परिवर्तनात्मक समयको चिकित्सकीय चरणहरु

APTN
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, Cianān Russell, Gee Semmalar, Gillio Baxter, Hua Boonyapisomparn, 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 प्राविधिक ज्ञान प्राप्त भएको थियो ।

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

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

परिवर्तनात्मक समयको चिकित्सकीय चरणहरु

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 लागी, 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

APTN
Asia Pacific Transgender Network

परिवर्तनात्मक समयको चिकित्सकीय चरणहरु

सूचित सहमति तपाईं कस्तो कदम लिन चाहनुहुन्छ भन्ने बारे निर्णय गर्ने

के परिवर्तनात्मक समयको चिकित्सकीय समय (Medical Transition Steps) पार गर्न धेरै खर्च लाग्छ ?

के परिवर्तनात्मक समय पार गर्न मलाई मानसिक स्वास्थ परिक्षणको आवश्यकता पर्छ ? के यसको मतलब मलाई मानसिक रोग छ ?

बढी महिला जस्तो (feminine) वा पुरुष जस्तो (masculine) शरीर बनाउन मैले कुन हर्मोनहरु लिनु पर्छ ?

आफ्नो शरीरको अंगहरु बारे कुरा गर्ने हर्मोनहरुले कस्तो परिवर्तनहरु गर्छ र के यो स्थायी हुन्छ ?

के हर्मोनको असरहरु उल्ट्याउन मिल्छ ?

के हर्मोन लिइरहेको बेला मैले गर्भधारण गर्न वा कसैलाई गर्भधारण गराउन सक्छु ?

मलाई बच्चा चाहिएको छ। के हर्मोन लिए पछि यो सम्भव छ ?

हर्मोन लिदै गर्दा यौन सम्पर्कको बेला मैले मेरो योनी वा लिंग प्रयोग गर्न के यसले असर गर्छ ?

के हर्मोन मेरो स्वास्थको लागि नराम्रो हो ?

के हर्मोनले यौबन अवस्थामा आउने शारीरिक परिवर्तनहरुलाई रोक्छ ?

स्तन बढाउन वा हटाउन कस्ता शल्यक्रियाहरु उपलब्ध छन् ?

म स्तनको शल्यक्रिया गर्ने खर्च जुटाउन सक्दिन । के सिलिकन इन्जेक्ट गर्ने (...पम्प गर्ने...) सुरक्षित हुन्छ ?

एस.आर.एस (Sex Reassignment Surgery) भनेको के हो ?

ट्रान्स व्यक्तिहरुको लागि यौनाङ्गका कस्ता शल्यक्रियाहरु उपलब्ध छन् ?

ट्रान्स व्यक्तिहरुको लागि लैंगिकता पुष्टि गर्ने अन्य शल्यक्रियाहरु के के छन् ?

राम्रो शल्य चिकित्सक मैले कसरी भेट्न सक्छु ?

स्वास्थका कारण ट्रान्स व्यक्तिहरुले गर्नु पर्ने अन्य कुनै शल्यक्रियाहरु छन् ?

यदि मलाई परिवर्तनात्मक समयको चिकित्सकीय समय पार गरिसकेपछि आवश्यक पर्न सक्ने अतिरिक्त स्वास्थ परिक्षण सेवाहरु उपलब्ध छन् ?

के परिवर्तनात्मक समय पार गर्न मेरो उमेरले दिन्छ ?

यदि म एच.आइ.भी. संक्रमित व्यक्ति हुँ भने मैले हर्मोन परिवर्तन गर्ने थेरापी/वा शल्यक्रिया गर्न सक्छु ?

परिचय

यो श्रोतले हर्मोनहरू, शल्यक्रियाहरू र तपाईंको लैंगिकता पुष्टि गर्ने अन्य चिकित्सकीय चरणहरू बारे केही पृष्ठभूमि सूचनाहरू तपाईंलाई दिन्छ । यदि तपाईं हर्मोन लिन चाहनुहुन्छ वा शल्यक्रिया गर्न चाहनु हुन्छ भने, कृपया स्वास्थ व्यवसायीहरूसंग कुरा गर्नुहोस् । सूचना भएमा तपाईंलाई आफ्नो परिवर्तनात्मक समय बारे सूचित सहमति लिन सहयोग मिल्छ । ट्रान्स स्वास्थ आवश्यकता बारे केही ज्ञान र अनुभव भएको र लैंगिक विविधता प्रति खुला सोच भएको ट्रान्स सक्षम स्वास्थ व्यवसायीलाई खोज्नुहोस् ।

एसिया प्रसान्त ट्रान्स स्वास्थ ब्लुप्रिन्ट (Blueprint) मा स्वास्थ व्यवसायीहरूलाई पढ्न दिन वा देखाउन धेरै स्वास्थ सूचनाहरू समावेश छ । यो ब्लुप्रिन्ट (blueprint) WPATH को 6=work मा भारी रूपमा आधारित छ। WPATH को Standards of Care, Version 7 ले ट्रान्स स्वास्थमा काम गर्ने बिज्ञहरूको सहमति र उपलब्ध सबै भन्दा उपयुक्त विज्ञानको आधारमा स्वास्थ्य व्यवसायीहरूलाई क्लिनिकल मार्गदर्शन दिन्छ । यसलाई WPATH को वेबसाइटबाट अंग्रेजी, चाइनिज, जापानिज र कोरियन समेत, १० वटा भाषाहरूमा डाउनलोड गर्न सकिन्छ ।

1 http://www.weareaptn.org/asia-pacific-trans-health-blueprint-in-action/
2 http://www.wpath.org/site_page.cfm?pk_association_webpage_menu=1351&pk_association_webpage=4655

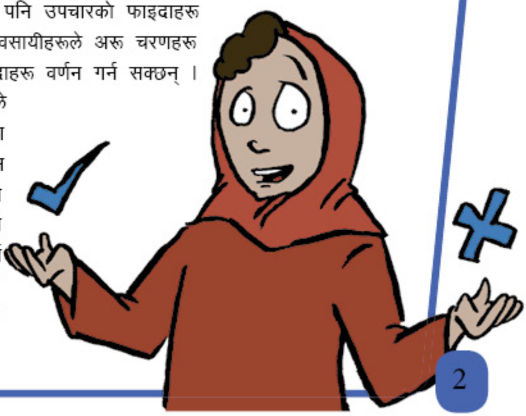
सूचित सहमति तपाईं कस्तो कदम लिन चाहनुहुन्छ भन्ने बारे निर्णय गर्ने

तपाईंले छनौट गर्नुभएको लैंगिक पहिचानसंग तपाईंको शरीर राम्रोसंग मिल्ने बनाउन धेरै किसिमका चिकित्सकीय उपचारहरू उपलब्ध छन् । यसलाई कहिलेकाहिँ चिकित्सकीय परिवर्तनात्मक समय वा लैंगिकता पुष्टि गर्ने चरणहरू भनेर भनिन्छ ।

ट्रान्स व्यक्तिहरूले लिनु पर्ने निश्चित चरणहरू वा चिकित्सकीय कदमहरूको संख्या भन्ने हुँदैन । आफ्नो शरीरको बारे आफै निर्णय गर्न हरेक व्यक्तिहरूको आफ्नो अधिकार हुन्छ । ट्रान्स व्यक्तिहरूलाई आफुलाई मन नलागेको हर्मोन लिन वा लैंगिकता पुष्टि गर्ने शल्यक्रियाहरू गर्न कहिल्यै दवाव दिनु हुँदैन ।

