

هلب ترنس سنتر - شبکه اطلاع رسانی ترنسجندر و تغییرجنس

<https://helptranscenter.org/>

کانال تلگرام مصاحبه ها و روایات زندگی ترنس های زن و مرد  
ایرانی از تجربیات و تصاویر نتایج عمل تغییرجنس

<https://t.me/iransrsresults>

هلب ترنس سنتر در اینستاگرام

<https://www.instagram.com/helptranscenter>

کانال تلگرام آموزشی ترنس زن به مرد

<https://t.me/helpftmcenter>

کانال تلگرام آموزشی ترنس مرد به زن

<https://t.me/helpmtf>

پاسخ به پرسش‌های پرتکرار در مورد تستسترون درمانی

ویژه مردان ترنس (FTM)

مترجم: سعید.ش

منبع: هلپ ترنس سنتر - شبکه اطلاع رسانی ترنسجندر و تغییرجنس

[www.helptranscenter.org](http://www.helptranscenter.org)

## فهرست

- 4 ..... مقدمه
- 5 ..... تستسترون درمانی چه تغییراتی را به وجود می‌آورد؟
- 6 ..... تغییرات دیگری که مردان ترنس گزارش کرده‌اند
- 7 ..... آیا تستسترون از من آدم دیگری می‌سازد؟
- 7 ..... چقدر طول می‌کشد تا تغییرات حاصل از تستسترون درمانی خود را نشان دهند؟
- 8 ..... اگر دوز تستسترون خود را دوبرابر کنم، آیا تغییرات حاصل از تستسترون درمانی نیز دوبرابر زودتر پدید می‌آیند؟
- 9 ..... آیا می‌توانم تغییرات حاصل از تستسترون درمانی را به انتخاب خودم گلچین کنم؟
- 9 ..... آیا باید تا آخر عمر تستسترون درمانی کنم؟
- 10 ..... اگر تستسترون درمانی را متوقف کنم چه اتفاقی می‌افتد؟ کدامیک از تغییرات حاصل از تستسترون درمانی دائمی هستند؟
- 12 ..... تراکم استخوان: فاکتور مهمی که باید مورد توجه قرار گیرد
- 13 ..... تستسترون به چه شکل و فرم‌هایی موجود است و چگونه به مصرف می‌رسد؟
- 13 ..... نگرانی‌های بهداشتی مربوط به تستسترون درمانی در مردان ترنس کدام‌اند؟

## سلب مسئولیت

اطلاعات این مقاله صرفاً به جهت مقاصد آموزشی ارائه گردیده است. نویسندگان این مقاله پزشک متخصص نیستند، و این اطلاعات نباید به عنوان توصیه پزشکی در نظر گرفته شود. این اطلاعات «نباید» به عنوان جایگزینی برای مشاوره یا درمان توسط پزشک متخصص مجرب مورد استفاده قرار گیرد. نویسندگان این مقاله لیست داروهایی را که در این مقاله ذکر گردیده است تأیید یا رد نمی‌کند.

## مقدمه

هدف از تستسترون درمانی برای مردان ترنسی که با «جسم منتسب به زنان (تخمدان‌های فعال)» یا جسم اینترسکس (بیناجنسی) متولد شده‌اند، ایجاد صفات ثانویه جنسی مردانه و حفظ این صفات است.

