

Транс*инклюзивность и транс*тактичное общение для волонтерской команды ЛГБТК+ группы “Выход”

Оглавление

Введение. Зачем этот документ	1
Как общаться так, чтобы точно никого не обидеть?	1
Разговорник: с транс*фобного на транс*тактичный.....	4

Введение. Зачем этот документ

“Выход” - это транс-инклюзивная группа. “Т” в “ЛГБТ”, к сожалению, на последнем месте в аббревиатуре, но не на последнем месте в работе организации. Среди нас – тех, кто работает в “Выходе”, среди волонтерской команды, среди тех, кто обращается к нам за поддержкой, посещает наши мероприятия и пользуется онлайн-площадками - много трансгендерных людей. Мы хотим, чтобы всем, вне зависимости от их гендерной идентичности, было комфортно, спокойно и безопасно в наших пространствах.

К сожалению, транс*люди сталкиваются с трансфобией (в виде дискриминации, некорректных высказываний, обесценивания их опыта и идентичностей) не только в широком обществе, но и, нередко, в ЛГБТК+ среде. Часто цисгендерные люди (*в противоположность трансгендерным людям, цис-люди – это те, чей гендер совпадает с приписанным при рождении*) не знают, как общаться с транс*людьми, чтобы им было комфортно. Для того, чтобы мы чувствовали себя не исключенными в пространствах “Выхода”, мы предлагаем несколько правил.

Как общаться так, чтобы точно никого не обидеть?

- Всегда используйте имя, местоимения и грамматический род, в котором человек о себе говорит – как в общении с этим человеком, так и в разговоре с третьими лицами. Если вам сложно запомнить правильные местоимения, или вы их пока не знаете – обращайтесь к персоне на «Вы». Это позволит сгладить множество неловких ситуаций.
- При встрече или знакомстве с новым человеком назовите свои местоимения и спросите человека, какие местоимения человек использует, в каком грамматическом роде следует говорить о человеке. Помните о том, что внешность, манера держаться и даже имя - не всегда надежные показатели. На трансгендерном человеке не написано (и не должно быть написано), что это трансгендерный человек: мы можем выглядеть совершенно “обычно”. **Не делайте допущений и избегайте обращений “по умолчанию”.**
- Если вы не знаете гендерной идентичности и местоимений человека, постарайтесь использовать гендерно-нейтральные обращения. Будьте готовы к тому, что

некоторые люди используют нетипичные для русского языка местоимения: оно, они. Уважайте и такие идентичности.

- Ни в коем случае нельзя говорить “мужчина, считающий себя женщиной” или “женщина, считающая себя мужчиной”. Транс-женщины – это женщины, транс-мужчины – это мужчины.
- Уважайте гендерные идентичности и гендерный путь людей. Трансгендерные люди – очень разные и каждый опыт уникален. Среди нас есть те, кто меняют тело и документы, есть те, кто ограничиваются только изменением имени и грамматического рода, есть те, кто не совершает никаких изменений, но при этом все равно является трансгендерным человеком. Есть люди с небинарными гендерными идентичностями, чье самоощущение не вписывается в идентичности “мужчины” или “женщины”, изменчиво или же в самоощущении вообще отсутствует гендерная категория. **Люди могут совершать трансгендерный переход в разных вариантах и формах, а также могут совершать детранзишн (то, что можно условно назвать “обратным переходом”) по разным причинам и в разных обстоятельствах - и в любом случае их выборы заслуживают принятия и уважения.** Менять или не менять свое тело, свою внешность – всегда выбор человека. Если человек не вписывается в ваши представления о гендере – это не делает его гендер ненастоящим, и уж тем более не делает его опыт – объектом для насмешек. Все транс*люди – настоящие.
- Не забывайте и о том, что гендерная идентичность может меняться. Если человек рассказал вам о таких изменениях – пожалуйста, цените оказанное вам доверие и не критикуйте этот опыт – просто примите как данность. Иногда сложно привыкнуть к новым местоимениям и имени. Если гендерная идентичность знакомого человека меняется чаще, чем один раз – это может удивлять и даже раздражать. Но все наши процессы, изменения, идентичности – это очень личное и всегда правдивое. Не стоит обесценивать такой опыт.
- Если вы не уверены в том, какая у человека идентичность, и какие термины следует использовать для описания человека – спросите у него об этом. Некоторые термины, которые транс*люди используют в качестве самоназвания (например, “трансы”) из уст цисгендерного человека звучат пренебрежительно, и их не стоит использовать.
- Используйте гендерно-нейтральный язык: избегайте обращений вроде “парни!”, или “девушки!” (среди них может быть трансгендерный человек, о чьей идентичности вы еще не знаете) и “мальчики и девочки!” (такое обращение исключает небинарных людей).
- Помните, что трансгендерные люди не обязаны быть открытыми, как и не обязаны каждый раз проговаривать свою идентичность и напоминать о правильных обращениях. Трансгендерный каминг-аут длится на протяжении всей жизни и часто сопряжен с постоянными болезненными переживаниями, опытом трансфобии, обесценивания, необходимостью доказывать свое право на существование.
- Не требуйте от нас объяснений и рассказов о собственной жизни, не задавайте вопросов вроде “А когда ты осознала?”, “А когда ты будешь делать операцию?”, “А как устроены твои гениталии?”. Особенно следует избегать вопросов о теле и телесном

