Tucking und Gaffs

Eine Broschüre für trans-weibliche und nicht-binäre Menschen

Wie du deinen Penis sicher so einpackst, dass ihn über der Kleidung niemand mehr wahrnimmt.

- ✩Tucking: Wie geht das?
- ✩Was ist ein Gaff?
- ✩Worauf solltest du achten?
- ✩Was für Risiken gibt es?

Tricks – Hintergründe – Vorschläge

Was ist Tucking, was ist ein Tuck?

Vorab: Nur du selbst darfst bestimmen, wie deine Genitalien genannt werden. Wir verwenden hier gängige Bezeichnungen, damit klar ist, worum es geht. Streiche die Worte, die für dich nicht passen, gerne durch und ersetze sie durch Bezeichnungen, mit denen du dich wohler fühlst.

Tucken ist eine Technik, die vor allem transweibliche Personen nutzen, um bestimmte Kleidung bequem tragen zu können. Auch ganz allgemein ermöglicht es besseres Passing und kann gegen Dysphorie helfen.

Die Bulge ist das Problem

Beim Tucken sollen Penis und Hoden platzsparend „eingepackt" werden, sodass bei darübergetragener Kleidung keine Erhebung, keine Bulge, mehr sichtbar ist. So kann niemand mehr sehen, dass du diese Organe überhaupt hast.

Wie geht das?

Bei Föten entwickeln sich die Hoden und die Eierstöcke aus den selben Anlagen. Hoden wandern erst in der weiteren Entwicklung aus dem Körper heraus. Diese Leistenkanäle bleiben bestehen. Die Eingänge sind groß genug, um die Hoden darin halb zu verstecken. Der Penis kann darüber nach hinten gelegt werden.

Ist das gefährlich?

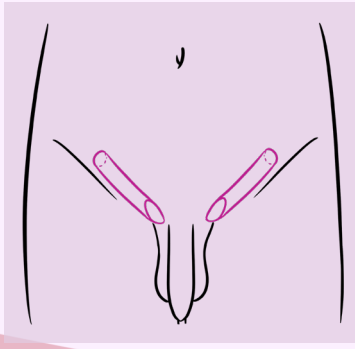
Wenn du dich an diese Broschüre hältst: Nein.
Die Techniken sind alt, und werden schon sehr lange, z.B. im Ballett, genutzt. Sumo-Ringer nutzen die Technik, um ihre Hoden im Kampf zu schützen.
Aber: Wenn der Hoden in den Leistenkanal geschoben wird, dann wird er einer erhöhten (Körper)-Temperatur ausgesetzt, was die Spermienproduktion stören kann.
Zudem besteht das Risiko einer Hodentorsion, die zum Absterben des Hodens führen kann. Das ist ein Notfall und benötigt medizinische Aufmerksamkeit. Erkennbar ist die Hodentorsion an plötzlich einsetzenden, sehr starken Hodenschmerzen, die mit der Zeit eher zunehmen.

Was brauchst du vorab?

Unterwäsche, die für Männer vermarktet wird, hat häufig viel Platz für Penis und Hoden. Dieser Platz macht es schwierig, einen haltenden Tuck hinzubekommen.

Schlichte „Frauen"unterwäsche ist unverzichtbar. Für den Anfang reicht eine günstige Packung Slips aus reiner Baumwolle.

Dann musst du noch herausfinden, wo deine Leistenkanäle sind. Das geht zum Beispiel mit zwei Fingern, die sich seitlich auf Höhe des oberen Ende des Hodensack diesem nähern. Durch sanftes Drücken findest du auf beiden Seiten eine Stelle, die weicher und offener ist als der umgebende Bereich. Im nächsten Schritt kannst du noch versuchen, je einen Hoden auf eine der Öffnungen zu legen.



Was sind jetzt Gaffs?

Ein Gaff ist eine Unterhose, die speziell zum Tucken gemacht ist.
Bei einigen reicht es, sie einfach anzuziehen, andere geben besonders guten Halt und du musst noch selbst tucken.

Brauchst du einen Gaff?

Grundsätzlich nicht - für den Anfang kann es aber leichter sein. Andererseits sind Gaffs häufig recht teuer. Letztlich kommt es darauf an, womit du dich wohler fühlst.

Wie geht das jetzt?

