

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. [Egyszintenziális 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. [Végszó](#)

ElŐSZÓ

Amiota 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 ével ezelőtt létezett. Észak-Amerika őslakos kultúrái jóval az európai gyarmatosítás előtt elismertek [egy harmadik nemet](#), amely kultúrát a mai napig őriznek. Elagabusz római császár (Kr. u. 218) ragaszkodott ahhoz, hogy úr helyett urnőnek szólítsák, és még jutalmat is felajánlott annak, aki nem szervi helyreállító műtéttel 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 "transsexuális" kifejezésének pontosabb alternatíváját (amelyet 1949-ben alkottak meg), ami Magnus Hirschfeld "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, ainek 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 mégint 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 érzései szerint nem elégedettek a születésükkel 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, aikik "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, aikik érzéseket kérdőre vonják; azoknak, aikik most kezdik a transzneműk útját; azoknak, aikik már úton vannak; valamint azoknak, aikik 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 "típush" 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 jellemzte 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. Jópárán a kettő között helyezkednek el, minden két nem jellemzővel.

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 mindenkitől érzik; vannak, akik középen vannak; és vannak, akik a szélén helyezkednek el. Vannak, akik kiszámíthatatlanul ingadoznak a spektrumban, ezzel kapcsolatos érzések 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 kialakultak 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 befolyásolja a viselkedést, a vilagról 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, depersonalizáció, 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 betölünk. 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 meggyőződést 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 vállott (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 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 kizárálagos kötődés hiányát jelenti. Ez lehet az egyik identitáshoz sem való kötődés ([agender](#)), mindenkitőhöz való teljes kötődés ([bi-gender](#)), kiegynüssülyozott kötődés mindenkitőhöz (androgén), 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 jelölte ki, és csak részleges kapcsolatot árva a nőiességgel 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 nőiességgel 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, [az a Kinsey](#)) felkereste egy nő, akinek fiúgyermeke hajthatatlanul ragaszkodott ahhoz, hogy valójában lány, és hogy valami nagyon rosszul sült el. Azanya ahelyett, hogy megpróbálta volna elnyomni a lányát, segíteni akart neki abban, hogy azzá váljon, akinek tudta magát. Kinsey felkereste a [Dr. Harry Benjamin](#) német endokrinológust, hogy hátha tud segíteni a gyermeknek. Dr. Benjamin ezután kidolgozott egy ösztrögéntérápiás 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 kezelte. Munkájáért nem volt hajlandó fizetést elfogadni, ehelyett elégédeetséggel töltötte el, hogy megkönnyebbülést nyújtott ezeknek a betegeknek, és kezelésüket arra használta fel, hogy jobban megértsse állapotukat. Erre az inkongruencia-érzsére 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 identitászavar kifejezést választotta helyette.

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 hírhegeden 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 kizárolag a saját születési nemedhez vonzódj. Az átmenetnek heterová 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 elnéln. Sok transz ember közösségi coachinggal és performatív bemutatózással kerülte meg ezeket a korlátozásokat, de sok ember úgy gondolja, hogy ha nem felel sz meg az összes kritériumnak, akkor nem vagy elégé transz ahhoz, hogy elkezdd a tranzíciót.

2011-ben a HBIGDA 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 identitászavart a nemi diszfóriára cserélte. Ezzel a változással az orvosi kezelés minden transz ember számára elérhetővé vált az Egyesült Államokban.

Ez a legfróbb 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 kizárálag 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 érintkeznek másokkal, hogyan érintkeznek mások veled, hogyan öltözöködsz, hogyan viselkedsz, hogyan illeszkedsz a társadalomba, hogyan érzékelid 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 ismételgetik, mivel tájékoztatják azokat az embereket, akik nem éreznek jelentős testi diszkomfortérzetet, hogy ők is lehetnek transzneműek.

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

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 összképhe. 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 azserint, hogy aktuális környezetünk memmiyre illeszkedik belső énképünkhez. A tranzíció része, hogy megtanuljuk felismerni ezeket a jeleket.

A cisznemű emberek is kapják ezeket, de mivel a jelek általában a környezetükhez 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 elkerülhetetlénül 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 kizárák okiratot le is tudtuk, térdünk rá a lényegre.

Nemi Eufória

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

Képzeljünk 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. Képzeljük el, hogy soha nem járt a föld felett, azt sem tudja, hogy létezik a felszín. Aztán egy nap egy mellékalagúban beomlik egy barlang, és feltárul egy nyílás a felszínre. A nyílásban 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 helyezzék magukat, de a lyuk még mindig ott van, és minden alkalommal, amikor elhaladnak mellette, látják a fényt. Fokozatosan egyre gyakrabban kukucsának 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 sötétként vannak.

Ilyen a nemi euphoria, 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 lesz.

Sok transz embernek fogalma sincs arról, hogy mekkora fájdalmat érez, amíg nem találnak apró enyhülést. Cosplay, színpadi színészkedés, drag, szerepjátékok, videójátékok; 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 fenekeit nézem, akár egy lány feneke is lehetne."), megpróbálják meggyőzni magukat, hogy az egész csak szórakozásból van, vagy művészeti kifejezés. Talán azt mondják maguknak, hogy az a kis örööm, amit egy másik névmás hallatán éreznek, csak újdonság. De hamarosan azon kapják magukat, hogy okokat keresnek arra, hogy gyakrabban kapják ezt. Egyre gyakrabban játszanak más nemű karaktereket, több jelmezet 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 vászon nem látható közeli vizsgálat és sok fény nélküli.

Bármi, ami diszfória forrása lehet, annak van egy ugyanolyan és ellentétes eupóriája is.

Példák:

- Helyes névmások használata
- A választott neveden szólítanak
- A nemi hovatartozásnak megfelelő ruházat viselése
- Változások észlelése és érzékelése a testedben
- Önmagadat látod a tükröben (a depersonalizáció megszüntetése).
- A nemi elvárásaidnak megfelelő társasági lét
- Férfias / nőies / androgyn 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 euphoria 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 énjüköt 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 perverziókhöz 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 minden nap életükhez.

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

A terhesség során kialakuló alapvető reproduktív jellemzők

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

Másodlagos nemi jellegek

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 gyermek 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-, arccson- és állkapocscontok
 - Medence szélessége
- A 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 ösztrögén nem teszi nőiesebb a hangot, a tesztoszteron nem zsugorítja a melleket (eltekintve a zsírvesztéstől). A csontozat szerkezetében bekövetkező változások (mint például a tesztoszteron okozta megnagyobbodás és az ösztrögén 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 jelenségen belül jelentkezik, amikor az illető egy nem létező pénisz vagy hüvely érzéseit, egy nem létező méh fájdalmát, vagy a mellkasán hiányérzettel érez a bő nem nőtt mellek miatt.

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 mellek súlya, vagy a herék vagy a méh jelenléte, és ez az input elsőbbséget élvez, mert nem várható.

A külső nemi szervek megtékintése vagy megérintése borzalomként vagy undorként érezhető, ami érzelmi kitörésekkel 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 megnagyilvánulhat bizonyos testtulajdonságoktól való megszabadulás kényszerében, például a test- vagy arccsőrzet kényszeres borotválásában. Ez az ellenkező irányú kényszerben is megnagyilvánulhat, 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.

A nem kívánt fizikai tulajdonságok arra készthetik az illetőt, hogy irigényt árezzzen azok iránt, akik betegség miatt, például hererák vagy mellrák miatt kénytelenek eltávolítani ezeket a tulajdonságokat. A súlyos nemi diszfóriában szennyező AMAB-ök hajlamosak arra, hogy valamilyen furcsa balesetet vagynak, 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; rajónnek, hogy egyáltalán nem utálják a kövérsegét, hanem hogy férfi kövérsegük 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 kivétnivalót 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 ével aztán az átmenet után rajónnek, 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 utálosod a testednek, és nem kívánod megváltoztatni az összes szexuális jellemződet.

Rendben van, ha nincs szükséged egyáltalán hormonterápiára. A testérzelmek nem a hormonterápia minden előnytő 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 szégyenérzettel. 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:



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. hétközött] alakul ki (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2989000/#Sec5title>). A neurológiai fejlődés jelenlegi uralkodó értelmezése azt sugallja, hogy ez 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 mintázája 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 depersonalizációknak és a derealizációknak; amelyek gyakran enyhülnek az orvosi hormonterápiával.

Depersonalizáció 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 törödsz azzal, hogy mi történik a testeddel, nem érdekel a súlyváltozás vagy a fittség javítása, mert nem vagy tulajdonosa ennek a húmos járműnek, amelybe zárva vagy.

Zinnia Jones [ezeket a leírásokat adj a Depersonalizációra:](#)

- A saját gondolataitól, érzéseitől vagy testétől való elszakadás vagy elidegenedés érzése: "Tudom, hogy vannak érzésem, 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 járkál, és valaki más csak nézi"
- Az az érzés, mintha egy "irreális" vagy hiányzó énél lenne: "Nincs énem"
- A világ megtapasztalása távoli, álomszerű, ködös, élettelen, színtelen, mesterséges, mint egy mélység nélküli, vagy egy kevésbé valóságos kép.
- Önmagába merül, és kényszeres önvizsgálatot vagy szélsőséges rágódást tapasztal.
- Folyamatos és összefüggő párbeszéd önmagaddal
- Úgy érzi, mintha egy fátoly vagy üvegfal választaná el a világtól.
- Érzelmi vagy fizikai zsibbadtság, például olyan érzés, mintha a fejed vattaval lenne tele.
- A cselekvőképesség érzésének hiánya - laposnak, robotszerűnek, halottnak vagy "zombinak" érzi magát.
- Képtelenség a dolgok elkövetésére
- Képes tisztán gondolkodni, de úgy érzi, mintha valami lényeges tulajdonság hiányzik a gondolataiból vagy a világ megtapasztalásából.
- Az élettől való elszakítottság érzése, ami akadályozza a világgal való kreatív és nyílt kapcsolatteremtésben.

