



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

# Sexuelle Gesundheit für trans Personen

Trans Personen stehen viele Möglichkeiten offen, ihre Sexualität in Einklang mit ihrer Geschlechtsidentität und ihrem Körper befriedigend und bereichernd zu leben. Wichtig für ein zufriedenes und gesundes Sexleben sind Selbstkenntnis, Offenheit und Kommunikation.

Beratungs-  
und Teststellen



[aids.ch](https://aids.ch)

# Transidentität

Geschlecht ist ein vielschichtiges Thema mit vielen verschiedenen Aspekten. Neben den biologischen Geschlechtsmerkmalen gehören dazu auch kulturelle und soziale Aspekte, die wir Geschlechtern zuschreiben. Nicht zuletzt hat jede Person eine ganz persönliche Geschlechtsidentität und eine einzigartige Art und Weise, dieser Ausdruck zu verleihen.

Bei der Geburt ordnen wir Menschen aufgrund ihrer **Genitalien** systematisch einem binären Geschlecht zu. Im Laufe des Lebens entdeckt jede Person ihre ganz individuelle Geschlechtsidentität.

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 nicht an.

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

Trans-Sein ist etwas Tolles. Trotzdem können **Diskriminierung und Stigma** einen negativen Effekt auf die Sexualität und die Gesundheit von trans Personen haben.

## Trans-Sein ist bereichernd.

Du kannst dir Zeit lassen, deine eigene Geschlechtsidentität und Sexualität zu entdecken und ihr Ausdruck zu verleihen. Niemand muss stereotypisch weiblichen oder männlichen Kategorien folgen. Finde heraus, was dir entspricht.

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

# Sexualität

Sexualität ist sehr vielschichtig. Es ist individuell, von wem sich jemand angezogen fühlt, in wen man sich verliebt, mit wem man Sex hat und welche sexuellen Praktiken gefallen. Auch Körper und Geschlechtsidentität spielen dabei eine Rolle.

## **Wohlbefinden**

Sexualität wird oft sehr cis- und heteronormativ dargestellt. Das kann es schwierig machen, sich mit der eigenen Sexualität auseinanderzusetzen, besonders wenn die eigene Geschlechtsidentität oder sexuelle Orientierung nur selten oder schlecht repräsentiert wird.

## **Geschlechterrollen**

Es lohnt sich, auf den eigenen Körper zu hören und sich dabei Zeit zu nehmen, die eigene Sexualität zu entdecken. Vielleicht gefällt es dir, eine spezifische Geschlechterrolle zu erfüllen – vielleicht auch gerade nicht. Trans-Sein kann eine grossartige Möglichkeit sein, Sexualität ausserhalb von binären oder bekannten Geschlechterrollen zu erkunden und sich selbst dabei kennenzulernen.

## **Entdecken**

Selbsterfahrung, Selbstbefriedigung, aber auch Erfahrungsberichte anderer in Medien wie Podcasts oder Büchern können helfen, die eigenen Präferenzen herauszufinden und Sexualität zu erkunden. Umso besser du dich kennst, umso leichter kannst du auch Sexualpartner:innen mitteilen, was du magst – oder ausprobieren möchtest.

## **Sexuelle Beziehungen**

Sexuelle Beziehungen bieten cis und trans Personen Möglichkeiten, sich mit dem eigenen Geschlecht gesehen und wertgeschätzt zu fühlen. Wie diese Beziehungen miteinander gestaltet werden, ist ganz den Beteiligten überlassen. Wichtig ist, dass sich die sexuellen Begegnungen richtig anfühlen, auch wenn sie nicht immer perfekt sind.

Wenn du etwas nicht möchtest oder es dir ungewollt Schmerzen bereitet, dann darfst du das jederzeit sagen. Es ist immer in Ordnung, etwas nicht (mehr) zu wollen. **Nur ja heisst ja.**

Frage Sexualpartner:innen, wenn du etwas Neues ausprobieren möchtest und akzeptiere, wenn diese nein sagen.

Ob und wann du potenziellen Sexualpartner:innen mitteilst, dass du trans bist, ist deine Entscheidung. Dazu kannst du Wissensstand und Einstellung des Gegenübers einschätzen. Achte bei einem Outing immer auf deine Sicherheit und dein Wohlbefinden. Du musst nicht alle Fragen beantworten und darfst jederzeit Grenzen setzen.

