

तपाईं ट्रान्स हो भनेर
अरुलाई भन्ने



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 ।

तपाईं ट्रान्स हो भनेर अरुलाई भन्ने

तपाईं ट्रान्स हो भनेर अरुलाई भन्ने

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

वेबसाइट: www.weareaptn.org

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

तपाईं ट्रान्स हो भनेर अरुलाई भन्ने

ट्रान्स हुने प्रक्रियाको अंशको रूपमा, आफ्नो लैंगिक पहिचान अरु व्यक्तिहरूलाई भन्ने कुरा प्राय समावेश हुन्छ । कसलाई भन्ने, उनीहरूलाई कहिले र कसरी भन्ने, भन्ने कुरा नितान्त तपाईंमा निहित छ ।

म कसलाई भन् ?

मानिसहरूलाई मैले कहिले भन्नु पर्छ ?

जोडीहरू, साथीहरू र परिवारहरूका लागि केही श्रोतहरू छन् ?

म ट्रान्स भएर पनि के आफ्नो धर्म र आस्थाको अभ्यास गर्न सक्छु ?

म ट्रान्स हो भनेर मानिसहरूलाई कसरी भन्ने ?

अरु व्यक्तिहरूले मेरो लैंगिक पहिचान खुलाई दिए भने के हुन्छ ?

आफु ट्रान्स भएकोले गर्दा अरु व्यक्तिहरूको कुन प्रश्नहरूको उत्तर दिन मलाई आवश्यक छ ?

मानिसहरूलाई सुन्न मन नभए के गर्ने ? नकारात्मक प्रतिक्रियाहरूलाई मैले कसरी सामना गर्ने ?

के विद्यालय वा युनिभर्सिटीमा मैले परिवर्तनात्मक समय पार गर्न सक्छु ?

के रोजगारीको लागि आवेदन दिदा म ट्रान्स हो भनेर मानिसहरूलाई भन्नु पर्छ ?

के मैले काममा परिवर्तनात्मक समय पार गर्न सक्छु ?

म यौन कर्मी हूँ । के मैले आफ्नो ग्राहकहरूलाई म ट्रान्स हो भनेर भन्नु पर्छ ?

म कसलाई भन् ?

आफ्नो लैंगिक पहिचानको बारेमा कसैलाई भन्ने वा नभन्ने भन्ने कुरा तपाईंको आफ्नो छनौटको विषय हो । यदि तपाईं ट्रान्स हो वा होइन भन्ने सोच्नु हुन्छ भने आफ्नो अनुभूतिहरू बारे सहयोगी साथी, परिवारको सदस्य वा ट्रान्स मैत्री परामर्शदातासंग कुरा गर्दा तपाईंलाई सहयोग मिल्न सक्छ ।

ट्रान्स व्यक्तिहरूले सामना गर्ने सबै भन्दा गाह्रो निर्णय भनेको आफ्नो जोडीसंग आफु ट्रान्स हो भनेर भन्नु हो । आफ्नो यात्राको त्यस घडीमा तपाईंलाई स्पष्टसंग के थाहा छ, त्यस बारे सकेसम्म खुला रूपमा छलफल गर्न खोज्नुहोस् । बालबच्चाहरू समेत भएका ट्रान्स व्यक्तिहरूको जोडीहरूको लागि अनलाइन सहयोग समुहहरू छन् ।

यदि तपाईं आफ्नो बालबच्चाहरूलाई भन्दै हुनुहुन्छ भने, उनीहरूको उमेरलाई ध्यानमा राखेर, उनीहरूले थाहा पाउन आवश्यक सूचना मात्र बाँड्नुहोस् । आफ्ना कम उमेरका बालबालिकाहरूलाई व्याख्या गर्दा सकेसम्म सरल ढंगले व्याख्या गर्नुहोस् । परिवर्तन नहुने सबै कुराहरूका बारे बालबालिकाहरूलाई आश्वासन दिनुहोस् ।



म कसलाई भन्नु ?

धेरै ट्रान्स व्यक्तिहरूले आफु ट्रान्स भएको भनेर अरुलाई भन्दा सकारात्मक प्रतिक्रियाहरू प्राप्त गर्छन् । यद्यपि, यो धेरै कठिन कुरा हो किनभने ट्रान्स व्यक्तिहरू बारे अन्य व्यक्तिहरूसँग नकारात्मक पूर्वाग्रहहरू हुनसक्छ । यसको मतलव धेरै ट्रान्स व्यक्तिहरूलाई आफ्नो लैंगिक पहिचान उनीहरूको परिवार, जोडी वा साथीहरूसँग खुलाउँदा अस्वीकार हुने डर हुन्छ । तनाव घटाउन, नजिकका थोरै व्यक्तिहरूलाई मात्र भनेर, थाहा हुने व्यक्तिहरूलाई प्रारम्भिक रूपमा सीमित राखेर पनि केही व्यक्तिहरूले यस बारे भन्ने सुरुवात गर्ने गर्छन् । यदि तपाईंलाई मानिसहरूले यो विषय गोप्य राख्नु भन्ने लाग्छ भने, यो कुरा उनीहरूलाई स्पष्टसँग भन्नु पर्छ ।

कुन परिवारको सदस्यहरू वा साथीहरूलाई भन्ने भनेर यदि तपाईंले सोचीरहनु भएको छ भने, यी व्यक्तिहरूलाई खोज्दा सहयोग हुनसक्छ :

- जो आफै ट्रान्स हुन्
- जसले अरु ट्रान्स व्यक्तिहरूलाई सहयोग गरेका छन् वा जसले ट्रान्स का विषयहरू बुझेका छन्
- जसले तपाईं र तपाईंले आफ्नो जीवनमा लिने निर्णयहरूको सम्मान गर्छन्
- जसले आलोचना नगरी तपाईंको कुरा सुन्छन् वा निर्णय लिन दबाव दिंदैनन्
- जसले तपाईंको गोपनीयताको सम्मान गर्छन् र अरु व्यक्तिहरूसँग यो सूचना बाँड्दैनन् र/वा
- जसलाई थप जानकारी कहाँ प्राप्त हुन्छ भनेर थाहा हुनसक्छ



पहिलो पल्ट अर्को ट्रान्स व्यक्तिलाई सम्पर्क गर्दा डर लाग्न सक्छ । प्राय मानिसहरूलाई आफु त्यति ट्रान्स नभएको वा विशेष गरी उनीहरूले परिवर्तनात्मक समय सुरु नगरेकोले गर्दा, आफुलाई कसैले गंभीरता पूर्वक लिंदैनन् कि भनेर डर लाग्न सक्छ । चिन्ता लिन नखोज्नुहोस् । अन्य ट्रान्स व्यक्तिहरू यस्तै अवस्थाबाट गुज्रिसकेका छन् र धेरैले तपाईंको अनुभूति बुझ्नेछन् ।

