

ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ
ΝΕΑ
ΤΡΑΝΣ
ΑΤΟΜΑ.

Βασικές πληροφορίες
για ζητήματα ταυτότητας φύλου

Colour Youth - Κοινότητα LGBTQ Νέων Αθήνας



Σωματείο Colour Youth – Κοινότητα LGBTQ Νέων Αθήνας

Τηλέφωνο: (+30) 694 55 83 395

E-mail: info@colouryouth.gr

Website: www.colouryouth.gr

Διεύθυνση: Σαχτούρη 3, Αθήνα, 105 53

Υπεύθυνος Έκδοσης: Colour Youth – Κοινότητα LGBTQ Νέων Αθήνας

1^η Έκδοση: Αθήνα, 2019

ISBN: 978-618-84351-1-7

Συγγραφή - Επιμέλεια: Φίλιππος Παγάνης

Γραφιστική Επιμέλεια-Εξώφυλλο: Αναστασία Μιχαήλ

Για βιβλιογραφική αναφορά της παρούσας έκδοσης, προτείνεται η παρακάτω παραπομπή:

Παγάνης, Φ. (2019). Οδηγός για νέα τρανς άτομα - Βασικές πληροφορίες για ζητήματα ταυτότητας φύλου. Αθήνα: Colour Youth - Κοινότητα LGBTQ Νέων Αθήνας

Οι απόψεις που εκφράζονται στην παρούσα έκδοση είναι του συγγραφέα και δεν απηχούν οπωσδήποτε τις απόψεις του Σωματείου Colour Youth - Κοινότητα LGBTQ Νέων Αθήνας.



**Ίδρυμα
Vodafone**

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες

Πρόλογος

Εισαγωγή

Θεωρίες για τα Φύλα 9

Βασικοί Ορισμοί 13

Νομίζω ότι είμαι τρανς. Και τώρα; 19

Coming out 22

Coming Out σε Φιλικά πρόσωπα 25

Coming Out στην Οικογένεια 26

Coming Out σε Συντρόφους 27

Coming Out στο Σχολείο 28

Coming Out στο Πανεπιστήμιο 28

Φροντίζοντας τον εαυτό σου κατά τη διαδικασία του Coming out 29

Όνομα & Αντωνυμίες 30

Βρίσκοντας το όνομα και τις αντωνυμίες που σου ταιριάζουν 31

«Πώς μπορώ να ζητήσω από τα άλλα άτομα να αλλάξουν το όνομα/τις
αντωνυμίες που χρησιμοποιούν για μένα;» 32

Αλλάζοντας όνομα και αντωνυμίες στο σχολείο & στο πανεπιστήμιο 33

Εμφάνιση & Έκφραση 34

Binding 37

Packing 39

Tucking 40

Padding 42

Ιατρική Φυλομετάβαση 44

Ξεκινώντας την Ιατρική Φυλομετάβαση 46

Ορμονοθεραπεία 48

Χειρουργικές επεμβάσεις 57

Ψυχική υγεία 69

Αναζητώντας ψυχολογική υποστήριξη 71

Δυσφορία 74

Body positivity 78

Σχέσεις & Σεξουαλική υγεία	81
Σχέσεις	82
Ορμόνες & Αλλαγές στο σώμα	84
Χειρουργικές επεμβάσεις	85
Ασφαλές σεξ	85
Πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας	89
Χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών	89
Παιχνίδια και βοηθήματα	90
Λιπαντικό	91
Περίοδος	91
Ασφάλεια	93
Αντιμετώπιση περιστατικών βίας ή διακρίσεων	94
Χρησιμοποιώντας δημόσιες τουαλέτες & αποδυτήρια	95
Νομική Αναγνώριση Ταυτότητας Φύλου	96
Οργανώσεις & Φορείς	98
ΛΟΑΤΚΙ οργανώσεις και ομάδες	99
Εξειδικευμένα προγράμματα & Υπηρεσίες	101
Οργανώσεις σεξουαλικής υγείας	103
Φορείς	103
Βιβλιογραφία	105

Ευχαριστίες

Αρχικά θα ήθελα να ευχαριστήσω τα μέλη της Colour Youth Χρυσούλα Ηλιοπούλου, Νίκο - Άγγελο Παγώνη, Αριάδνη Τζουνάκου, Σ. Πανοπούλου, Γιώργο - Κυβέλη Παπαδημητρίου, Νέλλη Καούνη και Σάββα Κλεάνθους, που συνέβαλαν καθοριστικά στην διαμόρφωση των περιεχομένων αυτού του οδηγού, με τις εμπειρίες και τις γνώσεις τους, αλλά και στην επιμέλεια, με τις παρατηρήσεις και τις προτάσεις τους.

Ακόμη, ευχαριστώ πολύ τις επιστημονικά υπεύθυνες του Orlando LGBT+, Νάνσυ Παπαθανασίου (PhD), διδάσκουσα στο τμήμα κοινωνικής εργασίας στο Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής και Κλινική Ψυχολόγο, και Έλενα-Όλγα Χρηστίδη, Ψυχολόγο, συντονίστρια των ομάδων ενδυνάμωσης της Colour Youth και επόπτρια της Γραμμής 11528-Δίπλα σου, για την συμβολή τους στην επιμέλεια των τμημάτων του οδηγού που άπτονται της ψυχικής υγείας, αλλά και την υποστήριξή τους.

Θα ήθελα, επίσης, να ευχαριστήσω το Δημήτρη Στάθη, παλιό μέλος της Colour Youth και φοιτητή Ιατρικής, για τη βοήθειά του στην επιμέλεια του κεφαλαίου που αφορά την ιατρική φυλομετάβαση.

Ευχαριστώ ακόμη τη Διαχειριστική Ομάδα της Colour Youth για την εμπιστοσύνη και την εξαιρετική συνεργασία καθ' όλη τη διάρκεια της δημιουργίας του οδηγού.

Τέλος, θα ήθελα να εκφράσω επίσης τις ευχαριστίες μου στο Ίδρυμα Vodafone καθώς και στην ILGA-Europe, για την υποστήριξη της προσπάθειας μας για καλύτερη ενημέρωση της τρανς νεολαίας στην Ελλάδα.

Πρόλογος

Ο παρών οδηγός, η συγγραφή του οποίου αποτελούσε στρατηγικό στόχο της Colour Youth τα τελευταία δύο χρόνια, υλοποιήθηκε στα πλαίσια του Transcending Youth. Το Transcending Youth ξεκίνησε να λειτουργεί την 1η Φεβρουαρίου 2018. Την περίοδο Φεβρουάριος-Ιούλιος 2018 το «Transcending Youth» υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος «World of Difference 2018», με την υποστήριξη του Ιδρύματος Vodafone", ενώ από το Αύγουστο του 2018 έως και σήμερα λειτουργεί σε εθελοτική βάση.

Σκοπός του Transcending Youth είναι η ενημέρωση, υποστήριξη και ενδυνάμωση των νέων τρανς ατόμων. Πιο αναλυτικά, στοχεύει:

- Να ενημερώσει τα νέα τρανς άτομα για διαδικασίες νομικής αναγνώρισης ταυτότητας φύλου και ιατρικής φυλομετάβασης (transition).
- Να υποστηρίξει τα νέα τρανς άτομα παρέχοντας συνοδευτικές υπηρεσίες στις αρμόδιες υπηρεσίες για διαδικασίες αλλαγής εγγράφων ή ιατρικής φυλομετάβασης.
- Να ενδυναμώσει τα νέα τρανς άτομα μέσα από εκπαιδεύσεις ανάπτυξης δεξιοτήτων και συναντήσεις κοινωνικοποίησης (trans space).
- Να ενημερώσει και να εκπαιδεύσει επαγγελματικά στελέχη, μέλη και εθελοντές οργανώσεων που προσφέρουν υπηρεσίες υγείας και ψυχικής υγείας σε ζητήματα που αφορούν τα τρανς άτομα.
- Να ενισχύσει την ορατότητα των τρανς νέων και να ευαισθητοποιήσει την κοινωνία για τα ζητήματα που αφορούν τα νέα τρανς άτομα.

Η γραφιστική επεξεργασία και εκτύπωση του οδηγού έγινε με την υποστήριξη της ILGA-Europe, στα πλαίσια του προγράμματος «Progress Together: Synergy & Diversity».

Εισαγωγή

Καλωσόρισες στον οδηγό για νέα τρανς άτομα! Αν έχεις σκέψεις, απορίες ή προβληματισμούς σχετικά με το φύλο, το coming out ή το τρανζίσιον ήρθες στο κατάλληλο μέρος.

Στόχος αυτού του οδηγού είναι να σου δώσει πληροφορίες και συμβουλές για διάφορα ζητήματα που πιθανώς σε απασχολούν ως νέο τρανς άτομο. Πιο συγκεκριμένα ο οδηγός καλύπτει ζητήματα για την έννοια του φύλου και του αυτοπροσδιορισμού, για τη διαδικασία του κοινωνικού και του ιατρικού τρανζίσιον, για την ψυχική και σεξουαλική υγεία, την ασφάλεια και τη νομική αναγνώριση της ταυτότητας φύλου. Στο τέλος του οδηγού μπορείς να βρεις οργανώσεις και φορείς που παρέχουν υπηρεσίες και υποστηρίζουν τρανς άτομα.

Εάν δεν είσαι σίγουρο ότι είσαι τρανς, μείνε μαζί μας. Ο οδηγός αυτός ελπίζουμε πως θα σου δώσει μια σαφή εικόνα για διάφορα θέματα που αφορούν το φύλο γενικότερα και θα σου δώσει τα κατάλληλα εργαλεία για να καταλάβεις καλύτερα τον εαυτό σου. Σε κάθε περίπτωση, μπορείς να πάρεις όσο χρόνο χρειάζεσαι για το σκεφτείς, να αφουγκραστείς τα θέλω σου και να βρεις την ταυτότητά σου.

Το να ανακαλύπτεις και να εκφράζεις το φύλο σου, στον εαυτό σου αλλά και στον κοινωνικό σου περίγυρο, είναι ένα όμορφο ταξίδι και αυτός ο οδηγός είναι γεμάτος με απαντήσεις σε ερωτήματα που είχαμε όλα μας.

Θεωρίες για τα Φύλα

Θεωρίες για τα Φύλα

Ξεκινώντας το ταξίδι μας στην εξερεύνηση της ταυτότητας φύλου ερχόμαστε αντιμέτωπα με ορισμένα βασικά ερωτήματα:

- > Τι είναι αυτό που λέμε φύλο;
- > Από τι καθορίζεται το φύλο ενός ατόμου;
- > Τι είναι κοινωνικό φύλο, τι βιολογικό φύλο και τι ταυτότητα φύλου;
- > Υπάρχουν μόνο δύο φύλα; Και αν όχι, πόσα είναι;
- > Τι σχέση έχει η ταυτότητα φύλου με την έκφραση φύλου;

Το σύστημα του φύλου σύμφωνα με το οποίο όλα τα άτομα ανήκουν είτε στην κατηγορία του άντρα είτε της γυναίκας, έχοντας συγκεκριμένα κοινωνικά χαρακτηριστικά που έχουν θεμελιωθεί ως φυσικά, έχει βαθιές ιστορικές και πολιτισμικές ρίζες. Σε αυτό το μοντέλο, εκλαμβάνονται ως προϋπάρχουσες μια σειρά από υποθέσεις σχετικά με το φύλο, όπως οι παρακάτω:

- > Τα φύλα είναι δύο. Κάθε άτομο μπορεί ανήκει σε ένα από δύο απόλυτα και διακριτά σύνολα, τους άντρες και τις γυναίκες.
- > Το φύλο ενός ατόμου ορίζεται όταν αυτό γεννιέται, ανάλογα με την εμφάνιση των γεννητικών του οργάνων. Το κοινωνικό του φύλο και η ταυτότητα φύλου του θεωρούνται άρρηκτα συνδεδεμένα με το βιολογικό φύλο που του αποδόθηκε στη γέννηση.
- > Κάθε ένα από τα δύο φύλα σχετίζεται με συγκεκριμένες κοινωνικές συμπεριφορές, πολλές από τις οποίες θεωρείται ότι απορρέουν από τα βιολογικά χαρακτηριστικά του εν λόγω φύλου. Για παράδειγμα ο δυναμισμός και η διεκδικητικότητα θεωρούνται «ανδρικά» χαρακτηριστικά, ενώ αντίστοιχα ο συναισθηματισμός και η υποχωρητικότητα θεωρούνται «θηλυκά» χαρακτηριστικά.
- > Οι άνθρωποι ανήκουν στα διακριτά φύλα του άνδρα και της γυναίκας και μπορούν να αναπτύξουν σεξουαλικές ή/και ρομαντικές σχέσεις μόνο με το “άλλο” φύλο.

Το παραπάνω μοντέλο (γνωστό και ως μοντέλο της *ετεροκανονικότητας* / *cis-κανονικότητας*) βασίζεται στην απόλυτη ευθυγράμμιση του βιολογικού φύλου, του κοινωνικού φύλου/της ταυτότητας φύλου, των ρόλων φύλου και της ετερο-σεξουαλικότητας.

Η πραγματικότητά μας είναι πιο σύνθετη όμως. Το σώμα μας, το πώς βιώνουμε το φύλο μας, οι τρόποι με τους οποίους επιλέγουμε να το εκφράσουμε και το από ποια άτομα ελκόμαστε σεξουαλικά ή/και ρομαντικά αποτελούν διαφορετικές διαστάσεις του εαυτού μας που μπορεί ορισμένες

φορές να τυχαίνει να ακολουθούν τις κοινωνικές επιταγές (πχ. μια γυναίκα που εκφράζει το φύλο της με ένα τρόπο που θεωρείται «θηλυκός») και άλλες όχι (πχ. ένα άτομο που του αποδίδεται το γυναικείο φύλο αλλά το ίδιο βιώνει το φύλο του εκτός του διπλού άντρας-γυναίκα).

Παρακάτω εξηγούμε διάφορους όρους που αναφέρονται στις διαστάσεις αυτές και τους οποίους πιθανώς να συναντήσεις αναζητώντας πληροφορίες σχετικά με ζητήματα φύλου.

Βιολογικό Φύλο (Sex)

Το σύνολο των βιολογικών χαρακτηριστικών τα οποία χρησιμοποιούνται από την ιατρική κοινότητα για τον καθορισμό του φύλου κατά τη γέννηση. Τα χαρακτηριστικά αυτά περιλαμβάνουν χαρακτηριστικά όπως οι γονάδες, τα φυλετικά χρωμοσώματα, οι ορμόνες, τα εσωτερικά και τα εξωτερικά γεννητικά όργανα. Το βιολογικό φύλο αναφέρεται και καλύπτει όλη την ποικιλία καταστάσεων - εκ των οποίων συνηθέστερες είναι η θηλυκή (π.χ. κόλπος, κλειτορίδα, XX χρωμοσώματα, κλπ) και η αρσενική (π.χ. πέος, όρχεις, XY χρωμοσώματα κλπ) - αλλά και όλες τις υπόλοιπες καταστάσεις που αφορούν τα ίντερσεξ άτομα. Κάποια άτομα αποδομούν την έννοια του βιολογικού φύλου, θεωρώντας πως και αυτό αναφέρεται σε κατηγορίες που έχουν προσδιοριστεί κοινωνικά, και κάνουν λόγο μόνο για χαρακτηριστικά φύλου.

Χαρακτηριστικά Φύλου (Sex Characteristics)

Τα χαρακτηριστικά φύλου αναφέρονται στα πρωτογενή χαρακτηριστικά φύλου όπως τα εσωτερικά και τα εξωτερικά γεννητικά όργανα, τα φυλετικά χρωμοσώματα και οι ορμόνες, αλλά και τα δευτερογενή χαρακτηριστικά φύλου, όπως η μυϊκή δομή, η σωματική τριχοφυΐα, η ανάπτυξη του στήθους και άλλα.

Φύλο Που Αποδίδεται Στη Γέννηση (Gender Assigned At Birth)

Το φύλο που προσδίδεται, κοινωνικά αλλά και νομικά, στο άτομο όταν αυτό γεννιέται, με βάση τα βιολογικά χαρακτηριστικά που εκλαμβάνονται ως κυρίαρχα.

Κοινωνικό Φύλο (Gender)

Το κοινωνικό κατασκεύασμα που απαρτίζεται από ρόλους, συμπεριφορές, νόρμες, δραστηριότητες και χαρακτηριστικά που η εκάστοτε κοινωνία, κουλτούρα ή/και τάξη κάποιας δεδομένης ιστορικής περιόδου αποδίδει ως «τυπικά» της γυναίκας και του άνδρα (έχοντας ως βάση το μοντέλο της

δυσαισθησίας του φύλου). Το κοινωνικό φύλο είναι ως εκ τούτου άρρηκτα συνδεδεμένο με τις κοινωνικές προσδοκίες που συνδέονται με το βιολογικό φύλο των ατόμων όπως το αντιλαμβάνεται η κοινωνία. Κατ' άλλους, το κοινωνικό φύλο είναι το μόνο φύλο ενός ατόμου.

Ταυτότητα Φύλου (Gender Identity)

Ο ατομικός και εσωτερικός τρόπος που βιώνει το κάθε άτομο το φύλο του, ή την έλλειψη αυτού. Ο όρος «φύλο» σε αυτή την περίπτωση αναφέρεται στο λεγόμενο «κοινωνικό φύλο», δηλαδή στο σύνολο των ρόλων, συμπεριφορών, νορμών, και χαρακτηριστικών που η εκάστοτε κοινωνία, κουλτούρα ή/και τάξη κάποιας δεδομένης ιστορικής περιόδου αποδίδει ως «τυπικά» της γυναίκας και του άνδρα (έχοντας ως βάση το μοντέλο της δυσαισθησίας του φύλου). Αυτό μπορεί να συμπίπτει ή όχι με το αποδοθέν κατά τη γέννησή του φύλο.

Έκφραση Φύλου (Gender Expression)

Οι τρόποι με τους οποίους ένα άτομο εκδηλώνει προς τρίτους έμφυλες συμπεριφορές και χαρακτηριστικά (όπως η αρρενωπότητα, η θηλυκότητα, ή άλλες). Χαρακτηριστικά όπως το χτένισμα, το ντύσιμο ή η ο τρόπος με τον οποίο μιλάει και κινείται ένα άτομο μπορούν να αποτελούν έκφραση φύλου. Ζούμε σε μια κοινωνία στην οποία η έκφραση φύλου αναμένεται και επιβάλλεται να συμβαδίζει με την ταυτότητα φύλου του ατόμου· ένας άντρας δηλαδή αναμένεται να έχει αρρενωπή έκφραση φύλου και μια γυναίκα θηλυκή. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα άτομα που δεν συμβαδίζουν με αυτό το απλοϊκό μοντέλο να αντιμετωπίζονται με τρόπο φοβικό ή και εχθρικό από την κοινωνία.

Σεξουαλικός Προσανατολισμός (Sexual Orientation)

Η ικανότητα κάθε ατόμου να αισθάνεται συναισθηματική ή/και σεξουαλική έλξη προς άλλα άτομα, καθώς και η ικανότητα να διατηρεί προσωπικές και σεξουαλικές σχέσεις με τα άτομα αυτά.

Ρομαντικός Προσανατολισμός (Romantic Orientation)

Όρος αντίστοιχος του σεξουαλικού προσανατολισμού που όμως εστιάζει στη συναισθηματική-ρομαντική διάσταση της έλξης. Αφορά δηλαδή το φύλο των ατόμων από τα οποία έλκεται ρομαντικά κάποιο άτομο και είναι πιθανό να τα ερωτευτεί ή και να συνάψει ερωτική σχέση μαζί τους. Ο ρομαντικός και σεξουαλικός προσανατολισμός ενός ατόμου δεν ταυτίζονται απαραίτητα.

Βασικοί Ορισμοί

Βασικοί Ορισμοί

Εντός της LGBTQI κοινότητας έχει αναπτυχθεί ένα σύνολο ορολογιών ως προς το φύλο, οι οποίες έχουν σκοπό να μας δώσουν τις λέξεις ώστε να περιγράψουμε και να επικοινωνήσουμε καλύτερα τα βιώματα και τις ταυτότητες μας. Παρακάτω αναφέρουμε κάποιες από τις πιο βασικές και συχνά χρησιμοποιούμενες ορολογίες που χρησιμοποιούνται για την ταυτότητα, την έκφραση και τα χαρακτηριστικά φύλου. Υπάρχουν όμως πολλές ακόμη καθώς όλο και περισσότερα άτομα αισθάνονται την ανάγκη να βρουν τις κατάλληλες λέξεις για να περιγράψουν τα βιώματά τους. Όπως θα διαπιστώσεις, ορισμένες από τις υπάρχουσες ορολογίες δεν έχουν αποδοθεί ακόμη στην ελληνική γλώσσα ή οι αγγλικοί όροι έχουν υπερισχύσει και χρησιμοποιούνται περισσότερο στην καθημερινότητα.

Τρανς (Transgender/Trans)

Τα άτομα των οποίων η ταυτότητα φύλου δεν συμβαδίζει με το φύλο που τους αποδόθηκε κατά τη γέννηση. Τα τρανς άτομα μπορεί να βρίσκονται εντός του διπόλου των φύλων (binary), να είναι δηλαδή άντρες ή γυναίκες, ή και όχι (non-binary). Σπανιότερα, χρησιμοποιείται και ο εξελληνισμένος όρος διεμφυλικός/ή με την ίδια σημασία.

Μη Δυϊκό ή Εκτός του Διπόλου (Non-Binary)

Το μη-δυϊκό φύλο περιγράφει τις ταυτότητες φύλου που δεν οριοθετούνται εντός του διπόλου άνδρας – γυναίκα. Χρησιμοποιείται συχνά και ως όρος ομπρέλα, στον οποίο περιλαμβάνονται όροι όπως genderfluid, agender και άλλοι.

Gender Non Conforming (GNC)

Ο όρος περιγράφει τα άτομα των οποίων η ταυτότητα φύλου, ο έμφυλος ρόλος ή/και η έκφραση φύλου τους διαφέρουν από το αναμενόμενο, σύμφωνα με το φύλο που τους αποδόθηκε στη γέννηση. Οι όροι «gender non conforming» και «gender conforming» χρησιμοποιούνται επίσης ώστε να περιγραφούν διάφορες συμπεριφορές ή/και εκφράσεις φύλου με μη έμφυλους όρους, αποφεύγοντας δηλαδή όρους όπως «αρρενωπός-ή-ό» ή «θηλυκός-ή-ό».

Genderfluid

Άτομα των οποίων η ταυτότητα ή η έκφραση φύλου δεν είναι σταθερή και μπορεί να μεταβάλλεται στο χρόνο σε συνάρτηση με τις υπάρχουσες συνθήκες ή/και την προσωπική αίσθηση του ατόμου. Η ταυτότητα φύλου των ατόμων μπορεί να κινείται ανάμεσα σε ταυτότητες και βιώματα εντός ή/και εκτός του διπόλου.

Agender

Άτομα που βιώνουν την μη παρουσία κάποιας ταυτότητας φύλου. Ορισμένα άτομα αναφέρονται με το συγκεκριμένο όρο σε μια «ουδέτερη» ταυτότητα φύλου.

Genderqueer

Ταυτότητες φύλου οι οποίες δεν μπορούν να χαρακτηριστούν ως τυπικά «αντρικές» ή τυπικά «γυναικείες» και δεν εμπίπτουν στη δυαδικότητα του φύλου και την ετεροκανονικότητα.

Trans-masculine/Trans-masc

Όρος – ομπρέλα που αναφέρεται σε άτομα στα οποία είχε αποδοθεί το γυναικείο φύλο κατά τη γέννηση και τα οποία ταυτίζονται σε κάποιο βαθμό με την αρρενωπότητα, χωρίς όμως να αυτοπροσδιορίζονται απαραίτητα ως άντρες.

Στο κείμενο χρησιμοποιούμε τον συγκεκριμένο ορισμό για να αναφερθούμε σε τρανς άντρες, non-binary και GNC άτομα στα οποία είχε αποδοθεί κατά τη γέννηση το γυναικείο φύλο.

Trans-feminine/Trans-fem

Όρος – ομπρέλα που αναφέρεται σε άτομα στα οποία είχε αποδοθεί το ανδρικό φύλο κατά τη γέννηση και τα οποία ταυτίζονται σε κάποιο βαθμό με την θηλυκότητα, χωρίς όμως να αυτοπροσδιορίζονται απαραίτητα ως γυναίκες.

Στο κείμενο χρησιμοποιούμε τον συγκεκριμένο ορισμό για να αναφερθούμε σε τρανς γυναίκες, non-binary και GNC άτομα στα οποία είχε αποδοθεί κατά τη γέννηση το ανδρικό φύλο.

Τρανσέξουαλ (Transsexual)

Όρος που χρησιμοποιούταν παλιότερα από και για τα τρανς άτομα που προβαίνουν σε ιατρικές διαδικασίες επαναπροσδιορισμού φύλου. Δεν χρησιμοποιείται πλέον λόγω αρνητικού στιγματισμού, ωστόσο υπάρχουν τρανς άτομα -συνήθως μεγαλύτερης ηλικίας- τα οποία επιθυμούν να χρησιμοποιούν αυτόν τον όρο για να αυτοπροσδιοριστούν.

Cisgender/Cis

Άτομο του οποίου η ταυτότητα φύλου δεν διαφέρει από το φύλο που του αποδόθηκε κατά τη γέννησή του. Ο όρος χρησιμοποιείται ως αντίθετος του όρου τρανς.

Ίντερσεξ (Intersex)

Άτομα που γεννιούνται με χαρακτηριστικά φύλου τα οποία δεν ανήκουν αυστηρά στην αρσενική ή θηλυκή κατηγορία, ή ανήκουν και στις δύο κατηγορίες ταυτόχρονα. Ο συγκεκριμένος όρος αποτελεί όρο-ομπρέλα και αντιπροσωπεύει ένα φάσμα βιολογικών διαφοροποιήσεων σε σχέση με το φύλο. Τα ίντερσεξ άτομα μπορούν να έχουν οποιονδήποτε σεξουαλικό προσανατολισμό, ταυτότητα φύλου και έκφραση φύλου. Ο όρος μεσοφυλικός-ή-ό χρησιμοποιείται πολλές φορές λανθασμένα ως συνώνυμο της λέξης ίντερσεξ, παρότι αποτελεί υποκατηγορία του ίντερσεξ φάσματος.

Οι ορολογίες που χρησιμοποιούμε έχουν σκοπό να μας βοηθήσουν να εκφράσουμε καλύτερα τις εμπειρίες μας σχετικά με τις ταυτότητες μας. Κάθε άτομο είναι ελεύθερο να χρησιμοποιήσει τους όρους που θεωρεί ότι το εκφράζουν καλύτερα, στο βαθμό που το ίδιο επιθυμεί και οι όροι αυτοί θα πρέπει να γίνονται σεβαστοί.

Τέλος, αναφέρουμε κάποιους βασικούς όρους που σχετίζονται με ζητήματα ταυτότητας φύλου και τους οποίους θα συναντήσεις ξανά μέσα στον οδηγό.

Φυλομετάβαση (Transition)

Η διαδικασία που ακολουθεί ένα άτομο έτσι ώστε να αλλάξει τον τρόπο που το φύλο του παρουσιάζεται κοινωνικά, ιατρικά ή και νομικά.

- **Κοινωνικά:** αλλάζοντας τον τρόπο με τον οποίο παρουσιάζει τον εαυτό του. Η έκφραση του φύλου μπορεί να είναι σύμφωνη με τις νόρμες και συμπεριφορές που χαρακτηρίζουν το κοινωνικό φύλο του, ωστόσο αυτό δεν ισχύει για όλα τα άτομα.

- **Ιατρικά:** αλλάζοντας χαρακτηριστικά του σώματός του, μέσω ορμονοθεραπείας ή/και επεμβάσεων επαναπροσδιορισμού φύλου.
- **Νομικά:** αλλάζοντας το όνομα και το φύλο στα επίσημα έγγραφά του.

Τρανσφοβία

Ο παράλογος φόβος, το μίσος και οι προκαταλήψεις για τα τρανς άτομα και όσα άτομα φαίνεται να παραβαίνουν τις παραδοσιακές αντιλήψεις για την ταυτότητα φύλου, το κοινωνικό φύλο ή/και την έκφραση φύλου.

Cis-σεξισμός

Είναι η αντίληψη ότι τα cis άτομα είναι ανώτερα από τα τρανς άτομα, με αποτέλεσμα τα τρανς άτομα να υφίστανται διακρίσεις, συμπεριλαμβανομένων και των διακρίσεων που απαξιώνουν το σώμα ή και την έκφραση φύλου τρανς ατόμων που δεν συμμορφώνονται με τη cis νόρμα.

Ο cis-σεξισμός αποτελεί ένα σύστημα καταπίεσης που είναι ενσωματωμένο στους κυρίαρχους κοινωνικούς, πολιτισμικούς και οικονομικούς θεσμούς. Φράσεις όπως “Οι σερβιέτες είναι γυναικείο προϊόν” ή “Οι άντρες πρέπει να εξετάζουν τον προστάτη τους μετά από κάποια ηλικία” είναι cis-σεξιστικές καθώς υπάρχουν άντρες με περίοδο και γυναίκες με προστάτη.

Τρανσμισογυνισμός

Ο τρανσμισογυνισμός αναφέρεται στις αρνητικές στάσεις και τις προκαταλήψεις απέναντι στα trans-fem άτομα λόγω του συνδυασμού των ταυτοτήτων τους ως τρανς άτομα και ως θηλυκότητες.

Passing

Το να γίνεται ένα άτομο αντιληπτό από τους γύρω του ως το πραγματικό του φύλο. Ακόμη ο όρος χρησιμοποιείται για να περιγράψει το να «διαβάζεται» ένα άτομο ως cis, να μην γίνεται αντιληπτή δηλαδή από τους γύρω του η τρανς ταυτότητά του. Το passing ως φαινόμενο έχει εγείρει διαφωνίες εντός της τρανς κοινότητας, σχετικά με το κατά πόσο τα τρανς άτομα οφείλουν να στοχεύουν στο να μην γίνεται αντιληπτή η τρανς ταυτότητα, καθώς κάτι τέτοιο ενισχύει τις cis-κανονικές κοινωνικές πεποιθήσεις. Παρόλα αυτά, το να γίνεται ένα άτομο αντιληπτό από τους γύρω του ως το πραγματικό του φύλο είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα περισσότερα άτομα, καθώς επιβεβαιώνει την ταυτότητά τους και τα κάνει να αισθάνονται πιο καλά με τον εαυτό τους, ενώ μπορεί ακόμη να σημαίνει πως είναι λιγότερο πιθανό να έρθουν αντιμέτωπα με διακρίσεις και βία στην καθημερινότητά τους.

