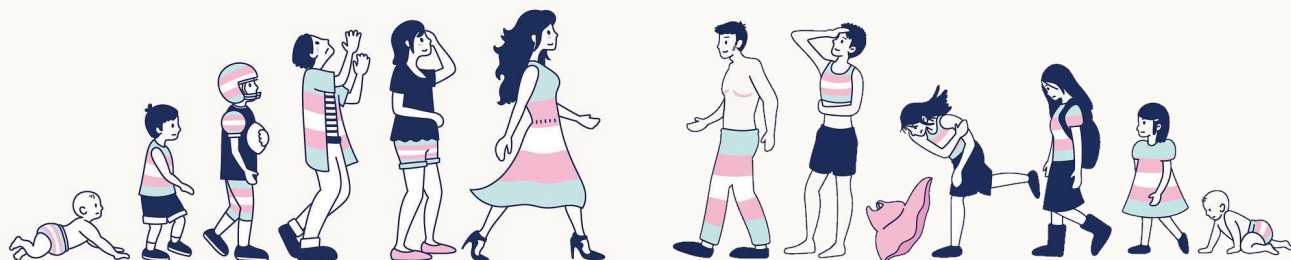


# A Gender Diszfória Biblia



## Tartalomjegyzék

1. [Előszó](#)
2. [Mi is az a Gender?](#)
3. [Történelmi áttekintés a Nemi Diszfóriáról](#)
4. [Nemi Eufória](#)
5. [Testi Diszfória](#)
6. [Biokémiai Diszfória](#)
7. [Társasági Diszfória](#)
8. [Társadalmi Diszfória](#)
9. [Szexuális Diszfória](#)
10. [Kinézeti Diszfória](#)
11. [Egzisztenciális Diszfória](#)
12. [Kezelt Diszfória](#)
13. [Imposztor-Szindróma](#)
14. [Transz vagyok?](#)
15. [Klinikai Diagnózisok](#)
16. [Nemi Diszfória Kezelése](#)
17. [Nemi Diszfória Okai](#)
18. [Kromoszómák](#)
19. [Hormonok Működése](#)
20. [Androgén Második Pubertás Alapjai](#)
21. [Ösztrogén-indukált Második Pubertás Alapjai](#)
22. [Végző](#)

# Előszó

Amióta csak létezik az emberi civilizáció, [léteznek olyan emberek](#), akiknek a belső nemükről alkotott tapasztalata nem egyezik a testük fizikai jellemzőivel. A gala, a sumér birodalom középső nemű papi osztálya több mint 4500 évvel ezelőtt létezett. Észak-Amerika őslakos kultúrái jóval az európai gyarmatosítás előtt elismertek [egy harmadik nemet](#), amely kultúrát a mai napig őriznek. Elagabalus római császár (Kr. u. 218) ragaszkodott ahhoz, hogy úr helyett úrnőnek szólítsák, és még jutalmat is felajánlott annak, aki nemi szervi helyreállító műtétet tudott végezni.



Ennek ellenére azonban a mai transzneműség fogalma csak körülbelül 130 éve létezik. Még a “transznemű” szó is csak 1965-re nyúlik vissza, amikor John Oliven javasolta, mint David Cauldwell “transzsexuális” kifejezésének pontosabb alternatíváját (amelyet 1949-ben alkottak meg), ami Magnus Hirschfield “transzvesztita” kifejezését (1910) váltotta fel.

Transzneműnek lenni azt jelenti, hogy a nemi identitásod nem egyezik azzal a nemmel, amelyet a nemi szerveid alapján feltételeztek rólad. Ez azt jelentheti, hogy egy pénisszel született személy valójában lány, hogy egy szeméremtesttel született személy valójában fiú; vagy hogy egy olyan személy, akinek bármelyik nemi szerve van, nem teljesen illeszkedik a spektrum egyik oldalára sem, azaz nem-bináris.

Egy transz személy *életének bármelyik pontján* felismerheti ezt. Egyesek gyerekkorban már képesek ezt felismerni akkor, amikor megértik a nemek közötti különbségek fogalmát, mások a pubertáskor kezdetéig nem kezdenek el érezni semmit, és megint mások csak felnőtt korukban veszik észre, hogy egyáltalán valami nincs rendben. Sokan egyszerűen soha nem szembesülnek azzal a gondolattal, hogy a nemük nem egyezhet meg a születési nemükkel, vagy hogy milyen érzés ez, és így egyszerűen elfogadják a sorsukat.

Egy transz személy *életének bármelyik pontján* felismerheti ezt. Egyesek gyerekkorban már képesek ezt felismerni akkor, amikor megértik a nemek közötti különbségek fogalmát, mások a pubertáskor kezdetéig nem kezdenek el érezni semmit, és megint mások csak felnőtt korukban veszik észre, hogy egyáltalán valami nincs rendben. Sokan egyszerűen soha nem szembesülnek azzal a gondolattal, hogy a nemük nem egyezhet meg a születési nemükkel, vagy hogy milyen érzés ez, és így egyszerűen elfogadják a sorsukat.

Számos transznemű abban a hitben van, hogy bár érzéseik szerint nem elégedettek a születésükkor nekik rendelt nemmel, úgy gondolják, hogy ez nem azonos azzal, amit a transznemű emberek éreznek vagy gondolnak magukról. Egyesek úgy érezhetik, hogy a transzneműségre és az átmenetre való vágy valamiféle tiszteletlenséget jelent az “igazi” transz emberekkel szemben, akik tudták, hogy ők valójában fiúk vagy lányok, akik “rossz testbe születtek”. A transzneműség élményének a tömegmédia által terjesztett narratívái nagyon hamis képet keltenek arról, hogy mit is jelent transzneműnek lenni, és milyen érzés transzneműként felnőni.

A belső és a külső én közötti összhang hiányának élményét nemi diszfóriának nevezzük. Minden transz személy, függetlenül attól, hogy saját magát binárisként vagy nem-binárisként látja, a nemi diszfória valamilyen formáját tapasztalja. Ez egyfajta politikai téma a transz közösségeken belül, mivel a

különböző csoportoknak saját elképzeléseik vannak arról, hogy mi a nemi diszfória, hogyan nyilvánul meg, és mi minősíti egy személyt transznak. Nagyjából azonban ez a vita értelmetlen és eredménytelen, mivel az oldal tetején található definíció magában foglalja a kezdetét és a végét annak, hogy ezek a fogalmak hogyan keverednek egymással.

Az oldal célja, hogy dokumentálja a nemi diszfória sokféle megnyilvánulási formáját, valamint a nemi tranzíció egyéb aspektusait, hogy útmutatót nyújtson azoknak, akik érzéseiket kérdőre vonják; azoknak, akik most kezdik a transzneműek útját; azoknak, akik már úton vannak; valamint azoknak, akik egyszerűen csak szeretnének jobb támogatók lenni.

A címben található grafika **Jumpei JP Ueoka** munkája alapján készült.



# Mi is az a Gender?

Ha a szó etimológiáját a latin gyökerekig visszavezetjük, a gender egyszerűen "típust" jelent. A normand **gendre** kifejezést a 12. században használták a "férfi vagy női mivolt tulajdonságának" leírására.

Sokan John Money pszichológusnak tulajdonítják a kifejezést, aki 1955-ben javasolta a "gender" kifejezést, hogy megkülönböztesse a mentális nemet a fizikai nemtől. Azonban nem Money volt az első, aki ezt tette. A kulturális antropológus [Margaret Mead](#) 1949-ben használta a kifejezést a "Male and Female" (*Férfi és nő*) című könyvében, hogy megkülönböztesse a nemi viselkedést és szerepeket a biológiai nemtől. Az American Journal of Psychology ([vol. 63, no. 2, 1950, 312. old.](#)) így jellemezte a könyvet:

“

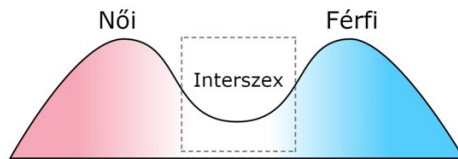
Az emberi nem (a melléknév, nem a főnév) három kategóriára osztható:

- **Genotípus:** egy szervezet genetikailag meghatározott kromoszómális kareotípusa (XX, XY, és ezek minden változata)
- **Fenotípus:** A megfigyelhető elsődleges és másodlagos nemi jellegzetességek (nemi szervek, zsír- és izomeloszlás, csontozat stb.)
- **Gender:** A **nem** megfigyelhető szexuális jellemzők, az egyén saját nemének belső mentális modellje és az a mód, ahogyan ezt kifejezi.

E három szempont bármelyike egy értéktartományba eshet. Az általános iskolai biológiaórán valószínűleg azt tanították, hogy a genotípus bináris, azaz vagy nő (XX) vagy férfi (XY), holott a valóság az, hogy az emberben tucatnyi más permutáció is előfordulhat.

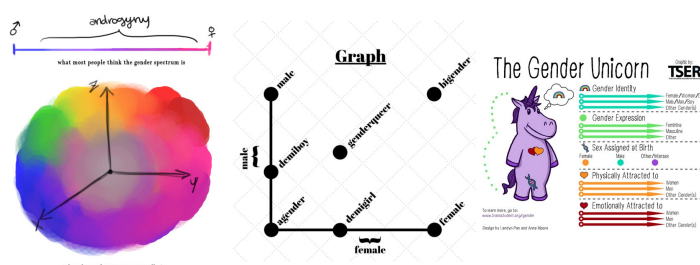
Hasonlóképpen, sokan azt hiszik, hogy a fenotípus is bináris, de a biológia már több száz éve felismerte, hogy ha az összes nemi jellemzőt kirajzoljuk egy populációban, akkor valójában egy binomiális eloszlást kapunk, ahol a populáció többsége a két csoport egy-egy percentilisébe esik. Ez azt jelenti, hogy néhány ember - egyszerűen az élet természetéből adódóan - kívül esik a tipikus két halmon. Jópáran a

kettő között  
helyezkednek el,  
mindkét nem  
jellemzőivel.



A nemek azonban  
sokkal... ezoterikusabbak. Sokféleképpen próbálták már  
szemléltetni a nemek spektrumát, de egyik sem ragadta  
meg igazán alaposan, mert a spektrum maga is egy  
nagyon absztrakt fogalom.

### Néhány módszer a gender leírására



Röviden az a helyzet, hogy vannak, akik nagyon férfiasak;  
vannak, akik nagyon nőiesek; és vannak, akik egyáltalán  
nem éreznek nemet vagy akár mindkettőt érzik; vannak,  
akik középen vannak; és vannak, akik a szélén  
helyezkednek el. Vannak, akik kiszámíthatatlanul  
ingadoznak a spektrumban, ezzel kapcsolatos érzéseik  
gyakran változnak. Csak az egyén tudja meghatározni a  
saját nemét, senki más nem diktálhatja meg neki.

A gender részben társadalmi konstrukció, részben tanult  
viselkedés, részben pedig olyan biológiai folyamatok  
eredménye, amelyek már nagyon korán kialakulnak az  
ember életében.

A jelenlegi bizonyítékok arra utalnak, hogy az ember  
neme már a terhesség alatt kialakul, miközben az  
agykéreg kialakul (erről bővebben a *Nemi Diszfória okai* fejezetben). Ez a mentális modell tudatalatti  
szinten tájékoztat arról, hogy a személy a nemi spektrum mely aspektusa(i) felé fog hajlani. Ez



**Cog**  
@CognitiveSoc



Magnus Hirschfield was writing about Third  
Genders and transitioning between sex and  
gender in the late 1800s.

This book of his, entitled "What do people need to  
know about the Third Gender?" was written in  
1901.

This stuff isn't new, it was just sidelined.



4:28 PM - Feb 15th, 2020



**Darkly Dai (Now with ad...**  
@Darkly\_Dave

When ever people try to say trans people are a  
recent phenomenon or trend I think of this photo  
from Magnus Hirschfeld's institut für  
sexualwissenschaft (1919-1933 germany), that's  
him in the glasses with the big 'tache, everyone  
else in this photo is trans, it's from the 1920s.



1:52 PM - Sep 18th, 2021

befolyásolja a viselkedést, a világról alkotott képet, a vonzalom megélésének módját (a szexuális irányultságtól és a hormonális hatásoktól függetlenül), valamint azt, hogy hogyan kötődünk más emberekhez.

A gender befolyásolja azokat az elvárásokat is, amelyeket az agy a környezetével (a testével) szemben támaszt, és amikor ez a környezet nem felel meg ezeknek az elvárásoknak, az agy figyelmeztető jelzést küld depresszió, deperszonalizáció, derealizáció és disszociáció formájában. Ezek az agy tudatalatti módszerei arra, hogy tájékoztasson minket arról, hogy valami nagyon nincs rendben.

Társadalmi oldalról a gender magába foglalja a [habitusunk](#): a megjelenésünk, a modorunk és a viselkedésünk; ahogyan kommunikálunk, ahogyan reagálunk, ahogyan az életünkkel szemben elvárásaink vannak, és a szerepeket, amelyeket az életünk során betöltünk. A szerző Susan Stryker írta le a habitust a [Transgender History](#) című könyvében:

“

“

Ezek mind kulturális tényezők; olyan dolgok, amelyek az idők során kialakultak a lakosságon belül. Függetlenül attól, hogy alapvetően “kitaláltak”, még mindig erősen nemi jellegűek, és az ember hajlamos arra, hogy belső énjének nemi jellegű habitusához kapcsolódjon, anélkül, hogy észrevenné, hogy ezt teszi. Ha megtagadjuk a hozzáférést ezekhez a társadalmi aspektusokhoz, az az egyén társadalmi élethelyzetével kapcsolatos kellemetlenségeket eredményez.

John Money kísérletei azt a meggyőződését próbálták megerősíteni, hogy a gender teljes mértékben társadalmi konstrukció, és hogy bármelyik gyermeket úgy lehet nevelni, hogy annak higgye magát, aminek tanították. Kísérlete hatalmas kudarcot vallott (lásd a *Biokémiai diszfória* című részt). A nemek nem változnak, minden ember ugyanolyan nemű 40 évesen, mint 4 évesen volt. Ami változik, az a nemünkről alkotott személyes felfogásunk, ahogy egyéniséggé érlelődünk.

Ezek a tünetek (depresszió, derealizáció, szociális diszkomfort-érzet) a nemi diszfória tünetei.

Ami **nem\*** a gender, az a szexuális irányultság. A szexuális orientációt a nemhez viszonyított kifejezésekkel írjuk le (homoszexuális/heteroszexuális/bisexuális stb.), de maga a gender befolyásolja a szexualitást, és a szexualitásnak nincs szerepe a genderben.

## Mit jelent nem-binárisnak lenni?

A nem-bináris leegyszerűsítve a férfi- vagy a női genderhez való kizárólagos kötődés hiányát jelenti. Ez lehet az egyik identitáshoz sem való kötődés ([agender](#)), mindkettőhöz való teljes kötődés ([bi-gender](#)), kiegyensúlyozott kötődés mindkettőhöz (androgün), napról napra változó kötődés ([genderfluid](#)), részleges kötődés ([demigender](#)), vagy akár egyszerre a teljes nemi spektrumhoz való kötődés ([pangender](#)).

Lehet, hogy egy gender bizonyos aspektusaihoz vonzódunk, másokhoz viszont nem. Például egy [demigirl](#) lehet valaki, akit születésekor nőnek jelöltek ki, és csak részleges kapcsolatot érez a nőiséggel és a nőiességgel; vagy lehet egy férfihez rendelt egyén, aki hormonterápiát alkalmaz a fizikai diszfória enyhítésére, és női fenotípussal rendelkezik, de nem érez erős kapcsolatot a nőiség társadalmi aspektusaival.

Általánosságban ez a könyv a gendert a bináris identitások (férfi/nő) és a nem-bináris identitások között írja le, de ez pusztán az egyszerűség kedvéért történik. Felhívjuk az Olvasó figyelmét, hogy a nemek megélésének és kifejezésének mélysége sokkal, de sokkal bonyolultabb, mint ez az egyszerű felosztás.



# Történelmi áttekintés a Nemi Diszfóriáról

1948-ban a neves szexológus Dr. Alfred Kinsey-t (igen, [aza Kinsey](#)) felkereste egy nő, akinek fiúgyermek hajthatatlanul ragaszkodott ahhoz, hogy valójában lány, és hogy valami nagyon rosszul sült el. Az anya ahelyett, hogy megpróbálta volna elnyomni a lányát, segíteni akart neki abban, hogy azzá váljon, akinek tudta magát. Kinsey felkereste a [Dr. Harry Benjamin](#) nevű német endokrinológust, hogy hátha tud segíteni a gyermeknek. Dr. Benjamin ezután kidolgozott egy ösztrogénterápiás protokollt a tinédzser számára, és együtt dolgozott a családdal, hogy sebészeti segítséget találjon.

Benjamin ezután tovább finomította a protokollját, és karrierje során több ezer hasonló érzésű beteget kezelt. Munkájáért nem volt hajlandó fizetést elfogadni, ehelyett elégedettséggel töltötte el, hogy megkönnyebbülést nyújtott ezeknek a betegeknek, és kezelésüket arra használta fel, hogy jobban megértse állapotukat. Erre az inkongruencia-érzésre 1973-ban alkotta meg a kifejezést: Nemi diszfória. Sajnos ez a kifejezés az Egyesült Államokban 2013-ig nem került használatba, az Amerikai Pszichiátriai Társaság a nemi identitásavar kifejezést választotta helyette.

Table 1. Sex Orientation Scale (S.O.S.) Sex and Gender Role Disorientation and Indecision (Males)						
	Group 1			Group 2	Group 3	
Profile	Type I	Type II	Type III	Type IV	Type V	Type VI
"GENDER FEELING"	TRANSVESTITE Pseudo Masculine	TRANSVESTITE Fetishistic Masculine	TRANSVESTITE True Masculine (but with less conviction.)	TRANSSEXUAL Nonsurgical Undecided, Wavering between TV and TS.	TRUE TRANSSEXUAL Moderate intensity Feminine, ("Trapped in a male body.")	TRUE TRANSSEXUAL High intensity Feminine, Total psycho- sexual inversion.
DRESSING HABITS AND SOCIAL LIFE	Lives as man. Could get occasional "kick" out of "dressing." Not truly TV. Normal male life.	Lives as man. "Dresses" periodically or part of the time. "Dresses" underneath male clothes.	"Dresses" constantly or as often as possible. May live and be accepted as woman. May "dress" underneath male clothes, if no other chance.	"Dresses" as often as possible with insufficient relief of his gender discomfort. May live as a man or a woman; sometimes alternating.	Lives and works as woman if possible. Insufficient relief from "dressing."	May live and work as woman. "Dressing" gives insufficient relief. Gender discomfort intense.
SEX OBJECT CHOICE AND SEX LIFE	Hetero-, bi-, or homosexual. "Dressing" and "sexchange" may occur in masturbation fantasies mainly. May enjoy TV literature only.	Heterosexual. Rarely bisexual. Masturbation with fetish. Guilt feelings. "Purges" and relapses.	Heterosexual, except when "dressed." "Dressing" gives sexual satisfaction with relief of gender discomfort. May "purge" and relapse.	Libido often low. Asexual or auto-erotic. Could be bisexual. Could also be married and have children.	Libido low. Asexual, auto-erotic, or passive homosexual activity. May have been married and have children.	Intensely desires relations with normal male as "female," if young. Later, libido low. May have been married and have children, by using fantasies in intercourse.
KINSEY SCALE*	0-6	0-2	0-2	1-4	4-6	6
CONVERSION OPERATION	Not considered in reality.	Rejected.	Actually rejected, but idea can be attractive.	Attractive, but not requested or attraction not admitted.	Requested. Usually indicated.	Urgently requested and usually attained. Indicated.
ESTROGEN MEDICATION	Not interested. Not indicated.	Rarely interested. Occasionally useful to reduce libido.	Attractive as an experiment. Can be helpful emotionally.	Needed for comfort and emotional balance.	Needed as substitute for or preliminary to operation.	Required for partial relief.
PSYCHOTHERAPY	Not wanted. Unnecessary.	May be successful. (in a favorable environment.)	If attempted usually is not successful as to cure.	Only as guidance; otherwise refused or unsuccessful.	Rejected. Useless as to cure. Permissive psychological guidance.	Psychological guidance or psychotherapy for symptomatic relief only.
REMARKS	Interest in "dressing" only sporadic.	May imitate double (masculine and feminine) personality with male and female names.	May assume double personality. Trend toward transsexualism.	Social life dependant upon circumstances.	Operation hoped for and worked for. Often attained.	Despises his male sex organs. Danger of suicide or self-mutilation, if too long frustrated.
*See explanation in the adjoining text. Type 0: normal sex orientation and identification, heterosexual or homosexual. The idea of "dressing" or "sex change" foreign and unpleasant. Vast majority of all people.						

Ha az Olvasó transznemű személy, akkor talán hallotta már Harry Benjamin nevét, de valószínűleg pozitív kontextusban. 1979-ben az ő nevét használták (engedéllyel) a Harry Benjamin International Gender Dysphoria Association (HBIGDA) megalakulásakor, amely kiadta a transznemű emberek számára a Standard of Care (SoC) szabványait. Ez a SoC Harry Benjamin Szabályok néven vált ismertté, és hírhedten korlátozó volt a nemi diszfória diagnosztizálásának módját illetően. A betegeket egy hatfokozatú skálán helyezték el a nyomorúság és a szexuális diszfunkció szintje alapján. Ha valaki nem



került az 5. vagy annál magasabb szintre, azaz nem minősült “valódi transzszexuálisnak”, általában elutasították a kezelésre.

A probléma az volt, hogy az 5. és 6. szint megkövetelte, hogy kizárólag a saját születési nemedhez vonzódj. Az átmenetnek heteróvá *kellett* tennie téged, nem pedig meleggé, és a biszexuálisok nem voltak megengedettek. Emellett súlyos kellemetlenségeket kellett tapasztalnod a testeddel és a nemi szerveiddel kapcsolatban, és már kezelés nélkül is a valódi nemedként kellett élned. Sok transz ember közösségi coachinggal és performatív bemutatkozással kerülte meg ezeket a korlátozásokat, de sok ember úgy gondolja, hogy ha nem felelsz meg az összes kritériumnak, akkor nem vagy eléggé transz ahhoz, hogy elkezdj a tranzíciót.

2011-ben a HBGDA átszervezte magát, hogy reagáljon a transzneműek megértése és elfogadása terén egyre növekvő nyomásra, és új nevet vett fel: World Professional Association for Transgender Health (WPATH). A WPATH ezután tényleges transznemű emberek irányításával (ez volt az első alkalom a szervezet történetében) egy teljesen új ellátási standard-rendszert (SoC, 7. verzió, az első tíz év után) adtak ki, amely elhagyta a Benjamin-skálát, és a konkrét egyéni tünetekre összpontosított, valamint teljesen elválasztotta a nemet a szexualitástól. Két évvel később, 2013-ban az Amerikai Pszichiátriai Társaság megváltoztatta diagnosztikai kritériumait, hogy azok megfeleljenek a WPATH SoC-nek a Mentális zavarok diagnosztikai és statisztikai kézikönyvének (DSM) 5. verziójában, és a nemi identitás zavart a nemi diszfóriára cserélte. Ezzel a változással az orvosi kezelés minden transz ember számára elérhetővé vált az Egyesült Államokban.

Ez a legfőbb oka annak, hogy a transzneműek jelenléte az elmúlt évtizedben világszerte rohamléptekben kezdett nőni. A könnyebb hozzáféréssel együtt jár a nagyobb szám, a nagyobb számmal együtt jár a nagyobb láthatóság, a nagyobb láthatósággal együtt jár a nagyobb tudatosság, és a nagyobb tudatossággal együtt jár a kezeléshez való hozzáférés. [Egy 2014-ben végzett tanulmány](#) szerint az Egyesült Államokban a felnőttek 0,6%-a és a fiatalok 0,7%-a azonosította magát transzneműként, [egy 2016-ban végzett tanulmány](#) szerint a középiskolás korú diákok 1,8%-a azonosította magát transzneműként, és [a GLAAD által 2017-ben végzett felmérés](#) szerint a 18-34 éves válaszadók 12%-a nem azonosította magát ciszgenderként.

A transznemű emberek előbújnak a szekrényből; mindenhol ott vagyunk.

## Tehát mi is az a Nemi Diszfória?

Mind a ciszgender, mind a transznemű emberek körében elterjedt tévhit, hogy a nemi diszfória kizárólag a saját testtel kapcsolatos fizikai kellemetlenségekre utal. Ez a hiedelem azonban, hogy a nemi diszfória központi eleme a testi diszkomfortérzés valójában tévhit, és nem is



többségi összetevője a nemi diszfória diagnózisának. A nemi diszfória az élet számos aspektusát érinti, beleértve azt, hogy hogyan érintkezel másokkal, hogyan érintkeznek mások veled, hogyan öltözködsz, hogyan viselkedsz, hogyan illeszkedsz a társadalomba, hogyan érzed a körülötted lévő világot; és igen, hogyan viszonyulsz a saját testedhez. Következésképpen a WPATH SoC 7 és a DSM-5 támogatói azt szokták mondani, hogy nem kell diszfóriával rendelkezned ahhoz, hogy transznemű legyél. Ezt a kijelentést gyakran mantraként ismétlik, mivel tájékoztatják azokat az embereket, akik nem érznek jelentős testi diszkomfortérzetet, hogy ők is lehetnek transzneműek.



A nemi diszfória elvileg az énben rejlő helytelenség érzése. Ennek a helytelenségnek nincs logikai háttere, nincs semmi, ami megmagyarázná, nem lehet leírni, hogy miért érezzük így, egyszerűen csak ott van. A létezésedben lévő dolgok helytelenek, és még azt is nehéz lehet megfelelően azonosítani, hogy mely dolgok *nem* helytelenek.

Úgy lehet legjobban szemléltetni, mintha gyerekként felnőtt kesztyűt viselnél. A kesztyűbe bele tudod dugni a kezéd, és az ujjaid a kesztyű ujjbegyeihez illeszkednek, de a kesztyűvel való ügyességed erősen akadályozva van. Lehet, hogy fel tudsz venni valamit, de nem tudod úgy manipulálni, mint egy felnőtt. A dolgok egyszerűen nincsenek rendben.

Evey Winters így írta le [a Diszfória posztjában](#):

“

A nemi diszfória alapvetően egyszerű érzelmi reakció arra, hogy az agy tudja, hogy valami nem illik jól az összképbe. Ez az inkongruencia olyan mélyen van a tudatalattiban, hogy nincs nyilvánvaló üzenet arról, hogy mi a probléma. Az egyetlen mód, ahogyan azonosítani tudjuk, az általa kiváltott érzelmek

révén történik. Tudatunk vagy pozitív (eufória) vagy negatív (diszfória) visszajelzést kap aszerint, hogy aktuális környezetünk mennyire illeszkedik belső énképünkhöz. A tranzíció része, hogy megtanuljuk felismerni ezeket a jeleket.

A ciszsemű emberek is kapják ezeket, de mivel a jelek általában a környezetükhöz igazodnak, természetesnek veszik őket. Volt azonban néhány figyelemre méltó eset, amikor egy ciszgender személyt olyan helyzetbe hoztak, amikor nemi diszfóriát tapasztalt. Voltak kísérletek arra, hogy ciszgender gyermekeket ellenkező neműként (Figyelem: öngyilkosság) neveljenek, azonban ezek mindig kudarcba fulladtak, mivel a gyermek elkerülhetetlenül másnak vallotta magát.

Az eufória és a diszfória, az izgalom és az ellenszenv impulzusai sokféle módon nyilvánulnak meg, némelyik nyilvánvaló, némelyik sokkal finomabb. A diszfória is változik az idő múlásával, új formákat ölt, ahogy az ember a tudatosság előtti állapotból a megértésbe és az átmenetbe kerül. Ennek a könyvnek az a célja, hogy ezeket a megnyilvánulásokat külön kategóriákra bontja és leírja, hogy mások is megtanulhassák felismerni őket.

Először azonban ki kell emelni valami nagyon fontosat, olyannyira fontosat, hogy nagy vastag betűkkel szedjük:

## **MINDEN EGYES TRANSZ SZEMÉLY A DISZFÓRIA KÜLÖNBÖZŐ FORRÁSAIT ÉS MÉLYSÉGEIT TAPASZTALJA MEG.**

Nincs egyetemes transz-élmény, nincsenek egységes érzések és kellemetlenségek, *nem létezik egyetlen igazi transz-narratíva*. Minden transz ember a maga módján és mértékében éli meg a diszfóriát, és ami az egyik embert zavarja, az a másikat nem biztos, hogy kellemetlenül érinti.

Oké, ezt a kizáró okiratot le is tudtuk, térjünk rá a lényegre.

# Nemi Eufória

Mielőtt a kellemetlenségekről beszélhetnénk, a megkönnyebbülésről kell beszélnünk. A nemi eufória önmagában is a nemi diszfória jele. Talán azt kérdezed magadtól, hogy “hogyan lehet a boldogság szomorúság?”. A válasz erre egyszerű.



Képzeld el egy olyan embert, aki egy barlangban született, aki egész életét a föld alatt élte le, egyetlen megvilágítási forrása a gyertya és az olajlámpa volt. Képzeld el, hogy soha nem járt a föld felett, azt sem tudja, hogy létezik a felszín. Aztán egy nap egy mellékalagútban beomlik egy barlang, és feltárul egy nyílás a felszínre. A nyíláson beárad a napfény, és először vakítóan hat, és az illető félelmében elszalad. Később visszatérnek a nyíláshoz, és ahogy a szemük alkalmazkodik, kinéznek a lyukon, és egy fényes, ragyogó világot látnak, tele színekkel, amelyekről nem is tudták, hogy léteznek.

Ez a világ ijesztő, hatalmas és tele van ismeretlenekkel, ezért visszamásznak a barlangba, hogy biztonságba helyezték magukat, de a lyuk még mindig ott van, és minden alkalommal, amikor elhaladnak mellette, látják a fényt. Fokozatosan egyre gyakrabban kukucskálnak ki, és egyre távolabb és távolabb a nyílástól. Elkezdik akarni azt a fényt, okot találnak arra, hogy gyakrabban látogassák meg.

Végül rájönnek, hogy nem akarnak többé visszamenni a lyukba. Vissza kell menniük, mert ott van a családjuk és a barátaik, de ez a hely sokkal jobb, itt akarnak maradni. Visszamenni a lyukba rossz érzés, kezd fájni, hogy ennyire sötétben vannak.

Ilyen a nemi eufória, rövid fényvillanások, amelyek eleinte talán túl fényesek ahhoz, hogy kezeljék, túl zavarosak ahhoz, hogy megértsék, de ahogy telik az idő, egyre jobban hozzászoksz, és rájössz, hogy ide tartozol, és a sötétségből diszfória leszel.

Sok transz embernek fogalma sincs arról, hogy mekkora fájdalmat érez, amíg nem találnak apró enyhülést.

Cosplay, színpadi színészkedés, drag, szerepjátékok, videojátékok; apró kis kitérők egy másik nembe, mint amilyenben eddig éltek. Rájönnek, hogy ez egy kicsit kényelmesebb érzés. Kifogásokat találnak ki, hogy miért (“Ha már ennek a szereplőnek a fenekét nézem, akár egy lány feneké is lehetne.”), megpróbálják meggyőzni magukat, hogy az egész csak szórakozásból van, vagy művészi kifejezés. Talán azt mondják maguknak, hogy az a kis öröm, amit egy másik névmás hallatán éreznek, csak újdonság. De hamarosan azon kapják magukat, hogy okokat keresnek arra, hogy gyakrabban kapják



**Nightling Bug**   
@NightlingBug



Fish don't notice water. It's all around them. Most fish have never left it.

And often, trans people in denial don't notice the gender dysphoria that suffuses their daily lives.

I'm just going to list some idiosyncrasies and discomforts that I didn't realize were dysphoria:

7:25 PM - Jan 10th, 2020

ezt. Egyre gyakrabban játszanak más nemű karaktereket, több jelmezt készítenek, több ruhát vásárolnak, gyakrabban lépnek fel. Azon kapják magukat, hogy állandóan ezt akarják csinálni, mert egyszerűen jobb érzés, mint a valódi életük, és "maguknak" lenni kezd fájni. Végül a régi éned lesz a jelmez.

Ez a legalapvetőbb ok, amiért mi, mint közösség azt mondjuk, hogy "nem kell diszfória ahhoz, hogy transz legyél", mert a fekete tinta egy fekete vásznon nem látható közeli vizsgálat és sok fény nélkül.

Bármilyen diszfória forrása lehet, annak van egy ugyanolyan és ellentétes eufóriája is.

## Példák:

- Helyes névmások használata
- A választott neveden szólítanak
- A nemi hovatartozásnak megfelelő ruházat viselése
- Változások észlelése és érzékelése a testedben
- Önmagadat látod a tükörben (a deperszonalizáció megszüntetése).
- A nemi elvárásaidnak megfelelő társasági lét
- Férfias / nőies / androgün módon történő hajvágás
- A lábad leborotválása
- A lábad NEM borotválása
- Valami olyan dologba való bevonás, amibe egyébként a hozzárendelt nemed miatt nem vennél részt (pl. nászbúcsú vagy legénybúcsú).
- Szexinek érezni magad / szexelni úgy, hogy az megfeleljen a nemednek és a szexualitásodnak.

