

HRT 的作用与替代方案：跨性别者的自我认知与选择

本文系知乎问题“hrt 的副作用有哪些？”的回答

摘要：

这篇文章探讨了激素替代疗法（HRT）的作用与局限，指出 HRT 主要针对第二性征引起的焦虑且可能导致永久性绝育。文章建议个体先明晰自身需求，区分外貌焦虑、社会认同焦虑与生理焦虑，并介绍了美容、着装、伪声等非药物手段作为替代或补充方案。

HRT 主要作用是缓解第二性征导致的性别焦虑，并且可能会造成永久性的绝育，“想当女生”并不一定要通过 HRT。

你需要认清自己真正想要的是什么。如果仅仅只是想拥有女性的外貌，可以通过美容、脱毛、留长发、女装、伪声等手段。如果想要获得社会认同，可以通过以上方式建立属于自己的女性社会性别。即使是生理焦虑，也分有十几种不同的情况，部分类型的焦虑现象是可以通过医美手段缓解的。