

KJØNN OG IDENTITET

Denne veilederen er en media-oppgave laget av sexologistudenter ved Universitetet i Agder.

Kjønn er menneskers grunnleggende følelse av egen kjønnsidentitet. Vi tenker vanligvis at noen enten er gutter eller jenter, men det finnes mange varianter av kjønn. Dette kalles for kjønns mangfold.

En del mennesker finner ut at det kjønn de ble tildelt ved fødsel ikke passer eller er riktig. Det er bare du selv som kan vite hva din egen kjønnsidentitet er.

Hva er trans*?

Mange som opplever å være et annet kjønn enn det de ble tildelt ved fødselen, kaller seg for trans*.

Trans* er et begrep/betegnelse vi bruker på de som føler at kjønn de ble tildelt ved fødsel ikke er riktig for dem. Noen kaller seg for transkjønnet, trans, transkvinne, transmann, ikke-binær, født i feil kropp eller annet. Andre ønsker ikke definere seg som ett kjønn. Hvilket ord du ønsker å bruke er helt opp til deg selv å bestemme.

Mona ble tildelt kjønn gutt som nyfødt fordi hun ble født med en gutte-lik kropp. Mona forstod tidlig at dette ikke stemte for henne. Hun tenker på seg selv som en jente og kaller seg selv for en trans-jente. Mona bruker pronomenet hun om seg selv og har valgt å kalle seg for Mona. Tidligere ble hun kalt Henrik og brukte pronomenet han.

Det er store forskjeller på når mennesker oppdager at de er trans*. Noen vet at de er trans* fra de er små, mens andre finner det ut etterhvert. Begge deler er like vanlig.

Hva er interkjønn?

Noen mennesker blir født med både gutte-lik og jente-lik kropp. De kalles ofte for interkjønn-personer. De har ofte kropp som skiller seg fra det en tenker på som typisk gutt eller jente. Enkelt fortalt har interkjønn-personer gener, kromosomer og hormoner som er både kvinnelige og mannlige, og kan da få kropp som ser både gutte-like og jente-like ut. Ett eksempel på dette er en kropp som utad ser jente-lik ut med en vagina, men som kan ha innvendige testikler. Interkjønn er helt fint, og en variant av kjønns mangfoldet blant oss mennesker.

Hva er kjønnsdysfori?

Mange trans* føler ubehag ved å ha en kropp som ikke føles riktig for de. Dette kalles for kjønnsdysfori eller kjønnsinkongruens. Det kan være at man for eksempel misliker eget kjønnsorgan, kroppsform, stemme eller hårvekst, og ønsker å endre på det.

Noen trans*personer ønsker å endre kroppen til en mer gutte-lik eller jente-lik kropp, mens andre opplever seg som begge deler eller ingen av delene. Noen ønsker å bli kalt han, hun, hen eller andre pronomen. Alle variasjoner er like fine.

Hva betyr passering?

Da Alex ble født, ble han tildelt kjønnet jente fordi han hadde en jente-lik. Alex forstod tidlig at han var en gutt og at kjønnet jente ikke passet for han. Etterhvert som Alex ble eldre ble det viktig at de rundt så at han var en gutt. Han ønsket å bli sett som, altså "passere" som det kjønnet han opplevde seg som - altså en gutt.

De fleste mennesker har et behov for at andre skal se hvilket kjønn de er. Det kan være en gutt som ønsker at andre ser at han er en gutt, eller det kan være en jente som ønsker at andre skal se at hun er jente. Trans*personer ønsker også at andre skal se de som det kjønnet de er. For mange trans* er det derfor viktig å ha klær, hårklipp, en stemme og en kropp som viser at de er en gutt, jente, begge deler eller noe annet.

For Alex er det viktig å ha et guttenavn, bli omtalt som han, ha klær og hårklipp som passer til det han mener er å være en gutt.

Mange trans*personer synes det er vanskelig når de ikke "passerer" og det kan oppleves som veldig frustrerende for den det gjelder, mens andre ikke synes det er så viktig.