Lehet, hogy kevés gondot fordítasz a fizikai megjelenésedre, és csak az alapvető használati szükségletekhez nyílysz 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 törödsz 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 kicsérélte volna a házadat egy színpadi másolatra.
- A világban való mozgás olyan, mintha egy futópadon járnál, ahol az épületek körülötted mozognak, nem pedig te rajtuk keresztüli.
- Úgy ézed, hogy érzelmileg elszakadtál az emberektől, akit fontosak neked, mintha üvegfal választaná el, vagy mintha ők csak színészek lennének, akit úgy tesznek, mintha azok lennének, akiknek mondják magukat.
- Torznak, homályosnak, színtelennek, kétdimenziósnak 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 találod, 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 ūrhajót a háza alatt, és megtudja, hogy ő és a szülei valójában nem is emberek.

A depersonalizáció-derealizáció néha érzelmi csonkítással jár. Képes vagy nevetni és humort találni, de ritkán valódi öröömöt. A szomorúság vagy a bánat pillanataiban egyszerűen elszibbadsz, elhatárolódás 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 depersonalizáció-derealizáció nem kizárolag a nemi diszfóriára jellemző. Ez az állapot számos más mentális egészségügyi problémával, többek között krónikus depresszióval, kényszeres kényszerbetegséggel és borderline személyiségzavarral komorbid. A depersonalizációt-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 depersonalizációban-derealizációban szerevedő 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 pajzsmirigybetegséged van, az a diszfóriád megugrását okozhatja.
- Ha a stimulánsok abbahagyása miatt dopaminmegvonásod van, az ronthat rajta.
- Ha SSRI antidepresszánst kezdesz el szedni, és több szerotoninra törekkel, 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 minden 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 félreértelelmezéssel 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 minden két 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 minden diszfóriát eredményez. Ez az egyik oka annak, hogy a antiandrogéneket ritkán írják fel férfiaknak, mert mentális instabilitást okoz. A cisz nők 5-10%-a szenvéd polisztás petefészek szindrómában (PCOS), egy olyan betegségen, amely miatt a petefészek 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 fimozis (a fityma bőrbetegsége) súlyos esetét. Davidé szörnyen rosszul sikerült, és a pénisz elpusztult. Úgy döntötték, hogy vaginoplasztikát végeznek rajta, és lányként nevelik fel, beleértve az ösztrogénterápiát a pubertáskor. 13 éves korára minden öngyilkos depresszióba esett, és nagyon szenvédett, mivel semmilyen edzéssel és bátorítással nem lehet elérni, hogy egy fiú élvezze a lányléletet. Amikor a szülei tájékoztatták a történetkről, visszatérte a férfi megjelenéshez, tesztoszteronterápiára váltott, és a tinédzser évei 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, masszíván tévesen számolt be David esetéről, jelentéseiben teljes sikerként találva 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](#) közösségi tragédiája. Nagyból minden 60. születésből egy valamilyen interszexuális állapotot eredményez (bár ezek közül nem mindenki 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.

Társasági Diszfória

Minden társadalmi nemi diszfória egy központi fogalom körül kering: Milyen neműnek hisznek engem az emberek? A társasági diszfória arról szól, hogy a külülvilág 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 interakciódat kezeled. Úgy tűnik, hogy a hozzá rendelt nemű emberek olyan módon érintkeznek egymással, amit nem érzel természetesen. Viselkedésük és maniraiakat furcsának és meglepőnek érzed, mik a valódi nemedhez tartozó egyénekkel való interakciókat könnyebbnak 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 barátaikat. 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 alakitson ki. Már ha a nők egyáltalán hajlandóak barátságokat kötni. Mélyen megbántva érezheti magát, amikor a nők elvből elzárkóznak tőle.

Ez a helytelenség érzése felerősödik, ahogya 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 összeavarodnak.

A társasági diszfória az a terület, ahol a névmások és a féleire értelmezett névmások kerülnek a képhez; rendkívül kellemetlen, ha olyan nemi névmással szólítanak meg, ami arra utal a beszédkörnyezetből, ami nem a nemünkhez igazodik. Igaz, ez minden emberre igaz, beleértve a ciszgender embereket is, de ahol egy cisz személy csak kellemetlennek vagy sértőnek találja, ha felreértelemezik, ott egy transz személynek ugyanez fájdalmat okoz. Olyan ez, mint szög a kréatáblán. 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 egyértelművén 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 megkérdezése azonnal megoldhatja ezt a helyzetet, de a paradoxon az, hogy még ebben a forgatókönyvben is megeshet, hogy a névmás megkérdezése 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, szándékosa pedig egyenesen elutasító érzéssel járhat.

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

- Egy AMAB személyt hölggyemnek 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 mutatkozzon, hogy megpróbálja meggyőzni a világ többi részét arról, hogy valóban az, akinek mondja magát. A transznemű emberek a sminkre és a nőies ruhákra koncentrálnak, és csendesebbé válhatnak, hogy szerényebbnek tűnjenek, és magasabb hangon beszélnek. A transzmaszkulin emberek a férfias ruhadarabokra támaszkodnak, magasabbra állnak, elnyomják az érzelmek kimutatását, hangsúlyban kezdenek beszálni, és szándékosa mélyebbre 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 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 minden a valódi nemüknek megfelelően látják és bánnak velük.

Sokaknak nincs közvetlen fizikai diszfóriájuk a hangjukkal kapcsolatban; lehet, hogy valójában nagyon elvezet az eredeti hangsírükben 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 bekapsol, amint felveszik a telefont vagy kilépnek a házból.

"Közüünk 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 rájöjenek, hogy ők is transzneműek, és szintén előbújjanak.

A transz emberek tudat alatt hajlamosak egymás barátságai felé vonzóni, egyrészt a velünk azonos módon gondolkodó és cselekvő, itélkezés nélküli kortársak iránti igényből, másrészt a társadalmi kiközösítés rokonsága miatt. Ez persze nem kizárol 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, minden válaszul arra, hogy a csoport egy tagja kezdeményezi.

A transz emberek gyakran a tranzíció után is folytatják a kapcsolatteremést 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 személyiségek konfliktusuktól eltekintve) azonnal összekovácsolunk.

Társadalmi Diszfória

A nemi szerepek léteznek, és bárminnyire is próbálunk ellenszegülni nekik, és rámutatni a létező szexizmusra, mindig lesznek elvárasok, 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 bélélt kényszerzubbony. Egy egész könyvnyi viselkedést és cselekedetet, tetszést és nemtetszést kapunk, aminek teljesülnie kell, és ha nem felelünk meg ezeknek az elvárasoknak, akkor hamar rossz házastársak vagy rossz szülők leszünk.

Egy AFAB szülő, aki szül, súlyos diszfóriát élhet át azzal kapcsolatban, hogy anyaként békelyegzik meg. A szüléshez szükséges források tülyomó többsége rendkívül a nőiességezhez társított dolog, így már maga a fogantatás, a kihordás és a szülés folyamata is kivételesen nemi elvárasokkal terhelt. Ha terhes vagy, azzal egy rakás feltételezés jár amellett, hogy anyának békelyegeznek, 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 kezdenél vagy egy gyereket gondozol, akkor anyának békelyegeznek (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 elkezdenek beszélni arról, amit a reproduktív 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, mégha a külső szemlélődő nem is érti az egész hátterét.

Szégyen

Ha valaki nem felel meg ezeknek a nemi szerepeknek, az hatalmas szégyen és megalázatás formájában érkezhet 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 mászt vártak. Egy apa csalódott lehet, hogy AMAB gyermeké 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 kiközösítések egy transz személyt, bármi valós indok nélkül.

Az ilyen helyzetek zaklatáshoz és bántalmazáshoz vezethetnek, ami arra készíti a transz személyt, hogy elszigeteltek, magányosnak és kívüllálonak érezze magát. Ez a megosztottság érzése aztán szégyenérzettel kelt, amiért nem az a személy, akit mindenki elvár tőle. Ez aztán a többi diszfórián felül depresszióban nyilvánul meg, ami tovább fokozza a fájdalmakat.

A szégyen különösen felerősödik abban a pillanatban, amikor elmondják, hogy transzneműek. A transzfób barátok és csalátagok negatív, sőt néha erőszakos reakciói a transz emberrel szemben, aki épp előbújik, ezt a szégyent szélsőséges bűntudattá és szégyennel változtatják. A házasságban élő felnőtt transz személy óriási lelkismeret-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 párapcsolatára és/vagy a gyermekre.

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

A szégyen másik fajtája a társadalmunkban jelen lévő rendszerszintű transzfobia. A mai transz felnőttek gyermekkorukban transzfób médián nőttek fel. A 80-as és a 90-es évek transzssexuális 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 érzésekkel, míg végül hirtelen eluralkodik rajtuk a szégyen, és minden 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 mennyiségtől (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 elvárasokat, 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 mág elő nem bujt transz személy olyan nagy nyomást érezhet a heteronormativitáshoz, hogy elnyomja saját összetőit 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 vonzónak a nőkhöz.