Már az is hihetetlenül euforikus lehet, ha csak önmagadként jelensz meg a világban, és önmagadnak látnak.

### Az eufória NEM egy szexuális mámor, beindulás vagy

fétis. Néha az eufória szexuális reakciót válthat ki, és ezt sok tényező okozhatja (például a jó közérzet a testeddel kapcsolatban beindít), de ez nem a szexuális izgalom forrása. A transz embereket nem az "gerjeszti", hogy valódi énjüket mutatják be vagy úgy viselkednek, mintha ők lennének.

Ez azt jelenti, hogy sokan, akik még nem ismerték fel, hogy transzneműek, a nemük kifejezésére és/vagy a diszfóriájuk enyhítésére fétisekhez és perverziókhoz folyamodhatnak. Ezek közül néhányat az átmenet során is fenntarthatnak. Nincs ebben semmi szégyen; az, hogy hogyan találják meg a szexuális beteljesülést, az az ő dolguk. Ezek a dolgok azonban *a nemük mellett* vannak. Egy transz személy nemi érzete a végtelenségig fennmarad, nem tűnik el, amikor visszatérnek a mindennapi életükhöz.



**Erin, Sundresses Mom**

@ErinInTheMorn



Just finished 22 valentines cards for my son's daycare class. We wandered about Target to get some candy. It is great just existing, being myself, with my son and living life being seen the way I truly am.

Even all of his daycare friends say "your mom's here!" :)

2:18 AM - Feb 14th, 2020



**Jocelyn** 🏳️‍🌈 🏳️‍⚧️ 🏳️‍🚩 🏳️‍🚩 🏳️‍🚩  
@TwippingVanilla

It really is. Just... existing. No mask, no filters, no misconceptions. Fully actualized. It's bliss. Cis folk take it so for granted.

3:52 AM - Feb 14th, 2020



**Erin, Sundresses Mom**

@ErinInTheMorn

Yes they do!

3:55 AM - Feb 14th, 2020

# Testi Nemi Diszfória

Mindenki hallott már a “rossz testben született” narratíváról. A fizikai diszfória a test formája miatti kellemetlen érzés, amely a test nemi jellegzetességei miatt jelentkezik. Tehát milyen testtulajdonságokról beszélünk itt?

## Elsődleges Nemi Jellegek Másodlagos nemi jellegek

A terhesség során kialakuló alapvető reprodukció jellemzők

- Ivarsejtek
  - Herék
  - Petefészkek
- Külső nemi szervek
  - Pénisz
  - Klitorisz
  - Herezacskó
  - Szeméremajkak
  - Vulva
- Belső reprodukció szervek
  - Prostatata / Skene-mirigy
  - Méh

Minden olyan szexuálisan másodlagos jellegzetesség, amely a pubertás alatt és után alakul ki a hormonterhelés következtében. Általánosságban elmondható, hogy ezek a jellegzetességek a prepubertáskorban lévő fiú és lány gyermekek esetében közel azonosak.

- Zsíreloszlás
  - Derék, csípő, fenék alakja
  - Combok, karok, hát
  - Arc és állkapocsvonal
- Izomtömeg
  - Nyak, vállak és felsőtest
  - Karok és lábak
  - Has

- Csontváz felépítése
  - Átlagmagasság
  - Lábak és kezek mérete
  - A vállak szélessége
  - A bordakosár szélessége
  - A végtagok vastagsága és sűrűsége
  - Homlok-, szemöldök-, arccsont- és állkapocscsontok
  - Medence szélessége
- Bőr textúrája és tónusa
- Hangmagasság és rezonancia
- Mellfejlődés
- Arcszőrzet
- Testszőrzet (kivéve a nemi szervek és a hónalj)

Az elsődleges nemi jellemzőket csak sebészeti beavatkozással lehet megváltoztatni. Néhány másodlagos nemi jellegzetesség szintén egyirányú utazás, és orvosi beavatkozást igényel a visszafordításuk, nevezetesen a mellszövet növekedése és a hangszalagok mélyülése. Az ösztrogén nem teszi nőiesebbé a hangot, a tesztoszteron nem zsugorítja a melleket (eltekintve a zsírvesztéstől). A csontozat szerkezetében bekövetkező változások (mint például a tesztoszteron okozta megnagyobbodás és az ösztrogén okozta csípőszélesedés) csak 25 éves kor előtt következhetnek be, amíg a test még növekszik.

Egyes másodlagos tulajdonságok sebészileg javíthatók (mellnagyobbítás, testkontúrozás, arc maszkulinizálása / feminizálása), és vannak olyanok, amelyek egyáltalán nem változtathatók meg.

A testi diszfória többféleképpen jelentkezik. Néha ez egyfajta fantom végtag jelenségben jelentkezik, amikor az illető egy nem létező pénisz vagy hüvely érzéseit, egy nem létező méh fájdalmát, vagy a mellkasán hiányérzetet érez a be nem nőtt mellek miatt.

### Csak, hogy tudd

- 
-



Ez egyfajta *fordított* fantomhatásként is érezhető, amikor a személy tartósan tudatában van valaminek, aminek *nem kellene* ott lennie. Az agy olyan érzékszervi inputot kap, amire nem számít, mint például a mellék súlya, vagy a herék vagy a méh jelenléte, és ez az input elsőbbséget élvez, mert nem várható.

A külső nemi szervek megtekintése vagy megérintése borzalomként vagy undorként érezhető, ami érzelmi kitöréseket vagy a sértő szerv eltávolításának erős vágyát váltja ki. Az AFAB (születéskor nőnek rendelt) transz emberek a menstruáció során a helytelenség érzését tapasztalhatják, vagy a hormonciklusuktól való idegen elszakadás érzését.

Ez megnyilvánulhat bizonyos testtulajdonságoktól való megszabadulás kényszerében, például a test- vagy arcszőrzet kényszeres borotválásában. Ez az ellenkező irányú kényszerben is megnyilvánulhat, ami az említett vonások aprólékos ápolásához vezet, hogy megpróbálja kontrollálni őket, például tökéletes szakállat tart, kitartóan ápolja és fényesre csiszolja a körmeit, vagy órákat tölt az edzőteremben, hogy megpróbálja tökéletesíteni az alakját.

**Not Even a Chef**

@EloraEdwards



When my friends back in high school would discuss who their ideal woman was, they were all describing physical traits of a person they'd want to date... as I explained who I wanted to be.

I always thought everyone had a dirty little secret like mine. A bit of closet shame.

12:35 AM - Jan 23rd, 2020

A nem kívánt fizikai tulajdonságok arra készíthetik az illetőt, hogy irigységet érezzen azok iránt, akik betegség miatt, például hererák vagy mellrák miatt kénytelenek eltávolítani ezeket a tulajdonságokat. A súlyos nemi diszfóriában szenvedő AMAB-ok hajlamosak arra, hogy valamilyen furcsa balesetre vágnak, amely a falloszuk elvesztését okozná.

Néha egyszerűen csak a helytelenség érzése, amit nem is feltétlenül a nemhez vagy a nemi hovatartozáshoz kapcsolnak. Néhányan életük nagy részében azt hiszik, hogy azért utálják a testüket, mert kövérnek látják magukat. Csak akkor jönnek rá, amikor elkezdik a hormonterápiát; rájönnek, hogy egyáltalán nem utálják a kövérséget, hanem hogy *férfi* kövérségük van. A női alak, amelyet a HRT ad, sokkal inkább összhangban van testükkel.

A diszfória, amit valaki a testével kapcsolatban érez, idővel változhat és változik is, jobbra és rosszabbra egyaránt. Sok transz nő például úgy kezdi el a hormonterápiát, hogy nem érez semmi kivétlnivalót a nemi szerveivel kapcsolatban, de később azt tapasztalja, hogy ahogy a diszfória nagyobb forrásai elolvadnak, egyre kevésbé érzi jól magát az eredeti konfigurációjával. Másik lehetőség, hogy egyesek azt feltételezik, hogy feltétlenül szükségük lesz arcfeminizációs műtétre, de aztán 2 évvel az átmenet után rájönnek, hogy valójában rendben vannak azzal, ahogyan kinéznek.

Nem baj, ha rájössz, hogy többre vagy kevesebbre van szükséged, mint amikor elkezdted.

Nem baj, ha semmit sem utálsz a testeddel kapcsolatban, és csak azt kívánod, bárcsak nőiesebben vagy férfiasabban néznél ki.

Rendben van, ha csak néhány aspektusát utálod a testednek, és nem kívánod megváltoztatni az összes szexuális jellemződet.

Rendben van, ha nincs szükséged *egyáltalán* hormonterápiára. A testérmek nem a hormonterápia mindent eldöntő elemei.

**A teljes testi diszfória nem feltétele a transzneműségnek. Az AFAB-oknak nem kell utálniuk a mellkasukat, az AMAB-oknak nem kell utálniuk a péniszüket. Minden transz ember tapasztalata más és más. Mindegyik érvényes.**

## Belső testképzavarok

A világ tele van tudatalatti üzenetekkel arról, hogy a férfiak és a nők testének hogyan kell kinéznie. Reklámokkal bombáznak bennünket, amelyek normalizált képet alkotnak arról, hogy mi a szép és mi nem. Ne legyünk túl kövérek, ne legyünk túl vékonyak, ne legyünk túl magasak, ne legyünk túl alacsonyak, ne legyen túl széles az állunk, ne legyen túl nagy az orrunk, sminkeljünk, de ne viseljünk túl sok sminket, ne hagyjuk el a házat melltartó nélkül, de ne látszódjon a melltartó. És így tovább, és így tovább, a nemek szerinti megjelenéssel kapcsolatos elvárások állandó sorozata.

Mindenki magába szívja ezeket az üzeneteket, és a transz emberek internalizálják azokat a tényezőket, amelyek a nemhez igazodva számítanak. A transz lányok úgy nőnek fel, hogy a nőies normákat vetítik magukra, a transz fiúk a férfias normákat vetítik magukra, és a nem-binárisok gyakran internalizálják az androgünséggel kapcsolatos szégyenérzetet. Ez *túl*/van azon a szégyenérzeten, amellyel azért éreznek, mert nem felelnek meg a hozzájuk rendelt nemi normáknak.

Mi ennek a végeredménye? Kathryn mondta a legjobban:



To My Side My Noble Pa...

@meimeimeixie



I was told that because I didn't have genital dysphoria, I wasn't "trans enough" to transition. I subsequently lived a decade of denial and self-hatred.

Funnily enough, after starting to transition, I began to recognize some of my anguish for what it was: genital dysphoria.

9:24 PM - Oct 16th, 2019



Jocelyn

@TwippingVanilla

[@MamaCoffeeCat](#) Me pre-hrt: I don't hate my penis at all.

Me 2.5 years on hrt: GET THIS THING OFF ME.

2:22 PM - Oct 17th, 2019



 **Kathryn Gibes** ✨  
@TransSalamander



If you're under the assumption that you're a cis guy but have always dreamed of being a girl, and the only reason you haven't transitioned is because you're afraid you'll be an "ugly" girl:

That's dysphoria. You're literally a trans girl already, hon.

5:38 PM - Dec 31st, 2017



 **Kathryn Gibes** ✨  
@TransSalamander



Don't feel too bad about never realizing it. I just had this eureka moment myself.

But that's literally dysphoria. You feel discomfort being reminded of the disconnect between who you want to be (who you ARE) and what you look like.

5:42 PM - Dec 31st, 2017

# Biokémiai Diszfória

Az ember elsődleges nemi jellegzetességei a terhesség 8. hetében kezdenek fejlődni. Jellemzően a 11. héten már ultrahanggal meg lehet határozni a magzat nemi szerveit. Az agy azonban [a 14. és 24. hét között] alakul ki (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2989000/#Sec5title>). A neurológiai fejlődés jelenlegi uralkodó értelmezése azt sugallja, hogy ez alatt a 10 hét alatt az agy vagy férfivá, vagy nőivé válik a magzat véráramában lévő tesztoszteron jelenléte alapján (amelyet az Y kromoszómán lévő SRY gén indít el, vagy más forrásból kerül be). Ez a folyamat az agyat az ösztrogének vagy az androgének iránti vágyakozás mintájába zárja.

Ha az agyad az egyik gonádhormonra (például tesztoszteronra) van bekábelezve, és a tested a másik hormont (például ösztradiolt) termeli, ez biokémiai működési zavarokat eredményezhet az agyad kémiájában. Ez egyfajta agyi ködöt, a szellemi kapacitás csökkenését, valamint általános szorongást és nyugtalanságot eredményez. Ez a forrása az első két tünetnek, a deperszonalizációnak és a derealizációnak; amelyek gyakran enyhülnek az orvosi hormonterápiával.

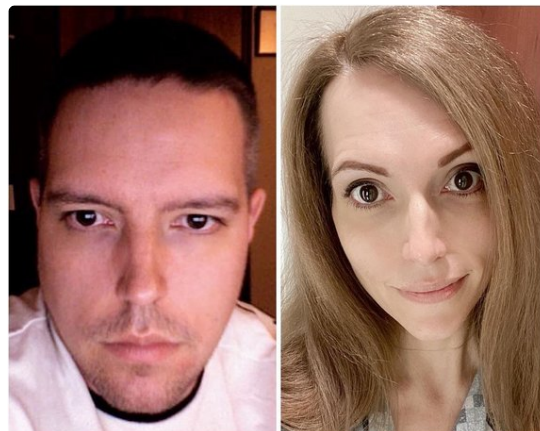
**Deperszonalizáció** a saját testünkkel való kapcsolat megszakadása; képtelenség elhinni, hogy a tükörben látott személy valójában saját magunk. Úgy érezzük, mintha valaki más lenne a saját testünkben. Azon kaphatod magad, hogy nem törődsz azzal, hogy mi történik a testeddel, nem érdekel a súlyváltozás vagy a fittség javítása, mert nem vagy tulajdonosa ennek a húsos járműnek, amelybe zárva vagy.

Zinnia Jones [ezeket a leírásokat adja a Deperszonalizációra:](#)

- A saját gondolataitól, érzéseitől vagy testétől való elszakadás vagy elidegenedés érzése: "Tudom, hogy vannak érzéseim, de nem érzem őket".
- Két részre osztott érzés, az egyik a világban való részvétel mozdulatait végzi, a másik pedig csendben figyel: "Van ez a test, ami járkal, és valaki más csak nézi"
- Az az érzés, mintha egy "irreális" vagy hiányzó éned lenne: "Nincs énem"
- A világ megtapasztalása távoli, álomszerű, ködös, élettelen, színtelen, mesterséges, mint egy mélység nélküli, vagy egy kevésbé valóságos kép.



**Brea**  
theredgrl



#TransformationTuesday - Ahogy már sokszor mondtam ilyen posztokban, a szemünk tükrözi az életünket. A legnagyobb különbség, amit a transz emberek megjelenésében látok az átmenet után, mindig a szemükben van; a múltban gyakran szomorúnak vagy távolságtartónak tűnnek, a jelenben pedig ragyogónak és élettellel telinek

NOV 5, 2019

- Önmagába merül, és kényszeres önvizsgálatot vagy szélsőséges rágódást tapasztal.
- Folyamatos és összefüggő párbeszéd önmagaddal
- Úgy érzi, mintha egy fátyol vagy üvegfal választaná el a világtól.
- Érzelmi vagy fizikai zsibbadtság, például olyan érzés, mintha a fejed vattával lenne tele.
- A cselekvőképesség érzésének hiánya - laposnak, robotszerűnek, halottnak vagy "zombinak" érzi magát.
- Képtelenség a dolgok elképzelésére
- Képes tisztán gondolkodni, de úgy érzi, mintha valami lényeges tulajdonság hiányzik a gondolataiból vagy a világ megtapasztalásából.
- Az élettől való elszakítotttság érzése, ami akadályozza a világgal való kreatív és nyílt kapcsolatteremtésben.

Lehet, hogy kevés gondot fordítasz a fizikai megjelenésedre, és csak az alapvető használati szükségletekhez nyúlsz a ruházat és a személyes higiénia terén. Alternatív megoldásként előfordulhat, hogy túlságosan is a megjelenésedre koncentrálsz, és megpróbálsz valamiféle örömet, a büszkeség bármilyen érzését kiváltani a saját testeddel kapcsolatban, de csak még több ürességgel találkozol.

Lehet, hogy nem törődsz a tested állapotával, talán még a haláltól sem félsz, mert olyan kevés kötődést érzel az életedhez.

**A derealizáció** a körülötted lévő világtól való elszakadás, egy mentális érzés, hogy minden, amit érzékelsz, hamis.

- A környezeted idegennek vagy ismeretlennek tűnik, még akkor is, ha mindig is ott voltál, mintha valaki kicserélte volna a házat egy színpadi másolatra.
- A világban való mozgás olyan, mintha egy futópádon járnál, ahol az épületek körülötted mozognak, nem pedig te rajtuk keresztül.
- Úgy érzed, hogy érzelmileg elszakadtál azoktól az emberektől, akik fontosak neked, mintha üvegfal választana el, vagy mintha ők csak színészek lennének, akik úgy tesznek, mintha azok lennének, akiknek mondják magukat.
- Torznak, homályosnak, színtelennek, kétdimenziósak vagy mesterségesnek tűnő környezet, vagy a környezeted fokozott tudatossága és tisztasága. A fák leveleinek például úgy érzik, mintha extra éles széleik lennének.
- Az időérzékelés torzulásai, például a közelmúltbeli események távoli múltnak tűnnek.
- A távolság, valamint a tárgyak méretének és alakjának torzulása.
- Passzív szemlélődőnek érzi magát az élete eseményeiben.

Ha úgy találsz, hogy erősen kötődsz a Mátrixhoz vagy a Truman Show-hoz, akkor lehet, hogy derealizációt tapasztalsz. Ez a másvilágiság érzésében is megnyilvánulhat, mintha nem tartoznál ebbe a társadalomba. Csak járkálsz és várod, hogy megjelenjenek a szupererőid, vagy hogy felrepüljön egy

bagoly a Roxfortba szóló leveleddel. Tiniként megszállottan szerettem a The Outer Limits egyik epizódját, amelyben egy fiú felfedez egy űrhajót a háza alatt, és megtudja, hogy ő és a szülei valójában nem is emberek.

A deperszonalizáció-derealizáció néha érzelmi csonkítással jár. Képes vagy nevetni és humort találni, de ritkán valódi örömet. A szomorúság vagy a bánat pillanataiban egyszerűen elszibbadsz, elhatárolódsz az eseménytől, ami ezt okozta. Ez az ellenkező irányba is elmehet, amikor az illető olyan nagy szorongás alatt áll, hogy érzelmi reakciója rendkívül aránytalan a katalizátorhoz képest, ami súlyos sírást vagy erőszakos kitöréseket eredményez látszólag apró események miatt.

Fontos megjegyezni, hogy a deperszonalizáció-derealizáció nem kizárólag a nemi diszfóriára jellemző. Ez az állapot számos más mentális egészségügyi problémával, többek között krónikus depresszióval, kényszeres kényszerbetegséggel és borderline személyiségzavarral komorbid. A deperszonalizációt-derealizációt nem szabad pusztán önmagában a nemi diszfóriára utaló jelnek tekinteni, ez csak egy nagy vészjelzés arra, hogy valami nagyon nincs rendben.

Általában külsőleg is elég könnyű észrevenni, ha egyszer tudod, hogyan kell figyelni rá. A deperszonalizációban-derealizációban szenvedő emberek általában a semmibe merednek, miközben a világban mozognak; a szemük olyan komor és halott, hogy olyan, mint egy kagyló. Az egyik leggyakoribb megjegyzés a tranzíció alatt, hogy a szemek mennyire élénkké válnak.

## Apály-Dagály

A fizikai és biokémiai diszfória intenzitását nagymértékben befolyásolják a szervezet egyéb részei. Jelentősen függ a hormonháztartástól, illetve a pillanatnyi hormonszinttől is. Ez azt jelenti, hogy napról napra emelkedhet és csökkenhet. Például:

- Ha a vércukorszinted nincs rendben, vagy pajzsmirigybetege van, az a diszfóriád megugrását okozhatja.
- Ha a stimulánsok abbahagyása miatt dopaminmegvonásod van, az ronthat rajta.



**Nightling Bug**   
@NightlingBug



You have an underlying sense that you are "not like" most people. Your friends might get you, but you draw an instinctive and unconscious line between you and "normal" people. When you interact with a "normal" person, you're not sure what to say or how to act.

You find it hard to prioritize your own feelings. You're aware of emotions you \*should\* be feeling, but they're distant and fake-seeming. When someone else is upset, it's much more real and urgent. You believe this is just your stoic, protective nature.

You often feel directionless in life. When asked about career goals in High School, you didn't really care about your answer. Even careers centered in your interests seemed kind of intolerable. You struggle to imagine a future for yourself where you are happy or fulfilled.

You only take steps to better your life when external forces \*make\* you. You'd rather withdraw and self-minimize and focus on escapist hobbies. You're just not motivated to attain nice things for yourself. (You tell yourself that this is a zen acceptance, a freedom from desires.)

9:00 PM - Jan 10th, 2020



- Ha SSRI antidepresszántot kezdesz el szedni, és több szerotoninra törekszel, akkor az antidepresszáns kevésbé fog hatni.
- A herékkel rendelkező transzfeminin AMAB-ok (születéskor férfinak rendelt emberek) a vonzalom és a vágy kapcsán tesztoszteron-kiugrásokat tapasztalnak, ami diszfóriásabbá teheti őket.
- A transzmaszkulin AFAB-ok (a születéskor nőnek rendelt emberek), akiknek nincs elnyomott petefészkük, az ösztrogén és a progeszteron emelkedését és csökkenését tapasztalják a menstruációs ciklusuk során, így a diszfóriájuk a ciklus adott napjától függően erősödik és enyhül.

A szervezetben tucatnyi rendszer működik együtt, és ezek mind napról napra ingadoznak, manipulálva az általános mentális állapotot. Ez az általános diszfória felerősítheti az összes többi diszfória hatását. Egyik nap úgy vonod meg a válladat a félreértelmezéssel kapcsolatban, mintha semmiség lenne, aztán a következőn úgy fáj, mintha minden alkalommal szíven szúrna. Egyik nap még látod magad a tükörben, a következőn már a régi énedet bámulod.

Vannak, akik ezt nemi szempontból is állandóan változóan élik meg: vannak napok, amikor férfi, vannak napok, amikor nő, és vannak napok, amikor egyik nemet sem érzik, vagy mindkettőt. Mások csak úgy érzik, mint egy szezonális folyót; néha megduzzad, mert a folyón felfelé esik az eső, néha csordogálásra lassul a szárazság miatt.

Mindez érvényes, és csak azért, mert egyik nap nagyon diszfórikusnak érzed magad, a következőn pedig nem, nem jelenti azt, hogy nem vagy igazán transz.

## Ez mindkét irányban előfordul

Néha hallani fogsz olyan ellenérveket, amelyek azt sugallják, hogy a hormonterápia mindig javítja a mentális egészséget. Én magam is hallottam ezt, amikor anyámnak előbújtam. "Az ösztrogén mindenkit boldogabbá tesz." Ez teljes mértékben hamis. Amikor a cisz embereket hormonterápiára teszik, az mindig diszfóriát eredményez. Ez az egyik oka annak, hogy a antiandrogéneket ritkán írják fel férfiaknak, mert mentális instabilitást okoz. A cisz nők 5-10%-a szenved policisztás petefészkek szindrómában (PCOS), egy olyan betegségben, amely miatt a petefészkek ösztrogén helyett tesztoszteront termelnek. Kérdezd meg bármelyiket közülük, hogy milyen a mentális egészségük, és egy fülest fogsz kapni tőlük.

Ennek egyik nagyon hatásos bizonyítéka [David Reimer](#) tragikus esete. Hét hónapos korában Davidet és ikertestvérét körülmetélték, hogy kezeljék a fimózis (a fityma bőrbetegsége) súlyos esetét. Davidé szörnyen rosszul sikerült, és a pénisz elpusztult. Úgy döntöttek, hogy vaginoplasztikát végeznek rajta, és lányként nevelik fel, beleértve az ösztrogénterápiát a pubertáskor. 13 éves korára mélyen öngyilkos depresszióba esett, és nagyon szenvedett, mivel semmilyen edzéssel és bátorítással nem lehet elérni, hogy egy fiú élvezze a lánylétet. Amikor a szülei tájékoztatták a történetekről, visszatért a férfi



megjelenéshez, tesztoszteronterápiára váltott, és a tinédzser éve alatt több műtéten is átesett, hogy újra férfivá váljon.

Az emberek tudják, ha rossz nemben élnek.

John Money pszichológus felügyelte David esetét, és nagyrészt ő volt a felelős azokért a döntésekért, amelyek David nevelése során születtek. Money, aki arra törekedett, hogy nevet szerezzen magának, masszívan tévesen számolt be David esetéről, jelentéseiben teljes sikerként tálalva romló állapotát. Ennek eredménye a mai napig visszhangzik, mivel Money jelentéseit példaként használták arra, hogy miért volt megfelelő eljárás a nemi szerveket korrigáló műtétek elvégzése interszexuális csecsemőkön. Ötven évvel később még mindig vannak olyan orvosok, akik azt hiszik, hogy egy gyermek nemi szervét egyszerűen csak meg kell változtatni, és másként nevelve ez meg is marad.

Ez az **interszexuális** közösség tragédiája. Nagyjából minden 60. születésből egy valamilyen interszexuális állapotot eredményez (bár ezek közül nem mindegyik kapcsolódik a nemi szervhez). Gyakran előfordul, hogy az interszexuális gyermekeken alkalmazott "korrekciós" eljárások a funkció és/vagy az érzékelés elvesztését eredményezik. Az orvosok túlságosan gyakran választják a kényszerű női hozzárendelést, mivel könnyebb volt egy szeméremtestet kialakítani, mint egy péniszt.



**Secret Gamer Girl**

@SecretGamerGrrl



Worth noting that in the event a confused cis person were to attempt medical transition without being stopped by any of the absurd number of gate keepers and actual medical professionals whose sign-off is typically needed, here's what would happen: They take some pills, or a shot

which will then proceed to make them feel absolutely awful, like pouring sugar into the gas tank of their brain. At which point one assumes they would immediately cease taking the hormone supplements they did not actually need and resume a normal life with no lasting consequence

Should a REALLY stubborn and confused cis person ignore feeling like total garbage and keep on taking HRT they shouldn't be taking for several months, they might also experience some acne and/or their skin clearing up and looking great, and a woman might start growing facial hair

a man in such a position might deal with gynecomastia after like, a year or so, give or take, of again, feeling like complete garbage from taking unneeded estradiol supplements. Anyone, in a similar timeframe, might be looking at their genitals acting like the wrong sort, which again, I kinda figure is something where one would go "hey this ain't right" and just stop taking the medication they are misusing. Where, again, things would just then go back to normal.

Oh and all of this is me talking about HRT. Usually what bigots are doing is talking about puberty blockers as if they were HRT. If some confused cis kid takes puberty blockers the grand total of what would actually happen is.. not starting puberty until they realized they were taking them for no particular reason and stopped. No side effects of any sort to worry about

4:50 AM - Jan 30th, 2020

# Társasági Diszfória

Minden társadalmi nemi diszfória egy központi fogalom körül kering: Milyen neműnek hisznek engem az emberek? A társasági diszfória arról szól, hogy a külvilág hogyan érzékel téged, hogyan szólítanak meg mások, és hogyan várják el tőled, hogy szólítsd meg őket. Ez másképp érvényesül addig, mielőtt a transz személy tudatában lenne saját nemének, mint ahogy a társadalmi diszfóriát a transz felébredés (a tojásból való kibújás) után éli meg.

Amíg még mindig a sötétben vagy, az egyetlen tudatosság az, hogy valami nem stimmel azzal kapcsolatban, ahogyan a többi emberrel való interakcióidat kezeled. Úgy tűnik, hogy a hozzád rendelt nemű emberek olyan módon érintkeznek egymással, amit nem érzel természetesnek. Viselkedésüket és manírjaikat furcsának és meglepőnek érzed, míg a valódi nemedhez tartozó egyénnel való interakciókat könnyebbnek érzed. A saját igazságodhoz közelebb álló emberekkel kerülsz kapcsolatba.

Egy AMAB transz személy például nagyon kényelmetlenül érezheti magát férfiakból álló csoportokban. Úgy érezheti, hogy nincs a helyén, és nehezen tud beilleszkedni férfi társai közé. A férfias társadalmi interakciók nem természetesek számára, és kínosnak érzi, hogy megpróbálja utánozni férfi barátait. Úgy érezheti, hogy inkább a nőkkel való barátságok felé vonzódik, de frusztrálja őt a férfiak és nők közötti társadalmi és heteroszexuális dinamika, amely megakadályozza őt abban, hogy plátói kapcsolatokat alakítson ki. Már ha a nők egyáltalán hajlandóak barátságokat kötni. Mélyen megbántva érezheti magát, amikor a nők elvből elzárkóznak tőle.

Ez a helytelenség érzése felerősödik, ahogy az illető egyre inkább tudatában van saját inkongruenciájának, és amikor rájön, hogy ki is ő valójában, új formát ölt. A bináris transz emberek esetében ez gyakran arról az intenzív igényről szólhat, hogy a valódi nemüknek lássák őket, legyen az férfi vagy nő. Néhány nem bináris transz ember ezt inkább eufóriaként éli meg, amikor nem látják őket sem férfinak, sem nőnek, és így csak nemtelenül hivatkoznak rájuk, vagy amikor különböző emberek ugyanabban a környezetben különböző neműnek látják őket. Egyesek intenzív eufóriát élnek át, amikor az emberek nem képesek egyből bedobozolni valamelyik nemként őket, és összezavarodnak.

A társasági diszfória az a terület, ahol a névmások és a félreértelmezett névmások kerülnek a képbe; rendkívül kellemetlen, ha olyan nemi névmással szólítanak meg, ami arra utal a beszédkörnyezetből, ami nem a nemünkhöz igazodik. Igaz, ez *minden* emberre igaz, beleértve a ciszgender embereket is, de ahol egy cisz személy csak kellemetlennek vagy sértőnek találja, ha félreértelmezik, ott egy transz személynek ugyanez fájdalmat okoz. Olyan ez, mint szög a krétatáblán. Ha rossz névmást hallasz, az arra emlékeztet, hogy a beszélgetőpartnered nem ismeri el azt a nemet, amelyik vagy.

A nemsemleges névmások is nyugtalanítóak lehetnek a bináris transz emberek számára, ha úgy használják őket, hogy egyértelművé teszik, hogy az illető kerüli a neki megfelelő névmást. Ez gyakran annak a jele, hogy egy személyt transzneműnek olvasnak, és a megszólított személy nem tudja, hogy

milyen névmást használ. A névmás megkérdése azonnal megoldhatja ezt a helyzetet, de a paradoxon az, hogy még ebben a forgatókönyvben is megeshet, hogy a névmás megkérdése önmagában diszfóriát okozhat a transzként való felismerés miatt. Ez egyfajta 22-es csapdája.

Ugyanez vonatkozik a nevekre is. Ha valakit a választott neve helyett a születési nevén (deadname) szólítanak, az tudatlanul megalázó, szándékosan pedig egyenesen elutasító érzéssel járhat.

Az is megnyilvánulhat örömként vagy szégyenérzetként, hogy a valódi nemednek neveznek, miközben még mindig a hozzád rendelt nemként élsz. Példák:

- Egy AMAB személyt hölgyemnek neveznek, szándékos sértésként, de ez inkább elpirulást okoz, mint dühöt.
- Egy AFAB személyt uramnak szólítanak, és ettől jobban érzi magát.

A szociális diszfória okozta kellemetlenségek arra kényszeríthetik a transz személyt, hogy eltúlzott módon viselkedjen és mutakozzon, hogy megpróbálja meggyőzni a világ többi részét arról, hogy valóban az, akinek mondja magát. A transznemű emberek a sminkre és a nőies ruhákra koncentrálhatnak, és csendesebbé válhatnak, hogy szerényebbnek tűnjenek, és magasabb hangon beszélnek. A transzmaszkulin emberek a férfias ruhadarabokra támaszkodnak, magasabbra állnak, elnyomják az érzelmek kimutatását, hangosabban kezdenek beszélni, és szándékosan mélyebbé teszik a hangjukat.

## Testi és Társadalmi Diszfória

Lehetnek olyan fizikai tulajdonságok, amelyek egyes transz emberek számára állandóan kellemetlenséget okozhatnak, míg mások számára csak társadalmi diszfóriaként jelentkezhetnek. Például egyes emberek



**Nightling Bug**   
@NightlingBug



When you interact with very masculine men, you're nervous. You don't really know how to carry on a conversation with them, or want to. You feel an expectation, from them, to be something you're not. You quietly judge them for being too "bro"-y, "basic."

