



Aids-Hilfe Schweiz
Aide Suisse contre le Sida
Aiuto Aids Svizzero

Sexuelle Gesundheit für trans Personen

Leitfaden für HIV/STI-Fachpersonen
in Prävention, Beratung und Testung

Inhalt

Grundlagen zu Geschlecht	4
Transidentitäten	7
Sexuelle Gesundheit	9
Tipps für die tägliche Arbeit	12
Kontakte & weiterführende Literatur	14

Hinweis

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

Impressum

Aids-Hilfe Schweiz · Freilagerstrasse 32 · 8047 Zürich
www.aids.ch · aids@aids.ch · 044 447 11 11

Version von Dezember 2024

Produziert im Auftrag des BAG.

Wir danken der Arbeitsgruppe für ihre Arbeit: Sandro Niederer (Leitung), Giu Schmid und Flavian Ruff (Checkpoint Zürich), Ivy Monteiro, Yannick Forney und Sylvan Berrut (Fondation PROFA). **Für Fragen und Anregungen steht Ihnen unser Team unter aids@aids.ch gerne zur Verfügung.**



Wir brauchen mehr trans-freundliche Fachpersonen!

Binäre trans Personen, nicht-binäre und genderdiverse Personen leben vielfältige Formen der Sexualitäten. Trans Personen sind eine wichtige Schlüsselgruppe der HIV/STI-Prävention: Trans Personen, die Sex mit Männern haben sowie trans Frauen sind überdurchschnittlich von HIV und anderen STI betroffen.

Diskriminierung, Unsicherheiten und fehlendes Wissen machen es für trans Personen besonders anspruchsvoll, sich um ihre sexuelle Gesundheit zu kümmern. Daraus ergibt sich für Fachpersonen folgender Auftrag: **Wir müssen uns trans-sensitive Kompetenzen aneignen und trans-spezifische Angebote etablieren.**

Dieser Leitfaden richtet sich an Fachpersonen der freiwilligen HIV/STI-Beratung und Testung (VCT) und vermittelt Grundlagen und Handlungsempfehlungen. Der Komplexität in einem einzigen Leitfaden gerecht zu werden, ist nicht möglich. Wir empfehlen, jede Person und ihre Situation individuell zu betrachten und bei Fragen auf entsprechende Fachorganisationen zuzugehen. Der Leitfaden befähigt nicht zur Beratung von trans Personen zu Themen ausserhalb der HIV- und STI-Prävention.

Ein solides Grundwissen ermöglicht einen barriere- und diskriminierungsarmen Umgang mit Klient:innen und erhöht die Chance für trans Personen, ein gesundes Leben zu führen. Danke, dass Sie sich mit der Lektüre des Leitfadens Zeit für die Gesundheit von trans Personen nehmen.

Lust auf mehr Wissen?

Academy ist das Weiterbildungsangebot der Aids-Hilfe Schweiz. Und in der Library finden sich alle wichtigen Referenzdokumente für die tägliche Arbeit. Wir bieten zum Thema trans auch individualisierte Weiterbildungen vor Ort. Mehr auf aids.ch/academy



Aids-Hilfe Schweiz
Aide Suisse contre le Sida
Aiuto Aids Svizzera



Grundlagen zu Geschlecht

Geschlecht ist von rechtlichen und politischen Strömungen, kulturellen Prägungen, gesellschaftlichen Vorstellungen und sozioökonomischen Einflüssen geformt. Viele verschiedene Aspekte werden durch das Konzept «Geschlecht» beschrieben. Folgende Aspekte von Geschlecht sind in westeuropäischen Kulturen besonders prägend:

Biologische Geschlechtsmerkmale

Die Entstehung des Kindes und dessen Anatomie wird während der Schwangerschaft primär von dessen Genen und den Signalen des Körpers der schwangeren Person gesteuert. Gene dienen als Bauanleitung für den Körper und befinden sich aneinandergereiht auf der DNA. Die ganze DNA wird in 23 X-förmige Chromosomen verpackt.

