

तपाईंको स्वरूप वा लैंगिक अभिव्यक्ति परिवर्तन गर्ने



A P T N

Asia Pacific Transgender Network

"APTN तथ्यांक पानाहरू : एसिया र प्रसान्तमा ट्रान्स हुँदा" 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, Cianán 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 ।

तपाईंको स्वरूप वा लैंगिक अभिव्यक्ति परिवर्तन गर्ने

तपाईंको स्वरूप वा लैंगिक अभिव्यक्ति परिवर्तन गर्ने

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

तपाईंको स्वरूप वा लैंगिक अभिव्यक्ति परिवर्तन गर्ने

सामाजिक परिवर्तनात्मक समय भनेको के हो?

मैले लगाउने गरेको लुगा परिवर्तन गर्दा केही फरक पर्छ ?

मैले आफ्नो कपालको शैली फरक गर्दा के मलाई सामाजिक परिवर्तनात्मक समयमा सहयोग हुन्छ ?

के स्वर थेरापीले (voice therapy) मेरो स्वर परिवर्तन गर्न सहयोग गर्छ ?

मेरो पेन्ट फुलिएको देखिने भएकोले मैले यसलाई कसरी लुकाउन सक्छु ?

मेरो छाती सम्मो भएकोले मैले ब्रामा के राख्न सक्छु ?

मेरो स्तनलाई मैले सम्मो छाती जस्तो बनाउन सक्छु ?

दाहीजुँगा र शरीरको रौंहरू कसरी हटाउन सकिन्छ ?

ट्रान्स पुरुषले दाहीजुँगा कसरी प्राप्त गर्न सक्छन् ?

मेरो पेन्टलाई मैले कसरी फुलिएको जस्तो बनाउन सक्छु ?



सामाजिक परिवर्तनात्मक समय भनेको के हो ?

सामाजिक परिवर्तनात्मक समय भनेको तपाईंले आफ्नो दैनिक जीवनमा आफ्नो लैंगिक पहिचानलाई खोज्ने बारे हो । यसका धेरै चरणहरू भनेको अरु व्यक्तिहरूले देख्ने गरी तपाईंले कसरी आफ्नो लैंगिक पहिचान वाह्य रूपमा अभिव्यक्त गर्नु हुन्छ भन्ने हो । यसको मतलब तपाईंले आफ्नो कपाल, लगाउने लुगाहरू, आफ्नो शारीरिक हाउभाउहरू, व्यवहार वा स्वर परिवर्तन गर्न खोज्नु हुन्छ किनभने अरुले यी कुराहरू बढी पुरुष जस्तो (masculine) वा महिला जस्तो (feminine) देख्ने तपाईं चाहनु हुन्छ । तपाईं आफु कतिको पुरुष जस्तो (masculine), महिला जस्तो (feminine) वा महिला र पुरुष दुवै जस्तो (androgynous) देखिन चाहनु हुन्छ र यो तपाईंको लागि कति महत्वपूर्ण छ वा छैन भन्ने छनौट तपाईंको हो ।

केहि ट्रान्स व्यक्तिहरू कसरी चिकित्सकीय तरिकाहरू बिना आफ्नो स्वस्य परिवर्तन गर्छन् भन्नेमा यो श्रोत केन्द्रित छ । केहि व्यक्तिहरूले मात्र यो चरणहरू लिने गर्छन् । यो, तपाईंले आफ्नो लैंगिक पहिचान कसरी अभिव्यक्त गर्नु हुन्छ र त्यो तपाईंको छनौट हो, भन्ने बारे हो ।

मैले लगाउने गरेको लुगा परिवर्तन गर्दा केही फरक पर्छ ?