Für einen Tuck gehst du dann so vor: Du ziehst den Slip schonmal knapp über die Knie. Dann nimmst du eine Hand und führst je einen Hoden mit Ringfinger und kleinem Finger und einen mit Zeigefinger und Daumen auf die Öffnung der Kanäle. Das braucht am Anfang etwas Geduld und Übung. Vielleicht klappt es auch mit zwei Händen besser. Einfach ausprobieren.

Wenn die Hoden dann angekommen sind, legst du den Penis zwischen die Beine nach hinten. Der Penis hält die Hoden in den Kanalöffnungen.

Der letzte Schritt ist dann, den Slip darüber zu ziehen und die Hand wegzunehmen. Der Slip hält dann den Penis, der wiederum die Hoden hält.

That's it, herzlichen Glückwunsch.

Geheimtipp 1
Für besseren Halt kannst du über den Slip, der den Tuck hält, noch einen zweiten ziehen.

Wie merkst du, dass du das richtig machst?

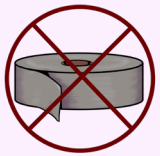
Gerade am Anfang ist Tucken oft ein ungewohntes und fremdes Gefühl und kann unangenehm sein. Das Gefühl, dass Hoden plötzlich weg sind, ist für manche sehr gut gegen Dysphorie, anderen macht es erstmal ein wenig Angst. Daran gewöhnen sich die meisten sehr schnell.

Tucks sollen nicht wehtun. Anders gesagt: Wenn es deutlich wehtut, öffne den Tuck und versuche alles mit etwas weniger Druck und Spannung nochmal.

Wenn es am Tag danach immer noch weh tut, solltest du ein*e Ärzt*in aufsuchen.

Aufpassen

Kleberverbot



Auch wenn das im Internet immer wieder kursiert: Finger weg von Klebstoff, Klebeband oder nicht dehnbaren Bandagen!
Einfach nicht machen.

Was, wenn der Tuck nicht wieder aufgeht?

Grundsätzlich schadet Tucken den Hoden und dir nicht. Tag und Nacht tucken solltest du nicht, mindestens über Nacht beim Schlafen solltest du den Tuck öffnen. Falls die Hoden mal nicht gleich wieder rauskommen, hilft es mit je zwei Fingern und etwas Druck das Becken entlang Richtung Penis zu streichen. Ein entspannendes Bad oder Geduld helfen auch. Falls sich über 24 Stunden nichts tut, ist es eine gute Idee, mal ein*e Ärzt*in aufzusuchen.

Auf Haut aufpassen

Durch das kompakte Einpacken und mögliche entstehende Reibung kann die Haut beansprucht werden. Schaue daher, wenn du mit Tuck unterwegs bist, immer mal wieder nach, falls etwas kratzt oder scheuert. Bevor Haut aufreißt, öffnest du den Tuck am besten. Um die Haut belastbar und flexibel zu halten, kannst du sie mit einer einfachen, rückfettenden, nicht-parfümierten Creme pflegen. Je nach der Beschaffenheit deiner Körperbehaarung kann die auch dazu führen, dass deine Tucks sich kratzig anfühlen. Dann hilft rasieren.

Für manche Menschen funktioniert Tucking leider nicht, z.B. wenn die Leistenkanäle nicht weit genug sind oder verengt wurden.

Geheimtipp 2
Tucks sind super für sehr kurze Hot-Pants und geringelte Overknees.
Choker mit Glöckchen und Katzenohrhaareif dazu und das tumblr! Klischee ist komplett.

Queer Lexikon

Dies ist eine Broschüre des Queer Lexikons!

Wir sind ein gemeinnütziger Verein, unsere Arbeit organisieren wir ehrenamtlich und unsere Ausgaben finanzieren wir über Spenden. Wenn du kannst, freuen wir uns über Unterstützung, indem du unsere Inhalte teilst, von uns weitererzählst, oder uns auf Patreon unterstützt.
Bei uns findest du Informationen über sexuelle und geschlechtliche Vielfalt, Coming Out, Safer Sex und vieles mehr.

Du hast weitere Fragen, Wünsche und Verbesserungsvorschläge? Kontaktiere uns:

@queerlexikon | qlx.li/social
www.queer-lexikon.net

CC BY ND

www.queer-lexikon.net/impressum
5. Auflage - 2023