Das Kind erhält zwei Kopien dieses Chromosomensatzes; einmal aus der Spermazelle und einmal aus der Eizelle. Für die Entwicklung der Genitalien ist das 23. Chromosomenpaar relevant. Liegt auf ihnen ein spezielles Gen, ist die Anleitung zum Bau von Hoden vorhanden und es entwickeln sich beim Embryo Hoden und Penis. Ist das Gen nicht vorhanden, entwickeln sich Vulva, Vagina, Gebärmutter und Eierstöcke.

Diese primären Geschlechtsmerkmale sind bereits bei Geburt sichtbar. Während der Pubertät entwickeln sich sekundäre Geschlechtsmerkmale. Hormone wie Testosteron, Östrogen und Progesteron bewirken Veränderungen wie Stimmbruch, Bartwuchs, Brüste, Fettverteilung, Muskelmasse und Menstruation.

Es ist möglich, dass sich der Körper auf eine Art und Weise entwickelt, die nicht der medizinischen Definition von männlich oder weiblich entspricht. Dies wird Intergeschlechtlichkeit genannt. Personen, welche nicht intergeschlechtlich sind, werden als endogeschlechtlich bezeichnet. Intergeschlechtlichkeit kann an primären oder sekundären Geschlechtsmerkmalen sichtbar sein, und sowohl genetische als auch hormonelle Ursachen haben. Intergeschlechtlichkeit ist häufig (1-2% der Bevölkerung) und ein normales natürliches Phänomen, keine Erkrankung.

Bei der Geburt zugewiesenes Geschlecht

Während wir ganz viele Körperteile nicht als spezifisch männlich oder weiblich wahrnehmen, werden andere ganz klar einer gewissen Geschlechterkategorie zugeteilt.

Bei der Geburt teilen Fachpersonen und Eltern das Kind aufgrund der Genitalien als Mädchen oder Jungen ein. Auch sichtbar intergeschlechtliche Kinder werden in der Schweiz fast immer in einer der beiden Geschlechterkategorien zugeordnet.



Amtliches Geschlecht

Kurz nach der Geburt eines Kindes wird das zugeteilte Geschlecht amtlich erfasst und in der Geburtsurkunde vermerkt. Es gibt dabei die beiden Einträge m (männlich) und f (weiblich). Ein dritter Geschlechtseintrag, wie es ihn in Deutschland, Pakistan oder Island gibt, ist derzeit in der Schweiz politisch nicht gewollt. Für nicht-binäre oder intergeschlechtliche Personen ist das nachteilig: Sie haben damit ein amtliches Geschlecht, das nicht ihrer Geschlechtsidentität entspricht.

Für Schweizer Staatsbürger:innen ist es möglich, das amtliche Geschlecht auf dem Zivilstandsamt ändern zu lassen. Der Geschlechtseintrag kann auch auf Aufenthaltsbewilligungen geändert werden, unabhängig vom Geschlechtseintrag auf dem ausländischen Ausweis. Eine Änderung bei einem laufenden Asylverfahren wird nicht empfohlen.

Entsprechen Eigenschaften einer Person nicht den stereotypischen Merkmalen des amtlichen Geschlechts, kommt es dort, wo amtliche Dokumente wie Krankenkassenkarten gezeigt werden müssen, sehr häufig zu unangenehmen, diskriminierenden oder gefährlichen Situationen. Das wirkt sich nachteilig auf die Gesundheit aus: Viele trans Personen vermeiden Orte, an denen sie amtliche Dokumente zeigen müssen, und verzichten beispielsweise auf medizinische Leistungen.

Geschlechtsidentität

Das innere Bewusstsein einer Person, welchem Geschlecht sie angehört, wird als Geschlechtsidentität bezeichnet. Jeder Mensch nimmt die eigene Geschlechtsidentität im Laufe seiner Entwicklung mehr oder weniger bewusst wahr und wird von ihr durchs Leben begleitet.

