

【体験版】

男が女性ホルモンで 女性化してみました

製作・発行：荒妙工房（あらたえこうぼう）
執筆：凧常ミナヅキ・女性ホルモン経験者（J）



【体験版】

男が女性ホルモンで
女性化してみました

男の女性化一覧表

女性ホルモンを摂取した男の体は、徐々に体内構造を作り替えていき、やがてそれが外見にも出てくるようになります。その体内の改造をするにはかなり長い月日がかかるため、記載した表では期間を大きく二つに分けて変化をより細かく見れるようにしました。

	初期（～6カ月ごろ）	長期（2年～）
顔付き	肉がついて、丸みを帯びた形になる。髭は薄くなる。ニキビや肌荒れが少なくなり、肌も白くなる。	肉がついて、表情も柔和になる。肌質が極端によくなる。老化が遅くなる。
体付き	胸や腰回りを中心に脂肪がつく。筋肉量も減少するため、丸みを帯びた体つきになる。乳腺が発達し、小さなおっぱいが形成される。	お尻や太もも、二の腕、腹周りがさらにムチムチになる。完全にAカップ程度の胸が完成し、乳首も肥大化する。
体毛	体毛自体がすべてなくなることはないが、細く目立たなくなる。へその下の毛や陰毛など、男性的な体毛は減少する。	へその下の毛や太ももの内側など、男性的な体毛がますます減少する。
髪	コシが強く、かつしなやかになり、艶が増す。抜け毛が少なくなる。	ハゲが改善する。
髭	（特に頬や下顎などの髭は）減少する。	減少した髭は復活せず、ずっと少なくなったまま
感覚・快感	身体感覚については総じて敏感になる。特に乳首はより強い快感を得られるようになる。	身体的感覚に次いで、精神的な感度も敏感になり、胸キュンしたり母性が芽生える。乳首は成長のためか、快感は少し減ることもある。
男性器	竿や玉、前立腺などが縮小し始める。精液は透明になったりサラサラになるが、射精能力はほぼかわらない。	竿や玉、前立腺などが完全に縮小し終わる。精液は出なくなるが、我慢汁は出る。
性欲	性欲が低下する。低下しているのがわからにないくらい緩やかだが、変化は確実。	完全に性欲が落ち着き、積極的な男性的性欲から、受動的な女性的性欲へと変化する。
体の不調	鬱 吐き気 立ちくらみ 貧血 肝機能障害 血栓 冷え性 筋肉が付きにくい 体調を崩しやすい やる気が起きない	吐き気 肝機能障害 血栓 筋肉が付きにくい やる気が起きない（ホルモン特有の不調は減ってくる。）
あまり変わらないもの	骨格・背丈、声の高さ、口髭、快感など。	

◆髪の毛

髪の毛については、体毛とは逆にコシが増して太くなります。これは誤解されがちな事実で、MtFなどトランスジェンダー向けのクリニックなどのホームページを見ていると、「髪は女性ホルモンによってしなやかになる」と書かれていることが多いのですが、実際のところ、エストロゲンには髪を強くさせて寿命を延ばす効果があるというのが今の有力な説です。

つまり男の方が髪がしなやかで補足、女のほうが強い場合が多いということで、だからこそ女性は髪を長く伸ばし続けることができるのです（男も伸ばすことはできるけど、一般的には伸ばしっぱなしの場合女性の方が長くなる）。

また、ハゲの解消効果も確実にあります。私は比較的若い時に女ホルを摂取しているので目立ったハゲはなかったのですが、強いていえば前髪を持ち上げたとき、すこしM字ハゲっぽく、額の両脇が空いていました。それが女ホルのおかげで徐々に細かい産毛が生えてきて、おでこの輪郭が丸くなっていきました。今までなかったところに急に髪が生えてくるのは、ほんとうに驚きです。

M字ハゲに気付いたのはホルモンを始める一年くらい前なので、
少なくとも一年くらいはハゲても元に戻るようですね。

◆体型と皮膚

女性ホルモンをとると、脂肪ののりがとても良くなります。男性の場合はアンドロゲンの効果で脂肪が燃焼しやすかったりして骨張った印象のからだになるのですが、女性ホルモン—とくに黄体ホルモンは脂肪と水分を体に蓄える効果が強いので、ふっくらとして、丸みを帯びた体型にしてくれます。

卵胞ホルモンは黄体と比べれば、体を「スタイリッシュ」に保ってくれる働きがありますが、それでも腰回りやお腹、胸、太ももなどの肉付きはかなりよくなります。私は痩せ型なのですが、女性ホルモンを摂取して一年くらい経つと、明らかに太ももとお尻がむっちりしてきました。特徴的なのは、それ以外の部位はあまり変わらないのに、そこだけに集中し

