

Till dig som  
vill veta mer  
om **trans &**  
**könsidentitet**

**TRANSAMMANS** 

### **Till dig som vill veta mer om trans och könsidentitet**

Utgivare: Transammans – förbundet för transpersoner och närstående

Text: Edward Summanen, Transammans, med input från projektet Starka Tillsammans referensgrupp bestående av personer i åldern 12–25 år. Tack till Alex, Alexis, Astrid, Elliott, Emelie, Kian, Lou, Sam och övriga deltagare för ovärderlig input!

Illustrationer: Ruhani

Form: Zie

Tryck: Ljungbergs 2026, Andra upplagan

ISBN 978-91-527-9010-6

Citera gärna men ange källa.

Broschyren är framtagen med stöd från Allmänna Arvsfonden.



# Hej!

Den här broschyren innehåller fakta om trans. Till exempel information om vad olika ord betyder, olika sätt att vara transperson på och vad som kan vara viktigt för att må bra. Läs den gärna, vare sig du själv är transperson, funderar på om du är transperson, känner någon som är trans eller helt enkelt är nyfiken på att lära dig mer om transfrågor!

Broschyren är gjord av **Transammans – förbundet för transpersoner och närstående**. Vi är en förening som arbetar för transpersoners rättigheter. Vi sprider kunskap om transfrågor, erbjuder stöd samt arrangerar mötesplatser för både transpersoner och närstående. Du kan läsa mer om oss och allt vi gör på vår hemsida [transammans.se](https://transammans.se). På hemsidan kan du även bli medlem för att stötta vårt arbete.



## Vad är trans?

Det finns flera olika sätt att vara transperson på: det handlar om att inte passa in i förväntningar för könsidentitet eller könsuttryck.

Alla människor får ett kön tilldelat vid födseln. Med det menas att vårdpersonal tittar på den nyfödda bebisen, och om barnet har en snippa blir barnet kategoriserat som »flicka« i alla register, och kallad för »hon«. Om barnet har en snopp blir det istället kategoriserat som en pojke och kallad för »han«. Omgivningen förväntar sig att barnet ska känna sig som det kön som andra tror att det har. Alltså ha en könsidentitet som stämmer överens med det tilldelade könet.

**Väldigt många transpersoner känner sig som ett annat kön än det som tilldelades vid födseln.** Den här broschyren handlar mest om detta sätt att vara transperson på. Till exempel att du blev tilldelad könet »pojke« men istället känner att du är tjej eller ickebinär. (Att vara ickebinär är att vara varken kille eller tjej. Du kan känna att du är något annat, mittemellan eller både och.)

Ett annat sätt att vara transperson på är att må bra av att klä om i ett annat könsuttryck och att det är en viktig del av din identitet, men du känner dig som könet du tilldelades vid födseln. Det kallas ofta för att vara transvestit eller crossdresser.

Trans handlar om vem du är när det kommer till kön, och inte om vem du blir kär i eller attraheras av. Som transperson kan du ha vilken sexuell läggning som helst, som till exempel homo, bi eller hetero.

**Många transpersoner, men inte alla, känner könsdysfori.** Det är att må dåligt av att din könsidentitet inte stämmer överens med könet som andra ser dig som. Könsdysfori kan vara olika från

person till person. Den kan handla om kroppen: att du inte kan känna igen dig i den du ser i spegeln, har väldigt svårt för vissa delar av din kropp (som till exempel skäggväxt eller bröst) eller tycker att det är jobbigt att höra din röst eftersom det låter som att den tillhör ett kön du inte är. Könsdysfori kan också vara social; att du mår dåligt när någon säger fel pronomen (som »hon« istället för »han« eller »hen«) eller kallar dig för »bror« istället för »syster« eller »syskon«. Könsdysfori kan göra att du känner dig ledsen eller att du börjar undvika vissa platser eller situationer. Om du känner könssdysfori kan du ha tankar på att söka könsbekräftande vård, som du kan läsa mer om lite längre fram i broschyren.

**Ett annat ord som kan vara bra att känna till är könseufori.** Det är när du blir bekräftad i och mår bra i din könsidentitet. Det kan vara social könseufori, till exempel att bli glad och känna dig sedd när andra använder rätt pronomen. Könseuforin kan också vara kroppslig, till exempel att känna dig lycklig över att delar av kroppen speglar din könsidentitet.

**Att vara transperson är inget nytt, utan finns dokumenterat flera hundra år tillbaka i tiden.** En av många livsberättelser är den om Andreas Bruce som levde på 1800-talet i Sverige. Han blev tilldelad könet flicka vid födseln men började leva som kille när han var 16 år gammal. Han ändrade namn, pronomen och började klä sig i killkläder. I hans egna anteckningar som han lämnat efter sig kan vi läsa att han visste att han var pojke redan som barn.

Personer som vi idag kan beskriva som ickebinära, transkillar eller transtjejer har alltså funnits under hundratals (och kanske tusentals) år. Däremot har transpersoner blivit mycket mer synliga de senaste 15 åren. Det är viktigt, för det gör att fler vågar komma ut och har gjort att transpersoner fått fler rättigheter.

Om du inte är transperson, då kan du istället använda ordet **cisperson** för att beskriva dig själv. Att vara cisperson är att känna sig som könet du blev tilldelad vid födseln. Cis handlar om kön, och inte om vem du blir kär i eller attraheras av. Som cisperson kan du ha vilken sexuell läggning som helst, till exempel homo, bi eller hetero.



## Hur vet jag om jag är transperson?

Det är olika från person till person hur gammal man är när man inser att man är transperson. En del vet det redan som barn. Andra förstår eller börjar fundera när puberteten startar. Och många kommer fram till det som vuxna. En del funderar länge, och kan vilja prova olika namn och pronomen för att känna vad som känns bäst. Och andra vet i samma sekund som man förstår att det går att vara transperson att det är det man är. Inget sätt är bättre eller sämre än det andra. Det viktiga är att ta den tid som du behöver.

**Transpersoner är – precis som cispersoner – olika.** Du kan vara feminin, maskulin eller androgyn vare sig du är ickebinär, tjej eller kille. En del transkillar lekte mest med dockor som barn, andra med bilar, många med både och. Detsamma gäller såklart för transtjejer och ickebinära. Det finns inte ett »rätt« sätt att vara trans på utan behoven och erfarenheterna är olika.

Många tycker att det är bra att prata med någon om sina tankar om könsidentitet. Vill du prata med någon? Du kan vända dig till Transammans samtalsmottagning, en ungdomsmottagning eller skolkurator. På [transammans.se](https://transammans.se) hittar du ännu fler förslag.



## Bestämma ett namn

Det kan kännas viktigt att byta ditt förnamn för att tydliggöra och bli sedd som den du är. Det är vanligt att prova olika namn för att känna efter hur de känns.

Du kan byta till vilka förnamn du vill, oavsett vilket juridiskt kön du har. Du byter namn hos Skatteverket. Om du är under 18 år behöver alla vårdnadshavare godkänna namnbytet. Efter att du bytt namn behöver du förnya dina id-handlingar (pass, legitimation och körkort).

För att komma på vilket/vilka namn du ska heta kan du:

- ▶ **Välja ett namn som du tycker är fint.**
- ▶ **Ta ett namn som liknar ditt/dina gamla namn.**  
T ex ändra Emil till Emilia.
- ▶ **Fråga föräldrar/släkt vilka andra namnförslag de hade innan du blev född eller som de funderat på att ge till eventuella syskon.**
- ▶ **Fråga personer runt omkring dig vilka namn de tycker passar dig.**
- ▶ **Googla vilka namn som är vanliga för personer som är födda samma år som dig.** Det här kan vara bra om du vill ha ett namn som inte sticker ut för mycket.

En del som byter namn kallar det gamla namnet för sitt dödnamn. Namnet är »dött« eftersom det inte längre används. Man ska aldrig berätta om någons gamla namn för andra utan att först ha frågat om lov, eftersom det kan kännas jobbigt eller väldigt privat.



## Komma ut

Ofta betyder »att komma ut som trans« de allra första gångerna du berättar för andra att du är transperson. Det kan vara att tala om för din omgivning att du kommit på vilket kön du är, att du ändrat pronomen och att du kanske också ändrat förnamn. Helt enkelt att berätta för andra vem du är.

**Du bestämmer när du vill komma ut, och för vem. En del berättar för några få först, andra berättar för alla direkt.** En del skickar ett mess, andra lägger upp på sociala medier. En del bokar in tid för fika eller promenad för att berätta. Om du tror att den du kommer ut för kommer ha många frågor kan du vara förberedd med ett tips på en hemsida där hen kan läsa mer om trans. (Du hittar förslag på hemsidor på sid 21.)

**Att »komma ut« kan också vara att du redan lever som det kön du är** och berättar för andra om din transbakgrund när du tycker att det är viktigt för dem att känna till den. Det är något som många transpersoner gör lite då och då. Till exempel om du får nya kompisar, börjar dejta någon, byter skola/jobb eller går på läkarbesök. Som ickebinär är det vanligt att behöva komma ut för att bli rättkönad. Du väljer själv för vem och i vilka situationer du vill berätta.

Ibland har personer många frågor om trans, både om dig som person och om saker som hur könsbekräftande vård fungerar eller hur könsidentitet formas. Det kan kännas som att du måste svara på allt, men du väljer själv vad du vill berätta om dina egna erfarenheter. Du har rätt till ett privatliv. Istället kan du tipsa nyfikna personer om hemsidor där de kan läsa mer. Du ska inte behöva utbilda andra eller kunna svara på allt.

## Vad gäller i skolan/på jobbet/i vården?

Ibland har omgivningen (exempelvis vårdpersonal eller lärare) inte koll på vad som gäller, trots att de borde. Det kan därför vara bra att veta att:

- ▶ **Du har rätt att bli omnämnd med rätt pronomen.** Alla kan råka säga fel ibland men om någon vägrar säga rätt pronomen kan det räknas som trakasserier, till exempel om det sker i skolan eller på ditt jobb.
- ▶ **Skolan har ett ansvar för att alla elever ska känna sig trygga** och att skapa respekt för alla människors lika värde. Skolan måste också arbeta mot diskriminering och kränkande behandling, och ingen får vara elak, slå, mobba eller frysa ut personer. Om en elev blir dåligt behandlad av andra elever eller skolpersonal måste skolan göra något åt det.
- ▶ **Diskrimineringslagen förbjuder diskriminering på många olika platser.** Du som är transperson har rätt att behandlas med respekt och likvärdigt med cispersoner. Lagen gäller till exempel när du söker jobb, olika situationer i skolan eller inom hälso- och sjukvården.

Om du blivit illa behandlad, exempelvis i skolan, på jobbet eller i kontakt med sjukvård, ska du i första hand höra av dig till den som är ansvarig, som en rektor eller mottagningschef. Om det inte blir någon förändring kan du kontakta en antidiskrimineringsbyrå, **BEO** (Barn- och elevombudet), **DO** (Diskrimineringsombudsmannen), **patientnämnden** (om det gäller vård) eller – om det är på jobbet – ditt **fackförbund**. Om någon i din familj eller en vän betar sig på ett sätt som inte är okej kan du prata med en kurator på Transammans samtalsmottagning eller en ungdomsmottagning, kontakta **BRIS.se** eller chatta med en ungdomsjour.

Du som är transperson har rätt att behandlas med respekt och likvärdigt med cispersoner. Lagen gäller till exempel när du söker jobb, i olika situationer i skolan och inom hälso- och sjukvården.



## Könsbekräftande vård och behandling

Om du upplever könsdysfori kan du vilja ha könsbekräftande vård och behandling. Det kallas ofta för **vård vid könsdysfori**. Tidigare kallades det för **könskorrigering** eller **könsbyte**, och det händer att orden fortfarande används.

**Vården handlar om att förändra kroppen så att den bättre stämmer överens med din könsidentitet.** Det kan göras genom hormonbehandling, röstträning, hårborttagning eller olika typer av kirurgi. Alla behöver inte alla typer av vård och det finns inget krav på att vilja ha all vård.

**För att få könsbekräftande vård behöver du först av allt få en remiss till någon av de sex könsdysforimottagningarna** för att göra en könsdysforiutredning. En remiss är när vårdpersonal skickar information till en mer specialiserad mottagning om att de ska ta emot dig. Ungdomsmottagning eller vårdcentral kan lotsa dig rätt i att träffa personal som kan skriva remissen. Oftast får du träffa en läkare på BUP eller allmänpsykiatrin. Hen ska inte göra någon egen könsdysforiutredning, utan ta reda på bakgrundsfakta om dig och hur du mår i stort innan remissen kan skickas. Är du under 18 år måste vårdnadshavare samtycka till att remiss skickas. När remissen gått iväg kan det tyvärr dröja innan du blir kallad till ett första möte med könsdysforimottagningen: det är vanligt med väntetider på två år eller mer hos flera av mottagningarna. Under tiden du väntar på att bli kallad till ditt första besök kan du vilja ha kontakt med ungdomsmottagning, skolkurator eller liknande.

På könsdysforimottagningarna jobbar personal i ett team med särskild kunskap om könsdysfori. Deras uppgift är att ta reda på om könsbekräftande vård är rätt väg för dig. Det är detta som

kallas för könsdysforiutredning. Under utredningen pratar ni om dina tankar om din identitet, hur länge du känt så, hur ditt liv ser ut och om du behöver hjälp med fler saker än könsdysfori. De kommer be dig fylla i olika formulär och ta reda på hur du mår i allmänhet. Om du är under 18 år är din/dina vårdnadshavare med på flera samtal med mottagningen. Under utredningen ska du få veta mer om vilka typer av vård som finns, och om fördelar, nackdelar och risker med olika behandlingar.

Hur lång tid utredningen tar beror bland annat på hur gammal du är och hur länge du vetat att du är transperson och känt könsdysfori. Både du och vården ska bli så säkra som möjligt på vad som blir bäst för dig. Ju yngre du är, desto längre kontakt brukar



utredningsteamet vilja ha. Om du är 18 år eller äldre tar utredningen ofta 1–2 år, men den kan vara längre. Det spelar också roll hur många anställda mottagningen har: ibland dröjer det mellan besöken eftersom de inte har tillräckligt med personal.

När utredningen är klar och det konstaterats att du upplever könsdysfori kan du få olika typer av könsbekräftande vård. Du behöver aldrig säga ja till vård som du inte vill ha eller inte behöver. Det finns en del åldersgränser, och för en del behandlingar behöver du vara minst 18 år. Men för att göra själva utredningen och få vissa delar av vården behöver du inte vara myndig. En del personer inser under utredningen att man inte är transperson eller inte har behov av könsbekräftande vård. Det är precis lika viktigt som att komma fram till att man har det behovet: utredningen handlar om att komma fram till vad som är rätt för just dig.

Du kan även ändra ditt juridiska kön (bokstaven i ditt pass). Du kan ansöka från 16 års ålder med målsmans tillstånd. Från 18 år bestämmer du själv. Ansökan skickas till Socialstyrelsen ihop med intyg från vårdpersonal. Du behöver ingen könsdysforidiagnos utan det räcker med ett enda möte med en läkare, psykolog, psykoterapeut eller hälso- och sjukvårdskurator.

I Sverige finns bara två juridiska kön: kvinna och man. Som ickebinär kan du byta till det andra alternativet om du vill men det går inte att få ett juridiskt kön som helt stämmer med ens könsidentitet. Flera andra länder har fler än två juridiska kön. Förhoppningsvis får Sverige också det men det är svårt att säga när.

Du kan läsa mer om allt detta på [transammans.se](https://transammans.se)

## Att må bra

Hur du mår och vad du mår bra av varierar från person till person, vare sig du är transperson eller cisperson eller funderar på din könsidentitet. Olika saker spelar roll för att man ska kunna må bra, och ens hälsa varierar över tid. De allra flesta av oss är i perioder stressade, oroliga eller ledsna. Det kan till exempel bero på att det har hänt något jobbigt.

Ibland när man mår dåligt hänger det ihop med det som kallas **minoritetsstress**, som kan upplevas av alla som tillhör en eller flera minoriteter. Ditt mående kan till exempel påverkas om du blir ifrågasatt, oroar dig för att någon ska bete sig respektlöst, blir felkönad eller hör andra uttrycka sig negativt om transpersoner. Det är olika hur starkt det påverkar en, men för många transpersoner gör alltså omgivningens okunskap om trans och brist på respekt att man mår sämre psykiskt. Om du står i kö till könsbekräftande vård/könsdysforimottagning kan också det påverka hur du mår: det kan vara jobbigt att behöva vänta.



Du kan behöva hjälp för att må bättre, och första steget är ofta att prata med någon, som en kurator eller förälder. Det finns också saker som du kan göra själv för att må bättre, eller som kan vara viktigt för dina närstående att tänka på. Det kan göra stor skillnad, och fungera som en motvikt till det som är jobbigt. Alla är olika, men det finns en del saker som man sett att många mår bra av:



- ▶ **Omgivningen använder ditt rätta namn och rätt pronomen.**
- ▶ **Andra människor hjälper till med att rätta personer som säger fel namn och pronomen om dig** (om du kommit ut – om du inte berättat för så många än kan det bli konstigt om andra rättar).
- ▶ **Träffa andra transpersoner/personer som funderar över sin könsidentitet** och känna att du är del av en gemenskap eller ett transcommunity.
- ▶ **Att du kan vara dig själv**, vare sig det är på en fritidsgård för hbtqia-personer, på forum på nätet eller tillsammans med vänner/personer som respekterar dig.
- ▶ **Personer säger ifrån när någon uttrycker sig negativt om transpersoner.** Både yrkesverksamma (exempelvis lärare) och privatpersoner (till exempel på en fest, släktmiddag eller i kommentarsfält).
- ▶ **Prata med kurator/psykolog med transkompetens**, till exempel på Transammans samtalsmottagning eller en ungdomsmottaning.
- ▶ **Träna eller vara fysiskt aktiv.** Som att spela fotboll, cykla, promenera eller yoga.
- ▶ **Återhämtning.** Både vila (som att sova ordentligt) och att göra saker som är roliga och ger dig energi, vare sig det är att umgås med en hund, läsa, träffa kompisar eller spela spel.
- ▶ **Känna dig trygg i skolan/på arbetsplatsen.** Det kan ske genom att den som är ansvarig ser till att regler följs och frågar dig vad du behöver.
- ▶ **Stöd från närstående**, det vill säga vänner, föräldrar, partner, syskon och andra som är viktiga för dig. Stöd kan, förutom att använda rätt pronomen, till exempel vara att närstående följer med på läkarbesök, frågar hur du mår (men utan att behandla dig

som ett lexikon som ska kunna svara på alla frågor om trans), firar din nya namnsdag eller står upp för dig när andra ställer privata frågor.

► **Hitta personer att spegla dig i.** Exempelvis följa olika transpersoner på sociala medier, se filmer som handlar om trans på något sätt eller läsa om transpersoner genom historien. Ibland kommer du upptäcka att du har mycket gemensamt med någon, och ibland väldigt lite. Men genom att ta del av andras berättelser kan du få insikt om ditt eget liv, och vad du vill och behöver.

Fundera på vad du skulle må bra av. Finns det något som du saknar eller som du vill göra mer av? Något som inte står med på listan men som är viktigt för dig? Kanske vill du göra upp en plan för hur du ska få ta del av två eller tre av sakerna som listas här några gånger i månaden.



## Veta mer?

Vill du veta mer om trans och könsidentitet?

Här är några förslag på var du kan få mer kunskap!

### Hemsidor

Socialstyrelsen (information om vård vid könsdysfori och att ändra juridiskt kön): [socialstyrelsen.se](https://www.socialstyrelsen.se)

Transammans – förbundet för transpersoner och närstående: [transammans.se](https://www.transammans.se)

Transformering (RFSL och RFSL Ungdoms hemsida om trans): [transformering.se](https://www.transformering.se)

UMO – ungdomsmottagningen på nätet: [umo.se](https://www.umo.se)

### Böcker

**Transkunskap – handbok för dig som är närstående** av Transammans. Finns att ladda ner gratis på [transammans.se](https://www.transammans.se)

**I mitt namn – en bok om att vara trans** av Moa-Lina Olbers Croall

**Queera tider – hbtqi då och nu** av Edward Summanen

**Trans – fakta, forskning och erfarenheter** av Edward Summanen & Matilda Wurm

Om du blir medlem i en organisation för transpersoners rättigheter eller börjar följa olika organisationer på sociala medier kommer du antagligen att få kunskap, nyheter och möjlighet att träffa andra. Exempel på organisationer är **Transammans**, **RFSL**, **RFSL Ungdom**, **FPES** och **Patientförening för transpersoner**.