Welche Geschlechtsidentität eine Person hat, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Nicht alle davon sind abschliessend geklärt. Die biografischen Wege, wie sich Personen mit der eigenen Geschlechtsidentität auseinandersetzen, sind sehr individuell.

Was die Forschung eindeutig zeigt: Geschlechtsidentität kann einer Person weder an- noch aberzogen werden. Sie lässt sich, ähnlich wie sexuelle Orientierung, nicht durch äussere Einflüsse ändern. Der beobachtete steigende Bevölkerungsanteil von trans Personen ist darum einfach als Ausdruck der gesellschaftlichen Situation zu verstehen (z. B. Zugang zu Wissen) und keiner ansteigenden Prävalenz.

Kinder beginnen zwischen dem zweiten und vierten Lebensjahr damit, die eigene Geschlechtsidentität zu entdecken und sich einem Geschlecht zugehörig zu fühlen. Dabei orientieren sich Kinder oft stark an den Geschlechtermodellen in ihrem Umfeld. Im Grundschulalter entdecken sie vermehrt, welche Geschlechterrollen ihnen entsprechen und was diese für sie bedeuten. Jugendliche komplettieren ihre Geschlechtsidentität durch Selbstreflexion und soziale Abgleiche und verbinden sie mit ihrer Sexualität. Erwachsene leben ihre Geschlechtsidentität meist autonom und befassen sich mit ihr vermehrt, sobald sie von sozial akzeptablen Normen abweichen oder geschlechterbasierte Diskriminierung erleben. Trans Personen bemerken und äussern ihre Transidentität dabei an ganz verschiedenen Punkten in ihrem Leben, abhängig von der eigenen Biografie.



Geschlechterrollen

Unsere Gesellschaft schreibt vielen alltäglichen Dingen ein Geschlecht zu: Verhalten, Kleidung, Farben, Formen, Körperteile, Emotionen oder Erkrankungen werden als typisch weiblich oder männlich bezeichnet. Geschlechterrollen bieten Verhaltensrichtlinien, an denen sich die Gesellschaft und einzelne Personen orientieren können – aber auch müssen.

Normen können nützlich sein, wenn man sich mit dem eigenen Geschlecht und seinem Platz in der Gesellschaft auseinandersetzen möchte. Sie können jedoch auch zu Diskriminierung führen, wenn sie nicht als neutrales Unterscheidungsmerkmal, sondern als Ausschlusskriterium verstanden werden. Die nach wie vor sehr restriktiven Erwartungen, die durch Geschlechterrollen generiert werden, sind für trans und cis Menschen auch eine Belastung.

Geschlechtsausdruck

Menschen verleihen ihrer Identität in vielen Hinsichten Ausdruck – zum Beispiel die Zugehörigkeit zu Kulturen, religiösen Gemeinschaften oder Sportvereinen. Insbesondere die Geschlechtsidentität wird mit einer ganzen Sammlung an Ausdrucksformen sichtbar gemacht: Kleidung, Make-Up, Frisur, Sprache, Gangart, Gestus und vieles mehr wird genutzt, um die Zugehörigkeit zu einem Geschlecht auszudrücken – oder um gerade mit etablierten binären Kategorien zu spielen.

Entscheidend ist: Am Geschlechtsausdruck einer Person lässt sich nicht ablesen, welche Geschlechtsidentität diese Person hat. Nicht jede Person, die einen Rock trägt, ist eine Frau; genauso, wie nicht jede Person mit Hose ein Mann ist. Die Unterstellung einer Identität auf Basis der Erscheinung einer Person lässt sich mit Übung und Selbstreflexion abtrainieren.



Transidentitäten

Trans Menschen werden bei der Geburt einem Geschlecht zugeordnet, welches nicht oder nur teilweise ihrer Geschlechtsidentität entspricht. Menschen, deren Geschlechtsidentität mit dem Geschlecht übereinstimmt, dem sie bei der Geburt zugeordnet wurden, sind cis. Manche trans Personen sind Frauen, manche Männer und manche sind nicht-binär. Ihre Geschlechtsidentität liegt nicht ausschliesslich in den binären Kategorien von Mann oder Frau.

