



AMERICAN  
PSYCHOLOGICAL  
ASSOCIATION

# Ответы на Ваши вопросы

## О ТРАНСГЕНДЕРНЫХ ЛЮДЯХ, ГЕНДЕРНОМ ВЫРАЖЕНИИ И ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ

### Что значит «трансгендер»?

Трансгендер – это обобщающий термин для лиц, чьё самовыражение или поведение не соответствует их полу при рождении. Гендерная принадлежность человека относится к его внутреннему ощущению того, что он мужчина, женщина или кто-то еще; гендерное выражение – это способ, посредством которого человек проявляет свою гендерную идентичность через поведение, манеру одеваться, причёску, голос или характеристики тела. Термин «транс» иногда используется как сокращение для «трансгендера». Хотя термин «трансгендер» является общепринятым, не все люди, чей внешний вид или поведение не соответствуют их полу, являются трансгендерами. Представления о трансгендерах в популярной культуре, академических и научных кругах, постоянно меняются, в связи с повышением осведомленности, открытости, и доступности информации о трансгендерах и их жизни.

### Чем отличается пол от гендера?

Пол дан от рождения, он относится к биологическому статусу мужчины или женщины и связан, в первую очередь, с физическими признаками: хромосомами, доминирующими гормонами, анатомией внешних и внутренних органов. Гендер относится к социальным ролям, занятиям, признакам и поведению, которое данное общество считает подходящим для мальчиков и мужчин или девочек и женщин. Это влияет на то, как люди ведут себя, взаимодействуют с другими и воспринимают себя. Характеристики биологического пола одинаковы в разных культурах, в то время как признаки гендера могут отличаться.

Различные нарушения, ведущие к атипичному развитию физических половых характеристик, в совокупности называются интерсексуальными состояниями.

Для получения информации о людях с интерсексуальными состояниями (также известными как нарушения полового развития), обратитесь к брошюре ААП «Ответы на Ваши вопросы о людях с интерсексуальными состояниями».

### Всегда ли существовали трансгендеры?

Существование трансгендерных личностей было задокументировано у многих коренных народов в западных и восточных культурах и обществах с древности и до наших дней. Тем не менее, значение гендерного несоответствия в разных культурах может отличаться.

### Какие существуют категории или типы трансгендеров?

Многие определения подпадают под термин «трансгендер». Термин «транссексуал» относится к людям, чья гендерная идентичность отличается от их биологического пола. Часто транссексуалы меняют или хотят изменить свое тело при помощи гормонов, операций или других средств, для того, чтобы приблизиться к типу, соответствующему их половой принадлежности. Этот процесс изменения при помощи медицинского вмешательства часто называют изменением пола или гендера, а в последнее время это стало называться подтверждением пола. Люди, которые родились женщинами, но чувствуют себя и живут как мужчины и меняют (или хотят изменить) свое тело при помощи медицинского вмешательства, чтобы больше соответствовать своей гендерной идентичности, известны как мужчины-транссексуалы или трансмужчины (также известны как «из женщины в мужчину», или FTM [female-to-male]). И наоборот – люди, которые родились мужчинами, но чувствуют себя и живут как женщины и меняют (или хотят изменить) свое тело при помощи медицинского вмешательства, чтобы больше соответствовать своей гендерной идентичности, известны как женщины-транссексуалы или трансженщины (также известны как «из мужчины в женщину», или MTF [male-to-female]). Некоторые люди, которые переходят от одного пола к другому, предпочитают, чтобы их называли мужчиной или женщиной, а не трансгендером.

Также есть люди, которые носят одежду, традиционно или стереотипно считающуюся в их культуре одеждой противоположного

пола. Они различаются тем, в какой степени им свойственно переодевание в одежду противоположного пола – от одного предмета одежды до полного переодевания. Те, кто носят одежду исключительно противоположного пола, обычно комфортно относятся к своему биологическому полу и не хотят его менять. Ношение одежды противоположного пола – это форма гендерного выражения и необязательно связана с эротической активностью. Ношение одежды противоположного пола не свидетельствует о сексуальной ориентации. (См. «[Ответы на Ваши вопросы: Для лучшего понимания сексуальной ориентации и гомосексуальности](#)» для получения дополнительной информации о сексуальной ориентации). Степень общественного принятия людей, носящих одежду противоположного пола, для мужчин и женщин разная. В некоторых культурах одному полу для ношения одежды, которая ассоциируется с другим полом, может быть дано больше свободы, чем другому.

