

Alles
wat je altijd
al wilde weten
—OVER—
transgenders*

**maar nooit durfde te vragen*



Vlaanderen
is gelijke kansen

COLOFON

Redactie: Fran Bambust, Kenneth Mills, Katrien Vanleirberghe
Eindredactie: Jeroen Borghs, Dennis De Roover, Leen De Wispelaere
Vormgeving: Virginie Soetaert
Met dank aan: Joz Motmans, Marleen Hufkens, teamleden çavaria

Dit is een uitgave van Gelijke Kansen in Vlaanderen, Boudewijnlaan 30, 1000 Brussel. 02-553 58 46,
fax 02-553 51 38, gelijkekansen@vlaanderen.be, www.gelijkekansen.be

Copyright Gelijke Kansen in Vlaanderen, eerste druk oktober 2013, 3de herziene druk maart 2016.
Wettelijk depotnummer D/2013/3241/223
Deze publicatie mag niet verkocht worden.
Verantwoordelijk uitgever: Heidi Vander Poorten, Boudewijnlaan 30, 1000 Brussel.

Deze publicatie kwam tot stand in samenwerking met çavaria, Kammerstraat 22, 9000 Gent.
09-223 69 29, fax 09-223 58 21, info@cavaria.be, www.cavaria.be



Voorwoord

Beste lezer,

Een samenleving waar gelijkwaardigheid, gelijke kansen en respect centraal staan, een inclusieve samenleving waar iedereen volwaardig aan kan participeren. Dat zou het streven van eenieder moeten zijn. Om zo'n open samenleving te creëren, moeten we afstappen van stereotypen en van het hokjes denken. En dat start al van bij het prille begin.

Al van bij de geboorte start immers de strakke opdeling m/v. Gender is immers het belangrijkste maatschappelijke ordeningsmechanisme. Een jongen die zich graag vrouwelijker kleedt? Een meisje dat er jongensachtig uitziet? Een man die graag make-up en vrouwenkleden draagt? Allemaal zullen ze -tot mijn grote spijt- te maken krijgen met kritiek en achterstellingsmechanismen. En dat is verdomd jammer.

Mijn ultieme doel als Vlaams minister van Gelijke Kansen is dan ook een maatschappij waarin iedereen zijn of haar eigen traject uitstippelt, los van maatschappelijke verwachtingen en ideeën die samenhangen met gender.

Onder mijn impuls en met mijn financiële steun werd deze legislatuur het Transgenderinfopunt dan ook uitgebreid. Het TIP bewees op korte termijn welke grote rol het kan spelen in het informeren en bijstaan van iedereen die vragen heeft i.v.m. transgenderisme. Het is nu belangrijk dat het TIP haar verdere werking kan blijven ontplooiën. Dat zal gebeuren in overleg zodat ook hier maximaal kan worden ingezet op de hoogste noden.

Maar ook deze brochure moet mensen helpen hun weg te vinden uit het enge m/v-denken. Correcte informatie moet ook hier leiden tot wederzijds begrip. Want waar we ook ons bevinden op het genderscala: we zijn allemaal mensen. En iedereen verdient begrip, respect, vriendschap en liefde.

Veel leesplezier.

Vlaams minister van Gelijke Kansen
Liesbeth Homans





Inhoud

<i>Trans* onder de loep</i>	6
Van gender...	6
... tot trans*	9
Als je naaste trans is	15
<i>Wat als ik trans* ben?</i>	18
Zelfontdekking	18
Uit de kast komen	19
Seksualiteit en vruchtbaarheid	23
Je uiterlijk aanpassen	24
Erkend als m/v	32
<i>Tussen open armen en gesloten vuisten</i>	36
Anders zijn is verwarrend	36
Uitsluiten is uitgesloten	41
Transfoob geweld in Vlaanderen	44
Samen sterker	45
<i>Verder verkennen</i>	46
Organisaties	46
Roze Huizen	47
Transgender Infopunt	47
Websites	47

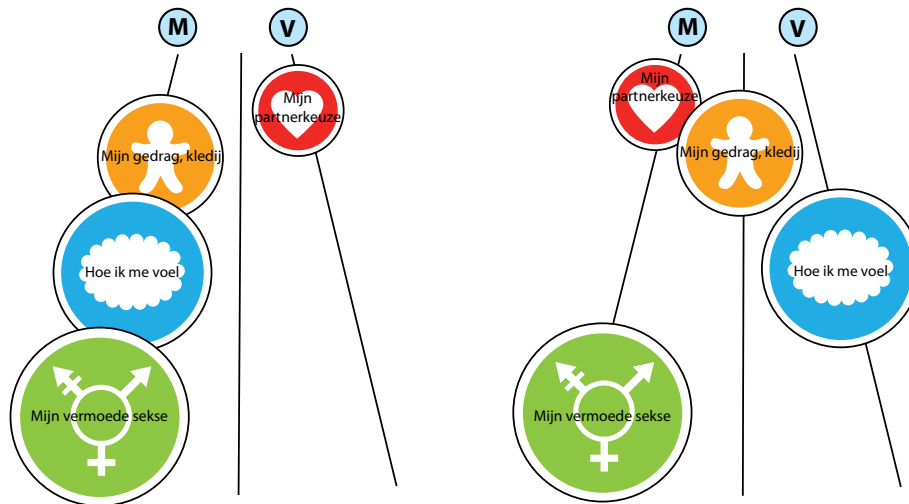


* onder de loep

VAN GENDER ...

VERWACHTINGEN • In onze cultuur wekt sekse nogal wat verwachtingen. Als je als meisje geboren wordt, wordt verwacht dat je je ook zo zult voelen, dat je je kleren, je gedrag, je houding, zelfs je taal daaraan zult aanpassen, en dat je een jongen als partner zult kiezen. Zelfs mensen die we niet kennen, delen we bliksemsnel in bij 'vrouw' of 'man', terwijl we hun verschijning, gedrag en gevoelens gaan voorspellen of beoordelen op basis van waar we ze indelen.

De realiteit is echter een stuk complexer. Hoe vrouwelijk of mannelijk je je voelt of eruitziet, hoe vrouwelijk of mannelijk je je uit, en of je een vrouwelijke of mannelijke partner verkiest, staan niet altijd op één lijn met elkaar.



Wat verwacht wordt

Wat echter ook kan

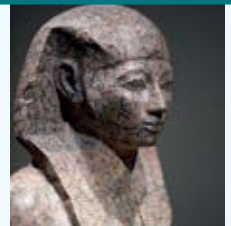


MEER INFORMATIE:
cavaria.be/transgender

tijdslijn

1479-1458
v.Chr

Hatsjepsjoet is een van de weinige vrouwelijke farao's, die ongeveer 22 jaar regeerde. Ze liet zich niet enkel als vrouw afbeelden, maar ook als man, met een baard.



DIVERSE ASPECTEN • Sinds we doorhebben dat begrippen als vrouwelijkheid en mannelijkheid over veel meer gaan dan enkel over het geslacht, is er een ruimer begrippenkader ontstaan. Niet iedereen gebruikt jammer genoeg dezelfde termen, wat het soms verwarrend maakt. In deze brochure definiëren we de woorden zo:

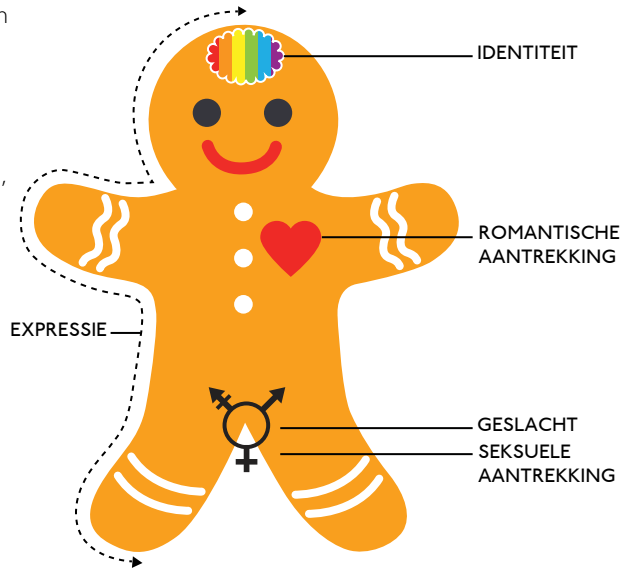
Sekse of geslacht • Het lichamelijk aspect van vrouwelijkheid en mannelijkheid. Doorgaans onderscheiden we vrouw (met XX-chromosomen) en man (met XY-chromosomen), met typische geslachtskenmerken en voortplantingsorganen. Toch zijn er ook andere vormen mogelijk, met andere chromosomen (XXY, XYY) of onduidelijke geslachtskenmerken. Wanneer je sekse niet duidelijk vrouwelijk of mannelijk is, spreken we van **interseksualiteit**.

Gender • De sociale en culturele invulling van vrouwelijkheid en mannelijkheid.

Genderrol • De sociale rollen die vanuit de omgeving aan je genderidentiteit worden opgelegd, op basis van je sekse. Zo wordt bij meisjes traditioneel verwacht dat ze vaker een zorgende rol opnemen, het huishouden voor hun rekening nemen, voor kinderen zorgen, socialere beroepen kiezen. Terwijl van jongens dan weer meer 'haantjesgedrag', zin voor competitie en geldingsdrang wordt verwacht.

Genderidentiteit • Je innerlijke gevoel. Voel je je jongen, meisje, beide of geen van beide? Bij de meeste mensen valt dit samen met hun sekse.

Genderexpressie • De mate waarin je je vrouwelijk of mannelijk uit. Het gaat dan om kledijkeuze (jurk, hoodie...), taalgebruik, gebaren, make-up, haartooi, gebruik van parfum, omgaan met emoties en andere uitingen. Genderexpressie wortelt dus in een culturele context. Wat in één cultuur of context als mannelijk wordt beschouwd, kan in een andere net heel vrouwelijk lijken. Slechts weinig mensen drukken zich louter vrouwelijk of mannelijk uit.



Marcus Aurelius Antoninus, ook bekend als Elagabalus, was zo goed als zeker travestiet. Maar volgens sommigen zou Antoninus ook een geslachtsoperatie hebben gehad en zo de enige Romeinse keizerin zijn geweest.



Seksuele oriëntatie of voorkeur - Op wie je valt, verliefd wordt, met wie je vrijt.... We spreken vooral over hetero (voorkeur voor andere sekse), homo of lesbisch (voorkeur voor eigen sekse) of bi (voorkeur voor mannen en vrouwen), maar omdat dit vooral uitgaat van een te simpele indeling van sekse, duiken tegenwoordig ook andere woorden op, zoals panseksueel (voorkeur die niet gebonden is aan sekse, en dus gericht op alle mogelijke genders).

Bovendien is het ook hier weer niet zo eenduidig. Wat je verlangt, wat je opwindt, wat je doet en hoe je jezelf benoemt, kan sterk verschillen. Je kunt jezelf 'hetero' noemen en toch fantaseren over homoseks.

Gendernormen - De verwachtingen die een cultuur verbindt aan je sekse. De gendernormen spiegelen je een andere gewenste genderidentiteit, genderexpressie, genderrol en partnerkeuze voor, al naargelang je als vrouw of als man wordt gezien. Mensen proberen hier - al dan niet bewust - aan te voldoen, wat tot innerlijke conflicten kan leiden wanneer je je toch anders voelt, of wil uiten.

TWEE KEUZES? - We vertrekken in onze cultuur traditioneel van twee mogelijkheden: vrouw of man. Dit noemen we een 'binair' mensbeeld. Niet iedereen herkent zich hier echter in. Sommigen vragen dan ook om de man-vrouwopdeling helemaal los te laten.



tijdslijn

Felicity Huffman als Sabrina 'Bree' Osbourne in 'Transamerica' (2005)

1412-1431

Jeanne d'Arc speelde een beslissende rol in de Honderdjarige Oorlog tussen Engeland en Frankrijk maar werd tot de brandstapel veroordeeld. Ze droeg mannenkleden, vermoedelijk om de sociale hiërarchie te doorbreken.



... TOT TRANSGENDER

WAT IS TRANS*? Wanneer de genderidentiteit of genderexpressie afwijkt van de verwachtingen die aan iemands sekse worden verbonden, spreken we van **trans* of transgender**. Het is een koepelterm voor travestie, transgenderisme en transseksualiteit en alle andere vormen van **gendervariantie** (zie p. 10 en verder). Het betekent niet dat iemand een probleem of een stoornis heeft. Ligt de genderidentiteit wel in de lijn van het geboortegeslacht, dan spreken we van **cisgender**: dan voel je je bijvoorbeeld man in je mannenlichaam.

Internationaal wordt steeds meer trans* (met een asterisk die het woord gender vervangt) gebruikt als koepelterm omdat dit een nog ruimere invulling geeft aan trans. De oorsprong van dit sterretje, de asterisk, ligt in de computertaal. Wanneer u een sterretje toevoegt aan het einde van een zoekterm, vraag je je computer om te zoeken naar inhoud over die zoekterm, plus mogelijke woorden erna, zoals bijvoorbeeld trans* -vrouw, -man, -queer, -seksueel, enzovoort.

TRANS*

WAAR STAAT DE *VOOR?

*TRANSGENDER

*TRANSSEKSUEEL *TRAVESTIET

*GENDERQUEER

*NON-BINAIR *GENDERF*CK

*GENDERFLUIDE

*GENDERLOOS

*AGENDER *NON-GENDERED

*DERDE GENDER

*TWO-SPIRIT *BIGENDER

*TRANSMAN

*TRANSVROUW

1551-1589

Koningin **Christina van Zweden** was meer dan waarschijnlijk biseksueel en ook trans*. Na de troonsafstand kleepte Christina zich stevast in mannenkleden en liet zich 'graaf Dohna' noemen. De graaf werd in 1933 vertolkt door Greta Garbo in de film 'Queen Christina'.



