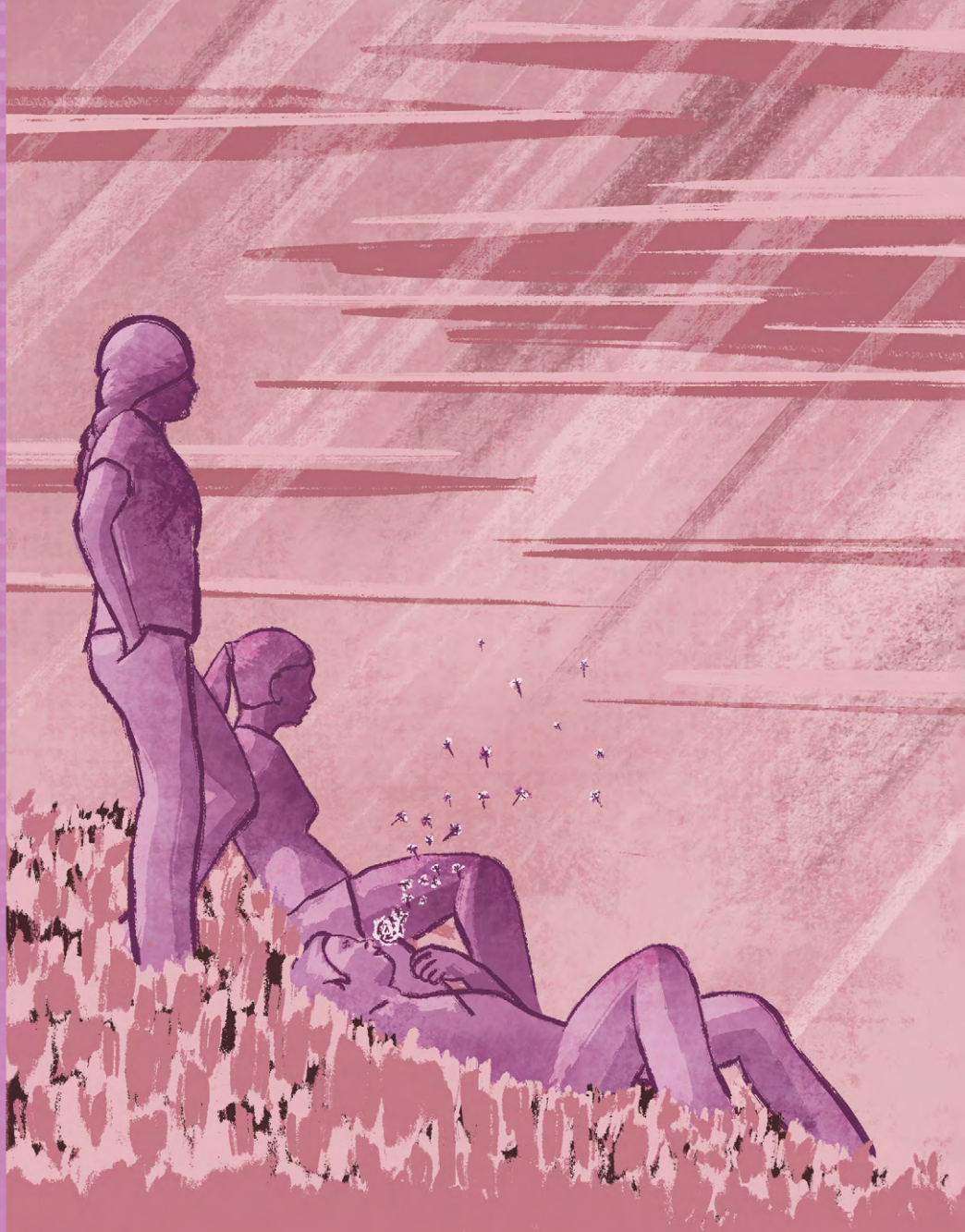




Czy jestem trans?

Niezbędnik wsparcia dla nastolatków

Czy jestem trans?

Niezbędnik wsparcia dla nastolatków



TRANZYCYJA.PL

Poznań 2026

Osoby autorskie: Dag Fajt, Nina Kuta

Konsultacje: Sam Dryja-Zabielskie, adw. Karolina Gierdal,
dr n. med. i n. o zdr. Kinga Janik-Koncewicz,
lek. Katarzyna Marzęda, Tosia Kopyt, Anna Wiatrowska

Redakcja i korekta: Agnieszka Wójtowicz-Zajac, Julia Zajac

Opracowanie graficzne i okładka: otalia łysakowska

Skład tekstu: Julia Żmudka



Opracowanie dostępne jest na warunkach licencji Creative Commons – Uznania autorstwa – Użycie niekomercyjne – Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.pl>

Wydanie I
Poznań 2026

ISBN 978-83-978436-2-2 (wydanie drukowane)
ISBN 978-83-978436-3-9 (wydanie online)

Wydawca: Stowarzyszenie Tranzycja.pl



Publikacja finansowana ze środków Fundacji Magovox.

Spis treści

Wstęp / 5

Odkrywanie siebie i tożsamość płciowa / 8

A jak w tym wszystkim zrozumieć transpłciowość? / 14

Skąd wiedzieć, że jest się osobą trans? / 19

Tranzycja – krok po kroku / 31

Jak wybrać nowe imię? / 32

Zaimki / 34

Garderoba / 39

Tranzycja medyczna / 45

Relacje z bliskimi / 79

Coming out! / 79

Związki / 95

Seksualność / 100

Spółeczność osób transpłciowych / 106

Ty a społeczność / 109

Szkół i Twoje prawa / 109

Tranzycja prawna / 119

Podstawy psychologicznej samopomocy / 121

Jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami? / 121

Jak sobie poradzić z... ogólnym pogorszeniem nastroju? / 122

Jak sobie poradzić z... negatywnymi myślami? / 130

Jak sobie poradzić z... dysforią płciową? / 132

Jak sobie poradzić z... transfobią w mediach i na świecie? / 136

Czarne myśli, czyli brainworms / 138

Jak rozpoznać przemoc w rodzinie? / 145

Jak żyć w przemocowym środowisku? / 153

Gdzie znaleźć wsparcie? / 161

Pomoc psychologiczna / 161

Organizacje LGBT+ / 163

Jak znaleźć dobrego specjalistę? / 165

Polecane materiały / 167

Dla rodziców / 167

Trans sztuka / 168

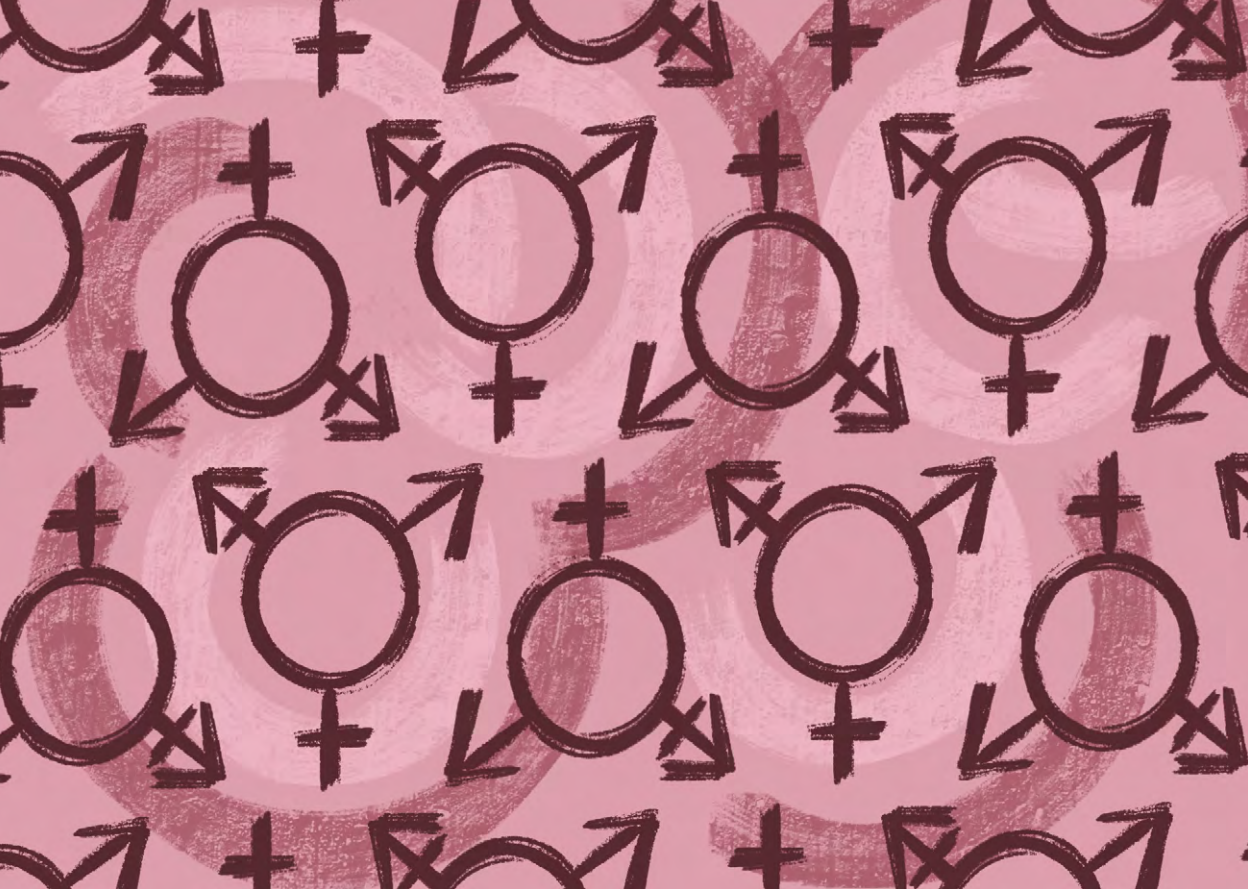
Słowniczek / 181

O nas / 189

Osoby autorskie / 189

Osoby konsultujące / 190

Zakończenie / 192



Wstęp

Być może czujesz się tak od dłuższego czasu, może zauważył_ś to niedawno, ale masz poczucie, że coś jest nie tak – może cierpie Ci skóra, gdy słyszysz swoje imię, może przerażają Cię zmiany związane z dojrzewaniem, może fantazjujesz o tym, że pewnego dnia obudzisz się i będziesz innej płci. Może masz pewność co do swojej transpłciowości, może zastanawia Cię niebinarność, a może w ogóle nie wiesz, kim jesteś i czy tego wszystkiego sobie nie wmawiasz. Jeśli odnajdujesz się gdzieś pomiędzy tymi zdaniami, to z dużym prawdopodobieństwem

masz w swoich rękach publikację przygotowaną właśnie dla Ciebie.

Płeć to niełatwy temat, wokół którego krążą tysiące przekonań, opinii i stereotypów. Postaramy się rozwiązać wszelkie wątpliwości, jakie mogą chodzić Ci po głowie – czy to na temat własnej tożsamości, czy różnych praktycznych aspektów transpłciowości, takich jak szkolne regulacje, radzenie sobie z transfobiczną rodziną lub interwencje medyczne. Choć na tytułowe pytanie, „Czy jestem trans?“, każda osoba musi odpowiedzieć sobie samodzielnie, to z wiedzą na temat płci będzie to odrobinę prostsze.



Osobami autorskimi tej publikacji są Dag, niebinarna osoba transmęska, oraz Nina, transpłciowa kobieta. Kiedyś również byłyśmy¹ dziećmi zastanawiającymi się nad swoją płcią, przechodzącymi kolejne coming outy i etapy

tranzycji, a dzisiaj jako osoby członkowskie tranzycja.pl, internetowej bazy wiedzy o transpłciowości, staramy się pomóc osobom, które zastanawiają się nad przejściem podobnej drogi. Część emocji i myśli, które teraz Ci towarzyszą, znamy pewnie z własnego doświadczenia, z innymi stykałyśmy się w ramach naszej

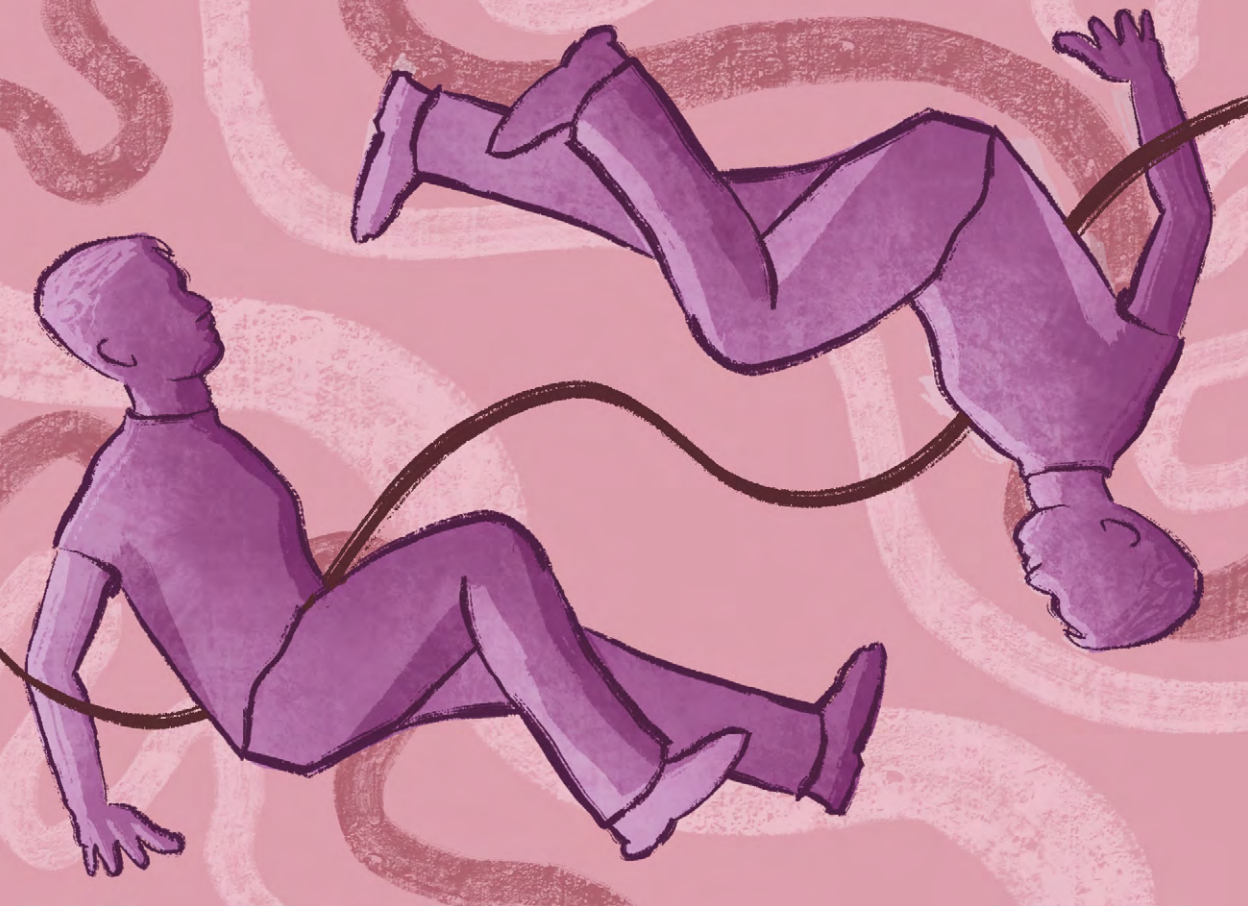
1 Mówiąc o naszej dwójce, używamy form żeńskich liczby mnogiej, czyli tzw. rodzaju niemęskoosobowego, bo obie preferujemy tę opcję, kiedy wypowiadamy się jako przedstawicielki jakiejś grupy. To nie jest błąd, a celowy zabieg!

działalności pomocowej. Choć w momentach odkrywania swojej tożsamości łatwo o poczucie osamotnienia, jakby było się jedyną osobą na świecie, której przytrafiają się takie myśli, to możemy Cię zapewnić – nie jesteś sam/sama/samo.

W różnych sekcjach tej publikacji znajdziesz linki do artykułów internetowych rozwijających dane zagadnienia – jeśli masz pytanie, na które nie znalazłś odpowiedzi, to prawdopodobnie znajdziesz ją właśnie tam. Możesz również napisać do nas bezpośrednio na e-mail kontakt@tranzycja.pl czy nasze media społecznościowe (Facebook/instagram). Jeśli obawiasz się, że rodzice mogą sprawdzać treści, które czytasz w Internecie, pamiętaj o możliwości użycia trybu prywatnego w przeglądarce.

Zwracając się do Ciebie, będziemy stosować formy neutralne płciowo, np. „zrobiłś”, z uwagi na to, że naszą publikację będą czytać osoby używające każdego możliwych zaimków. Możesz odczytywać je zgodnie z rodzajem gramatycznym, który najbardziej Ci odpowiada.

Na następnych stronach będziemy poruszać wiele tematów – część może dotyczyć konkretnie Twojej sytuacji, inne tego, czym płeć w ogóle jest. Pamiętaj, że jeśli tego potrzebujesz, możesz czytać różne fragmenty publikacji na raty, robić sobie przerwy czy wracać do fragmentów, które czytałś już wcześniej. Niektóre tematy będziemy najpierw omawiać ogólnie, by przejść do szczegółów w innych miejscach w publikacji – damy Ci wtedy o tym znać.



Odkrywanie siebie i tożsamość płciowa

Kiedy po raz pierwszy zaczynamy zastanawiać się, czy słowo „transpłciowość” mogłoby się odnosić również do nas, może wywołać to różne emocje, zarówno pozytywne, jak i negatywne. Mogą pojawić się ulga i zrozumienie, radość z tego, że są inne osoby, które przechodziły rzeczy podobne do Ciebie – a mogą być to też lęk, wstyd, natłok emocji, które wcześniej przez lata się tłumiło. Każda z tych reakcji jest okej.

Zadajmy sobie zatem to wielkie pytanie. Czym w ogóle jest **płeć**?

Żeby to w pełni zrozumieć, trzeba cofnąć się do momentu naszych narodzin. Właśnie wtedy lekarze na podstawie szybkiego zerknięcia na genitalia przypisują nam płeć, którą większość osób ma wpisaną potem przez resztę życia w dowodzie – „kobieta” lub „mężczyzna”.

W kategoriach „kobiety” i „mężczyzny” nie chodzi jednak o to, co kto ma w majtkach. Jak sami zapewne wiecie – co może być dla was osobiście bolesne – ludzie generalnie przypasowują innych do tych kategorii na podstawie jednego spojrzenia.

Ocenia się:

- ubiór – wiele elementów stroju i akcesoriów jest bardziej kojarzonych z dziewczynami (np. sukienki, spódnice, makijaż, ubieranie się kolorowo);

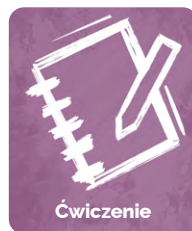


- cechy fizyczne – część z nich będzie mile widziana u jednej płci, ale uważana za dziwne u drugiej (np. wysoki wzrost, niski głos, muskulatura, wcięcie w talii);

- sposób bycia – chodzi tu o to, jak się ruszamy, w jaki sposób mówimy i gestykulujemy. Chłopiec o ekspresywnej gestykulacji i tanecznym kroku może być za to karcony, podobnie jak dziewczynka o poważnej twarzy.

Waga przywiązywana jest też do tego, jak poruszamy się w naszych ubraniach – chłopcy są karceni za noszenie „kobiecych” rzeczy, ale mają większą fizyczną swobodę ruchu, a dziewczynkom „nie przystoi” bawić się, biegać, siadać w naturalny dla dziecka sposób, gdy na przykład mają na sobie sukienkę. Wszystkie te rzeczy możemy określić zbiorczym mianem **ekspresji płciowej**. Każda osoba ma prawo do swojej indywidualnej ekspresji, niezależnie od tego, czy wpasowuje się w oczekiwania społeczne, czy nie.

Po przeczytaniu powyższego akapitu zastanów się, o czym marzysz? Jakiej ekspresji płciowej chcesz, szczególnie w obszarze cech, nad którymi masz kontrolę? Kto jest dla Ciebie inspiracją? Na dole znajdziesz nasze odpowiedzi!



.....

.....

Dag: Zawsze chciałem wyglądać męsko, ale bardzo, bardzo elegancko, ze sznytem, który jest odbierany jako typowo kobiecy w nieoczywisty sposób. Inspirowały mnie ilustracje Rachamima Nikolaeva, kino ekspresjonizmu niemieckiego, japońska Nowa Fala i twórczość również japońskiej Year 24 Group. Teraz wyglądam dokładnie tak, jak zawsze chciałem. Jestem gotowy na zmiany mojego ciała, starzenie się. Nie mogę doczekać się mojej dalszej drogi.

Nina: Przez długie okresy mojego życia wiedziałam tylko, że nie chcę być mężczyzną – nie miałam żadnego jasnego poczucia, kim mogę być zamiast tego. Długo zwlekałam z tranzycją, bo nie wiedziałam nawet, że osoby z doświadczeniami podobnymi do moich mogą ją zaczynać. Dopiero razem z odchodzeniem od męskiej ekspresji płciowej zaczęło mi się krystalizować, jak chciałabym wyglądać, a i tak zajęło mi to wiele lat. Dzisiaj największą inspirację stanowią dla mnie butch lesbijki łamiące stereotypowe założenia na temat tego, jak powinna wyglądać kobieta.

Ale moment, społeczeństwo komplikuje tę całą kwestię płci jeszcze bardziej! W naszej kulturze przez setki lat wytworzyły się tysiące różnych skojarzeń i wymogów związanych z płcią, w takich obszarach jak:



- zainteresowania – chłopcy mają interesować się sportem, przedmiotami ścisłymi i grami komputerowymi, a dziewczynki modą i przedmiotami humanistycznymi;
- cechy charakteru – chłopcy mają być dzielni i nie-okazujący słabości, a dziewczynki ciche, posłuszne i opiekuńcze;
- seksualność – chłopcom mają podobać się dziewczyny i na odwrót. Chłopcy powinni zdobywać, a dziewczyny być zdobywane.

Rzeczy, które niby mamy robić lub nie robić ze względu na przypasowanie do takiej czy innej płci, to role płciowe. W dużej mierze są one oparte na stereotypach i bardzo często przeszkadzają ludziom w rozwinięciu swojego pełnego potencjału. Ile dziewczynek mogłoby zostać świetnymi matematyczkami, jeżeli nie byłyby do tego systematycznie zniechęcane? Jak wielu chłopców odnajdywałoby się lepiej w relacjach międzyludzkich, gdyby nie byli uczeni, że nie mogą okazywać emocji?

Za równością płci opowiada się ruch feministyczny. Feminizm to zatem nie tylko prawa wyborcze kobiet, prawo do rozwodów czy autonomii cielesnej, ale też przeciwstawianie się stereotypom płciowym. Feminizm queerowy czy transfeminizm walczą m.in. o prawo do różnorodnych ekspresji oraz przeciwko gorszemu traktowaniu osób ze względu na to, kim są.

Jakie stereotypy, czyli cechy i obowiązki przypisane do każdej z płci, jesteś w stanie wymienić? Co o nich myślisz na poziomie ogólnym i wtedy, gdy odnoszą się do Ciebie? Zapisz swoje przykłady, popatrz na nasze!

.....

.....



Dag: Bardzo unikałem wpisywania się w jakiekolwiek role płciowe w okresie dorastania. Prezentowanie i zachowywanie się kobieco było dla mnie czymś stresującym i bolesnym. Jednocześnie nie widziałem siebie w gronie chłopaków, zatem byłem na totalnych obrzeżach. Uważałem, że każdy powinien mieć prawo robić to, co chce, i sprzeciwiałem się seksistowskim zachowaniom nauczycieli. Zacząłem określać się jako feministka, przez lata funkcjonowałem jako niestereotypowa kobieta. Byłem bardzo dobry z przedmiotów ścisłych, unikałem okazywania jakiegokolwiek słabości. Odrzucały mnie związki, bo nie czułem, że ktokolwiek widzi prawdziwego mnie.

Nina: Przed okresem dojrzewania nie myślałam za wiele o płci, postrzegałam ją jako coś, co interesuje dorosłych, coś z zewnątrz, a sama czułam się raczej dzieckiem. Od około 13–14 roku życia płeć zaczęła jednak mieć coraz większe znaczenie w moich relacjach z innymi. Czasami próbowałam się wpasować i zachowywać „po chłopaku”, ale nigdy mi to dobrze nie wychodziło i raczej spędzałam czas z innymi klasowymi „odrzutkami”, często dziewczynami. Męskość mnie brzydziła i chciałam od niej uciec, czasami eksperymentowałam z przebieraniem się w sukienki mamy, ale kobiecość wydawała mi się z początku zbyt trudna. Wolałam nie wybierać żadnej płci i cały okres licealny spędziłam przy komputerze, w grach i na forach internetowych, gdzie mogłam o tym wszystkim nie myśleć.

A jak w tym wszystkim zrozumieć transpłciowość?

Osoby transpłciowe to takie, które nie utożsamiają się z płcią, którą przypisano im przy narodzinach. Dzielimy je zazwyczaj na **transpłciowych mężczyzn, transpłciowe kobiety i osoby niebinarne**. Osoby niebinarne mogą określać się gdzieś pomiędzy płciami albo całkowicie poza tym podziałem – każdy czuje siebie na swój unikalny sposób. Skomplikowaną relację z płcią mogą mieć też **osoby cispłciowe** (czyli takie, które nie są trans), nie będą jednak zwykle dążyły do tych samych rzeczy, co osoby trans.

Różnorodna ekspresja płciowa nie zawsze oznaczać będzie transpłciowość – cispłciowa kobieta może ubierać się i zachowywać w sposób stereotypowo uznawany za męski, a cis mężczyzna – na odwrót. Każda osoba ma prawo do indywidualnej ekspresji płciowej, niezależnie od tego, czy jest ona dopasowana do społecznych oczekiwań, czy nie. Podobnie transpłciowe dziewczyny wcale nie muszą być fanami dziewczynskich filmów i makijażu, a trans chłopcy nie mają zapisanego w transkontrakcie obowiązku udawania Chucka Norrisa. Osoby niebinarne również mogą wyglądać, jak chcą, w tym niekoniecznie androgynicznie, (czyli „pomiędzy” stereotypowo męskim a kobiecym wyglądem), ale też w sposób społecznie uznawany za pasujący do ich płci przypisanej przy urodzeniu.

Czy osoby transpłciowe pojawiły się niedawno?

Transpłciowość, zarówno w wydaniu binarnym, jak i niebinarnym, nie jest niczym nowym. O transpłciowych kobietach i mężczyznach pisali pierwsi seksuolodzy na początku XX wieku, a w starszych kronikach znajdziemy przykłady wielu innych osób przekraczających granice płci. Na przykład w polskich kronikach sądowych z XVI wieku zachowała się historia Wojciecha Skwarskiego, mieszczanina spod Krakowa, którego wychowano jako dziewczynkę, ale który w dorosłości wielokrotnie przekraczał granice między płciami, najpierw trzykrotnie wychodząc za mąż jako kobieta, by potem jako mężczyzna prowadzić życie rozbójnika.

Podobne historie znajdziemy w każdej kulturze świata. Dopiero niedawno osoby transpłciowe stworzyły język, którym mogą nazwać swoje uczucia, a społeczeństwo zaczęło nas bardziej akceptować.



Wiele osób transpłciowych może doświadczać **dysforii i euforii płciowej**. Dysforia to uczucie, które pojawia się u wielu osób transpłciowych, gdy trafiają na rozdzźwięk między tym, jak chcą być widziane, a tym, jak faktycznie są. Często dzieli się dysforię na dwie kategorie w zależności od przyczyny: cielesną i społeczną.

Dysforia cielesna związana jest z cechami płciowymi naszego ciała, czyli m.in. wzrostem, głosem, figurą, brakiem lub obecnością piersi, menstruacji, zarostu, posiadanymi genitaliami. Dysforia może objawiać się przez negatywne odczucia względem własnego ciała, samo-okaleczenie, głębokie poczucie, że ciało wygląda nie tak, jak powinno, ale też dysocjację, czyli wrażenie oddalenia się od własnego ciała lub emocji, tłumienia ich, uciekania od nich.

Wiele osób, które odczuwają dysfориę i nie wiedzą jeszcze, jak sobie z nią poradzić, preferuje ubieranie się w sposób zakrywający cechy płciowe, wycofuje się z życia społecznego czy unika pojawiania się na zdjęciach. Część będzie próbowała zmieniać bądź ukrywać cechy płciowe na własną rękę, co może się wiązać z niebezpiecznymi praktykami, takimi jak restrykcyjne kontrolowanie masy ciała czy bardzo intensywne ćwiczenia.

Dysforia społeczna dotyczy dyskomfortu związanego z funkcjonowaniem w społeczeństwie: tego, jak jesteśmy postrzegani i do jakiej płci zostajemy przyporządkowani. Dyskomfort może sprawiać używanie nieodpowiedniego rodzaju gramatycznego i imienia, przebywanie w przestrzeniach jednopłciowych takich jak szatnie czy toalety, wykluczenie z doświadczeń kulturowo kojarzonych z męskością czy kobiecością – na przykład poprzez brak zaproszenia na zwyczajowy mecz kolegów w LoL-a czy na wyjście koleżanek na lumpy.

Jednocześnie nikt nie musi odczuwać dysforii, by być „prawdziwą” osobą trans. Intensywność odczuwanej dysforii jest bardzo indywidualną kwestią: dla części osób jest to stały dyskomfort obecny w tle codziennego funkcjonowania, dla innych silna nienawiść i obrzydzenie, dla jeszcze innych coś odczuwanego rzadko, parę razy w miesiącu czy w roku. Poziomy dysforii z czasem mogą ulegać zmianom.

Euforia płciowa jest z kolei radością i zadowoleniem odczuwanym w momencie przeżywania płci. Może być to zastrzyk energii i ekscytacja związana ze zmianą fryzury, garderoby, wypróbowaniem makijażu, przypadkowymi interakcjami społecznymi, w których osoby postronne zwracają się do nas prawidłowo, czy obcowanie z dziełami kultury lub osobami, które opisują doświadczenia podobne do naszych albo uosabiają jakiś ideał, do którego chcemy dążyć. Część osób w ogóle nie odczuwa dysforii i definiuje swoją transpłciowość tylko i wyłącznie przez pryzmat euforii płciowej.

W dziale „Tranzycja – krok po kroku” opisujemy w szczegółach działania, które mogą służyć zmniejszeniu dysforii płciowej – zarówno te społeczne, jak i medyczne. **Tranzycją** określamy właśnie wszystkie działania, które mają na celu uzgodnienie tego, jak żyjemy czy jak wygląda nasze ciało, z tym, jaką płcią się czujemy.

Przeczytaj więcej na
tranzycja.pl/euforia

Czy dostrzegasz siebie w opisach euforii i dysforii płciowej? Czy wiesz, co daje Ci największą radość, a co chcesz zmienić?



Dag: Obecnie nie podobają mi się kategorie dysforii i euforii płciowej, mówienie o trans przeszłości. Mogłbym tak opowiadać siebie, ale wolę skupić się na prostym fakcie, że po zapoznaniu się z ryzykami i efektami terapii hormonalnej poczułem, że chcę ją zacząć – na co zasługuję, jako ktoś, kto nikogo nie krzywdzi i ma prawo do rozporządzania własnym ciałem. Odczuwałem dysfориę, eufориę. W perspektywie długich lat tranzycji (7 lat po wyhoutowaniu się) nie grają one już dla mnie żadnej roli.

Nina: Ignorowałam swoje ciało, uciekałam od ćwiczeń na WF-ie i jakichkolwiek aktywności, które mnie z nim konfrontowały, np. patrzenia w lustro, robienia sobie zdjęć. Myślałam o sobie jak o postaci z gry komputerowej z pierwszoosobową perspektywą – lewitujące ręce i nic poza tym. Zaczęcie terapii hormonalnej i życia jako kobieta znacznie mi pomogło, ale nawiązanie w miarę normalnej relacji z ciałem zajęło mi lata. Teraz nie czuję zbyt dużo dysforii. Nadal zdarzają mi się za to momenty radości – gdy przypadkowo spotykani ludzie zwracają się do mnie per „pani”.

Skąd wiedzieć, że jest się osobą trans?

Nie ma na to łatwej odpowiedzi. Nie jest przecież tak, że wszystkie osoby tej samej płci mają jedno i to samo uczucie, które można w sobie rozpoznać – każde z nas jest wyjątkowe, ma swoją własną historię i unikalny stosunek do norm płciowych. Nie jest więc tak, że możesz znaleźć jakieś pojedyncze doświadczenie, które będzie jednoznacznie i obiektywnie wskazywać, że jesteś lub nie jesteś osobą trans. Jak więc można zdać sobie sprawę ze swojej transpłciowości?

Niektóre osoby mają silne poczucie bycia danej płci, które pomaga im łatwo rozpoznać chęć tranzycji, i nie muszą się nad tym specjalnie zastanawiać. Innym pomaga czytanie o tranzycji i zobaczenie, jak żyją i zmieniają się inne osoby trans – w następnych rozdziałach naszej publikacji znajdziesz szczegółowe objaśnienia różnych aspektów tranzycji.

Jeszcze inna grupa może czuć, że coś jest nie tak, nie wiedząc jeszcze, co z tym robić dalej, może czytać o tranzycji, ale nie mieć pewności, czy to coś dla nich. Naszą poradą w takich sytuacjach byłoby: pozwól sobie na eksplorowanie i skup się na kwestiach praktycznych. Choć tożsamość płciowa siedzi tylko w naszej głowie, to w zasadzie każdy z nas robi rzeczy związane z płcią w życiu codziennym. Jeśli masz mętlik w głowie, to często najlepszym sposobem na to, by dowiedzieć się, jak właściwie chcesz żyć, jest... zacząć tak żyć. Odczuć

na własnej skórze, jak to jest, gdy nosi się inne ubrania, gdy ludzie zwracają się do Ciebie w wybranym rodzaju.

Tego rodzaju decyzje nie muszą być ostateczne ani dotyczyć całości Twojego życia. Mogą ograniczać się np. do pojedynczej zaufanej osoby (Twojego przyjaciela/ przyjaciółki) albo w ogóle do nowej przestrzeni, w której nikt nie wie do końca, kim jesteś (np. założenie nowego konta i funkcjonowanie pod innym imieniem w danej społeczności internetowej, np. serwerze Discord). Nie musisz wiedzieć ze stuprocentową pewnością, że jesteś trans – możesz potraktować to jako eksperyment, okres próbny, obserwowanie swoich reakcji i odczuć. Oto niektóre z rzeczy, które możesz zrobić:

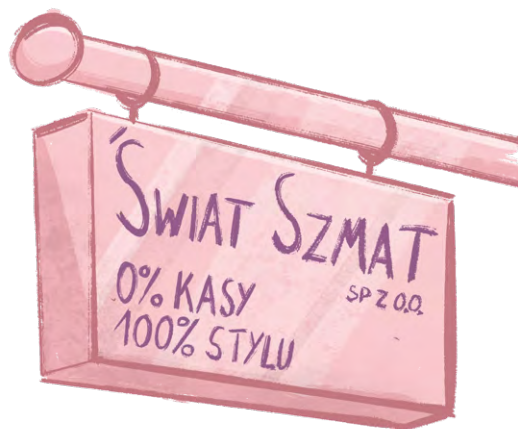


- Jeśli masz zaufanych przyjaciół, poproś ich, by zwracali się do Ciebie w innym rodzaju gramatycznym (str. 34). Razem z rodzajem gramatycznym możesz też wypróbować nowe imię (str. 32). Czy odpowiadałoby Ci, gdyby wszyscy zwracali się do Ciebie w taki sposób?

- Czy kiedy inne osoby grupują Cię razem z mężczyznami/kobietami, nie powoduje to u Ciebie zgrzytu? Czy czujesz, że taka kategoryzacja jest dla Ciebie w porządku? Czy bycie w innej kategorii wydaje Ci się bardziej odpowiednie? Ponownie możesz poprosić zaufanych przyjaciół o zmianę w traktowaniu Ciebie,

np. przez stosowanie innych określeń, które uwzględniłyby Twoje poczucie płci, np. „Hej, dziewczyny!”, „Hej, chłopaki!”, „Hej, osoby!”.

- Lumpeksy oferują bardzo różnorodne ubrania w cenach, które nie odbijają się zbyt mocno na domowym budżecie (str. 39). Spróbuj się tam przejść, by kupić ciuchy inne od tych, które dotąd nosiłeś: typowo męskie, typowo żeńskie czy neutralne płciowo (unisex). Bardziej czasochłonną opcją zmiany swojego wyglądu jest nowa fryzura – zapuszczenie włosów lub obcięcie ich na krótko. Czy kiedy patrzysz w lustro, czujesz się lepiej, widząc siebie w odmiennym stylu?



