

Je suis un homme trans



Conseils

Barbe et moustache

- 1) Couper une mèche de cheveux
- 2) La couper en tout petit bouts
- 3) Appliquer du baume à lèvre ou de la cire sur les endroits désiré
- 4) Mettre les poils coupés

Poitrine

Achète-toi un Binder

C'est comme un soutien-gorge de sport sauf que c'est fait pour plaquer tes seins de façon à ce que ton torse soit plat.

Il existe différents types. Il faut prendre la bonne taille et s'habituer à une pression constante sur le torse.

Attention à ne pas trop le porter et si tu sens qu'il te coupe la respiration, enlève-le.

Pas tous les binders sont adéquats et risque de pousser tes seins vers le bas. Quand tu portes un binder, il est important que tes seins soit droits.

Voici un site qui en vend des bons



Sexe

Packer : Il existe différents types, ça permet d'uriner debout mais il faut de l'entraînement. Dès que tu l'as il faut t'entraîner dans ta baignoire plusieurs fois !

Voix

Il existe différents exercices, comme prendre une voix plus grave pendant des courts moments de la journée. N'oublie pas de prendre de grandes respirations avant de parler.

Dysphorie de genre

Les moments où tu es juste dérangé par ton corps, tu veux le changer. Dans tes pensées, il ne ressemble pas à ce qu'il est dans le miroir. La dysphorie peut résulter de simples mouvements, d'un souffle d'air dans tes cheveux, d'une personne qui te méprise, ou quand tu trouves qu'on voit trop tes seins dans ce t-shirt. Même si tout le matériel disponible va t'aider avec ta dysphorie, il est très probable qu'elle ne disparaîsse pas du jour au lendemain. Ton corps reste ce qu'il est.

Je vais essayer de te donner quelques conseils face à ces moments pénibles pendant lesquels tu veux sortir de ton corps et qu'il se transforme la tout de suite, devant tes yeux.

Mets-toi en scène, maquille-toi, amuse-toi avec ta posture et tes habits, prend-toi en photo. Essaie de déconstruire ce que la société t'a appris sur les genres « femme » et « homme ». Tes seins ne sont pas forcément ceux d'une femme, tes hanches non plus. C'est ok de ne « pas aimer » une des parties de ton corps et tu as le droit de vouloir les dissimuler.

Parle s'en à une personne qui t'es proche, ou écris tes ressentis. Si tu n'as pas encore pris de rendez-vous, tu pourrais débuter certaines démarches. Appelle une personne professionnelle et/ou prend un rendez-vous.

Tu peux aussi ressentir de la dysphorie sans forcément vouloir changer de corps, il y a plein de façon d'être trans* mais si tu te sens mal, une aide dans toute dysphorie de genre peut être bénéfique.

Courage

EN TEMPS DE DYSPHORIE

N'OUBLIE PAS :

- QUE TU ES MAGNIFIQUE
- QUE TU ES VALIDE
- QUE TU AS LE DROIT D'ÊTRE TRISTE
- QUE TU ES AIMÉEX
- QUE TU ES COMPLEXE
- QUE TU ES VRAIEX
- QUE TU ES MAGIQUE
- QUE TU ES UN EXEMPLE
- QUE TU ES COURAGE ET FORTE
- QUE TU ES DESTINÉEX À QUELQUE CHOSE DE BEAU
- QUE TOUT BIEN TÔT TU TE SENTIRAS MIEUX



Situation juridique en Suisse

Changement de prénom et de sexe officiel

Le prénom officiel n'est obligatoire que sur les documents administratifs (passeport, carte d'identité, permis de conduire, etc.)

Tu peux soit changer de prénom et de sexe en même temps, soit changer uniquement de prénom sans changer de sexe.

Pour changer de prénom, il faut faire une demande à l'administration du canton où tu habites.

Tu peux aussi faire changer ton sexe administratif. Il faudra alors t'adresser au tribunal de ton lieu de domicile. En Suisse, il n'existe que deux sexes officiels : « féminin » et « masculin ». En général, on te demandera de prouver que tu as effectué (ou au moins commencé) une transition médicale.

