

Med modro in roza

PRIROČNIK O TRANSSPOLNOSTI



Med modro in roza

PRIROČNIK O TRANSSPOLNOSTI

Evan Grm in Alenka Mrakovčič

TRANS
Akcija

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

316.7:613.885
159.922.1

GRM, Evan

Med modro in roza : priročnik o transspolnosti / [avtorici_ja Evan Grm in
Alenka Mrakovčič ; ilustracije Nuka Horvat]. - 1. natis. - Ljubljana : Zavod
Transfeministična iniciativa TransAkcija, 2019

ISBN 978-961-94817-0-7

1. Gl. stvar. nasl. 2. Mrakovčič, Alenka
COBISS.SI-ID 301906944



9 789619 481707

Med modro in roza

Priročnik o transspolnosti

Avtorici_ja: Evan Grm in Alenka Mrakovčič

Odgovorni urednik: Linn Julian Koletnik

Lektura: Besedilo je lektorirano.

Oblikovanje: Judita Zorman

Ilustracije: Nuka Horvat

Založnik: Zavod Transfeministična Inicijativa TransAkcija

Vodnikova cesta 8, 1000 Ljubljana

Tisk: Collegium Graphicum

Prvi natis.

Leto izida in natisa: 2019

Število natisnjenih izvodov: 150

Publikacija je brezplačna.

Za neizmeren prispevek pri nastajanju priročnika se zahvaljujemo: Linn Julian Koletnik, Ani Mariji Sobočan in vsem osebam, ki so prispevale_i svoje izkušnje v obliki izjav in s tem omogočile, da priročnik spregovori tudi z osebne perspektive.

To delo je objavljeno pod licenco Creative Commons [Priznanje avtorstva + nekomercialno + deljenje pod enakimi pogoji]. Besedilo licence je na voljo na internetu na naslovu <http://www.creativecommons.si> in na naslovu: Inštitut za intelektualno lastnino, Streliška 1, 1000 Ljubljana

TRANS
Akcija

ma
ma
cash



Mestna občina
Ljubljana



INTERNATIONAL
TRANS FUND



Astraea LESBIAN FOUNDATION FOR JUSTICE

Kazalo

6	Uvod
9	Fantek ali punčka? oz. kaj je pravzaprav spol?
13	Mislim, da sem trans, kaj pa zdaj ...
15	Kako naj povem, da sem trans oseba?
19	Rad_a bi šla_šel v tranzicijo, pa ne vem, kje začeti.
29	Kam se druge trans osebe obračajo po informacije in podporo?
31	Kako lahko podprem osebo, ki je transspolna?
41	Ali je pomembno, kako govorim?
45	Kako je biti transspolna oseba v družbi?
50	Viri za nadaljne koristne informacije
52	Slovarček pojmov

Uvod

“Bo fantek ali punčka?” je pogosto prvo vprašanje, ki ga zastavimo osebam, ki pričakujejo otroka. “Se že ve?” “Kaj pa si želiš?” “Sta že izbrali_a ime?” Pomislimo - vse to nas zanima, še preden otrok sploh pride na svet in postane – otrok. Zato, da bomo vedele_i, kakšno čestitko poslati in kakšne barve ji_mu kupiti prvo darilce. Roza ali modro. Razen, če morda starši nočejo vedeti ali pa povedati - v tem primeru se lahko izognemo nerodni situaciji in izberemo rumeno. Ponekod prirejajo celo zabave, tako imenovane “gender reveal parties”, kjer se pred rojstvom “razkrije” spol otroka in to na zabavi, ki je – dobesedno – tematsko obarvana. Tema zabave je spol otroka, ki poleg tega, da še niti ni na svetu, tudi nima še niti najmanjše ideje, kaj je spol, kaj šele, katerega spola je.

To se nam morda zdi smešno, hkrati pa je del procesa, ki poteka skozi vse življenje. Da bi otroka lahko vzgajale_i v skladu z določenimi spolnimi vlogami in stereotipi in jo_ga ‘uspešno’ vzgojile_i v punco ali fanta, žensko ali moškega, ji_mu takoj ob rojstvu pripišemo spol. Gre za arbitraren proces pripisovanja spola, ki predstavlja začetek ukalupljanja v dva, umetno ločena spola. Barvi roza in modra sami po sebi nimata nobene povezave s spolom; skozi zgodovino sta imeli v zahodni družbi ponekod prav nasproten pomen – za fantke je bila nekoč celo bolj primerna

roza. Vse_i vemo tudi, da nošenje krila in pet skozi zgodovino ni bilo zgolj v domeni žensk. Pa vendar, v trgovinah in oglasih vidimo, da je že za otroke vse razdeljeno med roza in modro: “za punce” in “za fante”.

Kaj pa, če otroku ni všeč roza, ki mu jo poklanjamo in v katero jo_ga oblačimo? Ali pa modra? Morda je fantek, pa mu je všeč balet? Punčka, pa ne mara oblekic in raje divja po igrišču? Kaj če se od najljubše barve otrok ne ujemajo s tem, kar se od njih pričakuje? Kaj če jim je bolj všeč druga barva? Morda sploh ne marajo ne modre, ne roza? Ali pa sta jim všeč obe?

Tudi transspolne osebe smo bile_i včasih otroci, kakor vsakdo med nami. Zaradi družbe in njenega pojmovanja spola nam je (bilo) pogosto neprijetno ali pa smo se zaradi tega celo počutile_i, da ne spadamo vanjo. Morda smo se tega zavedale že kot otroci, morda v puberteti ali pa celo kasneje. Najverjetneje zato, ker nismo o temi transspolnosti videle_i ali slišale_i ničesar, ne v šoli ne doma. Šele v zadnjih letih se o tej temi več govori, kar je tudi posledica večje medijske vidnosti transspolnih oseb.

S tem priročnikom želimo ponuditi osnovne informacije o transspolnosti, predvsem pa želimo ponuditi podporo pri razumevanju



lastne spolne identitete v svetu in družbi, kjer transspolne osebe te podpore največkrat nimajo. Podpore pa želimo ponuditi tudi vsem osebam, ki transspolne osebe spremljajo na njihovi poti.

Priročnik je zato sestavljen iz več delov, ki skupaj delujejo tako, da ponujajo najbolj ključne informacije za transspolne osebe in vse_i, ki jih želite podpirati. Da bi bila vsebina čimbolj relevantna, dostopna in razumljiva za vse transspolne osebe v Sloveniji, se skozi ves priročnik s teorijo prepletajo izjave transspolnih oseb. Večina poglavij je podkrepljenih tudi z rezultati iz najnovejše raziskave o Vsakdanjem življenju transspolnih oseb v Sloveniji (2019), ki smo jo izvedle_i pri Zavodu TransAkcija.

Priročnik posvečamo vsem transspolnim osebam, cispolno nenormativnim osebam in vsem, ki se v binarnem spolnem sistemu ne počutite "kot doma".

Prijetno branje!



Fantek ali punčka? oz. kaj je pravzaprav spol?

Osebe, ki se ne identificiramo s spolom, ki so nam ga pripisane ob rojstvu, smo **transspolne osebe**. Transspolne osebe smo lahko ženske, moški ali pa nebinarne osebe. **Nebinarne osebe** se ne identificirajo (izključno) kot moški ali ženske, ampak izven binarnega sistema.

Cisspolne pa so osebe, ki se identificirajo tako, kot jim je bilo pripisano ob rojstvu. Torej, če ti je bilo pripisano, da si ženska in se danes še vedno opredeljuješ kot ženska, si najverjetneje cisspolna oseba.

Tako kot spol obstaja na spektru, sta tudi transspolnost in cisspolnost kompleksna pojma in tudi med njima ne obstaja povsem jasna ločnica, zato ne želimo ustvarjati dodatnega binarnega sistema, ki bi bil omejujoč. Pomembno pa je, da ju poznamo.

Čeprav se zdi, da je spol povsem preprosta stvar – si deklica ali fant, ženska ali moški, in to je vse – pravzaprav ni tako zelo enostavno. **Spol je veliko več kot samo oznaka ali kategorija, saj zelo pomembno vpliva na naša življenja.** Kako? Denimo v obliki pričakovanj, norm in stereotipov, ki veljajo v družbi: kako se oblačimo, skrbimo za svoja telesa, kako se premikamo, kaj počnemo, kakšne poklice opravljamo, kako se obnašamo, kako dajemo in sprejemamo ljubezen, kako kažemo čustva in še mnogo več ... Čeprav nikomur ni treba slediti tem nenapisanim pravilom, velikokrat sploh ne opazimo, da to počnemo – ker to razumemo kot običajno, udobno ali kot edino možnost, ki jo imamo. Torej, določenega spola nismo samo zato, ker je zdravstveno osebje ob našem rojstvu prepoznalo naše zunanje genitalije kot vulvo ali penis ("Deklica je!/Deček je!/Malo moramo še razmisliti!"), temveč zato, ker celo svoje življenje živimo v družbi, ki daje spolom pomene, namene, pričakovanja in zahteve. Da bo zadeva še bolj zapletena izpostavimo, da vsi ti pomeni temeljijo tudi na pričanjih, da ženske zaradi svojih bioloških danosti, različnih od moških, niso enakovredne moškim (kar ni le neresnično, ampak je tudi seksizem) in na dolgi zgodovini neenakopravnosti in neenakosti, ki je moškim družbeno in pravno zagotavljala premoč in privilegije, kar se v veliki meri nadaljuje še danes (kar imenujemo tudi patriarhat).

Vendar pa ni nujno, da se s spolom, ki nas na ta način spremlja skozi življenje, strinjamo ali ga čutimo kot svojega. Biti ženska ali moški (binarni spolni sistem) je družbeno določeno; tudi svoja telesa poskušamo postavljati v točno določene in ozke kategorije glede na binarni spol. Vendar pa so človeška telesa pravzaprav veliko bolj raznolika in 'ženske' in 'moške' lastnosti (npr. poraščenost z dlakami) so to velikokrat predvsem po imenu in pričakovanjih. Biološko se spolne značilnosti (npr. oblika genitalij, prisotnost spolnih hormonov, spolni kromosomi ...) nahajajo na spektru in ne samo v ozko določeni "ženski" ali "moški" različici. Nekatere osebe imajo spolne značilnosti, ki se jih ne da umestiti v binarni spolni sistem, torej imajo tako "ženske" kot "moške" spolne značilnosti: to so interspolne osebe.

Ne glede na to, kako je videti naše telo in kako nas prepozna družba, se lahko



identificiramo s katerikoli spolom, ali pa se s spolom sploh ne identificiramo. Spolno identiteto lahko doživljamo na raznolike načine in najverjetneje ni dveh oseb, ki bi svoj spol opisali enako, ne glede na to, ali se identificiramo s spolom, pripisanim ob rojstvu, ali ne. Na kakšen način pa ti čutiš, katerega spola si?

Nekatere osebe se ne počutijo tistega spola, ki so ga njihovi starši slišali ob porodu ("Deklica je! / Deček je!"). In to je popolnoma v redu. Osebe, ki se ne identificiramo s spolom, ki nam je bil pripisan ob rojstvu na podlagi naših genitalij, smo transspolne osebe. Transspolnost je nadpomenka, ki vsebuje tudi celo vrsto različnih spolnih identitet. Nekatere transspolne osebe so ženske, nekatere moški, nekatere spola sploh ne čutijo, se identificirajo z različnimi spoli ali pa se njihova spolna identiteta skozi čas spreminja. Kot že rečeno, vsaka oseba svoj spol razume nekoliko drugače. Tudi transspolne osebe doživljamo spol na raznolike načine, skoraj vsem pa nam je skupno, da večina ljudi okoli nas pričakuje, da spadamo v eno ali drugo binarno kategorijo. Bodisi v tisto, ki nam je bila pripisana ob rojstvu, bodisi v drugo. Vendar je to še eno od pričakovanj, ki je napačno in nesmiselno – nihče nima

pravice od nikogar zahtevati ali pričakovati določene spolne identitete, obnašanja 'v skladu' z določenim spolom in podobno. Binarni spolni sistem (da je oseba ali moški ali ženska) je in je bil skozi zgodovino še posebej močno prisoten na globalnem zahodu (Evropa in Severna Amerika). Številne staroselske skupnosti po svetu pa poznajo tudi raznolike avtohtone spole (npr. muxe v Mehiki ali Fa'afafine na Samoi in mnogi drugi).

Prav tako **transspolnost ni nič posebej novega**, saj so skozi zgodovino obstajale osebe, ki so prestopale meje tistega, kar je bilo prepoznano kot žensko ali moško s svojim izrazom, oblačenjem, rabo jezika in podobno. Spolna variabilnost se je sicer najpogosteje enačila in pripisovala predvsem neheteroseksualni spolni usmerjenosti, torej je bila njihova raznolikost videna kot del homoseksualnosti, ki pa je bila večinoma preganjana in nezaželena.

"Transspolnost je moj način biti. Predstavlja mojo osebnost, zasebnost ter način življenja, kjer si ne pustim biti nadzorovan s strani družbe".

—MAJ



Mislim, da sem trans, kaj pa zdaj ...

Če bereš ta priročnik, je verjetno, da se sprašuješ, če si morda tudi sam_a trans oseba. Morda ti oznake glede spolne identitete niso pomembne ali pa si celo cispolna oseba. Mogoče si že od nekdaj čutil_a, da je tvoja spolna identiteta drugačna, kot je ta, v kateri živiš. Mogoče si od nekdaj vedel_a, da si v resnici ženska, moški ali pa nič od tega. Ali pa se šele sprašuješ. Mogoče čutiš disforijo – stisko, ker se tvoja identiteta ne uje-ma s tvojim telesom oziroma deli telesa ali stisko, ker te okolica ne prepozna kot se čutiš sam_a. Lahko si želiš prilagoditi svoj izgled tako, da bo odražal tvojo pravo spolno identiteto. Morda pa ti je dovolj, da spremeniš ime in osebne zaimke?

