

# SORULARLA BEDEN UYUM SÜRECİ





**Kırmızı Şemsiye Cinsel Sağlık ve  
İnsan Hakları Derneği**  
2023

**Tasarım:**  
Getu Creative

Bu kitapçık, Kırmızı Şemsiye Cinsel Sağlık ve İnsan Hakları Derneği'nin yürütücüsü olduğu "Trans Mültecileri Destekleme Projesi" kapsamında geliştirilmiş ve basılmıştır.

**Mülteci Destek Hattı:**

0850 888 0 539

**İletişim Hattı:**

info@kirmizisemsiye.org

0850 244 1275

**Hukuki Danışmanlık Hattı:**

hukuki.danisma@kirmizisemsiye.org

0534 010 95 98

**Beden Uyum Süreci Akran Danışmanlık Hattı:**

bus.danisma@kirmizisemsiye.org

0545 347 57 27

**Cinsel Sağlık Danışmanlık Hattı:**

cs.danisma@kirmizisemsiye.org

0545 347 57 27

**Sosyal Hizmet Danışmanlık Hattı:**

sosyalhizmet.danisma@kirmizisemsiye.org

0539 822 32 30

## İÇİNDEKİLER

Cinsiyet kimliği nedir?	6
Cinsiyet Hoşnutsuzluğu (Disforisi) nedir?	6
Atanmış cinsiyetimin ve cinsiyet kimliğimin uyumsuz olması ne demek?	6
Trans nedir?	7
Beden uyum süreci nedir?	7
Beden uyum sürecinin aşamaları nelerdir?	8
Hormon nedir?	10
Endokrinolojik destek nedir?	10
Hormon terapisi sürecinde beni neler bekliyor?	11
Hormonları nasıl kullanabilirim?	12
Spirolakton nedir?	12
Trans erkekler için hormon terapisinin etkileri nelerdir?	12

Trans kadınlar için hormon terapisinin etkileri nelerdir?	13
Hormon terapisinin riskleri nelerdir?	13
Hormon terapisi sonrası ne sıklıkla kontrole gitmeliyim?	13
Hormon kullandıktan sonra ameliyat olmak zorunda mıyım?	14
Hormon kullandıktan sonra ameliyat olmaya karar verdim. Ne yapmalıyım?	14
Ameliyat sonrasında hormon kullanmaya devam etmeli miyim?	15
Hormon terapisindeyim. Beslenme konusunda nelere dikkat etmeliyim?	15
Translarda beslenme bozukluğunun nedenleri nelerdir?	16
Bir trans olarak beslenme bozukluğu yaşıyorsam ne yapabilirim?	16
Hormon kullanımına dair doğru bilinen yanlışlar:	17

## **Cinsiyet kimliği nedir?**

Cinsiyet kimliği, bir kişinin kendisini, bedenini ve benliğini ait hissettiği cinsiyettir. Atanmış cinsiyet genetik, genital organlar ve hormonlarla ilişkilendirilirken, cinsiyet kimliği kişinin benlik algısı ile ilişkilidir.

## **Cinsiyet Hoşnutsuzluğu (Disforisi) nedir?**

Bedenden duyulan yoğun hoşnutsuzluk ve bu hoşnutsuzluk ile beraberinde gelen stres, huzursuzluk gibi duygulardır. Herkes, cinsel kimlik ve yöneliminden bağımsız olarak, hayatının bir noktasında beden disforisi duyabilir.

Beden disforisi translar özelinde kullanıldığında, atanmış cinsiyet ve cinsiyet kimliği arasındaki uyumsuzluğa işaret eder.

## **Atanmış cinsiyetimin ve cinsiyet kimliğimin uyumsuz olması ne demek?**

İçinde yaşadığımız toplum bize doğumumuzdan bile önce birtakım cinsiyetler atar. Bu cinsiyet atama işlemi dış genital organların özellikleri ile temellendirilir ve atanmış cinsiyete karşılık gelir. Ancak ilerleyen yıllarda kendimizi atanmış cinsiyetimize ait hissetmediğimiz durumlarla karşılaşabiliriz. İşte bu durum, atanmış cinsiyetimizin ve cinsiyet kimliğimizin uyumsuz olması sonucunu doğurur.

