

Najważniejsze pojęcia i definicje z obszaru
tożsamości transpłciowej i niebinarnej

Tęczowy słownik



© COPYRIGHT by TwójPsycholog & Fundacja PROMENADA, 2024

Tęczowy słownik. Najważniejsze pojęcia i definicje z obszaru tożsamości
transpłciowej i niebinarnej

Osoby autorskie: Sonia Antosz i Karolina Sadłowska (TwójPsycholog),
Arkadiusz Parker, Remy Gajda, Zofia Kardasz (Fundacja PROMENADA)

Opieka merytoryczna: Fundacja PROMENADA

Grafiki: canva.com, sketchify

Opracowanie graficzne: Karolina Sadłowska (TwójPsycholog)

Wydanie pierwsze, 2024

Spis treści

04 WSTĘP

06 PODSTAWOWE POJĘCIA

25 RELACJE MIĘDZYŁUDZKIE

30 JAK MÓWIĆ?

36 GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

41 POLECANE MATERIAŁY



Cześć!

Bardzo nam miło, że wpadł_ś, żeby przeczytać naszego ebooka! :)

Został w nim umieszczony **słowniczek**, w którym znajdziesz pojęcia i definicje słów, takich jak na przykład:

- tożsamość płciowa,
- interpłciowość,
- płeć społeczno-kulturowa,
- misgenderowanie

i wiele, wiele więcej! Dowiesz się także, **czym jest język inkluzywny, poczytasz o procesie korekty płci, odkryjesz ciekawe formy wsparcia oraz znajdziesz wiele odnośników** do materiałów, fundacji czy miejsc związanych z tą tematyką! Znajdziesz tutaj spokój, wsparcie oraz wiedzę.

Mamy nadzieję, że jesteś dumn_ ze swojej tożsamości i/lub gotow_ na piękną podróż - odkrywania siebie.

Wszystkiego dobrego,

***Zespół TwójPsycholog
i Fundacja PROMENADA***



Kim jesteśmy?

TwójPsycholog

Jesteśmy platformą pomagającą w znalezieniu profesjonalnej pomocy psychologicznej dopasowanej do potrzeb danej osoby. Edukujemy, poruszamy trudne tematy, normalizujemy, dzielimy się wiedzą psychologiczną poprzez nasze media społecznościowe, bloga, webinary oraz akcje społeczne. Pomagamy również Psychologom_żkom, Psychoterapeutom_tkom oraz ośrodkom w organizacji i usprawnianiu codziennej pracy, by mogli_ły mocniej skupiać się na pomaganiu pacjentom_kom, a mniej na marketingu i organizacji swoich kalendarzy!



Fundacja PROMENADA



Misją fundacji jest szeroko rozumiana pomoc i wsparcie osobom, które znajdują się aktualnie w sytuacjach trudnych. Nasze działania kierujemy do osób z doświadczeniem traum, przemocy, dyskryminacji, wykluczenia społecznego. Działamy na rzecz ochrony zdrowia psychicznego i ochrony praw człowieka. Pomoc psychologiczną udzielamy w formie konsultacji psychologicznych, psychoterapii indywidualnej, partnerskiej oraz grupowej. Wspieramy osoby ze społeczności LGBT+ i ich bliskich. Organizujemy szkolenia dla osób pracujących w obszarach zdrowia i edukacji.

Podstawowe pojęcia



Zaczniemy od...

...pojęć i definicji, które mogł_ś gdzieś usłyszeć czy zobaczyć. Mogły być, do tej pory, niejasne, mylące czy skomplikowane. Postaramy się, byś otrzymał_ wiedzę w "pigułce", która będzie dla Ciebie od teraz dostępna wszędzie, bo zawsze możesz wrócić do tego ebooka!

Znajdziesz tutaj między innymi definicje takich pojęć jak:

- Płeć biologiczna
- Płeć metrykalna
- Płeć społeczno-kulturowa
- Płeć psychologiczna
- Tożsamość płciowa
- Osoby binarne
- Osoby niebinarne
- Osoby cispłciowe
- Osoby transpłciowe
- Osoby interpłciowe
- Dysforia płciowa
- Tranzycja
- Misgenderowanie
- Deadname
- Ekspresja płciowa
- Rola płciowa
- Orientacja psychoseksualna
- LGBTQIAP+
- Lesbijka
- Gej
- Osoba homoseksualna
- Osoba biseksualna
- Osoby queer
- Osoby asekualne
- Osoby panseksualne
- Orientacja romantyczna



Płeć biologiczna

Składa się na nią wiele elementów ludzkiego organizmu - chromosomy, gonady, cechy płciowe - przypominamy, że genotyp XX nie musi oznaczać płci żeńskiej (płeć zawiera również aspekt psycho-społeczny).

Płeć metrykalna

Przypisana przy urodzeniu, na podstawie genitaliów.

Płeć społeczno-kulturowa (gender)

To konstrukty społeczne, które przypisują kobiecie vs mężczyźnie konkretne role, cechy, zadania życiowe (np. stereotypowe przekonanie, że mężczyźni nie powinni płakać).

Płeć psychologiczna

Nasza psychiczna reprezentacja płci, z którą się identyfikujemy. Niekiedy łączy się z płcią społeczno-kulturową, np. gdy określamy 2-letnie dziecko, że jest dziewczynką, dziecko przyjmuje taki konstrukt oraz dorasta w społecznym obrazie dziewczynki/kobiety. Mówi się wtedy, że dana osoba jest socjalizowana do roli kobiecej/męskiej.

Tożsamość płciowa

Tożsamość płciowa to wewnętrzne poczucie przynależności, do którejś z płci, tj. bycia na przykład kobietą, mężczyzną, osobą niebinarną (poza binarnym podziałem płci).

Jednak, co ważne:

- Nie każda osoba określa swoją tożsamość płciową zgodnie z podziałem binarnym.
- Taka przynależność może, ale nie musi odpowiadać płci przypisanej przy urodzeniu (płci metrykalnej).

Osoby binarne

Osoby, które odnajdują się w binarnym podziale płci - kobieta/mężczyzna.

Osoby niebinarne

Osoby, których tożsamość jest poza lub pomiędzy płciami. Ich ekspresja może (lecz nie musi) być zmienna.