VEEL MATEN EN VORMEN • De trans*groep is dus een heel brede groep. Het kan gaan om mensen die zich anders kleden dan de maatschappij verwacht - mannelijker of vrouwelijker -, of om mensen die zich mannelijk voelen in een vrouwenlichaam, of andersom, of die zich nu eens mannelijk en dan weer vrouwelijk voelen, of die zich niet in de binaire opdeling herkennen. Sommigen wensen hun lichaam aan te passen, anderen willen toestemming zich anders te kleden en nog anderen willen zich als derde genderidentiteit erkend weten.

DRIE HOOFDGROUPEN • Doorgaans onderscheiden we in deze groep een drietal hoofdgroepen: travestieten, transgenderisten en transseksuelen. Niet iedereen is het overigens eens met deze opdeling, noch met de benamingen. Sommigen vinden ze zelfs aanstootgevend.

Travestiet • Kleeft zich sporadisch of regelmatig in de kledij die cultureel met de andere sekse wordt geassocieerd. De genderexpressie van die persoon wijkt dus af van zijn of haar sekse.

Transgenderist • Herkent zich niet in de sekse die zijn of haar lichaam dicteert. Voelt zich mannelijker of vrouwelijker, of nu eens man, dan vrouw, of vindt zich helemaal niet terug in de man-vrouwopdeling.

Transseksueel • Herkent zich niet in zijn of haar geboortegeslacht en wil dit in meer of mindere mate laten aanpassen door gebruik van hormonen en/of operatieve ingrepen.

ZIJN TRANS*PERSONEN HOLEBI? • Seksuele oriëntatie, genderidentiteit en genderexpressie worden vaak door elkaar gehaald. Zo denken nogal wat mensen dat alle travestieten homo's zijn, of dat je als transseksueel zeker hetero bent of dat travestieten uiteindelijk 'zullen evolueren tot transseksualiteit'. Zo simpel is het niet. Let wel: zeggen dat er helemaal geen verband is, gaat misschien weer te ver. Zo blijken er opvallend veel lesbische transvrouwen en opvallend weinig homoseksuele transmannen te zijn. (zie kader)

CIJFER

73% van de transmannen (zie p.13) zegt zich aangetrokken te voelen tot vrouwen.
Ongeveer **5%** valt op mannen. De overige transmannen vallen op beide.

33% van de transvrouwen (zie p.13) voelt zich aangetrokken tot mannen.
Bijna **26%** valt op vrouwen. De overige **41%** valt op beide.



MEER INFORMATIE:

brochure "Alles wat je altijd al wilde weten over holebi's"

tijdslijn

1728-1810

Chevalier d'Éon, een geheim agent(e), ging de eerste 49 jaar door het leven als man, de overige 33 als vrouw. Geboren als man spioneerde ze doorgaans als vrouw, en in 1777 werd ze op haar vraag ook door de koning officieel als vrouw erkend.



TRAVESTIE

WAT IS EEN TRAVESTIET? • Bij travestie gaat het om het aannemen van een genderexpressie die haaks staat op de sekse. Een man draagt dan vrouwenkledij en een vrouwelijke haarsnit of pruik, terwijl vrouwen dan mannenkledij dragen en vaak ook gezichtsbeharing simuleren. Ook in houding, taalgebruik en gebaren proberen ze zich uit te drukken als iemand van een ander geslacht. Travestie ligt in onze cultuur toch moeilijk. Er rust een behoorlijk taboe op, zodat we travestie vooral kennen als een verkleedpartij tijdens feestjes, carnaval of op podia als showtravestie. De meeste travestieten kleden zich echter stiekem om, of in een besloten gezelschap.

WAAROM? • Vroeger kleedden meisjes zich weleens als mannen omdat ze zo konden genieten van de voordelen van de mannelijke genderrol. Als man had je immers meer privileges, of kon je in het leger gaan. Denk maar aan **Jeanne d'Arc**.

Sommige travestieten kleden zich om omdat ze zo een kant van zichzelf kunnen laten zien die niet past binnen de verwachte genderexpressie. Soms voelt een travestiet zich ook daadwerkelijk man in een vrouwenlichaam of omgekeerd, maar dat is zeker niet altijd zo.

Sommige travestieten worden seksueel opgewonden van het dragen van kledij van een ander geslacht. Nog andere travestieten kleden zich om als spel, op een pride of omwille van de showallure.

WOORDENSOEP • Voor travestie doen meerdere woorden de ronde. Een greep hieruit:

Travestie: In Vlaanderen gebruiken we doorgaans de woorden 'travestie' en 'travestiet'. Dit komt voort uit de Latijnse woorden 'trans' (aan de andere kant van) en 'vesta' (kleding).

Drag: Hiermee bedoelen we vooral showtravestie. Mannen in vrouwenkledij heten dan **drag queens**, vrouwen in mannenkledij noemen we **drag kings**.

HOE VAAK KOMT HET VOOR? • Doordat veel travestieten zich stiekem omkleden, is hun aantal moeilijk te schatten. Sommigen vermoeden dat België 40.000 tot 200.000 mannelijke meerderjarige travestieten telt (geen cijfers over vrouwelijke travestieten).

BEKENDE TRAVESTIETEN: **Maarten/Maartje 't Hart** (auteur), **Divine** (actrice), **Guido Belcanto** (zanger)



Glenn Close in 'Albert Nobbs' (2011)

1804-1876

Amandine Dupin is een onbekende vrouw, maar haar mannelijke alter ego **George Sand** is legendarisch. Na de scheiding van haar man, met wie ze twee kinderen had, werd Amandine bekend als de Parijse schrijfster George, die zich als man kleepte, en relaties had met componisten als Liszt en Chopin.



TRANSGENDERISME

WAT IS EEN TRANSGENDERIST? • Sommige mensen begeven zich in een zone tussen vrouw en man in. Ze combineren mannelijke en vrouwelijke kenmerken, zien zich als man én vrouw of net als geen van beide en wensen zich doorgaans niet te laten begrenzen door binaire verwachtingen. Sommigen willen hun lichaam ook gedeeltelijk aanpassen met hormonen en/of chirurgie. De kenmerken van hun geboortegeslacht zitten immers een genderoverstijgende expressie in de weg.

WOORDENSOEP • Heel wat transgenderisten - of mensen die onder deze beschrijving vallen - gruwen van het woord. Ze benoemen zich dan ook vaak heel anders. Er bestaan dus erg veel termen die in de nuances van elkaar verschillen. We noemen er slechts een paar:

Androgyn: kenmerk van mensen die door de buitenwereld zowel als vrouw of als man (willen) gelezen worden.

Derde genderidentiteit: deze term wijst het binaire onderscheid tussen vrouw en man af. Een transgenderist is dan noch man, noch vrouw, noch iets ertussenin, maar een volwaardige derde genderidentiteit.

HOE VAAK KOMT HET VOOR? • Daarover zijn heel weinig gegevens bekend. Sommigen menen dat het aantal nu bekende transgenderisten slechts het topje van de ijsberg is. De omschrijving is nog steeds weinig bekend zodat zoekende transgenderisten zich vaak proberen in te passen in bekendere groepen als die van de travestieten of transseksuelen. Voor hun eventuele wens naar gedeeltelijke lichamelijke aanpassing (borstvergroting of -amputatie bijvoorbeeld) was vroeger ook nauwelijks openheid, zodat ze ofwel op hun honger bleven zitten, of kozen voor een eigenlijk onnodige, volledige geslachtsaanpassing.

TUSSENSTADIUM? • Sommigen beweren dat transgenderisten 'uitgestelde transseksuelen' zouden zijn. De transgenderistperiode is hier dan een lange overgangperiode tussen een mannelijke en vrouwelijke verschijning. Dit doet tekort aan de eigenheid van transgenderisten. Hoewel veel transgenderisten inderdaad overgaan tot transseksualiteit, hoeft dit zeker niet.

AANVAARDING EN ZELFBEELD • Doordat transgenderisten tussen vrouw en man in bewegen, ervaren ze heel wat weerstand. Ze krijgen vaak het gevoel naar de keuze 'vrouw' of 'man' gedwongen te worden. Sommige switchen daardoor ook steeds tussen de 'mannenrol' en de 'vrouwenrol' terwijl ze eigenlijk liefst beide in één rol zouden verenigen.

Magnus Hirschfeld beschreef als eerste de term 'travestiet' voor personen die kleding van het andere geslacht dragen. Hij toonde aan dat travestie voorkomt bij elke sekse en seksuele oriëntatie.



RELATIES • Partners hebben het er vaak moeilijk mee: als hun partner man noch vrouw is, hoe 'moeten' ze zichzelf dan zien? Als hetero of holebi? Sommige partners slagen er wel in om het transgenderisme van hun partner te aanvaarden en op te nemen in hun relatie. Dit zorgt er bij de transgenderist zelf ook voor dat die zich gesteund weet en zelfzekerder wordt.

BEKENDE TRANSGENDERISTEN: Er zijn nauwelijks rolmodellen voorhanden. Enkele zijn Miley Cyrus, Elly Jackson (La Roux), Angel Haze (rapper).



Elly Jackson (La Roux)

TRANSSEKSUALITEIT

WAT IS EEN TRANSSEKSUEEL? • Bij sommige mensen staat hun genderidentiteit haaks op hun sekse. Vrouwen voelen zich mannen en omgekeerd. Ze willen hun genderexpressie, en vaak ook hun lichaam, hieraan aanpassen. Niet elke transseksueel wil het lichaam trouwens gedeeltelijk of geheel laten aanpassen.

WOORDENSOEP • Ook hier is er heel wat weerstand tegen de term, ook bij transseksuelen. Die argumenteren dat transseksualiteit eigenlijk niets met seksualiteit te maken heeft. Het gaat om genderidentiteit, niet om seksuele gevoelens. Toch is transseksueel de meest bekende en gangbare term en kiezen velen er wel voor om zich zo te omschrijven. Andere woorden die je kunt vinden zijn:
transman: een persoon met een vrouwelijk geboortegeslacht, maar een mannelijke genderidentiteit.
transvrouw: een persoon met een mannelijk geboortegeslacht, maar een vrouwelijke genderidentiteit.
post-Op, pre-Op: voorvoegsels die aangeven of een transseksueel een geslachtsoperatie heeft ondergaan (post-op) of niet (pre-op). Er is kritiek op het gebruik van deze woorden omdat ze lijken te insinueren dat elke transseksueel geopereerd moet worden.

HOE VAAK KOMT HET VOOR? • Transseksualiteit komt volgens de bekende cijfers vrij zelden voor, hoewel de schattingen wijd uiteenlopen. In België zijn tussen 1993 en 2012 631 personen officieel van geslacht veranderd. Wellicht is het aantal een heel stuk hoger. In dit cijfer zijn de transseksuelen die niet voldoen aan de wettelijke voorwaarden niet opgenomen. Bovendien meldt het Genderteam van het UZ Gent dat het aantal aanmeldingen de voorbije jaren spectaculair is gestegen, nu er in de media meer aandacht is voor transseksualiteit.



OORZAKEN VAN TRANSSEKSUALITEIT • Over de oorzaken van transseksualiteit tast men nog in het duister. Er zijn wel al een aantal mogelijke verklaringen geopperd, maar die zijn nog niet bewezen. Sommige verklaringen zoeken het in de ontwikkeling van de hersenen, terwijl andere vermoeden dat de basis eerder gezocht moet worden in de identiteitsontwikkeling tijdens de eerste kinderjaren, waarbij relaties, omgeving en persoonlijke ervaringen een rol spelen. Wellicht zorgen meerdere factoren tegelijk voor het ontstaan maar ook voor het bestendigen van transseksuele gevoelens.

EVOLUTIE VAN TRANSSEKSUELE GEVOELENS

Kindertijd • Al van jongs af aan kunnen kinderen het gevoel hebben tot het andere geslacht te behoren. Dit wijst echter helemaal nog niet op transseksualiteit.

Puberteit • De meeste kinderen die deze gevoelens hebben, voelen na hun puberteit geen of slechts een lichte spanning tussen hun genderidentiteit en hun sekse.

Bij enkelen komt de spanning echter helemaal niet tot rust, maar wordt ze net erger wanneer de puberteit intreedt, en hun lichaam zich gaat ontwikkelen. Onder invloed van de hormonen wordt een lichaam dan echt vrouwelijker of mannelijker. Trans*personen voelen zich dan vaak erg wanhopig, en zouden liefst die lichamelijke veranderingen stopzetten of omkeren. Niet zelden leidt die wanhoop tot zelfmoordgedachten. Men voelt zich dan gevangen in het eigen lijf. Dat conflict noemen we **genderdysforie**.

Sommigen slagen erin dat conflict te overwinnen, anderen leggen zich er moeizamer bij neer - omdat ze onbegrip vrezen of vermoeden dat er uit hun mannenlichaam toch geen aanvaardbaar vrouwenlichaam of omgekeerd te kneden valt - en nog anderen besluiten hulp te zoeken.

Oudere leeftijd • Jongere transseksuelen die geprobeerd hebben om hun conflict te verdringen, krijgen het vaak op latere leeftijd opnieuw op hun bord. Bij anderen groeit ook pas later de vaststelling dat de verwardheid waar ze destijds mee worstelden een conflict tussen hun genderidentiteit en hun sekse betrof. Vaak komt dat besef nadat men over andere transseksuelen las in een krant of tijdschrift, of een film over het thema zag.

BEKENDE TRANSSEKSUELEN • **Chaz Bono** (zoon van zangeres Cher), **Lana Wachowski** (samen met haar broer regisseur van onder andere 'The Matrix'), **Maxim Februari** (filosoof, columnist), **Fran Bambust** (auteur), **Dana International** (zangeres)



Fran Bambust

© Jeroen Vanmeste

tijdslijn

1930

Eerste geslachtsveranderende ingreep bij kunstenaar Lili Elbe onder supervisie van **Hirschfeld**.



