

Náš syn je holka: Jak podpořit dítě při změně pohlaví?

Být transgender není trend ani volba, lidé zažívají šikanu



Přivedete je na svět, díváte se, jak vám rostou před očima, a najednou přijdou a prohlásí: „Mami, narodil/a jsem se do špatného těla. Chci projít změnou pohlaví.“ Co dělat, když se transgender tematika týká právě vašeho dítěte? A co to vlastně znamená být trans? „Trans lidé zažívají po coming outu často šikanu a nenávistné útoky,“ potvrzuje pro časopis Marianne odbornice na LGBTQ+ tematiku ve vzdělávání Agáta Hrdličková.

[Jana Potužníková](#) | [Irina Lichnovská](#) | 3. 01. 2025

Holka, nebo kluk?

Jedni říkají, že je to jen [módní vlna](#), kterou se [zhýčkané děti](#) snaží přitáhnout na sebe pozornost. Další popírají, že by něco jako nespokojenost s biologickým pohlavím vůbec mohlo existovat. **Jak by někdo mohl mít penis a cítit se jako [holka](#), nebo**

naopak? Copak se s vagínou dá být kluk? Dá. V takových případech odborníci z řad psychologů a sexuologů hovoří o takzvaných **trans lidech**. **Neidentifikují se s pohlavím, s nímž se biologicky narodili, a cítí se být tím** (zjednodušeně řečeno) **opačným**.

Mohlo by se vám líbit

Genderová dysforie: Když dívka nechce být dívkou, ale chlapcem a naopak

Stahují si prsa, nosí oversize oblečení, nemalují se, nechávají si zarůst dírky v uších. A naopak. Tam, kde byste čekali bublající testosteron, najdete fialovou, růžovou, rtěnku, stíny, sukně, perly, moře zpolykaných slz a domnělou zpovynost. Často trpí poruchami příjmu potravy, sebepoškozují se. A to poslední, co potřebují, je odsouzení, znechucení a nepříjetí svého okolí.

marianne.cz



Genderová dysforie aneb Kdo vlastně jsem?

Uvědomit si to je pro trans lidi – ať už k tomu dojde v jejich dětství, dospívání nebo až v dospělosti – **náročné**. Vnímají rozpor mezi tím, co skutečně cítí, a tím, jak by se měli cítit a chovat vzhledem k biologické předurčenosti. **Nedokážou se identifikovat se svým jménem ani tělem**. Jako by byli **v cizí kůži** a **nepatřili nikam**. Odborně se tomuto pocitu říká **genderová dysforie**. Někdy vede až k operativní změně pohlaví, někteří trans lidé ale dál žijí v těle, které mají – jen upravují své chování, oblékání nebo společenské role, aby se přiblížili **genderu**, kterým se cítí být.

Důležité je také říct, že **být trans nesouvisí se sexuální orientací**. Člověka narozeného v mužském těle, ale cítícího se jako žena (tedy identifikujícího se s ženským chováním, oblékáním či rolí ve společnosti), můžou přitahovat jak ženy, tak muži.

Mohlo by se vám líbit

Pro holky panenky, pro kluky autíčka! Proč v dětech stále podporujeme genderové stereotypy?

Když se řekne genderový stereotyp, většina z nás si vybaví neférové pracovní prostředí nebo předsudek, že řidičské vlastnosti žen jsou mnohem horší než mužů. Ve skutečnosti se ale s genderovými stereotypy setkáváme už od dětství.

marianne.cz



To, že je něco jinak, si někteří trans lidé uvědomují už od dětství. Nejčastěji k tomu ale dojde během **dospívání**, kdy se s plnou silou **probudí hormony**. Někdy se to stane ale až později: „**Ujasnila jsem si, že se vlastně necítím jako muž, až když jsem odešla na vysokou školu a měla jsem možnost vnímat sama sebe mimo kontext, do kterého jsem se narodila,**“ říká Viki, dvaadvacetiletá trans žena, která právě prochází **tranzicí**.