تستسترون (که اغلب به اختصار «T» نامیده می‌شود) جهت هورمون درمانی جایگزین در مردان ترنس به روش‌های مختلفی تجویز می‌گردد. رایج‌ترین متد تستسترون درمانی، تزریق زیرجلدی یا درون‌عضلانی تستسترون با سرنگ است. از جمله سایر روش‌های تستسترون درمانی می‌توان به استعمال موضعی ژل، کرم و چسب موضعی تستسترون؛ مصرف تستسترون خوراکی با بلع قرص تستسترون (که البته این متد رایج نیست، چرا که مصرف تستسترون C-17 alpha alkylated تأثیرات منفی روی کبد می‌گذارد)؛ مصرف تستسترون زیرزبانی/گونه‌ای با حل شدن قرص زیر زبان یا کنار لثه؛ یا تستسترون درمانی با کاشت گلوله حاوی تستسترون زیر پوست اشاره نمود. متد تستسترون درمانی به نوع داروی موجود در کشور محل سکونت فرد، ریسک‌ها/مزایایی که هر روش برای سلامتی فرد به همراه دارد، ترجیح شخصی، و هزینه بستگی دارد.

تستسترون اینگونه نیست که برای مصارف آتی در بدن ذخیره گردد، بنابراین برای این که سطح تستسترون همیشه در محدوده سلامت قرار گیرد لازم است که تستسترون در بازه‌های زمانی مشخص و با دوز مناسب مورد استفاده قرار گیرد. تستسترون به فرم تزریقی و گلوله‌های زیرجلدی طولانی‌ترین ماندگاری را در بدن دارند. تستسترون به فرم تزریقی معمولاً بین هفته‌ای یکبار تا سه هفته‌ای یکبار تجویز می‌گردد، و گلوله‌های زیرجلدی تستسترون نیز هر سه - چهار ماه یکبار با گلوله‌های جدید جایگزین می‌گردند.

تستسترون موضعی (چسب، ژل، یا کرم) معمولاً با دوز کم بصورت روزانه روی پوست استعمال می‌گردد؛ تستسترون خوراکی و زیرزبانی/گونه‌ای نیز معمولاً روزانه مورد استفاده قرار می‌گیرد. جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد انواع هورمون تستسترون و طریقه مصرف آنها مقاله مربوطه را در اینجا مطالعه نمایید.

## تستسترون درماني چه تغييراتي را به وجود مي آورد؟

با مصرف مداوم تستسترون به مرور زمان صفات ثانويه جنسي مردانه در فرد شكل مي گيرد و سيكل قاعدگي (عادت ماهيانه) متوقف مي گردد.

تستسترون درماني تاثيرات مردانه سازي كه در ادامه ذكر شده است را ايجاد مي كند. ممكن است چندين ماه طول بگذرد تا اين تاثيرات آشكار گردند، و سال ها به طول انجامد تا به حد كمال خود برسند.

- ضخيم شدن تارهاي صوتي و بم شدن صدا
- رشد موي صورت (رويش سبيل و/يا ريش)
- افزايش رويش موي بدن (به خصوص روي بازوها، پاها، سينه، شكم، و كمر)
- افزايش توده عضلاني بدن
- بزرگ شدن كليتوريس
- توقف سيكل قاعدگي (عادت ماهيانه)
- ريزش مو در ناحيه گيجگاهي و تاج سر و مردانه شدن خط رويش مو؛ احتمال طاسي با الگوي مردانه  
نيز وجود دارد
- مردانه شدن فرم تجمع چربي در بدن (يعني چربي هاي ذخيره شده در ناحيه لگن، ران پا و باسن به سمت شكم جابه جا مي شوند)
- افزايش فعاليت غدد چربي پوست (يعني پوست چرب تر مي شود، و ممكن است دچار اكنه شويد)
- افزايش گلبول هاي قرمز خون (RBC)
- ممكن است تغييراتي در سطح كلسترول ايجاد شود — يعني سطح كلسترول "خوب" (HDL) کاهش و سطح كلسترول "بد" (LDL) افزايش پيدا كند
- بوي بدن و ادرار ممكن است تغيير پيدا كند
- پوست از لحاظ ظاهري ممكن است ضخيم تر به نظر برسد يا وقتي آن را لمس مي كنيد ضخيم تر احساس شود
- افزايش ميل جنسي

## تغییرات دیگری که مردان ترنس گزارش کرده‌اند

تغییراتی که در ادامه ذکر شده است را بعضی از مردان ترنس طبق تجربیات خود گزارش کرده‌اند. این تغییرات در متون پزشکی به عنوان تاثیرات مردانه‌سازی حاصل از تستسترون درمانی قید نشده‌اند.

