



# Płodność, związki i intymność

Jak oferować wsparcie osobom dorosłym  
ze zróżnicowanymi cechami płciowymi



## Wydanie polskie:

### Fundacja Interakcja

[www.interakcja.org.pl](http://www.interakcja.org.pl)



### Kampania Przeciw Homofobii

[www.kph.org.pl](http://www.kph.org.pl)



Tłumaczenie na język polski:

Danuta Przepiórkowska

Ilustracje i projekt:

Elly Jahnz

Skład:

Agnieszka Hadrzyńska

Wydanie polskie ukazuje się dzięki dotacji z programu Aktywni Obywatele — Fundusz Krajowy, finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG

Iceland  \_\_\_\_\_  
Liechtenstein **Active**  
Norway **citizens fund**

Przewodnik został pierwotnie opublikowany w języku angielskim wraz z raportem i rekomendacjami dotyczącymi opieki zdrowotnej [sites.exeter.ac.uk/reprofutures/](http://sites.exeter.ac.uk/reprofutures/)



ISBN-13: 978-83-969005-0-0

ISBN-EAN: 9788396900500

Niniejszy przewodnik został napisany dla rodzin, osób partnerskich i przyjacielskich osób dorosłych ze zróżnicowanymi cechami płciowymi (ang. VSC), zróżnicowanym rozwojem płciowym (ang. DSD), zróżnicowaniem liczby chromosomów płci lub cechami interpłciowymi. Można tu zaliczyć m.in. zespół całkowitej i częściowej niewrażliwości na androgeny (AIS), zespół Swyera, klasyczny i nieklasyczny wrodzony przerost nadnerczy (CAH), spodziectwo, zespół Klinefeltera (XXY), zespół Mayera-Rokitansky'ego-Küstera-Hausera (MRKH), 17Bhds3 (niedobór dehydrogenazy 17-beta-hydroksysteroidowej) i zespół Turnera.


W niniejszej publikacji zdecydowano się użyć ogólnego określenia „zróżnicowane cechy płciowe” (pol. ZCP), aby uwzględnić osoby mające różne doświadczenia, ponieważ termin ten wchodzi do powszechnego użytku, a angielska wersja (variation in sex characteristics, VSC) została przyjęta przez władze różnych szczebli w Wielkiej Brytanii, gdzie ta broszura została opracowana i pierwotnie opublikowana.

Zdajemy sobie sprawę, jak złożony może być język i szanujemy prawo każdej osoby do używania preferowanej terminologii. Przykładowo niektóre osoby mogą preferować stosowanie nazwy swojej diagnozy lub zróżnicowania. Wiemy też, jak ważna jest możliwość samookreślenia i uważamy, że każda osoba musi znaleźć własną narrację i społeczność, w której dobrze się czuje.

<https://sites.exeter.ac.uk/reprofutures>

---

*Naszym zadaniem jako grupy jest zapewnianie wzajemnego wsparcia i opieki oraz dążenie do zmiany naszego społeczeństwa tak, aby było lepszym miejscem dla wszystkich.*



## Spis treści

Zrozumienie wyzwań . . . . .	1
Okazywanie wsparcia . . . . .	4
Planowanie przyszłości . . . . .	6
Życie społeczne i towarzyskie . . . . .	8
Zadbanie o siebie. . . . .	10
Wskazówki dla osób partnerskich. . . . .	11

Wiele osób nie wie, jak najlepiej wspierać osoby ze zróżnicowanymi cechami płciowymi (ZCP), które zmagają się z problemami dotyczącymi płodności. Niektóre rodzaje wsparcia są całkiem proste, a inne z kolei mogą wymagać więcej czasu i zaangażowania. I chociaż nie ma „jedynie słusznego” sposobu okazywania wsparcia, chcemy przedstawić tutaj garść pomysłów na to, jak wspierać osobę znajomą, kogoś z rodziny lub osobę partnerską mającą zróżnicowane cechy płciowe.

