

การดูแลบุคคลข้ามเพศ

หากคุณถูกเลี้ยงดูมาในฐานะเด็กผู้หญิง แต่ตอนนี้คุณรู้สึกเหมือนตัวเองเป็นผู้ชาย
หรือว่าคุณถูกเลี้ยงดูมาในฐานะเด็กผู้ชาย แต่ตอนนี้คุณรู้สึกเหมือนตัวเองเป็นผู้หญิง
หรือว่าบางทีคุณอาจแยกแยะไม่ออกว่าตัวเองเป็นผู้ชายหรือผู้หญิง ถ้าคุณกำลังรู้สึกแบบนี้
คุณอาจเป็นคนข้ามเพศก็ได้

- คุณต้องการให้ร่างกายของคุณตรงกับความรู้สึกภายในของคุณหรือเปล่า
คุณสามารถขอรับความช่วยเหลือได้
- คุณมีคำถามเกี่ยวกับเพศของคุณ หรือคุณมีปัญหาทางสุขภาพจิตหรือเปล่า
คุณสามารถรับความช่วยเหลือและขอคำปรึกษาได้
- มีสถานที่ต่าง ๆ ให้คุณสามารถพบปะผู้คนข้ามเพศคนอื่น ๆ ได้
โดยเฉพาะสำหรับผู้ให้บริการทางเพศ

การข้ามเพศตามกระบวนการทางการแพทย์

การข้ามเพศตามกระบวนการทางการแพทย์

คุณต้องการให้ร่างกายของคุณตรงกับความรู้สึกภายในของคุณหรือเปล่า ถ้าคำตอบของคุณคือ ใช่
คุณสามารถขอรับความช่วยเหลือทางการแพทย์ได้ ในขั้นตอนแรกคุณจำเป็นต้องพบแพทย์ก่อน
หาก你不แน่ใจว่าสามารถพบแพทย์เฉพาะทางได้ที่ไหน VUMC
สามารถเสนอแนะโรงพยาบาลให้คุณได้

ที่ VUMC

ในกรุงอัมสเตอร์ดัมมีทีมแพทย์จำนวนมากที่มีความรู้กว้างขวางและมีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับเรื่องเพศ
แน่นอนว่ายังมีสถานที่อื่น ๆ ที่คุณสามารถขอรับความช่วยเหลือได้

ในกรุงอัมสเตอร์ดัมมีคลินิกเฉพาะสำหรับคนข้ามเพศและดำเนินการโดยคนข้ามเพศ
โดยคลินิกเฉพาะแห่งนี้ก็เป็นคลินิกที่ผู้ให้บริการทางเพศจำนวนมากมาใช้บริการเช่นกัน
คุณสามารถขอรับความช่วยเหลือและคำแนะนำจากแพทย์ของที่นี่ได้
นอกจากนั้นแล้วแพทย์ของทางคลินิกก็สามารถเขียนใบสั่งยาฮอร์โมนให้คุณได้อีกด้วย

การเป็นคนข้ามเพศ คุณไม่จำเป็นต้องผ่าตัดแปลงเพศหรือใช้ฮอร์โมนอะไรเลย

ทั้งหมดขึ้นอยู่กับตัวคุณและความรู้สึกภายใน

คุณต้องการเปลี่ยนเพศที่ระบุในหนังสือเดินทางของคุณด้วยหรือเปล่า

คุณรู้หรือไม่ว่าคุณสามารถเปลี่ยนเพศที่ระบุในพาสปอร์ตได้โดยไม่ต้องผ่านกระบวนการทางการแพทย์ใด ๆ เลย

ฮอร์โมน

ฮอร์โมนสามารถทำให้ร่างกายของคุณเปลี่ยนแปลงได้ หากคุณต้องการใช้ฮอร์โมน

คุณจำเป็นต้องมีใบสั่งยาจากแพทย์

และแน่นอนว่าคุณไม่ต้องใช้ฮอร์โมนคุณก็สามารถกลายเป็นคนข้ามเพศได้ ทั้งหมดขึ้นอยู่กับตัวคุณและความรู้สึกของคุณเอง