## **Trans nedir?**

Trans olma hali, kişi kendisini atanmış cinsiyetine ait hissetmediğinde gerçekleşir. Cinsiyet kimliği ile atanmış cinsiyeti uyuşmayan kişileri ifade etmek için trans şemsiye terimi kullanılır. Atanmış cinsiyeti kadın, cinsiyet kimliği erkek olan kişiye trans erkek; atanmış cinsiyeti erkek, cinsiyet kimliği kadın olan kişiye trans kadın denir. Elbette kendisini iki cinsiyete veya herhangi bir cinsiyete ait hissetmeyen translar da vardır.

## **Beden uyum süreci nedir?**

Kişinin bedenine duyduğu hoşnutsuzluğu azaltmak ve bedenine dair beklentilerini hayata geçirmek için gerçekleştirilebilecek bütün adımlardır. Bu adımların tıbbi, psikolojik, sosyal, hukuki boyutları olabilir. Hormon kullanmak ve mahkeme süreçlerini yürütmek kadar saç kestirmek, kıyafet seçmek, yeni ilgi alanlarına atılmak, sosyal çevremize açılmak gibi adımlar da beden uyum sürecine dahil edilebilir.

## **Beden uyum sürecinin aşamaları nelerdir?**

18 yaşın üzerindeyseniz ve evli değilseniz, beden uyum sürecini yürüten bir eğitim ve araştırma hastanesinde sürecinize başlayabilirsiniz. Tüm bu süreçte bir terapistin desteğine başvurmak, sizi psikolojik olarak rahatlatacağı gibi attığınız adımlara hazırlanmanızı da sağlayabilir.

- 1.** Beden uyum sürecine başlamak için dava açılabilir veya süreç yürüten bir eğitim araştırma ya da üniversite hastanesinin psikiyatri kliniğine başvurur. Türkiye’de yasal kalış hakkına sahip olan geçici koruma ve uluslararası koruma başvurusuna sahip olan kişiler beden uyum sürecine başlamak için dava açma yada psikiyatri kliniklerine başvurma hakkına sahiptir.
- 2.** Dava açılmışsa, kişi mahkeme tarafından bir eğitim araştırma hastanesine yönlendirilir.
- 3.** Kişinin trans olduğuna ve beden uyum sürecine hazırlıklı olduğuna dair psikiyatri uzmanı tarafından değerlendirme yapılır, süreç 6 ay ila 2 yıl arasında değişebilir. Bu süreç kişiden kişiye ve hastaneden hastaneye farklılık gösterebilmektedir.
- 4.** Psikiyatri uzmanı, terapinin uygun gördüğü anında kişiyi endokrinoloji bölümüne yönlendirir. Yönlendirmenin ardından kişi dilerse bu aşamada endokrinoloji uzmanının fikirlerine danışarak veya sürecin herhangi bir aşamasında kendi isteği doğrultusunda hormon terapisine başlayabilir.



5. Belirli bir süre hormon kullanımından sonra istenilen ameliyatın gerçekleşmesi için Psikiyatri, Üroloji, Jinekoloji, Endokrinoloji, Genetik ve Plastik Cerrahi bölümlerinden (bu bölümler hastaneden hastaneye farklılık gösterebilir) imza ve mahkemeden ameliyat izni alınır.
6. Kimlik değişimi için gerekli olan ameliyatlardan sonra nüfus kaydının düzeltilmesi için dava açılır.
7. Mahkemece kararın kesinleşmesinin ardından karar ilan edilerek kişi nüfus müdürlüğüne yönlendirilir ve yeni kimliği teslim edilir.



*Kişi eğer kimlikte yer alan isminden hoşnutsuzluk duyuyor ve değişmesini istiyorsa sürecin başında ya da sürecin dilediği bir aşamasında isim değişikliği için mahkemeye başvurabilir. Bu aşamada kişinin sosyal hayatında bu ismi kullandığına dair şahit ve /veya sosyal medya hesapları gibi kanıtlar istenebilmektedir.*

## Hormon nedir?

Hormonlar, endokrin sistemine ve beyne sinyaller gönderen ve vücudun farklı parçalarına nasıl hareket edeceğini söyleyen kimyasal mesajlardır. Örneğin; testosteron sesin kalınlaşmasını sağlarken östrojen meme gelişiminde etkilidir. Pek çok trans için hormonlar kendimizi nasıl gördüğümüzün ve görmek istediğimizin önemli bir parçasıdır. Disfori yaşayan kişiler için hormon kullanımı genellikle bu durumu hafifletir.

