personen gebeten, uns von ihren Erfahrungen mit dem Absetzen von Hormonen oder der

Änderung ihrer Behandlungart zu berichten. Im Folgenden sind die Informationen, die wir gesammelt haben. Es ist wichtig, zu bedenken, dass es sehr viele verschiedene Arten gibt, wie Körper reagieren. Daher sollte keine der folgenden Aussagen verallgemeinert werden.

**Im Falle von gesundheitlichen Bedenken oder Zweifeln, empfehlen wir dringend, einen Arzt zu konsultieren.**



# Abbruch der Hormontherapie als weibliche Detrans Person



Die am häufigsten berichteten körperlichen Veränderungen beim Absetzen der Testosteronbehandlung (und beim Beginn der Einnahme von Östrogen bei Patienten, die sich einer Hysterektomie unterzogen haben) sind:

- ▷ Umverteilung des Körperfetts und Refeminisierung des Gesichts
- ▷ Geringeres Wachstum von Körperbehaarung (obwohl oft mehr Behaarung als vor der hormonalen Behandlung zurückbleibt)
- ▷ Brustwachstum für diejenigen, die sich keiner Mastektomie unterzogen hatten
- ▷ Für diejenigen, die sich einer Mastektomie unterzogen haben scheint je nach verbleibendem Brustgewebe ein geringes Wachstum möglich zu sein. Änderungen treten auch häufig aufgrund der Fettumverteilung in diesem Bereich auf
- ▷ Abnahme der Muskelmasse
- ▷ Nachwachsen des Haaransatzes (nicht immer zurück zur Ausgangssituation, je nachdem wie viel Haarausfall es gab)
- ▷ Weniger/verlangsamerter Bartwuchs
- ▷ Die Stimme kann ein wenig höher/weicher werden
- ▷ Einige Wochen bis zu Monaten nach Beendigung der hormonalen Behandlung kommt die Menstruation zurück

Einige berichteten auch von anderen Veränderungen wie glatterer Haut, weniger Akne, einer weicheren Klitoris, geringerem Sexualtrieb, Veränderung des Körpergeruchs und Gewichtsverlust.

Eine Reihe von Teilnehmer:innen berichtete auch, dass sich die, durch die Testosteronbehandlung verursachten Gesundheitsprobleme, nach Absetzen der Hormone besserten. So zum Beispiel Vaginalatrophie oder starke Trockenheit, starke Unterleibsschmerzen, Bluthochdruck, Nieren- und Leberprobleme, Harninkontinenz usw. Bei einigen konnten diese Probleme nie vollständig genesen.

Andere Personen, die Hormonblocker einnahmen, berichteten von einer geringeren Knochendichte als Folge.

Einige Detrans Personen, die sich einer Hysterektomie unterzogen hatten, berichteten auch über gesundheitliche Probleme (wie Nesselsucht und Schilddrüsenunterfunktionen), die darauf zurückzuführen waren, dass ihr Körper selbst keine Sexualhormone mehr produzieren konnte und sie Jahre brauchten, um Zugang zu einer angemessenen Behandlung zu erhalten.

Auch von emotionalen Veränderungen nach Abbruch der Hormonbehandlung wurde berichtet. Viele hatten das Gefühl, dass ihr Körper Zeit brauchte, um sich wieder anzupassen und litten einige Wochen lang an verminderter Energie und schlechter psychischer Verfassung. Für manche wurde die Fähigkeit zu weinen wiederhergestellt und sie waren in der Lage, ein breiteres Spektrum an Emotionen zu fühlen, nachdem sie die Einnahme von Testosteron abgebrochen hatten.

## Abbruch der Hormontherapie als männliche Detrans Person

Die Stichprobe der männlichen Detransitionier, die ihre Erkenntnisse teilten, war viel kleiner als die der weiblichen. Die folgenden Informationen basieren auf den Erfahrungen der acht männlichen Detransitionier, die den Fragebogen beantwortet haben.

