

■ TRANZYCJA.PL

Pierwsze kroki w tranzycji medycznej

Broszura dla osób transpłciowych

■ Czym jest ta ulotka?

Dowiesz się z niej najbardziej podstawowych informacji o tym, jak wygląda proces tranzycji medycznej w Polsce. Pamiętaj, że tranzycja to szeroki i osobisty temat.

To Ty zadecydujesz jak będzie wyglądać, a rzeczy opisane w tej krótkiej broszurze to jedynie zarys odpowiedzi na najczęstsze pytania.

■ Gdzie poszukiwać pomocy?

W internecie znajdziesz repozytoria wiedzy o transpłciowości oraz grupy pomocowe tworzone przez osoby trans. W organizacjach LGBTQ+ możesz znaleźć stacjonarne grupy wsparcia oraz namiary na pomoc prawną i lekarską. Na odwrocie tej ulotki znajdziesz listę takich grup i miejsc oraz przydatne linki.

■ Jak rozpocząć tranzycję?

Wiele możesz zrobić na własną rękę. Zmiana imienia i zaimków którymi się posługujesz, ubioru czy fryzury nie wymaga niczego, poza Twoją wolą. Jeśli tylko masz na to pieniądze, w każdej chwili możesz się zdecydować na zabieg usuwania owłosienia czy zakup bielizny wpływającej na odbiór cech płciowych (bindery, packery, gaffy). Poszukiwania oraz eksperymenty są wskazane. Pamiętaj, że nie musisz odnajdywać się w binarnych ramach “męskości” czy “kobiecości”. Twoja identyfikacja może mieścić się pomiędzy nimi, całkowicie poza, albo być zmienna.

Nie istnieje coś takiego jak bycie “prawdziwą osobą trans”. Terapia hormonalna jest jedynie jedną z opcji.

Tak samo **zabiegi chirurgiczne** nie są obowiązkowym elementem tranzycji i wiele osób porzeka na samej terapii hormonalnej. Inne korzystają z szerokiego wyboru zabiegów chirurgicznych, takich jak: operacje usunięcia lub powiększenia piersi, operacje genitaliów, czy zabiegi feminizacji lub maskulinizacji twarzy. Warunki uzyskania każdej z nich mogą różnić się w zależności od kliniki.

Oznaczenie płci w dokumentach można zmienić w wyniku procedury sądowej. Nie potrzebne są do tego interwencje medyczne, a jedynie dokumentacja. Szczegóły możesz przeczytać w poradniku prawnym na stronie tranzycja.pl.

■ Kto jest kim w tranzycji medycznej?

Najczęstszym narzędziem tranzycji medycznej jest hormonalna terapia zastępcza - HTZ (ang. hormone replacement therapy, HRT). Aby ją uzyskać, najczęściej będziesz potrzebować udziału:

Psychologa-seksuologa, który wyda opinię, na bazie której przepisane zostaną Ci hormony.

Lekarza-seksuologa, który wyda diagnozę transpłciowości. Jeśli zapisze hormony, koniecznie skonsultuj dawki z endokrynologiem!

Endokrynologa, który dobierze dawki hormonów na bazie badań krwi i będzie prowadzić Twoją terapię.

Nie zawsze konieczne będą wizyty u wszystkich tych specjalistów - niektórzy lekarze stosują skrócone procesy diagnostyczne. Pamiętaj, że nie wszyscy specjaliści z danej dziedziny znają się na transpłciowości. Aby uzyskać najlepszą możliwą pomoc, najpewniejszą drogą jest znalezienie informacji o specjalistach na internetowej mapie specjalistów lub grupach wsparcia.

■ Maskulinizująca terapia hormonalna

W procesie maskulinizującej HTZ stosuje się sam **testosteron** w zastrzykach lub żelu. Te metody mogą się różnić ceną oraz tempem zmian, ale finalne efekty są identyczne.

HTZ to powolny proces, więc w pierwszych miesiącach można oczekiwać tylko drobnych zmian fizycznych. Pierwszą zauważalną zmianą jest powiększenie się łechtaczki, mogące zajść już w pierwszych tygodniach.

Z czasem możesz spodziewać się redystrybucji tkanki tłuszczowej w stronę typowo męskiej, rozwinięcia owłosienia na ciele i twarzy oraz obniżenia się głosu. Wiele osób zauważa wzrost siły fizycznej oraz libido.