सूचित सहमतिको आधारमा स्वास्थ सेवाहरूको पहुँच आफुले चाहेको भन्ने बारे ट्रान्स व्यक्तिहरूले प्राय कुरा गर्ने गर्छन् । यसको मतलव तपाईं आफुले स्वेच्छिक रूपमा स्वीकार वा अस्वीकार गर्ने उपचारको छनौट गर्न स्वास्थ व्यवसायीहरूले तपाईंलाई यस बारे पूर्ण सूचना दिनुपर्छ । आफ्नो शरीर परिवर्तन गर्न तपाईं कस्तो किसिमको उपचार चाहनु हुन्छ भन्ने निर्णय लिन सक्ने हुनको लागि कानूनी र नैतिक अधिकारहरूले तपाईंलाई अनुमति दिन्छ । तपाईंलाई तपाईंको स्वास्थ उपचारमा संलग्न गराउने निर्णय, स्वास्थ व्यवसायीहरूको नैतिक दायित्वमा पनि आधारित हुन्छ ।

तपाईंले स्वास्थ व्यवसायीहरूसंग कुरा गर्दा तपाईंलाई सूचित सहमति जनाउनको लागि आवश्यक सूचनाहरू उनीहरूले प्रदान गर्नेछन् । यसमा कुनै पनि उपचारको फाइदाहरू र हुन सक्ने जोखिमहरू दुवै समावेश हुनु पर्छ । स्वास्थ व्यवसायीहरूले अरू चरणहरू भन्दा पहिले चिकित्सकीय चरणहरू लिंदा चिकित्सकीय फाइदाहरू वर्णन गर्न सक्छन् । उदाहरणको लागि, ट्रान्स महिलाहरूलाई प्राय हर्मोन थेरापीले गर्दा उनीहरूको स्तन कति बढ्छ भनेर स्तनको शल्यक्रिया छ वा छैन भनेर थाहा पाउनको लागि समय लिएर कुरेर हेर्न प्रोत्साहन गरिन्छ । दैनिक जीवन कसरी सहज हुन्छ भन्ने आधारमा पनि ट्रान्स व्यक्तिहरूले निर्णय लिन सक्छन् । यो भनेको, धेरै ट्रान्स पुरुषहरूको लागि शल्यक्रिया गरी पुरुषको छाती प्राप्त गर्ने उच्च प्राथमिकतामा पर्छ । ट्रान्स महिलाहरूको लागि, दारी जुंगा र शारीरिक रौंहरू हटाउने प्राय धेरै महत्त्वपूर्ण प्रारम्भिक चरण हुन्छ ।



के परिवर्तनात्मक समयको चिकित्सकीय चरणहरू पार गर्न धेरै खर्च लाग्छ ?

एसिया र प्रसान्त क्षेत्रका धेरै मानिसहरूलाई चिकित्सकीय परिवर्तनात्मक समय पार गर्न अवरोध गर्ने प्रमुख बाधक खर्च हो । धेरै लैंगिकता पुष्टि गर्ने स्वास्थ सेवाहरू सार्वजनिक स्वास्थ प्रणाली वा निजि स्वास्थ बीमाले समेट्दैन । परिणाम स्वरुप परामर्श, प्रयोगशाला जाँच, हर्मोन प्रतिस्थापना थेरापी, कपाल हटाउने, शल्यक्रियाहरू र अन्य उपचारहरूको लागि ट्रान्स व्यक्तिहरू आफैले खर्च गर्नुपर्ने हुन्छ । यी सेवाहरू प्राय निजि अस्पतालहरू वा क्लिनिकहरूमा मात्र उपलब्ध हुन्छ र धेरै ट्रान्स व्यक्तिहरूको लागि यो निकै महँगो हुन्छ ।

एसियाको धेरै भागहरूमा, प्रेसकृपसन (prescription) बिना तुलनात्मक रूपमा ट्रान्स महिलाहरूले प्रयोग गर्ने कम्तिमा केही हर्मोनहरू सस्तोमा किन्न पाइन्छ । प्राय सस्तो र छिटो शारीरिक परिवर्तनहरू हुने हर्मोनहरूको आधारमा ट्रान्स व्यक्तिहरूले कुन हर्मोन प्रयोग गर्ने भनेर निर्णय गर्न सक्छन् । यो अनियमित हर्मोनको पहुँच जोखिमपूर्ण छ। थाईल्याण्ड समेत, एसियाका केही पसलहरूले डाक्टरले प्रयोग नगर्न सुझाव दिने हर्मोनहरू भण्डार गरेर राखेका हुन्छन्। चिनमा समेत गरी अन्य देशहरूमा ट्रान्स व्यक्तिहरूले अयोग्य स्थानीय निर्माताहरू र विक्रेताहरूबाट हर्मोनहरू बारम्बार किन्ने गर्छन् ।

तपाईंको लागि ठिक प्रकारको हर्मोनहरू र तपाईंको लागि पर्याप्त मात्रामा तपाईंले लिई राख्नु भएको छ भन्ने कुनै डाक्टर वा सहयोगी स्वास्थ क्लिनिकको कामदारले सुनिश्चित गर्न सक्छ। हर्मोन सुरू गर्नु अघि तपाईंले आफ्नो रगत जाँचहरू वा चिकित्सकीय परिक्षणहरू गर्नु पर्ने हुन्छ, र नकारात्मक असरहरूको फलोअप जाँच गर्नु पर्ने र हर्मोनको मात्रा मिलाउनु पर्ने हुन्छ ।

हंगकंगमा र भारतको एउटा राज्यमा हिजराहरू र थिरूनान्गइहरूको लागि आंशिक रूपमा अनुदार प्राप्त सेवाहरू बाहेक यस क्षेत्रमा लैंगिकता पुष्टि गर्ने शल्यक्रियाहरूको लागि सार्वजनिक कोष निकै दुर्लब छ ।

एच.आइ.भी. सेवाहरूसँगै ट्रान्स महिलाहरूको परिवर्तनात्मक समयको स्वास्थ सेवाहरूको लागि एसियाका केही यौन स्वास्थ क्लिनिकहरूले तरिकाहरू खोज्दै गरेका छन् । एउटा उदाहरण भनेको भारतको परिवार नियोजन संघको GIZ Shadows and Light Project हो । हर्मोन उपचार, परिवर्तनात्मक समय बारे सूचना, लेजरबाट शरीरको रौंहरू हटाउने, र लैंगिकता पुष्टि गर्ने शल्यक्रियाहरूको लागि रेफरल सेवाहरू हिजरा र ट्रान्स महिलाहरूले पाउँछन् ।

सन् २०१५ को अन्त्यतिर ट्रान्स पुरूष र ट्रान्स महिलाहरू दुवैलाई सेवा दिन Tangerine Community HeatLh Center बैंकक, थाईल्याण्डमा खुल्यो । यसले परामर्श सेवा, हर्मोन थेरापी, pap smears र अन्य सेवाहरू प्रदान गर्ने गर्छ । यो क्लिनिक, तालिम प्राप्त ट्रान्स व्यक्तिहरू र लैंगिकता संवेदनशील स्वास्थ व्यवसायीहरूले व्यवस्थापन गरेका छन्, र यसले ट्रान्स स्वास्थ्यको अनुसन्धान र गुणस्तरीय स्वास्थ सेवाहरू प्रदान गर्ने एक नमूना क्लिनिक बन्ने लक्ष्य लिएको छ ।

---

3 Chapter 4 of the Blueprint includes this example of how clinics in Mumbai, Chennai, Bangalore, and Hyderabad provided this support. The TRANSIT has other practical advice about implementing HIV and sexually transmitted infection (STI) programmes with transgender people: http://www.undp.org/content/undp/en/home/librarypage/hiv-aids/implementing-comprehensive-hiv-and-sti-programmes-with-transgend.html

4 http://bangkok.coconuts.co/2015/12/01/bangkoks-first-transgender-clinic-opens-thai-red-cross

के परिवर्तनात्मक समय पार गर्न मलाई मानसिक स्वास्थ परिक्षणको आवश्यकता पर्छ ? के यसको मतलब मलाई मानसिक रोग छ ?