# Zrozumienie wyzwań

## Dowiedz się i zastanawiaj

Będziesz w stanie zaoferować lepsze wsparcie, jeśli będziesz dysponować odpowiednią wiedzą – na dobry początek warto przeczytać różne informacje i dowiedzieć się więcej na temat diagnozy dotyczącej zróżnicowanych cech płciowych. Zapytaj osobę z taką diagnozą o jej preferencje w tej kwestii. Być może osoba ta będzie wolała, żebyś czytał(a) tylko zebrane przez nią informacje – to pozwoli jej wszystko sprawdzić i zachować kontrolę nad materiałami i wskazówkami, z których będziesz korzystać. Jeśli osoba ta nie ma nic przeciwko temu, żebyś samodzielnie wyszukiwał(a) informacje, możesz pooglądać filmy, przeczytać książki lub poszukać osobistych relacji w Internecie. Samodzielne poszukiwania pozwolą Ci przepracować własne emocje w miarę, jak będziesz dowiadywać się coraz więcej o zróżnicowanych cechach płciowych i potencjalnych wyzwaniach związanych z płodnością.



## Podważaj utrwalone postawy i przekonania

Odgrywasz ważną rolę we wspieraniu osoby ze zróżnicowanymi cechami płciowymi. Pracownicy ochrony zdrowia mogą zapewnić pomoc w zakresie konkretnych potrzeb lub leków, jednak traktowanie ZCP jako czegoś, co jest po prostu „problemem medycznym” nie jest zbyt pomocne. To właśnie nasze postawy wobec innych osób zmieniają nasz sposób myślenia o innych, a także o sobie.

Warto, abyśmy wszyscy zastanowili się nad tym, jakie oczekiwania mamy wobec siebie nawzajem i jaką presję wzajemnie na siebie wywieramy. Dotyczy to różnych spraw: jak powinny wyglądać nasze ciała, jakiego rodzaju intymność i przyjemność „się liczy”, jak podchodzić do decyzji o założeniu rodziny oraz jakie życie i jakie cele są uważane za znaczące i ważne.

Konieczne jest zastanowienie się nad swoimi własnymi wartościami, dzięki czemu będziemy w stanie zapewnić wsparcie, a jednocześnie zachować otwartość.

---

*„To nie ze mną jest coś nie tak – po prostu muszę żyć w świecie, który ma wobec mnie oczekiwania i wyobrażenia, a ponadto wywiera na mnie presję”.*

Wstyd, stygmatyzacja i ukrywanie faktów w tajemnicy to czynniki, które mogą utrudniać rozmowę na temat zróżnicowanych cech płciowych i płodności. Ponadto czynniki te mogą powstrzymywać osoby ze ZCP przed wychodzeniem do innych ludzi lub przyjmowaniem od nich wsparcia. Miej w sobie gotowość, aby wysłuchać i wesprzeć osobę ze ZCP, kiedy będzie się dzielić swoimi uczuciami i pragnieniami. Twoja rola może polegać m.in. na budowaniu poczucia zaufania i pewności oraz na tworzeniu atmosfery, dzięki której otwarta rozmowa stanie się możliwa.

## **Otwarcie akceptuj osobę ze zróżnicowanymi cechami płciowymi i jej decyzje. Współdziałaj z nią przy odkrywaniu różnych dostępnych możliwości.**

Dzieci można mieć na wiele sposobów, podobnie jak można mieć szczęśliwe życie i poczucie spełnienia bez konieczności zostawania rodzicem, a wszystkie te możliwości są tak samo wartościowe.

Wspieraj innych, aby mogli/mogły przeżyć swoje życie jak najlepiej.

---

*„Myślę, że naprawdę wspaniale jest móc powiedzieć „To ja – taki/taka właśnie jestem” i wspaniale jest, kiedy ktoś uważa, że świetnie jest kimś takim być”.*

# Okazywanie wsparcia

## Słuchaj

Pielęgnuj w sobie gotowość, aby słuchać – cierpliwie i bez osądzania. Dzięki temu osoba ze ZCP może poczuć się pewnie, gdy będzie dzielić się swoimi odczuciami i pragnieniami. Może się zdarzyć, że nie będziesz wiedzieć, co powiedzieć – i to też jest w porządku. Skup uwagę na osobie ze ZCP jako na człowieku i na tym, co daje tej osobie poczucie szczęścia i zadowolenia. Unikaj porównań z innymi ludźmi i sugerowania, że ta osoba musi dążyć do realizowania określonego wzorca życiowego. Każdy jest inny, a robienie określonych założeń raczej nie pomaga. Nawet drobne krytyczne komentarze mogą pozostawić trwałe ślady.