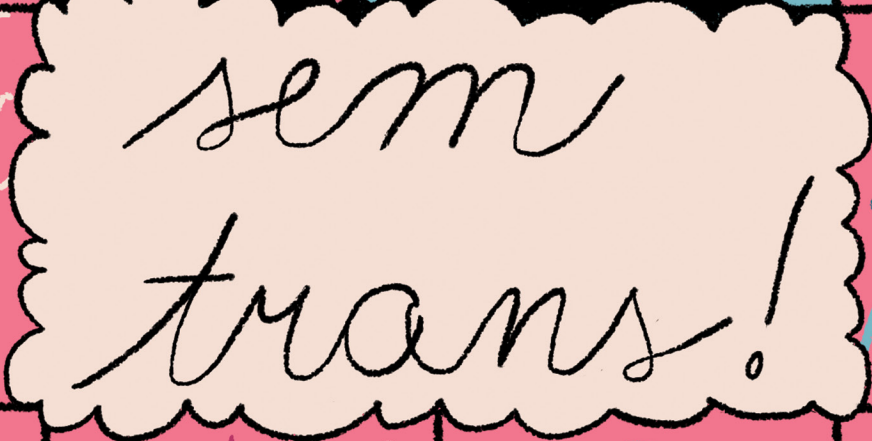
“Zame je transspolnost presega-nje ustaljenih predpisov o spolu. Najboljše in hkrati tudi najtežje pri tem, da sem transpolna oseba je to, da lahko sam poiščem in ustvarim nove oblike bivanja.”

—MARTIN

Najbrž te zanima, kaj zdaj. Kako naprej? Ali obstaja splošen postopek, v katerega se vključijo transspolne osebe, ki želijo živeti v skladu s svojo spolno identiteto? Kje najti odgovore in osebe, ki lahko pomagajo najti odgovore? Pomembno je, da se na tej točki, ko imaš veliko vprašanj in nešteto različnih misli, ne prestrašiš. Tudi, če imaš občutek, da si sam_a in da te nihče ne razume, se zavedaj, da je transspolnih oseb več, kot si predstavljaš, in da smo vse_i na tak ali drugačen način šle_i skozi to. Nekje je treba začeti in začetek ni nikoli preprost.

Lažje je, če imaš v mislih, da se ti ne mudi in da je v redu, tudi če še nisi prepričan_a, kaj želiš zase. Vsaka oseba je različna in niti dve izkušnji trans oseb nista enaki. Zato ne obstaja en nasvet ali en postopek, ki bi mu trans osebe lahko sledile. Prav tako večina korakov ni dokončnih. Veliko je prosto-ra za preizkušanje in raziskovanje tega, kar ti ustreza. Najpomembnejše je ravno to, da ugotoviš, kaj si želiš – kaj bi ti pomagalo, da bi se v svoji koži počutil_a bolje? Kaj je tisto, kar bi ti dalo občutek, da živiš v skladu s svojo resnično spolno identiteto ali spolnim izrazom?

Odgovore je pogosto lažje iskati, **če imaš prave in točne informacije in če pri tem nisi sam_a.** Zato je tukaj ta priročnik.



Kako naj povem, da sem trans oseba?

LGBTIQ

LGBTIQ je oznaka oziroma okrajšava, ki pomeni lezbijke, geje, biseksualne, transspolne, kvir, interspolne osebe, pa tudi druge s tega spektra.

“Transspolnost mi omogoča raziskovanje, kdo sem. Neskončne priložnosti, da se še naprej poskušam razumet in se vedno bolje poznam. Poznanstva drugih neskončno prijaznih raznolikih kvir oseb, ki razširjajo obzorja identifikacije in normativov, mene pa učijo razumevanja, spoštovanja, strpnosti, upoštevanja in zmožnost poslušanja”.

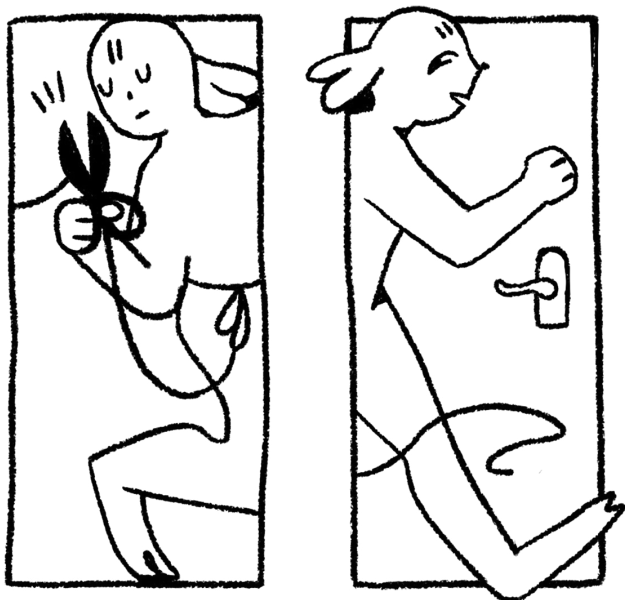
— NUKA

"Coming out" ali razkritje je proces, ki pomeni, da z nekom deliš, kakšna je tvoja spolna identiteta, spolna usmerjenost ali spolne značilnosti (če si interspolna oseba). Me_i se bomo v tem poglavju osredotočale_i na razkrivanje pri transspolnih osebah.

Vse_i smo odrasle_i v družbi, kjer se predvideva, da smo heteroseksualno usmerjene in cispolne osebe. Zato takšnim osebam ni treba narediti razkritja, če pa si transspolna oseba oziroma na spektru **LGBTIQ**, se lahko odločiš, da boš ljudem, ki so ti pomembni, zaval_a svojo spolno identiteto ali spolno usmerjenost. Razkritje lahko pomeni, da se zaupaš eni ali več osebam, lahko pa je tudi javno, na primer v medijih, ali na paradi ponosa. Nenazadnje pa se moraš, preden se razkriješ drugim, razkriti tudi sebi.

Zakaj je mnogim trans osebam pomembno, da se lahko razkrijejo?

Biti odprt_a glede svoje spolne identitete pomeni, da si lahko odkrito to, kar si. Lahko živiš življenje, kot si želiš, ne da bi ti bilo treba ta del svoje identitete skrivati. Prav zato večina transspolnih oseb občuti olajšanje, ko se razkrije, oziroma, ko je razkrit_a, saj to pomeni, da lažje najdeš sebi podobne osebe, podporo in informacije, ki jih potrebuješ, in sprejmeš samo_ega sebe. Razkritje hkrati lahko pomeni soočanje z novimi ovirami in skrbmi, kar je razlog, da se marsikatera oseba ne razkrije. Večinoma velja, da se osebe razkrivajo delno, t.j. odvisno kdaj, kje in komu. Ker pa se vsak dan znova znajdemo v različnih okoljih in situacijah, pravimo tudi, da je razkritje vseživljenjski proces, ki se pravzaprav nikoli zares ne konča.



Kako se lahko pripravim na razkritje?

Pri irski organizaciji BeLonG To Youth Services, ki se ukvarja specifično s podporo mladim LGBTIQ osebam, podajajo nekaj osnovnih nasvetov. Preden razkriješ svojo spolno identiteto, sploh na samem začetku, je pomembno dobro razmisliti o tem, če si pripravljen_a in če si tega zares želiš. Običajno je najlažje zaupati nekomu, ki ti je blizu in ki te sprejema, pa naj gre za najboljšega prijatelja_ico, učitelja_ico, mladinsko_ega delavko_ca v LGBTIQ organizaciji ali pa želiš najprej povedati družini. Razkritje je lahko drugačno od osebe do osebe. Najpomembneje je, da si tega želiš in da se zavedaš,

da je razkrivanje proces, ki traja skozi vse življenje, zato se ti nikamor ne mudi, če čutiš, da še ni pravi trenutek zate.

Po izkušnjah BeLonG To je pred razkritjem dobro razmisliti:

- **Ali je varno?** Nikomur nisi dolžna_en, da se razkriješ, če nisi pripravljen_a. Varnost je najpomembnejša.
- **Kakšna bo reakcija?** Ali se v primeru negativne reakcije lahko soočim s tem (ali imam načrt, kaj bom naredil_a, če me starš/skrbnik_ca itd. ne sprejme – kdo me bo podpiral, se imam kam obrniti?)
- **Ali želim, da ta oseba oz osebe vejo, da sem trans?** Razlika je, če je oseba na primer tvoj_a najboljša_i prijatelj_ica ali pa naključna_i prodajalka_ec v trgovini.
- **Katere informacije ali osebe mi lahko pomagajo, da se čim boljše pripravim na razkritje?** Najboljše je govoriti z osebami, ki so že bile_i v podobni situaciji. Dobro je biti opremljen_a z informacijami, da si pripravljen_a na možna vprašanja. Lahko si ogledaš našo spletno stran in druge vire na spletu, lahko pa tudi prineseš s seboj kakšen letak za starše, kam se obrniti po podporo.
- **Ali je pravi trenutek za to?** Ali sem pripravljen_a, ali je kdo od nas pod pritiskom? Načrtuj dovolj časa in prostora za pogovor in vprašanja.
- **Na kakšen način želim to sporočiti?** Dobro je imeti v mislih tudi to, kateri način je najbolj primeren zate osebno in za vpletene osebe. Morda ti je lažje kot povedati v živo, napisati in pustiti nekaj časa za odziv. Morda pa ti je pomembno povedati v živo.

Transspolne osebe so v največji meri razkrite prijateljicam_em, partnerki_ju/partnerkam_jem in v LGBT+ skupnosti - to so okolja, kjer je vsaj vsaka druga transspolna oseba razkrita.

65 %

V okolju prijateljic_ev

55 %

V okolju LGBT+ skupnosti

51 %

**V okolju partnerja_ke/
partnerjev_k**

Ni pravega načina, kako se razkriti, edino kar je pomembno je, da narediš tako, kot čutiš, da je prav zate. Vedno pa je dobro biti čim bolj pripravljen_a.

Raziskava Vsakdanje življenje transspolnih oseb v Sloveniji (Zavod TransAkcija, 2019)¹, ki je zajela 113 oseb s spektra transspolnosti, kaže, da so transspolne osebe v največji meri razkrite prijateljicam_em, partnerki_ju/partnerkam_jem in v LGBT+ skupnosti - to so okolja, kjer je vsaj vsaka druga transspolna oseba popolnoma razkrita. Okolja, kjer so transspolne osebe najpogosteje nerazkrite so med širšim sorodstvom (45 %), v javnih prostorih (41 %) ter učiteljicam_em (35 %).

Kaj pa če bo reakcija negativna?

Ne glede na to, kako dobro se pripraviš, ne moreš vedno pravilno predvideti reakcije. Reakcije so lahko zelo pozitivne, lahko pa je odziv na nepričakovano razkritje tudi negativen. Lahko se zgodi, da bo prvi odziv slabši kot po tem, ko je imela oseba dovolj časa, da je predelal_a informacijo.

Edino, kar lahko zagotovo narediš je, da si čim bolj pripravljen_a. Da se lahko postaviš zase in odgovoriš na nekatera vprašanja, nikakor pa ni tvoja naloga, da veš odgovore na vse. To je proces tudi zate, zato je najboljšo, če se le da, da si pri tem iskren_a.

Glede na raziskavo so transspolne osebe največkrat razkrite in deležne popolnega spremanja v okolju prijateljic_ev (65 %), LGBT+ skupnosti (55 %) in partnerja_ke/partnerjev_k (51 %). To so edina okolja, kjer je vsaj vsaka druga transspolna oseba deležna popolnega sprejemanja njene_gove spolne identitete.

¹ Raziskava Vsakdanje življenje transspolnih oseb v Sloveniji (Zavod TransAkcija, 2019) je raziskava, na katero se nanašamo skozi ves priročnik, od tu dalje večinoma skrajšano samo "raziskava".

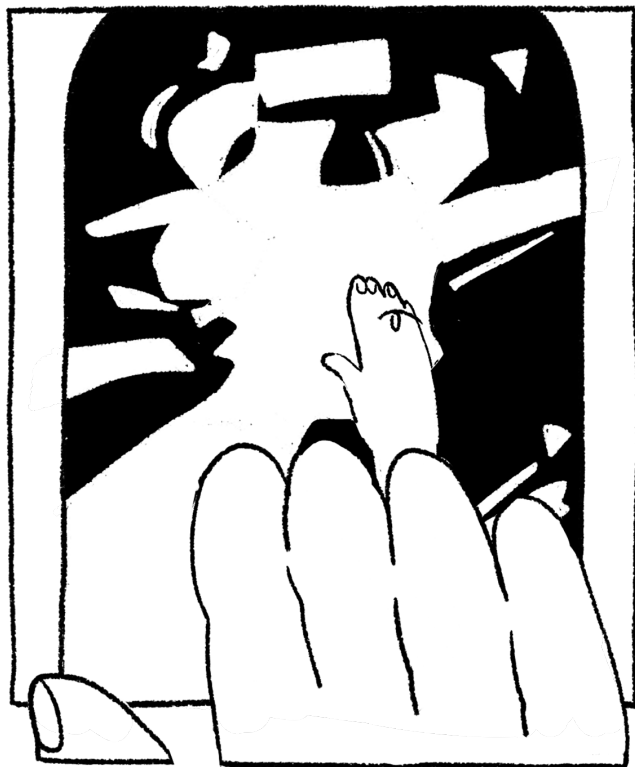
Imej v mislih, da negativen odziv ne pove nič o tebi, ampak o osebi, ki se odziva. Ti si ji_mu s tem izkazal_a zaupanje in spoštovanje, saj si ji_mu zaupal_a zelo pomembno dejstvo o sebi. Če oseba ni pripravljena, da to sprejme, ji_mu lahko svetuješ, da se bolje informira, če pa je tvoj bližnji, lahko skupaj prideta na osebno svetovanje. Kadar pa kljub trudu odziv ostaja negativen, je razumljivo, da svoje energije ne usmerjaš več v to osebo oz. osebe. Če oseba ne spoštuje tvoje spolne identitete kljub temu, da si se ji razkril_a in potrudil_a, da ji ponudiš več informacij, nisi dolžen_na sprejeti takšnega odnosa. Seveda pa je tvoja odločitev, kako se boš odzval_a in kakšen odnos želiš imeti s posamezno osebo.