ALS JE NAASTE TRANS* IS

IMPACT Wanneer iemand zich out als trans*, is dat niet enkel een grote stap voor de persoon zelf, maar heeft dit ook op de naaste omgeving een impact. Het is belangrijk dat ook naasten dan bekend zijn met het trans*thema en dat ze niet met hun vragen blijven zitten.

PARTNERS VAN TRANS*PERSONEN Als partner van een trans* voel je je vaak bevraagd. Bestaande relaties worden onder druk gezet, want opeens moet je je verwachtingen en het beeld van je partner herzien. Maar ook bij nieuwe relaties kun je af en toe vragen verwachten. "Wat ben jij dan? Ben je homo, hetero, bi? Of val je net op trans*personen?" Misschien heb je hier helemaal geen problemen mee. Als dat wel zo is, voel je dan niet schuldig, maar praat erover. Neem contact op met het Transgender Infopunt (meer informatie op pagina 47).

OUDERS VAN GENDERKINDEREN Als ouder wil je het beste voor je kind. Dit wil niet zeggen dat je het als ouder niet moeilijk kan hebben om met het gedrag van je gendervariant kind om te gaan. Want wat doe je als de omgeving afwijzend reageert? Sinds enkele jaren kunnen gelukkig ook ouders met (zeer jonge) kinderen met gendervragen terecht bij een kinderteam van het Gentse Genderteam (zie kaderstuk).

Is mijn kind trans*?

JONG EN VARIANT • Onze identiteitsontwikkeling start in onze eerste levensjaren en houdt eigenlijk nooit op. Al heel vroeg gaan we ook ons eigen gender benoemen. Doorgaans doen we dat binnen de lijn van de verwachtingen, maar soms blijken we onszelf toch anders te zien dan onze sekse voorspelt. Onze genderidentiteit wijkt dan af van onze sekse. Zo kan je kind al op jonge leeftijd gendervariant gedrag vertonen. Dit hoeft helemaal niet te betekenen dat er sprake is van genderdysforie. Het kind is pas genderdysfor als het er zelf onder lijdt. De kans is zelfs groot dat het gevoel verdwijnt, naarmate het ouder wordt.



Ma vie en Rose (1997)

1969

Rellen in New York bij de ontruiming van de homobar **The Stonewall Inn** door de Metropolitan Police. Na jaren van treiterijen en geweldplegingen door de politie besloot het bezoekende publiek, vooral travestieten, terug te vechten.



CIJFER

Wanneer een jongetje zich van jongs af een meisje voelt en ook liever jurkjes draagt, blijft dat niet per se zo.

1/3

van de kinderen die worden aangemeld bij het genderteam blijkt zich later toch met zijn of haar geslacht te verzoenen. Wel blijkt een groot deel van die kinderen holebi te zijn.

ADVIES GEVRAAGD • “Het gaat wel over” is een zeer onhandig antwoord. Vooreerst leef je nu, zit je nu met vragen, en wil je je kind nu helpen. Is het ongelukkig? Moet je hem of haar voortaan ‘haar’ of ‘hem’ noemen? Wil je wel dat het over gaat? Je wil je kind toch aanvaarden zoals het is? Je wil wel toegeven aan het recht op experiment en zelfontdekking (zie p. 16), maar hoe moet het dan op school? En wat als je het niet zou toelaten om zich in het andere gender te uiten, bezorg je het dan geen trauma? Maar als je andersom te positief bent, bestendig je het dan niet, duw je het dan niet al te zeer in de richting van een operatie? Dat is dan wel prima, maar toch niet het meest nastrevenswaardige vooruitzicht? Of wel? Blijf niet met je vragen zitten, maar **vraag hulp**. Het kinderteam van het Gentse Genderteam kan je bijstaan en begeleiden.

ENKELE TIPS

Wat je sowieso al kunt doen is:

- je kind steunen en het verzekeren van jouw onvoorwaardelijke liefde.
- je eigen reacties bevragen. Heb je het zelf moeilijk met bepaalde genderverwachtingen?
- open spreken met je kind over pesterijen die het kan ervaren.
- je kind helpen om beschermende strategieën op te bouwen, zoals voorbereide antwoorden op commentaren van andere kinderen.
- je kind voorbeelden geven van beroemde, succesvolle mensen die zich niet conformeerden aan genderstereotypen, zoals Madonna, Antony and the Johnsons...
- praten met de leerkracht van je kind als je denkt dat het gepest of uitgelachen wordt op school.
- ontspannen, een gevoel voor humor behouden, en je kind graag blijven zien.



MEER INFORMATIE:

www.berdache.be

Vereniging voor ouders van genderkinderen



Je kind is bezig zichzelf te ontdekken door het zich toe-eigenen van het speelgoed, de kleding en de vriendjes die hij/zij verkiest. Stel jezelf open voor deze ontdekkingstocht en geniet ervan.

KINDERTEAM IN ACTIE • Bij het kinderteam krijg je niet zomaar een lijstje met do's en don'ts mee. Het team zal er met jullie, de ouders, en je kind praten. Ze zullen testen afnemen, onderzoeken wat je kind wil en hoe het met hindernissen kan omgaan, en uiteraard zullen ze jullie allen begeleiden. Dat geeft rust. Je staat er niet langer alleen voor.

Ze zullen jullie helpen om te gaan met verwachtingen, wensen, met compromissen over waar en wanneer omkleden kan en waar niet. Ze zullen adviseren over hoe je kunt omgaan met de omgeving en indien nodig zal het kinderteam ook contact opnemen met de school en de leerkracht om hen te betrekken. Het team bekijkt jullie vragen.



'Tomboy' (2011)

ONVOORSPELBAAR • Je kind behoudt intussen zijn of haar recht op experiment, en de vrijheid om van mening te veranderen. Zoals we al zeiden: je identiteit blijft veranderen. Het team zal daarom niet meteen kunnen voorspellen hoe het traject zal aflopen, maar gaandeweg zal alles wel helderder worden en zullen jullie - ouders en kind - misschien beslissingen moeten nemen over de toekomst.

PUBERTEIT ON HOLD • Wanneer blijkt dat je kind inderdaad genderdysfoor is en geholpen kan worden door een transitie, krijgt je kind **puberteitsremmers**. Tenminste, op voorwaarde dat je er op tijd bij bent, het kind lang genoeg in begeleiding is, het team unaniem akkoord gaat en ook de ouders toestemming geven. Die remmers houden de geslachtshormonen even tegen, waardoor bij voorbeeld borstgroei en maandstonden bij de meisjes en baardgroei bij de jongens uitblijven. Als je puber uiteindelijk kiest om met crossseksehormonen te starten (en later eventueel een geslachtsoperatie te ondergaan), het lichaam op andere manieren te vervrouwelijken of te vermannelijken, moeten die effecten alvast niet worden gecorrigeerd. Kiest de jongere ervoor om te stoppen met de remmers, dan ontwikkelt het lichaam zich verder waar het was gestopt.

Kinderteam UZ, dienst pediatrie
Universitair Ziekenhuis Gent
1K5 Pediatrie
De Pintelaan 185, 9000 Gent
T 09 332 24 29

Wat als ik trans ben?*

ZELFONTDEKKING

VERWARRING TROEF • Voor sommigen is het antwoord op deze vraag helder. Zij zeggen al heel vroeg dat ze tot het andere geslacht behoren. Voor de meesten is het echter heel troebel.

Als je als jongen gefascineerd naar een meisje zit te kijken, is het misschien helemaal niet duidelijk of je verliefd of jaloers op haar lijf of haar kleren bent. En als ze dan ook nog eens een vriendje heeft dat haar zoent, denk je misschien dat je jaloezie met dat zoenen te maken heeft, en wil je misschien ook die jongen zoenen. En wanneer je merkt dat je blij wordt van het dragen van meisjeskleren als jongen, of van jongenskort haar en ruwe spelletjes als meisje, kun je daar dan echt iets uit afleiden?

DWINGENDE VERWACHTINGEN • We hebben in onze cultuur de gewoonte om gedragingen, uitingen of gevoelens die afwijken van de verwachting snel te gaan benoemen. We krijgen wel heel snel etiketten opgekleefd als 'ADHD-er', 'licht autistisch', 'hoogbegaafd', 'hoogsensitief' en 'transgender'. Op zich zijn die termen misschien bevrijdend. Ze geven je een vrijgeleide om anders te zijn. Maar tegelijk zijn ze vaak ook begrenzend, want ze brengen een nieuw stel verwachtingen met zich mee. Als je als kind al heel vroeg het etiket **trans*kind** of **gendervariant kind** meekrijgt, ligt voor sommigen al vast dat je op je elfde met hormonenremmers zult beginnen en je op je achttiende een geslachtsoperatie zult ondergaan. Maar word je in die keuze niet beïnvloed door de verwachtingen?

ONTDEKKING VIA EXPERIMENT • Iedereen, jong en oud, heeft het recht op experiment, het recht om verwachtingen te ontstijgen. Ook genderverwachtingen. Geef jezelf zo lang mogelijk dit recht, probeer benamingen en vaststaande verwachtingen zo lang mogelijk te ontwijken. Ontdek wat jij echt wil in grote openheid, voor je een pad gaat uitstippelen. Want sommige keuzes, zoals operaties, zijn onomkeerbaar.

ONTDEKKING VIA HERKENNING • Niet iedereen krijgt echter de kans om open te experimenteren. Velen experimenteren stiekem en houden het verder bij gedachte-experimenten: hoe zou het zijn als ik... Zo'n gedachte-experiment kun je voeden met verhalen, al dan niet waar gebeurde. Je kunt films en documentaires kijken, biografieën, romans, artikels en getuigenissen lezen. Misschien zal je je erin herkennen, misschien ook niet, of gedeeltelijk.



UIT DE KAST KOMEN



UIT DE KAST? • ‘Uit de kast komen’, je ‘coming-out doen’ of je openlijk uiten als trans*, heeft vaak twee luiken: het ‘vertellen’, en het ‘tonen’.

Vertellen: Je praat over je gevoelens, over hoe je jezelf ziet, over je vragen en je mogelijke antwoorden. Je vraagt eigenlijk om **begrip** en **steun**.

Dat begrijpen blijkt doorgaans nogal moeilijk, maar doordat steeds vaker trans*personen - vooral transseksuelen - in de media te zien zijn, gaat dit tegenwoordig al een stuk makkelijker. Het vertellen doe je doorgaans ook in fasen. Eerst vertel je het bijvoorbeeld aan je beste vrienden, misschien later aan je ouders en familie en dan aan anderen.

Tonen: Je uiten als trans* heeft vaak ook een fysiek luik. Je verandert dan iets aan je verschijning, je verandert je naam en je vraagt om voortaan met die **naam** en als ‘hij’, ‘zij’ of ‘zhij’ aangesproken te worden. Dit is voor sommigen heel confronterend. Er is immers een behoorlijke stap tussen idee en realiteit. Vaak zullen mensen die je al heel lang kennen het moeilijk vinden om hun beeld van jou aan te passen. Voor hen is

het soms het moeilijkst om je met je nieuwe naam en gewenste gendraanduiding aan te spreken. Je kunt ook vragen om je nieuwe naam en aanduiding te gebruiken zonder dat je fysieke aanpassingen aanbrengt, maar dat blijkt voor de omgeving vaak heel verwarrend. Maak je dan niet te snel boos op mensen die je anders aanspreken dan je zou willen: wat voor jou al helder is, is dat voor hen allerminst.

DE VRAGENDE BLIK • Wanneer je jezelf uiteindelijk een nieuwe identiteit hebt aangemeten, met een nieuwe naam eventueel en een mannelijker of vrouwelijker uiterlijk, kun je herkend worden als ‘trans*’. Misschien verkies je dat, of misschien gebeurt het tegen je zin. Je kunt er dan voor kiezen om uitleg te geven, en je ‘trans* zijn’ te bespreken. Na een tijdje kun je dit zat worden, en ga je hopen dat mensen je gewoon accepteren zonder uitleg. Echter, zolang er nog weinig trans*personen zichtbaar zijn in onze maatschappij, blijven trans*personen opvallende figuren die vragen oproepen. Je hoeft die niet te beantwoorden.

1998

De Israëlische zangeres **Dana International** (artiestennaam van Sharon Cohen, geboren als Yaron Cohen) won het Eurovisiesongfestival met het nummer ‘Diva’.



STEALTH • Sommige trans*personen vallen helemaal niet op. Ze leven onzichtbaar in de nieuwe rol die ze wilden. In trans*jargon zeggen ze dat je dan 'stealth gaat'. Dit lukt uiteraard pas als je ook passabel (zie verder) bent in die nieuwe rol. Je wil dan vaak alle verwijzingen naar je verleden vermijden, misschien verhuis je zelfs, en breek je de banden met je vorige kennissenkring. Maar toch moet je ook dan soms beslissen om over je trans*verleden te vertellen. Dit is lastig. Nadat je het verteld hebt, word je immers vaak anders aangekeken. Opeens ben je voor velen 'minder man' of 'minder vrouw' dan ervoor. Sommigen beëindigen er zelfs een relatie voor. Recent nog stapte een man naar de rechtbank toen hij ontdekte dat de vrouw met wie hij jaren getrouwd was een transvrouw was.

Velen houden het daarom liever geheim, hoewel dat niet altijd even makkelijk is. Als transvrouw of transman ben je in je nieuwe verschijning onvruchtbaar, en functioneert je geslacht misschien niet helemaal zoals anderen verwachten. Je loopt bovendien steeds gevaar 'geout' te worden, wanneer iemand uit je verleden opduikt, of wanneer je zelf oude papieren op tafel moet leggen.