A kényelmetlenségen túl sok transz ember rajón, hogy az általuk megtapasztalt párapcsolatok 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 minden 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 szapphikus jellegű volt. Az első gondolatom mindenkor volt, hogy jó barátok legyünk. A randevúk soha nem lettek volna randinak békelyeze, mert csak ültünk és beszélgettünk valahol, együtt lógtunk. Ennek következtében több kapcsolatom is véget ért, egyszerűen azért, mert túlságosan féltem megtenni az első lépést, nehogy tönkretegyem a barátságot. A fél ében töltött napomat azzal töltöttem, hogy rájuk gondoltam, és a közelükben akartam lenni, de nem szexuális vagyból, hanem személyes rajongásból. Az első barátnőm egyenesen azt mondta nekem az első randevúnkon, hogy én nem hasonlítok egyetlen férfihoz sem, akivel valaha is randizott, mert éveztem a beszélgetést ahelyett, hogy csak a testiségre törekedtem volna. Két hónappal később szakított velem, mert nem voltam olyan magabiztos, mint amilyet ő elvárt volna egy partnertől.

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 nemű 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 mindenki bináris szerepnek tekint.

Szexuális Diszfória

A társadalmi diszfóriához szorosan kapcsolódik a szexualitás, a szexuális kapcsolatok és a szexuális aktus körüli diszfória. A [heteronormativ](#) nemű szerepek azzal az elvárással vannak megterhelve, hogy [az AMAB-ok lesznek felül, az AFAB-ok pedig alul](#). Ezeket a dinamikákat erősítő 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 traumatiskus 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/állrendelt 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 minden? 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 ahoz vezethet, hogy az ember kevésbé lelkesnek vagy akár érdektelennek érzi magát a szex iránt, mivel a nemű vágy felé 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 nemű vágyat. Lehet, hogy a partnerük kedvéért még mindig teljesítenek, de nem jutnak annyi elvezethez, mint amennyire képesek lennének, sőt, a feladat elvégzése érdekében a végén még a körülöttük lévő valóságtól is elszakadnak.

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 tértíni, és saját személyes tapasztalatomból írok erről. Az alábbiakat bináris transznőként az én szemszögemből mutatom be. Mint ilyen, ez nem biztos, hogy minden transz ember számára teljesen átvehető. Elnézést kérlek.

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 mindenkorán 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 tárgyiasítja az egyenrangú társait. Így a gyermeket motiválja, hogy elrejtse ezeket az érdeklődéseket abból a vágyóból, hogy ne lássák, hogy ilyen szexuális tárgyiasításban vesz részt. Ezt még tovább súlyosítja, ha a gyermek nagyon szigorú erkölcsi kódexekkel rendelkező környezetben nevelkedett, például konzervatív vallásos nevelésben.

Egy hihű kereszteny háztartásban, zárt transz tiniként nőtttem fel, és tudtam, hogy ha valaha is rajtakapnak, hogy szexuálisnak tekintett módon nézem a nőket, megbüntetnék. 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 iránti erős vonzalmat éreztem.

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

Szégenből és felelemből minden megtettem, hogy elrejtsem ezt a szennedélyt, 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 féleimet, 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 vágyyá torzult. Az a vágyam, hogy menyasszony legyek, menyasszonyi perverziót alakult át, a vágyam, hogy gyermekem legyen, a terhességi pornó iránti érdeklődésére torzult, és a saját igényem, hogy lány legyek, átirányult egy effajta férfise.

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

Nem bírtam elviselni, hogy ezzel a férfibámulással társuljak. Még a legszebb nők közelében is kerülttem, hogy rájuk nézzenek, mert nem akartam, hogy olyan embernek lássanak, aki bámulja 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 bűntudatot 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 bűntudat teljesen eltávolítja. 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 ítéleznék felettük, bókolhatok nekik anélkül, hogy attól félnek, hogy csúszómászónak tartanak, vagy hogy félreértelemzézik a szándékaimat.

Olyan diszfóriát éreztem, amelyet nem tudtam volna szavakba öntenni, 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 bűntudat feloldása volt, amiről nem is tudtam, hogy hordozom.

Kinézeti Diszfória

Ruha. Haj. Smink. Ékszer. Szemüveg. Piercingek és egyéb testmódosítások. Még a személyes higiénia is lehet a megjelenés tényezője, például a testszörzet borotválása, vagy az, hogy hogyan ápolod a bőröd. Mindezek a dolgok a társadalomban nem 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 (nagyrészt azáltal, hogy a férfidivatot androgünként normalizálta), még mindig óriási nyomás nehezedik a hagyományos nemű normáknak való megfelelésre. A nemek szerint nem konform öltözökést olyannyira azonnal queer-nek bályegzik, hogy bármikor, amikor egy nő szabott öltönyt visel, leszbikusnak bályegzik, és egy apukát, aki [teljesz egy Elsa-jelmezet, mert a fia Frozen-partit akar tartani](#), felforgatónak és perverznek bályegzik.

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 elvátható), és a nőkre gyakran nyomást gyakorolnak, hogy tartás hosszúra a hajukat. A férfiak általukasztott 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 megbályegzi a toxikus maszkulinitás, hogy még azok a férfiak is, aik szeretik a sminket, úgy érzik, nyomás nehezedik rájuk, hogy kerüljék azt.

Tetszik vagy sem, a kinézet nemű alapú, és rendkívül gyakori, hogy a transz emberek a valódi nemüknek megfelelő módon akarnak megjelenni, és az a vágy, hogy megszabaduljanak a nemű alapú megjelenés béklyítől, minden transz emberre jellemző, függetlenül attól, hogy hol helyezkednek el a nemű spektrumon. Az AMAB személyek esetében ez megnyilvánulhat a nőiesebb elemek beépítésének vágyában, az AFAB személyek esetében pedig a férfiasabb megjelenés iránti vágyában. Ez jelentkezhet 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 transztem 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 stílus iránti vonzalom formájában, és abban a vágyban, hogy úgy tudj kinézni, mint az adott nemhez tartozó emberek. Ez a vágy némi képp teljesülhet azáltal, hogy unisex 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 heteronormativ elvárások mögé szorul, ami azt eredményezi, hogy a nőies megjelenés iránti érdeklődést félreértelemzik 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 unisex pólókat viseljek, mert egyszerűen férfiasabbnak éreztem magam tölük. 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 minden mértékű testi diszfóriát él át. A férfi ruházat minden 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 nadragáiban alacsonyabb az ágyék, hogy helyet adjanak a külső nemű szerveknek, és nem illeszkednek az ívekhez, még a női alsók ennek az ellenkezője. A női ruhák gyakran alakformálóak, még 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 mindenkorban működik, mivel még a megerősítő ruházat is felfedheti, hogy az alakod mennyire nem illik hozzád.

Saját magamat elég nőiesnek tartom a hozzá illő ruházatban, és már ötéves korom óta vágytam arra, hogy női ruhát viseljek. Utáltam öltönyöket viselni; gyűlöltem, ahogyan a testemre illeszkedtek, mivel minden 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 minden olyan helytelennek éreztem (a női farmer és a leggings viszont csodálatos érzés). Aztán ahogyan elkezdtem a tranzicót és elkezdtettem nőiesebbnek mutatkozni, a diszfóriáim újra lecsapott, mivel a testem nem felelt meg annak, ahogyan 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 minden, ami testhezálló, és inkább a puhább anyagok és a táskásabb ruhák felé hajlász. A klasszikus nemi diszfória megtestesítője az, aki csak melegítőadrágot és kapucnis pulóvert hord. A ruhák túlméretezettek, hogy ne tapadjanak a testhez. Az AFAB-ok inkább viselnek kompressziós sportmellartókat, hogy a mellkasukat eltakarják, és kerülnek minden ruhadarabot, ami szűk derékkal rendelkezik.

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

A Kinézet hatása a Társadalmi Diszfóriára

A kinézet nagyon fontos "lebukás" elkerülése szempontjából, különösen a tranzició korai szakaszában. Sok transz ember úgy érzi, hogy meg kell jelenítse a nemét annak érdekében, hogy elfogadják őt, amilyen, és jobban hajlik a nőies vagy férfias megjelenítésre, mint amennyire valójában szeretné, annak érdekében, hogy a testét kieggyenlíse, és biztosítsa, hogy az emberek helyes névmásokat használnak. A hormonterápia alatt lehet, hogy ez a szükséglet kevésbé lesz fontos, ahogyan a testük lassan megváltozik, és képesek lesznek arra, hogy mindenféle megerőltetés nélkül is a választott neműkhöz 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 bályegzik, és elveszíti a kezelését a Harry Benjamin skála alapján. A transz nők valójában elveszítették az össztrógenkúrájukat pusztán azért, mert ruha helyett farmert és blúz viseltek, vagy mert nem sminkelték ki magukat eléggyé. Ez az egyik oka annak, hogy a [transzmedikálista](#) ideológia miért olyan veszélyes: mindenkit, aki nem felel meg a nőiességről és férfiasságról alkotott sztereotíp elkövetésnek, nem valódi transzneműnek bályegéznek.

A kinézet különösen fontos a prepubertáskorú gyermekek körében, mivel nekik nincsenek jelentős másodlagos szexuális jellemzők. 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 unisex gyerekruházat is erősen nemű alapú a színek és a grafika révén. A transz gyerekek számára rendkívül megtérhelő lehet, ha vagy arra kényszerítik őket, hogy levágyák a hajukat, vagy hogy növessézik meg. Ha egy transz lánytól vagy transzfeminin nem-bináris gyerektől megtagadják a női ruhát, vagy egy transz fiúra vagy transzmaszkulin nem-bináris gyerekre kényszerítik, az lerombolhatja a moráljukat.

Egzisztenciális Diszfória

Ha nem olyan neműként nősz fel, amilyen valójában vagy, akkor sok lehetőségről lemaradsz, ami a többieknek minden 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 gyermeked.