Термин «драг квин» (drag queen) в основном относится к мужчинам, которые одеваются как женщины для того, чтобы развлекать публику в барах, клубах или на других мероприятиях. Термин «драг кинг» (drag king) относится к женщинам, которые одеваются как мужчины для того, чтобы развлекать публику в барах, клубах или на других мероприятиях.

Гендерквир – это термин, означающий пол, который не является ни «мужским», ни «женским», а находится где-то посередине между мужским и женским или не является ни тем, ни другим. Такие люди часто просят, чтобы в обращении к ним не использовались ни мужские, ни женские формы обращения, и предпочитают альтернативные формы обращения, такие как «зи» («zie») вместо «он» или «она» или «хир» («hig») вместо «его» или «её». Некоторые гендерквир не считают себя трансгендерами.

Другие категории трансгендеров включают в себя такие понятия, как «андрогин», «мультигендер», «несоответствующий гендер», «третий гендер», «люди с двумя душами». Точное определение этих терминов зависит от человека, и со временем оно может меняться, но часто включает в себя смешивание или переживание полов. Некоторые люди, использующие эти термины для того, чтобы описать себя, считают традиционное, бинарное понятие пола слишком ограничивающим.

## Почему некоторые люди являются трансгендерами?

Не существует единственного объяснения тому, что некоторые люди являются трансгендерами. Разнообразие трансгендерных выражений и практик выступает против любого обычного или унитарного объяснения. Многие эксперты считают, что биологические факторы (такие как генетическое влияние и пренатальный уровень гормонов), ранний опыт или опыт, приобретенный позже (в подростковом или взрослом возрасте) в совокупности могут влиять на развитие трансгендерной принадлежности.

## Насколько распространены трансгендеры?

Точно определить число трансгендеров сложно – в основном из-за отсутствия исследований, которые точно и полностью измеряют весь диапазон гендерной идентичности и гендерного выражения.

## Какова связь между гендерной идентичностью и сексуальной ориентацией?

Гендерная идентичность и сексуальная ориентация – это не одно и то же. Сексуальная ориентация относится к физическому, романтическому и/или эмоциональному влечению личности к другому человеку, в то время как гендерная идентичность относится к внутреннему ощущению человека, который может чувствовать себя мужчиной, женщиной или кем-то еще. Трансгендеры, также как и все люди, могут быть натуралами, лесбиянками, геями, бисексуалами или асексуалами. Недавние исследования показали, что иногда, после коррекции пола или опыта переодевания в одежду противоположного гендера, может произойти переосмысление и даже смена своих сексуальных предпочтений. Тем не менее, это происходит редко, и, в большинстве случаев, трансгендеры остаются со своими возлюбленными. Трансгендеры обычно определяют свою сексуальную ориентацию, руководствуясь гендерной идентичностью. Например, женщина-трансгендер или, иными словами, человек, который родился мужчиной и стал женщиной, и которого при этом привлекают другие женщины, будет идентифицировать себя лесбиянкой или гомосексуальной женщиной. И наоборот, мужчина-трансгендер, или человек, который родился женщиной и стал мужчиной, и которого привлекают другие мужчины, будет самоидентифицироваться с геям.

## Как люди приходят к пониманию того, что они трансгендеры?

Трансгендеры ощущают свою гендерную идентичность по-разному и могут прийти к осознанию того, что они трансгендеры, в любом возрасте. Некоторые могут проследить ранние признаки своей трансгендерной принадлежности и переживания, связанные с нею, вплоть до самых ранних воспоминаний. Они могут испытывать ощущение того, что они «не вписываются» в общество людей их биологического пола, или у них может быть конкретное желание быть человеком противоположного пола. Другие могут узнать о своей гендерной принадлежности или начать испытывать чувства и поведение несоответствующего гендера в подростковом возрасте или позже. Некоторые принимают свою идентичность, в то время как другие мучаются от чувства стыда и смущения. Те, кто решились на смену гендерной роли в более позднем возрасте, вполне возможно пытались всё это время соответствовать своему биологическому полу, и, в результате, были не удовлетворены своей жизнью. Некоторые трансгендеры, в частности транссексуалы, испытывают сильную неудовлетворенность своим биологическим полом, физическими половыми характеристиками или гендерной ролью, связанной с этим полом. Эти люди часто стремятся пройти коррекцию пола.