Wanneer je geen geslachtsoperatie hebt ondergaan, is de vraag nog prangender. Wanneer vertel je dat aan je partner? Bij een van de eerste dates, of net voor je ermee naar bed gaat?

Sommige 'stealth' trans*personen kiezen ervoor om aan enkele intimi openhartig te vertellen over hun transverleden. Sommigen komen één keer uit de kast voor hun hele omgeving, en hopen dat daarmee de kous zal af zijn. Anderen houden het liever geheim.

IN DE KAST BLIJVEN • Zowel voor als na je transitie kun je dus in de kast zitten, en verkiezen om daar te blijven. In het eerste geval doe je dat misschien omdat je zelf met je gevoelens worstelt, of omdat je afwijzing en problemen verwacht met familie, gezin, vrienden of werk. In het tweede geval speelt die angst voor afwijzing vast ook mee en wellicht wil je liever zelf niet aan je verleden worden herinnerd.

HOE VERTEL JE HET BEST? • Er is geen 'beste manier', jammer genoeg. Je kan dit bespreken met een hulpverlener of met lotgenoten. Denk na over de manier waarop je het wil doen, hoe je de risico's inschat, wanneer het beste moment zou zijn, en hoe je ook verder kunt kijken dan dat ene moment.

De formele stijl • Je belegt een bijeenkomst, met een duidelijke plaats en tijd. En dan open je met "ik wil jullie wat vertellen" en vertel je dat je jezelf niet als vrouw of man ziet. Verwacht niet meteen vuurwerk en champagne. Geef de ander tijd om te wennen en vragen te stellen. Een andere versie hiervan is de brief of de mail. Hier kun je zelf je tekst meerdere keren herlezen en het tempo bepalen. De geadresseerden kunnen bovendien even nadenken voor ze reageren. Het is wel wat onpersoonlijk, ze kunnen je niet in de ogen kijken, waardoor het soms makkelijker is om negatief te reageren.

De **Transgender Day of Remembrance** werd in het leven geroepen door Gwendolyn Ann Smith, een Amerikaanse trans*activist, om de moord te herdenken op de transvrouw Rita Hester in Massachusetts. De Transgender Day of Remembrance wordt nu elk jaar op 20 november gehouden ter nagedachtenis van al wie omwille van transfoobe haat vermoord werd.



De vis-stijl • Je kunt ook 'vissen gooien'. Je geeft dan subtiel hints over je kledijkeuze, over man-vrouw-verschillen, over een film of boek waar je dol op bent, en waarvan anderen weten dat die een trans*thema behandelt. Of je laat artikels over trans* slingeren. Je wacht tot ze je vervolgens - na de zoveelste vis - vragen of je zelf misschien trans* bent, en vertelt het dan. Ook als ze de vraag niet stellen, heb je hier wel het voordeel dat ze iets minder uit de lucht zullen vallen.

De diplomaat • Misschien zie je het helemaal niet zitten om de confrontatie aan te gaan, maar ken je wel iemand in je omgeving die als tussenpersoon kan optreden, of misschien wil de hulpverlener dat wel doen. Je kunt kiezen om deze diplomaat mee te vragen naar een formeel gesprek of om die er alleen op uit te sturen.

“PAPA WORDT MAMA” • Het is moeilijk te voorspellen hoe je kind zal reageren wanneer je uit de kast komt. Elk kind kan anders reageren op de situatie en zal zich anders aanpassen aan de veranderingen binnen het gezin. Eén ding echter gaat voor alle kinderen op: het is een uniek gebeuren in hun leefwereld. Hun nabijge omgeving (vader, moeder, zussen, broers, grootouders) maken meestal ook zelf mee wat zij meemaken en ook voor hen is alles nieuw. Enkele tips:

- Spreek dit door met je partner. Maak dat je op dezelfde lijn zit.
- Vermijd een shockeffect of toevallige ontdekking.
- Sta stil bij de leeftijd van je kinderen en pas wat je hen gaat vertellen aan aan wat ze aankunnen. Wees duidelijk, ook over wat dit betekent voor jullie gezin, jullie relatie, en hoe je aangesproken zal worden.
- Informeer meteen ook de ruimere omgeving.
- Geef je kinderen tijd om alles te verwerken en te aanvaarden. De relatie met leeftijdsgenoten en de sociale steun zijn voor een kind erg belangrijk.

COMING-OUT OP SCHOOL • Zit je nog op school en wil je je ook daar in je nieuwe rol uiten? Bespreek dit met je ouders en je begeleider bij het kinderteam. Het kinderteam zal vast contact met de directie en de leerkrachten opnemen en hen helpen met informatie en didactisch materiaal. Je ouders kunnen zelf ook al helpen door met de school en je leerkracht te overleggen en hen informatie te geven. Verwijs hiervoor onder andere naar het Transgender Infopunt (www.transgenderinfo.be) en Gender in de blender (www.genderindeblender.be).



MEER INFORMATIE:

2010 Genderdysforie en school: leidraad voor de begeleiding van genderdysfore leerlingen

• www.genderindeblender.be

• www.transgenderinfo.be



Discrimination against transsexual employees is illegal

The European Union protects transsexual people from discrimination in employment. In 1982, a transsexual woman was fired after she had a gender reassignment operation. She took her employer to court. In 1996, the European Court of Justice ruled that this was a case of discrimination on the grounds of sex as she was dismissed because of her gender identity.

With reference to this case, the European Union included gender reassignment in the 2006 Gender Recast Directive confirming that transsexual employees are protected from discrimination.

European law is clear
What about the law in your country?

ILGA EUROPE

TRANS* OP HET WERK

• Uit de kast komen op het werk is niet evident. Trans*personen blijken meer last te hebben van hinderlijk gedrag van collega's dan anderen. Voor transseksuelen, die een geslachtsverandering overwegen of al achter de rug hebben, is er meestal wel begrip, maar voor travestieten en transgenderisten is er minder openheid. Vooral wanneer je je als biologische man gedeeltelijk vervrouwelijkt, blijken mannelijke collega's moeite te hebben om je te accepteren.

Enkele tips:

- breng je leidinggevenden op de hoogte. Ze kunnen begeleiding vragen bij klijqzw.be.
- Stel hen niet voor voldongen feiten, maar bepaal samen waar en wanneer je welke stappen neemt, wanneer je een andere naam aanneemt, welke toiletten je gebruikt, hoe je met de collega's communiceert. Wederzijds respect en dialoog bieden de grootste kans op een vlotte coming-out op de werkvloer.

MEER INFORMATIE:

- brochure 'Transgenderers op de werkvloer' - www.gelijkekansen.be
- Rutgers Nisso Groep, 2010 Transgenderers en werk, Een onderzoek naar de arbeidssituatie van transgenderers in Nederland en Vlaanderen

Lancering van de jongerenwebsite www.genderindeblender.be en educatieve map, een project vanuit de provincie Vlaams-Brabant, met steun van de Vlaamse overheid in samenwerking met het holebi- en trans*middenveld.



SEKSUALITEIT EN VRUCHTBAARHEID

TRANS* IN BED • Hoe trans*personen seksualiteit beleven, heeft met meerdere factoren te maken:

HORMONEN - Testosteron heeft een grote invloed op het libido. Wanneer je als transman testosteron toegediend krijgt of als transvrouw je testosteron afremt, kan dat je seksuele beleving sterk beïnvloeden. Transmannen melden een hoger libido, terwijl een vierde van de transvrouwen een zeer laag seksueel verlangen meldt.

GESLACHTSOPERATIE - Na een geslachtsoperatie zou het libido van veel transvrouwen weer toenemen. Dit zou kunnen verklaard worden door het feit dat ze zich beter in hun vel voelen en dat ze weer meer zelfvertrouwen hebben. Ook transmannen laten weten dat hun seksuele opwindning na de operatie toeneemt. De operatietechnieken zijn trouwens zo geëvolueerd dat een bevredigende seksbeleving wel degelijk mogelijk is.

HUN HOUDING TEGENOVER HUN LICHAAM - Heel wat trans*personen hebben het moeilijk met hun lichaam, en sommigen hebben zelfs een hekel aan hun geslacht. Zij zijn dan ook niet zo dol op seks. Dit wordt doorgaans een stuk beter wanneer ze hun lichaam aanpassen door bijvoorbeeld hormonale behandeling en/of chirurgische ingrepen.

TRANSGENDERISME ALS PRIKKEL - Sommige trans*personen vinden het omkleden, of het behandeld worden in hun gewenste genderrol op zich al opwindend en hopen dit in hun seksleven te kunnen integreren.

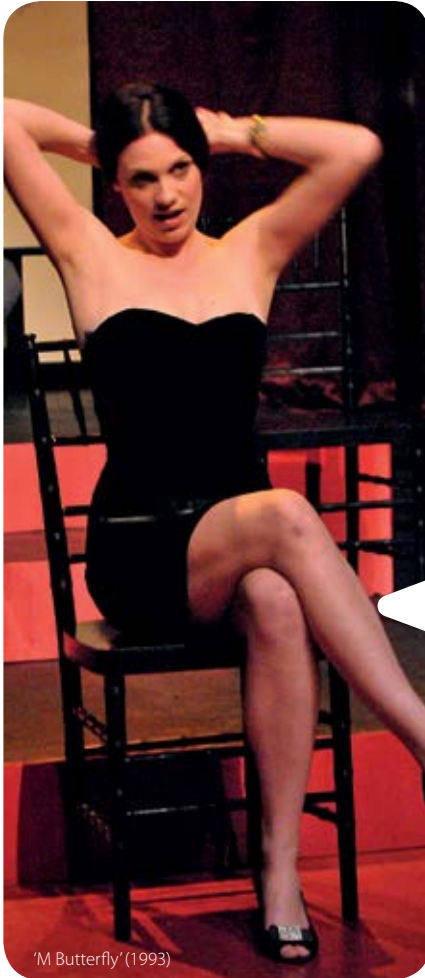
VRUCHTBAARHEID • Als je langdurig hormonen neemt, of een geslachtsoperatie ondergaat, is onvruchtbaarheid vaak het gevolg. Denk hier goed over na voor je met een transitie begint, ook al heb je op dit ogenblik geen kindwens. Die wens kan immers later nog de kop opsteken, en dan ben je best voorbereid. Zo kunnen volwassenen bijvoorbeeld zaadcellen of eicellen laten invriezen voor later gebruik.

2008

Thomas Beatie wordt bekend als 'de zwangere man'. Voor de wet was hij op dat moment een man. Hij had zijn voortplantingsorganen behouden om kinderen te kunnen krijgen.



JE UITERLIJK AANPASSEN



'M Butterfly' (1993)

NIET IEDEREEN VAN MAN NAAR VROUW OF OMGEKEERD • Wanneer we het over trans* hebben, valt ook snel het woord **'transitie'**. Dit woord insinueert niet dat elke trans* van man naar vrouw of omgekeerd overgaat. De werkelijkheid is genuanceerder. Sommigen zullen hun lichaam misschien vrouwelijker willen, maar zonder de mannelijkheid ervan helemaal weg te willen.

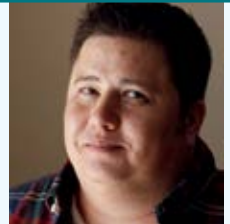
ZELFBESCHIKKING • Wie weet, misschien wil je wel zowel typisch mannelijke elementen (zoals baardgroei) en typisch vrouwelijke (zoals borsten) accentueren? Dat je het jezelf daarmee maatschappelijk niet makkelijk maakt, is belangrijk om weten, maar alleen jijzelf kunt afwegen of de winst van het jezelf verregaand uiten opweegt tegen de kostprijs van mogelijk afkeurende blikken. Dat is de kern van zelfbeschikking: dat je gewapend met alle mogelijke informatie en inzichten, bijgestaan door ervaren specialisten, zelf kiest.

PASSABILITEIT • Veel transmannen of -vrouwen streven ernaar passabel te zijn: ze willen herkend worden in hun gewenste en niet in hun geboortegeslacht. Ze willen 'niet door de mand vallen'. Daarom zullen ze hun verschijning vermannelijken of vervrouwelijken, door de signalen die bij hun oude geslacht horen zoveel mogelijk te beperken, en die die bij hun gewenste geslacht horen te versterken. Dat gaat van het aanpassen van kapsel en kledij tot het aanpassen van lichaamskenmerken, maar ook lichaamstaal, stemgebruik en andere kleinere details spelen een rol. Onderzoek heeft uitgewezen dat het uiterlijk de belangrijkste factor is bij het al dan niet passeren. Als je uiterlijk meezit, hoeft je stem niet optimaal te zijn, zo blijkt, terwijl een optimale stem niet helpt als je lichaam je oude geslacht blijft uitstralen.

tijdslijn

2009

Chaz Bono, zoon van Cher en Sonny, kondigde aan dat hij een geslachtsaanpassing is gestart.





VERMANNELIJKEN

Je zelf vermannelijken kan op meerdere manieren. Je kunt lichamelijk een en ander (laten) aanpassen, maar je kunt ook wijzigingen aanbrengen in je houding, je kledij enzovoort. Sommige ingrepen doe je uit een persoonlijke noodzaak, andere omdat je een bepaalde respons bij de omgeving wil. Zo zal de een absoluut willen dat de baarmoeder wordt verwijderd, hoewel niemand die ziet, terwijl een ander vooral als 'man' wil worden aangesproken en dus via uiterlijke signalen mannelijkheid wil uitstralen.

Opgelet: deze opsomming is geen checklist van wat je 'moet' doen of laten doen. Wat voor de een nodig is, is voor de ander misschien volkomen uitgesloten.