Die körperlichen Veränderungen beim Absetzen der Östrogenbehandlung und/oder der Antiandrogene (und beim Beginn der Testosteroneinnahme bei Patienten, die sich einer Gonadektomie unterzogen haben) sind:

- ▶ Reduzierung der Brustgröße (jedoch nicht komplett zurück zur Ausgangssituation)
- ▶ Umverteilung von Körperfett, zu Teilen
- ▶ Haarausfall
- ▶ Verdickung / Verdunkelung der Körperbehaarung
- ▶ Bartwachstum
- ▶ Zunahme der Muskelmasse



Diese Änderungen scheinen jedoch nicht bei allen vorzukommen. Ein männlicher Detransitionierender, der 13 Jahre lang eine hormonale Behandlung erhielt, berichtete, dass sich seit seiner Umstellung auf Testosteron vor sieben Jahren kaum etwas geändert hat. Ein anderer erklärte, dass er nach Beendigung der Hormontherapie starke Symptome von hormonellem Ungleichgewicht erlebte und sein Körper auch mit Einnahme von Testosteron immer noch Schwierigkeiten hat, Muskelmasse aufzubauen und ihm seine sexuelle Funktion fehlt.

Ein anderer Detransitionierender berichtete, dass die Einnahme von Östrogenen und die

anschließende Testosteronbehandlung seine Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) beeinträchtigte.

Hinsichtlich emotionaler Veränderungen berichtete einer mit der Umstellung von Östrogen auf Testosteron weniger Stimmungsschwankungen zu erleben. Eine weitere Person erzählte von extremen psychischen Nebenwirkungen, wie schwerer Depression mit Suizidalität, Dissoziation und psychotischen Symptomen, die durch Spironolacton (Testosteronblocker) verursacht wurden. Nach Einstellung der Behandlung konnten diese Probleme größtenteils behoben werden.



**Im vorherigen Abschnitt wurde betont, dass jeder anders auf hormonelle Behandlungen reagiert. Daher ist es extrem wichtig, beim Beginn oder Absetzen der Hormonbehandlung eine Ärzt:in aufzusuchen und alle potenziellen Gesundheitsprobleme überprüfen zu lassen.**

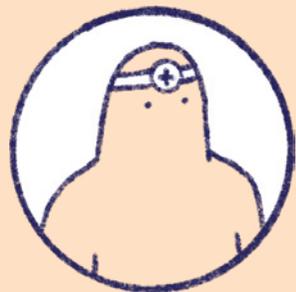
**Um diesen Abschnitt mit praxisbezogenen, medizinischen Informationen zu ergänzen, haben wir den Endokrinologen Dr. William Malone gebeten, einige unserer Fragen zu beantworten.**

**Was sind die langfristigen negativen Auswirkungen von Pubertätsblockern auf die Gesundheit?**

W.J.M. „Pubertätsblocker sind der erste medizinische Schritt des Genderaffirmativen Ansatzes und wurden fälschlicherweise als sichere ‚Pause-Taste‘ dargestellt, mit dem junge Menschen mehr Zeit haben, sich über ihre Identität klar zu werden. Aktuelle Erkenntnisse zeigen jedoch, dass sie negative Auswirkungen auf die Gesundheit der Knochen und möglicherweise auch auf die des Gehirns haben. Die Knochendichte junger Menschen, die Pubertätsblocker nehmen, entwickelt sich nicht so, wie sie sollte.“

**Was sind die langfristig negativen Auswirkungen der Hormontherapie auf die Gesundheit?**

W.J.M. „Die Hormonbehandlung ist mit langfristigen Gesundheitsrisiken verbunden, einschließlich eines signifikant erhöhten Risikos für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Aktuelle Studien zeigen ein vierfach erhöhtes Risiko für Herzinfarkte bei



Dr. William J. Malone ist klinischer Assistenzprofessor für Endokrinologie und Direktor der Society for Evidence-based Gender Medicine (SEGM).

biologischen Frauen, die Testosteron einnehmen, und mehr als das Dreifache des Risikos von Blutgerinnseln bei biologischen Männern, die Östrogene einnehmen. Zusätzliche Risiken sind Brustkrebs, Bluthochdruck und Leberschäden. Auch Vaginalatrophie und Uterusschmerzen wurden bei Frauen festgestellt, die Testosteron einnehmen.“

