

Sveiki,

tai pagarbaus bendravimo atmintinė
atsižvelgiant į paciento (-ės) seksualinę
orientaciją ir lytinę tapatybę

2024

Santaros klinikų gydytojų sąjunga šį leidinį inicavo, nes mums rūpi visų pacientų ir koleg(i)ų gerovė.

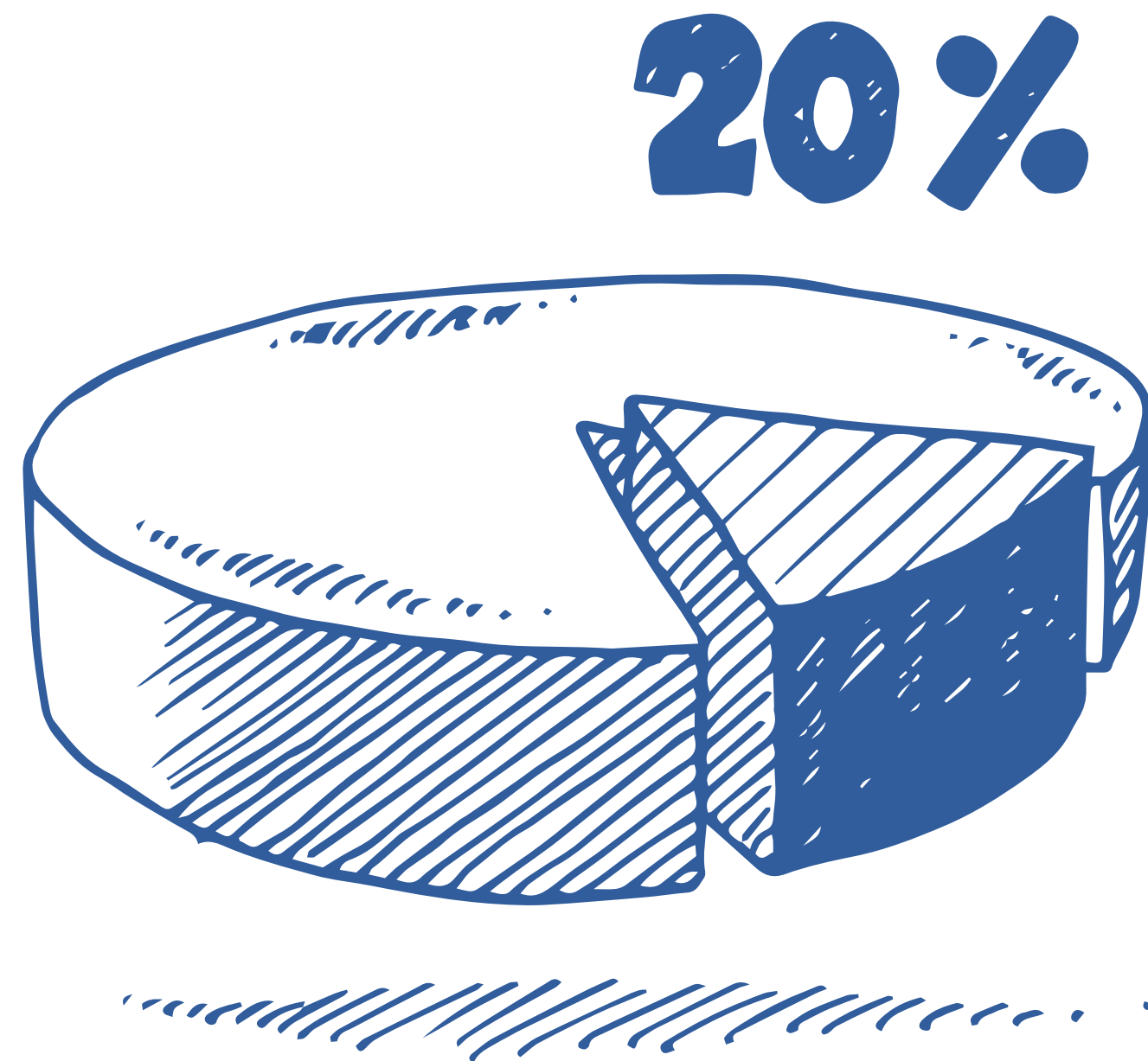
Šis leidinys skirtas medicinos srityje dirbantiems (-čioms) profesionalams (-ėms): gydytojoms (-ams), slaugytojams (-oms), administraciniam personalui. Per praktinius pavyzdžius čia rasite pateikiamas įžvalgas ir rekomendacijas, į ką reikėtų atkreipti dėmesį teikiant paslaugas pacientams (-ėms), siekiant užtikrinti vienodą pacienčių (-tų) traktavimą, atsižvelgiant į jų seksualinę orientaciją ir / ar lytinę tapatybę.

Tik nuo mūsų priklauso, ar užtikrinsime, kad mūsų sveikatos priežiūros įstaiga būtų atvira ir kurtų pagarba grįstą santykį, tiek tarp gydytojo(s) ir paciento (-ės), tiek tarp koleg(i)ų.

Turinys

- 4 Ivadas
- 6 Kaip užtikrinti paciento (-ės) gerovę?
- 7 Kaip heteronormatyvumas veikia gydytojus (-as) kasdieniame darbe?
- 8 Kaip jaučiasi mūsų pacientai (-ės)?
- 9 Kodėl gali būti svarbu žinoti paciento (-ės) seksualinę orientaciją ir lytinę tapatybę?
- 11 Kaip sužinoti žmogaus įvardžius?
- 14 Kaip paklausti, kokia asmens seksualinė orientacija?
- 15 Ar galiu neužduoti klausimo apie asmens tapatybes?
- 17 Tinkamo žodyno ir pagarbios kalbos svarba
- 25 Pagarbos ir privatumo užtikrinimas medicininių apžiūrų metu
- 26 Kaip išvengti skirtingo ar netinkamo pacientų (-čių) traktavimo?
- 35 Ką turime žinoti apie lytinę tapatybę ir seksualinę orientaciją?
- 37 Lytinę tapatybę turime visi (-os)
- 39 Ką reikia žinoti apie translyčius žmones?
- 41 Kokia asmens seksualinė orientacija?
- 42 Nuo ko priklauso seksualinė orientacija?
- 43 Nepamirškime pagarbos koleg(i)ų atžvilgiu
- 45 Ar esu dėmesinga(s) ir pagarbi (-us) gydytoja(s)?

Įvadas



Tyrimai rodo¹, kad nemaža dalis pacientų Lietuvoje susiduria su diskriminacija sveikatos priežiūros sistemoje: net 20 proc. neheteroseksualių ir necislyčių asmenų įvardijo, kad susidūrė su skirtingu, o kartais ir nepagarbiu gydytojų, slaugytojų, registratūros darbuotojų traktavimu. Tai gali lemti, kad dalis pacientų gali vengti ar atidėlioti gydymą, nuslėpti dalį svarbios su sveikata susijusios informacijos.

**Neheteroseksualūs
asmenys**



**homoseksualūs
ir biseksualūs asmenys**

**Necislyčiai
asmenys**



**nebinarinės lyties
tapatybės
ir translyčiai asmenys**

¹LGBTI Survey Data Explorer. European Union Agency for Fundamental Rights
<https://fra.europa.eu/en/data-and-maps/2020/lgbti-survey-data-explorer>

Šios gairės gali būti puiki proga pasitikrinti, ar mūsų kalba atspindi pagarbų požiūrį, ar atpažįstame mikroagresijas, ar atsižvelgiame į paciento (-ės) poreikius ir patirtį.

Gairėse rasite patarimų, į ką atkreipti dėmesį, bendraujant su pacientais (-ėmis), patarimų, kaip pasiteirauti, kokia asmens seksualinė orientacija, kaip sužinoti žmogaus įvardžius. Leidinyje rasite įžvalgų apie tinkamo žodyno, privatumo užtikrinimo svarbą bei rekomendacijų, kaip išvengti skirtingo ar netinkamo pacientų (-čių) traktavimo.

Kadangi leidinyje kalbėsime apie dėmesingumą pacientų ir pacienčių seksualinei orientacijai ir lytinei tapatybei, svarbu susitarti, kokias sąvokas vartojame.

Visas vartojamas sąvokas rasite aprašytas skyrelyje „Ką turime žinoti apie seksualinę orientaciją ir lytinę tapatybę“. Jei tekste rasite mažiau atpažįstamų sąvokų, paspauskite ant paties žodžio, ir teksto kursorius nuves jus į tą leidinio vietą, kurioje šios sąvokos yra paaiškintos.

**Kaip užtikrinti
paciento (-ės)
gerovę?**

Kaip heteronormatyvumas veikia gydytojus (-as) kasdieniame darbe?