Die Geschlechtsidentität sieht man einer Person genauso wenig an, wie deren sexuelle Orientierung. Gerade weil die Geschlechtsidentität nicht von aussen ersichtlich ist, ist der geschlechtergerechte Umgang mit allen Personen besonders wichtig.

Trans-Sein bezieht sich ausschliesslich auf die Geschlechtsidentität. Eine trans Person kann jede sexuelle Orientierung haben.

Gender-Dysphorie

Gender-Dysphorie beschreibt das Gefühl eines langanhaltenden starken Unwohlseins mit dem eigenen Körper oder Aspekten des Lebens, bei denen Geschlecht eine grosse Rolle spielt. Im Vergleich zu Gefühlen und Emotionen, welche kurzfristig auftreten und oft an eine Situation geknüpft sind, besteht die Dysphorie situationsunabhängig und über einen längeren Zeitraum.

Nicht alle trans Personen erleben Dysphorie. Es kann sein, dass sich die Dysphorie im Laufe der Zeit verändert, in ihrer Stärke fluktuiert oder sich zum Beispiel auf einen anderen Teil des Körpers fokussiert.

Während das Trans-Sein für sich keine Erkrankung darstellt, kann die Belastung durch Dysphorie oder Diskriminierung die mentale Gesundheit negativ beeinflussen. Dadurch kann sie einen ungünstigen Einfluss auf die Selbstfürsorge und Eigenwahrnehmung einer Person haben.

Gendergerechte Sprache

Sprache spielt als Werkzeug zur Abbildung von Realitäten eine wichtige Rolle. Sie beeinflusst wie wir über Geschlecht nachdenken und mit anderen kommunizieren. Wir bilden in der Sprache bewusst und unbewusst unsere Vorstellungen von unserem eigenen Geschlecht und dem Geschlecht unseres Gegenübers ab. Mit einer geschlechtergerechten Sprache kann sichergestellt werden, dass sich das gewünschte Zielpublikum angesprochen fühlt und niemand vergessen geht.

Transfeindlichkeit

Bewusst oder unbewusst werden trans Personen in vielen Situationen benachteiligt. Oft ist der Auslöser nicht Hass oder Ungunst. Fehlendes Wissen und angewöhnte Muster, die sich auf ein binäres Geschlechtersystem stützen, können dazu führen, dass trans Personen nicht die Chancen und Behandlung erhalten, welche ihnen zusteht. Der dauerhafte Stress, den trans Personen dadurch erleben, hat eine nachhaltig negative Auswirkung auf die mentale und körperliche Gesundheit von trans Menschen. Die Narrative um trans Personen sind oft problematisierend, negativ geprägt oder gewaltvoll. Das verinnerlicht sich auch bei trans Personen und kann die Eigenwahrnehmung und den Selbstwert nachhaltig schädigen.



Transition

Unter einer Transition versteht man eine Phase, in der einige trans Personen bestimmte Massnahmen ergreifen, um sich mit ihrer Geschlechtsidentität, ihrem Geschlechtsausdruck oder ihrem Körper wohler zu fühlen. Nicht alle trans Personen transitionieren. Eine Person ist deswegen nicht mehr oder weniger trans. Wichtig ist, dass trans Personen bei Bedarf Zugang zu einer qualifizierten Begleitung und zu hochqualitativen Dienstleistungen haben, damit Transitionsmassnahmen informiert getroffen und risikoarm realisiert werden können.

In den meisten Fällen steigert eine Transition die Lebensqualität enorm und stärkt die Resilienz, was positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit hat. Manche trans Personen erleben durch eine Transition aber auch vermehrt Transfeindlichkeit oder Sexismus. Dies kann erneut Herausforderungen und Belastungen mit sich bringen.

Gelegentlich entscheiden sich trans Personen dazu, eine Transition abubrechen oder ihren ursprünglichen Plan zu ändern. Dies wird manchmal als Detransition bezeichnet. Die Gründe dafür sind vielfältig und haben selten mit Reue zu tun.

