

## Nastolatek LGBT – zrozumieć orientację i płciowość

Joanna Kurowska – psycholog, psychoterapeutka



**Dojrzewanie to trudny okres, zarówno dla nastolatków, jak i dla ich rodziców. Dorastająca młoda osoba ma przed sobą wiele zadań rozwojowych. Jednym z nich jest odnalezienie własnego sposobu realizacji swojej roli płciowej oraz seksualności.**

Współcześnie coraz bardziej otwarcie mówi się o społeczności osób LGBT. O tym, że geje, lesbijki, osoby biseksualne, transpłciowe i wiele identyfikujących się inaczej, są wśród nas i prowadzą życie, które nie różni się od naszego. Co jednak robić, jak o tym myśleć i rozmawiać, gdy okazuje się, że ta „abstrakcyjna” grupa ludzi, nagle staje się naszą rzeczywistością? Gdy dziecko ujawnia przed nami swoją, inną niż heteroseksualna, tożsamość lub gdy prosi, abyśmy razem z nim wspierali jego przyjaciela lub przyjaciółkę? Odnalezienie się, w tym, często trudnym dla rodziców temacie, staje się trudniejsze, gdy brakuje wiedzy, czy znajomości słownictwa.

### **Rozwój psychoseksualny**

Choć rozwój psychoseksualny trwa od początku do końca życia, najbardziej intensywne zmiany zachodzą w okresie dojrzwania. Wiele psychologicznych czynników związanych z tym, jak osoby nastoletnie będą postrzegać swoje zmieniające się ciało i czy będą je akceptować, zależy od postawy ich rodziców, którą obserwowały jako dziecko.

Podobnie dzieje się w przypadku testowania roli płciowej – nastolatek widząc rodziców, rówieśników i innych dorosłych wypełniających rolę płciową, zaczyna przymierzać ją do siebie: decyduje jakim chce być mężczyzną lub jaką kobietą. Warto, aby rodzice rozróżniali: bunt wobec roli płciowej, może,

ale wcale nie musi wcale oznaczać transpłciowości. Nastolatka może wciąż czuć się kobietą, a jednak być zbuntowana wobec wielu społecznych i kulturowych konwenansów, które się z tym łączą np. oczekiwaniem, że będzie chodzić w sukienkach lub będzie ugodowa.

Podobnie jest, gdy nastolatki poszukują swojej orientacji seksualnej. W doświadczeniu nastolatka stopniowo pojawiają się sygnały co do tego jakimi osobami jest zainteresowany w sposób romantyczny oraz jakimi w sposób fizyczny. Jednym słowem, nastolatek, zaczyna doświadczać, że ktoś zaczyna mu się podobać. Nie da się kontrolować, do kogo czujemy pociąg lub kim jesteśmy zainteresowani. I gdy jest to osoba płci przeciwnej, sprawa – choć zawsze nieco skomplikowana – wydaje się prostsza. Kultura ma na to język i jest akceptująca względem tego, że najwyraźniej można się w kogoś zakochać lub czuć pożądanie. Sprawa komplikuje się jednak, gdy wśród osób, które stają się atrakcyjne, nastolatek zauważa też osoby tej samej płci, z którą się identyfikuje. A co, jeśli tych osób jest kilka? A co kiedy jest ich, tak dużo, że staje się to niemal wyrównane pół na pół? A może atrakcyjne są wyłącznie osoby tej samej płci co on czy ona?

Na podstawie tych doświadczeń, nastolatek próbuje je skategoryzować, co to znaczy, że ktoś mu się podoba. Sumując ogólne doświadczenia, osoby rozpoznają swoją orientację seksualną.

Ważne jest żeby jednak zaznaczyć: to nie rodzic jest odpowiedzialny za poczucie tożsamości, orientacji seksualnej czy poczucie płciowości swojego dziecka. Kształtowanie się i rozwój zarówno orientacji seksualnej, jak i psychicznego poczucia własnej płci nie są jeszcze dobrze poznane przez naukę. Jednak z dotychczasowych badań wynika jasno, że w obu przypadkach mówimy o silnym komponentie cech wrodzonych, których nie da się kontrolować.

### **Dlaczego właśnie teraz tyle się o tym mówi?**

Proces wyłaniania się orientacji seksualnej i tożsamości płciowej nie zawsze jest łatwy. Często trudno też jest znaleźć słowa opisujące własne doświadczenie. Dopiero od niedawna otwarcie mówi się o różnorodności orientacji psychoseksualnej oraz płciowości. Choć dziś wiele osób ma różne poglądy na temat tego, jak powinno się traktować osoby nieheteroseksualne i/lub osoby niecisplciowe, sama wiedza o ich istnieniu staje się coraz bardziej dostępna. Nie zawsze jednak tak było.

