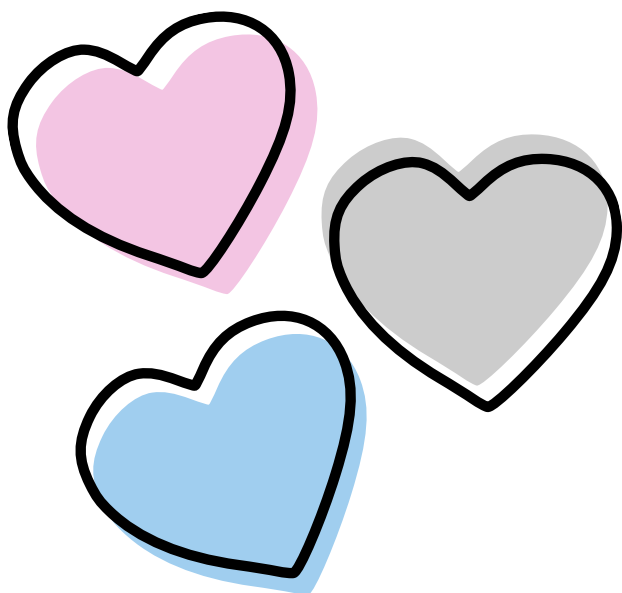
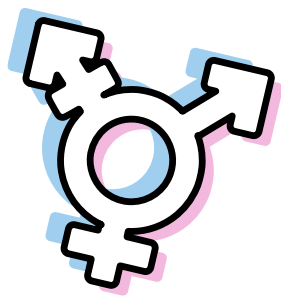


PRŮVODCE TRANZICÍ PRO TRANS* LIDI



Název: Průvodce tranzicí pro trans* lidi
Rok vydání: 2021
Publikaci zpracovala organizace
Transparent z.s. a její autorský tým
s finanční podporou organizace Equality
without Borders.
Vizuál a grafické zpracování: Petri Mališů



Obsah

2

Víte, že...?	3
Slovníček	5
Jsem opravdu trans*?	7
Tranzice	10
Změny vůči okolí	11
Medicínské a úřední změny	14
Dostupné medicínské zákroky	18
Dostupné úřední změny	19
Znejte svoje práva!	21
Volně dostupné pomůcky a služby	24
Jak aplikovat hormony?	26
Jak na binding?	28
Jak na tucking?	30
Nebinarita FAQs	32
Kam dále?	34

Víte, že...?

ČR umožňuje změnu úředního pohlaví trans* lidem od 18 let, ovšem na základě splnění těchto podmínek?

1

Získání diagnózy genderového nesouladu

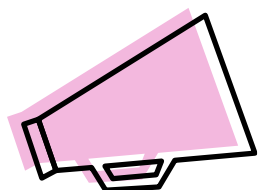
2

Podstoupení operativního zákroku vedoucího ke znemožnění reprodukční funkce

3

Rozvodu nebo ukončení stávajícího registrovaného partnerství

Se souhlasem zákonných zástupců můžete ale začít s lékařskou tranzicí (brání blokátorů a hormonů) i ve dřívějším věku.

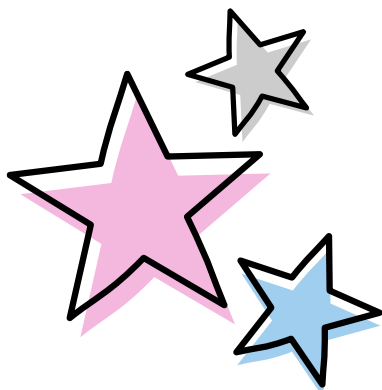


Nově je diagnóza genderového nesouladu vyjmuta ze seznamu duševních poruch.

Existenci trans* lidí můžeme sledovat napříč historií a různých kulturách.

Hvězdička za slovem trans* značí škálu genderových identit.

Předpokládá se, že podíl trans* lidí v populaci se pohybuje kolem 2%.



Slovníček

● Trans, transgender

Označení pro ty, jejichž identita se neshoduje s pohlavím, které jim bylo po narození přiřazeno na základě pohlavních orgánů.

● Trans žena

Pokud se žena narodí s tradičně mužskými pohlavními znaky, je to trans žena.

● Trans muž

Pokud se muž narodí s tradičně ženskými pohlavními znaky, je to trans muž.

● Transsexualita

Zastaralý pojem, který je zavádějící a příliš medicínský, plete sexualitu s genderem. Být trans není o sexualitě, ale o genderu.

● Tranzice

Proces, během kterého trans lidé začínají žít pod svým skutečným genderem. Tranzice může mít formu úřední (změna dokladů), sociální (změna používaného jména, oblečení, účesu či rodu, aby více odpovídaly genderovým rolím) a/nebo lékařskou (operace, hormony).

● Intersex

Zastřešující označení pro lidi, jejichž pohlavní znaky (genitálie, gonády, hladiny hormonů, chromozomy) nejsou ani typicky mužské, ani ženské. Zahrnuje řadu netypických pohlavních variací. Být trans a intersex není to samé.

- Nebinární lidé

Zastřešující označení pro ty trans lidi, jejichž genderová identita není ani striktně mužská, ani ženská. Ačkoli se mnozí identifikují obecně jako nebinární, někteří mají potřebu svou identitu blíže specifikovat. Nejčastěji se tak lze v tomto směru setkat s pojmy agender (necítí příslušnost k žádnému genderu) nebo genderově fluidní (člověk s proměnlivou genderovou příslušností k tomu nebo onomu genderu). Někdo používá standardně buď mužský (on), nebo ženský (ona) rod, někdo rody střídá. Další užívají střední rod (ono), plurál (oni) nebo alternativní nebinární rody (one).

- Cis, cisgender

Označení pro lidi, jejichž identita se shoduje s pohlavím, které jim bylo určeno po narození (jedná se tedy o opak termínu trans a transgender)

- Misgenderovat

Oslovit trans osobu zájmeny/rodem, který používala před tranzicí a který neodpovídá jejímu genderu

- Dysforie

Nesoulad, který cítí trans lidé mezi svým tělem a genderovou identitou nebo tím, jak vnímají sebe a jak je vnímá okolí

- Vyoutovat se,

provést coming out

Akt, kdy se LGBT lidé svěří okolí se svou sexuální orientací nebo genderovou identitou

- Transfobie

Odpor nebo přímo nenávisť vůči transgender lidem pramenící z předsudků, stereotypů a generalizace

- Passing

Stav, kdy vás okolí považuje za osobu vaší kýžené identity, např. za cis ženu

- Blokátory hormonů

Prostředky určené k oddálení puberty u dospívajících, znemožňují produkci pohlavních hormonů, včetně testosteronu a estrogenu

- Hormonální terapie (HRT)

Přípravky určené k nahrazení produkce hormonů dle skutečné genderové identity u trans a nebinárních lidí. Trans muži dostávají testosteron, trans ženy estrogen a blokátory testosteronu.