опыте транс*человека. Все эти вопросы относятся к частной жизни, к очень интимной и – часто – болезненной для нас сфере. Если транс*человек будет вам доверять – возможно, он расскажет вам, когда сочтет нужным.

- Не используйте категорию “настоящего” (“А какое у тебя настоящее имя?”, “А настоящий пол у тебя какой?”, “Так кто ты на самом деле?”). **Настоящее имя – то, которое человек использует. Настоящий гендер – тот, с которым человек себя идентифицирует.**
- Стоит избегать комментариев о теле/внешнем облике транс*человека. Даже если хочется выразить поддержку через гендерно-окрашенные фразы (“О, какая у тебя борода выросла”, “Вау, ты такая женственная и красивая в этом платье”, “Ого, отличные мышцы – ты теперь такой мужик!”) – делайте это только тогда, когда точно знаете, что человеку это в радость. Помните, не все транс-мужчины хотят быть брутальными и маскулинными, и не все транс-женщины хотят соответствовать стандартам “женской красоты”. Все они красивы, прекрасны, сильны, “достаточно женственны” и “достаточно мужественны” сами по себе. Если хочется сделать комплимент – можно просто сказать: “Отлично выглядишь!”.
- Никто не знает об опыте транс*человека лучше, чем сам транс*человек. Нам очень неприятно, когда цисгендерные люди объясняют нам что-то о нашей жизни и демонстрируют, как хорошо они разбираются в наших проблемах и особенностях. Для этого есть специальное слово – “цисплейнинг” (по аналогии с “менсплейнингом”). Даже если вы очень много читали о трансгендерности, если вы опытный психолог, если ваш близкий или даже вы сами транс*человек – это не делает вас экспертом по чужой жизни. Вы можете предложить поддержку или информацию – но не давайте советов, если вас не просили. Особенно не нужно давать советы относительно медицинского перехода и заботы о здоровье транс*человека. Если человек решил на то, чтобы менять свое тело – он осознает риски, и уж точно разбирается в своем теле и потребностях лучше, чем вы.
- Также не нужно требовать у транс*людей отвечать вам на общие вопросы: что такое трансгендерность и как с этим живут, какие медицинские процедуры человек может проходить в рамках трансгендерного перехода, как меняют документы и прочее. Поверьте, мы сталкиваемся с этими расспросами намного чаще, чем хотелось бы. Некоторым из нас интересно об этом рассказывать, а для некоторых это болезненно. Мы ценим ваш интерес, но еще более он ценен, если вы займетесь самообразованием. Всегда можно попросить у транс*человека ссылку на ресурс или литературу, где можно больше узнать о трансгендерности. Например, [вот здесь](#) можно почитать о разном опыте разных трансгендерных людей.
- Если вы каким-либо образом узнали о паспортном имени и гендере человека (человек сам вам сказал, или вы работали с документами), помните, что это чрезвычайно конфиденциальная информация. Ни в коем случае нельзя устраивать “аутинг” транс*человеку и передавать эту информацию другим (если только сам человек вас не попросил).
- Некоторые транс*люди не открыты и пользуются выбранным именем только в безопасной обстановке (например, в “Выходе”), а в повседневной жизни или в пространствах, где они не готовы к открытости, пользуются приписанным по

паспорту именем или другим. Если вы столкнулись со знакомым транс*человеком в новой обстановке, или идете с ним в новое место – стоит уточнить, как его представлять и называть в этой среде.