Někdo se lekne a zkouší to v sobě popírat, protože **být trans** ani dnes **není jednoduché**. To potvrzuje i odbornice na LGBTQ+ tematiku ve vzdělávání Agáta Hrdličková, která působí jako školitelka a metodická garantka v organizacích Jules a Jim a Gender Studies: „**Trans lidé zažívají po coming outu často šikanu a nenávistné útoky. Je dobré si to uvědomit, když někdo o někom říká, že to dělá jen pro zábavu nebo protože už ,neví, co roupama‘.**“ Dobrovolně a zbytečně se vystavit nenávisti? Proč by to kdo dělal?

Podle výzkumu organizace Transparent z roku 2022 **zažívají trans děti a dospívající pocity méněcennosti, mívají strach z lidí, mohou trpět depresemi a vyhýbat se společenskému životu**. Jsou také ohroženi návykovými látkami, a to před coming outem i po něm. Musejí totiž světu říct, kým se opravdu cítí být – a následky bývají různé.

Mohlo by se vám líbit

[Holka, nebo kluk? Aneb když váš litují, že nečekáte opačné pohlaví, než už máte doma](#)

Co to bude? Každý, kdo má děti, ví, že právě tahle otázka je v těhotenství nejčastější. A když čekáte druhé dítě, očekává se, že odpovíte opačné pohlaví, než už máte doma. Za ideál se totiž považuje mít pár, kluka a holku. Rodiče, kterým se to nepoštěstilo, se buď obrní proti netaktním komentářům, že kluka/holku neumí, nebo se vrhnou do dalšího pokusu.

marianne.cz



Pro rodiče je to často šok

*„Většinou se děti svěřjí dřívě matkám a pak otcům. Z matčiny strany předpokládají snazší přijetí a právě **jistá citová vazba je naprosto zásadní pro prevenci duševní nepohody dítěte**, [sebeпоškozování](#) nebo i myšlenek na sebevraždu. Z výše zmíněného výzkumu totiž jednoznačně vyplynulo, že těmito riziky jsou trans děti a dospívající ohroženi více než jejich cis vrstevníci – tedy ti, kteří jsou v souladu se svým biologickým pohlavím,“* vysvětluje psychoterapeutka Pavla Doležalová z Národního ústavu [duševního zdraví](#), která je garantkou projektu projektu Trans E-Health.

Pro rodiče je to zprvu často šok. Někteří nic netušili, jiní ano, ale neuměli přesně pojmenovat, co to bylo. Mnozí začnou obviňovat sebe i partnera, **mají pocit, že někde udělali chybu. Další zažívají žal srovnatelný se ztrátou dítěte.** Najednou nemají syna, ale dceru? Podobné pocity můžou zažívat i [sourozenci](#). Přehodnocují své vzpomínky na [dětství](#) a hledají nový vztah ke svému bratrovi či sestře. **Pro rodiče přichází záplava emocí od popírání přes vztek a snahu „to“ zakázat až po vyhazov na ulici.** Takoví rodiče předpokládají, že s vidinou ztráty domova jejich dítě přestane „blbnout“ a bude takové, jaké se narodilo. Nechápu, že nemůže.

*„Pokaždé to je jiné. Znáám rodiny, které po coming outu dítě přijímají se stejnou láskou jako dřívě. Taková [rodina](#) prochází **procesem tranzice** obvykle lehčeji,“* říká Pavla Doležalová, podle níž každý člen rodiny ovlivňuje ostatní. Stačí jedno přijetí, a je to jednodušší i pro ostatní. Ale také naopak. **Všichni každopádně coming outem trans dítěte vstupují do období změn.** „Je to náročné i pro trans člověka. Víte, že způsobíte

