

Könsidentitet och könsdysfori

Utredning och könsbekräftande
vård inom hälso- och sjukvård



REGION
NORRBOTTEN




Producerad av Region Värmland.

Detta material är framtaget i samverkan med regioner i nätverket Könsdysfori Mellansverige samt utredningsteamerna för könsdysfori vid ANOVA, Stockholm och Akademiska sjukhuset, Uppsala.

Faktagranskad av sakkunniga inom RFSL och Susanna Grund (psykolog, handledare inom neuropsykiatri och könsdysfori).

Produktion: Advant



Kontakta oss: luleaklteam@norbotten.se

För mer information: norbotten.se

Innehållsförteckning

Inledning	6
Förklaring av begrepp och ord	8
Normer.....	8
Kön.....	10
Biologiskt kön.....	11
Könsidentitet.....	12
Könsuttryck.....	13
Juridiskt kön.....	14
Språkligt kön.....	15
Cisperson	16
Transperson	17
Binär transperson.....	18
Ickebinär transperson.....	18
Könsinkongruens.....	20
Könsdysfori	21
Könseufori	22
Sexuell läggning	23
Hbtqi	24
Könsdysfori	26
Kroppen.....	26
Kontakt med andra	26

Att må dåligt.....	28
Sexuell hälsa och könsdysfori	32
Könsdysforiutredning.....	34
Väntetider.....	36
Utredning om du är under 18 år.....	36
Du behöver inte vara svensk medborgare.....	37
Könsbekräftande vård.....	38
Ägg och spermier kan frysas in.....	38
Hormonbehandling.....	39
Testosteronbehandling.....	40
Östrogenbehandling.....	41
Förstora bröstet.....	42
Ta bort bröstvävnad	43
Ta bort kroppshår.....	44
Röst och struphuvud.....	45
Ändra könsorgan.....	46
Byta personnummer.....	46
Ändra juridiskt kön.....	47
Om du ändrar dig.....	48
Om du vill avbryta utredning eller behandling.....	50
Plats för egna anteckningar.....	51

Inledning

Denna broschyr är till för dig som känner att din kropp eller ditt juridiska kön inte stämmer överens med vem du är. Den är också till för de personer som står dig nära och för dem som du träffar inom hälso- och sjukvården.

Här får du information om vad könsdysfori är. Du får också veta:

- Vad som händer under en könsdysforiutredning.
- Vad som händer om du erbjuds könsbekräftande vård och behandling.

När vi pratar och skriver om könsdysfori använder vi ofta många olika ord och begrepp. Därför finns redan i början av broschyren förklaringar av några av orden. Alla ord kanske inte stämmer överens med hur just du vill beskriva dig själv. Berätta gärna för andra om de ord som du vill använda.



Du kan använda den här broschyren på många olika sätt.
Här får du några förslag:

- Läs den själv eller tillsammans med någon annan.
Någon annan kan till exempel vara en familjemedlem,
en kompis eller personal inom vården.
- Ringa in de ord som du tycker är extra viktiga, ord som du
tycker stämmer överens med dig eller ord som du vill prata
med andra om.
- Skriv frågor på anteckningssidan och ta med nästa gång
du har ett viktigt möte.
- Lägg till anteckningar från möten på anteckningssidan.

Läs mer!

Om du vill läsa mer om könsdysfori finns information på
webbplatserna **1177.se** och **umo.se**. Där finns också länkar
till ännu fler webbsidor.



1177.se



umo.se

Förklaring av begrepp och ord

I det här avsnittet förklarar vi några ord och begrepp som kan vara bra att känna till eller prata med någon om.

Normer

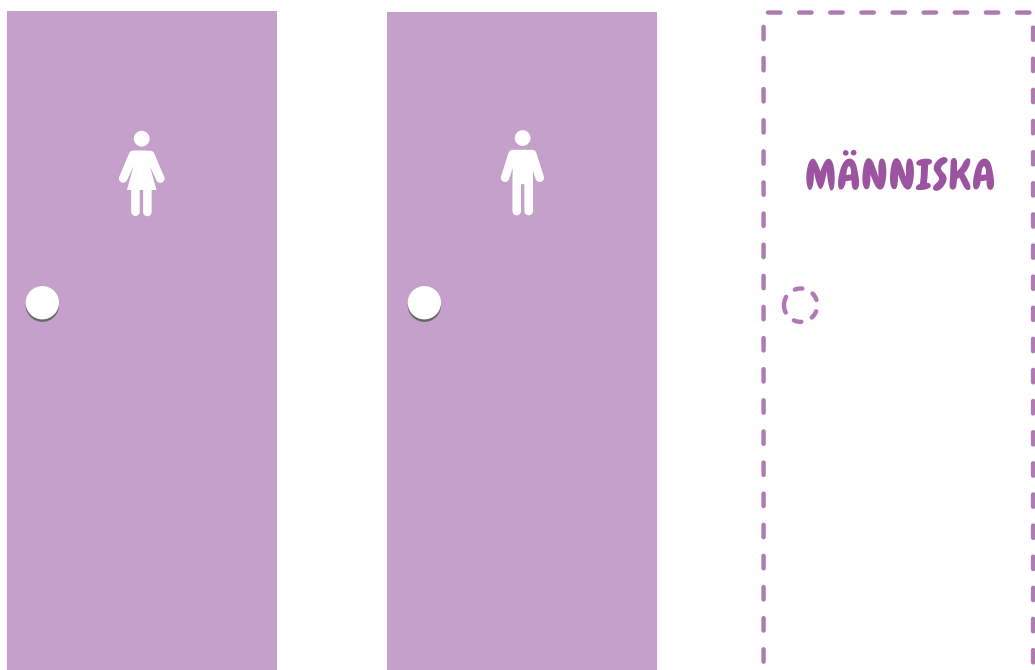
Normer är skrivna eller oskrivna regler och förväntningar på hur vi ska vara och bete oss. Ofta följer vi normer utan att tänka på det. Ibland kan det vara svårt att följa normer.

Vissa normer är oskadliga, till exempel att vi står i kö och hälsar på varandra.

Det finns också normer som kan vara skadliga och göra livet svårt. Det finns starka normer kopplat till kön som kan vara svåra att följa. Här kommer ett exempel:

Tvåkönsnormen säger att alla människor är antingen man eller kvinna. Män förväntas bete sig och se ut på ett särskilt sätt. Kvinnor förväntas bete sig och se ut på ett annat sätt.

Den idén gör att många människor inte känner sig igen sig, inte känner att de kan passa in. Det är en skadlig norm.



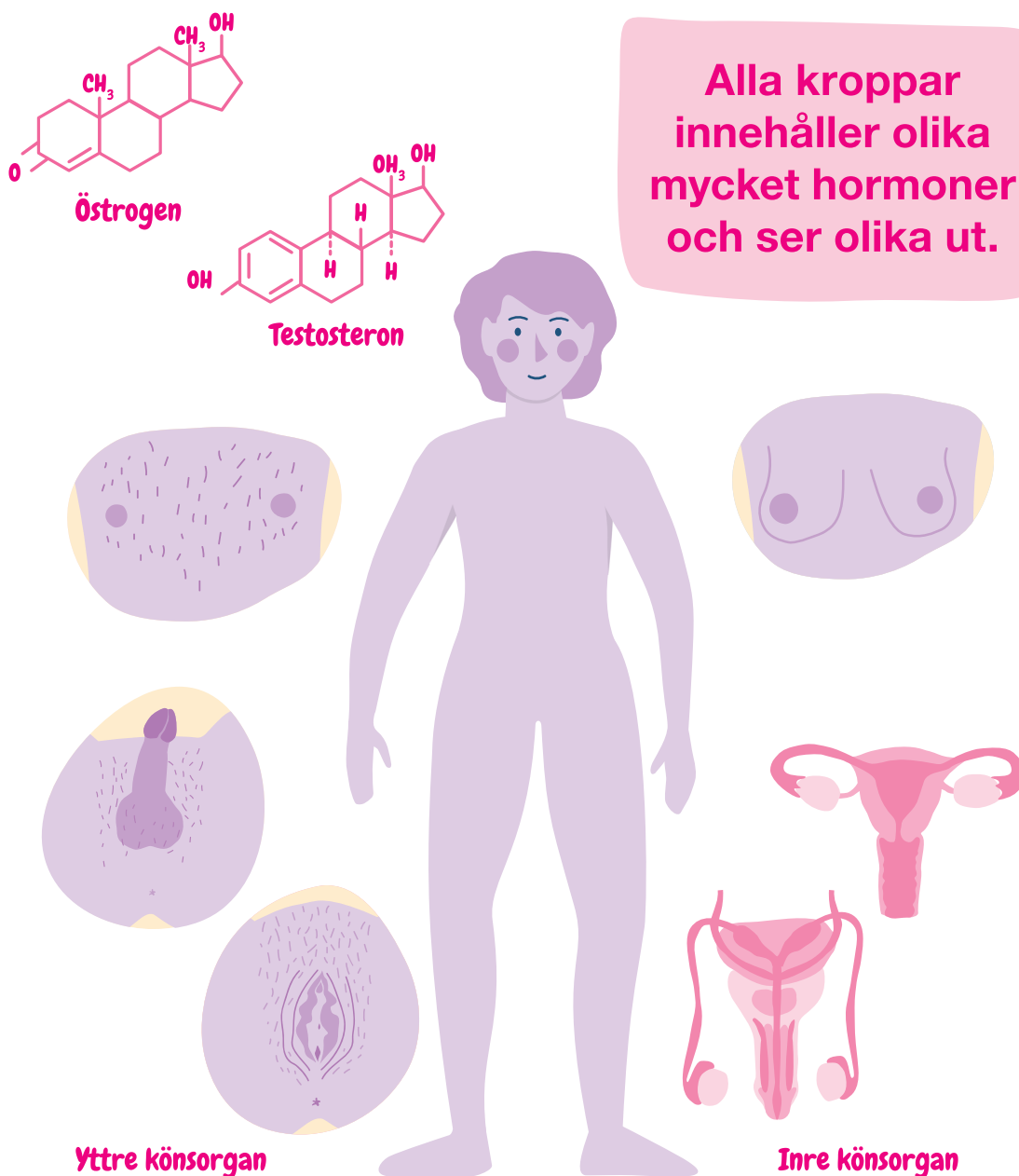
Kön

Vad personer menar med kön kan vara olika. När vi föds får vi ett kön baserat på yttre könsorgan men det finns många fler delar av kön. Kön är ett komplext begrepp och kan definieras utifrån flera delar: biologiskt kön, könsidentitet, könsuttryck, juridiskt kön och språkligt kön.



