الإجابات على أسئلتك

بشأن متحوّلي/ات الجندر والهويّة الجندريّة والتعبيرات الجندريّة

American Psychological Association

Lebanese Psychological Association

LEBMASH

ماذا يعني التحوّل الجندري؟

التحوّل االجندري هو مصطلحٌ عامّ ينطبق على الأشخاص الذين/اللواتي لا تتوافق هويّاتهم/ن الجندرية أو تعبيراتهم/ن وسلوكياتهم/ن الجندريّة مع الجنس الذي أُسند إليهم/ن عند الولادة. تُشير الهوية الجندرية إلى الشعور الداخلي لدى الشخص بأنه/ا ذكر أو أنثى أو غير ذلك؛ بينما يشير التعبير عن الجندر إلى الطريقة التي يعبّر فيها الشخص عن هويته/ا الجندرية للآخرين من خلال سمات السلوك، أو الملابس، أو قصة الشعر، أو الصوت أو الجسم ككل. وفي اللغة الإنجليزية، تُستخدم لفظة «Trans» أحياناً كمختصرٍ لكلمة «transgender» أو متحوّل/ة الجندر. وإذا كان مصطلح التحوّل الجندري بشكلٍ عامٍ صالحًا للإستخدام، إلا أنّه لا يمكن تعريف كلّ شخصٍ يبدو مظهره/ا أو سلوكه/ا غير ممتثلٍ للمعايير الجندريّة على أنه/ا متحوّل/ة جندريًا. وتتغير بشكلٍ دائمٍ الطرق التي يُحكى فيها عن المتحوّلين/ات جندريًا في الثقافة الشعبية وفي الأوساط الأكاديمية والعلمية، وبخاصّةٍ مع تطوّر وعي الأفراد ومعارفهم/ن وانفتاحهم/ن تجاه المتحولين/ات جندريًا وتجاربهم/ن معهم/ن.

ما الفرق بين الجنس والنوع الإجتماعي/ الجندر و المتحوّل/ المتحولة جنسيًا؟

يُسند الجنس إلى الشخص عند الولادة، ويشير إلى الحالة البيولوجية سواء كانت أنثويّةً أم ذكريّةً، ويرتبط أساسًا بالسّمات البدنية مثل الكروموسومات والهرمونات المسيطرة والبنية الداخلية والخارجية. أما النوع الإجتماعي (الجندر)، فيشير إلى الأدوار والسلوكيات والأنشطة والسمات الثابتة إجتماعيًا، التي يعتبرها المجتمع ملائمةً للفتيان والرجال أو للفتيات والسيدات. ويؤثّر ما تقدم في الطرق التي يتصرف فيها الناس ويتفاعلون ويشعرون تجاه أنفسهم/ن. وبينما تعتبر جوانب الجنس البيولوجي متطابقةً بين الثقافات المختلفة، تختلف الجوانب المتعلقة بالنوع الاجتماعي/ الجندر من ثقافةٍ إلى أخرى. يُشار إلى الظروف المتنوّعة التي تؤدي إلى التطور غير النمطي للخصائص الجسدية الجنسية مجتمعة بأنها ظروف متداخلي/ات الجنس (intersex). للإطلاع على مزيدٍ من المعلومات عن الأشخاص متداخلي/ات الجنس (راجع/ي نشرة APA بعنوان «الإجابات على أسئلتك بشأن الأشخاص متداخلي/ات الجنس».

هل كان المتحوّلون/ات جندريًا موجودين/ات دائمًا؟

تشير الوثائق إلى وجود المتحولين/ات جندريًا في العديد من ثقافات ومجتمعات البلدان الغربية والشرقية الأصلية منذ العصور القديمة وحتى وقتنا الحاضر. ومع ذلك، قد يختلف معنى عدم الإمتثال الجندري من ثقافةٍ إلى أخرى.