## Endokrinolojik destek nedir?

Endokrinolojik destek; bedeninizin, cinsiyet kimliğinize uygun özelliklere kavuşması için hormon kullanımı anlamına gelir, hormon kullanma süreci “hormon terapisi” olarak adlandırılır. Hormon terapisinde amaç, kişinin atanmış cinsiyetine dair karakteristiklerini azaltmak ve cinsiyet kimliği hormonlarının seviyesini arzu edilen düzeye çekmektir, yani trans kadınlarda testosteron seviyesini azaltarak östrojen düzeyini yükseltmek, trans erkeklerde ise testosteron seviyesini yükseltmektir. Translarda hormon terapisinin olumlu etkilerinin olduğu, kişinin yaşam kalitesini artırdığı, endişe, depresyon ve stresi azalttığı ve benlik algısını yükselttiği bilinmektedir.

Hormon terapisine başlamadan önce sağlık taramasından geçmelisiniz, bu tarama sırasında genital muayeneye veya meme muayenesine gerek yoktur ancak radyolojik görüntüleme kitle varlığı ihtimaline karşılık yapılmalıdır. Bunun yanı sıra çeşitli rahatsızlık ve hastalık durumlarında hormona başlanmayabilir veya ertelenebilir. Hormon kullanımı vücudunuzda geri dönüşümsüz etkiler yaratabilir, bu nedenle hormon kullanımı konusunda bilgilendirilmeli, yönlendirilmelisiniz. Hem bedensel ve psikolojik olarak hem de sosyal olarak oluşacak/oluşabilecek etkiler ve riskler konusunda bilgilendirilmeli ve hazırlanmalı, rızanızın olduğuna dair belge imzalamalısınız.

### **Unutmayın:**

Hormon terapisine başlamadan önce psikiyatri uzmanından rapor almalısınız; hormon terapisi konusunda rızanız alınmış olmalı; 18 yaşın üzerinde olmalısınız; sağlık taramasından geçmiş olmalısınız. Hormon terapisine başlamış ve devam ediyorsanız düzenli olarak doktor kontrolüne gitmelisiniz.

## **Hormon terapisi sürecinde beni neler bekliyor?**

*Kullanılacak hormonlar ve dozlar kişiden kişiye değişir ve süreç, kişiye özgüdür. Hormonları yalnızca doktor gözetiminde kullanınız, aksi takdirde organlarınız üzerinde ciddi hasarlara neden olabilir.*

### **18 yaş ve üzeri:**

Beden disforisi yaşıyorsanız, psikiyatri uzmanından onay almışsanız, sağlık taraması yapılmasının ve onay alınmasının ardından hormon terapisine başlayabilirsiniz. Hormon terapisine başladıktan sonra belirli aralıklarla hormon düzeylerinizin kontrol edilmesi gerektiğini unutmayın.

Beden uyum süreci boyunca gerçekleşen fiziksel değişikliklerin çoğu hormon kullanımına bağlıdır ve kullanmaya başladıktan sonra 2 yıl içinde gerçekleşir ancak değişikliğin boyutu ve hızı her kişide aynı değildir. İsteğinize bağlı olarak (ve doktorunuzun kontrolünde) hayatınız boyunca hormon kullanabilir veya bırakıp tekrar başlayabilirsiniz. Eğer hormon kullanmanın size iyi hissettirmediğini düşünüyorsanız tamamen bırakabilir veya doktorunuza danışarak başka bir hormona geçebilirsiniz.

## **Hormonları nasıl kullanabilirim?**

Öncelikle, hormon kullanımının sizin tercihinize bağlı olduğunu belirtelim. Beden uyum süreci hormon kullanımı ile desteklenebileceği gibi kendi beden alğınıza bağlı olarak hormon kullanıp kullanmayacağınıza karar verebilirsiniz.