- صورت ممکن است زاویه‌دارتر شده و فک مربعی‌تر به نظر برسد
- سایز پاها ممکن است افزایش پیدا کند و/یا دست‌ها بزرگتر/پهن‌تر شوند. بعضی از مردان ترنس می‌گویند که پس از شروع تستسترون درمانی سایز کفش‌های آنها بالاتر رفته و بعضی دیگر نیز گزارش کرده‌اند که دست‌هایشان کمی پهن‌تر شده است. این تغییرات ممکن است در اثر رشد غضروف، ماهیچه، یا بافت همبند رخ داده باشد.
- افزایش سطح انرژی
- افزایش اشتها
- تراکم بافت چربی پستان ممکن است کمی کاهش پیدا کند. (این تغییر ممکن است سایز پستان بعضی از افراد را تا حدودی کاهش دهد، اما لازم به ذکر است که تستسترون درمانی سایز پستان را به اندازه چشمگیری کاهش نمی‌دهد - بیشتر مردان ترنس برای تخلیه بافت پستان به عمل جراحی نیاز دارند.)
- تغییرات احساسی. بعضی از مردان ترنس می‌گویند که در مراحل مختلف دوره تستسترون درمانی خود (مثلاً بلافاصله بعد از تزریق تستسترون، یا چند روز قبل از تزریق تستسترون) احساس تحریک‌پذیری یا بی‌حالی/افسردگی می‌کنند. بعضی از مردان ترنس نیز می‌گویند که با تستسترون درمانی خونسردتر و آرام‌تر شده‌اند. نمی‌شود به آسانی پیش‌بینی کرد که افرادی که تستسترون درمانی می‌کنند چه تغییرات احساسی را تجربه می‌کنند (البته اگر اصلاً تغییر احساسی را تجربه کنند). به‌طور کلی کار منطقی و درست این است که هر موقع دارو یا ماده جدیدی (از جمله تستسترون) را برای اولین بار مصرف می‌کنید، احساساتی که به شما دست می‌دهد را با دقت بررسی کنید، از آنها یادداشت‌برداری کنید، و اگر برایتان نگران‌کننده هستند درمورد آنها با پزشکتان گفتگو کنید. نوسانات بارز خلق‌وخو گاهی با تنظیم دوز تستسترون و بازه زمانی مصرف تستسترون کاهش پیدا می‌کند، و گاهی نیز خودبه‌خود و به‌مرور زمان برطرف می‌شود.

## آیا تستسترون از من آدم دیگری می‌سازد؟

بسیاری از افراد نگران این هستند که تستسترون شخصیت‌شان را به طرز چشمگیری تغییر دهد، یا آنها را از درون به فرد دیگری تبدیل کند. تستسترون ممکن است روی خلق‌و‌خو و احساسات فرد تاثیر بگذارد، اما اینگونه نیست که به طرز جادویی هسته شخصیتی را تغییر دهد. شروع تستسترون درمانی معمولاً تجربه‌ای سرنوشت‌ساز است، و با هر تجربه سرنوشت‌سازی باید انتظار تغییراتی چه مثبت و چه منفی را داشته باشید. اما اینگونه نیست که با شروع تستسترون درمانی به ناگهان به آدم دیگری تبدیل شوید.

## چقدر طول می‌کشد تا تغییرات حاصل از تستسترون درمانی خود را نشان دهند؟

سرعت ایجاد تغییرات حاصل از تستسترون درمانی بسته به عوامل متعددی نظیر دوز تستسترون مصرفی، فاصله بین مصرف دو دوز تستسترون، مدت تحویل تستسترون به بدن، و میزان حساسیت بدن خود فرد نسبت به تاثیرات تستسترون متفاوت است. به عبارت دیگر نتیجه تستسترون درمانی برای همه افراد یکی نخواهد بود — حتی اگر دوز تستسترونی که مصرف می‌کنند یکسان بوده باشد و طی مدت زمان یکسانی تستسترون درمانی کرده باشند!