ما هي بعض فئات أو أنواع الأشخاص المتحوّلين/ات جندريًا؟

تندرج هويّاتٌ عديدةٌ تحت مظلّة «التحوّل الجندري». ويشير مصطلح «متحوّل/ة جنسيًا» إلى من تختلف هويتهم/ن الجندريّة عن الجنس المُسند إليهم/ن. في الغالب، يرغب المتحولوّن/ات جنسياً أو يقدمون على تحويل أجسادهم/ن من خلال الهرمونات أو الجراحة أو غيرها من الوسائل، لجعلها متطابقة قدر الإمكان مع هوياتهم/ن الجندرية. وغالباً ما يُشار إلى عملية التحويل المذكورة بعمليّة إعادة تعيين الجنس أو النوع، لكن مؤخّرًا بات يُشار إليها بعمليّة توكيد الجنس. مثلًا، الأشخاص الذين أسند إليهم جنس الأنثى لكنهم يعرّفون عن أنفسهم ويعيشون كذكورٍ، يتحولون أو يرغبون في تحويل أجسامهم من خلال التدخل الطبي لكي تشبه هويتهم الجندرية بشكلٍ أكبر، ويُعرفون بالرجال المتحوّلين (أو المتحوّلين من نساءٍ إلى رجال). من جهةٍ أخرى، اللواتي أُسند إليهنّ جنس الذكر لكنهنّ يعشن ويعرّفن عن أنفسهنّ كإناثٍ، يتحوّلن أو يرغبن في تحويل أجسادهنّ من خلال التدخل الطبي لكي تشبه هويتهنّ الجندرية بشكلٍ أكبر، ويُعرفن بالنساء المتحولات (أو المتحوّلات من رجالٍ إلى نساء). ويفضّل بعض المتحوّلين/ات أن يُشار إليهم/ن كرجالٍ أو كنساءٍ بدلاً من وصفهم/ن بالمتحوّلين/ات جنسيًا.

وهناك أيضًا الأشخاص الذين/اللواتي يرتدون الملابس المصنّفة تقليديًا ونمطيًا في ثقافتهم/ن على أنها ملابس خاصّةٌ بالجنس الآخر. ويتباين هؤلاء من حيث ارتدائهم/ن ملابس الجنس الآخر بشكلٍ جزئي أو كلّي. وفي العادة، يكون مرتدو/ات ملابس الجنس الآخر مرتاحين/ات مع الجنس المُسند إليهم/ن ولا يرغبون في تغييره. إن ارتداء ملابس الجنس الآخر هو أحد أشكال التعبير عن الجندر ولا يرتبط بالضرورة بالنشاط الإيروتيكي. ولا يُعتبر ارتداء ملابس الجنس الآخر مؤشرًا على التوجه الجنسي /الميول الجنسية (راجع/ي «إجابات على أسئلتك من أجل فهمٍ أفضل للميول الجنسيّة والمثليّة الجنسيّة» للحصول على مزيدٍ من المعلومات عن الميول الجنسيّة). وتتباين درجة القبول الإجتماعي لارتداء ملابس الجنس الآخر بالنسبة إلى كلٍّ من الرجال والنساء. في بعض الثقافات، قد يُمنح جنسٌ معيّنٌ أكثر من الآخر حريّة ارتداء ملابس الجنس الآخر.

بشكلٍ عام، يشير مصطلح «المتشبّه بالنساء» (drag queen) إلى الرجل الذي يرتدي ملابس النساء بغرض تسلية الآخرين في الحانات أو النوادي أو غيرها من الفعاليات. ويشير مصطلح «المتشبهة بالرجال» (drag king) إلى المرأة التي ترتدي ملابس الرجال بغرض تسلية الآخرين في الحانات أو النوادي أو غيرها من الفعاليات.

أما «كويريّو/ات الجندر»، فهو مصطلحٌ يستخدمه البعض ممن يعرّفون جندرهم/ن خارج التصنيف الثنائي «ذكر» و«أنثى». وقد يعرّف هؤلاء جندرهم/ن في نقطةٍ واقعةٍ على متسلسلةٍ بين قُطبَي الذكورة والأنوثة، وقد يعرّفونه بطريقةٍ مختلفةٍ كلّيًا عن هذه المسميات. ويطالب هؤلاء باستخدام الضمائر المحايدة جندريًا للإشارة إليهم/ن، أي غير المذكّرة ولا المؤنّثة مثل «zie» بدلاً من «he»، أو «hir» بدلاً من «his» أو «her» (في اللغة الإنجليزية). وبعض كويريّي/ات الجندر لا يعرّفون عن أنفسهم/ن كمتحوّلين/ات جنسيًا.