- Jeśli zastanawiasz się, czy odczuwasz dysforię względem cech płciowych ciała, możesz wypróbować różnego rodzaju trików „udających” zmianę w cechach płciowych, takich jak założenie stanika i wypchanie go skarpetkami dla osób transkobiecych czy wypchanie majtek skarpetkami, tak by udawały obecność penisa, dla osób transmęskich. Odrobinę droższą opcją jest zamówienie bindera, specjalnego elementu ubioru spłaszczającego piersi (str. 40).



- Można użyć również aplikacji na telefon, które mają filtry do zdjęć dające efekt bardziej kobiecego lub męskiego wyglądu twarzy, takich jak FaceApp. Warto tutaj zaznaczyć, że stworzony komputerowo efekt będzie bardzo mocno wyidealizowany i nie powinien być traktowany jako realistyczny cel.

- Jeśli zastanawiasz się, czy jesteś osobą transkobietą, możesz poprosić zaufaną przyjaciółkę o zrobienie Ci makijażu. Co czujesz, widząc umalowaną twarz w lustrze?



- Wśród osób trans funkcjonuje pojęcie *gender envy*, czyli płciowej zazdrości, odczucia pojawiającego się po zobaczeniu osoby, której wygląd i atrybuty ciała bardzo chcielibyśmy mieć. Na wielu serwisach internetowych znaleźć można zdjęcia osób o bardzo różnorodnych typach ciała i ekspresji płciowej (na przykład poprzez tagi #trans, #mtf, #ftm #transtimeline na TikToku, Instagramie czy Tumblrze)

Czy po przejrzeniu zdjęć odczuwałś taką płciową zazdrość wobec którejś z osób?

- Nie musisz już teraz podejmować decyzji związanych ze swoją tożsamością na resztę życia – możesz pozwolić sobie na to, by Twoje uczucia ewoluowały razem z Twoimi doświadczeniami. Perspektywa „wypróbowywania” płci może budzić lęk, ale często to dopiero w ten sposób

faktycznie uda Ci się zdobyć większą jasność. Odpowiedź na pytanie „czy jestem trans?” często sprowadza się do serii dużo mniejszych pytań: „jako jaka płeć chcę być postrzegana?”, „w jakich ubraniach czuję się dobrze?”, „jakie cechy płciowe ciała chcę mieć?”. O tożsamości płciowej można myśleć nie jako o stałym uczuciu, które towarzyszy Ci w każdym momencie życia, ale o czymś, co wyłania się z dziesiątek małych przeżyć dotyczących konkretnych kwestii związanych z płcią.

Przeczytaj więcej na
transycja.pl/czyjestemtrans

Czy transpłciowość musi objawiać się od początku życia?

Faktycznie, już czteroletnie dzieci mogą używać wobec siebie terminów związanych z płcią i wiedzieć, czy odpowiednie dla nich jest coś przeznaczone „dla chłopców” lub „dla dziewczynek”. Zdarza się też, że osoby transpłciowe odczuwają niezgodność płciową od tak wczesnego okresu życia. Jednakże znaczna grupa transpłciowych osób niepełnoletnich zaczyna lepiej rozumieć swoją płeć dopiero z początkiem okresu dojrzewania – płeć staje się czymś bardziej konkretnym, bardziej widocznym zarówno na poziomie ciała, jak i różnic społecznych. Jeszcze inne osoby zdają sobie sprawę z własnej transpłciowości w wieku dorosłym. Nigdy nie jest za późno na coming out i transycję, a odkrywanie siebie to proces bardzo skomplikowany i indywidualny. Możesz być zatem osobą trans, nawet jeśli nie miałeś o tym pojęcia w młodym wieku!

Także osoby cisptciowe dorastają do swojej płci i odkrywają ją. Możemy zauważyć to w ich zmieniających się priorytetach życiowych (chłopak, który był podrywaczem na studiach, ale znalazł swoją osobę i skupił się na wychowywaniu dzieci, musiał zmienić swoje rozumienie męskości), stylach (ubieranie się alternatywnie mówi o Tobie zupełnie inne rzeczy niż stylowa na konserwatywkę) czy nawet tym, jaki wybierają zawód (jak prezentuje swoją kobiecość lub jej brak mechaniczka? a co z pielęgniarem czy nauczycielem przedszkolnym?).

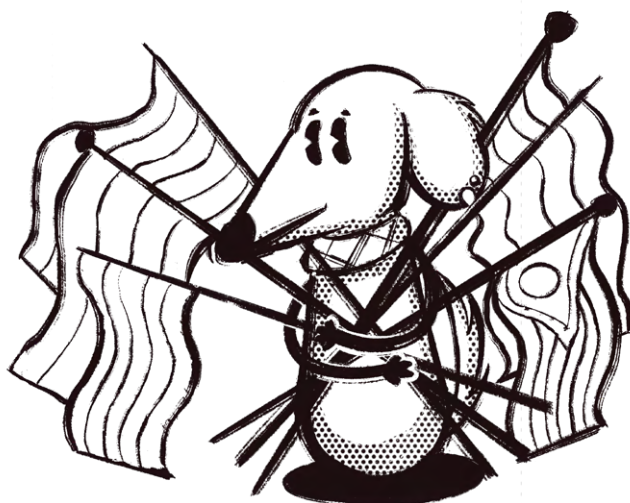
Różnica pomiędzy osobami cisptciowymi a nami, osobami transptciowymi, polega głównie na tym, że ich podróż jest społeczną oczywistością. Te same zmiany i przemyślenia u osób trans są często interpretowane negatywnie, jako coś, co ma zaprzeczać naszej tożsamości czy pokazywać naszą niestałość.

Jak opisują się osoby transptciowe?

Dla części osób transptciowych określających się jako dziewczyny/chłopacy nie jest to trudne pytanie. W przypadku osób niebinarnych sprawa bywa bardziej złożona – możesz spotkać takie terminy jak „osoba transmęska/transkobieca” lub „niebinarny chłopak/niebinarna dziewczyna” dla tej części z nich, które w jakiś sposób nadal utożsamiają się z męskością/kobiecością. Inne osoby niebinarne używają bardziej zróżnicowanych określeń na płeć – przykładem może być tu aptciowość (agender), płynnoptciowość

(genderfluid) i wiele, wiele innych – przykłady możesz znaleźć na stronie zaimki.pl.

Wyborów jest mnóstwo!



Jeżeli czujesz się źle, bo nie potrafisz stwierdzić, czy jesteś osobą binarną czy niebinarną, a w drugim przypadku, którą z niebinarnych tożsamości obrać – weź głęboki wdech, daj sobie więcej czasu i luzu i zawsze trzymaj się myśli, że etykiety mają służyć Tobie, a nie Ty etykietom. Słowa zawsze są pewnym uproszczeniem naszych doświadczeń i żaden pojedynczy termin nie odda w pełni Twojego stosunku do płci. Nie nakładaj na siebie presji, by znaleźć idealne określenie – czasami wystarczy coś, co „z grubsza” opisuje Twoje obecne doświadczanie płci. W przyszłości możesz znaleźć inne określenia, które oddadzą to lepiej – nie ma nic złego w zmianie tego, jak się określasz.

Co oznacza dla Ciebie bycie mężczyzną, kobietą lub osobą niebinarną? Pomyśl o tym w kontekście zarówno płci przypisanej przy urodzeniu, jak i kierunku tranzycji, nad którym się zastanawiasz. Nasze odpowiedzi skupią się zarówno na tym, co myślałyśmy kiedyś, jak i na tym, co siedzi w naszych głowach teraz!



Dag: Pamiętam, że od dzieciaka kwestia „czucia się daną płcią” była dla mnie abstrakcyjna, trudno mi doszukać się w sobie wajbów bycia czymkolwiek w tym zakresie aż do momentu dojrzewania. Wystąpiła u mnie wtedy faza lekkiej mizoginii, „niebycia jak inne dziewczyny”, ale na szczęście szybko to przeszło. Kobiecość, choć nie jest zła ogólnie, mi sprawiała bliżej niesprecyzowany ból. Nie wydawało mi się, by męskość była odpowiedzią ani nie byłem nią zachwycony jako koncepcją.

Nina: Miałam z odpowiedzią na to pytanie duży problem – kiedy patrzyłam na bliskie kobiety w moim życiu, moją mamę, moje przyjaciółki, każda z nich była inna i w inny sposób żyła. Nie wiedziałam, co to znaczy „czuć się kobietą”, więc przez długi czas określałam się jako osoba niebinarna, bez żadnego poczucia płci – na hormony weszłam głównie, by zaradzić dysforii. W praktyce oznaczało to jednak, że zaczęłam funkcjonować

społecznie jako kobieta i z czasem się do tego przyzwyczaiłam, obecnie właśnie takiej tożsamości używam. Nadal uważam, że sposobów na bycie daną płcią są tysiące, a powodem, dla którego się tak określłam, są głównie kwestie praktyczne – bo tak obecnie żyję.

Nadal czuję niepewność w związku ze swoją tożsamością, czy warto zacząć tranzycję?

Każda tranzycja jest w jakimś stopniu krokiem w nieznane – nie możesz w pełni przewidzieć, jak zmieni się Twoje życie ani które jej efekty zaspokoją Twoje potrzeby. Przez to nietrudno o sytuację, gdy poszukiwania siebie przeradzają się w błądzenie w kółko w celu znalezienia absolutnej pewności. Obawy nie oznaczają też, że twoja decyzja jest nieprzemyślana czy nie w pełni świadoma – niepokój jest naturalną reakcją.

Jednocześnie to normalne by błądzić, szukać, zmieniać zdanie. To częste, że nasze rozumienie siebie samych się zmienia, szczególnie na osi binarność – niebinarność i na odwrót. Czasem tranzycja pozwala odkryć, że czujemy się lepiej z płynniejszą tożsamością, gdy czujemy się już swobodniej i osiągnęliśmy jakąś stabilność i poczucie bezpieczeństwa. Innym razem niebinarność może być dla nas bezpieczniejszym, bo mniej zobowiązującym i obciążonym określonymi oczekiwaniami wyborem.

Wyobraź sobie, że nagle znikają wszystkie bariery – za wciśnięciem guzika dostajesz możliwość obudzenia się jutro w dowolnie wybranym ciele i w takiej płci, jakiej tylko chcesz. Kim byś się obudził_ i jak byś się z tym czuł_?

.....

.....



A czy istnieje coś, co wyklucza transpłciowość?

Zastanawiając się nad transpłciowością, często zwracamy uwagę na jakieś fakty czy cechy, co do których mamy obawę, że wykluczają naszą transpłciowość, że świadczą o tym, że nam się tylko to wszystko wydaje. Wyjaśnijmy więc – jak najbardziej można być trans oraz...

- ...mieć bardzo różne sposoby ekspresji czy zainteresowania, i te stereotypowe, i niestereotypowe.
- ...mieć najróżniejsze diagnozy problemów hormonalnych czy psychologicznych. Transpłciowość nie jest powodowana przez złe poziomy hormonów w organizmie ani nie wyklucza się z zaburzeniami depresyjnymi, lękowymi czy zaburzeniami osobowości.

- ...mieć różne orientacje seksualne. Transpłciowość dotyczy tożsamości i nie musi mieć związku z tym, kto Ci się podoba (więcej o tym na str. 100).

- ...być osobą na spektrum autyzmu. Skłonność do niepodlegania normom społecznym, częsta dla osób autystycznych, sprawia nawet, że jest wśród nich więcej osób transpłciowych. Jedna z osób autorskich tej publikacji też jest na spektrum – Nina!

- ...mieć bardzo stereotypowe etapy w swoim życiu. Bycie najbardziej dziewczynską dziewczynką w przedszkolu nie oznacza, że potem nie można określić się potem jako trans chłopak, i odwrotnie.

- ...nie odczuwać dysforii płciowej i nie chcieć przechodzić przez tranzycję medyczną, a swoją transpłciowość realizować wyłącznie społecznie.

- ...mieć różnego rodzaju trudne doświadczenia w życiu – rozwód rodziców, traumę seksualną, bycie ofiarą znęcania się. Wiele osób transpłciowych też przez nie przechodziło.

- ... spędzać dużo czasu w Internecie. Transpłciowością nie można się „zarazić”, a Internet to często pierwsze miejsce, gdzie można spotkać się z daną tematyką.

- ...czytać mangę i oglądać anime. Gdyby miało to kogoś uczynić osobą trans, to w Japonii nie ostałaby się chyba żadna osoba cisplciowa.

Przeczytaj więcej na
tranzycja.pl/autyzm

- ...być osobą wierzącą. Biblia nie mówi nic o transpłciowości, a wiele z Kościołów protestanckich akceptuje osoby trans zgodnie z ich tożsamością płciową, np. Kościół Ewangelicko-Augsburski w Polsce. Można też wyznawać wiarę niechrześcijańską czy być ateistą.

O transpłciowości lepiej myśleć nie jako o elitarnym towarzystwie, do którego wstęp ma wąska, spełniająca wszystkie warunki grupa. Osoby transpłciowe mogą mieć każde możliwe doświadczenie i nie wpływa to na ich autentyczność – łączy nas jedynie tożsamość odmienna od tej przypisanej przy urodzeniu.





Tranzycja – krok po kroku

Mówiliśmy dotąd wiele o tym, kim są osoby transpłciowe, ale mało o codzienności i tym, jak naprawdę wyglądają transpłciowe życia. Możesz następne strony naszej publikacji czytać na dwa różne sposoby: jeśli jeszcze zastanawiasz się nad swoją transpłciowością, to pomożemy Ci w uporządkowaniu tego, co to dokładnie znaczy zrobić tranzycję i żyć jako osoba transpłciowa, krok po kroku. Jeśli już jesteś zdecydowan_ (a może nawet po coming

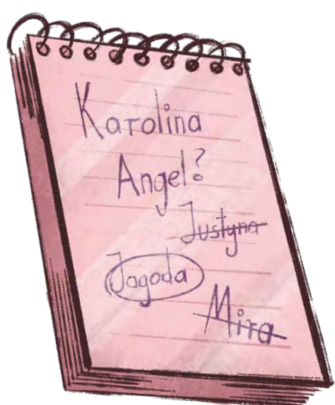
oucie), możesz z kolei wykorzystać nasze porady w praktyce.

■ Jak wybrać nowe imię?

Z tranzycją najczęściej wiązać będzie się również nowe imię. Dla niektórych osób jest to prosta decyzja, bo już jakieś sobie upatrzyły, ale dla innych ze zrozumiałych względów może to być problem – na świecie jest przecież tyle imion, na jakiej podstawie dokonać tego wyboru? Jeśli masz takie rozterki, to jest na nie parę sposobów.

Każda osoba robi to trochę inaczej. Najczęściej decydują tutaj względy czysto estetyczne i to, czy imię po prostu brzmi ładnie. Część osób może szukać imion o głębszym znaczeniu, np. imion ważnych dla Ciebie krewnych, postaci fikcyjnych lub historycznych, czy imion o znaczeniu, które jest dla Ciebie istotne. Wśród osób niebinarnych częste będzie stosowanie imion neutralnych płciowo, czyli niezdradzających płci osoby,

która je nosi (np. Alex, Misza), lub przekształcanie imienia nadanego przy urodzeniu w inną formę (np. „Zof” zamiast „Zofia”, „Franciszka” zamiast „Franciszek”).



Jeśli nic Ci na razie nie przychodzi do głowy, to pomocny może się okazać Internet. Możesz tam

znaleźć spisy imion z Wikipedii (kategorie „Imiona męskie” oraz „Imiona żeńskie”)², rządową bazę imion osób posiadających numer PESEL (strona „Lista imion występujących w rejestrze PESEL”)³ czy społecznościową listę imion osób niebinarnych⁴. Poza tym nieocenionym źródłem imion może być też kultura – książki, filmy, lubiani przez Ciebie wykonawcy i autorzy. Imiona, które Ci się podobają, możesz wypisać na kartce i potem powoli zawężyć wybór.

Może być tak, że nadal żadna możliwość nie wydaje się lepsza od innych, żadne imię nie wpadło Ci wyjątkowo w oko albo masz parę propozycji, z których nie umiesz wybrać jednej. **Warto pamiętać w takich przypadkach, że nie musisz koniecznie znaleźć imienia wyjątkowego i specjalnego, które od razu z Tobą zarezonuje.**

Większość osób nosi imiona wybrane im przez rodziców i nie ma wobec nich szczególnych emocji – po prostu się do nich przyzwyczaili. Jeśli masz poczucie, że wybór imienia się przeciąga, a Ty nadal nie wiesz, co zrobić, można po prostu wybrać imię na chybił trafił z paru najmniej złych propozycji. Jeśli na późniejszym etapie życia znajdziesz imię, które będzie bardziej do Ciebie pasować, możesz je ponownie zmienić. Nie ma w tym nic złego i nie musisz się wstydzić, że zmieniłś

2 https://pl.wikipedia.org/wiki/Kategoria:Imiona_m%C4%99skie,
https://pl.wikipedia.org/wiki/Kategoria:Imiona_%C5%BCe%C5%84skie

3 <https://dane.gov.pl/pl/dataset/1667,lista-imion-wystepujacych-w-rejestrze-pesel-osoby-zyjace>

4 <https://zaimki.pl/blog/imiona-unisex-pesel>

zdanie – Twoje imię to Twoja osobista sprawa i nic nikomu do tego.

Pierwsze imię, nadane przez rodziców przy urodzeniu, zwykło się określać w społeczności osób trans jako **deadname** (dednejm) z powodu często dużego bólu związanego z jego używaniem. Nie wszystkie osoby transpłciowe muszą jednak mieć tak negatywny stosunek do swojego pierwszego imienia – każdy może samodzielnie określić, jak się z nim czuje.

Zaimki

Zaimki to część mowy, dzięki której możemy zastępować inne części mowy, np. rzeczowniki i przymiotniki. Możemy powiedzieć „ona” zamiast „Kasia” czy „jego zeszyt” zamiast „zeszyt Michała”. Zaimki wiążą się z rodzajem gramatycznym, którego dana osoba używa, a co za tym idzie – z jej/ jego/jenu (to właśnie są zaimki!) tożsamością płciową.

W języku polskim istnieją trzy rodzaje gramatyczne: męski, żeński i neutralny. Na lekcji polskiego spotkał_ś się pewnie z tradycyjnym określeniem „rodzaj nijaki”, ale zwłaszcza w kontekście tożsamości płciowej zamiast



tego często mówi się o „rodzaju neutralnym”, ponieważ słowo to nie wywołuje negatywnych skojarzeń. Zwróć uwagę, że rodzaj gramatyczny niekoniecznie ma związek z tożsamością płciową – kiedy nie mówimy o osobach, jest to po prostu informacja o tym, jak odmieniać dane słowo, a nie o płci: krzesło nie jest niebinarne, tylko ma gramatyczny rodzaj neutralny/nijaki, a stół nie jest męzczyzną, tylko ma gramatyczny rodzaj męski. Poza rodzajami gramatycznymi i zaimkami istnieje też wiele różnych sposobów mówienia o sobie i innych, które są wprowadzane do codziennego języka przez same osoby niebinarne. Do najczęstszych z nich należą mówienie w liczbie mnogiej, rodzaj postpłciowy (tzw. dukaizmy) czy unikanie jakichkolwiek form upłciowionych. W poniższej tabelce możesz zobaczyć porównanie wybranych form i to, jak wpływają na czasowniki, rzeczowniki i przymiotniki.

	Czasownik	Rzeczownik	Przymiotnik
Rodzaj żeński	Zrobiłam Ona zrobiła	Uczennica	Pilna
Rodzaj męski	Zrobiłem On zrobił	Uczeń	Pilny
Rodzaj neutralny	Zrobiłom Ono zrobiło	Ucznię	Pilne
Rodzaj postpłciowy (dukaizmy)	Zrobiłum Onu zrobiłu	Uczniu	Pilnu

	Czasownik	Rzeczownik	Przymiotnik
Liczba mnoga w rodzaju męsko- osobowym lub niemęsko- osobowym	Zrobiliśmy Zrobiliśmy	-	Pilni Pilne
Unikanie form upłcio- wionych	Zrobiło nam się Zostało zrobione przez mnie	-	-
Osobatywy	-	Osoba uczniowska	-

Powyższa tabela jest poglądowa – jeśli chcesz nauczyć się mówić o sobie i innych, używając form wykraczających poza tradycyjne rodzaje gramatyczne, świetnym zasobem będzie strona zaimki.pl, gdzie możesz znaleźć dużo bardziej szczegółowych tabel odmiany.

Który rodzaj gramatyczny będzie odpowiedni dla Ciebie? Ten, który wybierzesz – to Twoja decyzja i możesz ją zmieniać w trakcie swojego życia. Z reguły osoby binarne używają rodzajów męskiego lub żeńskiego, natomiast w przypadku osób niebinarnych funkcjonuje bardzo dużo wariantów. Możesz spotkać osoby, które:

- używają binarnego rodzaju (męskiego/żeńskiego) – to częsty wybór osób, które w swojej niebinarności są dużo bliższe do jednej z płci lub tych, które nie chcą outować się jako niebinarne np. w miejscach publicznych;
- używają jednego rodzaju wśród bliskich przyjaciół (np. postpłciowego), a wśród innych osób starają się unikać form płciowych;
- używają naprzemiennie różnych rodzajów, np. męskiego i żeńskiego;
- używają czasowników i przymiotników w rodzaju neutralnym lub postpłciowym, ale w obszarze rzeczowników preferują osobatywy, jak np. „osoba uczniowska” zamiast „uczeń/uczennica”.

W decyzji, jaki rodzaj wybrać, czasami istotne są też względy społeczne. W języku polskim bardzo trudno zwrócić się do kogoś bez zakładania, jakiej jest płci – już sam zwrot „proszę pana/proszę pani” zakłada płeć osoby, do której się zwracamy. Stąd o ile osoby używające binarnych zaimków i rodzajów gramatycznych mogą dążyć do sytuacji, w której z reguły nie muszą o nic prosić czy wyjaśniać (kwestię opiszemy na str. 72), to z innymi formami taka sytuacja nie jest możliwa. Ich używanie wiąże się więc z większą liczbą sytuacji, w których trzeba coś komuś wyjaśnić, np. jak odmienić dane słowo lub dlaczego go używamy.

Nie oznacza to, że wybór któregoś z rodzajów neutralnych jest bezsensowny – widoczność osób niebinarnych w społeczeństwie jest coraz większa, a każda ogarnięta osoba, która Cię lubi i szanuje, będzie zdolna nauczyć się danego sposobu zwracania się do Ciebie. Szczególnie dotyczy to rodzaju neutralnego, który rozwija rodzaj już używany na co dzień w języku polskim i którego najprościej się nauczyć. Jeśli jakaś osoba mówi Ci, że dany rodzaj jest za trudny, możesz polecić jej poniższą poradę:

Weź formę żeńską i zamień samogłoskę na końcu. W rodzaju neutralnym zmienia się ją z „a” na „o” w czasownikach („widziałam” → „widziałom”) i z „a” na „e” w przymiotnikach („miła” → „miłe”). W rodzaju postępującym „a” zmienia się zawsze na „u” („widziałum”, „miłum”).

Jeśli ktoś Cię zmisgenderuje, czyli użyje wobec Ciebie złych zaimków i rodzaju gramatycznego, masz pełne prawo tę osobę poprawić. Część osób niestety może reagować negatywnie, tak jakby Twoje zwrócenie uwagi wyrządziło im wielką krzywdę, a oczekiwanie szacunku było zbyt wygórowane. **Takie reakcje są przesadzone i nie są wobec Ciebie w porządku.**

Z drugiej strony może być tak, że dana osoba widocznie stara się używać danego rodzaju, ale nadal zdarzają

się jej pomyłki – warto w takich sytuacjach zachować wyrozumiałość, szczególnie jeśli dzieje się to niedługo po poinformowaniu o tym, jakie formy preferujesz. Możesz zasugerować takiej osobie, by w wolnej chwili poćwiczyła używanie danego rodzaju, powtarzając w myślach lub na głos przykładowe zdania. Ponownie strona zaimki.pl będzie nieocenioną pomocą.

Garderoba

Ubrania to temat rzeka – nasza publikacja nie zastąpi poradnika modowego i nie objaśni Ci wszystkich zawiłości każdego stylu. Poniżej przedstawiamy podstawowe porady, które mogą Ci pomóc w osiągnięciu docelowego efektu.



- Nikt nie rodzi się z umiejętnością ubierania się w dany sposób, każdy się tego uczy, np. przez naśladownictwo lub pytanie innych o radę. Jeśli masz zaufane osoby (przyjaciółkę/ przyjaciela czy akceptującego rodzica), nie wstydź się poprosić o pomoc.
- Możesz podpatrywać elementy ubioru u osób w Twoim otoczeniu, których styl Ci się podoba. Inspiracje możesz znaleźć także w Internecie, np. na portalu Pinterest, gdzie można przeglądać dane style ubioru po określonych słowach kluczowych. Na stronie

WikiHow możesz znaleźć przystępne poradniki poświęcone np. doborowi ubrań do figury, a na YouTube bardzo dużo dopasowanych do Twoich potrzeb tutoriali dotyczących każdego elementu wyglądu.

- Nie bój się eksperymentować. Pierwszy etap zmiany garderoby jest często najtrudniejszy i najbardziej stresujący, a potem idzie już coraz lepiej. Nawet jeśli zdarzą ci się kiepskie wybory – za pół roku nikt nie będzie pamiętał, że raz miałeś słabszą stylówkę.
- Jeśli masz ograniczony budżet, pamiętaj o takich możliwościach, jak sprzedawanie swoich starych ubrań (np. przez Vinted), zapraszanie znajomych na wymianki ciuchowe oraz korzystanie z lumpeksów zamiast sieciówek (szczególnie w mniejszych miastach – w większych ceny mogą się już do siebie zbliżać).

Bielizna spłaszczająca i wypełniająca

W zmniejszeniu dysforii pomóc mogą specjalne akcesoria i elementy ubioru, które nadają sylwetce bardziej męskiego/żeńskiego wyglądu i ukrywają niechciane cechy płciowe.

Spłaszczanie klatki piersiowej

Dwa najbezpieczniejsze i najskuteczniejsze sposoby nadania klatce piersiowej bardziej męskiego wyglądu to **bindery** (również spłaszczaki) oraz **taśma kinezjologiczna** (również tejpny).

Binder to inaczej kamizelka spłaszczająca. Można ją kupić w sklepach internetowych (m.in. IguanaTrend, Binderme czy Where is Willy), a niektóre organizacje prowadzą też wysyłkę darmowych binderów (spis na str. 163–165). Takie kamizelki są stosunkowo bezpieczne, ale przy długotrwałym noszeniu wiążą się z ryzykiem otarć, bólu żeber czy płuc – dla większości osób jest to jednak akceptowalne ryzyko z uwagi na znaczne zmniejszenie dysforii. Binder można mieć na sobie maksymalnie 8 godzin, a dłuższe noszenie będzie wiązać się z wyższym ryzykiem skutków ubocznych, stąd w sytuacjach wymagających dłuższego spłaszczania (np. wyjazd na kilkudniowy obóz) warto przetrzeć się na tejpy. W binderze nie powinno się ćwiczyć, jest też mniej komfortowy do noszenia w lato.

Taśmę kinezyjologiczną można kupić w aptekach oraz sklepach takich jak Action czy Decathlon. Taśma może być przyklejona przez 3 do 5 dni, jest wodoodporna, można z nią bezpiecznie uprawiać sport. Najczęstsze efekty uboczne tejpów to uszkodzenia skóry, które wynikają z niepoprawnego przyklejenia lub zdejmowania. Pamiętaj, by sprawdzić przed pierwszym przyklejeniem, czy nie masz reakcji alergicznej na klej (przyklej mały kawałek na dłoń i odczekaj 30 minut), umyj i wysusz klatkę piersiową przed przyklejeniem oraz zwróć uwagę na to, jak mocno naciągasz taśmę przy jej zakładaniu. Tejpy najlepiej zdejmować pod koniec ciepłego, piętnastominutowego prysznica lub po nasmarowaniu ich oliwką czy innym olejem roślinnym i odczekaniu 5 minut. Nie zrywaj taśm „na sucho”, rób

to powoli po linii poziomej. Jeśli w miejscu naklejania pojawiły się problemy skórne, nie można stosować taśm aż do wyleczenia.

Część osób stosuje tylko jedną z powyższych metod, a inne korzystają z nich naprzemiennie, zależnie od potrzeb i sytuacji. Jeśli nie jesteś zadowolony z efektów, może być to znak, żeby zmienić sposób spłaszczania, np. kupno bindera innej marki lub w trochę mniejszym rozmiarze czy przerzucenie się na tejpę. Pamiętaj też, że cisptciowi mężczyźni nie są przeważnie płascy jak stół i mają odrobinę wypukłą klatkę piersiową, szczególnie jeśli są grubszy. Jeśli jakiegokolwiek uwypuklenie wywołuje w Tobie dysfориę, warto pamiętać, że niekoniecznie musi się ono przekładać na to, jak linia klatki piersiowej będzie odbierana społecznie.

Poza binderem i tejpami do metod spłaszczania klatki piersiowej można zaliczyć też:

- staniki sportowe – nie dają tak dobrego efektu, ale mogą budzić mniej podejrzeń, np. ze strony rodziców;
- workowate, zbyt duże ubrania, np. bluzy dresowe – mogą uzupełniać binder/tejpę jako sposób na ukrycie klatki piersiowej „po domu”;
- pianka do pływania – będzie najbardziej spłaszczająca w przypadku wyjścia na plażę/basen, może być używana w połączeniu z tejpami.

Zdecydowanie odradzamy spłaszczanie klatki piersiowej za pomocą bandażu, folii czy taśmy montażowej. Metody te w znacznie większym stopniu ograniczają oddychanie, wywierają nacisk na żebra (mogąc prowadzić nawet do złamań) i uszkodzają skórę.

Spłaszczanie krocza

Gaffy to bielizna spłaszczająca używana przez osoby transkobiece do ukrycia wybruszenia w majtkach. Są sprzedawane w Polsce przez IguanaTrend, również wbudowane w kostium kąpielowy.

Efekt spłaszczenia można uzyskać również poprzez tzw. **tucking**. Wymaga to odciągnięcia penisa i moszny w tył, w stronę odbytu, i przyklejenia penisa w tej pozycji tejpem (szczegóły używania opisane w sekcji powyżej). Jeśli wystąpią jakieś problemy, w Internecie łatwo można znaleźć tutoriale, wpisując w wyszukiwarkę frazy takie jak „tucking tutorial”. Używając bardzo obcisłych majtek lub wkładając dwie pary na raz, możliwe jest uzyskanie podobnego efektu bez użycia taśmy, choć będzie on mniej trwały i może nie wystarczać np. do ćwiczeń.

Sztuczny penis

Packer to wkładana do majtek proteza penisa mająca dać efekt wybruszenia w miejscu krocza. Packery są bardzo różne – w najtańszej wersji można wykorzystać do tego zwinięte w kulkę skarpetki. Packer można też wyszydełkować lub kupić w sklepie internetowym (m.in. Binderme,

Where is Willy, Mr Limpy, Lulapink). Packery mogą być naprawdę realistyczne i umożliwiać np. oddawanie moczu na stojąco poprzez dziurkę w środku. Jeśli jednak chodzi wyłącznie o efekt wybruszenia, to stara dobra skarpetka już i tak może wiele zdziałać.

Wypełnianie piersi

Do podkreślenia piersi w sylwetce posłużyć mogą następujące elementy:

- Staniki typu push-up. Przed kupnem pamiętaj o zmierzeniu swoich rozmiarów przy pomocy metra krawieckiego – poradnik, jak to zrobić, łatwo znajdziesz w sieci. Dobrze dobrany stanik nie powinien sprawiać dyskomfortu przy noszeniu. Jeśli nie znajdziesz w sieciówkach stanika w swoim rozmiarze, konieczne może być udanie się do brafiterki.
- Silikonowe wkładki do stanika. Dostępne w różnych kształtach – dobranie odpowiedniego do Twojej sylwetki może wymagać trochę prób i błędów. Do wkładek można zakupić specjalny biustonosz z kieszonkami, ale można je stosować też ze zwykłymi stanikami, o ile pozwalają one na stabilne ułożenie wkładki.
- W wersji niskobudżetowej wkładki można zastąpić innymi materiałami, np. watą, chusteczkami czy tradycyjną skarpetą. Takie wypełnianie warto poćwiczyć przed lustrem – ułożenie materiału tak, by dawał naturalny efekt, może początkowo sprawiać trudność.

Tranzycja medyczna

W trakcie dojrzewania ciało każdego z nas wykształca w sobie szereg cech fizycznych w efekcie działania hormonów płciowych. Dzielimy je na wywołujące typowo żeńskie zmiany w ciele estrogeny (z których najważniejszy jest estradiol) oraz typowo męskie androgeny (z których najważniejszy jest testosteron).

Dojrzewanie może zacząć się od około 8–9 roku życia i trwać aż do 19–20, a jego dokładny przebieg jest bardzo zindywidualizowany – różne cechy płciowe mogą rozwijać się w różnym tempie i pojawiać różnych momentach.

Dzięki medycynie możemy na ten proces na różne sposoby wpływać: hamować go, włączać hormony zgodne z tożsamością płciową, a część zmian, które już zaszły, odwrócić za pomocą zabiegów chirurgicznych.

Tranzycja medyczna jest w Polsce dostępna dla osób niepełnoletnich, ale niestety wiąże się z kosztami, a być może również z wycieczką do innej miejscowości – specjalistów pracujących z transpłciowymi nastolatkami można znaleźć przede wszystkim w dużych miastach, w wielu przypadkach wyłącznie w ramach prywatnej opieki zdrowotnej. Osoby niepełnoletnie będą potrzebować zgody rodziców (więcej na str. 58) oraz przejścia wcześniejszej diagnostyki u psychologa oraz lekarza psychiatry (str. 57). Tutaj skupimy się na samych działaniach medycznych oraz ich skutkach.

Pamiętaj, że nie musisz wiedzieć na pewno, czy tranzycja medyczna jest dla Ciebie, by zrobić coming out czy zacząć tranzycję społeczną.

Blokery dojrzewania

Blokery dojrzewania to leki, które zatrzymują produkcję hormonów płciowych. Nie mogą cofnąć zmian, które już zaszły, ale sprawiają, że przestają się one pogłębiać. Zgodnie z nazwą leki te blokują dojrzewanie tak długo, jak długo są stosowane. Po ich odstawieniu ciało z powrotem zaczyna produkować hormony płciowe. Blokery mogą być stosowane od pojawienia się pierwszych zmian związanych z dojrzewaniem, czyli nawet od 8–9 roku życia, w zależności od indywidualnego tempa zachodzenia dojrzewania.

Przeczytaj więcej na

tranzycja.pl/blokerydojrzewania

Leki te są niestety dostępne wyłącznie w formie zastrzyków, w zależności od konkretnego leku wykonywanych raz na miesiąc lub raz na trzy miesiące. Blokery stosowane przez krótszy czas nie mają poważnych efektów ubocznych – do najczęściej spotykanych należą bóle głowy, pocenie się w nocy oraz uderzenia gorąca. Przy wieloletnim podawaniu problemem może być zdrowie kości, stąd podczas używania blokerów powinno się raz do roku zbadać gęstość kości.

Poza samym działaniem na organizm blokery mogą też dać Ci więcej czasu na zastanowienie. Jeśli nie jesteś przekonany_ co do tego, czy chcesz przechodzić terapię

hormonalną, to zatrzymanie dojrzewania zdejmuje z Ciebie presję czasu i pozwala na zastanowienie się, czego właściwie chcesz.

Kiedy stosuje się blokery, a kiedy hormony? Czy jest określony wiek dla tych działań?

Nie ma żadnego ustalonego maksymalnego czasu przyjmowania blokerów, ale nie powinno się brać ich za długo, np. przez cały okres nastoletniości, m.in. z uwagi na zdrowie kości. Każdy endokrynolog patrzy na to trochę inaczej, ale z reguły można przyjąć, że:

- przed 14 rokiem życia przepisuje się wyłącznie blokery,
- między 14 a 16 rokiem życia praktyka jest różna, część lekarzy może przepisać wstępnie blokery, inni mogą zacząć już od hormonów,
- po 16 roku życia w większości przypadków zaczyna się od razu od hormonów.

Nie traktuj jednak tego jako ścisłej reguły – każda osoba przechodzi dojrzewanie w swoim tempie i w Twoim przypadku może to wyglądać trochę inaczej. Z drugiej strony warto jednak uważać na przypadki bardzo długiego trzymania danej osoby na blokerach – jeśli Twój lekarz chce czekać z terapią hormonalną do dorosłości, to najlepiej zmienić go na kogoś innego, bo taka praktyka jest przestarzała i niezgodna z aktualną wiedzą medyczną.