Vedno bodo obstajale osebe, ki ne bodo sprejele ali spoštovale transspolnosti oz. spolne identitete trans oseb. K sreči pa obstajajo tudi osebe, skupine in organizacije, kjer lahko najdeš podporo in osebe s podobnimi izkušnjami.

“Tako sem mu rekla, da name lahko računa in mu bom vedno stala ob strani, ga podpirala in ga imela rada. Seveda je tukaj nastopil strah in želja, da bi bila to samo faza, saj vem, da pot transspolnih oseb ni lahka in sem mu kot mati želela prihraniti vso bolečino. Kot mama sem potrebovala strokovno potrdilo, da je moj otrok res transspolni fant. In tako sva prišla do psihologinje, ki je imela vse odgovore na moja vprašanja in vse nasvete in znanje za vsak nadaljnji korak. Prosila pa sem ga za potrpežljivost in razumevanje na prilagoditev na novo situacijo, nove zaimke.”

— ODZIV MAME NA RAZKRITJE OTROKA

Rad_a bi šla_šel v tranzicijo, pa ne vem, kje začeti.



Običajno so informacije, ki trans osebe najbolj zanimajo, povezane s procesom tranzicije. To ni presenetljivo, če vemo, da se v veliki večini primerov trans osebe zavejo, da so (morda) transspolne, zaradi občutka neujemanja spolne identitete, ki jo oseba čuti, s spolom, v katerem je prepoznan_a. Ta občutek neujemanja in nelagodja, ki ga vsaka transspolna oseba doživlja na svoj način, imenujemo **spolna disforija**.

Disforija označuje stisko in nelagodje, ki izhaja iz neujemanja lastne spolne identitete s spolom, ki je bil osebi pripisan ob rojstvu. Spolno disforijo osebe doživljajo na različne načine, npr. s posebno močnimi negativnimi čustvi glede določenih delov svojega telesa, ali npr. v povezavi s tem, da so v družbi neprestano naslovljene s spolom, s katerim se ne identificirajo. Spolne disforije ne doživljajo nujno vse transspolne osebe. Spolna disforija pod terminom transseksualizem obstaja tudi kot medicinska diagnoza, ki omogoča obravnavo in dostop do potrebne in želene zdravstvene oskrbe za transspolne osebe, hkrati pa žal velikokrat pomeni tudi stigmatizacijo transspolnih oseb.

Tranzicija pa je proces, kjer oseba naredi prehod iz spola, ki ji je bil pripisan ob rojstvu, v spol, ki ga čuti kot sebi lastnega. Obstaja več načinov, kako trans osebe vstopajo v proces tranzicije, saj se njihove potrebe razlikujejo. Zelo pogosto se dogaja, da se transspolnost enači z medicinsko tranzicijo in domneva, da želijo vse trans osebe tudi s hormonsko terapijo in medicinskimi posegi potrditi svojo spolno identiteto. Pogosto se domneva, da gre za enosmeren proces, ki se mora zgoditi v celoti, da bi bila oseba srečna. To pa še zdaleč ni tako.

Raziskava kaže, da je v proces medicinske tranzicije vključenih 33 % transspolnih oseb, 42 % jih ni v procesu, 17 % jih še ni v procesu, vendar bodo. Približno polovica oseb je oz. bo torej vključenih v proces medicinske tranzicije, polovica pa ne.

To dejstvo potrjuje, da transspolnost ni vezana izključno na telo, temveč jo je treba razumeti kot stanje samoidentifikacije. Transspolna populacija ima raznolike potrebe, ki ne vključujejo samo medicinske tranzicije.

Tranzicija je proces, ki se lahko zgodi na zelo raznolike načine. Vsaka transspolna oseba se glede tega odloča sama. Eden od načinov je **socialna oziroma družbena tranzicija**, t.j. tisti del tranzicije, v katerega vstopa največ transspolnih oseb, pogosto tudi tiste, ki si ne želijo medicinske tranzicije. Kaj pa pravzaprav mislimo s tem? Zelo različne stvari:

- oseba tudi javno živi v lastnem spolu
- oseba lahko spremeni svoje osebne zaimke
- oseba lahko spremeni ime (uradno ali neuradno)
- uradna sprememba spolnega označevalca v dokumentih
- uporaba toalet v skladu s tvojim spolom
- sem štejemo tudi vse načine izražanja svoje spolne identitete in spolnega izraza, kot na primer izbira oblek, frizure, uporaba ličil, britje ali nebritje določenih delov telesa, uporaba pripomočkov kot so "binder"/steznik, lasulja, metoda "tucking", pa tudi način uporabe jezika in izrazov, ki jih uporabljaš zase ali za svoje dele telesa, itd.

Nekaterim trans osebam, ki si ne želijo medicinske tranzicije ali vanjo iz drugih razlogov ne vstopajo, socialna tranzicija predstavlja pomemben način, kako potrditi svojo spolno identiteto.

Približno polovica oseb je oz. bo torej vključenih v proces medicinske tranzicije, polovica pa ne.

33 %

Je vključenih v proces medicinske tranzicije

42 %

Jih ni v procesu

17 %

Jih še ni v procesu, vendar bodo



OSEBNA
IZKAZNICA



“Skoz sem v tranziciji, vsaj v svoji glavi. Zdi se mi, da je moj spol v moji notranjosti veliko bolj zanimiv in radoveden, kot lahko izrazim s svojim telesom. Ampak ja, sem tudi v socialni in medicinski tranziciji. Koraki, ki jih delam dokaj počasi in premišljeno, me vodijo vedno bližje notranjemu miru in stran od sovraštva sebe. To je zame bistvo tranzicije.”

—MAJ

Želim, da bi bil moj spol priznan tudi v dokumentih

Procesu, v katerem pridobiš nove osebne dokumente s pravilnim spolnim identifikatorjem namesto prejšnjega, rečemo tudi pravno priznanje spola. Pravno priznanje spola je tudi eden od načinov socialne tranzicije.

Zakaj je tako pomembno, da se spol na dokumentih ujema s tvojo identiteto? Transspolne osebe se zelo pogosto soočajo s situacijami, kjer se njihova spolna identiteta in spolni izraz ne ujemata z uradnim spolom na osebnih in drugih dokumentih. Posledično so lahko deležne očitkov, da uporabljajo ponarejene dokumente in/ali pa so prisiljene v razkritje. Brez pravnega priznanja spola so transspolnim osebam oteženi vsakodnevni opravki, kot so dvig pošiljke, odprtje bančnega računa ali uporaba poimenske vozovnice za javne prevoze. Tako so transspolne osebe postavljene v situacije, kjer lahko pride do nesprejemanja, diskriminacije ali nasilja.

Slovenija, kot mnogo drugih držav, trenutno nima posebnega zakona, ki bi urejal pravno priznanje spola in vsa ostala vprašanja za transspolne osebe. Uradni podatek o spolu v osebnih dokumentih lahko spremenijo osebe, ki od zdravstvene ustanove pridobijo potrdilo o tem, da so spremenile spol. Pri tem sta na voljo samo uradni spremembi iz ženskega v moški spol ter iz moškega v ženski spol, spolno nevtralna možnost za nebinarne osebe ne obstaja.

Zahtevek za ureditev spremembe je treba vložiti na upravni enoti v kraju, ker ima oseba stalno prebivališče. Pri vlaganju zahtevka je treba predložiti potrdilo zdravnice_ka, ki vsebuje točno napisan stavek "Oseba je spremenila spol." V praksi to potrdilo izdajata dr. Irena Rahne Otorepec in dr. Peter Zajc, psihiatrinja in psihiater, ki delujeta v okviru Interdisciplinarnega konzilija za potrditev spolne identitete. Točne informacije o tem, kakšno potrdilo je potrebno pridobiti pred odhodom na upravno enoto, smo strnile_i v [Priporočilih za izdajo potrdila](#) (na naši spletni strani v poglavju [Pravno priznanje spola](#)). Če torej potrebuješ podrobne informacije o postopku, toplo priporočamo obisk naše spletne strani, kjer so vse informacije zbrane na enem mestu.

Kaj pa če želim tudi medicinsko potrditi svojo spolno identiteto?

Številne transspolne osebe se poleg socialne tranzicije odločijo tudi za medicinsko tranzicijo. **Medicinska tranzicija, ki jo imenujemo tudi potrditev spolne identitete ali potrditev spola, je proces, kjer oseba prehaja od spola, ki ji je bil pripisan ob rojstvu, k njej lastnemu spolu in spolnemu izrazu. Potrditev spola poteka s hormonsko terapijo, kirurškimi posegi in drugimi medicinsko podprtimi postopki.** Odločitve o izbiri vrste posega sprejemajo osebe same, zanje ni napisanih pravil in se pri različnih osebah pojavljajo v različnih zaporedjih in obsegih.

"Pravno priznanje spola mi pomeni vsaj eno majhno zadoščenje, ki ga lahko imam kot transspolna oseba."

—KRISTINA

"Pravno priznanje spola bi mi pomenilo, da se znebim oznake, ki mi nič ne pomeni, a me po nepotrebnem omejuje in omogoča nadzor države tam, kjer ji ni treba."

—MARTIN



In kako izgleda proces potrditve spolne identitete v Sloveniji?

Ker informacije o poteku oziroma o točnem protokolu s strani Ministrstva za zdravje še niso na voljo, smo pri Zavodu TransAkcija, na naši spletni strani, v poglavju [Tranzicija](#) objavile i informacije, zbrane na osnovi izkušenj transspolnih oseb. Kot takšne torej ne predstavljajo mnenj zdravstvenih delavk_cev ali strokovnega zdravstvenega protokola procesa medicinske tranzicije. Lahko pa jih razumemo kot potencialne možnosti poteka procesa tranzicije.

Kje začeti? Proces potrditve spolne identitete poteka v okviru Centra za mentalno zdravje (Ambulanta za spolno zdravje), ki se nahaja na naslovu Grablovičeva 44a v Ljubljani.

- Za naročanje na prvi pregled napišeš elektronsko sporočilo psihiatrinji ali psihiatru, v katerem se predstaviš in poveš, da želiš vstopiti v proces. Na prvem pregledu se s psihiatrom_injo pogovarjaš o svojem doživljanju lastnega spola, razmišljanju o svoji spolni identiteti, doživljanju svojega telesa, imena, o odnosih s pomembnimi osebami v tvojem življenju (partner_ka, družina, prijatelji_ce), otroštvu in o svoji življenjski zgodbi. Psihiater_inja te napoti na psihološki pregled h klinični_u psihologinji_psihologu.
- Psihološki pregled pri klinični_em psihologinji_psihologu po navadi poteka v treh delih – na prvih dveh srečanjih poteka psihološki pregled (vsak del traja približno 3 ure), na tretjem srečanju pa poteka pogovor o izvidu, ki ga napiše klinični_a psiholog_inja na podlagi analize podatkov.
- Psihološki pregled je podlaga za pridobitev diagnoze motnje spolne identitete ali transseksualizma – F64.0 (ICD-10 2010), ki je nujna za nadaljevanje procesa potrditve spolne identitete v Sloveniji.

To je tudi proces, skozi katerega moraš, če želiš pridobiti potrdilo psihiatra_inje, ki ga potrebuješ ob predložitvi zahtevka za spremembo uradnega podatka o spolu na upravni enoti. Postopka medicinske tranzicije in pravnega priznanja spola tako nista ločena.

Za proces od tu naprej velja, da pri psihiatru_inji in osebnih zdravnicah_kih pridobiš potrebne napotnice za specialiste_i oziroma priporočilno pismo. V naslednjih korakih, ko imaš potrebne napotnice, se tako lahko napotiš na endokrinologijo, plastično kirurgijo,... Vse informacije o tem so zbrane na naši spletni strani.

Kako pa si lahko olajšam občutke spolne disforije, če oziroma dokler ne grem skozi medicinsko tranzicijo? **Transspolne osebe uporabljajo različne metode, pripomočke in dodatke, ki lajšajo disforijo in omogočajo, da se boljše počutijo v vsakdanjem življenju.** Najbolj znana med njimi sta **bindanje oz uporaba steznika** pri osebah, ki jim je bil pripisan ženski spol, medtem ko se osebe, ki jim je bil pripisan moški spol, poslužujejo **metode tucking-a**.

