

# Транссексуализм. Как разобраться в себе

[http://trans-tema.com/kak\\_razobratsya\\_v\\_sebe.htm](http://trans-tema.com/kak_razobratsya_v_sebe.htm)

Итак, современные исследователи сходятся на том, что проблемы половой идентификации являются врожденными, и попытки откорректировать их обречены на неудачу. Однако **отношение** к этим проблемам можно и, как правило, нужно корректировать. В то же время только сама Т\* личность может определить "степень своей транссексуальности" и спланировать дальнейшие действия. Сужу по своему опыту: адекватное осознание себя избавляет от многих сомнений и комплексов, а самое главное - дает силу жить дальше и возможность выбирать. Неважно, каким именно будет выбор (у всех - по-разному). Важно, что это будет **свой осознанный выбор**.

Вот почему, прежде чем отдавать себя в руки докторов, необходимо высвободить свое "я" из-под груды предубеждений, собственных ошибочных заключений и штампов общественного мнения. Каждый год **неосознанной** жизни добавляет новый пласт на эту груды, не говоря уже об увеличении числа морщин и седых волос, поэтому лучше начинать расчистку завалов как можно скорее. Неважно, сколько времени это займет (хотя у психологически подготовленных людей дело пойдет быстрее). Когда цель будет достигнута и вы, наконец, сможете спокойно сказать себе: "Да, пожалуй, я - транссексуал" (или трансвестит, или лесбиянка, а может быть - фетишист, или еще кто-то), многие проблемы решатся сами собой.

Как же это сделать? С чего начать?

Ответ может показаться слишком банальным. Но, поверьте, мне бы и в голову не пришло делать какие-то рекомендации, если бы не собственный (не всегда веселый) опыт.

Нужно просто **ДУМАТЬ**. **Вспоминать** события, которые когда-то произошли и не дают (или не давали) вам покоя. **Анализировать**, чем вызвано было ваше поведение в той или иной ситуации: внутренними побуждениями или стереотипами. **Контролировать** свои мысли, "ловить" их. **Наблюдать** за собой со стороны и отмечать, что вам действительно нравится. **Сравнивать** ваши чувства с чувствами других людей, тех, которые уже нашли и успешно реализовали себя, в том числе и в ставших классическими общеизвестных случаях.

Огромную роль может сыграть осмысление воспоминаний детства.

## Пять возрастов транссексуализма

### **Дошкольный возраст (5 лет плюс-минус 1 год)**

Большинство транссексуалов, вспоминая себя в этом возрасте, говорят о склонности к переодеванию в одежду противоположного пола и о стремлении вести себя соответственно. Но это, как мне кажется, менее важно, чем то, с кем ассоциирует себя ребенок, кем представляет себя в будущем, о чем мечтает.

*Теперь я понимаю, что, глядя на окружавших меня тогда мужчин (отец, старшие двоюродные братья), я больше как бы восхищалась ими, чем старалась походить на них. Хотя элемент подражания тоже был, просто в силу детского обезьянничанья, но все как-то неудачно и кратковременно. А вот женские проблемы тогда (а, тем более, сейчас) мною воспринимались гораздо ближе, с подсознательным пониманием и безусловным сочувствием.*

Тем не менее, многие исследователи с полным на то основанием считают, что невозможно определить расстройство гендерной идентичности и прогнозировать его развитие, основываясь на непосредственных наблюдениях за поведением ребенка в возрасте до 8 лет. Одни и те же внешние проявления у детей могут быть вызваны совершенно разными мотивами, которые сами дети не могут, конечно, осознать и объяснить. Известно множество случаев, когда ребенок, любящий, например, в детских играх играть роли противоположного пола, вырастая, никак не проявлял ни гендерной дисфории, ни нестандартной сексуальной ориентации. (Эти две вещи обычно никак не связаны между собой, но их внешние проявления для непросвещенного человека выглядят похоже.)