Terapia hormonalna

Dwa główne warianty terapii hormonalnej to terapia maskulinizująca przy użyciu testosteronu oraz terapia feminizująca przy użyciu estrogenów.

Efekty feminizującej terapii hormonalnej

Zmiany w obrębie skóry i włosów

Skóra stanie się gładsza, a problemy z trądzikiem mogą znacząco się zmniejszyć. Włosy na ciele staną się z kolei cieńsze i delikatniejsze. W dalszej perspektywie nie będziesz mieć problemów z łysieniem typu męskiego (na zakolach i czubku głowy).

Redystrybucja (czyli zmiana rozmieszczenia) tkanki tłuszczowej

Pod tym określeniem kryją się zarówno zmiana sylwetki na bliższą typowo kobiecej (szersze biodra, węższa talia), jak i zaokrąglenie rysów twarzy.

Zmiany genitaliów

Znikną samoistne wytryski czy poranne erekcje. Penis może ulec niewielkiemu zmniejszeniu, część osób odczuwa większą wrażliwość w obszarze główki penisa. Wiele osób doświadcza początkowego spadku libido, ale z czasem wraca ono do normy. Nasienie może stać się przezroczyste lub w ogóle przestać pojawiać się podczas orgazmu. Jeśli zależy Ci na tym, by zachować możliwość erekcji w trakcie podniecenia, konieczne jest regularna stymulacja, np. w postaci masturbacji.

Rozwój piersi

Choć pierwsze objawy (jak lekki ból w obszarze piersi) mogą pojawić się bardzo szybko, to do pełnego rozwoju trzeba paru lat.



Co nie ulega zmianie pod wpływem terapii hormonalnej:

Zarost

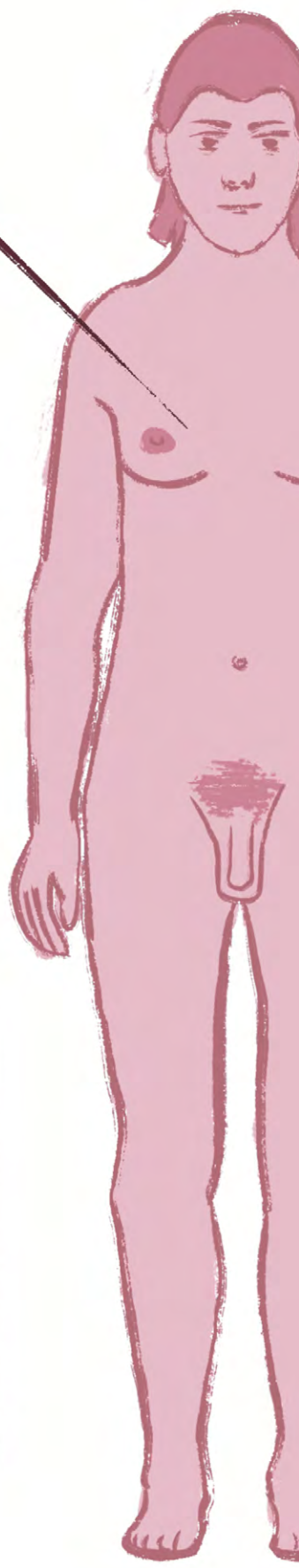
Jeśli na Twoim ciele pojawił się wcześniej zarost czy gęstsze owłosienie, to będzie nadal rosnąć w danych miejscach, choć bez pojawiania się nowych włosów. Do trwałego usunięcia zarostu konieczna jest depilacja permanentna (u kosmetyczki, za pomocą lasera lub elektrolizy).

Głos

Jeśli przesł_ś już mutację, konieczna będzie feminizująca terapia głosu u foniatry, specjalisty zajmującego się tą dziedziną.

Charakter

Nie staniesz się bardziej opiekuńcz_, czy mniej rezolutn_, nie zmienią Ci się zainteresowania, nie staniesz się zupełnie inną osobą. Możesz odczuwać zmiany związane z tym, że jesteś traktowan_ inaczej albo z tym, że czujesz się lepiej ze swoim ciałem, ale same hormony nie zmieniają tego, kim jesteś.



Efekty maskulinizującej terapii hormonalnej

Mutacja

Głos stanie się niższy i nabierze męskiego brzmienia. Przez pierwsze lata możesz mieć problemy ze śpiewem, a Twój głos może się łamać, podobnie jak u cis chłopaków. Po około 2 latach powinien się ustabilizować – jeśli tak się nie stało, warto udać się do foniatry.

Zmiany w obrębie skóry

Skóra może bardziej się przetłuszczać, możesz więcej się pocić (a więc częściej potrzebować prysznica), a także może pojawić się trądzik. Jeśli problem z trądzikiem jest duży, pamiętaj, że możesz poprosić rodziców o wizytę u dermatologa.

Redystrybucja (czyli zmiana rozmieszczenia) tkanki tłuszczowej

Zmniejszy się wcięcie w talii, twarz wyszczupleje i nabierze odrobinę ostrzejszych rysów.

Zmiany genitaliów

Powiększeniu ulegnie łechtaczka, przybierając kształt zbliżony do małego penisa, w społeczności często określanego jako „T-Dick”. W trakcie pierwszych miesięcy terapii zmiany w tym obszarze mogą wywoływać lekki ból czy przeczulenie, co z czasem mija – pomocna może być tutaj luźniejsza bielizna. Zapach śluzu może ulec zmianie, u niektórych osób jego ilość się zwiększa, a u innych zmniejsza.

Rozwój tkanki mięśniowej

Jeśli zastanawiał się nad ćwiczeniami, to początek terapii hormonalnej będzie świetnym momentem na to, by nabrać siły.

Rozwój zarostu i owłosienia ciała

Początkowo, podobnie jak u cis chłopaków, zarost będzie dosyć rzadki i możliwość pochwalenia się porządną bródką czy wąsem to często lata oczekiwania (np. 4–5 lat). Owłosienie na całym ciele stanie się gęstsze i ciemniejsze – możesz obserwować nowe włoski w zupełnie niespodziewanych miejscach, np. na pośladkach czy ramionach. Możesz zerknąć na to, jakie owłosienie ciała mają mężczyźni w Twojej rodzinie, by mieć wyobrażenie, jak to może wyglądać u Ciebie.

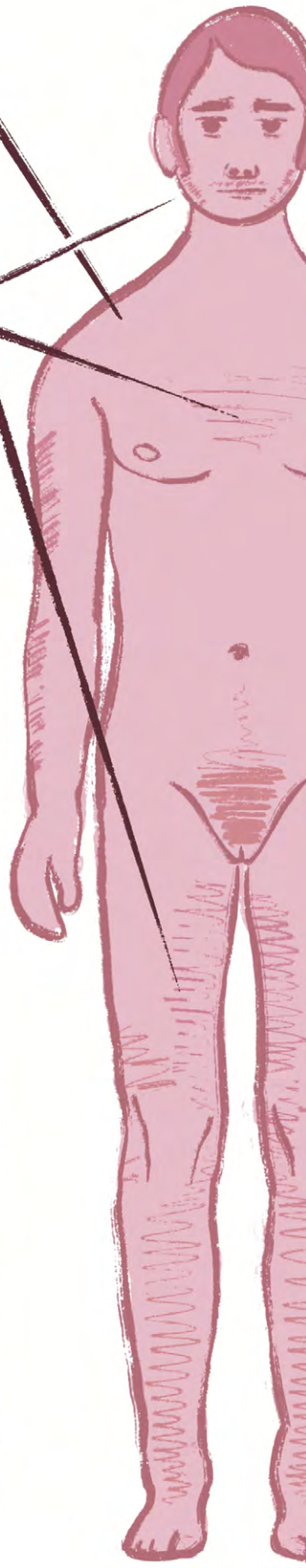
Co nie ulega zmianie pod wpływem terapii hormonalnej:

Piersi

Jeśli już się u Ciebie rozwinęły, to można je usunąć wyłącznie operacyjnie. Testosteron może jedynie w niewielkim stopniu je zmniejszyć – w przypadku bardzo małych rozmiarów może to wystarczać do nadania klatce męskiego wyglądu, szczególnie jeśli rozwinie się do tego muskulaturę.

Charakter

Nie staniesz się agresywny, nie zmienią Ci się zainteresowania, nie staniesz się kimś innym. Możesz odczuwać zmiany związane z tym, że jesteś traktowany inaczej albo z tym, że czujesz się lepiej ze swoim ciałem, ale same hormony nie zmienią tego, kim jesteś.



Kwestie szczególne

Wzrost i struktura kostna

W trakcie dojrzewania zmianom ulega również szkielet – zwłaszcza w obszarze wzrostu, bioder czy ramion. Zmiany dotyczące tych cech mają bardzo indywidualny przebieg i trudno dać tutaj rozpiskę, kiedy która zachodzi. Natomiast jeżeli jakaś zmiana w strukturze kostnej już zaszła, nie da się jej cofnąć czy przemodelować – estrogeny nie zwężą z powrotem ramion, a testosteron nie zwęzi kości bioder (choć sylwetka i tak może się zmienić w wyniku redystrybucji tkanki tłuszczowej).

Wzrost to skomplikowana sprawa. Choć hormony mogą mieć wpływ na to, jaki wzrost osiągniesz jako osoba dorosła, dużo zależy też od tego, w jakim wieku zaczynasz terapię blokerami dojrzewania lub terapię hormonalną i jak dokładnie przebiegało u Ciebie dojrzewanie. Z racji dużego zróżnicowania efektów najlepiej porozmawiać o tym z endokrynologiem, który prowadzi terapię.

Należy się jednak przygotować na to, że hormony mogą nie wpłynąć w znaczny sposób na wzrost – nie jest to jednak koniec świata, bo i wśród osób cisptciowych znajdzie się sporo niskich mężczyzn czy wysokich kobiet.

Menstruacja

U trans mężczyzn i osób transmęskich, u których pojawiła się już menstruacja, terapia

blokerami dojrzewania oraz terapia testosteronem mogą ją zatrzymać. Czasami dzieje się to od razu, czasami miesiączki stają się nieregularne (jedna pojawi się szybciej, kolejna zniknie, a trzecia się spóźni). U większości osób zanikają one w trakcie pierwszych 6 miesięcy terapii hormonalnej.

Jeśli menstruacja jest dla Ciebie dużym problemem i chcesz ją jak najszybciej przerwać, warto porozmawiać z lekarzami o możliwości zastosowania **jednoskładnikowych tabletek antykoncepcyjnych**. Nie zawierają one estrogenów i powodują szybką i pewną blokadę menstruacji. Wypisać może je ginekolog jeszcze przed przejściem przez diagnostykę czy rozpoczęciem terapii hormonalnej.

U trans dziewczyn feminizująca terapia hormonalna nie wywołuje objawów okresu.

Płodność

Ani blokery dojrzewania, ani terapia hormonalna nie są formą antykoncepcji. Testosteron nie uniemożliwia zajścia w ciążę, estradiol nie uniemożliwia zapłodnienia. Jeśli zastanawiasz się nad formami współżycia, które wiążą się z ryzykiem zapłodnienia, zastosuj te same formy zabezpieczenia co wcześniej, np. prezerwatywę czy tabletki antykoncepcyjne. Trans chłopacy mogą stosować tabletki jednoskładnikowe, zawierające tylko progesteron. Tabletki dwuskładnikowe (zawierające

estrogen) mogą nie być wskazane z uwagi na efekty feminizujące, jak np. powiększenie piersi, zachodzące u części osób – ale jeśli stosowało się je wcześniej, to nie trzeba koniecznie ich odstawiać. Testosteron nie wchodzi też w interakcję z tabletką „dzień po”, więc w razie wypadki możesz ją śmiało zastosować.

Przeczytaj więcej na
tranzycja.pl/plodnosc

Może się zdarzyć, że Twoimi rodzicami będą mieć obawy co do Twojej płodności. Wpływ długotrwałej terapii hormonalnej na płodność (np. 10 lat lub więcej) nie jest znany, natomiast przy krótszych okresach wstępne badania pokazują, że odstawienie terapii hormonalnej przywraca płodność. Nadal jest to jednak obszar niepewny, stąd osoby chcące w przyszłości zostać rodzicami mogą porozmawiać z endokrynologiem o metodach zachowania płodności. Pamiętaj jednak, że nie ma żadnego przymusu zostania rodzicem biologicznym i nie musisz zgadzać się na żadne procedury – choć warto kwestię przemyśleć, to koniec końców wybór należy do Ciebie.

Formy terapii hormonalnej



Testosteron dostępny jest w żelu oraz w zastrzykach (w zależności od preparatu zastrzyki wykonuje się raz na 7–21 dni lub raz na 3 miesiące).

Estradiol dostępny jest w plastrach, żelu i tabletkach. W Czechach i Słowacji można znaleźć również formę w zastrzykach, którą

preferuje wiele osób – trzeba jednak wybrać się tam na wycieczkę z receptą.

U młodszych nastolatków (przed 16 rokiem życia) pierwsze dawki hormonów mogą być bardzo niskie w celu rozpoczęcia dojrzewania w bardziej stopniowy sposób, tak jak dzieje się to u osób cisplciowych.

Zbliżając się do dorosłości, warto więcej czytać o terapii hormonalnej i umieć samodzielnie monitorować swoje dawki i poziomy hormonów – niestety wielu endokrynologów nie ma w tym zakresie aktualnej wiedzy i np. często stosuje zbyt niskie dawkowanie.

Alternatywne formy terapii hormonalnej

Powyższe opisy dotyczą najczęstszego sposobu prowadzenia terapii hormonalnej. Istnieje jednak parę innych wariantów, z których korzystają osoby chcące osiągnąć ekspresję łączącą cechy stereotypowo żeńskie z męskimi (androgyniczną) lub neutralną płciowo.

- Microdosing, czyli stosowanie mniejszych dawek hormonów, tak by ich poziomy znajdowały się w połowie drogi między typowo męskimi i żeńskimi. Stosowany przede wszystkim przez osoby transmęskie, mniej skuteczny dla osób transkobiecych.
- Planowe odstawienie hormonów po zajściu permanentnych zmian. Po odstawieniu testosteronu nadal

Przeczytaj więcej na
tranzycja.pl/alternatywneht

utrzymywać się będą takie zmiany, jak zarost, mutacja czy powiększenie łechtaczki, natomiast ciało nabiorze z powrotem bardziej kobiecych proporcji. Po odstawieniu estrogenów nie cofnie się rozwój piersi.

- U osób transkobięcych możliwe jest stosowanie tzw. SERM-ów (selektywnych modulatorów receptora estrogenowego), leków, które feminizują ciało analogicznie do estrogenów z jednym wyjątkiem – nie rosną na nich piersi.

Zabiegi chirurgiczne



Tylko niektóre zabiegi chirurgiczne są wykonywane w przypadku osób niepełnoletnich.

Do najpopularniejszych z nich należy mastektomia (zwana też „topką”) polegająca na usunięciu piersi i nadaniu klatce męskiego charakteru. W momencie wydania tej publikacji (rok 2026) mastektomia prywatnie kosztuje 15–25 tys. złotych. Istnieje możliwość wykonania zabiegu w ramach NFZ, ale tylko dla osób, które zmieniły już oznaczenie płci w dokumentach na „mężczyzna”.

U transpłciowych dziewczyn wykonuje się czasami operacje powiększenia piersi oraz feminizacji głosu, ale w przypadku obu tych zmian zwykle wskazane jest, by poczekać – w pierwszym przypadku dla osiągnięcia

pełnego efektu hormonów, w drugim spróbować najpierw terapii głosu.

Operacje pozbawiające trwale płodności, czyli orchidektomia (usunięcie jąder), histerektomia (usunięcie macicy) oraz operacje genitaliów nie są wykonywane u osób niepełnoletnich. Operacje genitaliów są w stanie chirurgicznie ukształtować waginę u transpłciowych kobiet oraz penisa u transpłciowych mężczyzn, ale zaporą są często ceny, 80–150 tys. złotych w przypadku trans kobiet oraz 100–300 tys. złotych w przypadku trans mężczyzn (ceny na rok 2026). Ceny te są niestety bardzo wysokie i nie wszystkie osoby transpłciowe mogą sobie na nie pozwolić. Część dorosłych osób transpłciowych przeprowadza się do krajów, w których te operacje są refundowane przez publiczną opiekę zdrowotną (np. Niemcy, Francja, Hiszpania), inne wybierają ścieżkę kariery, w której mają szansę na zarobki pozwalające na opłacenie tych operacji, jeszcze inne korzystają z pomocy rodziny czy zbiorów internetowych.

Jakie warunki muszę spełnić, by zacząć tranzycję medyczną?

Polskie zalecenia dotyczące opieki medycznej nad niepełnoletnimi osobami transpłciowymi mówią o opiniach dwóch specjalistów, psychologa oraz lekarza psychiatry. Opinie te będą również wymagane przy zmianie oznaczenia płci w dokumentach (choć nie zawsze przy zmianie samego imienia).

Co jeśli jeden rodzic wyraża zgodę na tranżycję, a drugi nie?

To zależy. Przeważnie zakłada się, że opiekunowie prawni są ze sobą zgodni, więc jeśli przychodzisz np. do endokrynologa z mamą, to może on założyć, że ojciec również zgadza się na taką interwencję (o ile ten nie dał wprost znać, że się nie zgadza, np. przekazując tę informację placówce). Nie jest to jednak żelazna zasada i część lekarzy może wymagać również zgody drugiego rodzica, choćby pisemnej.

Zgoda obojga rodziców będzie konieczna do zmiany imienia, zmiany oznaczenia płci i wszelkich operacji chirurgicznych.

Niestety dotyczy to również sytuacji, w których np. drugi rodzic nadal jest prawnie rodzicem, ale nie ma z nim kontaktu i od lat go nie widział. W takich sytuacjach konieczne jest albo znalezienie rodzica i uzyskanie od niego pisemnej zgody, albo postępowanie o ograniczenie praw rodzicielskich, o co wniosek może złożyć Twój drugi rodzic.



Sam przebieg opiniowania w bardzo dużym stopniu zależy od tego, na kogo trafisz. Część z psychologów czy psychiatrów może być uprzedzona wobec osób transpłciowych lub posiadać przestarzałą wiedzę

na temat transpłciowości – np. oczekiwać od Ciebie wpisywania się w określone stereotypy płciowe. Niektórzy lekarze i psycholodzy mogą z ideologicznych powodów w ogóle nie chcieć wydawać takich opinii, np. z uwagi na radykalnie prawicowe poglądy lub zupełną nieznamość tematu. Wielu psychiatrów i psychologów nie omawiało zagadnień związanych z transpłciowością w trakcie studiów i nie wiedzą o tym za wiele.

Z drugiej strony istnieją specjaliści, których nie trzeba się obawiać i u których nie musisz zdawać egzaminu „na prawdziwego transa”. Tacy specjaliści nie będą podważać Twojej tożsamości ani oceniać jej prawdziwości, a głównie skupią się na przygotowaniu Cię do podjęcia decyzji i upewnieniu się, że rozumiesz jej skutki, a także ogólnym wsparciu przy innych problemach (jeśli z takimi się zmagasz). Złe relacje z rodzicami, niskie oceny w szkole, stany depresyjne czy lękowe nie będą wykluczać pozytywnej opinii.

Tak duża różnorodność postaw oznacza, że najlepszym wyjściem będzie wybranie specjalisty polecanego w społeczności osób transpłciowych (więcej na str. 165). Jeśli Twoi rodzice wybierają specjalistę „na ślepo”, kierując się wyłącznie łatwym dojazdem czy poleceniami od znajomych, istnieje duże ryzyko, że nie będzie to osoba wykwalifikowana.

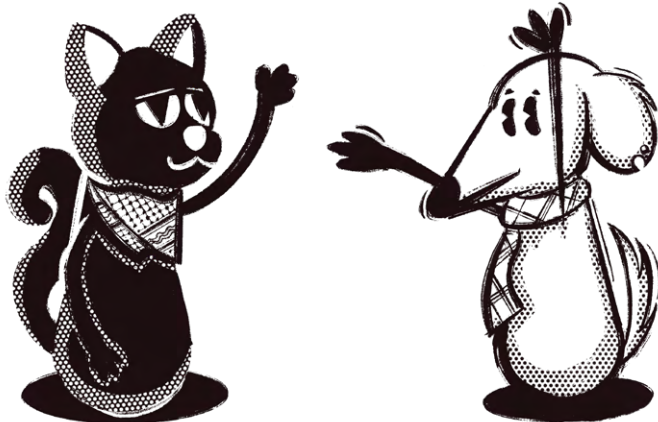
Przeczytaj więcej na
tranzycja.pl/diagnozananastolatkom

Oznaki niekompetentnego lub transfobicznego specjalisty	Oznaki transprzyjaznego specjalisty
Komentuje Twój wygląd w sposób, który sprawia Ci przykrość.	Nie próbuje namawiać Cię do określonego rodzaju ekspresji płciowej (np. bardziej męskiej/kobiecej).
Misgenderuje czy dead-name'uje Cię, odmawia używania preferowanych form.	Respektuje twoje zaimki i używane imię.
Wskazuje na spektrum autyzmu czy diagnozę zaburzeń psychicznych jako powody, dla których z pewnością nie jesteś trans.	Nie próbuje namawiać Cię do przyjęcia żadnej tożsamości płciowej, zostawia tę decyzję Tobie.
Przekazuje nieprawdziwe informacje, np. straszy, że od hormonów się umiera, a większość osób trans żałuje tranzycji lub mówi, że nie można przejść tranzycji przed osiemnastką.	Informuje o wszystkich skutkach terapii hormonalnej, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych.
Wprowadza w błąd na temat czasu otrzymania opinii, np. parę razy z rzędu obiecuje, że na następnej wizycie wypisze opinię.	Jasno komunikuje planowaną długość trwania opiniowania, mówi o jego celach wprost.

Oznaki niekompetentnego lub transfobicznego specjalisty

Wymaga badań genetycznych czy neurologicznych, np. badanie kariotypu lub rezonans głowy.

Opiniowanie trwa bardzo długo bez jasnych przyczyn (np. 12 miesięcy).

Oznaki transprzyjaznego specjalisty

Samo opiniowanie będzie polegać na rozmowie o różnych aspektach Twojego życia. W kwestii transpłciowości mogą to być pytania o to, kiedy po raz pierwszy tak się poczuł_ś, co rozumiesz pod pojęciami kobiecości i męskości, co wywołuje w tobie dysfориę, jak wyobrażasz sobie przyszłe życie. Poza tym mogą pojawić się pytania o Twoje relacje z rodzicami czy z rówieśnikami, plany na życie. Jeśli

opinię sporządza transprzyjazny specjalista, to nie ma tutaj właściwie zbyt wielu „złych” odpowiedzi – będzie świadomy, że osoby transpłciowe mogą być bardzo różne.

Opiniowanie u psychologa i psychiatry będzie wyglądać mniej więcej podobnie i opierać się na powyższych pytaniach, przy czym opiniowanie psychiatryczne często jest krótsze i obejmuje np. od 1 do 3 wizyt, podczas gdy opiniowanie psychologiczne zwykle zajmie więcej czasu. Część psychologów może dodatkowo poprosić Cię o wypełnienie testów psychologicznych z różnymi pytaniami na temat Twojego codziennego funkcjonowania. Z reguły uzyskanie obu tych opinii nie powinno jednak zbyt długo się przeciągać – jeśli po pół roku nadal nic nie ruszyło, a Ty nie czujesz, by kolejne wizyty jakkolwiek Ci pomagały, to można zastanowić się nad rozmową z rodzicami i prośbą o zmianę specjalisty.

Jeśli masz poczucie, że osoba opiniująca jest nieprzyjazna wobec transpłciowości lub próbuje Cię namówić do tłumienia uczuć z tym związanych, najlepiej jest nie dzielić się z nią niczym osobistym, bo szansa na znalezienie „dobrych” odpowiedzi będzie niewielka. Próby zmiany tożsamości płciowej przez specjalistę określamy „terapią konwersyjną” i jest to forma przemocy. W takich sytuacjach przydatny może być też nasz poradnik *Jak przetrwać terapię konwersyjną* dostępny na stronie tranzycja.pl/ jakprzetrwacterapiekonwersyjna.

Jak podjąć decyzję o tranzycji medycznej?

Możesz odczuwać pewne lęki czy wątpliwości co do decyzji o rozpoczęciu terapii hormonalnej czy interwencji chirurgicznej. Porozmawiajmy o najczęstszych z nich:

Skąd wiedzieć, że to dla mnie?

Nie ma tutaj prostej odpowiedzi – sposobów odczuwania płci jest bardzo dużo i nie ma jednej rzeczy czy odczucia, które gwarantowałyby Ci, że po tranzycji medycznej będziesz usatysfakcjonowan_. Decyzje o tranzycji są podejmowane z bardzo różnych powodów, dla passingu, dla pozbycia się dysforii, dla wyrażenia tego, kim się jest – i żadna z tych motywacji nie jest prawdziwsza niż inne.

Możesz zastanowić się nad następującymi pytaniami:

- Gdy zastanawiasz się nad tym, w jaki sposób chciał_ byś funkcjonować w wymarzonym świecie, jak jesteś postrzegany_ przez innych? Czy jesteś mężczyzną, kobietą, osobą neutralną płciowo?
- Czemu chcesz podjąć określony krok w tranzycji? Jakie masz oczekiwania wobec efektów tych działań?
- Czy to pragnienie jest stałe, czy ulega zmianom? Jeśli tak – czemu?
- Czego potrzebujesz, by być pewn_ swojej decyzji? Czy jest to możliwe do zrealizowania?

- Czy obraz efektów tranzycji, jaki posiadasz, jest realistyczny, a nie oparty na wyidealizowanych założeniach? Czy zapoznałś się z efektami hormonów?
- Jak widzisz siebie w przyszłości w obszarach niezwiązanych z tranzycją i transpłciowością?
- Co jeżeli zrealizowanie wszystkich celów tranzycji zajmie wiele lat? Czy Twoją tranzycję można podzielić na etapy? Czy takie podzielenie może ją ułatwić?

Niektóre ze zmian można „wypróbować” – osoby transmęskie mogą założyć binder czy zobaczyć, jak wyglądają z domalowanym zarostem. Osoby transkobiece mogą założyć stanik push-up czy pomalować twarz w sposób nadający jej bardziej typowo kobiecy wygląd.

Część efektów hormonów mi się podoba, ale części się boję i odbieram je negatywnie

Możesz wypisać plusy i minusy decyzji o przyjmowaniu hormonów w tabelce – uwzględnij zarówno zmiany wynikające z terapii hormonalnej, jak i koszty związane z rozpoczęciem tranzycji medycznej oraz z życiem przez następne lata z dysforią związaną z daną cechą. Może być tak, że niechcianych efektów terapii jest tak dużo, że decyzja o przyjmowaniu hormonów nie będzie uzasadniona, ale jeśli jest to tylko jedna czy dwie zmiany, to może się okazać, że warto zaryzykować związany z nimi dyskomfort. Może być też tak, że to, co budzi Twój lęk, to nie same zmiany, ale to, jak zareagują na nie inni, i społeczne konsekwencje.

Pamiętaj też, że z wieloma niechcianymi zmianami można sobie poradzić – np. przez planowane przerwanie przyjmowania hormonów po osiągnięciu upragnionych efektów czy przez zabiegi. Zarost i owłosienie ciała u osób transmęskich mogą być golone czy usunięte przez depilację permanentną, piersi u osób transkobięcych mogą zostać usunięte przez mastektomię, tę samą, co u osób transmęskich. Microdosing pozwala spowolnić zmiany, co umożliwia łatwiejsze przerwanie terapii, gdy zaczną pojawiać się zmiany niechciane.

Plusy

Minusy

Czy tranzycja sprawi, że przestanę odczuwać dysfориę?

Tranzycja medyczna jest interwencją bardzo dobrze przebadaną i wiąże się z poprawą samooceny, relacji z własnym ciałem, zmniejszeniem intensywności myśli samobójczych i problemów w relacjach z innymi.

Można więc powiedzieć, że tak, prawdopodobnie zmniejszy Twoją dysfориę.

Jednocześnie należy się liczyć z tym, że dysforia nie zniknie. Niektórzy mogą dalej ją odczuwać względem cech, których nie da się tak łatwo zmienić, inne osoby mogą z kolei zacząć czuć intensywniejszą dysfориę w związku z cechami, o których dotąd nie myślały –

np. rozpoczęcie terapii hormonalnej czasami wzmaga potrzebę mastektomii. Wiele problemów może utrzymywać się ze względu na różnego rodzaju transfobiczne klisze nadal funkcjonujące w naszych głowach – jeśli czujemy się gorsi z powodu naszej transpłciowości, może to zatruwać część satysfakcji z tranzycji i wiązać się z dodatkowymi lękami (np. o to, że zostaniesz odkryty... jako osoba transpłciowa). Nie zawsze możemy też racjonalnie oceniać nasze własne ciała i zdarza się, że dysforia może wpływać na to, jak widzimy się w lustrze – możemy nie w pełni zauważać zmiany, które zaszły. Z pewnością będą momenty lepsze i gorsze. O części sposobów radzenia sobie z dysfориą piszemy na str. 121.

Przeczytaj więcej na

tranzycja.pl/czytranzycjapomaga

Nie oznacza to jednak, że tranzycja nie ma sensu. Zmniejszenie najbardziej intensywnych form dysfории daje często zastrzyk energii, który pozwala radzić sobie z tymi mniejszymi. Tranzycja nie rozwiąże wszystkich Twoich problemów, ale może dać Ci siłę, motywację i wizję życia, o które warto się starać.

Wcześniej byłem pewny, ale im bliżej tranzycji, tym bardziej się boję. Czy to znaczy, że nie jestem trans?

Nie ma w tym nic dziwnego – praktycznie każda większa życiowa decyzja wiąże się z obawami. Tranzycja jest trochę jak skok ze spadochronem – możesz przeczytać wszystkie możliwe badania dotyczące skuteczności spadochronów i wiedzieć, że nie jest to tak niebezpieczne, jak się wielu osobom wydaje; może towarzyszyć Ci w tym opiekun; możesz zastanawiać się nad tym długo, ale koniec końców nie dowiesz się, „jak to jest” inaczej, niż wykonując skok.

Jeśli odczuwasz nagły przyptyw lęku, możesz raz jeszcze przypomnieć sobie wszystkie powody, dla których chcesz podjąć dane kroki, i zastanowić się nad tym, czy zadowala Cię stan obecny i jakie byłyby konsekwencje dalszego jego trwania. Możesz prześledzić swoje lęki i wyobrazić sobie konkretne scenariusze z nimi związane (np. jeśli boisz się, że będziesz żałować, o czym piszemy w następnej sekcji). Jeśli wszystko to zrobiłś i widzisz więcej potencjalnych plusów niż minusów, to nie ma nic złego w podjęciu decyzji pomimo odczuwanych obaw.

Możesz porównać to sobie do takich decyzji, jak wybór szkoły czy kierunku studiów, gdzie nawet przy przemysłanym wyborze ekscytacja może mieszać się z obawami. Możesz też spytać bliskich osób dorosłych o to, czy one odczuwały obawy przed podejmowaniem takich decyzji, jak małżeństwo, zmiana pracy czy miejsca zamieszkania, posiadanie dziecka. Warto też pamiętać,

że niektóre cechy osobowości, takie jakie ogólna niechęć do jakichkolwiek dużych zmian czy tendencje do przemyśliwania każdej sprawy po sto razy (overthinking), mogą sprawiać, że będziesz odczuwać obawy nawet przy podejmowaniu jednoznacznie pozytywnych decyzji życiowych.

Co jeśli będę żałować? Czy zniszczę sobie życie?

Możemy żałować każdego wyboru, jakiego dokonujemy. Decyzje związane z terapią hormonalną często określa się jako nieodwracalne, ale w zasadzie każda decyzja będzie w jakimś sensie nieodwracalna – nie możesz przeżyć życia jeszcze raz, nie możesz cofnąć czasu. Nieodwracalne konsekwencje będzie mieć wybór, by tranzycję zacząć, ale również, by jej nie zaczynać – spędzisz kolejne lata z określonymi cechami płciowymi, doświadczysz kolejnych życiowych etapów, relacji i związków w inny sposób, niż gdybyś tranzycję zaczęła. W każdym momencie naszego życia istnieje ryzyko żalu i jest nieodłącznie związane z tym, że musimy podejmować decyzje trochę w ciemno, nigdy nie wiedząc dokładnie, dokąd nas zaprowadzi nasza ścieżka.

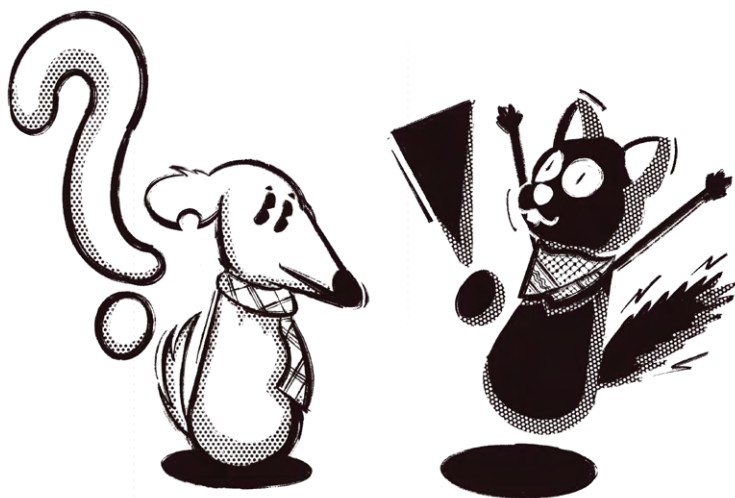
W naszej opinii najlepszym wyjściem w tej sytuacji jest zaakceptowanie tego ryzyka. Nie oznacza to nieprzemyślanego czy impulsywnego podejmowania decyzji, ale raczej przyjęcie do wiadomości, że przyszłość zawsze jest trochę nieznana i nawet przy najlepszym przygotowaniu za 5 czy 10 lat możemy mieć inną

perspektywę i inne potrzeby. W tej zmienności można znaleźć piękno i satysfakcję z życia.

Na podstawie statystyk można jednak powiedzieć, że decyzja o tranzycji jest jedną z tych, których żałuje się stosunkowo rzadko. W badaniach odsetek osób niepełnoletnich przechodzących pełną detranzycję i powracających do życia osoby cisplciowej jest stosunkowo niewielki – od 1% do 3%. Zdecydowana większość nastolatków, z których część pewnie będzie bardzo podobna do Ciebie, nie żałuje swojej decyzji. Nawet jeśli z czasem dostrzeżesz jakąś zmianę w odczuwaniu tożsamości, decyzja o tranzycji tu i teraz może być często konieczna dla samego przeżycia następnych lat, szczególnie u osób zmagających się z silną dysforią.

Warto też rozebrać sobie temat detranzycji na części pierwsze, wyobrazić sobie konkretne możliwości i sytuacje. Emocjonalnie może wydawać się on bardzo duży i dramatyczny – konieczność wycofania się z własnych słów, udowodnienie tym, którzy nas nie akceptowali, że mieli rację, pokazanie się jako osoba zmienna czy niestała. W rzeczywistości jednak detranzycja nie musi być „porażką” ani „błędem” – kontynuując wspomnianą wyżej metaforę skoku ze spadochronem, czasami trzeba tranzycję zacząć, by zrozumieć, że nie jest ona dla Ciebie. Część osób, które przeszły detranzycję, postrzega ten okres życia pozytywnie, jako formę eksploracji samego siebie. Sporo wciąż identyfikuje się jako osoby transplciowe.

W sferze praktycznych działań detranzycja będzie całkiem podobna do drugiej tranzycji. Osoba, która kiedyś brała testosteron, a obecnie chce żyć jako kobieta, może potrzebować np. terapii feminizacji głosu, operacji rekonstrukcji piersi czy depilacji permanentnej zarostu... czyli tych samych interwencji, co transpłciowe kobiety. Tak samo w przypadku detranzycji po feminizującej terapii hormonalnej potrzebna może być mastektomia, ta sama operacja, którą wykonują osoby transmęskie. Detranzycja będzie wiązać się ze stresującym okresem przechodnim, ale nie oznacza życia jako ktoś „uszkodzony”, ale jako zwyczajny facet czy zwykła kobieta z niektórymi cechami płciowymi, które są rzadziej u mężczyzn/kobiet spotykane – dokładnie tak jak udaje się to transpłciowym mężczyznom i kobietom. Nawet jeśli znajdziesz się w odsetku osób robiących detranzycję, nie oznacza to wcale końca świata i nieszczęśliwego życia.



