

Brosúra

Maszkulinizáló hormonok

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

Gender Útikalauz
genderutikalauz.hu

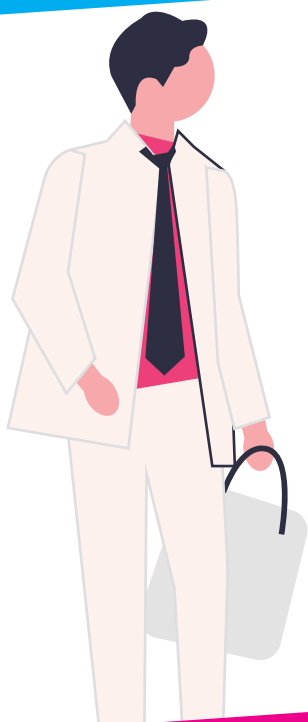
Montefiori Adéna Auróra • CC BY-SA

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 **Maszkulinizáló hormonok - Kitölthető útmutató, hogy tudatos döntést hozhass a hormonterápiáddal és a céljaiddal kapcsolatosan** egy olyan útmutató, amely részletesen elmagyarázza a maszkulinizáló 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 férfi hormonterápiáról szól, amely lehetővé teszi a születésekor nőként meghatározott emberek számára, hogy férfiasabb/kevésbé nőies fizikai jellemzőket alakítsanak ki. Egy másik útmutató foglalkozik a feminizáló (női) 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 (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 the concept of a sequence.

Aggodalom

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

Undorodás

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 osteoporózis 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.

Tesztoszteron

A tesztoszteron egy ún. maszkulinizáló hormon.

A hatások személyenként változhatnak, de általában az első érzékelhető hatások közé tartozik **az intim területek érzékenységének növekedése, a bőr olajosságának fokozódása, erősebb izzadás és hőérzet. Később több testszőrzet és pattanások jelenhetnek meg, megszűnhetnek a menstruációk, megnőhet a csikló, a zsírok átrendeződhetnek, és a hang kezd elmélyülni.** Néhány embernél az arcszőrzet nagyon gyorsan megjelenhet, de másoknál évekig is eltarthat.

Fontos tudni, hogy több tesztoszteron nem mindig eredményez erősebb maszkulin hatást. A test ugyanis képes a felesleges tesztoszteront ösztrogénné, például ösztradiollá átalakítani. Néha a lassabb tranzíció vagy a tesztoszteron hatásának csökkenése egy túl magas adagolásnak, nem pedig túl alacsonynak köszönhető. **Ezért fontos betartani az előírt adagot és konzultálni az orvossal, mielőtt mi magunk változtatnánk az adagoláson.**

Maszkulinizáló hormonterápia hatásai

| | Kezdet | 0 év | 1 év | 2 év | 3 év | 4 év | 5 év | Max. hatás |
|--------------------------------|---------|-------|-------|------|------|------|------|------------|
| Pattanásosodás | 1-6 hó | ... | | | | | | 1-2 év |
| Menstruáció megszűnése | 1-6 hó | | | | | | | - |
| Zsír újraelosztása | 3-6 hó | | | | | | | 2-5 év |
| Megnövekedett izomtömeg | 3-6 hó | | | | | | | 2-5 év |
| Hüvelyatrófia | 1-6 hó | ... | | | | | | 1-2 év |
| Izzadás, testszag | 1-3 hó | ... | | | | | | - |
| Klitorisz megduzzadása | 3-6 hó | | ... | | | | | 1-2 év |
| Kopaszodás | változó | | | | | | | változó |
| Mélyebb hang | 3-6 hó | | ... | | | | | 1-2 év |
| Teljes testszőrzet megjelenése | 3-6 hó | | | | | | | 4-5 év |

Pattanásosodás

Az hormonterápia kezdetével megjelenő pattanások általában súlyosabbak az első évben, majd fokozatosan enyhülnek, ugyanúgy, mint bárkinél, aki pattanásokkal küzd a serdülés alatt.

Azoknak az embereknek a bőre, akiknél a tesztoszteron a domináns hormon, általában zsírosabb és kevésbé puha, mint azoknál, akiknél az ösztrogén a domináns hormon.

A hatás kezdete: 1-6 hónap

Maximális hatás: 1-2 év

✓ Visszafordítható hatás

A pattanásosodás a tesztoszteron hatására kialakul, és visszafordítható. A bőr kevésbé lesz zsíros és puhább, ha a hormonterápiát megszüntetik.

✓ Kezelhető

Az akné ugyanazokkal a kezelésekkel szabályozható, amelyeket a cisznemű személyek esetében használnak. Azok az emberek, akik sok aknéval küzdöttek serdülőkorukban, már a hormonterápia előírásakor konzultálhatnak orvosukkal egy előre kidolgozott kezelési terv érdekében.



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

Megjegyzés:

Lelkesedés

☐ ☐ ☐

.....

Megkönnyebbülés

☐ ☐ ☐

.....

Semlegesség

☐ ☐ ☐

.....