Однако с другой стороны, когда у взрослого человека возникает необходимость разобраться в себе, воспоминания детства и их анализ могут оказать неоценимую услугу. Психиатры считают, что если расстройство гендерной идентичности проявилось впервые в возрасте 4-6 лет и не прошло до 25 лет, то это подтверждает диагноз "Gender Identity Disorder" или, по старой советской терминологии, "Ядерная степень транссексуализма". Иными словами, это говорит о том, что данное отклонение является врожденным, органическим и его нельзя откорректировать методами психиатрии.

Я думаю, что большинство детей, которые начинают чувствовать в себе несоответствие внутреннего пола физическому, очень рано начинают чувствовать и необходимость скрывать это от окружающих и вести себя так, чтобы не вызвать неодобрение родителей и сверстников. Дети есть дети - у большинства из них еще нет силы воли противостоять гендерным стереотипам. Если родители говорят, например: "Ты мальчик, будущий мужчина, воин, защитник", это воспринимается на веру, и желание вести себя "соответственно" может быть вполне искренним. Но это желание все-таки идет не от души, а от необходимости в одобрении со стороны.

*В детстве у меня была одна-единственная кукла - типичная страшноватая кукла советских времен. Не помню, откуда она взялась. Мне нравилось одевать ее и заплетать ей косички. Нравилось, когда в гости приходила соседка моего возраста, и мы играли вместе. Нравилось, когда мои волосы немного отрастали, и получалось что-то вроде каре. Чудесным было ощущение, когда кто-то на улице или в автобусе, обознавшись, называл меня девочкой. Это шло изнутри. Но очень скоро (видимо, по реакции окружающих, а также наблюдая за поведением других детей) выяснилось, что от меня ждут совсем иного. И вот уже в магазине игрушек я решительно игнорировала прилавки с пупсиками и кукольной посудой (тайком все-таки косясь на них), и просила конструктор или игрушечный фотоаппарат.*

*Иногда со старшими братьями и с отцом мы играли в "мужские" игры - в войну, в футбол... Я помню любовь и одобрение, исходившее от них, и это было прекрасно. Но, когда никого из родных поблизости не было, меня вовсе не тянуло на улицу, где носились и орали мальчишки-сверстники. Мне многое было непонятно в их поведении, а разбираться как-то не хотелось... Поэтому чаще я играла дома, а потом научилась читать. Это произошло, когда мне было 4 года, и с тех пор волшебный мир книг и кино часто оказывался привлекательнее реального мира. Сила воображения переносила меня туда, где я могла представить себя и Констанцией Бонасье и девочкой Варей из "Оловянного колечка" и сестрами Булавиными (по очереди, конечно). Когда я была одна, это, отчасти, выражалось в играх, но больше, все-таки, в незаметном подсознательном ассоциировании себя с героинями фильмов и литературных произведений.*

*Примерно в том же возрасте появилось чувство стыда и запретности иного полоролевого поведения. Не помню, откуда оно взялось, возможно, в результате примененного родителями "полового воспитания". Позже мне попадались книжки по воспитанию детей, выпущенные в 70-е годы. В них "половому воспитанию" уделялось большое внимание. В те времена считалось, что транссексуализм, гомосексуализм и прочие "девиации" вполне предупреждаются и даже устраняются соответствующим воспитанием, и, возможно, медико-психологической помощью.*

*Это привело к тому, что на людях я старалась тщательно избегать любых намеков на поведение, хоть сколько-нибудь свойственное женскому полу, и так же тщательно старалась подчеркивать свою принадлежность к мужскому. Если же людей поблизости не было, природное естество часто брало верх...*

*Например, когда холодной осенью в деревне ездили на открытой телеге, мне повязывали платок и кутали теплой шалью, а я отчаянно, до слез, протестовала, несмотря на уговоры всех родственников, потому что косынка и шаль были явно женскими атрибутами. Мне было приятно носить их, но чувства запретности и стыда, видимо, уже сидели глубоко в подсознании. Помню также, как упрямо я отказывалась снять кирзовые сапоги и надеть сандалии даже в жаркий летний день - ведь в таких сапогах ходили все мужчины в деревне, а сандалии представлялись вещью с неясной половой принадлежностью.*