केही देशहरूमा, मानसिक स्वास्थ परिक्षण नगरी पनि ट्रान्स व्यक्तिहरूले हर्मोनहरू लिने र कहिलेकाहिँ शल्यक्रिया गर्न सक्छन् । यस्तो अवस्थाहरूमा हर्मोनहरू र शल्यक्रियाहरूले कस्तो परिवर्तन ल्याउन सक्छ वा सक्दैन, र उपचारको हुन सक्ने केही जोखिमहरू वा नकारात्मक असरहरू बारे ट्रान्स व्यक्तिहरूले बुझ्न महत्त्वपूर्ण छ । त्यसपछि मात्र तपाईंले सूचित सहमतिमा आधारित भएर आफ्नो सूचित निर्णयहरू लिन सक्नुहुन्छ।

धेरै देशहरूमा, ट्रान्स व्यक्तिहरूले आफ्नो चिकित्सकीय परिवर्तनात्मक समय पार गर्न ट्रान्स व्यक्तिहरूले लैंगिक dysphoria वा लैंगिक पहिचान गडबडीको लागि मानसिक स्वास्थ्य परिक्षण गर्नु पर्ने हुन्छ।

---

5 Till recently the term 'gender identity disorder' was used in both the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) published by the American Psychiatric Association and the World Health Organisation's International Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD). In 2013 the DSM reverted to an older term, 'gender dysphoria'. Current proposals to revise the ICD include changing 'gender identity disorder' to 'gender incongruence' and no longer listing it as a mental health diagnosis.

के परिवर्तनात्मक समय पार गर्न मलाई मानसिक स्वास्थ परिक्षणको आवश्यकता पर्छ ? के यसको मतलब मलाई मानसिक रोग छ ?

लैंगिक dysphoria भनेको चिकित्सकीय शब्द हो जुन ट्रान्स व्यक्तिहरूले महसुस गर्ने आफ्नो लैंगिक पहिचान र शरीर बीचको असहजता वा कष्ट लाई व्याख्या गर्न प्रयोग गरिन्छ । केही ट्रान्स व्यक्तिहरूले मात्र लैंगिक dysphoria महसुस गर्ने गर्छन् । यस्ता लैंगिक dysphoria को अनुभूति परिवर्तनात्मक समय पार गरे पछि प्राय घट्छ र हराउँछ ।

परिवर्तनात्मक समयको चिकित्सकीय समय पार गर्न र स्वास्थ सेवाहरूको पहुँचको लागि यो परिक्षण गर्दा सजिलो हुनसक्छ । यद्यपि, परिक्षण गर्दैमा ट्रान्स हुनु भनेको मानसिक रोग लागेको हो भन्ने होइन । WPATH को हेरचाहको मानकले भने जस्तो:

"केही व्यक्तिहरुले लैंगिक dysphoria यस्तो स्तरसम्म अनुभव गरेका हुन्छन् कि तनावले गर्दा मानसिक गडबडी हुनु पर्ने सबै मापदण्डहरु उनीहरुले पूरा गरेको हुन्छ । तर त्यस्तो परिक्षणको मतलव उनीहरुलाई कलंकित गर्ने वा उनीहरुलाई आफ्नो नागरिक र मानव अधिकारहरुबाट बन्चित गरिनु पर्छ भन्ने होइन...

... गडबडी भनेको व्यक्तिले केही कुरासंग गरिरहेको संघर्ष हो, यसले त्यो व्यक्ति वा उसको पहिचानको व्याख्या गर्दैन"।

बढी महिला जस्तो (feminine) वा पुरुष जस्तो (masculine) शरीर बनाउन मैले कुन हर्मोनहरु लिनु पर्छ ?

धेरै ट्रान्स महिलाहरूले आफ्नो शरीर महिला जस्तो (feminine) बनाउन हर्मोनहरू लिने गर्छन् । यस्तो हर्मोनहरूमा एस्ट्रोजेन (estrogen) समावेश भएको हुन्छ, जसले स्तनको विकास र एन्टी एनड्रोजेन (antiandrogen) को मात्रा बढाउँछ । यसले पुरूषको यौन हार्मोन जस्तै टेसटोसटेरोन (testosterone) को असरलाई कम गर्ने गर्छ ।

धेरै ट्रान्स पुरूषहरूले आफ्नो शरीरलाई बढी पुरूष जस्तो (masculine) बनाउन टेसटोसटेरोन (testosterone) हर्मोन लिन्छन् ।

हर्मोनको वास्तविक प्रकार र त्यसको मात्रा स्वास्थ स्थितिमा निर्भर हुने कुरा हो त्यसैले यो व्यक्ति पिच्छे फरक पर्न सक्छ । तपाईंले निम्न काम गर्नका लागि स्वास्थ व्यवसायीहरूसंग सल्लाह लिनु पर्छ :

- हर्मोन लिनु अघि स्वास्थ परिक्षण र रगत जाँच
- केही नकारात्मक असरहरूको मुल्यांकन गर्न जारी स्वास्थ परिक्षणहरू र आवश्यकता अनुसार मात्रा घटाउनु वा बढाउनु वा विशेष प्रकारको हर्मोन लिन

बढी महिला जस्तो (feminine) वा पुरुष जस्तो (masculine) शरीर बनाउन मैले कुन हर्मोनहरू लिनु पर्छ ?

एसिया र प्रसान्त ट्रान्स स्वास्थ ब्लुप्रिन्ट (Blueprint) को अनुसूची (A) मा यस क्षेत्रमा सामान्य रूपमा उपलब्ध हुने हर्मोनहरूको बारे थप सूचनाहरू छन् । त्यसमा निम्न तालिकाहरू समावेश छन् :

- हर्मोन लिंदा आउने जोखिमहरू (तालिका A१)
- ट्रान्स महिलाहरूको लागि शिफारिस गरिएको एस्ट्रोजेन (estrogen)xरूको प्रकार र मात्रा (तालिका A२)
- ट्रान्स महिलाहरूको लागि शिफारिस गरिएको एन्टी एनड्रोजेन (antiandrogen)xरूको प्रकार र मात्रा (तालिका A३) र
- ट्रान्स पुरूषहरूको लागि शिफारिस गरिएको टेसटोसटेरोन (testosterone) को प्रकार र मात्रा (तालिका A४)

प्राय व्यक्तिहरूले धेरै मात्रामा हर्मोन लिंदा आफ्नो शरीर छिटो परिवर्तन हुन्छ भनेर सोच्ने गर्छन् । यद्यपि, यो सत्य होइन । आवश्यक भन्दा बढी मात्रा लिनु भनेको तपाईंको शरीरको लागि नराम्रो हुन्छ र यसले अनावश्यक नकारात्मक असरहरू निम्त्याउन सक्छ । ट्रान्स पुरूषहरूको लागि, धेरै टेसटोसटेरोन (testosterone), एस्ट्रोजेन (estrogen) मा परिणत हुनसक्छ र यसले तपाईंलाई चाहिएको परिवर्तनहरूको प्रक्रियालाई ढिलो गराउन सक्छ । त्यसैले गर्दा धेरै मात्रामा टेसटोसटेरोन (testosterone) लिने पुरुष व्यायामकर्मीहरूको गाईनेकोमास्टिया (gynecomastia) वा म्यान बुब्स (man boobs) बनेको हुन्छ।

