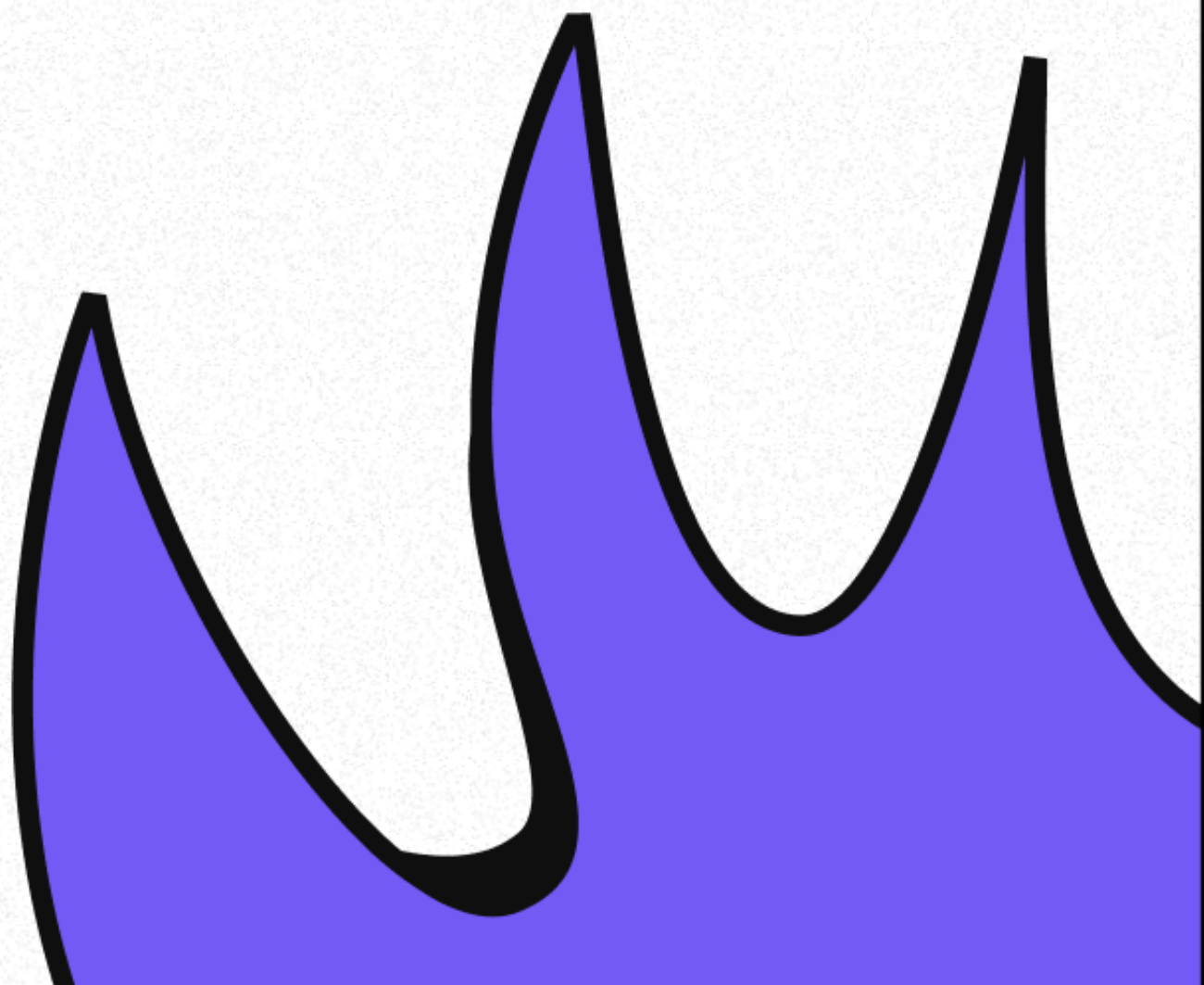


PRIROČNIK

Tranzicija 101

Priročnik o tranziciji
za trans osebe



KAZALO

KAJ JE TRANZICIJA	4
SOCIALNA TRANZICIJA	5
IME, ZAIMKI IN JEZIK	6
URADNI DOKUMENTI IN PRAVNO PRIZNANJE SPOLA	7
SPREMEMBA IMENA	7
SPREMEMBA PODATKA O SPOLU	7
DIY ZA ZUNANJI SPOLNI IZRAZ	9
TELO IN FITNES	10
IZGLED PRSI	10
IZGLED GENITALIJ	12
PORAŠČENOST	13
GLAS	14
SEKSUALNOST	15

MEDICINSKA TRANZICIJA	16
PSIHIATRIČNA IN PSIHOLOŠKA OBRAVNAVA	17
PSIHOLOŠKA OBRAVNAVA	18
HORMONSKA NADOMESTNA TERAPIJA	19
<i>KAKO DO HORMONSKE TERAPIJE V SLOVENIJI?</i>	<i>20</i>
HRT ZA FEMINIZACIJO TELESA	22
HRT ZA MASKULINIZACIJO TELESA	23
KIRURŠKI POSEGI ZA POTRDITEV SPOLA	24
ODSTRANITEV ALI POVEČANJE PRSI	25
AUGMENTACIJSKA MAMOPLASTIKA OZ. POVEČANJE PRSI	25
MASTEKTOMIJA OZ. ODSTRANITEV PRSNEGA TKIVA	26
<i>KAKO DO MASTEKTOMIJE V SLOVENIJI?</i>	<i>28</i>
REKONSTRUKCIJA GENITALIJ	30
<i>KAKO DO SPODNJE OPERACIJE V SLOVENIJI?</i>	<i>31</i>
VAGINOPLASTIKA OZ. REKONSTRUKCIJA VAGINE	32
ORHIEKTOMIJA OZ. ABLACIJA TESTISOV	32
FALOPLASTIKA IN METODIOPLASTIKA OZ. REKONSTRUKCIJA PENISA	33
HISTEREKTOMIJA	35
OPERACIJA GRILA IN GLASILK	36
POSEGI ZA VPLIV NA PORAŠČENOST	37
KIRURŠKO PREOBLIKOVANJE OBRAZA IN TELESA	38

KAJ JE TRANZICIJA

Tranzicija je proces **potrditve spola**, v katerem lahko oseba prilagodi svoj izgled, način izražanja, osebne podatke ali telesne značilnosti tako, da se bolj skladajo z njenim spolom. Ni nujno, da se vsakdo odloči za vse korake tranzicije. Za vsakogar je ta proces drugačen.