Being vulnerable around strange men is terrifying. You're anxious when you use the public men's room. Changing in a gym locker room is unthinkable. You do not feel ownership of these spaces. You are very concerned about strange men observing you, or your body.

You're awkward at social touch. You might crave touch, like most people, but you feel like you're almost entirely incapable of receiving it warmly. When giving a hug, something about your torso feels like it will be \*offensive\* to others. (Whatever it is, they don't notice.)

You can't talk about sex, or attraction, or the bodies of people you're supposed to be attracted to. Even when your commentary is solicited, everything you could say feels unwanted and inappropriate, even if it'd be fine coming from someone else. You freeze up.

You struggle even to voice innocent physical compliments to others, like "Looking good!" You are hyper-aware that virtually anything could sound like unwanted sexual attention, coming from you. You feel like your attention is uniquely, universally unwelcome.

When an AFAB friend expresses disapproval, you're devastated. You scramble to get their approval back. You're worried you're coming across as a simpering "nice guy," all of whom you despise. You just value your AFAB friends' opinions more highly, for reasons you can't explain.

8:25 PM - Jan 10th, 2020

rendkívül feszengenek fizikai megjelenésükkel kapcsolatban, ha rossz nembe sorolják őket vagy egyből feltűnik másoknak, hogy transznemű; ugyanakkor teljesen jól érzik magukat, amikor olyan környezetben érintkeznek, ahol mindig a valódi nemüknek megfelelően látják és bánnak velük.

Sokaknak nincs közvetlen fizikai diszfóriájuk a hangjukkal kapcsolatban; lehet, hogy valójában nagyon élveznek az eredeti hangszínükben énekelni, vagy amikor otthon vannak csak a családdal, akkor hagyják, hogy a hangjuk ellazuljon. Amikor azonban nyilvánosan vannak, a női hangon való beszédképességük döntő szerepet játszik abban, hogy az idegenek nőként tekintsenek rájuk, ezért sok energiát fektetnek abba, hogy nőiesre képezzék a hangjukat. A nőies hang ilyenkor tudat alatt azonnal bekapcsol, amint felveszik a telefont vagy kilépnek a házból.

## “Közülünk való!”

Nagyon különös és meglepő jelenség, hogy a még nem előbújt transz emberek hajlamosak úgy egymásra találni, hogy nem is tudnak róla. Van egy vicces minta, amit újra és újra megismétlődve hallottam, amikor egy személy egy baráti csoportban rájön, hogy transznemű, elkezd átváltozni, és ez inspirálja a csoport többi tagját, hogy ők is rájöjjenek, hogy ők is transzneműek, és szintén előbújjanak.

A transz emberek tudat alatt hajlamosak egymás barátságai felé vonzódni, egyrészt a velünk azonos módon gondolkodó és cselekvő, ítélkezés nélküli kortársak iránti igényből, másrészt a társadalmi kiközösítés rokonsága miatt. Ez persze nem kizárólag a transz emberekre jellemző, és mindenféle queer emberrel előfordul, de ahogyan ez hullámot teremt, az elég erős. Nagyon hasonlít ahhoz, ahogyan egy egész baráti társaság megházasodik és gyerekeket vállal, mindez válaszul arra, hogy a csoport egy tagja kezdeményezi.

A transz emberek gyakran a tranzíció után is folytatják a kapcsolatteremtést egymás között, mivel egyszerűen jobban megértjük egymást, mint a cisz emberek. Van egy energia, ami akkor keletkezik, amikor egy transz emberekből álló csoport összejön egy helyen, a helyiséget feltölti a bajtársiasság és az együttérzés. Annyi közös van a történelmünkben, annyi közös tapasztalatunk van, hogy (a személyiségkonfliktusoktól eltekintve) azonnal összekovácsolódunk.



**Dr. Emmy Zje**

@Emmy\_Zje



The irony in “trans women mimic gender stereotypes” is the only time I DID mimic stereotypes was when I was forced to interact with men. And I did so out of a sense of survival and a longing to try and fit in.

I didn't transition into stereotypes...I transitioned out of them.

1:03 PM - Jan 22nd, 2020



**kiva**

@persenche



[@Whorrorer](#) i can know a cis woman for a year and not feel like i'm all that close to her.

i can know a trans woman for three hours and feel like i've known her my whole life.

2:32 AM - Jun 8th, 2019

# Társadalmi Diszfória

A nemi szerepek léteznek, és bármennyire is próbálunk ellenszegülni nekik, és rámutatni a létező szexizmusra, mindig lesznek elvárások, amelyeket az emberekkel szemben nemük miatt támasztanak. Ezek közül a legerősebbek a házastársi és szülői szerepek: "Férj", "feleség", "anya", "apa", ezek a kifejezések rengeteg terhet hordoznak magukban, és a rossz szerep, vagy egyáltalán bármilyen szerep olyan lehet, mint egy ólommal bélelt kényszerzubbony. Egy egész könyvnyi viselkedést és cselekedetet, tetszést és nemtetszést kapunk, aminek teljesülnie kell, és ha nem felelünk meg ezeknek az elvárásoknak, akkor hamar rossz házastársak vagy rossz szülők leszünk.

Egy AFAB szülő, aki szül, súlyos diszfóriát élhet át azzal kapcsolatban, hogy anyaként bélyegzik meg. A szüléshez szükséges források túlnyomó többsége *rendkívül* a nőiességhez társított dolog, így már maga a fogantatás, a kihordás és a szülés folyamata is kivételesen nemi elvárásokkal terhelt. Ha terhes vagy, azzal egy rakás feltételezés jár amellest, hogy anyának bélyegeznek, függetlenül attól, hogy valójában hogyan érzel a nemi szerepeddel kapcsolatban. Feltételezések a gondozásról, a szoptatásról és a gyermeknevelésről.

A [cisgender-passz](#) transzfeminin egyének is belefutnak ebbe. Ha egy csecsemőt tartasz a kezében vagy egy gyereket gondozol, akkor anyának bélyegeznek (kivéve, ha a gyerektől eltérő a rasszod, akkor dadává degradálnak, de ez egy teljesen más téma). Ez lehet validáló, mert ez annak a jele, hogy nőként láttak, de *rendkívül érvénytelenítő* is lehet, amikor cisz nők elkezdnek beszélni arról, amit a reprodukív folyamatokkal kapcsolatos közös tapasztalatoknak gondolnak.

Néhány váratlan módja annak, hogy a társadalmi diszfória megjelenhet abban, hogy meg kell felelned a valódi nemedre vonatkozó társadalmi normáknak. Például sok transz nő mesél arról, hogy az átmenet előtt a szerénység érzése miatt szükségét érezte annak, hogy eltakarja a mellkasát. A bikinifelső nélküli úszás okozta kellemetlen érzés gyakori lehet, még ha a külső szemlélődő nem is érti az egész hátterét.

## Szégyen

Ha valaki nem felel meg ezeknek a nemi szerepeknek, az *hatalmas* szégyen és megaláztatás formájában érkezhetsz rá. Ha valaki úgy nő fel, hogy titkolja transzneműségét sokáig, és küzd azért, hogy beilleszkedjen az általános nemi kategóriákba, az gyakran a csalódás jeleit eredményezi a szülők és a vele egykorúak részéről, akik mást vártak. Egy apa csalódott lehet, hogy AMAB gyermeke nem hajlandó sportolni vagy más férfias tevékenységeket folytatni. A női kortársak esetleg rosszallásukat fejezhetik ki, ha egy AFAB tinédzser férfi társasági köröket választ. A tizenévesek kiközösíthetnek egy transz személyt, bármi valós indok nélkül.

Az ilyen helyzetek zaklatáshoz és bántalmazáshoz vezethetnek, ami arra készteti a transz személyt, hogy elszigeteltnek, magányosnak és kívülállónak érezze magát. Ez a megosztottság érzése aztán

szégyenérzetet kelt, amiért nem az a személy, akit mindenki elvár tőle. Ez aztán a többi diszfórián felül depresszióban nyilvánul meg, ami tovább fokozza a fájdalmukat.

A szégyen különösen felerősödik abban a pillanatban, amikor elmondják, hogy transzneműek. A transzfób barátok és családtagok negatív, sőt néha erőszakos reakciói a transz emberrel szemben, aki épp előbújik, ezt a szégyent szélsőséges büntudattá és szégyenné változtatják. A házasságban élő felnőtt transz személy óriási lelkiismeret-furdalást érezhet amiatt, hogy felforgatta házastársa életét azzal, hogy felfedte magát. Számíthat a szomszédok és a kortársak szemrehányásaira, és félhet attól, hogy ez milyen hatással lesz a párkapcsolatára és/vagy a gyermekeire.



**Dr. Emmy Zje**  
@Emmy\_Zje



Guilt is a byproduct of shame, shame is a byproduct of transphobia, and transphobia is a byproduct of lies based in fear.

Once you realize this, you can begin to see "trans" for what it is...a beautiful manifestation of nature. A gift to be cherished, not a curse to be hidden.

1:58 PM - Dec 1st, 2019

Ez is a nemi diszfória egyik formája, mivel ezeket a hatásokat nem éreznék, ha az illető cisgender lenne.

A szégyen másik fajtája a társadalmunkban jelen lévő rendszerszintű transzfóbia. A mai transz felnőttek gyermekkorukban transzfób médián nőttek fel. A 80-as és a 90-es évek transzszexuális megszállottsága szörnyen traumatikus volt az akkori transz gyerekek számára, amikor látták, hogy a körülöttük lévő felnőttek és kortársak nevetnek, gúnyolódnak és undorodnak azoktól az emberektől, akikkel nemcsak azonosultak, hanem erősen együtt éreztek velük és felnéztek rájuk. Ez a szégyen egész életünkön át velünk marad; ez az egyik alapvető oka annak, hogy sok transznemű ember csak a 20-as évei végén vagy később vállalja fel magát, mert csak érettebb fejjel képesek legyőzni ezt a szégyent.

A szégyen is hajlamos addig gyűlni, amíg radikális cselekvésbe nem torkollik. A transz emberek történetében nagyon gyakoriak azok a ciklusok, amikor a bemutatkozásukat egyre jobban felépítik, egyre kevésbé küzdenek az érzéseikkel, míg végül hirtelen eluralkodik rajtuk a szégyen, és mindent visszaváltoztatnak, megfogadva, hogy soha többé nem követik ezeket az érzéseket. Ez a minta újra és újra megismétlődik.

## Randik és Párkapcsolatok

A társadalmi diszfória *erősen* szerepet játszik a randik alatt. Rendkívül kellemetlen és igazságtalan tud lenni, ha arra kényszerülsz, hogy barát vagy barátnő legyél, amikor nem vagy fiú vagy lány. Az AMAB-ok azon kaphatják magukat, hogy azt kívánják, bárcsak ő lenne az, akit kényeztetnek, az AFAB-ok pedig kellemetlenül érezhetik magukat a leendő partnereiktől kapott figyelem mennyiségétől (a nők által tapasztalt kellemetlenségen túl, mivel ez magában foglalja a valódi figyelmet is, nem csak a nem kívánt figyelmet). A partnereik által rájuk rótt elvárásokat, hogy betöltsék ezeket az udvarlói szerepeket, súlyos tehernek érezhetik, amit el kell viselniük. Ezzel szemben a valódi nemként való randizás



euforikussá válik. Vegyél egy transz lánynak virágot, és nézd meg, mennyire elájul.

A még elő nem bújt transz személy olyan nagy nyomást érezhet a heteronormativitáshoz, hogy elnyomja saját ösztöneit a kapcsolatok tekintetében, és performatív szerepet vállal. Sok transz nő próbálta már eljátszani a heteroszexuális férj szerepét egy feleséggel szemben, hogy aztán a tranzíció során rájöjjön, hogy sokkal jobban szeretné a feleség szerepét. Előfordulhat, hogy nem is vonzódnak a nőkhöz.

A kényelmetlenségen túl sok transz ember rájön, hogy az általuk megtapasztalt párkapcsolatok dinamikája egyszerűen nem illeszkedett ahhoz az alakhoz, ahogyan ők megjelentek. Sok transz ember a tranzíció után döbben rá, hogy valójában soha nem úgy randevúztak, mint egy cisz ember a neki rendelt nemhez, ehelyett mindig olyan romantikus kapcsolatai voltak, amelyek megfeleltek a valódi orientációjuknak. A férfiak és a nők közötti kapcsolatok teljesen más mintázatúak, mint a heteroszexuális kapcsolatok; más udvarlási rituálék, más felfogás, más kommunikációs stílus. A férfiak másképp viszonyulnak a férfiakhoz, mint a nőkhöz, és a nők másképp a nőkhöz, mint a férfiakhoz, még akkor is, ha nem tudják, hogy férfiak vagy nők.

Én magam például azután jöttem rá, hogy a feleségemnek való coming out után rájöttem, hogy minden korábbi randizási próbálkozásom abszolút szapfikus jellegű volt. Az első gondolatom mindig az volt, hogy jó barátok legyünk. A randevúk soha nem lettek volna randinak bélyegezve, mert csak ültünk és beszélgettünk valahol, együtt lógtunk. Ennek következtében több kapcsolatom is véget ért, egyszerűen azért, mert túlságosan félttem megtenni az első lépést, nehogy tönkretegyem a barátságot. A fél ébren töltött napomat azzal töltöttem, hogy rájuk gondoltam, és a közelükben akartam lenni, de nem



**Callidora**

@Adoratrix



I get the thinking. Trans girls grow up falsely believing they're guys, and so are assumed/expected/raised to experienced and express normative heterosexual attraction to women. If you're a trans lesbian, you transition, but you're still into women. So it's the same, right? No

So let's talk details. To begin with, it's worth pointing out that most trans lesbians don't exactly experience normative heterosexual attraction to women in the same way that cis men do. Dysphoria and confused gender feelings mess with that a whole lot

Before I transitioned, just the thought of doing any sexual or romantic with a girl made me nauseous, because doing that would feel like I was adopting a masculine role - the role of the boyfriend, the male lover - and that kicked my latent dysphoria into overdrive

When I first transitioned, my family and friends assumed I was going to be solely or primarily interested in men. Every mainstream cultural message I'd ever absorbed about women (including trans women) told me I needed to be into men

Many trans healthcare systems operate on a really really crude system where a cis doctor asks you a bunch of stuff like 'what toys did you play with as a child?' to see if you match up well enough with what a woman is "supposed to be". And women are "supposed to be" into men

So, there's a lot of internal and external pressure faced by trans lesbians to disavow their own lesbianism and experience attraction to men. This is nothing like what any straight man experiences, but it is a whole lot like what cis lesbians experience!

One last thing is, the way it feels to be a trans lesbian experiencing attraction, sex and romance to other women. It doesn't feel like cis attraction. It's not burdened by any of those weird, crude expectations. I don't recognize any of that in my life



szexuális vágyból, hanem személyes rajongásból. Az első barátnőm egyenesen azt mondta nekem az első randevúmon, hogy én nem hasonlítok egyetlen férfihoz sem, akivel valaha is randizott, mert élveztem a beszélgetést ahelyett, hogy csak a testiségre törekedtem volna. Két hónappal később szakított velem, mert nem voltam olyan magabiztos, mint amelyet ő elvárt volna egy partnertől.

When I read cishet experiences of their sexuality, I feel nothing but alienation. When I read lesbian experiences, they resonate with me deeply and I recognize those things in how I experience my sexuality with the people I love and am attracted to

9:37 PM - Jan 11th, 2020

Ezek a dinamikák még összetettebbek a nem bináris emberek esetében, akik közül néhányan a legjobb esetben is queerként írhatják le a randizási stílusukat. Néhányan nehezen tudják azonosítani, hogy milyen szerepet játszanak egy kapcsolatban. Mások olyan konkrét szerepet vállalnak, amelyet jellemzően bináris nemi szerepnek tekintenek. Néhány nem bináris ember azt szeretné, ha barátnak/barátnőnek tekintenék, még akkor is, ha nem fiú/lány. Néhányan olyan szerepet szeretnének játszani, amelyet a társadalom semlegesnek tekint, vagy amely mindkét bináris szerep aspektusaiból áll.

# Szexuális Diszfória

A társadalmi diszfóriához szorosan kapcsolódik a szexualitás, a szexuális kapcsolatok és a szexuális aktus körüli diszfória. A [heteronormatív](#) nemi szerepek azzal az elvárással vannak megterhelve, hogy [az AMAB-ok lesznek felül, az AFAB-ok pedig alul](#). Ezeket a dinamikákat erősíti a népszerű médiánk, a toxikus maszkulinitás, és különösen a pornográfiánk, még a *transznemű* pornográfiában is (a transz/cis pornográfia nagy részében a transz nő van felül). Az ezektől a szerepektől való eltérések gyakran szégyent eredményeznek, mind a partnerek, mind a kortársak részéről.

Természetesen ez semmiképpen sem alapérvényű, és sok heteroszexuális cisz pár talál kiutat ezekből a formákból, új dinamikát találva a kapcsolatukban, vagy a vágyak kielégítése érdekében a perverzióval foglalkozva. Néhány pár úgy találja, hogy szexuálisan egyáltalán nem kompatibilisek, és más partnert keresnek. Azonban sok-sok külső nyomás gátolja ezt a fajta önismeretet és felfedezést, és ezektől az igényektől való elszakadás rendkívül nehéz, sőt traumatikus lehet. Különösen igaz ez akkor, ha a háttérben konzervativizmus vagy vallási erényesség áll.

A ciszgender meleg kapcsolatok szükségképpen kibújnak ez alól, megnyitva az egyének előtt az ajtókat, hogy felfedezzék, milyen szerep hagyja őket jobban kiteljesedni. Néhány meleg párnak van egy kialakult domináns/alárendelt dinamikája, és úgy lépnek be a kapcsolatba, hogy magukat már (jobban) megértették. Mások ezt úgy oldják meg, hogy felcserélik, melyik partner a domináns. Mégis, a meleg kapcsolatok még mindig belebukhatnak az ilyen típusú elvárásokba a [butch/femme](#), [bear](#) és [twink](#) dinamikák tekintetében.

Mit jelent mindez? Azok a transz emberek, akik a tranzíció előtt érzékelhetően heteroszexuális kapcsolatokba lépnek, néha úgy találják, hogy elveszítik érdeklődésüket a szexuális együttlétek iránt, mivel a penetrációs aktusok nem hozzák meg számukra az elvárt beteljesülést. Szélsőséges esetekben ez teljesen rossz érzés lehet, és pánikot válthat ki. Az érzések ugyan kellemesnek tűnhetnek, de az élmény nem állja meg a helyét, és maga az aktus is erőltetettnek tűnik.

Ez ahhoz vezethet, hogy az ember kevésbé lelkesnek vagy akár érdektelennek érzi magát a szex iránt, mivel a nemi vágy felét a helyzet mentális kontextusa teszi ki. Sok transz ember felnőttkoráig nem is tapasztalja meg a szexet, funkcionálisan szexkerülőként működnek, mivel a diszfóriájuk ilyen szinten visszafogta az összes nemi vágyat. Lehet, hogy a partnerük kedvéért még mindig teljesítenek, de nem jutnak annyi élvezethez, mint amennyire képesek lennének, sőt, a feladat elvégzése érdekében a végén még a körülöttük lévő valóságtól is elszakadnak.



 **Kathryn Gibes** ✨  
@TransSalamander



Did any other trans girls get to the point pre-transition where they had to basically dissociate in order to top or was that just me lol

4:43 PM - Jun 8th, 2019

Ez a diszfória olyan jelentős lehet, hogy olyan szexuális identitást vesznek fel, amelyhez valójában nem is kötődnek. Nem ritka, hogy egy transz személy a kibújás után rájön, hogy valójában sosem érezte a kapcsolatot azzal a szexuális irányultsággal, amellyel korábban azonosult, hanem inkább csak arra használta, hogy kevésbé érezze diszfóriásnak a szexuális életét.

Néhány transz nő például az átmenet előtt azért azonosította magát meleg férfiként, mert olyan partnerre vágyott, aki a szex során nőként kezeli őket, de amint ez az igény megszűnik, kiderül, hogy valójában leszbikusok. Mások megpróbálnak meleg férfiként élni, de úgy találják, hogy ez a szerep nem teljesíti ki őket, mert tudják, hogy a partnerük férfiként tekint rájuk.

# A kényszerítően megigéző férfi tekintet

**A szerző megjegyzése:** A szexuális diszfóriának ezt a sajátos típusát nehéz általánosságban elmagyarázni, ezért itt most el fogok térni, és saját személyes tapasztalatomból írok erről. Az alábbiakat bináris transz nőként az én szemszögemből mutatom be. Mint ilyen, ez nem biztos, hogy minden transz ember számára teljesen átvehető. Elnézést kérek.

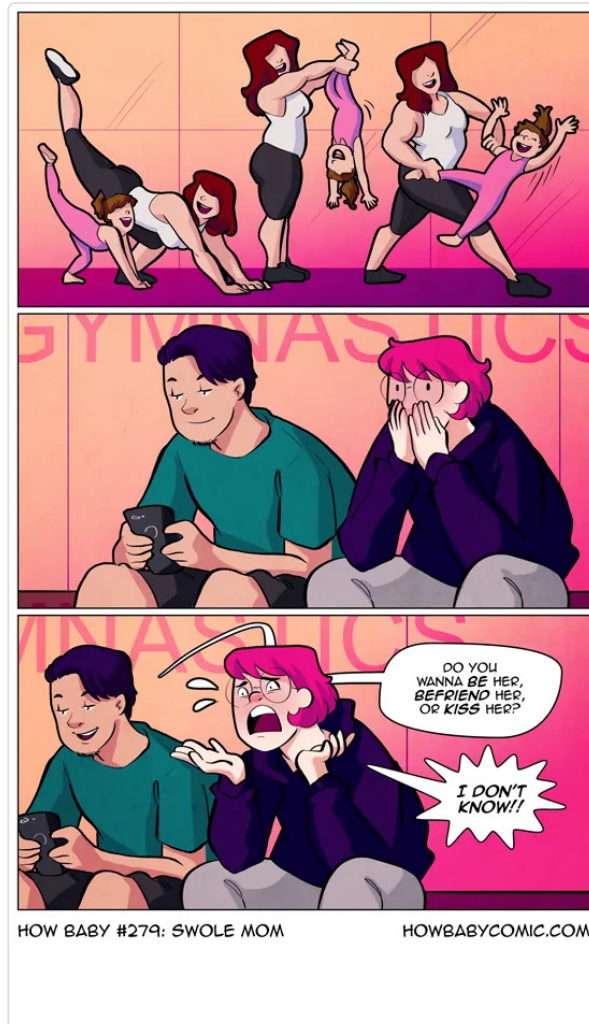
Van egy mondás, amely nagyon jól ismert a leszbikus körökben: “Ő akarok lenni, vagy vele akarok lenni?”

Nehéz lehet különbséget tenni a szexuális vonzalom és az irigység között, különösen akkor, ha egy titkolózó transz tizenéves vagy. Az egész társadalmunk a heteroszexualitásra épül; egyszerűen ez a kulturális alapértelmezés, olyannyira, hogy még a prepubertáskorú gyerekeket is elárasztják a férfi-női vonzalomról szóló üzenetekkel. Következésképpen az “ellenkező” neműek életének aspektusai iránti érdeklődést szinte mindig azonnal szexuális vonzalomként érzékelik.

Mi ennek az eredménye? Általában... szégyen. A transz gyerekek gyakran internalizálják a társaikról alkotott képüket a valódi nemük alapján, és az ember nem tárgyasítja az egyenrangú társait. Így a gyermeket motiválja, hogy elrejtse ezeket az érdeklődéseket abból a vágyból, hogy ne lássák, hogy ilyen szexuális tárgyasításban vesz részt. Ezt még tovább súlyosbítja, ha a gyermek nagyon szigorú erkölcsi kódexekkel rendelkező környezetben nevelkedett, például konzervatív vallásos nevelésben.

Egy hithű keresztény háztartásban, zárt transz tiniként nőttem fel, és tudtam, hogy ha valaha is rajtakapnak, hogy szexuálisnak tekintett módon nézem a nőket, megbüntetnek. Tudtam, hogy ha valaha is rajtakapnak, hogy női ruhákat fogdosok, akkor rengeteg nagyon kínos kérdés fog elhangzani, amire nem voltam felkészülve, hogy válaszoljak. Ez nagyon komoly problémát jelentett számomra, mivel a női ruházat, különösen a fehérneműk iránt erős vonzalmat éreztem.

Van [egy Simpsons-klip](#), ahol Moe Szyslakot házugságvizsgálatnak vetik alá, és a teszt végére bevallja, hogy az éjszakát azzal fogja tölteni, hogy a Sears katalógus intim fehérneműkkel foglalkozó részlegének nőit bámulja. A jelenet egész lényege és a komikum forrása az a szégyen, amelyet Moe-ra vetnek, amiért belemegy a tárgyasítás e kétségbeesett fajtájába. Úgy nőttem fel, hogy tudtam, hogy így fognak rám tekinteni a női ruhák iránti érdeklődésem miatt.



Szégyenből és félelemből mindent megtettem, hogy elrejtsem ezt a szenvedélyt, mert egyszerűen nem tudtam elviselni, hogy valaki úgy tekintsen rám, mint egy tinédzser fiúra, aki bármire maszturbál, ami a kezébe kerül. Ami még rosszabbá tette ezt a féelmet, az az volt, hogy *még azt is hittem*, hogy az érdeklődésem szexuális jellegű.

Amikor a világot egy fordított lencsén keresztül látod, minden homályosan furcsának tűnik. Az, hogy megértsem a nők iránti érdeklődésemet, a szexuális vágyon keresztül volt, és így minden női érdeklődésem szexuális vágygá torzult. Az a vágyam, hogy menyasszony legyek, menyasszonyi perverzióvá alakult át, a vágyam, hogy gyermekem legyen, a terhességi pornó iránti érdeklődéssé torzult, és a saját igényem, hogy lány legyek, átirányult egy effajta fétisbe.

De mindezek tetejébe *rémülten* láttam, hogy jogos szexuális érdeklődést fejezek ki más nők iránt. Voltak olyan férfi barátaim, akik hírhedt guminyakúak és laza szemű béméskodók voltak; az egyik korábbi munkaadómnak szörnyű szokása volt, hogy vonzó nőket bémult, amikor együtt ebédeltünk, amitől nagyon kényelmetlenül éreztem magam, ha vele láttak.

Nem bírtam elviselni, hogy ezzel a férfibámulással társuljak. Még a legszebb nők közelében is kerültem, hogy rájuk nézzek, mert nem akartam, hogy olyan embernek lássanak, aki bémulja a nőket. Nem akartam, hogy ragadozónak nézzenek.

Ez a kényszerítő férfi tekintet: **kötelező heteroszexualitás**, amelyet a heteronormatív ideológiák miatt a zárt transz nőkre helyeznek. Egy kognitív disszonancia, amely intenzív büntudatot és szégyent okoz a társaink és a nemi érdekek megbecsülése körül.

Amint eltávolítjuk ezt a férfi keretet - amint valaki képes önmagát nőként érzékelni és elfogadni, hogy ezek az érdeklődések és megfigyelések érvényesek - ez a szégyen és büntudat teljesen elpárolog. Még akkor is, ha az érdeklődés leszbikus természetű, és valóban szexuális vágyat tartalmaz, már nem szennyezi be a tárgyiasításnak ez a rétege. Képes vagyok értékelni női társaim nőiességét és szépségét anélkül, hogy ítélnék felettük, bókolhatok nekik anélkül, hogy attól félnék, hogy csúszómászónak tartanak, vagy hogy félreértelmezik a szándékaimat.

Olyan diszfóriát éreztem, amelyet nem tudtam volna szavakba önteni, amíg végre meg nem szabadultam tőle. Még inkább megkönnyebbültem, amikor elkezdtem integrálódni a queer női terekbe, és rájöttem, hogy *a nők pontosan ugyanolyan szomjasak, mint a férfiak*, csak (általában) sokkal tisztelettudóbbak vagyunk ezzel kapcsolatban. Ez olyan büntudat feloldása volt, amiről nem is tudtam, hogy hordozom.

# Kinézeti Diszfória

Ruha. Haj. Smink. Ékszerek. Szemüveg. Piercingek és egyéb testmódosítások. Még a személyes higiénia is lehet a megjelenés tényezője, például a testszőrzet borotválása, vagy az, hogy hogyan ápolod a bőröd. Mindezek a dolgok a társadalomban nemi alapúak, különösen a ruházat és a hajviselet.

Bár az 1960-as évek szexuális forradalma és a 80-as évek üzletidivat-őrülete csodákat tett a férfias és a nőies megjelenés közötti szakadék elmosásával (nagy részt azáltal, hogy a férfidivatot androgünné normalizálta), még mindig óriási nyomás nehezedik a hagyományos nemi normáknak való megfelelésre. A nemek szerint nem konform öltözködést olyannyira azonnal queer-nek bélyegzik, hogy bármikor, amikor egy nő szabott öltönyt visel, lesbikusnak bélyegzik, és egy apukát, aki [felvesz egy Elsa-jelmezt, mert a fia Frozen-partit akar tartani](#), felforgatónak és perverznek bélyegzik.

A férfiak hosszú haját évtizedek óta [a rockerek lázadásának](#) tekintik, és a hosszú hajú férfiakat úgy diszkriminálják, mint a csavargókat és csöveseket. A nők rövid haját gyakran queer-nek vagy butch-nak olvassák (kivéve, ha idősek, akkor ez elvárható), és a nőkre gyakran nyomást gyakorolnak, hogy tartsák hosszú a hajukat. A férfiak átlukasztott füle a 90-es években némileg normalizálódott, de még mindig a lázadás aktusának tekintik, és egyes munkáltatók nem engedik, hogy a férfiak fülbevalót viseljenek. A férfiak sminkelését annyira megbélyegzi a toxikus maszkulinitás, hogy még azok a férfiak is, akik *szeretik* a sminket, úgy érzik, nyomás nehezedik rájuk, hogy kerüljék azt.

Tetszik vagy sem, a kinézet nemi alapú, és rendkívül gyakori, hogy a transz emberek a valódi nemüknek megfelelő módon akarnak megjelenni, és az a vágy, hogy megszabaduljanak a nemi alapú megjelenés béklyóitól, minden transz emberre jellemző, függetlenül attól, hogy hol helyezkednek el a nemi spektrumon. Az AMAB személyek esetében ez megnyilvánulhat a nőiesebb elemek beépítésének vágyában, az AFAB személyek esetében pedig a férfiasabb megjelenés iránti vágyban. Ez jelentkezik úgy is, hogy teljes mértékben a hozzárendelt nemükkel ellentétes nemű kinézetre törekednek, vagy úgy is, hogy az androgünségre törekedve egy középutat keresnek. Lehet, hogy egyszerűen csak az a vágy, hogy *nem* a hozzárendelt nemüknek megfelelően jelenjenek meg.

**Nem minden transzfem nőies, nem minden transz férfi férfias, nem minden nem-bináris ember törekszik az androgünségre. A butch AMAB transz emberek érvényesek, a nőies AFAB transz emberek érvényesek. A megjelenés nem gender, a gender nem a megjelenés.**

A kinézeti diszfória jellemzően már korán megjelenik egy másik nem stílusa iránti vonzalom formájában, és abban a vágyban, hogy úgy tudj kinézni, mint az adott nemhez tartozó emberek. Ez a vágy némiképp teljesülhet azáltal, hogy uniszex stílusú ruhákat keresel, de jellemzően ez a vágy a "Nem vagyok elég magabiztos ahhoz, hogy ezt megpróbáljam" kijelentésekkel társul. Az AMAB-ok itt gyakran ütköznek problémába, ahol ez a vágy gyakran a heteronormatív elvárások mögé szorul, ami azt eredményezi, hogy a nőies megjelenés iránti érdeklődést félreértelmezik szexuális vágyként.



A HRT kezdete utáni kinézeti diszfória általában egyszerűen a nagyfokú diszkomfortérzetet jelenti, amikor az ember megpróbál a neki kijelölt nemként megjelenni. Lehet, hogy nem is arról van szó, hogy hogyan néz ki az ember, hanem csak arról, ahogyan a ruhája miatt érzi magát. A saját hormonterápiám első másfél évében nem bírtam elviselni, hogy uniszex pólókat viseljek, mert egyszerűen férfiasabbnak éreztem magam tőlük. Még most is ki kell vágnom belőlük a gallért, mert a szoros nyak miatt diszfóriát érzek egyből.

## A kinézet hatással van a Testi Diszfóriára

A ruházat is nagy szerepet játszhat abban, hogy az illető milyen mértékű testi diszfóriát él át. A férfi ruházat mindig nagyon dobozosan van szabva, függőlegesen egyenesen felfelé és lefelé, vízszintesen pedig nagyon szögletes. A női ruhák szabása ívesebb, kiemeli a derékvonalat és a csípőformát. A férfiak nadrágjaiban alacsonyabb az ágyék, hogy helyet adjanak a külső nemi szerveknek, és nem illeszkednek az ívekhez, míg a női alsók ennek az ellenkezője. A női ruhák gyakran alakformálóak, míg a férfi ruhák egyáltalán nem, vagy csak nagyon ritkán alakformálóak. A férfi ruházat gyakran strapabíróbb és vastagabb anyagokból készül, és egy rétegben való viselésre szánták. A női ruhák gyakran vékonyabb és rugalmasabb anyagokból készülnek, és várhatóan egymásra rétegezve hordhatók.

