

Brosúra

---

# Feminizáló hormonok

---

Kitölthető útmutató, hogy tudatos döntést hozhass a  
hormonterápiáddal és a céljaiddal kapcsolatosan



**Gender Útikalauz**  
genderutikalauz.hu

Montefiori Adéna Auróra • CC BY-SA

Eredeti dokumentum: <http://transestrie.org>

*Ez az útmutató nem helyettesítheti egy orvos véleményét, és nem nyújt orvosi tanácsokat.*

# Mi célt szolgál ez az útmutató?

A **Feminizáló hormonok - Kitölthető útmutató, hogy tudatos döntést hozhass a hormonterápiáddal és a céljaiddal kapcsolatban** egy olyan útmutató, amely részletesen elmagyarázza a feminizáló hatással járó hormonok szedésének hatásait egy tranzíció kontextusában. Segíti a transznemű és nem-bináris érdeklődő személyeket, hogy tájékozott módon fel tudják mérni, hogy a hormonterápia megfelel-e az igényeiknek, és megosszák ezzel kapcsolatos céljaikat és aggodalmaikat az őket támogató egészségügyi szakemberekkel.



Ez a broszúra kifejezetten a női hormonterápiáról szól, amely lehetővé teszi a születésekor férfiként meghatározott emberek számára, hogy nőiesebb/kevésbé férfias fizikai jellemzőket alakítsanak ki. Egy másik útmutató foglalkozik a maszkulinizáló (férfi) hormonterápiával.

A következő oldal bemutatja, hogyan kell használni az útmutatót. Minden oldal leírja az hormonterápia hatását, illetve egy általad kitölthető részt, hogy felmérhesd, hogy keresed-e vagy sem ezt a hatást.

A füzet végén megtalálod az "Értékelés" oldalt, ahol összegezheted az általános érzéseidet a változásokkal kapcsolatban. Miután végigmentél az útmutatón, tisztább képet kaphatsz arról, hogy mit is keresel a tranzícióval kapcsolatban, és hogy az hormonterápia segíthet-e elérni a céljaidat.

## A (mellék)hatás neve

A (mellék)hatás leírása.

**A hatás kezdete:** A tranzíció kezdetétől számítva mennyi időn belül jelentkeznek a hatások, azoknál az embereknél, akik standard dózisban szedik a hormonokat.

**Maximális hatás:** A tranzíció kezdetétől számítva mennyi időn belül fejeződik be és fejlődik ki teljesen az említett hatás.

## Visszafordítható a hatás?

Attól függően, hogy a hormonterápia leállásakor az említett hatás visszaáll alapállapotba vagy sem, egy pipa (✓), egy iksz (x) vagy egy hullámos vonal (≈) jelöli.

## Kezelhető a hatás?

Attól függően, hogy az említett (mellék)hatás valamilyen úton kezelhető, egy pipa (✓), egy iksz (x) vagy egy hullámos vonal (≈) jelöli.

Részletesebb skála az érzelmeid kifejezésére, amely saját szavakkal kiegészíthető.

Skála arra, hogy jelezd, hogy az adott hatás érdekel-e vagy sem. A kis kör a közepén azt jelenti, hogy "nincs erős érzés az egyik vagy a másik irányban".

*Kis hely a  
saját gondolataidnak.*

**Egyáltalán nem keresem  
ezt a (mellék)hatást.**

**Vágyom erre a  
(mellék)hatásra.**

**Megjegyzés:**

## Lelkesedés

## Megkönnyebbülés

## Semlegesség

Three circles of increasing size are shown in a row, illustrating a sequence.

## Aggodalom

Three circles of increasing size are shown in a row, illustrating a sequence.

## Undorodás

A diagram illustrating a vertical line segment. The segment starts at a point marked with a small open circle and extends upwards, passing through several horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the diagram.