- Real Life Test / Real Life Experience (RLT/RLE)

Tzv. „test skutečného života“, v rámci něhož je třeba prokázat po dobu typicky jednoho roku schopnost žít v roli autentického genderu

JSEM OPRAVDU TRANS*?

7

Tuto otázku si položil snad každý trans nebo nebinární člověk. Odpověď ale nemusí být jednoduchá a záleží koneckonců jen na vás. Někteří mají jasno už od školky a jiní váhají i dávno poté, co prošli*y pubertou. Řada z nás si láme hlavu, jestli jsme „dost trans“, anebo cestu tranzice z různých důvodů (rodina, zaměstnání, vlastní bezpečnost) nakonec ani ne zvolíme nebo o své trans* identitě řekneme jen pár lidem.

Každý člověk prožívá svou identitu i své tělo jinak, proto není snadné poskytnout nějakou zjednodušenou příručku nebo test, po jehož vyplnění budete se stoprocentní jistotou vědět, jak to s vámi vlastně je. Na vaší cestě ale můžete také naslouchat ostatním, kteří s tranzicí už zkušenost mají.

Jste-li na pochybách, zkuste si popovídat s někým, kdo je trans nebo se identifikuje jako nebinární, nebo si přečíst, co o své životní cestě napsali*y.

„V osmi letech mne poprvé
napadla otázka, kdo jsem.
A odpověď zněla: holka.
Nepokládala jsem si tedy otázku,
zda jsem holka, nebo kluk,
neváhala jsem. Spíš mě
udivovalo, proč vypadám tak,
jak vypadám.“
Andrea / trans žena

„Řekněme, že jsem měl takové
slepé místo, kam jsem se
nepouštěl, a to bylo moje tělo.
Byl to stave neustálého
nepohodlí, člověk si pořád hlídá,
aby se nějak někde neprozradil.
Až po sezení s psycholožkou
jsem byl konfrontován s realitou,
že všechno může být jinak.“
Alex / trans muž

„Už dlouho vím, že je se mnou něco
jinak, jen mi trvalo zjistit co. Žádný
nebinární ani trans člověk v mém
okolí během dětství nebyl, tak nebylo
snadné na to přijít. Život mi připadal
zmatený. Pomohlo mi potkat se
nebinárními, trans* a queer lidmi
stejně tak jako slyšet tahle slova
popisující identitu. Díky tomu se už
pár let začínám nacházet a zjišťuji,
že si už nepřipadám tolik neviditelně
ani zmateně.“
Haru / nebinární

TIP

Pomoci vám na vaší cestě úskalími tranzice
může i kvalitní psychoterapie. Pro více
informací pište na info@transparentprague.cz

URČITÝM VODÍTKEM PRO VÁS MOHOU BÝT TAKÉ ODPOVĚDI NA PÁR ZÁKLADNÍCH OTÁZEK

Straníte se společnosti a je vám nepříjemná vaše role nebo oslovování v ženském či mužském rodě?

Zažíváte pocity nesouladu se svým tělem či nosíte nejraději volné oblečení zakrývající jeho rysy?

Máte pocit, že pohlaví, které máte uvedené v dokladech, neodpovídá tomu, jak se cítíte?



Chcete nosit oblečení, od kterého vás ostatní odrazují, protože ho „přece kluci/holky nenosí“?

Uzavíráte se do sebe, propadáte depresím a nedokážete přijít na kloub tomu, co se s vámi děje?

Tranzice

10

Tranzice je proces, během kterého trans a nebinární lidé začínají žít pod svým skutečným genderem. Může mít formu sociální (změna používaného jména, oblečení, účesu či gramatického rodu), lékařskou (operace, hormony) a úřední (změna dokladů).

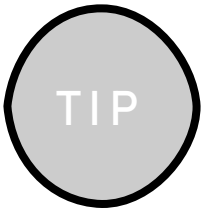
Individuální tranzice může mít mnoho podob — někdo se rozhodne pouze pro změnu jména a rodu, někdo zase pro tělesné změny a tak dále. To vše je v pořádku. Pokud něco z procesu tranzice nechcete z jakéhokoliv důvodu podstoupit, neznamená to, že nejste „dost“ trans nebo „dost“ nebinární — na to neexistuje žádné měřítko.

Prvním krokem v tranzici by tedy mělo být vaše rozhodnutí. Pro řadu z nás je to asi nejnáročnější část celého procesu. V takovou chvíli se můžete cítit zmateně a zranitelně a rádi* byste, aby vás někdo podpořil. Ideální je obrátit se o podporu a radu na vám blízkou osobu (např. přátele) nebo na podpůrné skupiny a organizace (viz sekce Kam dále?).

Změny vůči okolí

ZMĚNA JMÉNA

Nové jméno a nový rod můžete používat ihned — nemusíte čekat na schválení změny úředního pohlaví (někteří lidé o ni nestojí nebo na ni nemají nárok). Neoficiální změnu jména můžete provést nejprve např. na sociálních sítích, vůči svým nejbližším či přátelům, spolupracujícím. Zvolit si můžete (dočasně) i neutrální jméno (Danny, Niky, Alex), které nebude pro ostatní natolik nové. Oficiální změna pak probíhá v rámci procesu úřední tranzice, a to po získání diagnózy a na lékařské doporučení na matrice. Před změnou úředního pohlaví však lze jméno změnit pouze na neutrální tvar.



TIP

Ke kýženému tvaru jména vám ale může pomoci znalecký posudek na zvolené jméno, který vám vydá např. jazykovědkyně Jana Valdrová — jana.valdrova@gmail.com.

Máte-li příjmení s příponou -ová a chcete se jí zbavit, máte možnost tak učinit, pokud splníte alespoň jednu z následujících podmínek: 1) přihlásíte se k jiné než české či slovenské národnosti, 2) získáte jiné než české či slovenské občanství, 3) vezmete si osobu cizí národnosti, 4) získáte potvrzení, že budete žít v zahraničí.