Hva slags behandling kan du få?

En del trans* ønsker behandling slik at de får en kropp som passer bedre til kjønnet sitt. Slik behandling kalles for kjønnsbekreftende behandling.

Alex, som ble tildelt kjønnet jente ved fødsel men som er gutt, opplevde at deler av hans egen kropp ikke stemte med det han mener er å være gutt. Han ønsket av den grunn behandling med det mannlige hormonet testosteron for å få en kropp med mer muskler, mer hårvekst og mørkere stemme.

Testosteron fås som sprøyte eller salve, og kan føre til mer muskelvekst, mørkere stemme, økt hårvekst på kroppen og større klitoris/transpenis. Testosteron får ofte klitoris til å vokse seg større, slik at det blir en liten penis.

Alex kan også operere kjønnsorganene, blant annet ved å lage en penis ved å hente hud og vev fra andre deler av kroppen. Denne penis vil ikke kunne bli stiv slik en medfødt penis kan, men vil se ut som en penis. Alex kan i tillegg fjerne brystene for å få en flatere brystkasse.

Mona ble tildelt kjønnet gutt ved fødsel, men opplever seg som jente. I Monas situasjon kan hun få det kvinnelige kjønns-hormonet kalt østrogen og noe som kalles for testosteron-blokkere.

Ved slik behandling produserer kroppen mindre testosteron og blir tilført østrogen. Da vil Mona etterhvert kunne få bryster, rundere hofter og en mer jente-lik fettfordeling på kroppen. Mona vil også blant annet få redusert muskelmasse, mykere hud, redusert testikkelstørrelse og mindre hårvekst på kroppen.

Om Mona ønsker det, kan hun også ta operasjoner. Hun kan vende penis innover og lage en skjede, samtidig som testikler og pung fjernes. Noen vil også ha kosmetisk behandling av ansiktet, blant annet forminsking av adamseple eller operasjon av nesen. I tillegg kan Mona fjerne hår på ansikt og kropp.

Det er en myte at alle trans* ønsker behandling med hormoner og operasjoner for å endre på kroppen. Noen ønsker full behandling med operasjoner og hormoner, mens andre ønsker litt behandling, for eksempel hormonbehandling, men ikke operasjoner. Andre er fornøyd med å kunne uttrykke seg med klær, frisyre og ulike hjelpemidler.

For eksempel ønsker Mona hormonbehandling og brystinnlegg, men er fornøyd med å ha kjønnsorganet sitt som det er.

Hvor kan du få kjønnsbekreftende behandling?

De fleste får behandling på NBTS ved Rikshospitalet (Nasjonal behandlingstjeneste for transseksualisme). For å bli henvist til NBTS må du først få en henvisning til psykolog av fastlegen, og videre fra psykologen til NBTS.

En del får dessverre avslag om behandling på NBTS, og velger da å få hormonbehandling av en lege og eventuelt operasjoner hos en privat kirurg.

Det er viktig du ikke starter opp med hormoner eller annen behandling uten å gjøre dette i samråd med en lege. Bruk av hormoner kan gi farlige bivirkninger, så du trenger oppfølging for å ta vare på kropp og helse.

Alex fikk ikke behandling på NBTS og vurderte å kjøpe hormoner på nett. Etter å ha lest at det kan være farlig å behandle seg selv, kom Alex i kontakt med en lege. Han får i dag hormonbehandling med oppfølging av legen sin.

For spørsmål om kjønnsbekreftende behandling kan du ta kontakt med LHBT-helsestasjonen i Oslo. De har både helsesøster, psykolog og lege tilgjengelig, alle med god kompetanse på behandling. Selv om du ikke bor i Oslo kan du få hjelp av de.

Hvordan foregår kjønnsbekreftende behandling?