ومن الفئات الأخرى ضمن المتحوّلين/ات جندرياً فئة مختلطي/ات الجندر، ومتعدّدي/ات الجندر، وغير الممتثلين/ات جندريًا، وفئة الجنس الثالث ومزدوجي/ات الرّوح. وتتباين تعريفات هذه المصطلحات من شخصٍ إلى آخر، وقد تتغيّر مع مرور الوقت، لكن غالباً ما تتضمّن معنى تحويل الجندر والمزج بين أنواعه. ويرى البعض ممّن يستخدمون هذه المصطلحات لوصف أنفسهم/ن أن هذه المفاهيم الثنائيّة والتقليديّة للجندر هي مفاهيم محدودة ومقيِّدة.

لماذا يكون بعض الناس متحوّلين/ات جندريًا؟

ليس هناك تفسيرٌ واحدٌ لكون بعض الناس متحولين/ات جندريًا، إذ إن تنوّع تجارب وتعبيرات التحوّل الجندري يعيق أي شرحٍ بسيطٍ أو موحّدٍ للمسألة. ويعتقد كثيرٌ من الخبراء والخبيرات أن العوامل البيولوجية مثل التأثيرات الجينية، ومستويات الهرمونات قبل الولادة، والتجارب المبكرة واللّاحقة في خلال مرحلتَي المراهقة والبلوغ، جميعها تُساهم في تطوّر الهويات المتحوّلة جندريًا.

ما مدى انتشار المتحولين/ات جندريًا؟
يصعب تقدير عدد الأشخاص المتحولين/ات جندريًا بدقّةٍ نظرًا لعدم توفّر دراساتٍ سكّانيةٍ تحتسب بشكلٍ تامٍّ ودقيقٍ التنوّع ضمن نطاق الهويّة الجندريّة والتعبير الجندري.

ما العلاقة بين الهوية الجندرية والميول الجنسية؟

تختلف الهوية الجندرية عن الميول الجنسية. يُشير الميل الجنسي إلى انجذاب الشخص الجسدي والرومانسي و/أو العاطفي الثابت إلى شخصٍ آخر، بينما تشير الهوية الجندرية إلى إحساس المرء بكونه/ا ذكرًا أو أنثى أو غير ذلك. قد يكون المتحولون/ات جندريًا مغايرين/ات أو مثليين/ات أو مزدوجي/ات الميول أو لاجنسيين/ات، تمامًا كسائر الناس من غير متحوّلين/ات جندريًا. وقد أظهرت بعض الأبحاث مؤخرًا أنه في أثناء عملية التحوّل، قد يختبر المرء مرحلةً من التغير أو الإستكشاف الجديد بما يتعلّق بالإنجذاب إلى الشريك/ة. وعلى الرغم من ذلك، عادةً ما يبقى المتحوّلون/ات جندريًا مرتبطين/ات بشركائهم/ن بعد التحوّل كما قبل التحوّل. وفي العادة، يصف المتحولون/ات جندرياً ميلهم/ن الجنسي باستخدام جنسهم/ن كمرجع. على سبيل المثال، المرأة المتحولة جندريًا، أو الشخص المُسند إليها جنس الذكر عند الولادة ثم تحوّلت إلى أنثى تشعر بالإنجذاب إلى النساء، ستُعرّف عن نفسها كامرأةٍ مثليّة. كذلك، فإن الرجل المتحوّل جندريًا أو الشخص المُسند إليه جنس الأنثى عند الولادة ثم تحوّل إلى ذكرٍ يشعر بالإنجذاب إلى الرجال، سيُعرّف عن نفسه كرجلٍ مثليّ.

