

# Hormon-Status und Langzeit-Erfahrungen bei MzF-TS

In diesem Text können interessierte Leser etwas über meine Erfahrungen mit den unterschiedlichsten Hormon-Dosierungen erfahren. Das Thema behandelt vor allem die „Transidentität“ und deren Besonderheiten, ist aber auch interessant für Frauen in den Wechseljahren oder der Pubertät, weil ich denke, dass die Vorgänge teils ähnlich sind.

## **Zu meiner Vorgeschichte:**

Ich bin 39 Jahre alt, seit 14 Jahre MzF Post-op, d.h. ohne Produktions-Möglichkeit für eigene Sexualhormone (sieht man von den kleinen Mengen aus diversen Drüsen ab, die jeder Mensch produziert). Äußerlich lebe ich schon sehr lange „als Frau“ und das Thema TS ist schon seit Jahren kein Thema mehr für mich. Weil sich derzeit aber wieder Veränderungen ergeben, will ich die interessierten Mitleser des Blogs gerne auf dem neusten Stand halten. Außerdem habe ich rausgefunden, dass die Informationslage zum Thema TS und die Öffentlichkeitsarbeit weiterhin einen großen Nachholbedarf haben. Man kommt hier nur mit bedingungsloser Offenheit weiter, alles andere macht keinen Sinn. Die Leute wollen etwas zum Thema wissen und interessieren sich dafür. Die Qualität und Vielfalt der angebotenen Texte zum Thema ist daher sehr wichtig. Sich irgendwie „verstecken“ mag reizvoll sein- wenn man einen großen Teil von sich immer verleugnet, kann man sich nie ganz davon befreien.

Wenn man über die eigene „Krankheit“ offen spricht und die Leute kommen damit klar- super! Und wenn nicht, dann weiß man sofort, woran man ist. Wenn man erst alles versteckt und erst hinterher Klartext spricht, wird sich das Leiden nur unnötig verlängern. Dennoch wird man nicht automatisch als erstes über die eigene Sexualität sprechen. Das machen „normale Frauen“ ja auch nicht. Man spricht nur darüber, wenn es sich ergibt oder

die Leute mehr wissen wollen. Dann ist es okay. Aber bitte macht nicht den Fehler und quasi „mit der Tür ins Haus zu fallen“, wenn das Geschlecht in irgendeiner Situation gar keine Rolle spielt (und im normalen Alltag verhalten wir uns zum Glück oft sehr geschlechtslos und neutral).

### **Zu den Hormonen bei Langzeit-Operierten:**

Laut eines Textes aus dem Internet (von Prof. Eicher <http://s616689606.online.de/hormone-521-2> ) ist es bei Post-Op MzF-TS dringend erforderlich, weiterhin mit Östrogen zu behandeln. Tut man das nicht, droht eine vorzeitige Alterung des Körpers mit den typischen, aber rasch beschleunigten Wechseljahresbeschwerden: Hautalterung, Gewichtszunahme, Wassereinlagerung, Müdigkeit, Antriebslosigkeit. Als ich Prof Eicher (der selbst bei mir der OP-Arzt war) vor ca. 13 Jahren gefragt habe, was passiert, wenn ich meinen Körper nicht weiter mit Östrogen behandle, war seine Antwort (mit der typischen Nüchternheit eines erfahrenen Chirurgen) nur lapidar „Dann werden sie sterben.“

Nun, ich bin noch nicht gestorben und kann heute noch diesen Text schreiben. □ Aber ich habe damals die Östrogene recht niedrig eingestellt, weil ich es einfach sehr befreiend fand mal „keine Sexualität zu haben“ und mit dem Körper wieder quasi auf Anfang zu sein. Meine langwierige Dosis betrug am Anfang ein Estradot 50er Pflaster (etwas zu niedrig), später dann 2 Hübe Gynokadin, was ca. 1,5 mg Estradiol entspricht. Vor der OP hatte ich die Hormone auf ca. 4 mg, zusammen mit dem Testosteron-Blocker. Nach der OP kann man den Blocker natürlich weglassen. Die Östrogene wirken dann recht sanft und angenehm. Progesteron habe ich nie zugefügt und auch nicht wirklich das Bedürfnis, das zu ändern (wie wir aber sehen, ändert sich das später).