Według badań przeprowadzanych w 2022 roku w populacji osób z USA, zauważono istotną różnicę pokoleniową w procencie populacji, która w badaniach sondażowych deklaruje się, jako osoba ze społeczności LGBT. Dla osób urodzonych w latach 1945-1964, jest to 2,7%, dla osób urodzonych w latach 1964-1980 wynik jest podobny: 3,3%. Często w statystyce przyjmuje się, że osoby LGBT stanowią około 5% populacji, ponieważ tak wynikało z przeprowadzonych w przeszłości badań. Ciekawa zależność wyłania się jednak w pokoleniach następnych: osoby urodzone w latach 1980-1996 deklarują, że aż 11,2% z nich jest osobami LGBT, natomiast wśród osób urodzonych w latach 1997-2004, deklaruje tak aż 19,7%.

Możnaby więc powiedzieć, że na poziomie wykrywanych danych, ci którzy twierdzą „kiedyś to tego nie było” w pewnym sensie mają rację. Zdaje się jednak, że istnieje też inne wyjaśnienie tego zjawiska. Z biegiem lat kultura i społeczność staje się coraz bardziej tolerancyjna i otwarta. Co za tym idzie, coraz więcej osób ma odwagę by otwarcie mówić o swoim doświadczeniu lub w ogóle rozpoznaje je jako część swojej tożsamości (np. myśląc: „a może jestem tą osobą, której podobają się zarówno osoby płci przeciwnej, jak i tej co moja”), a nie jako coś jednorazowego, niestałego lub wstydliwego, co trzeba ukryć lub odrzucić.

Zjawisko które ilustrują te dane to tzw. heteronormatywność i cisheteronormatywność kultury.

Heteronormatywność to ogólna nazwa wielu powiązanych przekonań i zjawisk, które sprawiają, że w kulturze istnieje oczekiwanie, że każda osoba będzie heteroseksualna. Cisheteronormatywność to natomiast oczekiwanie, że każda z osób będzie cisheteroseksualna (czyli będzie identyfikować się z płcią określoną przez lekarzy przy urodzeniu i będzie czuła, że to w pełni jej lub jego płeć). To te przekonania sprawiają, że różnorodność wszystkich innych orientacji lub doświadczeń płciowości jest postrzegane jako „odstępstwo od normy”. To właśnie z ich powodu istnieją coming outy – gdyby nikt nie oczekiwał kto będzie się podobał innej osobie lub jaki związek powinna tworzyć dana osoba, nie byłoby potrzeby, aby oficjalnie to ogłaszać lub się ujawniać. Nie byłoby potrzeby, aby trzymać swoje doświadczenie w tajemnicy.

### **Słowniczek pojęć:**

**Heteronormatywność** – założenie o tym, że większości ludzi, będą podobać się osoby przeciwnej płci oraz oczekiwanie, że będą tworzyć trwałe związki różnopłciowe; z heteronormatywnością łączy się też przekonanie, że heteroseksualność jest lepsza lub bardziej pożądana niż inne orientacje seksualne oraz nadawanie większej wartości tradycyjnym modelom związków romantycznych, niż związkom jednopłciowym lub nietradycyjnym

**Coming out** – ujawnienie przed kimś swojej tożsamości związanej z nieheteroseksualną orientacją lub niecisheteroseksualnością; coming out jest procesem dla każdej osoby i podejmowany jest więcej niż jeden raz zależnie od indywidualnych potrzeb: osoba może chcieć otworzyć się w gronie przyjaciół, jednak pozostawić swoją tożsamość w tajemnicy przed współpracownikami itp.

**Heteroseksualność** – orientacja psychoseksualna, w której osoba czuje, że w sensie romantycznym i fizycznym podoba jej się osoby płci innej niż jej własna

**Homoseksualność** – orientacja psychoseksualna, w której osoba czuje, że w sensie romantycznym i fizycznym podoba jej się osoby takiej samej jak jej własna

**Biseksualność** – orientacja psychoseksualna, w której osoba czuje, że w sensie romantycznym i fizycznym podoba jej się zarówno osoby płci innej niż jej własna, jak i płci takiej samej jak jej własna

**Panseksualność** – orientacja psychoseksualna, w której osoba czuje, że w sensie romantycznym i fizycznym podoba jej się osoby niezależnie od ich płci