كيف يعرف الشخص أنه/ا متحوّل/ة جندريًا؟

يختبر المتحوّلون/ات جندريًا هويّتهم/ن كمتحوّلين/ات جندريًا بطرقٍ مختلفةٍ، وقد يدركون هويتهم/ن هذه في أيّ سنٍ كان. ويستطيع البعض تتبّع هوياتهم/ن ومشاعرهم/ن كمتحوّلين/ات جندريًا من خلال استرجاع ذكرياتهم/ن الأولى، وقد تنتابهم/ن مشاعر غامضةٌ بـ»عدم الانسجام» مع الأشخاص الذين لهم/ن نفس الجنس المسند إليهم/ن، أو رغباتٌ معينةٌ في أن يكونوا على جنسٍ مخالفٍ للجنس المسند إليهم/ن. أما البعض الآخر، فيدركون هويتهم/ن الجندرية أو يبدؤون في استكشافها واختبار سمات وسلوكيات عدم الانسجام الجنسي في سن المراهقة، أو في خلال مراحل لاحقةٍ من الحياة. وينسجم البعض مع مشاعر التحوّل الجنسي التي يختبرونها، بينما يكابد آخرون مشاعر الخجل أو الاضطراب. ومن الممكن أنّ من يتحوّلون في وقتٍ لاحقٍ من حياتهم/ن، يكونون قد كابدوا ما يكفي من الصعوبات بغرض تحقيق الانسجام مع الجنس المسند إليهم/ن، لكنّهم/ن استمرّوا في اختبار مشاعر عدم الرّضا في حياتهم/ن. ويعيش بعض المتحوّلين/ات جندريًا وتحديدًا المتحوّلين/ات جنسيًا منهم/ن، حالًا من عدم الرضا الشديد تجاه الجنس المسند إليهم/ن عند الولادة، أو تجاه سماتهم/ن الجنسية الجسدية، أو الدور الجندري المرتبط بذاك الجنس. وغالبًا ما يبحث هؤلاء الأشخاص عن علاجاتٍ لتوكيد الجنس.

ما الذي على الوالدين فعله إذا ما بدا على طفلهما أو طفلتهما أنه/ا متحوّل/ة أو غير ممتثل/ة جندريًا؟ قد ينتاب الوالدين القلق بشأن طفلهما أو طفلتهما إن بدا عليه/ا أنه/ا غير ممتثل/ة جندريًا لأسبابٍ متعددة. ويعبّر بعض الأطفال عن قدرٍ كبيرٍ من الإحباط تجاه الجنس المسند إليهم/ن عند الولادة، أو الأدوار الجنسية المتوقع منهم/ن اتباعها. ويعيش بعض الأطفال تفاعلاتٍ اجتماعيةً صعبةً مع نظرائهم/ن والبالغين/ات بسبب طريقتهم/ن في التعبير الجندري. وقد ينتاب الوالدين القلق عندما تستمرّ «المرحلة» التي ظنّا أنها مرحلةٌ عابرة. وقد يحتاج أهالي الأطفال غير الممتثلين/ات جندريًا إلى العمل مع المدارس وغيرها من المؤسسات، لمعالجة الاحتياجات الخاصة لأطفالهم/ن ولضمان سلامتهم/ن. ومن المفيد كذلك مراجعة مختصّي/ات الصحّة الجسديّة والعقليّة من الملمّين/ات بقضايا الجندر لدى الأطفال، لاتخاذ القرار بشأن الطريقة المثلى لمعالجة هذه المخاوف. لكن من غير المفيد إجبار الأطفال على التصرف بطريقةٍ أكثر امتثالًا للمعايير الجندرية السائدة. كذلك قد يستفيد الوالدان من تلقّي الدعم من أهالي الأطفال الآخرين غير الممتثلين/ات جندريًا.

كيف يقدم المتحولون/ات جنسيًا على التحوّل؟

التحوّل من جنسٍ إلى آخر عمليةٌ معقدةٌ قد ينتج عنها تحوّلٌ إلى جنسٍ لا يُعدّ ذكر ولا أنثى بالمعنى التقليديّ. وغالبًا ما يبدأ المتحوّلون/ات في التعبير عن جندرهم/ن المفضّل في المواقف التي يشعرون فيها بالأمان. فهم/ن عادةً ما يجهدون للعيش في كافّة الأوقات كأفرادٍ منتمين/ات للجندر الذي يفضّلون، عن طريق القيام بتغييرات كثيرةٍ تدريجيًا. وفي حين لا توجد طريقةٌ «صحيحة» للتحوّل الجندري، إلا أنّ هناك تغيّراتٌ إجتماعيةٌ شائعةٌ يعيشها المتحولون/ات جندريًا قد تشمل واحدًا أو أكثر مما يلي: تبنّي المظهر الذي يعبّر عن الجندر المرغوب به من خلال تغييرات في الملابس والتزيّن، وحمل إسمٍ جديدٍ، وتغيير تصنيف الجنس في وثائق الهوية (إذا أمكن)، والخضوع للعلاجات الهرمونية، و/أو الخضوع للعمليات الجراحيّة التي تعدّل الجسد ليتلاءم مع الهويّة الجندرية.