て肉が付いたことです。

肉がつくというのは、痩せ型の私にはありがたい効果でしたが、元々太りやすい人はさらに脂肪を蓄えやすくなってしまうということなので、注意が必要です。同じく女性ホルモンを入れてる知り合いは、10キロ前後太りました。

皮膚の感触は「ふわふわすべすべ」になったのが手に取るようにわかります。理屈はわかりませんが、恐らく水分量が増えたのと、単純に皮下脂肪が付いたからでしょうか。さらに言えば、体毛も柔らかくなるため、手触りが良くなるのではないかと思われまます。

感触ではないのですが、肌の色もすっと透き通るようなものへと変化してきました。特に顔面は顕著です。初対面の人から「赤ちゃんみたいな肌だね」と言われましたし、普段から「肌キレイ」という誉め言葉が絶えません。その一方、肌が白くなったせいで、眼の下の青クマがより目立つようになってしまう等の欠点もあります。

◆体の様々な不調

女性でもホルモンバランスが崩れれば体に様々な不調が現れますが、男性がそれを急激に摂取した場合は、当然それ以上の不調が現れてきます。中でも非常に大きな変化は、筋肉量の減少と、性欲の低下でしょう。筋肉量はあくまで「これまでよりも付きづらくなる」ということなので、きちんと運動や筋トレなどをすればある程度は防ぐことができますが、一方の性欲の低下はほぼ免れません。個人的には、性欲が低下するというより、男性的な激しい性欲+燃えるような意欲が薄まるといった感覚が正しいと思っています。

そのほかの不調としては、【火照り、むくみ、疲労感、体のかゆみ、眠気、吐き気】などがあります。細かくいえば卵胞ホルモンも黄体ホルモンもこうした不調を引き起こしますが、感覚的には、後者のほうがより強い作用がある印象です。疲労感や眠気などは日常生活を送る上でかなり不都合となりますから、単に性的欲求を満たすためとか、動機の薄い摂取は絶対やめた方が良いでしょう。

体のかゆみや吐き気は、卵胞ホルモン優性の場合の症状です。多分個人差があると思いますが、私は注射を打った初日の夜間に吐き気に悩まされる事が多く、その後四日間くらいは背中や脚、太ももあたりに湿疹とか蕁麻疹ができることがありました。ちなみに蕁麻疹も吐き気も、注射に移行してから半年ほどで収まってきた印象があります。

◆体臭

体臭に関しては、まず「男性的なにおい」がほぼ消失します。その後、個人差もありますが、体からほんのり甘いにおいが漂ってくることもあります。少し調べてみると、どうやらこの甘いにおいはラクトンと呼ばれる成分らしいです。確証はありませんが、男である私がホルモンを使用して突然甘い体臭がするようになったのは、ラクトンが体内で生成されるようになったからかも知れません。

そこまでいかなくとも、女性ホルモンには皮脂の分泌を抑える効果があるので、「汗臭い男のにおい」が自然と薄まっていきます。私はこれを、服を洗った後の洗剤や柔軟剤の香りが長続きするようになったところで実感しました。

また、体臭に加えて、個人的に頭皮のあのなんとも言えないにおいがなくなったのがとても嬉しいです。頭皮の油も少なくあっさりです。

それと、口臭？ や、口内環境にまで影響があった気がします。私が女性ホルモンを摂取し始めの時に、今まで体験したことないような「口の中の酸味」をほのかに感じました。過去にも口が酸っぱいという状況は何度もあったけど、ちょっと異質だったので、そういう些細なところにも変化がありそうです。

◆感覚や快感

感覚は敏感になった気もしますが、もともと敏感体質だったので、よくわかりません。一般的には感覚に対してますます過敏になるそうですね。私の場合はキスや愛撫などによる快感が増幅したり、ドライオーガズム—俗に言う「脳イキや甘イキ」などがしやすくなりました。キスやハグをするだけで甘イキしたり、(どこも触れて無くても) 音声を聞いているだけ

で弱くメスイキ・脳イキしてしまったりとか……。

あとは、今まであまり感じられなかった感覚に襲われることも増えました。例えば胸キュン。あるいは興奮すると同時に腹の底がきゅうと切なくなったり、低い声を聴くだけでドキドキしたり。部位で言えば、腋と乳の間の乳腺や、股の会陰部なども快感をほのかに感じられるようになりました。

