

# **Příběhy LGBT+ studujících: v rozmanitosti je síla**

**Irena Smetáčková**

**Marcela Macháčková**

**Praha, 2024**

Publikace vznikla v rámci projektu Time is now (č. 101084708).

Projekt je financovaný Evropskou unií.



### **Poděkování:**

V publikaci jsou využity příběhy, které byly inspirovány konkrétními osobami. Všechny údaje, které by umožnily jejich identifikaci, byly upraveny.

Součástí publikace jsou rozhovory. V některých případech nebylo možné zveřejnit jméno dané osoby, abychom chránily soukromí dětí a dalších rodinných příslušníků, o nichž se v rozhovoru mluví. Všem děkujeme za čas a otevřenost.

Jmenovitě děkujeme za poskytnutí rozhovoru a komentáře k celé publikaci následujícím odborníkům a odbornicím:

- RNDr. Michal Pitoňák, Ph.D.
- Mgr. Tomáš Kufa
- Haru
- Mgr. Viktória Beličáková
- Mgr. Miroslav Šubrt
- JUDr. Maroš Matiaško, LL.M.
- doc. PhDr. Markéta Švamberg Šauerová, Ph.D.

Dále děkujeme za cenné připomínky Mgr. Adamu Šindelářovi.

## Obsah

Proč vznikla tato publikace .....	5
LGBT+ tématy a studující: pojmy a přístupy k porozumění .....	6
Otázky, které přichází.....	6
Vyjasnění pojmů – pohlaví, gender, sex .....	6
Pohlaví.....	7
Genderová identita .....	7
Sexualita.....	8
LGBT+ rozmanitost .....	9
Coming out.....	11
LGBT+ jako móda? .....	11
Transgender identita: podrobnější pohled.....	13
Genderově rozmanité identity: problém, nebo výhoda?.....	14
Intersex osoby.....	15
Proces tranzice .....	15
Co by školy mohly a měly dělat (a co ne).....	16
Příběhy .....	18
Leo, nebo Lea .....	19
Lukášovi dělají spolužáci ve škole peklo .....	22
Chodím s holkou a zamiloval jsem se do kluka.....	24
Říkejte mi Sylvo.....	26
Aneta si píše deník .....	29
Juli nechce být dívkou .....	31
Učitel Jakub .....	33
Andy je asexuální .....	36
Rozhovory .....	38
Psychoterapeut Miroslav Šubrt (záměno on): Identita lidí je mnohvrstevnatá, měli bychom se víc ptát a méně předpokládat.....	39
Klinický psycholog Tomáš Kufa (záměno on): transgender a genderová dysforie není totéž ..	41
Matka trans dítěte (záměno ona): měli jsme štěstí na učitelku, ale stejně bych ocenila větší podporu školy.....	48
Sociální geograf Michal Pitoňák (záměno on): genderová identita trans dětí je stejně silná jako u jejich cis vrstevníků .....	54
Nebinární lektorující Haru (záměno oni): pro LGBTQ+ mládež je nejdůležitější společenské přijetí.....	57
Lektorka Viktória Beličáková (záměno ona): prožívání genderové identity zajímá všechny mladé lidi, nejen ty, kteří se identifikují jako LGBTQ+ .....	59

Právník Maroš Matiaško: respekt k identitě dítěte je přímo ve školském zákoně.....	63
LGBT+ ve škole.....	66
Velké téma, nebo malé komentáře .....	66
Kurikulum: identita, gender, sexualita a vztahy.....	68
Lukášovi dělají spolužáci peklo – metodický list.....	71
Třídnictví: identita, gender, sexualita a vztahy .....	73
Zdroje .....	75
Seznam vybraných organizací nabízející aktivity pro školy .....	76

## Proč vznikla tato publikace

Počet dětí a dospívajících, které se otevřeně hlásí k LGBT+ identitě, se v posledních letech rapidně zvyšuje. Takový hlas se ozývá ze škol, ale i ze široké veřejnosti, která soudí podle vyšší přítomnosti LGBT+ témat v médiích i běžných konverzacích. Potvrzují to ale i zkušenosti odborníků a odbornic z oblasti psychologie a sexuologie. Různé výzkumy dotazující se mladých lidí na to, jak se identifikují, také naznačují, že kategorie „jiné“ je vedle kategorie „dívka“ a „chlapec“ volena více než dříve. Radikální zvýšení podílu mladých lidí, kteří řeší sexuální orientaci a genderovou identitu, se sice neukazuje, ale je evidentní, že tato témata zaměstnávají mladou generaci více než minulé.

Ve školách nelze skutečnost, že pro velkou část mladých lidí je toto téma individuálně důležité, ignorovat. Na školní prospívání dětí a dospívajících má nutně vliv, pokud prochází obdobím hledání a vyjasňování své identity a orientace, stejně tak jako když následně provedou otevřenou sebeidentifikaci jako LGBT+ osoby. Stejně tak to má vliv i na ostatní spolužáky a spolužačky.

Většina vyučujících hledá cesty, jak se k tématu postavit a jak své studující podporovat. Někteří ale cítí nejistotu a možná až pochybnosti. Tato publikace jim chce nabídnout oporu. Není však kuchařkou a nedává recepty, jak přesně pedagogicky postupovat. LGBT+ studující jsou širokou, vnitřně pestrou skupinou. Publikace prostřednictvím osmi reálných příběhů ukazuje, jaké různé těžkosti ve škole, rodině a vrstevnických vztazích mladí LGBT+ lidé řeší, a současně co jim pomáhá je překonat. Cílem příběhů je umožnit vyučujícím nahlédnout do témat sexuální orientace a genderové identity, které většina z nich osobně nezná, a zároveň zvyšovat citlivost k tomu, co je v každém životním příběhu jedinečné.

Kromě příběhů publikace nabízí také sérii rozhovorů s osobami, kteří přichází s LGBT+ mladými lidmi a jejich školami do kontaktu. Jedná se o matku, školní psycholožku, klinického psychologa, sexuoložku, právníka se zaměřením na školství, výzkumníka z Národního ústavu duševního zdraví, terapeuta, a dvě LGBT+ osoby věnující se lektorování na školách. Odborné a další relevantní perspektivy mohou pomoci vyučujícím ještě dále zvýšit svoji citlivost a zároveň opřít svůj pedagogický názor o širší odborné pilíře.

Aby příběhy a rozhovory bylo co nejvíce srozumitelné, předchází jim úvodní kapitola, která obsahuje představení klíčových pojmů. Na závěr publikace je pak zařazena kapitola, která ukazuje, jak lze témata sexuální orientace a genderové identity do školy integrovat. A specificky také, jak lze uvedené příběhy a rozhovory dále použít přímo ve výuce, při práci s rodiči a s učitelským sborem.

Věříme, že pro vás bude tato publikace přínosná.

# LGBT+ témata a studující: pojmy a přístupy k porozumění

## Otázky, které přichází

Skutečnost, že se mladí lidé hlásí k neheterosexualitě a rozmanitým genderovým identitám, u části společnosti způsobuje pohoršení až zděšení. Co se to děje? Nemají nic rozumnějšího k řešení? Jsou křehcí a potřebují být ve všem výjimeční? Co s nimi bude dál? Jak by mohla společnost přežít, kdyby se takové anomálie podporovaly? Podobné otázky můžeme v souvislosti s tímto tématem slyšet. Mohou se zdát logické a oprávněné, ale přitom jsou spíše slepou uličkou. Co je na podobných otázkách nebezpečné?

- Otázky předpokládají, že u všech mladých lidí hlásících se k LGBT+ identitě existují stejné důvody a okolnosti. Jinými slovy, že si jsou hodně podobní. Avšak lidé s rozmanitou genderovou identitou a sexuální orientací jsou velmi pestří. Každý z nich má své specifické pozadí, prožívání i potřeby. Každý životní příběh je jedinečný. A pokud chceme být pro mladé lidi podporou, je důležité snažit se vidět jejich individuální příběh.
- V pozadí otázek lze tušit nedůvěru a shazování zkušeností mladých lidí, kteří se vymykají běžným očekáváním vůči ženám a mužům. Často jsou jejich pocity bagatelizovány – okolí je nebere vážně, ale jen jako nějakou fázi či dokonce pózu. To je však pro mladé lidi velice zraňující a může to vést k tomu, že se vyhýbají kontaktu s lidmi, kteří se bagatelizace dopouští.
- Otázky se často týkají toho, v čem je mladá generace odlišná od předchozích. Méně často se ptají na to, co se změnilo ve společnosti a v životních podmínkách, které mladou generaci obklopují. Přitom však v uplynulých 30 letech se postupně posiloval důraz na individualitu. To se přirozeně promítlo do změn v rodinné výchově (je demokratičtější a partnerštější) i ve školním vzdělávání (je více zaměřeno na rozvoje potenciálu každého žáka a žákyně). Znat svoji osobnost, uvědomovat si své potřeby a cítit se svobodně je považováno za žádoucí. Nemělo by nás pak překvapit, když se to dotkne i genderové identity a sexuální orientace. V současné společnosti se mladí lidé nemohou vyhnout hledání své identity. Jsou bombardováni otázkami „kdo jsem?“. A současně je naše společnost svobodnější, takže (naštěstí) více lidí dokáže překonat své obavy z přihlášení ke své minoritní orientaci a identitě.

## Vyjasnění pojmů – pohlaví, gender, sex<sup>1</sup>

Mladí lidé často používají označení queer nebo různé variace zkratky LGBT+. Obě označení odkazují k rozmanitosti v oblasti sexuální orientace a genderové identity. Jsou to však zastřešující pojmy, které zahrnují mnoho různých typů identit a orientací. Pro lepší porozumění je zejména důležité odlišit sexuální orientaci od genderové identity. Překračovat běžná očekávání vyplývající z genderového řádu, tedy z představ o „správných ženách“ a „správných mužích“, kteří jsou heterosexuální, vždy znamená prožívat pochybnosti, obavy, konflikty. Ty se však specificky liší,

---

<sup>1</sup> Tato kapitola vychází z publikovaného článku Smetáčková, I. a Macháčková, M. (2/2023). Gay, transgender, nebinarita, pansexualita... - jak se vyznat v genderu a sexualitě. Školní poradenství v praxi

je-li hlavním tématem sexuální orientace, nebo genderová identita. Pro lepší orientaci v tématu tedy považujeme za nutné rozlišit základní pojmy – pohlaví, genderová identita a sexualita. Jejich stručné vymezení nabízí následující text.

## Pohlaví

Pohlaví představuje biologické určení, zda (či v jaké míře) je osoba tělesně ženou, či mužem. Ačkoliv máme obvykle tendenci chápat pohlaví jako jednoznačnou a univerzální charakteristiku, je ve skutečnosti komplexem tvořeným několika rovinami – chromozomální, hormonální, gonádní a genitální. Mezi nimi nemusí být vždy soulad.

Pohlaví je někdy označováno jako pohlaví zapsané (po narození do rodného listu). Zpravidla je pohlaví spojováno s vzhledem vnějších genitálií (penis a vulva). Historicky byly dostupné pouze tyto údaje a právě podle nich se do matricy zapisovalo, zda je narozené dítě ženou či mužem. Odvozovat pohlaví výhradně od vzhledu genitálií je však zjednodušující představa.

Další, skrytou rovinou jsou pohlavní chromozomy, které vzniknou kombinací části vstupních buněk při početí. Nejčastěji mají podobu XX (ženy) či XY (muži). Existují ale i další chromozomální variace, např. XO či XYY. Lidé s atypickou chromozomální výbavou mají některé dílčí biologické odchylky, ale obvykle se bez komplikací začleňují do genderového řádu. Jejich genderové identity odpovídají většinovým a ani jejich projevy nutně nevybočují.

Další složkou tvořící pohlaví jsou hormony - za typicky mužský je považován testosteron a za typicky ženské estrogen a progesteron. Všechny tyto hormony najdeme v mužských i ženských tělech, ale liší se jejich poměry a období, kdy je jejich produkce silnější.

Pohlavní hormony ovlivňují fyziologický vývoj nejprve v prenatálním období, kdy dochází k formování pohlavních orgánů z původně indiferentních gonád. Je proto logické, že mužské a ženské pohlavní orgány si jsou v mnohém podobné. Například klitoris a penis jsou tvořeny stejnou erektilní tkání, která obsahuje četná nervová zakončení a zajišťuje tak velkou citlivost těchto partií. Produkce hormonů během dospívání pak ovlivňuje sekundární pohlavní znaky, jako je distribuce tuku v těle, množství a síla ochlupení, hloubka hlasu a další.

Lidé se mohou narodit s pohlavními charakteristikami, které jsou chápány jako typicky ženské (XX chromozomy, převaha estrogenu a progesteronu, přítomnost vulvy, vagíny, dělohy, vaječnicků) nebo typicky mužské (XY, převaha testosteronu, penis, varlata). Tito lidé jsou z biologického hlediska jednoznačně ženami či muži. I přesto však mezi nimi existují značné interindividuální rozdíly, a to jak v množství produkovaných hormonů, tak v celkové fyziologii těla. Vedle toho se však někteří lidé narodí s atypickou kombinací chromozomální, hormonální, gonádní a genitální roviny pohlaví. Jejich pohlavní charakteristiky nejsou jednoznačně ženské nebo mužské. Tito lidé se označují jako intersex.

## Genderová identita

Vedle pohlaví coby biologické charakteristiky je důležitý gender (čteme „džendr“), který bývá označován za sociální pohlaví. Gender představuje soubor socio-kulturně utvářených představ o tom, jaké mají být ženy a muži v určité společnosti. Jaké jsou či mají být jejich schopnosti, projevy a zájmy. Pod vlivem těchto představ se formuje genderová identita každého z nás - tedy vědomí sebe sama jako ženy či muže, případně jakého typu ženy a muže.

Většina lidí s jednoznačnými pohlavními charakteristikami (tedy s ženským či mužským biologickým pohlavím) sama sebe vnímá a prožívá jako ženy nebo muže. Totéž platí také o lidech, kteří jsou intersex. To je silným důkazem pro to, že pohlaví a gender jsou do značné míry nezávislé.

Genderová identita představuje to, zda se daný člověk vnitřně cítí být mužem, ženou nebo například nebinární osobou. Jedná se o vnímání, prožívání a projevování vlastního genderu. Lidé mohou svůj gender vyjadřovat různými způsoby - úpravou svého vzhledu, chováním, jazykem, volenými aktivitami atd. Někdy ale volba určitého projevu nemusí znamenat, že se člověk cítí být ve shodě s daným genderem, ale může jít o vyjádření nesouhlasu s ustáleným genderovým dělením, které má výhradně kulturní pozadí. Například oblékání šatů považujeme v naší společnosti za projev ženství. Přitom v řadě společností i muži nosí šaty (např. muslimské země). Muž, který si v naší kultuře oblékne šaty, se nemusí cítit jako žena, ale může demonstrovat odmítnutí kategorizace oblečení na mužské a ženské.

Vyjádření genderové identity člověka může být v souladu s očekáváními a stereotypy spojenými s daným genderem (např. žena o sebe ráda pečuje, má ráda děti, mluví o svých emocích), ale také nemusí (např. žena nevěnuje příliš pozornosti svému vzhledu, nemá ráda vaření, preferuje pracovní život nad rodinným). Genderové role se měnily napříč historií (např. oblékání šlechticů do podpatků a punčoch) a kulturami (např. v některých kmenech se zdobí šperky muži více než ženy). I dnes vidíme rozdíly mezi vnímáním typicky "ženského" a "mužského" mezi jednotlivými národy. Společenské genderové normy pak ovlivňují, jak jednotliví lidé svůj gender chápou a vztahují se k němu.

U většiny osob je genderová identita v souladu s pohlavím, které jim bylo po narození určeno (např. po narození bylo určeno ženské pohlaví a daný člověk má ženskou genderovou identitu). Takové lidi označujeme jako cisgender. Lidé, jejichž genderová identita je odlišná od pohlaví zapsaného po narození, jsou transgender neboli trans.

## Sexualita

Sexualita je pojem, který odkazuje k sexuálním potřebám a s nimi souvisejícím pocitům i chování. Sexualita je komplexní označení pro tři oddělené roviny. První se týká preference osob a aktivit, které v člověku vyvolávají erotické a romantické tužby. Druhá rovina se týká samotného sexuální chování, kterými jsou uspokojovány sexuální potřeby, a to v určitém společenském kontextu, kde určité chování je akceptováno, ale jiné odmítáno až trestáno. Třetí rovinu tvoří identita – tedy to, jak člověk sám sebe vnímá, přijímá a pojmenovává coby sexuální bytost.

Základem sexuality je sexuální přitažlivost či orientace, která odpovídá výše zmíněné první rovině. Jedná se o souhrn romantických a sexuálních pocitů, které daný člověk prožívá k druhým osobám. Romantická přitažlivost označuje pociťování psychické blízkosti a zamilovávání se do druhých. Sexuální přitažlivost pak vyjadřuje sexuální fantazie, tělesnou blízkost a pociťovanou fyzickou atraktivitu.

Romantická a sexuální přitažlivost je považována za základ sexuální orientace, tedy zda jde o přitažlivost vůči mužům, ženám, trans lidem nebo vícero skupinám lidí. Romantická i sexuální přitažlivost mohou být prožívány v různé intenzitě. Někteří lidé mají intenzivní potřebu psychické blízkosti a zamilování, jiní ji mají menší nebo zcela žádnou (aromantičtí lidé). U některých osob je romantická a sexuální přitažlivost namířena identicky vůči lidem jednoho genderu (například vůči



mužům), u jiných se může lišit (např citová přitažlivost vůči ženám, fyzická přitažlivost vůči mužům).

Sexualita je projevována skrz sexuální chování, které zahrnují všechny sexuální a romantické aktivity ve vztahu k sobě a/nebo druhým lidem. Sexuální chování nemusí vždy přesně odrážet sexuální přitažlivost daného člověka. Lidé mohou pociťovat sexuální přitažlivost vůči různým skupinám lidí (např. být bisexuální) či být přitahováni různými druhy sexuálních aktivit, nicméně realizovat mohou jen zlomek z nich, ať už vlivem vlastního rozhodnutí, okolností (např. v současné době jsou ve vztahu) nebo vlivem kulturních a legislativních norem, kterými se musíme řídit (např. neheterosexuální vztahy jsou společnostmi stigmatizovány).

Sexuální identita či sebeidentifikace souvisí s tím, jak o sobě člověk uvažuje ve vztahu ke své sexuální orientaci, vyjadřuje vlastní pojetí sebe jako sexuální bytosti. Sebeidentifikace je ovlivněna vlastní vnímavostí ke svým pocitům a chování, a je také formována společenskými faktory. Nejčastěji se můžeme setkat s následujícími sexuálními identitami: gay, lesba, bisexuál/ka či pansexuální, asexuální či demisexuální člověk.

## LGBT+ rozmanitost<sup>2</sup>

Pojmy pohlaví, gender a sex mají určité styčné plochy, ale přesto jsou značně nezávislé a mohou se různě kombinovat. Několik konkrétních příkladů uvádíme níže:

- žena Marta: tělesným pohlavím žena (má chromozomální výbavu XX a ženské pohlavní orgány, převahu ženských pohlavních hormonů), genderovou identitou žena (prožívá sebe sama jako ženu), bisexuální (přitažlivost vůči mužům i ženám)
- nebinární Leo: tělesným pohlavím muž (má chromozomální výbavu XY a mužské pohlavní orgány, převahu mužských pohlavních hormonů), genderovou identitou nebinární (neprožívá se jednoznačně ani jako muž ani jako žena), androsexuální (pociťuje přitažlivost vůči mužům)
- muž Sam: tělesným pohlavím intersex (má chromozomální výbavu XX, ale částečně mužské pohlavní orgány), genderovou identitou muž (prožívá sám sebe jako muže), asexuální, heteroromantický (sexuální přitažlivost nepociťuje, ale zamilovává se romanticky do žen)
- trans žena Viki: tělesným pohlavím muž (má chromozomální výbavu XY a mužské pohlavní orgány, nyní užívá ženské hormony), genderovou identitu žena (prožívá sama sebe jako ženu), heterosexuální (sexuální přitažlivost cítí k mužům)

---

<sup>2</sup> Zdroj: [Specifika sociální práce respektující genderovou, sexuální a vztahovou rozmanitost 1. \(2020, s.29\)](#)

LGBT

LGBT+

LGBTQ+

LGBTQPAI+

L = lesba

G = gay

B = bisexuální člověk

T = trans, transgender

Q = queer/ questioning

P = pansexuální člověk

A = aromantický / asexuální člověk

I = intersex

+ = vyjadřuje inkluzivitu, uvědomění, že existují další rozmanité sexuální a genderové identity, které nejsou explicitně zmíněny

Lesba = dívka/žena, která se zamilovává do dívek/žen

Gay = chlapec/muž, který se zamilovává do chlapců/mužů

Bisexuální člověk = osoba, která se zamilovává jak do mužů tak do žen, nemusí však jít o rovnoměrný poměr

Pansexuální člověk = člověk, který se zamilovává do lidí různých genderových identit (např. do žen, nebinárních, trans, gender fluidních lidí, atp...)

Asexuální člověk = člověk, který má menší nebo žádnou touhu po sexuálním kontaktu s druhými lidmi, může však cítit romantickou přitažlivost k druhým, asexuální lidé se mohou pojmenovat jako heterosexuální, gay, atp., nebo používat termíny heteroromantik, biromantik, atp.

Aromantický člověk = člověk, který cítí malou nebo žádnou romantickou přitažlivost k druhým osobám, co se týká sexuální přitažlivosti, mohou ji také mít menší (aromantičtí asexuální lidé), nebo ji prožívají, někteří i intenzivně

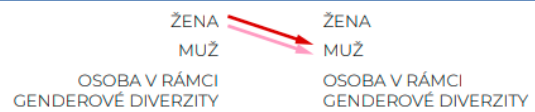
Demisexuální člověk = člověk, který cítí sexuální přitažlivost až po intenzivním emočním sblížení

Queer = široce využívaný pojem, zejména se jím označují lidé, kteří se identifikují jinak než cisgender a heterosexuální. Někdy bývá využíván jako zastřešující pojem pro sexuální a vztahovou rozmanitost

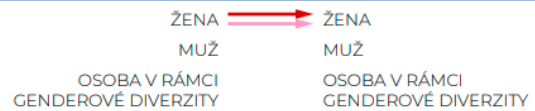
Questioning = člověk, který je v procesu zkoumání a hledání pojmenování vlastní genderové a/či sexuální identity

#### SCHÉMA SEXUÁLNÍ ORIENTACE

##### PŘÍKLAD 1: HETEROSEXUÁLNÍ ŽENA



##### PŘÍKLAD 2: LESBA



##### PŘÍKLAD 3: PANSEXUÁLNÍ ŽENA SMÍŠENÉ ORIENTACE



## Coming out

Sexuální potřeby začínají lidé řešit v období dospívání. Cítí v sobě určité touhy, o kterých přemýšlejí a které se snaží realizovat. Okolí jim naznačuje, co je přijatelné a co už nikoliv. A dospívající tyto explicitní i implicitní zprávy využívají při formování své genderové a sexuální identity.

Proces uvědomování si vlastní LGBT+ sexuální identity a její případné sdělení dalším osobám nazýváme coming out. Obvykle má několik fází - od počátečních otazníků nad svými pocity, přes vnitřní uvědomění si své odlišnosti, po vnější sdělení dalším lidem. V současné době je společnost mnohem více otevřená a disponuje řadou informací, díky kterým již lidé s menšinovou sexuální orientací a genderovou identitou nevzbuzují tolik odmítání. Mladí lidé tak nyní svou LGBT+ identitu mohou začít objevovat již během dospívání.

Ačkoliv je v České republice Ústavou zajištěno rovné zacházení a výzkumy veřejného mínění ukazují poměrně vysokou míru tolerance k LGBT+ osobám, neznamená to, že by dospívání bylo pro tyto lidi vždy snadné. Tolerance zdaleka neznamená respektování. Výzkumy ukazují, že se LGBT+ lidé setkávají s odmítáním a zesměšňováním. Např. Výzkum veřejné ochránkyně práv z roku 2019 ukázal, že 53 % LGBT+ osob cítilo, že musí ve škole tajit svoji identitu. Výzkum Být LGBTQ+ v Česku (2023) ukázal, že 36 % LGBT+ osob se během své školní docházky setkala s posměšky, urážkami či výhrůžkami ze strany spolužactva, nejvíce se s těmito negativními projevy setkávali gayové a trans a nebinární lidé. Šokujícím zjištěním je, že 20 % trans mužů se s takovým jednáním setkala i ze strany svých vyučujících. To se může negativně podepisovat na jejich angažovanosti ve škole a i školních výsledcích. Výzkum Evropské agentury pro lidská práva z roku 2019 ukázal, že v Česku si nejčastěji (43 % dotázaných) svou sexuální orientaci lidé uvědomili mezi 10. a 14. rokem věku.

Skupina mladistvých mladších než 19 let má také zkušenosti s nenávisným chováním i mimo školu. Častěji než starší skupiny mají zkušenosti s fyzickým či sexuálním násilím – tuto zkušenost má 20 % z nich. S nenávisným obsahem online vůči jim samotným nebo dalším LGBT+ lidem se setkala naprostá většina z nich (90 %). Oporu a porozumění nemusí mladí lidé často najít ani doma. Z obav před obtěžováním, napadením a vyhrožováním svou identitu doma skrývá 47 % lidí ve věku 12-15 let, v kategorii 16-18 jde o 43 %.

Je proto důležité, aby škola byla bezpečným místem pro všechny studující – tedy i pro LGBT+ žáky a žákyňe. Aby škola byla místem, kde mají prostor se otevřeně projevit a také příležitost poradit se nebo požádat o podporu. Většina vyučujících s tímto souhlasí, ale někdy naráží na nedostatečné povědomí a nevyjasněný postoj celé školy. Prvním, nezbytným krokem je, abychom o tématu měli dostatek informací a komunikovali o něm.

## LGBT+ jako móda?

Na základních a středních školách se dnes vyučující setkávají s tím, že děti a dospívající svoji orientaci a identitu řeší nebo se již přímo identifikují s minoritními identitami a orientacemi. V učitelském dotazníku v rámci výzkumu OUT, který realizovala Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy v roce 2020 a 2021, uvedly ¾ z téměř 600 vyučujících, že ve svých třídách mají LGBT+ studující. Buď se jedná o ty, kteří se přímo k tomu přímo otevřeně hlásí, nebo si vyučující všímají projevů, na základě kterých se domnívají, že tomu tak je. To znamená, že ve většině tříd vyučující

potřebují tématu sexuální orientace a genderové identity rozumět a reagovat na ně ve vztazích k individuálním žákům/žákyním i celé třídě.

Stejný výzkum bohužel také ukázal, že podle 80 % zúčastněných vyučujících je ve školách považováno za módu hlásit se k LGBT+ komunitě. Pokud něco považujeme za módu, nevěříme, že pohnutky jsou skutečné, ale jen povrchní, přejaté z venku a neupřímné. Pokud něco považujeme za módu, nebereme to vážně a nedáváme druhým podporu. Takový přístup je pro budování důvěry v pedagogickém vztahu velmi rizikový. Mladí lidé touží po tom být dospělými respektováni. Znevažování pravdivosti a oprávněnosti pocitů, které mladí lidé prožívají, vede zaručeně k tomu, že přestanou s dospělými komunikovat.

Tím ztratí možnost být dospělými podporováni a chráněni, pokud prochází nelehkým obdobím, kdy se musí vyrovnávat s tím, že jejich identita a orientace není většinová. Ale také tím ztratí možnost díky rozhovorům s dospělými lépe poznávat sami sebe a uvědomovat si, co přesně jejich aktuální pocity ohledně sexuality a genderu mohou znamenat. To, že se cítí tématem genderové a sexuální rozmanitosti osloveni, znamená, že je to téma pro ně osobně důležité. A potřebují respektující přístup dospělých k tomu, aby si uvědomili, v jaké podobě se jich týká. Označování jejich postoje za módu výrazem respektu k aktuálním pocitům není.

Představme si následující situaci. Marek řekl svému učiteli: *Myslím, že mě hodně začala zajímat vesmírná fyzika. Asi se stanu astronomem.* Jaká by mohla být reakce učitele? Uvažujme tři scénáře:

1. Učitel spokojeným tónem odpověděl: *To mě těší, myslím, že pro takové povolání jsi skvělý typ člověka. Stát se astronomem je ale náročné. Budu tě v tom podporovat.*
2. Učitel překvapeně odpověděl: *To je pro mě novinka, neřekl bych to do tebe. Ale myslím, že je skvělé, že o své budoucí dráze přemýšlíš a že jsi našel něco, co tě nyní zajímá. To se může ještě změnit. Rád s tebou proberu, co přesně znamená být astronomem a jestli tvoje je to skutečně to, co k tobě sedí.*
3. Učitel posměšným tónem odpověděl: *Ale prosím tě, to přejde, to je jen taková fáze, zase jsi něco četl na sociálních sítích. Nikdy jsem si nevšiml, že bys k fyzice tíhl. Nemyslím, že to je obor pro tebe.*

První reakce odpovídá ideální situaci, kdy učitel sdělení studenta vítá a plně s ním souhlasí. V realitě se však často vyskytují situace, kdy pohled studujících a vyučujících není v plné shodě. V takovém případě lze reagovat vstřícně (reakce 2) nebo nevstřícně (reakce 3). Většina z nás by snad považovala druhou reakci za optimální. Učitel Marka neshazuje, vyjadřuje respekt k jeho současným pocitům a přesvědčení, ale zároveň vybízí k dalšímu promýšlení.

Představenou situaci můžeme chápat jako paralelu k hledání sexuální orientace a genderové identity. Zesměšňující reakce ničí důvěru a brání rozvojovým rozhovorům. Tvoří bariéru a posiluje vzdor, v kterém mladí lidé své aktuální pocity brání proti okolí, aniž by měli prostor je sami v sobě prozkoumávat a měnit. Naopak respektující přístup, který nesnižuje sebeúctu mladého člověka, dá šanci na svobodné promýšlení, hledání a probírání svých pocitů s okolím.

## Rozmanité genderové identity: podrobnější pohled<sup>3</sup>

Narozdíl od pohlaví, které je biologickou charakteristikou, gender a genderová identita odráží vnitřní prožívání a vnímání toho, zda a do jaké míry se člověk cítí být mužem nebo ženou. Navzdory převládajícímu laickému přesvědčení, že biologické pohlaví jasně předurčuje genderovou identitu, vědecké poznatky říkají, že se jedná o dvě provázané, ale samostatné charakteristiky. Variant menšinových genderových identit je celá řada. Z pohledu okolí se mohou lidé s těmito rozmanitými identitami jevit stejně, avšak jejich prožívání vykazuje velké rozdíly.