تختلف عملية التحوّل الجندري من شخصٍ إلى آخر. ونظرًا لهذا، تساهم عوامل عديدةٌ في صياغة رغبة كلّ شخصٍ في العيش وفي كيفيّة تعبيره/ا عن هويته/ا الجندرية. وإيجاد مختصّ/ة مؤهّل/ة ذي/ذات خبرةٍ في مجال الصّحة النفسية لتقديم الرعاية الإيجابية للمتحولين/ات جندريًا، يُعتبَر خطوة أولى هامّة. فالمختصّ/ة المؤهّل/ة يستطيع تقديم النصح والإحالة إلى غيره/ا من المختصّين/ات ذوي/ذوات الفائدة. كذلك من المفيد التواصل مع متحوّلين/ات آخرين من خلال مجموعات دعم الأقران ومنظمات ومجتمعات المتحولين/ات جندريًا.

الجمعية العالمية المختصّة لصحّة المتحولين/ات جندريًا (WPATH) هي منظمة مختصّةٌ مكرّسةٌ لعلاج المتحولين/ات جندريًا، كما تنشر دوريًا معايير الرعاية التي تقدّم التوصيات بشأن تأمين إجراءات وخدمات توكيد الجنس للمتحوّلين/ات.

هل يُعتبر التحوّل الجندري إضطرابًا نفسياً ؟

تُعتبر الحالة التي يعيشها الشخص إضطرابًا نفسياً فقط إذا ما تسبّبت للشخص إزعاج أو عدم القدرة على العمل. إنّ معظم المتحوّلين/ات جندريًا لا

يختبرون جندرهم/ن كأمرٍ مسبّبٍ إزعاج أو عدم القدرة على العمل ، ما يعني أن التحوّل الجندري لا يمثّل إضطرابًا نفسياً. بالنسبة إلى هؤلاء، تتمثّل المشكلة الكبرى في إيجاد موارد ميسّرةٍ مثل الإستشارات والعلاج الهرموني والإجراءات الطبية والدعم الإجتماعي اللازم، ليتمكّنوا من التعبير عن هويتهم/ن الجندرية بحريةٍ وللتحفيف من حدّة التمييز الذي يتعرّضون له. كذلك هناك العديد من العقبات الأخرى التي قد تؤدي إلى الإحباط مثل غياب القبول الإجتماعي، والتعرض للتمييز والعنف بشكلٍ مباشرٍ أو غير مباشر. وقد تؤدي هذه التجارب إلى أن يعاني المتحولون/ات جندريًا من القلق والإكتئاب والإضطرابات ذات الصّلة، بمعدّلاتٍ أعلى من الأشخاص غير المتحوّلين/ات.

وفقًا للدليل التشخيصي والإحصائي للإضطرابات العقلية (DSM-5)، فإنّ الأشخاص الذين يعيشون تضادًا حادًا ومستمرًا في هويّتهم/ن الجندريّة، يمكن تشخيصهم/ن على أنّهم/ن يعانون من إضطراب الهويّة الجنسيّة. ويبقى هذا التشخيص محلّ جدلٍ كبيرٍ بين بعض المختصّين/ات في مجال الصّحة من جهةٍ، ومجتمعات المتحوّلين/ات جندريًا من جهةٍ أخرى. فالبعض يعتبر أن هذا التشخيص يُسيء وصف انعدام التطابق الجندري وبالتالي يجب حذفه، بينما يرى البعض الآخر ضرورة الإبقاء عليه من أجل ضمان الحصول على الرعاية. وتجدر الإشارة إلى أنّ التصنيف الدولي للأمراض (ICD) هو قيد المراجعة، ومن الممكن أن تدخل بعض التغييرات على تصنيفه الحالي للتضادّ الجندري الحادّ والمستمر كاضطرابٍ في الهوية الجندرية.

