#priročnik o tranziciji

TRANS_AKCIJA
Zavod za podporo in zavezništvo transspolnih oseb v Sloveniji

- Kaj je tranzicija
- Socialna tranzicija
  - Ime, zaimki in jezik
  - Pravno priznanje spola
  - DIY za zunanji spolni izraz
- Medicinska tranzicija
  - Psihiatrična obravnava
  - Psihološka obravnava
  - Hormonska terapija
  - Kirurški posegi

#priročnik o tranziciji

TRANS_AKCIJA
Zavod za podporo in zavezništvo transspolnih oseb v Sloveniji

kaj je tranzicija

Tranzicija je proces **potrditve spola**, v katerem trans oseba lahko prilagodi svoj izgled, način izražanja, osebne podatke ali telesne značilnosti tako, da so bolj v skladu z njeno spolno identiteto. Ni nujno, da se vsaka oseba odloči za vse korake tranzicije. Za vsako trans osebo je proces drugačen.

Potrebo po tranziciji lahko imajo transspolne osebe vseh spolnih identitet, tudi nebinarnih. Potreba lahko izhaja iz želje po ublažitvi doživljanja **spolne disforije** ali iz želje po izkušnji **spolne evforije**, ki ju lahko doživlja katerakoli oseba na transspolnem spektru.

Potrebo po tranziciji imajo lahko osebe vseh starosti, spolnih usmerjenosti, ras in etničnih pripadnosti, družbenih razredov in drugih osebnih okoliščin. Žal pa lahko določene okoliščine vplivajo na možnost dostopa do procesov v okviru pravnega priznanja spola in medicinske tranzicije.

Proces potrditve spola v splošnem delimo na področji **socialne tranzicije**, ki zadeva spremembe izgleda in načina osebnega spolnega izraza, in **medicinske tranzicije**, ki zadeva spremembe telesnih značilnosti z medicinskimi postopki.

OD UST DO UST

Izključno trans oseba sama je tista, ki odloča o svojih potrebah in željah po tranziciji. Nihče drug, vključno s starši, nima pravice ali avtoritete določati, ali oseba potrebuje tranzicijo.

SAMO ZATE

Dvomi glede tranzicije so normalni. Tranzicija je proces odkrivanja sebe, ki se lahko razvija in spreminja. Če si glede katere od odločitev kasneje premisliš, je to povsem normalno, veljavno in ok.

RAZBI-TI MITI

Prepričanje, da vse trans osebe želijo v proces medicinske tranzicije, je napačno. Vsaka trans oseba se sama odloča, katere oblike in korake tranzicije bo izbrala, če sploh katere.

socialna tranzicija

V procesu **socialne tranzicije**, imenovane tudi **družbena tranzicija**, lahko oseba izbere zase novo **ime in zaimke** oz. način, kako govori o sebi, vključno z menjavo **osebnih dokumentov**, spremeni lahko način **oblačenja**, **frizure** ali prične uporabljati različne pripomočke in metode za spremembe v izgledu, kot so binder, packer, tucking, lasulja itd. Oseba lahko prične tudi s **treningom glasu** za spremembo višine glasu, lahko spremeni način, kako se **intimno izraža** in ima spolne odnose, ter še mnogo drugega, kar ji omogoča uskladiti svoj videz in obnašanje s svojo spolno identiteto in željenim spolnim izrazom.

Proces socialne tranzicije je lahko dolg in ni nujno, da ima jasen začetek in konec, saj se ljudje nenehno spreminjamo in se bolje spoznavamo. Proces običajno zajema tri vidike socialne tranzicije: interni, javni in pravni vidik.

Interni del procesa opisuje spremembe v lastnem **dojemanju sebe**. V procesu tranzicije se lahko spremeni način, kako se oseba razume in dojema. Lahko začne tudi bolje prepoznavati, kdaj in kako občuti **spolno disforijo** ali **spolno evforijo** ter se prične na to odzivati. Pogosto oseba tudi v zasebnosti eksperimentira z uporabo drugačnega imena ali zaimkov zase, preden se razkrije pred drugimi. Mnogokrat okolica ali druge osebe ne vedo za interni proces, skozi katerega oseba gre pri svoji tranziciji.

Javni ali **socialni del** procesa opisuje postopke, s katerim oseba prilagodi svoj izgled ali način, kako se predstavlja drugim osebam. Ta del procesa običajno vključuje razkritje ali **coming out**, tj. dejanje, v katerem se trans oseba razkrije neki drugi osebi s svojo spolno identiteto, izrazom ali usmerjenostjo. Obenem prične oseba v tem delu pogosto uporabljati zase drugo **ime in zaimke** v interakciji z drugimi in spremeni svoj **zunanji izgled**.

