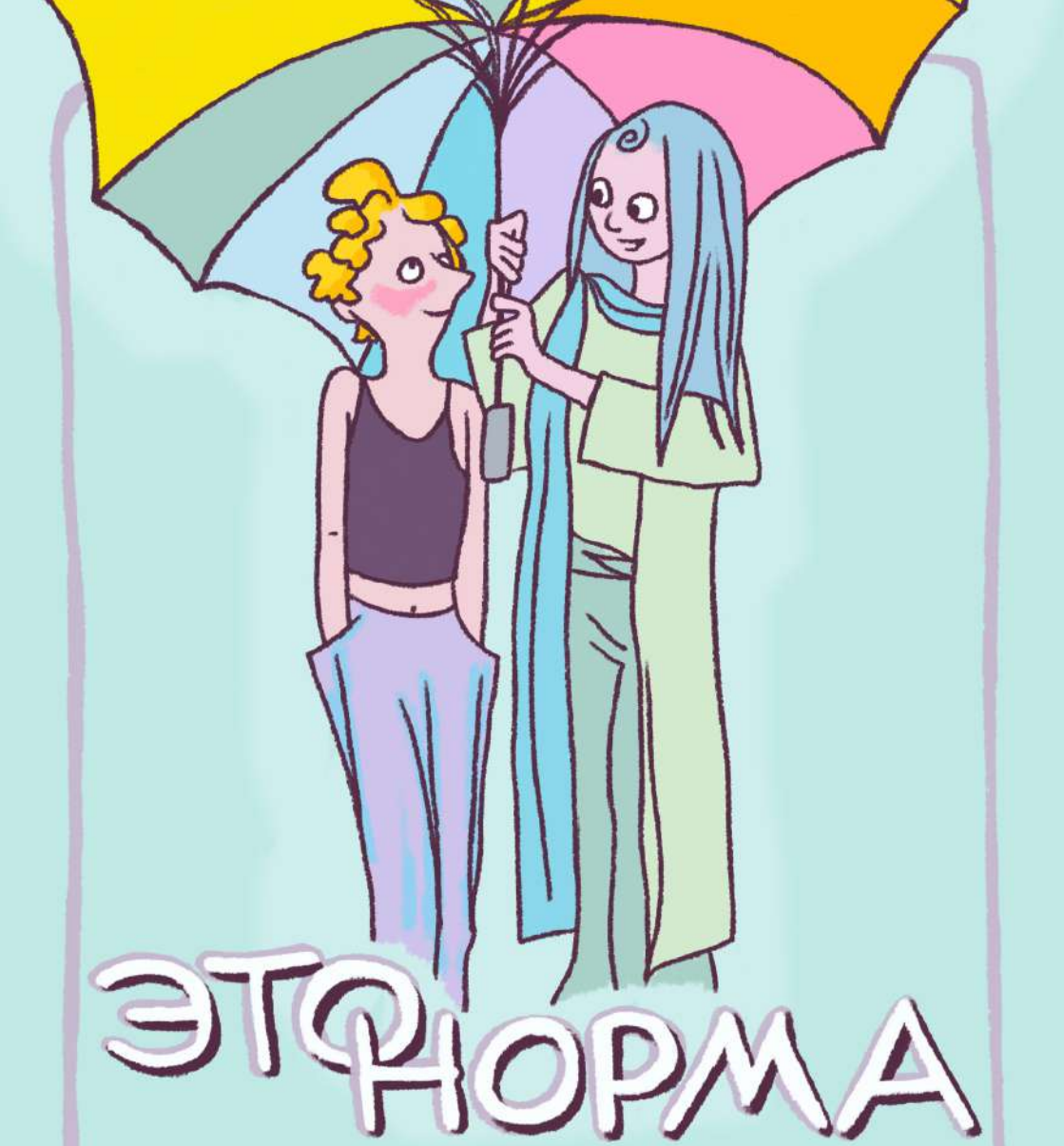


ЭТО НОРМА

10 ОТВЕТОВ ПОДРОСТКАМ
О ТРАНСГЕНДЕРНОСТИ, ГЕНДЕРЕ,
НЕБИНАРНОСТИ И КАМИНГ-АУТЕ

ЯН ДВОРКИН

Предостережение:

В 2026 году Центр Т признан экстремистской организацией на территории России.

В целях своей безопасности, не делитесь книгой с недоброжелателями и не выкладывайте ее в открытый доступ, если вы находитесь в России или Беларуси.

Привет!

Ты подросток и задаешься вопросами о своей гендерной идентичности? Может быть, подозреваешь, что ты трансгендерный или небинарный человек? Или уже чувствуешь в этом уверенность и думаешь, как сделать каминг-аут близким и как вообще жить в современном мире, будучи трансгендерным человеком? Тогда этот сборник для тебя!

Я сам небинарный человек и знаю, как может быть сложно разобраться в своей идентичности и справиться с окружающей нас трансфобией. А еще я психолог, руководитель российской транс-организации Центр Т и веду блог о трансгендерности в Тиктоке (@yan_dvorkin).

Мне задают много самых разных вопросов о гендере и трансгендерности, и я выбрал из них 10 вопросов, ответы на которые, как я надеюсь, смогут поддержать и других людей.

Меня очень расстраивает, как мало сейчас достоверной информации о трансгендерности на русском языке и как много материалов, которые демонизируют транслюдей и формируют к ним предвзятое отношение.

Давайте вместе разбираться в этой теме! Пусть спокойствия, ясности и взаимоуважения станет больше.

Оглавление:

Вопрос 1: «Стоит ли вообще просить новых знакомых обращаться ко мне в моих местоимениях?» — стр. 5

Вопрос 2: «Как бороться с буллингом...» — стр. 10

Вопрос 3: «Я т-парень и планирую скоро каминг-аутнуться лучшей подруге, но она трансфобна...» — стр. 15

Вопрос 4: «Я хочу понять, как хотя бы себя успокоить» — стр. 20

Вопрос 5: «Что делать дальше, чтобы я наконец-то разобрался и перестал чувствовать эту внутреннюю неопределённость?» — стр. 28

Вопрос 6: «Продолжать молчать ради своей безопасности или всё же поговорить с родителями об этом?» — стр. 32

Вопрос 7: «Я знаю, что это не нормально и это состояние нужно лечить...» — стр. 38

Вопрос 8: «Как справляться с клаустрофобией и ощущением, что ты совсем одна в большом страшном мире...» — стр. 44

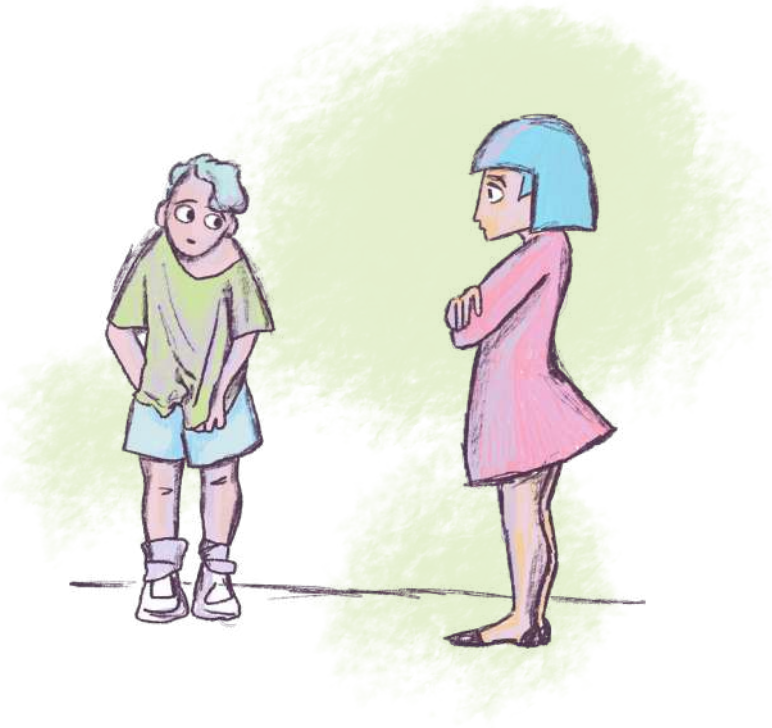
Вопрос 9: «Как мне понять кто я...» — стр. 49

Вопрос 10: «Я не знаю как справиться с дисфорией...» — стр. 55

Ресурсы, которые могут быть полезны подросткам — стр. 67

Заключение для родителей и союзников — стр. 68

Ресурсы, которые могут быть полезны для близких — стр. 70





Вопрос 1

Вопрос 1 «Стоит ли вообще просить новых знакомых обращаться ко мне в моих местоимениях?»

«Ян, здравствуйте. Я не решаюсь писать в комментариях под видео, но нужен ваш совет, если вы будете не против его дать. Сразу скажу, что мне 14 (15 через два месяца, ну маленький, короче). Я не знаю, как описать своё самоощущение. В основном, если спросят, говорю, что небинарный[1]. Но это если спросят друзья.

Так получилось, что на данный момент у меня довольно много новых знакомых, и впереди тоже будет ещё довольно много (новая школа, переезд). Каких-то — по моему желанию, каких-то — по необходимости. В основном это люди ± моего возраста.

Местоимения «она/её» в свой адрес я совсем не выношу((Но сразу просить использовать по отношению ко мне «он/его» очень странно, тем более что я из России и живу в России.

Хотел спросить, что в таком случае делать? Стоит ли вообще просить новых знакомых обращаться ко мне в моих местоимениях?»

Здеся, 14 лет, Россия.



1 **небинарная персона** — человек, чья гендерная идентичность не укладывается полностью и исключительно в категории «мужчина» или «женщина».

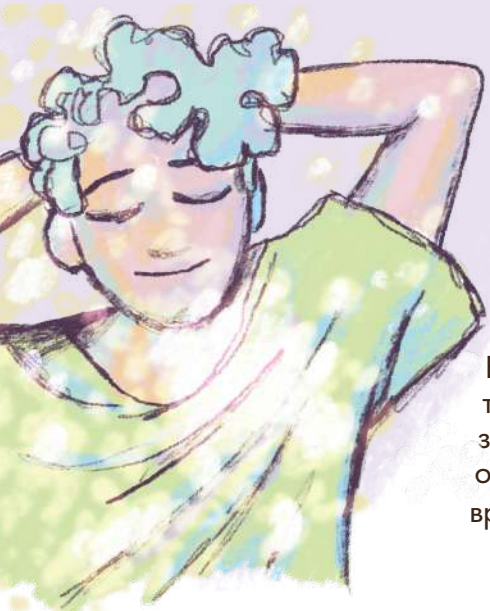
Привет! Во-первых, очень сочувствую и знаю, что быть небинарным подростком сейчас в России — очень непросто, а адаптироваться параллельно с переездом в новый город — совсем сложно.

У меня нет однозначного ответа, как лучше поступать при знакомстве и думаю, что его не может быть в принципе. Каждый делает для себя свой собственный выбор. Но я могу с тобой порассуждать на эту тему и может быть, тебе станет проще принять решение.

Ты говоришь, что «странно» сразу запрашивать местоимения при знакомстве. Я думаю, что это в обществе не нормализовано и не привычно, но это точно не странно. Это нормально.

С моральной точки зрения мы имеем полное право просить обращаться к себе так, как нам комфортно. Некоторые люди просят обращаться только на «вы» или на «ты» или обозначают ту форму имени, которую используют по отношению к себе. И обозначать свои актуальные местоимения — это также нормально.

В этот момент мы заботимся о своём комфорте и даем возможность новым отношениям стать близкими и важными. Ведь терпя дискомфорт от неправильного обращения другого человека, мы не только вредим себе, но и лишаем возможности эти отношения на близость и доверие.



Я помню, как мне было сложно первое время начать запрашивать местоимения у других людей, казалось, что я делаю что-то преступное. Но преступление было только в совершении общественно непривычного действия. Со временем, я привык и это стало обычной частью знакомства.

Если люди реагировали негативно, то я сразу понимал, что я сам не заинтересован продолжать с ними общение дальше и не тратил на них свое время.



Но надо понимать, что мне на тот момент было 28 лет. Я был полностью автономным и взрослым человеком, у меня не было начальства, я мог в любой момент просто прервать отношения с новым знакомым и уйти. Мне за это никто и ничего не мог сделать.

А ещё на тот момент не был принят закон о "пропаганде ЛГБТ" для всех возрастов и экстремизме «международного движения ЛГБТ", то есть я не боялся, что говоря незнакомым людям про свою трансгендерность я получу какие-то последствия в виде судебного дела, доноса или угроз его написать. Такого не было, и такая вероятность казалась полной дичью.

Безусловно, только знакомясь с новыми людьми, мы ещё совсем их не знаем и не можем прогнозировать их возможную реакцию. И делать каминг-аут[1] сразу — это более рискованно, чем когда ты лучше узнал человека и доверия стало больше.

Я бы внимательно подумал о том, какие есть риски при каждом конкретном знакомстве.

На сколько ты можешь сразу выйти из помещения, если что-то пойдет не так? Находишься ли ты физически в безопасности в этот момент? Будете ли вы долго учиться вместе и придется ли все это время сталкиваться с возможной негативной реакцией человека? Хватит ли у тебя сил и ресурсов ее выдерживать? И при этом будет ли страдать та цель, из-за которой ты пришел в это место?

Например, если ты хотел рисовать и пришел в художественный кружок, а в итоге вместо рисунка выдерживаешь агрессию от других учеников, то страдает ещё и рисунок.

---

1 **каминг-аут** — добровольный рассказ о своей гендерной идентичности и/или сексуальной ориентации. Важно отличать его от аутинга — разглашения этой информации без согласия персоны.

Я думаю, что в каждом конкретном случае — это отдельное решение, в котором взвешиваются одновременно все эти факторы:

• Физическая, ментальная, юридическая, финансовая безопасность. Какие могут быть негативные последствия?

• Собственная ресурсность. Сколько сейчас есть собственных сил и возможностей? В разное время их бывает разное количество. Хватит ли их, чтобы справиться с возможными негативными последствиями?