Namen **nošenja binderja** oziroma bindanja je sploščenje prsi oziroma videz ploskega prsnega koša. Pred samo uporabo binderja je ključnega pomena, da se poučiš o tem, kako se ga pravilno nosi. Pri izbiri binderja je treba biti pazljiv_a, da izbereš pravo številko, premajhen oziroma pretesen binder ima namreč lahko dolgoročne posledice za zdravje. Enako velja za alternativne metode, ki se včasih uporabljajo za isti namen, na primer lepilni trak ali povoji. Uporabo le-teh odsvetujemo. Pomembno je tudi, da ga nosiš v zmernem obsegu, tj. ne več kot osem ur naenkrat, ter da v primeru kakršnihkoli težav s tem prenehaš. Binderjev se žal v Sloveniji še ne da kupiti, najde pa se jih na spletu – ena izmed zanesljivih spletnih trgovin je npr. gc2b. Če ne veš, kje dobiti binder ali imaš druga vprašanja v povezavi s tem, je najboljša, da se informiraš pri drugih trans oseb, ki imajo izkušnje s tem, ali pa pri TransAktiji.

Tucking je metoda, ki jo prakticirajo osebe s penisom, da se genitalje ne vidijo/čutijo pod oblekami. Nekatere trans ženske tucking-a vsak dan, nekatere občasno, seveda pa nekatere tudi ne čutijo potrebe po tucking-u. Najbolj poznan način tucking-a je naslednji: penis se povleče nazaj med nogami proti anusu, hkrati pa se testise potisne v dimeljski kanal. Namesto te tehnike ali poleg te tehnike nekatere osebe uporabljajo tudi posebno, tesno spodnje perilo, hlačke s posebnim žepom, razne medicinske trakove za povezovanje in druge pripomočke.

“Vzemite si čas. Izkušnje s tranzicijo so mnogo bolj raznolike, kot si mislite. Samo zato, ker je klasična tranzicija (sprememba dokumentov, hormonska terapija, operacije) najbolj pogosta, ne pomeni da je edina prava smer za vas. Sebe postavite na prvo mesto in se vprašajte, kaj si vi želite in kako se počutite ob tem.”

— JULIJEN

Mednarodne organizacije:

TGEU, ILGA, IGLYO, OII Europe

Podporne skupine

TransAkcija, Kvartir in Legebitra, Skupina za mlade trans osebe pri dr. Radobuljac na UKC Ljubljana

Trans filmi in serije

Her Story, Pose, Tangerine, Una Mujer Fantastica, Tomboy, itd.

Trans youTuberke_ji, instagramerke_ji, vlogerke_ji

kanal TransTube, kanal My Generation, kanal Asocijacija Spektra, Ash Hardell, Jackson Bird, Riley Dennis, Upper Case Chase, Kat Blaque, itd.

Trans literatura

Trans Teen Survival Guide (Fox in Owl Fisher), Trans (Juliet Jacques), Tranny (Laura Jane Grace), Redefining Realness (Janet Mock), I am Jazz (Jessica Herthel), itd.

Trans organizacije

TransAkcija, Trans Aid (Hrvaška), Spektra (Črna gora), Trans Mreža Balkan, Transgender Europe - TGEU, itd.

LGBTIQ organizacije v Sloveniji

Društvo Parada ponosa, Društvo Legebitra, Društvo ŠKOC, Društvo DIH, Društvo Kvartir, ŠD OUT in Slovenija, Maribor skozi rožnata očala, itd.

LGBTIQ festivali

Festival LGBT filma, Lezbična četrt, Festival Parada ponosa, itd.

Druge trans osebe

hmmm

Osebnostno svetovanje

TransAkcija, Legebitra

Trans aktivistke_i in umetnice_ki

Travis Alabanza, Jacob Tobia, ALOK, Sophie Labelle, Owl and Fox Fisher, itd.



Kam se druge trans osebe obračajo po informacije in podporo?

Glavni viri podpore transspolnim osebam pri njihovi spolni identiteti in/ali izrazu ki jih je navedla vsaj vsaka druga transspolna oseba

72 %

Prijatelji_ce

63 %

Internet

60 %

Druge transspolne osebe na spletu ali socialnih omrežjih

Obstaja več načinov, kje in kako transspolne osebe najdejo informacije in podporo v procesu; nekateri so bolj poznani, spet drugi manj uveljavljeni. Zagotovo pa si vsak način zasluži posebno pozornost. Temu želimo nameniti to poglavje. Ker vemo, da je nemogoče na enem mestu najti odgovore na vse, kar te zanima, bomo glede na lastne izkušnje in glede na odgovore trans oseb iz raziskave, naštele_i nekatere oblike, načine in osebe, ki so v pomoč drugim trans osebam pri iskanju odgovorov ali pa preprosto pri prebijanju iz dneva v dan. Ker ne smatramo, da so katerekoli oblike podpore in informiranja večvredne od drugih, le-te lebdijo v oblakih. Tako se lahko sam_a odločiš, katere ti najbolj ustrezajo.

Glavni viri podpore transspolnim osebam pri njihovi spolni identiteti in/ali izrazu, torej viri, ki jih je navedla vsaj vsaka druga transspolna oseba, so njihovi_e prijatelji_ce (72 %), internet (63 %), druge transspolne osebe na spletu ali socialnih omrežjih (60 %), trans/LGBT+ organizacije (59 %), LGBT+ skupnost (55 %) in literatura (49 %).



Kako lahko podprem osebo, ki je transspolna?

Tretjina udeleženk_cev svoje duševno zdravje ocenjuje kot slabo ali zelo slabo in imajo izkušnje z:

65 %

Depresijo

55 %

Samomorilnimi mislimi

51 %

Anksioznostjo

Podpora v procesu tranzicije je večini transspolnih oseb na njihovi poti izjemno pomembna, sploh pri začetnih korakih. Zato to poglavje posvečamo vsem, ki transspolnim osebam predstavljate ali želite predstavljati podporni sistem. Transspolnim osebam pa nudimo nekaj, kar lahko ponudite v domače branje pomembnim osebam okoli sebe.

Zakaj je podpora tako pomembna?

Najverjetneje se velika večina vseh, ki to berete, strinjate, da se je s primerno podporo lažje soočati z vsemi zahtevnejšimi situacijami, ki jih prinaša življenje. Nič drugače ni pri transspolnih osebah, ki zaradi večinske družbe, ki ni seznanjena ali prilagojena potrebam, realnosti in zaščiti človekovih pravic transspolnih oseb (več o tem v naslednjem poglavju), doživlja različne oblike nespoštovanja, neodobravanja, diskriminacije in celo nasilja. Vse samo zato, ker so transspolne in ker poskušajo živeti v skladu s tem, kar čutijo in biti to, kar v resnici so.

Transspolne osebe se zaradi različnih dejavnikov, kot so sistemska neurenjenost tako pravnega kot medicinskega področja, odsotnost podpore v svojih primarnih življenjskih krogih in širša neozaveščenost o transspolnosti v družbi, nesorazmerno pogosto soočajo s težavami v duševnem zdravju.

To potrjujejo tudi rezultati raziskave, kjer tretjina udeleženk_cev svoje duševno zdravje ocenjuje kot slabo ali zelo slabo, kar je znatno pod povprečno dobrobitjo splošnega prebivalstva. Kar dve od treh transspolnih oseb imata izkušnje z depresijo (65 %), vsaj vsaka druga pa tudi s samomorilnimi mislimi (58 %) in anksioznostjo (56 %).

Rezultati o tem, koliko transspolnih oseb živi z določenimi težavami v duševnem niso presenetljivi, so pa izredno zaskrbljujoči. Sploh, če v ozir vzamemo dva glavna razloga, ki ju navajajo transspolne osebe:

- sistemska neurejenost področij človekovih pravic transspolnih oseb - predvsem medicinskega procesa potrditve spola (33%) in pravnega priznanja spola (34%). Nemogoče je od osebe, ki želi prilagoditi svoj videz in telo tako, da bo bolj v skladu sama s sabo, vendar ji državni sistem tega ne omogoča, pričakovati, da teh izkušenj ne bo ponotranjila in da ne bodo vplivale na njeno duševno zdravje.
- izredna težava je tudi popolna odsotnost strokovnjakinj_ov (s področij psihologije, socialnega dela, psihiatrije, psihoterapije, itd.), ki bi bile_i primerno izobražene_i za svetovalno in/ali terapevtsko delo s transspolnimi osebami in dejstvo, da se tudi bodočih kadrov s tega področja sistematično ne izobražuje o transspolnosti

Kako lahko torej podprem trans osebo?

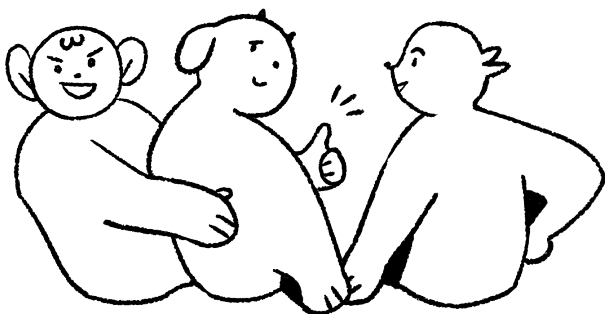
Povprečna oseba se v svojem življenju ne sreča s tematiko transspolnosti, če se je ne tiče osebno. Informacij, ki bi bile pravilne in spoštljive ter splošno znane ni veliko, kljub vse večji vidnosti in delu aktivistk_ov in organizacij.. Zato je razumljivo, da morda nisi prepričan_a, kako podpreti trans osebo, ne da bi bil_a pri tem nespoštljiv_a. Morda te je strah, da boš kaj narobe rekel_la in užalil_a osebo, tudi če imaš dober namen. Ponujamo nekaj splošnih nasvetov, ki lahko pomagajo vsakomur:

- Spoštuj ime in zaimke, ki jih transspolna oseba uporablja zase
- Ne dvomi oziroma prevprašuj izkušeni oziroma občutkov trans osebe
- Informiraj se o tematiki transspolnosti
- Nikoli ne izdaj zaupnih informacij ali razkrij osebe brez njene-ga predhodnega privoljenja
- Ne sprašuj vsiljivih in osebnih vprašanj, kot so "Kakšne genitalije imaš?", "Kako imaš spolne odnose?"
- Uporabljaljaj jezik, ki je vključujoč do vseh spolov (glej poglavje 7)
- Že vnaprej daj vedeti, bodisi na družbenih omrežjih ali v vsakdanjih okoljih, kjer se giblješ, da sprejemaš trans osebe in da ne toleriraš transfobije
- **Vprašaj osebo, kako jo lahko podpreš oziroma kaj si želi od tebe**
- **Tudi če ne razumeš vsega, daj osebi vedeti, da jo poslušas in podpiraš**
- **Se spomniš še kakšnih načinov, kako bi lahko podprl_a trans osebo ali že imaš izkušnje, kako si jo podprl_a?**

Glede na podatke o tem, kam se trans osebe najpogosteje obračajo po podporo in pa podatke, kjer se kaže izrazito pomanjkanje podpore, smo pripravile_i še bolj specifične koristne nasvete, ki so strnjeni glede na to, koga nagovarjamo:

Prijatelji_ce

Transspolne osebe najpogosteje najdejo največ podpore med prijatelji_cami. Pomembno je, da svoji prijateljici_ju stojiš ob strani, saj širša družba, šolsko okolje in družina na žalost pogosto niso takšni podporni sistemi, ki bi jih tvoj_a prijatelj_ica potreboval_a. Prijatelj_ica, ki te posluša in stoji ob strani, tudi če ji_mu na začetku ni vse jasno, zato igra pomembno vlogo. Če ti je oseba povedala o svojih občutkih in o svoji identiteti, to pomeni, da ti zaupa. Za začetek je zato čisto dovolj, če jo_ga poslušáš, ne da bi jo_ga obsojal_a in ji_mu daš vedeti, da ji_mu stojiš ob strani. To lahko v življenju tvoje prijateljice_ja pomeni ogromno razliko.



Kaj poleg tega pa še lahko naredim?

- Nikoli ne deli stvari, ki ti jih je zaupal_a, z drugimi osebami.
- Spoštuje njene_njegove zaimke in ime. Lahko ji_mu celo pomagaš pri izbiri in pri navajanju na novo ime.
- Postavi se zanj_o, če jo_ga nekdo žali ali je_ga ne spoštuje. Tudi, kadar oseba ni navzoča.
- Čim bolje se informiraj o transspolnosti. Na spletu dandanes obstaja že mnogo virov, tudi v slovenskem jeziku. Na ta način bo prijatelj_ica videl_a, da ti je mar, hkrati pa njej_njemu ne bo treba biti enciklopedija.
- Če uporabljaš družabna omrežja, daj vedeti, da podpiraš transspolne osebe z deljenjem objav, ki so podpirne in izobraževalne, in s tem, da ne toleriraš transfobije.
- Če opaziš, da si prijatelj_ica ne upa v trgovino na primer po ličila, ali na določen oddelek oblačil, ji_mu ponudi, da gresta skupaj ali da greš namesto nje_ga.
- Enako velja, če si oseba ne upa na kakšne dogodke, povezane s temo transspolnosti. Marsikomu se je veliko lažje opogumiti, če ima nekoga poleg sebe.
- **Vprašaj jo_ga, kako jo_ga lahko podpreš. Transspolne osebe so med seboj različne in vsak_a zase najboljše ve, kaj potrebuje.**
- **Se spomniš še kakšnih načinov, kako bi lahko podprl_a trans prijatelja_ico ali kako si jo že podprl_a?**

Starš ali skrbnik_ca

Namesto, da začnemo z izredno zaskrbljujočim podatkom, kako malo trans oseb prejema podporo svojih staršev, se za hip raje ustavimo pri citatu mame mladoletnega trans fanta. Ali nista sreča in zadovoljstvo lastnega otroka tisto, kar si želijo vsi starši? Velika večina zagotovo. Vendar pa se v praksi izkaže, da pri LGBTIQ osebah, še posebej pa pri trans osebah, starši oziroma skrbnice_ki žal velikokrat pozabijo na to.

