

Brosúra

Feminizáló hormonok

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

Gender Útikalauz
genderutikalauz.hu

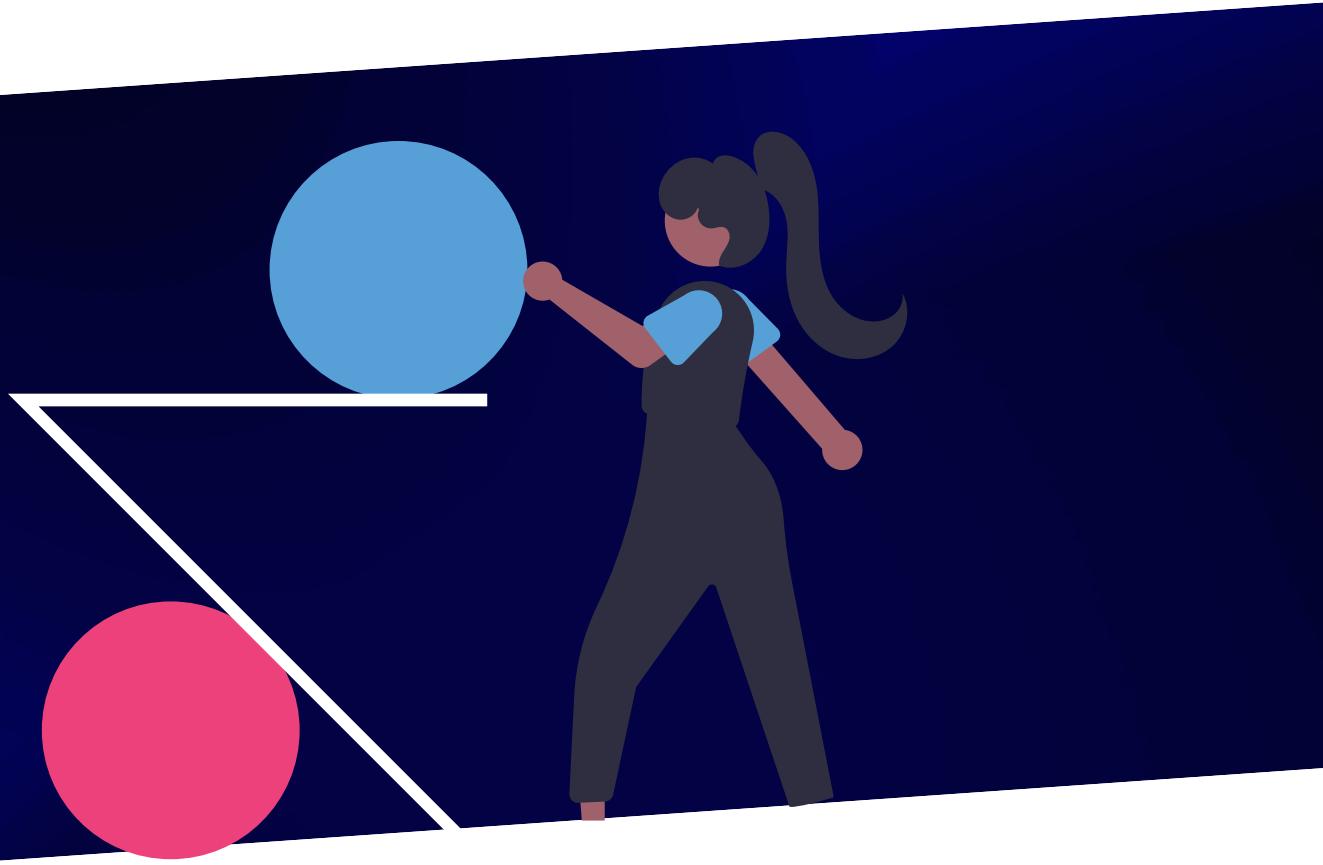
Montefiori Adéna Auróra • CC BY-SA

Eredeti dokumentum: <http://transestri.e.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 hormonterápiád-dal és a céljaiddal kapcsolatosan** 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 brosúra kifejezetten a női hormonterápiáról szól, amely lehetővé teszi a születésekor férfi-ként meghatározott emberek számára, hogy nőiesebb/kevésbé férfias fizikai jellemzőket alakít-sanak 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 kejlődik 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 (✗) vagy egy hullámos vonal (≈) jelöli.