**Чувства вины, стыда, запретности проявлений своей сущности, вполне могут привести в этом возрасте к формированию комплексов, психологических травм, а возможно и психических отклонений, проявляющихся в течение всей последующей жизни и мешающих найти правильный путь. И причиной этих травм является, конечно, не собственно врожденная гендерная дисфория, а неадекватная реакция окружающих на ее проявления ...**

Именно поэтому важно, чтобы родители знали признаки подобных отклонений, наблюдали за ними и действовали максимально осторожно. Только в этом случае специалисты смогут поставить правильный диагноз, и при необходимости, провести гормональную и хирургическую коррекцию пола в том возрасте, когда это максимально эффективно (12-25 лет).

## **Возраст начала полового созревания (10 лет плюс-минус 2 года)**

Считается, что если нетипичное гендерное поведение впервые начало проявляться в этом возрасте, это свидетельствует о легком расстройстве гендерного самовосприятия. Если же это поведение вдобавок имеет эротическую окраску, то чаще всего врачи ставят диагноз "трансвестизм". В то же время проявление вторичных половых признаков, происходящее как раз в этом периоде, вызывает у Т\* детей инстинктивное неприятие и также может служить толчком для отклонений в поведении, даже если ранее они не отмечались.

Дети в возрасте 8-10 лет уже четко осознают половые различия мужчин и женщин, а многие имеют представление и о сексе. Начало активной выработки половых гормонов повышает интерес к этим вопросам и приводит иногда к первым опытам мастурбации. При этом в своих фантазиях дети представляют себя определенным образом, и, со временем, часть из них обнаруживает, что некоторые детали одежды и имитация поведения взрослых (знакомого им по фильмам, книгам, рассказам друзей и собственным наблюдениям) помогает им в этих фантазиях.

Как правило, дети тщательно скрывают свои наклонности, считая их постыдными. Некоторые тем или иным способом приобретают какие-то предметы гардероба противоположного физического пола и прячут их от всех, что в более позднем возрасте может перерасти в фетишизм. Ощущение запретности иногда еще больше усиливает возбуждение и заставляет испытывать его вновь и вновь. Подспудное чувство вины и своей "ненормальности" распространяется не только на сексуальные фантазии, но и на весь комплекс гендерных ощущений, возникающих при ассоциации себя с тем или иным полом.

В результате получается клубок, в котором одни переживания накладываются на другие. Если вовремя не обратить на это внимание, распутывать клубок придется позже, когда это станет гораздо более сложной задачей.

Теперь представим гипотетическую ситуацию, что родители, заметив нетипичное гендерное поведение ребенка еще в более раннем возрасте, тактично и осторожно помогают или хотя бы позволяют ему его реализовать. Например, покупают и разрешают (хотя бы иногда дома) носить одежду, которая ему нравится, проявлять себя в играх и в жизни естественным

образом, по возможности самостоятельно или с помощью хорошего детского психолога кое-что объяснив ребенку и помогая строить отношения с окружающими людьми. **Отсутствие страха разоблачения, чувств запретности и вины позволило бы ребенку гораздо легче разобраться в неизбежно возникающих проблемах и переживаниях переходного возраста. И послужило бы профилактикой как фетишизма и других девиаций, по-прежнему не одобряемых обществом, так и более серьезных психических отклонений.**

Еще более важным представляется наблюдение за наклонностями ребенка в повседневной жизни. Ребенок начинает участвовать в жизни семьи, помогать взрослым. При этом какие-то из появившихся обязанностей и дел ему могут нравиться меньше, какие-то больше. Впрочем, вовсе не обязательно, что, например, мальчик (от рождения), чувствующий себя девочкой по внутреннему самоощущению, будет проявлять женский характер, особенности мировосприятия и постоянно стремиться к чисто женским занятиям. За гендерную идентификацию и за мышление в целом отвечают различные участки мозга, формируемые у плода во время беременности матери в разное время. **Таким образом, можно однозначно идентифицировать себя женщиной, и при этом иметь вполне мужской склад ума.** Но уж если и то и другое совпадает - это еще одна причина для родителей задуматься о возможной смене пола своего ребенка. И, соответственно, дать ему всю необходимую информацию и поддержку для правильного выбора.