Pravni del procesa opisuje postopke, s katerimi oseba tudi pravno potrdi svoj spol s spremembami uradnih podatkov o sebi. Ta podatka sta običajno **osebno ime** in **podatek o spolu**, ki ju oseba glede na dostopnost pravnih postopkov v državi, kjer živi, lahko spremeni in pridobi **nove osebne dokumente**, ki se skladajo z njeno spolno identiteto.

Trans osebe se povsem različno odločajo glede korakov socialne tranzicije. Mnoge se ne odločajo za vse naštete spremembe, temveč izbirajo korake tranzicije po svojih potrebah. Socialna tranzicija je lahko pomemben način, kako trans osebe potrjujejo svojo spolno identiteto in je izrazito subjektiven proces.

ime, zaimki in jezik

Osebno **ime** in **zaimki**, ki jih uporabljamo vsi ljudje, so v jeziku način, kako deklariramo sebe in svoj spol, kako se predstavljamo drugim in kako želimo, da drugi govorijo o nas in z nami. Mnoge trans osebe v procesu tranzicije spremenijo svoje ime tako, da je bolj skladno z njihovo identiteto. Drugi elementi jezika, s katerim sporočamo podobno, so tudi **spolno zaznamovani izrazi in nazivi**, kot so *gospod, gospa, punca, fant, hčerka, sin, žena, mož, vnukinja, vnuk itd*.

Trans osebe, ki se odločijo za spremembo imena, zaimkov in drugih izrazov zase, lahko zase izberejo jezik, ki je **maskulin** ali **feminin**, ali pa jezik, ki je **mešan** ali **nevtralen**. Predvsem nebinarne osebe se pogosteje odločajo za nevtralnejši jezik ali izmenjujočo rabo zaimkov.

Sprememba jezika, s katerim se trans osebe predstavljajo, navadno vključuje izbor novega imena in zaimkov ter postopno razkrivanje teh v okoljih, kamor se oseba vkjlučuje. Nekatera okolja in platforme omogočajo uporabo izbranega imena tudi brez spremembe osebnih dokumentov.

Naslavljanje oseb v napačnem spolu oz. neuporaba izbranih imen in jezika zanje se imenuje **misgendering** ali napačno pripisovanje spola. Podobno se uporaba starega ali **zavrženega imena** za osebo imenuje **deadnaming** ali zavržno imenovanje. Oboje je oblika transfobne diskriminacije in lahko ima za trans osebo tudi hujše posledice.

RAZBI-TI MITI

Določen jezik se v slovenščini običajno povezuje z določenim spolom (npr. zaimki *ona* se povezujejo z žensko ali feminino osebo), a to ni pravilo. Osebe vseh spolnih identitet lahko zase uporabljajo katerikoli izbran jezik.

OD UST DO UST

Slovenščina ne pozna edninskega zaimka *they*, kot obstaja v angleščini, zato veliko nebinarnih oseb izbira druga orodja. Ta so npr. **podčrtaj**, **mešana raba** moških in ženskih zaimkov, ali pa raba **neklasičnih zaimkov** *oni* ali *ono*.

SAMO ZATE

Mnoge trans osebe lahko tudi po razkritju ponekod, npr. pred starši ali učitelji_cami še vedno uporabljajo staro ime in zaimke, bodisi zaradi osebne varnosti in udobja ali pa drugih preferenc. Gre za popolnoma veljavno izbiro.

pravno priznanje spola

Pravno priznanje spola opisuje postopke, s katerimi oseba podatke v svojih osebnih dokumentih uradno uskladi s svojim spolom. To običajno vključuje uradno spremembo imena in spremembo podatka o spolu.

sprememba imena

Vlogo za **spremembo osebnega imena** lahko v Sloveniji vložijo vse polnoletne osebe na katerikoli upravni enoti. Za mladoletne osebe morajo vlogo vložiti starši ali skrbniki. Kadar vlogo oddaja le en starš, je potrebno pridobiti soglasje drugega starša. V primeru, da en od njiju ne soglaša, lahko sporazumno odločitev pomaga doseči center za socialno delo, ali pa o utemeljenosti zahtevka odloči sodišče.

KJE & KAKO

Vloga za **spremembo osebnega imena** se vloži preko portala eUprava ali osebno na upravni enoti. Strošek vloge* je 54,40 EUR. Za mladoletne osebe vlogo oddajajo starši.

sprememba podatka o spolu

Vlogo za **spremembo podatka o spolu** lahko v Sloveniji vložijo vse polnoletne osebe na katerikoli upravni enoti. Mladoletne osebe ob vložitvi potrebujejo soglasje obeh staršev.

Za podatek o spolu sta v Sloveniji veljavni le možnosti **M** in **Ž**. Ob spremembi podatka o spolu se spremeni tudi matična številka **EMŠO**.