Darydama(s) prielaidą, kad pacientas (-ė) yra heteroseksualus (-i), gydytoja(s) gali neužduoti klausimų, kurie gali būti svarbūs tinkamai diagnozei nustatyti arba gydymui paskirti.

Pacientai (-ės) gali jausti, kad gydytojas (-a) nėra atviras šiai temai, ir patys (-čios) neatskleisti informacijos, kuri gali būti svarbi diagnostikai ar gydymui.

Gydytojai (-os) dėl savo išankstinių nuostatų gali netinkamai interpretuoti tam tikrus simptomus, nuvertinti pacientų (-čių) nusiskundimus.

Homofobiški, bifobiški ar transfobiški komentarai gali paveikti ne tik patį pacientą (-ę), turėti neigiamų pasekmių jo(s) psichikos sveikatai, bet ir kurti priešišką atmosferą bei darbo aplinką gydymo įstaigoje.

Dėmesingumas paciento (-ės) seksualinei orientacijai ar lytinei tapatybei – būtina gydytojų kompetencija, siekiant užtikrinti efektyvią, etišką bei į pacientą orientuotą sveikatos priežiūrą. Gebėjimas atsižvelgti į paciento tapatybes leidžia gydytojams (-oms) efektyviai nustatyti sveikatos problemas bei rizikos veiksnius, susijusius su šiais tapatybės bruožais, teikti individualizuotą, įvairiapusišką ir efektyvią medicininę pagalbą ir priežiūrą.

Kaip jaučiasi mūsų pacientai (-ės)?

Tenka pripažinti, kad gyvename heteronormatyvioje ir cis-normatyvioje visuomenėje, kurioje vyrauja kultūrinėmis bei socialinėmis normomis grįstas požiūris, teigiantis, kad vyrų ir moterų heteroseksualumas – vienintelė įmanoma ir priimtina seksualinė orientacija, o lytis suvokiama tik per binariškumo principą, įtvirtinant lyčių vaidmenis (privalai būti vyrišku vyru ir moteriška moterimi).

Lyčių stereotipai veikia visus: jie gali riboti asmeninę laisvę bei saviraišką, normalizuoja patyčias ir smurtą, ypač jei žmogus neatitinka tam tikrų lyčiai priskirtų lūkesčių. Tokioje visuomenėje dalis žmonių vis dar yra priversti gyventi jausdami (-os) nuolatinę įtampą, nesaugumą, nepilnavertiškumą dėl savo seksualinės orientacijos ar lytinės tapatybės.

Neheteroseksualūs ir translyčiai vaikai ir paaugliai susiduria tiek su išoriniais, tiek su vidiniais stresoriais: tiek šeimos, tiek mokyklos, tiek visuomenės gyvenime, dažnai susiduria su patyčiomis ar žeminančia retorika, kylančia iš neigiamų išankstinių nuostatų. Tai lemia, kad neheteroseksualūs ir translyčiai pacientai ir pacientės gali dažniau kentėti nuo nerimo sutrikimų, dažniau turėti minčių apie savižudybę. Tyrimai rodo, kad vyresnio amžiaus homoseksualūs ar biseksualūs žmonės dažniau nei heteroseksualūs vyresnio amžiaus suaugusieji linkę turėti silpnesnę imuninę sistemą, nugaros ar kaklo skausmus, artritą, astmą. Pastebima, kad lesbietės ir biseksualios moterys patiria didesnę širdies ligų ir nutukimo riziką bei susiduria su didesne žalingų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo rizika, o biseksualūs vyrai susiduria su didesniu diabeto paplitimu. Translyčiai ir nebinarinės lyties tapatybės asmenys dažniau kenčia nuo nerimo sutrikimų².

²Lesbische, Schwule, Bisexuelle, Trans* und Inter* Menschen in Ihrer Praxis - ein Ratgeber. Schwulenberatung Berlin https://static1.squarespace.com/static/57ea5d2920099e3d1d3c150b/t/641063c6a975283e6969f29b/1678795722293/Schwube_StandUp_Broschuere_Aerztinnen_LT_WEB.pdf

Kodėl gali būti svarbu žinoti paciento (-ės) seksualinę orientaciją ir lytinę tapatybę?

Žinojimas apie paciento (-ės) seksualinę orientaciją ar lytinę tapatybę gali padėti gydytojui (-ai) tiksliau diagnozuoti tam tikras ligas ir pritaikyti gydymo planą pagal individualius paciento (-ės) poreikius. Nesijausdami (-os) saugūs (-ios) atskleisti savo seksualinės orientacijos ar lytinės tapatybės, pacientai (-ės) gali nutylėti ir su tuo susijusią, bet sveikatai svarbią informaciją. Paciento (-ės) atvirumas gali leisti gydytojui (-ui) gauti išsamesnę informaciją, reikalingą tiksliai diagnozei nustatyti ir efektyviam gydymui.

Gydytojai (-os), kurie (-ios) žino, kad būti neheteroseksualių ar translyčių Lietuvos visuomenėje gali būti stresą ir nerimą kelianti patirtis, gali aiškiau parodyti ne tik savo palaikymą, tačiau ir pastebėję (-iusios) psichikos sveikatos problemas, paskatinti pacientą (-ę) gauti tinkamą emocinę paramą.

Nors seksualinė orientacija nėra susijusi tik su seksualumu, homoseksualių ar biseksualių žmonių seksualumas dažnai stigmatizuojamas. Jei gydytoja (-s) turi neigiamų nuostatų, ji(s) gali žeminti pacientą dėl jo seksualinio elgesio (pavyzdžiui, dėl didelio lytinių santykių partnerių skaičiaus), nepakankamai rimtai įvertinti situaciją arba sugėdinęs (-usi) pacientą (-ę) nebegauti svarbios informacijos anamnezei surinkti. Dėl dvigubos stigos (seksualinės orientacijos ir seksualinio elgesio) tiek heteroseksualūs, tiek homoseksualūs ar biseksualūs pacientai (-ės) gali vengti kreiptis į ginekologą (-ę) ar urologą (-ę), taip negaudami (-amos) pagalbos laiku.



Svarbu turėti omenyje, kad neheteroseksualiems ir translyčiams žmonėms gali būti sunku jaustis saugiams atsiveriant apie šiuos savo tapatybės bruožus. Procesas, kurio metu asmuo pripažįsta, priima ir kitiems įvardija, atskleidžia apie savo lytinę tapatybę ir (ar) seksualinę orientaciją yra vadinamas atsiskleidimu.

Atsiskleidimas – privatus kiekvieno žmogaus reikalas, todėl svarbu, kad kalbėdami (-os) viešai apie asmenį neatskleistume jo seksualinės orientacijos ar jo lytinės tapatybės, jei jis pats nėra apie tai atviras. **Jei pacientė (-as) jums pasitikėjo ir šią informaciją atskleidė, tai nereikia, kad ji(s) yra atvira(s) su visais.**

Kaip sužinoti žmogaus įvardžius?

Teisingas įvardžių ir kitų įlytintų žodžių vartojimas bendraujant su translyčiais ir nebinarinių lyties tapatybių asmenimis yra labai svarbus. **Teisingų įvardžių naudojimas padeda kurti pasitikėjimu ir pagarba grįstą ryšį** tarp pacientės (-o) ir gydytojo (-s), o žmogaus lytinės tapatybės neatitinkančių įvardžių naudojimas turi priešingą poveikį – žmogus gali jaustis taip, tarsi yra negerbiamas, o svarbi jo tapatybės dalis ignoruojama. Įsivaizduokite, kad nuo šiol į jus kolega darbe nuolat kreipiasi ne tuo vardu, kuriuo prisistatėte, naudoja kitus įvardžius, nors jūs jį vis pataisote, tačiau jūsų prašymai ignoruojami. Tikėtina, kad su tokiu žmogumi nenorėtumėte bendrauti, o juo labiau nebūtumėtę linkę pasitikėti svarbiais sveikatos klausimais.

Galbūt nesusimąstėme, tačiau pacientės (-o) ar kolegės (-os) išvaizda ar dokumentai nenurodo nei žmogaus lytinės tapatybės, nei jo įvardžių. Kitaip tariant, gali būti, kad paciento vardo giminė neatitinka asmens lytinės tapatybės kategorijos. Pavyzdžiui, Eimi gali būti nebinarinės lyties tapatybės asmuo, kurio įvardžiai yra „jis / jie“; arba pacientės dokumentuose gali būti įrašytas vardas Tomas, tačiau asmuo prisistatys Jurgos vardu ir naudos įvardį „ji“.

Mano vardas Eimi, ir mano įvardžiai „jis“ ir „jie“.



Kaip pasiteirauti apie asmens tapatybę?