केही ट्रान्स व्यक्तिहरूले परिवर्तनात्मक समयको क्रमिक बाटो लिन थोरै मात्राहरू लिने गर्छन् । त्यही पनि आफ्नो हर्मोनहरूलाई नियमित रूपमा परिक्षण गर्न महत्त्वपूर्ण छ, विशेष गरी तपाईंको शरीरले यसलाई मिलाउन सुरू गर्दा ।

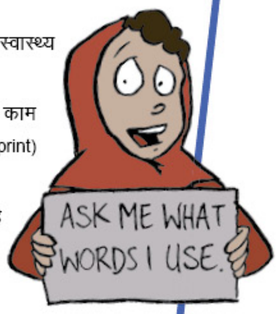
6 Annex A is at the back of the Blueprint, pages 132-140: http://www.weareaptn.org/asia-pacific-trans-health-blueprint-in-action/

आफ्नो शरीरको अंगहरू बारे कुरा गर्ने

आफ्नो लैंगिक पहिचानसंग नमिल्ने शरीरको अंगहरू बारे कुरा गर्न धेरै ट्रान्स व्यक्तिहरूलाई गाह्रो हुनसक्छ । प्राय ट्रान्स व्यक्तिहरूले आफ्नो यौनाङ्ग वा शरीरको आत्मीय अंगहरूलाई वर्णन गर्न केही शब्दहरू प्रयोग गर्न रूचाउँछन् । आफ्नो परिवर्तनात्मक समयको सुरूवातदेखि नै आफ्नो शरीरको भागलाई ट्रान्स महिलाहरूले स्तन र ट्रान्स पुरूषहरूले छाती शब्दको प्रयोग गर्न सक्छन् । यसै गरी, ट्रान्स व्यक्तिहरूले आफ्नो यौनाङ्गलाई वर्णन गर्न केही सकारात्मक शब्दहरू पनि बनाएका हुनसक्छन् ।

यस्ता किसिमका क्षेत्रीय श्रोतहरूमा, सबैले बुझ्ने वैकल्पिक शब्दहरू प्रयोग गर्न निकै गाह्रो हुनसक्छ । त्यसैले, यस्ता श्रोतहरूले शरीरको कुन भागको छलफल गरेको हो भनेर शारीरिक रचनात्मक शब्दहरूको प्रयोग गरेको हुन्छ । यसमा कहिलेकाहिँ ट्रान्स महिलाहरूको लिंग वा ट्रान्स पुरुषको योनीको कुरा समावेश हुन्छ ।

आफ्नो शरीरको भागहरूको नामहरूलाई कसरी र कुन भाषाको प्रयोग गर्ने भनेर सोधे भने स्वास्थ्य व्यवसायीहरूले ट्रान्स व्यक्तिहरूको सम्मान र विश्वास प्राप्त गर्ने गर्छन् ।



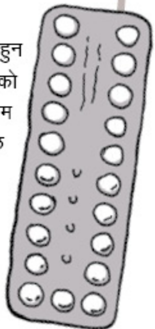
आफ्नो नाम र लिंग कानूनी रूपमा परिवर्तन गरेको वा नगरेको भएता पनि ट्रान्स व्यक्तिहरूसंग काम गर्ने स्वास्थ व्यवसायीहरूको लागि यी ***दुई आधारभूत सिद्धान्तहरूलाई*** वर्णन गरेर ब्लुप्रिन्ट (Blueprint) को अध्याय ४ सुरू भएको छ :

१. व्यक्तिले प्रयोग गर्न चाहेको नाम, उपनाम र शब्दहरूको प्रयोग गरी व्यक्तिको सहि लैंगिक पहिचानको सम्मान गर्नुहोस् ।

२. ट्रान्स व्यक्तिहरू आफ्नो शरीर भन्दा केही भिन्न होइनन् भनेर व्यवहार नगर्नुहोस् । व्यक्तिको लैंगिक पहिचानको सम्मान गर्नुहोस् र उनीहरूको वर्णन गर्ने भन्दा शरीर उनीहरूको हो भन्ने किसिमले व्यवहार गर्नुहोस् ।

हर्मोनहरुले कस्तो परिवर्तनहरु गर्छ र के यो स्थायी हुन्छ ?

यदि जन्मदा पुरुषको लिंग दिइएकोले आफ्नो शरीरलाई बढी महिला जस्तो (feminine) बनाउन हर्मोन लिएको हो भने, तल उल्लेखित किसिमका शारीरिक परिवर्तनहरू हुन्छन् भनेर आशा गर्न सकिन्छ :



- तपाईंको स्तन केही विकास हुन्छ, तपाईंको अण्डकोष सानो हुँदै जान्छ र शुक्रकीटको संख्या कम हुन थाल्छ, तपाईंको लिंग कम उत्तेजित हुन्छ र कडा हुन छोड्छ, र तपाईंको शरीरको मांसपेशीहरूको आधारमा शरीरको बोसो बढ्न थाल्छ । अन्य परिवर्तनहरूमा, शरीरको माथिल्लो भागको शक्ति कम हुन थाल्छ, तपाईंको छाला नरम हुन थाल्छ, तपाईंको शरीरको रौंहरू कम हुन थाल्छन् र कपाल झर्न कम हुन्छ वा बन्द हुन्छ ।
- प्राय धेरै यस्ता परिवर्तनहरू स्थायी हुँदैनन् र यदि तपाईंले हर्मोन लिन बन्द गर्नु भयो भने यो प्रक्रिया उल्टिन्छ । यद्यपि, स्तनको विकास र प्रजननमा कमी भने स्थायी परिवर्तन हुनसक्छ ।

यदि जन्मदा महिलाको लिंग दिइएको छ र टेसटोसटेरोन (testosterone) लिएर शरीरलाई बढी पुरूष जस्तो (masculine) बनाउन खोजेको हो भने, तल उल्लेखित किसिमका शारीरिक परिवर्तनहरू हुन्छन् भनेर आशा गर्न सकिन्छ:

- तपाईंको स्वर गहीरिन्छ, तपाईंको भंगाकुर ठूलो हुन थाल्छ, तपाईंको दारी जुंगा पलाउन थाल्छन् र तपाईंको कपाल झर्न सक्छ। यी परिवर्तनहरू टेसटोसटेरोन (testosterone) लिन बन्द गरे पछि पनि उल्टिन सक्दैन।
- तपाईंको यौन चाहना (libido) बढ्छ, प्राय तपाईंको महिनावारी बन्द हुन्छ, तपाईंको स्तनको मांसपेशीहरू अलिकति घट्छन्, तपाईंको छाला बढी चिल्लो हुन्छ, र तपाईंको शरीरको मांसपेशीहरूको आधारमा बोसो घट्न थाल्छ । तपाईंले टेसटोसटेरोन (testosterone) लिन बन्द गरे पछि यी परिवर्तनहरू उल्टिन सक्छ ।

तपाईंको भविष्यको प्रजननमा टेसटोसटेरोन (testosterone) को स्थायी वा अस्थायी असरहरू हुनसक्छ । तल अझ वृस्तृत रूपमा दिइएको छ। ट्रान्स महिला र ट्रान्स पुरूष दुवैको लागि यस्ता शारीरिक परिवर्तनहरू हर्मोन प्रतिस्थापन थेरापी सुरू गरेको पहिलो दुई वर्षमा हुन्छ । शारीरिक परिवर्तनको परिमाण र परिवर्तन हुन लाग्ने समय व्यक्ति अनुसार फरक फरक हुन्छ । WPATH SOC7 को तालिका १(A) र १(B)ले शारीरिक परिवर्तन हुन सक्ने अनुमानित समय दिएको छ ।

केही ट्रान्स व्यक्तिहरूले हर्मोनहरूले आफ्नो शरीर कसरी परिवर्तन गर्यो भनेर अभिलेख गरेका छन् र यहाँ अनलाइन भिडियो मार्फत बाँडेका छन् । यहाँ फिलीपिन्सको एक ट्रान्स पुरूषले बनाएको उदाहरण दिइएको छ ।

7 http://www.wpath.org/site_page.cfm?pk_association_webpage_menu=1351&pk_association_webpage=4655, Tables 1a and 1b are on pages 37 and 38.
8 https://www.youtube.com/user/TheVincentVan

के हर्मोनको असरहरु उल्ट्याउन मिल्छ ?