نتیجه حاصل از تستسترون درمانی به آرایش ژنتیکی/وراثت بستگی دارد. موی صورت یا بدن بعضی از مردان (هم مردان ترنس و هم مردان غیرترنس) پرپشت نمی‌شود. بعضی از مردان دچار طاسی با الگوی مردانه می‌شوند، و صدای بعضی از مردان بم‌تر از دیگران می‌شود. صفاتی که در افراد مختلف ایجاد می‌شود همیشه به صورت یک طیف است.

تصور بر این بوده است که هر چه هورمون درمانی زودتر شروع شود، تاثیرات مردانه‌سازی حاصل از تستسترون درمانی نیز بهتر و بیشتر ایجاد می‌شود. اما بسیاری از مردان ترنس هورمون درمانی را در سنین بالا شروع کرده‌اند و از نتیجه هورمون درمانی خود نیز بسیار راضی بوده‌اند.

به‌طور کلی نخستین تغییراتی که پس از شروع تستسترون درمانی در بیشتر مردان ترنس پدید می‌آیند عبارت‌اند از: بم شدن صدا، افزایش میل جنسی، و بزرگ شدن کلیتوریس. این تغییرات معمولاً طی چند ماه نخست پس از شروع هورمون درمانی خود را نشان می‌دهند.

تغییرات حاصل از تستسترون درمانی "به تدریج" پدید می‌آیند. بسیاری از مردان ترنس پس از شش الی دوازده ماه تستسترون درمانی از لحاظ بدنی به اندازه‌ای تغییر می‌کنند که در خیابان به عنوان مرد شناخته می‌شوند. مهم‌ترین تغییرات حاصل از تستسترون درمانی معمولاً بین دو تا پنج سال به حد کمال خود می‌رسند، بطوریکه مردان ترنس حتی پس از سال‌ها تستسترون درمانی همچنان تغییراتی در رویش مو، ریزش مو، و تغییرات دیگری را گزارش می‌کنند. مثلاً چندین سال طول می‌کشد تا رویش ریش به سر حد کمال خود برسد، حتی اگر طی چند ماه نخست پس از شروع تستسترون درمانی نخستین نشانه‌های رویش ریش (رویش موهای پشت لب یا چانه) پدید آمده باشد.

### اگر دوز تستسترون خود را دوبرابر کنم، آیا تغییرات حاصل از تستسترون درمانی نیز دوبرابر زودتر پدید می‌آیند؟

شاید باورش برایتان سخت باشد، اما دوبرابر کردن دوز تستسترون از سرعت روند ایجاد تغییرات حاصل از هورمون درمانی می‌کاهد. دلیلش این است که تستسترون مازاد در بدن به واسطه آنزیمی به نام «آروماتاز» به استروژن تبدیل می‌شود. این تبدیل جزء سیستم طبیعی فیدبک بدن است. اگر تستسترون فراوانی در بدن وجود داشته باشد، تستسترون مازاد به استروژن تبدیل («آروماتیزه») گردیده تا تعادل هورمونی «طبیعی» بدن برقرار گردد. بنابراین مصرف دوز بسیار بالای تستسترون ایده خوبی نیست.