Mezi genderově rozmanité studující patří následující čtyři hlavní skupiny:

### 1. Transgender osoby

Osoby, jejichž pohlaví neodpovídá jejich genderové identitě. Některé trans osoby si přejí změnit své tělo tak, aby buď zcela, nebo aspoň částečně odpovídalo jejich identitě, a aby byly s novým genderem akceptovány okolím i úřady. Jiné trans osoby však tuto změnu biologického pohlaví podstoupit nechtějí či nepotřebují, další se mohou jejího provedení obávat. Pro většinu transgender osob je důležitá možnost žít, a být akceptovány v pro ně autentické sociální roli, která se může pojit s oblékáním, volbou jména a používání rodu v řeči.

### 2. Nebinární a genderově fluidní osoby

Nebinární osoby svůj gender prožívají mimo škatulky muž a žena. Mohou se cítit někde mezi těmito gendery, mimo ně, nebo se jejich prožívání genderu proměňuje. Stejně jako trans lidé mohou spolu se změnou vnějšího vzhledu začít používat nové jméno a gramatický rod v řeči. Na rozdíl od transgender lidí však zpravidla pocítují menší touhu měnit své tělo, avšak i toto je individuální.

### 3. Agender osoby

Podobně jako nebinární a fluidní lidé také agender osoby nemají svoji genderovou identitu spojenou s jedním konkrétním genderem. Navíc ale jejich dominantní prožívání sebe sama není vůbec na genderové kategorie navázáno. Tito lidé se přirozeně prožívají výhradně jako lidské bytosti bez toho, že by mužství či ženství přinášelo něco specifického.

### 4. Genderově nekonformní osoby

Tito lidé nesouhlasí s vymezením genderových rolí a není jim příjemné projevovat se pouze tak, jak se očekává v případě, že je člověk mužem, či ženou. Představa, že například líčení a barvení nehtů je projev, který odpovídá pouze ženské roli, je pro ně nepřijatelná. Ve svých projevech se proto nenechávají svazovat genderovými škatulkami. Jejich genderová identita je však často ve shodě s jejich pohlavím – např. jedná biologicky o ženu, která se prožívá jako žena, ale její vzhled či projevy neodpovídají tradičnímu pojetí ženské role.

---

<sup>3</sup> Tato kapitola vychází z publikovaného článku Smetáčková, I. a Macháčková, M. (3/2023). Říkejte mi Sylvo. Studující s menšinovou genderovou identitou ve školách. Školní poradenství v praxi.

Věk uvědomění si vlastní trans identity může být velmi individuální, v závislosti na kontextu, v kterém dítě vyrůstá nebo například dle jeho osobnosti. Široké věkové rozpětí uvědomění si vlastní trans identity potvrzují také výzkumy: v šetření Evropské agentury pro lidská práva (2019) uvedlo 27 % českých respondentů, že si poprvé uvědomili, že jsou trans mezi 10. a 14. rokem života, 20 % toto uvědomění uvádí již před 5. rokem života, a 4 % až po 35. roce. Výzkum Byt LGBTQ+ v Česku<sup>4</sup> z roku 2022 pak ukázal, že uvědomění trans či nebinární identity a první svěření se druhé osobě od sebe dělí několik let, u trans dívek šlo průměrně dokonce o 7 let.

## Genderová rozmanitost: problém, nebo výhoda?

Genderově rozmanití lidé v minulosti svou identitu spíše často skrývali – obávali se nepřijetí nebo i trestů. Čím genderově rigidnější daná společnost je, tím vyšší v ní je počet lidí, kteří sice mohou mít určité pochybnosti o své genderové identitě, ale nedovolí si ji prozkoumat a přijmout. Ve všech společnostech ale takoví lidé jsou a mohou být pro ně i velkým obohacením. Existuje mnoho příkladů kultur, v kterých lidé překračující genderové hranice získali specifické místo a úlohu. Např. mezi Severoamerickými indiány se mluví o „two-spirited people“, v Indii o třetím pohlaví a „Hidžrách“. Jejich postavení může být komplikované – stojí na okraji, ale zároveň jsou ctěni kvůli mimořádným zkušenostem.

Mezi genderově rozmanitými lidmi je řada s výjimečně vysokým nadáním, kreativitou i dalšími schopnostmi. Můžeme zmínit například Zdeňka Koubka, závodního běžce, ragbistu a trans muže, nebo uměleckou osobnost Toyen, u které lze dohledat nestereotypní oblékání a referování o vlastní osobě v mužském rodě, nicméně Toyen sám/a svou identitu specificky nepojmenoval/a.

Podíl osob s genderově rozmanitými identitami není velký. Nicméně dnes pozorujeme jeho zvyšování, a to zejména díky tomu, že jejich hlas dostává prostor, klesá jejich stigma a mladá generace je odvážnější ve vyjadřování svých potřeb. U části dospívajících jsou pochybnosti o jejich genderu určitou fází ve vývoji jejich identity. U dalších se jedná o tzv. genderový nesoulad, dříve označovanou jako porucha vývoje pohlavní identity či transsexualita. A další v období intenzivního formování genderové identity hledají, jakým typem ženy či muže chtějí být, aniž by se museli příliš svazovat tradičními představami o tom, jak se projevuje „správný muž“ a „správná žena“.

Všichni z nich potřebují prostor k poznávání sebe sama a k probírání svých pocitů i potřeb s druhými, včetně vyučujících, výchovných poradkyň či školních psychologek. V případě transgender studujících jsou důležité i odborné služby – klinický psycholog/žka a sexuolog/žka. Období hledání sebe sama není snadné ani pro dospívající, ani pro jejich okolí. Pokud jím ale projdou s tím, že se naučí reflektovat své vnitřní stavy, své chování a jeho důsledky na vztahy s ostatními, může být taková etapa plná genderových otázek nakonec velkým obohacením.

Důležité však je, aby se mladým lidem dostalo dostatek přijetí a respektu od okolí. To se projevuje tím, se mladých lidí ptáme na jejich pocity, bez snižování aktuálních pocitů probíráme jejich různé

---

<sup>4</sup> Text zprávy je dostupný online - [https://lgbt-zdravi.cz/WEB/wp-content/uploads/2023/02/BytLGBTQvCesku2022\\_report.pdf](https://lgbt-zdravi.cz/WEB/wp-content/uploads/2023/02/BytLGBTQvCesku2022_report.pdf)

aspekty a alternativy, ukazujeme celkově pozitivní postoj k přirozené lidské diverzitě a používáme inkluzivní jazyk zahrnující ženy i muže<sup>5</sup>.

## Intersex osoby

Jistá nezávislost genderové identity na biologických charakteristikách pohlaví byla v minulosti zkoumána zejména na intersex dětech (tzn. dětech jejichž pohlavní znaky nelze jednoznačně zařadit jako mužské či ženské), či na dětech, které kvůli nehodě například při obřízce přišly o penis. U těchto dětí byly (a do dnes bohužel stále jsou běžné) kosmetické operace pohlaví, většinou se skrže jednodušší proveditelnost jedná o tzv. feminizační operace s cílem uzpůsobit pohlaví dětí na ženské. Tyto děti jsou pak vychovávány jako ženy s cílem zajistit jim “zapadnutí” do společnosti. Ve studiích těchto dětí se však ukázalo, že přesto, že o zákrocích v dětství nevěděly, a byly jim podávány ženské hormony, některé z nich si vyvinuly mužskou identitu.

Pokud se podíváme na intersex osoby podrobněji - jsou to lidé, kteří se rodí s atypickou kombinací pohlavních charakteristik (chromozomální, hormonální, gonádní a genitální). Někteří intersex lidé mohou mít pohlavní orgány, které nelze označit za jasně mužské či ženské, jiní mají odlišné variace hladiny hormonů či odlišné chromozomy. To, že je člověk intersex se může dozvědět až v dospělosti, jelikož mu mohly být v dětství provedeny výše uvedené kosmetické operace, které dítě “uzpůsobí”, aby zapadlo buď do kategorie muž nebo kategorie žena. Tyto operace jsou však problematické, jelikož při nich může dojít k zásadnímu narušení citlivosti pohlavních orgánů do budoucna a také jde o nevratný zákrok, který nehledí na potřeby a genderovou identitu daného dítěte. Intersex lidí jsou v populaci necelá 2 % (Blackless et al., 2000). Genderová identita intersex lidí může být různá, často mohou přijímat binární identitu (muž/žena), nebo se vnímat nad rámec těchto kategorií. Příručku pro rodiče a pečovatele intersex lidí vytvořila organizace OII Europe (Organization, Intersex International) a je dostupná v češtině.

Identitu, s kterou se vyučující nyní častěji setkávají je trans/ transgender identita. Základní definicí trans člověka je někdo, jehož genderová identita neodpovídá pohlaví, které mu/jí bylo určeno při narození. Například trans dívky jsou dívky, které byly ostatními vnímány od narození jako chlapci, ale jako chlapci se necítily. Pojem trans lze používat i v širším slova smyslu jako zastřešující pro lidi, kteří jsou nebinární (neidentifikují se ani jako muži, ani jako ženy) nebo například agender (osoby bez genderové identity). Používané jsou zejména tyto varianty slova trans: trans osoba, transgender, trans muž, trans žena, atp. Již se upouští od nepřesného a pro mnohé hanlivého označení transsexuál, který mylně evokuje dojem, že se vztahujeme k sexualitě daného člověka (pojem je původně z angličtiny, kde sex znamená též pohlaví). I v novém 11.vydání Mezinárodní klasifikace nemocí (nyní v překladu do českého jazyka) již je diagnóza F64 transsexualita vyřazena, a nahrazena kategorií „genderová inkongruence“ v kategorii sexuální zdraví.

## Proces tranzice

Proces, kdy trans lidé přijímají sociální roli a nabývají fyzické charakteristiky, které jsou v souladu s jejich autentickou genderovou identitou se nazývá tranzice. Ta má několik aspektů:

---

<sup>5</sup> Namísto generického maskulina (např. oslovení žáci) je vhodné používat označení neutrální (např. studující či studentstvo) či oba jazykové rody (např. žáci a žákyně, žáci/kyně). Lomítka pro použití obou rodů se dnes nahrazují hvězdičkami, které reprezentují i jiné genderové identity).



- sociální - vystupování v dané genderové roli, úprava zevnějšku, používání nového jména a gramatického rodu
- medicínská/ fyzická - užívání hormonů, zákroky ke změně těla
- úřední - změna dokladů

V Česku má tranzice určité věkové limity, do 16 let lze předepsat pouze blokátory puberty, úřední změna pohlaví, jejíž podmínkou je povinná kastrace je možná až od 18 let. Podmínka kastrace je kritizována nejen ze strany trans a nebinárních osob (její odstranění by si přálo 90 % trans a nebinárních osob, Být LGBTQ+ v Česku 2022), ale také ze strany lidskoprávní veřejnosti<sup>6</sup>. Z výzkumů se ukazuje, že sociální aspekty tranzice jsou pro trans osoby velmi důležité, a mohou zásadně snížit jejich distres, úzkosti či sebevražedné myšlenky (Russell et al., 2018). Vystupování v autentické genderové roli také dává prostor pro další zkoumání vlastní identity a je bezpečným krokem, který je v případě potřeby snadno reverzibilní. Je nutné také dodat, že neexistuje jeden správný způsob, jak být trans. Stejně jako ženy či muži, tak i trans a nebinární lidé vyjadřují svůj gender různorodými způsoby a mohou mít odlišné potřeby a přání. Někteří trans chlapci/muži se budou projevovat velmi maskulinně, jiní se budou prezentovat tzv. androgynně - tedy budou ve svém vystupování a oblékání kombinovat prvky mužské i ženské.

## Co by školy mohly a měly dělat (a co ne)

Realitou současných základních a středních škol je přirozeně vysoká rozmanitost studujících ve třídách. Z hlediska sexuální orientace a genderové identity většina tříd zahrnuje studující, kteří se identifikují jako LGBT+, dále studující, jejichž blízcí se takto identifikují, ale také studující, které téma nezajímá, nebo je dokonce vnímají negativně. Aby škola fungovala, nejde o to dát prostor jedné skupině studujících, ale podpořit bezpečí a vzájemnost ve vnitřně rozmanité třídě a pracovat na tom, aby rozdíly byly obohacující a ne zraňující.

Výše zmiňovaný výzkum OUT ukázal, že většina z téměř 600 zúčastněných vyučujících má snahu být svým studujícím oporou. Ne vždy je to ale možné, pokud jim chybí znalosti a dovednosti. Téměř polovina vyučujících v daném výzkumu uvedla, že by potřebovali v tématu získat lepší přehled a kompetence. To je zvláště důležité proto, že témata sexuální orientace a genderové orientace nejsou ve vzdělávání pevně ukotvená a vyjasněná. Kurikulární dokumenty a metodické materiály nedávají vyučujícím dostatečnou oporu v rozhodování, co a jak učit a jak k LGBT+ studujícím přistupovat. Navíc se většina z nich obává negativních reakcí rodičů, některých žáků/yní i části pedagogického sboru. I ve výzkumu OUT, kde se naprostá většina vyučujících hlásila k tomu, že školy by měly být pro všechny studující, včetně těch s menšinovou sexuální orientací a genderovou identitou, bezpečným a přijímacím prostředím, se objevila malá část učitelů a učitelek, kteří se vyjadřovali o LGBT+ žácích a žákyních odmítavě. Krajním případem byl výrok učitel: *Jsem homofob a jsem na to hrdý.*

Tématy genderové identity, sexuality a vztahů bychom se ve škole měly zabývat. Na určité úrovni je to povinnost daná kurikulárními dokumenty. Objevují se však názory, že toto téma je příliš citlivé, a mělo by proto zůstat jen na rozhodnutí rodičů, kdy a jak téma dětem představit. S tím však nelze souhlasit. Rozumět své identitě, vlastním vztahovým a sexuálním potřebám je důležité pro

<sup>6</sup> <https://www.hrw.org/news/2018/10/12/czech-transgender-sterilization-law-violates-right-health>



spokojený život jedince, jelikož sexuální zdraví<sup>7</sup> je součástí celkového zdraví člověka. Pokud to ponecháme pouze na rozhodnutí rodičů, zvýší se počet mladých lidí, kteří budou pro oblast vztahů málo vybaveni, jelikož jejich rodiče v této oblasti nemuseli být vzdělávání a mají vlastní překážky v otvírání těchto témat.

Jde-li nám o podporu rozvoje osobnosti mladých lidí, nemůžeme ignorovat témata, která jsou pro ně v dospívání zcela zásadní. Zaobírají se jimi, lákají je i se jich bojí, mají v nich o sobě pochybnosti, trápí se jimi, probírají je ve vrstevnické skupině, hledají informace, zkouší si je... Jen část z nich chce a může témata řešit se svými rodiči. Mnohem častěji je řeší s vrstevníky a pátrají na internetu, který může být nebezpečným zdrojem informací. Je důležité, aby škola pomohla jejich novým pocitům a potřebám rozumět a aby jim předala klíčové poznatky, které jim umožní hledat jejich vlastní uspokojivé cesty.

Pro vyučující to nebývá snadné téma. I proto je podstatné, aby o tom, zda a jak téma otevírat, byla v učitelském sboru aspoň základní shoda. Pokud se vyučující obávají, že téma vzbudí nelibost u rodičů a vedení školy se jich nezastane, jejich ochota věnovat se tématům genderu a sexuality klesá. A děti jsou pak víc odkázány na zákoutí internetu a vytahování spolužáků.

Mezinárodní i české výzkumy bohužel ukazují, že LGBT+ lidé mají vyšší výskyt různých psychických potíží, které souvisí s tím, že se setkávají s předsudky a obávají odmítání okolí, včetně psychických a fyzických útoků. Mezi mladými lidmi pak takové zkušenosti mohou vést k tomu, že se nezdravě uzavírají, izolují se od okolí, vyhýbají se školní docházce, snižují svoji vlastní hodnotu, mají sebevražedné myšlenky, ale také jsou vůči svému okolí konfliktní a volí rizikové chování. To vše neprospívá jejich psychickému zdraví a psychické pohodě, která je nezbytná pro dobré školní výkony.

Věříme, že většina vyučujících si přeje, aby školy byly bezpečným a podporujícím prostředím. A mají k tomu pádné argumenty. V takovém prostředí se studující cítí klidnější, lépe sobě i druhým rozumí, vnímají, že do školy patří a že tam jsou přijímáni... To vše pomáhá tomu, aby se mohli soustředěněji věnovat učení a aby byli sami nápomocní a spolupracující, a to jak s ostatními žáky/němi, tak i s vyučujícími.

---

<sup>7</sup> Vycházíme z pojetí sexuální výchovy, která je široce pojatá a zabývá se nejen tématy sexu, antikoncepce a reprodukčního zdraví, ale také tématy vztahů, vlastních emocí, potřeb a hranic, a bere v potaz genderové role ve společnosti a klade též důraz na lidská práva.

## Příběhy

V této části publikace najdete osm příběhů, jejichž hlavními postavami jsou mladí lidé s menšinovou sexuální orientací a rozmanitou genderovou identitou. Příběhy vychází z reality, ale vždy byly upraveny tak, aby nebylo možné konkrétní osobu rozpoznat. Podobnost jmen a okolností je tedy spíše náhodná.

Příběhy se liší v tom, jak mladí lidé svoji identitu a orientaci prožívají. Někteří si ji již plně uvědomují a komunikují ji směrem ke svému okolí. V rodině a ve škole se setkávají s podporou, ale také s odmítáním a ponižováním. Některé příběhy zachycují mladé lidi ve fázi hledání, kdy si nejsou svojí identitou a orientací jisti, ale přesto si uvědomují, že je v jejich pocitech něco jinak oproti ostatním. Období hledání může být posilující a vést k tomu, že mladý člověk dospěje k poznání své osobnosti. Ale pokud je hledání spojeno s odsuzováním, zlehčováním a nátlakem, může být výsledek přesně opačný - mladý člověk se uzavře prozkoumávání svých pocitů a pouze přejímá obraz sebe sama, které mu nabízí okolí.

Příběhy se liší také v tom, jak přímočarou životní cestu ukazují. Některé působí jasně, v jiných je mnoho zákrut a zamlžení. Prostřednictvím příběhů bude patrné, jak pestrá skupina LGBT+ mladých lidí je, jak rozdílné mohou jejich potřeby a zkušenosti být. Školy si této pestrosti mnohdy vědomy nejsou. Nahlíží na neheterosexuální nebo trans studující jako na homogenní skupiny. A i kdyby takový pohled byl veden snahou o podporu, může vést k neporozumění tomu, co je v životě konkrétní osoby tou podstatnou zdrojem překážek i síly.

Doufáme, že příběhy pomohou, abychom se učili přemýšlet o každém člověku jako o jedinečné bytosti ve specifickém životním kontextu, nikoliv jako o prototypu gaye, lesby či trans osoby.

## Leo, nebo Lea

Leo chodí do 9. třídy ZŠ ve velkém městě. Používá mužský gramatický rod a ve škole mu všichni říkají Leo, i když ve školní dokumentaci má uvedeno jiné jméno – Anna. Leo právě vyplnil žádost o změnu jména – místo Anny Novákové se chce jmenovat Lea Novák. Do budoucna ale doufá, že bude moci mít oficiálně jméno Leo. Maminka se změnou křestního jména i s odstraněním přípony -ová v příjmení souhlasí. Podpis zákonného zástupce na úředním dokumentu ale připojila až poté, co s Leem navštívila klinického psychologa, který se specializuje na práci s transgender lidmi.

Leo byl vcelku běžné dítě. Od malička byl dost živý, zvědavý, ve škole se mu dařilo. Vynikal dobrou slovní zásobou a tím, jak dobře si rozuměl s dospělými. Obojí zřejmě souviselo s tím, že byl jedináček a vyrůstal jen s maminkou a babičkou. S otcem se však stýkal poměrně pravidelně a měli dobrý vztah.

S dětmi Leo vycházel bez problémů. Chodil do několika kroužků, kde si udělal kamarády. Také ve třídě měl několik dětí, s kterými si dobře rozuměl. V průběhu prvního stupně, kdy většina dětí ve třídě preferovala společnost buď jen chlapců, nebo dívek, se Leo vymykal tím, že proplouval mezi různými skupinkami a věnoval se různým činnostem – těm, které v jejich třídě dělali hlavně kluci (stavění z Lega), tak i těm považovaným za holčičí (hraní na hudební nástroje). Maminka Zuzka vzpomíná: *Tehdy jsem ještě žila v domnění, že mám dceru. Jako malý se Leo vždycky vztekal, když si měl vzít šatičky. Byl spíš takový raubíř. Tehdy jsem tomu nepřikládala význam, ale zpětně jsem si to uvědomila. Bylo toho víc – jak vypadaly hry s panenkami, za co chtěl chodit na maškarní, jaké měl sny... Jedno s druhým tvoří takovou mozaiku. A v ní mi dává smysl, kým Leo je. Ale pořád je to stejné dítě.*

Leo měl s mámou Zuzkou vždy blízký vztah. Od malička se spolu bavili o mnoha věcech a rozebírali, jak je vnímají a prožívají. Proto byla Zuzka velmi nervózní, když začala na konci páté třídy pozorovat, že se její dítě začíná uzavírat. Do té doby spontánní a optimistické dítě, kterého bylo všude plno, se začalo častěji zavírat ve svém pokojíčku, méně mluvilo o jiných dětech, ani s nimi už moc nechodilo ven, přestalo dokonce navštěvovat některé kroužky. Zuzka zkoušela zjistit, co se děje, ale dítě o svých pocitech mluvit nechtělo. Zuzka se uklidňovala: *Je to nejspíš puberta, prostě to musíme přežít.*

V novém školním roce se Zuzka ptala i ve škole, jak se jim její dítě jeví. Změna vyučujících po přechodu na 2. stupeň ale nedovolovala, aby se vyjadřovali ke změně chování. Všichni jen říkali: *Je tišší, ani s ostatními dětmi moc nederží, ale na školních úkolech spolupracuje.* I když matku učitelský pohled trochu uklidnil, nešlo si nevěšmout, že její dítě je vnímáno velmi odlišně od toho, na jaké chování u něj byla ona sama zvyklá. Navíc přišla změna v oblékání – volná trička a kalhoty, nejčastěji černé, v létě nezámek o koupání, věčné omluvy z tělocviku...

Zuzka se tehdy marně pokoušela doma iniciovat hovor o tom, v čem je problém. Po půl roce se rozhodla pro návštěvu školní psycholožky. Ta ji vyslechla a slíbila, že se na Lea (který v té době ještě vystupoval pod starým jménem) ve školním kolektivu zaměří. Navštívila třídu a pozorovala, jak se Leo ve třídě chová, mluvila s minulou i současnou třídní učitelkou, nakonec nabídla možnost rozhovoru i samotnému dítěti. Přes počáteční rozpaky, co si s psycholožkou povídat, nakonec nabídku přijalo s povděkem.

Po třech setkáních, kdy se psycholožka ptala, jak se cítí ve třídě, jak to má s učením, jaké je to doma a jakou budoucnost si představuje, se hovor dostal k tomu hlavnímu. Od nejistého dítěte, které před ní sedělo v křesle, se psycholožka dozvěděla, že si čím dál častěji připadá, jako by se na sebe jen dívalo z dálky, namísto toho, aby v prožívaných událostech bylo ponořené. Chtělo by se chovat jinak, ale bojí se, že to nejde, že to není správné, že je divné. Občas si představuje, že je někým jiným, a v tu chvíli se cítí jinak, lépe, úplněji. A kým jiným? Klukem. Svě tělo považuje za cizí

a poté, co mu začala růst prsa, se mu tělo úplně hnusí: *Někdy mě napadá, že by bylo lepší nebýt vůbec, než být tohle (ukazuje na svůj hrudník).*

Školní psycholožka Lea požádala, ať své pocity zkusí víc prozkoumat, a navrhla, že se budou potkávat dál i po letních prázdninách, v 7. třídě. Navrhla, ať si zkusí psát deník, podívá se na pár filmů a přečte si dva romány. Všechny se týkaly toho, jaké pocity zmatku může přinést dospívání, a některé i toho, jak se život a svět jeví transgender dospívajícím. Po prázdninách pak Leo přišel s ostříhanými vlasy a ještě sportovněji oblečený. Na setkáních školní psycholožku zajímalo, v čem se jeho pocity shodují nebo neshodují s tím, co popisovaly postavy v knihách a filmech, které dostal za úkol sledovat. V deníku byly zachyceny některé situace z perspektivy chlapce – popisovány v mužském rodě a s představou, že to ostatní reflektují. Z popisu vyplývalo, že tak to bylo dobře, bez předstírání: *To jsem já, jsem kluk.*

Po domluvě pozvala školní psycholožka na setkání i maminku. Ta už pár týdnů pozorovala, že se něco mění, že je její dítě uvolněnější, ale pořád o sobě nechce mluvit. Přítomnost školní psycholožky však zapůsobila podpůrně a Zuzka od svého dítěte poprvé uslyšela, že se cítí být klukem: *Už to cítím dlouho, víc než rok, ale nejdřív jsem nevěděl, co s tím. Promiň, že jsem ti to neřekl dřív. Báł jsem se a ani jsem nevěděl jak. Chtěl bych, abys mi řekla mužským jménem. Líbí se mi Leo, připadá mi, že ke mně jde. Co myslíš?*

Zuzka byla sice překvapená, ale zase ne tak moc, protože když to Leo vyslovil, dávalo jí to smysl. Ulevilo se jí, že to tajemství, které poslední rok tušila a nemohla se k němu dostat, je odhaleno. Její dítě mělo důvěru jí to říct, a ještě se i omluvit za to, že to neudělalo dřív. Cítila vděčnost, že jejich vztah je zachráněný. Objala Lea a řekla mu, jak moc ho má ráda, jak moc se o něj bála a že se bude snažit mu říkat, jak si přeje, i když to asi nebude snadné.

Pak samozřejmě přišla vlna otázek a pochybností, které Zuzka potřebovala řešit se školní psycholožkou: *Čím to je? Udělala jsem nějakou chybu? Co máme dělat teď?* Domluvily se, že Leo bude na sezení chodit dál, ale že je zároveň důležité vyhledat i odborné konzultace. Zuzka získala několik kontaktů, kam se může s Leem objednat. A současně dostala ujištění, že není třeba spěchat a že je důležité se na všech krocích domlouvat s Leem, nebo by dokonce od něj měly vyjít. Rodiče mohou podporovat a asistovat, ale rozhodnutí a iniciativa by měla přicházet od dětí.

Důležitým krokem bylo, zda a jak to Leo oznámí ve třídě a vyučujícím. Se školní psycholožkou i maminkou probral během několika týdnů různé varianty a nakonec se rozhodl, že to řekne nejdřív třídní učitelce. Požádal ji o setkání s tím, že by jí chtěl něco důležitého sdělit. Učitelka ho pozvala po vyučování do kabinetu, aby měli klid a dostatek času. Když se jí Leo svěřil, ptala se: *Jak dlouho to o sobě víš? Ptám se proto, jestli to víš už opravdu s jistotou. V pubertě je běžné, že se lidem pocity můžou měnit. Tohle je hodně vážná věc, tak není dobře to uspěchat. Pomůže, když na to člověk není sám, když o tom mluví třeba i s nějakými odborníky.* Když jí Leo řekl, že chodí ke školní psycholožce a jak dlouho v sobě téma zpracovává, uklidnila se. Je dobře, že to není úplná novinka a že na to nebude jako učitelka sama.

Dohodli se spolu na tom, že s ostatními vyučujícími Leo promluví sám. Dohodne se s nimi na oslovování v mužském rodě a jak to udělat s předměty a aktivitami dělenými na dívky a chlapce, jako je tělocvik. Pouze pokud by nenašli nějaké oboustranně přijatelné řešení, vstoupí do věci třídní učitelka. Třídě to řekne Leo také sám, a to v rámci třídnické hodiny před jarními prázdninami. Po nich se společně k tématu vrátí, aby děti měly možnost zeptat se na to, co jim bude vrtat hlavou, a třídní učitelka vše pomůže zasadit do kontextu. Připadalo jí důležité, aby si znovu prošli třídní pravidla a ujistili se, že ví, jak je aplikovat i na tuto novou situaci. Dohodli se také, že na duben učitelka objedná program pro třídu od některé z organizací, které se tématy zabývají (Transparent, Mezipatra aj.). Dál se domluvili, že Leo spolu s maminkou napíše krátký vzkaz pro rodiče ostatních dětí, učitelka k němu přidá svůj dodatek a rozešle ho. Na příští třídní schůzce téma zařadí jako samostatný bod a přizve školní psycholožku. Všechny kroky se podařilo uskutečnit bez větších zádrhelů. Třídní učitelka, maminka Zuzka i Leo cítili, že to zvládli.

Na prázdniny mezi 7. a 8. třídou tak Leo odcházel s tím, že o jeho identitě už všichni vědí a že po prázdninách bude všechno snazší. Skutečně bylo. Třída ho podpořila. Byl sice jiný a občas na to padaly nějaké vtípky, což nebylo jednoduché, ale věděl, že to může říct vyučující nebo se ve třídě ozvat. I když chápal, že komentáře nemusí být vždy míněny zle, uměly někdy hodně zabolet. Postupně se situace ale zlepšila. Na sezení ke klinickému psychologovi uvažoval o výhodách a rizicích hormonální terapie. Hrudník si stahoval binderem (běžně používaná a při správném použití bezpečná pomůcka). Byl kluk v těle, s jehož rysy se zatím neztotožňoval v oblasti vlastní genderové identity – tak to bral a už to neřešil tolik jako dřív, kdy téměř nedokázal myslet na nic jiného. Teď měl pocit, že zase normálně žije, že ho baví věci, kterým se věnuje, že má normální starosti a k nim zkrátka jen tuhle jednu navíc. *Ale není to žádná tragédie. Každý máme něco. Mám kámoše, který má cukrovku, taky se s tím naučil žít. Já to teď beru tak, že jsem na cestě. A je to vlastně fajn.* Vrátil se trochu ke sportu i dalším koníčkům a ve škole mu to jde. V 9. třídě začal zvažovat, kam se vydá na střední školu. Láká ho sociální práce, protože ví, jak moc mu v tom, aby se cítil dobře, pomohli druzí lidé, kteří byli na svém místě.

#### **Otázky:**

- **Jak mohou vyučující zareagovat, když si myslí, že mají ve třídě trans dítě?**
- **Jak postupovat, když dítě ví, že je trans? Jak je vhodné téma komunikovat třídě/případně zbytku školy?**
- **Jak lze řešit šatny a předměty dělené na kluky a holky?**
- **Jaké existují podpůrné zdroje pro rodiče LGBT+ dětí – co pomůže rodinám pochopit/přijmout identitu jejich dětí?**

## Lukášovi dělají spolužáci ve škole peklo

Na začátek tohoto školního roku se Lukáš netěšil. Ten minulý byl pro něj krušný a nepředpokládal, že by se to mělo změnit. Chodí na učební obor seřizovač zemědělských strojů, právě vstoupil do druhého ročníku. V jeho třídě je 19 kluků, v celé škole víc než pět set. Obor, který si vybral, ho docela baví. Práce v dílně je skvělá a taky mistr i dospělí technici jsou prima. Občas si z někoho dělají legraci, ale nevyznívá to zle. Navíc vždycky ocení, když někomu jde práce od ruky a když vidí zájem. A Lukáše to opravdu zajímá – využije každou příležitost zeptat se, jak věci fungují a jak se v nich zlepšit. Jenže na praxi chodí jen jednou za dva týdny a mezitím se učí teorii ve škole.