#### **Was kann getan werden, um diese negativen Nebenwirkungen zu verhindern?**

W.J.M. „Die Vorbeugung von Nebenwirkungen ist in allen Bereichen der Medizin immer eine Herausforderung. Jede Person, die Pubertätsblocker oder Hormone einnimmt oder eingenommen hat, sollte unter der engen Aufsicht einer Ärzt:in stehen, die mögliche Nebenwirkungen überwachen und dann entsprechend handeln kann.“



Wenn du weitere Informationen über den Abbruch einer medizinischen Transition erhalten möchtest, findest du auf der Website von Post Trans ein Dokument mit dem Titel „Principles of Hormone Discontinuation“ von W. J. Malone.

#### **Was sind die Folgen einer Hysterektomie/Gonadektomie?**

W.J.M. „Eine Gebärmutterentfernung/Gonadektomie macht eine Frau unfruchtbar. Jede Frau, deren Eierstöcke entfernt wurden, benötigt einen Östrogensatz, um negative Auswirkungen auf Knochen, Herz, Gehirn, Haut und Haare zu vermeiden.“

#### **Was kann getan werden, um die negativen Auswirkungen von Vaginalatrophie und vorzeitiger Menopause bei Frauen zu behandeln, die sich einer Testosteronbehandlung und/oder einer Hysterektomie unterzogen haben?**

W.J.M. „Die Behandlung mit Östrogensatz sollte die Vaginalatrophie umkehren und die Wechseljahrsbeschwerden kontrollieren oder ganz beseitigen.“

# Alternativen, um mit Genderdysphorie umzugehen



Die medizinische Transition wird häufig als einzige Möglichkeit angeboten, um mit dem starken körperlichen Unbehagen, in Bezug auf die Geschlechtsmerkmale, umzugehen (gemeinhin als Genderdysphorie bezeichnet). Wie zuvor beschrieben, wird der Mangel an angebotenen Alternativen von vielen Detransitionern und Desistern als ernsthaftes Problem wahrgenommen, für welche die medizinische und soziale

Transition keine dauerfristige Lösung war. Da viele von ihnen während der Detransition immer noch mit Genderdysphorie zu kämpfen haben, müssen sie Alternativen finden, damit umzugehen.

Im folgenden Abschnitt ist eine Zusammenstellung von Methoden aufgelistet, die Detransitionen und Desistern gefunden haben, um mit ihrem körperlichen Unbehagen umzugehen.

## Psychologische Behandlung und Meditation

Für viele ist Therapie sehr hilfreich, um die greifbaren Ursachen ihres Unbehagens herauszufinden und sie dann anzugehen. Zugrundeliegende Probleme, von denen häufig berichtet wird, sind PTBS\* oder andere (sexuelle) Traumafolgestörungen, Körperdysmorphie, Psychosen, usw. Für einige Detrans Personen und Desister waren Gesprächstherapie, Traumaverarbeitung, somatisch-basierte Therapie, Behandlung der Essstörung oder Dysmorphophobie und kognitive Verhaltenstherapie als Bewältigungsstrategien hilfreich. Ein paar Personen, die mit schweren psychischen Problemen wie Psychosen, schweren Depressionen und Angstzuständen zu kämpfen hatten, berichteten auch, dass Medikamente geholfen haben.

Viele stellten fest, dass Meditation und Achtsamkeit hilfreich waren, ebenso wie körperliche Aktivitäten wie Sport, Yoga und Übungen zur Körperwahrnehmung. Sich selbst gut zuzusprechen konnte

einigen ebenfalls Erleichterung verschaffen.

Auch das Führen von Tagebüchern wurde als nützliche Technik genannt, um die äußeren Ursachen für das körperliche Unbehagen zu erkennen und zu reflektieren.