Nebinarinės lyties tapatybės ar translyčiai asmenys dažniausiai patys (-čios) pasakys, kaip jie pageidauja, kad į juos kreiptųsi, svarbiausia – yra išgirsti ir atsižvelgti. **Jei pacientas (-ė), kurio ligos istorijoje užrašytas vardas nesutampa su vardu, kuriuo asmuo pageidauja, kad į jį kreiptųsi, yra ligoninėje, pasirūpinkime, kad translyčiui asmeniui nereikėtų savo tapatybės atskleisti kiekvieną kartą:** pasirūpinkime, kad vardas ir įvardžiai būtų pažymėti ant dokumentų, su paciento (-ės) sutikimu perspėkite ir kitą personalą, kokiu vardu ir įvardžiais kreiptis į pacientą (-ę).

Keletas patarimų, kaip sužinoti asmens įvardžius

Klauskimės

Pirmąsias pokalbio minutes galima vengti naudoti įlytintus žodžius ir tiesiog klausytis, kaip žmogus kalba apie save. Išgirdus, toliau bendraujant naudoti atitinkamus įvardžius. Žinoma, jei reikia, pasitikslinkite, ar teisingai supratote:
„Ar teisingai supratau, kad tavo įvardis ji“?
„Gal galite patikslinti, koku įvardžiu į Jus kreiptis?“

Paklauskime

Pavyzdžiui, „Koku įvardžiu į jus kreiptis?“
arba „Kokie jūsų įvardžiai?“

Prisistatykime

Nurodykime savo įvardžius. Toks prisistatymas parodo pacientui (-ei), kad jums atsiskleisti saugu.

Sužinojus žmogaus įvardžius svarbu juos visada ir naudoti – tiek bendraujant su pacientu (-e), tiek ir jam / jai negirdint. Suklydus tiesiog ramiai atsiprašyti, pasitaisyti ir tęsti pokalbį.

Peržiūrėkime persirengimo kambarių ir tualetų ženklimą

Užtikrinkite, kad pacientai (-ės) bei personalas galėtų naudotis persirengimo kambariais ir tualetais, atitinkančiais jų lytinę tapatybę. Jei Jūsų sveikatos įstaigoje tualetu ar persirengimo patalpos turi galimybę užsirakinti, ženklinkite jas tiesiog užrašu WC arba „Persirengimo kambarys“, be nurodymo, kuriai lyčiai skirta patalpa.

Jei jaučiate, kad reikia daugiau informacijos apie lytinę tapatybę, kviečiame skaityti skyrelį „Ką turime žinoti apie lytinę tapatybę ir seksualinę orientaciją?“.

Kaip paklausti, kokia asmens seksualinė orientacija?



Jei pacientė ar pacientas jaus, kad saugu būti atvirai (-am), greičiausiai ji(s) pati (-s) nurodys savo šeiminę padėtį ar su kokios lyties partneriu (-iais) turėjo lytinių santykių. Jei anamnezei surinkti yra svarbu, apie seksualinę orientaciją paklausti galite taip:

- **Ar turite partnerį arba partnerę?**
- Taip, turiu vaikiną.

- **Ar turite partnerę, partnerį?**
- Šiuo metu gyvenu su partnere, bet šiaip esu biseksualus.

Jei pacientas patikslina informaciją, svarbu reaguoti neutraliai, nekomentuoti, ar kaip kitaip nerodyti savo nuostatų.

Ar galiu neužduoti klausimo apie asmens tapatybes?

Ne visose sveikatos priežiūros situacijose bus svarbu žinoti paciento (-ės) seksualinę orientaciją ir lytinę tapatybę, todėl nereikėtų užduoti klausimų tik iš smalsumo. Jei vaiką patikrinti sveikatos atvedė dvi moterys, nebūtina teirautis, koks kitos moters ryšys su vaiku. Jei abi moterys prisistatė kaip vaiko mamos, ir toliau kreipkitės ir traktuokite abi moteris kaip vaiko šeimos nares, pavyzdžiui: „Gal kita mama gali paduoti Dovydui žaisliuką?“. Kitas pavyzdys – jei su-

žinojote, kad pacientas yra homoseksualus, nereiškia, kad turite teisę užduoti klausimus apie jo privatų asmeninį gyvenimą, kuris nesusijęs su veiksniais, reikalingas diagnozei nustatyti. Turėkime omenyje, kad pacientai (-ės) iš gydytojo(s) žodyno, vartojamos kalbos nuskaito, ar gali jumis pasitikėti, todėl labai svarbu atkreipti dėmesį, ar mūsų neigiamos nuostatos neatsispindi juokaujant, per nepagarbią kalbą ar mikroagresijas.

Nereikėtų užduoti klausimų tik iš smalsumo.

Pacientai (-ės) iš gydytojo(s) žodyno nuskaito, ar gali jumis pasitikėti.

○ jeigu pacienta(s) nustebus, kad aš jo teiraujuosi?

Sveikatos priežiūros specialistai (-ės) gali jausti nerimą arba susidurti su situacijomis, kai pacientai (-ės) nustemba dėl gydytojų dėmesingumo, nes tai Lietuvoje vis dar neįprasta praktika. Pavyzdžiui, paciento (-ės) paklausus: „Ar jūs turite partnerę / partnerį?“, jis gali sureaguoti: „Jūs ką, galvojate, kad aš gėjus?“

Tokiu atveju svarbu išlikti ramiam (-iai) ir atsakyti, kad **jūsų darbas yra sužinoti diagnozei ir gydymui reikalingą informaciją**, todėl kai tokia informacija gali būti svarbi, klausti pacientų (-čių) įvardžių ar partnerio (-ės) lyties – įprastinė praktika.

Kaip rinkti duomenis, nedidinant atskirties

Dažnai tiek sveikatos priežiūros specialistui (-ei), tiek pacientui (-ei) patogiau duomenis pateikti raštu, nei įgarsinti žodžiu. Pasirūpinkime, kad duomenų rinkimo / apžiūros formos būtų įtraukios, kad jose atsirastų vietos visiems (-oms) pacientams (-ėms) bei įvairioms šeimų formoms. Esant galimybei, pasiūlykite įstaigos administracijai peržiūrėti apžiūros lapus, kad būtų **galimybė pažymėti daugiau nei dvi lyties kategorijas, vardą bei įvardį**, kuriuos asmuo pageidauja, kad jį kreiptųsi, ypač, jei asmuo nėra pasikeitęs asmens dokumentų.

Tinkamo žodyno ir pagarbios kalbos svarba



Heteronormatyvumas ir cisnormatyvumas normalizuoja ir tai, kaip mes vertiname žmones, kurie yra neheteroseksualūs arba necislyčiai. Dažnai mūsų nuostatos pasireiškia per kalbą, žodyną bei per mikroagresijas: subtilias užuominas, komentarus. Kadangi kalbame apie tokius svarbius aspektus, kaip asmens tapatybės bruožai, tokie komentarai itin skaudina, nes jie liečia tai, ko asmuo negali pakeisti. Taip pat svarbu turėti omenyje, kad kalba, žodynas formuoja kultūrą, nusako, kas mums (mūsų kolektyve, sveikatos priežiūros įstaigoje) priimtina, o su koku bendravimu ar elgesiu mes nesitaikstysime.

Heteronormatyvumas ir **cisnormatyvumas** – kultūrinėmis bei socialinėmis normomis grįstas požiūris, teigiantis, kad vyrų ir moterų heteroseksualumas yra vienintelė įmanoma ir priimtina seksualinė orientacija, o lytis suvokiama tik per binariškumo principą, įtvirtinant lyčių vaidmenis.

Žeminančios kalbos, mikroagresijos pavyzdys
**Transseksualus žmogus, transseksualas,
transseksualumas**

Pagarbios kalbos pavyzdys
Translytis žmogus, translytiškumas

Paaiškinimas

Istoriškai šie terminas buvo naudojami apibūdinti translyčius žmones, kurie atliko lytį patvirtinančias operacijas. Tai perdėtai medikalizuojantis ir netikslus terminas, nes ne visi translyčiai žmonės renka atlikti šias operacijas, o buvimas translyčiu neapsiriboja tik medicininio aspektu. Nors Lietuvoje „transseksualumas“ vis dar yra naudojamas diagnostikoje, reikėtų atsižvelgti į tai, kad tai pasenęs, pacientų (-čių) tapatybes patologizuojantis terminas, todėl bendraujant su pacientais ir pacientėmis siūlome jo nevartoti.

Žeminančios kalbos, mikroagresijos pavyzdys
Lyties keitimas

Pagarbios kalbos pavyzdys
Tranzicija

Paaiškinimas

Šis terminas kuria klaidingą baigtinio proceso įspūdį, o tai nėra tiesa. Taip pat translyčiai žmonės ne „keičia“ lytį, o patvirtina turimą. Todėl procesą, apimantį įvairius veiksmus, kuriais siekiama, kad žmogaus kūnas ir lyties raiška labiau atitiktų šio žmogaus lytinę tapatybę, vadiname tranzicija. Dėl tokių pat priešasčių pat reikėtų vengti ir tokių pasakymų kaip gimė vyru, tapo moterimi ir pan.