Obejmuje wszystkie identyfikacje płciowe wychodzące poza binarny podział m.in.:

- bigender (identyfikację z obiema płciami),
- agender (z żadną płcią)
- czy generfluid (identyfikacja jest zmienna)
- i wiele innych.

Osoby cis płciowe

Osoby, których tożsamość płciowa zgadza się z płcią przypisaną przy urodzeniu. Przeważnie są to osoby binarne: kobiety lub mężczyźni.

Osoby trans płciowe

Osoby, których tożsamość płciowa nie zgadza się z płcią przypisaną przy urodzeniu. Mówimy wtedy o niezgodności płci. Mogą to być osoby w binarnym podziale lub niebinarne.

Dowiedz się więcej! Dowiedz się więcej!

Osoby inter płciowe

Interpłciowość dotyczy osób, u których występują różnorodne cechy fizyczne i fizjologiczne w ciele (np. układ hormonalny, chromosomy, narządy płciowe wewnętrzne i zewnętrzne).

Oznacza to, że cechy płciowe nie pozwalają na jednoznaczne określenie płci metrykalnej człowieka. Niestety dość często osoby z widocznymi różnorodnościami cech przy urodzeniu, są poddawane operacjom, nie mając wpływu na decydowanie, które z cech w przyszłości będą bardziej odpowiednie do ich tożsamości i przeżywania siebie.

Interpłciowość nie dotyczy obszaru tożsamości płciowej, choć literka "I" znajduje się wśród pozostałych (LGBTQIAP+). Czasem jednak zdarza się, że osoby inter płciowe są także osobami niebinarnymi lub transpłciowymi i/lub są nie hetero orientacji psychoseksualnej.

Tu jedynie wspominamy o osobach inter płciowych, dla podkreślenia ważności istnienia ich w społeczności oraz rozróżnienia od opisywanej tu tematyki tożsamościowej nie cis.

Dysforia płciowa

Dysforia płciowa to cierpienie, które może się pojawić i być odczuwane z powodu niedopasowania płci metrykalnej, narządów płciowych, roli płciowej i innych aspektów związanych z płcią do swojej tożsamości płciowej. **Osoby transpłciowe, niebinarne lub interpłciowe mogą, ale nie muszą, odczuwać dysfориę płciową.**

Różnorodność cielesna, która jest u danej osoby powodem cierpienia, może obejmować, na przykład:

- zarost, wysoki wzrost, niska barwa głosu, obecność penisa - cechy przypisane stereotypowo do płci męskiej,
- brak zarostu, obecność piersi i wagi, cykl miesięczkowy, okrągłejsze rysy ciała - cechy przypisane stereotypowo do płci żeńskiej,
- a w interpłciowości - obecność zarówno wagi, jak i penisa, zarost, wyższa barwa głosu z jednoczesną obecnością piersi itp.

Dysforia związana z **pełnieniem roli społeczno-kulturowej** wiąże się z obrazem, jaki jest przyjęty w społeczeństwie wobec danej płci w binarnym podziale. Są to wspomniane wcześniej role gender, których uczymy się od najmłodszych lat, związane są ściśle z przypisaną nam płcią metrykalną. Dysforia społeczna może wiązać się również z obowiązującym prawem, przepisami oraz opieką zdrowotną. Przykładami mogą być:

- wybór różowej kolorystyki dla płci żeńskiej / niebieskiej dla męskiej,
- zabawki dziecięce przeznaczone dla określonych płci,
- różnice w ubiorze,
- różnice w normalizowaniu zachowań zależne od płci,
- sposób bycia zależny od płci - poruszania się, ruchów, używanych słów i gestów,
- gabinety ginekologiczne przygotowane głównie dla płci żeńskiej, czy też różnice w zlecaniu badań lekarskich zależne od płci,
- trudność w zmianie danych dokumentów, w związku z tym posługiwanie się dokumentami z różnym zdjęciem, imieniem itp.

Tranzycja

Tranzycja to różnorodny, wieloaspektowy proces związany z korektą płci. **Należy zaznaczyć, że nie każda osoba transpłciowa/niebinarna musi decydować się na tranzycję.** Tranzycja polega na wprowadzeniu zmian, np.

- dotyczących stosowania wybranych zaimków, imienia **(tranzycja społeczna)**,
- zmiany danych metrykalnych i/lub sądowego ustalenia płci metrykalnej **(tranzycja prawna)**,
- dokonania zmian w ciele m.in. rekonstrukcji klatki piersiowej, przyjmowania hormonów **(tranzycja medyczna)**.

Warto wiedzieć Warto wiedzieć

Mówiąc o tranzycji nie używajmy wyrażenia “zmiana płci”, tylko “korekta płci”. Jest to proces rozpoczęcia życia zgodnego ze swoją tożsamością płciową, czyli uzgodnienia, korekty, nie - zmiany.

Dowiedz się więcej o...tranzycji!

Tranzycja może być odpowiedzią na odczuwaną dysfориę płciową. Jednak osoby niebinarne i transpłciowe wcale nie muszą jej doświadczać. Mimo to mogą decydować się na korektę i/lub wdrożenie ważnych dla nich zmian poprawiających samopoczucie i komfort życia. Niektóre osoby mogą odczuwać dysfориę ze względu na cechy fizyczne, które są boleśnie dyskomfortowe i niezgodne z własnym przeżywaniem siebie. Dla niektórych osób motywację może stanowić właściwe traktowanie i odbieranie ich przez społeczeństwo, zgodne z odczuwaną tożsamością płciową.

Czasem też można odczuwać przyjemność płynącą z podjęcia malutkich kroków, zmian tzw. **euforię płciową**, która może być jednym z czynników pomagających w podjęciu decyzji o rozpoczęciu procesu tranzycji.

Tranzycja nie ma sztywnego planu/kroków, które absolutnie należy wykonać. Warto pamiętać, że każda osoba jest indywidualnością i potrzeby osób są różnorodne. Niektórzy decydują się na wdrożenie hormonów tzw. terapia afirmująca tożsamość płciową (maskulinizująca lub feminizująca terapia hormonalna), a niektóre osoby podejmują decyzję o zabiegach chirurgicznych, np. rekonstrukcja klatki piersiowej, falloplastyka. Kroki należą więc do indywidualnych potrzeb. Poniżej podpowiadamy jednak, o czym warto pamiętać.