Die Transsexualität ist ja mit all ihren Auswirkungen und teils starken Irrungen und Wirrungen eine „Gender-Dysphorie“, quasi eine Zerissenheit zwischen den Geschlechtern, die sehr

anstrengend sein kann. Gerade am Anfang, wenn man mit dem männlichen Körper auf die Welt kommt, aber in sich die „weibliche Seele“ entdeckt, kommt es zu sehr starken Diskrepanzen. Diese Diskrepanzen stecken ein Leben lang in uns. Es ist der Widerspruch mit dem wir geboren sind, der uns zu dem macht, was wir sind. Es bringt also überhaupt nichts, sich ausschließlich für eine Frau zu halten (Identität) und die männliche Genetik zu ignorieren oder nicht zu akzeptieren (Realität). Wir können nur dann ganz bei uns ankommen, wenn wir die beiden Pole in unserem Leben akzeptieren und durch geduldige Anpassungen des Ausgangskörpers das Beste daraus machen. Wir müssen die Realität unserer eigenen Identität anpassen und formen, daher spricht man auch von „geschlechtsangleichender OP“ und nicht „Geschlechtsumwandlung“ (ganz wichtiger Unterschied!). Zur „Geschlechtsanpassung“ gehört aber viel mehr, sie geht über das kurzfristige Ansteuern mit Östrogenen oder das Anziehen eines kurzen Rocks deutlich hinaus. Die Anpassung bedeutet auch eine starke Anpassung in der sozialen Rolle, in den Beziehungen, bei der Partnerwahl, Arbeit etc. Im Grund ist das ein lebenslanger Prozess wie bei jeder anderen Frau auch. Es geht nicht immer nur in die „eine Richtung“, manchmal auch in eine ganz andere. Man formt die eigene Realität so, wie es gerade notwendig ist und sinnvoll erscheint.

Auch ich habe oft gedacht, dass ich mir mein Geschlecht irgendwie aussuchen kann. Dass ich mit dem bewussten Ansteuern von Hormonen oder der Wahl einer „Geschlechterrolle“ irgendeine Wirkung oder Wahl habe, aber letztendlich habe ich die nicht. Die eigene Weiblichkeit geht bei mir von der Geburt an immer nur in eine Richtung. Manchmal geht es langsamer, manchmal schneller. Manchmal habe ich damit eine Krise, manchmal merke ich es nicht, aber die eigene „Frau-Werdung“ ist ganz langwieriger Prozess, der sich beim ersten Experimentieren mit der Kleidung des „Gegengeschlechts“ zeigt, von Versuchen die sexuelle Orientierung zu wechseln oder die „richtige Identität“ zu finden, von den ersten Outing-

Gesprächen, Hormon-Behandlungen, Krankenhaus-Aufenthalt, usw. Nach der OP glaubt man dann eine lange Zeit, die ganze Sache ist erledigt, bis die Gender-Dysphorie wieder kommt und sich immer wieder neu zeigt oder aufbricht (vor allem an den Stellen wo wir Defizite haben und uns immer sehr bemühen müssen, z.B. im sozialen Umfeld (mangelnde weibliche Kindheit und Sozialisation), in der Akzeptanz bei anderen, in der Öffentlichkeitsarbeit (Stichwort Trans-oder Schwulen-Feindlichkeit), bei den engen Freunden, der Partnerwahl und Unterstützern). So ganz einfach ist es nicht. Es gibt auch keine „perfekten Transsexuellen Frauen“ die keine Probleme haben, selbst wenn sie in jungen Jahren anfangen und äußerlich wirklich perfekt sind. Der Zwiespalt bleibt auch in den hübschesten von uns- man denke nur daran, dass wir keine Möglichkeit zur Fortpflanzung haben und auf viele Normalitäten einer Frau verzichten müssen (kein richtiger Monatszyklus, keine Gebärmutter, etc.), was den inneren Zwiespalt sehr schmerzhaft werden lässt.