За рубежом, например в США, диагноз "гендерная дисфория", поставленный в возрасте 8-12 лет - обычное дело. При наличии определяющих признаков, главным из которых является стойкое неприятие самим ребенком его физического пола, и при безусловном понимании родителями сути проблемы, нередки случаи начала транзишна в 12, 10 и даже 7-8 лет. Например, в 1999 году количество лиц моложе 22 лет, прибегнувших к программе New York's Michael Callen-Audre Lorde Community Health Center уросло.



Если рассматривать случаи перехода из мужского пола в женский, обычно лечение начинается с назначения небольших доз эстрогенов. Затем производится удаление тестикулов, что предупреждает развитие тела по нежелательному сценарию и позволяет добиться нужных изменений меньшими дозировками гормонов. А через определенное время, чаще по достижении 15-18 лет, феминизация завершается операцией SRS.

Безусловно, транзишн в возрасте, когда тело только формируется, является наиболее успешным в физическом плане. Еще более важен психологический аспект. Как правило, эти дети избегают множества проблем как в повседневном общении со сверстниками, так и в будущей социализации. Бесценный опыт взросления в истинном поле, в окружении сверстников, соответствующее отношение родителей заметно облегчат человеку жизнь. Ему (ей) не придется вспоминать детские годы с сожалением и прятать от новых знакомых все фотографии. Окончив школу, такие дети уже имеют "правильные" документы, соответствующую внешность и отсутствие груза нерешенных проблем, что позволяет им стать достойными членами общества и просто счастливыми людьми. Но, повторюсь, это возможно лишь при внимательном отношении родителей и готовности социума воспринять проблему правильно.

На фото - Джени Хилоудак. Начало приема гормонов - 13 лет.

### Период взросления (20 лет плюс-минус 3 года)

Достижение возраста полового созревания и паспортного совершеннолетия открывает у человека новые возможности - возможность строить жизнь по своему желанию, изменять ее, самостоятельно пробовать себя в разных областях. Однако очень немногие люди в этом возрасте действительно в состоянии воспользоваться всеми этими возможностями.

Оставим в стороне тех, кто привык к полной опеке со стороны родителей - им мало что "светит". Но и те, кто, например, рано ушел из дома или вовсе его не имел, часто проявляют крайний инфантилизм. Осознание цели и перспектив своей жизни у большинства отсутствует, поэтому для молодых людей в возрасте 17-22 года так сильны "стадные инстинкты". Быть "как все", действовать "как все", скрывать свои индивидуальные особенности, и, тем более, гендерные отклонения - обычная практика.

*Я, например, вообще плохо помню этот период. Окончание школы, экзамены, переезд, поступление в ВУЗ, новый круг общения - все это требовало времени и сил. Разумеется, моя женская сущность всегда была со мной, и время от времени вырывалась наружу, но я абсолютно не знала - что об этом думать. Не было никакой доступной информации по трансгендерным вопросам. Поэтому я решила не думать вовсе, оставить все как есть, утвердиться, по возможности, в жизни в качестве мужчины - ведь это даже проще. Начавшаяся перестройка, ухудшившееся материальное положение семьи, необходимость учиться и работать одновременно, а также природная скрытность тоже не способствовали каким-то переменам. Таким образом, перспектива на последующие 5-10 лет жизни определилась как бы сама собой.*

Поэтому в России раскрывают свои склонности и, тем более, решаются на транзишн в этом возрасте единицы. В основном, это ярко выраженные транссексуалы, с раннего детства не признававшие свой физический пол, и пользующиеся если не поддержкой, то хотя бы вынужденным признанием родных. Результаты транзишна в этом возрасте обычно очень хороши. Правильная гормонотерапия быстро влияет на вторичные половые признаки. Молодой организм хорошо справляется с операцией (операциями). И вся жизнь впереди - есть время адаптироваться в обществе и уже в новом качестве достичь успеха.