ما هي أنواع التمييز التي يواجهها المتحولون/ات جندريًا؟

لا تحمي القوانين المناهضة للتمييز في معظم مدن الولايات المتحدة وولاياتها المتحوّلين/ات جندريًا من التمييز بناءً على هويتهم/ن أو تعبيراتهم/ن الجندريّة. ومن ثم، يواجه المتحولون/ات جندريًا التمييز تقريبًا في كافّة جوانب حياتهم/ن في معظم المدن والولايات. وفي العام ٢٠١١، أصدر كلٌّ من المركز الوطني للمساواة للمتحولين/ات جندريًا وفريق العمل الوطني للمثليين والمثليّات تقريرًا أشار إلى وجود إجحافٍ في كافّة المجالات، مؤكّدًا على التمييز المتفشي والحادّ الذي يواجهه المتحولون/ات جندريًا. ومن خلال دراسة عينةٍ قاربت ٦٥٠٠ متحول/ة، وجد التقرير أن المتحوّلين/ات جندريًا يواجهون مستوياتٍ مرتفعةٍ من التمييز في أنظمة التوظيف والأنظمة القانونية والتعليمية وأنظمة الرعاية الصحية والإسكان وحتى ضمن عائلاتهم/ن. ويمكن العثور على التقرير عبر هذا الرابط.

كذلك من الممكن أن يكون للمتحوّلين/ات جندريًا هوياتٌ إضافيةٌ قد تؤثّر في أنواع التمييز التي يتعرضون لها. وتتضمّن هذه الهويات الإضافية المتحولين/ات المنتمين/ات إلى أقليّاتٍ عرقيةٍ أو إثنيةٍ أو دينيةٍ، أو إلى الطبقات الإجتماعية الدنيا، أو ذوي/ات الإعاقات منهم/ن والشباب والمسنّين/ات وغيرهم/ن. وقد ينتج عن عيش تجربة التمييز كُمٌّ هائلٌ من الضغط النفسي، غالبًا ما يدفع بالمتحولين/ات جندريًا إلى التساؤل عمّا إذا كانوا تعرّضوا للتمييز بسبب هويتهم/ن وتعبيراتهم/ن الجندريّة، أم بسبب هويةٍ ثقافيةٍ إجتماعيةٍ أخرى، أم بسبب ذلك كلّه.

وبحسب هذه الدراسة، إذا كان التمييز سائدًا ضد غالبيّة المتحولين/ات جندريًا، فإن التقاطع بين هذا التمييز والعنصرية البنيويّة المستديمة يُنتج تمييزًا بالغ الحدّة، بحيث يكون المتحولون/ات جندريًا من غير البيض أسوأ حالاً من البيض بشكلٍ عام. فحال المتحوّلين/ات جندريًا من الأفارقة الأميركيين/ات أسوأ بكثيرٍ من حال غيرهم/ن من المتحوّلين الذين شملتهم/ن الدراسة.

ويشكل كثيرٌ من المتحولين/ات جندريًا أهدافًا لجرائم الكراهية، كما يقعون ضحايا التمييز الخفي الذي يضم أمورًا كثيرةً بدءًا من التحديق أو نظرات عدم الرضا والإنزعاج، وحتى الأسئلة العدوانية عن أجزاءٍ من أجسادهم/ن.

كيف لي أن أدعم أفراد عائلة المتحول/ة جندريًا أو أصدقاءه/ا أو شركاءهم/ن؟

- ثقّف/ي نفسك بشأن قضايا المتحولين/ات جندريًا من خلال مطالعة الكتب وحضور المؤتمرات والرجوع إلى خبراء في مجال التحوّل الجندري. أظهر/ي مراعاةً في سلوكك في ما يخصّ ذوي/ات السلوك أو المظهر غير الممتثل جندريًا.

- إعلم/ي بأن المتحولين/ات جندريًا ينتسبون إلى العديد من مجموعات الهوية الثقافية الإجتماعية (مثل العرق، الطبقة الإجتماعية، الدين، السن، الإعاقة، الخ)، وأن ليس من طريقةٍ عالميّةٍ واحدةٍ ليكون المرء أو يعيش كمتحوّل/ة جندريًا.

- إستخدم/ي الأسماء والضمائر التي تناسب هوية

الشخص الجندريّة وطريقة تقديمه/ا لها. إن كنت غير متأكد/ة، إسأل/ي عن الأمر.