Očetje (59 %) in širše sorodstvo (61 %) za vsako drugo transspolno osebo nikoli ne predstavljajo vira podpore.

Razumljivo je, da te kot starša skrbi, kako bo otrok živel v svetu, kjer se transspolne osebe soočajo s toliko izzivi. Ampak ali ni to le še dodaten razlog, zakaj (tvoj) trans otrok potrebuje tvojo podporo? Od trans oseb vseh starosti pogosto slišimo, da doma niso sprejete_i ali pa da se celo sploh ne razkrijejo, saj pričakujejo zavrnitev. Zato mnoge trans osebe v nepodpornih družinskih okoljih obstajajo le 'polovično'. To običajno pomeni, da delov sebe, ki niso sprejeti, ne razkrijejo staršem ali pa se te dele ignorira, da se izognejo konfliktnim situacijam. Pomembno je razumeti, da zaradi tega trans osebe ne postanejo nič manj trans. Kar se zgodi, je to, da vidijo, komu lahko zaupajo v celoti in komu ne. Ali si ne želiš, da bi tvoj otrok lahko bil to, kar je, v celoti, tudi s teboj? Počutiti se spoštovano_ega je pogosto vse, kar si trans oseba želi od svojih staršev.

“Nič na svetu mi ni pomembnejše od sreče in zadovoljstva mojega otroka.”

— TANJA, STARŠ TRANS OTROKA

Ali je lahko že otrok transspolna oseba?

Otrokom so spolna identiteta in spolne vloge tako rekoč položene v zibko. Transspolni otrok lahko že zelo zgodaj čuti neujemanje s spolom, ki mu je bil pripisan ob rojstvu in se močno identificira z drugim spolom, najpogosteje od drugega ali tretjega leta starosti dalje. Otroci, ki so trans, to pogosto tudi na nek način izrečejo: "Mami, fantek sem." ali "Kdaj bom postal punčka?" Lahko tudi govorijo o tem, da si želijo, da bi na njihovem telesu kaj zraslo, česa drugega pa ne bi radi več imeli na telesu. Če se takšni komentarji ponavljajo in gre otrok dlje od "samo" tega, da se želi igrati ali oblačiti v nasprotju s pričakovanji, je otrok skoraj zagotovo transspolna oseba in ignoriranje teh občutkov otroku ne bo pomagalo, temveč jo_ga bi spravilo v stisko.

Tipična reakcija staršev in okolice je, da je z njihovim transspolnim otrokom nekaj narobe, čeprav v resnici velja tudi s strokovnega stališča, da je z otrokom popolnoma vse v redu. Družina in okolica pogosto nimata potrebnega znanja ali pa ne razumeta, da posameznica_ik lahko doživlja svojo spolno identiteto ne glede na genitalije ali spol, ki ji_mu je bil pripisan ob rojstvu. Transspolni otroci, ki so prisiljeni živeti v skladu s spolom, ki jim je bil določen ob rojstvu, lahko postanejo izrazito nesrečne_i in depresivne_i, kadar jih odrasli (po tem, ko jim razkrijejo svojo spolno identiteto) poskušajo preprečiti, da bi bili take_i, kot se čutijo.

Transspolnost ni razlog za stisko transspolnih oseb. V resnici je nerazumevanje drugih in pojmovanje, da s temi osebami nekaj ni prav, razlog za njihovo trpljenje. Največjo čustveno bolečino povzroča pritisk, da bi spremenili svoje bistvo, tisto, kar v resnici so (Iva Žegura, dr. spec. v Vsi spoli so resnični, 43).

Žegura pojasnjuje: "V skrbi za dobrobit otroka je največ, kar lahko starši naredijo to, da otroku nudijo ljubezen in sprejemajo njeno_ njegovo transspolno identiteto. To pomeni, da otroku omogočijo, da živi na način, da je srečen_na (prav tako kot bi ravnal_i s katerikoli drugim otrokom) – naprimer, da se oblačijo v oblačila, v katerih se počutijo najudobneje, da imajo frizuro, ki jim je všeč, in da se igrajo z igračami, ki jih imajo rade_i" (Vsi spoli so resnični, 44).

Pomembno je, da otrok lahko raziskuje, v čem se počuti udobno. Kot vemo, so spolni stereotipi, ki jih privzgajamo otrokom, izredno omejujoči. Zato je sklepati, da je vsaka punčka, ki raje igra nogomet s prijatelji ali vsak fantek, ki si rad lakira nohte, trans, zelo prenačljeno. Otroci pogosto še niso ponotranjili omejujočih spolnih vlog in vsega, kar pride z njimi, in prav je, da jim pustimo, da preizkušajo različne stvari.

Kako pa razmišlja in kaj svetuje ena od mam, ki podpira svojega trans sina?

- **Počasi. Korak za korakom.** Poiščite strokovno pomoč. Pomoč, kjer boste dobili vse odgovore na svoja vprašanja. Vključite se v skupine z ostalimi starši, kjer boste slišali izkušnje drugih in kaj kmalu se boste znašli v vlogi starša, ki s svojimi izkušnjami pomaga drugim.
- **Sprašujte**, nobeno vprašanje ni neumno ali odveč. Ne bojte se povedati svojim bližnjim, odziv vas bo prijetno presenetil, vsaj mi smo vedno dobili pozitivni odziv. Če pa ta ne bi bil tak, ti ljudje za nas enostavno več ne bi obstajali.
- **Pomagala sem mu oz. jaz sem o tem govorila z očetom** (čeprav je tudi on vse sprejel in mu stoji ob strani) **in sorodniki, družinskimi prijatelji, razredničarko in še s kom.** Skupaj kot družina smo bili na prvem Balkanskem trans maršu, bili smo na povorki ponosa, greva skupaj na druženja z drugimi trans družinami.
- **Odkrito se pogovarjamo** o vseh zagatah, ki jih prinese življenje transspolnim osebam.
- **Nabavili smo binder, namesto njega opravi naročila v restavraciji**, saj smo še pred testosteronom in se glas še ni znižal ...
- **Verjemite** svojemu otroku, saj so morali zbrati ogromen pogum, da so se vam zaupali. To ni samo faza in ne bo minilo. Imejte jih neskončno radi, saj nič na svetu ni pomembnejše od vaših otrok. Če rabite pomoč zase, da boste lažje sprejeli in se spopadli z novonastalo situacijo, jo najдите.

— TANJA

Učitelji_ce in strokovne_i delavke_ci v šoli kot osrednje_i predstavnice_ki procesa, ki znatno vpliva na formacijo osebnosti, v več kot tretjinski meri niso nikoli prepoznane_i kot vir podpore transspolnim osebam.

41 %

Učitelji_ce

38 %

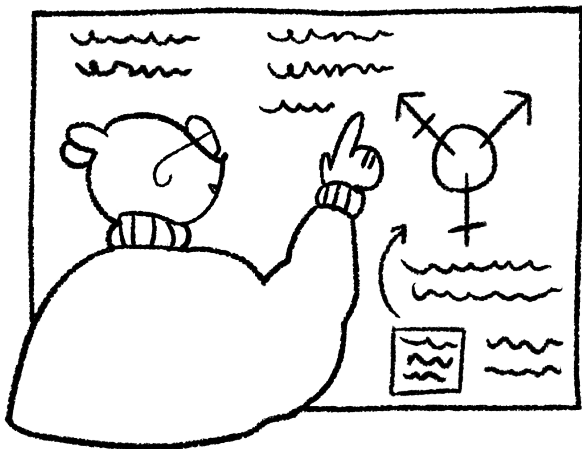
Strokovne_i delavke_ci

Učitelji_ce in druge_i šolske_i delavke_ci

Učitelji_ce (41 %) in strokovne_i delavke_ci v šoli (38 %) kot osrednje_i predstavnice_ki procesa, ki znatno vpliva na formacijo osebnosti, v več kot tretjinski meri niso nikoli prepoznane_i kot vir podpore transspolnim osebam. To podkrepi tudi ugotovitev, da je šolsko okolje s strani transspolnih oseb videno kot nevarno.

Raziskava o vsakdanjem življenju mladih LGBTQ+ oseb Društva Parada ponosa (2018) poroča, da 54 % mladih ni razkritih nobeni_emu učiteljici_ju, 66 % pa nobeni_emu šolski_emu delavki_cu. Mlade LGBTQ+ osebe vidijo šolski prostor kot nevaren – med poukom ali v učilnici (37%), na šolskih hodnikih ali med odmori (kar 50%) (Društvo Parada ponosa, 2018). Medvrstniško nasilje je, kot vemo, zelo resničen problem, s katerim se v vsakdanjem življenju soočajo LGBTQ+ osebe, zato je še toliko pomembnejše, da učitelji_ce in druge šolske_i delavke_ci primerno reagirajo. Hkrati pa je enako pomembno delovati v tej smeri preventivno, z ustvarjanjem okolja, v katerem se bodo trans in LGBTQI+ osebe počutile sprejete, spoštovane in vidne. Nekateri izmed načinov, ki vam lahko pomagajo ustvariti takšno šolsko okolje so naslednji:

- Informirajte in poučite se o trans in LGBTQ temah iz aktualnih virov. Mladi pogosto navajajo, da je to ena od glavnih stvari, ki jih pogrešajo pri šolskih delavkah_cih. S tem si lahko pridobite zaupanje trans in LGBTQ učenk_cev in lažje ustvarjate sprejemajoče okolje.
- Razmislite, kako vključiti LGBTQ in trans tematike v pouk pri že obstoječih predmetih, kjer je relevantno – na primer pri biologiji, pri predmetih, kjer se berejo različni teksti in literatura, pri psihologiji, sociologiji, pri jezikih, itd.
- Skušajte vključiti LGBTQ tematike v kurikulum.
- Enako velja za spolno vzgojo, ki vključuje raznolika razmerja in načine intimnosti, ki niso omejeni samo na heteroseksualna razmerja.
- Če ste sami transspolna oseba ali LGBTQ oseba in čutite, da se lahko razkrijete, bo to imelo velik vpliv na učenke_ce; morda se bodo lažje opogumile_i tudi same_i ali pa se vam bodo zaupale_i.



- Pozanimajte se o delavnicah neformalnega učenja, ki naslavljajo tudi LGBTIQ teme.
- Poskusite izvesti delavnice, ki naslavljajo raznolikost in vključujejo spolno usmerjenost in spolno identiteto. Pri Legebitri so izdale_i priročnik Mavrica v žepu (2019), ki vam je pri tem lahko v pomoč.
- Razmislite v smeri pravilnika za boj proti diskriminaciji LGBTIQ oseb.
- Podpora s strani strokovnih delavk_cev; poleg tega, da ste dobro informirane_i in znate napotiti trans mlade naprej k trans in LGBTIQ organizacijam, kot ssvetovalne_i delavke_ci lahko opremito pisarno tako, da je vidno, da podpirate trans oz LGBTIQ osebe (nalepka, plakat, brošure, publikacije).
- Ko govorite o spolih, vedno skušajte pojasniti, da spol obstaja na spektru, da ni binaren in pojasnite, da obstajajo transspolne osebe.
- Ne predstavljajte spola kot prirojenega in osnovanega izključno na spolnih značilnostih, predstavite pomen samoopredelitive oziroma samoidentifikacije.
- Če se da, uredite toalete, ki bodo dostopne za osebe vseh spolov in ne spolno določene.

“Želim si le še, da bi se o trans-spolnosti govorilo že v osnovnih šolah, saj bi bilo tem otrokom dosti lažje in o sebi ne bi mislili kot o spakah in umsko bolnih...Ne bi se počutili osamljeno in nesprejeto. Bilo bi jim prihranjene veliko bolečine. Tako bi tudi drugi otroci zvedeli za njihov obstoj.”

— TANJA, STARŠ TRANS OTROKA

Viri, kjer transspolne osebe nikoli ne iščejo podpore

71 %

Telefonske linije kriznih centrov

66 %

Krizni centri

36 %

Psihiatrinja_er

Strokovne_i delavke_ci, socialne_i delavke_ci, psihologi_nje, mladinske_i delavke_ci in ostale_i zaposlene_i na področju socialnega varstva in človekovih pravic

Zavedamo se, da je ta skupina oseb med seboj zelo raznolika, vendar želimo zajeti te profile oseb, saj imajo (oziroma bi bilo pomembno, da bi imele_i) pomembno vlogo pri podpori transspolnih oseb. Nekatere_i jo že imajo, predvsem tukaj govorimo o LGBTIQ organizacijah in skupinah. Ker pa je transspolnost in vse kar zajema, precej kompleksno tematsko področje, po naših izkušnjah vedno ostaja pomembno, da ne predvidevamo, da so vse osebe v teh organizacijah nujno enako ozaveščene. S to skupino seveda nagovarjamo vse osebe, ki so aktivne na teh področjih oziroma organizacijah, ne glede na to, ali so zaposlene ali ne.

Pri organizacijah, ki delujejo na področju človekovih pravic, na področju LGBTIQ in v ustanovah, ki nudijo psihosocialno podporo, je še kako pomembno, da naslavljajo in nudijo storitve tudi transspolnim osebam. Zakaj? Prvič, transspolne osebe obstajajo v vseh sferah družbe, in ne moremo vedeti, kdaj bomo prišle_i – vede ali nevede – v stik z njimi. Vse osebe imamo namreč mnogo osebnih okoliščin, ki se med seboj prepletajo, zato se je pomembno zavedati intersekcionalnosti. Poleg tega so, kot smo že prikazale_i, transspolne osebe ena od najbolj ranljivih družbenih skupin in tako pogosto živijo s težavami v duševnem zdravju. Zato je izrednega pomena, da vse organizacije, katerih aktivnosti vključujejo zagovorništvo in nudenje podpore, sploh v nujnih primerih, delujejo vključujoče do trans oseb.