Vlogo za **spremembo podatka o spolu** lahko v Sloveniji oddajo samo osebe, ki so pridobile **zdravniško potrdilo** o 'spremembi spola'. To potrdilo ob vstopu v obvezno psihiatrično obravnavo izda en od psihiatrov, ki delujeta v okviru Interdisciplinarnega konzilija za potrditev spolne identitete. Psihiater_inja potrdilo izda na izraženo željo osebe.

Vse več svetovnih držav ureja pravno priznanje spola na osnovi **samoopredelitve**, torej brez drugih pogojev, kot so obvezni medicinski postopki ali pridobitev diagnoze duševne motnje. V Evropi so to Irska, Malta, Danska, Norveška, Belgija, Islandija, Portugalska, Švica, Luksemburg, Španija, Finska in Nemčija. V Sloveniji samoopredelitev ni omogočena in pravno priznanje spola v splošnem ni ustrezno zakonodajno urejeno. Prav tako tretji spol ni pravno priznan.

KJE & KAKO

Vloga za **spremembo podatka o spolu** se vloži osebno na upravni enoti. Strošek vloge je 22,60 EUR. Mladoletne osebe rabijo soglasje staršev.

OD UST DO UST

Ob oddaji vloge se lahko odpoveš pravici do pritožbe, kar za nekaj tednov skrajša postopek.

CHECK LIST

Obvezna priloga vloge je zdravniško potrdilo, za katerega se oseba naroči na obravnavo k dr. Zajcu ali dr. Rahne Otorepec na Centru za mentalno zdravje UPK Ljubljana.

vloge za spremembo osebnih dokumentov v Sloveniji

- vloga za spremembo osebnega imena
- vloga za spremembo podatka o spolu
- vloga za spremembo podatka o spolu (ml)
- vloga za pridobitev nove osebne izkaznice
- vloga za pridobitev nove kartice ZZZS
- vloga za pridobitev vozniške izkaznice

diy za zunanji spolni izraz

Zunanji izgled je pomemben vidik tranzicije za mnoge transspolne osebe, ki želijo svoj spolni izraz uskladiti s svojo spolno identiteto. Na kakšne načine trans oseba to stori, pa tudi, kako te procese razume in kaj zanjo pomenijo, je odvisno od tega, kako sama doživlja svoj spol.

Poleg **oblačil**, **pričeske** in **ličil**, s katerimi lahko trans osebe izpostavijo ali skrijejo določene telesne značilnosti na različne načine, so med najbolj iskanimi načini za prilagoditev videza predvsem oblačila, pripomočki in metode, s katerimi je mogoče vplivati na **mišično maso**, **poraščenost** ter **izgled prsi in genitalij**.

RAZBI-TI MITI

Pogosto se pričakuje, da bodo trans osebe sledile tradicionalnim spolnim normam glede izgleda, kar ni res. Tako trans kot cis osebe v družbi imajo pravico do lastnega unikatnega spolnega izraza, ki ni omejen s škodljivimi stereotipi.

RAZBI-TI MITI

Prepričanje, da si vse trans osebe želijo izgledati maskulino ali feminino, je zastarelo. Veliko trans oseb si želi izgleda, ki izraža raznolike spolne značilnosti, ali pa svojega izraza sploh ne dojema v okvirih binarnega spola.

RAZBI-TI MITI

Domneva, da je neka estetika inherentna moškosti ali ženskosti, je tako zgodovinsko kot kulturno netočna. Mnenja o tem, kaj se družbeno povezuje s spolom in katerim, se nenehno spreminjajo in so vedno socialno konstruirana.

telo in fitnes

Pri zadovoljstvu z zunanjim videzom igrata veliko vlogo telesni izgled in pripravljenost, zato se mnoge trans osebe odločajo za različne oblike **telesne vadbe** ali prilagodijo svoje **prehranske navade**.

Nekatere trans osebe si želijo prilagoditi obliko telesa, kar lahko vključuje **povečanje ali zmanjšanje telesne mase**, **spremembe v strukturi in drži** ter **izpostavljanje ali zakritje določenih telesnih značilnosti**.

NA KAJ VPLIVA

Z izbrano telesno vadbo in prehrano lahko vplivaš na nivo **mišične ali maščobne mase** ter na **obliko mišic in telesnih potez**. Šport in hrana lahko imata obenem pozitiven učinek na **mentalno zdravje**.

DIY TEHNIKE

Spremembe lahko dosežes z različnimi **vadbenimi programi** in **prehranskimi načrti**, prilagojenimi tvojim ciljem in varnim za tvoje zdravje. Učinki bodo vidni šele z dosledno dolgoročno aktivnostjo.

KJE & KAKO

Telovadiš lahko v **fitnes centrih** ali z **domačimi vadbenimi** programi, ki so običajno tudi cenejša možnost. Nekateri spletni kanali ponujajo vadbene programe prav za specifične potrebe trans oseb.

izgled prsi

Prsi so pomemben vidik spolnega izraza za mnoge trans osebe, ki si pogosto želijo **zmanjšati ali povečati velikost svojih prsi**. To lahko poleg izbire oblačil in prilagoditve telesne drže vključuje tudi uporabo različnih **pripomočkov** in **metod** za doseganje želenega izgleda.