• Важность открытости. На сколько важно оставаться собой именно сейчас и именно с этими людьми?

• Твое благополучие. Анализ, какой из негативных возможных сценариев выглядит для тебя более затратным: выдерживать мисгендеринг[1] и деднейминг[2] от других людей или выдерживать возможную открытую трансфобию и неуважение в ответ на каминг-аут?

Я думаю, что можно действовать по-разному, в зависимости от ситуации и своего состояния. Еще можно пробовать разные варианты и смотреть, что именно подходит тебе больше.



Например, есть и вариант, при котором можно пробовать говорить о себе в актуальных местоимениях, но не запрашивать их у окружающих. Это даст возможность понаблюдать за реакцией других людей на твои местоимения.

1 **мисгендеринг** — обращение к персоне в неверном роде, с использованием неподходящих местоимений или других гендерно окрашенных слов.

2 **деднейминг** — использование прежнего имени трансперсоны, от которого персона отказалась, особенно без согласия персоны.

Возможно, кто-то вежливо поинтересуется, как к тебе лучше обращаться, а возможно, станет просто повторять местоимения за тобой. Если же реакция будет резко негативной, то будет понятно, что и каминг-аут, скорее всего, будет воспринят негативно.

Но главное — это точно знать, что запросить комфортное к себе обращение — это нормально, а ненормальны трансфобия и дискриминация квирлюдей в обществе, которые приводят к реальным физическим рискам для нас. И в этих условиях, важно, чтобы хотя бы мы сами оставались на своей стороне и относились к себе с заботой и уважением, принимая те решения, которые продиктованы именно заботой о себе.

Надеюсь, что со временем рядом с тобой будет появляться всё больше людей, рядом с которыми не придётся выбирать между безопасностью и возможностью быть собой.





Вопрос 2

Вопрос 2 «Как бороться с буллингом...»

«Здравствуйте, Ян. Как бороться с буллингом[1] у трансперсон? Я как трансфеминная персона подвергаюсь буллингу со стороны мужской части моих сверстников. Могли бы вы дать какой-нибудь совет для трансфеминных[2] подростков, ну и трансмаскулинных[3] подростков?

Я точно не знаю, можно ли это назвать буллингом, но всё же. Я сказала своей однокласснице, что я транс, и она рассказала всему классу, тем самым опозорив меня. Это один из самых крупных случаев. Остальные — это просто обзывания и оскорбления».

Александра, 13 лет, Польша.



1 **буллинг, или травля** — систематические агрессивные действия и преследование, при которых силы участников неравны и пострадавшей персоне трудно защитить себя.

2 **трансфеминные персоны** —трансперсоны, чья идентичность или гендерное самовыражение связаны с феминностью. Не все трансфеминные персоны идентифицируют себя как женщины.

3 **трансмаскулинные персоны** — трансперсоны, чья идентичность или гендерное самовыражение связаны с маскулинностью. Не все трансмаскулинные персоны идентифицируют себя как мужчины.

Александра, привет! Мне очень жаль, что с тобой это происходит. То, что ты описываешь, действительно может быть буллингом, и справиться с ним в одиночку очень трудно. Это ответственность взрослых, в том числе учителей, — увидеть происходящее и принять меры, чтобы ты находилась в безопасности и могла спокойно учиться.

Ты пишешь, что находишься в Польше — хоть это и не самая дружественная страна в ЕС для ЛГБТ-людей, школа, тем не менее, должна принимать меры для обеспечения твоей безопасности и психологического благополучия.

Есть ли в школе кто-то из взрослых — учителей или администрации, кому ты доверяешь и можешь рассказать о происходящем? Это может быть и школьный психолог - именно этот специалист должен уметь разрешать такие ситуации.

Им можно сказать, что «одноклассница распространила про меня личную информацию, и меня начали травить. Я не чувствую себя безопасно в школе и не могу самостоятельно справиться с этой ситуацией». Если ты замечаешь, что тебе стало сложнее учиться или не хочется по утрам идти в школу, пропал аппетит или стал хуже сон, то тоже нужно обязательно об этом сказать.



Самое плохое, что может происходить при ситуации буллинга, — это если ты остаешься с ним в одиночестве. Кроме сотрудникс школы, есть ли у тебя возможность поговорить про эту ситуацию с кем-то из родителей или родственников?

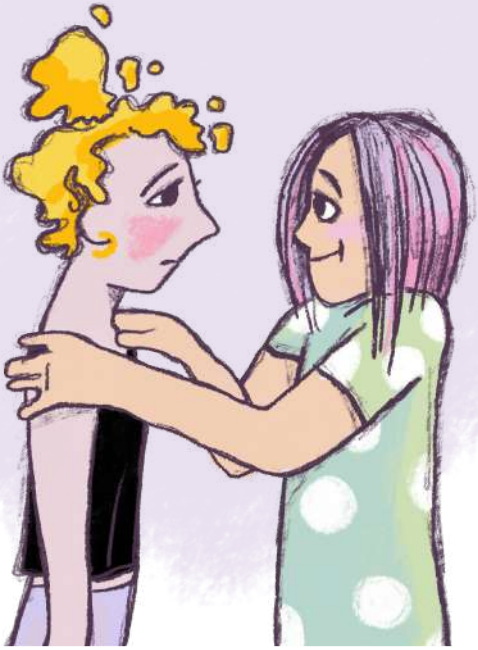
Они же могут быть и инициаторами того, чтобы поговорить со школьными психологами или классными руководителями. Если ситуация не будет меняться, то они могут поддержать тебя со сменой школы.

Если ты считаешь, что ни родителям, ни взрослым в школе рассказать информацию про трансгендерность и происходящую травлю невозможно, то постарайся найти кого-то из одноклассников, кто мог бы стать твоим союзником. Когда вас двое, то травля одноклассников уже не будет иметь такую силу и оказывать такого же влияния на тебя.

Ты пишешь, что тебя травит «мужская часть класса», а может быть, у тебя есть хороший или хотя бы нейтральный контакт с кем-то из девочек в классе? Как правило, есть одноклассникс, которые не согласны с буллингом, но боятся открыто ему противостоять, чтобы не попасть под удар самим. Они могут молча смотреть за происходящим или уходить, когда слышат оскорбления в твой адрес.



С ними можно попробовать поговорить про происходящую ситуацию и сказать, как ты себя в ней чувствуешь, что тебе неприятно, страшно и др. Возможно, кто-то из них станет твоим союзникс, и ситуация для тебя кардинально изменится.

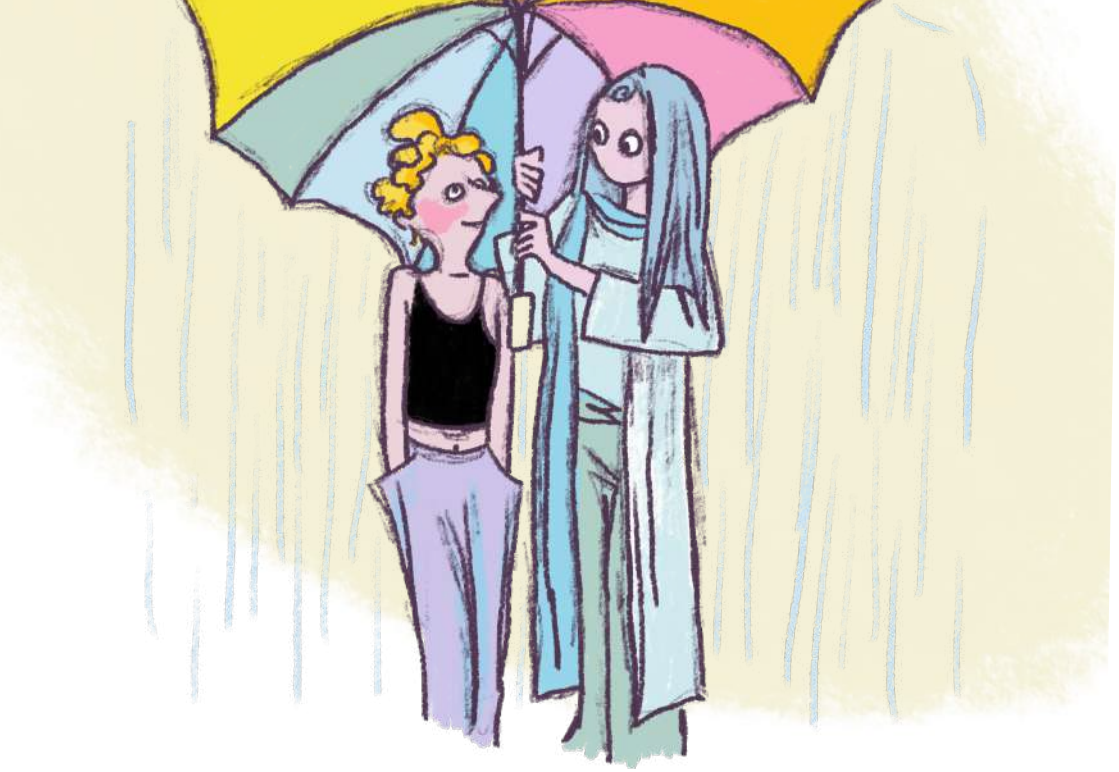


Отдельно хочу сказать, что ничего «позорного» для тебя нет в том, что ты трансгендерная персона и одноклассникс об этом узнали. Люди разные, с разными идентичностями, сексуальными ориентациями и личностными особенностями.

Нет ничего плохого или стыдного в том, чтобы быть ЛГБТКИА+. Но твоя одноклассница поступила действительно плохо — это называется аутингом[1], когда без разрешения человека разглашают информацию, касающуюся идентичности и/или сексуальной ориентации. Такое разглашение может быть опасным или спровоцировать травлю, как это произошло и в твоем случае. Мне жаль, что твоя одноклассница с тобой так поступила, она была не права в этом.

И мне жаль, что твои одноклассникс начали это преследование. Это очень частое явление в школах, когда выбирают для преследования кого-то, отличающегося хоть чем-то от остальных. Это отличие может быть любым - особенности здоровья, внешности, семейная история или семейное положение, личные интересы или, как в твоем случае, информация, которая стала доступна про трансгендерность. Это происходит не потому что с человеком, попавшим под буллинг, «что-то не так», а потому что это удобный и простой способ самоутверждения для тех, кто участвует в травле.

1 **аутинг** — разглашение информации о гендерной идентичности и/или сексуальной ориентации персоны без её согласия.



Я сменил три школы, и в двух из них меня травили из-за того, что я, как нейроотличный человек, не понимал социальные ситуации, воспринимал всё буквально, а мои чувства были сразу очевидны всем вокруг. Такой наивный и очень открытый человечек, живущий глубоко в своем внутреннем мире. Я тогда ничего не понимал про свою трансгендерность, но этих факторов было достаточно для высмеивания и преследования.

Но преследование меня никогда не несло физической угрозы. Ощущаешь ли ты физическую угрозу в своем случае? Если да, то есть ли что-то, что ты можешь сделать для своей безопасности? Выходить из школы не одной или на перемене уходить в какое-то место в школе, которое ты ощущаешь наиболее безопасным и где тебя не могут преследовать? И, конечно, в этом случае ещё более важно быстрее сообщить о происходящем окружающим взрослым. Или хотя бы одному взрослому, кому ты можешь доверять и кто находится рядом.

Я надеюсь, что эта ситуация разрешится в ближайшее время, береги себя!



Вопрос 3

Вопрос 3 «Я т-парень[1] и планирую скоро каминг-аутнуться лучшей подруге, но она тфобка...»

«Я т-парень и планирую скоро каминг-аутнуться лучшей подруге, но она тфобка, осуждает это и т. п. А я уже не могу больше терпеть, когда меня воспринимают как девочку, и хочу быть собой.

Но, блин, я очень боюсь, так как не хочу разрушать дружбу. Плюс у нас ещё и семьи дружат, а кроме неё у меня никого не будет, потому что я как раз переезжаю в её город. Я понимаю, что если она не примет меня, то она просто не тот человек, и мне не надо за неё цепляться, но, блин, мы так сблизились.

До сих пор проскакивают мысли: а может, уйти в детранс[2] или я всё себе выдумываю? Хотя я понимаю, что это не так, потому что уже на протяжении 5 лет испытываю гендерную дисфорию[3] и т. д. Но вот, короче :/ Посоветуйте что-нибудь, может быть, как объяснить. Буду очень благодарен. »

Аноним, 14 лет.



1 **т-парень** — трансгендерный парень.

2 **детранс (детранзишн)** — прекращение, приостановка или изменение отдельных шагов трансгендерного перехода. Причины могут быть разными и не всегда означают изменение гендерной идентичности.

3 **гендерная дисфория** — дискомфорт или страдание, связанные с несоответствием между гендерной идентичностью персоны и её телом, обращением окружающих, социальной ролью или приписанным гендером. Дисфория может проявляться по-разному, меняться со временем или отсутствовать.

Привет!

Мне очень жаль, что такой важный для тебя человек имеет трансфобные взгляды. Представляю, как сложно выстраивать близкие отношения и одновременно с этим скрывать такую большую правду про себя. Кроме, скорее всего, усиливающейся дисфории, это наверняка ещё и колоссальное напряжение, так как неизвестно, как человек отреагирует, узнав про тебя.

Могу предположить, что в таких отношениях сложно почувствовать доверие и действительную близость с подругой.

Не знаю, как ощущаешь это ты... Я помню, что в ситуациях, когда с кем-то много общался, но не рассказывал про свою идентичность, было ощущение стеклянной стены между нами.

Как будто мы видим друг друга, но я должен через эту стену фильтровать всю информацию о себе, и встретиться с человеком не получается. Не возникает какой-то настоящей близости.



Ещё я знаю, что люди могут высказывать трансфобные убеждения, пока говорят про кого-то абстрактного, каких-то «трансгендеров» из телевизора. Но когда встречаются с трансгендерностью близких, то реагируют совершенно иначе. Близкий человек может стать стимулом переосмыслить своё отношение и расширить представление о мире.