Med vire, kjer transspolne osebe nikoli ne iščejo podpore, v več kot tretjinski meri sodijo telefonske linije kriznih centrov (71 %), krizni centri (66 %), psihiatrinja_er (36 %), psiholog_inja (35 %), psihoterapevt_ka (35 %).

Najvišji rezultat - neuporaba telefonskih linij kriznih centrov kot vira podpore – je vsekakor potrebno upoštevati tudi glede na sodoben razvoj družbe in družabnih

omrežij, kjer ogromno komunikacije s strani ranljivih in/ali mladih oseb, sploh kadar gre za negotove situacije, poteka v pisni obliki. Kljub temu pa je neprepoznavnost kriznih centrov kot vira podpore (66 %) velik problem, saj so, glede na dejstvo, da v Sloveniji nimamo specifičnega LGBTIQ kriznega centra ali varne hiše, le-ti edino sistemsko zatočišče v primeru nevarnosti in/ali brezdomnosti mladih.

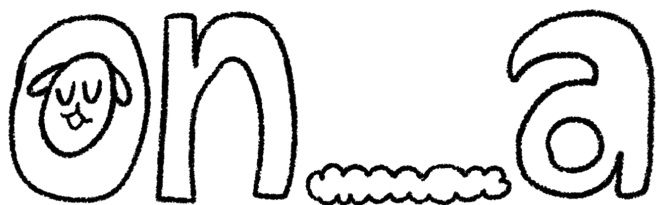
Kaj so torej tiste stvari, ki jih lahko naredite, da boste pri svojem delu vključujoče_i do transspolnih oseb in njihovih potreb/pravic?

- Informirajte in poučite se o trans temah iz aktualnih virov. Odvisno od tega, na katerem področju delujete, obstajajo publikacije, tudi v slovenskem jeziku in o slovenskem kontekstu, ki so relevantne za vas.
- Poskusite izvesti delavnice, ki naslavljajo raznolikost in vključujejo spolno usmerjenost in spolno identiteto. Pri Legebitri so izdale_i priročnik Mavrica v žepu, ki vam je pri tem lahko v pomoč.
- Pozanimajte se o dodatnih izobraževanjih na temo transspolnosti za zaposlene in prostovoljke_ce.
- Poleg tega, da ste dobro informirane_i in znate napotiti trans mlade k trans in LGBTIQ organizacijam, lahko opremito prostore tako, da je vidno, da podpirate trans oz. LGBTIQ osebe (nalepka, plakat, brošure, publikacije).
- Ko govorite o spolih, naj bo to v množini. Imejte v mislih, da spola nista samo dva; spol je spekter, če niste vključujoče_i do nebinarnih oseb, je to v najboljšem primeru izbris.
- Ne govorite o spolu kot prirojenem in osnovanem izključno na spolnih značilnostih, poudarjajte pomen samoopredelitve

oziroma samoidentifikacije.

- Če se da, uredite toalete, ki bodo dostopne za osebe vseh spolov.
- Bodite pozorne_i, kako uporabljate jezik.
- Če se le da, ne predvidevajte spola ali spolne usmerjenosti oseb, s katerimi delate.
- Če se vam oseba predstavi oziroma zaupa, da je na primer (trans) ženska, potem to spoštujte. Brez njenega privoljenja ne razkrivajte njene spolne identitete ostalim.
- Kot kolektiv, skupina razmislite, kako vključujoča je vaša organizacija do transspolnih oseb. So v njej zaposlene trans osebe? Če ne, ali bi lahko bile? Kateri so izzivi, s katerimi bi se oseba morala soočiti? Kako bi jo sprejel kolektiv?
- Če imate vprašanja, se vedno lahko obrnete na Zavod TransAkcija.

Ali je pomembno, kako govorim?



Kako uporabljamo jezik, kadar govorimo o ali s transspolnimi osebami?

Zelo na kratko: spoštljivo in vključujoče. Kaj to pomeni? Pomembno je, da govorimo in pišemo na načine, ki transspolnost prepoznavajo in ji dajejo vidnost. Ključno je tudi, da vedno izhajamo iz spoštovanja do transspolnih oseb in prepoznavamo tudi njihovo moč in pravico odločati o tem, kako jezik uporabljati. To pomeni, da v prvi vrsti poslušamo trans osebe in sledimo njihovim odločitvam in željam.

Če ne veš, kako začeti, je odlično vprašanje: katere zaimke uporabljáš? Kako se lahko nanašam nate?

Podčrtaj

Zaenkrat je v slovenščini najbolj vključujoč način za izražanje spolov raba podčrtaja, s katerim povežemo različni končnici, ki predstavljata ženski in moški slovnični spol. Nekatere transspolne osebe, predvsem nebinarne osebe, uporabljajo podčrtaj, ko se nanašajo nase (v govoru lahko recimo občasno uporabljajo ženski, občasno moški slovnični spol), tudi sicer pa podčrtaj vključuje osebe vseh spolov in za razliko od standardne rabe (ko v množini vedno, kadar

“Uporaba zaimkov je precejšen odraz, kako oseba, ki te nagovarja dojema tebe in če upošteva tvojo pravo identiteto. Z ljudmi, ki ne uporabljajo mojih željenih zaimkov, nisem sproščen in odprt. Če moje identitete ne upoštevajo celovito, lahko pač spoznajo le delček.”

— NUKA

so prisotne osebe različnih spolov, uporabljamo moški slovnični spol) daje vidnost tako transspolnim osebam kot tudi vsem ženskam.

Prav tako lahko podčrtaj uporabljamo, kadar spolov oseb, o katerih pišemo, ne poznamo, in želimo pisati vključujoče. Poševnica (npr. Prostovoljci/-ke so šli/-e na izlet.) sicer vključuje moške in ženske oblike, vendar prepozna le binarne spole (ali moški ali ženski), zato ne vključuje trans oseb.

Alex je napisal_a novo pesem.

Prijatelj_ice so skupaj praznovali_i rojstni dan.

Samo zato, ker nekaj ni zelo dobro prepoznano, še ne pomeni, da je napačno. Raba jezika, ki vključuje in spoštuje trans osebe ni nujno standardna raba jezika, vendar s tem ni nič narobe.

Seveda ob tem ne pozabimo, da jezik živi in se razvija. Izrazi oblike, ki so še pred leti bile edini način za opisovanje nečesa, so danes lahko nadomestile druge, bolj primerne ali vključujoče oblike, ali pa še vedno ponujajo prostor za izboljšanje, zato je pomembno, da smo odprte_i do novih možnosti in poslušamo transspolne osebe.

Kako ne govorimo o ali s transspolnimi osebami?

- Ne zastavljamo neprimernih vprašanj: npr. kakšne so tvoje genitalije? V primeru dvomov, je tukaj preprost razmislek: vsa vprašanja, ki bi bila neprijetna ali neprimerna zate, ali pa jih ne bi vprašal_a neznane osebe na cesti (npr. glede njihovega telesa, zdravstvenih stanj, partnerk_jev, spolnosti in podobno), so neprimerna tudi za transspolne osebe.
- Ne osredotočamo se samo na telo transspolne osebe in medicinske postopke potrditve spola.
- Ne uporabljamo žaljivih ali zastarelih izrazov, npr. transvestit_ka, transseksualec_ka, "rojen_a v napačnem telesu", "želi biti ženska", "pol-pol", "ne moški ne ženska" in podobno.
- Ne kličemo oseb po njihovem starem imenu in po zaimkih, ki jih ne želijo uporabljati. Tudi ko osebe ni zraven, ne delimo njene-ga starega imena, če ga poznamo, z drugimi osebami.
- Razumemo, da transspolnost in spolna identiteta posameznih oseb nista stvar mnenja drugih, in da na veliko "mnenj", ki jih morda imamo, vplivajo predsodki in cisseksizem v družbi, ki nam večino časa predstavlja cisspolnost kot edino možno in legitimno.



Kako je biti transspolna oseba v družbi?

“Ne samo, da ljudje pogosto ne razumejo in ne upoštevajo moje prave identitete, ampak me tudi velikokrat obsojajo na podlagi stigme, ki jo imajo do transspolnih oseb. Velikokrat diktirajo, kaj je moja ‘prava’ identiteta, ker se počutijo, kot da vedo boljše od mene, ki se poznam in raziskujem že vse življenje.”

— NUKA

Žal biti transspolna oseba ne pomeni samo raznolikosti, ampak tudi živeti v svetu, kjer smo samo zaradi spola transspolne osebe velikokrat postavljene v neenakopraven položaj, diskriminirane ali žrtve nasilja. Vse to izhaja iz transfobije, predsodkov, nevidnosti in pravne neenakosti. Transfobija je sovraštvo do transspolnih oseb, ki izhaja predvsem iz pomanjkanja informacij, predsodkov do transspolnih oseb in sistemske cisnormativnosti, torej prepričanja, da so cispolne osebe (ki jim je bil ob rojstvu pripisan tisti spol, s katerim se identificirajo) večvredne od transspolnih in so njihove izkušnje univerzalne.

Transfobno nasilje in diskriminacija se pojavljata na številnih področjih. Zelo vidna sta na pravnem in zdravstvenem področju, ker transspolnim osebam v veliki večini držav po svetu niso zagotovljene enake pravice oz. niso spoštovane njihove človekove pravice. Tako denimo transspolne osebe, razen v nekaj državah (Malta, Belgija, Danska, Irska, Luksemburg, Norveška), trenutno ne morejo zamenjati podatka o spolu v osebnih dokumentih brez obvezne psihiatrične in zdravstvene obravnave. V naštetih državah je menjava podatka o spolu mogoča na osnovi samoidentifikacije in brez kakršnekoli psihiatrične ali zdravstvene intervencije. V ostalih evropskih državah je psihiatrična in/ali zdravstvena obravnava pogoj za pridobitev novega podatka o spolu, ne glede na to ali si transspolna oseba želi medicinsko tranzicijo ali ne. Zaradi “neujemajočih se” označevalcev spola v dokumentih so trans osebe velikokrat žrtve diskriminacije ali neprimerne obravnave (npr. policija ne verjame, da so osebni dokumenti osebe pravi, ker se spol ne ujema s tistim, ki ga prepoznavajo, kar pomeni težave npr. pri prečkanju meje ali pri izdaji dokumentov). To ima vpliv tudi na dostop do drugih pravic, kot so socialno varstvo, zaščita pred nasiljem ...

V zdravstvu so transspolne osebe diskriminirane, ker morajo za dostop do zdravstvene oskrbe v povezavi s potrditvijo spolne identitete večinoma skozi dolgotrajne postopke pridobitve diagnoze motnje spolne identitete ali transseksualizma, kar lahko (odvisno od zakonodaje) vključuje tudi prisilno sterilizacijo, ali pa do te oskrbe legalno sploh ne morejo priti. Velik problem je tudi, da zdravstveno osebje pogosto nima dovolj znanja o transspolnosti in se tudi neprimerno vede (posmehovanje, žalitve, neprofesionalno zanimanje za osebo ali njeno telo ...), uporablja napačne zaimke in podobno, trpljenje transspolnih oseb pa bistveno povečujejo tudi dolgo čakanje na obravnavo in dolgi postopki ter negotovost, ali bodo do želenih zdravstvenih storitev sploh lahko prišle.

Transspolne osebe so v splošni zdravstveni obravnavi deležne raznih oblik diskriminacije oz. neprijetnih izkušenj na podlagi njihove spolne identitete in/ali izraza; uporaba napačnih zaimkov (50 %), nepoznavanje osnovnih informacij glede tematik transspolnosti (48 %), invazivna in neprimerna osebna vprašanja (37 %), jasno izraženo pomanjkanje znanja o transspolnosti za dotično strokovno področje zdravstvene_ga delavke_ca (36 %), uporaba napačnega imena (35 %), neprimerni komentarji o telesu/delih telesa (27 %), neprofesionalno zanimanje za osebo in njeno_govo telo (23 %), zavrnitev uporabe pravih zaimkov (22 %), posmeh in žalitve (16 %), 5 % oseb pa je doživelo tudi poziv k pregledu genitalij, čeprav to zdravstveno ni bilo potrebno, kar je spolno nadlegovanje.

Diskriminacija in pravna neenakost se prenašata tudi v vsakdanje življenje. Ker so transspolne osebe velikokrat nevidne, ali pa v družbi marginalizirane in videne kot manjvredne, so pogosto diskriminirane v medsebojnih odnosih, v javnih prostorih, na delovnem mestu, v šolah in podobno. Za transspolne osebe je tako veliko več ovir pri povsem vsakdanjih opravilih – prevzeti paket na pošti, kupiti oblačila, iti k frizerki_ju, uporabljati javni prevoz, iti v šolo ... – so vse običajna opravila, ob katerih trans osebe velikokrat slišijo transfobne opazke, so žrtve nadlegovanja ali nasilja.