Kezelhető a hatás?

Attól függően, hogy az említett (mellék)hatás valamilyen úton kezelhető, egy pipa (✓), egy iksz (✗) 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.



Vágym erre a (mellék)hatásra.

Megjegyzés:

Lelkesedés



.....

Megkönnyebbülés



.....

Semlegesség



.....

Aggodalom



.....

Undorodás



.....



.....



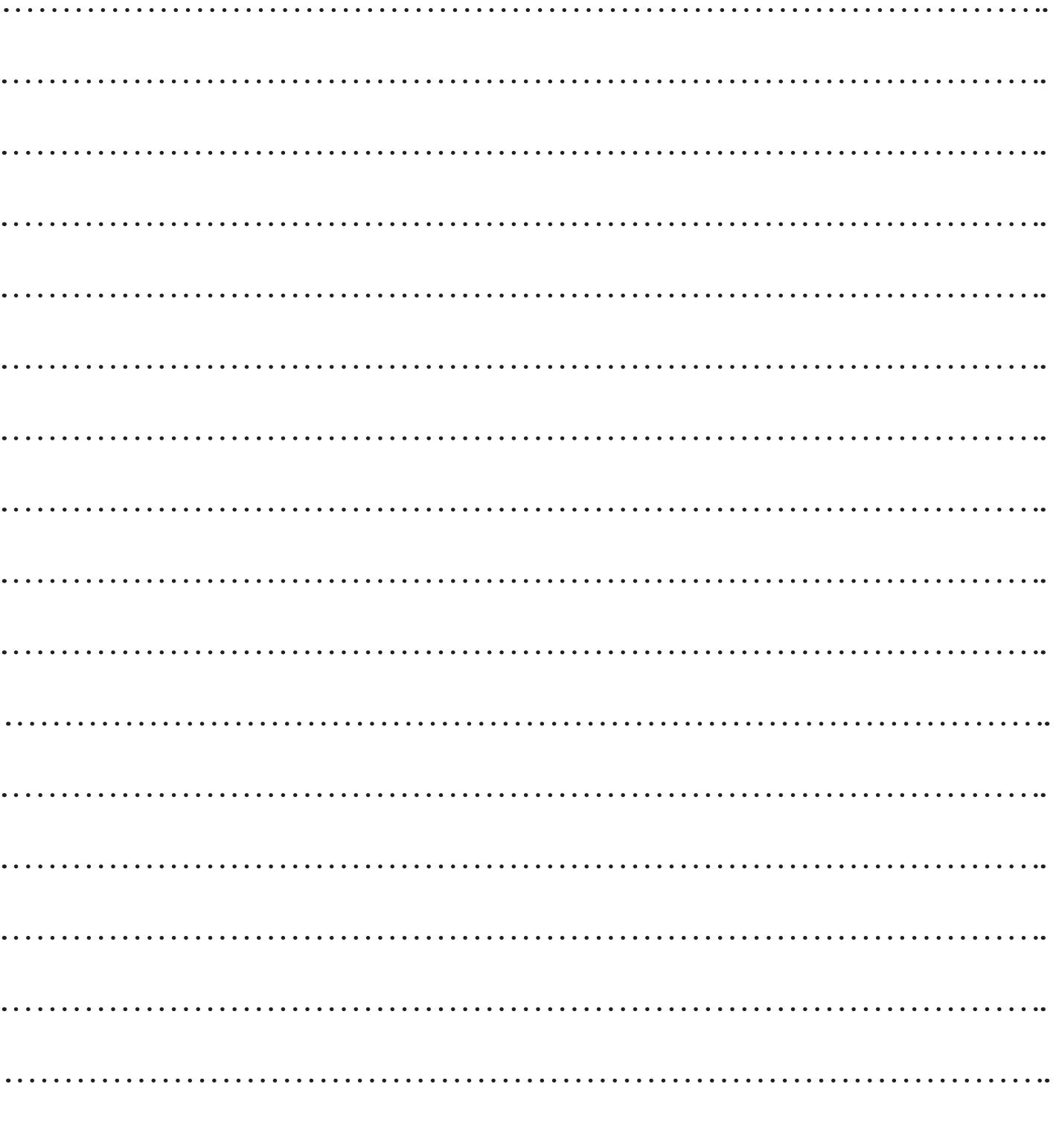
.....