TIP

ZMĚNA RODU/OSLOVENÍ

Může provázet změnu jména. Nevěšte však hlavu, když bude pouze pozvolná, jelikož jde o změnu zásadní, budou si někteří lidé déle zvykat. Pokud nezáměrně použijí původní rod a jméno (tzv. misgendering), dejte jim čas.

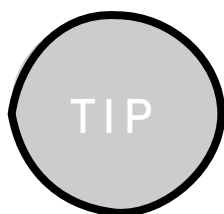
Těší mě, jmenuji se
Vlasta, oslovujte
mě, prosím,
v mužském rodě.



ZMĚNA VIZÁŽE

Pouhá změna vizáže někdy dokáže kouzla. Stačí výběr účesu, oblečení, kosmetiky nebo drobných doplňků jako je pásek nebo brýle. Velkou roli hraje také držení těla a poloha hlasu, které lze trénovat. Trans maskulinní lidé mohou sáhnout po tzv. binderu — stahovacím topu pro zploštění hrudníku, nebo packeru — vycpávce do kalhot. Existují také nalepovací vousy a další drobnosti. Jak takový binder vybrat a správně jej nosit se dočtete v kapitole „Jak na binding?“.

Mužského vzezření můžete docílit i kombinací vhodného účesu a zastřižením či oholením oblasti kotlet. Trans femininní lidé mohou využít oblíbené líčení, stahovací intimní prádlo, které skryje, co je pro ně nepohodlné. Pomůže také vkusná a vhodně vybraná paruka.



Lepší pocit vám může dát i jiná vůně či osobní kosmetika — využít lze i profi kosmetické služby.

Medicínské a úřední změny

14

Medicínská a úřední tranzice v ČR podléhá systému zdravotnictví, veřejného pojištění a legislativním normám upravujícím změnu úředního pohlaví.

Prvním krokem medicínské a úřední tranzice bývá návštěva sexuologie. Stačí se pouze objednat tam, kde se specializují na tematiku trans či nebinárních lidí, nepotřebujete žádanku ani doporučení. Je nutné upozornit, že každé pracoviště má specifický přístup k trans a nebinárním lidem a různé fáze tranzice u nich probíhají jinak dlouho. Většina sexuologů v ČR nedokáže vyjít vstříc nebinárním lidem a tak je odmítají.

V každém případě by s vámi ale na sexuologii měli jednat důstojně, a nenutit vás do zbytečných a degradujících vyšetření, jako je vyšetření vzrušivosti (pletysmograf), vyšetření nahého těla pohledem či pohmatem, a dalších vám nepříjemných úkonů, vůči kterým se vymezují mezinárodní i české standardy péče o trans* klientelu (viz odkazy v sekci Kam dále?).

TIP

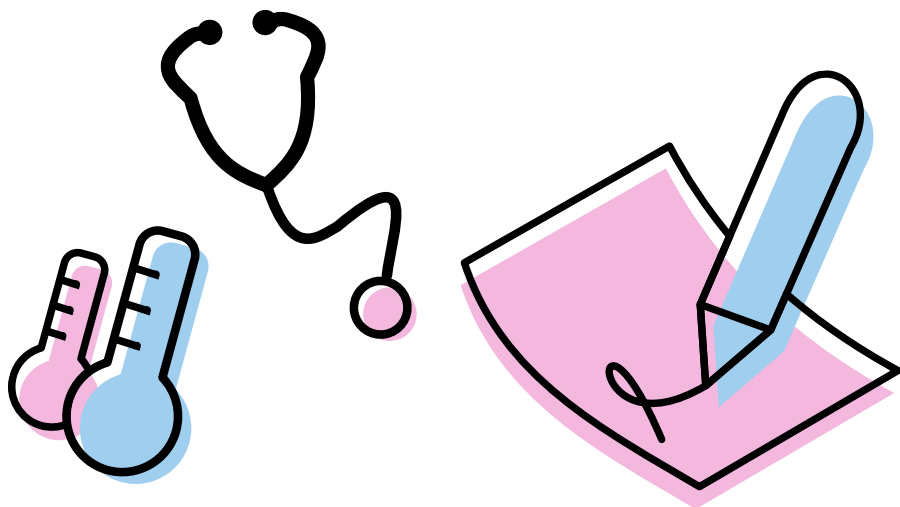
Informovat se ohledně služeb a požadavků daného pracoviště můžete např. na FB skupinách pro trans a nebinární lidi nebo nás můžete kontaktovat na info@transparentprague.cz.

DIAGNÓZA

Pro poskytnutí hormonální terapie a dosažení na operativní zákroky spojené s tranzicí v rámci našeho systému zdravotnictví je nutné získat diagnózu, která se od roku 2022 klasifikuje jako Genderový nesoulad a není již řazena mezi duševní poruchy. Diagnostické metody vycházejí především z rozhovorů, vašich pocitů a z vaší osobní historie — trans či nebinární identitu totiž nelze objektivně změřit žádným testem ani přístrojem.

Po několika měsících pravidelných návštěv dostanete žádanku na vyšetření u klinického psychologa, který má v rámci stanovení diagnózy a umožnění přístupu k hormonální terapii a operacím posoudit, jestli jste „skutečně“ trans. Nutno podotknout, že jediné genderové identity, které český stát uznává, jsou mužská a ženská. Podle současné legislativy tedy není možné si zažádat o doklad s jiným úředním pohlavím.

Díky psychologickému potvrzení získáte nejen diagnózu, ale i doporučení, které vám umožní změnit si na matrice jméno na neutrální v rodném listě i v osobních dokladech (zatím si budete moci zapsat pouze neutrální tvar jména a příjmení). Změnit si jméno na neutrální tvar můžete i na vlastní žádost, bez doporučení ze sexuologie je tato změna ale zpoplatněna (cca 1000 Kč). Diagnóza vám také otevírá dveře k hormonální terapii.