Однако, в основном, все происходит иначе. Те, кто скрывал свою истинную гендерную сущность, - продолжают скрывать ее. При этом проблем становится больше - вторичные половые признаки физического пола буйно растут. Тело и лицо становятся совсем не такими, какими бы их хотелось видеть. Общество и государство требует соответствия гендерным нормам. Чего стоит, например, для MtF TS перспектива армейской службы, а для FtM TS - разговоры родни, что нужно быть женственной, следить за внешностью, приглядываться к мужчинам, имея в виду замужество... Большинство ломается, вливается в "общую струю": выходят замуж, женятся, приобретают профессию. Но загнать свое "я" вглубь достаточно далеко, чтобы не высывалось, мало кому удается. Брак часто оказывается неудачным, профессия - неинтересной, и причин своей неудовлетворенности жизнью многие не понимают.

На этом фоне трансгендерные проявления и попытки их игнорировать или подавлять, могут обернуться депрессиями, уходом в себя, выпадением из социума, а в тяжелых случаях - психическими расстройствами и даже мыслям о суициде.

Южно-корейская актриса и модель Ха Ри-Су завершила транзишн, начатый в 17 лет (после окончания школы) операцией в 19 лет.

### Кризис середины жизни (30 лет плюс-минус 3 года)

К этому возрасту большинство людей уже имеют опыт, достаточный для сознательного определения своих приоритетов в жизни. Не помню, кто из знаменитостей сказал: "Тридцатилетние не ошибаются", или что-то близкое по смыслу, имея в виду, что даже поступки, расцениваемые посторонними как ошибочные и нелепые, имеют свои глубинные причины и обоснования. Материальные проблемы (жилье, работа) чаще всего уже как-то решены. Крепко стоя на собственных ногах, люди могут позволить себе руководствоваться своим умом, используя накопленные знания.

В то же самое время груз нерешенных психологических проблем и отложенных дел становится все тяжелей, и в один день, который может оказаться не таким уж прекрасным, человек осознает, что достиг какого-то рубежа. Становится окончательно очевидно, каким из детских и юношеских мечтаний уже не суждено сбыться, а что еще можно сделать, если начать немедленно. Как поет Макаревич:

"Полпути позади, и немного осталось,  
И себя обмануть будет легче всего.  
От ненужных побед остается усталость,  
Если завтрашний день не сулит ничего..."

Простые бытовые ситуации тоже могут помочь. Представьте семейный праздник дома у вас или у близких родственников. Собираются гости. Дамы наводят на себя последний марафет, хлопочут на кухне, подтирают детям носы и попки, обсуждают последние новости и перемены, случившиеся друг у друга... Мужчины сдвигают столы, беседуют о работе и политике, выходят на балкон покурить... А где здесь вы?

*Мне, даже с моим 25-летним опытом мимикрии, всегда было как-то не по себе в предписываемой приличиями роли, хотя играю я ее, когда надо, надеюсь, безупречно.*

А может быть, вы любите представлять себя на вечеринке в клубе "для своих", в одежде, которую вам всегда хотелось надеть, но в обычной обстановке для вас это совершенно неприемлемо, да и не так уж необходимо?..

А может быть, вам очень хочется предстать в непривычном виде перед вашим партнером (партнершей) в интимных делах? Это возбуждает и вас и его (ее) и заканчивается чудесным сексом... А завтра вы, как обычно, одеваетесь и идете на работу, испытывая прилив сил и хорошего настроения.

*И ничего в этом нет страшного и постыдного. Если что-то хорошо для двух любящих друг друга людей, то это хорошо вообще!*

Помочь осознать свою сущность могут и измененные состояния сознания, например, во время болезни с высокой температурой, или после жаркого времени, проведенного в сауне. Что представляется вам в такие моменты? Что помогает справиться с болью и стрессом? Проведите эксперимент: когда вам плохо и силы на исходе, представьте себя в желаемом образе. Чувствуете ли вы, что это дается с трудом, приходится ли прилагать к этому усилия, или наоборот - вы ощутили облегчение?