Я иногда встречаю довольно внезапных дружественных к транслюдям персон, например таксист где-то в дальнем регионе России или прораб на стройке... и практически всегда оказывается, что у них в жизни был либо знакомая трансперсона, которую они хорошо знали, либо кто-то из родственников был трансгендерным человеком.

Знакомство с трансперсоной в реальной жизни иногда разбивает демонизацию трансгендерности и развеивает мифы лучше, чем любая выстроенная аргументация.

Я буду очень надеяться, что и твоя подруга сможет переосмыслить отношение к трансгендерным людям благодаря знакомству с тобой. Я думаю, что невозможно быть заранее уверенным, что она не сможет сделать этого.

И я помню, как, рассказав одной своей знакомой про себя, в одну секунду почувствовал, как эта стеклянная стена между нами рухнула. Как бы я ни убеждал себя годами, что информация, которую я скрываю, — личная и я не обязан её озвучивать, всё равно именно в этот момент я почувствовал, что мы можем теперь по-настоящему встретиться и быть вместе.



При этом, есть ещё и важный вопрос твоей безопасности. Ты говоришь, что ваши семьи дружат и вы будете жить в одном городе...

Если она расскажет о тебе родителям или другим людям, то насколько это будет безопасно для тебя? Ты можешь быть уверен, что даже если вы остановите общение, то она сохранит эту информацию в тайне?



Если ты решишь совершить каминг-аут, а ее реакция будет негативной, то я точно хочу это написать тебе — это не ты разрушишь ваши отношения, их разрушит её предвзятое отношение к тебе. Это не будет твоя ответственность.

Наоборот, с твоей стороны сделать каминг-аут ей — это шаг навстречу и возможность большей близости и доверия между вами.

Это возможность, которой она может воспользоваться, а может, нет. Но это точно очень смелый и уязвимый шаг с твоей стороны. И он направлен навстречу к ней, а не от неё.

Ты пишешь о том, что вас ждёт переезд в другой город, и ты там никого не будешь знать, кроме неё.

Я думаю, что в этот новый город переедет ещё и твоё умение строить дружбу. Похоже, что ты умеешь создавать значимые отношения, умеешь в них вкладываться и беречь их.

А это именно то, что нужно для того, чтобы суметь построить и новые отношения в новом месте. Умение дружить — это навык, который, похоже, у тебя уже есть и останется с тобой теперь, где бы ты ни был.





Вопрос 4

Вопрос 4 «Я хочу понять, как хотя бы себя успокоить»

«Мне сейчас 17. Нужно выбрать, куда поступать или где работать. К сожалению, только в этом году осознал, кто я, и теперь живу с постоянной дисфорией и страхом, что не успею начать переход вовремя, дабы выглядеть маскулинно в полной мере. Действовать нужно уже сейчас, иначе я останусь тухнуть в своей стране. Я не вижу своё будущее иначе, нежели позволю себе стать трансгендерным человеком. Ужасное состояние.

Мне очень хотелось писать в групповые чаты людей, которые меня понимают и тоже не цис[1], но я очень боюсь это делать, и кажется, что не смогу поддержать разговор. Я хочу повзрослеть, а не оставаться в позиции напуганного ребёнка. Не чувствую, что справлюсь со всем сам, и мне в любом случае необходимо копать информацию в интернете или пытаться общаться с другими человечками, хотя жутко боюсь.

Я хочу понять, как хотя бы себя успокоить, а то правда так на этой точке пути и останусь.

Хочу уехать из страны. ЕГЭ в этом году сдаю и уже не уверен, что дальше делать. Пытался во всём разобраться, но знаю мизерное количество информации, и планов, как действовать, нет. »

Энн, 17 лет.



1 **цис** — персона, чья гендерная идентичность соответствует «полу», приписанному при рождении.

Энн, привет!

Хочу начать с поздравления тебя! Это здорово, что пришло более глубокое понимание своей идентичности. Я думаю, что это важный момент в жизни и важное новое понимание себя.

Да, живя в трансфобном обществе, часто своей трансгендерности либо пугаются, либо считают чем-то негативным, так как придется сталкиваться с сопротивлением общества.

Но вообще-то это позитивный момент, который в дружественной среде семья могла бы и отмечать за праздничным столом.

Ведь когда у нас есть больше знаний про себя, то мы лучше понимаем свои потребности, мы можем более аутентично быть собой.

И это здорово.



Есть трансгендерные люди, которые осознали свою трансгендерность только к старости, а кто-то и всю жизнь обманывает себя и игнорирует правду.

Признаться себе в своей трансгендерности — это уже смелый шаг, который требует силы. И похоже, что, несмотря на все внешние негативные факторы, ты смог это сделать. Это уже очень круто, и этот шаг точно нельзя обесценивать!

Я понял про свою идентичность в 28 лет. До этого момента у меня не было нужной информации и примеров других трансгендерных персон, с кем я мог бы себя ассоциировать. Гормональную терапию я начал в 29 лет, и это не помешало произойти всем маскулинизирующим изменениям.

Сейчас на улице меня однозначно считывают как парня (хотя я небинарный человек и хотел бы восприниматься им, эх...). Это я пишу к тому, что можно начать переход совершенно в любой момент жизни, никогда для него не бывает слишком поздно. Но понимать про себя в 17 лет — это уже очень здорово.

Еще я думаю, что, похоже, у тебя очень сильная нагрузка сейчас сразу от многих факторов. Это и осмысление своей трансгендерности, и сдача ЕГЭ, и необходимость определиться со своим будущим и трансгендерным переходом, и планы по эмиграции. Это очень много всего сразу, и, похоже, твоя семья не поддерживает тебя на этом пути?



Это нормально, что страшно и сложно выдерживать такую нагрузку в одиночку.

Но проблема не в тебе, а в трансфобном обществе.

В такой же ситуации в дружественной стране и семье, родители бы предложили тебе поддержку в ответ на каминг-аут и отвели бы к специалистикс в помогающей организации, которые помогли бы сориентироваться в этапах начала трансгендерного перехода.

С помощью специалистикс ты выстроил бы подходящий маршрут, мог бы записаться в группу поддержки для подростков, чтобы можно было познакомиться в безопасной обстановке с теми, кто проходит через похожий опыт, и получить поддержку от них тоже. Этот человек бы сходил в школу, чтобы поговорить с твоими учителями и одноклассниками, чтобы они понимали, что такое трансгендерность и гендерная дисфория. Твое имя переписали бы в журнале, и учителя, даже без твоей персональной просьбы, стали бы обращаться к тебе по правильному имени и местоимениям.

А в случае возникновения какого-то буллинга включались бы социальные работникс и психологикс, чтобы решить эту проблему и защитить тебя от нападок. Гормональная терапия и операции (после 18 лет) покрывались бы медицинской страховкой, а принимающие врачи были бы квалифицированными и доброжелательными к тебе.

И я не описываю сейчас выдуманный радужный мир. Такая система поддержки существует во многих странах, где есть антидискриминационные законы и под «правами граждан» понимаются права всех граждан — трансгендерных в том числе.

В твоей реальности всей этой поддержки нет, и это тогда КОЛОССАЛЬНАЯ нагрузка, которая ложится на тебя одного.

Я думаю, что это точно надо реалистично осознавать, когда ты хочешь от себя одновременно и повзрослеть, и сдать ЕГЭ, и совершить транспереход, и уехать из страны, и при этом ничего не бояться, не имея поддержки ни семьи, ни государства, ни школы, ни социальных служб. Бояться, тревожиться и не знать, как лучше поступить — точно нормально.

Ненормально требовать от себя обратного прямо сейчас.

У тебя много задач, и они достаточно глобальные.

Я бы предложил тебе разбить их на маленькие шажки. Это способ, помогающий снизить тревогу при виде большой задачи, которая парализует одним своим видом.

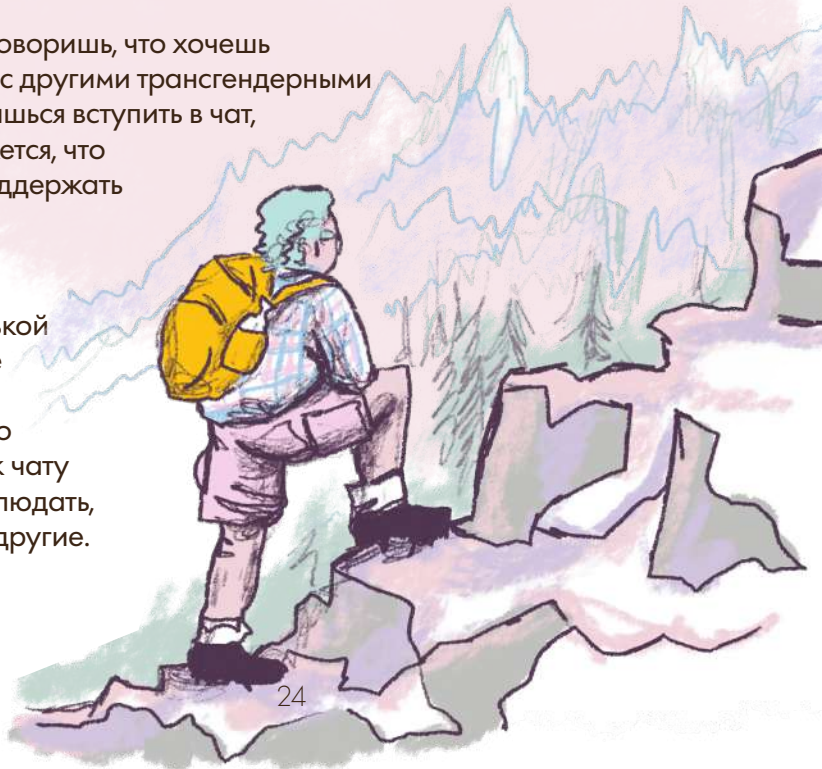
Прямо можно взять лист бумаги, обозначить там конечную цель, твою текущую точку сейчас и как выглядела бы лесенка к этой цели. Каждая ступенька — конкретный шаг, и нормально, что будут секции ступенек со знаками вопроса, где ещё не понятно, что именно нужно сделать.

Можно строить эту лестницу как от точки «сейчас», так и от конечной цели — какое предыдущее действие перед ней? а ещё до этого?

Это помогает увидеть путь целиком и понять, какие части маршрута ещё не понятны — и уточнять, что там, может быть отдельным поиском и задачкой. А при выборе, что конкретно делать, можно двигаться от ближайших ступенек и совершать как можно более маленькие действия.

Например, ты говоришь, что хочешь познакомиться с другими трансгендерными людьми, но боишься вступить в чат, потому что кажется, что не сможешь поддержать разговор.

Тогда, похоже, первой ступенькой становится ещё не разговор с ними, а просто подключиться к чату и молча понаблюдать, как общаются другие.



В чатах всегда есть те, кто активно общается, и те, кому сначала нужно какое-то время, чтобы освоиться и предварительно лучше узнать других.

Заходя в чат, можно так и сказать, что «мне тревожно было к вам вступать, и нужно время, чтобы освоиться здесь, скорее всего, сначала я не буду активно участвовать в разговорах и просто буду наблюдать за вашим общением». Если в чате дружественная и принимающая атмосфера, то тебя поддержат и порадуются, что ты, несмотря на тревогу, всё равно смог к ним присоединиться! Если нет, то зачем такой чат нужен, и из него можно просто выйти в любой момент.

При этом я вижу, что ты рассказал свою историю в комментариях, и это уже огромный шаг к общению с другими, здорово, что у тебя уже это получилось сделать!

Про желание уехать из России и про выбор профессии. Конечно, если есть возможность поступить в иностранный вуз, то это обычно самый комфортный и перспективный вариант эмиграции.

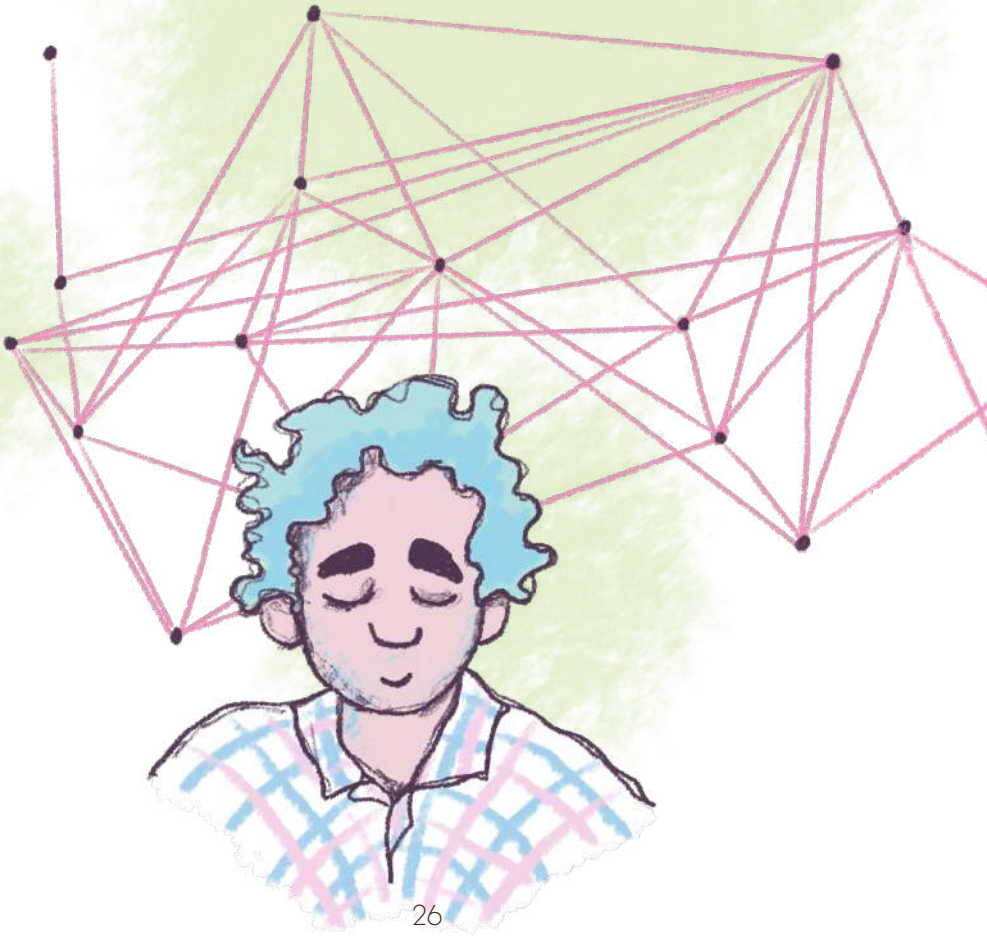
Я знаю, что трансгендерные люди из России поступают в самые разные вузы — от Аргентины до Японии — и уезжают по учебе в другие страны.