Misgendering

Η λανθασμένη χρήση αντωνυμιών και χαρακτηρισμών με έμφυλο περιεχόμενο. Μπορεί να γίνεται είτε κατά λάθος, λόγω της έντονης κοινωνικής απαίτησης να υποθέτουμε το φύλο των ατόμων με τα οποία συναναστρεφόμαστε βάσει χαρακτηριστικών της εμφάνισης τους, είτε επιτηδευμένα με στόχο την κακοποίηση και τον εξευτελισμό ενός τρανς ατόμου και την άρνησης της ταυτότητας του.

Deadnaming

Η προσφώνηση ενός τρανς ατόμου με το όνομα που του αποδόθηκε νομικά ή και κοινωνικά στη βρεφική του ηλικία. Αντίστοιχα με το misgendering, αυτό μπορεί να συμβεί είτε κατά λάθος (πχ. όταν κάποιος δεν γνωρίζει για την τρανς ταυτότητα του ατόμου), είτε επίτηδες ως ένας τρόπος κακοποίησης και υποτίμησης του τρανς ατόμου και άρνησης της ταυτότητας του.

Τέλος, γράφοντας αυτόν τον οδηγό η επιλογή της κατάλληλης ορολογίας σε ό,τι αφορά σωματικά χαρακτηριστικά ήταν μια δύσκολη απόφαση. Επιχειρώντας να συνδυάσουμε μια συμπεριληπτική προσέγγιση και μια εύκολα κατανοητή γλώσσα, χρησιμοποιήσαμε την πιο κοινώς διαδεδομένη γλώσσα, αναγνωρίζοντας ωστόσο πως κανένα χαρακτηριστικό σώματος δεν είναι εγγενώς αντρικό ή γυναικείο. Ζητάμε συγγνώμη αν η γλώσσα που χρησιμοποιούμε δε σε συμπεριλαμβάνει ή δεν είναι αυτή που σε κάνει να αισθάνεσαι πιο άνετα.

**Νομίζω ότι είμαι τρανς.
και τώρα;**

Νομίζω ότι είμαι τρανς. Και τώρα;

Αν έχεις συνειδητοποιήσει ότι είσαι τρανς ή βρίσκεσαι στη διαδικασία που διερευνείς το πώς αισθάνεσαι σχετικά με το φύλο σου, είναι πιθανό να βιώνεις ένα μείγμα συναισθημάτων· μπορεί να νιώθεις ανακούφιση, φόβο, σύγχυση. Είναι μια μεγάλη στιγμή στη ζωή σου και είναι απολύτως λογικό τα συναισθήματά σου να είναι έντονα.

Είναι ακόμη λογικό το να αισθάνεσαι μπερδεμένο. Ορισμένα άτομα έχουν μια πολύ σαφή και ξεκάθαρη εικόνα για το πώς αισθάνονται το φύλο τους, ωστόσο αυτό δεν ισχύει για όλα και δεν συμβαίνει πάντα από την πρώτη στιγμή. Μπορεί σταδιακά να νιώσεις πιο σίγουρο, μπορεί και όχι, και αυτό είναι οκ. Δεν είναι απαραίτητο να έχεις αμέσως όλες τις απαντήσεις.

Το μόνο άτομο που μπορεί να γνωρίζει ποιο είναι το φύλο σου, τι σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα και ποιοι τρόποι έκφρασης σου ταιριάζουν, είσαι εσύ. Όποιον τρόπο και αν επιλέξεις για να ορίσεις και να περιγράψεις την ταυτότητά σου είναι σωστός. Το πιο σημαντικό είναι να σε βοηθάει να αισθάνεσαι όμορφα και να σε φέρνει σε καλύτερη επαφή με τον εαυτό σου.

Μπορεί μέσα από αυτή τη διαδικασία να συνειδητοποιήσεις ότι θέλεις να εκφράσεις και με άλλους τρόπους την ταυτότητά σου. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει το να μοιραστείς την ταυτότητα σου με άλλα άτομα, το να χρησιμοποιείς κάποιο άλλο όνομα ή/και αντωνυμίες που να ταιριάζουν καλύτερα με το φύλο σου ή να κάνεις αλλαγές στην εμφάνιση σου και τον τρόπο που παρουσιάζεις τον εαυτό σου. Μπορεί ακόμη να θέλεις να κάνεις κάποιες αλλαγές στο σώμα σου ώστε να αισθάνεσαι ότι αντικατοπτρίζει καλύτερα την ταυτότητα φύλου σου.

Μπορεί να θέλεις να κάνεις κάποια από τα παραπάνω, όλα ή και τίποτα. Μπορεί να μην είσαι ακόμα σίγουρο για το αν και τι θέλεις να κάνεις και αυτό είναι οκ. Το πιο σημαντικό είναι να κάνεις πράγματα που σε κάνουν να νιώθεις καλά και πιο άνετα με το σώμα και την ταυτότητα σου. Δεν υπάρχει μια προκαθορισμένη πορεία την οποία οφείλεις να ακολουθήσεις για να είναι η ταυτότητα σου έγκυρη.

Στη συνέχεια θα αναφερθούμε πιο αναλυτικά σε κάποιες από αυτές τις διαδικασίες. Ελπίζουμε ότι οι πληροφορίες που θα βρεις θα σε βοηθήσουν να έχεις μια καλύτερη και πιο ξεκάθαρη εικόνα των επιλογών σου, ώστε να μπορέσεις να λάβεις τις αποφάσεις εκείνες που θα σε φέρουν πιο κοντά στον εαυτό σου και σε όσα έχεις ανάγκη.

**Coming
Out**

Coming Out

Το coming out είναι το να μοιράζεσαι με κάποιο άτομο την ταυτότητα φύλου σου (ή το σεξουαλικό προσανατολισμό, για τα άτομα που δεν είναι ετεροφυλόφιλα).

Όταν γεννιόμαστε, αποδίδεται σε όλα μας ένα φύλο. Για τα cis άτομα το coming out δεν είναι μια διαδικασία από την οποία χρειάζεται να περάσουν (τουλάχιστον όσον αφορά την ταυτότητα φύλου τους) καθώς το φύλο τους είναι το ίδιο με το φύλο που τους αποδόθηκε. Τα τρανς άτομα από την άλλη πρέπει να επιλέξουμε αν θα μιλήσουμε για το φύλο μας σε άλλα άτομα ή όχι.

Το coming out, ως διαδικασία, είναι διαφορετικό για κάθε τρανς άτομο. Κάποια άτομα κάνουν coming out σε πιο νεαρή ηλικία (κατά την παιδική ή εφηβική ηλικία), ενώ άλλα μπορεί να κάνουν αργότερα, ως νεαροί ενήλικες, αλλά και σε κάθε πιθανή ηλικία. Κάποια νιώθουν την ανάγκη να είναι out παντού και άλλα κάνουν coming out μόνο σε συγκεκριμένα άτομα ή ακόμα και μόνο στον εαυτό τους. Το coming out μπορεί να είναι μια διαδικασία που θα κρατήσει σε όλη τη διάρκεια της ζωής σου, καθώς συναντάς συνεχώς νέα άτομα και μπορεί να θες να ξέρουν ότι είσαι τρανς. Το παρακάτω κεφάλαιο περιλαμβάνει κάποιες βασικές συμβουλές για το πώς μπορείς να προετοιμαστείς, τι να περιμένεις όταν κάνεις coming out σε διαφορετικά άτομα και πώς να αντιμετωπίσεις διάφορες πιθανές αντιδράσεις. Μην ξεχνάς ότι δεν υπάρχει σωστός και λάθος τρόπος ή στιγμή για να κάνεις coming out και πως μόνο εσύ μπορείς να αποφασίσεις πότε είσαι έτοιμο.

Για τα περισσότερα άτομα το coming out μπορεί να είναι αρκετά αγχωτικό. Δεν μπορείς ποτέ να ξέρεις σίγουρα πώς θα αντιδράσει το κάθε άτομο στο γεγονός ότι είσαι τρανς· υπάρχει πάντοτε η πιθανότητα να αντιμετωπίσεις απόρριψη ή να βρεθείς σε μια κατάσταση όπου κινδυνεύει η ασφάλειά σου. Ακόμη μπορεί να μην ξέρεις πώς ακριβώς να το περιγράψεις ή μπορεί να χρειάζεται να τους μάθεις τι ακριβώς σημαίνει, καθώς τα άτομα στο κοινωνικό σου περιβάλλον μπορεί να έχουν λανθασμένες αντιλήψεις για το τι σημαίνει να είσαι τρανς.

Από την άλλη, το coming out μπορεί να είναι ιδιαίτερα απελευθερωτικό καθώς σου δίνει τη δυνατότητα να εκφραστείς πιο ελεύθερα και ειλικρινά. Αρκετά άτομα νιώθουν πως με το coming out έφυγε ένα βάρος από πάνω τους. Είναι

ακόμη μια ευκαιρία να είσαι πιο ειλικρινής με τον εαυτό σου, να αισθάνεσαι πιο άνετα και να εκφράζεσαι με μεγαλύτερη ελευθερία, ενώ θα είναι πιο εύκολο να αναζητήσεις και να λάβεις υποστήριξη σχετικά με την ταυτότητα φύλου σου.

Το αν και πότε θα κάνεις coming out σε κάποιο πρόσωπο ή πλαίσιο της ζωής σου είναι μια σημαντική και συχνά δύσκολη απόφαση. Αν δεν είσαι σίγουρο ότι είσαι έτοιμο να το κάνεις, πάρε το χρόνο σου για να προετοιμαστείς και να ζυγίσεις τα πιθανά οφέλη και τις συνέπειες, και το πώς μπορεί να σε επηρεάσουν.

Το να κάνεις coming out – ειδικά σε κοντινούς σου ανθρώπους – μπορεί να είναι δύσκολο, για αυτό είναι σημαντικό να έχεις προετοιμαστεί.

Αρχικά, βεβαιώσου πως είναι η κατάλληλη στιγμή για σένα. Αισθάνεσαι πως θέλεις πραγματικά να κάνεις coming out ή νιώθεις ότι έχεις την «υποχρέωση» να το κάνεις; Το αν, πότε και σε ποια άτομα θα κάνεις coming out είναι μια καθαρά προσωπική απόφαση και είναι σημαντικό να νιώθεις ότι το θέλεις πραγματικά και είσαι σε θέση να το διαχειριστείς.

Τα άτομα στα οποία θα μιλήσεις μπορεί να μη γνωρίζουν παρά ελάχιστα σχετικά με θέματα ταυτότητας φύλου και είναι πιθανό να έχουν αρκετές απορίες και ερωτήσεις. Προσπάθησε να προετοιμαστείς για το πώς θα τις απαντήσεις. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει το να ενημερωθείς και εσύ για πράγματα που πιθανώς να μη γνωρίζεις τόσο καλά. Το γεγονός ότι είμαστε τρανς δεν σημαίνει πως γνωρίζουμε όλα όσα σχετίζονται με θέματα ταυτότητας φύλου. Ψάχνοντας στο ίντερνετ μπορείς ακόμη να βρεις απαντήσεις σε συνηθισμένες ερωτήσεις με τις οποίες έρχονται αντιμέτωπα τα άτομα κατά το coming out και να δεις πως θα μπορούσες να τις απαντήσεις.

Καθώς προετοιμάζεσαι για το coming out σου μπορείς επίσης να ψάξεις πληροφορίες και υποστήριξη σε άλλα τρανς άτομα. Μπορείς είτε να έρθεις σε επαφή με άλλα τρανς άτομα - σε φόρουμ, γκρουπ στο facebook ή σε κάποια LGBTQI οργάνωση- με τα οποία να μπορείς να συζητήσεις και να μάθεις για τις δικές τους εμπειρίες, είτε να βρεις sites, blogs ή videos όπου άτομα μιλάνε για τις εμπειρίες τους από το coming out.

Αποφάσισε σε ποιο άτομο θα μιλήσεις, πότε και πού. Βεβαιώσου ότι το άτομο στο οποίο θα μιλήσεις είναι κάποιο άτομο που μπορείς να εμπιστευτείς.

Προτίμησε ένα ουδέτερο και ασφαλές μέρος, και φρόντισε να έχετε αρκετή ώρα για συζήτηση.

Σκέψου και προετοιμάσου για το πώς θα το περιγράψεις. Είναι πολύ πιθανό εκείνη τη στιγμή να αισθάνεσαι άγχος, είναι λοιπόν σημαντικό να έχεις προετοιμαστεί ώστε να είσαι σε θέση να διατηρήσεις την ψυχραιμία σου. Δες με ποιες λέξεις νιώθεις ότι μπορείς να περιγράψεις την ταυτότητα σου καλύτερα και εξήγησε με απλό τρόπο τι σημαίνουν για σένα. Είναι πιθανό το άτομο να γνωρίζει ελάχιστα ή και καθόλου σχετικά με τρανς ζητήματα, επομένως οι πολλές και περίπλοκες πληροφορίες μπορεί να το μπερδέψουν.

Τέλος, παρότι ελπίζουμε πως θα έχεις δίπλα σου ανθρώπους που θα σε κατανοήσουν και θα σε υποστηρίξουν, θα πρέπει να έχεις προετοιμαστεί για κάθε πιθανή αντίδραση - θετική ή αρνητική.

Έχε υπόψιν σου πως η πρώτη τους αντίδραση μπορεί να μην αντανakλά το πώς πραγματικά αισθάνονται. Δώσε στα άτομα την ευκαιρία να το σκεφτούν και το χρόνο να το συνηθίσουν. Μην ξεχνάς ότι πιθανώς πήρε και σε εσένα κάποιο χρόνο για να το αποδεχτείς.

Αν κάποιο άτομο στο οποίο κάνεις coming out αντιδράσει αρνητικά προσπάθησε να βρεις έναν τρόπο να απομακρυνθείς από την όλη κατάσταση με ασφάλεια. Αν αντιμετωπίσεις λεκτική ή σωματική βία μπορείς να καταγράψεις το περιστατικό στο Πες το Σ' Εμάς ή/και να το καταγγείλεις στην αστυνομία.

Coming Out σε Φιλικά πρόσωπα

Οι φίλοι-ες μας είναι κάποια από τα πιο σημαντικά άτομα στη ζωή μας. Το να είσαι out στα φιλικά σου πρόσωπα μπορεί να σε βοηθήσει να χτίσεις πιο υγιείς και ειλικρινείς σχέσεις μαζί τους και μπορεί να σου προσφέρει ένα σύστημα υποστήριξης. Μπορεί να μην είναι όλα τα άτομα το ίδιο υποστηρικτικά, αλλά αυτά που πραγματικά νοιάζονται για σένα θα ακούσουν προσεκτικά αυτά που θα τους πεις και θα σε αποδεχτούν.

Πριν κάνεις coming out σε κάποιο φιλικό σου πρόσωπο, μπορείς να έχεις υπόψιν σου τα παρακάτω:

- > Σε ποιο άτομο θέλεις να μιλήσεις;

- > Εάν επιθυμείς να μην το μάθουν άλλα άτομα, θα το σεβαστεί; Είναι πολύ σημαντικό όταν μιλάς σε κάποιο φιλικό σου πρόσωπο να του εξηγήσεις ότι είναι δική σου επιλογή το εάν και πότε θα μιλήσεις και σε άλλα άτομα.
- > Να έχεις προετοιμαστεί για πιθανές ερωτήσεις.
- > Επέλεξε έναν ασφαλή, ουδέτερο χώρο.
- > Εξήγησέ του ότι δεν είναι κάτι που θα επηρεάσει αρνητικά τη φιλία σας.
- > Υπενθύμισέ του ότι το φύλο σου είναι μόνο ένα κομμάτι του εαυτού σου και ότι είσαι ακόμα το ίδιο άτομο που ήξερε.

Coming Out στην Οικογένεια

Η προοπτική του να κάνεις coming out στην οικογένεια σου μπορεί να είναι τρομακτική, καθώς πιθανώς σε γνωρίζουν με το φύλο που σου είχε αποδοθεί όλη σου τη ζωή. Μπορεί μαθαίνοντας ότι είσαι τρανς να σοκαριστούν και να σκεφτούν ότι με κάποιο τρόπο είναι δικό τους λάθος. Είναι σημαντικό να τους βοηθήσεις να καταλάβουν ότι αυτό είναι ένα κομμάτι του εαυτού σου που κανείς δεν μπορεί να αλλάξει και ότι το να κάνεις τρανζίσιον (με οποιοδήποτε τρόπο), θα σε βοηθήσει να είσαι ο εαυτός σου.

Οι πρώτες αντιδράσεις των γονιών σου μπορεί να είναι διάφορες. Πολλοί γονείς μπορεί να σκεφτούν πως έχουν κάνει οι ίδιοι κάτι λάθος και να κατηγορούν τους εαυτούς τους. Κάποιοι γονείς μπορεί να αισθάνονται πως «χάνουν» «το γιο»/«την κόρη» τους. Άλλοι μπορεί να προσπαθήσουν να αρνηθούν αυτό που συμβαίνει ή να προσπαθήσουν να σε πείσουν πως είναι κάτι παροδικό, μια «φάση».

Για τους περισσότερους γονείς το να σε αποδεχτούν μπορεί να αποτελέσει μια χρονοβόρα διαδικασία και οι πρώτες αντιδράσεις τους μπορεί να μην είναι αντιπροσωπευτικές του πώς θα νιώσουν στην πορεία. Αρκετοί γονείς, με την πάροδο του χρόνου, μπορεί να αποδειχθούν οι πιο πολύτιμοι σύμμαχοι, στηρίζοντάς σε έμπρακτα κατά τη διάρκεια του τρανζίσιον σου.

Οι περισσότεροι γονείς μπορεί να μην γνωρίζουν αρκετά για το τι σημαίνει να είσαι τρανς και να το συγχέουν με το σεξουαλικό προσανατολισμό. Μπορεί να χρειαστείς χρόνο για να τους εξηγήσεις τις διαφορές ανάμεσα στα δύο και να λύσεις τυχόν απορίες και παρανοήσεις που μπορεί να έχουν.

Η αρχική αντίδραση των γονιών σου μπορεί να είναι θετική, ουδέτερη ή αρνητική, και αυτό μπορεί να διατηρηθεί με την πάροδο του χρόνου ή να αλλάξει. Το πιο σημαντικό σε κάθε περίπτωση είναι η ασφάλειά σου. Εάν οι γονείς σου χρησιμοποιήσουν λεκτική ή σωματική βία μπορείς να καταγράψεις το περιστατικό στο Πες το Σ' Εμάς ή/και να το καταγγείλεις στην αστυνομία. Επίσης είναι σημαντικό να έχεις κάποιο άλλο φιλικό ή συγγενικό πρόσωπο από το οποίο θα μπορείς να ζητήσεις βοήθεια αν το να συνεχίσεις να μένεις με τους γονείς σου θέτει σε κίνδυνο την ασφάλειά σου.

Coming Out σε Συντρόφους

Όλες οι σχέσεις μπορεί να είναι δύσκολες για διαφορετικούς λόγους, ανεξάρτητα από την ταυτότητα φύλου ή το σεξουαλικό προσανατολισμό σου. Συχνά, τα τρανς άτομα διστάζουν να κάνουν coming out στους συντρόφους τους καθώς φοβούνται ότι μπορεί να τα απορρίψουν και να τερματίσουν την σχέση. Παρ' όλο που μπορεί κάποιοι σύντροφοι να μην μπορούν να συνεχίσουν την σχέση όταν το άτομο με το οποίο είναι μαζί κάνει coming out, είναι πολλές οι σχέσεις που συνεχίζουν και μετά το coming out. Οι σύντροφοί σου μπορεί να χρειαστούν χρόνο για να διαχειριστούν τα συναισθήματα τους (πχ. μπορεί να χρειαστεί να επαναπροσδιορίσουν το σεξουαλικό τους προσανατολισμό), για αυτό προσπάθησε να τους δώσεις το περιθώριο να το κάνουν.

Εάν είσαι ήδη out ή/και έχεις ξεκινήσει ιατρικό τρανζίσιον και γνωρίσεις κάποιο νέο άτομο είναι σημαντικό να σκεφτείς σε ποια φάση της σχέσης θα ήθελες να του το πεις, εάν αυτό είναι κάτι που θέλεις να κάνεις. Σε περίπτωση που δε θες να του το πεις, σκέψου πώς μπορεί να ένιωθε και με ποιο τρόπο μπορεί να αντιδρούσε αν το μάθαινε στην πορεία. Το πιο σημαντικό σε κάθε περίπτωση είναι να είσαι ασφαλής.

Ακόμα κι αν μια σχέση δεν συνεχιστεί μετά το coming out σου, θέλουμε να θυμάσαι πως αυτό δε σημαίνει ότι δε θα γνωρίσεις άλλα άτομα στο μέλλον που θα θέλουν να είναι μαζί σου, θα σέβονται την ταυτότητά σου και θα σε υποστηρίξουν.

Coming Out στο Σχολείο

Κάποια άτομα συνειδητοποιούν ότι είναι τρανς όσο ακόμη βρίσκονται στο σχολείο. Πριν κάνεις coming out στο σχολείο σου, πάρε το χρόνο σου και σκέψου το καλά, καθώς αυτό μπορεί –αν δεν βρεις την απαραίτητη υποστήριξη– να επηρεάσει αρνητικά την καθημερινότητά σου στο σχολείο. Μπορείς να έχεις υπόψη σου τα παρακάτω:

- > Προσπάθησε να βρεις «συμμάχους» από το διδακτικό προσωπικό που θα μπορέσουν να είναι δίπλα σου και να σε στηρίζουν.
- > Μίλησέ τους και συζήτησε μαζί τους το πώς θα μπορούσε το σχολείο να σε υποστηρίξει.
- > Απευθύνσου σε κάποια LGBTQI οργάνωση για υποστήριξη.

Είναι υποχρέωση του σχολείου σου να φροντίσει για την ασφάλειά σου και να σε προστατεύσει από το bullying και τις διακρίσεις, εάν όμως το σχολείο σου δεν καταφέρνει να σε υποστηρίξει επαρκώς και δέχεται λεκτική ή σωματική βία είτε από συμμαθητές/ριες σου είτε από το διδακτικό προσωπικό, μπορείς να απευθυνθείς σε κάποια οργάνωση ή και να καταγγείλεις το περιστατικό στο Συνήγορο του Παιδιού.

Coming Out στο Πανεπιστήμιο

Οι εμπειρίες των τρανς ατόμων στο πανεπιστήμιο μπορεί να διαφέρουν σε μεγάλο βαθμό. Το πανεπιστήμιο είναι για πολλά νέα άτομα ένας χώρος στον οποίο αισθάνονται μεγαλύτερη ελευθερία να εκφράσουν την ταυτότητά τους και μπορούν να βρουν άτομα που θα τα αποδεχτούν και θα τα υποστηρίξουν. Ωστόσο, δυστυχώς, το να έρθεις αντιμέτωπο με τρανσφοβικές αντιλήψεις και συμπεριφορές είναι πιθανό σε κάθε πλαίσιο της ζωής σου, και το πανεπιστήμιο δεν αποτελεί εξαίρεση. Τα τελευταία χρόνια σε αρκετά πανεπιστήμια έχουν αρχίσει να δημιουργούνται φοιτητικές LGBTQ ομάδες. Μπορείς να ψάξεις εάν υπάρχει κάποια στο πανεπιστήμιό σου, στην οποία μπορείς να απευθυνθείς. Στο τέλος αυτού του οδηγού θα βρεις στοιχεία επικοινωνίας ομάδων που έχουν δημιουργηθεί σε πανεπιστήμια, σε διάφορες πόλεις της Ελλάδας. Καθώς, όμως, αυτές αλλάζουν μορφή και δραστηριότητα αρκετά συχνά, επικοινωνήσε μαζί μας, ή με την κοντινότερη ενεργή LGBTQ οργάνωση, για να ρωτήσεις αν υπάρχει ενεργή LGBTQ ομάδα στο πανεπιστήμιό σου.

Φροντίζοντας τον εαυτό σου κατά τη διαδικασία του Coming out

Το coming out, ακόμα και στις περιπτώσεις που η έκβασή του είναι εν τέλει θετική, είναι μια δύσκολη διαδικασία. Είναι πιθανό πως, καθώς προετοιμάζεις τον εαυτό σου για αυτό, κάνεις διάφορες σκέψεις, όπως το σε ποια άτομα θα μιλήσεις, ποια θα είναι η πιο κατάλληλη στιγμή, πώς μπορεί να αντιδράσουν και τι θα κάνεις αν δεν πάει καλά. Όλη αυτή η προετοιμασία είναι πολύ λογικό να σε γεμίζει με έντονα και συχνά ανάμεικτα συναισθήματα όπως άγχος, φόβο, αλλά και ενθουσιασμό. Δώσε τον απαραίτητο χρόνο και χώρο στον εαυτό σου να έρθει σε επαφή με αυτά τα συναισθήματα. Το coming out δεν είναι ένας αγώνας δρόμου και μπορείς να πάρεις όσο χρόνο νιώθεις ότι χρειάζεσαι για να το κάνεις. Αν η προοπτική του να κάνεις coming out σε όλα τα πλαίσια της ζωής σου σε αγχώνει, μπορείς να ξεκινήσεις σταδιακά μιλώντας σε άτομα με τα οποία αισθάνεσαι πιο κοντά και πιστεύεις πως θα σε υποστηρίξουν, ή ακόμα και να το δουλέψεις για λίγο καιρό ακόμα, έως ότου νιώσεις πιο έτοιμο.

Εάν νιώθεις την ανάγκη να συζητήσεις για αυτό, μπορείς να έρθεις σε επαφή με άλλα άτομα με αντίστοιχες εμπειρίες ή να αναζητήσεις υποστήριξη από κάποιον/α επαγγελματία ψυχικής υγείας. Η Colour Youth μπορεί να σε βοηθήσει μέσα από την ομάδα ενδυνάμωσης που πραγματοποιεί για θέματα ταυτότητας φύλου, η οποία συντονίζεται από ψυχολόγους. Επιπλέον, μπορείς να απευθυνθείς στη τηλεφωνική γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης «11528-Δίπλα σου».

Όνομα & Αντωνυμίες

Όνομα & Αντωνυμίες

Βρίσκοντας το όνομα και τις αντωνυμίες που σου ταιριάζουν

Ένα από τα βασικά κομμάτια του coming out και του τρανζίσιον μπορεί να είναι το να αλλάξεις το όνομα και τις αντωνυμίες που χρησιμοποιείς. Να θυμάσαι πως είναι δικαίωμά σου να χρησιμοποιείς το όνομα και τις αντωνυμίες που σε κάνουν να αισθάνεσαι άνετα και τα άτομα γύρω σου πρέπει να το σεβαστούν, ανεξάρτητα από το πόσο καλά θεωρούν ότι «περνάς» ως το φύλο σου ή από το σε ποια φάση του τρανζίσιον σου βρίσκεσαι.

Για κάποια άτομα η επιλογή του ονόματος είναι εύκολη. Μπορεί να είχαν ένα όνομα που τους άρεσε καιρό πριν κάνουν coming out μπορεί να επέλεξαν ένα όνομα που να μοιάζει με το βαπτιστικό τους ή και το ίδιο όνομα στο “σωστό” φύλο. Δεν υπάρχει σωστός και λάθος τρόπος να διαλέξεις όνομα και το να δοκιμάσεις διαφορετικά ονόματα για να δεις ποιο σου ταιριάζει καλύτερα μπορεί να είναι πολύ βοηθητικό. Θυμήσου ότι ένα όνομα δε χρειάζεται να αποτελείται από μία λέξη, αλλά μπορεί να είναι σύνθετο αλλά και να αποτελείται από ονόματα που έχουν μεταξύ τους διαφορετικό έμφυλο προσδιορισμό. Εάν αισθάνεσαι ότι δεν μπορείς να σκεφτείς κάποιο όνομα που να σου ταιριάζει και θα ήθελες πάρεις κάποιες ιδέες, μπορείς να δοκιμάσεις κάτι από τα παρακάτω:

- > Να χρησιμοποιήσεις κάποιο όνομα που να βασίζεται στο βαπτιστικό σου, αλλά να ταιριάζει περισσότερο στο φύλο σου.
- > Να ρωτήσεις τους γονείς σου εάν είχαν διαλέξει κάποιο όνομα σε περίπτωση που σου αποδιδόταν άλλο φύλο κατά τη γέννηση.
- > Να διαλέξεις το όνομα κάποιου αγαπημένου σου χαρακτήρα ή κάποιου διάσημου προσώπου το οποίο θαυμάζεις.
- > Να κοιτάξεις ιστοσελίδες με πιθανά ονόματα για μωρά (ναι, υπάρχουν). Το ξέρουμε, ακούγεται περίεργο. Ωστόσο θα βρεις πάρα πολλά ονόματα για να επιλέξεις, πολλά από τα οποία μπορεί να μην είχες σκεφτεί.
- > Να σκεφτείς ένα νέο, δικό σου όνομα.

Το να διαλέξεις αντωνυμίες είναι επίσης μια διαφορετική για κάθε άτομο διαδικασία. Για κάποια άτομα -ειδικά όσα βρίσκονται μέσα στο δίπολο των

φύλων- μπορεί να είναι αρκετά εύκολο και γρήγορο το να καταλάβουν ποιες αντωνυμίες τους ταιριάζουν, ενώ για άλλα μπορεί να είναι πιο περίπλοκο. Το να βρεις τις σωστές αντωνυμίες ως non binary άτομο μπορεί να είναι αρκετά πιο δύσκολο, δεδομένου ότι η γλώσσα μας δεν διαθέτει αρκετές επιλογές για ουδέτερες ως προς το φύλο αντωνυμίες. Κάποια άτομα χρησιμοποιούν αρσενικές ή θηλυκές αντωνυμίες με βάση το ποιες τα κάνουν να αισθάνονται λιγότερο άβολα' άλλα χρησιμοποιούν την ουδέτερη αντωνυμία «το»' άλλα εναλλάσσουν τις αντωνυμίες που χρησιμοποιούν και κάποια προσπαθούν να βρουν νέες λέξεις που να τα βοηθούν να εκφράζουν το φύλο τους καλύτερα. Αν δεν ξέρεις σίγουρα τι σου ταιριάζει περισσότερο μπορείς να δοκιμάσεις διαφορετικές αντωνυμίες και να δεις στην πράξη με ποιες αισθάνεσαι πιο άνετα.