## Wspieraj samodzielność osoby ze ZCP

Zachęcaj osobę ze ZCP do podejmowania własnych decyzji w jak największym stopniu, szczególnie w kwestiach związanych z własnym ciałem oraz opieką lub leczeniem wszelkiego rodzaju. Zadbaj o to, aby skupić się na odczuciach i pragnieniach tej osoby oraz wspieraj ją w podejmowaniu decyzji poprzez dyskusję i wspólne zgłębianie informacji.



## Zrób miejsce na tematy niezwiązane z płodnością i ZCP

Do omawiania kwestii związanych z płodnością podchodź w sposób wyważony i pełen szacunku, żeby temat ten nie zdominował Waszych rozmów. To rozumiały, że interesujesz się tym tematem i zadajesz pytania. Uważaj jednak, aby kwestie płodności czy rodzicielstwa nie stały się jedynym tematem rozmów. Zrób też miejsce na codzienne, niezobowiązujące rozmowy.

## Zabieraj głos

Za zgodą osoby ze ZCP i podążając za jej wskazówkami, zastanów się, w jaki sposób możesz walczyć o jej prawa. W rozmowach ze znajomymi,



krewnymi, pracownikami ochrony zdrowia czy innymi osobami oponuj przeciwko naciskom lub ograniczeniom, które mogłyby zostać zinternalizowane przez osobę ze ZCP i doprowadzić do stygmatyzacji czy dyskomfortu. Masz do odegrania ważną rolę – możesz pokazać osobie ze ZCP, że nie jest sama.

## **Badaj możliwości takie jak różne rodzaje terapii**

Nie jesteś jedyną osobą, która może zapewnić wsparcie – pomocna dla osoby ze ZCP może być czasem prywatna rozmowa ze specjalist(k)ą, z którymi nie łączy jej taka sama więź emocjonalna jak z Tobą. Może to być na przykład rozmowa z doradcą lub specjalistą klinicznym. Inną możliwością będzie podjęcie terapii ciała, która może przyczynić się do poprawy zdrowia psychicznego. Ludzie radzą sobie ze swoją sytuacją życiową na różne sposoby. Czasami podejmują destrukcyjne zachowania, a w takich sytuacjach być może nie będziesz zbyt dobrze przygotowany(-a), aby okazać wsparcie. Szukaj osób mających określone specjalizacje i wiedzę ekspercką. Pomocna może być również odpowiednia świadomość i wrażliwość kulturowa.

## **Unikaj pokusy stosowania prostych rozwiązań**

Staraj się nie wygłaszać frazesów ani nie narzucać „rozwiązań” i porad dotyczących rodzicielstwa osobie ze ZCP, która doświadcza wyzwań związanych z płodnością (np. adopcja, opieka zastępcza), chyba że osoba ta poprosi Cię o pomoc. Dostępne dla tej osoby opcje będą częściowo zależne od wyznawanych przez nią wartości osobistych i kulturowych. Zaakceptuj tę osobę, jej uwarunkowania życiowe i decyzje. Czasami osoba ta może się czuć niepewnie, ale nie jesteś w stanie tego zmienić.

Zachowaj ostrożność, jeśli w przeszłości doszło między Wami do konfliktu, szczególnie w kontekście ZCP, procedur medycznych czy płodności. Może to oznaczać, że najpierw należy odbudować zaufanie i że musisz wykazać się szczególną wrażliwością. Daj osobie ze ZCP czas, dzięki któremu poczucie się na tyle komfortowo, żeby rozmawiać z Tobą na te tematy.

# Planowanie przyszłości



## Miej otwartą głowę

Unikaj rzutowania swoich przyszłych nadziei i dążeń na osobę ze zróżnicowanymi cechami płciowymi. Te uczucia i pragnienia są ważne, ale osoba ta może znajdować się pod dużą presją i ważne jest, żeby nie dokładać jej swoich własnych zmartwień i aby rozmawiać z nią osobą możliwie jak najspokojniej. Zadbaj o to, aby zapoznać się z punktem widzenia osoby ze ZCP. Jej szczęście i komfort są ważne. Nawet jeśli cele tej osoby mogą różnić się od Twoich własnych, staraj się wspierać ją w odkrywaniu tego, co jest dla niej odpowiednie.