## Что должны делать родители, если выяснится, что их ребенок трансгендер или имеет несоответствующий его ощущениям гендер?

Родители могут быть обеспокоены тем, что их ребенок не соответствует типичным гендерным ролям, присущим своему биологическому полу, по многим причинам. Некоторые дети сильно страдают из-за пола, навязанного им при рождении, или из-за гендерных ролей, которым они, как полагают окружающие, должны соответствовать. Некоторые дети испытывают сложности в социальном взаимодействии со сверстниками и взрослыми из-за своей гендерной неконформности. Родители могут начать волноваться, заметив, что то, что они считали «временным периодом», не проходит. Родителям гендерно неконформных детей (т.е. детей, имеющих несоответствующий собственным ощущениям гендер), возможно, потребуется поработать со школой и другими учреждениями для того, чтобы обратить внимание на особые нужды их детей и обеспечить их безопасность. Для того, чтобы решить, как это

сделать наилучшим образом, будет полезно проконсультироваться со специалистами в области психического здоровья и медицинскими экспертами, знакомыми с гендерными проблемами детей. Нельзя заставлять ребенка вести себя более соответственно своему полу. Поддержка со стороны сверстников и родителей других гендерно-неконформных детей, также может быть полезной.

## Как транссексуалы меняют свой гендер?

Переход от одного гендера к другому является сложным процессом и может включать в себя переход к гендеру, который не является ни традиционно мужским, ни женским. Люди, меняющие гендер, часто начинают с того, что выражают свой предпочитаемый гендер в ситуациях, в которых они чувствуют себя безопасно. Обычно они подготавливают себя к постоянной роли представителя предпочитаемого ими гендера, постепенно внося в свою жизнь незначительные изменения. Хотя не существует «правильного» способа смены гендера, имеется несколько общих тенденций, которые могут включать в себя перенимание внешнего вида представителей предпочитаемого пола путём изменения одежды и ухода за собой, смену имени, изменение пола в удостоверяющих личность документах (если это возможно), прохождение курса гормонального лечения и/или прохождение медицинских процедур, которые изменяют их тело таким образом, чтобы оно соответствовало их гендерной идентичности.

У каждого трансгендера процесс смены гендера проходит по-разному. В связи с этим, то, как человек хочет жить и выражать свою гендерную идентичность, может определяться множеством факторов. Первый важный шаг – найти квалифицированного специалиста в области психического здоровья для того, чтобы он помог трансгендеру принять себя таким, какой он есть. Квалифицированный специалист может дать указания или направить к другим специалистам. Также может быть полезной связь с другими трансгендерами через работу групп взаимопомощи и общественных организаций трансгендеров.

Международная профессиональная ассоциация по вопросам здоровья трансгендеров (The World Professional Association for Transgender Health, WPATH) – профессиональная организация, созданная для лечения трансгендеров – публикует *стандарты лечения и наблюдения за пациентами с расстройствами гендерной идентичности*, которые содержат рекомендации для обеспечения процедур и услуг по подтверждению пола.

## Трансгендер – это психическое расстройство?

Психологическое состояние считается психическим расстройством только в том случае, если оно является причиной страданий или нетрудоспособности. Многие трансгендеры не чувствуют, что их гендер приносит им страдания или является причиной нетрудоспособности, а это означает, что идентификация себя как трансгендера не является психическим расстройством. Для этих людей значительной проблемой является поиск доступных ресурсов, таких как консультирование, гормональное лечение, медицинские процедуры, и общественной поддержки, необходимой для свободного выражения своей гендерной идентичности и минимизирования дискриминации. Многие другие препятствия могут привести к страданиям, включая неприятие обществом, откровенные или замаскированные проявления дискриминации или открытые нападения. Это приводит к тому, что трансгендеры страдают от депрессии, тревоги и других расстройств чаще, чем остальные люди.

Согласно диагностическому и статистическому руководству по психическим расстройствам (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed.*), людям, которые испытывают сильное, устойчивое гендерное несоответствие, могут поставить диагноз «гендерная дисфория». Некоторые люди утверждают, что этот диагноз неуместно патологизирует гендерное несоответствие и должен быть устранён. Другие же считают, что необходимо сохранить диагноз для того, чтобы трансгендеры имели доступ к медицинской помощи. Международная классификация болезней (МКБ) находится в процессе пересмотра, и в нынешнее определение гендерного полового несоответствия как расстройства гендерной идентичности могут быть внесены изменения.

