

# Рассказать своему партнеру

[http://trans-tema.com/rasskazat\\_svoemu\\_partneru.htm](http://trans-tema.com/rasskazat_svoemu_partneru.htm)

*«Никто другой не может сделать так, чтобы Ты чувствовала себя целой. Твоя целостность приходит из внутреннего мира и честности...»*

Почти все MtF трансгендеры рано или поздно могут столкнуться с такой проблемой: как рассказать своей жене, партнерше или партнеру о своей женской стороне. (В дальнейшем речь будет вестись о признании супруге, если вы хотите признаться партнеру мужчине, то советы ниже вам подойдут.) Многие, наверное, полагают, что существует какой-то способ, с помощью которого можно все уладить. Увы, если Вы так думаете, тогда я Вас сильно огорчу. Никакого способа нет: открываясь, Вы берете на себя очень большую ответственность и риск потерять любимого человека или коренным образом изменить отношения с ним. Поэтому я хочу дать Вам первый совет: **рассказывайте о том, что вы трансгендер обязательно до того, как Вы сделаете важный шаг в Вашей жизни.** Не хочу Вас пугать, но, быть может, ваша партнерша или потенциальная супруга не сможет принять эТ\*о в Вас, тогда не обрекайте себя и ее на брак, наполненный страданиями, поскольку Вы, вероятно, не сможете подавлять себя, а она не сможет спокойно к этому относиться.

Открываясь своей партнерше **вы также открываете свои самые уязвимые места**, помните об этом. К сожалению, мне известно множество случаев, когда партнерша или супруга, узнав о Ваших особенностях, будет искать какие-то выгоды для себя, попрекая или даже шантажируя Вас инакостью. Я вовсе не хочу Вас пугать, но Вы должны быть полностью уверены в своем партнере, когда открываете ему сокровенную часть себя.

Есть и другая сторона: еще больший риск - не рассказывать. Кроме этого, пока Вы и Ваша жена полностью не открылись друг другу, настоящая интимность невозможна.

Если же Вы полностью уверены в своем решении раскрыться, то я дам Вам несколько советов.

Во-первых, Вам нужно быть уверенной в себе и принимать себя такой, какая ты есть. Трансгендер, который не сможет признать себя, не может убедить и свою партнершу. Самопознание является главным ключом, потому что оно дает силу, чтобы пойти на этот риск. Если Вы будете излучать спокойствие и уверенность в себе, тогда это чувство передастся и Вашей партнерше. Вы - особенная, уникальная личность и Ваша особенность является редким даром. Таким образом, если Вы поделитесь с ней этими чувствами, то это будет очень важным началом для ее понимания и принятия Вас.

Во-вторых, Вам необходимо подготовиться к тому моменту, когда Вы ей все о себе расскажете. А для этого Вам надо иметь максимум информации о таком явлении, как трансгендерность. Существует множество книг об этом, но, к сожалению, на английском и достать их довольно сложно. Самой интересной из них, на мой взгляд, является «My husband wear my clothes». Материалы на русском языке, которые мне удалось найти по данной тематике, датируются 1968 годом, и ранее, и весьма противоречивы; кроме того накладывается определенная идеология тех лет. Некоторые материалы я постараюсь выкладывать на страницах данного сайта.

Когда Вы узнаете больше о себе, начинайте узнавать о партнершах других трансгендеров, которые научились мириться и даже поддерживать своих мужей.

Узнайте свою супругу. Смотрите логически на Ваши отношения и подумайте о том, как Ваша совместная жизнь будет меняться, когда Вы ей расскажете о себе. Постарайтесь понять ее нужды: имейте в виду сложности и нагрузки ее жизни, как, например, проблемы на работе, с детьми, семейные дела, финансовые ограничения.

Любите свою супругу и постарайтесь найти возможности, как Вы можете помочь ей преодолеть жизненные проблемы. Поймите то, что рассказывая ей о себе, Вы добавляете ей еще больше нагрузок. Может быть, эта нагрузка будет слишком велика для нее.

Внимательно следите за тем, как вы общаетесь друг с другом. Действительно ли Вы рассказываете ей истинное положение вещей или что-то скрываете, избегая конфликта? Спросите себя, нет ли чего-то, что Вы прячете, т.к. боитесь, что она у Вас именно это и спросит. Будьте готовы ответить на любые вопросы, в том числе и о Вашей сексуальной ориентации и о том, что Вас действительно возбуждает, и обязательно будьте откровенны в своих ответах. Ни в коем случае не пытайтесь скрывать что-то или врать. Когда Вы волнуетесь, вранье особенно заметно. Момент раскрытия должен быть моментом полной откровенности. Если Вы не готовы рассказать ей все, то лучше даже не начинать этот разговор.