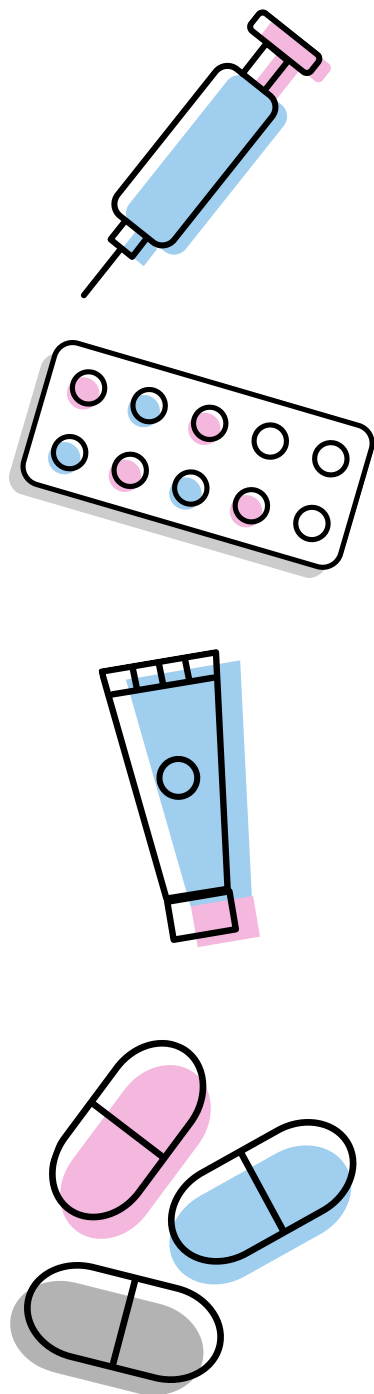


HORMONÁLNÍ PŘÍPRAVKY

Ty vám umožní cítit se více sami* sebou. Nicméně před jejich získáním je třeba se ujistit, že je vaše tělo dokáže řádně zpracovat. K tomu je potřebné endokrinologické vyšetření.

Trans muži a trans maskulinní lidé dostávají hormon testosteron. Díky němu je v těle potlačen ženský hormon estrogen, prohloubí se hlas, narostou vousy a ochlupení, zastaví se menstruace, změní se rozložení tukové a svalové hmoty a může i docházet k plešatění. V případě jeho vysazení se může cyklus obnovit (má-li dotyčný muž funkční vaječníky a neprodělal hysterektomii). Hormon se podává v injekcích — u nás nejčastěji předepisované prostředky jsou Sustanon (interval aplikace 3-4 týdny) a Nebido (interval aplikace 3 měsíce), ale existují i testosteronové pilulky, gely a náplasti.

Trans ženy a trans femininní lidé berou hormon estrogen a navíc také blokátor testosteronu. Díky těmto dvěma přípravkům přestane v těle působit mužský hormon testosteron, zvětší se prsa, dojde ke změně rozložení tukové a svalové hmoty, zastaví se produkce spermatu a může dojít k poruchám erekce. Podává se v mnoha formách, např. tabletky Estrofem, injekce Neofollin, gel Oestrogel, náplasti Estrahexal, sprej Lenzetto. Dlouhodobé brání blokátorů testosteronu (např. Androcuro) je však dle dostupných studií rizikové.

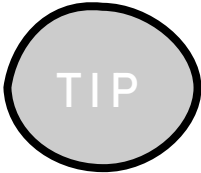


Veškeré tělesné změny vlivem hormonů nastávají postupně v rámci několika měsíců až let, do velké míry je to individuální záležitost. Pokud se rozhodnete pro operativní změny, dostanete po roce od nastoupení hormonální léčby ze sexuologie doporučení ke komisi MZČR, která tyto operativní zákroky schvaluje. Tento úkon je však víceméně formální a není třeba se ho obávat.

Pokud komise MZČR vaši žádost schválí, můžete se přímo na chirurgii objednat na zákrok v rámci tranzice (mastektomii — tj. odstranění prsou, hysterektomii — odstranění dělohy a většinou i vaječníků a případně následnou faloplastiku u trans mužů a trans maskulinních osob, na orchiektomii a vagionoplastiku u trans žen a trans feminních osob), který je hrazen vaší pojišťovnou.

Po zákroku, který podle zákona zahrnuje i sterilizaci (odstranění pohlavních orgánů jako jsou varlata, či děloha a vaječníky) si můžete ve všech dokumentech změnit úřední pohlaví (gender). Zároveň budete mít možnost si změnit jméno na kýžený ženský nebo mužský tvar. Zákonnou podmínkou těchto změn je však pro osoby v manželství nebo v registrovaném partnerství nutnost ukončení tohoto svazku, tj. rozvod, v ČR totiž nejsou tyto dva typy svazků právně na stejné úrovni.

Real Life Test — jedním z možných medicínských požadavků v průběhu tranzice je tzv. „test skutečného života“ v délce podle praxe daného lékaře (většinou 1 rok) a má potvrdit, že dokážete žít v roli svého skutečného genderu (pohlaví). Tento test by podle mezinárodních i českých standardů péče měl být aplikován až současně s nasazením hormonální terapie, nikoli před tím, může totiž být pro řadu trans lidí příliš stresující či dokonce rizikový.



TIP

Vždy se ptejte lékařů na vše, co vás zajímá. Před operací se domluvte na podrobnostech, nic neuspěchejte, počet vašich konzultací není nijak omezen. Na konzultaci k operatérům lze přijít i bez potvrzení od komise. Mnoho operatérů má k dispozici fotky svých výsledků, ty vám mohou dát lepší představu o finální podobě.

Dostupné medicínské zákroky

18

PRO TRANS MUŽE A MASKULINNÍ OSOBY:

- Mastektomie — odstranění prsou.
- Hysterektomie — odstranění dělohy.
- Faloplastika — rekonstrukce penisu. K jeho vytvoření je obvykle použit sval z oblasti zad či předloktí.
- Metoidioplastika — rekonstrukce penisu. Při užívání testosteronu se klitoris zvětší obvykle na několik centimetrů délky. Po jeho uvolnění a propojení s močovou trubicí vznikne mikropenis.

PRO TRANS ŽENY A FEMININNÍ OSOBY:

- Vaginoplastika — rekonstrukce vagíny. Obvykle se skládá ze dvou zákroků, nejdříve odstranění pohlavního orgánu (penisu a varlat) a poté vymodelování vagíny.
- Orchiektomie — odstranění varlat.
- Augmentace prsou — některé trans ženy nemusí být spokojeny s prsy, které jim narostly během užívání hormonů. Mohou si tak nechat chirurgicky zvětšit prsa, nebo upravit jejich tvar.
- Odstranění Adamova jablka — jde o jednoduchý zákrok, při kterém se seřízne Adamovo jablko.
- Plastika obličeje (Facial Feminization Surgery — FFS) — slouží ke zjemnění a zženštění rysů obličeje, může zahrnovat úpravu nosu, brady nebo čela.