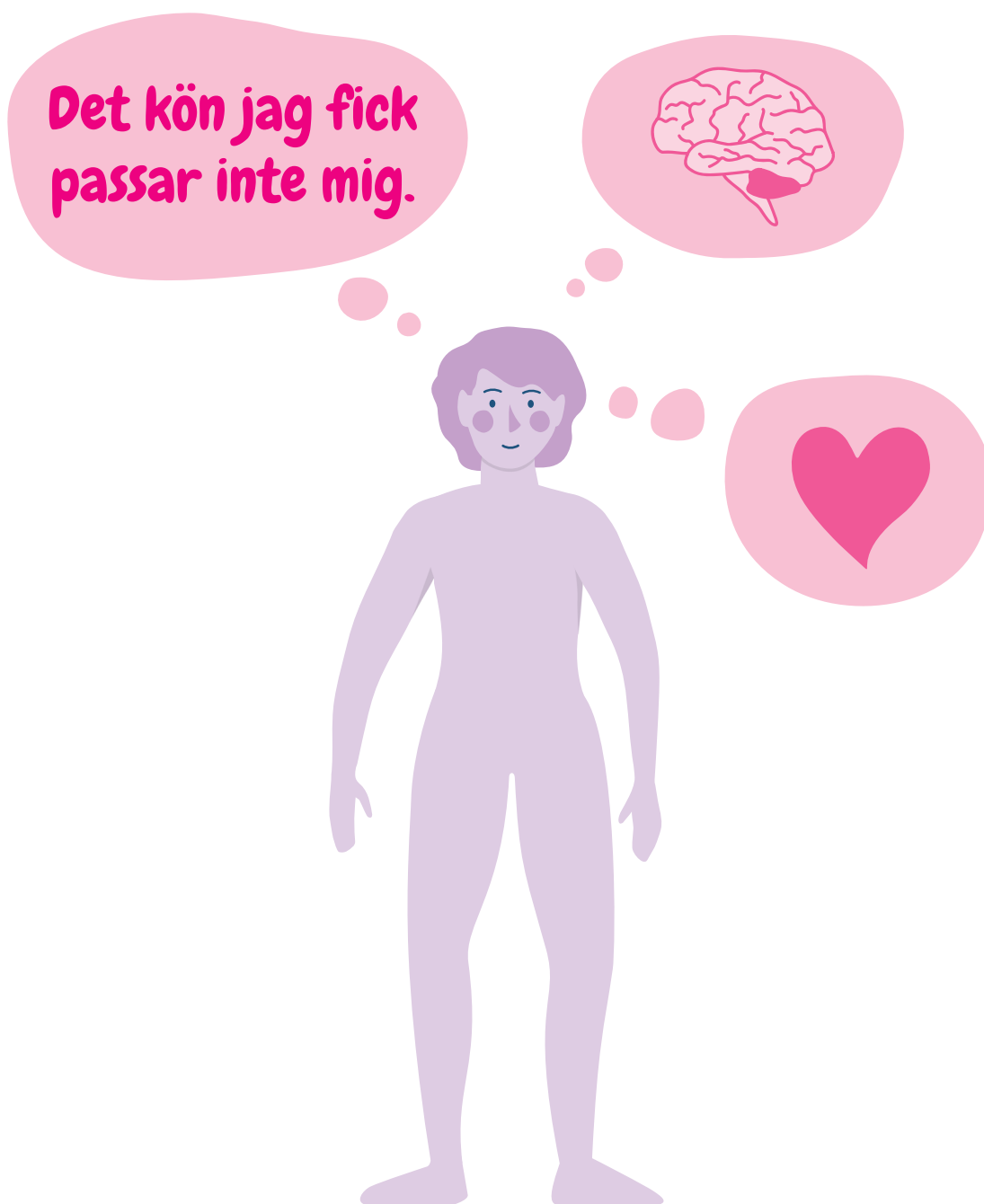
Biologiskt kön

Ditt biologiska kön består av könskromosomer, hormonnivåer samt yttre och inre könsorgan. Alla kroppar har sin unika blandning av hormoner och varierar i utseende. Beroende på vad kroppen innehåller utvecklas kroppen på olika sätt under puberteten. Det påverkar bröstens storlek, underhudsfettets fördelning, skelettets uppbyggnad, muskulaturens storlek, behåringens utseende och fördelning på kroppen samt röstläget. Detta kan också kallas medicinskt eller kroppsligt kön.



Könsidentitet

Könsidentitet är det kön du vet att du är. En del kallar det ”könet jag känner mig som”. Du kan identifiera dig med inget, ett eller med flera kön. Du kan uppleva att din könsidentitet varierar över tid. Alla människor har själva rätt att avgöra vilken könsidentitet de har.



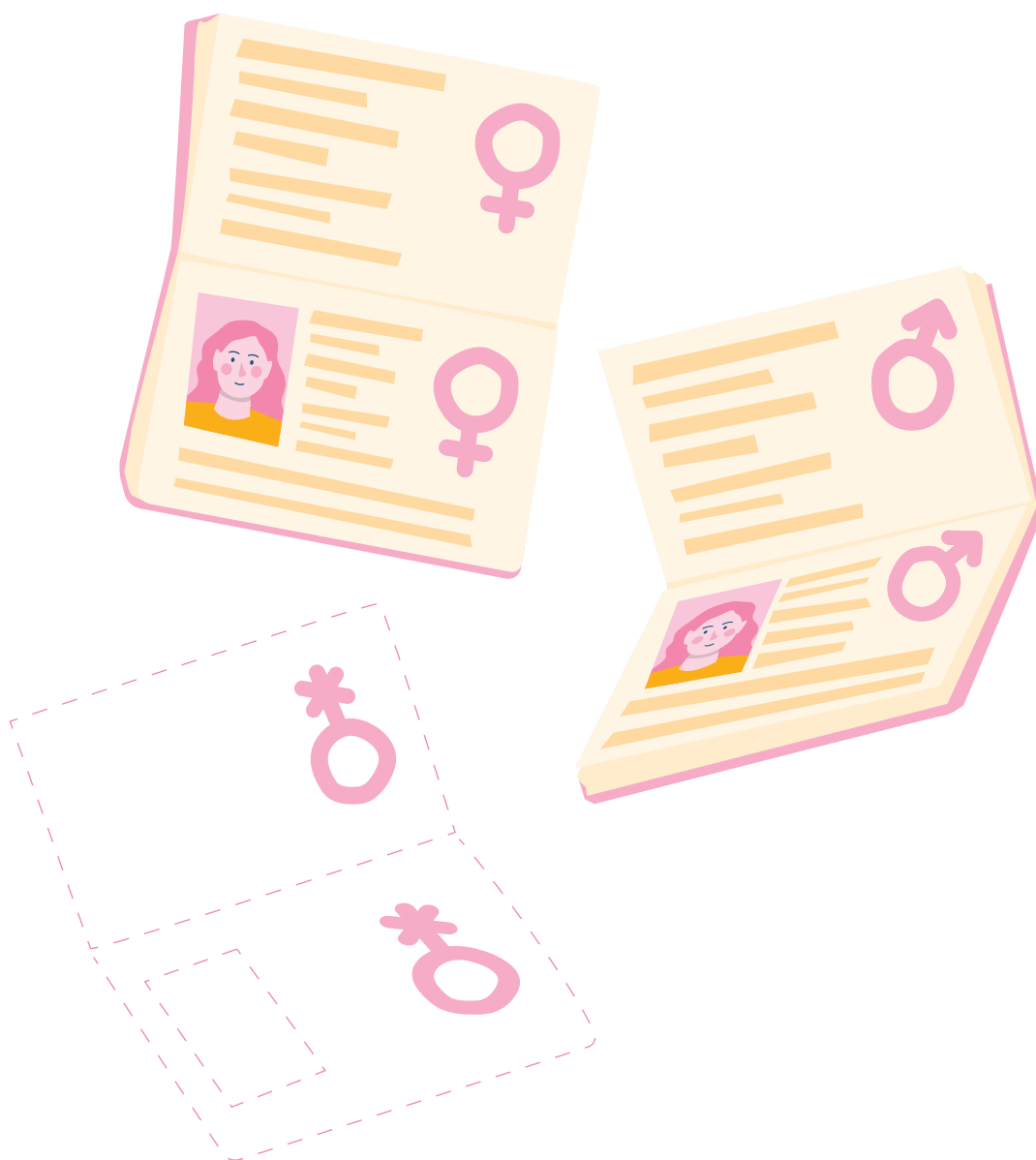
Könsuttryck

Kläder och annat som har med utseende att göra kallas könsuttryck. Du bestämmer hur du vill visa dig och din könsidentitet. Det könsuttryck du vill ha kanske inte följer vissa normer för hur till exempel en ickebinär, en transkvinna eller en man förväntas se ut. Då kan det kännas svårt att uttrycka dig och att se ut som du vill.



Juridiskt kön

Det kön som står registrerat i ditt pass och andra dokument hos myndigheter kallas juridiskt kön. Alla barn som föds registreras som antingen kille eller tjej. Det går att se i de fyra sista siffrorna i ens personnummer. Om den näst sista siffran är jämn är ditt juridiska kön tjej. Om den näst sista siffran är ojäm är ditt juridiska kön kille. I ditt pass står det också en bokstav för ditt juridiska kön. Det finns länder som har infört möjligheten till ett tredje juridiskt kön.