## Unikaj negatywnego przekazu

Daj sobie czas i przestrzeń na przepracowanie własnych emocji i zastanowienie się, w jaki sposób przedstawiś je osobie ze ZCP. Silne negatywne reakcje takie jak szok, smutek lub zaprzeczanie będą bardziej odzwierciedlać Twoje poglądy niż poglądy tej osoby. W pierwszej kolejności wysłuchaj, jak się czuje osoba ze ZCP i czego chce, ponieważ przyjmowanie z góry pewnych założeń może wytworzyć w niej poczucie ograniczenia.

## Zachowaj otwartość na zmiany

W przypadku niektórych osób uczucia i priorytety zmieniają się z czasem, natomiast u innych pozostają takie same mimo upływu lat. Zachowaj elastyczność i gotowość do wysłuchania i zaakceptowania sytuacji, jeśli osoba ze ZCP zmieni zdanie na temat rodzicielstwa. Weź pod uwagę możliwość udzielenia jej pomocy w poszukiwaniu różnych rodzajów wsparcia – reprodukcyjnego, medycznego lub psychologicznego, jeśli osoba ta zdecyduje, że na jakimś etapie byłoby to pomocne, nawet jeśli nie chciała tego w przeszłości.

## Nie pośpieszaj

Ważne jest, aby osoba ze ZCP miała zapewniony czas na „przetrawienie” skutków swojej diagnozy, nawet jeśli wiedziała o niej od najmłodszych lat. Nie naciskaj, aby osoba ze ZCP podejmowała nagłe decyzje dotyczące rodzicielstwa lub płodności, które mogą zmienić całe jej życie. W zależności od wieku i sytuacji niektóre osoby nie będą się czuły dobrze przygotowane do rozmowy lub myślenia o rodzicielstwie, kiedy po raz pierwszy usłyszą diagnozę posiadania zróżnicowanych cech płciowych lub gdy zaczną myśleć o jej skutkach. Może się to jednak zmienić w późniejszym okresie. Posłuchaj, co preferuje ta osoba i uszanuj różne osobiste i kulturowe postawy wobec prywatności i otwartości.

---

*„Nigdy nie będziesz poruszać się w tym samym tempie, ale podążasz w tym samym kierunku i o to właśnie chodzi”.*

# Życie społeczne i towarzyskie

## Doceniaj role rodzinne

Doceniaj inne role pełnione przez osoby ze zróżnicowanymi cechami płciowymi, które wiążą się z opieką lub sprawowaniem pieczy – może to być rola brata, kuzyna/kuzynki, ciotki czy inna. Z punktu widzenia osoby ze ZCP taka rola może nie być równoważna z rodzicielstwem, ale możesz doceniać wartość bycia w takiej relacji i pokazywać, jak bardzo jest to ważne.

## Stawiaj integrację na pierwszym miejscu

Nie przesadzaj z ostrożnością i nie wykluczaj osoby ze zróżnicowanymi cechami płciowymi z potencjalnie stresujących wydarzeń rodzinno-towarzyskich (np. oficjalne ogłoszenie, że ktoś spodziewa się dziecka, udział w imprezie typu baby shower organizowanej przez przyszłą mamę). Zawsze zadбай o zaproszenie osoby ze ZCP i daj jej możliwość samodzielnego podjęcia decyzji. Jeśli osoba ta weźmie udział w wydarzeniu, musi mieć możliwość pokierowania swoim uczestnictwem w sposób, który będzie dla niej odpowiedni w danym dniu. Staraj się okazywać wyrozumiałość i wrażliwość, ale nie unikaj problemów, jeśli się pojawią.

## Pomagaj w komunikacji

Osoby ze zróżnicowanymi cechami płciowymi mogą mieć różne podejście do prywatności i ujawniania szczegółów dotyczących swojej interplciowości czy wyzwań dotyczących płodności. Dla niektórych osób ważne jest poinformowanie o tym bliskich przyjaciół, rodziny lub osób partnerskich, a taki krok może zaowocować dalszym wsparciem. Niezwykle istotne jest jednak, aby osoba interplciowa miała kontrolę nad tym, kto zostanie poinformowany, w jaki sposób i kiedy. Możesz zaoferować pomoc w tym zakresie: niektóre osoby doceniają pomoc, kiedy przygotowują się do podzielenia się takimi informacjami – można na przykład wspólnie zastanowić się, jaki moment będzie odpowiedni lub jak poradzić sobie z potencjalnymi konsekwencjami. Wszystko musi się jednak odbywać we własnym tempie tej osoby i bez presji.