Jeżeli chcesz, po przeczytaniu tego działu możesz się zastanowić, co sądzisz o tranzycji medycznej. Czy brzmi to jak coś dla Ciebie?



Dag: Tranzycję medyczną mogłem rozpocząć dopiero wiele lat po tranzycji społecznej. Przez długi czas bardzo się wahałem: mam bardzo obfite i niewiarygodnie bolesne okresy – zastanawiałem się, czy moja motywacja do rozpoczęcia tranzycji jest właściwa, czy może stanowić desperacką próbę ucieczki od fizycznego cierpienia (być może będącego chorobą o nazwie endometrioza), na które lekarze nie byli w moim przypadku w stanie nic poradzić.

Doszedłem do wniosku, że nie ma to najmniejszego znaczenia. Jestem dorosłym człowiekiem, chcę tego od dawna, wiem, jakie są skutki przyjmowania hormonów, także dzięki temu, że znam inne osoby trans. Pragnąłem większości rezultatów hormonów, efekty uboczne nie były dla mnie problemem. Jestem już na testosteronie kilka lat, była to świetna decyzja. Nie chcę być na nim do końca życia, ale nawet w przypadku zejścia z przyjmowania go, nie wykluczam potem powrotu. Moje życie się poprawiło, nie czuję już bólu i lubię to, jak mogę się zmieniać – dzięki własnej, autonomicznej decyzji.

Nina: Wiele lat nie wiedziałam nawet, że hormony są dla mnie – informacje o transpłciowości były trudno dostępne, w okresie nastoletnim określałam się jako osoba niebinarna, nie wiedziałam, że z taką tożsamością można zacząć tranzycję medyczną. Najpierw musiałam się o tym dowiedzieć, a potem jeszcze musiałam zobaczyć się w pełnym makijażu, poprosiłam moją przyjaciółkę, by mi go zrobiła. Od zobaczenia się w lustrze do pierwszej dawki hormonów minęły może z 2 miesiące.

Teraz od zaczęcia mojej tranzycji medycznej mija już 8 lat, a mimo to nadal może mnie czasami zadziwić, że to wszystko się stało – patrzę na swoje wcięcie w talię, biodra, piersi, słyszę, jak poprawnie genderują mnie inne osoby, nawet w najgrubszej kurtce i czapce, wyłącznie w oparciu o kształt mojej twarzy. Nie jest idealnie i nadal są dni, kiedy bardzo się nie lubię. Wreszcie czuję, że mam ciało, jestem w kontakcie z nim i ze wszystkimi odczuciami, które tak długo ignorowałam. Zawsze można byłoby coś zmienić, coś poprawić, w przyszłości chciałabym też przejść operację waginoplastyki – ale nawet w najgorszych momentach dzisiaj nie jest tak źle, jak czułam się w trakcie dojrzewania.

Passing

Czym jest **passing**? Najlepiej wytłumaczyć to na przykładzie! Jeżeli jako osoba trans jesteś „automatycznie” traktowany_ zgodnie ze swoją płcią, nie musisz informować o tym innych czy wspominać o zaimkach – masz passing.

Jednocześnie nie jest to coś, co się raz uzyskało i ma na zawsze – passing można mieć w jednej konkretnej chwili, a w innej już stracić. Każdy ocenia płęć innych odrobinę inaczej, w różnych sytuacjach będziesz widzian_ pod innymi kątami, w innych ubraniach, inne rzeczy mogą się rzucić w oczy – czasami będzie to wzrost, czasami twarz, czasami ubiór, czasami głos. Czasami będzie to dłuższa rozmowa, czasami ułamek sekundy. Nawet w stosunku do osób cisptciowych nierzadko zdarzają się pomyłki – np. osoba o długich i zadbanych włosach może być z tyłu odbierana jako kobieta, nawet jeśli z przodu ma potężną brodę.

Passing ze swojej natury jest tematem interesującym przede wszystkim te osoby transptciowe, które nie chcą, by ich transptciowość była czymś widocznym. Nie każda osoba transptciowa, binarna czy niebinarna, uznaje taką widoczność za coś negatywnego, ale również zrozumiata jest potrzeba części osób trans do bycia po prostu „zwykłą dziewczyną”, czy „zwykłym chłopakiem”. Z tego powodu znajdziesz tutaj garść porad, które mogą być pomocne w uzyskaniu passingu. Będą dotyczyć zarówno kwestii związanych z ubiorem, jak i tranzycją medyczną.

- Bliskie osoby niekoniecznie muszą mieć dobre oko do passingu. Bliscy przyjaciele czy członkowie rodziny mogą albo bardzo przyzwyczaić się do postrzegania Cię zgodnie z Twoją tożsamością ptciową, albo nadal trzymać się starej wizji Ciebie. Miej też ograniczone zaufanie do swojego własnego osądu – też nie jesteś

przecież obojętn_ wobec tego, jak wyglądasz. Passing odnosi się do tego, jak jesteś określan_ przez nieznanomych w życiu codziennym – więc źródłem informacji na ten temat będą reakcje osób za ladą w sklepie, na recepcji u lekarza, w przychodni itd.

- Wyznaczaj sobie realistyczne cele. To okej dążyć do passingu, ale należy się przygotować, że i tak pewnie zdarzą się pomyłki – bo zdarzają się każdemu. Jeśli z zasady jesteś odbieran_ zgodnie ze swoją tożsamością, to nie ma co się przejmować pojedynczymi niezręcznymi sytuacjami.
- Nie przeceniaj znaczenia uzyskania passingu. Choć może mieć on duże przełożenie na Twoje codzienne funkcjonowanie w społeczeństwie, to jego uzyskanie nie zagwarantuje Ci np. satysfakcjonujących relacji przyjacielskich czy romantycznych, a jego brak nie stoi na przeszkodzie temu, by wśród bliskich osób funkcjonować w pełni jako Ty.
- Nawet jeśli postrzegasz jakąś swoją cechę jako wyjątkowo niezgodną z Twoją płcią i zdradzającą Twoją transpłciowość, nie traktuj jej z góry jako czegoś, co uniemożliwi Ci osiągnięcie passingu. Tak jak wspominałyśmy, wśród cispłciowych mężczyzn i kobiet różnorodność sylwetek i ciał jest tak duża, że przy odpowiednim podejściu uda Ci się w niej zmieścić.
- Nawet jeśli w jakiejś sytuacji nie udało ci się uzyskać passingu, niekoniecznie oznacza to, że musisz outować się

jako osoba trans. Pomyłki związane z płcią zdarzają się też wobec osób cisplciowych – w takiej sytuacji możesz ze zdziwieniem, a nawet lekkim oburzeniem odpowiedzieć: „Przepraszam, ale ja jestem chłopakiem/dziewczyną!”, bez wstydu, ale z pewnością, tak jakby ktoś właśnie poczynił niedorzeczną sugestię. Nie zawsze to zadziała, ale czasami jak najbardziej tak.

Męski passing:

- Osoby transmęskie przed terapią hormonalną często mogą uchodzić za młodsze, niż są, ze względu na to, że wyglądające męsko osoby z wysokim głosem są postrzegane jako chłopcy przed mutacją.
- Dużą pomocą może być fajne cięcie u barbera. Wielu fryzjerów niestety niezgodnie z prośbą osoby klienckiej „feminizuje” męskie fryzury, gdy są o nie proszeni.
- Nie zachęcamy nikogo do rezygnacji z siebie, ale trudno jest zbalansować alternatywny wygląd i passing – dużo w tym zakresie może zmienić terapia hormonalna. Przed nią najbardziej męsko wygląda się generalnie w mało kreatywnych i wysmakowanych strojach. W zależności od rozmiaru klatki piersiowej do osiągnięcia passingu konieczny może być też binder lub taśmy, a jeśli ich obecnie nie masz – staniki sportowe. Pomóc mogą workowate ubrania, ale nie jest to Twoja jedyna opcja – ubrania w dobrym rozmiarze z odpowiednim krojem (najczęściej straight cut), bez zwężenia w talii mogą wiele zmienić.

Kobięcy passing:

- Duże znaczenie może mieć generalna pielęgnacja – wyregulowane brwi, zadbane włosy.
- Jeśli nie chcesz ubierać się bardzo stereotypowo, wyjściem z sytuacji mogą być nieco alternatywne style, np. goth czy punk, gdzie można łączyć kobiecą ekspresję z buntowniczym nastawieniem.
- Makijaż nie jest konieczny, ale jeśli chcesz go stosować – zacznij od tzw. makijażu naturalnego i eyelinera, mocny makijaż może w passingu przeszkadzać.
- Często problemem w osiągnięciu passingu może być głos – jeśli zdążył Ci się obniżyć, wskazana może być terapia głosu u foniatry lub korzystanie z darmowego podręcznika ćwiczeń.
- Terapia hormonalna pomoże w zakresie sylwetki oraz twarzy i może ułatwić zachowanie passingu przy bardziej androgynicznych czy męskich stylówkach.

Nasze doświadczenie wskazuje, że porady te mogą być pomocne, ale nie znamy Twojej indywidualnej sytuacji – może być tak, że stosowanie ich nie pomoże w osiągnięciu passingu; może być tak, że zignorowanie dużej części z nich w passingu nie przeszkodzi.

Nasz osobisty stosunek do passingu jest złożony. Z jednej strony dobrze rozumiemy jego potrzebę i niechęć

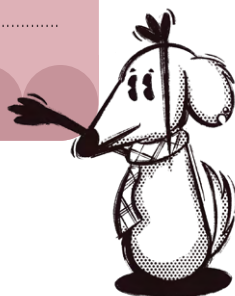
do tłumaczenia się, outowania czy znoszenia misgenderowania. Z drugiej strony passing opiera się często na bardzo głupich stereotypach i przeświadczeniach – gdybyśmy chciały napisać poradnik dotyczący passingu sto lat temu, musiałybyśmy włączyć w to poradę, by trans kobiety nie nosiły spodni.

Jeśli zbyt mocno skupisz się na passingu jako na celu, może okazać się, że nawet osiągnięcie go nie da Ci spokoju. Zamiast cieszyć się nim, będziesz ciągle martwić się o to, czy przypadkiem go nie stracisz i wszystko nie wyjdzie na jaw. Podporządkowywanie całej swojej ekspresji passingowi może wcale nie pomóc, ale sprawić, że znowu poczujesz się jak w klatce norm płciowych, tyle że z drugiej strony spektrum. Wszystko to nie oznacza, że passing należy zignorować i robisz coś źle, jeśli do niego dążysz – warto jedynie zachować ostrożność.

Co sądzisz o passingu? Zależy ci na nim czy wręcz przeciwnie, boisz się wyglądać „bardzo kobieco” lub „bardzo męsko”?

.....

.....



Dag: Passingiem przejmowałem się bardzo krótko, głównie po pierwszym ścięciu włosów. Obecnie, po kilku latach na HRT, mam bardzo dobry passing: niemalże wszystkie nowo poznane osoby uznają mnie za cis mężczyznę, choć golę twarz i mam dłuższe włosy. Ubieram się bardzo różnorodnie, w tym nadal w typowo kobiece ubrania. Mam wrażenie, że bywam odbierany jako bardzo przegięty gej albo bardzo rzadko – trans kobieta. Sam wiem, kim jestem i to mi wystarczy, opinia innych ma znaczenie tylko wtedy, gdy wiąże się dla mnie z jakimś ryzykiem (czyli na prostym przykładzie: staram się nie wyglądać za bardzo glam w okolicy stadionów po meczach...).





Relacje z bliskimi

Coming out!

Po uświadomieniu sobie swojej transpłciowości pojawia się pytanie „Okej, co dalej?” – i wszystkie związane z tym emocje. Z jednej strony wiele rzeczy może popychać Cię do **coming outu** (inaczej wyjścia z szafy) i powiedzenia o tym bliskim osobom – by cię lepiej zrozumieli, by wiedzieli, jak się do Ciebie zwracać, by wspierali Cię w tranzycji. Z drugiej – możesz czuć lęk przed negatywną reakcją i brakiem akceptacji, wstyd przed powiedzeniem o czymś tak

intymnym czy inne emocje skłaniające do ukrywania tożsamości.

W idealnym świecie nikt nie musiałby bać się coming outu. Każdy przyjaciel, rodzic czy nauczyciel wiedziałby, że masz prawo do swojej tożsamości i tylko Ty możesz stwierdzić, osobą jakiej płci się czujesz i jak chcesz przeżyć swoje życie. Reakcją na coming out byłoby przytulenie i podziękowanie za to, że ufasz komuś na tyle, by pokazać, kim naprawdę jesteś, a rolą każdej bliskiej osoby byłoby wsparcie Cię w podejmowaniu decyzji dotyczących Twojej tożsamości, bez narzucania Ci czegokolwiek.

Niestety coming outy kończą się różnie, czasami niespodziewaną akceptacją, a czasami reakcją niezrozumienia czy wręcz odrzuceniem. W poniższych poradach wiele miejsca poświęcamy właśnie tym nieidealnym scenariuszom, gdyż to one wywołują najwięcej stresu. Zawsze pamiętaj jednak, że mówimy o sytuacjach, które nie powinny się wydarzyć i które naruszają Twoje prawa.

Nasze porady mają na celu pomóc Ci uporządkować sobie cały ten proces w głowie i przygotować Cię na każdy możliwy scenariusz.

Komu powiedzieć najpierw?

Pierwsze coming outy warto zrobić przed tymi osobami, co do których masz największą pewność, że Cię zaakceptują i nie zareagują negatywnie. To może

być Twój najbliższy przyjaciel czy przyjaciółka, ale nie musi – niektórzy czują się swobodniej, rozmawiając o tym z kimś, kto nie jest aż tak bliski, ale będzie akceptujący, np. z inną osobą trans, którą znasz ze szkoły czy z Internetu, ze szkolnym psychologiem, z którym udało ci się złapać dobry kontakt, lub z wujkiem czy ciotką, którzy zawsze byli wobec Ciebie okej.

W pierwszych coming outach ważne jest, by stworzyć sobie jakąś oazę spokoju. Jeśli w późniejszych sytuacjach zdarzy się jakaś trudność czy negatywna reakcja, to właśnie bezpieczne i akceptujące relacje będą tą przestrzenią, w której możesz się schować, wylizać rany, poczuć, że ktoś lubi i szanuje Cię taką osobą, jaką jesteś.

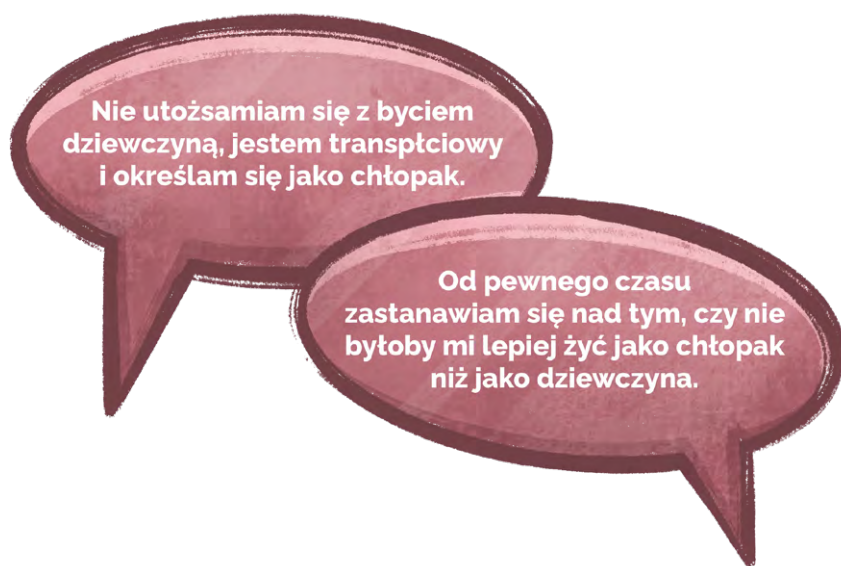
Z reguły warto zastanowić się nad coming outem przed rodzicami dopiero w następnej kolejności, szczególnie jeśli nie masz pewności, jak zareagują.

Jak dokładnie zrobić coming out?

Dla części osób najbardziej stresujące mogą być kwestie techniczne oraz to, jak dokładnie ująć coming out w słowa, w jakiej formie, w jakim dokładnie momencie. Warto zachować tutaj złoty środek – z jednej strony z pewnością warto się przygotować, z drugiej nie ma co popadać w analizowanie każdego szczegółu. Nawet jeżeli powiesz coś nie tak czy coś pójdzie niezgodnie z planem, zawsze możesz później wrócić do tematu. Poniższe wskazówki nie będą więc w stanie zupełnie zmienić stanowiska danej osoby, mogą natomiast

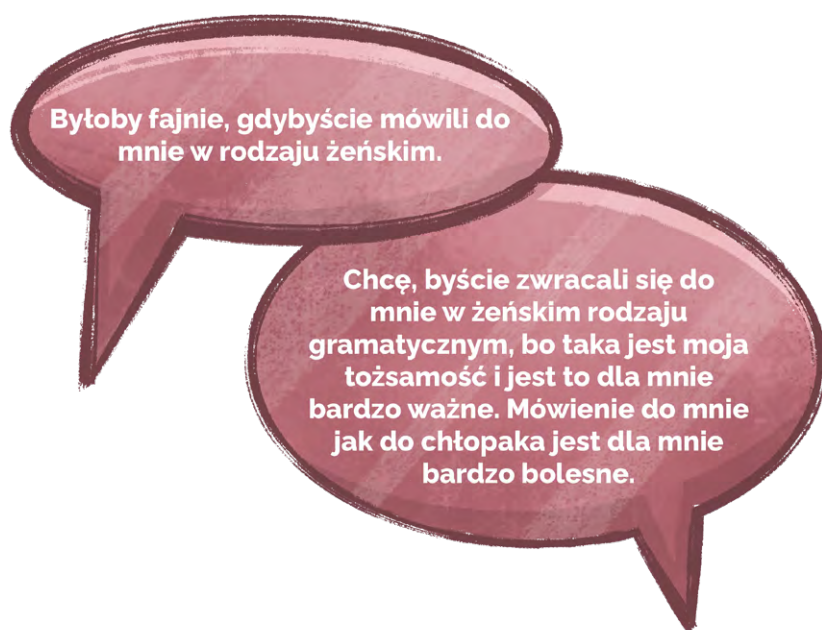
oszczędzić paru niezręcznych momentów czy zmniejszyć ryzyko nieporozumienia.

- Nie próbuj pomniejszać swoich uczuć. Gdy boimy się reakcji na nasz komunikat, naturalnie przychodzi nam ujmowanie go w bardziej „miękki”, mniej zdecydowany sposób. Zwróć uwagę na różnicę między tymi komunikatami:



Jeśli twoje uczucia są mniej pewne i bliższe drugiemu komunikatowi, to oczywiście nie ma nic złego w takim ich wyrażeniu. Jeśli jednak myślisz pierwsze, ale mówisz drugie, to pojawia się duże ryzyko, że Twój coming out nie zostanie w ogóle zrozumiany. Pamiętaj, że transpłciowość pozostaje nadal dosyć niszowym tematem, więc jeżeli nie nazwiesz jasno i konkretnie swojej sytuacji, inne osoby mogą uznać, że Twoje trudności dotyczą czegoś innego, np. stereotypów płciowych.

- Wyjaśnij, czemu jest to dla Ciebie istotne. Możesz powiedzieć o tym, od jak dawna się tak utożsamiasz, jaką odczuwasz dysfориę (jeśli ją odczuwasz), czemu tranzycja społeczna/medyczna jest dla Ciebie istotna. Nie musisz umieć wyjaśnić wszystkiego – płeć i emocje często mają to do siebie, że trudno je precyzyjnie opisać – ale warto zaznaczyć emocjonalną istotność swojej tożsamości i swoich potrzeb. Zwróć uwagę na różnicę między:



Większość osób, z którymi będziesz rozmawiać, nie będzie miało wiedzy na temat transpłciowości i nie od razu zrozumieją, czemu jest to tak ważne. Jeśli nie wyrazisz swojej potrzeby w odpowiednio jasny i stanowczy sposób, może zostać odebrana jako coś bardziej opcjonalnego, niewymagającego zmiany nawyków.

- Miej przygotowane materiały dotyczące transpłciowości pod ręką – spis dobrych źródeł znajdziesz na str. 167. Najlepiej podać jedno źródło, tak by nie zarzucić kogoś nadmiarem informacji. Dobierz czas, formę i miejsce coming outu do komfortu swojego i drugiej strony. Jeśli będziesz czuć się z tym lepiej, nie musisz mówić tego na żywo, możesz napisać list czy nagrać swoją wypowiedź. Z reguły lepiej nie używać do tego komunikatorów online czy SMS-ów, choć jeśli w danej relacji utarło się, że o emocjonalnych kwestiach rozmawiacie w taki sposób, to też wchodzi to w grę. Najlepiej wybrać do tego moment, w którym druga osoba nie jest niczym zestresowana i zajęta.

Czy mogę przewidzieć reakcję na mój coming out?

Większość osób nie ma jasno sprecyzowanych poglądów na temat transpłciowości i niestety nie ma tutaj żadnego pewnego sposobu. Możesz próbować wysondować wcześniej opinię, np. robiąc następujące rzeczy:

- Rzuć od niechcienia informację, że do Twojej szkoły chodzi już jakaś transpłciowa osoba (niekoniecznie musi być to prawda).
- Poszukaj materiałów poruszających temat transpłciowości i zapoznaj z nimi daną osobę (może to być np. wypożyczenie książki z biblioteki czy wspólne obejrzenie filmu na Netflixie).

- Obserwuj, jak ta osoba reaguje na medialne informacje o osobach LGBT+, czy zdarza jej się powiedzieć coś homofobicznego czy transfobicznego.

To, jak ktoś reaguje w takich sytuacjach, może dać Ci pewne pojęcie na temat poglądów, jakie może mieć na temat transpłciowości, natomiast nie można tego traktować jako pewnej prognozy. Transpłciowość podsuwana jako luźny temat może być traktowana jako sensacja, wymysł, coś, co przydarza się jakimś ludziom daleko stąd, ale na pewno nie naszym bliskim. Opinie mogą być tutaj rzucane od niechcienia, bez przemyślenia i wrażliwości, zarówno te pozytywne, jak i negatywne. Coming out bliskiej osoby to inna sytuacja, często weryfikująca wcześniejsze założenia.

Można też podejść do tego inaczej – popatrzeć na to, jak do tej pory jesteś traktowan_ w kwestiach niedoty-
czących transpłciowości. Jeśli...

- ...możesz bezpiecznie mówić o swoich emocjach bez strachu przed oceną, wiedząc, że dostaniesz wsparcie;
- ...dostajesz wsparcie, gdy nie możesz sobie z czymś poradzić, nie jesteś pozostawion_ samotnie z trudnymi sytuacjami;
- ...rodzice słuchają Cię, gdy zwracasz im uwagę na jakiś problem w Waszej relacji, nie ignorują Cię ani nie reagują na to negatywnie;

- ...jesteś chwalon_ i docenian_, czujesz się wspieran_ w swoich pasjach;
- ...Twoje granice są szanowane, a rodzice uwzględniają Twoje potrzeby, kiedy coś jest dla Ciebie bolesne i niekomfortowe...

...to jest spora szansa, że Twoi rodzice Cię zaakceptują. Może dotyczyć to również rodziców i dziadków o np. konserwatywnych czy katolickich poglądach – ludzie czasami potrafią wyjść poza swoje przekonania, kiedy sytuacja dotyczy bliskiej im osoby. Z drugiej strony jeśli już wcześniej widział_ś, że odstępstwa od poglądów rodziców wywołują w nich ostre, a nawet przemocowe reakcje (np. wyzywanie Cię od „pedałów” czy „lesb”), to niestety coming out może nie tylko nie poprawić sytuacji, ale też dać im jeszcze więcej „amunicji”.

Takie sytuacje są bardzo trudne i często nie ma z nich dobrego wyjścia – część osób trans decyduje się na wczesny coming out, część uznaje, że bezpieczniej jest tego nie robić i czeka z tranzycją do dorosłości. W takich przypadkach warto sięgnąć po profesjonalne wsparcie, które oceni również, czy zachowania rodziców mogą być postrzegane jako przemoc przez instytucje państwowe (więcej o tym na str. 145). W innych rozdziałach tej książki znajdziesz informacje dotyczące tego, jak radzić sobie z dysforią przy braku perspektyw na tranzycję medyczną (str. 132) oraz jak przetrwać w nieakceptującej rodzinie (str. 153).

Czego mogę się spodziewać w trakcie coming outu?

Jeśli mówisz o swojej transpłciowości bliskiej Ci osobie (np. przyjacielowi czy rodzicowi), jest duża szansa, że pierwszą reakcją może być szok. Jeśli ktoś zna Cię od wielu lat, to przestawienie sobie klocków w głowie może chwilę zająć, szczególnie jeśli dana osoba wcześniej nie spotkała się z tematem transpłciowości. Mogą w związku z tym pojawić się najróżniejsze niezręczne pytania i wypowiedzi – zebraliśmy je w poniższej tabeli razem z propozycją naszych odpowiedzi. Nie musisz uczyć się ich na pamięć, potraktuj je raczej jako inspirację i źródło wiedzy. Jeśli będziesz recytować daną odpowiedź, to może to zostać odebrane jako coś nieautentycznego.

Częste reakcje

„Ale nie było tego wcześniej widać, zawsze zachowywał_ś się jak inni chłopcy / inne dziewczynki”.

Jak można odpowiadać

„Tożsamość płciowa i stereotypy to dwie różne rzeczy. Mówię o tym, kim się czuję, to nie ma związku z tym, jakimi zabawkami się bawił_m i w jakich ubrankach kiedyś chodził_m”.

„Był_m jeszcze za młód_, by w pełni siebie zrozumieć i po prostu robił_m to, co dzieci wokół mnie”.

Częste reakcje	Jak można odpowiadać
„Ale przecież podobają ci się chłopcy (do trans chłopaka) / ale przecież podobają ci się dziewczyny (do trans dziewczyny)”.	„Orientacja seksualna a tożsamość płciowa to dwie różne rzeczy. Mogę być chłopakiem, a przy tym gejem / mogę być dziewczyną, a przy tym lesbijką”.
„Od kiedy się tak czujesz? Skąd ci to przyszło do głowy?”	Możesz opowiedzieć tutaj o pierwszych momentach, kiedy czuł_ś, że płeć przypisana przy urodzeniu Ci nie odpowiada.
„Ale co to znaczy czuć się mężczyzną/kobietą? Ja nic nie czuję, po prostu nim/nią jestem”.	Osoby cisplciowe często nie mają wyraźnego poczucia „bycia” kobietą/mężczyzną, bo są przyzwyczajeni do zgodności między ich codziennym życiem a tożsamością. Możesz zwrócić im na to uwagę, możesz też spytać, czy ktoś kiedyś podważał ich kobiecość/męskość i jak się wtedy z tym czuli – jeśli było to dla nich nieprzyjemne czy obraźliwe, to jest to również jakaś forma poczucia płci.

Częste reakcje	Jak można odpowiadać
„Jesteś za młody, by o tym decydować, porozmawiamy za parę lat”.	„Czuję się źle z tym, jak się do mnie zwracacie / z moim ciałem tu i teraz, nie chcę czekać lata, czując się w ten sposób. Wiem, że jestem jeszcze młody, ale dojrzewanie to ważny okres w życiu i nie chcę przeżyć go, wyczekując, aż się skończy. Wiele osób przechodzi tranzycję w tym wieku, przy wsparciu psychologów. Rozumiem, że macie wątpliwości, ale czy możecie chociaż mnie umówić? Są odwracalne formy tranzycji, np. blokery dojrzewania. Jeśli zmiany związane z dojrzewaniem zajądą, to potem może się to wiązać z koniecznością operacji”.
„O płci stanowi Twoje ciało, tak się urodziłeś/urodziłaś, nie można tego zmienić”.	„Wiem, że nie wszystko da się zmienić, np. chromosomy, ale na świecie jest mnóstwo osób trans, które na co dzień żyją zgodnie ze swoją tożsamością i są szczęśliwe”.
„Nie mogę zmienić tego, jak cię postrzegam”.	„A czy możesz dla mnie spróbować? Moja tożsamość to część mnie i chcę, byś mnie widział”.

Częste reakcje	Jak można odpowiadać
„Ja też tak miał_m, gdy był_m w Twoim wieku, to tylko taka faza, przejdzie Ci”.	„Wielu osobom nie przeszło, wiele dorosłych osób transpłciowych mówi o tym, że czuło się tak od dziecka. Jeśli mi nie wierzysz, to czy uwierzysz specjaliście?”
„Bóg stworzył Cię kobietą/mężczyzną, to grzech próbować to zmienić”.	„Biblia nie mówi nic o transpłciowości, wiele chrześcijańskich wyznań akceptuje osoby transpłciowe”.

Nawet jeśli w trakcie coming outu padł któryś z tych tekstów, ale na koniec usłyszał_s też słowa akceptacji i wsparcia, to znaczy, że poszło całkiem nieźle. Część osób musi coming out przemyśleć, stąd może być też tak, że pierwszą reakcją będzie niewiedza, co z tą transpłciowością zrobić – wtedy pomocne będą przygotowane wcześniej zasoby wiedzy czy (w przypadku rodziców) zasugerowanie wspólnej wizyty u psychologa.

Bezpośrednio po coming outcie będziesz czuć pewnie wiele różnych emocji, stąd warto odezwać się do zaufanej osoby, by wspólnie poświētować lub, jeśli reakcja była negatywna, uzyskać wsparcie. Pamiętaj też o możliwości skorzystania z infolinii pomocowych (str. 161).

Rodzice mnie zaakceptowali, ale nadal zdarza się im używać złych zaimków czy deadname'u. Co mam z tym zrobić?



Jeśli coming out miał miejsce niedawno, to nie jest to nic dziwnego i nie musi o niczym świadczyć – po prostu przyzwyczaili się zwracać do Ciebie w określony sposób i robią to z automatu. Nie czuj się głupio i zwracaj im na to uwagę, poprawiaj ich, bo w ten sposób przyspieszasz naukę nowych form.

Jeśli jednak widzisz, że rodzice tak naprawdę w ogóle nie starają się używać nowych form i bronią się przed tym, to może się okazać, że tak naprawdę nie do końca Cię zaakceptowali lub nie rozumieją, jak istotne jest to dla Ciebie. Jeśli pomimo powtarzających się próśb misgenderowanie/deadname'owanie nadal się powtarza, konieczne może być zastosowanie innych sposobów. Jeśli chodzisz do psycholożki/psychologa, możesz poprosić, by porozmawiał_ o tym z rodzicami w Twoim imieniu. Jeśli nie masz takiej opcji lub wiesz, że to nie zadziała, możesz też użyć rozwiązań bardziej konfrontacyjnych – przestać reagować na komunikaty, w których używają złego rodzaju czy imienia.

Część rodziców może proponować, by zamiast preferowanego imienia lub wybranych zaimków przez pewien czas stosować opcję kompromisową, np. inną wersję deadname'u („Aleks" zamiast „Aleksandra", „Asiek" zamiast „Aśka", „Łukaszka" zamiast „Łukasz") czy formy

zupełnie omijające płęć (np. „dziecko”). Dla części rodziców może być to pomocne, ale dla innych może to być forma unikania pełnej akceptacji. Masz prawo się na to nie zgadzać, jeśli czujesz się z tym niekomfortowo – to Twój wybór.

Moi rodzice zareagowali źle – co dalej?

Coming out już miał miejsce i masz poczucie, że nic Ci nie dał – rodzice nie uznali Twojej tożsamości, czujesz, że Ci nie wierzą, nie zamierzają zmieniać tego, jak się do Ciebie zwracają, a na domiar złego dorzucili Ci jeszcze tekstem o tym, jak to zawsze będziesz dla nich dziewczynką czy chłopcem, bo taki się urodził_ś? Słowem, porażka.

Jeśli tak się stało, bardzo nam przykro. **Reakcją rodziców, jaka powinna w takich sytuacjach nastąpić, jest akceptacja Twojej tożsamości i obietnica wsparcia Cię w Twoich trudnościach i potrzebach – masz do niej prawo i to, że tego nie otrzymał_ś, jest bardzo wobec Ciebie nie w porządku.** Pamiętaj, że nie jesteś własnością swoich rodziców, a Twoja transpłciowość nie powinna być nigdy określana jako coś krzywdzącego, obciążającego czy zawodzącego oczekiwania. Gdy ktoś decyduje się na dziecko, to powinien zaakceptować, że może ono dorosnąć i zostać kimś zupełnie innym, niż się spodziewał – dla wielu osób to

właśnie piękno bycia rodzicem. To, że Twoi rodzice mają problem z akceptacją tego, nie jest Twoją winą ani odpowiedzialnością.

Co robić dalej? Możemy zaproponować takie rozwiązania:

- Daj im czas – głowy ochłoną, emocje się ułożą i być może na wszystko będą mogli spojrzeć inaczej. Dotyczy to szczególnie pierwszych kilku tygodni.
- Podejmij rozmowę – jeśli sami nie będą inicjować tego tematu, możesz próbować do niego wracać: dopytać, czego właściwie się boją, użyć wiedzy z tej publikacji do rozwiania ich wątpliwości czy przeświadczeń na temat transpłciowości, próbować pokierować ich do zbiorów wiedzy i materiałów na ten temat (str. 167). Jeśli widzisz, że któryś z rodziców jest bardziej otwarty na rozmowę, możesz spróbować pogadać z nim na osobności – potem jeden rodzic może przekonać do akceptacji drugiego.
- Wprost komunikuj im swoje potrzeby – część rodziców może niestety nie traktować w pełni poważnie Twojej tożsamości, dopóki nie dasz im odczuć, że to faktycznie dla Ciebie coś ważnego. Jeśli jakieś słowa, zaimki, zmiany związane z dojrzewaniem wywołują w Tobie negatywne emocje, to nie bój się ich wyrażać.
- Zaproponuj wspólną wizytę u psychologa/seksuologa – może być tak, że rodzice będą w stanie uwierzyć w Twoją

tożsamość, dopiero gdy ich wątpliwości wyjaśni im ktoś dorosły, zwłaszcza jeśli specjalizuje się w tym temacie. Łatwiej też przekonać rodziców do wizyty diagnostycznej u psychologa niż do konkretnych interwencji medycznych. Z drugiej strony istnieje ryzyko, że rodzice wybiorą psychologa o przestarzałych czy konserwatywnych poglądach, który wyłącznie utwierdzi ich w nieakceptowaniu Twojej tożsamości.

- Jeśli członek dalszej rodziny jest dla Ciebie bardziej akceptujący (np. ciotka, babcia), możesz poprosić go, by porozmawiał z rodzicami w Twoim imieniu i spróbował przekonać ich do zmiany zdania.
- Poproś rodziców, by rozmawiali z innymi rodzicami transpłciowych dzieci (więcej o tym na str. 167) – usłyszenie historii akceptacji transpłciowego dziecka od kogoś, kto sam przez to przechodził, może wiele zmienić.
- Niektórzy rodzice mogą negocjować i stawiać warunki, np. „jeśli będziesz się dobrze uczyć, to pójdziemy z tym do psychologa” lub „jeśli nie zmienisz zdania do 16 roku życia, to zaczniemy coś z tym robić”. Czasami tego rodzaju warunki są szczere, a czasami wynikają z przekonania rodziców, że i tak Ci minie, więc nic nie szkodzi rzucić zobowiązaniem i Cię splotwić. Z tego względu warto i tak próbować innych przedstawionych tu metod.

Czasami bywa jednak tak, że miesiące mijają, a żadne próby dotarcia do rodziców nie działają lub, co gorsza,

wywołują tak negatywne reakcje, że czujesz się jeszcze gorzej. Jeśli pomimo wielokrotnych prób rodzice wyraźnie Cię nie słuchają, odmawiają podejmowania jakichkolwiek kroków i mówią Ci bolesne rzeczy na temat Twojej płci, to niestety istnieje ryzyko, że nie będzie dało się wptynać na nich w najbliższym czasie.

Pamiętaj o tym, by brać pod uwagę własne potrzeby – takie rozmowy mogą sprawiać, że będziesz czuć się okropnie, bo brak akceptacji opiera się na braku zaufania do Ciebie, podważeniu Twoich emocji. Jeśli czujesz, że to za dużo, możesz przestać – to nie oznacza, że musisz wrócić zupełnie do szafy. Na str. 153 znajdziesz porady dotyczące codziennego życia z nieakceptującymi rodzicami.

Związki

Czy komuś się spodobać, skoro jestem trans? – to jedna z najczęstszych obaw młodych osób transpłciowych i jest ona zupełnie bezpodstawna. Osoby trans tworzą najróżniejsze związki, odpowiadające indywidualnym pragnieniom i potrzebom – związki różno- i jedno- płciowe, monogamiczne i poliamoryczne (związek z kilkoma osobami jednocześnie), z osobami cisplciowymi i innymi osobami trans. Transpłciowość może być nawet pomocna w relacjach, bo pomaga spojrzeć na kwestię ról płciowych z innej perspektywy, bardziej świadomej i pozbawionej odgrywania schematów i stereotypów.