صبور باشید؛ با پزشکتان راحت گفتگو کنید، سطح تستسترون خود را در فواصل زمانی معین بررسی کنید (به خصوص طی اولین سال تستسترون درمانی)، از تغییراتی که می‌کنید و احساساتی که به شما دست می‌دهد یادداشت بردارید، و در صورت لزوم دوز تستسترون خود و بازه زمانی مصرف تستسترون را [تحت نظارت پزشک] تنظیم کنید. ممکن است حتی اگر دوز تستسترون مصرفی خود را [تحت نظارت پزشک] کمی کاهش دهید، تاثیرات بهتری از تستسترون درمانی خود بگیرید. جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد دوز تستسترون، مقاله مرتبط را در [اینجا](#) مطالعه نمایید.



### آیا می‌توانم تغییرات حاصل از تستسترون درمانی را به انتخاب خودم گلچین کنم؟

انتخاب کردن یا گلچین کردن تغییرات حاصل از تستسترون درمانی ممکن نیست، درست همانطور که ممکن نیست بتوان دقیق پیش‌بینی کرد که تغییرات حاصل از تستسترون درمانی چه زمانی و با چه شدتی پدید می‌آیند. شاید برای پیش‌بینی تغییرات احتمالی حاصل از تستسترون درمانی بتوانید به پدر، برادر، یا سایر خویشاوندان مرد خانواده پدری یا مادری خود نگاهی بیاندازید، اما حتی با این کار نیز نمی‌توانید تغییرات حاصل از هورمون درمانی را به طور دقیق پیش‌بینی کنید.

همیشه این حقیقت را یادتان باشد که حتی بیشتر پسران غیرترنس هم نمی‌توانند طی دوران بلوغ خود تغییراتی که در بدن‌شان اتفاق می‌افتد را انتخاب یا گلچین کنند. بعضی از مردان غیرترنس طی دوران بلوغ دچار اکنه می‌شوند، در حالی که بقیه پوست شفاف و تمیزی دارند. موی صورت بعضی از مردان غیرترنس به سرعت رشد می‌کند و پرپشت می‌شود، در حالی که بقیه هیچ موقع نمی‌توانند ریش یا سبیل پرپشتی داشته باشند. صدای بعضی از مردان غیرترنس بم می‌شود، در حالی که صدای بقیه به مرور زمان فقط کمی تغییر می‌کند. بعضی از مردان غیرترنس در سن پایین دچار طاسی با الگوی مردانه می‌شوند، در حالی که موی سر بقیه در کل عمرشان پرپشت است. و غیره.

صفاتی که در تمامی مردان (و البته همه مردم) پدید می‌آید به صورت طیفی گسترده است، و ما نمی‌توانیم برای افراد مختلف پیش‌بینی کنیم که چه تغییرات یا چه صفاتی برایشان ایجاد می‌شود.

### آیا باید تا آخر عمر تستسترون درمانی کنم؟

معمولاً بیشتر مردان ترنس حتی بعد از این که تاثیرات مردانه‌سازی قابل توجهی را تجربه کردند نیز، تستسترون درمانی را همچنان ادامه داده و سطح تستسترون خون خود را تا آخر عمر در محدوده متوسط نگه می‌دارند. دلایل متعددی در پس این تصمیم نهفته است که هم به مسائل بهداشتی و هم به مسائل احساسی بازمی‌گردند.

یک. اگر تخمدان‌هایتان را نگه داشته باشید و تخمدان‌ها هنوز کارایی خود را داشته باشند، وقتی تستسترون درمانی را متوقف می‌کنید ممکن است صفات ثانویه جنسی زنانه بدنتان بازگردد. (مثلاً ممکن است عادت ماهیانه‌تان بازگردد) البته در صورتی که "رحم" خود را نگه داشته باشید و هنوز به سن یائسگی نرسیده باشید. جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد توقف تستسترون درمانی، پاسخ به پرسش "کدام‌یک از تغییرات حاصل از تستسترون درمانی دائمی هستند؟" را در ادامه همین مقاله مطالعه نمایید.