HULPSTUKKEN • Wil je je borsten verbergen of minder opvallend maken, dan kun je die afbinden. Sommigen gebruiken hiervoor gewoon verband, maar speciaal ontworpen **hesjes** zijn beter geschikt en minder pijnlijk. Een penis kun je dan weer simuleren met een **broekvulling** of **penisprothese**. Met sommige broekvullingen kun je zelfs staand plassen. Tijdens het vrijen kun je dan weer gebruik maken van **voorbinddildo's**.

HORMONEN • Hormonen hebben een ingrijpend effect en zijn niet vrijblijvend. Het mannelijk hormoon **testosteron** geeft je na enkele maanden al een onomkeerbaar **lagere stem**. Je **vetverdeling** wordt mannelijker, je **borsten** worden kleiner en slapper, je **huid** wordt ruwer en vettiger en soms krijg je zelfs **acne**. Je **menstruatie** stopt meestal volledig, maar je **libido** neemt toe en je **clitoris** groeit lichtjes. Ook je **spierkracht** neemt toe. Je krijgt **baardgroei** en ook elders op je lichaam neemt de **behairing** toe.

'Calamity Jane' (1953)



Bij sommigen gaat de **haarlijn** echter wel terugwijken. Die effecten treden overigens niet bij iedereen even snel en even indrukwekkend op.

Laat je hiervoor bijstaan door een endocrinoloog. Die helpt je bij een correcte en veilige hormonale behandeling, en controleert of er geen ongewenste bijeffecten optreden. Zelfmedicatie of de aankoop van hormonen via het internet raden we ten stelligste af.

CHIRURGISCHE INGREPEN • Als je dat nodig acht, kun je ook een of meerdere operaties overwegen. Zo kun je je **borsten** laten verwijderen. Sommigen laten tijdens dezelfde operatie ook hun **baarmoeder, baarmoederhals, eierstokken en eileider** verwijderen. Het spreekt voor zich dat je, als je daarvoor kiest, nadien geen kinderen meer kunt krijgen, maar ook geen hormonen meer aanmaakt. Je moet nadien dus levenslang medisch opgevolgd worden.

Je kunt eventueel ook je **genitaliën** laten aanpassen. De plastisch chirurg kan uit je vagina en schaamlippen mannelijk uitzierende genitaliën construeren, waarbij die je clitoris omwerkt tot een micropenis. De chirurg kan ook met behulp van huidflappen afkomstig uit je onderarm of je bil een grotere penis maken.

Het is mogelijk om later in die penis een **erectieprothese** in te brengen, en in de balzak siliconen testikels.

KLEDIJ EN KAPSEL • Door het kiezen van een andere haarsnit en mannelijkere kleren bereik je al snel een indrukwekkend effect. Experimenteer hier wat mee, maar laat je bijstaan door iemand die je vertrouwt en die je toelaat om commentaar te geven. Niet elke hemd-das-jas-combinatie straalt immers mannelijkheid uit.

TAAL- EN STEMGEBRUIK EN LICHAAMSTAAL • De manier waarop je spreekt, loopt, zit of reageert, wordt ook als 'mannelijk' of 'vrouwelijk' gelezen. Doorgaans doe je dat niet bewust. Jarenlang vrouw zijn tussen vrouwen, meisje tussen meisjes, laat zijn sporen na in stembuigingen, woordkeuze, gebaartjes, manier van zuchten, je ogen opslaan enzovoort. Gun jezelf de tijd om die mannelijkere nuances op te pikken. Oefen met vrienden, observeer en experimenteer.



MEER INFORMATIE:

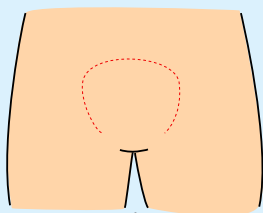
'Transgenderzorg' Guy T'sjoen e.a.,
Uitgeverij Acco, 2013

De Argentijnse Senaat keurde de wet rond genderidentiteit goed. Volgens deze wet kan je je genderidentiteit gewoon aangeven zonder dat je operaties of hormonenkuren moet ondergaan. Je genderidentiteit wordt op je identiteitskaart gewoon aangepast. Deze wet was dat jaar de meest vooruitstrevende ter wereld.

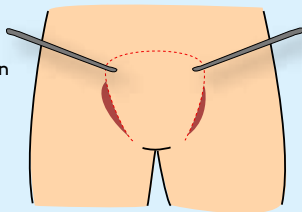


Falloplastie met buikhuid

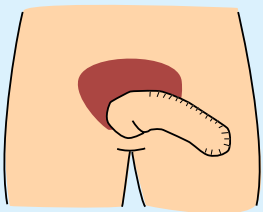
Aanduiden flap op buikhuid



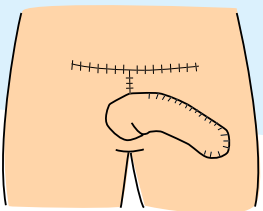
Losmaken flap



Constructie penis

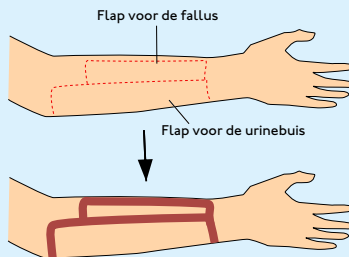


Hechten

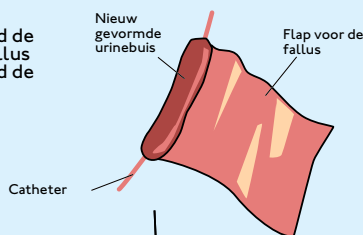


Falloplastie met armhuid

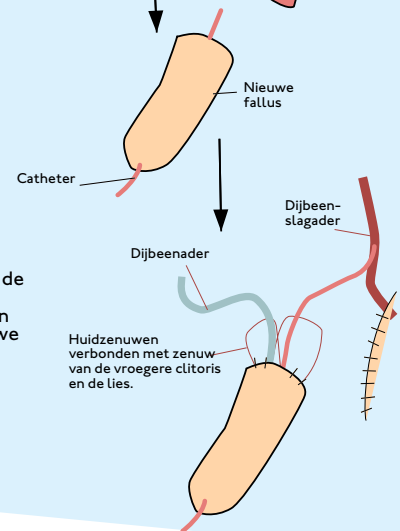
Aanduiden en uitsnijden flappen



Urinebuis vormen rond de catheter. Fallus vormen rond de nieuwe urinebuis



Urinebuis vormen rond de catheter. Fallus vormen rond de nieuwe urinebuis



Chelsea Manning, geboren als Bradley Manning, verklaarde als vrouw door het leven te willen gaan, na dat ze in de VS veroordeeld werd voor het lekken van geheime overheidsinformatie aan WikiLeaks. Haar coming-out veroorzaakte commotie over de rechten van trans*personen in Amerikaanse gevangenissen.



VERVROUWELIJKEN

Wil je vrouwelijker ogen, dan kun je dat doen met kleine, genuanceerde ingrepen, zoals een aanpassing van kledij of houding, maar misschien wil je ingrijpendere wijzigingen aanbrengen in je uitstraling. We sommen hieronder een aantal mogelijkheden op. Deze opsomming is wellicht niet volledig, maar is ook helemaal niet richtinggevend. Je moet niks. Sommigen voelen zich lekker met een leuke nieuwe outfit, anderen wensen een verregaande operatie.

KLEDIJ EN KAPSEL • Lang haar in een leuke snit en een wat frivoler blouse geven je heel snel een vrouwelijke uitstraling. Je hoeft trouwens niet meteen naar jurken, rokken of pumps te grijpen. Ook met een goed gekozen T-shirt en broek kun je je uitstraling al een vrouwelijke touch geven.

HULPSTUKKEN • Vrouwelijke rondingen kun je simuleren met behulp van speciale **billenpads** en **borstprotheses**, hoewel een **voorgevormde beha** die je in supermarkten vindt soms ook al wonderen kan doen. Er zijn bovendien **corrigerende broekjes** verkrijgbaar in de handel die je helpen om je penis te camoufleren. • Het gemis van lange haren kun je dan weer opvangen met **pruiken, haarstukjes of extensions**. Er bestaan pruiken voor elk budget, en elke mogelijke snit. Experimenteer eerst met goedkopere stukken, en laat die door een kapper bijknippen. Zoek een stijl die je past eer je een duurdere pruik bestelt.

HORMONEN • Bij een hormonale behandeling kun je zowel de aanmaak van het mannelijke hormoon **testosteron** remmen, als het vrouwelijke **oestrogeen** toedienen. Doorgaans zal de endocrinoloog je beide voorschrijven, als pil, gel of pleister, waarna de enorme effecten niet lang uitblijven. Spierkracht vermindert, lichaamsbehairing neemt af, hoofdhaaruitval



'Breakfast on Pluto' (2005)



'Laurence Anyways' (2012)

stopt, borsten gaan zich ontwikkelen, libido verlaagt en misschien word je ook vlugger moe of emotioneel. Langdurig gebruik van hormonen kan je bovendien onvruchtbaar maken. Bespreek dit vooraf met een psycholoog, psychiater of je endocrinoloog. Het kan immers onomkeerbaar blijken... Indien je dat wenst, kun je beslissen om sperma te laten invriezen voor later gebruik.

Kies je ook voor een geslachtsoperatie, dan zal je wellicht geen testosteronremmers meer moeten nemen, want dan is de voornaamste bron ervan - je teelballen - verwijderd. Je endocrinoloog zal je dan echter wel levenslang oestrogenen voorschrijven, en je gaat best regelmatig op controle om na te gaan of er geen ongewenste bijeffecten optreden. Zelfmedicatie of de aankoop van hormonen via het internet raden we daarom ten stelligste af.

Hormonen zullen trouwens niet alle mannelijke sporen wissen. Je stem verandert niet, je verloren haren komen niet terug en je baardgroei zal slechts minimaal afnemen.

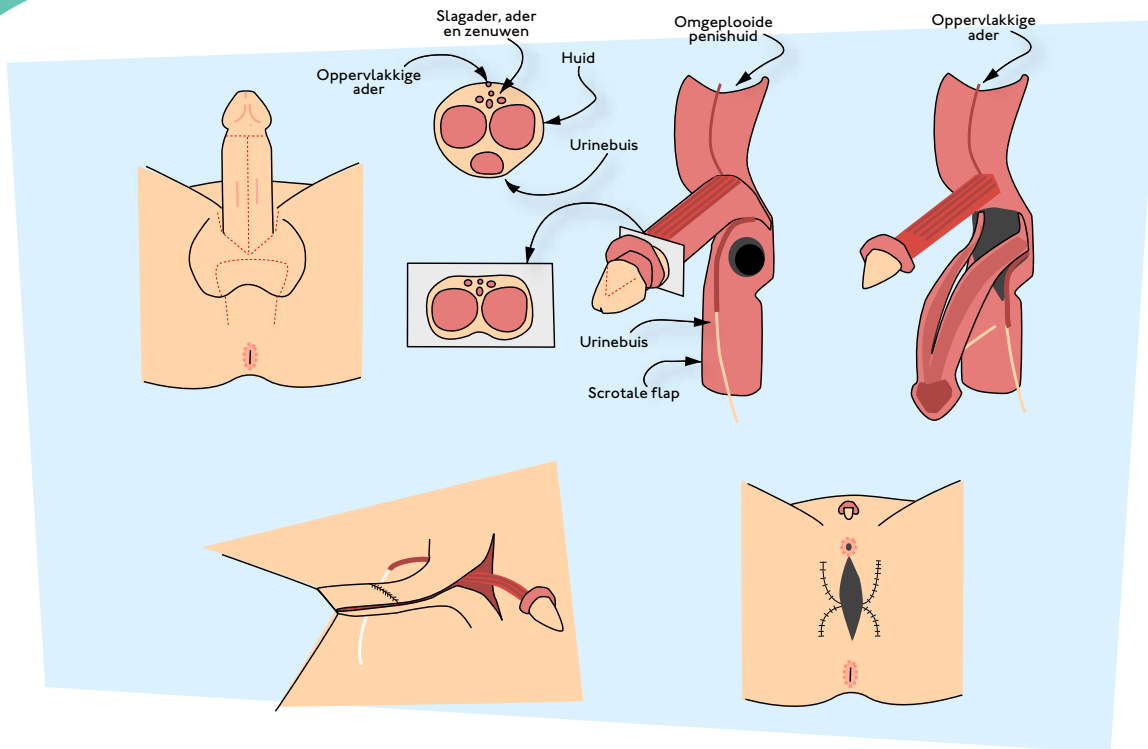
ONTHARING • Baardharen zijn lastige beestjes als je een vrouwelijk gelaat wil. Glad **scheren** en dan bedekken met fond de teint helpt een tijdje, maar na enkele uren komt de baardschaduw er toch weer door. **Harsen** kan wel op armen en benen, maar is af te raden in je gelaat, omdat het wonden nalaat. Met **laserbehandeling** kun je de baardgroei echter stevig terugdringen, soms tot 20%, soms slechts tot 50%. Blonde haartjes zijn een stuk moeilijker te verwijderen, maar **elektrische epilatie** kan je dan wel een stuk voorthelpen.

FFS of **faciale feminiserende chirurgie** • Hoe langer je lichaam testosteron heeft aangemaakt, hoe mannelijker je lijf en ook je gelaat is geworden. Die effecten zijn niet altijd met make-up te camoufleren. Zo hebben mannen vaak bredere neuzen, een botrichel boven hun ogen, bredere kaken, een stevige adamsappel en een stevigere kin. Deze effecten verdwijnen niet met hormonen, maar kunnen wel operatief worden aangepast. De chirurg zal dan aanpassingen voorstellen aan de huid, de spieren, het bindweefsel, of eventueel ook aan het skelet zelf.

GESLACHTSOPERATIE • Ook een vaginaconstructie is mogelijk. Hiervoor gebruikt de dokter je penis, balzak en eikel om er je schaamlippen, vagina en een clitoris mee te vormen.