Potrebo po tranziciji lahko imajo transspolne osebe vseh spolnih identitet, tudi nebinarnih. Potreba lahko izhaja iz želje po ublažitvi doživljanja **spolne disforije** oziroma **spolne neskladnosti**, kot jo poznajo sodobnejši standardi, ali pa 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, družbenih razredov, etničnih pripadnosti in drugih osebnih okoliščin. Nekatere, kot je npr. mladoletnost, lahko vplivajo na dostop do procesov spremembe dokumentov 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 in spolno raznolike 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 osebne 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.

Socialna tranzicija je lahko vseživljenjska in ni nujno, da ima jasen začetek in konec, saj se ljudje nenehno spreminjamo in se bolje spoznavamo. Proces običajno zajema tri vidike:

Interni del procesa opisuje spremembe v lastnem dojetanju sebe. Spremeni se lahko način, kako se oseba razume, ali pa začne bolje prepoznavati, kdaj in kako občuti **spolno neskladje** 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 odločijo za vse našteté spremembe, temveč izbirajo korake tranzicije po svojih potrebah. Socialna tranzicija je lahko pomemben način, kako spolno raznolike osebe potrjujejo svojo spolno identiteto in je izrazito subjektiven proces.

IME, ZAIMKI IN JEZIK

Osebno **ime** in **zaimki** so v jeziku način, kako se vse osebe predstavimo drugim in izrazimo, kako želimo, da govorijo o nas in z nami. Drugi načini, kako to sporočamo, so tudi **spolno zaznamovani izrazi in nazivi**, kot so gospod, gospa, punca, fant, hčerka, sin, žena, mož itd.

Mnoge trans osebe med tranzicijo spremenijo ta jezik tako, da je bolj skladen z njihovo identiteto. Izberejo lahko izrazje, ki je bolj **maskulino** ali **feminino**, ali pa tako, ki je **mešano** ali **nevtrarno**. Nebinarne osebe se pogosteje odločajo za nevtralnejši jezik.

Sprememba jezika navadno vključuje izbor novega imena in zaimkov ter postopno razkrivanje teh v okoljih, kamor se oseba vključuje. V nekaterih formalnih okoljih je mogoče uporabljati izbrano ime tudi brez uradne spremembe v osebnih dokumentih.

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 izrazito vpliva na socialno vključenost in mentalno zdravje trans oseb, kot tudi na njihovo varnost v nekaterih okoljih.



RAZBI- TI MITI

Določen jezik se v slovenščini običajno povezuje z nekim spolom (npr. “ona” pogosto naslavlja žensko ali feminino osebo), vendar to ni pravilo. Osebe vseh spolov lahko zase uporabljajo katerikoli jezik.



OD UST DO UST

Slovenščina ne pozna edninskega zaimka “they”, kot obstaja v angleščini, zato veliko nebinarnih oseb izbira druga orodja, kot so npr. **podčrtaj**, **mešana raba** zaimkov, ali pa **neklasični** zaimki “oni” ali “ono”.



SAMO ZATE

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

URADNI DOKUMENTI IN 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. Vloga se vloži preko portala eUprava* ali osebno na upravni enoti. Strošek vloge je 54,40 EUR. Za mladoletne osebe vlogo oddajajo starši.

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 odloči sodišče.

SPREMEMBA PODATKA O SPOLU

Vlogo za **spremembo uradnega podatka o spolu** lahko v Sloveniji vložijo vse polnoletne osebe na katerikoli upravni enoti. Mladoletne osebe 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 Sloveniji to še ni omogočeno, zato sprememba podatka o spolu brez zdravniškega potrdila ni mogoča. Prav tako **tretji spol** ni pravno priznan.



KJE & KAKO

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



OD UST DO UST

Ob oddaji vloge za spremembo podatka o spolu se lahko pisno odpoveš pravici do pritožbe. To lahko 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 PODATKOV V SLOVENIJI



[vloga za spremembo osebnega imena](#)



[vloga za pridobitev nove osebne izkaznice](#)



[vloga za spremembo podatka o spolu](#)



[vloga za pridobitev nove kartice ZZS](#)



[vloga za spremembo podatka o spolu \(ml\)](#)



[vloga za pridobitev voziške 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, vendar to ne drži. Tako trans kot cis osebe imajo pravico do lastnega unikatnega spolnega izraza, ki ni omejevan s škodljivimi predsodki in stereotipi.



RAZBI- TI MITI

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



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 s katerim, se nenehno spreminjajo in so vedno pod družbenim vplivom.

TELO IN FITNES

Pri zadovoljstvu z zunanjim videzom igrata telesni izgled in pripravljenost veliko vlogo, zato se mnoge trans in spolno raznolike osebe odločajo za različne oblike **telesne vadbe** ali pa svojim željam primerno 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**. Takšne spremembe se lahko doseže skozi redno vadbo in primerno prehrano, ki lahko drastično vplivata na preoblikovanje telesa in prerazporeditev maščob, kot tudi omogočata specifičen fokus na posamezne dele telesa, ki osebi povzročajo spolno disforijo ali drugo nelagodje.

Telesna aktivnost in uravnotežena prehrana pa nimata pozitivnega učinka le po doseženih ciljih, ki si jih oseba zastavi, temveč tudi neposredno pozitivno vplivata na telesni fitnes, mentalno zdravje, nivo energije in izboljšanje splošnega počutja. Ob tem je ključno, da se za izvajanje športnih aktivnosti posega po metodah in prostorih, ki so varni in spolno potrjujoči.



NA KAJ VPLIVA

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



DIY TEHNIKE

Spremembe lahko dosežeš 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 **domaćimi 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 zelenega izgleda tega predela telesa.