Her er et sammendrag av hvordan prosessen rundt kjønnsbekreftende behandling foregår ved NBTS ved Rikshospitalet

1. Fastlege - Det er nødvendig at du først oppsøker din fastlege for henvisning til psykiater eller psykolog i nærheten av der du bor.
2. Psykolog - psykolog eller psykiater henviser deg videre til NBTS på Rikshospitalet.
3. Time på NBTS - Når psykolog eller psykiater har sendt henvisning til NBTS på Rikshospitalet, vil du bli innkalt til time hos NBTS for vurdering.
4. Diagnose og hormonbehandling - Når du har fått diagnosen transseksualisme, og NBTS anbefaler behandling, vil du få hormonbehandling.
5. Operasjoner - Etter ett til to år på hormonell behandling, kan du få operasjoner.
6. Tidsperspektiv - Ønsker du også operasjoner, vil hele prosessen ta ca. 4 – 5 år, men dette varierer.

(Kilde: Harry Benjamin Ressurssenter).

Dersom du får behandling i regi av NBTS er det gratis.

Kan du få behandling andre steder?

Det er mulighet for behandling andre steder. Flere trans*personer får kjønnsbekreftende hormonbehandling av sin fastlege. Det finnes også private klinikker som utfører noen operasjoner, blant annet det å fjerne eller sette inn bryster. Slik det er i dag må en selv betale for privat behandling. Privat hormonbehandling koster fra 300-500 kr i måneden. For info om privat behandling ta kontakt med [LHBT-helsestasjonen i Oslo](#).

Finn en lege eller psykolog i nærheten av der du bor

På side 35-39 i Harry Benjamins Ressurssenters [håndbok](#) finner du oversikt over behandlere i ulike deler av Norge.

Hva er sex?

Sex kan være mange forskjellige ting, for eksempel å kose sammen, ta på hverandre eller seg selv, slikke, suge, onanere, fingre eller ha samleie. Du kan ha sex alene, eller sammen med andre. Det viktigste er at det er frivillig, samtykkende, at det er sikkert og sunt.

Sex og kjønnsdysfori - går det an?

Har du en kropp som ikke føles rett, kan sex oppleves som vanskelig og utfordrende. Har du kjønnsdysfori, kan det hjelpe å ha sex som ikke involverer de delene av kroppen du opplever vansker med.

Mona tenkte hun aldri ville ha sex med en annen. Mona hadde mange negative tanker og følelser knyttet til kroppen fordi den ikke var slik hun ønsket. Etterhvert møtte Mona en person som hun likte svært godt og de ble kjærester. De har i dag god sex, selv om det er deler av kroppen Mona ikke ønsker at kjæresten skal berøre når de har sex. De har løst det ved å snakke sammen om hva de har lyst til å gjøre og ikke. Da slipper Mona å engste seg for dysforien når de har sex.

Hvordan ha sikker sex?

Sex skal skape gode følelser, være deilig og bra for deg og din partner. En del av dette handler om at det er sikkert. Sikker sex handler om at når du har sex så skal du ta vare på egen og andres kropp. Det kan handle om å beskytte deg mot seksuelt overførbare infeksjoner eller graviditet ved å bruke kondom.

Seksuell orientering - hvem tiltrekkes du av?

Hvilket kjønn du er sier ingenting om hvem du tiltrekkes av. Som alle andre kan trans*personer være homo, hetero, bi, pan, aseksuell eller noe annet. Det er bare du som vet hvem du forelsker deg i eller tenner seksuelt på, og hvilke beskrivelse eller ord du vil bruke på din seksualitet.

Alex kaller seg selv for panfil. For han innebærer dette at han ikke er opptatt av andres kjønn. Alex tiltrekkes av personligheten til andre uavhengig om de har identitet som gutt, jente eller trans.*

Kropp, nytelse og sex

Vi mennesker er forskjellige, vi ser forskjellige ut og har ulike erfaringer med kroppen. Alle har en kropp, og den kroppen kan brukes til å føle nytelse og deilige ting.

