

# Nastolatki LGBT+ w spektrum autyzmu

Poradnik dla rodziców



Nastolatki LGBT+ w spektrum autyzmu. Poradnik dla rodziców

Copyright © Fundacja Dziewczyny w Spektrum 2021

Wydawczyni:

Fundacja Dziewczyny w Spektrum

ul. Lipowa 3D

30-702 Kraków

Kraków 2021

Wydanie I

Opracowanie: Ewa Furgał, Marta Dora

Korekta: Ewa Furgał

Opracowanie graficzne i skład: Marianna Wybieralska

Publikacja nieodpłatna, nie może być sprzedawana.

Publikacja została wydana na licencji Creative Commons

„Uznanie autorstwa–Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe”.



Publikacja została opracowana i wydana ze środków Funduszu dla Odmiany

# Spis treści

Dlaczego powstał ten poradnik? 4

1. Najważniejsze pojęcia 6
2. Fakty i mity o osobach LGBT+ w spektrum autyzmu 8
3. Dojrzewanie. Dlaczego jest tak trudne dla osób w spektrum autyzmu? 13
4. Nonkonformizm płciowy, niebinarność, dysforia płciowa – jak odróżnić? 16
5. Dysforia płciowa a spektrum autyzmu 23
6. Wyzwania dla nastoletnich osób LGBT+ w spektrum autyzmu 26
7. Jak wspierać nastoletnie osoby LGBT+ w spektrum autyzmu? 30

Bibliografia 33

Polecana literatura 35

Wybrane organizacje 37

O autorkach 38





## Dlaczego powstał ten poradnik?

Badania wskazują, że wśród osób w spektrum autyzmu znacząco więcej osób identyfikuje się jako osoby LGBT+ w porównaniu do ogółu populacji. Osoby w spektrum autyzmu dużo częściej niż neurotypowe określają się jako nieheteroseksualne, niebinarne i transpłciowe. Coraz więcej badań potwierdza, że odczuwanie dysforii lub niezgodności płciowej jest szczególnie częste wśród osób w spektrum autyzmu. W Polsce temat jest jednak stabaizowany, co znacznie ogranicza możliwości uzyskania potrzebnego wsparcia. A potrzeba wsparcia jest pilna, wręcz paląca, ponieważ dostępne badania pokazują alarmujące dane dotyczące zdrowia psychicznego, zarówno wśród młodych osób LGBT+, jak i osób w spektrum autyzmu. Można więc przypuszczać, że nastoletnie osoby LGBT+ w spektrum autyzmu są grupą szczególnie narażoną na depresję, zespół stresu pourazowego i próby samobójcze.

Poradnik jest odpowiedzią na potrzebę bezpieczeństwa młodych osób LGBT+ w spektrum autyzmu oraz akceptacji i wsparcia ze strony ich bliskich. Odpowiada także na potrzebę rzetelnej, naukowej i nieuprzedzonej wiedzy na temat tożsamości płciowej i orientacji seksualnej, którą rodzicom osób LGBT+ w spektrum autyzmu coraz trudniej uzyskać. Chcemy wesprzeć rodziców w zrozumieniu wyzwań, z jakimi borykają się nastoletnie osoby LGBT+ w spektrum autyzmu.

Mamy nadzieję, że poradnik odpowie na wątpliwości i dostarczy przydatne wskazówki. W końcowej części umieściliśmy m.in. polecaną literaturę i adresy zaufanych organizacji.

# 1.

## Najważniejsze pojęcia

Akronim **LGBT** to skrót opisujący osoby identyfikujące się jako **lesbijki, geje, osoby biseksualne** oraz **transpłciowe**. Towarzyszący mu „**plus**” jest umownym rozszerzeniem obejmującym wszystkie inne sposoby, w jakie można określać swoją tożsamość płciową i/lub seksualną. Takie spektrum identyfikacji obejmuje na przykład **niebinarność** (kiedy odczuwaną tożsamość płciową trudno określić jako jednoznacznie męską lub żeńską), **aseksualność** (kiedy osoba nie odczuwa pociągu seksualnego lub odczuwa jego obniżony poziom) czy **panseksualność** (kiedy osoby angażują się w relacje miłosne i seksualne z osobami bez względu na ich tożsamość płciową).

Coraz częściej używanym słowem opisującym całe spektrum zainteresowania romantycznego i seksualnego inaczej niż wyłącznie do osób przeciwnej płci jest **nieheteroseksualność**.

Osoby **cispłciowe** to takie, które czują zgodność między płcią przypisaną a tożsamością płciową. Takich osób, podobnie jak osób **heteroseksualnych** (czujących pociąg seksualny wyłącznie do osób przeciwnej płci), jest w populacji zdecydowanie najwięcej.

**Spektrum autyzmu** jest wariantem neurorozwojowym, który sprawia, że osoba w nim będąca w szczególności dla siebie sposób przetwarza informacje (poznawczo i sensorycznie), wchodzi w interakcje społeczne, rozumie społeczne normy, reguluje

napięcie, komunikuje się (werbalnie i niewerbalnie). Pojęcie „spektrum” pojawiło się w klasyfikacjach medycznych po to, aby lepiej oddać różnorodność poziomów funkcjonowania intelektualnego, poznawczego i społecznego. Stopniowo odchodzi się także od akronimu ASD (*autism spectrum disorder*) na rzecz mniej stygmatyzującego ASC (*autism spectrum condition*).