### **2003-2017 (Weibliches Alter 0 -14, Genetisches Alter 25-39)**

„Kindheit “ bzw „Stabilisierungsphase“- Ausgeglichen und friedlich mit 1,5 mg Estradiol

Seit der OP 2003 habe ich die Östrogene niedrig eingestellt. Mir ging das mit dem Frau-Werden alles viel zu schnell. Im Leben hatte einiges noch nicht gepasst, ich wollte es langsam angehen und erstmal „Ordnung schaffen“. Eine zu hohe Fokussierung auf die Sexualität ist manchmal hinderlich bei der Lebensentfaltung, die ja eher mit „dem Kopf“ geplant wird.

Das ging lange gut und hat mir ein stabiles und zufriedenes Leben beschert. Aber ich kann die Transsexualität (das Gefühl, eine Frau zu sein) immer noch nicht ausschalten, sie wird durch bestimmte Ereignisse wieder stärker- es macht dann plötzlich „klick“ und man ist soweit.

Auf jeden Fall habe ich bei meiner Östrogen-Dosierung vor ca. 2 Jahren gemerkt, dass sie zu niedrig ist, um damit bis zum

Lebensende durchzuhalten.

Besonders aufgefallen ist mir das bei einer leichten Immunschwäche und dass ich das Pfeiffersche Drüsenfieber überhaupt nicht mehr überwinden konnte (Berichte gab es im Blog). Auch Zahnprobleme (Stichwort Wurzelbehandlung) und ein relativ früher Beginn von grauen Haaren (obwohl in meiner Familie sehr untypisch). Besonders groß war bei mir auch die andauernde Müdigkeit und die Tatsache, dass sich an meinem Gewicht so gut wie gar nichts tat (wie festgezurrte auf 88 kg). Auf Sport hatte ich so gut wie keine Lust mehr und mein Drang zu essen hat stark zugenommen. Die ganze fehlende Aktivität und der schlechte Grundumsatz hat mich am Ende sehr belastet.

Vorteile der niedrigen Östrogen-Dosierung waren auf jeden Fall, dass ich mich recht gut konzentrieren konnte, sachlich arbeiten konnte, ausdauernd und „nicht abgelenkt“ war. Auch das Interesse an eher männlichen Themen wie Programmierung, Politik oder Technik war noch relativ groß. Ich konnte hier gut eine Brücke zu meinem alten Leben aufbauen und habe diese produktive Verbindung auch als Vorteil empfunden.

Diese Eigenschaft der erhöhten Sachlichkeit sagt man ja generell auch älteren Frauen zu, wenn sie von der Wirkung des fruchtbar machenden Östrogens nicht mehr so betroffen sind. Der Sexualtrieb ist bei mir fast auf ganz null gefallen, was natürlich auch von Vorteil ist, wenn man in einer Ehe lebt und nicht ständig den Partner wechseln möchte. □

Also niedrige Östrogene machen Frauen erfahren und weise- aber auch ein bisschen langweilig.

Durch mein 20-Jähriges Klassentreffen und die gute Akzeptanz meiner früheren Mitschüler ist dann bei mir irgendwie „der Knoten geplatzt“ und ich hab mich gefragt, warum ich eigentlich nicht noch weiblicher werden möchte und warum ich nicht einfach dazu stehe, wie ich bin. Die anderen Frauen in meinem Alter sind auch noch sehr jugendlich, weiblich und hübsch- da ist mir ein bisschen der Funke übergesprungen. Ich wollte die Weiblichkeit wieder beschleunigen.