Bevezető

Mit keresel az hormonterápiával?

Miért érdekel a hormonterápia?

Mire számítasz a hormonterápia eredményeként?



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 ki-egyensúlyozottnak 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 kezelní, 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 (kizárálag ösztrogének);
- Androgén blokkolóval történő kombinált ösztrogénbevitel;
- Ösztrogének és progeszteron kombinált bevitel.

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- 17β az hormon, amit az hormonterápiához felírnak, mivel többek között a mell fej-lődésért és a zsír eloszlásáért is felelős. **A következő oldalak leírják az esztradiol- 17β hatásait.**

A nemi hormonok (ösztrogének és tesztoszteron) lényegesek a csontok jó egészségének fenntartásához. **Ezárt hosszú időn keresztül kizárálag anti-androgéneket (tesztoszteron-blokkolókat) szedni nem lehetséges.** Azonban lehetséges csak ösztradiolt 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.

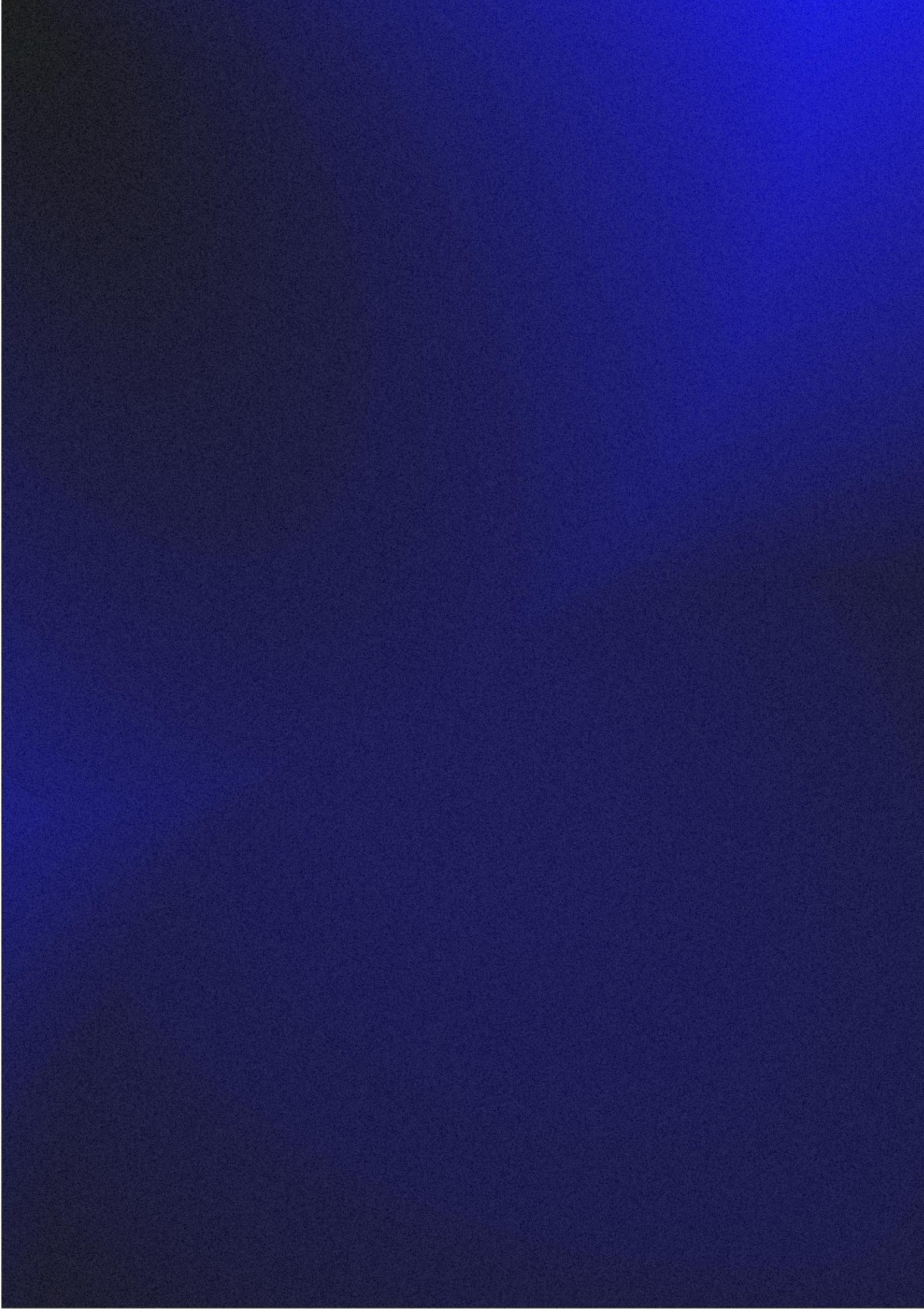
Ezeknek a gyógyszereknek többek között olyan fontos mellékhatásai lehetnek, mint a hiperkaliémia (káliumtültengés), a prolaktinémia (prolaktin túltengés), májelégtelenség, idegrendszeri problémák, meningeómák (agyil járásban daganatok), vagy. **Néhány mellékhatás hosszú távon vagy megnövelt adagok alkalmazása 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.