例外部位として、乳首があります。私はもともと、ホルモンを摂取する前からかなり乳首が敏感でしたが、摂取後2年くらいまではうなぎ上りで感度が増していきました。

しかし、その後は全体的な感度が落ちていくことになります。これについては次の項目でお話しします。

◆胸、乳首

胸は乳腺が発育して「乳房」が形成されることで、確実に大きくなります。それも、例えば太っていることによって形成される「脂肪でぷよぷよのおっぱい」じゃなくて、ちゃんと乳腺が詰まっていて形が良いおっぱいです。

乳首もそれに伴って確実に大きくなります。私はもともと乳首を使ってのオナニーをたくさんしていたので大幅に変わったりはしませんでした。それでも乳首に芯ができてきた感じで、二枚くらいのシャツなら着いても貫通してきます。また、乳輪の部分も膨らんでぷっくりしてきました。やせ型ですが、Aカップはあります。

胸に関してはだいたいホルモン摂取後二ヶ月くらいで明瞭な変化が出てくると思います。私は階段を勢いよく降りたとき、その振動が胸に響いて気付きました。

その反面、乳首の感度は乳腺や乳首が成長する過程で下がってしまう事もあります。特にホルモン注射など、急激に摂取したりしたあとは胸全体が張って、触るだけで硬い感触がして、押されたりすると痛いのです。三年ほど摂取し続けるとその過激な成長が緩やかになり、乳腺も硬くならなく

なりますが、不感気味なのは相変わらず……。

◆男性器や生殖能力

一般的に男性器と呼ばれる部分——竿や睾丸、前立腺は全体的に縮小していきます。勃起の持続力や、竿の固さも減少していきます。ですがその度合いはかなり個人差があって、竿がほんとうに親指サイズにまで縮んでしまう人がいれば、あまり小さくならない人もいます。睾丸も同様です。個人的な考えでは、

- ①女性ホルモンを摂取し続けている
- ②勃起や射精を長期間しない

という二つの条件が重なると、EDになったり、竿が小さくなってくと考えています。

この影響によって生じる最も大きな問題は、やはり生殖能力の喪失でしょう。女性ホルモンの継続的な摂取によって、造精機能が不可逆的な損傷を受け、精子を作れなくなってしまいます。これ以外にも私の場合は前立腺が小さくなったことによって、尿切れが悪くなりました。

生殖能力に関しては、確実に喪失します。完全に精液がなくなるには数年単位かかり、その過程を以下に記述します。

1年目まで：精液が少しシャバシャバになるが、量もおいも目立っ化なし。

1～2年目：精液がだいぶ緩い液体になって、透明になりつつある。少なくなっていくが、我慢汁は変化なし。

3年目～：精液はほぼでなくなる。我慢汁に関しては、オナニーではくいが、セックスをするといつの間にか出てくることから、出にくくしているだけで、量は変わらない。

精神面での変化

◆性欲

ネットの記事や体験談を見ていると、女性ホルモンを男性が摂取した場合性欲は減っていくと書かれていることが多いです。しかし体験してみるとこれはちょっと違って、弱くなるというよりは、「性欲の質が変わってきた」というほうが正しい気がします。男性的な、苛烈で能動的な性欲が、比較のおとなしい「女性的な性欲」に置き換わるのです。

例えば、私が感じる女性的な性欲というのは受動的で、自分の好きな他人に触れてほしかったり、信頼できる相手と一緒にいて甘えたり甘えられたりといった行動を求めます。その延長で性的な触れ合いができれば良いなあという感じで、別にセックスはしなくても良いのです。

それに加えて特徴的なのは、性欲の中に【せつなさ、さみしさ】という物がくわわってくることです。だから「ちょっとムラムラしたからオナニーをしてスッキリ！」というような男性的な性欲解消法は使えないので、欲求不満を根本的に解消することが難しくなってきました。一方で裏を返せば、もし信頼できるパートナーがいればうまく性欲を発散できて、月単位のプレイで男性以上に心の充足もできる可能性が大きいという点では、処理しやすいけどまたすぐ湧き上がってくる男の性欲よりは過剰すぎて頭を悩ませることにはならないとおもいます。

だから男はワンナイトでスッキリするけど、
女は継続的な恋人やセフレ関係の方が好きになる

◆性格・考え方の変化

性格や考え方は消極的、あるいは受動的になります。いままであった「攻撃性・積極性・意欲」などが弱まっていくためです。私の場合、例えば前から人が歩いてきたとき、明らかにその人がよけるべきであるのに避けないとそれだけでイライラしていましたが、いまは「しょうがないなあ」という気持ちそのままに、苛つくこともめんどくさいので、さっさとよけてしまいます。