तपाईंले कसलाई, कहिले र के भन्नुहुन्छ भन्ने कुरा, तपाईं हाल कस्तो अवस्थामा हुनुहुन्छ भन्ने कुरामा भर पर्छ । उदाहरणको लागि, यदि तपाईंले आफ्नो परिवर्तनात्मक समय संबन्धि तपाईंका डरहरू र शंकाहरूको बारे छलफल गर्न खोज्नु भएको छ भने, यो आफ्नो लैंगिक पहिचान खोज्ने सामान्य चरण हो भनेर बुझ्ने व्यक्तिसँग कुरा गर्दा सहयोग मिल्न सक्छ ।

मानिसहरूलाई मैले कहिले भन्नु पर्छ ?

तपाईं ट्रान्स हो भने अरु व्यक्तिहरूलाई भन्दा तपाईंले सुरक्षित महसुस गर्न महत्त्वपूर्ण छ । यसमा भावनात्मक डरका साथै शारीरिक र यौन हिंसाबाट सुरक्षित महसुस हुने समेत पर्दछ । तपाईं आर्थिक रूपमा वा अरु किसिमका सहयोगको लागि निर्भर हुनुपर्ने व्यक्तिहरू जस्तै, अभिभावकहरू वा जोडीलाई भन्न निकै गाह्रो हुनसक्छ ।



यदि तपाईं आफ्नो परिवारसँग बस्नु हुन्छ, आफ्नो आमाबुवाहरू वा कानूनी अभिभावकहरूलाई भन्नु भन्दा अघि यी केही प्रश्नहरूका बारे सोच्नुहोस् :

- के तपाईं उनीहरूलाई भन्दा सुरक्षित महसुस गर्नु हुन्छ ? यदि गर्नु हुन्न भने, सुरक्षित हुन तपाईं कस्तो सहयोग प्राप्त गर्न सक्नु हुन्छ ?
- तपाईंको आमाबुवाले आदर गर्ने र उनीहरूले जसको कुरा सुन्छन्, त्यस्ता कोही व्यक्तिहरूको सहयोग तपाईंसँग छ ?
- यदि कसैले आफ्नो ट्रान्स बच्चाहरूलाई सहयोग गरेको त्यस्ता कोही अभिभावकहरूलाई तपाईं चिन्नु हुन्छ भने, के तपाईंको आमाबुवा उनीहरूसँग कुरा गर्छन् होला ?
- यदि तपाईंको परिवारलाई भन्दा राम्रो प्रतिक्रिया आएन भने, तपाईंसँग कतै अन्त गएर बस्ने ठाउँ छ ?

यदि तपाईंको परिवार धेरै नै धार्मिक छ भने, उनीहरूले कुनै पण्डित, पादरी, इमाम वा साधुको सल्लाह लिन सक्छन् । त्यस्ता धार्मिक गुरुहरूले तपाईंलाई पाट पढाउने र आफ्नो मन परिवर्तन गर्न सम्झाउन सक्छन् । यदि तपाईंले आफु ट्रान्स हो वा होइन भन्ने कुराको खोजि गरिरहनु भएको छ वा परिवर्तनात्मक समय पार गर्ने वा नगर्ने भन्ने सोचमा हुनु हुन्छ भने यसले तपाईंको अन्त्येष्टलाई बढाउन सक्छ वा तपाईंलाई निर्णय लिन झन् गाह्रो बनाउन सक्छ । कहिले काहिँ ट्रान्स व्यक्तिहरूलाई स्वीकार गर्ने धार्मिक गुरुहरूबाट तपाईंले तपाईंको परिवारलाई श्रोतहरू वा सूचना दिलाउन सक्नु भयो भने यसले सहयोग मिल्न सक्छ । विशेष धर्म वा विश्वासको पृष्ठभूमिबाट आएका ट्रान्स व्यक्तिको लागि अनलाइन संजालहरूबाट तपाईंले यस्ता किसिमका सूचनाहरू प्राप्त गर्न सक्नु हुन्छ ।

मानिसहरूलाई मैले कहिले भन्नु पर्छ ?

एसिया र प्रसान्त क्षेत्रमा, वयस्क बच्चाहरूको जीवन र निर्णयहरू प्रति उनीहरूको आमाबुवाहरूको महत्त्वपूर्ण प्रभाव अझै रहेको छ । केही व्यक्तिहरू जसको जीवनमा आफ्नो परिवारको केही सहयोग छैन, उनीहरूले आफ्नो लैंगिक पहिचान आफ्नो आमाबुवाहरूलाई भन्नु अघि आफ्नो शिक्षा पूरा गर्ने कोशिस गर्छन् । त्यस्तै, अरु व्यक्तिहरू भविष्यमा, आर्थिक रूपमा समेत, कसरी स्वतन्त्र हुने भनेर योजना बनाउने गर्छन् । यसले गर्दा उनीहरूले कसरी परिवर्तनात्मक समय कसरी पार गर्ने भन्ने धेरै विकल्पहरू प्राप्त गर्न सक्छन् र यदि उनीहरूले आफ्नो परिवारलाई आर्थिक रूपमा सहयोग गरिरहेका छन् भने उनीहरूलाई परिवारले स्वीकार गर्ने संभावना पनि बढी हुनसक्छ ।



यदि तपाईं आफ्नो अभिभावकको घरमा बस्नु हुन्छ भने, आफ्नो परिवारलाई नभनी आफ्नो परिवर्तनात्मक समय सुरु गर्नु अर्को विकल्प हुनसक्छ । यद्यपि, यसको मतलव तपाईंले आफ्नो आमाबुवा कहिले जाँदा उनीहरूको प्रश्नहरूको उत्तरहरू वा उनीहरूको टिप्पणीहरूको प्रतिक्रिया कसरी दिने भन्ने तरिकाहरू पत्ता लगाउनु पर्नेछ । यहाँ, विदेशमा बस्ने ताइवानको एक ट्रान्स पुरुषले आफ्नो छातीको शल्यक्रिया गरेपछि आफ्नो घर फर्कदा उसको परिवारले कस्तो प्रतिक्रिया दिए भन्ने उदाहरण दिइएको छ । उसले आफुले आफ्नो छातीको शल्यक्रिया मात्र गरेको तर हर्मान पनि लिन सुरु गरेको भनेर उसले आफ्नो परिवारलाई भनेन । यति भनेता पनि यी ट्रान्स पुरुषले आफ्नो परिवारले आफुलाई माया र सहयोग गरेको महसुस गरे ।

1 https://www.youtube.com/watch?v=G_ohyShYOUu

जोडीहरू, साथीहरू र परिवारहरूका लागि केही श्रोतहरू छन् ?