Progeszteronok

A progeszteron szedése a transz nők esetében mindig vitatott téma volt. Bár egyre több anekdotikus beszámoló jelent meg hatékonyságáról, és egyre több orvos hajlandó felírni, sokkal nehezebb progeszteronhoz jutni, mint ösztrogénhez. Azok a személyek, akik progeszteront is szednek, általában arról számolnak be, hogy a mellnövekedés újra megindult vagy felgyorsult, még akár több évnyi stagnálás után is. Emellett emelkedő libidóról is beszámoltak.

A cisz nőkre tudományos hatással bizonyított, hogy a progeszteron jobb minőségű alvással, hangulatjavulással, egészségesebb csontokkal és jobb keringési rendszerrel jár.

Feminizáló hormonterápia hatásai



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

.....

Megkönnyebbülés

.....

Semlegesség

.....

Aggodalom

.....

Undorodás

.....

.....

.....

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 évekkel 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. **Vágym 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

.....

Megkönnyebbülés

.....

Semlegesség

.....

Aggodalom

.....

Undorodás

.....

.....

.....

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

.....

Megkönnyebbülés

.....

Semlegesség

.....

Aggodalom

.....

Undorodás

.....

.....

.....

Lelassuló szőrnövekedés

A tesztoszteron-blokkolók és az ösztrogén nem szüntetik meg a meglévő test- és arc-szőzetet, de lassítják a növekedésükét.

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 arcszörörtől, az a lézeres kezelés vagy az elektrolízis alkalmazása.

✗ 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

.....

.....

.....

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

.....

Megkönnyebbülés

.....

Semlegesség

.....

Aggodalom

.....

Undorodás

.....

.....

.....

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 minden 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

.....

Megkönnyebbülés

.....

Semlegesség

.....

Aggodalom

.....

Undorodás

.....

.....

.....

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 mellngyobbítást végezni, mivel a végeredmény a mellnövekedés alatt változhat.

A hatás kezdete: 1-3 hónap

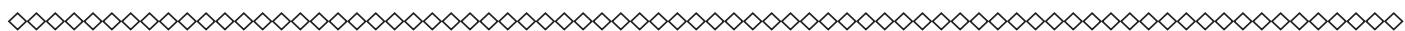
Maximális hatás: 3-5 év, néha több

x Visszafordíthatatlan

A kezelés abbahagyása után a mellzsír 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. **Vágym erre a (mellék)hatásra.**

Megjegyzés:

Lelkesedés

.....

Megkönnyebbülés

.....

Semlegesség

.....