NA KAJ VPLIVA

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

BINDER IN PREVEZOVANJE PRSNEGA KOŠA

Prevezovanje prsnega koša opisuje različne tehnike, s katerimi oseba okrog svojega prsnega koša ovije tesno prilegajoč kos oblačila ali pripomoček, da doseže videz ravnega ali ravnejšega prsnega koša. To lahko stori tako, da nosi posebno obliko telovnika, ki se imenuje "**binder**", prsi preveže s **trakom** ali pa na druge načine. Prevezovanje lahko pomaga ljudem kateregakoli spola, da se bolje počutijo z videzom in občutkom svojega prsnega koša.

Prevezovanje ima lahko veliko pozitivnih učinkov, a ključno je, da se izvaja varno. Z uporabo neustreznih pripomočkov se lahko onemogoči normalno dihanje ali povzroči resne poškodbe. Binder ali trak naj se vedno pridobi v specializiranih trgovinah, pred uporabo pa se priporoča tudi posvet s strokovnjaki*. V Sloveniji zavod TransAkcija vodi **Binder shemo**, ki nudi dostop do varnega binderja v partnerstvu s specializirano trgovino GC2B.

IZGLED GENITALIJ

Izgled genitalij je lahko pomemben vidik spolnega izraza za mnoge trans osebe, ki si želijo **zmanjšati ali povečati vidnost genitalij**, da bi videz svojega telesa prilagodile svoji spolni identiteti ali željenemu spolnemu izrazu. To lahko poleg izbire oblačil vključuje tudi uporabo različnih **pripomočkov in metod**, s katerimi se doseže želen izgled v tem predelu telesa.

Pogosta metoda za zmanjšanje vidnosti genitalij je **tucking**, ki omogoča ravnejšo obliko mednožja. Vključuje skritje testisov, penisa in skrotuma v dimeljski predel ter nošenje tesno prilegajočega se spodnjega perila, ki jih pomaga vzdrževati na mestu. Tucking je lahko varen in učinkovit način potrditve spola, a ključno je, da se izvaja previdno in odgovorno.

Packing pa je metoda za povečanje vidnosti genitalij, ki vključuje uporabo penisne proteze. To se vstavi v spodnje perilo in s tem poudari videz genitalij, kar lahko občutno zmanjša spolno disforijo. Packer je lahko različnih oblik, velikosti in barv. Najpogostejši so mehki packerji, trdi packerji in STP (stand-to-pee) pripomočki. Kvalitetni packerji so lahko tudi zelo dragi, zato številne osebe za ustvarjanje izbokline uporabijo doma narejen packer, npr. par zvitih nogavic in boksarice, ki držijo ta DIY packer na mestu.



NA KAJ VPLIVA

Z izbrano metodo lahko bodisi **poudariš** bodisi **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 se za poudarjanje genitalij lahko uporabi 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 dožemanje svojega telesa, zato so lahko določene **metode** za večjo ali manjšo poraščenost ključne za blažitev spolne disforije.



NA KAJ VPLIVA

Z izbrano metodo za odstranjevanje dlak se lahko izrazito vpliva na **zmanjšanje telesne poraščenosti**. Z nekaterimi metodami pa lahko ustvariš tudi vtis **večje poraščenosti** ali celo večjo poraščenost nekaterih delov telesa.



DIY TEHNIKE

Osebe za zmanjšanje poraščenosti pogosto uporabljajo pripomočke za **britje, depilacijo in epilacijo**, medtem ko osebe za povečanje poraščenosti lahko uporabijo **minoksidil**, ki spodbuja rast dlak, ali pa si brado **narišejo**.



KJE & KAKO

Pripomočke za depilacijo se lahko kupi v **drogerijah** in **lekarnah**, prav tako pa se lahko za različne metode obiše **kozmetični salon**. Minoksidil je v lekarni na voljo brez recepta, vendar se pred uporabo priporoča posvet z zdravnico_kom.

GLAS

Glas je za mnoge trans osebe pomemben vidik spolnega izraza in ena izmed ključnih telesnih lastnosti, ki lahko vplivajo na spolno disforijo ali evforijo. Mnogo trans oseb želi spremeniti **višino in ton svojega glasu**, kar lahko dosežejo s treningom glasu.

Trening glasu se nanaša na katero koli nekirurško tehniko, ki se uporablja z namenom spremembe glasu. Metoda je dragocena za številne trans osebe, ki želijo skozi svoj glas svoj spol izražati bolj pristno in samozavestno. Trening glasu lahko osebam pomaga razviti glas, ki jim je bolj naraven in skladen z njihovo spolno identiteto.

Za trening glasu se najpogosteje zanimajo osebe, ki si želijo feminizacije glasu, zato se tudi večina študij v področju osredotoča na **feminizacijo glasu**. Trening je dokazano učinkovit pri feminizaciji glasu in vključuje spremembe frekvence, glasovne teže in resonance.

Spremembe glasu za **maskulinizacijo glasu** običajno vključujejo znižanje osnovne frekvence govora. Trening glasu za transmaskuline osebe, ki so vključene v hormonsko terapijo, običajno ni potreben, saj testosteron vpliva na globlji ton glasu.

Kaj velja za "feminin" ali "maskulin" glas, se izrazito razlikuje glede na starost, kulturne in druge norme. Vsak glas je unikaten in najpomembneje je, da je oseba s svojim glasom lahko zadovoljna in samozavestna.



NA KAJ VPLIVA

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



DIY TEHNIKE

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



KJE & KAKO

Za široko ponudbo gradiv za trening glasu se lahko obrneš na **TransAkcijo** ali pa poiščeš vsebine na spletu.

SEKSUALNOST

Seksualnost je lahko pomemben del intimnega življenja za mnoge trans in spolno raznolike 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 **seksualnih pripomočkov** lahko zmanjša spolno disforijo ter poveča spolno zadovoljstvo in samozavest. Pripomočki lahko pomagajo pri prilagajanju in raziskovanju svoje spolne identitete na varen in prijeten način.



DIY TEHNIKE

Med pogostejšimi se med trans osebami uporabljajo pripomočki, kot so **dildo, vibrator, packer** ali **strap-on**. Vsi se lahko uporabljajo samostojno ali skupaj z drugo osebo. Obvezna pri nakupu je oprema za varno shranjevanje in čiščenje.