Ülkemizde testosteron yalnızca enjeksiyon, östrojen ise enjeksiyon ve tablet olarak kullanılabilir. Sizin için en uygun yöntem, ilaçlar ve etkilerini de baz alarak ve doktorunuzla konuşarak karar vermenizdir.

## **Spirolakton nedir?**

Östrojen seviyelerinin yükselmesini sağlayan, cildin yumuşaması, akne oluşumunu engellemesi, kılınmayı azaltması gibi etkilerle sonuçlanan spironolakton bir tablettir ve ağızdan alınır. Spirolakton trans kadınlarda testosteron seviyelerini düşürmek, testosteronun etkilerini bloke etmek için östrojen hormonu ile birlikte kullanılabilir. Ciddi yan etkileri gözlenebilen spironolaktonun doktor kontrolünde kullanılması gerekir.

## **Trans erkekler için hormon terapisinin etkileri nelerdir?**

### **Hormon terapisinin trans erkeklerde beklenen etkileri:**

- Yüz ve vücut kıllarında artış,
- Saçların incilmesiyle saç çizgisinin geriye çekilmesi ve saç dökülmesi,
- Regl döngüsünün değişmesi/azalması,
- Meme dokusunun küçülmesi,
- Yağ kütlesinin azalması ve kas kütlesinin artması,
- Ciltte yağlanma ve bazen akne gelişimi,
- Klitoral büyüme ve rahim duvarının kalınlaşması,
- Sesin kalınlaşması

## **Trans kadınlar için hormon terapisinin etkileri nelerdir?**

### **Hormon terapisinin trans kadınlarda beklenen etkileri:**

- Spontane gerçekleşen ereksiyonun azalması,
- Yüz ve vücut kıllarının azalması,
- Meme dokusunun büyümesi,
- Yağ dağılımının değişmesi ve kas kütleinin azalması,
- Ciltte yumuşama ve ciltteki yağın azalması,
- Testislerin küçülmesi,
- Cinsel isteğin azalması

Trans kadınlarda hormon terapisi ses değişikliği sağlamaz, bu nedenle ses terapisi veya ses inceltme ameliyatları yapılmaktadır.

## **Hormon terapisinin riskleri nelerdir?**

Hormon terapisinin etkileri ilaca ve kişiye göre farklılık göstermektedir. Kalp damar hastalıkları, sigara kullanımı, aşırı kilo, ileri yaş gibi durumlar hormonların yan etkilerini arttırabilmektedir.

## **Hormon terapisi sonrası ne sıklıkla kontrole gitmeliyim?**

Hormon terapisi kişiye özgüdür ve transların kullandıkları hormonlar, hormon düzeyleri ve alınma yöntemleri, kişiye özel değişkenler, sağlık riskleri bu süreç üzerinde etkilidir. Bu nedenle terapi sürecinizle ilgili sorularınızı doktorunuza danışmak daha sağlıklı bir yanıt bulmanızı sağlayacaktır. Ancak terapi süresince her ay, 2-3 ayda bir, 6 ayda bir gitmeniz gereken kontrolleriniz olduğunu unutmayın.

## **Hormon kullandıktan sonra ameliyat olmak zorunda mıyım?**

Hayır, değilsiniz. Cerrahi işlem yaptırmak istememeniz halinde psikiyatrik kontrol ve endokrinolojik takip ile hormon terapisine başlayabilir ve bir sorun yaşamamanız halinde hayatınız boyunca hormon kullanmayı seçebilirsiniz.

## **Hormon kullandıktan sonra ameliyat olmaya karar verdim. Ne yapmalıyım?**

Meme ameliyatı olmak istiyorsanız, trans erkeklerde hormon şartı bulunmamakta ancak trans kadınlarda meme gelişiminin başlaması ve böylece istenen bir sonuç elde etmek adına en az bir yıl hormon kullanmış olmak önerilmektedir.

Trans erkeklerde, tıbbi bir sakıncasının olmaması ve hormon kullanımına karşı olmaması durumunda, rahim aldırma ve yumurtalık aldırma işlemleri için kişinin kesintisiz olarak bir yıl hormon kullanmış olması beklenmektedir.

Trans kadınlarda, tıbbi bir sakıncasının olmaması ve hormon kullanımına karşı olmaması durumunda, testislerin alınması için kişinin kesintisiz olarak bir yıl hormon kullanmış olması beklenmektedir.