Je urineleider wordt ingekort zodat je uiteraard nog perfect kunt plassen, en ook je zenuwuiteinden worden intact gelaten zodat je seksueel gestimuleerd kunt worden.

Om de vagina in te brengen zal de chirurg ook een holte moeten creëren. Er is echter een risico dat die dichtgroeit, wat je als transvrouw vervolgens moet tegengaan door regelmatig te **dilateren** (de holte verwijden).



BORSTVERGROTING • Het gebruik van hormonen zorgt dan wel voor borstvorming, maar heel vaak is dit slechts minimaal, en voor sommigen niet uitgesproken genoeg om een overtuigend vrouwelijk profiel uit te stralen. Vaak wordt dan gekozen voor het inbrengen van **borstprothesen**. Hoewel deze borsten iets verder uiteenliggen dan bij een biologische vrouw, blijken transvrouwen doorgaans toch heel tevreden met het resultaat.

TAAL- EN STEMGEBRUIK • Je stem is soms een weggever, omdat een mannelijke stem nu eenmaal wat lager klinkt. Hormonen verhelpen dit niet, maar je kunt wel oefenen om iets hoger te gaan praten, en vooral ook om iets zachter en melodieuzer te praten. Je kunt dit op eigen houtje oefenen, door stemmen te imiteren, maar je kunt ook les volgen bij een logopedisch therapeut. Sommige therapeuten geven je trouwens ook taaltips mee. Je kunt immers ook vrouwelijker overkomen door andere woorden of zinsconstructies te gebruiken. Lukt logopedie niet, of vind je het te zwaar om steeds bewust bezig te zijn met je stem, dan is ook hier een chirurgische ingreep mogelijk.



'Tomboy' (2011)



'Todo sobre mi madre' (1999)

HOUDING EN LICHAAMSTAAL • Ook uit je houding leidt de omgeving af of je een man of een vrouw zou kunnen zijn. Zit je wijdbeens, wandel je met forse passen en met je ellebogen naar buiten gekeerd, dan word je vaak als 'man' gelezen. Vervrouwelijken kan dus ook inhouden dat je die lichaamstaal gaat bijsturen. Observeren en imiteren is hier de boodschap. Experimenteer en ontdek wat je het best aangaat.

Houding en lichaamstaal kunnen, in combinatie met kledij, ook helpen om je lichaamsbouw te camoufleren. Die laatste kun je immers niet aanpassen. De brede borstkast, het smallere bekken, de grotere voeten en handen blijven voor veel transvrouwen stoorzenders die hun passabiliteit ondergraven.

ERKEND ALS M/V

BINAIRE ERKENNING • Als trans* wil je niet alleen herkend, maar vooral ook erkend worden in je beleefde gender. Concreet is deze erkenning echter nogal beperkt. Onze taal en cultuur biedt maar twee mogelijke keuzes aan: 'vrouw' of 'man', met de bijhorende voornaamwoorden 'hij', 'zij', 'hem', 'haar', 'zijn'...

Voor sommigen zal die erkenning in het beleefde gender dus altijd wat mank lopen, omdat ze zich nu eenmaal niet thuis voelen onder één van deze labels.

HU/ZU • Of je 'vrouw' of 'man' wordt genoemd, hangt af van hoe je het bekijkt. Niet iedereen gebruikt dezelfde referentiepunten wat soms tot misverstanden en conflicten leidt.

juridische hij/zij – Je wordt administratief een 'hij' of een 'zij' op basis van de sekse die bij je geboorte is vastgesteld door anderen. De overheid laat hierbij voorlopig geen opening voor interseksuelen wiens sekse niet helder is. Je geboortegeslacht wordt opgenomen in je geboorteakte en valt ook af te leiden uit het rijksregisternummer.

sociale hij/zij - Anderen gaan uiteraard niet in je broek kijken voor ze je als 'vrouw' of 'man' gaan bestempelen, maar maken een bliksemsnelle, onbewuste evaluatie van de signalen die je uitstuurt. Sommige ervan hebben te maken met je lichaamsbouw, maar vele ervan hebben te maken met je genderexpressie: je kledij, kapsel, stemgebruik, lichaamstaal en de gebruikte naam. Ook hier is geen naam voor mensen die dubbelzinnige signalen uitsturen. Die geven mensen vaak een oncomfortabel gevoel waarbij dan stiekem of direct wordt gevraagd of je 'nu een man of een vrouw bent'.

persoonlijke hij/zij/zhij - Dit is die 'beleefde gender', je genderidentiteit. De meeste trans*personen willen aangesproken worden volgens hun genderidentiteit.

Bij transgenderisten is deze persoonlijke genderbeleving vaak wel dubbelzinnig en wijkt ze af van de binaire opdeling. Je noemt jezelf dan 'zhij' of 'genderqueer' of 'het' of nog anders, al naargelang je eigen creativiteit. Het ontbreken van een cultureel anker maakt het moeilijk om dit te uiten, waardoor je je onbegrepen voelt in een te enge cultuur.

ZWANGERE MAN • Doordat mensen 'man' en 'vrouw' op een andere manier invullen, ontstaat er soms verwarring. Voor iemand die 'man' definieert als 'persoon die zaad produceert', klinkt het als een mirakel wanneer een man zwanger blijkt. Voor iemand die 'man' beschouwt als een passende benaming van zijn genderidentiteit of -expressie, kan dat perfect.



VRAGEN OM ERKENNING • Omdat je omgeving en ook de overheid andere uitgangspunten gebruikt om je te benoemen, voel je je als trans* vaak ontkend. De vraag om erkenning is echter niet voor elke transgender dezelfde, wat ook binnen de trans*gemeenschap soms spraakverwarring oplevert.

	PERSOONLIJK	SOCIAAL	ADMINISTRATIE
TRAVESTIET	In mannenkleden voel je je man, in vrouwenkleden vrouw.	Je hoopt op erkenning volgens je expressie en je bewust uitgestuurde signalen en niet op basis van je moeilijker te camoufleren lichaamskenmerken.	Een erkend genderpasje dat je alter ego aangeeft is handig. Het bespaart je de last het telkens opnieuw te moeten uitleggen.
TRANSGENDERIST	Niet binair. Moeilijk te vertalen. Je voelt je beide of geen van beide geslachten.	Je wil de vrijheid om niet te moeten kiezen of om naar eigen goeddunken te switchen en een acceptatie van deze status. Een genderneutrale terminologie zou je zeker helpen.	Je wil af van de stempel vrouw of man, en zou die vermelding liefst zoveel mogelijk beperkt zien. Je wil zonder extra eisen zelf kunnen kiezen waarmee je je best kunt verzoenen, aangevuld met een derde optie . Een weinig bevroegde maar wel uitgebreide erkenning van je genderidentiteit , kortom. Vaak wil je ook een nieuwe naam die je minder beknot in je expressie.
TRANSSEKSUEEL	Je voelt je duidelijk vrouw of man, al is dat in strijd met je geboortegeslacht.	Je hoopt erkenning volgens je expressie en je bewust uitgestuurde signalen en niet op basis van je moeilijker te camoufleren lichaamskenmerken.	Je wil een erkenning van je genderidentiteit en een naam die hierbij past. Liefst zonder dat daar eisen aan verbonden worden.

SOCIALE ERKENNING OF GENDERKLIK • Gender staat voor alle verwachtingen en vooroordelen die mensen hebben ten aanzien van wat 'vrouwelijk' en 'mannelijk' is. Gender beïnvloedt je leven van begin tot einde. Eenmaal je de werking van gender en gendermechanismen doorhebt, kan je je ertegen verzetten en levenskeuzes maken die jou het beste liggen, ongeacht je geslacht. Op dat moment heb je de genderklik gemaakt. Trans*personen zijn overigens niet de enigen die de voordelen plukken van zo'n genderklik. Ook holebi's en vrouwenorganisaties zijn vragende partij voor het loslaten van seksegebonden verwachtingen, en ongetwijfeld zouden ook heel wat mannen het aangenaam vinden minder aan bepaalde genderstereotiepe verwachtingen te moeten voldoen.



MEER INFORMATIE: www.genderklik.be

GENDERNEUTRALE VOORNAAMWOORDEN EN BENAMINGEN • In het Nederlandse taalgebied zijn er weinig concrete voorstellen. Soms zie je wel eens 'zhij' opduiken, maar dat blijft behelpen. Naast 'man' en 'vrouw' wordt 'transgender' naar voor geschoven, wat weerom verwarring oplevert omdat het een koepelterm is waar ook 'transseksuelen' onder vallen, die net wel 'vrouw' of 'man' en niet 'transgender' genoemd willen worden. In Zweden wordt al met nieuwe voornaamwoorden geëxperimenteerd. Zo voerden ze er naast 'han' (hij) en 'hon' (zij) alvast ook 'hen' (een neutraal voornaamwoord) in in hun woordenboeken.

GENDERPAS OF TRANS-ID • Sommige trans*verenigingen bieden al pasjes aan aan trans*personen waarop je zowel in mannelijke als vrouwelijke vorm bent weergegeven, met je officiële naam en je gekozen naam. Dit is onder andere aan te vragen via transgenderinfo.be. Zo'n pasje is zeer handig wanneer er verwarring rond je identiteit ontstaat, zoals bij een politiecontrole, bij de post of de douane.

Het genderpasje heeft jammer genoeg voorlopig geen enkele wettelijke waarde.

NAAMSVERANDERING • De meeste trans*personen kiezen na verloop van tijd een nieuwe voornaam, die nauwer aansluit bij hun expressie. In België kun je een beroep doen op de **Wet betreffende de Transeksualiteit** om je voornaam te laten aanpassen. Deze wet stelt wel enkele eisen. Je hebt een verklaring van de psychiater en de endocrinoloog nodig waarin staat:

- dat je **voortdurend en onomkeerbaar innerlijk overtuigd** bent tot het andere geslacht te behoren dan vermeld is in je geboorteakte;
- dat je een **hormonenkuur** volgt om je lichaam te vermannelijken of te vervrouwelijken;
- dat die nieuwe voornaam essentieel is om een **nieuwe genderrol** op te nemen.

Die verklaring stuur je naar de FOD Justitie. Een aantal maanden later krijg je dan een Ministerieel Besluit in je bus waarmee je naar de burgerlijke stand stapt die je geboorteakte aanpast en je een nieuwe identiteitskaart geeft. Dat geeft je ook recht op gratis nieuwe studiebewijzen. Je kunt ervoor rechtstreeks bij je (vroegere, Vlaamse) school, Centrum voor Volwassenenonderwijs of hogeronderwijsinstelling aankloppen of via een loket op het Vlaams Ministerie van Onderwijs en Vorming gaan.



*Zoals beschreven is deze naamsverandering enkel op maat geschreven van trans*personen die een dergelijke verklaring krijgen en die een hormonenkuur wensen. Een deel van de transgenderisten en travestieten kunnen tot nader order dus geen beroep doen op deze wet.*

VERANDERING GESLACHTSAANDUIDING • De administratieve aanduiding van je geslacht - de m/v op je identiteitskaart, zeg maar - kan voor vervelende situaties zorgen. Het zorgt ervoor dat je op alle officiële documenten wordt aangesproken met 'meneer' wanneer je 'mevrouw' wil horen of omgekeerd. Bovendien zorgt het voor vervelende situaties wanneer je bijvoorbeeld als man gekleed je identiteitskaart moet tonen, waar duidelijk staat dat je een vrouw bent. Of omgekeerd.

De **Wet betreffende de Transseksualiteit** staat toe om die m/v te laten veranderen, maar blijft daarbij bij haar uitgangspunt: ze wil een **sekse** erkennen. Om die aanduiding aan te passen, zo vindt de wetgever, moet je dan ook je sekse, je lichaam dus, aanpassen. Je kunt je geslachtsaanduiding enkel laten aanpassen wanneer je bij de ambtenaar van de burgerlijke stand een verklaring van de psychiater en de chirurg afgeeft waaruit blijkt:

- dat je de **voortdurende en onomkeerbare innerlijke overtuiging** hebt tot het andere geslacht te behoren dan vermeld is in je geboorteakte;
- dat je een **geslachtsaanpassing** hebt ondergaan die je in overeenstemming heeft gebracht met dat andere geslacht, waartoe je overtuigd bent te behoren, als dit uit medisch oogpunt mogelijk en verantwoord is;
- dat je **niet meer in staat** bent om overeenkomstig het vroegere geslacht **kinderen te verwekken of te krijgen**.

Als je nog minderjarig bent, moet je bovendien worden bijgestaan door een van je ouders of je voogd. Je nieuwe geslacht wordt dan als kantmelding opgenomen in je geboorteakte, waarop je een aantal maanden later een nieuwe identiteitskaart krijgt, met een nieuw rijksregisternummer. Dat nummer verraadt immers je geslacht: bij vrouwen vormen de drie cijfers na de geboortedatum een even getal, bij mannen een oneven. Vervolgens kun je je diploma's en andere documenten laten aanpassen (zie p. 34).

NAAR EEN GENDERAANDUIDING • De wet erkent voorlopig geen genderidentiteit, enkel een geslacht. De Wet betreffende de Transseksualiteit is daardoor niet bruikbaar voor transgenderisten, travestieten of transseksuelen die hun lichaam niet willen aanpassen. De **sterilisatie-eis** zorgt ervoor dat wie zich niet wenst te laten steriliseren, een uitsluiting van rechten ervaart.



Çavaria vraagt daarom een erkenning van genderidentiteit, in plaats van geslacht, zonder bijkomende eisen. Aan welke eisen zou je eigen identiteit immers moeten voldoen? Enkel jij weet immers hoe je je voelt.