Wichtig ist, dass trans Personen erfahrene Fachpersonen als Anlaufstelle haben, die sie vor, während und nach Massnahmen einer Transition beraten können. Es macht Sinn, sich unter lokalen Fachpersonen dazu zu vernetzen.

Dimensionen der Transition

Soziale & rechtliche Transition

- Coming-out
- Änderung des Geschlechtseintrages
- Änderung des Namens

Gender Affirming Hormon Therapy GAHT

- Testosteron
- Östrogen
- Hormonblocker

Operationen

- Mastektomie/Brustaufbau
- Hysterektomie
- Vaginoplastie
- Metoidioplastik
- Phalloplastik
- Facial Feminization Surgery



Sexuelle Gesundheit

Die Sexualität von trans Personen ist so individuell wie die von cis Personen auch. Trotzdem kann die Transidentität einer Person und der Umgang der Gesellschaft damit einen Einfluss darauf haben. Trans Personen erwerben Wissen zu Sexualität tendenziell später im Leben. Die Lebensrealitäten von trans Personen werden nur selten in Betracht gezogen, wenn es um sexuelle Bildung geht. Sexuelle Beziehungen bieten cis und trans Personen Möglichkeiten, sich mit dem eigenen Geschlecht gesehen und wertgeschätzt zu fühlen. Wie diese Beziehungen gestaltet werden, ist ganz individuell.

Trans und Sexualität

Für manche trans Personen ändert sich die Sexualität während einer Transition, bei anderen bleibt sie konstant. Dysphorie kann einen Einfluss auf die Sexualität haben. Einige Menschen verzichten auf Sex, wenn sie starke Dysphorie verspüren und lenken sich anderweitig ab. Andere finden, dass ihnen Sex hilft, sich abzulenken und sich besser in ihrem Körper zu fühlen.

Viele verschiedene Körperregionen können erregend wirken. Manche trans Personen mögen es, an Stellen angefasst zu werden, welche nicht so stark mit ihrem Geschlecht in Verbindung gebracht werden, zum Beispiel am Gesäss oder im Gesicht.

Trans Personen werden oft sexualisiert und objektiviert. Manche Menschen haben einen Fetisch für trans Personen. Sie fokussieren sich sexuell extrem auf das Trans-Sein ihrer Sexpartner:innen. Ob eine trans Person mit ihnen interagieren möchte, ist ihr selbst überlassen. Trans Menschen sind auch überproportional oft von sexualisierter Gewalt betroffen. Dies gilt besonders für Personen, welche zusätzlich diskriminierten Gruppen angehören, z. B. trans Personen im Asylsystem oder trans Personen of Colour.

Trans Menschen sind überproportional oft von sexualisierter Gewalt betroffen. Dies gilt besonders für Personen, welche mehreren diskriminierten Gruppen angehören, z. B. trans Personen im Asylsystem oder trans Personen of Colour.

Trans Personen mit HIV

Für **trans Personen mit HIV** kann es schwierig sein, medizinische Betreuung zu finden, welche sich mit ihren Lebensrealitäten auskennt. Unabdingbar für eine gute Therapie ist ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Fachperson und Patient: in, in dem die trans Person keine Bildungsarbeit leisten muss und als ganzheitlicher Mensch wahrgenommen wird.

Weder HIV-Status noch HIV-Therapie stehen einer Transition im Weg. Medikamente können so gewählt werden, dass es zu keiner Interaktion zwischen Hormontherapien und Medikation kommt.

Wichtig ist, dass trans Personen von den zuständigen Fachpersonen betreut werden und an das örtliche Gesundheitssystem angebunden sind.



Hormone und Sexualität

Hormontherapien können Einfluss auf Sexualität und Genitalien haben. Bei Hormontherapien mit Östrogen und Testosteronblockern kann es zu **Erektionsschwierigkeiten** kommen. Ein Penisring kann Abhilfe schaffen. Über den Penis gezogen, optimiert er den Blutfluss und hilft, eine Erektion zu halten.