Вообще, я рекомендую очень тщательно подбирать слова. Обязательно объясните ей, что в Тебе есть что-то, что было с Тобой всю жизнь и о котором Вы ей раньше не рассказывали. Когда она Тебя спросит почему, будь откровенна. Скорее всего, Вы ей расскажете, что боялись, что боялись потерять ее. Будьте готовы к тому, что она не поверит, что именно в этом есть причина. Возможно, ей будет сложно понять, как она могла жить в интимных отношениях с Вами, не зная об этой другой Вашей "стороне". Может быть, она будет чувствовать себя обиженной из-за этого, и она будет иметь право на это чувство.

Постарайтесь объяснить свои чувства. Она может быть не в состоянии понять это полностью, но, может быть, она поймет ту или другую часть. Если Вы старались (ведь наверняка старались) бросить эТ\*о когда-то в прошлом: расскажи ей и об этом, как это не сработало. Если Вы консультировались с психотерапевтом, расскажите ей об этом тоже. **Если она хочет пойти на консультацию, ни в коем случае не противьтесь.** Скажите ей (и покажите!!!), что Вы приобрели образовательные материалы об этом явлении и о проблемах, перед которыми стоит пара в таких отношениях, и спросите ее, хочет ли она прочитать их. **Не заставляй ее делать это, если она не захочет.**

**Не торопитесь!** Это большой удар по её чувствам. Не думайте, что она сразу вас примет. Возможно сразу она оттолкнет Вас. Будьте готовы ответить на любые её вопросы, рассказать о трансгендерности. Если на какой-то вопрос у Вас нет ответа - ничего не выдумывайте, прямо скажите, что Вы что-то не знаете. Лучше всего, если Ваши ответы будут подкреплены литературой.

Не настаивайте на том, что бы она увидела Вас в женском. Она сама должна попросить Вас об этом. Не настаивайте на визите к психологу и не навязывайте ей чтение каких-либо материалов, только расскажите ей о такой возможности. Помните, что для Вашей половины может быть большим эмоциональным испытанием увидеть Вас впервые в женском.

**Пожалуйста запомните:** существует большая доля вероятности, что Ваша супруга или партнерша будет очень часто задавать одни и те же вопросы о Вашей «женской стороне». И здесь надо обязательно очень спокойно и обстоятельно все ей объяснять, не в коем случае не стоит говорить что-то типа «Ты что, не помнишь? Я же тебе только вчера рассказывал».

Касательно психологов, хочу предупредить, что есть большинство титулованных врачей, которые очень уверены в своей точке зрения, что необходимо привести человека в соответствие со стереотипами общества, а не пытаться жить таким, какой ты есть - в мире с собой и окружающими. Я рекомендую, если есть такая возможность, сходить к психологу в одиночку, а только после этого - вдвоем.

И, наконец, обязательно скажите ей, как сильно Вы её любите, и как важны для Вас ваши отношения. Объясни ей, что она не является причиной Вашей тяги к перевоплощению в женщину. В настоящий момент неизвестна причина трансгендерности, хотя предположений и много, но они не обобщаются на все случаи. Очень часто бывает так, что женщина чувствует, что она недостаточно женственна или не идеальна. Очень важно, чтобы Вы убедили её, что это не так, и что она для Вас - красивая женщина и самый важный человек в жизни.

К сожалению, нет никаких гарантий, что все вышесказанное приведет к тому, что Ваша подруга поймет Вас, но признание может дать хорошее начало дальнейшим отношениям. Понимание и принятие должно придти само, нельзя ни ускорить, ни подтолкнуть это, и наоборот - если Вы будете чрезмерно настойчивы или назойливы, то это может сильно Вам навредить. Дайте ей время, дайте ей любовь, и дайте ей уверенность, что Вы - все тот же человек, в которого она влюбилась, и что Ваша «женская сторона» - просто еще одна уникальная часть Вашей личности.

В заключении хочу сказать, что в любом случае Вам необходимо проявлять чудеса выдержки и терпения. Если она примет Вас, то не настаивайте, чтобы на следующий же день вы пошли гулять как подружки. Если она не сможет принять Вас, то расстаньтесь, что бы не отравлять ей и себе жизнь.