NA KAJ VPLIVA

Z izbrano metodo za izgled prsnega predela lahko **povečaš** velikost svojih prsi, **spremeniš** njihovo obliko, ali naspoh **zmanjšaš** njihovo vidnost.

DIY TEHNIKE

Osebe za povečanje prsi pogosto nosijo **podložene modrčke**, medtem ko osebe za zmanjšanje prsi lahko uporabljajo **binder** ali prevezovalni **trak**.

KJE & KAKO

Modrčke je mogoče kupiti v vseh trgovinah s spodnjim perilom, za trak ali binder pa se je najbolje obrniti na specializirane trgovine ali zavod TransAkcija.

izgled genitalij

Izgled genitalij je lahko pomemben vidik spolnega izraza za mnoge trans osebe, ki si želijo **zmanjšati ali povečati vidnost genitalij** ali **spremeniti njihovo obliko**, da bi izgled svojega telesa prilagodile svoji spolni identiteti ali željenemu spolnemu izrazu. To lahko poleg izbire oblačil vključuje tudi uporabo različnih **pripomočkov** in **metod** za doseganje želenega izgleda.

NA KAJ VPLIVA

Z izbrano metodo lahko **poudariš ali skriješ genitalije**, kar lahko ima učinek tudi za splošen videz telesa ter močno vpliva na samozavest osebe in blaži spolno disforijo.

DIY TEHNIKE

Osebe za zmanjšanje vidnosti genitalij pogosto uporabljajo metode in pripomočke za **tucking**, medtem ko osebe za povečanje genitalij lahko uporabijo pripomoček **packer**.

KJE & KAKO

Packing in tucking pripomočke je možno kupiti v specializiranih trgovinah, ob varnih in ustreznih navodilih pa je možno pripomočke s podobnim učinkom izdelati tudi doma.

poraščenost

Poraščenost je lahko pomemben vidik spolnega izraza za mnoge trans osebe, ki si želijo **večje ali manjše poraščenosti** na določenih delih telesa, še posebej na obrazu, ali pa povečati ali zmanjšati vtis poraščenosti telesa nasploh. Dlake lahko izrazito vplivajo na samozavest in dojemanje svojega telesa, zato so lahko **metode** za večjo ali manjšo poraščenost ključne za blažitev spolne disforije.

NA KAJ VPLIVA

Z izbrano metodo lahko izrazito vplivaš na **zmanjšanje telesne poraščenosti**. Lahko ustvariš tudi vtis **večje poraščenosti** ali večjo poraščenost nekaterih delov telesa.

DIY TEHNIKE

Osebe za zmanjšanje poraščenosti pogosto uporabljajo pripomočke za **depilacijo**, medtem ko osebe za povečanje poraščenosti lahko uporabijo **minoksidil** ali pa si **brado narišejo**.

KJE & KAKO

Pripomočke za odstranjevanje dlak se kupi v **drogerijah** ali lekarnah. Minoksidil je v **lekarni** na voljo brez recepta, vendar je pred uporabo dobro govoriti z zdravnico_.

glas

Glas je za mnoge trans osebe pomemben vidik spolnega izraza in ena izmed ključnih telesnih lastnosti, ki je lahko vir spolne disforije ali evforije. Mnogo trans oseb si želi spremeniti **višino in ton svojega glasu** tako, da bi ta odražal njihovo spolno identiteto, kar lahko dosežejo s **treningom glasu**.

NA KAJ VPLIVA

S treningom glasu lahko izrazito vplivaš na **višji ali nižji ton** svojega glasu in **drugačno resonanco**.

DIY TEHNIKE

Trening glasu običajno vključuje **dihalne vaje**, **vokalne vaje**, pa tudi vaje za mišice vratu in vaje za **masažo grla**.

KJE & KAKO

Glas lahko treniraš tudi doma s pomočjo **spletnih vodičev**, **videoposnetkov** in **mobilnih aplikacij**.

spolnost

Spolnost je lahko pomemben del intimnega življenja za mnoge trans osebe in s tem tudi pomemben aspekt spolnega izraza za te osebe. **Pripomočki** in **metode**, s katerimi lahko trans osebe v svojem spolnem življenju bolje izražajo svojo spolno identiteto, lahko pomagajo pri **raziskovanju spolne identitete**, **povečanju spolnega zadovoljstva**, **izboljšanju samozavesti** in **razumevanja svojega telesa** ter **blaženju spolne disforije**.

NA KAJ VPLIVA

Uporaba **spolnih igrač** lahko zmanjša spolno disforijo ter poveča spolno zadovoljstvo in samozavest. Spolne igrače lahko pomagajo pri prilagajanju in raziskovanju svoje spolne identitete na varen in prijeten način.