Jak rozpocząć tranzycję?

Od czego zacząć?

1.

Należy zacząć od określenia celów, które osoba chce osiągnąć.

Jak pisaliśmy wcześniej, każda osoba ma swoje indywidualne potrzeby i jej proces tranzycji powinien być do nich dopasowany.

Osoby, które chcą rozpocząć terapię hormonalną afirmującą tożsamość płciową, zgodnie z zaleceniami Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego, powinny proces korekty rozpocząć od **otrzymania diagnozy**. W tym celu wymagane jest uzyskanie oceny lekarsko-psychologicznej, poświadczonej przez przynajmniej dwie osoby specjalistyczne.

Diagnoza ma umożliwić jak najbardziej komplementarne określenie i ujęcie potrzeb osoby konsultowanej z uwzględnieniem, doświadczanej lub nie, dysforii oraz różnicowaniem z zaburzeniami natury psychicznej, które mogłyby manifestować się jako dysforia/niezgodność płci (m.in. urojenia, stany aktywnej psychozy).

2.

U psychologa_żki

Osoba, która zgłosi się do psychologa_żki rozpocznie **proces opiniowania psychologicznego**, który obejmuje min. kilka spotkań konsultacyjnych, podczas których przeprowadzany jest wywiad i jeśli jest to potrzebne, wykonywane są testy psychologiczne.

Jak rozpocząć tranzycję? Od czego zacząć?

Bardzo ważne jest określenie zdolności osoby do **świadomej zgody**, tj. stwierdzenie czy stan psychiczny osoby jest stabilny, trwały i niezakłócony przez intensywne przeżycia/doznania psychiczne, wpływające na funkcjonowanie poznawcze, intelektualne i emocjonalne.

Chodzi tu o stwierdzenie czy osoba jest świadoma swojego przeżywania własnej tożsamości, a jej potrzeby są urealnione. **Nie oznacza to, że osoba konsultowana musi wszystko wiedzieć.**

Wizyty u osoby psychologicznej umożliwiają także wsparcie psychoedukacyjne oraz pomoc, np. w sytuacjach coming out'ów, odczuwanej dysforii.

Proces ten kończy się wydaniem opinii psychologicznej.

Warto wiedzieć Warto wiedzieć

Warto dokładnie sprawdzić kwalifikacje wybranego_j Specjalisty_tki oraz dopytać go_ją, czy pracuje w tym obszarze.

Jeśli podczas wizyty poczujesz się niekomfortowo/źle potraktowan_ i/lub Specjalista_tka będzie przejawiać brak wiedzy/będzie opierać się na osobistych poglądach na temat tożsamości, tranzycji, które będą hamować w udzieleniu Ci należytego wsparcia - nie zrażaj się! Koniecznie udaj się do innego_j Specjalisty_tki.

Jak rozpocząć tranzycję?

Od czego zacząć?

Można się spotkać z zaleceniami, by psycholożka_log był_a jednocześnie po kursie z seksuologii (UWAGA! To co innego niż specjalizacja lekarska z seksuologii). Może to być pomocne, gdy potrzebujesz dodatkowego wsparcia w tematyce własnej psychoseksualności oraz doświadczasz trudności seksualnych mających podłoże psychologiczne, jednak przy procesie opiniowania nie jest to konieczne. Niezgodność płci dotyczy obszaru tożsamości, czyli tego, kim osoba jest.

3. U lekarza_rki

Najczęściej wskazane_i są lekarki_rze z obszaru psychiatrii, seksuologii i endokrynologii. **Pamiętaj jednak, żeby wybrać osoby, które profesjonalnie zajmują się osobami z niezgodnością płci.**

Spotykaną praktyką u lekarza_rki specjalisty_tki seksuologii/endokrynologii jest dostarczenie zaświadczenia o stanie zdrowia psychicznego (od psychiatrki_try) oraz opinii psychologicznej. Przed rozpoczęciem substytucji hormonalnej wymagane jest wykonanie zaleconych badań z krwi. Działania te umożliwiają komplementarny wgląd w stan zdrowia osoby konsultowanej.

Jak rozpocząć tranzycję?

Od czego zacząć?

Podsumowując Podsumowując

Podsumowując: sam_ wybierasz osobę lekarską, która pomoże Ci wdrożyć terapię hormonalną afirmującą płeć. Ważne, by wybrać właściwą osobę, która ma doświadczenie w substytucji hormonalnej osób z niezgodnością płci. Regularnie będziesz spotykać się z tą osobą na wizytach kontrolnych i co jakiś czas będą wymagane badania krwi, sprawdzające co dzieje się w Twoim organizmie i umożliwiające korygowanie dawek hormonów.

Nie każd_ decyduje się na substytucję hormonalną i nie jest to konieczne. Ważne, byś dobrze się czuł_ ze sobą!

U osób niebinarnych stosowany jest czasem tzw. microdosing.

Jeśli dopada Cię strach, nie wiesz, jak sobie poradzić, nie jesteś pewn_ swoich potrzeb, planów - **PYTAJ**. Zarówno lekarze_rki, jak i psycholożki_gowie są po to, by Cię wesprzeć. Wybrana osoba psychologiczna może towarzyszyć Ci przez cały proces tranzycji (i dłużej). Są także projekty, które umożliwiają nieodpłatny udział w konsultacjach psychologicznych.

Przydatne linki

- <https://twojpsycholog.pl/profil-osrodka/fundacja-promenada-8>
- <https://kph.org.pl/pomoc/pomoc-psychologiczna/>
- <https://teczowastronapomocy.pl/specjalisci/>

Tutaj możesz znaleźć Mapę Specjalistów_ek, którzy_re mają odpowiednią wiedzę medyczną, psychologiczną oraz są często polecani_e przez osoby transpłciowe, niebinarne, dokonujące tranzycji itp.

Kliknij i sprawdź mapę Specjalistów

A co po diagnozie? Jakie kolejne kroki?

Kolejne kroki będą bardzo zindywidualizowane. Będą zależeć od Twoich potrzeb, chęci, gotowości, jak i również Twojego stanu zdrowotnego, terapii i dróg pomocy proponowanych przez osoby specjalistyczne.

