

मलाई लाग्छ म ट्रान्स हुन सक्छु



**APT N**

Asia Pacific Transgender Network

"APTN तथ्यांक पानाहरू : एसिया र प्रसान्तमा ट्रान्स हूँदा" को प्रमुख लेखक र परामर्शदाता Jack Byrne, र चित्रकार तथा डिजाइनर Sam Orchard प्रति एसिया प्रसान्त ट्रान्स जेन्डर संजाल आभारी छ ।

व्यक्तिगत पुनरावलोकनकर्ताहरू: Alexa Knowles, Alexander Tay, Cianān Russell, Gee Semmalar, Gillio Baxter, Hua Boonyapisompan, Kasper Wan, Manisha Dhakal, Pipi Seaklay, Pritz Rianzi, Regiel Arcon र Vince Go हरूको अमुल्य सुझावहरू प्रति पनि APTN र Jack Byrne आभारी छन् ।

साथै, Joe Wong, Kevin Halim र Natt Kraipet (APTN), Zhan Chaim (ILGA), Brianna Harrison (UNAIDS Regional Support Team, Bangkok), Dr Asa Radix (Callen-Lorde Community Health Center, New York City) र Darrin Adams बाट प्रावधिक ज्ञान प्राप्त भएको थियो ।

यो दस्तावेजको विकासमा प्रबन्ध र समन्वय Joe Wong ले गरेका हुन् ।

यो दस्तावेजको विकासमा Robert Carr civil society Network Fund (RCNF) र UNAIDS Regional Support Team को सहयोग छ ।

## मलाई लाग्छ म ट्रान्स हुन सक्छु

### मलाई लाग्छ म ट्रान्स हुन सक्छु

एसिया प्रसान्त ट्रान्सजेन्डर संजालबाट २०१६ मा पहिलो पटक प्रकाशित

लेखक: Jack Byrne

चित्रकार र डिजाइनर: Sam Orchard

थप जानकारीको लागि, कृपया यहाँ सम्पर्क गर्नुहोस्:

एसिया प्रसान्त ट्रान्सजेन्डर संजाल

इमेल: [hello@weareaptn.org](mailto:hello@weareaptn.org)

वेबसाइट: [www.weareaptn.org](http://www.weareaptn.org)

51, Soi Sukhumvit 26, Klong Tan, Klong Toei, Bangkok 10110

# मलाई लाग्छ म ट्रान्स हुन सक्छु

## स्वागत छ !

यो श्रोत आफु ट्रान्स हुन सक्छु जस्तो लाग्ने व्यक्तिहरू र आफ्नो परिवार वा साथीहरूसंग यो कुरा बाँड्न चाहने व्यक्तिहरूको लागि हो ।



ट्रान्स व्यक्तिहरू सधैं अस्तित्वमा छन् । उनीहरूलाई विभिन्न संस्कृतिहरू र समुदायहरूमा सम्मान गर्ने गरिएको छ । केही धर्महरू र आस्थाहरूले परम्परागत रूपमा ट्रान्स व्यक्तिहरूलाई महत्त्वपूर्ण भूमिकाहरू दिएका छन्, किनकी उनीहरूले ट्रान्स व्यक्तिहरूलाई दुवै पुरुष र महिलाको रूपमा लिने गर्छन् । यद्यपि, आज, यस क्षेत्रमा समेत, ट्रान्स व्यक्तिहरू विरुद्ध व्यापक भेदभाव छ । ट्रान्स व्यक्तिहरूको पनि अरु व्यक्तिहरूको जस्तै समान मानव अधिकारहरू हुन्छन् र यसलाई आदर गर्नु पर्छ भन्ने बुझाई पनि बढ्दो छ ।

“ट्रान्स” शब्द भन्नाले के बुझिन्छ ?

एसिया र प्रसान्त क्षेत्रमा ट्रान्स व्यक्तिहरूले प्रयोग गर्ने केही शब्दहरू के हुन् ?

म महिला र पुरुष भएको महसुस गर्छु - के म अभै ट्रान्स हूँ, वा म अन्योलमा छु ?

परिवर्तनात्मक समयमा हुनु भनेको के हो ?

तपाईंको लैंगिक पहिचानको खोजि गर्ने

म ट्रान्स हूँ भनेर कसरी थाहा पाउने ? के यो एउटा चरण मात्र हो ?

लैंगिक dysphoria भनेको के हो ?

के हामीलाई लेबलहरू आवश्यक छ ? म केवल म हूँ ।

ट्रान्स हुनु र पुरुष समलिंगी (gay) वा महिला समलिंगी (lesbian) हुनु बीचमा के फरक छ ?

के म ट्रान्स र महिला समलिंगी (lesbian), पुरुष समलिंगी (gay), द्विलिंगी (bisexual) वा क्वेअर (queer) पनि हुनसक्छु ?

म ट्रान्स नहुन सक्छु - त्यसको सट्टा म पुरुष समलिंगी (gay) वा महिला समलिंगी (lesbian) पो हुनसक्छु कि ?

परिवर्तनात्मक समयमा हुँदा मेरो यौनिक अभिमुखीकरण परिवर्तन हुन्छ ?

अन्तरलिंगी (Intersex) हुनु भनेको के हो ? के म ट्रान्स र अन्तरलिंगी (intersex) दुवै हुन सक्छु ?

के म कहिले पार हुनसक्छु ? र के यसले फरक पर्छ ?

म एकदम महिला जस्तो (feminine) छुइन - तर म महिला भएको अनुभव गर्छु/मलाई लाग्छ म ट्रान्स पुरुष हूँ तर म एकदम पुरुष जस्तो (masculine) छुइन ।

के म प्रयोग मात्र गर्न सक्छु ? मेरो यदि मैले मेरो मन परिवर्तन गर्ने भने के हुन्छ ?

के ट्रान्स व्यक्तिहरूले सधैं आफ्नो शरीरलाई घृणा गर्छन् ?

म किन ट्रान्स हूँ ? के म मानसिक रूपमा बिरामी छु ?

## “ट्रान्स” भन्ने शब्दले के बुझाउँछ ?



‘ट्रान्स’ शब्दले कसैलाई जन्मदा दिइएको लिंग भन्दा फरक लैंगिक पहिचान हुन्छ भनेर वर्णन गर्दछ । कसैले यसलाई जन्मदा प्राप्त भएको शरीर र उनीहरूको भिन्नि लैंगिक भावना बीचको फरक भनेर वर्णन गर्ने गर्दछन् ।

‘ट्रान्स’ वा ‘ट्रान्सजेन्डर’ को उल्टो सिस जेन्डर (cisgender) हो । यसले ट्रान्स नभएका व्यक्तिहरूलाई जनाउँछ, किनभने उनीहरूले जन्मदा प्राप्त गरेको लिंग, उनीहरूको लैंगिक पहिचानसंग मिल्दछ ।

‘ट्रान्स’ ले, लामो समय सम्म अवस्थित भएको समेत गरी, तपाईंको आफ्नो स्थानीय संस्कृति वा भाषालाई बदल्दैन ।

यस क्षेत्रमा ‘ट्रान्स’ वा ‘ट्रान्सजेन्डर’ शब्दहरू धेरै फरक लैंगिक पहिचानहरूलाई समावेश गर्न मानिसहरूले दुवै ‘सामुहिक’ वा ‘बृहत’ परिभाषाको रूपमा प्रयोग गर्न खोज्छन् । यी दुवै शब्दहरू कुनै एक देश वा समुदायको भागलाई जनाउने भन्दा बृहत छन् ।

कहिलेकाहिँ ‘ट्रान्स’ भन्ने शब्दलाई एउटा मात्र पहिचान नभई, निरन्तर विकसित हुने र प्राय स्थानीय संस्कृतिहरूमा केन्द्रित हुने भनी, विभिन्न पहिचानहरू देखाउने गरी प्रयोग गरिन्छ ।

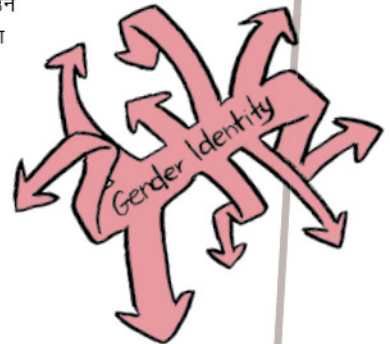
यी APTN श्रोतहरूले “ट्रान्स” भन्ने शब्दलाई प्रयोग गर्छ । यसले यी शब्दहरूको पनि प्रयोग गर्दछ:

- “ट्रान्स महिला” जन्मदा पुरुष तर आफुलाई महिला भनेर चिनाउने गरी वर्णन गर्ने
- “ट्रान्स पुरुष” जन्मदा महिला तर आफुलाई पुरुष भनेर चिनाउने गरी वर्णन गर्ने



सबै ट्रान्स व्यक्तिहरूले पुरुषबाट महिलामा वा महिलाबाट पुरुष हुने परिवर्तनात्मक समय पार गर्न चाहदैनन् । ट्रान्स व्यक्तिहरूले दुवै महिला वा पुरुष, या दुवै होइन, र/वा तेश्रो विकल्प अनुसार आफुलाई चिनाउन सक्छन् । यस क्षेत्रको धेरै देशहरू, विशेष गरी दक्षिण एसिया र प्रसान्त क्षेत्रका देशहरूमा तेश्रो लिंगी (third gender) व्यक्तिहरूलाई संबोधन गर्न आफ्नै भाषाहरू छन् ।

तपाईंको आफ्नो लैंगिक पहिचानलाई वर्णन गर्न तपाईंले कुनै पनि शब्दहरूको प्रयोग गर्न सक्नु हुन्छ ।



## एसिया र प्रसान्त क्षेत्रमा ट्रान्स व्यक्तिहरूले प्रयोग गर्ने केही शब्दहरू के हुन् ?

ट्रान्स व्यक्तिहरूले आफुलाई वर्णन गर्न, विशेष सांस्कृतिक शब्दहरू समेत गरी धेरै किसिमका विभिन्न शब्दहरू प्रयोग गर्ने गरेका छन् । एसिया र प्रशान्त क्षेत्रको धेरै भागहरूमा, ट्रान्स व्यक्तिहरूको लागि विभिन्न भाषाहरूमा सकारात्मक शब्दहरूको इतिहास भएकोले गर्दा हामी भाग्यमानी छौं । यी केही उदाहरणहरू मात्र हुन् :

जन्मदा पुरुष तर आफुलाई महिला वा तेश्रो लिंगी (third gender) भनेर पहिचान गर्ने व्यक्तिहरूका लागि प्रयोग हुने केही शब्दहरू यी हुन् : हिजरा, मंगलमुखी, किन्नर, अरवानी, र थिरुनानगाई (भारत), ख्वाजा सरा (पाकिस्तान), मेटी (नेपाल), कथोए (थाईल्याण्ड), वारिया (इन्डोनेसिया), मकन्याह (मलेसिया), ट्रान्सपिने (फिलीपिन्स), ख्वा सिंग बित (हंगकंग), फाफाफिने (समोआ, अमेरिका समोआ र टोकेलौ), फाकालेइटी वा लेइटी (टोगा), फाकाफिफिने (निउए), आकावाइने (कुक आइल्याण्डस), महु (तहिटी र हवाई), वकासलेवालेवा (फिजी), पालोपा (प्युचु गिनी), सिस्टर गर्ल (अष्ट्रेलिया) र वाकावहिने (न्युजील्याण्ड) ।

जन्मदा महिला तर आफुलाई पुरुष भनेर पहिचान गर्ने व्यक्तिहरूका लागि प्रयोग हुने केही शब्द यी हुन् : थिरुनम्बी (भारत), क्वा जिग नान (मलेसिया), ट्रान्स लाकीलाकी (इन्डोनेसिया), ट्रान्सपिने (फिलीपिन्स), बन्धु (बांग्लादेश), ब्रदरबोई (अष्ट्रेलिया) र टांगाटा इरा ताने (न्युजील्याण्ड) ।

ट्रान्स पुरुषहरूलाई वर्णन गर्ने शब्दहरू थोरै छन् र उनीहरूको जीवनको इतिहास बारे कम सुनिन्छ । यस क्षेत्रको ट्रान्स पुरुषहरूले यो अदृश्यताबाट माथि उठ्न अनलाइन मिडियोहरूको प्रयोग गर्ने गरेका छन् । यी मिडियोहरूमा भारतको थिरुनम्बी र अष्ट्रेलियाका स्थानीय ब्रदरबोइजहरूले आफ्नो कथाहरू बाँडेका छन् ।



- 1 <https://www.youtube.com/watch?v=eDQh6RVSGs>;  
<http://www.sbs.com.au/nitv/article/2015/06/08/beingbrotherboy-coming-out-transgender>

## मलाई आफु महिला र पुरुष जस्तो महसुस हुन्छ के म अझै ट्रान्स हुँ वा म अन्यालमा छु ?

दुबै महिला र पुरुष जस्तो महसुस गर्ने त्यस्ता धेरै ट्रान्स व्यक्तिहरू छन् । यसको मतलव तपाईं अन्यालमा हुनुहुन्छ भन्ने होइन ।

लैंगिक पहिचान भनेको एउटा कुनामा पुरुष र अर्को कुनामा महिला भएको वर्णक्रम (spectrum वा continuum) हो । यी दुईका बीचमा धेरै अन्य विकल्पहरू हुन्छन् । यसमा आफुलाई तेश्रो लिंगी (third gender) भनेर पहिचान गर्ने व्यक्तिहरू वा महिला र पुरुष दुबै समावेश हुन सक्छन् । जेन्डर क्वेरेर (Genderqueer), जेन्डर फ्ल्युइड (Genderfluid) वा नन्बाइनेरी (nonbinary) जस्ता शब्दहरू, पुरुष वा महिला भन्दा बाहेक, लैंगिक पहिचानका अन्य शब्दहरूलाई वर्णन गर्न प्रयोग गरिन्छ । तपाईंले नन्बाइनेरी (nonbinary) परिवर्तनात्मक समयका बारे यहाँ पढ्न सक्नुहुन्छ ।



“जब मैले ट्रान्सजेन्डर हुन ‘म पुरुष हुन नपर्ने’ कुरा महसुस गरेँ, मैले ठुलो राहतको महसुस गरेँ, र तरुनै आफुलाई सान्त्वना दिएँ र ट्रान्स लेबलसंग आराम महसुस गरेँ” ।

“तपाईंको केवल एउटा लैंगिक पहिचान मात्र हुनु आवश्यक छैन । आफुलाई ठिक लाग्ने लैंगिक पहिचानको निर्णय गर्ने क्षमता केवल तपाईंसंग मात्र हुन्छ । वर्णक्रम (Spectrum) मा तपाईं जहाँ भए पनि तपाईं को हो भन्ने कुरा ठिक छ” ।

- 2 <http://neutrois.me/2014/03/06/5-myths-about-genderqueer-transition/>

## परिवर्तनात्मक समयमा हुनु भनेको के हो ?



ट्रान्स व्यक्तिहरूका लागी परिवर्तनात्मक समय भनेको उनीहरूको आफ्नो लैंगिक पहिचानसंग जितने चरणहरू भन्ने बुझिन्छ । ट्रान्स व्यक्तिहरू धेरै फरक तरिकाहरूबाट परिवर्तनात्मक समयमा पर्ने गर्छन् - जे भएपनि, सामान्य रूपमा परिवर्तनात्मक समय भन्ने शब्दले 'बदल्नु' भन्ने अर्थ दिन्छ । तपाईंले छानेका चरणहरूले तपाईं को हो भनेर अभिव्यक्ति दिने तरिकाहरू खोज्नु हो । कुन चरणहरू लिने, कस्तो क्रममा, र यदि तपाईं परिवर्तनात्मक समय विस्तारै चाहनुहुन्छ कि भन्ने निर्णय तपाईंको हो ।