DIY TEHNIKE

Med pogostejšimi se med trans osebami uporabljajo spolne igrače, kot je **dildo**, **vibrator**, **packer** ali **strap-oni**. Obvezna pri nakupu spolnih igrač je tudi oprema za shranjevanje in čiščenje.

KJE & KAKO

Spolne igrače se lahko kupi v **specializiranih trgovinah**. Pri nakupu preko spleta je pogosto na voljo tudi možnost diskretne dostave. Pomembno je, da se pred uporabo spolnih igrač izobraziš o njihovi varni uporabi.

medicinska tranzicija

Medicinska tranzicija je proces, pri katerem trans oseba svoje telo uskladi s svojo spolno identiteto s pomočjo medicinskih posegov. To lahko vključuje različne medicinske postopke, kot so **hormonska nadomestna terapija** (HRT), **kirurški posegi** za prilagoditev prsi, genitalij ali drugih delov telesa, ter **drugi medicinski posegi**, s katerimi lahko oseba vpliva na izgled in delovanje svojih telesnih značilnosti ter ublaži spolno disforijo.

Mladoletne osebe v Sloveniji lahko v sklopu medicinske tranzicje pridobijo **zaviralce hormonov**, ti. *blockerje*, ki se predpišejo ob priporočilu pedopsihiatrinje in soglasju konzilija.

Proces medicinske tranzicije je običajno dolg, naporen in poln preizkušenj. Zahteva veliko potrpežljivosti ter dodatne pomoči in podpore. V Sloveniji običajno vključuje interakcije z zdravniškim osebjem v okviru **psihiatrije**, **psihologije**, **endokrinologije** in **kirurgije** za zagotavljanje celostne podpore in spremljanje zdravstvenega stanja.

Medicinska tranzicija je lahko za mnoge trans osebe ključna pri potrditvi svoje spolne identitete, vendar ni nujno, da se vse osebe za medicinsko tranzicijo tudi odločijo. Trans osebe se lahko odločajo za različne medicinske posege glede na svoje individualne želje in potrebe.

Proces medicinske tranzicije je izrazito oseben in med osebami različen. Vsaka trans oseba ima pravico izbrati tiste korake, ki ji najbolj ustrezajo, če sploh katere, ter določiti svoj tempo in obseg lastne tranzicije.

RAZBI-TI MITI

Prepričanja, da je tranzicija nevarna in da jo osebe obžalujejo, ne držijo. Medicinska potrditev spola je obsežno podprta z raziskavami in je varna, kadar postopke izvaja usposobljena stroka. Med pogostimi učinki sta izboljšano počutje in kakovost življenja.

OD UST DO UST

Medicinska tranzicija naj bi naj delovala na podlagi **standardov oskrbe**, ki jih izdaja svetovna organizacija za transspolno zdravje **WPATH**. Ob vstopu v medicinsko tranzicijo je dobro poznati svoje pravice do spolno potrjujoče zdravstvene oskrbe.

KJE & KAKO

V Sloveniji za zdravstveno oskrbo trans oseb v okviru UKC Ljubljana deluje **Interdisciplinarni konzilij za potrditev spolne identitete**, ki v sestavi zdravstvenih strokovnjakov_inj vodi postopke medicinske tranzicije in spolno potrjujoče oskrbe.

psihiatrična in psihološka obravnava

Za vse trans in spolno raznolike osebe v Sloveniji se proces medicinske potrditve spola prične z **obvezno psihiatrično obravnavo**, ki poteka v okviru Centra za mentalno zdravje v Ljubljani. Skozi psihiatrično obravnavo morajo tudi trans osebe, ki želijo pridobiti **zdravniško potrdilo**, potrebno za spremembo uradnega podatka o spolu v osebnih dokumentih.

V okviru psihiatrične obravnave osebe pridobijo **diagnozo F64** 'motenj spolne identitete', ki je pogoj za pridobitev potrdila ter napotnic in drugih zdravniških dokumentov, potrebnih za izbrane medicinske postopke.

Mladoletne osebe lahko v obravnavo vstopijo ob pogoju, da so že vključene v splošno in redno pedopsihiatrično obravnavo drugje. Namen tega je, da se lahko specialistka v okviru konzilija posveti obravnavi spolne disforije in ne tudi morebitnim drugim stanjem. Pedopsihiatrinja izda tudi zdravniško potrdilo, potrebno za spremembo uradnega podatka o spolu.

SAMO ZATE

Diagnoza F64 je po svetovnih merilih zastarela, saj po MKB-11 transspolnost že od leta 2019 ni uvrščena na seznam duševnih motenj. Diagnoza je v Sloveniji nujna za dostop do storitev v okviru ZZZS, vendar nikakor ne pomeni, da je oseba duševno bolna.