У меня нет списка таких вузов, так как их выбор будет очень зависеть от твоего знания иностранных языков, есть ли у твоей семьи возможность оплачивать обучение или нужны только бюджетные места, или необходимость получить грант на обучение, какие именно специальности тебе интересны, и какие твои оценки сейчас. Здесь правда надо провести свое исследование существующих возможностей, чтобы понять, какие тебе подходят больше всего и что именно нужно для поступления.

Возможно, что у тебя ещё нет достаточных ресурсов, чтобы попробовать поступить в следующем году, и тогда можно начать сейчас обучение в каком-то российском вузе, а следующий год/годы готовиться к поступлению в тот иностранный вуз, который тебе действительно интересен. Или закончить бакалавриат в России и поступить в магистратуру в иностранный вуз.

Но ты совершенно прав, что думаешь об этом сейчас. Так как если твоя задача — учиться или работать не в России, то, выбирая специальность, необходимо ориентироваться на то, чтобы навыки, которые она дает, были востребованы и за рубежом. Также каждая конкретная страна обычно стремится привлечь к себе каких-то определенных специалистов, и можно ориентироваться на те специальности, которые в ней востребованы сейчас.

И часто трансгендерные люди стараются выбирать специальность, по которой можно работать дистанционно, чтобы снизить количество мисгендеринга во время рабочего дня и не привлекать к себе лишнего внимания. Либо чтобы можно было как раз уехать и работать удалённо, проживая за рубежом.

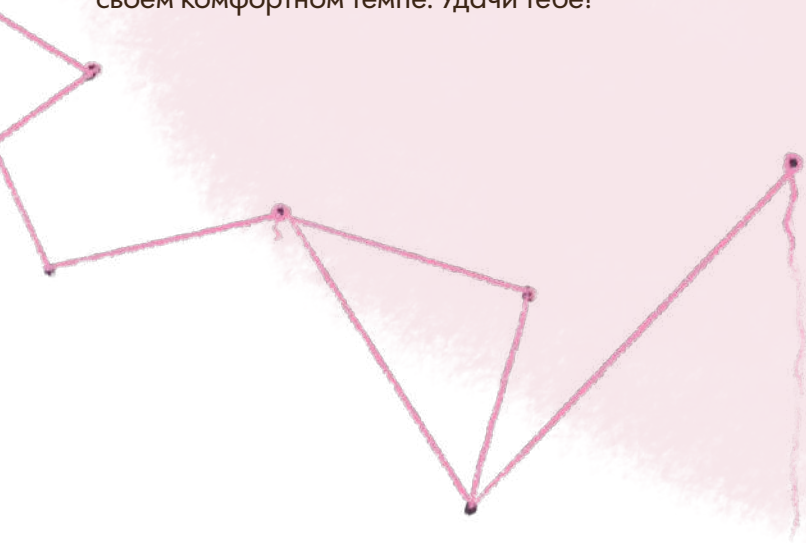


В ЛГБТ-организации «Выход» есть карьерные консультации, и можно обратиться к ним, чтобы попробовать лучше разобраться в том, какой маршрут образования тебе подойдёт, ссылку на этот проект я указал в конце гайда.

А Центр Т предоставляет консультации по эмиграции, в рамках которых ты сможешь поговорить со специалистикс о том, какие страны могли бы подойти тебе для эмиграции как трансгендерному человеку.

И я не знаю, есть ли у тебя психолог, но если нет, то работа с ним также может дать необходимую поддержку и помочь выстроить внутренние опоры. В конце этого гайда я также привел ссылки на бесплатные психологические службы разных помогающих организаций.

Я уверен, что со временем понимание маршрута обучения и подходящего для тебя варианта эмиграции выстроится. Возможно, на это потребуется больше времени, чем хотелось бы сейчас, но это точно совершенно реалистичные задачи, которых постепенно можно будет достичь. Главное оставаться бережным к себе и двигаться в своём комфортном темпе. Удачи тебе!





Вопрос 5

Вопрос 5 «Что делать дальше, чтобы я наконец-то разобрался и перестал чувствовать эту внутреннюю неопределённость?»

«Ян, здравствуйте. У меня вопрос. Смотрите, я с детства не ощущаю себя полностью парнем, хоть и рождён им. В детстве я говорил, что хочу быть девушкой (лет в 6–7). Мне всегда нравились более так называемые «девчачьи» игры, из-за чего меня даже часто пытались задеть. Я любил Барби, я любил игры с макияжем и так далее.

Но сейчас, в 16 лет, я не знаю, кто я. В 90% случаев я идентифицирую себя как парень, но иногда просто не могу принять этот факт. Мне приятны местоимения «он/она/они», мне не важно, в каком роде ко мне обращаются, но при этом, опять же, в 90% времени я считаю себя парнем.

Я не знаю, кем я считаюсь. Как вы это оцениваете? Это может быть гендерная дисфория, небинарность, гендерфлюидность[1], просто гендерно-неконформное поведение[2] или что-то другое? И что вы рекомендуете делать дальше, чтобы я наконец-то разобрался и перестал чувствовать эту внутреннюю неопределённость?»

Сан, 16 лет, Армения.



1 **гендерфлюидня персона** — персона, чья идентичность может меняться со временем (как, например, в течение дня, недели, месяцев) или в разных обстоятельствах.

2 **гендерно-неконформное поведение** — внешность, поведение или самовыражение, которые не соответствуют принятым в обществе ожиданиям от приписанного гендера.

Сан, привет! Да, ты прав, и все факты, которые ты о себе перечисляешь, можно отнести и к гендерно-неконформному парню, и к гендерфлюидному, и к небинарному человеку, и к трансгендерной девушке, и к разным другим идентичностям.

К счастью, у нас всё же нет каталога, который я (или кто-то другой) может открыть и, сопоставив твой опыт с табличкой, сказать «кто ты» в плане гендерной идентичности. Гендерная идентичность находится исключительно в области нашего внутреннего самоопределения. Только ты сама можешь определить свою идентичность для себя. И она может оказаться любой из вышеперечисленных.

Наша идентичность — это то, с чем мы чувствуем резонанс, схожесть, какую-то внутреннюю «правильность» для нас. И этот резонанс никто извне не может увидеть или «установить». Со стороны мы можем видеть только какие-то внешние проявления человека, а то, как мы себя идентифицируем, остается нашим глубоко внутренним делом. Но совершенно нормально, если это происходит не сразу и нужно время, чтобы лучше изучить себя, поэкспериментировать, понаблюдать за собой, прожить какой-то важный для себя опыт относительно гендера. Такой период иногда называют «гендерным поиском», и иногда он становится настоящим гендерным кризисом, через который мы можем проходить так же сложно, как и через любой другой кризис. Но, несмотря на то, что это может быть неприятно и тяжело, я всё же думаю, что это хорошее время, когда мы исследуем себя и переосмысляем свой опыт.



Иногда на такой поиск могут уходить и годы, а для кого-то становится вообще не важным по итогу, как себя идентифицировать. Это перестает иметь значение. И это тоже нормально.

И, конечно, в течение жизни обозначение своей идентичности может меняться. Даже если мы уверены в какой-то момент, что определили ее навсегда.

Я помню, как пару лет говорил про себя как бигендерного[1] человека, и в этом определении для меня было очень много силы и опоры. А спустя какое-то время я стал чувствовать, что это определение стало ощущаться сковывающим и чужеродным, и я от него отказался.

Стал идентифицировать себя только как небинарного человека, и мне снова стало комфортно. Это произошло потому, что моя рефлексия про идентичность углубилась, ко мне пришли новые понимания про себя, и я как будто «перерос» этот термин. Это нормально.

Возможно, в какой-то момент я подберу и новое обозначение для своей идентичности и проживу следующий период жизни с ним. Такое тоже может быть.



1 **бигендерный человек** — персона, которая идентифицирует себя с двумя гендерами одновременно, поочерёдно или в разной степени.



При этом я точно знаю, что не обязательно сначала определиться с названием для своей идентичности, чтобы знать, что нам подходит в плане репрезентации и/или телесности. Ты про это и пишешь: что ты знаешь комфортные для себя местоимения, и по сути не важно, как при этом ты себя идентифицируешь.

Мы можем выбирать нашу экспрессию, социальную роль или телесность, опираясь на свой комфорт в данном моменте, даже без сформулированной четко идентичности. Это тоже нормально.

Еще у меня есть предположение, что может стать проще, если вместо вопроса «кто я?», который как будто требует выяснить и рассказать другим «правду» о себе, спрашивать другое. Например: кем я хочу быть? Как мне комфортно идентифицировать себя сейчас? С чем я сейчас в большей степени чувствую резонанс? В каких словах мне радостно и комфортно описывать свою идентичность себе и другим?

Спасибо тебе за твою историю и доверие, я надеюсь, что в моих мыслях для тебя было что-то полезное!



Вопрос 6

Вопрос 6 «Продолжать молчать ради своей безопасности или всё же поговорить с родителями об этом?»

«Ян, здравствуйте. Хочу обратиться к вам за советом. Мне 16 лет, и примерно с 11 лет я начал ощущать себя парнем. При этом мне очень трудно и страшно говорить об этом родителям, потому что они довольно религиозны и, к сожалению, относятся к таким вещам негативно.

Держать всё в себе с каждым днём становится всё сложнее, но я боюсь, что, если расскажу, это может привести к серьёзным последствиям в семье. При этом моя тётя и двоюродная сестра уже знают о моих чувствах, поддерживают меня и пока не рассказали об этом родителям.

Подскажите, пожалуйста, как лучше поступить в такой ситуации?

Продолжать молчать ради своей безопасности или всё же поговорить с родителями об этом?

Буду очень благодарен за ваш совет.»

Саша, 16 лет, Россия.



Саша, привет!

Я думаю, очень здорово, что ты обдумываешь каминг-аут как осознанный шаг и взвешиваешь все «за» и «против».

В ситуации, когда в стране нет государственной защиты для ЛГБТ+ подростков, каминг-аут в транс/гомофобной семье действительно часто может угрожать безопасности.

Мне жаль, что это происходит.

Мне хотелось бы жить в мире, где подростки, осмысляющие свою идентичность и/или сексуальную ориентацию, получают от родителей поддержку и информацию, а не оказываются из-за них в изоляции и страхе за свою безопасность.

Это следствие дискриминации, системной транс/гомофобии в стране и такая ситуация ненормальна. Когда мы думаем над тем, «что делать» в этой ситуации, то это становится нашей адаптацией к ненормальному положению вещей.

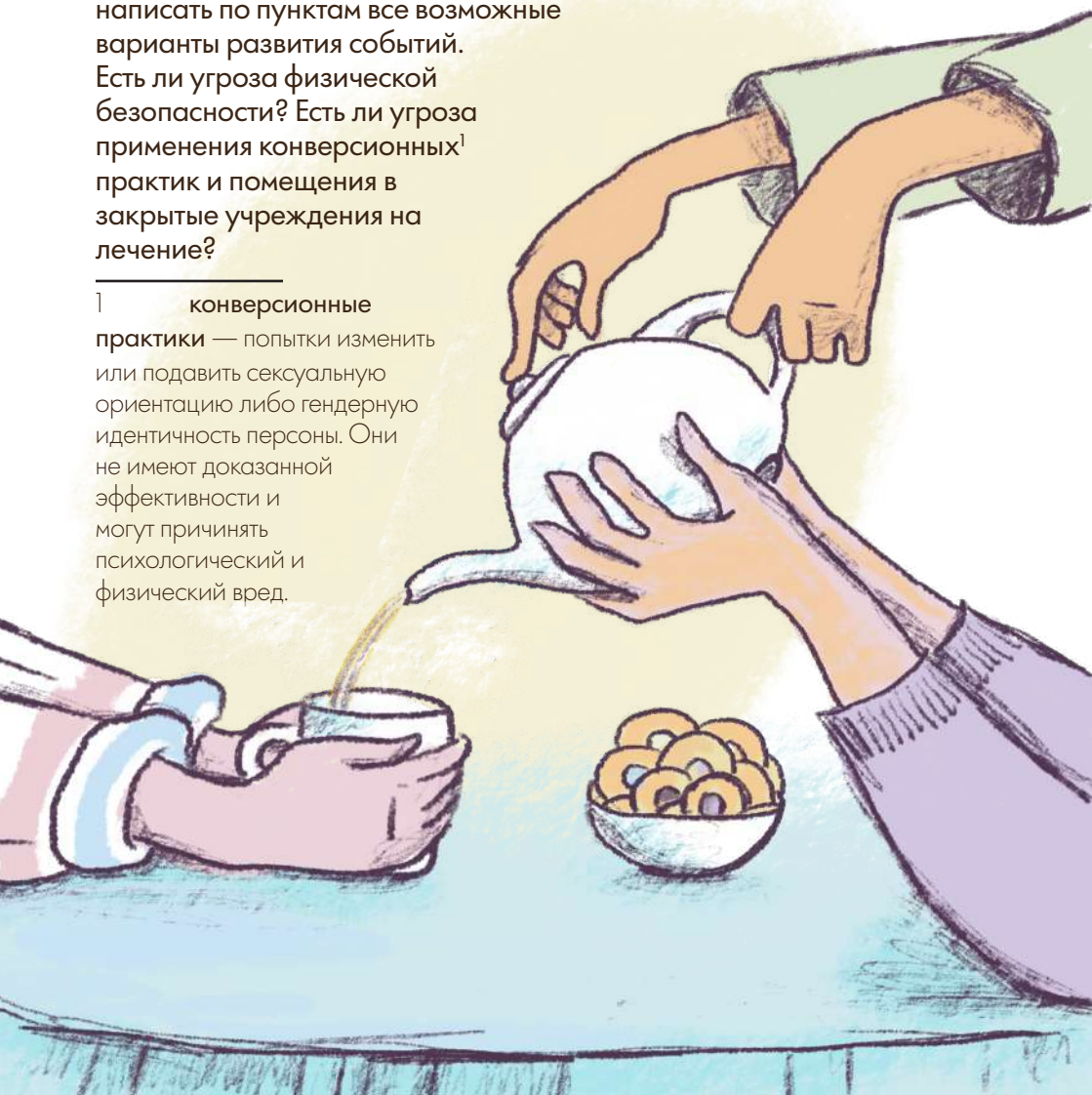
Ужасно, что тебе приходится проходить через этот опыт.