Du kan ha sex på veldig mange forskjellige måter, og bruke alle kroppsdeler som du ønsker og blir opphisset av. Når du har sex trenger du ikke å bruke kjønnsorganer, men mange får nytelse av det. Mennesker er mer eller mindre fornøyde med hvordan kjønnsorganene sine ser ut og fungerer. Om du ikke er komfortabel med kjønnsorganet, eller andre deler av kroppen kan det påvirke hvordan du tenker og føler omkring sex og seksualitet.

Er onani sunt?

Det er bare du som kjenner kroppen din, og hva som føles bra og deilig for deg. Det er bra å utforske egen kropp og bli kjent med den. Onaner gjerne, det kan føre til at du lærer å kjenne din egen seksualitet og får et bedre forhold til kroppen din. Du trenger ikke stimulere kjønnsorgan om du ikke vil men stimulere andre erogene soner på kroppen.

Snakke om sex? - kommunikasjon og grenser

Hvis du har lyst til å ha sex med andre, er det viktig at du på en eller annen måte forteller hva du liker, hvor grensene dine går og hvilken type sex du vil ha. Det er også viktig for at du ikke gjør noe med egen eller partners kropp som du eller de ikke vil, sånn at dere begge får glede og nytelse av sexen.

Det er nyttig å snakke med din partner om hvilke ord du trives med om din egen kropp. Noen vil kalle kjønnsorganene sine for penis eller vagina, andre bruker for eksempel transklitoris, trans- penis, fremre hull, transvagina. Å finne gode ord for seksuelle handlinger, og de ordene du ønsker at skal brukes kan også være nyttig, og være med på å bekrefte kjønnet ditt.

Hvordan snakke om sex?

Det er mange måter å snakke om sex på. Noen synes det er greit å ha en samtale om det, andre vil kanskje skrive det ned eller lage en liste hvor begge kan krysse av hva de liker og ikke og hvilke ord de vil bruke om kroppen. Andre liker å vise eller fortelle partner hvor det er greit å godt å bli tatt på, også mens de har sex. Under sex kan det være greit å bruke lyder og kroppsspråk og enstavellesord som "ja", "nei", "hardere", "forsiktig", eller korte setninger som "jeg liker at du suger meg sånn".

Kjønnsorganer, anal og erogene soner

Erogene soner er de områdene på kroppen som det er ekstra godt å bli tatt på, og som man kjenner kåtheten i og blir kåt av å ta på. Hele kroppen din kan være en erogen sone, det er bare du som vet hvor du synes det er deilig å bli tatt på.

Det er mange som synes kjønnsorganene er viktige for sex. De fleste kjønnsorganene ligner på hverandre når det kommer til hvordan de er oppbygget og hvordan de virker.

Kjønnsorganer består av svampevev som blir blodfylt og hardt når du blir opphisset og kåt. I vagina/fremre åpning og analåpningen finnes det slimhinner som mange synes det er godt å få stimulert. De kan bli stimulert med fingre/hender, sexleketøy eller av andre

kjønnsorganer. Husk at slimhinnene er veldig mottakelig for hiv og andre seksuelt overførbare sykdommer, så pass på å beskytte deg med kondom om du skal være i kontakt med andres kjønnsorganer og kroppsvæsker.

Påvirker hormonbehandling og operasjoner kropp og seksualitet?

Ved bruk av testosteron vil gjerne klitoris/transpenisen vokse. Noen opplever at den blir mer følsom og at det føles annerledes når de er kåte og har sex.

Alex har brukt testosteron i 2 år og har fått en transpenis ved at klitoris vokste seg større som følge av testosteronbehandling.

Ved bruk av testosteronblokkere og østrogen kan penis/transklitoris bli mindre hard når du er kåt. Hvis dette er noe du ikke ønsker, kan det være viktig å snakke med om hvordan dere skal legge opp hormonbehandlingen slik at kjønnsorganet fortsatt kan bli hardt. Mange trans*personer som går på testosteronblokkere og østrogen blir mer følsom i området mellom testikler og anus.

Mona bruker testosteronblokkere og østrogen tilskudd og har opplevd en del endringer i kroppen, blant annet at hun har fått rundere hofter og noe brystvev. Hun opplever også at penis ikke blir så stiv lenger.