KJE & KAKO

Omenjene pripomočke 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 vedno izobrazimo 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 terapija** (HRT), **kirurgija** 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 tranzicije pridobijo **zaviralce hormonov**, ti. blockerje, ki se predpišejo ob priporočilu pedopsihiatrinje in soglasju konzilija.

Proces medicinske tranzicije je običajno dolg in naporen ter zahteva veliko potrpežljivosti in zunanje podpore. V Sloveniji običajno vključuje interakcije s specialisti_kami različnih zdravstvenih področij za zagotavljanje celostne oskrbe in spremljanje zdravstvenega stanja.

Medicinska tranzicija je lahko za mnoge ključna pri potrditvi spolne identitete, vendar ni nujno, da se vse osebe zanjo tudi odločijo. Vsakdo ima pravico izbrati tiste korake, ki mu_ji najbolj ustrezajo, ter določiti tempo in obseg lastne tranzicije.



RAZBITI MITI

Prepričanja, da je tranzicija nevarna, ne držijo. Medicinska potrditev spola je obsežno podprta z raziskavami in je varna, kadar postopke izvaja usposobljena stroka. Pogost učinek je izboljšano počutje in kakovost življenja.



OD UST DO UST

Medicinska tranzicija naj bi delovala na podlagi standardov, ki jih izdaja svetovna organizacija za transspolno zdravje WPATH. Ob pričetku medicinske tranzicije je dobro poznati smernice 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 spolno potrjujoče zdravstvene 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. Tako 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 sodobnih merilih zastarela, saj 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 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.

PSIHOLOŠKA 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 obravnavi ni spolno potrjujoča, to predstavlja kršitev tvojih pravic.



OD UST DO UST

Za hitrejšo obravnavo je priporočljivo, da na pregled prineseš vse morebitne izvide, povezane z duševnim zdravjem, ki si jih pridobil_a v obravnavah drugje.



KJE & KAKO

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

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 so reverzibilni in ob prekinitvi HRT se 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 pomemben korak pri potrditvi spolne identitete. V splošnem se hormonska 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 prejmeš recept za HRT.



KJE & KAKO

Za naročanje na prvi pregled moraš predložiti priporočilo psihiatra_inje osebni zdravnici_ku, 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.

KAKO DO HORMONSKE TERAPIJE V SLOVENIJI?

1

PRIPOROČILNO PISMO PSIHATRA_INJE

Osnova za sprejem v postopek je priporočilno pismo s strani psihiatra_inje konzilija, ki ga odneseš k osebni zdravnici_ku.

Ta izda napotnico za **Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in bolezni presnove na Polikliniki ali UKC**.

2

NAPOTNICA

Po izdani napotnici oseba prejme potrdilo o izdani eNapotnici, na kateri je navedena 13-mestna številka napotnice. Na podlagi te številke ali z digitalnim potrdilom se je na zdravstveno storitev mogoče naročiti preko portala **zVem**, še vedno pa je to mogoče tudi preko telefona ali osebno. Za nadaljnje preglede je dovolj le izdaja eNapotnice, na prvi pregled pa se je nujno naročiti.

3

PREGLEDI NOTRANJIH SPOLNIH ORGANOV IN ŽLEZ

Pred pričetkom HRT je potrebno opraviti določene **zdravstvene preglede notranjih spolnih organov in žlez**.

Napotnice za preglede predpiše endokronolog_inja ali osebna_i zdravnica_ik.

Osebe, ki pričenjajo testosteronsko hormonsko terapijo, morajo pred pričetkom HRT opraviti ginekološki pregled ter ultrazvok trebuha in prsi. **Ginekološki pregled** je obvezno opraviti pri eni izmed ginekologinj konzilija; to so Eda Bokal Vrtačnik, dr. med., Gabrijela Simetinger, dr. med. ali Marina Jakimovska, dr. med. **Ultrazvok trebuha** in **ultrazvok prsi** se lahko opravita kjerkoli, na portalu zVem pa se lahko preveri, kje so čakalne dobre najkrajše.

Osebe, ki bodo pričele hormonsko terapijo za feminizacijo, morajo pred pričetkom HRT opraviti **ultrazvok trebuha** ter **pregled prsi**, ki vključuje klinični pregled, ultrazvok in po možnosti mamografijo.

4

PRVI PREGLED

Endokrinološki pregledi potekajo na **Polikliniki v UKC Ljubljana** in sicer na Kliničnem oddelku za endokrinologijo, diabetes in bolezni presnove, ki se nahaja v pritličju.

Na pisnem obvestilu, kjer sta navedena datum in ura obravnave, piše ali je potrebno na pregled priti tešča.

Po vpisu na sprejemnem okencu v čakalnici počakaš na sprejem medicinske sestre*, ki izmeri tvojo višino, težo ter pritisk. Sledi pogovor z endokrinologinjo_om, ki traja vsaj 10 min in obravnava splošno zdravstveno stanje, družinske bolezni in želje glede hormonske terapije.

Po pogovoru sledi odvzem vzorcev krvi, ki traja med 45 min in 1 uro. Mogoče je pričakovati, da boš po tem delu pregleda slabotna_en, zato se priporoča, da po pregledu počivaš.

Prvi pregled traja v celoti približno 2 uri. Po pregledu se čaka na krvne izvide praviloma 1 do 2 meseca. Sledi še en pogovor z endokrinologinjo_om, kjer se podpiše obveščeni pristanek in prejme recept za HRT.

HRT ZA FEMINIZACIJO TELESA

HRT za feminizacijo navadno sestavlja kombinacija estrogena in zaviralcev testosterona. Pri nekaterih osebah se lahko dodaja tudi progesteron, saj se večji 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 pogosto željenih učinkov HRT za feminizacijo ne zagotavlja. Glas je npr. 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 priporoča transdermalen vnos oz. vnos preko kože.



TRAJA- NJE

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.



TRAJA- NJE

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 zaželenimi 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 pomemben korak pri potrditvi spolne identitete za transspolne osebe.



RAZBITI 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 izbire glede postopkov medicinske tranzicije so le tvoje in so popolnoma legitimne. 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 dosega povečanje prsi.