Tam je to pro něj hrozné, ve třídě je mu nepříjemně. Nemá v ní žádného kamaráda, s většinou spolužáků si nerozumí, a dokonce od nich čelí různým útokům. Ty začaly vloni na jaře poté, co ho jeden ze spolužáků náhodou potkal v Praze, kde byl Lukáš na výletě s partou kamarádů. Šlo o mladé lidi, s kterými se seznámil na sociálních sítích. Když si totiž Lukáš začal na konci základní školy uvědomovat, že se mu líbí kluci, hledal si právě na sociálních sítích různé informace.

Nebylo pro něj nejdřív snadné svou identitu přijmout. Neznal nikoho, kdo by to měl podobně, nikoho, kdo je gay. Ve svém okolí slýchal spíš různé vtipy, někdy i ostřejší odsudky na adresu leseb a gayů. Dnes k tomu říká: *Když jsem zjistil, kolik gayů je mezi slavnými lidmi, udivilo mě to. A vlastně nadchlo. Říkal jsem si – ok, tak to není konec života. Četl jsem i o normálních chlapech, nejen o zpěvácích a hercích, ale třeba o doktorech, učitelích, řidičích autobusu. Prostě uvědomil jsem si, že důležitější je, jaký budu a co budu umět, než to, s kým chodím. To mi dost pomohlo.*

Cesta od vnitřního přijetí k veřejnému coming outu ale může být dlouhá. Lukáš nevěřil, že rodiče jeho pocity pochopí, a proto se jim nesvěřil ani v době, kdy ještě bojoval se svými nejistotami, ani poté, co si svoji sexuální orientaci uvědomil. Obával se, že by to nepřijali a že by je zklamal. Jejich vztahy nikdy nebyly příliš hluboké a vřelé. Věděl, že ho mají rodiče rádi, ale u nich doma se o pocitech moc nemluvalo, spíš spolu probírali praktické věci. Navíc mu bylo jasné, že u nich na malé vesnici by jako gay vyvolal pozornost. Sousedé by o něm mluvili, rozebírali by, „čím to je, že je takový divný“. A to by se rodičům určitě nelíbilo.

Nechal si tedy věc pro sebe. Čím dál víc ale cítil, že ho to tajemství užírání. Nebylo příjemné takovou věc záměrně tajit, připadal si nesvobodně, pořád se kontroloval. Po nějaké době si připadal jako lhář – jakoby pořád něco hrál, což v něm vyvolávalo napětí. Na internetu si občas hledal informace o tom, jaké to je být gay, a narazil přitom na mentoringovou poradnu Sbarvouven.cz. Napsal do ní a po několik týdnů vedl online komunikaci s gayem, který byl o 10 let starší než on. Ten ho trpělivě vyslechl – nedivil se jeho pocitům, nechlácholil ho, ale i tak mu dodal odvalu. Řekl mu, jak to měl s coming outem on i jaké další příběhy zná. Lukáš cítil úlevu, když mohl před někým otevřeně mluvit o svých pocitech. Díky rozhovorům usoudil, že pro něj bude lepší to rodičům říct.

Našel docela dobrý okamžik, když se rodina chystala, že je přijede navštívit teta s bratrancem. Právě s rodiči seděli u stolu a plánovali program návštěvy. Máma chtěla celý víkend chodit po výletech, ale táta ji brzdil: *Marta říkala, že si chce taky s námi v klidu promluvit. Mají teď nějaké trápení s Kubou. Kdo ví, co zase řeší...* Lukáš vytušil příležitost. Zhluboka se nadchl a řekl: *Já jsem s vámi vlastně taky chtěl mluvit o tom, co řeším. Už před nějakou dobou jsem zjistil, že jsem gay. Nejdřív jsem vám to nechtěl říkat, abyste z toho nebyli smutní. Ale myslím si, že pro mě i pro vás je lepší, abyste to věděli.* Rodiče vypadali zaraženě, koukali po sobě, chvíli mlčeli, ale nakonec maminka promluvila: *To jsi nás překvapil. Netušila jsem to. Ale určitě souhlasím, že je lepší, že takovou věc víme. Jsem ráda, že jsi nám to řekl. A táta souhlasil.*

Lukášovi se během následujícího půl roku v životě hodně změnilo – začal být upřímný k sobě i k rodičům a mezi LGBT+ lidmi si našel kamarády, s kterými si dost psal, hrál online hry a občas se i potkával. Jen ve škole to bylo komplikované, hlavně po tom nešťastném setkání v Praze. Dva spolužáci využívají každou příležitost, aby ho ponížili – posmívají se mu za to, jak vypadá, jak chodí oblékaný, jak moc se snaží ve škole a taky za to, že je „buzerant“. Nikdo se ho nezastane, naopak

se ostatní přidávají - možná z obavy, aby nebyli centrem posměchu oni. Dokonce i učitelé už byli svědky takových poznámek, ale nikdy nezasáhli – raději dělali, že je neslyší a že se jich netýkají.

Lukáš by nejraději do školy vůbec nechodil. Často přemýšlí, jestli by nešlo přestoupit jinam, nebo začít pracovat i bez výučního listu. Zatím se drží, ale neví, jak dlouho toho bude schopný. Ráno mu bývá na zvracení a v hodinách má občas úplné výpadky...

**Otázky:**

- **Jak mohou vyučující podpořit bezpečný coming out?**
- **Proč je důležité nepřehlížet homofobní urážky?**
- **Je nějaký rozdíl mezi řešením homofobní a jinak motivované šikany?**
- **Jaký vliv na psychiku může být nedobrovolný coming out?**

## Chodím s holkou a zamiloval jsem se do kluka

David je čerstvě plnoletý. Chodí na gymnázium ve větším městě a brzy ho čeká maturita. Uvažuje, že bude pokračovat ve studiu elektrotechniky na vysoké škole. Technické obory ho vždy bavily, navíc k nim má blízko díky zaměstnání obou jeho rodičů. Ti se sice rozešli, ale David má s nimi oběma dobrý vztah a oni ho podporují v jeho zájmech. Těch má David dost – vedle techniky je nadšeným hráčem na elektrickou kytaru a oddaným členem školního florbalového týmu. Užívá si technické složitosti hudebního nástroje a vzrušující tempo florbalu. Jako společenský člověk má David široký okruh přátel a rád s nimi tráví čas. Jeho přítelkyně Karolína je stejně společenská a také má početnou skupinu přátel. Seznámili se ve škole a rychle se stali nerozlučným párem. Rozuměli si, bavilo je spolu trávit čas, přitahovali se.

Jednoho dne v posledním ročníku se ale stalo něco, co si David nedokázal vysvětlit. Na jejich školu přestoupil nový student Adam. Seznámili se spolu na tréninku florbalu. Od chvíle, kdy se poprvé setkali, David pocítil spojení, které přesahovalo běžnou náklonnost. Jako by ho k Adamovi přitahovala neviditelná magnetická síla. Když spolu mluvili, Davidovi se rozbušilo srdce. Přistihl se, že na Adama myslí častěji, než by si chtěl připustit. Rád o něm mluvil s ostatními, rád s ním chodil na trénink, rád se s ním potkával na školních chodbách – nemohl se dočkat, až ho uvidí nebo o něm uslyší, ale když k tomu došlo, byl zaražený. Bylo mu jasné, že to, co k Adamovi cítí, je daleko za hranicemi přátelství.

Srovnával své pocity vůči Adamovi s tím, co cítí ke Karolíně, a přišlo mu vlastně podobné. Když se dával dohromady s Karolínou, taky prožíval podobnou zamilovanost – chtěl být pořád s ní, cítil se s ní dobře a současně ho vzrušovala. Jenže časem se jejich vztah změnil, zamilovanost ustoupila. Viděl to i u svých kámošů – někteří z nich měli nové vztahy. A teď najednou prožíval znovu zamilovanost i David. Jenže na rozdíl od kamarádů, kteří jednu přítelkyni vyměnili za jinou, on se chce rozejít s holkou, protože se zamiloval do kluka.

Tohle bylo pro Davida nové území. Vždycky se považoval za heterosexuála a s Karolínou měl už přes rok milostný vztah. Nemohl ignorovat nepopíratelnou přitažlivost, kterou k Adamovi cítil, ale zároveň jí nerozuměl. Situaci mu komplikovaly názory, které slýchal od kamarádů a spolužáků. Ti bisexualitu nechápou, často ji odmítají s tím, že ve skutečnosti neexistuje. Třeba Marek nedávno ve třídě prohlásil: *Každý je prostě na holky, nebo na kluky. A kdo tvrdí, že je bi, tak si to jen neumí přiznat.*

Nešlo o to, že by lidé v jeho okolí odsuzovali stejnopohlavní vztahy. I David sám je bral v pohodě a vlastně i docela obdivoval spolužačku Petru, která chodila s holkou. Petra působila sebevědomě a mluvila o svém vztahu úplně stejně jako ostatní, kteří měli hetero vztahy. Jenže jeho případ byl jiný. David si všímal, že bisexualita vyvolává skeptické postoje a občas i posměch. Je bisexuální člověk nezralý, nebo nerozhodný, nebo se opravdu bojí si přiznat, kým je?

David se cítil rozpolcený mezi svými city ke Karolíně a nepopíratelným poutem, které sdílel s Adamem. Snažil se své emoce potlačit a myslel si, že by mohlo jít jen o prchavé poblouznění. Nechtěl nikomu ublížit, zejména Karolíně, na které mu velmi záleželo. Jak týdny ubíhaly, jeho vnitřní boj byl stále těžší. Nedokázal se o své potíže podělit s přáteli, bál se jejich posměchu a nepochopení. Zároveň věděl, že musí být ke Karolíně férový. Nakonec se rozhodl, že si s ní upřímně promluví, a doufal, že pochopí zmatek v jeho emocích.

Karolína pozorně poslouchala, jak se jí David otevíral a popisoval své nečekané city k Adamovi. K jeho překvapení nereagovala hněvem ani odsudkem. Bylo sice vidět, že je smutná, chápala ale, že láska je složitá a nepředvídatelná. Mluvili o tom, co to znamená pro jejich vztah a že když se David zamiloval do jiného člověka, měli by se rozejít. *Ta informace pro mě přišla trochu out of nowhere, nevím jak teď reagovat. Asi potřebuju nějaký čas. Ale třeba můžem dál být kamarádi.*



*Máme toho tolik společného*, navrhla Karolína. Davidův svět začínal opět dávat smysl. I když si nebyl jistý svou orientací, věděl nyní, že má podporu a pochopení blízkého člověka.

Po nějaké době se David s Adamem opravdu sblížili a začali spolu chodit. Byli šťastným párem a měli dost kamarádské podpory. Ale nad Davidovým posunem od vztahu s dívkou ke vztahu s klukem zůstával pro mnoho lidí velký otazník. Znamená to, že je David gay a jen potřeboval čas, aby si to ujasnil? Nebo je opravdu bisexuální, a jestli se rozejde s Adamem, může zase začít chodit s holkou? Nebylo to jasné Markovi i dalším spolužákům, ale ani Davidovým rodičům nebo některým vyučujícím.

David sám se tím zpočátku trápil. Pořád nad sebou přemýšlel a zpytoval se. Chtěl být k sobě i druhým upřímný a bál se, že si něco nahává. Po nějaké době to ale přestal řešit. Prostě teď je ve vztahu, v němž je šťastný, a nechce z něj odcházet. Nemá tedy smysl přemýšlet nad tím, do koho jiného by se mohl potenciálně zamilovat. Kdyby k tomu došlo, nechá tomu volný průchod. Jakmile se takhle nad své nejistoty povznesl, byl schopný si například uvědomit, že Karolína a Adam mají mnoho společných charakteristik, i když jsou jiného pohlaví a genderu– oba jsou aktivní, mají velký smysl pro férovost, nebojí se ozvat, jsou vysocí a štíhlí, s ostrými rysy, sportovně založení... A stejně tak i další lidé, kteří připadají Davidovi atraktivní, se v mnohém shodují. Zkrátka pohlaví asi není pro Davida to hlavní, co v něm dokáže zabrnkat na ty správné struny.

#### **Otázky:**

- **Proč může být bisexualita stále vnímána hůř než gay nebo lesbická orientace?**
- **V případě bisexuality nejde o rovnocennou distribuci přitažlivosti vůči ženám a mužům, jaké může být prožívání bisexuálních osob?**
- **Jak se k sobě vztahují pojmy bisexualita a pansexualita?**

## Říkejte mi Sylvo

S se narodil\*a jako jediné dítě Aleny a Pavla. Oba byly z menších obcí, ale nyní žijí ve velkoměstě. Alena pracuje v sociálních službách, Pavel v technické oblasti, díky čemuž bývá často při práci doma.

S se narodil\*a jako zdravé dítě. Ve třech letech nastoupil\*a do mateřské školy, na kterou se dlouho adaptoval\*a. Od dětství se projevoval\*a spíše introvertně, plaše, s preferencí na kontakt s dospělými, z dětské skupiny udržoval\*a vztahy jen se dvěma chlapci. Když z nějakého důvodu tito dva nebyli ve školce, odmítal\*a se zapojovat. Z kognitivního a motorického hlediska byl vývoj S bezproblémový. Při plnění úkolů se snažil\*a, vyhledával\*a kognitivně náročné úkoly. Vzhledem k sociálním problémům a k narození v červenci však dostal\*a při nástupu do základní školy odklad.

V sedmi letech nastoupil\*a na běžnou základní školu. Od 1. třídy se projevoval\*a jako inteligentní dítě z podporující rodiny, které má mimořádné znalosti v řadě oblastí, např. v programování. Z hlediska školních znalostí a dovedností se těšil\*a samým úspěchům. Sociálně však pokračoval jeho\*její vývoj z předškolního období. S dospělými vcelku vycházel\*a, ale s ostatními dětmi měl\*a komplikované vztahy. S výjimkou jednoho kamaráda společnost jiných dětí nevyhledával\*a, často si připadal\*a nepatřičně a ostatní děti o kontakt s ní\*m také nestály. Přestávky trávil\*a spíše o samotě, do školní družiny chodit nechtěl\*a, tu nahradila řada kroužků nabízených přímo ve škole.

Špatné začlenění do vrstevnických vztahů způsobovalo, že S do školy nechodil\*a příliš rád\*a. Situace se postupně zhoršovala. Na začátku 2. stupně ZŠ se začaly objevovat úzkosti, skleslost a obtíže s motivací k běžným aktivitám. Ve 13 letech začal\*a mluvit o tom, že se nemá rád\*a, že není dobrý člověk, že se neměl\*a narodit... Rodiče jeho stavům nerozuměli: *Vůbec jsme to nechápali. Vždyť od nás měl\*a všechno přijetí, nikdy jsme na něj\*ni nebyli nějak extra nároční. Měli jsme ho\*ji rádi a dávali to najevo. Tak jak je možné, že malé dítě najednou začne říkat, že by bylo lepší, kdyby nežilo? Řekl\*a to párkrát, ale vyděsilo nás to. Celkově jsme viděli, jak se měnil\*a.* Vyhledali odbornou pomoc a S začal\*a docházet na terapie.

V danou dobu měl\*a časté absence ve škole, které vyvrcholily v jednání s výchovnou poradkyní a ředitelem školy. Škola se snažila přispět ke zlepšení stavu S, ale žádný postup nepřinášel výraznější změnu. Ve třídě zkoušeli S napojit na některé děti, což se však nezdařilo. Vyučující neustále apelovali na rodiče, aby byli přísnější a dítě lépe motivovali. Rodiče cítili ze strany školy neporozumění a dokonce i nedůvěru ke zprávám z odborných vyšetření. Po dvou letech přistoupili k domácímu vzdělávání, protože se stav S nelepšil a škola svůj přístup neměnila. Domácí vzdělávání však oba rodiče považovali spíše za vnucené rozhodnutí: *Mnohem radši bychom byli, kdyby naše dítě mohlo normálně chodit do školy jako všechny jiné děti. Ale když to nefungovalo, nezbylo nám nic jiného. Připadali jsme si jako špatní rodiče. Ředitel i učitelky se k nám chovali, jako kdybychom to zavinili my. Dokonce nám vyhrožovali OSPODem.*

S se vzdělával\*a doma. Využili toho, že Pavel pracoval několikrát týdně z domova a Alena sloužila na směny. S byl\*a velmi samostatný\*á v plnění úkolů, které rodiče (zvláště otec) pomáhal vždy na 2–3 dny rozvrhnout. Plnění zkoušek ve škole probíhalo bez potíží, ačkoliv samotný vstup do školy byl pro S náročný. Kontakt s vyučujícími vcelku zvládal\*a, návštěvy třídy však odmítal\*a.

Svůj volný čas trávil\*a u počítačových her, pro což rodiče (zvláště otec) měli pochopení. Hrál\*a online hry, během kterých komunikoval\*a s jinými hráči. Postupně se kolem her vytvořila komunita, v které si S připadal\*a přijatě. Označoval\*a online spoluhráče za kamarády: *Sice je neznám, jako nikdy jsme se neviděli, ale bavíme se během hry o různých věcech a já si s nimi jako fakt rozumím. Domlouváme se, kdy si spolu zahrajeme, a když se potkáme, řeknem si, co je nového, jak se máme. Je to fajn.*

S docházel\*a za psychiatrickou, která mu\*jí předepsala medikaci na potlačení úzkostných stavů a depresivních symptomů, a rovněž docházel\*a na individuální terapie. Rodiče stáli také o skupinovou terapii či jakoukoli jinou příležitost kontaktu S s jinými dětmi. I přes tři pokusy o vstup do takových skupinových aktivit se S v žádných necítil\*a dost dobře a po pár návštěvách odmítl\*a další účast.

S rodiči S o obsahu terapeutických sezení mluvit nechtěl\*a. Občas se proto snažili kontaktovat terapeutku a ujistovat se, zda podle ní vše pokračuje zdárně. Nepozorovali sice žádné zlepšení úzkostí S z kontaktu s vrstevníky a z docházky do školy, ale jeho\*její stav se alespoň nezhoršoval. Registrovali také občas jeho\*její rozhodnutí snažit se zvládnout nějaký náročný úkol (např. jít vrátit knihy do školní knihovny). V řadě případů se to nepodařilo, ale již vůbec snahu se úkolu postavit považovali rodiče za pozitivní změnu oproti předchozímu období pasivity vůči všem sociálně náročným úkolům.

V den svých 15. narozenin S oznámil\*a rodičům, že se necítí být chlapcem: *Připravoval\*a jsem se na to, že jim to řeknu, a narozeniny mi přišly jako dobrá příležitost. Dostanu občanku, tak jsou takový speciální. Už dlouhou dobu jsem to, že nejsem úplně kluk, cítil\*a. Probíral\*a jsem to i s mojí psycholožkou a s mýma kámošema. Bylo pro mě důležité, aby se to dozvěděli rodiče. Ulevilo se mi, když už to nebylo tajemství.* Rodiče byli zaskočení, ale rozhodli se stát při svém dítěti. Hledali si informace, navštívili podpůrnou rodičovskou skupinu, zašli za psychiatrickou a terapeutkou S.

Trvalo jim to ale spoustu měsíců, než zprávu vstřebali a dostali se v rodičovském páru na společnou vlnu. Pro Pavla bylo téma mnohem méně závažné, hlavně ho trápilo, aby se jeho dítě začalo cítit lépe a bylo schopno se více zapojit do běžného života: *Nebyl jsem z toho nadšený, ale říkal jsem si, že jestli tohle je ten problém, který mu\*jí brání normálně fungovat, tak to zkrátka musíme pomoci překonat. Hlavní je návrat do školy, začít chodit ven a tak. A jestli to S půjde lépe v jiné genderové roli, tak fajn.*

Pro Alenu ale bylo samo téma genderové identity náročné. Nedokázala si představit, jak se její dítě cítí, ale nedokázala s ním o tom ani mluvit. Chtěla při něm stát a přitom jí celá oblast transgender identit přišla nesrozumitelná, děsivá a odporná. Přiznat si tyto negativní pocity pro ni bylo stejně těžké jako sama představa, že není schopna při svém dítěti stát. Cítila se provinile. Vztahy mezi Alenou a Pavlem i mezi Alenou a jejím dítětem byly v tuto dobu složité. Alena se jim oběma cítila vzdálená. Byla ráda, že Pavel má k věci jiný přístup a je schopný podporu rovnou nabízet. Ale současně trochu žárlila. Po pár měsících však nastala postupná změna. Pavel a Alena o transgender tématu hodně mluvili, dokonce společně chodili na sezení. Alena cítila, že už jí téma méně zraňuje. I prožívání vztahů se začalo pomalu zlepšovat.

Poté, co S oznámil\*a rodičům, že se necítí chlapcem, bylo několik týdnů ticho. O tématu znovu mluvit nezačal\*a. Pozorovali ale, že se po coming outu jeho\*její psychický stav zlepšil. Působil\*a klidněji, zdálo se jim, že více vyhledává jejich společnost (třeba při sledování televize nebo při hovorech během jídla) a mluví o běžných věcech.

Rodiče čekali a nechtěli na nic tlačit. Nevěděli ale, co mají dělat a ani jak s S mluvit. Řekl\*a, že se necítí být klukem, ale neřekl\*a jasně, že se cítí být holkou. Rodiče tedy tápali, jakým rodem na něj\*ni mluvit. Postupně se v transgender tématech snažili zorientovat a po nějaké době se rozhodli sami zeptat: *Jsme rádi, že jsi nám řekl\*a o tom, co tě trápí. Chápeme, že se necítíš být klukem. Ale nevíme přesně, co to znamená a co teď od nás potřebuješ. Když se necítíš klukem, cítíš se být holkou? Nebo ještě nevíš? Nebo je to nějak jinak? Chceš, abychom ti říkali nějakým jiným jménem a oslovovali tě třeba v ženském rodě? Budeme se snažit tě podporovat, ale potřebujeme, abys nám řekl\*a, co potřebuješ.*

Dočkali se odpovědi: *Já ještě úplně nevím. Někdy mi to přijde jasné, že jsem jako fakt holka. Chtěl\*a bych si nechat narůst dlouhé vlasy. A líbí se mi jméno Sylva, myslím, že ke mně jde. Ale někdy je to tak nějak... jedno, není to důležité.*

V tu dobu S, teď už Sylvu, čekal nástup na střední školu. Předdomluvené bylo, že by šlo požádat o individuální studijní plán. Ale rodiče doufali, že to nebude nutné. Konzultovali vše s psycholožkou a společně se domluvili, že je důležité informovat školu a požádat vyučující o vstřícný přístup i o informování třídy.

Třídní učitelka byla velmi nápomocná. Zeptala se Sylvu, jak si přeje oslovovat a zda chce téma své identity prezentovat ostatním. Ve škole však byli i vyučující, kteří trvali na používání jména v občanském průkazu. Odmítli jakékoliv změny v přístupu a měli i před ostatními studujícími různé komentáře, např.: *Potřebujete víc úkolů – máte moc volného času a pak přemýšlíte o blbostech, jako že budete měnit pohlaví.*

Aktuálně Sylva studuje 1. ročník SŠ podle individuálního studijního plánu, ale dva dny v týdnu chodí na 2 hodiny do školy. Navštěvuje vyučovací hodiny těch učitelek, které byly v domluvě o přístupu vstřícné a Sylvu oslovují v ženském rodě. V plánu je dobu prezenční výuky postupně zvyšovat.

Sylva si nechala narůst vlasy po ramena, chodí neutrálně oblékaná (širší džíny a volnější trička). Doma, na terapii a ve škole před lidmi, se kterými se cítí bezpečně, o sobě sama hovoří v ženském rodě. Ale v jiných situacích používá mužský rod: *Nepotřebuju jim nic vysvětlovat. Mně to úplně velký problém nedělá,* popisuje svoji individuální zkoušet Sylva.

Šest měsíců po coming outu Sylvě rodiče nabídli, že ji objednájí na sexuologické vyšetření. To ale odmítla. Rodiče požádali její terapeutku, aby téma zařadila do terapeutického plánu, a Sylvě předali informace o tom, co obnáší dle českého právního systému změna pohlaví (Pavel připravil výtah z nalezených dokumentů). Současně své dítě vyzvali: *Tohle je tvoje rozhodnutí a tvoje cesta. Máš na ně tolik času, kolik budeš potřebovat. Nemůžeme to dělat za tebe. Když budeš mít pocit, že potřebuješ nějaký další krok, pomůžeme ti. Ale my to nepoznáme, ty musíš přijít za námi.* Sylva zatím o další kroky směrem k tranzici ani informování širší rodiny zájem neprojevila.

## Aneta si píše deník

Anetě bylo nedávno 15, chodí do 9. třídy ve větší základní škole v menším městě. Je velká sportovkyně – už od dětství se věnuje několika sportovním aktivitám, momentálně nejvíce basketbalu, v kterém i úspěšně reprezentuje školu a kraj. Ve studiu se jí celkem daří, i když není úplnou premiantkou. Vyučující ji berou nejen jako šikovnou žákyni a skvělou sportovkyni, ale taky jako spolehlivou, v kolektivu oblíbenou a hodně aktivní holku. Ve výuce se často zapojuje, má spoustu otázek a snaží se i dělat legraci. Zkrátka, ve škole jí má většina dětí i vyučujících docela dost ráda.

Protože Anetu od mala trápí dyslexie, chodívá ke speciální pedagožce, občasně i ke školní psycholožce. Když byla menší, potřebovala pravidelná kompenzační cvičení. Navštěvovala každý týden kroužek „Pro lepší čtení“. Pomohl jí, ale protože doma s ní rodiče nedělali doporučená cvičení, nebyly pokroky takové, jaké mohly být. Ve škole s rodiči často mluvili vyučující, školní psycholožka, výchovná poradkyně – ti všichni jim doporučovali, aby s Anetou trávili více času, víc ji podporovali, víc se s ní učili... Rodiče ale nebyli schopni Anetě lepší péči dát. Vlastně ani pořádně nerozuměli tomu, co by s ní měli dělat. Ale hlavně měli mezi sebou konflikty, které nakonec dospěly k rozvodu. Aneta je sice má ráda, ale nikdy si s nimi příliš nerozuměla a už jako dítě se bála, že je bude svými potřebami obtěžovat. Snažila se tedy své potíže vždy řešit sama.

Vloni jelo několik osmých a devátých tříd na školu v přírodě. Oproti minulým ročníkům bylo novinkou, že se tady začaly řešit první lásky – zamilované dopisy, první líbání i zklamání z neopětovaných citů. Aneta byla jako vždy v centru dění, protože se s hodně dětmi znala a měla mezi nimi přirozenou autoritu. Řešila s několika kamarádkami, jací kluci se jim líbí a jak jim to dát najevo nebo jako reagovat na jejich výzvy. Bavilo ji to s holkami probírat, ale trochu ji překvapovalo, že ona sama necítí žádné takové pocity, jaké ony popisují. Někteří kluci byli prima, ale že by se jí podlamovala kolena nebo se hihňala a červenala, když s ní mluvili, to zdaleka ne.

Jednou v noci měla sen, v němž se objevila o rok starší spolužačka. Povídal si spolu na břehu řeky a pak se držely za ruce. Aneta ji ve snu chtěla políbit. Když se probudila, musela o tom, co se jí zdálo, pořádně přemýšlet. A když během dopoledního programu s Táňou hrála v jednom družstvu, nemohla z ní spustit oči. Vracel se jí pocit ze snu, jak ji drží za ruku a chce ji políbit. V duchu si na to zakázala myslet a Táně se schválně vyhýbala. Zítra už na to přece zapomene! Jenže nezapomněla. Sen se jí vracel a pocity z něj byly matoucí, ale i příjemné. I po návratu ze školy v přírodě se těšila, že Táňu o přestávkách uvidí. Ale když ji potkala, nechtěla se s ní bavit.

Už asi rok si Aneta píše deník. Poslední měsíce jsou její zápisky plné basketu a Tání. Musela si přiznat, že se do Tání zamilovala. A že by to tedy asi mohlo znamenat, že je na holky. Nedělá si z toho moc hlavu, řekla si: *Co je komu do toho, je to moje věc. A žijeme přece v 21. století. Dneska už to není žádný problém.*

Bohužel ale zároveň ví, že doma by to problém byl. Rodiče si v mnoha věcech nerozuměli, ale v jednom měli vždy jasnou shodu: *Teplouši se mají držet doma, kdo se má na ně koukat!?* Podobné komentáře o gayích a lesbách Aneta slýchala docela často. Je jí tedy jasné, že kdyby se to dozvěděli rodiče, byl by velký problém.

Nedávno Aneta nechala svůj deník nedopatřením ležet na psacím stole. Máma do něj nahlédla a zděsila se z toho, co si přečetla. Řekla to tátovi. Ten druhý den Anetě zavolal a nepříjemným tónem na ni spustil: *Tak to ne, holčičko. Máma mi to řekla a tohle nestrpím. Jsi snad úchylná? Ne, zapomeň na to. Nebo si půjdeš po svých a od nás už nic nečekej.*

Aneta ví, že táta je horká hlava a že často říká věci, kterých pak lituje. Ale i tak ji jeho slova ranila. Celou noc proplakala. Nad ránem jí znělo v hlavě: *Nemají mě rádi, nestojí o mě, nemám tu co dělat, bylo by lepší, abych vůbec nebyla.*

Druhý den ve škole bylo třídní učitelce jasné, že se Anetě něco stalo. O přestávce si ji vzala stranou. Aneta jí v kabinetu všechno řekla a učitelka ji v pláči odvedla ke školní psycholožce. Odpoledne odcházela Aneta ze školy klidnější. V hlavě se jí honilo několik možností, co by mohla dělat. Když přišla domů, začala si hledat dobré střední školy ve větších městech, kde je možné bydlet na internátu.