Dostupné úřední změny

Změna jména a příjmení na neutrální tvar

Změna rodného listu a dokladů — probíhá na matrice na základě obdržení diagnózy a potvrzení sexuologie. Kvůli striktním pravidlům v ČR pro stanovování jmen je výběr omezen a záleží na vstřícnosti jednotlivých matrik. Se změnou jména a s doporučujícím posudkem vám může pomoci soudní znalkyně Jana Valdová (viz kontakt v sekci Kam dál?).

Změna jména a příjmení na finální tvar

Změna rodného listu a dokladů — probíhá na matrice na základě potvrzení o provedené operativní změně pohlaví včetně sterilizace. Před tímto úkonem bohužel není možné změnit jméno a příjmení na tvar jiný než ten, který byl uznán jako neutrální.

Rodinné změny: rozvod

Podmínka rozvodu nebo ukončení registrovaného partnerství před změnou pohlaví/genderu v dokladech vyplývá z toho, že manželství je u nás právně definováno jen jako svazek muže a ženy a nelze ho převést na registrované partnerství a naopak. Povinnost rozvodu však dává další ránu rodinám, které už tak procházejí náročným obdobím.

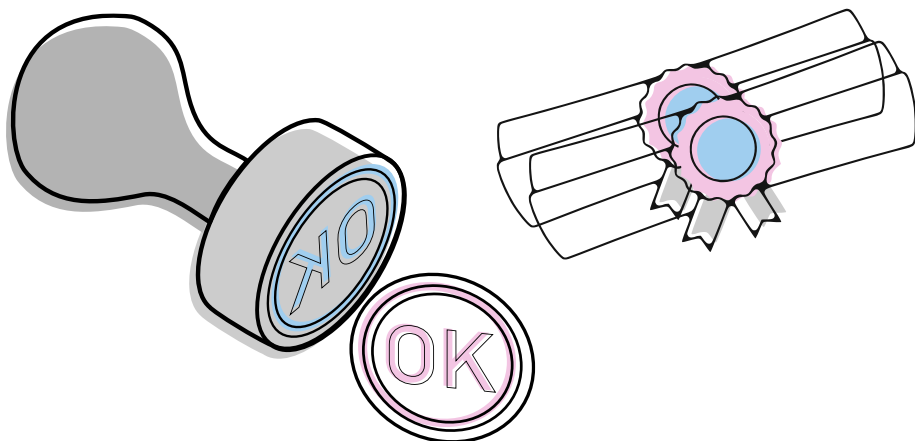
Živnostenský rejstřík

Procházíte-li tranzicí jako živnostník, vaše staré i nové jméno zůstávají součástí veřejné části živnostenského rejstříku. Jelikož se nejedná o častou problematiku, kterou by se úřady zabývaly, je cesta k odstranění těchto informací náročná a bez jistoty, že dopadne úspěšně. Doporučený postup, jak postupovat při podávání žádosti o smazání starých údajů z rejstříku, najdete na našem webu.

Diplomy

Základní, střední a vyšší odborné školy mají povinnost vydat nový diplom/vysvědčení. Vysoké školy tuto povinnost nemají, nicméně bývalá ombudsmanka vydala směrem k vysokým školám doporučení pro vydávání nových diplomů, kterému školy ve většině případů vyhoví.

Povinnost ZŠ, SŠ a VOŠ vydat nový stejnopis s aktuálními úředními údaji ke dni vydání upravuje vyhláška č. 3/2015 Sb, konkrétně § 4 odst. 6. Budete-li tuto situaci řešit na vysoké škole, můžete se opřít o doporučení ombudsmanky dr. Šabatové. Její vyjádření naleznete na eso.ochrance.cz/Nalezene/Edit/6152.



Znejte svoje práva!

České právo umožňuje trans lidem po dodržení podmínek uvedených v paragrafu 29 zákona 89/2012 Sb. Občanského zákoníku a 373/2011 Sb. Zákona o specifických zdravotních službách projít úřední a lékařskou tranzicí.

Všechno má svůj čas. Nikdo vás nemůže nutit do něčeho, na co nejste připraveni. Tranzice je pro každého individuální a nezáleží na tom, kdy podstoupíte jakou operaci, jestli ji podstoupíte nebo jestli se rozhodnete využít hormonální terapii. V Česku je systém „změny pohlaví“ sice zkostnatělý, ale nebojte se z něj vybočit, pokud vám něco nevyhovuje a způsobuje nepohodlí.



PRÁVO ROZHODOVAT O SVÉM TĚLE

Tohle právo zastřešuje Listina základních práv a svobod a znamená, že vaše tělo patří jenom vám. Nikdo vás nemůže nutit do změn, které si nepřejete, ani do operací, které nechcete. Na základě zákona o zdrav. službách a doporučených Standardech péče máte právo odmítnout:

- Léčbu, která vám nevyhovuje (např. hormonální přípravky)
- Vyšetření, které není nezbytné – například měření vzrušivosti, svlékání se na sexuologii
- Operace, které v dané situaci z jakéhokoli důvodu nechcete podstoupit (hysterektomie, vaginoplastika, faloplastika atd.)

PRÁVO NA INFORMACE

Vaše tranzice by měla být transparentní a lékař by vám měl poskytnout relevantní informace a nabídnout různé možnosti. Pokud se se svým sexuologem, psychologem nebo jiným doktorem necítíte komfortně, zkuste se obrátit jinak. Na možnosti se poptejte v komunitě (trans skupiny na Facebooku, skupiny Trans*parentu nebo naše poradna na info@transparentprague.cz).

PRÁVO BÝT RESPEKTOVÁN*A

Podle antidiskriminačního zákona č. 198/2009 Sb. vás nikdo nemůže diskriminovat na základě vašeho genderu nebo sexuální orientace. V zaměstnání i ve škole by vás měli*y plně respektovat a vyjít vstříc vašim potřebám. Je možné, že se setkáte s nepochopením, které často pramení z neznalosti trans* problematiky, což se dá vyřešit základní edukací.

