## 1. Seite

Ein Leitfaden, um Selbstverteidigung für Trans Frauen\* zu erlernen

Weil das Zeug, das für andere Leute funktioniert

nicht für uns funktioniert

\* und Geschlechts-abweichende / nichtbinäre AMAB-Menschen

Geschrieben von TransFighters, Oakland

Basierend auf großzügigen Ratschlägen von Mitgliedern der Gemeinschaft.

## 2. Seite

Hintergrund-Bilder: inoPoGu

Inhaltsverzeichnis

0. Vorwort

1. Menschen, denen du einfach nicht Kontra geben kannst

2. Menschen, die du einfach nicht Schlagen kannst

3. Okay, aber was ist mit Gewalt?

4. Sicherheit in der Gruppe

5. Intim-Partner Deeskalation

## 3. Seite

Vorwort

Dieser Lern-Leitfaden entstand aus Berichten aus dem Leben einer Handvoll trans Frauen\* (weiß, schwarz, indigen und asiatisch), die Strategien wie diese in den 90ern und 2000ern zum Überleben verwendet haben.

- Nichts von diesem Zeug hat jedes Mal funktioniert und dies sind nur Kostproben von Dingen, die funktionieren KÖNNEN.

 - Verschiedene Menschen fühlen sich wohler mit verschiedenen Ansätzen (und sind daher mit diesen auch erfolgreicher)

 - So wie sich die Zeiten ändern, so müssen sich auch diese Strategien ändern. Daher nimm, was dir nützlich erscheint und erfinde neue Strategien für dich.

 - Rassendynamik spielt eine große Rolle dabei, welche Strategien du wann verwenden kannst. Trainier, was sich nützlich für dich anfühlt.

 - Dies zu lesen ist nur ein Schritt. Du musst trainieren, andernfalls wirst du diese Strategien nicht instinktiv verwenden können, wenn es darauf ankommt.

## 4. Seite

Ein paar gute Vereinbarungen, wenn du mit anderen trainierst.

- Schaffe eine Umgebung in der Menschen sich entscheiden, bei jeder Aktivität teilzunehmen (statt sich entscheiden zu müssen, nicht mitzumachen)

- Versichere dich vor jeder Übung / jedem Szenario, wie es deinem Trainingspartner geht

- Erlaube dir selbst, eine Auszeit zu nehmen, wenn du eine benötigst.

Notfallszenarien rollenspielerisch zu erleben kann später einen emotionalen Fallout nach sich ziehen, selbst wenn du dich in dem Moment wohl fühlst, daher:

- plane Zeit für emotionales Heruntekommen oder Check-In am Ende ein.

- Sprich darüber mit Freunden, wenn du event-looping oder schwere Emotionen in den nächsten Tagen erlebst.

## 5. Seite

Kapitel 1:

Menschen, denen du einfach nicht Kontra geben kannst

Zum Beispiel:

Transphobe Kunden

Terfy Lehrer

Der neue Freund deiner Mutter

Angestellte der Zulassungsstelle

... und andere Menschen, die Macht über dich haben

Illustrationen: Samantha Richardson

## 6. Seite

Frage:

Auch wenn sie Arschlöcher sind, welche Gefahr geht davon aus, Kunden, Eltern oder Polizisten Kontra zu geben?

Hier ist eine andere Strategie:

- Vergiss es, im Einzelgespräch zu argumentieren, um ihre Meinung zu ändern (Sie werden nicht einfach damit aufhören, dich zu hassen)

- Stattdessen versuch sie in Gegenwart anderer in Verlegenheit zu bringen, bis sie die Wahl treffen, zurückzurudern.

Wenn du einfach für dich einstehst kann es sein, dass du anschließend auf eine Weise bestraft wirst, gegen die du dich nicht wehren kannst. Manipulier daher deine Situation

## 7. Seite

Versuch die Aufmerksamkeit von Außenseitern auf die Situation zu lenken, vielleicht indem du deine Stimme erhebst oder wörtlich darauf hinweist.