आदर्शमा, आफुलाई मन लागेको कुनै पनि लुगा लगाउने छनोट प्रत्येक व्यक्तिको हुनु पर्छ । यद्यपि, विश्वका अधिकांश व्यक्तिहरूले सबै जान कि महिला कि पुरुष भनेर मान्ने गर्छन् । त्यसैले कुनै व्यक्तिको रूपलाई प्रयोग गरी उनीहरूले त्यस व्यक्तिलाई पुरुष वा महिलाको (binary) बाकसमा राख्ने गर्दछन् । मानिसहरूले तपाईंलाई महिला वा पुरुष भनेर लिन्, वा तपाईंको लैंगिक पहिचानलाई प्रश्न उठाउने बीचमा तपाईंले आफ्नो लुगा लगाउने तरिका कसरी परिवर्तन गर्नुहुन्छ भन्ने कुराले ठूलो फरक पार्छ ।



विश्वमा मानिसहरूको ठूलो विविधता छ । सबै पुरुषहरू पुरुष जस्तो (masculine) हुँदैनन् र सबै महिलाहरू महिला जस्तो (feminine) हुँदैनन् । केही ठाउँहरूमा कसैले पनि लगाउन सक्ने (unisex) वा लैंगिक निष्पक्ष लुगाका शैलीहरू सामान्य हुन्छन् । उदाहरणको लागि जिन्स (jeans) वा आफ्नो कम्मरमा बाँध्न मिल्ने लुगी, आदि ।



यदि तपाईंलाई मानिसहरूले महिलाको रूपमा देख्नु भन्ने महत्त्वपूर्ण लाग्छ भने, तपाईंको आफ्नो उमेरका अन्य महिलाहरूले कस्तो लुगा लगाउँछन् भनेर हेर्नुहोस् । आफुलाई मनपर्ने साझा शैली लिएमा तपाईंलाई अरुसँग मिश्रण हुन सजिलो हुनसक्छ । यदि तपाईं पुरुषले पनि स्कर्ट लगाउने संस्कारबाट आउनु भएको होइन भने, ट्रान्स महिलालाई सारी, स्कर्ट वा महिलाको लुगा लगाउने भनेको ठूलै कदम हुनसक्छ । केही ट्रान्स महिलाहरूले सानो सानो कदमहरूबाट सुरु गर्ने गर्छन्, जस्तै महिलाहरूका ट्राउजर वा फुल बूट्टे लुगाहरू लगाएर । तपाईंले यस्ता लुगाहरू पहिले गोप्य स्थानमा वा आफुले एकदम विश्वास गर्ने व्यक्तिसँग हुँदा लगाउने कोशिस गर्दा उपयोगी होला ।



विश्वका धेरै भागहरूमा महिला र किशोरीहरूले महिलाका लुगा वा स्कर्टहरू नभई ट्राउजर वा हाफ पेन्ट लगाउने चलन सामान्य छन् । त्यसैले ट्रान्स पुरुषहरूलाई उनीहरूले हुकिंदा लगाएको लुगाहरू र परिवर्तनात्मक समय पार गरिसकेपछि लगाउने लुगाहरूमा केही ठूलो फरक हुँदैन । यसले गर्दा अरूले तपाईंलाई ट्रान्स भनेर चिन्न गाह्रो हुनसक्छ किनभने मानिसहरूले तपाईं सामान्यतया पुरुष जस्तो (masculine) महिला वा महिला समलिंगी (lesbian) भनेर सोच्न सक्छन् ।



यदि तपाईंलाई मानिसहरूले पुरुषको रूपमा देख्नु भन्ने महत्त्वपूर्ण छ भने, आफ्नो समुदायको अरु पुरुषहरूलाई अवलोकन गर्नुहोस् र उनीहरू र पुरुष जस्तो (masculine) वा बुच (butch) महिलाहरूले लगाउने लुगाहरू बीच केही फरक छ कि भनेर हेर्नुहोस् ।

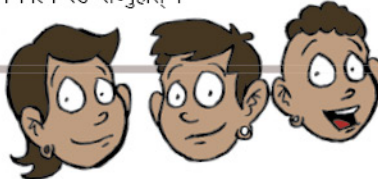
“मलाई याद छ जब मैले पहिलो पटक टाई र सुट लगाएको थिएँ, तब मलाई एकदम राम्रो महसुस भएको थियो । अब, चर्चमा मैले ती स्कर्टहरू लगाउनु पर्दैन” ।

मैले आफ्नो कपालको शैली फरक गर्दा के मलाई सामाजिक परिवर्तनात्मक समयमा सहयोग हुन्छ ?