- **Не стоит смешивать гендерную и сексуальную идентичности: одно не зависит от другого.** У трансгендерных людей может быть такое же разнообразие сексуальных ориентаций, как у цис-людей: мы можем быть лесбиянками, геями, бисексуальными, пансексуальными, асексуальными и, в конце концов, гетеросексуальными людьми. Никогда не называйте гетеросексуального транс-мужчину “лесбиянкой-бучем”, а пару из двух транс-женщин – “геями, которым нравится играть в девочек”.
- Если вы цисгендерный человек и хотите помочь, предложить поддержку транс*людям – это здорово, и мы ценим это. Но не забывайте о том, что союзничество должно быть этичным, безопасным и, главное, полезным для самих транс*людей. Не оказывайте помощь, которой у вас не просили. Спросите: чем я могу помочь? Очень часто дискриминация и трансфобия приводят к тому, что транс*люди не имеют возможности, сил, ресурса самим говорить о себе, своих потребностях. Многим из нас нужно очень много сил даже для того, чтобы просто высказываться вслух. Лучшая поддержка – это спросить, уступить пространство, пригласить к высказыванию, слушать и слышать то, что мы говорим.
- Помните о том, что транс*люди – не несчастные, не больные и не вечно страдающие. Опыт дискриминации играет роль в нашей жизни, но не определяет нас. Можно учитывать то, что мы – дискриминируемая группа, но не забывать о том, что мы сильные, цельные и прекрасные, и что в жизни транс*человека и в трансгендерном переходе есть не только боль, но и ресурс, вдохновение, сила.
- Помните о том, что в жизни транс*людей есть что-то кроме их трансгендерности. Мы можем иметь и другие идентичности (сексуальные, этнические, профессиональные). Помимо того, что у нас есть трансгендерный опыт, у нас есть еще работа, интересы, хобби, семья, любимые книги и фильмы. Помимо того, что мы транс*люди, мы одновременно и просто люди, и с нами можно и нужно говорить о других вещах.

Спасибо!

Разговорник: с транс*фобного на транс*тактичный

Как корректно говорить с трансгендерными людьми и о трансгендерных людях

ТАК ГОВОРИТЬ МОЖНО И НУЖНО	ТАК ГОВОРИТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНО ИЛИ НЕЛЬЗЯ	КОММЕНТАРИЙ
Трансгендерный человек Трансчеловек (транс-человек,	Транссексуал/транссексуалка Трансгендер	Термин “транссексуал” или “транссексуалка” является устаревшим и некорректным. Слова “трансгендер” и “транс”

<p>транс*человек)</p> <p>Транс-персона (трансперсона, транс*персона)</p>	<p>Транс</p>	<p>приравнивают человека к одной его особенности или идентичности, что также корректным не является. “Транс” также часто употребляется как пренебрежительное сокращение.</p> <p>При этом, важно помнить, что в качестве самоназвания люди могут использовать любые термины, это их право; не стоит объяснять людям из транс- и небинарного сообщества, как говорить о себе “правильно”, это не задача для вас как для союзницы или союзника. А вот использовать корректную и современную лексику - важная часть союзничества.</p>
<p>Трансгендерность</p>	<p>Транссексуализм</p> <p>Транссексуальность</p>	<p>“Транссексуализм” и “транссексуальность” - устаревшие названия, появившиеся в медицинском контексте, который описывал трансгендерного человека как объект, а трансгендерность - как патологию. Современный взгляд - это принятие разнообразия и сложности человеческих идентичностей. Трансгендерность - не болезнь, а особенность, идентичность, черта. Трансгендерность - не диагноз, а самопонимание и самоопределение. Трансгендерных людей не нужно лечить, хотя иногда им требуется медицинское сопровождение перехода.</p>
<p>Трансгендерная женщина</p> <p>Трансженщина (транс-женщина)</p> <p>Трансдевушка (транс-девушка)</p> <p>Трансфеминная/трансфеминный (транс-феминная/транс-феминный) человек</p> <p>Она</p>	<p>МтФ/MtF</p> <p>Транссексуалка</p> <p>Транс</p> <p>Мужчина, считающий себя женщиной</p> <p>Трансуха/Трансвеститка/Шимейл</p>	<p>“МтФ/MtF”, “транссексуалка” - некорректные, устаревшие названия.</p> <p>Транс-женщины - это женщины (с трансгендерным опытом), а не “мужчины, считающие себя женщинами”.</p> <p>Современным и корректным термином является “кросдрессер” или “кросдрессерка”, а термин “трансвестит” использовать не стоит. Кроме того, кросдрессинг и трансгендерность - разные явления; говорить, что трансгендерные женщины - это кросдрессеры, попросту не соответствует реальности.</p> <p>Трансуха/Шимейл - сленговые и/или оскорбительные слова. Ничего, что выглядит сленговым или оскорбительным, не стоит использовать в отношении сообщества, к которому вы не принадлежите.</p>