परिवार र साथीहरूका लागि पनि यस श्रृंखलाको श्रोतहरू उपयोगी हुनसक्छ । ट्रान्स हुनु भनेको अर्थ के हो र व्यक्तिहरू विभिन्न तरिकाहरूबाट परिवर्तनात्मक समय पार गर्छन् भनेर व्याख्या गर्न यिनीहरूले मद्दत गर्छन् ।

तपाईंसँग एकदम नजिकका व्यक्तिहरूले यदि उनीहरूको आफ्नो यात्राको बारे केन्द्रित रहेर सूचना पाए भने उनीहरूको आफ्नो यात्राको लागि पनि यो उपयोगी हुनसक्छ । उदाहरणको लागि, एक अभिभावकलाई अरु अभिभावकहरूबाट आश्रयसन् चाहिन सक्छ । उनीहरूले तपाईंको परिवर्तनात्मक समयसँग समर्थन गरेपनि, अभिभावकहरूलाई भने आफ्नो छोरा वा छोरी गुमाउनु पर्दा अझ केही खेद हुनसक्छ । सानो उमेरको ट्रान्स बच्चा भएका अभिभावकहरू र आफ्नो बच्चाको परिवर्तनात्मक समयलाई स्वीकार गर्ने अभिभावकहरूको लागि श्रोतहरू उपलब्ध छन् । मेरो जस्तो परिवार भन्ने अष्ट्रेलियन अनलाइनमा पाइने ईबुक (ebook), लैंगिक विविधता र सानो उमेरको व्यक्तिहरूलाई प्रश्न सोध्न अभिभावकहरू र परिवारको लागि एक व्यवहारिक श्रोत हो । थाईल्याण्डमा थाई ट्रान्सजेन्डर अलाएन्सले आफुलाई कथोए भनेर पहिचान गर्ने बालबालिकाहरूको आमाबुवाहरूको लागि एउटा श्रोत निर्माण गरेको छ ।

यदि ट्रान्स व्यक्तिको जोडी छ भने, ती ट्रान्स व्यक्तिको परिवर्तनात्मक समयको बेलामा, उसको जोडिदारलाई पनि आवश्यक पर्ने सहयोग कसरी प्राप्त गर्ने भनेर ती जोडीलाई थाहा पाउने मन हुनसक्छ । यसमा उसको जोडीको परिवर्तनात्मक समयले गर्दा उसको आफ्नो पहिचानलाई कसरी असर गर्छ वा असर गर्छ कि गर्दैन भनेर कुरा गर्न सक्ने श्रोत समेत समावेश हुनसक्छ । यहाँ ट्रान्स व्यक्तिहरूको जोडीहरूको लागि केही श्रोतहरू, ब्लगहरू र अनलाइन समुहहरू छन् । यसमा ट्रान्स व्यक्तिहरूको राम्रो साथी कसरी हुने भन्ने केही सुझावहरू पनि छन् । एसियामा यो साथीहरूको लागि श्रोत, मलेसियाको 'म तिमी हुँ' : ट्रान्सको साथी बन अभियानबाट आएको हो ।

यदि परिवारको संबन्ध मायालु र सहयोगी छ भने आफ्नो आमाबुवाहरूको परिवर्तनात्मक समयलाई उनीहरूको बालबालिकाहरूले प्राय धेरै सजिलोसँग स्वीकार गर्न सक्छन् । विशेष गरी यदि उनीहरू सानै छन् भने, लैंगिकता बारे बालबालिकाहरूको वयस्कहरूको भन्दा कम स्थिर विचार हुनसक्छ । यदि कुनै बालबालिकाहरूको भावनात्मक प्रतिक्रिया गाह्रो भयो भने उसलाई यो प्रक्रियाको सामना गर्न स्वस्थ तरिकाबाट सहयोग गर्नुहोस् । आफ्नो जोडी समेत, यदि तपाईं वा तपाईंको परिवारको अन्य वयस्कहरूले आफ्नो अनुभूतिहरूलाई सामना गर्न सहयोग प्राप्त गर्नुभएको छ भने, तपाईंले आफ्नो बालबालिकाहरूको आवश्यकतहरूलाई राम्रोसँग सहयोग गर्न सक्नु हुनेछ । केही आमाबुवा ट्रान्स भएको अन्य बालबालिकाहरूसँगको सम्पर्कले पनि कहिलेकाहीं केही बालबालिकाहरूलाई सहयोग मिल्न सक्छ ।



- 2 <http://familieslikemine.beyondblue.org.au/#folio=1>
- 3 <http://www.thaitga.com/index.php/library/publications/416-transgender-family-guideline> [in Thai]
- 4 <https://translucidity.wordpress.com/resources/>
- 5 <http://mytransally.weebly.com/19-ways-to-be-a-trans-ally.html>

म ट्रान्स भएर पनि के आफ्नो धर्म र आस्थाको अभ्यास गर्न सक्छु ?



ट्रान्स व्यक्तिहरू सबै धर्महरू र आस्थाहरूमा हुन्छन् । परम्परा अनुसार धेरै संस्कृतिहरूमा जन्मदा पुरुषको लिंग लिएर जन्मेता पनि एउटा महिला वा तेश्रो लिंगी (third gender) भएर जीवनयापन गर्ने व्यक्तिहरूलाई विशेष धार्मिक भूमिका दिएर समेत मान गरिन्थ्यो ।

एसिया र प्रसन्त क्षेत्रका धेरै देशहरूमा धर्मले निकै महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ र यो ट्रान्स व्यक्तिहरूको लागि पनि तयितकै महत्त्वपूर्ण रहन्छ । आफ्नो व्यक्तिगत धार्मिक (वा अधार्मिक) आस्था राख्ने र अभ्यास गर्ने अधिकार सबै व्यक्तिहरूको हुन्छ । आज केही ट्रान्स व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको धार्मिक समुह वा साझा आस्था राख्ने समुहमा स्वीकार गरिन्छ । यद्यपि, अन्य धेरैलाई स्वीकार गरिदैन वा उनीहरूलाई अस्वीकृत गरिन्छ । यी ट्रान्स पुरुषले चर्चमा ट्रान्स जस्तो नदेखिने (stealth) भएर कसरी आफ्नो धर्मको अभ्यास गर्छन् भनेर वर्णन गर्छन् । यो चर्च आफ्नो नियमहरूको कडा पालना गर्छ र यहाँ पुरुष र महिला फरक फरक स्थानमा बस्छन् ।