W literaturze medycznej istnieją także dwa, szczególnie istotne z perspektywy niniejszego poradnika pojęcia, odnoszące się do osób, których tożsamość płciowa (to, jakiej płci się czują) jest inna od płci nadanej (przypisanej) przy urodzeniu. Te pojęcia to: **dysforia płciowa** oraz **niezgodność płciowa**, a ich omówienie znajduje się w dalszej części broszury.

## 2.

# Fakty i mity o osobach LGBT+ w spektrum autyzmu

W wielu publikacjach na temat seksualności osób w spektrum autyzmu można znaleźć uprzedzone i niezgodne z obecnym stanem naukowej wiedzy stwierdzenia. Niestety możliwe, że usłyszycie je też w gabinecie psychologicznym, psychiatrycznym czy seksuologicznym. W tej części poradnika demaskujemy najczęściej powtarzające się mity o osobach LGBT+ w spektrum autyzmu.



## Mit 1

## FAKTY



Osoby LGBT+ w spektrum autyzmu mogą wybrać orientację seksualną.

Nie ma żadnych naukowych dowodów na to, aby orientacja seksualna kształtowała się u osób w spektrum autyzmu inaczej niż u typowo rozwijających się osób. Orientacji seksualnej nie można wybrać, można natomiast odkryć ją w różnym wieku. Ludzie najczęściej odkrywają swoją orientację seksualną w wieku 11–15 lat, ale nie są rzadkie sytuacje, kiedy dzieje się to wcześniej lub dużo później.

Racjonalne podejście do rzeczywistości, które często przypisuje się osobom w spektrum autyzmu, nie wystarczy, aby wpłynąć na orientację seksualną. Oczywiście młode osoby mogą testować różne możliwości i twierdzić, że dokonują wyboru, natomiast orientacja seksualna nie jest kwestią wyboru ani mody.

## Mit 2

Osoby w spektrum autyzmu są częściej homoseksualne niż osoby neurotypowe, ponieważ:

- nawiązywanie kontaktów z osobami tej samej płci jest dla nich łatwiejsze,
- żyją w „segregacyjnych” warunkach,
- mają zaburzenia więzi w dzieciństwie.

## FAKTY



Rzeczywiście osoby w spektrum autyzmu częściej niż osoby neurotypowe identyfikują się jako nieheteroseksualne. Właściwie każda orientacja seksualna poza heteroseksualną jest spotykana częściej u osób autystycznych niż u neurotypowych: homoseksualna, biseksualna, panseksualna, aseksualna, queer. Autystyczne kobiety są zdecydowanie rzadziej heteroseksualne i częściej aseksualne niż autystyczni mężczyźni. Jednak nieheteroseksualna orientacja nie powstaje wskutek żadnych zaburzeń ani traum, nie mają na nią wpływu również czynniki społeczno-kulturowe. Posługiwanie się charakterystykami przypisywanymi spektrum autyzmu w celu wyjaśnienia nieheteroseksualności jest błędne i szkodliwe.

## Mit 3

## FAKTY



Transpłciowe osoby w spektrum autyzmu są jeszcze bardziej zaburzone niż autystyczne osoby, które nie odczuwają niezgodności płciowej.

Transpłciowość nie jest zaburzeniem. W najnowszej klasyfikacji medycznej ICD-11 nie będzie już „zaburzeń identyfikacji płciowej”. Światowa Organizacja Zdrowia uznała, że takie podejście przyczynia się do stygmatyzacji osób transpłciowych. W ICD-11 umieszczono natomiast niezgodność płciową, ale nie jako zaburzenie, lecz stan rozbieżności pomiędzy płcią odczuwaną a przypisaną, którą można zredukować przy pomocy interwencji medycznych.

Spektrum autyzmu również nie jest zaburzeniem, ale modelem rozwoju człowieka. Ludzka tożsamość nie może być zaburzeniem.

## Mit 4

## FAKTY



Osoby w spektrum autyzmu mają problemy z ukształtowaniem swojej tożsamości płciowej z powodu:

- „sztywnych wzorców myślenia”,
- ograniczonych relacji z rówieśnikami,
- problemów z uczeniem się w drodze obserwacji.

Spektrum autyzmu nie powoduje problemów z ukształtowaniem tożsamości płciowej. Tak jak w przypadku orientacji seksualnej, nie ma żadnych naukowych dowodów na to, aby tożsamość płciowa rozwijała się u osób w spektrum autyzmu inaczej niż u osób o typowym rozwoju. Specyfika rozwoju osób w spektrum autyzmu może natomiast sprawiać, że młode autystyczne osoby będą zastanawiać się nad własną tożsamością płciową dłużej niż rówieśnicy albo nie będą chcieli w ogóle jej określać. Jest to związane z tym, że osoby w spektrum autyzmu często inaczej niż osoby neurotypowe traktują kategorię płci, kontestują binarny podział płci, nie chcą się identyfikować przez pryzmat płci. Powstał nawet termin, który ma odzwierciedlać autystyczną perspektywę płci: „auti-gender”.