**Otázky:**

- **Jakou roli může hrát škola u LGBT+ dětí, které odmítá jejich rodina? (když nemají plně obsazené ŠPP včetně školní psycholožky, jaké mají další možnosti?)**
- **Co může pomoci objevování sexuality vzhledem k dalším vývojovým potřebám v rámci dospívání?**
- **Jaké existují očekávání od chlapců a dívek a jak to ovlivňuje jejich objevování sexuality?**

## Juli nechce být dívkou

Juli stojí ve dveřích kuchyně a křičí na rodiče: *Nejsem holka! Nechci být holka! Jsem kluk!* Situace je vyhrocená. Rodiče se na Juli zlobili, že nemá splněné povinnosti – nemá hotový úkol do školy, musí ještě vyklidit myčku, ukázalo se, že navíc chodí pozdě ze hřiště. A pak se ještě pohádali o to, v jakém oblečení má jít na zítřejší školní fotografování. Maminka totiž připravila bílo-fialové šaty, ale Juli je odmítá s tím, že šaty vůbec nechce nosit. Cítí se dobře v džínách a tričku. Na to rodiče namítli: *Tak se klidně oblíkej. Ale jsou situace, kdy jsou lepší šaty. Jsi holka, tak ať tak taky vypadáš.* Juli však odseká: *Nejsem holka! Nechci být holka! Jsem kluk!* S následujícím prásknutím dveřmi, brekem a zavřením se ve svém pokoji.

Juli je 12 let, chodí do šesté třídy. Od malička má zbožňuje zvířata, takže kromě toho, že vlastní psa a morče, chodí také do chovatelského kroužku a hodně si o zvířatech čte. Zajímá se hlavně o velká hospodářská zvířata. Jako fascinující vnímá fakt, že kráva nebo kůň jsou větší než člověk, ale poslouchají lidi, když se o ně dobře starají. Dědeček je včelař, strejda je myslivec, babička často vzpomíná na své dětství, kdy měli krávu. O zvířatech tak slýchá doma často. Juli taky mluví o tom, že se chce věnovat veterinární medicíně, ale ideálně přímo v terénu, ne v malé městské ordinaci, kde se starají o domácí mazlíčky. Doma ale slýchá: *Víš, jak těžká je to práce? Jsi pořád v zimě nebo horku, je to fyzicky namáhavé, chlapi kolem zemědělství se respektují jen mezi sebou. Zkrátka, to není pro ženskou. Jestli chceš dělat se zvířaty, budou lepší ta malá. Ale máš před sebou ještě spoustu let, kdo ví, kam tě to zavane.*

Juli prožívá běžné dětství. Ve škole zažívá úspěchy – nepatří mezi nejlepší ve třídě, ale ani to není žádná tragédie. Vychází skoro se všemi. Má pár opravdu dobrých přátel ze školy a dva kamarády ze stejného domu, se kterými se zná od dětství. S rodiči, prarodiči i starším bratrem má také dobré vztahy. Tráví s nimi dost času, zejména o víkendech na chalupě nebo na výletech.

V posledním roce se začíná měnit. Rychle roste, začíná se u ní projevovat puberta a zároveň s fyzickými změnami se i jinak cítí. Často s hlavou v oblacích, jindy zase nervózně a našťavaně. Nálady se střídají, stejně tak i potřeba být o samotě a jindy naopak s druhými, být rodičům nablízku a jindy zas žít samostatně. Někdy se potřebuje s maminkou mazlit a pak se zlobí, že ji pohladí po vlasech nebo dá pusku na veřejnosti. Zkrátka dospívání nastupuje v plné síle.

Juli častěji než dřív slýchá od okolí, co by správně holka měla nebo neměla dělat: *Maskáče se pro holku nehodí; Máš vlasy jako princezna, tak na ně dbej; Chod' se špičkami od sebe, jako velká slečna; Než se vdáš, tak se ti to zahojí.* Může se to jen zdát, že takové věci slýchá víc než dřív? Tak či onak se začíná na podobné pokyny cítit alergicky. Přesně tomu nerozumí, ale má pocit, že nechce být velkou dívkou, nechce být ženou, ale hlavně možná proto, že to podle všech těch vyjádření znamená spoustu omezení. Jakoby Juli život proto, že ji okolí vnímá jako holku, byl už navždy odteď jiný.

Když od Juli směrem k rodičům zaznělo ve vzteku, že je klukem, nebylo to poprvé. Už dřív na to padla řeč s kamarádkou a také před strejdou-myslivcem, který se od Juli dozvěděl: *Nesnáším růžovou barvu, nesnáším dlouhé vlasy. Být holkou mi připadá jako samá otrava. Je lepší být klukem. Chci být klukem.*

Na internetu se setkává s informacemi o transgender tématech. Lidé, kterým bylo při narození připsáno ženské pohlaví, ale sami se s ním neztotožňují. Má pocit, že to přesně sedí na vlastní žitou zkušenost s prožíváním genderové identity a očekáváním ze strany okolí s ní spojenými. V jiných ohledech se ale s popisovanými zkušenostmi míjí. Představa, že má tělo s mužskými biologickými rysy se Juli zdá být cizí a trochu se jí i bojí. Říct nahlas o sobě, že je trans a že se cítí být klukem, jí ale přesto pomáhá. Má pocit, že pak se lidé méně vyptávají a méně pocitu a názory, které prožívá, zpochybňují. Jako potvrzení toho, že není dívkou, nosí častěji oblečení, které není typicky dívčí – žádné sukně, žádné světlé barvy, odmítání růžové. Chce si ostříhat vlasy na krátké

mikádo. Dělá jí radost, když okolí vnímá, že nevypadá moc žensky (i když to není míněno jako lichotka). Další důležitá věc je pro Juli jméno. Chce používat právě Juli, protože to zní více neutrálně – ten Juli i ta Juli.

Často se pouští do debat o nerovnostech mezi ženami a muži, v kterých zastává poměrně radikální názory. Cítí hluboké rozhořčení a nespravedlnost, když jsou ve škole zadávány jiné úkoly pro dívky a jiné pro chlapce, nesouhlasí s tím, že doma má jiné povinnosti než bratr. Nerozumí tomu, proč je nutné pořád zdůrazňovat, jestli je někdo ženou nebo mužem. A nesouhlasí s tím, že být ženou znamená tolik zákazů, obav a omezení. Při každé situaci, kdy opět slyší pokyn, co má a nemá správná holka dělat, v duchu křičí: *Já to tak nechci!*

- **Co je genderový projev a jak mu rozumět?**
- **Jak reagovat na studující, jejichž genderová identita nezapadá do binárních kategorií?**
- **Jaké mohou být podoby genderových identit, a různé formy tranzice?**
- **Jak naložit s odmítáním genderových rolí? Jaké kroky v tom lze podniknout v rámci školy – může pozitivní roli sehrát komplexně pojatá sexuální výchova?**



## Učitel Jakub

Příběh Jakuba začíná na venkově, v malé vesničce schované ve stínu jihomoravské Pálavy. Celé jeho dětství i dospívání bylo úzce svázáno s rodinným životem. Jeho prarodiče totiž získali v restituci jeden z místních vinogradů a úspěšně na něm rozjeli rodinné podnikání. I Jakubův otec pracuje většinu života v zemědělství. Pouze Jakubova máma je v jiném odvětví – vaří v místní hospodě. Díky tomu je Jakubova rodina známá po celé vsi, což se odráží v zapojení členů rodiny do komunitních akcí, ať už jde o výroční zábavy či pravidelné nedělní mše v místním kostelíku. Během dětství i dospívání navštěvoval Jakub společně s kamarády ze vsi školu v nejbližším menším městě, kam se sjížděly děti ze všech okolních vesnic.

Nepsaným pánem Jakubovy třídy byl ranař Igor. Se svou partičkou kluků velmi rád ostatním pomocí různých označení – mezi jejich oblíbené patřilo „šprt“ a „buzerant“. Někdy stačilo málo, aby se člověk stal obětí Igorovy zloby – třeba dostat dobrou známku (*Ty šprte hnusnej!*), nechtít hrát s ostatními fotbal (*Nebud' buzna a pojd!*) nebo nedej bože uronit slzu, když učitelka zapisovala do žákovské pětku z matematiky (*Hele! On brečí! Jen buzeranti brečí!*). Igorovy variace slov „buzík“, „teplouš“ či „radiátor“ tak Jakub poslouchal většinu svého školního života. Občas se k posměchu i přidal, hlavně aby si Igor nevybral za terč jeho. Vyučující tyto slovní výměny skoro vždy ignorovali.

Jaká to byla v rodině i mezi sousedy sláva, když Jakubovi přišlo rozhodnutí o přijetí na vysokou školu. Z rodiny, kde měli všichni maximálně středoškolské vzdělání, vzešel vysokoškolák! Rodiče sice neradi, ale přesto smířeně akceptovali Jakubovo rozhodnutí nevěnovat se studiu zemědělství a jít si za svým snem – studovat pedagogickou fakultu a stát se učitelem angličtiny. Byl to právě první ročník na vysoké škole, kdy si Jakub začal všimnout, že s ním bude možná něco jinak, a začal otevřeněji přemýšlet o své sexuální orientaci. Do té doby ho nikdy moc nezajímaly řeči o holkách, které vedli spolužáci, ale nijak ho to nezaráželo – díky koníčkům a práci doma neměl čas a zkrátka nikdy ho žádná holka nezaujala (ale ani žádný kluk). Na vysoké škole se v něm ale něco probudilo, poprvé cítil nové emoce.

Bylo pro něj těžké to přijmout. Velmi mu tehdy pomohla spolužačka Verča, která měla přítelkyni. Až díky setkání s ní Jakub pochopil, že být gay není nic, za co by se měl stydět. Po nějaké době, kdy své pocity prozkoumával, se vyoutoval svým spolužákům a kamarádům. Začal se i aktivněji seznamovat pomocí různých mobilních aplikací. Mezi fotkami různých kluků našel Jakub i pár povědomých tváří z rodného kraje, a dokonce i jednu staronovou tvář – bývalého spolužáka Igora.

Přejezd mezi vysokou školou a domovem byl pro Jakuba vždy jako cesta do jiného světa. Zatímco ve škole a mezi kamarády mohl „být sám sebou“, doma naopak musel svou sexuální orientaci skrývat. Báł se reakcí svých rodičů i prarodičů. Pro Jakuba bylo těžké se doma svěřit, na druhou stranu jej ale štválo neustále poslouchat otázky, proč nemá přítelkyni. Nakonec se rozhodl pro poněkud vyhýbavější cestu. Svě tajemství napsal na lísteček, který položil do ložnice rodičů těsně předtím, než odjel po vánočních svátcích zpět do školy. Rodiče lísteček našli ještě ten večer. Následující den máma Jakubovi zavolala a pověděla mu, že ho má ráda takového, jaký je. Hlavně ale aby to nikde moc nešířil, protože co by tomu řekli sousedi. Upřímně, ti ale Jakuba nijak netrápili.

Máma brečela dojetím, otec se dmul pýchou, zatímco babička jen litovala, že se dědeček nedožil této chvíle, kdy Jakub dostal z rukou promotora červený diplom a byl vybrán pro absolventský projev během promoce. I když bylo Jakubovi nabízeno doktorské studium, rozhodl se nastoupit do učitelské praxe jako učitel angličtiny na gymnázium ve velkém městě. Nikoho na škole neznal a během přijímacího pohovoru o své orientaci nemluvil. Pár dní před přípravným týdnem však znervózněl: Co když jeho kolegům bude vadit, že je gay? A co když to nedej bože zjistí žáci? Co když mu žák řekne, že buzeranty neposlouchá? Na vysoké škole ho na takové věci nepřipravili. Z praxí ale věděl, že mnoho vyučujících se k LGBT+ tématům staví podezřívavě.

Jakubův přítel Adam mu radil, ať to nechá být, že se to časem poddá. Hlavně ať je sám sebou. S touto myšlenkou šel Jakub první den do nové práce. Kabinet s Jakubem sdíleli dva další vyučující – mladá angličtinářka Katka (která Jakobovi místy velmi připomínala jeho kamarádku z vysoké Verču) a starší, poněkud zdrženlivější kolega Bohuslav, který vyučoval zeměpis. Netrvalo dlouho a z Katky se stala Jakubova blízká kamarádka. Cítil se s ní dobře a poměrně záhy se před ní omylem vyoutoval, když řekl: *Byli jsme s přítelem plavat*. U tohoto coming outu byl i Bohuslav, který si pod vousy zamručel něco o „úchylech“ a odešel. Katka pak Jakobovi prozradila, že Bohuslav je silně věřící a že nemá „tyhle věci“ úplně v lásce. Tohle byla ale jediná epizoda, kdy se Jakubova orientace na půdě školy řešila. Ostatní vyučující ani vedení školy těmto záležitostem nevěnovali pozornost a s Jakubem řešili to, jak se mu učí a jak zvládá třídu.

Postavit se před studující a učit byla pro Jakuba velká výzva. Po čase si však zajel určitý systém a jeho oblíbenost u studujících narůstala. Přesto se snažil držet určitý profesionální odstup a před studujícími o svém soukromí moc nemluvil (což mu radili jak přítel Adam, tak kolegyně Katka). Studující však otázku svého vlastního soukromí brali úplně jinak. Jakuba překvapilo, když jedna studentka ve třetím ročníku řekla při konverzačním cvičení na téma uplynulého víkendu *I was with my girlfriend and we watched movies*. On sám by v tom věku něco takového nikdy neměl odvahu před spolužáky vyslovit, pokud by už tehdy vůbec věděl o tom, že je gay. Možná to byl právě tento zážitek, kdy si Jakub začal více všimnout dalších LGBT+ studujících ve škole, které předtím docela ignoroval – ať už to byly podobné výstupy v hodinách či za ruce se držící chlapci před školou. Objevil se dokonce jeden studující, který procházel tranzicí. Na poradě vyučující dostali doporučení, že ho mají oslovovat novým jménem Alex. Jakub ignoroval ironické mručení vedle sedícího Bohuslava o „54 pohlavích“ a snažil se si na novou situaci zvyknout a Alexe podporovat.

Ačkoliv to Jakub nevěděl, po škole se brzy šeptandou rozšířila informace, že je Jakub tzv. „ally“. LGBT+ studující se před ním nebáli tolik projevit svou identitu jako třeba v hodinách Bohuslava, kde nechtěli eskalovat větší konflikt. I studující, kteří zrovna hledali sami sebe a procházeli coming outem, hledali u Jakuba podporu. Například když psali v angličtině eseje na téma „My Dreams“, kde bylo hlavním cílem využít různé formy podmiňovacího způsobu, upoutala jeho pozornost práce, v níž autor popisoval, že měl psychicky náročné období, protože se potýkal s přijetím své sexuální orientace. Napsal, že jeho největším snem je, aby to mohl sdělit svému okolí a především rodičům; ale neví, jak na to. Jakub váhal, jak na esej zareagovat. Probíral to i s kolegyní Katkou. Nakonec se rozhodl poslat danému studentovi email, poděkovat za důvěru a odkázat ho na poradnu Sbarvouven.cz.

Jednou v hodině prvního ročníku při tématu „My Hobbies“ Jakub použil video, v němž několik osob mluvilo o svých koníčcích a studující měli odpovídat na otázky v pracovním listu. Ve videu byl i chlapec, který se věnoval baletu a divadlu. Jen co promluvil, ozvalo se ze zadní lavice: *Wtf, však on mluví jak buzerant!* Jakub se rozhodl video zastavit a zareagovat na posměšné poznámky. Z původního záměru o nevhodnosti používání těchto výrazů se nakonec vyvinula spontánní debata o hnutí LGBT+ jako celku, do níž se zapojila skoro celá třída. Jakub se necítil moc dobře. Ne proto, že by se v těchto tématech neorientoval, ale nevěděl, jak má on sám reagovat. Snažil se proto diskuzi jen usměrňovat a moc toho neříkat. Překvapilo jej ovšem, že studující byli schopni povětšinou udržet diskuzi věcnou a kultivovanou.

Pak ovšem přišly otázky přímo na Jakuba: *Co si myslíte o gayích, pane učiteli? a Znáte nějakého gaye?* Takto přímého oslovení se Jakub obával. Nechtěl otázky ignorovat, ale zároveň nechtěl mluvit o svých názorech a zkušenostech. Tím však všetečné dotazy nekončily: *My jsme slyšeli, že prý máte přítele!* Sakra, jak se to dozvěděli? Oči všech studujících se upíraly na Jakuba. Cítil, jak mu všichni visí na rtech a čekají na jeho odpověď. Nakonec se rozhodl nic nezapírat a vyjít s barvou ven: *Ano, mám přítele a znám hodně gayů. Takže co bych si asi o nich mohl myslet – jsou to lidé jako všichni ostatní, někteří fajn, jiní ne. Člověka nedefinuje jeho sexuální orientace, ale to, jakou je osobností a jaké má hodnoty.* Odněkud zleva se ozvalo zašeptání: *Vidíš, měla jsem pravdu!* Následně studující pokračovali v debatě (konkrétně ve výčtu, kolik celebrit se otevřeně

hlásí ke své LGBT+ identitě) a na Jakuba se už vůbec nikdo nedíval. Oddechl si. Evidentně jeho partnerský život studující berou lépe, než si představoval.

Díky tomuto zážitku přestal Jakuba svazovat jeho vlastní strach, že nebude jako gay svou třídou přijímán. Začal přemýšlet o tom, jak by mohl podpořit studující, kteří bojují s hledáním své vztahové a sexuální orientace nebo genderové identity, a jak účinně vystupovat proti projevům homofobie ve třídách. Snaží se v tématu dál vzdělávat, hledá si k němu různé materiály pro využití v hodinách cizích jazyků i jako třídní, a nebojí se o něm mluvit ve svém učitelském sboru, s rodiči studujících ani na sociálních sítích. Všem svým postojem ukazuje, že jako vyučující nemůžeme naše osobní zkušenosti ignorovat; naopak je můžeme využít k tomu, že nás zcitliví, abychom dokázali být lepší oporou pro naše studující.

### **Otázky**

- **Jsou nadávkami jako „bu\*\*\*ant“, „buz\*\*“ označované pouze děti, které jsou gay? Jaké klima to vytváří ve třídě?**
- **Jaké aspekty je dobré zvážit, pokud chtějí vyučující udělat coming out?**
- **Jak může škola nastavit prostředí přátelské jak pro LGBT+ studující tak učitele a učitelky?**
- **Jak moc mají vyučující ve škole vyjadřovat osobní informace o sobě – a jaké to případně má výhody či nevýhody?**
- **Kam lze odkázat studující, kteří řeší sexuální orientaci či genderovou identitu?**

## Andy je asexuální

Andy je 15letá dívka a chodí do prváku na gymnáziu v krajském městě. Bydlí s rodiči a starším bratrem. Odmala je nadaná na kreslení a pravidelně chodí na odpolední hodiny do ZUŠ. Celé dětství ráda nosila vlasy nakrátko. Rodiče jí často vypráví, jak byla protivná, když je měla jen trochu delší. Nedávno začala s účesem víc experimentovat. Na základní škole ji kvůli krátkému sestřihu někteří spolužáci (zejména kluci) poštuchovali, jestli není kluk. To Andy vždy štvalo. Byla přeci holka a nechápala, proč je pro někoho délka vlasů takový problém. Naštěstí měli v té době fajn třídní učitelku, která genderové stereotypy nepodporovala. Navíc měla ve třídě pár dobrých kamarádek, kterým to taky přišlo jako hloupost. Se dvěma z nich, které bydlely blízko, se často navštěvovaly a dělaly si z kluků legraci zas kvůli jiným věcem. Občas je u hihňání nad tím, jak kluci vypadají a co dělají, zaslechl její brácha Kryštof a neodpustil si komentář, že se chovají jak puberťačky. To přišlo Andy nefér. Ten, kdo byl opravdu v pubertě, byl přece on sám!

Kryštof je o 5 let starší, takže Andy byla jako malá svědkem jeho randění. Někdy musela ven ze společného pokoje do obýváku, aby „měl s přítelkyní soukromí“. Jednou se svou nejlepší kamarádkou Hankou nakukovaly klíčovou dírkou, aby se mohly smát tomu, co za dveřmi Kryštof s přítelkyní dělají. Hanka viděla, jak měl Kryštof ruku na noze té dívky. Za chvíli byla na řadě Andy a zastihla je, jak se líbají. To jí přišlo dost nechutné. Zasmály se tomu s Hankou, ale víckrát už se nesnažila zjišťovat, co se v pokojíčku děje. Doma s Andy o vztazích a intimitě nikdo nemluvil, což jí nevadilo. Měla pocit, že když jí něco bude zajímat, může si to přece najít na internetu. Párkrát na společném tabletu našla nějaké záložky, které tam zapomněl brácha – většinou to byly erotické stránky. Vždy je chtěla jen zavřít, protože náhled pornografických videí jí přišel zvláštní. Často na ni přítomně vyskákala další okna s podobným obsahem, nebo antivir hlasitě oznamoval přítomnost počítačových virů.

Kamarádek se jednou na porno zeptala. Hanka se prý jednou za čas ze zvědavosti kouká, Mirce to přišlo strašně rychlé, násilné a bez emocí. Andy se nemohla zbavit pocitu, že je jediná, komu to prostě přijde divné. Někdy si také s kamarádkami povídaly o tom, jak bude vypadat jejich tělo, až budou starší, a probíraly i to, kdo se komu líbí. Andy nikdy ve třídě nikdo nezaujal a moc nevěděla, co má odpovědět na otázku, s kým by se chtěla líbat. Představa líbání s nějakým klukem jí přišla dost mimo. Proč by měla chtít, aby měl někdo jazyk v její puse? Když jí ale jedna z kamarádek popisovala, jak jí kluk poslal na Whatsappu smajlíka se srdíčky a krátkou básničku o lásce, připadalo jí to docela roztomilé – trochu jako z nějakého romantického seriálu. Jestli vztahy vypadají takhle, uměla by si je představit. Andy moc ráda koukala na fantasy filmy, bavilo ji dobrodružství, které tam postavy zažívaly, a někdy se přidávala do fan groups, kde lidi tvořili portréty postav z filmů – sami je kreslili nebo jinak ztvárňovali. Moc se jí líbila ta kreativita a sama čas od času svými kresbami přispívala. Celkově jí ve filmech romantické vztahy mezi postavami přišly nějak přirozenější a zajímavější než v reálném životě.

Na konci základní školy se jí maminka zeptala: *Pojď ke mně a řekni mi, jak to u tebe vypadá s láskou? Nebojíš se mi svěřit, že někoho máš? Kdybys nám s tátou chtěla někoho představit, budeme rádi.* Andy to zaskočilo a jen řekla, že jim nikoho představit nechce a jestli už může jít do svého pokoje. Rodiče věděli, že Andy nikdy moc na kluky nebyla. I v dětství se kamarádila se všemi bez rozdílu. Ve školce ani škole u ní nezaznamenali žádné první lásky, a moc vnitřnímu světu Andy nerozuměli. Jejich dcera se ale zdála spokojená, a tak se jí maminka nadále jen někdy snažila ptát na lidi ve třídě. *Je tam u vás mezi spolužáky třeba někdo zajímavý?* Moc bohatých odpovědí se ale nedočkala.

Přechod na gymnázium byl pro Andy celkem hladký, přijímací zkoušky udělala levou zadní. Jediné, čeho se bála, byl nový kolektiv. Uklidňovala se ale tím, že se pořád může vídat se svými kamarádkami ze základky. Nová škola se jí líbila, nejvíc měla ráda vyučující, kterou měla na

výtvarku. Andy se skamarádila se spolužačkou, která byla dobrá na dějepis, a taky s dvěma kluky, co v hodinách trochu vyrušovali, ale o přestávce byli fajn. Vyučující viděli Andy jako bezproblémovou studentku, v které oceňovali velký talent a zároveň píli; obzvláště šikovná byla v humanitních předmětech a umění. Tím, že byla samostatná a úkoly plnila vždy tiše vzadu ve třídě a málokdy se hlásila, stávalo se jen zřídka, že by ji vyučující více postřehli.

S přechodem na gymnázium si Andy nechala narůst vlasy po ramena a po pár měsících si je sama obarvila na světle růžovou. Delší vlasy se jí začaly líbit, zvykala si na ten nový pocit, že si do nich může šáhnout nebo si udělat copánek či culík. Sama sobě se líbila. Oblékání ale extra neřešila – ráda nosila kalhoty a trička, v létě měla ráda šaty, protože jsou pohodlné, a taky je to dobrá změna oproti šortkám na tréninku.

V biologii nedávno probírali téma reprodukce. Andy přišlo rozebírání pohlavních orgánů normální: *Prostě máme každý nějaké tělo. Nechápu, proč jsou z toho všichni tak na větví.* Jenže ostatní ve třídě se chichotali a někdo občas polohlasem řekl sprosté slovo, které se týkalo sexu, nebo se snažil rukou napodobovat vagínu a penis. Učitel nakonec prohlásil, že s nimi „šijou hormony“ a že se takhle nedá učit a dal jim na konci hodiny neočekávaný test. Andy nemá pocit, že by s ní „šily hormony“. Jasně, někdy se jí mění nálady, a když má menstruaci, je jí hrozně. Ale necítí se o tolik jinak než dřív. Zdá se jí, že ve třídě všichni řeší jen to, kdo už s kým spal a kdo s kým co měl, jenže ji to nebere.

Někdy ji napadne, jestli není divná, když ji sexuální věci tolik nezajímají. Dokázala by si představit, že s někým chodí, zvláště kdyby ten někdo byl jako Mike – hlavní postava anime seriálu, který má tak ráda. Líbilo by se jí s někým chodit, mluvit o všech svých pocitech, svěřit se mu se všemi tajnostmi nebo chodit na procházky, sledovat spolu filmy a třeba probírat umění.

Odpoledne po pokažené hodině biologie na to přišla řeč ve skupince Andiných kamarádů. Fíla prohlásil, že to, co jim vykládal učitel, je k ničemu. On sám si hledá na Tik Toku, jak nejlíp sbalit holku a co se holkám líbí v posteli. Na to se Andy bezděčně zašklebila. Fíla ve vtipu prohlásil: *No jestli ti to není tak nepříjemný proto, že seš lesba. Ty mají tyhle věci jinak.* Andy to šokovalo. Jak ho to jen napadlo? Stroze mu odsekla, že holky se jí nelíbí, ať ji nechá být a přes omluvy a protesty skupiny odešla.

Doma byla ještě pořád naštvaná. Čmárala propiskou v sešitě sem a tam, dokud nebyla v půlce sešitu skrz papíry díra. V chatu oblíbené fan group jí bliklo upozornění, zrovna někdo přidal portrét Mika. Podívala se na něj a vyrazilo jí dech, jak je kresba přenádherná. Líbily se jí všechny malé detaily oblečení i rysy jeho obličeje, zároveň ukazovala i štíhlé tělo. Andy si uvědomila, jak se jí postava Mika zdá krásná. Později se k ní někdy v představách vracela. Jednou se jí zdálo, že spolu mluvili a drželi se za ruce. Kéž by i v realitě byl někdo takový.

#### Otázky:

- **Jak rozpoznat, že je dítě asexuální? A jak rozpoznat, že nejde o sexuální nevyzrálost?**
- **Jak asexuální lidé prožívají svou vlastní tělesnost a dotyky obecně?**
- **Jak nejlépe reagovat, pokud se někdo svěří s asexualitou?**
- **Jak pokrývat témata sexuality – ať už v rodině či ve škole vzhledem k asexualitě?**
- **Jak se k sobě vztahují asexualita a aromantismus?**

## Rozhovory

Tato kapitola přináší sérii rozhovorů s řadou osob, které mají z různého hlediska nějakou vazbu na mladé lidi s rozmanitými genderovými identitami a sexuálními orientacemi. Jedná se o klinického psychologa, psychoterapeuta, osobu lektorující programy ve školách, sociálního vědce, školní psycholožku, právníka specializujícího se na školství a matku trans dítěte.

Rozhovory (někdy stručně, jindy obšírněji) rozebírají, jaké jsou pohledy a zkušenosti těchto lidí, co považují za hlavní problémy a co se jim osvědčuje. Školská témata jsou komplikovaná svojí komplexností. Každá expertíza je přitom důležitá a může nasvítit určitý aspekt, který potřebujeme do mozaiky lepšího porozumění konkrétním příběhům osob, s nimiž v pomáhajících profesích pracujeme a budeme pracovat.

Rozhovory vznikaly v průběhu roku 2023 a na začátku roku 2024. Probíhaly různými formami, podle toho, co daným osobám umožnily jejich pracovní a osobní povinnosti. Často šlo o dlouhý rozhovor tváří v tvář, z kterého jsme poté společnými silami vytáhli to podstatné. Jindy šlo o stručný online rozhovor.

# Psychoterapeut Miroslav Šubrt (zájmeno on): Identita lidí je mnohvrstevnatá, měli bychom se víc ptát a méně předpokládat

## **Jak se jako psycholog vztahuješ k tématu LGBTQ+ (mladistvých)?**

Jsem psycholog a psychoterapeut v soukromé praxi, který terapeuticky pracuje s lidmi z oblasti genderové, sexuální a vztahové rozmanitosti. Mezi moji klientelu spadají i mladiství. Několik let jsem také dobrovolničil jako mentor v online LGBTQ+ poradně Sbarvouven.cz. Sám se identifikuji jako queer.

## **Co podle tvé zkušenosti řeší LGBTQ+ mladí lidé v terapii/poradenství nejčastěji?**

Nejčastěji řeším otázky spojené s vnitřním a vnějším coming outem. Menší část mých klientů a klientek si teprve ujasňuje svoji identitu, ale většinou poskytují podporu ve věci otevření se svým blízkým, spolužákům nebo vyučujícím ve škole. Často také podporují trans\* lidi v procesu tranzice.

Queer lidé samozřejmě řeší témata společná pro všechny lidi: zapadnutí do kolektivu, hledání a udržování blízkých vztahů, depresivní nebo úzkostné prožívání, posilování dobrého pocitu ze sebe, hledání rovnováhy mezi školními povinnostmi a volným časem... Často se však i zde najde průnik s problémy spojenými s queer identitou. Bohužel občas své klienty a klientky podporuji v rámci uzdravování se z traumat spojených s násilím z nenávisti (fyzické/psychické napadení, kde je LGBTQ+ identita jako hlavní důvod).

## **Jak se vyvíjí přístup psychologie k LGBTQ+ lidem?**

V dřívějších dobách bohužel psychologie queer lidem nejen nepomáhala, ale i velmi ubližovala. Někteří psychologové například podporovali „konverzní terapii“, tedy různé škodlivé a nefunkční metody určené ke změně sexuální orientace nebo genderové identity. Problematika LGBTQ+ lidí se ve 20. století silně medicinalizovala, což nás sice uchránilo od nálepky „hříchu a zločinu“, ale na druhou stranu nás to stigmatizovalo jako nemocné nebo „porouchané“. Postupně se však vršily důkazy, že LGBTQ+ lidé nejsou inherentně psychicky nemocní (naopak jsou často velmi schopní, empatičtí a sociálně inteligentní).

V současné době chápeme LGBTQ+ identitu jako zdravou variantu v rámci lidské rozmanitosti, a naopak zkoumáme vliv menšinového stresu, který na LGBTQ+ lidi působí. Menšinový stres vzniká, protože jako LGBTQ+ lidé čelíme předsudkům a nebezpečí verbálního i fyzického násilí. Vybírá si daň na našem duševním i fyzickém zdraví. Zároveň jsme zjistili, že jde dobře umenšovat zaváděním rovné dostupnosti společenských institucí (např. manželství pro všechny páry). Tyto souvislosti krásně ukazují na to, jak mohou zákony ovlivňovat jednotlivce.