หากคุณอยากมีลูก คุณสามารถปรึกษาเรื่องนี้กับแพทย์ได้ ซึ่งหากคุณใช้ฮอร์โมน

ฮอร์โมนอาจคุณมีลูกได้ยาก ปัจจุบันนี้เทคโนโลยีทางการแพทย์พัฒนาไปไกลมาก

คุณสามารถเก็บอสุจิหรือไข่ไว้ก่อนที่จะเริ่มใช้ฮอร์โมนได้

ด้วยวิธีนี้จะทำให้คุณยังสามารถมีลูกได้ในภายหลังได้

แต่ถ้าหากคุณ (ยัง) ไม่ต้องการมีลูก การป้องกันที่ดีที่สุดคือการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ เพราะการใช้ฮอร์โมนบำบัดไม่ใช่การป้องกันการตั้งครรภ์อย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้หญิงข้ามเพศมักใช้ฮอร์โมนเพศหญิง (Oestrogen) และสารที่ออกฤทธิ์ต้านฮอร์โมนเพศชาย (Testosterone Blocker) สารเหล่านี้จะทำให้ร่างกายของคุณเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ดังนี้

- หน้าอกของคุณจะโตขึ้น
หน้าอกที่ใหญ่ขึ้นนี้จะเกิดขึ้นได้เร็วและมีขนาดที่เพิ่มขึ้นมาน้อยขนาดไหนขึ้นอยู่กับความแตกต่างของแต่ละบุคคล
- มีมวลกล้ามเนื้อที่น้อยลง
- อาจไม่รู้สึกรักเพศสัมพันธ์
- อวัยวะเพศชายอาจไม่สามารถแข็งตัวหรือแข็งตัวได้ไม่นาน
- เมื่อผ่านไประยะหนึ่ง เมื่อมีการหลั่งอสุจิเมื่อถึงจุดสุดยอด ร่างกายคุณจะไม่ผลิตอสุจิออกมา แต่บางครั้งอาจมีน้ำหล่อลื่นออกมาบ้างเล็กน้อย

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายอันเนื่องมาจากฮอร์โมนจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละคนอย่างไร

อาจใช้เวลาอยู่บ้างกว่าจะสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงต่างๆ คุณกำลังกังวลหรือมีคำถามในใจใช่ไหม?

ถ้าเช่นนั้น ให้ไปพบแพทย์

ผู้ชายข้ามเพศมักใช้ฮอร์โมนเพศชาย (Testosterone)

ฮอร์โมนนี้จะทำให้ร่างกายของคุณเกิดการเปลี่ยนแปลงดังต่อไปนี้:

- คุณจะมีเสียงที่ทุ้มใหญ่ขึ้น (เสียงแตก)
 - คุณจะมีเคราและหนวดงอกขึ้น
 - คุณมีขนบริเวณแขน ขา และท้องมากขึ้น
 - คลิตอริสของคุณจะมีขนาดใหญ่ขึ้น
- ซึ่งจะเกิดขึ้นได้เร็วเพียงใดและคลิตอริสจะมีขนาดที่เพิ่มขึ้นมากน้อยเพียงใดนั้นจะแตกต่างกันออกไปสำหรับแต่ละบุคคล
- ผ่านไปสองสามเดือน คุณจะไม่มีประจำเดือนอีกต่อไป
 - คุณอาจรู้สึกอยากมีเพศสัมพันธ์มากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายอันเนื่องมาจากฮอร์โมนจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล ซึ่งอาจจะต้องใช้เวลากว่าสองปีกว่าจะสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ หากคุณมีความกังวล คุณสามารถพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษาได้