यदि कुनै ट्रान्स व्यक्तिले हर्मोन लिन बन्द गर्यो भने, यसको केही असरहरू मात्र उल्ट्याउन मिल्छ । अन्य परिवर्तनहरू स्थायी हुन्छन् ।

ट्रान्स महिलाहरूको, प्राय एस्ट्रोजेन (estrogen) को सबै असरहरू उल्ट्याउन मिल्छ । यद्यपि, यदि ट्रान्स महिलाको स्तन विकसित भइ सकेको छ भने, यो हर्मोन लिन बन्द गरे पछि पनि पूर्ण रूपमा हट्दैन र शल्यक्रियाको आवश्यकता हुनसक्छ ।

ट्रान्स पुरूषहरूको लागि, टेसटोसटेरोन (testosterone) को केही असरहरू मात्र उल्ट्याउन सकिन्छ । यदि तपाईंको स्वर गहिरिएको छ, तपाईंको भंगकुर बढेको छ, वा तपाईंको दारी जुंगा पलाईसकेको छ वा कपाल झर्न थालिसकेको छ भने यी परिवर्तनहरू टेसटोसटेरोन (testosterone) लिन बन्द गर्दैमा उल्टिन सक्दैनन् ।

के हर्मोन लिइरहेको बेला मैले गर्भधारण गर्न वा कसैलाई गर्भधारण गराउन सक्छु ?

ट्रान्स महिलाको रूपमा, यदि तपाईंले आफ्नो यौनाङ्गको शल्यक्रिया गर्नुभएको छैन भने, तपाईंले गर्भधारणको लागि आवश्यक शुक्रकीटको संख्या पुऱ्याउन सक्नु हुन्छ ।

ट्रान्स पुरूषको रूपमा, यदि तपाईंले पाठेघर निकाल्ने शल्यक्रिया (hysterectomy) गर्नुभएको छैन भने, हर्मोन लिंदै गर्दा तपाईंको महिनावारी बन्द भए पनि तपाईंले अझै गर्भधारण गर्न सक्नुहुन्छ ।

यदि तपाईंलाई बच्चा चाहिंदैन भने, कण्डम वा अन्य परिवार नियोजनको विधि प्रयोग गर्नुहोस् । ट्रान्स पुरूषहरूले प्रयोग गर्न सक्ने, शरीरमा टेसटोसटेरोन (testosterone) को असरहरू कम नगर्ने परिवार नियोजनका विधिहरू उपलब्ध छन् । केही उदाहरणहरू ब्लुप्रिन्ट (Blueprint) को खण्ड ४.३.७ मा दिइएको छ ।

मलाई बच्चा चाहिएको छ । के हर्मोन लिए पछि यो सम्भव छ ?

हर्मोनहरूले तपाईंको प्रजननलाई असर गर्छ, त्यसैले हर्मोनहरू लिन सुरू गर्नु अघि आफ्नो विकल्पहरू बारे सोच्दा राम्रो हुन्छ । तपाईंले आफ्नो बच्चा पाउनु अघि हर्मोन प्रतिस्थापन थेरापीलाई रोक्न पनि सकिन्छ ।

ट्रान्स महिलाहरूले आफ्नो विर्यको प्रयोग गरी बच्चा जन्माउन सक्छन् । उनीहरूले गर्भधारण गर्न सक्दैनन् । यदि तपाईं ट्रान्स महिला हो र तपाईंलाई कुनै दिन बच्चा जन्माउन मन छ भने, तपाईंलाई सोच्नको लागि यहाँ केही विकल्पहरू दिइएको छ :

- तपाईंले आफ्नो विर्यको प्रयोग गरी अरू कसैलाई गर्भधारण गराउन सक्नुहुन्छ, यदि तपाईंले हर्मोनहरू लिनु हुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो शुक्रकीटको संख्या बढाउन ३६ महिना हर्मोनहरू लिन बन्द गर्नु पर्छ ।
- तपाईंले आफ्नो शुक्रकीट कसैलाई दिएर (donate गरेर) आफ्नो बच्चा जन्माउन सक्नुहुन्छ ।
- तपाईंले आफ्नो शुक्रकीटहरू, आफु अभिभावक हुन तयार भए पछिको लागि, विर्य बैंकमा जम्मा गर्न सक्नुहुन्छ ।

ट्रान्स पुरूषहरूले अझै गर्भधारण गर्नसक्ने हुन सकछन्, तर उनीहरूले कहिले पनि विर्य बनाउन सक्दैनन् । यदि तपाईं ट्रान्स पुरूष हुनु हुन्छ र पछि कहिले बच्चा चाहन सक्छु भने जस्तो लाग्छ भने, यहाँ तपाईंले लिन सक्ने केही विकल्पहरू दिइएको छ:

- यदि तपाईंसंग पाठेघर र अण्डाशयहरू छन् भने, तपाईंले गर्भधारण गर्न सक्नुहुन्छ।
- केही समयको लागि टेसटोसटेरोन (testosterone) बन्द गर्दा अण्डाशयले अण्डाहरू बनाउन सक्ने हुनसक्छ । यो तपाईंको उमेर र तपाईंले कहिलेदेखि टेसटोसटेरोन (testosterone) लिईरहनु भएको हो भन्ने कुरामा निर्भर हुन्छ ।
- तपाईंले विर्यलाई बैंकमा राख्ने जस्तै, आफु अभिभावक हुन तयार भए पछिको लागि, आफ्नो अण्डाहरूलाई बचाएर राख्न सक्नुहुन्छ । तपाईंले पाठेघर र अण्डाशयहरू हटाउने कुनै शल्यक्रिया गर्नु अघि नै आफ्नो अण्डाहरूलाई बचाएर राख्नु पर्ने हुन्छ। अण्डाहरूको भण्डारण निकै महँगो हुनसक्छ ।
- तपाईंले महिला जोडीलाई वा आफ्नो बच्चा गर्भधारण गर्न मान्ने व्यक्तिलाई आफ्नो अण्डाहरू दिन सक्नु हुन्छ ।

सबै ट्रान्स व्यक्तिहरूको लागि उपचार नगरिएको यौन सम्पर्कबाट हुने संक्रमण (STI) ले गर्दा प्रजननमा समस्या उत्पन्न हुनसक्छ । त्यसैले, यदि तपाईंलाई आफ्नै बच्चा चाहिन्छ भने नियमित STI को परिक्षण गर्नुहोस् र त्यसलाई तुरून्त उपचार गर्नुहोस् ।

केही देशहरूमा, ट्रान्स व्यक्तिहरूले कानूनी रूपमा बच्चाहरू अपनाउन सक्छन् । यदि तपाईंको देशमा कानूनी रूपमा बच्चालाई अपनाउन सकिंदैन भने अन्य अनौपचारिक तरिकाहरूबाट तपाईंले बच्चालाई अपनाउन वा हुर्काउन सक्ने हुन सक्छ ।

हर्मोन लिंदै गर्दा के यौन सम्पर्कको बेला मैले मेरो योनी वा लिंग प्रयोग गर्न यसले असर गर्छ ?