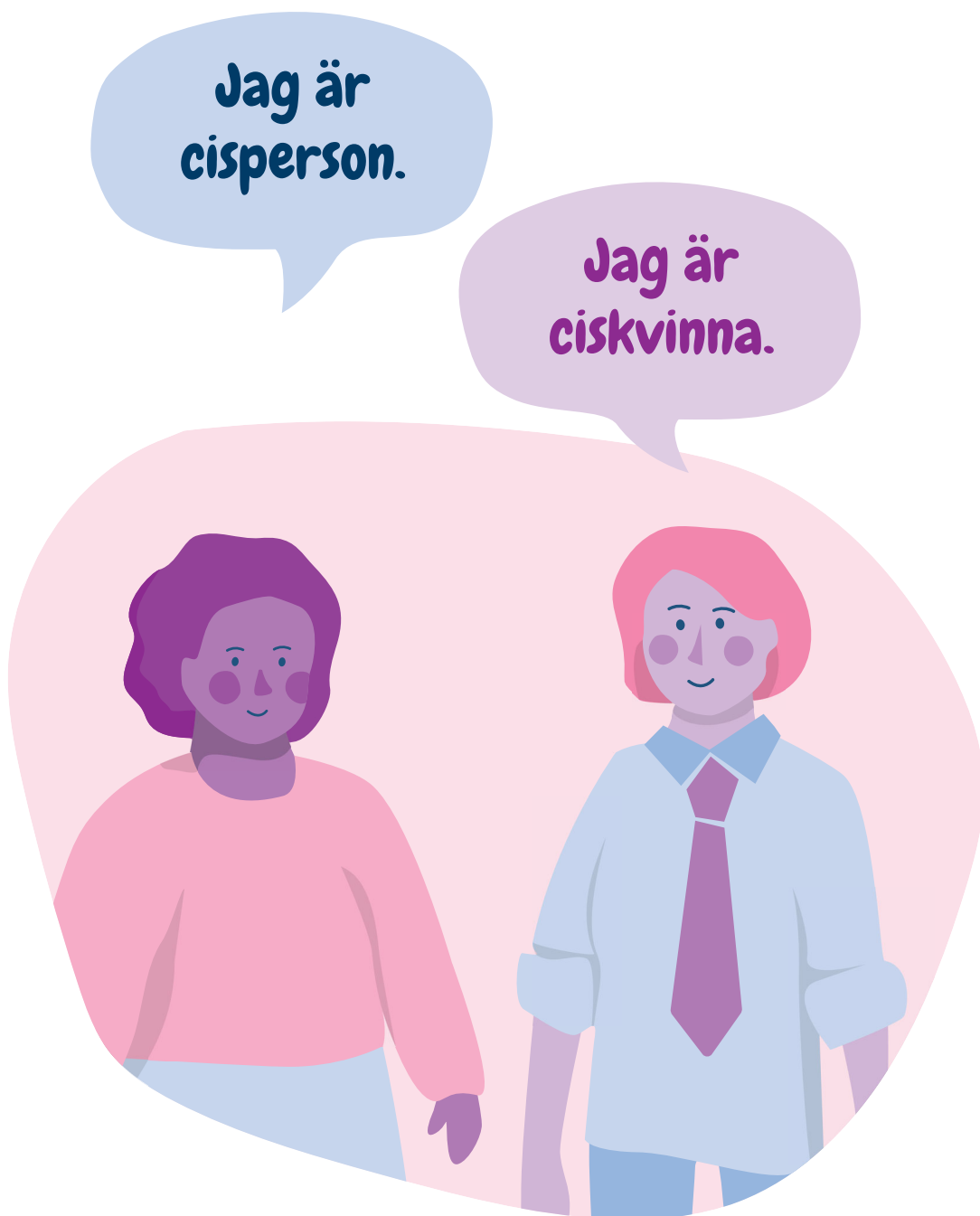
Språkligt kön

De ord du vill bli kallad när andra pratar om dig är exempel på språkligt kön. Ett exempel på språkligt kön är ordklassen pronomen. Pronomen kommer från latin och betyder "istället för namn". Exempel på pronomen är hon, hen, den eller han. Du kan föredra att ett eller flera pronomen används om dig. Du kan också föredra att andra endast använder ditt namn och inget pronomen.



Cisperson

Du är cisperson om din könsidentitet stämmer överens med det kön du tilldelades vid födseln eller om du upplever att alla delar av ditt kön stämmer överens. Cisperson kan också vara någon som bryter mot normer kring sexualitet eller könsuttryck.



Transperson

Du kan vara en transperson om det känns som att en eller flera delar av ditt kön inte stämmer överens med varandra. Transperson kan också vara någon som bryter mot normer kring könsidentitet eller könsuttryck och identifierar sig med begreppet trans.



Binär transperson

En transkvinna är en kvinna som fick det juridiska könet ”man” när hon föddes.

En transman är en man som fick det juridiska könet ”kvinna” när han föddes.

Ickebinär transperson

Ordet ickebinär kan betyda olika saker för olika ickebinära personer. En del upplever att de varken är kvinna eller man. Andra upplever att de är någonstans mittemellan.

Någon är mer maskulin eller feminin, någon förändras över tid. En del ickebinära känner sig inte som något kön alls. Agender, intergender och genderqueer är exempel på ickebinära identiteter.

Läs mer om trans!

Du kan läsa mer om olika transidentiteter på RFSL och RFSL Ungdoms hemsida **Transformering.se**. Där kan du också ställa frågor.

Transammans är en förening för personer med olika erfarenheter av trans. De har många bra tips om böcker, filmer, radio-program och sociala medier som handlar om trans. Läs mer på **transammans.se**.

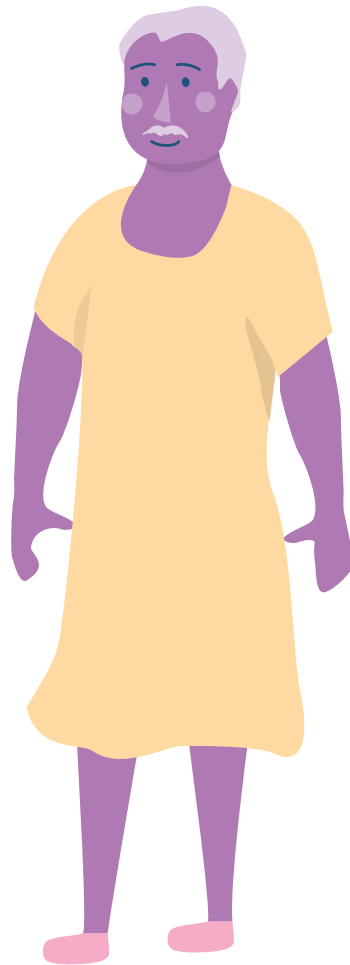
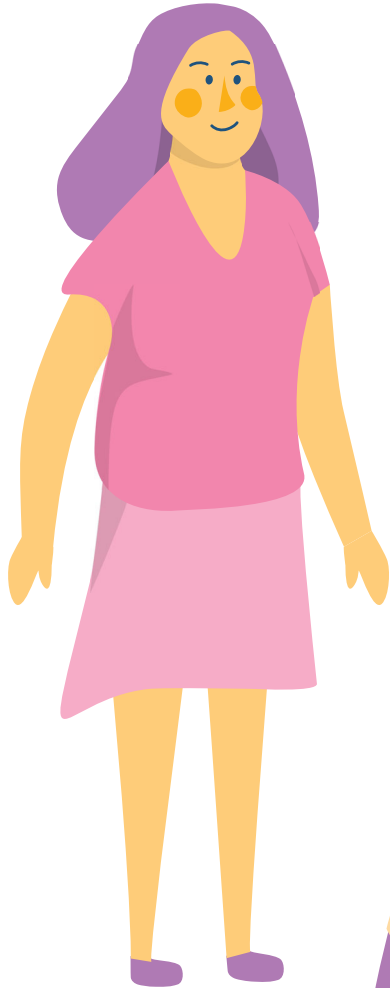


transformering.se



transammans.se

Det finns inget rätt eller fel sätt att vara transperson på.



Könsinkongruens

Könsinkongruens innebär att det juridiska kön du fick vid födseln inte stämmer överens med din könsidentitet. Det betyder att du har många tankar kring din kropp och ibland mår psykiskt dåligt över detta. Det kan också innebära att du till exempel själv bytt tilltalsnamn och uttrycker din könsidentitet på olika sätt.

Jag har snippa och är ickebinär. Jag har bytt namn och använder olika typer av kläder och smink. Det känns skönt att få visa vem jag är. Jag mår bra av det.

Jag har snopp och är tjej. Det är jobbigt ibland men ofta mår jag ganska bra.



Könsdysfori

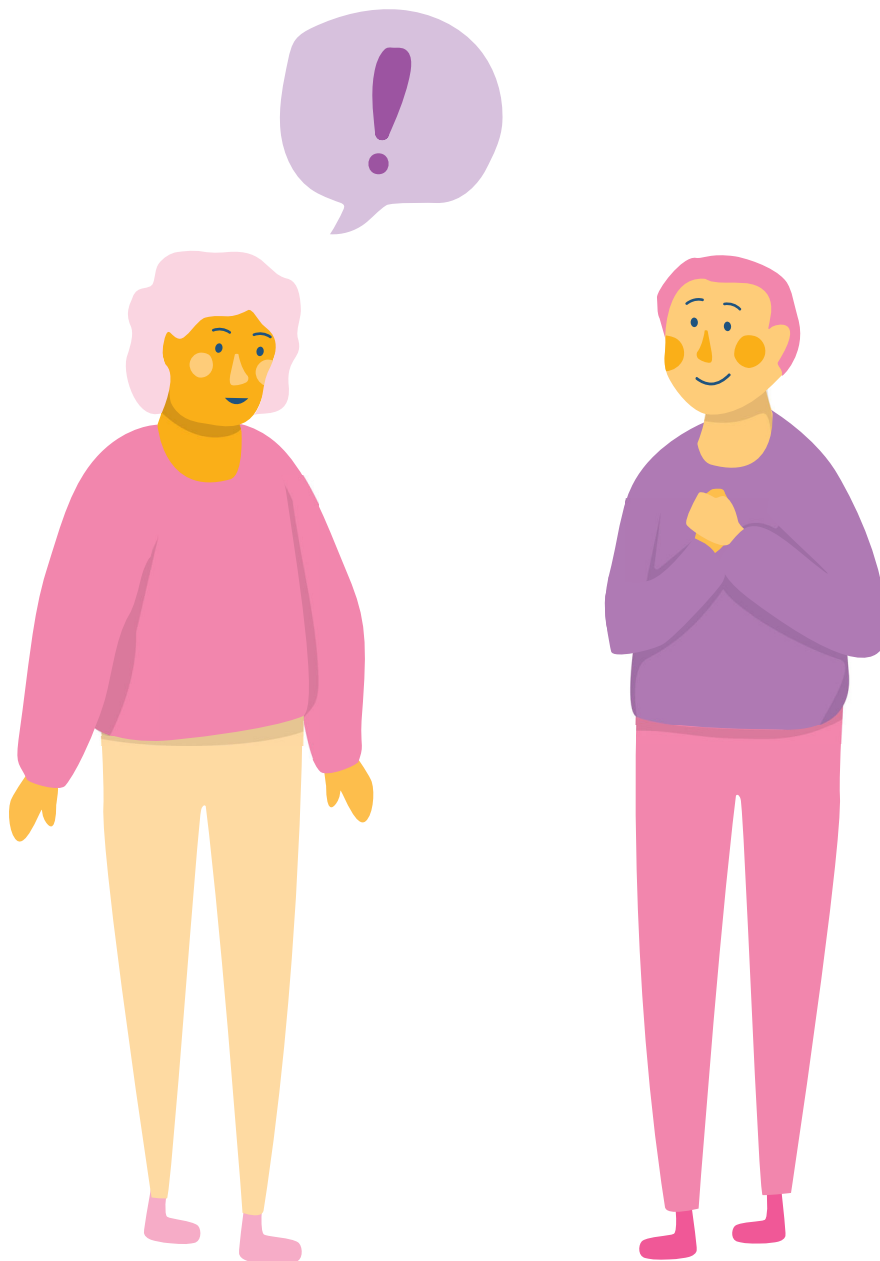
Könsdysfori betyder att du mår psykiskt dåligt och/eller upplever hinder i din vardag på grund av att det kön du fick vid födseln inte stämmer överens med din könsidentitet. Könsdysforin kan göra att det blir svårt för dig att koncentrera dig på skolarbete, ha ett jobb eller delta i fritidsaktiviteter. Du kan läsa mer om könsdysfori på sida 26.