Но я рад, что ты в этом не один и у тебя получилось рассказать о себе тёте и двоюродной сестре, и получить от них поддержку. Я думаю, что это большой ресурс в ситуации, когда родители могут оказаться радикально не принимающими. Здорово, что он у тебя есть.

Я думаю, что правда важно попробовать оценить возможную реакцию родителей заранее. И, скорее всего, ты лучше всех понимаешь, что они могут сделать в ответ на твой каминг-аут.

Я предлагаю сесть и попробовать написать по пунктам все возможные варианты развития событий. Есть ли угроза физической безопасности? Есть ли угроза применения конверсионных[1] практик и помещения в закрытые учреждения на лечение?



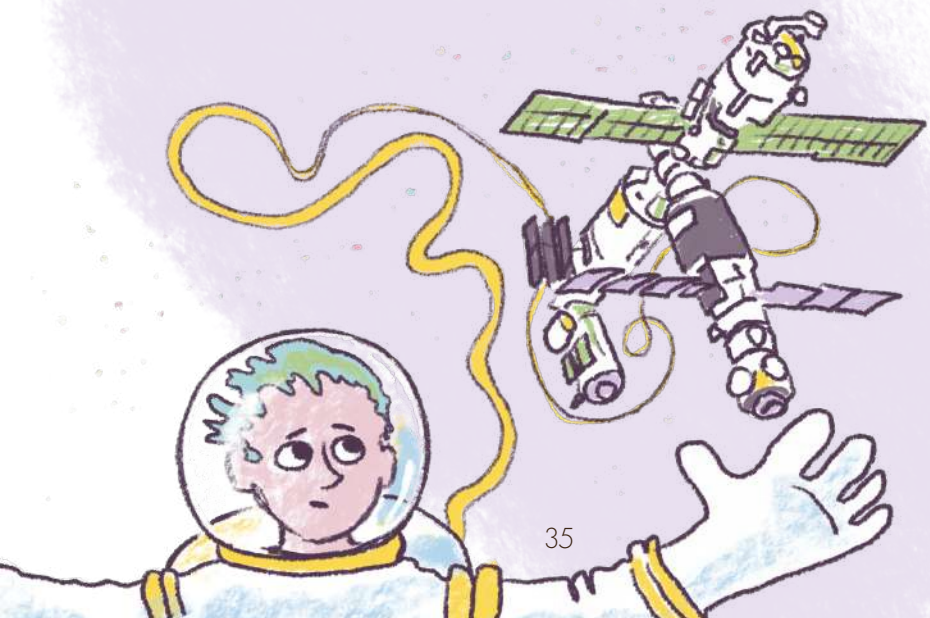
1 **конверсионные практики** — попытки изменить или подавить сексуальную ориентацию либо гендерную идентичность персоны. Они не имеют доказанной эффективности и могут причинять психологический и физический вред.

Есть ли угроза отказа от родительских прав и помещения в детский дом или на «перевоспитание» к родственникам, с которыми небезопасно оставаться наедине? Могут ли они написать донос на тебя в правоохранительные органы? Могут ли они выгнать из дома? Могут ли оставить без средств связи и интернета? Лишить личного пространства? Могут ли начать ограничивать общение с друзьями? Могут ли лишить поддержки в получении образования? И т.п.

Когда получится список, подходящий именно для твоей ситуации, попробуй написать у каждого варианта, что ты будешь делать, если это произойдет.

Если родители, например, будут оскорблять или унижать дома, то есть ли возможность уйти жить к другим родственникам? Можно ли об этом с ними заранее договориться?

И есть ли что-то, что можно сделать заранее, чтобы снизить возможные негативные риски? Если есть угроза физического насилия, может быть, будет безопаснее сделать каминг-аут в общественном месте? Или в присутствии других родственников, которые тебя поддерживают и смогут снизить агрессию родителей?



Конечно, скорее всего, не получится выстроить какой-то ресурсный план для каждого возможного риска. Их может просто не быть, и тогда задача — очень трезво на это посмотреть и оценить степень угрозы для твоей безопасности.

После того как ты завершишь эту работу, попробуй разделить все возможные риски, вместе с написанным планом по их нейтрализации, на три категории по цветам.

Категория жёлтого цвета — это неприятно, но временно и не страшно. Например, если кто-то из родителей будет кричать, но через несколько часов успокоится, и с ними можно будет тогда поговорить ещё раз, уже более конструктивно.

«Оранжевая категория» — это тяжёлые для тебя последствия, но терпимые и совместимые с жизнью и психологическим/физическим благополучием. Например, тебе нужно будет переехать жить к другим родственникам, но ты уверен, что с ними будет безопасно и комфортно.

И «красная категория» — это риски, которые несовместимы с жизнью и/или несут серьёзные негативные последствия для физического и/или психологического здоровья. Например, сюда относится риск прямой физической агрессии от родителей. И риск психологического насилия, если, например, ты предполагаешь, что тебя могут лишить интернета на продолжительное время, а для тебя это разрушит единственную поддерживающую среду и будет непереносимо — это красный риск. Также красный риск — это вероятность применения любой так называемой конверсионной «терапии».



Даже если кажется, что «ничего страшного не произойдёт, если я полежу в больнице несколько дней», это не так. В начале обещанные несколько дней могут растянуться на месяцы, а в больнице/реабилитационном центре могут начать давать сильнодействующие препараты, которые окажут серьёзное влияние на психическое здоровье. А также любые разговоры о том, что твои ощущения относительно идентичности — это болезнь/отклонение от нормы, могут травмировать и оставлять последствия на годы. Необходимость участвовать в таких разговорах, и, что ещё хуже, необходимость делать вид, что согласен с ними, — разрушительны и опасны.

Лучше всеми путями избегать «специалистов», применяющих конверсионные практики, так как это является формой насилия для ЛГБТК+ людей.

После того как получится разобрать все риски по категориям, посмотри, как тебе получившаяся картина? Насколько там много оранжевых и красных рисков? Насколько много у тебя есть ресурсов, чтобы обезопасить себя в этих случаях?

И что лежит на другой чаше весов? Что будет, если сделать каминг-аут через какое-то время, когда ты будешь уже менее зависим от родителей и они не смогут навредить твоей безопасности?

Я думаю, что не может быть универсального ответа, когда лучше делать каминг-аут. Каждая ситуация индивидуальна. Единственное, что можно сделать, — это максимально детализировать её для себя и здраво оценить свои возможности и риски в разных вариантах развития событий, чтобы выбрать более безопасный и комфортный. А также постараться составить хотя бы примерный план действий в случае плохого развития событий.

И, конечно, нельзя сказать наверняка, что родители будут действовать именно таким способом. Пока каминг-аут не произошёл, это всё остаётся на уровне гипотез и вероятностей.

Я буду надеяться, что твой каминг-аут пройдёт наилучшим образом и ты будешь в безопасности.



Вопрос 7



Вопрос 7 «Я знаю, что это не нормально и это состояние нужно лечить...»

«Здравствуйте. Пишу вам, так как не знаю, куда ещё можно обратиться. Я в курсе о квир-психологах, но они редко принимают до 18 лет, а мне ещё 15 (скоро 16), да и был очень неприятный опыт, и теперь боюсь обращаться к рандомным психологам. А вас я давно смотрю и хорошо знаю, да и нужна мне помощь не только психологическая.

Ситуация у меня сложная. Я транспарень с официальным диагнозом «расстройство половой идентичности» и сильной дисфорией, но у меня есть одна проблема — проявляться у меня всё это начало в 12 лет, а до этого всё было хорошо. Из-за этого мама не верит в мою трансгендерность и говорит, что мне не нужен переход, ведь те, кому он нужен, начинают испытывать дискомфорт от своего пола ещё в детстве.

Мама, в принципе, очень сильно волнуется и изучает тему лечения. Я знаю, что это ненормально и это состояние нужно лечить, и я хочу это вылечить, но я не хочу принимать своё тело. Мне даже представить себя с выпирающей грудью, с нежным голоском, да и, в принципе, в женской роли очень противно. Мне говно за кроликами убирать, и то приятнее.

Иногда я чувствую вину за то, что не пытаюсь принять себя, но я правда пытался. Я пытался, но это только ухудшало ситуацию. Сейчас моя мама хочет отправить меня к психотерапевту и пытается как-то лечить это состояние, и я не особо против, но я не хочу это принимать. Я, честно, не знаю, как передать это.

Я хочу жить без дисфории, но боюсь закопать её глубоко в себя и чувствовать её всю жизнь против воли. Как будто сам факт принятия своего тела невозможен, возможно только внушить себе это принятие и игнорировать его до последнего вздоха.
Ещё одна проблема — у меня плохая наследственность и высокий шанс того, что у меня проблемы с гормонами по наследству, и я не смогу даже гормональную терапию начать. Но это ещё не точно, нужно будет уточнить это у врача. Пока жалоб у меня не было, да и анализы в последний раз были в норме.

В окружении меня все принимают, и даже скоро могут появиться люди, как я, но это смотря как дальнейшее общение пойдёт. Спасибо большое, если вы прочитали это. Очень хочу получить ваш ответ, но пойму, если не ответите)»

Дуб, 15 лет.

Дуб, привет! Мне очень горько было читать твоё письмо, потому что ты описываешь конверсионные практики, которые к тебе применяют и планируют применять в дальнейшем.

Конверсионные практики — это различные псевдонаучные методики, ставящие задачей изменить гендерную идентичность или сексуальную ориентацию на те, что признаны в обществе нормотипичными — цисгендерную и гетеросексуальную.

Международными организациями такой способ признан калечащим и считается формой пыток. Опыт прохождения через конверсионные практики может наносить серьёзный психологический и физический вред.

Мне очень жаль, что это происходит с тобой.



Ты пишешь о том, что твоя мама изучает «тему лечения».

Но трансгендерность — это не болезнь, и вылечиться от неё нельзя. И нет ни одного способа, который бы «избавлял» человека от трансгендерности.

Единственное, что можно сделать, — это настолько подавить индивидуальность человека, убедив его в своей «ненормальности», что человек перестанет говорить вслух о дисфории и своей идентичности. Начнёт её скрывать от окружающих и самого себя. Это путь, который не приносит счастья и здоровья.



И ты пишешь про трансгендерность, что «это ненормально». Но «ненормальными» трансгендерных людей считает трансфобное общество, которое устанавливает свои правила о том, какими должны быть люди. Но у кого вообще может быть право считать, кто более нормален, а кто нет? Кто и почему может устанавливать эти критерии?

Трансгендерные люди рождались во всех народах и во все времена, к ним по-разному относились и по-разному объясняли это явление, но факт остаётся в том, что люди просто рождаются разными. И у трансгендерных людей не было бы проблем, если бы общество не создавало сложностей своей агрессией, дискриминацией и патологизацией. Проблема не в трансгендерных людях, а в иерархичном обществе, где доминирующие цисгендерные и гетеросексуальные люди устанавливают норму и исключают людей, чем-то отличающихся от них.

Современными врачами трансгендерность больше не признаётся как психиатрическое заболевание, и в одиннадцатой МКБ[1] она исключена из раздела психиатрии. Точно так же когда-то была исключена из перечня болезней и гомосексуальность. Врачи признали, что патологизация ориентации — это пережиток прошлого и проявление стигмы по отношению к гомосексуальным/бисексуальным людям.

Трансгендерность оставили в МКБ-11 в разделе «сексуального здоровья» как состояние. Это нужно, чтобы транслюди могли получать медицинскую помощь в виде гормональной терапии и операций. Точно так же, например, там есть и состояние беременности, которое не является болезнью, но при нём есть потребность в медицинской помощи.

К сожалению, в какой-то момент Россия приостановила внедрение МКБ-11 и решила усилить патологизирующее отношение к транслюдям, ещё сильнее закрепляя дискриминацию на законодательном уровне. Но так происходит далеко не во всех странах.

Ни в каких международных рекомендациях нет ничего про возможность лечения трансгендерности. Подобные рекомендации антинаучны, и их могут применять только для насильственных целей. Единственное, что улучшает жизнь для трансгендерных людей — это гендерно-аффирмативные практики[2], то есть действия, которые позволяют проживать, проявлять и «утверждать» гендерную идентичность персоны. В эти действия может входить каминг-аут, изменение стиля одежды, смена имени и/или гендерного маркера в документах, гормональная терапия и/или операционное вмешательство. Разные трансгендерные люди испытывают различные потребности, и нет какого-то «единого пакета перехода», который бы одинаково подходил всем.

---

1 **МКБ-11** — 11-я редакция Международной классификации болезней Всемирной организации здравоохранения

2 **гендерно-аффирмативные практики** — поддержка гендерной идентичности и индивидуальных потребностей персоны без попыток её «исправить».

Каждая персона выбирает для себя те гендерно-аффирмативные действия, в которых чувствуется потребность.



Точно так же нет и единой истории у всех трансгендерных людей.

Это тоже стереотип, что транслюди должны соответствовать каким-то критериям, говорить про себя одно и то же и проходить одинаковые этапы осознания своей идентичности.



Я понял, что являюсь трансгендерным человеком в 28 лет, и я знаю людей, у которых это произошло ещё позже, и наверняка есть и много тех, кто за всю жизнь так и не понял это про себя. Каждая история уникальна и валидна.