Ezek az elszalasztott lehetőségek a veszeség és a sérteottság 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 esküvőön, miközben tudod, hogy neked kellett volna a menyasszonynak lenned; felnőve a tökéletes esküvőről álmodtál, majd rossz szerepet játszottál benne.

Néha a diszfória egzisztenciálisan is megnyilvánulhat: az elveszett fiatalsg 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 felelősséged. Ez olyan idő, amit soha nem lehet visszanyerni.

Sok transz ember megróbálja visszaszerezni ezeket az elveszett eseményeket, queer bálok 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. Végső soron azonban az egzisztenciális diszfória olyasvalami, amit soha nem lehet feloldani. Új tapasztalatokat szerezhetsz, hogy pótol az elveszetteket, 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 éreznek, 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 minden nap életében tapasztalt diszfóriát:

- Ha egy videojátékban lehetőség van a nemed kiválasztására, hajlamos vagy a hozzá rendelt nemtől eltérő nemet választani. Ez kifogásokkal járhat együtt, hogy megvédd ezt a választásodat. "Alapértelmezés szerint férfi volt, és nem érdekel". "Nem akarom óráig 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, Kissasszonyok).
- Titkos vágyakat kielégítő pornó (például a meleg/leszbikus pornó, a menyasszonyi pverzió vagy a crossdressing).
- Crossdressing vagy a drag műsorok előadása.
- Kifogások keresése a haj rövidre vágására vagy megnövesztésére.
- A testszörzet 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 témaiban, 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 gyerekek nagyon sok bántalmazás éri, sok transz ember úgy nő fel, hogy megtanulja elrejteni természetes személyiségét, pusztán kényszerűségből. Sok transz ember beszél arról, hogy volt egy olyan életszakasza, amikor megpróbálták elsajátítani és megátszaná 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 elrejteni valódi énjük minden porcikáját.

- Az arccsőzet 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 kötelességtudóban szerény háziasszonynak).
- 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 mennyiséggű időt fektetünk a hobbikba.
- Túlóránai a munkahelyen.
- Filmek, tévéműsorok vagy könyvek folyamatos darálása.
- minden szabadidő eltöltése videojátékokkal vagy a közösségi médián.
- A lakókörnyezet megszállott takarítása.
- Alvás. Sok-sok alvás.

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 sajtáltottak 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 testüköt vagy a nemi szervüköt, 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 elégé "transzok".

DE IGEN, PONT ELÉGGÉ TRANSZ VAGY

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

Ráadásul a transzfób bántalmazás miatt sok transz ember sérült önértékelésben szeneved, és gyakran már eleve nehezen birkózik meg az önbizalomhiányal. A nemi diszfória depressziót is okoz, ami tovább növeli és erősíti ezeket a kétségeket. Mindez az önérvénytelenítés masszív halmozat 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, további. Ha újra és újra visszatér 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 [parafiliákat](#) 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 kiélegülést 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 megéltésében.

Igen, ez sokkoló, de ezt éveken át valóban érvényes pszichológiai elméletnek tartották. Még egyetemi tankönyvekben is megjelent. Blanchard kutatásai nem feleltek meg a tudományos szigornak, 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 nőgyűlölö 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 fetiszták voltak. A transz nők médiabeli ábrázolása ezt a hozzáállást tükrözte, tovább terjesztve a negatív képzeteiket a köztudatban.

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

Te nem vagy fetiszt, az érzés, amit az okoz, hogy nőnek gondolod magad, nemi eupória.

Patriarchális elnyomás

Az AFAB-ok érvénytelenségének gyakori forrása a nemek összemosása 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 tudatalattitat, 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 bínik a transzneműekkel, mint a nőkkel. Szóval a tranzíciót választani, hogy a rendszerszintű elnyomás elő 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 feministá?" "Valójában férfi vagyok, vagy csak egy nagyon butch leszbikus?". Ehhez arra biztatnak, hogy beszélgették cisz nő feministákkal, különösen leszbikusokkal. Ők panaszkodni fognak az elnyomó rendszerekről és a patriarchátusról, de a problémák minden különdegesek, 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 androgynnek lenni, és androgynnek lenni annyit tesz, mint kevésbé nőiesnek lenni. A feminin nem-binárisok érvényesek! Nem baj, ha nem akarod 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 törekzik, 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 műtéttel.

Röviden fogalmazva, sok transzmedikalista gyűlöli, hogy az újabb generációknak "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 átterjedt más bináris egyénekre is, különösen a fiatal transz férfiak körében.

Ha egy transz személy először találkozik a transzssexualitással, ez súlyosan visszavetheti a saját önel fogadásukat, 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 szának, 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 elképzélés az a meggyőződés, hogy egy személynek nem szabad elvárnia, hogy helyesen nem megkülönböztetésben részesüljön, vagy akár panaszoknak sem szabad a nem megkülönböztetésre, amíg nem változtatta meg a nemét hivatalosan. Más szóval, a jogilag kondicionált névmás tiszteletét, vagy transzlegalizmust várták el. Nemcsak, hogy a nem megváltoztatása a hivatalos iratokban egy országuktól 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 minden nemű szervekkel született. A Transz-kirekesztő radikális feminizmus (TERF) és a genderkritikus (GC) ideológia a második hullámú feminizmus leszbikus 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 kereszteny szervezetek is támogatják.

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

Gender Abolitionizmus / Posztgenderizmus

A **posztgenderizmus** a radikális feminizmusból kiinduló **transzhumanista** filozófia, amely azt állítja, hogy a gender több kárt okoznak, mint hasznos, és arra törekzik, hogy kiiktassa őket társadalomból. 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 nemű sztereotípiákat, vagy tudatlanságból követi a rendszerszintű indoktrinációt.

A GA-k nem hisznek a nemű 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 engedélyteljesen 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 hozzá, és azt mondja: "add fel, nem csapsz be senkit".

Ha akkoriban szembesítettél volna ezzel a fantáziálással, nem tudtam volna megmondani, hogy pontosan mit értem 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 tettelem magam, aki nem vagyok, valamilyen homályos, passzív és múló 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 énedéként 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 fogadt 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 megkérdezőjelezik 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 tasztítja, ha nem teszi egyenesen transzfóbákká. Még ha ez nem is történik meg, akkor is teret enged a saját tudatalattíjuknak, hogy elutasítsa a diszfóriájukat, azt állítva, hogy csak manipuláltak vagy becscapták őket. Sokkal hatásosabb stratégia, ha a diszfóriával kapcsolatos saját tapasztalataidról beszélsz, hogy meglássák a közös pontokat, és saját következetessé 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 egyesít az egész transz közösséget, beleértve engem is. Bár mindenél jobban akartam a saját külső megerősítésemet, most már látom, hogy az igazi elfogadás csak belülről jöhett 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 végsőkig bízik a belső hangjában. Ha egész életedben kínzó szakadék van aközött, 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 rámutathatók egy olyan útra, amelyen talán te magad is képes leszel végigmenni. Nem tudok válaszokat adni, de megpróbálhatom megadni a helyes kérdéseket.

Mint minden, most is felhívom az Olvasó figyelmét, hogy nincs szakmai képessésem 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 harmicas évei elején ment át, ami azt jelenti, hogy még minden 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 számom - ez csak a legjobb, amit most adni tudok.

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

Ha már ott tartasz, hogy megkérdezőjelez a nemed - még ha ez csak annyit jelent is, hogy rákeresel a Google-ban, hogy "Transznemű vagyok-e?", majd becsapod a laptopdat, mielőtt találádot kapnál - gratulálok, már többet gondolkodtál a nemeden, 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 álmودoztak arról, milyen jó lenne, ha más testben ébrednének. Nem ver a szívük, amikor testcsérés filmekre gondolnak. Néhányan közülük talán elképzelték már, milyen lenne olyan testben lenni, amelynek neme eltér a születésükkor kijelölt nemtől, de ezek a gondolatkísérletek 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 elvezik 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 bonyodalmaik. Rengeteg cisz férfi találja fojtogatónak és szörnyűnek a toxikus maszkulinitást, és úgy dönt, hogy aktívan elutasítja a neme problémás társadalmi aspektusait. Rengeteg nő frusztrál a nőgyűlölet, a patriarchátus és a klasszikus nemi szerepek zsarnokságára. "Kiélvezni, hogy férfi vagy" nem feltétlenül jelenti azt, hogy szereted, ha minden nem focival kapcsolatos beszélgetésben el kell fojtand az érzelmeidet, és "élvezni a női lépet" ritkán jelenti azt, hogy szereted, ha a férfi munkatársaik lekicsinyelnek, vagy ha állandóan azt kérdezik tőled, hogy "na, mikor házasodsz meg?".

De ha mindezekben egyszer már túljutottál? A cisz emberek még minden elvezik 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 fokú ellenszenvvel viseltek a neme iránt, mint ő.

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 hólgy mondja nekem a "Nem lehetetek transz, mert nem utálok férfi lenni" valamilyen variációját, és utána számtalan apró dolgot írnak le, amit nem szeretnek abban, hogy férfinak látták őket; mintha a nemük egy pár nedves zokni lenne, amit sosem tudnának levenni.