Žeminančios kalbos, mikroagresijos pavyzdys
Ar jums jau atlikta lyties keitimo operacija?

Pagarbios kalbos pavyzdys
Lytį patvirtinančios procedūros

Paaiškinimas

Terminas „lyties keitimo operacija“ kuria klaidingą supratimą, jog yra kažkokia viena „operacija“, kurią turi atlikti visi translyčiai asmenys. Tai dar vienas perdėto translyčių asmenų medikalizavimo pavyzdys, kuriantis įspūdį, jog žmogaus tranzicija yra pripažįstama tik tada, kai jam ar jai buvo atliktos chirurginės operacijos. Kiekvieno žmogaus tranzicija ir lūkesčiai jai yra individualūs, o chirurginės operacijos nebūtinai yra kiekvieno trans žmogaus tranzicijos dalis. Žmonės gali rinktis atlikti ar ne įvairias lytį patvirtinančias procedūras, pavyzdžiui krūtinės didinimą ar mažinimą, plaukų priauginimą ar šalinimą, balso stygų operacijas ir pan.

Žeminančios kalbos, mikroagresijos pavyzdys
Net nepasakyčiau, kad esi trans

Paaiškinimas

Toks komentaras leidžia suprasti, jog buvimas translyčiu savaime yra kažkas nepatrauklaus / nemalonaus, o tai, jog negalima atspėti, kad žmogus yra translytis, turėtų primama tarsi komplimentas. Tiek translyčiai, tiek cislyčiai žmonės atrodo, rengiasi, save išreiškia įvairiausiais būdais ir formomis, kurios nebūtinai yra lengvai apibrėžiamos tradicinėmis moteriškumo-vyriškumo kategorijomis. Nei žmogaus išvaizda, nei lyties raiška nenusako jo ar jos lytinės tapatybės.

Žeminančios kalbos, mikroagresijos pavyzdys
Atrodai kaip tikras vyras / tikra moteris

—

Paaiškinimas

Toks komentaras gali būti itin žeminantis, nes juo jau savaime daroma prielaida, kad translytės moterys nėra tikros moterys ar translyčiai vyrai nėra tikri vyrai.

Žeminančios kalbos, mikroagresijos pavyzdys
Ar jūs biologinė moteris? Ar jūs gimėte vyru?

Pagarbios kalbos pavyzdys
Ar jums gimus buvo priskirta moteriška / vyriška lytis?

Paaiškinimas

Tokių terminų naudojimas kalbant su pacientu (-e) perdėtai pabrėžia žmogui gimimo metu priskirtą lytį bei prisideda formuojant klaidingą supratimą, jog tik biologinė lytis lemia žmogaus lytinę tapatybę. Pacientė (-as) gali pasijausti nejaukiai, nepatogiai, tokie komentarai gali kelti lyties disforiją.

Žeminančios kalbos, mikroagresijos pavyzdys
**O tai koks jūsų vardas buvo prieš tai?
Koks jūsų tikras vardas?**

Pagarbios kalbos pavyzdys
Kuo jūs vardu?

Paaiškinimas

Tai – asmeninė informacija, kuria žmonės dažnai nenori, o juolab ir neprivalo dalytis.

Žeminančios kalbos, mikroagresijos pavyzdys
Aš nieko prieš tokius žmones neturiu.

Paaiškinimas

Nors toks pasisakymas gali nuskambėti teigiamai, dažniausiai panašaus pobūdžio išsireiškimai subtiliai išreiškia kalbančio asmens priešišumą. Sakydami (-os) „tokius žmones“ tarsi savaime atsiribojame nuo kitos seksualinės orientacijos ar lytinės tapatybės žmonių, nurodome, kad jie kitokie nei mes, ir pabrėžiame atskirtį, vyraujančią mūsų visuomenėje: joje viena grupė žmonių laikomi tinkamais, kita – mažiau vertingais. Tokio pobūdžio pasisakymų, kaip ir „man jie netrukdo, bet“ geriau vengti.

Žeminančios kalbos, mikroagresijos pavyzdys
Seksualinis pasirinkimas, potraukis

Žeminančios kalbos, mikroagresijos pavyzdys
Homoseksualas, homoseksualistas, biseksualas

Pagarbios kalbos pavyzdys
**Seksualinė orientacija,
jausmai kitam žmogui**

Pagarbios kalbos pavyzdys
**Homoseksualus žmogus, lesbietė, gėjus,
biseksualus žmogus**

Paaiškinimas

Tokio termino naudojimas ištransliuoja nuostatą, kad seksualinė orientacija gali būti pasirenkama, taip sumenkinant homoseksualių ar biseksualių žmonių patirtis ir jų liudijimus, kuriant nepasitikėjimą. Taip pat šis terminas susiaurina seksualinę orientaciją iki seksualumo, traukos, taip didinant egzistuojančių stigmą.

Paaiškinimas

Priesagos *-ualas* ir *-istas* turi neigiamą asociaciją, todėl rekomenduojama jų nenaudoti.

Žeminančios kalbos, mikroagresijos pavyzdys
Priešingos lyties

Neįtraukios kalbos pavyzdys
Žmona, vyras

Pagarbios kalbos pavyzdys
Kitos lyties

Pagarbios kalbos pavyzdys
Partneris, partnerė, šeimos nariai

Paaiškinimas

Heteronormatyvumas įtvirtino suvokimą, kad egzistuoja dvi lytys, kurios dažnai yra suvokiamos binariniu požiūriu, jas tarpusavyje priešinant: (švelni–grubus, silpna–stiprus, pasyvi–dominuojantis). Toks kalbos vartojimas ne tik prisideda prie lyčių stereotipų įtvirtinimo, bet ir palieka nebinarinės lyties tapatybės ir translyčius asmenis nematomus. Skatinama atsisakyti binarinio požiūrio, o kalbant apie poras ar šeimas naudoti tokį žodyną: **skirtingų lyčių pora, tos pačios lyties pora / šeima**.

Paaiškinimas

Dažnai, neturėdami (-os) informacijos apie pacientės (-o) šeiminių padėčių, darome prielaidą, kad žmogus yra heteroseksualus. Pavyzdžiui, pacientei pasiūlome, kad vaistus suleistų jos vyras, o pacientui – kad jo žmona apsilankytų pas ginekologę. Vartodami neutralius terminus, tokius kaip „partneris ar partnerė“ arba „šeimos nariai“, išvengsime prielaidos darymo bei parodysime, kad esame atviri (-os) skirtingoms šeimų formoms. Be abejo, kai yra žinoma konkreti paciento (-ės) šeiminių padėtis, tikslinga vartoti konkrečius terminus, tokius kaip „žmona“, „vyras“ ar „sutuoktinis (-ė)“.

Žeminančios kalbos, mikroagresijos pavyzdys

Transvestitas

Pagarbios kalbos pavyzdys

**Persirengimas vaidmenimis,
*drag queen, drag king***

Paaiškinimas

Šis terminas jau nebevertojamas, nes turi menkinančių asociaciją. Kai asmuo persirengia kitai lyčiai priskiriamu ap- rangos stiliumi, galima sakyti – kai įkūnija kitos lyties perso- nažą, tai vadinama vaidmeniniu persirenginėjimu.

Pavyzdžiui, vyrai, įkūnijantys moteriškos lyties personažą yra vadinami „drag karalienėmis“ (angl. *drag queens*), o moterys, įkūnijančios vyriškos lyties personažą, – „drag ka- raliais“ (angl. *drag kings*).

Vaidmeninis persirenginėjimas gali būti praktikuojamas bet kokios seksualinės orientacijos ar lytinės tapatybės žmogaus.

Pagarbos ir privatumo užtikrinimas medicininių apžiūrų metu

Aiški komunikacija

- Naudokime paprastą kalbą, kurią pacientė (-as) lengvai supras;
- Suteikime erdvės pacientui (-ei) užduoti klausimus ir išreikšti savo rūpesčius.

Informavimas ir sutikimo gavimas

- Išsamiai paaiškinkime, ką ketiname patikrinti ir kodėl;
- Prieš liečiant paciento (-ės) kūną, būtina gauti jo(s) sutikimą.

Pagarbaus ir oraus bendravimo kultūra

- Venkite nepagarbios kalbos ir komentary, susijusių su kūno vertinimu, kūno dalių aptarinėjimo, net jei pacientas (-ė) to negirdi (yra kitoje patalpoje arba operacijos metu). Vertinantys ir sudaiktinantys komentarai kuria nepagarbią aplinką asmens kūnui ir privatumui.