То же самое касается и дисфории: она разная у разных трансгендерных людей. Может появляться и проходить, может нарастать по мере жизни или, как в твоём случае, появляться с началом подросткового возраста. Это тоже частый вариант, который может возникнуть, потому что это ещё и время начала пубертата, когда тело начинает развиваться по какому-то пути, и различия между полами становятся более очевидны. Именно из-за появления этих различий дисфория может стать ощутимой. Я описал несколько из возможных вариантов, но их тысячи — столько же, сколько и самих транслюдей.

То, что ты начал чувствовать дисфорию в 12 лет, никак не отменяет её реальности и реальности твоей гендерной идентичности сейчас. Ты пишешь, что хочешь жить без дисфории, и это совершенно понятно. Но, к сожалению, вылечить её конверсионной «терапией» нельзя. Можно отследить, на что она возникает, и какие у тебя есть потребности относительно своей телесности и/или гендерной экспрессии. Гендерно-аффирмативные действия позволяют её ослабить, а в конечном итоге она может и совсем уйти.







На этом пути психологикс действительно могут быть полезны, но только если не пытаются «исправить» трансгендерную персону, сделать её цисгендерной, а дают поддержку и принятие, помогают понять свои потребности и найти пути для их удовлетворения.

Принятие себя для трансгендерного человека — это принятие своей трансгендерности в обществе, где она стигматизирована. Образно говоря, невозможно «принять себя» как синицу, если родился чайкой.

Даже если все вокруг синицы наперебой утверждают, что ты должен быть как они и что других птиц не существует. Но можно принять себя как чайку, оказавшуюся в стае синиц.

При этом я очень рад слышать, что у тебя есть принятие от окружающих. Это очень здорово, и я желаю тебе, чтобы у тебя было больше такой поддержки в дальнейшем!





Вопрос 8



Вопрос 8 «Как справляться с клаустрофобией и ощущением, что ты совсем одна в большом страшном мире...»

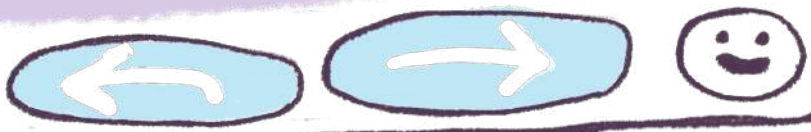
“Привет, я трансфеминная персона, я учусь в российской школе (почти закончила, слава богу), я на ЗГТ[1] (мне ужасно повезло, знакомые посоветовали врачиню), у меня есть прекрасная девушка, и мы планируем эмиграцию в Германию с поддержкой моей мамы.

Я довольно привилегированная по сравнению с другими транс-подростками в России, но тем не менее сталкиваюсь с ежедневными проблемами, и иногда у меня появляется ощущение, будто я переезжаю из одной плохой ситуации в ситуацию чуть получше: из путинской России, победившей ненависти, в мир условно трампистский, ненависти побеждающей (да, да, Россия впереди планеты всей, хотя бы в этом аспекте).

Из-за такого ощущения опускаются руки, потому что хочется не просто чуть лучше, хочется нормально. Хочется просто жить и не думать каждый день о том, безопасно ли выйти на улицу, можно ли назваться своим именем. Хочется просто нормально жить, без ненависти.

Как справляться с клаустрофобией и ощущением, что ты совсем одна в большом страшном мире, который часто не построен для тебя, а ещё чаще построен против тебя?”

Р-ва, 17 лет, Россия.



1 ЗГТ — заместительная гормональная терапия. В контексте трансперехода чаще используется более точное выражение «гендерно-аффирмативная гормональная терапия».

Р-ва, привет! Я думаю, что понимаю, о чём ты. Я считаю, что нет государства, в котором нет ненависти, всё безопасно и справедливо для всех. Часто люди попадают в такую иллюзию, представляя, как в «далёкой стране» всё будет по-другому. И после переезда либо с удивлением обнаруживают, что не всё так идеально, либо не замечают, что под ударом ненависти оказались просто в этот раз не они.

Я не знаю, насколько тебе подойдёт мой ответ. Он вообще редко подходит другим людям, но я попробую поделиться, что помогает мне встречаться с тем, как устроен наш мир, и выдерживать это.

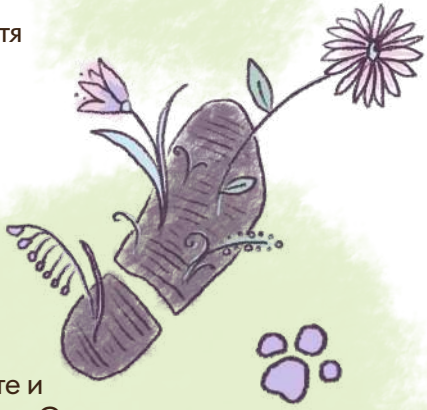
Я не соглашаюсь. Я не соглашаюсь с тем, как устроено наше общество. Я не соглашусь с той ненавистью, которая направляется то на ЛГБТК+ людей, то на цветных людей, мигрантов, животных, природу и др. Люди находят так много способов, чтобы реализовать эту ненависть, тратят так много усилий, чтобы оставаться закрытыми к боли и уязвимости других.

Я не соглашаюсь в этом участвовать, и я точно знаю, что мы как человечество можем по-другому.



Мы можем действовать из поддержки и уважения ко всему окружающему — будь то бездомная грязная собака или человек в непривычной одежде на улице. И я выбрал для себя продолжать жить в соответствии с моими ценностями, несмотря на то, что иногда кажется, что наш мир катится в тартарары. Возможно, я скачусь с ним вместе под силой инерции, но я точно буду знать, что мой вклад на этой Земле был на стороне Жизни. Я сделал то, что было в моих возможностях, чтобы противостоять укладу, во многом построенному на ненависти, иерархии и угнетении.

Я знаю, что выбор моей активистской позиции помогает мне сохранить психику здоровой, видя всю ту жестокость, что происходит вокруг. Я не только не избегаю происходящего, сохраняя при этом чувствительность, но и сохраняю возможность продолжать действовать. Потому что я вижу результаты моей работы.



И да, она не меняет мир кардинально (хотя жаль), но она оставляет свой след.

И я вижу, что мои следы не единственные, что рядом есть и много других следов, которые оставили люди, выбравшие активистскую позицию в самых разных областях. Те, кто не согласился с тем, как построено наше общество. Я вижу и чувствую это каждый день — я не один. Я не один в своей работе и в своём несогласии мириться с жестокостью. Это тоже очень поддерживает.

Если вдруг тебе покажется близким то, что я пишу, то я добавлю ещё, что практически невозможно быть активистом, когда нет никаких ресурсов в собственной жизни. Необходимо иметь хотя бы минимальную поддержку, безопасность и ресурсы для себя, чтобы стараться изменить окружающую реальность. В противном случае все силы будут просто уходить на собственное выживание.



Ты говоришь про себя как про привилегированного человека, и я понимаю, о чём ты. Но именно наличие ресурсов и одновременное знание того, что такое уязвимость, может дать возможность в какой-то момент жизни действовать для изменения этого мира в лучшую сторону.



Даже если ты не пойдёшь таким путём в будущем, то твой пример — это уже кусочек здорового мира. Где есть поддерживающая семья, хорошие отношения, своевременная медицинская помощь и возможность благополучного будущего. Это какая-то нормальность, которая хотя бы как пример жизненно нам всем нужна. И я искренне в этом рад за тебя.

Я согласился с тобой вначале, что нет «безопасных» и справедливых государств, но при этом не все они одинаковы. Я не знаю, была ли ты раньше в Германии... Но если сравнивать жизнь трансгендерных людей в России и Германии, то Россия, конечно, сокрушительно проигрывает. И Германия позволит получить тебе опыт намного более безопасной жизни, с правами и свободами, которые есть и у трансгендерных людей.

Я очень за тебя рад и искренне желаю, чтобы этот переезд дал тебе новую реальность, в которой со временем можно будет выдохнуть и расслабиться. К сожалению, на это, скорее всего, потребуется много времени.

И если эта реальность будет для тебя новой, то скажу очевидную и банальную вещь: переживать перед таким переездом — совершенно нормально. Потеря своего дома, привычного окружения, знакомых — это всегда стресс, и нужно много сил, чтобы привыкнуть потом к новому месту и выстроить там жизнь заново. Я очень рад, что у тебя сейчас есть поддержка и понимание близких, дружественный врач и, кажется, уже продуманный план на этот переезд.

Пусть всё дальше сложится наилучшим образом! Береги себя.





Вопрос 9

Вопрос 9 «Как мне понять кто я...»

«В общем: я запуталась. Когда дисфория есть, я чётко ощущаю, что хочу гормональную терапию, хочу быть женщиной и жить счастливо. Но когда дисфория пропадает, то я не понимаю, кто я: транс или цис. Вроде мне и хорошо, а вроде и нет.

При этом я совсем не вижу своё будущее как мужчины, даже представить не могу. Однако я вижу своё будущее как женщины и почти каждый день представляю свою жизнь.

У меня дисфория по поводу полового органа почти не чувствуется, но иногда он ощущается ненужным, чужеродным. Я боюсь начинать переход из-за страха, что сделаю что-то не то, что мне это окажется не нужно.

Как мне понять, кто я, если я сама иногда не понимаю, чего хочу, с учётом того, что я не могу получить помощь психолога или поддержку от родителей?»

Алиса, 18 лет, Россия.

Алиса, привет! Первое, что скажу: период неопределённости и запутанности в своих чувствах и желаниях — это совершенно нормально. Никто не рождается с полным знанием себя, которое может озвучить вместо «агу».

В каком-то плане, я думаю, что вся наша жизнь — это в целом путешествие, в котором мы исследуем себя и мир вокруг, бесконечно открывая и понимая что-то новое.

Общество часто оказывает большое давление в том, что нужно «быстрее и навсегда» определиться в профессии, с семьей, местом для жизни и прочими важными вещами. Хотя на понимание своих потребностей и интересов могут уйти годы, десятилетия... И это совершенно нормально.

А в теме гендерной идентичности общество оказывает особое давление, и всё обстоит ещё сложнее.



Добавляется и трансфобия, и страх получить дискриминацию и отвержение от близких.

Добавляется какой-то дурацкий миф о том, что «трансгендерный человек понимает про свою идентичность с рождения и никогда в ней не сомневается». Это миф, и он уже испортил жизнь очень многим людям.

Нормально начать задумываться о своей идентичности в любом возрасте: в детстве, в подростковый период, да хоть в 50 лет.

Иногда можно откладывать эту тему или возвращаться к ней. Это все нормально, ведь путь каждого человека — разный, какие бы заблуждения ни царили в обществе.



Ты пишешь, что дисфория иногда пропадает, и здесь я тоже в первую очередь хочу сказать, что это нормально.

Дисфория может приходить волнами, а бывают и трансгендерные люди, которые её совсем не испытывают. Дисфория не определяет трансгендерность. И, конечно, у разных трансгендерных людей дисфория будет переживаться по-разному и возникать относительно разных вещёй. У кого-то она есть в основном на гениталии, а у кого-то основная дисфория на голос или рост, а с гениталиями полностью ок. Нет двух одинаковых историй, как и двух одинаковых людей.



Скорее, здесь более важными будут твои желания и потребности, чем устойчивость дисфории. Когда дисфория пропадает, то исчезает ли желание видеть свое «будущее как женщины»? Те вещи, которые ты представляла для себя важными в будущем, кажутся ли уже не нужными / не интересными / не привлекательными? Или их значимость для тебя остаётся прежней, но просто пропадает острота дисфории и становится полегче?

Есть ещё один распространенный трансфобный миф, что «если трансгендерный человек не сильно страдает, то и в переход идти не нужно», как будто только степень страдания может оправдать такое социально неприемлемое решение, как трансгендерный переход. Но мы можем выбирать для себя что-то, что видим подходящим и правильным, даже если вообще не испытываем страдания или можем «терпимо» прожить жизнь и без этого.

Если же ты видишь, что твои желания относительно своего будущего, телесности и гендерной экспрессии меняются тоже, то, возможно, это просто естественный период гендерного поиска, и нужно ещё время, чтобы пришло больше понимания про свои потребности и идентичность.

Возможно, что в какой-то момент ощущение себя станет статичным, а возможно, что ты придешь к тому, что ты гендерфлюидная персона, и твоя идентичность периодически меняется вместе с твоими потребностями, и это тоже нормально.

Но я точно знаю, что на этом пути помогает как ничто другое, — поддержка и принятие.

Если нет возможности получить это принятие от родителей или других людей вокруг, то точно можно самой занять по отношению к себе поддерживающую позицию. Она может звучать, например, так: «Да, я сейчас не понимаю, как себя идентифицировать и что мне нужно, и это нормально. Я себе дам столько времени на поиск этих ответов, сколько мне потребуется». Или: «Да, у меня сейчас такой период, и я молодец, что задаюсь такими сложными вопросами. Я вижу, сколько у меня уходит сил на поиск ответов, тем более в такой недоброжелательной среде. Я очень смелая, что прохожу этот путь».

Никто извне не может запретить нам быть поддерживающими и принимающими к себе, любить себя и заботиться о себе как о самом дорогом человеке.

В моментах, когда становится сложнее всего, именно собственное отношение к себе помогает справляться и двигаться дальше.

Ты пишешь, что не можешь рассчитывать на поддержку родителей и нет возможности обратиться к психологу.

На последней странице этого издания я собрал список организаций, в которых можно получить бесплатную психологическую помощь. Психологикс не смогут ответить на вопрос «кто ты», но смогут поддержать тебя в этом поиске и помочь распутаться.





Вопрос 10

Вопрос 10 «Я не знаю как справиться с дисфорией...»

“Здравствуйте Ян, меня зовут Шин и я транс-парень, мне 17 лет и в будущем я надеюсь начать ЗГТ и сделать переход, но я боюсь, что моя мечта не сбудется, потому что я из России.