Talán meglepődsz, ha meghallod, hogy én sem utáltam minden, hogy férfinak néznek, mielőtt ezt bevallottam volna magamnak. Az, hogy férfinak láttak, nem volt számomra állandó szenvédés forrása. Ez csak... az voltam, aki voltam, úgyhogy megtanultam együtt élni vele. Sokan azt hiszik, hogy csak akkor lehet szép transz, ha aktívan bánt, ha férfinak látnak, de ez a bizonyos érzés általában csak akkor jön el, amikor már elkezdtél tranzicionálni, és végre tudod, ki vagy valójában. Az önfogadás 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 valásztanám a női lépet, még ha meg is tehetné, 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 örököks kényelmetlenséget. A férfiak elvezik, hogy férfiak, és a társadalmi kiváltságaiak nélküli is élveznék, hogy férfiak. Ha az egyetlen dolog, amit a férfiasságban 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 lehetetek 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 minden 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 férfiassággal kapcsolatos

tapasztalataim legalábbis enyhén nem 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 kezdtetem az átmenetet. Addig nem tudsz szoronganí 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 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 megkérđjelez 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 elégések. Általában elsőprő fizikai bizonyítékra, vagy beismertő vallomásra, vagy a bűnösséggel más nyilvánvaló jelére van szükség.

Natalie Reed kiváló cikke azt állítja, hogy a ciszgender (nem transz) létét társadalmunk nullhipotézisként kezeli. Mindannyiunkról feltételezik, hogy a születésünkkel 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 követeld tovább, hogy a transzság viselje a teljes bizonyítási terhet, mit érzel helyesnek? Ha ugyanúgy elkezdesz 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 férfiaknak 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 valamelyen genderfluid, demigender vagy nem-bináris.

"De ezt nem lehet csak úgy... csinálni!" Hallom, hogy azt mondod. 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 megengathatatlan bizonysággal kell rendelkezniük saját identitásukban. Magamba szívtem 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: bátoraság, bátoraság és abszolút rendíthetetlen bizonyság az identitásodban. Ez nem én voltam, tehát nem lehetetek transz!

Mint kiderült, nagyon kevés valódi transz ember érez így a tranzíció előtt. Ehelyett szinte mindenki önbizalomhiányban szenvendve kezdjük meg az utunkat. Ez a rendíthetetlen bizonyság 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 mindenki úgy érezzük, hogy a nemünk egy hatalmas zűrzavar. Úgy érezzük, hogy nem lehetünk elégé transzok ahhoz, hogy queer identitást vallunk magunknak, és semmiképpen nem érezzük magunkat elégé transznak ahhoz, hogy elkezdjük a tranzíciót. Aggódunk, hogy rossz döntést hozunk, hogy túlreagáljuk, hogy az önenartás 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 "elégé transz vagyok-e?" kérdés annyira gyakori, hogy gyakorlatilag a transz lét egyik tünete. Nem tudod kitalálni a nemi identitásodat anélkül, hogy megkérđjelezned, és az önbizalomhiány normális része ennek a folyamatnak.

Tekintsд 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 teadéltanok felé vonzódik. Felpróbálja a nővére ruháit, és könnyörög az anyukájának, hogy vegyen neki sminket és ékszeret. Alapvetően mindenki úgy néz ki, mint egy lány - nőies arcvonásokkal, alacsony termettel, vékony és androgyn. Ha tranzíciót gyerekkorában vagy serdülőkorában, akkor valahogy mégis eljut a felnőttkorig, amikor még mindenki úgy 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, játkautókkal, videojátékokkal és csúszikkal. Sokan közülük egyáltalán nem öltöztek lánynak, és nemileg visszatasítónak érezték a drag-kultúrát. Sokan közülük nagy testtel, széles vállakkal és bozontos szakállal nőttek fel. Sokan közülük egyáltalán nem vonzódnak a férfiakhoz, míg mások biszsexuálisak vagy pánszexuálisak. Sokan közülük csak a húszas éveik végén vagy a harmincas éveik elején kezdték el komolyan megkérđjelezni 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 kezdték el igazán megnyílni a történeteinkről. Azelőtt? Az egyetlen történet, amit hallottam, az az volt, amit fentebb leírtam. Ezért tűnik az a transz narratíva "helyesnek", ez pedig "helytelennek".

De a hozzáink hasonló lányok hihetetlenül gyakoriak. **Ez a 2003-as tudományos tanulmány** (figyelmeztetés az elavult nyelvezet miatt, ha elolvastod) 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 hozzáam hasonlóan él.

Azt is hiszem, hogy mostanában több hozzáink 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 az emberek döntötték a tranzíció mellett, aikik számára abbagygni ezt szinte lehetetlen volt.

Itt, 2022-ben nem csak könnyebb megkérđjelezni a nemünket, de könnyebb hozzáérni 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 tranzícionálom. Ne aggódj amiatt, hogy "mindig is tudtam", ha most először volt meg a szabadság és az erőforrásaid ahhoz, hogy valóban felfelld magadnak ezt a kérdést.

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

Valahányszor beszélgetek egy magát megkérđjelező transz nővel, a beszélgetés előbb-utóbb rátér azokra az akadályakra, amelyekkel szembesülhet, ha a hormonterápia mellett dönt. "Aggódom, hogy túl magas/nagy/szörös/csúnya vagyok az átmenethez" - ez egy elég gyakori félelem. "Aggódom, 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 zűravar, különösen a még elő nem bújt transz nők számára, akik általában elégége félnek mindettől. Az egész dolog krónikusan nyomasztónak tűnhet.

Ezek a felelmek gyakran önmegtartoztatás formájában nyilvánulnak meg. "Félek, hogy soha nem leszek csinos lány" átváltozik "Nem lehetetek transz, mert mi van, ha nem leszek elég csinos az átmenet után?". Ez kontextusból kiemelve kissé butásnak 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 szedek és minden nap nőnek öltözök. 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 más kipróblálunk a világban, mielőtt még hajlandóak lennének szembenézni a "transz vagyok?" kérdéssel. Nagyon erős önvédelmi hangokat fejlesztünk ki, amelyek keményen visszavágnak az igazságnak, mert akkor nem kell aggódunk 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 euphoria apró kis lökéseit, ahol csak tudod.

A fontos dolog, hogy ne feledd, hogy az identitásod igazsága elkülönül az összes reménytől és felelemtől, amit a tranzícióval kapcsolatban táplál. Ha belülről lány vagy, nem számít, hogy nézel ki. Nem számít, hogy mit gondol róladd a családod. Nem számít, hogy megvannak-e az eszközeid, vagy akár csak a vágyad, hogy elkezdd a hormonterápiát. Az identitás egy mentális és spirituális dolog, mindezektől függetlenül. Ha lány vagy, akkor lány vagy.

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

Amikor egy önmagát megkérőjelező transz nővel beszélek, aki megrekedt ezen a dolgon, minden 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, fittségen és vonzerőben megegyezik a sajátoddal. Ha megnyomod a gombot, mindenki az életedben mindenig 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 felelmedhez, mint a valódi identitásodhoz.

Ez ritkán "csak egy fétis".

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

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

Ennek nagyon sok értelme van, ha belemondolsz. 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 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 önel fogadást. Bár az önel fogadás 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 transzfó "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, aikiket felizgat a női lét vagy a vagina gondolata. Blanchard szerint az egész tranzíciójuk csak egy bonyolult fétisjáték, amibe a világot is belekényszerítik.

Szeretném tisztázni: az autogynefilia baromság. [A valódi tudósok és kutatók már sokszor, sokszor hiteltelegen 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 legtöbbük még csak nem is hallott Blanchardról vagy az autogynefilia fogalmáról.

Sajnos sok transz nő találkozik ezekkel a dolgokkal, amikor kérdezősködnek, és azt gondolják, hogy "ó, csak nem autogynefiliás vagyok? Lehet, hogy valójában nem is vagyok transz". Ez duplán igaz azokra a transz nőkre, aikik sok időt töltöttek azzal, hogy nem 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 eupóriát elég sokáig összekötő a szexuális izgalommal, akkor az egyik részben a másikként fog kifejeződni. Ennek egy része azzal a tényel is összefügg, hogy ha az igazi nemednek látnak, vagy ha a szexuális örömöt az igazi nemedként éled át, az baromi jó érzés. Akárhog is, ez nem "csak egy fétis", ha az érzéseid mélyebbre mennek a pusztá szexuális izgalomnál.

Tekintsük a transz identitások széles skáláját

Ha nem töltöttél sok időt nyíltan queer emberekkel egy közösségen, akkor lehet, hogy nem teljesen értettek 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 térből 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, aikik 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 nemű 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 mindeket a dolgokat ide beemeljem, hogy levegyem a nyomást. Nehezebb elfogadni magad transzként, ha úgy érzed, hogy az önel fogadás egy egész sor lehetetlen elvárással jár. Valójában a transz lét egyik nagy öröme, hogy rájössz, hogy valójában szabad vagy ezektől a szűkös elképzélésektől arról, hogy mi lehet és mi nem lehet a nemiségek.

Nem számít, hogyan döntesz a nemedről, a lényeg, hogy hű legyél önmagadhoz. Ez giccsesen hangzik, de kifejezetten radikális cselekedet lehet, ha megengedor 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 hozzá rendelt nemedben való kényelmesebb elhelyezkedés, vagy valamilyen nem bináris vagy nemi identitás felé vezet, vagy talán csatlakozol hozzá 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 feltételezéséről, és inkább arról, hogy azt tudd, 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 elég 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 minden 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 szükségleíddel, vágyaiddal, álmaiddal, céljaiddal, féllelmeiddel, kiváltó okokkal és minden mással együtt. Egy ellentmondásos, összetett, logikáltan 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 ahoz, hogy női ruhákat vegyen, de én egyszer sem viseltem teljes női ruhát, amíg már három hónapja nem voltam HRT-n. Nincsenek szabályok. Ezeket minden olyan emberek találták ki, akik már több száz év halottak.

Nem is kell azonnal elkötelezed 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 jobbá tenni az életedet. Ha észnél vagy és odafigyelsz, átkelsz a szakadékon még mielőtt észrevennéd.

