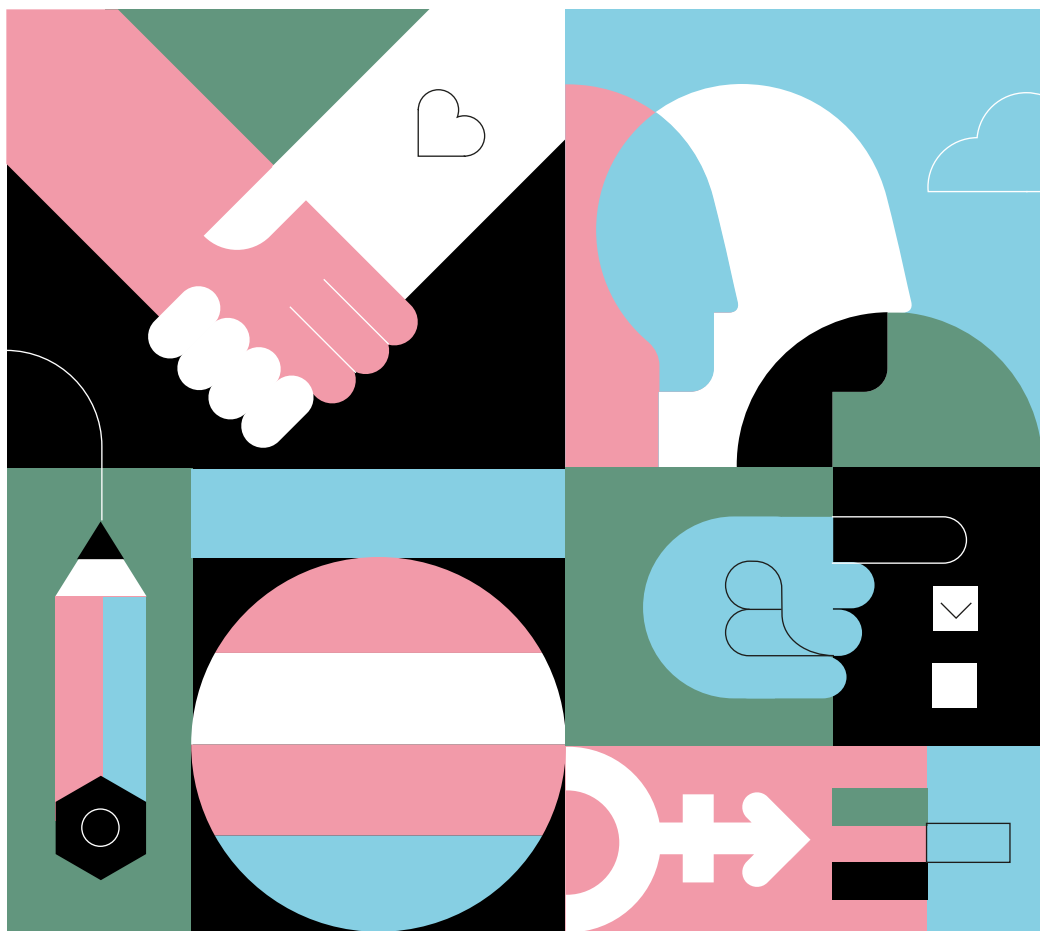


ПУТЬ СОЮЗНИЧЕСТВА

КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПОДДЕРЖАТЬ ТРАНСГЕНДЕРНЫХ ЛЮДЕЙ

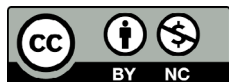


Путь союзничества: как вы можете поддержать трансгендерных людей. – Спб.: Выход, 2019. — 124 стр.

Брошюра написана транс*активистами ЛГБТ-группы «Выход» для родных и близких трансгендерных людей, активисток и активистов ЛГБТ- и правозащитных инициатив, помогающих специалистов, а также для всех, кто хочет понимать и поддерживать одну из самых маргинализированных в современном российском обществе групп: трансгендерное сообщество. Текст включает высказывания более тридцати человек, которые поделились своими вопросами, взглядами и личными историями.

Практическое руководство написано в духе «путеводителя» по этичному союзничеству: оно поможет вам ознакомиться с базовой информацией о жизни, проблемах и потребностях трансгендерных людей, научиться современной корректной терминологии, преодолеть устойчивые мифы и стереотипы о трансгендерности.

Вы получите ответы на вопросы, поразмышляете о собственных чувствах и сложностях, возникающих в общении с трансгендерными близкими, а также ознакомитесь с практическими рекомендациями: как корректно общаться с трансгендерными людьми? Как строить свою работу так, чтобы учитывать их существование и потребности? Как помогать, чтобы при этом не навредить?



© ЛГБТ-инициативная группа «Выход», 2019

ПУТЬ СОЮЗНИЧЕСТВА

КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПОДДЕРЖАТЬ ТРАНСГЕНДЕРНЫХ ЛЮДЕЙ

ЛГБТ-ИНИЦИАТИВНАЯ ГРУППА «ВЫХОД»

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2019

«ЛГБТ-группа “Выход”» признана Минюстом незарегистрированным общественным объединением, выполняющим функции иностранного агента

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА ПЕРВАЯ В ПУТЬ!	8
ЧТО ТАКОЕ СОЮЗНИЧЕСТВО И ЗАЧЕМ ОНО НУЖНО.....	8
БАЗОВЫЙ СЛОВАРЬ	12
ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТРАНСГЕНДЕРНОСТИ И ТРАНС*ПЕРЕХОДЕ	16
ПОГОВОРИМ О СТЕРЕОТИПАХ	26
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	38
ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ	49
ИТОГИ.....	53
ГЛАВА ВТОРАЯ ПРОДОЛЖЕНИЕ ДОРОГИ.	54
ГЕНДЕР, САМООПРЕДЕЛЕНИЕ И САМОВЫРАЖЕНИЕ	54
ИЗМЕНЧИВОСТЬ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ.....	71
ПОДРОБНЕЕ О ПЕРЕХОДЕ.....	84
КАМИНГ-АУТЫ.....	88
СЕМЬИ ТРАНС*ЛЮДЕЙ.....	96
ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ	104
ИТОГИ.....	113
ГЛОССАРИЙ	114
ПРИЛОЖЕНИЯ	117
ЧЕК-ЛИСТ ПО ТРАНС*ИНКЛЮЗИВНОСТИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИЙ И ПРОЕКТОВ	117
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕСТОИМЕНИЯ «ОНИ» В ЕДИНСТВЕННОМ ЧИСЛЕ В РУССКОМ ЯЗЫКЕ	119
СПИСОК РУССКОЯЗЫЧНЫХ ТРАНС* ИНИЦИАТИВ И ЛГБТ-ПРОЕКТОВ, ОКАЗЫВАЮЩИХ УСЛУГИ И ПОДДЕРЖКУ ТРАНСГЕНДЕРНЫМ ЛЮДЯМ	121

ВВЕДЕНИЕ

Если вы держите в руках эту брошюру, то, наверное, задаётесь вопросами: как мне понять, что такое трансгендерность? Как ощущают себя трансгендерные люди? Мне хочется поддержать их, но что я могу сделать? Как помочь, не навредив?

Мы не знаем наверняка, почему это для вас важно. Может быть, ваш близкий человек рассказал вам о своей трансгендерности? Может быть, вы соприкоснулись с темой трансгендерности в рамках своей активистской или профессиональной деятельности? Может быть, вы столкнулись с трансфобией, поняли, насколько это несправедливо, и хотите что-то с этим сделать? Какой бы ни была причина вашего интереса, мы рады, что эти вопросы вас волнуют. И мы хотим помочь — рассказать от первого лица и о трансгендерности, и о том, что вы могли бы сделать для транс*-сообщества, чтобы всем нам жилось лучше.

В этом тексте мы для краткости будем говорить «трансгендерность» и «трансгендерные люди» (или сокращённо — «транс*люди»¹), подразумевая всё разнообразие идентичностей внутри транс*сообщества (трансгендерные женщины и трансгендерные мужчины, гендерно-небинарные люди и т. д.). Многое из того, о чём мы пишем, будет справедливо также и для гендерно-неконформных людей, которые могут не относить себя к транс*сообществу и не ассоциировать свой опыт с трансгендерностью, но при этом иметь схожие проблемы и потребности.

Как вы уже поняли, в первую очередь эта брошюра — для тех людей, кто не относит себя к транс*сообществу и не имеет похожих проблем. Мы старались составить брошюру так, чтобы она была корректна по отношению ко всем — и к трансгендерным людям, и к тем, кто знает о нас только со стороны. Над текстом этой брошюры работали три трансген-

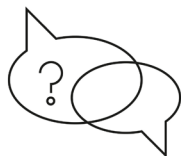
¹ Астериск (звездочка) используется в движении за права трансгендерных людей как способ подчеркнуть, что термин «трансгендерность» (или сокращение «транс*») — зонтичный термин, включающий не только трансгендерных мужчин и женщин, но и другие гендерные идентичности, и относится к любым людям, чья гендерная идентичность не совпадает с полом, приписанным при рождении. Не все транс*активисты согласны с использованием астериска: термин «трансгендерность» сам по себе является инклюзивным понятием и может включать широкий спектр идентичностей. Однако в России распространён стереотип о том, что только транс-мужчины и транс-женщины могут считаться трансгендерными людьми, и в данном случае мы выбираем использовать астериск, чтобы подчеркнуть, что речь идет и о небинарных идентичностях.

дерных человека, а вопросы и ответы на них нам помогали составлять более тридцати трансгендерных и цисгендерных людей с самыми разными идентичностями и жизненными историями. При этом, разумеется, эта брошюра не может отразить опыт, ощущения и взгляды всего транс*сообщества во всём его многообразии. Этот текст ни в коем случае не является всеобъемлющей энциклопедией о трансгендерности или доскональным руководством по правильному общению с трансгендерными людьми! Но он даст знания и опору для того, чтобы на те вопросы, ответов на которые здесь нет, вы могли ответить самостоятельно или с помощью транс*сообщества.

В тексте будут встречаться описания и упоминания насилия и тяжёлых ситуаций: случаи дискриминации, физического и психологического насилия, преследований, самоубийств. Если сейчас вы не готовы сталкиваться с информацией такого рода — ничего страшного! Вы можете вернуться к чтению этой брошюры позже, когда будете готовы.

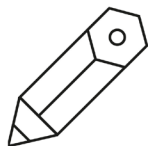
Мы разделили брошюру на две главы. Первая глава представляет собой краткий свод информации для тех, кто хочет получить базовые знания о жизни и потребностях трансгендерных людей и о том, как нас можно поддержать. Вторая глава будет интересна всем, кто хочет понять тему глубже.

На протяжении брошюры вам встретятся несколько рубрик:



ВОПРОС–ОТВЕТ:

Часто возникающие у союзниц и союзников вопросы, которые мы собрали специально для брошюры — и наши ответы на них.



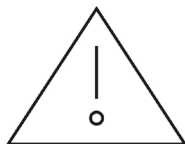
ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ:

Рассказы о личном опыте, которые могут помочь рассмотреть вопрос с разных точек зрения и понять его глубже. Это истории реальных людей — как трансгендерных людей, так и их близких: друзей, родителей, коллег. Некоторые имена или инициалы изменены.



ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

Советы, которые пригодятся вам в общении с трансгендерными людьми, и примеры этичных союзнических действий.



ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ:

Разбор сложных ситуаций и чувств, с которыми вы, как союзница или союзник, можете столкнуться, общаясь с трансгендерными людьми и поддерживая их.



ГЛОССАРИЙ:

Глоссарий вы найдёте в конце брошюры, а самые необходимые термины — в Базовом словаре. В брошюре используется язык, на котором разговаривают трансгендерные люди в повседневной жизни. Более того, транс*сообщество делится на разные микросообщества (например, по регионам или взглядам), и в них трансгендерные люди могут использовать или трактовать приведённые термины иначе. Определения, которые мы приводим, не являются исчерпывающими — нашей главной задачей было писать наиболее понятно для вас и одновременно максимально приближенно к реальности транс*людей.

Что ж, давайте начнём — не обещаем, что будет легко, но надеемся, что будет интересно!

ГЛАВА ПЕРВАЯ

В ПУТЬ!

В этой главе вы познакомитесь с концепцией союзничества и его базовыми принципами, изучите основную лексику и необходимый информационный минимум о трансгендерности, а также получите практические рекомендации, которые помогут вам в общении с трансгендерными людьми. Кроме того, в конце главы мы обсудим препятствия — трудности, с которыми вы можете столкнуться или уже сталкивались, общаясь с трансгендерными людьми.

ЧТО ТАКОЕ СОЮЗНИЧЕСТВО И ЗАЧЕМ ОНО НУЖНО

Что такое союзничество? Это непростой вопрос. Давайте для начала сформулируем так: союзничество — это позиция, согласно которой человек, не являясь частью какой-либо дискриминируемой группы людей, хочет помогать этой группе, прислушиваясь к потребностям и пожеланиям относящихся к ней людей; также это действия, проистекающие из такой позиции.

Что мы имеем в виду, когда говорим «дискриминируемая группа»? **Дискриминация** — это предвзятое отношение, проявления несправедливости и насилия, лишение прав и ограничение возможностей людей по причине их принадлежности к определённой социальной группе или наличия у них определённого признака. Например, считается, что трансгендерность «хуже», чем цисгендерность; люди с инвалидностью воспринимаются «менее полноценными», чем люди без инвалидности; людей из этнических меньшинств часто с меньшей охотой берут на работу в России, чем людей «со славянской внешностью». Когда мы пишем «считается», «воспринимаются», «не прислушиваются», мы имеем в виду устойчивые стереотипы, которые существуют

в обществе; общественные представления о группе людей. Конечно, не все их разделяют, но, тем не менее, мы можем говорить о том, что дискриминация — это системное явление, проявляющееся во всех сферах общественной жизни — от бытовых мелочей в повседневной рутине отдельно взятой семьи до государственной политики. Системность — одна из определяющих черт дискриминации.

Дискриминаций существует множество, и они переплетаются между собой: часто человек подвергается не одной дискриминации, а нескольким: например, трансгендерные люди могут работать на низкооплачиваемых работах без официального трудоустройства из-за проблем с документами и иметь проблемы с физическим и ментальным здоровьем из-за нестабильного и уязвимоого социального положения; таким образом, их социальная уязвимость базируется сразу на нескольких факторах: гендерная идентичность, класс и здоровье / дееспособность.

Если мы говорим, что есть люди, дискриминируемые по какому-то признаку, то должна быть и обратная сторона: существуют люди, которые по этому признаку не дискриминированы. Так и есть. Если люди не принадлежат к какой-либо дискриминируемой группе, это значит, что у этих людей есть **привилегия** относительно этой дискриминируемой группы (или мы можем сказать: они **привилегированны**, они находятся в **привилегированной** позиции). Например, возвращаясь к нашей проблематике: цисгендерные люди привилегированны по отношению к трансгендерным. На практике это означает, что у цисгендерных людей в целом больше доступа к ресурсам и социальным благам: больше возможностей для устройства на хорошую работу, заботы о своём здоровье, создания семьи или партнёрства, психологического благополучия; трансгендерные же люди чаще подвергаются насилию, вынуждены жить в существенно худших условиях, имеют больше проблем с социальными взаимодействиями. В конечном итоге обычно их жизнь тяжелее, «стартовые условия» хуже, и это — прямое следствие дискриминации¹.

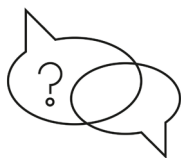
Вам может казаться, что никакой дискриминации нет. В конце концов, мы живём в двадцать первом веке! Но дело в том, что люди, находящиеся

¹ Это не значит, что конкретно вы живёте по всем параметрам лучше, чем транс*люди: мы говорим об общей тенденции. Это также не значит, что всем трансгендерным людям по умолчанию живётся хуже, чем всем цисгендерным. Речь идёт о среднем значении качества жизни цисгендерных и трансгендерных людей.

в привилегированной позиции по отношению к какой-то группе, обычно не замечают дискриминацию этой группы — просто потому, что она их никак не касается. Но если «большое общество» не замечает дискриминации и насилия, с которыми систематически сталкиваются транс*люди, это не означает, что этих проблем нет². Быть союзницей или союзником в этом случае — значит делиться своими привилегиями и таким образом восстанавливать справедливость, так как все люди должны иметь равные права и возможности (во всяком случае, мы в это верим, и надеемся, что вы тоже).

Не будем отрицать, это нелегко. Именно поэтому мы написали эту брошюру: чтобы помочь нашим уже существующим и будущим союзницам и союзникам разобраться в волнующих вопросах, лучше понять, что нужно транс*людям, и выбрать из многообразия способов помощи те, которые вам подойдут.

Далее мы ещё поговорим и о сложностях, и о радостях бытия союзницей или союзником, но сейчас важно вот что: вам необязательно быть «идеальной союзницей» или «идеальным союзником» (идеальных людей вообще не бывает!) Мы понимаем, что ресурсы и возможности любого человека ограничены, и что отстаивать чужие интересы может быть сложнее, чем собственные. Мы хотим предложить реалистичные варианты того, как вы можете действовать.



– А МОЖНО СРАЗУ ПРИМЕРЫ ТОГО, ЧТО МОГУТ ДЕЛАТЬ СОЮЗНИЦЫ И СОЮЗНИКИ?

— Да, конечно! Союзницы и союзники, которые работают в области медицины, психологии, юриспруденции и т. д., могут помочь

² Если вы хотите узнать, с какой дискриминацией сталкиваются ЛГБТ+ в Санкт-Петербурге, прочитайте ежегодные доклады «Выхода» по итогам мониторинга дискриминации и насилия в отношении ЛГБТ-людей (<http://comingoutspb.com/publikatsii/prava-cheloveka>) и брошюру «Дискриминация ЛГБТ: что, как и почему» (<http://comingoutspb.com/publikatsii/prava-cheloveka/diskriminatsiya-lgbt-cto-kak-i-pochemu>), а также доклад Проекта правовой помощи трансгендерным людям по итогам мониторинга дискриминации в 2017 году «Трансгендерные люди в российском обществе» (<http://pravo-trans.eu/discrimination-monitoring-2017>).

трансгендерным людям в своём профессиональном поле: назначать лечение с учётом транс-особенностей, консультировать, принимая во внимание трансгендерность или акцентируясь на конкретных проблемах, связанных именно с трансгендерностью. Но, конечно же, это не всё. Вы можете разговаривать с другими трансгендерными людьми и рассказывать им про трансгендерность и потребности транс*людей. Вы можете поправлять своих подруг и друзей, коллег, знакомых, когда они используют неправильные местоимения или имя по отношению к транс*человеку. Вы можете делать свои организации и проекты более доступными для транс*людей, учитывая важные для нас вещи, то есть транс*инклюзивными³ (в приложениях у нас есть «Чек-лист», который вам в этом поможет). И это только начало списка! Дальше мы обязательно поговорим подробнее и об этих, и о других возможностях. Добавим ещё: если вы начнете включать тему трансгендерности и — шире — гендера в свою жизнь, это может быть полезно не только нам, но и вам. Например, анализ гендерных стереотипов (какими должны быть женщины, а какими мужчины с точки зрения социальных норм) и размышления над собственной гендерной идентичностью помогут вам лучше понять, какими хотите быть и что хотите делать именно вы, а какие качества и занятия навязаны вам общественными представлениями и ожиданиями.

Итак, для начала стоит познакомиться с основными терминами и понятиями, с которыми вы непременно столкнётесь, читая и разговаривая о трансгендерности.

³ Транс*инклюзивный (от англ. include — включать в себя) — «включающий» транс*людей, то есть учитывающий их потребности и специфику трансгендерного опыта.



БАЗОВЫЙ СЛОВАРЬ

Пол — это характеристика организма, тела: половые органы, гормоны, хромосомы и другие биологические характеристики, связанные или ассоциируемые с репродуктивной системой. Добавим, что с так называемым «биологическим полом» всё тоже неоднозначно: представления о том, что есть только «женский» и «мужской» пол не учитывает существование **интерсекс вариаций**⁴.

«**Приписанный при рождении пол**» («акушерский пол») — это то, что определяют врачи при рождении ребёнка («у вас девочка» или «у вас мальчик»), и то, что написано в первом свидетельстве о рождении человека.

Гендер — это комплекс социальных установок, мнений, чувств и способов поведения, который ассоциируется в культуре с полом, приписанным при рождении. Поведение, соответствующее культурным ожиданиям, называется **гендерно-нормативным**. Поведение, не соответствующее этим ожиданиям, называется **гендерно-неконформным**.

Принято считать, что единственно возможный взгляд на гендер — это деление людей на мужчин и женщин. Такое разделение называется **бинарной гендерной системой** (бинарный — «делимый на два»). Оно характерно для европоцентричной христианской культуры, во время колонизации подавившей всё, что не вписывалось в западные стандарты. В мире существовали и до сих пор существуют общества, где гендерное разделение устроено иначе и вариантов может быть больше, чем два⁵.

⁴ **Интерсекс** — термин для описания опыта человека, рождённого с половыми признаками (включая гениталии, половые железы, репродуктивные органы и набор хромосом), которые не вписываются в типичное определение мужского или женского тела. Интерсекс вариации могут быть заметны при рождении (например, если ребёнок рождается с «нетипичными» гениталиями), либо могут проявляться во время полового созревания (если оно не наступает или проходит не так, как у большинства людей), при попытке забеременеть или позже в жизни. Подробнее об интерсекс людях вы можете прочитать здесь: <http://www.arsintersex.org/faqrus/>.

⁵ «... гендерные системы многих коренных народов Северной Америки включали три или четыре гендера <...> Небинарные или не строго бинарные гендерные системы также существуют в различных культурах Южной Америки, Азии (в частности, хиджра в Индии, катой в Таиланде) и Африки». Проект «НЕБО: небинарные в обществе». Ответы на часто задаваемые вопросы: nonbinary.info/faq.

Гендерные стереотипы — система общественных предписаний и регуляций, определяющая поведение, свойственное женщинам и мужчинам. Это касается внешности, манер, рода деятельности и даже стиля речи.

Трансгендерность — несовпадение (полное или частичное) **гендерной идентичности** человека с **приписанным при рождении полом**.

Цисгендерность — совпадение **гендерной идентичности** с **приписанным при рождении полом**. Если человеку при рождении приписан мужской пол и он чувствует себя мужчиной, ему комфортно с тем, что общество воспринимает его как мужчину — это цисгендерный человек / мужчина. Аналогично с цисгендерными женщинами. «Цисгендерный человек» можно сокращать как «**цис-человек**».

Небинарность — гендерная система, расширяющая рамки «женского» и «мужского», то есть **бинарную гендерную систему**. Таким образом, люди, идентифицирующие себя как **небинарные**, не определяют себя однозначно как мужчин или женщин. Например, **гендерфлюид(-ный человек)** — это человек с подвижной гендерной идентичностью, «плавающей» между женской, мужской и/или любыми другими гендерными идентичностями; **агендер(-ный человек)** — человек, не соотносящий себя ни с каким гендером. Многие из этих определений подвижны и вариативны, все вольны примерять их на себя и трактовать так, как считают нужным.

Сексуальная ориентация — это определение сексуального (а часто и романтического) влечения к людям с определённой гендерной идентичностью: например, лесбиянка (гомосексуальная женщина) — женщина, которую сексуально и/или романтически привлекают женщины.

Отметим две важные детали: во-первых, **сексуальная ориентация** не равна **гендерной идентичности** (хотя может быть связана с ней), во-вторых, **трансгендерные люди, как и цис-люди**, могут иметь любую сексуальную ориентацию. Например, бывают как гомосексуальные, так и гетеро-, и бисексуальные трансгендерные женщины.

Гендерная идентичность — самоопределение человека, связанное с

ощущением собственного гендера; иначе говоря — это то, кем человек себя чувствует: женщиной, мужчиной или кем-то ещё (как некоторые небинарные люди: и тем, и другим одновременно или ни тем, ни другим).

Гендерное самовыражение (гендерная экспрессия) — модель поведения, которую человек выбирает: это касается внешности, телесности, одежды, речи, манер, походки, жестов и т. д. Самовыражение в нашем обществе почти всегда несёт гендерную окраску, поскольку гендер проникает во все сферы жизни и «нагружен» стереотипами: например, длинные волосы и макияж воспринимаются как исключительно феминная черта. Тем не менее, гендерное самовыражение человека не имеет прямой связи с гендерной идентичностью. Трансгендерная женщина, находясь «в шкафу»⁶, может иметь маскулинное самовыражение, но её идентичность при этом остаётся женской. А цисгендерный мужчина, предпочитающий готический стиль, может отращивать и красить волосы и пользоваться макияжем, при этом ощущая себя мужчиной.