**Aseksualność** – orientacja psychoseksualna, w której osoba nie czuje pociągu do innych osób

**Cisheteronormatywność** – założenie o tym, że wszystkie osoby będą identyfikować się z płcią nadaną przez lekarzy przy urodzeniu, że będą realizować związaną z nią kulturowo rolę płciową oraz przypisywanie większej wartości ekspresji płciowej zgodnie z płcią nadaną przy urodzeniu niż innym jej ekspresjom

**Cisheteroseksualność** – identyfikowanie się z płcią nadaną przez lekarzy przy urodzeniu

**Transpłciowość** – identyfikowanie się z płcią inną niż ta nadana przez lekarzy po urodzeniu

**Dysforia** – doświadczenie, które dla wielu osób transpłciowych stanowi początek rozpoznania swojej tożsamości. Jest często przez nie opisywane jako głębokie poczucie, że mimo wiedzy o sobie, że jestem osobą innej płci, w lustrze codziennie widuję coś czego nie rozpoznaje jako Ja i związany z tym olbrzymi dyskomfort. Osoby transpłciowe w związku z odczuwanym dyskomfortem tego „nie czucia

się sobą we własnej skórze”, są z całej społeczności osób LGBT najbardziej narażone na popełnienie samobójstwa. To właśnie z powodu dysforii, sposobem pomocy osobom transpłciowym, jest uspoźnienie ich wyglądu i ekspresji płci z płcią, z którą się identyfikują.

**Niebinarność** – nie identyfikowanie się z żadną płcią, co może wyrażać się różnorodną ekspresją własnej płciowości

**Interpłciowość** – ogólny termin określający, że w momencie urodzenia osoba miała zróżnicowane cechy płciowe, które nie pozwalały na jednoznaczne przypisanie jej do jednej płci; osoby interseksualne mogą identyfikować się zarówno jako kobiety, mężczyźni, osoby niebinarne, mogą też być dowolnej orientacji

**Deadname** – z ang. martwe imię, czyli imię osoby transpłciowej nadane jej przy urodzeniu, jednak niezgodne z odczuwaną przez tę osobę płcią; często osoba transpłciowa ujawniając swoje doświadczenia prosi o nazywanie jej nowym imieniem i zwracanie się do niej zaimkami odpowiednimi do płci, którą odczuwa. Z badań wynika, że zwracanie się przez najbliższych do osoby transpłciowej jej preferowanym imieniem obniża ryzyko samobójstwa aż o 65%.

**Tranzycja** – proces w którym osoba identyfikująca się jako transpłciowa podejmuje działania żeby ujednoczyć swoją ekspresję płciową i płeć, z którą się identyfikuje; nie istnieje jedna „poprawna” metoda tranzycji, ponieważ wszystko zależy od potrzeb danej osoby: może być to zmiana ubioru, sposobu pielęgnacji ciała, zmiana fryzury, zmiana imienia w dokumentach lub ingerencje medyczne np. terapia hormonalna, operacje plastyczne np. twarzy, klatki piersiowej, genitaliów; każda osoba transpłciowa ma inne potrzeby co do tego jak chce przechodzić tranzycję i nie można mówić, że którąś z tych opcji jest lepsza lub bardziej „pełna” niż inne.

### **Co robić? Jak wspierać?**

Kiedy nasze dziecko zdecyduje się powiedzieć nam coś więcej o swojej odkrywaniu swojej seksualności czy płciowości, warto postawić na relację z dzieckiem. Jak to zrobić?

- **Uszanować** – to że nasze dziecko zechciało podzielić się z nami swoim trudnym doświadczeniem to dowód jego zaufania. Tylko ono wie czego doświadcza. Zamiast spróbować powiedzieć mu, że „może jeszcze nie jest pewne” lub że „może z czasem mu się zmieni”, uszanujmy to, że nam to mówi i że to jest jego aktualne doświadczenie.
- **Rozmawiać** – okazywać w ten sposób ciepło i akceptację, dopytać ile dziecko chce powiedzieć w związku ze swoją tożsamością lub jak chce żeby teraz się do niego zwracać oraz kto jeszcze wie i o kim dziecko nie chciałoby żeby wiedziało. Pamiętaj, że ujawnienie się to indywidualna decyzja każdej osoby. Ujawnianie dziecka przed kimś innym np. przyjacielem czy innym członkiem rodziny, zwłaszcza gdy nastolatek nie czuje się jeszcze komfortowo lub pogodzony ze swoją orientacją i/lub płciowością, może być przez niego postrzegane jako zdrada zaufania.
- **Zaciekawić się** – często zależnie od tego jakie swoje doświadczenie ujawnia nam dziecko i jak ono je nazywa, możemy mieć jako rodzice więcej lub mniej informacji. Poszukiwanie odpowiedzi na pytania to także nasze zadanie – traktowanie osoby LGBT jako jedyne źródła informacji o tej tożsamości,

jest często doświadczane przez tę osobę jako męczące, frustrujące lub przykre. Warto skorzystać z dodatkowych zasobów i źródeł informacji.