Tussen open armen en gesloten vuisten

ANDERS ZIJN IS VERWARREND

PSYCHISCHE BIJSTAND • Sommigen geraken niet zonder hulp uit de puzzel. 'Wat is er nu met me?', vraag je jezelf misschien af. Misschien denk je wel van jezelf dat je gek bent. Of misschien wordt het gevoel dat je lichaam niet bij je identiteit past zo groot dat je er diep ongelukkig of suïcidaal van wordt. We spreken dan van **genderdysforie** ('dysforie' is het tegengestelde van 'euforie'). Als je bovendien lang met deze gevoelens blijft zitten, kunnen ze nog extra psychische problemen veroorzaken. Professionele hulp zoeken is dan zeker aangeraden.

BLIJF ER NIET MEE ZITTEN • We merken trouwens dat biologische mannen langer wachten om hulp te zoeken dan biologische vrouwen. Misschien is het in onze mannenwereld moeilijker om als 'man' toe te geven dat je je 'vrouw' voelt dan andersom. De angst voor afwijzing door familie, omgeving en op het werk blijken overigens de belangrijkste redenen te zijn waarom mensen tot tien jaar wachten eer ze hulp zoeken voor hun trans*vrage.

De jongere generatie trans*personen vindt de weg naar hulpverlening gelukkig al wat sneller, dankzij het internet en de aandacht in de media en het onderwijs.

RICHTLIJNEN • In België volgen de hulpverleners de '**Standards of Care 7**'. Dit is een pakket met aanwijzingen en hulpverleningsrichtlijnen voor het bijstaan van transseksuelen, trans*personen en gendernonconforme personen. Dit pakket is opgemaakt door de WPATH (world professional association for transgender health) www.wpath.org

**Worstel je zelf met zelfdodingsgedachten?
Aarzel dan niet om hulp te vragen.**

1813 
zelfmoord

BEGELEIDING BIJ TRANSITIE

1. COUNSELING EN THERAPIE

Een psycholoog of psychiater onderzoekt hoe je het beste kan worden geholpen. Soms blijkt een hele serie gesprekken echt nodig om een kluwen aan gevoelens te ontwarren, maar misschien weet je zelf al duidelijk welke weg je wil volgen. De psycholoog of psychiater zal je ook helpen om de mogelijke gevolgen van je keuze in te schatten. Zo houden sommige keuzes in dat je de kans om kinderen te krijgen opgeeft.

Leren omgaan met het verlies van vruchtbaarheid is, zoals voor alle mensen, niet altijd eenvoudig. De meeste personen leven tijdens deze fase uiterlijk en sociaal gezien nog volgens hun geboortegeslacht.

“Moet ik naar een psychiater? Ik ben toch niet gek?” • Dat je bij een psychiater of psycholoog langsgaat, betekent helemaal niet dat je gek of gestoord bent. Het is gewoon een specialist die jou met zijn of haar ervaring, kennis en inzichten bijstaat om je vraag scherper te stellen. Psychiaters hanteren hiervoor vaak een diagnosehandleiding, de **DSM**. Deze handleiding plaatste trans*vragen in vorige edities nog onder de titel “genderidentiteitsstoornis”, maar omdat dit door velen als stigmatiserend werd beschouwd, is dit in de recentste versie vervangen door het neutralere ‘genderdysforie’.



Voornaamste valkuil: Ongeduld en te hoge verwachtingen. Een transitie lost doorgaans niet alle problemen op. En wat voor jou veel te lang duurt, kan voor andere net veel te snel gaan. Probeer begrip op te brengen voor de omgeving.

2. DE SOCIALE ROLOMKERING EN HORMONALE BEHANDELING

Wanneer duidelijk wordt dat je gendervragen niet te wijten zijn aan bepaalde stoornissen of andere problemen, en je je sterk en ondersteund genoeg voelt, krijg je het voorstel om te leven zoals je het voor je zag. Dit noemt men soms de **Real Life Experience** (RLE). Vaak houdt dit in dat je een aantal veranderingen



gaat aanbrengen. Je gaat nu op zoek naar je nieuwe identiteit als man, vrouw, transgenderist. Wellicht ga je experimenteren met je naam, je stemgebruik, je houding, je kledij en ook een aantal lichamelijke kenmerken, zoals je kapsel. *(zie eerder bij 'vermannelijken - vervrouwelijken')*

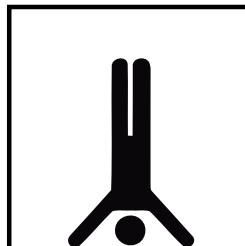
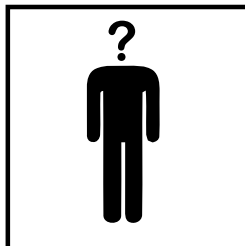
Soms kan het je helpen om **hormonen** te nemen, om het leven te leiden dat jij voor ogen hebt. Dat doe je best onder begeleiding van een endocrinoloog (hormoonspecialist). Lichaamsvreemde hormonen nemen heeft immers grote gevolgen. Niet alleen verandert je uiterlijk, je kunt er ook onvruchtbaar door worden. En bovenal hebben hormonen een bijzondere invloed op je stemming. Deze fase kan aanvoelen als een tweede puberteit, met alle stemmingswisselingen van dien, maar dan eindelijk eentje in de juiste richting.



Voornaamste valkuil: Pijnlijke confrontatie met de realiteit.

Sociaal - Pubermeisjes en -jongens worden door hun leeftijdsgenoten bijgestuurd in hun kledijkeuze en gedrag. Trans*personen laten dit vaak niet toe, gaan soms extreme experimenten aan en eisen hun nieuwe identiteit misschien eerder agressief op, uit onzekerheid of angst. Het gevaar bestaat dat ze daardoor geïsoleerd geraken.

Persoonlijk - Als je al wat ouder bent, zal je bovendien op de limieten van je lichaam stoten dat al jaren door je lichaamseigen hormonen is gekneed. Je wordt geen sterke jonge kerel, of mooie jonge meid.



3. CHIRURGISCHE INGEPEN

Voor sommigen vormen chirurgische ingrepen de kers op de taart. Misschien wil je een zo verregaand mogelijke ingreep, misschien wil je hier en daar een storend detail aangepast zien, maar misschien heb je helemaal geen nood of behoefte aan veranderingen. Overleg met ervaren hulpverleners maar beslis zelf, rustig en bewust van het feit dat de meeste ingrepen onomkeerbaar zijn.

Welke ingrepen mogelijk zijn, lees je bij 'vermannelijken - vervrouwelijken'.



Voornaamste valkuil: Overwaardering van de fysieke verandering. Soms hebben mensen onrealistische verwachtingen van chirurgische ingrepen. Je verwacht misschien het ultieme lichaam, je hoopt dat alle psychische problemen zullen weggeknipt zijn, en dat je maatschappelijk meteen die plaats zal kunnen innemen waarvan je droomt. Als trans*persoon moet je je er bewust van zijn dat je ook tijd moet nemen om te landen.

4. LANDEN IN DE REALITEIT

Wanneer je dan eindelijk een rustpunt hebt bereikt van het aantal wijzigingen dat je aan je leven wou aanbrengen, moet je met dat nieuwe 'ik' leren omgaan. Je moet je nieuwe lijf en je nieuwe rol met de bijhorende grenzen en mogelijkheden leren kennen en accepteren.

Je wil wellicht ook de overgangsfase achter je laten. Je wil wellicht helemaal geen 'trans*' meer zijn, wat ook zijn gevolgen kan hebben voor de manier waarop je omgaat met mensen die je verleden maar al te goed kennen of met andere trans*personen. Misschien verhuis je wel, en wil je een nieuw leven, waar je nieuwe 'ik' alle ruimte krijgt om zich vanaf nu te ontwikkelen.

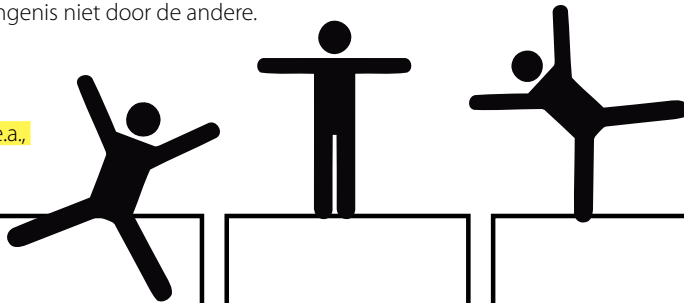


Voornaamste valkuil: Vastklampen aan stereotiepe genderrollen. In je ijver om een 'goede man' of 'vrouw' te zijn, zal je jezelf misschien geen experimenteerruimte meer gunnen. Wees vrij. Vervang de ene gevangenis niet door de andere.



MEER INFORMATIE:

'Transgenderzorg' Guy T'sjoen e.a.,
Uitgeverij Acco, 2013



LEESGIDS

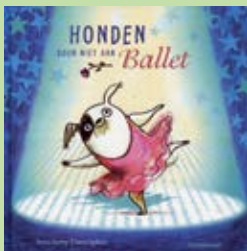
BOEKEN EN FILMS

ALGEMEEN TRANS*



'Breakfast on Pluto'
(Neil Jordan, 2005) -
film op basis van het
gelijknamig boek

JONGE TRANS*PERSONEN



**'Honden doen niet
aan ballet'**
(Kemp, 2010) -
kinderboek

- **'Ma vie en rose'** (Alain Berliner, 1997) - fictiefilm
- **'Genderkinderen - geboren in het verkeerde lichaam'** (de Visser, 2012) - boek, fotografie
- **'Tomboy'** (Céline Sciamma, 2011) - fictiefilm
- **'Jongensdroom'** (Minkman, 2007) - jeugdboek

TRANSSEKSUEEL



- **'Laurence Anyways'** (Dolan, 2012) - fictiefilm
- **'I am a woman now'** (Van Erp, 2011) - docu
- **'Transamerica'** (Tucker, 2005) - fictiefilm
- **'Beautiful boxer'** (Uekrongtham, 2004) - fictiefilm
- **'Boys don't cry'** (Peirce, 1999) - fictiefilm
- **'Meisje van Mars'** (Woltz, 2011) - jeugdboek/
biografie
- **'De maakbare man'** (Februari, 2013) - essays
- **'I am your man'** (Brandenburg, 2010) - roman

TRAVESTIET

(in film vaak als komisch element of met een excuus -
vb. Mrs. Doubtfire, Tootsie, Mulan...)

- **'The adventures of Priscilla, queen of the desert'** (Elliott, 1994) - fictiefilm, vooral drag
- **'Just like a woman'** (Monger, 1992) - fictiefilm



Meer info kan je vinden op
[cavaria.be/mediatheek/educatieve-map-er-was-eens-
een-regenboog](http://cavaria.be/mediatheek/educatieve-map-er-was-eens-een-regenboog)

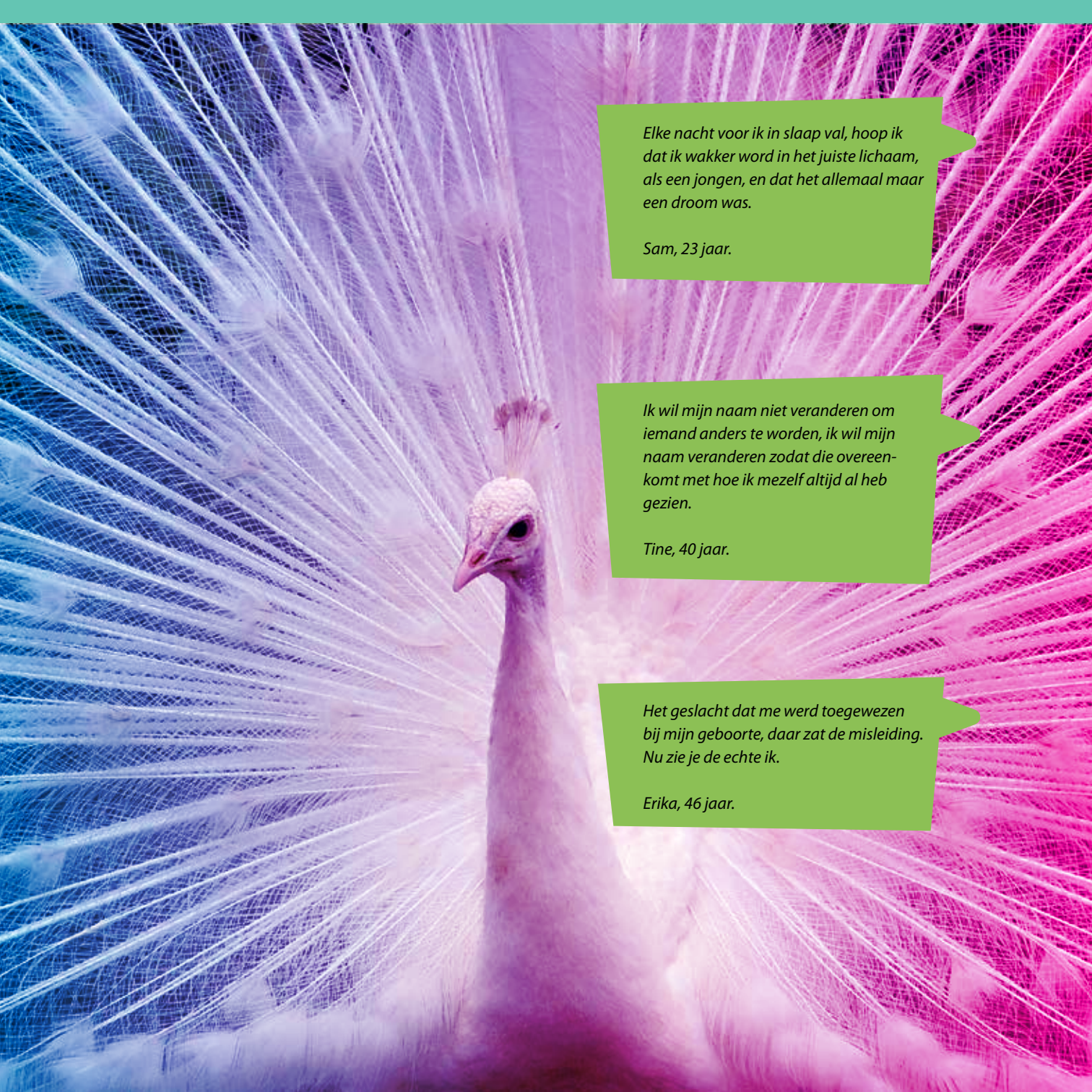
UITSLUITEN IS UITGESLOTEN

WAT IS TRANSFOBIE? • Omdat trans*personen per definitie ingaan tegen de genderverwachtingen en gendernormen, botsen ze regelmatig op weerstand. Sommige mensen ervaren zelfs afkeer, angst of haat voor trans*. Deze transfobie kan veel vormen aannemen: van discriminatie tot geweld. En dat kan overal. Zowel in de media als op openbare plaatsen zoals op straat, in de bus, op school of op het werk. Maar ook thuis, in familiekring of in een partnerrelatie.