Vor allem musste ich was gegen die Grundprobleme der eigenen Wechseljahre und der vorzeitigen Alterung tun.

**Ab 2017 zweite „weibliche Pubertät“ (weibliches Alter 14, genetisches Alter 39)**

Estradiol auf 2,25 – 3 mg (entspricht 3-4 Hübe Gynokadin)  
seit ca. Juni 2017

Es ist unglaublich, wie stark Hormone auf den Gesamthaushalt wirken.

Die Erhöhung des Medikamentes lag am Anfang bei gerade mal 0,75 mg (rauf von 1,5 mg auf 2,25 mg).

Mein Ausgangs-Körpergewicht sind gut genährte 88 kg, in Milligramm gerechnet 88.000.000 (88 Millionen Milligramm)

Der Anteil des neu hinzugekommenen Hormons entspricht also  $8,5227 \cdot 10^{-7}$  Prozent, ein unvorstellbar kleiner Anteil.

Wenn man daran denkt, sollte einem auch klar werden, wie gefährlich der Anteil von künstlichen Östrogenen in unseren Lebensmitteln, Abwasser oder Verpackungen sind. Selbst kleinste Mengen können hier sehr starke Folgen haben (und bei „normalen Männern“ sind die sicherlich nicht erwünscht).

Zuerst hab ich nicht viel an Veränderungen gemerkt. Die Hormonerhöhung hat zu mehr Frische und Kraft geführt, aber ich habe zuerst nicht erkannt, woran es liegt und zuerst auf den erholsamen Urlaub getippt. Im Internet gibt es zum Thema Hormone kaum verlässliche Angaben oder ausführliche Listen. Ich habe mir also überlegt, dass dringend so eine Liste her muss und sich jemand mit dem Thema ausführlicher beschäftigen muss. Vielleicht ist es nicht für TS-Frauen interessant, sondern auch für Frauen und Männer im Allgemeinen. Über Hormone ist sehr wenig bekannt, aber sie beeinflussen uns doch sehr deutlich. Sie wirken wie ein „Zeiger“, der je nach Alter und Entwicklungsstand Aussagen über unser Geschlecht trifft. Viele Eigenschaften wie „Frauwerden“ können durch Östrogene erst ermöglicht werden. Man kann das „Frau sein“ nicht ausschließlich im Kopf hervorholen, man muss es auch erfahren, indem man sich mit dem Hormon-Haushalt auseinandersetzt und

bei Bedarf das Östrogen „hochregelt“. Mir ist bei meiner Hormon-Veränderung auch aufgefallen, wie wichtig der eigene Gegenspieler Testosteron ist. Dieser reguliert nämlich die eigene Weiblichkeit, wenn sie wieder zu stark wird. Das Testosteron ist auch bei Frauen an sehr vielen Vorgängen beteiligt. Man denke z.B. an Mut, die Lust auf andere zu gehen, Interesse an der Sexualität, Spannkraft, Muskeln, Vitalität und Frische.

Und dieses körpereigene Testosteron scheint nun sehr stark auf das höhere Östrogen zu reagieren. Es gibt im Körper nichts, was nicht ohne Gegenreaktion bleibt. Steigt der Östrogen-Spiegel signifikant, ist der Körper erstmal geschockt und möchte irgendwie „gegen reagieren“. Das geschieht zum Beispiel durch das Testosteron. Zum Ausgleich zwischen den Spiegeln wird Progesteron genutzt (zumindest hab ich das so verstanden und kann das auch durch eigene Erlebnisse bestätigen).