«Πώς μπορώ να ζητήσω από τα άλλα άτομα να αλλάξουν το όνομα/τις αντωνυμίες που χρησιμοποιούν για μένα;»

Το να ζητάς από ανθρώπους που σε γνωρίζουν αρκετό καιρό να αλλάξουν το όνομα και τις αντωνυμίες που χρησιμοποιούν όταν αναφέρονται σε σένα μπορεί να είναι πολύ αγχωτικό. Συνήθως αποτελεί κομμάτι του coming out, μπορεί όμως και να γίνει πιο μετά ή ακόμη και νωρίτερα. Σε κάθε περίπτωση προετοίμασε τον εαυτό σου για πιθανές ερωτήσεις, αμηχανία (ειδικά αν το άτομο δεν γνωρίζει για τρανς ζητήματα), ακόμη και αρνητικές αντιδράσεις. Να θυμάσαι πως μόνο εσύ δικαιούσαι να έχεις λόγο πάνω σε αυτό. Ξεκαθάρισε στα άτομα γύρω σου ποιο όνομα/αντωνυμίες είναι εντάξει να χρησιμοποιούν και επέμεινε σε αυτό. Στην αρχή ακόμη και οι πιο υποστηρικτικοί φίλοι-ες και συγγενείς σου μπορεί να κάνουν λάθη από συνήθεια. Αυτό μπορεί να είναι αρκετά δύσκολο, ειδικά όταν γίνεται από άτομα που αγαπάς, αλλά προσπάθησε να έχεις υπομονή και να τους υπενθυμίζεις το λάθος τους. Αν πραγματικά θέλουν να σε στηρίξουν θα αναγνωρίσουν ότι έκαναν λάθος και θα κάνουν ενεργή προσπάθεια ώστε μην το ξανακάνουν στο μέλλον.

Όπως και με το coming out, αυτό δεν είναι διαδικασία που τελειώνει μια και έξω. Θα χρειαστεί να κάνεις τη συζήτηση για το όνομα και τις αντωνυμίες σου ξανά και ξανά καθώς θα συναντάς νέα άτομα, ενώ κάποια άλλα μπορεί να συνεχίσουν –ακόμα και επίτηδες - να σου αναφέρονται με το λάθος όνομα/αντωνυμίες. Το πώς θα διαχειριστείς αυτές τις καταστάσεις θα εξαρτηθεί από το πλαίσιο και από το τι εσύ θέλεις και αισθάνεσαι άνετα να κάνεις. Ορισμένα άτομα επιλέγουν να αγνοούν τα άτομα που τους κάνουν misgendering/deadnaming, ενώ άλλα απαιτούν με έντονο τρόπο το σεβασμό

στο όνομα και στις αντωνυμίες τους. Για ορισμένα άτομα το να διαμεσολαβήσει ένα φιλικό τους πρόσωπο, διορθώνοντας το άτομο που τους κάνει misgendering/deadnaming και εξηγώντας γιατί αυτό τα κάνει να αισθάνονται άσχημα είναι βοηθητικό, καθώς βγάζει τα ίδια από την δύσκολη θέση. Δεν υπάρχει σωστός και λάθος τρόπος να διαχειριστείς τέτοια περιστατικά και μπορεί να επιλέξεις να χρησιμοποιήσεις διαφορετικές στρατηγικές ανάλογα με την περίπτωση.

Αλλάζοντας όνομα και αντωνυμίες στο σχολείο & στο πανεπιστήμιο

Εάν είσαι στο σχολείο ή το πανεπιστήμιο θα πρέπει να μπορείς να χρησιμοποιείς το όνομα και τις αντωνυμίες που θέλεις στη τάξη, ακόμα και αν αυτό διαφέρει από το όνομα που αναγράφεται στα έγγραφά σου.

Αυτό είναι συνήθως πιο εύκολο στο πανεπιστήμιο, όπου οι καθηγητές-τριες - στην πλειονότητά τους- δεν χρησιμοποιούν ονομαστικούς καταλόγους. Εάν θέλεις να εξασφαλίσεις ότι το όνομα και οι αντωνυμίες σου θα γίνουν σεβαστές από τους καθηγητές και τις καθηγήτριες σου, μπορείς να δοκιμάσεις να τους μιλήσεις προσωπικά. Στις εξετάσεις μπορείς αν θέλεις –σε συνεννόηση ίσως και με τους καθηγητές σου- να συμπληρώνεις το όνομα που χρησιμοποιείς και σε μια παρένθεση να βάζεις το όνομα της ταυτότητας, ώστε να μπορεί, σε συνδυασμό με τον αριθμό μητρώου σου, να περαστεί σωστά ο βαθμός σου και να αποφύγεις τυχόν προβλήματα με τους/τις εξεταστές-ριες.

Αν πηγαίνεις σχολείο, το να ζητήσεις να αλλάξεις το όνομα και τις αντωνυμίες που χρησιμοποιείς μπορεί να είναι λίγο πιο περίπλοκο. Μπορείς να μιλήσεις με κάποιον-α καθηγητή-τρια σου, να εξηγήσεις την κατάσταση και να ζητήσεις να ενημερώσει και το υπόλοιπο προσωπικό, αν δε νιώθεις άνετα να το κάνεις εσύ. Παρότι δεν θα μπορούν να αλλάξουν το όνομα που αναγράφεται στους βαθμούς ή/και στο απολυτήριό σου, ίσως να μπορέσετε να συμφωνήσετε στο να χρησιμοποιείς το όνομα που θες σε καθημερινές εργασίες και ασκήσεις και στις εξετάσεις καθώς και να αλλαχθεί στους ονομαστικούς καταλόγους που χρησιμοποιούν οι καθηγητές.

Το να χρησιμοποιούν τα άτομα γύρω σου σωστά το όνομα και τις αντωνυμίες σου είναι πολύ σημαντικό· επικυρώνει την ταυτότητα σου και σε βοηθά να αισθάνεσαι πιο άνετα. Αντίστοιχα το να χρησιμοποιούν όνομα και αντωνυμίες που δεν σέβονται την ταυτότητα σου μπορεί να είναι ιδιαίτερα πληγωτικό. Σε στιγμές σαν κι αυτές είναι σημαντικό να θυμάσαι πως η εγκυρότητα της

ταυτότητάς σου και η αξία σου ως άτομο δεν μετριέται από την συμπεριφορά των άλλων. Έχεις το δικαίωμα η ταυτότητά σου να αναγνωρίζεται και να γίνεται σεβαστή.

Εμφάνιση & Έκφραση

Εμφάνιση & Έκφραση

Μετά το coming out, πολλά τρανς άτομα αποφασίζουν να κάνουν κάποιες αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο παρουσιάζουν τον εαυτό τους, με σκοπό να εκφράσουν καλύτερα το φύλο τους και να αισθάνονται πιο άνετα. Μπορεί να κάνουν αλλαγές στα μαλλιά, στα ρούχα, στα διάφορα αξεσουάρ, στο πώς φέρονται ή μιλάνε. Το να μπορείς να εκφράξεις το φύλο σου μπορεί να είναι πολύ απελευθερωτικό και ενδυναμωτικό, ακόμα και αν πρόκειται για μικρά πράγματα.

Όπως και με όλα τα υπόλοιπα, αυτό είναι μια καθαρά προσωπική σου επιλογή. Κάποια άτομα κάνουν αλλαγές στην εμφάνιση τους και κάποια άλλα όχι. Ακόμη, δεν εκφράζουν όλα τα άτομα το φύλο τους με τον τρόπο που η κοινωνία επιβάλλει. Αυτό σημαίνει ότι ένα trans-masc άτομο μπορεί να εκφράζεται με έναν τρόπο που να θεωρείται «θηλυκός» και ένα trans-fem άτομο να εκφράζεται με έναν τρόπο που θεωρείται «αρρενωπός», και αυτό σε καμία περίπτωση δεν κάνει την ταυτότητά του λιγότερο έγκυρη. Οι κοινωνικές προσδοκίες για το φύλο και το πώς αυτό εκφράζεται είναι βασισμένες σε ένα αυστηρά καθορισμένο δίπολο αμοιβαίως αποκλειόμενων ταυτοτήτων, δεν χωράνε όμως –και δε θέλουν αναγκαστικά να χωρέσουν– όλα τα άτομα στα πολύ στενά αυτά κουτάκια της αρρενωπότητας και της θηλυκότητας. Ο τρόπος που εκφράξεις το φύλο σου θα πρέπει να σε κάνει να αισθάνεσαι άνετα και καλά με τον εαυτό σου. Αν δεν ξέρεις σίγουρα τι είναι αυτό που σε εκφράζει καλύτερα, μπορείς να πειραματιστείς με διαφορετικούς τρόπους έκφρασης και να δεις τι σου ταιριάζει.

Οι μη ιατρικές αλλαγές που μπορεί να επιλέξουν να κάνουν στην εμφάνισή τους ορισμένα trans-masc άτομα περιλαμβάνουν:

- > Να φοράνε ρούχα που θεωρούνται «ανδρικά»
- > Να επιλέξουν ένα πιο κοντό κούρεμα
- > Να κάνουν binding
- > Να χρησιμοποιούν racker

Οι μη ιατρικές αλλαγές που μπορεί να επιλέξουν να κάνουν στην εμφάνισή τους ορισμένα trans-fem άτομα περιλαμβάνουν:

- > Να φοράνε ρούχα που θεωρούνται «γυναικεία»
- > Να αφήσουν τα μαλλιά τους πιο μακριά
- > Να χρησιμοποιούν μακιγιάζ

- > Να κάνουν tucking
- > Να κάνουν padding

Binding

Τι είναι το Binding;

Το binding είναι μια μέθοδος για να κάνεις το στήθος σου πιο επίπεδο. Το χρησιμοποιούν αρκετά trans-masc άτομα για να μειώσουν τη δυσφορία και να αισθάνονται πιο άνετα με το σώμα τους, καθώς για πολλά άτομα το πιο επίπεδο στήθος επιβεβαιώνει την ταυτότητα τους και τα βοηθά να αποφεύγουν το misgendering. Για το binding θα χρειαστείς ένα binder. Το binder φοριέται στο πάνω μέρος του σώματος, μέσα από τα ρούχα, σαν φανελάκι, και μπορεί να καλύπτει το κομμάτι από τους ώμους μέχρι κάτω από το στήθος ή και την κοιλιά.

Αν και το binding είναι μια πολύ χρήσιμη μέθοδος για πολλά άτομα, δεν θέλουν ούτε μπορούν όλα τα άτομα να το κάνουν. Κάποια αισθάνονται καλά με το στήθος τους, δεν ενδιαφέρονται να έχουν ένα εντελώς επίπεδο στήθος ή δεν μπορούν να το κάνουν για λόγους υγείας. Επίσης, τα binders δεν είναι ευρέως διαθέσιμα και πολλά τρανς άτομα μπορεί να μην έχουν πρόσβαση σε αυτά.

Ασφαλές Binding

Το binding, αν δεν γίνει σωστά, μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την υγεία σου. Παρόλο που το binder δεν είναι ό,τι πιο άνετο θα μπορούσες να φορέσεις, πρέπει να μπορείς να το φοράς χωρίς να αισθάνεσαι πόνο στην πλάτη ή στα πλευρά σου, ή να έχεις δυσκολία στην αναπνοή. Αν αισθανθείς κάτι από αυτά σημαίνει ότι δεν είναι στο κατάλληλο μέγεθος για σένα και θα πρέπει να σταματήσεις να το φοράς. Επίσης λόγω της αυξημένης εφίδρωσης (ειδικά το καλοκαίρι) το binding μπορεί να σου δημιουργήσει ερεθισμούς, ακμή ή ακόμη και δερματικές μολύνσεις.

Για να είσαι ασφαλές όταν κάνεις binding, να έχεις υπόψιν σου τα παρακάτω:

- > Μη φοράς το binder για πάνω από 8-12 ώρες συνεχόμενα. Αν έχεις τη δυνατότητα κάνε μικρά διαλείμματα για να δίνεις στο σώμα σου την ευκαιρία να ξεκουραστεί. Ακόμη και ένα μικρό διάλειμμα δύο λεπτών στο μπάνιο μπορεί να βοηθήσει.

- > Μη φοράς το binder όταν κοιμάσαι. Αν σε βολεύει μπορείς να το αλλάξεις με ένα αθλητικό τοπ που είναι λιγότερο περιοριστικό.
- > Όταν κάνεις γυμναστική ή κολυμπάς προτίμησε να φορέσεις ένα αθλητικό τοπ ή ένα binder που έχει «ανοίξει» ή είναι ένα νούμερο πιο μεγάλο, και μια φαρδιά μπλούζα από πάνω. Ορισμένα καταστήματα διαθέτουν ειδικά binders για την κολύμβηση, ωστόσο αυτά συνήθως είναι πιο ακριβά.
- > Όταν αγοράζεις binder μπορεί να φαίνεται δελεαστικό το να πάρεις ένα νούμερο μικρότερο μην το κάνεις όμως. Θα βάλει σε κίνδυνο την υγεία σου, χωρίς να έχει καλύτερο αποτέλεσμα.
- > Ένα binder είναι αρκετό. Δεν πρέπει να φοράς δύο binder ταυτόχρονα ή ένα binder πάνω από ένα αθλητικό τοπ. Αν νιώθεις ότι το binder που έχεις δεν κάνει το στήθος σου να φαίνεται αρκετά επίπεδο δοκίμασε να φορέσεις πιο φαρδιά ρούχα ή δυο μπλούζες την μια πάνω από την άλλη.
- > Ποτέ μη χρησιμοποιήσεις επιδέσμους ή ταινία για να κάνεις binding. Αυτά τα υλικά είναι φτιαγμένα για να περιορίζουν τις κινήσεις σου και μπορεί να προκαλέσουν σοβαρές ζημιές, όπως ράγισμα στα πλευρά.

Βρίσκοντας binder

Αν και δεν υπάρχουν εταιρείες στην Ελλάδα που να ειδικεύονται σε binders, μπορείς να βρεις στο ίντερνετ πολλές που να στέλνουν τα προϊόντα τους εδώ, σε διάστημα μερικών εβδομάδων.

Διαλέγοντας binder μπορείς να βρεις διαφορετικά είδη, μεγέθη και χρώματα. Για να βρεις σίγουρα το κατάλληλο μέγεθος για σένα, πριν αγοράσεις κοίτα τον πίνακα μετρήσεων που έχουν οι περισσότερες ιστοσελίδες μαζί με τις οδηγίες τους. Εάν είσαι ανάμεσα σε δύο νούμερα, προτίμησε το μεγαλύτερο. Θα είναι πιο άνετο και εξίσου αποτελεσματικό. Επειδή τα binder από διαφορετικές εταιρείες μπορεί να διαφέρουν μεταξύ τους, σιγουρέψου ότι έχεις χρησιμοποιήσει τον πίνακα μετρήσεων της συγκεκριμένης εταιρείας για να διαλέξεις νούμερο.

Επίσης να έχεις υπόψιν σου, ειδικά εάν έχεις ξεκινήσει ορμονοθεραπεία, ότι το σώμα σου αλλάζει και μπορεί κάποια στιγμή να χρειαστεί να αγοράσεις καινούριο binder, εάν νιώθεις ότι αυτό που έχεις δεν σου κάνει πλέον.

Αν δεν έχεις τη δυνατότητα να αγοράσεις ένα καινούργιο binder μπορείς να κοιτάξεις σε groups στο Facebook ή blogs στο Tumblr, καθώς πολλά άτομα που δεν χρειάζονται πλέον τα binders τους τα δίνουν δωρεάν. Μπορείς επίσης να απευθυνθείς στην «Κοινωνική Γκαρνταρόμπα» της Colour Youth, από όπου μπορείς να πάρεις -εφόσον υπάρχουν διαθέσιμα- δωρεάν, μεταχειρισμένα συνήθως, binders. Στην περίπτωση που θες να αγοράσεις binder, αλλά δε θέλεις να το παραλάβεις στη διεύθυνση σου ή δεν έχεις πιστωτική κάρτα για να κάνεις την σχετική διαδικτυακή αγορά, απευθύνσου σε εμάς ώστε να προσπαθήσουμε να σε φέρουμε σε επαφή με κάποιο άτομο που μένει κοντά σου και μπορεί να βοηθήσει.

Packing

Τι είναι το Packer?

Το packer είναι αντικείμενο που φοράς μέσα από το εσώρουχο σου και δίνει την εικόνα πέους. Για κάποια άτομα το να χρησιμοποιούν packer είναι πολύ σημαντικό και τα βοηθά να αισθάνονται πιο καλά με το σώμα τους, άλλα μπορεί να το κάνουν σε κάποιες περιστάσεις και κάποια δεν τα ενδιαφέρει καθόλου. Το αν θα χρησιμοποιήσεις κάποιο packer είναι κάτι που θα το αποφασίσεις εσύ.

Πώς μπορώ να διαλέξω;

Το πιο σημαντικό όταν επιλέγεις packer είναι να ξέρεις για ποιο λόγο το θέλεις. Μπορεί να σε ενδιαφέρει κάτι που απλά θα δημιουργεί ένα «φούσκωμα» στο παντελόνι σου και θα σε γλιτώσει από περίεργα βλέμματα σε μέρη όπως τα αποδυτήρια, ή όταν κολυμπάς. Μπορεί η προτεραιότητα σου να είναι να ένα packer με πιο λεπτομερή και ρεαλιστική εμφάνιση. Αυτό είναι κάτι που πρέπει να σκεφτείς, μαζί με το πόσα χρήματα μπορείς να διαθέσεις.

Η ποικιλία στα είδη, τα μεγέθη και τα χρώματα όταν διαλέγεις packer μπορεί να σε μπερδέψει, για αυτό μπορείς να έχεις στο μυαλό σου τα παρακάτω όταν ψάχνεις να αγοράσεις packer:

- > Κάποια packers είναι επίσης STP (stand-to-pee), που σημαίνει ότι μπορείς να τα χρησιμοποιείς για να κατουράς όρθιο. Αν επιλέξεις ένα STP packer Θα πρέπει να ακολουθήσεις τις οδηγίες που δίνει η κάθε εταιρεία και να εξασκηθείς στο σπίτι αν θες να αποφυγεις άβολες καταστάσεις.

- Κάποια packers μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για σεξ.
- Θα χρειαστείς κάτι για να κρατάει το packer στη θέση του. Κάποιες εταιρείες έχουν ειδικά εσώρουχα για αυτό το σκοπό, αλλά μπορείς να βρεις πιο φτηνές εναλλακτικές σε άλλες σελίδες/εταιρείες με εσώρουχα ή μπορείς να προσπαθήσεις να φτιάξεις από εσώρουχα που ήδη έχεις. Επίσης ορισμένες εταιρείες διαθέτουν ειδικές κόλλες –κατάλληλες για χρήση στο δέρμα- που μπορείς να χρησιμοποιήσεις για να στερεώσεις το packer πάνω στο σώμα σου. Αν αποφασίσεις να αγοράσεις μια τέτοια κόλλα βεβαιώσου ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για το packer που έχεις ή θέλεις να αγοράσεις.

Αν δεν έχεις τη δυνατότητα να αγοράσεις ένα καινούριο packer υπάρχουν άτομα σε groups στο Facebook ή blogs στο Tumblr που δίνουν δωρεάν ή πουλάνε σε πολύ χαμηλή τιμή packers (συνήθως ελαφρώς χρησιμοποιημένα). Επίσης μπορείς να ψάξεις και για διάφορες DIY («do-it-yourself») επιλογές για να φτιάξεις το δικό σου packer από πιο απλά και φτηνά πράγματα, όπως κάλτσες. Όπως και για binder, έτσι και για packer, σε περίπτωση που θες να αγοράσεις ένα, αλλά δε θέλεις να το παραλάβεις στη διεύθυνση σου ή δεν έχεις πιστωτική κάρτα για να κάνεις την σχετική διαδικτυακή αγορά, απευθύνσου σε εμάς ώστε να προσπαθήσουμε να σε φέρουμε σε επαφή με κάποιο άτομο που μένει κοντά σου και μπορεί να βοηθήσει.

Tucking

Το tucking είναι μια μέθοδος, «δίπλωσης» των γεννητικών οργάνων, που χρησιμοποιείται από trans-fem άτομα, ώστε να μην δημιουργείται εμφανές φούσκωμα μέσα από τα ρούχα.

Πώς γίνεται;

Το tucking περιλαμβάνει συνήθως την μετακίνηση του πέους και του όσχεου προς τον πρωκτό, και των όρχεων στους βουβωνικούς πόρους, στους οποίους βρίσκονταν πριν τη γέννηση. Μπορεί να είναι κάπως άβολο, ειδικά τις πρώτες φορές, ωστόσο δε θα πρέπει να είναι επώδυνο. Αν δυσκολεύεσαι ή πονάς, μην πιέσεις το σώμα σου· κάνε ένα διάλειμμα και δοκίμασε ξανά κάποια άλλη στιγμή. Μπορεί να σε βοηθήσει να το δοκιμάσεις αρχικά όταν είσαι στο σπίτι για να δεις πως αισθάνεσαι και να το συνηθίσεις.

Κάποια πράγματα που πιθανώς να χρειαστείς είναι:

- > Ένα σχετικά στενό εσώρουχο
- > Ταινία (κατάλληλη για χρήση στο δέρμα)
- > Ένα gaff - ειδικό εσώρουχο που βοηθάει στο να φαίνεται πιο επίπεδη η περιοχή των γεννητικών οργάνων. Μπορείς να βρεις σε σελίδες/εταιρείες με εσώρουχα ή από εταιρείες που ειδικεύονται σε προϊόντα για τρανς άτομα.

Μπορείς να ξεκινήσεις σπρώχνοντας μαλακά με τα δάχτυλα σου τους όρχεις προς τα πάνω, ώστε να μπουν μέσα στους βουβωνικούς πόρους. Προσπάθησε να το κάνεις σταδιακά, και σταμάτα αν αισθανθείς πόνο ή έντονη ενόχληση.

Έπειτα μπορείς να συνεχίσεις διπλώνοντας το πέος και το όσχεο. Για αυτό μπορείς αν θες να χρησιμοποιήσεις ταινία, ωστόσο δεν είναι απαραίτητο.

Τύλιξε μαλακά το όσχεο γύρω από το πέος και βάλε την ταινία για να τα κρατήσεις μαζί. Στη συνέχεια οδήγησε τα προς τα πίσω, ανάμεσα από τα πόδια σου. Τέλος, ανέβασε το εσώρουχο σου και βεβαιώσου ότι είναι όλα στη θέση τους και ότι αισθάνεσαι άνετα. Η διαδικασία είναι παρόμοια αν δεν χρησιμοποιήσεις ταινία. Είναι πιθανό χωρίς την ταινία να μην κρατηθεί το ίδιο καλά, αποφεύγεις όμως τον κίνδυνο δερματικών ερεθισμών ενώ είναι πιο εύκολο να το «ξεδιπλώσεις» (untuck) αν χρειαστεί να χρησιμοποιήσεις την τουαλέτα.

Είναι πιθανό να τύχει κάποια στιγμή ενώ έχεις κάνει tucking να έχεις στύση. Σε αυτή την περίπτωση πιθανώς να χρειαστεί να το ξαναφτιάξεις ή και να το βγάλεις τελείως εάν η ενόχληση είναι έντονη.

Ασφαλές Tucking

Το tucking αν δεν γίνει προσεκτικά μπορεί να έχει κινδύνους για την υγεία σου. Εάν σκοπεύεις να χρησιμοποιήσεις ταινία θα πρέπει να φροντίσεις αυτή να είναι κατάλληλη για το δέρμα, για να αποφύγεις πιθανούς ερεθισμούς. Μπορείς να βρεις τέτοιου είδους ταινία στα φαρμακεία. Επιπλέον, θα βοηθήσει το να έχεις αφαιρέσει ή ξυρίσει τις τρίχες στην περιοχή που θα χρησιμοποιήσεις ταινία. Ακόμη, είναι σημαντικό να προσέξεις η ταινία να μην είναι πολύ σφιχτή και εμποδίζει την κυκλοφορία του αίματος.

Κάνε συχνά διαλείμματα από το tucking, ειδικά όταν είσαι στο σπίτι, για να δώσεις χρόνο στο σώμα σου να ξεκουραστεί.

Το tucking δεν έχει αποδειχθεί να προκαλεί στειρότητα, ωστόσο σε συνδυασμό και με την ορμονοθεραπεία μπορεί να επηρεάσει τη γονιμότητα σου. Εάν το να αποκτήσεις βιολογικά παιδιά είναι κάτι που σε ενδιαφέρει, συζήτησέ το με κάποιον-α ιατρό.

Padding

Padding είναι η χρήση επιθεμάτων και βοηθημάτων, κυρίως στην περιοχή του στήθους ή των γοφών, που χρησιμοποιείται κυρίως από trans-fem άτομα με στόχο το σχήμα του σώματος να φαίνεται πιο «γυναικείο».

Padding για το στήθος

Μία από τις συχνότερες περιοχές στις οποίες πολλά trans-fem άτομα αποφασίζουν να κάνουν padding, είναι το στήθος. Ως pads μπορείς να χρησιμοποιήσεις ενισχυμένα σουτιέν που έχουν padding από μόνα τους, επιθέματα σιλικόνης που υπάρχουν στο εμπόριο ή άλλες χειροποίητες εναλλακτικές.

Το κόστος για να αγοράσεις pads σιλικόνης έχει ένα τεράστιο εύρος ανάλογα με το πόσο ρεαλιστικές λεπτομέρειες έχουν αλλά και την ποιότητά τους. Αν δε θες ή δε μπορείς να αγοράσεις εξειδικευμένα επιθέματα, μπορείς να φορέσεις ταυτόχρονα περισσότερα από ένα ενισχυμένα σουτιέν ή ακόμα και να φτιάξεις δικά σου επιθέματα με πολύ μικρό κόστος χρησιμοποιώντας αφρολέξ, το οποίο μπορείς να κόψεις στο σωστό σχήμα ή μέγεθος, τυλιγμένες κάλτσες ή και λεπτές κάλτσες γεμισμένες με κάποιο υλικό.

Τέλος, σε περίπτωση που θες να ενισχύσεις το πώς φαίνεται το στήθος σου όταν φοράς ρούχο με ντεκολτέ, μπορείς να χρησιμοποιήσεις και ελαφρύ contouring make-up στην περιοχή που αφήνει γυμνή το ρούχο σου πάνω και γύρω από το στήθος.

Padding για τους γοφούς

Το padding στους γοφούς μπορεί να γίνει με τη χρήση ειδικών εσωρούχων που έχουν ενσωματωμένα pads ώστε να κάνουν τους γοφούς ή/και τους γλουτούς να φαίνονται μεγαλύτεροι και με περισσότερο πλάτος. Υπάρχουν ακόμη pads σιλικόνης ειδικά για την περιοχή των γοφών, τα οποία μπορούν να φορεθούν μόνα τους μέσα από τα ρούχα.

Ιατρική Φυλομετάβαση

Ιατρική Φυλομετάβαση

Η ιατρική φυλομετάβαση - ή αλλιώς τρανζίσιον - περιλαμβάνει ένα σύνολο ιατρικών παρεμβάσεων που έχουν στόχο την αλλαγή των σωματικών χαρακτηριστικών του ατόμου ώστε να είναι σε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη συμφωνία με το φύλο του, όπως αυτό το βιώνει. Αυτές μπορούν να περιλαμβάνουν ορμονοθεραπεία ή/και διάφορες χειρουργικές επεμβάσεις.

Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους ένα άτομο μπορεί να επιθυμεί να προχωρήσει σε ιατρικές παρεμβάσεις. Για κάποια άτομα βασικός στόχος είναι το να μειώσουν το αίσθημα δυσφορίας που έχουν για συγκεκριμένα χαρακτηριστικά του σώματός τους, ενώ άλλα μπορεί να ενδιαφέρονται περισσότερο να επικοινωνήσουν καλύτερα στον περίγυρό τους το κοινωνικό τους φύλο. Όλοι οι λόγοι για τους οποίους μπορεί κάποιος να επιλέξει να κάνει παρεμβάσεις στο σώμα του είναι εξίσου σημαντικοί.

Το ιατρικό τρανζίσιον θεωρείται συχνά ο κύριος στόχος όλων των τρανς ατόμων. Παρότι πράγματι αποτελεί σημαντικό κομμάτι στην ζωή αρκετών τρανς ατόμων, αυτό δεν ισχύει για όλα. Ορισμένα άτομα δεν βιώνουν δυσφορία για το σώμα τους και δεν επιθυμούν να προχωρήσουν σε ιατρικές παρεμβάσεις. Άλλα μπορεί να θέλουν να κάνουν ιατρικό τρανζίσιον αλλά να μην μπορούν για διάφορους λόγους: μπορεί να μην έχουν την οικονομική δυνατότητα, να αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας που δεν τους το επιτρέπουν ή να φοβούνται για την ασφάλειά τους (ειδικά αν εξαρτώνται από μια μη υποστηρικτική οικογένεια). Το να έχει ή να θέλει να προχωρήσει κάποιος άτομο σε ιατρικό τρανζίσιον δεν αποτελεί προϋπόθεση για να είναι τρανς. Τα άτομα που δεν θέλουν να κάνουν παρεμβάσεις στο σώμα τους δεν είναι λιγότερο τρανς ούτε σημαίνει πως το φύλο τους δεν είναι αυτό που αισθάνονται.

Επιπλέον, το ιατρικό τρανζίσιον δεν έχει κάποια σαφή «γραμμή τερματισμού», κοινή για όλα τα άτομα. Μέσα από τις διαφορετικές διαδικασίες κάθε άτομο έχει τη δυνατότητα να επιλέξει εκείνη ή εκείνες που έχει ανάγκη για να αισθάνεται καλά με το σώμα του.