**Andra tror att jag är tjej
men jag är ickebinär. Jag mår
dåligt över min kropp och
tänker på det hela tiden.**



Könseufori

Könseufori kan uppstå när du känner dig bekväm med dig själv, till exempel hur din kropp ser ut eller känns. Det kan också uppstå om du blir bekräftad av andra, till exempel med rätt namn eller pronomen – oavsett om du är tillfreds med ditt kön eller inte. Det kan kännas på olika sätt och uppstå för olika saker för olika personer.



Sexuell läggning

Sexuell läggning handlar om vem eller vilka du kan bli kär i, vem eller vilka du kan bli kåt på, vem eller vilka du vill ha sex med samt vem eller vilka du vill ha en romantisk relation med. Lusten att ha sex är olika för olika personer. En del känner ingen sexlust och vill inte ha sex. Andra känner sexlust men vill inte ha sex. En del som inte vill ha sex kallar sig för asexuella. En del känner inget behov av att sätta ord på sin sexuella läggning. Både ens könsidentitet och ens sexuella läggning kan variera genom livet.



Queer kan vara när du bryter mot normer kring sexualitet eller könsidentitet och också själv identifierar dig med begreppet queer.

Intersexperson kan en person kalla sig som har en intersexvariation. Intersexvariation är kroppar som inte så lätt går att placera in i de medicinska kategorierna kvinnor och män. Det är medfött och innebär att könskromosomerna, könskörtlarna (testiklar eller äggstockar) eller könsorganen inte utvecklas på det sätt som de brukar göra. Det går att vara intersex och man, kvinna eller något annat. Vissa intersexpersoner är transpersoner. De känner att det kön som tilldelats dem inte stämmer med könsidentiteten och definierar sig som trans.



Könsdysfori

I det här avsnittet skriver vi mer om könsdysfori. Könsdysfori kan uppstå om du känner att din kropp inte stämmer överens med din könsidentitet, och att det gör att du mår dåligt. Könsdysforin kan göra att det blir svårt för dig att fokusera på annat och kan skapa hinder i vardagen. Vissa saker i vardagen kan kännas väldigt jobbiga ibland och ibland inte.

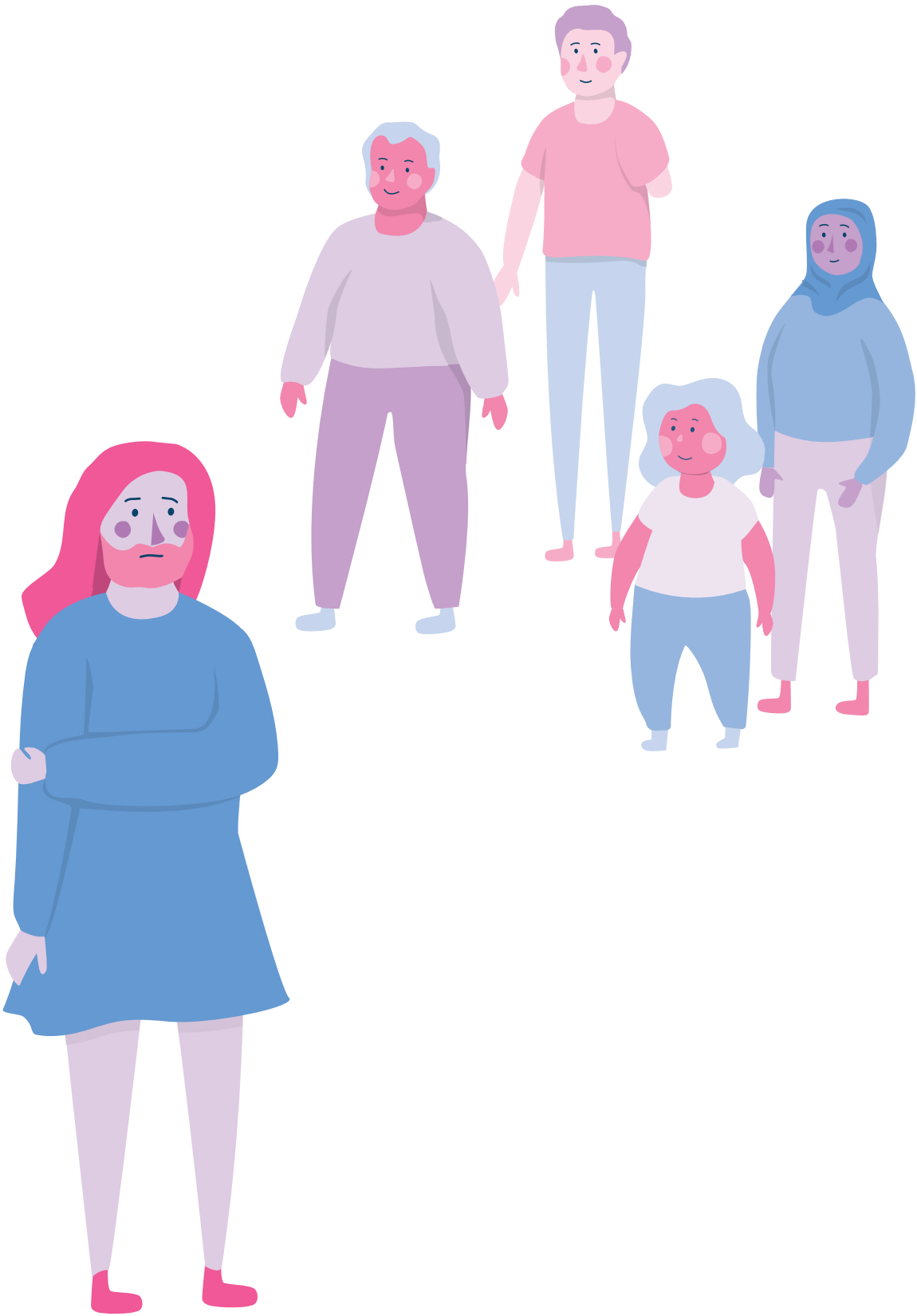
Det går att känna könsdysfori på olika sätt och det kan variera över tid. Det kan vara kopplat till kroppen, i kontakt med andra eller dina tankar och känslor. Hur just du mår beror på en mängd saker. Många, men inte alla, känner att de mår mycket dåligt.

Kroppen

Att må dåligt kopplat till kroppen kan handla om kroppens utseende och funktioner. Alla kroppar ser olika ut. Alla kan känna att de skulle vilja förändra sin kropp. Om du har könsdysfori kan det kännas extra svårt om kroppen inte ser ut så som du upplever dig själv.

Kontakt med andra

Din hälsa och dina möjligheter att må bra kan påverkas av hur personer i omgivningen betar sig mot dig och om andra ser dig som den du är. Att inte bli bemött på rätt sätt kan leda till ett "socialt skav".



Att må dåligt

Hur du blir bemött, hur du tänker om dig själv och din framtid kan ibland leda till att du kan må psykiskt dåligt. I vissa fall kan detta påverka dig så mycket att du får depressiva symtom eller ångest. Depression och ångest kan göra att du får ännu svårare att hantera könsinkongruensen och könsdysfori. Det här blir ytterligare något som försvårar din vardag och skapar ett lidande.

Det är viktigt att söka hjälp inom vården om du upplever detta.

Det kan kännas väldigt jobbigt att till exempel gå i skolan, till jobbet, träffa vänner eller annat om du har könsdysfori. Om du slutar göra de sakerna är det dock stor risk att du mår ännu sämre istället. Det är därför viktigt att fortsätta göra så mycket som möjligt och inte "sätta livet på paus" i väntan på könsbekräftande behandlingar. Ett första viktigt steg är att prata med någon som kan hjälpa dig. Ta kontakt med vårdmottagning om du själv känner dig förvirrad kring vart du kan vända dig.