Ein anderes Problem scheint auch die enge molekulare Verwandtschaft zwischen Östrogen und Testosteron zu sein. Der Körper scheint die freigesetzten Sexualhormone dort anzudocken, wo sie gerade benötigt werden. Bei manchen Hormon-Berichten wird vermutet, dass es Östrogen-Rezeptoren gibt, die „absterben“, wenn man zuviel Östrogen zuführt. Diese Erfahrung kann ich nicht ganz bestätigen. Es ist vielmehr so, dass wir mit unserem Kopf (dem Identitäts-Gefühl) die Richtung der Hormone vorgeben und der Körper sich ganz einfach danach zu richten hat. Wenn er mehr Östrogen bekommt, passt er sich eben an und bildet neue Rezeptoren. Schon nach kurzer Dosis-Erhöhung ist mir nämlich aufgefallen, dass ich die neuen Hormone viel besser vertrage und auch die Hitzewallungen oder Schweißausbrüche weniger werden.

Viele TS-Frauen verabscheuen ihre eigene Männlichkeit komplett und gehen sehr hart gegen das eigene Testosteron vor, z.B. mit Androgen-Blockern. Ich halte das aber im Post-Op Fall nicht für ratsam, weil man sich dadurch eines wichtigen Gegenspielers beraubt, der aus den ganzen Geschlechter-Polen

überhaupt erst eine Erfahrung und Austausch macht. Wenn man sich als TS-Frau nur mit Östrogenen überschwemmt, bekommt man sehr schnell die ganze Bandbreite der negativen Eigenschaften zu spüren (sogenannte Östrogen-Dominanz, dazu gibt es im Internet einige Quellen). Unterdrücktes Testosteron bei Frauen kann z.B. zu Weinerlichkeit, Libido-Verlust und Gewichtszunahme führen. Ich sag dann immer „man muss auch den eigenen Mann in sich stärken und akzeptieren“. Nur so ist ein Wachstum auf beiden Polen möglich.

Nochmal ganz wichtig:

Die ganzen, geschilderten Erfahrungen zu den Hormonen beruhen auf meinen eigenen Erlebnissen und Deutungen. Es ist nicht ganz auszuschließen, dass ich mich täusche oder manche Dinge nicht bei allen Menschen so stark empfunden werden. Ich kann auch keine Garantie für Richtigkeit oder Vollständigkeit geben. Ich beobachte einfach nur sehr genau und versuche alles möglichst genau aufzuschreiben.

## **Hormone und Genetik**

So wie ich es bis jetzt beobachtet habe, regeln die Hormone die Ausdruckskraft der Gene (Gen-Expression). Jeder Mensch hat aber andere Gene. Wenn z.B. in der eigenen weiblichen Verwandtschaft bestimmte Vorlieben wie Musikalität oder Spaß an Farben und Bildern besteht, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass man diese weiblichen Eigenschaften mit den Östrogenen „herausholt“. Eigenschaften der eher männlichen Verwandtschaft (z.B. Interesse an Technik, logisches Denken, Mathematik-Fähigkeiten, etc. ) gehen entsprechend zurück. Wenn man also begreifen will, was „die eigene Weiblichkeit“ ist und wie sie sich wahrscheinlich ausdrücken wird, muss man einfach in die eigene Familie schauen. Es scheint auch keine Rolle zu spielen, ob man nun ein XX oder ein XY-Chromosom hat, weil die wichtigsten genetischen „Speicher“ ja sowieso auf dem X-Gen liegen. Bei uns TS-Frauen steigt allerdings die Gefahr für „Besonderheiten“, weil wir Fehler des einen X-Gens nicht so leicht wie Biofrauen kompensieren können (z.B.



Erbkrankheiten).

## **Herausholen oder warten?**

Ich denke, ich habe recht lange gewartet mit einer weiteren Hormon-Erhöpfung, daher haben sich recht viele Rezeptoren ausbilden können und mein Körper nimmt den Stoff begierig in sich auf. Ich habe eine regelrechte Sucht nach den Östrogenen entwickelt. Es tut einfach unglaublich gut und ist befreiend. Auf der anderen Seite nehmen auch die Schattenseiten zu (später dazu mehr). Der verweiblichende Effekt ist teils drastisch und krass, daher muss ich genau aufschreiben, was ich beobachte und überlegen, ob ich mit der Erhöhung in der Form weitermachen möchte. Es gibt irgendwie keinen idealen Weg. Es gibt für uns TS-Frauen nur die vollkommene Geschlechtslosigkeit (nach der OP) oder eben die ausgelebte und akzeptierte Weiblichkeit mit all ihren vielen Problemen, aber auch tollen und spannenden Seiten. Das Leben wird auf jeden Fall anstrengender und intensiver.