HTZ w większości przypadków zatrzymuje menstruację, ale nie oznacza to jednak niemożności zajścia w ciążę i nie należy przerywać stosowania antykoncepcji. Może pojawić się trądzik oraz łysienie androgenowe.

Jednocześnie, wiele osób zauważa poprawę stanu psychicznego - zanika ociężałość myślenia i stany dysocjacyjne. Polepsza się samopoczucie, a emocje stają się bardziej klarowne.

■ Feminizująca terapia hormonalna

Feminizująca HTZ składa się zazwyczaj z **blokerów testosteronu oraz estradiolu**. Istnieje kilka opcji dla obu. Blokery różnią się głównie profilem efektów ubocznych, a formy podania estradiolu wygodą i kosztami. Nie ma różnic w ich wpływie na feminizację.

HTZ wymaga czasu, dlatego dobrze jest uzbroić się w cierpliwość na pierwsze miesiące. Z biegiem czasu możesz oczekiwać redystrybucji tkanki tłuszczowej w stronę typowo kobiecą, gładziej skóry, cieńszego owłosienia na ciele oraz rozwoju piersi. Zarost, choć może odrastać wolniej, nie zniknie. Również głos nie podlega zmianie. Większość osób zauważa, że erekcje stają się trudniejsze do uzyskania. Nie należy przerywać stosowania antykoncepcji, gdyż efekty feminizującej HTZ na płodność nie są równomierne. Jednocześnie długotrwałe stosowanie HTZ może prowadzić do całkowitej utraty płodności.

Duża część osób zauważa poprawę samopoczucia. Zanikają negatywne efekty jak dysocjacja, a emocje i myśli stają się bardziej klarowne.

Więcej o HTZ przeczytasz na stronie tranzycja.pl

Na tej stronie ulotki znajdziesz planer swojej tranzycji medycznej.

Wydzielona jest przestrzeń gdzie możesz wpisać dane specjalistów, których rozważasz. Znajdziesz też miejsce do zapisywania terminów swoich kolejnych wizyt.

Jednak pierwszy krok tego planera to przestrzeń, gdzie możesz wypisać swoje cele i pragnienia w tranzycji.

W całym procesie uzyskiwania wsparcia medycznego łatwo jest skupić się na samym celu, dlatego warto jest pamiętać też o swoich uczuciach czy potrzebach.

Niezależnie jaka droga stoi przed Tobą - powodzenia!

■ Przydatne linki i organizacje

tranzycja.pl - baza wiedzy o transpłciowości i procesie tranzycji, gdzie znajdziesz rozwinięcie wszystkich tematów podjętych w tej ulotce. Na **mapa.tranzycja.pl** znajdziesz mapkę polecanych i sprawdzonych specjalistów.

NieCisowianka

www.facebook.com/groups/niecisowiankawsparcie

Grupa facebookowa, gdzie znajdziesz opinie i porady społeczności osób trans.

Trans-Fuzja - transfuzja.org - organizacja działająca na rzecz praw osób transpłciowych, która oferuje grupy wsparcia, porady prawne i konsultacje psychologiczne online.

Tolerado - tolerado.org - organizacja LGBTQ+, prowadząca stacjonarne grupy wsparcia oraz spotkania towarzyskie dla osób trans w Gdańsku.

Lambda Szczecin - lambda.szczecin.pl - organizacja LGBTQ+, prowadząca porady psychologiczne, stacjonarne grupy wsparcia oraz świetlicę dla osób queer w Szczecinie.

Tęczówka - teczowka.org.pl - organizacja LGBTQ+, prowadząca porady psychologiczne online oraz stacjonarne grupy wsparcia w Katowicach.

Znaki Równości - znakirownosci.org.pl - organizacja LGBTQ+, prowadząca stacjonarne grupy oraz spotkania integracyjne dla osób queerowych w Krakowie.

Grupa Stonewall - grupa-stonewall.pl - organizacja LGBTQ+, organizująca konsultacje psychologiczne online oraz stacjonarnie w Poznaniu.

Jest to lista jedynie niektórych organizacji. Jeśli nie wiesz gdzie się zwrócić lub poszukujesz wsparcia w innym mieście, skontaktuj się z nami za pomocą mediów społecznościowych. Pomożemy Ci znaleźć wsparcie.

■ KROK 1: Moje cele

--

■ KROK 2: Moi specjaliści

Imię i nazwisko	Kontakt

■ KROK 3: Moje wizyty

Specjalista	Data	Miejsce