また、母性が極端に高まりました。今までは小動物や子供にすらあまり「かわいい」とは思わなかったのに、今ではそれらはもちろん、「年下でも年上でもかわいらしいミスをした」時などは自然と笑顔になって、囲い込んであげたくなります。

女性ホルモンについて

◆卵胞ホルモンと黄体ホルモン

女性ホルモンのうち、とくに大きな働きをするホルモンは二種類あって、一つは卵胞ホルモン、もう一つが黄体ホルモンです。

簡潔に言えば、卵胞ホルモンは「女性らしさ」を生み出すホルモンで、これが男の体を女性化させます。黄体ホルモンは「妊娠に適した体」を維持するためのもので、女性化にはあまり関係ありません。

卵胞ホルモンは女性らしい体を形作ったり肌の状態を調べたり、血管を広げて脳を活性化させたり、性欲を増幅させたりします。美容にも良いとされ、若返りホルモンとも呼ばれています。

男性にも例外なくその働きは作用するため、女性化やホルモン治療と言えばこれが関わっています。

一方、黄体ホルモンは妊娠に強く関連しているので、外見や心理状態などへの効果は好ましくありません。例えば鬱っぽくなってしまうたり、水分を蓄える量が増えて浮腫んでしまったり、火照りがつよくでてしまったり。はっきり言って女性化の為に摂取することはほぼありません。ちなみに女性が生理前に鬱になるというのは、この黄体ホルモンの分泌が多くなるためです。

また、非常に強い抗男性化作用があるので、トランスジェンダーの中に

は男の要素を抑えようと黄体ホルモンも摂取する人もいます。

まとめると、卵胞ホルモンは体を女性化させたり、美化させるといった好ましい効果があり、「女性化」の効果があります。黄体ホルモンには「抗男性化作用」以外、女性化する要素はありません。

◆女性ホルモンの危険性

これまでも女性ホルモンには【男性の生殖能力の喪失 血栓 鬱 気力の低下 肝機能障害 筋肉が付きにくくなる】などさまざまなリスクがあることを説いてきました。その中でも私が身をもって危険だと感じたものを三つ紹介します。

どれも最悪の場合死に至るので、女性ホルモンを生半可な気持ちで摂取しないようにしてください。

①鬱

多少の鬱ならほぼすべての人が経験していることと思いますが、鬱病になるとその威力はけた違いです。何をする気も起きないどころか、「ベッドから起きよう」と思っても起き上がれない。体が動かない。

時には自分が真っ暗な部屋に押し込まれて「お前は死ぬべきだ」という幻聴が聞えるような妄想をしたりします。それで希死念慮が強くなって自殺に至るというわけです。卵胞ホルモンでも精神は不安定になりますが、黄体ホルモンはその比ではないので、くれぐれも気を付けて下さい。

鬱で希死念慮を爆発させたことは数知れず。
新宿二丁目のゲイやオネエは強いと言いますが、
荒波にもまれて鬱にも打ち勝ってきた
人間が弱いはずないですね。

②血栓

血栓とは、血中の成分の塊のことで、これが血管に詰まってしまう状態のことを血栓症と言います。血管と言っても色々ですが、特に心臓や脳、肺などでこれが詰まると急死の原因となり、非常に危険です。

女性ホルモンにはこの血栓が作られやすい作用があるため、要注意です。長時間同じ姿勢でいないようにするとか、運動をして血栓を防ぎましょう。

なお、女性ホルモン錠剤を飲んだらグレープフルーツは禁忌。女性ホルモンの作用を強くさせ過ぎてしまうことで、血栓症のリスクが高まります。

知り合いの女性ホルモン仲間はこれで死んでしまいました。

③肝機能障害

錠剤であれ、塗り薬であれ、注射であれ、女性ホルモンは肝臓で代謝されてから体に作用します。つまり常に肝臓に負担がかかっている状態が続くということです。中でも特に、錠剤はその負担がより強いので注意。

私も錠剤を服用していた時は肝臓の値が悪く、「これ以上悪くなったら治療をやめよう」とまで言われていました。そこで注射に切り替えて、ギリギリ基準値以下にはなりましたが、不安は続くので半年に一度の血液検査は欠かせません。

肝臓は沈黙の臓器。だから自分でその不調を知る事が大切です。【掌が常に真っ赤 体が異常にかゆい 黄疸がある 慢性的な浮腫み】などはいずれも肝炎を図る指標なので、健康管理に努めましょう。

男が女性ホルモンで女性化してみました～女体化レポート～

令和六年（2024年） 四月一日
第一版 発行

製作・発行：荒妙工房

執筆：凧常ミナヅキ

女性ホルモン経験者（J）

連絡先：@ArataeKOB O / messem@akatan.sakuratan.com