Javaslom, hogy azok, akik megkérdőjezik 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. Borotváld 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 megkérdőjelezed a nemed, és kérd meg őket, hogy négyesemközt 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 túlterheltek fogod érezni magad -, valahol a folyamat során egyes dolgok teljes örömmel töltethetnek el. Az "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, bárhol 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 Szolgálata alapvetően az APA DSM-jét tükrözi. Más országoknak megvannak a saját helyi szabványai, 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 bízza a saját diagnózis felállítását. Általánosságban azt támogatja, hogy ha a páciens ép elméjű és testű, és azt mondja, hogy nem diszfóriában szenvet, 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 felnőtnél 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, aki nem születésekor kijelölte. Nagyon sok olyan vonás létezik, amely beleilllik ebbe a leírásba. Ez lehet az, ahogyan másokkal érintkezik, ahogyan beszél, milyen hobbiat kedvel, hogyan öltözökönik, 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 jellemző iránt

Ez a kettő elég jó 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 elég 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 transzhöz vezet.

És most jön a lényeg. Ha transzneműként azonosítod magad, ami azt jelenti, hogy a nemed nem egyezik a születésekor hozzárendelt nemeddel, akkor már két kritériumnak is megfelelés! Elég erős vágyad van arra, hogy más nemű légy azzal, hogy azonosulj azzal, hogy más nemű vagy, és erős meggyőződésed van arról, hogy milyen érzés a nemed, és ez nem az, amit születésekor 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 azzal, 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 ismételgetni a mantrát, mint elmagyarázni a nemi diszfória megnyilvánulásának árnyalatait és finomságait. De hé, nézd csak, most már van egy szép cikk, amire hivatkozhatsz, 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 tranzícióknak nincs kizárolag egyetlen módja. Ez a szakasz a lehetséges utakat sorolja fel.

Társadalmi tranzíció

Egy mondatban megfogalmazva: Előbújni. Ez egyszerűen azt jelenti, hogy bejelentel a világnak, hogy transznemű vagy. Bejelented, hogy új nevet és/vagy új névmást kívánssz használni - vagy nem, lehet, hogy csak azt szerethnéd, hogy az emberek tudják, hogy transz vagy, és valójában nem a hozzá 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 tükrözzenek 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 dologokat erősen genderezi, és a megjelenés megváltoztatása egrészt megerősíti önmagunkat, másrészt jelzést küld a környezetünknek arról, hogyan kívánjuk, hogy megszóltsanak 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 ismételj meg még egyszer, mivel a transzfórok folyton félreérlik.

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 tételeit, 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 műtéttet 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 petefészekben termelődő ösztrogén nagy részének forrása.

A **Femininizáló hormonterápia** (férfi nemi jellegek női nemi jellegekkel alakítása) az ösztrogén, jellemzően ösztradiol szájón át szedhető tabletta, 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 fedeli, antigonadrotropin (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:
 - Orchektómia (a herék eltávolítása).
 - Skrotektómia (a herezacskó szövetének eltávolítása az orchektomiát követően).
 - Vaginoplasztika (hüvelyi üreg létrehozása)
 - Vulvaplasztika (szeméremtest létrehozása, mélységgel vagy anélküli).
- Maszkulinizáló:
 - Hiszterektómia (a méh és a méhnyak eltávolítása)
 - Oophorektómia (az egyik vagy minden petefészek eltávolítása)
 - Vaginektómia (a hüvelyüreg eltávolítása)
 - Metoidioplasztika (a hormonterápiát követően a megnagyobbodott csiklót péniszre alakító eljárás)
 - Fallopasztika (pénisz építése bőrátültetésből)
 - Uretoplasztika (a húgycső meghosszabbítása a falloszon keresztül)
 - Hereplasztika (a nagyajkak és az állkapocs felhasználásával a herezacskó felépítése).

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

Top sebészet (a mellkas módosításai)

- Femininizáló:
 - Mellnagyobbítás zsíráltalánosítással vagy implantátumokkal.
- Maszkulinizáló:
 - Kétdalmi masztektoomia (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 műtétre lesz szüksége, különösen, ha 20 éves kora előtt elkezdi a hormonterápiát.

- Femininizáló:

- A homlok újrakontúrozása
- Szemgödör újrakontúrozása
- Szemöldökfelvárrás
- Hajvonal korrekció
- Szemhéjplasztika (szemtáskák megelőzése)
- Orrplasztika (az orr átformálása)
- Arcimplantátumok
- Ajakfelvárrás
- Ajakfeltöltés
- Állkapocs újrakontúrozás
- Tracheális borotválás (ádámcsutkavágás)
- Rhytidectomia (arcfelvárrás)

- Maszkulinizáló:

- Homloknagyobbítás
- Állkapocsnagyobbítás
- Állnagyobbítás
- Tracheális augmentáció (ádámcutkamegnagyobbítás)

Egyéb transz műtétek:

- Brazil fenékemelés. A hasról származó zsírt a fenékbe ültetik át, hogy növeljék a csípő-derék arányt.
- Hangfeminizáló műtét. A hangszagokon bemetszést végeznek a hangmagasság tartós emelése érdekében.
- Hamupipőke műtét. A lábfejben lévő csontokat megrövidítik a lábfej méretének csökkentése érdekében. RENDKÍVÜL KOCKÁZATOS
- Vállszűkítés. A kulccscsontot 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 nemiségek sok aspektusa kulturális és társadalmi. Ezek közül egyik sem írja elő egy személy identitását, egyik sincs köbe 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 petefészkeké 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 gonádejtek a herék alkotó Sertoli- és Leydig-sejtekkel alakulnak. Ha a TDF soha nem termelődik, vagy ha a TDF-et zavarják, akkor a gonádejtek a Theca-sejtekkel és a tüszőkké alakulnak, amelyek a petefészket alkotják.

Miután ezek kialakultak, a herék elkezdik a tesztoszteronhullám termelését, amely jellemzően a terhesség 8. hetében kezdődik és a 24. héttig tart. Ez a hullám, [egy másik, a placentából származó hormonál 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 hullámzás 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 ivarmirigyei még mindig vannak. Néha a gyermek teljesen funkcionális férfi vagy női nemi szervekkel, de nem megfelelő ivarmirigyelekkel jön ki. Néha a TDF fehérje nem szabadul fel, és a magzatrak 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 petefészeket eredményez, de [2008-ban találtak egy Swyer-szindrómás nőt](#), aki átesett a pubertáson, normálisan menstruált, és két asszisztaált terhességgel is rendelkezett. Az ő állapotát addig nem fedezték fel, amíg a lányáról ki nem derült, hogy szintén ebben szerev.

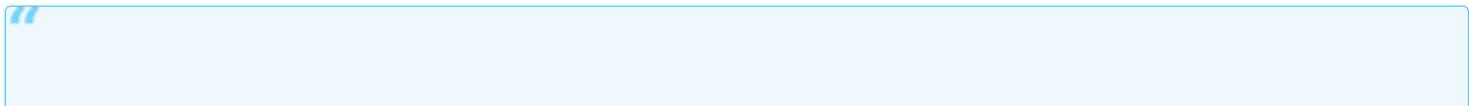
Tény, hogy a lakosság túlnyomó többségénél soha nem végeztek genetikai kariotípus-vizsgálatot, így nem tudjuk, hogy valójában mennyire gyakoriak ezek az esetek. Hol van ez hatással a nemi identitásra? Nos, pontosan ugyanaz a folyamat, amely a külső nemi szervek differenciálódását okozza, az agy esetében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

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 bizonyítékok 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-érzéketlenség szindróma) tünetegyüttetésben szenvendő 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.

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 meghibásodására okozzák, de együttesen abszolút csökkenhetik a magzati agy maszkulinizációs képességét. Ezek a gének minden átörökölődnek a szülőről a gyermekre, ami megalapozza a transz szülők transz gyermekekre való hajlamát.

A nemek biológiaiak

Sajnos a nyugati társadalom aktívan megakadályozta a nemet mélyebbet megértését. Az ősi civilizációk jól értették, de a gyarmatosítás letörölte őket a térképről. 100 ével ezelőtt [a németországi tudósok aktívan tanulmányozták](#) a transzneműek gyógyászatát, és rendkívüli előrelépéseket tettek, amik a nációk 1933-ban fel nem égették mindez. 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 anyaméhen 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 cisznenemű 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 mindenki vezet intersetxuális 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 mellékveselégtelenség miatt.
 - A CBX2 gén hiánya vagy hibája, amely megakadályozza a TDF kaszkádot.
- A [XX gonádális diszgenetiszis](#) nagyon hasonlít a Swyer-szindrómához, kivéve, hogy XX gyermekknél fordul elő, és nem működő petefészeket eredményez.
- [Turner-szindróma](#) (45,X) fenotípusosan női gyermeket eredményez, számos rendellenességgel. Akkor fordul elő, ha sem X-, sem Y-kromoszóma nem kereszze a spermiumot.
- [Klinefelter-szindróma](#) (47,XXY) (47,XXY) fenotípusosan férfi gyermeket eredményez, nőiesebb vonásokkal. Rendkívül ritka esetekben [nőinek rendelt gyermekknél is megjelenik](#), ami petefészek 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,XXXXXX) mind női gyermeket eredményez, de egyre intenzívebb egészségügyi problémákkal.
- Az [XXYY szindróma](#) férfi gyermeket eredményez (két SRY gén miatt), akik gyakran hipogonadizmust tapasztalnak, tesztoszteron pótásra 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, még más sejtek egy másik készlettel rendelkeznek. Ez lehet XX/XY (ami kettős nemű szervkészletet eredményez), X/XY (a Swyer- vagy Turner-szindróma enyhébb formája) vagy XX/XXY (a Klinefelter-szindróma enyhébb formája).
- [Kimérizmus](#) akkor fordul elő, amikor két megtérítenyített embrió egyetlen zigottává 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 karotípus 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 nemű szervek elféríasodása 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 nemű identitást alakítanak ki, de néhány részleges esetben férfi is lehet.
- [5-alfa-reduktáz hiány](#)(5ARD) a szervezetnek a tesztoszteron dihidrotestoszteronná (DHT) történő metabolizálására való képességének hiánya, ami megakadályozza a nemű szervek maszkulinizálódását a pubertás kezdetéig, amikor a gyermeknek hirtelen pénisz nő.
- [Aromatázhíány](#) 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 ösztrorgénné 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 véletlénül 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 pénisz és herezacskóvá alakulnak, a [Skene-mirigy](#) lefelé tolódik és prosztatává nagyodik. A differenciálódás itt véget ér a pubertás kezdetéig 9-10 ével később, és mindenkorban tudjuk, hogy akkor kivel mit csinál a pubertás.