प्राय मानिसहरूले तपाईंको लैंगिकता बारे तपाईंको कपालको शैलीमा आधारित भएर आफ्नो सोच बनाउने गर्छन् । प्राय महिलाहरूको कपाल लामो हुनु पर्छ र पुरुषहरूको कपाल छोटो हुनु पर्छ भन्ने संस्कृति वा समुदायहरूमा आफ्नो कपालको शैली परिवर्तन गर्दा मानिसहरूले तपाईंको लैंगिक पहिचान कसरी लिन्छन् भन्ने कुरालाई यसले ठूलै फरक पार्न सक्छ ।

यदि तपाईंको कपाल कम हुँदै छ भने, मानिसहरूले तपाईं पुरुष हो भनेर बढी सोच्ने हुनसक्छ । केही ट्रान्स पुरुषहरूले आफ्नो कपाल कन्चटसम्म खोरिने गर्छन् जसले गर्दा मानिसहरूलाई उनीहरूको कपाल कम हुँदै गएको जस्तो भान हुन्छ ।

केही ट्रान्स महिलाहरूले कम हुँदै गएको वा झर्दै गरेको कपाललाई लुकाउन नक्कली कपाल (wig वा hair extension) लगाउने छनोट गर्छन् । नक्कली कपाल लगाउने वा नलगाउने, कस्तो शैलीको कपाल बनाउने वा कस्तो रंगको लगाउने भन्ने छनोट तपाईंको आफ्नो हो । यदि तपाईंले तपाईंको आफ्नो कपाल जस्तो नक्कली कपाल (wig) लगाउन चाहनुहुन्छ भने आफ्नो कपालको जस्तो रङ वा आफ्नो शरीरसँग मिल्ने रङ रोज्नुहोस् ।



के स्वर थेरापीले (voice therapy) मेरो स्वर परिवर्तन गर्न सहयोग गर्छ ?



कुनै व्यक्तिले कसरी संचार गर्छ भन्ने लैंगिक अभिव्यक्तिको महत्त्वपूर्ण भाग हो । केही ट्रान्स व्यक्तिहरूको लागि, आफ्नो लैंगिक पहिचानसंग मिल्ने स्वर परिवर्तन गर्न एकदम महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

स्वर थेरापी ट्रान्स व्यक्तिहरूको लागि प्रभावकारी हुनसक्छ । यौवन पछि प्रत्येक व्यक्तिको स्वरले स्थाई स्वरूप लिने गर्छ । यी स्वरूपहरू महिला र पुरुषहरूको यौवन बीचमा फरक हुन्छ । स्वर थेरापीले ट्रान्स व्यक्तिहरूको स्वर परिवर्तन गर्न यी स्वरूपहरूलाई पुनःशिक्षा दिन सहयोग गर्छ । यो सेवा ट्रान्स महिलाहरूले बढी प्रयोग गर्न सक्छन् किनभने हर्मोन प्रतिस्थापन थेरापीले उनीहरूको स्वर परिवर्तन गर्दैन । आफ्नो स्वरलाई परिवर्तन गर्न सिक्ने अभ्यासहरू, युट्युब भिडियोहरू र मोबाइल एपमा समेत गरी, अनलाइनमा सूचनाहरू भेट्न सकिन्छ ।

ट्रान्स पुरुषहरूको लागि, हर्मोन प्रतिस्थापन थेरापीले उनीहरूको स्वर सानो बनाउने, छातीको प्रतिध्वनि र आवाज बढाउन सक्छ । स्वरभाषा थेरापीले टेस्टोस्टेरोन (पुरुष हर्मोन) लिंदा परिवर्तन हुने जस्तै नै स्वर निकाल्न ट्रान्स पुरुषहरूलाई सहयोग गर्न सक्छ । ट्रान्स पुरुषहरूले हर्मोन लिनु भन्दा अघि कसरी आफ्नो स्वर परिवर्तन गर्ने भनेर युट्युब भिडियोहरू पनि उपलब्ध छन् ।

Gender Nonconforming व्यक्तिहरूका लागि स्वर र संचार परिवर्तन भनेको २०१५ को WPATH हेरचाहको मानकको सहयोगी दस्तावेज हो (WPATH Standards of Care) । यसमा स्वरभाषा थेरापिस्टहरूको बारे प्रावधिक सूचनाहरू छन् जसले बढी पुरुष जस्तो (masculine) वा बढी महिला जस्तो (feminine) स्वर निकाल्ने तरिकाहरू दिइएको छ ।