Mivel ezek a szabások a férfias vagy a női formákhoz vannak rendelve, hajlamosak felerősíteni a diszfória érzését. Klasszikus hatás az, ahogyan a férfi és női farmerek közötti különbség radikálisan befolyásolhatja egy transz személy komfortérzetét. Sajnos ez mindkét irányban működik, mivel még a megerősítő ruházat is felfedheti, hogy az alakod mennyire nem illik hozzád.

Saját magamat elég nőiesnek tartom a hozzám illő ruházatban, és már ötéves korom óta vágytam arra, hogy női ruhát viseljek. Utáltam öltönyöket viselni; gyűlöltem, ahogyan a testemre illeszkedtek, mivel mindig olyan módon húzódtak, amit nagyon helytelennek éreztem ahhoz képest, amire a testemnek szüksége van. Életem nagy részében nem voltam hajlandó farmert viselni, mert a férfi farmert mindig olyan helytelennek éreztem (a női farmer és a leggings viszont csodálatos érzés). Aztán ahogy elkezdtem a tranzíciót és elkezdtem nőiesebbnek mutatkozni, a



**Nightling Bug**   
@NightlingBug



When you get ready to go, you just roll out of bed and throw on whatever. You don't really do any self-grooming, or care about what's on your body. You're a little proud of your lack of vanity, your deeper, non-appearance-level existence.

Your clothes are chosen almost entirely for comfort. And for you, comfortable means loose and baggy. You can't stand wearing clothes (that others claim are flattering!) that are close-fitting in the wrong places, that draw your own attention to certain parts of your body.

Clothes shopping for yourself is a hassle at best and a source of stress and anxiety at worst. When you do find clothes that fit and look okay, they don't make you \*happy\*. You don't feel more confident in them. You're just relieved you can go home.

Occasions where you \*must\* dress up, like weddings and funerals and job interviews, are the worst. Even after all of the grooming and wardrobing, you feel self-conscious and awkward in formalwear. It makes you feel \*fake,\* like a lump of sludge pretending to be a fancy person.

7:26 PM - Jan 10th, 2020



diszfóriám újra lecsapott, mivel a testem nem felelt meg annak, ahogy a női ruhákat szabták (túl sok volt az ágyékban, túl széles és terjedelmes a vállam, túl nagy a derekam, nem elég nagy a mellkasom). Csak a második évben tapasztaltam annyi változást az alakomban, hogy a női ruhák megfelelően néztek ki az alakomhoz.

Hogy mutatkozik meg a kinézeti diszfória? Nos, nagyon hasonlít más gyakori testkép-problémákra. Hajlamos vagy kerülni mindent, ami testhezálló, és inkább a puhább anyagok és a táskasabb ruhák felé hajlasz. A klasszikus nemi diszfória megtestesítője az, aki csak melegítőnadrágot és kapucnis pulóvert hord. A ruhák túlméretezettek, hogy ne tapadjanak a testhez. Az AFAB-ok inkább viselnek kompressziós sportmelltartókat, hogy a mellkasukat eltakarják, és kerülnek minden ruhadarabot, ami szűk derékkal rendelkezik.

Belül ez leggyakrabban úgy jelentkezik, mint intenzív féltékenységi érzések azok iránt az emberek iránt, akikkel szeretnél válni. Irigynek lenni egy influencer testalkata miatt, erősen vágyakozni egy járókelő öltözéke után, és legfőképpen irigy lenni más transz emberekre. Ez az érzés gyakran még a tranzíció után is megmarad, mert ez az érzés, hogy más nemű emberek szeretnének lenni, valójában teljesen természetes, még a cisz emberek számára is.



**Cherry Blossom**  
@DameKraft



Feeling envious of other girls for being pretty is a thing that many many women feel. Dysphoria is a real headfuck of a layer on top of that feeling, yet I just wanna say that if you're a trans woman feeling envious of another trans woman, that's you being a actual woman.

3:17 AM - Nov 5th, 2019

## A Kinézet hatása a Társadalmi Diszfóriára

A kinézet nagyon fontos "lebukás" elkerülése szempontjából, különösen a tranzíció korai szakaszában. Sok transz ember úgy érzi, hogy meg kell jelenítse a nemét annak érdekében, hogy elfogadják olyannak, amilyen, és jobban hajlik a nőies vagy férfias megjelenítésre, mint amennyire valójában szeretné, annak érdekében, hogy a testét kiegyenlítse, és biztosítsa, hogy az emberek helyes névmásokat használnak. A hormonterápia alatt lehet, hogy ez a szükséglet kevésbé lesz fontos, ahogy a testük lassan megváltozik, és képesek lesznek arra, hogy mindenféle megerőltetés nélkül is a választott nemükhöz tartozzanak.

A performatív megjelenítés gyakorlatilag kötelező volt a WPATH 2011-es reformja előtt; aki extrém nőies vagy férfias megjelenítés nélkül jelent meg egy orvosi rendelésen, azt kockáztatta, hogy csalónak bélyegzik, és elveszíti a kezelését a Harry Benjamin skála alapján. A transz nők valójában elvesztették az ösztrogénkúrájukat pusztán azért, mert ruha helyett farmert és blúzt viseltek, vagy mert nem sminkelték ki magukat eléggé. Ez az egyik oka annak, hogy a [transzmedikalista](#) ideológia miért olyan veszélyes: mindenkit, aki nem felel meg a nőiességről és férfiasságról alkotott sztereotip elképzeléseknek, nem valódi transzneműnek bélyegeznének.

A kinézet különösen fontos a prepubertáskorú gyermekek körében, mivel nekik nincsenek jelentős másodlagos szexuális jellemzőik. A ruházat és a hajviselet az egyetlen módja annak, hogy megmutassuk a gyermek nemét, olyannyira, hogy ha egy csecsemő egyszerűen csak rózsaszín pólót visel, az idegenek azt feltételezik, hogy lány. Még az uniszex gyerekruházat is erősen nemi alapú a színek és a grafika révén. A transz gyerekek számára rendkívül megterhelő lehet, ha vagy arra kényszerítik őket, hogy levágják a hajukat, vagy hogy nővésszék meg. Ha egy transz lánytól vagy transzfeminin nem-bináris gyerektől megtagadják a női ruhát, vagy egy transz fiúra vagy transzmaszkulin nem-bináris gyerekre rákényszerítik, az lerombolhatja a moráljukat.

# Egzisztenciális Diszfória

Ha nem olyan neműként nősz fel, amilyen valójában vagy, akkor sok lehetőségről lemaradsz, ami a többieknek mind elérhető volt, és neked is az lehetett volna, ha az emberek hamarabb tudták volna, mi történik veled. Pizsamapartik, táborozások, bevásárlókörutak, szurkolás vagy sportolás. A koedukált eseményekhez nagyon különböző érzések kapcsolódhatnak attól függően, hogy hogyan veszel részt bennük, mint például a szalagavató bál, vallási szertartások, vagy akár csak az udvarlás menete. Ez a diszfória biológiai eredetű is lehet, például annak a bánata, amiért nem tudsz szülni vagy nem szoptathatod a gyermekeid.

Ezek az elszalasztott lehetőségek a veszteség és a sértettség érzésében nyilvánulhatnak meg. Továbbá olyan dolgok is keserű emlékeket ébreszthetnek, amelyekhez *lett volna lehetőséged*; vagy olyan események, amelyeket nem a megfelelő neműként éltél meg. Képzeld el, hogy vőlegénynek kell lenned az esküvődön, miközben tudod, hogy neked kellett volna a menyasszonynak lenned; felnőve a tökéletes esküvődről álmodtál, majd rossz szerepet játszottál benne.

Néha a diszfória egzisztenciálisan is megnyilvánulhat: az elvesztett fiatalság minden bánatával sújtva téged. Az összes randevú, a tinédzser bohóckodás, a bulik, sőt, még az is, hogy a megfelelő testrészekkel lehetett volna szexuálisan élni, amíg a tested fiatal volt, és nem volt felelősség. Ez olyan idő, amit soha nem lehet visszanyerni.

Sok transz ember megpróbálja visszaszerezni ezeket az elvesztett eseményeket, queer bállok házigazdája vagy résztvevője, pizsamapartikat szervez, fogadalom-megújítást tart a házastársával, és részt vesz az olyan közös pubertáskori rítusokban, mint hogy egy anyafigura segít nekik megvenni az első melltartót, vagy hogy egy apafigura megtanítja őket borotválkozni. Végül soron azonban az egzisztenciális diszfória olyasvalami, amit soha nem lehet feloldani. Új tapasztalatokat szerezhetsz, hogy pótolod az elvesztetteket, de az idő kerekét soha nem tudod visszaforgatni.

Ez az egyik oka annak a sok közül, hogy miért olyan fontos a transz fiatalok tudatosítása és védelme. A fiúk a szokásos fiús dolgokat akarják csinálni, a lányok a szokásos lányos dolgokat akarják csinálni, a nem bináris gyerekek pedig azt akarják csinálni, amit helyesnek érznek, és ha kimaradnak, nem fogják elfelejteni.

# Kezelt Diszfória

Felnőtté válni elbújva, még ha nem is tudsz róla, a diszfória enyhítésére szolgáló egyik mechanizmus. Az alábbiakban olyan módszereket mutatunk be, amelyekkel egy bezárkózott transz személy enyhítheti a mindennapi életében tapasztalt diszfóriát:

- Ha egy videojátékban lehetőség van a nemed kiválasztására, hajlamos vagy a hozzád rendelt nemtől eltérő nemet választani. Ez kifogásokkal járhat együtt, hogy megvédd ezt a választásodat. "Alapértelmezés szerint férfi volt, és nem érdekelt". "Nem akarom órákig bámulni egy srác fenekét".
- Az olyan irodalmi művek és filmek előnyben részesítése, amelyekben a valódi nemedhez tartozó szereplők szerepelnek, vagy olyan szereplők, akik megszegik a nemi normákat (Mulan, Kisasszonyok).
- Titkos vágyakat kielégítő pornó (például a meleg/leszbikus pornó, a menyasszonyi perverzió vagy a crossdressing).
- Crossdressing vagy a drag műsorok előadása.
- Kifogások keresése a haj rövidre vágására vagy megnövesztésére.
- A testszőrzet leborotválása, vagy az elvárt szőrzet-borotválás elutasítása.
- Bő ruházat viselése, amely eltakarja a tested valódi formáját.
- A társasági összejövetelek kerülése, amikor csak lehet; elszigeteltség.
- Hatalmas tájékozottság szerzése valamilyen, a nemekkel kapcsolatos témában, például a férfi vagy női ruhatervezésben.
- Megszállottan edzeni (AFABok).
- A cisz partnerek segítése a vásárlásban, hogy ezen keresztül valamennyire kiteljesedhessenek.

Mivel a nemi hovatartozással nem rendelkező gyerekeket nagyon sok bántalmazás éri, sok transz ember úgy nő fel, hogy megtanulja elrejtani természetes személyiségét, pusztán kényszerűségből. Sok transz ember beszél arról, hogy volt egy olyan életszakasza, amikor megpróbálták elsajátítani és megjátszani a hozzájuk rendelt nemi szerepeket, és a végletekig eljátszották a férfiaságot vagy a nőiességet, hogy megpróbálják "megjavítani" magukat. Ez olyan elfojtási tendenciákhoz vezet, amelyek felületesen akár mérgezőnek is tűnhetnek, de egyszerűen annak az eredménye, hogy megpróbálják elrejtani valódi énjük minden porcikáját.

- Az arcszőrzet növesztése és aprólékos ápolása (az úgynevezett "tagadó szakáll").
- Sminkművészettel foglalkoznak, hogy tökéletesítsék a elegáns női külsőjüket.
- Rendkívül férfias vagy nagyon nőies megjelenés.

- A divatról való beszélgetés kerülése bármely nem esetében. Elhatárolódik, amikor divatról szóló beszélgetések vagy tevékenységek történnek.
- Megszállottan edz (AMAB).
- Erősen sztereotipizált nemi szerep vállalása egy kapcsolatban (pl. a kötelességtudóan szerény háziasszony).
- Megházasodni és gyereket vállalni abban a reményben, hogy ez majd "helyrehozza" a bajodat.
- A nemekkel és a szexualitással kapcsolatos ultrakonzervatív attitűdök elfogadása.
- Homofóbia és transzfóbia kifejezése önvédelemből, hogy elhárítsd a gyanút.
- Rendkívül passzív elköteleződés bármiben, ami a valódi nemével kapcsolatos.

Végül, egy másik nagyon gyakori megküzdési mechanizmus, hogy menekülési vagy mentális elfoglaltságot keresünk annak érdekében, hogy elfelejtsük saját érzéseinket.

- Intenzíven nagy mennyiségű időt fektetünk a hobbikba.
- Túlórázni a munkahelyen.
- Filmek, tévéműsorok vagy könyvek folyamatos darálása.
- Minden szabadidő eltöltése videojátékokkal vagy a közösségi médián.
- A lakókörnyezet megszállott takarítása.
- Alvás. Sok-sok alvás.



**Nightling Bug**  
@NightlingBug



You're worried that you might be homophobic, even though you believe in gay rights, because "LGBT+ stuff" fills you with a deep discomfort. It all seems so flamboyant and overtly sexual. It makes you want to shrink down and disappear, before you die of secondhand embarrassment.

Later, when you meet real queer people, or your friends come out of the closet, you start to idolize them. But you're also jealous. They're \*free\* and \*real\* in a way that seems impossible for straight people, like you. They have huge, \*real person\* worries and desires and lives.

9:38 PM - Jan 10th, 2020

# Imposztor-Szindróma



A társadalom általánosságban nagyon jó abban, hogy a transz embereket kétségbe vonja önmagukban. Számos tudatalatti üzenetet kapunk egész életünkben, amelyek azt mondják, hogy transznak lenni nem normális, és hogy aki transz, annak különlegesnek kell lennie. A cisz médiának a "rossz testben született" narratíva iránti megszállottsága ahhoz vezetett, hogy a transz fiatalok rengeteg hamis információt sajátítottak el helytelenül. Sok, *nagyon sok* transz gyerek úgy nő fel, hogy azt hiszi, valójában nem transz, mert nem *tudják*, hogy más neműek, csak azt kívánják, hogy azok legyenek. Sok nem bináris gyerek úgy nő fel, hogy tudja, hogy valami nem stimmel, de nem hiszi el, hogy transz, mert nem érzi magát bináris transz személynek.

Mindennek tetejébe, az olyan üzenetek átitatták a köztudatot, amelyek szerint a transz emberek utálják a testüket vagy a nemi szervüket, így sokan, akik vagy nem tapasztalnak testi diszfóriát (vagy egyszerűen csak azt hiszik, hogy az övék nem túl erős), abban a hitben járnak, hogy nem eléggé "transzok".

## DE IGEN, PONT ELÉGGÉ TRANSZ VAGY

Ráadásul a transzfób média folyamatos állításai beleivónak az emberekbe, miszerint a transz emberek valójában nem a valódi nemük szerinti emberek, és csak megpróbálják becsapni a többieket. Ez hatalmas önbizalomhiányt szül a transzneműekben saját nemük hitelességével kapcsolatban, különösen a sok nemi sztereotípiával szemben. Ha azt látjuk, hogy nem felelünk meg ezeknek a sztereotípiáknak, akkor nagyon könnyen meggyőzhetjük magunkat, hogy nem vagyunk méltóak a saját nemünkhöz (megjegyzés: a cisz férfiak és nők is így járnak, meglepően gyakran).



**Nightling Bug**  
@NightlingBug



[@TorgHacker](#) You don't need dysphoria to be trans!

But also, I've seen "angst over not being dysphoric enough" described as a sort of meta-dysphoria? Because it's distress you experience when you're worried you aren't \_\_\_\_\_ enough to be your gender.

12:42 PM - Jan 22nd, 2020



**Faith**  
@RoseOfWindsong



Gay people 2 decades ago: \*exist\*

Bigots: "They're trying to turn our children gay! We must protect our children!"

Trans people now: \*exist\*

Bigots: "They're trying to convince our gay kids they're the wrong gender! We must protect our gay children!"

1:36 AM - Jan 28th, 2020



Ráadásul a transzfób bántalmazás miatt sok transz ember sérült önértékelésben szenved, és gyakran már eleve nehezen birkózik meg az önbizalomhiánnyal. A nemi diszfória depressziót is okoz, ami tovább növeli és erősíti ezeket a kétségeket. Mindez az önérvénytelenítés masszív halmazát eredményezi, ami ahhoz vezethet, hogy valaki újra és újra megküzdjön saját nemi identitásának elfogadásáért.

De a lényeg... csak a transz emberek aggódnak amiatt, hogy valóban transzneműek-e! Egy ciszgender embernek nincs ez a rögeszméje az identitásával kapcsolatban, gondolkodik rajta, feldolgozza, továbblép. Ha újra és újra visszatér ezekhez a gondolatokhoz, akkor ez az agyad azt üzeni, hogy rossz irányba fordultál.

A világ *teli van* olyan fékekkel és ellensúlyokkal, amelyeket azért hoztak létre, hogy kétségekkel töltsenek el minket, és megakadályozzák, hogy kitörjünk a kialakult társadalmi rendből. Ez néhány olyan rendszer és ideológia, amely arra törekszik, hogy érvénytelenítse a transz embereket, és megakadályozza, hogy megvalósítsuk magunkat.

## Autogynefília

Ez a minta az 1980-as évek végén erősödött meg, amikor Ray Blanchard autogynefília (AGP) elmélete nagy teret nyert, mivel a transz-tudatosság épp csak kezdett terjedni. Az AGP egy áltudományos magyarázat, amelynek célja, hogy a transz nők identitásának forrását [parafiláák](#) segítségével "magyarázza". Blanchard aszerint különítette el a transz nőket, hogy férfiakhoz vagy nőkhöz vonzódnak-e, miközben egyúttal érvénytelenítette nőiességüket. Munkája teljesen figyelmen kívül hagyta a transznemű férfiakat, és a nem bináris identitásokat egyenesen elutasítja.

Az autogynefília azt tanúsítja, hogy a hetero transz nők valójában csak meleg férfiak, akik nőies megjelenésre törekszenek, hogy vágyat vonzzanak a hetero férfiakból, és hogy a transz leszbikusok valójában hetero férfiak, akik annyira megszállottan vágnak a nőkre, hogy nőkké akarnak válni, hogy szexuális kielégülést nyerjenek önmaguktól.

Blanchard elmélete nagyrészt azon alapult, hogy a nőiesség megjelenése gyakran szexuális izgalmat eredményezett az újonnan átalakuló nőkben. A legtöbb vizsgálati alany ugyanis olyan páciens volt, akik először próbáltak hormonterápiát kérni, és mint ilyenek, még nagyon újak voltak a nőiesség megélésében.

Igen, ez sokkoló, de ezt éveken át valóban érvényes pszichológiai elméletnek tartották. Még egyetemi tankönyvekben is megjelent. Blanchard kutatásai nem feleltek meg a tudományos szigoroknak, és az adatait rendkívül hibásnak találták (manipulálta a pácienseit, és egyszerűen csak kidobott minden olyan adatot, amely nem illett a hipotézisébe). Sok elmélete a nőiségről alkotott nőgyűlölő nézeteken alapul, és valójában soha nem vont be egyetlen ciszgender nőt sem a vizsgálatába, hogy kontrollcsoportként funkcionáljanak. Julia Serano kiváló esszéjében ([The Case Against](#)

**Autogynephilia**) többet is olvashatsz arról, hogy mennyire hibás az elmélet.

Az AGP-t a 2000-es évek végére a modern pszichológia alaposan elvetette, de a kár már megtörtént. A közvélemény szemében a transz nők mind perverz fetisiszták voltak. A transz nők médiabeli ábrázolása ezt a hozzáállást tükrözte, tovább terjesztve a negatív képzeteket a köztudatban.

A transznemű egyének aztán internalizálták ezeket az üzeneteket, és arra a következtetésre jutottak, hogy valójában nem is transzneműek, csak fetisiszták. Ez történt velem, ez történt szinte minden általam ismert 2000-es évekbeli transz nővel, aki tizenévesként rájött, hogy mi a helyzet.

Te nem vagy fetisiszta, az érzés, amit az okoz, hogy nőnek gondolod magad, nemi eufória.

## Patriarchális elnyomás

Az AFAB-ok érvénytelenségének gyakori forrása a nemek összerosása a nők rendszerszintű elnyomásával, különösen a nem orvosilag átalakuló nem-bináris emberek körében. Túl gyakran hallani az "ó, te csak azért nem akarsz nő lenni, mert így bánnak a nőkkel" üzenetet, és ez mélyen megfertőzheti a tudatalattidat, egészen az önbizalomhiányig. De ennek nincs sok értelme, mert ha AFAB vagy, és nem vagy nő, az már transzneművé tesz. És a társadalom átlagosan rosszabbul bánik a transzneműekkel, mint a nőkkel. Szóval a tranzíciót választani, hogy a rendszerszintű elnyomás elől menekülj, hülye koncepció (és én személy szerint még nem találkoztam olyan transz emberrel, aki ezt tette volna).

A radikális feminizmus üzenete a női nemi szerepek elhagyásáról szintén megnehezítheti a saját érzéseid elemzését. "Valójában nem-bináris vagyok, vagy csak feminista?" "Valójában férfi vagyok, vagy csak egy



**Jocelyn**  
@TwippingVanilla



Twitter  
Logo

A friend of mine who just started her transition this week asked me yesterday if I ever got turned on by seeing myself. I knew immediately what she was actually asking, so this is a PSA for all those trans femmes out there feeling invalidated by their own bodies.

Im gonna be blunt: Your gender is not invalid because you get an erection when seeing yourself dressed as feminine. We've all gotten it. It doesn't mean you're fetishizing. It doesn't mean you're not actually trans.

All it means is that you feel good about how you look.

Gender Euphoria is sexy. Being comfortable in your clothes is sexy. Liking the way you look is sexy. \*Feeling sexy is sexy!!\*

That triggers a turn on, the body reacts to sexy things.

Here's the kicker: Cis Women get this too!!! It's literally just a lady boner!

Over time this reaction happens less and less as you get more used to preseting as yourself. Eventually most clothes are just clothes, it's just your new normal.

But that special outfit that makes you feel really hot? That new dress that you try on for the first time and feel really cute in? That lingerie that you bought specifically to feel sexy in?

Yes, that triggers it. All it means is that you're happy.

Let me tell you, the massive relief my friend displayed at learning that this was completely normal was palpable. The poor girl had been stressing about that so hard.

She didn't even know about AGP, but she knew the stigmas and was terrified that this meant she was fake.

1:46 PM - Jul 22nd, 2019

nagyon butch leszbikus?”. Ehhez arra biztatlak, hogy beszéljess cisz nő feministákkal, különösen leszbikusokkal. Ők panaszkodni fognak az elnyomó rendszerekről és a patriarchátusról, de a problémák mind külsődlegesek, és ők *nők akarnak lenni*. Még a nagyon butch leszbikusok is nők akarnak lenni, csak a mainstream nőiségtől eltérő módon.

Aztán ott van az a probléma, hogy az emberek azt hiszik, hogy nem-binárisnak lenni annyit tesz, mint androgünnek lenni, és androgünnek lenni annyit tesz, mint kevésbé nőiesnek lenni. A feminin nem-binárisok érvényesek! Nem baj, ha nem akarsz eltávolítani a melleidet. Nem baj, ha élvezed a melleidet. Rendben van, ha nem bánod, hogy “nőként” hivatkoznak rád. Ettől még nem leszel kevésbé transznemű.

Ha úgy érzed, hogy nem vagy bináris nő, akkor nem vagy bináris nő. A cisz nők nem tapasztalják ezt az érzést.

## Toxikus maszkulinitás

Azok a gyerekek, akik fiúként nőttek fel, folyamatosan találkoztak azzal az üzenettel, milyen is “férfinak lenni”. Nagyon kevés példa van a pozitív maszkulinitásra a médiában, és az AMAB férfias nem-binárisokat a transz reprezentációban is nagyon gyakran elfelejtik, így könnyen magányosnak érezheti magát egy genderqueer férfi. Az AMAB nem-binárisokat gyakran vagy a meleg cisz férfiakkal együtt csoportosítják, vagy úgy kezelik őket, mint a transz nőket.

Lehetsz egyszerűen genderqueer! Az identitásod érvényes!

## Transzmedikalizmus

Ez *mindenkit* érint. A transzmedikalizmus (más néven Truetrans) egy transznemű ideológia, amely a Harry Benjamin skálából származik (5. és 6. szint). A WPATH előtti szabályok megerősítésére törekszik, intenzív fizikai diszfóriát vár el, hormonterápiát vár el, és gyakran érvénytelenít minden nem-bináris identitást. Ellenzik a transznemű címke használatát nem-bináris emberekre, és azt szeretnék, ha kevesebb ember részesülne kezelésben, ha nem szeretnének műtétet.

Röviden fogalmazva, sok transzmedikalista gyűlöli, hogy az újabb generációnak “olyan könnyű dolga van”, annak ellenére, hogy sokan a soraikból ennek a generációnak a tagjai. Ez az ideológia az elégedetlenkedő transz idősek körében kezdődött, de azóta áttért más bináris egyénekre is, különösen a fiatal transz férfiak körében.

Ha egy transz személy először találkozik a transzszexualitással, ez súlyosan visszavetheti a saját önfogadásukat, és erősítheti bennük az elbújás kényszerét. A transzmedikusok köztudottan valóban azt mondják az embereknek, hogy “Nem, te nem vagy transz”.

**Ne hidd el ezeket a hazugságokat.** Ezek zsarnoki taktikák, amelyeket kifejezetten arra szánnak, hogy az emberek fájdalmát elutasítsák.

Vannak ezzel kapcsolatos bántó koncepciók, amelyeket egy transz személy internalizálhat, és amelyek a tranzíciót egy kötelezően elvégzendő tevékenységek listájának tekintik. Az egyik ilyen elképzelés az a meggyőződés, hogy egy személynek nem szabad elvárnia, hogy helyesen nemi megkülönböztetésben részesüljön, vagy akár panaszkodnia sem szabad a nemi megkülönböztetésre, amíg nem változtatta meg a nemét hivatalosan. Más szóval, a jogilag kondicionált névmás tiszteletét, vagy transzlegalizmust várják el. Nemcsak, hogy a nem megváltoztatása a hivatalos iratokban egy országoktól függően bonyolult, hosszadalmas folyamat lehet, de sokan akár nem is tudják, vagy nem is szeretnék ezt az adatukat megváltoztatni. A transzlegalizmus arról győzné meg az embert, hogy a helytelen hivatalos személyi iratok miatt megérdemli a helytelen névmásokat.

## Transz-kirekesztő radikális feminizmus / Genderkritikus mozgalom / Nemi esszencializmus

A [Nemi esszencializmus](#) az a meggyőződés, hogy az ember létezésének vannak veleszületett tulajdonságai, amelyek az alapján vezethetők le, hogy az illető milyen nemi szervekkel született. A Transz-kirekesztő radikális feminizmus (TERF) és a genderkritikus (GC) ideológia a második hullámú feminizmus lesbikus szeparatista mozgalmából született, és teljes mértékben tagadja a transznemű biológia és a nem bináris identitások létezését. A mozgalmat nagyrészt a jobboldali radikálisok, rasszisták és homofóbok vették át, és jelenleg a keresztény szervezetek is támogatják.

Ezek az emberek semmitől sem riadnak vissza, hogy érvénytelenítsék a létezésedet. Ne adj nekik hitelt.

## Gender Abolitionizmus / Posztgenderizmus

A [posztgenderizmus](#) a radikális feminizmusból kiinduló [transzhumanista](#) filozófia, amely azt állítja, hogy a genderok több kárt okoznak, mint hasznot, és arra törekszik, hogy kiiktassa őket társadalmunkból. A GA-k úgy vélik, hogy minden nem egy konstrukció, és hogy bárki, aki erősen kötődik egy bináris nemhez, az vagy aljas módon propagálja a nemi sztereotípiákat, vagy tudatlanságból követi a rendszerszintű indoktrinációt.

A GA-k nem hisznek a nemi diszfória létezésében, és megpróbálják érvényteleníteni azokat, akik ezt tapasztalják. Ők funkcionálisan a Genderkritikus mozgalom szélsőbaloldali változata.

A kurátor megjegyzése: A következő oldal a [fantasztikus bejegyzés alapján készült, amelyet Cassie LaBelle](#) írt, és amelyet engedéllyel megosztottunk. [További írásait a Mediumon olvashatod el.](#)

# Transz vagyok?

Jóval azelőtt, hogy elkezdtem volna megkérdőjelezni a nememet, volt egy olyan üres fantáziám, hogy az egyik legjobb barátnőm odajön hozzám, és azt mondja: “add fel, nem csapsz be senkit”.

Ha akkoriban szembesítettél volna ezzel a fantáziálással, nem tudtam volna megmondani, hogy pontosan mit értettem azon, hogy “nem csapsz be senkit”. A lelkem mélyén tudtam, hogy valószínűleg a nememmel kapcsolatos, de az ajkaim nem tudták volna megformálni ezeket a szavakat. Csak annyit tudtam, hogy olyasvalakinek tettettem magam, aki nem vagyok, valamilyen homályos, passzív és múltó módon.

Miután elfogadtam magam transz nőként, és elkezdtem a kibújás hosszú folyamatát, csak azt akartam, hogy valaki azt mondja nekem, hogy ők már tudják. “Annyira örülök, hogy rájöttél” - akartam, hogy áradozzanak. “Már évek óta tudom az igazságot. Annyira nyilvánvaló volt. Nem tudom, hogy gondolta bárki is, hogy fiú vagy. Annyira boldog vagyok, hogy most végre az igazi énedként élhetsz.”

Ezt azonban soha senki nem mondta nekem. A kibújási folyamatom sikeres volt, és a legtöbb barátom támogatott, de sosem kaptam meg a külső megerősítést, amire vágytam. A barátaim és a családom azért fogadott el transznak, mert elmondtam nekik, hogy transz vagyok. Nem vették észre, hogy az elmúlt két évtizedet egy alig létező férfi rosszul illeszkedő jelmezében töltöttem.

---

Jó barátom, Lily alkotta meg a **“Tojás Főirányelv”** kifejezést, hogy leírja azt a tényt, hogy a transz embereknek van egy ki nem mondott megállapodásuk, hogy nem mondják el azoknak, akik megkérdőjelezzik a nemüket, hogy transzok-e vagy sem.

Ha valakinek csak azt mondják, hogy transz, akkor az teret nyit a tagadásnak, aktiválja az elsajátított, transzfóbia által felépített védekező mechanizmusokat, és nagy valószínűséggel még jobban a tagadásba taszítja, ha nem teszi egyenesen transzfóbiássá. Még ha ez nem is történik meg, akkor is teret enged a saját tudatalattijuknak, hogy elutasítsa a diszfóriájukat, azt állítva, hogy csak manipulálták vagy becsapták őket. Sokkal hatásosabb stratégia, ha a diszfóriával kapcsolatos saját tapasztalataidról beszélsz, hogy meglássák a közös pontokat, és saját következtetésre jussanak a nemükkel kapcsolatban. A kódex nem azt tiltja, hogy segítsünk nekik felfedezni a nemüket, hanem azt, hogy nemet rendeljünk hozzájuk. Vagy tömörebben fogalmazva: nem lehet megmondani, hogy mi a mátrix, csak megmutatni lehet.

Biztos vagyok benne, hogy vannak olyan transz emberek, akik nem követik a Tojás Főirányelvet, de én még nem találkoztam velük. Ez az egyik olyan dolog, ami úgy tűnik, hogy egyesíti az egész transz közösséget, beleértve engem is. Bár mindennél jobban akartam a saját külső megerősítésemet, most

már látom, hogy az igazi elfogadás csak belülről jöhetett volna. Az egyetlen ember, aki megmondhatja neked, hogy transz vagy, az te magad vagy.

A paradoxon az, hogy a legtöbb, nem előbújt transz ember a végsőig bízik a belső hangjában. Ha egész életedben kízó szakadék van között, ahogy a világ lát téged, és ahogy te látod magad, akkor könnyebbé válik, hogy másokra hagyatkozz, hogy megmondják neked, "ki vagy valójában". Még ha mélyen legbelül tudod is, hogy az életedben élő összes embernek hiányzik valami alapvető tény az identitásoddal kapcsolatban, szinte lehetetlen elkerülni, hogy ne magadra hallgass mások helyett.

A mai célom tehát az, hogy átadjak neked néhány olyan információt és mentális keretet, amely segített nekem az önelfogadásban. Nem tudom megmondani, hogy transznemű vagy-e vagy sem, de rámutathatok egy olyan útra, amelyen talán te magad is képes leszel végigmenni. Nem tudok válaszokat adni, de megpróbálhatom megadni a helyes kérdéseket.