तपाईं कसरी लुगा लगाउनुहुन्छ, तपाईंका ढंगहरू, वा आफ्नो साथीहरू समक्ष, परिवारसंग वा अनलाइनमा तपाईं के नाम प्रयोग गर्नुहुन्छ भन्ने कुराहरूको परिवर्तन यी केही चरणहरूमा पर्दछन् । यसलाई कहिलेकाहीं सामाजिक परिवर्तनात्मक समय भनेर भनिन्छ । **तपाईंको भेष वा लैंगिक अभिव्यक्ति परिवर्तन गर्ने** भन्ने श्रोतमा यस बारे अझ विस्तृत रूपमा दिइएको छ । केही ट्रान्स व्यक्तिहरूको लागि यो चरणहरू मात्र लिने हुनसक्छ । पारिवारिक दवावको कारण तपाईंले आफ्नो आफन्तहरू भन्दा टाढा, अरु ट्रान्स व्यक्तिहरूसंग, आफ्नो लुगा लगाउने तरिका मात्र परिवर्तन गर्न सक्ने हुनसक्छ ।

अन्य परिवर्तनात्मक समयका चरणहरूमा कानूनी परिवर्तनहरू, जस्तै औपचारिक दस्तावेजहरूमा आफ्नो नाम र लैंगिकता परिवर्तन गर्ने जस्ता कुराहरू पर्न सक्छन् । यी दस्तावेजहरू तपाईंको जन्म दर्ता, नागरिकता, वा पासपोर्ट हुनसक्छन् । **कानूनी परिवर्तनात्मक समयका चरणहरू** श्रोतमा यस बारे अझ विस्तृत रूपमा दिइएको छ ।

परिवर्तनात्मक समयका चिकित्सकीय चरणहरू, जस्तै हार्मोनहरू लिने वा शल्यक्रियाहरू गरी शारीरिक परिवर्तनहरू गर्ने जस्ता कार्यहरू समावेश हुनसक्छन् ।

ट्रान्स व्यक्तिले उनीहरूको जीवनको कुनै पनि समयमा परिवर्तनात्मक समय सुरु गर्न सक्छन् । कुनै पनि उमेरमा, अविवाहित वा विवाहित हुँदा, र कुनै पनि संस्कृति, धर्म, वर्ग वा जात आदिमा उनीहरूले परिवर्तनात्मक समय सुरु गर्न सक्छन् । कसैको पृष्ठभूमिले उनीहरूलाई ट्रान्स हुनबाट रोक्दैन, यद्यपि यसले उनीहरूले प्राप्त गर्ने आर्थिक र अन्य सहयोगहरूलाई भने प्रभाव पार्न सक्छ ।

आफ्नो परिवर्तनात्मक समयको लक्ष वा गन्तव्य व्यक्ति अनुसार फरक हुन्छ । कसैलाई लैंगिक पहिचानको वर्णक्रम (spectrum) को एउटा कुनादेखि अर्को कुनामा पुग्ने मन हुन्छ - उदाहरणको लागि पुरुषबाट महिलामा । अन्य व्यक्तिहरूलाई त्यस वर्णक्रम (spectrum) को केही भागसम्म मात्र परिवर्तन गर्ने मन हुनसक्छ (अलिकति मात्र पुरुष वा महिला हुने इच्छा) । यस्ता निर्णयहरू समय अनुसार फरक हुने वा परिवर्तन हुनसक्छन् ।



## तपाईंको लैंगिक पहिचानको खोजि गर्ने

तपाईंको लैंगिक पहिचानलाई बुझ्ने र स्वीकार गर्ने पहिलो व्यक्ति तपाईं आफै हो ।

आफुलाई मिल्ने लैंगिक पहिचान कुन हो र तपाईंले त्यसलाई कसरी अभिव्यक्त गर्न चाहनुहुन्छ भन्ने बारे प्रसस्त समय लिनुहोस् । आफुलाई कस्तो अनुभूति हुन्छ भन्ने बारे र आफुसंग इमान्दार हुनुहोस् । तपाईंले आफ्नो लैंगिक पहिचानको खोज गर्ने कार्य आफैमा एउटा यात्रा हुन सक्छ । धेरै व्यक्तिहरूको आफुले भित्री रूपमा कसरी महिला जस्तो (feminine) वा पुरुष जस्तो (masculine) वा महिला र पुरुष दुवै जस्तो (androgynous) अनुभव गर्छन्, वा उनीहरूले त्यसलाई कसरी व्यक्त गर्छन् भन्ने कुरा समय अनुसार विकसित हुन्छ ।



**“अरु व्यक्तिहरूले केलाई पुरुष वा केलाई महिला भनेर बुझ्छन् वा तपाईं कति ट्रान्स हुनुहुन्छ भनेर प्रमाणित गर्ने भन्ने भावसंग तपाईंले पृष्टि गर्नु पर्दैन” ।**

बिभिन्न प्रकारका ट्रान्स व्यक्तिहरू र लैंगिक पहिचानको अवस्थिति बारे हेर्न अरु ट्रान्स व्यक्तिहरूसंग कुरा गर्नुहोस् वा अनलाइनमा हेर्नुहोस् । त्यसपछि तपाईं आफु हुनुहोस् । यो तपाईंको यात्रा हो; अरुहरू जस्तो छन् तपाईं पनि त्यस्तो हुनु पर्दैन ।



## म ट्रान्स हुँ भनेर कसरी थाहा पाउने ?

के यो एउटा चरण मात्र हो ? सानै उमेर देखी वा किशोरावस्थामा जब शारीरिक परिवर्तनहरू हुन थाल्छ, केही ट्रान्स व्यक्तिहरू अरु भन्दा फरक भएको अनुभूति गर्न थाल्छन् । अरु ट्रान्स व्यक्तिहरूले भने धेरै पछि मात्र आफ्नो लैंगिक पहिचान बारे सोच थाल्दछन् ।

"तपाईं ट्रान्स हो भनेर कसरी थाहा पाउने ? ऐनामा हेर्ने र आफुलाई प्रश्न गर्ने 'मैले आफुलाई कसरी देख्छु ?' र 'मेरो लिंग यससँग मिल्छ ?' यी दुई प्रश्नहरूले तपाईंलाई बुझ्न सहयोग गर्न सक्छ" ।



"यदि मैले परिवर्तनात्मक समय पार गर्ने भने अरूले कस्तो प्रतिक्रिया दिन्छन् भनेर म सधैं चिन्तित हुन्थे । एक दिन कसैले मलाई सोध्यो, 'यदि तिमी कोही नबस्ने टापूमा एकलै थियौ भने, तिम्रो लैंगिक पहिचान के हुन्थ्यो होला ?' जब अरु कोही हुँदैनन्, तब सजिलो हुन्छ । त्यति बेला म परिवर्तनात्मक समयमा जानु कति महत्त्वपूर्ण छ भनेर मैले बुझे" ।

तपाईं ट्रान्स हो वा होइन भनेर निर्णय गर्न समय लिनुहोस् र यसले तपाईंलाई के अर्थ दिन्छ ।

हाल ट्रान्स महिला भनेर पहिचान गर्नेले आफ्नो यात्रा क्रस ड्रेसर (crossdresser), जसले महिला भनेर आफुलाई पहिचान नगर्ने तर महिलाको लुगा लगाउने, गरी आफ्नो यात्रा सुरु गरेको हुनसक्छ । अरु व्यक्तिहरूले आफु ट्रान्स हो कि होइन भनेर भन्न नसकेको बेला प्रयोग गर्ने शब्द gender-questioning हो ।

सानो पाइलाहरू लिनु भनेको आफ्नो लैंगिक पहिचान खोजि गर्ने तरिका हुनसक्छ । यसमा साथीहरूसँग फरक नामको प्रयोग गर्ने, वा घरमा एकलै बस्दा लगाउने लुगाहरूको प्रकार फरक गर्ने आदि पर्न सक्छन् ।

## लैंगिक dysphoria भनेको के हो ?

"Gender Dysphoria" एक चिकित्सकीय शब्द हो जसले लैंगिक पहिचान र जन्मदा दिइएको लिंगको कारण केही ट्रान्स व्यक्तिहरूले अनुभव गर्ने असहजता वा कष्टलाई वर्णन गर्दछ । यो असहजता प्राय शारीरिक अंग र लैंगिक पहिचान बीच तालमेल नभएकोले हुने भएको हुँदा केही ट्रान्स व्यक्तिहरूले यसलाई "body dysphoria" भनेर व्याख्या गर्दछन् । यदि तपाईंले यस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भने, ट्रान्समैत्री परामर्शदातासँग कुरा गर्दा "gender dysphoria" लाई कसरी सामना गर्ने वा आफ्नो शरीर र लैंगिक पहिचान बीचको भिन्नतालाई कसरी स्वीकार गर्ने भन्ने तरिकाहरू खोज्न मद्दत मिल्न सक्छ । तपाईंको भेष वा लैंगिक अभिव्यक्ति परिवर्तन गर्ने भन्ने श्रोतमा व्यावहारिक सुझावहरू पनि समावेश छन् ।