### 3.

## Dojrzewanie. Dlaczego jest tak trudne dla osób w spektrum autyzmu?

Okres dojrzewania płciowego zazwyczaj jest trudnym momentem w życiu. Dla osób w spektrum autyzmu może jednak okazać się zdecydowanie trudniejszy niż dla neurotypowych rówieśników. Dzieje się tak dlatego, że młode osoby doświadczają w tym czasie wielu ważnych zmian jednocześnie. Każda z tych zmian może spowodować trudności w adaptacji, pogorszenie nastroju czy kryzys w relacjach z ludźmi. Przyjrzyjmy się temu, co dzieje się podczas dojrzewania.

### Zmiany w ciele

To potencjalnie ogromnie trudne dla osób w spektrum autyzmu zmiany, mogące budzić przykre odczucia. Pojawiające się owłosienie na ciele, zmiana zapachu ciała, coraz widoczniejsze cechy płciowe, polucje i mutacja głosu u chłopców (i osób z przypisaną płcią męską), menstruacja i rosnące piersi u dziewcząt (i osób z przypisaną płcią żeńską) – każdy z tych elementów może być dla osoby w spektrum autyzmu większym wyzwaniem niż dla neurotypowych rówieśników. Przykładowo: ze względów sensorycznych (np. nadwrażliwość na zapach czy określony materiał) dziewczyna (lub osoba z przypisaną płcią żeńską) w spektrum autyzmu może mieć trudność z dopasowaniem odpowiednich artykułów higienicznych podczas menstruacji.

## Zmiany w komunikacji grupowej i relacjach

Okres dojrzewania jest czasem, kiedy następują zmiany w hierarchii rówieśniczej i w komunikacji grupowej, których osoby w spektrum autyzmu mogą do końca nie rozumieć. Grupa rówieśnicza staje się wyznacznikiem pozycji społecznej, a przynależność do grupy ma wówczas większe znaczenie niż w innych momentach życia. Jednocześnie, grupa ostrzej wyznacza granice i mocniej wyklucza osoby niepasujące, odmienne. Zarówno osoby LGBT+, jak i osoby w spektrum autyzmu są bardzo często nękanie w szkole i doświadczają przemocy psychicznej i fizycznej. Może to powodować u nich pogłębiające się uczucie osamotnienia, odrzucenia, a nawet kryzys psychiczny.

## Hormony dojrzewania a regulowanie emocji

Działanie hormonów dojrzewania płciowego może spowodować duże wahania nastroju, nadwrażliwość emocjonalną i gwałtowne reakcje nastolatków. Dla osób w spektrum autyzmu rozpoznawanie i regulowanie emocji jest większym wyzwaniem niż dla osób rozwijających się typowo. W okresie dojrzewania mogą więc autystycznym osobom zdarzać się częściej wybuchy złości czy niezrozumiałe dla rodziców reakcje emocjonalne.

## Odkrywanie swojej tożsamości

Dojrzewanie to czas kształtowania się osobowości młodego człowieka i odkrywania przez niego własnej tożsamości. Wśród jej istotnych elementów są tożsamość płciowa i orientacja

seksualna. Osoby w spektrum autyzmu, podobnie jak osoby neurotypowe, mogą eksperymentować, zastanawiać się, mieć wątpliwości, poszukiwać odpowiedzi na pytania dotyczące tego, kim są. Proces ten może trwać dłużej niż u neurotypowych rówieśników, częściej okaże się też, że odkryją nieheteroseksualną orientację lub/i transpłciową tożsamość. Mogą również odmówić określania swojej tożsamości płciowej i orientacji seksualnej.

## 4.

# Nonkonformizm płciowy, niebinarność, dysforia płciowa – jak odróżnić?

Różnorodność przeżyć i potrzeb związanych z płcią jest ogromna, zwłaszcza wśród osób w spektrum autyzmu. Na potrzeby broszury wybrałyśmy trzy zagadnienia: **nonkonformizm płciowy**, **niebinarność** oraz **dysforię płciową**. Ich szczegółowe omówienie jest ważne nie tylko dlatego, że często są między sobą mylone, ale także z uwagi na fakt, że doświadczająca ich osoba nastoletnia nie zawsze będzie wymagała wsparcia profesjonalisty zajmującego się zdrowiem seksualnym.



**NONKONFORMIZM PŁCIOWY** występuje wtedy, kiedy ekspresja płciowa odbiega od norm przyjętych w danej kulturze. Jest to bardzo szerokie pojęcie, które nie oznacza tego samego, co dysforia płciowa, niezgodność płciowa czy transpłciowość.

Nonkonformizmem płciowym w wymiarze ekspresji będzie na przykład:

- malowanie paznokci przez mężczyzn,
- noszenie krawatów przez kobiety,
- golenie nóg przez mężczyzn (poza kontekstem uprawiania sportu),
- korzystanie z makijażu przez mężczyzn.