- لا تكوّن/ي افتراضات عن الميل الجنسي للمتحوّلين/ات جندريًا، أو عن طلبهم/ن للعلاج الهرموني أو الطبي أو عن جوانب أخرى من هويتهم/ن، أو عن خططهم/ن للتحوّل. إذا كنت بحاجةٍ لمعرفة ذلك لسببٍ ما (لكونك طبيبًا أو طبيبةً تجرين فحصًا جسديًا ضروريًا، أو لكونك شخصًا مهتمًا بمواعدة شخصٍ عرفت بأنه/ا متحول/ة جندريًا)، عند ذلك بادر/ي إلى السؤال.

- لا تخلط/ي بين عدم الإمتثال الجندري والتحوّل الجندري. ليس كل من يبدون مختلطي/ات الجندر أو غير ممتثلين/ات جندريًا، يُعرّفون عن أنفسهم/ن كمتحولين/ات جندريًا أو في حاجة لعلاج توكيد الجنس.

- أبق/ي خطوط الإتصال مفتوحةً مع المتحول/ة جندريًا في حياتك.

- إحصل/ي على الدعم لمعالجة ردّات فعلك. قد يستغرق الأمر بعض الوقت لتعدّل/ي الصورة التي ترى/ترين فيها شخصاً تعرفه/تعرفينه قد تحوّل/ت. فأن يقدم شخصٌ قريب/ة إليك على التحوّل هو نوعٌ من التغيير، ويمكن أن يشكّل تحديًا لاسيما للشركاء والوالدين والأطفال.

- أطلب/ي الدعم للتعامل مع مشاعرك. لست وحدك. يمكنك الإستفادة من مختصّي/ات الصحة العقلية، ومن مجموعات الدعم للعائلة والأصدقاء وغيرهم/ن من شركاء وشريكات الأشخاص المتحولين/ات جندريًا.

- ساند/ي حقوق المتحوّلين/ات جندريًا بما فيها العدالة الإجتماعية والإقتصادية والرعاية النفسية المناسبة. إحرص/ي على الإلمام بالقوانين المحلية وقوانين الولايات والمقاطعات والبلدان التي تحمي المتحولين/ات جندريًا من التمييز.

أين أجد المزيد من المعلومات عن صحّة المتحوّلين/ات جندريًا والمناصرة وحقوق الإنسان؟

هناك برامج ومشاريع خاصةٌ بشؤون

○ ○ المثليات والمثليين ومزدوجي/ات الميول الجنسية والمتحولين/ات جندريًا لدى الجمعية الأميركية للطب النفسي

750 First Street, NE
Washington, DC 20002
lgbtc@apa.org
www.apa.org/pi/lgbt/index.aspx
www.apa.org/pi/lgbt/programs/transgender/index.aspx

○ ○ المركز الوطني للأطفال

المساندة والتعليم الجنسي والنوعي
111 Michigan Avenue, NW
Washington, DC 20010
(202) 884-2504
www.childrensnational.org/gendervariance

○ ○ مشروع القبول العائلي

جامعة ولاية سان فرانسيسكو
3004 16th Street, #301
San Francisco, CA 94103
fap@sfsu.edu
http://familyproject.sfsu.edu/

○ ○ منظمة FTMInternational لرعاية الرجال المتحوّلين

601 Van Ness Ave., Suite E327
San Francisco, CA 94102
(877) 267-1440
info@ftmi.org
www.ftmi.org

○ ○ منظمة Gender Spectrum

539 Glen Drive
San Leandro, CA 94577
520-567-3977
info@genderspectrum.org
www.genderspectrum.org

○ ○ المركز الوطني للمساواة للمتحولين/ات جندريًا

1325 Massachusetts Ave., Suite 700
Washington, DC 20005
202-903-0112
202-393-2241 (fax)
NCTE@NCTEquality.org
http://transequality.org

○ ○ شبكة أهالي وعائلات وأصدقاء المثليّات والمثليين (PFLAG) وشبكة المتحولين/ات جندريًا (TNET)

PFLAG National Office
1828 L Street, NW, Suite 660
Washington, DC 20036
202-467-8180
info@pflag.org
https://www.pflag.org/

○ ○ مشروع قانون سليفيا ريفيرا

147 W. 24th Street, 5th Floor
New York, NY 10011
212-337-8550
212-337-1972 (fax)
info@srlp.org
www.srlp.org

○ ○ المركز القانوني للمتحولين/ات جندريًا

870 Market Street Room 400
San Francisco, CA 94102
415-865-0176
info@transgenderlawcenter.org
http://www.transgenderlawcenter.org/

○ ○ حلفاء عائلات المتحوّلين/ات الشباب

P.O. Box1471
Holland, MI 49422-1471
888-462-8932
http://imatyfa.org/aboutus/index.html

○ ○ الجمعية العالمية المختصّة لصحّة المتحولين/ات جندريًا

1300 South Second Street, Suite 180
Minneapolis, MN 55454
612-624-9397
612-624-9541 (fax)
wpath@wpath.org
www.wpath.org

المراجع:

الجمعية الأميركية للطبّ النفسي (٢٠١٣). الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات العقلية (DSM-V). واشنطن العاصمة: المؤلّف.