Aggodalom

☐ ☐ ☐

.....

Undorodás

☐ ☐ ☐

.....

.....

☐ ☐ ☐

.....

.....

☐ ☐ ☐

.....

Menstruáció megszűnése

A tesztoszteron szedése során a menstruáció megszűnhet. Ha a vérzés vagy enyhe hüvelyi vérzés (spotting) több hónap hormonterápia után továbbra is fennáll, lehetséges más módszereket alkalmazni a megszüntetésükre: folyamatos fogamzásgátló tabletta szedése, hormonális méhen belüli fogamzásgátló beültetése vagy Depo-Provera injekció.

Annak ellenére, hogy a menstruációk megszűnnek, a tesztoszteron nem fogamzásgátló módszer, ezért más fogamzásgátlási módszert kell alkalmazni, ha olyan szexuális kapcsolataink vannak, amelyek terhességhez vezethetnek.

A hatás kezdete: 1-6 hónap

✓ Visszafordítható hatás

A menstruáció megszűnése a tesztoszteron hatására visszafordítható. A tesztoszteron szedésének megszüntetése után a menstruáció és a termékenység a legtöbb esetben visszatér.



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"/> | |

Zsír újraelosztása

A zsírok átrendeződése a testben a tesztoszteron hatására igen lassan történik. A zsír inkább a has területén halmozódik fel, nem pedig a csípőn és a mellkasban. Sok embernél még évekkel a hormonterápia megkezdése után is változások állnak be testalkatukban.

Néhány ember az hormonterápia alatt súlynövekedés is bekövetkezhet.

A hatás kezdete: 3-6 hónap

Maximális hatás: 2-5 év

✓ **Visszafordítható hatás**

Általában a zsírok átrendeződése visszafordítható.

✓ **Kezelhető**

Nincs rá mód, amely megakadályozná a tesztoszteron ezen 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"/> | |

Megnövekedett izomtömeg

A tesztoszteron szedése fokozhatja az izom-
tömeget és az erőt, valamint kifejezettebbé
teheti az izmokat, azzal összefüggésben,
hogymilyen fizikai edzést végez a személy.

A hatás kezdete: 3-6 hónap

Maximális hatás: 2-5 év

✓ **Visszafordítható hatás**

Ez a változás visszafordítható, és jelentős
mértékben függ attól, mennyi testmozgást
végez a személy.



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> | |

Hüvelyatrófia

A tesztoszteron szedése során a hüvely szövetei atrófiát és szárazságot tapasztalhatnak, ami kellemetlenséget okozhat szexuális együttlét során. Ez a probléma fokozódhat, ha hisztorektómia és petefészekeltávolítás is történt.

A hatás kezdete: 1-6 hónap

Maximális hatás: 1-2 év

✓ Visszafordítható hatás

A hüvely atrófiája a tesztoszteron szedésének hatására visszafordítható.

✓ Kezelhető

A tesztoszteron szedése alatt ezt a problémát síkosítókkal, hidratáló hüvelykúpokkal vagy ösztrogén hüvelykúpokkal lehet kezelni. Az egy kis adagban helyileg felvitt ösztrogén csak lokális hatást fejt ki, tehát nem vezet általános nőies hatásokhoz.



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

Megjegyzés:

Lelkesedés

☐ ☐ ☐

.....

Megkönnyebbülés

☐ ☐ ☐

.....

Semlegesség

☐ ☐ ☐

.....

Aggodalom

☐ ☐ ☐

.....

Undorodás

☐ ☐ ☐

.....

☐ ☐ ☐

.....

☐ ☐ ☐

.....

Izzadás, testszag

A testszag változhat és a verejtékezés meg-
nőhet. Ez az egyik első hatás, ami megfigyel-
hető a tesztoszteron szedésének megkezdé-
se után.

A hatás kezdete: 1-3 hónap

✓ **Visszafordítható hatás**

Ez a változás visszafordítható a kezelés ab-
bahagyásával.



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> | |

Klitorisz megduzzadása

A csikló meghosszabbodik és megnagyobbodik, és a csiklófedő is megnőhet. A növekedés kezdetén a korábban rejtett bőr kitárul és rendkívül érzékennyé válik. Az érzékenység idővel csökken, és a bőr színezete megváltozik, ahogy a kitárt bőr megkeményedik. A növekedés túlnyomó része az első két évben zajlik le, de néhány ember arról számol be, hogy a növekedés évekkal a hormonterápia megkezdése után is folytatódik. Ennek oka lehet például a hormonális profil változása, például egy hisztorektómia és/ vagy petefészekeltávolítás után.

A hatás kezdete: 3-6 hónap

Maximális hatás: 1-2 év

≈ Valamennyire visszafordítható

A csikló növekedése és megnagyobbodása részben visszafordítható hatás. Ha valaki abbahagyja a tesztoszteron szedését, miután már volt növekedés a csikló területén, akkor ez a terület enyhén összehúzódhat, de általában nem tér vissza teljesen a korábbi állapotához.