1 For example, <http://nobullying.com/voice-training/>; [https://www.youtube.com/watch?v=i2YLpHqvJU](https://www.youtube.com/watch?v=i2YLpHqvJU;); https://www.youtube.com/watch?v=0LJSo_uApts; and <http://exceptionalvoiceapp.com/>

2 <http://transguys.com/features/testosterone-ftm-singing>

3 Shelagh Davies, Viktória G. Papp & Christella Antoni (2015) Voice and Communication Change for Gender Nonconforming Individuals: Giving Voice to the Person Inside, International Journal of Transgenderism, 16:3, 117-159. <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15532739.2015.1075931>

मेरो पेन्ट फुलियोको देखिने भएकाले मैले यसलाई कसरी लुकाउन सक्छु ?

लिंगको शल्यक्रिया नगरेका धेरै ट्रान्स महिलाहरूले लगाएको लुगा बाहिरबाट उनीहरूको लिंगको आकार देखिने गरी फुकेकोले गर्दा असहजताको महसुस गर्ने गर्छन् । खुकलो पेन्ट वा लामो माथिल्लो लुगाहरू लगाएर आफ्नो लिंगको आकारबाट नचाहिने ध्यान हटाउन सहयोग मिल्छ ।

प्राय फुकिएको आकार नदेखियोस् भनेर र कसिएको लुगा लगाउन ट्रान्स महिलाहरूले आफ्नो लिंग तल लगेर लुकाउने गर्छन् । यसमा अण्डकोषहरू र लिंगलाई खुट्टाको बीचमा पछाडीबाट तान्ने गरिन्छ । यो सबैलाई कसिएको भित्रि कटुटु वा शल्यक्रिया गर्दा प्रयोग गर्ने टेपले एकै ठाउँमा नफुस्किएको गरी राख्न सकिन्छ । शल्यक्रिया गर्ने टेप निकाल्दा यसले छाला छिल्लीदैन । यो टेप प्रयोग गर्नु भन्दा अगाडी लिंग वरिपरिको रौं खोरियो भने सहयोग मिल्छ, नत्र यो टेप निकाल्दा रौं तानिएर दुख्न सक्छ । धेरै समयसम्म यस्तो गर्दा असहजता र घाउ हुन सक्ने भएको हुँदा हरेक दिनको केही समय टेप प्रयोग नगर्दा बुद्धिमानी हुन्छ । यसले तपाईंको शुक्रकीटको संख्या समेत घटाउँछ जसले गर्दा यदि तपाईंलाई भविष्यमा बच्चा चाहिन्छ भने यो कुरा बुझ्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

यहाँ दिइएको वेबसाइटहरूमा टेपको प्रयोग गरेर वा नगरेर tuck गर्ने चित्रहरू र मानिसहरूले कसरी tuck गर्छन् भन्ने भिडियोहरू समावेश गरिएको छ ।

4 <http://m.wikihow.com/Tuck-and-Tape>; <http://www.buzzfeed.com/meredithtalan/all-the-questions-you-had-about-tucking-but-were-afraid-to-a#kI09V0Ve>

मेरो छाती सम्मो भयकोले मैले ब्रामा के राख्न सक्छु ?

कृत्रिम कुराहरू (Falsies) वा ब्रेस्ट फोमहरू सिलिकनले बनेको हुन्छ र हल्लाउँदा वा छाम्दा स्तन जस्तै हुन्छ । प्राय, यो छालामा टासिने गरी बनाइएको हुन्छ । तपाईंले आफ्नो ब्रेस्ट फोम सस्तोमा बनाउन सक्नुहुन्छ, उदाहरणको लागि pantyhose मा चामल वा चराको दानाहरू भरने ।

Cleavage creator ब्राको पछाडीको भाग जस्तो हुन्छ । यसले तपाईंको छातीको छाला र शरीरको बोसोलाई तानेर cleavage को जस्तो आकार बनाइदिन्छ । घरमा आफैले बनाउन विकल्प भनेको यस्तो देखाउन टेपको प्रयोग गर्ने हो । ब्रा लगाएर यसमा सस्तो 'कुकीहरू' (कपडाले ढाकेको गोलो फोम) वा 'chicken cutlets' (silicon inserts वा सिलिकन ब्रा) राखेर यसलाई संयुक्त रूपमा लगाउन सकिन्छ । आफैमा, 'cookies' वा 'chicken cutlets'ले तपाईंको ब्राको १ वा २ कप साइज मात्र बढाउँछ । केही ब्राहरूमा यस्तो अन्य कुराहरू राख्नको लागि खल्ती बनाईएको हुन्छ ।



मेरो स्तनलाई मैले सम्मो छाती जस्तो बनाउन सक्छु ?