KIRURŠKE METODE

Mastektomija vključuje različne tehnike odstranitve tkiva, **povečanje prsi** pa se izvaja z vsadki, ki lahko spremenijo tudi obliko prsi.



KJE & KAKO

Za obe vrsti posegov se z diagnozo F64 lahko krije stroške v okviru ZZZS, prav tako pa sta oba v Sloveniji dostopna samoplačniško.

AUGMENTACIJSKA MAMOPLASTIKA OZ. POVEČANJE PRSI

Povečanje prsi ali **augmentacijska mamoplastika** je kirurški postopek, s katerim se poveča prsi s prsnimi vsadki in se približa videz prsi željam pacienta_ke. Gre za pogost postopek spolno potrjujoče oskrbe tudi med cisspolnimi ženskami.

V primeru trans žensk in transfemininih oseb, ki si želijo vključiti v hormonsko terapijo, kirurgi_nje svetujejo, da se pred operacijo počaka kakšno leto ali dve, da se prsi najprej naravno razvijejo s hormonsko terapijo.

Pri posegu lahko oseba sama izbere tako velikost silikonskih vsadkov in njihovo obliko (okrogla ali anatomska), kot način polnitve (silikonski gel, kohezivni gel ali voda) in teksturo. Po posegu se lahko pričakuje bolečine, ki običajno minejo v roku meseca dni.

Poseg je v Sloveniji dostopen **samoplačniško**. Za osebe z diagnozo F64 se lahko stroški postopka krijejo s strani ZZZS.

MASTEKTOMIJA OZ. ODSTRANITEV PRSNEGA TKIVA

Mastektomija je rekonstruktivni kirurški postopek v katerem se **odstrani prsno tkivo** in preoblikuje prsni koš. Namen operacije je ustvariti **raven prsni koš** oz. tak, ki je na videz bolj podoben prsnim košem cispolnih moških. Gre za enega izmed najbolj želenih postopkov v medicinski tranziciji trans moških in transmaskulinih nebinarnih oseb

Postopek opravijo plastični_e kirurgi_nje, zanj pa obstaja več tehnik. Katera je najbolj primerna za določeno osebo, je odvisno od telesnega videza, velikosti in oblik prsnega tkiva pred posegom. Po svetu so najbolj razširjene naslednje tehnike zgornje operacije: **dvojna mastektomija z dvema rezoma**, **periareolarna dvojna mastektomija** in **laparoskopna dvojna mastektomija** ("keyhole" oz. operacija ključavnice).

Tehniko na podlagi izgleda in velikosti tvojega prsnega koša in telesa določi kirurg_inja, ki te operira. Praviloma ti že na prvem pregledu pove, katero tehniko lahko pričakuješ, ni pa nujno, da ta podatek prejmeš takoj. Nekatere osebe to izvedo šele tik pred operacijo.

Glede zgornje operacije je pomembno imeti čimbolj realna pričakovanja. To pomeni, da ni nujno, da bodo rezultati že po prvem posegu točno takšni, kot si morda želiš. Vsaj 1 leto po posegu praviloma sledi možnost korekcijske operacije, kjer se tkivo lahko estetsko korigira.

Zgornja operacija je en izmed najbolj zaželenih postopkov v medicinski tranziciji transmaskulinih oseb in je poleg hormonske terapije postopek, za katerega se odloča največ oseb. Poseg ima na počutje in duševno zdravje oseb izrazit učinek, saj gre za velik ireverzibilen postopek.

MOŽNE TEHNIKE MASTEKTOMIJE V SLOVENIJI

Periareolarna zgornja operacija, ki se ji velikokrat reče kar "peri", je proces, ki je praviloma priporočen osebam, ki imajo pred operacijo manjši prsni koš in malo prsnega tkiva. Poseg traja okvirno 3 do 5 ur. Večina oseb po posegu ohrani večjo občutljivost v bradavicah, tehnika pa za seboj pusti tudi manjše brazgotine, ki s časom lahko tudi popolnoma izginejo.



Dvojna ireverzibilna mastektomija z dvema rezoma je proces, ki se praviloma priporoča osebam z večjim prsnim košem in več prsnega tkiva. Poseg traja okvirno 3 do 4 ure in pogosto vključuje tudi liposukcijo maščobnega tkiva ob straneh. Poseg pusti velike vidne brazgotine, večina oseb pa ima po njem tudi zmanjšano občutljivost v bradavicah. Okrevanje je precej daljše in zahtevnejše kot po periareolarni zgornji operaciji



KAKO DO MASTEKTOMIJE V SLOVENIJI?

1

PRIPOROČILNO PISMO PSIHATRA_INJE

Osnova za sprejem v postopek je priporočilno pismo s strani psihiatra_inje konzilija, ki se ga predloži osebni zdravnici_ku. Ta izda napotnico za **Klinični oddelek za plastično, rekonstrukcijsko, estetsko kirurgijo in opeklino na Polikliniki ali UKC**. Včasih napotnico izda tudi neposredno psihiater_rinja.

2

NAPOTNICA

Po izdani napotnici oseba prejme potrdilo o izdani eNapotnici, na kateri je navedena 13-mestna številka napotnice. Na podlagi te številke ali z digitalnim potrdilom se je na zdravstveno storitev mogoče naročiti preko portala **zVem**, še vedno pa je to mogoče tudi preko telefona ali osebno. Za nadaljnje preglede je dovolj le izdaja eNapotnice, na prvi pregled pa se je nujno naročiti.

3

PRVI PREGLED

Prvi pregled pri kirurg_inji poteka v **2. nadstropju UKC** ali v **ambulanti na Polikliniki**. Pogosto se zgodi, da je ob isti uri naročenih več ljudi, zato se lahko na pregled čakati več časa.

Na prvem pregledu te kirurg_inja vpraša, zaradi katere operacije si tam. Običajno prebere priporočilno pismo psihiatra_inje, ki ga moraš imeti s sabo, ter naredi kopijo. Nato pregleda del telesa, ki ga operira, zato te običajno prosi, da slečeš do pasu. Med pregledom praviloma razloži, kako se bo izvedla operacija, katere tehnike obstajajo in katera je najprimernejša zate.

Na pregledu ne dobiš točnega datuma operacije, izveš pa približno, v katerem mesecu lahko prideš na vrsto. Točen

*SAMOPLAČNIŠKA ZGORNJA OPERACIJA

datum prejmeš po pošti približno mesec dni pred terminom posega. Med prvim pregledom in operacijo običajno ni nobenega pregleda več.

Zgornjo operacijo je mogoče opraviti tudi samoplačniško v kateri izmed zasebnih **plastičnih kirurških ambulant**. Cene so odvisne od tehnike, pa tudi od telesnih značilnosti osebe. O podrobnostih se je potrebno pogovoriti z vsakim zasebnim specialistom_ko posebej.

Številne osebe se odločajo za samoplačniške operacije v zasebni kliniki **Zorman plastična kirurgija**. Naročanje na poseg je mogoče na info@plasticna-kirurgija.si.

Nekatere osebe pozitivno priporočajo tudi Teo Jedlovčnik Štrumbelj, dr. med., ki je sicer zaposlena v **Splošni bolnišnici Novo mesto**, dosegljiva pa je na emailu tea.jedlovcnik@sb-nm.si.

Samoplačniško je seveda mogoče opraviti zgornjo operacijo tudi drugje, tako v Sloveniji kot v tujini. Za več informacij o možnostih se je najbolje obrniti na izbranega psihiatra_injo ali druge člane_ice konzilija.

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**.

Spodnje operacije v Sloveniji zaenkrat niso na voljo. Operacije je mogoče opraviti v tujini, za povrnitev stroškov oz. odobritev vloge za zdravljenje v tujini pa lahko zaprosijo osebe, ki imajo urejeno osnovno in dopolnilno zdravstveno zavarovanje.

Osebe so napotene v Srbijo, kjer operacije opravi izkušen kirurg Miroslav L. Đorđević, dr. med. Več informacij o možnih operacijah v klikini **St. Medica v Beogradu**.



NA KAJ VPLIVA

Vaginoplastika je proces, skozi katerega se penis rekonstruira v popolnoma občutljivo vagino. Tudi **faloplastika** je dolg in kompleksen proces, v katerem se osebi oblikuje penis. Z **metodioplastiko** kot manj kompleksnim procesom se lahko osebi oblikuje manjši penis.



KIRURŠKE METODE

Vaginoplastika ima več faz, od odstranitve mod do oblikovanja vagine in klitorisa. Tudi **faloplastika** ima več faz, od odstranitve tkiva drugje s telesa do podaljšanja uretre in oblikovanja testisov. **Metodioplastika** je lažji proces rekonstrukcije manjšega penisa.



KJE & KAKO

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

KAKO DO SPODNJE OPERACIJE V SLOVENIJI?

1

VLOGA ZA ZDRAVLJENJE V TUJINI

V Sloveniji se genitalne operacije ne izvajajo, zato se mora pri ZZZS vstopiti v proces zdravljenja v tujini. Povrnitev stroškov poteka preko [Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije](#).

V [Vlogo za odobritev načrtovanega zdravljenja, pregleda ali preiskave v tujini](#) se zapiše, da se zaradi izčrpanih možnosti zdravljenja v Sloveniji prosi za odobritev zelenega posega pri dr. Miroslavu Djordjeviću v Srbiji, St. Medica, Kumodraška 241. Vlogo oseba skupaj z izvidi vseh medicinskih postopkov tranzicije, v katere je bila vključena, pošlje na ZZZS.

ZZZS se po preučeni vlogi obrne na trenutno pristojnega plastičnega kirurga* iz konzilija, ki potrdi in podpiše vlogo, nato pa se vse dokumente pošlje v Beograd k dr. Đorđeviću. Na odgovor na vlogo se čaka okvirno 1 do 3 mesece.

2

KONTAKT S KLINIKO V TUJINI

V primeru, da se zdravljenje v tujini odobri, potrjeno vlogo čimprej pošlji dr. Đorđeviću preko e-maila. Od njega lahko v nekaj dneh pričakuješ odgovor z datumi pregleda in operacije oz. operacij v primeru, da proces zahteva več posegov.

3

KRITJE STROŠKOV

Takoj ko se prejme datum operacije, se lahko uredi letalsko vozovnico, potrdilo o nakupu in račun pa se pošlje na ZZZS, ki uredi vračilo stroškov. Krijejo se stroški letalskega prevoza, prevoza iz/v bolnico, bivanja v bolnici in kasneje v apartmaju (v času okrevanja), hrane ter ene_ga spremljevalke_ca.

VAGINOPLASTIKA OZ. REKONSTRUKCIJA VAGINE

Vaginoplastika, pogosto imenovana tudi **operacija potrditve spola**, ima več faz. Najprej se odstranijo moda, koža ali kožica in penis pa se običajno obrnejo kot loputa, ki ohrani živčevje ter oskrbo s krvjo. S to tehniko, ki jo je pričel uporabljati Sir Harold Gillies leta 1951, se oblikuje popolnoma občutljiva vagina. Iz dela glavice penisa se lahko oblikuje klitoris, ki je v celoti nevriran, tj. oživčen z živčnimi končiči. Postopek lahko vključuje tudi **vulvoplastiko** ali oblikovanje vulve.

V nekaterih primerih je pred operacijo potrebno odstranjevanje dlak iz dela skrotalnega tkiva, ki ga kirurg nato vključi v vagino. Le v tem primeru lahko ZZS pred operacijo krije tudi trajno depilacijo okrog genitalij.

Operacije potrditve spola se trenutno ne izvajajo v Sloveniji. V zadnjih letih številne osebe hodijo na operacije v kliniko **St. Medica** v **Beograd**. ZZS krije stroške operacij, nastanitve, prevoza za transspolno osebo in stroške nastanitve in prevoza za spremljevalko_ca.

ORHIEKTOMIJA OZ. ABLACIJA TESTISOV

Orhiektomija ali **ablacija testisov** je poseg, kjer se osebi odstranijo moda. Običajno je glavni razlog za ta poseg je predvsem vpliv na zmanjšanje produkcije testosterona. Moda so vir produkcije testosterona in brez njih se v telesu ta ne proizvaja več. Trans osebam, ki jemljejo HRT za feminizacijo in opravijo ta poseg, ni več potrebno jemati blokerjev, ampak le še estrogen.

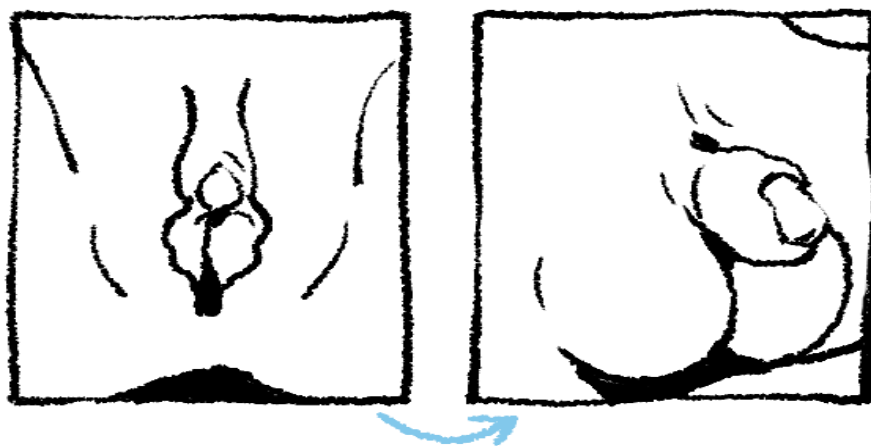
FALOPLASTIKA IN METODIOPLASTIKA OZ. REKONSTRUKCIJA PENISA

Spodnja operacija s tehnikama **faloplastike** in **metodioplastike** je operacija potrditve spola in je rekonstruktivni kirurški postopek, v katerem se trans moškimi in transmaskulinim osebam oblikuje nov penis. Obstaja več tehnik spodnje operacije. Katera tehnika je najprimernejša za določeno osebo pa je odvisno predvsem od potreb in želja posameznice_ka.

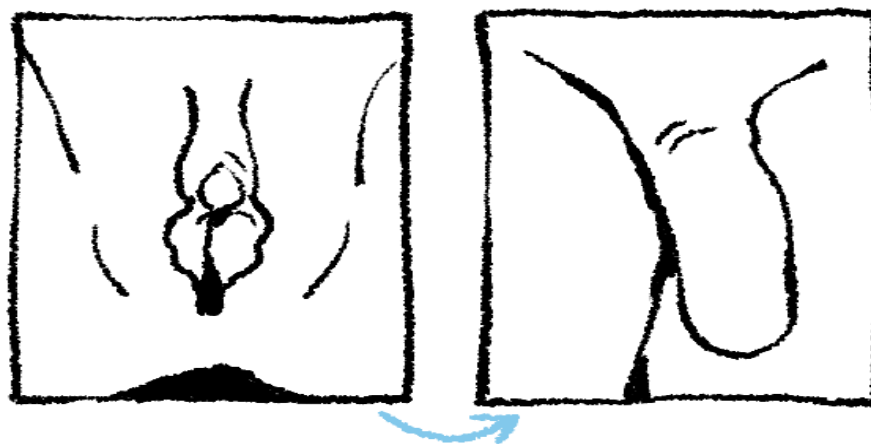
Spodnja operacija je pri transmaskulini medicinski tranziciji, podobno kot zgornja operacija, eden ključnih posegov v procesu **potrditve spola**. Kljub temu pa se zaradi različnih razlogov, kot so želja, dostopnost, potencialni zapleti, končni rezultati, večfaznost postopka itd., za ta poseg odloča veliko manj oseb kot za zgornjo operacijo.

MOŽNE TEHNIKE REKONSTRUKCIJE PENISA

Metoidioplastika oz. **meta** je kirurški poseg, kjer se oblikuje manjši penis. Metoidioplastika je dobra možnost za vse, ki želijo nov izgled genitalij, ne želijo pa dolgega in kompleksnega večfaznega procesa faloplastike. Metoidioplastika vključuje postopke in tehnike, kot so sprostitev klitorisa (običajno že povečanega zaradi hormonske terapije), podaljšanje uretre (do konca novega penisa), ovijanje novega penisa s kožo bližnjega odveznega mesta itd.



Faloplastika oz. **falo** je kirurški poseg, kjer se oblikuje penis. Faloplastika je večfazni proces, ki lahko vključuje razne posege in tehnike, med njimi oblikovanje penisa, odstranitev kože in tkiva iz donorskega mesta (s katerim se ustvari nov penis), podaljšanje uretre (z večimi možnostmi dolžine), oblikovanje glansa oz. glave penisa, oblikovanje testisov itd.



HISTEREKTOMIJA

Histerektomija je **operacijska odstranitev maternice**. Za izvedbo tega posega obstajajo številne tehnike (vaginalna, abdominalna, radikalna, subtotalna, laparaskopska itd.), točno medoto pa določi ginekolog_inja z upoštevanjem telesnih značilnosti osebe.

Histerektomija se običajno izvaja kot priprava na spodnjo operacijo oz. kot en izmed posegov pri faloplastiki ali metodioplastiki, ali pa se izvede kot samostojen poseg. Za histerektomijo se pogosto odločajo transmaskuline osebe, ki ne jemljejo testosterona, želijo pa v celoti prekiniti menstruacijo. Prav hormonska terapija vpliva tudi na tehniko histerektomije, saj se osebam, ki niso v HRT, zaradi ohranjanja primarnega vira spolnih hormonov ne odstrani jajčnikov in jajcevodov.



OD UST DO UST

Pred histerektomijo je obvezno opraviti vsaj enega, pogosto pa tudi več pregledov. Natančen postopek določi pristojna **ginekolog_inja** glede na tehniko operacije, osebne značilnosti osebe ter dejstvo, ali oseba prejema hormonsko terapijo ali ne.



KIRURŠKE METODE

Tehnik histerektomije je več in le ginekolog_inja lahko določi najprimernejšo, kot tudi vse podrobnosti operacije. Pogosta je npr. **lapraskopska metoda**, kjer se prekine vezi jajčnika, jajcevoda in maternice ter izvleče tkivo. Šive se običajno odstrani po 7 dneh.