En del som går på testosteronblokkere og østrogenbehandling, slutter å produsere kjønnsceller og blir sterile, andre gjør det ikke. Om du går på denne behandlingen vil ha sex med noen med medfødt vagina, er det viktig å bruke kondom for å unngå graviditet.

Når kjønnsorganer har gjennomgått operasjoner, kan det være de fungerer litt annerledes enn medfødte kjønnsorganer. I de fleste tilfeller kan kjønnsbekreftede kjønnsorganer brukes til å oppleve nytelse og få orgasme. En operert vagina vil ikke være like elastisk som en medfødt vagina og dette er det viktig å ta hensyn til når du skal ha sex.

Mange opererte vaginaer kan bli våte, men ofte ikke like mye som en medfødt vagina. Dersom du har en operert vagina er det viktig å bruke glidemiddel, og følge legens råd.

Det er to måter å operere penis fra vagina/transpenis. Den ene måten kalles metiodiplastikk (mikropenis) og går ut på at klitoris/transpenis løsnes litt og gjøres lengre og en kan få testikkelinplantater i kjønnsleppene.

Den andre metoden kalles fallosplastikk (fallospenis) som går ut på at det hentes hud og vev fra andre deler av kroppen og lages en penis ut av det. En mikropenis kan ofte bli erigert/hard av seg selv når en blir kåt. En fallospenis blir ikke erigert av deg selv, men gjennom å plassere staver inni den eller pumpe den opp. En operert penis vil ikke produsere sædceller, og kan ikke gjøre noen gravid.

Hvordan komme ut som trans*?

Kanskje du har hørt noen snakke om å "komme ut av skapet". Skapet er et bilde på at personen lever innestengt og ikke får være den man er. Å komme ut betyr at du forteller andre om hvem du er. Det kan være at man er et annet kjønn enn det kjønnnet man fikk tildelt ved fødselen. Mange opplever at de må komme ut mange ganger, og til mange forskjellige mennesker. Det kan være når du møter nye folk, starter på ny skole eller en arbeidsplass. Noen bruker kort tid på å komme ut, og andre bruker lenger tid. For mange

handler det å komme ut også å bytte navn, pronomen og hvordan du ser ut og uttrykker deg.

Noen forteller det først til familien, venner eller andre de stoler på. Dette kan være helsesøster, lærer, familiekontoret, fastlege eller andre.

Hvordan fortelle?

Si det som det er. Det enkleste er som regel det beste. Du kan si det ansikt til ansikt, skrive en sms eller et brev.

Her er eksempler på hva du kan si/skrive:

- “Jeg er nok ikke en gutt men en jente. Jeg er en transperson”
- “Jeg ønsker ikke å være en jente, jeg er en gutt og det har jeg visst i lang tid”
- “Jeg er trans*, og det håper jeg dere forstår og respekterer”

Du skal heller ikke skamme deg eller føle deg annerledes. Noen ganger kan familie og venner lure på hva trans* er og hvordan det blir fremover. Da kan det være lurt å finne frem informasjon på nett eller andre steder å vise dem. Du kan f.eks vise de denne nettsiden.

De fleste har gode erfaringer med å fortelle det til sine nærmeste. Hvis noen reagerer negativt i starten handler det ofte om lite kunnskap om kjønn og trans*. Når foreldre, venner eller andre får informasjon og kunnskap, blir det lettere for dem å forstå og godta. Det kan ta tid men som regel ordner det seg, men det behøver det ikke å stemme for alle og vi anbefaler alltid at det må oppleves trygt før man forteller. Hvis du er bekymret for at det kommer til å bli vanskelig for deg om du forteller om det hjemme, kan det være lurt å ha noen andre å snakke med om det.

Mange synes det er vanskelig å fortelle, men husk at du er ikke alene. Det finnes mange unge trans*personer i samme situasjon.

Hvordan komme i kontakt med andre trans*personer?