## С какими видами дискриминации сталкиваются трансгендеры?

Антидискриминационные законы в большинстве городов и штатов США не защищают трансгендеров от дискриминации по признаку гендерной идентичности или гендерного выражения. Как следствие, в большинстве городов и штатов трансгендеры сталкиваются с дискриминацией практически во всех

аспектах своей жизни. Национальным центром равенства трансгендеров и Национальной целевой группой геев и лесбиянок в 2011 году был выпущен доклад под названием «Несправедливость на каждом шагу», который подтверждает распространённую и жесткую дискриминацию, с которой сталкиваются трансгендеры. В этом докладе на примере почти 6500 трансгендеров было показано, что трансгендеры сталкиваются с высоким уровнем дискриминации в сферах трудоустройства, жилищных вопросов, здравоохранения, образования, правовой системы и даже в собственных семьях. С этим докладом можно ознакомиться [онлайн](#).

У трансгендеров также могут быть дополнительные идентичности, которые могут влиять на типы испытываемой ими дискриминации. Группы с такими дополнительными идентичностями включают в себя трансгендеров среди представителей расовых, этнических или религиозных меньшинств, трансгендеров среди более низких социально-экономических слоёв населения, трансгендеров с ограниченными возможностями, трансгендеров среди молодежи или пожилых людей и др. Столкновение с дискриминацией может вызвать сильный психологический стресс, который часто заставляет трансгендеров задуматься о том, что стало причиной этой дискриминации: их гендерная идентичность или гендерное выражение, другая социокультурная идентичность или всё вместе.

Согласно результатам исследований, в то время как дискриминация охватывает большинство трансгендеров, совместное воздействие предвзятого отношения к трансгендерам и расизма имеет особо серьёзные последствия. Людям с другим цветом кожи в основном приходится сложнее, чем белокожим трансгендерам, а афро-американским трансгендерам приходится хуже всего по сравнению со всеми исследованными трансгендерами.

Многие трансгендеры становятся жертвами преступлений на почве ненависти. Они также являются жертвами скрытой дискриминации. Она включает в себя всё – от косых взглядов и вспышек неодобрения или дискомфорта до агрессивных вопросов, касающихся интимных частей тела.

## Как я могу помочь членам семьи трансгендеров, их друзьям и близким?

- Изучайте проблемы трансгендеров, читая книги, участвуйте в конференциях и консультируйтесь с экспертами по вопросам трансгендеров.
- Обратите внимание на своё отношение к людям с внешностью или поведением, несоответствующим гендеру.
- Знайте, что трансгендеры являются членами различных социокультурных групп (например, расовых, групп социального класса, религиозных, возрастных, групп людей с ограниченными способностями и т. д.) и не существует одного универсального образа трансгендера – они могут выглядеть и вести себя по-разному, иметь разные ценности и взгляды.
- Используйте имена и местоимения, которые соответствуют гендерной идентичности и представлению человека; если Вы сомневаетесь, то спросите самого трансгендера, какое обращение он или она предпочитает.
- Не делайте предположений о сексуальной ориентации, уместности гормонального и медицинского лечения, других аспектах идентичности трансгендера или планах по смене пола. Если Вам необходимо это знать (например, Вы являетесь врачом, проводящим осмотр, или Вы являетесь человеком, желающим встречаться с тем, кто, как оказалось, является трансгендером), задайте этот вопрос самому трансгендеру.
- Не путайте несоответствие гендера с тем фактом, что человек является трансгендером. Не все люди, которые обладают характеристиками мужского и женского пола или несоответствуют гендеру, определяют себя как трансгендеры, или хотят пройти процедуры по смене пола.
- Ведите открытое общение с трансгендерами, с которыми Вы сталкиваетесь в какой-либо сфере Вашей жизни.
- Обратитесь за помощью для того, чтобы разобраться со своей реакцией. Для того чтобы приспособиться к тому, что тот, кого Вы хорошо знаете, находится в процессе смены пола, может понадобиться некоторое время. Процесс адаптации к тому, что близкий Вам человек находится в процессе смены пола, может быть достаточно сложным, особенно для партнеров, родителей и детей.