## **Dysphorie**

Nicht alle trans Personen fühlen sich gleich wohl in ihrem Körper. Der Begriff Geschlechtsdysphorie beschreibt, dass manche, aber nicht alle, trans Menschen eine starke Ablehnung oder Unwohlsein aufgrund des bei der Geburt zugeteilten Geschlechts fühlen.

An manchen Tagen wirst du dich mit deinem Körper besser fühlen, an anderen schlechter. Es kann auch sein, dass sich die Dysphorie im Laufe der Zeit verändert und sich zum Beispiel auf einen anderen Teil deines Körpers fokussiert.

Einige Menschen verzichten auf Sex, wenn sie starke Dysphorie verspüren und lenken sich anderweitig ab. Andere Menschen finden, dass ihnen Sex hilft, um sich abzulenken und besser in ihrem Körper zu fühlen.

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

Wichtig ist, dass du verstehst, dass ein Penis nicht zwingend etwas Männliches und eine Vulva nicht zwingend etwas Weibliches ist.

## **Fetischisierung**

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. Es ist deine Entscheidung, ob oder wie du mit ihnen interagierst. Deine Sicherheit ist immer das Wichtigste, du darfst jederzeit nein sagen.

## **T4T**

Manche trans Personen bevorzugen T4T, es steht für Trans for Trans. Manchmal sieht man die Abkürzung auf Hookup-Apps oder Datingplattformen. Die Person signalisiert damit, dass sie nur mit anderen trans Menschen Intimität teilen und/oder Sex haben möchte. T4T kann ein toller Weg sein, die sexuellen Welten von trans Personen zu entdecken.

# Transition

Der Begriff «Transition» bezieht sich auf 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.

Es gibt viele temporäre und langfristige **Möglichkeiten**, dem Geschlecht Ausdruck zu verleihen und sich damit wohlfühlen. Vielleicht magst du deinen Körper auch so, wie er ist.

Finde heraus, was es braucht, damit du dich mit deinem Körper und deinem Geschlecht im Alltag und beim Sex wohlfühlst. Informiere dich bei anderen trans Personen oder lasse dich von einer Fachperson beraten.

Manche trans Personen outen sich in ihrem Umfeld, ändern ihren Namen oder Geschlechtseintrag, nehmen Hormone ein oder Operationen vor, um sich wohler in ihrem Körper und mit ihrer Geschlechtsidentität zu fühlen – andere nicht. Jede Transition ist individuell.

## Temporäre Änderungen

Mit spezieller Unterwäsche lässt sich das Aussehen des Oberkörpers und der Genitalien temporär verändern.



Ein **Binder** (enges Kompressionsoberteil) oder spezielles **Trans Tape** kann die Brust flacher wirken lassen.



Ein **BH** mit oder ohne **Brustepithese** kann Brüste grösser erscheinen lassen.



**Tucking Panties / Gaff** sind enge Unterhosen, mit denen der Penis nach hinten gefaltet werden kann, damit es flach aussieht.



Ein **Packer**, eine Penisepithese, kann mit einem Harness, spezieller Unterwäsche oder medizinischem Hautkleber befestigt werden. Es gibt Modelle, die sich auch als Strap-on oder zum Urinieren im Stehen verwenden lassen.

## Wichtig

Achte bei Bindern, Panties oder Packers immer auf die korrekte Grösse und eine sorgfältige Anwendung. Trage die Unterwäsche nicht zu lange. So vermeidest du Schmerzen oder Verletzungen.

## Hormone

Falls du Hormone oder Hormonblocker verwendest, kann es sein, dass sich Genitalien und sexuelles Empfinden verändern. Ihr Einfluss auf die Sexualität ist sehr **individuell** und **subjektiv**.

Wie und wann Hormone eine Auswirkung auf den Körper haben, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab.

Manche trans Personen bemerken Änderungen in ihrem Wohlbefinden oder ihrer Libido, abhängig von den Hormonlevels. Solltest du das Gefühl haben, etwas stimmt nicht, wende dich an die behandelnde Fachperson.