छाती सम्मो बनाउन स्तनको शल्यक्रिया नगरेको वा छाती सम्मो बनाउन चेष्ट बाइन्डर (chest binder) प्रयोग गर्ने ट्रान्स पुरुषहरूका लागि सामान्य कुरा हो । एसिया (उदाहरणका लागि थाईल्याण्ड, ताइवान, र मनीला) का कम्पनीहरूबाट यसलाई अनलाइन किन्न पाइन्छ । यो तपाईं आफैले पनि बनाउन सक्नुहुन्छ ।

सम्भव भएसम्म यी तीन कुराहरू प्रयोग नगर्नुहोस् किनभने यसले छालामा घाउ वा छालाको समस्याहरू, करंगलाई बिगार्ने वा तपाईंको स्वास प्रस्वासमा असर गर्न सक्छन् :

- मासपेशीहरू दुखेको वा मर्केको बेला प्रयोग हुने एस ब्यानडेज वा तन्किने ब्यानडेज । तपाईं चल्नु भयो भने यो झन् कसिन्छ ।
- प्लास्टिक र्याप जुन रोल्मा पाइन्छ, आफै टाँसिन्छ, र खानाहरू छोप प्रयोग गरिन्छ । यसले भित्र छालामा धेरै पसिनाहरू संकलित हुन्छ ।
- डक टेप यसले तपाईंको छालालाई असर गर्छ र यो निकाल्दा यसले छाला पनि तान्छ ।

एसिया प्रसान्त ट्रान्स स्वास्थ ब्लूप्रिन्ट (Asian Pacific Trans Health Blueprint) मा आफ्नो छाती बाँध्ने १८०० व्यक्तिहरूसँग गरेको पछिल्लो सर्भेको परिणाम समावेश गरिएको छ । आफ्नो छाती बाँध्नाले मानिसहरूले अझ राम्रो अनुभूति गरेको र सार्वजनिक स्थानमा सुरक्षित र आत्मविश्वास बढेको यो अनुसन्धानले पाएको थियो । छाती बाँध्नाले आधा भन्दा धेरै व्यक्तिहरूले ढाड दुख्ने समस्या भोगेका थिए । हरेक दिन नबाँध्ने व्यक्तिहरूलाई धेरै मात्र नकारात्मक असर परेको थियो । यो अनुसन्धानले नकारात्मक स्वास्थ्य परिणामहरूलाई कम गर्न दिनमा केही समय छाती नबाँध्दा धेरै फरक पर्ने देखाएको छ । ट्रान्स पुरुषहरूले बाइन्डरको (binder) प्रयोग कम गर्न अपनाएको अर्को विकल्प भनेको दिनमा ८ देखि १२ घण्टा आफ्नो बाइन्डर (binder) प्रयोग गर्ने र राति सुत्दा निकाल्ने हो ।

यदि बाइन्डर (binder) ले दुखायो, छाला काट्यो, वा स्वास फेर्न गाह्रो गरायो भने यो धेरै कसिएको छ भन्ने बुझ्नु पर्छ । यदि बाइन्डर (binder) ले स्वास फेर्न सक्दैन र पसिना धेरै जम्मा गर्छ भने तपाईंको छालामा घाउ वा ढाबरहरू आउन सक्छ । तपाईंले भित्र पट्टि पातलो कपडाको सर्ट लगाएर यसलाई कम गर्न सक्नुहुन्छ वा बाइन्डर (binder) लगाउनु अघि शरीरमा प्रयोग हुने पाउडर (जस्तै बेबी पाउडर) को प्रयोग गर्न सक्नु हुन्छ ।

5 <http://transitioningdownunder.com/post/60059037344/tutorial-chest-binder;>
<https://minus18.org.au/index.php/resources/sexuality-info/item/441-how-to-bind-your-chest> ; <http://ftmbinding.tripod.com/>
6 [http://transguys.com/features/chest-binding;](http://transguys.com/features/chest-binding) <http://www.ftmguide.org/binding.html>

दाहीजुँगा र शरीरको रौंहरू कसरी हटाउन सकिन्छ ?