Каминг-аут — это заявление человека о своей негетеросексуальной ориентации или трансгендерности. Гетеросексуальность и цисгендерность являются в нашем обществе принятыми по умолчанию, стандартными, и о них не нужно заявлять. Часто под каминг-аутом подразумевается не одномоментный публичный «выход из шкафа», а процесс, включающий в себя разговоры с разными людьми или посты в социальных сетях. Так, человек может быть открыт в одном сообществе (например, среди друзей) и закрыт в другом (например, на работе, среди коллег). Важно: каминг-аут может быть только добровольным. Если идентичность человека раскрывается против их⁷ воли — это **аутинг**⁸, который может сильно навредить! Кроме того, нужно заметить, что транс*люди могут совершать каминг-аут как относительно своей **гендерной идентичности** или **опыта перехода**, так и относительно своей **сексуальной**

6 «В шкафу» — сленговое обозначение закрытого, «скрытого» образа жизни, который ведут ЛГБТ+, скрывая свою сексуальную ориентацию и/или гендерную идентичность от своего окружения или его части.

7 Мы стараемся использовать **гендерно-нейтральное местоимение «они»**, когда говорим о незнакомом человеке или человеке, который может быть трансгендерным. Мы не знаем, какие местоимения / грамматический род использует незнакомый человек, и не хотим обобщать всех людей в привычном для русского языка мужском грамматическом роде. Подробнее об использовании местоимения «они» в качестве гендерно-нейтрального см. «Использование местоимения “они” в единственном числе в русском языке» в «Приложениях».

8 **Аутинг** (от англ. outing — раскрытие, разоблачение) — «принудительный каминг-аут», то есть насильственное раскрытие информации о сексуальной ориентации и/или гендерной идентичности, а также трансгендерном статусе людей без их согласия.

ориентации, если она не гетеросексуальная.

Трансфобия — установки, которые могут привести к обесцениванию, предвзятому отношению и ненависти к людям, чья гендерная идентичность и/или гендерное выражение не соответствуют полу, приписанному при рождении. Трансфобия может приводить к дискриминации в области труда, к преследованию и насилию. Трансгендерные люди тоже могут разделять эти установки о себе и своей гендерной идентичности — это называется **интернализованной (внутренней) трансфобией** (аналогично внутренней гомофобии).

Мисгендеринг — употребление грамматического рода, местоимений и других гендерно-окрашенных слов, не соответствующих гендерной идентичности тех, по отношению к кому они употребляются. Например, называть транс-мужчину «девушкой» — мисгендеринг, равно как и говорить о нём в женском роде. Мисгендеринг часто бывает непреднамеренным, но от этого он не перестаёт быть некорректным.

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТРАНСГЕНДЕРНОСТИ И ТРАНС*ПЕРЕХОДЕ

Итак, кто же такие трансгендерные люди? По нашему определению из предыдущего раздела — это люди, чья гендерная идентичность полностью или частично не совпадает с приписанным при рождении полом. Но трансгендерные люди бывают разными, и те, кто впервые столкнулись с трансгендерностью, могут запутаться в названиях идентичностей.

Среди транс*людей есть **трансгендерные женщины** и **трансгендерные мужчины** (также говорят «транс-женщина»/«трансженщина» и «трансмужчина»/«транс-мужчина»).

Трансгендерный мужчина — человек с приписанным при рождении женским полом, определяющий себя как мужчину. Трансгендерные мужчины могут также использовать для самоназвания и обозначения своей идентичности слова «транссексуал», «транссексуальный мужчина», «ФтМ». Сейчас эти слова считаются некорректными, и мы не рекомендуем использовать их без прямого запроса транс*человека, который попросил вас называть его именно так.

Аналогично, **трансгендерная женщина** — это человек с приписанным при рождении мужским полом, определяющая себя как женщину. Трансгендерные женщины могут использовать для описания себя слова «транссексуалка», «транссексуальная женщина», «МтФ», но и эти термины следует использовать только по запросу.

Кроме трансмужчин и трансженщин существуют трансгендерные люди с **небинарными идентичностями**.

Чтобы обозначить себя в бинарной гендерной системе транс*люди часто используют категории «феминность» и «маскулинность».

Феминные черты — черты, в своей совокупности традиционно относящиеся к женской гендерной роли и внешности. Например, согласно принятым в нашем обществе нормам, длинные волосы и юбки носят преимущественно женщины (в отдельных случаях это может быть не так, но подобное нарушение норм может вызвать у некоторых людей

непонимание и возмущение).

Маскулинные черты, в свою очередь, традиционно относятся к мужской гендерной роли и внешности. Например, узкие бёдра, широкие плечи, борода и усы считаются маскулинными чертами.

Транс*феминный — определение направления перехода как «стремящегося к феминности», направленного на приобретение феминных черт. Как правило, когда мы говорим о людях, делающих транс*феминный переход, мы имеем в виду, что при рождении им был приписан мужской пол и они стремятся к женственному самовыражению. Трансфеминный переход также называют MtF-переходом («Male to Female» — «от мужского к женскому» / «Masculine to Feminine» — «от маскулинного к феминному»).

По аналогии **транс*маскулиный переход** (его также могут называть FtM-переходом) делают люди с приписанным при рождении женским полом, которые стремятся к приобретению или проявлению маскулиновых черт.

Небинарные и гендерно-неконформные люди также могут стремиться к приобретению феминных или маскулиновых черт, делая транс*феминный или транс*маскулиный переход или выражая феминность/маскулиность в отдельных ситуациях. Важно понимать, что не для всех трансгендерных людей «мужественность» или «женственность» являются целью перехода. Для обозначения направленности перехода от «мужского» или «женского» — к андрогинному, трансгендерные люди могут использовать термин MtN/MtA («от мужского/маскулинного к нейтральному/андрогинному») и, соответственно, FtN/FtA.

Как видите, все транс*люди разные, с разными идентичностями, разными стремлениями и потребностями. Трансгендерный переход, играющий в жизни многих трансгендерных людей огромную роль, тоже бывает разным: каждый человек выбирает свой путь.



ТРАНСГЕНДЕРНЫЙ ПЕРЕХОД –

это процесс, в рамках которого трансгендерный человек приводит своё гендерное самовыражение (внешность, телесность, имя, поведение) в соответствие со своим самоощущением. Трансгендерный переход может включать (или не включать) в себя: изменение грамматического рода и местоимений, изменение имени, внешности (стиля, причёски и т. п.), телесных характеристик (чаще всего при помощи заместительной гормональной терапии, реже — при помощи хирургических операций), смену документов, удостоверяющих личность. Таким образом, переход может лежать в нескольких плоскостях: **социальной, медицинской, юридической.**

Многие люди для описания трансгендерного перехода используют некорректный, но устоявшийся в русском языке термин «смена пола». Вероятно, вы уже догадались, чем этот термин плох.

Во-первых, он вводит людей в заблуждение и поддерживает стереотип о том, что с помощью какого-то однократного действия можно изменить сразу всё: и тело, и документы, и то, как тебя воспринимают окружающие. Для многих трансгендерных людей такое волшебное превращение было бы, несомненно, желанным и удобным. Но мгновенных превращений не бывает: переход всегда растянут во времени и включает более, чем одно действие.

Во-вторых, пол, как мы писали выше, — это сочетание множества аспектов (некоторые из которых изменить невозможно): гормонального фона, набора хромосом, строения гениталий, особенностей телосложения, тембра голоса, типа роста волос и т. п. Непонятно, изменения каких конкретно телесных признаков имеются в виду под «сменой пола». Чаще всего под этим термином понимают хирургические операции на гениталиях. Но разве пол или гендер человека зависит только от строения гениталий? Откроем секрет: операции на гениталиях делает очень небольшой процент трансгендерных людей.

Иначе говоря, «смена пола» только вводит людей в заблуждение и усугубляет путаницу, поэтому говорить мы будем не о ней, а о трансгендерном переходе.

Переход часто требует большого вложения ресурсов: финансовых, временных, эмоциональных и т. п. Почему же люди решаются на это, почему это так важно?

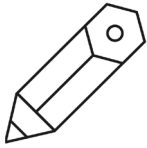
Для трансгендерных людей переход — это возможность *выглядеть и/или восприниматься* другими определённым образом (как женщина, как мужчина, как андрогинный человек). Часто эта потребность связана с **гендерной дисфорией**.



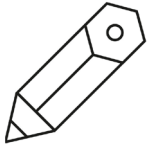
ГЕНДЕРНАЯ ДИСФОРΙΑ –

дискомфорт или дистресс, связанный с несоответствием гендерной идентичности человека и приписанного при рождении пола; гендерной идентичности и первичных и вторичных половых характеристик, а также гендерной идентичности и восприятия гендера человека окружающими.

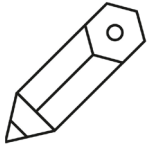
Гендерная дисфория бывает **физической** и **социальной**. **Физическая** может переживаться как ощущение «рождения не в том теле»; сильная потребность в том, чтобы тело выглядело определённым образом, острое желание избавиться от конкретных частей тела или изменить их. То есть, физическая дисфория связана с телесностью. **Социальная дисфория** связана с восприятием окружающими, с тем, как люди *гендеруют* других (приписывают гендер на основе внешних признаков и своих представлений). Она может переживаться как желание или острая потребность в том, чтобы люди воспринимали человека определённым образом. У трансгендерного человека может быть и физическая, и социальная дисфория; только социальная или только физическая; а может не быть никакой. Также бывает, что физическая дисфория выражена сильно, а социальная гораздо менее заметна — или наоборот.



«Для меня критическое неприятие собственных физических черт и отношения ко мне как к мужчине — физическая и социальная дисфория. Оба этих типа ранят меня душевно».



«Дисфория в моих глазах — страшный монстр, постоянно преследующий и не дающий покоя. С социальной дисфорией мне удаётся справляться намного лучше: я стараюсь окружить себя людьми, которые принимают меня. От телесной же дисфории так просто не избавиться. В моменты, когда очень накачивается, я закрываюсь в себе, пока мне не станет легче. Поддержка в такие моменты как никогда важна. Но иногда из-за неё может стать только хуже. Думаю, стоит просто прислушиваться к тому, о чём вам говорят те, кого вы хотите поддержать. Если им нужна поддержка — давайте её, если нет — оставьте их в покое и дайте самим разобраться».



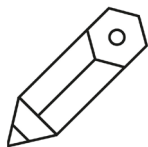
«Я испытываю оба вида дисфории — как телесную, так и социальную. Телесная ощущается как непонимание, отчего и почему у меня есть определённые части тела, диссонанс от несоответствия тела моему представлению о себе.

Например, мне всегда кажется, что я шире в плечах, чем на самом деле, или что у меня должен быть другой силуэт фигуры. Или вот у меня есть грудь, но я совсем не понимаю, для чего она мне — это просто бесполезная часть тела. Я больше не испытываю ненависти к своему телу, но было время, когда мне хотелось содрать с себя кожу из-за того, как сильно расходилось моё восприятие себя и моя внешность, из-за того, что я понимал, насколько я бессилен и ничего не могу изменить.

Социальная дисфория зачастую не легче телесной. Основная проблема для меня в том, что люди не видят, какой я на самом деле. Это нормально, потому что никто

не может видеть других изнутри, но для большинства людей хотя бы решена проблема с правильными местоимениями и грамматическим родом. Для меня — нет. Для меня это в первую очередь стресс из-за того, что мне приходится объяснять, кто я, что такие люди, как я, существуют, что я не больной, не заигрался. Это страх, что меня будут воспринимать не так, как мне комфортно.

Если человек в настоящий момент переживает дисфорию, можно дать е_й понять, что вы видите в не_й именно представитель_ницу⁹ того гендера, которым он_а себя представляет. Можно сказать, что человек на самом деле мужчина/женщина/небинарный, что вы признаёте его именно в таком ключе. Если у человека острый приступ телесной дисфории, можно напомнить, что он_а не од_на на белом свете, вы рядом, а мужчины/женщины/небинарные люди все разные. Привести пример, когда стереотипные понятия о мужчинах/женщинах не работают — напомнить, что бывают цисгендерные женщины с бородой, мужчины с грудью и так далее. Дать понять, что с телами людей нет ничего неправильного, это общество хочет, чтобы мы считали, что мужчина только вот такой, а женщина вот такая; сказать, что вы принимаете человека именно так_ой, как_ая он_а есть. Когда даже один человек принимает и видит тебя настоящ_ей — становится гораздо легче».



«Я разделяю дисфорию на телесную и социальную, но думаю, что часть телесной дисфории может иметь социальные корни. Испытываю лёгкую телесную дисфорию относительно своих маскулинных черт лица, растительности на нём и невозможности легко от неё избавиться. Социальную дисфорию тоже переживаю относительно легко: только слегка некомфортно, когда причисляют к мужскому гендеру».

⁹ В личных историях могут использоваться гендер-гэпы. Гендер-гэп (gender gap) — это один из способов сделать текст гендерно-нейтральным: нижнее подчёркивание перед «гендеризованным» суффиксом или окончанием слова показывает, что человек, о котором говорится, может иметь любую гендерную идентичность (женскую, мужскую, небинарную и т. д.) или использовать любой грамматический род.

Итак, что же такое трансгендерный переход и какие бывают формы перехода?

Когда трансгендерные люди получают возможность самовыражаться в соответствии со своей гендерной идентичностью, они часто начинают с изменений своего внешнего вида: стиля одежды, причёски, макияжа (или, наоборот, отказа от него), походки, жестов и т. д. — то, что выше мы называли гендерным самовыражением. Кроме того, люди могут начать использовать другое имя и другой грамматический род, сделать каминг-аут близким людям (или всему окружению) и попросить их использовать выбранное имя и местоимения. Это то, что можно назвать **социальным переходом**: уход от ожидаемого или привычного гендерного самовыражения и гендерной роли к тем, которые больше соответствуют внутреннему ощущению.

Некоторые транс*люди испытывают потребность изменить свои ФИО или ФИО и **гендерный маркер**¹⁰ в документах (каких конкретно? всех, где указываются ФИО и гендерный маркер: паспорт, пенсионное свидетельство, водительские права, дипломы и т. д.). Смена гендерного маркера в документах — это **юридический переход**.

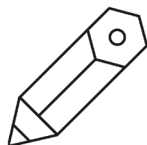
Важно помнить, что трансгендерный человек может совершать только часть описанных изменений или же добавлять к ним какие-то другие.

Что может включать в себя медицинский переход?

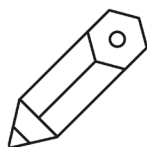
- ЗГТ (или ГРТ) — заместительная гормональная терапия. Приём гормональных препаратов, которые оказывают феминизирующий или маскулинизирующий эффект. Люди, которые хотят феминизации тела, принимают антиандрогены и/или эстрогены; люди, которые хотят маскулинизации, принимают тестостерон. Именно в результате гормональной терапии происходят основные изменения, которые заметны внешне: перераспределяется мышечная и жировая ткань, меняются черты лица и фигуры, меняется голос (в случае маскулинизации), структура кожи и тип оволосения тела.

¹⁰ **Гендерный маркер** («паспортный пол») — указание на пол человека (Ж, М) в документах (например, в паспорте или свидетельстве о рождении).

- Хирургические операции. Операции могут проводиться как на органах репродуктивной системы и груди, так и на других частях тела — например, на лице, если человек хочет сделать его более феминным или маскулинным.



«Я транс-женщина. Из перехода меня привлекает только результат гормональной терапии и принятие меня социумом как женщины. Так как в целом я люблю своё тело, операция мне не нужна, однако избавиться от других вторичных половых признаков было бы хорошо: растительность, форма тела, форма лица, грудь, голос — эти черты вызывают у меня дисфорию».

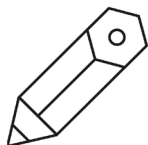


«Я трансгендерный человек в процессе перехода. Мне важно, чтобы изменилось моё тело и отношение людей ко мне. Я пока ещё не вносил серьёзных изменений в свое тело, но в скором времени планирую начать заместительную гормональную терапию.

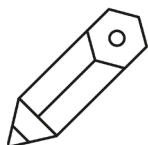
Это необходимо мне, потому что каждый раз, когда я смотрю в зеркало, на фотографии, открываю рот или надеваю любимую одежду, я чувствую диссонанс между своим представлением о себе и тем, каково моё тело на самом деле. “Я-внутренний” совсем не соответствую себе-внешнему, и меня это не устраивает.

Раньше я говорил, что мне важно, чтобы моё тело было “мужским”, но сейчас я стараюсь не гендерировать людские тела. Я хочу, чтобы мне в моём теле было комфортно. Оно не “женское” и не “мужское”, оно моё. Что касается людей вокруг — обычно я сразу же стараюсь ставить их в известность, кто я, какие местоимения стоит употреблять в отношении меня и как ко мне относиться. Многие мои знакомые относятся ко мне с уважением, и стресс от лишних объяснений и моего внутреннего диссонанса уменьшается. Также я планирую менять паспортный пол, чтобы избежать дальнейших сложностей от взаимодействия с людьми (будь то работа, учёба или банальная

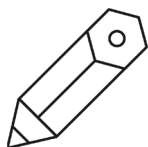
проверка проездного в метро), поскольку понимаю, что моя внешность будет доставлять мне кучу неприятностей, если у меня останутся “женские” документы».



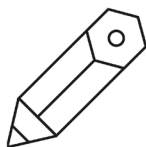
«Я трансмужчина. И использовал весь “стандартный набор”, кроме операции на гениталиях. Я сделал мастэктомию, я на гормонах, поменял документы. Теперь я соответствую своему представлению о себе, меня устраивает, как я выгляжу, а, главное, как себя чувствую».



«Я персона небинарного гендера (с приписанным при рождении мужским полом). Не планирую хирургических изменений; подумываю над гормональной терапией, но есть ряд сложностей, которые мешают мне начать. Потихоньку меняю свою презентацию в одежде от маскулинной в сторону более феминной, нейтральной или смешанной. Мне комфортны и мужской, и женский грамматический род; стараюсь чаще использовать женский в безопасных пространствах. Стараюсь перейти на гендерно-нейтральную форму своего паспортного имени в неформальном общении, но документы менять не планирую — сложно».



«Я транс-парень. Для меня переход — это медицинские изменения и изменения в документах. Главная причина — я хочу презентовать себя в социуме именно так, как мне будет наиболее комфортно. На данный момент я не могу позволить себе полноценный переход из-за не зависящих от меня причин. Единственные изменения, которые мне пока удалось осуществить — это смена местоимений с “она” на “он”. В одежде я стараюсь выбирать более маскулинные образы, как и во внешности в целом».



«Я небинарный транс*человек, и я не планирую совершать медицинский переход в ближайшее время. Причины для этого множество, но главная в том, что я не хочу менять своё тело, я хочу менять то, как окружающие меня воспринимают. Мне нравится моё тело, и я не чувствую потребности в операциях или гормонах — но зато у меня есть большая потребность в социальном переходе: я говорю о себе “он” или “они” вместо “она”, выбираю очень разное гендерное самовыражение (чередую маскулинное, феминное и нейтральное, насколько могу). А ещё сейчас я нахожусь в процессе смены ФИО в паспорте на гендерно-нейтральные, не меняя при этом гендерный маркер».

ПОГОВОРИМ О СТЕРЕОТИПАХ

В этом разделе мы предлагаем обсудить часто встречающиеся стереотипы о трансгендерности и трансгендерных людях. Конечно, эти стереотипы — только вершина айсберга! На самом деле их намного больше. Здесь мы приводим лишь некоторые, которые кажутся нам наиболее распространёнными и вредными.



ТРАНСГЕНДЕРНОСТЬ – ЭТО ВРОЖДЁННОЕ СОСТОЯНИЕ,

и настоящий трансгендерный человек ненавидит своё тело, хочет максимально его изменить и добивается этого. И обязательно делает операцию! А если человек не хочет «полноценного» перехода — значит, это на самом деле не трансгендерность, а человек просто запутался, играет или компенсирует психологическую травму.

Не каждый трансгендерный человек испытывает физическую дисфорию, и это не делает никого «менее трансгендерным». Трансгендерные люди, — так же, как и цисгендерные, — могут относиться к своему телу по-разному: кто-то любит своё тело, кто-то испытывает дискомфорт от некоторых его частей, а кто-то совсем не принимает его — настолько, что чувствует тело чужим.

К сожалению, статистических данных о том, сколько трансгендерных людей в России делают хирургические операции в рамках перехода, не существует. Тем не менее, согласно американскому исследованию¹¹ проведённому в 2015 году *National Center for Healthcare Equality*, среди 28000 трансгендерных людей из США, операции делает меньше четверти из них.

¹¹ James SE, Herman JL, Rankin S, Keisling M, Mottet L, Anafi M. The Report of the 2015 Transgender Survey. Washington, DC: National Center for Healthcare Equality; 2016.

Операции, которые делают трансгендерные люди в рамках FtM- или FtN-перехода:
21 % мастэктомия (удаление молочной железы)
8 % гистерэктомия (удаление матки)
1 % метоиодипластика (формирование пениса из клитора)
1 % фаллопластика (формирование пениса с использованием кожи с другого участка тела)

Операции, которые делают трансгендерные люди в рамках MtF- или MtN-перехода:
10 % вагинопластика и лабиопластика (формирование вагины из имеющихся половых органов и формирование половых губ)
9 % орхиэктомия (удаление яичек)
8 % пластическая операция по увеличению молочной железы (вживление имплантов для увеличения объёма или липофилинг)
6 % феминизирующая лицевая хирургия

Люди делают или не делают операции по разным причинам: кто-то не может себе её позволить, хотя мечтает об этом; кто-то не хочет делать все или только какие-то определённые операции; кому-то в рамках медицинского перехода достаточно гормональной терапии.

Никто не может сказать наверняка, как и почему у конкретного человека сформировалась трансгендерная идентичность (кроме, разве что, его самого). Наука еще не пришла к однозначному ответу на вопрос о том, является ли трансгендерность биологически предопределённым состоянием (рождаемся ли мы такими), или же она формируется под влиянием социальных и психологических факторов.

Не исключая, что к становлению трансгендерности могут прикладывать руку и биология, и социум, и индивидуальный опыт человека (включая и психологические травмы), мы предлагаем оставить споры учёным. Так ли важен ответ на вопрос, почему мы такие? Какими бы ни были гипотетические причины трансгендерности, личность, идентичность и опыт любого транс*человека достойны уважения. Не может быть «настоящих» и «ненастоящих» трансгендерных людей: любая жизненная история и любые человеческие переживания — настоящие.



ТРАНСГЕНДЕРНЫЕ ЛЮДИ ПСИХИЧЕСКИ БОЛЬНЫ.

Люди склонны называть психическим отклонением всё, что не вписывается в их представления о норме. Не так давно и гомосексуальность официально считалась психическим расстройством, но в 1990 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) исключила её из международной классификации болезней (МКБ). Однако трансгендерность (в виде диагноза «транссексуализм») осталась в МКБ в блоке «Расстройства личности и поведения в зрелом возрасте». В России для того, чтобы получить доступ к медицинскому переходу и разрешение на изменение гендерного маркера в документах, трансгендерным людям приходится наблюдаться у психиатра и проходить психиатрическую комиссию, которая устанавливает этот диагноз.

Совсем недавно, в июне 2018 года ВОЗ опубликовала новый, одиннадцатый пересмотр МКБ, согласно которому трансгендерность больше не считается психическим расстройством. Вместо диагноза «транссексуализм» появились новые категории, связанные с трансгендерностью: «гендерное несовпадение в юношеском или взрослом возрасте» и «гендерное несовпадение в детском возрасте» — они находятся в новой главе МКБ: «Состояния, связанные с сексуальным здоровьем».

Современное международное психиатрическое сообщество больше не рассматривает трансгендерность как психическое расстройство, а медицинский подход к трансгендерным клиентам и их потребностям стал индивидуализирован. Раньше медицинская помощь трансгендерным людям рассматривались в двух взаимоисключающих вариантах: либо «вылечить» дисфорию и воспитать в человеке идентичность, соответствующую приписанному при рождении полу, либо привести тело трансгендерного человека в состояние, максимально близкое к «ощущаемому полу». Теперь же врачи исходят в первую очередь из потребностей и желаний самого трансгендерного человека. Единой жёсткой схемы диагностики «транссексуализма», которой трансгендерные люди были вынуждены соответствовать раньше, чтобы получить разрешение

на медицинский и юридический переход, больше не предполагается — это изменение в подходе к трансгендерности и отражено в новой МКБ. МКБ нового пересмотра должна вступить в силу в 2022 году, и странам, включая Россию, понадобится ещё несколько лет для того, чтобы перейти на новую версию классификации.

В российском медицинском образовании и науке, к сожалению, трансгендерности уделяется мало внимания, и чаще всего знания врачей о трансгендерных людях и их потребностях не обновляются в соответствии с международными стандартами и практиками. В результате обучение врачей работе с трансгендерными пациентами фактически полностью возложено на плечи активистов и самих трансгендерных пациентов, и это сильно затрудняет доступ и к медицинской помощи, и к прохождению комиссии. Большинство психиатров в России по-прежнему рассматривают трансгендерность либо как «самостоятельное расстройство психики», либо как проявление той или иной психической болезни.

Сам факт наличия у человека психического расстройства часто обесценивает в глазах общества любые представления этого человека о себе («Ну и что, что этот псих себя считает женщиной! Я знаю человека, который себя Наполеоном считает — он в дурке давно»). При этом чаще всего под «психическим расстройством» люди подразумевают крайние формы психоза или аффекта — в таких состояниях человек может принимать опрометчивые решения, о которых потом пожалеет.