---

*„Mam poczucie sprzeczności – z jednej strony pragnę wsparcia, ale z drugiej strony nie wiem, jak ludzie zareagują”.*

Negatywne lub osądzające komentarze ze strony dalszej rodziny i przyjaciół spoza najbliższego kręgu mogą być bolesne. Ludzie ci mogą nie mieć wiedzy o zróżnicowanych cechach płciowych, a z taką sytuacją może być szczególnie trudno sobie poradzić. Warto zapytać osobę ze zróżnicowanymi cechami płciowymi, czy możesz zapewnić jej jakieś wsparcie w radzeniu sobie z trudnymi uwagami.

Wyjaśnianie szczegółów dotyczących zróżnicowanych cech płciowych oraz wyzwań związanych z płodnością może być emocjonalnie obciążające i stresujące, nawet jeśli osoba interplciowa chciałaby podzielić się takimi informacjami. W niektórych okolicznościach osoby te na pewno docenią pomoc w poradzeniu sobie z takimi sytuacjami i w udzielaniu odpowiedzi, a oferta wsparcia może być bardzo mile widziana.

---

*„Rozmawianie z ludźmi o mojej diagnozie i naszych perypetiach związanych z płodnością jest dla mnie naprawdę wyczerpujące, ponieważ muszę stale panować nad tym, co ludzie myślą i co wiedzą, a także muszę ich edukować”.*



# Zadbanie o siebie

## Wygospodaruj czas

Zadbaj o siebie i znajdź czas na przepracowanie swoich emocji. Dogłębnie przemyśl swoje własne nastawienie i oczekiwania. Być może musisz zrobić to wcześniej, tzn. zanim znajdziesz w sobie gotowość do porozmawiania z osobą mającą ZCP o jej własnych odczuciach.



## Szukaj pomocy

Być może pomocne okaże się dla Ciebie uzyskanie osobistego wsparcia, aby mentalnie przepracować sytuację i poradzić sobie ze swoimi reakcjami. Otrzymanie pomocy od doradcy/doradczynie lub innej osoby, np. kogoś w podobnej sytuacji, z gwarancją zachowania tajemnicy, może również ułatwić Ci wspieranie osoby ze zróżnicowanymi cechami płciowymi. Osoba, którą wspierasz, nie zawsze będzie w stanie sama udzielić Ci wsparcia, ponieważ może nadal będzie przepracowywać własne emocje.

## Skontaktuj się ze społecznością lub grupą wsparcia

Zastanów się nad możliwością dołączenia do grupy wsparcia dla osób interplciowych lub społeczności działającej na rzecz takich osób, aby poczuć solidarność wśród ludzi mających wśród swoich bliskich osobę ze zróżnicowanymi cechami płciowymi. Taka grupa będzie Cię w jakimś stopniu rozumieć, wiedząc, z czym się mierzysz. Tego typu wsparcia możesz szukać samodzielnie albo razem z osobą, którą wspierasz – w zależności od jej preferencji. Tak czy inaczej jest szansa, że wspierana przez Ciebie osoba odniesie korzyści z Twojego uczestnictwa. Otwarte rozmawianie i uczenie się od innych osób mających podobne doświadczenia może być tak samo ważne, a nawet ważniejsze niż rozmowa z pracownikami systemu opieki zdrowotnej.

# Wskazówki dla osób partnerskich

## Komunikuj się

Prowadź otwarte i pełne szacunku rozmowy oraz szczerze wyrażaj swoje opinie, potrzeby i pragnienia, jeżeli jest to właściwe. Niech te rozmowy będą ciągłym procesem, a nie jednorazowym zdarzeniem. Z czasem rozmowa na te tematy może stać się łatwiejsza i pomoże Wam uniknąć nieporozumień lub potencjalnych konfliktów. Znalezienie właściwego wspólnego kierunku będzie wymagało zarówno współpracy, jak i improwizacji.

## Odnos się z szacunkiem do potrzeb

W przypadku niektórych osób interperciowych ich osobista historia medyczna może wpływać na relacje, pewność siebie czy odczucia związane z intymnością seksualną i własnym ciałem. Zastanów się, w jaki sposób okazywać swojej osobie partnerskiej akceptację i działać z wyczuciem – w tempie, które jest dla niej odpowiednie.

## Wysłuchuj się w swoją osobę partnerską

Szanuj granice i decyzje osoby partnerskiej, wspieraj jej wybory i podążaj za jej wskazówkami.