**Jag orkar inte
ha det så här!**



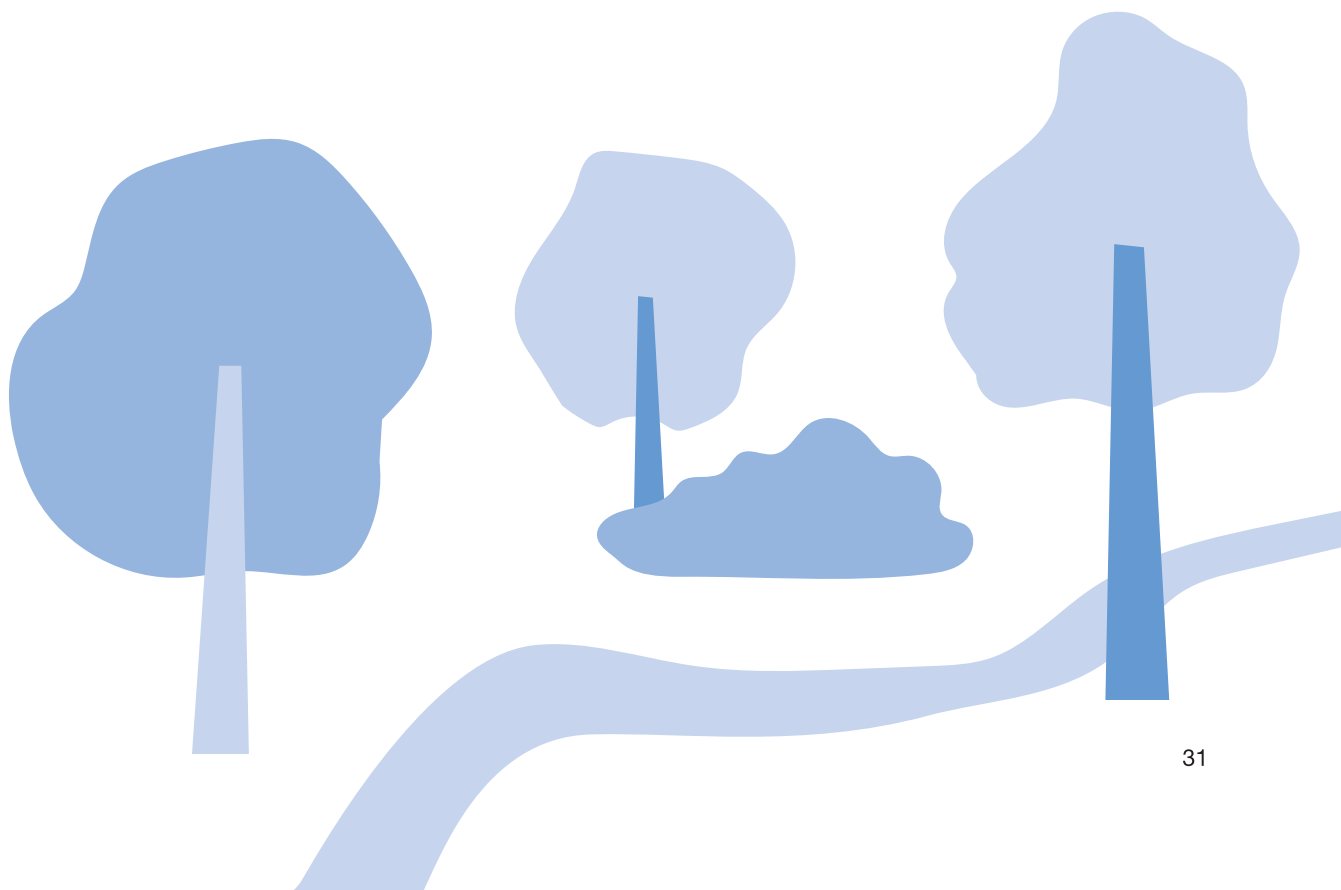
Det här kan du göra själv

Det är viktigt att tala om för någon om du mår dåligt. Vissa kan också må bättre efter att de berättat om sin könsidentitet.

- Använd de ord om dig själv som känns bra.
- Be personer att använda de ord om dig som känns bra.
- Prova olika namn och ord för att känna efter vad som känns rätt för dig.
- Prova olika kläder, frisyrier eller smink för att känna efter vad som känns rätt för dig.
- Du kan prova hjälpmedel som till exempel binder, transtejp, tucker eller packer om det känns bra.
- Berätta för någon som du har förtroende för om hur du tänker kring kroppen och könsidentiteten.



- Sök den information du behöver, kanske om andra som känner som du och som har hittat sätt att må bra.
- Kontakta organisationer för transpersoner (FPES, Transammans, RFSL, RFSL Ungdom).
- Sök hjälp om du känner att du mår dåligt, har ångest eller känner dig deprimerad. Du kan till exempel kontakta en kurator, skolsköterska eller en vårdcentral.
- Fokusera på annat i livet också – inte som ett sätt att behandla könsdysfori utan för att må bättre.
- Försök själv eller med stöd av andra att göra saker du mår bra av.
- Alla människor behöver sömn, mat och fysisk rörelse för att må bra!



Sexuell hälsa och könsdysfori

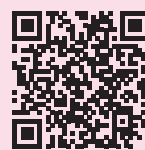
Dina tankar och känslor kring sex kan påverkas av hur du trivs med din kropp, hur kroppen eller delar av kroppen ser ut, känns eller fungerar.

Att hitta ord som känns bra för dig själv för att benämna kroppen kan vara sätt att lära känna din sexualitet, må bättre med din kropp och känna sig tryggare i relation till andra.

Under en köndysforiutredning kan du ta upp frågor om sexuell lust och sexuell funktion. Du får information om hur detta kan förändras av hormonbehandling. Du kan också få hjälp av utredningsteamet, oavsett diagnos, att till exempel kontakta gynekolog med särskild kompetens om transpersoner.

Lästips!

RFSU har gjort en liten bok om sex och trans:
rfsu.se/globalassets/praktikor/sex-och-trans.pdf

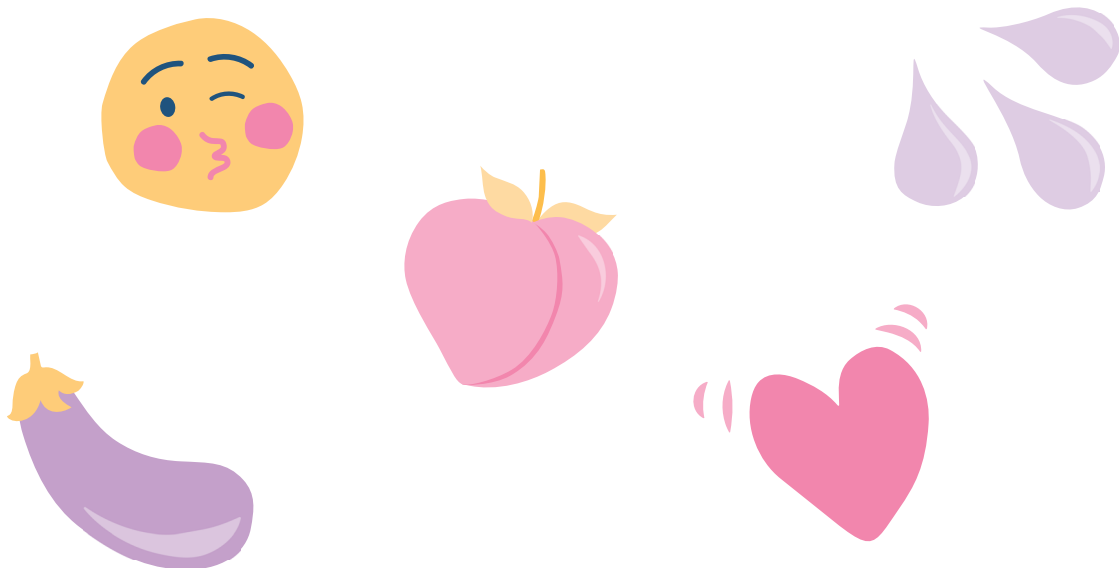


Du kan själv lära känna din egen kropp och lära dig vad du tycker om vid sex. Sex kan vara alla möjliga saker som till exempel att hångla, onanera, kyssas, smeka eller bli smekt, pussas, sexchatta, fantisera, flirta och så vidare. Sex är allt som du kan bli upphetsad eller kåt av. Om du vill kan du också utforska kroppen och sex tillsammans med någon eller några du känner dig trygg med.

För vissa personer känns det jobbigt att utforska sin sexualitet när kroppen inte känns rätt. Några behöver ändra sin kropp för att det ska kännas bra. Det är bara du som vet vad som känns bra för dig och hur du vill utforska på.

Kom ihåg!

- Alla har rätt att bestämma om, när och hur de vill ha sex. Om något inte känns bra när du har sex med andra kan du alltid säga nej. Alla har rätt att säga nej när som helst under sexet, även om du sagt ja till tidigare.
- Grunden för bra sex är ömsesidighet! Det är viktigt att ha en bra känsla innan, under och efter att du har haft sex. Du är aldrig skyldig att ha sex eller att ställa upp på någonting sexuellt.



Könsdysforiutredning

I det här avsnittet skriver vi mer om könsdysforiutredning. Ett syfte med könsdysforiutredning är att ta reda på om könsdysfori är rätt diagnos för dig. Under utredningen kan du få träffa bland annat läkare, psykolog, kurator eller sjuksköterska. Tillsammans undersöker ni vilken hjälp du behöver och vilka lösningar som är möjliga. Du får berätta hur du tänker kring dig själv, din könsidentitet och din kropp.

Könsdysforiutredningen kan leda fram till att du får könsbekräftande behandlingar. Utredningen kan leda fram till att du får andra insatser, till exempel från någon annan vårdgivare eller annan instans.

För att påbörja en utredning behöver du en remiss. Du behöver inte vara säker på hur du identifierar dig eller om du behöver könsbekräftande behandling.

Reglerna för vem som kan skriva remissen ser olika ut. Ofta ska remissen ställas ut av någon som arbetar inom psykiatrin. Du kan ibland skicka in en egenremiss.

Ta kontakt med ungdomsmottagning eller din hälsocentral om du vill veta mer.



Väntetider

Det är lång kö till könsdysforiutredning. Utredningen kan sedan ta flera år. Efter utredningen kan du få tillgång till olika typer av könsbekräftande behandlingar. Inom respektive område finns det olika långa köer. Under tiden du väntar kan det kännas väldigt tungt och svårt. Då är det viktigt att du söker hjälp och stöd via ungdomsmottagning, vårdcentral eller på psykiatrisk mottagning nära dig. Mår du akut psykiskt dåligt måste du kontakta akut psykiatri. De kan ofta ge dig akut bedömning och hjälpa till med vidare stöd vid psykiatrisk mottagning.

Utredning om du är under 18 år

För dig som är under 18 år behövs samtycke från vårdnadshavare för att remiss till könsdysforiutredning ska skrivas, om inte särskilda omständigheter föreligger. Vårdnadshavare och andra närstående är en viktig del i fortsatt utredning och vård. Könsbekräftande behandling kan inte ges till barn och unga utan vårdnadshavares samtycke, däremot finns möjlighet till stöd och utredning utifrån behov hos dig som barn och ungdom.

Du behöver inte vara svensk medborgare

För att få vård krävs att du är folkbokförd i Sverige. Du som är asylsökande kan inte starta en utredning. Du som har en könsdysforidiagnos från annat land och behandlas med hormoner kan få hjälp att fortsätta den behandlingen.