Смысл наблюдения трансгендерного человека у психиатра перед началом медицинского перехода как раз и должен заключаться в том, чтобы помочь человеку принять по-настоящему информированное и осознанное решение о телесных изменениях и нести ответственность за свои действия и дальнейшую жизнь. Но и такая роль психиатра может быть излишней: разве трансгендерным людям нужно разрешение психиатрической комиссии для косметической пластической операции?

Вернёмся к более распространённым психическим расстройствам, которые не так демонизированы и стигматизированы в обществе, как острый психоз. Неврозы, депрессии, расстройства личности и настроения могут оказывать огромное влияние на повседневную жизнь и самочувствие человека, но не лишают его дееспособности и возможности принимать осознанные решения, понимать, кто он.

Трансгендерные люди, возможно, чаще, чем цисгендерные, могут иметь такие психические расстройства¹², однако это связано не с трансгендерностью как таковой, а с трансфобией, социальным давлением и насилием, которым транс*люди оказываются подвержены. В научной литературе особая психическая уязвимость людей из маргинальных социальных групп называется стрессом меньшинств¹³. При этом важно понимать, что возможность жить в соответствии со своей идентичностью (в том числе, делая или не делая переход в любых вариантах) может сильно улучшить психическое состояние и качество жизни в целом.



ТРАНСГЕНДЕРНЫЕ ЛЮДИ НЕ МОГУТ ИМЕТЬ ДЕТЕЙ.

Ещё как могут. Начнём с того, что дети могут быть как биологически родными, так и приёмными. Сначала поговорим о репродуктивных возможностях — о возможности иметь биологически родных детей.

Трансгендерность сама по себе — не препятствие к тому, чтобы воспользоваться своей репродуктивной системой «по прямому назначению», если нет заболеваний и медицинских особенностей, препятствующих этому, и если человек не делал хирургических операций по удалению репродуктивных органов в рамках перехода. Однако многие трансгендерные люди испытывают сильную дисфорию в том, что касается репродуктивных органов и родительства. Мешает и социальное давление: в нашем обществе всё, что связано с репродуктивным здоровьем, процессом зачатия, вынашивания, рождения и воспитания ребёнка — пронизано гендерными стереотипами и ожиданиями.

Некоторые трансгендерные люди имеют родных детей, которые родились

¹² Депрессия, по исследованию National LGBTI Health Alliance в Австралии, диагностируется у 57,2% трансгендерных людей (для не-ЛГБТКИ+ людей — 11,6%); тревожность — у 39,9% (не-ЛГБТКИ+ — 26,3%); кроме того, транс*люди почти в 11 раз чаще совершают попытку самоубийства, чем не-ЛГБТКИ+. Для цисгендерных ЛГБ+ эти показатели ниже. Тем не менее, доказано, что трансгендерный переход нередко помогает облегчить депрессивное или тревожное расстройство. — Cecilia Dhejne, Roy Van Vlerken, Gunter Heylens & Jon Arcelus (2016) Mental health and gender dysphoria: A review of the literature, *International Review of Psychiatry*, 28:1, 44 — 57

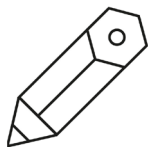
¹³ Подробнее см.: Здоровье ЛГБТ-сообщества: на пути достижения справедливости / ред. и сост. В. Созаев. — СПб.: 2017. — стр. 63-71: https://www.belaid.net/wp-content/uploads/2017/07/09_Zdorovye_LGBT-soobschestva_sbornik_statey.pdf

до того как человек осознал себя трансгендерным или начал трансгендерный переход в какой-либо форме. Наличие отметки о рождении детей в паспорте может усложнить процесс смены гендерного маркера в документах, однако есть случаи, когда трансгендерным людям в России удавалось поменять документы, сохраняя юридический статус родителя. Перед началом медицинского перехода трансгендерный человек может сдать биоматериал на сохранение — криоконсервация яйцеклеток или спермы требует финансовых вложений, но может длиться до нескольких десятков лет. В случае если, например, цисгендерная женщина, партнёрка трансгендерного мужчины, захочет в отношениях с ним выносить и родить биологически родного ему ребёнка, пара сможет воспользоваться его «замороженными» яйцеклетками.

Существует миф о том, что изменения в организме трансгендерного человека, происходящие в процессе гормональной терапии, необратимы. Это не так: изменения, которые касаются репродуктивных возможностей, иногда возможно при определённых усилиях «откатить назад» (если делать это под наблюдением и с помощью опытного эндокринолога). Таким образом, трансгендерный мужчина, даже если он на протяжении нескольких лет принимал маскулинизирующие гормональные препараты, но перестал их принимать и восстановил свой первичный гормональный фон и менструальный цикл, теоретически сможет выносить и родить ребёнка, так же, как и трансгендерная женщина в аналогичной ситуации может зачать ребёнка.

Трансгендерные люди могут взять детей под опеку или удочерить/усыновить их. Но мы не знаем, как поведёт себя опека и позволят ли взять ребёнка, если о трансгендерности человека станет известно — даже если человек живёт в «шкафу» или в «стелсе»¹⁴ и находится в гетеросексуальном браке: к сожалению, известен случай, когда трансгендерность одного из родителей стала причиной того, что детей забрали из семьи обратно в детский дом.

¹⁴ **Стелс** (от англ. stealth — скрытность, незаметность) — образ жизни транс-людей, когда они считаются в обществе как цис-люди того же гендера, а не как люди с приписанным им при рождении полом. Например, трансгендерный мужчина живёт в стелсе, если его окружение знает его как мужчину и не знает о его трансгендерности.



«На протяжении многих лет мне казалось, что я никогда не буду иметь детей. Усыновить не дадут, а своих... Сама мысль о перспективах беременности и родов вызывала у меня панику, тяжелейшие головные боли и приступы тошноты. Это было в те годы, когда у меня была постоянная острая дисфория и противна была любая мысль о том, чтобы делать что-то “женское” (а что может быть более “женским”, чем вынашивание ребёнка?)

Но прошли годы, мне стало лучше и психически, и физически, не в последнюю очередь благодаря нескольким годам гормональной терапии и социализации в комфортном мне гендере. Я смог полюбить своё тело и больше не считаю какие-то его части “женскими”. Тогда почему возможности, которые мне дают эти части тела, должны быть “женскими”? За последние годы я всё чаще стал ощущать какой-то родительский инстинкт, мечты о продолжении рода, желание дать жизнь новому человеку — то, над чем я ещё лет пять назад посмеялся бы.

Думаю, я мог бы, когда и если буду действительно готов к этому, отказаться от гормонов и родить ребёнка. Но буду ли я действительно готов к этому в нашем мире, в нашем обществе? Биологически такая возможность есть, но есть ли социальные условия? Как отнёсся бы роддом к рожаящему мужчине? Ведь даже при беременном животе мой голос останется низким, а щетина продолжит расти.

Как я сам смогу это выдержать, если любой рожаящий человек — “мамочка”? Как оформили бы свидетельство о рождении ребёнка, если у “мамочки” документы уже мужские? Впишут в графу “мать” мужское имя? В современной России эта перспектива кажется ужасной: даже если не прибегут сотрудники органов опеки и не заберут ребёнка, жизнь гипотетического потомка может легко превратиться в ад из-за травли. Сложно даже задумываться о возможности стать родителем, когда знаешь, что в этом обществе даже при огромных усилиях не сможешь обеспечить безопасность ребёнка».



ГОРМОНЫ И ОПЕРАЦИИ СОКРАЩАЮТ СРОК ЖИЗНИ.

Это не так. Нидерландское лонгитюдное (1975–2006 гг.) исследование¹⁵ утверждает, что смертность трансгендерных людей, принимающих заместительную гормонотерапию, не отличается от смертности контрольной группы; заключение гласит, что ЗГТ достаточно безопасна. Продолжение исследования эффектов ЗГТ и продолжительности жизни у трансгендерных мужчин¹⁶ (2014 год) подтверждает эту информацию. Кроме того, такие операции, как мастэктомия и гистерэктомия существенно снижают риск развития рака молочной железы или рака тела матки. Гормональная терапия, как и общий наркоз (который необходим для хирургических операций) может иметь побочные эффекты, и, если у трансгендерных людей есть ряд наследственных предрасположенностей и хронических заболеваний, которые они не корректируют и не лечат до начала ЗГТ, в некоторых случаях они могут проявиться или усугубиться. Тем не менее, если трансгендерный человек в процессе терапии внимательно относится к своему здоровью, находится под наблюдением эндокринолога и хотя бы раз в несколько лет проходит общее профилактическое обследование, риски минимальны.

Наиболее существенным аргументом является то, что гормональная терапия и хирургические операции помогают облегчить гендерную дисфорию, таким образом снижая риск депрессий и самоубийств и в целом повышая качество жизни трансгендерных людей. Часто бывает так, что трансгендерный человек, начав медицинский переход, начинает ценить своё тело, ощущать его действительно своим, а тревога перед социальными взаимодействиями и обращениями к врачам снижается. Таким образом, благодаря гормональной терапии и операциям, трансгендерные люди получают больше возможностей заботиться о своем здоровье — что, несомненно, может увеличить длительность и качество жизни, а не уменьшить.

¹⁵ Louis J. Gooren, Erik J. Giltay, Mathijs C. Bunck; Long-Term Treatment of Transsexuals with Cross-Sex Hormones: Extensive Personal Experience, *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, Volume 93, Issue 1, 1 January 2008, Pages 19–25.

¹⁶ Louis J. Gooren; Management of female-to-male transgender persons: medical and surgical management, life expectancy. *Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes.* 2014 Jun; 21(3): 233–238.



ТРАНСГЕНДЕРНЫЕ ЛЮДИ – ПРОСТО ГЕИ И ЛЕСБИЯНКИ, КОТОРЫЕ «МЕНЯЮТ ПОЛ», ЧТОБЫ СТАТЬ ГЕТЕРОСЕСУАЛЬНЫМИ.

Как мы писали выше, у трансгендерных людей, как и у цисгендерных, может быть любая сексуальная ориентация. Трансгендерный переход и жизнь транс*человека — это нелегко, не легче, чем жизнь с негетеросексуальной ориентацией.

Можно менять гендерное самовыражение, но если гендерная идентичность человека соответствует приписанному полу, человек не станет (и вряд ли сможет!) изменить её специально, чтобы стать «гетеросексуальным». Так, например, гендерно-неконформная лесбиянка, встречаясь с девушкой, может стремиться выглядеть маскулинно, чтобы знакомцы на улице считывали её как юношу, и она могла спокойно брать за руку и обнимать свою партнёрку, не сталкиваясь с угрозами, оскорблениями и осуждающими взглядами. Но если при этом она ощущает себя гомосексуальной женщиной, а не гетеросексуальным мужчиной, то её глубинное самоощущение не станет мужским от того, как она одевается и ведёт себя ради безопасности или комфорта.

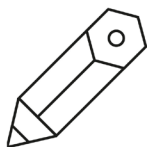
В гомофобных обществах и культурах, где распространены догматичные установки об «обязательной гетеросексуальности» людей и гомосексуальные люди подвергаются преследованиям, трансгендерность может приниматься социумом даже легче, чем гомосексуальность.

Например, в современном Иране гомосексуальный акт является уголовным преступлением и карается смертной казнью. Существует неофициальная государственная политика, согласно которой врачи подталкивают гомосексуальных людей к трансгендерному переходу и смене документов, чтобы таким образом «нормализовать» их, сделав «гетеросексуальными»¹⁷. Но если человек цисгендерный и его гендерная идентичность не меняется такой де-факто принудительный переход вряд ли сделает

¹⁷ Статья на BBC News (Persian) «Гомосексуальных людей подталкивают к “смене гендера” о людях, бежавших из Ирана, чтобы избежать медицинского трансгендерного перехода: <https://www.bbc.com/news/magazine-29832690> (англ.)

его жизнь легче, чем если бы его перестали преследовать из-за сексуальной ориентации.

Более того, сексуальные предпочтения и даже ориентация могут измениться в процессе или после трансгендерного перехода: наладив контакт со своим телом и сексуальностью благодаря медицинским вмешательствам, трансгендерные люди могут спокойнее и свободнее исследовать свои желания и ощущения — вплоть до переосознания ориентации.



«Я много лет работаю с ЛГБТ-сообществом, и некоторые гомосексуальные люди делились со мной историями о том, как раньше они думали, что «смена пола» облегчит им жизнь. Речь в каждом случае шла о тех периодах в жизни этих людей, когда они подвергались сильному давлению из-за гомосексуальности, не имели контактов с ЛГБТ-сообществом и были убеждены, что, живя как геи или лесбиянки, они обречены вечно скрываться, обманывать окружающих и страдать.

Из-за гомофобного и сексистского давления гомосексуальные и гендерно-неконформные цис-люди могут испытывать чувства, близкие к гендерной дисфории. Бывает даже так, что это чувство навязывают родственники и другие близкие люди: например, расстроенная мать лесбиянки в ответ на каминг-аут дочери может сгоряча сказать: «Вот родилась бы ты мальчиком, всем было бы проще!»

Но такая дисфория — результат социального давления, а не расхождения между гендерной идентичностью и приписанным полом, и, по рассказам моих знакомых об их опыте, она сходит на нет, когда человек принимает свою ориентацию, обретает поддержку близких людей или сообщества и начинает верить, что любая сексуальная ориентация нормальна и не нуждается в исправлении.

С трансгендерными же людьми дела обстоят иначе. Во всяком случае, у меня было иначе. Когда мне было восемнадцать, у меня появилась близкая подруга лесбиянка. В тот период жизни я переживал сильную гендерную дисфорию, и, мне было очень важно, чтобы она принимала меня с моей трансгендерностью: говорила обо мне в мужском

роде, называла меня выбранным именем и в целом воспринимала меня как парня. На словах она вроде бы всё это делала, но не раз я слышал от неё фразы: “Только операцию не делай! Вдруг передумаешь!”, “Я в детстве тоже мечтала стать мальчиком, но с возрастом прошло, когда я поняла, что женщины могут любить женщин”, “Но, может быть, ты всё-таки лесбиянка? Из тебя вышла бы отличная лесбиянка”.

Я понимаю, что она хотела таким образом поддержать меня — так, как умела. Но её рассказы о том, как классно быть лесбиянкой, только огорчали и раздражали меня, приводили к обострению дисфории, тревоге и неуверенности в себе. Я чувствовал, что это тот путь, которого она хочет для меня — а значит, на самом деле не принимает мою трансгендерность. Самое любопытное в этой истории то, что несколько лет спустя, уже в процессе трансгендерного перехода, я понял и принял, что меня привлекают не только девушки, но и мужчины — и мужчины, пожалуй, даже больше.

Однажды мне довелось общаться с женщиной из Ирана, эмигрировавшей в Европу. Её брат работал в Иране хирургом и делал “операции по смене пола”, чтобы спасти гомосексуальных мужчин от смертной казни, как бы “превращая” их в женщин. Эта женщина поделилась со мной своими смешанными чувствами о работе брата: спасать людей — хорошо, но ведь это насилие, эти люди — мужчины, а не женщины, они не хотят быть женщинами. Ещё она рассказала о случаях, когда после такого насильственного перехода пациенты её брата заканчивали жизнь самоубийством».



ТРАНСГЕНДЕРНЫЕ ЛЮДИ ОСОЗНАЮТ СВОЮ ТРАНСГЕНДЕРНОСТЬ В ДЕТСТВЕ.

Не всегда. Осознание трансгендерности или изменение гендерной идентичности могут происходить в любом возрасте. Некоторые

трансгендерные люди с раннего детства ощущают несоответствие с тем гендером, в котором их видят окружающие и в котором их воспитывают.

Детский и подростковый возраст — период, когда люди активно исследуют собственную личность, ищут и формируют свою идентичность, изучают разные способы взаимодействия с миром. Многие дети и подростки испытывают потребность экспериментировать с гендером, исследовать его, проявляя гендерную неконформность и трансгендерные черты — ведь они ещё не подвержены давлению гендерных стереотипов (если им, конечно, повезло, и воспитывающие их взрослые не навязывают им жёстких требований и идей о том, какими должны быть «правильные мальчики и девочки»). В процессе взросления дети и подростки могут сформировать гендерную идентичность, как совпадающую с полом, приписанным при рождении, так и не совпадающую — то есть трансгендерную.

Многие осознают свою трансгендерность во взрослом возрасте, а есть и те, кто понимают это в более зрелые годы. Бывает так, что человек большую часть жизни ощущает гендерную дисфорию, но, не имея информации о трансгендерности и существовании других трансгендерных людей, не знает, как объяснить своё состояние и самоощущение, не имеет для этого слов. Любые изменения, связанные с переходом, человек может начать в любом возрасте, хотя людям старшего возраста, всю жизнь социализировавшимся в приписанном при рождении гендере, решение о переходе может даваться особенно тяжело, тем более если рядом нет поддерживающего сообщества.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

С теорией разобрались, но как теперь применять это на практике? Союзницы и союзники часто сталкиваются с тем, что знают уже достаточно, но боятся действовать — ведь, как выяснилось, всё сложнее, чем могло показаться вначале.

Мы расскажем про базовые союзнические действия и принципы; какие-то из них будет несложно включить в свою повседневную жизнь (что не умаляет их ценности), какие-то потребуют усилий. В следующем разделе мы ещё поговорим о том, как преодолевать внутренние и внешние препятствия, с которыми сталкиваются союзницы и союзники, а здесь расскажем, что вы можете сделать для транс*людей уже сейчас.



1. НЕ ДЕЛАЙТЕ ДОПУЩЕНИЙ ОБ ИДЕНТИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА – ЕДВА ЛИ ВЫ МОЖЕТЕ ЗНАТЬ НАВЕРНЯКА, КТО ПЕРЕД ВАМИ: ТРАНС* ИЛИ ЦИС-ЧЕЛОВЕК.

Не стоит думать, что все люди, с которыми вы взаимодействуете, по умолчанию цисгендерные. Транс*люди могут выглядеть и вести себя как угодно (в том числе не отличаться внешне от цис-людей); люди в целом выбирают разное гендерное самовыражение по самым разнообразным причинам, и прямой зависимости здесь нет. Именно поэтому не стоит называть всех феминных людей (то есть людей с феминным гендерным самовыражением) «девушками», а маскулинных — «мужчинами»: это может оказаться мисгендерингом.



2. В РАЗГОВОРЕ С НАМИ ИЛИ О НАС ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТЕ ИМЕНА И МЕСТОИМЕННИЯ, КОТОРЫЕ МЫ ВАМ СООБЩАЕМ.

Да, наши имена и местоимения могут иногда казаться вам странными, но на практике это дело привычки. Трансгендерные люди используют в качестве местоимений не только «он» и «она», но и «они», и «оно». Использовать выбранные человеком имя и местоимения нужно всегда, даже когда самого человека рядом нет. Исключением является ситуация, в которой люди сами попросили вас не раскрывать их трансгендерный статус («не аутить») в какой-то недружелюбной среде, где они открываться не готовы: например, в университете, на работе или в присутствии родственников.



3. ПРЕДСТАВЛЯЯСЬ НОВЫМ ЛЮДЯМ, ПО ВОЗМОЖНОСТИ И САМИ НАЗЫВАЙТЕ НЕ ТОЛЬКО СВОЁ ИМЯ, НО И СВОИ МЕСТОИМЕННИЯ, ДАЖЕ ЕСЛИ ЭТО КАЖЕТСЯ ВАМ ОЧЕВИДНЫМ.

Это очень помогает нам почувствовать пространство как безопасное и открытое для транс*людей и не бояться называть свои местоимения в ответ. Нет ничего плохого в том, чтобы называть свои местоимения, даже если вы цисгендерный человек — напротив, это акт союзничества.



4. СТАРАЙТЕСЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГЕНДЕРНО-НЕЙТРАЛЬНЫЕ ОБРАЩЕНИЯ.

Старайтесь заменять «девушка», «мужчина», «подруги и друзья» на

нейтральные «дорогие все», «дорогие люди», «здесь собравшиеся» или прибавлять «... и все остальные» к «подругам и друзьям», «дамам и господам» и прочим гендерно-окрашенным обращениям. Если же вы хотите обратиться к незнакомому человеку на улице или в другом общественном месте, лучше всего будет избежать слов с гендерной окраской и использовать «извините», «прошу прощения», «будьте любезны» и подобные конструкции.



5. ПОМНИТЕ, ЧТО ЛЮДИ МОГУТ НОСИТЬ ЛЮБУЮ ОДЕЖДУ ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ.

Все люди: цис- или трансгендерные, небинарные и гендерно-неконформные могут выбирать себе гардероб в зависимости от личных предпочтений и/или ситуации. Как бы люди не выглядели, у них есть на это причина, поэтому постарайтесь воздержаться от критики или шуток по этому поводу.



6. УЧИТЫВАЙТЕ, ЧТО ТРАНС*ЛЮДЯМ МОЖЕТ БЫТЬ СЛОЖНО САМОСТОЯТЕЛЬНО РЕШАТЬ БЮРОКРАТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ.

Взаимодействие с государственными или властными структурами у многих людей вызывает дискомфорт. В случае транс*людей этот дискомфорт может быть гораздо сильнее, особенно если приходится открывать прежние или неизменные паспортные данные, объяснять свой внешний вид или телесные особенности. Предложите помощь: составьте компанию (для моральной поддержки), помогите разобраться в том, как заполнять нужное заявление, поучаствуйте в разговоре с врачом или юристом.



7. ПОМНИТЕ, ЧТО В СЛУЧАЕ ТРАНС* ЛЮДЕЙ ПАСПОРТНЫЕ ДАННЫЕ – ОСОБЕННО ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ.

Не используйте их без исключительной необходимости (например, вызов скорой помощи). Если вам необходимо использовать эти данные (например, для отчётности или покупки билетов), сделайте так, чтобы это было закрытой информацией, и с паспортными ФИО имели дело только те, кто непосредственно с этим работает. Для тех, чьи паспортные данные не соответствуют гендерной идентичности, использование паспортных ФИО вместо настоящих — очень болезненно и часто небезопасно.



8. СТАРАЙТЕСЬ ПОДДЕРЖИВАТЬ ТРАНС* ЛЮДЕЙ В ПОИСКЕ И СОЗДАНИИ ПРИНИМАЮЩЕЙ РАБОЧЕЙ СРЕДЫ.

У транс*людей часто много проблем с работой. Нас могут называть паспортным именем на рабочем месте; если данные и фотография в паспорте не соответствуют тому, как мы выглядим на данный момент (а такое часто бывает в процессе медицинского перехода), нас могут не брать на работу; после каминг-аута или в процессе перехода трансгендерные люди нередко теряют работу.

Так что если вы можете тем или иным образом помочь с трудоустройством (у вас на примете есть вакансии с не-трансфобным коллективом, вы знаете о хороших подработках или работаете в организации, где дружелюбно относятся к транс*людям, и можете помочь туда устроиться), это может очень помочь.



9. СТАРАЙТЕСЬ ПОДДЕРЖИВАТЬ ТРАНС* ЛЮДЕЙ В ПОИСКЕ И СОЗДАНИИ ПРИНИМАЮЩЕЙ И БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ В СФЕРЕ УСЛУГ.

Нам, как и всяким другим людям, нужны различные услуги: психологические консультации, тренировки в тренажёрных залах, возможность сделать ту стрижку, которую хочется, купить подходящую и нравящуюся нам одежду... С этим тоже могут возникать сложности. Как вы можете помочь? Сходите вместе с вашим близким или знакомым трансгендерным человеком (для поддержки и, возможно, помощи с нетактичными вопросами или разбирательствами), помогите найти транс*френдли специалистов и специалистов, поговорите с теми специалистками и специалистами, у которых получаете услуги вы — возможно, они нормально относятся к трансгендерным людям или смогут относиться нормально, когда вы объясните им ситуацию.



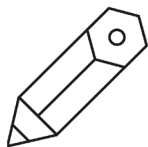
10. ПОМНИТЕ, ЧТО ЛЮДИ МОГУТ ПОСЕЩАТЬ ЛЮБЫЕ ТУАЛЕТЫ, ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГЕНДЕРНОГО ДЕЛЕНИЯ.

Туалеты. Скорее всего, вы даже не представляете, насколько это большая тема для многих трансгендерных людей. Представьте, что вы хотите в туалет. Но по многократному горькому опыту знаете, что в туалете вас могут оскорбить, побить или изнасиловать, просто потому что в глазах большинства вы выглядите как «ни то ни сё» или как «мужик в юбке, извращенец». Вы предпочитаете просто не ходить в общественные туалеты, но не всегда есть возможность добежать до дома. Вы составили целую карту города, где отмечены все гендерно-нейтральные («для всех», без разделения на «Ж» и «М») туалеты... Но они не всегда оказываются в пределах досягаемости. Прямо сейчас рядом с вами только

туалет на вокзале, но он, увы, строго разделён на женский и мужской. Что вы будете делать? Многие трансгендерные люди находятся в такой ситуации постоянно.