Okazuj uważność i współodczuwanie w kontekście potrzeb i unikaj wywierania niepotrzebnej presji. Możesz na przykład towarzyszyć osobie partnerskiej w wizytach lekarskich, jeśli o to poprosi, ale nie zakładaj, że Twoja obecność jest konieczna – niektóre z tych wizyt mogą być odbierane jako bardzo osobiste lub prywatne.

Odnos się z szacunkiem do decyzji osoby partnerskiej o tym, komu zdecydowanie się ujawnić określone informacje. Możesz jednak poinformować ją, jeśli jest to dla Ciebie w jakiś sposób problematyczne – na przykład jeśli czujesz, że nie jesteś w stanie poprosić o wsparcie przyjaciół lub rodziny. Być może wspólnie uda się Wam znaleźć rozwiązanie.

## Działajcie wspólnie

Zachowaj otwartość na nowe doświadczenia i alternatywne sposoby posiadania rodziny, jeśli jest to Wasze wspólne pragnienie, lub na realizowanie aspiracji w inny sposób (np. poprzez nauczanie lub mentoring).

Współdziałaj z osobą partnerską, aby wyobrazić sobie wspólną, satysfakcjonującą

przyszłość, która da Wam szczęście. Wspólne budowanie może być niezwykle satysfakcjonujące.

## Zrozum różnice między Wami

Przyjmij do wiadomości, że wyzwania związane z płodnością mogą wpływać na Twoją osobę partnerską zupełnie inaczej niż na Ciebie i zachowaj wrażliwość na to, że Twoja osoba partnerska być może nie miała wcześniej okazji do eksplorowania lub poznawania tych tematów bez względu na to, jak długo wie o swoich zróżnicowanych cechach płciowych lub problemach z płodnością.



Jeśli masz inne poglądy, mimo wszystko staraj się zachować otwartość na reakcje osoby partnerskiej oraz na ewentualne rozczarowanie, dezorientację lub inne trudne emocje, które może odczuwać. Daj jej czas i wspieraj w przejściu żałoby, jeśli ją przeżywa. Zadbaj również o siebie – daj sobie czas i przestrzeń, aby skupić się na własnych uczuciach i pragnieniach.

## Doceniaj przyjemność

Niektóre osoby interpłciowe mogą mieć trudności z zaakceptowaniem przyjemności seksualnej i może minąć trochę czasu, zanim docenią wartość własnej przyjemności i własnego ciała. Tam, gdzie jest to stosowne, i na tyle, na ile jest to komfortowe również dla Ciebie, staraj się zachęcać osobę partnerską do odczuwania przyjemności i akceptować ją, a także wspierać otwartą komunikację na temat seksu i intymności.

Może się zdarzyć, że popęd płciowy Twojej osoby partnerskiej będzie się zmieniać w wyniku terapii hormonalnej lub leczenia bezpłodności, jeśli podejmie taką terapię lub leczenie.



Z czasem sytuacja może się zmienić, ale istotna jest otwarta komunikacja i szczerść w kwestii dopasowania seksualnego. Obie osoby powinny zadbać o zrozumienie perspektywy swojej osoby partnerskiej i robić tylko to, co jest akceptowane przez obie strony.

Z niektórymi różnicami trudno sobie będzie poradzić bez dodatkowego wsparcia. Jeśli intymność powoduje konflikt lub sprawia trudność którejś z osób, warto rozważyć skorzystanie z terapii par lub doradztwa psychoseksualnego – razem lub osobno. Taki krok może Wam pomóc wspólnie przeanalizować ewentualne przeszkody i nauczyć się komunikować własne doświadczenia, a jednocześnie unikać wyrządzania krzywdy.

---

*„Myślę, że można dojść do punktu, kiedy pomyślimy: „słuchaj, to kompletnie się nie sprawdza, za dużo z tym stresu” i wtedy czujemy, że musimy się kogoś poradzić. Ale potrzebna jest osoba partnerska, która również stwierdzi: „Tak, racja, musimy to zrobić razem, jako para”, ponieważ akurat w takiej sytuacji jesteście”.*

## **Reaguj na presję zewnętrzną**

Jeśli Twoja rodzina wywiera naciski w kwestiach płodności, a Ty lub Twoja osoba partnerska czujecie się z tym niekomfortowo, spróbujcie aktywnie zareagować na te oczekiwania. Zarówno Ty, jak i Twoja osoba partnerska macie prawo do przestrzeni, czasu i prywatności, bo planujecie swoje własne życie.