Przekonanie o tym, że osoby trans nie są atrakcyjne jako osoby partnerskie, ma swoje źródło w kulturze – piosenkach, filmach, powieściach romansowych – która przedstawia różne formy przekraczania płci jako nieatrakcyjne, ułomne, niewpasowujące się w ten jedyny, idealny model heteroseksualnego związku. W praktyce ludzkie gusta i potrzeby w relacjach często nie mają związku z tym, co pokazuje mainstreamowa kultura.

Istnieją oczywiście osoby, dla których transpłciowość będzie skreślać Cię jako potencjalną osobę partnerską – ale w związkach nie chodzi o to, by podobać się jak największej liczbie osób, ale jednej (lub paru w poliamorycznych układach). Znalezienie osoby partnerskiej to przedsięwzięcie, w którym dużo mniejsze znaczenie mają transpłciowość czy określone cechy płciowe, a większe – zgranie się charakterów, zainteresowań i pociągu do siebie.



Część osób transpłciowych decyduje się na przyjęcie w swoim życiu randkowym zasady **T4T – trans for trans**. Zgodnie z nią szukają osoby partnerskiej wyłącznie wśród innych osób transpłciowych. Ma to wiele zalet – zmniejsza ryzyko transfobicznych zachowań, często umożliwia stworzenie relacji na własnych

zasadach, bez wartościowania jej według schematów cispłciowego społeczeństwa. Nie należy jednak takich relacji przesadnie idealizować – transpłciowość nie zabezpiecza przed byciem kiepską osobą partnerską i nie gwarantuje wzajemnego zgrania.

Maja Heban:

Nadal doskonale pamiętam przytłaczające poczucie samotności, kiedy jako siedemnastolatka przyznałam przed sobą, że jestem trans. Uznawałam za oczywistość, że będę tak się czuć zawsze. Dzisiaj mam trzydzieści pięć lat i od dziesięciu mieszkam z partnerem. Jeździmy na święta do jego rodziny, na zmianę karmimy nasze koty, planujemy długo zaległy remont mieszkania. Błoga nuda.

Przez te lata miałam możliwość przestać myśleć o transpłciowości jako głównym problemie w swoim życiu romantycznym. Jeśli się kłócimy, to o błędy w komunikacji albo podział obowiązków, nie o to, jakie mam chromosomy. Jasne, to dla wszystkich oczywiste, że osobom transpłciowym jest trudniej znaleźć osobę partnerską, ale możemy mieć też ogromny problem z daniem sobie prawa do szukania. Tak było u mnie. Wiedziałam, że spotkanie się z cis facetami byłoby wystawianiem się na odrzucenie, ale to był dalszy problem. W pierwszej kolejności nie akceptowałam siebie jako osoby, która zasługuje na miłość, może się podobać. Partner miał akceptować, że jestem trans, nic innego nie miałoby znaczenia. Dopiero po latach bycia w zwyczajnym, heteronormatywnym związku widzę, jakie to było smutne i zakorzenione w zerowym poczuciu wartości i niechęci do swojej transpłciowości.

Nigdy nie pozwólcie sobie wmówić, że jako osoby trans musicie zaniżać oczekiwania, a jeśli spotykacie się z innymi osobami trans, to przede wszystkim z konieczności. To uwłaczające dla was i dla nich. Musimy wierzyć w swoją wartość – także z szacunku dla każdej innej osoby trans. Wszystko jest z nami okej.

Ksawery Kondrat:

Zanim poznałem J., przeszedłem chyba przez wszystkie możliwe konfiguracje opisów na aplikacjach randkowych. Bo czy pisać o tym, że jestem transpłciowy już w opisie? A może powiedzieć o tym dopiero na spotkaniu na żywo? Jak tak, to na którym? Krocząc szlakiem prawdy, doszedłem na sam szczyt.

J. wyświetliła mi się na jednej ze stron jako ostatnio aktywna. Przyciągnęła mnie zdjęciem, zatrzymała opisem, a po wymianie pierwszych wiadomości wiedziałem, że ta kobieta będzie moją żoną. Gdy się poznaliśmy, byłem półtora roku na testosteronie. Miałem długie włosy, praktycznie zero zarostu i na dodatek moje lico zdobił trądzik. Byłem po „jedynce” i „dwójce”, ale nawet nie marzyłem wtedy o „trójce”. J. wzięła mnie takiego, jakim jestem. Czuję, że jej się podobam jako człowiek. Moje ciało było tylko dodatkiem. Chociaż ku mojemu zdziwieniu zauważyłem, że to ciało, które dla mnie cały czas stanowiło źródło dysforii, mojej wybrance szczerze się podoba.

Nasza relacja rozwijała się bardzo szybko. Po 4 miesiącach związku na odległość postanowiłem, że rzucam wszystko i się przeprowadzam. Zamieszkaliśmy razem i było tylko lepiej. Po 8 miesiącach znajomości J. wyjechała ze mną za granicę, by towarzyszyć mi w operacji „trójki”. To doświadczenie bardzo nas zbliżyło. Wówczas chyba pierwszy raz w życiu pozwoliłem przejąć komuś kontrolę nad swoim ciałem niemalże w stu procentach. J. pomagała mi we wszystkim: od golenia ciała, po mycie się po operacji.

Już w drodze do Belgradu wiedziałem, że podczas tego wyjazdu uklęknię przed nią na jedno kolano. I tak właśnie się stało. Zaręczyliśmy się 2 dni przed moją operacją w centrum Belgradu, nad Dunajem, pod pomnikiem nagiego Victora – statuy zwycięstwa. Nie planowałem tego, ale do dziś uważam to za całkiem zabawny symbol naszego związku. W sumie czujemy się jak zwycięzcy.

Dziś jesteśmy już 2 lata po ślubie i cały czas kochamy się tak, jak kochaliśmy się podczas pierwszego spotkania, gdy nasze serca zabiły szybciej. Przez te ponad 4 lata naszej znajomości moje ciało zmieniło się nie do poznania, ja się zmieniłem jako człowiek. Jestem spokojniejszy, bardziej pewny siebie, a J. patrzy na mnie z taką samą miłością, jak patrzyła na moje pozbawione zarostu, wypryszczone lico kilka lat temu.

Mam już osobę partnerską, która jednak nie chce, bym przechodził_ tranzycję. Co mam robić?

To Twoja decyzja, ale z naszego doświadczenia wybranie tranzycji będzie tutaj jedyną sensowną opcją w dłuższej perspektywie. Do bycia dobrą osobą partnerską trzeba dbać również o swoje zdrowie psychiczne – kiedy cały czas ucieka się od swoich potrzeb, tłumi dysfориę i udaje kogoś innego, dużo trudniej



po partnersku wspierać się i cieszyć wzajemnie swoją obecnością. Nie uszczęśliwisz tym swojej osoby partnerskiej – ona również będzie żyć w iluzji, która pewnego dnia będzie musiała się skończyć. Takie sytuacje są bardzo trudne i nie wahaj się sięgnąć po wsparcie od innych osób, zarówno bliskich i społeczności, jak i specjalistów.

Seksualność

W poniższych fragmentach będziemy opisywać czynności seksualne, używając do tego anatomicznych określeń genitaliów. Jeśli seksualność jest dla Ciebie trudnym i dysforycznym tematem lub nie jesteś tym obecnie zainteresowan_, śmiało omiń ten dział i przejdź na stronę 106.

U wielu osób w okresie dojrzewania coraz większe znaczenie ma pociąg seksualny. Może być tak, że niektóre osoby Ci się podobają – objawia się to np. uderzeniami gorąca czy zakłopotaniem w trakcie spotkań, częstym myśleniem i fantazjowaniem o danej osobie, pragnieniem seksu z nią. Pociąg seksualny nie musi łączyć się z miłością i pociągiem romantycznym (chęcią stworzenia z kimś związku). Warto odróżnić go też od pociągu estetycznego (gdy uznajesz daną osobę za piękną, ale nie łączy się to z seksualnymi uczuciami wobec niej) czy od pragnienia nieseksualnej

bliskości, np. przytulenia kogoś. Różnice między tymi pojęciami nie zawsze są klarowne i czasami zrozumienie, co czuje się do danej osoby, może zająć dłuższą chwilę.

Z seksualnością blisko związane jest pojęcie orientacji psychoseksualnej – czyli tego, jakie osoby Cię pociągają. Przeważnie wyróżnia się tutaj:

- heteroseksualność (gdy podobają Ci się osoby innej płci niż Twoja),
- biseksualność/panseksualność (gdy podobają Ci się osoby wszystkich płci),
- homoseksualność (gdy podobają Ci się osoby tej samej płci, a więc jesteś gejem czy lesbijką),
- aseksualność (gdy nie odczuwasz pociągu seksualnego wobec nikogo).

Orientację seksualną u osób trans określa się na podstawie tożsamości, a nie płci przypisanej przy urodzeniu – transpłciowy chłopak, któremu podobają się inni mężczyźni, będzie więc gejem, a nie osobą hetero.

Kwestia orientacji seksualnej u osób trans może być skomplikowana. Seksualność nie dotyczy tylko ciała/wyglądu innej osoby, ale wiąże się z poczuciem tego, kim jesteśmy, jaki mamy stosunek do naszego ciała,

jak myślimy o aktach seksualnych. Dla wielu osób przed tranzycją tematy te mogą być na tyle bolesne, że odkrywają one swoją orientację dopiero po rozpoczęciu np. terapii hormonalnej i tranzycji społecznej.

Nina: W szkole funkcjonowałam jako chłopak, więc stereotypy nakazywałyby mi pociąg do dziewczyn. Czułam się z nimi jednak trochę dziwnie, podobały mi się, ale nie czułam się dobrze z myślą, że miatabym się im podobać jako chłopak. W liceum zdałam sobie sprawę z tego, że podobają mi się mężczyźni, ale też nie za bardzo wiedziałam, jak mam to odnieść do siebie. Zakochałam się kilka razy i kilka razy dostałam kosza – z perspektywy czasu pewnie lepiej dla mnie, bo nie wiem, czy byłabym w stanie stworzyć typowy „hetero” związek. Główne emocje tego okresu to były emocje romantyczne, miłości – pociąg seksualny odczuwałam jako coś poza moim ciałem i nie chciałam myśleć o tym, że konkretnie ja miatabym z kimś kiedyś uprawiać seks.

Już po tranzycji wszystko zaczęło powoli układać się w całość – mój pociąg do kobiet zaczął być dużo prostszy, gdy zrozumiałam, że chciałam kochać je, ale jako kobieta, widząc siebie w lesbijskich artach, filmach, erotykach. Tak samo przemyślałam na nowo pociąg do mężczyzn czy osób niebinarnych. Choć tożsamość płciowa nie wiąże się z żadną konkretną seksualnością, to dla mnie kwestia zobaczenia we mnie kobiety przez moje osoby partnerskie była kluczowa i bez niej o żadnym seksie mowy być nie mogło.

Sprawy nie ułatwia brak obecności osób trans w kulturze. Osoby transpłciowe z reguły nie pojawiają się w popularnych książkach romantycznych czy erotycznych, a znaczna część edukacji seksualnej jest pisana z perspektywy osób cispłciowych. Mainstreamowa pornografia nie tylko nie przedstawia seksu realistycznie, ale jest też w dużej mierze pozbawiona osób transpłciowych. Nawet jeśli się w niej pojawiają, to są często fetyszyzowane – czyli traktowane w sposób przedmiotowy, bez szacunku dla ich tożsamości płciowej, tak jak transpłciowe kobiety w kategorii „shemale”.

W takiej sytuacji warto sięgnąć po erotykę tworzoną przez same osoby transpłciowe. Seksualność, tak jak płeć, poznaje się najlepiej przez realne odkrywanie i doświadczanie, np. przez fantazjowanie przy masturbacji.

Część osób transpłciowych może obawiać się tego, że przez swoją transpłciowość nie będą pożądane, bo w ten czy inny sposób różnią się od osób cispłciowych. Uspokajamy – transpłciowość nie wiąże się wcale z klątwą samotności i braku intymności. To prawda, że część osób może mieć silne preferencje odnośnie do genitaliów i mogą zdarzyć się podyktowane tym odmowy. Dla wielu innych kwestia genitaliów nie będzie kluczowa, a istotniejsze będą wajb, dynamika między wami, samopoczucie w relacji. Nawet jeśli wydaje Ci się, że wszyscy wokół uprawiali już z kimś seks, to pamiętaj, że w rzeczywistości bardzo wiele osób pierwsze

doświadczenia seksualne przeżywa dopiero po osiągnięciu dorosłości i nie ma w tym nic wstydliwego czy złego. Seks to nie wyścig, a coś, co powinno przynosić Ci przyjemność i satysfakcję.

Jeśli chodzi o same doświadczenia seksualne z innymi osobami, to mamy dla Ciebie garść porad, o których warto pamiętać, zarówno bardziej ogólnych, jak i dotyczących seksu jako osoba transpłciowa.

- Pamiętaj, że szanujący Cię partner nie będzie naciskał w tematach dotyczących Twojej dysforii. Jeśli masz potrzebę uprawiania seksu np. przy zgaszonym świetle, w binderze, w określonych pozycjach, to możesz śmiało ją wyrazić. Tak samo możesz odmówić tych pozycji czy form seksu, które wywołują w Tobie dysfориę.
- Komunikować można również rzeczy pozytywne, gdy coś Cię kręci, chcesz czegoś spróbować, bardzo podobają Ci się coś, co zrobiła Twoja osoba partnerska. Może to początkowo brzmieć trochę krindżowo – w naszej kulturze nie jesteśmy przyzwyczajeni do rozmów o seksie – ale warto to przetłumaczyć, bo na dłuższą metę znacznie poprawi to życie seksualne i zaufanie między wami.
- Pamiętaj, że seks jest tym, co ustalisz ze swoją osobą partnerską. Nie musi trwać odpowiednio długo, składać się z określonych etapów, kończyć się w uzgodniony sposób – seks ma służyć przyjemności i bliskości obu stron.

- Część osób odczuwa na tyle dużą dysfориę względem genitaliów, że nie chce uprawiać seksu przed ich operacją – i to też jest okej i nie musi wcale wiązać się z brakiem szans na znalezienie osoby partnerskiej.
- Nie ma też nic złego w przeciwnej postawie i czerpaniu przyjemności z korzystania ze swoich genitaliów, np. używania penisa do penetracji przez trans dziewczynę czy uprawianie seksu waginalnego przez trans chłopaka. Nie podważa to Twojej tożsamości – dysforia nie musi dotyczyć genitaliów, a uprawianie określonej formy seksu nie wiąże się ściśle z tożsamością.
- Terapia hormonalna nie jest formą antykoncepcji, więc w przypadku seksu osoby z penisem i osoby z waginą nadal może dojść do zapłodnienia. Pamiętaj o zabezpieczeniu się.
- Maskulinizująca terapia hormonalna może zwiększyć libido (popęd seksualny) i w związku z tym wpłynąć na potrzebę częstszej masturbacji. Pamiętaj, że częsta masturbacja nie jest sama w sobie problemem, o ile nie przeszkadza Ci w codziennym życiu. Nie świadczy o uzależnieniu – potrzeby seksualne są naturalne.
- Feminizująca terapia hormonalna może początkowo zmniejszyć libido. Wpływ na erekcję (wzwód) jest zróżnicowany – u części osób erekcje przestają być możliwe, u innych nadal mają miejsce w momentach podniecenia, ale stają się słabsze. Jeśli zależy Ci na

utrzymaniu możliwości erekcji, nie zapominaj o tym, by penisa regularnie używać, np. przez masturbację.

- Wiele osób nie zachowuje się w porządku wobec nowo poznanych osób transpłciowych i wypytuje je o życie seksualne, genitalia i tak dalej – pamiętaj, że to Twoja prywatna sprawa i nie warto reagować na ordynarne wścibstwo.

Nie mamy niestety w tej publikacji miejsca, by w pełni omówić wszystkie kwestie związane z seksualnością. Jeśli chciałbyś dowiedzieć się więcej, zachęcamy Cię do zapoznania się z poniższymi źródłami:

- Scarleteen, anglojęzyczny portal poświęcony edukacji seksualnej osób LGBT+;
- *Let's Talk About It. Relacje, płęć oraz seks – czyli wszystko, o czym chcesz pogadać, a nie wiesz jak*, ilustrowana książka o seksualności i płci, inkluzywna dla osób transpłciowych.

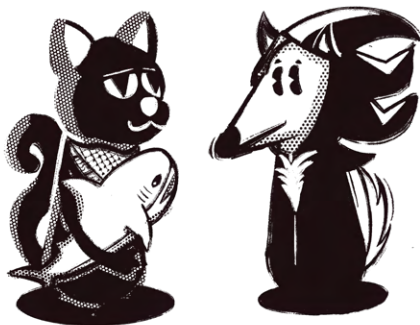
Społeczność osób transpłciowych

Czym właściwie jest społeczność osób transpłciowych i co nam może dać? Przede wszystkim nie jest ona wcale jednorodna: mówimy tutaj jednocześnie o luźnych grupkach znajomych porzucanych po całej Polsce, osobach zgromadzonych wokół grup towarzyskich

i wsparciowych, korzystających z forów, redditów, grup na Facebooku, serwerów na Discordzie i pewnie wielu innych. Niektórzy silnie identyfikują się ze społecznością osób transpłciowych i chcą się nimi otaczać. Inni przychodzą po to, by zdobyć potrzebną im do tranzycji wiedzę i wsparcie, a potem wybierają życie w **trybie stealth**, czyli nie ujawniając się jako osoba transpłciowa.

Przestrzenie tworzone przez osoby transpłciowe mogą być super miejscem. Osoby transpłciowe nierzadko są bardzo kreatywne, a nasze doświadczenia życiowe mogą być przyczynkiem do szerszej kminy na temat społeczeństwa, impulsem do zaangażowania społecznego i prób poprawy świata. Możesz znaleźć miłość, wsparcie, fajnych znajomych, żywiołowe imprezy albo spokojne siedzenie sobie na wspólnym serwerze w Minecraftcie – przyszłość może malować się w naprawdę różnorodnych barwach. Zdecydowanie zachęcamy do utrzymywania relacji z innymi osobami trans, zarówno transkobietami, jak i transmężczyznami. Łatwiej jest zaakceptować siebie i swoje cechy, gdy dzielimy je z bliskimi nam osobami, niż gdy nie znamy nikogo podobnego do nas.

Jednocześnie trzeba pamiętać, że nasza społeczność to nie tylko tęcze i motylki. To prawda, łączy nas transpłciowość, ale czasami dzielić może wszystko inne – transpłciowość to

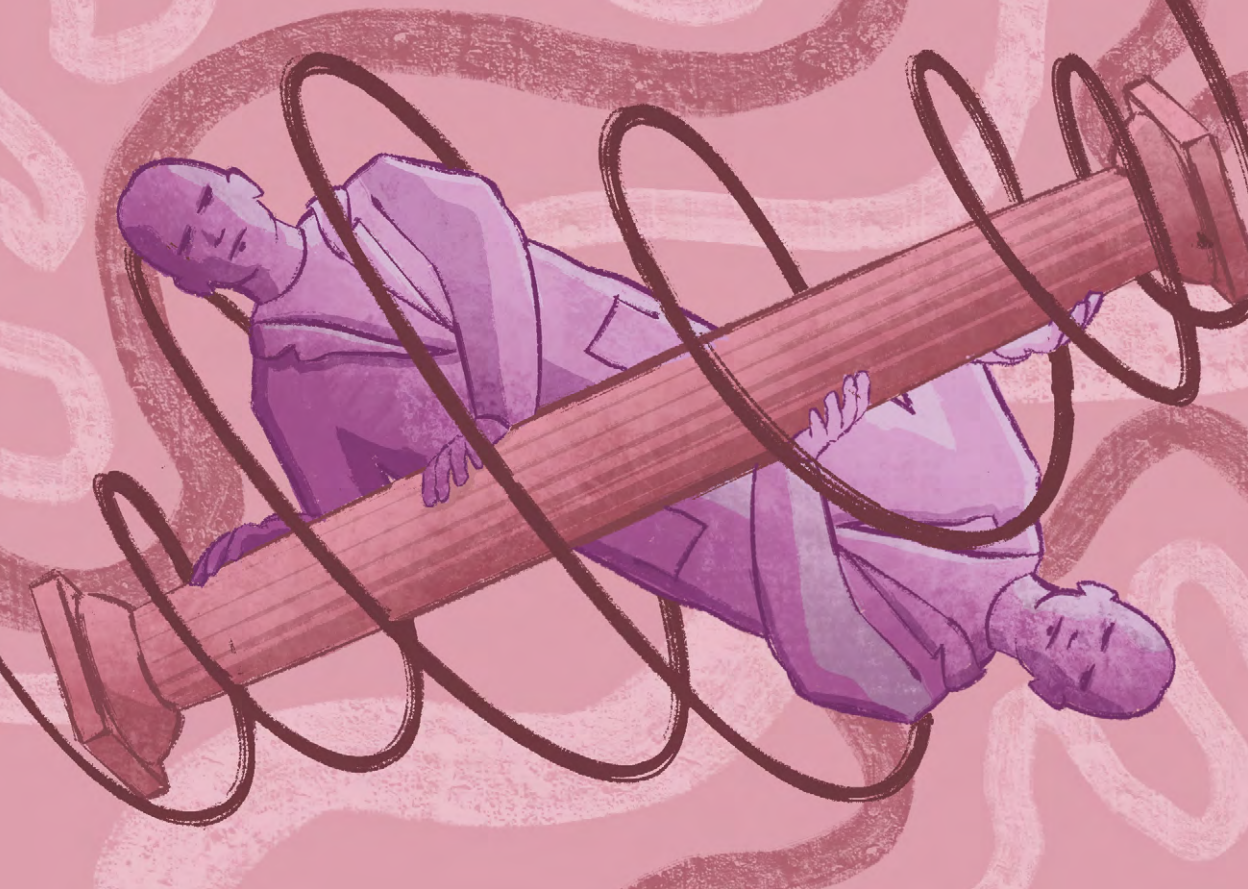


tożsamość i nic poza tym. Spotkasz osoby o wszelkich możliwych poglądach i zachowaniach, w tym takich, które są dla Ciebie nie okej.

Nie każdy jest też automatycznie godny zaufania tylko z powodu dzielonego z Tobą doświadczenia transpłciowości. Uważaj na osoby, które są od Ciebie starsze, ale próbują się do Ciebie zbliżyć, mówią, że są jedynymi, które Cię naprawdę rozumieją, zniechęcają do utrzymywania kontaktów z innymi, a z czasem proszą o coraz więcej osobistych informacji czy zdjęć.

Dorośle osoby transpłciowe mogą oferować Ci wsparcie i radę, ale jeśli faktycznie zależy im na Twoim dobru, to nigdy nie będą prosić Cię o zdjęcia, nalegać na udostępnianie prywatnych informacji czy na różne sposoby naruszać Twoich granic i nakłaniać do rzeczy, których nie chcesz robić. W takich sytuacjach warto sięgnąć po wsparcie i porozmawiać z bliską osobą lub zadzwonić na infolinię pomocową (str. 161). Pamiętaj, że tego typu przemoc nie zawsze może być na początku oczywista i że warto konsultować wszelkie wątpliwości z bliskimi.

Zagrożenia te nie występują wyłącznie w naszej społeczności, ale często mniej spodziewamy się ich z „naszej” strony, od osób, przy których łatwiej nam opuścić gardę. Informujemy o ich istnieniu nie po to, byś trzymał... się ciągle na baczności i obawiał... się każdej innej osoby trans, ale byś w razie czego wiedział... o ryzykach.



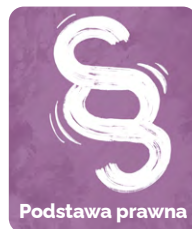
Ty a społeczeństwo

Szkoła i Twoje prawa

Szkoły mają szerokie możliwości dostosowania obowiązujących regulacji do osób transpłciowych – a nawet są do tego zobowiązane. Nauczyciele i dyrektorzy mogą mieć bardzo różnorodne podejścia do kwestii transpłciowości, ale niezależnie od prywatnych poglądów mają obowiązek zagwarantować Ci bezpieczeństwo, szacunek dla Twojej tożsamości oraz możliwość spokojnej nauki.

W orzecznictwie polskich sądów tożsamość płciowa zaliczana do dóbr osobistych, podobnie jak zdrowie, wolność czy godność. Obowiązek jej poszanowania nie jest zależny od przedstawienia jakichkolwiek diagnoz czy formalnego przejścia przez tranzycję prawną i zmiany danych w dokumentach.

**Postanowienie Sądu Najwyższego
z 22 marca 1991 r., III CRN 28/91
wskazuje tożsamość płciową jako
dobro osobiste.**



Obowiązek respektowania tożsamości płciowej można też wywodzić z przepisów Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej (z art. 30 o przyrodzonej i niezbywalnej godności człowieka, art. 32 o zakazie dyskryminacji oraz art. 47 o prawie do ochrony życia prywatnego i decydowania o swoim życiu osobistym), a także z Konwencji o prawach dziecka (z art. 3 ust. 1 nakazującego kierować się zawsze dobrem dziecka, art. 8 o obowiązku poszanowania tożsamości dziecka oraz art. 16 o prawie do ochrony życia prywatnego).

Czasami możesz spotkać się z osobami powołującymi się na prawny przymus traktowania Cię zgodnie z płcią przypisaną bądź używania imienia z dokumentów, ale w ogromnej większości przypadków nie będzie to prawda. Poniżej znajdziesz tabelkę wyjaśniającą, co prawo mówi o różnych obszarach związanych z płcią.

Sytuacja	Stan prawny
Zwracanie się do Ciebie imieniem i zaimkami zgodnymi z Twoją tożsamością	Prawo nie wymusza stosowania imienia i rodzaju zgodnych z dokumentami, a wręcz zobowiązuje do poszanowania Twoich dóbr osobistych, do których należy tożsamość płciowa. Uporczywe i regularne misgenderowanie będzie naruszało więc Twoje prawa.
Podpisywanie sprawdzianów	Nie istnieją żadne przepisy regulujące wprost sposób podpisywania sprawdzianów. Celem podpisania sprawdzianu jest identyfikacja osoby uczniowskiej. Nie ma więc formalnych przeszkód, by umożliwić podpisanie sprawdzianu imieniem lub nazwiskiem używanym.
Imię w dzienniku papierowym/elektronicznym	Prawo nakazuje umieszczenie danych urzędowych w dzienniku. Istnieją za to liczne możliwości obejścia tego problemu, m.in. poprzez dopisanie imienia używanego ołówkiem, wpisanie go do rubryki „Dane dodatkowe” czy zainstalowanie w systemie informatycznym tzw. nakładek, które pokazują większości użytkowników inne imię niż to z oficjalnego dokumentu tożsamości.

Sytuacja	Stan prawny
Toalety	Nie istnieją żadne regulacje dotyczące tego, kto może korzystać z jakich toalet. Możesz używać toalet zgodnych ze swoją tożsamością.
Szatnie	Nie istnieją przepisy, które nakazywałyby podział tych przestrzeni ze względu na płeć metrykalną.
Zajęcia WF-u	Nie istnieją żadne przepisy nakazujące podział zajęć wychowania fizycznego według płci metrykalnej osób uczniowskich.
Świadectwa szkolne	Musi znaleźć się na nich imię urzędowe. Po zmianie imienia możesz wnioskować o wydanie świadectw z nowymi danymi.
Internat/noclegi na wycieczkach szkolnych	Nie istnieją przepisy nakazujące dzielenie miejsc noclegu (np. pokojów) według płci metrykalnej.
Mundurki	Nie istnieją przepisy, które zmuszałyby szkołę do wprowadzenia mundurków z podziałem ze względu na płeć.

Sytuacja	Stan prawny
Konkursy i olimpiady	Przeprowadzane są one w oparciu o regulamin danego konkursu czy olimpiady – nie ma przeszkód, by uznawał tożsamość płciową uczniów.

Jak widać, konteksty, w których bezwzględnie konieczne jest użycie danych z dokumentów, są nieliczne – dzienniki, legitymacje i świadectwa szkolne.

Jednocześnie to, że te kwestie nie są regulowane przez ustawy i rozporządzenia, nie oznacza, że nie mogą czasami pojawiać się w statucie danej szkoły. Zapisy statutu szkolnego nie mogą jednak naruszać Twojej godności czy tożsamości płciowej – w takich sytuacjach można je uznać za naruszające prawo i obowiązki szkoły. Szkoła ma możliwość zmiany tych zapisów.

Może być tak, że w niektórych z powyższych kwestii szkoła może zaproponować Ci rozwiązanie, które sprawi, że poczujesz się w jakiś sposób odosobnion... od reszty. Na przykład możesz chcieć skorzystać z toalet żeńskich/męskich lub przebierać się razem z innymi dziewczynami/chłopakami, ale dana placówka wyznacza Ci oddzieloną trzecią przestrzeń, np. toaletę nauczycielską czy miejsce do przebierania



się w pokoju wuefisty. Może być to argumentowane np. komfortem innych osób uczniowskich czy protestami rodziców. Pamiętaj, że masz prawo nie godzić się na półśrodki i możesz oczekiwać pełnego uszanowania Twojej tożsamości.

Jak powiedzieć w szkole o swojej transpłciowości?

To Twoja decyzja. Jeśli Twoi rodzice są akceptujący, mogą załatwić pierwszy coming out za Ciebie i umówić się z dyrektorem na rozmowę o zapewnieniu Ci odpowiednich warunków.

Jeśli nie możesz liczyć w tym obszarze na rodziców, warto spróbować porozmawiać z zaufanym nauczycielem, z którym masz dobrą relację, i poprosić go o przekazanie tej informacji innym nauczycielom. Jeśli Twój wychowawca jest akceptujący, możesz poprosić o poświęcenie jednej z godzin wychowawczych kwestii transpłciowości czy zaproszenie osoby z organizacji pomagających osobom transpłciowym, by opowiedziała Twojej klasie o tym temacie. Nie musisz robić coming outu przed całą klasą osobiście, jeśli tego nie chcesz – możesz poprosić nauczyciela, by to przekazał.

Jak dbać o swoje prawa w szkole?

Jeśli Twoi rodzice są akceptujący i gotowi do walki o Twoje prawa, możesz powiedzieć im, czego potrzebujesz, a oni upomną się za Ciebie. Jeśli mają problem z przekonaniem szkoły do określonego podejścia,

mogą zwrócić się do prawników z organizacji pomagających osobom transpłciowym (lista na str. 161).

Jeśli Twoi rodzice są gdzieś pomiędzy akceptacją a wrogością, wiele zależy od postawy szkoły. Nauczyciele nie muszą mieć zgody rodziców, by uszanować Twoją tożsamość płciową i traktować Cię zgodnie z nią.

Jeśli Twoi rodzice są aktywnie wrodozy wobec Twojej transpłciowości i mogą robić awantury o uznawanie Twojej tożsamości w szkole, pamiętaj o możliwości powiadomienia sądu rodzinnego o swojej sytuacji (więcej na str. 145).

Część szkół może wymagać opinii psychologicznej potwierdzającej Twoją transpłciowość, by zacząć podejmować wspierające działania. Takie zachowanie jest niezgodne z wiedzą naukową, która nie uznaje samej transpłciowości za zjawisko patologiczne, nie jest to też wymagane przez prawo. Czasami zdobycie takiej opinii jest jednak prostsze niż próba negocjowania ze szkołą – zależy to od Twojej sytuacji.

Jak radzić sobie z transfobicznymi zachowaniami rówieśników

Część osób w szkole może przesiąkać tymi samymi negatywnymi stereotypami na temat transpłciowości, jakie słyszy się w mediach, część może bezrefleksyjnie powtarzać po swoich rodzicach. Stykanie się z takimi osobami może czasem napsuć dużo krwi

i bardzo mocno zestresować. Jak właściwie reagować na te sytuacje?

- Na tego typu zachowania trudno jest właściwie zareagować, gdyż każda reakcja poświęcająca uwagę danej osobie będzie często właśnie tym, czego ona chciała. Wejście w słowną przepychankę nie uciszy wcale kolejnych tego typu zaczepiek, a dyskutowanie o swojej tożsamości bardziej zrytuje Ciebie niż drugą stronę. Pamiętaj, że jeśli celem zachowania innego ucznia jest wyrażenie dokuczenia i zdenerwowanie Cię, to możesz zgłosić to jako problem nauczycielom czy swoim rodzicom (jeśli są akceptujący).
- Jeśli osoba, która rzuca nieprzyjemny komentarz, to ktoś, na kogo opinii Ci zależy, możesz spróbować szczerze o tym porozmawiać – wyjaśnić, jakie uczucia to w Tobie wywołało, podestać materiały poświęcone transpłciowości. Czasami zdarza się, że tego typu uwagi wynikają z niewiedzy i niezrozumienia tematu. Pamiętaj, że żarty też mogą krzywdzić, a sprzeciwienie się nieudanemu dowcipowi nie oznacza, że nie ma się dystansu.
- Osoby znęcające się nad innymi lubią wyszukiwać te tematy, które zabolą najbardziej, stąd mogą czasami atakować wygląd, passing czy podważać Twoją tożsamość. Takie komentarze mogą długo powracać do nas w trudnych momentach i wzmacniać dysfориę, więc warto pamiętać, że nie płyną one z eksperckiej wiedzy na temat płci, ale z ignorancji, złośliwości i zagłuszania

swoich własnych kompleksów przez dokuczanie innym. Coming out jako osoba transpłciowa czy decyzja o tranzycji to często świadectwo Twojej rozwagi w słuchaniu własnych potrzeb i odwagi w odpowiadaniu na nie przekór społeczeństwu – są to cechy, które wielokrotnie będą Ci się przydawać w życiu. Osoby znęcające się nad innymi tych cech nie posiadają, co jeszcze wiele razy kopnie je w tyłek.

Tryb stealth

Określenie to odnosi się do osób, które żyją zgodnie ze swoją tożsamością, ukrywając przy tym swoją transpłciowość przed innymi, za wyjątkiem najbliższych. W ten sposób możesz żyć jako kobieta/mężczyzna i nie ryzykować, że Twoja tożsamość zostanie podważona czy będziesz traktowan_ inaczej ze względu na swoją transpłciowość. Osoby niebinarne również mogą wejść w tryb stealth, choćby ze względu na poczucie bezpieczeństwa, stabilność zatrudnienia etc. – konieczne jest wtedy udawanie jednej z płci binarnych.

Do wejścia w tryb stealth będzie konieczna zmiana szkoły – jeśli w poprzedniej funkcjonował_ś zgodnie z płcią przypisaną przy urodzeniu i widziano Twoją tranzycję, to siłą rzeczy transpłciowość nie będzie tajemnicą. Naturalnym sposobem wejścia w tryb stealth może być skończenie podstawówki i kontynuowanie edukacji



w technikum/liceum/szkole branżowej, ale zmiana jest też możliwa w innych momentach, o ile zgodzą się na to rodzice i jest w pobliżu inna placówka, która by Ci odpowiadała. Warto pamiętać, że dla mnóstwa osób wejście w tryb stealth jest możliwe dopiero, kiedy zaczną dorosłe życie, np. znajdą pierwszą pracę lub pójdą na uniwersytet.

Najlepiej do trybu stealth jest również zmienić dane. Najbezpieczniej – będziesz po zmianie oznaczenia płci, ale jeśli nie masz na to czasu, to sama zmiana imienia też może wystarczyć. Z pewnością warto zacząć terapię hormonalną, ale nie zawsze jest to konieczne – brak mutacji u chłopaka czy wysoki wzrost u dziewczyny można spokojnie wytłumaczyć zaburzeniami hormonalnymi i niskimi poziomami testosteronu/estrogenów. Każda osoba przechodzi dojrzewanie w odrobinę innym tempie, więc nie jest dziwne, że u kogoś może ono zachodzić wolniej. Transpłciowość jest tematem na tyle rzadko spotykanym, że przeciętna osoba nie będzie raczej tworzyć takich hipotez i bezproblemowo zaakceptuje tego typu wytłumaczenia.

Osoby transpłciowe mają różny stosunek do trybu stealth – dla jednych będzie świetnym rozwiązaniem, dla innych niekoniecznie. Choć zapewnia bezpieczeństwo, to może wiązać się też z poczuciem lęku i stresu związanych z tym, że „ktoś się dowie”. Osoby otwarcie transpłciowe ryzykują częstszym stykaniem się z transfobią, ale niczego też nie ukrywają – obie opcje mają swoje wady i zalety.