دو. اگر تخمدان‌هایتان را تخلیه کرده باشید یا تخمدان‌هایتان دیگر کارایی لازم را نداشته باشند، وقتی تستسترون درمانی را متوقف می‌کنید بدن‌تان دیگر قادر نخواهد بود به مقدار "طبیعی" هورمون استروژن یا تستسترون تولید کند. بنابراین بدن‌تان در حالت شبه‌یائسگی قرار می‌گیرد و دچار علائم یائسگی نظیر گرگرفتگی، کاهش توده استخوانی، و دیگر مسائل پزشکی می‌شوید. جهت کسب اطلاعات بیشتر در این خصوص، بخش مربوط به تراکم استخوان را در ادامه همین مقاله مطالعه نمایید.

اگر مردان ترنس به صورت مادام‌العمر سطح تستسترون بدن خود را در محدوده سلامت نگه دارند، چنین مشکلات بالقوه‌ای برایشان ایجاد نمی‌شود. پزشکان مختلف دیدگاه‌های متفاوتی در مورد مزایا و معایب هورمون درمانی جایگزین دارند - اگر به هر دلیلی مایلید تستسترون درمانی را متوقف کنید، حتما در این خصوص با پزشک‌تان مشورت کنید.

دلایل دیگری نیز برای تستسترون درمانی مادام‌العمر مردان ترنس وجود دارد. بسیاری از مردان ترنس وقتی سطح تستسترون بدن خود را در محدوده متوسط نگه می‌دارند، از لحاظ احساسی و عاطفی تعادلی را در خود احساس می‌کنند و با بدن خود بیشتر احساس راحتی می‌کنند. تستسترون درمانی از افت میل جنسی نیز جلوگیری می‌کند. تستسترون بخشی جدایی‌ناپذیر از هویت مردانه بعضی از مردان ترنس محسوب می‌شود.

### اگر تستسترون درمانی را متوقف کنم چه اتفاقی می‌افتد؟ کدامیک از تغییرات حاصل از تستسترون درمانی دائمی هستند؟

شما هر موقع که بخواهید می‌توانید به دلایل پزشکی یا شخصی تستسترون درمانی را متوقف کنید. بعضی از تاثیرات حاصل از تستسترون درمانی دائمی‌اند و بعضی دیگر برگشت‌پذیر. این تاثیرات در ادامه به طور خلاصه ذکر گردیده‌اند.

لازم به ذکر است که شروع و توقف هورمون درمانی تاثیر بزرگی روی بدن‌تان می‌گذارد و بدن‌تان را مجبور می‌کند تا خود را با تغییرات سازگار سازد. بنابراین قبل از این که هورمون درمانی را شروع یا متوقف کنید، لازم است در مورد تمامی مسائل پزشکی مربوطه با پزشک متخصص گفتگوی دقیقی داشته باشید.

▪ **صدا:** پس از توقف تستسترون درمانی صدا تغییر نمی‌کند و به همان صورتی که تا پایان تستسترون درمانی بوده باقی می‌ماند.