Mint mindig, most is felhívom az Olvasó figyelmét, hogy nincs szakmai képesítesem a genderterápiában. Ezt egyszerűen csak a saját amatőr kutatásaim és személyes tapasztalataim alapján írom - főként a saját utam és más transz nőkkel és nemi kérdéseket feltevőkkel folytatott beszélgetéseim alapján. Ne feledd, hogy ezt egy meglehetősen bináris transz nő szemszögéből közelítem meg, aki a harmincas évei elején ment át, ami azt jelenti, hogy még mindig ismeretlen a transz tapasztalatok nagy részével kapcsolatban. Más az útja a transz férfiaknak és nem-bináris embereknek, valamint sok más transz nő számára. Ez nem egy univerzális szakértői útmutatónak szánom - ez csak a legjobb, amit most adni tudok.

## Ne feledd, a legtöbb cisz ember nem gondoldodik sokat a neméről.

Ha már ott tartasz, hogy megkérdőjelezed a nemed - még ha ez csak annyit jelent is, hogy rákérseles a Google-ban, hogy "Transznemű vagyok-e?", majd becsapod a laptopodat, mielőtt találatot kapnál -, gratulálok, már többet gondolkodtál a nemedben, mint a legtöbb cisz ember egész életében.

Sok cisz barátomat megkérdeztem már, hogy komolyan elgondolkodtak-e már a nemi identitásukon, és tízből kilencszer nem. A cisz emberek nem gondolkodnak állandóan azon, milyen lenne lánynak lenni. Nem álmodoztak arról, milyen jó lenne, ha más testben ébrednének. Nem ver a szívük, amikor testcserés filmekre gondolnak. Néhányan közülük talán elképzelték már, milyen lenne olyan testben lenni, amelynek neme eltér a születésükkel kijelölt nemtől, de ezek a gondolat kísérletek rövidek és pusztán intellektuálisak voltak.

Nincs *energiájuk*. Magukra nem. Ha furcsa *energiát* érzel, amikor a nemre gondolsz, az valószínűleg jelent valamit.

## Tekintsük úgy, hogy a legtöbb cisz ember szereti saját nemét, amit születéskor kaptak.



Ezt először nehéz volt elhinnem, de a cisz emberek tényleg élvezik a nemüket! A cisz férfiak szeretnek férfiak lenni, a cisz nők pedig nők. Nem kívánják titokban, hogy bárcsak az “ellenkező” neműnek, vagy nemtelen lénynek, vagy bármi másnak születtek volna. Ahogy már megállapítottuk, egyáltalán nem gondolnak sokat a nemükre.

Itt persze vannak bonyodalmak. Rengeteg cisz férfi találja fojtogatónak és szörnyűnek a toxikus maszkulinitást, és úgy dönt, hogy aktívan elutasítja a neme problémás társadalmi aspektusait. Rengeteg nőt frusztrál a nőgyűlölet, a patriarchátus és a klasszikus nemi szerepek zsarnoksága. “Kiélni, hogy férfi vagy” nem feltétlenül jelenti azt, hogy szereted, ha minden nem focival kapcsolatos beszélgetésben el kell fojtanod az érzelmeidet, és “élni a női létet” ritkán jelenti azt, hogy szereted, ha a férfi munkatársaid lekicsinyelnek, vagy ha állandóan azt kérdezik tőled, hogy “na, mikor házasodsz meg?”.

De ha mindezeket egyszer már túljutottál? A cisz emberek még mindig élvezik a nemüket. Lehet, hogy azt szeretnék, ha a nemük társadalmi megjelenésének bizonyos aspektusai másképp alakulnának, de akkor is megtartanák a nekik kijelölt nemüket, ha a nemek felcserélése szóba kerülne. Sajnos sok, nem előbújt transz ember hallja, ahogy a cisz emberek panaszkodnak a nemük frusztráló és problémás aspektusairól, és azt feltételezik, hogy mindenki ugyanolyan alacsony fokú ellenszenvvel viseltetik a neme iránt, mint ők.

A nem előbújt transz emberek azt is feltételezik, hogy a “nem utálok férfi lenni” ugyanaz, mint a “szeretek férfi lenni”. El sem tudom mondani, hány ilyen kérdező hölgy mondja nekem a “Nem lehetek transz, mert nem utálok férfi lenni” valamilyen variációját, és utána számtalan apró dolgot írnak le, amit nem szeretnek abban, hogy

## Miért van szükségünk a Tojás Főirányelvre?

férfinak látják őket; mintha a nemük egy pár nedves zokni lenne, amit sosem tudnának levenni.

Talán meglepődsz, ha meghallod, hogy én sem utáltam mindig, hogy férfinak néznek, mielőtt ezt bevallottam volna magamnak. Az, hogy férfinak láttak, nem volt számomra állandó szenvedés forrása. Ez csak... az voltam, aki voltam, úgyhogy megtanultam együtt élni vele. Sokan azt hiszik, hogy csak akkor lehetsz transz, ha aktívan bánt, ha férfinak látnak, de ez a bizonyos érzés általában csak akkor jön el, amikor már elkezdted tranzicionálni, és végre tudod, ki vagy valójában. Az önelfogadás előtt a születéskor hozzárendelt nemedhez való viszonyodat valószínűleg sokkal inkább elszakadásnak érzed, mint szorongásnak.

Azt sem tudom elmondani, hányszor hallottam már nem előbújt transz nőket olyasmit mondani, hogy "nos, nem utálok férfi lenni, és a férfiaknak rengeteg intézményes kiváltságuk van. Nem hiszem, hogy választanám a női létet, még ha meg is tehetném, mert nem akarnám feladni a férfi kiváltságaimat". A férfi kiváltság persze valós dolog, de nem jutalom, amit a férfiak kapnak azért, hogy el kell viselniük a férfinak való örökös kényelmetlenséget. A férfiak élvezik, hogy férfiak, és a társadalmi kiváltságaik nélkül is élveznék, hogy férfiak. Ha az egyetlen dolog, amit a férfiaságban szeretsz, az a férfi kiváltság, az valószínűleg jelent valamit.

## Tekintsük úgy, hogy a nemi diszfória másképp néz ki a transz nők számára, akik még nem fogadták el magukat

Évekig azt hittem, hogy nem lehetek transz, mert nem tapasztaltam nemi diszfóriát. Tévedtem.

Az egyik dolog, ami megakadályozott abban, hogy felismerjem, hogy diszfóriát tapasztalok, ugyanaz volt, mint amiért a halak nem tudják, hogy vízben úsznak - az életem mindig is ilyen volt, ezért azt hittem, hogy állandóan diszfóriában lenni normális emberi viselkedés. Tudtam, hogy valahogy szomorú vagyok, és több mint egy kicsit furcsa, és tudtam, hogy a férfiasággal kapcsolatos tapasztalataim legalábbis enyhén nemi szempontból nem konformak, de minden egyes nap a diszfória fájdalmával kellett megküzdenem anélkül, hogy fogalmam lett volna, mi is történik valójában. Nem számított, mennyire rosszul éreztem magam, mindig tudtam egy elég jó magyarázatot találni, aminek semmi köze a nemhez.

A másik probléma az, hogy a nemi diszfória másképp jelentkezik az elfogadás előtti transz nőknél, mint az elfogadás utáni transz nőknél. Mindig azt hittem, hogy a nemi diszfória az a szorongás, amit akkor érzel, ha belenézel a tükörbe, és egy fiút látsz magad előtt egy lány helyett, de ezt az érzést valójában nem éreztem, amíg el nem kezdtem az átmenetet. Addig nem tudsz szorongani attól, hogy nem egy lányt látsz a tükörben, amíg rá nem jössz, hogy lány vagy!

Előtte a diszfória tucatnyi más, sokkal finomabb módon nyilvánul meg. [Az elfogadás előtti diszfóriával kapcsolatos tapasztalataimról itt írtam, az eddigi legnépszerűbb esszémben

(<https://cassielabelle.medium.com/gender-dysphoria-isnt-what-you-think-6fdc7ae3ac85>), amit nagyon ajánlom, hogy teljes egészében olvass el, ha megkérdőjelezted a nemed.

## Tegyük fel, hogy van nullhipoté-cisz

A matematikában a nullhipotézis olyasvalami, amit általában igaznak feltételeznek, amíg be nem bizonyosodik, hogy hamis. Ez egy alapértelmezett feltételezés, mint az “ártatlan, amíg bűnössége be nem bizonyosodik”. Ha például valakit gyilkosságért akarsz elítélni, a közvetett bizonyítékok egyszerűen nem elégségesek. Általában elsőprő fizikai bizonyítéokra, vagy beismerő vallomásra, vagy a bűnösség más nyilvánvaló jelére van szükség.

Natalie Reed kiváló cikke azt állítja, hogy a ciszgender (nem transz) létet társadalmunk nullhipotézisként kezeli. Mindannyiunkról feltételezik, hogy a születésünkkor hozzárendelt nemünk, és úgy érezzük, hogy elsőprő bizonyítékra van szükségünk ahhoz, hogy bizonyítsuk transz voltunkat. Ellenkező esetben továbbra is azt feltételezzük, hogy ciszneműek vagyunk.

Ennek a dolgok nagy rendszerében van értelme, mert valószínűleg több cisz ember van a világon, mint transz ember. Ahogyan azonban korábban már beszéltünk róla, a legtöbb ember, aki jól érzi magát a nemi identitásával, nem végez ilyen jellegű kérdezősködést. Ha eljutottál az önmegismerés ezen szakaszába, akkor elég nagy az esélye, hogy nem vagy teljesen cisz.

A nullhipoté-cisz egy egyszerű és hatékony kérdést tesz fel: mennyire valószínű, hogy transz vagy? Ha az “cisz vagyok” és a “transz vagyok” ikerhipotéziseknek egyenlő súlyt adsz, és nem követeled tovább, hogy a transzság viselje a teljes bizonyítási terhet, mit érzel helyesnek? Ha ugyanúgy elkezded bizonyítékot keresni a cisz-ségre, mint a transz-ságra, akkor az egész illúzió néha összeomolhat.

## Vedd figyelembe, hogy ha lány/fiú akarsz lenni, akkor már lány/fiú vagy.

Ez tényleg ilyen egyszerű. A férfiak férfiak akarnak lenni, a nők pedig nők akarnak lenni. Ha férfi akarsz lenni, akkor férfi vagy. Ha nő akarsz lenni, akkor nő vagy. Ha egyik sem akarsz lenni, vagy mindkettő, vagy néha nő akarsz lenni, máskor meg férfi, akkor valószínűleg valamilyen genderfluid, demigender vagy nem-bináris.

“De ezt nem lehet csak úgy... csinálni!” Hallom, hogy azt mondd. Pedig nagyon is megteheted. Tulajdonképpen ez az egyetlen kérdés, amit tényleg magadnak kell megválaszolnod. Ha lány akarsz lenni, és mindig is fiúként csak teltek a napjaid, akkor valószínűleg boldogabb leszel, ha lányként élsz. Legalább érdemes megtenni néhány lépést, hogy kiderüljön, a tranzíció boldoggá tesz-e, nem igaz?

## Az, hogy kételkedsz magadban, nem érvényteleníti a lehetséges transz-ságedet.

Évekig - sőt, évtizedekig - "tudtam", hogy nem vagyok transz, mert az "igazi" transz embereknek megingathatatlan bizonyossággal kell rendelkezniük saját identitásukban. Magamba szívtam ezt a kitalált képet egy fiatal transz nőről, aki azt követeli, hogy mindenki úgy kezelje, mintha az a nő lenne, aki, dacolva az elnyomással, ő maga is.

Azt gondoltam, ilyen a transz lét: bátorság, bátorság és abszolút rendíthetetlen bizonyosság az identitásodban. Ez nem én voltam, tehát nem lehetek transz!

Mint kiderült, nagyon kevés valódi transz ember érez így a tranzíció előtt. Ehelyett szinte mindannyian önbizalomhiányban szenvedve kezdjük meg az utunkat. Ez a rendíthetetlen bizonyosság általában idővel eljön, de ehhez hónapok vagy évek kellenek az önelfogadáshoz, valamint (legalábbis az én esetemben) további megerősítés a hormonterápia és a társadalmi átmenet formájában.

De az elején szinte mindannyian úgy érezzük, hogy a nemünk egy hatalmas zűrzavar. Úgy érezzük, hogy nem lehetünk eléggé transzok ahhoz, hogy queer identitást valljunk magunkénak, és semmiképpen nem érezzük magunkat eléggé transznak ahhoz, hogy elkezdjük a tranzíciót. Aggódunk, hogy rossz döntést hozunk, hogy túlreagáljuk, hogy az önfenntartás kis gubójából való kilépésünk valószínűleg a legnagyobb hiba lesz, amit valaha is elkövethetünk az életünkben.

Ha mindezt érzed, jó társaságban vagy. A terapeutám még azzal is viccelődik, hogy az "eléggé transz vagyok-e?" kérdés annyira gyakori, hogy gyakorlatilag a transz lét egyik tünete. Nem tudod kitalálni a nemi identitásodat anélkül, hogy megkérdőjeleznéd, és az önbizalomhiány normális része ennek a folyamatnak.

Tekintsd úgy, hogy a te transz utad nem biztos, hogy beleillik az elfogadott, népszerű narratívába.

A populáris kultúra alapvetően úgy döntött, hogy csak egy transz történet van, amit érdemes elmesélni. Ez egy fiatal transz lány története, aki nagyon fiatalon rájön az identitására. Már gyerekkorában is a babák és a teadélutánok felé vonzódik. Felpróbálja a nővére ruháit, és könyörög az anyukájának, hogy vegyen neki sminket és ékszereket. Alapvetően mindig úgy néz ki, mint egy lány - nőies arcvonásokkal, alacsony termettel, vékony és androgün. Ha tranzicionál gyerekkorában vagy serdülőkorában, akkor valahogy mégis eljut a felnőttkorig, amikor még mindig többé-kevésbé nőnek néz ki. Állandóan crossdresszel, és talán még drag queen is lehet. Valószínűleg a férfiakhoz is vonzódik, és talán szexmunkásként is dolgozott.

Ez egy érvényes és gyakori transz narratíva. Sok olyan lányt ismerek, aki megtapasztalta már ezeket a frázisokat vagy azok valamelyikét. Végül is okkal mesélik el újra és újra ezt a történetet.

Ennek ellenére az általam ismert transz nők túlnyomó többsége nem ilyen. Sokuknak klasszikusan férfi gyerekkora volt, játékaikkal, videojátékokkal és csúzlikkal. Sokan közülük egyáltalán nem öltöztek

lányoknak, és némileg visszataszítónak érezték a drag-kultúrát. Sokan közülük nagy testtel, széles vállakkal és bozontos szakállal nőttek fel. Sokan közülük egyáltalán nem vonzódnak a férfiakhoz, míg mások biszexuálisak vagy pánszexuálisak. Sokan közülük csak a húszas éveik végén vagy a harmincas éveik elején kezdték el komolyan megkérdőjelezni a nemüket. Sokuk múltjában nincsenek “jelei” annak, hogy transzneműek lennének. Egyszerűen egész életüket azzal töltötték, hogy elfogadták, hogy ők férfiak, és ennyi. Egészen addig, amíg nem volt az.

Ez egy gyakori transz narratíva, de senki sem beszél róla igazán. Az ilyen transz nők - mint én - csak az elmúlt néhány évben kezdtek el igazán megnyílni a történeteinkről. Azelőtt? Az egyetlen történet, amit hallottál, az az volt, amit fentebb leírtam. Ezért tűnik az a transz narratíva “helyesnek”, ez pedig “helytelennek”.

De a hozzánk hasonló lányok hihetetlenül gyakoriak. [Ez a 2003-as tudományos tanulmány](#) (figyelmeztetés az elavult nyelvezet miatt, ha elolvasod) egy olyan kutató megfigyeléseit mutatja be, aki évtizedeken át dolgozott transz nőkkel. Tapasztalatai szerint a transz nőknek három különböző csoportja van, amelyek közül kettő a fentebb leírt “mindig is tudtam” utat követi, egy pedig nem. Szerinte a “harmadik csoportba tartozó” transz nőknek klasszikusan férfi gyermekkoruk van, általában nem mutatják a transz lét szokásos jeleit, és általában csak később bújnak ki az életük során. Némelyikük crossdresszel, sokan azonban nem, és úgy döntenek, hogy diszfóriájukat finomabb és belsőbb módon kezelik. El sem tudom mondani, mennyire megerősített az a tudat a kérdőjeles szakaszom alatt, amikor elolvastam ezt az újságot, és rájöttem, hogy sok más transz nő is van, aki hozzám hasonlóan élt.

Azt is hiszem, hogy mostanában több hozzánk hasonló transz nő vállalja fel magát, mert sokkal több a reprezentáció és sokkal több az elérhető információ. 1991-ben, 2001-ben, de még 2011-ben is sokkal nehezebb volt a tranzícióhoz vezető út, és a legtöbb ember nem ismert nyíltan transz embereket. Ebben a világban csak azok az emberek döntöttek a tranzíció mellett, akik számára abbahagyni ezt szinte lehetetlen volt.

Itt, 2022-ben nem csak könnyebb megkérdőjelezni a nemünket, de könnyebb hozzáférni a transz közösségekhez, a hormonokhoz és más létfontosságú erőforrásokhoz is. Ha harminc évvel korábban születtem volna, lehet, hogy egyáltalán nem kezdtem volna neki. Ha harminc évvel később születtem volna, valószínűleg már tinédzserként tranzicionálok. Ne aggódj amiatt, hogy “mindig is tudtam”, ha most először volt meg a szabadságod és az erőforrásaid ahhoz, hogy valóban feltedd magadnak ezt a kérdést.

Gondolj arra, hogy az önelfogadástól távol tartó dolgoknak semmi közük az identitásodhoz

Valahányszor beszélgetek egy magát megkérdőjelező transz nővel, a beszélgetés előbb-utóbb rátér azokra az akadályokra, amelyekkel szembesülhet, ha a hormonterápia mellett dönt. "Aggódok, hogy túl magas/nagy/szőrös/csúnya vagyok az átmenethez" - ez egy elég gyakori félelem. "Aggódok, hogy a családom kitagad/a párom elhagy" - ez egy másik aggodalom, amit gyakran hallok. Más lányok nagyon aggódnak a karrierjük, a tanulmányaik vagy a főiskolai helyzetük miatt. Sokan attól félnek, hogy egyszerűen nem tudják kezelni a HRT vagy a transzműtétek orvosi számláit.

Mindenki - mindenki - kételkedik abban, hogy megvan-e bennük a kellő erő a társadalmi tranzícióhoz. a barátok előtti kibújás, a női ruhák viselése, a transzfóbiával való megküzdés... ez egy hatalmas zűrzavar, különösen a még elő nem bújt transz nők számára, akik általában eléggé félnek mindettől. Az egész dolog krónikusan nyomasztónak tűnhet.

Ezek a félelmek gyakran önmegtartóztatás formájában nyilvánulnak meg. "Félek, hogy soha nem leszek csinos lány" átváltozik "Nem lehetek transz, mert mi van, ha nem leszek elég csinos az átmenet után?". Ez kontextusból kiemelve kissé butaságnak tűnik, de az elfogadás előtti transz lányok néha bármit megtesznek, hogy meggyőzzék magukat arról, hogy valójában nem is transzok. Én határozottan azt hittem, hogy nem vagyok transz, mert egyszerűen nem tudtam elképzelni, hogy valóban HRT-t szedjek és minden nap nőnek öltözzek. Ezt csak a bátor emberek csinálták, nem a magamfajta emberek, tehát nem lehettem transz!

Miért tesszük ezt magunkkal? Szerintem az egész az önvédelemről szól. Tudjuk, hogy a tranzíció hihetetlenül nehéz, ezért szó szerint minden mást kipróbálunk a világon, mielőtt még hajlandóak lennénk szembenézni a "transz vagyok?" kérdéssel. Nagyon erős önvédelmi hangokat fejlesztünk ki, amelyek keményen visszavágnak az igazságnak, mert akkor nem kell aggódnunk amiatt a rettegés miatt, ami ezután következik.

A helyzet azonban a következő: még ha transz is vagy, valójában semmit sem kell tenned érte. Bár nagyon ajánlom a tranzíciót, határozottan lehetséges, hogy elfogadod magad, és aztán csak... nem csinálsz semmit. Tartsd meg a neved, a névmásod, az életed úgy, ahogy van. Vagy csak néhány dolgot változtathatsz, és élvezheted a nemi eufória apró kis lökéseit, ahol csak tudod.

A fontos dolog, hogy ne feledd, hogy az identitásod igazsága elkülönül az összes reménytől és félelemtől, amit a tranzícióval kapcsolatban táplálsz. Ha belülről lány vagy, nem számít, hogy nézel ki. Nem számít, hogy mit gondol rólad a családot. Nem számít, hogy megvannak-e az eszközeid, vagy akár csak a vágyad, hogy elkezd a hormonterápiát. Az identitás egy mentális és spirituális dolog, mindezekről függetlenül. Ha lány vagy, akkor lány vagy.

Szóval kezd itt. Találd ki, hogy ki VAGY, függetlenül attól, hogy mit teszel érte.



Amikor egy önmagát megkérdőjelező transz nővel beszélek, aki megrekedt ezen a dolgon, mindig megpróbálom ezeket a társadalmi tényezőket a lehető legjobban kiszűrni. Ilyen elméleti kérdéseket teszek fel:

Kapsz egy varázslatos gombot, amely tartósan felcseréli a nemedet, és egy “ellenkező nemű” testet ad neked, amely korban, fittségben és vonzerőben megegyezik a sajátoddal. Ha megnyomod a gombot, mindenki az életedben mindig is lánynak ismert téged. Azonnal el fognak fogadni téged. Nem fogod elveszíteni a partneredet, a munkádat vagy a családot. Megnyomod?

A cisz embereknek eszükbe sem jutna megnyomni ezt a gombot. Ha mélyen legbelül tudod, hogy megnyomnád, de mégis félsz attól, hogy transzként fogadd el magad, akkor az elakadásodnak valószínűleg több köze van az átváltozástól való félelmedhez, mint a valódi identitásodhoz.

## Ez ritkán “csak egy fétis”.

El sem tudom mondani, hány transz ember - köztük én is - kezdte el nemi érzései felfedezését a szexuális fantázia birodalmában.

Ez sokféle módon nyilvánulhat meg: partnerekkel való nemi játék, a tranzícióval kapcsolatos rajzok élvezete, történetek olvasása fiúkról, akik lányokká változnak, vagy szerepjátékos nemi átalakulási fantáziák partnerekkel online fórumokon vagy csetalkalmazásokon. Nagyon sok ehhez hasonló előfordul, és sokan, akik ezt élvezik, olyan elő nem bújtt transz nők, mint amilyen én is voltam.

Ennek nagyon sok értelme van, ha belegondolsz. A szex az emberi tapasztalatok azon kevés területeinek egyike, ahol biztonságban felfedezhetjük a nemet anélkül, hogy szembesülnünk kellene az identitással kapcsolatos nagyobb kérdésekkel. Rendkívül lehetséges, hogy ezt a két dolgot évekig és évekig és évekig szétválasztod a fejedben. Te csak egy férfi vagy, aki időnként szeret arról fantáziálni, hogy nővé változik. Ez nem jelenti azt, hogy transz vagy!

Sajnos a nemek ilyen módon való felfedezése sok transz nő számára valóban megnehezítheti az önelfogadást. Bár az önelfogadás előtti napjaimban feltétlenül szükségesnek találtam ezt a fajta szexuális felfedezést, ez azt is jelentette, hogy képes voltam a tolakodó gondolataimat vagy ábrándozásaimat “csak fétisként” leírni. Úgy kezeltem őket, mint valami rejtett és szégyenletes dolgot, ahelyett, hogy tovább kutattam volna.

Ezt a kérdést tovább bonyolítja az “autogynefilia” kifejezés, egy hamis transzfób “elmélet”, amelyet egy Ray Blanchard nevű pszichológus állított fel. Az autogynefilia azt állítja, hogy sok ember, aki transz nőként azonosítja magát, valójában nem is nő, hanem inkább hátborzongató férfiak, akiket felízgat a női lét vagy a vagina gondolata. Blanchard szerint az egész tranzíciójuk csak egy bonyolult fétisjáték, amibe a világot is belekényszerítik.

Szeretném tisztázni: az autogynefília baromság. [A valódi tudósok és kutatók már sokszor, sokszor hiteltelenné tették](#). Ennek az elméletnek az egész lényege, amennyire én tudom, az volt, hogy a cisz embereket rávegye arra, hogy a transz nőket férfi szexuális ragadozóknak tekintsék. Szerencsére a legtöbb cisz ember nem így gondolkodik, és a legtöbbjük még csak nem is hallott Blanchardról vagy az autogynefília fogalmáról.

Sajnos sok transz nő találkozik ezekkel a dolgokkal, amikor kérdezősködnék, és azt gondolják, hogy “ó, csak nem autogynefiliás vagyok? Lehet, hogy valójában nem is vagyok transz”. Ez duplán igaz azokra a transz nőkre, akik sok időt töltöttek azzal, hogy nemi érzéseiket szexuális közegekben fejezzék ki, különösen, ha felizgatja őket a nővé válás gondolata.

Bár ez az izgalmi érzés túlságosan összetett ahhoz, hogy egy sokkal hosszabb esszé ezen aprócska részében teljesen kibontakoztassam, annyit hadd mondjak el, hogy ez az érzés nagyon gyakori a kezdetekben, de az átmenet előrehaladtával hajlamos elhalványulni. Ennek egy része azzal függ össze, hogy ha a nemi eufóriát elég sokáig összekötöd a szexuális izgalommal, akkor az egyik részben a másikként fog kifejeződni. Ennek egy része azzal a ténnyel is összefügg, hogy ha az igazi nemednek látnak, vagy ha a szexuális örömet az igazi nemedként éled át, az baromi jó érzés. Akárhogy is, ez nem “csak egy fétis”, ha az érzéseid mélyebbre mennek a puszta szexuális izgalomnál.

## Tekintsük a transz identitások széles skáláját

Ha nem töltöttél sok időt nyíltan queer emberekkel egy közösségben, akkor lehet, hogy nem teljesen értetted meg, hogy milyen sokféle módon lehet megélni és kifejezni a nemedet.

A nagyvilágban úgy tűnik, mintha a “férfi” és a “nő” doboz két teljesen különböző dolog lenne, amelyek között hatalmas üres szakadék tátong, de ez valójában nem igaz. Nagyjából végtelen számú módja van a nem kifejezésének, mind a dobozokon belül, mind azokon kívül, és a te nemed valahol ebben a meghatározatlan térben lehet. Mivel én egy bináris transz nő vagyok, én szeretek a lányos dobozon belül lenni, de a nemről alkotott elképzelésem, valamint az, ahogyan én ezt kifejezem, gyakran teljesen különbözik más emberektől, akik szintén a lányos dobozban vannak.

Nincs helyes módja a transznak. Néhány transz ember megváltoztatja a megjelenését, de nem változtatja meg, hogy hivatkozzanak rá. Néhány transz ember megváltoztatja a nevét, de nem változtatja meg a megjelenését. Néhány transz embernek nem gond, ha a születéskor kijelölt nemük szerint élnek, amíg tudják, hogy kik is ők belülről.

Sok transz ember nem választja a nemi hovatartozását megerősítő műtéteket vagy hormonokat. Sok transz ember más nevet és más névmást használ, attól függően, hogy egy adott helyzetben hogyan szeretné, ha látnák. Sok transz ember egyszerűen csak kialakít egy, a cisznormativitástól kissé eltérő kapcsolatot a nemhez, kitűzi a zászlóját, és kész.

Sok transz ember elindul egyfajta tranzíción, és végül rájön, hogy az identitása jobban illeszkedik valamihez, amit a folyamat kezdetén még csak el sem tudott volna képzelni.

Mindezek érvényesek, és az a célom, hogy mindezeket a dolgokat ide beemeljem, hogy levegyem a nyomást. Nehezebb elfogadni magad transzként, ha úgy érzed, hogy az önelfogadás egy egész sor lehetetlen elvárással jár. Valójában a transz lét egyik nagy öröme, hogy rájössz, hogy valójában szabad vagy ezektől a szűkös elképzelésektől arról, hogy mi lehet és mi nem lehet a nemiség.

Nem számít, hogyan döntesz a nemedről, a lényeg, hogy hű legyél önmagadhoz. Ez giccsesen hangzik, de kifejezetten radikális cselekedet lehet, ha megengeded magadnak, hogy őszinte legyél azzal kapcsolatban, hogy mi okoz és mi nem okoz örömet neked a nem és a nemi megjelenés szempontjából. Ez az út talán a születésedkor hozzád rendelt nemedben való kényelmesebb elhelyezkedés, vagy valamilyen nem bináris vagy nemi identitás felé vezet, vagy talán csatlakozol hozzám itt a lányos dobozban (van süteményünk!).

Bármit is választasz, dönts, mert ez segít abban, hogy jobban érezd magad önmagadnak.

A tranzíció kevésbé szól az egyetlen metafizikai igazság felfedezéséről, és inkább arról, hogy azt tedd, ami boldoggá tesz téged

Gyakran találkozom azzal, amikor magukat megkérdőjelező transz nőkkel beszélgetek, hogy megbénították magukat a félelemmel, képtelenek cselekedni, amíg nem fogadták el teljesen és maradéktalanul, hogy kétségtelenül 100%-ban transzok.

Sajnos ez eléggé lehetetlen, különösen azelőtt, hogy bármilyen lépést tettél volna a nemed megerősítése érdekében. Nincs olyan vérvizsgálat vagy agyi szkennelés, amely megerősíthetné a transzneműséget, így soha nem lesz egyértelmű bizonyítékod. El sem tudom mondani, hány lány üzent nekem hetekkel vagy hónapokkal az önelfogadásuk után, és mondott olyan dolgokat, hogy "hé, szóval ma tényleg jó napom volt, amikor férfiként mutatkoztam be. Ez azt jelenti, hogy valójában nem is vagyok transz?"

(A válasz: nem! Rengeteg jó napom volt fiúsan. Még mindig lány vagyok.)

Ennek érdekében érdemes észben tartani, hogy nem vagy egy megfejthető rejtvény. Nem kell pontos rendszertani besorolást végezned a saját nemedről. Te csak egy ember vagy, a saját összetett szükségleteiddel, vágyaiddal, álmaiddal, céljaiddal, félelmeiddel, kiváltó okokkal és minden mással együtt. Egy ellentmondásos, összetett, logikátlan lény vagy, aki hatalmas sokféleségeket tartalmaz.

Ez elég ijesztő, de remélhetőleg némileg felszabadító is. A tranzíciónak nincs "megfelelő" idővonala. Nincs olyan lista, amit feltétlenül meg kell tenned. Megtarthatod a neved, vagy megváltoztathatod.

Megcsináltathatod a nemi átalakító műtétet, vagy megtarthatod, amid van. Viselhetsz női ruhát minden nap, vagy öltözhetsz úgy, ahogy kedved tartja. Néhány transz nő már azóta öltözködik nőként, mióta elég idős ahhoz, hogy női ruhákat vegyen, de én egyszer sem viseltem teljes női ruhát, amíg már három hónapja nem voltam HRT-n. Nincsenek szabályok. Ezeket mind olyan emberek találták ki, akik már több száz éve halottak.

Nem is kell azonnal elkötelezned magad semmi mellett. A tranzíció nem egy hatalmas ugrás a szakadékba - ez apró, készséges lépések sorozata. A korai lépések mindegyike könnyen visszafordítható, és soha nem kell olyasmit tenned, amiről nem gondolod, hogy segíthet jobbra tenni az életedet. Ha észnél vagy és odafigyelsz, átkelsz a szakadékon még mielőtt észrevennéd.

Javaslom, hogy azok, akik megkérdőjelezik a nemüket, válasszanak ki egy-két apró dolgot, és próbálják ki őket, ahelyett, hogy egész nap a fejükben ragadnának, és arra várnának, hogy újabb bizonyítékok mutatkozzanak. Borotvöld le a karod, a lábad vagy a mellkasod. Vegyél egy szép körömlakkot. Vegyél egy női ruhadarabot. Készíts egy "alt" fiókot a közösségi médiában női névvel és női névmással, és lányként lépj kapcsolatba a digitális világgal. Mondd el egy-két megbízható barátodnak, hogy megkérdőjelezted a nemed, és kérd meg őket, hogy négy szemközt szólítsanak más néven, hogy lásd, milyen érzés is ez. Még a HRT első néhány hónapja is könnyen visszafordítható, ha meg csak arra vagy kíváncsi, hogyan működik az elméd az ösztrogénre.

Miközben ezek a lépések némelyike így is sok lesz elsőre - a fenébe is, talán már a rájuk való gondolástól is túlterheltnek fogod érezni magad -, valahol a folyamat során egyes dolgok teljes örömmel tölthetnek el. Az "ó, ó, ó, ó, ez tetszik, ez jó érzés!" apró pillanatait.