Ξεκινώντας την Ιατρική Φυλομετάβαση

Είσαι λοιπόν σίγουρο πως θες να κάνεις ιατρική φυλομετάβαση, αλλά δεν ξέρεις πώς; Στη συνέχεια θα βρεις τα πρώτα βασικά βήματα που πρέπει να ακολουθήσεις για να ξεκινήσεις.

Για να αρχίσεις ορμονοθεραπεία, χρειάζεται να έχεις παραπεμπτικό από ψυχίατρο. Εάν για την ορμονοθεραπεία σκοπεύεις να απευθυνθείς σε κάποιο δημόσιο νοσοκομείο, ο/η ψυχίατρος που σε παρακολουθεί θα πρέπει να βρίσκεται σε δημόσιο νοσοκομείο. Αν πρόκειται να απευθυνθείς σε ιδιώτη ενδοκρινολόγο καλό θα είναι να συζητήσεις από πριν μαζί του/της το εάν χρειάζεται να έχεις παραπεμπτικό από ψυχίατρο και αν έχει σημασία το να είναι στο δημόσιο.

Για τις επεμβάσεις επίσης είναι απαραίτητο να έχεις παραπεμπτικό από ψυχίατρο, το οποίο μπορεί να είναι είτε από ψυχίατρο δημόσιου νοσοκομείου είτε από ιδιώτη. Καλό θα είναι να έχεις συζητήσει το συγκεκριμένο ζήτημα με τον/την χειρουργό σου από πριν ώστε να είσαι σίγουρο για το τι ακριβώς ζητάει.

Το χρονικό διάστημα παρακολούθησης και υποχρεωτικής συμβουλευτικής το οποίο απαιτείται για να χορηγηθεί παραπεμπτικό για αυτές τις διαδικασίες καθορίζεται από το εγχειρίδιο «Standards of Care for the Health of Transsexual, Transgender, and Gender Nonconforming People» που εκδίδει ο Παγκόσμια Επαγγελματική Ένωση για την Τρανς Υγεία (WPATH) κάνοντας δυνατό σε κάθε άτομο να ελέγξει για τυχόν κατάχρηση ή παρερμηνεία αυτών των οδηγιών από τον/την επαγγελματία ψυχικής υγείας. Ο ελάχιστος χρόνος αναμονής για την παραπομπή σε ορμονοθεραπεία κυμαίνεται στους έξι μήνες, ενώ για επεμβάσεις στον ένα χρόνο. Ο χρόνος αναμονής ωστόσο μπορεί να διαφέρει ελαφρώς για κάθε άτομο. Για την χορήγηση του παραπεμπτικού προϋπόθεση αποτελεί ένα χρονικό διάστημα «διαβίωσης στο επιθυμητό κοινωνικό φύλο», το οποίο απαιτεί το να έχεις κάνει coming out τουλάχιστον στον στενό φιλικό/συγγενικό κύκλο σου.

Για την πραγματοποίηση της ορμονοθεραπείας θα χρειαστεί να επιλέξεις αν θα απευθυνθείς σε κάποιο δημόσιο νοσοκομείο ή σε ιδιώτη ενδοκρινολόγο. Τόσο το δημόσιο όσο και το ιδιωτικό σύστημα υγείας έχουν το καθενα τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα του.

Στα θετικά του δημοσίου περιλαμβάνεται το σχεδόν ελάχιστο κόστος, καθώς τα ραντεβού και οι εξετάσεις γίνονται δωρεάν και θα χρειαστεί να πληρώσεις μόνο μια συμμετοχή στην τιμή των ορμονών. Μπορείς να μάθεις το ποσοστό συμμετοχής που θα χρειαστεί να καλύψεις μέσα από την ιστοσελίδα του Εθνικού Μητρώου Δικαιούχων Περίθαλψης - Ασφαλιστικής Ικανότητας, χρησιμοποιώντας το ΑΜΚΑ σου και τους κωδικούς της εφορίας. Από την άλλη, τα δημόσια νοσοκομεία στα οποία μπορεί να απευθυνθεί ένα τρανς άτομο για ορμονοθεραπεία δεν είναι πολλά, με αποτέλεσμα αφενός να υπάρχουν περιορισμένες εναλλακτικές, ειδικά για όσα άτομα δε ζουν σε μεγάλες πόλεις, και αφετέρου η αναμονή για ραντεβού να είναι σχετικά μεγάλη και η διάρκεια του κάθε ραντεβού μικρή.

Όσον αφορά το ιδιωτικό σύστημα, έχει το πλεονέκτημα ότι οι χρόνοι αναμονής είναι σαφώς μικρότεροι και υπάρχει μεγαλύτερη ευελιξία στα ραντεβού, το οποίο μπορεί να είναι σημαντικό για όσα άτομα εργάζονται ή σπουδάζουν. Στα μειονεκτήματά του περιλαμβάνεται το μεγαλύτερο κόστος, καθώς τα ραντεβού δεν είναι δωρεάν, ενώ αν ο/η επαγγελματίας δεν είναι συμβεβλημένος με τον ΕΟΠΥΥ το άτομο θα πρέπει να καλύπτει ολόκληρο το κόστος τόσο των εξετάσεων όσο και των ορμονών.

Όσα άτομα βρίσκονται στην Αθήνα και θέλουν να ξεκινήσουν ιατρικό τρανζίσιον μπορούν να απευθυνθούν στα εξωτερικά ιατρεία του Ψ.Ν.Α «Δαφνί» για ψυχιατρική παρακολούθηση και στο ενδοκρινολογικό τμήμα του «Ελένα Βενιζέλου» για ορμονοθεραπεία.

Στα περισσότερα δημόσια νοσοκομεία είναι υποχρεωτικό το άνοιγμα καρτέλας με το όνομα και τα στοιχεία της ταυτότητας. Το προσωπικό της γραμματείας στις περισσότερες περιπτώσεις - τουλάχιστον στις δομές της Αθήνας - δεν έχει κάποια ειδική εκπαίδευση. Συνήθως αντιδρά με επαγγελματισμό ή, σπανιότερα, με κάποια αμηχανία και χρήση των στοιχείων της ταυτότητας στον προφορικό λόγο.

Ειδικότερα όσον αφορά ιδιώτες ψυχιάτρους που αναλαμβάνουν τρανς άτομα τα οποία θέλουν να ξεκινήσουν ιατρικό τρανζίσιον, έχουν παρατηρηθεί περιπτώσεις όπου παραπέμπουν επίμονα σε συγκεκριμένους επαγγελματίες του ιδιωτικού για επεμβάσεις ή ορμονοθεραπεία. Σε τέτοιες περιπτώσεις θα πρέπει να είσαι επιφυλακτικό και να φροντίσεις να ελέγξεις τους επαγγελματίες και τις υπηρεσίες που προσφέρουν πριν προχωρήσεις σε οποιαδήποτε ιατρική διαδικασία.

Αν θες να ρωτήσεις οτιδήποτε παραπάνω σχετικά με το πώς να ξεκινήσεις τη διαδικασία του τρανζίστιον μπορείς να έρθεις σε επικοινωνία με το Transcending Youth της Colour Youth.

Ορμονοθεραπεία

Οι ορμόνες του φύλου επηρεάζουν την ανάπτυξη των χαρακτηριστικών που κατατάσσονται ως έμφυλα, όπως τα αναπαραγωγικά όργανα και τα δευτερεύοντα χαρακτηριστικά του φύλου τα οποία αναπτύσσονται συνήθως στην εφηβεία (τριχοφυΐα, αλλαγές στη φωνή, κλπ).

Υπάρχουν τρεις κατηγορίες ορμονών φύλου:

- > Ανδρογόνα: τεστοστερόνη, δεϋδροεπιανδροστερόνη, διυδροτεστοστερόνη
- > Οιστρογόνα: οιστραδιόλη, οιστριόλη, οιστρόνη
- > Προγεσταγόνα: προγεστερόνη

Τα άτομα στα οποία αποδίδεται το ανδρικό φύλο κατά τη γέννηση τείνουν να έχουν υψηλότερα επίπεδα ανδρογόνων, ενώ τα άτομα στα οποία αποδίδεται το γυναικείο φύλο μεγαλύτερα επίπεδα οιστρογόνων και προγεσταγόνων.

Μέσα από την ορμονοθεραπεία μειώνονται τα επίπεδα των κυρίαρχων ορμονών που παράγει το σώμα και αυξάνονται τα επίπεδα των αντίστοιχων μη κυρίαρχων, με στόχο την αλλαγή των δευτερευόντων χαρακτηριστικών του φύλου, ώστε να είναι σε μεγαλύτερη συμφωνία με το πώς το άτομο βιώνει το φύλο του.

Τι περιλαμβάνει η ορμονοθεραπεία;

Η ορμονοθεραπεία για trans-fem άτομα περιλαμβάνει οιστρογόνα, αντιανδρογόνα¹ ή ένα συνδυασμό και των δύο. Σε ορισμένες περιπτώσεις στο συνδυασμό αυτό προστίθεται και προγεσταγόνα αν και δεν υπάρχει ξεκάθαρη συμφωνία μεταξύ των ειδικών για το κατά πόσο η λήψη τους έχει σημαντική επίδραση.

¹ Τα αντιανδρογόνα - αλλιώς ανταγωνιστές ανδρογόνων ή αναστολείς τεστοστερόνης- χρησιμοποιούνται για την παρεμπόδιση της δράσης των ανδρογόνων. Τα βασικά αντιανδρογόνα που χορηγούνται κατά την ορμονοθεραπεία trans fem ατόμων είναι η οξεϊκή κυπροτερόνη, η σπιρονολακτόνη και τα ανάλογα της εκλυτικής ορμόνης των γοναδοτροπινών (GnRH).

Για trans-masc άτομα η ορμονοθεραπεία περιλαμβάνει τη λήψη τεστοστερόνης και, σε λίγες σχετικά περιπτώσεις, αναστολέων οιστρογόνων².

Τρόποι λήψης ορμονών

Τόσο η τεστοστερόνη όσο και τα οιστρογόνα είναι διαθέσιμα σε διάφορες μορφές, οι οποίες πιθανώς να διαφέρουν μεταξύ τους ως προς τη συχνότητα με την οποία πρέπει να λαμβάνονται ή/και το κόστος τους.

Η τεστοστερόνη υπάρχει διαθέσιμη στις εξής μορφές:

- > Ενέσιμη, η οποία γίνεται ενδομυϊκά και υπάρχουν δύο διαφορετικά είδη:
 - ο Ταχείας απελευθέρωσης: Κρατάει για 1-4 εβδομάδες. Είναι πιθανό να παρατηρήσεις πιο αυξημένες επιδράσεις τις πρώτες μέρες μετά την ένεση, και πιο μειωμένες προς το τέλος του κύκλου της.
 - ο Βραδείας απελευθέρωσης: Γίνεται συνήθως κάθε 3 μήνες. Διατηρεί πιο σταθερά τα επίπεδα τεστοστερόνης
- > Διαδερμικά που λαμβάνονται καθημερινά. Είναι διαθέσιμη σε δύο μορφές:
 - ο Gel: Τοποθετείται συνήθως στους ώμους και την πλάτη. Έως ότου απορροφηθεί τελείως μπορεί να μεταφερθεί μέσα από τη δερματική επαφή, για αυτό χρειάζεται προσοχή ειδικά αν έρχεσαι σε επαφή με παιδιά, άτομα που βρίσκονται στην εγκυμοσύνη ή ζώα. Διατηρεί πιο σταθερά τα επίπεδα τεστοστερόνης.
 - ο Επίθεμα
- > Χάπι, το οποίο λαμβάνεται καθημερινά, συνήθως 2 με 3 φορές μέσα στη μέρα.

Τα οιστρογόνα υπάρχουν διαθέσιμα στις εξής μορφές:

- > Χάπι, το οποίο αποτελεί την πιο κοινή μορφή. Λαμβάνεται καθημερινά και το κόστος τους είναι μικρό.
- > Ενέσιμα, που αποτελούν μια πιο εύληπτη για το σώμα μορφή, καθώς απορροφώνται κατευθείαν στο αίμα.
- > Διαδερμικά που υπάρχουν δυο είδη:
 - ο Gel: Χρησιμοποιείται καθημερινά. Έως ότου απορροφηθεί τελείως μπορεί να μεταφερθεί μέσα από τη δερματική επαφή, για

² Οι αναστολείς οιστρογόνων χρησιμοποιούνται για την παρεμπόδιση της δράσης των οιστρογόνων.

αυτό χρειάζεται προσοχή ειδικά αν έρχεσαι σε επαφή με παιδιά, άλλα άτομα ή ζώα.

- ο Επίθεμα: Τοποθετείται 1-2 φορές την εβδομάδα. Υπάρχει η πιθανότητα δερματικών ερεθισμών.

Ποια είναι μια τυπική δόση;

Τόσο στην ορμονοθεραπεία με οιστρογόνα ή/και αντιανδρογόνα όσο και σε αυτή με τεστοστερόνη, δεν υπάρχει «τυπική» δόση. Το με ποια μέθοδο θα λάβεις ορμόνες και σε ποια ποσότητα εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως το ποια είδη υπάρχουν διαθέσιμα, την κατάσταση της υγείας σου και το πώς θα αντιδράσει το σώμα σου όταν ξεκινήσεις την ορμονοθεραπεία. Η δόση που είναι η κατάλληλη για ένα άτομο δεν είναι απαραίτητο ότι θα είναι η κατάλληλη και για οποιοδήποτε άλλο.

Είναι σημαντικό να συζητήσεις από πριν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε μεθόδου, αλλά και όποιο προβληματισμό μπορεί να έχεις σχετικά με τις πιθανές παρενέργειες και επιπλοκές με κάποιον/α ενδοκρινολόγο που έχει εμπειρία στην ορμονοθεραπεία σε τρανς άτομα και θα μπορεί να σε καθοδηγήσει κατάλληλα.

Ξεκινώντας την ορμονοθεραπεία, ο/η ενδοκρινολόγος σου είναι πιθανό να σου συνταγογραφήσει κάποια πιο χαμηλή δόση ή να επιλέξει κάποια μέθοδο που περιλαμβάνει μικρές συχνές δόσεις (πχ. gel ή χάπι αντί για ένεση), για να υπάρχει η δυνατότητα να αλλάξεις τη δόση αν αυτή δεν είναι η κατάλληλη για σένα ή να σταματήσεις σε περίπτωση που υπάρξει κάποια επιπλοκή.

Έχουν παρατηρηθεί δυστυχώς περιπτώσεις ενδοκρινολόγων που χορηγούν μεγάλες ποσότητες ορμονών, φτάνοντας την συγκέντρωσή τους αρκετά πάνω από τα επιτρεπτά όρια, με στόχο να πετύχουν γρήγορα εμφανή αποτελέσματα και να δημιουργήσουν τη φήμη τους ως «αποτελεσματικότερων». Για το λόγο αυτό θα πρέπει να δώσεις μεγάλη προσοχή κατά την επιλογή του-ης ενδοκρινολόγου, έχοντας ως κύριο γνώμονα την υγεία σου.

Τι αποτελέσματα να περιμένω;

Ξεκινώντας την ορμονοθεραπεία θα σε βοηθήσει να έχεις μια ξεκάθαρη εικόνα του τι αλλαγές θέλεις να δεις στο σώμα, αλλά και μια ρεαλιστική προσέγγιση στο πόσο άμεσα θα μπορείς να τις παρατηρήσεις. Είναι ακόμη σημαντικό να έχεις υπόψιν σου πως οι ορμόνες επηρεάζουν ολόκληρο το σώμα και δεν μπορείς να επιλέξεις κάποιες από τις επιδράσεις τους αλλά όχι άλλες. Οι

αλλαγές που επιφέρει η ορμονοθεραπεία είναι αργές και σταδιακές, επομένως έχει υπομονή και μην περιμένεις να δεις αισθητές αλλαγές από την πρώτη κιόλας μέρα.

Η ορμονοθεραπεία με τεστοστερόνη επιφέρει τυπικά τις εξής αλλαγές μέσα στους πρώτους έξι μήνες:

- > Αύξηση της σεξουαλικής επιθυμίας.
- > Ανάπτυξη της τριχοφυΐας (κυρίως στα πόδια, στα χέρια και στην κοιλιά, πιθανώς στο στήθος και την πλάτη). Οι τρίχες είναι πιο έντονες και σκληρές.
- > Πιο λιπαρό δέρμα.
- > Εμφάνιση ακμής.
- > Ανακατανομή του λιπώδους ιστού (μεγαλύτερη συγκέντρωση στην κοιλιά).
- > Διακοπή της περιόδου.
- > Αύξηση του μεγέθους της κλειτορίδας.
- > Βάθυνση της φωνής.

Μέχρι την ολοκλήρωση του πρώτου χρόνου μπορούν να παρατηρηθούν ακόμη:

- > Ανάπτυξη τριχοφυΐας στο πρόσωπο, η οποία φτάνει στη μέγιστη ανάπτυξη περίπου στα τέσσερα χρόνια.
- > Πιθανή τριχόπτωση.
- > Αύξηση της μυϊκής μάζας.

Η λήψη αντιανδρογόνων, χωρίς ταυτόχρονη λήψη οιστρογόνων έχει σχετικά «ήπιες» επιδράσεις, οι οποίες προκαλούνται από τον αποκλεισμό της δράσης της τεστοστερόνης.

Στους τρεις πρώτους μήνες παρατηρούνται τυπικά:

- > Μείωση της σεξουαλικής επιθυμίας, δυσκολία στο να έχεις ή να διατηρήσεις στύση.
- > Μείωση της ποσότητας των σπερματικών υγρών.

Κατά τη διάρκεια των δύο πρώτων χρόνων παρατηρούνται ακόμη σταδιακά:

- > Η ανάπτυξη της τριχοφυΐας στο σώμα και στο πρόσωπο γίνεται πιο αργά.
- > Περιορισμός ή διακοπή της τριχόπτωσης (εάν υπάρχει).
- > Μικρή αύξηση του στήθους.

Η λήψη οιστρογόνων σε συνδυασμό με την λήψη αντιανδρογόνων επιφέρει πιο έντονες και εμφανείς αλλαγές σε σχέση με την λήψη αντιανδρογόνων μόνο.

Στο διάστημα των τριών πρώτων μηνών παρατηρούνται τυπικά οι ακόλουθες αλλαγές:

- > Πιο απαλό δέρμα.
- > Μείωση του μυϊκού ιστού και αύξηση του λιπώδους ιστού.
- > Ανακατανομή του λιπώδους ιστού (μεγαλύτερη συγκέντρωση στο πρόσωπο, στη μέση και τους γοφούς).
- > Μείωση τη σεξουαλικής επιθυμίας, δυσκολία στο να έχεις ή να διατηρήσεις στύση.
- > Αύξηση του στήθους.
- > Πιο αργή ανάπτυξη της τριχοφυΐας στο σώμα και στο πρόσωπο. Οι τρίχες είναι λιγότερο σκληρές.

Μέχρι και τα δύο πρώτα χρόνια παρατηρείται περιορισμός ή διακοπή της τριχόπτωσης και μείωση του όγκου των όρχεων. Η αύξηση του στήθους είναι σταδιακή και μπορεί να χρειαστεί δύο ή και περισσότερα χρόνια για να ολοκληρωθεί. Το μέγεθος στο οποίο μπορεί να φτάσει διαφέρει από άτομο σε άτομο.

Τα χρονικά περιθώρια για κάθε αλλαγή που αναφέρονται παραπάνω αφορούν στην πρώτη εμφάνιση των αλλαγών. Συνήθως για να ολοκληρωθεί μια αλλαγή χρειάζεται αρκετός χρόνος. Ακόμη, κάθε άτομο αντιδρά διαφορετικά στις ορμόνες και μπορεί να χρειαστεί περισσότερο ή λιγότερο χρόνο για να εμφανίσει κάποια αλλαγή. Μπορεί να είναι βοηθητικό να δεις τους κοντινούς σου συγγενείς για να κάνεις μια εκτίμηση του σε ποιο βαθμό θα αλλάξουν πράγματα στο σώμα σου· για παράδειγμα αν λαμβάνεις τεστοστερόνη μπορείς να δεις τον πατέρα ή τα αδέρφια σου για να έχει μια εικόνα του πόση τριχοφυΐα μπορεί να αναπτύξεις. Η σύγκριση αυτή βέβαια δεν είναι απόλυτη, καθώς μπορεί να μοιραζόμαστε κάποια κοινά χαρακτηριστικά με τους συγγενείς μας αλλά δεν είμαστε απολύτως ίδιοι και το σώμα μας μπορεί να έχει διαφορετικές δυνατότητες. Επομένως μην αγχωθείς εάν δεις πως κάποια από τις αλλαγές δεν έχει εμφανιστεί την περίοδο που τυπικά αναμένεται. Μπορείς ωστόσο να το συζητήσεις με τον/την ενδοκρινολόγο σου για να επιβεβαιώσει ότι οι ορμόνες σου είναι στα επιθυμητά επίπεδα.

Για τα άτομα που βιώνουν δυσφορία με το σώμα τους η ορμονοθεραπεία μπορεί να μειώσει το άγχος και να τα βοηθήσει να αισθάνονται πιο χαρούμενα και ήρεμα. Οι ψυχολογικές αυτές αλλαγές γίνονται εμφανείς σε άλλα άτομα άμεσα με την έναρξη της ορμονοθεραπείας, ενώ σε άλλα όταν αρχίζουν να βλέπουν τις πρώτες διαφορές στο σώμα τους.

Είναι μόνιμες οι αλλαγές;

Η ορμονοθεραπεία προκαλεί πολλές διαφορετικές αλλαγές στο σώμα. Ορισμένες από τις επιδράσεις αυτές είναι μόνιμες και θα διατηρηθούν αν αποφασίσεις να διακόψεις την ορμονοθεραπεία, ενώ άλλες όχι.

Εάν λαμβάνεις οιστρογόνα ή/και αντι-ανδρογόνα αρκετές επιδράσεις των ορμονών δεν είναι μόνιμες και θα υποχωρήσουν σε περίπτωση που αποφασίσεις να διακόψεις την ορμονοθεραπεία. Ορισμένες από τις αλλαγές που θα διατηρηθούν ακόμα και αν δεν συνεχίσεις να λαμβάνεις ορμόνες είναι η ανάπτυξη του στήθους και πιθανές επιδράσεις στη γονιμότητα.

Εάν λαμβάνεις τεστοστερόνη αρκετές αλλαγές είναι μόνιμες και δεν θα υποχωρήσουν αν σταματήσεις την ορμονοθεραπεία. Οι αλλαγές στη φωνή θα διατηρηθούν, ενώ η τριχοφυΐα που έχει αναπτυχθεί μπορεί να αναπτύσσεται με πιο αργούς ρυθμούς, ωστόσο δεν θα εξαφανιστεί.

Και στις δύο περιπτώσεις αλλαγές όπως η ανακατανομή του λίπους και η αύξηση/μείωση του μυϊκού ιστού δεν είναι μόνιμες και θα υποχωρήσουν αν δεν συνεχιστεί η ορμονοθεραπεία.

Επομένως, εάν επιθυμείς να διατηρήσεις όλες τις αλλαγές που έχουν προκληθεί θα πρέπει –εφόσον έχεις τη δυνατότητα- να συνεχίσεις την ορμονοθεραπεία εφ' όρου ζωής. Αν, αντίθετα, θέλεις να πετύχεις ορισμένες από τις αλλαγές που είναι μόνιμες αλλά δεν θέλεις να λαμβάνεις ορμόνες για πάντα μπορείς, σε συνεννόηση με τον/την ενδοκρινολόγο που σε παρακολουθεί να συζητήσεις το ενδεχόμενο να διακόψεις την ορμονοθεραπεία όταν έχεις φτάσει στο σημείο που σε ικανοποιεί.

Τι δεν μπορεί να αλλάξει με την ορμονοθεραπεία

Οι αλλαγές που επιφέρει η ορμονοθεραπεία είναι πολλές και αφορούν τόσο το σώμα όσο και τον τρόπο με τον οποίο σχετίζεται κάθε άτομο μαζί του.

Ωστόσο, δεν αποτελούν κάποια μαγική λύση σε όλα τα προβλήματα που αντιμετωπίζει ένα τρανς άτομο. Είναι λοιπόν σημαντικό να έχεις μια ξεκάθαρη εικόνα για το τι αλλαγές θέλεις να δεις και να αξιολογήσεις το πόσο ρεαλιστικές είναι οι προσδοκίες σου, ώστε να μην απογοητευτείς.

Η ορμονοθεραπεία δεν αλλάζει την προσωπικότητά σου· δεν πρόκειται να γίνεις κάποιο άλλο άτομο. Αν έχεις μανία με την καθαριότητα και σου αρέσουν οι γάτες, η τεστοστερόνη δεν πρόκειται να σε μεταμορφώσει σε έναν στερεοτυπικά αρρενωπό άντρα. Αποδίδοντας συνήθειες και χαρακτηριστικά της συμπεριφοράς μας στις ορμόνες και τα επίπεδά τους παγιδευόμαστε σε έμφυλα στερεότυπα. Είναι αλήθεια πως μπορεί με την πάροδο του χρόνου να παρατηρήσεις αλλαγές στις συνήθειες ή την συμπεριφορά σου· αυτές ωστόσο μπορεί να είναι αποτέλεσμα της ωρίμανσής σου μέσα από τη διαδικασία του τρανζιζιον, να επηρεάζονται από το πιθανό στρες του τρανζιζιον, ή και να μην σχετίζονται καθόλου με αυτό.

Η ορμονοθεραπεία δεν αλλάζει όλα τα σωματικά χαρακτηριστικά. Ορισμένα από αυτά μπορεί να μείνουν ανεπηρέαστα ή να αλλάξουν λίγο. Αυτό αφορά κατά κύριο λόγο χαρακτηριστικά όπως τα αναπαραγωγικά όργανα, τα χρωμοσώματα, το ύψος, και το μέγεθος ή το σχήμα των οστών. Ειδικότερα, για τα άτομα που λαμβάνουν οιστρογόνα ή τριχοφυΐα που έχει αναπτυχθεί μπορεί να αναπτύσσεται πιο αργά ή να είναι λιγότερο έντονη, αλλά δεν σταματά τελείως. Επιπλέον, ενώ η απώλεια των μαλλιών μπορεί να περιοριστεί ή και να σταματήσει, δεν είναι δυνατόν να αναπτυχθούν ξανά μαλλιά στα σημεία που πλέον δεν υπάρχουν. Αντίστοιχα, η τεστοστερόνη μπορεί να αλλάξει σε ένα βαθμό το στήθος (με την ανακατανομή του λίπους και την αύξηση του μυϊκού ιστού), αλλά δεν μπορεί να το εξαφανίσει τελείως.

Ακόμη, η ορμονοθεραπεία δεν είναι απαραίτητο πως θα λύσει όλα τα προβλήματα που σχετίζονται με την αυτοεικόνα σου. Στόχος μέσα από αυτή τη διαδικασία και τις αλλαγές που θα επιφέρει είναι να αισθάνεσαι πιο καλά με το σώμα σου. Καθώς το σώμα σου θα έρχεται πιο κοντά σε αυτό που επιθυμείς, θα νιώθεις πιθανώς μεγαλύτερη άνεση και αυτοπεποίθηση, και θα έχεις μια πιο θετική αυτοεικόνα. Ωστόσο, μπορεί να υπάρχουν ακόμη στοιχεία στην εμφάνιση σου με τα οποία να μην αισθάνεσαι καλά. Αυτά μπορεί να σχετίζονται με το τρανζιζιον (πχ. χαρακτηριστικά τα οποία μένουν ανεπηρέαστα από την ορμονοθεραπεία) ή και όχι. Είναι πιθανό σε μια τέτοια περίπτωση να δεις ότι δυσκολεύεσαι πιθανώς να διαχωρίσεις τα αισθήματα δυσφορίας από τα ζητήματα που σχετίζονται με την αυτοεικόνα σου. Σε μια

τέτοια περίπτωση μπορεί να θέλεις να απευθυνθείς σε κάποιον-α ειδικό ψυχικής υγείας με τον/την οποίο-α θα μπορείς να συζητήσεις για τις προσδοκίες που έχεις για την εμφάνιση σου και να δουλέψεις προς την αυτοαποδοχή.

Τέλος, η ορμονοθεραπεία δεν αποτελεί λύση σε όλα σου τα προβλήματα. Είναι πολύ πιθανό μέσα από αυτή τη διαδικασία να αισθάνεσαι καλύτερα, πιο χαρούμενο, να αποδέχεσαι περισσότερο τον εαυτό σου και να βιώνεις πιο θετικά τη σχέση σου με το σώμα σου. Εάν όμως περιμένεις πως η ορμονοθεραπεία θα διώξει όλα τα προβλήματα και τις δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζεις στην καθημερινότητά σου –είτε αυτά σχετίζονται με την τρανς ταυτότητα σου είτε όχι- είναι βέβαιο πως θα απογοητευτείς.

«Είμαι ανήλικο, μπορώ να ξεκινήσω ορμονοθεραπεία;»

Στην Ελλάδα δεν είναι δυνατό ένα ανήλικο τρανς άτομο να ξεκινήσει ιατρικό τρανζίστιον χωρίς τη συγκατάθεση των γονέων/κηδεμόνων του. Σε περίπτωση που οι γονείς σου είναι υποστηρικτικοί, μπορείς να ακολουθήσεις τη διαδικασία όπως θα έκανε ένα ενήλικο τρανς άτομο, ξεκινώντας με την εύρεση ψυχιάτρου που να αναλαμβάνει τρανς άτομα τα οποία θέλουν να ξεκινήσουν τρανζίστιον.

Μια άλλη επιλογή, ειδικά αν δεν έχεις μπει ακόμη στην εφηβεία ή θέλεις να σταματήσεις τις αλλαγές που αυτή προκαλεί, είναι η λήψη αναστολέων ορμονών. Οι αναστολείς ορμονών παρεμποδίζουν τη δράση των ορμονών που παράγει το σώμα σου και σταματούν την ανάπτυξη των δευτερογενών χαρακτηριστικών του φύλου. Με αυτό τον τρόπο μειώνεται η δυσφορία που μπορεί να βιώνεις, ενώ σε περίπτωση που αργότερα συνεχίσεις το τρανζίστιον με λήψη οιστρογόνων ή τεστοστερόνης, θα μπορεί να έχει αποφευχθεί σε ένα βαθμό η ανάπτυξη χαρακτηριστικών που θα ήταν δύσκολο να αναστραφεί αργότερα (πχ. ανάπτυξη στήθους ή τριχοφυΐας).

Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει μαζί με τους γονείς σου να αναζητήσετε κάποιον-α ενδοκρινολόγο που να έχει εμπειρία στην ορμονοθεραπεία σε τρανς άτομα, και συγκεκριμένα σε ανήλικα άτομα, ο/η οποίος-α θα μπορεί να σας ενημερώσει αναλυτικά για τις διαθέσιμες επιλογές και τις επιδράσεις της κάθε διαδικασίας στο σώμα και στην υγεία σου.

«Τι επιλογές υπάρχουν για non-binary άτομα;»

Αν είσαι non binary και θέλεις να ξεκινήσεις ορμονοθεραπεία για να λάβεις τεστοστερόνη ή αντίστοιχα οιστρογόνα ή/και αντιανδρογόνα, μπορείς να ακολουθήσεις την ίδια διαδικασία που θα ακολουθούσε ένα binary άτομο, ξεκινώντας με τη λήψη παραπεμπτικού από ψυχίατρο.

Εάν στόχος σου είναι μια περισσότερο «ανδρόγυνη» εμφάνιση μπορείς να το συζητήσεις με τον/την ενδοκρινολόγο σου, και να δείτε μαζί τις επιλογές που υπάρχουν.

Προσέχοντας την υγεία σου

Για όσο διάστημα λαμβάνεις ορμόνες είναι απαραίτητο να κάνεις τακτικά εξετάσεις και να ελέγχεις την υγεία σου. Τους πρώτους μήνες της ορμονοθεραπείας ο/η ενδοκρινολόγος που θα σε παρακολουθεί πιθανώς θα σου ζητήσει να κάνεις ορμονολογικές εξετάσεις και εξετάσεις αίματος κάθε 1-3 μήνες για να βεβαιωθεί πως οι αλλαγές στα επίπεδα των ορμονών σου μεταβάλλονται σταδιακά και πως δεν αντιμετωπίζεις κάποιο άλλο πρόβλημα υγείας. Με την πάροδο του χρόνου η συχνότητα των εξετάσεων θα μειωθεί (συνήθως κάθε έξι μήνες). Σε περίπτωση που αντιμετωπίζεις κάποιο ζήτημα υγείας το οποίο επηρεάζεται από την ορμονοθεραπεία μπορεί να χρειαστεί να προσαρμοστεί η δόση που λαμβάνεις, να αλλάξεις τον τρόπο λήψης των ορμονών ή και να σταματήσεις για κάποιο διάστημα την ορμονοθεραπεία - πάντοτε με την καθοδήγηση του/της ενδοκρινολόγου σου.

Ο/Η ενδοκρινολόγος σου θα έχει την κύρια ευθύνη για τη διασφάλιση της υγείας σου, ωστόσο και εσύ από την πλευρά σου μπορείς να κάνεις ορισμένα βήματα.

- Βρες κάποιον-α ενδοκρινολόγο που να εμπιστεύεσαι. Παρότι οι επαγγελματίες που είναι ειδικευμένοι σε τρανς ζητήματα στην Ελλάδα δεν είναι πολλοί –ειδικά σε δημόσια νοσοκομεία- είναι σημαντικό να νιώθεις ότι μπορείς να εμπιστευτείς τον/την ενδοκρινολόγο σου και να συζητάτε για τους στόχους, τις ανησυχίες σου, πιθανά προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίζεις αλλά και το ιατρικό ιστορικό σου.
- Ενημερώσου σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο δουλεύουν οι ορμόνες, τα αναμενόμενα αποτελέσματά τους και τις πιθανές παρενέργειες τους. Με αυτόν τον τρόπο θα έχεις τη δυνατότητα να έχεις τον έλεγχο της υγείας σου

και να μπορείς να λάβεις ενημερωμένες αποφάσεις. Μη διστάζεις να κάνεις ερωτήσεις στον-ην ενδοκρινολόγο σου για ό,τι απορίες έχεις.

- › Εάν παρατηρήσεις κάποιο πρόβλημα μην το αφήσεις. Εάν το αντιμετωπίσεις άμεσα είναι πιθανότερο να μειώσεις τις όποιες αρνητικές συνέπειες για την υγεία σου.
- › Μην κάνεις μόνο σου αλλαγές στις ορμόνες σου (στην δόση, στον τρόπο ή στη συχνότητα λήψης). Αν νιώθεις ότι ο τρόπος που λαμβάνεις τις ορμόνες δεν είναι ο κατάλληλος για σένα ή ότι η δόση σου είναι πολύ χαμηλή/υψηλή συζήτησε το με τον-ην ενδοκρινολόγο σου. Η λήψη μεγάλων ποσοτήτων ορμονών μπορεί να θέσει την υγεία σου σε κίνδυνο.
- › Μάθε που μπορείς να αναζητήσεις βοήθεια. Οργανώσεις που απευθύνονται σε τρανς άτομα, όπως η Colour Youth, μπορούν να σε βοηθήσουν να βρεις πληροφορίες για ζητήματα υγείας που σε αφορούν και να σε κατατοπίσουν σχετικά με τους διάφορους ιατρούς και παρόχους υγείας.

Χειρουργικές επεμβάσεις

Ο όρος «επέμβαση επαναπροσδιορισμού φύλου» αναφέρεται σε ένα σύνολο χειρουργικών διαδικασιών που χρησιμοποιούνται για να αλλάξουν σωματικά χαρακτηριστικά τα οποία δεν αλλάζουν -τουλάχιστον όχι τελείως- με την ορμονοθεραπεία ή με άλλες μη ιατρικές παρεμβάσεις. Χρησιμοποιείται επίσης και ο όρος «επέμβαση επιβεβαίωσης φύλου».

Αποτελεί συχνή παρανόηση πως οι επεμβάσεις επαναπροσδιορισμού φύλου αφορούν μόνο επεμβάσεις στα αναπαραγωγικά όργανα. Στην πραγματικότητα μπορεί να αφορούν και άλλα μέρη του σώματος όπως το στήθος ή το πρόσωπο. Μια ακόμη παρανόηση σχετικά με τις επεμβάσεις αυτές είναι πως υπάρχει μια μοναδική, ενιαία διαδικασία για τα trans-masc άτομα και αντίστοιχα μια ενιαία για τα trans-fem άτομα. Όπως θα δεις στη συνέχεια όμως, υπάρχει μια σειρά από διαδικασίες από τις οποίες ένα άτομο μπορεί να επιλέξει ποιες θέλει να πραγματοποιήσει ανάλογα με τους στόχους του και το πώς θέλει να μοιάζει το σώμα ή/και το πρόσωπό του. Κάποιες από αυτές τις διαδικασίες μπορούν να συνδυαστούν στην ίδια επέμβαση ενώ άλλες πρέπει να γίνουν ξεχωριστά, σε μεταγενέστερο στάδιο.

Οι λόγοι για τους οποίους κάποιο άτομο μπορεί να θέλει να προχωρήσει σε συγκεκριμένες επεμβάσεις διαφέρουν. Για κάποια άτομα μπορεί να αποτελεί έναν τρόπο να μειώσουν τη σωματική δυσφορία που αισθάνονται ή μπορεί να

τα βοηθάει να γίνονται πιο εύκολα αντιληπτά από τους γύρω τους ως το πραγματικό τους φύλο, μειώνοντας την κοινωνική δυσφορία. Ορισμένα άτομα νιώθουν άνετα με το σώμα τους και δεν επιθυμούν να κάνουν κάποια επέμβαση, ενώ άλλα μπορεί παρά την επιθυμία τους να κάνουν αλλαγές στο σώμα τους να μην έχουν τη δυνατότητα (πχ. για λόγους υγείας ή οικονομικούς). Το αν και πόσες επεμβάσεις έχει κάνει κάποιο άτομο δεν έχει καμία σχέση με την εγκυρότητα της ταυτότητας φύλου του και το να μην επιθυμεί κάποιο άτομο να προχωρήσει σε επεμβάσεις δε σημαίνει πως δεν είναι «πραγματικά» τρανς.

Επιλογές για trans-masc άτομα

Επέμβαση στο στήθος (Top surgery)

Μια από τις διαθέσιμες επεμβάσεις για trans-masc άτομα, είναι η επέμβαση στο στήθος. Στόχος αυτής της επέμβασης είναι η μείωση του στήθους ώστε να φαίνεται πιο επίπεδο και περιλαμβάνει δύο διαφορετικές διαδικασίες: τη μειωτική στήθους και την ανακατασκευή στήθους.

Εάν ο στόχος σου είναι ένα πιο μικρό, αλλά όχι τελείως επίπεδο στήθος μπορείς να επιλέξεις τη μειωτική στήθους. Σε αυτή την διαδικασία αφαιρείται ένα μέρος του ιστού και του δέρματος από το στήθος και προσαρμόζεται κατάλληλα το μέγεθος και η θέση της θηλαίας άλω (η πιο σκουρόχρωμη περιοχή γύρω από τη ρώγα). Η πραγματοποίηση μειωτικής στήθους μπορεί να περιορίσει τις επιλογές σου σε περίπτωση που θελήσεις στο μέλλον να κάνεις και ανακατασκευή. Σε αυτή την περίπτωση συζήτησε το πρώτα με τον/την χειρουργό σου.

Στόχος της ανακατασκευής στήθους είναι να μειώσει το στήθος αλλά και να δημιουργήσει την τυπική εμφάνιση του στήθους ενός cis άντρα. Η διαδικασία που ακολουθείται περιλαμβάνει την αφαίρεση ιστού και του δέρματος από το στήθος και την κατάλληλη προσαρμογή του μεγέθους και της θέσης της θηλαίας άλω. Αναλόγως το μέγεθος του στήθους, την ελαστικότητα του δέρματος, καθώς και άλλους παράγοντες, οι χειρουργοί ακολουθούν διαφορετικές τεχνικές, όπως η διπλή τομή (double incision) και η περιθηλαία (periareolar). Η πρώτη περιλαμβάνει την πραγματοποίηση δύο τομών κάτω από στήθος. Στη δεύτερη η αφαίρεση του ιστού γίνεται μέσω τομής περιμετρικά της θηλαίας άλω.

Η ορμονοθεραπεία μπορεί να μεταβάλλει –σε ένα βαθμό– την εμφάνιση του στήθους, κυρίως λόγω τη ανακατανομής του λίπους και της αύξησης της μυϊκής μάζας. Ωστόσο η ορμονοθεραπεία δεν αποτελεί προϋπόθεση για την πραγματοποίηση της επέμβασης στο στήθος, επομένως αυτή μπορεί να πραγματοποιηθεί σε οποιοδήποτε στάδιο του τρανζίσιον.

Πριν αποφασίσεις ποια τεχνική θα πραγματοποιήσεις είναι σημαντικό να έχεις μια ξεκάθαρη εικόνα για το ποιο είναι το αποτέλεσμα που θες και πόση σημασία έχουν για σένα η εμφάνιση και η διατήρηση της αίσθησης. Συζήτησε αναλυτικά με τον/την χειρουργό σου ποιοι είναι οι στόχοι σου για να σου προτείνει την καλύτερη δυνατή τεχνική. Για να έχεις μια καλύτερη εικόνα του πως θα μοιάζει το στήθος σου μετά από την επέμβαση μπορείς να ψάξεις φωτογραφίες άλλων ατόμων που έχουν κάνει την επέμβαση με την ίδια τεχνική. Οι χειρουργοί έχουν φωτογραφίες από προηγούμενους ασθενείς τους, ενώ μπορείς να βρεις πολλές φωτογραφίες ατόμων και στο ίντερνετ. Κοιτάζοντας τα αποτελέσματα των ατόμων θα δεις ότι διαφέρουν αρκετά το ένα από το άλλο, καθώς το πώς θα μοιάζει το στήθος επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες (π.χ μέγεθος, ποιότητα του δέρματος, κλπ). Για να έχεις μια πιο καλή εικόνα του πως θα μπορούσε να μοιάζει το στήθος σου μετά την επέμβαση προσπάθησε να βρεις φωτογραφίες ατόμων που να είναι κοντά στο σωματότυπο και την ηλικία σου.

Επεμβάσεις στα αναπαραγωγικά όργανα (Bottom surgery)

Οι επεμβάσεις στα αναπαραγωγικά όργανα για trans-masc άτομα περιλαμβάνουν:

- > Τη δημιουργία πέους
- > Την αφαίρεση ή το κλείσιμο του κόλπου
- > Τη δημιουργία όσχεου
- > Την αφαίρεση της μήτρας, των σαλπίγγων και των ωοθηκών

Οι επεμβάσεις αυτές μπορούν να συνδυαστούν με διάφορους τρόπους, ανάλογα με τους στόχους σου και τις διαδικασίες που ακολουθεί κάθε χειρουργός.

Δημιουργία πέους

Υπάρχουν δύο διαφορετικές διαδικασίες για τη δημιουργία πέους: η μεταιδιοπλαστική (metoidioplasty) και η φαλλοπλαστική (phalloplasty).

Η μεταιδιοπλαστική είναι μια λιγότερο περίπλοκη και παρεμβατική διαδικασία. Περιλαμβάνει την «απελευθέρωση» της μεγεθυμένης από την ορμονοθεραπεία κλειτορίδας. Το τελικό μέγεθος του πέους διαφέρει από άτομο σε άτομο, συνήθως όμως κυμαίνεται στα 3 με 8 εκατοστά, και σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να μην είναι εύκολο να χρησιμοποιηθεί για διεισδυτικό σεξ³. Επειδή η παρέμβαση είναι ελάχιστη, η σεξουαλική αίσθηση διατηρείται σχεδόν ίδια με πριν την επέμβαση και είναι δυνατή η επίτευξη αυθόρμητης στύσης.

Η φαλλοπλαστική είναι μια πιο σύνθετη διαδικασία. Περιλαμβάνει τη χρήση ιστού από άλλα σημεία του σώματος (όπως η πλάτη, τον πήχη ή το μηρό) για τη δημιουργία πέους. Το πέος που δημιουργείται είναι σε μέγεθος αντίστοιχο με ενός ενήλικα cis άντρα και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για διεισδυτικό σεξ. Επειδή δεν περιλαμβάνει στυτικό ιστό δεν είναι δυνατό να έχεις αυθόρμητα στύση, για αυτό χρησιμοποιούνται στυτικοί μηχανισμοί που επιτρέπουν στο πέος να γίνει αρκετά σκληρό για διείσδυση. Αυτοί μπορεί να είναι υδραυλικοί, όπου με τη χρήση μιας αντλίας μεταφέρεται υγρό από ένα ρεζερβουάρ σε ένα κύλινδρο μέσα στο πέος, ή μπορεί να είναι μια εύκαμπτη ράβδος τοποθετημένη μέσα στο πέος.

Η επιμήκυνση της ουρήθρας είναι απαραίτητη κατά τη φαλλοπλαστική αλλά όχι κατά την μεταιδιοπλαστική.

Το ποια από τις δύο τεχνικές θα επιλέξεις εξαρτάται από διάφορους παράγοντες όπως τους στόχους σου, τις πιθανές επιπλοκές αλλά και το κόστος. Η φαλλοπλαστική μπορεί να πραγματοποιηθεί και αφού έχει προηγηθεί μεταιδιοπλαστική.

Για να έχεις μια καλύτερη εικόνα των αποτελεσμάτων που μπορείς να έχεις από την κάθε διαδικασία ψάξε φωτογραφίες από άλλα άτομα που έχουν κάνει τι αντίστοιχες επεμβάσεις. Υπάρχουν διαφορετικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται για κάθε διαδικασία επομένως σιγουρέψου ότι στις φωτογραφίες που βλέπεις έχει χρησιμοποιηθεί η τεχνική την οποία σκέφτεσαι να κάνεις. Επιπλέον έχει υπόψη σου ότι η φαλλοπλαστική πραγματοποιείται σε περισσότερα του ενός στάδια, και οι φωτογραφίες που θα δεις μπορεί να μην είναι το τελικό αποτέλεσμα.

³ Τα αποτελέσματα φυσικά κάθε ιατρικής διαδικασίας διαφέρουν από άτομο σε άτομο, καθώς εξαρτώνται από διάφορους παράγοντες.

Αφαίρεση ή κλείσιμο του κόλπου

Η πρώτη περιλαμβάνει την αφαίρεση ολόκληρου του κόλπου (συνήθως μαζί με την αφαίρεση της μήτρας και του τραχήλου), ενώ η δεύτερη περιλαμβάνει μόνο το κλείσιμο του κόλπου. Η αφαίρεση ή το κλείσιμο του κόλπου είναι απαραίτητα στην φαλλοπλαστική αλλά όχι στην μεταιδιοπλαστική.

Οσχεοπλαστική

Η οσχεοπλαστική (scrotoplasty) περιλαμβάνει την χρήση των μεγάλων χειλέων για τη δημιουργία όσχεου. Απαραίτητο είναι να έχει προηγηθεί αφαίρεση ή κλείσιμο του κόλπου. Σε επόμενο στάδιο μπορούν να τοποθετηθούν μέσα εμφυτεύματα σιλικόνης. Στην αρχή το δέρμα μπορεί να είναι αρκετά σφιχτό, με την πάροδο του χρόνου όμως το βάρος από τα εμφυτεύματα το βοηθάει να τεντωθεί, δημιουργώντας μια πιο «φυσική» εμφάνιση.

Υστερεκτομή & Αφαίρεση ωοθηκών

Η υστερεκτομή περιλαμβάνει την αφαίρεση της μήτρας, συμπεριλαμβανομένου του ενδομητρίου. Η ολική υστερεκτομή περιλαμβάνει και την αφαίρεση του τραχήλου. Η αφαίρεση των ωοθηκών και των σαλπίγγων και από τις δύο πλευρές μπορεί να γίνει μαζί με την υστερεκτομή.

Οι λόγοι για τους οποίους ένα άτομο μπορεί να θέλει να κάνει αφαίρεση μήτρας ή/και ωοθηκών είναι πολλοί. Για ορισμένα άτομα τα συγκεκριμένα όργανα –παρότι μη εμφανή- αποτελούν πηγή δυσφορίας. Ακόμη αποτελεί μια επιλογή για άτομα τα οποία θέλουν να σταματήσουν να έχουν περίοδο αλλά δεν θέλουν ή μπορούν να πάρουν τεστοστερόνη. Τέλος, είναι ένας τρόπος πρόληψης της ανάπτυξης καρκίνου, ειδικά για όσα άτομα θέλουν να αποφύγουν -λόγω δυσφορίας ή φόβου διακριτικής αντιμετώπισης από επαγγελματίες υγείας- να κάνουν προληπτικές εξετάσεις.

Και οι δύο επεμβάσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν λαπαροσκοπικά, με την δημιουργία δηλαδή μικρών οπών στην περιοχή της κοιλιάς. Η μήτρα αφαιρείται μέσω μιας τομής στον κόλπο ή κατά μήκος των κοιλιακών μυών. Το ποια από τις δύο μεθόδους είναι πιο κατάλληλη για σένα είναι κάτι που θα πρέπει να συζητήσεις με τον/την χειρουργό σου.

Επιλογές για trans-fem άτομα

Προσθετική στήθους (top surgery)

Τα οιστρογόνα έχουν ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη του στήθους και των θηλών, ωστόσο το έως ποιο σημείο θα αναπτυχθεί διαφέρει από άτομο σε άτομο. Για άτομα που θέλουν ένα μεγαλύτερο στήθος υπάρχει η επιλογή της προσθετικής στήθους, κατά την οποία τοποθετούνται εμφυτεύματα μέσω τομών, κάτω από το στήθος, κοντά στη μασχάλη ή γύρω από τη θηλή.

Συνήθως τα στήθη από προσθετική είναι πιο στρογγυλά, στητά και έχουν μεγαλύτερη απόσταση μεταξύ τους, από το τυπικό στήθος μιας cis γυναίκας χωρίς προσθετική. Βρες κάποιον-α χειρουργό που να έχει εμπειρία με trans-fem άτομα και να γνωρίζει αν και με ποιον τρόπο μπορεί να πετύχει το αποτέλεσμα που θέλεις. Για να έχεις μια καλύτερη εικόνα του πως θα μοιάζει το στήθος σου μετά από την επέμβαση μπορείς να ψάξεις φωτογραφίες άλλων ατόμων. Οι χειρουργοί έχουν φωτογραφίες από προηγούμενους-ες ασθενείς τους ενώ μπορείς να βρεις πολλές φωτογραφίες ατόμων και στο ίντερνετ. Για να έχεις μια πιο καλή εικόνα προσπάθησε να βρεις φωτογραφίες ατόμων που να είναι κοντά στο σωματότυπό και την ηλικία σου, και έχουν επιλέξει εμφυτεύματα αντίστοιχου μεγέθους με αυτά που θέλεις.

Η ορμονοθεραπεία επηρεάζει το σχήμα και το μέγεθος του στήθους. Οι αλλαγές αυτές, παρότι ξεκινούν άμεσα με τη λήψη οιστρογόνων, είναι σταδιακές και μπορεί να χρειαστούν δύο ή παραπάνω χρόνια για να ολοκληρωθούν. Εάν κάνεις ή σκοπεύεις να ξεκινήσεις ορμονοθεραπεία, το ιδανικό είναι να περιμένεις τουλάχιστον 18 μήνες πριν κάνεις προσθετική. Εάν όμως δε θέλεις ή δεν μπορείς να κάνεις ορμονοθεραπεία μπορείς ακόμη να κάνεις προσθετική. Θα πρέπει σε αυτή την περίπτωση να δεις με τον/την χειρουργό σου τι μέγεθος εμφυτευμάτων θα χρησιμοποιήσεις ώστε το τελικό αποτέλεσμα να είναι ικανοποιητικό για σένα.

Επεμβάσεις στα αναπαραγωγικά όργανα (Bottom surgery)

Οι επεμβάσεις στα αναπαραγωγικά όργανα για trans-fem άτομα περιλαμβάνουν:

- > Την αφαίρεση των όρχεων
- > Τη δημιουργία κόλπου, χειλέων και κλειτορίδας

Ορχεκτομή (Orchiectomy)

Περιλαμβάνει την αφαίρεση των όρχεων, αλλά το όσχεο συνήθως διατηρείται για να χρησιμοποιηθεί για τη δημιουργία χειλέων και μέρους των τοιχωμάτων του κόλπου. Μπορεί να πραγματοποιηθεί μαζί με την κολποπλαστική ή σε προηγούμενο στάδιο με στόχο τη μείωση τη δόσης των οιστρογόνων. Παρότι το δέρμα του οσχέου δεν αφαιρείται, υπάρχει η πιθανότητα συρρίκνωσης και για αυτό ορισμένοι χειρουργοί δεν συστήνουν το να γίνεται ξεχωριστά από την κολποπλαστική. Συζήτησε με το/τη χειρουργό σου πως θα είναι καλύτερα να προγραμματίσεις αυτές τις επεμβάσεις ώστε να έχεις το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Κολποπλαστική (Colporplasty)

Περιλαμβάνει διάφορες διαδικασίες, οι οποίες συνήθως πραγματοποιούνται σε ένα στάδιο.

Οι κύριοι στόχοι είναι:

- > Η δημιουργία κλειτορίδας, χειλέων, και ανοίγματος του κόλπου που να έχουν «φυσική» εμφάνιση και να διατηρούν καλή απτική και σεξουαλική αίσθηση.
- > Η δημιουργία κόλπου που θα διατηρεί το σχήμα του, θα ανταποκρίνεται στην αφή, θα έχει το απαραίτητο βάθος και πλάτος για διεισδυτική σεξουαλική επαφή και θα έχει ελαστικό και άτριχο τοίχωμα.
- > Η κατάλληλη διαμόρφωση της ουρήθρας.

Είναι σημαντικό να συζητήσεις αναλυτικά με το/τη χειρουργό σου το πόσο σημαντικό είναι για σένα καθένα από τα παραπάνω.

Για την δημιουργία του κόλπου χρησιμοποιείται συνήθως η τεχνική της “αναστροφής” πέους, όπου το δέρμα του πέους αναστρέφεται για να σχηματίσει τα εσωτερικά τοιχώματα του κόλπου. Σε ορισμένες περιπτώσεις όπου μπορεί να χρειαστεί περισσότερο δέρμα για να αυξηθεί το μήκος ή το πλάτος του κόλπου, χρησιμοποιείται δέρμα από άλλα σημεία (πχ. από το όσχεο). Ένα μικρό μέρος από τη βάλανο του πέους χρησιμοποιείται για τη δημιουργία της κλειτορίδας.

Ο στυτικός ιστός αφαιρείται ώστε να μην υπάρχει κίνδυνος η είσοδος του κόλπου και η κλειτορίδα να πρηστούν υπερβολικά όταν υπάρχει διέγερση. Η

ουρήθρα κοντύνεται και αλλάζει η θέση της. Ο προστάτης δεν αφαιρείται και η αισθητικότητα που συμμετέχει και στη σεξουαλική ευχαρίστηση διατηρείται. Τα μικρά χείλη συνήθως διαμορφώνονται από το δέρμα που έχει μείνει από το πέος και τα μεγάλα από το δέρμα του οσχέου.

Άλλες επεμβάσεις

Οι αλλαγές στα οστά του προσώπου, και στους χόνδρους του λαιμού που πραγματοποιούνται στα trans-fem άτομα κατά την εφηβεία δεν είναι δυνατόν να αναστραφούν πλήρως, παρότι με την ορμονοθεραπεία πραγματοποιούνται αλλαγές όπως η ανακατανομή του λίπους και η αλλαγή στην αίσθηση και εμφάνιση του δέρματος. Για την αλλαγή χαρακτηριστικών στο λαιμό και το πρόσωπο υπάρχουν οι ακόλουθες διαδικασίες.

Μείωση της τραχείας (Tracheal shave)

Στόχος αυτής της επέμβασης είναι η μείωση του μεγέθους της προεξοχής του λάρυγγα (του λεγόμενου “μήλου του Αδάμ”).

Επεμβάσεις «θηλυκοποίησης» του προσώπου (Facial feminization surgery - FFS)

Οι επεμβάσεις «θηλυκοποίησης» του προσώπου περιλαμβάνουν δυο τύπους διαδικασιών: επεμβάσεις στα οστά και στους χόνδρους του κρανίου και επεμβάσεις στο μαλακό ιστό που καλύπτει τα οστά. Οι περισσότερες επεμβάσεις μπορούν να γίνουν σε οποιαδήποτε στιγμή του τρανζίσιον, και ορισμένες μπορούν να πραγματοποιηθούν μαζί. Συγκεκριμένα περιλαμβάνουν αλλαγές στις εξής περιοχές:

- > Στο κούτελο
- > Στο πηγούνι και στα σαγόνια
- > Στη μύτη
- > Στα μάγουλα

Οι επεμβάσεις αυτές είναι σημαντικές για ορισμένα άτομα, καθώς τα βοηθούν να μειώσουν τη δυσφορία που αισθάνονται, ενώ άλλα δεν τις θεωρούν απαραίτητες. Όπως και με όλες τις διαδικασίες που έχουμε αναφέρει έως τώρα το αν θα επιλέξεις να κάνεις κάποια επέμβαση στο πρόσωπο σου είναι αποκλειστικά δική σου απόφαση.

Ρίσκα και επιπλοκές

Οι παραπάνω επεμβάσεις, όπως και κάθε είδους χειρουργική επέμβαση, είναι σοβαρές ιατρικές διαδικασίες και περιλαμβάνουν πιθανές επιπλοκές. Ορισμένες επιπλοκές αφορούν την διαδικασία της επέμβασης καθ' αυτή και είναι κοινές για όλες τις επεμβάσεις (πχ. θρόμβωση, αντίδραση στην αναισθησία, κλπ). Οι γιατροί και οι αναισθησιολόγοι που θα αναλάβουν την πραγματοποίηση της επέμβασης θα φροντίσουν να ελαχιστοποιήσουν τα ρίσκα και να ανταποκριθούν άμεσα σε περίπτωση που υπάρξει κάποια επιπλοκή κατά τη διάρκεια της επέμβασης. Ακόμη πιθανές επιπλοκές περιλαμβάνουν την εκδήλωση λοίμωξης ή αιμορραγίας, τον πόνο και τη δημιουργία ουλών.

Πέρα από τις επιπλοκές που αφορούν όλες τις επεμβάσεις, υπάρχουν επιπλοκές ειδικές για κάθε τύπο επέμβασης. Αυτές μπορεί να αφορούν την εμφάνιση του σημείου του σώματος, η οποία μπορεί να μην είναι αυτή που αναμενόταν, αλλαγές στην αίσθηση (ειδικά για τις επεμβάσεις στα αναπαραγωγικά όργανα) ή, σπάνια, νέκρωση του ιστού σε κάποιο σημείο.

Είναι σημαντικό προτού προχωρήσεις σε κάποια επέμβαση, να έχεις ενημερωθεί από τον/την χειρουργό σου αναλυτικά για όλα τα πιθανά ρίσκα της συγκεκριμένης επέμβασης αλλά και για το πώς θα αντιμετωπίσετε πιθανές επιπλοκές. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να χρειαστεί να πραγματοποιήσεις κάποια επανορθωτική επέμβαση για να διορθωθούν οι όποιες επιπλοκές.

Αποφασίζοντας να κάνεις κάποια επέμβαση

Το να αποφασίσεις να κάνεις κάποια επέμβαση είναι μια καθαρά προσωπική, όχι όμως και απλή απόφαση. Είναι μια μεγάλη αλλαγή στη ζωή και την καθημερινότητα σου και είναι λογικό να έχεις αμφιβολίες, φόβους και άγχος. Αυτό δε σημαίνει ότι δεν το θέλεις πραγματικά. Από την άλλη, αν νιώθεις ότι το να προχωρήσεις σε κάποια επέμβαση σε γεμίζει φόβο, άγχος και άλλα αρνητικά συναισθήματα, χωρίς να αισθάνεσαι τον αντίστοιχο ενθουσιασμό, ίσως να μην είναι η καταλληλή απόφαση για σένα –τουλάχιστον τη δεδομένη στιγμή.