Mange møter andre på nettet. Det finnes flere chattesider og forum hvor du kan bli kjent med andre. Chattesiden gaysir er en chatteside for LHBT personer (lesbiske, homofile, bifile og trans*).

Det finnes flere organisasjoner som for eksempel Skeiv ungdom. De arrangerer treff over hele landet, blant annet T*kafe i Oslo og ungdomsleiren Jafnadir. Ved å møte andre som opplever å være i samme situasjon, og ved å dele erfaringer, kan det bli lettere å finne ut hvordan man kan være åpen som trans*.

I Skeiv verden kan de med minoritetsbakgrunn bli kjent med andre fra samme type miljø. Stensveen ressurscenter er et ressurscenter for trans*personer. De tilbyr foredrag og fritidsleir og hjelpemidler.

Praktisk informasjon

Endel transpersoner bruker hjelpemidler og opplever at dette gjør hverdagen bedre. Hjelpemidler kan for mange være med å redusere kjønnsdysfori og gjør at kroppen blir bedre å leve med.

Ulike hjelpemidler:

- Bindere er noe som man kan bruke for å dekke over brystene og gjøre brystkassen flatere
- Innlegg av brystproteser, man kan legge inn brystproteser i BH for å få bryster
- Innlegg av penisproteser, man kan legge inn en penisprotese for å få en penis

Informasjon om sko, tøy og andre hjelpemidler

Størrelse på tøy og sko, kan gi en utfordring. Stensveen ressurscenter er et ressurscenter for trans*personer. De tilbyr brystproteser, foredrag og fritidsleir og har støtte fra staten.

ENDRING AV JURIDISK KJØNN OG NAVN

Endring av juridisk kjønn

I Norge kan du selv velge juridisk kjønn når du er over 16 år.

Dersom du er under 16 år må du ha samtykke fra begge foreldrene dine. Hvis bare den ene av foreldrene dine samtykker, skal søknaden sendes til fylkesmannen i Oslo og Akershus.

Skeiv ungdom har lagt ut [søknaden for å juridisk endre kjønn](#)

For å endre kjønn, sendes søknad sammen med kopi av pass eller bankkort til følgende adresse:

Skatt nord
Postboks 6310
9293 Tromsø

Kontakt Skeiv Ungdom om du trenger hjelp til å fylle ut søknaden.

Det tar ca. 10 dager fra brevet er registrert til du får bekreftelse på at kjønnnet ditt er endret.

Endring av navn

Er du over 16 år, kan du endre både fornavn, mellomnavn og etternavn.

Er du under 16 år, må de som har foreldreansvar for deg gjøre det.

Man må fylle ut et papirskjema [«Melding om endring av navn»](#) og sende til det lokale skattekontoret. Eller man kan gjøre dette elektronisk på altinn.no.

Behandlingstiden er ca. 3 uker. Du kan selv sjekke på Altinn om ditt navn er endret. Ditt folkeregistrerte navn vil alltid vises under "Din kontaktinformasjon".

Godkjennes søknaden får du et brev sendt til din adresse. Hvis søknaden blir avslått, så får du beskjed om det.

Husk når du har endret juridisk kjønn, så må du også endre pass, førekort, bankkort og alle identifikasjons papirer.

Trenger du noen å snakke med?

Ønsker du råd og tips kan du bruke chatten til ungdomstelefonen.no, youchat.no, eller sexogsamfunn.no.

Lenker:

[Skeiv ungdom](#)

[Skeiv verden](#)

[Harry Benjamin Ressurssenter](#)

[LHBT helsestasjonen i Oslo](#)

[Stensveen ressurscenter](#)

[FTPN Forening for transpersoner i Norge:](#)

[Nyttige lenker fra FTPN](#)

Blogger:

<https://bestmedbart.no/>

<http://comingoutchristine.blogg.no/>

<http://ftmtrans.blogg.se/>

<http://nouw.com/eliaspinelake>

Videoer:

[HolySiz - The light](#)

[Skeiv ungdom "Se oss"](#)

[Markus er blitt Nelly](#)