- Ищите поддержку в принятии своих чувств. Вы не одиноки. В этом Вам могут помочь специалисты в области психического здоровья и группы поддержки для семьи, друзей и близких трансгендеров.
- Выступайте в защиту прав трансгендеров, в том числе права на социальное и экономическое равенство, а также права на получение психологической помощи. Ознакомьтесь с местными, государственными или региональными законами, защищающими трансгендеров от дискриминации.

### ГДЕ Я МОГУ НАЙТИ БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ О ЗАЩИТЕ ПРАВ И ЗДОРОВЬЯ ТРАНСГЕНДЕРОВ, А ТАКЖЕ О ПРАВАХ ЧЕЛОВЕКА?

#### ○ ○ Американская психологическая ассоциация

(American Psychological Association)

Вопросы лесбиянок, геев, бисексуалов и трансгендеров (Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Concerns)

Programs and Projects

750 First Street, NE

Washington, DC 20002

Эл. почта

#### ○ ○ Национальный детский медицинский центр

(Children's National Medical Center)

Гендер и половая принадлежность: публичная поддержка и образование (Gender and Sexuality Advocacy and Education)

111 Michigan Avenue, NW

Washington, DC 20010

(202) 884-2504

○○ **Программа принятия в семью**  
(Family Acceptance Project)

Университет Сан-Франциско  
(San Francisco State University)  
3004 16th Street, #301  
San Francisco, CA 94103  
Эл. почта

○○ **FTM International**  
(FTM означает Female-to-Male  
[из женщины в мужчину])

601 Van Ness Ave., Suite E327  
San Francisco, CA 94102  
(877) 267-1440  
Эл. почта

○○ **Образование и защита прав в вопросах пола**

○○ **Гендерный спектр**  
(Gender Spectrum)

(501) 567-3977  
Эл. почта

○○ **Национальный центр за равенство трансгендеров**  
(National Center for Transgender Equality)

1325 Massachusetts Ave., Suite 700  
Washington, DC 20005  
(202) 903-0112  
(202) 393-2241 (факс)  
Эл. почта

○○ **Родители, семьи и друзья лесбиянок и геев**  
(Parents, Families, and Friends of Lesbians and  
Gays [PFLAG]) Сеть трансгендеров  
(Transgender Network [TNET])

Национальный офис организации «Родители, семьи и друзья лесбиянок и геев» (PFLAG National Office)  
1828 L Street, NW, Suite 660  
Washington, DC 20036  
(202) 467-8180  
Эл. почта

○○ **Юридический проект Сильвии Ривьера)**  
(Sylvia Rivera Law Project)

147 W. 24th Street, 5th Floor  
New York, NY 10011  
(212) 337-8550  
(212) 337-1972 (Факс)  
Эл. почта

○○ **Юридический центр трансгендеров**  
(Transgender Law Center)

1800 Market Street  
San Francisco, CA 94102  
(415) 865-0176  
Эл. почта

○○ **Друзья семей трансмолодежи**  
(Trans Youth Family Allies)

P.O. Box 1471  
Holland, MI 49422-1471  
(888) 462-8932

## Источники

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

American Psychological Association. (2006). *Answers to your questions about individuals with intersex conditions (Ответы на Ваши вопросы о людях с интерсексуальными состояниями)* (PDF, 1Мб). Washington, DC: Author.

American Psychological Association. (2008). *Answers to questions: For a better understanding of sexual orientation and homosexuality (En español) (Ответы на вопросы: Для лучшего понимания сексуальной ориентации и гомосексуальности (на испанском))*. Washington, DC: Author.

Harry Benjamin International Gender Dysphoria Association. (2012). *Standards of care for gender identity disorders* (7th version). Minneapolis, MN: World Professional Association for Transgender Health.

National Center for Transgender Equality and the National Gay and Lesbian Task Force. (2011). *Injustice at every turn*. Washington, DC: Author.

World Health Organization. (1992). ICD-10: *International classification of diseases and related health problems*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

---

Эта брошюра была создана при редакционной поддержке АПА комитета по делам лесбиянок, геев, бисексуалов и трансгендеров.

Подготовлено Управлением по связям с общественностью и членами ассоциации.

Printed 2011; updated 04/2014.