यदि यौवन अवस्था पछि ट्रान्स महिलाहरूले परिवर्तनात्मक समय पार गर्दा स्वाभाविक रूपमा उसको दाही जुँगा वा शारीरिक रौंहरू हुन्छ । प्राय हर्मोन लिवा शरीरका रौंहरूको विकास कम र नरम हुन्छ । केही वर्ष पछि यो शरीरको केही भागहरूमा आफै हराएर जान्छ । हर्मोनहरूले पलाईसकेको दाही र जुँगा भने हटाउन सक्दैन, वा दाही जुँगा आउनबाट रोक्न सक्दैन ।

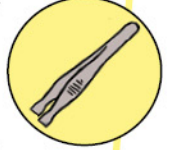
रौं तान्ने चिन्टा वा ट्वीजरले रौं तान्ने गर्दा भने यसले अस्थायी रूपमा रौंहरू हटाउँछ तर यो एकदम समय लाग्ने कुरा हो । भारतका केही ट्रान्स महिलाहरूले चिन्टाको पनि प्रयोग गर्ने गर्दछन् । यदि तपाईंले रौं तान्ने हुनुहुन्छ भने, चिन्टा वा ट्वीजरको रौं तान्ने चुन्चो लामो हुनु पर्छ । जराबाट नै रौं उखल्यो भने समयान्तरमा जरा कमजोर भएर रौं पलाउन रोकिन सक्छ ।

वाक्सिग (waxing) गर्दा रौं बिनाको चिल्लो शरीर कायम गर्नको लागि नियमित उपचारको आवश्यकता हुन्छ । यदि तपाईंले नियमित रूपमा वाक्सिग (waxing) गर्नु भयो भने तपाईंको रौं पातलो हुँदै जान्छ र थोरै मात्र रौंहरू पलाउन सक्छ ।

स्थायी रूपमा रौंहरू हटाउने हो भने लेजर उपचार वा इलेक्ट्रोलाइसिस (electrolysis) गर्नु पर्छ । यो एक दक्ष र तालिम प्राप्त व्यक्तिले मात्र गर्नु पर्छ ।

इलेक्ट्रोलाइसिस (Electrolysis) भनेको शारीरिक रौंहरू र दाही जुँगालाई स्थायी रूपमा हटाउने एक उत्तम विकल्प हो । प्रवाधिकले रौंको जराहरूमा सुई घुसाएर सानो सानो मात्रमा बिजुली पठाउँछ । त्यसपछि रौंहरूलाई प्राय उखालिन्छ । पर्याप्त उपचारले रौंका जराहरू मर्छन् र त्यसपछि रौं पलाउँदैन । यो विधिमा समय धेरै खर्च हुन्छ (र त्यसैले महँगो हुन्छ) र यो एकदम पीडादायी हुन्छ । साथै, शरीरको बाहिरी भागका रौंहरू समातेर तान्नको लागि धेरै हुनु पर्छ । इलेक्ट्रोलाइसिसले कुनै पनि रंगको र शरीरको जहाँको पनि रौं हटाउन मिल्छ । उपचार पछि, तपाईंको छाला पहिले भन्दा बढी संवेदनशील हुन्छ र तपाईंले कम्तिमा एक दिन मेकअप लगाउनु हुँदैन वा आफ्नो छालामा घाम पार्नु हुँदैन ।