Transspolne osebe so v splošni zdravstveni obravnavi deležne raznih oblik diskriminacije oz. neprijetnih izkušenj na podlagi njihove spolne identitete in/ali izraza;

50 %

Uporaba napačnih zaimkov

48 %

Nepoznavanje osnovnih informacij glede tematik transspolnosti

37 %

Invazivna in neprimerna osebna vprašanja

“Ljudje bi se morali spremeniti. Vsi oz. skoraj vsi. Pa ne samo “ta pomembni”, s tem mislim pravniške, zdravnike, profesorje, ampak vsi, od poštarja do ljudi, ki mi prodajajo rogljičke. Manj energije bi morali vlagati v to, da furajo svoje in se bolj odpreti, sprejeti. Če nekdo pove, kdo je, nimaš kaj drugega s tem, kot da sprejmeš.”

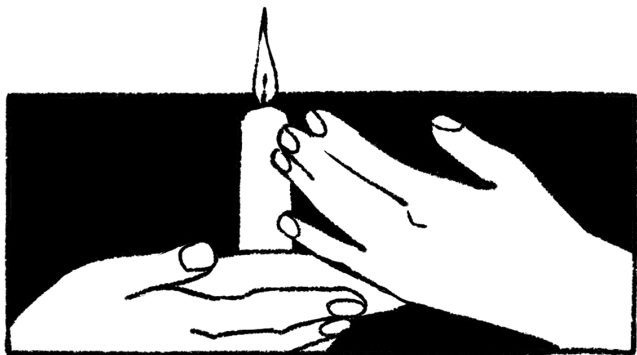
—MAJ

Največ diskriminacije in nasilja transspolne osebe doživljajo na ulici (48 %), v javnih ustanovah/pri javnih storitvah (43 %) in v osnovni/srednji šoli/na fakulteti (40 %). Ostali kraji doživete diskriminacije so: med prijatelji_cami (38 %), na spletu (38 %), na javnih straniščih (36 %), s strani ožje družine (33 %), v LGBT+ skupnosti (33 %), doma - s strani oseb s katerimi živiš (26 %), na delovnem mestu (26 %), s strani širše družine (12 %), s strani potencialne_ga delodajalke_ca (12 %), s strani partnerke_ja/partnerk_jev (10 %), s strani policije (5 %).

Diskriminacija in nasilje še posebej prizadane tiste transspolne osebe, ki so tudi zaradi drugih okoliščin bolj diskriminirane, to so predvsem: črne trans ženske in nebele trans osebe na splošno, vključno z osebami iz staroselskih skupnosti; debele trans osebe; trans osebe, ki so revne; osebe z oviranostmi; osebe, ki so del verske manjšine; begunke_ci; migrantke_i; osebe s težavami v duševnem zdravju; osebe z virusom HIV; osebe, ki opravljajo spolno delo ...

Globalno je transfobno nasilje izjemno hud problem. Transspolne osebe so po statistikah v precej večjem odstotku žrtve partnerskega nasilja, spolnega in spolno pogojenega nasilja, nasilja s strani policije ... Transspolni otroci so bolj pogosto žrtve hudega medvrstniškega nasilja in družinskega nasilja.

Vsako leto po svetu umorijo več sto transspolnih oseb, večina umorjenih oseb so ženske in temnopolte in najpogostejše tiste z več ranljivějšími okoliščinami (kot je opisano zgoraj). Po podatkih projekta monitoringa transfobnih umorov Transrespect vs. Transphobia, ki ga izvaja organizacija Transgender Europe (TGEU), je bilo v letu 2018 369 zabeleženih umorov trans in spolno raznolikih oseb. Največ



oseb je bilo umorjenih v Braziliji, Mehiki, ZDA in Kolumbiji, 62 % med njimi pa je bilo spolnih delavk_cev.

20. novembra se spominjamo transspolnih oseb, ki so žrtve transfobnega nasilja (Transgender Day of Remembrance, TDOR).

Kako pa je v Sloveniji?

Raziskava Vsakdanje življenje transspolnih oseb v Sloveniji (Zavod TransAkcija, 2019) je pokazala, da so **4 od 10 vprašanih oseb doživele diskriminacijo, nasilje ali neenako obravnavo** v vsakdanjem življenju zaradi svoje spolne identitete. Polovica jih je to doživela v javnih prostorih, slaba polovica (43 %) sodelujočih je diskriminacijo doživelo v javnih ustanovah in pri dostopu do javnih storitev (na pošti, v trgovini), 2 od 5 v osnovni in/ali srednji šoli, in prav toliko med prijatelji_cami, vsaka tretja oseba v ožji družini, vsaka četrta oseba v službi ...

Skoraj 3 od 4 trans oseb zelo pogosto ali pogosto slišijo, da transspolne osebe "niso normalne", polovica vprašanih pa ima v veliki meri občutek, da je njihovo družino sram tega, da so transspolne

"Kratek in jasen primer je spletno zmenkarjenje. Na Grindrju sem se pogovarjala z zelo kjut tipom. Pogovor je tekel lepo vse dokler nisem omenila, da sem trans, ko me je blokiral. Pred tem ni bilo nikakršnih znakov, da ga kaj moti."

—MARTIN

"Povsod smo diskriminirani, družba v kateri živimo ni ustvarjena tako, da bi celostno vključevala trans osebe. Na margini naj bomo, pravijo."

—MAJ



osebe. Vsaka druga oseba se sooča tudi s strahom, da prav zaradi transspolnosti ne bo našla partnerke_ja oz. partnerk_jev.

Raziskava je pokazala tudi, da so žrtve, ki so se odločile za prijavo dogodka, največkrat (vendar le vsaka šesta) obrnile na trans ali LGBTIQ organizacije, kar 1 od 5 oseb pa bi si želela dogodek prijaviti policiji, vendar si tega ni upala.

Diskriminacija in nasilje nad transspolnimi osebami velikokrat ostajata neprijavljena, ker se žrtve nasilja ali osebe, ki so mu priča, ne počutijo dovolj varno, da bi ga prijavile, zaradi strahu, da jih pristojne službe ne bodo jemale resno, ali da bodo ob tem ponovno žrtve diskriminacije ali neprimerne obravnave. Vse to so legitimni razlogi za odločitev ne prijaviti nasilja ali diskriminacije, vendar je zato še toliko bolj pomembno, da o tem več govorimo, in da postaneta diskriminacija in nasilje nad transspolnimi osebami bolj vidna in obsojana s strani javnosti.

Če si žrtev ali priča nasilja zaradi spola, spolne identitete ali spolnega izraza, lahko dogodek prijavaš in/ali poiščeš pomoč:

Prijava transfobnega nasilja ali diskriminacije transspolnih oseb:
<http://transakcija.si/prijava/>

Prijava sovražnega nasilja, diskriminacije in sovražnega govora zaradi različnih okoliščin, vključno s spolom in spolno identiteto:
<https://nprav.si/>

Zagovornik načela enakosti: <http://www.zagovornik.si/>

Viri za nadaljne koristne informacije

Zavod TransAkcija:

Spletna stran: www.transakcija.si

E-mail: info@transakcija.si

Instagram: [@transakcija](https://www.instagram.com/transakcija)

Facebook: [@transakcija](https://www.facebook.com/transakcija)

YouTube: [TransTube](https://www.youtube.com/TransTube)



Koletnik, A., Grm, A., Gramc, M., 2016: **Vsi spoli so resnični: transspolnost, transseksualnost in cispolna nenormativnost.** Društvo informacijski center Legebitra. Dostopno na: <http://transakcija.si/wp-content/uploads/2016/05/Vsi-spoli-so-resnicni.pdf>.

Koletnik, A., Grm, A., Gračanin, E., 2016: **Pravno priznanje spola v Sloveniji: smernice za uresničevanje spoštovanja človekovih pravic transspolnih in cispolno nenormativnih oseb.** Društvo informacijski center Legebitra. Dostopno na: <http://transakcija.si/wp-content/uploads/2016/05/Pravno-priznanje-spol-a-v-Sloveniji.pdf>.

Koletnik, A. in Grm, E. A., 2017: **Priročnik za medijsko poročanje o transspolnosti.** Zavod TransAkcija. Dostopno na: <http://transakcija.si/medijski-prirocnik/>

Raziskava o potrebah transspolnih oseb v Sloveniji, 2015. Društvo informacijski center Legebitra, Zavod TransAkcija. Dostopno na: <http://transakcija.si/2016/09/14/rezultati-raziskave-potreb-transspolnih-oseb-v-sloveniji/>

Raziskava Vsakdanje življenje transspolnih oseb v Sloveniji, 2019. Zavod TransAkcija. Neobjavljeno. Dostopno na: <http://transakcija.si/>

Arhiv medijskega poročanja o transspolnosti v Sloveniji, dostopno na: <http://transakcija.si/arhiv-medijskega-porocanja-o-transspolnosti/>

Kopinič, A. 2019. **Smernice za vzpostavljanje pozitivnega delovnega okolja za transspolne osebe.** Dostopno na: https://legebitra.si/wp-content/uploads/2019/01/Obla%C4%8Dnik_ca_pdf2.pdf

Plahutnik Baloh, B. 2015. **Kako razumeti svojega otroka : brošura za starše lezbijk in gejev.** Dostopno na: https://legebitra.si/wp-content/uploads/2016/01/brosura_03_spread.pdf

Perger, N., Muršec, S., Štefanec, V. 2018. **Vsakdanje življenje mladih LGBTIQ+ oseb v Sloveniji, ali: "To, da imam svoje jebene pravice".** Ljubljana: Društvo Parada Ponosa. Dostopno na: <http://www.ljubljanapride.org/raziskave/>.

Sešek, K., Pihlar, L., Vurnik, F. **Mavrica v žepu: uporaba umetniških orodij za naslavljanje LGBT+ tematik,** 2019. Društvo informacijski center Legebitra. Dostopno na: <https://legebitra.si/wp-content/uploads/2019/04/Mavrica-v-zepu-DIGITAL.pdf>

Spletna stran Transgender Europe – TGEU: <http://tgeu.org/>.

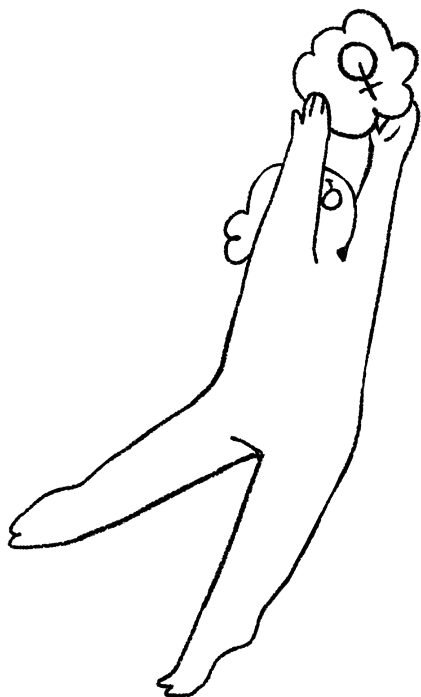
Zemljevid in indeks pravic transspolnih oseb (TGEU). Dostopno na: <https://tgeu.org/trans-rights-europe-central-asia-map-index-2019/>.

Projekt Transrespect versus Transphobia Worldwide. Dostopno na: <http://transrespect.org/en/about/tvt-project/>.

Če si žrtev ali priča nasilja zaradi spola, spolne identitete ali spolnega izraza, lahko dogodek prijaviš in/ali poiščeš pomoč:

- Prijava transfobnega nasilja ali diskriminacije transspolnih oseb: **<http://transakcija.si/prijava/>**
- Prijava sovražnega nasilja, diskriminacije in sovražnega govora zaradi različnih okoliščin, vključno s spolom in spolno identiteto: **<https://niprav.si/>**
- Zagovornik načela enakosti: **<http://www.zagovornik.si/>**

Slovarček pojmov



Spolna identiteta: je posamezničino_kovo notranje in osebno doživljanje lastnega spola – to se lahko ujema ali ne ujema s pričakovanji in na zunaj razpoznavnimi spolnimi značilnostmi. Tako je spolna identiteta osebe lahko taka, kot ji je določena družbeno (cispolna), ali pa se s to ne ujema, in je oseba transpolna.

Primer: Luki je bil ob rojstvu pripisan moški spol. Njegova spolna identiteta je moški, natančneje cispolni moški.

Matejeva spolna identiteta je moški, kljub temu, da mu je bil ob rojstvu pripisan ženski spol.

Transspolnost, transpolna oseba, trans oseba: neujemanje spola, pripisanega ob rojstvu s spolno identiteto; oseba, ki ji je bil ob rojstvu pripisan spol, ki se ne ujema z njeno spolno identiteto.

Primer: Maja je transpolna oseba. Njena spolna identiteta je ženska. Ob rojstvu ji je bil pripisan moški spol. Maja je trans ženska.

Vidova spolna identiteta je nebinarna in se ne identificira ne kot moški, ne kot ženska. Ob rojstvu ji_mu je bil pripisan moški spol.

Cispolnost, cispolna oseba, cis oseba: ujemanje spola, pripisanega ob rojstvu s spolno identiteto; oseba, ki ji je bil ob rojstvu pripisan spol, ki se ujema z njeno spolno identiteto.

Luki je bila ob rojstvu pripisan moški spol. Njegova spolna identiteta je moški, natančneje cispolni moški.

Spolni izraz: vidna predstavitev lastne spolne identitete, lahko se uresničuje z oblačili, ličili, frizuro, (ne)britjem poraščenih delov telesa, držo, mimiko ... Spolni izraz lahko izraža tako ujemanje kot neujemanje z izrazom, ki je pričakovan glede na spolne norme in vloge.

Primer: Ema rada nosi oblačila s "fantovskega" oddelka in se skoraj nikoli ne liči, čeprav njena družina želi, da bi se oblačila in vedla bolj "ženstveno".