# Bevezető

## Mit keresel az hormonterápiával?

## Miért érdekelt a hormonterápia?

## Mire számíthat az hormonterápia eredményeként?

[illegible]

# A hormonterápia

A hormonterápia egy orvosi beavatkozás, amit több okból is alkalmazhatnak, köztük a menopauza tüneteinek enyhítésére. **Transz és nem-bináris embereknél lehetővé teszi a test nőiesebbé vagy férfiasabbá alakítását nemi hormonok segítségével.**

Az, hogy valaki transznemű legyen, nem feltétlenül jelenti, hogy hormonokat kell szednie: számos transz személynek nincs szüksége arra, hogy hormonokat szedjen, hogy transznak és kiegyensúlyozottnak érezze magát.



**Minden hormonterápia okozhat tartós, visszafordítható és részben visszafordítható hatásokat.** Különösen fontos, hogy az illető kényelmes legyen a tartós hatásokkal. Ezért minden hatás tartósságát leírjuk a következő oldalakon, valamint azt, hogy lehetséges-e őket elkerülni vagy kezelni, ha nem kívántak.

Az hormonok szedését bármikor abba lehet hagyni, amíg a test maga termel nemi hormonokat (azaz legalább egy petefészek vagy a herék megmaradnak). **Tehát lehetséges a hormonterápiát elkezdeni a tartós hatások eléréséhez, majd abbahagyni, amikor ez a cél elérésre kerül.** Ellenkező esetben, ha a petefészek vagy a herék eltávolításra kerülnek műtéti úton, folytatni kell az hormonok szedését; többek között az oszteoporózis kockázatának elkerülése érdekében.

Néhány transz személy, különösen a nem-bináris emberek előnyben részesíthetik a kisebb adagban szedett hormonterápiát, amit néha mikrodózisnak neveznek.

Ez lelassíthatja bizonyos hatások megjelenését, de lehetetlen kiválasztani, hogy mely hatások fognak megjelenni és mikor.

# Ösztrogének

---

Az ösztrogének az alapvető elemei a “nőiesítő” hormonterápiának. Három fő megközelítés létezik az ún. “nőiesítő” hatások elérésére:

- Monoterápia (kizárólag ösztrogének);
- Androgén blokkolóval történő kombinált ösztrogénbevitel;
- Ösztrogének és progeszteron kombinált bevitele.

Minden módszernek megvannak a maga előnyei és hátrányai. **Azonban a módszer kiválasztása nem végleges, és az egyénre nézve változó.** Az hormonkezelést az életkor, az egészségi kockázatok és a megvalósított vagy kívánt nemi megerősítő műtétek alapján kell alkalmazkodni.

Az esztradiol-17 $\beta$  az hormon, amit az hormonterápiához felírnak, mivel többek között a mell fejlődésért és a zsír eloszlásáért is felelős. **A következő oldalak leírják az esztradiol-17 $\beta$  hatáseit.**

A nemi hormonok (ösztrogének és tesztoszteron) lényegesek a csontok jó egészségének fenntartásához. **Ezért hosszú időn keresztül kizárólag anti-androgéneket (tesztoszteron-blokkolókat) szedni nem lehetséges.** Azonban lehetséges csak esztradiolt szedni, hogy elkerüljék a blokkolók mellékhatásait, vagy gyorsan abbahagyni a blokkolók szedését, amint a kívánt tesztoszteron-csökkenés elérésre kerül.

## Anti-androgének

---

A hormonterápia tartalmazhat olyan gyógyszereket, amelyeket tesztoszteron-blokkolóknak vagy anti-androgéneknek neveznek. **Ezek a gyógyszerek csökkentik a tesztoszteron-szintet a szervezetben,** azzal hogy blokkolják a sejtekben lévő receptorokat vagy akár megállítják a herékben a tesztoszteron termelését.