šok, jako já, kdysi kluk, teď holka z vesnice, kde byl do té doby jedinou [senzací](#) místní gay. Už proto jsem to chtěla vzít rychle a v rámci jednoho týdne jsem to řekla všem blízkým,“ přiznává Viky s tím, že jako první to věděla její sestra. Přála jí tehdy k ještě klučičímu svátku a Viky přiznala, že už pro ni svátek není aktuální, protože má jiné jméno a směřuje k jinému pohlaví. Někomu to řekla osobně, někomu poslala SMS či zavolala. **Dávala lidem čas, aby informaci vstřebali, a pak nabídla možnost se ptát. Ne každý chtěl.** „Asi nejlíp to vzali mí prarodiče. Říkali, že už jsou staří, že tomu tedy úplně nerozumí. Ale chtěli hlavně vědět, jak mi mají říkat, jak se to moje nové jméno píše, a zajímalo je, jestli [jsem šťastná](#),“ popisuje Viky.

Mohlo by se vám líbit

[Uvolněte se, prosím! Proč a jak by rodiče měli pečovat o svou duševní pohodu](#)

Často se říká, že děti jsou naším zrcadlem, ve kterém se odráží naše emoce. Seznamte se s pěti kroky, jak se starat o své psychické blaho, a to i pro blaho svých dětí.

[marianne.cz](#)



Co se při procesu tranzice děje?

A jak velké změny prožívá vlastně trans osoba, která se rozhodla pro chirurgickou změnu pohlaví? „Dějou se dva procesy. Jeden uvnitř vás a jeden oficiální. Ten vnitřní jsem prošla celkem rychle. **Cítla jsem, že [být muž pro mě není](#), cítila jsem se být víc na ženské straně spektra, ale zase ne úplně. Prošla jsem si **stadiem nebinarity**, abych našla sebe jako trans ženu, které zůstala částečně ta nebinarita,**“ popisuje Viky s tím, že chápe, že pro cis ženy a muže může být náročné tohle všechno pochopit. Informace, které na vás vystřelí ve vyhledávacích, jsou senzacechtivé a opomíjejí, že **za každou trans osobou je zranitelný člověk**. Nedostatek informací pak dává prostor [bujné fantazii](#), co se týče procesu tranzice. Někomu stačí jen tranzice sociální, umožňující přijetí nových rolí náležejících k vybranému genderu. **Jen někteří tranzici dokončí i operativní změnou pohlaví.**

„Já už jsem v procesu změny pohlaví víc než rok. Estrogenová terapie je natolik pozvolná, že její výsledky začínají být vidět až teď,“ popisuje Viky s tím, že než začala, musela za sexuoložkou a na odběry krve, aby se ověřily [hladiny hormonů](#). „Absolvovala jsem psychologická vyšetření, IQ testy, testy přičetnosti. Až když tím vším projdete, dostanete diagnózu transgender a můžete vstoupit do tranzice,“ vysvětluje Viky. Od sexuoložky dostala také **žádanku na úřední změnu jména**. A to byla podle jejích slov první velká úleva, moct opustit mužské jméno – přestože trans osoby si nemohou vybrat jakékoli. **Ministerstvo vnitra má k dispozici doporučený seznam genderově neutrálních jmen – s možnými malými odchylkami.**

„Důležité je, že **cesta tranzice sice není lehká pro toho, kdo jí prochází, ani pro jeho blízké, ale [vztahy se poté naopak často zlepšují](#)**,“ vidí to optimisticky psychoterapeutka Pavla Doležalová. Aby to ale dopadlo opravdu dobře, je důležité říct si o odbornou podporu a pomoc pro všechny strany.

Mohlo by se vám líbit

[Odborník radí: Jak se zachovat, když vám vaše dítě řekne, že je nebinární](#)

Když si dnes vzpomeneme na dobu, kdy být homosexuál bylo naprosté tabu, bylo to nelegální, nechutné, zvrácené, nemocné a hříšné, a lidé, kteří tyto „praktiky“ provozovali, se měli jít léčit, napadne nás, jak pošetilý tento názor byl. Dnes díky bohu víme, že homosexualita není nemoc. Přesto by se mnoho rodičů nesmiřovalo se skutečností, že je jejich dítě homosexuál, snadno. A nyní si představte, že vám vaše dítě oznámí, že je nebinární.