Ez a nemi eufória, és ez annak a jele, hogy jó irányba haladsz. Ha követed ezeket az érzéseket, bárhová is visznek, garantálom, hogy rengeteg boldogsághoz és örömhöz fognak vezetni.

# Hogyan diagnosztizálják a Nemi Diszfóriát?

Ez a szakasz az Amerikai Pszichiátriai Társaság által kiadott, a mentális zavarok diagnosztikai és statisztikai kézikönyvének ötödik változata (DSM-5) szerinti diagnosztikai kritériumokra összpontosít. Azért koncentrálok erre a szabványra, mert, nos, senki másnak nincs más. Az Egyesült Királyság Nemzeti Egészségügyi Szolgálatja alapvetően az APA DSM-jét tükrözi. Más országoknak megvannak a saját helyi szabványaik, de ezek vagy nagyon hasonlóak, vagy sokkal elavultabbak.

A WPATH SoC leírja a nemi diszfória megjelenési formáit, de nem határoz meg egyértelmű diagnosztikai kritériumokat, hanem az egyes mentálhigiénés szakemberekre bízta a saját diagnózis felállítását. Általánosságban azt támogatja, hogy ha a páciens ép elméjű és testű, és azt mondja, hogy nemi diszfóriában szenved, akkor hinni kell neki. A kulcsszó itt az "ép elméjű és ép testalkatú", a mentális egészségügyi szakemberre van bízva, hogy kellő gondossággal ellenőrizze, hogy nincs-e más olyan állapot, amely miatt a beteg ezt hiszi.

Vagy hogy nyersen fogalmazzak, a WPATH azt mondja, hogy ha azt hiszed, hogy transz vagy, akkor transz vagy. Ezt a hozzáállást a közösség többsége is elfogadta. Amíg úgy gondolod, hogy a nemed nem egyezik azzal, amit születésedkor kaptál, addig transznemű vagy. A biztosítótársaságok azonban nem annyira örülnek az öndiagnózisoknak, ezért itt vannak a DSM-5-ben meghatározott kritériumok, amelyek alapján valakit nemi diszfóriával diagnosztizálnak.

**Figyelem** Ezek a kritériumok a serdülőkre és a felnőttekre vonatkoznak. A gyermekek számára más kritériumok vonatkoznak, amelyeket [itt talál](#). A megfogalmazást is kissé megváltoztattam, itt, mivel a hivatalos kritériumok bináris központúak.

Ahhoz, hogy egy felnőttél nemi diszfóriát diagnosztizáljon egy engedéllyel rendelkező mentálhigiénés szakember, e hat kritérium közül kettőnek kell megfelelnie, és ezeket a kritériumokat hat hónapnál hosszabb ideje kell tapasztalnia.

- **A megélt/kifejezett nem és az elsődleges és/vagy másodlagos nemi jellegzetességek közötti jelentős inkongruencia.**

Az, ahogyan a személy a világot látja és a világgal interakcióba lép, nem felel meg annak, ami tipikusan elvárható egy olyan személytől, akinek a nemét születésekor kijelölték. Nagyon sok olyan vonás létezik, amely beleillik ebbe a leírásba. Ez lehet az, ahogyan másokkal érintkezik, ahogyan beszél, milyen hobbikat kedvel, hogyan öltözködik, a testbeszédét és a modorát, milyen nem(ek)hez viszonyul még.

- **Egy erős vágy arra, hogy megszabaduljon elsődleges és/vagy másodlagos nemi jellegzetességeitől.**
- **Egy erős vágy egy másik nem elsődleges és/vagy másodlagos nemi jellemzői iránt**

Ez a kettő elég jól párosítható. Ez a fizikai diszfória, ahogyan azt korábban definiáltuk. A személy kellemetlenséget érez testének olyan aspektusai miatt, amelyek a születéskori neméből adódnak.

- **Egy erős vágy arra, hogy más nemű legyen**
- **\*\*Egy erős vágy arra, hogy más neműként kezeljék\*\***

Ezek a szociális és társadalmi diszfóriák. Ezek azt jelentik, hogy a személy hogyan akar a világgal érintkezni, és hogyan akarja, hogy a világ érintkezzen vele.

- **Egy erős meggyőződés, hogy az embernek a másik nemre jellemző érzései és reakciói vannak**
- Ez eléggé magától értetődő.

Mint mondtam, ezek közül a feltételek közül csak kettőnek kell teljesülnie a hivatalos diagnózishoz. Talán észrevették, hogy ezek közül csak kettő alkotja a fizikai testet. Teljesen érvényes, hogy egy transz személy nemi diszfóriát tapasztal anélkül, hogy ténylegesen gyűlölné a teste bármelyik részét, vagy meg akarná változtatni a teste bármelyik részét. A fizikai diszfória csak egy töredéke annak a sokféle módnak, ami a transzhoz vezet.

És most jön a lényeg. Ha transzneműként azonosítod magad, ami azt jelenti, hogy a nemed nem egyezik a születéskor hozzárendelt nemeddel, akkor már két kritériumnak is megfelelsz! Elég erős vágyad van arra, hogy más nemű légy ahhoz, hogy azonosulj azzal, hogy *más nemű vagy*, és erős meggyőződésed van arról, hogy milyen érzés a nemed, és ez nem az, amit születéskor kaptál.

Tehát szó szerint lehetetlen, hogy valaki transzként azonosuljon, és ne tapasztaljon nemi diszfóriát. A WPATH követelményei szerint bárki azonosíthatja magát transzként. Ergo, a “nem kell diszfóriának lennie ahhoz, hogy transznemű legyen” kijelentés logikai paradoxon.

Akkor miért mondjuk még mindig? Mert a legtöbb ember nem tudja, mi is valójában a nemi diszfória, és könnyebb ismételtetni a mantrát, mint elmagyarázni a nemi diszfória megnyilvánulásának árnyalatait és finomságait. De hé, nézd csak, most már van egy szép cikk, amire hivatkozhatasz, ami segíthet az embereknek megérteni ezt.



# Hogyan kezelik a nemi diszfóriát?

A kezelési lehetőségek jelentősen eltérnek az adott személy igényeitől függően. Minden egyes tranzíció egyedi, és a tranzíciónak nincs kizárólag egyetlen módja. Ez a szakasz a lehetséges utakat sorolja fel.

## Társadalmi tranzíció

Egy mondatban megfogalmazva: Előbújni. Ez egyszerűen azt jelenti, hogy bejelentetted a világnak, hogy transznemű vagy. Bejelentetted, hogy új nevet és/vagy új névmást kívánsz használni - vagy nem, lehet, hogy csak azt szeretnéd, hogy az emberek tudják, hogy transz vagy, és valójában nem a hozzád rendelt bináris nemmel azonosulsz. Néhány nem bináris ember számára ez még csak nem is jelenti a teljes eltávolodást a hozzárendeléstől, mivel a nem egy spektrum, és létezik olyan, hogy “nem-bináris férfi” és “nem-bináris nő”.

A társadalmi tranzíció az előbújás fontos része, és ez sok stresszt enyhíthet utána.

## Jogi tranzíció

Ez az a folyamat, amelynek során a jogi dokumentumokat úgy változtatjuk meg, hogy azok tükrözzék a valódi nemünket. Ez történhet a bíróság által kiadott jogi név- és nemváltoztatással, a hivatalos személyi igazolványon szereplő nemi megjelölés megváltoztatásával, vagy a születési anyakönyvi kivonatok és házassági engedélyek újbóli kiállításával.

## Kinézeti tranzíció

Ezek a stílusodnak megváltoztatását jelentik, legyen szó ruházatáról, hajáról vagy sminkhasználatáról. Társadalmunk mindezeket a dolgokat erősen genderezzi, és a megjelenés megváltoztatása egyrészt megerősíti önmagunkat, másrészt jelzést küld a környezetünknek arról, hogyan kívánjuk, hogy megszólítsanak bennünket.

## Orvosi tranzíció

Felnőttek esetében ez a hormonterápia és a műtét. Serdülőknél ez gyakran pubertásblokkolókat jelent, amíg a tinédzser elég idős ahhoz, hogy biztos legyen abban, hogy melyik nemi hormonra vágyik. A prepubertáskorúak számára ez semmit sem jelent. Hadd ismétljem meg még egyszer, mivel a transzfóbbok folyton félreértik.

### ***A PREPUBERTÁSKORÚ GYEREKEK ORVOSILAG NEM TRANZÍCIONÁLNAK.***

Bár az Amerikai Gyermekgyógyászati Akadémia [határozottan támogatja a transznemű fiatalok elismerését és elfogadását](#), és az átmenet minden más formájának lehetővé tételét, kifejezetten nem

támogatják, hogy az orvosok elkezdjék a hormonterápiát vagy a pubertásblokkolókat, amíg a gyermek el nem éri a [Tanner 2. stádiumot](#).

Továbbá az Egyesült Államokban egyetlen sebész sem végez nemváltoztató műtétet kiskorúakon (kivéve az interszexuális “korrekciókat”, ami egy teljesen más, e cikk keretein kívül eső probléma). Nagyon kevés gyermek rendelkezik elég erős vonásokkal ahhoz, hogy a megjelenésen keresztül nyújtott támpontok nélkül is férfinak vagy nőnek lehessen őket tekinteni. Ha egy gyermeknek megengedik, hogy megváltoztassa a haját és a ruháját, az elegendő ahhoz, hogy a gyermeket férfinak vagy nőnek tekintsék.

## Hormonális tranzíció

A **Maszkulinizáló hormonterápia** (női nemi jellegek hímneművé alakítása) a tesztoszteron bevezetéséből áll, általában intramuszkuláris injekció vagy zselés krém formájában. A tesztoszteron növekedése általában az ovuláció megszűnését okozza, amely a petefészkekben termelődő ösztrogén nagy részének forrása.

A **Feminizáló hormonterápia** (férfi nemi jellegek női nemi jellegekké alakítása) az ösztrogén, jellemzően ösztradiol szájon át szedhető tabletták, tapaszok, zselés krémek vagy rendszeres injekciók (intramuszkuláris vagy szubkután) útján történő bevezetéséből áll. A lassan adagolható implantátumok használata is egyre elterjedtebbé válik. Gyakori gyakorlat az is, hogy antiandrogént írnak fel a tesztoszteron termelésének vagy felszívódásának blokkolására. Az Egyesült Államokban ez általában a spironolakton, egy vérnyomáscsökkentő gyógyszer, amelynek tesztoszteron blokkoló mellékhatása van. Az Egyesült Államokon kívül a leggyakoribb gyógyszer a ciproteron-acetát, egy androgénreceptor-blokkoló, amely az Egyesült Államokban nem kapható. Az orvosok felírhatnak bikalutamidot is, amely szintén blokkolja az androgénreceptorokat. Egyes orvosok azonban egyszerűen nagyobb ösztradioladagok alkalmazása mellett dönthetnek, hogy a szervezet leállítsa a tesztoszterontermelést.

**Kamaszoknál** a pubertásblokkolók a fenti androgénblokkolókkal, vagy ha a biztosítás fedezi, antigonadotropin (az ösztrogén- és androgéntermelést kiváltó hormonokat blokkoló gyógyszer), például leuprolid-acetát (néhány havonta beadott injekció) vagy hisztrelinacetát (éves implantátum) alkalmazásával járhatnak.

## Sebészeti tranzíció

A transznemű műtéteket általában három külön kategóriába sorolják:

**Bottom műtétek** (a nemi szervek módosítása).

- Femininizáló:
  - Orchiektómia (a herék eltávolítása).

- Skrotektómia (a herezacskó szövetének eltávolítása az orchiektómiát követően).
- Vaginoplasztika (hüvelyi üreg létrehozása)
- Vulvaplasztika (szeméremtest létrehozása, mélységgel vagy anélkül).
- Maszkulinizáló:
  - Hiszterektoomia (a méh és a méhnyak eltávolítása)
  - Oophorektómia (az egyik vagy mindkét petefészek eltávolítása)
  - Vaginektómia (a hüvelyüreg eltávolítása)
  - Metoidioplasztika (a hormonterápiát követően a megnagyobbodott csiklót pénisszé alakító eljárás).
  - Falloplasztika (pénisz építése bőráttetésből)
  - Uretoplasztika (a húgycső meghosszabbítása a falloszon keresztül)
  - Hereplasztika (a nagyajkak és az állkapocs felhasználásával a herezacskó felépítése).

Csak, hogy tudd

A falloplasztika nem feltétlenül igényel előzetes hormonterápiát, és bár gyakori, hogy a vaginektómiát, az uretoplasztikát és a falloplasztikát egyidejűleg végzik, egyes sebészek a falloplasztikát vaginektómia nélkül vagy a falloplasztikát uretoplasztika nélkül is el tudják végezni.

### **Top sebészet** (a mellkas módosításai)

- Femininizáló:
  - Mellnagyobbítás zsíráttetéssel vagy implantátumokkal.
- Maszkulinizáló:
  - Kétoldali masztektómia (mellszövet eltávolítás) mellkasrekonstrukcióval.
  - Mellkisebbítés (némi zsír és mellszövet eltávolítása)

### **Az arc feminizáló / maszkulinizáló műtét** (a koponya, a porcok és a bőr módosítása az arcon).

Minél fiatalabb az illető, annál kevesebb ilyen műtetre lesz szüksége, különösen, ha 20 éves kora előtt elkezdi a hormonterápiát.

- Femininizáló:
  - A homlok újrakontúrozása
  - Szemgödör újrakontúrozása
  - Szemöldökfelvarrás
  - Hajvonal korrekció

- Szemhéjplasztika (szemtáskák megemelése)
- Orrplasztika (az orr átformálása)
- Arcimplantátumok
- Ajakfelvarrás
- Ajakfeltöltés
- Állkapocs újrakontúrozás
- Tracheális borotválás (ádámcsutkavágás)
- Rhytidectomy (arcfelvarrás)
- Maszkulinizáló:
  - Homloknagyobbítás
  - Állkapocsnagyobbítás
  - Állnagyobbítás
  - Tracheális augmentáció (ádámcsutkamegnagyobbítás)

#### Egyéb transz műtétek:

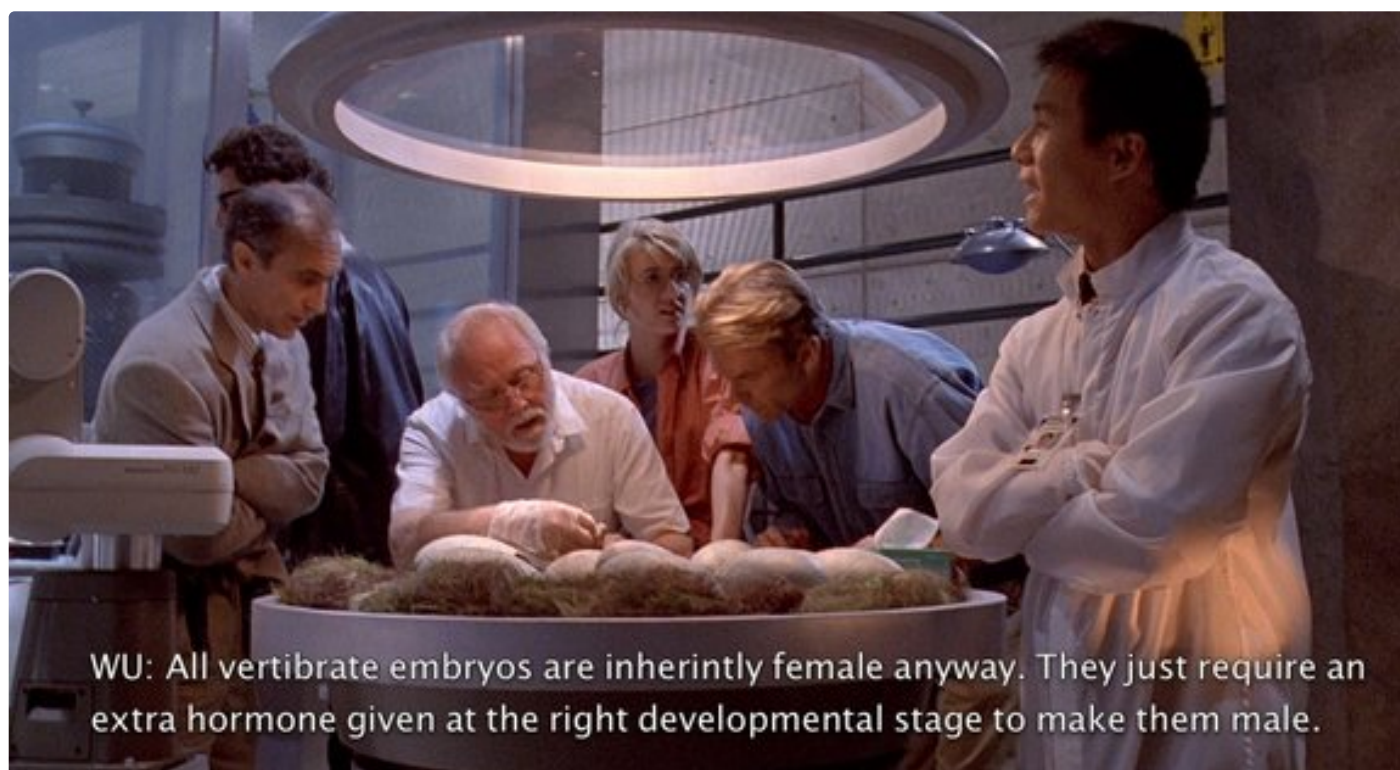
- Brazil fenékemelés. A hasról származó zsírt a fenékbe ültetik át, hogy növeljék a csípő-derék arányt.
- Hangfeminizáló műtét. A hangszalagokon bemetszést végeznek a hangmagasság tartós emelése érdekében.
- Hamupipőke műtét. A lábfejben lévő csontokat megrövidítik a lábfej méretének csökkentése érdekében. **RENDKÍVÜL KOCKÁZATOS**
- Vállszűkítés. A kulcscsontot megrövidítik a váll szélességének csökkentése érdekében. **RENDKÍVÜL KOCKÁZATOS**

# Mi az oka a nemi inkongruenciának?

Hogy nyersen fogalmazzunk: Nem tudjuk, nem határozottan. A tudomány és a modern pszichológia bebizonyította, hogy **nem** a nevelés okozza; senki sem *transzneművé válik*, a nemi identitás veleszületett, megszilárdul, még mielőtt elhagynánk az anyaméhet. Úgy tűnik, hogy néha öröklődik is; a transznemű szülőknek nagyobb valószínűséggel lesznek transznemű gyermekeik, és sokszor fordítva is észreveszik ezt. A gyermek előbújik a szülő előtt, és ez segít a szülőnek rájönni, hogy ő is előbújhat.

Íme a tudományos háttér, amelyről úgy gondolják, hogy befolyásolja a nemi identitást. Ez nem jelenti azt, hogy *meghatározza* a nemi identitást, és nem is foglalja teljesen magába az egyén nemét, mivel a nemiség sok aspektusa kulturális és társadalmi. Ezek közül egyik sem írja elő egy személy identitását, egyik sincs kőbe vésve.

Ha láttad a Jurassic Parkot, akkor talán emlékszel erre a jelenetre:



Az emberi magzatok ivarmirigyei kezdetben bi-potenciális állapotban fejlődnek, ami azt jelenti, hogy petefészkekké vagy herékké válhatnak. Az Y kromoszómán található SRY gén egy [Testis Determining Factor](#) (TDF) nevű fehérjét szabadít fel. Ez a fehérje aztán egy láncreakciót indít el a SOX9 termelésével (egy másik fehérje), amelynek hatására a gonádsejtek a heréket alkotó Sertoli- és Leydig-sejtekké alakulnak. Ha a TDF soha nem termelődik, vagy ha a TDF-et zavarják, akkor a gonádsejtek a Theca-sejtekké és a tüszőkké alakulnak, amelyek a petefészkeket alkotják.

Miután ezek kialakultak, a herék elkezdik a tesztoszteronhullám termelését, amely jellemzően a terhesség 8. hetében kezdődik és a 24. hétig tart. Ez a hullám, egy másik, a placentából származó hormonnal kombinálva, felelős a pénisz és a herezacskó fejlődéséért. A nemi szervek kialakulása a 9. hét körül kezdődik, és a 11. hétre válik felismerhetővé. Ha a hullámozás nem következik be, vagy a szervezet nem reagál rá (mint például az androgén-érzékenység szindróma esetében), akkor a nemi szervek helyett vulva, vagina és méh alakul ki.

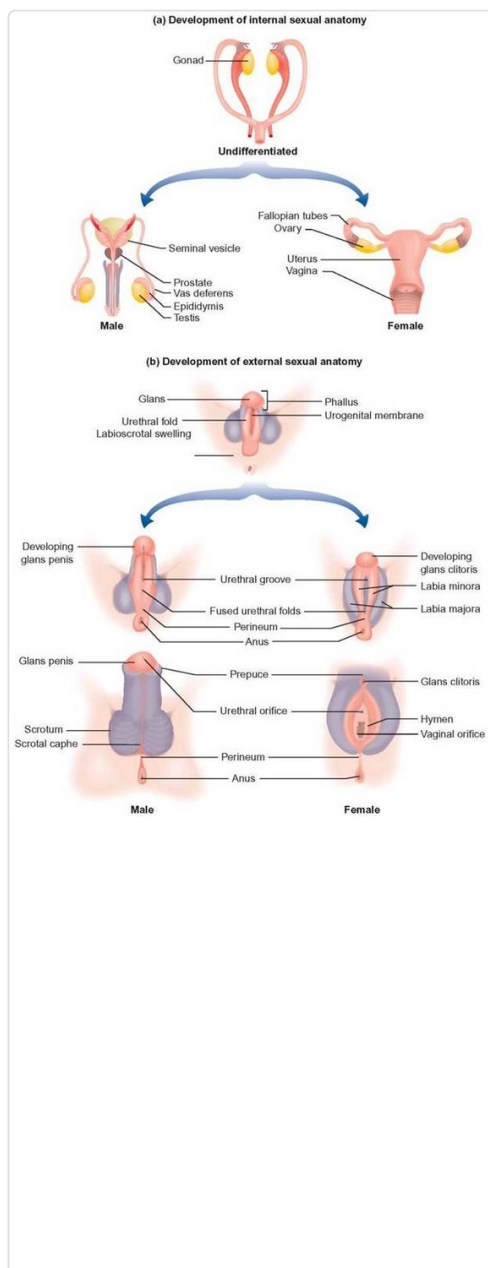
Ha ebben a folyamatban valamilyen zavar lép fel, akkor a végén a nem megfelelő testrészek jönnek létre, és ez számos interszexuális állapot eredménye. Gyakran van szó részleges fejlődésről, amikor a külső nemi szervek csak részben alakulnak ki, de funkcionális ivarmirigyek még mindig vannak. Néha a gyermek teljesen funkcionális férfi vagy női nemi szervekkel, de nem megfelelő ivarmirigyekkel jön ki. Néha a TDF fehérje nem szabadul fel, és a magzatnak teljesen működőképes női nemi szervei nőnek, az Y kromoszóma jelenléte ellenére.

Ezt Swyer-szindrómának nevezik, és ismeretlen számú nőnél fordulhat elő ez az állapot. 2015-ben egy Swyer-szindrómás XY nő, aki petefészek nélkül született sikeresen kihordott és megszült egy gyermeket IVF útján. Általában a Swyer-szindróma teljesen működésképtelen petefészkeket eredményez, de 2008-ban találtak egy Swyer-szindrómás nőt, aki átesett a pubertáson, normálisan menstruált, és két asszisztált terhességgel is rendelkezett. Az ő állapotát addig nem fedezték fel, amíg a lányáról ki nem derült, hogy szintén ebben szenved.

Tény, hogy a lakosság túlnyomó többségénél soha nem végeztek genetikai kariotípus-vizsgálatot, így nem tudjuk, hogy valójában mennyire gyakoriak ezek az esetek. Hol van ez hatással a nemi identitásra? Nos, pontosan ugyanaz a folyamat, amely a külső nemi szervek differenciálódását okozza, az agy esetében is végbemegy.

## Agyi fejlődés

A születés előtti agy csak a 12. és a 24. hét között kezd igazán kifejlődni. Az agykéreg, az agy vékony külső rétege, amely tartalmazza a legtöbbet abból, amit mi tudatosságnak gondolunk, jelentősen növekszik ezekben az időszakokban. Ezt megelőzően a jelenlévő struktúra inkább csak állványzat, az idegrendszer alapvető, a testi működéshez szükséges részei. Az elsődleges sulci (az agykéreg ráncai,





amelyek nagyobb felületet tesznek lehetővé) [a 14. héten kezdenek kialakulni](#), jóval a nemi szervek kifejlődése után.

MRI-vizsgálatokon keresztül [többször is megerősítették](#), hogy kis, de jelentős különbségek vannak a cisz férfi és a cisz női agyak között, olyan különbségek, amelyek igazodnak a vizsgálatban részt vevő transz emberek nemi identitásához. Megjegyzendő, **ez nem jelenti azt, hogy bárki, akinél ezek a különbségek vannak, az adott nemű lesz**, mert a nemi identitás nem ilyen egyszerű, de bizonyítékot szolgáltat arra, hogy egyértelmű különbség van a férfias és a nőies agyak között. [Arra is van bizonyíték](#), hogy az agyak mozaikos kombinációi lehetnek ezeknek a különbségeknek, ami a nem-bináris emberek esetében is előfordulhat.

A magzat tesztoszteronszintjének változása a 11. hét után közvetlenül befolyásolhatja az agykéreg maszkulinizálódását, valamint az agyszerkezet más részeinek változását. Ezt vizsgálták [újra és újra](#) a CAH (veleszületett mellékvese-hyperplázia) és CAIS (teljes androgén-érzékenység szindróma) tünetegyüttesben szenvedő nőkkel végzett vizsgálatokban.

“

Az anya szervezetében a második trimeszter során a tesztoszteronfeleslege az agy maszkulinizálódását okozhatja (és okozza is) egy külsőleg női magzatnál, és a tesztoszteron termelésének vagy felvételének zavarása az agy feminizálódását okozhatja (és okozza is) egy külsőleg férfi magzatnál. Ennek a beavatkozásnak sem kell külső eredetűnek lennie. Bármilyen genetikai tulajdonság okozhatja, hogy az agy másképp reagál a tesztoszteronra.

## És ez csak furcsább lesz!



**Lisa T Mullin**

@LisaTMullin



Twitter  
Logo

Normally the Y chromosome carries 27 genes, only 4 are related to sex. One, the SRY, determines (via the SOX9 gene) whether testes or ovaries form in the early fetus. Another 3 determine sperm production if testes form.

The SRY is just a signaler to 3 dark DNA areas to produce more SOX9 genes, above a certain threshold testes form, below that ovaries.

But that is just the start of the story. If ovaries form then another gene, FOXL2, keeps them as ovaries.

FOXL2 works with estrogen receptors to keep the ovary as an ovary without which it would turn into testes and start producing testosterone by inhibiting SOX9 production.

Male and female mammals produce SOX9 as far as I know all their lives (I need to check up on that) and even if there are already ovaries if the level becomes high enough then the ovaries will turn into testes.

But FOXL2 production depends on enough estrogen and/or the estrogen receptors working correctly. If something goes wrong with either then SOX9 production increases and existing ovaries will turn into testes and produce testosterone.

So there is a feedback loop: No SRY means less SOX9, thus ovaries form. They produce estrogen which causes FOXL2 production which suppresses SOX9 production to keep the ovaries as ovaries. If something goes wrong and SOX9 levels climb enough then those ovaries will become testes

7:00 PM - Feb 2nd, 2020



Egy 2018-ban megjelent, transznemű személyekről szóló meglehetősen nagy tanulmány [több kulcsfontosságú gént talált](#), amelyek statisztikailag nagyobb valószínűséggel voltak hosszabbak a transz nőknél (hosszabbak, minthogy több ismétlődő fragmentummal rendelkeztek). Külön-külön ezek a gének talán nem gyakorolnak olyan erős hatást, hogy a maszkulinizáció meghibásodását okozzák, de együttesen abszolút csökkenthetik a magzati agy maszkulinizációs képességét. Ezek a gének mind átöröklődnek a szülőről a gyermekre, ami megalapozza a transz szülők transz gyermekekre való hajlamát.

## A nemek biológiaiak

Sajnos a nyugati társadalom aktívan megakadályozta a nemek mélyebb megértését. Az ősi civilizációk jól értették, de a gyarmatosítás letörölte őket a térképről. 100 évvel ezelőtt [a németországi tudósok aktívan tanulmányozták](#) a transzneműek gyógyaszatát, és rendkívüli előrelépéseket tettek, amíg a nácik 1933-ban fel nem égették mindezt. A konzervatív és fasiszta nyomás a modern korban akadályozta a transznemű egészségügyi fejlesztéseket, amikor csak lehetett.

A fejlődés mégis folytatódik, és néhány évente egy kicsit többet tudunk meg.

Amit biztosan tudunk, az az, hogy ez nem egy pszichológiai állapot, nem trauma vagy bármilyen külső hatás okozta, semmi sem tehet valakit transzneművé. Ez már az anyaméhben megtörténik, és nem olyasmi, amit az ember választhat, ahogyan a rasszát vagy a szemszínét sem. Semmi köze a szexuális irányultsághoz, semmi köze a perverz hajlamokhoz vagy fétisekhez, és semmi köze a szülők vagy a kortársak által gyakorolt társadalmi hatásokhoz. [A transznemű gyerekek ugyanolyan szilárdan meg vannak határozva identitásukban, mint a cisznemű gyerekek.](#)

# De a kromoszómák!!!

A kromoszómák több tucat módon lehetnek sokkal összetettebbek, mint az XX és XY. Orvosilag ezeket DSD-knek ([Disorders of Sex Development](#)) nevezik. Nem mindegyik vezet interszexuális állapothoz, és sok közülük csak a pubertáskor kezdetén jelentkezik.

- [De la Chapelle-szindróma](#) (46,XX férfi) akkor fordul elő, amikor a spermatogenezis során a spermium szülőjének SRY génje átkereszteződik a nem Y-hordozó spermiumba. A petesejt és a spermium egyesülésekor egy XX embrió keletkezik SRY génnel, ami egy fenotípusos férfi gyermeket hoz létre két X kromoszómával.
- [Swyer-szindróma](#) (46,XY nő) egy XY kromoszómával rendelkező fenotípusos női gyermeket hoz létre. Ez tucatnyi különböző genetikai állapot eredménye, többek között:
  - Az SRY gén hiánya vagy hibája
  - A [DHH](#) szintézis hiánya vagy hibája.
  - Az [SF-1](#) fehérje hiánya mellékveseelégtelenség miatt.
  - A [CBX2](#) gén hiánya vagy hibája, amely megakadályozza a TDF kaszkádot.
- A [XX gonádális diszogenezis](#) nagyon hasonlít a Swyer-szindrómához, kivéve, hogy XX gyermekeknél fordul elő, és nem működő petefészkeket eredményez.
- [Turner-szindróma](#) (45,X) fenotípusosan női gyermeket eredményez, számos rendellenességgel. Akkor fordul elő, ha sem X-, sem Y-kromoszóma nem keresztezi a spermiumot.
- [Klinefelter-szindróma](#) (47,XXY) (47,XXY) fenotípusosan férfi gyermeket eredményez, nőiesebb vonásokkal. Rendkívül ritka esetekben [nőnek rendelt gyermekeknél is megjelenik](#), ami petefészkek helyett nőies heréket eredményez.
- A [49,XXXXY Klinefelter-szindróma](#) gyakran végzetes, de ha nem, akkor mindig steril gyermeket eredményez.
- A [Triszómia X](#) (47,XXX), a [Tetraszómia X](#) (48,XXXX) és a [Pentaszómia X](#) (49,XXXXXXX) mind női gyermeket eredményez, de egyre intenzívebb egészségügyi problémákkal.
- Az [XXYY szindróma](#) férfi gyermekeket eredményez (két SRY gén miatt), akik gyakran hipogonadizmust tapasztalnak, tesztoszteron pótlásra szorulnak, de egyébként tipikus férfinak tűnnek.
- [Mozaikizmus](#) akkor alakul ki, amikor a szervezet egyes sejtjei a terhesség során a genom mutációja miatt a kromoszómák egyik, míg más sejt egy másik készlettel rendelkeznek. Ez lehet XX/XY



**TransEthics™**  
@TransEthics



#Bla...



Twitter  
Logo

I'm going to regret paying the co-pay for this test eventually because it was pretty pricey... but I had my karyotype done. Just got the results.

I –a trans woman– have XX chromosomes.  
the GC crowd can g[REDACTED]k themselves

12:13 PM - Feb 2nd, 2020

(ami kettős nemi szervkészletet eredményez), X/XY (a Swyer- vagy Turner-szindróma enyhébb formája) vagy XX/XXY (a Klinefelter-szindróma enyhébb formája).