Einen Arzt kann man nicht wirklich fragen, weil die meisten keine Erfahrung damit haben. Spezialisten wohnen oft weit weg oder man muss langwierige Termin-Vorgaben abwarten (z.B. beim Endokrinologen).

Außerdem, was sollten die Ärzte einem sagen? Sie können mit ihren Instrumenten nur einen Blutwert ziehen und die aktuellen Werte aufschreiben. Dies sind aber immer nur „Kurzfrist-Aufnahmen“ und spiegeln nicht die Lebendigkeit und Abwechslung wieder, die gerade bei einem weiblichen Hormon-Haushalt vorhanden ist.

Dazu kommt das psychologische Problem mit der Identität: Die ganze Geschichte mit der Verweiblichung betrifft ja den eigenen Körper- da kann keiner sagen, wann es jetzt nun gut ist oder wann nicht. Man muss selbst den Entschluss treffen und bereit dafür sein. Dass andere Frauen so wenig darüber sprechen, was eigentlich „ihre Weiblichkeit“ ausmacht, macht es noch umso schwieriger. Entweder man ist Frau oder nicht-

aber man redet eigentlich nicht darüber.

Da ich eine spezielle Vergangenheit habe, möchte ich mein Wissen darüber gerne mit anderen teilen, in der Hoffnung, dass es einen Nutzen hat und vielleicht das Leid bei anderen Betroffenen lindern kann. Ich muss dazu viel von mir preisgeben- aber so hat meine „Veranlagung“ wenigstens einen Sinn und schmort nicht nur vor sich hin.

### **Körperliche Veränderungen des erhöhten Östrogen-Spiegels:**

- Gewichtsverlust
- Rückbildung von Muskelkraft
- weicheres Bindegewebe, mehr Unterhaut-Fett
- Wasser wird aus dem Körper vermehrt ausgeschieden
- Hitzewallungen nehmen wieder zu („umgekehrte Wechseljahre“)
- nächtliches Schwitzen („umgekehrte Wechseljahre“)
- Zunahme der weiblichen Rundungen an Brüsten, Po und Hüfte
- Bauchfett bildet sich zurück, Taille bildet sich aus
- Gesicht wird weiblicher und schöner
- gesteigerte Empfindlichkeit am ganzen Körper
- gesteigerte Libido
- Frau-Sein wird viel stärker empfunden
- mehr Bewusstsein für den eigenen Körper
- Haare an den Armen wachsen noch langsamer nach
- besseres Immunsystem: Pfeiffer Drüsenfieber Virus geht fast ganz zurück (Yeah!)
- Gesteigertes Kälteempfinden (teils unangenehm)
- Wärme und Sonne werden deutlich besser vertragen
- anderes Bräunungsverhalten, nicht so schnell Sonnenbrand
- weniger Schmerzen (vermutlich wegen der Testosteron-Gegenreaktion)
- Zittern am Körper (evt. von der Schilddrüse)
- stärkere Entzündungs-Neigung im Körper (z.B. kleine Wunden, Zahnfleisch)