OD UST DO UST

Na prvem pregledu se pogovarjaš o svojem doživljanju lastnega spola, telesa, imena, o svojem otroštvu in odnosih z bližnjimi. Število vseh pregledov določi psihiater_inja, ta pa lahko tudi predlaga, da na katerega od pregledov povabiš osebo, ki ti je blizu.

KJE & KAKO

Polnoletne osebe se na prvi pregled lahko naročijo v Ambulanto za spolno zdravje CMZ, k psihiatrinji **dr. Ireni Rahne Otorepec** ali psihiatru **dr. Petru Zajcu**. Mladoletne osebe obravnava pedopsihiatrinja **dr. Maja Drobnič Radobuljac**.

kliničnopsihološka obravnava

Po določenem številu psihiatričnih pregledov so trans osebe v Sloveniji napotene na **pregled pri klinični psihologinji**. Kliničnopsihološki pregled je del diagnostičnega procesa in navadno poteka v obsegu enega do treh srečanj. Po končani obravnavi oseba prejme kliničnopsihološki izvid.

RAZBI-TI MITI

Domneva, da moraš s tranzicijo 'dokazati' svojo transspolnost, ne drži. Če obravnava ni spolno potrjujoča, to predstavlja kršitev tvojih pravic.

OD UST DO UST

Priporočljivo je, da na prvi pregled prineseš vse morebitne izvide in zdravniška mnenja, povezana z duševnim zdravjem, pridobljene v obravnavah drugje.

KJE & KAKO

Klinična psihologinja v okviru konzilija je **dr. Mojca Šoštarič Zvonar**. Na pregled se lahko oseba naroči z napotnico psihiatra_inje.

hormonska nadomestna terapija

Hormonska nadomestna terapija, pogovorno imenovana tudi **HRT**, je ena najbolj iskanih oblik medicinske tranzicije, saj je razmeroma enostavno izvedljiva in je do nje mogoče dostopati preko zdravstvenega zavarovanja. Osrednji cilj HRT je osebi omogočiti, da spremeni svoje telesne značilnosti tako, da bolje odražajo njen spol.

V Sloveniji so za uravnavanje ravni hormonov v telesu na voljo zdravila, opredeljena v centralni bazi zdravil. Glede izbire zdravila in odmerka se sprejme oseba odločitev v pogovoru z endokrinologom_injo.

Nekateri učinki HRT so reverzibilni, saj se ob prekinitvi terapije lahko določene telesne značilnosti povrnejo v stanje, bolj podobno stanju pred terapijo. Nekatere spremembe pa so trajne.

HRT vpliva na **spremembe po celem telesu**, kot tudi na **duševno počutje** in je zato lahko zelo pomemen korak pri potrditvi spolne identitete. V splošnem se hornomska terapija deli na HRT za feminizacijo in HRT za maskulinizacijo telesa, saj vpliva na telesne lastnosti, ki jih družba običajno pripisuje femininim ali maskulinim osebam.

SAMO ZATE

Prepričanje, da nebinarne osebe ne želijo hormonske terapije ali da jim ta ni namenjena, ne drži. Mnogo nebinarnih oseb vstopa v proces HRT in druge procese medicinske tranzicije, saj je vsak korak na tej poti, vključno s HRT, odvisen zgolj od želj in potreb osebe same.

OD UST DO UST

Na prvem pregledu se z endokrinologinjo pogovoriš o svojem zdravju in željah glede hormonske terapije. Po pogovoru opraviš odvzem krvi, ki traja približno uro in pol. Po pregledu v roku dveh mesecev prejmeš krvne izvide. Sledi še en pregled, kjer tudi prejmeš recept za HRT.

KJE & KAKO

Za naročanje na prvi pregled moraš predložiti priporočilo psihiatra_inje osebni zdravnici*, ta pa ti izda napotnico za **endokrinologijo**. Pred HRT moraš opraviti **preglede notranjih organov in žlez**, na voljo pa je tudi pogovor o **hrambi genetskega materiala**.

HRT za feminizacijo telesa

HRT za feminizacijo navadno sestavlja kombinacija **estrogena** in **zaviralcev testosterona**. Pri nekaterih osebah se lahko dodaja tudi **progesteron**, saj se večij odmerki estrogena zaradi zdravstvenih tveganj odsvetujejo.

Estrogen je glavni hormon, ki vpliva na razvoj fizičnih lastnosti, ki jih družba pripisuje femininim osebam, tj. prsi, široki boki, klitoris, jajčniki itd. Estrogen vpliva neposredno na telesna tkiva in posredno zavira testosteron.

Nekaterih sicer pogosto željenih učinkov HRT za feminizacijo ne zagotavlja. Glas je na primer mogoče spreminjati le z vajo ali kirurškimi posegi. Prav tako po koncu pubertete HRT ne more več vplivati na razvoj strukture telesa in kosti. Širina ramen, reber in bokov bo ostala enaka.