{Das ist nicht cool. Bitte hören sie auf}

Abhängig davon, wie du die Situation einschätzt, könntest du sogar etwas wie dies versuchen:

{Hören sie, Ich bin eine Frau und meine Pronomen sind dey / dem}

Tatsächlich ist es so, dass die eigentlichen Worte weniger wichtig sind als dass du deinen Gegenüber denken lässt, dass es Umstehende kümmern könnte, was du sagst.

Denk dran:

Umstehende werden NICHT tatsächlich eingreifen. Diese Technik ist nur ein Bluff, um den Angreifer zum Aufhören zu bringen.

## 8. Seite.

Wenn du aggressive Körpersprache verwendest, öffnest du deinem gegenüber die Tür, mit ihrer Macht dich „berechtigterweise" zu bestrafen.

Versuche daher die Körperhaltung eines Opfers:

-- Schüchterne Schultern

-- Hände nahe deinem Gesicht

-- Schritt zurück

-- Ellenbogen anlegen

Wenn Umstehende noch nicht wissen, dass du trans bist, könnte deine Stimmer dich verraten und dich in Schwierigkeiten bringen.

Wenn möglich verwende nur deine Körpersprache

Denk dran:

Es kümmert sie nicht, was du fühlst.

Das Ziel dieser Strategie ist es, dass sie aufhören möchten, weil sie sich sorgen machen, von ANDEREN MENSCHEN verurteilt zu werden.

## 9. Seite

TRAINIER ES!

Zusammen mit einem Partner, trainiere diese Technik, so dass dein Körper sich daran erinnert, wenn es wirklich geschieht.

Weil es triggernd sein kann, mehrfach "Szenarios" mit wirklich verwendeter Sprache zu wiederholen, ist es gut, neutrale / bezuglose Beleidigungen zu verwenden.

"Dein Hemd ist grün! Ich hasse grüne Hemden!"

Du trainierst außerdem besser und länger, wenn du Spaß dabei hast.

"Bitte hör auf mein Hemd zu beleidigen"

\*Wenn du jemanden dazu kriegen kannst, dir beim Üben zuzusehen, frag sie, was gut bei deiner Haltung, deiner Bewegung und deiner Stimmkontrolle funktioniert hat.

## 10. Seite

Ehrlich gesagt:

Umstehende und Gruppen stehen fast immer GEGEN trans Frauen, sogar Gruppen von trans Menschen. Dies passiert besonders, wenn die Menge weiß ist und die trans Frau nicht.

Dieser Leitfaden lehrt, in Verbindung mit Umstehenden und Mengen zu arbeiten, oder Allies als Hilfe fürs Positionieren zu verwenden, aber dies sind ausschließlich BLUFFING-Techniken.

In Notfallsituationen sollte eine trans Frau erwarten und dafür planen, dass Mengen und Allies sie im Stich lassen oder sich gegen sie wenden.

Hintergrund Bilder: inoPoGu

## 11. Seite

Kapitel 2:

Menschen, die du einfach nicht Schlagen kannst

- Cis-Frauen Grapscher

- Arschgesicht Kinder

- Obdachlose mit unglücklichen Meinungen

- Eine andere trans Frau\*

... und jedes Mal, wenn es unethisch wäre, sich auf Grund ihrer Umstände gegen sie zu verteidigen, oder du vor Gericht verlieren würdest.

Illustrationen: Scout Tran

## 12. Seite

Frage:

Wenn ein Cis-Man dich in einer Menge begrapscht und du schlägst ihn dafür, was geschieht?

Was läuft anders, wenn du eine Cis-Frau schlägst, die dich begrapscht hat?

Hinweis: Mengen werden unterbewusst immer Partei gegen die trans Frau ergreifen, besonders wenn es sich um Allies handelt

ALTERNATIVE STRATEGY:

Du musst deine physischen Grenzen durchsetzen, ohne dass es so aussieht, als wäre es dies, was du tust.