- **موی صورت/بدن:** مویی که تا پایان تستسترون درمانی روی صورت و بدن روییده است، بعد از توقف تستسترون درمانی نیز به رشد خود ادامه می‌دهد، اما به احتمال زیاد دیگر موهای جدید روییده نمی‌شود. اگر ریش فردی کم‌پشت و خالی است، بعد از توقف تستسترون درمانی نیز به همین صورت باقی خواهد ماند؛ این فرد می‌تواند ریش خود را اصلاح کند و ریش دوباره رشد می‌کند. بعد از توقف تستسترون درمانی ممکن است تغییرات اندکی در جنس یا سرعت رشد موها پدید آید - که البته بخشی به این بستگی دارد که تخمدان‌های فرد هنوز فعال هستند و استروژن تولید می‌کنند یا این که نه - اما ریشی که رشد کرده با توقف تستسترون درمانی ناپدید نمی‌شود. برای حذف دائمی موها لازم است الکترولیز صورت گیرد.
- **رشد کلیتوریس:** بعد از توقف تستسترون درمانی معمولاً طول/قطر کلیتوریس به همان اندازه که در حالت خوابیده رشد کرده بود باقی خواهد ماند.
- **تغییر در عضلات/چربی:** اگر تخمدان‌ها را نگه داشته باشید و کارایی داشته باشند، فرم بدن دوباره حالت زنانه‌تری به خود می‌گیرد. اگر درصد چربی بدن فرد بالا نباشد، وقتی الگوی توزیع چربی بدن فرد به فرم زنانه باز می‌گردد، تاثیر قابل توجهی در ظاهر فرد ایجاد نمی‌شود.
- **ریزش موی سر:** مردان ترنسی که تستسترون درمانی را متوقف کرده‌اند تجربیات متفاوتی در مورد میزان ریزش مو پس از توقف تستسترون درمانی داشته‌اند. بعضی از افرادی که تستسترون درمانی را متوقف کرده‌اند می‌گویند که ریزش مویشان فوراً متوقف شده است. بعضی دیگر می‌گویند که ریزش مویشان تا مدتی بعد از توقف تستسترون درمانی نیز ادامه پیدا کرده است. اگر فردی تا حدودی دچار طاسی شده باشد، به احتمال زیاد موهایی که از دست داده با توقف تستسترون درمانی نیز دیگر رشد نخواهند کرد.
- **سیکل قاعدگی:** اگر تخمدان‌ها هنوز کارایی داشته باشند، [سیکل قاعدگی](#) بازمی‌گردد.
- **چربی پوست و اکنه** ممکن است کاهش پیدا کند.
- **بوی بدن** ممکن است تغییر کند.
- **میل جنسی** ممکن است کاهش پیدا کند.
- **احتمالاً سطح کلسترول و شمارش گلبول‌های قرمز خون** تقریباً به همان سطحی که قبل از تستسترون درمانی بوده بازمی‌گردد. مجدداً لازم به ذکر است که فعالیت یا عدم فعالیت تخمدان‌ها ممکن است تأثیری روی نتیجه توقف تستسترون درمانی و سلامت عمومی داشته باشد.

### تراکم استخوان: فاکتور مهمی که باید مورد توجه قرار گیرد

در حالت کلی، حفظ تراکم استخوان در همه افراد تا حدودی هم به سطح استروژن بستگی دارد و هم به سطح تستسترون. وقتی که بدن فردی (مثلا افرادی که با جسم متناسب به زنان متولد شده‌اند) هورمون استروژن را به عنوان هورمون غالب بدن تولید می‌کند، سطح استروژن در محدوده سلامت قرار گرفته و از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. اگر فردی که با جسم متناسب به زنان متولد شده شروع به تستسترون درمانی کند، مدتی طول می‌کشد تا تعادل سطح هورمون‌های بدن وی دوباره برقرار گردد.

تستسترون پس از مدت کوتاهی به هورمون غالب بدن مردان ترنس تبدیل می‌گردد، با این حال کمی استروژن هم در بدن باقی می‌ماند. این استروژن هم توسط تخمدان‌ها ترشح می‌شود (البته اگر عمل اوفرکتومی یا تخلیه تخمدان‌ها صورت نگرفته باشد) و/یا هم با تبدیل طبیعی تستسترون به استروژن به دست می‌آید (آروماتیزاسیون یا تبدیل تستسترون به استروژن ارتباطی با تخلیه یا عدم تخلیه تخمدان‌ها و فعالیت یا عدم فعالیت تخمدان‌ها ندارد و در هر صورت اتفاق می‌افتد).