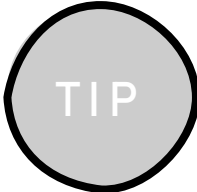
PRÁVO NA SOUKROMÍ

Nikdo nemá právo zjišťovat vaše staré jméno, které už nepoužíváte, nebo se ptát na další citlivé otázky ohledně operací apod. Sděľujte jenom informace, ohledně kterých se cítíte pohodlně. Jméno lze změnit zpětně i na dokladech, jako jsou diplomy — viz oddíl Dostupné úřední změny.

PRÁVO ZVOLIT SI SVÉ JMÉNO

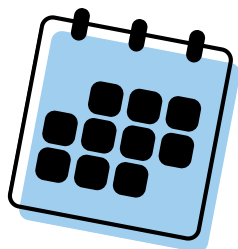
Jmenovat se můžete v podstatě, jak chcete, jedinou podmínkou je, aby vaše zvolené jméno již někde ve světě existovalo a aby bylo genderově neutrální, pokud ještě nemáte dokončenou úřední změnu pohlaví. Český matriční zákon je dost obecný a nevyjadřuje se přímo ke změně jména v tranzici. Podle „tradičního způsobu“ změny jména na matrice máte na výběr jen pár jmen z jejich seznamu. Pokud se ale chcete jmenovat jinak, stačí si najít jméno, které vám vyhovuje, a doložit, že je genderově neutrální (nebo že existuje, pokud řešíte konečnou změnu). S tím vám může pomoci soudní znalkyně Jana Valdřová, která vám na vybrané jméno napíše posudek. Konečný verdikt nicméně leží na konkrétní matrice, tudíž ani kladný posudek vám nezaručuje automatické schválení změny jména.

Kdyby se stalo, že matrika vaši žádost o změnu jména neodsouhlasí, máte vždy možnost se odvolat vůči jejich rozhodnutí. Odvolací orgán bude postupovat při posouzení správně podle práva.



TIP

Pokud nechcete aby vaše příjmení mělo neutrální koncovku -ů, můžete zažádat o nepřechýlení, a to pomocí prohlášení, že jste jiné národnosti, nebo že budete mít trvalý pobyt v cizině.



Volně dostupné pomůcky a služby

24

POMŮCKY:

● Binder

Stahovací tílko, které pomáhá zploštit hrudník do typicky mužského tvaru.

● Packer

Vycpávka do spodního prádla/protéza penisu. Může obsahovat i další funkce – například zpevňující tyčku zakončenou u těla dráždicím tvarem, která umožňuje packer využít jako protetický zasouvatelý penis při sexu.

● STP

Pokud packerem vede tunýlek, je možné jej také využít při močení ve stoje (v angličtině „stand to pee” — STP). Doporučujeme nejprve vyzkoušet doma.

● Nalepovací strniště

Spíše než nalepovací knírek z žertovných předmětů máme na mysli drobné strniště, které lze vyrobit pomocí lepidla na obličej a krátkých odstřížků vlasů nebo kvalitní nalepovací vousy.

● Push/up podprsenka a vycpávky

Dobrá push-upka může být lepší než deset vycpávek, protože vrchní oblečení i vhodně vytvaruje. Tvarované jsou i silikonové prsní protézy, které jsou ale poměrně drahou investicí.

- Stahovací prádlo

Vytváří ploché, typicky ženské tvary v oblasti boků. Díky nim si na sebe můžete vzít uplé kalhoty, aniž byste se báli*y, že ostatní uvidí to, co nechcete.

- Paruka

Pokud chcete mít rychle dlouhé vlasy, momentálně máte krátký sestřih a můžete si dovolit vynaložit finanční prostředky, doporučujeme investovat do kvalitní paruky – lépe se udržuje, méně se cuchá a vypadá přirozeně.

SLUŽBY:

- Hlasová centra

Zde vám mohou pomoci s hlasem, ať už jste trans muž, trans žena nebo nebinární. Díky tréninku hlasivek a hlasovým cvičením můžete dosáhnout vytoužené polohy hlasu.

- Laserová centra/elektrolýza

Díky nim se můžete trvale zbavit jakéhokoliv ochlupení, které vám je nepohodlné.

- Kadeřnictví

Střih a barva vlasů vám pomohou ovlivnit váš vzhled. V Praze na Žižkově sídlí salon Barberette, který se speciálně věnuje trans a nebinární klientele.

- Kosmetická centra

Zde vám pomohou s péčí o pleť, nehty a celkový vzhled.

- Oblečení

Šaty dělají člověka, to stále platí. Někdy jsou to malé detaily a stříhové nuance, které pomohou naší kýžené postavě vyniknout. Kalhoty zakoupené v ženské sekci budou pravděpodobně vypadat elegantněji a jemněji, nebudou mít velké kapsy a budete mít na výběr z většího množství ozdobných prvků. Naopak košile z pánské sekce nebude mít zášívky na prsa a vyštíhlený pas (i slim střih bude oproti dámským volnější) a nebude zdůrazňovat oblé linie.

Jak aplikovat hormony?

26

Hormony doporučujeme aplikovat pouze na základě lékařské konzultace, na předpis a po ujištění, že to váš zdravotní stav umožňuje.

Ceny jednotlivých hormonálních přípravků se liší podle typu aplikace i podle výrobce. V každé skupině léků by však měl být jeden přípravek dostupný zdarma. V případě testosteronu je to injekční Sustanon, ale pozor – pouze při ambulantní aplikaci, tj. pokud vám ho píchnou přímo v lékařské ordinaci, která ho objednala.

● Tablety

U ústního podání ve formě tablet radíme nechat přípravek rozpustit v ústech, nejlépe pod jazykem, jelikož účinek bude efektivnější, než tabletu polykat.

● Sprej a gel

Používáte-li estrogény ve spreji či gelu, dbejte na jeho zaschnutí po aplikaci a vyhněte se setření dávky i kontaktu s jinými osobami, předměty či domácími zvířátky. Není vhodné aplikovat tyto prostředky pokud se chystáte mýt.

● Rizika

S hormony jsou spojena jistá rizika a je nezbytné chodit pravidelně nejméně jednou do roka na krevní testy pro kontrolu jejich hladin a dalších zdravotních aspektů (krvetočivost atd.) Dohodněte se na sexuologii či endokrinologii. Rovněž se u trans žen a feminních osob nedoporučuje dlouhodobé užívání Androcuru z důvodu jeho nepříznivých účinků.

● Jak na injekční aplikaci?