[marianne.cz](#)



Co dělat, když vaše dítě pochybuje o svém genderu?

- **Zachovejte klid.** Oceňte dítě za [odvahu](#), se kterou za vámi přišlo, řekněte mu, že si toho vážíte. Nechte ho sdělit vám všechno, co má v této souvislosti na srdci. Pak se můžete domluvit, že si o tom společně zjistíte maximum možného. Pokud jste zaskočení, požádejte o čas a možnost srovnat si to všechno v hlavě. Zeptejte se ho, jakou [podporu](#) od vás potřebuje a jak by si přálo postupovat ve škole, v rodině, s dalším sdílením. Dokud k tomu dítě nedá svolení, nikomu dalšímu nic neříkejte. Jde o to, aby vám mohlo i nadále věřit
- **Jeho pochyby či coming out nezpochybňujte.** Pokud je toho na vás moc, je na místě [vyhledat terapii](#), která vám pomůže zpracovat emoce.
- **Nespěchejte na sebe.** Zatímco [dítě](#) svou dlouhodobou nepohodu s genderovou identitou řeší už nějaký čas, rodiče musí informaci zpracovat jako novinku. Pomáhá i podporující (afirmativní) rodinná terapie.
- **Obraťte se na odborníky, nikoli na [internet](#),** který je ohledně transgenderu plný dezinformací, mýtů a informací podporujících transfobii (strach nebo odpor vůči trans lidem). „*Nedokážou se identifikovat se svým jménem ani tělem. Jako by žili v cizí kůži.*“

Mohlo by se vám líbit

[Jak poznat a řešit šikanu u dětí: Rozhovor s psychologkou Markétou Školoudovou](#)

Návrat do školních lavic pro někoho znamená začátek nové etapy, pro jiné však návrat do psychického pekla. Šikana je bohužel stále velmi aktuálním problémem, se kterým se mnoho dětí opakovaně setkává. Jak šikanu rozpoznat a zastavit hned v počátku? Jak takovou situaci řešit? Jak na ni reagují spolužáci oběti? A proč k šikaně vůbec dochází? Na tyto otázky jsme se zeptali Markéty Školoudové, ředitelky neziskové organizace Dům tří přání, která pomáhá dětem a jejich rodinám v obtížných životních situacích.

[marianne.cz](#)



Víte, co je LGBTQ+?

LGB definují **sexuální orientaci**, tedy lesby, gaye či bisexuály. T nesouvisí se sexuální orientací, ale s **genderovou identitou**, a zastupuje **transgender lidi**. Ti se necítí být v souladu s pohlavím, s nímž se narodili, a rolemi, s nímž si toto pohlaví obvykle spojujeme. **Trans člověk může být heterosexuál, ale i lesba, gay nebo bisexuál**. Pod trans patří i nebinární lidé. Q označuje **všechny, jejichž identita není heterosexuální** (heterosexuál miluje osoby opačného pohlaví) **nebo cisgenderová** (to jsou lidé, kteří jsou v souladu s pohlavím, s nímž se narodili, a rolemi, do nichž díky tomu vstupují).

Kde hledat informace a pomoc?

- **Transparent** – organizace, která pomáhá trans lidem a jejich blízkým. Základní zdroj informací a odborné pomoci.
- **S barvou ven** – poradna, workshopy i podpůrné terapeutické skupiny pro všechny, kdo se chystají na coming out nebo už jím prošli, ať hledali svou gender identitu, nebo sexuální orientaci.
- **Jules a Jim** – místo, kde najdete odborníky, kteří umějí komunikovat LGBTQ+ problematiku ve školách a pomáhají vyučujícím najít cestu k trans či nebinárním dětem.

Článek vyšel v časopisu Marianne, redakčně upraveno

Zdroj: <https://www.marianne.cz/rodina-deti/nas-syn-je-holka-jak-podporit-dite-pri-zmene-pohlavi-byt-transgender-neni-trend-ani>