## 13. Seite

Bei physikalischer Belästigung, die länger als einen Moment andauert, musst du wahrscheinlich ihre Hand entfernen.

- Verteidige dich nicht, indem du sie wegschupst oder du bekommst noch mehr Ärger mit ihnen oder mit irgendwelchen Zuschauern

- Verwende subtile Griff-Brecher, um deine körperliche Autonomie wiederherzustellen

Hier ist ein simpler Griff-Brecher

{Es spielt keine Rolle, wo ihre Hand auf deinem Arm liegt}

{Dreh heraus, bevorzugt gegen ihre Daumenseite, welche schwächer ist als ihre Finger}

{Ihr Handgelenk wird sich beugen und ihre Hand wird einfach herabgleiten.

- Trainier dies mit einem Freund, immer und immer wieder, bis es einfach ist

Versuche es sanfter, subtiler zu machen. Stell dir vor, du versuchst jemandes Hand zu entfernen, ohne dass die Person es bemerkt.

## 14. Seite

Versuch diese Befreiung mit einem Trainingspartner

1. Die Finger abzupflücken könnte sie verärgern, daher

2. Dreh dich kurz \*zu ihnen\* hin

Lege einen Arm sanft innerhalb ihrer ab, um zu verhindern, dass sie einen Halt erhalten

3. Dreh dich weiter, bis ihr Arm dich nicht mehr umschließen kann

4. Entferne dich sanft

Deine Hände auf der Innenseite der ihren zu halten hält sie auf Abstand.

## 15. Seite

Bei Menschen, denen du Kontra geben kannst, ohne ein Nachspiel zu befürchten: tu es!

Lass es sie spüren.

{Was haste grad zu mir gesagt?}

{fuck, vergiss's}

Blamier sie vor ihren Freunden

{kommst du überhaupt aus der Szene?}

Sag ihnen, dass dich ihr Verhalten enttäuscht

{Ich sage deiner Tia, was du gerade gesagt hast}

Schrei. Brüll. Sag, dass du ansteckend bist. Egal!

{Ruar}

## 16. Seite

Viele Belästiger sind Opportunisten, die darauf vertrauen, nicht erwischt zu werden. Versuche eine Szene zu machen / Aufmerksamkeit zu erregen.

Selbst wenn du weißt, dass du alleine in einem Gebäude bist, rufe nach Freunden und Mitarbeitern, so als wären sie im Nachbarzimmer. Ruf sie bei Namen.

{Hören sie auf mich zu berühren

Maria, kannst du herkommen?!}

Bei weiblichen Belästigern, versuche sie lautstark männlich zu gendern, so dass andere es hören. Gruppen reagieren nur, wenn sie annehmen, ein Mann ist der Aggressor.

{Nimm deine Hände von meinen Brüsten, du notgeiler Bock},

## 17. Seite

Anschließend:

Falls du alleine warst, als der Übergriff passierte, sprich ASAP mit deinen Freunden über den Vorfall (mit ihrem Einverständnis)

- Den Vorfall verbal nachzuerzählen kann beim Verarbeiten des Ereignisses helfen, so dass du ihn nicht immer wieder in deinem Kopf durchlebst.

- Dies ist der Anfang einer Unterstützungsgruppe, falls der Angreifer dich später für etwas beschuldigt. "Ich glaube den Überlebenden" wurde für cis-het Angriffe erschaffen. Es funktioniert nicht so gut für trans Frauen\*, schlimmer noch für BIPoC. Beuge daher sobald wie möglich den Gerüchten vor.

## 18. Seite

Ehrlich gesagt:

Richter, Geschworene, Personalabteilungen und Gruppen Gleichgestellter werden eher gegen trans Frauen\* urteilen.

Gute Selbstverteidigungsstrategien können immer noch geschaffen werden, während man Techniken vermeidet, welche zu nachteiliger offizieller Beurteilung führt.

Dies limitiert nicht die Fähigkeit einer trans Frau\*, Waffen zu verwenden oder als Grund für ihre Selbstverteidigung anzugeben, dass sie sexuell Belästigt wurden.