Privatumo užtikrinimas apžiūros metu

- Užtikrinkime privatumą, patalpoje uždarydami duris bei naudodami širmas;
- Paprašykime, kad pacientas (-ė) parodytų tik tas kūno dalis, kurias būtina apžiūrėti. Naudokime paklodę ar kitą uždangą, kad uždengtume tas kūno dalis, kurių ne apžiūrime;
- Nurodykime, kurias kūno vietas reikia apžiūrėti ir kodėl. Pavyzdžiui: „Turėsiu kardiogramos elektrodus prijungti krūtinės srityje ir čiurnose, todėl prašysiu nusiauti batus, kojines bei apnuoginti krūtinės ląstą“;
- Gerbkime teisę į privatumą, pasirūpindami (-amos), kad pacientas (-ė) kuo trumpiau būtų nuogas (-a). Mandagiai informuokime pacientą (-ę), kad jau galima apsirengti bei suteikime privatumo (išeinant iš patalpos);
- Venkime tokių komentary, kaip „ko čia gėdijatės, ne tiek esu mačiusi (-tęs)“, nes jie nėra pagarbūs.

**Kaip išvengti
skirtingo ar netinkamo
pacientų (-čių)
traktavimo?**



Čia rasite pateiktas netinkamo elgesio situacijas ir galimus scenarijus. Jei ir jūs savo darbo aplinkoje **esate susidūręs (-usi) su netinkamu elgesiu** panašiose situacijose arba tiesiog nežinojote, kaip tinkamai sureaguoti – **pasidalykite šia istorija su mumis**. Ateityje planuojame šį leidinį papildyti, todėl jūsų istorijos, patarimai ar kiti komentarai mums yra svarbūs. Aprašytą situaciją prašome atsiųsti šiuo el. paštu – info@santarosgydytojai.lt. Siekdami (-amos) išlaikyti anonimiškumą, situacijas nuasmeninsime. Ačiū, kad prisidedate, kuriant sveikatos priežiūros įstaigų aplinką, kurioje pacientai ir pacientės jaučiasi saugūs (-ios), gerbiami (-ios) ir priimami (-os).

I situacija

Ligoninės palatoje

Situacijos aprašymas

Jolanta sveiksta po apendicito šalinimo operacijos. Pacientę prižiūrinti gydytoja jau antrą dieną pastebi, jog Jolantą ligoninėje lanko mergina su kelerių metų vaikučiu. Šiandien atėjusi kasdieniam patikrinimui ir norėdama užmegzti pokalbį su paciente, gydytoja klausia: „Vis matau jus lankančią moterį su sūneliu. Čia tikriausiai jūs sesuo su sūnėnu?“ Jolanta numykia ir nukreipia pokalbį kita linkme.

Kas šioje situacijoje netinkamo?

Aušra, lankanti Jolantą ligoninėje, yra jos partnerė. Moteris kartu augina sūnų Adomą. Gydytoja klausdama iš karto daro prielaidą apie Jolantos santykį su lankančiais žmonėmis, taip pastatydama pacientę į nepatogią padėtį. Tai, kad gydytoja net nepagalvoja, kad merginos gali būti partnerės, prisideda prie to, kad Jolanta nesijaučia pakankamai saugiai, jog galėtų būti atvira, jog ją lankanti moteris ir vaikas yra jos partnerė su sūnumi.

Tinkamas scenarijus

Norėdama sukurti šiltesnį, asmenišką ryšį su paciente, tačiau nedarydama prielaidų, gydytoja gali verčiau rinktis pasakyti kažką neutralaus, pavyzdžiui: „Vis matau, kad pas jus lankosi moteris su vaikeliu. Džiugu, kad turite tokių artimų žmonių.“

II situacija Šeimos gydytojo kabinete

Situacijos aprašymas

Gydytojas pasisveikina su atvykusiu pacientu pasitikslindamas: „Labą diena, ar jūs Giedrė?“. Pacientas po trumpos pauzės taria: „Taip parašyta dokumentuose, bet norėčiau, kad į mane būtų kreipiamasi Juliaus vardu“. Gydytojas nė nemirktelėjęs tęsia konsultaciją, ignoruodamas šį Juliaus prašymą, vis kreipdamasis dokumentuose nurodytu vardu.

Kas šioje situacijoje netinkamo?

Nebinarinės lyties tapatybės žmonėms, translyčiams asmenims itin svarbu, kad į juos / jas būtų kreipiamasi vardu, kuris atitinka jų tapatybę. Svarbu prisiminti, jog ne visi translyčiai žmonės yra pasikeitę asmens dokumentus, o tai, kad asmuo paprašo vadinti kitoku nei dokumentuose nurodytu vardu rodo, jog žmogus nori sukurti pasitikėjimo ryšį. Tačiau tokios situacijos, kai prašymas yra ignoruojamas, verčia translyčius žmones jaustis taip, tarsi jų tapatybės būtų nematomos, negerbiamos, gali sukelti lyties disforijos pojūčius. Pacientai (-ės) tokiu gydytoju (-a) nepasitikės, galimai vengs dalytis ir kita asmenine diagnozei ar gydymui svarbia informacija.

Tinkamas scenarijus

Gydytojas išgirdęs paciento prašymą, sureagavo:
„Žinoma, Juliau, o kokie jūsų įvardžiai?“

III situacija Ginekologės kabinete

Situacijos aprašymas

Gydytoja informuoja pacientę, jog jai – makšties infekcija. Pacientė pasiteirauja gydytojos, ar ši infekcija yra lytiškai plintanti. Gydytoja leidžiasi į ilgą pasakojimą, kaip vyrų varpos šiai infekcinei ligai yra atsparios, todėl dėl vaikino nerimauti nereikėtų. Pacientė kantriai išklauso ir susikaupusi paklausia gydytojos, ar infekciją galima perduoti turint lytinių santykių su kita moterimi. Gydytoja ir slaugytoja nutyla ir keletą sekundžių klausiamai žiūri į pacientę, kol galiausiai sureaguoja.

Kas šioje situacijoje netinkamo?

Pacientui ar pacientei įėjus į kabinetą negalime žinoti nei jo(s) seksualinės orientacijos, nei lytinės tapatybės. Situacijos, kai nepažįstamiems žmonėms reikia atskleisti savo seksualinę orientaciją, neheteroseksualiems žmonėms gali būti labai nepatogios, kelti nerimą dėl nežinojimo, kokios reakcijos gali sulaukti. Kai kurie žmonės minėtoje situacijoje papildomo klausimo gali ir neužduoti, taip nesužinodami informacijos, kuri gali būti svarbi jų ir jų partnerių sveikatai.

Tinkamas scenarijus

Tokių situacijų būtų galima išvengti į tokius ir panašius pacientų (-čių) klausimus atsakant neutraliai, pateikiant objektyvią informaciją. Pavyzdžiui pasakant, jog ši infekcinė liga plinta tik turint lytinių santykių su asmenimis, turinčiais makštį.

IV situacija

Gastroenterologės kabinete

Situacijos aprašymas

Marius, nebinarinės tapatybės žmogus, naudojantis testosteroną, skundžiasi ilgalaikiais virškinamojo trakto sutrikimais. Gydytoja išklausiusi Mariaus nusiskundimų ir panaršiusi paciento sveikatos išrašus klausia: „Matau, jau kurį laiką naudojate testosteroną?“, o Mariui patvirtinus, gydytoja atsako: „Mhm, tai tikriausiai nuo tų preparatų taip ir nutiko“. Marius dar bando pasakyti, kad sutrikimai prasidėjo gerokai iki jam pradėdant vartoti hormonus, visgi gydytoja sparčiai parekomenduoja vaistinėje įsigyti virškinimą gerinančių vaistų, pasako, kad tolesni tyrimai nebus atliekami, ir su Mariumi atsisveikina.

Kas šioje situacijoje netinkamo?

Translyčiams, nebinarinės lyties tapatybės žmonėms dažnai tenka susidurti su sveikatos problemų, skausmų nuvertinimu ir priskyrimu prie pakaitinės hormonų terapijos šalutinių efektų. Tokios patirtys lemia, jog translyčiai žmonės rečiau kreipiasi į sveikatos priežiūros specialistus (-es) bijodami (-os), kad jų simptomai nebus vertinami rimtai.

Tinkamas scenarijus

Gydytoja visų pirma įvertina, ar virškinamojo trakto sutrikimai gali būti susiję su testosterono vartojimu. Norėdama pasitikslinti, klausia Mariaus: „Kaip seniai skundžiatės skausmais? Sistemoje matau, kad naudojate testosteroną, galbūt pastebėjote, ar skausmų pradžia sutapo su pradėjimu vartoti hormonus?“

V situacija

Ligoninės registratūroje

Situacijos aprašymas

Radvilė yra užsiregistravusi pas reabilitologą, tačiau pamiršo gydytojo pavardę ir kabineto numerį. Pacientė prie registracijos langelio pasitiksinti. Registratorė pažiūrėjusi į Radvilę klausia: „O jūs užsiregistravęs? Vardą sakykit.“ Pacientei pasakius savo vardą ir pavardę, registratūros darbuotoja puola garsiai atsiprašinėti: „Uoj, užsiregistravusi turėjau omeny, labai atsiprašau, tikrai nieko blogo neturėjau omeny, šiaip kažkaip taip pasirodė, tai tikrai tik nesupykit“. Į tai atkreipia dėmesį ir šalia registratūroje dirbančios kolegės ir prie langelių stovinčios (-tys) klientai (-ės).