**„Zu verstehen, dass in meinem Fall die Gefühle des Unbehagens durch etwas Greifbares und Erklärbares verursacht wurden, half mir, zu erkennen, dass diese Gefühle nicht dauerhaft oder unveränderlich waren.“**

*Detransitionen, m, 23*

\* Posttraumatische Belastungsstörung

**Radikale Akzeptanz  
von biologischer Realität  
und Akzeptanz  
von Genderdysphorie**

Eine große Entlastung kommt für einige Detransitionierer und Desister von der absoluten Akzeptanz der eigenen biologischen Realität. Manche berichten, dass sie nach der Schlussfolgerung, dass es rational unmöglich ist, ihr Geschlecht zu wechseln, nicht mehr das Bedürfnis hatten, dieses Ziel anzustreben. Daraus lernten sie, ihren Körper zu akzeptieren, anstatt ihn zu bekämpfen, was ihre Geschlechtsdysphorie linderte.

Andere erklärten, dass ein wichtiger Schritt für sie war, zu akzeptieren, dass ihr körperliches Unbehagen existiert und dass es vielleicht nie komplett verschwinden könnte, aber dass die Transition für sie einfach nicht der richtige Weg war.

**„Ich kann kein Mann werden, also brauche ich dieses Ziel**

**auch nicht zu verfolgen. Ich werde immer weiblich sein, und da man das nicht ändern kann, sollte man es eben akzeptieren. Ich musste lernen, damit zu leben, weil ich sonst nie zufrieden sein kann.“**

*Desister, w, 21*

**Sich von äußeren  
Beurteilungen lösen**

Zu lernen, sich nicht mehr darum zu sorgen, wie andere einen wahrnehmen und sich nicht mehr aufs Äußere zu fixieren, kann ein wichtiger Schritt zur Körperakzeptanz sein. Es mag ein langer und schwieriger Prozess sein, aber

einige Detransitionierer und Desister berichten, dass ihr Unbehagen immens erleichtert wurde, als sie nicht mehr versuchten, zu kontrollieren, wie andere sie wahrnehmen, und stattdessen die Bedürfnisse des eigenen Körpers in den Vordergrund stellten.

**„Meine derzeitige Strategie besteht darin, mein Leben über Äußerlichkeiten zu stellen. Ich erlaube es mir nicht, mich zu sehr darauf zu fixieren, wie ich aussehe oder wie ich wahrgenommen werde. Ich gebe diesen Gedanken die gleiche Behandlung, wie meiner durch Depressionen**

**bedingten verzerrten Wahrnehmung.“**

*Detransitionierer, w, 22*

**Auflösung von  
Geschlechterstereotypen und  
internalisierter Homophobie**

Viele Detransitionierer und Desister stellten fest, dass ein Großteil der Auslöser ihrer Dysphorie die Internalisierung von strikten Geschlechterrollen war.

Vor allem Frauen berichteten, dass sie mit tief verinnerlichtem Frauenhass zu kämpfen hatten, was zu starkem körperlichen und sozialen Unbehagen führte. Die Entwicklung eines feministischen Bewusstseins und die Erkenntnis, dass das Frausein nichts anderes erfordert, als biologisch weiblich zu sein, befreite viele Detrans-Frauen von einem überwiegenden Teil ihrer Geschlechtsdysphorie.

Die Erkenntnis, dass weiblich oder männlich zu sein nichts damit zu tun hat, in starre

Geschlechterstereotype zu passen, sowie zu lernen, sich selbst als männliche Frau oder als weiblicher Mann anzunehmen, schienen wichtige Momente im Versöhnungsprozess mit sich selbst zu sein.

**„Der größte Teil meiner Dysphorie war mental und bezog sich auf vorgefertigte Vorstellungen über die Rolle des Mannes, die Art und Weise, wie Männer mit Emotionen umgehen ‚sollten‘, sowie den gesellschaftlichen Rollen von Männern.“**

*Desister, m, 20*

Für viele lesbische und schwule Detransitionierer spielte auch internalisierte Homophobie eine große Rolle bei ihrem Wunsch zur Transition, und es war notwendig, diese Vorurteile abzulegen, um ihre Dysphorie zu lindern.