उदाहरणको लागि, केही ट्रान्स महिलाहरूले आफ्नो लिंग छोप्ने वा स्तन बढाउने सामग्रीहरूको प्रयोग गर्छन् । केही ट्रान्स पुरुषहरू छाती सम्मो बनाउन आफ्नो स्तन बाँध्ने र पुरुषको लिंगको जस्तो आकार देखाउन पेन्टमा केही कोच्ने गर्दछन् । केही ट्रान्स व्यक्तिहरूको लागि "gender dysphoria" जस्तो चिकित्सकीय शब्दले उनीहरूले कस्तो महसुस गर्छन् भनेर भन्न सहयोग गर्छ । चिकित्सकीय परिवर्तनात्मक समयका चरणहरू बारे श्रोतमा gender dysphoria र यसलाई कसरी निदान गरिन्छ भनेर थप जानकारी प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

धेरै ट्रान्स व्यक्तिहरू र स्वास्थ्य व्यवसायीहरूले gender dysphoria जस्तो मानसिक स्वास्थ्य स्थितिले ट्रान्स व्यक्तिहरू विरुद्ध पूर्वाग्रह बढ्छ भनेर सोच्दछन् किनभने उनीहरूले लैंगिक विविधतालाई मानसिक रोग भनेर वर्णन गर्दछन् । उनीहरूले ट्रान्स व्यक्तिहरूले चिकित्सकीय रूपमा मानसिक स्वास्थ्य स्थिति बिना नै परिवर्तनात्मक समय पार गर्नु पर्ने भनेर भन्ने गर्दछन् । यो अभियानहरू बारे थप जानकारी एसिया र प्रसान्त ट्रान्स स्वास्थ्य ब्लूप्रिन्ट (blueprint) को खण्ड ३.४.२ मा छ ।

## हामीलाई लेबलहरू किन आवश्यक छ - म केवल म हुँ !

तपाईंले ट्रान्स वा ट्रान्सजेन्डर जस्ता शब्दहरू वा अन्य केही लेबलहरूको प्रयोग गर्न आवश्यक छैन । धेरै ट्रान्स महिलाहरूले परिवर्तनात्मक समय पार गर्छन् र आफुलाई महिला भनेर पहिचान गर्छन्, र धेरै ट्रान्स पुरुषहरूले आफुलाई पुरुष भनेर पहिचान गर्छन् । केही व्यक्तिहरूले आफुलाई ट्रान्स समुदायको अंग भनेर अनुभूति गर्छन् भने अरुले गर्दैनन् ।

इन्डोनेसियाको ट्रान्स महिलाले, सन्दर्भमा आधारित भएर, कसरी फरक शब्दहरूको प्रयोग गर्छन् भनेर व्याख्या गरेका छन्



“मैले आफुलाई व्यक्तिगत रूपमा महिला भनेर पहिचान गर्दछु । तर अभियानमा म आफुलाई ट्रान्स महिला (वारिया) भनेर पहिचान गर्दछु । यो पहिचान मैले सरकारसंग ट्रान्सजेन्डर अधिकारहरू बारे लड्न प्रयोग गर्ने आफ्नो राजनीतिक पहिचान हो” ।

लेबलहरूका बारे मलेसियाको एक ट्रान्स पुरुषले केही वर्ष अगाडी यस्तो लेखेका छन् :

“मैले प्रयोग गर्ने लेबलले मलाई वर्णन गर्दैन, मैले यसरी हेर्दछु । यो त मैले मेरो बाहिरी रूपलाई कसरी वर्णन गर्छु, म कुन लिंग लिएर जन्मेको थिएँ, कुन लैंगिकतासंग म जोडिएको महसुस गर्छु, म कस्तो व्यक्तिहरूसंग चासो राख्छु (जो सबै जना हन्), मेरा पूर्वजहरू कहाँबाट आए, आदि जस्ता कुराहरूलाई छोटकरी रूपमा व्याख्या गर्ने कुरा मात्र हुन्” ।

तपाईंले उसको कथा APTN को वेबसाइटको विचार पृष्ठमा थप पढ्न सक्नुहुन्छ । APTN ले सधैं कथाहरू र विचारहरू बौद्ध खोजिरहेको हुन्छ । तपाईंले पनि आफ्नो कथा यहाँ अनलाइनबाट पठाउन सक्नु हुन्छ ।

4 <http://www.weareaptn.org/opinions/>

5 <http://www.weareaptn.org/submit/>

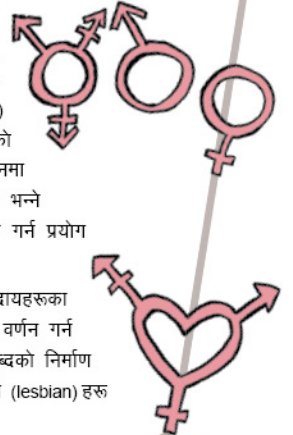
## ट्रान्स हुनु र पुरुष समलिंगी (gay) वा महिला समलिंगी (lesbian) हुनु बीचमा के फरक छ ?

ट्रान्स हुनु भनेको तपाईंको लैंगिक पहिचान संबन्धि हो ।

महिला समलिंगी (lesbian), पुरुष समलिंगी (gay) वा द्विलिंगी (bisexual) भनेको तपाईंको यौन अभिमुखीकरण संबन्धि हो - तपाईंको संग प्रेम प्रसंग युक्त र/वा यौनिक रूपमा आकर्षित हुनुहुन्छ ।

यो क्षेत्रमा ट्रान्स महिलाहरू र बढी महिला जस्तो (feminine) पुरुष समलिंगी (gay) पुरुषहरूलाई वर्णन गर्न कहिलेकाहिँ एकै शब्दको प्रयोग गर्ने गरिन्छ । उदाहरणको लागि, भारतमा कोठी, जापानमा ओकामा र समोआमा फाअफाफिने । त्यसै गरी, जापानमा ओनावे, समोआमा फाअफातामा र क्यामबोडियामा महिला समलिंगी (lesbian) वा LB भन्ने शब्दहरू दुवै बुच (butch) महिला समलिंगी (lesbians) र ट्रान्स पुरुषहरूलाई वर्णन गर्न प्रयोग गर्ने गरिन्छ ।

लैंगिक पहिचान र यौन अभिमुखीकरणलाई फरक पार्ने शब्दहरूको निर्माण गर्न केही ट्रान्स समुदायहरूका लागि महत्त्वपूर्ण छ । फिलीपिन्समा, पुरुष समलिंगी (gay) पुरुषहरू र ट्रान्स महिलाहरू दुवैलाई वर्णन गर्न प्रयोग हुने शब्द बाक्ला (baklá) शब्द को विकल्पको रूपमा ट्रान्स महिलाहरूले ट्रान्सपिने भन्ने शब्दको निर्माण गरे । यसै गरी, फिलीपिन्सका ट्रान्स पुरुषहरूले प्राय उनीहरूलाई र बुच (butch) महिला समलिंगी (lesbian) हरू दुवैलाई वर्णन गर्ने शब्द टम बोए (tomboy) को सट्टा ट्रान्सपिनोई शब्दको प्रयोग गर्छन् ।





## के म ट्रान्स र महिला समलिंगी (lesbian), पुरुष समलिंगी (gay), द्विलिंगी (bisexual) वा क्वेअर (queer) पनि हुनसक्छु ?

हो, ट्रान्स व्यक्तिहरू जुनसुकै लिंग वा लैंगिक पहिचान हुने अर्को व्यक्तिसंग आकर्षित हुनसक्छन् ।

आफ्नो यौन अभिमुखीकरणको वर्णन गर्न ट्रान्स व्यक्तिहरूले धेरै शब्दहरूको प्रयोग गर्न सक्छन् । निम्न तालिकामा, ट्रान्स व्यक्तिहरूले पहिचान गर्ने समेत, केही उदाहरणहरू समावेश गरिएको छः