Szóval hogyan működik ez a dolog? Miért differenciálónak 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 gyűjtés egy autóban (az új autóban még mindig van kulcsos gyűjtés?). 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 méri, 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 képességnak** nevezünk. Azokat a vegyületeket, amelyek illeszkednek egy receptorhoz, de nem csinálnak semmit, Antagonistáknak, azokat a vegyületeket, amelyek képesek elfordítani a kulcsot, **Agonistáknak** nevezünk. Ha csak egy picit képes elfordítani a kulcsot, akkor **Parciális agonistának** nevezik.

Az antagonistáakra 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 aktivátorról, 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 dopamindrávan 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 tirozin, amely az anyagcserét szabályozza.
- **Peptidek**, mint például oxytocin vagy Inzulin, amelyek aminosavak gyűjteményei.
- **Eikozanoidok**, amelyek lipidekből és zsírsavakból képződnek, és elsősorban az immunrendszerre hatnak.
- **Szteroidök** olyan jelzőmolekulák, amelyeket különböző belső szervek termelnek, hogy üzeneteket továbbítanak a test más szervei felé.

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

- Androgének
- Ösztrogének
- Progesztaginok
- Glükocortikoidok
- Mineralcorticoidok
- Neuroszteroidok
- Aminoszteroidok

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

Androgének

Közöl 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 petefészekben termelődik (ahol azonnal ösztronná és ösztradiollá alakul). Mind az izom-, mind a csontritkulások növekedésre készíteti, és nagyobb koncentrációban nagyobb izomtömeget és vastagabb csontozatot ad. Ez azt is jelenti, hogy a tesztoszteron kritikus a csont egészségehez, 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 testszörzet növekedésével. Paradox módon a DHT okozza a férfias kopaszodást is, mivel elfojta a fejbőr tetején lévő tüszők vérkeringését (bocsánat, transz fiúk, ez egy kételű kard). A DHT tízszer erősebben kötődik az androgénreceptorokhoz, mint a tesztoszteron, ezért kritikus fontosságú a megszüntetése a női hormonterápiánál.

Ösztrogének

Négy ösztrógen létezik: **ösztradiol**, **ösztron**, 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 zsírerakódást a combokon, csípőn, fenéken, mellkason és karokon, mik a hasi zsírerakódást visszatartja, így gömbölydedebben alakot eredményez. Az ösztradiol elősegíti a fokozott kollagéntermelést is, ami puhaabb bőrt és rugalmasabb inakat és szalagokat eredményez.

Az ösztron szerepe a szervezetben az orvosi kutatók 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 **17B-HSD** nevű enzimcsoporthoz kötődik, amely a környezetben található ösztradiolból, így ideálisan alkalmass 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 petefészeki, 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 mirigben.

Az LH az, ami a petefészkeknek és a heréknak 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 progesztnek, a progesztoginreceptorokhoz illeszkedő vegyi anyagok, hogy megakadályozzák az ovulációt. Az AMAB-okban a progesztoginok hasznos eszközöként szolgálnak a tesztoszterontermelés blokkolásához.

Egy másik sejtípus, 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 közösségen, hogy jelentős javulást biztosít a mell növekedésében. A progeszteron bizonyítottan növeli a mellszövet vérellátását, és ösztönzi a zsírlerakódást a melleken; mindenkor 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 anyagszere-funkciókat, és bizonyítottan csökkenti a mellrák kockázatát.

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 beszámolóból, valamint bejelentett orvosi tranzícióból származó változásokról. Ezeket az információkat a közösségi médiából és chatszobából gyűjtöttük össze. Igen, ez azt jelenti, hogy ez minden 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, körhörténeted, a születési pubertáskori feminizációd mértéke és a hormonkezelés minden hatással lehet az eredményekre. Van egy bizonyos fokú véletlenszerűség is – minden test más – és néhány doleg akár évek múlva jelenhet meg.

Mélyebb hang

Az androgének hatására a hangszagokat alkotó szöveget 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 hallatszóni. A hangmagasság csak egy darabja annak, hogy az emberek hogyan nemesítik a hangot, sokkal nagyobb szerepet játszik az, ahogyan beszél. 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 érezd magad, és valószínűleg nem lesz szükség olyan réteges öltözökösre, mint korábban. Ha hideg éghajlaton elsz, szabadon hagyott boka segíthet a hőleadásban anélkül, hogy túlságosan lehűlnél.

Ez a változás gyakran elég korán bekövetkezik; számlits éjszakai izzadásra, amíg a szervezedet 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 doleg, ami megváltozik: az izzadság és az általános testszag sokkal erősebb lesz, különösen edzés közben. A szag savanykásabb, pézsmaillatú 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 arccsőrzet 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 [Dihidrotestoszteron](#) (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 megfojta 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 bőrréteg 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 visszeresek.

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

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 szárnihatsz arra, hogy hízáskor egyből a hasba kerül a zsír, míg a fogás egységesen mindenholnán vesz 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 méreganyagok véráramból való eltávolításának sebességét.

Mentális változások

Amint azt a [Biokémiai diszfória](#) szakaszban tárgyaltuk, az agy egy bizonyos hormonprofilra van bekábelezve, és a rossz profillal való működés olyan, mintha egy laptopot használnánk alacsony töltöttségű akkumulátorral vagy túlmelegedett processzorral. A HRT elkezdése szinte minden esetben a depersonalizációs és derealizációs (DPDR) tünetek megszűnését eredményezi az első két héten belül. A mentális köd felszáll, és könnyebben válik az összetett fogalmakra való koncentrálás (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 megnövekedett tesztoszteron javíthatja a dopamin aktiválási potenciálját az agyban. A dopamin kulcsfontosságú neurotransmitter a [munkamemória](#), az agy rövid távú memoriájának viselkedésében. A több munkamemória azt jelenti, hogy kevésbé leszel hajlamos a figyelemterelésre, és könnyebben tudod fenntartani a [kognitív terhelést](#).

Az ösztradiol 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 konfliktus 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 személyiségek nagy részét, de a fent említett önbizalom is szerepet játszik.

Változások a nemi szerven

Minden nemi szerv ugyanabból a szövetből épül fel, csupán a terhesség során másiképp 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 elkezdenek 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. 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 csíklóban, ami a merevedési szövet növekedését okozza. A növekedés mértéke személyenként változik, de 2-7 cm gyakori.

A klitorisz és a szeméremajkak idővel szárazabbá és vastagabbá válnak, és a belső szeméremajkak is elkezdhettek szőrösödni. Az önsíkítás jelentősen csökkenhet, és idővel a penetráció is fájdalmas lehet. Használj több síkositót a vérzés elkerülése érdekében.

—
—
—

És
ez
csa
fur
lesz

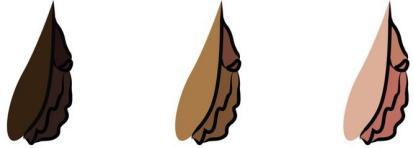
B
©
I
h
t
h
c
t
l'
a
w
n
l
a
6
2
M
1

E
©
@
S
a
fl
7

 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.

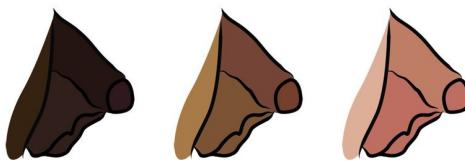
Ex. pre-testosterone



Ex. unaroused
and/or low dose



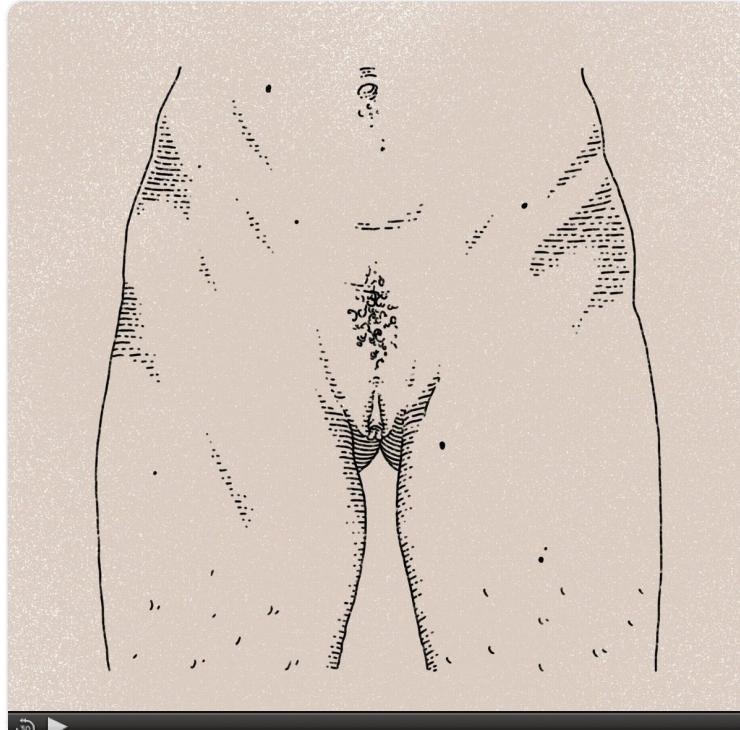
Ex. aroused
and/or high dose



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...



