

## Jak być dorosłą osobą sojuszniczą? – potrzeby młodzieży transpłciowej

Nastoletnie osoby transpłciowe potrzebują wsparcia swoich rodziców – jak wszystkie inne osoby w okresie dojrzewania. Zmagają się jednak z doświadczeniami, które dla osób cispłciowych (których płeć przypisana przy narodzinach odpowiada ich tożsamości płciowej) mogą być trudne do zrozumienia.

Transpłciowość wiąże się z różnymi terminami, które dla osoby niezaznajomionej z tematem mogą wydawać się skomplikowane. Oto kilka z nich:

- **Tożsamość płciowa** – to płeć, z którą się utożsamiamy, do której odczuwamy przynależność.
- **Płeć przypisana przy urodzeniu** – płeć stwierdzona przy narodzinach na podstawie cech fizycznych. Jest wpisana w dokumentach.
- **Osoba transpłciowa** – osoba, której tożsamość płciowa nie pokrywa się z płcią przypisaną przy urodzeniu.
- **Osoba cispłciowa** – osoba, której tożsamość płciowa pokrywa się z płcią przypisaną przy urodzeniu.
- **Osoba niebinarna** – osoba, która nie identyfikuje się z tradycyjnym podziałem na płeć męską i żeńską.
- **Osoba interpłciowa** – osoba o zróżnicowanych cechach płciowych, hormonalnych lub genetycznych, utrudniających jednoznaczne przypisanie płci męskiej lub żeńskiej przy narodzinach.
- **Dysforia płciowa** – silny dyskomfort odczuwany w związku z niespójnością między tożsamością płciową a płcią przypisaną przy urodzeniu.
- **Deadname** – imię nadane przy narodzinach, którego osoba transpłciowa nie używa i którym nie należy się do niej zwracać.

- **Misgendering** – zwracanie się do osoby transpłciowej w sposób niezgodny z jej tożsamością płciową, np. używając nieodpowiednich zaimków (przykład: nie należy używać zaimków ona/jej wobec transpłciowego chłopaka, który używa zaimki on/jego).
- **Tranzycja** – proces, podczas którego osoba transpłciowa dokonuje zgodnych ze swoją tożsamością płciową zmian w dokumentach, wyglądzie itp.

Bycie osobą transpłciową jest trudne. Dopiero od niedawna w mediach, filmach czy serialach zaczyna się rozmawiać o transpłciowości z pominięciem krzywdzących stereotypów. Jednocześnie w społeczeństwie wciąż można spotkać się z niezrozumieniem i wrogością. Dlatego tak ważna jest rola osób sojusznicznych.

Jak można wspierać nastoletnie osoby trans?

- Zapewniając je o swojej akceptacji, w tym o zrozumieniu dla ich potrzeb i planów życiowych, które mogą znacznie różnić się od założeń członków rodziny.
- Używając odpowiednich zaimków oraz imienia; nie posługując się deadnamem.
- Poszerzając swoją wiedzę z zakresu transpłciowości i niebinarności przy wykorzystaniu sprawdzonych źródeł.
- Dając im przestrzeń na własną ekspresję, np. poprzez ubiór czy zachowanie. Osoby transpłciowe nie mają obowiązku wpisywać się w normy społeczne przypisane ich tożsamości płciowej.
- Zapewniając im specjalistyczne wsparcie psychologiczne i seksuologiczne. Warto skorzystać z podpowiedzi organizacji, które dysponują listami osób udzielających profesjonalnego wsparcia.

Materiały, z których warto skorzystać:

stowarzyszenie\_tolerado ([https://www.instagram.com/stowarzyszenie\\_tolerado/](https://www.instagram.com/stowarzyszenie_tolerado/))

trans.fuzja (<https://www.instagram.com/trans.fuzja/>)

tranzycja.pl (<https://tranzycja.pl/>)

*Zdrowie osób transpłciowych i niebinarnych – podręcznik psychoedukacyjny dla osób i pacjentów oraz ich bliskich* pod redakcją Bartosza Grabskiego  
(<https://www.transfuzja.org/publikacje/zdrowie-osob-transplciowych-i-niebinarnych>)

*Nastolatki LGBT+ w spektrum autyzmu. Poradnik dla rodziców*, Fundacja Dziewczyny w Spektrum

**Materiał powstał w ramach projektu CIAŁO WYKLUCZONE – ciałopozytywny projekt antydyskryminacyjny.**

**Projekt finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny.**