अन्य व्यक्तिहरूले जस्तै ट्रान्स व्यक्तिहरूको पनि विविधता पूर्ण यौन जीवन हुन्छ जसमा यौन सम्पर्क नितान्त यौनाङ्गमा केन्द्रित हुँदैन । हर्मोनहरूले लिंगले कसरी काम गर्छ भन्ने कुरालाई र योनी भित्र हुने तन्तुहरूलाई असर गर्छ । तपाईंको शरीरमा टेसटोसटेरोन (Testosterone) र एस्ट्रोजेन (estrogen) को मात्राले यी नकारात्मक असरहरूलाई व्यवस्थित गर्न सक्छ ।

लिंग भएको र यौन सम्पर्कको लागि लिंग प्रयोग गर्ने ट्रान्स महिलाहरूको लागि सुझाव :

“यौन समपर्कको बेला तपाईंले आफ्नो लिंगको प्रयोग गर्नु स्वस्थ र सामान्य हो। लिंगलाई उत्तेजित राख्न तपाईंको शरीरलाई केही टेसटोसटेरोन testosterone को आवश्यकता हुन्छ । यदि तपाईंले महिला हर्मोनहरु लिई राख्नु भएको छ भने, तपाईंको लिंगलाई उत्तेजित राख्न केही गाह्रो हुनसक्छ । तपाईंको स्वास्थ सेवा प्रदायकलाई तपाईंको लागि ठिक मात्रा कति हो भनेर सोध्नुहोस् । याद राख्नुहोस् , यदि तपाईंले महिला हर्मोनहरु कम मात्रामा लिनु हुन्छ भने, तपाईंले खोजेको जस्तो शारीरिक परिवर्तनहरु हुन लामो समय लाग्न सक्छ”।

योनी भएको र यौन सम्पर्कको लागि योनी प्रयोग गर्ने ट्रान्स पुरूषहरूको लागि सुझाव :

“योनीको भित्रि भाग टेसटोसटेरोन (Testosterone) ले पातलो बनाउँछ। तपाईंले कम मात्रामा एस्ट्रोजेन (estrogen) क्रिमको प्रयोग गरी यसलाई धेरै पातलो हुनबाट रोक्न सक्नुहुन्छ । यसले यौन सम्पर्कको बेला योनीबाट रगत बग्न समेत रोक्छ, जसले गर्दा STI, विशेष गरी एच.आई.भी. को संक्रमण हुनबाट पनि बचाउँछ”।

Center for Excellence for Transgender HeatLh's sexual heatLh pamplets मा अझ बढी सूचना दिइएको छ ।

9 These pamphlets are at the bottom of the Transgender Health Learning Center page of the Centre of Excellence's website: http://transhealth.ucsf.edu/trans?page=lib-00-0

के हर्मोन मेरो स्वास्थको लागि नराम्रो हो ?

WPATH Standard of care (SOC7)ले भने जस्तो, "सबै चिकित्सकीय उपचारले जोखिम बोकेको हुन्छ", हर्मोनहरू लिने समेत । वर्तमान प्रमाणको आधारमा, हर्मोन लिंदाको जोखिमहरू, SOC7 र ब्लुप्रिन्टको अनुसूची A को तालिका A१ मा सूचित गरिएको छ ।

हर्मोनहरू लिंदा तपाईंलाई नकारात्मक असरहरू पर्छ कि पर्दैन भनेर अनुमान गर्न सकिंदैन । यो तपाईंको व्यक्तिगत जोखिम तपाईंको सामान्य स्वास्थ, अन्य स्वास्थ अवस्थाहरू, उमेर र पारिवारिक इतिहास आदिमा आधारित हुन्छ ।

यदि त्यस हर्मोनसंग संबेदनशील हुने क्यान्सर भए मात्र कसैले एस्ट्रोजेन (estrogen) वा टेसटोसटेरोन (testosterone) सुरू गर्न वा निरन्तर प्रयोग गर्न नसक्ने एक मात्र चिकित्सकीय कारण हो ।

यदि तपाईंको उच्च कोलेस्ट्रोल वा हृदय रोगहरू जस्ता अन्य स्वास्थ अवस्थाहरू छन् भने स्वास्थ व्यवसायीहरूले हर्मोन लिंदाको जोखिमहरू तपाईंलाई व्याख्या गर्न सक्छन्। यसको मतलव तपाईंले आफ्नो निर्णय सूचित सहमतिको आधारमा लिन सक्नु हुन्छ । अन्य चरणहरू पनि छन्, विशेष गरी चुरोट पीउन छाड्ने, जसले तपाईंको मुटु र रगतका नालीहरूलाई असर गर्ने हृदय रोगहरूको जोखिम घटाउँछ ।

केही एस्ट्रोजेन (estrogen) र टेसटोसटेरोन (testosterone) का धेरै प्रकारहरू सुई मार्फत लगाईन्छ । केही आफैले सुई लगाउन सकिन्छ । दाग नलगाई वा नपोल्ने गरी कसरी सुई लगाउन सकिन्छ भनेर स्वास्थ व्यवसायीहरूले तपाईंलाई सिकाउन सक्छन् । जीवाणु रहित सुईको प्रयोग गर्नु पर्छ र यसलाई अरूसंग बाँड्नु हुँदैन। सुई साट्दा एच. आई. भी. समेत अन्य संक्रमित रोगहरू सर्न सक्छ ।

10 Annex A is at the back of the Blueprint, pages 132-140: http://www.weareaptn.org/asia-pacific-trans-health-blueprint-in-action/

के हर्मोनले यौबन अवस्थामा आउने शारीरिक परिवर्तनहरूलाई रोक्छ ?

केही हर्मोनहरूले यौवन अवस्थालाई असर गर्छन् । यिनलाई कहिलेकाहिँ 'Puberty blockers' भनिन्छ । यौवन अवस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तनहरू सुरू हुने बित्तिकै ट्रान्स युवाहरूले यौवन अवस्था रोक्ने हर्मोनहरू लिन योग्य हुनसक्छन् ।

Puberty Blocker हर्मोनहरू लिंदा शरीरमा स्थायी रूपमा हुने अनावश्यक परिवर्तनहरूलाई रोक्न सकिन्छ । यस्ता परिवर्तनहरूमा पुरूषको यौवन अवस्थाबाट गुज्रने दाह्री जुँगा र स्वर, र महिलाको यौवन अवस्थाबाट गुज्रने स्तन पर्दछन् । यसले जवान व्यक्तिहरूलाई आफ्नो लैंगिक पहिचान खोज्न समय दिन्छ । यसको मतलव उनीहरूले स्वास्थकर्मीहरूसंग, र प्राय उनीहरूको परिवारसंग आफ्नो भविष्यको विकल्पहरू बारे कुराकानी गर्न सक्छन् । व्यक्ति आफुले आफुलाई कसरी पहिचान गर्न चाहन्छ, त्यसमा आधारित भएर शरीरलाई बढी पुरूष जस्तो (masculine) वा महिला जस्तो (feminine) बनाउने क्रस-सेक्स हर्मोनहरू यसमा समावेश हुनसक्छ।

यस ब्लुप्रिन्टको अध्याय ५ मा ट्रान्स बालबालिकाहरू र युवाहरूलाई कसरी सहयोग गर्ने भन्ने थप सूचना दिइएको छ। यसमा एसिया र न्युजिल्यान्डको स्वास्थ प्रदायकहरूको उदाहरणहरू समावेश छन्।

स्तन बढाउन वा हटाउन कस्ता शल्यक्रियाहरू उपलब्ध छन् ?