Aggodalom

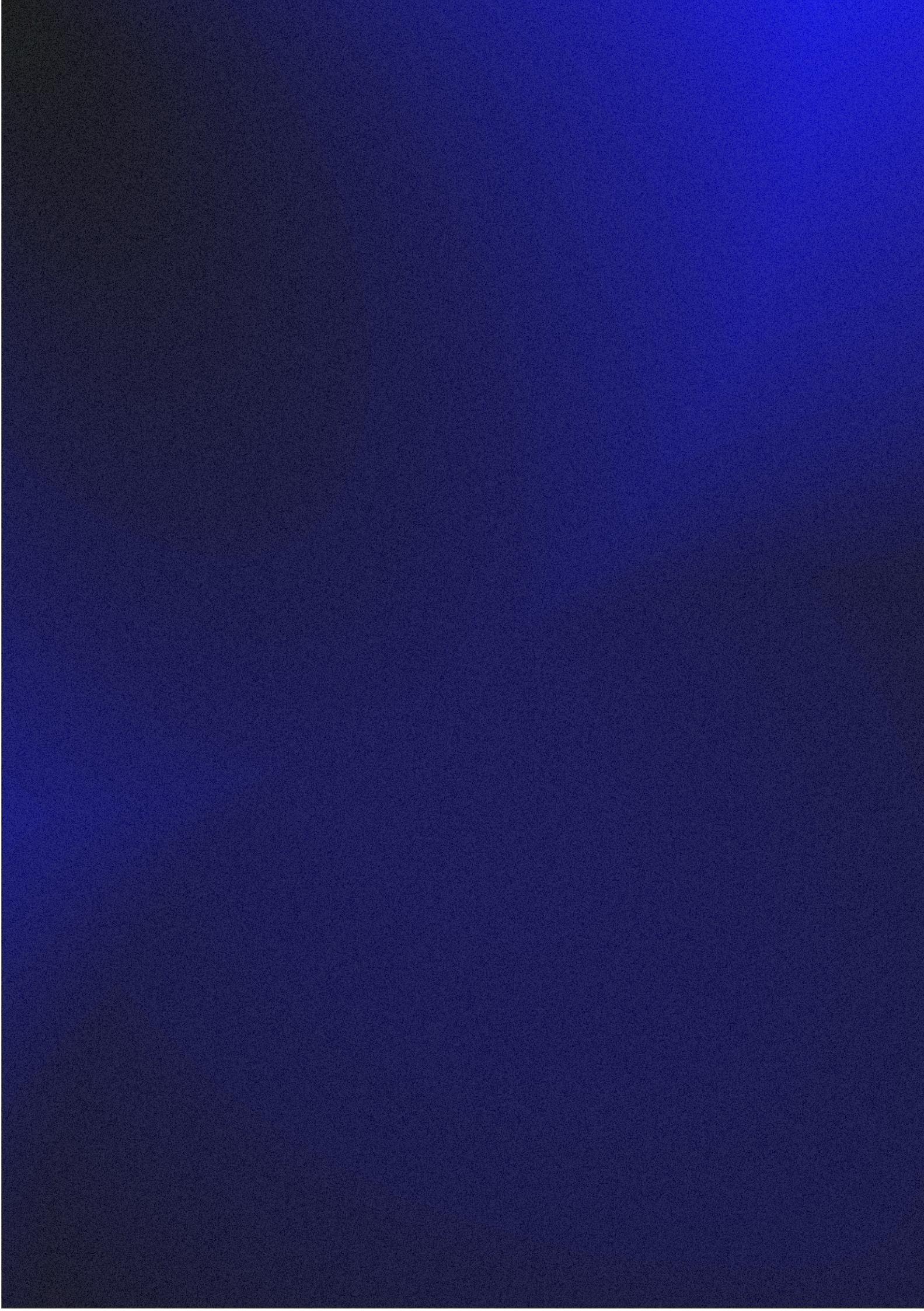
.....

Undorodás

.....

.....

.....



Értékelés

Az előző oldalak elolvasása után mi a véleményed az hormonterápiával járó változásokról?

Értékelés

A hormonterápia szerinted elvezet oda, amit kerese?

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

Eredeti dokumentum:
TRANSEstriE <https://transestrie.org>



Gender Útikalauz CC BY-SA • 2024
genderutikalauz.hu
@genderutikalauz