Tranzycja prawna

Są dwie procedury zmiany Twoich danych, które różnią się w zależności od tego, czy chcesz zmienić samo imię czy imię oraz marker płci w dokumentach (oznaczenie „Kobieta” lub „Mężczyzna”).

Imię zmienia się w urzędzie stanu cywilnego, a oznaczenie płci w sądzie właściwym dla Twojego miejsca zamieszkania. Jeśli jesteś osobą niepełnoletnią, to w obu tych przypadkach wnioski muszą wysłać za Ciebie Twoi rodzice i nie ma niestety sposobu na obejście tego wymogu.



Imię zmienia się szybko, rozpatrzenie wniosku zajmuje 30 dni. Zmiana oznaczenia płci może trwać długo – należy przygotować się na co najmniej parę miesięcy od złożenia wniosku do ostatecznego postanowienia.

Możesz zmienić imię na każde, które jest używane gdzieś na świecie, również za granicą. Jeśli imię, którego używasz na co dzień, jest nietypowe, możesz do dokumentów poszukać jakiegoś innego, które będzie do niego podobne. Odrobinę łatwiej zmienić imię na takie, które jest neutralne płciowo (np. Alex może odnosić się zarówno do kobiet, jak i mężczyzn). Transprzejazne urzędy mogą również zaakceptować imiona niezgodne z oznaczeniem płci (np. Janusz przy markerze płci „kobieta”), ale konieczne jest wtedy posiadanie opinii psychologicznej potwierdzającej transpłciowość. Imię możesz zmienić zarówno przed zmianą oznaczenia płci, jak i po niej.

Oznaczenie płci można zmieniać tylko pomiędzy „kobieta” a „mężczyzna”, do tego również będziesz potrzebować dwóch opinii, jednej od psychologa, drugiej od psychiatry.

W razie potrzeby imię można zmieniać ponownie, a zmianę oznaczenia płci można cofnąć.

Dokładny opis obu tych procedur znajdziesz na stronach:

- tranzycja.pl/imie
- tranzycja.pl/sad

Czy lepiej zmienić dane najpierw w USC czy w sądzie?

W wielu sytuacjach ludzie nie będą zwracać uwagi na marker płci – gdy popatrzą na imię w dzienniku, legitymacji szkolnej czy na dokumencie, to ocenią płeć na tej podstawie. Zmiana samego imienia jest dużo szybsza, tańsza i prostsza, stąd jeśli zależy Ci na tym, by niemal od razu zapobiec nieprzyjemnościom związanym z np. innym imieniem w dzienniku, to zdecydowanie warto zmienić imię w pierwszej kolejności.

Zmiana oznaczenia płci nadal ma sens – w niektórych sytuacjach prawna płeć będzie miała znaczenie (np. w placówkach medycznych) i jej zmiana zupełnie zabezpiecza Cię przed przypadkowym wyoutowaniem.





Podstawy psychologicznej samopomocy

Jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami?

W idealnym świecie w trudnych momentach można liczyć na wsparcie zarówno specjalisty, jak i swoich opiekunów. Jeśli masz taką możliwość, zdecydowanie

zachęcamy, by po nie sięgnąć – w wielu aspektach pomoże Ci bardziej niż nasza, siłą rzeczy ograniczona, książeczka.

Wiemy jednak, że nie wszyscy mają łatwy dostęp do kompetentnego wsparcia z bardzo różnych powodów – braku chęci i zaangażowania rodziców, braku środków, transfobicznego podejścia specjalistów. Są jednak sposoby, by w miarę możliwości pomagać sobie samodzielnie. Poniżej znajdziesz zarówno te, które wesprą Cię zarówno w bardziej ogólnych kwestiach, jak i w konkretnych problemach często dotyczących transpłciowej młodzieży – dysforii, samookaleczaniu się i używaniu substancji psychoaktywnych.

Jak sobie poradzić z... ogólnym pogorszeniem nastroju?

- Znajdź swoje stado, swoich przyjaciół i bliskich – akceptacja i wsparcie ze strony bliskich osób to świetna rzecz zarówno na trudne, jak i na dobre czasy. Mogą



być to osoby poznane w szkole, kółkach zainteresowań, Internecie, grupach wsparcia dla osób transpłciowych (spis na str. 161), grach komputerowych, fando-mach czy jakichkolwiek innych miejscach.

- Rozmawiaj ze swoimi bliskimi – jeśli czujesz, że faktycznie stworzyłś z kimś relację opartą na zaufaniu, w której jesteś akceptowan_ i szanowan_, to dbaj o nią, jak możesz. Nie bój się mówić też o trudnych rzeczach, wstydliwych emocjach, a w wypadku nieporozumień i konfliktów podchodź do nich z założeniem dobrej woli i chęcią wyjaśnienia nieporozumień.

- Znajdź swoje pasje – czy będzie to jakieś hobby, fandom jakiejś książki czy serialu, poznawanie czy tworzenie sztuki, znajdź coś, co faktycznie będzie Cię porywać, co sprawi, że przestanieś odczuwać upływ czasu. Nie bój się poszukiwać, próbować nowych rzeczy i zmieniać zainteresowania – nie przejmuj się hasłami o „słomianym zapale”, śmiało szukaj tego, co faktycznie będzie Cię fascynować. Pamiętaj, że nie musisz porywać się na „duże” rzeczy, a zadowolenie mogą przynieść ci już nawet prostsze formy wyrażenia siebie, takie jak malowanie bez presji efektu, robienie „na czuja” kolaży czy wydzieranek, luźne tańczenie po pokoju do ulubionej muzyki czy prowadzenie dziennika.

- Słuchaj muzyki – nie jest to sposób dla wszystkich, ale dla wielu z nas wstuchanie się w ulubioną piosenkę pozwala na chwilę zapomnieć o wszelkich troskach lub odwrotnie – pomaga wyrzucić je z siebie i poczuć się odrobinę lżej. Jeśli chcesz poznać nową muzykę, możesz odkrywać ją przez słuchanie losowo wybranych zespołów i gatunków



(np. z Wikipedii) czy korzystać z rekomendacji i playlist przygotowywanych przez serwisy, takie jak YouTube czy Spotify, które mogą sugerować nowych wykonawców podobnych do tych, których już znasz.



- Spędzaj czas w naturze – w pełni rozumiemy, jeśli nie masz chęci wychodzić z pokoju i spotykać innych ludzi, ale nawet w trudnych momentach warto zachować jakikolwiek kontakt z zielenią – skwerem, parkiem, polną drogą.
- Chodź na spacer – może to być świetny sposób na realizację dwóch powyższych punktów, a przy okazji ma sporo innych zalet – może uspokajać, pozwalać na zastanowienie się nad trudnym tematem i „wychodzenie” emocji.
- Dbaj o to, by odpowiednio długo spać (co najmniej 8 godzin), regularnie pić (2 litry wody lub innych napojów dziennie) oraz mieć w miarę możliwości zróżnicowaną dietę – w okresie dojrzewania często żyjemy w pośpiechu i jesteśmy przytłoczeni nawet obowiązkiem, przez co łatwo zaniedbać fizjologiczne podstawy funkcjonowania ciała. Gdy poczujesz się źle, sprawdź najpierw, czy nie potrzebujesz drzemki czy kanapki – głód i niewyspanie mogą pogorszyć Twoje samopoczucie.
- Poznawaj sztukę stworzoną przez osoby trans – książki, filmy, seriale, rysunki (listę polecanych przez nas

znajdziesz na str. 168). Zobaczenie siebie i swoich uczuć w czyjejś twórczości jest nieporównywalne do niczego innego, daje nam poczucie przynależenia do społeczności, zrozumienia i uznania naszych doświadczeń.

- Co jakiś czas zrób dla siebie coś ekstra – może to być ubranie się w ulubioną stylówkę, zjedzenie pysznego deseru, pójście na koncert. Dawaj sobie regularnie takie prezenty, jakbyś dawał je swojej osobie przyjacielskiej.



- Jeśli czujesz, że masz dosyć social mediów – nie wahaj się zrobić sobie od nich przerwę. Dramy, komcie, lajki i posty przychodzą i przemijają, a o większości z nich nikt już nie pamięta (zastanów się, czy przypominasz sobie, czym zajmował się na socjalach pół roku temu lub nawet miesiąc temu).

- Zadbaj o ruch – poza spacerami mogą to być np. poranne ćwiczenia z rozciąganiem czy proste ćwiczenia siłowe (np. z hantelkami). Ruch sam w sobie może sprawić, że będziesz czuł się mniej zmęczony czy przybit, a do tego w Internecie łatwo możesz znaleźć ćwiczenia, które mogą Ci w maskulinizacji/feminizacji sylwetki, np. ćwiczenia na talię dla trans dziewczyn czy ćwiczenia siłowe dla trans chłopaków. Kiedy zaczniesz terapię hormonalną, będą przynosić efekty jeszcze szybciej.

- Spędzaj czas ze zwierzętami – relacja ze zwierzęciem może być wyjątkowa i dużo prostsza od relacji

międzyludzkich – zwierząt nie obchodzi płęć i tysiąc innych trudnych rzeczy, potrzebują miłości, bezpieczeństwa i jedzenia. Jeśli nie masz zwierzęcia, możesz porozmawiać z rodzicami o adopcji jakiegoś dostosowanego do warunków, w których mieszkasz: psa czy kota ze schroniska, szczurka czy królika z laboratorium. Pamiętaj,



że zwierzę to duża odpowiedzialność i koniecznie zapoznaj się z tym, jak właściwie się nim opiekować. Jeżeli nie możesz opiekować się zwierzęciem w domu, rozważ wolontariat w schronisku czy pomoc sąsiadom.

- Bądź uważn_ na otaczający Cię świat – piękny widok z okna, liść spadający Ci na dłoń, smak dobrego ciastka, uśmiech bliskiej Ci osoby. Staraj się chwycać te chwile, zapamiętywać je, odczuwać je cał_ sobą.
- Wybaczaj sobie – życie bywa ciężkie i czasami nie ogarniesz sprawdzianu, czasami paru, czasami nie pójdziesz do szkoły, zawalisz coś, nie wywiążesz się z czegoś. To zdarza się każdemu i tego nie unikniesz. Nie jesteś w stanie zmienić przeszłości, masz wpływ tylko na przyszłość.
- Rób cokolwiek innego, co sprawia Ci przyjemność i nikogo nie krzywdzi – zastanów się, co lubisz? Czemu sprawia Ci to przyjemność? Co powoduje, że chociaż przez chwilę czujesz się dobrze, istniejąc w świecie? Dzięki czemu jesteś w stanie poczuć się bezpiecznie? Nie myśl w kategoriach absolutnych. Wartość ma

wszystko, co sprawi, że choć na moment poczujesz się lepiej, nawet bardzo drobne rzeczy. Znalezienie odpowiedzi zajmie czas, a one same będą się zmieniać. To, co pomaga Ci teraz, może być średnio użyteczne za rok.

Powyższe techniki warto stosować codziennie, nie tylko wtedy, gdy czujesz się gorzej. Niech wejdą Ci w nawyk, niech staną się sposobem na życie. Może być to trudne, możesz zapominać i przypominać sobie o nich – ale i tak warto się nie poddawać i próbować od nowa. To jak z piciem wody – by nie odczuwać negatywnych konsekwencji w ciele, musimy robić to ciągle, a nie tuż przed przemienieniem się w człowieka-rodzynkę.

Dag: W najgorszych momentach moich czasów nastoletnich moją ulubioną rzeczą było granie w gry komputerowe, szczególnie erpegi, które pozwalały na stworzenie własnej postaci. Sporo też pisałem i siedziałem na forach – nie miałem przyjaciół, a często nawet znajomych irl, ale osoby, które w tamtym okresie poznałem przez Internet, są w moim życiu do dzisiaj – i są super.

Nina: Podobnie jak Dag, również sporo siedziałam przed komputerem. Miałam swoje zajawki i oddawałam się im z całą powagą – wiele lat poświęciłam na próbę zostania profesjonalną graczką League of Legends, miewałam fazy na uczenie się koreańskiego, grałam we wszystkie możliwe gry komputerowe (które często piraciłam z neta), siedziałam na forach i grupkach w necie, by

dyskutować o różnych aspektach moich ulubionych serii gier. Lubiłam też czytać, a w szkole zafiksowałam się na swoim ulubionym przedmiocie, historii, tak by móc uczestniczyć w olimpiadach – rodzice nie martwili się aż tak moim olewaniem innych przedmiotów, gdy widzieli, że jestem bardzo dobra z jednego.

Jeśli czujesz, że jesteś w wirze negatywnych emocji, to wiele z powyższych technik może nie zadziałać – czasami świat będzie wydawać się zupełnie czarnym miejscem, w którym wszystko przypomina o złych rzeczach. W takich momentach pomóc może to, co na chwilę wytrąci Cię ze złych myśli i sprawi, że skupisz się na czymś innym: odczuwaniu czy aktywności.

Jak się uspokoić?

- Oddychaj miarowo i postaraj się uspokoić oddech – nabierz głęboko powietrza, a potem powoli wypuść je, aż całkiem opróżnisz płuca. Możesz zrobić parę głębokich i wolnych oddechów tego typu.
- Zrób coś, co będzie dla Ciebie źródłem silnych odczuć na poziomie ciała – wyjdź na dwór się przewietrzyć i poczuć zimne powietrze na twarzy, napij się zimnej wody albo włóż do ust kostkę lodu, weź prysznic, podstaw sobie pod nos olejek miętowy.

Tego rodzaju techniki nazywa się **groundingiem** (uziemiением) i ich wariantów jest bardzo dużo – możesz samodzielnie poszukać podobnej aktywności, która przez swoje oddziaływanie na zmysły wyrwie Cię ze sfery myśli i wrzuci z powrotem w rzeczywistość.

- Pewnym wariantem groundingu jest technika 5 zmysłów: zatrzymaj się na chwilę i wylicz sobie na głos (jeśli nie możesz, to w myślach) pięć rzeczy, które widzisz, cztery rzeczy, które słyszysz, trzy rzeczy, których dotykasz lub które dotykają Ciebie, dwie rzeczy, których zapach czujesz i jedną rzecz, której czujesz smak (możesz włożyć ją w usta). Nie muszą być to silne odczucia, wystarczy rozejrzeć się wokół, wsłuchać się w dźwięki ulicy czy mieszkania. Jeśli trudno ci zapamiętać te kroki, możesz zapisać je na karteczce, którą zostawisz w widocznym miejscu.



Część osób nastoletnich stosuje samookaleczanie się jako formę regulacji. Jeśli tego doświadczasz i chciałbyś sobie z tym poradzić, zachęcamy do wejścia na stronę tranzycja.pl/samookaleczanie

Jak sobie poradzić z... negatywnymi myślami?

Z własnego doświadczenia wiemy, że proces zastanawiania się nad własną transpłciowością i odkrywania jej może wiązać się z dużym obciążeniem psychicznym, a rozpoczynanie tranzycji, dokonywanie coming outów i dążenie do dalszych zmian – z zamieszaniem i nierzadko dużymi zmianami w życiu osobistym. W tak skomplikowanych i wymagających okolicznościach jednym z naszych największych wrogów może być także nasz umysł.

Poniżej znajdziesz garść porad, na jakie schematy myślowe zwracać uwagę, gdy znajdziesz się w spirali negatywnych myśli.

1. Używanie czarno-białego języka, „wszystko albo nic” – czasem mówimy do siebie rzeczy, które opierają się na bardzo drastycznych przesłankach, często związanych z naszymi dotychczasowymi negatywnymi doświadczeniami.

Używamy wtedy słów wszyscy/nikt/zawsze/nigdy: „nigdy nie będę mieć passingu”, „wszyscy mnie opuszczą”, „nikt mnie nie pokocha”, „moje życie może się

zniszczyć na zawsze". To prawda, że jako społeczność doświadczamy często bardzo trudnych rzeczy. Jednakże istnieją też źródła pomocy, a wraz z tym, jak dorastamy, nasze możliwości stają się większe. Takie myśli skupiają się na sytuacjach ekstremalnych, zazwyczaj udaje nam się trafić gdzieś pośrodku, często znajdując tam szczęście i satysfakcję.

2. Nadmierne zastanawianie się nad przyszłością – próbując się uspokoić, możemy starać się przewidzieć wszystkie prawdopodobne i mniej prawdopodobne wersje wydarzeń, często skupiając się na najbardziej negatywnych możliwościach, co prowadzi do paraliżu. Ostatecznie nie możemy przewidzieć przyszłości. Warto rozpoznawać, kiedy zastanawianie się nad nią prowadzi do takiego efektu, a nie jest po prostu realistycznym planowaniem.

3. Etykietowanie – chodzi tu o zarówno narzucanie szerokim grupom ludzi tego, co o nas myślą (wszyscy na tym przystanku autobusowym widzą pewnie, że tylko udaję bycie chłopakiem), ale też nadmierną samokrytykę (jestem głupie, że nie zorientowałam się wcześniej, że jestem niebinarne – może byłoby już szczęśliwe).

Sama świadomość powyższych problemów nie sprawi, że przestaniesz je popełniać – w trakcie silnego kryzysu czasami trudno jest się zatrzymać i ocenić racjonalnie sytuację. Warto jednak starać się sprawdzać, czy nie wpada się w jeden z powyższych schematów. Z czasem można nauczyć się rozpoznawania, gdzie zaczyna

się spirala negatywnych myśli, i przerywania jej, np. poprzez zaangażowanie się w którąś z wymienionych wyżej pozytywnych technik.

Część osób może radzić sobie z negatywnymi stanami psychicznymi przez stosowanie alkoholu czy silnych leków uspokajających bez recepty. Tego rodzaju metody nie mają jednak długotrwałej skuteczności – w dłuższej perspektywie ich stosowanie sprawia, że częściej czujesz się źle i coraz bardziej opierasz się na danej substancji, by sobie z tym poradzić. Jeśli stosujesz używki do radzenia sobie ze złym samopoczuciem, możesz przeczytać nasze szczegółowe objaśnienie tego tematu na tranzycja.pl/uzywki

Jak sobie poradzić z... dysforią płciową?

Najlepszym sposobem na dysfориę płciową jest przede wszystkim tranzycja. W wielu przypadkach i tak trzeba jednak będzie w jakiś sposób skonfrontować się z dysforią – może tranzycja nie rozwiązała wszystkich problemów, może wciąż czekasz na zajście zmian albo na wizytę, a może rodzice w ogóle się na to nie zgadzają i musisz czekać do osiemnastki. We wszystkich tych sytuacjach warto mieć inne narzędzia, by zmniejszyć dysfориę.

Wiele technik opisywanych w poprzednich działach będzie bardzo pomocne, ale mamy w zanadru

parę porad dotyczących konkretnie dysforii. Niektóre z nich odpowiadają tylko na określone formy dysforii, podczas gdy inne są bardziej uniwersalne i łatwe do zastosowania.

- Spędzaj czas w środowisku, w którym jesteś akceptowany – jeśli chcesz, możesz się tam wygadać i wypłakać ze swojej dysforii, ale możesz też po prostu spróbować skupić się na tym, że są miejsca, w których już teraz żyjesz zgodnie z prawdziwą płcią, niezależnie od Twojej niechęci do poszczególnych części ciała.
- Odwróć swoją uwagę – zajmij się czymś, co pochłonie Cię najbliższe godziny: książką, grą komputerową, muzyką, serialem. Pozwól sobie oderwać się na chwilę od rzeczywistości, skup się na czymś zewnętrznym.
- Zrób dla siebie coś miłego i związanego z Twoją tożsamością płciową – mogą to być najróżniejsze rzeczy: zmiana fryzury, pomalowanie paznokci, włożenie fajnego ciuszka, ogolenie lub zapuszczenie włosów na nogach. Niech będą to nawet najbardziej stereotypowe rzeczy na świecie, na walkę z nimi przyjdzie jeszcze czas.
- Przyjrzyj się bliżej różnym osobom cisplciowym, zarówno kobietom, jak i mężczyznom – kiedy poznasz je lepiej i porównasz między sobą, może się okazać, że płęć jest znacznie bardziej zróżnicowana niż to, co konstruujemy w swoich głowach jako domyślny i idealny model „bycia kobietą/mężczyzną”, a osoby cis borykają się z lękami i poczuciem niepewności tak samo jak my.

- Nie próbuj postępować wbrew swojej dysforii – jeśli boli, to boli, a różnorodne metody służące do zmniejszania tego bólu są okej. Jeśli mycie się po ciemku, noszenie workowatych ubrań czy niepatrzenie w lustro sprawiają, że jest Ci trochę łatwiej, to nie krępuj się i to rób. Czasami dysfo będzie dokuczać, czasami trzeba odwołać wyjście do znajomych i pozwolić sobie pognić przed komputerem – takie dni też mogą się zdarzać.
- Spróbuj spojrzeć na swoją dysfориę z innej strony – może być tak, że tym, co pozwoli Ci zmniejszyć dysfориę względem jakiejś części ciała, będzie zmiana perspektywy. Nie jest to jednak metoda o przewidywalnych efektach i nie da się jej zastosować na siłę – u jednej osoby zaskoczy coś innego niż u drugiej, a dla trzeciej żadne zmiany perspektywy dysfории nie zniwelują. Jednocześnie jeśli boli Cię jakaś Twoja cecha płciowa, warto poznawać więcej perspektyw osób trans (oraz wykraczających poza płciowe stereotypy osób cis!), w tym tych dotyczących właśnie tej konkretnej cechy – może się okazać, że coś Ci pomoże. Przykłady z prawdziwego życia:
 - Trans dziewczyna, która przestała odczuwać dysfориę z powodu szerokich barków, gdy zrozumiała, że jest lesbijką – a szersze i bardziej umięśnione ręce mogą być w tej grupie cechą pożądaną i atrakcyjną.
 - Trans chłopak, którego dysfORIA dotycząca wzrostu zmniejszyła się dzięki poznaniu postaci Gomeza Addamsa z *Rodziny Addamsów*, charyzmatycznego mężczyzny dużo niższego od swojej partnerki.

- Trans dziewczyna, która przestała odczuwać dysforię związaną z menstruacją, po tym, jak zaprzyjaźniła się z kobietą, która z przyczyn zdrowotnych od urodzenia nie menstruuje.
- Osoba niebinarna, która przestała odczuwać dysforię związaną z ubieraniem się jak kobieta, gdy zaczęła o tym myśleć jako o „byciu w dragu”.

Powyższe przykłady podajemy dla ilustracji – w tym podpunkcie nie chodzi o rzeczy, które zadziałają dla wszystkich, możliwości jest mnóstwo i są bardzo indywidualne. Nie przejmuj się, jeśli żadna podobna refleksja nie przychodzi Ci do głowy i dysforia nie znika – to nie jest coś, co można zaplanować.

- Nie czytaj transfobicznych treści, nie wdawaj się z nimi w dyskusję – jeśli jakieś transfobiczne przekonania budzą Twoje wątpliwości, pomocna może być lektura innej naszej publikacji, *Transpłciowości w mediach*, gdzie odnosimy się do wielu takich treści (tranzycja.pl/transplciowoscwmediach).

- Ponad wszystko inne – **pamiętaj, że to przeminie**.

Doczekasz się wizyty u lekarza, hormonów, zmian, osiemnastki, zebrania pieniędzy na operację. Efekty się pojawiają, a ty z czasem będziesz oddalać się od wszystkich negatywnych emocji, które czujesz dzisiaj. Tę drogę przechodziło wiele osób transpłciowych, które teraz są dorosłe, a którym udało się przetrwać najgorsze lata dysforii, często przypadające właśnie na okres nastoletni.

Wszystko to przeminie – i choćby dlatego warto wytrwać, by zobaczyć mężczyznę/kobietę/osobę niebinarną, którą się staniesz. Musisz zachować dzielność i być wytrwał, czasami będziesz znosić kryzysy i okropne dni – ale dotrwasz. Trzymamy za Ciebie kciuki!

Jak sobie poradzić z... transfobią w mediach i na świecie?

Część osób na świecie chciałoby, by wszyscy inni sztywno trzymali się norm i stereotypów płciowych – każdy mężczyzna ma być hetero samcem alfa, każda kobieta matką gromadki dzieci, a osoby LGBT+ mają się do tych wymogów dostosować. Politycy kierujący się takimi poglądami mogą wypowiadać się negatywnie na nasz temat – taką retoryką posługują się też polskie prawicowe partie polityczne czy Kościół katolicki.

Zderzenie się z transfobicznymi postawami może być trudne – jesteśmy w końcu takimi samymi osobami jak inne i nie robimy niczego złego, chcąc po prostu żyć po swojemu. Postawy i poglądy transfobiczne, które traktują transpłciowość jako coś złego, gorszego, mogą odbijać się na naszym zdrowiu psychicznym, poczuciu własnej wartości i poczuciu bezpieczeństwa. Jak sobie z tym radzić?

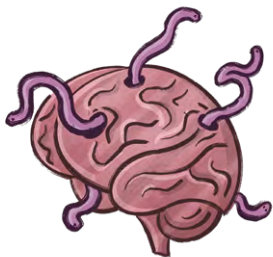
- Unikaj miejsc w Internecie, w których stykasz się z transfobią. Media społecznościowe często chcą podsuwać

nam treści, które wzbudzają negatywne emocje, bo lęk, nienawiść, obrzydzenie, agresja klikają się lepiej i wciągają na dłużej. W obecnym stanie Internetu dużym problemem jest też liczba botów czy treści generowanych przez AI – posty dotyczące transpłciowości mogą być zasypywane negatywnymi komentarzami, których tak naprawdę nie napisał żaden człowiek. W niektórych miejscach w Internecie skala transfobii może być ogromna, ale nie odzwierciedla to prawdziwych nastrojów społecznych. Większość osób nie jest zagorzałymi transfobami i ma raczej niewyrobite poglądy na temat transpłciowości. Warto też ograniczać nawyk doomscrollingu, czyli spędzania godzin na oglądaniu kolejnych reelsów i tiktoków zawierających negatywne i transfobiczne treści, nawet jeśli przedstawiają je w celu ich obśmiania.

- Zwróć się ku swojej sieci wsparcia, akceptującym Cię bliskim – nie da się zmienić tego, że pewna część osób może mieć głupie i szkodliwe poglądy na temat transpłciowości... ale to samo dotyczy każdej innej cechy. Jak to się mówi, nie jesteś zupą pomidorową, żeby Cię wszyscy lubili. Istnienie osób o transfobicznych poglądach nie musi wpływać na szczęście, które czerpiesz z relacji z innymi. W trudnych momentach to właśnie bliscy mogą Cię wspierać rozmową, towarzystwem i akceptacją.

- Pamiętaj, że osoby transpłciowe są na świecie od tysiącleci i przetrwały wiele trudnych okresów. To dotyczy również Ciebie – żaden transfob nie jest w stanie uniemożliwić Ci życia zgodnie z Twoją tożsamością.

Czarne myśli, czyli brainworms



Wiele osób transpłciowych czy poszukujących ma negatywne przekonania na temat siebie i własnej tożsamości. Nazywamy to zinternalizowaną transfobią, a w slangu internetowej społeczności osób trans „robakami w mózgu” – nieprzyjemnymi i niesfornymi stworzonkami, które swędzą i nie dają o sobie zapomnieć.

Nie chcę być trans, czy mogę coś zrobić, żeby przestać?

Nauka udowodniła, że terapie konwersyjne mające na celu zmianę tożsamości nie działają. Nasza samoidentyfikacja może ewoluować wraz z tym, jak postępuje nasz proces rozumienia siebie, lecz próby zmienienia jej siłą nie przynoszą efektu. Z tego względu lepszym rozwiązaniem jest praca nad samoakceptacją. W tym momencie możesz sobie pomyśleć – łatwiej powiedzieć niż zrobić! I rzeczywiście, może wydawać się to ogromnym wyzwaniem. Przede wszystkim trzeba pamiętać, że warto robić rzeczy we własnym tempie, ale nie rezygnować z realizowania swoich pragnień, bo odkładanie ich w czasie może wybuchnąć nam prosto w twarz. Na negatywne myślenie o sobie, o transpłciowości, składa się często wiele „mniejszych” przekonań, które omówimy w następnych punktach. Pomóc mogą np. znajomości z innymi osobami trans, poznawanie

dział sztuki tworzonych przez transpłciowe osoby artystyczne czy zainteresowanie się transfeminizmem.

Nigdy nie będę prawdziwym mężczyzną / prawdziwą kobietą

Co właściwie oznacza bycie „prawdziwym” mężczyzną czy „prawdziwą” kobietą? Jesteś prawdziw_, bo istniejesz.

Poczucie nieadekwatności jako „kobieta” lub „mężczyzna” jest powszechnym doświadczeniem również wśród osób cispłciowych, choć często jest ono ukrywane. Przemysł beauty walczy o każdą minutę uwagi kobiet, które mają nieustannie poprawiać swoje ciała, gdyż w stanie naturalnym, pozbawione ingerencji, uznawane są one za nieakceptowalne, „zbyt męskie” (np. w przypadku włosów na ciele). Wewnętrzne hierarchie pośród cis mężczyzn często opierają się na dążeniu do ideału toksycznego macho – trudnego do osiągnięcia i szkodliwego dla otoczenia. Z hierarchii tych bardzo łatwo jest również wypaść za „niewłaściwe”, niedostatecznie męskie czy zbyt „gejowskie” zachowanie, gesty czy strój. Najlepszym rozwiązaniem jest wypisanie się z tej gry ptci – w miarę indywidualnych możliwości i bezpieczeństwa – oraz nieopieranie poczucia własnej wartości na toksycznych normach.

Jednocześnie wiele osób transpłciowych może odczuwać podobne wątpliwości z powodu braku określonych doświadczeń, takich jak dorastanie jako „zwykły chłopiec” czy „zwykła dziewczynka”, menstruacja lub ciąża.

Trzeba tu zaznaczyć, że dorastanie osób cisplciowych nie jest zawsze takie samo i nie istnieją doświadczenia, które możemy przypisać wszystkim cis kobietom czy cis mężczyznom. Nie każda kobieta będzie menstruować czy mieć „babskie wieczory z koleżankami”, nie każdy mężczyzna spędzał swoje dzieciństwo z kolegami na podwórku, ma „męskie przyjaźnie” czy cieszy się z konkretnych sposobów uprawiania seksu.

Ponadto tranzycja może być doświadczeniem totalnym. W zasięgu wielu osób transplciowych jest posiadanie dokumentów zgodnych z tożsamością, rozwinięcie kobiecych/męskich cech fizycznych i bycie społecznie „z automatu” rozpoznawanym jako osoba odpowiedniej płci, a tym samym zwykłe funkcjonowanie i doświadczanie świata jako kobieta czy mężczyzna.

To prawda, że niektórych cech nie da się zmienić i masz prawo do żalu i innych negatywnych emocji z tym związanych. Wiele takich cech nie ma jednak znaczenia dla codziennego funkcjonowania – czy znasz np. chromosomy osób, które spotykasz na ulicy?

Jeżeli nie zacznę tranzycji teraz, to nie mam szansy na wygląkanie tak, jak chcę (jak „prawdziwy mężczyzna”, „prawdziwa kobieta” czy wystarczająco androgynicznie)

To prawda, że odpowiednio wczesne rozpoczęcie terapii hormonalnej może wpłynąć na dalszy wzrost u trans chłopaków czy powstrzymać mutację głosu u trans

dziewczyn (a takich przykładów jest więcej). Chciałybyśmy, by terapia była dostępna dla każdego, kto jej potrzebuje, niezależnie od wieku, lecz niestety obecnie tak nie jest. Jednocześnie trzeba pamiętać, że osoby trans rozpoczynają tranzycję i osiągają passing w każdym wieku. Te, które miały szczęście zacząć tranzycję przed 18 rokiem życia, stanowią w naszej społeczności mniejszość.

Tranzycja oznacza przejście przez drugie dojrzewanie, a to – podobnie jak pierwsze – wiąże się z szukaniem siebie, kształtowaniem swojego stylu i odnajdywaniem swojego miejsca, co może być trudne i męczące. W końcu jednak dochodzimy do nudnej codzienności – osoby przyjmujące hormony od lat lub nawet dekad często mówią, że zapominają wręcz, że są trans, bo to już nie jest coś widocznego albo istotnego w ich życiu, są po prostu traktowane jak każdy inny.

Nie mam szans na passing i zawsze będę wyglądać źle

W wieku nastoletnim wszyscy wyglądamy trochę źle, bo dorastamy do swoich ciał, które ulegają ogromnym zmianom, szukamy siebie i własnego stylu. To, jak wyglądasz, będzie ewoluować niezależnie od tego, co zrobisz. Nasz metabolizm zwalnia w okolicach 20 roku życia, co wpływa na sylwetkę, a nasze twarze mogą się znacznie zmieniać – jeżeli masz taką możliwość, popatrz na zdjęcia swoich rodziców w Twoim wieku i np. w okolicach trzydziestki. Może ci to pokazać Twoje potencjalne trajektorie zmian w Twoim wyglądzie.

Tranzycja to nie sprint, a maraton. Hormony mogą zmieniać nas na przestrzeni dekad. Możesz wyglądać i być traktowan_ po prostu jak zwykły chłopak czy zwykła dziewczyna niezależnie od Twojej wagi, wzrostu, rozmiaru buta czy wielkości rąk. I w długofalowej perspektywie sytuacja większości osób po prostu wpada w szeroką normę.

Ponadto musimy zwrócić uwagę na kluczową rzecz, o której w ogóle się nie mówi. Passing jest trochę głupi, a osoby cis też nie zawsze go mają. Serio! Najbardziej powszechną ofiarą braku passingu jest często taki Twój kolega metal – jeżeli ma długie włosy, to nie pomoże mu nawet długa wikińska broda, i tak ma szansę 1 do 3, że dowolna pani w sklepie go zmisgenderuje. To, jak osoby postronne uprzedzają innych, w ogromnej mierze opiera się na podświadomych stereotypach, rządzonych uproszczeniami i decyzjach podejmowanych z automatu, w ułamku sekundy. Większość ludzi nie przywiązuje do tego zazwyczaj żadnej wagi. Passing nie wiąże się raczej z dokładną analizą Twojej męskości czy kobiecości, ale z wpasowaniem się w normatywny „żeński” czy „męski” wygląd.

Jeżeli sądzisz, że zawsze będziesz wyglądać źle, może to oznaczać, że Twój problem wykracza poza kwestie związane z transpłciowością i ewentualną dysforią, a wiąże się z tym, że po prostu źle się oceniasz. Być może nigdy jeszcze nie oceniał_ś swojego ciała i wyglądu w pozytywnych kategoriach, więc jesteś do tego przyzwyczajon_ – zdarza się to wielu osobom transpłciowym

(„jestem trans chłopakiem, czuję się okropnie w tej sukience i nigdy bym jej sam nie założył, ale gdybym miał cis koleżankę, która wyglądałaby jak ja, to byłaby dla mnie ładna”). Niektórzy mówią, że odpowiedzią na to jest ruch ciałopozytywności, nauka akceptacji swojego ciała, miłości do niego. Z perspektywy osoby transpłciowej, szczególnie przed tranzycją, ta perspektywa często może wydawać się skrajnie oderwana od rzeczywistości. Istnieje też jednak ruch body neutrality, neutralnego podejścia do swojego ciała, który może zarezonować z większą liczbą osób. W tym rozumieniu ciało można traktować jako swego rodzaju system, narzędzie podobne do auta czy roweru. Dbanie o nie pozwoli nam cieszyć się przyszłością, w której będziemy mieli szansę na czucie się ze sobą lepiej. Nie dążymy do ideału, ale staramy się ograniczać to, czym sobie szkodzimy.

To, że nie chcę tranzycji medycznej jako osoba niebinarna i prezentuję się w sposób zgodny z płcią przypisaną przy urodzeniu, oznacza, że jestem po prostu mężczyzną czy kobietą, któr_ sobie wymyśla

Podobnie jak w każdym innej grupie społecznej, tak i w szeroko pojętym środowisku queerowym wykształciły się dość toksyczne normy dotyczące „pożądanego wyglądu”, które dotyczą również osób niebinarnych. Możesz sam_ zauważyć, że najbardziej popularne na socialach, cieszące się największą liczbą lajków czy najczęściej pojawiające się w dziełach kultury osoby niebinarne będą prezentowały się w podobny sposób – szczupłe, z płaską klatką piersiową, androgyniczne, „pomiędzy” typowo

męskim a żeńskim sposobem prezencji. Niebinarność nie ma jednak określonego wyglądu. To nie stylówka, a tożsamość, sposób rozumienia siebie. Zastugujesz na szacunek i zrozumienie z automatu, nie musisz sobie na nie zasłużyć, koniecznie zmieniając swoje ciało.

Boję się wielu elementów tranzycji społecznej – czy to oznacza, że nie jestem trans?