Bei Hormontherapien mit Testosteron kann eine **Atrophie** (Gewebeschwund) der Vaginalschleimhaut auftreten. Spezielle Salben können dem Gewebe die nötigen Hormone zufügen und es stärken. Bei **vaginaler Trockenheit** können wasserbasierte Gleitmittel helfen und Verletzungen beim Sex vermeiden.

Wird die Schleimhaut durch eine Hormontherapie dünner, kommt es schneller zu Infektionen der Vagina oder der Harnwege mit alltäglichen Bakterien. **Hände waschen** vor dem Sex beugt Infektionen vor. Nach dem Sex hilft **Wasserlassen**, um Harnwegsinfekten vorzubeugen.

Einfluss von Hormonen auf Sexualität

Östrogen / Testosteronblocker

- Wachstum der Brüste
- Kleinerer Penis und Hoden
- Geringere Erektionsfähigkeit
- Tiefere Libido
- Weniger Ejakulat und Sperma

Testosteron

- Reduziertes Brustvolumen
- Wachstum der Klitoris
- Grössere Libido
- Vaginale Trockenheit
- Dünner Vaginalschleimhaut
- Ausbleiben der Menstruation
- Veränderung der vaginalen Flora

Jetzt erhältlich im shop.aids.ch
Infomaterial für trans Personen und Interessierte



Wissen & Tipps zur sexuellen Gesundheit
für trans Personen



Infos für trans, nicht-binäre und cis Personen
in der schwulen Community



Sexuelle Gesundheit: trans-spezifische Tipps

	Impfen	Schützen bei Anal- und Va- ginalsex	Testen HIV & Syphilis	Testen Chlamydien & Gonorrhö
TSM / TST Trans Personen, die in den letzten 12 Mona- ten (auch Sex mit cis Männern oder mit trans Personen hat- ten.	✓ Hepatitis A ✓ Hepatitis B ✓ Mpox ✓ HPV	✓ Kondome ✓ PrEP ✓ U=U ✓ Abmachung	✓ jährlich und bei neuer Beziehung ✓ ca. 1 Partner:in pro Monat: halbjährlich ✓ ca. 3 Partner:innen pro Monat: viertel- jährlich	✓ jährlich und bei neuer Beziehung ✓ ca. 1 Partner:in pro Monat: halbjährlich
TSF Trans Personen, die in den letzten 12 Mona- ten ausschliesslich Sex mit cis Frauen hatten.	✓ Hepatitis B ✓ HPV	✓ Kondome ✓ U=U ✓ Abmachung	✓ bei neuer Bezie- hung ✓ bei erhöhter Expo- sition: jährlich	✓ bei neuer Bezie- hung ✓ bei erhöhter Expo- sition: jährlich
TSW Trans Personen, die in der Sexarbeit tätig sind.	✓ Hepatitis A ✓ Hepatitis B ✓ Mpox ✓ HPV	✓ Kondome ✓ PrEP ✓ U=U ✓ Abmachung	✓ vierteljährlich	✓ halbjährlich

Diese Darstellung ist ein reduzierter Auszug des **Leitfadens Safer Sex** (Version 1. September 2023), er ist unter shop.aids.ch vollständig verfügbar. Dort finden sich auch Erklärungen zu Abkürzungen.

Safer Use

Manche trans Personen, welche keinen Zu-
gang zu medizinisch begleiteten Hormon-
therapien haben, bestellen sich Hormonprä-
parate aus dem Ausland. Dabei besteht das
Risiko einer **Selbstmedikation** mit nicht zu-
gelassenen oder verunreinigten Substanzen
und dem Teilen von Spritzenmaterial. Eine
regelmässige Überprüfung der Laborwerte,
der Zugang zu sterilem Spritzenmaterial
und regelmässige HIV- und Hepatitis C-
Tests minimieren das Risiko.