W Polsce mamy niestety określone przepisy i prawa, które mogą niekiedy utrudniać czy spowalniać proces. Zmiana danych osobowych w dokumentach wymaga odpowiedniego zaplecza potwierdzającego należytość i potrzebę takiej modyfikacji. Można jej dokonać w Urzędzie Stanu Cywilnego, jednak są tego pewne ograniczenia (nie zmieni się oznaczenie K/M w dokumentach). Zmiana oznaczenia płci (K/M) w dokumentach wymaga procesu drogą sądową, w którym pozywa się swoich rodziców/opiekunów prawnych (nie muszą jednak być oni obecni na rozprawie). Pamiętaj, warto poszukać odpowiedniego wsparcia prawnego na stronach Organizacji i Stowarzyszeń poświęconych społeczności LGBTQIAP+. Możesz też zapytać o polecenia osoby psychologicznej.

Możesz wejść, np. na stronę tranzycja.pl, żeby zapoznać się z konkretnymi etapami korekty płci, w tym procesu zmiany oznaczeń danych osobowych (kliknij [tutaj!](#)).

A co po diagnozie? Jakie kolejne kroki?

Niektóre osoby transpłciowe lub niebinarne decydują się na zabiegi kosmetyczne (np. depilacja laserowa) i/lub chirurgiczne (np. rekonstrukcja klatki piersiowej, histerektomia, orchidektomia). Zwykle do wykonania zabiegów chirurgicznych potrzebne są dokumenty zdobyte podczas tranzycji medycznej. Na grupach tworzonych przez społeczność osób transpłciowych i niebinarnych można znaleźć polecane kliniki:

- <https://www.facebook.com/groups/transwsparcie/>

Warto zaznaczyć, że nieco inaczej wygląda korekta płci u osób dorosłych a u osób, które nie ukończyły 18 r.ż. Młodsza grupa potrzebuje w wielu krokach pomocy i zgody osób rodzicielskich/opiekunów prawnych. Gdy rodzice są osobami wspierającymi, rozumiejącymi, przez co przechodzi ich dziecko, mogą pomóc/wesprzeć je w tranzycji społecznej (np. udać się do szkoły i pomóc przy coming outcie wśród nauczycieli_lek, zwrócić się z prośbą o stosowanie preferowanych zaimków i form językowych oraz wybranego imienia; pomóc przy powiedzeniu o sobie rodzinie i bliskim), tranzycji medycznej (m.in. rozpocząć proces opiniowania psychologicznego, udać się na wizytę do lekarzy_rek zmierzającą do substytucji hormonalnej lub zastosowania blokerów dojrzewania), tranzycji prawnej (np. umówić wizytę u radcy prawnego/radczyńni prawnej w celu przygotowania pozwu sądowego i dalszego poprowadzenia w kierunku prawnego uzgodnienia płci). Do w/w działań wspierających nieodzowne jest otrzymanie zgody swojego dziecka, gdyż nie można podejmować tak ważnych kroków bez ustalenia, czy dana osoba tego chce.

Rodzice mogą liczyć na wsparcie innych rodziców dzieci ze społeczności LGBT+ <http://myrodzice.org/dla-rodzicow/> W niektórych miejscowościach są organizowane grupy wsparciowe i edukacyjne dla rodziców i osób bliskich, zarówno samopomocowe, jak i prowadzone przez psychologów_żki pracujących_e na co dzień w tematyce LGBT+.

Misgenderowanie

Stosowanie form gramatycznych innych niż te, które są zgodne z tożsamością płciową danych osób i których wobec siebie używają, np. mówienie “zrobiłaś/mówiłaś” do osoby, która mówi o sobie “on”, czyli “zrobiłem”, “mówiłem”.

Deadname

Imię, które zostało nadane przy urodzeniu, jednak dana osoba posługuje się innym (niezależnie od tego, czy zmieniła je prawnie, czy nie).

Celowe używanie deadname czy misgenderowanie to **przemoc!**

Ekspresja płciowa

Sposób, w jaki dana osoba wyraża siebie i swoją tożsamość płciową poprzez zachowania, gesty, styl ubierania się, różnorodne działania itd.; każdy z nas może wyrażać swoją tożsamość w wybrany sposób, poprzez indywidualną ekspresję.

Rola płciowa

Repertuar postaw i zachowań, które w danej kulturze i społeczeństwie postrzegane są jako typowe i akceptowalne dla danej płci; bazuje na stereotypach dotyczących płci w binarnym podziale i jest nam przekazywana od najmłodszych lat w drodze wychowania i socjalizacji, np. mężczyzna powinien być silny, kobieta nie powinna pracować i się uczyć.



Orientacja psychoseksualna

Orientacja psychoseksualna to wrodzone skierowanie pragnień seksualnych i zaangażowania w kontekście psychoseksualnym w kierunku osób m.in.:

- tej samej tożsamości płciowej - **homoseksualna**,
- przeciwnej - **heteroseksualna**,
- tej samej i innej tożsamości płciowej - **biseksualna**,
- żadnej - **aseksualna**,
- realizację seksualności tylko w działaniach autoerotycznych - **autoerotyczna** - itd.

LGBTQIAP+

LGBTQIAP to skrótowiec od:

L - lesbijki,
G - geje,
B - osoby biseksualne,
T - osoby transpłciowe,
Q - osoby queer,
I - osoby interpłciowe,
A - osoby aseksualne,
P - osoby panseksualne

i inne. Niektórzy dodają na końcu plusa, czyli piszą LGBTQIAP+, aby zawrzeć jak najwięcej różnych orientacji, przeżyć i doświadczeń, których nie da się jednoznacznie określić/zaszufladkować.



Lesbijka

Osoba identyfikująca się jako kobieta, która odczuwa romantyczny i/lub seksualny pociąg do drugiej osoby identyfikującej się jako kobieta.

Gej

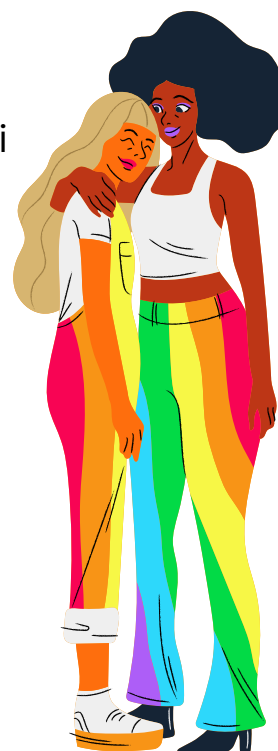
Osoba identyfikująca się jako mężczyzna, która odczuwa romantyczny i/lub seksualny pociąg do drugiej osoby identyfikującej się jako mężczyzna.