Итак, возвращаясь к рекомендациям: даже если вам кажется, что в мужской туалет только что зашла девушка (или наоборот), ничего страшного! Если кто-то зашли в туалет, они зашли туда с определённой целью — скорее всего, такой же, как у вас.

Если вы знаете или предполагаете, что ваш знакомый транс*человек боится идти в туалет, опасаясь столкнуться с оскорблениями и насилием, вы можете предложить сходить вместе с ними, обеспечив им поддержку и (хотя бы условную) защиту. Если у вас есть возможность организовать гендерно-нейтральные туалеты — например, вы работаете в организации и можете влиять на такие вещи, — будет здорово, если вы позаботитесь об этом!



«В мои университетские годы, на первом или втором курсе, был классный случай. Я дружил с однокурсником, трансгендерным парнем (он выглядел достаточно гендерно-неконформно — низкий рост, длинные волосы, достаточно высокий голос — так что, подозреваю, и ему доводилось сталкиваться с оскорблениями или косыми взглядами в туалетах и прочих “мужских” пространствах). Однажды он заметил, как я выхожу из женского туалета, и удивлённо спросил, почему я хожу в женский. Меня это порадовало и развеселило: мой друг настолько привык к моей трансгендерности и настолько уверенно воспринимал меня как парня, что ему не приходило в голову, что я могу ходить не в мужскую уборную! Хотя выглядел я тогда не очень-то маскулинно. Я что-то неловко ему объяснил — ну да, мне неприятно ходить в женский туалет, каждый раз мучаюсь, но и в мужской ходить опасаясь... На это мой друг просто предложил вместе ходить в мужской туалет. Это было для меня большой моральной поддержкой, да и вместе ходить в уборную действительно было спокойнее, к обоим никто ни разу не прикопался. Однокурсники хихикали, конечно, но для обоих это стало в какой-то момент делом принципа. А однажды, когда ему было надо, а мужского туалета рядом не было, мы вместе зашли в женский».



11. СТАРАЙТЕСЬ КОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ У ТРАНС*ЛЮДЕЙ ПО ВОПРОСАМ ТРАНСГЕНДЕРНОСТИ И ПРИВЛЕКАТЬ ИХ КУЧАСТИЮ, ЕСЛИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ, АКТИВИСТСКОЙ ИЛИ НАУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ, В КОТОРОЙ СОБИРАЕТЕСЬ ЗАТРОНУТЬ ЭТУ ТЕМУ.

Может быть, вам будет интересно сделать мероприятие, написать статью или пост в блог, провести исследование о трансгендерности. Здорово, если вы решили заняться этой темой! Но пусть ведущими, людьми, которые вычитывают ваш текст или помогают вам составлять опросник, будут транс*люди: «ничего о нас без нас» — один из ключевых активистских и союзнических принципов. Обращайтесь к нашей экспертизе. Это нужно для того, чтобы ваш проект был действительно полезен для нас — даже если вы очень стараетесь, вы можете не учесть незаметные, но принципиальные моменты. В этом нет ничего страшного, просто будьте готовы советоваться и вносить изменения.



12. СТАРАЙТЕСЬ ПРЕДОСТАВЛЯТЬ СЛОВО САМИМ ТРАНС*ЛЮДЯМ.

Зачастую более полезным для нас будет не ваше высказывание о трансгендерности, а предоставленная нам возможность говорить самим. Давайте пространство: в социальных сетях, на мероприятиях, в искусстве, в частных беседах — везде. Старайтесь, чтобы это пространство было безопасным, свободным от трансфобии: люди из стигматизированной группы часто не могут говорить именно потому, что ожидают, что опять столкнутся с дискриминацией (и эти опасения порой ошибочно принимают за нежелание говорить).



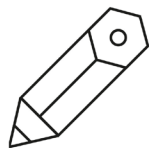
13. ЕСЛИ КТО-ТО ТРАНСГЕНДЕРНЫЕ ДОВЕРИЛИСЬ ВАМ И РАССКАЗАЛИ О СЛУЧАЕ ТРАНСФОБИИ ПО ОТНОШЕНИЮ К НИМ, ПОСТАРАЙТЕСЬ ПОМОЧЬ.

Трансфобия может выражаться в таких чудовищных действиях, как физическое насилие или даже убийство на почве ненависти, а может принять форму дискриминации (отказа в доступе к услугам или в принятии на работу, увольнении), оскорблений и травли. Если ваш знакомый трансгендерный человек столкнулся с насилием или дискриминацией, поддержите их: не осуждайте (ни в коем случае не говорите, что человек сам виноват, ведь можно было «не выпячивать!»), помогите найти дружественного, профессионального психолога, который имеет опыт работы с трансгендерными клиентами, и, если нужно, дружественного юриста для защиты нарушенных прав. Предложите человеку выговориться и послушайте, не перебивая и не перенося ответственность за произошедшее на пострадавших. Спросите, чем вы можете помочь. Трансфобия может выражаться и в менее заметных для цисгендерных людей, но болезненных и потенциально травматичных для трансгендерного человека вещах. Трансфобные действия — например, мисгендеринг или аутинг — могут совершаться не со зла, по невнимательности или случайно.



14. БУДЬТЕ ГОТОВЫ УЧИТЬСЯ И СЛУШАТЬ.

Кажется, это должно стать девизом каждой союзницы или союзника (мы тоже стараемся так делать, когда находимся в привилегированной позиции по отношению к кому-то из другой дискриминируемой группы). Вы вряд ли знаете про трансгендерность больше, чем сами транс*люди. Не стоит давать советов, если вас об этом не попросили. Поправляйтесь, когда вас об этом просят. В этом нет ничего страшного: все мы порой ошибаемся.



«Моё отношение к транс*людям менялось от представления о карикатурных извращенцах из комедий до обычных людей. Массмедиа порождали жеманный девиантный образ, к которому общество относится со снисходительностью и пренебрежением. Особого интереса он у меня не вызывал. Мнение начало меняться с изучением истории, психологии, культур разных стран, ЛГБТ-тематики. Окончательно оно изменилось после личного знакомства с транс-персонами и чтения кучи информации на эту тему, потому что хотелось, чтобы людям в моём обществе было комфортно. Не сказать, что были сложности и конфликты. Единственное, что смущало — подбор слов. Было страшно ненамеренно задеть, задать нетактичный или болезненный вопрос, поэтому все мои вопросы терроризировали Google. От стереотипов и беспокойств помогло избавиться обычное общение. Ты сопоставляешь имеющийся опыт с новым и делаешь выводы — всё. Это как узнать, что розы бывают не только красными, пожать плечами и пойти дальше».



15. ТРАНС*ЛЮДИ НЕ ВСЕГДА ГОТОВЫ ОТВЕЧАТЬ НА ВОПРОСЫ О ТРАНСГЕНДЕРНОСТИ, ГЕНДЕРЕ И ПОДОБНЫХ ВЕЩАХ.

Лучше уточнить, можете ли вы задать тот или иной вопрос. Если вам отвечают «нет» — всё в порядке, просто постарайтесь найти другой источник информации.



16. ПОМНИТЕ, ЧТО НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ МОГУТ БЫТЬ ОЧЕНЬ ЛИЧНЫМИ.

Например, те, что касаются телесности и сексуальности транс*человека,

осознания себя, планируемого перехода, документов и другого. Кому-то из нас важно или даже нравится об этом говорить, а для кого-то это очень болезненная тема. Скорее всего, есть вещи, которыми и вы не готовы делиться с малознакомыми людьми — уважайте это право у других.



17. НЕ СТОИТ СПОРИТЬ О ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ВОПРОСАХ, КАСАЮЩИХСЯ ТРАНСГЕНДЕРНОСТИ.

Лучше обратитесь к пункту 14: будьте готовы учиться и слушать.



18. ПРЕДЛАГАЙТЕ ПОМОЩЬ, КОГДА МОЖЕТЕ И КОГДА ВАМ ЭТО КАЖЕТСЯ УМЕСТНЫМ.

Если на ваших глазах к человеку пристают, травят, куда-то не пускают — то, возможно, человеку нужна ваша помощь. Однако об этом стоит сначала спросить, и если человек отказывается, не настаивайте.



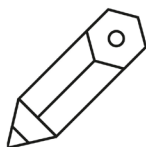
19. БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ТОМУ, ЧТО БЫТЬ СОЮЗНИЦЕЙ ИЛИ СОЮЗНИКОМ БЫВАЕТ СЛОЖНО И НЕЛОВКО.

Например, когда вас просят использовать правильный грамматический род в незнакомой или недружественной компании. Как с этим справиться, мы расскажем в следующем разделе.



20. ПОМНИТЕ, ЧТО ВАШЕ ВНИМАНИЕ И РАСПОЛОЖЕНИЕ – ЭТО УЖЕ СОЮЗНИЧЕСТВО.

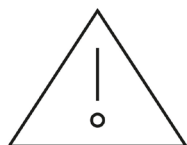
Союзничество — это не только активные и очень заметные действия. Ваши усилия, направленные на то, чтобы не проявлять трансфобию и не причинять боли транс*людям, также вносят большой вклад. Мы бы даже сказали, что в первую очередь важно именно это: не делать плохо, и только потом — делать так, чтобы стало лучше.



«Мне всегда было сложно включаться в компании и коллективы, а с трансгендерностью стало ещё сложнее. В те времена, когда меня практически всегда гендерировали как девушку (хотя я всеми силами старался это изменить с помощью внешнего самовыражения), мне было крайне затруднительно и неловко даже в компании потенциально дружественных людей отстаивать свою идентичность и местоимения. Обычно я говорил об этом раз-другой, а потом просто терпел мисгендеринг. Тяжело и болезненно, когда к тебе так обращаются в лицо, но чуть ли не хуже, когда тебя вроде бы принимают, но всё равно говорят за спиной что-нибудь вроде “ну, я буду говорить о ней «она», она же не слышит”. В таких ситуациях для меня большой поддержкой было бы, если бы рядом были люди, готовые помогать мне отстаивать если не мою гендерную идентичность, то хотя бы правильные обращения».

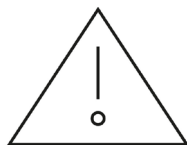
ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ

Большое количество новой информации и чувствительность некоторых вопросов, связанных с трансгендерностью, нередко вызывают беспокойство, страхи и непонимание. Мы постараемся помочь вам с этим, разобрав несколько трудностей, с которыми чаще всего сталкиваются начинающие союзницы и союзники.



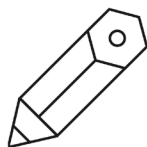
– ЗДЕСЬ ТАК МНОГО ВСЕГО! Я УЖЕ ЗАПУТАЛАСЬ(-ЛСЯ).

— Совершенно не обязательно понимать 100% информации прямо сейчас, главное здесь — уважение и принятие. Гендер — очень сложная штука (да, и для нас тоже). Важно быть открытыми к новому и готовыми менять свои привычки, но будьте терпеливы к себе.

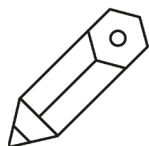


– Я БОЮСЬ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ И ГОВОРИТЬ, ПОТОМУ ЧТО Я МОГУ СКАЗАТЬ ЧТО-ТО НЕ ТАК И ОБИДЕТЬ ЧЕЛОВЕКА.

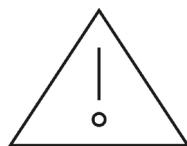
— Страх ошибиться — одна из главных проблем, с которой вы можете столкнуться. На самом деле вы будете ошибаться — и это нормально; вероятно, вы перепутаете местоимения, терминологию, обращения, или зададите неуместный вопрос хотя бы однажды. Если это произошло, извинитесь (не стоит извиняться много раз, одного достаточно) и спросите, как нужно было сказать или сделать. Вас могут поправлять — это не значит, что вас осуждают. Вы можете сами просить, чтобы вас поправляли — это здорово, но будьте готовы к тому, что люди действительно могут начать так делать.



«Самый большой страх при моей первой встрече с трансгендерным интернет-другом — это какое-то некорректное поведение с моей стороны, так как я совершенно не знала, с чем приходится сталкиваться такому человеку в жизни и какие обычные для меня слова и действия могут доставить ему дискомфорт или задеть (пусть и даже из-за моего незнания, но, как говорится, — незнание не освобождает от ответственности). Постепенно, по мере общения и изучения информации по вопросу трансгендерности этот страх понемногу уходил, но не могу сказать, что он исчез в полной мере. Я всё ещё учусь и надеюсь, что со временем начну понимать больше, насколько это возможно».

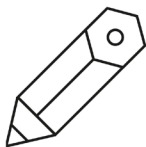


«Я искренне переживала за проходящих через трансгендерный переход людей (в хорошем смысле) и желала им сил и удачи, но в таких случаях для меня реально сложно, что в какой-то момент нужно переключиться с одного местоимения на другое, с одного имени на другое. Не хочется обидеть собеседника оговоркой — из-за этого беседа вживую может идти немного напряжённо, потому что мне приходится следить за использованием нужного грамматического рода и т. д. В онлайне проще, потому что можно перечитать и исправить сообщение».



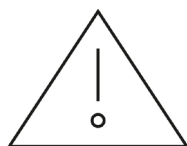
— Я НЕ ГОТОВ(-А) ВЫХОДИТЬ НА УЛИЧНЫЕ АКЦИИ ЗА ПРАВА ТРАНС*ЛЮДЕЙ. МОГУ ЛИ Я ЗАНЯТЬСЯ ЧЕМ-ТО ДРУГИМ?

— Конечно, можете! Союзнические действия могут быть самыми разными: это не обязательно публичные акции на главной площади города; самая маленькая, личная, «негласная» поддержка может быть так же важна. Союзничество имеет много форм, и мы надеемся, что эта брошюра поможет вам найти подходящую.



«Иногда самое большое союзничество — просто называться союзницей. Когда я поступил в университет, я не знал, примут ли меня там. Было страшно, что ещё четыре года меня будут постоянно называть неправильным именем и мисгендерить. Перед августовской встречей-знакомством я читал резюме своих кураторок — активных второкурсниц, помогающих первокурсникам включиться в учёбу и студенческое комьюнити — и увидел, что две из них написали о себе “ЛГБТ-френдли”. Только поэтому я решился написать одной из них, рассказать о себе и попросить совета. Если бы не их открытое заявление о себе как о союзницах, думаю, моя студенческая жизнь была бы значительно тяжелее.

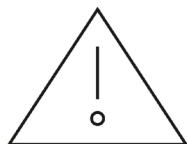
Когда мы пришли на августовскую встречу, кураторки встретили нас у скамеек, обклеенных кусочками бумажного скотча с нашими именами, более сотни. Я с тревогой искал своё паспортное имя, и какое облегчение я испытал, когда нашёл настоящее».



– ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ Я НЕ ЛЮБЛЮ ВСТУПАТЬ В ОТКРЫТУЮ КОНФРОНТАЦИЮ? МНЕ СТЫДНО, КОГДА Я НЕ ПОПРАВЛЯЮ ЛЮДЕЙ, ПРОЯВЛЯЮЩИХ ТРАНСФОБИЮ ПРИ МНЕ. НО У МЕНЯ НЕТ СИЛ ДЕЛАТЬ ЭТО КАЖДЫЙ РАЗ.

— Далеко не всегда есть силы и возможность вступать в конфликт, но это и необязательно. Если при вас прозвучало что-то сомнительное и вы в силах что-то с этим сделать, то лучшим вариантом обычно будет подождать какое-то время и обсудить трансфобное высказывание с теми, кто его сделали — после, лично и в спокойном ключе. При этом важно

говорить без обвинений, обращаясь к высказыванию, а не к личным качествам человека. Это не так страшно и может быть полезнее, чем открытый конфликт «на месте»: когда человека обвиняют, особенно публично, он или она может почувствовать себя уязвимо и начать защищаться и спорить — даже в тех случаях, когда признаёт ошибку. Тем не менее, вам не обязательно оспаривать трансфобные высказывания и кого-либо просвещать. Вы можете выбрать ту форму союзничества, к которой вы сейчас готовы.



– С ЧЕМ ЕЩЁ Я МОГУ СТОЛКНУТЬСЯ КАК НАЧИНАЮЩАЯ(-ИЙ) СОЮЗНИЦА(-НИК)?

— К сожалению, кроме внутренних, есть и внешние препятствия: например, нельзя отрицать, что в российских реалиях открытое союзничество по отношению к ЛГБТ+ персонам может быть опасным¹⁸. Кроме того, не всем транс*людям может нравиться то, что вы делаете, и к этому стоит быть готовыми, как бы тяжело это ни было. Порой мы резко реагируем на ваши ошибки, даже когда вы искренне пытаетесь помочь — годы дискриминации и насилия, которые многие из нас пережили и переживают из-за своей трансгендерности, заставляют нас постоянно ожидать трансфобии в свой адрес. Пожалуйста, будьте терпеливы.

¹⁸ В случае, если вы подверглись дискриминации или насилию как союзница или союзник транс*людей, вы можете обратиться в «Выход» за правовой и психологической помощью.

ИТОГИ

Итак, мы разобрали базовую информацию о трансгендерности и союзничестве; надеемся, что теперь вы чувствуете себя более уверенно. Напоминаем, что конкретные практические рекомендации, которые мы предлагаем, не являются исчерпывающими — есть и другие возможности помочь. Если вы хотите найти иные способы поддержки транс*людей, всё в ваших руках: думайте, спрашивайте, ищите, практикуйте. Главное, не забывайте узнавать, какая помощь нужна конкретным людям, которым вы хотите помочь, и нужна ли она вообще.

В следующей главе мы поговорим о более сложных аспектах трансгендерности и транс*союзничества, касающихся как социальных взаимодействий, так и внутренних ощущений, самоопределения, эмоций.

ГЛАВА ВТОРАЯ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ДОРОГИ

Теперь, когда у вас есть базовое представление о том, что такое трансгендерность и транс*союзничество, мы предлагаем вам пойти дальше — к более сложным вопросам. В этой главе мы поговорим о гендерной идентичности и самовыражении, обсудим интересные для многих сложности и подробности трансгендерного перехода, а также поднимем такие непростые темы, как каминг-ауты и отношения с семьёй. В конце главы найдёте ещё один раздел «Препятствия на пути», в котором мы поговорим о сложных переживаниях и неудачах, связанных с союзничеством.

ГЕНДЕР, САМООПРЕДЕЛЕНИЕ И САМОВЫРАЖЕНИЕ

О бинарной гендерной системе

Чтобы наглядно показать разницу между гендерной идентичностью, гендерным самовыражением, сексуальной ориентацией и телесностью, мы попросили нескольких людей (и трансгендерных, и цисгендерных) отметить себя на шкалах с двумя крайними опциями (например, для шкалы «гендерная идентичность» крайними опциями были «женщина» и «мужчина»).

Но даже несмотря на то, что мы использовали не строго ограниченные варианты ответа, а шкалы, на которых можно обозначить себя как угодно, многие люди не смогли отразить через них свой опыт и самовосприятие. Шкала остаётся бинарной: даже если мы создаём пространство между «женщиной» и «мужчиной», между феминностью и маскулинностью — мы всё равно берём за основу две категории, отталкиваемся от системы, которая позволяет рассматривать себя только через «женское» и «мужское».

Поэтому мы решили расширить рамки и предложили участвующим отмечать своё положение на шкале не только одной точкой, но и вне шкалы, в нескольких местах одновременно, закрашивать часть шкалы, ставить знаки вопроса и рисовать стрелки — или же вовсе отказаться от заполнения какого-либо пункта.

Итак, вот что мы использовали:

1. Приписанный при рождении пол — не шкала, а две опции: к сожалению, в Российской Федерации в свидетельстве о рождении сейчас невозможно получить какое-то иное обозначение. Здесь люди отмечали то, что им написали в первом свидетельстве о рождении.
2. Под телесностью здесь мы понимаем то, каким в данный момент человек воспринимает своё тело — маскулинным, феминным или где-то на шкале между маскулинным и феминным.
3. Гендерная идентичность — то, кем человек себя ощущает, как определяет себя в категориях гендера.
4. Гендерное самовыражение — то, как человек себя проявляет: внешность, имя, поведение, рассматриваемые через призму гендера.
5. Сексуальная ориентация — проявление сексуального (и/или романтического) влечения по отношению к людям с определённой гендерной идентичностью (здесь в качестве крайностей дано влечение исключительно к женщинам или исключительно к мужчинам).

Саша

Приписанный при рождении пол

Ж



Телесность

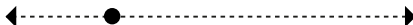
«Женские»
половые
характеристики



«Мужские»
половые
характеристики

Гендерная идентичность

Женщина



Мужчина

Гендерное самовыражение

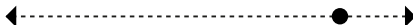
Феминное



Маскулинное

Сексуальная ориентация

Привлекают
мужчины



Привлекают
женщины

САША

1. «М».

2. Телесность я понимаю как набор внутренних и внешних телесных характеристик. Так как я прохожу гормональную терапию, моё тело меняется со временем, и то, где я нахожусь на данной шкале, тоже меняется: справа налево. Физически я надеюсь сместиться чуть дальше в сторону «женщины».

3. Гендерная идентичность — то, как я ощущаю себя внутри: женщиной. Моя цель как транс-человека — привести свой пол в соответствие со своей идентичностью, то есть, чтобы эти две шкалы для меня совпали.

4. Гендерное самовыражение — то, как я выражаю свою гендерную идентичность. Я стараюсь выражать себя чем-то средним между своим полом и идентичностью, с редкими перекосами в зависимости от ситуации и желания.

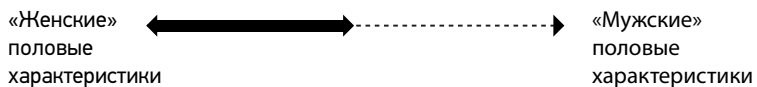
5. Ориентация указывает на примерный спектр людей, которые меня привлекают. Так как для ориентации ещё почему-то не придумали такого же деления на пол, гендерную идентичность и гендерную экспрессию, все эти три характеристики здесь приходится учитывать одновременно. Моя ориентация учитывает эти аспекты: меня привлекают люди любых телесных характеристик и любой гендерной экспрессии, однако их идентичность должна находиться между небинарной и женской — если есть большой перекокс в мужскую идентичность, человек вряд ли понравится мне больше, чем друг.

Д

Приписанный при рождении пол



Телесность



Гендерная идентичность



Гендерное самовыражение



Сексуальная ориентация



Д

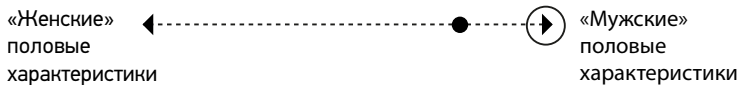
1. В первом моём свидетельстве о рождении было написано «Ж».
2. Мне в принципе очень сложно и неприятно категоризировать телесность с гендерной точки зрения. Меня расстраивает, что те или иные органы считаются «мужскими» или «женскими». Я не хочу связывать части своего тела с гендером, они не женские и не мужские, они мои. Мне кажется, что моё тело достаточно андрогинно, я и хочу, чтобы оно было андрогинным: сочетало признаки и «мужского», и «женского». На протяжении трёх с половиной лет я принимаю маскулинизирующую гормональную терапию, мой гормональный фон близок к условно-типично-мужскому, половые органы тоже изменились под воздействием гормонов; запах, мышечная и жировая масса, волосяной покров изменились и перераспределились по мужскому типу. При этом я принципиально не делаю и не планирую делать хирургических операций по удалению органов репродуктивной системы, а все они считаются «женскими». Черты лица у меня скорее феминные. В общем, сложная комбинация.
3. Я определяю себя как небинарного человека. Если говорить на сложном и детализированном языке идентичностей, то в данный период жизни я бы сказал, что я «гендерфлюидный демибой», но мне проще и комфортнее просто говорить, что я небинарный человек. Девушкой или женщиной я не ощущал себя никогда. Иногда ощущаю себя совсем мужчиной, иногда — вообще вне гендерного спектра, иногда двигаюсь туда-сюда, порой ближе к чему-то женскому.
4. В данный период жизни я стремлюсь к максимальной свободе: хочется свободно проявлять и феминные, и маскулинные черты. Иногда хочу, чтобы меня считывали строго как парня, иногда хочется выглядеть девушкой, но чаще всего я предпочитаю вести себя и выглядеть максимально нейтрально: так, чтобы люди вообще не могли приписать мне никакого гендера.
5. В разные периоды было по-разному, но сейчас проще сказать, что меня могут привлекать и мужчины, и женщины, и люди любых гендеров и телесностей.

К.

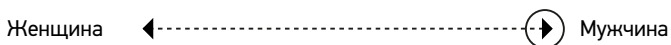
Приписанный при рождении пол



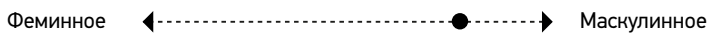
Телесность



Гендерная идентичность



Гендерное самовыражение



Сексуальная ориентация



К.

1. «Ж».