اگر مرد ترنسی تستسترون درمانی را متوقف کند، دو پیامد در انتظار تعادل هورمونی بدن وی خواهد بود. اگر وی تخمدان‌هایش را نگه داشته باشد و تخمدان‌ها نیز هنوز کارایی لازم را داشته باشند، وقتی تستسترون درمانی را متوقف می‌کند بدنش دوباره به همان وضعیت سابق که استروژن هورمون غالب محسوب می‌شد باز می‌گردد. اما اگر مرد ترنس تخمدان‌هایی با کارایی لازم را نداشته باشد، مثلا عمل اوفرکتومی (تخلیه تخمدان‌ها) را انجام داده یا این که به دلایل دیگری تخمدان‌هایش کارایی لازم را نداشته باشند، وقتی تستسترون درمانی را متوقف می‌کند بدنش بدون تستسترون یا استروژن کافی باقی می‌ماند. این وضعیت برای حفظ تراکم استخوان مشکل‌ساز است.

به همین جهت بعضی از پزشکان متخصص توصیه می‌کنند که وقتی عمل تخلیه تخمدان‌ها صورت گرفته یا تخمدان‌های فرد دیگر کارایی لازم را ندارند، تستسترون درمانی اصلا نباید متوقف شود. باور بر این است که اگر تستسترون درمانی (یا استروژن درمانی در صورتی که فرد دیگر مایل به ادامه تستسترون درمانی نباشد، هرچند تاثیرات زنانه‌سازی را نیز به همراه خواهد داشت) با دوز متوسط ادامه یابد، فرد دیگر دچار کاهش تراکم استخوانی و استئوپروز (پوکی استخوان) نمی‌شود.

افرادی که می‌خواهند در برابر ابتلا به پوکی استخوان از خود محافظت کنند، می‌توانند مکمل کلسیم نیز مصرف نموده و ورزش‌هایی که با تحمل وزن بدن همراه هستند را نیز انجام دهند. برای این که خیال خود را از بابت سلامت استخوان‌هایتان آسوده کنید، لازم است به تمامی این فاکتورها توجه داشته باشید و درمورد آنها با پزشکتان مشورت کنید.

**تستسترون به چه شکل و فرم‌هایی موجود است و چگونه به مصرف می‌رسد؟**  
جهت کسب اطلاعات بیشتر درمورد انواع مختلف هورمون تستسترون، دوز هر کدام، و متدهای متفاوت تحویل تستسترون به بدن، لطفاً مقاله "[اطلاعات انواع هورمون تستسترون و طریقه مصرف آنها جهت هورمون درمانی جایگزین در مردان ترنس \(FTM\)](#)" را مطالعه نمایید.

**نگرانی‌های بهداشتی مربوط به تستسترون درمانی در مردان ترنس کدام‌اند؟**  
جهت کسب اطلاعات بیشتر درمورد نگرانی‌های بهداشتی مرتبط، لطفاً مقاله "[اطلاعات جامع مراقبت‌های بهداشتی پس از شروع تستسترون درمانی ویژه مردان ترنس \(FTM\)](#)" را مطالعه نمایید.

مترجم: سعید.ش

منبع: هلپ ترنس سنتر - شبکه اطلاع رسانی ترنسجنر و تغییرجنس

[www.helptranscenter.org](http://www.helptranscenter.org)

مرجع:

<http://www.ftmguide.org>

Copyright © 2019 سعید.ش <https://helptranscenter.org>

هلپ ترنس سنتر - شبکه اطلاع رسانی ترنسجنر و تغییرجنس

All Rights Reserved

هلب ترنس سنتر - شبکه اطلاع رسانی ترنسجندر و تغییرجنس

<https://helptranscenter.org/>

کانال تلگرام مصاحبه ها و روایات زندگی ترنس های زن و مرد  
ایرانی از تجربیات و تصاویر نتایج عمل تغییرجنس

<https://t.me/iransrsresults>

هلب ترنس سنتر در اینستاگرام

<https://www.instagram.com/helptranscenter>

کانال تلگرام آموزشی ترنس زن به مرد

<https://t.me/helpftmcenter>

کانال تلگرام آموزشی ترنس مرد به زن

<https://t.me/helpmtf>