#### **Communities und Vorbilder finden**

Viele weibliche Detransitionierer und Desisters betonten die Notwendigkeit, feministische und lesbische Gruppen zu finden. Sie berichteten, dass es ihnen dabei half, sich weniger allein zu fühlen und sich der verschiedenen Arten bewusst zu werden, in denen nicht geschlechtskonforme Frauen ihr Leben führen. Die Erkenntnis, dass viele andere Frauen ähnliche Probleme mit ihrem weiblichen Körper und Femininität haben, macht es leichter, sich selbst gegenüber nachsichtiger zu sein.

Darüber hinaus wird berichtet, dass es sehr hilfreich ist, nicht geschlechtskonforme Vorbilder mit einer ähnlichen Körperfigur

zu finden, um zu lernen, sich mit dem eigenen Körper und der eigenen Sexualität wohler zu fühlen.

**„Während ich meine Transition beendete, war es extrem hilfreich, persönliche Berichte und Ratschläge von Detrans**

**Personen und Lesben online zu lesen. Sie boten Informationen, Bestärkung und ein Gefühl der Zugehörigkeit, das ich sonst nirgendwo empfand.“**

*Detransitionierer, w, 21*



### **Geschlechtsdysphorie in einem anderen Licht sehen**

Eine Detrans Person beschrieb Genderdysphorie als „einen Überbegriff für eine Vielzahl von unangenehmen Erfahrungen im Bezug auf Geschlecht.“ Das zu erkennen und sich aktiv mit den Gefühlen auseinanderzusetzen, die dieses Unbehagen verursachen, kann eine Erleichterung sein. Einige erklärten, dass sie einfach aufhörten, den Begriff „Genderdysphorie“ zu verwenden und begannen, jedes Gefühl als das zu benennen, was tatsächlich dahintersteckt. Zum Beispiel „Unbehagen, als Frau gesehen zu werden“ oder „mich mit meinen Brüsten unwohl zu fühlen“.

**„Ich hatte eher eine Umstellung meiner Sichtweise auf Dysphorie. Ich spüre sie immer noch (mittler-**

**weile weniger), aber ich bin mir jetzt bewusst, dass dies nicht daran liegt, dass mein Körper falsch ist, sondern dass ich mich für meinen Körper schäme. Und das ist nicht meine Schuld. Dieser Gedanke erlaubt mir, Mitgefühl für mich selbst zu haben und ich bin weniger anfällig dafür, mich wegen dieser Gefühle zu verletzen.“**

*Detransitionierender, w, 21*



# Ratschläge von Detrans zu Detrans

„Du bist so viel widerstandsfähiger, als du denkst. Es gibt ein Leben jenseits der Genderdysphorie, ein Leben nach der Detransition. Alles wird gut werden.“ Detransitioner, w, 22

„Nimm dir Zeit. Suche dir professionelle Hilfe, vor allem wenn du schon an psychischen Problemen leidest, weil das Absetzen der Hormone die Symptome verschlimmern kann, während dein Körper sich anpasst. Erlaube dir selbst, deine Identität zu entdecken und sie nicht auf Geschlecht oder Aussehen zu stützen, sondern auf deinen Charakter, der aus deinen Interessen, Stärken und sozialen Beziehungen zu anderen Menschen besteht.“ Detransitioner, w, 19

„Du bist nicht allein. Du hast dich nicht selbst zerstört. Du hast zu dieser Zeit, an diesem Punkt und mit dem damaligen Wissen, das Beste für dich getan. Sei geduldig mit dir und deinem Körper. Sei freundlich zu dir selbst. Suche dir eine Therapeut:in, mit der du über deine Detransition sprechen kannst, wenn du es brauchst.“ Detransitioner, w, 28

„Du bist nicht die einzige. Es gibt eine Menge Leute wie dich und du bist keine schlechte Person, weil du dich entwickelst und merkst, dass deine Identität sich ändert. Detransition fühlt sich möglicherweise an wie ein Versagen oder sich eine Schuld einzugestehen, aber ich kann dir versprechen, dass das nicht wahr ist.“ Desister, w, 19