Miej w sobie gotowość, aby kwestionować normatywne, stereotypowe podejście do związków międzyludzkich i rodziny. Może to wymagać od Ciebie głębszego zastanowienia się nad wyznawanymi wartościami – osobistymi, rodzinnymi czy kulturowymi. Wszyscy czasem czujemy się zmuszani, żeby podążać w określonym kierunku i możemy odczuwać wstyd przy wyborze innej drogi, ale już samo kwestionowanie istniejących zasad jest czymś wartościowym. Twoja osoba partnerska nie jest niczemu winna – płodność to zjawisko, które można umieścić na określonym spektrum i nigdy nie jest ona czymś oczywistym. Podobnie też nie istnieje „jedynie słuszny” sposób na to, by mieć szczęśliwe życie.



Niniejszy przewodnik został opracowany wspólnie w ramach projektu Reprofutures, w którym uczestniczyły osoby ze zróżnicowanymi cechami płciowymi, grupy wsparcia, społeczności oraz naukowcy. Nasze badania objęły łącznie 28 osób z całej Wielkiej Brytanii, u których zdiagnozowano m.in. zespół Mayera-Rokitansky'ego-Küsterera-Hausera (MRKH), klasyczny wrodzony przerost nadnerczy (CAH), zespół Klinefeltera (XXY), zespół niewrażliwości na androgeny (AIS), 17Bhds3 (niedobór dehydrogenazy 17-beta-hydroksysteroidowej) i spodzietwo. Niniejsze opracowanie zostało sfinansowane przez Exeter Engaged Research Exploratory Awards oraz Wellcome Centre for Cultures and Environments of Health przy University of Exeter (Wielka Brytania). Wszystkie cytaty w niniejszej publikacji pochodzą od uczestników badań – osób mających zróżnicowane cechy płciowe i są publikowane za ich zgodą.

Niniejszą publikację stworzyły i wspólnie zredagowały następujące osoby: Anis Akhtar, Paul Dutton, Sara Gillingham, Charlotte Jones, Rachel Purtell, Magda Rakita, Tabitha Taya, Kaz Williams i Alex Woodward. Projekt i ilustracje są autorstwa Elly Jahnz.

Reprofutures. Treść objęta prawami autorskimi 2022 – University of Exeter. Ilustracje objęte prawami autorskimi – Elly Jahnz. Wszelkie prawa zastrzeżone. Prawa autorskie i prawa własności intelektualnej do niniejszego przewodnika, powiązanych z nim treści i materiałów w nim zawartych są własnością University of Exeter lub zostały mu przekazane na podstawie licencji. W sprawach dalszych informacji, wykorzystania lub tłumaczenia w kontekście praw autorskich należy kontaktować się z Innovation, Impact and Business pod adresem: [IPcommercialisation@exeter.ac.uk](mailto:IPcommercialisation@exeter.ac.uk).

## **Organizacje i grupy działające na rzecz osób ze zróżnicowanymi cechami płciowym w Wielkiej Brytanii**

### **Interconnected**

#### **UK (all VSCs)**

[www.interconnecteduk.org](http://www.interconnecteduk.org)

### **Klinefelter's Syndrome Association UK**

[www.ksa-uk.net/](http://www.ksa-uk.net/)

### **Living With CAH**

[www.livingwithcah.com](http://www.livingwithcah.com)

### **Living MRKH**

[www.livingMRKH.org.uk](http://www.livingMRKH.org.uk)

### **MRKH Connect**

[www.mrkhconnect.co.uk](http://www.mrkhconnect.co.uk)

### **Ragdolls UK (Turner Syndrome) –**

[www.ragdollscharity.co.uk](http://www.ragdollscharity.co.uk)

### **Turner Syndrome Support Society**

[www.tss.org.uk](http://www.tss.org.uk)

## **Organizacje i grupy działające na rzecz osób ze zróżnicowanymi cechami płciowym w Polsce**

### **Fundacja Interakcja**

(wszystkie typy zróżnicowania cech płciowych)

[www.interakcja.org.pl](http://www.interakcja.org.pl)

### **Fundacja Bezpestkowe**

(osoby z MRKH)

[www.bezpestkowe.pl](http://www.bezpestkowe.pl)