To naturalne, że boimy się nieznanego. Dla wielu osób istotnym źródłem lęku (a czasem też i potencjalnym zagrożeniem) jest ich najbliższe otoczenie, co wynika z niewiedzy o tym, czego mogą się spodziewać. Przykładami mogą być tu strach przed odrzuceniem przez bliskich (również w formie przemocy), poczucie wstydu z powodu własnej tożsamości, przez które niektórzy wahają się przed coming outem, a także lęk przed korzystaniem z damskich lub męskich toalet czy pojawianiem się publicznie w ciuchach typowych dla danej płci, szczególnie u trans dziewczyn.

W takich przypadkach warto pamiętać, że choć nasze umysły potrafią często trafnie rozpoznawać ryzyko, to równie łatwo mogą pograć się w snuciu wyolbrzymionych czarnych scenariuszy, chociaż rzeczywistość jest zazwyczaj znacznie mniej straszna – jeśli już do czegoś dochodzi, to może być to nieprzyjemny komentarz czy krzywe spojrzenie. Choć takie sytuacje mogą trochę przerażać, to warto pamiętać, że jeśli już do nich dojdzie, zajmą zaledwie minutę lub dwie – a my mamy do przeżycia całe życie, którego nie możemy podporządkowywać

pod najgorsze wizje tego, co może się wydarzyć. Warto też pamiętać, że ryzyko, że w miejscu publicznym ktoś się do nas o coś przyczepi, istnieje zawsze i ukrywanie swojej transpłciowości go nie wyeliminuje.

Często najtrudniejsze są pierwsze razy – pierwsze skorzystanie z męskiej lub damskiej toalety, pierwsze wyjście z domu w sukience – a potem powoli przyzwyczajamy się do tego emocjonalnie. Jeśli masz taką możliwość, warto poprosić, by przy takich pierwszych razach towarzyszył Ci ktoś bliski, choćby po to, by było Ci trochę rażniej. Dobrze jest zachować tutaj złoty środek – nie dawać się paraliżować lękom, ale jednocześnie dbać o swoje bezpieczeństwo, np. poprzez informowanie bliskich osób przed wyjściem, dokąd się wybieramy.

Jak rozpoznać przemoc w rodzinie?

Wszystkim – niezależnie od wieku – przysługują prawa człowieka. Relacja rodzica i dziecka tego nie zmienia, a do tego nakłada na rodziców dodatkowe obowiązki. Osobie niepełnoletniej czasami może być jednak trudno rozpoznać, czy jej prawa są szanowane – relacja z rodzicami jest w końcu pierwszą w życiu i nie zawsze mamy w ogóle porównanie, które umożliwiłoby zorientowanie się, że coś jest nie tak.

Poniżej znajdziesz przykłady, zarówno te związane z transpłciowością, jak i bardziej ogólne, które

pomogą Ci w określeniu, czy nie doświadczasz właśnie przemocy.

Przykłady przemocy fizycznej:

- lanie za złą ocenę ze sprawdzianu;
- uderzenie trans dziewczyny w twarz za noszenie makijażu;
- zdarcie z kogoś siłą elementu ubrania, np. sukienki, bindera;
- zamknięcie kogoś w pokoju bez możliwości zjedzenia czy wyjścia do łazienki;
- szarpanie przez rodzica;
- wyrzucenie leków z domu.

Przemoc seksualna:

- obmacywanie piersi;
- upokarzające komentarze dotyczące seksualności;
- dotykanie w rejonie genitaliów;
- zmuszanie do dotknięcia kogoś w rejonie genitaliów;
- wymuszenie pocałunku i innych form

niekomfortowego kontaktu fizycznego – przemocą może być też zmuszanie do przytulenia;

- pokazywanie treści pornograficznych bez zgody, np. zdjęcia genitaliów.

Przemoc psychiczna:

- komentarze poniżające ze względu na transpłciowość, np. „nikt nie zechce takiego udawanego chłopaka/udawanej dziewczyny”;
- wyzwiska, np. „kretyn, idiota, niedorozwinięty” za złe oceny, „pedał, dziwoląg, lesba” za wygląd, orientację czy transpłciowość;
- naruszanie Twojej prywatności i kontrolowanie, z kim rozmawiasz, np. czytanie chatów, by sprawdzić, czy nie rozmawiasz o transpłciowości, zakaz rozmowy z inną osobą trans⁵;
- próby zmuszenia do konformizmu płciowego, np. „poważn_ jesteś, że myślisz, że możesz wyjść z domu tak ubran_?”, „dopóki żyjesz pod moim dachem, to masz się zachowywać i wyglądać tak, jak mówię, potem rób, co chcesz na własny rachunek”;

5 W niektórych sytuacjach uniemożliwienie rozmowy z daną osobą może być uzasadnione względami bezpieczeństwa, np. gdy poznana przez Internet osoba jest dużo starsza i pisze wiadomości otwarcie erotyczne lub z takim podtekstem. Jeśli jednak uzasadnieniem będzie tylko to, że dana osoba jest transpłciowa, akceptuje Cię i rozmawia z Tobą o Twojej tożsamości, należy uznać to za przemoc.

- uporczywe misgenderowanie, dodawanie przesadnych określeń wywołujących dysfориę, np. „mój przystojny, męski synku” do trans dziewczyny;
- uporczywe podważanie transpłciowości, przekonywanie, że na pewno jest efektem innych zaburzeń;
- negatywne komentowanie ciała, np. „grubas, weź się w końcu za siebie i przestań tyle jeść” lub „co z ciebie za dziewczyna, nikt takiego brzydala nie zechce”;
- zmuszanie Cię do aktywności, które mają „wyleczyć” Cię z transpłciowości, np. do terapii konwersyjnej czy wyjazdów religijnych;
- odbieranie wsparcia emocjonalnego, uzależnianie okazywania miłości od udawania osoby cisplciowej, komentarze typu „to twoja wina, to przez to, że wymyślasz sobie tę transpłciowość”, „jesteś dla mnie rozczarowaniem”, „kiedyś byłeś moją ukochaną córeczką / moim ukochanym synkiem, teraz tego nie czuję”;
- obarczanie winą za problemy zdrowotne innych osób, np. „twoje bycie trans niszczy całą rodzinę, babcia dostanie przez ciebie zawału”, „ojciec jest przez ciebie znerwicowany”, „brat się za ciebie wstydzi”;
- karanie za okazywanie zbyt pozytywnych czy zbyt negatywnych emocji, np. reagowanie złością na płacz lub nadmierną ekscytację czymś;

- podważanie kompetencji, wyśmiewanie braku jakiegś umiejętności, nieoferowanie wsparcia, by ktoś mógł nauczyć się jej w odpowiednim czasie, komentarze typu „na niczym się nie znasz, nie poradysz sobie, nic nie umiesz”;
- zaniedbywanie, ignorowanie Cię, kiedy potrzebujesz wsparcia w trudnej sytuacji;
- groźenie wyrzuceniem z domu, zniszczeniem przedmiotów osobistych, przemocą fizyczną;
- reagowanie złością czy podważaniem istotności danej kwestii, gdy zwracasz komuś uwagę na to, że zachował się źle w stosunku do Ciebie, komentarze typu „nie znasz się na żartach”, „trochę dystansu”, „masz za dobrze i wydziwiasz, inni mają gorzej”.

Powyższe listy nie są kompletne, mają jedynie zilustrować to, jak przemoc może wyglądać. Jej różne formy mogą występować jednocześnie, ale nie jest to reguła – czasami zachodzić będzie jedynie przemoc psychiczna. Jest ona również najczęściej występującą formą przemocy. Przykłady koncentrują się na rodzicach, ale te same formy przemocy mogą być stosowane również przez innych krewnych (np. dziadka, wujka, rodzeństwo), inne osoby dorosłe (np. nauczyciela) czy rówieśników.

W przypadku przemocy psychicznej duże znaczenie ma regularność danych zachowań oraz reakcja rodzica na zwrócenie mu uwagi, że coś Cię skrzywdziło.

Czasami rodzic może ze złości, szoku czy zmęczenia zrobić którąś z wymienionych rzeczy, ale nie może stosować przemocy w sposób regularny. Nie sprawia to, że takie zachowanie będzie w porządku – nadal zasługujesz na przeprosiny – ale jest to sytuacja, którą często można rozwiązać szczerą rozmową.

Jeśli doświadczasz przemocy, możesz mieć wiele negatywnych myśli – np. poczucie bezwartościowości, brak nadziei na przyszłość czy wręcz przekonanie, że to wszystko Twoja wina. To zrozumiałe w sytuacjach przemocy, w których nie jesteś traktowan_ jak pełnoprawna osoba, ale takie myśli nie mają związku z rzeczywistością – zasługujesz na bezpieczeństwo, akceptację i szacunek dla swoich granic. Jeśli transfobiczny rodzic doznaje poczucia krzywdy z powodu tego, jak się określasz, problem nie leży w Tobie, ale w tym, że nie postrzega Cię on jako pełnoprawnej i niezależnej od niego osoby.

Nie jesteś w takich sytuacjach bezradn_. Istnieją instytucje, które mogą Ci pomóc i powstrzymać dalszą przemoc. Możesz je zawiadomić w następujący sposób:

- Jeśli masz zaufanego nauczyciela, porozmawiaj z nim i powiedz, że w Twojej rodzinie występuje przemoc. Nauczyciel porozmawia z Tobą o tym, co się dzieje, i zgłosi to dalej.
- Konsultanci na linii telefonicznej Niebieska Linia (str. 162) mogą zgłosić sytuację przemocy w Twoim imieniu.

- Możesz zgłosić przemoc samodzielnie poprzez wystanie listu do sądu rejonowego. Adres najbliższego sądu rejonowego znajdziesz po wpisaniu w wyszukiwarkę „sąd rejonowy, nazwa miasta”. Jeśli mieszkasz na wsi, możesz wpisać najbliższe miasto lub nazwę powiatu, w którym mieszkasz. W piśmie opisz przemoc, której doznajesz, podaj swoje imię i nazwisko oraz miejsce zamieszkania. Nie przejmuj się zanadto formą – to nie wypracowanie z polskiego, o ile list będzie zrozumiały, to nikt nie będzie się przejmować poprawnością stylistyczną.

To, jak będzie wyglądać interwencja, zależy od skali i rodzaju przemocy. Sytuacje przemocy fizycznej i seksualnej będą się wiązały z surowszymi karami (np. zakazem zbliżania się) niż sytuacje wymagające uświadamiającej rozmowy z rodzicem i monitorowania Twojego stanu przez odpowiedniego urzędnika weryfikującego, czy rodzice zmienili swoje postępowanie (tzw. kuratora sądowego). Każda sytuacja będzie jednak inna, a jeśli dojdzie do zaangażowania sądu rodzinnego, to Twoje zdanie będzie uwzględnione. Pamiętaj też, że od zgłoszenia przemocy do podjęcia konkretnych decyzji przez sąd rodzinny może minąć trochę czasu, np. parę miesięcy.

Niestety pracownicy instytucji zajmujących się przeciwdziałaniem przemocy nie zawsze są mają odpowiednie kompetencje i wystarczającą wiedzę na temat transpłciowości. Może się okazać, że szanse na pomoc z ich strony będą mniejsze w przypadkach, kiedy przemoc ogranicza się do form niepostrzeganych jako przemocowe przez szerokie społeczeństwo, np. wyłącznie do uporczywego

misgenderowania i podważania transpłciowości. W przypadku bardziej „typowej” przemocy psychicznej (poniżania, zastraszania, obrażania, ścisłego kontrolowania), również gdy dotyczy ona transpłciowości, szansa na potraktowanie zgłoszenia poważnie jest wyższa.

Jeśli w jakimkolwiek momencie poczujesz, że bezpośrednio zagrożone jest Twoje zdrowie czy życie, zadzwoń bezpośrednio na numer alarmowy 112.

Z powyższych opisów wynikałoby, że moi rodzice stosują wobec mnie przemoc, ale nadal ich kocham. Czemu?

Emocje i ludzkie relacje są skomplikowane. Możesz nadal czuć miłość wobec swoich rodziców i cieszyć się z pozytywnych aspektów Waszej relacji, ale na innych polach doświadczać przemocy. To nic niezwykłego.

Część osób z powodu miłości do swoich rodziców może bać się zawiadomienia instytucji, nie chcąc wpędzić rodziny w żadne kłopoty czy zaszkodzić Waszej relacji. Pamiętaj, że nie jesteś własnością swoich rodziców. Decyzja o sprowadzeniu kogoś na ten świat oznacza przyjęcie na siebie odpowiedzialności za opiekę nad tą osobą z poszanowaniem jej praw i potrzeb – Twoi rodzice, jako osoby dorosłe, powinni mieć tego świadomość. Jeśli stosują przemoc, to masz prawo ją zgłosić i nie robisz tym nikomu żadnej krzywdy.



Jak żyć w przemocowym środowisku?

W pewnych sytuacjach może być tak, że nie uda Ci się wystarczająco szybko znaleźć pomocy – sąd czy inna instytucja mogą zwlekać z reakcją, przemoc stosowana przez rodziców może zostać błędnie uznana za niedostatecznie poważną, by Cię wesprzeć, a może dopiero myślisz o jej zgłoszeniu. Co wtedy – jak przetrwać, gdy doświadczasz przemocy, której na razie nie możesz uniknąć?

- Określ to, czego doświadczasz, jako przemoc – początkowo to może być bardzo trudne. Zastanów się, czy to, czego doświadczasz, byłoby okej wobec innych. Jeżeli masz taką możliwość, to dziel się swoimi doświadczeniami z bliskimi osobami. Dbaj o percepcję – długofalowe doświadczenie przemocy może źle wpływać na pamięć, skupienie. Pisanie dzienników i trzymanie zapisków w bezpiecznym miejscu może pomagać.
- Pamiętaj, że Twoje reakcje emocjonalne (strach, żal, złość, gniew, wycofanie się, poczucie pustki, chęć destrukcji – i wiele innych) są w tej sytuacji naturalne – ich otwarte okazywanie może być obecnie niebezpieczne, ale nie czuj się winn_ niezależnie od tego, co pojawia się w Twoim umyśle.
- Minimalizuj zagrożenia – powtarzająca się przemoc domowa to nie sytuacja, w której można coś wygrać,

przekonać drugą stronę czy wyrzucić na nią wpływ. Celem jest przetrwanie.

- Staraj się unikać kłótni. Zidentyfikuj sytuacje, w których najczęściej doświadczasz przemocy, i zastanów się, czy istnieje szansa, by częściowo ich uniknąć. Przykład: zazwyczaj jesteś łzon_ podczas rodzinnego obiadu. Może masz możliwość zapisania się na jakieś pożyteczne (w opinii Twoich rodziców) zajęcia dodatkowe, które sprawią, że część obiadów będziesz jeść w szkole.
- Gdy dojdzie do kłótni, staraj się w nią nie angażować i dążyć do jak najszybszego jej zakończenia. To, co działa, różni się tak naprawdę w zależności od sytuacji. Dla części osób może to być potakiwanie, samoponížanie się, przeproszanie. Dla innych sensowne będzie niewchodzenie w dyskusję, nieudowadnianie jakkolwiek swoich racji, pokazywanie bardzo mało emocji (utrzymywanie „kamiennej twarzy”), mówienie mało zobowiązujących i ogólnikowych rzeczy (tzw. grey-rocking).
- Jeżeli masz możliwość, spędzaj jak najwięcej czasu poza domem. Jeżeli rodzice nie wypuszczają Cię z domu i kontrolują Twoje ruchy, staraj się spędzać jak najwięcej czasu na solidnych rozpraszaczach: mogą być to filmy, gry komputerowe, książki, komiksy, muzyka, siedzenie na Discordzie, a nawet rolki na TikToku.
- Szukaj wsparcia. Świat może wydawać się straszny, ale jesteś wartościową osobą, której towarzystwo może

wiele znaczyć dla ludzi – bez żadnego „ale”. Angażowanie się w różne społeczności, uczenie się w nich nowych rzeczy, wspieranie innych sprawia, że w Twoim życiu mogą pojawić się osoby, na których serio możesz polegać.

- Pamiętaj, że nawet po osiągnięciu 18 roku życia rodzice mają obowiązek utrzymywać Cię tak długo, jak długo nie jesteś w stanie utrzymać się samodzielnie – jeśli tego nie robią, możesz pozwać ich o alimenty. Plan wyprawki z domu, rozpoczęcia studiów w innym mieście i złożenia pozwu o alimenty jest jak najbardziej realistyczny. Pomoc w złożeniu takiego pozwu otrzymasz od organizacji zapewniających wsparcie prawne (str. 161).

Jeśli doświadczasz przemocy konkretnie w związku z Twoją transpłciową tożsamością, to zastosowanie znajdą tutaj również poniższe rady:

- Nie wdawaj się w dyskusje na temat płci – jeśli próbowałś już porozumieć się z rodzicami wielokrotnie i nic nie przynosiło rezultatu, to nie ma większych szans na to, by kolejna rozmowa coś zmieniła. Szczególnie dotyczy to sytuacji, w których Twoi rodzice wywierają na Tobie ciągłą presję, by porzucić transpłciowość, podsuwają Ci transfobiczne filmy dokumentalne, próbują podważać Twoją transpłciowość czy naciskać na zachowania i ubrania zgodne z płcią przypisaną przy urodzeniu. Najbezpieczniejszą opcją jest odmawiać i milczeć, nie dawać się wciągać w rozmowy, które będą kosztować Cię dużo więcej niż ich.

- Zwróć uwagę na to, gdzie znajdują się Twoje przedmioty osobiste związane z transpłciowością – sam... wiesz najlepiej, co może być problemem: przypinka, flaga, peruka, przybory do makijażu czy binder. Nie da się zagwarantować, że będą w pełni zabezpieczone przed zniszczeniem, ale masz różne ścieżki ochrony:
 - Nigdy nie składuj ich wszystkich w tym samym miejscu, miej więcej skrytek – gdy jedna zostanie odkryta, coś przynajmniej zostanie w innych.
 - Jeżeli to możliwe, zastanów się, czy nie ma w Twoim życiu zaufanej osoby, która znajduje się poza zasięgiem rodziców, a jej dom jest bezpieczniejszy – może uda się tam coś trzymać.
 - W niektórych sytuacjach sprawdzi się taktyka „najciemniej jest pod latarnią” – mów otwarcie rodzicom o tym, co konkretnie kupujesz, nie chowaj tego wcale, ale nie mów, jakie znaczenie ma dla Ciebie dany przedmiot. Rodzic, który nigdy nie zgodzi się na binder, może być przekonany do zakupu stanika sportowego. Ktoś, kto dostanie apopleksji na samą myśl o tym, że możesz posiadać szminkę czy eyeliner, może zignorować je, gdy podeprzesz się historią o graniu w teatrze szkolnym i tym, że chcecie żarcik taki zrobić z kolegami. Ta metoda zadziała głównie wtedy, jeśli nie robiłś jeszcze coming outu.
- Chron swoją prywatność w Internecie – Internet może być dla Ciebie niebezpieczny ze względu zarówno na

innych użytkowników (warto poczytać o groomingu na stronach 107–108), jaki i na rodziców. Problemy mogą pojawić się w kilku możliwych obszarach:

- Uważaj na to, jaki zostawiasz po sobie ślad w sieci. Kiedy przeglądasz strony, pamiętaj o używaniu trybu prywatnego w przeglądarce za każdym razem, gdy szukasz „wrażliwych” informacji. Dodatkowo bardzo pomocne może być też zainstalowanie na swoich przeglądarkach dodatku, który zazwyczaj będzie nazywał się „panic button” – po jednym szybkim kliknięciu, zostaniesz przekierowany_ do uprzednio wybranej bezpiecznej strony internetowej.
- Sprawdź, jak anonimowe są twoje sociale. Większość „dużych” aplikacji, takich jak Instagram czy Facebook, zbiera Twoje dane geolokalizacyjne i profiluje zainteresowania. Jeśli mieszkasz z rodzicem pod jednym dachem, apka może pokazać mu Twoje konto z fałszywymi danymi w proponowanych. Matka, która obserwuje Cię na Instagramie, może przypadkowo zobaczyć, że skomentowałeś jakiś post albo zaserduszkowałeś reelsa. Dlatego trzeba bardzo uważać na to, jakie ma się ustawienia prywatności kont, nie wypowiadać się w grupach, korzystając ze swojego własnego profilu, ale używać opcji anonimowego konta (Facebook) albo zakładać osobne konta na potrzeby konkretnych pytań (Reddit). Przydatne jest korzystanie z wielu adresów mailowych, np. przy użyciu stron typu 10 minute mail – dzięki nim

możesz zarejestrować się na danym portalu, ale sam adres e-mail przestaje istnieć po kilkunastu minutach. Pamiętaj, że niektórzy rodzice są w stanie założyć własne fake konta. Nie przyjmuj zaproszeń do znajomych i obserwowanych od totalnych randomów i nowych kont. Jeśli macie z osobą wysyłającą zaproszenie wspólnych znajomych czy obserwowania, zapytaj jej, kim jest.

- W przypadku najbardziej ogarniętych technologicznie rodziców weź pod uwagę ryzyko instalowania programów szpiegujących na Twoich urządzeniach. Jest to sytuacja występująca dużo rzadziej niż powyższe, ale też trudniejsza do rozwiązania. Z jednej strony reset fabryczny telefonu czy wymazanie dysku komputera raczej na pewno usunie programy szpiegowskie, ale z drugiej strony programy te nie będą otrzymywać danych – co może wzbudzić podejrzenia rodziców. Rozwiązaniem może być wyłaganie od kogoś starego telefonu lub kupienie najtańszego możliwego smartfona w lombardzie.

Pamiętaj, że masz prawo stawiać granice i nie musisz robić tego, co mówią Twoi rodzice lub opiekunowie, kiedy godzi to w Twoją tożsamość. Jeśli boisz się, że tego typu działanie doprowadzi do kłótni, krzyków czy przemocy fizycznej, pamiętaj o możliwości zgłoszenia takich zachowań. Sąd rodzinny może nie uznawać nieakceptowania transpłciowości za przemoc, ale jeśli dodatkowo pojawią się inne jej formy, to masz większą szansę na reakcję instytucji.

Moi rodzice ciągle przekonują mnie, że nie jestem trans, i już sam nie wiem, kim jestem. Czy mogą mieć rację?



Tak jak wspominałyśmy na wstępie, nie możemy odpowiedzieć za Ciebie na pytanie, czy jesteś trans... ale to samo dotyczy Twoich rodziców. Mogą na różne sposoby dowodzić, że nie możesz być trans, że tylko Ci się wydaje, mogą powoływać się na Twoje doświadczenia życiowe, zainteresowania, cechy charakteru czy wygląd, ale żadna z tych rzeczy nie ma związku z transpłciowością. Twoja tożsamość jest kwestią tego, jak chcesz przeżyć swoje życie, a to nie jest coś, co rodzice mogą stwierdzić z zewnątrz.

W warunkach, w których ktoś wywiera na Tobie silną presję, byś przestał się określać w dany sposób, możesz zacząć podważać swoje własne odczucia i nie ma w tym nic dziwnego – jesteś zależn od swoich rodziców i trudno jest się im opierać. Presja rodziców może utrudniać Ci zrozumienie swoich potrzeb, bo do zrozumienia, kim się jest, często potrzebne jest bezpieczne, nieoceniające i niepopychające Cię w żadną stronę środowisko. Z tego względu radzimy stosować się do zasady nierozmawiania o płci z rodzicami o transfobicznym nastawieniu.

Przydatne może być też poniższe ćwiczenie – zastanów się nad swoimi myślami i spróbuj rozpoznać, jak wiele z negatywnych myśli o sobie czy o swojej

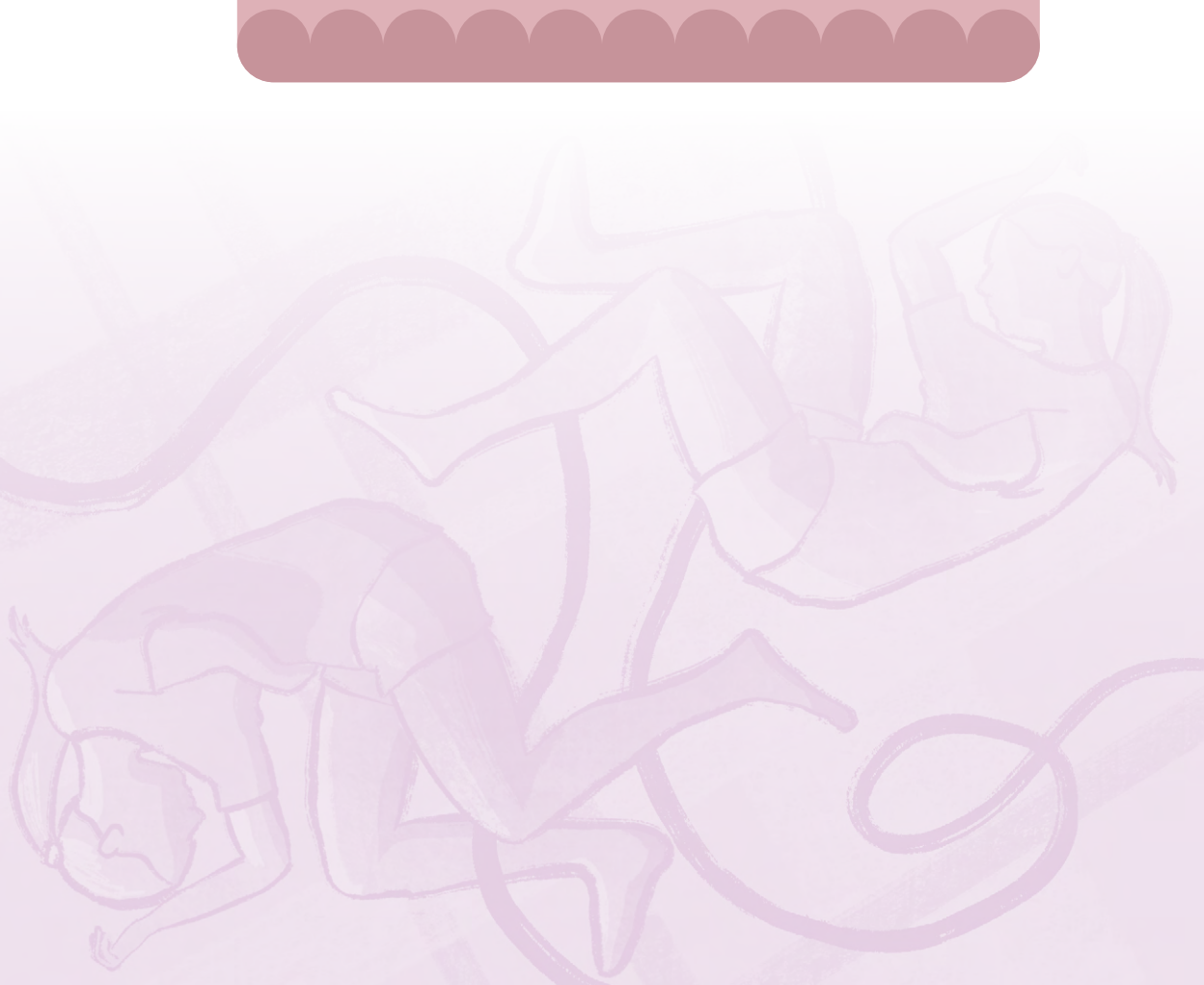
transpłciowości usłyszał_ś najpierw od swojego rodzica. Może być tak, że dręczące Cię wątpliwości nie są wcale czymś, co samodzielnie w sobie odkrył_ś, a raczej czymś z zewnątrz, perspektywą osoby, która do transpłciowości ma jednoznacznie negatywne nastawienie.

Myśli moje

.....

Myśli rodzica

.....





Gdzie znaleźć wsparcie?

Pomoc psychologiczna

Telefony zaufania

Kiedy zadzwonisz na któryś z poniższych numerów, odbiorą specjaliści, którzy mogą wesprzeć Cię w danym momencie, niezależnie od tego, co czujesz i z czego wynikają negatywne emocje. Skorzystanie z telefonu zaufania nie wymaga zgody rodzica i nie wiąże się

z przekazaniem mu jakichkolwiek informacji na Twój temat – nie musisz nawet podawać swojego imienia. Kontaktować się możesz zarówno w sprawach małych, jak i dużych.

Telefon zaufania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę: 116 111 – linia jest bezpłatna, czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. E-mail: <https://116111.pl/napisz/>
Czat: <https://116111.pl/czatuj/>

Lambda Warszawa Telefon Zaufania dla osób LGBT i ich bliskich: 22 628 52 22 – linia jest bezpłatna, czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 18.00–21.00.

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 800 12 12 12 – linia jest bezpłatna, czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Dostępny jest też czat: <https://czat.brpd.gov.pl/>

Telefony antyprzemocowe

Jeśli podejrzewasz, że w Twojej rodzinie może występować przemoc, możesz skorzystać również z poniższych linii. Konsultant „Niebieskiej Linii” może też pomóc Ci w zgłoszeniu przemocy do odpowiednich instytucji.

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”: 800 12 00 02 – linia jest bezpłatna, czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Antyprzemocowa Linia Pomocy Fundacji SEXEDPL:
720 720 720 – linia jest bezpłatna, działa 7 dni w tygodniu
w godzinach 10.00–22.00.

Organizacje LGBT+

Organizacje pozarządowe mogą wspierać osoby transpłciowe przez szereg różnych aktywności, takich jak:

- Grupy wsparcia – moderowane spotkania z psychologiem, gdzie możesz porozmawiać o swoich problemach i poznać inne osoby transpłciowe w podobnym wieku. Żeby dowiedzieć się, czy w pobliżu Ciebie działa jakaś grupa wsparcia dla osób niepełnoletnich, warto sprawdzić stronę najbliższej organizacji LGBT+.
- Pomoc prawna – część organizacji oferuje darmowe porady prawne lub reprezentację w sądzie przez prawnika, usługi takie oferuje m.in. Kultura Równości, Lambda Warszawa czy Federacja Znaki Równości. Pisać mogą do nich osoby z całej Polski. Pomoc prawna może się przydać przy konsultacji wniosku o zmianę oznaczenia płci, pozwie o alimenty od rodziców po 18 roku życia (jeśli zdecydowałbyś się na taki krok) czy upomnieniu szkoły, by przestała Cię źle traktować. W przypadku osób niepełnoletnich o pomoc prawną mogą zwrócić się tylko rodzice.
- Pomoc finansowa – część kosztów wizyt u specjalistów zajmujących się tranzycją (tj. psychologów, psychiatrów czy endokrynologów) może czasem

pokryć Grupa Nieustającej Pomocy (@GNP na Instagramie). Niektóre organizacje rodziców prowadzą też wysyłkę darmowych binderów i gaffów, np. Fundacja Transpłciowość w Rodzinie.

- Pomoc w zdobywaniu informacji – jako tranzycja.pl chętnie odpowiemy na wszystkie Wasze pytania dotyczące tranzycji i transpłciowości, zarówno przez nasze media społecznościowe, jak i mail: kontakt@tranzycja.pl. Jeśli ciekawią Cię inne literki spod parasola LGBT+, warto zobaczyć strony organizacji zajmujących się konkretnymi społecznościami, np. Asfera osobami asekualnymi, a Fundacja Interakcja osobami interpłciowymi.

Aktualny spis organizacji pomocowych dla osób LGBT+ znajdziesz na tranzycja.pl/pomoc

Organizacje rodziców transpłciowych dzieci

Akceptujący rodzice transpłciowych dzieci stworzyli sporą społeczność i chętnie rozmawiają z bardziej opornymi rodzicami, udzielając im wsparcia i rozwiewając ich wątpliwości. Do organizacji rodziców należą:

- My, rodzice – kontakt przez info@myrodzice.org;
- Fundacja Transpłciowość w Rodzinie – kontakt przez kontakt@ftwr.org.pl;
- Stowarzyszenie TransParent – kontakt przez stronę trans-parent.pl.

Poza organizacjami istnieje również niepubliczna grupa na FB, do której mogą dołączyć Twoi rodzice – w tym celu najlepiej skontaktować się z Fundacją Transpłciowość w Rodzinie. W wielu miastach istnieją nieformalne grupy spotkaniowe rodziców, z którymi kontakt można złapać poprzez powyższą grupę.

Jak znaleźć dobrego specjalistę?

Jako osoba transpłciowa możesz potrzebować wsparcia specjalistów, do których należą:

- psycholog – jest konieczny do rozpoczęcia tranzycji medycznej jako specjalista sporządzający opinię psychologiczną; może być pomocny, jeśli masz różnego rodzaju problemy, o których chciałbyś z kimś pogadać;
- psychiatra – jest konieczny do rozpoczęcia tranzycji medycznej, sporządza opinię psychiatryczną;
- endokrynolog – przepisuje i monitoruje terapię blokerami dojrzewania/terapię hormonalną.

Czasami możesz usłyszeć też o seksuologu – to odrębna specjalizacja, którą może mieć zarówno psycholog, jak i psychiatra, ale nie zmienia ona za wiele w kontekście tranzycji. W praktyce nie gwarantuje ona wcale większej wiedzy na temat transpłciowości. Do tranzycji medycznej nie potrzebujesz opinii seksuologa.

Rekomendacje specjalistów obeznanych z tematem transpłciowości możesz znaleźć poprzez:

- Grupę Wsparcia dla Osób Transpłciowych na Facebooku, na której możesz napisać post z zapytaniem lub użyć opcji „szukaj”;
- grupy dla rodziców, szerzej opisane powyżej;
- forum r/teczowapolska na Reddicie;
- mapę transprzyjaznych specjalistów: mapa.tranzycja.pl.

Jeśli rodzice chcą Cię umówić do lekarza czy psychologa, warto sprawdzić, czy nie ma pozytywnych lub negatywnych informacji na temat danego specjalisty w którymś z powyższych źródeł. Pamiętaj, że od 16 roku życia obowiązuje tzw. zgoda łączona i lekarz/psycholog muszą również uzyskać zgodę na wizytę od Ciebie – jeśli nie podoba Ci się to, co robi dany specjalista, nikt nie ma prawa Cię zmusić.



Polecane materiały

Dla rodziców

Polecane przez nas książki i publikacje wprowadzające do tematu transpłciowości.

Moje dziecko jest trans – nasza autorska publikacja przeznaczona dla rodziców transpłciowych dzieci. Dostępna w wersji internetowej na stronie tranzycja.pl/publikacje.

Refleksyjny poradnik dla rodziców i rodzin dzieci transpłciowych. Wpływ tranżycji dziecka na zmiany w twoim życiu – książka autorstwa D.M. Maynard, pomaga w przepracowaniu uprzedzeń i przyzwyczajaniu się do sytuacji po coming outcie transpłciowego dziecka.

My, trans – książka Piotra Jaconia zbierająca wywiady z rodzicami transpłciowych dzieci, osobami transpłciowymi i specjalistami.

Stepownik – najnowsza publikacja Fundacji Transpłciowość w Rodzinie. Wysyłka poprzez stronę Fundacji.

Jak wspierać transpłciowe dziecko – książka autorstwa Pauli Szewczyk, omawia zarówno osobiste historie drogi rodziców do akceptacji swoich dzieci, jak i praktyczne porady.

Trans sztuka

Poniżej zebraliśmy dla Was naszą listę polecajek. Nie jest ona wyczerpująca, gdyż sztuki tworzonej przez osoby transpłciowe i dotyczącej w jakiś sposób transpłciowości jest na świecie bardzo dużo, również w języku polskim.

W naszym wyborze kierowałyśmy się chęcią pokazania Wam czegoś innego – nowego – książek, filmów, seriali i innych form sztuki, które mówią o płci i transpłciowości

w ciekawszy czy rzadziej spotykany sposób, na które trudniej byłoby trafić samodzielnie. W każdym dziale zaczynamy od treści luźniejszych i kończymy na ambitniejszych i wymagających większej dojrzałości. Część z nich będzie przeznaczona dla starszych nastolatków, powyżej 15 roku życia – nie jest to jednak sztywna granica, a każda osoba nastoletnia rozwija się w swoim tempie. Jeśli jesteś osobą młodszą i masz dobrą relację z rodzicami, możesz porozmawiać z nimi o tym, czy jesteś gotów _ na dojrzalsze treści.

Literatura

Wiele transpłciowej sztuki powstaje jako fanfiki – czyli fanowskie opowiadania używające do opowiedzenia własnej historii postaci i światów wykreowanych przez kogoś innego. Pisanie i czytanie fanfików może być świetnym sposobem zarówno na wyrażenie siebie, jak i poznanie innych osób oraz tworzonej przez nie sztuki. Przy przeglądaniu internetowych baz fanfików warto zwrócić uwagę na tagi – niektóre opowiadania mogą nie być przeznaczone do czytania przez osoby niepełnoletnie.