STENEN OF BLOEMEN • Transfobie blijkt vooral gericht tegen trans*personen die niet netjes binnen de vakjes 'vrouw' of 'man' te vangen zijn. Trans*personen die niet opvallen als trans*, ervaren heel wat minder problemen in hun omgeving dan zij die wel zichtbaar trans zijn. Om diezelfde reden hebben transvrouwen vaker met pesterijen te maken dan transmannen. Meer nog, trans*personen die het geluk hebben zeer passabel te zijn, worden vaak op handen gedragen en krijgen geen stenen maar bloemen toegeworpen. Hoewel ze natuurlijk heerlijk zijn voor de passabele trans*personen zelf, bevestigen deze complimenten echter de idee dat je pas echt lof verdient als je er als een 'echte man' of 'echte vrouw' uit ziet. Trans*personen die niet willen of niet kunnen voldoen aan een binair ideaalbeeld, voelen zich door de lovende media-aandacht voor knappe en passabele trans* soms buitenspel gezet en afgewezen.

TRANSFOBIE OF HOMOFOBIE? • Sommigen opperen dat ook holebi's vaak eerder het slachtoffer zijn van transfobie dan van **homofobie**: de weerstand tegen de 'verwijfde' homo of de 'butch'-lesbienne heeft soms meer met hun genderoverschrijdend uiterlijk of afwijkend gedrag te maken dan met hun geaardheid op zich. Omgekeerd zijn ook trans*personen vaak het doelwit van homofob geweld, omdat de belagers ervan uitgaan dat wie genderverwachtingen overtreedt 'ook wel homo zal zijn'.

EEN T-MIJNVELD • Omdat transgenderisme nog behoorlijk onbekend is in onze samenleving, kun je heel snel betrappt worden op 'transfoob taalgebruik', ook al heb je helemaal niet die bedoeling, of de indruk transfoob te zijn. Zo kan een transgenderist er bijvoorbeeld om vragen aangesproken te worden als zij, terwijl een transseksueel dit als transfoob kan interpreteren. Sommige travestieten hebben er geen moeite mee dat je hun mannelijke en vrouwelijke naam door elkaar gebruikt, terwijl andere transgenders dit onkies kunnen vinden. Vermijd dergelijke problemen door trans*personen zelf te vragen hoe ze aangesproken willen worden. Vermijd sowieso zinsneden als 'omgebouwde vent/vrouw' of 'echte man/vrouw/naam' en probeer trans*personen niet te 'doorprikken' of te outen.



Elke nacht voor ik in slaap val, hoop ik dat ik wakker word in het juiste lichaam, als een jongen, en dat het allemaal maar een droom was.

Sam, 23 jaar.

Ik wil mijn naam niet veranderen om iemand anders te worden, ik wil mijn naam veranderen zodat die overeenkomt met hoe ik mezelf altijd al heb gezien.

Tine, 40 jaar.

Het geslacht dat me werd toegewezen bij mijn geboorte, daar zat de misleiding. Nu zie je de echte ik.

Erika, 46 jaar.



Laurence Anyways (2012)

NIET GEWENST • Als trans*persoon kun je geconfronteerd worden met discriminatie. Zo gebeurt het dat je als transgenderist naast een job grijpt omdat de werkgever problemen heeft met je expressie. Of als transvrouw word je niet toegelaten tot een evenement voor vrouwen 'omdat je geen echte vrouw bent'. Maar het kan ook gaan om pesterijen, voortdurende opmerkingen op het werk, vijandige taal op het internet enzovoort. Discriminatie betekent dat je iets wordt ontzegd op basis van iets dat niet ter zake doet.

GENDERWET • Discriminatie op basis van geslacht is bij wet verboden in België. De zogenaamde genderwet (Vlaanderen: kaderdecreet van 2008) beschermt je wanneer je gediscrimineerd wordt omwille van 'geslacht', 'geslachtsverandering', 'genderidentiteit' en 'genderexpressie'.

BEN JE SLACHTOFFER VAN DISCRIMINATIE OF PESTERIJEN?

Blijf er niet mee zitten, slik de beledigingen niet in stilte. Herhaalde discriminatie en pesterijen kunnen uitmonden in depressiviteit. Misschien ga je jezelf censureren, durf je op bepaalde plaatsen niet meer te komen.

Neem **contact** op met de Holebifoon (holebifoon.be), met het Instituut voor de Gelijkheid van Vrouwen en Mannen (0800/12 800 of met de Genderkamer (via 1700).

VERZAMEL BEWIJZEN • Wanneer je aangifte doet van een geval van discriminatie, zullen ze je om bewijzen vragen. Hou dus de mails, brieven, sms'jes of graffiti op je muur bij. Vraag getuigen of ze bereid zijn om eventueel te praten. Scheur hatelijke brieven niet kapot. Wis boodschappen van iemand die lastigvalt niet van je antwoordapparaat. Als een immokantoor je via je voicemail laat weten dat jij en je partner niet in aanmerking komen voor een huurappartement omdat je geen 'traditioneel koppel' bent, wis dat bericht dan niet. En als iemand je aanvalt en je moet naar de dokter, laat dan een medisch getuigschrift opstellen en laat foto's maken van de verwondingen.

TRANSFOOB GEWELD IN VLAANDEREN

Citaat uit onderzoek in opdracht van de Vlaamse overheid, uitgevoerd door Joz Motmans aan het Steunpunt Gelijkekansenbeleid.

VORM	WAT IS HET?	HOEVEEL TRANSGENDERS HEBBEN ER LAST VAN?
FYSIEK GEWELD	slaan, duwen, trekken...	27%
VERBAAL EN PSYCHISCH GEWELD	schelden, beledigen, uitlachen, belachelijk maken, verdacht maken, intimideren, pesten, vernederen, kwetsen, ongewenst outen, verbieden te outen of je genderidentiteit te beleven...	79%
MATERIEEL GEWELD	beschadigen of vernielen van goederen, je kleren, besmeuren of bekladden van muren, auto's...	18%
SEKSUEEL GEWELD	ongepast aanraken, strelen, verkrachting...	32%

! MELD GEWELD

Je kunt dit doen bij:

- het politiebureau in de buurt waar de feiten zich afspeelden (bel 101)
- de Holebifoon 0800 99 533 - de Holebifoon geeft je ook tips om de melding bij de politie vlot te laten verlopen. (holebifoon.be)
- het Instituut voor de Gelijkheid van Vrouwen en Mannen (0800/12 800 of igvm-iefh.belgium.be/nl/info-en-hulp#form)
- De Genderkamer (klachten@vlaamseombudsdienst.be of 1700)



MEER INFORMATIE: brochure "Opvallen en rechtslaan", voor slachtoffers van holebifoon en transfoob geweld (www.cavaria.be/mediatheek/opvallen-en-rechtslaan)

Op 20 november worden wereldwijd de slachtoffers herdacht van transfoob geweld. In 2012 werden minstens 265 transgenders om hun trans-zijn vermoord.



BROCHURE VOOR POLITIE EN MELDPUNTEN • De dienst Diversiteit en Gelijke Kansen van de Provincie Vlaams-Brabant ontwikkelde de brochure 'Transfoob geweld en discriminatie van transgenders'. De brochure richt zich tot politie en meldpunten, en iedereen die te maken krijgt met klachten van (vermeende) transfobe discriminatie of geweld.



MEER INFORMATIE: www.vlaamsbrabant.be/transfoob-geweld

OP NAAR EEN TRANSPOSITIEVE WERELD • De Belgische overheden lanceerden in 2013 actieplannen tegen homo- en transfobe discriminatie en geweld. Zo is de wettelijke bescherming tegen discriminatie uitgebreid naar alle trans*personen en zal de politie beter opgeleid worden omtrent dit thema. De twee actieplannen kan je vinden in de mediatheek van de cavariewebsite (www.cavaria.be/mediatheek).
• Ook op internationaal vlak wordt er gestreden tegen transfobie. Zo is er het onderzoeksproject 'Transrespect versus Transphobia worldwide' van Transgender Europe, dat onder meer transfoob geweld monitort (www.transrespect-transphobia.org).

SAMEN STERKER

MINDERHEIDSIDENTITEIT • Trans*personen behoren tot een minderheid, maar krijgen van thuis uit geen 'minderheidsidentiteit' mee. Als trans* heb je doorgaans nauwelijks rolmodellen of lotgenoten in je omgeving en daardoor heb je misschien het gevoel alleen te staan. Je voelt of weet je (soms ten onrechte) anders behandeld. Vaak worden aan je minderheidsgroep vooroordelen verbonden, die je liever niet met jezelf associeert. Je krijgt dan het gevoel dat je je anders-zijn als een brandmerk meedraagt, en dat jou daardoor kansen ontnomen worden.

Die vooroordelen kunnen je onzeker maken. Sommige trans*personen nemen bovendien de negatieve gevoelens die in de samenleving bestaan tegenover trans*personen over. Deze mix wordt 'minderheidsstress' genoemd, een voedingsbodem voor zelfwalging en zelfdestructieve gevoelens. Steun van je partner, familie, vrienden en van andere trans*personen is daarom extra belangrijk.

PRATEN DOET DEUGD • Vlaanderen telt meerdere trans*verenigingen en -fora waar je terecht kunt om ervaringen en tips uit te wisselen, om aan activiteiten deel te nemen of gewoon voor een gezellige babbel.



MEER INFORMATIE: cavaria.be/transgender en transgenderinfo.be/m/zorg/zelfhulpgroepen

Verder verkennen

ORGANISATIES

ÇAVARIA

inspireert, stimuleert en ondersteunt verenigingen en individuen die opkomen voor een brede kijk op seksuele oriëntatie, genderexpressie en genderidentiteit. Ze streeft het welzijn na en komt op voor de rechten van homo's, lesbiennes, bi's en trans*personen in alle aspecten van het dagelijkse leven. Çavaria organiseert de Holebifoon, ZiZo-online.be, geeft ZiZo-magazine en talrijke brochures uit en ondersteunt de Belgian Pride.

Kammerstraat 22, 9000 Gent
09-223 69 29
info@cavaria.be
www.cavaria.be

WEL JONG NIET HETERO

is de nationale jeugdbeweging voor en door Vlaamse en Brusselse holebi's en transgenders.

Kammerstraat 22, 9000 Gent
09-335 41 87
info@weljongniethetero.be
www.weljongniethetero.be

GELIJKE KANSEN IN VLAANDEREN

is binnen de Vlaamse overheid verantwoordelijk voor het gelijkekansenbeleid. Gelijke Kansen in Vlaanderen bereidt dat beleid voor, voert het uit, evalueert en coördineert het. Concreet betekent dit onder meer dat Gelijke Kansen in Vlaanderen kennis verzamelt en gerichte studies financiert. Gelijke Kansen voert ook campagnes, verleent subsidies, bouwt een wettelijk kader uit en ontwikkelt indicatoren die toelaten de vooruitgang van het beleid te meten. Daarnaast coördineert Gelijke Kansen in Vlaanderen ook de gelijkekanseninitiatieven van de andere Vlaamse departementen en agentschappen.

Boudewijnlaan 30, 1000 Brussel
02-553 51 38
gelijkekansen@vlaanderen.be
www.gelijkekansen.be



ROZE HUIZEN

De zogeheten 'roze huizen' zijn provinciale of regionale koepelorganisaties die als ontmoetingsplaats functioneren voor LGBT-verenigingen en individuen. Je kan hun contactinformatie terugvinden op www.cavaria.be/verenigingen.

TRANSGENDER INFOPUNT

Het Transgender Infopunt (TIP) geeft informatie en advies over het transgenderthema, telefonisch (0800-96 316) en via een website: www.transgenderinfo.be. Het TIP is er ook voor wie geen medisch traject volgt of voor wie zelf geen transgender is.



WEBSITES

cavaria.be/transgender

Een up-to-date lijst van transgenderverenigingen kan je vinden op www.cavaria.be/verenigingen/per-doelgroep, onder de kop 'Transgenders'.

zizo-online.be

De nieuwssite van cavaria, met aandacht voor trans*personen en holebi's.

genderindeblender.be

informatieve site voor jongeren met een lespakket voor scholen in Vlaanderen van de dienst Diversiteit en Gelijke Kansen van de Provincie Vlaams-Brabant met steun van Gelijke Kansen in Vlaanderen.

cavaria.be/agenda

Hier vind je alle evenementen voor holebi's en trans*personen in Vlaanderen en Brussel, mogelijk gemaakt door CultuurNet Vlaanderen.



0800 99 533

HOLEBIFOON.BE

vragen@holebifoon.be

Geslacht: M
V

Moeite om het juiste hokje aan te duiden?

Als we iemand zien die niet past binnen ons idee van M/V, kan dat verwarrend zijn. We willen mensen in twee hokjes opdelen, maar is dat altijd nodig?