Nonkonformizmem płciowym w wymiarze cech osobowości, charakteru czy zainteresowań będzie na przykład:

- preferowanie przez kobiety studiów lub profesji stereotypowo przypisywanych mężczyznom, np. związanych z inżynierią, mechaniką, robotyką, obsługą maszyn,
- preferowanie przez mężczyzn studiów lub profesji stereotypowo przypisywanych kobietom, np. związanych z opieką nad dziećmi, opieką pielęgniarską, wizażem,
- prowadzenie gospodarstwa domowego przez mężczyznę, podczas gdy kobieta utrzymuje rodzinę,
- wybór kobiety, aby realizować się zawodowo, zamiast zakładać rodzinę.

W każdej kulturze istnieją normy dotyczące płci, nie oznacza to jednak, że są niezmiennie w czasie. Kiedyś za nonkonformizm płciowy uznawano np. noszenie spodni przez kobiety czy gotowanie przez mężczyzn. Takie zachowania jeszcze 150 lat temu były potępiane przez zdecydowaną większość społeczeństwa, obecnie są normą. Możemy się zatem spodziewać, że w przyszłości normą będzie to, co aktualnie uważane jest za wywrotowe.

**Ważne!** Nastoletnie osoby w spektrum autyzmu mogą częściej prezentować cechy charakteru, zachowania czy zainteresowania, które z punktu widzenia kultury odniesienia są nonkonformistyczne płciowo.

**Nonkonformizm płciowy nie jest problemem i nie wymaga specjalistycznej pomocy.**

**NIEBINARNOŚĆ** to zbiorcze określenie na wszystkie sposoby określania swojej tożsamości płciowej inaczej niż jednoznacznie męsko lub jednoznacznie kobieco. Osoby niebinarne mogą identyfikować się jako pozbawione płci (*agender*), elastyczne płciowo (*genderfluid*), neutralne płciowo (*neutrois*) lub inaczej. Osoby w spektrum autyzmu często wybierają kategorię niebinarności do opisu swojej tożsamości płciowej, zdarza się również, że odmawiają identyfikowania się z jakąkolwiek tożsamością płciową.

**Ważne!** Nie ma jednej definicji niebinarności i jednego sposobu jej odczuwania. Oznacza to, że niektóre osoby nastoletnie będą unikać tego tematu, nie czując się dobrze ani z określaniem siebie jako dziewczyny, ani jako chłopca, inne nie będą przypisywać żadnego znaczenia płci i będzie im ona obojętna, a jeszcze inne będą wyrażać pragnienie funkcjonowania pod innym imieniem i często także poszukiwać specjalistycznej pomocy, aby zredukować dyskomfort.

Osoby nastoletnie w spektrum autyzmu mogą:

- częściej zastanawiać się, czym jest płeć,
- nie rozumieć lub nie uwewnętrzniać społecznych podziałów na męskość i kobiecość oraz kulturowych stereotypów męskości i kobiecości,
- odczuwać dyskomfort związany z przypisywaniem ich do określonej płci,
- mieć trudności w rozpoznaniu, czy to, co przeżywają, jest dysforią płciową,

- zdecydowanie częściej niż osoby niebędące w spektrum autyzmu identyfikować się jako osoby niebinarne.

**Niebinarność nie jest problemem i nie musi wymagać pomocy specjalisty. Czasami jednak, gdy towarzyszy jej dyskomfort, należy rozważyć konsultację z seksuologiem.**

**Ważne!** W takich sytuacjach to doświadczany dyskomfort (dysforia) będzie wymagać oddziaływania klinicznego, a nie niebinarność.

**DYSFORIA PŁCIOWA** to cierpienie lub dyskomfort wynikający z rozbieżności między płcią przypisaną a tożsamością płciową. Najczęściej wiąże się z pragnieniem poddania się oddziaływaniom mającym na celu zmniejszenie tej rozbieżności. Takie oddziaływania, nazywane korektą płci, to m.in. substytucja hormonalna, zabiegi chirurgiczne, zmiana imienia w Urzędzie Stanu Cywilnego lub uzgodnienie płci metrykalnej, które w Polsce odbywa się drogą postępowania sądowego.

Dysfориę płciową można rozumieć szeroko, jako indywidualne doświadczenie, lub wąsko, jako diagnozę. Jako taka pojawiła się w klasyfikacji medycznej DSM-5 w 2013 roku, zastępując wcześniejszą jednostkę „zaburzenie identyfikacji płciowej”. To ważna zmiana w kierunku depatologizacji różnorodności przeżywania tożsamości płciowej, kładzie bowiem akcent na cierpienie, które można redukować szeregiem oddziaływań psychoterapeutycznych, medycznych i formalno-prawnych, bez jednoczesnego założenia, że sama rozbieżność jest czymś, co świadczy o zaburzeniu.

**NIEZGODNOŚĆ PŁCIOWA** to wyraźna i trwała niespójność między doświadczaną przez osobę płcią a płcią jej przypisaną. Ten termin pochodzi z nowej klasyfikacji ICD-11, która będzie wkrótce obowiązywać m.in. w Polsce, dzięki czemu obecnie używana jednostka „transseksualizm” przestanie obowiązywać.

Współwystępowanie spektrum autyzmu i dysforii płciowej (lub niezgodności płciowej) jest od kilkunastu lat obszarem szczególnego zainteresowania badawczego i klinicznego.