„Suche dir eine Gemeinschaft, damit du nicht alleine bist, denn das bist du nicht. Man muss das Rad nicht neu erfinden oder alles alleine durchmachen, weil all dies ist schon so oft und auf so viele verschiedene Arten zuvor passiert. Wir haben gelernt, dass die Welt groß genug für uns ist, um eine Transition zu machen und das ist immer noch wahr: Die Welt ist auch groß genug für uns, um eine Detransition zu machen.“ Desister, w, 25

„Das Gute an dem Abbruch einer Transition ist Freiraum zu bekommen, einfach du selbst zu sein. Lasse dies eine positive Veränderung sein und gib dir die Freiheit eines Kindes.“ Detransitioner, w, 21

„Fühle dich nicht unter Druck gesetzt, dich auf eine Art und Weise zu kleiden oder zu pflegen, die in der Vergangenheit Dysphorie ausgelöst hat. Und vor allem, fühle dich nicht gezwungen, dich verschiedenen invasiven medizinischen Eingriffen zu unterziehen, um wieder wie das andere Geschlecht auszusehen. Um es zusammenzufassen: Gesundheit und Selbstakzeptanz stehen an erster Stelle.“ Detransitioner, w, 37

„Nimm alle Informationen von allen Quellen auf. Es war okay, dieses eine Mal falsch zu liegen und es ist auch okay noch ein zweites Mal falsch zu liegen. Was zählt sind deine Gefühle und deine Zufriedenheit.“ Detransitioner, m, 23

# Ressourcen

## ***detransadv.com***

Das Detransition Advocacy Network (TDAN) ist eine gemeinnützige, globale Organisation, die sich für die Verbesserung des Wohlergehens von Detrans Personen auf der ganzen Welt einsetzt.

## ***detranscanada.com***

Detrans Canada ist eine unabhängige und unparteiische Interessenvertretung, die Kanadier:innen in der Detransition, Desistance und Re-Identifikation unterstützt.

## ***detransvoices.org***

Detrans Voices ist ein Projekt, das sich der Unterstützung und Information von Menschen widmet, die sich in der Detransition befinden und/oder ihre Transidentität aufgeben.

## ***piqueresproject.com***

Das Pique Resilience Project wurde von vier Detrans Frauen und Desistern mit dem Ziel gegründet ihre Geschichten zu teilen und Informationen über Detransition bereitzustellen, sowie Unterstützung für diejenigen, die ihr Geschlecht oder ihre Identität in Frage stellen.

## ***post-trans.com***

Post Trans ist ein Projekt, das von zwei Detrans Frauen geleitet wird, deren Ziel es ist, Detransitionern und Desistern Sichtbarkeit und Ressourcen zu geben.

## ***lostintransition.info***

Lost in Transition ist eine in Sydney ansässige, australische Selbsthilfegruppe für diejenigen, denen mit ihrer Transition nicht geholfen wurde.

***reddit.com/r/detrans***

***detransinfo.tumblr.com***

***redressalert.tumblr.com***

## ***segm.org***

SEGM ist eine internationale Gruppe von Klinikärzt:innen und Forscher:innen deren Anliegen es ist, eine sichere, einfühlsame, ethische und wissenschaftlich fundierte Gesundheitsversorgung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Genderdysphorie zu ermöglichen.

## ***iatdd.com***

IATDD ist eine internationale Gruppe von Therapeut:innen, die zusammen daran arbeiten, die Bedürfnisse und Herausforderungen mit denen Desister und Detransitionier konfrontiert sind, besser zu verstehen.

# Wie können LGBTQI Organisationen Detransitionierender und Desister unterstützen?

Detrans Personen explizit in ihre Programme aufnehmen und sie bei ihren Aktivitäten willkommen heißen

---

Eine Repräsentation von Detrans Personen in ihren Ressourcen und Webseiten etablieren

---

Menschen mit Genderdysphorie verschiedene Alternativen anbieten, um mit ihrem Unbehagen umzugehen

---

Geschlechterstereotypen bekämpfen und Gender-Nonkonformität wertschätzen

---

Bereitstellung von Informationen über rechtliche, soziale und medizinische Detransition

---

Raum schaffen für den Erfahrungsaustausch von Detrans Personen

---

Sensibilisierung für das Thema Detransition

---

Kontaktaufnahme zu Detrans-Organisationen