Fanfik (Natalia Osińska) – napisany żywym językiem klasyk polskiej tęczowej literatury młodzieżowej. Książka opowiada historię Tośka, młodego trans chłopaka, który chce wyrwać się z narzuconej mu przez rodzinę roli „młodej, pięknej damy”, a jednocześnie

przeżyć w szkole i mieć może jakieś życie towarzyskie. Nie obywa się bez licznych przypałów, ale na końcu zostaje w nas głównie ciepło.

Ta, która stała się słońcem (Shelley Parker-Chan) – pierwsza część pełnej intrygi serii historycznego fantasy. Opowiadają o Zhu Chongbie, przyszłym cesarzu Chin, który w książkowej narracji okazuje się osobą o żeńskiej płci przypisanej przy urodzeniu. Świetna pozycja zarówno dla osób fanowskich dobrego fantasy, jak i tych szukających w książkach doświadczeń transmęskości – i to pomimo tego, że w tekście słowo „trans” nie pojawia się ani razu.

Orlando (Virginia Woolf) – tytułowa osoba bohatera to angielski arystokrata... a czasami arystokratka. Orlando nie tylko wydaje się w ogóle nie starzeć, oddając się przez kolejne wieki najróżniejszym przygodom, ale również wielokrotnie przechodzi z jednej płci do drugiej, czasami będąc kobietą, a czasami mężczyzną. Obserwuje przy tym płeć trochę z boku, trochę się nią bawiąc, a trochę krytykując. Zawiera opisy nagości.

Gorset, wstyd i kocie uszka. O transkobiecości (Dżej Szpilka) – zbiór esejów o swoim doświadczeniu pisanych przez transkobietę nerdkę. Autorka pisze zarówno o tym, co w transkobiecości trudne, jak i satysfakcjonujące, bez skupiania się na definicjach czy edukacji dla cisów. Świetna lektura dla osób refleksyjnych, szukających czegoś, co pozwala zastanowić się głębiej nad płcią i w społeczeństwie, i w swojej głowie. Uwaga: porusza temat seksualności, w tym poprzez opisy scen pornograficznych.

Komiksy

Witajcie w St. Hell (Lewis Hancox) – czy istnieje głębszy krąg piekła niż liceum? Autor z ogromnym poczuciem humoru, odwołując się do wielu klasycznych komiksów, opisuje własne doświadczenia dorastania jako transpłciowy mężczyzna w Wielkiej Brytanii. W Polsce komiks ten wydany został przez wydawnictwo Nasza Księgarnia. Ukazuje nagość.

Genderqueer (Maia Kobabe) – klasyczny już komiks opowiada o dorastaniu i poszukiwaniu swojej tożsamości w świecie, który wydaje się opresyjnie binarny. Osoba autorska bierze na warsztat swoje własne życie, by z dużą wrażliwością zwrócić się do kolejnych pokoleń osób niebinarnych – i pomóc im. Został wydany po polsku w wydawnictwie Centrala Komiksu. Porusza tematy związane z seksem, ukazuje nagość.

The Boy Island (Leo Fox) – młoda mieszkanka Wyspy Kobiet co noc budzi się niepokojona przez wygnanie z rzeczywistości, Ducha Perwersji. W marzeniach staje się mężczyzną – czy w świecie, w którym transpłciowość została wykorzeniona, uda jej się dotrzeć na Wyspę Mężczyzn? Stworzona przez zaledwie 23-letniego transmęskiego artystę, *The Boy Island* to metaforyczna i poetycka, ale też bardzo zabawna i drapieżna opowieść, która wielu osobom da ukojenie. Komiks jest dostępny na Instagramie autora (@leofox). Dostępny wyłącznie w języku angielskim. Uwaga: pokazuje nagość.

Pestka (Lee Lai) – dwie lesbijki, jedna transfemka, a druga cis, starają się nawigować swoim związkiem i opieką nad ukochaną siostrzenicą jednej z nich. Autorka stworzyła momentami bolesną, ale też i piękną książkę o chaotyczności ludzkich – szczególnie queero- wych – relacji, ale też o źródłach, z których możemy czerpać siłę do dalszej walki. W Polsce opublikowane dzięki wydawnictwu Kultura Gniiewu.

Filmy

W blasku ekranu (2024, reż. Jane Schoebrun) – transpłciowa reżyserka opowiada historię Owen, nastoletniej osoby, która ucieka od swojego codziennego życia w świat młodzieżowego serialu. Film balansuje na granicy gatunków, trochę horroru, trochę filmu fantasy, trochę surrealizmu, próbując uchwycić różne trudne transowe emocje – wyparcie swojej tożsamości czy lęk, że jest już zbyt późno, by zacząć tranzycję. Dostępny w serwisach VOD z polskimi napisami.

Crossing (2024, reż. Levan Akin) – emerytowana nauczycielka Lia wyjeżdża do Stambułu w poszukiwaniu zaginionej transpłciowej siostrzenicy Tekli. Wie, że przez odrzucenie jej i brak odwagi wyrządziła dziewczynie ogromną krzywdę. Czy można ją naprawić? To ciepły, wyciskający tży film, który pokazuje nie tylko to, co tracimy przez brak rodzinnego wsparcia, ale pełnię i piękno życia, które są dla nas, osób transpłciowych, możliwe. *Crossing* możesz obejrzeć po polsku za opłatą za wypożyczenie na kilku

platformach streamingowych (Nowe Horyzonty VOD, Canal+, Player.pl).

Paris is Burning (1990, reż. Jennie Livingston) – klasyczny dokument opowiadający o kulturze ballroomowej oraz osobach trans i różnorodnych płciowo, które ją tworzyły w latach 80. w Stanach Zjednoczonych. Może dać dużo inspiracji do działania i znajdowania własnej ekspresji, a także zachęcić do bezpośredniego zaangażowania w queerową społeczność i uczestnictwa w kwitnącej kulturze ballroomowej w Polsce. Uwaga: porusza ciężkie tematy, w tym śmierć, pokazuje transmizoginię. Film dostępny w Internecie z polskimi i angielskimi napisami.

Żałobna Parada Róż (1969, reż. Toshio Matsumoto) – klasyk japońskiej Nowej Fali łączy w sobie formę swego rodzaju dokumentu pokazującego życia trans kobiet oraz osób transkobiecych, jak i próbę przełożenia fabuły *Króla Edypa* na związkowe i życiowe dramy w barze drag queenek. To film, który wymaga artystycznej wrażliwości, skupienia i otwartości na nowe formy przekazu, ale nie da się przecenić jego unikalności: to jedno z arcydzieł kina światowego. Uwaga: porusza tematykę przemocy, w tym seksualnej, pokazuje nagość, śmierć, film dla dojrzałych nastolatków. Dostępny w Internecie z polskimi lub angielskimi napisami.

Seriale

Steven Universe (2013, reż. Rebecca Sugar) – kreśkówka opowiadająca o losach Stevena, chłopca

wychowywanego przez Klejnoty, przedstawicielki pozabawionej płci rasy kosmitów. Seria dla osób w każdym wieku, sprawnie łącząca luźniejsze epizody z poważniejszymi wątkami utraty i walki o społeczną zmianę, z mocną reprezentacją lesbijskich związków oraz osób niebinarnych. Dostępna na serwisach streamingowych.

Rewolucjonistka Utena (1997, reż. Kunihiko Ikuhara) – czy dziewczyna może zostać księciem? Młoda Utena to buntowniczką, szokująca otoczenie, ale też imponująca mu chłopczyca, która wpłataje się w niebezpieczną grę w pojedynki, w których stawką jest ręka innej uczennicy tej samej szkoły, Anthy. Obejrzana w wieku 14 lat *Utena* bezpowrotnie zmieniła życie Daga i zmienia je do tej pory. Na przestrzeni 39 odcinków będziecie mogli zastanowić się nie tylko nad tożsamością na styku dorastania i dorosłości, ale też przemocą, władzą sprawowaną przez dorosłych i tym, co może nam dać odrzucenie zasad. Anime dostępne z polskimi napisami w Internecie, manga wyszła po polsku w wydawnictwie Waneko. Uwaga: porusza tematy związane z przemocą, w tym seksualną.

Sense8 (2015, reż. Lana i Lilly Wachowskie) – ósemka osób ze wszystkich stron świata (w tym będąca trans kobietą i lesbijką hakerka) odkrywa łączącą je psychiczną więź, umożliwiającą im udostępnianie sobie swoich myśli, wiedzy i umiejętności. Reżyserki serialu, transpłciowe siostry Wachowskie, wykorzystały opowieść science-fiction do eksplorowania najróżniejszych zagadnień seksualności i płciowości. Uwaga: zawiera sceny nagości i seksu, serial dla dojrzałych nastolatków.

Euforia (2019, reż. Sam Levinson) – nastoletnia Rue po odwyku w ośrodku leczenia uzależnień wraca do domu rodzinnego. Wkrótce poznaje transpłciową Jules – jak ta znajomość odmieni ich życie? Serial poświęcony dorastaniu w niełatwych warunkach i zmaganiu się z depresją, lękami, wstydem i uzależnieniem od narkotyków. Uwaga: zawiera sceny nagości i seksu, serial dla dojrzałych nastolatków.

Gry

Część osób może obawiać się próbowania gier komputerowych z racji obawy przed wysokim poziomem trudności czy brakiem umiejętności manualnych. Poniższe pozycje są przystępne również dla niedzielnych graczy i nie wymagają umiejętności manualnych.

Tell me Why (2020, studio Dontnod Entertainment) – bliźnięta Tyler i Alyson po latach wracają do domu rodzinnego, by zmierzyć się z przez lata skrywaną tragedią. Skupiona na relacjach i postaciach przygodówka z elementami fantastycznymi, gdzie transpłciowość odgrywa istotną rolę – Tyler jest transpłciowym mężczyzną. Gra dostępna jest po polsku.

If Found (2020, studio DREAMFEEL) – astronautka Cassiopeia stara się powstrzymać czarną dziurę przed zniszczeniem Ziemi, w trakcie gdy młoda transpłciowa

Irlandka Kasio stara się po prostu przeżyć. *If Found* pod względem formalnym stanowi interesujący twist w gatunku *visual novel*, zadowala też dobrze przemyślana oprawa graficzna. Gra dostępna jest po polsku.

Celeste (2018, studio Maddy Makes Games) – młoda, transpłciowa Madeleine mierząca się z paraliżującymi lękami i trudnością w akceptacji samej siebie postanawia wspinać się na tajemniczą górę Celeste w nadziei, że coś w końcu zmieni się w jej życiu. Pod względem rozgrywki to platformówka o wysokim poziomie trudności, choć z możliwością znaczącego jego obniżenia dla osób, którym zależy tylko na fabule. Przejście gry może zająć kilkadziesiąt godzin. Dostępne jest fanowskie spolszczenie do samodzielnej instalacji.

Muzyka

SOPHIE – amerykańska artystka, producentka muzyczna i trans kobieta, jedna z prekursorerek hyperpopu. Jej muzyka to bomba energii, do której nóżka sama się rusza, co więcej – potoczona z transowymi, wspierającymi, wzruszającymi tekstami. Jeżeli lubicie Charlie XCX czy 100Gecs – musicie wiedzieć, że nie brzmiełoby tak samo bez wpływu SOPHIE.

27.fuckdemons – 19-letni polski raper i trans mężczyzna, który w 2022 wydał swój debiutancki album *Nic się nie stało*. Jego teksty opowiadają o dorastaniu w otoczeniu przemocy, o depresji, dysforii, uzależnieniu i poszukiwaniu siebie. Udanie łączą liryzm i dosadność.

Artysta pozwala sobie na wokalną różnorodność z konsekwentnie chwytliwymi bitami.

Eat my teeth – anarcho-deathrockowy zespół z Warszawy, funkcjonujący od 2021 roku (którego część składu jest związana z tranzycja.pl!). Znajdziecie tu masę stylu, intensywny sceniczny performance, melodie przypominające o zardzewiałej cementarnej bramie i mocne, emocjonalne teksty.

Against Me – klasyk amerykańskiego zaangażowanego politycznie punk rocka, projekt muzyczny założony przez transpłciową Laurę Jane Grace, znaną z szerokiej umiejętności wokalnych i szczerych, pozbawionych pretensjonalności tekstów. Właśnie tematowi transpłciowości poświęcony jest szósty album zespołu, *Transgender Dysphoria Blues*, gdzie w punkowym wydaniu Grace opowiada o zmaganiu z dysforią i dochodzeniu do swojej tożsamości.

Artyści wizualni

Joanna Folivéli – francuska transpłciowa artystka, autorka komiksów i ilustratorka. Tworzy zjawiskowe portrety i sceny rodzajowe z lesbijskiego życia. Wiele uwagi poświęca cielesności, seksualności i własnej tranzycji. Można znaleźć ją na Instagramie na koncie @foliveli. Rysunki zawierają nagość, zawartość dostępna od 16 roku życia.

Rachamim (Hyde) Nikolaev – transmęski artysta żyjący z niepełnosprawnością, pochodzi ze Stanów

Zjednoczonych. Czerpie inspiracje z własnych grecko-żydowskich korzeni, a większości jego rysunków towarzyszą skomplikowane, dosyć mroczne, ale i piękne historie, często mówiące o nienasyconiu, niespełnionej męsko-męskiej miłości. Możesz znaleźć go na Tumblrze, Instagramie (@iliothermia) oraz na BlueSky (hydeangelus.bsky.social).

Teresa Margolles – meksykańska trans kobieta i artystka konceptualna – w Polsce jedna z jej prac znajduje się w posiadaniu warszawskiego Muzeum Sztuki Nowoczesnej. Drogę do sztuki znalazła poprzez swój zawód – jest patolożką sądową. Często porusza tematy związane z przemocą i społecznym przyzwoleniem na nią, korzysta w dużej mierze z samodzielnie zebranych materiałów (w kostnicy lub na miejscach zbrodni). Czytanie o jej pracach (nawet jeśli nie możemy ich zobaczyć) może rozszerzyć naszą wyobraźnię w kwestii tego, czym w ogóle jest sztuka.

Eseistyka

Osoby transpłciowe zawsze tworzyły ogromną liczbę blogów, zinów i innych krótkich form pisanych z własnej perspektywy, czy to komentujących rzeczywistość, czy mówiących o osobistych doświadczeniach. Poniżej zebraliśmy cztery osoby autorskie – trzy tworzą po angielsku, jedna po polsku, dwie piszą, a dwie nagrywają videoeseje na Youtube.

Dżej Szpilka – transpłciowa academiczka pisząca felietony na internetowej stronie czasopisma „Dwutygodnik” o wydawanych w Polsce książkach dotyczących tematu transpłciowości. Od książek o nowojorskich czy brazylijskich trans społecznościach, przez transową adaptację mitu o Achillesie, po książki nieudane czy fetyszyzujące transpłciową tożsamość – Szpilka opowiada o wszystkim na bieżąco w przystępny sposób. Świetny punkt startowy dla osób zainteresowanych literaturą.

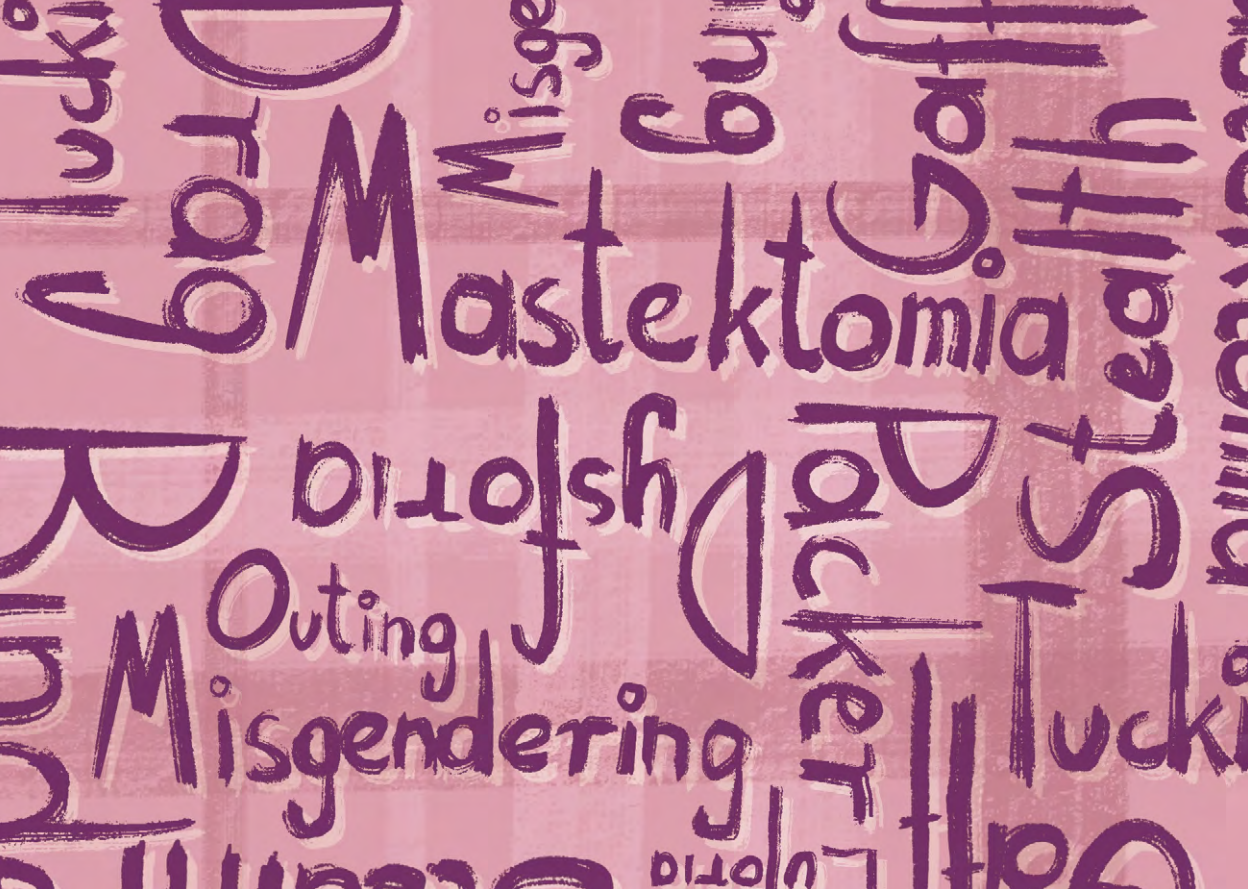
Devon Price – niebinarne psycholożko piszące o doświadczeniach transmęskiej tranzycji i późniejszej detranzycji jako kolejnych etapach na swojej ścieżce życiowej. Na swoim blogu na serwisie Substack (drdevonprice.substack.com) publikuje wnikliwe komentarze na temat życia jako osoba autystyczna, ADHDowa i niepełnosprawna w świecie niedostosowanym do naszych potrzeb. Blog prowadzony jest w języku angielskim, w Polsce wydawana była jej książka poświęcona autyzmowi, *Autyzm bez maski*, którą również polecamy. Uwaga: część notek na blogu dotyczy tematów związanych z seksem.

Alexander Avila – transmęski youtuber analizujący i komentujący popularne seriale, kreskówki czy trendy na TikToku. Taylor Swift, filmy Disneya czy *Simsy* to tylko niektóre z analizowanych przez niego fenomenów – zawsze z queerowej, niebanalnej perspektywy. Filmiki dostępne w języku angielskim.

Lily Alexandre – kanadyjska youtuberka. Wśród jej filmików znajdziecie między innymi refleksje na temat

trudności z wyborem swojej etykiety, opisy doświadczeń dorastania jako transpłciowa dziewczyna, a także rozbieżanie na części pierwsze argumentów transfobów. Eseje dostępne w języku angielskim.





Słowniczek

Androgyniczność

Posiadanie cech zarówno męskich, jak i kobiecych. Określenie najczęściej stosowane do wyglądu.

Binder

Również: spłaszczak. Specjalny rodzaj bielizny spłaszczającej klatkę piersiową i nadającej jej typowo męski wygląd.

**Blokery
dojrzewania**

Leki tłumiące produkcję hormonów płciowych i tym samym zatrzymujące dojrzewanie na czas stosowania.

Cisptciowość

Utożsamianie się z płcią przypisaną przy urodzeniu. Cisptciowość odnosi się wyłącznie do tożsamości – osoby niestosujące się do stereotypów płciowych nadal będą cisptciowe, o ile nie będą utożsamiać się z płcią inną niż przypisana przy urodzeniu.

Coming out

Ujawnienie swojej transpłciowości lub nieheteroseksualności przed inną osobą. Również: wyjście z szafy, a w formie czasownikowej: wyjść z szafy, wyoutować siebie lub kogoś innego.

Drag

Forma sztuki, której wykonawcy odgrywają przerysowane wizje kobiecości (drag queen) czy męskości (drag king) albo wychodzą poza ludzkie ramy (creature drag) lub konwencjonalne kategorie płci (drag queer). Drag jest dostępny dla wszystkich, bez ograniczeń w obrębie identyfikacji – cisptciowa czy transpłciowa kobieta może przykładowo występować jako drag queen.

Deadname

Również: nekronim. Imię nadane osobie transpłciowej przy urodzeniu. Pytanie o to imię jest uznawane za nieuprzejme i niepotrzebne, a jego używanie powoduje często u osób transpłciowych dyskomfort lub psychiczne cierpienie.

Detranzycja

Cofnięcie tranzycji. Dokładne znaczenie będzie zależać od kontekstu: społecznego (powrót do funkcjonowania w roli płciowej sprzed tranzycji), medycznego (zaprzestanie terapii hormonalnej, dążenie do operacji odwracających poprzednie interwencje), tożsamościowego (określenie się jako osoba cisplciowa). Procesy te mogą się pokrywać, ale nie muszą.

Dysforia płciowa

Dysforia płciowa oznacza uczucie dyskomfortu lub cierpienia wynikające z rozbieżności pomiędzy różnymi aspektami płci (cechami płciowymi ciała, wyglądem, odbiorom przez innych ludzi) a tożsamością płciową. Dysforię płciową często dzieli się na dwie kategorie w zależności od tego, co jest jej przyczyną: dysforię fizyczną i dysforię społeczną.

Ekspresja płciowa

Zewnętrzny wygląd danej osoby, który niekoniecznie musi się zgadzać z tożsamością płciową. Ekspresja płciowa wiąże się z różnorodnymi normami kulturowymi. Zawiera się w niej m.in. ubiór, stylizacja włosów, modulacja głosu czy sposób zachowania.

Euforia płciowa

Radość, satysfakcja, ulga związana z krokami podejmowanymi w ramach tranzycji.

Gaffy

Majtki spłaszczające krocze, używane przez transpłciowe kobiety.

Oznaczenie płci

Również płeć urzędowa. Prawna klasyfikacja danej osoby jako kobiety lub mężczyzny, a w niektórych krajach również jako osoby niebinarnej (tzw. oznaczenie X).

Mastektomia

Operacja usunięcia piersi. W społeczności osób transpłciowych często nazywana „topką” (od top surgery) lub „jedyneką”.

Misgendering, misgenderowanie

Stosowanie niewłaściwego, nieużywanego przez daną osobę rodzaju gramatycznego. Może być przypadkowe lub złośliwe.

Niebinarność

Nieokreślanie się wyłącznie jako kobieta lub mężczyzna bądź odrzucanie podziału na płcie. Bycie osobą niebinarną nie wiąże się koniecznie z wyglądem „pomiędzy płciami”, choć część osób dąży do takiej ekspresji płciowej. Osoba niebinarna może, ale nie musi, pragnąć przejścia tranzycji medycznej. Część osób przechodzi niestandardową tranzycję, czyli np. chce jakiejś operacji, ale już nie terapii hormonalnej. Osoby niebinarne mogą też określać się np. jako enby, genderfluid, agender czy genderqueer.

**Niezgodność
płciowa**

Określenie pokrewne dysforii płciowej, lecz od niej szersze – oznacza stan niezgodności pomiędzy płcią odczuwaną a płcią przypisaną przy urodzeniu. Może, ale nie musi, wiązać się z dyskomfortem lub cierpieniem.

**Nonkonformizm
płciowy**

Również nienormatywność płciowa. Zbiorne pojęcie na ekspresję płciową niewpisującą się w stereotypy, opisujące np. mężczyzn noszących sukienki i makijaż. Termin nie wiąże się z określoną tożsamością płciową czy orientacją psychoseksualną – transpłciowe kobiety i transpłciowi mężczyźni mogą być nonkonformistyczni płciowo tak samo jak cispłciowe kobiety i cispłciowi mężczyźni.

**Outing,
wyoutowanie
kogoś**

Wyjawienie bez zgody czyjejs tożsamości płciowej czy orientacji psychoseksualnej osobom postronnym.

Packer

Wkładana w bieliznę proteza penisa używana przez osoby transmęskie do nadania typowo męskiego wyglądu krocza.

Passing

Bycie traktowanym przez inne osoby zgodnie ze swoją tożsamością płciową. Osiągnięcie passingu wiąże się ze zmianą wyglądu i zachowania, by dopasować się do stereotypowych norm płciowych.

Rola płciowa	Zestaw zależnych od płci narzuconych zobowiązań i wzorców zachowania.
<i>Stealth</i>	Ukrywanie swojej transpłciowej tożsamości w codziennym życiu przez osoby po tranzycji.
Stres mniejszościowy	Rodzaj stresu odczuwanego przez osoby zmarginalizowane, który jest związany z ich tożsamością i doświadczeniami dyskryminacji.
„Terapia konwersyjna”	Rodzaj praktyk pseudomedycznych mających na celu zmuszenie danej osoby do porzucenia tożsamości osoby LGBTQ+. Również: terapia reparacyjna, terapia eksploracyjna.
Tożsamość płciowa	Płeć odczuwana, samookreślenie się w ramach kategorii płciowych funkcjonujących typowo w społeczeństwie (jako kobieta lub mężczyzna) lub wykraczających poza nie (jako osoba niebinarna).
Transfobia	Poglądy lub zachowania oparte na założeniu, że transpłciowość jest czymś gorszym od cispłciowości. Transfobia obejmuje szerokie spektrum zachowań, od niestosownych komentarzy, poprzez przemoc werbalną, fizyczną i seksualną, aż po działania zmierzające do ograniczenia możliwości życia jako

osoba transpłciowa, np. zablokowanie dostępu do tranzycji medycznej lub zmiany oznaczenia płci, medyczną patologizację transpłciowości czy wzmacnianie społecznej stygmatyzacji.

Transpłciowość

Wszystkie formy określania przez daną osobę swojej płci odmiennie od kategorii płciowej, którą przypisano jej przy urodzeniu. Transpłciowość nie jest powiązana z orientacją seksualną – osoby transpłciowe mogą być dowolnej orientacji i ich pociąg romantyczny czy seksualny nie ulega zmianie z powodu ich tożsamości płciowej.

Tranzycja

Wszystkie formy zmiany funkcjonowania społecznego i/lub korekty cech płciowych swojego ciała w stronę płci, z którą się utożsamiamy. Obejmuje tranzycję społeczną, prawną i medyczną. Za przestarzałe uważa się sformułowanie „zmiana płci”.

Tucking

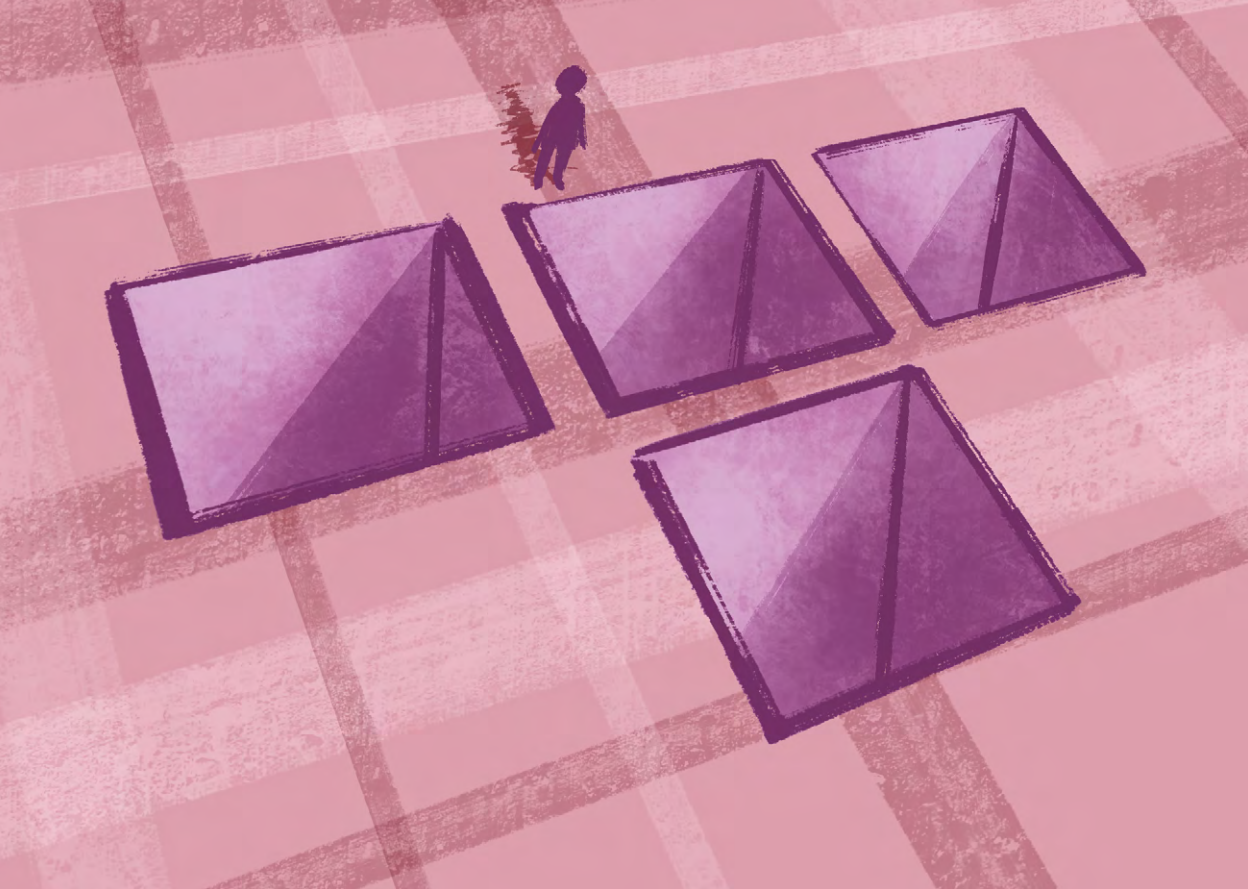
Ułożenie penisa i moszny w majtkach do tyłu w taki sposób, by ukryć wypukłość w kroczu, najczęściej robione za pomocą taśmy do ciała.

Queer

Z angielskiego „dziwak”. Czasami używane jako zbiorcze określenie grupujące wszystkie mniejszości seksualne i płciowe (jednoznacznie z LGBTQIA+), a czasami jako nazwa na te osoby niecis i niehetero, które są dumne ze swojej tożsamości i nie chcą wpasować się w żadne role płciowe.

Zaimki

Określenie używanego przez daną osobę rodzaju gramatycznego (żeński, męski, neutralny lub inny) przez podanie zaimków osobowych, np. ona/jej dla rodzaju żeńskiego, on/jego dla rodzaju męskiego, ono/jego, onu/jenu, on/ona dla różnych alternatywnych rodzajów. Określenie „zaimki” wywodzi się z języka angielskiego, w którym zaimki osobowe są jedynymi formami gramatycznymi zależnymi od płci – w języku polskim przyjęto się z racji skrótości.



O nas

Osoby autorskie

Dag Fajt – działa od lat w tranzycji.pl i ruchu prouchodź-
czym. Straszny snob filmowo-książkowo-muzyczno-
-growo-perfumowo-jedzeniowy, z jeszcze strasz-
niejszym kotem. Gryzie tylko czasem (to o kocie, nie
okłamałbym was przecież).

Nina Kuta (ona/jej) – transpłciowa kobieta, od lat
zajmująca się edukacją na temat transpłciowo-
ści i wspieraniem osób trans w przejściu tranzycji.

Redaktorka tranzycja.pl. Fanka *JoJo's Bizzare Adventure* oraz gier strategicznych studia Paradox. Ma dwa króliki – Lucyfera oraz Inhibitora.

Osoby konsultujące

Lek. Katarzyna Marzęda (ona/jej) – lekarka w trakcie specjalizacji z endokrynologii i diabetologii wieku rozwojowego w Klinice Endokrynologii i Diabetologii Wieku Rozwojowego USK we Wrocławiu; od wielu lat zaangażowana aktywistycznie – działaczka na rzecz osób LGBTQ+, aktywistka prouchodźcza i proaborycyjna, pracująca z ofiarami przemocy seksualnej; obecnie współtworzy portal tranzycja.pl.

Anna Wiatrowska – psycholożka, trenerka grupowa (certyfikat Grupy TROP), psychoterapeutka w trakcie szkolenia oraz studentka gender studies na Uniwersytecie Humboldtów w Berlinie. Zawodowo związana z Instytutem SPLOT, gdzie prowadzi grupy psychoterapeutyczne oraz wsparcia dla osób LGBTQIA+, jak i procesy indywidualne.

Sam Dryja-Zabielskie (ono/jego) – niebinarna osoba tworząca teksty poetyckie i dramatyczne, malująca obrazy abstrakcyjne. Uczy języka polskiego w jednej z warszawskich szkół demokratycznych i prowadzi szkolenia z reagowania na molestowanie w miejscach publicznych. Kocha zbierać szyszki, czuć wiatr we włosach i nie przepada za pomidorową z ryżem.

Adw. Karolina Gierdal (ona/jej) – koordynatorka Grupy Prawnej Stowarzyszenia Lambda Warszawa, członkini kolektywu antyrepresyjnego SZPIL(A), zajmującego się organizowaniem, koordynowaniem i udzielaniem pomocy prawnej dla osób działających społecznie, członkini kolektywu tranzycja.pl.

Tosia Kopyt – psycholożka, nauczycielka edukacji zdrowotnej, edukatorka seksualna, twórczyni internetowa (@tosiakopyt). Autorka książek dla dzieci *Skąd się biorą dzieci? Ale tak naprawdę!* oraz *Ludzie mają różne*.

Dr n. med. i n. o zdr. Kinga Janik-Koncewicz (ona/jej) – współzałożycielka i prezes zarządu Fundacji Transpłciowość w Rodzinie. Aktywnie działa na rzecz wsparcia rodziców osób transpłciowych oraz osób ze środowiska LGBTQ+. Sojuszniczka, społeczniczka, kochająca i wspierająca „Queer Mama”.



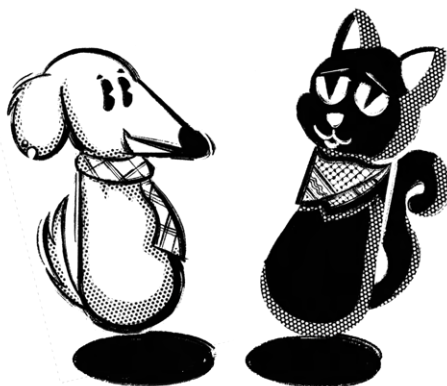
Zakończenie

I to tyle! Mamy nadzieję, że choć trochę udało nam się wspomóc Cię w refleksji nad swoją tożsamością! Jeśli nasza publikacja trochę Cię przytłoczyła, pamiętaj, że możesz do niej regularnie wracać – w zależności od momentu w życiu, w którym ją czytasz, możesz zwrócić uwagę na inne fragmenty.

Niezależnie od tego, czy określasz się jako osoba cisplciowa czy transplciowa, czy podejmujesz właśnie decyzję o konkretnych etapach tranzycji, czy może zdecydowałeś się jednak nie iść tą drogą – wspieramy Cię! W naszym wymarzonym świecie płeć nie jest sprawą stresującą czy utrudniającą życie, ale czymś, co każdy z nas ma prawo określić i czego eksploracja może sprawiać radość. Mamy nadzieję, że dzięki naszej publikacji poczułeś się tak choć przez chwilę.

Do zobaczenia na Marszach Równości!

Nina i Dag



Odczarowujemy transpłciowość i tranzycję! Jako tranzycja.pl od wielu lat udzielamy rzetelnych informacji na te tematy i wspieramy osoby zastanawiające się nad swoją tożsamością czy decyzją o tranzycji. W tym przewodniku zawarliśmy wszystkie nasze doświadczenia – od ćwiczeń mentalnych pomagających odkryć swoją tożsamość po szczegółowe opisy kolejnych kroków tranzycji. **Może dopiero się zastanawiasz, może masz już co do swojej tożsamości pewność, a może chcesz wesprzeć bliską osobę, która staje przed podobnymi dylematami – nasza publikacja będzie dla Ciebie pomocna!**

Matronaty medialne:

