



Autisme og kønsidentitet

Min refleksionsbog

Udgivet: Januar 2026

Indhold: Udarbejdet af Specialområde Autisme, Region Midt samt
Metodecentret for VISO, Social- og Boligstyrelsen

Layout: Marie Larsen

Illustrationer: Marie Larsen

Denne publikation kan findes i tilgængeligt format på www.sbst.dk

Indhold:

Hvad kan jeg bruge denne bog til?.....	1
Begrebet køn.....	2
Min krop, mit køn og mit kønsudtryk	7
Hvem er jeg?.....	12
Mine erfaringer med omverden	16
Mit netværk	20
Mine noter.....	24

Hvad kan jeg bruge denne bog til?

Denne bog er til dig, der er autist, og som gør dig overvejelser eller har bekymringer ift. din kønsidentitet. Bogen er et refleksionsværktøj, der kan understøtte dine refleksioner vedr. kønsidentitet, kønsudtryk og krop, og den er tænkt som en slags dagbog, hvor du kan notere dine oplevelser og dine tanker om autisme og køn.

Bogen er tænkt som inspiration og kan bruges, så det giver mening for dig. Du kan starte hvor som helst i bogen og bladre frem og tilbage, og det er helt op til dig, hvad du skriver, og hvilke spørgsmål du vælger at besvare. Det er din bog.

Du kan bruge bogen, som din helt private opsamling på dine tanker og følelser. Men det kan også være, at du på et tidspunkt får lyst til at tale med nogen om det, du skriver i bogen.

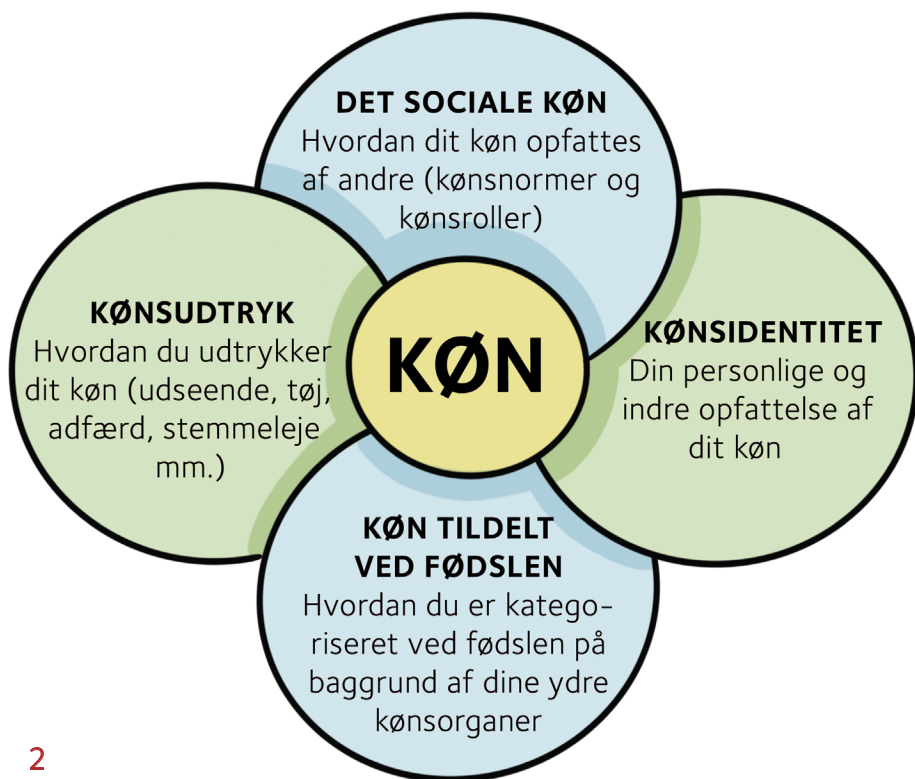
Så kan du fx spørge en socialfaglig støtteperson, hvis du har sådan en, eller du kan vælge en anden fra dit netværk, og du kan bruge bogen her som afsæt for samtalen.

Det kan være svært at svare på uforudsete og lidt mere personlige spørgsmål på stedet, så det kan være rart at have nogle nedskrevne spørgsmål, man kan tænke over og besvare i ro og mag. Og så kan man efterfølgende vælge om og hvad, man vil dele med andre.

Begrebet køn

Der er mange måder at forstå, hvad køn er, og hvordan køn formes. Der kan dog ofte være behov for at nuancere begrebet, når vi skal tale sammen og forstå hinanden. Bogen her tager afsæt i nedenstående forståelse.

Denne model giver en oversigt over de forskellige dimensioner af køn og fremhæver, at køn ikke kun handler om biologisk tildeling, men også om personlig identitet, social opfattelse, og hvordan vi udtrykker køn i vores daglige liv. De fire kategorier overlapper og påvirker hinanden, hvilket skaber en kompleks og dynamisk forståelse af køn.



Refleksionsspørgsmål til inspiration:

- Hvilke ord bruger jeg om min kønsidentitet?
- Hvordan vil jeg gerne have, at andre ser mig?
- Hvordan er mit kønsudtryk, og er det altid det samme?
Fx kan jeg bedst lide at gå i "herre-tøj" eller "dame-tøj" eller mere kønsneutralt tøj?
- Er der nogle steder, jeg bruger det ene og det andet? Hvorfor har jeg det sådan?
- Hvilken kropslig fremtoning har jeg, og hvordan bruger jeg mimik, sprog og stemme?
- Er der ord og vendinger, jeg ikke bryder mig om i samtaler om køn?
- Er der noget, jeg gerne vil dele med andre, og er der noget, jeg ikke vil dele?







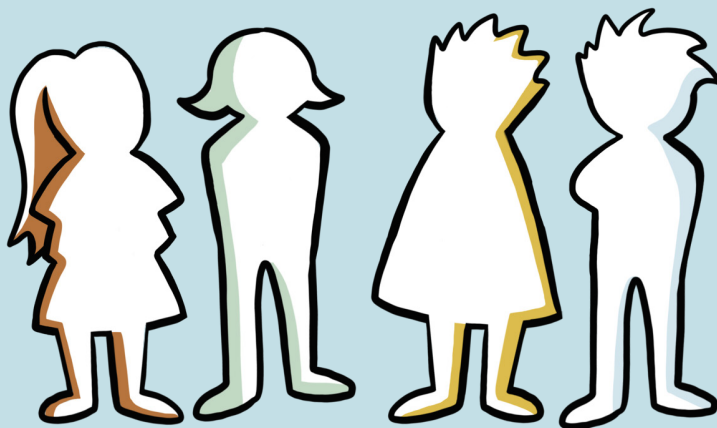




Min krop, mit køn og mit kønsudtryk

Kønsidentitet handler om, hvordan vi oplever vores eget køn. Kønsudtryk er den måde, vi udtrykker vores kønsidentitet, og man må helt selv bestemme, hvordan man ser ud.

Mange har en krop, hvor der er et eller andet, som de er utilfredse med. Der kan være mange årsager til, at man er utilfreds med kroppen, og hvordan den ser ud. At opleve en uoverensstemmelse mellem tildelt køn ved fødslen og kønsidentitet behøver dog i udgangspunktet ikke at være svært eller problematisk. Man kan sagtens have en kønsidentitet, som ikke stemmer overens med det tildelte køn, og have det godt, men det kan også opleves som et ubehag i forskellige grader.



Refleksionsspørgsmål til inspiration:

- I hvilke sammenhænge har jeg evt. oplevet en uoverensstemmelse mellem min kønsidentitet, min krop og hvordan omverden tolker mit køn?
- I hvilke sammenhænge har jeg evt. oplevet en overensstemmelse mellem min kønsidentitet, min krop og hvordan omverden tolker mit køn?
- Betyder min autisme noget for, hvordan jeg oplever mit køn og i så fald hvad?
- Har jeg oplevet sensoriske udfordringer ift. at udtrykke det, jeg gerne vil (fx udfordringer med stærke dufte, men jeg vil gerne bruge en feminin parfume eller gerne vil gå i jakkesæt, men kan ikke fordrage at have bukser på)?
- Er der noget, jeg gerne vil dele med andre, og er der noget, jeg ikke vil dele?









Hvem er jeg?

Vi oplever os selv, vores krop og vores køn forskelligt igennem livet. Processen kan ændre karakter og være fx afklarende, reflekterende, udforskende, og den kan til tider foregå indeni os selv og andre tider være mere ekspressiv, fx igennem måden vi udtrykker vores køn på. Det er ikke kun tiden, der har indflydelse på vores selvopfattelse- og udtryk, men forskellige sociale kontekster kan også have betydning. Det er fx af betydning for de fleste, om man er til familiefest, på arbejde eller sammen med vennerne.

Refleksionsspørgsmål til inspiration:

Hvordan har jeg det lige nu med:

- Min krop?
- Mit kønsudtryk?
- Min kønsidentitet?
- Hvad fungerer godt?
- Er der noget, jeg ikke er tilfreds med?
- Hvad kan jeg gøre ift. det, jeg ikke er tilfreds med?
- Er der noget, der kan blive svært, og får jeg brug for støtte til det?
- Er der noget, jeg gerne vil dele med andre, og er der noget, jeg ikke vil dele?









Mine erfaringer med omverden

De fleste mennesker ser både sig selv og andre som en del af en bestemt gruppe. For eksempel tænker mange om køn i grupper som "mænd" og "kvinder". Mange mennesker har meninger om de forskellige køn og kan have særlige forventninger til, fx hvordan man bør opføre sig eller se ud, når man er tildelt mandligt eller kvindeligt køn ved fødslen.

Refleksionsspørgsmål til inspiration:

- Hvilke grupper hører jeg til? Og hvilke grupper vil jeg gerne høre til?
- Har jeg oplevet et mismatch mellem de ord, jeg bruger om mig selv og de ord, andre bruger om mig?
- Har jeg fx oplevet at blive tolket som et andet køn, end det jeg er?
- Har jeg oplevet, at mit køn/min kønsidentitet er blevet forstået og anerkendt?
- Hvad kan jeg gøre, når jeg ikke bliver forstået og anerkendt?
- Hvilke strategier har jeg?
- Er der noget, jeg gerne vil dele med andre, og er der noget, jeg ikke vil dele?







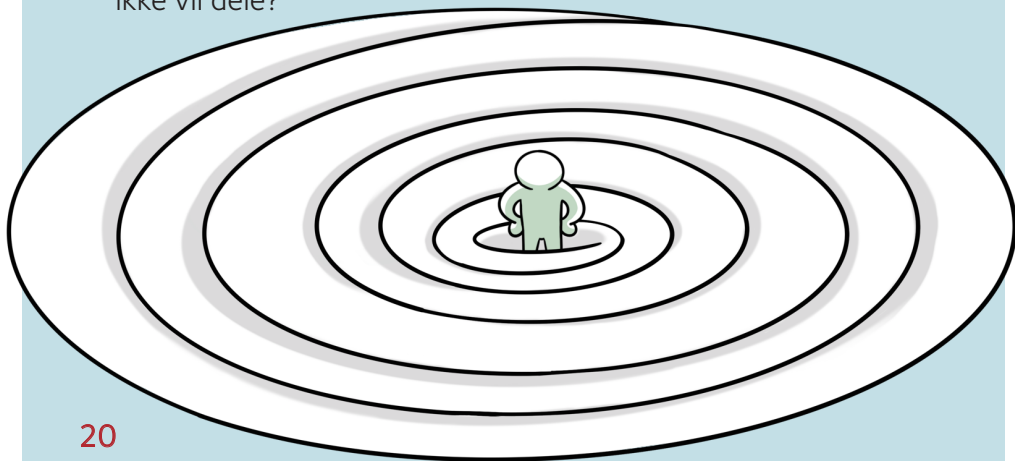


Mit netværk

Dit sociale netværk består af dem, som du har at tale og være sammen med. Det kan være forældre, søskende, venner, fagprofessionelle mm. Hvem, du vælger at tale med, kan afhænge af emnet. Hvis du har brug for at tale om køn, kan der også være nye relationer og fællesskaber, du kan afdække og opsøge.

Refleksionsspørgsmål til inspiration:

- Hvem i mit netværk kan jeg tale med om køn og kønsidentitet? Er der forskel på, hvem jeg kan tale med om hvad?
- Er der nogle foreninger eller fagprofessionelle, jeg kan kontakte? Hvis du er tilknyttet et socialt tilbud, kan der evt. være en seksualvejleder, som kan være god at snakke med.
- Er der nogen i mit netværk, der kan hjælpe med at være undersøgende og fx opsøge relevante fællesskaber som klubber, foreninger m.m.?
- Er der noget, jeg gerne vil dele med andre, og er der noget, jeg ikke vil dele?











Mine noter

Her har du mulighed for at notere andre ting, tanker og følelser, der er vigtige for dig.









Baggrund

Denne pjece er blevet til som ét af flere materialer og som en del af et projekt omhandlende socialfaglig støtte ift. autisme og kønsidentitet.

Via en afdækning af eksisterende international forskning på området og en interviewundersøgelse er der stillet skarpt på både overlappet mellem autisme og kønsdivergens samt støttepersoners, pårørendes og målgruppens eget perspektiv på støttebehov.

Interviewundersøgelsen er baseret på:

- Ti individuelle interviews med mennesker med autisme, der er kønsdivergente eller har oplevet køns- og kropsubehag
- To fokusgruppeinterviews med støttepersoner, der samarbejder med målgruppen
- Et fokusgruppeinterview med pårørende til målgruppen

Vil du vide mere?

Du finder undersøgelsens rapport og de øvrige materialer her: www.sbst.dk.