“कसैले मलाई भनेका छन्, तिमिले आफ्नो भगवानलाई आफै ठगि गरिरहेको छौ, तिमि आफु जो हो त्यो नभई अर्कै लुगा लगाएर उसको चर्चमा आउँछौ । म उनीहरूलाई भन्छु कि म मेरो आस्था र चर्चको ज्ञानलाई दृढता पूर्वक लिन्छु । हाल (र धेरै वर्ष सम्म) प्रभूले मेरो प्रार्थनाहरू सुन्छ र अरु व्यक्तिहरूको धारणाबाट मलाई सुरक्षित राख्छ” ।

प्रसन्त क्षेत्रमा धेरै फफाफिने, लेइती र अन्य ट्रान्स महिलाहरूले, महिलाको लुगा लगाएर चर्चको सेवाहरू लिन पाउँछन् ।

“हामी मध्ये धेरै जना चर्चहरूमा ज्यादै संलग्न छौं । हामी मध्ये केही युवा नेताहरू, केही चर्चको क्वायरमास्टर आदि छौं ... जब म चर्चमा हिंड्छु, तब म र भगवान मात्र हुन्छौं” ।

पूजा आराधना गर्ने स्थानहरू समावेशी र सुरक्षित बनाइएको छ जहाँ सबै लैंगिक पहिचान र यौन अभिमुखीकरण भएका व्यक्तिहरूलाई स्वागत गरिन्छ । यो क्षेत्रमा केही ट्रान्स व्यक्तिहरूले उनीहरूको लागि आफ्नै पूजा आराधना गर्ने ठाउँ बनाएका छन् । इन्डोनेसियाको योग्यकर्ता भन्ने ठाउँमा धेरै वर्षसम्म पनि वारियाहरूको लागि इस्लामिक विद्यालय थियो ।

6 This interview can be found in Stonewall's 2015 publication Christian role models for LGBT equality. <https://www.stonewall.org.uk/sites/default/files/christian-role-models.pdf>

म ट्रान्स हो भनेर मानिसहरूलाई कसरी भन्ने ?

यदि तपाईं अरुले कसरी प्रतिक्रिया दिन्छ भन्ने चिन्तामा हुनुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो यात्रा अरुसँग बाँड्नु भन्दा अघि ट्रान्सका विषयहरू बारे छलफल गर्न रूचाउन सक्नु हुन्छ । यसको मतलव सबैले चिने जानेको ट्रान्स व्यक्तिहरू वा ट्रान्स पत्र समावेश भएको भिडियो आदिका बारे कुरा गर्ने हुनसक्छ ।

आफु ट्रान्स हुँ भनेर अरुलाई भन्दा स्वाभाविक रूपमा एकदम डर लाग्न सक्छ । तपाईंले के भन्न खोज्नु भएको हो बिर्सन वा भावनात्मक रूपमा त्यसलाई जित्न सजिलो छ । आफुले के भन्न खोजेको हो, त्यो कुरा लेख्दा तपाईंलाई याद गर्न सजिलो हुन्छ । यदि तपाईंले केही महत्त्वपूर्ण कुरा छुटाउनु हुन्छ जस्तो लाग्यो भने एक जना साथीलाई सँगै आउन उसलाई अनुरोध गर्न सक्नु हुन्छ ।

धेरै व्यक्तिहरूको प्रतिक्रिया परिवर्तनात्मक समयमा भएका व्यक्तिहरूको भविष्यको डर, ट्रान्स व्यक्तिहरू प्रति पूर्वाग्रहहरू र सूचनाको कमीले गर्दा हुने गर्छ ।

तपाईं त्यही व्यक्ति हो र तपाईंलाई उनीहरू आफ्नो जीवनमा चाहिन्छ भनेर उनीहरूलाई आश्वस्त पार्नुपर्छ । परिवर्तनात्मक समय पार गरेर खुशी भएका ट्रान्स व्यक्तिहरूका बारे धेरै अनलाइन उदाहरणहरू तपाईंले उनीहरूलाई देखाउन सक्नुहुन्छ ।

म ट्रान्स हो भनेर मानिसहरूलाई कसरी भन्ने ?

कहिलेकाहिँ हजुरआमा हजुरबुवा वा अन्य परका नातेदारहरू अभिभावकहरू भन्दा बढी स्वीकार गर्ने हुनसक्छन् किनभने तपाईंले आफ्नो जीवनमा लिएको छनौटहरू प्रति उनीहरू उत्तरदायी महसुस नगर्न सक्छन् । दक्षिण पूर्वी एसियाका एक हजुरआमाले, आफ्नो नातिले ट्रान्स भनेको के हो भनेर व्याख्या गर्दा यसरी प्रतिक्रिया दिईन : "त्यसो भए तिम्रो म्याक कम्प्युटरमा, विन्डोज अपरेटिंग सिस्टम भए जस्तो भयो ?" केही व्यक्तिहरूलाई आफू ट्रान्स हो भनेर अरुलाई भन्न चिन्दा वा इमेलमा सजिलो लाग्छ । यदि तपाईंलाई केही विशेष उत्तर चाहिएको हो भने, सोच्ने विचार गर्नुहोस् । उदहारणको लागि, आफुलाई महत्त्वपूर्ण लाग्ने कसैलाई तपाईंले यो भन्न सक्नु हुन्छ ।



"तपाईं मेरो नजिकको साथी मध्ये एक हो र मेरो जीवनमा म तपाईं चाहन्छु । मलाई थाहा छ यो समाचार तपाईंको लागि विल्कुलै नयाँ हुन सक्छ र यसले तपाईंलाई भट्का लाग्न सक्छ । यो तपाईंको लागि नयाँ भएतापनि, यस बारे मैले धेरै सोचेको छु । जब तपाईंसँग यस बारे सोच्ने समय हुन्छ, तब कृपया मलाई सम्पर्क गर्नुहोस्" ।

यदि तपाईं आफ्नो सुरक्षाको बारे सोचीरहनु भएको छ भने, नैतिक सहयोगको लागि कसैलाई आफुसँग आउन भन्नुहोस् वा तपाईं के गरिरहनु भएको छ भनेर कसैलाई थाहा दिनुहोस् । यदि अवस्था असुरक्षित वा तपाईंको लागि निकै गाह्रो भयो भने त्यसलाई छोड्ने योजना बनाउनुहोस् ।

अरु व्यक्तिहरूले मेरो लैंगिक पहिचान खुलाई दिय भने के हुन्छ ?