- Osoby nastoletnie doświadczające niezgodności płciowej, której może towarzyszyć dyskomfort i cierpienie (dysforia), częściej niż ich cisplściowi rówieśnicy prezentują cechy spektrum autyzmu lub otrzymały taką diagnozę czy hipotezę diagnostyczną w przeszłości,
- młodzież w spektrum autyzmu może częściej niż młodzież neurotypowa kwestionować swoją tożsamość płciową lub zgłaszać dyskomfort z nią związany.

Seksuologia to bardzo szeroka dyscyplina i poszczególni lekarze czy psycholodzy seksuolodzy często dodatkowo są wąsko wyspecjalizowani. Szukając seksuologa dla nastolatka, warto upewnić się, czy dana osoba pracuje z młodzieżą oraz czy ma doświadczenie w pracy z pacjentami LGBT+ i ze spektrum autyzmu.

## 5.

# Dysforia płciowa a spektrum autyzmu

Badania pokazują, że osoby w spektrum autyzmu doświadczają dysforii płciowej zdecydowanie częściej niż osoby neurotypowe. Z kolei doświadczenia osób w spektrum autyzmu wskazują, że dysforia płciowa może być dla nich trudniejszym doświadczeniem niż dla osób o typowym rozwoju. Potencjalne wyzwania dla osób w spektrum autyzmu wiążące się z przeżywaniem dysforii płciowej:

- Większość osób w spektrum autyzmu ma nadwrażliwości i/lub niedowrażliwości sensoryczne, które mogą zaostrzać dysforię płciową, pogłębiać dyskomfort i pogarszać stan psychiczny osoby. Nakładanie się przeciążeń sensorycznych na dysforię może też wzmacniać trudne emocje osoby w spektrum wobec własnego ciała.
- Jeśli osoba w spektrum autyzmu ma trudności z odczytywaniem sygnałów płynących z ciała lub własnych emocji, może nie rozpoznawać, że jej dyskomfort/cierpienie jest spowodowane przez dysforię płciową. Dodatkowe trudności może powodować fakt, że nasilenie dysforii może się zmieniać w ciągu życia.
- Osoby w spektrum autyzmu często odczuwają silny lęk przed zmianami. Proces tranzycji jest długotrwałą zmianą, w związku z czym część osób w spektrum nie zdecyduje się na interwencje medyczne. Warto jednak pamiętać o tym, że dla

niektórych autystycznych osób cierpienie wywołwane przez dysforię jest dotkliwsze niż lęk przed tranzycją.

Dysforia płciowa nie wynika ze spektrum autyzmu, nie jest autystyczną „obsesją” ani „fiksacją”. Zdarza się natomiast częściej osobom w spektrum autyzmu niż osobom neurotypowym. Dysforii płciowej u nastoletnich osób w spektrum mogą towarzyszyć zachowania autoagresywne, zaburzenia lękowe czy depresja.

## Jak można łagodzić dysfориę płciową?

Dysforia płciowa może wiązać się z istotnym cierpieniem i pogarszać nastrój lub zwiększać poziom lęku osoby, która jej doświadcza. Osoby doświadczające dysforii mają różne potrzeby i w różny sposób mogą ją łagodzić. Nie wszystkie sposoby są zdrowe, zdarza się, że osoby z przypisaną płcią żeńską obwiązują się bandażami, aby spłaszczyć klatkę piersiową albo usiłują kontrolować swoje ciało do tego stopnia, że powoduje to zaburzenia odżywiania. Jeśli dyskomfort sprawia głoś, młode osoby mogą też mniej mówić i unikać wypowiedzania się w sytuacjach społecznych. Poniżej umieszczamy kilka bezpiecznych sposobów łagodzenia dysforii płciowej:

- Używanie preferowanego imienia i rodzaju gramatycznego – zwracanie się do osoby preferowanym imieniem oraz końcówkami gramatycznymi nie tylko łagodzi dysfориę, ale obniża także ryzyko depresji i samobójstwa. Szczególny dyskomfort może powodować używanie *deadname*, czyli imienia nada-



nego po urodzeniu, istotne jest więc, aby zaprzestać zwracania się do osoby w ten sposób.

- Obszerne ubrania – noszenie luźnych, obszernych ciuchów pomaga ukrywać cechy płciowe ciała. Młode osoby czasem noszą nie tylko o kilka rozmiarów większe ubrania, ale chętnie zasłaniają też twarz kapturem, jeśli uznają rysy twarzy za zbyt ostre lub łagodne.
- Bindery – zmniejszają dysfориę w obrębie klatki piersiowej u osób z przypisaną płcią żeńską. Binder to ubranie z elastycznego materiału, które zmniejsza widoczność piersi. Binder jest bezpieczny dla zdrowia, pod warunkiem, że jest odpowiednio dobrany (uszyty na miarę) i nie może być noszony cały czas (max. 8 godzin i nie można w nim spać).
- Terapia hormonalna – u nastoletnich osób możliwe jest zastosowanie blokerów hormonów dojrzewania po spełnieniu kilku warunków, m.in. jeśli osoba żyje we wspierającym środowisku rodzinnym i szkolnym. Po ukończeniu 16. roku życia możliwe jest zastosowanie substytucji hormonalnej.
- Tranzycja medyczna i prawna – skierowanie na chirurgiczne zabiegi adaptacyjne możliwe jest dopiero po ukończeniu 18. roku życia. Także zmiana danych metrykalnych jest dostępna dla dorosłych osób i następuje w wyniku uzgodnienia płci na drodze postępowania sądowego.