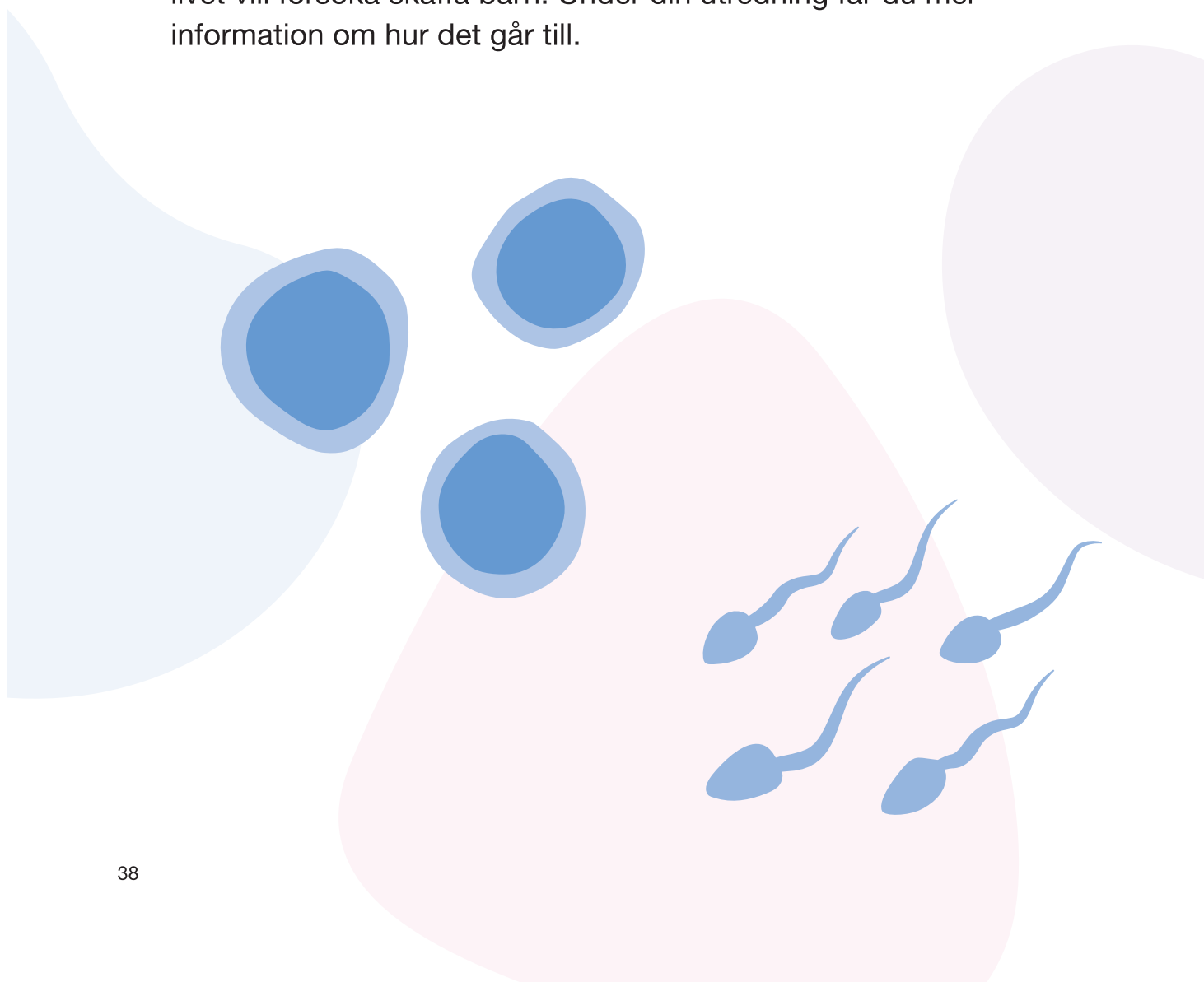


Könsbekräftande vård

I det här avsnittet skriver vi mer om könsbekräftande vård. Könsdysforiutredningen kan leda fram till att du erbjuds könsbekräftande vård.

Ägg och spermier kan frysas in

Innan du påbörjar hormonbehandling eller ändrar könsorganen med operation ska du erbjudas att frysa in spermier eller ägg (dessa kallas könsceller). De kan användas om du senare i livet vill försöka skaffa barn. Under din utredning får du mer information om hur det går till.



Hormonbehandling

Hormonbehandling kan ges på olika sätt. Det kan ske med injektion via spruta, plåster, tabletter eller gel (en kräm som smörjs på huden).

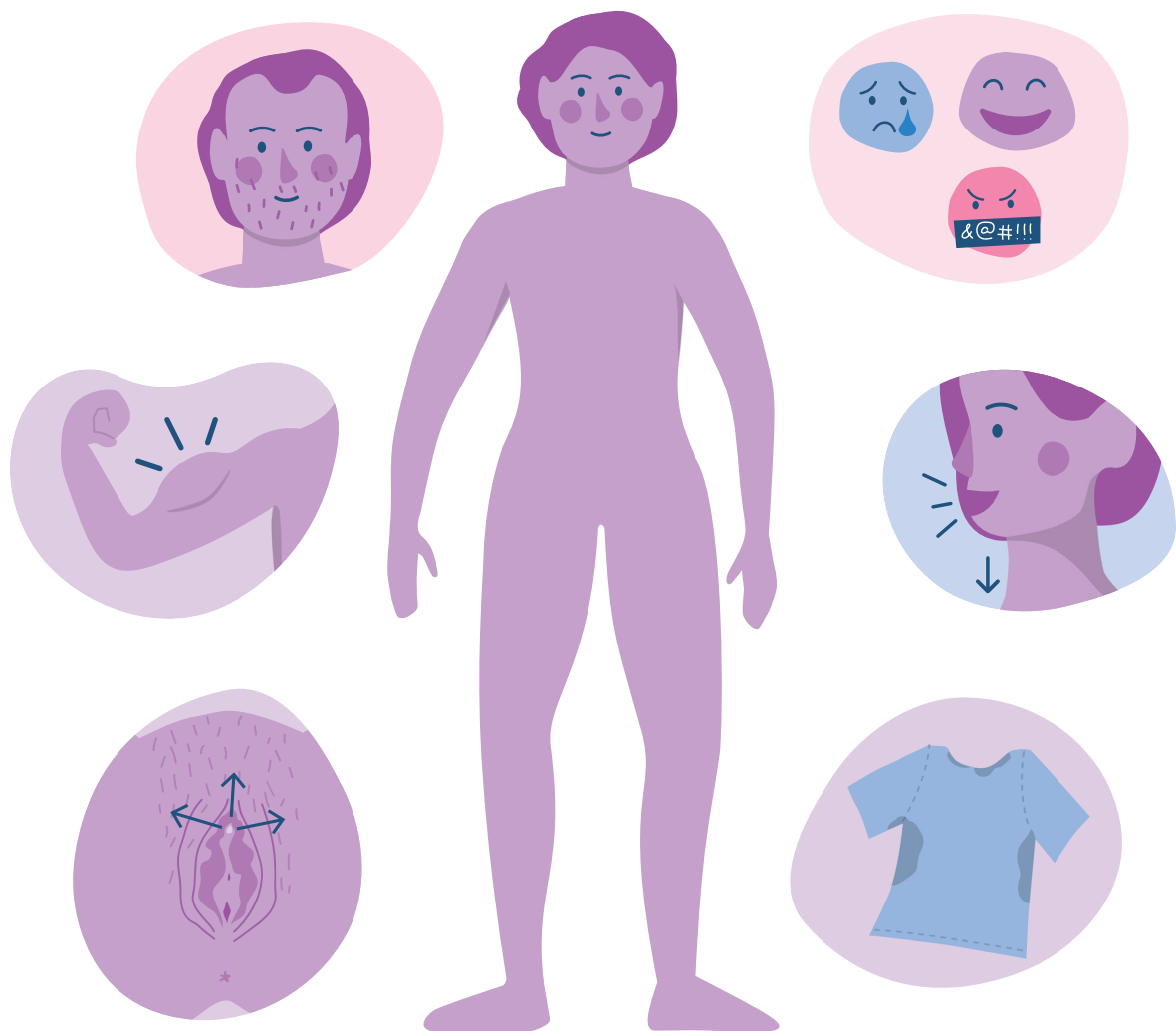
Vilka hormoner du kan ta för att kroppen ska förändras i den riktning du önskar diskuteras under utredningen. I undantagsfall kan personer under 18 år få tillgång till stopphormoner under utredningen som pausar puberteten. Under utredningen får du också information om de risker som finns med hormonbehandling så att du kan bestämma dig för om det är något du vill ha eller inte.



Testosteronbehandling

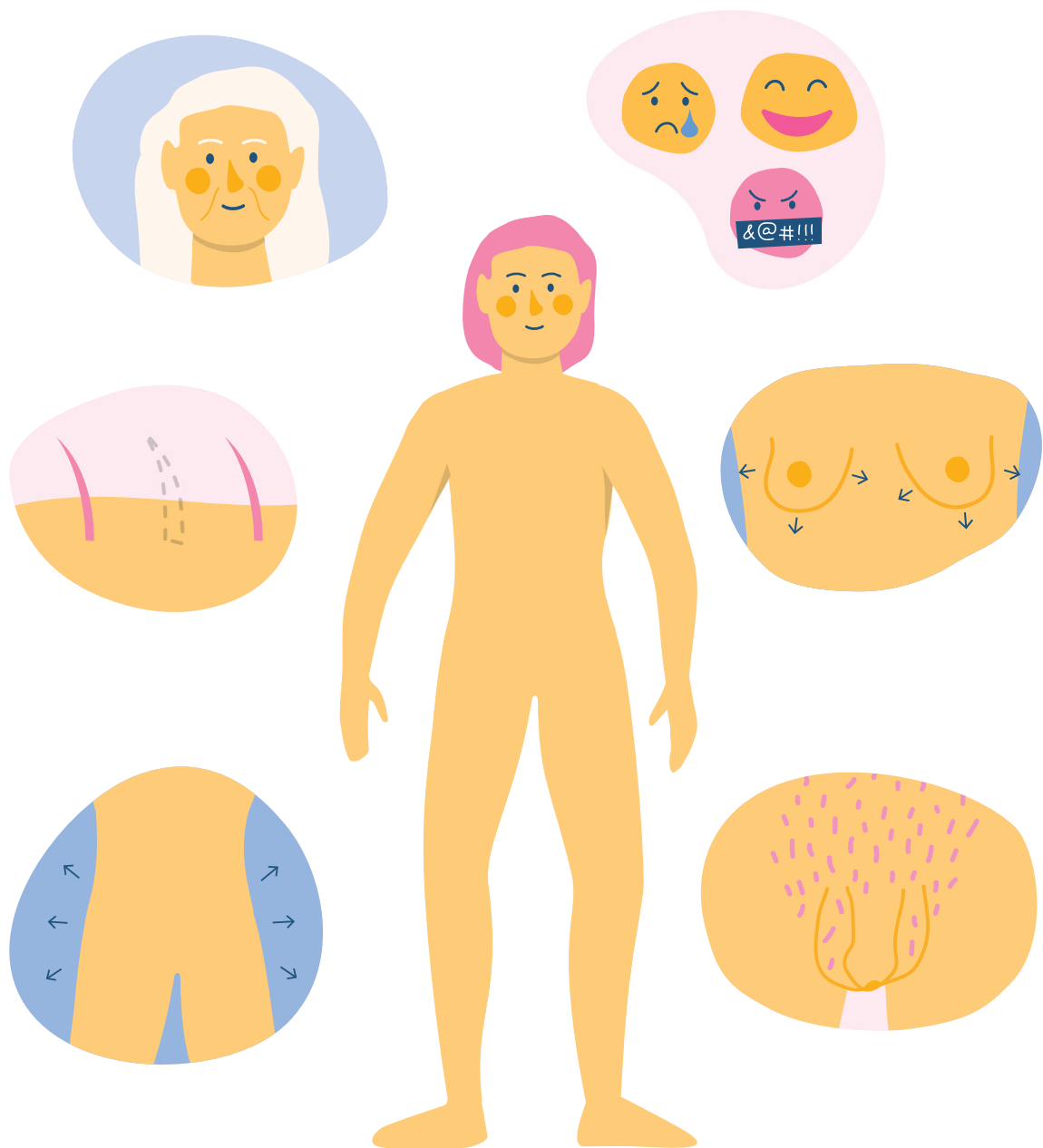
Testosteron är ett hormon som gör att kroppen blir mer maskulin. Röstens blir mörkare och hårväxten ökar i ansikte och på resten av kroppen. Underhuds fett minskar så kroppsformen ändras och det blir lättare att bygga muskler som också påverkar kroppens form. Klitoris växer.