सबै जनाको जस्तो तपाईंको पनि गोपनियताको हक छ । यदि सरकारी निकाय वा संस्थाले तपाईंको अनुमति बिना कसैलाई तपाईंको पहिचान खुलाईदिन्छ भने तपाईंले उसको गोपनियता संबन्धि नीति हेर्छ भनेर माग्नु सक्नुहुन्छ ।

कहिलेकाहिँ, मानिसहरू वा संस्थाहरूले कोही ट्रान्स हो भनेर खुलाउँदा पर्ने असरहरू र यसले कसरी व्यक्तिलाई भेदभाव प्रति असुरक्षित बनाउँछ भनेर बुझ्नेका हुँदैनन् । यदि तपाईं आफ्नो अनुभव बाँड्न चाहनु हुन्छ भने यसले भविष्यमा अरु कसैसँग पनि त्यस्तो नहोस् भनेर नीतिहरू वा कर्मचारीहरूको तालिमको परिणामलाई सुधार्न सहयोग गर्न सक्छ ।

गोपनियताको हक र भेदभाव बिनाको स्वतन्त्रता भनेको अन्तराष्ट्रिय मानव अधिकारका मानकहरू हुन् । केही देशहरूले यसलाई आफ्नो कानूनहरूमा पनि राखेका छन् । गोपनियताको कानूनहरूले तपाईंलाई आफ्नो अभिलेखहरूमा भएका बेटिक सूचनाहरू सच्याउन माग गर्ने अधिकार प्रदान गर्छ ।



आफु ट्रान्स भएकोले गर्दा अरु व्यक्तिहरूको कुन प्रश्नहरूको उत्तर दिन मलाई आवश्यक छ ?

आफ्नो व्यक्तिगत सूचना कति बाँड्ने भन्ने छनौट तपाईंको हो । तपाईं ट्रान्स हो भनेर प्रमाणित गर्नु पर्छ भन्ने छैन । केही व्यक्तिहरूले तपाईं ट्रान्स हुनको लागि हर्मोन लिनु पर्ने वा शल्यक्रिया नै गर्नु पर्ने भनेर धारणा बनाउन सक्छन् । यो सत्य होइन हामी सबै फरक छौं ।

प्रायः, मानिसहरूले तपाईंको शरीरको बारे एकदम व्यक्तिगत प्रश्नहरू सोध्छन् जुन यदि तपाईं ट्रान्स व्यक्ति नभएको भए उनीहरूले सोच्ने थिएनन् । तपाईंसँग त्यस्ता प्रश्नहरूको उत्तरहरू छैनन् । तपाईंको गोपनियताको अधिकार तपाईंसँग छ ।

तपाईं र अरु ट्रान्स व्यक्तिहरूलाई बुझ्ने र सहयोग गर्ने मनसायले तपाईंलाई अरु व्यक्तिहरूको प्रश्नहरूको उत्तर दिनुपर्ने दवाव महसुस हुनसक्छ । यद्यपि, विशेष गरी तपाईंको परिवर्तनात्मक समयको सुरुको समयमा, यो धेरै भयो भने एकदम तनावपूर्ण हुनसक्छ, सबैको उत्तर दिने र ट्रान्स व्यक्तिहरूको आवश्यकता अरुलाई बुझ्न सहयोग गर्ने दायित्व तपाईंको होइन । यदि कसैलाई ट्रान्स हुँदा को अर्थ बुझ्न मन भए उनीहरूलाई यो श्रोत वा ट्रान्स व्यक्तिहरूका परिवार, साथीहरू र सहयोगीहरूका लागि लेखिएको अन्य सूचनाहरू पढ्न प्रोत्साहन गर्ने ।



मानिसहरूलाई सुब्ब मन नभए के गर्ने ?

प्राय अरुलाई भन्नु अगी ट्रान्स व्यक्तिहरूले आफ्नो लैंगिक पहिचान बारे लामो समयसम्म सोचेका हुन्छन् । हामीले यो निर्णयमा पुग्नको लागि लिएको चरणहरूका बारे सजिलै बिसन सकिन्छ । यसमा केही ट्रान्स व्यक्तिहरूका लागि, नकारात्मक पूर्वाग्रहहरू वा ट्रान्स हुने बारेका नकारात्मक सोचहरूको सामना गर्नु परेको कुरा संलग्न हुनसक्छ ।

जब हामीले आफ्नो लैंगिक पहिचानको बारे अरु व्यक्तिहरूलाई भन्ने गर्छौं, तब ती व्यक्तिहरूले ट्रान्सको विषयको बारे पहिलो पटक सुनेको हुनसक्छ । उनीहरूको विभिन्न भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू हुनसक्छन् । यदि अभिभावकहरूलाई ट्रान्स हुनु भनेको नराम्रो हो भनेर सिकाइएको छ भने, उनीहरूले आफ्नो बच्चाहरूको निर्णयको लागि आफुलाई दोषी ठहर गर्न सक्छन् । त्यसैले उनीहरूको लागि धेरै सूचनाहरू छन् र यसको लागि समय लाग्छ ।

विशेष गरी परिवर्तनात्मक समय गाह्रो र एकलो यात्रा भएको हुँदा परिवार र साथीहरूले हामीलाई तुरुन्त स्वीकार गरौं भन्ने चाहनु सामान्य कुरा हो । यद्यपि, विशेष गरी यदि तपाईंलाई कसैले धेरै वर्षसम्म चिनेको छ भने, मानिसहरूले तपाईंको पहिचानलाई स्वीकार गर्न केही समय लाग्न सक्छ । तपाईंले आफु कसरी ट्रान्स हो भन्ने थाहा पाउनु भयो भनेर र आफु हुनु र यो सूचना उनीहरूसँग बाँड्न तपाईंको लागि किन महत्त्वपूर्ण छ भनेर तपाईंलाई व्याख्या गर्न मन हुनसक्छ । उनीहरूलाई तपाईंले भन्नु भएको कुरालाई सोच्न र तपाईंले दिनु भएको श्रोतहरू पढ्नुको लागि केही समय दिँदा सहयोग मिल्न सक्छ । यदि उनीहरूलाई तपाईंले भविष्यमा सामना गर्ने भेदभाव बारे डर छ भने परिवर्तनात्मक समय पार गरेका ट्रान्स व्यक्तिहरूले खुसी र पूर्णता सहितको जीवनयापन गरेको उदाहरणहरू बाँड्दा सहयोग मिल्न सक्छ ।



नकारात्मक प्रतिक्रियाहरूलाई मैले कसरी सामना गर्ने ?