Osoba homoseksualna

Osoba, która odczuwa romantyczny i/lub seksualny pociąg do osoby tej samej identyfikacji.

Osoba biseksualna

Niezależnie od swojej płci jest to osoba, która odczuwa romantyczny i/lub seksualny pociąg do tej samej i innej płci niż jej własna identyfikacja.



Osoby queer

Termin może zostać użyty względem KAŻDEJ osoby w społeczności LGBTQIAP+, która czuje, że ma różnorodne (nietradycyjne czy stereotypowe) doświadczenie z tożsamością płciową.

Także używany jest do opisania jakiegokolwiek tożsamości płciowej poza binarną oraz względem osób, które nie czują potrzeby określania się.

Osoby asekualne

Aseksualność to kolejna parasolka, całe spektrum. Aseksualność to całkowite lub częściowe nieodczuwanie pociągu seksualnego. Osoby w spektrum aseksualności zazwyczaj nie postrzegają innych w seksualny sposób, co oznacza, że nie są w stanie zostać pobudzone czymś wyglądem, ubiorem, ciałem.

Osoby w spektrum aseksualności mogą wchodzić w relacje seksualne, na przykład: osoby demiseksualne (co jest spektrum aseksualności) mogą wejść w relacje na tym polu, pod warunkiem że nawiążą silną więź emocjonalną.

Osoba panseksualna

Osoba, która odczuwa romantyczny i seksualny pociąg do ludzi niezależnie od ich tożsamości płciowej - nie ma to dla osoby znaczenia przy wyborze osoby partnerskiej. Osoba panseksualna może również czuć pociąg do osób, które nie określają swojej tożsamości płciowej.



Orientacja romantyczna

Orientacja romantyczna to kierunek zainteresowania tworzeniem relacji romantycznych/związków. Często orientacja psychoseksualna i romantyczna pokrywają się ze sobą – kierunek obydwu jest ten sam. Jednak nie zawsze! Można np. odczuwać pociąg seksualny tylko do osób identyfikujących się jako mężczyźni, a romantyczny do każdej osoby, niezależnie od jej tożsamości płciowej.

Wyróżnia się między innymi chęć tworzenia relacji romantycznych z osobami:

- przeciwnej tożsamości płciowej - **heteroromantyczność**,
- tej samej tożsamości płciowej - **homoromantyczność**,
- tej samej i innej tożsamości płciowej - **biromantyczność**,
- niezależnie od ich tożsamości płciowej (tożsamość nie ma w tym przypadku żadnego znaczenia) - **panromantyczność**,
- a także brak chęci tworzenia romantycznych relacji z kimkolwiek - **aromantyczność**,
- tworzenie relacji romantycznych, pod warunkiem nawiązania relacji emocjonalnej z inną osobą - **demiromantyczność**,
- chęć tworzenia romantycznych relacji nie jest możliwy do określenia przy pomocy powyższych kryteriów, osoba znajduje się na spektrum - **greyromantyczność**.

Warto wiedzieć Warto wiedzieć

Aseksualność nie jest równoznaczna z brakiem pociągu romantycznego - orientacja seksualna nie musi być jednakowa z orientacją romantyczną.

Aromantyczność to (analogicznie) całkowity lub częściowy brak pociągu romantycznego.

Relacje międzyludzkie



Coming out

Coming out jest opowiedzeniem o sobie - o swojej tożsamości płciowej, orientacji romantycznej czy psychoseksualnej, często osobom, przed którymi baliśmy się/wstydziliśmy się/nie byliśmy pewni reakcji.

Coming out może wiązać się z silnym stresem, lękiem, niepewnością, ze względu, np. na kulturę, w której żyjemy. Powiedzenie o sobie może również być pięknym doświadczeniem - być może czyjaś reakcja miło nas zaskoczy, możemy poczuć się lepiej, pewniej.

Opowiedzenie o swojej tożsamości płciowej czy orientacji seksualnej/romantycznej jest procesem. Ze względu na indywidualne okoliczności, nie powinno się nikogo namawiać do coming out'u. Jeżeli bliska Ci osoba chciałaby się otworzyć, towarzyszyć jej w tym intensywnym i różnorodnym procesie.

Jednym z ważniejszych aspektów coming out'u jest poczucie bezpieczeństwa i komfortu, a także gotowość do podjęcia kroków. Pamiętaj, że nic nie musisz, a możesz. Jeżeli coming out może wiązać się z sytuacją niebezpieczną, napiętą i wysoce emocjonalną, zaopatrzyć się w odpowiednie wsparcie. Może to być bliska Ci osoba, telefon zaufania, kontakt do centrum interwencji kryzysowej, a w innych sytuacjach - służba bezpieczeństwa. Możesz również zadbać o to, by przestrzeń, w której o sobie opowiesz, była komfortowa, znana Tobie.

Konsultacje psychologiczne lub psychoterapia ze specjalistami_kami o odpowiednich kompetencjach jest niezrównana. Specjalista_tka pomoże Ci w ocenie ewentualnego ryzyka, jakie może nieść ze sobą coming out. Będzie Ci towarzyszyć w opracowywaniu i omawianiu emocji, radzeniu sobie ze stresem, zwiększaniu gotowości, w poszukiwaniu i rozwoju tożsamości.

Zwróć uwagę na wolę i bezpieczeństwo drugiej osoby/ób, z którą/ymi, np. jesteś w romantycznej relacji. Mówiąc o sobie, możesz jednocześnie nieświadomie powiedzieć o osobie partnerskiej, która może nie mieć na to gotowości/chęci.

Relacje romantyczne

Związki osób jedнопłciowych oraz różнопłciowych przechodzą te same etapy budowania relacji romantycznej - mają często te same potrzeby i spotykają się z tymi samymi trudnościami relacyjnymi.

To, co **może odróżniać** związki/relacje osób heteroseksualnych cispłciowych, od związków/relacji osób wychodzących poza ten schemat, to **doświadczenie m.in. dyskryminacji, homo i bifobii, enbyfobii, transfobii, heteroseksizmu czy stresu mniejszościowego**. Dlatego tak ważne jest, by "pozwolić" sobie i pozostałym osobom na bycie.