Hintergrund Bilder: inoPoGu

## 19. Seite

Kapitel 3

Okay, aber was ist mit Gewalt?

{Sei nicht so schwul, Dude}

A.K.A. Männer, die dich so richtig nerven

... besonders "Freunde", die dich schikanieren

## 20. Seite

Frage:

Vor einem Kampf davonzulaufen ist der beste Weg ihn zu überleben.

Aber was geschieht anschließend, wenn du vor einem Schultyrann wegläufst? Eltern? Nachbarn? Partnern?

Eine Strategie:

Zeige, dass du wenigstens ein wenig gefährlich bist.

- Du musst den Kampf nicht gewinnen, um Tyrannen dazu zu bringen, sich den nächsten Angriff zweimal zu überlegen.

- Dein Ruf wird sich rumsprechen, dass du kein leichtes Ziel bist

Eine andere Strategie:

Die meisten Tyrannen wollen nichts riskieren, daher:

Erhöhe den Einsatz jenseits von dem, womit sie sich wohlfühlen, ihren Angriff fortzusetzen.

Dies sind gefährliche Reaktionen.

Verwende sie nur, wenn es unbedingt sein muss.

## 21. Seite

Haltung 101

Es gibt eine Menge Haltungen, die andere wissen lassen, dass du es ernst meinst. Falls du noch keine spezielle Haltung hast, versuche es mit dieser:

- entspannen, aber werde nicht schlaff

- Senke die Stirn und blick unter deinen Augenbrauen hervor

- Verlagere dein Gewicht etwas nach vorne

- Lass deine Schultern herunterfallen

- Verlagere deinen Fokus in deinen unteren Bauchbereich, nicht in deinen Kopf

- Deine Fäuste zu früh zu heben kann dazu führen, dass du dir unnötig eine einfängst.

- Schaffe in deinem Kopf ein Bild von Wölfen oder einer in die Enge getriebene Katze oder irgendwas anderem

- Stell dir vor, Eisdolche aus deinen Augen abzuschießen

- Glaube daran, dass du keine Angst hast und sie werden es auch glauben

- Atme und entspanne

{Schultern runter}

{Verschieß diese Augendolche}

{Fokussiere auf den unteren Körper nicht deinen Kopf}

{Hände runter, erst Mal}

{Lockere Knie}

{Gewicht auf den Zehen, nicht auf den Hacken}

## 22. Seite

Erhöhen des Einsatzes als De-Eskalations-Strategie

\* Wenn sie betrunken oder in trans Panik sind wird dies nicht funktionieren.

- Dies kann ein Bluff sein, aber am besten glaubst du es selbst

Sag dir selbst, dass dein Leben gefährdet ist, dass dies der Tiefpunkt ist, und dass sie alle mehr zu verlieren haben als du

- Wenn es dir gelingt, sie über den Punkt hinwegzubringen, an dem es ihnen noch angenehm war, dich anzugehen, dann werden sie für dich die De-Eskalation übernehmen. Dein Ziel ist es, sie dazu zu bringen, dass sie es mit einem Lachen abtun oder dir sagen, dass du dich beruhigen sollst.

{Sie geben dir einen Schimpfnamen (Verbaler Angriff mit niedrigem Einsatz)}

{Beleidige nicht zurück - versuch etwas wie "Willst du Schläge?" (Verbale Eskalation mit hohem Einsatz)}

{Sie schubsen dich (leichte Gewalt)}

{Schubs nicht zurück, versuch zu schlagen oder sie zu Fall zu bringen (mittlere Gewalt)}

{Sie schlagen dich bereits (ehrenhafter Kampf)}

{Versuch ihre Augen zu kratzen, die Finger zu greifen, was auch immer weht tut (schmutziger Kampf)}

## 23. Seite

Mach dir keine Gedanken darüber, fair zu gewinnen, oder überhaupt zu gewinnen. Diese Strategie funktioniert dadurch, dass du ein Zeichen setzt, das allen in Erinnerung bleiben soll, was geschieht, auch wenn du verlierst