कुनै ट्रान्स व्यक्तिले आफ्नो लैंगिक पहिचान अरु व्यक्तिहरूलाई खुला पछि हामीलाई प्राय अस्वीकार हुन्छु कि भन्ने डर हुन्छ । जब अरु व्यक्तिहरूले बुझ्दैनन् वा तपाईं ट्रान्स हो भनेर पत्याउन खोज्दैनन् भने तब उनीहरूले यो भइ रहेको छैन भनेर बहाना बनाउँन सक्छन् । तपाईंको पहिलोको यादहरूमा आधारित भएर उनीहरूले तपाईं ट्रान्स होइन भनेर भन्ने समेत यसमा समावेश हुनसक्छ । विशेष गरी यदि तपाईंले उनीहरूबाट नै सहयोग खोजिरहेनु भएको छ भने यी शब्दहरू तपाईंलाई सुन्न निकै गाह्रो हुनसक्छ ।

“आफुलाई विश्वास गर र आफ्नो विश्वासमा अडिक्न होऊ । अस्वीकार गर्ने व्यक्तिहरूलाई आफ्नो जीवनबाट टाढा नबनाईहाल । उनीहरूलाई केवल समयको आवश्यकता हुनसक्छ” ।

केही नकारात्मक प्रतिक्रियाहरू ट्रान्स व्यक्तिहरूको बारे मिथ्या र पूर्वाग्रहहरूमा आधारित हुनसक्छ । मानिसहरूले तपाईंको लैंगिक पहिचानलाई तपाईंको “जीवनयापनको छनौट” वा “नराम्रो बानी” जुन तपाईंले परिवर्तन गर्न सक्नुपर्छ भनेर गलत हिसाबले अस्वीकार गर्न गर्छन् । तर, तपाईंको लैंगिक पहिचान भनेको तपाईंको हो भन्ने कुरा महत्त्वपूर्ण छ । स्वास्थ्य विज्ञहरू, मानव अधिकारहरूका संस्थाहरू र सरकारहरू सबैले ट्रान्स व्यक्तिहरूलाई आफ्नो लैंगिक पहिचान परिवर्तन गर्न दबाव दिन बनाइएको ‘रूपान्तरण थेरापी’ले काम गर्दैन र यो अनैतिक छ भनेर भनेका छन् ।



तपाईंले आफ्नो लैंगिक पहिचान खोल्नसकेपछि नकारात्मक प्रतिक्रिया पाउँदा गाह्रो हुन्छ । अरुले के गर्छ वा भन्छ भन्ने कुराको नियन्त्रण तपाईंसँग छैन । तर तपाईंले कसरी प्रतिक्रिया दिनुहुन्छ भन्ने कुराको छनौट तपाईंसँग छ । यदि तपाईं सुरक्षित र सहज महसुस गर्नुहुन्छ भने, तपाईंको निर्णय प्रति अरु व्यक्तिहरूको डरहरूलाई तपाईंले जबाफ दिने छनौट गर्न सक्नु हुन्छ । यद्यपि, तपाईंले व्यक्तिगत प्रश्नहरूको जबाफ वा तपाईं ट्रान्स हो भनेर प्रमाणित भने गर्नु पर्दैन ।

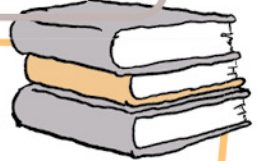
यदि तपाईंको लागि छलफल एकदम गाह्रो भयो वा कुराहरू नराम्रो हुँदै गयो भने, त्यसलाई रोक्ने सोच्नुहोस् । तपाईंले भविष्यमा जहिले पनि कुरा सुरु गर्न सक्नुहुन्छ, तर तपाईं उदास वा रिसाएको बेलामा एक चोटी बोलिएको कटोर शब्दहरू फिर्ता लिन सकिदैन ।

कं भयो भनेर कुरा गर्न सक्ने साथी वा परामर्शदाता भए सहयोग मिल्न सक्छ । धेरै अनलाइन ट्रान्स सहयोगी समूहहरू आफु अस्वीकृत भएको दुःख र पीडाको साथसाथै सबै ठिक भएको अवस्थामा खुशी बाँड्ने ठाउँहरू हुन् ।

नकारात्मक प्रतिक्रियाहरूलाई मैले कसरी सामना गर्ने ?

धेरै ट्रान्स व्यक्तिहरूको अभिभावकहरू वा साथीहरूले पहिला नराम्रोसंग प्रतिक्रिया दिन्छन्, तर जब उनीहरूले ट्रान्स हुँदा कस्तो हुन्छ भनेर बुझ्दै जान्छन् तब धेरै सहयोगी हुन्छन् । यी अनलाइन श्रोतहरूमा मानिसहरूको ट्रान्स व्यक्तिहरू तर्फ हुने नकारात्मक व्यवहारहरूलाई (ट्रान्सफोबिया) कसरी सामना गर्ने भन्ने केही सुझावहरू समावेश छन् ।

8 <http://m.wikihow.com/Deal-With-Transphobia>



के विद्यालय वा युनिभर्सिटीमा मैले परिवर्तनात्मक समय पार गर्न सक्छु ?

परिवर्तनात्मक समयमा भएका व्यक्तिहरू समेत गरी विद्यालयमा सुरक्षित हुन पाउने अधिकार प्रत्येक विद्यार्थीको हुन्छ ।

यस क्षेत्रका थोरै देशहरूमा मात्र विशेष किसिमका कानूनहरू, नीतिहरू वा दिशानिर्देशहरू छन् जसले परिवर्तनात्मक समयमा भएका बालबालिकाहरूलाई सहयोग गर्छन् । यद्यपि, व्यक्तिगत ट्रान्स विद्यार्थीहरू र उनका परिवारहरूले विद्यालयबाट सकारात्मक प्रतिक्रियाहरू र सहयोग प्राप्त गरेका छन् । केही अवस्थाहरूमा यसले विद्यालय वा विश्वविद्यालयमा अन्य विद्यार्थीहरूलाई फाइदा पुग्ने गरी नीतिहरू परिवर्तन गराएका छन् ।