## **Existuje nějaký stereotyp z hlediska psychologie sexuality a genderu, který bys rád vyvrátil?**

V současné době objevujeme, jak těžké je mluvit o nějakých diskrétních kategoriích v oblasti sexuality a genderu, obzvlášť když se zajímáme o jednotlivce, který stojí před námi. Identita lidí je často mnohvrstevnatá, na jejím formování se podílí nejen biologické, ale i psychologické a sociální faktory. V praxi to znamená, že bychom se měli více doptávat než předpokládat, že když známe nálepku (například „lesba“), tak víme všechno. Na začátek se stačí zeptat: „Co znamená [toto slovo] pro tebe? Ptám se, protože každý je jedinečný a může této nálepce dávat jiný obsah.“

## **Co bys na základě své vlastní zkušenosti poradil dospělým, kteří pracují s (nejen) LGBTQ+ mladými lidmi?**

Určitě bych poradil snažit se od tématu neutíkat, projevit zájem a otevřenost, ale zároveň ponechat prostor, když ho mladý člověk potřebuje. Nechat se poučit, ale zároveň se v oblasti sexuální, genderové a vztahové rozmanitosti vzdělávat, protože není dobré z klientů a klientek

dělat „informátory“. Všichni máme nějaké základní lidské potřeby, nejinak to mají LGBTQ+ lidé. Zajištění diskrétnosti a respektu k osobní integritě a důstojnosti je velmi důležité. Neříkáme rodičům ani kolegům to, co (jen) nám dítě svěřilo v soukromí. Podporujeme dospívajícího, aby si svůj coming out řídil sám ve svém tempu.

Je dobré si být vědom toho, že ve společnosti je stále velká míra homofobie a transfobie, a zkusit si zreflektovat své vlastní předsudky. Ti, kteří si o sobě myslí, že vůbec žádné předsudky nemají, si je často jen neuvědomují a pak na základě nich jednají.



## Klinický psycholog Tomáš Kufa (zájmeno on): transgender a genderová dysforie není totéž

### **Sedíme ve vaší kanceláři nebo spíš ordinaci. Popište nám prosím, v čem spočívá vaše práce klinického psychologa?**

Pracuji na lůžkových odděleních psychiatrické kliniky a částečně v ambulanci. Moje ambulance je specifická tím, že ke mně přicházejí zejména mladí lidé s genderovou dysforií ve chvíli, kdy už vážně zvažují kroky v rámci medicínské tranzice. To znamená, že to jsou lidé, kteří vidí, že řešení jejich genderové dysforie je potřeba udělat na úrovni těla. Buď hormonálně, nebo postupně i nějakými chirurgickými zákroky.

Na lůžkové psychiatrické oddělení se dostává celé spektrum LGBTQ+ lidí stejně jako zbytek populace v jakýchkoliv jiných situacích, tedy s úzkostně depresivními potížemi, po sebevražedných pokusech i se závažnými duševními potížemi.

### **Zaznamenal jste během vaší klinické praxe vývoj v práci s trans lidmi a trans tématy?**

Jako klinický psycholog pracuji dvanáctým rokem. Řekl bych, že deset let zpátky tato problematika nikoho nezajímala. Nemyslím to nijak zle, ale bralo se to jako raritní, specializovaný, úzký problém, který se řeší na sexuologii. Od roku 2017/18 zažíváme výraznou změnu. Někdo dokonce říká genderovou revoluci. Vztah ke svému genderu se stal klíčovým tématem současné generace. Myslím, že předchozí generace to téma tak intenzivně neprožívaly. Trans lidí do psychologických, psychiatrických a sexuologických služeb přichází mnohem víc. A tím pádem roste i zájem o informace ze strany jiných profesionálů, psychiatrů, kliniků. Potřebují porozumět tomu, co se vlastně děje.

### **Takže z vašich zkušeností vyplývá, že roste množství lidí, kteří genderovou identitu osobně řeší, tím se téma samotné více etabluje a odborná komunita ho považuje za relevantnější.**

Určitě každý z nás teď má klienty, kteří jsou trans nebo mají genderovou dysforii nebo jsou nebinární. Před pár lety ještě byla spíš tendence odesílat trans lidi na specializované pracoviště. Dneska už všichni vzali docela přirozeně za své, že trans lidé jsou naše běžná klientela, která k nám bude chodit. To znamená, že je iluzorní předpokládat, že budeme každého někam posílat. Nedávno jsem dělal školení pro klinické psychology – někteří z nich byli z malých měst, malých okrajových regionů – a všichni říkali: „Jo, máme jednoho až dva trans klienty.“ To pro mě bylo potěšující. Už je ani nenapadlo, že by je měli někam posílat a propadat iluzi, že jediné v Praze nebo v Brně se jim dostane adekvátní péče. To si myslím, že se mění. Spousta kolegů s těmito klienty pracuje ráda. Mám pocit, že už trochu opadáva ta úzkost vzít si trans člověka do terapie nebo na diagnostiku.

### **Sledujete kromě narůstajícího počtu i proměnu ve složení klientů, kteří k vám přicházejí?**

Přicházejí mladší lidé. To by asi určitě řekli především starší kolegové. Zhruba 15 let zpátky přicházeli typicky lidé mezi 18. a 25. rokem, dneska jsou nejčastěji mezi 13. a 20. rokem. Takže vstupní věk, kdy zvažují medicínské intervence, je mnohem nižší. A mění se i spektrum lidí. Stále stejnou zůstává skupina lidí, které přivádí rodiče a říkají: „Narodila se nám Lucie, od pěti let víme, že je to Kuba, protože v šesti letech to bylo stejné, v sedmi to bylo stejné, v osmi pořád nosí kalhoty a nechce nosit šaty, tak jsme tedy v devíti letech tady, abychom se zeptali, co máme dělat nebo co bude dál.“ Zdá se mi, že se trochu snižuje jejich věk. Tyhle Lucie/Kubové dříve přicházeli nejčastěji v 15 a dneska přicházejí s osvětenějšími rodiči v 11.

### **Trans lidé s projevy od dětství jsou tedy stabilní klientelou. Přichází i nějaký nový typ lidí s odlišnými příběhy?**

Noví jsou pro nás lidé, kteří přicházejí v 18 letech a svoji genderovou identitu si uvědomili před rokem nebo rokem a půl. Tuhle část lidí jsme dřív nevidali a pro odborníky představuje velké otazníky.

Novinkou je i malá podskupina trans lidí, kteří mají přidružené vážné duševní potíže. To znamená velmi výraznou sebevražednost, která je pro LGBTQ+ komunitu sice obecně typická, ale pro tuto podskupinu je mnohem typičtější. Dále to jsou poruchy příjmu potravy, závažnější úzkostně-depresivní stavy a hraniční vývoje osobnosti. Postupy zavedené od 90. let je potřeba revidovat a reflektovat s ohledem na potřeby této populace.

### **Říkal jste, že osmnáctiletí jsou pro odborníky otazníkem. V jakém smyslu?**

Myslím, že došlo k takovému – pro mou klinickou praxi užitečnému – rozdělení. Jedna věc je transgender a druhá věc je genderová dysforie. Člověk různým způsobem vnímá svůj gender, různě ho prožívá, různě ho vyjadřuje. Ať už na trans nebo na nebinárním spektru. Genderová dysforie je ale věc druhá. Je to nějaký výrazný nekomfort, ať už v sociálních situacích, nebo tělesný. To znamená, že mi nějak vadí některé části mého těla. Myslím si, že není neúžitečné tyto dvě věci, které spolu velmi úzce souvisí, trochu rozpojit a trochu o nich přemýšlet odděleně.

Jedna věc je poskytovat lidem oporu nebo možnost svobodného vyjádření tak, jak se cítí. A druhá věc je, jestli pro lidi s genderovou dysforií jsou vždy na místě medicínské zásahy a hormonální tranzice. Začíná se ukazovat, že ne vždy je toto jediná cesta a forma péče. Dříve se předpokládalo, že transsexualita (tehdejší termín, dnes se používá genderová dysforie<sup>1</sup>) je vždy jedno a to samé. A pro všechny tyto lidi že je dobrý nápad jít do medicínské tranzice – a většině lidí to i vyhovovalo. Tohle už si dneska nikdo moc nemyslí, máme diferencovanější pohled. U té podskupiny ve věku kolem 18 let se zdá, že dobrý nápad je sociální tranzice, aby ten člověk opravdu věděl, jak funguje. Některým toto úplně stačí, jiní potom potřebují medicínské intervence. Zpravidla je zapotřebí zahájit psychoterapeutickou a psychiatrickou péči souběžně a pak se uvidí, co z toho vykrytalizuje, co ten člověk doopravdy potřebuje.

### **Čím si vysvětlujete, že k vám přicházejí mladší lidé než dřív?**

Vysvětluji si to mnohem větší vizibilitou v médiích. Člověk může sám sebe zahlédnout a zjistit, že není jediným zvláštním “ufonem” na planetě. Že jsou i další lidé, kteří cítí a přemýšlejí podobně. Navíc poprvé o sobě skupiny mladých lidí dokážou vypovídat a nepotřebují k tomu tradiční média. Před 15 lety nikdo neudělal rozhovor se 13letým člověkem o jeho prožívání, který by vyšel ve větším formátu. Dnes každý 13letý, který má Tik Tok nebo Youtube kanál, zcela svobodně mluví o své vnitřní zkušenosti. A jiní 13letí či 11letí lidé se s ním můžou identifikovat nebo zjistit: ano, tohle mi něco připomíná, tohle je pro mě podobné. Myslím, že toto jsou dva výrazné faktory, které k tomu nárůstu mladých asi přispěly nejvíce.

### **Před chvílí jste zmínil zajímavý pojem „genderová revoluce“. Co jím přesně myslíte?**

Myslím si, že současnou generaci studentů možná konečně začaly více ovlivňovat feministické myšlenky. Ty nebyly před 15 lety tolik reflektované, nepromlouvaly do běžného diskurzu mladého člověka. Proč se to tak děje, jestli doháníme myšlení 70.–80. let na Západě, to vlastně nevím. Ale přijde mi, že myšlenky genderové teorie, queer teorie, feministické teorie jsou najednou přítomné mnohem více ve veřejném prostoru a odstartovaly obrovskou diskuzi o tom, co je muž, co je žena, co jsou nějaké přirozené role, co jsou očekávání, co je potřeba dekonstruovat. Někdy se až leknu, že je to možná až moc radikální. Vybavuji si některé klienty, kteří měli představu, že být ženou v současné společnosti je opravdu jenom utrpení. Představy o genderu můžou být rigidní nejenom na tom pólu, že muž nebo žena mají naplnit nějaké až kýčovité stereotypy, ale i na druhém pólu, že současná společnost nepřeje vůbec ničemu. A když se to spojí ještě s obdobím dospívání, které je přeci jen polarizující a v názorech trochu extrémní, vytvoří to zajímavou směs.

**Moje zkušenost souzní s tím, co říkáte. Případá mi to velice riskantní z hlediska generačního konfliktu. Ať už ve školách nebo u rodičů se setkáváme s takovou nedůvěrou k pocitům trans**

**dětí! Pro starší generace to bývá nesrozumitelné, do velké míry i proto, že jim chybí ty teoretické nástroje a pojmy.**

Ano, myslím, že to je téma, do kterého je obtížné ve vyšším věku vplout. A vyšším věkem teď nemyslím jen 55 nebo 70, ale i svých 35. Zdá se, že ta změna ve společnosti nastala velmi rychle a bouřlivě. I na sobě jsem cítil, že některé věci musím dohánět, a to k té generaci ještě nemám tak daleko.

**Vraťme se ještě k tomu složení vaší klientely. Mluvil jste o změně ve věku. Nastala v poslední dekádě nějaká změna v podílu trans mužů a trans žen?**

Od roku 2015 vidíme nově obrovskou diskrepanci, a to nejen v ordinacích, ale i ve výzkumech. Dříve převažovali lidé, kterým bylo při narození připsané mužské pohlaví. Dnes velmi dramaticky převažují lidé, kterým bylo při narození připsané pohlaví ženské. To znamená, že tzv. biologické dívky dneska převažují. Odhaduji, že na dva biologické kluky přichází osm biologických dívek, možná dokonce ještě trošku více. Z hlediska počtu vidíme exponenciální nárůst právě u lidí s připsaným ženským pohlavím, zatímco u lidí s připsaným mužským pohlavím je to drobný lineární nárůst. Ten by se mohl interpretovat právě větší dostupností informací nebo větší vizibilitou atd.

Ale zdá se, že u adolescentních biologických dívek se děje nějaká velká změna, což platí i o cis dívkách. Bývají mnohem častěji klientelou psychologické a psychiatrické péče. Jestliže dnes mluvíme o krizi psychiatrické a psychologické péče o adolescenty, měli bychom správně říkat „o adolescentní dívky“. Dříve bývali na lůžkových odděleních dětské psychiatrie téměř dominantně kluci s poruchami chování, kterým bylo mezi osmi a 12 lety. Dnes je většina těchto oddělení plná dospívajících dívek, ať už cis, nebo trans, kterým je od 13 do 17 let a které tam jsou s výraznou emoční dysregulací a po sebevražedných pokusech. Tu krizi vnímáme i tady na dospělé psychiatrii, protože skoro každý týden je tu jedno lůžko uvolněné pro 16–17letou dívku, neboť dětská lůžková psychiatrie nemá šanci tento příliv pojmout.

**Vysvětlujete si to změnami ve společnosti, které jste předtím popisoval, nebo pracujete s nějakým jiným vysvětlením?**

Odpovědi se hledají. Uvažuje se o neurobiologických změnách vlivem užívání technologií. Rodiče občas říkají: „To má z těch sociálních sítí, ona to tam odkoukala.“ Takhle jednoduché to ale není. Vztah k sociálním sítím je mnohem komplexnější, mají své benefity i rizika. Ale zdá se, že to, že máme dostupnou technologii v kapse, s námi něco udělalo. Kdykoliv si vzpomeneme, můžeme nasytit až přehltnout náš dopaminový systém. Co s tím budeme dělat do budoucna, to nás teď teprve čeká.

**Ale dostupnost technologií je shodná i pro chlapce, tak proč víc ovlivňuje psychické zdraví dívek?**

Dostupnost je shodná i pro chlapce, jenomže se zdá, že pro ně je dospívání pod boostem testosteronu prostě snazší. A tím vůbec nechci umenšovat to, že kluci mají své komplikované příběhy a své komplikované dospívání. Ale dívky ho mají mnohem komplikovanější. Estrogen zcitlivuje a zejména pro nějaké dívky není dospívání vůbec příjemné období. Ať už proto, že začnou být vnímány jako sexuální objekty, že se jim začne měnit tělo ne zrovna vždycky příjemným nebo očekávaným způsobem atd. To se klukům v zásadě tak moc neděje.

Navíc se ukazuje, že kluci používají technologie odlišným způsobem. Před 15 lety jsme se hrozně báli, že nám kluci sedí u počítačových her a co z toho bude. Buď jsme si na to zvykli, nebo se toho moc nestalo. Když kluci hrají počítačové hry, komunikují s jinými kluky a domlouvají strategii na to, jak ta monstra postřílet. To je úplně jiné chování, než když si mladá dívka otevře Tik Tok a jenom pasivně sjíždí feed, který jí navíc algoritmicky vybere obsah se sebepoškozováním, s dietami atd. A ukazuje se, že nejrizikovější je pasivní konzumace sociálních sítí, která by trvala hodiny denně.

Vytváření obsahu je lepší a komunikace s vrstevníky ještě lepší. V tomto ohledu se počítačové hry nejeví tak rizikové, jak jsme si mysleli.

### **Jaká je konkrétně vaše role, když k vám do ordinace přijde mladý člověk, který preferuje medicínskou tranzici?**

Ke mně přijdou lidé předvybraní od sexuologa. To znamená, že nejdříve kontaktovali sexuologa, který je posílá na tzv. povinné klinicko-psychologické vyšetření. Sexuologové by dnes stáli o to, aby minimálně část těchto mladých lidí docházela nejdříve na psychoterapii a až potom přes sexuologa zahájila medicínskou tranzici. Uvidíme, co se v této oblasti stane.

Dostávají se tedy ke mně se lidé, kteří už něco prošlapali. Jestliže před 10 lety se člověk k sexuologovi objednal do čtyř týdnů, dnes je běžná čekací doba v Praze tři čtvrtě až jeden rok. Potom vystojí druhou velkou frontu ke klinickému psychologovi, opět půl až tři čtvrtě roku. Takže tady máme člověka po 1,5 roce od momentu, kdy ho napadlo, že medicínská tranzice bude jeho cesta. To samozřejmě vytváří tlak na něj i na medicínský systém.

### **S jakými příběhy tito lidé přichází?**

Občas přijdou mladší lidé třeba v 11 letech, které sexuolog zná od jejich osmi let a říká: „Je to už tři roky pořád stejné.“ Teď je mu 11 a půl, pomalu u něj začíná puberta a sexuolog s rodiči i s tím velmi mladým člověkem začíná uvažovat o tzv. blokádě puberty. To znamená zabrání se tomu, aby proběhla puberta v původním pohlaví, a o něco později, kolem 15.–16. roku života se nasazují hormony opačného pohlaví. To je taková jedna situace, kterou máme tendenci vnímat relativně nekomplikovaně. Protože rodiče říkají: „My jsme to vlastně věděli vždycky, nám to bylo od těch 4–5 let jasné.“ Většinou jsou tyto rodiny nekomplikované a sociální tranzice už dávno proběhla, obvykle tak v sedmi nebo osmi letech. To znamená, že do ordinace přichází 11letá holčička, ve které bych řekl, že i mým trochu zkušeným okem je těžké vidět biologického chlapce.

### **To byl jeden typ příběhu. Jsou i další?**

Potom přicházejí lidé kolem 14–15. roku a rodiče říkají: „No, typická holka to nebyla, ale kluk to také úplně nebyl. Prostě takové nějaké dítě, které to neřešilo. Nenosila šaty, nosila kalhoty, bavila se s kluky i s holkami, bylo to takové různé.“ A od 12 let, když začala menstruace a začala růst prsa, se najednou cítí jako kluk, objevilo se třeba sebepoškozování a podobně. Tohle potom zasluhuje větší pozornost.

Třetí situace obvykle nastává, když přijde člověk v 17–18 letech. Říká, že subjektivně začátek puberty šel, z menstruace není nadšený, ale je to nějaká realita života. „Z toho, jak vypadá můj hrudník, taky nejsem nadšený, ale prostě se to nějak dá. Ale v mých 16 to začalo a teď v 17 letech jsem tady, protože bych chtěl podstoupit medicínské změny.“

### **Je mezi druhým a třetím typem příběhů nějaká podobnost?**

Bývá mezi nimi plynulý přechod, který je pro nás různě komplikovaný. Právě proto je užitečné přemýšlet o tom, že trans identita je jedna věc a genderová dysforie věc druhá. Na genderovou dysforii chce člověk nějak zareagovat. Během vyšetření tedy mapujeme celkově jeho duševní stav, celkový vývoj jeho genderové identity, jak se dysforie projevuje, jestli je stabilní celý den, jestli závisí na náladě, jestli ji pociťuje mezi lidmi, nebo i o samotě doma mu jeho tělo opravdu hodně vadí, jestli mu vadí specifické části těla atd. Je tam spousta aspektů, které je potřeba zhodnotit. Podle toho pak doporučujeme sociální tranzici.

### **Jinými slovy aby se daný člověk začal projevovat ve shodě s genderovou rolí, která odpovídá jeho prožívání, začal používat takové jméno, jazykový rod, oblečení atd.**

U velké části těchto lidí už sociální tranzice proběhla svépomocí. Mladý člověk nepotřebuje razítko psychologa ani psychiatra na to, aby experimentoval se svým genderem. To by měl naopak udělat předtím, než k nám přijde, pokud je to pro něj bezpečné a je ve vlídném prostředí. Ale my

doporučíme sociální tranzici včetně úředních kroků, jako je např. změna jména. Doporučíme i tranzici ve škole a dalších formálních situacích s učiteli. A poté vidíme, jestli se tomu člověku ulevilo, nebo ne. Zda jeho psychické potíže byly „sekundární“ k tomu, že pro něj bylo těžké se ve svém genderu vyznat, nebo jestli to s jeho psychickými potížemi neudělalo nic. V tento moment a někdy už na základě vstupního vyšetření doporučujeme psychoterapii a jsme poměrně váhaví s okamžitým začátkem medicínské tranzice. Zpravidla ta cesta tedy začíná sociální tranzicí a psychoterapeutickou péčí a až potom postupně pokračuje pozvolnějším tempem medicínskou tranzicí.

### **Jak by se ideálně měla sociální tranzice projevit na psychické pohodě trans lidí?**

Ukazuje se, že by sociální tranzice sama o sobě měla snižovat sebevražednost na úroveň běžných adolescentů. Spousta adolescentů je ohrožených sebevražedným chováním a u těch, kteří se identifikují jako LGBTQ+, to platí ještě více. Ale ukazuje se, že pokud je prostředí přijímající, zejména ve škole, u rodičů, vrstevníků a akceptuje identitu toho člověka a jeho projev, sebevražednost sice neklesá na nulu, jak bychom si přáli, ale klesá na úroveň běžných vrstevníků. To je pro nás důležité.

Medicínská tranzice není řešením psychických potíží, ale měla by reflektovat touhu člověka opravdu modifikovat své tělo tak, aby se v něm cítil lépe, živější, eventuálně sexuálněji. Aby mohl jednodušeji vstupovat do vztahů a tak. To je obrovský benefit, ale není to lék na duševní potíže.

### **Popsal jste pestrou nabídku péče, která může podpořit komplexní sebepoznání mladého člověka tak, aby rozhodnutí o tranzici udělal s úplnou jistotou. Zároveň jste ale řekl, že máme obrovské přetížení systému péče. Co byste doporučil rodičům dětí v nižším věku nebo ve střední adolescenci, když před sebou mají minimálně rok čekání na odbornou konzultaci? Co mají mezitím dělat, aby ten čas byl využitý nějak ku prospěchu?**

Psychoterapii člověk může zahájit kdykoliv bez toho, aby mu to sexuolog nebo klinický psycholog doporučil či nařídil. S vědomím, jak je velmi náročnou psychoterapii sehnat, si myslím, že by to měl být první krok, zvláště pokud člověk cítí nějaké psychické potíže. Navíc to je další fronta, kterou bude po frontě na sexuologa a klinického psychologa stát, takže to dohromady mohou být až dva roky, což je strašně dlouho. Myslím, že se to ti mladí lidé už naučili, takže začínají stát ty fronty současně – píšou už rovnou nám, když jsou teprve objednaní na sexuologii. To mi nepřijde jako úplně špatný přístup. Ještě bych tam přiřadil tu psychoterapii. Když má člověk jakékoliv psychické potíže, měl by se rovnou zaměřit i na ně.

### **Toto mohou ošetřit spíš rodiče. Co by z vašeho pohledu mohli dělat vyučující takových dětí?**

Měli by vytvářet podporující, respektující prostředí. Reagovat na známky transfobie a homofobie. Mladí lidé dnes už sami vytvářejí prostředí, které je otevřené různosti. Nadávky, které se používají, a občas i kontext, ve kterém se použijí, vlastně nutně neodkazují k projevům homofobie nebo transfobie, byť pro člověka, jehož se to týká, je to samozřejmě bolestné.

Druhá část se týká toho, že mladí trans lidé si potřebují uvědomit a zkoumat své tělo. Tělo není jenom hrudník, který mě velmi omezuje, to tělo má ruce, nohy, může mě někam dopravit. Můžu prožívat jiné radosti, které jsou s tělem spojené. Být v některých situacích to moje tělo představuje obrovský diskomfort. Takové uvažování mohou vyučující podporovat.

A nakonec sociální tranzice. Dříve se to interpretovalo tak, že je potřeba razítka, a tak škola čekala na zprávu od sexuologa. Pokud je škola vstřícná a domluví se s rodiči, může na novou identitu studujícího samozřejmě přistoupit od nového školního roku nebo od jiného momentu, který se zdá příhodný a který si ten mladý člověk sám zvolí z vlastní iniciativy. Ale pro některé mladé lidi je to věc, kterou si chtějí řešit jenom ve vrstevnickém kolektivu a vlastně žádné požadavky na vnější svět nevznáší.

### **A pokud mladí trans lidé požádají ve škole o oslovení jiným jménem a jiným rodem?**

Škola by na to měla zareagovat a říct: „Jo, pojďme si sednout k jednomu stolu a pojďme to nějak udělat, aby tvoje existence tady byla snazší.“ A případně i kontaktovat chatové poradny, ať už Sbarvouven nebo Transparent, které bývají většinou flexibilnější, rychlejší.

Možná se dočkáme i toho, že na školách budou fungovat nějakí allies<sup>2</sup>. Dítě a mladý dospívající člověk uvidí, že žijí dospělí lidé, kteří jsou gayové, lesby, trans lidé a kteří učí, dělají lékaře, psychology, prodávají v masně, natírají střechy a opravují auta. To je důležité. Uvidí, že období dospívání, hledání a čekání je těžké a složité, ale jednou skončí a bude líp.

**Školy se někdy obávají poskytovat podporu mladým trans lidem předtím, než přijde odborné vyjádření. Říkají, že nechtějí legitimizovat cestu, která je možná jenom pubertální manýrou. Váš postoj ale je, že je lepší dát prostor ke zkoušení alternativních genderových identit už předem?**

Myslím si, že ano. Je to velká úzkost škol a přenesená úzkost rodičů, kteří se bojí, že když mladého člověka doma začnou oslovovat jménem, jaké je pro něj komfortní, doslova ho tím vedou na operační stůl. Ale paradoxně opak bývá pravdou. Řekl bych, že ideální je být půl kroku za dítětem, které trošku určuje směr a já jako rodič nebo učitel ho případně chytnu, když bude padat. Je to užitečnější než stát proti němu a říkat mu nesmíš. To totiž vytváří vzdor, kdy se určité potíže spíše utvrzují a nevede to k ničemu užitečnému.

Ve své praxi jsem viděl pár lidí těsně po 18. narozeninách, kteří tryskem běželi pro hormony, protože jejich rodinné prostředí bylo velmi restriktivní. A naopak liberálnější prostředí vytvořilo situaci, kdy ve 14 letech dítě přišlo s tím, že je Alex a potřebuje hormony a operaci. Rodiče i škola reagovali: „Tak jo.“ A ten samý Alex v 17 letech řekl: „Jsem pořád Alex, potřebuji mužské zájmeno, je pro mě důležité, jak se oblékám, jak se prezentuji, moje identita se nezměnila, ale možná operaci vlastně nechci nebo možná, teď nevím.“

## **Význam rozmanitosti a experimentů**

**Mluvil jste o hledání. Doporučil byste filmy a literaturu jako bezpečnou formu experimentování, kdy mají mladí lidé možnost reflektovat své pocity i s někým jiným než jenom s vrstevníky, kteří potvrzují určité čtení? Na druhou stranu někteří rodiče či vyučující se bojí, že takové filmy a knihy, např. Srdcerváči, vlastně děti naučí, jak se mají cítit. Takže to pak nebudou jejich vlastní pocity, ale převzaté. Jaký je váš pohled?**

Každý mladý člověk, který zažívá identitní zmatek – což se může týkat heterosexuálů, homosexuálů, cis lidí, trans lidí – hledá nějaké identifikační pojmenování pro to, co se uvnitř něj děje. Právě experimentace s literaturou nebo filmy, a tím s různými formami genderového prožívání, je důležitá. Takže Srdcerváče bych doporučil. Je naší iluzí, že bychom děti uchránili a ony v sobě našly nějakou autentickou, jasnou identitu. Identita nás všech je složená – svět obsahuje spoustu zrcadel, ze kterých si vypůjčujeme kusy a pak z nich nějak uplácáme sebe.

**Jak byste doporučil mluvit s dětmi o filmech a literatuře, aby to posílilo jejich sebepoznání a vedlo je to k tomu, že si o sobě něco uvědomí?**

To je náročné téma. Ale co nejotevřenějšími otázkami, kdy nás zajímá, co si z toho děti berou: „Co si o tom myslíš? Která postava je ti sympatická? Proč? Co tě na tom zaujalo? Co v ní nacházíš?“ Nemusí to být nutně identita, ale různé interakce, rolové modely, modely hodnot, které jsou dnešním mladým lidem blízké.

Takže bych řekl, že bychom měli konzumovat ten obsah s dětmi či mladými lidmi a cvičit se v empatii s postavami a ptát se na ně nějakým ne nabořavajícím způsobem. Důraz bych přitom kladl na to, v čem jsou ty postavy jiné. Protože cílem není, aby se mladý trans člověk identifikoval se seriálovým trans člověkem. Cílem je, aby trans člověk objevil své vlastní trans prožívání. Stejně

jako člověk objevuje svoji homosexualitu či heterosexualitu. Před pár dekádami existovala jen úzká stereotypní představa gaye a lesby, takže spousta lidí cítila, že se do ní nemohou vejít, i když jsou muži a přitahují je muži, nebo jsou ženy a přitahují je ženy. S genderovou identitou je to stejné. Důležité je tedy otevírat prostor, co koho zaujalo, proč a v čem je moje zkušenost jiná.

### **Když je zkušenost dítěte jiná, může to u rodičů vzbudit naději nebo pochybnosti...**

Ano, rodič občas zadoufá: „Ale vždyť vy si nejste podobní, vždyť on je jiný!“ A začne to znevažovat. Je to podobné, jako když se dívce líbí kluk z vedlejší třídy, ale rodiče skřípou zuby, protože jim se nelíbí. Přesto přece nebudou reagovat: „Opravdu se ti líbí? Opravdu se ti líbí kluci?“ Nevyplácí se jít rovnou proti jádrovým kamenům identity a zpochybňovat toho mladého člověka otázkami: „Opravdu jsi trans? Opravdu to není jenom fáze? Opravdu se ti líbí holky?“

### **Mohl byste pojmenovat hlavní bariéry v rodině a ve škole, které podle vaší zkušenosti brání mladým lidem projít svou cestu hledání identity tak, aby skutečně došli sebepoznání, a ne jenom do nějaké pozice, která je výsledkem vzdoru?**

Určitě příliš velká restrikce a příliš velký tlak na normativní představu, jaké jsou ženy, jací jsou muži, co dělají, co by měli dělat. Naopak to, co potřebujeme, a zdá se, že u mladých dívek více než u kluků, je široká nabídka ženských identit, ženských typů vztahování a ženských typů fungování ve světě. Základní identifikační postavou pro mladou dospívající dívku je její máma, takže žena, která si zvolila být mámou. Ale ta dívka možná potřebuje slyšet, že ve světě jsou ženy, které se nestanou mámami, které jdou po kariéře, které mají jiné typy vztahů, že všechny ženy nemusí být něžné, s dlouhými vlasy a prosociální, ale že to mohou být draví, soutěživí lidé nebo mít nějakou úplně jinou formu svého genderového žití, i v rámci cisgenderové ženskosti.