## **Auswirkung bei der Nahrungsaufnahme:**

- Alkohol wird nur sehr schlecht vertragen (schlechte Verstoffwechslung)
- mehr Lust auf Zucker und Süßes, Blutzucker spielt verrückt
- schlechtere Verträglichkeit von Nahrung, kein Appetit auf bestimmte Lebensmittel, z.B. fetthaltige Speisen oder Industrieprodukte
- mehr Appetit auf frische Sachen
- mehr Lust auf Eiweiß und Flüssigkeiten (ich mache wie von selbst eine „Low-Carb“ Diät, weil mir Kohlenhydrate nicht mehr schmecken)
- beginnende Essstörung ... kein Appetit, nichts schmeckt mehr
- ich muss mich zwingen, etwas zu essen

## **Seelische Veränderungen:**

- intensiv gesteigertes Wahrnehmen, Empfinden auf alle möglichen Reize und Eindrücke
- Stimmungsschwankungen, kribbeliger und reizbarer
- Schlafstörungen (sehr stark, evt. fehlt Progesteron)
- die inneren Stimmen (Grübeleien, Gedankenkreisen, etc. ) werden deutlich lauter
- teilweise soziale Angst und sozialer Rückzug (weil in mir soviel abgeht)
- generell gesteigerte Ängste
- Depression, Manie
- Gender-Zwiespalt bricht wieder auf (auf Grund des Sexualtriebes)
- logisches Denken wird deutlich erschwert
- Hierzu hab ich mir einen Test ausgedacht. Das ABC innerlich vorwärts und rückwärts aufsagen  
Oder Zahlen multiplizieren.. ich bin in allen Disziplinen, die mit innerer Ordnung und Struktur zu tun haben,  
furchtbar schlecht geworden

- kein richtiges Zeitgefühl mehr (vergesse ständig die Uhrzeit)
- fühle mich selbst etwas doof und mache mir Vorwürfe deswegen; bin deutlich alberner und unkonzentrierter geworden
- Interesse an technischen Dingen geht deutlich zurück; dafür aber mehr Spaß am schnellen Autofahren (kurioserweise)
- Computer werden im Moment eher als „langweilig“ empfunden
- kaum noch Interesse an Politik oder Nachrichten
- (ich empfinde die emotionalen Botschaften viel stärker und negativer)
- mehr Interesse an typisch weiblichen Fernsehsendungen (weil ich da mehr „sehen“ kann)
- ich werde unzufriedener mit mir selbst (Aussehen) und schaue öfter in den Spiegel
- Geruchsempfindlichkeit hat sich gesteigert, ich empfinde Dinge schneller als schlecht riechend

### **Hier noch ein paar gute Seelische Veränderungen:**

- Besseres Wortfindungsvermögen und besseres Gefühl für Sprache
- adaptives Unbewusstes wird deutlich stärker
- ich kann Dinge viel besser spontan machen und nicht soviel „zerdenken“
- weniger Ordnungssinn, mehr Schlampigkeit ☐
- das Gefühl für Musik, Tanz und Rhythmus verbessert sich
- besseres Gefühl für Farben und Formen
- ich erkenne plötzlich spontan, wenn etwas hässlich ist oder nicht harmoniert
- viel bessere Laune
- mehr Energie
- ein viel stärkeres „Frau-Gefühl“
- die Identität lebt total auf
- Lust, mich sozial zu vernetzen und andere Leute

kennenzulernen

- generell gesteigertes Interesse an anderen Menschen
- ich sehe mehr in menschlichen Gesichtern, sie „sprechen mehr“
- mehr Selbstbewusstsein und Kraft (Testo-Gegenreaktion)
- gesteigertes Interesse an Make-Up und Mode und mehr Spaß damit
- ich sehe plötzlich die hübschen Dinge im Leben (die mich vorher kalt gelassen haben)
- ich verbringe mehr Zeit im Bad und mit dem eigenen Aussehen
- mehr Kreativität, mehr Schaffenskraft, mehr Ideen
- viele Vorgänge bekommen plötzlich eine „sexuelle Färbung“
- unnütze oder eher „männliche Interessen“ gehen deutlich zurück
- habe daher Lust, mein Zimmer umzuräumen oder auch andere Räume neu zu gestalten