W Polsce prawnie na ten moment nie można zawierać związków małżeńskich par jedнопłciowych, tym samym otrzymać tych samych uprawnień, co pary różнопłciowe. Można jednak zawrzeć akt małżeński w innych krajach pozwalających na taką formalność. Wg Raportu KPH i Lambdy ["Sytuacja społeczna osób LGBTa w Polsce. Raport za lata 2019-2020"](#) ok. 18 000 osób zawarło związek partnerski lub małżeński za granicą Polski.



Stres mniejszościowy

Jest to dodatkowe chroniczne obciążenie związane z przynależnością do grupy mniejszościowej. Może wiązać się z:

- ogromnym napięciem psychicznym,
- stanami depresyjnymi,
- lękowymi,
- rezygnacyjnymi.

Stresu mniejszościowego doświadczają osoby, które m.in. ze względu na swoją orientację psychoseksualną czy tożsamość płciową narażone są:

- na dyskryminację,
- agresję (także niebezpośrednią),
- spotykają się z uprzedzeniami na swój temat,
- a także przeżywają sytuacje ciągłego oczekiwania, odrzucenia, wyśmiania, ukrywania.

Coraz częściej mówi się o stresie mniejszościowych obejmującym rodziny osób LGBT+, które dokonują coming out'ów jako rodzic osoby ze społeczności.

Gdy czujesz, że ten temat dotyczy Ciebie, zwróć uwagę na termin: [prężność psychiczna \(rezyliencja\)](#).

Rodziny LGBTQIAP+

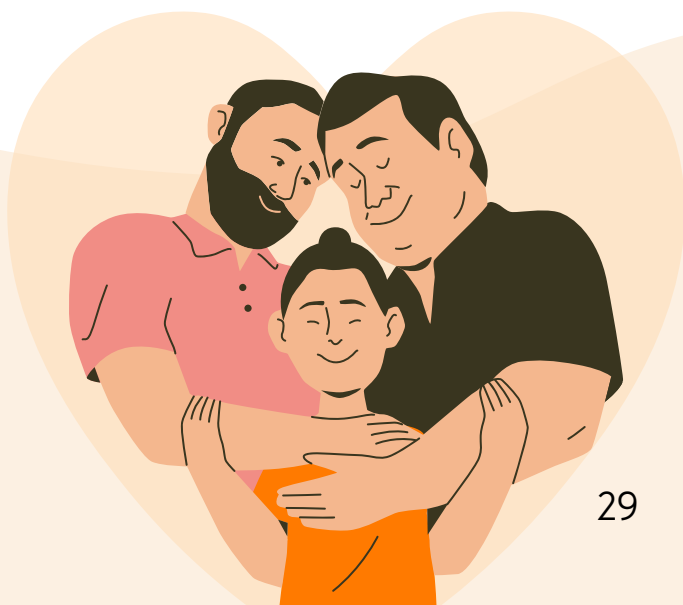
Myśląc o dwóch kochających się osobach, już możemy mówić w kontekście rodziny! Czasami jednak np. pary jedнопłciowe marzą o tym, by powiększyć ją jeszcze o dzieci. Opcjami, nad którymi pochylają się osoby z macicami i nie tylko, na całym świecie jest między innymi:

- in vitro,
- banki nasienia,
- czy adopcja.

Szczególnie kontrowersyjna w niektórych kręgach jest ta trzecia opcja - opierając się na dobru dziecka niektórzy uważają, że wychowanie przez parę jedнопłciową może mieć jednoznacznie negatywny wpływ na życie młodego człowieka i zakłócić jego/jej prawidłowy rozwój. Zazwyczaj nie ma to jednak odzwierciedlenia w rzeczywistości. Żyjemy w różnych domach i różnych strukturach rodzinnych, które mają na nas wpływ. Jednak nierzadko zdarza się, że dana rodzina składa się z osób tej samej płci - córki, matki i babci lub na przykład z syna, ojca i dziadka. Istnieją różne konfiguracje, w których się wychowujemy. Odpowiedni rozwój dziecka zależy od ogromnej ilości czynników - psychologicznych, społeczno-kulturowych, ekonomicznych, politycznych itp.

Ważne jednak, by opiekunowie byli przygotowani na rodzicielstwo, szczególnie w kwestiach psychologiczno-wychowawczych. Ich tożsamość płciowa czy orientacja psychoseksualna nie ma znaczenia w kontekście prawidłowego rozwoju dziecka.

Warto na pewno zerknąć także na stronę [Stowarzyszenia Miłość Nie Wyklucza](#) i na raporty dotyczące rodzin LGBTQIA+.



Jak mówić?



Heteronormatywność

Inaczej heteronorma, to uznanie wyższości i większości cispłciowości oraz heteroseksualności. Funkcjonowanie ról gender (społeczno-kulturowych), podział płci tylko na binarny.

Nieheteronormatywność

To uznanie równorzędności wszystkich wariantów tożsamości płciowej, psychoseksualnej, romantycznej.

Warto zaznaczać nieheteronormatywność również w języku!

Warto wiedzieć *Warto wiedzieć*

- ✓ Poprawnie mówimy homoseksualność, biseksualność, transpłciowość, niebinarność i osoba homoseksualna, osoba transpłciowa,
- ✗ a NIE homoseksualista, transseksualista czy transseksualizm.

Więcej na ten temat możesz przeczytać na stronie etykajezyka.pl.

Język inkluzywny

Język inkluzywny jest językiem, narracją, którą się komunikujemy ze światem i innymi, w sposób włączający i równościowy. Oznacza to, że staramy się być wrażliw_ na różnorodność i nikogo nie wyłączać z naszej myśli. Jest to język, który jest pozbawiony stereotypów, uprzedzeń czy dyskryminacji.

Pozwala:

- unikać bolesnych, krzywdzących i obraźliwych sformułowań,
- jest wrażliwy na każdą tożsamość człowieka,
- nie powiela i nie promuje języka rasistowskiego, ksenofobicznego, homofobicznego, stereotypizującego, dyskryminującego, dehumanizującego itp.