Kas šioje situacijoje netinkamo?

Kiekvienam žmogui yra svarbus teisingų įvardžių ir kitų įlytintų žodžių vartojimas. Visko pasitaiko, būna, kad suklystame. Suklydus svarbu reaguoti ramiai – atsiprašyti, pasitaisyti ir tęsti pokalbį. Situacijos eskalavimas ir perdėtas atsiprašinėjimas atkreipia aplinkinių dėmesį, kurio translyčiai žmonės gali visai nenorėti, o taip pat pastato žmonės į nepatogią situaciją, kai iš jų tarsi tikimasi supratimo.

Tinkamas scenarijus

I Dažnai įvardžių naudojimo galima iš viso išvengti pasirinkus lyčiai neutralias formuluotes. Pavyzdžiui, registratorė klausia Radvilės: „Ar jūs užsiregistravote? / Turite registraciją? Pasakykite savo vardą.“

II Paklausus: „O jūs užsiregistravęs? Vardą sakykit.“, o pacientei pasakius, kad jos vardas Radvilė, registratūros darbuotoja reaguoja ramiai ir įprastu tonu sako: „Atsiprašau, užsiregistravusi. Tuo patikrinsiu jūsų registraciją“.

VI situacija Procedūrų kabinete

Situacijos aprašymas

Vitalijus, translytis vyras, daug metų vartojantis hormonus, tačiau neatlikęs mastektomijos, nusirengia viršutinius drabužius – jam tuoj bus atliekama elektrokardiograma. Nusirengęs Vitalijus atsisuka į slaugytoją ir ruošiasi gultis tyrimui, kai slaugytojas nužvelgia paciento kūną ir pasako: „Oho, ne to tikėjaisi“.

Kas šioje situacijoje netinkamo?

Visų žmonių kūnai yra skirtingi. Komentuoti kitų žmonių kūno sudėjimą, formas yra neetiška, neprofesionalu, gali prilygti (seksualiniam) priekabiavimui ir žeminančiam elgesiui. Dėl patiriamos lyties disforijos translyčiams žmonėms komentarai apie jų kūną gali būti dar skaudesni. Sulaukę tokių komentarų žmonės gali nerimauti dėl apsilankymų sveikatos priežiūros įstaigose.

Tinkamas scenarijus

Svarbiausia suprasti, kad žmonių kūnai atrodo skirtingai, o pamačius jų įvairovę nereaguoti niekaip.

VII situacija Keturvietėje palatoje

Situacijos aprašymas

Pas Laimą, laukiančių skydliaukės operacijos, į palatą ateina anesteziologas, pasisveikina ir pradeda uždavinėti rūpimus klausimus: „Taip, ar turėjote kokių operacijų seniau, kur anestezija buvo reikalinga? Ne, gerai. Ar turit alergijų? Nežinot, gerai. Kokius vaistus vartojat? Mačiau įrašą lyg ir, kad hormoninius preparatus, ar seniai čia jau?“ Laima linkteli, tačiau jaučiasi labai nejaukiai, nenori garsiai pasakoti prie kitų palatoje esančių pacienčių, kad naudoja pakaitinę hormonų terapiją. Gydytojas tęsia su pakaitinės hormonų terapijos naudojimu susijusius klausimus.

Kas šioje situacijoje netinkamo?

Tai, kad Laima yra translytė moteris, yra asmeninė informacija, kurios ji nenori ir neprivalo atskleisti tretiesiems asmenims. Dėl visuomenėje vyraujančių neigiamų nuostatų apie savo seksualinę orientaciją ar lytinę tapatybę pasakyti gali būti nelengva, kelti didelį nerimą. Laima nebuvo pasiruošusi atsiskleisti kitoms palatoje gulintioms moterims ir buvo netikėtai pastatyta į padėtį, kurioje privalėjo tą padaryti.

Tinkamas scenarijus

Gydytojas stengiasi sudaryti sąlygas individualiai konsultacijai, kurios metu būtų galima užtikrinti pacientės privatumą. Pavyzdžiui, pasikviečia Laimą pasivaikščioti koridoriumi, į poilsio kambarį ar laisvą palatą, paprašo kitų pacienčių trumpam išeiti iš palatos.

**Ką turime žinoti
apie lytinę tapatybę
ir seksualinę orientaciją?**



Žmonės dažnai painioja su seksualine orientacija bei lytine tapatybe susijusias kategorijas, čia rasite pagrindinių sąvokų apibrėžimus ir paaiškinimus.

Lytinę tapatybę turime visi (-os)

Lytis priskirta gimus → moteris, vyras, interlytis asmuo

Lytinė tapatybė → moteris, vyras, nebinarinės lyties tapatybės žmogus, translytis asmuo

Lytis paprastai **priskiriama gimus**, atsižvelgiant į išorinių lytinių organų požymius. Remiantis fiziologinėmis, genetinėmis ir hormoninėmis charakteristikomis asmuo yra priskiriamas moters, vyro ar interlyčio asmens kategorijai.

Interlytis asmuo, pasižymi tiek vyrui, tiek moteriai būdingais biologinės lyties (fiziniais, hormoniniais ar genetiniais) požymiais. Egzistuoja daug interlytiškumo formų, – tai veikiau spektras, atskleidžiantis biologinę įvairovę, o ne atskira kategorija. Interlyčiams žmonėms gimus, jiems paprastai priskiriama viena iš binarinių lyčių, kuri nebūtinai atitinka interlyčio žmogaus lytinę tapatybę.

Lytinė tapatybė apibūdina unikalų kiekvieno asmens lyties pojūtį bei su tuo susijusį savęs (ne)priskyrimą tam tikrai lyčiai. **Lytinę tapatybę turi visi žmonės**, tačiau dauguma apie tai niekada nesusimąsto, nes jų lytinė tapatybė sutampa su lytimi, priskirta jiems / joms gimus.

Daugelio asmenų lytinė tapatybė sutampa su gimimo metu paskirtąja. **Cislytis žmogus** – žmogus, kurio lytinė tapatybė sutampa su lytimi, priskirta jam ar jai gimusi (pavyzdžiui: moteris, vyras).

O žmonės, kurių lytinė tapatybė neatitinka lyties, priskirtos gimimo metu, yra vadinami translyčiais žmonėmis. **Translytis žmogus** – žmogus, kurio lytinė tapatybė nesutampa su lytimi, priskirta jam ar jai gimus. **Translytis vyras** yra vyras, kuriam gimus buvo priskirta moteriška lytis, o **translytė moteris** – moteris, kuriai gimus buvo priskirta vyriška lytis.

Nors esame pratę (-usios) lytis skirstyti į dvi aiškiai apibrėžtas dėžutes – moteris ir vyrus – su konkrečiais joms priskirtais bruožais, realybėje lytis ir jos suvokimas yra kur kas kompleksiškesnis. Žmonės, kurių lyties suvokimas egzistuoja už griežtai apibrėžtos dvinarės vyriškos-moteriškos lyties sistemos ribų, yra vadinami nebinarinių lyties tapatybių žmonėmis.

Nebinarinės lyties tapatybės žmogus neidentifikuoja savęs nei kaip vyro, nei kaip moters, galbūt, ir kaip vyrą, ir kaip moterį, galbūt – kaip esantį ar esančią kažkur lyties spektre.

Ką reikia žinoti apie translyčius žmones?

Dalis translyčių ir nebinarinių lyties tapatybių žmonių išgyvena **lyties disforiją** – diskomfortą, kančią ar nerimą, susijusius su lytinės tapatybės ir gimimo metu priskirtos lyties neatitikimu, pavyzdžiui, dėl žmogaus lytinės tapatybės nepripažinimo socialinėje aplinkoje ar asmens dokumentuose. Procesas, apimantis įvairius veiksmus, kuriais siekiama, kad žmogaus kūnas ir lyties raiška labiau atitiktų šio žmogaus lytinę tapatybę, yra vadinamas **tranzicija**. Tranzicija gali būti socialinė, teisinė ir medicininė.

Socialinė tranzicija

Gali apimti prisistatymą nauju vardu ir įvardžiais, rengimąsi kitai lyčiai tradiciškai priskiriamais drabužiais ir pan.

Teisinė tranzicija

Apima vardo, pavardės ir (ar) lyties žymens keitimą asmens tapatybės dokumentuose.