Извините, за то, что пишу вам это, но я не знаю кому еще можно обратиться. Я не знаю как справиться с дисфорией и какой то неосознанной мизогинии[1]. Я боюсь идти к психологу из за осуждения. Поиски в интернете не увенчались успехом. Прошу прощения, что трачу ваше время, я боюсь писать комментарии и поэтому написал в личку.

И ещё хочу сказать, что вы большой молодец и помогаете мне и думаю многим подросткам принять себя, большое вам спасибо Ян, за ваши видео, они дарят надежду и мотивацию на светлое и комфортное будущее.”

Шин, 17 лет, Россия.

1 **мизогиния** — неприязнь, презрение, предубеждение или дискриминация по отношению ко всему, что общество связывает с феминностью.

Шин, привет! Я знаю, какой тяжелой иногда может быть дисфория и как непросто с ней совладать, особенно когда в доступности мало ресурсов. Но ещё я точно знаю, в каком направлении можно двигаться, чтобы становилось полегче.

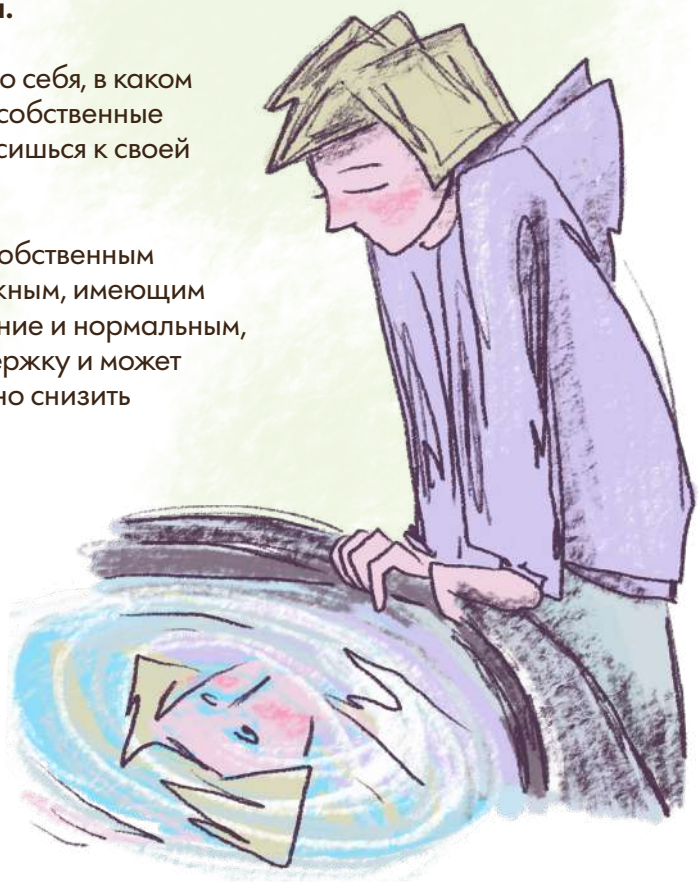
Это направление обычно называют гендерно-аффирмативным подходом, то есть совокупностью действий, которые позволяют проявлять, проживать и утверждать свою гендерную идентичность. Противоположным ему становятся конверсионные практики как попытка насильно изменить свою или чужую идентичность.

Гендерно-аффирмативные действия, которые позволяют снизить дисфорию, могут находиться условно в трех областях:

1. Собственное отношение к себе и своей идентичности.

То, как ты думаешь про себя, в каком роде формулируешь собственные мысли и как сам относишься к своей идентичности.

Отношение к своим собственным ощущениям как к важным, имеющим право на существование и нормальным, дает огромную поддержку и может позволить существенно снизить дисфорию.



2. Отношение окружающих к твоей идентичности как к валидной, обращение в правильных местоимениях и имени. Когда есть в окружении хоть кто-то, кто понимает и принимает, то становится уже существенно легче.

Я видел много случаев, когда, ещё не начиная медицинский трансгендерный переход, персона встречала принимающего друга или партнера, и состояние существенно улучшалось.





3. Любые гендерно-аффирмативные действия, которые позволяют выражать свою идентичность и приходить к гармоничному ощущению со своим телом и экспрессией. Это могут быть совершенно разные действия для разных трансгендерных людей, тут нет какого-то единого рецепта для всех. К сожалению, часто под этими действиями подразумевают только медицинский трансгендерный переход, хотя они могут быть совершенно любыми, в самых разных сферах жизни.

Ниже приведен мой длинный список возможных гендерно-аффирмативных действий, но в реальности он может быть ещё намного больше. Ты можешь стать исследователем, который изучает все, что находится вокруг и анализирует: что именно дисфорию увеличивает, а что ослабляет? У каждого человека это будут свои пункты, и это совершенно нормально, если они не совпадают с гендерными стереотипами в социуме. Главное — это провести свой собственный анализ и понять, что подходит именно для тебя и может сделать жизнь комфортнее уже прямо сейчас.

Одежда. Трансмаскулинные люди могут покупать одежду и в мужских отделах, не вызывая подозрения, что они трансгендерные люди. Можно сказать, что больше нравятся здесь дизайн или цвета. В случае трансфеминных персон выбор предпочитаемой одежды из женского отдела может вызвать, конечно, больше вопросов. Но на них можно отвечать, что одежду покупаете для сестры или девушки. А приобретенная футболка или худи, которая выглядит гендерно-нейтрально, но куплена в отделе для женщин, уже может стать гендерно-аффирмативным действием и помочь снизить дисфорию. И если дома достаточно безопасно, то носить предпочитаемую одежду можно будет тогда в этом пространстве.

А еще можно надевать нижнее белье, которое действительно нравится. Его не будут видеть окружающие, и это будет безопасно.

Прическа. Обычно очень поддерживает возможность сделать ту стрижку, которая ближе всего к вашей идентичности. Это действие также, скорее всего, не вызовет вопросов про трансгендерность и будет достаточно безопасным. Всегда можно сказать, что просто нравится такой стиль и вот знаете известную персону с такой прической.

Волосы на теле. К сожалению, то, как мы обращаемся с волосами на теле, социум достаточно жестко гендерирует, но этим можно пользоваться, если попадание в стереотипы помогает снизить дисфорию.



Трансмаскулинные люди, например, могут отказываться брить ноги/подмышки, а трансфеминные, наоборот, выбирать для себя бритье как гендерно-аффирмативную практику, результат которой достаточно легко будет скрыть под одеждой.

Также частой практикой для трансфеминных персон становится лазерная или электроэпиляция на лице, результат которой может быть не очевиден для других (может быть, вы просто хорошо побрились с утра или наследственно у вас не растут волосы на лице, такое бывает часто), но позволяет радикально остановить рост волос. Из минусов — это достаточно дорогостоящая процедура, и на полный курс потребуется существенная сумма денег.

Украшения. Украшения бывают самые разные, в том числе гендерно нейтральные. Может быть, среди них есть те, что соотносятся по стилю с вашей гендерной идентичностью? Окружающим всегда можно ответить, что просто нравится такой стиль, он современный и прикольный. Трансфеминные персоны, чтобы не привлекать негативное внимание к украшениям, иногда выбирают носить одну сережку или какой-то кулон, который скрыт под одеждой. И конечно, украшения можно носить и дома, если для вас это достаточно безопасно.

Средства гигиены. Наш социум умудряется гендерировать даже средства гигиены, продавая шампуни и бритвы как для мужчин, так и для женщин. Но если вы замечаете, что средства гигиены, маркируемые как «мужские» или «женские», помогают снижать дисфорию, то пусть это гендерирование будет вам в поддержку! А окружающим всегда можно сказать, что больше нравится, например, запах этого средства или оно стоило дешевле. К сожалению, общество может реагировать более негативно на феминные средства гигиены у трансфеминных персон, и здесь только вы можете оценить, насколько для вас будет безопасным купить домой такие средства.

Косметология. Так как в нашем обществе косметологические процедуры скорее считаются предназначенными для женщин, то для трансфеминных персон есть много возможностей, которые могут стать гендерно-аффирмативными в салонах красоты.

Никто на улице или из трансфобных родственников просто не узнает, что вы ходите на процедуры для ухода за кожей или волосами, но вы можете получить ощущение валидности при нахождении в салоне с другими женщинами. А для самого салона, как правило, более важным становится продать вам услугу, чем узнавать что-то про вашу идентичность. Такими же поддерживающими практиками могут стать домашние процедуры для ухода и релакса — различные маски, скрабы, ванна с маслами и пр.

Маникюр. В салонах он может быть как «мужским», так и «женским», и если сотрудники салона не настроены трансфобно, то они могут посчитать для вас процедуру так, как вы ее обозначаете. Но даже если вы не можете в салоне сказать, что вам нужен "мужской" или "женский" маникюр, то можете выбрать его дизайн таким образом, чтобы он был и гендерно-аффирмативным и безопасным для вас: это может быть, например прозрачный и легкий лак, незаметный для окружающих, либо, черное матовое покрытие, которым пользуются иногда и цисгендерные парни.

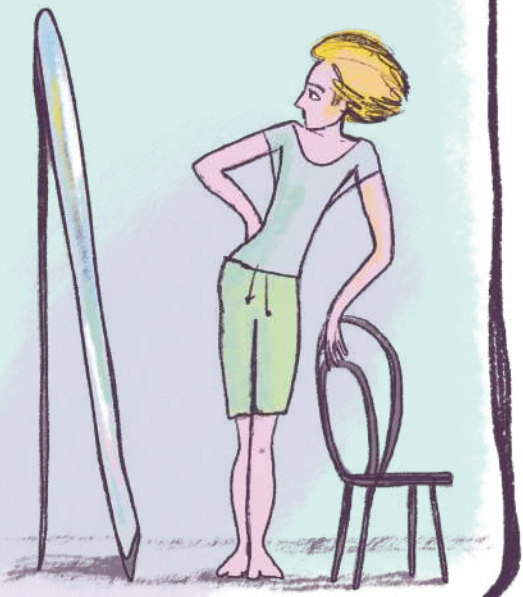
Изменение имени. Я знаю, что часто очень желаемым становится именно изменение имени в паспорте на предпочитаемое, нужной для вас гендерной окраски. Но даже сейчас можно официально заменить в паспорте имя на то, которое звучит гендерно-нейтрально для сотрудников паспортного стола. К сожалению, в паспортном столе, возможно, придется доказывать, что это имя используется людьми с вашим гендерным маркером в паспорте. Таким доказательством может стать распечатка материалов из интернета, где это имя фигурировало у персоны нужного пола. Но если в одном паспортном столе откажутся изменять имя, то можно будет обратиться в другие, пока вам не встретится сотрудник, который пойдет навстречу. Я знаю многих персон, у кого получалось изменять так имя на гендерно-нейтральное, и дисфория существенно снизилась после этого.

Изменение имени в близком кругу. Обращение по верному для вас имени обычно очень поддерживает. Есть ли люди в вашем близком окружении, кого можно попросить обращаться к вам правильно? Если нет, то, возможно, такими людьми могут стать новые знакомые из интернета? Даже если будет невозможно им рассказать вашу историю и близко подружиться в будущем, то просто обращение к вам по верному имени может действовать уже очень поддерживающе.

Ведение социальных сетей. Под предпочитаемым именем можно завести новую социальную сеть, в которой выкладывать те мысли или эстетику, которая близка вашей гендерной идентичности. Пусть это будет то пространство, в котором можно проявляться свободно. Единственное, что важно учесть: в России действуют статьи за пропаганду ЛГБТ, и если по этой социальной странице вас можно будет идентифицировать и будет понятно, что вы трансгендерный человек, то могут быть плохие последствия. Поэтому я бы рекомендовал вести подобную страницу без публикации вашего лица и персональной информации.

Местоимения. Как и обращение к вам по предпочитаемому имени, обращение в предпочитаемых местоимениях может очень круто снижать дисфорию. Окружающим людям может быть сложно догадаться, что вы хотели бы иного обращения к себе, и если вы чувствуете себя достаточно безопасно с этими людьми, то можете рассказать им о своих предпочитаемых местоимениях. Это могут быть как местоимения "он" или "она", так и местоимения "они", "оно" или неоместоимения[1]. Местоимения можно чередовать или в разные периоды жизни использовать разные - главное, чтобы для вас это было комфортно и помогало снизить дисфорию.

Жесты и манера двигаться. Я знаю, что любая манерность нормальна для любого человека и окраска ее как «феминной» и «маскулинной» носит сугубо условный характер. Но если вдруг вы в своем исследовании дисфории заметите, что у вас возникает дисфория на какую-то свою манерность или вам нравятся движения, которые чаще свойственны цисгендерным парням/девушкам, то желаемой манерности можно прямо учиться. Я знаю, как трансперсоны иногда записывают себя на видео или тренируются перед зеркалом, чтобы добиться той манерности, которая вызывает гендерную эйфорию, а не дисфорию.



1 **неоместоимения** — новые или менее распространённые местоимения, которые некоторые персоны используют вместо привычных «он», «она» или «они».

Голос. Голосом можно специально заниматься как для его повышения, так и для его понижения, если в этом есть необходимость. Такие уроки можно найти на YouTube (лучше англоязычном) или позаниматься с преподавателем вокала.

Хобби. К сожалению, наш социум разделяет и хобби на мужские и женские, что абсурдно само по себе. Но в этих условиях вы можете заметить, что от хобби, которое социально считывается как "мужское" или "женское", дисфория ослабевает, и тогда это можно использовать для своей пользы.

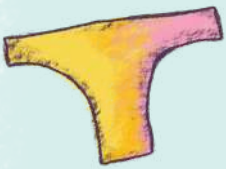
Возможно, если вы трансмаскулинный человек, то вам было бы интересно заняться столярным делом/ механикой/ резьбой по стеклу/ ковкой ювелирных украшений и пр.? А если вы трансфеминная персона, то у вас есть интерес к флористике/ макияжу/ шитью и пр.? Еще такое хобби может дать и возможность социализации в желаемом мужском или женском коллективе и ощущение принятия там.



Утяжки. Утяжкой или биндером называют такие специальные топы, созданные специально для трансмаскулинных людей. Они позволяют максимально утянуть грудь и сделать ее визуально незаметной. Если они изготовлены из хорошего материала и если их не носить во время спорта или ночью, то их использование будет безопасно.