HIV & andere STI

Manche trans Personen menstruieren.
Menstruationsblut kann HIV und STI über-
tragen. Schutz ist durch alle gängigen Safer
Sex-Methoden möglich.

Ist der Penis zu klein für ein **Kondom** und
könnte beim Sex abrutschen, bietet das
Kondom keinen ausreichenden Schutz. Eine
Alternative kann PrEP sein.

Reproduktive Gesundheit

Hormontherapien sind keine **Methode der
Schwangerschaftsverhütung**. Es sind alle
gängigen Arten der Verhütung möglich, in-
klusive der hormonellen Verhütung. Besteht
das Risiko einer ungewollten Schwanger-
schaft, hat die Person fünf Tage Zeit, die
«Pille danach» einzunehmen. Am effektiv-
sten wirkt sie in den ersten 24 Stunden nach
dem ungeschützten Sex.

Manche trans Personen wünschen sich **Kin-
der**. Sie lassen sich am besten von gynäko-
logischen Fachpersonen beraten zur Abklä-
rung ihrer Möglichkeiten.



Tipps für die tägliche Arbeit

Partizipation

Durch Involvierung von trans Menschen können Programme weiterentwickelt und besonders diskriminierungsarm gestaltet werden. Der Bezug zu lokalen Communitys muss erarbeitet und gepflegt werden.

- ✓ Peer-to-Peer-Angebote können Barrieren abbauen und die Verbindung zu lokalen Communitys stärken.
- ✓ Generieren Sie einen regelmässigen Austausch mit lokalen Community-Strukturen, stärken Sie Vernetzungen und informieren Sie sich auch über informelle Netzwerke, z. B. regionale WhatsApp-Chats.
- ✓ Trans Personen im eigenen Team helfen massgeblich: Bewerben Sie ausgeschriebene Stellen bei trans Organisationen.

Umgang mit Kritik

Tiefere Barrieren können dazu führen, dass mehr trans Personen eine Dienstleistung in Anspruch nehmen. Dadurch kann es zu mehr Feedback und auch mehr Kritik kommen. Kritik zeigt an, dass die Person das Angebot weiterhin nutzen möchte und es ihr wichtig ist, dass dies trans-freundlich gestaltet ist. Eine empathische Kritikfähigkeit kann die Anregungen auffangen und umsetzen.

Information & Prävention

Community Health Work ist ein zentrales Mittel, um trans Communities mit Dienstleistungen und Informationen zu erreichen und sie an lokale Fachstelle anzubinden.

- ✓ **Passende Informationsmaterialien:** Halten Sie trans-spezifische Informationen bereit und bieten Sie sie offen zugänglich an, z. B. in Wartezimmern.
- ✓ **Schutzmittel:** Bieten Sie verschiedene Safer Sex-Utensilien an, die (auch für trans Personen) wichtig sind, z. B. Handschuhe und Desinfektionsmittel.
- ✓ Trans Menschen haben eigene Räume und Communitys. Machen Sie proaktive **Beziehungsarbeit** durch aufsuchende Präventionsangebote oder unterstützen Sie in anderer Form, z. B. durch die Bereitstellung von Räumlichkeiten oder der Finanzierung kleiner Events.
- ✓ Regelmässige **Schulungen** des Personals stellen sicher, dass alle Beteiligten trans-freundlich agieren können.



Beratung & Testung

Ein diskriminierungsarmer Raum und trans-kompetente Interaktionen sind besonders wichtig für eine erfolgreiche Beratung.