NA KAJ VPLIVA

HRT za feminizacijo lahko vpliva na razvoj prsi, upad mišične mase, redistribucijo maščobnega tkiva, mehčanje kože, manjšo poraščenost, ustavljanje redčenja las ter zmanjšanje libida, erekcije in velikosti testisov. Nekateri učinki so vidni takoj, večina pa v roku 2 do 4 let.

HRT METODE

Estrogen se vnaša oralno, transdermalno ali z injekcijami. Najpogostejši metodi v Sloveniji sta tableta **Estrofem** ali injekcija **Estradiola**. V primeru, da ima oseba povečano tveganje srčno-žilnih bolezni, se običajno priporoča transdermalen vnos estrogenov oz. vnos preko kože.

TRAJANJE

HRT za feminizacijo je doživljenjska, saj je večina učinkov hormonske terapije reverzibilnih in se po prekinitvi lahko povrne v stanje, bolj podobno stanju pred HRT. Nekateri učinki pa so trajni. Razvito prsno tkivo se na primer po prenehanju HRT ne zmanjša in se lahko odstrani le kirurško.

HRT za maskulinizacijo telesa

HRT za maskulinizacijo vključuje hormon **testosteron**, ki vpliva na sekundarne spolne značilnosti oseb. Testosteron primarno nastaja v spolnih žlezah, kot so testisi in jajčniki.

Testosteron je glavni hormon, ki vpliva na razvoj fizičnih lastnosti, ki jih družba pripisuje maskulinim osebam, tj. mišična moč in masa, poraščenost, razporeditev maščob, skrbi pa tudi za vzdrževanje gostote kosti in produkcijo rdečih krvničk.

Nekaterih sicer pogosto željenih učinkov HRT za maskulinizacijo ne zagotavlja. Medtem ko lahko zniža glas, pa ne bo povzročil razvoja adamovega jabolka in čeprav lahko vpliva na velikost prsi, teh samo s HRT ni mogoče popolnoma odstraniti. Prav tako ne more vplivati na strukturo kosti, ki so se že razvile med puberteto.

NA KAJ VPLIVA

HRT za maskulinizacijo lahko vpliva na znižanje glasu, rast mišične mase, redistribucijo maščobe, večjo poraščenost, redčenje las, povečanje libida, upad menstruacije in rast klitorisa. Nekateri učinki so vidni takoj, večina pa se jih pojavi v roku 1 do 3 let.

HRT METODE

V Sloveniji se HRT predpiše v obliki transdermalnega gela Androtop ali injekcije Nebido. Injeciranje lahko ima hitrejše učinke, vendar lahko zaradi sprememb v nivoju testosterona v krvi vpliva na nihanja v razpoloženju glede na obdobje v ciklu.

TRAJANJE

HRT za maskulinizacijo je doživljenjska, saj so nekateri učinki terapije reverzibilni in se po prekinitvi HRT lahko povrnejo v stanje, bolj podobno stanju pred terapijo. Nekateri učinki, kot so globlji glas, večji klitoris, poraščenost in plešavost, pa so trajni.

kirurški posegi za potrditev spola

Kirurški posegi za potrditev spolne identitete so vsi posegi, s katerimi oseba želi svoje telesne značilnosti spremeniti tako, da bolje izražajo njen spol. Nekateri izmed pogojev so v Sloveniji dostopni preko zdravstvenega zavarovanja s pogojem pridobitve diagnoze F64.

Kirurški posegi vplivajo na izgled ali funkcionalnost izbranih telesnih značilnosti. Med bolj zaželjenimi postopki so **odstranitev ali povečanje prsi**, **rekonstrukcija genitalij**, operacije **grla in glasilk** ter posegi, ki vplivajo na **telesno ali obrazno poraščenost**.

Kirurški posegi lahko izrazito vplivajo na **duševno počutje** in **blažitev spolne disforije** in so zato zelo pomemen korak pri potrditvi spolne identitete za transspolne osebe.

RAZBI-TI MITI

Prepričanje, da so kirurški posegi za trans osebe zgolj kozmetični popravki, ni resnično. Medicinska tranzicija je nujna potreba, ki omogoča trans osebi živeti v skladu s svojim spolom. To lahko zanjo bistveno izboljša kakovost življenja in pozitivno vpliva na njeno telesno in duševno zdravje.

OD UST DO UST

Priporočeno je, da se pred odločitvijo za poseg temeljito pozanimaš in posvetuješ o različnih možnostih, učinkih in tveganjih. Izkušnje drugih trans oseb, ki so prestale podobne postopke, so lahko izjemno dragocene. Ne boj se postavljati vprašanj in poiskati podpore skupnosti.