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 érzékenységben és a reakcióban

Az ivarsor ingerlés jobban összpontosulhat a csíkló fejére és a klitorisz 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 vonzódsz.

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 mennyiséget, 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.

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 elszoradni.

A
C
T
B
U
H
D
A
I
H
C
4

Ösztrogén-indukált Második Pubertás Alapjai

Mire számítsunk a feminizáló hormonterápiától?

Ez egy összeállítás az ösztrogén alapú hormonterápiát szedő AMAB transz emberek beszámolóból, valamint bejelentett orvosi tranzícióból származó változásokról. Ezeket az információkat a közösségi médiából és chatszobákból gyűjtöttük össze. Igen, ez azt jelenti, hogy ez minden 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 minden hatással lehet az eredményekre. Van egy bizonyos fokú véletlenszerűség is – minden test más – és néhány dolog akár évek műlva jelenhet meg.

Mellnövekedés

A közhelyesítés 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 inaktiv 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 cisgender nők esetében.

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

Ez együtt járhat tejjeléssel. 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, irizálóból válik. Számíts rá, hogy a lábad visszeres lehet. Az idővel esetleg elhalványult tetoválások merészebbék és világosabbak lehetnek.

A tesztoszteron hiánya a bőrzsír 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 rugalmassak. 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 puhalni 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 megnyílnak.

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 megnyúljának. 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 körmök

A körmök keratinból készülnek, és számos keratin gént aktiválnak az androgénreceptorok, így vastagabb körmöket eredményezve. A tesztoszteron elvészése vékonyabbá és törésre hajlamosabbá teszi a körmöket.

Csökkentett testszőrzet

Ne számíts a testszőrzet teljes megszűnéisére, ha a tüszők egyszer vélegessé válnak a dihidrotesztoszteron (DHT) által, akkor úgy is maradnak. Azonban a körmökhöz hasonlóan a haj vastagság 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 készül fel, hogy gyakrabban kell rétegesen öltözökönök, különösen mivel sok épületben a [termosztátot a férfiak komfortérzetére állítják be](#).

Izzadás megváltozik

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

A testszag csökkenése és/vagy megváltozása

A férfi testszag egyik fő összetevője a [szteroid feromon androstadienon](#) jelenléte az izzadságban. Az androsztadienon 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 kortisol 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 edzniük kellene. Az androgének eltávolítása azt eredményezi, hogy ez az izomtömeg elszorvad, 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; még 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 összesugorodik és a bordák alatt alakul ki ismét, a has pedig laposabbá válik.

Mivel az ösztrogén sokkal lejebb rakja le a súlyt a testen, és a felsőtest izomtömege elvész, ez csökkenti a súlypontot, ami megváltoztatja a járást. Természetesen bármilyen testi aktivitásban részt vevőkben előfordulhat, hogy a testet járás közben a csípővel támasztjuk ki, mintsem a vállakkal.

Az arcvonások megváltozása

A testszín 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 nagyobbnak fog tűnni. A szem körül bőr és izomzat változásai megváltoztathatók 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 aktiválódnak, 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 édesanyáéra, mint az apádéra emlékeztető textúrát vesz fel.

Előredőlt medence-szindróma

Ahogy az izomzat sorvad, a szalagok rugalmassága nő, és a test súlya lejebb tolódik, a medencecsont irányába a gerinc és a combcsontokhoz képest előrefelé fordul. Nem sokkal, csak körülbelül 10-20 fokkal, de elég 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 relativ 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 csontritkulás vándorlásának eredménye, ami megváltoztatja magának a medencecsontnak az alakját. **Mindamellett** 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 időseknel. 2017-ben egy 80 éves transz nő a redditen arról számolt be, hogy 30 évnél 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 méreganyagok 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 bekábelezve, és a rossz profillal való működés olyan, mintha egy laptopot használnánk alacsony töltöttségű akkumulátorral vagy túlmelegedett processzorral. A HRT elkezdése szinte minden esetben a depersonalizációs és derealizációs (DPDR) tünetek megszűnését eredményezi az első két héten belül. A mentális köd felszáll, és könnyebben válik az összetett fogalmakra való koncentrálás (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 csökkentheti a dopamin aktiválási potenciálját az agyban. A dopamin kulcsfontosságú neurotransmitter a [munkamemória](#), az agy rövid távú memoriájának viselkedésében. A kevesebb munkamemória azt jelenti, hogy hajlamosabbá válnak a figyelemfeltelesre, és nehezebben tudjuk fenntartani a [kognitív terhelést](#).

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

Érzelmi kiteljesedés

A DPDR enyhülése szinte minden esetben sokkal szélesebb érzelmi kifejezőkézséggel jár együtt. A sztoicizmus és a disszociáció feloldódik, és az érzelmek sokkal nagyobb intenzitással langetikusnak tűnnek. Eddigiekhez képest sokkal boldogabbnak érezd magad, amikor boldog vagy; ugyanúgy sokkal szomorúbbnak akkor, amikor morózás a hangulatod. Azok, akik a hormonterápia előtt esetleg képtelenek voltak sírni, ismét tudni fognak majd, mind a szomorúság, mind az örööm tekintetében.

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) 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.

Étvágy

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 étvágy 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 jállnaknak/elégedettek lesznek, mint korábban.

Alvás

Sokan számolnak be arról, hogy a HRT megkezdése után jobb alvási szokásai 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 szociabilisabbnak találják magukat a hormonterápia kezdete után. Ez azonban lehet, hogy valójában nem a hormonterápiának köszönhető, hanem egyszerűen annak, hogy többé nem kell elnyomniuk személyiségi nagy részét.

Fejlettebb érzékelés

Több kutatás megerősít, 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 válnak.
- Fejlettebb térrézékelés. Sok transz embernél tapasztalható a rossz térrézékelés 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 válnak, vagy ha eddig annak érezted, akkor lehet, hogy ez eltűnik. Fokozott tolerancia a kapszaicin (csípős paprika) iránt. A csokoládé és a bor ízletesebbé válik.

Szerzői megjegyzések

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 vízhajtó, amitől az összes nátriumot kipisiled. Az agy sóvárgással ósztönöz, hogy pótold 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 nagyobbnak érzed.

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

Változások a nemi szerven

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

Fokozott érzékenység

A makk és a pénisz bőre sokkal vékonyabbá és érzékenyebben válik, hajlamosabb lesz az irritációra, miközben jelentősen érzékenyebben válik az érintésre. Az egész szerv sokkal érzékenyebben 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 elkezdi 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 szeméremjak 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 nélküli [DHT](#) szintje a véráramban jelentősen csökken. A DHT a prosztata megnagyobbodásán keresztül jelentősen szerepet játszik az alvás közbeni véletlenszerű erekciók stimulálásában, és ezek az erekciók felelősek a merevedési szövetek fenntartásáért. DHT nélküli a prosztata ismét összesugorodik, 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 válik, és maga az erekció is fájdalmassá válik.

Ezt rendszeres erekció kiváltásával lehet ellenőrizni, de ez az idő előrehaladtával egyre nehezebbé válik.

Átlátszó spermaváladék

A spermiumot alkotó folyadék nagy része a prosztatából származik. Ez egy teljesen tiszta, nyálkás állagú folyadék. A fehér színt és ragadós jellegeit, 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 ahogyan a herék leállnak (akár az antiandrogén, 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 sterilitással jár. Ellentétben azzal, amiről egyes források beszámolnak, ez NEM végleges, és sok embernek sikerült helyreállítani a herék működését a hormonterápia leállításával, akár detranzíciós, akár reproduktív céllal.

Herék atrófia

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 fájdalomcsíkrák formájában jelentkezik, amelyek a heréktől a végbélbe vezető gátdíig mentén haladnak.

Változások a szexualitásban

A hormonterápia kezdete a libidó teljes elvészését 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 vagy visszatér, az új libidó [teljesen más élmény lehet](#), amit az ember először nem biztos, hogy felismer.

Fokozott Erogén Zónák

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

Orgazmus

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

Szexuális Irányultság

Egyáltalán nem [hallatlan](#), hogy egy transznemű személy a hormonterápiával együtt a szexuális irányultságában is változást tapasztal. Ez szinte mindenkor 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 önrédekkel 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 kételőre tapasztalják). Ez a gyógyszeradagolási ütemezéstől függetlenül történik. Egy olyan menstruáció követő alkalmazás, mint a Clue használata feltáráthatja 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, hangulatagodás és irracionális gondolatok.
 - Fokozott depresszió és diszmorfia.
 - Depersonalizáció vagy disszociáció.
 - Fokozott diszfória.
 - Ingerlékenység (PMS).
- Izom- és ízületi fájdalmak.

Emberi Erogén Zónák:

- A mellek megduzzadása és a mellbimbó érzékenysége.
- Pattanások.
- Fáradtság.
- Étvagyváltozás, 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 nőkkel 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 bűjik 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 látta. Minél többet értünk meg a nemekről, minél több nyelvezetet nyerünk a nemek leírására, annál több ember ismeri fel, hogy a merev férfi és női nemű struktúra, amelybe belekényszerítettek minket, hamis.

Mégis minden változás megrémíti az embereket. Megijeszi 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 színeszkedniük, 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.