Bu sürenin sonunda psikiyatri ve endokrinoloji uzmanlarının da yer aldığı sağlık kurulu kararı ile ameliyat olabilirsiniz.

Ameliyat olmaya karar verdikten ve doktorunuzdan onay aldıktan sonra, kullandığınız hormon ilaçlarının türüne bağlı olarak ameliyattan bir süre önce ilaçları bırakmanız önerilmektedir.

## **Ameliyat sonrasında hormon kullanmaya devam etmeli miyim?**

Hormonlar, vücudun birçok işlevini etkiler. Ameliyat sonrası hormon kullanımına devam etmek, vücudun, kişi tarafından istenen cinsiyet özelliklerini sürdürmesine ve sağlığını korumasına yardımcı olabilir. Ayrıca hormon kullanımı, psikolojik ve duygusal iyi halin sürdürülmesine de destek olabilir.

Beden uyum sürecinin kişiye özgü olduğunu, beden alğınıza göre hormon ve ameliyat süreçlerinin değişkenlik gösterebileceğini unutmayın. Bu nedenle kontrollerinizi zamanında yaptırmanız, hormon kullanımına ve dozlarına doktorunuz ile birlikte karar vermeniz oldukça önemlidir.

## **Hormon terapisindeyim. Beslenme konusunda nelere dikkat etmeliyim?**

Hormon terapisi kalp ve damar hastalıklarına dair risk geliştirmenize neden olabilir. Diyetisyenler ve beslenme uzmanları bireysel ve genel beslenme tavsiyeleri ile translarda kalp ve damar hastalıkları riskini azaltmaya çalışırlar. DASH veya Akdeniz diyeti gibi diyetler kalp ve damar hastalıkları riskini azaltabilir, trans kadınlarda damar tıkanıklığına karşı önerilen diyetleri desteklerler.

Hormon terapisi sırasında kemik erimesinden kaçınmak, kemik yoğunluğunu korumak için beslenme ve egzersiz önemlidir. Cinsiyet hormonlarının varlığı sağlıklı kemik yoğunluğunu oluşturmakta önemli olduğu için hormon baskılayıcı kullanan ergenlerin kemik gelişimleri sekteye uğrayabilir. Kemik gelişimini istenen seviyede tutmak için kalsiyum zengin bir diyet, düzenli ağırlık kaldırma egzersizi ve D vitamini takviyesi önerilir. Süt ve süt ürünleri, brokoli, kara lahana, lahana, ıspanak gibi sebzeler kalsiyum açısından zengin kaynaklardır.

Hormon terapisi süresince protein, fosfat ve sodyum miktarlarına dikkat edilmesi gerekir. Trans kadınlarda ürin ile kalsiyum kaybını önlemek için düşük sodyum diyeti ile günlük sodyum miktarını 1500 mg'a düşürmeleri, aşırı protein tüketimini azaltmaları önerilir.

## **Translarda beslenme bozukluğunun nedenleri nelerdir?**

Translara karşı damgalama, taciz ve ayrımcılık; destek mekanizmalarının azlığı; benimsenen cinsiyet kimliğinde doğmuş olduğunu göstermek için sürdürülen görünüşü ifade eden "passing"; bedene, feminenliğe ve maskülenliğe dair baskın idealler; sosyokültürel algılar gibi etkenler aşırı yeme, kendini aç bırakma ve kilo vermek için kusma gibi beslenme bozuklukları ile bağlantılı görülmektedir.

## **Bir trans olarak beslenme bozukluğu yaşıyorsam ne yapabilirim?**

Öncelikle, ergenlik döneminin getirdiği bedensel değişimleri engellemek veya yavaşlatmak için beslenme düzenini bozmak oldukça tehlikeli bir yoldur. Hormon baskılayıcılar ergenlik döneminde duygusal stresi azaltarak mental sağlık ve beslenme bozuklukları ortaya çıkmadan sizin ve çevrenizin cinsel kimliğinizi keşfetmeniz için zaman sağlayabilir.

Öz bakımın, yemek yemekten keyif almanın, düzenli egzersizin öneminin altının çizilmesi, cinsiyet çeşitliliğine sahip bedenlerin kabulü ile şekillenen bir ortamın yaratılması beslenme bozukluklarını önleyici etkiye sahip olabilir.