- Stopniować swoje zaciekawienie – są też pewne kwestie, o które pytanie (pomimo naszej ciekawości) może być odbierane jako przekraczające granice osobistego komfortu. Seksualność jest tematem bardzo intymnym. Istnieją w niej pewne tematy, które jesteśmy gotowi poruszyć z częścią osób, a na niektóre – bardziej prywatne – rozmawiamy tylko z wybranymi osobami np. z naszymi bliskimi przyjaciółmi czy partnerami seksualnymi. Dopytywanie o bardzo prywatne szczegóły życia seksualnego lub ekspresji płciowej, może być odbierane jako zawstydzające i wścibskie. Szczególnie często mierzą się z tym osoby transpłciowe pytane m.in. o zakres w jakim zdecydowały się na tranzycję, np. zadawanie im pytań o ich genitalia. Ciebie ludzie rozpoznają jako kobietę lub mężczyznę, mimo że wielu z nich nigdy nie widziało Twoich genitaliów. Co więcej, w większości przypadków, uznalibyśmy takie pytanie za niegrzeczne. Dla osoby LGBT jej ciało i szczegóły życia seksualnego są kwestią równie prywatną, o której nie musi chcieć rozmawiać ze wszystkimi.
- Poszukać wsparcia dla siebie – ujawnienie się dziecka jest trudne nie tylko dla dziecka. Wielu rodziców otrzymując takie informacje potrzebuje czasu, wiedzy, akceptacji i wsparcia, żeby ułożyć sobie nowe informacje w głowie. Rodzice, tak samo często mierzą się z dylematami, ze strachem, że ich dziecku stanie się krzywda w związku z ich tożsamością lub że i im pewne rzeczy nigdy nie będą dane (np. nie spełnią marzeń o odprowadzeniu córki do ołtarza lub o zostaniu dziadkami itp. [pomimo, że współcześnie osoby mogą wziąć ślub i mieć dzieci lub nie zdecydować się na wybranie takiej przyszłości niezależnie od tego jakiej są orientacji seksualnej lub płci]). Mogą pojawiać się konflikty z wyznawanymi do tej pory poglądami czy niezgodność z wyznawaną religią. Wszystko to może stanowić źródło wielu trudnych emocji, którymi warto się zajmować. Rodzina może być olbrzymim źródłem wsparcia, jednak aby wspierać kogoś innego, sami musimy o siebie zadbać i nie być w kryzysie. Nasze pogodzenie się z informacją o tożsamości dziecka może być jedną z najważniejszych i najbardziej pomocnych rzeczy, jaką możemy dać swojemu dziecku, w tym trudnym czasie.
- Jeśli to zgodne z tobą: udzielać się – nastolatki będą wkraczać w dorosłość, w tym świecie, który my dorośli im przygotowujemy. Obecnie dyskusja o prawach osób LGBT w Polsce jest żywa jak nigdy dotąd w historii. Jeśli uważasz, że to ważne, dowiedz się co więcej możesz zrobić, tak by twoje dziecko miało szansę rozwijać się w bardziej akceptującym świecie.

### **Gdzie szukać wsparcia?**

Na każdej z wymienionych niżej stron można znaleźć dodatkowe materiały informacyjne na temat sytuacji osób LGBT+ oraz wsparcia psychologicznego oraz prawnego.

**My rodzice** – stowarzyszenie ojców, matek i sojuszników osób LGBT+ <http://myrodzice.org/>

**Kampania Przeciw Homofobii** – organizacja pozarządowa zajmująca się przeciwdziałaniem dyskryminacji ze względu na orientację seksualną i tożsamość płciową oraz walcząca o prawa osób LGBT+ <https://kph.org.pl/>

**Lambda Warszawa** – stowarzyszenie na rzecz osób LGBT+ której celem jest budowanie pozytywnej tożsamości osób LGBT+ i kształtowanie akceptacji społecznej dla tych osób  
<https://lambdawarszawa.org/>

**Fundacja Trans-Fuzja** – fundacja na rzecz osób transpłciowych <https://www.transfuzja.org/>

Artykuł powstał w ramach programu:

Akademia Rodziców Nastolatka - wyzwania i możliwości. Jest to program finansowany przez m.s.t. Warszawa.