Uwzględnia wiele wymiarów tożsamości, ale również:

- wiek
- język i kulturę
- niepełnosprawność,
- pochodzenie etniczne
- neuroróżnorodność,
- zdrowie psychiczne,
- wygląd itp.

Przykłady użycia narracji inkluzywnej

Język inkluzywny jest neutralny płciowo i niebinarny - chodzi o to, by nie zakładać, że, np. każda osoba w widocznej grupie to mężczyzna. Może być to na przykład użycie sformułowania **“osoba studiująca”**, zamiast “student lub studentka”.

Warto użyć również sformułowania **“osoby z macicami”**, kiedy chcemy się odnieść, np. do tematu cyklu miesięczkowego.

Ważnym jest również używanie **feminatywów** (socjolożka, zamiast pani socjolog), ale też **sformułowań z “x” lub “podłogą”** - Panx lub psycholog_żka. Pozwala to włączyć każdą osobę.

Odpowiednie sformułowania, pozwalające na nieokreślanie i niedefiniowanie osób, o których lub do których mówimy, są określane jako **terminy parasolowe**. Jak parasol, który otwiera się, zagarnia dużą przestrzeń pod sobą - a w tej przestrzeni znajdują się wszystkie osoby i ich różnorodność. Taki parasol włącza każdą osobę.

WAŻNE! Mówiąc Społeczność LGBTQIAP+ - pamiętajmy, że mówimy **“społeczność”**, a nie “środowisko”, bo przecież mówimy o ludziach!



Teoria queerowa

Teoria queerowa odchodzi od kategoryzowania, koniecznej przynależności do wszelkich form tożsamości płciowej/psychoseksualnej/romantycznej.

Tożsamość może być płynna, ewoluować w czasie, nie być w ogóle określana. To zwrócenie się ku różnorodności oraz dowolności ekspresji i poczucia siebie. **Queer afirmuje istotę, po prostu, bycia.**

Zaimki i końcówki

Wiemy, że może być trudno przestawić się na zaimki, formy językowe czy nowe imię osoby. Pamiętaj jednak, że dla osoby to może być bardzo ważna kwestia, która może wpływać na poziom doświadczanej dysforii lub euforii i może być bardzo raniąca lub sprawiająca radość.

Jeśli zależy Ci, aby osoba czuła się przy Tobie dobrze, próbuj i nie poddawaj się, a gdy się pomylisz - po prostu przeproś i popraw!



Używanie prawidłowych zaimków, jak sami wiemy, jest bardzo istotne. Jednocześnie, ucząc się od najmłodszych lat, wiemy, że to powszechna część języka. Używamy ich niesamowicie często.

Społeczeństwo i kultura heteronormatywna uczy nas o trzech rodzajach zaimków, a także podkreśla w nich podział binarny:

- ona/jej
- on/jego
- ono/ jego

Warto jednak rozszerzyć słownik o zaimki inkluzywne - poniżej podrzucamy kilka przykładów:

- **ono/jeno**, np. kiedy będziesz mogło się spotkać? Chciałoby w piątek.
- **one/ich** - formy niemęskosobowe, mnogie
- **formy z "x"**, np. onx, spotkałxm, nix
- **lub "podłoga"**, np. on_, spotkał_m
- **osobatywy** - osoby pracujące, osoby twórcze

Chcesz dowiedzieć się więcej na ten temat? Zerknij na [Zaimki.pl](https://zaimki.pl)!

**Nie wiesz, jak się do kogoś
zwracać? Zapytaj! Tak samo,
jak pytasz o imię czy nazwisko,
a okazujesz tym szacunek,
wrażliwość i chęć edukacji :)**

Gdzie szukać pomocy?



Wsparcie psychologiczne

Doświadczenia społeczności LGBTQIAP+, takie jak stres mniejszościowy, stygmatyzacja czy coming out wpływają na obniżenie funkcjonowania organizmu. Mogą mieć negatywny wpływ zarówno na zdrowie psychiczne, jak i fizyczne. Mówimy wtedy o obniżonym stanie psychofizycznym.

Budowanie i odkrywanie swojej tożsamości jest bardzo barwnym, intensywnym, niejednostajnym procesem. W końcu próbuję określić, kim właściwie jestem. Co mnie charakteryzuje, kim się czuję, jakie są moje wartości, postawy, marzenia. Odkrywam to, co być może zostało stłamszone i ukryte przez socjalizację i funkcjonowanie w danej kulturze.

Zazwyczaj jest to niesamowicie emocjonalny proces. Można odczuwać wściekłość, frustrację, bezsilność, smutek i tak dalej. **Niepokój, żal czy smutek mogą się pojawić nawet przy podejmowaniu właściwej decyzji!** Mogą też występować, jako wynik odkrywania tożsamości, ponieważ niejako żegnamy się z tym, co towarzyszyło nam przez lata. To zupełnie normalne, by na początku drogi czuć się nawet obco z sobą samą.

Są też emocje bardzo przyjemne, może pojawić się radość, euforia, pewność siebie, poczucie lekkości, sprawczości czy decyzyjności. Fajnie jest się otworzyć na wszystkie stany emocjonalne.



Wsparcie psychologiczne oraz psychiatryczne stanowią bardzo ważną część radzenia sobie z nowym funkcjonowaniem. Udanie się do psychologa_żki, psychoterapeuty_tki czy psychiatry_trki może być bardzo cennym doświadczeniem. Pomoc psychologiczna polega na wspomaganiu i towarzyszeniu Ci w czasem przerastających emocjach. Sprawdzana jest efektywność radzenia sobie z trudnościami, proponowane i budowane są nowe strategie. Jest bezpiecznym miejscem, w którym możesz powiedzieć wszystko, co leży Ci ciasno na sercu. Psychoterapeutka_ta i psychiatrka_ta wspomogą Cię, jeżeli doświadczasz różnych trudnych momentów, kłopotliwych stanów emocjonalnych, zaburzeń nastroju, lękowych czy osobowości. Specjalistom_kom wsparcia psychicznego zależy na Tobie, na zbudowaniu Twojego spokoju, komfortu i siły. Pomagają w odkrywaniu ważnych dla Ciebie wartości, towarzyszą przy zmianach.