Du kan svettas mer och känna att humöret går upp och ner under början av behandlingen. De flesta som har testosteronbehandling länge får tunnare hår, högre hårfäste och när man blir äldre en flint på huvudet. Det kan också göra att sexlusten ökar. Om du har mens kommer den med tiden att minska eller sluta helt.



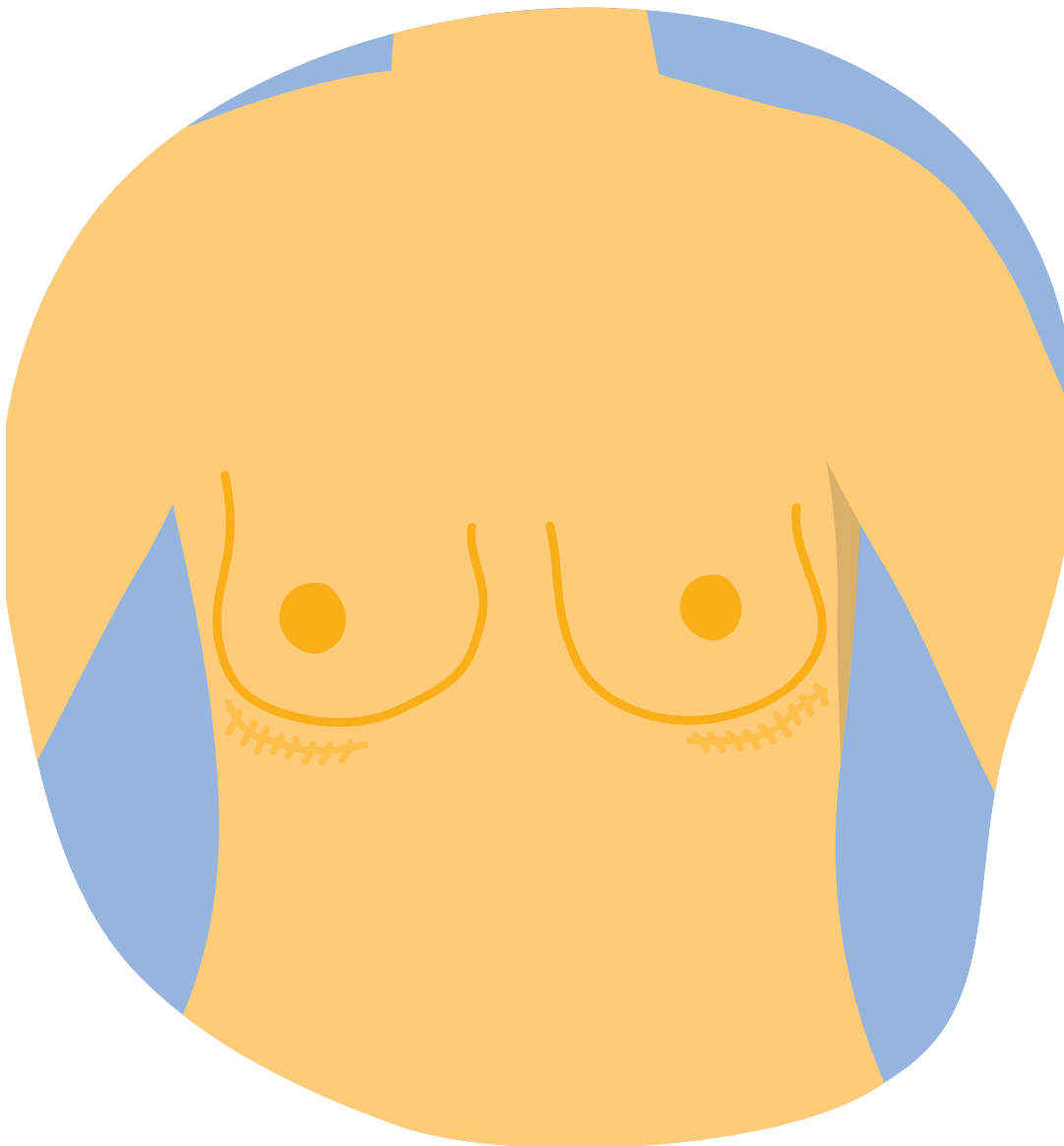
Östrogenbehandling

Östrogen gör att kroppen blir mer feminin. Det bildas mer underhudsfett och bröstet växer, kroppen blir kurvigare. Muskelmassan minskar, hårväxten på kroppen kan minska något och håret på huvudet kan stanna kvar längre. Personer med penis kan få svårare att få stånd. Du kan känna att humöret går upp och ner under början av behandlingen.



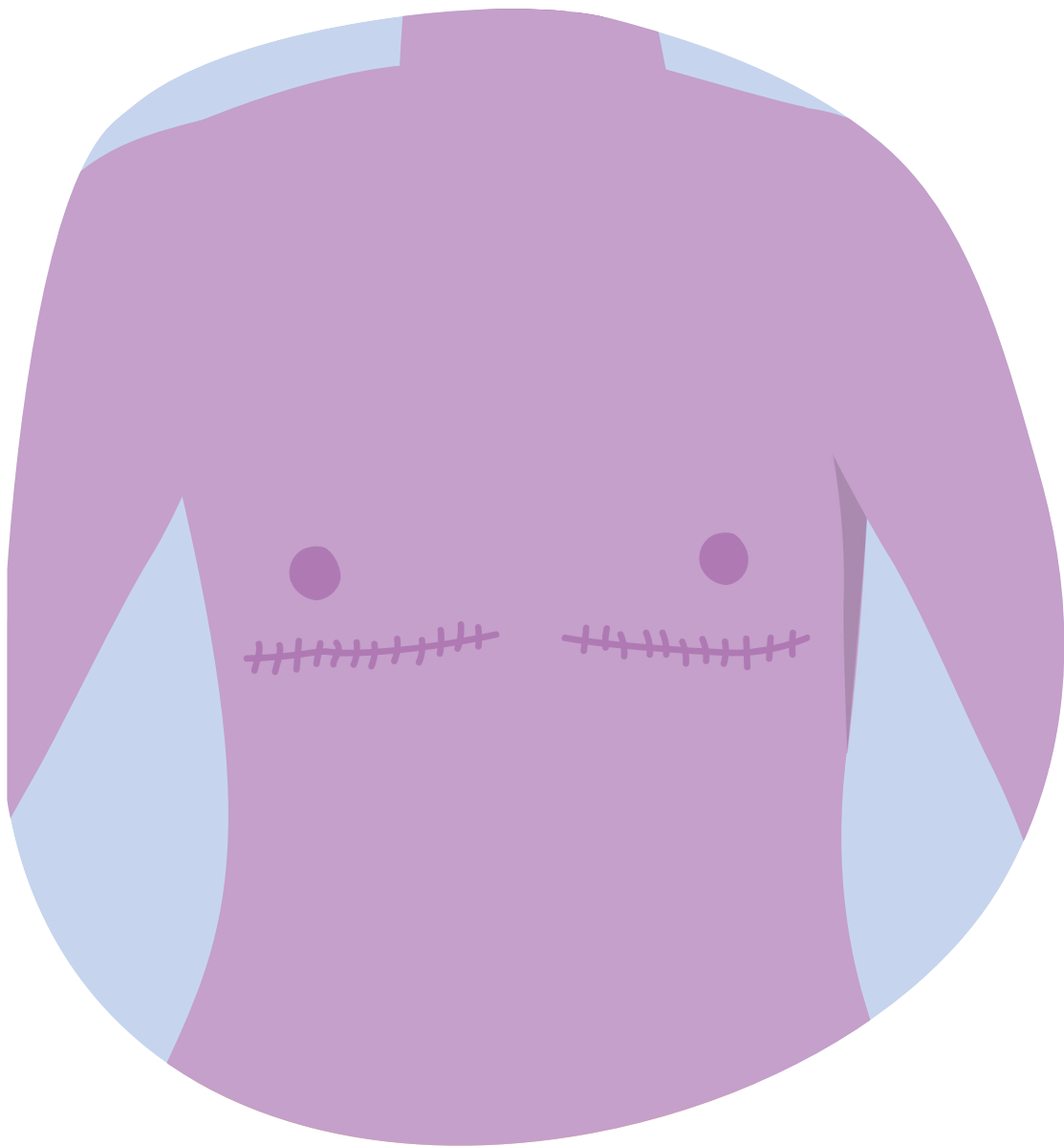
Förstora bröstet

Det är olika från person till person hur bröstet påverkas av hormonbehandling. Om bröstet inte växer så mycket som du önskar av hormonbehandlingen kan du få träffa en kirurg för att se om du kan få bröstförstoring. Eftersom det tar tid för bröstet att växa måste du ha behandling med östrogen en längre tid innan det går att bestämma om bröstförstoring kan göras. Vid en bröstförstoring sätts implantat av silikon eller koksalt in under huden.