2. У меня двойственные отношения с собственной телесностью. Мой гормональный фон мужской, из операций на данный момент сделаны маскулинизирующая маммопластика и гистерэктомия, оволосение по мужскому типу и тонкий жировой слой прилегают. Из-за всего вышеперечисленного в периоды слабой дисфории считаю, что у меня «мужские половые характеристики», гениталии воспринимаю маленьким членом с дефектом мошонки. Но иногда нижняя дисфория бьёт кувалдой по голове, и тогда я сползаю к отметке «неполноценный мужчина».

3. Я мужчина.

4. У меня достаточно маскулинное самовыражение, не стараюсь себя в этом контролировать или ограничивать; просто получилось так, что мой стиль и поведение попадают в эту категорию.

5. Гей. Хотя в подростковом возрасте из-за внутренней гомофобии старался быть бисексуалом.

М. И.

Приписанный при рождении пол

Ж М

Телесность

«Женские»
половые
характеристики

?

«Мужские»
половые
характеристики

Гендерная идентичность

Женщина

Мужчина

Гендерное самовыражение

Феминное ◯◀◯◯◯◯◯◯◯◯◯◯◯◯◯◯◯◯◯◯◯◯◯◯▶◯ Маскулинное

Сексуальная ориентация

Привлекают
мужчины

Привлекают
женщины

М. И.

1. Я не считаю, что мой приписанный при рождении пол может иметь какое-то значение для восприятия меня окружающими. Я даже не думаю, что об этом актуально знать врачам или моим сексуальным партнёрам: и тем, и другим важны конкретные телесные характеристики — окей, мы можем об этом поговорить, но привязывать это к приписанному полу совершенно необязательно.

2. Я воспринимаю своё тело своим и предпочитаю не привязывать это к гендеру. Пасс¹ у меня сейчас более-менее андрогинный.

3. Я могу говорить о том, что я небинарный, но я предпочёл бы вообще не говорить о гендере, если бы в нашем обществе это было возможно. Когда я могу, я вообще не определяю себя в гендерной системе (например, в большинстве близких личных отношений). Короче говоря, у меня нет гендерной идентичности до тех пор, пока её не требуется кому-то предъявить.

4. Я бы хотел иметь возможность выражать себя и феминно, и маскулинно, и просто как мне хочется, без привязки к гендеру. К сожалению, из-за трансфобии, гомофобии и жёсткой гендерированности общества это невозможно, поэтому приходится балансировать на грани андрогинности (нарушение гендерных норм чревато множеством неприятных вещей, в том числе, физической агрессией, например).

5. Я считаю, что у меня нет сексуальной ориентации, и вообще не хочу, чтобы сексуальное влечение было определяющим для моих близких отношений. Мои партнёрские отношения основываются на множестве других вещей (да, секс тоже важен, но не до такой степени, чтобы быть на первом месте). Партнёрские отношения и секс у меня потенциально могут быть с людьми с любыми гендерными идентичностями и телесными характеристиками.

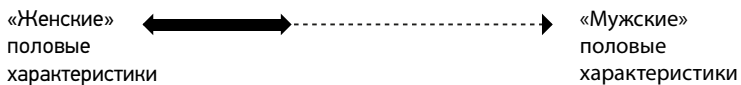
¹ Пасс (от англ. pass — сойти за кого-л., пройти незамеченным) — «считывание» человека окружающими людьми; то, как окружающие гендеруют человека, то есть приписывают гендер на основе внешних признаков и своих представлений. Транс*люди могут стремиться к какому-то определённому пассу (например, женскому или мужскому), а могут этого не делать. Само понятие спорно, потому что самовосприятие человека оказывается привязанным к такой неустойчивой вещи, как мнение окружающих, но, к сожалению, в нашей реальности приходится с этим считаться, поэтому термин пасс в транс*сообществе используется часто.

Настя

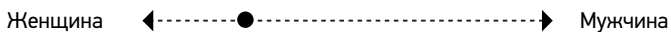
Приписанный при рождении пол



Телесность



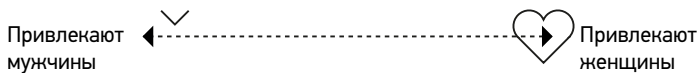
Гендерная идентичность



Гендерное самовыражение



Сексуальная ориентация



НАСТЯ

1. Мне приписали «Ж» при рождении, и это совершенно случайно совпадает с моими ощущениями.
2. Своё тело я ощущаю как феминное, но меня раздражает, что мои органы, которые для меня — женские, насаждаются всем как женские. Я злюсь, когда люди определяют гендер набором органов! Мои органы женские, потому что я считаю себя женщиной, а не потому, что вагина — это женский орган.
3. Я цисженщина с квир-политическими взглядами.
4. Моё тело иногда ощущается как маскулинное из-за большого роста и веса — когда, например, рядом тоненькие девочки, и я беру самую тяжёлую сумку.
5. Сексуально мне нравится феминность, причём как в тех, кто себя ощущает женщиной, так и в тех, кто себя ощущает небинарно или мужчиной. Я обожаю тонких хрупких феминных мальчиков, которые не стесняются носить макияж или каблуки, и девочек-феечек. Я определяю себя бисексуалкой, потому что не люблю термин «пансексуальность». Ещё меня очень тянет на андрогинность. А идентичности любимых людей я принимаю любые.

Федор

Приписанный при рождении пол

Ж



Телесность

«Женские»
половые
характеристики



«Мужские»
половые
характеристики

Гендерная идентичность

Женщина



Мужчина

Гендерное самовыражение

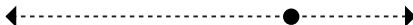
Феминное



Маскулинное

Сексуальная ориентация

Привлекают
мужчины



Привлекают
женщины

ФЁДОР

1. В моём свидетельстве о рождении стоит «М».

2. Устройство моего тела в общем соответствует представлению о маскулинности. Такие черты, как обильное оволосение, высокий рост, низкий голос, делают его даже «гипермаскулинным». Но с другой стороны, какие-то черты — полные губы или довольно крупная грудь — иногда описывались окружающими как «женственные».

3. Мне комфортно думать о гендерной идентичности как о спектре. На нём я ставлю себя ближе к «мужчине» — скорее, по привычке и потому, что не я испытывал гендерную дисфорию в своём теле. Но, называя себя «мужчиной», мне важно ставить под вопрос само это понятие и якобы определяющие его признаки.

4. Я в меньшей степени чувствую свою идентичность «мужской», нежели выражаю это внешне: я достаточно нормативно одеваюсь и выгляжу. Однако я всё равно замечаю за собой отступления от «маскулинного» образца; и такие вещи, как отказ от агрессивного мачизма, от табу на нежность, ласковость, чувствительность, возможность быть эмоциональным и плакать — для меня не только черты характера, но и то, что я ценю в себе, как осознанную критику маскулинного стереотипа поведения.

5. На данный момент я гетеросексуален, меня в основном привлекают цисженщины — однако я вступал в отношения с трансгендерными людьми. К тому же, я чувствую, что меня часто привлекает не подчёркнуто женственная внешность, а более нейтральная, андрогинная.

Нейт

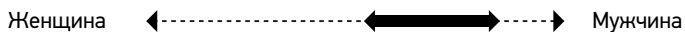
Приписанный при рождении пол



Телесность



Гендерная идентичность



Гендерное самовыражение



Сексуальная ориентация



НЕЙТ

1. В моём свидетельстве о рождении написано «Ж».

2. Многие мои телесные характеристики типично «женские», другие, наоборот, отличаются. Например, у меня есть матка, менструации и молочные железы, но также довольно выражено оволосение некоторых частей тела; совсем недавно, с увеличением веса появился характерный для «женщин» жир на бёдрах и стала видимой грудь (при моём обычном весе её практически не видно). Мне бы хотелось, чтобы больше таких половых характеристик соответствовали «мужскому» типу развития, но я абсолютно не беспокоюсь, если у меня останутся и какие-то «женские» части тела, которыми я не буду пользоваться (например, матка).

3. Обычно моё ощущение себя флюидно и находится от «андрогинно, но не женственно» до «маскулинно»; при этом я редко сам делаю акцент на том, что для меня важна маскулинность, и вместо того, чтобы говорить, что я парень, я говорю, что я трансгендерный человек. В гендерном самовыражении я пока ограничен — мне хочется, чтобы люди считывали меня как парня, но носить платья, например, я не могу, потому что для людей это будет сигналом о том, что я девушка. При этом сам я не боюсь использовать вещи, которые маркируются как феминные — сам с собой я могу спокойно накрасить ногти, сделать макияж или встать на каблуки. Я надеюсь, что переход даст мне возможность использовать больше феминных элементов в своей социальной повседневности и при этом продолжать считываться как парень.

4. При этом обычно моя экспрессия довольно маскулинна — я ношу вещи серых/синих/чёрных цветов, закупаюсь в мужском отделе, ношу мужскую обувь и коротко стригусь.

5. Раньше я считал, что меня привлекают только женщины, но после долгой рефлексии понял, что на самом деле меня может привлечь человек любой гендерной идентичности.

Как видите, существует множество людей, которые не могут или не хотят встраиваться в бинарную гендерную систему. Идентичность — сложная и подвижная материя, и мы хотели показать, как разнообразно взаимодействие с гендером у разных людей (включая трансгендерных!)

Предлагаем и вам подумать о том, как бы вы разместили себя на этих шкалах — может быть, вы узнаете о себе что-то новое; но помните, что эти таблички — большое допущение, и не все люди могут себя на них отметить, не все ощущают себя комфортно с заданными параметрами. Бинарная гендерная система является ограничением, но все вынуждены в неё встраиваться или соотносить себя с ней. Кроме того, со временем идентичности любых людей меняются, и это абсолютно нормально: год или десять лет назад вы могли бы отметить себя на этих шкалах совершенно иначе.

ИЗМЕНЧИВОСТЬ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ

У каждого человека много разных идентичностей: например, гендерная (о которой мы здесь говорим преимущественно), сексуальная, национальная, религиозная, профессиональная и т. д. Все они могут меняться со временем, в зависимости от обстоятельств, во взаимодействии с людьми.

Многие трансгендерные люди не всегда определяли себя так. Не все люди определяют себя как трансгендерные всю жизнь. Идентичности меняются, в том числе гендерные.

В связи с изменением идентичности человек может «повернуть вспять» свой трансгендерный переход. Это может касаться любого из его аспектов: медицинского, социального, юридического.

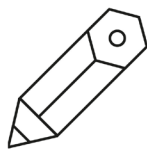


В СООБЩЕСТВЕ ЭТОТ ПРОЦЕСС НАЗЫВАЕТСЯ «ДЕТРАНЗИШЕН» (ОТ АНГЛ. DETRANSITION: DE- («ОБРАТНЫЙ, ОТМЕНА») + TRANSITION (ПЕРЕХОД)), ИЛИ «ОТКАТ», «ОБРАТНЫЙ ПЕРЕХОД».

Детранзишен может даваться очень непросто: новая «перестройка» организма, изменение документов, необходимость делать новые каминг-ауты... С «обратным переходом» связано много предубеждения и стигмы, и человек в такой ситуации может столкнуться с огромным давлением: их могут обвинять в том, что они «изначально совершили ошибку», «всех запутали и обманули», «обратились к плохим врачам», «не могут определиться», «усложняют себе и окружающим жизнь». Даже другие трансгендерные люди могут с осуждением отнестись к решению об «откате», решив, что человек просто «слабак» и «не справился», или обвинив их в том, что они «дискредитируют» трансгендерное сообщество. В такой ситуации ваша поддержка как союзницы или союзника может быть очень важна.

Изменения могут происходить и в гендерной идентичности, когда она меняется или дополняется. Например, человек, ранее ощущавший себя небинарным, может со временем прийти к идентичности мужчины или женщины. А человек, долго определявший себя как транс-мужчина, в какой-то момент может почувствовать, что его идентичность уже не является полностью мужской, и это изменение требует нового слова.

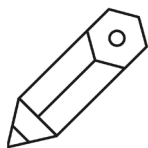
Что это будет за слово? Зависит от того, как человек ощущает себя на данный момент. При этом он может продолжать определять себя как трансгендерного — или, например, начать определять себя как «небинарного мужчину». Принцип прост: гендерная идентичность не может быть неправильной; главное, чтобы слова, названия идентичности отражали то, что человеку хочется и важно в них отразить.



«Я всю жизнь пыталась уйти от чувства недосказанности себя и “двойного дна”. На этой почве я даже успела нанести себе ощутимый соматический ущерб, невротически прикладывая больше усилий для многих вещей, нежели они того требовали — начиная от поднятия тяжестей и заканчивая решением задачи по математике. Таким образом я пыталась почувствовать, каково же это — быть мальчиком, обрести свои грани и контуры... При этом моя неосознанная женская идентичность проявлялась давно, она была через край! Но, увы, трансгендерность в моей голове ассоциировалась только с эпатажными образами. И это было для меня как бы либо “про секс”, либо “про Моисеева”... Свои желания — сделать полную депиляцию, справлять нужду сидя и многое другое — я пыталась считать особенностью своей “богатой” сексуальности. И каждый раз, пытаясь реализовать свои порывы, упиралась в тупик. Раньше я предполагала, что мои отношения с женщинами значительно старше меня по возрасту были частью склада “вечного мальчика”, а теперь понимаю, что это было отчаянным криком “нижней лесбиянки”, пытающейся наощупь найти себя, выйдя из навязанных гендерно-сексуальных ролей. Длительное время я пыталась выкроить себе безопасное пространство, живя с фиктивной супругой, с которой на самом деле у нас были исключительно товарищеские отношения — и всё это

время я надеялась, старалась обрести контуры, какую-то ясность. Но сложно найти то-не-знаю-что... Насколько было бы проще, если бы кто-нибудь шепнул на ушко, что бывают трансгендерные женщины-лесбиянки.

Не было бы счастья, да несчастья помогли — только оказавшись в результате тяжёлого стечения обстоятельств на дне жизни, с полностью разрушенными социальными связями (выстраивать которые, равно как социальное и материальное благополучие, мне всегда было тяжело), я наконец разрешила себе быть “особым человеком”. От самоощущения “особого мальчика” я перешла к ощущению себя небинарным человеком. Сейчас я понимаю, что и небинарное самоощущение было поиском себя, прощупыванием. В том прощупывании у меня не было цели и не было ясности. И только когда я осознала себя как женщину, передо мной открылась настоящая бескрайность — бесконечное звёздное небо моей жизни над головой! Этому ощущению свободы я обязана как раз тем, что обрела собственные границы и грани: вполне чёткую и бинарную идентичность женщины».



«В моей жизни был длительный период, когда я определял себя как трансгендерный парень. Не то чтобы я с детства и наверняка знал внутри себя, что я мужчина. Но я точно знал, что я не девочка, не девушка, и не хочу, не могу быть женщиной. При этом и в детстве, и в подростковничестве я встречал немало гендерно-неконформных женщин, сильных и самодостаточных. Не думаю, что мой протест против приписанного мне женского пола был обусловлен сексистскими стереотипами: я прекрасно знал, что женщины могут быть любимыми, что они не обязаны быть матерями и домохозяйками при мужьях, могут иметь любые увлечения и делать любую работу не хуже, а часто и лучше, чем мужчины... Но при этом я знал, что “женщина” — это не про меня. А если не женщина — то кто?

В период моей сильной дисфории и гендерных поисков таких слов как “небинарность”, “агендерность” или “гендерквир” ещё не было в русском языке. Да и слова

“трансгендерность” не было: в лучшем случае можно было найти информацию об “истинном транссексуализме”. Про этих людей, “истинных транссексуалов”, говорили, что они с раннего детства не сомневаются, что родились в неправильном поле, и всегда чувствуют острую необходимость “сменить пол”. Это было не совсем про меня: я не чувствовал острой необходимости “отрезать сиськи и пришить член”, ровно как и не чувствовал, что полностью являюсь мужчиной. В целом мне было достаточно того, чтобы окружающие не считывали меня как девушку — а в идеале считывали бы как парня, говорили обо мне в мужском роде и называли выбранным именем. Но в обществе не предусмотрены варианты, кроме «м» и «ж», и я постоянно чувствовал давление, что “надо определиться”. И раз женщиной я быть не могу и не хочу, а мужчиной, в принципе, хочу — значит, я мужчина. Мне было комфортно чувствовать себя мужчиной — это то, что по крайней мере частично мне соответствует, то, от чего меня не тошнит и не корёжит.

Сейчас я понимаю, что в погоне за принятием меня в качестве парня я неосознанно загонял себя в новые рамки. Да, мне нравилось, когда меня считывали как парня, мне было это очень важно, даже необходимо! Но одновременно мне приходилось прилагать усилия, чтобы быть “настоящим мальчиком” и внешне, и — что важнее — внутренне. Вслед за восторгом (“Ха, эти незнакомые люди обращаются ко мне в мужском роде, они даже не догадываются, что я транс!”) почти всегда приходило чувство, будто я предаю часть себя. Не тревога, что я обманываю окружающих людей, а обида, что я обманываю сам себя, чтобы встроиться в общество и казаться “настоящим”.

Почему для того, чтобы быть настоящим человеком в глазах общества, нужно быть мужчиной или женщиной? Справедливо ли это? На понимание того, что это несправедливо, мне понадобилось много лет. И для того, чтобы понять, что я не мужчина, — во всяком случае не всегда, — мне понадобилось пройти комиссию, получить справку о своем “транссексуализме” и начать менять своё тело с помощью гормонов.

И дело не в том, что я перепугался “мужской жизни” и захотел “обратно в андрогинность”. Просто я столько

лет добивался того, чтобы окружающие верили мне, и столько лет сталкивался с отрицанием, что мне просто необходимо было доказать самому себе: да, я могу быть мужчиной, да, я могу делать свое тело более мужественным, да, это моё право и моя правда.

Но могу и не быть, и не менять, и это не сделает меня менее настоящим. И когда моё тело изменилось и усилий для «мужского пасса» стало требоваться меньше, и, к тому же, я оказался в среде, где не было необходимости постоянно доказывать свою мужественность просто для того, чтобы ко мне правильно обращались — я смог расслабиться и посмотреть вглубь себя. Более того, я смог принять и полюбить те части себя (и сознания, и тела), которых раньше стеснялся, потому что считал женскими. Если раньше я испытывал стыд от того, что я “ни девочка, ни мальчик, ни рыба, ни мясо”, то теперь я получаю от этого удовольствие — и это, пожалуй, сейчас моё главное знание о себе, моя идентичность. Если раньше мне часто было необходимо, чтобы меня воспринимали как парня, то сейчас я осознанно выбираю андрогинность, а иногда и женственный стиль в одежде, внешности, поведении. Мне очень важна свобода и возможность выбирать, каким сегодня быть, кем сегодня быть. Но это возможно только в принимающей и безопасной среде. Когда я решил признаться миру в своей небинарности, я очень боялся столкнуться с осуждением, мол, ага, а мы говорили, что ты не мужик! Раньше бы я расстроился, а теперь я и рад, что “не мужик” — зачем быть тем, что тебе не близко?

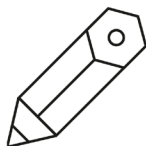
Переосознавать себя можно сколько угодно раз на протяжении жизни. Лишь бы это было свободой и стремлением к своей правде, а не вынужденным бегством и метанием».

Со временем некоторые транс*люди, которые делают переход (часто это касается медицинского аспекта), могут переживать **деактуализацию** (снижение значимости) их гендерной идентичности.

Например, может быть такое, что транс-женщина до перехода переживает свою женскую **гендерную идентичность** глубоко внутри и

испытывает сильную гендерную дисфорию из-за несоответствия интенсивно переживаемой гендерной идентичности и имеющихся телесных характеристик. Но когда она пройдёт через трансгендерный переход в необходимой ей форме (например, сменит документы и будет в течение достаточного времени принимать гормональные препараты), гендерная дисфория может смягчиться, а вместе с ней и переживание собственной гендерной идентичности может стать не таким острым. Возможно, она не сможет так же чётко определить и описать свою женскую идентичность, как могла до перехода (возможно, теперь ей это и не требуется).

Кроме того, некоторые люди после перехода деактуализируют свою **трансгендерную идентичность**: например, если трансгендерный мужчина сделал переход, и ему важно, что он именно мужчина — такой же, как и все остальные мужчины, — он может отказаться от самоидентификации как «трансгендерный» и называть себя просто мужчиной, воспринимая свою трансгендерность не как идентичность, а как часть своего прошлого.



«Я тут думала: что мне принёс транс-переход? И вот какая фигня получается: по большому счёту он не принёс ничего, кроме тела, от которого меня не колотит. Вот это всё нужно было лишь для того, чтобы не шарахаться от себя самой в зеркале или душе. Самый прикол в том, что в начале перехода мне казалось, что тело — это фигня, а вот социальное принятие, уважение моей гендерной идентичности — это самое важное. И это так и было, огромное спасибо всем кто воткнул, что к чему, и перешёл на нужное имя и род. Тем, кто не воткнул, но перестал мисгендерить, тоже спасибо. Это было невероятно важно и ценно, ибо помогало держать дисфорию в терпимых рамках, а иногда даже казалось, что она и вовсе исчезла.

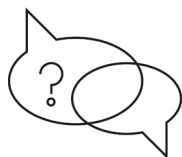
Но жизнь расставила всё по местам. Я поменялась, я поменяла своё тело. Это стоило мне семьи. Это стоило мне значительной доли социальной ценности (сменить работу я хоть и смогу, если что, но это будет совсем не так просто, как могло бы быть). Взамен же я избавилась от дисфории, а вместе с ней — и от гендерной идентичности. Я теперь понятия не имею, что значит быть женщиной.

Я знаю лишь, что воспринимаюсь окружающими как женщина. Я знаю, что мужик из меня ну совсем не очень... И я знаю, что мне отлично живётся в этой системе координат. Вот и всё. Всё это из серии “нутыжедевочка” или “будьмужиком” как было мне непонятно, так и осталось тем же тёмным лесом.

Вся моя гендерная идентичность оказалась лишь надстройкой над дисфорией. Да и сама трансгендерность без дисфории больше не имеет такой острой значимости. Среди моих идентичностей она занимает сейчас в лучшем случае десятое место, просто как факт моей биографии.

Вот такая я противоречивая — транс-активистка без транс-идентичности. Женщина, понятия не имеющая о том, что значит быть женщиной. Пропагандистка без условного принятия гендерной идентичности без какого-либо представления о том, что это за идентичность такая».

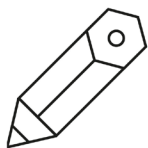
Вполне вероятно, что и ваша гендерная идентичность менялась на протяжении жизни. Возможно, это не настолько большие изменения, но попробуйте вспомнить, как вы определяли себя десять лет назад и как определяете сейчас. Что для вас это значило десять лет назад, а что значит сейчас?



– ЧТО ЗНАЧИТ «ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЖЕНЩИНОЙ/МУЖЧИНОЙ/НЕБИНАРНЫМ И Т. Д?»

— Пожалуй, единственный ответ, который мы можем дать — **все определяют это по-разному**. То, что имеет в виду персона, когда говорит «я женщина», зависит от многих факторов. В том числе, от её гендерной социализации: гендерных норм, усвоенных в первую очередь в детстве

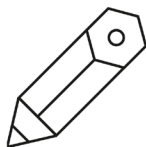
и подростковом возрасте (когда персона знакомится с социальными нормами и начинает им следовать), её окружения, сообществ, в которые она включена (в том числе этнических, профессиональных, политических и т. д.) Феминистка с лесбийской идентичностью, живущая в большом городе, опишет свою женскую идентичность иначе, чем многодетная мать из посёлка, много лет состоящая в гетеросексуальном браке. И то же самое верно для любой другой гендерной идентичности: мужской, небинарной и т. д.



«Никогда не мог сказать, почему и как я чувствую себя мужчиной. Просто это так — и всё. Когда-то давно, ещё в детстве, я понял, что со мной что-то не так, потому что мне было комфортно, когда люди считали, что я мальчик. И я старался сделать так, чтобы меня чаще считали мальчиком.

Гендерные стереотипы для меня тогда были вообще не важны. Я просто жил так, как мне хочется. Хотелось играть с куклой — играл. Хотелось лазать по деревьям — лазал. И пусть мне говорили, что девочки так себя не ведут — мне вообще всегда было неважно, как ведут себя другие люди. Я всю жизнь шёл туда, куда мне хотелось, а не туда, куда нужно с точки зрения общества. Поэтому у меня не было причин запретить себе какое-то поведение. Правда, вряд ли я смог бы сообразить, что со мной, что мне делать с этим, если бы близкая подруга не сказала напрямую, что можно всё изменить и быть тем, кем хочешь. Я вообще не знал на тот момент, что существуют люди, которые так делают. Мне казалось, что это невозможно. К моменту, когда я узнал об этом, я уже был готов. Сложно и страшно бывало потом, когда я на постоянной основе жил как мужчина, но периодически начинал сомневаться, действительно ли я хочу именно так, нормальный ли я вообще. Приходилось долго размышлять, рефлексировать.

Мне кажется, что хорошие отношения с собой — это ключевой фактор для того, чтобы меньше страдать, принимая ответственное решение. Когда ты веришь себе и чувствуешь себя, тебе легче понять, что ты хочешь, и уверенности в правильности решения намного больше».