Es ist wichtig, dass du dich vor einer Hormontherapie gut informierst und von einer Fachperson begleitet lässt.

## Operationen

Manche trans Personen lassen Operationen durchführen, andere nicht. Nach einer Operation können sich Sexualität, Empfinden und Präferenzen ändern. Überlege dir gut, was du von der Operation erwartest. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten für Eingriffe, kleinere und grössere, mit unterschiedlichen Risiken. Nimm Beratungen in Anspruch und lasse dir die Zeit, passende ärztliche Fachleute zu finden, denen du vertraust. So fällt es dir auch leichter, dich an ihre Anweisungen zu halten. Das ist für ein erfolgreiches Ergebnis sehr wichtig.

Es ist nicht möglich, in diesem Infolyer alle möglichen Operationen zu beschreiben. Wende dich dafür an eine Beratungsstelle.

Bei einer Hormontherapie können folgende Veränderungen in Bezug auf deine Genitalien oder Sexualität auftreten:

### Testosteron

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

### Östrogen/Testosteronblocker

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

Bei **intergeschlechtlichen Genitalien** gilt: Gewebe mit Schwellkörper kann mit Testosteron wachsen und mit Testosteronblocker und Östrogen kleiner werden.

## Safer Hormone Use

Wenn du dir Hormone selbst injizierst, verwende immer sterile Utensilien zum einmaligen Gebrauch und teile sie nicht. Lasse auch regelmässig Leber- und Hormonwerte überprüfen.

# Schützen vor HIV

HIV ist ein Virus, welches das Immunsystem angreift. Mit der passenden Strategie kannst du dich vor einer HIV-Infektion beim Sex schützen.

## Kondom

Ein Kondom bietet Schutz, wenn Penis oder Packer gross genug ist, damit es gut sitzt. Verwende immer ein Kondom pro Körperöffnung und wechsele es dazwischen. Es gibt Kondome in verschiedenen Grössen. Mehr auf [aids.ch/condom](https://aids.ch/condom)

Für eindringenden Geschlechtsverkehr empfiehlt es sich, wasserlösliche oder silikonbasierte Gleitmittel zu verwenden. Es verhindert, dass das Kondom durch Reibung reisst. Auch beim Eindringen mit Fingern oder Sexspielzeugen hilft **Gleitmittel**, kleine Risse in der Schleimhaut oder Schmerzen zu vermeiden.

Ist der Penis kleiner als das Kondom und könnte beim Sex herausrutschen, bietet das Kondom keinen Schutz. Dann kann dich PrEP schützen.

## PrEP

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

## U=U

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

## Abmachung

Wenn du und deine Partner:innen negativ getestet und sexuell exklusiv seid, könnt ihr euch nicht mit HIV infizieren. Das setzt ein hohes Vertrauensverhältnis voraus.

### Passiert, passiert!

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 [aids.ch/pep](https://aids.ch/pep)

# Schützen vor anderen STI

Impfen, schützen, testen und behandeln: Das ist unsere Empfehlung. Um die passenden Strategien für dich zu finden, besuche [aids.ch](https://aids.ch) für weitere Informationen und Beratungsstellen.

## 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** und vor **HPV**. Möglicherweise sind dir noch weitere Impfungen empfohlen. Informiere dich bei einer Fachperson.

## Schützen

Im Gegensatz zu HIV übertragen sich STI wie Syphilis, Gonorrhö oder Chlamydien bei allen sexuellen Praktiken, zum Beispiel

- beim Anal- und Vaginalsex, auch mit Kondom
- beim Oralsex
- über Sextoys
- bei gegenseitiger Masturbation
- beim Küssen

Der beste Schutz vor den meisten STI ist deshalb regelmässiges Testen – denn STI verlaufen oft auch ohne Symptome.

## Testen

Trans Personen haben so unterschiedlich Sex wie alle Menschen. Deshalb gibt es keine einheitlichen Testempfehlungen. Lasse dich von einer Fachperson in einem Zentrum für sexuelle Gesundheit beraten. Regelmässiges Testen ist insbesondere bei einer neuen Beziehung und bei wechselnden Sexpartner:innen empfohlen.