Тейпирование груди. Способ сделать грудь визуально более плоской для трансмаскулинных людей. Для тейпирования используется специальная эластичная клейкая лента (тейп).

Такинг. Практика такинга существует для трансфеминных персон, чтобы сделать незаметной паховую область. Подробнее можно прочитать вот в этом гайде от МКЦ.



Пакинг. Использование трансмаскулинными людьми специального изделия или других средств для создания в области паха объёма, имитирующего внешний вид полового члена.

Будущая профессия. Если вы еще учитесь в школе, то у вас есть возможность выбрать будущую профессию, которая была бы и гендерно-аффирмативной для вас. Чем вам действительно хотелось бы заниматься? В каком коллективе вы чувствуете скорее гендерную эйфорию и радость, а в каком — давление и необходимость терпеть время своего обучения? Окружающим можно не совершать каминг-аут как трансперсона, когда вы будете говорить про свой выбор профессии, а аргументировать его вашими интересами и способностями.

Косплей или настольные/ролевые игры. Помогает проживать, проявлять и выражать свою идентичность через мужских, женских или небинарных персонажей и образы. И достаточно безопасен, всегда можно сказать, что это просто увлечение и ваше хобби. Часто сообщества людей, увлекающихся косплеем или играми, очень инклюзивны к транслюдям, и там встречается много квиров.

Актерская игра или исторические реконструкции. Тоже позволяют под видом увлечения проживать рядом с другими людьми те роли, которые вам более близки гендерно.

Фотосессия. Может стать гендерно-аффирмативным действием, когда вы находитесь в том образе, который гармоничен с вашей гендерной идентичностью. Хорошо сделанные фотографии могут поддерживать и давать силы переживать периоды дисфории.

Гендерные праздники. Неподходящие для тебя праздники можно просто не отмечать, заранее обозначив для окружающих, что вы просите себя в этот день не поздравлять и не отмечаете их по личным причинам. Если интерес про «личные причины» будет навязчивым, а вы не хотите сделать каминг-аут этому человеку, то можно сказать, что у вас плохие личные ассоциации с этим днем. Также доверенных людей можно попросить поздравлять вас с теми праздниками, которые вы хотите относить к себе.

Творчество. Во все времена и у всех народов творчество становилось способом справляться с тяжелыми обстоятельствами и безопасным способом выражать свои чувства, мечты и протест происходящему.



Совершенно не нужно уметь рисовать/лепить или танцевать, чтобы заниматься творчеством. Главная задача — это найти открытый и безопасный для себя способ проявлять свои переживания.

Попробуйте нарисовать свою дисфорию, на что она похожа? Каких она цветов? Или, может быть, вам больше понравится сделать коллаж из тех образов, которые похожи на ваше переживание дисфории? Или, может быть, вам больше хотелось бы проявить и выразить свою гендерную идентичность? Если вы парень, небинарная персона или девушка, то какие образы вас бы отражали? Какой танец и музыка ближе всего для вашей идентичности? Искусство помогает выживать и сохранять себя в самых тяжелых обстоятельствах.

Спорт. Спорт может как формировать нужные для вас телесные характеристики, например силу, выносливость или гибкость, растяжку, так и помогает социализироваться в предпочитаемом окружении. Если вы трансфеминная персона и выберете ходить на пилатес или растяжку, то скорее окажетесь в кругу женщин. А если вы трансмаскулинный человек и выберете для себя борьбу, то ваше окружение в группе будет скорее мужским.

Танцы. В танцах часто есть очень гендерированные роли, и если вы знаете дружественного преподавателя, то можете сказать, что хотите танцевать именно в предпочитаемой для себя роли. А если вы трансмаскулинный человек, то вам будет проще попросить об этом, так как на группах очень часто не хватает как раз мужчин, и преподаватели вынуждены иногда просить девушек занимать ведущие роли.

Гендерированные паттерны поведения. У нас в социуме есть огромное количество каких-то паттернов, которые относят только к мужчинам или женщинам. Так, например, стулья поднимают обычно парни, а подметают девушки. Руку пожимают мужчинам, а целуются в щеку при встрече женщины. На пикнике будут ожидать от женщин нарезку салата, а от мужчин колку дров. Если вы понимаете, что вам не подходят те паттерны, которых ожидают от вас,то вы можете спокойно отказываться в них участвовать и говорить о том, что для вас было бы предпочтительным.

Например, что вам нравится поднимать парты и о колке дров вы просто мечтаете. Вы имеете право выбирать те действия, которые вам подходят. И это не требует совершения каминг-аута как трансгендерного человека, достаточно просто того, что вам что-то нравится, а что-то нет, без объяснения причин.

Выбор цветов. Я тут еще раз грустно вздыхаю о том, что даже предпочитаемые цвета в нашем социуме бинарно разделяют на мужские и женские. Но если ассоциация какого-то цвета с гендерными стереотипами про мужчин или женщин для вас становится гендерно-аффирмативной практикой и снижает дисфорию, то это можно использовать. Выбор одежды предпочитаемых цветов, постельного белья, использование любимых цветов в дизайне комнаты или просто в настенных постерах уже может уменьшать дисфорию.



Еда и напитки. Наш социум также гендерирует и еду с напитками, где красивое пирожное и фруктовый смузи скорее отнесут к феминной еде, а черный кофе и стейк (может быть веганским) — к мужской еде.

Потребляемый контент. К нему относится и ваша лента в социальных сетях, и фильмы, которые вы смотрите, и журналы, книги, которые читаете. Возможно, есть какой-то контент, который вызывает у вас большую дисфорию, а какой-то — большую гендерную эйфорию. Попробуйте последить за этим, и, может быть, вы найдете для себя новые способы снижать дисфорию.



Еще ты пишешь, что надеешься в будущем начать гормональную терапию и сделать переход, но боишься, что твоя мечта не сбудется, так как ты живешь в России.

Да, в России запрещён трансгендерный переход, и заменить гендерный маркер в документах сейчас невозможно. Но транслюди продолжают выбирать для себя гормональную терапию и делают операции. Иногда для этого приходится ездить в другие страны и получать консультации эндокринологов онлайн, но тем не менее доступные варианты медицинского перехода всё равно остаются.

А у нас остается вера в то, что со временем обстановка в стране изменится и трансгендерный переход снова станет легальным. Обычно так и бывает в истории: запреты, появляющиеся в одно историческое время, со сменой обстоятельств перестают быть актуальными, и законы меняются уже в гуманистическую сторону.

И ты пишешь, что не можешь найти психологическую поддержку. В конце этого гайда я указал ресурсы, где ты можешь получить бесплатную или платную психологическую помощь. Там работают проверенные и дружественные психологикс, к которым можно безопасно обратиться.

Удачи тебе и береги себя!



Ресурсы, которые могут быть полезны подросткам:

1. Группа поддержки «Оазис» от Центра Т, для трансгендерных/небинарных персоникс с 16 лет. Участие полностью анонимно: https://centret.org/support

2. Юридические консультации в Центре Т для трансгендерных /небинарных персоникс: https://centret.org/lawyers

3. Информационные консультации Центра Т, помощь с поиском врачей и психологов, контакт в тг: **@Translyaciya_Murzik_bot**

4. Группа поддержки для квир детей и подростков. Ведущая Регина Дзугкоева, запись через ТГ - **@freedomyouare** Регина соучредительница ДОД Маяк https://dodmayak.org, где можно получить бесплатные психологические консультации.

5. Гид по безопасности для ЛГБТК+ подростков: как защититься от домашнего насилия https://guide.unacc-know.net

6. Проект для ЛГБТК+ подростков и тех, кто хочет разобраться в себе: https://www.selftanu.com/ru

7. Инициатива «Дети 404» публикует письма ЛГБТК+ подростков. Можно отправить свое письмо или написать ответы на чужие письма. Канал в тг: **@deti_404**

8. ЛГБТ организация Выход предоставляет бесплатные юридические, карьерные и психологические консультации: https://comingoutspb.org

9. Гайд Выхода «Юридические возможности защиты своих прав для ЛГБТК+ подростков» https://comingoutspb.org/library/faq-yuridicheskie-vozmozhnosti-zashhity-svoih-prav-dlya-lgbtk-podrostkov

10. ЛГБТ организация «Сфера» до 4 бесплатных психологических консультаций и юридическая помощь: https://spherequeer.org

11. ЛГБТ организация МКЦ - психологические и юридические консультации, консультации по стратегии выживания в небезопасной среде. Доступны с 13 лет: https://mcclgbt.org

12. «Справимся Вместе» - всероссийская сеть помощи персонам, оказавшимся в ситуации партнерского насилия или проявляющих насилие. На данный момент прямая помощь не оказывается, но в телеграм-канале собрана база полезной информации: https://t.me/spravimsiavmeste

Заключение для родителей и союзников трансгендерных подростков

Да-да, я знаю, что вы тоже читаете это издание, и хочу обратиться напрямую и к вам!

Совершенно нормально, если вы не понимаете, что такое трансгендерность или гендерная дисфория. Наши дети, родственники или партнеры, несмотря на то что живут рядом с нами, могут проживать совершенно отличный от нашего опыт, и он может быть нам просто не знаком. Мы не обязаны его понимать. Но мы должны его уважать, а также относиться с внимательностью и бережностью к потребностям других людей.

Проблемой трансгендерных подростков становится не гендерная идентичность, а системная трансфобия в обществе, которая ограничивает их права на законодательном уровне и разворачивает против них все государственные институции, призванные обеспечивать их безопасность и здоровье: правоохранительные органы, систему здравоохранения, систему социальной защиты и другие.

И если подростки сталкиваются с трансфобией и насилием в школе или на улице, то им зачастую просто некуда обратиться за помощью. Ведь и их семьи часто занимают трансфобную позицию, не только отказывая своим детям в защите, но и становясь источником угрозы для них.

К сожалению, в 2026 году в российской реальности появляется все больше реабилитационных центров и частных клиник, которые проводят конверсионную «терапию» и обещают обеспокоенным родителям «вылечить» их ребенка от трансгендерности. Этим «лечением» становятся сильнодействующие седативные препараты, запугивание и насилие. Это калечащие практики, после которых подростки могут уже никогда не восстановиться.

Ваша поддержка нужна им.
Кем бы вы ни были — матерью, отцом, братом, подругой семьи, школьным учителем, прохожим на улице или кассиром в магазине, — вы нужны им.

Статистика из исследования Сферы о положении ЛГБТ+ людей в России в 2025 году:

Несовершеннолетние респонденты сталкиваются с физическим насилием в два раза чаще остальных ЛГБТКИА+ людей — 12%.

Несовершеннолетние респонденты также сталкиваются с угрозами значительно чаще: 34% опрошенных нами ЛГБТ+ подростков сообщают о подобном опыте.

Среди несовершеннолетних с преследованиями в интернете сталкивается каждый третий (33%).

Несовершеннолетние респонденты также сталкиваются с сексуализированным насилием чаще — 10%

Каждый пятый ЛГБТ+ подросток в нашей выборке (19%) сталкивался с домашним насилием из-за своих СОГИ[1].

ЛГБТ+ подростки также сталкиваются с шантажом и вымогательством чаще, чем все респонденты в среднем, — 14%.

Среди ЛГБТ+ подростков ещё выше доля тех, кто сталкивался с угрозами доносом, — 18%

Исследование полностью можно прочитать здесь: https://spherequeer.org/2025-report

1 СОГИ - сексуальная ориентация и гендерная идентичность.

Ресурсы, которые могут быть полезны для близких:

1. Группа поддержки от Центра Т для родителей и близких. Проходит раз в месяц, анонимна для всех участников:
https://centret.org/family

2. Плейлист на ютуб-канале Центра Т с интервью с близкими:
https://www.youtube.com/@centre.t

3. Консультации по эмиграции от Центра Т для родителей, если вы хотите разработать план эмиграции для своей семьи из России:
https://centret.org/emigration

4. Проект «Плюс голос» для русскоязычных родителей трансгендерных детей из разных стран. На сайте собрано множество полезных материалов:
https://golos.plus

5. Гайд ЛГБТ организации Выход для родителей квир подростков:
https://comingoutspb.org/library/faq-dlya-roditelej-lgbtk-podrostkov-i-drugih-otvetstvennyh-vzroslyh



Как поддержать работу Центра Т

Центр Т был открыт в 2020 году в России. Все эти годы мы помогаем транслюдям в кризисных ситуациях, организовываем шелтеры, предоставляем психологическую и юридическую помощь, занимаемся объединением сообщества и обучением специалистов, помогаем с эмиграцией, обучаем разным языкам и навыкам, занимаемся просветительской и адвокационной работой.

С 2023 года мы подвергаемся государственным репрессиям, но не прекращаем свою работу, потому что каждый из нашей команды знает, что хочет жить в мире, где уважение и достоинство есть у каждого вне зависимости от гендерной идентичности, пола или внешнего вида. Мы делаем все, что в наших силах, чтобы приблизить такую реальность.

Помогите нам продолжать эту работу. Если вы находитесь не в России и не приезжаете в страну, то поддержите нас донатом на одной из наших платформ:

Подписаться на Патреоне: https://www.patreon.com/center_t

Помочь шелтеру: https://buymeacoffee.com/centret

Центр Т

centret.org

Мы в социальных сетях:
Телеграмм-канал @centre_t
Инстаграм @centre_t_ru

Благодарим
всех активистов, волонтерская работа которых сделала возможным публикацию этого издания:

Идея проекта и автор текстов: Ян Дворкин,
редакторы: Домовой Нафани, Вова и Саша К.,
иллюстрации и верстка: Соня Носоновская.



Дворкин Ян родился 13 августа 1990 г. в городе Москве, Россия. Небинарный трансмаскулинный человек, использует местоимения *он/его*. Психолог, гештальт-терапевт, ведёт частную практику и обучает психологов работе с трансгендерными клиентами.

В 2020 г. стал сооснователем Центра Т и в настоящее время является его руководителем. Занимается просветительской работой в сфере трансгендерности и экологии.

©2026 Yan Dvorkin