## 6.

# Wyzwania dla nastoletnich osób LGBT+ w spektrum autyzmu

## Homofobia i transfobia w szkole

W szkole młode osoby spotykają się z uprzedzeniami wobec osób LGBT+ oraz osób, których ekspresja płci odbiega od stereotypowego i społecznie akceptowanego pojęcia „męskości” lub „kobiecości”. Prześladowanie, agresja, wykluczanie z grupy, przemoc psychiczna i fizyczna, cyberprzemoc, wyzwiska, wyśmiewanie, złośliwe plotki, homofobiczne i transfobiczne dowcipy i groźby, hejt, niszczenie mienia, molestowanie i napaści seksualne wobec osób LGBT+ oraz osób, którym przypisuje się homoseksualność – takie formy przybierają homofobia i transfobia w szkole. Nastolatki są nękaną także ze względu na spektrum autyzmu, badania wskazują, że 90% osób w spektrum doświadczyło przemocy w szkole.

## Rozpoznawanie i wyrażanie zainteresowania seksualnego

Osoby w spektrum autyzmu mogą mieć trudności z interpretowaniem niewerbalnych sygnałów, które są do nich kierowane, oraz z rozpoznawaniem intencji innych osób. Szczególną trudność może im sprawiać flirt i okazywanie zainteresowania seksualnego w sposób, który nie będzie naruszał granic innej osoby. Dodatkowym wyzwaniem dla młodych osób LGBT+ w spektrum

autyzmu jest poznawanie osób, z którymi chciałyby nawiązać bliską relację.

## **Zainteresowanie seksualnością**

Zainteresowania osób w spektrum autyzmu są często niezwykle intensywne i pochłaniające. Może się zdarzyć, że seks czy seksualność stanie się przedmiotem nadmiernego zainteresowania nastoletniej osoby w spektrum autyzmu. Istnieje wówczas prawdopodobieństwo podejmowania przez nią ryzykownych zachowań seksualnych, uzależnienia od pornografii czy rozwinięcia hiperseksualności (kompulsywnych zachowań seksualnych). Może się także zdarzyć, że osoba w spektrum nie będzie w ogóle zainteresowana seksem i okaże się aseksualna.

## **Granice własne i innych osób**

Osoby w spektrum autyzmu mogą mieć trudność z rozpoznaniem granic, zarówno swoich, jak i innych osób. Dziewczyny w spektrum autyzmu są szczególnie narażone na nadużycia emocjonalne w relacjach oraz przemoc seksualną. Nastoletnim osobom w spektrum może być trudno zrozumieć brak wzajemności, a okazywanie przez nie zainteresowania seksualnego może naruszać granice i przybierać przemocowe formy, np. stalkingu.

## **Brak wsparcia ze strony najbliższych**

Z ostatniego raportu na temat sytuacji społecznej osób LGBT+ w Polsce wynika, że aż połowa rodziców nie akceptuje swoich

nieheteroseksualnych lub transpłciowych dzieci. W okresie dojrzewania osoby LGBT+ jako najpoważniejsze problemy wymieniają izolację i odrzucenie. W grupie nastolatków odrzuconych przez rodziców gwałtownie wzrasta liczba osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków, uciekających ze szkoły i popełniających samobójstwa. Dla osób w spektrum autyzmu odrzucenie ze względu na tożsamość, na którą nie mają wpływu, może być bardzo trudne do zrozumienia.

## Coming out

Coming out to ujawnienie swojej mniejszościowej tożsamości płciowej lub orientacji seksualnej. Pierwszy coming out wobec znaczącej osoby, np. rodzica, to zazwyczaj bardzo ważny moment w życiu człowieka. Otwarcie się wobec innych ludzi jest rozstrzygającym momentem w akceptacji siebie. Postawa najbliższego otoczenia, zwłaszcza rodziny i przyjaciół, ma decydujący wpływ na wyjście z ukrycia. Osoby w spektrum autyzmu, jako doświadczające braku społecznej akceptacji, mogą szczególnie bać się ujawnienia kolejnej swojej odmienności.

## Stres mniejszościowy

Stres mniejszościowy to chroniczne napięcie psychiczne powstałe w wyniku ciągłego doświadczania dyskryminacji, przemocy i stygmatyzacji oraz bieżącego lub przewidywanego zagrożenia, które może mieć długofalowe skutki psychiczne i społeczne, takie jak: nienawiść do siebie czy życie w ukryciu oraz zdrowotne: zaburzenia lękowe, depresję, zespół stresu po-

urazowego i samobójstwo. Osoby LGBT+ w spektrum autyzmu mogą doświadczać zwielokrotnionego stresu mniejszościowego. Wsparcie rodzicielskie jest ważnym czynnikiem ochronnym w stresie mniejszościowym.