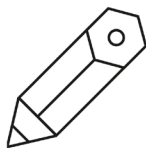


«Когда я впервые понял, что я парень, это было чувство глубокой, очень глубокой принадлежности. Не одежда, не манеры даже, а что-то гораздо важнее, фундаментальнее. Ты просто чувствуешь это.

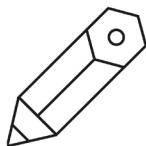
Вот я беру и говорю: “Я — мужчина”. И я знаю, что это так, потому что я ощущаю это очень глубоко внутри. О трансгендерности я понял, когда впервые ощутил физическую дисфорию. Вообще, я не знал ни о девочках, ни о мальчиках, ни о гендере, ни о сексе до 12–13 лет, поэтому я совсем не мог ориентироваться на стереотипы.

Что-то не так было с телом. Мне что-то постоянно мешало, раздражало. Своего паспортного пола я не понимал как раз-таки до момента ощущения дисфории — я просто думал, что есть я, я человек. Ходил в туалеты для мальчиков в детском садике и никогда даже не задумывался об этом, просто неосознанно. А в период полового созревания я смотрел на цис-сверстников и думал, что я просто хочу умереть от зависти. Тело мешало, потом уже одежда, потом уже то, как меня видели в моей социальной роли. Самоосознание, самоопределение одновременно наступило совершенно внезапно и совершенно ожидаемо, я словно знал это всегда, но просто не осознавал, не понимал, не думал об этом. И когда я понял, кто я, когда я понял, что я ведь тоже парень, просто немного другой, мне стало легче на душе, как камень свалился.

Я по сей день не могу до конца принять то, что я не цис-, это кажется мне чем-то глупым и очень жестоким. Совершенно не хочу давать людям знать, что я отношусь к транс*сообществу, мне кажется, об этом не нужно знать всем. Я — просто парень, такой же, как миллионы других. Безусловно, я горжусь своим опытом и тем, как я справляюсь, но могу определённо сказать, что моя транс-история — не то, что определяет меня, как личность».

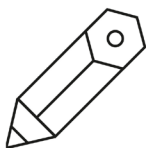


«Для меня было абсолютно не страшно осознавать, кто я такой на самом деле. Но чем старше я становлюсь, тем больше проблем, связанных с моей трансгендерностью, встаёт на пути, тем больше мне приходится доказывать, что я не выбирал быть таким. И страшно лишь потому, что люди не могут просто принять это».

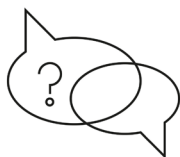


«Меня очень расстраивает и злит, что люди хотят гендерировать всех вокруг, хотя в большинстве ситуаций это вовсе не обязательно. Меня раздражает, что чёртова гендерная система везде, что она вписана в общество и все социальные взаимодействия так плотно, что и в дремучем лесу от неё не скрыться. Я бы хотели, чтобы это не имело такого значения, чтобы рамки гендерных ролей размывались и размывались, пока не истончатся совсем.

Моё самовыражение часто амбивалентно, я люблю сочетать маскулинное с гиперфеминным, люблю яркое, перформативное; но когда речь заходит о внутреннем самоощущении, о том, как моя гендерная идентичность влияет на мою личность в целом, то, честно говоря, я не могу сказать ничего конкретного. Я не чувствую никакой гендерной идентичности в отрыве от социума. Есть сильное, тяжёлое неприятие существующей гендерной системы, но я не чувствую, что хочу предлагать что-то ей взамен. Если бы я не являлись частью общества, не думаю, что меня это волновало бы; но, тем не менее, это не умаляет моего опыта как транс*человека и той дискриминации, с которой я сталкиваюсь».



«Как человек, не сразу осознавший свой гендер, внутренне я ощущаю это как целостность своего “я”. Раньше у меня не было чёткого внутреннего осознания себя: вроде есть отдельно тело, отдельно хаотичные куски сознания, но нет единого образа».



– ПОЛУЧАЕТСЯ, ГЕНДЕР – ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ СОЦИАЛЬНЫЙ КОНСТРУКТ? ЗАЧЕМ ПОДДЕРЖИВАТЬ ГЕНДЕРНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ, ДЕЛАЯ ПЕРЕХОД ИЗ ОДНОГО ГЕНДЕРА В ДРУГОЙ, ЕСЛИ ОБЩЕСТВО ПРИБЛИЖАЕТСЯ К ТОМУ, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГЕНДЕРНЫХ РОЛЕЙ ВООБЩЕ?

— Давайте попробуем разобраться. Начнём с того, что «социальный конструкт» — это вовсе не синоним чего-то незначительного, выдуманного и эфемерного. Социальный конструкт — это разделяемое в конкретной культуре или обществе истолкование мира, понимание определённых глобальных общественных механизмов через ряд общих для большинства людей установок, не имеющих физического воплощения; проще говоря, идея о реальности, которую разделяет большинство людей в конкретном обществе. Теория социального конструктивизма не утверждает, что нечто сконструированное социально менее значимо, чем реальное *физически*: напротив, это то, что определяет общество и многие ключевые взаимодействия внутри него. Например, деньги и концепт валюты в целом тоже являются социальным конструктом, но нельзя сказать, что роль финансов в современном мире эфемерна и незначительна. Деньги, согласно социальному конструктивизму, — это в первую очередь не купюры (если говорить о них как об элементах физической реальности — это просто бумага с изображениями или куски металла), а идея о важности и ценности этих купюр. Так же и с гендером.

Гендерная система (точнее сказать, бинарная гендерная система) пронизывает всё общество, проявляясь как в глобальных, так и в мелких, бытовых вещах, что неизбежно приводит к тому, что **для многих людей их гендерная идентичность очень важна** (вне зависимости от того, являются ли они транс* или цисгендерными).

Мы можем говорить о том, что многие социальные гендерные ожидания

на данный момент исчерпали себя (современная женщина может быть маскулинной, чайлдфри и сосредоточенной на карьере; мужчина может быть чувствительным и ставящим в приоритет в своей жизни отношения; люди могут идентифицировать себя не только как женщины или мужчины и т. д.), но, тем не менее, гендерная система всё ещё является одним из столпов социального устройства. На практике современная женщина в России не может быть маскулинной, чайлдфри и сосредоточенной на карьере, не сталкиваясь при этом с социальным давлением. Следовательно: нет, мы не можем просто *отбросить* гендер в сторону.

Таким образом, сейчас есть две параллельные данности:

1. Изменения в бинарной гендерной системе, которая для многих становится слишком ограничивающей. Это и проявление небинарных гендерных идентичностей, и изменение существующего понимания гендерных ролей. Возможно, это действительно приведёт к тому, что гендер как категория перестанет быть нужным, но это будет ясно только в будущем.

2. Важность гендера и гендерной идентичности. Поскольку мы всё ещё существуем в нынешней гендерной системе, гендер продолжает оставаться одной из определяющих категорий, поэтому для отдельно взятого человека их гендерная идентичность может быть очень значимой. Если мы придерживаемся гуманистических идей и стремимся к тому, чтобы у каждого человека была возможность жить хорошо, нужно признать, что уважение к гендерной идентичности необходимо.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



1. ВЕРЬТЕ ЛЮДЯМ, КОГДА ОНИ ГОВОРЯТ, ЧТО «ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ ЖЕНЩИНОЙ/МУЖЧИНОЙ/НЕБИНАРНЫМИ» И Т. Д.

Верьте, когда они говорят, что им нужны те или иные изменения в рамках перехода. Нет мерила точнее, чем самоопределение.



2. НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ СОМНЕНИЮ ИДЕНТИЧНОСТЬ И СЛОВА ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ДЕЛИТСЯ С ВАМИ ОЩУЩЕНИЯМИ ИЗМЕНЕНИЯ СВОЕЙ ИДЕНТИЧНОСТИ.

Например, если человек, которого вы много лет знаете как транс-мужчину, и, возможно, наблюдали его переход, неожиданно для вас говорит, что теперь мужская идентичность для него не важна или что теперь он вообще не ощущает себя мужчиной — не стоит спрашивать его: «Что же, тогда всё это было зря?» Не зря: это часть личного пути человека, его истории. Возможно, именно переход позволил ему иначе проживать свою идентичность и менять её. Старайтесь больше слушать, чем выдвигать свои предположения, и принимать, а не подвергать сомнению.



3. НЕ ОСУЖДАЙТЕ ЧЕЛОВЕКА, РЕШИВШЕГОСЯ НА ДЕТРАНЗИШЕН.

Лучше по возможности помогите найти нужную информацию и других людей с подобным опытом — если и про аспекты трансгендерного перехода найти информацию не так-то просто, то про детранзишен — тем более.

ПОДРОБНЕЕ О ПЕРЕХОДЕ

Многие думают, что в России невозможно сделать переход законно, а медицинский переход обходится в миллионы, и его можно сделать только за рубежом. К счастью, это не так: переход законен и относительно доступен в России. Если говорить об изменении гендерного маркера в документах, то сейчас этот процесс вполне урегулирован юридически.

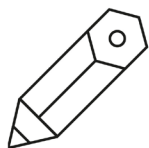
В законе «Об актах гражданского состояния» (N 143-ФЗ) упоминается, что запись акта гражданского состояния (то есть свидетельство о рождении) может быть изменена, если «предоставлен документ об изменении пола, выданный медицинской организацией по форме и в порядке, которые установлены федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения».

Долгое время официально признанной и единой формы такого документа не существовало, и это часто становилось причиной отказов органов ЗАГС менять документы — трансгендерным людям приходилось обращаться в суд, предоставляя справки о пройденных медицинских вмешательствах, подтверждающие «изменение пола». В 2018 году Минздрав наконец разработал и принял единую форму справки, и процесс смены документов стал в значительной степени проще и понятнее. Справку «О смене пола» трансгендерный человек может получить, пройдя медицинскую комиссию (в которую входят врач-психиатр, врач-сексолог и медицинский психолог), которая установит «факт половой переориентации»; требовать справки о медицинских вмешательствах (хирургии или гормонотерапии) ЗАГС теперь не может.

Если же говорить о медицинском переходе, то для того, чтобы провести органоуносящие хирургические операции (мастэктомия, гистэроктомия, овариэктомия, пенэктомия, орхиэктомия) по закону, у врачей-хирургов должно быть медицинское обоснование, показание к проведению такой операции: то есть, в случае трансгендерных людей, диагноз «Транссексуализм» (Минздрав признаёт справку о «половой переориентации» аналогом этого диагноза, но комиссия может также выдать и специальную медицинскую справку для врачей). Медицинское показание нужно и врачам-эндокринологам, назначающим гормональную терапию

для трансмаскулиных людей, чтобы законным образом выдать рецепт на гормональные препараты: стероидные препараты включены в список подконтрольных медицинских средств.

С операциями ситуация тоже сложная: с одной стороны, многие хирургические операции в России даже дешевле, чем, например, в Европе и США. С другой, многие из этих операций (особенно те, что сложнее) в России делают некачественно: трудно найти высококвалифицированных специалистов в этой области. Те транс*люди, которым нужна, например, фаллопластика или вагинопластика, часто едут делать их за рубеж.



«Сложнее всего то, что никакой официальной информации нет — нужно узнавать у тех, кто уже проходили, получать контакты специалистов у “своих”. Я писал специалистам напрямую. Нужно было преодолеть социальную тревожность, чтобы получить информацию и алгоритм действий.

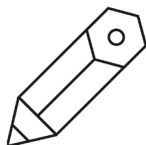
Я несколько раз посещал психиатра и заполнял тесты. Справку я получил, пройдя через комиссию, состоящую из психиатра, сексолога и медицинского психолога. Весь процесс занял около месяца — это, я считаю, быстро. С этой справкой я направился к эндокриноложине, и, сдав анализ, получил рецепт на гормоны.

Свою справку я получил незадолго до того, как Минздрав, наконец, утвердил форму этой самой справки; до этого она выдавалась в свободной форме. Пришлось менять её на новый образец; комиссию проходить второй раз не пришлось, но пришлось доплатить. Со справкой нового образца я обратился в ЗАГС по месту прописки в Москве, там заполнил заявление, через два месяца получил повторное свидетельство о рождении, со свидетельством и справкой из ЗАГСа заполнил заявление на Госуслугах о замене паспорта в связи с переменной пола, через месяц получил паспорт. В суд я не обращался.

В деньгах мой переход, включая пошлины, составил около 40 000 рублей.

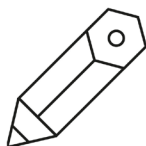
Сейчас я коплю деньги на верхнюю операцию — в моём случае мне нужно 100 000 рублей, чтобы оплатить саму процедуру, стационар, если потребуется, и пару недель без работы.

Депатологизация² ещё не произошла, поэтому в системе замены документов всё ещё участвуют психиатры, хотя этого происходить не должно: у каждого гражданина, транс* или цис, должна быть возможность отображать свои данные в документах по своему желанию. Никакая комиссия эти вопросы, по моему мнению, решать не может».



«Я принадлежу к тем самым людям, у которых настолько сильна физическая дисфория, что они действительно готовы чуть ли не за нож браться. Социальный переход я начал давно; сейчас на учёбе, на работе все знают, что я парень, иногда даже удаётся жить в стелсе, что не может меня не радовать. Необходимость в физическом переходе я осознал довольно давно, ещё тогда, когда осознал себя, в 13 лет. Но мысли непосредственно о ГРТ возникли около полугода назад. На самом деле, всё не так страшно, как об этом говорят. Ни в коем случае нельзя начинать без врача, это точно, потому что есть риск навредить себе, неправильно подобрать дозировки, график и т. д.

Операции вполне реально сделать здесь — главное, иметь на всё средства. Комиссия довольно дорогая, как и минимальный список анализов для начала ГРТ. Лично я планирую переход полный, за исключением фаллопластики. Это дело каждого — каждый человек может понять, что ему необходимо, и если человеку с этими вариантами хорошо, то всё правильно. Важно себя слушать».



«Я трансженщина. Я не знаю, бинарная или небинарная, не хочу об этом думать. Но моё местоимение “она”. Я не успела закончить свой переход за 20 лет, и не знаю, смогу ли я закончить до конца жизни. Причины — трансфобия родственников, неудачные попытки заработать деньги, ортопедические и аутоиммунные заболевания».

² Депатологизация трансгендерности — процесс вынесения трансгендерности из списка заболеваний. Сейчас мы можем говорить о депсихопатологизации: как мы писали выше, международное медицинское сообщество перестает считать трансгендерность психическим нарушением.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



1. ПРЕДЛОЖИТЕ ПОМОЩЬ С МЕДИЦИНСКИМИ ИЛИ ЮРИДИЧЕСКИМИ ПРОЦЕДУРАМИ, ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ТАКАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ.

Трансгендерный переход — это миллиард маленьких и больших дел, которые часто даются непросто из-за серьёзного эмоционального вовлечения: в жизни транс*человека многое зависит от этих процедур. Поищите вместе френдли-врачей, сходите с человеком на комиссию или в ЗАГС, помогите найти нужный гормональный препарат в аптеках или разобраться в юридических предписаниях (например, вместе заполнить заявление или найти список необходимых документов). Естественно, вы не обязаны делать всё, что мы предлагаем — это просто варианты возможной помощи.



2. ПРЕДЛОЖИТЕ ОБРАТИТЬСЯ К ЛГБТ+ ИЛИ ТРАНС*АКТИВИСТАМ ЗА ИНФОРМАЦИЕЙ И ПОМОЩЬЮ.

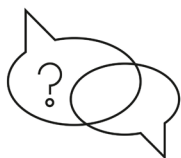
Деталей так много, что зачастую транс*людям не хватает информации о всех необходимых процедурах. Если ваши близкие не могут разобраться, с чего начать переход, или потерялись в подробностях, предложите им обратиться к транс*активистам за равной консультацией или в ЛГБТ+ организации за юридической помощью.

КАМИНГ-АУТЫ

В чём разница между трансгендерным и ЛГБ-каминг-аутом? Трансгендерный каминг-аут может быть заявлением не об идентичности (как, например, у ЛГБ+: «я лесбиянка», «я асексуал»), а о транс*опыте, транс*статусе.

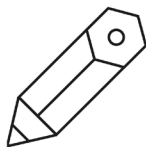
Например, трансгендерный мужчина, живущий в «стелсе», говорит, что он «сменил пол». Это никак не меняет его идентичность, которая изначально была мужской, но составляет его жизненный опыт, историю. Важно, что эта история остаётся маргинальной. Значит, когда транс-человек открывается кому-то, это всё ещё ЛГБТ-каминг-аут со всеми его сложностями и опасностями; несмотря на то, что сама по себе мужская гендерная идентичность ничуть не маргинальна.

Кроме того, даже трансгендерные люди, сделавшие переход и живущие в стелсе, всё равно могут столкнуться с трудностями, необходимостью объяснять что-либо и делать вынужденные каминг-ауты, обусловленные их транс*телесностью: например, при получении медицинских услуг или при обсуждении сексуальных практик.



– «СТЕЛС» И «ШКАФ» – ЭТО ОДНО И ТО ЖЕ?

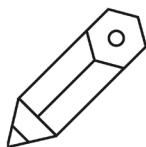
— Нет. Когда ЛГБТ+ живут «в шкафу», это значит, что они скрывают свою настоящую идентичность (гендерную, сексуальную или обе) от окружающих, притворяясь, что они цисгендерны и/или гетеросексуальны. Для транс*людей это значит, что они играют роль человека того гендера, который им приписали при рождении (например, транс*мужчина живёт и социализируется как женщина), в то время как стелс — это тоже сокрытие своего ЛГБТ+ статуса, но транс*люди в стелсе живут в соответствии с их настоящей гендерной идентичностью.



«Первый каминг-аут я сделал маме. Она тогда не поняла, что это серьёзно, решила, что я так “играю”. Хотя мне было уже 17 лет, но дурковать я всегда любил. После этого было много каминг-аутов — и когда меня ещё знали как девушку, и когда меня уже знали как парня. В основном друзьям, иногда начальству, соседям, вообще разным людям. Реакция всегда была достаточно адекватной. Не всегда положительной — отношение людей к этому вопросу всё-таки очень разное, — но в пределах нормы человеческого общения.

Конечно, хочется, чтобы тебя понимали, принимали, согласились, что ты имеешь право на собственную жизнь. Я всегда очень переживал, как друзья воспримут эту информацию. Но в итоге за всю мою жизнь из-за своей трансгендерности я потерял только одного человека.

Самым сложным для меня было пережить реакцию мамы. Она меня не гнала и не ругала, но упорно называла в женском роде и по деднейму в течение многих лет. Ей потребовалось увидеть результаты мастэктомии, чтобы понять, что всё это не игра. Сейчас она обращается правильно».



«Каминг-аут я делал очень и очень много раз. Первыми людьми, которым я аутился, были мои родители, и они отреагировали просто ужасно. Были и попытки лечить меня, и попытки положить в стационар, но я всё это как-то преодолел, хотя именно каминг-аут близким оставил мне наибольшую травму.

Людей, с которыми я общался, кто знали меня, как девушку, я просто оставил. Сейчас все мои друзья — люди из ЛГБТ+ сообщества, им всё равно, кто я: мы просто мельком обсудили: “транс*парень — ну и ладно”.

Я аутился преподавателям в учебном заведении, работодателям, преподавателям на различных курсах, и всем было как-то всё равно. По крайней мере, мне повезло, я не встречал такой жёсткой трансфобии, как от родных. От кого-то я слышал: “Ой, ну, а в паспорте написано...”, “А я считаю...”, “А вы пока что

не сменили документы...” — но это только в официальном учебном заведении; с курсами и работой всё выходит просто замечательно. Одногоруппникам я никогда не говорю: преподаватели всё говорят за меня.

Когда человек совершает каминг-аут, очень важно принять это серьёзно, без всяких “Для меня ты всегда будешь...” Каминг-аут — это о жизни и безопасности транс*персоны, а не о мнении или удобстве цис-человека. Кому-то одна буква на конце слова может спасти жизнь, а вам так тяжело это сделать? Принимать человека надо, и надо ценить, если он рассказал о себе».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



1. ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ (В ОСОБЕННОСТИ СЛУЧАЙНО) О ЧЬЕЙ-ЛИБО ТРАНСГЕНДЕРНОСТИ, ОБРАЩАЙТЕСЬ С ЭТОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ КРАЙНЕ БЕРЕЖНО.

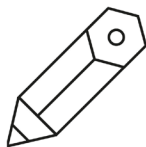
Спросите человека, знает ли об этом кто-то ещё и можно ли кому-то об этом говорить. Не раскрывайте эту информацию третьим лицам, если вы не абсолютно уверены, что человек не скрывает свой трансгендерный статус. Учитывайте, что транс*люди могут быть открыты в одном сообществе (например, в университете) и находиться в стелсе или «в шкафу» в другом (например, с родственниками).



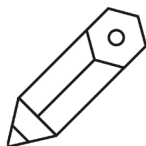
2. ЕСЛИ ВЫ ИДЁТЕ СО ЗНАКОМЫМ ТРАНС*ЧЕЛОВЕКОМ В КАКОЕ-ТО НОВОЕ ОБЩЕСТВО – НАПРИМЕР, ВПЕРВЫЕ СОБИРАЕТЕСЬ К НИМ В ГОСТИ, ГДЕ БУДУТ РОДИТЕЛИ ИЛИ СОСЕДИ – ЗАРАНЕЕ УЗНАЙТЕ, СКРЫВАЕТ ЛИ ЧЕЛОВЕК СВОЙ ТРАНС-СТАТУС В ЭТОМ ОБЩЕСТВЕ, КАКИЕ ИСПОЛЬЗУЕТ МЕСТОИМЕНЕНИЯ – И, ЧТО ГОРАЗДО ВАЖНЕЕ, КАКИЕ ИМЯ И МЕСТОИМЕНЕНИЯ НУЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВАМ ПО ОТНОШЕНИЮ К НИМ.

Очень важно договориться об этом заранее, потому что ситуации зачастую бывают противоположными: где-то транс*люди открыто заявляют о

своей идентичности и отстаивают право на правильное имя и обращение, и ваша поддержка будет очень уместна; а где-то транс*люди по тем или иным причинам находятся «в шкафу», и это значит, что использование правильных местоимений не только не поможет, но и может сильно навредить. Убедитесь, что вы не совершаете **аутинга!**



«Я ещё не всем преподавательницам решились сказать, как меня на самом деле зовут, но мне очень приятно, когда однокурсницы называют меня правильным именем даже с теми, кто о нём не знает. Для меня это жест большой солидарности — готовность попасть в потенциально неловкую ситуацию. Один раз это даже побудило преподавательницу подойти и спросить, как лучше ко мне обращаться!»

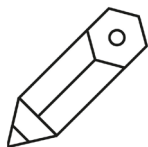


«Мой университет оказался довольно консервативным. Там уделяют большое внимание субординации, многое зависит от отношения преподавательниц к учащимся. Поэтому одногруппницам я открылся сразу, но попросил в присутствии преподавательниц и в диалогах с ними говорить обо мне в женском роде, использовать паспортное имя. Однако не все это запомнили, и довольно часто меня называют выбранным именем, в мужском роде — и при преподавательницах, и непосредственно обращаясь к ним. Я воспринимаю это как аутинг, поскольку это, во-первых, происходит без моего согласия (и даже при прямой просьбе делать наоборот), и, во-вторых, угрожает моей безопасности».



3. ЕСЛИ ТРАНС*ЧЕЛОВЕК ОТКРЫЛИСЬ ВАМ, ПОСТАРАЙТЕСЬ ПОМОЧЬ СЕБЕ ПОНЯТЬ ИХ.

Перечитайте эту брошюру, найдите другие просветительские материалы о трансгендерности. Это значительно облегчит ваше взаимодействие.



«Во взрослом возрасте, когда была уже профессия и относительное понимание российских реалий, меня накрыл ужас от того, какие препятствия чинит государственная система трансгендерному человеку. И ощущение бессилия от того, что я мало что могу с этим сделать. С этим бессилием я справилась привычным мне образом — стала искать информацию. Постепенно обнаружила лакуны в образовании и способы их закрывать. Тогда речь шла о работе с ЛГБТ, и я стала вести семинары для специалистов — главным образом для того, чтобы снимать стигмы и разбирать основные стереотипы и предрассудки. Просветительской работой занималась до тех пор, пока ко мне не обратилась за психотерапевтической помощью трансгендерная персона — женщина в самом начале перехода. Этот момент был переломным, я стала довольно активно искать больше информации относительно трансгендерности».



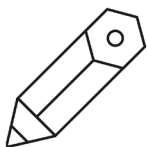
4. ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПОМОЧЬ БЛИЗКОМУ ТРАНСГЕНДЕРНОМУ ЧЕЛОВЕКУ В КАМИНГ-АУТЕ, ПОГОВОРИТЕ С НИМ О ЕГО ЧУВСТВАХ И СТРАХАХ – ЛУЧШЕ ВСЕГО ПРОСТО ВЫСЛУШАТЬ, НЕ ДАВАЯ ОЦЕНКИ ИЛИ СОВЕТА, ЕСЛИ ТОЛЬКО ЧЕЛОВЕК НЕ ПРОСИЛ ОБ ЭТОМ САМ.