- महिला समलिंगी (lesbian) वा क्वेअर (queer): उदाहरणको लागि, महिला जोडी भएको ट्रान्स महिला
- पुरुष समलिंगी (gay) वा क्वेअर (queer): उदाहरणको लागि, पुरुष जोडी भएको ट्रान्स पुरुष
- विपरित लिंगी (Heterosexual वा straight): उदाहरणको लागि, ट्रान्स महिला, हिजडा, वारिया वा मेटी जसको पुरुष जोडी छ; वा महिला जोडी भएको ट्रान्स पुरुष
- द्विलिंगी (bisexual): उदाहरणको लागि, एउटा लिंग भएको व्यक्तिसंग आकर्षित हुने ट्रान्स व्यक्तिहरू
- प्यान सेक्सुअल (Pansexual): उदाहरणको लागि, जुनसुकै यौनिक वा लैंगिक पहिचान भएको व्यक्तिहरूसंग आकर्षित हुने ट्रान्स व्यक्तिहरू; वा
- एसेक्सुअल (Asexual): उदाहरणको लागि, अरु व्यक्तिहरूसंग यौनिक रूपमा आकर्षित नहुने ट्रान्स व्यक्तिहरू, वा जसको यौन प्रति कुनै रुची छैन ।

तपाईंले कसैलाई सामान्य रूपमा हेर्दा उसको यौन अभिमुखीकरण वा लैंगिक पहिचान के हो भनेर भन्न सक्नु हुन्न । उदाहरणको लागि, महिला जोडी भएको ट्रान्स महिलाले आफुलाई महिला समलिंगी (lesbian) वा द्विलिंगी (bisexual) भनेर पहिचान गर्न सक्छन् । पुरुषहरू प्रति आकर्षित हुने ट्रान्स पुरुषले आफुलाई पुरुष समलिंगी (gay) पुरुष वा क्वेअर (त्रागभन्दा) भनेर पहिचान गर्न सक्छन् । यस्ता संबन्धहरूका लागि, ट्रान्स महिला वा ट्रान्स पुरुषहरू बीचको संबन्धहरूको लागि विशेष शब्दहरू समेत, केही ट्रान्स समुदायहरूको आफ्नै शब्दहरू हुन्छन् ।

## म ट्रान्स बहनु सक्छु - त्यसको सट्टा म पुरुष समलिंगी (gay) वा महिला समलिंगी (lesbian) पो हुनसक्छु कि ?

अरु भन्दा तपाईं फरक महसुस गर्नु हुन्छ भने, किन यस्तो भएको हो भन्ने बुझ्न गाह्रो हुनसक्छ । यौन अभिमुखीकरण र लैंगिक पहिचान फरक कुराहरू भएता पनि, अरु व्यक्तिहरूले प्राय यी कुराहरू समान हुनु वा संबन्धित छन् भन्ने ठान्दछन् ।

केही ट्रान्स व्यक्तिहरूका लागि उनीहरू कोसंग आकर्षित हुन्छन् भन्ने कुरा परिवर्तनात्मक समय तर्फ उनीहरूको यात्राको भाग हुन्छ । पहिले पुरुष समलिंगी (gay) पुरुष को रूपमा अरु पुरुषहरूसंग महिला जसरी आकर्षित हुने भन्ने महसुस गरी जीवनयापन गरिसके पछि मात्र केही ट्रान्स महिलाहरू परिवर्तनात्मक समय पार गर्न गर्छन् । अहिलेसम्म पनि यस क्षेत्रमा ट्रान्स पुरुषहरू कम देखिएका छन् र परिवर्तनात्मक समय पार गर्न सकिन्छ भन्ने पनि धेरैलाई थाहा थिएन । महिलाहरू प्रति आकर्षित हुने ट्रान्स पुरुषहरूलाई महिला समलिंगी (lesbian) संबन्धमा हुनु भन्दा अर्को विकल्प छैन भन्ने लाग्न सक्थ्यो । हाल ट्रान्स पुरुषहरूलाई धेरै देशहरूमा परिवर्तनात्मक समय पार गर्न सम्भव छ । तर यदि अरु व्यक्तिहरूले, उनीहरू आफु पुरुष भनेर पहिचान गर्दा गर्दै पनि, उनीहरू महिला समलिंगी (lesbian) हुन् भनेर मान्दा गाह्रो हुन्छ ।

केही देशहरूमा ट्रान्स व्यक्ति भएर जिउनु भन्दा पुरुष समलिंगी (gay) पुरुष वा महिला समलिंगी (lesbian) भएर जिउनु गाह्रो हुनसक्छ । यसको मतलब, पुरुष जोडी हुने पुरुष समलिंगी (gay) पुरुषलाई ट्रान्स महिलाको पहिचान लिने दबाव महसुस हुनसक्छ । वा अरुले उसलाई पुरुष भनेर सोच्थो भने मात्र आफ्नो महिला जोडीसंग जीवनयापन गर्न सम्भव हुनसक्छ भनेर एक महिला समलिंगी (lesbian) ले निर्णय लिन सक्छ । यो एक मात्र विकल्प हो भनेर हेर्ने देशहरूमा महिलाहरू पुरुषहरू प्रति आश्रित हुनु पर्छ भन्ने सोचाई भएको पाइन्छ । भेदभावबाट टाढा रहन, कसैलाई पनि ट्रान्स को पहिचान लिन दबाव महसुस गराउने वा उनीहरू ट्रान्स होइनन् भन्ने बाहाना बनाउनु पर्ने हुनु हुँदैन । निम्न कुराहरूको साथै, आफ्नो पहिचान वर्णन गर्न तपाईंको आफ्नो अधिकार हो :

- लैंगिक पहिचान - यदि तपाईं ट्रान्स हो वा होइन
- लैंगिक अभिव्यक्ति - तपाईं कतिको पुरुष जस्तो (masculine) वा महिला जस्तो (feminine) हुनुहुन्छ, र
- यौन अभिमुखीकरण - तपाईं कोसंग आकर्षित हुनुहुन्छ

महिला समलिंगी (lesbian), पुरुष समलिंगी (gay) पुरुषहरू र द्विलिंगी (bisexual) व्यक्तिहरूको जीवन बारे पढ्दा, तपाईं आफु पुरुष समलिंगी (gay) पुरुष (ट्रान्स महिला होइन) हो, वा महिला समलिंगी (lesbian) (ट्रान्स पुरुष होइन) हो भनेर सजिलोसँग पहिचान गर्न सहयोग हुनसक्छ । तपाईंले जस्तो निर्णय लिएतापनि, LGBT समुदायको सबै सदस्यहरूसंग खुला रूपमा संलग्न हुँदा, यी विषयहरूलाई अझ बढी बुझ्न सुरक्षित स्थान प्राप्त हुनसक्छ ।



## परिवर्तनात्मक समयमा हुँदा मेरो यौनिक अभिमुखीकरण परिवर्तन हुन्छ ?

व्यक्तिको परिवर्तनात्मक समय पार गरे पछि उ कोसंग आकर्षित हुन्छ भन्ने कुरा प्राय परिवर्तन हुँदैन तर यसले उनीहरू वा अरु व्यक्तिहरूले उनीहरूको यौन अभिमुखीकरणलाई वर्णन गर्न प्रयोग गर्न शब्दहरू भने परिवर्तन गर्न सक्छ ।

पुरुष जोडी भएको एक ट्रान्स महिलाले आफुलाई सधैं एक पुरुषसंग संबन्ध भएको महिलानै देखेको हुनसक्छ । परिवर्तनात्मक समय सुरु हुनु भन्दा अघि अरु व्यक्तिहरूले उसलाई महिला जस्तो (feminine) पुरुष समलिंगी (gay) पुरुष भनेर भन्ने हुनसक्छ । परिवर्तनात्मक समय पार गरी सकेपछि, उसको पहिचान विपरित लिंगी (heterosexual वा straight) महिला भनेर अरु व्यक्तिहरूले उसलाई बढी स्वीकार गर्न सक्छन् ।