U kluků je to velmi podobné, i když tam jsme si to odbyli před 20 lety, kdy se začalo zdůrazňovat, že i kluci můžou brečet. To bylo velké heslo, které zafungovalo. Dneska asi potřebujeme najít nějaké heslo pro holky. Holky můžou... a čím více odpovědí, tím lépe.

## Matka trans dítěte (zájmeno ona): měli jsme štěstí na učitelku, ale stejně bych ocenila větší podporu školy

### **Jsi maminka dospívajícího dítěte, které prochází tranzicí. Mohla bys nám nejdřív představit váš příběh?**

Mám doma 15letého trans kluka Mattyho, který přišel s coming outem zhruba před rokem a půl. Už asi půl roku předtím však byly nějaké náznaky, těm jsem ale nevěnovala velkou pozornost. Před rokem a půl si Matty opravdu řekl o to, co chce. My jsme se podle jeho představ měli velmi rychle přizpůsobit a vyjít mu vstříc. Ale to bylo velmi těžké.

### **Jak a co vám Matty doma řekl?**

Myslím, že to bylo o prázdninách mezi 7. a 8. třídou. Matty nám vyloženě řekl, že se cítí... tenkrát to formuloval „spíš jako kluk“. A jestli bychom ho tak mohli oslovovat. Tomu ale předcházela už půlrok, kdy se oblékal vyloženě jako chlapec a já jsem na něm viděla, že je hodně nešťastný, skoro nejedl, uzavřel se. Tu dobu jsem se o něj hodně bála. Takže jsem vlastně byla ráda, že konečně vyplulo na povrch, proč se to děje. A že s tím třeba můžeme něco dělat.

### **Zmínila jsi, že úplně prvním náznakům jsi nevěnovala pozornost. O co přesně šlo?**

Úplně první náznaky vlastně přišly mnohem dřív, už třeba v 11 letech. Tenkrát začal neuvěřitelně bojovat za práva všech menšin. Byl velmi citlivý na to, když doma někdo komentoval jakoukoliv menšinu. Přitom bych řekla, že doma mluvíme uctivě o všech lidech. Ale stačilo okomentovat něčí národnost nebo jakoukoli odlišnost... Matty se začal i hodně vyjadřovat o podpoře práv LGBT komunity. Koupil si vlajku a nosil ji všude s sebou. Přičítala jsem to tomu, že jeho bratranec nám tou dobou oznámil, že je gay. Říkala jsem si, že prostě podporuje bratrance a celkově tu komunitu. Jinak jsem si neuměla vysvětlit, kde to vzal. Ale teď už chápu, odkud to pramenilo. Myslím, že už tenkrát vlastně zjišťoval půdu u nás doma a začínal bojovat za svoje práva.

### **Když se vám Matty svěřil, přišla úleva, protože jsi najednou začala rozumět tomu, co se předtím dělo. Měla jsi i další pocity?**

O té úlevě vlastně můžu mluvit až teď. Tenkrát jsem ji ještě necítila, měla jsem v hlavě jen zmátek. Jednak jsem si vyčítala, že jsem to neviděla dřív. A cítila jsem obavy a nejistotu, co bude. Vůbec jsem tomu všemu nerozuměla, protože jsem moje dítě jako kluka neviděla. Matty nebyl ten případ, kdy je to prostě jasné od začátku. Spíš se projevoval jako sportovnější holka, žádná princezna. A nikdy jsem z něj neměla jiný pocit. Najednou jsem svému dítěti nerozuměla a vlastně jsem ani nevěděla, jak ho nejlíp podpořit, co mám v tu chvíli dělat.

### **Co on po vás v ten první moment žádal?**

Pro něj byl nejdůležitější a úplně první krok přechod na mužský rod. Tehdy se mu líbilo jméno Mateo, takže používal jméno Teo, ale protože v oficiálním seznamu genderově neutrálních jmen žádné takové jméno není, vybral si Matty. Celá rodina mu říká Matty, ale třeba kamarádi ze street dance mu říkají pořád ještě Teo. Kromě změny v oslovování si přál jinak se oblékat.

### **Jak jste na tyto požadavky reagovali?**

Nejdřív jsem ani nečekala, jak moc těžké to bude. Ne to přijmout, ale skutečně začít nové oslovení používat. To původní jméno je ve mně jako mámě tak hluboce zakořeněné. Takže aniž bych mu



chtěla ublížit, vždycky, když jsem ho volala, přišlo mi do pusy počáteční písmeno jeho starého jména. Vedlo to k tomu, že jsem ho vlastně na nějaký čas přestala oslovovat. V tu dobu jsem navíc neměla podporu manžela. Kdykoli jsem se pokusila použít chlapecké jméno, můj manžel protočil oči, takže jsem se vlastně cítila trapně.

**Uvažovala jsi o možnosti, že Mattyho požadavky nepřijmeš? Nebo jsi na ně byla připravená hned přistoupit?**

Trvalo mi asi dva týdny, kdy jsem si to uvnitř potřebovala zpracovat. Ale pak jsem věděla, že to chci zkusit, a pokud tou cestou Matty opravdu půjde, rozhodně se budu snažit ho respektovat.

**Zmínila jsi své pocity nejistoty z toho, že nerozumíš svému dítěti. Porozumět jeho zkušenosti ale lze jedině tím, že tě nechá nahlédnout do svého světa. Zároveň v dospívání většina dětí nechce rodiče do svých pocitů a myšlenek pouštět. Dařilo se vám s Mattym mluvit o jeho pocitech?**

Přesně, jak to říkáš. Měl dny, kdy o tom mluvit nechtěl, ale já jsem urputná matka a kladu otázky. Někdy na ně prostě neodpoví, řekne, ať neprudím, že dneska se mnou mluvit nechce. Ale někdy se chytí anebo začne i sám. Tak to bylo od začátku. Výhoda je, že Matty je komunikativní dítě. Takže když má chuť, hodně sdílí a vysvětlil mi toho hodně.

**Bylo tedy nutné, aby ses nepřestávala ptát. Když ti pak vysvětlil, jak se cítí, pomohlo ti to novou situaci přijmout?**

Ano. Ale to byla jenom část skládačky. Pomohlo mi několik dalších věcí: četba literatury, různá videa na Youtube a tak dál. Pomohla mi rodičovská skupina, kam jsem začala docházet. Tam jsem si to všechno začala ujasňovat, dostávala jsem odpovědi na své otázky.

**Situace ve škole Coming out jste určitě neřešili jen doma. Jak to bylo se školou?**

Tou dobou Matty chodil do osmé třídy, takže jsem to musela řešit i s třídní učitelkou. Měli jsme štěstí. Nemůžu říct, že by reagovala vždycky úplně nejlépe, nicméně se toho nelekla. Já jsem ji hlavně žádala o monitorování situace, aby ve třídě nedocházelo k nějaké šikaně. Zkrátka mi tehdy šlo především o vztahy, ještě ne o úlevy nebo uzpůsobení pro Mattyho. Tenkrát jsem vlastně ani nevěděla, co přesně by on sám chtěl.

**Jak to škola vzala?**

Někteří vyučující, včetně třídní učitelky, začali Mattymu říkat v mužském rodě, oslovovat ho jménem, kterým chtěl. Ale jiní samozřejmě ne a vyloženě říkali, že dokud nedojde oficiálně ke změně jména, říkat mu tak nebudou. Někteří mu dokonce škrtali podpisy na písemkách a zakazovali mu podepsat se v mužské verzi příjmení, ačkoliv byl na té škole jediný, takže nemohlo dojít k žádné záměně. Právě kvůli tomu jsme poměrně brzy došli k závěru, že chceme jméno změnit. Zdálo se nám, že to je krok, který zatím není žádným zdravotním zásahem, ale může mu velmi pomoci. Po změně jména jsem napsala oficiální žádost řediteli a pak to opravdu celá škola už respektovala.

**Řešili jste vše pouze s třídní učitelkou, nebo i s vedením školy?**

Já mám shodou okolností nadstandardní vztahy s panem ředitelem, protože se známe i jako kolegové díky tomu, že pracuji ve školství. Takže jsem s ním mluvila a on nám v tomto směru vyšel vstříc. Nejen v oslovování, ale třeba i v tom, že Matty mohl začít chodit na hodiny tělesné výchovy s kluky. To pro něj vůbec nebylo lehké. Měl i tendenci se tělesné výchově vyhýbat, ale přece jenom

se překonal. Ne že by šel na každý tělocvik, občas se to snaží trošku kamuflovat, ale chodí, a dokonce tam získal i nějaké kamarády z druhé třídy. Jsem ráda, že tohle zvládá.

### **Častým tématem jsou toalety...**

Ano, i to jsme s panem ředitelem řešili. Mattyho trápilo používání toalet úplně nejvíc. Dlouho odmítal chodit na dívčí toalety a sám od sebe začal používat ty pro kluky, s čímž učitelé neměli problém. Ale pan ředitel, který to domýšlí trochu dál a předjímá možné stížnosti rodičů, jimž se chce vyhnout, to zakázal. Matty, ačkoliv má třídu ve čtvrtém patře, tedy musí chodit na toalety pro invalidy do přízemí. Nechci, aby to vyznělo neuctivě k lidem s postižením, ale když mezi ně zařadíte trans dítě, na psychické pohodě mu to nepřidá. Tohle mi bylo opravdu líto. Ale celkově už jsme pochopili, že ve škole budeme muset jít cestou kompromisů.

### **Narazili jste ještě na nějaké další téma, které vyžadovalo řešení?**

Další problém jsme řešili před sportovním kurzem, kdy si Matty strašně přál být ubytovaný na pokoji s chlapci. Byl ale nakonec zařazen k dívkám. Samozřejmě rozumím obavám ze stížností rodičů, ačkoli se domnívám, že kdyby se jich někdo zeptal, oni by vyjádřili souhlas a nikdo by si potom nestěžoval. Ale ke snaze zeptat se rodičů vlastně ani nedošlo. Chápu, vždycky se oddělovali chlapci od dívek. Nejde ani tak o znásilnění nebo nějaké sexuální praktiky na pokojích, protože ty můžou probíhat i mezi dívkami nebo mezi chlapci. Asi je důležité zamezit hlavně otěhotnění, tomu se chce škola bránit.

### **Jaké máš vlastně zkušenosti s rodiči ostatních dětí?**

Směrem k ostatním rodičům je Mattyho záležitost spíš tabu. Kamarádím se s jednou maminkou, s ní jsme se o tom bavily. Ale jinak rodiče oficiální informaci nedostali. Nikdo se mě na nic neptal. To mě trochu překvapilo – nedávno byly třídní schůzky a trošku jsem čekala, že to téma přijde, ale nepřišlo. Já jsem ho tedy taky nenadnesla. Takže rodiče vědí jenom to, co jim řeknou děti doma.

### **Je to takhle pro tebe v pořádku?**

Vlastně nevím. Možná, že by bylo lepší rovnou napsat rodičům mail, aby věděli, že je ve třídě spolužák, který prochází tranzicí. Aby nebyli překvapení, když o tom děti budou doma mluvit. Ale vzhledem k tomu, že je Matty v deváté třídě a za chvíli z té školy odchází, tak mi vlastně na názorech ostatních rodičů nesejde. Možná je to i o mně. Kdybych se z jejich pohledů a názorů hroutila, možná by to bylo jinak. Ale mě se to vlastně moc nedotýká.

### **A jaké má Matty vztahy s ostatními dětmi?**

Má ve škole nejlepší kamarádku, která ho hodně podržela, nepřišel o ni, je to taková bojovnice za Mattyho práva a on zase bojuje za ta její. Je hrozně fajn, že se tam má o koho opřít. S ostatními dětmi je to postupný proces. Ale v tuhle chvíli ho už většina respektuje. Zvykli si na oslovení i na to, jak teď vypadá. A ti spolužáci, kteří si nezvykli, to ignorují a obcházejí. Nikdo vyloženě, aspoň o tom nevím, nešel proti němu.

Až na jeden incident, který se stal při hodině občanské výchovy, kdy si děti připravují aktuality a prezentují je před třídou. Mattyho spolužák si připravil příspěvek o LGBT lidech, kde se vyjadřoval negativně a urážlivě. Přitom věděl, že má ve třídě spolužáka, který prochází tranzicí a kterého se to téma intenzivně dotýká. Vyloženě tam došlo ke slovnímu útočení na trans lidi. Matty si to hodně vztahoval k sobě. Zpočátku se snažil diskutovat a oponovat mu, ale pak už se cítil tak špatně, že požádal pana učitele, jestli může opustit třídu, což mu dovolil. Já jsem potom panu učiteli psala, že bych o té situaci chtěla vědět víc. On se mi omlouval, že nedokázal odhadnout, k čemu ten

příspěvek povede, a že ho mrzí, že to včas nezastavil. Shodou okolností je to učitel, který má Mattyho i na tělocvik, takže mu vlastně vyjádřil nakonec podporu. Říkal mi, že Mattyho obdivuje, jak to zvládá, protože to určitě má ve škole těžké.

### **O své tranzici Matty své třídě řekl sám, nebo měl podporu školy?**

Myslím, že děti ve třídě se to dozvěděly od Mattyho. Jestli to pak paní učitelka oficiálně oznámila a pracovala se třídou, to vlastně nevím. Mají třídnické hodiny, ale Matty o nich nechce moc mluvit, takže nemám šanci se to úplně dozvědět. Nicméně vím, že po incidentu v občanské výchově pozvala paní učitelka dokonce návštěvu z poradny, takže to tam evidentně řešili. To jsem byla ráda.

### **Jak takhle z odstupu hodnotíš, jak se k tomu škola postavila? Je něco, co bys chtěla, aby probíhalo jinak?**

Když to vezmu celkově, díky pochopení některých učitelů to v té škole prochází vlastně relativně dobře. Na to, že je tam Matty první oficiální případ, se s tím popasovali celkem rozumně. Matty někomu dalšímu vyšlape cestu. Probíhá to tak v pohodě také kvůli tomu, jaký Matty je a že už měl v tu chvíli podporu ode mě a od kamarádů. Ale kdyby to bylo plašší nebo méně komunikativní dítě, bylo by vhodné, aby to probíhalo jinak – paní učitelka by mi měla napsat, měla by se zajímat, ptát se víc Mattyho a dávat mu podporu.

### **Zlepšilo se Mattyho rozpoložení poté, co se vám doma svěřil a začala ses snažit ho podporovat?**

Určitě. Nebylo to ale hned. Důvodem asi bylo právě to, že podpora doma nepřicházela ze všech stran a nebyla konstantní. On mi do dneška vyčítá, že jsem ho v tu dobu zklamala i já. Čekal, že zareaguji rychleji. Změny v tom, jak se cítí a chová, tedy nepřišly ze dne na den, ale každopádně byly zjevné a opravdu se během několika měsíců začal jeho psychický stav zlepšit. Jakmile jsem viděla, že se cítí líp, neměla jsem důvod s mojí podporou přestávat. Když dnes zpětně vidím, jak se Matty zlepšil a o kolik je ve své nové roli spokojenější, beru to jako potvrzení, že moje rozhodnutí ho podporovat bylo správné.

### **Spousta rodičů v podobné situaci si klade otázku: jak si můžu být jistý/jistá, že mé dítě skutečně ví, že tohle je pro něj ta správná věc? Nebudu ho podporovat v něčem, co je z dlouhodobého hlediska pro jeho život chybou? Taky sis takové otázky kladla?**

Já si tuhle otázku kladu dodnes každý den. A je to právě i největší strach mého manžela, který se velmi obává toho, že si Matty tímto zkaží život a my budeme součástí jeho špatného rozhodnutí. Víc jsem se ale asi vždycky bála o jeho aktuální zdravotní a psychický stav než o ten budoucí. V tom vidím veliké riziko. Třeba rozhodnutí o nasazení testosteronu se neobejde bez mého souhlasu, což je obrovská zodpovědnost. Ale vlastně se mi zdá, že s tímto rizikem dokážu žít spíš než s rozhodnutím, že teď své dítě nepodpořím a řeknu mu: „Do osmnácti budeš žít tak, jak jsi, a dělej, co umíš.“ Mám strach, že to by neunesl a že by kvalita jeho života byla strašná. Takže to pro mě jsou dvě misky vah. Víc jsem se bála přítomnosti nebo blízké budoucnosti, a proto jsem byla ochotná riskovat vzdálenější budoucnost. Ale samozřejmě si tu otázku kladu pořád.

### **Tvůj manžel má ty misky vah opačně. Jak jste se dohodli, když byly u některých kroků – například u změny jména – potřeba souhlasy obou rodičů?**

Manžel podlehl mému velkému nátlaku, což nebylo ani pro jednoho z nás vůbec jednoduché. Mattyho tranzice hodně ovlivňuje můj vztah s manželem, protože tentokrát nejdeme spolu, ale

jdeme hodně proti sobě. O to těžší to je pro mě i pro něj. Oba bychom si přáli podporu toho druhého. On má pocit, že jsem to rozhodla všechno za něj. Čas ukáže, zda to zvládneme. Já věřím, že ano.

### **Jaké další velké kroky vás teď čekají? Matty už má úředně změněné jméno na neutrální... Co přijde dál?**

Matty má za sebou první ze čtyř aplikací hormonální blokády, teď v prosinci dostane druhou dávku. Chodíme k paní doktorce Fifkové a ona mluví o tom, že v případě Mattyho by nechtěla čekat celý rok, protože blokáda není dobrá pro vývoj kostí. Takže by mu ráda testosteron nasadila dřív. Už jsme o tom mluvili i s manželem, který mi řekl, že má pocit, že nemá volbu a že to podepíše, když s tím přijdeme. Naštěstí opravdu důvěřujeme doktorce Fifkové. Pokud ona je jako odbornice přesvědčená o tom, že Matty testosteron dostat má, tak jí budu věřit.

### **Mít důvěru v odbornou péči jistě pomáhá. Čerpáte ještě nějakou další péči?**

Matty vlastně celou tu dobu, skoro dva roky, dochází na terapii. Terapeutka ho podporuje, aby se cítil líp. Pro mě je důležité, že má Matty nestrannou osobu, někoho z venčí, kdo ho může podpořit a pomoci mu vyznat se v jeho pocitech a myšlenkách. Když mám Mattyho rozhodnutí přijmout, je pro mě nejdůležitější věřit tomu, že se v sobě už vyzná a že má vše dobře promyšlené. I když mu je teprve 15, myslím, že terapie může být dobrý nástroj, jak mu pomoci, aby o sobě přemýšlel a byl k sobě upřímný.

### **Blízká budoucnost Matty je nyní v deváté třídě. Jak to plánujete se studiem dál?**

Čekají nás přijímačky. Matty je přirozeně inteligentní, má dobré známky, ale moc se neučil. Teď musí zabrat. Dnes si uvědomuju, jak bylo důležité, že těmi největšími událostmi jsme prošli už loni. Dnes má Matty kolem sebe síť lidí a cítí se relativně v pohodě, takže se může soustředit na učení. Neumím si představit, jak by to s přípravou na přijímačky zvládal, kdyby ta situace přišla až v deváté třídě. To musí být o hodně těžší. A asi to v takovém případě opravdu může ovlivnit celou budoucnost těch dětí. Naštěstí Matty se teď připravuje a hledá si školy. Samozřejmě ho zajímá i vstřícné prostředí, ale asi to nebude hlavní kritérium.

### **Je pro tebe jako matku důležité hledat si předem informace, zda je škola respektující a zda tam jsou děti s podobnou zkušeností jako Matty?**

Dopředu po tom tématu vyloženě nepůjdu. Ale byli jsme se podívat na dni otevřených dveří v jedné škole, která Mattyho nejvíc láká. Je to umělecká škola, takže je to prostředí vstřícné, obavy nemám. Pak uvažuje o gymnáziu. Asi se nepůjdu před přijímačkami ptát, jak to u nich funguje. Budu doufat, že když se jedná o gymnázium, pracují tam inteligentní lidé. Pokud bude Matty přijatý, půjdu do školy před začátkem školního roku, a rozhodně se pokusím dopředu jeho potřeby ošetřit. Matty má nové jméno, ale nemá změněné rodné číslo, takže ředitel i všichni učitelé se tu informaci samozřejmě dozví. Proto si myslím, že je dobře s nimi o tom mluvit. Ale bude záležet na Mattym, jak to bude chtít. Původně měl představu, že už ho všichni na nové škole vezmou jako kluka. Ale čím víc o tom teď přemýšlíme, tím víc vidíme, že to je naivní představa. Bude mít některé odlišnosti a spolužáci se samozřejmě budou pít a ptát. Musí se tedy rozhodnout, jestli se jim chce vyoutovat a jak to udělá. Je to jeho rozhodnutí, ale ráda bych, abychom se na tom se školou shodli.

**Moc držím palce, aby to dopadlo dobře. Máte za sebou náročné období. Ale každá zkušenost je zároveň zdrojem pro rozvoj. Jak se říká, co nás nezabije, to nás posílí. Je v tom, čím procházíte, něco pozitivního?**

Rozhodně. Já na sobě vidím obrovský posun. Trochu ješitně jsem se vždycky domnívala, že jsem respektující člověk bez předsudků. Až tohle vás ale opravdu prověří. Myslím, že jsem se lidsky posunula. Taky vidím, jak se Matty hodně posouvá, například v sebedůvěře. Ještě máme starší dceru, které je 21 let. I ji to posunulo neuvěřitelným způsobem, a to nejen ve vnímání LGBT+ tematiky, ale i v respektu a toleranci vůči všem menšinám. Zkouškou prochází i naše manželství. Dopředu člověk nedokáže ani přemýšlet o tom, že by jednou takovou situaci řešil.

**Proměňuje se i váš vztah s Mattym díky tomu, čím procházíte?**

My jsme si byli velmi blízcí už dřív, ale teď je to ještě silnější. Jsme na sebe hodně navázaní, asi až moc. Je to dáno tím, že jsem pro něj ta hlavní osoba, která ho podporuje. Doufám, že až Matty projde celým procesem, trochu se odpoutá, tak jak to má být.

**Myslíš si, že přítomnost trans dětí je pro školy příležitostí, jak se rozvíjet a posouvat dál?**

Rozhodně. Ačkoliv pracuji na jiném vzdělávacím stupni, i na sobě vidím, jak mě to profesně posouvá. Všímám si drobných okamžiků, na které bych dřív jako učitelka i jako ředitelka reagovala jinak. Například neustále dělíme děti podle genderu – toho se teď snažím vyvarovat. Stejně tak různých předsudků o tom, jací mají být chlapečci a jaké holčičky, což je dost časté. Pro školy je to obrovská výzva, ale věřím, že ji zvládnou. Vždyť mají ve třídách další takové děti, jako je Matty. Vyučující, školní psychologové a další mají být oporou i pro ně. Vždyť to oni jsou odborníci (nebo by jimi měli být), ne rodiče.

## Sociální geograf Michal Pitoňák (zájmeno on): genderová identita trans dětí je stejně silná jako u jejich cis vrstevníků

### Jak se ve své práci vztahuješ k LGBTQ+ tématům?

Původně jsem studoval obor učitelství biologie a geografie. Ve své diplomové práci jsem v Česku poprvé otevřel téma tzv. geografíí sexualit, a protože mě to hodně naplňovalo, rozhodl jsem se pokračovat v rozvoji tohoto oboru v rámci doktorského studia a oboru sociální geografie. Mezi hlavní témata, která jsem zkoumal, patřila společenská (cis)heteronormativita a diskriminace a jejich dopad na každodenní prožívání a well-being LGBTQ+ lidí. Již v doktorském studiu jsem získal příležitost spolupracovat s týmem z Národního ústavu duševního zdraví a po dokončení studia jsem tam nastoupil, abych se mohl svému výzkumu dále věnovat z duševně-zdravotní perspektivy.

Posledních osm let jsem se intenzivně věnoval zkoumání tzv. menšinového stresu. V roce 2023 jsem se stal vedoucím pracovní skupiny věnující se výzkumu duševního a veřejného zdraví sexuálně a genderově rozmanitých lidí. Vedle své výzkumné práce jsem rovněž nadšeným popularizátorem vědy a zastáncem zrovnoprávnění LGBTQ+ lidí, vedu např. spolek Queer Geography a pravidelně vystupuji na různých veřejných akcích.

### Jak se vyvíjí genderová identita a sexuální orientace? V jakém věku tyto procesy probíhají?

Sexuální orientace a genderová identita jsou dvě odlišné věci. Obě se u různých lidí rozvíjejí individuálně a jejich projevy závisí i na vnějších podmínkách, v nichž se člověk nachází.

Sexuální orientace je v současnosti chápána jako multidimenzionální fenomén, který má přinejmenším tři různé dimenze – vnímanou přitažlivost ke druhým, úroveň chování a úroveň identity. Vzorce přitažlivosti, kterou k druhým lidem pociťujeme, se mohou projevovat již v útlém věku. Nejčastěji se však začnou projevovat v průběhu sexuálního dospívání a jejich uvědomění a přijetí je zřejmě do jisté míry ovlivněno společenskými normami. To, zda příslušná osoba má nebo nemá příležitosti k projevování citů, které ke druhým osobám chová, je pak z velké části ovlivněno normami a okolním kontextem. Protože ve světě převládá heteronormativita (tzn. předpoklad, že všechny osoby jsou heterosexuální), pak sexuální identitu přijímají prakticky výlučně pouze osoby, které se od této automaticky předpokládané normy nějak odlišují. Přijetí a oznámení vlastní neheterosexuální identity (např. L, G, B, nebo pansexuální atd.) je součástí tzv. coming outu, tedy adaptace na heteronormativní prostředí.

Z mého nedávno [publikovaného výzkumu](#) vyplynulo, že svou touhu neheterosexuální lidé rozpoznají kolem 13. roku života. Pak ovšem více než dva roky trvá, než tuto svou identitu pro sebe poprvé pojmenují (např. „jsem gay“ nebo „jsem pansexuálka“). A teprve po dalších téměř dvou letech se rozhodnou svěřit někomu dalšímu. První „vnější coming out“ tak probíhá průměrně ve věku necelých 17 let.

### A jak je to s genderovou identitou?

Genderová identita označuje vnitřní vnímání genderu, tedy toho, zda sami sobě rozumíme jako muži, ženě nebo zda naše uvažování nějak přesahuje či vzdoruje tomuto dělení (např. u nebinárních osob). Genderová identita se pojí s vlastním sebeurčením osoby a dostupnými sociálními rolemi, se kterými se identifikuje. Protože biologické znaky, které označujeme pohlavím a jejich normativní a sociálně konstruované kulturní významy bývají pro velkou většinu

osob bezproblémové, je pro mnohé lidi koncept genderové identity, který tento rozdíl pojmenovává, nesrozumitelný a nemají potřebu jí jakkoliv tematizovat. U některých osob, které v naší kultuře v současnosti označujeme nejčastěji termínem transgender osoby, ale tyto dvě dimenze (pohlaví a gender) nejsou v souladu. Předpokládané kulturní role včetně významů, které přikládají jejich lidské anatomii, pak u těchto trans žen a trans mužů mohou vyvolávat různou míru diskomfortu (genderový nesoulad, dysforie).

Dosavadní výzkumy genderu se zaměřovaly především na cisgender děti, tedy ty, jejichž genderová identita odpovídá jejich biologickému pohlaví úředně zapsanému při narození. Tyto výzkumy ukázaly, že děti mívají ohledně své genderové identity jasno již ve věku kolem tří až pěti let.

Výzkumy vývoje genderové identity trans dětí jsou ale prozatím mladé. Zajímavé výsledky přinesla studie Washingtonské univerzity (Gülgöz et al., 2019), prozatím největší svého druhu. Ukázala, že bez ohledu na to, jak dlouho jsou trans děti považovány za cis či jak dlouho je k nim přistupováno s respektem ke zvolenému genderu, je jejich genderová identita stále stejně silná jako u cisgender dětí. Pochopení těchto zjištění by mohlo v budoucnu dospělým pomoci více podporovat děti během jejich vývoje a sociální tranzice, neboť se zdá, že genderovou identitu dětí výchova neovlivňuje. Výchova a (ne)přijímající prostředí však ovlivňuje pochopitelně jejich well-being.

### **Co má podle výzkumů pozitivní dopad na duševní zdraví mladých LGBTQ+ lidí? Co by na úrovni společnosti/ škol/ rodin nejvíce pomohlo?**

Klíčovým faktorem, který má prokazatelný pozitivní dopad na duševní zdraví LGBTQ+ mladistvých, je sociální podpora – tedy široký soubor faktorů souvisejících s přijetím ze strany druhých, validizací vlastní identity ze strany druhých, pozitivním přístupem, zájmem a potvrzením ze strany druhých. Jelikož všichni žijeme v sociálním prostředí, jen těžko se vyhneme situacím, při kterých býváme s druhými jakkoliv srovnáni\* nebo poměřováni\*. Může se stát, že jsou tato srovnání mířena normativně a vyvolají v nás pocity „nenormálnosti“ či jinak zpochybní náš vlastní vnímaný pocit „zdravosti/správnosti“, potažmo sounáležitosti. V takovém případě se můžeme začít cítit ohroženi, zpochybnění a náš well-being tak budou ohrožovat nejrůznější procesy, které vstoupí do hry primárně za účelem ochránit nás – skrývání vlastní autenticity, zvnitřnění norem („sebeeditace“) atd.

Společnost by se měla zaměřit na rozšiřování prostoru, v němž by si větší množství lidí mohlo připadat normálně a přijatě. Společnost má celou řadu prostředků, jak toho může dosáhnout, a institucionální změny jsou jedním z nich. Ve školách jakožto institucích se nabízí zejména strategie normalizace rozmanitosti, kdy se studující nebudou o lidské genderové a sexuální rozmanitosti dozvídat jen při specifických hodinách zaměřených na sexuální výchovu, ale například i v hodinách zeměpisu, historie a při jakýchkoliv dalších příležitostech.





## Nebinární lektorující Haru (zájmeno oni): pro LGBTQ+ mládež je nedůležitější společenské přijetí

### **Představ nám, prosím, čím se zabýváš a jaký to má vztah k tématu LGBTQ+.**

Pohybují se v organizaci Trans\*parent a v komunitním projektu Queer and Trans Youth, kde se podílím na osvětové a edukační, ale i podpůrné činnosti. Jsem v kontaktu jak s LGBTQ+ dospívajícími, tak s trans, nebinárními a intersex lidmi bez ohledu na věk. Kromě toho studuji speciální pedagogiku a věnuji se specializaci na duševní zdraví, neurodivergenci, sociálně vyloučené lidi a minoritní skupiny – takže i zde mířím k LGBTQ+ lidem.