Можете предложить сходить вместе к людям, перед которыми человек собирается сделать каминг-аут, если есть такая возможность: например, вместе с вашей трансгендерной одногруппницей подойти к преподавателю после пары или поддержать её в каминг-ауте перед вашей общей компанией друзей.



5. ВЫ МОЖЕТЕ ПРЕДЛОЖИТЬ ПОМОЩЬ С МЕДИЦИНСКИМИ ИЛИ ЮРИДИЧЕСКИМИ ПРОЦЕДУРАМИ.

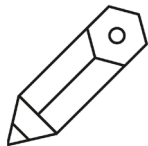
Вынужденные каминг-ауты в больницах и ЗАГСах бывают очень неприятными, и транс*люди часто сталкиваются с унижениями или отказами в оказании услуг; здесь тоже пригодилась бы ваша поддержка: как моральная, так и деятельная.



«Я лежал в больнице из-за проблем с почками, по приписанному полу, в женской палате. В какой-то момент перед операцией в палату пришла докторка и спросила на всю палату: “Скажите, вы меняли пол?” Мне пришлось вывести её в коридор и рассказать, что этот вопрос является очень личным, спрашивать об этом нужно приватно (не уверен, впрочем, что она до конца поняла). Когда мы это прояснили, она стала спрашивать, как именно я “менял пол”: “То есть, вы раньше были мужчиной?” Нет, я раньше не был мужчиной, нет, у меня не было никаких операций, связанных с этим, я только на гормонах. Не то чтобы я её виню — она, в общем, понимала, что вопрос деликатный; просто не знала ни как его задать, ни какими словами об этом вообще говорить, ни что такое медицинский переход в принципе. Тем не менее, мне было очень сложно и неприятно».

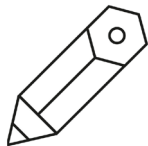


6. ЕСЛИ ВЫ НАХОДИТЕСЬ В КОЛЛЕКТИВЕ И ИМЕЕТЕ В НЁМ АВТОРИТЕТ ИЛИ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЛИЯНИЯ НА КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ, ПОДДЕРЖИТЕ КАМИНГ-АУТ ТРАНС*ЧЕЛОВЕКА. К ВАМ ПРИСЛУШАЮТСЯ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ.



«В университете у меня была классная преподавательница английского, которая, после объяснений с моей стороны, обращалась ко мне в правильном роде, местоимениях и употребляла моё настоящее имя. Если кто-то в группе обращался ко мне не так, она поправляла этого человека. Такая поддержка была для меня очень важна — я чувствовал себя существующим, настоящим; я чувствовал, что она заботится о том, чтобы я хорошо ощущал себя в группе. Было очень здорово, что персона с некоторым авторитетом и властью пользовалась этим, чтобы пресечь насмешки и неправильное обращение ко мне. Когда кто-то взрослый относится к тебе и твоим потребностям серьёзно, у более молодых людей появляется причина задуматься о том, что такие проблемы реальны и важны, и начать относиться к тебе так же.

От союзни_ц особенно хотелось бы поддержки в тех случаях, когда к союзни_це относятся как к человеку, чьё мнение более важно. Например, в случае с местоимениями или именами трансгендерным людям очень часто не верят, не признают их идентичность и отказываются называть нас правильно. Конечно, не факт, что к цисгендерному человеку прислушаются, но когда кто-то не принадлежащий к группе с позиции своих привилегий говорит, что такая группа людей реальна — к не_й обычно есть больше доверия. Мне очень помогало, когда цисгендерные коллеги и одноклассни_цы \ знакомые поправляли людей, мисгендерящих меня».



«Одна моя цисгендерная подруга недавно на вечеринке высказалась в поддержку присутствовавшего там небинарного человека, подтвердив, что стоит обращаться к людям в том грамматическом роде и по тому имени, как они сами себя называют. Это было приятно и немного неожиданно».

СЕМЬИ ТРАНС*ЛЮДЕЙ

К сожалению, в нашем обществе трансгендерность часто является не просто особенностью, а серьёзным испытанием — причём не только для самих транс*людей, но и для их близких, родственниц и родственников. Мы понимаем и верим, что любые родители и старшие родственницы и родственники беспокоятся о судьбе младших и в первую очередь заботятся об их безопасности и благополучии, и именно поэтому им так тяжело принять факт трансгендерности члена семьи. Возможно, родителям или тем людям, которые в первую очередь заботятся о ребёнке (далее мы будем писать о родителях, но это справедливо и в случаях, когда основную роль в воспитании ребенка играют другие родственницы и родственники), это даётся тяжелее всего.

Мы живём в трансфобном мире, который противится существованию транс*людей, и это влияет как на нас самих, так и на наших близких. Поэтому совершенно понятно и объяснимо, что, узнав о трансгендерности собственного ребёнка, родители испытывают шок и страх: «Что произошло, как это произошло? Как же наш ребёнок теперь будет жить?» Они могут начать чувствовать стыд и вину: «Это наша ответственность, мы плохо воспитали!». Наконец, родители могут чувствовать потерю — их ребёнка, которого они помнят с самого младенчества, которого они растили как дочку или сына, вдруг оказывается как будто бы кем-то совсем другим: «Получается, нас всю жизнь обманывали? Где тот ребёнок, которого мы любили и растили?»

Всё это могут переживать многие близкие транс*людей, но родители — особенно остро, ведь до какого-то момента ребёнок — это их полная ответственность.

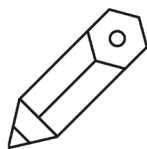
Большинство транс*людей так или иначе вынуждены разрывать отношения с родителями. Родительская поддержка на всех этапах и во всех процессах в случае трансгендерности — редкость. Родители могут не быть готовы принять трансгендерность ребенка: могут влиять различные трансфобные идеи (например, что трансгендерность — болезнь или «новомодная прихоть»), они могут стесняться трансгендерности и бояться реакции других родственников (особенно часто так бывает в больших патриархальных семьях, где поддерживается крепкая связь со

многими родственницами и родственниками) или давления со стороны. К сожалению, нередки ситуации, когда родители выгоняют детей из дома и прерывают всякие контакты или же пытаются «исправить» трансгендерность детей насильственными способами.

Часто трансгендерные люди сами уходят из семьи, ощущая давление и неприятие со стороны родственниц и родственников. Это может стать серьёзной психологической травмой для человека, так как неприятие трансгендерности семьёй часто переживается как неприятие всей личности человека, а насилие ставит окончательную точку в отношениях.

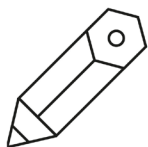
Тем не менее, бывают истории, когда ребёнок, отделившись от родителей, возможно, сделав переход в том или ином варианте, возвращается в семью уже в качестве самостоятельного взрослого человека. Иногда в такой ситуации получается восстановить отношения, и они могут стать даже более глубокими и близкими, чем были до разрыва. А иногда родители принимают и поддерживают своего трансгендерного ребёнка, в том числе в процессе перехода, несмотря на то, как это трудно.

Мы попросили родителей трансгендерных людей поделиться своими историями: как они смогли принять трансгендерность своих детей? Какие чувства испытали, с какими трудностями столкнулись? Что бы они могли посоветовать родителям других трансгендерных людей?



«Быть союзником — значит принимать таким, каким себя видит сам человек. Это не столь трудно по отношению к посторонним людям, когда ты не знаешь их самих и их истории. Но очень трудно по отношению к близким людям: например, своему ребёнку. Потому что ты его знаешь, и помнишь, и ассоциируешь в другом роде, помнишь, как ты его сама воспитывала. Впервые столкнулась с живым трансгендерным человеком в своей семье — со своим ребёнком. Я испытала шок. В первую очередь, страх за безопасность ребёнка (неприятие обществом) и за его здоровье (в случае гормонотерапии). Стереотипы, конечно, были и есть. Трудно принять своего ребёнка. Ожидаете стандартной жизни: семья, дети и прочее. Трудно объяснить что-либо родственникам, друзьям, знакомым. Большинству даже бесполезно. И не хочется, чтобы тебя

кто-то теперь спрашивал о твоём ребёнке: правду рассказывать — вызывать вопросы, что-то объяснять, кого-то переубеждать, сталкиваться с агрессией и непримиримостью. От стереотипов избавиться не удалось, равно как и от беспокойства. Но со временем привыкаешь, что что-то уже идёт не по придуманной тобой схеме, а как-то иначе, и надо с этим мириться. Тем более когда речь идёт о твоём ребёнке. Если ему так хорошо, то значит, это не просто так, и так ему нужно».



«Впервые с трансгендерным человеком я непосредственно столкнулся в своей собственной семье, когда наш ребёнок в раннем юношеском возрасте сообщил нам о своей идентичности. Нам было тяжело принять и переварить эту информацию, ведь всю жизнь у нас была девочка, а оказывается, она чувствует себя мальчиком, точнее — юношей. И это не каприз, а вопрос сути самой жизни и тяжёлых психологических страданий... Процесс принятия с нашей стороны был долгим, растянулся на несколько лет, и сначала нам всем было непросто. Надо сказать, что нам очень повезло — наш ребёнок проявил большую чуткость в этом процессе, постепенно и деликатно, на протяжении многих лет объясняя нам свои чувства, свои проблемы, свои потребности, свою жизнь. Оказалось, что понимание того, что его биологический пол не соответствует его самоощущению, возникло у него давно, но мы не догадывались, не подозревали об этом. С одной стороны, когда мы узнали об этом, нам было больно оттого, что вся наша прожитая вместе жизнь, наши заботы, путешествия, игры, совместное развитие, а также наши мысли о будущем оказались как бы перечёркнуты, потому что на самом деле у нашего ребёнка была другая жизнь — не та, которую мы знали. Мы переживали смесь чувства собственной вины и почти потери дорогого человека, которого мы знали, и растерянность в отношении того, что делать дальше. Но в итоге решающим для нас стало понимание того, что это наш дорогой и любимый человек, и мы любим и принимаем его безусловно — даже если его жизнь оказалась не такая, какой мы её представляли.

Научиться называть его в мужском роде и другим именем

было не так уж и сложно, хотя и на это понадобилось время. Важно само ваше отношение к ситуации — ваше намерение принять и желание поддержать, и тогда ваш близкий человек не будет остро реагировать на каждую вашу неточную фразу и простит вам периодическое использование прежнего местоимения или имени. Труднее было (и иногда остаётся) другое. Например, сообщать об этой перемене другим: родственникам и друзьям семьи, которые знают его как девочку. Некоторые из них спрашивают: есть ли у неё парень, вышла ли она замуж, когда у нас будут внуки... Это, конечно, травматичная ситуация, ведь невозможно легко и непринуждённо сказать — вы знаете, она стала мужчиной. Тем более, что в нашем обществе уровень предубеждений остаётся высоким, и многие думают, что трансгендерность — это какое-то извращение или аморальное поведение, распущенность. Постепенно стало немного легче, поскольку со временем некоторые родные и друзья узнали об этом из социальных сетей или от других людей и хорошо повели себя в этой ситуации: если были вопросы — спрашивали у него напрямую, не осуждали нас. В любом случае, надо быть готовым к тому, что круг вашего общения может сузиться и вы сами его будете ограничивать. Но в конечном итоге благополучие нашего ребёнка и наши с ним отношения ведь намного важнее для нас, чем неудобство в общении со знакомыми или даже потеря некоторых друзей. Тем более, что мы стали хорошо понимать, с какими трудностями в обществе сталкиваются сами трансгендеры, включая нашего ребёнка. Это намного более серьёзные проблемы, чем у нас.

Вторая сложность — это необходимость понять, когда важно учитывать трансгендерность, а когда это излишне и избыточно. Какие-то вещи не-трансгендерные люди сами не могут понять, и что-то им поначалу может показаться странным, нелепым, даже абсурдным (например, стресс трансгендера при использовании публичных туалетов). Тут важно находить возможность задавать вопросы и просить совета у вашего близкого трансгендерного человека. Можно и нужно читать литературу (её со временем становится больше), но самое важное — это поддерживать открытое общение. Задавать вопросы не всегда

просто: вам самим может быть некомфортно или даже больно, а трансгендерному человеку может быть нелегко говорить о своих проблемах в общении, о медицинских вопросах и психологических трудностях. Иногда человек испытывает облегчение, поделившись своими проблемами, но нередко такой рассказ — это переживание нового стресса. Мы теперь стали намного лучше понимать и чувствовать вопросы и проблемы, с которыми сталкивается трансгендерный человек, но на это понадобилось почти 10 лет.

С другой стороны, важно не забывать, что при том, что трансгендерность — это ключевой вопрос жизни этого человека, у него или неё есть очень много других качеств, потребностей и желаний, которые есть у всех людей, независимо от их гендера или сексуальной ориентации. Они также, как и все остальные люди, хотят любить и быть любимыми, нуждаются в признании и поддержке, хотят чего-то достичь в образовании и профессиональной жизни, надеются стать благополучными в материальном плане, любят музыку, путешествия, вкусную еду и так далее — только многое из этого им даётся труднее, через преодоление себя, общественных барьеров и предрассудков. Так что не надо ограничивать ваше общение только вопросами, связанными с трансгендерностью — живите полной жизнью!

Важно ещё понимать и то, что ни один из трансгендерных людей — как и вообще людей — не одинаков, и не нужно загонять свои представления и ожидания в какие-то жёсткие рамки и стандарты. Это касается, например, глубины и темпов перехода. Раньше мы думали, что “настоящий трансгендер” — это тот, кто должен непременно в ближайшее время осуществить переход: пройти гормональную терапию, сделать хирургические операции, изменить пол и имя в документах. Мы теперь понимаем, что это не так. Во-первых, это непросто, не очень доступно, дорого и страшно. Во-вторых, у каждого свои потребности и свои темпы изменений, при которых человек себя чувствует более комфортно, и есть люди, которые ощущают себя неопределённо, между полами, или это ощущение меняется с годами. Человек сам знает лучше, что ему нужно. В общем, надо просто

поддерживать, быть открытым к переменам и неожиданностям, готовым к тому, что это — путешествие длинной в целую жизнь. Да, временами вам будет очень непросто, но на самом деле вы будете благодарны за ту степень близости и доверия, которая возникнет в ваших отношениях, если вы откроетесь этой новой ситуации и примете перемены.

Поддерживать других людей на самом деле приятно, это приносит чувство удовлетворения. Поэтому не надо бояться предлагать поддержку трансгендерным людям, но надо научиться делать это деликатно и неназойливо, не относясь к ним как к ущербным или больным, а, наверное, как к особым людям, в хорошем смысле этого слова. Они, возможно, получают от мироздания не только страдания и проблемы, но и что-то хорошее взамен — больше чем мы, — зная и понимая как мужское, так и женское начало. Самое главное — это слушать и слышать, спрашивать и учиться понимать.

Практическая помощь трансгендерам, помимо вопросов их отношений с вами и другими людьми — это поддержка с медицинскими и психотерапевтическими вопросами, с юридическими вопросами, включая проблемы трудоустройства и учёбы, и многое другое. Ваш близкий человек сам вам скажет, с какими проблемами он сталкивается и какая помощь нужна, если между вами будет чувство доверия и принятия».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



1. ЕСЛИ ВАШИ ДЕТИ ИЛИ МЛАДШИЕ РОДСТВЕННИКИ ДОВЕРИЛИСЬ ВАМ И РАССКАЗАЛИ О СВОЕЙ ТРАНСГЕНДЕРНОСТИ, ПОСТАРАЙТЕСЬ СМЯГЧИТЬ СВОЮ РЕАКЦИЮ.

Например, вы можете сказать, что благодарны за доверие, любите их по-прежнему, но вам нужно время, чтобы освоиться с этим.



2. ПОДУМАЙТЕ О ТОМ, ЧТО, ЕСЛИ ВАШИ ДЕТИ ПРИНЯЛИ РЕШЕНИЕ ВАМ ОТКРЫТЬСЯ, ОНИ УЖЕ ДОСТАТОЧНО ВАМ ДОВЕРЯЮТ.

И считают важным, чтобы вы знали о значимом аспекте их жизни. Возможно, долгое время они скрывали от вас свою трансгендерность, и каминг-ауту предшествовали месяцы или годы одиночества и изоляции.



3. ПОСТАРАЙТЕСЬ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ О ТРАНСГЕНДЕРНОСТИ ИЗ ИСТОЧНИКОВ, КОТОРЫМ МОЖНО ДОВЕРЯТЬ.

А также найти людей, которые были в похожих ситуациях (например, других родителей трансгендерных людей) которые могли бы помочь вам совладать со сложностями³

³ Например, инициативная группа «Т-Действие» в Санкт-Петербурге проводит консультации и встречи для родственников трансгендерных людей (<http://t-action-team.org>), а в ЛГБТ-инициативной группе «Выход» ежемесячно проходят встречи «Родительского клуба» для родителей ЛГБТ-людей, в том числе трансгендерных. Также вы можете заглянуть в «Список русскоязычных трансгендерных инициатив и ЛГБТ-проектов, оказывающих услуги и поддержку трансгендерным людям» в «Приложениях» на 121 странице.



4. ЕСЛИ ВАМ ТРУДНО СПРАВИТЬСЯ СО СВОИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ, ВЫ МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ К ПСИХОЛОГАМ, КОТОРЫЕ ДОСТАТОЧНО КОМПЕТЕНТНЫ В ТЕМЕ ТРАНСГЕНДЕРНОСТИ.

Таких психологов можно найти в ЛГБТ+ или транс*организациях. Контакты некоторых из них указаны в конце брошюры.



5. ТО, ЧТО БОЛЬШЕ ВСЕГО НУЖНО ВАШИМ ДЕТЯМ СЕЙЧАС – ВАШЕ ПРИНЯТИЕ И ПОДДЕРЖКА НА ИХ И БЕЗ ТОГО НЕЛЁГКОМ ПУТИ.

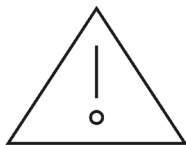
Это может быть непросто, но если у вас получится, ваши отношения могут стать даже более близкими и доверительными, чем были до каминг-аута вашего ребёнка.



6. ПОМНИТЕ О ТОМ, ЧТО ТРАНСГЕНДЕРНОСТЬ – ЭТО НЕ БОЛЕЗНЬ И НЕ ЧТО-ТО УЖАСНОЕ; ТРАНСГЕНДЕРНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА НЕ ДЕЛАЕТ НИКОМУ ПЛОХО, НО ТРАНСФОБИЯ – ДЕЛАЕТ.

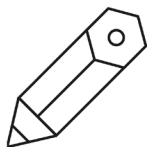
ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ

Союзничество по отношению к трансгендерным людям часто может быть связано с тяжёлыми переживаниями — стыдом, виной, страхом. Сложные чувства и неудачи порой деморализуют союзниц и союзников, и в такие моменты кажется, что всё было зря или что не стоит и пытаться кому-то помогать. Нам хочется поддержать вас и поговорить о таких переживаниях и чувствах — о том, откуда они берутся и как с ними справляться.



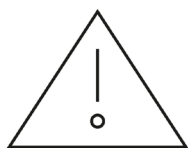
– Я ДЕЛАЛ(-А) ВЕЩИ И ГОВОРИЛА СЛОВА, ЗА КОТОРЫЕ МНЕ ТЕПЕРЬ ОЧЕНЬ СТЫДНО, ЭТО КАЖЕТСЯ МНЕ УЖАСНЫМ.

— Ксенофобия, или неприязнь ко всему «чужому», отторжение инаковости — очень живучая установка, от которой удаётся избавиться только с помощью долгой рефлексии или опыта, переворачивающего прежние представления. Многие из нас в начале пути делали то, чем не следует гордиться или чувствовали то, за что теперь испытывают стыд. Это нормально: люди меняются, стремятся стать лучше и часто, оглядываясь назад, замечают ошибки, которых не совершили бы теперь. Но тогда не было тех знаний и опыта, которые есть сейчас. Постарайтесь дать себе возможность прожить эти тяжёлые чувства и двигаться дальше.



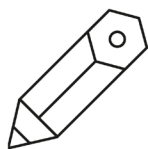
«Я помню своё первое столкновение с буквой Т. Это был очень ранний этап принятия себя как лесбиянки; мне казалось, что из-за буквы Т движение за права ЛГБТ обречено на провал. Я сталкивалась с трансженщинами на мероприятиях, и они казались мне вульгарно накрашенными истеричками. Мне казалось, что транс*люди — фрики, что им не место среди нормальных людей. Я пишу как есть, но с трудом вижу буквы от слёз. Мне жгуче стыдно за эти мысли и чувства, я ненавижу ту себя, которая думала, что имеет право решать, даже внутри своей головы, кто больше, а кто меньше заслуживает счастья.

Моё отношение изменилось, когда я неожиданно для себя влюбилась в удивительную транс*особу, и она перевернула мою жизнь. Мои взгляды отличаются тугоплавкостью, но при том градусе чувств, которые вызвала во мне с самого начала эта особа, моя изначальная бесчеловечная позиция растворилась, оставив в остатке чистую эмпатию. Мне пришлось переосмыслить все привычные бинарные категории и я бесконечно признательна за этот опыт».

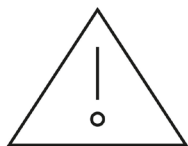


— Я ВИДЕЛ(-А) ТРАНС*ЧЕЛОВЕКА В БЕДЕ, НО НЕ СМОГ(-ЛА) ПОМОЧЬ И ТЕПЕРЬ ЧУВСТВУЮ ВИНУ.

— Никто не может быть идеальной союзницей или союзником: у всех есть свои ограничения, будь то силы, время, возможности или собственные особенности. Даже у самого ресурсного человека есть пределы, и все мы иногда терпим неудачи или вынуждены отказаться от предложения помощи кому-либо. Это является частью союзнического опыта — начать замечать, когда нужна помощь, даже если вы не можете оказать её сейчас.

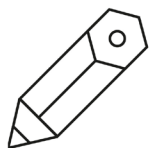


«На наш курс явно поступал трансгендерный парень. Он был с мамой, очень был зажат и страшно стеснялся. Поступал по паспортному имени. И мне очень хотелось подойти и поддержать его. Но там была его мама, и человек был очень замкнут. И я побоялась сделать хуже. Он провалился на собеседовании, и я думаю, что его смущение сыграло не последнюю роль. Мне очень хотелось поддержать его, а я не знала как. Я тогда еще ничего не знала о транс*активистах и об ЛГБТ-организациях, где ему могли бы помочь».

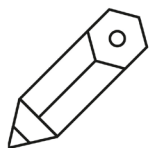


— Я ЧАСТО ЗАМЕЧАЮ, ЧТО ТРАНС*ЛЮДИ СТОРОНЯТСЯ МЕНЯ, ИСКЛЮЧАЮТ ИЗ СВОИХ КОМПАНИЙ; ИНОГДА МНЕ КАЖЕТСЯ ЧТО ОНИ МЕНЯ ПРОСТО НЕНАВИДЯТ, ХОТЯ Я ОЧЕНЬ СТАРАЮСЬ БЫТЬ ХОРОШЕЙ СОЮЗНИЦЕЙ(-КОМ) И МНОГО ДЛЯ НИХ ДЕЛАЮ.

— Трансгендерные люди часто могут испытывать негативные эмоции по отношению к цисгендерным, и это может казаться неоправданным и несправедливым. Но дело не в том, что все цисгендерные люди — «плохие», и не в том, что «плохие» именно вы. Транс*люди каждый день сталкиваются с неприятием, с необходимостью скрываться, чтобы избежать насилия, с тем, что приходится прилагать значительные усилия к тому, что для других даже не является проблемой. И как правило за этой трансфобией стоят цис-люди. Именно поэтому вы можете чувствовать, что вам не доверяют или вас не любят за то, чего вы даже не делали. Но союзничество — это не о том, чтобы получить любовь, это о том, чтобы сделать мир немного справедливее и лучше.

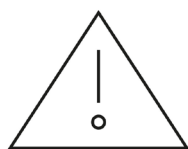


«Я сталкивалась с ситуациями, где представители транс-сообщества отказывают мне в возможности действовать, потому что я — цисгендерный человек. При этом они не спрашивают, маркирую ли я сама себя как цисгендерного человека, им достаточно того, как я выгляжу».



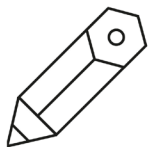
«Я очень закрыт для взаимодействия с цис-людьми. Мне тяжело общаться, потому что обычно приходится многое объяснять, а у меня совсем нет на это сил, я и так едва справляюсь. Цис-люди часто проявляют трансфобию — многие по незнанию, многие по небрежности. От тех,

кто проявляют её осознанно и идейно, я могу позволить себе отдалиться в достаточной мере, хотя в прошлом я переживал трансфобные нападения, и нет гарантии, что этого не повторится. Они не понимают, насколько трансфобия системна, они не видят многих вещей, с которыми я имею дело буквально каждый день, каждую чёртову минуту, когда я с кем-то взаимодействую. Я был бы рад быть более ресурсным и иметь возможность выползть из своего транс-гетто, но это совсем не так, и я не вижу реальных возможностей это изменить в данный момент.»