- **Kimériszmus** akkor fordul elő, amikor két megtermékenyített embrió egyetlen zigótává egyesül, és a gyermek egyik fele az egyik DNS-készletet, a másik fele pedig a másik DNS-készletet tartalmazza. Ennek eredményeképpen egy egyébként teljesen tipikus emberi lényt kaphatunk, aki akár férfi, akár női fenotípusú, sőt, még utódok létrehozására is képes, de a kareotípus vizsgálat során kiderül, hogy nem felel meg a fenotípusának az alapján, hogy a mintát a testén honnan vették. Rendkívül ritka esetekben ez két teljes szaporítószerv-készletet eredményezhet.
- A **Congenital Adrenal Hyperplasia** (CAH) a női nemi szervek elférfiasodása egy XX gyermeknél a mellékvesék túlműködése miatt.
- **Androgénérzékenység-hiányos szindróma** (AIS) az összes androgénnel szembeni teljes vagy részleges rezisztencia, amely megakadályozza az összes szerv férfiasodását, kivéve a heréket, egy XY gyermeknél. Az AIS alanyok jellemzően női nemi identitást alakítanak ki, de néhány részleges esetben férfi is lehet.
- **5-alfa-reduktáz hiány** (5ARD) a szervezetnek a tesztoszteron dihidrotesztoszteronná (DHT) történő metabolizálására való képességének hiánya, ami megakadályozza a nemi szervek maszkulinizálódását a pubertás kezdetéig, amikor a gyermeknek hirtelen pénisze nő.
- **Aromatázhány** az egyébként női gyermek maszkulinizálódását okozza a túlzott tesztoszteronszint miatt (és a terhesség alatt átvérezhet az anyába).
- **Aromatáz túltengés** feminizációt okoz egy egyébként férfi gyermeknél, mivel az összes tesztoszteron ösztrogénné alakul át.



**Open Ocean Exploration**

@RebeccaRHelm



Friendly neighborhood biologist here. I see a lot of people are talking about biological sexes and gender right now. Lots of folks make biological sex seem really simple. Well, since it's so simple, let's find the biological roots, shall we? Let's talk about sex...[a thread]

If you know a bit about biology you will probably say that biological sex is caused by chromosomes, XX and you're female, XY and you're male. This is "chromosomal sex" but is it "biological sex"? Well...

Turns out there is only ONE GENE on the Y chromosome that really matters to sex. It's called the SRY gene. During human embryonic development the SRY protein turns on male-associated genes. Having an SRY gene makes you "genetically male". But is this "biological sex"?

Sometimes that SRY gene pops off the Y chromosome and over to an X chromosome. Surprise! So now you've got an X with an SRY and a Y without an SRY. What does this mean?

A Y with no SRY means physically you're female, chromosomally you're male (XY) and genetically you're female (no SRY). An X with an SRY means you're physically male, chromosomally female (XX) and genetically male (SRY). But biological sex is simple! There must be another answer...

Sex-related genes ultimately turn on hormones in specific areas on the body, and reception of those hormones by cells throughout the body. Is this the root of "biological sex"??

What does this all mean?

It means you may be genetically male or female, chromosomally male or female, hormonally male/female/non-binary, with cells that may or may not hear the male/female/non-binary call, and all this leading to a body that can be male/non-binary/female.

Biological sex is complicated. Before you discriminate against someone on the basis of "biological sex" & identity, ask yourself: have you seen YOUR chromosomes? Do you know the genes of the people you love? The hormones of the people you work with? The state of their cells?

Of course you could try appealing to the numbers. "Most people are either male or female" you say. Except that as a biologist professor I will tell you...

The reason I don't have my students look at their own chromosome in class is because people could learn that their chromosomal sex doesn't match their physical sex, and learning that in the middle of a 10-point assignment is JUST NOT THE TIME.

1:45 AM - Dec 20th, 2019



**plant lesbian**

@alicemiriel



[@RebeccaRHelm](#) As a fellow genetics lab teacher, this is the same reason my department stopped chromosome testing in lab. A really cool experiment would turn into guys getting freaked out they have XXY, etc.

12:23 AM - Dec 21st, 2019

# Hormonok Működése

Amint azt a [Nemi Diszfória okai](#) részben leírtuk, minden ember DNS-e tartalmazza a férfi és a női test genetikai utasításait; azt, hogy melyik utasításcsomagot használják, az irányítja, hogy a mirigyek milyen hormonokat termelnek. Ez a differenciálódás teljes mértékben azon alapul, hogy van-e véletlenül SRY géned, amely a terhesség 6-8. hetében elindít egy láncreakciót, amely heréket termel petefészek helyett. Ettől kezdve az emberi test minden szexuális tulajdonsága (elsődleges és másodlagos) az ezen ivarmirigyek által termelt hormonok eredménye.

Ha ösztrogéneket (elsősorban ösztradiolt) termelnek, akkor a nemi szervekből vulva, vagina és méh alakul ki. Ha androgéneket (elsősorban tesztoszteront) termelnek, akkor a nemi szervek pénisszé és herezacskóvá alakulnak, a [Skene-mirigy](#) lefelé tolódik és prosztatává nagyodik. A differenciálódás itt véget ér a pubertás kezdetéig 9-10 évvel később, és mindannyian tudjuk, hogy akkor kivel mit csinál a pubertás.

Szóval hogyan működik ez a dolog? Miért differenciálódnak így a sejtek? Nos, mielőtt ezt elmagyaráznánk, először is el kell magyaráznunk a **Receptor** fogalmát.

## Hormonreceptorok

Egyszerűbben fogalmazva, a receptor olyan, mint a kulcsos záras gyújtás egy autóban (az új autókban még mindig van kulcsos gyújtás?). A test minden sejtjének van egy zárja, amelyek különböző funkciókat aktiválnak az adott sejtben. Olyanok, mint a kapcsolók, amelyek jelzik a sejtnek, hogy a genetikai szekvenciájának melyik részét kell aktiválni. Minden receptor csak bizonyos kémiai vegyületeket képes befogadni, hasonlóan ahhoz, ahogyan egy zár is csak bizonyos kulcsokat tud befogadni, és a különböző vegyi anyagok különböző képességekkel rendelkeznek a kulcs elfordításában. Egyesek képesek teljesen beindítani az autót, míg mások csak tartalék üzemmódba kapcsolják.

Egy vegyi anyag receptorba való illeszkedési képességét **Relációs kötési affinitásnak** nevezik, és százalékban mérik, hogy egy vegyi anyag egy másikhoz képest milyen valószínűséggel kötődik egy receptorhoz. Így például, ha a Hormon B csak 10%-ban kötődik az A hormonhoz képest, akkor azt mondjuk, hogy 10%-os kötési affinitással rendelkezik. Hasonlóképpen, egy vegyi anyag kulcsfordító képességét *Transzaktivációs képességnek* nevezzük. Azokat a vegyületeket, amelyek illeszkednek egy receptorhoz, de nem csinálnak semmit, *Antagonistáknak*, azokat a vegyületeket, amelyek képesek elfordítani a kulcsot, **Agonistáknak** nevezzük. Ha csak egy picit képes elfordítani a kulcsot, akkor **Parciális agonistának** nevezik.

Az antagonistákra úgy lehet gondolni, mint a kidobókra egy klubban. Az ajtóban állnak, és megakadályozzák, hogy bárki más bejusson, de maguk nem lépnek be a klubba. A legtöbb antagonistát **blokkolóknak** nevezik. Ez különbözik az **gátlótól**, amely olyan vegyület, amely lelassítja a kémiai

reakciót, vagy az *aktivátortól*, amely felgyorsítja a reakciót. A receptorok esetében az inhibitor csökkenti a receptor képességét, így az kevésbé hatékonyan reagál a receptorhoz kötődő dolgokra, az aktivátor pedig növeli a receptor képességét, így az erősebben reagál, mint egy erősítő.

Bizonyos esetekben egy hormon gátlóként vagy aktivátorként működhet egy másik hormon számára azáltal, hogy lassítja vagy fokozza a sejt viselkedését. Például a progeszteron növeli a sejtek aktivitását, így a sejtek hatékonyabban reagálnak az ösztrogénekre és az androgénekre, a tesztoszteron pedig növeli a dopaminreceptorok tranzakciós képességét, így kevesebb dopaminra van szükség az agyban ugyanahhoz a hatáshoz.


## Mi van egy hormonban

A hormonoknak négy fő fajtája van:

- **Aminosavak**, mint például a melatonin, amely az alvást szabályozza, vagy a tiroxin, amely az anyagcserét szabályozza.
- **Peptidek**, mint például oxytocin vagy Inszulin, amelyek aminosavak gyűjteményei.
- **Eikozanoidok**, amelyek lipidekből és zsírsavakból képződnek, és elsősorban az immunrendszerre hatnak.
- **Szteroidok** olyan jelzőmolekulák, amelyeket különböző belső szervek termelnek, hogy üzeneteket továbbítsanak a test más szervei felé.

A hormonterápia szempontjából ez az utóbbi kategória az, ami minket a leginkább érdekel, mivel az összes nemi hormon szteroid. Hét fő kategóriába sorolhatók:

- **Androgének**
- **Ösztrogének**
- **Progesztaginok**
- **Glükokortikoidok**
- **Mineralcorticoidok**
- **Neuroszteroidok**
- **Aminoszteroidok**

 **A szteroid anyagcsere áramlásának diagramja**

Ezek közül az első három az, amivel a hormonterápia során a leginkább foglalkozunk. Megjegyzés: Fenotípustól függetlenül minden emberi lénynak van valamennyit a szervezetében ezek közül a hormonok közül. Az arányok azok, amelyek befolyásolják a testalkatot.

## Androgének

Közel egy tucat különböző androgén létezik, de a minket leginkább a [tesztoszteron](#) és a [dihidrotesztoszteron](#) érdekel.

A tesztoszteron az emberi szervezet elsődleges maszkulinizáló hormonja, amely a mellékvesékben, a herékben és a petefészkekben termelődik (ahol azonnal ösztronná és ösztradiollá alakul). Mind az izom-, mind a csontsejteket növekedésre készíteti, és nagyobb koncentrációban nagyobb izomtömeget és vastagabb csontozatot ad. Ez azt is jelenti, hogy a tesztoszteron kritikus a csontok egészségéhez, mivel befolyásolja a kalcium eloszlását a csontozaton belül. Így a tesztoszteron súlyos kimerülése csontoperózist és törékeny csontokat eredményezhet. A tesztoszteron a nemi vágyban és a libidóban is fontos szerepet játszik, ösztönözve a párzási viselkedést az agykéregben.

A dihidrotesztoszteron (DHT), amely a tesztoszteronból a prosztatában, a bőrben és a májban alakul át, a serdülőkorban a férfi nemi szervek fejlődésében játszik fontos szerepet a véletlenszerű erekció kiváltásával, valamint az arc- és testszőrzet növekedésével. Paradox módon a DHT okozza a férfias kopaszkodást is, mivel elfojtja a fejbőr tetején lévő tüszők vérkeringését (bocsánat, transz fiúk, ez egy kétélű kard). A DHT tízszer erősebben kötődik az androgénreceptorokhoz, mint a tesztoszteron, ezért kritikus fontosságú a megszüntetése a női hormonterápiánál.

## Ösztrogének

Négy ösztrogén létezik: [ösztradiol](#), [öszttron](#), ösztriol és ösztetrol. Az utóbbi kettő csak a terhesség alatt termelődik, és fontosak a magzat egészségének szempontjából, de az átmenet szempontjából nincs jelentőségük.

Az ösztradiol a feminizáló hormon, mivel ez az elsődleges jelzőhormon az emlőmirigyek (mellszövet) növekedéséhez, és mivel elősegíti a zsírlerakódást a combokon, csípőn, fenéken, mellkason és karokon, míg a hasi zsírlerakódást visszatartja, így gömbölydedebb alakot eredményez. Az ösztradiol elősegíti a fokozott kollagéntermelést is, ami puhább bőrt és rugalmasabb inakat és szalagokat eredményez.

Az öszttron szerepe a szervezetben az orvosi kutatások során némi fejtörést okozott, mivel az ösztradiolhoz képest lényegesen alacsonyabb kötődési affinitással rendelkezik (0,6%) és nagyon alacsony transzaktivációs képességgel (4%). Úgy tűnik, hogy a hormon nem *csinál*/semmit, csak a véráramban van. Azonban egyedülálló képessége van arra, hogy egy [17β-HSD](#) nevű enzimszoporton keresztül átalakuljon ösztradiollá vagy ösztradiolból, így ideálisan alkalmas arra, hogy ösztrogénakkumulátorként működjön a szervezetben.

Új kutatások alapján úgy tűnik, hogy a szervezet úgy szabályozhatja a teljes ösztradiolszintet, hogy felszabadítja a HSD17B1-et, hogy az ösztradiolt ösztronná alakítsa, és felszabadítja a HSD17B2-t, hogy visszaalakítsa, azonban ez még nagyon korai tanulmány. Mindkét enzim az emlőszövetben termelődik, és szerepet játszhatnak a ciklikus periódusszerű tünetek jelenlétében olyan ösztrogénnel rendelkező egyéneknél, akiknek nincsenek petefészkei, például a transz nőknél.



## Progesztaginok

Az elsődleges progesztogin a [progeszteron](#), amely számos szerepet játszik a szervezetben, és [a feminizáló hormonterápia fontos összetevőjének](#) bizonyult.

A progesztogin receptor egyik legnagyobb szerepe a gonádok (petefészkek és herék) működésének szabályozásában van. A hipotalamusz erősen reagál aktiválásukra, leszabályozva a [GnRH](#) termelését, ami aztán csökkenti a [luteinizáló hormon](#) termelését az agyalapi mirigyben.

Az LH az, ami a petefészkeknek és a heréknek ösztrogén vagy androgén termelésére ad ki parancsot. Az LH és testvérhormonja, az [FSH](#) egyaránt központi szerepet játszik az ovulációban, amely a petefészkek-kezelők másik nagy ösztrogénforrása. Ezért a születésszabályozásban gyakran szerepelnek szintetikus progesztinek, a progesztoginreceptorokhoz illeszkedő vegyi anyagok, hogy megakadályozzák az ovulációt. Az AMAB-okban a progesztoginok hasznos eszközként szolgálnak a tesztoszterontermelés blokkolásához.

Egy másik sejttípus, amely tele van progesztoginreceptorokkal, az emlőszövet. A progeszteron fontos szerepet játszik a tejcsatornák növekedésében és érésében az emlőszövetben. Bár kevés hivatalos kutatást végeztek a progeszteron mellfejlődésre gyakorolt hatásáról, széles körben megfigyelték a transzfem közösségben, hogy jelentős javulást biztosít a mell növekedésében. A progeszteron bizonyítottan növeli a mellszövet vérellátását, és ösztönzi a zsírlerakódást a mellekben; mindkettő hatás növeli a mell méretét.

Ezenkívül a progeszteron elősegíti a jobb alvást, javítja a szív- és érrendszeri egészséget, növeli a ketogenezist (csökkenti a triglicerideket), fokozza az anyagcsere-funkciókat, és bizonyítottan csökkenti a mellrák kockázatát.

Csak, hogy tudd

## Ásványi kortizoidok

Az ásványi kortikoidok nem játszanak szerepet a hormonterápiában, de egy fontos hormon miatt érdemes megemlíteni őket: [Aldoszteron](#).

Az aldoszteron utasítja a veséket, hogy *leállítsák* a víz kivonását a véráramból. A mellékvesék termelik a test hidratáltságának szabályozása érdekében. Miért fontos ez?

Mert az egyik gyógyszer, amit nagyon gyakran használnak a transzhormon-terápiában, egy rendkívül erős aldoszteron-antagonista... Spironolakton. A spiro erősebben kötődik a mineralcorticoid receptorokhoz, mint az aldoszteron, de nem aktiválja a receptort. Csak eltömíti azt, megakadályozva, hogy a vesék megkapják a jelet a vízkivonás leállítására.

Ez az oka annak, hogy a spiro miatt az emberek annyit pisilnek.

# Androgén Második Pubertás Alapjai

## Mire számítsunk a maszkulinizáló hormonterápiától?

Ez egy összeállítás a tesztoszteron alapú hormonterápiát szedő AFAB transz emberek beszámolóiból, valamint bejelentett orvosi tranzícióból származó változásokról. Ezeket az információkat a közösségi médiából és chatszobákból gyűjtöttük össze. Igen, ez azt jelenti, hogy ez mind anekdotikus, de történelmileg a legtöbb transznemű orvosi tanulmány anekdotikus, mert senki sem akarja finanszírozni a transznemű orvosi kutatásokat.

**Megjegyzendő, hogy ez a lista a *lehetséges* változások listája. Nincs garancia arra, hogy minden maszkulinizáló HRT-t szedő személy mindezeket megtapasztalja. A korod, genetikád, kórtörténeted, a születési pubertáskori feminizációd mértéke és a hormonkezelés mind hatással lehet az eredményekre. Van egy bizonyos fokú véletlenszerűség is – minden test más – és néhány dolog akár évek múlva jelenhet meg.**

## Mélyebb hang

Az androgének hatására a hangszalagokat alkotó szövetek megvastagodnak és megkeményednek, ami tartósan csökkenti a hangmagasságot. Ez nem egy nagyon gyors változás, hanem inkább fokozatos az első néhány év során. Vannak, akik egyáltalán nem tapasztalnak hangváltozást, de ez egyénenként változó. A változás nem lesz drasztikus, ha Ön szoprán, akkor nem lesz belőle basszus, de lecsökkenhet alt vagy tenor hanggá.

Ez *nem* jelenti azt, hogy a hangod automatikusan férfiként fog hallatszódni. A hangmagasság csak egy darabja annak, hogy az emberek hogyan nemesítik a hangot, sokkal nagyobb szerepet játszik az, ahogyan beszélsz. Hangképzésre lesz szükség a rezonancia felerősítéséhez és a beszédstílus megváltoztatásához.

## A testhőmérséklet átalakulása

Az androgének fokozzák a végtagok vérellátását, így azok melegebbek lesznek. Emiatt a férfiaknak hűvösebb a belső testhőmérsékletük, de melegebb a szájüregük. Előfordulhat, hogy megemelkedik a test alaphőmérséklete. A nettó eredmény az, hogy *melegebbnek* érzed magad, és valószínűleg nem lesz szükség olyan réteges öltözködésre, mint korábban. Ha hideg éghajlaton élsz, szabadon hagyott boka segíthet a hőleadásban anélkül, hogy túlságosan lehűlnél.

Ez a változás gyakran elég korán bekövetkezik; számíts éjszakai izzadásra, amíg a szervezeted hozzászokik.

## Változások az izzadásban

A hőmérséklet-eloszlás fenti eltolódásával együtt ez jelentős változást eredményez az izzadás módjában is. Az izzadság összegyűlik a fejen, a háton és a hónaljban. Valószínűleg gyakrabban fogsz izzadni, ezért rendszeresen igyál sok folyadékot.

## Testszag

Gyakran az egyik első dolog, ami megváltozik: az izzadság és az általános testszag sokkal erősebb lesz, különösen edzés közben. A szag savanykásabb, pézsmailatú lesz. Idővel általában kiegyenlítődik.

## Testszőrzet, mindenhol

Az androgének jelentősen növelik a testszőrzet jelenlétét a lábakon, az ágyékon, a fenéken, a mellkason, a háton és a karokon. A szőrzet vastagabb, hosszabb és sötétebb lesz. Ez valószínűleg jóval az arcszőrzet növekedése előtt fog bekövetkezni, amely több mint egy évig is eltarthat. A rogain / monoxidil segíthet ebben, de legyél óvatos, mert lenyelve mérgező, különösen a háziállatok számára.

## Férfi kopaszodás

A hajhullást a [Dihidrotesztoszteron](#) (DHT), egy androgén okozza, amely a tesztoszteronból metabolizálódik. Ha több tesztoszteron van a szervezetben, akkor több DHT képződhet, és a hajhullás kialakulásához hozzájáruló gén hatására a fejbőrön lévő szőrtüszők kevesebb vért kapnak, ami megfojtja őket, amíg a tüszők el nem pusztulnak. Valószínűleg előbb-utóbb *valamennyire* hullani fog a hajad, de ha a családban a férfiak között előfordult már kopaszodás, akkor erre is számíthatsz. Ezen is segíthet a rogain.

A szintetikus androgén [nandrolon](#) nem metabolizálódik DHT-vá, és életképes alternatíva lehet a közvetlen tesztoszteron helyett, ha tartasz a hajhullástól. A DHT azonban fontos a nemi szervek növekedéséhez, így ez egy kétélű kard.

## Vastagabb és olajosabb bőr

A tesztoszteron elősegíti a külső bőrreteg megvastagodását és keményedését, amitől a bőr durvább lesz. Ahogy az ösztrogénszint csökken, a szervezet kevesebb kollagént termel. Ezáltal a bőr keményebbé és szárazabbá válik (különösen a térd és a könyök területén). A kezeken, karokon és lábakon a vénák láthatóbbak lesznek, de nem lesznek visszerek.

Számíts arra, hogy az arcod és a fejbőröd zsírosabb lesz. A pattanások valószínűleg meg fognak jelenni, és nem csak az arcon. Ez általában közvetlenül a tesztoszteron adagolása után lesz a legrosszabb. Ez



Adam, the ever curious ...

@AFortune69



Night sweats/being HOT even at normal room temperature. The night sweats went away after a week or two the being constantly warm has not gone away it has just become normal.

Your scent changes, even the smell of your urine. Like I knew that going in, but it was still weird.

4:46 PM - Mar 22nd, 2021

általában javul az első néhány év után.

## Nagyobb kezek/lábak

Hosszú idő (3-5 év) alatt a kezek keményebbé válhatnak. Előfordulhat, hogy végül megváltozik a gyűrűméret.

A tesztoszteron hatására az ínszalagok és inak is több vizet tartanak meg, ami megváltoztatja rugalmasságukat. Idővel ez a lábfej méretének növekedését eredményezheti, mivel a lábfej boltozata lejjebb kerül.

## Vastagabb és erősebb körmök

Mind a körmök, mind a lábkörmök vastagabbá válnak idővel, mivel a keratinszint az androgének jelenlétének köszönhetően emelkedik.

## Megnövekedett izomtömeg

Az androgének serkentik az izomnövekedést, ezért van az, hogy az anabolikus szteroidok (amelyek szó szerint a tesztoszteron) annyira elterjedtek a testépítők körében. A test természetes módon több izmot nyer anélkül, hogy edzeni kellene, de az edzéssel *jelentős* izomnövekedés érhető el, különösen a karokon és a vállon. Vigyázat, eleinte nem fogod tudni, hogy milyen erős vagy.

Az újonnan megjelenő felsőtesti izomzat újradefiniálja a váll és a nyak vonalát, férfiasabb sziluettet hozva létre. Emellett javul a szervezet zsírfeldolgozó képessége, ami megkönnyíti a fogyást.

## A zsír újraelosztása

Míg az ösztrogén arra ösztönzi a szervezetet, hogy a zsírokat a combokba, a fenékbe és a csípőbe rakja le, addig az androgének arra ösztönzik a szervezetet, hogy a zsírokat nagyrészt a hasban tárolja. A tesztoszteron beindítása arra ösztönzi a szervezetet, hogy kövesse a férfiasabb sziluettet, így számíthatsz arra, hogy hízáskor egyből a hasba kerül a zsír, míg a fogyás egységesen mindenhol elvesz el. A mellek, a combok és a fenék zsírja lassan eltolódik, ahogy az izomzat felépül, de ez sokáig eltarthat.

## Arcvonások változása

A testzsír vándorlásával együtt az arczsírok is elmozdulnak. A nyak, az áll és az állkapocs vonala kiteljesedik, míg az ajkak és a felső orcák zsugorodnak. A szem színe is megváltozhat, és hosszú távon halványabbá válhat, mivel a tesztoszteron hatására az írisz pigmentációja elhalványul.

Ez egy rendkívül lassú folyamat, amely évekig tart, és könnyű azt hinni, hogy egyáltalán nem változik semmi. A legnagyobb változások a 3. és 4. évben történnek. Készíts gyakran szelfiket az összehasonlításhoz.

## Fokozott koffein-, alkohol- és/vagy pszichotróp tolerancia

A nagyobb tömeg több vért jelent a vegyi anyagok hígításához. A növekvő tesztoszteron gyorsabb anyagcserét is jelent, ami növeli a mérgeanyagok véráramból való eltávolításának sebességét.

## Mentális változások

Amint azt a [Biokémiai diszfória](#) szakaszban tárgyaltuk, az agy egy bizonyos hormonprofilra van beakábeleztve, és a rossz profillal való működés olyan, mintha egy laptopot használnánk alacsony töltöttségű akkumulátorral vagy túlmelegedett processzorral. A HRT elkezdése szinte minden esetben a deperszonalizációs és derealizációs (DPDR) tünetek megszűnését eredményezi az első két héten belül. A mentális kód felszáll, és könnyebbé válik az összetett fogalmakra való koncentráció (feltéve, hogy emellett nincs más mentális feldolgozási nehézség, például ADHD).

### ADHD

Ha ADHD-ban szenvedsz, a tüneteid megváltozhatnak. Az androgének felerősítik a [dopamin](#) receptorok működését, így a megnövekedett tesztoszteron javíthatja a dopamin aktiválási potenciálját az agyban. A dopamin kulcsfontosságú neurotranszmitter a [munkamemória](#), az agy rövid távú memóriájának viselkedésében. A több munkamemória azt jelenti, hogy kevésbé leszel hajlamos a figyelemelterelésre, és könnyebben tudod fenntartani a [kognitív terhelést](#).

Az ösztadiol azonban ösztönzi a dopamin termelését, így az ösztrogénszint csökkenésével kevesebb dopamin áll majd az agy rendelkezésére. A tüneteid romlani fognak, nem pedig javulni.

### Érzelmi bővülés

A DPDR enyhülése szinte minden esetben fokozott érzelmi szabályozással jár együtt. Az érzelmek valamivel jobban kontrollálhatóvá és elnyomhatóvá válnak, kevésbé valószínű, hogy helyben eluralkodnak rajtuk. *Kérlek, vedd figyelembe: az érzelmek elfojtása nagyon gyors módja egy esetleges trauma kialakulásának.*

Az érzelmek kifejezésének képessége azonban csökkenhet. Néhány ember elveszíti a sírás képességét, miután elkezdte a tesztoszteron szedését, de ez *nem* általános tapasztalat, és függhet attól, hogy milyen erős a T-dózis. Ennek okai nem jól ismertek, bár egyes tanulmányok szerint az androgének megváltoztatják az agy érzelmi feldolgozáshoz kapcsolódó részeinek működését. Ha elveszíted a sírás képességét, az idővel visszatérhet, ahogy az agyad jobban hozzászokik, és véget ér a második pubertáskorod.

Az érzelmi hullámvölgyek leggyakrabban az adagolás (injekció vagy gél) előtt és közvetlenül azt követően jelentkeznek, és csökkent türelmet, fokozott agressziót eredményeznek.

### Fokozott étvágy / étkezési kapacitás

Éhes leszel. A tesztoszteron jelentősen felpörgeti a szervezet anyagcseréjét, a megnövekedett izomtömeg pedig azt jelenti, hogy több táplálék kell a fenntartásukhoz, így gyorsabban égeted el a kalóriákat.

## Alvás

Egyesek álmatlansági problémákról számolnak be, és arról, hogy kevesebb emlékezetes álmuk van. Ez azonban korántsem általános.

## Bizalom

A tesztoszteron közismerten erős önbizalmat vált ki az emberekből. A problémák kevésbé tűnnek jelentősnek, az önbecsülés erősebb, kevesebb a szorongás. Sokan arról számolnak be, hogy hajlamosabbak a szikrázó vitákra, és hajlandóbbak a konfliktusok és az önérvényesítés mellett felszólalni. Ez *nem* jelenti azt, hogy ellenségesebbek vagy vitatkozóbbak, egyszerűen csak azt, hogy a bullshitekkel szembeni tolerancia alacsonyabb.

## Extroverzió

Rendkívül gyakori, hogy a transz emberek sokkal társaságkedvelőbbnek találják magukat a hormonterápia kezdete után. Ez lehet egyszerűen annak az eredménye, hogy már nem kell elnyomniuk személyiségük nagy részét, de a fent említett önbizalom is szerepet játszik.

## Változások a nemi szervben

Minden nemi szerv ugyanabból a szövetből épül fel, csupán a terhesség során másképp szerveződnek. Eme szövetek viselkedésének nagy részét a saját testünk hormonjai szabályozzák. A bőrváladék, a textúra, az érzékenység és a merevedési viselkedés mind hormonális válaszreakciók. Ez azt jelenti, hogy amikor tesztoszteron lesz a domináns hormon, ezek a szövetek elkezdnek úgy viselkedni, mintha pénisz és herezacskók lennének, még akkor is, ha nem azok.

## Fenéknövekedés

A (fentebb már említett) DHT kritikus szerepet játszik a nemi szerveken belüli merevedési szövetek fejlődésében.



I know a lot of people have the effect that they can't cry. But honestly, I'm about to cry right now just thinking about crying.

I'm extremely sensitive and emotional now in a way that I didn't allow myself before.

I cry a lot, but it's always tears of joy now.

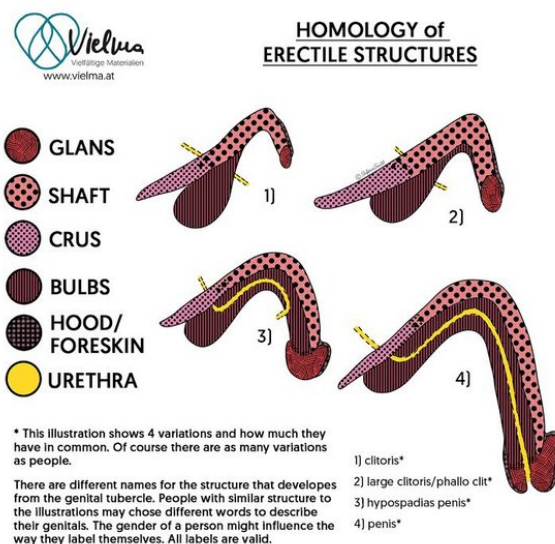
6:10 PM - Mar 22nd, 2021

Missing tweet for 1374070062236246022



@beee\_dl I had a decent sleep schedule before I started T, and afterwards it basically just flipped

7:12 PM - Mar 22nd, 2021





Ahogy a DHT szintje a tesztoszteron növekedésével emelkedik, ez a Skene-mirigy (néha női prosztatának is nevezik) megduzzadását okozza. Ez véletlenszerű erekciót idéz elő a csiklóban, ami a merevedési szövet növekedését okozza. A növekedés mértéke személyenként változik, de 2-7 cm gyakori.

A klitoris és a szeméremajkak idővel szárazabbá és vastagabbá válnak, és a belső szeméremajkak is elkezdhetnek szőrösödni. Az önsíkosítás jelentősen csökkenhet, és idővel a penetráció is fájdalmas lehet. Használj több síkosítót a vérzés elkerülése érdekében.



**Aren**

@zeghostboy



I've been on T for literally a week and a half, and all I will say is that bottom growth and increased libido starts waaaaayyy quicker than you might think.

8:23 PM - Mar 22nd, 2021



**Endeavour**

@itsendeavour



I've been asked what lower/bottom growth is. What actually grows? It's the bean. The clitoris. Can grow up to 4-5cm. Length/width is purely genetics like it is for cis guys. Looks like a miniature penis. My growth mainly occurred 3 months - 1 year.

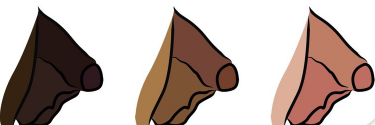
Ex. pre-testosterone



Ex. unaroused and/or low dose



Ex. aroused and/or high dose



1:18 PM - Aug 27th, 2021

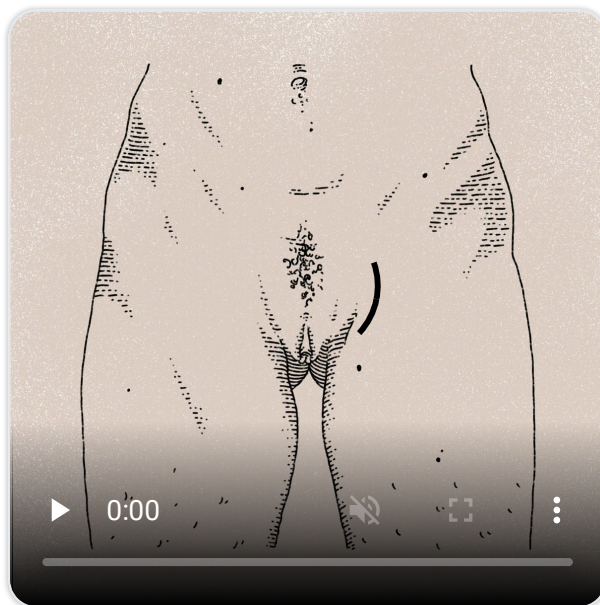


**Endeavour**

@itsendeavour



I grew a foreskin. It got sensitive & painful when having growth spurts, like pins and needles 🙄. Had about 3 growth spurts. Gets erect when aroused and morning erections are a thing. Diagrams from [folxhealth.com/library/testos...](https://folxhealth.com/library/testos...)