KJE & KAKO

Histerektomijo pri odrasli osebi lahko izvedejo vse ginekologi_nje v Sloveniji. Pred tem je potrebna **ginekološka obravnava** v okviru konzilija ter **priporočilno pismo** s strani psihiatra_inje konzilija, na podlagi katerega osebna zdravnik_ca izda **napotnico**.

OPERACIJA GRILA IN GLASILK

Operacije grla in glasilk so različni kirurški posegi, s katerimi se lahko spremeni telesne značilnosti, ki vplivajo na **videz grla oz. vratu** (npr. redukcija adamovega jabolka) ali pa na **višino glasu** osebe (npr. operacija glasilk za doseganje višjega ali nižjega tona glasu) in glas prilagodijo tako, da bolje ustreza njeni spolni identiteti. V Sloveniji so vsi posegi v okviru ZZZS dostopni za osebe z diagnozo F64.

Za vpliv na višino glasu osebe so dostopne različne tehnike **medializacijske laringoskopije** oz. maskulinizacijske laringoskopije ali pa **feminizacije z endoskopsko tehniko**. Ti kirurški posegi operirajo glasilke tako, da se glas osebe zniža oz. zviša.

Za vpliv na videz vratu osebe oz. na zmanjšano vidnost adamovega jabolka pa je dostopen relativno običajen in rutinski poseg **redukcije adamovega jabolka**. Kirurg_inja pred samo operacijo težje oceni, kako globoko lahko zbrusi jabolko, da ne poškoduje glasilk, zato je končni rezultat pogosto odvisen od kirurške presoje med samim posegom.



NA KAJ VPLIVA

Z laringoskopijo se lahko **glas zniža**, s feminizacijo glasu pa se lahko **glas zviša** oz. omogoči govor z višjo frekvenco z manj truda. Brušenje, redukcija ali ablacija adamovega jabolka pa je proces, s katerim se lahko le-to zmanjša in s tem prilagodi sam **izgled vratu**.



KIRURŠKE METODE

Poseg za **zvišanje** glasu glasilke skrajša, stanjša ali napne. Za **znižanje glasu** pa se spremeni njihovo strukturo, npr. z vsadki. Brušenje **adamovega jabolka** je rutinski poseg, ki traja nekaj ur, z okrevaljem nekaj dni. Poseg pusti manjšo brazgotino na vratu.



KJE & KAKO

V Sloveniji se **operacija glasilk** po podatkih ZZZS opravlja v Splošni bolnišnici Celje, vendar v praksi še ni znano, da bi jo katera trans oseba uspešno koristila. Za posege **ablacije adamovega jabolka** je v okviru konzilija na kliniki ORL odgovoren Aleš Grošelj, dr. med.

POSEGI ZA VPLIV NA PORAŠČENOST

Tako kirurški kot DIY posegi za vpliv na poraščenost so med trans osebami med bolj zaželenimi. **Poraščenost telesa in obraza**, kot tudi **plešavost** skalpa, sta lahko velik vir spolne disforije ali vir potrditve spolne identitete. V Sloveniji so različni posegi, ki vplivajo na poraščenost na različnih delih telesa, dostopni samoplačniško.

Za trajne rešitve odstranjevanja dlak so v Sloveniji dostopni postopki, kot sta laserska odstranitev dlak in elektroliza. **Laserska odstranitev dlak** je varen in minimalno boleč postopek, pri katerem se žive dele dlačnih mešičkov uniči z laserjem. Postopek je potrebno večkrat ponoviti, da se doseže optimalen učinek. **Elektroliza** dlak pa je postopek odstranjevanja dlak z uporabo električnega toka.

Zdravljenje izgube las s **presajanjem lasnih foliklov** (FUE metoda) pa je minimalno invazivna kirurška metoda, ki postaja standard korekcije plešavosti. Za razliko od starejših metod se pri posegu presadi posamezne folikle iz bolj poraščenega področja in s tem doseže naraven videz in večjo gostoto las. Zaradi tehnične zahtevnosti je uveljavljanje metode počasnejše, poseg pa je lahko tudi zelo drag. Številne osebe se odločajo za izvedbo posega v Istanbulu v Turčiji, kjer so številne vrhunske zdravnik_ice specializirane v tem področju.



NA KAJ VPLIVA

Metode za odstranitev dlak, kot je npr. elektroliza, **zmanjšujejo poraščenost** in omogočajo **gladko kožo**. Presaditev dlak ali las oz. spodbujanje rasti dlak pa vpliva na **večjo poraščenost**.



KIRURŠKE METODE

Laserska odstranitev dlak ali **elektroliza** sta trajni alternativni 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**.

KIRURŠKO PREOBLIKOVANJE OBRAZA IN TELESA

Nekatere trans osebe se zanimajo za kirurške posege, ki vplivajo na **videz in obliko telesa ali obraza**, z namenom feminizacije ali maskulinizacije izgleda svojega telesa na način, ki je skladen z njihovo spolno identiteto. Za osebe, ki si želijo preoblikovati telo s pomočjo kirurgije, je **samoplačniško** na voljo več posegov in metod tudi v Sloveniji.

Med bolj želenimi operacijami za preoblikovanje telesa so kirurški posegi za **odstranjevanje ali presaditev maščob**. Za odstranjevanje maščob sta med pogostejšimi posegi liposukcija in kavitacija. **Liposukcijo** opravijo specializirane kirurgi_je in največkrat poteka pod lokalno ali splošno anestezijo. Rezultati so vidni takoj. **Kavitacija** je neinvazivna metoda za odstranjevanje maščob, s katero se maščobe odstrani postopoma. **Presaditev maščobe** je nova metoda, s katero se mišičevje presadi iz enega na drug del telesa.

Med želenimi posegi za nekatere transfeminine osebe so tudi različni posegi za **feminizacijo obraza**. Običajno gre za kombinacijo mikro posegov na različnih delih obraza, ki lahko vključuje povečanje zigomatične kosti, operacijo nosu, povečanje ustnic in korekcijo ušes.

TRANZICIJA 101

Priročnik o tranziciji

Zavod TransAkcija | Ljubljana 2025

S finančno podporo Mama Cash.