- Pokud nemáte možnost nechat si aplikovat hormony zdravotnickým personálem a přistoupíte k aplikaci na vlastní pěst, máme pro vás následující rady:
- Ujistěte se, že máte správnou velikost a koncentraci dávky a že je přípravek před expirací.
- Je nutné dbát na sterilitu veškerého použitého materiálu a okolí. Důkladné umytí rukou a použití dezinfekce a sterilních rukavic je nutností.
- Po nabrání přípravku z ampulky vyměňte tlustou jehlu za novou a tenčí pro samotnou aplikaci do svalu.
- Z přípravku vytlačte veškerý vzduch i bublinky až do první kapky – stříkačku s jehlou při tom držte kolmo vzhůru.
- Připravte si místo vpichu pomocí dezinfekce, která zlikviduje bakterie na jeho povrchu. Pokud aplikujete injekci do hýždě nebo stehna, vyberte si místo na horní straně tohoto svalu.
- Vpich do kůže proveďte rychle kolmo ke kůži a pak pomalu zasuňte jehlu do svalu.
- Před aplikací přípravků na olejové bázi (Sustanon, Nebido) vždy zkontrolujte, zda jste nenapíchlí žílu tím, že nejprve nasajete bublinu ze svalu. Pokud je bublinka čistá a neobjeví se krev, můžete přejít k aplikaci.
- Aplikace má probíhat pomalu a plynule. Po ní vytáhněte jehlu ven a opět místo vpichu dezinfikujte a zalepte sterilní náplastí. Jehlu bezpečně zlikvidujte.
- V případě jakéhokoli zarudnutí, otoku nebo výrazné bolesti ihned vyhledejte lékaře.
- Usmívejte se! Bylo dokázáno, že úsměv zmírňuje nepříjemný pocit či bolest při injekční aplikaci!

Jak na binding?

28

Kde sehnat binder?

V ČR jsou velice omezené možnosti, kde si binder zakoupit, pár modelů má v nabídce queer shop DYKKA. Doporučujeme koupit prověřené zahraniční značky např. GC2B, UNDERWORKS, Spectrum Outfitters nebo Shapeshifters. Nákup z eshopů jako Wish nebo Aliexpress má svá rizika – můžete natrefit na srovnatelné modely se značkovou produkcí, tak i na nekvalitní kusy, které nebudou poskytovat tak efektivní výsledek. Vždy je ale lepší zvolit méně kvalitní binder než se uchýlit k používání obinadel nebo obvazů.

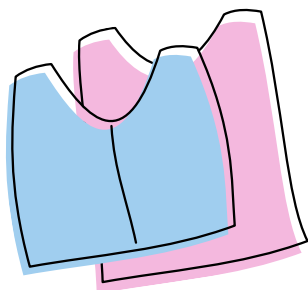
Jak nahradit binder?

Čekáte-li na doručení vysněného binderu nebo si jej nemůžete momentálně pořídit, existují i dostupnější alternativy. Jednou z nich je použití kompresního prádla a elastických sportovních podprsenek, ty vaši hrud' také do jisté míry zploští. Také můžete upravit svůj styl oblékání, volit více vrstev oblečení nebo nosit volnější kusy – např. mikiny.

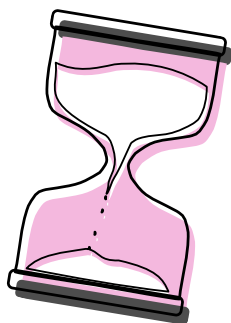


Na co si dát pozor

Při výběru binderu dbejte na výběr vhodné velikosti a střihu. Binder by neměl být příliš úzký, jinak může dojít k poranění svalstva nebo k problémům s dýcháním.

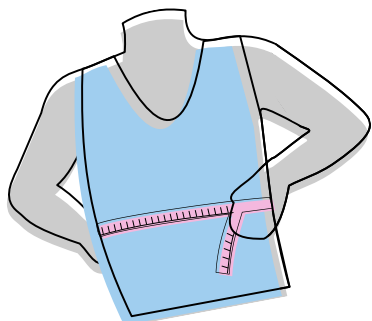


Binder nenoste celý den a ani v něm nespěte, vaše hrud' a záda si potřebují také odpočinout. Doporučuje se jej nosit nejdéle okolo 8 hodin v kuse. Při častém a dlouhotrvajícím nošení může binding ovlivnit vaši pokožku a svaly. Stahováním dochází k vytvoření neprodyšné, vlhké oblasti, která podporuje vznik bakterií a infekcí.



Nikdy nenoste více binderů najednou. Zvyšujete tím jen zátěž těla a snižujete prodyšnost svého oblečení. Též se nesnažte nahradit binder obinadly nebo fólií.

Nošení binderu se vyhněte také při sportovních aktivitách či posilování. Binder by vám bránil v hlubokém dýchání, které při výkonech potřebujete, a navíc vás bude omezovat v pohybu.



Jestliže pociťujete bolest v oblasti zad nebo hrudníku, či máte dýchací problémy, zvažte nutnost nošení binderu nebo jej raději na čas odložte. Stahovák by mohl váš stav jen zkomplikovat.

Jak na tucking?

30

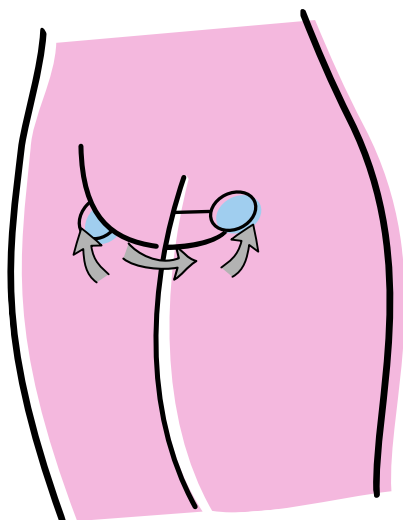
Tucking může být zprvu nepohodlný, nemusíte hned napoprvé najít vhodnou pozici a metodu, která vám bude vyhovovat. Jaké jsou nejčastější způsoby, jak vše uchytit a udržet na místě? Popíšeme si je postupně od toho nejjednoduššího.

Základem tuckingu je přesunout penis a varlata dozadu mezi nohy, tuto pozici pak zafixujeme. Také můžete zasunout varlata zpátky do těla do tříselného kanálu — díky tomu vám nebudou vůbec překážet. Tato procedura může být ale nepříjemná a dobrého efektu lze dosáhnout i bez ní.