## 7.

# Jak wspierać nastoletnie osoby LGBT+ w spektrum autyzmu?

## Wspierająca reakcja na coming out

Ujawnienie swojej nieheteroseksualności, niebinarności lub transpłciowości to wyraz wielkiego zaufania. Potraktuj poważnie to, co twoje dziecko postanowiło ci powiedzieć, nie wmawiaj mu, że się myli albo że mu „przejdzie”. Nie zastanawiaj się, jakie błędy rodzicielskie popełniłeś/aś – nie masz żadnego wpływu na tożsamość płciową i orientację seksualną twojego dziecka (ono też nie ma). Bardzo ważne jest, aby dziecko miało pewność, że jest akceptowane i że może liczyć na swoje najbliższe osoby.

## Akceptacja ekspresji płci, imienia i rodzaju gramatycznego

Ryzyko samobójstwa u transpłciowych dzieci znacząco się zmniejsza, kiedy bliskie osoby zwracają się do nich preferowanymi imionami. *Misgenderowanie* dziecka, czyli używanie błędnych form gramatycznych, może przyczynić się do pogorszenia jego stanu psychicznego. Posłuchaj uważnie, jak twoje dziecko życzy sobie, żeby do niego się zwracano. Nie próbuj zmieniać ani wymuszać ekspresji płciowej swojego dziecka. Akceptacja i szacunek wspierają najskuteczniej.

## Wsparcie w łagodzeniu dysforii

Dysforia płciowa nie jest fanaberią, osoby jej doświadczające odczuwają ogromny dyskomfort lub cierpienie. Jeśli nastoletnia osoba ma potrzebę noszenia bindera lub innych ubrań łagodzących dysforię płciową, nie sprzeciwiaj się temu. Nie obawiaj się, że sobie zaszkodzi, ale zadбай o to, aby binder był odpowiednio dobrany.

## Wsparcie w szkole

Jeśli transpłciowe dziecko zgłasza potrzebę uczęszczania na lekcje WF z wybraną grupą płciową lub korzystania z toalety zgodnie ze swoim wyborem, wspieraj te decyzje. Wyłumacz nauczycielom, jak ważne jest zwracanie się do transpłciowej osoby w formie, jaką wybrała i używanie jej preferowanego imienia. Twoje wsparcie jest ogromnie ważne!

## Kiedy iść do seksuologa?

Jeśli twoje dziecko zgłasza potrzebę porozmawiania o swojej tożsamości płciowej czy orientacji seksualnej, warto umówić się na wizytę u seksuologa. Zdecydowanie warto to zrobić, jeśli nastoletnia osoba cierpi z powodu dysforii płciowej, a używanie preferowanego imienia i noszenie ubrań maskujących cechy płciowe nie są w stanie znacząco zniwelować tego cierpienia. Skonsultuj się z seksuologiem również wtedy, jeśli masz wątpliwości, co trzeba zrobić i jak wspierać dziecko.

**Bibliografia**  
**Polecana literatura**  
**Wybrane organizacje**  
**O autorkach**  
→



# Bibliografia

Opracowano na podstawie:

Dora M., Grabski B., Dobroczyński B., *Dysforia płciowa, niezgodność płciowa i nonkonformizm płciowy w adolescencji – zmiany i wyzwania diagnostyczne*, „Psychiatria Polska” 2020, nr 162, s. 1–15, [http://www.psychiatriapolska.pl/uploads/onlinefirst/Dora\\_PsychiatrPolOnlineFirstNr162.pdf](http://www.psychiatriapolska.pl/uploads/onlinefirst/Dora_PsychiatrPolOnlineFirstNr162.pdf) (dostęp 25.03.2021).

*Dysforia płciowa i niezgodność płciowa. Kompendium dla praktyków*, pod red. B. Grabskiego, M. Mijas, M. Dory i G. Iniewicz, PZWL, Warszawa 2020.

Fitzsimons T., *Puberty blockers linked to lower suicide risk for transgender people*, „NBC News”, 24.01.2020, <https://www.nbcnews.com/feature/nbc-out/puberty-blockers-linked-lower-suicide-risk-transgender-people-n1122101> (dostęp 25.03.2021).

George R., Stokes M., *Sexual Orientation and Gender Identity in Autism Spectrum Disorder*, „Autism: SAGE Journals” 2018, t. 22, nr 8, <https://doi.org/10.1177%2F1362361317714587> (dostęp 25.03.2021).

Iniewicz G., Grabski B., Mijas M., *Zdrowie psychiczne osób homoseksualnych i biseksualnych – rola stresu mniejszościowego*, „Psychiatria Polska” 2012, t. XLVI, nr 4, s. 651.

Ogólnopolski Spis Autyzmu. Sytuacja młodzieży i dorosłych z autyzmem w Polsce, pod red. M. Płatosy, Stowarzyszenie Innowacji Społecznych „Mary i Max”, Uniwersytet Warszawski, Warszawa 2016, [http://www.spisautyzmu.pl/index\\_files/raport\\_OSA.pdf?fbclid=IwAR2bvq7lfKCbarlw7M5bsn9h5b-TDF5RCzE52ld-rbm6s5xI9z00MaL\\_gGz4](http://www.spisautyzmu.pl/index_files/raport_OSA.pdf?fbclid=IwAR2bvq7lfKCbarlw7M5bsn9h5b-TDF5RCzE52ld-rbm6s5xI9z00MaL_gGz4) (dostęp 25.03.2021).

Orszulak S., *Binderowanie*, Fundacja Trans-Fuzja, Warszawa 2020.