Co se týká mých nejčastějších činností, pomáhám facilitovat podpůrné skupiny, ať už všeobecné nebo specificky pro dospívající. Zároveň lektoruji na konferencích, pro školy, někdy i pro firmy. Nyní pracuji s kolegou také na metodickém materiálu k nově vzniklému filmu Úsvit, který řeší intersex tematiku.

Jsem nebinární a procházím určitými formami tranzice. Byla to jedna z věcí, která mě ke zmíněným tematickým oblastem přivedla. Žitá zkušenost mi totiž ukázala, že je tady spousta věcí, které by stály za zlepšení nebo rozvoj.

### **Co podle tvých zkušeností dnes mladí LGBTQ+ lidé řeší jako hlavní téma?**

Hodně jde o společenské přijetí. Lidé se mylně domnívají, že když je někdo LGBTQ+, znamená to, že chce pozornost a potřebuje vyčuhovat z davu. Často jsou proto LGBTQ+ lidé vystrčeni na okraj, jako že jsou divní, i když oni sami divní být nechtějí. Naopak přijetí a nalezení vlastního místa v kolektivu má pro LGBTQ+ mladé lidi velký význam – ostatně stejně jako pro všechny dospívající.

### **Přijetí ve škole hraje významnou roli v životě mladých LGBTQ+ lidí. Co by jim situaci ve školním prostředí ulehčilo?**

Zvláště ve školství je důležité zohlednit, že nemusíme vědět, jakou mají LGBTQ+ studující situaci doma. Často může být hodně komplikovaná, takže je důležité, aby škola byla záchranný bod, kde mohou studující najít bezpečný prostor, mohou hledat pomoc a podporu a ví, že na to nejsou sami.

Z mojí zkušenosti by pomohlo, aby se o tématech různorodosti identit více mluvilo napříč předměty. Ona v nich jsou obsažena, ale vyučující nevědí jak na to, bojí se jich nebo tyto otázky prostě nechtějí zařazovat. Také je podle mě důležité uvědomovat si závažnost šikany motivované identitou. Uyučující ji mohou přehlížet a myslet si, že se to vyřeší samo, ale ono se to bez intervence spíš zhorší. Řešili jsme takové situace v konkrétních školách, kde se v tom neustále hledalo něco specifického, protože cílem šikany byli žáci, kteří jsou něčím specifičtí. Ano, ta specifika je třeba brát v potaz, pořád je to ale ta stejná škodlivá šikana, kterou bychom měli brát vážně a řešit ji.

### **Jak mohou vyučující dát LGBTQ+ studujícím najevo svůj přijímající postoj?**

Mohou to být i maličkosti, jako když vyučující zmíní LGBTQ+ téma ve výuce tam, kam takové téma patří, a záměrně ho nevynechá. Nebo pokud se postaví na stranu rozmanitosti, když třída začne témata identity zesměšňovat. Pro spoustu studujících může být také cenné vidět, že si vyučující připne LGBTQ+ odznak. Je to signál „jsem tady, můžeš se na mě obrátit“. Dále, a to je možná

v českém kontextu zatím sci-fi, může při představování uvést kromě svého jména i zájmena, která používá.

Také může pomoci, když se školy zasadí o vznik školní podpůrné skupiny pro LGBTQ+ děti (dříve takové skupiny fungovaly na univerzitách či středních školách, nyní existují i na základních školách). Je ale důležité pečlivě promyslet, jak skupinu koncipovat, aby byla bezpečná. Vidím, že pro děti, které ve své škole mají svoji více či méně oficiální partu, je to další věc, která jim dává stabilitu a pomáhá je chránit před negativními dopady na duševní zdraví, jak je známe z literatury.

Přijde mi důležité, aby personál školy byl alespoň základně proškolen. Aby měl základní informace o LGBTQ+ tématech, tím pádem byl připraven reagovat, když se témata ve škole objeví, a destigmatizovat je.

### **Jaké jsou v současnosti největší překážky pro trans, nebinární a intersex lidi v ČR?**

Je to legislativní a medicínský přístup. Legislativa výše zmíněné minority nerozpoznává vůbec, nebo pouze v souvislosti s kastrací, tedy zneplodněním. Takto nastavené podmínky vysílají signál o tom, co si společnost o trans, nebinárních a intersex lidech myslí a jaké mají dle ní místo. A oni to pochopitelně vnímají, hodně to na ně dopadá. Máme statistiky o tom, že v zemích, kde se legislativní situace zlepšila, se záhy zlepšilo také zdraví LGBTQ+ lidí, specificky dospívajících, protože skrze své postavení ve společnosti vnímají, jaká může být jejich budoucnost.

Dalším problémem může být neinformovanost veřejnosti. Dospívající se mnohdy nacházejí v situaci, kdy se musí každý den obhajovat a společnost s nimi jedná, jako by museli umět vše odborně vysvětlit. Kolikrát to není v jejich silách, je to hodně vyčerpávající a nemělo by to od nich být vyžadováno. Na spoustu z nich to dopadá, chtějí jen žít svůj život, být sami sebou a nechtějí se tím nějak víc zaobírat a brát na sebe roli toho, kdo vše vysvětluje.

### **Školy často u trans a nebinárních studujících řeší zcela praktické aspekty jejich přítomnosti ve výuce. Dalo by se jim v tomto ohledu něco poradit?**

V Česku je časté rozdělování tříd podle pohlaví. Můžeme se ale ptát, zda je na místě a co tím získáváme? Přitom můžeme najít spoustu jiných variant, jak děti rozdělovat do skupin. Lze se inspirovat v zahraničí.

Co se týká šaten a záchodů, každá škola má jiné možnosti, ale téměř všechny mají neutrální variantu záchodů pro lidi s handicapem. Také toalety pro zaměstnance často bývají společné. Někdy je navíc řešení jednodušší, než se může na začátku zdát – trans dítě si prostě vybere jednu ze dvou existujících možností školních toalet. Někdy i takovou, kterou bychom nečekali – nadále se rozhodne používat ty toalety, na které chodilo doposud.

Neexistuje obecná rada, ale je dobré zmapovat si situaci školy a také situaci konkrétních žáků a žákyň a jejich reálné potřeby. To je třeba něco, co děláme s Trans\*parentem. Školy s námi mohou tyto věci konzultovat, dokážeme také poradit se školními systémy evidence, které se někdy komplikovaně předělávají, ale i zde existují nějaké cesty.

## Lektorka Viktória Beličáková (zájmeno ona): prožívání genderové identity zajímá všechny mladé lidi, nejen ty, kteří se identifikují jako LGBTQ+

### **Viky, představ nám, v jaké oblasti týkající se LGBTQ+ dospívajících působíš?**

Pracuji jako komunitní organizátorka ve slovenské organizaci Saplinq, která se věnuje LGBTQ+ právům. Koordinuji dobrovolnictvo a pracuji specificky s mladými lidmi, které zajímá občanská angažovanost a LGBTQ+ práva. Máme projekty zaměřené na mladé queer lidi a podporu jejich vlastních projektů a aktivit. Také lektoruji programy primární prevence, které se soustředí na genderovou identitu a sexuální nebo vztahovou orientaci.

A také jsem sama queer. Snažím se podílet na budování něčeho, co mně samotné chybělo, když jsem byla mladší, nebo co mám pocit, že stále chybí a já bych to mohla podpořit. Zároveň chci sdílet svoji zkušenost s dalšími lidmi, protože v mém mládí reprezentace LGBTQ+ lidí vůbec neexistovala, stejně jako přístup k jakýmkoliv informacím. Chci využít svoji pozici a svůj hlas, abych podpořila další lidi v podobné situaci.

### **Co přesně ti chybělo, když si vyrůstala jako queer dospívající?**

V tom období mi chybělo úplně všechno. Vyrůstala jsem v Košicích na východním Slovensku, na škole jsem byla asi před 15 lety. Neměla jsem přístup k žádným informacím ohledně queer identit, neměla jsem příležitost jim hlouběji porozumět. Věděla jsem, co to znamená být gay nebo lesba, neměla jsem ale představu o tom, jak tito lidé žijí, s čím se setkávají, jaká témata řeší, nic z toho jsem vůbec neznala, a neměla jsem ani ten jazyk, který by pojmenovával jiné než tyto dvě identity. Nevěděla jsem tehdy, že existuje něco jako bisexualita nebo cokoliv dalšího. Možná se to i někdy zmínilo, ale bylo to extrémně povrchní. A tím, že reprezentace LGBTQ+ lidí vůbec neexistovala, nebyla možnost se informovat, získat pozitivní vzory nebo se dozvědět, jak vypadá jejich každodenní život. Z toho důvodu mi chyběl i prostor, kde bych o queer zkušenostech mohla mluvit nebo je objevovat, s někým se setkávat. Měla jsem jednoho kamaráda, který udělal coming out, když mu bylo 15 let. To byl asi jediný člověk, s nímž jsem si o tom kdy povídala, než jsem šla na vysokou školu. V tom období jsem měla pocit, že nemám za kým jít a s kým o tom mluvit.

### **Mají mladí lidé, s kterými nyní pracuješ, podobné potřeby, nebo už jsou v jiné situaci?**

Především při lektorování na školách vnímám, že mezi lidmi stejného věku jsou obrovské rozdíly. I v rámci Prahy, která by se mohla zdát jako jedno město homogenní, jsou mnohokrát diametrální rozdíly v povědomí studujících o LGBTQ+ tématech a v citlivosti, kterou na toto témata mají vypěstovanou. A mimo Prahu je to pak obzvláště rozličné. Co ale geografie až tolik neovlivňuje, je skutečnost, že mladí lidé dnes mají přístup alespoň k obsahu na sociálních sítích – existují seriály, knížky a další materiály, které tvoří samotní queer lidé nebo odbornice a odborníci.

Myslím si, že ve školách dnes není ani tak důležité vysvětlovat, co znamenají jednotlivá písmena ve zkratce LGBTQ+, ale spíš vytvářet prostor pro to, aby se mohlo jít více do hloubky. To vidím jako potřebnější. Je sice dobré ujasnit si terminologii a můžeme se bavit i o nuancích respektujícího jazyka. Ale povědomí o tom, že různé identity existují a co asi znamenají, mají studující už ze sociálních sítí. Také vědí, jaké jsou vizuální symboly nebo zkratky vztahující se k LGBTQ+ lidem, vědí, co je Pride, umí si s tématem spojit duhu nebo duhovou vlajku. To jsou věci, které jsem já

v jejich věku vůbec neznala. Je super, že mladí lidé mají tyto informace. Kolikrát řeší, že už je toho tématu možná až příliš a že ne vždy je LGBTQ+ reprezentace autentická nebo smysluplná.

### **Uvedla bys konkrétní příklad, co tím mladí lidé myslí?**

Nedávno jsem měla zajímavou diskuzi v 9. třídě. Povídali jsme si o tom, jaké znají studující seriály s queer postavami, a někteří říkali, že jim už jejich počet přijde na sílu. Zeptala jsem se proto, jaké zobrazování LGBTQ+ postav by viděli jako ideální, aby bylo autentické a nepůsobilo jako nutné odškrtnutí kolonek reprezentace. Řekli, že jim nejvíc vyhovuje, když je téma organicky zapojené do každodenní zkušenosti jako do celé mozaiky života a identity člověka.

I v jiných školách jsem vnímala, že se o LGBTQ+ tématech mladí lidé chtějí dozvědět, ale tak, že budou zasazena do širšího kontextu. Někdy může být fajn se na ně specificky a úzce zaměřit, ale mladí lidé chtějí vědět, že queer zkušenost má přesah – zde lze zvolit obecnější témata, se kterými se mohou ztotožnit všichni. Myslím, že celkově jim vyhovuje větší fluidita – například povídání o genderové identitě je dobré více otevřít a mluvit o tom, jak my všichni prožíváme svou genderovou identitu, a nesoustředit se jen na ty identity, které nejsou cisgender. Vnímám, že mladí lidé chtějí propojení s dalšími tématy, protože z úzkého zaměření na LGBTQ+ je už někdy cítit vyčerpání.

U mladých lidí ovšem stále rezonuje, když mluvíme o queer a queer-inkluzivních prostorech, které mohou navštívit. I v Praze velmi pozitivně reagují, když jim řekneme, že existuje LGBT+ komunitní centrum. Sami by možná neměli odvalu tam jít nebo by ani nevěděli, jak si to vygooglit. Proto je důležité jim říci, že ta místa existují. Povědomí o reálných queer prostorech je pořád malé, zvláště mezi lidmi pod 18 let věku. Pro ně existuje málo takových bezpečných míst a jsou spíše neformální, jako spíše takové kamarádské skupiny. Nejedná se o vyložené podpůrné skupiny nebo komunitní centra – ta také docela chybí.

Všímám si také velké generační propasti, kdy si třídy nerozumí se svým učitelstvem. Nemyslím tím pouze věk, týká se to někdy i vyučujících, kteří jsou pár let po škole. Se sociálními sítěmi se situace dost proměnila a mladá generace má navnímané různé nuance, v kterých jsou starší lidé ztraceni. Tím pádem se jim mladí nechtějí otevřít, protože si nejsou jisti, že u nich najdou potřebnou senzitivitu.

### **Podle tvé zkušenosti by tedy bylo přínosem, kdyby se v rámci širší sexuální výchovy, a oboru Výchova ke zdraví a oblasti Člověk a společnost mluvilo o tématech spojených s LGBTQ+ víc komplexně?**

Myslím, že je fajn queer témata do výuky vnášet velmi jemně a napříč předměty. Stačí, že se něco připomene v dějepisu, něco v občanské výchově nebo v jiném předmětu a studující si to začnou dávat dohromady. Větší přínos bude mít, když se téma normalizuje napříč různými předměty a rozhovory. Ne že jednou přijedeme my se specifickým programem zaměřeným jen na LGBTQ+ téma.

### **Říkáš, že mladí lidé oceňují, když jsou LGBTQ+ témata podávána v širším kontextu, a ne izolovaně. Máš zkušenost, jak to vypadá, když studující v některé škole znají pojmy, ale kontext jim chybí?**

Často se objevují nějaké nepřesnosti, co vnímám, že je pro mladé lidi matoucí, je že online vidí spojování LGBTQ+ témat s BDSM praktikami. Existuje sice nějaký překryv mezi lidmi, co se identifikují jako LGBTQ+, a mezi těmi, kdo mají rádi BDSM, ale rozhodně to není stejná věc. Určitý obsah online ale může vyvolávat pocit, že je to jedno a to samé.

Když si ve škole začneme povídat o LGBTQ+ tématech, někdy se ukáže, že studujícím chybí základní sexuální a vztahová výchova – základní otázky jako souhlas k sexu a vůbec naladění na témata, která jsou intimní. Nemají znalosti, na které by si obsah našeho programu mohli napojit, takže s nimi nelze logicky jít do takové hloubky. Vlastně by nebyla potřeba ani sexuální výchova. Stačilo by, kdyby na školách byly třeba sdílecí kruhy nebo jiný prostor, kde studující můžou mluvit o svých emocích. Pak by bylo o mnoho snazší otevírat vztahová a identitní témata.

Myslím, že studujícím celkově chybí prostor nad těmito tématy přemýšlet. V momentě, kdy se nám ve třídě podaří rozjet diskuzi, kdy mladí lidé sdílí své názory nebo mají příležitost se doptávat, je to pro ně úplně nový zážitek. Chtějí především slyšet žité zkušenosti od queer lidí, to je pro ně nejdůležitější, a taky diskutovat o svém vlastním prožívání – jak to vnímají ve svém vlastním okolí i jak mohou podpořit někoho kolem sebe. To jsou během našich programů momenty, kdy třída dává nejvíc pozor, je cítit největší zájem.

Ve třídách, kde chybí základ – není tam důvěra, bezpečí, dodržování skupinových pravidel – je otevírání těchto témat hodně náročné. Chce to přípravu, pracovat na atmosféře a nastavení kolektivu. Až pak bude diskuze a sdílení zkušeností dobře fungovat.

**Zmínila jsi, že je potřeba dávat studujícím kontakty na bezpečné queer prostory a odkazy na zdroje, protože i když se pohybují na sítích, nemusí na ně narazit. Jaká další témata je dobré s nimi takto otevírat?**

Například se také málo řeší sexuální zdraví mezi queer lidmi a zdravé vztahy. Bylo by fajn mluvit o specifických situacích, do kterých se mohou dostat queer lidé před coming outem. Například, že jim druhá osoba může vyhrožovat, že je vyoutuje v momentě, kdy se oni sami necítí bezpečně a nechtějí, aby jejich coming out proběhl, a mohou se tedy cítit tím člověkem ovládaní. Bylo by tedy dobré mluvit o tom, jaké běžné a jaké specifické situace se mohou v queer vztazích objevovat.

Dále je vhodné zapojovat queer pohled, když mluvíme o konsentu, o vztazích, vztahové dynamice, sexuálním zdraví. I já jako dospělá osoba s plynou angličtinou mám problém vyhledávat informace o tom, jak se chránit a zamezit přenosu infekcí a chorob. Mladí lidé mohou být ve zvýšeném riziku a zároveň se mohou obávat se na to zeptat – jednak protože jsou teenageři a je to sex, ale i proto, že by položení dotazu znamenalo coming out, který ještě nemusí být připravení udělat.

**Jak vnímáš roli jazyka? Myslíš, že vyučující potřebují podporu v tom, jak používat LGBTQ+ terminologii?**

Setkala jsem se s velmi různorodými vyučujícími co do znalostí, přístupu i používání jazyka. Pokud usilujeme o inkluzi LGBTQ+ témat v naší škole, je dobré nastavit minimální standard, který by měli všichni ovládat. Například vyučující by neměli používat zastaralé názvy nebo by měli umět pracovat s tónem hlasu, protože mladí lidé moc dobře vnímají nejistotu, nesouhlas nebo chybějící respekt. Nastavení základní terminologie a přístupu může hodně pomoci. Když totiž studující cítí, že vyučující mají s tématem problém, může to vytvořit silný pocit diskomfortu a takovému vyučujícímu se žádný mladý člověk nebude chtít svěřit.

Může být také fajn během roku poukazovat na určitá data spjatá s LGBTQ+ tématy – např. Pride měsíc (červen) – ale i s ženskými právy, právy černochoů a černošek a tak podobně.

**V rámci tvé práce v Saplinqu máš zkušenosti i ze zahraničí. Jaké znáš příklady dobré praxe?**

Velmi dobrou praxi, kdy se LGBTQ+ témata objevují napříč předměty, jsem viděla ve Švédsku a nyní do určité míry probíhá podobně ve Skotsku. Některé země se snaží o holistické vzdělávání a podporují učitelstvo k tomu, aby LGBTQ+ témata zapojovali všude, třeba i v matematice. Člověk si může říct: „Proč by to proboha mělo být v matematice?“ Přitom stačí jen změnit zadání slovní úlohy tak, že má někdo dvě mámy atp. Jsou to banality, ale přesně takové věci mohou mladým lidem ukázat, že být LGBTQ+ je v pohodě.

Dále mi přijde zajímavá zkušenost jednoho učitelstva z Austrálie, které učí na škole, kam kdysi sami chodili. Během obědové pauzy tam zavedli kroužek pro LGBTQ+ děti, kde si říkají, jak se ten den cítí, co ten den prožívají.

Také mi přijde dobré tvořit různé projekty – například projektové dny zaměřené na lidská práva, kdy jednou z kapitol mohou být LGBTQ+ práva a necháme mládež, ať si sama zjistí informace a připraví prezentaci pro své spolužactvo.

A důležité je i to, aby vyučující, kteří se na to cítí, využívali LGBTQ+ symboly – aby navenek komunikovali, že jsou spojenci a spojenkyněmi LGBTQ+ lidí. Například jeden kolega v komunitním centru nosí duhovou klíčenku a pro mládež je to signál, že za ním mohou přijít, že on sám je queer a bude používat senzitivní jazyk. Dokonce na ní má napsaná i svá zájmena, jelikož jich používá vícero.

### **Máš zkušenost jako bisexuální člověk. Je dnes pozice leseb a gayů odlišná od situace bisexuálních či pansexuálních lidí?**

Vnímám, že k zastřešujícímu pojmu bisexualita, kam někdy spadá i pansexualita, se v rámci skupiny queer lidí hlásí velké množství osob. I u mladých to dost rezonuje, znají ty termíny, i když ne vždy je od sebe odlišují. Ale i tak přetrvává spousta stereotypů a předsudků vůči bisexuálním lidem. Může to být velmi složité například v rámci coming outu, kdy se tyto předsudky mohou stát zdrojem určité nejistoty. Člověk má pocit, že musí neustále svou identitu obhajovat a ostatním ji připomínat, protože lidé mají tendenci sklouzávat k binárnímu vnímání světa. Pokud bisexuální člověk chodí s člověkem jiného genderu, ostatní mají tendenci vidět je jako hetero pár. Pokud je bisexuální člověk s osobou stejného genderu, je v očích okolí lesba nebo gay. Jde o vymazávání fluidity, kterou člověk může prožívat, neboť přitažlivost se může měnit v čase s věkem nebo může být různá v různých obdobích. Když mladým lidem vyprávím o tom, jak jsem sama sebe poznávala, je pro mě náročné ten příběh nějak lineárně učesat, protože to zjišťování bylo velmi kostrbaté a takové všelijaké. A asi to tak může mít spousta dalších lidí, protože u bisexuality ty věci nejsou jednoznačné a přímočaré a přichází v různém věku. Mnoho lidí pojmenovává svou identitu na základě vztahu, ve kterém nyní jsou. S tím já nesouhlasím, ale respektuji to. Myslím si, že důležitější je moje identita a pak až je vztah, který mám aktuálně, nebo jsem měla či budu mít.

Napětí může bisexuálním lidem přinášet taky to, že pociťují určité privilegium, když jsou ve vztahu, který navenek vypadá jako heterosexuální. Kvůli tomu privilegiu mohou mít pocit, že vypadávají z queer prostorů nebo nejsou dostatečně queer. Je to myslím veliké téma. Přemýšlím i nad tím, zda to privilegium skutečně máme, nebo je jen zdánlivé. I když je pravda, že být ve vztahu, který v daný moment působí jako heterosexuální, je skutečně jiné – nemusíte nad tolika věcmi přemýšlet, například jak budou lidé reagovat, když se chytne za ruku na veřejnosti. Na druhou stranu si myslím, že to, zda jsme aktuálně zamilovaní do osoby stejného či jiného genderu není něco, nad čím máme kontrolu. Proto jsem přesvědčená, že to není až takové privilegium, neboť ho můžeme lehko získat a také ztratit. Pokud by to mělo být skutečné privilegium, myslím, že by to měla být konstantnější výhoda, kterou můžeme mít, aniž bychom ji byli vědomi. Tato fluidita by

ale neměla snižovat validitu bisexuálních lidí a zpochybňovat, jestli patří, nebo nepatří do queer prostorů a jestli by měli být vidět stejně jako další queer lidé.

Skrz moji žitou zkušenost si také uvědomuji, nakolik je náš svět binární. Všímám si praktických překážek, na které lidé, co jsou hetero, lesby nebo gayové nenaráží a bisexuální lidé na ně narážet mohou. Například queer lidé, kteří jsou bisexuální, mají problém žádat o azyl v jiné zemi, pokud je důvodem jejich odchodu velmi nehostinná atmosféra vůči LGBTQ+ lidem v jejich vlasti. Jestliže totiž měli vztahy jak s muži, tak se ženami, snižuje se jim šance, že budou vnímáni jako dostatečně queer a že bude uznána jejich potřeba se ochránit před ohrožením adostat se ze své rodné země pryč.

Někdy jde o neviditelnost, jindy o aktivní vymazávání bisexuálních lidí. Pro mě jako bisexuálního člověka je působení v LGBTQ+ aktivismu jako taková cesta. Dlouho jsem se cítila, že nemám čím přispět, nebo že tam ani nemám proč být. Trvalo mi uvědomit si, že na mém hlasu také záleží. A to je podle mě ten problém – pokud se polovina LGBTQ+ lidí cítí, že na jejich hlasu nezáleží nebo že by tam neměli být, přicházíme o mnoho zkušeností. Zároveň vidím pozitivní změny. Například se více mluví o manželství pro všechny páry, a nejen pro gaye a lesby. Tento výraz zahrnuje i bisexuální lidi, a to je velmi důležité.

## Právnick Maroš Matiaško: respekt k identitě dítěte je přímo ve školském zákoně

### **Jakým problémům LGBTQ+ dětí a dospívajících se jako advokát věnujete?**

U LGBTQ+ dětí, dospívajících a mladých dospělých jde primárně o otázku práva na identitu, určení identity a otázku práva na soukromí, respekt a rozhodování o vlastním soukromí. Tyto záležitosti u lidí nízkého věku hodně rezonují v oblasti vzdělávání. Ve škole je dítě konfrontováno s určitou kulturou vzdělávacího systému, ať už je tato kultura více či méně institucionální nebo více či méně bezpečná pro dítě, které řeší svou vlastní identitu, sexualitu a soukromí.

Dále jsme v praxi řešili situace po ukončení vzdělávání, kdy typicky po tranzici člověk žádá o úpravu diplomu nebo jiné dokumentace tak, aby odpovídala nově uznanému pohlaví. To jsme řešili jak u vysokoškolského diplomu, tak u maturitního vysvědčení.

Toto jsou dva kontexty, které vnímám jako zásadní – bezpečné prostředí v rámci vzdělávací instituce a formální výstupy vzdělávání, které reflektují uznanou identitu dítěte.

### **Přicházejí k vám na konzultaci dospívající, kteří procházejí tranzicí a řeší na co vše mají oni či škola právo?**

Obracejí se na nás spíše dospělí lidé s nějakou zkušeností z doby před zletilostí, ať už se jednalo o zážitek špatného zacházení ve školských situacích, šikanu ze strany vyučujících a dalších dospělých nebo ze strany spolužáků.

### **Zmiňoval jste právo na sebeurčení. Věnujete se i problematice oslovování studujících zvoleným jménem? Je to oblast, na kterou od škol přichází spousta dotazů.**

Misgenderování je v současné chvíli bohužel běžné. Velmi záleží na jeho rozsahu a do jaké míry ho daný člověk vnímá jako ponižující nebo zraňující. Řešili jsme v tomto ohledu dvě kauzy, kdy

jsme nabízeli poradenství a konzultace. Nešlo o soudní kauzy, nebyly to ani kauzy, které by nekončily například stížností na Českou školní inspekci, takže následně nemají žádnou institucionální paměť.

Většinou se z naší strany jedná spíše o poradenství, jakým způsobem se daný člověk může bránit, pokud se rozhodne, že se chce bránit. Ale misgenderování je velký problém. Řešili jsme například nerespektování preferovaných zájmen u nebinárních lidí – množný nebo střední rod lidí naprosto odmítají používat.

### **Existují nějaké předpisy nebo právní pravidla, o které by se školy mohly při práci s trans a nebinárními studujícími opřít?**

Školský zákon formuluje principy vzdělávání a taktéž práva dětí. Lze v něm najít respekt k identitě dítěte – z obecných principů se tedy respekt k trans a nebinárním studujícím odvodit dá. Spíše jde o to, že dosud neexistuje žádný úzus. Prostě se to dosud nedělá.

Pokud se ptáte na konkrétní normu, která by upravovala oslovování, nejsem si vědom, že by něco takového existovalo ze strany České školní inspekce ani ministerstva školství. Nyní je ovšem v přípravě metodika MŠMT k trans a nebinárním studujícím.

### **Co podle vás nejvíce mladým LGBTQ+ lidem chybí?**

Celkově chybí měkká podpora ze strany školy. Takové provázení procesem ať už tranzice nebo řešení vlastní identity a zajišťování, aby ten proces byl bezpečný. Chybějící podpora může být problém zejména v rurálních oblastech, kde mohou být hůře dostupní psychologové, terapeuti a další odborná pomoc. Je to systémový problém. Vhodně nastavený rámec by umožňoval poskytovat bezpečnou podporu v rámci školy jako instituce. To by dále sloužilo jako prevence šikany od vrstevníků nebo disrespektu ze strany vyučujících, kteří odmítají používat takové oslovení, jaké žák nebo žákyně navrhuje v souladu s tím, í a jak je pro ně důležité a jak se identifikují.

### **Co by z vašeho pohledu pomohlo? Vidíte nějakou šanci na změnu?**

Začnu obecněji: v přístupu k trans a nebinárním lidem by bylo ideální, aby byla zrušena podmínka kastrace. Musí dojít k jejímu zrušení v zákoně. Souvisí to se společenským klimatem a vážou se to i na postoje společnosti, které se na základě toho klimatu formují, udržují nebo se proměňují. To je pro mě naprosto klíčová věc. Je zde i návrh, aby děti od 15 let měly právo na sebeurčení a měly právo zahájit tranzici a dosáhnout na úřední změnu pohlaví. Novela však nejspíše tento věk respektovat nebude a bude se držet věku od 18 let.

Pokud se vrátím opět více k vzdělávání, chybí zde specifický podpůrný systém. Například nabídka vzdělávání v tématu trans identity pro školní psychology, metodiky prevence, výchovné poradce a další osoby s odborností jinou než pedagogickou je nedostatečná. Nyní takové kurzy, pokud se nemýlím, nabízí pouze organizace Trans\*parent<sup>8</sup>. Bylo by ale potřeba, aby jich bylo více, a měl by to organizovat stát.

Dále, pokud by existovaly metodické pokyny ministerstva školství, Česká školní inspekce by na ně mohla navázat a kontrolovat jejich aplikaci v praxi. Pak by tam byla jistá míra vykonatelnosti. Dovedu si také představit změnu školského zákona. Mohlo by jít o vyjasnění práva na sebeurčení

---

<sup>8</sup> Školení zaměřena obecněji na LGBTQ+ témata nabízí například organizace Mezipatra, prevenci homofobní a transfobní šikany se věnuje organizace Jules a Jim. Pedagogická fakulta nabízí kurzy Celoživotního vzdělávání.



dítěte, případně zdůraznění práva na bezpečí, pokud dojde k sebeurčení s ohledem na respekt k jeho vlastní identitě. Zásady a cíle vzdělávání a také práva žáků jsou velmi obecně formulovány, takže tam prostor na změnu určitě vidím.

Dále by pomohlo, kdyby Česká školní inspekce do této problematiky nějak výrazněji vstoupila. Případně pokud by ombudsman měl jasné stanovisko k otázce oslovování, jako prevenci misgenderování.

Nakonec bych dodal, že možná ani není nutné měnit zákon, jako spíše změnit institucionální postoje. Pokud bude Ministerstvo školství mít jasný postoj k trans studujícím, tak to následně ovlivní postoje škol, a už to bude jako sněhová koule. Přečiny se budou chápat jako excesy, půjde po nich Česká školní inspekce nebo ombudsman. Metodiky MŠMT by proto mohly být dobrý první krok.