1:19 PM - Aug 27th, 2021

## Fokozott váladékkibocsátás orgazmus alatt

A prosztata megduzzadásával együtt több prosztatafolyadék is keletkezik. Ha korábban nem voltál spriccelős, most azzá válhatsz.

## Változások az érzékenységekben és a reakcióban

Az ivaros ingerlés jobban összpontosulhat a csikló fejére és a klitoris simogatására.

## Atrófia

A hüvely és a méh sorvadása gyakran az első öt évben következik be, és szükségessé válhat a méheltávolítás. Az atrófia jelei közé tartozik az alhasi mély lüktetés és a fájdalmas görcsök, egyéb menstruációs tünetek nélkül, különösen közösülés után. A hüvelyi sorvadás elkerülhető ugyanazon hüvelytágítók használatával, amelyeket az AMAB transz emberek a hüvelyplasztika után használnak.

## Fokozott nemi vágy

A libidó szinte biztosan az egekbe szökik az első egy-két évben, a legerősebb közvetlenül az adagolást követően. Lehet, hogy szex közben magabiztosabbnak érzed magad, és hajlamosabb leszel a dominanciára, vagy topnak lenni.

## Orgazmus

Az orgazmus "alakja" változhat. A lavina helyett inkább robbanásként csapódik le az ágyékból.

## Vonzódás

Kimutatták, hogy a tesztoszteron növeli a vizuális ingerek által kiváltott izgalmat. Mint ilyen, sokkal gyorsabban *felfigyelhetsz* az emberekre a szexuális preferenciáddal összhangban, különösen, ha a női alakhoz vonzódasz.

## A menstruáció megszűnése

A szervezetben lévő androgének növekedése arra készíti a hipotalamuszt, hogy visszaszabályozza a petefészkeket irányító hormonok termelését. Ez csökkenti a rendelkezésre álló összes ösztrogén mennyiségét, és leállíthatja az ovulációt. Peteérés nélkül és alacsonyabb FSH-szint mellett a méh kevésbé hajlamos a bélés felépítésére és felszabadítására, ami a vérzés megszűnését okozza.

Azonban továbbra is tapasztalhatsz más menstruációs tüneteket, mivel a hipotalamusz továbbra is képes a havi ciklust másképp kifejezni. Ez akár a teljes méheltávolítást követően is folytatódhat, bár ez nem gyakori.



**Adam, the ever curious ...**

@AFortune69



Twitter  
Logo

The jokes about teenage boys always being horny, well, it's a thing. Not uncontrollably, get yourself in trouble horny, but I'd have sex multi times a day...

Also, I find I 'notice' women more now, I still mostly prefer men but the ratio has adjusted a bit more towards center.

4:50 PM - Mar 22nd, 2021



**Blotchkat**

@blotchkat



Twitter  
Logo

Orgasms being different was mentioned and I have to second this.

My clit now really functions like a small penis.

So, before I would have these orgasms that could be very intense, yet never satisfying. Now my orgasms are less intense, but it's like, I actually feel I "finish".

5:39 PM - Mar 22nd, 2021

Ez azonban *nem* jelenti azt, hogy meddővé válsz. Az ovuláció akkor is előfordulhat, ha nem menstruálsz. Ráadásul a tesztoszteron leállítása felébreszti a régi petefészkeket, nem fognak elsorvadni.

**Moony**

@MoonyXIV



cw menstruation: if u take it for a while and then stop taking it for a bit your period will come back and it will be ANGRY

5:45 PM - Mar 22nd, 2021

# Ösztrogén-indukált Második Pubertás Alapjai

## Mire számítsunk a feminizáló hormonterápiától?

Ez egy összeállítás az ösztrogén alapú hormonterápiát szedő AMAB transz emberek beszámolóiból, valamint bejelentett orvosi tranzícióból származó változásokról. Ezeket az információkat a közösségi médiából és chatszobákból gyűjtöttük össze. Igen, ez azt jelenti, hogy ez mind anekdotikus, de történelmileg a legtöbb transznemű orvosi tanulmány anekdotikus, mert senki sem akarja finanszírozni a transznemű orvosi kutatásokat.

**Megjegyzendő, hogy ez a lista a *lehetséges* változások listája. Nincs garancia arra, hogy minden feminizáló HRT-t szedő személy mindezeket megtapasztalja. A korod, genetikád, kórtörténeted, a születési pubertáskori maszkulinizációd mértéke és a hormonkezelés mind hatással lehet az eredményekre. Van egy bizonyos fokú véletlenszerűség is – minden test más – és néhány dolog akár évek múlva jelenhet meg.**

## Mellnövekedés

A közvélekedés ellenére a transzfemek többsége nem végez mellnagyobbítást, mivel az gyakran nem szükséges (és sokak számára nem is elérhető). Minden ember mellszövettel születik, az egyszerűen csak inaktív marad ösztrogén nélkül, így nem nő meg. A fejlődés jellemzően 2-5 évig tart, de akár több mint tíz évig is folytatódhat, ugyanúgy, mint a ciszgender nők esetében.

Számíts mellkasi fájdalmakra, valamint érzékenységre az areola körüli és mögötti területen. Kerüld, hogy bárminek nekiüsd a melled, mert *fájni fog*. A mellbimbók sokkal érzékenyebbek lesznek, miközben nagyobbá és sötétebbé válnak. Érdeemes lesz beruházni néhány sportmelltartóba.

Ez együtt járhat tejeléssel. Némi váladékozás normális és várható, ahogy a tejcsatornák kialakulnak és megnyílnak, így nincs ok az aggodalomra. A szándékos stimuláció nélküli jelentős mértékű váladékozás azonban a prolaktin egyensúlyhiány jele lehet, ezért ha ez előfordul, szólj az orvosodnak.

## Puhább bőr

A tesztoszteron elősegíti a hám megvastagodását és megkeményedését, így annak hiánya vékonyabbá teszi a bőrt. Ezenkívül az ösztrogén elősegíti a kollagéntermelést, ami miatt a bőr lágyabbá, irizálóbba válik. Számíts rá, hogy a lábad visszeres lehet. Az idővel esetleg elhalványult tetoválások merészebbek és világosabbak lehetnek.

A tesztoszteron hiánya a bőrszír csökkenését is okozza, különösen az arcon és a fejbőrön. Ez a pattanások és/vagy a korpásodás jelentős csökkenését eredményezi.

## Fokozott rugalmasság

A tesztoszteron visszatartja a vizet az izmokban és az inakban, így azok kevésbé lesznek rugalmasak. A tesztoszteron hiánya azt eredményezi, hogy a test felszabadítja ezeket a folyadékokat és a test visszanyeri valamennyi rugalmasságát.

## Karcsúbb ujjak és vékonyabb csukló

Ahogy a bőr elkezd puhulni és karcsúsodni, a kezek fokozatosan zsugorodni kezdenek. Tesztoszteron nélkül kevesebb vér áramlik a kezekbe, ami a szövetek méretének további csökkenését okozza. A gyűrűméret csökkenni fog, ahogy a zsír és a folyadékok eltávolodnak az ujjakról. Az ujjak hossza megrövidül, ahogy a szalagok elvékonyodnak és megnyúlnak.



## Kisebb lábak

A kezekhez hasonlóan a lábak is alakváltozásokon mennek keresztül. Az androgének fokozzák a lábak vérellátását, és elősegítik a porcok vízfelhalmozódását. Az ösztrogének lehetővé teszik, hogy a lábszalagok jobban megnyúljanak. Mindez együttesen a lábfej boltozatának növekedését okozza, ami akár két centiméterrel is megrövidíti a teljes hosszát. Sokan egy-két cipőméretnyi csökkenésről számolnak be.

## Vékonyabb és puhább körömök

A körömök keratinból készülnek, és számos keratin gént aktiválnak az androgénreceptorok, így vastagabb körömöket eredményezve. A tesztoszteron elvesztése vékonyabbá és törésre hajlamosabbá teszi a körömöket.

## Csökkentett testszőrzet

Ne számíts a testszőrzet teljes megszűnésére, ha a tüszők egyszer véglegessé válnak a dihidrotesztoszteron (DHT) által, akkor úgy is maradnak. Azonban a körömkhöz hasonlóan a haj vastagsága is az androgének által aktivált keratin gének kifejeződése. A tesztoszteron eltávolításával a testszőrzet vékonyabbá és világosabbá válik. Ebben azonban a genetika is nagy szerepet játszik.

## A testhőmérséklet változása

Az androgének ösztönzik a végtagok extra véráramlását, így azok melegebbek lesznek. Emiatt a nőknek általában melegebb a maghőmérsékletük, de alacsonyabb a szájüregi és a felszíni hőmérsékletük. Előfordulhat, hogy a test alaphőmérséklete 36.4 Celsius köré csökken.

Ez sajnos a hideggel szembeni csökkent toleranciát eredményez, ezért készülj fel, hogy gyakrabban kell rétegesen öltözködnöd, különösen mivel sok épületben [a termosztátot a férfiak komfortérzetére állítják be](#).

## Izzadás megváltozik

A hőmérséklet-eloszlás fenti eltolódása változást hoz az izzadás módjában is: inkább az egész testre kiterjed, szemben a nagyrészt a fejre és a hónaljra koncentrálódó izzadással. A mell alatti izzadás is megjelenik.

## A testszag csökkenése és/vagy megváltozása

A férfi testszag egyik fő összetevője a [szteroid feromon androstadienon](#) jelenléte az izzadságban. Az androstadienon közvetlenül a tesztoszteronból metabolizálódik, így a tesztoszteron leállításával ez teljesen eltűnik. Enélkül az izzadság sokkal édesebb illatot vesz fel, amit gyakran a női szagoknak tulajdonítanak.

A spironolaktont szedőknél előfordulhat, hogy teljesen megszűnik minden testszag, mivel a gyógyszer megváltoztatja a kortizol felvételét a szervezetben.

## Csökkent izomtömeg

Az androgének serkentik az izomnövekedést, ezért van az, hogy az anabolikus szteroidok (amelyek szó szerint a tesztoszteron) annyira elterjedtek a testépítők körében. A tesztoszteronnal teli embereknek természetesen több izomtömegük van, különösen a felsőtestben, anélkül, hogy edzeniük kellene. Az androgének eltávolítása azt eredményezi, hogy ez az izomtömeg elsorvad, és nehezebbé teszi az izomnövekedést. Ez nagyban hozzájárul a nőies váll- és nyakvonalhoz, valamint a derékvonalhoz.

Ezzel együtt jár az erő jelentős csökkenése is. Cipelni nehezebb lesz, az uborkásüvegeket is sokkal nehezebb lesz kinyitni.

## A zsír újraelosztódása

A tesztoszteron arra ösztönzi a szervezetet, hogy a zsírokat a hasba helyezze el; míg az ösztrogén arra, hogy a combokba, a fenékbe és a csípőbe rakja le. A hormonterápia hatására az ösztrogénprofilnak megfelelően új zsírok rakódnak le, és a tesztoszteron alatt elraktározott zsírok lebomlanak. Ez a zsírvándorlás illúzióját kelti, ahogy a test alakja megváltozik. A derékvonal összezsugorodik és a bordák alatt alakul ki ismét, a has pedig laposabbá válik.

Mivel az ösztrogén sokkal lejjebb rakja le a súlyt a testen, és a felsőtest izomtömege elvész, ez csökkenti a súlypontot, ami megváltoztatja a járását. Természetesebbé válik, hogy a testet járás közben a csípővel támasztjuk ki, mintsem a vállakkal.



## Az arcvonások megváltozása

A testzsír vándorlásával együtt az arc zsírja is vándorol. A nyak, az áll és az állkapocsvonal elvékonyodik, míg az ajkak és az arc felső része felpuffad. A szemöldök és a felső szemhéj megemelkedik, így a szem nagyobbak fog tűnni. A szem körüli bőr és izomzat változásai megváltoztathatják a szemgolyó alakját, ezzel változtatva a látás tisztaságát. A szem színe is megváltozhat és merészebbé válhat, mivel a tesztoszteron hatására az írisz pigmentációja elhalványul.

Ez egy rendkívül finom és lassú folyamat, amely évekig tart, és könnyű azt hinni, hogy egyáltalán nem változik semmi. Készíts gyakran szelfiket az összehasonlításhoz.

## A fejbőr hajának változása

A tesztoszteron hiányától megnő a fejbőr vérellátása. A férfias kopaszodás miatt elvesztett tüszők újra aktiválódhatnak, ami a hajszálak bizonyos mértékű visszatérését és a kopasz foltok kitöltését eredményezi. A fejbőr szőrzete vastagabbá válik, és a tüszők megerősödnek, ami lehetővé teszi, hogy a haj hosszabbra nőjön.

Ezzel a sűrűsödéssel a haj színe is megváltozhat, és akár göndörebb is lehet. Előfordulhat, hogy a hajad inkább az édesanyádéra, mint az apádéra emlékeztető textúrát vesz fel.

## Előredőlt medence-szindróma

Ahogy az izomzat sorvad, a szalagok rugalmassága nő, és a test súlya lejjebb tolódik, a medencecsont iránya a gerinchez és a combcsontokhoz képest előrefelé fordul. Nem sokkal, csak körülbelül 10-20 fokkal, de eléggé ahhoz, hogy a gerinc és a csípő tájolása megváltozzon, a hát íve megnőjön, és a fenék jobban kiugrik. A hát ívének növekedése a teljes magasság relatív csökkenését okozhatja, a medence alakjától függően 2-5 cm között.

Megjegyzendő, ez NEM azonos a [csípőforgással](#), amely AFAB pubertáskor és terhesség alatt jelentkezik. Ez a csontsejtek vándorlásának eredménye, ami megváltoztatja magának a medencecsontnak az alakját. **Mindamellet**t a csípő rotációja *előfordulhat*, ha az illető elég fiatal ahhoz, hogy még a kezdeti pubertáskorban legyen, amikor a szervezet megemelkedett emberi növekedési hormont termel. Arra is volt már példa, hogy a csípő elfordulása hosszú időn keresztül történt transz időseknél. 2017-ben egy 80 éves transz nő a reddit-en arról számolt be, hogy 30 évnyi HRT szedése alatt az orvosa olyan változásokat figyelt meg a medencéjében, amelyek összhangban vannak a női csípőrotációval.

## Csökkent koffein-, alkohol- és/vagy pszichotrópia-tolerancia.

A kevesebb testtömeg kevesebb vért jelent a vegyi anyagok feldolgozásához. A tesztoszteron elvesztése lassabb anyagcserét is jelent, ami lassítja a mérgeanyagok véráramból való távozását. Egyes



antiandrogének a májat is megterhelik, ami tovább csökkenti a vegyi anyagok feldolgozásának sebességét.

## Mentális változások

Amint azt a [Biokémiai diszfória](#) szakaszban tárgyaltuk, az agyak egy bizonyos hormonprofilra vannak beábrázolva, és a rossz profillal való működés olyan, mintha egy laptopot használnánk alacsony töltöttségű akkumulátorral vagy túlmelegedett processzorral. A HRT elkezdése szinte minden esetben a deperszonalizációs és derealizációs (DPDR) tünetek megszűnését eredményezi az első két héten belül. A mentális köd felszáll, és könnyebbé válik az összetett fogalmakra való koncentráció (feltéve, hogy emellett nincs más mentális feldolgozási nehézséged, például ADHD).

### ADHD

Ha ADHD-ban szenvedsz, a tüneteid megváltozhatnak. Az androgének felerősítik a [dopamin](#) receptorok működését, így a tesztoszteron csökkentése csökkentheti a dopamin aktiválási potenciálját az agyban. A dopamin kulcsfontosságú neurotranszmitter a [munkamemória](#), az agy rövid távú memóriájának viselkedésében. A kevesebb munkamemória azt jelenti, hogy hajlamosabbá válunk a figyelemelterelésre, és nehezebben tudjuk fenntartani a [kognitív terhelést](#).

A jó hír az, hogy az ösztadiol TÖBB dopamin termelésére készíti az agyat.

### Érzelmi kiteljesedés

A DPDR enyhülése szinte minden esetben sokkal szélesebb érzelmi kifejezőkészséggel jár együtt. A sztoicizmus és a disszociáció feloldódik, és az érzelmek sokkal nagyobb intenzitással landolnak. Eddigiekhez képest sokkal boldogabbnak érzed magad, amikor boldog vagy; ugyanúgy sokkal szomorúbbnak akkor, amikor morózus a hangulatod. Azok, akik a

hormonterápia előtt esetleg képtelenek voltak sírni, ismét tudni fognak majd, mind a szomorúság, mind az öröm tekintetében.

Szerzői megjegyzés:

Sajnos ez azt is jelenti, hogy ha valakinek traumát okoztak az életében korábban történt események (és kinek nem), akkor PTSD epizódok jelentkezhetnek. Ezért jó (és egyes helyeken kötelező), ha van terapeuta.

### Hangulatváltozások

Ahogy az ösztrogénszintek ingadoznak a dózisok között, észrevehető és néha drámai hangulatingadozásokat tapasztalhat a hangulatában. Előfordul a megmagyarázhatatlan sírás; előfordul a PMS-dühöngés; készüljön fel rá.

## Étvág

Sokan számolnak be arról, hogy nem tudnak annyit enni, mint a hormonterápia előtt. A karok és vállak sovány izomzatának elvesztése azt jelenti, hogy a szervezetnek csökken a zsírégető képessége, és így a teltségérzet korábban jelentkezik.

A progeszteron azonban fokozza a mitokondriumok működését a szervezetben, és ezzel fokozza az anyagcserét. Ez az étvág növekedését okozhatja, mivel a szervezet megpróbálja pótolni az elégetett kalóriákat.

Ennek ellenére előfordulhat, hogy nem tudsz *annyi* ételt enni, mint korábban. Sokan arról számolnak be, hogy hamarabb jóllaknak/elégedettek lesznek, mint korábban.

## Alvás

Sokan számolnak be arról, hogy a HRT megkezdése után jobb alvási szokásaik vannak. Ez valószínűleg a DPDR enyhülésének egyik tényezője, mivel úgy tűnik, hogy mind az AMAB, mind az AFAB transz embereknél előfordul. Ezen felül a progeszteron *jelentősen* javíthatja az alvást, mélyebben tudsz aludni és többet álmodhatsz.

## Extroverzió

Rendkívül gyakori, hogy a transz emberek mindenféle típusban sokkal szociálisabbnak találják magukat a hormonterápia kezdete után. Ez azonban lehet, hogy valójában nem a hormonterápiának köszönhető, hanem egyszerűen annak, hogy többé nem kell elnyomniuk személyiségük nagy részét.

## Fejlettebb érzékelés

[Több kutatás megerősíti](#), hogy a hormonterápia változásokat hoz az agy szürke- és fehérállományának eloszlásában. A hormonprofilok változása következtében új idegpályák alakulnak ki, és ez az érzékelés megváltozását eredményezi. Ezek azonban bár jól megfigyelt és dokumentált események, nem világos, hogy ez maguktól a hormonoktól lesz-e így, vagy attól, hogy az agy megkapja-e a neki szánt hormonokat.

- **Fejlettebb szaglás**, különösen más testek szaglása. Az emberi izzadság nagyon érezhetővé válik, sőt időnként túltengő.
- **Fejlettebb színérzékelés**. A színek élénkebbé, gazdagabbá válhatnak.
- **Fejlettebb térérzékelés**. Sok transz embernél tapasztalható a rossz térérzékelés és az ügyetlenségre való hajlam, ami a HRT megkezdése után megszűnik.
- **Változás az ízérzékelésben**. Bizonyos ételek ízletesebbé vagy kevésbé ízletessé válnak; a koriander szappanos ízűvé válhat, vagy ha eddig annak érezted, akkor lehet, hogy ez eltűnik. Fokozott tolerancia a kapszaicin (csípős paprika) iránt. A csokoládé és a bor ízletesebbé válik.

A spironolaktont használóknál gyakran alakul ki erős sóvárgás a magas sótartalmú ételek, például savanyúságok, olajbogyó vagy krumpli iránt. Ez azért van, mert a Spiro egy káliumkímélő vízajtó, amitől az összes nátriumot kipisiled. Az agy sóvárgással ösztönöz, hogy pótoljd a kiesett nátriumot.

## Magad kisebbnek érzékelése, csökkent önbizalom

Gyakoriak azok az élménybeszámolók, hogy kisebbnek érzed magadat a világban, még akkor is, ha magassarkút viselsz. A nálad magasabb emberek úgy tűnik, hogy föléd tornyosulnak, és a tereket nagyobbak érzed.

Az emberek arról is beszámoltak, hogy kevésbé hajlamosak vitát kezdeményezni, és inkább el akarják kerülni a konfrontációt, minthogy előidézzék azt. Kimutatták, hogy a tesztoszteron növeli az emberek önbizalmát, és az eltávolítása éppen ellenkező hatást vált ki.

## Változások a nemi szerveken

Minden nemi szerv ugyanabból a szövetből épül fel, csupán a terhesség során másképp szerveződnek. Eme szövetek viselkedésének nagy részét a saját testünk hormonjai szabályozzák. A bőrváladék, a textúra, az érzékenység és a merevedési viselkedés mind hormonális válaszreakciók. Ez azt jelenti, hogy amikor lecsökken a tesztoszteron és ösztrogén lesz a domináns hormon a szervezetben, ezek a szövetek elkezdnek úgy viselkedni, mintha vaginák lennének, pedig nem azok.

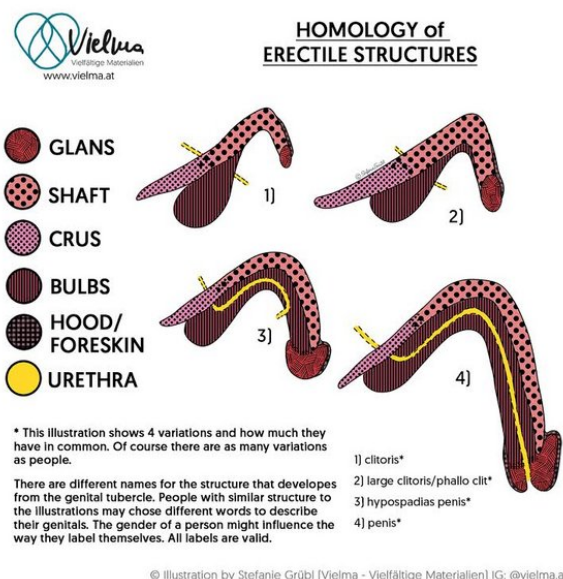
### Fokozott érzékenység

A makk és a pénisz bőre sokkal vékonyabbá és érzékenyebbé válik, hajlamosabb lesz az irritációra, miközben *jelentősen* érzékenyebbé válik az érintésre. Az egész szerv sokkal érzékenyebbé válik a nyomásra is, és a vibráció jobb formája lesz az ingerlésnek, mint a simogatás, ami fájdalmas lehet.

### Nedvesség és női szag

A pénisz körül lévő bőr elkezd kiválasztani ugyanazokat a folyadékokat, mint a hüvelycsatorna, különösen izgalomkor (igen, a transz lányok nedvesednek). Ezek a folyadékok ugyanannak a mikrobiomnak a fejlődését ösztönzik, amely a hüvelycsatornában fejlődik ki. Ezek a tényezők kombinációja azt jelenti, hogy a pénisz szaga (és íze) megváltozik, hogy jobban igazodjon a szeméremtesthez.

### Szín- és textúraváltozások



A herezacskó a külső és belső szeméremajkak analógja, és lágyul, hogy puhább, bársonyosabb textúrát vegyen fel, amely a gátig terjed. A perineális raphe (a függőleges vonal, ahol a vulva nyílása volt a herezacskó kialakulása előtt) mentén a bőr szintén sötétedik. Néhányan egyfajta csíkos mintázatot tapasztalnak a herezacskó mentén.

## Kevesebb erekció

Tesztoszteron nélkül a **DHT** szintje a véráramban jelentősen csökken. A DHT a prosztatata megnagyobbodásán keresztül jelentős szerepet játszik az alvás közbeni véletlenszerű erekciók stimulálásában, és ezek az erekciók felelősek a merevedési szövetek fenntartásáért. DHT nélkül a prosztatata ismét összezsugorodik, és a véletlenszerű erekciók megszűnnek (nincs többé reggeli merevedés).

Ez azonban azt jelenti, hogy a szövet, amely a merevedésért felel, sorvadni kezd. A hosszan tartó sorvadás az egész szerv zsugorodását eredményezi. A pénisz alakja ennek során megváltozik, gyakran kúposabbá válik. A makk az első rész, amely zsugorodik, és elveszítheti a merevségre való képességét. A penetrációs szex nehezebbé válhat, és maga az erekció is fájdalmassá válhat.

Ezt rendszeres erekció kiváltásával lehet ellensúlyozni, de ez az idő előrehaladtával egyre nehezebbé válhat.

## Átlátszó spermaváladék

A spermiumot alkotó folyadék nagy része a prosztatából származik. Ez egy teljesen tiszta, nyálkás állagú folyadék. A fehér színt és ragadós jelleget, amelyet általában a férfi spermának tulajdonítanak, a herékből származó ondó és ondófolyadék okozza. Mind a sperma, mind az ondófolyadék termelése a herék működésének terméke, így ahogy a herék leállnak (akár az antiandrogének, akár az ösztrogén dominancia miatt), ezek termelése leáll, és csak a prosztatafolyadék marad.

Néhány embernek még ez a folyadék termelése is leáll, és orgazmus közben egyáltalán nem ürül ki semmi.

Mondanom sem kell, hogy ez sterilítással jár. Ellentétben azzal, amiről egyes források beszámolnak, ez NEM végleges, és sok embernek sikerült helyreállítani a herék működését a hormonterápia leállításával, akár detranzíciós, akár reprodukciós céllal.

## Herék atrófiája

Ha a herék már nem működnek, a sejtek sorvadni kezdenek, idővel zsugorodnak. Ez az atrófia fájdalommal járhat, néha fájdalom vagy tompa lüktető érzés formájában, néha pedig apró fájdalomszikrák formájában jelentkezik, amelyek a heréktől a végbélbe vezető gátideg mentén haladnak.

## Változások a szexualitásban

A hormonterápia kezdete a libidó teljes elvesztését eredményezheti, mivel a tesztoszteron szintje lezuhan. Ez 3-12 hónapig is eltarthat, és néha egyáltalán nem tér vissza. A progeszteron beindítása gyakran katalizátorként szolgál a visszatéréshez. Ha/amikor a nemi vágy visszatér, az új libidó [teljesen más élmény lehet](#), amit az ember először nem biztos, hogy felismer.

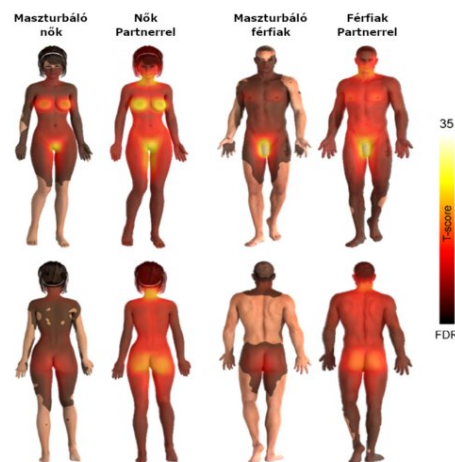
## Fokozott Erogén Zónák

Az egész test érzékenyebbé válik az érintésre, és ezzel együtt az erogén zónák is érzékenyebbé válhatnak. Különösen a mellek, a has, a belső combok és a nyak válnak izgalomra serkentőbbé.

## Orgazmus

Az orgazmus jelentősen megváltozik, mind a felépülése, mind az átélése tekintetében (lásd a fenti linket), de emellett, ha valaki szerencsés, elnyeri azt a képességet, hogy többszörös orgazmusba kerüljön, refrakter időszak nélkül. Ennek az az ára, hogy az orgazmus elérése nehezebbé válhat, és újra meg kell tanulni, hogyan lehet elérni. Egy partnerrel is könnyebb lesz elérni, ami korábban lehet, hogy éppen ellenkezőleg volt.

### Emberi Erogén Zónák:



## Szexuális Irányultság

Egyáltalán nem [hallatlan](#), hogy egy transznemű személy a hormonterápiával együtt a szexuális irányultságában is változást tapasztal. Ez szinte mindig a saját maga által felállított mentális akadályok megszűnésének eredménye, de a hormonterápia *gyakran* szerepet játszik ebben. A legtöbb esetben ez egyszerűen a vonzalom bővülésével jár, monoszexuálisról bi/panszexuálisra változik, de vannak olyanok is, akik felfedezik, hogy a vonzalmuk nagyrészt önérdeken alapult, és a valódi irányultságuk megfordul.

## Ismétlődő, Periódusszerű tünetek

Nyilvánvalóan nem a vérzékenységre gondolunk, az nevetséges lenne. A tünetek nagymértékben változnak (akárcsak a ciszgender nőknél), és jellemzően 2-4 napig tartanak, és 26-32 naponta ismétlődnek (bár egyesek arról számolnak be, hogy kéthetente tapasztalják). Ez a gyógyszeradagolási ütemezéstől függetlenül történik. Egy olyan menstruációkövető alkalmazás, mint a Clue használata feltárhatja a mintát.

- Görcsök a bélben és a hasizmokban, a bélben jelentkező enyhe rezdüléstől az erős fájdalmas görcsökig.
- Puffadás és vízvisszatartás.
- Gázok, hasmenés és egyéb bélproblémák.

- Érzelmi instabilitás, hangulatingadozás és irracionális gondolatok.
  - Fokozott depresszió és diszmorfia.
  - Deperszonalizáció vagy disszociáció.
  - Fokozott diszfória.
  - Ingerlékenység (PMS).
- Izom- és ízületi fájdalmak.
- A mellek megduzzadása és a mellbimbó érzékenysége.
- Pattanások.
- Fáradtság.
- Étvágyváltozás, spontán sóvárgás (pl. csokoládé után).
- A libidó spontán változása.
- A nemi szervek szagának megváltozása.

Nem, erről még nem készültek tanulmányok, de túlságosan, **túlságosan** sok egyén számolt be erről ahhoz, hogy ez szokatlan lenne (beleértve a tiédet is), és ezt több ember saját orvosai is megerősítették. Arra is van precedens, hogy ez olyan ciszgender nőekkel is megtörtént, akiknek méheltávolításuk volt (személyesen ismerek két ciszgender nőt, akiknek van ciklusuk, de nem menstruálnak, mindenféle orvosi beavatkozás nélkül).

Az ösztrogén és progeszteron működtetése aktivál egy génszekvenciát, amely arra utasítja a hipotalamuszt, hogy próbálja meg a petefészek és a méh ciklikus viselkedését ugyanúgy, függetlenül a petefészek vagy a méh hiányától. Ez a ciklus számos szervre és alrendszerre hat a szervezetben, különböző hormonok és enzimek felszabadulását okozva, amelyek befolyásolhatják a működést, sőt a viselkedést is.

Ennek alaposabb magyarázata az oldal egy későbbi frissítésében fog megjelenni.

## Végszó

Minden egyes évben új tanulmányok jelennek meg, amelyek a transzneműek számának növekedését mutatják. Ahogy a tudatosság egyre nő, egyre több ember ismeri fel, hogy mi volt a baj az életével, és bújik elő. Évtizedekkel ezelőtt átváltozott emberek is felvállalják magukat. A GLAAD becslése szerint a lakosság 3%-a lehet transznemű, és liberálisabb becslések szerint akár 5%-os vagy 10%-os számokat is láttam. Minél többet értünk meg a nemekről, minél több nyelvezetet nyerünk a nemek leírására, annál több ember ismeri fel, hogy a merev férfi és női nemi struktúra, amelybe belekényszerítettek minket, hamis.

Mégis mindez a változás megrémíti az embereket. Megijeszti a konzervatívokat, akik látják, hogy a nemek új értelmezése alatt felbomlanak a patriarchális társadalmi struktúráik. Megrémíti a régi iskola transznemű embereit, akik a Harry Benjamin-féle szabályok szerint mentek át, és most azt látják, hogy

oly sok ember könnyedén eléri azt, amihez nekik színészkedniük, hazudniuk és manipulálniuk kellett. Attól félnek, hogy ha bárki lehet transz, akkor a közvélemény már nem fogja komolyan venni a transz embereket. Ez megrémíti a nőgyűlölő transz-kirekesztő csoportokat, amelyek olyan keményen harcolnak a transzneműek jogainak érvénytelenítéséért, mert azt gondolják, hogy ha bárki lehet férfi vagy nő, akkor sérül a saját nemi státuszuk.

Nem létezik olyan, hogy “transz trendkövető”.

Nincs olyan, hogy “társadalmi nyomásra kialakuló nemi diszfória”.

Nem létezik olyan, hogy valaki “transzneművé” változtatja a gyerekeket.

Ezeknek a mentalitásoknak véget kell vetni.

---

Az oldal szövege, a weboldal kódja és az eredeti grafikák [CC BY-NC-SA](#) alatt licenszelvek.



© 2022 [Jocelyn Badgley](#) és más közreműködők