- Setz den Kampf nicht länger fort als notwendig. Sobald du dein Zeichen gesetzt hast kannst du weglaufen

- Eskaliere entschieden. Wenn du nicht schnell genug eskalierst, fühlt sich der Tyrann mit seinen Fortschritten wohl und du wirst brutal verlieren

{Diese Bitch hat mich gebissen}

{Ew, Eklig}

Du musst nur einmal zurückschlagen, um die Schikanen für immer zu verringern. Es wird sich rumsprechen, dass du kein leichtes Opfer bist.

## 24. Seite

Ehrlich gesagt:

Trans Frauen\* sind oft abhängig von Aggressoren, Unterkunft, Schutz und finanzielle Stabilität, oder sie haben eine Transaktionsbeziehung mit ihnen.

Trans Frauen\* müssen evtl. diese Beziehung fortsetzen nachdem die Auseinandersetzung vorbei ist.

Tazer, Pfefferspray und Schusswaffen können für andere Arten von Situationen eine Option sein, aber sie werden aus diesem Grund nicht in diesem Leitfaden behandelt.

Hintergrund Bilder: inoPoGu

## 25. Seite

Kapitel 4

Sicherheit in der Gruppe

illustriert von Gaia WXYZ

Ehrlich, dies ist das Beste überhaupt, immer!

## 26. Seite

Die BESTE Methode um Gefahr zu vermeiden, ist es, Gefährlich zu erscheinen.

Und, warum auch immer, nur einen Freund auf deiner Seite hinzuzufügen - selbst wenn sie klein oder unbewaffnet sind - schüchtert deine Feinde mehr ein als jede Waffe oder bedrohliches Auftreten.

Strategie:

\* Schließe ein paar gute Freundschaften. Benutze die unterbewusste Angst deiner Feinde darüber, sich mit einem Rudel an Leuten einzulassen.

Alle Situationen in den vorherigen Kapiteln funktionieren besser, wenn es so aussieht, als hättest du jemanden, der dich unterstützt

\* Außer in vorverhandelten und trainierten Szenarien wird sogar dein bester Freund NICHT für dich einschreiten. Aber diese Strategie funktioniert trotzdem als Bluff. Sie müssen nur so aussehen, als würden sie dich unterstützen.

So: was sind konkrete Methoden, Alliierte aus Bekannten zu machen?

## 27. Seite

Versuch dich an stärkere und einschüchternde Leute ranzuhängen.

A) Schaffe Vertrautheit, indem du oft mit den Leuten auf kleine Weisen interagierst, bis sie einfach in deiner Nähe stehen, ohne darüber nachzudenken

{Dey ist wirklich seltsam, aber wir sind trotzdem befreundet}

B) Mach dich nützlich, indem du Leuten kleine Gefallen erweist - wie z.B. die Hausaufgaben zu machen - so dass sie zumindest ein wenig Nutzen aus deinem Überleben ziehen.

{willste ein paar Pommes?}

Denk weiter als dich nur hinter großen Kerlen zu verstecken: Eine weiße Cis-Frau auf deiner Seite kann dich erheblich beeindruckender wirken lassen, besonders, wenn du von Institutionen tyrannisiert wirst (z.B. Schulbehörden, Krankenhauspersonal etc.)

## 28. Seite

Bereite deine Leute vor

Deine Verbündeten werden nicht wissen, dass du angegriffen wirst, bis du es ihnen sagst, auch wenn du denkst, dass dein Angreifer super offensichtlich ist.

Versuch deine Freunde zu warnen BEVOR der Vorfall eskaliert

{Also ... Diese Person sieht mich seltsam an}

WARNUNG:

Versuch sicher zu stellen, dass deine Verbündeten auch wissen, dass du Zähne hast, damit sie nicht selbst anfangen, dich zu tyrannisieren.

WARNUNG:

Erwarte nicht, dass deine Verbündeten für dich einschreiten, sobald die Gewalt beginnt. Sie sind ein Werkzeug für dich, um zu bluffen, nichts mehr.