Om du bor på en ort där det arrangeras en **Pridefestival** brukar det också vara ett bra tillfälle att lära sig mer och träffa andra!

## Ordlista

Några ord som kan vara bra att känna till!

**Agender** Att inte ha någon könsidentitet.

**Bigender** Att känna sig som två olika kön. T ex både som kille och ickebinär.

**Binär transperson** När du är antingen transtjej eller transkille.

**Cisperson** Att inte vara transperson. Det vill säga att identifiera dig med könet du tilldelades vid födseln.

**Drag queen/drag king** En konstform där du klär upp dig, ofta i ett visst könsuttryck och i syfte att underhålla. Drag är inte ett sätt att vara transperson på, och både transpersoner och cispersoner kan vara dragartister.

**Genderqueer** Att inte kunna/vilja passa in i förväntningar kring kön.

**Hbtqia** Förkortning för homosexuella, bisexuella, transpersoner, queera, intersexpersoner och asexuella.



**Hen** Ett könsneutralt pronomen att använda istället för hon eller han. Ett annat könsneutralt pronomen är **den**.

**Ickebinär** När du varken är kille eller tjej. Du kan känna att du är något annat, mittemellan eller både och.

**Kön** Består av flera olika delar. Könsidentitet (det kön du känner att du är), könsuttryck (kläder, kroppsspråk m.m.), kropp (inre och yttre könsorgan, hormonnivåer m.m.) och juridiskt kön (bokstaven i ditt pass).

**Könsdysfori** Att känna dig begränsad eller må dåligt av att din könsidentitet inte stämmer överens med könet du blev tilldelad vid födseln.

**Könseufori** Positiva känslor som kommer av att kunna leva som det kön du är och att bli bekräftad i din könsidentitet.

**Könsidentitet** Det kön du känner/vet att du är. Din inre bild av vem du är.



**Könsuttryck** Kläder, kroppsspråk, frisyr, röst, om/hur du sminkar dig osv.

**Könsbekräftande vård och behandling** Vård som ska minska könsdysfori genom att få kropp och hur andra uppfattar en att stämma bättre överens med ens könsidentitet. Innan vård ges behöver du göra en könsdysforiutredning på en mottagning som är experter på just könsdysfori.

**Norm** Förväntningar eller osynliga regler. Den som bryter mot normer kan kallas normbrytande.

**Pronomen** Det finns många olika pronomen, men när vi pratar om trans brukar vi mena just de

pronomen som används när andra pratar om någon, och som signalerar kön. Som hon, han eller hen.

**Tilldelat kön** Den könsidentitet som andra antog att du hade när du föddes, och det juridiska kön du fick då.

**Transition** Process för att börja leva som den könsidentitet du har. Det kan vara att ändra namn och pronomen, och även att genomgå könsbekräftande vård.

**Transkille** En person som tilldelades könet flicka vid födseln men vars könsidentitet är kille.

**Transperson** Ett samlingsbegrepp för alla som inte identifierar sig med könet man tilldelades vid födseln eller har ett normbrytande könsuttryck som är en viktig del av ens identitet. Som transperson kan du vara binär (kille/tjej) eller ickebinär.

**Transtjej** En person som tilldelades könet pojke vid födseln men vars könsidentitet är tjej.

**Transvestit/crossdresser** Att ibland klä om i kläder som förknippas med ett annat kön, och att känna att det är en viktig del av ens identitet, men känna sig som könet som tilldelades vid födseln.

Den här broschyren innehåller fakta om trans. Här kan du läsa mer om vad olika ord betyder, olika sätt att vara transperson på och vad som kan vara viktigt för att må bra.

**Till dig som vill veta mer om trans & könsidentitet** är utgiven av Transammans – förbundet för transpersoner och närstående. Vi sprider kunskap om transfrågor, ger stöd samt skapar mötesplatser för både transpersoner och närstående.

**TRANSAMMANS** 