२०१४ मा जापान सरकारले गरेको सर्भमा विद्यालयले पहिचान गरेको ६०६ लैंगिक विविधता भएका विद्यार्थीहरू मध्ये ६० प्रतिशतले आफ्नो सौँचो लैंगिकता अनुसार जीवनयापन गर्न विद्यालयबाट कुनै न कुनै स्थरको सहयोग प्राप्त गरिरहेको तथ्य पाएको थियो ।

एउटा सर्भमा २६०० विद्यार्थीहरू मध्ये २०० जना कथोए वा ट्रान्सजेन्डर विद्यार्थीहरू भएको देखिए पछि थार्डल्याण्डको एक माध्यामिक विद्यालयमा सबै लिंगको लागि एउटै (unisex) शौचालय बनाएको खबर आए पछि सन् २००८ मा यो समाचारले राम्रो अन्तराष्ट्रिय प्रचार पाएको थियो । थार्डल्याण्डको धेरै विश्वविद्यालयहरूले ट्रान्सजेन्डर महिलाहरूलाई कक्षा वा दीक्षान्त समारोहमा भाग लिँदा स्कर्टहरू लगाउन अनुमति दिएको छ । एक ट्रान्स पुरुषलाई स्कर्ट नलगाएको कारण परीक्षामा बस्न नदीएको हुँदा उसले थार्डल्याण्डको राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगमा उजुरी दिएका थिए । उसको विश्वविद्यालयका विद्यार्थीहरूले हाल, हरेक सेमेस्टरको परीक्षाको समयमा आफ्नो छनौट अनुसारको लुगा लगाउन पाउँछन् ।

न्युजील्याण्डमा मानव अधिकार आयोग र सामुदायिक समुहहरूले ट्रान्स विद्यार्थीहरूलाई खेल खेल्न वा विद्यालयमा परिवर्तनात्मक समय पार गर्न सहयोग गर्न विद्यालयहरूका लागि श्रोतहरूको निर्माण गरेको छ । सन् २०१५ मा अष्ट्रेलिया विद्यालय गठबन्धनले विद्यालयहरूका लागि भनेर ट्रान्स विद्यार्थीहरू र लैंगिक विविधता बारे पढाउनलाई सहयोग गर्न नयाँ श्रोतहरूको निर्माण गरेको छ ।

तपाईंको लैंगिक पहिचानसंग मिल्ने लुगा लगाउन भनेर अनुमति लिनको लागि तपाईंको विश्वविद्यालय वा विद्यालयलाई चिट्ठी लेख्न स्थानीय ट्रान्स संस्थाहरूले तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्छ । आफ्नो पोशाक नभएको विद्यालय वा विश्वविद्यालयहरू पनि ट्रान्स व्यक्तिहरूको लागि राम्रो विकल्प हुनसक्छ ।

9 <https://www.hrc.org.nz/your-rights/social-equality/our-work/trans-people-facts-information/> and <http://insideout.org.nz/trans-resource/>

10 <http://www.safeschoolscoalition.org.au/resources>

के रोजगारीको लागी आवेदन दिँदा म ट्रान्स हो भनेर मानिसहरूलाई भन्नुपर्छ ? के मैले काममा परिवर्तनात्मक समय पार गर्न सक्छु ?

तपाईंले काम खोज्दै गर्दा आफू ट्रान्स हो भनेर कसैलाई भन्नु पर्दैन । यद्यपि, कहिलेकाहीं तपाईंसँग यो विकल्प खोसिन्छ । यो तपाईंको रूपले वा अरुले तपाईंको लैंगिक पहिचान वा अभिव्यक्तिलाई कसरी लिन्छन् भन्नेमा भर पर्न सक्छ । औपचारिक दस्तावेजहरू, जस्तै तपाईंको लागि सिफारिशहरू वा योग्यताहरूले तपाईंको पहिलाको नाम र लिंग सम्बन्धी वृत्तान्त देखाउन सक्छ । यो भयो भने, तपाईंले आफ्नो रोजगारदातालाई तपाईंले आफ्नो गोपनियतालाई सम्मान गरेको हेर्न चाहने, र ट्रान्स भएको कारण तपाईंले गर्न काममा केही असर नहुने भनेर भन्न सक्नु हुन्छ ।

के रोजगारीको लागी आवेदन दिंदा म ट्रान्स हो भनेर मानिसहरूलाई भन्नुपर्छ ? के मैले काममा परिवर्तनात्मक समय पार गर्न सक्छु ?

काममा परिवर्तनात्मक समय पार गर्न एकदम डरलाग्दो हुनसक्छ । यदि सहकर्मीहरूले तपाईंको नाम र सर्वनाम ठिक संग उच्चारण गरे र तपाईं जो हो त्यसको लागि तपाईंलाई आदर गरे भने यो एकदम सकारात्मक पनि हुनसक्छ ।

केही देशहरूमा, लैंगिक पहिचानले काममा भेदभाव गर्नु हुँदैन भन्ने कानूनहरू छन् । कानून नभएता पनि केही कम्पनीहरूमा, विशेष गरी ठूला र अन्तराष्ट्रिय कम्पनीहरूमा, समान रोजगारीको अवसरको नीतिहरू हुनसक्छ ।

यसको मतलव उनीहरूले विविधता पूर्ण कर्मचारीहरूलाई महत्त्व दिन्छन् र उनीहरूसंग भेदभावबाट बच्ने दिशानिर्देशनहरू हुनसक्छ । यदि तपाईंलाई भेदभावबाट बचाउने कानून वा नीतिहरू छैनन् भने, अरुलाई आफु ट्रान्स हो भनेर भन्नु अघि तपाईंले त्यसको जोखिमहरू र फाइदाहरू बारे सोच्न राम्रो हुन्छ । यदि तपाईं काममा आफु हुन सक्नुभयो भने यसले अरु व्यक्तिहरूले थाहा पाउँछन् वा पाउँदैनन् भन्ने सोचको तनाव घटाउँछ । अर्को तर्फ, तपाईंले भेदभाव र उत्पीडनको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ वा आफ्नो जागिर पनि गुमाउन सक्नुहुन्छ । यदि तपाईं कुनै ट्रेड युनियनको सदस्य हुनुहुन्छ भने, यदि ट्रेड युनियन ट्रान्स मैत्री छ भने, तपाईंले उनीहरूसंग आफ्नो अधिकारहरू बारे र यदि तपाईंले आफ्नो लैंगिक पहिचान खुलाउनु भयो भने कसरी अरु युनियनका सदस्यहरूले तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्छन् भनेर तपाईंले उनीहरूसंग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ ।

नयाँ सहकर्मीहरूसंग नयाँ सुरुवात गर्न विकल्प हुन्छ भनेर केही ट्रान्स व्यक्तिहरूले आफु परिवर्तनात्मक समय पार गरिसकेपछि नयाँ काम खोज्ने छनौट गर्छन् ।



11 For example, this New Zealand government resource explains the legal protection for trans employees there: <http://employment.govt.nz/er/minimumrights/transgender/Transgenderpeople.pdf> In September 2015, Thailand passed its Gender Equality Act and Nepal added anti-discrimination protections to its Constitution.