यदि एक ट्रान्स पुरुषको परिवर्तनात्मक समय पार गर्नु अघि महिला जोडी थियो भने, अरु व्यक्तिहरूले उसलाई महिला समलिंगी (lesbian) भनेर उनीहरूको हुनसक्छन् । तर उसले आफुलाई त्यसरी पहिचान नगरेको हुनसक्छ । परिवर्तनात्मक समय पार गरिसकेपछि अरु व्यक्तिहरूले उसलाई र उसको जोडीलाई विपरित लिंगी (heterosexual) जोडीको रूपमा हेर्न सक्ने संभावना बढी छ । यस्तो किसिमको संबन्धहरू भएको केही जोडीहरूले आफ्नो संबन्धलाई क्वेर (queer) भनेर वर्णन गर्छन्, किनभने उनीहरूले आफुलाई वृहत महिला समलिंगी (lesbian), पुरुष समलिंगी (gay), द्विलिंगी (bisexual) र ट्रान्स (LGBT) समुदायको एक भागकै रूपमा लिन्छन् ।

महिलासंग विवाह गरेको एक ट्रान्स महिलाले परिवर्तनात्मक समय पार गरिसके पछि आफुलाई एउटा महिला समलिंगी (lesbian) को रूपमा पहिचान गर्न सक्छ । पुरुषसंग विवाह गरेको एक ट्रान्स पुरुषले, परिवर्तनात्मक समय पार गरिसकेपछि आफुलाई एक पुरुष समलिंगी (gay) पुरुषको रूपमा पहिचान गर्न सक्छ ।

कुनै पनि व्यक्तिको यौन अभिमुखीकरण आफ्नो जीवनकालमा परिवर्तन हुनसक्छ । यो ट्रान्स व्यक्तिहरूको लागि र गैर ट्रान्स व्यक्तिहरूको लागि पनि लागू हुन्छ । उदाहरणको लागि, परिवर्तनात्मक समय सुरु हुनु अघि महिलासंग आकर्षित हुने केही ट्रान्स पुरुषहरू हर्मोन सुरु गरे पछि पुरुषहरूसंग आकर्षित भइ आफुलाई पुरुष समलिंगी (gay) पुरुष को रूपमा पहिचान गर्न सुरु गर्छन् । जुन सुकै लिंग वा लैंगिक पहिचान भएको व्यक्तिहरूसंग आफु आकर्षित भएको भन्ने कुरा ट्रान्स व्यक्तिहरूले अझ खुला रूपमा स्वीकार गर्नसक्छन् । उनीहरूले यस्तो यौन अभिमुखीकरणलाई द्विलिंगी (bisexual), प्यान सेक्सुअल (pansexual) वा क्वेर (queer) भनेर वर्णन गर्न सक्छन् ।



## अन्तरलिंगी (Intersex) हुनु भनेको के हो ? के म ट्रान्स र अन्तरलिंगी (Intersex) दुवै हुनसक्छु ?

अन्तरलिंगी (Intersex) एक वृहत शब्द हो जसले प्राकृतिक, शारीरिक भिन्नतालाई वर्णन गर्दछ । यी अन्तरलिंगी (Intersex) भिन्नतामा भएको साझा कुरा भनेको के हो भने व्यक्तिको शारीरिक विशेषताहरू, हर्मोनहरू वा रूढीवादी पुरुष र महिलालेको शारीरमा हुने आनुवांशिक (gene) हरूसंग यी भिन्नताहरू मिल्दैन । कुनै अन्तरलिंगी (Intersex) भिन्नताहरू जन्मदा देखिन्छ, जस्तै बच्चाको गुप्तांग सजिलै महिला वा पुरुषको जस्तो नहुनु । अन्य अन्तरलिंगी (Intersex) विशेषताहरू यौवन अवस्थामा व्यक्तिको शारीर सामान्य रूपमा विकसित नहुनेजेल देखा पर्दैनन् । केही वयस्क व्यक्तिहरूले आफ्नो प्रजनन शक्ति वा अन्य स्वास्थ्य समस्याहरूको परिक्षण गराउँदा मात्र आफु अन्तरलिंगी (Intersex) भएको थाहा पाउँछन् । यस्तै बेला केही ट्रान्स व्यक्तिहरूले आफु अन्तरलिंगी (Intersex) पनि भएको भनेर थाहा पाउन सक्छन् ।

अन्तरलिंगी (Intersex) भिन्नताहरू तुलनात्मक रूपमा साझा छन् । रातो कपाल भएको वा हरियो आँखा भएको व्यक्तिहरू जस्तै अन्तरलिंगी (Intersex) व्यक्तिहरू पनि धेरै छन् । अन्तरलिंगी (Intersex) व्यक्तिहरू एसिया र प्रसन्न क्षेत्रको सबै भागहरूमा अवस्थित छन् । उनीहरू मानव जातिको धनि विविधताको एक भाग हुन् । एसियामा सानो तर बढ्दो संख्यामा अन्तरलिंगी (Intersex) अभियन्ताहरू छन् । यी लिंकहरूले तपाईंलाई हंगकंग, ताइवान र नेपालका त्यस्ता केही अभियन्ताहरूको काम देखाउनेछ ।

लिंग तोकिने प्रक्रियामा महिला वा पुरुषको मात्र शरीर हुन्छ भन्ने जस्तो साँच्चो सोचमा मिलाउन धेरै अन्तरलिंगी (Intersex) बच्चाहरू वा बालबालिकाहरूलाई जन्मे पछि शल्यक्रिया वा हर्मोन उपचारमा संलग्न गराइन्छ । प्राय यस्ता शल्यक्रियाहरू वा हर्मोनहरू चिकित्सकीय रूपमा आवश्यक छैनन् र यस्ता क्रियाकलापहरू प्राय बालबालिकाहरू सानो हुँदा नै गरिन्छ जसमा ती बालबालिकाहरूको निर्णय लिन सक्ने क्षमता हुँदैन । यसमा दीर्घकालीन, उल्ट्याउन नसकिने शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य संबन्धि परिणामहरू हुन्छन् । यस्ता प्रथाको विरुद्ध अन्तरलिंगी (Intersex) वयस्कहरू र मानव अधिकारका विज्ञहरूले आवाज उठाई रहेका छन् ।



## अन्तरलिंगी (Intersex) हुनु भनेको के हो ? के म ट्रान्स र अन्तरलिंगी (Intersex) दुवै हुनसक्छु ?

धेरै अन्तरलिंगी (Intersex) व्यक्तिहरू ट्रान्स होइनन् र धेरै ट्रान्स व्यक्तिहरू अन्तरलिंगी (Intersex) होइनन् । यद्यपि, केही व्यक्तिहरू अन्तरलिंगी (Intersex) र ट्रान्स दुवै हुन्छन् । प्राय धेरै अन्तरलिंगी (Intersex) व्यक्तिहरूले आफु हुकिंदा पाएको लिंगको आधारमा आफुलाई पहिचान गर्छन् भने, केहीले गर्दैनन् । केही अल्पसंख्यक व्यक्तिहरूले, आफुले छानेको शल्यक्रिया वा हार्मोन उपचारबाट समेत, वयस्कको रूपमा उनीहरूको लैंगिकता परिवर्तन गर्न सक्छन् । यस्ता केही अन्तरलिंगी (Intersex) व्यक्तिहरूले आफुलाई ट्रान्स भनेर पहिचान पनि गर्न सक्छन् ।

## के म कहिले पार हुनसक्छु ? र के यसले फरक पार्छ ?

'पार हुने' भन्ने शब्दले अरु व्यक्तिहरूले कोही व्यक्ति ट्रान्स हो र उसले ट्रान्स महिलालाई महिला र ट्रान्स पुरुष लाई पुरुषको रूपमा देख्छन् भनेर वर्णन गर्दछ । धेरै ट्रान्स व्यक्तिहरूलाई पार हुने' भन्ने शब्द मन पर्दैन किनभने उनीहरूलाई यस शब्दले धोका, छल वा ढोंग को संकेत गर्दछ भन्ने लाग्छ ।

**“म महिला हुँ । म मेरो जिन्दगी महिला भएर बाँच्छु र यसलाई त्यसरी नै लिइनु पर्छ । म केही कतै पार हुँदै छैन - म छु - आफु नै छु” ।**