- ✓ Bieten Sie **exklusive Testzeiten**, welche nur für trans Personen geöffnet sind – so schaffen Sie sicherer Räume. Auch **verbilligte Angebote** können es trans Personen ermöglichen, sie öfters wahrzunehmen.
- ✓ **Genderneutrale Räumlichkeiten** helfen, dass niemand ausgeschlossen oder geoutet wird. Anschreiben kann man Toiletten z. B. mit «WC mit Pissoir».
- ✓ Verwenden Sie eine **geschlechtergerechte Sprache**, um auch genderdiverse Personen anzusprechen und zu repräsentieren.
- ✓ Rufen Sie Klient:innen ohne die Bezeichnung Herr/Frau, sondern ausschliesslich mit dem Nachnamen auf – so vermeiden Sie eine inkorrekte Ansprache oder ein versehentliches Outing. Erfragen Sie **Vornamen und Pronomen** und vermerken Sie diese in den Akten. Sie können vorbildlich vorgehen und sich vorstellen mit: «Ich heisse Petra Müller und verwende das Pronomen sie. Mit welchem Namen und Pronomen darf ich Sie ansprechen?»
- ✓ Legen Sie Ihren Fokus darauf, was die Person besprechen möchte: Trans Personen suchen oft nicht primär eine Beratung zu trans Themen – denn dafür gibt es Fachpersonen.
- ✓ Verzichten Sie auf vergeschlechtlichte Bezeichnungen von **Genitalien**. Nennen Sie stattdessen das Körperteil beim Namen. Manche trans Personen verwenden auch Eigenbezeichnungen für Genitalien wie Manhole, Dicklit, Clidick oder Fronthole.
- ✓ Machen Sie **keine Annahme**, welche Genitalien eine Person hat. Fragen Sie: «Dieses Stäbchen ist für den vaginalen Abstrich. Brauchen Sie das?» Wenn nötig, erfragen Sie Genitalien und Sexualpraktiken, z. B. «Wenn Sie von schwulem Sex sprechen, meinen Sie damit Analsex?»
- ✓ Ein **transparenter Umgang mit Unsicherheiten** kann Missverständnisse und Fehlinformationen vermeiden und Wissenslücken aufdecken.
- ✓ **Erklärungen**, wieso gewisse Fragen relevant sind, helfen, die Frage korrekt einzuordnen und nicht als diskriminierend zu interpretieren, z. B.: «Um den Test korrekt durchführen zu können, muss ich Sie fragen, ob sie eine Vagina haben oder nicht.»
- ✓ Kommentieren Sie den Körper von trans Personen ausserhalb des medizinischen Kontextes nicht – auch nicht, wenn der Kommentar als Kompliment gemeint ist.



Kontakte & weiterführende Literatur

Gerne stehen wir Ihnen bei Fragen zur Verfügung. Auch ihr regionaler Checkpoint oder andere lokale Fachstellen haben verschiedene Angebote für trans Personen. Kontakte finden sich auf www.aids.ch.

Aids-Hilfe Schweiz · www.aids.ch
info@aid.ch · 044 447 11 11

Transgender Network Switzerland · www.tgns.ch
info@tgns.ch · 031 372 33 44

Fondation Agnodice · www.agnodice.ch
info@agnodie.ch · 079 855 78 42

In deutscher Sprache:

Transgender Network Switzerland 2022: Trans - Eine Informationsbroschüre von trans Menschen für trans Menschen und alle anderen

Stiftung PROFA (2024): Schwangerschaftsverhütung für transmaskuline Personen

Deutsche Aidshilfe (2023): Sexuelle Gesundheit und HIV/STI in trans und nicht-binären Communitys

Swiss Medical Forum: Geschlechtsangleichende Hormontherapie bei Erwachsenen mit Geschlechtsinkongruenz

Zürcher Fachhochschule : Leitfaden Geschlechtergerechte Sprache

In französischer Sprache:

Transgender Network Switzerland 2024: Trans- Brochure d'information rédigée par des personnes trans et toutes les autres

Fondation PROFA (2024): Contraception transmasculine

Swiss Medical Forum: Hormonothérapie de réassignation sexuelle chez les adultes présentant une incongruence de genre

Fondation Agnodice: Elève trans et non binaires : Guide de bonnes pratiques

In englischer Sprache:

World Professional Association for Transgender Health: Standards of Care for the Health of Transgender and Gender Diverse People, Version 8

University of Liverpool: Interaction of HIV Medication with Gender Affirming Hormon Therapie