الجمعية الأميركية للطبّ النفسي (٢٠٠٦). الإجابات على أسئلتك عن متداخلي/ات الجنس (PDF, 1MB). واشنطن العاصمة: المؤلّف. تمّ الإسترجاع من: http://www.apa.org/topics/lgbt/intersex.aspx

الجمعية الأميركية للطبّ النفسي (٢٠٠٨). الإجابات على أسئلتك من أجل فهم أفضل للميول الجنسيّة والمثليّة الجنسيّة. واشنطن العاصمة: المؤلّف. ثم الإسترجاع من: http://www.apa.org/topics/lgbt/orientation.aspx

جمعية هاري بنيامين الدولية لعدم الرضى الجنسي. (٢٠٠١). معايير الرعاية لاضطرابات الهوية الجندرية، الإصدار السادس. مينيابوليس: الجمعية العالمية الاختصاصية لصحة المتحولين جندرياً. تم الاسترجاع من http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15532739.2011.700873

كولمان إ.، بوكتينغ و.، بوتزر م.، كوهين-كيتينيس ب.، ديكوبيير ج.، فيلدمان ج.، زوكر، ك. (٢٠١٢). معايير الرعاية الصحيّة للأشخاص المتحوّلين/ات جنسيًا والمتحوّلين/ات جندريًا وغير الممتثلين/ات جندريًا (الإصدار السابع). المجلّة العالمية للتحوّل الجندري، ١٣، ١٦٥-٢٣٢. المحدّد الرّقمي: ١٠٨٠,٢٠١١,٧٠٠٨٧٣/١٠,١٠٥٥٣٢٧٣٩

المركز الوطني للمساواة للمتحولين/ات جندريًا وفريق العمل الوطني للمثليين والمثليات. (٢٠١١). الإجحاف في كل مكان. واشنطن العاصمة: المؤلّف. تمّ الإسترجاع من: http://www.transequality.org/issues/national-trans-gender-discrimination-survey

منظمة الصحة العالمية (١٩٩٠). ICD-١٠: التصنيف الدولي للأمراض والمشكلات الصحّية ذات الصلة. واشنطن العاصمة: المؤلّف. تمّ الإسترجاع من: http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2010/en

شكر وتقدير

تعبّر الجمعيّة الأميركية للطبّ النفسي عن امتنانها وتقديرها للمساعدة الثّمينة في الترجمة التي قدّمها كلّ من الجمعية الطبية اللبنانية للصحة الجنسية والجمعية اللبنانية لعلم النفس

الإقتباسات البيليوغرافيّة المقترحة

الجمعية الأميركية للطبّ النفسي (٢٠١١). الإجابات على أسئلتك بشأن متحوّلي/ات الجندر والهوية الجندريّة والتعبيرات الجندرية. واشنطن العاصمة: المؤلّف. تمّ الإسترجاع من: http://www.apa.org/topics/lgbt/transgender.aspx

نُشرت هذه الموادّ في الأساس باللّغة الإنجليزية تحت عنوان"Answers to your Questions About Transgender People, Gender Identity, and Gender Expression". يُسمح بإعادة إنتاجها كليًا أو جزئيًا من دون الحاجة إلى طلب الإذن، بشرط أن تتضمّن الإقتباسات البيليوغرافيّة الأصليّة والعبارة التالية: حقوق النّشر محفوظة © ٢٠١١ الجمعيّة الأميركية للطبّ النفسي (نُشرت النسخة المُترجمة في العام ٢٠١٥).

Produced by the APA Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Concerns Office and APA Communications

The American Psychological Association
750 First Street, NE
Washington, DC 20002

APA Communications
202.336.5700

All Rights Reserved