Na co si dát pozor

Dlouhodobé zakasávání může být bolestivé, může dojít k poranění, tvorbě infekcí či poškození penisu. Tucking by se neměl praktikovat celodenně. Doporučujeme se vyhnout zakasání, které je delší než osm hodin. Také nepoužívejte tucking, když jdete spát. Při bolestech si dopřejte volnost, kdyby problémy nepřestávaly, vyhledejte lékařskou pomoc.

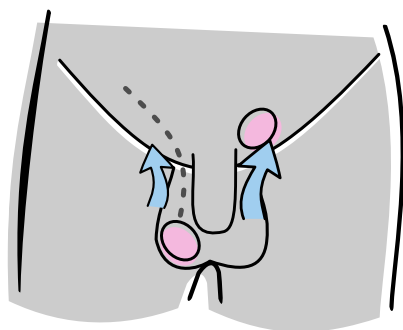
Pokud při tuckingu dochází v oblasti genitálií a třísel k nadměrnému pocení, dejte si od zakasání pauzu a snažte se tyto oblasti udržet v chladu a suchu. Vlhké a teplé prostředí podporuje vznik infekcí a to může vést ke zdravotním komplikacím.



Jak to zafixovat?

● Pouze kalhotky

K základní fixaci vám bude stačit běžné spodní prádlo, ale můžete si pořídit i stahovací kalhotky. Osvědčenou metodou je zakoupit kalhotky o číslo menší – budou více stahovat a udrží vše potřebné na místě. Je možná i kombinace ještě s dalším kusem běžné velikosti, tím si dodáte větší pocit bezpečí. Doporučujeme zvolit kalhotky s nohavičkou.



● Použití gaffy

Také existuje speciální spodní prádlo vyráběné přímo za účelem tucking. V ČR není ale běžné dostupné a je třeba se zaměřit na zahraniční eshopy. Při hledání použijte termín „gaff underwear“. Gaffu si můžete vyrobit i po domácku.



● Lepící pásky

Můžete také využít fixaci pomocí pásky. Upozorňujeme, že páska může podráždit kůži a snížit prodyšnost. Používejte pásku určenou na pokožku, před lepením se ohlote v intimních partiích a penis obalte např. gázou. Při sundávání doporučujeme vlézt do horké vody a pomalu odtrhávat pásku a pořádně celou oblast umýt.

Nebinarita FAQs

32

- Uznává mou identitu český právní systém?

Aktuálně není nebinární identita právně uznaná, český právní řád zná jenom mužské a ženské pohlaví.

- Můžu si do dokladů dát X nebo jinou třetí variantu?

Bohužel u nás není možné mít v úředních dokladech žádnou neutrální variantu.

- Spadá nebinarita pod medicínskou diagnózu F64.0 či jinou?

Nová diagnóza „genderového nesouladu“ (nahrazující F64.0) s pojmem nebinarita nepracuje a náš lékařský a úřední systém pro nebinární lidi nemá kolonky. Na druhou stranu se diagnóza genderového nesouladu charakterizuje jako „výrazný a dlouhodobý nesoulad mezi prožívaným genderem a přiřazeným pohlavím“, což zahrnuje i jiné identity než je muž/žena. Záleží tedy především na vůli a vstřícnosti ve výkladu této klasifikace ze strany sexuologie. Pokud diagnózu přidělí nebinárnímu člověku, prochází pak systémem medicínské tranzice v ČR jako trans ženy/trans muži.

● Můžu si změnit jméno na neutrální?

Změnit si jméno na neutrální by neměl být problém. Neutrální jména jsou vhodná pro obě pohlaví, čili změnit jméno na neutrální je stejné jako změnit si jméno na jakékoliv jiné. Matriky někdy vyžadují odůvodnění takového kroku. V případě, že máte potvrzení od sexuologie na základě diagnózy a tranzice, je taková změna bezplatná, jinak na matrice zaplatíte 1 000 Kč.

● Můžu získat od lékaře/lékařky hormony?

Ano, hormony je možné získat. Opět ale pouze za předpokladu nalezení vstřícné sexuologie. Hormonální přípravky doporučujeme aplikovat pouze takové, které pocházejí z oficiálních zdrojů a na základě porady s lékařem.

● Mám nárok na operaci?

Nebinární lidé se medicínskou tranzicí můžou ubírat tak, že budou systémem bráni jako binární trans lidé. Pak je další postup srovnatelný a nárok na operace je stejný.

Před schválením operace komisí musí člověk brát alespoň 1 rok hormony a splnit všechny ostatní podmínky. Pokud chcete operace, ale ne hormony, lze některé podstoupit i bez komise, viz otázka níže.

Na operaci hrudníku tak, aby byla hrazená pojišťovnou, můžou trans maskulinní osoby jít i bez papíru od komise. Není to ale častá praxe (když už, tak u trans mužů mladších 18 let) a kvůli hrazení je nutné sehnat potřebné dokumenty ze sexuologie/psychologie.

● Jaké operace si můžu hradit sám*sama?

Takové, ke kterým není potřeba papír od komise, nebo obecně plastické operace, které jsou „běžně“ dostupné i pro cis lidi. Tzn. třeba augmentace prsou, plastiky obličeje, liposukce, u vhodného operátora i odstranění prsou (top surgery). Sterilizaci bez pádného důvodu žádný lékař neprovede, ani u cis lidí, nezávisle na hrazení.

Kam dále?

34

Celý handbook v elektronické podobě a mnohem více informací najdete na našem webu a sociálních sítích. Kromě toho poskytujeme i poradenské služby, pořádáme podpůrné skupiny aj. Více objevíte na našem webu.

jsmetransparent.cz/handbook/



Kromě Trans*parentu vám mohou podporu a informace přinést i další organizace či komunitní služby. Na našem webu naleznete aktuální shrnutí uskupení, která vám doporučujeme.
jsmetransparent.cz/kam-dale/



Transparent, z.s., je česká organizace, která byla založena roku 2015 s cílem hájit práva transgender a nebinárních lidí. Věnujeme se také osvětě v oblasti intersex práv. Mezi její aktivity patří například pořádání podpůrných skupin, výletů, deskových her či dalších setkání a zároveň osvětová činnost. Některé její aktivity jsou speciálně zaměřeny na LGBTQ+ děti a mládež. Působí primárně v Praze, nicméně od roku 2020 funguje i její ostravská pobočka a fungují celorepublikové online skupiny a další aktivity.



@transparentcz



@transparentcz



jsmettransparent.cz