Ezeknek a gyógyszereknek többek között olyan fontos mellékhatásai lehetnek, mint a hiperkalémia (káliumtúltengés), a prolaktinémia (prolaktin túltengés), májelégtelenség, idegrendszeri problémák, meningeómák (agyi jóindulatú daganatok), vagy. **Néhány mellékhatás hosszú távon vagy megnövelt adagok alkalmazása esetén alakulhat ki.** Mivel az hormonterápia hosszú időn keresztül tartó kezelés, fontos, hogy az orvosod rendszeresen ellenőrizze az értékeket. Minden ezzel kapcsolatos egészségügyi vagy életminőségbeli változásra oda kell figyelni.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# Megváltozott testszag

A férfi testszag egyik fő összetevője a szteroid feromon androsztadienon 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 hatás kezdete:** 1-3 hónap

✓ **Visszafordítható hatás**

Hormonterápia leállásakor az eredeti testszag visszaáll.



Egyáltalán nem keresem ezt a (mellék)hatást.

Vágyom erre a (mellék)hatásra.

**Megjegyzés:**

Lelkesedés	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
Megkönnyebbülés	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
Semlegesség	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
Aggodalom	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
Undorodás	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
.....	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
.....	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....

# Testzsír újraeloszlása

A zsírok átrendeződése az ösztrogén hatására egy nagyon lassú folyamat. A zsír felhalmozódik a csípő és mell területén, a hasról pedig lecsökken. Az arc formája is lassan megváltozik.

Sokan hosszú évekkal az hormonterápia elkezdése után is megfigyelnek változásokat.

**A hatás kezdete:** 1-3 hónap

**Maximális hatás:** 2-3 év, vagy annál is több

✓ **Visszafordítható hatás**

A zsírok átrendeződése általában visszafordítható hatása az ösztrogén alapú hormonterápiának.

x **Elkerülhetetlen**

Nincs módja annak, hogy elkerüljük a hormonterápia ezt a hatását.



Egyáltalán nem keresem ezt a (mellék)hatást.

Vágyom erre a (mellék)hatásra.

Megjegyzés:

Lelkesedés

.....

Megkönnyebbülés

.....

Semlegesség

.....

Aggodalom

.....

Undorodás

.....

.....

.....

.....

.....

# Izomtömeg csökkenése

Ez a változás jelentősen függ attól, hogy mennyi testmozgást végez valaki.

**A hatás kezdete:** 1-3 hónap

**Maximális hatás:** 1-2 év

✓ **Visszafordítható hatás**

✓ **Kezelhető**

Ha valaki meg kívánja őrizni az izomtömegét, lehetséges az edzését ennek megfelelően alakítani, hogy csökkentse a hormonterápia hatásait.



Egyáltalán nem keresem  
ezt a (mellék)hatást.

Vágyom erre a  
(mellék)hatásra.

**Megjegyzés:**

Lelkesedés	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
Megkönnyebbülés	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
Semlegesség	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
Aggodalom	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
Undorodás	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
.....	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
.....	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....

# Bőr lágyulása, bőr zsírosságának csökkenése

A bőr puhábbá válik, kevésbé zsírosodik és kevésbé lesz hajlamos a pattanások kialakulására.

**A hatás kezdete:** 1-3 hónap

**Maximális hatás:** 1-2 év

✓ **Visszafordítható hatás**

Ez a változás visszafordítható. A bőr újra zsírosabbá és pattanásokra hajlamosabbá válik, ha az hormonterápia megszűnik.



Egyáltalán nem keresem ezt a (mellék)hatást.

Vágyom erre a (mellék)hatásra.

**Megjegyzés:**

Lelkesedés	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
Megkönnyebbülés	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
Semlegesség	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
Aggodalom	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
Undorodás	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
.....	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
.....	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....

# Lelassuló szőrnövekedés

A tesztoszteron-blokkolók és az ösztrogén nem szüntetik meg a meglévő test- és arcszőrzetet, de lassítják a növekedésüket.