<p>Трансгендерный мужчина</p> <p>Трансмужчина (транс-мужчина)</p> <p>Транспарень (транс-парень)</p> <p>Трансмаскулинный (транс-маскулинный) человек</p> <p>Он</p>	<p>ФтМ/FtM</p> <p>Транссексуал</p> <p>Транс</p> <p>Женщина, считающая себя мужчиной</p> <p>“Чувак без пениса”</p>	<p>Здесь практически то же самое, что и в предыдущем разделе.</p> <p>Добавим, что концентрировать внимание на анатомических или физиологических особенностях человека - в принципе обычно считается невежливым. Цис-мужчин обычно не называют “чуваки с пенисами” - согласитесь, это звучит абсурдно. Почему в отношении транслюдей должно быть по-другому?</p>
<p>Небинарный трансчеловек (транс-человек)</p> <p>Небинарная персона</p> <p>Гендерно-неконформный человек</p> <p>Гендерно-вариативный человек</p> <p>Гендерквир</p> <p>Бигендер, агендер, гендерфлюид и др. идентичности</p>	<p>“Оно” (в оскорбительном смысле, а не когда человек использует это как свое местоимение)</p> <p>“Нечто”</p> <p>“Еще не определилось”</p> <p>“Не тру”</p> <p>“Мужественная девочка”</p> <p>“Женственный мальчик”</p> <p>“С гендерными заморочками”</p>	<p>В зеленом столбике - варианты обозначения себя, которые может использовать человек. Это не значит, что они присутствуют все одновременно: то, как именно человек себя называет, будет зависеть от самоопределения.</p> <p>Небинарность или гендерная неконформность - это то, как человек себя определяет, идентичность, такая же валидная и значимая, как и любая другая. Связывать ее с личностными чертами, детскими травмами, сексуальными отношениями или чем-то еще - некорректно и оскорбительно.</p>
<p>Цисгендерный человек</p> <p>Цисчеловек (цис-человек)</p> <p>Цисженщина (цис-женщина)</p> <p>Цисмужчина (цис-мужчина)</p>	<p>Нормальный человек</p> <p>“Тругендерный”</p> <p>Просто мужчина</p> <p>Просто женщина</p> <p>Настоящий мужчина</p> <p>Настоящая женщина</p> <p>Биологический мужчина</p> <p>Биологическая женщина</p>	<p>Цисгендерные люди не лучше и не хуже трансгендерных, это просто характеристика (в случае трансгендерных и небинарных людей - часто не только характеристика, но и идентичность). В красном столбике - примеры того, как цисгендерность может обозначаться как единственный, “правильный” вариант. Это трансфобия. Не делайте так, пожалуйста.</p>
<p>Трансгендерный переход</p> <p>Переход (Транзишн)</p>	<p>Смена пола</p> <p>Коррекция пола</p>	<p>“Смена пола” - некорректный термин, поскольку, переход может быть в социальной, медицинской и юридической плоскостях (в одной из них, всех сразу или нескольких). И даже если речь о медицинском переходе - это не какое-то одно действие, которое позволяет “сменить пол”, а несколько</p>

		<p>процедур (которые можно разделить как минимум на 2 большие группы: гормональная терапия и операции), и каждый человек выбирает для себя ту комбинацию, которая подходит именно ему (например, далеко не все транс-люди делают операции; или же человек может выбрать сделать операцию, но не начинать гормональную терапию).</p> <p>“Коррекция пола” - термин, также вызывающий споры, хотя некоторые предпочитают использовать его. Тем не менее, предлагаем вам вариант “трансгендерный переход” как наиболее нейтральный и корректный на данный момент.</p>
<p>Имя, данное при рождении</p> <p>Мертвое имя (“деднейм”)</p> <p>Паспортные данные</p> <p>Паспортные ФИО</p>	<p>“Настоящее имя”</p>	<p>Пожалуйста, не спрашивайте трансгендерных людей, какое у них “настоящее имя”, имея в виду имя, данное при рождении или паспортное имя. Настоящее имя - то, которым человек вам представляется.</p> <p>Человек имеет право выбирать себе имя, руководствуясь своим желанием, и, надо сказать, это касается не только трансгендерных людей.</p>
<p>Приписанный при рождении гендер</p> <p>Приписанный гендер</p> <p>Гендерный маркер в документах</p>	<p>“Настоящий пол”</p> <p>“Биологический пол”</p>	<p>Биологический пол - это комплекс характеристик (а не некий единый признак), и эти характеристики не всегда сочетаются так, что тело можно однозначно определить как “женское” или “мужское”. Для трансгендерных людей приписанный при рождении гендер не соответствует их самоощущению и самоопределению. И то, как человек себя определяет - более настоящее (если мы вообще используем такие категории), чем то, как определили его при рождении.</p>

Спасибо за внимание!

Если вы хотите познакомиться с проблематикой более подробно, загляните [на наш сайт](#), в раздел “Трансгендерность”.