Κάθε άτομο είναι διαφορετικό και δεν υπάρχει ένας σωστός τρόπος να αποφασίσεις. Δεν είναι πάντοτε μια απλή απόφαση· μπορεί να σου πάρει αρκετό χρόνο και εξαρτάται τόσο από το πώς νιώθεις και από τα θέλω σου,

όσο και από άλλους παράγοντες, οι οποίοι μπορεί να βρίσκονται έξω από τον έλεγχό σου, όπως η υγεία σου, η οικονομική σου κατάσταση, η πρόσβαση στις κατάλληλες υπηρεσίες, και άλλοι.

Προσπαθώντας να λάβεις μια απόφαση για αυτό το ζήτημα μπορεί να θέλεις να το συζητήσεις με άλλα τρανς άτομα, με φίλους-ες, συγγενείς, ή να ζητήσεις επαγγελματική συμβουλευτική.

Κάποιες ερωτήσεις που μπορείς να κάνεις στον εαυτό σου για να καταλάβεις καλύτερα πως αισθάνεσαι, τι στόχους και προσδοκίες έχεις από μια επέμβαση είναι οι εξής:

- Έχεις μια ξεκάθαρη εικόνα του πως θέλεις να μοιάζει το σώμα σου μετά;
- Πώς πιστεύεις πως θα νιώσεις αν το αποτέλεσμα δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες σου;
- Τι ελπίζεις πως θα αλλάξει στη ζωή σου;
- Πιστεύεις πως οι προσδοκίες σου είναι ρεαλιστικές;
- Τι γνωρίζεις για τις διαθέσιμες επιλογές;
- Τι άλλες πληροφορίες χρειάζεσαι για να μπορείς να πάρεις μια καλά ενημερωμένη απόφαση;

Ένα ακόμη σημαντικό βήμα στην διαδικασία του να αποφασίσεις για κάποια επέμβαση είναι να έρθεις σε επαφή με διάφορους χειρουργούς οι οποίοι-ες πραγματοποιούν τέτοιου είδους επεμβάσεις και να συζητήσεις μαζί τους για τις διαθέσιμες τεχνικές και τους στόχους σου. Αυτοί-ες θα πρέπει να σου εξηγήσουν αναλυτικά την διαδικασία πριν, κατά τη διάρκεια αλλά και μετά την επέμβαση, τις διαφορετικές τεχνικές που είναι διαθέσιμες, με τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα τους, τα πιθανά ρίσκα και τις επιπλοκές καθεμιάς, αλλά και το κόστος. Μπορείς ακόμη να ζητήσεις να δεις φωτογραφίες από τα αποτελέσματα άλλων ασθενών. Για να έχεις μια καλύτερη εικόνα των πιθανών αποτελεσμάτων μπορείς να ζητήσεις φωτογραφίες τόσο από «επιτυχημένα» όσο και από «λιγότερο επιτυχημένα» αποτελέσματα.

Αφού λοιπόν σιγουρευτείς ότι θέλεις να κάνεις κάποια επέμβαση, είναι εξίσου σημαντικό να δεις ποια είναι η κατάλληλη χρονική στιγμή για να την κάνεις. Αυτό εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως η φυσική και ψυχολογική σου κατάσταση, το κατά πόσο θα είσαι σε θέση να διαχειριστείς το πιθανό στρες, η οικονομική σου κατάσταση και η πρόσβαση στις κατάλληλες υπηρεσίες. Σχετικά με τη φυσική σου κατάσταση ο/η χειρουργός σου θα σε ενημερώσει για το αν υπάρχουν συγκεκριμένες προϋποθέσεις υγείας για την

πραγματοποίηση της επέμβασης. Όσον αφορά την οικονομική σου κατάσταση θα πρέπει να έχεις υπόψη σου ότι οι επεμβάσεις είναι κοστοβόρες και, σε περίπτωση που εργάζεσαι θα πρέπει να έχεις τη δυνατότητα να πάρεις άδεια κατά την περίοδο ανάρρωσης -ειδικά αν η εργασία σου είναι σωματικά απαιτητική. Ακόμη, είναι σημαντικό να έχεις άτομα τα οποία θα μπορούν να σε βοηθήσουν καθ' όλη τη διαδικασία. Είναι πολύ πιθανό για κάποιο χρονικό διάστημα -αναλόγως και την επέμβαση- να χρειάζεσαι βοήθεια ακόμα και για απλά καθημερινά πράγματα, όπως το να ντυθείς, να ετοιμάσεις φαγητό και να μετακινηθείς. Φρόντισε να υπάρχει τουλάχιστον ένα άτομο το οποίο θα μπορεί να είναι μαζί σου και να σε βοηθάει, μέχρι να είσαι σε θέση να επανέλθεις στη συνηθισμένη σου κινητικότητα.

Αν θέλεις να κάνεις κάποια επέμβαση, αλλά δεν είσαι σίγουρο για το αν είσαι έτοιμο στην συγκεκριμένη περίοδο της ζωής σου, δεν υπάρχει λόγος να απογοητευτείς και να εγκαταλείψεις την ιδέα. Μπορείς να ξεκινήσεις να προετοιμάζεσαι σταδιακά, ανάλογα με τις ανάγκες σου (πχ. να ξεκινήσεις να μαζεύεις χρήματα, αν το ζήτημα είναι οικονομικό), ώστε να είσαι σε θέση να την πραγματοποιήσεις σε μεταγενέστερο χρόνο.

Τι δεν αλλάζει με τις επεμβάσεις

Οι επεμβάσεις επαναπροσδιορισμού, όπως και η ορμονοθεραπεία, είναι ιδιαίτερα σημαντικές για πολλά τρανς άτομα, βοηθώντας τα να αισθανθούν πιο άνετα με το σώμα τους, ωστόσο δεν αποτελούν τη λύση σε όλα τα προβλήματα της καθημερινής ζωής.

Οι αλλαγές στο σώμα σου, αν ανταποκρίνονται στις προσδοκίες σου, θα σε βοηθήσουν να αισθανθείς πιθανώς μεγαλύτερη άνεση και αυτοπεποίθηση, και να έχεις μια πιο θετική αυτοεικόνα. Ωστόσο, υπάρχει η πιθανότητα ακόμη και μετά από κάποια επέμβαση να μην αισθάνεσαι απόλυτα άνετα με το σώμα σου για λόγους που μπορεί να σχετίζονται με το τρανζίστιον ή και όχι. Σε μια τέτοια περίπτωση μπορεί να θέλεις να απευθυνθείς σε κάποιον-α ειδικό ψυχικής υγείας με τον/την οποίο-α θα μπορείς να συζητήσεις για τις προσδοκίες που έχεις για την εμφάνιση σου και να δουλέψεις προς την αυτοαποδοχή.

Τέλος, οι επεμβάσεις, αν και μπορούν να σε βοηθήσουν να αισθάνεσαι πιο άνετα στη σεξουαλική σου ζωή, μειώνοντας το αίσθημα δυσφορίας που μπορεί να σε επηρεάζει αρνητικά, δεν είναι βέβαιο πως θα λύσουν όλα σου τα προβλήματα. Η σεξουαλικότητα είναι πολύπλοκη και μπορεί να επηρεάζεται

από πολλούς παράγοντες όπως ζητήματα αυτοεικόνας –σχετικά ή άσχετα με τη δυσφορία-, προβλήματα στη σχέση, άγχος ή άλλα ψυχολογικά ζητήματα, προηγούμενες εμπειρίες κακοποίησης, προσωπικές και πολιτισμικές αντιλήψεις για το σεξ και τις σχέσεις. Επίσης, παρότι οι επεμβάσεις έχουν συνήθως θετικό αντίκτυπο στη σεξουαλική ζωή, οι αλλαγές στην αίσθηση ή πιθανές επιπλοκές μπορεί να την επηρεάσουν αρνητικά. Αποφασίζοντας να κάνεις μια επέμβαση πρέπει να έχεις σκεφτεί το ενδεχόμενο αυτό και να είσαι προετοιμασμένο για το πώς θα το αντιμετωπίσεις.

Ψυχική υγεία

Η τρανς ταυτότητα έχει μια μακρά ιστορία παθολογικοποίησης, καθώς για τέσσερις περίπου δεκαετίες χαρακτηριζόταν ως ψυχική διαταραχή. Η κατηγοριοποίηση των τρανς ατόμων ως ασθενών και η αντιμετώπιση του φύλου τους ως παθολογικού έχει αποτελέσει ένα από τα πιο σημαντικά εμπόδια για την κατοχύρωση και προστασία των δικαιωμάτων τους και την καταπολέμηση των τρανσφοβικών στερεοτύπων και των προκαταλήψεων.

Η τρανς κατάσταση κατηγοριοποιήθηκε για πρώτη φορά ως ψυχική διαταραχή το 1980, στην 3^η έκδοση του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου Ψυχικών Διαταραχών (DSM-III), το οποίο εκδίδεται από την Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία, υπό τη διαγνωστική κατηγορία της «Διαταραχής ταυτότητας φύλου». Η ίδια διαγνωστική κατηγορία συμπεριλήφθηκε και στην 10^η έκδοση της Διεθνούς Στατιστικής Ταξινόμησης Νοσημάτων και Συναφών Προβλημάτων Υγείας (ICD-10) του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.

Το 2015 η διαγνωστική κατηγορία «Διαταραχής ταυτότητας φύλου» αφαιρέθηκε από το DSM-V και στη θέση της προστέθηκε μια νέα κατηγορία, αυτή της «Δυσφορίας Φύλου». Η νέα αυτή διαγνωστική κατηγορία θέτει ως βασικό κριτήριο διάγνωσης την παρουσία κλινικά σημαντικής δυσφορίας, η οποία προκύπτει από την διαφορά ανάμεσα στην ταυτότητα φύλου που βιώνει το άτομο και την ταυτότητα φύλου που του αποδίδουν τρίτα άτομα ή/και στα βιολογικά χαρακτηριστικά του σώματός του, αναγνωρίζοντας πως η τρανς ταυτότητα καθεαυτή δεν αποτελεί ψυχική διαταραχή.

Στις 18 Ιουνίου του 2018, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας δημοσίευσε την ηλεκτρονική έκδοση της ενδέκατης έκδοσης του ICD, στην οποία η τρανς ταυτότητα έχει αφαιρεθεί από την κατηγορία των ψυχικών διαταραχών. Η διάγνωση της «Διαταραχής ταυτότητας φύλου», η οποία περιλαμβανόταν στο ICD-10 αντικαταστάθηκε από τη νέα διάγνωση της «Ασυμφωνίας φύλου» και όλες οι σχετικές με την τρανς κατάσταση διαγνώσεις περιλαμβάνονται πλέον σε μια νέα διαγνωστική κατηγορία, τις «Καταστάσεις που σχετίζονται με την σεξουαλική υγεία». Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας το σκεπτικό για την συμπερίληψη των διαγνώσεων στη νέα αυτή κατηγορία είναι πως, παρότι πλέον είναι ξεκάθαρο πως η τρανς ταυτότητα δεν αποτελεί ψυχική διαταραχή και πως η ταξινόμηση της ως τέτοιας μπορεί να στιγματοποιεί τα

τρανς άτομα, υπάρχουν ακόμη σημαντικές ανάγκες υγείας, οι οποίες θα μπορούν να καλυφθούν καλύτερα αν η σχετική διάγνωση αποτελεί μέρος του ICD. Στις 25 Μαΐου του 2019 η γενική συνέλευση του ΠΟΥ ενέκρινε και επίσημα τη νέα έκδοση του ICD

Η αφαίρεση της τρανς ταυτότητας από τη λίστα των ψυχικών διαταραχών αποτελεί μια ιστορική νίκη του τρανς κινήματος, η οποία μπορεί να αποτελέσει τη βάση για την αποστιγματοποίηση των τρανς ταυτοτήτων, διασφαλίζοντας ταυτόχρονα την πρόσβαση των τρανς ατόμων στις υπηρεσίες υγείας που σχετίζονται με την ταυτότητα φύλου τους.

Παρότι η τρανς ταυτότητα δεν αποτελεί ψυχική διαταραχή, τα τρανς άτομα διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας λόγω του στίγματος, των διακρίσεων και της θυματοποίησης που αντιμετωπίζουν, αλλά και της έλλειψης υποστηρικτικών δικτύων και της μειωμένης πρόσβασης σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Το γεγονός ότι η τρανς ταυτότητα ενός ατόμου μπορεί να συνυπάρχει με άλλα ζητήματα ψυχικής υγείας δε την καθιστά λιγότερο έγκυρη, όπως άλλωστε δεν συμβαίνει και με τη ταυτότητα φύλου των cis ατόμων σε αντίστοιχες περιπτώσεις.

Αναζητώντας ψυχολογική υποστήριξη

Η διαδικασία του τρανζίσιον είναι κάτι που γεμίζει πολλά τρανς άτομα με ενθουσιασμό, προσδοκία και αυξανόμενη αίσθηση πως μετά από πολύ καιρό ζουν την αλήθεια τους σε σχέση με το φύλο τους, έρχονται σε επαφή με τους κοινωνικούς ρόλους που τους αντιστοιχούν κι ενδεχομένως νιώθουν πως τους ταιριάζουν, έχουν μεγαλύτερη ειλικρίνεια στις σχέσεις τους μετά το coming out και αρχίζουν να συγκεντρώνουν συμμάχους που θα είναι δίπλα τους στις πιθανές δυσκολίες.

Σε αυτούς τους συμμάχους μπορούν να ενταχθούν και οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας σε περίπτωση που επιθυμείς συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη. Μπορεί να νιώθεις ότι χρειάζεσαι βοήθεια για να διαχειριστείς τα αισθήματα δυσφορίας, τις προσδοκίες σου από το coming out και το τρανζίσιον ή τις σχέσεις με την οικογένεια και το φιλικό σου περιβάλλον. Ακόμα και οι θετικές αλλαγές μπορεί να έχουν κι αυτές το δικό τους συναισθηματικό φορτίο. Μπορεί ακόμη, να σε απασχολούν διάφορα άλλα προσωπικά θέματα,

που να μη σχετίζονται με την ταυτότητα φύλου σου, και για τα οποία να θέλεις να αναζητήσεις επαγγελματική στήριξη.

Όποιος και αν είναι ο λόγος για τον οποίο αναζητάς ψυχολογική υποστήριξη, είναι σημαντικό ο/η επαγγελματίας στον-ην οποίο-α θα απευθυνθείς να είναι κατάλληλα ενημερωμένος-η σχετικά με τρανς ζητήματα ώστε να είναι σε θέση να σου παρέχει την υποστήριξη που χρειάζεσαι, αποτελεσματικά και με σεβασμό προς την ταυτότητα φύλου σου.

Πώς όμως μπορείς να καταλάβεις αν ένας/μία ειδικός ψυχικής υγείας πράγματι γνωρίζει πως να υποστηρίξει ένα τρανς άτομο;

Αρχικά, ξεκινώντας την αναζήτηση σου, μην θεωρήσεις δεδομένο πως ένας/μία ειδικός ψυχικής υγείας θα έχει γνώση και κατανόηση των ζητημάτων που αφορούν τα τρανς άτομα. Πολλοί-ες ειδικοί ψυχικής υγείας έχουν ελλείψεις γνώσεις για ζητήματα ταυτότητας φύλου και μπορεί να μην είναι σε θέση να σου παρέχουν την υποστήριξη που χρειάζεσαι, ειδικά αν το κύριο αίτημα σου σχετίζεται με την ταυτότητα φύλου σου. Επιπλέον, υπάρχουν δυστυχώς ακόμη ειδικοί που θεωρούν πως η τρανς ταυτότητα αποτελεί ψυχική ασθένεια και ενδέχεται μάλιστα να πιστεύουν πως μπορούν να «αλλάξουν» την ταυτότητα φύλου ενός τρανς ατόμου. Τέτοιου είδους πρακτικές έχουν αποδειχθεί όχι μόνο αναποτελεσματικές, αλλά και ιδιαίτερα επιζήμιες για την ψυχική υγεία των ατόμων.

Οι βασικές επιστημονικές αρχές⁴ που ορίζουν τον κώδικα δεοντολογίας και τις καλές πρακτικές στην παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας σε τρανς άτομα εκφράζονται από τα Διαγνωστικά Εγχειρίδια του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ICD-11 beta) και της Αμερικάνικης Ψυχιατρικής Εταιρείας (DSM 5, αναμένοντας την ευθυγράμμισή του με το ICD-11 beta), τις επίσημες οδηγίες της Αμερικάνικης Ψυχολογικής Εταιρείας (2015), τις επίσημες θέσεις της Αμερικάνικης Ψυχιατρικής Εταιρείας (2013) καθώς και τις αρχές παροχής υπηρεσιών υγείας σε τρανς άτομα του WPATH (World Professional Association for Transgender Health) και τις αρχές του LGBT affirmative therapy.

⁴ Μπορείς να δεις αναλυτικά τις βασικές αρχές και καλές πρακτικές για την παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας σε ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα στην ιστοσελίδα του Orlando LGBT+, επιστημονικού φορέα εξειδικευμένου στην ψυχική υγεία των ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμων :

<https://orlandolgbt.gr/ti-prepei-na-kanoume/>

<https://orlandolgbt.gr/vasikes-arhes/>

Σύμφωνα με τις αυτές τις αρχές οι ειδικοί ψυχικής υγείας:

- προσπαθούν να κατανοούν ότι τα θέματα ψυχικής υγείας μπορεί να σχετίζονται ή να μη σχετίζονται με την ταυτότητα φύλου και τις ψυχολογικές επιδράσεις του στρες που βιώνουν τα τρανς άτομα ως μειονοτική ομάδα
- κατανοούν ότι το φύλο είναι μια μη δυαδική κατασκευή που επιτρέπει ένα εύρος ταυτοτήτων φύλου και ότι η ταυτότητα φύλου ενός ατόμου μπορεί να μην συμφωνεί με το φύλο που αποδόθηκε στη γέννηση, και πως η τρανς ταυτότητα δεν συνεπάγεται κανενός είδους έλλειμμα στην κρίση, τη σταθερότητα, την αξιοπιστία, ή τις γενικότερες κοινωνικές και επαγγελματικές ικανότητες.
- αναγνωρίζουν τον τρόπο με τον οποίο οι διακρίσεις και η έλλειψη ισονομίας σε βάρος των τρανς και GNC ατόμων, είναι καταστροφικές για την ψυχική τους υγεία.
- κατέχουν βασική και βαρύνουσα ευθύνη στην προώθηση κοινωνικής αλλαγής που να μειώνει τις αρνητικές επιδράσεις του στίγματος στην ψυχική υγεία και την ευζωία των τρανς ατόμων, όπως και στην προάσπιση των δικαιωμάτων τους, παίρνοντας ρητά δημόσια θέση ως επαγγελματίες ενάντια στις διακρίσεις και την έλλειψη ισονομίας.
- είναι ενήμεροι για τον τρόπο με τον οποίο οι στάσεις και οι γνώσεις τους για την ταυτότητα και την έκφραση του φύλου μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα των υπηρεσιών απέναντι στα τρανς άτομα και τις οικογένειες τους.
- αναγνωρίζουν ότι τα τρανς άτομα είναι πιο πιθανό να επιτύχουν θετικά αποτελέσματα στη ζωή τους, όταν έχουν κοινωνική υποστήριξη και υπηρεσίες που επιβεβαιώνουν την ταυτότητα φύλου τους.

Για να είσαι σίγουρο ότι ο/η ειδικός ψυχικής υγείας στον-ην οποίο-α θα απευθυνθείς είναι καταρτισμένος-η σε ζητήματα ταυτότητας φύλου, μπορείς να ζητήσεις από φιλικά σου πρόσωπα να σου συστήσουν κάποιο άτομο με το οποίο να έχουν τα ίδια θετική εμπειρία.

Αν δεν έχεις τη δυνατότητα να απευθυνθείς σε κάποιον -επειδή δεν υπάρχουν διαθέσιμοι-ες επαγγελματίες στην περιοχή σου, επειδή το κόστος είναι ένας αποτρεπτικός παράγοντας, ή για οποιοδήποτε άλλο λόγο- μπορείς να αναζητήσεις βοήθεια σε LGBTQI οργανώσεις. Η Colour Youth μπορεί να σε βοηθήσει μέσα από την ομάδα ενδυνάμωσης που πραγματοποιεί για θέματα ταυτότητας φύλου, η οποία συντονίζεται από ψυχολόγους. Καθώς οι δράσεις μας επικαιροποιούνται τακτικά, επικοινωνήσε μαζί μας για να μάθεις ποιες

άλλες υπηρεσίες είναι διαθέσιμες. Επιπλέον, μπορείς να απευθυνθείς στη γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης «11528-Δίπλα σου» η οποία μπορεί να σου προσφέρει τηλεφωνική υποστήριξη από εξειδικευμένους-ες επαγγελματίες ψυχικής υγείας, ενώ παρέχει ακόμη τη δυνατότητα επικοινωνίας μέσω Skype και δια ζώσης συνεδριών χωρίς κόστος. Μπορείς να βρεις περισσότερες πληροφορίες και στοιχεία επικοινωνίας στο τέλος του οδηγού.

Σε περίπτωση που αποφασίσεις να απευθυνθείς σε κάποιον-α ειδικό που δεν γνωρίζεις αν έχει εμπειρία με τρανς άτομα προσπάθησε μέσα από την πρώτη συζήτηση σας να μάθεις τις γνώσεις και τις απόψεις του/της για τα τρανς άτομα και τα ζητήματα ταυτότητας φύλου. Παρατήρησε αν σέβεται το όνομα και τις ανωνυμίες σου, αν δείχνει ενσυναίσθηση και κατανοεί ή γνωρίζει ήδη τι είναι η ταυτότητα φύλου και αν τη διαχωρίζει από το σεξουαλικό προσανατολισμό. Επιπλέον, θέσε με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη σαφήνεια τους λόγους για τους οποίους αναζητάς υποστήριξη και τους στόχους σου και ρώτησε εάν μπορεί να σε βοηθήσει σε αυτά που ζητάς. Μη διστάσεις να ρωτήσεις εάν έχει προηγούμενη εμπειρία με τρανς άτομα και εάν έχει λάβει κάποια εκπαίδευση σχετικά με τρανς ή γενικά ΛΟΑΤΚΙ ζητήματα.

Το να βρεις τον-ην κατάλληλο-η ειδικό είναι απαραίτητη προϋπόθεση για να καταφέρεις να έχεις το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα από τη θεραπευτική διαδικασία. Αφιέρωσε χρόνο στο να μιλήσεις προσωπικά με κάθε πιθανό-ή θεραπευτή-τρια ώστε να βεβαιωθείς ότι είναι το κατάλληλο άτομο για σένα και για τις ανάγκες σου τη δεδομένη στιγμή. Η συμβατότητα σε προσωπικό επίπεδο είναι ιδιαίτερα σημαντική για την διαδικασία οικοδόμησης της θεραπευτικής σχέσης.

Δυσφορία

Ένα από τα πλέον πολυσυζητημένα ζητήματα σχετικά με την τρανς ταυτότητα είναι η δυσφορία φύλου. Ο όρος αυτός χρησιμοποιείται για να περιγράψει το αίσθημα δυσχέρειας που μπορεί να βιώνει ένα άτομο όταν το φύλο του είναι άλλο από αυτό που του αποδόθηκε κατά τη γέννηση. Η δυσφορία φύλου, όπως αναφέραμε και προηγουμένως, αποτελεί την δυσφορία που βιώνει ένα άτομο λόγω της διαφοράς ανάμεσα στην ταυτότητα φύλου του και την ταυτότητα φύλου που του αποδίδουν τρίτα άτομα ή/και στα βιολογικά χαρακτηριστικά του σώματός του.

Παρότι η δυσφορία φύλου θεωρείται άμεσα συνδεδεμένη με την τρανς ταυτότητα, δεν την βιώνουν όλα τα τρανς άτομα και αυτά που τη βιώνουν μπορεί να έχουν πολύ διαφορετικά πράγματα για τα οποία να αισθάνονται δυσφορία. Κάποια τρανς άτομα αισθάνονται δυσφορία για το σώμα τους, που σημαίνει ότι δεν αισθάνονται άνετα με (κάποια από) τα σωματικά τους χαρακτηριστικά. Κάποια αισθάνονται κοινωνική δυσφορία, η οποία αφορά το πώς γίνονται αντιληπτά από τα άλλα άτομα μέσα στην κοινωνία. Κάποια άτομα μπορεί να αισθάνονται και τα δύο αυτά είδη δυσφορίας ή κανένα. Για μερικά άτομα η δυσφορία μπορεί να είναι έντονη για άλλα πιο ήπια. Μερικές φορές διαφέρει από μέρα σε μέρα. Κάποιες άλλες φορές είναι περισσότερο μια γενικευμένη ένταση που δεν εστιάζει σε κάποιο συγκεκριμένο κομμάτι στο σώμα ή σε κάποιο συγκεκριμένο γεγονός. Κάθε άτομο σχετίζεται με το σώμα και το φύλο του διαφορετικά δεν υπάρχει σωστός και λάθος τρόπος.

Πολύ συχνά για την εξήγηση του αισθήματος της δυσφορίας χρησιμοποιείται η αφήγηση του «γεννήθηκε σε λάθος σώμα». Αυτή η αφήγηση όμως, παρότι μπορεί να περιγράφει το πώς βιώνουν κάποια άτομα τη σχέση με το σώμα τους, δεν μπορεί να απεικονίσει την πληθώρα των τρόπων με τους οποίους μπορεί ένα τρανς άτομο να σχετίζεται με το σώμα του. Όχι μόνο αυτό, αλλά είναι βασισμένη σε cis-σεξιστικές αντιλήψεις για το φύλο, που δίνουν βάση μόνο στο δίπολο των φύλων και απορρίπτουν την περιπλοκότητα των ταυτοτήτων και των εμπειριών των τρανς ατόμων, χάριν μιας απλοϊκής εξήγησης που απευθύνεται κατά κύριο λόγο σε cis άτομα. Υπάρχουν πολλά non-binary άτομα τα οποία βιώνουν δυσφορία και οι εμπειρίες τους είναι εξίσου σημαντικές με τις εμπειρίες των τρανς ατόμων που εντάσσονται στο δίπολο. Ταυτόχρονα, παραγνωρίζεται το γεγονός πως δεν αισθάνονται δυσφορία όλοι οι τρανς άντρες και όλες οι τρανς γυναίκες.

Η δυσφορία δεν είναι απλώς θέμα αυτοπεποίθησης, παρότι η αυτοπεποίθηση ενός ατόμου μπορεί να επηρεαστεί έντονα από αυτήν δεν είναι κάτι το οποίο μπορεί ένα άτομο απλά να «ξεπεράσει» και είναι πολύ ακυρωτικό να υπονοείται ότι φταίει το ίδιο το άτομο για αυτό που αισθάνεται.

Αντιμετωπίζοντας τη δυσφορία

Για όσα άτομα τη βιώνουν, η δυσφορία μπορεί να είναι ένα πολύ έντονο, έως και τρομακτικό, συναίσθημα που νιώθουν να τα κατακλύζει. Μπορεί να επηρεάσει άμεσα την καθημερινότητά τους, κάνοντας ακόμα και τα πιο μικρά πράγματα δύσκολα ή και ακατόρθωτα.

Για αρκετά άτομα ο βασικός τρόπος να αντιμετωπίσουν τη δυσφορία είναι το ιατρικό τρανζίσιον. Η ορμονοθεραπεία και οι διάφορες χειρουργικές επεμβάσεις σίγουρα μπορούν να βελτιώσουν τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε και σχετιζόμαστε με το σώμα μας. Όμως, επειδή το ιατρικό τρανζίσιον είναι μια διαδικασία που παίρνει χρόνο και επειδή ακόμη δεν θέλουν ή δεν μπορούν όλα τα άτομα να προβούν σε ιατρικό τρανζίσιον, ενώ ακόμη και όσα το κάνουν μπορεί να συνεχίσουν να αισθάνονται σε κάποιο βαθμό δυσφορία, χρειάζεται να βρίσκουν και εναλλακτικούς τρόπους για να αντιμετωπίσουν τη δυσφορία.

Το πρώτο και πιο σημαντικό βήμα όταν αντιμετωπίζεις τη δυσφορία είναι να προσπαθήσεις να αναγνωρίσεις και να αποδεχθείς τα συναισθήματά σου. Μπορεί να πιστεύεις ότι αν προσπαθήσεις να τα αγνοήσεις και προσποιηθείς ότι δεν υπάρχουν, θα είναι καλύτερα, όμως αυτό θα σε εξουθενώσει στην πορεία. Μπορείς να δοκιμάσεις να βρεις τρόπους να εκφράσεις το πώς νιώθεις μιλώντας σε κάποιο κοντινό σου πρόσωπο που εμπιστεύεσαι ή γράφοντας τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου, αν αυτό σε βοηθά.

Το να εκφράζεις το φύλο σου, κάνοντας, για παράδειγμα, αλλαγές στην εμφάνιση σου, μπορεί να σε βοηθήσει να αισθανθείς καλύτερα. Αν δεν μπορείς να εκφράσεις το φύλο σου δημόσια όπως θέλεις, μπορείς να προσπαθήσεις να βρεις άλλους τρόπους, ακόμα και αν πρόκειται για μικρά πράγματα. Παραδείγματος χάριν, τέτοιες ενέργειες θα μπορούσαν να είναι το να αλλάξεις λίγο το χτένισμά σου ή να βάλεις κάποιο ρούχο που σε κάνει να αισθανθείς όμορφα (ακόμα και αν δεν βγεις από το σπίτι σου).

Μπορείς ακόμη να φροντίσεις τον εαυτό σου με το να θέτεις τα κατάλληλα όρια. Σταδιακά μπορεί να διαπιστώσεις ότι η δυσφορία σου πυροδοτείται από συγκεκριμένα πράγματα (π.χ. συζητήσεις, εικόνες, σχόλια, κ.λπ.), τα οποία μπορεί να είναι βοηθητικό να αποφεύγεις, στο βαθμό που μπορείς. Για να το καταφέρεις θα πρέπει να θέσεις με σαφήνεια τα όριά σου και να τα επικοινωνήσεις στα άτομα γύρω σου, τα οποία και θα πρέπει να τα σεβαστούν.