Słowińska E., Mocarska A., *Transpłciowe dziecko w szkole. Poradnik nie tylko dla nauczycieli/ek*, Protect All Kids, Fundacja Trans-Fuzja, Warszawa 2019.

*Sytuacja społeczna osób LGBT+ w Polsce. Raport za lata 2015 i 2016*, pod red. M. Świder i M. Winiewskiego, Kampania Przeciw Homofobii, Warszawa 2017.

## Polecana literatura

Dora M., Grabski B., Dobroczyński B., *Dysforia płciowa, niezgodność płciowa i nonkonformizm płciowy w adolescencji – zmiany i wyzwania diagnostyczne*, „Psychiatria Polska” 2020, nr 162, s. 1–15, [http://www.psychiatriapolska.pl/uploads/onlinefirst/Dora\\_PsychiatrPolOnlineFirstNr162.pdf](http://www.psychiatriapolska.pl/uploads/onlinefirst/Dora_PsychiatrPolOnlineFirstNr162.pdf) (dostęp 25.03.2021).

*Dysforia płciowa i niezgodność płciowa. Kompendium dla praktyków*, pod red. B. Grabskiego, M. Mijas, M. Dory i G. Iniewicz, PZWL, Warszawa 2020.

Fornalik I., *Mam autyzm. Mam seksualność. Co dalej? Poradnik dla rodziców, terapeutów i nauczycieli*, Fundacja JiM, Łódź 2017.

Furgał E., *Podwójnie wykluczeni. Osoby LGBT+ w autystycznej społeczności*, „Terapia Specjalna” nr 7/2019, <https://terapia-specjalna.pl/artukul/podwojnie-wykluczeni-osoby-lgbt-w-autystycznej-spoleczności> (dostęp 25.03.2021).

George R., *Sexual Orientation and Gender Identity in High-Functioning Individuals with Autism Spectrum Disorder*, Deakin University 2016.

Goodall E., *The Autism Spectrum Guide to Sexuality and Relationships*, Jessica Kingsley Publishers, London 2016.

Hendrickx S., *Kobiety i dziewczyny ze spektrum autyzmu. Od wczesnego dzieciństwa do późnej starości*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2018.

Hillier A., Gallop N., Mendes E., Tellez D., Buckingham A., Nizami A., O'Toole D., *LGBTQ+ and autism spectrum disorder. Experiences and challenges*, „International Journal of Transgender Health” 2019, 21(1), s. 98–110.

Mendes E., Maroney M., *Gender identity, sexuality and autism. Voices from across the spectrum*, Jessica Kingsley Publishers, London 2019.

Prince-Hughes D., *Pieśni plemienia goryli*, Biała Plama, Warszawa 2019.

Tammet D., *Urodziłem się pewnego błękitnego dnia. Pamiętniki nadzwyczajnego umysłu z zespołem Aspergera*, Czarne, Wołowiec 2010.

Van Der Miesen A., Hurley H., de Vries A., *Gender dysphoria and autism spectrum disorder: A narrative review*, „International Review of Psychiatry” 2016, 28(1), s. 70–80, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26753812/>.

# Wybrane organizacje

**Fundacja ALEKlasa** – szkolenia i grupy wsparcia dla rodziców osób w spektrum autyzmu: <https://fundacja-aleklasa.eu/>

**Fundacja Dziewczyny w Spektrum** – grupy samopomocowe dla osób LGBT+ w spektrum autyzmu, poradnictwo seksuologiczne, szkolenia dla rodziców i specjalistów: <http://dziewczynywspektrum.pl>

**Fundacja Trans-Fuzja** – konsultacje i pomoc psychologiczna dla osób transpłciowych, grupy wsparcia, w tym grupa dla rodziców: <http://transfuzja.org/>

**Fundacja Prodeste** – diagnostyka spektrum autyzmu, poradnictwo psychologiczne, szkolenia dla specjalistów: <https://prodeste.pl/>

**Fundusz Solidarnościowy im. Milo Mazurkiewicz** – wsparcie finansowe w tranzycji: <https://trans-research.pl/milo.html>

# O autorkach

## Ewa Furgał

Założycielka Fundacji Dziewczyny w Spektrum i autorka bloga „Dziewczyna w spektrum”. Edukatorka antydyskryminacyjna i aktywistka współpracująca z organizacjami społecznymi od 2000 roku. Współautorka badań i raportu na temat sytuacji nieheteroseksualnych kobiet żyjących w małych miejscowościach w Polsce. Osoba LGBT+ w spektrum autyzmu.

## Marta Dora

Psycholog, seksuolog kliniczna, psychoterapeutka, edukatorka seksualna, doradczyni testowania w kierunku HIV. Pracuje w Poradni Seksuologicznej Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie, Centrum Terapii Synteza oraz gabinecie prywatnym w Krakowie i Warszawie. Prowadzi psychoterapię indywidualną i poradnictwo psychoseksuologiczne dla młodzieży, dorosłych oraz par.



fundacja

**Dziewczyny  
w Spektrum**

Otwieramy **spektrum możliwości** dla dziewczyn  
i osób lgbt+ w spektrum autyzmu  
[dziewczynywsppektrum.pl](http://dziewczynywsppektrum.pl)