ट्रान्स व्यक्तिहरूलाई सिस जेन्डर (cisgender) हुन 'पार' हुनु पर्ने दवाव हुने कुरालाई उनीहरूले विभिन्न तरिकाहरूबाट प्रतिक्रिया दिन्छन् । 'पार' गर्ने भन्ने शब्दलाई मानिसहरूले कसरी बुझ्दछन् भनेर यो अनलाइन भिडियोमा केही उदारणहरू दिइएका छन् ।

**“अस्तित्व । यसको मतलव तपाईं सडकमा सुरक्षित रूपमा हिंड्न सक्नुहुन्छ, तपाईं आफ्नो काममा जान आउन सक्नु हुन्छ, तपाईंले रोजगारी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ” ।**

**“यो महत्त्वको विषय हो भन्दा खेद हुन्छ” ।**

**“म एउटा हासिल गर्न नसक्ने लक्ष्य पछाडी भागिरहेको छु जस्तो महसुस भयो । र जब मैले त्यो लक्ष्य प्राप्त गरें, त्यो वास्तवमा नगण्य जस्तो महसुस भयो” ।**

**“अपमानजनक । मलाई पार हुनु छैन । म जस्तो हुँ त्यस्तै देखिन चाहन्छु” ।**

मानिसहरूलाई 'पार हुने' भन्ने शब्द राम्रो लागे पनि नलागे पनि, ट्रान्स व्यक्तिहरू विरुद्ध धेरै हिंसा वा भेदभाव हुने समुदायहरूमा ट्रान्स व्यक्तिहरू 'पार हुने' भन्ने एकदम महत्त्वपूर्ण हुनसक्छ ।

केही ट्रान्स व्यक्तिहरूलाई 'पार' हुनु पर्छ भन्ने जस्तो नलाग्न सक्छ, वा उनीहरू आफु ट्रान्स हुँ भनेर अरुलाई भन्दा उनीहरूलाई खुशी महसुस हुनसक्छ । यो सूचना अरुसंग बाँड्ने वा नबाँड्ने भन्ने छनौट सधै ट्रान्स व्यक्तिको हुनु पर्छ ।

जब ट्रान्स व्यक्तिहरू उनीहरूको सच्चा लैंगिक पहिचानमा पार हुन्छन्, र उनीहरूले आफु ट्रान्स हो भनेर भन्दैनन्, तब उनीहरू ट्रान्स जस्तो नदेखिने (stealth) भएको भनेर वर्णन गरिन्छ । यो भनेको बाहिर ननिस्केको महिला समलिंगी (lesbian) वा पुरुष समलिंगी (gay) पुरुष भन्दा फरक छ । धेरै ट्रान्स महिलाहरूले आफुलाई महिला र ट्रान्स पुरुषहरूले आफुलाई पुरुष भनेर पहिचान गर्दछन् । यदि उनीहरूको ट्रान्स पहिचान अरु सामु खुल्यो भने, उनीहरूको आफु महिला वा पुरुष भनेर हेरिने छनौट हराउँछ ।

तपाईंको परिवारको अनुवांशिक वा परिवर्तनात्मक समय सुरु गर्दा तपाईंको उमेर समेत जस्ता धेरै कुराहरूले तपाईं 'पार' हुनु हुन्छ वा हुनु हुन्न भन्ने कुरा निर्भर हुन्छ । यदि तपाईं यस्तो चाहनु हुन्छ भने ट्रान्स महिला बढी महिला जस्तो (feminine) देखिन वा ट्रान्स पुरुष बढी पुरुष जस्तो (masculine) देखिन त्यस्ता धेरै चरणहरू हुन्छन् । यी दुई श्रोतहरू - आफ्नो भेष र लैंगिक अभिव्यक्ति परिवर्तन गर्ने र परिवर्तनात्मक समयको चिकित्सकीय चरणहरू - मा थप जानकारी दिइएको छ ।



7 Janet Mock: <https://www.youtube.com/watch?v=kmq3LaTef4>

8 [https://www.youtube.com/watch?v=KNXK\\_CzInVg](https://www.youtube.com/watch?v=KNXK_CzInVg)

म एकदम महिला जस्तो (feminine) छुइन् तर म महिला भयको अनुभव गर्छु । मलाई लाग्छ म ट्रान्स पुरुष हुँ तर म एकदम पुरुष जस्तो (masculine) छुइन् ।

लैंगिक पहिचान भनेको व्यक्तिले आफु भित्री रूपमा कसरी महिला वा पुरुष महसुस गर्छ भन्ने हो । लैंगिक अभिव्यक्ति भनेको व्यक्तिले कसरी आफ्नो masculinity वा femininity व्यक्त गर्छ भन्ने हो । सबै पुरुषहरू एकदम पुरुष जस्तो (masculine) र सबै महिलाहरू एकदम महिला जस्तो (feminine) हुनु पर्छ भन्ने पूर्वग्रह वा लैंगिक नियम धेरै समुदायहरूमा हुन्छ । यद्यपि, नारीवाद (feminism) ले हामीलाई महिला र पुरुष हुने थुप्रै तरिकाहरू हुन्छन् भनेर सिकाएको छ ।

कहिलेकाहिँ ट्रान्स व्यक्तिकहरूलाई पार हुन र सुरक्षित हुनको लागि यी लैंगिक नियमहरूको पालना गर्न आवश्यक छ भनेर अनुभूति हुनसक्छ । यो बुझ्न सकिन्छ । यद्यपि, तपाईंले आफुलाई ट्रान्स महिला भनेर पहिचान गर्न तपाईं एकदम महिला जस्तो (feminine) हुनु पर्दैन र तपाईं आफु ट्रान्स पुरुष भनेर पहिचान गर्न एकदम बुच (butch) पनि हुनु पर्दैन । तपाईं मात्र आफु हुनु आवश्यक छ ।



के म प्रयोग मात्र गर्न सक्छु ? यदि मैले मेरो मन परिवर्तन गर्ने भन्ने के हुन्छ ?

आफ्नो लैंगिक पहिचान खोज्न तपाईंले साना साना परिवर्तनात्मक समयका चरणहरू लिन सक्नु हुन्छ । तपाईंले आफ्नो मन परिवर्तन गर्नु भयो भने केही फरक पर्दैन । केही व्यक्तिकहरूका लागि, विभिन्न विकल्पहरूको प्रयोग गरी उनीहरूले आफ्नो लैंगिक पहिचानको अन्तिम निर्णय लिन सकेका हुन्छन् ।

त्यस्ता व्यक्तिकहरू पनि हुन्छन् जसको लैंगिक पहिचान पुरुष र महिलाको स्थानान्तरण मिश्रण भएको हुन्छ । महिला र पुरुषका दुवै पक्षहरू मिश्रित भएको र त्यस बीचमा कतै पनि स्थानान्तरण हुन सक्ने लैंगिक पहिचान भएका व्यक्तिकहरूलाई कहिलेकाहिँ जेन्डर फ्लुइड (gender fluid) भनेर वर्णन गरिन्छ ।

अनलाइन समुदाय, विशेष गरी गोप्य समुहहरू, एक अर्कासंग कुरा गर्न सुरक्षित स्थान हुन् । तपाईंलाई आफ्नो नाम, आफ्नो तस्बिर वा आफ्नै स्वर पनि प्रयोग नगरी आफ्नो लैंगिक पहिचान परिवर्तन गर्दा कस्तो अनुभूति हुन्छ भनेर त्यहाँ हेर्न सक्नु हुन्छ । यदि तपाईंको नजिक ट्रान्स समुदाय समुह वा dropincenter छ भने यो अरु ट्रान्स व्यक्तिकहरूसंग भेट्ने राम्रो मौका हुनसक्छ । ट्रान्स सहयोग समुहहरूले व्यक्तिको गोपनीयता र व्यक्तिको नामहरू वा कथाहरू नबाँड्न कति महत्त्वपूर्ण छ भनेर बुझ्न जरूरी छ ।