## 29. Seite

Trainiert und verbringt Zeit miteinander

Wenn du so viel Glück hast, dass du eine Mannschaft aus trans Frauen\* hast, dann könnt ihr euch besser und in realerer Weise umeinander kümmern, als es mit Verbündeten möglich ist.

- Regelmäßig nach einander gucken

- Überprüfen, ob alle sicher nach Hause kommen.

- Sicherstellen, dass alle die Dinge haben, die sie zum Leben benötigen.

Und trainiert Selbstverteidigung zusammen!

In einem echten Kampf kannst du nur jenen Leuten trauen, die du bereits kämpfen gesehen hast, daher:

- finde Boxhandschuhe, Übungsmesser oder einfach eure Hände

- gründet eine wöchentliche Trainingsgruppe (monatlich reicht nicht)

- bringt euch Dinge mit Hilfe von YouTube bei, Gyms sind nicht notwendig

- haltet es sicher, unterstützend und zugänglich

Und dann, wenn du irgendwo gefährliches hingehen musst, bitte deine Trainingsfamilie mitzukommen.

## 30. Seite

Übt eure Positionierung

{Wenn sich ein Gegner deiner Gruppe nähert}

{Steh nicht einfach hinter der Person, die mit ihm Kontakt aufnimmt!}

{Fächert euch auf (Schulter an Schulter)}

- Lasst sie eure Anzahl sehen

- Vertraue nicht darauf, dass eine Person es alleine bewerkstelligen kann!

- Eine geübte, organisierte Antwort ist einschüchternd, auch wenn es nur die Positionierung ist.

## 31. Seite

Wo du dich hinstellst, wenn jemand belästigt wird

Tyrann

Opfer

Du

{Hey, aufören!}

Übt die Unterschiede

- Spielt ein einfaches Szenario in einigen Varianten durch, um die Unterschiede zu fühlen.

- Interviewt den „Tyrannen" darüber, wie sich die unterschiedlichen Positionen angefühlt haben, um zu verstehen, welche Position ihr verwenden solltet.

## 32. Seite

Ehrlich gesagt:

Trans Menschen können ein schwieriges Verhältnis zu ihren Körpern haben, auch auf eine Art, dass körperpositive Komplimente nicht helfen.

Trans Frauen\* tragen oft Traumata mit sich herum, welches beeinflusst, auf welche Weise und mit wem sie trainieren können.

Auch gut meinende und hoch qualifizierte Cis und AFAB trans Trainer können mehr Schaden anrichten, als sie Gutes tun, daher ist trans Frauen\* Selbstverteidigung wahrscheinlich am besten ein Training unter Gleichen.

Hintergrund Bild: inoPoGu

## 33. Seite

Kapitel 5:

Intim-Partner Deeskalation

... wenn du aus irgendeinem Grund nicht mehr willst, du aber nicht notwendigerweise ihren Kopf mit einem Aschenbecher einschlagen oder aus dem Fenster springen möchtest.

Illustration: Jacky Radl

## 34. Seite

Frage:

Bist du vom Intimpartner abhängig in anderen Dingen als Sex? [Hinweis: Geld, Unterkunft, Sicherheit]

Was geschieht, wenn du dich gegen deinen Partner verteidigst mit lauter Sprache, Schlägen oder Waffen?

{Lass mich in Ruhe}

{WTF ist dein Problem?}

Eine andere Strategie:

Nimm etwas von deinem persönlichen Raum zurück, ohne sie misstrauisch zu machen, dass du dich tatsächlich darauf vorbereitest, ihnen den Finger zu zeige.

Sanfte Techniken sind einfacher früh und oft zu rechtfertigen, und hoffentlich weniger geeignet, sie in eine Panic zu triggern.

## 35. Seite

Verwende eine Gliedmaße, um einen Abstand zwischen euren Körpern zu markieren:

Schiebe deinen Unterarm vertikal gegen ihr Schlüsselbein.