## Hormon kullanımına dair doğru bilinen yanlışlar:

### • Her trans hormon terapisine başlamak ister.

**Yanlış.** Kişinin trans olması hormon kullanıp kullanmamasından bağımsızdır ve hormon terapisi kişiye özgüdür. Kişi trans olabilir, aynı zamanda bedeninden memnun olabilir ve hormon kullanmak istemeyebilir, cinsiyet kimliğini kendisine özgü bir şekilde yansıtabilir.

### • Östrojen kullanırken duygularını kontrol edemezsin.

**Yanlış.** Bu ifade, kadınlığın histerik olmakla eş tutulduğu bir bakış açısından doğmaktadır. Oysa pek çok trans kadın hormon terapisine başladıklarında kendilerini duygularıyla daha bütünleşmiş ve rahatlamış hissettiklerini ifade etmişlerdir.

### • Uzun süreli östrojen kullanımı kanın pıhtılaşması-na ve felç geçirmeye neden olur.

**Yanlış.** Her ne kadar östrojen kullanımı riskleri arasında kanın pıhtılaşması riski olsa da bu risk doğum kontrol haplarının yarattığından fazla değildir. Hormon kullanım riskleri birtakım karakteristik özelliklerden etkilenebileceği için bu risklerin uzmana danışılması önemlidir.

### • Östrojen kullanırken cinsel arzu duyamazsın.

**Yanlış.** Hormon kullanımı herkesi farklı şekilde etkiler. Cinsel arzunun düşmesi durumu söz konusu olabilese de bu, hayat boyunca ve kişiden kişiye göre pek çok faktörün etkisiyle değişebilir. Eğer hormon kullanırken cinsel arzunuzun etkilendiğini düşünüyorsanız bu durumu doktorunuz ile konuşabilirsiniz.

### • Östrojen kullanmak, ellerimin küçülmesini sağlar.

**Yanlış.** Kemik yapımız ergenlik dönemimizde gelişmeye başlar ve zamanla oturur. Bu nedenle eğer ergenlik döneminizden itibaren hormon baskılayıcı ilaçlar kullanmıyorsanız östrojen kemik yapınız üzerinde etkili olmayacaktır.

• **Testosteron kişiyi öfkeli birine dönüştürür.**

**Yanlış.** Testosteron kişinin duygu durumunu etkiliyor olsa da kişiyi olmadığı birine dönüştürmez.

• **Testosteron regl döngüsünü tamamen keser.**

**Yanlış.** Bazı trans erkekler hormon terapisinin ardından artık regl olmadıklarını belirtse de bazıları düşük seviyelerde de olsa regl kanamalarının sürdüğünü ifade etmekte.

• **Hormon terapisi sırasında hamile kalamam/birisini hamile bırakmam.**

**Yanlış.** Hormon terapisi bir doğum kontrol yöntemi değildir. Bu nedenle hamile kalmak/birisini hamile bırakmak istemiyorsanız doğum kontrol yöntemlerine başvurmalısınız.

• **Hormon terapisine başlarsam bütün hayatım boyunca devam etmem gerekir.**

**Yanlış.** Hormon terapisi, hormonların hangi dozlarda ve ne sürelerde kullanılacağı, hayat boyunca kullanılıp kullanılmayacağı kişinin beden algısına, tıbbi ve hukuki süreçlere göre değişkenlik gösterir. Ancak terapinin sizi kötü etkilediğini düşünüyorsanız doktor kontrolünde terapiye ara verebilir, sonlandırabilir, ilerleyen süreçlerde tekrar başlayabilirsiniz.

• **Hormon baskılayıcı ilaçların etkisi geri döndürülemez.**

**Yanlış.** Hormon baskılayıcı ilaçlar ergenlik döneminde ortaya çıktığı gözlenen ikincil cinsiyet özelliklerini geçici olarak durdururlar. İlaçların kullanımının bırakılması halinde ergenlik nedeniyle bedende gözlenen etkiler yaşanmaya devam edecektir.



**Kırmızı Şemsiye'nin  
Altında Tüm  
Renklere Yer Var!**