Les personnes considérées comme atteintes d'une déficience intellectuelle peuvent aussi changer de prénom et de sexe.

Les personnes mineures ont aussi le droit de changer de prénom et de sexe administratifs. Elles peuvent déposer elles-mêmes la demande.

Les personnes qui n'ont pas la nationalité suisse mais qui habitent en Suisse peuvent aussi déposer une demande.

Assurance-maladie

Les mesures médicales de réassignton sexuelle sont légales, peu importe qu'elles soient remboursées ou non par l'assurance-maladie. Pour que l'assurance-maladie rembourse les traitements, il faut qu'un médecin pose le diagnostic de « dysphorie de genre » et prouve que la personne a absolument besoin du traitement en question.

Changer de prénom à l'Université

C'est une question qui se règle avec le ou la doyen.nex de ta faculté. Tu dois lui envoyer un mail en lui expliquant que tu veux changer ton prénom d'usage pour que sur les listes des enseignant.e.s, ton email, etc.. il y ait ton prénom adéquat. Si tu veux plus d'informations ou que tu rencontres des problèmes tu peux contacter :

Adèle Zufrey de la fondation Agnodiice

Yannick Forney de Checkpoint

+41 79 855 78 42

+41 21 631 01 77

Merci à Transgender Network Switzerland pour les infos!

Possibilités médicales

traitement hormonal

Vive la testostérone ! Elle se prend par injection ou application de gel. Les effets sont les suivants (ils varient selon les personnes)

- Accroissement de la libido
- Augmentation de la pilosité
- Le clitoris grandit et atrophie vaginale
- Augmentation de la masse musculaire
- Traits du visage et du corps se masculinisent
- Structure de la peau devient plus granuleuse
- La voix mue et devient plus grave
- Acné
- Augmentation de la transpiration
- Rétention d'eau et douleurs musculaires
- Possible calvitie en fonction des antécédents familiaux
- Peut impacter la fertilité mais tu peux congeler tes ovules si tu veux être certain.e de rester fertile



Mastectomie : ablation de la poitrine

Hystérectomie et ovariectomie : ablation de l'utérus et des ovaires

Mitordioplastie : intervention chirurgicale consistant à dégager le clitoris qui a poussé sous l'effet de la testostérone, ce qui lui permet de se déployer et de gagner en mobilité.

L'urètre peut être allongé jusqu'au bout du clitoris, ce qui permet à certain.e.s d'uriner debout. En général, le vagin est relevé et refermé au cours de cette opération.

Phalloplastie : on préleve la peau d'une autre partie du corps, en général sur l'avant-bras.

Le néo-pénis est relié à un nerf existant (en général un nerf de l'aïne ou du clitoris) si bien que la sensibilité revient au bout de quelque temps. Le clitoris constitue la base du néo-pénis de telle sorte que la capacité orgasmique est habituellement préservée. L'érection est possible grâce à une pompe qui peut être activée afin d'entrainer le durcissement du néo-pénis. Des implants testiculaires peuvent être insérés dans les grandes lèvres.

Professionnellex.s à ton écoute

C'est un espace d'accueil pour les jeunes LGBIQ+ en difficulté. Les personnes y travaillant peuvent t'aider dans tous les aspects de ta transition. Elles t'exposent toutes tes possibilités et t'offre un suivi psychologique gratuit. Elles t'aiderons dans tous les aspects légaux, te donnerons des noms de psychiatre, d'endocrinologues, de chirurgiennexs.

C'est l'endroit parfait pour débuter les démarches de ta transition.
En plus, il y a des binders, packers et autres gadgets pas cher à disposition !



Contact :

Rue de la Navigation, 13 1201 Genève

+41 22 906 40 35

accueil@refuge-geneve.ch

Psy

Delphine Bercher

delphine.bercher@appartenances-gech
+41 22 781 02 05

Endocrino

Attention il y a un long délai avant d'avoir un rendez-vous !
minimum 2 mois

à Genève: Dr Patrick Meyer +41 22 237 80 10

à Lausanne: Chiara Ferrario +41 21 622 00 04
 Marc Egli +41 21 525 81 40
 Delphine Stoll +41 24 423 45 87
 Sandra Beer +41 21 312 61 01