# LGBT+ ve škole

Z příběhů a rozhovorů představených v předchozích částech vyplývá několik jednoduchých doporučení směrem ke školám:

- V dospívání se přirozeně objevuje zvýšená potřeba zabývat se svojí identitou (kdo jsem?), probouzející se sexualitou (kdo a co mě sexuálně přitahuje?) a partnerskými vztahy (do koho se zamilovávám?). Škola to nemůže ignorovat.
- Mladí lidé potřebují o identitě a sexualitě mít dostatek poznatků. Pokud jim je nenabízí škola, hledají si je na internetu a mohou narazit na zdroje pochybné kvality. Škola by měla tuto funkci plnit.
- Na školní učení je potřeba dostatek mentálních kapacit. Pokud jsou mladí lidé v zajetí svých pochybností a obav, nemohou se efektivně učit. Škola by neměla k jejich obavám a pochybnostem přispívat, ale naopak by je měla pomáhat zvládat.

Z uvedených doporučení vyplývá, že školy by měly LGBT+ témata zvažovat ve třech oblastech. Jednou oblastí je obsah výuky, zejména v předmětech, jako je občanská výchova. Druhou oblastí je vedení tříd, zejména třídními vyučujícími. Třetí oblastí je školní poradenské pracoviště a jeho vztahy s dalšími institucemi. Každou z těchto oblastí stručně popíšeme.

## Velké téma, nebo malé komentáře

Otevírání tématu identity, genderu, vztahů a sexuality může probíhat dvěma způsoby – specificky a nespecificky. Nespecifický přístup znamená, že téma nestavíme do popředí, ale i přesto je přítomno. Jedná se například o citlivé reagování na adolescentní komentáře, zařazování zmínek o LGBT+ osobách napříč předměty nebo o používání inkluzivního jazyka. Specifický přístup naopak znamená, že prostřednictvím zařazení konkrétní aktivity se v danou chvíli zaměříme přímo na toto téma, stojí v popředí a snažíme se k němu nabízet nové informace a měnit postoje.

Věnovat se LGBT+ tématům nemusí a nemělo by znamenat, že zavádíme zcela nové velké téma. Spíše jde o to, aby tam, kde hovoříme či reagujeme na přirozenou rozmanitost lidí, jsme měli na paměti také rozmanitost vyplývající z genderové identity a sexuální orientace. Není to přitom téma, které oslovuje pouze LGBT+ studující. Dát prostor uvědomování si toho, kdo jsme a kdo nás přitahuje, je přínosné pro všechny, protože každý mladý člověk svoji identitu a sexualitu řeší - jen někteří to mají jednodušší, protože zapadají do obvyklé normy.

Při práci s tématy genderu a sexuality bychom měli mít na paměti dva základní principy. Jejich společným jmenovatelem je, že bychom si jako vyučující měli všímat, kdy a jak studující přináší či reagují na témata týkající se romantických vztahů, sexuality a genderu. Tato témata bychom neměli ignorovat, ale snažit se vhodně na ně ihned nebo v odstupu reagovat. Měli bychom o tom mluvit i s ostatními vyučujícími a hledat způsoby, jak témata začleňovat do výuky a jak je integrovat v rámci školního poradenského pracoviště.

První princip: Víím, kde stojím	Druhý princip: Zajišťuji bezpečí a informace
<p>Snažit se mít jasno ve vlastních postojích a mít dostatek odborně podložených poznatků tak, abychom nereprodukovali mýty a stereotypy. K tomu bychom také měli vést studující. V této oblasti je sice důležitá hodnotová orientace člověka, ale není to vše jen otázka postojů a hodnot. V tématu jsou jasné, vědecky prokázané poznatky, na kterých musíme stavět. Nelze akceptovat jakýkoliv postoj (byť kultivovaně prezentovaný), pokud odporuje známým poznatkům. V rámci toho, abychom si udělali jasno ve vlastních postojích a uvědomili si, jak dobře jsou opřené o znalost tématu, je možné promyslet své odpovědi na následující otázky: 1) Jak přistupuji k dívkám a jak k chlapcům? Jsou věci, o kterých jsem přesvědčen/a, že je muži nebo ženy nemohou zvládnout a které jsou pro ně naopak typické? O co svůj názor opírám?, 2) Co si myslím o školní výuce témat týkajících se sexuality? Cítím se v tématech jistě? Daří se mi s druhými lidmi otevřeně hovořit o romantických vztazích, včetně fyzické intimity?, 3) Jaké jsou moje odborné znalosti o sexuální orientaci a o genderové identitě? Jaké jsou moje představy gayů, trans lidí a dalších lidí s menšinovou sexuální orientací či genderovou identitou?, 4) Jakým způsobem chci v hodinách k tématu přistupovat? Bude mým cílem předávat informace, nebo budovat postoje?</p>	<p>Pro práci s tématy genderu a sexuality je třeba vytvořit vhodné prostředí. Společně s třídou bychom měli nastavit pravidla, která budeme dodržovat. Mělo by být jasné, které poznatky jsou závazné (nejsou otázkou názoru) a ty je třeba vyžadovat. A která témata otevíráme pro diskusi. Vyučující sami by měli témata sami otevírat a nečekat jen na iniciativu studujících. Snadno by se totiž mohlo stát, že nikdo téma kvůli nedostatku odvahy nepřinese, ačkoliv by je zajímalo. Při plánování výuky je důležité zjistit si počáteční míru znalostí a zralosti a vůči tomu zvolit citlivý přístup. Ve třídách, kde jsou studující hodně vyspělí a v tématu mají hodně zkušeností, můžeme mluvit otevřeněji. Ve třídách méně zběhlých nebo nerovnoměrně složených, je nutné zvolit jiný přístup. Vždy je ale třeba zajistit, aby se studující cítili bezpečně – tedy nenutit je v citlivějších otázkách k aktivnímu zapojování a současně dát prostor k doptávání, optimálně i anonymní formou.</p>

Cílem je, aby se posiloval respekt mezi lidmi, nikoliv jen tolerance. Respektu jednak pomáhá, když specifičnosti druhého rozumím a mám k ní i odborné poznatky. A jednak, když druhé lidi vnímáme jako komplexní osobnosti. Sexuální orientace a genderová identita je pouze jeden z aspektů našich životů, který naši osobnost zdaleka nedefinuje a nevyčerpává. Současně ale platí, že někdy může tento aspekt vystoupit do popředí a přinést klíčovou formující zkušenost (např. trauma z napadení kvůli gay identitě). Ve výuce je dobré balancovat mezi tím, že zmiňujeme diverzitu jako něco přirozeného, pozitivního a samozřejmého (nestavíme jí do popředí a nepozastavujeme se nad ní) a tím, že pomáháme rozumět tomu, proč zkušenost “jinakosti” může být pro člověka zásadní (v pozitivní i negativním smyslu).

## Kurikulum: identita, gender, sexualita a vztahy

Jednou z forem, jak ve škole posilovat respektující přístup v duchu výše popsaného cíle, jsou zmínky o LGBT+ osobách. Zařazovat zmínky o LGBT+ osobách do různých školních předmětů je poměrně jednoduchý, ale přitom velmi účinný krok k tomu zviditelnit LGBT+ lidi a jejich životy nenásilným způsobem. Taková praxe má dva přínosy. Jedním je přítomnost určitých vzorů pro LGBT+ studující, díky čemuž se mohou cítit ve škole více akceptovaní a akceptované a zároveň vidí, že LGBT+ osoby mohou žít různé, i velmi úspěšné životy. Druhým je celkový respekt k diverzitě, z kterého profitují všichni studující, neboť každý jsme v nějakém ohledu jiný, a pokud škola oceňuje a přijímá diverzitu, žákyně a žáci se v ní cítí bezpečněji.

V rámci výuky stačí, pokud budeme dávat příklady i jiných než pouze heterosexuálních vztahů, anebo pokud zmíníme osoby, které jsou např. trans. Jak konkrétně se mohou zmínky o LGBT+ integrovat do jednotlivých předmětů? V matematice je například můžeme zařadit v rámci slovních úloh. V úlohách o rodině nemusí být vždy jen maminka a tatínek, ale někdy třeba dvě maminky. Při povídání o lásce lze mluvit o tom, že se někdo může zamilovávat do dívek, někdo do chlapců, někdo i do dívek i do chlapců. V biologii můžeme dát příklady zvířat, které za život mohou změnit své pohlaví (např. ryba klaun očkátý) nebo které žijí v stejnopohlavních svazcích (např. u černých labutí nebo delfínů skákavých spolu žijí dva samci).

V literatuře, výtvarné či hudební výchově můžeme vzpomenout osobnosti, které se hlásily ke své LGBT+ identitě (i když by ji tak dobově nepojmenovaly) nebo se tato témata promítla do jejich díla, např. Virginia Woolfová, David Bowie, Frida Kahlo, Oscar Wilde či Toyen. V dějepisu či občanské výchově máme možnost mluvit o rozličných nastaveních společností v různých dobách - jak byly vnímány genderové identity (např. Vědy nebo doklady o původním obyvatelstvu Ameriky), kde byl otevřený přístup vůči různým sexuálním orientacím (např. antické Řecko), kdy naopak byli například gayové trestáni nebo žili skrytě (období před 1989 v ČSSR). Zmínit lze také Stonewallské nepokoje, které znamenaly zásadní průlom pro boj za práva LGBT+ osob. Zmínek o LGBT+ lidech je v historii i kolem nás poměrně dost, můžeme tedy čerpat inspiraci z aktuálního dění nebo si hledat více o oblastech, které zrovna vyučujeme, a zda tam je na místě takové zmínky uvádět.

### Problémy při provázání s výukou

Výzkum OUT<sup>9</sup> ukázal, že důvodem, proč se vyučující ve své výuce nevěnují genderu a sexualitě, je obsahová vzdálenost vyučovaného předmětu (69 %). Že tomu ale tak být nemusí, zdůraznila například učitelka Dana: *Bohužel, v hodinách češtiny se na rozdíl od jiných předmětů nemohu dostatečně věnovat tématům tolerance či sexuální výchovy. I přesto se snažím tato témata (týkající se i patologických jevů) otevírat, obzvláště ve třídách, kde intuitivně tuším, že je to nutné.*

Napříč všemi předměty nutně probíhá širší pedagogická komunikace, která velmi často implicitně obsahuje rovinu žakovské identity a vztahů, v nichž mohou hrát významnou úlohu genderové role a sexuální či romantická atraktivita. Zároveň velká část vyučujících působí současně jako třídní učitel či učitelka, a v rámci této role se nezbytně objevují otázky budování identity, sexuálního dospívání nebo genderových norem. Proč se ani v takovém případě vyučující těmito tématy nevěnují, je do velké míry způsobeno jejich nejistotou. Ta vyplývá z různých zdrojů: 33 % vyučujících vnímá, že ve školství nepanuje shoda na tom, jak témata sexuality a

---

<sup>9</sup> <https://kps.pedf.cuni.cz/vyzkumna-zprava-projektu-out/>

genderu zahrnout do výuky; 45 % vyučujících neví, jak do výuky LGBT+ témata začlenit a chybí jim dostatečné znalosti a dovednosti. Dohledat si informace přitom nebývá takový problém, takže to hlavní, co vyučující žádají, je posílit své dovednosti, jakým způsobem o tématech komunikovat, jak pracovat přímo s LGBT+ studujícími a také se třídami, kam tito studující dochází. Například jedna učitelka formulovala svá očekávání takto: *Jak na takové děti reagovat, jak takové téma představit dětem, jak s tématem pracovat v hodinách, jak představit takové dítě spolužákům.*

### **Konkrétní aktivity do výuky**

Témata genderu a sexuality začínají být důležité pro všechny dospívající. Vývojovým úkolem dospívání je totiž budovat svoji identitu, jejíž součástí je i genderová identita (tedy vědomí sebe sama jako ženy, muže nebo osoby nad rámec těchto dvou identit). Zároveň se v dospívání začínají objevovat nové sexuální potřeby, které přirozeně přináší zájem o partnerské vztahy. Podpora zdravého osobnostního vývoje vyžaduje, aby se škola těmto tématům věnovala. V rámci celkového přístupu je přínosné posilovat respekt k přirozené rozmanitosti mezi lidmi, posilovat také kritické myšlení a porozumění tomu, že nás ovlivňují faktory biologické i socio-kulturní povahy. Dále je důležité, aby si studující osvojili základní poznatky a aby měli příležitost reflektovat a měnit své postoje. Dalším přínosem je tematizace genderových rolí a s nimi spojených očekávání, aby studentky a studenti mohli na tyto faktory lépe nahlížet a svobodně volit, jak budou svou osobnost rozvíjet na základě vlastních talentů a zájmů, a ne pouze na základě předepsaných škatulek.

Témata související s dospíváním mají dopady na to, jak se mladí lidé projevují ve škole a jaké vztahy navazují ve vrstevnických skupinách. To pak ovlivňuje klima ve třídách a postavení jednotlivých žáků a žákyň. Logicky by tedy tato témata měla být v hledáčku třídních vyučujících a měla by vstoupit do třídnických hodin. Doporučujeme dát v třídnických hodinách občas prostor na studentské dotazy ve stylu „cokoliv vás zajímá“. Bezpečnější je, aby dotazy byly shromažďovány předem a anonymně. Všichni mají možnost se zeptat na to, co je skutečně trápí. A vyučující v předstihu mohou dotazy projít a připravit se na ně. Lze je roztřídit podle společných témat, vysvětlit, proč na některé z nich nebudeme odpovídat, případně pozvat k náročným tématům další osoby, např. školní psycholožku.

Do výuky pak můžeme zařadit konkrétní aktivity. Z hlediska genderu a genderových stereotypů lze jako příklad uvést aktivitu „Zobrazení mužů a žen na googlu“, která je podrobněji popsána v publikaci Cesta k genderově citlivému vzdělávání<sup>10</sup>. V této aktivitě společně se studujícími na dataprojektoru prohlédneme, jaké obrázky nabízí vyhledávač Google, když postupně zadáváme slova „muž“ „žena“. Následně se lze ptát jaký typ muže či ženy je zastoupen, jaká mají těla, a celkový vzhled, atp. A reflektujeme, které z reprezentací bychom mohli hodnotit jako stereotypní, odtržené od reality či naopak autentické. Dále uvádíme do jisté míry podobnou aktivitu „První dojem“, jejímž cílem je narušit stereotypy o LGBTQ+ lidech. Všichni studující mají nejdříve za úkol napsat na papír, co si představí, když se řekne, že někdo je LGBTQ+ - jaké si představí, že má vlastnosti, vzhled, chování. Poté, co všechny a všichni napsali své nápady, rozdělíme třídu do skupin, kde si studující své odpovědi sdílí a reflektují, zda se shodují či ne. Ilustrujeme jimi stereotypy, které jsou zjednodušenými, generalizovanými a ve společnosti sdílenými představami o tom, jaké atributy mají všichni lidé, kteří náleží do stejné skupiny či sociální kategorie. Poté mají skupiny za úkol promyslet, zda dané charakteristiky skutečně mohou

---

<sup>10</sup> [https://gendersensed.eu/wp-content/uploads/2020/11/A-Handbook-for-Teacher-Trainers\\_CZ.pdf](https://gendersensed.eu/wp-content/uploads/2020/11/A-Handbook-for-Teacher-Trainers_CZ.pdf)

souviset se sexuální orientací či genderovou identitou, případně jaký může být důvod tohoto stereotypního spojení. Zajímavým zakončením také může být, že každá skupina vyhledá na internetu osoby identifikující se jako gayové či lesby, jejichž charakteristiky stereotypním představám neodpovídají. Ty pak mohou prezentovat ostatním skupinám. Podobná aktivita je také popsána na webu [ucimolgbt.cz](http://ucimolgbt.cz).<sup>11</sup> Na tomto webu najdete také řadu dalších aktivit a námětů do výuky.

Do výuky lze zařadit i některé z příběhů prezentovaných v této publikaci. K jednomu z nich (příběh Lukáše) nabízíme podrobnější náměty, jak jej lze využít ve výuce.

---

<sup>11</sup> (<https://thesafezoneproject.com/activities/first-impressions-of-lgbtq-people/>)

## Lukášovi dělají spolužáci peklo – metodický list

Doporučený věk: od 8.třídy ZŠ

Čas: 45 min

Postup:

- Text nakopírujeme tak, aby každý studující měl jednu kopii. Hodinu uvedeme tak, že si přečteme příběh o gayi Lukášovi.
- V první části aktivity mají všichni za úkol si text přečíst. Před zahájením četby napíšeme na tabuli či promítneme otázky, na které se studující mají zaměřit. V rámci instrukcí také povzbudíme studující, aby si v textu označovali pasáže, které jim přijdou důležité, či je zaujmou.
- Jakmile studující dokončí četbu, procházíme se studujícími jednotlivé otázky, a vyzýváme je, aby řekli, z které části textu ve své odpovědi vycházeli. Pro doplnění informací o coming outu lze vycházet z informací zde v příručce, viz níže.
- Poté, co se studujícími projdeme všechny otázky, rozdělíme třídu do menších skupin (cca po 4). Skupiny mají za úkol se zamyslet nad dalšími dvěma otázkami.
- Na závěr se vrátíme do celé třídy a požádáme skupiny, aby stručně prezentovaly své pohledy na uvedené otázky. Celou diskuzi zarámujeme tím, na koho se lze v obdobných případech obrátit na naší škole, a doplníme také kontakty na podpůrné organizace.

Otázky k textu

- Jak se Lukáš cítí ve škole? Proč tomu tak je?
- Proč bylo pro Lukáše těžké přijmout svou identitu? Co mu naopak pomohlo?
- Co znamená slovo coming out?
- Co se stalo potom, co Lukáš o své identitě řekl rodičům?

Coming out - doplnění

- Proces uvědomování si vlastní LGBT+ sexuální identity a její případné sdělení dalším osobám nazýváme coming out. Obvykle má několik fází - od počátečních otazníků nad svými pocity, přes vnitřní uvědomění si své odlišnosti, po vnější sdělení dalším lidem. V současné době je společnost mnohem více otevřená a disponuje řadou informací, díky kterým již lidé s menšinovou sexuální orientací a genderovou identitou nevzbuzují tolik odmítání. Mladí lidé tak nyní svou LGBT+ identitu mohou začít objevovat již během dospívání.
- Ačkoliv je v České republice Ústavou zajištěno rovné zacházení a výzkumy veřejného mínění ukazují poměrně vysokou míru tolerance k LGBT+ osobám, neznamená to, že by dospívání bylo pro tyto lidi vždy snadné. Tolerance zdaleka neznamená respektování. Výzkumy ukazují, že se LGBT+ lidé setkávají s odmítáním a zesměšňováním. Např.

Výzkum veřejné ochránkyně práv z roku 2019 ukázal, že 53 % LGBT+ osob cítilo, že musí ve škole tajit svoji identitu. Výzkum Být LGBTQ+ v Česku (2023) ukázal, že 36 % LGBT+ osob se během své školní docházky setkala s posměšky, urážkami či výhrůzkami ze strany spolužactva, nejvíce se s těmito negativními projevy setkávali gayové a trans a nebinární lidé. Šokujícím zjištěním je, že 20 % trans mužů se s takovým jednáním setkala i ze strany svých vyučujících. To se může negativně podepisovat na jejich angažovanosti ve škole a i školních výsledcích. Výzkum Evropské agentury pro lidská práva z roku 2019 ukázal, že v Česku si nejčastěji (43 % dotázaných) svou sexuální orientaci lidé uvědomili mezi 10. a 14. rokem věku.

- Skupina mladistvých mladších než 19 let má také zkušenosti s nenávisným chováním i mimo školu. Častěji než starší skupiny mají zkušenosti s fyzickým či sexuálním násilím – tuto zkušenost má 20 % z nich. S nenávisným obsahem online vůči jim samotným nebo dalším LGBT+ lidem se setkala naprostá většina z nich (90 %). Oporu a porozumění nemusí mladí lidé často najít ani doma. Z obav před obtěžováním, napadením a vyhrožováním svou identitu doma skrývá 47 % lidí ve věku 12-15 let, v kategorii 16-18 jde o 43 %.

#### Otázky do skupin

- Co by mohlo nyní Lukášovi ve škole pomoci?
- Jak byste se mohli zachovat vy, pokud byste byli ve škole svědky podobného chování?
- Obvyklé odpovědi: Pomoci by Lukášovi mohlo zastání ze strany jednoho či více spolužáků. Také by mohlo pomoci o chování spolužáků říci ještě jinému vyučujícímu, případně to opětovně zkusit i toho, který byl svědkem. Studující by mohli pomoci mnoha způsoby dle jejich aktuálních sil: a) k urážkám by se nepřidávali, nesmáli se jim b) vyhledali by Lukáše o samotě a řekli mu, že s urážkami nesouhlasí c) ve chvíli, kdy Lukášovi nadávají se ho zastat, což může mít různé formy, např. říci „Tohle není v pořádku“/“Nech toho“.



## Třídnictví: identita, gender, sexualita a vztahy

Prostor pro otevření těchto témat určitě nabízí i třídnické hodiny. Některé z následujících témat se totiž určitě vaší třídy týkají a je důležité je oslovit v společné diskuzi a zarámování:

- Někdo ze studujících má pochybnosti o své genderové identitě nebo o sexuální orientaci
- Někdo ze studujících udělal coming out a ostatní se k tomu nějak staví
- Ve třídě se objevují homofobní nebo transfobní poznámky, nadávky, vtipy
- Mezi chlapeckou a dívčí částí třídy je ostrá hranice, vzájemně se vymezují, negativně to ovlivňuje např. skupinovou práci
- Vztahy mezi chlapci a dívkami jsou silně sexualizované, vztahují se k sobě jako k sexuálními objektům
- Uvnitř skupiny chlapců, skupiny dívek nebo i napříč celou třídou jsou určité projevy hodnoceny jako narušení genderových norem “ (např. “normální” holka si holí nohy)
- Studující vnímají jako nespravedlivé některé aspekty života dívek a chlapců (např. více rodičovských omezení v samostatném pohybu pro dívky než pro chlapce z důvodu obav o bezpečí), resp. dospělých žen a dospělých mužů (např. nerovnosti v platech a v kariérních příležitostech)

### Jak vytvářet ve třídě bezpečný prostor?

Vytváření respektujícího a přijímajícího prostředí má podobné principy, ať jde o přijetí rozmanitých sexuálních orientací a genderových identit, nebo o jakékoliv jiný druh odlišnosti. Vždy jde o to, aby ve třídě nepanovaly příliš úzké a rigidní představy o tom, jaký má člověk být, a aby vůči sobě byly studující nastaveni vstřícně, nikoliv jen kriticky. V takovém prostředí pak děti a dospívající mohou bezpečně poznávat a projevovat svoji osobnost, aniž by byla snižována jejich vlastní hodnota. Typy, jak na to, lze najít v dalších projektech, např. Odyssea. Zde pouze zdůrazníme několik klíčových principů.

V kontaktu se třídou je důležité ukazovat respekt k rozmanitosti mezi lidmi. Nestačí tolerovat, že jsme každý jiný. Měli bychom to respektovat, což znamená aktivně hledat to, co je na lidské rozmanitosti zajímavé a obohacující. Jinak hrozí, že začnou převažovat stinné stránky rozmanitosti, jako například nepohodlí plynoucí z toho, že musíme o druhých přemýšlet, protože si nevystačíme s pouhým “kopírováním” naší zkušenosti. Respekt vyžaduje aktivní úsilí, které se ale pro jednotlivce i skupinu vyplácí.

Nejen tím, co říkáme, ale i tím, jak to říkáme, bychom měli ukazovat respekt k rozmanitosti. Tím, jak v našem jazyce reflektujeme různorodost (např. mluvení o párech stejného pohlaví, používání inkluзивního jazyka,...), dáváme najevo, že počítáme s tím, že jsou lidé různorodí počítáme a je to přirozenou součástí demokratické společnosti. Tím, že netolerujeme projevy nenávisti vůči jakékoliv skupině ukazujeme, že na každém záleží, a že náš vzhled nebo identita nejsou něco, co bychom u druhých měli právo komentovat. Otevřeně ale citlivě reagujme na dotazy ohledně vztahovosti a genderu, pokud se v tématu necítíme jistě, nevíme vše, budme v tom transparentní. Můžeme přizvat i naše studující, aby použili oni nás, a pozvali nás do svého světa

Ve vzdělávání není důležité jen formální kurikulum. Studující jsou ovlivňováni diskurzem školy a jejími materiálními podmínkami. Pokud v psaném i mluveném projevu používáme výhradně generické maskulinum (tedy označení v mužském rodě, ačkoliv máme na mysli i muže i ženy), bráníme tím přiléhavému vnímání a popisování světa. Není přitom problém generické

maskulinum aspoň občas vynechat. Můžeme použít obě varianty slova (studentky a studenti, žáci a žákyně) nebo použít neutrálnější výrazy (studující, žactvo). Dáváme tím najevo, že víme, že v našich třídních kolektivech je genderová rozmanitost.

Vhodné je taky revidovat, jak vypadá prostor školy a její materiály (např. nástěnky, web či školní materiály). Zkusme si někdy projít školu s holí pro lidi se zrakovým postižením, s berlemi, nebo s představou, že jsem trans osoba. Jaké pocity by ve mě škola vzbudila? Neobsahuje nějaké prvky, které jsou pro studující zbytečnou překážkou, jejíž odstranění by nepřineslo žádné komplikace? Můžeme si například povšimnout, že školní výzdoba připomíná výrazně častěji muže než ženy, nebo že prostory školy jsou nejen z oficiálního, ale i zvykového hlediska rozdělovány na dívčí a chlapecké. Některé z těchto věcí zbytečně reprodukují zažitá stereotypy. Přitom jejich změna je bez velkého úsilí možná. Co to přinese a jak lze změnu pojmout, můžeme diskutovat přímo se studujícími.

Již výše zmíněné nástěnky mohou obsahovat informace a kontakty k LGBTQ+ tématům či odkazy na osoby, na které je na škole možné se v této oblasti obrátit. Stejně tak lze mít malé duhové odznaky či nálepky na dveřích kabinetu či přímo na vlastním oděvu. Pracovnice ŠPP, zejména školní psycholožky, metodičky prevence a výchovné poradkyně by měly být s tematikou LGBTQ+ blíže seznámeny, aby byly schopny rozlišit nuance, která tato témata přináší a poskytnout dostatečnou podporu LGBTQ+ žactvu. Ať už půjde o poradenství v rámci psychologických konzultací pro dospívajícího procházejícího coming outem, či pro jeho rodiče, nebo o řešení homofobně a transfobně motivované šikany.

Pokud se budeme snažit popsané principy zanést do praxe, klima na našich školách bude bezpečnější a vstřícnější. Nepochybujeme o tom, že většina vyučujících o to stojí a uvědomuje si, jak je to důležité. Doufáme, že vám tato publikace dala inspiraci, proč a jak je to možné dělat.

## Zdroje

- Barnes, E., & Carlile, A. (2018). *How to transform your school into an LGBT+ friendly place: A practical guide for nursery, primary and secondary teachers*. Jessica Kingsley Publishers.
- Blackless, M., Charuvastra, A., Derryc, A., Fausto-Sterling, A., Lauzanne, K., & Lee, E. (2000). How sexually dimorphic are we? Review and synthesis. *American Journal of Human Biology: The Official Journal of the Human Biology Association*, 12(2), 151-166.
- Dellenty, S. (2019). *Celebrating Difference: A whole-school approach to LGBT+ inclusion*. Bloomsbury Publishing.
- Ghebreyesus, T. A., & Kanem, N. (2018). Defining sexual and reproductive health and rights for all. *The Lancet*, 391(10140), 2583-2585.
- Hatchel, T., Polanin, J. R., & Espelage, D. L. (2021). Suicidal thoughts and behaviors among LGBTQ youth: Meta-analyses and a systematic review. *Archives of suicide research*, 25(1), 1-37.
- Kosciw, J. and Diaz, E. (2006) 2005 National School Climate Survey: The Experiences of Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Youth in Our Nation's Schools. Gay, Lesbian and Straight Education Network, New York.
- Myers, W., Turanovic, J. J., Lloyd, K. M., & Pratt, T. C. (2020). The victimization of LGBTQ students at school: A meta-analysis. *Journal of school violence*, 19(4), 421-432.
- Pavlica et al. (2020). Specifika sociální práce respektující genderovou, sexuální a vztahovou rozmanitost 1. Praha: Prague Pride.
- Pitoňák, M. (2023). Vývojové milníky neheterosexuální orientace a identit v Česku: revize tradičního modelu comingoutu. *Psychiatrie Pro Praxi*, 24(3).
- Pitoňák, M. & Macháčková, M. (2023). Být LGBT+ v Česku. Výzkumná zpráva. Národní ústav duševního zdraví.
- Shane, K. (2020). *The educator's guide to LGBT+ inclusion: A practical resource for K-12 teachers, administrators, and school support staff*. Jessica Kingsley Publishers.
- Stone, N., Ingham, R., & Gibbins, K. (2013). "Where do babies come from?" Barriers to early sexuality communication between parents and young children. *Sex Education*, 13(2), 228-240. doi:10.1080/14681811.2012.737776
- Toomey, R. B., & Russell, S. T. (2016). The role of sexual orientation in school-based victimization: A meta-analysis. *Youth & society*, 48(2), 176-201.

# Seznam vybraných organizací nabízející aktivity pro školy

## **Prague pride**

- <https://www.praguepride.cz/cs/>
- Provozuje Komunitní centrum Kácéčko s širokou nabídkou aktivit pro mladé LGBT+ lidi
- Provozuje poradnu Sbarvouven a podpůrné skupiny pro dospívající a rodiče
- Realizuje projekt Učím o LGBT+
- office@praguepride.cz

## **Mezipatra na školách**

- [www.mezipatra.cz/program/mezipatra-na-skolach](http://www.mezipatra.cz/program/mezipatra-na-skolach)
- program pro třídní kolektivy: Coming out, sexuální orientace a genderová identita (7.-9. tř. ZŠ, SŠ)
- odborný program pro vyučující, a pracovníky ŠPP
- skoly@mezipatra.cz

## **Trans\*parent**

- [www.jsmettransparent.cz](http://www.jsmettransparent.cz)
- program pro třídní kolektivy: Trans a nebinární identita (ZŠ a SŠ)
- akreditovaný program pro vyučující: Transgender žactvo a studující: inkluze ve školním prostředí
- info@transparentprague.cz

## **Jules a Jim**

- [www.julesajim.cz](http://www.julesajim.cz)
- program pro třídní kolektivy: Duha - prevence homofobie a homofobní šikany (7.-9. tř. ZŠ, SŠ)
- programy@julesajim.cz

## **Konsent**

- [www.konsent.cz](http://www.konsent.cz)
- program pro třídní kolektivy týkající se sexu a vztahů
- příručky pro vyučující
- klara.kadar@konsent.cz