यदि तपाईं आफ्नो लैंगिक पहिचान खोज्दै हुनुहुन्छ भने, एउटा चरण भनेको यो सूचना बाँड्न तपाईं कसलाई विश्वास गर्नु हुन्छ र कुन ठाउँमा तपाईं सुरक्षित महसुस गर्नु हुन्छ भनेर सोच्नु हो । यस बारे तपाईंले APTN को तपाईं ट्रान्स हो भनेर अरुलाई भन्ने बारे श्रोतमा थप जानकारी लिन सक्नु हुन्छ । गोप्य सामुदायिक समारोहमा गएर महिलाको लुगाहरू वा श्रृंगार प्रयोग गर्न ट्रान्स महिलाहरू वा विशेष गरी दुवै पुरुष र महिला भनेर पहिचान गर्न खोज्ने व्यक्तिकहरूको लागि सुरक्षित स्थान हुनसक्छ ।

चिकित्सकीय परिवर्तनात्मक समय पार गर्दाको केही असरहरू स्थाई हुन्छन् । त्यसैले कुनै निर्णय गर्नु अघि यस प्रक्रियाका जोखिमहरू र फाइदाहरू बारे बुझ्न महत्त्वपूर्ण छ । परिवर्तनात्मक समयका चिकित्सकीय चरणहरू भन्ने श्रोतमा थप वृतान्त दिइएको छ ।

## के ट्रान्स व्यक्तिहरूले सधैं आफ्नो झरीरलाई घृणा गर्छन् ?

धेरै ट्रान्स व्यक्तिहरूले आफ्नो लैंगिक पहिचान मेल खाने किसिमको शरीर प्राप्त गर्न निकै कठिन महसुस गर्दछन् । यस्तो असुविधा वा तनावलाई चिकित्सकीय शब्द 'gender dysphoria'ले वर्णन गर्दछ । केही ट्रान्स व्यक्तिहरूले मात्र gender dysphoria को अनुभव गर्दछन् । कसैका लागि यदि उनीहरूले आफ्नो शरीरको केही भाग छोप्ने लुगा लगाएमा यो तनाव कम हुन्छ । Gender dysphoria हुने धेरै ट्रान्स व्यक्तिहरूको लागि उनीहरूले हर्मोन लिएमा वा आफ्नो शरीर परिवर्तन गर्न शल्यक्रिया गराएमा यो तनाव कम हुन्छ वा हराउँछ । अन्य ट्रान्स व्यक्तिहरूले आफ्नो शरीर परिवर्तन नगरी नै निकै सजिलो महसुस गर्दछन् ।

आफ्नो शरीर मन नपर्नुमा व्यक्तिको अन्य धेरै कारणहरू हुनसक्छ । परिवर्तनात्मक समय पार गर्न इच्छुक ट्रान्स व्यक्तिहरूलाई सहयोग गर्ने ट्रान्स मैत्री परामर्शदातासंग कुरा गर्दा सहयोग प्राप्त हुनसक्छ । यदि तपाईंको लैंगिक पहिचानसंग संबन्धित वा असंबन्धित आफ्नो शरीर प्रति कुनै नकारात्मक अनुभूतिहरू छन् भने यसले मद्दत गर्न सक्छ ।



## म किन ट्रान्स हुँ ? के म मानसिक रूपमा बिरामी छु ?

ट्रान्स व्यक्तिहरू ट्रान्स कै रूपमा जन्म लिन्छन् भनेर धेरै ट्रान्स व्यक्तिहरू र स्वास्थ्यकर्मीहरूले सोच्ने गर्दछन् । यसको मतलब ट्रान्स हुनु भनेको मानसिक रोग हुनु होइन ।

विश्व ट्रान्सजेन्डर स्वास्थ्य व्यवसायी संघ (WPATH) ले ट्रान्स हुनु भनेको रोग वा नकारात्मक कुरा होइन र यो विश्वको धेरै संस्कृतिहरूमा सामान्य छ भनेर स्पष्ट रूपमा भनेको छ । परिवर्तनात्मक समयका चिकित्सकीय चरणहरू भन्ने श्रोतमा WPATHबाट धेरै जानकारीहरू दिइएको छ ।



9 [http://www.wpath.org/uploaded\\_files/140/files/de-psychopathologisation%205-26-10%20on%20letterhead.pdf](http://www.wpath.org/uploaded_files/140/files/de-psychopathologisation%205-26-10%20on%20letterhead.pdf)



ट्रान्स व्यक्तिहरू, उनीहरूको परिवारहरू, साथीहरू र सहकर्मीहरूको लागि यी श्रोतहरू एसिया प्रसान्त ट्रान्सजेन्डर संजाल (Asia Pacific Transgender Network APTN)ले बनाएको हो ।

एसिया र प्रसान्त क्षेत्रका ट्रान्स व्यक्तिहरूका लागि उपलब्ध सूचनाहरूमा धेरै रिक्तताहरू छन् । आफ्नो देशमा सबै भन्दा धेरै सोधिने प्रश्नहरूको बारे APTNले आफ्नो सदस्यहरूसँग सोधेको थियो । ती विषयहरू निम्न ७ श्रोतहरूमा संलग्न गरिएका छन् :

१. मलाई लाग्छ म ट्रान्स हुनसक्छु
२. तपाईं ट्रान्स हो भनेर अरुलाई भन्ने
३. आफ्नो स्वास्थ्य वा लैंगिक अभिव्यक्ति परिवर्तन गर्ने
४. परिवर्तनात्मक समयको कानूनी चरणहरू
५. ट्रान्स व्यक्तिहरूको लागि अन्य कानूनी चरणहरू
६. परिवर्तनात्मक समयको चिकित्सकीय चरणहरू
७. सुरक्षित र बलियो राख्ने

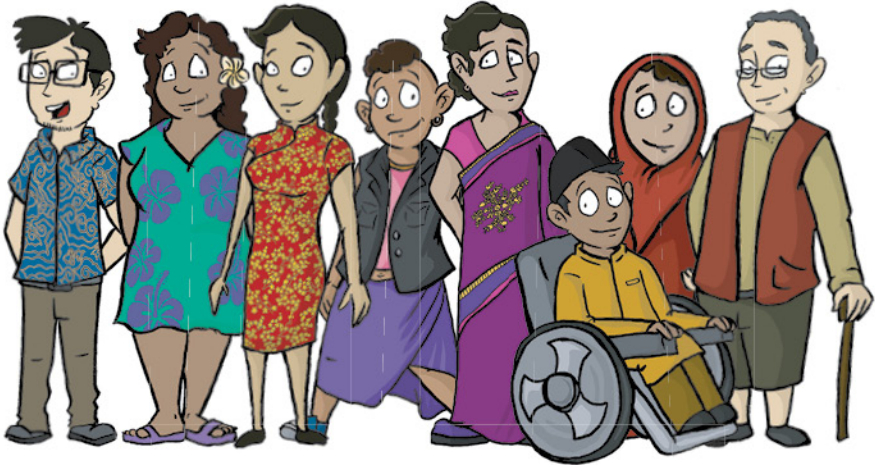
प्रत्येक श्रोतहरूको अन्त्यमा APTN र प्रसान्तीय यौनिक विविधता संजालको सम्पर्क विवरणहरू छन् । यदि तपाईंलाई सम्पर्क विवरणहरू वा आफ्नो देश संबन्धि अझ बढी सूचनाको आवश्यकता भएमा उनीहरूलाई इमेल गर्नुहोस् ।

एसिया प्रसान्त ट्रान्सजेन्डर संजाल

इमेल: [hello@weareaptn.org](mailto:hello@weareaptn.org)

वेबसाइट: [www.weareaptn.org](http://www.weareaptn.org)

यी तथ्यांक पानाहरूमा अक्टोबर २०१५ मा प्रकाशित एसिया र प्रसान्त ट्रान्स स्वास्थ्य ब्लुप्रिन्ट (Asia and Pacific Trans Health Blueprint) का खण्डहरू समेत अन्य श्रोतहरूका लिंकहरू छन् । यसमा प्रसान्त क्षेत्र र एसियाका धेरै देशहरूका सूचना र उदाहरणहरू समावेश छन् । APTN को उद्येश्य भनेको कम्तीमा यी श्रोतहरूको केही भागहरू स्थानीय भाषामा अनुबाद गर्न कोष जुटाउनु हो ।



**APT N**

Asia Pacific Transgender Network

Nepali translation by :  
**Blue Diamond Society, Nepal**



Supported by:



**A P T N**  
Asia Pacific Transgender Network