ट्रान्स महिलाहरूको लागि गरिने स्तन वृद्धिको शल्यक्रिया र अन्य महिलाहरूले गर्ने शल्यक्रिया एउटै हो । यसमा प्राय स्तन प्रत्यारोपण समावेश हुन्छ । शल्यक्रियाको दाग लुकाउन सकिन्छ, उदाहरणको लागि काखी वा स्तन मुनि । शल्यक्रिया पछि संक्रमण वा अन्य जटिलता सामान्य रूपमा हुँदैनन् ।

ट्रान्स पुरूषहरूले सबै भन्दा बढी गर्ने शल्यक्रिया भनेको स्तन निकाल्ने शल्यक्रिया (mastectomy) हो, जसमा स्तनको मांसपेशीहरू हटाएर पुरूषको जस्तो छाती बनाइन्छ । प्राय ट्रान्स पुरूषहरूले यो शल्यक्रियालाई 'top surgery' वा 'छाती पुनर्निर्माण' भन्ने गर्छन् । निकाल्नु पर्ने मांसपेशीहरूको संख्याको आधारमा कस्तो प्रविधिबाट शल्यक्रिया गर्नु पर्ने भन्ने फरक हुन्छ । कुनै पनि बढी भएको छाला निकाल्दा त्यसले दाग बनाउँछ । तपाईंको छातीमा ठूलो दागहरू, खाल्टोहरू वा फुलेको जस्तो देखिने, अनावश्यक छाला, वा मुन्टोको केही वा सम्पूर्ण अनुभूति हराउने जटिलता (complication) कहिलेकाहिँ आउन सक्छन् ।

तपाईंको देशको सार्वजनिक अस्पतालले यो शल्यक्रिया अरू नै प्रयोजनको लागि गर्न सक्छ । उदाहरणको लागि, यदि कुनै महिलामा भएको स्तनको क्यान्सर हटाउनु पर्‍यो भने पहिला उसको स्तन निकाल्ने शल्यक्रिया गरिन्छ र त्यसपछि स्तनको पुनर्निर्माण वा वृद्धि गर्ने गरिन्छ । कुनै देशहरूको सार्वजनिक अस्पतालहरूमा यस्तो शल्यक्रिया हाम्रो लागि पनि गर्नु पर्ने भनि ट्रान्स व्यक्तिहरूले माग गरिरहेका छन् ।

11 This website has drawings of the different techniques: http://www.genderconfirmation.com/surgical-techniques/

म स्तनको शल्यक्रिया गर्ने खर्च जुटाउन सक्दिन । के सिलिकन इन्जेक्ट गर्न ('पम्प गर्ने') सुरक्षित हुन्छ ?

होइन, सिलिकन वा अन्य कुनै पनि किसिमको नरम मांसपेशीहरू इन्जेक्सनद्वारा राख्न सुरक्षित हुँदैन । यस्तो गर्दा धेरै महिलाहरूले ज्यान गुमाएका छन् ।

यस्ता किसिमको उत्पादनहरू प्रयोग गरे यसले शरीर वा शरीरको कुनै भागलाई कडा बनाउने, दुखाउने वा यो शरीरमा अन्यत्रै सर्ने जोखिम हुन्छ । परिणाम स्वरूप तपाईंको शरीर झन् कुरूप हुनसक्छ र यसले शरीरमा अनावश्यक स्थायी परिवर्तनहरू ल्याउन सक्छन् । यसले संक्रमणहरू वा पीडाहरू, मन्द वा कठोर, पनि निम्त्याउन सक्छ । यो एच. आई. भी. संक्रमित व्यक्तिहरूको लागि अझ बढी जोखिमपूर्ण हुन्छ ।

चिकित्सकीय तालिम प्राप्त नगरेको वा सफा ठाउँमा यो विधि गरिएको छैन भने यसले स्वास्थ्य सम्बन्धी जोखिमहरू बढाउँछ । यदि औजारहरू सफा र जीवाणु मुक्त प्रयोग गरिएको छैन भने त झन एचआईभी. को संक्रमण को जोखिम उच्च हुन्छ ।

एस.आर.एस. (Sex Reassignment Surgery) भनेको के हो ?

एस.आर.एस. भनेको 'सेक्स रिअसाइनमेन्ट सर्जरी/सर्जरिज' हो । यसको सामान्य मतलब भनेको शल्यक्रिया गरी ट्रान्स व्यक्तिहरूले आफ्नो लैंगिक पहिचानसंग मिल्ने यौनाङ्ग राख्ने कार्यलाई वर्णन गर्ने शब्दावली हो । धेरै देशमा ट्रान्स व्यक्तिहरूले यसलाई साझा रूपमा एस आर एस भनेर प्रयोग गर्छन् । अर्को अझ पुरानो शब्दावली "सेक्स परिवर्तन शल्यक्रिया/शल्यक्रियाहरू" हो ।

यो शल्यक्रियाहरू व्यक्तिको लैंगिक पहिचानलाई समर्थन वा पुष्टि गर्ने भएकोले गर्दा, यसलाई हाल प्राय "लैंगिकता पुष्टि गर्ने शल्यक्रिया" वा "लैंगिकता निश्चित गर्ने शल्यक्रिया" भन्ने गरिन्छ।

ट्रान्स व्यक्तिहरुको लागि कस्तो यौनाङ्गका शल्यक्रियाहरु उपलब्ध छन् ?

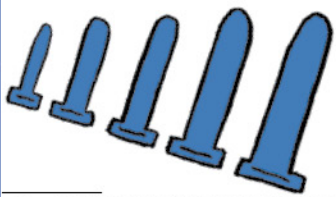
ट्रान्स व्यक्तिहरूले गर्न सक्ने धेरै किसिमका यौनाङ्गको शल्यक्रियाहरू छन् । यिनीहरूलाई यहाँ साराशमा वर्णन गरिएको छ। ब्लुप्रिन्ट को खण्ड ४.८.४ मा तपाईंले यसबारे थप जानकारीहरू पढ्न सक्नुहुन्छ ।

यस्ता शल्यक्रियाहरू शल्य चिकित्सकले फरक फरक तरिकाहरूबाट गर्न सक्छन् । यदि तपाईंले शल्यक्रिया गर्ने सोच बनाई राख्नु भएको छ भने अरू ट्रान्स व्यक्तिहरूको अनुभवहरू र यस्ता शल्यक्रियाहरू र शल्य चिकित्सकहरूको सकारात्मक र नकारात्मक पक्षहरू बारे छलफल गर्नुहोस् । तपाईंलाई महत्त्वपूर्ण लाग्ने किसिमको परिणामहरू आउँछ कि आउँदैन भन्ने कुरामा आधारित भएर कुन किसिमको शल्यक्रिया गर्ने भन्ने निर्णय गर्न खोज्नुहोस। तपाईंको पहिलो भेटमा शल्य चिकित्सकलाई सकेसम्म धेरै प्रश्नहरू सोध्नुहोस् । यदि तपाईंको कोही साथी तपाईंसंग शल्य चिकित्सक कहाँ आउँछ भने उसले तपाईंले सोध्न सक्ने प्रश्नहरू तपाईंलाई सम्झाउन वा छलफलको टिपोट गर्न सहयोग गर्न सक्छ ।