Warto wiedzieć Warto wiedzieć

Ważne, byś wybrała_specjalistę_kę z odpowiednimi kompetencjami w zakresie współpracy ze społecznością LGBTQIAP+. Taka wspólna podróż będzie wtedy najbardziej efektywna, możesz liczyć na głębokie rozumienie Twoich doświadczeń, także tych specyficznych dla społeczności.

Aktualnie, coraz popularniejszymi kierunkami psychoterapii są terapia afirmatywna oraz terapia oparta na teorii QUEER, która nie jest stworzona przez psychoterapeutów, nie stanowi odrębnego nurtu psychoterapeutycznego, opracowuje raczej zasady etycznej pomocy społeczności LGBTQIAP+.

Terapia afirmatywna:

- pomagająca radzić sobie z trudnościami, które specyficznym dotyczą tożsamości transpłciowej lub niebinarnej oraz orientacji psychoseksualnej nie hetero,
- pomaga zmniejszyć poczucie wstydu i winy,
- umożliwia poradzenie sobie z zinternalizowaną homofobią, bifobią, transfobią i enbyfobią.
- uczy radzenia sobie ze stresem,
- osoba psychoterapeutyczna towarzyszy w poznawaniu tożsamości, orientacji.

Terapia oparta na teorii QUEER:

- odejście od kategoryzowania i określania tożsamości,
- prawo do samodzielnego określania własnej tożsamości,
- prawo do wielokrotnych zmian tożsamości,
- prawo do nieokreślania tożsamości,
- uznanie różnorodności, podkreślenie niepowtarzalności,
- wspieranie przy kształtowaniu własnego potencjału, zasobów,
- rozumienie kontekstu społeczno-kulturowego, interpersonalnego.

Na [TwojPsycholog.pl](https://www.TwojPsycholog.pl) znajdziecie wiel_ specjalistów_ek, którzy współpracują ze społecznością LGBTQIAP+. Pamiętajcie, że możecie również korzystać z fundacji, stowarzyszeń i organizacji, które działają w tym obszarze, np. [Fundacji PROMENADA](#).

Kliknij i sprawdź naszych Specjalistów

Ważne numery telefonów pomocowych

- Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji ☎ **22 594 91 00**
- Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym ☎ **116 123**
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży ☎ **116 111**
- ITAKA Telefon Zaufania Młodych ☎ **224 848 804**
- Linia wsparcia dla osób po stracie bliskich ☎ **800 108 108**
- Telefon interwencyjny w sprawie zaginionych dzieci Linia Nadziei ☎ **600 100 260**
- Stowarzyszenie Animo - zaburzenia lękowe ☎ **22 270 11 65**
- POMARAŃCZOWA LINIA – program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki ☎ **801 140 068**
- Telefoniczna Informacja Pacjenta infolinia ☎ **800 190 590**
- Młodzieżowy Telefon Zaufania ☎ **192 88**
- Piątkowe Pogotowie Pontonowe - młodzieżowy telefon zaufania do rozmów o seksualności ☎ **22 635 93 92**
- Telefon Stowarzyszenia Opta ☎ **22 27 61 72**
- Niebieska Linia ☎ **800 120 002**
- Centrum Praw Kobiet ☎ **600 070 717** lub ☎ **22 621 35 37**
- Telefon zaufania dla dotkniętych przemocą seksualną w Kościele ☎ **800 280 900**
- Uzależnienia behawioralne ☎ **801 889 880**
- Telefon Zaufania Uzależnienia ☎ **800 199 990**
- Anonimowa policyjna linia dla doświadczających przemocy ☎ **800 120 148**
- Telefon Zaufania HIV/AIDS ☎ **801 888 448** lub ☎ **22 692 82 26**
- Telefon Zaufania LAMBDA LGBT+ ☎ **22 628 52 22**
- Telefon Zaufania i grupa wsparcia dla osób transpłciowych ☎ **608 387 038**
- Pomoc Prawnicza SiN - uzależnienia Jurand Bolesławski ☎ **606 573 721**

Polecane materiały

LGBT+ - co warto wiedzieć?

autorstwa: [Natalia Wlizio](#)

[PRZECZYTAJ ARTYKUŁ](#)

Pomoc psychologiczna i psychoterapia osób LGBTQ+. Dylematy i wyzwania

autorstwa: [Radosław Pujanek](#)

[PRZECZYTAJ ARTYKUŁ](#)

Jak mówić i pisać o osobach LGBT+

autorstwa: [TwójPsycholog & Yga Kostrzewa](#)

[PRZECZYTAJ ARTYKUŁ](#)

Rozwój psychoseksualny na przestrzeni życia

autorstwa: [Poradnia Sentire](#)

[PRZECZYTAJ ARTYKUŁ](#)

Ważne linki

Fundacja PROMENADA

SPRAWDŹ

LGBT+ Prawnicy

SPRAWDŹ

Knut Mazurczak Adwokaci

SPRAWDŹ

Argumenty ekonomiczne przemawiające
za inkluzją osób LGBT+w Europie
Środkowo-Wschodniej

SPRAWDŹ

Przychodnia Grupy Stonewall

SPRAWDŹ

Mieszkanie Wspomagane Grupy
Stonewall

SPRAWDŹ

Transpraca.pl

SPRAWDŹ

Książki z reprezentacją osób LGBT+

SPRAWDŹ

Festiwal filmowy 2024/25 LGBT+

SPRAWDŹ

Poradniki KPH

SPRAWDŹ

Fundacja Tęczowe Rodziny

SPRAWDŹ

Wydarzenia LGBT+ friendly

SPRAWDŹ

Chemsex.pl

SPRAWDŹ

Znaki równości

SPRAWDŹ

Filmy o tematyce LGBT+

SPRAWDŹ

**Zdrowie LGBT. Przewodnik dla
kadry medycznej**

SPRAWDŹ

**Europejskie szkoły przyjazne
osobom LGBT+**

SPRAWDŹ

My, Rodzice

SPRAWDŹ

**Helsińska Fundacja Praw
Człowieka**

SPRAWDŹ

Raport Diversity in Check

SPRAWDŹ

Raport Bezpieczne Przystanie

SPRAWDŹ

**Podcast LGBTQ+ Studies
(po angielsku)**

SPRAWDŹ

Biblioteka Filmowa OUTFILM

SPRAWDŹ

**Fundacja Transpłciowość
w Rodzinie**

SPRAWDŹ