लेयटले रौं हटाउने यदि तपाईंको छालाको किसिममा काम गर्ने उपकरण र सीप भएको दक्ष व्यक्तिले गरेमा, केही व्यक्तिहरूका लागि लेजरले रौं हटाउने विधि एक स्थायी समाधान हुनसक्छ । रौंको जरालाई मार्न प्राविधिकले एकाग्र प्रकाशको कम्पनलाई जरामा पठाउँछ । यदि यो सफल भएमा, जरा मर्छ, जसको मतलव रौं फेरी पलाउँदैन । यद्यपि, जसको दाहीजुँगाको रंग उसको छालाको भन्दा भिन्न छ त्यस्तो व्यक्तिहरूमा लेजरले राम्रो काम गर्छ । उदाहरणको लागि, कालो कपाल भएको कालो व्यक्तिमा भन्दा गाढा कालो कपाल भएको गहुँगोरो व्यक्तिमा यसको परिणाम राम्रो देखिन्छ ।



ट्रान्स पुरुषले दाहीजुँगा कसरी प्राप्त गर्न सक्छन् ?

यदि तपाईंले टेस्टोस्टेरोन लिनु हुन्छ भने, दाहीजुँगा वा शरीरको रौंहरू ३ देखि ६ महिनामा पलाउन थाल्छ । यस परिवर्तनहरूको पूर्ण असर भने औसतमा ३ देखि ५ वर्षसम्म लाग्छ । यो फरक ट्रान्स पुरुषहरूको लागि फरक हुन्छ र यो तपाईंको आनुवांशिकमा (gene) निर्भर हुन्छ । टेस्टोस्टेरोन लिनु अघि, यसको अन्य नकारात्मक असरहरू बारे बुझ्न महत्त्वपूर्ण छ । यी चिकित्सकीय परिवर्तनात्मक समयका चरणहरू श्रोतमा व्याख्या गरिएको छ ।

सेभ गर्दैमा दाहीजुँगा बढी पलाउने होइन । केही ट्रान्स पुरुषहरूले दाहीजुँगा पलाउन प्रयोग गर्ने केही सामग्रीहरू किन्ने गर्छन्, तर यसले काम गर्छ भनेर मान्नको लागि केही अनुसन्धात्मक प्रमाणहरू छैनन् ।

पहिला दाहीजुँगा हल्का रंगको पलाउन सक्छ । केही ट्रान्स पुरुषहरूले छालालाई असर नगर्ने आँखीभौ गाढा बनाउने रंगहरूको प्रयोग गर्ने गर्छन् ।



मेरो पेन्टलाई मैले कसरी फुलियोको जस्तो बनाउन सक्छु ?

केही ट्रान्स पुरुषहरूको लागि, आफ्नो पेन्टमा लिंगको आकार जस्तो देखियो भने उनीहरूले आफ्नो शरीरमा अझ बढी आत्मविश्वास भएको महसुस गर्न गर्छन् । यसलाई सामान्यतया प्याकिङ् (packing) भनेर चिनिन्छ । यो कि फ्लास्टिक वा सिलिकनले बनेको हुन्छ । केही ट्रान्स पुरुषहरूले यो लगाउँदा उनीहरूलाई केही अवस्थाहरूमा महत्त्वपूर्ण सुरक्षाको उपाय हुनसक्छ । तपाईंले यी सामग्रीको प्रयोग गर्नु अघि यस्ता सामग्रीबाट तपाईंलाई एलर्जी हुन्छ कि हुँदैन भनेर हेर्नु पर्छ किनभने यस्ता सामग्रीहरूले छालासंग प्रतिक्रिया दिन सक्छन् ।

आफ्नो भित्रि कट्टामा मोजा कोचेर फुलिएको आकार निकाल्ने ट्रान्स पुरुषहरूले सधैं गर्ने गर्छन् । अर्को घरमा बनाउन सकिने विकल्प भनेको कपालको जेल कन्डोममा राखेर स्टकिंगले (pantyhose) त्यसलाई बेर्ने हो । त्यस्ता धेरै अनलाइन पसलहरू हुन्छन् जसले सस्तोमा ट्रान्स पुरुषहरूको लागि, एसियामा समेत, प्याकर (packer)हरू बेच्ने गर्छन् ।