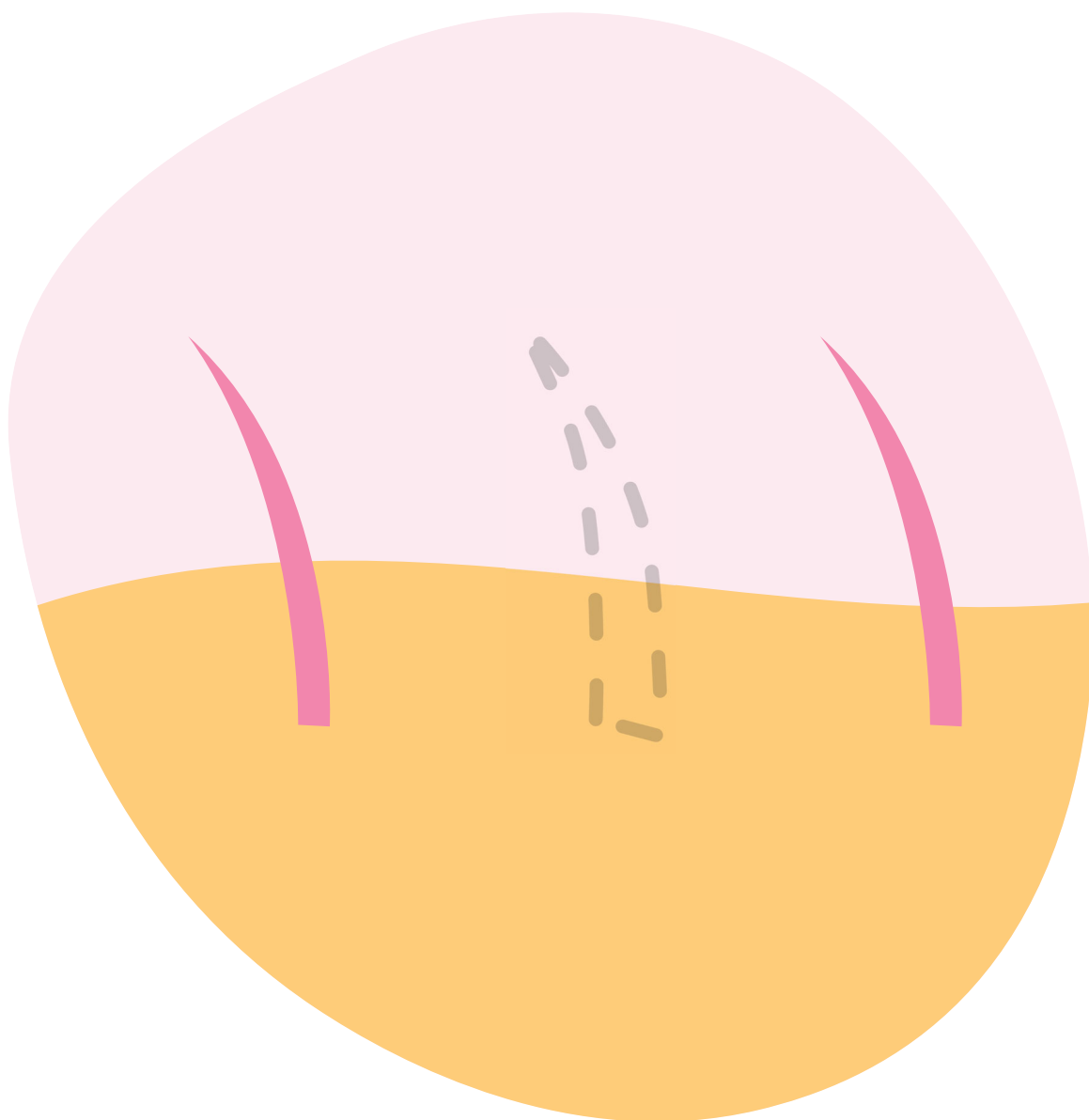
Ta bort bröstvävnad

Att ta bort bröstvävnad kallas mastektomi. Ofta behöver bröstvårtornas storlek och placering justeras. Det är vanligt att det behövs mer än en operation för att resultatet ska bli som du önskar. De flesta operationer ger ärr som kommer att synas när du inte har tröja på dig.



Ta bort kroppshår

Du kan få hjälp att ta bort oönskat kroppshår om det är jobbigt för dig att ha det. Det är svårt att ta bort allt hår, det beror på vad din hud klarar av och hur mycket hår som behövs tas bort. De flesta regioner har avtal med en privat aktör och har reglerat hur många behandlingar som kan erbjudas via regionen.



Röst och struphuvud

Logopeden är en röstspecialist som hjälper dig att träna rösten så att du känner att din röst låter mer som du önskar. Du kan också få en operation som gör att ditt struphuvud (det så kallade adamsäpplet) blir lite mindre.



Ändra könsorgan

Om det framkommer behov av att operera ditt könsorgan behöver du tillstånd av Socialstyrelsens rättsliga råd. Du ansöker om detta tillsammans med läkare vid ditt utredningsteam. Det är en stor operation och även efter operation kommer det krävas tid för återhämtning, både kroppsligt och psykiskt. Om en sådan operation blir aktuell kommer du av utredningsteamet och kirurgiteamet få ingående information om ingreppet. Det kan även innebära flera operationer. Könsorganet definierar inte din könsidentitet. Många behöver inte operera sitt könsorgan för att må bra i sin kropp. Det är inte könsorganet som definierar könsidentiteten.

Byta personnummer

Om du vill ändra personnummer behöver du ansöka hos Socialstyrelsens rättsliga råd. För att din ansökan ska kunna godkännas behöver du ha fyllt 18 år, vara folkbokförd i Sverige och ha ett intyg från en läkare på att du har genomgått könsdysforiutredning.



Ändra juridiskt kön

Du kan ändra ditt juridiska kön till ett manligt eller kvinnligt personnummer utan att ändra ditt könsorgan. Om du ändrar könsorgan så måste du också ändra ditt juridiska kön. Det finns bara två juridiska kön i Sverige, man och kvinna.



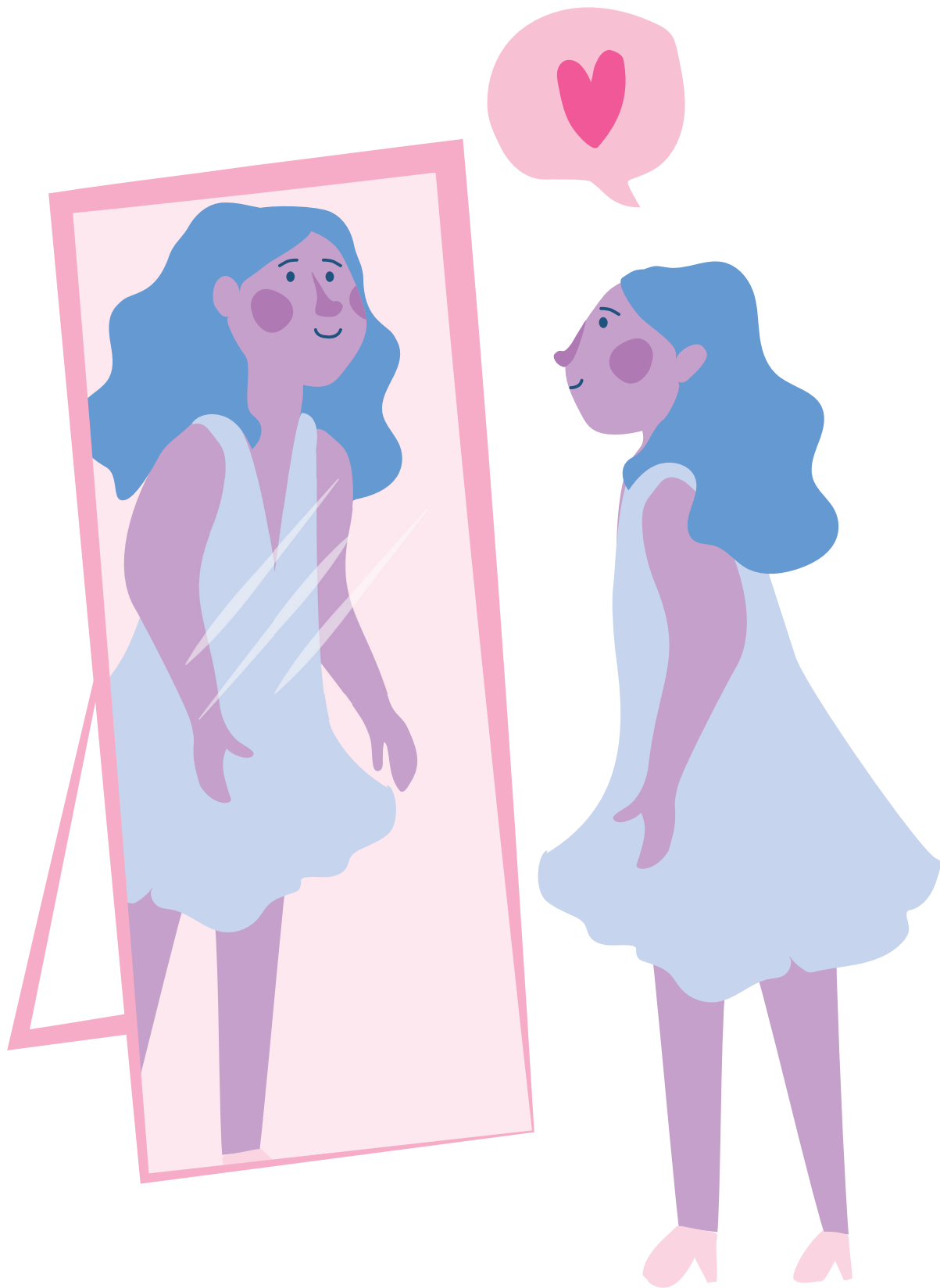
Om du ändrar dig

Det är viktigt att komma ihåg att den könsbekräftande vården bara är en del av ditt mående. När du väl får tillgång till könsbekräftande vård kan du ha väntat länge på att få hjälp. Det kan bidra till att du har höga förväntningar. Resultatet av könsbekräftande vård kanske inte blir som du tänkt och drömt om. Alla kroppar har olika förutsättningar. Livet kan förändras. Det kan också hända att du ändrar dig efter en eller flera behandlingar. Alla har rätt att ändra sig. Du kan få stöd och hjälp i den processen av utredningsteamet.

Läs gärna mer här

transformering.se/vard-halsa/omtransition





Om du vill avbryta utredning eller behandling

Mycket kan förändras under livet. Om du fått en kallelse för utredning men inte längre vill komma är det viktigt att du hör av dig. Detta för att andra som står i kö ska kunna få din tid.

Du kan alltid avbryta eller pausa utredningen om du känner att du inte vill eller det inte känns rätt. Om du påbörjat någon behandling behöver du avbryta den i samråd med ditt utredningsteam. De kan ge stöd och hjälp hur du tar dig vidare. Ta gärna kontakt med någon i hemmaregion för fortsatt kontakt eller vägledning.



**Det är okej att vara osäker.
Det är okej att ändra sig.
Det är en process.**