## Behandeln

Fast alle STI lassen sich problemlos behandeln, und auch für HIV gibt es heute wirksame Therapien. Mit regelmässigem Testen können auch Infektionen ohne Symptome frühzeitig erkannt und behandelt werden. Damit verhinderst du eine Übertragung auf Sexpartner:innen.



### Wichtig zu wissen

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 **Wasser lassen**, um Harnwegsinfekten vorzubeugen.

Bei **Sexspielzeugen** kann ebenfalls ein Kondom verwendet werden, welches beim Wechseln von Körperöffnungen und Sexpartner:innen ersetzt wird. Reinige und desinfiziere Sexspielzeuge gründlich, um zu verhindern, dass STI übertragen werden.

Vermeide den Kontakt von Schleimhäuten mit Menstruationsblut. Es überträgt STI und HIV besonders gut.

Geschlechtsangleichende Hormontherapien sind keine **Methode der Schwangerschaftsverhütung**. Es stehen dir aber alle gängigen Arten offen, inklusive der hormonellen Verhütung. Wende dich an eine Fachperson. Besteht das Risiko einer ungewollten Schwangerschaft, hast du fünf Tage Zeit, die «Pille danach» einzunehmen. Am effektivsten wirkt sie in den ersten 24 Stunden nach dem ungeschützten Sex.

Manche trans Personen wünschen sich Kinder. Wende dich dazu an eine Fachperson: Sie kann dir helfen, mehr über deinen **Kinderwunsch** und deine Möglichkeiten herauszufinden.

### Tipps und Tricks

Bei **Erektionsschwierigkeiten** kann ein Penisring Abhilfe schaffen. Über den Penis gezogen, optimiert er den Blutfluss und hilft, eine Erektion zu halten.

Bei einer starken **Atrophie** (Gewebeschwund) der Vaginalschleimhaut kann eine Östrogen- oder Testosteronsalbe dem Gewebe die nötigen Hormone zufügen und es stärken. Diese Hormonpräparate haben keinen weiteren Einfluss auf deine Hormonlevel.

Bei **Schmerzen** nach einer Vaginalplastik kann Physiotherapie helfen, Beschwerden zu reduzieren.

# Trans und HIV

HIV ist heutzutage gut therapierbar. Als trans Person, die mit HIV lebt, stehen dir alle therapeutischen Möglichkeiten offen. Bei einer erfolgreichen Therapie kannst du das Virus nicht weitergeben, auch nicht beim Sex.

Nutze die Möglichkeit, dich bei deinen **regelmässigen Kontrollen** von einer medizinischen Fachperson durchchecken zu lassen: deine Gesundheit profitiert davon. Erkundige dich, welche Möglichkeiten es für dich gibt und welche Risiken und Nebenwirkungen sie haben. So kannst du die Therapie finden, die am besten zu dir passt. Du darfst die ärztliche Fachperson auch jederzeit wechseln, solltest du dich nicht wohl fühlen. Empfohlene Praxen und Kliniken findest du auf [aids.ch](https://aids.ch)

Der Einfluss von HIV-Medikamenten auf Hormontherapien von trans Personen ist wenig erforscht. Einige Medikamente beeinflussen den **Hormonhaushalt**. Dies kann von deiner Ärzt:in überprüft und gegebenenfalls angepasst werden, so dass es keine Auswirkung auf deine Hormontherapie hat.

Auf **operative Transitionsmassnahmen** hat dein HIV-Status keinen Einfluss.

Die gesellschaftlichen Erwartungen an verschiedene Geschlechter können beeinflussen, wie du mit deiner HIV-Infektion umgehst. Du musst diese Erwartungen nicht erfüllen. Es ist zum Beispiel auch als Mann in Ordnung, sich Hilfe zu holen.

Du bist nicht alleine!



Mehr zum Leben mit HIV, Geschichten, Themen und Unterstützungsangebote findest du auf [positive-life.ch](https://positive-life.ch)

Mit Unterstützung von:

**CHECKPOINT**  
BASEL BERN GENÈVE LUZERN VAUD ZÜRICH

  
Fondation Agnodice

TRANSGENDER  
NETWORK  
SWITZERLAND  
**TGNS**