SAMO ZATE

Tvoje odločitve glede medicinske tranzicije, vključno s kirurškimi posegi, so le tvoje in so popolnoma veljavne. Pravi ali napačen način tranzicije ne obstaja in enako veljavno je, če se odločiš za vse možne posege, le za nekatere, ali pa nobene. Tvoje zdravje in dobro počutje sta najpomembnejša.

odstranitev ali povečanje prsi

Odstranitev ali povečanje prsi sta dve vrsti kirurških posegov, imenovanih tudi **zgornja operacija**, ki se pogosto izvaja za prilagoditev prsnega koša trans osebe njeni spolni identiteti ali željenemu spolnemu izrazu.

Mastektomija se izvaja za **odstranitev prsnega tkiva**, medtem ko mamoplastika vključuje **povečanje prsi** z vsadki.

NA KAJ VPLIVA

Odstranitev prsi ali mastektomija vpliva na **ravnejši prsni koš**, medtem ko se z dodajanjem tkiva ali augmentacijsko mamoplastiko dosega **povečanje prsi**.

KIRURŠKE METODE

Metode **mastektomije** vključujejo odstranitev prsnega tkiva na različne načine. **Mamoplastika** pa se izvaja z vsadki, ki povečajo velikost in spremenijo obliko prsi.

KJE & KAKO

Za obe vrsti posegov zgornje operacije je z **diagnozo F64** možno kritje stroškov v okviru ZZZS, mastektomija in mamoplastika pa sta v Sloveniji dostopni tudi **samoplačniško**.

rekonstrukcija genitalij

Rekonstrukcija genitalij je kirurški poseg, imenovan tudi **spodnja operacija**, ki spreminja genitalije tako, da bolj ustrezajo spolni identiteti ali željenemu spolnemu izrazu osebe.

Vaginoplastika se izvaja za **rekonstrukcijo vagine** in lahko vsebuje tudi vulvoplastiko za **rekonstrukcijo vulve**, faloplastika in manj kompleksna metodioplastika pa sta posega, ki se izvajata za **rekonstrukcijo penisa**.

NA KAJ VPLIVA

Vaginoplastika je dolgotrajen proces, skozi katerega se rekonstruira penis osebe v popolnoma občutljivo **vagino**. Tudi faloplastika je dolg in kompleksen proces, v katerem se osebi rekonstruira **penis**. Metodioplastika lahko kot enostavnejši proces rekonstruira **manjši penis**.

KIRURŠKE METODE

Vaginoplastika je proces, ki ima več faz, od odstranitve mod, rekonstrukcije penisa in oblikovanja klitorisa. Tudi **faloplastika** ima več faz, od odstranitve tkiva drugje s telesa, podaljšanje uretre in oblikovanje testisov. **Metodioplastika** je manj kompleksen proces rekonstrukcije manjšega penisa.

KJE & KAKO

Spodnje operacije se v Sloveniji ne izvajajo. Osebe so običajno napotene v Beograd k **dr. Miroslavu L. Đorđeviću** na kliniki St. Medica in lahko kasneje zaprosijo za povrnitev stroškov v okviru ZZZS, če so pridobile diagnozo F64 in imajo urejeno zdravstveno zavarovanje.

operacije grla in glasilk

Operacije grla in glasilk so kirurški posegi, s katerimi se lahko spremeni telesne značilnosti, ki vplivajo na **višino glasu** osebe in glas prilagodijo tako, da bolje ustreza njeni spolni identiteti.

NA KAJ VPLIVA

Z laringoskopijo se lahko **zniža glas**, s feminizacijo glasu z endoskopsko tehniko pa se lahko omogoči osebi govor z **višjo frekvenco** brez truda.

KIRURŠKE METODE

Laringoskopija so kirurški posegi, s katerimi se spremeni sama struktura glasilk, za **feminizacijo** glasu pa se glasilke skrajša, stanjša ali napne.

KJE & KAKO

V Sloveniji je operacija glasilk uradno dostopna, vendar v praksi še ni znano, da bi jo katera trans oseba že uspešno koristila.

posegi za vpliv na poraščenost

Tako kirurški kot DIY posegi za vpliv na poraščenost so med trans osebami med bolj zaželjenimi. **Poraščenost telesa in obraza**, kot tudi **plešavost** skalpa, sta lahko velik vir spolne disforije ali vir potrditve spolne identitete.

NA KAJ VPLIVA

Metode za odstranitev dlak **zmanjšujejo poraščenost** in omogočajo **gladko kožo**. Presaditev dlak ali spodbujanje rasti pa vplivata na **večjo poraščenost**.

KIRURŠKE METODE

Laserska odstranitev dlak ali **elektroliza** sta trajni alternativi voskanju za manjšo poraščenost, za večjo poraščenost delov telesa pa se uporabljajo metode **presaditve las**.

KJE & KAKO

Laserska odstranitev dlak in elektroliza sta samoplačniško na voljo v **kozmetičnih salonih**, presaditev las pa je dražja in se izvaja v specializiranih **klinikah**.