Το να εκφράζεις τη σεξουαλικότητά σου με τρόπους που σου αρέσουν και επιβεβαιώνουν το φύλο σου -εάν είσαι άτομο που βιώνει σεξουαλική έλξη- μπορεί επίσης να σε βοηθήσει να αισθάνεσαι καλά με το σώμα σου. Από την

άλλη, το σεξ μπορεί επίσης να επηρεάσει αρνητικά τη δυσφορία σου, οπότε μη διστάσεις να το αποφύγεις ή να σταματήσεις εάν δεν αισθάνεσαι καλά.

Μπορείς ακόμη να προσπαθήσεις να διοχετεύσεις τα συναισθήματά σου σε κάποιο χόμπι ή δοκιμάσεις κάποιο είδος άσκησης. Το να επικεντρωθείς σε κάποια δημιουργική δραστηριότητα που σε ευχαριστεί μπορεί να σε βοηθήσει να βγεις από τον κύκλο των σκέψεων της δυσφορίας και να αισθανθείς καλύτερα.

Ένας ακόμη τρόπος για να διαχειριστείς τα αισθήματα δυσφορίας και να ξεπεράσεις το αίσθημα της απομόνωσης μπορεί να είναι το να βρεις (ή να δημιουργήσεις) μια κοινότητα μέσα στην οποία η ταυτότητα σου θα γίνεται σεβαστή. Βρες άτομα με τα οποία μπορείς να μοιραστείς τα αισθήματα δυσφορίας σου, τους φόβους και τις ανασφάλειές σου. Μη φοβάσαι να ανοιχτείς και εκφράσεις τα αισθήματά σου στα άτομα που εμπιστεύεσαι. Μπορείς να βρεις άλλα άτομα μέσω του ίντερνετ ή να έρθεις σε επαφή με κάποια LGBTQI οργάνωση. Εάν είσαι στην Αθήνα μπορείς να έρθεις στις ομάδες ενδυνάμωσης ή/και στις συναντήσεις του Trans space, οι οποίες οργανώνονται στα πλαίσια του Transcending Youth.

Ορισμένες φορές, παρά τις προσπάθειές σου, τα αισθήματα δυσφορίας μπορεί να είναι πολύ έντονα και επίμονα. Δώσε στον εαυτό σου το χρόνο και το χώρο που έχει ανάγκη για να βιώσει αυτά τα συναισθήματα και σταδιακά να ανακάμψει. Τα αρνητικά συναισθήματα αποτελούν και αυτά, όπως και τα θετικά, ένα κομμάτι της ζωής μας. Όσο και αν μπορεί ορισμένες φορές να θέλουμε, δεν γίνεται να τα απομονώσουμε τελείως. Προσπάθησε να θυμάσαι πως η κατάσταση στην οποία βρίσκεσαι εκείνη τη στιγμή δε θα κρατήσει για πάντα.

**Body
positivity**

Body positivity

Μεγαλώνοντας σε μια cis-κανονική, εμμονική με το δίπολο των φύλων κοινωνία, είναι αρκετά δύσκολο να βρούμε θετικά μηνύματα για την τρανς ταυτότητα. Λαμβάνουμε συνεχώς –περισσότερο ή λιγότερο ξεκάθαρα– μηνύματα όπως ότι τα σώματα μας είναι «λάθος», άσχημα και μη ελκυστικά, και πως αποκτούν αξία μόνο όταν οι γύρω μας δεν μπορούν να «διαβάσουν» σε αυτά το ότι είμαστε τρανς· όταν είναι λεπτά, λευκά, αρτιμελή και μπορούν να χωρέσουν με ευκολία στα κοινωνικά πρότυπα για την αρρενωπότητα και τη θηλυκότητα.

Αυτά τα αρνητικά μηνύματα είναι τόσο ευρέως διαδεδομένα και επίμονα που είναι λογικό πολλές φορές να τα εσωτερικεύουμε. Η εσωτερικευμένη τρανσφοβία και cis-σεξισμός μπορούν να μας εμποδίσουν από το να αποδεχτούμε και να αγαπήσουμε τον εαυτό μας, ακόμα και όταν έχουμε καταφέρει να περιβάλλουμε τους εαυτούς μας με άτομα που μας υποστηρίζουν.

Όταν έρχεσαι αντιμέτωπο με τέτοια μηνύματα είναι σημαντικό να παίρνεις το χρόνο σου και να προσπαθήσεις να εντοπίσεις από πού προέρχονται. Υπενθύμισε στον εαυτό σου πως τις περισσότερες φορές έχουν τη βάση τους στο στίγμα και την έλλειψη γνώσης που περιβάλλει τα τρανς ζητήματα στην κυρίαρχη κουλτούρα. Αναγνωρίζοντας την πηγή αυτών των μηνυμάτων μπορείς να επιχειρήσεις σταδιακά να δουλέψεις για να αποδομήσεις τα κοινωνικά πρότυπα του τι είναι «αντρικό» και τι «γυναικείο». Αυτή δεν είναι σε καμία περίπτωση μια απλή ή εύκολη διαδικασία, γιατί ακόμη κι όταν κατανοούμε ότι τα φύλα, τα σώματα, οι συμπεριφορές και οι κοινωνικοί ρόλοι δεν είναι συνδεδεμένοι άρρηκτα μεταξύ τους, όπως έχουμε μάθει να πιστεύουμε, μπορεί να χρειαστείς χρόνο για να αποβάλλεις όλα όσα έμαθες μεγαλώνοντας.

Θέλουμε να θυμάσαι πως η αξία σου ως άτομο δεν βασίζεται στο αν τα άλλα άτομα γύρω σου υποθέτουν πως είσαι cis ή όχι, αν χωράς στα –στενά– κουτάκια της κοινωνίας για το τι είναι «όμορφο», και στο τι σώμα διαθέτεις. Το τρανς σώμα σου είναι όμορφο, σημαντικό και αξίζει αγάπη και φροντίδα. Το να έρθεις σε επαφή με το σώμα σου και να οικοδομήσεις μαζί του μια σχέση

αγάπης είναι μια διαδικασία, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει τόσο το να επιτρέψεις στο σώμα σου να είναι όπως είναι, αποβάλλοντας πληγωτικά στερεότυπα και αφήνοντας χώρο στη θέση τους για αποδοχή, όσο και το να κάνεις τις αλλαγές εκείνες που είναι απαραίτητες για σένα ώστε να αισθάνεσαι καλά και χαρούμενο.

Σχέσεις & Σεξουαλική Υγεία

Σχέσεις & Σεξουαλική υγεία

Κάποιες φορές το να μιλάμε για σεξ και για τα σώματα μας μπορεί να είναι δύσκολο. Οι περισσότερες λέξεις που χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν το σώμα είναι έμφυλα χρωματισμένες και πολλά άτομα δεν αισθάνονται άνετα να τις χρησιμοποιούν. Προφανώς αυτό δεν ισχύει για όλα τα άτομα. Να χρησιμοποιείς τις λέξεις που σε κάνουν να αισθάνεσαι πιο άνετα, και αν καμία από τις υπάρχουσες δεν σου ταιριάζει, μπορείς πάντα να σκεφτείς καινούργιες!

Σχέσεις

Οι σχέσεις⁵ μπορεί να είναι αρκετά δύσκολες για τα τρανς άτομα, είναι δύσκολες όμως για τα περισσότερα άτομα έτσι κι αλλιώς. Βέβαια τα τρανς άτομα μπορεί να αντιμετωπίσουμε κάποιες παραπάνω δυσκολίες, λόγω του ότι ζούμε σε μια cis-κανονική κοινωνία –η κοινή αντίληψη είναι ότι όλα τα άτομα είναι cis και άρα ένας άντρας θα έχει πέος και μια γυναίκα κόλπο. Και ενώ προφανώς δεν υπάρχει τίποτα λάθος με το σώμα σου εάν διαφέρει από αυτό, μπορεί να χρειαστεί να το συζητήσεις με πιθανούς-ες συντρόφους σου. Τέτοιες πρώτες συζητήσεις με πιθανούς-ες συντρόφους μπορεί να αφορούν οτιδήποτε, όχι μόνο το ότι είσαι τρανς, όπως για παράδειγμα τις προτιμήσεις σου στο σεξ, το εάν υπάρχει κάποια σεξουαλικά μεταδιδόμενη λοίμωξη (ΣΜΛ) για την οποία θα πρέπει να πάρετε ειδικά μέτρα προφύλαξης, κλπ. Είναι αρκετά λογικό να αισθάνεσαι λίγο άβολα πριν το σεξ, ειδικά με νέους-ες συντρόφους.

Δεν υπάρχει συγκεκριμένος τρόπος να πεις στους/στις συντρόφους σου ότι είσαι τρανς. Το πιο σημαντικό είναι να αξιολογήσεις την κατάσταση και να σιγουρευτείς ότι είσαι ασφαλής. Αν γνωρίζεις για πρώτη φορά τους/τις συντρόφους σου, προτίμησε να είσαι σε ένα δημόσιο χώρο και αν πάτε μαζί σε κάποιο σπίτι, ειδοποίησε κάποιο φιλικό σου πρόσωπο για το πού θα βρίσκεσαι.

Είναι σημαντικό να επικοινωνείς καλά με τους/τις συντρόφους σου και να συμφωνήσετε στο πώς θέλετε να κάνετε σεξ, έτσι ώστε να είστε ασφαλείς και

⁵ Όταν αναφερόμαστε στον όρο «σχέση» εννοούμε την αλληλεπίδραση μεταξύ δύο ή περισσότερων ατόμων, η οποία μπορεί να είναι ή να μην είναι σεξουαλική. Μια σχέση μπορεί να είναι ρομαντική χωρίς να είναι σεξουαλική και το αντίστροφο. Μπορεί να έχει σύντομη ή μεγάλη διάρκεια, να είναι σοβαρή ή χαλαρή.

να το απολαμβάνετε εξίσου. Είναι επίσης πολύ σημαντικό τα όρια κάθε ατόμου να γίνονται σεβαστά. Ο καλύτερος τρόπος να το κάνεις αυτό είναι να συζητάς για το τι σου αρέσει και τι όχι. Μη φοβάσαι να πεις όχι σε κάτι, να θυμάσαι όμως πως αυτό θα πρέπει να είναι αμοιβαίο και δεν θα πρέπει, αντίστοιχα, να πιέσεις τους/τις συντρόφους σου να κάνουν κάτι που δεν θέλουν.

Όπως αναφέραμε και προηγουμένως, για κάποια τρανς άτομα είναι δύσκολο το να μιλήσουν για το σώμα τους. Μπορεί να θέλουν να κάνουν σεξ με συγκεκριμένους τρόπους και να μην ξέρουν πώς να το επικοινωνήσουν αυτό ξεκάθαρα στους/στις συντρόφους τους. Οι συζητήσεις για το σεξ είναι άβολες για τα περισσότερα άτομα και αυτό είναι ένας από τους βασικούς λόγους που ορισμένες φορές δεν ακολουθούμε ασφαλείς πρακτικές στο σεξ, παρότι θα θέλαμε. Κάποια άτομα μπορεί να νιώθουν ότι δεν έχουν το δικαίωμα να εκφράσουν αυτό που θέλουν και να το διεκδικήσουν στις σχέσεις τους. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει το να χρησιμοποιούν οι σύντροφοί τους τις σωστές αντωνυμίες, τις κατάλληλες λέξεις για το σώμα τους, το ποια σημεία στο σώμα τους είναι ok να αγγίζουν και ποια όχι, αλλά και με ποιο τρόπο. Κάνε σαφές στους/στις συντρόφους σου το όνομα και τις αντωνυμίες που χρησιμοποιείς και το τι σου αρέσει και τι όχι.

Πριν κάνεις σεξ θα μπορούσες να πάρεις λίγο χρόνο για να σκεφτείς τα παρακάτω:

- > Είστε –τόσο εσύ όσο και οι σύντροφοι σου- έτοιμα να κάνετε σεξ;
- > Γνωρίζεις ποιά είναι τα όρια σου; Με ποιους τρόπους συμπεριφοράς, σεξουαλικές πρακτικές ή σημεία στο σώμα σου αισθάνεσαι άνετα και με ποιους όχι; Το να εξερευνείς μόνο σου το σώμα σου μπορεί να σε βοηθήσει να αισθανθείς πιο άνετα και να καταλάβεις τι σου αρέσει και ποια είναι τα όρια σου.
- > Ξέρεις ποια είναι τα ζητήματα που μπορεί έχουν οι σύντροφοι σου με το σώμα τους και πως μπορείς να τα σεβαστείς;
- > Ποια μέτρα προστασίας θα χρησιμοποιήσετε για την αποφυγή σεξουαλικά μεταδιδόμενων λοιμώξεων (ΣΜΛ); Χρειάζεται να λάβετε μέτρα αντισύλληψης;
- > Πώς θέλεις να κάνεις σεξ;
- > Πώς θέλετε να χειριστείτε την κατάσταση αν τα όρια σας αλλάξουν κατά τη διάρκεια του σεξ; Κάποιες φορές τα πράγματα δεν είναι όπως τα περιμένεις. Το να το συζητήσετε από πριν σημαίνει πως θα αισθανέστε πιο άνετα να σταματήσετε εάν χρειαστεί.

- > Θα πρέπει να σέβεστε τη γλώσσα που χρησιμοποιεί το καθένα σας για να περιγράψει το σώμα του.
- > Δεν βιώνουν όλα τα άτομα σεξουαλική έλξη. Αν είσαι ασέξουαλ ή καπου στο φάσμα της σεξουαλικότητας και δε θέλεις να κάνεις σεξ (ή θέλεις υπό συγκεκριμένες συνθήκες) αυτό θα πρέπει να γίνει σεβαστό από τους/τις συντρόφους σου.

Εάν δεν αισθάνεσαι πολύ σίγουρο όταν συζητάς τα όρια σου με τους/τις συντρόφους σου, έχει αυτές τις συμβολές στο μυαλό σου:

- > Επικεντρώσου στο πώς αισθάνεσαι.
- > Προσπάθησε να εκφράσεις αυτό που θέλεις με σαφήνεια.
- > Δοκίμασε καλύτερα να διαπραγματευτείς τα όρια σου σε μια συνθήκη χαμηλού στρες, παρά σε μια φορτισμένη συναισθηματικά κατάσταση. Μπορεί για παράδειγμα να σου είναι πιο εύκολο να συζητήσετε σε μια στιγμή που δεν κάνετε ή ετοιμάζεστε να κάνετε σεξ και έχετε περισσότερο χρόνο στη διάθεσή σας.
- > Μην αισθάνεσαι άσχημα και μην κατηγορείς τον εαυτό σου εάν κάτι δε δουλέψει ή χάσεις την ψυχραιμία σου. Προσπάθησε να καταλάβεις τι δεν πήγε καλά και δεξ τι θα μπορούσατε να αλλάξετε στο μέλλον.

Ορμόνες & Αλλαγές στο σώμα

Οι ορμόνες αλλάζουν το σώμα σου με πολλούς διαφορετικούς τρόπους και κάποιοι από αυτούς μπορεί να επηρεάσουν το πώς αισθάνεσαι στο σεξ.

Με την τεστοστερόνη, για παράδειγμα, η κλειτορίδα σου θα μεγαλώσει και αυτό μπορεί να επηρεάσει την αίσθηση κατά τη διάρκεια του σεξ τόσο για σένα, όσο και για τους/τις συντρόφους σου. Επίσης μπορεί να μειωθεί η φυσική λίπανση κατά τη διάρκεια του σεξ και πιθανότατα θα χρειάζεται να χρησιμοποιείς περισσότερο λιπαντικό από πριν, ειδικά κατά το κολπικό σεξ.

Τα οιστρογόνα από την άλλη θα κάνουν το στήθος σου να αναπτυχθεί και μπορεί για ένα διάστημα να είναι πιο ευαίσθητο, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει το πώς θες να σε αγγίζουν οι σύντροφοι σου και το πώς αισθάνεσαι για το σώμα σου. Επίσης τα οιστρογόνα πιθανώς να επηρεάσουν τη δυνατότητα να διατηρήσεις τη στύση σου και αυτό μπορεί να κάνει το διεισδυτικό σεξ πιο δύσκολο.

Από τη στιγμή που αυτές οι αλλαγές μπορεί να επηρεάσουν τον τρόπο που κάνεις σεξ, πιθανώς να θέλεις να τις συζητήσεις με τους/τις συντρόφους σου. Σε κάθε περίπτωση είναι δική σου απόφαση το πόσες πληροφορίες μοιράζεσαι σχετικά με το σώμα σου.

Χειρουργικές επεμβάσεις

Οι χειρουργικές επεμβάσεις επηρεάζουν τη σεξουαλική σου ζωή με διάφορους τρόπους όμως το πιο πιθανό είναι πως η σημαντικότερη αλλαγή που θα παρατηρήσεις είναι ότι θα αισθάνεσαι πιο καλά και άνετα με το σώμα σου.

Η επέμβαση στο στήθος μπορεί να επηρεάσει την αίσθηση στο στήθος και στις ρώγες σου. Μπορεί επίσης να σου δώσει την ευκαιρία να εξερευνήσεις το σώμα σου με διαφορετικούς τρόπους αν, για παράδειγμα, πριν από την επέμβασή σου δεν αισθανόσουν άνετα να αγγίζουν οι σύντροφοι σου το στήθος σου.

Η όποια επέμβαση στα γεννητικά όργανα από την άλλη θα φέρει διαφορετικές αλλαγές. Πιθανότατα δεν θα χρειάζεται να ανησυχείς για το ενδεχόμενο εγκυμοσύνης (εάν αυτό ήταν πιθανό πριν τη επέμβαση σου) όμως θα μπορείς ακόμη να προσβληθείς από και να μεταδώσεις ΣΜΛ, επομένως θα πρέπει να χρησιμοποιείς προφυλάξεις. Ακόμη, θα επηρεάσει την αίσθηση στα γεννητικά σου όργανα και μπορεί να χρειαστείς λίγο χρόνο να βρεις τι σου αρέσει και τι όχι. Για παράδειγμα, αν έκανες επέμβαση για τη δημιουργία κόλπου, είναι πιθανό πως δεν θα έχεις αρκετή φυσική λίπανση, που σημαίνει ότι θα πρέπει να χρησιμοποιείς αρκετό λιπαντικό κατά τη διάρκεια του σεξ. Αυτά είναι πράγματα που θα πρέπει να δεις για να μπορείς να απολαμβάνεις το σεξ περισσότερο.

Ασφαλές σεξ

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι να κάνεις σεξ και μπορεί να περιλαμβάνουν στοματικό, πρωκτικό, κολπικό, διεισδυτικό ή μη, χρήση παιχνιδιών και βοηθημάτων, και φυσικά κάθε τύπο σώματος.

Ασφαλές σεξ σημαίνει να ελαχιστοποιείς την πιθανότητα εγκυμοσύνης και μετάδοσης κάποιας ΣΜΛ, ενώ κάνεις σεξ το οποίο είναι απολαυστικό τόσο για σένα όσο και για τους/τις συντρόφους σου, είτε στα πλαίσια απόλαυσης είτε στα πλαίσια εργασίας.

Ενώ ενθαρρύνουμε όλα τα άτομα να χρησιμοποιούν αποτελεσματικές μεθόδους για την προστασία της σεξουαλικής τους υγείας πάντοτε, αντιλαμβανόμαστε πως υπάρχουν πολλοί παράγοντες που επηρεάζουν τις επιλογές τους και κάποιες φορές μπορεί να παίρνουν ρίσκα. Για κάποια άτομα αυτό συμβαίνει σπάνια για άλλα είναι πιο συχνό. Το σεξ χωρίς προφυλάξεις μπορεί να συμβεί για πολλούς λόγους. Κάποιες φορές τα άτομα είναι μεθυσμένα ή υπό την επήρεια ουσιών και κάνουν διαφορετικές επιλογές από ό,τι όταν είναι νηφάλια. Άλλες φορές είναι ταραγμένα και ευάλωτα, ή πολύ χαρούμενα και αισθάνονται άτρωτα, γεγονός που επηρεάζει τις αποφάσεις τους. Κάποια άτομα μπορεί να επιλέγουν συστηματικά να κάνουν σεξ χωρίς προφυλάξεις και αυτό είναι δικαίωμά τους, όσο φυσικά γίνεται με την πλήρη και ενημερωμένη συναίνεση όλων των συντρόφων τους.

Στοματικό σεξ

Το στοματικό σεξ είναι γενικά μια χαμηλότερου ρίσκου σεξουαλική πρακτική από ότι το πρωκτικό ή κολπικό σεξ, όμως δεν είναι αδύνατο να προσβληθείς από ή να μεταδώσεις κάποια ΣΜΛ.

- Ιδανικά χρησιμοποίησε προφυλακτικό ή στοματικό διάφραγμα (dental dam) όταν κάνεις στοματικό σεξ.
- Αν έχεις πληγές στα ούλα ή άφτρες είναι πιο εύκολο να προσβληθείς από κάποια ΣΜΛ, οπότε καλύτερα να αποφύγεις το στοματικό σεξ σε αυτές τις περιπτώσεις.
- Ακόμα και όταν χρησιμοποιείται προφυλακτικό, αλλά ιδιαίτερα όταν δεν χρησιμοποιείται, απόφυγε το να αφήνεις τους/τις συντρόφους σου να τελειώνουν στο στόμα σου.

Κολπικό και πρωκτικό σεξ

- Το κολπικό και το πρωκτικό σεξ – είτε αυτό περιλαμβάνει ένα πέος είτε κάποιο βοήθημα - είναι μια σεξουαλική δραστηριότητα υψηλού κινδύνου, τόσο για τη μετάδοση ΣΜΛ όσο και για εγκυμοσύνη (στις περιπτώσεις που αυτό είναι δυνατό).
- Χρησιμοποίησε προφυλακτικό (εξωτερικό ή εσωτερικό).
- Έλεγξε την ημερομηνία λήξης και άνοιξε τη συσκευασία προσεκτικά ώστε το προφυλακτικό να μη σκιστεί.
- Χρησιμοποίησε ένα λιπαντικό με βάση το νερό μαζί με το εσωτερικό ή εξωτερικό προφυλακτικό.

- > Χρησιμοποίησε καινούριο προφυλακτικό όταν αλλάζεις από κολπικό σε πρωκτικό σεξ (και αντίστροφα) ή μεταξύ διαφορετικών συντρόφων.
- > Να θυμάσαι ότι κάποιες ΣΜΛ, όπως ο έρπης και τα κονδυλώματα, μεταδίδονται με τη δερματική επαφή, επομένως το προφυλακτικό δεν σε προστατεύει απόλυτα.
- > Πλύνε καλά τυχόν βοηθήματα που χρησιμοποίησες σύντομα μετά από μία κολπική ή/και σεξουαλική επαφή και ιδανικά λίγο πριν τα ξαναχρησιμοποιήσεις, ακόμα και αν έχεις χρησιμοποιήσει προφυλακτικό πάνω τους. Κάθε βοήθημα έρχεται με οδηγίες καθαρισμού, αν όμως έχεις χάσει τις οδηγίες αυτές μπορείς να βρεις σχετικές οδηγίες στο διαδίκτυο ή επικοινωνώντας με την εταιρία που το έφτιαξε.

Χρησιμοποιώντας τα χέρια σου

Αυτή είναι μια σεξουαλική πρακτική χαμηλού κινδύνου, ωστόσο δεν αποκλείεται εντελώς η πιθανότητα να προσβληθείς από ή να μεταδώσεις κάποια ΣΜΛ.

- > Πλύνε τα χέρια σου πριν κάνεις σεξ και όταν αλλάζεις από κολπική σε πρωκτική διείσδυση (και το αντίστροφο) ή μεταξύ συντρόφων.
- > Σιγουρέψου ότι δεν έχεις ανοιχτές πληγές ή αμυχές στα χέρια.
- > Φρόντισε να έχεις κόψει τα νύχια σου – ειδικά για κολπική ή πρωκτική διείσδυση.
- > Ιδανικά, χρησιμοποίησε γάντια από λάτεξ. Μην ξεχνάς να φοράς καινούρια γάντια όταν αλλάζεις από κολπική σε πρωκτική διείσδυση (και το αντίστροφο) ή μεταξύ συντρόφων.

Αντισύλληψη & Εγκυμοσύνη

Εάν κάποιο άτομο που μπορεί να μείνει έγκυος κάνει κολπικό σεξ με κάποιο άτομο που να αφήσει κάποιο άλλο έγκυο, υπάρχει η πιθανότητα εγκυμοσύνης. Το γεγονός ότι μπορεί να κάνεις ορμονοθεραπεία δε σημαίνει ότι δεν μπορείς να μείνεις έγκυος ή να αφήσεις έγκυο τους/τις συντρόφους σου.

Εάν παίρνεις τεστοστερόνη συμβουλέψου τον/την ενδοκρινολόγο σου για το ποιες μορφές αντισύλληψης είναι ασφαλές να χρησιμοποιήσεις. Ακόμη, η λήψη τεστοστερόνης κατά την εγκυμοσύνη μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη του εμβρύου, επομένως σε περίπτωση εγκυμοσύνης συμβουλέψου άμεσα τον/την ενδοκρινολόγο σου.

Οι cis-κανονικές αντιλήψεις της κοινωνίας για τα φύλα και τα σώματα έχουν καταστήσει την εγκυμοσύνη μια διαδικασία που εξισώνεται με τη γυναικεία ταυτότητα, επομένως αν επιθυμείς να αποκτήσεις παιδιά μέσα από αυτή τη διαδικασία μπορεί να αισθάνεσαι ότι αυτό ακυρώνει την ταυτότητα σου – ή ότι τα άτομα γύρω σου μπορεί να το δουν με αυτό τον τρόπο. Με αντιστοιχα στερεότυπα μπορεί να έρθουν αντιμέτωπα trans-fem άτομα που θέλουν να αποκτήσουν βιολογικά παιδιά. Όμως τα σώματα, τα διάφορα όργανα και οι λειτουργίες τους δεν είναι εγγενώς ανδρικά ή γυναικεία. Έχεις δικαίωμα στην ταυτότητά σου ασχέτως του αν και πως θα αποφασίσεις να αποκτήσεις παιδιά.

Σεξουαλικά Μεταδιδόμενες Λοιμώξεις

Ο όρος σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις (ΣΜΛ) αναφέρεται σε πολλές διαφορετικές ιικές και βακτηριακές λοιμώξεις. Κάποιες από τις πιο συχνές είναι τα χλαμύδια, ο έρπης, η γονόρροια, ο HPV⁶, η σύφιλη, η ηπατίτιδα και ο HIV⁷. Οι ΣΜΛ συνήθως μεταδίδονται μέσω του στοματικού, κολπικού και πρωκτικού σεξ. Ωστόσο κάποιες ΣΜΛ, όπως ο έρπης και ο HPV, μπορεί να μεταδοθούν και μέσω της απλής δερματικής επαφής.

Δεν εμφανίζουν όλες οι ΣΜΛ συμπτώματα από την αρχή, που σημαίνει ότι μπορεί να έχεις κάποια λοίμωξη και να μην το γνωρίζεις. Είναι πολύ σημαντικό να κάνεις εξετάσεις τακτικά, ασχέτως συμπτωμάτων, ακόμα και αν ακολουθείς όλες τις καλές πρακτικές ασφαλούς σεξ, αλλά ιδιαίτερα αν δεν τις ακολουθείς.

Για να μειώσεις το ρίσκο μετάδοσης κάποιας ΣΜΛ μπορείς να χρησιμοποιείς:

- Εσωτερικό ή εξωτερικό προφυλακτικό για κολπικό, πρωκτικό ή στοματικό σεξ που περιλαμβάνει πέος ή κάποιο βοήθημα.
- Στοματικό διάφραγμα για στοματικό σεξ που περιλαμβάνει κόλπο ή πρωκτό.

Τα προφυλακτικά βγαίνουν σε διάφορα μεγέθη, υφές και γεύσεις και μπορείς να βρεις αυτό που σου ταιριάζει καλύτερα. Εάν το κόστος των προφυλακτικών είναι για σένα αποτρεπτικός παράγοντας, μπορείς να απευθυνθείς σε οργανώσεις που ασχολούνται με σεξουαλική υγεία, οι οποίες μπορούν να σου προσφέρουν δωρεάν προφυλακτικά, όπως η Θετική Φωνή.

⁶ Ιός των ανθρωπίνων θηλωμάτων (Human papilloma virus)

⁷ Ιός ανθρώπινης ανοσοανεπάρκειας (Human immunodeficiency virus), ο οποίος αν εκφραστεί μπορεί να προκαλέσει σύνδρομο επίκτητης ανοσοανεπάρκειας (AIDS)

Αν λαμβάνεις οιστρογόνα είναι πιθανό η στύση σου να είναι λιγότερο σκληρή, αυξάνοντας τον κίνδυνο διαρροής από το προφυλακτικό. Σε αυτή την περίπτωση μπορείς να δοκιμάσεις κάποιο άλλο μέγεθος προφυλακτικού, ή μπορεί το άλλο άτομο να χρησιμοποιήσει ένα εσωτερικό προφυλακτικό.

Πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας

Το να κάνεις εξετάσεις για ΣΜΛ ή για άλλα ζητήματα σεξουαλικής υγείας μπορεί να είναι μια πολύ τρομακτική και άβολη διαδικασία για όλα τα άτομα, όμως ειδικά για τα τρανς άτομα μπορεί να είναι ακόμη πιο περίπλοκο, καθώς το μεγαλύτερο ποσοστό των ιατρών δεν γνωρίζει τις ανάγκες των τρανς ατόμων ή πώς να τα αντιμετωπίσει με σεβασμό. Αυτό, σε συνδυασμό με το γεγονός ότι κάποια άτομα δεν αισθάνονται άνετα με το να βλέπουν ή να αγγίζουν άλλα άτομα συγκεκριμένα μέρη του σώματος τους, μπορεί να τα αποτρέψει από το να κάνουν εξετάσεις.

Για να βρεις φιλικούς προς τρανς άτομα ιατρούς σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας μπορείς να ρωτήσεις άλλα τρανς άτομα (σε προσωπικό επίπεδο ή σε κάποιο φόρουμ/γκρουπ στο facebook) για την εμπειρία τους ή να επικοινωνήσεις με κάποια τοπική LGBTQI οργάνωση. Ακόμη, στο τέλος του οδηγού μπορείς θα βρεις τα στοιχεία επικοινωνίας ορισμένων οργανώσεων που ασχολούνται με ζητήματα σεξουαλικής υγείας, οι οποίες συχνά παρέχουν δωρεάν εξετάσεις για κάποιες ΣΜΛ.