คุณแยกไม่ออกใช่ไหมหรือไม่ว่าตัวเองเป็นผู้ชายหรือผู้หญิง หรือคุณรู้สึกว่าตัวคุณเองคล้าย ๆ จะเป็นทั้งสองเพศ ถ้าเช่นนั้น คุณอาจจะจัดอยู่ในกลุ่มนอน-ไบนารี ฮอร์โมนต่าง ๆ สามารถช่วยให้ร่างกายของคุณตรงกับความรู้สึกภายในของคุณได้ คุณสามารถปรึกษากับแพทย์เกี่ยวกับฮอร์โมนที่ดีที่สุดสำหรับคุณได้ อ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับกลุ่มนอน-ไบนารีได้ที่นี้

การผ่าตัด

คุณยังสามารถรับการผ่าตัดเพื่อให้ร่างกายของคุณตรงกับความรู้สึกภายในของคุณได้อีกด้วย ตัวอย่างเช่น

- การผ่าตัดเพื่อตัดเต้านมของคุณออก (Mastectomy)
- การเสริมหน้าอก: ขนาดหน้าอกของคุณจะเพิ่มขึ้น ถ้าคุณใช้ฮอร์โมนอยู่
แนะนำว่าอย่าพึ่งตัดสินใจผ่าตัด
ให้ลองใช้ฮอร์โมนไปก่อนเพื่อดูว่าฮอร์โมนมีผลลัพธ์อย่างไรกับหน้าอกบ้าง
- มดลูกของคุณจะถูกตัดออก (Hysterectomy) แล้วคุณก็จะมีประจำเดือนอีกต่อไป
บางครั้งจะมีการตัดรังไข่ออกด้วย

นอกจากนี้ คุณยังสามารถรับการผ่าตัดเพื่อสร้างช่องคลอดหรือองคชาตของคุณได้อีกด้วย

- คุณจะมีช่องคลอดจากการผ่าตัด (Vaginoplasty) ซึ่งจะเรียกอีกอย่างว่า ช่องคลอดเทียม (Neovagina)
- คุณจะมีองคชาตใหม่ขนาดเล็ก (Neopenis) โดยองคชาตนี้จะสร้างมาจากคลิตอริสของคุณ (Metoidioplasty) และจะอ่อนไหวมากเมื่อคุณมีเพศสัมพันธ์
- คุณจะมีองคชาตขนาดปานกลาง
องคชาตนี้จะสร้างมาจากส่วนของผิวหนังจากแขนหรือขาของคุณเอง (Phalloplasty)
ซึ่งจะเรียกอีกอย่างว่า องคชาตเทียม (Neopenis)

ช่องคลอดเทียม (Neovagina) หรือองคชาตเทียม (Neopenis)

จะมีลักษณะคล้ายกับองคชาตหรือช่องคลอดของคนที่ยังไม่ได้แปลงเพศ นอกจากนี้

องคชาตหรือช่องคลอดในอนาคตเหล่านี้ยังให้ความรู้สึกและใช้งานได้เหมือนกันอีกด้วย อย่างไรก็ตาม ยังคงมีความแตกต่างอยู่บางประการ

- องคชาตใหม่จะทำให้คุณถึงจุดสุดยอดได้บ่อยขึ้น แต่จะไม่มีตัวอสุจิในน้ำที่หลั่งออกมา
- ช่องคลอดใหม่จะมีน้ำหล่อลื่นเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลย
ดังนั้นคุณจะต้องใช้สารหล่อลื่นเมื่อคุณมีเพศสัมพันธ์

ไม่ต้องผ่าตัด คุณก็สามารถกลายเป็นคนข้ามเพศได้ ทั้งหมดขึ้นอยู่กับตัวคุณและความรู้สึกของคุณเอง

รายชื่อของคนทีรอคิวรับบริการ

ที่ VUMC ในกรุงอัมสเตอร์ดัมตอนนี้มีรายชื่อที่เข้าคิวรอรับบริการการดูแลคนข้ามเพศอยู่เป็นจำนวนมาก อาจใช้เวลาถึงสองปีกว่าที่คุณจะได้รับคิวรับการสัมภาษณ์ครั้งแรกเพื่อเข้าสู่กระบวนการข้ามเพศ

อ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรงพยาบาลและเวลาที่ต้องรอได้ที่นี้

การตรวจโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (STI Test)

การตรวจโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สำหรับคนข้ามเพศ

การตรวจโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เป็นสิ่งสำคัญที่ควรต้องทำเป็นประจำ

หากคุณตรวจพบว่าคุณได้รับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

คุณจะได้รับ การดูแลที่เหมาะสมเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้โรคติดไปยังผู้อื่นได้

สิ่งสำคัญที่บุคคลข้ามเพศควรแจ้งแพทย์ก่อนการตรวจโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มีดังนี้

- แจ้งแพทย์หรือพยาบาลหากคุณเป็นผู้ชายข้ามเพศที่ยังมีช่องคลอดอยู่
เนื่องจากคุณจะได้รับ ไม้สำหรับสวีนช่องคลอดระหว่างการตรวจโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

- แจ้งแพทย์หรือพยาบาลหากคุณเป็นผู้หญิงข้ามเพศที่ยังมีองคชาต
เนื่องจากคุณจะได้รับ การตรวจปัสสาวะเพื่อดูว่าคุณมีการติดเชื้อในท่อปัสสาวะที่เกิดจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือไม่
- หากคุณเป็นชายข้ามเพศและคุณมีองคชาตที่สร้างขึ้นใหม่ (Neopenis)
คุณจะได้รับ การตรวจปัสสาวะเพื่อดูว่าคุณมีการติดเชื้อในท่อปัสสาวะที่เกิดจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือไม่
- หากคุณเป็นผู้หญิงข้ามเพศและมีช่องคลอดที่สร้างขึ้นใหม่ (Neovagina)
คุณก็สามารถรับเชื้อและทำให้คนอื่นติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ผ่านทางช่องคลอดได้

อ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับการตรวจโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สำหรับคนข้ามเพศ

การดูแลด้านสุขภาพจิต

การดูแลด้านสุขภาพจิต

การเป็นบุคคลข้ามเพศไม่ใช่เรื่องง่ายเสมอไป คุณมักจะต้องรอรับการบำบัดเป็นเวลานาน สภาพแวดล้อมรอบตัวของคุณอาจไม่สนับสนุนการตัดสินใจของคุณ และคุณอาจมีปัญหากับคำถามต่าง ๆ นานาเกี่ยวกับเพศของคุณ

หากคุณยังไม่ได้เริ่มการข้ามเพศตามกระบวนการทางการแพทย์ใช้ หรือคุณต้องการหลีกเลี่ยงการใช้ฮอร์โมนหรือการผ่าตัดใด ๆ
คุณก็สามารถขอรับความช่วยเหลือเกี่ยวกับปัญหาดังกล่าวได้

คุณสามารถค้นหาสถานที่ที่คุณจะสามารถขอรับความช่วยเหลือได้ที่นี้

การคบหาสมาคม

คบหาสมาคมกับบุคคลข้ามเพศคนอื่นๆ

การคบหาสมาคมกับบุคคลข้ามเพศคนอื่น ๆ อาจเป็นเรื่องที่ทำให้คุณสบายใจขึ้นได้ เพราะบุคคลข้ามเพศบางคนอาจกำลังเผชิญกับความทุกข์เช่นเดียวกับคุณ
คุณไม่จำเป็นต้องอธิบายอะไรมากเลย

ในกรุงอัมสเตอร์ดัมจะมีสถานที่ที่เรียกว่า T-huis
ที่นี่มีโปสเตอร์มากมายสำหรับคนข้ามเพศและดำเนินการโดยคนข้ามเพศ ตั้งแต่การไปจนถึงหลักสูตรการป้องกันตัวต่าง ๆ แน่นอนว่าที่ T-huis ได้รับความนิยม
มีคนข้ามเพศและผู้ใช้บริการทางเพศเข้ามาใช้บริการเป็นจำนวนมาก

ดูกลุ่มสำหรับคอมมิวนิสต์ระดับประเทศ

ดูกลุ่มสำหรับคอมมิวนิสต์สถานที่ต่าง ๆ ในเนเธอร์แลนด์