Medicininė tranzicija

Gali apimti įvairias medicininės procedūras, pavyzdžiui pakaitinę hormonų terapiją, plastines operacijas ir pan.



Kiekvieno translyčio asmens tranzicija yra unikali bei priklauso nuo individualių tranzicijos lūkesčių, o jų spektras kiekvienu atveju gali būti labai skirtingas. Pavyzdžiui, kai kuriems translyčiams žmonėms pakanka prisistatyti kitu vardu ir įvardžiais, o kai kurie pasirenka pasikeisti asmens dokumentus į jų lytinę tapatybę atitinkančius ar pradėti pakaitinę hormonų terapiją. Svarbu prisiminti ir tai, jog su tranzicija susiję pasirinkimai gali būti nulemti įvairių veiksnių – pavyzdžiui, finansinių resursų, reikalingų pasikeisti asmens dokumentams, trūkumo. Tai reiškia, kad **pažiūrėję į žmogų ar jo asmens dokumentus negalime žinoti jo ar jos lytinės tapatybės**. Turėkime omenyje, kad ginekologo (-ės) kabinete gali lankytis ir pacientai, kurių lytinė tapatybė bus vyras ar nebinarinės lyties tapatybės žmogus. Tokiu atveju naudokime pasakymus, tokius kaip „žmogus, turintis makštį“.

Kokia asmens seksualinė orientacija?

Seksualinė orientacija nusako, kokios lyties žmogui ar žmonėms mes jaučiame nuolatinius emocinius, romantinius ir / arba seksualinius jausmus. Seksualinė orientacija apibūdina ne tik tai, su kuo norime patirti intymumą, mylėtis, bet ir tai, su kuo norime megzti emocinį ryšį, ką įsimylime. Net jei žmogus neturi partnerio (-ės) ar lytinių santykių patirties, jis gali žinoti savo seksualinę orientaciją.

Sveikatos priežiūros specialistams (-ėms) svarbu žinoti, kad ne visi pacientai (-ės) yra heteroseksualūs (-ios). Dažniausios seksualinės orientacijos kategorijos yra šios:

Heteroseksualumas – seksualinė orientacija, apibrėžianti asmens romantinius ir / ar seksualinius jausmus kitos lyties asmenims.

Homoseksualumas – seksualinė orientacija, apibrėžianti asmens romantinius ir / ar seksualinius jausmus tos pačios lyties asmenims. Moterys, jaučiančios jausmus kitoms mo-

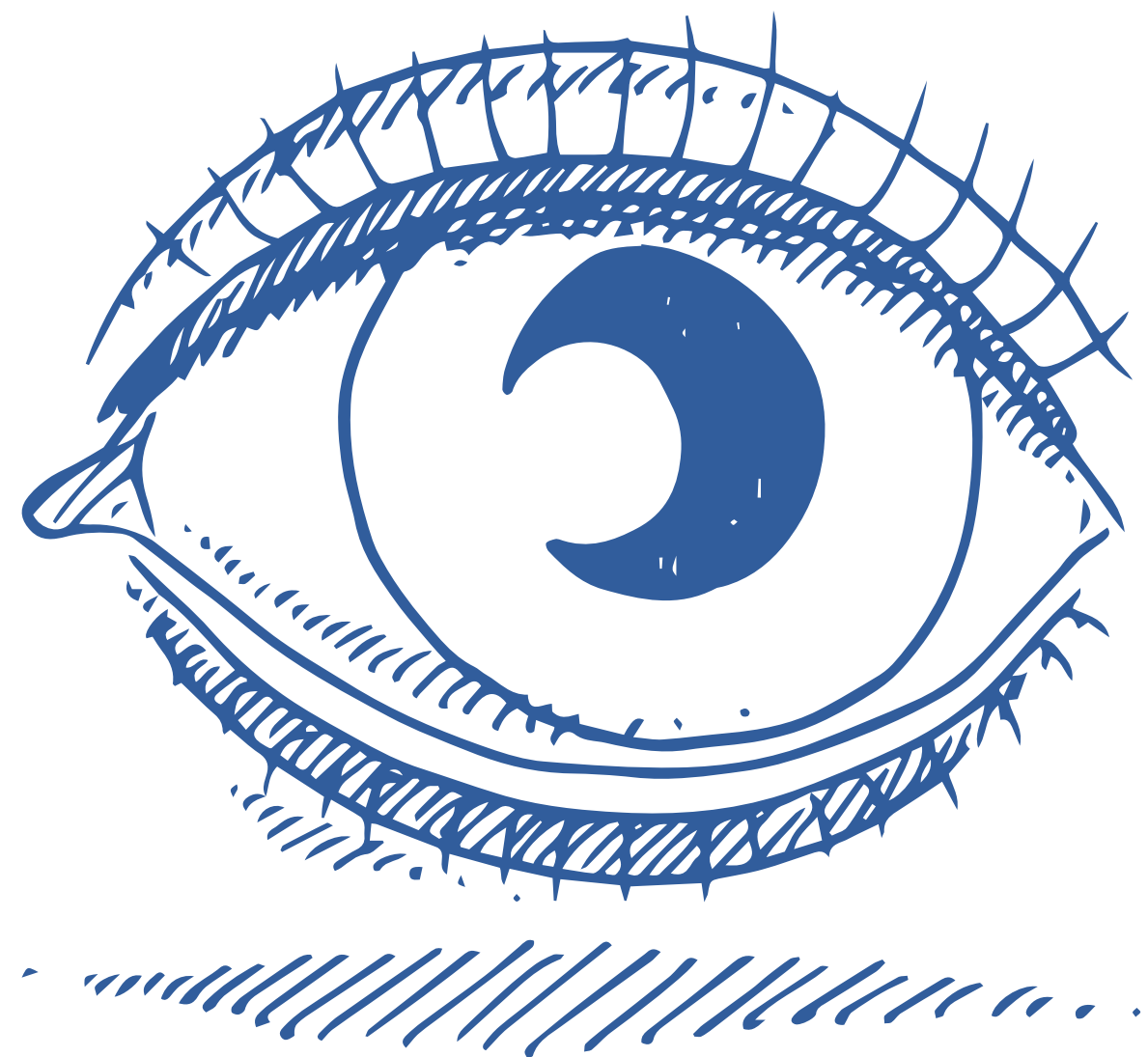
terims vadinamos lesbietėmis, vyrai, jaučiantys jausmus, kitoms vyrams – gėjais.

Biseksualumas – seksualinė orientacija, apibrėžianti asmens romantinius ir / ar seksualinius jausmus daugiau nei vienai lyčiai.

Dalis žmonių yra **aseksualūs** – nejaučia (arba jaučia minimaliai) seksualinių jausmų ar potraukio, nesidomi seksualiniu gyvenimu. Aseksualūs asmenys dažniausiai kuria emocinius ir / ar romantinius santykius, tačiau kiekvienas aseksualus asmuo yra unikalus ir gali turėti savo susižavėjimo, susijaudinimo būdus. Aseksualus žmogus gali jausti jausmus kitos lyties arba tos pačios lyties žmonėms.

Paprastesniam ir greitesniam įvairių seksualinių orientacijų bei lytinių tapatybių asmenų grupės įvardijimui naudojama santrumpa **LGBTI+** (lesbietės, gėjai, biseksualūs, translyčiai, interlyčiai asmenys. Pliusas (+) žymi nebaigtinį tapatybių spektrą).

Nuo ko priklauso seksualinė orientacija?



Dauguma tyrimų, nagrinėjusių genetinius, hormoninius ar aplinkos veiksnius, galinčius lemti žmogaus seksualinę orientaciją, validžių atsakymų nepateikė. Nėra aišku, kodėl romantinius ar seksualinius jausmus ir / ar potraukį jaučiame vienai arba kitai lyčiai. Visgi tyrimai vieningai patvirtina, kad **seksualinei orientacijai įtakos neturi nei auklėjimas, nei neigiamos praeities patirtys**. Taip pat svarbu nepamiršti, kad nors seksualinės orientacijos negalime pasirinkti, ji yra taki ir gali kisti žmogaus gyvenimo eigoje, bei nebūtinai telpa į heteroseksualumo - homoseksualumo rėmus.

Nepamirškime pagarbos koleg(i)ų atžvilgiu

Kuriant pagarba grįstą bendravimo kultūrą su pacientėmis ir pacientais, svarbu nepamiršti, kad ir tarp koleg(i)ų yra homoseksualių, biseksualių žmonių, kolegų, kurie yra nebinarinės lyties tapatybės arba translyčiai. Visos anksčiau aprašytos įžvalgos galioja ir kalbant apie kolegas (-es): jiems taip pat svarbu, būti traktuojamiems (-oms) lygiavertiškai, nepatirti nuvertinimo, žeminančių komentarų.

Pateikiame kelis pavyzdžius, kaip galima išreikšti palaikymą kolegoms (-ėms).