- behalte deinen Ellbogen gegen die Innenseite ihrer Brust

- Halte deine Schultern gesenkt

- Sie werden nicht in der Lage sein, näher zu kommen, ohne dich gleichzeitig wegzuschieben.

- Versuche ihren Hinterkopf in der Hand zu halten, um das Gefühl von "Intimität" zu geben, während du dir gleichzeitig noch mehr Kontrolle gibst

- Du kannst dies mit beiden Armen gleichzeitig mache, oder immer wieder Wechseln, falls sie versuchen, sich darum herum zu winden.

{Behalte diesen Ellenbogen innen!!}

Sobald du ein paar Zentimeter Raum geschaffen hast, versuche darüber zu sprechen.

## 36. Seite

WENN DU LIEGST:

Drücke dein Schienbein gegen ihre Hüfte

1 Schiebe diesen Fuß bei deinem Hintern rein.

2 Benutze dein Schienbein, um dich selbst ein wenig nach hinten zu schieben.

3 Versuch nicht, sie wegzuschieben, rutsch einfach auf deinem eigenen Hintern raus.

{Füge vielleicht den Unterarm hinzu}

{Versuche einen Fuß unterzuhaken (zur Kontrolle)}

Variation:

Schiebe ein Knie entlang ihres Bauches mit deinem Fuß auf der Außenseite.

1

2 {Optional: schieb den Ellbogen zur Seite}

MMA Kämpfer demonstrieren diese Techniken detailgenau auf YouTube

Such nach "Collar Tie", "Half Butterfly", und "Z-Guard".

## 37. Seite

Falls es wahrscheinlich ist, dass sie in eine Gewaltpanik verfallen, sobald du damit beginnst, dein Unbehagen zu äußern, sicher dich unbedingt vorher mit einer dieser subtil dominanten Positionen ab (Collar Tie / Half Butterfly / wirf sie auf den Rücken und setz dich drauf, etc.).

Falls sie fies werden und du benötigst mehr Abstand, erlauben dir diese Positionen leichter, andere Dinge auszuführen: sich wegschieben, aufstehen, treten oder sogar Brazilian Jiu Jitsu Submission Holds.

TRAINIER ES! Bitte, bitte, bitte, trainier es.

- Kompetentes Ringen erfordert eine Menge Übung! Besonders wenn du in der "Missionars"-Position beginnst.

- Es reicht nicht aus, dieses Heft zu lesen oder diese Techniken in deinem Kopf durchzugehen.

- Finde jemanden, mit dem du dich sicher beim Training fühlst. Übe wöchentlich, bis diese Bewegungen instinktiv kommen.

- Beachte, dass viele Leute Brazilien Jiu Jitsu trainieren. Du musst besser als sie sein, weswegen du öfter als sie trainieren musst.

## 38. Seite

All jenen, die sich nur noch mit ihren Fingernägeln halten können: wir wollen, dass du weißt, dass du nicht alleine bist. Wir sehen dich und wollen sicherstellen, dass du die Nacht überlebst.

#QueersNeverDie

Wir kennen nicht all die sicheren Orte zum Trainieren, wir können für niemand anderen die Hand ins Feuer legen und diese Liste wird schon lange nicht mehr aktuell sein, wenn du dies liest, aber einige Instagram-Accounts mit trans-Frauen\*-freundlichen Kursen in 2019 sind:

@TransFighters (Oackland, CA) {Das sind wir}

@HaymakerChi (Chicago, IL)

@PopGymBK (Brooklyn, NY)

@DegenderettesCBus (Columbus, OH)

@PrairieCommunityDefense (Edmonton, AB)

Ist dir nach Spenden?

Find uns auf attraction-project.org

## 39. Seite

TransFighters und Traction Project tragen Queer Bash aus, ein einzigartig, freundliches Turnier von und für trans und queere Ringer.

Photo: Adina Butler / IGP Photo 2018

## 40. Seite

Vorschuss Lob:

(Spar ich mir)