शौचालयमा पिसाब फेर्न प्रयोग गर्न सकिने प्याकर (packer) पनि किन्न सकिन्छ । यसलाई उठेर पिसाब फेर्न सकिने (standtopee वा STP) उपकरण भनिन्छ । यसमा पैसा खर्च गर्नु अघि घरमा बनाउन मिल्ने केही उपकरणहरूको प्रयोग गर्दा उपयोगी हुनसक्छ । केही व्यक्तिहरू बसेर पिसाब फेर्न रुचाउँछन् र यस प्याकरको प्रयोग गर्न कसैलाई गाह्रो भयो भने उनीहरू बसेर पिसाब फेर्न रुचाउने व्यक्तिहरूले जस्तै शौचालयमा पिसाब फेर्दा बसेर पनि पिसाब फेर्न गर्छन् । STP हरू बारे थप जानकारीको लागि यो लिंक हेर्नुहोस् र यो एउटा अनलाइन पसल हो जहाँबाट विभिन्न किसिमका विकल्पहरू किन्न सकिन्छ ।

केही STP हरू यौन सम्पर्कको लागि पनि प्रयोग गर्न सकिने विकल्पको रूपमा प्रवर्द्धन गरिन्छ । सबै कामको लागि प्रयोग गर्न मिल्ने उपकरण बनाउन सजिलो भने छैन । यदि यो यौन सम्पर्कको लागि ठूलो र कडा छ भने, यसलाई दिनभरी लगाउन असहज हुनसक्छ र तपाईंको लिंग सधैं उत्तेजित भएको जस्तो देखिन सक्छ । राम्रो र बहुप्रयोगात्मक उपकरणहरू महँगो हुनसक्छन् । यदि तपाईं पनि यस्तै बहुप्रयोगात्मक उपकरणको खोजिमा हुनुहुन्छ भने, पहिले तपाईंलाई प्रयोग गर्न राम्रो लाग्ला वा नलाग्ला भनेर हेर्न सस्तो वा अन्य प्याकर (packer) हरूको प्रयोग गर्दा ठिक हुनसक्छ ।



- 8 <http://transmandad.tumblr.com/post/43514557560/how-to-make-a-packer-tutorial#notes>
- 9 [http://m.wikihow.com/Make-an-Easy-StP-\(Stand-to-Pee\)-Device](http://m.wikihow.com/Make-an-Easy-StP-(Stand-to-Pee)-Device)
- 10 <http://transguys.com/features/stp>; <http://www.ftm essentials.com/collections/stp-devices>;
<http://www.ftmguide.org/bathroom.html>
- 11 <http://www.ftmguide.org/packing.html#prosthetics>

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 स्वस्थ 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

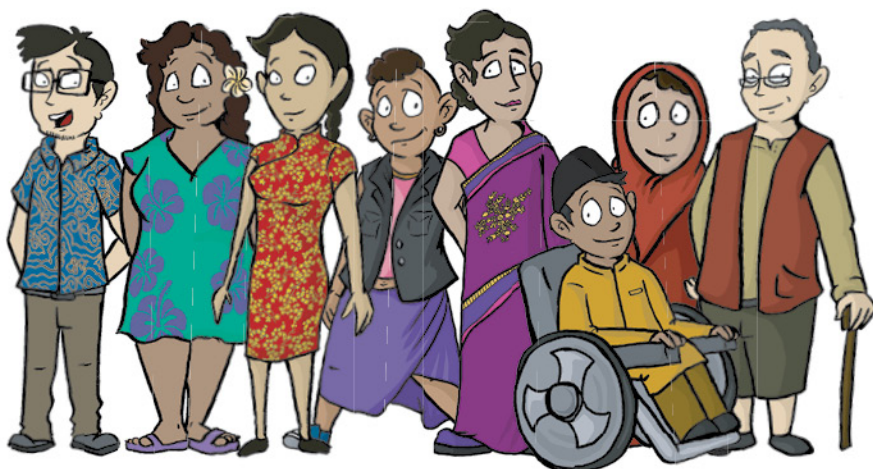
प्रत्येक श्रोतहरूको अन्त्यमा APTN र प्रसान्तीय यौनिक विविधता संजालको सम्पर्क विवरणहरू छन् । यदि तपाईंलाई सम्पर्क विवरणहरू वा आफ्नो देश संबन्धि अझ बढी सूचनाको आवश्यकता भएमा उनीहरूलाई इमेल गर्नुहोस् ।

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 ।



APTN

Asia Pacific Transgender Network

Nepali translation by :
Blue Diamond Society, Nepal



Supported by:



A P T N
Asia Pacific Transgender Network