Dėvėti prisieigus vaivorykštės simbolį: ženkliuką, pin'ą, lipduką

Vaivorykštės spalvos simbolizuoja įvairovę ir įtrauktį, ir laikoma lesbiečių, gėjų, biseksualių, translyčių, interlyčių žmonių bendruomenės palaikymo simboliu. Tiek gydytojai (-os), tiek visas medicinos personalas dėvėdami vaivorykštės spalvomis nuspalvintus simbolius, siunčia žinutę, „aš priimu ir palaikau visus žmones, kad man svarbu kurti tokią darbo aplinką, kurioje kiekviena(s) jaučiasi laukiama(s), vertinama(s) ir gerbiama(s)“.

Elektroninio laiško paraše šalia savo vardo nurodyti ir savo įvardžius

Pavyzdžiui: Joana Joanaitė (*ji*). Įvardžius nurodyti gali tiek cislyčiai, tiek nebinarinės lyties tapatybės, tiek translyčiai asmenys: tai skatina atvirumą būti savimi ir kuria priėmimo kultūrą, kuri itin svarbi necislyčiams kolegoms.

Joana Joanaitė (ji)

Gydytoja anesteziologė - reanimatologė

Santaros klinikos

www.santa.lt

Reaguoti išgirdus netinkamą komentarą ar pastebėjus mikroagresijos pavyzdį

Siekiant kurti pagarbią darbo aplinką yra svarbu, kad atpažintume ir netoleruotume žeminančių komentarų, nukreiptų tiek į pacientus, tiek į kolegas, susijusius su lytine tapatybe ar seksualine orientacija.

Užtikrindami (-os) įtraukią ir pagarbią darbovietę, mes ne tik kuriame saugią aplinką, kurioje gera dirbti, leidžiančią išlaikyti talentingus (-as) darbuotojus (-as), bet prisidedame prie pokyčių visuomenėje: mažiname stigmą, didiname sveikatos priežiūros prieinamumą ir paslaugų kokybę.

**Ar esu dėmesinga(s)
ir pagarbi (-us)
gydytoja(s)?**



Kartais pacientės (-o) seksualinė orientacija ir lytinė tapatybė gali turėti įtakos tam tikrų ligų ir sveikatos būklės rizikai, todėl svarbu sukurti saugią ir patikimą aplinką, kurioje kiekvienas žmogus, nepaisant jo seksualinės orientacijos ar lytinės tapatybės, galėtų jausti, kad yra užtikrinamas jo orumas.

Savirefleksijos testas

„Ar esu dėmesinga(s) ir pagarbi (-us) gydytoja(s)?“

Kviečiame atlikti šį trumpą testą, ir pasitikrinti, ar teikiant paslaugas pacientus (-es) vertinu lygiavertiškai, ar bendrauju pagarbiai ir užtikrinu visų pacientų orumą.

Kreipiuosi į pacientą (-ę) tuo vardu ir įvardžiu, kokį pacientas (-ė) yra nurodęs (-žiusi).

Nedarau prielaidos, kad pacientė (-as) yra heteroseksuali (-us), o pasitikslinu (jei tai svarbu).

Jei jaučiu, kad man trūksta žinių apie seksualinę orientaciją ir lytinę tapatybę, esu linkęs (-usi) domėtis, skaityti mokslų grįstą literatūrą.

Jei suklystu naudodama(s) netinkamą įvardį ar nepagarbų žodyną, atsiprašau ir pasitaisau.

Mano pacientai (-ės) yra pasidžiaugę (-usios), kad jaučiasi komfortabiliai, saugiai per konsultacijas su manimi.

Tiek konsultuojant, tiek bendraujant turiu omenyje, kad egzistuoja įvairios šeimų formos, kai vaikus augina ir tos pačios lyties poros, ir tik mamos, ir tik tėčiai, kartais seneliai, kartais tetos ir pan.

Per konsultacijas elgiuosi nešališkai, nedėstau savo nuomonės ar požiūrio į homoseksualius, biseksualius ar translyčius asmenis, negėdinu heteroseksualių pacientų, nepasisakau seksistiškai, nemenkinu žmonių dėl jų lyties ar kitų tapatybės bruožų.

Įdėmiai klausausi savo paciento (-ės), diagnozę nustatau įsiklausęs (-iusi) į paciento (-ės) poreikius.



Per konsultaciją elgiuosi profesionaliai, neužduodu klausimų vien iš smalsumo.



Stacionarinio gydymo metu, pacientą (-ę) apklausiu užtikrindamas (-ama) privatumą: kalbuosi atskiroje patalpoje arba, esant galimybei, paprašau kitų pacientų (-čių) trumpam palikti palatą.



Užtikrinu pacientų (-čių) privatumą ir orumą apžiūros metu, o prieš liسدamas (-ama) kitą žmogų, gaunu jo sutikimą.



Jei **Taip** atsakėte tik į kelis teiginius, džiaugiamės, kad skaitote šį leidinį ir, kad jums svarbus pagarbus bendravimas. Matome, kad informacija, kurią čia radote yra naudinga ir tikime, kad jūsų elgesys keisis, todėl rekomenduojame testą pakartoti po kelių mėnesių.

Jei į daugumą iš šių teiginių atsakėte – **Taip** – sveikiname, esate dėmesinga(s) ir pagarbus (-i) gydytojas (-a). Jūsų dėmesingumą, pagarba grįstą santykį greičiausiai jaučia ne tik pacientai (-ės), bet ir kolegos. Džiaugiamės, kad Jūs esate!

Naudota literatūra

How Microaggressions Affect the LGBTQ+ Community.
NewYork-Presbyterian Health matters

<https://healthmatters.nyp.org/how-microaggressions-affect-the-lgbtq-community/>

Lesbische, Schwule, Bisexuelle, Trans* und Inter* Menschen in Ihrer Praxis - ein Ratgeber. Schwulenberatung Berlin

https://static1.squarespace.com/static/57ea5d2920099e3d1d3c150b/t/641063c6a975283e6969f29b/1678795722293/Schwube_StandUp_Broschuere_Aerztinnen_LT_WEB.pdf

LGBTQIA+ related Microaggressions.
Royal pharmaceutical society

<https://www.rpharms.com/recognition/inclusion-diversity/microaggressions/lgbtqia>

Setting the Stage: Why Health Care Needs a Culture of Respect. Harvard Medical school

<https://postgraduateeducation.hms.harvard.edu/trends-medicine/setting-stage-why-health-care-needs-culture-respect>

LGBTI Survey Data Explorer. European Union Agency for Fundamental Rights

<https://fra.europa.eu/en/data-and-maps/2020/lgbti-survey-data-explorer>

All Children – All Families: Inclusive Agency Forms.
Human rights campaign

https://www.thehrcfoundation.org/professional-resources/all-children-all-families-inclusive-agency-forms?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAR2rh4-w4Wkfp6Nqpl7H9FmRxX1eA-hm1Hz7G2sclp5yfrVfyMFFTuryqs_aem_AWpK1sF7Ppfu5Hgwn8YmP7x3Vvcx818VkU-Z97-mMY7My-vbytDheSnY-W7E_S-TGer4ly61duSAxLeE5789i3NJ

Sexual Orientation and Gender Identity Microaggressions in Clinical Settings. American psychological Association

<https://www.apa.org/apags/governance/subcommittees/microaggressions-webinar-transcript.pdf>

LGBTQIA+ sąvokų žodynėlis. Lietuvos psichologų sąjungos LGBTQIA+ psichologijos grupė

https://isgirsti.lt/wp-content/uploads/2015/06/LGBTQIA-savoku-zodynas_LPS.pdf

Spalvinga vaikystė. Protokolų kūrimo gairės, skirtos užkirsti kelią smurtui prieš LGBTIQ vaikus pažeidžiamose situacijose, 2023

<https://www.lgl.lt/assets/Spalvinga-vaikyst%C4%97.-Protokol%C5%B3-k%C5%ABrimo-gair%C4%97s-skirtos-u%C5%BEkirsti-keli%C4%85-smurtui-prie%C5%A1-LGBTIQ-vaikus-pa%C5%BEid%C5%BEiamose-situacijose.pdf>



Inicijavo ir išleido
Santaros klinikų gydytojų sąjunga

Rengė
Vilma Gabrieliūtė

Konsultavo:
**Ieva Laugalytė, Gabija Tomkutė,
Šarūnas Judickas, Šarūnas Kirdeikis,
Ona Lapteva, Tomas Tamošiūnas,
Aušra Tomkutė**

Kalbos redaktorė
Asta Bieliauskaitė

Dizainerė
Rūta Ivaškevičiūtė

Ačiū,

kad jums svarbus pagarbus bendravimas.
Jeigu žinote kam gali būti įdomu
ir naudinga – būtinai pasidalinkite
sveiki.santarosgydytojai.lt