**A hatás kezdete:** 6-12 hónap

**Maximális hatás:** 3 év, vagy annál is több

✓ **Visszafordítható hatás**

Ez a változás visszafordítható: az egyetlen módja annak, hogy véglegesen megszabadulj a test- és arcszőrtől, az a lézeres kezelés vagy az elektrolízis alkalmazása.

x **Elkerülhetetlen**

Nincs módja annak, hogy elkerüljük a hormonterápia ezt a hatását.



Egyáltalán nem keresem ezt a (mellék)hatást. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ Vágyom erre a (mellék)hatásra.

**Megjegyzés:**

Lelkesedés	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	.....
Megkönnyebbülés	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	.....
Semlegesség	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	.....
Aggodalom	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	.....
Undorodás	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	.....
.....	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	.....
.....	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	.....

# Spontán erekció megszűnése

A hatások változhatnak. Sok hormonhatás alatt álló ember beszámol libidójuk javulásáról a progeszteron használata során.

**A hatás kezdete:** 1-3 hónap

**Maximális hatás:** 3-6 év

✓ **Visszafordítható hatás**

✓ **Kezelhető**

A herékre kent tesztoszteron gél mikrodózisokban csökkentheti az hormonterápia hatását a nemi szervek méretére és az erekció fenntartásának képességére. Orvos által felírt Viagra és a Cialis is elősegíti az erekciót.



Egyáltalán nem keresem ezt a (mellék)hatást. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ Vágyom erre a (mellék)hatásra.

**Megjegyzés:**

Lelkesedés	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	.....
Megkönnyebbülés	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	.....
Semlegesség	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	.....
Aggodalom	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	.....
Undorodás	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	.....
.....	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	.....
.....	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	.....

# Hereátmérő csökkenése, sterilitás

A herék mérete csökken. Ez a tényező nagy mértékben függ a tesztoszteron-blokkoló kezelés hatékonyságától; amint a tesztoszteron szint 2,0 nmol/l alá csökken, a herék sorvadása gyorsan megtörténik.

**A hatás kezdete:** 3-6 hónap

**Maximális hatás:** 1-2 év

≈ **Elméletileg visszafordítható**

Visszafordítható a hormonkezelés néhány hónapig tartó szüneteltetésével, ugyanakkor nincs rá garancia. Azonban mindig lehetséges megtartani a spermát a hormonkezelés és a herék sorvadása előtt.



Egyáltalán nem keresem ezt a (mellék)hatást.

Vágyom erre a (mellék)hatásra.

**Megjegyzés:**

Lelkesedés	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
Megkönnyebbülés	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
Semlegesség	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
Aggodalom	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
Undorodás	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
.....	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
.....	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....

# Mellnövekedés

Az hatás néha már az első hetekben érezhető, először a mellbimbók érzékenyekké válnak, de a mellnek hosszabb időre lesz szüksége a tényleges növekedéshez. Nem ajánlott az első 18-24 hónap során mellnagyobbítást végezni, mivel a végeredmény a mellnövekedés alatt változhat.

**A hatás kezdete:** 1-3 hónap

**Maximális hatás:** 3-5 év, néha több

**x Visszafordíthatatlan**

A kezelés abbahagyása után a mellsír valamennyire visszarendeződik, de a mellszövet teljesen sosem tűnik el.

**≈ Nagyjából elkerülhetetlen**

Nem lehetséges elkerülni ezt a változást. Ha valaki nem kívánja megnöveszteni a melleit, lehetséges műtétileg eltávolítani a későbbiekben.



Egyáltalán nem keresem ezt a (mellék)hatást.

Vágyom erre a (mellék)hatásra.

**Megjegyzés:**

Lelkesedés	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
Megkönnyebbülés	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
Semlegesség	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
Aggodalom	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
Undorodás	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
.....	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....
.....	<div><div></div><div></div><div></div></div>	.....







\_\_\_\_\_

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

Szerkesztette:  
**Montefiori Adéna Auróra** <https://adena.dev>

Eredeti dokumentum:  
**TRANSEstrie** <https://transestrie.org>