Spolna vloga: družbeno določeni in predpisani vzorci obnašanja, ki v družbi veljajo za moške in za ženske, temeljijo pa na heteronormativnosti (predvidevanje, da so in morajo biti vse osebe heteroseksualne) in patriarhatu, kar daje moškim večjo moč in njihovim vlogam večjo težo.

Primer: Velikokrat od deklic pričakujemo, da znajo skrbeti za mlajše sorojenke_ce, ter, da jih skrb za otroke tudi zanima in veseli. Od dečkov to pričakujemo zelo redko in nas, če skrbijo za mlajše otroke, to bolj preseneča.

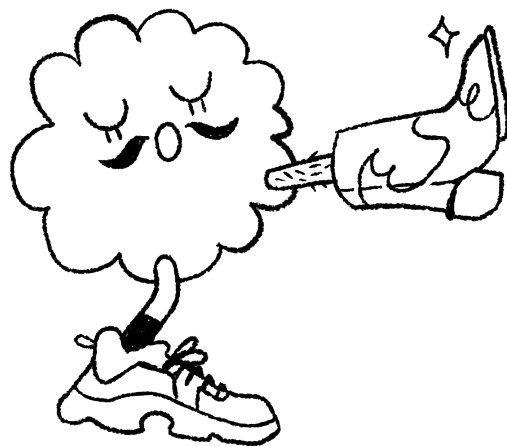
Zdi se nam običajno, da se dečki večkrat pretepajo s sošolci in to razumemo kot nekoliko bolj nasilno igro, ko se med seboj pretepajo deklice, so hitreje videne kot problematične.

Cisnormativnost: predvidevanje, da so vse osebe cispolne in hkrati dojemanje cispolnosti kot edine možne spolne identitete. To daje cispolnim osebam več družbene moči in predvideva, da so večvredne od transspolnih oseb.

Primer: V veliki večini obrazcev, ki zahtevajo podatek o spolu, sta na voljo samo ženski in moški spol, za transspolne in posebej cispolno nenormativne osebe možnosti ni, prav tako večinoma ne obstaja možnost, da svojega spola ne bi opredelile_i.

Cispolna nenormativnost: predstavlja stopnjo neujemanja oz. neusklajenosti med doživljanjem in izražanjem lastne spolne identitete in družbenimi normami, pričakovanji in zahtevami za spol, ki je bil osebi pripisan ob rojstvu, in s tem povezane spolne vloge ter spolni izraz.

Primer: Ajša ne čuti svojega spola na način, ki bi se ga dalo opisati kot "moški" ali "ženski" in ne vidi potrebe po tem, da bi se npr. obnašal_a ali oblačil_a v skladu s spolnimi vlogami ali pričakovanji.



Nebinarna spolna identiteta, nebinarna oseba: spolna identiteta, ki se ne umešča znotraj binarnega sistema (moški-ženska); obstajajo raznolike nebinarne spolne identitete; npr. aspolnost – oseba se s spolom ne identificira, oz. čuti odsotnost spolne identitete, spolna fluidnost – spolna identiteta osebe prehaja med dvema ali več spoli.

Primer: Vidova spolna identiteta je nebinarna in se ne identificira ne kot moški, ne kot ženska. Ob rojstvu ji_mu je bil pripisan moški spol.

Ali je aspolna oseba: zase ne čuti nobenega spola in tudi ne želi izražati spola skozi svoj videz, govor, izražanje in podobno.

Interspolnost: kadar pri osebi spolnih značilnosti (genitalije, spolne žleze, kromosomi ...) ni možno uvrstiti v binarne kategorije, je ta oseba interspolna. Interspolne osebe so po spolnih značilnostih zelo raznolike. Interspolnost še vedno ostaja nerazumljena, nevidna in se jo v zdravstvu razume kot motnjo, čeprav to ni. Dojenčkom_icam, ki se rodijo z genitalijami, ki se jih po medicinskih merilih ne da določiti kot vulvo ali penis, pa pogosto pripišejo spol, za katerega se odloči zdravstveno osebje (z ali celo brez privolitve staršev). Njihove spolne organe pogosto poskušajo operativno "popraviti", tudi sicer pa so interspolne osebe skozi otroštvo in mladostniško obdobje večinoma podvržene različnim medicinskim postopkom, tudi takim, ki so za njihovo zdravje povsem nepotrebni. Številne interspolne osebe tako sploh ne vedo, da so interspolne ali pa se tega zavejo šele v puberteti ali kasneje.

Hermafroditizem je zastarel izraz za interspolnost in njegova raba ni primerna. Interspolnost ni transspolnost, so pa interspolne osebe lahko tudi transspolne osebe.

Transseksualnost: danes nekoliko zastarel izraz za transspolnost, predvsem zato, ker gre običajno za razumevanje telesa kot središča spolne identitete, pri čemer se legitimnost identitete povezuje s "popolno" medicinsko tranzicijo. Vendar pa spolna identiteta nikakor ni pogojena z medicinsko tranzicijo in veliko oseb želijo le določene posege ali medicinske procese, ali pa tudi nič od tega.

Če oseba uporablja izraz zase, je uporaba seveda legitimna (še posebej starejše generacije).

Transfobija: agresivna vedenja, sovraštvo, strah in prepričanja, usmerjena proti osebam, ki ne ustrezajo pričakovanjem glede spolnih norm, posebej transspolnim osebam. Transfobija temelji na predsodkih, stereotipih, gnusu in sovraštvu, še posebej do tistih oseb, ki svojega spola ne izražajo v skladu s spolom, ki jim je bil pripisan ob rojstvu.

Primer: Na Evo se, medtem ko hodi po ulici, skupina mladih moških dere neprimerne opazke o njenem telesu, sprašujejo o tem, kakšne genitalije ima in podobno.

Do Ivana so se po tem, ko se je v službi razkril kot trans moški, začeli kolegi drugače obnašati, nekateri se ga izogibajo, nekateri pa mu zelo jasno razlagajo, da se ne strinjajo z njim in z njegovim procesom tranzicije.

Transmizoginija: mizoginija (sovraštvo do žensk), ki je usmerjena proti transspolnim ženskam, ki so tako dvojno diskriminirane, kot transspolne osebe in kot ženske. Mizoginija je sovraštvo do žensk, nezaupanje ali prepričanje, da so ženske manjvredne, in posledično lahko spodbuja sovražno ali nasilno vedenje. Ženskost in

ženstvenost sta določeni kot manjvredni od moškosti in možatosti ter obstajata za ohranjanje razmerij moči.

Primer: Mirjam je trans ženska in je doživela veliko spolnega nadlegovanja na javnih krajih, v šoli, v službi, tudi znotraj LGBTIQ skupnosti – neprimerne komentarje, vsiljiva vprašanja, neželene dotike, žaljenje in veliko več.

Spolna disforija: kratkoročno ali dolgoročno doživljanje nelagodja, nezadovoljstva in stisk zaradi neujemanja lastne spolne identitete s spolom, ki je bil osebi pripisan ob rojstvu. Spolno disforijo osebe doživljajo na različne načine, npr. s posebno močnimi negativnimi čustvi glede določenih delov svojega telesa, ali npr. v povezavi s tem, da so v družbi neprestano naslavljane s spolom, s katerim se ne identificirajo. Spolne disforije ne doživljajo nujno vse transspolne osebe. Spolna disforija pod terminom transseksualizem obstaja tudi kot medicinska diagnoza, ki omogoča obravnavo in dostop do potrebne in želene zdravstvene oskrbe za transspolne osebe, hkrati pa žal velikokrat pomeni tudi stigmatizacijo transspolnih oseb.

Primer: Goran se počuti izrazito neprijetno, kadar ga naslavljajo kot "gospo", na podlagi oblike njegovega telesa ali glasu. Včasih se zaradi zelo negativnih čustev, ki mu jih to prinaša, nekaterim okoljem izogiba.

Irene se počuti zelo neudobno zaradi svojih prsi, zaradi katerih je vedno znova videna kot ženska, in ne kot nebinarna oseba. Odkar nosi binder (oz. steznik, zelo prilagajajoč se kos oblačila, ki ustvari videz in občutek bolj ploskega prsnega koša), se vsakič, ko ga nosi, počuti bistveno bolje.

Tranzicija: kompleksen proces, s katerim oseba naredi prehod iz spola, ki ji je bil pripisan ob rojstvu, v spol, ki ga čuti kot sebi lastnega. Tranzicija lahko pomeni začetek javnega življenja v lastnem spolu (zasebno je oseba morda že tako živela), psihološko/psihiatrično oceno, hormonsko terapijo, nadgradnjo ali izgradnjo sekundarnih spolnih značilnosti ter kirurške posege za potrditev spola. Tranzicija vključuje tudi proces pravnega priznanja spola (v državah, kjer je to dovoljeno in v vnaprej določenih okvirih), torej pridobitev novih osebnih dokumentov s pravilnim spolom in spolnim identifikatorjem, ne pa tistim, ki je bil osebi pripisan ob rojstvu. Tranzicija lahko vključuje vse zgoraj navedene postopke in posege, vendar to ni nujno – o poteku tranzicije odloča vsaka transspolna oseba zase.

Primer: Teja se je v tranziciji odločila za spremembo imena, jemati pa si želi tudi hormone in trenutno čaka na uradno diagnozo, ki ji bo omogočila dostop do njih.

Za Eli tranzicija pomeni, da se razkrije večini ljudi v svojem življenju kot transspolna oseba in začne zase uporabljati zaimke, ki jih želi uporabljati.

Potrditev spola: je proces, kjer oseba opravlja prehod med spolom, ki ji je bil pripisan ob rojstvu, k njej lastnemu spolu in spolnemu izrazu. Potrditev spola poteka s hormonsko terapijo, kirurškimi posegi in drugimi medicinsko podprtimi postopki. Odločitve o izbiri vrste posega sprejemajo osebe same, zanje ni napisanih pravil in se pri različnih osebah pojavljajo v različnih zaporedjih in obsegih.

Sprememba spola je zastarel in neprimeren izraz za potrditev spola, saj predpostavlja, da oseba spol "spremeni" iz enega v drugega

in da njena spolna identiteta ni legitimna, če/dokler njeno telo ne izpolnjuje določenih norm.

V povezavi s tem se transspolne osebe pogosto opisuje kot "rojene/ujete v napačnem telesu", kar je prav tako zastarelo in neprimerno, saj se niso rodile v napačnem telesu, temveč so napačna kvečjemu pričakovanja, ki jih imajo ljudje okrog transspolnih oseb glede njihovih teles in njihovih spolnih identitet.

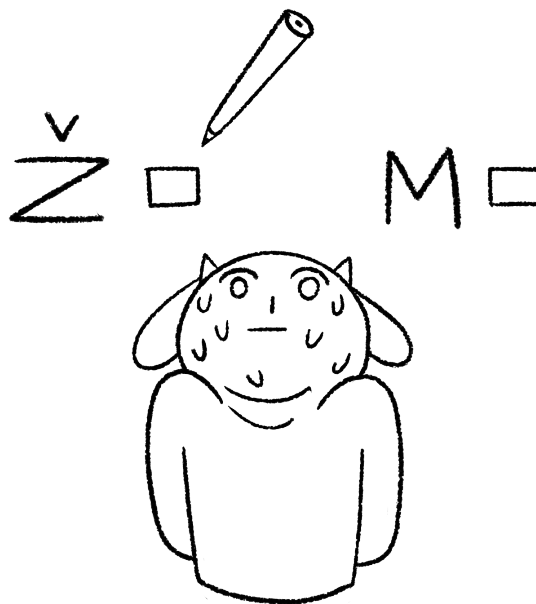
Primer: Ivan je po dolgotrajnem postopku dobil diagnozo spolne disforije, kar mu je dalo priložnost, da je svoj spol potrdil s hormonsko terapijo in operacijo prsi.

Transvestit_ka: oseba, ki se preoblači v oblačila, ki so po družbenih normah pripisane osebam drugega spola, kot je oseba sama ali kot je osebi bilo pripisano ob rojstvu. Razlogi so lahko različni, med njimi tudi zabava, subverzivnost in seksualna grafikacija/privlačnost.

Transvestitke_i in kralji_ce preobleke niso nujno transspolne osebe, so pa med njimi tudi transspolne osebe.

Če se uporablja transvestit_ka kot beseda za transspolno osebo, ki ni transvestit_ka, ima lahko žaljiv pomen.

Biološki spol: če je razumljen kot binarni spol moški/ženski, gre v osnovi za napačno razumevanje bioloških spolnih značilnosti, ki ne obstajajo samo v dveh jasnih in izključujočih se kategorijah, temveč na bistveno bolj raznolikem spektru. Spolni kategoriji (ali moška ali ženska) sta družbeno določeni, biološke značilnosti pa so razvrščene v navidez popolnoma ločeni kategoriji.



“Bo fantek ali punčka?” je pogosto prvo vprašanje, ki ga zastavimo osebam, ki pričakujejo otroka. “Se že ve?” “Kaj pa si želiš?” “Sta že izbrali_a ime?” Vse to nas zanima, še preden otrok sploh pride na svet in postane – otrok.

Kaj pa če se najljubše barve otrok ne ujemajo s tem, kar se od njih pričakuje? Kaj če jim je bolj všeč druga barva? Morda sploh ne marajo ne modre, ne roza? Ali pa sta jim všeč obe?

“Med modro in roza: priročnik o transspolnosti” ponuja osnovne informacije o transspolnosti, predvsem pa nasvete za podporo pri razumevanju lastne spolne identitete v svetu in družbi, kjer transspolne osebe te podpore največkrat nimajo. V pomoč je gotovo lahko tudi vsem, ki transspolne osebe spremljate na njihovi poti.

TRANS
Akcija