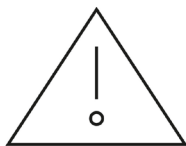


– ТЕПЕРЬ Я ВИЖУ ТРАНСФОБИЮ ВЕЗДЕ, НО ПОНИМАЮ, ЧТО НИЧЕГО НЕ МОГУ ИЗМЕНИТЬ ГЛОБАЛЬНО. Я ЧУВСТВУЮ ОТЧАЯНИЕ И БЕССИЛИЕ ПЕРЕД СИСТЕМНЫМ НАСИЛИЕМ.

— Да, союзницы и союзники, очень желающие помочь, часто сталкиваются с чувством собственной беспомощности. Больно замечать несправедливость, которая причиняет вред другим людям, близким или нет; больно осознавать, что вы не можете прекратить это по щелчку пальцев, что ваши действия могут на первый взгляд (а иногда и вовсе) не иметь эффекта. Мы не можем утверждать, что вы всегда будете в силах что-то изменить, но мы можем вам сказать: вы не одни в этом. Нам как активистам тоже бывает страшно и больно оттого, что мы не можем изменить мир так быстро и так глобально, как хотелось бы. Но даже маленькие шаги и небольшая помощь могут сделать жизнь трансгендерного человека лучше. Кроме того, вполне возможно, что то, что вы оцениваете как незначительную поддержку, для человека может быть гораздо более существенным, чем вам кажется. Например, если вы предложите транс* человеку вместе пойти в туалет, если они опасаются насилия, — это может быть несложной задачей для вас, но большой помощью для них.

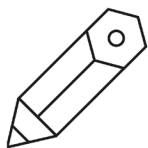


«Одна из вещей, которые я переживаю как союзница — чувство собственной беспомощности и бесполезности. Ты можешь говорить невероятное количество добрых слов, искренне слушать и заботиться в меру своих сил, но, по сути, ты лишь немного облегчишь проблемы другого. Ни дисфория, ни гнобление общества не исчезают по щелчку пальцев, только потому что ты захотел помочь. С этим нужно смириться и помогать бескорыстно, заранее быть готовым к тому, что, возможно, все твои усилия уйдут впустую. И ни в коем случае не обвинять трансгендерного человека в том, что его состояние не оправдало твоих ожиданий».



– МНЕ СТЫДНО ЗА СВОИ ПРИВИЛЕГИИ, ЗА ТО, ЧТО МОЯ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ, ЧЕМ У МНОГИХ ТРАНС*ЛЮДЕЙ ПРОСТО ПОТОМУ, ЧТО Я ЦИС-ЧЕЛОВЕК.

— Не будем отрицать: осознание своих социальных привилегий — одна из самых сложных задач в союзничестве. Бывает стыдно за себя и других; неприятно и обидно за своих трансгендерных знакомых. Важно помнить, что вы не виноваты в своих привилегиях — это просто то, как работает общественная система. В ваших силах потихоньку это менять, будучи союзницей или союзником, или как минимум не причинять вред, рефлексирюя собственную усвоенную трансфобию и отказываясь её проявлять.



«На меня накладывается много социальных стигм, но вместе с этим нельзя отрицать, что у меня имеются и привилегии (как обычно и бывает). Например, я с детства живу в больших городах — Петербурге и Москве. Естественно, это разительно отличается от жизни в регионах, в небольших городах и тем более — в посёлках или деревнях. Если жизнь ЛГБТ+ людей в городах поменьше я ещё могу

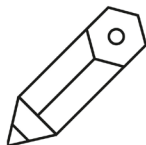
представить, то жизнь в деревнях или в посёлках — уже с большим трудом (что как раз является подтверждением наличия привилегии: я могу не замечать и не знать тех вещей, которые для других существенно определяют их жизнь). Чувствую ли я вину за свои привилегии? Как правило, да. Что я с этим делаю? Стараюсь побольше узнать и понять про жизнь “по ту сторону привилегий” по мере своих возможностей. Стараюсь учитывать это в своей жизни, работе, взглядах на мир. Стараюсь поддерживать людей, по отношению к которым у меня есть эта привилегия. И стараюсь привыкнуть к мысли, что ко мне могут относиться плохо, и это справедливо — не потому что я плохой, а потому что я имею возможности, которых не имеют другие люди, и это распределение возможностей произошло совершенно случайно».



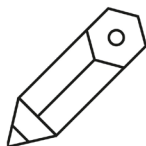
– Я ОЧЕНЬ ПЫТАЮСЬ НЕ ГЕНДЕРИРОВАТЬ ЛЮДЕЙ ПО ВНЕШНОСТИ, НО ЭТО ТАК СЛОЖНО. Я ВСЁ РАВНО ЧАСТО ДУМАЮ О ЛЮДЯХ КАК О ДЕВУШКАХ И ПАРНЯХ, И НЕ ЗНАЮ, ЧТО Я МОГУ С ЭТИМ СДЕЛАТЬ. ИНОГДА ОБРАЩАЮСЬ К КОМУ-ТО НА УЛИЦЕ «ДЕВУШКА», А ПОТОМ РАССТРАИВАЮСЬ И РУГАЮ СЕБЯ. МНЕ В ЦЕЛОМ СЛОЖНО ВОСПРИНИМАТЬ ЛЮДЕЙ В СООТВЕТСТВИИ С ИХ ГЕНДЕРНЫМИ ИДЕНТИЧНОСТЯМИ, А НЕ ВНЕШНОСТЬЮ.

— Самим транс*людям тоже бывает сложно уйти от гендерирования по внешности. Гендерная система очень прочно вписана в нашу жизнь, она является одной из основ социального устройства, это данность, с

которой нам приходится взаимодействовать. Невозможно просто взять и выкинуть те установки, которые мы впитывали с самого детства. И, кстати, это касается не только гендера: например, многие не-гетеросексуальные люди сталкиваются с проблемой внутренней гомофобии просто потому что общество в целом достаточно гомофобно, и это, к сожалению, усваивается людьми, становится внутренней психологической данностью. Какой здесь может быть выход? Рефлексируют, замечают в себе такие установки, не позволять им становиться действиями по отношению к другим людям и потихоньку отказываться от них в пользу других, более этичных. Это требует усилий. Тот минимум, который вы можете сделать уже сейчас — использовать правильное имя и местоимения/грамматический род.



«Сейчас прям страха ошибиться в роде нет, я уже привык. Но недавно я разговаривал с однокурсником и когда был немного эмоционален, случайно сказал: “Ты же пять минут назад это говорила”, и сразу поправился, мол, “говорил”. Вот там было стрёмно, не хотел его обидеть».



«Страх ошибиться с родом был, конечно! Хотя я сразу человека воспринимаю в том роде, в котором тот представился, есть страх причинить боль случайно, поэтому боюсь использовать неправильные местоимения. Ещё знакома с человеком, которое использует местоимения “оно”, и, хотя не общалась ни разу толком, уже переживаю, потому что обращение в среднем роде непривычно очень для языка».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



1. НЕ ЖДИТЕ ОТ СЕБЯ ПОДВИГОВ И ВОЛШЕБНЫХ ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЙ.

Союзничество — тяжёлая работа, и вполне естественно, что многое получится далеко не сразу.



2. НЕ СТОИТ ЖДАТЬ ВОЛШЕБНЫХ ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЙ И ОТ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА.

Тем не менее, хоть трансфобия и является системной проблемой, и иногда кажется, что всё всегда будет плохо и никогда не изменится, это не так. Изменения есть, но это медленный, подчас незаметный процесс. Если вы помогли одному человеку — это уже ценно.



3. ПОМНИТЕ, ЧТО ВСЕ МЫ – ЛЮДИ С РАЗНЫМ ПРОШЛЫМ, РАЗНЫМ ОПЫТОМ.

Если вы выросли в среде, где трансфобия и ксенофобия в целом естественны, конечно, ваши первые реакции, мысли и чувства могли быть такими, за которые вам сейчас стыдно. Но если вы держите в руках эту брошюру и почти дочитали до «Итогов» — вы уже сделали большой шаг к тому, чтобы лучше понимать нас, и мы вам благодарны.



4. ЕСЛИ ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ СЛОЖНОСТИ ИЛИ СТРАХ ПРИ ОБЩЕНИИ С ЛЮДЬМИ С НЕСТАНДАРТНЫМИ МЕСТОИМЕНЯМИ («ОНИ», «ОНО»), ПОПРОБУЙТЕ ПОТРЕНИРОВАТЬСЯ ЗАРАНЕЕ ИЛИ НАЧАТЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТИ МЕСТОИМЕНЯ В ПИСЬМЕННОЙ РЕЧИ, ГДЕ ПРОЩЕ ИСПРАВИТЬ ОШИБКУ.

Это может казаться непривычным и странным поначалу, но на самом деле привычка вырабатывается довольно быстро. Если же вы не уверены в том, как именно использовать эти местоимения, поищите информацию в проверенных источниках или даже спросите у самого человека (но будьте готовы к тому, что вам могут отказать).



5. НЕ БОЙТЕСЬ НАС.

Мы тоже люди со своими стремлениями, увлечениями, страхами и радостями, и далеко не все из них сводятся к трансгендерности. Поговорите с нами о собаках, компьютерных играх и театре. Станет проще!

ИТОГИ

Спасибо вам, что уделили время и внимание этой брошюре! Теперь вы понимаете нас немного лучше — а мы в процессе написания этой брошюры, в свою очередь, стали лучше понимать вас.

Мы надеемся, что достигли своей цели: вы смогли погрузиться в тему трансгендерности и понять, что вы можете делать как союзница или союзник. Мы старались писать понятно, но при этом не скрывать всю сложность и многогранность темы. Конечно, в рамках этой брошюры мы не смогли осветить все существующие вопросы (и даже не все, которые нам хотелось бы затронуть), поэтому, если у вас есть силы и готовность, призываем вас расширять и углублять свои знания!



ГЛОССАРИЙ

Аутинг (от англ. outing — раскрытие, разоблачение) — «принудительный каминг-аут», то есть насильственное раскрытие информации о сексуальной ориентации и/или трансгендерности либо о другом стигматизированном признаке человека без их согласия.

«В шкафу» — сленговое обозначение закрытого, «скрытого» образа жизни, который ведут ЛГБТ+, скрывая свою сексуальную ориентацию и/или гендерную идентичность от своего окружения или его части.

Гендерная дисфория — дискомфорт или дистресс, связанный с несоответствием между гендерной идентичностью человека и полом, приписанным при рождении; гендерной идентичностью и первичными и вторичными половыми характеристиками, а также между гендерной идентичностью и восприятием гендера человека окружающими.

Гендерная роль — совокупность социальных норм и установок, определяющих, какое поведение считается допустимым, подходящим или желательным для человека в зависимости от их гендерной принадлежности (в случае европоцентричного общества — принадлежности к женщинам или мужчинам).

Гендерный маркер («паспортный пол») — указание на пол или гендер человека (Ж, М) в документах (например, в паспорте или свидетельстве о рождении).

Гормональная терапия (заместительная гормонотерапия, ЗГТ, ГРТ) — использование гормональных препаратов для маскулинизации или феминизации тела, чтобы его физические характеристики больше соответствовали гендерной идентичности человека. Люди, которые хотят феминизации тела, принимают антиандрогены и/или эстрогены; люди, которые хотят маскулинизации, принимают тестостерон. Гормональная терапия может быть важной частью терапии, которая поможет облегчить

гендерную дисфорию.

Деднейм (от англ. dead name — «мёртвое имя») — имя, которое трансгендерный человек больше не использует; обычно это имя, данное при рождении. Оно может быть паспортным (то есть указанным в паспорте), а может быть и просто «мёртвым», нигде не указанным, если записи в документах были изменены.

Интерсекс — термин для описания опыта человека, рожденного с половыми признаками (включая гениталии, половые железы, репродуктивные органы и набор хромосом), которые не вписываются в типичное определение мужского или женского тела. Интерсекс вариации могут быть заметны при рождении (например, если ребёнок рождается с «нетипичными» гениталиями), проявиться во время полового созревания (когда половое созревание не наступает или проходит не так, как у большинства людей), при попытке забеременеть или позже в жизни. В некоторых случаях люди могут так никогда и не узнать о том, что они интерсексы⁴.

Пасс (от англ. pass — сойти за кого-л., пройти незамеченным) — «считывание» человека окружающими людьми; то, как окружающие гендеруют человека, то есть приписывают гендер на основе внешних признаков и своих представлений. Транс*люди могут стремиться к какому-то определённомому пассу (например, женскому, мужскому, андрогинному), а могут этого и не делать. Само понятие является спорным, потому что самовосприятие человека оказывается привязанным к такой неустойчивой вещи как мнение окружающих, но, к сожалению, в нашей реальности приходится с этим считаться, поэтому термин пасс в транс*сообществе используется часто.

Стелс (от англ. stealth — скрытность, незаметность) — образ жизни трансгендерных людей, когда они считываются в обществе как цисгендерные люди их гендера, а не как люди приписанного им при рождении пола. Трансгендерный мужчина живёт в стелсе, если его окружение знает его как цисгендерного мужчину и не знает о его трансгендерности (аналогично относительно трансгендерных женщин).

Транс — часто использующийся короткий термин для обозначения

⁴ Определение Ассоциации русскоязычных интерсекс людей (ARSI).

трансгендерных людей. Некоторые трансгендерные люди используют его для описания себя и своей идентичности, но тем не менее, это слово считается некорректным: недоброжелатели часто используют его с уничижительным, оскорбительным подтекстом. Поэтому этот термин следует употреблять, только если конкретный трансгендерный человек прямо об этом попросил.

Транс*инклюзивный (от англ. include — включать в себя) — «включающий» транс*людей, то есть учитывающий их потребности и специфику трансгендерного опыта.

Транс*феминный — определение человека, каких-то отдельных черт или же направления перехода как феминного. Транс*маскулинный по аналогии.

Феминизация — процесс, в ходе которого человек приобретает некоторые феминные черты; обычно используется по отношению к процессам медицинского перехода. Маскулинизация обозначает приобретение маскулинных черт.

Феминные черты — черты, в своей совокупности традиционно относящиеся к женской гендерной роли, внешности или организму людей с приписанным при рождении женским полом. Маскулинные черты, в свою очередь, относятся к мужской гендерной роли, внешности или организму.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ЧЕК-ЛИСТ ПО ТРАНС*ИНКЛЮЗИВНОСТИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИЙ И ПРОЕКТОВ

1. Есть ли в вашей организации или проекте транс*персоны, которые занимают влиятельные позиции?
2. Есть ли в вашей организации гендерно-нейтральные (общие) туалеты? Если нет, есть ли у всех людей возможность ходить в те туалеты, в которые им комфортно?
3. Представляются ли ваши сотрудни_цы (в том числе цисгендерные) при знакомстве и на мероприятиях, называя своё имя и местоимения?
4. Заменяете ли вы гендерированные обращения («девушки», «мужчина», «подруги и друзья») на нейтральные («дорогие все», «дорогие люди», «здесь собравшиеся»)?
5. Могут ли трансгендерные женщины в вашей организации принимать участие в мероприятиях «только для женщин», если у вас такие проводятся? Могут ли трансгендерные мужчины посещать мероприятия для геев? (Эти примеры не охватывают всех ситуаций, призываем вас проводить аналогии).
6. Относите ли вы к паспортным ФИО как к чувствительной информации, которую нельзя собирать и использовать без особой необходимости?
7. Всегда ли вы используете те имена, которыми люди представляются?
8. Если в вашей организации или проекте есть направления/мероприятия, посвященные трансгендерной проблематике, то занимается ли планированием программы и проведением этих мероприятий сами транс*люди?
9. Могут ли люди в вашей организации или проекте носить ту одежду, в которой им комфортно, вне зависимости от гендера?
10. Если транс*люди в вашей организации или проекте столкнутся с трансфобией, имеют ли они возможность сообщить об этом и надеяться на адекватную реакцию?

11. Используете ли вы «в кулуарах» те же имена и местоимения, которыми люди вам представились?

12. Можно ли в вашей организации или проекте при необходимости организовать тренинг, вебинар или обучение транс*инклюзивности в каком-то другом формате?¹

¹ Если вы хотите организовать такое мероприятие, вы можете обратиться к нам: trans@comingoutspb.ru.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕСТОИМЕНИЯ «ОНИ» В ЕДИНСТВЕННОМ ЧИСЛЕ В РУССКОМ ЯЗЫКЕ

Памятка основана на моём личном опыте и рассуждениях, некоторые люди местоимение «они» используют иначе. Это не научная работа, а объяснение «человеческим языком».

Почему?

Местоимение «они» могут предпочитать небинарные люди, для которых важно нейтральное обращение без какой-либо гендерной окраски, то есть не маскулинное («он») и не феминное («она») — хотя некоторыми людьми местоимения «он» и «она» могут восприниматься как нейтральные, всё индивидуально.

Как?

1. Если вы обращаетесь к человеку на «вы», всё остаётся без изменений.
2. Тем не менее чаще всего при дружеском общении используется обращение на «ты». В этом случае заменяются только окончания слов, имеющих гендерную окраску. Если окончание не указывает на род, нет необходимости заменять его на множественное число:

Ты уже решил(-а), на какую тему будешь писать эссе?

→ Ты уже решили, на какую тему будешь писать эссе?

3. Говоря о человеке в третьем лице, используйте «они» вместо «он(а)». С окончаниями происходит то же, что и в предыдущем пункте:

Он(а) давно не появлялся(-лась) на собраниях.

→ Они давно не появлялись на собраниях.

Существует же средний род, почему бы не использовать местоимение «оно»?

Действительно, есть люди, которые используют это местоимение, и его тоже надо уважать, но для меня лично есть несколько причин, по которым оно мне не подходит. Во-первых, местоимение «оно» в большинстве случаев используется,

когда речь идёт о неодушевлённых объектах, поэтому для некоторых это обращение ощущается как дегуманизирующее. Во-вторых, подобным образом часто обращаются к транс- или гендерно-неконформным людям с целью унижить и, опять же, дегуманизировать. Не всем может быть комфортно использовать «оно» из-за подобных ассоциаций. В-третьих, в устном общении окончания на -о могут слышаться как -а (попробуйте быстро произнести «Я ещё не выбрало, что купить»), из-за чего может возникнуть путаница в обращениях, и звучит это не так нейтрально, как «они» («Я ещё не выбрали, что купить» сложно с чем-то спутать).

Но ты же один человек, странно обращаться к тебе во множественном числе!

Я прямо сейчас обращаюсь к вам, читатель_ница, во множественном числе, и вы тоже не раз так обращались к людям. Вот и с небинарными людьми так же, это просто нейтральное обращение.

То есть мне нужно обращаться к тебе на вы?

Пожалуйста, не нужно. Если вы обычно используете «ты» в общении с людьми, то продолжайте в том же духе и со мной. Однако если так вам будет удобнее перейти к использованию «они» — пожалуйста, это не страшно.

Это не по правилам русского языка, мне режет слух.

Язык постоянно меняется. Это инструмент, который люди вольны подстраивать под свои нужды, что мы и делаем. Режет слух потому, что вы не привыкли слышать и использовать такие конструкции. Это проходит.

Слишком сложно и непривычно, я буду ошибаться.

Понимаю! Мне было сложно, когда я привыкали так обращаться к нескольким своим друзьям, когда они только перешли на «они». Я точно так же совершали глупые ошибки и застревали в формулировках. Но сейчас использование «они» даётся мне очень легко, без задней мысли, это всего лишь дело привычки.

Что делать со словами вроде по_друг_а или партнер_ка?

Не знаю. Универсального ответа на этот вопрос ещё не нашли, поэтому правильнее всего спрашивать у человека, какие слова им комфортны/некомфортны, и отучиваться использовать не несущие смысла обращения вроде «Девушка, передайте за проезд».

СПИСОК РУССКОЯЗЫЧНЫХ ТРАНС* ИНИЦИАТИВ И ЛГБТ-ПРОЕКТОВ, ОКАЗЫВАЮЩИХ УСЛУГИ И ПОДДЕРЖКУ ТРАНСГЕНДЕРНЫМ ЛЮДЯМ

Горячая линия Российской ЛГБТ-Сети:

8-800-555-7374 (15.00 — 21.00), <https://chat.lgbtnet.org/chat/chat.html> (онлайн-чат с 10.00 — 14.00, 18.00 – 00.00)

Проект правовой помощи трансгендерным людям (Россия):

<http://pravo-trans.eu>, https://vk.com/pravo_trans,
<https://www.facebook.com/groups/pravo.trans>,
Pravo.Trans@gmail.com

Транс*Коалиция на постсоветском пространстве:

<http://transcoalition.info>, <https://www.transcoalition.net>,
<https://www.facebook.com/transcoalition>

Инициативная группа «Т-Действие» (Санкт-Петербург):

<http://t-action-team.org>, https://vk.com/t_action,
<https://www.facebook.com/t.action.team/>
hi@t-action-team.org

Группа взаимопомощи для трансгендерных и гендерно-неконформных людей «Queer House» в Московском комьюнити-центре (Москва):

https://mccclgbt.com/ru/home_rus/ (см. «Расписание»)

Квир, интерсекс, транс* инициатива «КИТ» (Самара):

https://vk.com/qit_initiative

Транс-феминистский проект для трансгендерных и квир людей «ЛАВЕРНА» (Омск):

<https://vk.com/club101963619>, laverna.omsk@gmail.com

Сервисный проект для трансгендерных людей и их близких «Т9Nsk (Новосибирск)»:

<http://t9nsk.org>, <https://vk.com/t9pub>, t9nskproject@gmail.com

Сервисный проект для трансгендерных людей «Т-Реверс»
(Краснодар, Ростов-на-Дону): https://vk.com/t_revers

Центр социально-психологических и культурных проектов «Ресурс ЛГБТКИА Москва» (Москва):
<http://resourcerus.org>, <https://vk.com/resurslgbtmsk>,
resurs.moscow@gmail.com, +7 (929) 521 4951

Самарское общественное ЛГБТ движение «Аверс»:
avers-samara.com, <https://vk.com/lgbtsamara>, samaralgbt@gmail.com

ЛГБТ-инициативная группа «Радужный Мир» (Пермь):
<https://vk.com/radugamirperm>, radugamir.org@gmail.com

Тюменское Региональное отделение МОД «Российской ЛГБТ-Сети».
Комьюнити-центр РАДУЖНЫЙ ДОМ (Тюмень): <https://vk.com/club10612556>,
raduzhnidom@gmail.com

Ресурсный центр для ЛГБТИ (Екатеринбург):
<http://center-r.com>, <https://vk.com/club69550573>

Региональная инициативная группа «Максимум» (Мурманск):
<http://maximum51.org>, <https://vk.com/club6061728>, maximum.lgbt@gmail.com

Т*инициативная группа «АТмосфера» (Томск):
https://vk.com/t_atmosphere

ЛГБТ-организация «Лабрис» (Кыргызстан, Бишкек):
<http://www.labrys.kg>, <http://www.facebook.com/LabrysKG>

Сайт для транс*людей и о транс*людях TransUnity (Украина):
<https://transunity.life/ru/> (частично русскоязычный)

ЛГБТ-ИНИЦИАТИВНАЯ ГРУППА «ВЫХОД»

«Выход» работает с 2008 года для поддержки ЛГБТ-сообществ и развития движения за равные права в Санкт-Петербурге. В рамках нашей инициативной группы работают несколько программ. Мы предоставляем бесплатную психологическую и юридическую поддержку ЛГБТ-людям и их близким, занимаемся просветительской деятельностью: проводим встречи, семинары, круглые столы, выпускаем информационные материалы по ЛГБТИК-вопросам и смежным с ними темам, ведём мониторинг дискриминации по признаку сексуальной ориентации, гендерной идентичности и гендерного самовыражения, инициируем культурные события в Петербурге, создавая площадки для диалога между различными частями общества.

Если вы нуждаетесь в **бесплатной консультации психолога**:

Запишитесь через форму на сайте (<http://comingoutspb.com/poluchit-konsultatsiyu>), по электронной почте psych@comingoutspb.ru, или по тел. +7 (812) 242 54 69

Если вы нуждаетесь в **консультации юриста** по вопросам, связанным с нарушением прав по признакам сексуальной ориентации и/или гендерной идентичности:

Запишитесь через форму на сайте ([http:// comingoutspb.com/poluchit-konsultatsiyu](http://comingoutspb.com/poluchit-konsultatsiyu)), по электронной почте pravo@comingoutspb.ru, или по тел. +7 (812) 242 54 69 и +7 (950) 020 39 60

Если вы **трансгендерный человек** и нуждаетесь в консультации от других трансгендерных людей, активистов Транс*миссии «Выхода», либо нуждаетесь в юридической консультации по смене документов:

Напишите по электронной почте trans@comingoutspb.ru

О других программах «Выхода» и о нашей деятельности вы можете узнать здесь:

comingoutspb.com

<https://vk.com/comingoutspb>

<https://www.facebook.com/comingoutspb>