म यौन कर्मी हुँ । के मैले आफ्नो ग्राहकहरूलाई म ट्रान्स हुँ भनेर भन्नु पर्छ ?

यदि तपाईं ट्रान्स हुनुहुन्छ र यौन कर्मी हुने सोचमा हुनुहुन्छ भने, पहिला यौन व्यवसायले तपाईंको देशमा वैधानिकता प्राप्त गरेको छ कि छैन र यौन कर्मीहरूलाई उत्पीडन गर्न अन्य कानूनी व्यवस्थाहरू छन् कि छैनन् भनेर पत्ता लगाउनुहोस् । तपाईंको अधिकारहरू बारे यौन कर्मीहरूको संस्था वा निशुल्क कानूनी परामर्श सेवा केन्द्रहरू खोज्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

यदि तपाईंले आफु ट्रान्स हुँ भनेर खुलाउनु भयो भने, यसले तपाईंलाई ट्रान्स व्यक्तिहरूसंग यौन सम्पर्क गर्न रूचाउने ग्राहकहरू ल्याउन सक्छ । उदाहरणको लागि, धेरै देशहरूमा यौनांगको शल्यक्रिया गरेका ट्रान्स महिलाहरूसंग यौन सम्पर्क गर्न रूचाउने ग्राहकहरू हुन्छन् ।

यदि तपाईंले आफु ट्रान्स हुँ भनेर खुलाउनु हुन भने, तपाईंले प्रदान गर्ने सेवाहरूमा बन्देज लगाउन सक्नुहुन्छ, जस्तै तपाईंको यौनांग तपाईंको ग्राहकहरूले देख्न वा छुन सक्दैनन् । तपाईंले के गर्न तयार हुनुहुन्छ भनेर आफ्नो सीमा थाहा पाउनुहोस् र त्यही गर्नुहोस् । धेरै ट्रान्स महिलाहरूले नदेखिने आफ्नो यौनांग लुकाउने गर्छन् । यस्तो गर्न तपाईंको स्वरूप वा लैंगिक अभिव्यक्ति परिवर्तन गर्ने श्रोतमा केही सूचनाहरू दिइएको छ ।

तपाईंले आफु ट्रान्स हो वा होइन भनेर आफ्नो ग्राहकहरूलाई भने पनि वा नभने पनि, तपाईंले उनीहरूबाट हिसाको सामना भने गर्नु पर्ने हुनसक्छ । अन्य यौन कर्मीहरूसंग सुरक्षाका सुझावहरू सिक्नुहोस् । यस श्रोतमा समेत, अनलाइनमा राम्रा सूचनाहरू उपलब्ध छन् ।

केही ग्राहकहरू आफु आकर्षित भएको व्यक्ति ट्रान्स व्यक्ति भएको र आफुले ट्रान्स व्यक्तिसंग यौन सम्पर्क गरेको भन्ने कुरा थाहा पाए पछि एकदम हिश्रक हुने गर्छन् । ट्रान्स व्यक्तिहरू विरुद्ध हुने घृणाले गर्दा ग्राहकहरूको हिश्रक व्यवहार कहिले पनि माफी योग्य हुँदैन । आफुलाई सुरक्षित राख्नुहोस् र यदि तपाईं त्रसित हुनुहुन्छ, उत्पीडनमा पर्नुभएको छ वा कसैले तपाईंलाई पैसा तिन खोजिरहेको छ भने तपाईं के गर्नु हुन्छ भन्ने योजना बनाउनुहोस् । अन्य ट्रान्स यौन कर्मीहरूसंग आफु ट्रान्स हुँ भनेर ग्राहकहरूलाई भन्ने वा नभन्ने निर्णय उनीहरूले कसरी गर्ने गरेका छन् भनेर कुरा गर्नुहोस् ।

12 Details of organisations belonging to the Asia Pacific Network of Sex Workers can be found online here: <http://www.nswp.org/members/asia-and-the-pacific/asia-pacific-network-sex-workers-apnsw>

13 <https://uknswp.org/um/uploads/RSW2.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

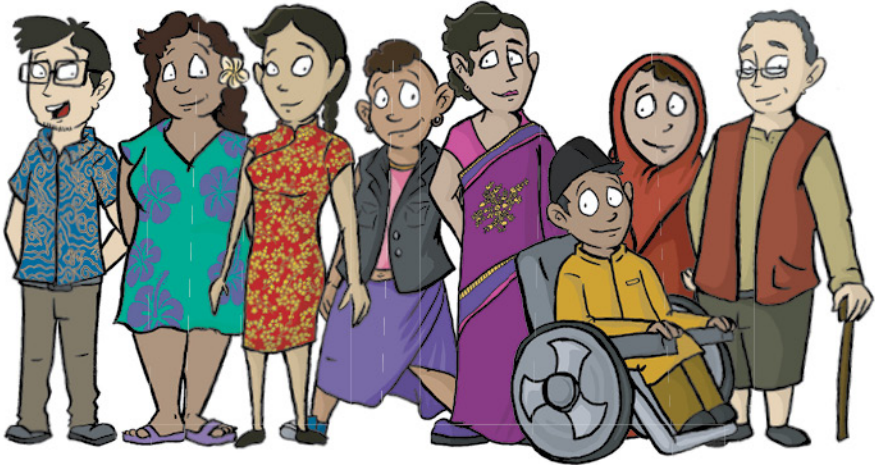
प्रत्येक श्रोतहरूको अन्त्यमा APTN र प्रसान्तीय यौनिक विविधता संजालको सम्पर्क विवरणहरू छन् । यदि तपाईंलाई सम्पर्क विवरणहरू वा आफ्नो देश संबन्धि अझ बढी सूचनाको आवश्यकता भएमा उनीहरूलाई इमेल गर्नुहोस् ।

एसिया प्रसान्त ट्रान्सजेन्डर संजाल

इमेल: hello@weareaptn.org

वेबसाइट: 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