Χρήση αλκοόλ και ουσιών

Αν κάνεις χρήση αλκοόλ είναι σημαντικό να έχεις υπόψιν σου ότι μπορεί να επηρεαστεί η κρίση σου και να δυσκολευτείς να ακολουθήσεις ασφαλείς πρακτικές στο σεξ. Αποφάσισε με τους/τις συντρόφους ποιες στρατηγικές θα ακολουθείτε για ασφαλές σεξ. Αν δεν ξέρεις κατά πόσο θα μπορείς να τις ακολουθήσεις όταν θα έχεις κάνει χρήση αλκοόλ, καλύτερα να την αποφύγεις. Εάν αισθάνεσαι ότι δεν μπορείς να σκεφτείς καθαρά είναι καλύτερα να αφήσεις το σεξ για κάποια άλλη στιγμή.

Αντίστοιχα, τα παραπάνω είναι πράγματα που χρειάζεται να έχεις υπόψιν σου και ότα κάνεις χρήση ουσιών – είτε αυτή γίνεται στο πλαίσιο του chemsex είτε όχι. Όσον αφορά το chemsex, αποτελεί ένα ιδιαίτερο τύπο σεξουαλικής επαφής, κυρίως μεταξύ αντρών που κάνουν σεξ με άντρες, αλλά και τρανς ατόμων που συμμετέχουν στην γκει κουλτούρα σύνδεσης, και περιλαμβάνει τη χρήση ορισμένων συγκεκριμένων ουσιών. Οι λόγοι για τους οποίους κάποιο

άτομο μπορεί να κάνει σεξ με ουσίες μπορεί να περιλαμβάνουν την αυξημένη σεξουαλική διέγερση και αντοχή, την μείωση άρση των αναστολών, τη μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, κ.α. Μολονότι δεν αντιμετωπίζουν όλα τα άτομα που κάνουν χρήση προβλήματα, Το chemsex ως πρακτική ενέχει αρκετούς δυνητικούς κινδύνους. Άτομα που κάνουν περιστασιακή χρήση, για ψυχαγωγικούς σκοπούς, είναι πιθανό να μην αντιμετωπίσουν προβλήματα και να διατηρούν κάποιο έλεγχο στη χρήση. Για να μειώσεις όσο το δυνατόν περισσότερο τις αρνητικές επιπτώσεις του chemsex, θα χρειαστεί να έχεις ορισμένες δεξιότητες και να έχεις ενημερωθεί για θέματα όπως η μείωση της βλάβης, η διαφύλαξη των ορίων ώστε να προστατεύσεις τη ζωή και την υγεία σου (ψυχική και σωματική), η ικανότητα για αυτοφροντίδα, αλλά και η ικανότητα εκτίμησης και απόλαυσης νηφάλιων δραστηριοτήτων. Η χρήση μπορεί να γίνει προβληματική εάν αισθάνεσαι ότι δεν μπορείς να κάνεις σεξ νηφάλιο, ότι δεν νιώθεις πλέον την ίδια απόλαυση για δραστηριότητες που σου άρεσαν ή δεν βρίσκεις νέες δραστηριότητες που να σε ικανοποιούν, όταν η χρήση μπορεί να έχει μεγαλύτερη διάρκεια από αυτή που υπολόγιζες, ή αισθάνεσαι ότι επηρεάζεται αρνητικά η καθημερινότητά και η ψυχική σου υγεία.

Αν θέλεις να μάθεις περισσότερα για το chemsex, θα βρεις αναλυτικά πληροφορίες στη σελίδα «H&H gr». Μπορείς επίσης να απευθυνθείς για εξειδικευμένη συμβουλευτική στο Ath Checkpoint.

Παιχνίδια και βοηθήματα

Παιχνίδια και βοηθήματα είναι αντικείμενα ή συσκευές που χρησιμοποιούνται για ερωτική ή σεξουαλική διέγερση ή/και για ενίσχυση της ερωτικής ή σεξουαλικής ικανοποίησης και της ηδονής και αφορούν ερωτογενείς ζώνες όπως την περιοχή των γεννητικών οργάνων, τον πρωκτό, τις ρώγες, τα χείλη, κλπ. Ενώ για πολλά άτομα η χρήση παιχνιδιών και βοηθημάτων είναι πολύ σέξυ, για άλλα η ιδέα είναι ανεπιθύμητη, ενώ για πολλά εξαρτάται από τις συνθήκες ή τους/τις εκάστοτε συντρόφους. Ό,τι κι αν ισχύει για εσένα είναι απολύτως φυσιολογικό. Τα παιχνίδια και τα βοηθήματα που υπάρχουν στην αγορά είναι πολλά και βγαίνουν σε μεγάλη ποικιλία σχεδίων, χρωμάτων, μεγεθών και υλικών.

Προτού χρησιμοποιήσεις κάποιο τέτοιο αντικείμενο ή συσκευή, σιγουρέψου ότι έχεις διαβάσει τις οδηγίες χρήσης και ασφαλείας. Αν επιθυμείς να τα χρησιμοποιήσεις με τους/τις συντρόφους σου, είναι σημαντικό να έχετε συμφωνήσει στη χρήση τους.

⁸ <https://www.facebook.com/ChemSexGR>

Για να ελαχιστοποιήσεις τον κίνδυνο μετάδοσης ΣΜΛ όταν χρησιμοποιείς τέτοια βοηθήματα μπορείς να ακολουθήσεις τις εξής συμβουλές:

- > Χρησιμοποίησε προφυλακτικό
- > Βάζε καινούριο προφυλακτικό όταν αλλάζεις από κολπικό σε πρωκτικό σεξ (και το αντίστροφο) ή μεταξύ συντρόφων.
- > Καθάρισε τα βοηθήματα πριν και αφού τα χρησιμοποιήσεις. Όσα είναι φτιαγμένα από σιλικόνη ή άλλα ανθεκτικά υλικά μπορείς να τα βάλεις για λίγο σε βραστό νερό ή να τα πλύνεις με αντιβακτηριδιακό σαπούνι. Όσα είναι από λάστιχο ή cyberskin είναι πορώδη, που σημαίνει ότι δεν μπορείς να τα αποστειρώσεις πλήρως, επομένως πλύνε τα με λίγο σαπούνι και φρόντισε να χρησιμοποιείς προφυλακτικό κατά τη χρήση. Για να είσαι σίγουρο, δες από τι υλικό είναι φτιαγμένο και ποια είναι η κατάλληλη μέθοδος καθαρισμού.

Λιπαντικό

Το λιπαντικό μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο στο να απολαμβάνεις το σεξ. Ενισχύει τη φυσική λίπανση του σώματος και κάνει το σεξ πολύ πιο εύκολο και απολαυστικό. Η χρήση λιπαντικού μπορεί επίσης να μειώσει την τριβή και να ελαχιστοποιήσει τις πιθανότητες να σκιστεί το προφυλακτικό, και συνεπώς το ρίσκο μετάδοσης κάποιας ΣΜΛ.

Το λιπαντικό με βάση το νερό είναι το ασφαλέστερο λιπαντικό που μπορείς να χρησιμοποιήσεις και καθαρίζεται εύκολα, παρότι διαρκεί λιγότερο και χρειάζεται μεγαλύτερη ποσότητα για το ίδιο αποτέλεσμα. Το λιπαντικό με βάση έλαια καταστρέφει το λάτεξ, και συνεπώς τα συνηθισμένα προφυλακτικά, ενώ το λιπαντικό με βάση τη σιλικόνη καταστρέφει τα βοηθήματα σιλικόνης.

Πριν χρησιμοποιήσεις ένα λιπαντικό, έλεγξε την ημερομηνία λήξης. Προσπάθησε να μην χρησιμοποιείς λιπαντικό που έχεις ανοίξει περισσότερο από ένα χρόνο πριν.

Περίοδος

Παρόλο που πολλά trans-masc άτομα έχουν να αντιμετωπίσουν την περίοδο τους κάποια στιγμή, αυτή παραμένει ένα θέμα το οποίο σπανίως συζητιέται. Πολλά trans-masc άτομα που έχουν περίοδο ντρέπονται να μιλήσουν για αυτό, το οποίο είναι κατανοητό, καθώς η περίοδος θεωρείται «γυναικείο» ζήτημα. Η περίοδος παρόλα αυτά δεν είναι εγγενώς κάτι γυναικείο και σίγουρα

δεν κάνει την ταυτότητα σου λιγότερο έγκυρη. Το να μιλάμε για τα σώματά μας το και να μοιραζόμαστε τις εμπειρίες μας με άλλα άτομα μπορεί να είναι πολύ απελευθερωτικό και να μας βοηθήσει να βελτιώσουμε τις ζωές μας.

Ασφάλεια

Το να ζούμε ανοιχτά ως τρανς άτομα δεν είναι πάντοτε εύκολο. Cis-σεξιστικές και τρανσφοβικές αντιλήψεις είναι βαθιά ριζωμένες μέσα στην κοινωνία, και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να ερχόμαστε αντιμέτωπα όχι μόνο με την άγνοια και τα στερεότυπα γύρω από τα ζητήματα που αφορούν την ταυτότητα φύλου, αλλά και με πιο έντονες και δυνητικά επικίνδυνες για την ασφάλεια μας εκφράσεις τους, όπως οι διακρίσεις και η βία.

Αντιμετώπιση περιστατικών βίας ή διακρίσεων

Ο όρος «βία» περιλαμβάνει όλες τις μορφές λεκτικής βίας, τις απειλές, τη φυσική βία καθώς και κάθε άλλη εξευτελιστική μεταχείριση και συμπεριφορά προς κάποιο άτομο, στη βάση της ταυτότητας φύλου του.

Με τον όρο «διάκριση» περιγράφεται η μεταχείριση ενός ατόμου με λιγότερο ευνοϊκό τρόπο λόγω της ταυτότητας φύλου του.

Εάν θέλεις να μάθεις περισσότερα για το πώς να αντιμετωπίσεις πιθανά περιστατικά βίας ή διάκρισης, μπορείς να βρεις πρακτικές συμβουλές για το πώς να διαχειριστείς περιστατικά σε διαφορετικά πλαίσια (στο σχολείο, στην εργασία, κ.α.) καθώς και στοιχεία επικοινωνίας φορέων στους οποίους μπορείς να απευθυνθείς για να καταγγείλεις το περιστατικό και να λάβεις υποστήριξη, στον οδηγό του «Πες το σ' Εμάς» αλλά και στον οδηγό «Αναγνώριση & Αναφορά: Ένας συντομος οδηγός για τα εγκλήματα μίσους κατά ΛΟΑΤΚΙ+ ανθρώπων».

Παρότι είναι πιθανό σε περίπτωση που έρθεις αντιμέτωπο με βία ή διάκριση να προσπαθήσεις να το αγνοήσεις και να κάνεις σα να μην συνέβη, το να μιλήσεις για αυτό είναι πολύ σημαντικό. Μιλώντας για αυτό που σου συνέβη μπορείς να βρεις την κατάλληλη υποστήριξη αλλά και να συμβάλλεις στην καταπολέμηση της βίας και των διακρίσεων. Στο Πες το σ' Εμάς μπορείς να καταγράψεις την εμπειρία σου και να λάβεις δωρεάν ψυχολογική ή/και νομική υποστήριξη από εξειδικευμένους-ες επαγγελματίες.

⁹ http://colouryouth.gr/wp-content/uploads/2016/06/enhmerwtiko_fulladio_bia.pdf

¹⁰ http://lgbthatecrime.eu/infopack/Greece_Handbook%20for%20Victims.pdf

Χρησιμοποιώντας δημόσιες τουαλέτες & αποδυτήρια

Η χρήση δημόσιων τουαλετών και άλλων έμφυλα διαχωρισμένων χώρων, όπως τα αποδυτήρια και τα δοκιμαστήρια είναι μπορεί να είναι δύσκολη για αρκετά τρανς άτομα.

Ανάμεσα στη δυσφορία και την αναστάτωση που αισθανόμαστε όταν πρόκειται να χρησιμοποιήσουμε μια τουαλέτα που απευθύνεται σε άτομα ενός φύλου στο οποίο δεν ανήκουμε, και το φόβο να αντιμετωπίσουμε λεκτική ή ακόμη και σωματική βία, καλούμαστε να κάνουμε μια σημαντική επιλογή κάθε φορά που θέλουμε να πάμε στην τουαλέτα ή απλώς να πλύνουμε τα χέρια μας. Τα πράγματα είναι ακόμη πιο περίπλοκα για non-binary άτομα που μπορεί να αισθάνονται τελείως αποκλεισμένα από κάθε διαθέσιμη τουαλέτα.

Όταν χρησιμοποιείς μια δημόσια τουαλέτα ή δοκιμαστήριο, ειδικά αν είσαι σε κάποιο μέρος το οποίο δε γνωρίζεις καλά, μπορείς να χρησιμοποιήσεις ως οδηγό τις παρακάτω συμβουλές για να είσαι όσο το δυνατόν περισσότερο ασφαλής:

- > Ζήτα από κάποιο άτομο από την παρέα σου να έρθει μαζί σου. Το να έχεις κάποιο άτομο για παρέα θα σε βοηθήσει να νιώθεις μεγαλύτερη ασφάλεια, αλλά και να χαλαρώσεις και να αισθανθείς πιο άνετα. Επίσης, σε περίπτωση που αντιμετωπίσεις κάποια αρνητική αντίδραση θα έχεις κάποιο άτομο μαζί σου να σε υποστηρίξει.
- > Ψάξε για μέρη και μαγαζιά που οι τουαλέτες τους δεν είναι διαχωρισμένες με βάση το φύλο ή έχουν μόνο μια τουαλέτα. Μίλα με άλλα τρανς άτομα για τα μέρη στα οποία έχουν πάει και για το αν ένιωσαν ασφαλή ή όχι. Αυτό προφανώς δεν μπορεί να είναι απόλυτο, όμως κάποια μέρη είναι πιο φιλικά προς τρανς άτομα από άλλα και το προσωπικό μπορεί να σε βοηθήσει αν χρειαστείς βοήθεια.

Νομική Αναγνώριση Ταυτότητας Φύλου

Νομική Αναγνώριση Ταυτότητας Φύλου

Με τον όρο «Νομική Αναγνώριση Ταυτότητας Φύλου» περιγράφεται η διαδικασία αλλαγής του ονόματος και του φύλου όπως αυτά αναγράφονται στα επίσημα έγγραφα ενός ατόμου (πχ. ταυτότητα, πιστοποιητικό γέννησης, κλπ) ούτως ώστε αντικατοπτρίζουν την ταυτότητα φύλου του.

Τον Οκτώβριο του 2017 η Ελλάδα θέσπισε νέα νομοθεσία για τη νομική αναγνώριση της ταυτότητας φύλου (Ν. 4491/2017). Με την νομοθεσία αυτή δίνεται η δυνατότητα σε όλα τα άτομα άνω των 17 ετών να αλλάξουν τα επίσημα έγγραφα τους χωρίς να αποτελεί προϋπόθεση η ψυχιατρική διάγνωση ή οποιαδήποτε άλλη ιατρική παρέμβαση. Πρόσβαση στη διαδικασία έχουν και τα ανήλικα άτομα 15 και 16 ετών, με την συγκατάθεση των γονέων/κηδεμόνων τους και ύστερα από θετική γνωμάτευση ειδικής διεπιστημονικής επιτροπής. Δυστυχώς η παρούσα νομοθεσία δεν περιλαμβάνει επιλογές φύλου εκτός του διπόλου, ενώ όσα άτομα είναι παντρεμένα είναι απαραίτητο να λάβουν διαζύγιο πριν αιτηθούν την αλλαγή των εγγράφων τους.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πώς μπορείς να αλλάξεις τα στοιχεία στα επίσημα έγγραφα σου μπορείς να έρθεις σε επικοινωνία μαζί μας.

Οργανώσεις & Φορείς

Οργανώσεις & Φορείς

Εδώ θα βρεις μια λίστα με στοιχεία επικοινωνίας ΛΟΑΤΚΙ οργανώσεων και ομάδων σε διάφορες πόλεις της Ελλάδας, εξειδικευμένων προγραμμάτων που παρέχουν υποστηρικτικές υπηρεσίες για ζητήματα ταυτότητας φύλου, οργανώσεων σεξουαλικής υγείας και άλλων φορέων στους οποίους μπορείς να απευθυνθείς.

ΛΟΑΤΚΙ οργανώσεις/ομάδες και Φορείς που ασχολούνται με ΛΟΑΤΚΙ ζητήματα

Αθήνα

Colour Youth – Κοινότητα LGBTQ Νέων Αθήνας

Ιστοσελίδα: www.colouryouth.gr

Email: info@colouryouth.gr

Τηλέφωνο: 6945583395

Διεύθυνση: Σαχτούρη 3, Ψυρρή

Athens Pride

Ιστοσελίδα: www.athenspride.eu

Email: info@athenspride.eu

Orlando LGBT+: Ψυχική Υγεία Χωρίς Στίγμα

Ιστοσελίδα: www.orlandolgbt.gr

Email: contact@orlandolgbt.gr

Proud seniors

Σελίδα: www.facebook.com/proudseniorsgreece

ΛΟΑΤ AMEA

Email: greeklgbtdisabled@gmail.com

Ομοφυλοφιλική και Λεσβιακή Κοινότητα Ελλάδος

Ιστοσελίδα: www.olke.org

Email: info.olke@gmail.com

Οικογένειες Ουράνιο Τόξο

Ιστοσελίδα: www.ouraniotoksofamilies.blogspot.gr

Email: ouraniotoksofamilies@gmail.com

Σωματείο Υποστήριξης Διεμφυλικών

Ιστοσελίδα: www.transgender-association.gr

Email: transgender.support.association@gmail.com

Υπερήφανοι Γονείς

Σελίδα: www.facebook.com/proudparentsgreece

Θεσσαλονίκη

Radical Pride

Ιστοσελίδα: www.ourpride.gr

Email: autoorganomeno.5thesspride@gmail.com

Thessaloniki Pride

Ιστοσελίδα: www.thessalonikipride.com

Email: contact@thessalonikipride.com

Thessaloniki Rainbow Youth

Σελίδα: www.facebook.com/ThessRainbowYouth

ΣΥΔ Περιφέρειας

Email: syd.thess@gmail.com

Πάτρα

Blender Patras

Σελίδα: www.facebook.com/Blender.Patras

Patras Pride

Σελίδα: www.facebook.com/patraspride

Ιστοσελίδα: patraspride.blogspot.gr

Κρήτη

Conqueer

Ιστοσελίδα: conqueerher.blogspot.gr

ΛΟΑΤΚΙ Ομαδες πανεπιστημίων

Lgbtq+ TEI Αθήνας

Email: lgbtqteiath@espiv.net

Σελίδα: www.facebook.com/Lgbtq-TEI-Aθήνας-993636980674189

LGBTQ+ ΑΣΟΕΕ

Σελίδα: <https://www.facebook.com/aeublgbt>

LGBT+ Awareness - Deree

Σελίδα: <https://www.facebook.com/LgbtAwarenessDeree>

Lgbtqi ομάδα Πανεπιστημίου Πατρών

Σελίδα: <https://www.facebook.com/lgbtunipatras>

Gay-Straight Alliance – TEI Αθήνας

Σελίδα: <https://www.facebook.com/gstateiathinas>

Queer Corfu

Email: queercorfu@gmail.com

Σελίδα: <https://www.facebook.com/QueerCorfu>

Εξειδικευμένα προγράμματα & Υπηρεσίες

Transcending youth – Υποστήριξη Τρανς Νέων

Στο Transcending Youth μπορούμε να σου παρέχουμε ενημέρωση για τις διαδικασίες ιατρικής φυλομετάβασης και νομικής αναγνώρισης ταυτότητας φύλου, να σε συνοδεύσουμε στις αρμόδιες υπηρεσίες, αλλά και να ενημερώσουμε σχετικά με οτιδήποτε άλλο σε απασχολεί γύρω από ζητήματα ταυτότητας φύλου. Ακόμη, έχουμε δημιουργήσει το «Trans space» έναν ασφαλή χώρο, στον οποίο τα νέα τρανς άτομα μπορούμε να βρισκόμαστε, να γνωριζόμαστε και να συζητάμε για ζητήματα που μας απασχολούν. Περισσότερες πληροφορίες για τις ημερομηνίες των συναντήσεων μπορείς να βρεις στην ιστοσελίδα μας.

Ιστοσελίδα: www.colouryouth.gr/transcending-youth

Email: transcending.youth@colouryouth.gr

Τηλέφωνο: 6947585524

Πες το σ' Εμάς

Στο Πες το σ' Εμάς μπορείς να καταγράψεις περιστατικά βίας ή/και διακρίσεων λόγω ταυτότητας φύλου, έκφρασης φύλου ή / και σεξουαλικού προσανατολισμού και να λάβεις δωρεάν παροχή νομικής ή/ και ψυχολογικής στήριξης από εξειδικευμένους επαγγελματίες.

Ιστοσελίδα: www.pestosemas.com

Email: pestosemas@colouryouth.gr

Τηλέφωνο: 6944282414 (CU), 6980038536 (whatsapp)

Ομάδες ενδυνάμωσης για LGBTQ+ άτομα

Σκοπός των ομάδων είναι η διερεύνηση διαφορετικών ταυτοτήτων και το μοίρασμα εμπειριών και συναισθημάτων. Απώτερος στόχος είναι η προσωπική ενδυνάμωση των ατόμων μέσα από την αλληλεπίδραση και τη συνύπαρξη σε έναν ασφαλή χώρο. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις ομάδες ενδυνάμωσης μπορείς να επισκεφθείς την ιστοσελίδα της Colour Youth.⁸

Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης «11528 – Δίπλα σου»

Στη γραμμή ψυχολογικής στήριξης «11528 – Δίπλα σου» μπορείς να καλέσεις και να μοιραστείς ό,τι σε απασχολεί σχετικά με ζητήματα ταυτότητας φύλου ή/και σεξουαλικού προσανατολισμού. Παρέχονται ακόμη η δυνατότητα επικοινωνίας μέσω Skype και δωρεάν διά ζώσης συνεδρίες χωρίς κόστος. Η γραμμή απευθύνεται σε ΛΟΑΤΚΙ άτομα, τις οικογένειές τους και εκπαιδευτικούς.

Τηλέφωνο: 11528

Ιστοσελίδα: www.11528.gr

Email: diplasou@11528.gr

Red Umbrella Athens

Το Red Umbrella Athens (RUA), είναι πρωτοβάθμιος φορέας πρόληψης και ενδυνάμωσης εργαζόμενων στο σεξ. Συγκροτήθηκε από το Σύλλογο Οροθετικών Ελλάδας «Θετική Φωνή» και το Σύλλογο Ασθενών Ήπατος Ελλάδας «Προμηθεας». Το RUA παρέχει ένα μεγάλο εύρος δωρεάν υπηρεσιών όπως ψυχοκοινωνική και νομική υποστήριξη, υπηρεσίες rapid test για HIV και ηπατίτιδες B & C, καθώς και δωρεάν προφυλακτικά, είδη ρουχισμού και συμβουλευτική για θέματα σεξουαλικής υγείας. Στην σελίδα του RUA μπορείς

¹¹ <https://colouryouth.gr/omades-endynamosis/>

να βρεις περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις παρεχόμενες υπηρεσίες και τις ώρες λειτουργίας του κέντρου ημέρας.

Σελίδα: <https://www.facebook.com/RedUmbrellaAthens>

Email: redumbrellathens@gmail.com

Διεύθυνση: Σατωβριάνδου 34, Ομόνοια

Checkpoint

Τα Checkpoint είναι κέντρα πρόληψης που λειτουργούν από τη Θετική Φωνή, και παρέχουν υπηρεσίες ενημέρωσης για θέματα σεξουαλικής υγείας αλλά και γρήγορες, δωρεάν εξετάσεις για HIV και ηπατίτιδες Β και C.

Ath Checkpoint:

Διεύθυνση: Πιπτάκη 4, Μοναστηράκι, Αθήνα

Τηλέφωνο: 2103310400

Thess Checkpoint:

Διεύθυνση: Λ. Σβώλου 15, Θεσσαλονίκη

Τηλέφωνο: 2310282284

Ιστοσελίδα: www.mycheckpoint.gr

Οργανώσεις σεξουαλικής υγείας

Θετική Φωνή

Ιστοσελίδα: www.positivevoice.gr

Email: info@positivevoice.gr

Κέντρο Ζωής

Ιστοσελίδα: www.kentrozois.gr

Φορείς

Συνήγορος του Πολίτη

Ιστοσελίδα: www.synigoros.gr

Τηλέφωνο: 2131306600

Συνήγορος του Παιδιού

Ιστοσελίδα: www.0-18.gr

Email: cg@synigoros.gr

Τηλέφωνο: 800113200

Υπηρεσία Αντιμετώπισης Ρατσιστικής Βίας της Αστυνομίας

Τηλέφωνο: 11414 (24ωρη γραμμή)

Ψ.Ν.Α «Δαφνί», Εξωτερικά Ιατρεία

Τηλέφωνο: 2105232359

Διεύθυνση: Πειραιώς 114, Γκάζι

Γ.Ν.Μ «Έλενα Βενιζέλου», Ενδοκρινολογικό τμήμα

Τηλέφωνα: 2132051599, 2106424068

Διεύθυνση: Πλατεία Έλενας Βενιζέλου 2, Αμπελόκηποι

Βιβλιογραφία

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

American Psychological Association. (2011). *Answers to your questions about transgender people, gender identity, and gender expression*. Ανακτήθηκε στις 27 Ιουνίου 2018 από <http://www.apa.org/topics/lgbt/transgender.aspx>

Copyright © 2011 American Psychological Association. Updated in 2014.

Ashbee O., & Goldberg J. M. (2006). *Hormones: A Guide for FTMs*. Transcend Transgender Support & Education , & Canadian Rainbow Health Coalition. Ανακτήθηκε στις 27 Ιουνίου 2018 από http://lgbtqpn.ca/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/2014/08/Hormones-FTM.pdf

Ashbee O., & Goldberg J. M. (2006). *Hormones: A Guide for MTFs*. Transcend Transgender Support & Education Society , & Canadian Rainbow Health Coalition. Ανακτήθηκε στις 27 Ιουνίου 2018 από http://lgbtqpn.ca/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/2014/08/Hormones-MTF.pdf

Binding 101: Tips to Bind Your Chest Safely. (2015). Ανακτήθηκε στις 27 Ιουνίου 2018 από <http://point5cc.com/binding-101-tips-to-bind-your-chest-safely/>

Colour Youth – Κοινότητα LGBTQ Νέων Αθήνας. (2016). *Πες το Σ' Εμάς – Οδηγός*. Ανακτήθηκε στις 27 Ιουνίου 2018 από http://colouryouth.gr/wp-content/uploads/2016/06/enhmerwtiko_fullradio_bia.pdf

Crofton J. (2017). *9 Keys for Dealing with Gender Dysphoria for Gender Queer & Trans Folks*. Ανακτήθηκε στις 27 Ιουνίου 2018 από <https://thebodyisnotanapology.com/magazine/9-strategies-for-dealing-with-body-dysphoria-for-gender-queer-and-trans-folks/>

Easton A., Strachan S., Griffin S., & Jai L. *A coming out guide for trans young people*. Glasgow. LGBT Youth Scotland. Ανακτήθηκε στις 27 Ιουνίου 2018 από <https://www.lgbtyouth.org.uk/media/1054/coming-out-guide-for-t-people.pdf>

- Gendered Intelligence. (2012). *Trans Youth Sexual Health Booklet*. Ανακτήθηκε στις 27 Ιουνίου 2018 από <http://cdn0.genderedintelligence.co.uk/2012/11/17/17-14-04-GI-sexual-health-booklet.pdf>
- Simpson A. J., & Goldberg J. M. (2006). *Surgery: A Guide for FTMs*. Transcend Transgender Support & Education Society, & Canadian Rainbow Health Coalition. Ανακτήθηκε στις 27 Ιουνίου 2018 από http://lgbtqpn.ca/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/2014/08/Surgery-FTM.pdf
- Simpson A. J., & Goldberg J. M. (2006). *Surgery: A guide for MTFs*. Transcend Transgender Support & Education Society, & Canadian Rainbow Health Coalition. Ανακτήθηκε στις 27 Ιουνίου 2018 από http://lgbtqpn.ca/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/2014/08/Surgery-MTF.pdf
- Treatment Options*. (2018). Ανακτήθηκε στις 27 Ιουνίου 2018 από <https://www.nebido.com/en/patients/diagnosis-and-treatment/treatment-options/>
- The World Professional Association for Transgender Health. (2011). *Standards of Care for the Health of Transsexual, Transgender, and Gender Nonconforming People*. Ανακτήθηκε στις 27 Ιουνίου 2018 από <https://www.wpath.org/media/cms/Documents/Web%20Transfer/SOC/Standards%20of%20Care%20V7%20-%202011%20WPATH.pdf>
- World Health Organization. (1992). *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: Clinical descriptions and diagnostic guidelines*. Geneva: World Health Organization.
- Πολύχρωμο Σχολείο. (2016). *Οδηγός coming out για τρανς άτομα*. Ανακτήθηκε στις 27 Ιουνίου 2018 από <http://rainbowschool.gr/wp-content/uploads/2016/06/Οδηγός-coming-out-για-τρανς-άτομα.pdf>

Ο οδηγός αυτός δημιουργήθηκε στα πλαίσια του Transcending Youth και με στόχο να παρέχει στα νέα τρανς άτομα και σε όσα άτομα διερευνούν την ταυτότητα φύλου τους πληροφορίες και συμβουλές για διάφορα ζητήματα που πιθανώς τα απασχολούν. Πιο συγκεκριμένα ο οδηγός καλύπτει ζητήματα για την έννοια του φύλου και του αυτοπροσδιορισμού, για τη διαδικασία του κοινωνικού και του ιατρικού τρανζίσιον, για την ψυχική και σεξουαλική υγεία, την ασφάλεια και τη νομική αναγνώριση της ταυτότητας φύλου, αλλά και μια λίστα με οργανώσεις και φορείς που παρέχουν εξειδικευμένες υπηρεσίες και υποστηρίζουν τρανς άτομα.

ISBN: 978-618-84351-1-7