✓ Kezelhető

A finaszterid használata lassíthatja vagy gátolhatja ezt a változást azoknál, akik nem kívánják azt, azonban érdemes figyelembe venni, hogy ez a gyógyszer általános hatással van a testre, így más tesztoszteronhoz társítható hatásokat is megakadályozhat, például a testszőrzet megjelenését.



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> | |

Kopaszodás

A kopaszodás megjelenése nagymértékben függ az illető életkorától és öröklésétől, ahogyan minden olyan személy esetében, akinek a domináns hormonja a tesztoszteron.

A hatás kezdete: változó

Maximális hatás: változó

x Visszafordíthatatlan

A kopaszodás a tesztoszteron szedésének hatására visszafordíthatatlan.

✓ Kezelhető

Vannak olyan termékek, amelyeket a kopaszodás előrehaladásának lassítására lehet használni, mint például a finaszterid. Ez a gyógyszer lelassítja a tesztoszteron átalakulását DHT-vé. A DHT részben felelős a csikló növekedéséért és a arcszőrzet megjelenéséért is, tehát lassíthatja ezeket a változásokat is, ha még nem érték el a maximumot. Emellett vannak olyan gyógyszerek is, amelyeket a fejbőrre lehet alkalmazni, és csak ott fejtik ki hatásukat, például a minoxidil.



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> | |

Mélyebb hang

A tesztoszteron szedése megvastagítja a hangszalagokat, mélyítve a beszédhangot. Ezek a változások során a hang időnként megszakadhat és rekedtté válhat.

A hatás kezdete: 3-6 hónap

Maximális hatás: 1-2 év

x Visszafordíthatatlan

A hangmélység változása a tesztoszteron szedésének hatására visszafordíthatatlan hatás.

≈ Részben kezelhető

A hangsálak változását követően az egyik út az, hogy egy beszédterapeuta vagy hangtanár segítségét vesszük igénybe, hogy megtartsuk a képességet a korábbi módon magas hangokat is elérni.



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> | |

Teljes testszőrzet megjelenése

A testi és arc szőrzete hosszabbá, sötétebbé és vastagabbá válhat. Olyan helyeken is megjelenhet, ahol korábban nem volt (arc, mellkas), és gyorsabban nőhet, mint a tesztoszteron szedése előtt.

A szőrzet növekedése minden egyes személynél különböző módon történik, ahogyan az cisz férfiaknál is jellemző. Nem is lehet kontrollálni, hogy hol jelenik meg a szőr először; a testszőrzet általában az arcszőrzet előtt megjelenik.

A hatás kezdete: 3-6 hónap

Maximális hatás: 4-5 év

x Visszafordíthatatlan

Az arc- és testszőrzet megjelenése a tesztoszteron szedésének hatására visszafordíthatatlan hatás. Azonban a hormonkezelés megszüntetése lelassítja a szőrzet növekedését és megakadályozza új helyeken való megjelenését.

✓ Kezelhető

Lehetőség van tartós szőrtelenítési technikák alkalmazására.



Egyáltalán nem keresem ezt a (mellék)hatást.

Vágyom erre a (mellék)hatásra.

Megjegyzés:

Lelkesedés

.....

Megkönnyebbülés

.....

Semlegesség

.....

Aggodalom

.....

Undorodás

.....

.....

.....

.....

.....

Egyéb hatások

Pszichiátriai hatások

Nincsenek bizonyítékok arra, hogy a tesztoszteron összefüggésbe hozható lenne mentális egészségügyi problémák kialakulásával vagy romlásával. Több tanulmány épp ellenkezőleg, pszichológiai működés javulást mutatott a tesztoszteronterápiát elkezdő transznemű férfiaknál.

Ha valakinek hangulatzavarai vagy más pszichiátriai problémái vannak, az időnként a gél vagy tapasz formájú adagolási módok előnyösebbek lehetnek, mivel ezek egyenletesebb hormonszintet eredményeznek, elkerülve ezzel az ingadozásokat.

Kardiovaszkuláris betegségek

Általában úgy tartják, hogy a tesztoszteron ugyanolyan kockázati szintet hozhat a kardiovaszkuláris betegségek terén, mint amit a cisznemű férfiaknál megfigyelnek, ami magasabb, mint a cisznemű nők esetében. A kockázatot tehát ugyanúgy lehet értékelni és enyhíteni, mint a cisznemű férfiaknál.

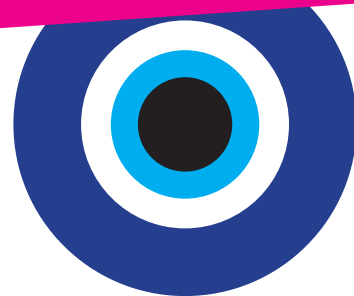
Értékelés

A hormonterápia szerinted elvezet oda, amit keresel?

This image shows a blank sheet 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 or typing. There are no margins, text, or other markings on the paper.

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

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



Gender Útikalauz CC BY-SA • 2024
genderutikalauz.hu
[@genderutikalauz](https://twitter.com/genderutikalauz)