ट्रान्स महिलाहरूले गर्न सक्ने यौनाग शल्यक्रियाहरूमा यी समावेश छन् :

- Orchiectomy (अण्डकोष हटाउने) । यो शल्यक्रिया पछि एन्टी एन्ड्रोजेन (antiandrogen) हर्मोन लिई राख्नु पर्दैन र estrogen को मात्रा पनि कम गरे हुन्छ।
- Penectomy (लिंग हटाउने) । यो शल्यक्रिया सामान्य रूपमा एक पटक मात्र गरिदैन, र यो शल्यक्रिया योनी बनाउने चरणहरू मध्येको एउटा चरण हो ।
- Vaginoplasty (योनी बनाउने) । यो जटिल प्रक्रियाले तपाईंको यौन अनुभूति पनि कायम राख्न खोज्दछ ।

यौनाङ्ग पुनःनिर्माण गर्ने ट्रान्स महिलाहरूको लागि शल्यक्रिया पछि सबैभन्दा संवेदनशील रूपमा हेरचाह गर्नु पर्ने भनेको योनी फैलाउने (vaginal dilation) हो। Vaginal dilator भनेको ट्रान्स महिलाहरूको नयाँ योनी (neovagina) लाई सानो वा छोटो हुन नदीन प्रयोग हुने विभिन्न आकारहरू सहितको औजार हो। ट्रान्स महिलाले जुनसुकै तरिकाबाट योनी बनाउने (vaginoplasty) गरिसकेपछि उसले आजीवन vaginal dilator को प्रयोग गर्नु पर्छ भनेर सिफारिश गरिन्छ । Dilation सम्बन्धी थप जानकारीहरू यो वेबसाइटमा छ ।



दक्षिण एसियाको केही ठाउँहरूमा, हिजरा समुदायहरूमा लिंग र अन्डकोष काट्ने (castration) सबै भन्दा बढी प्रयोग हुने शल्यक्रियाको विधि हो । यसमा व्यक्तिको अण्डकोष र/वा उनीहरूको लिंग हटाउने कार्य पनि समावेश हुनसक्छ। यो ब्लुप्रिन्टमा लिंग र अन्डकोष काट्ने (castration) सम्बन्धी थप सूचना छन् ।

12 Chapter 4 is called Comprehensive Care, Prevention, and Support. It provides clinical advice about supporting trans adults' health needs. Section 4.8.4 looks at gender affirming surgeries, including genital reconstruction. http://www.weareaptn.org/asia-pacific-trans-health-blueprint-in-action/

13 https://www.susans.org/wiki/index.php/Vaginal_dilation

ट्रान्स व्यक्तिहरुको लागि कस्तो यौनाङ्गका शल्यक्रियाहरू उपलब्ध छन् ?

ट्रान्स पुरुषहरुले गर्न सक्ने यौनाङ्ग शल्यक्रियाहरुमा यी समावेश छन् :

- Hysterectomy (पाठेघर हटाउने) र / वा oophorectomy (अण्डाशयहरू हटाउने) ।
- Metoidioplasty (सानो आकारको लिंग बनाउने) ।
- Phalloplasty (उत्तेजित भएको लिंगको जत्रो हुने आकार बनाउने)।
- Scrotoplasty (प्रत्यारोपण गरिएको अण्डकोषहरू राख्न अण्डकोष थैली जस्तो सिलिकन वा सलिनले बनेको थैली बनाउने)।
- Urethroplasty (नयाँ लिंग भित्र मुत्रनली बनाउने)। यसको मतलव तपाईंले यस लिंगबाट उठेर पनि पिशाव फेर्न सक्नु हुन्छ ।
- Vaginectomy (योनी हटाउने)। योनी द्वार बन्द गर्ने हो भने यो आवश्यक पर्छ ।

14 If this is done as part of a phalloplasty / vaginectomy, the vaginal tissue can be used to construct the urethral canal.
15 This is created by releasing the hood of the testosterone-enlarged clitoris and sometimes the suspension ligaments too. This procedure maintains sensation and the penis can still become erect. If a urethroplasty is done too, you can urinate standing up.
16 This uses tissue from another part of your body. The advantages are size and appearance. The disadvantages are that erotic sensation can reduce, and to get erect, your penis will need a semi-rigid or inflatable rod implant.
17 This procedure is usually done with either a metoidioplasty or a phalloplasty.

ट्रान्स व्यक्तिहरुको लागि लैंगिकता पुष्टि गर्ने अन्य शल्यकिर्यहरु के के छन् ?

धेरै व्यक्तिहरूले तल दिइएको शल्यक्रियाका प्रक्रियाहरूलाई सामान्यतया 'सौन्दर्यताको लागि मात्र' भनेर लेबल गर्छन् । यद्यपि, लैंगिक dysphoria भएका ट्रान्स व्यक्तिहरूको लागि यो चिकित्सकीय रूपमा आवश्यक हुनसक्छ ।

शरीरलाई बढी महिला जस्तो (feminine) **बनाउन ट्रान्स महिलाहरुको लागि अन्य शल्यक्रियाहरु यी हुन्** :

– Reduction thyroidchrondroplasty : यो शल्यक्रियाले रूद्र घन्टी भनेर साझा रूपमा चिनिने प्रमुख thyroid cartilage को आकार घटाउँछ।
– स्वरको शल्यक्रिया : बोल्ने स्वरको पिच बढाउन । यो शल्यक्रियामा धेरै जोखिमहरू भएकोले गर्दा शल्यक्रिया गर्नु अघि स्पीच थेरापी गर्न सिफारिस गरिन्छ।
– अनुहार महिला जस्तो बनाउने : यसमा महिला जस्तो बनाउनको धेरै किसिमका प्लास्टिक सर्जरीका प्रक्रिया छन् जसले अनुहारको बनोट परिवर्तन गर्छ । यस्ता शल्यक्रियाहरूमा suction assisted lipoplasty वा contour modeling (कम्मरको शल्यक्रिया), rhinoplasty (नाकको शल्यक्रिया), अनुहारको हड्डी कम गर्ने शल्यक्रिया, फेसलिफ्ट शल्यक्रिया, र blepharoplasty (आँखाको शल्यक्रिया) समावेश छन्।

शरीरलाई बढी पुरुष जस्तो (masculine) **बनाउन ट्रान्स पुरुषहरुको लागि अन्य शल्यक्रियाहरु यी हुन्** :

– Liposuction (बोसो हटाउने), lipofilling (बोसो राख्ने), and pectoral implants (छाती बनाउने)
– स्वरलाई अझ बढाउने शल्यक्रिया खासै सामान्यतया गरिदैन । यद्यपि, हर्मोन थेरापी प्रभावकारी नभएको वा अन्य चिकित्सकीय कारणहरूको लागि यो विकल्प नभएको कुनै कुनै अवस्थाहरूमा भने यसलाई सिफारिस गरिन्छ ।

राम्रो शल्य चिकित्सक मैले कसरी भेट्न सक्छु ?

थाईल्याण्ड समेत एसियाका केही देशहरूमा लैंगिकता पुष्टि गर्ने शल्यक्रियाहरूको राम्रो अनुभव प्राप्त धेरै शल्य चिकित्सकहरू छन् । अन्य देशहरूमा यस्ता शल्यक्रियाहरू अवैध हुनसक्छ। ट्रान्स व्यक्तिहरू विरूद्ध हुने सामाजिक पूर्वाग्रह र कलंकहरू शल्य चिकित्सकहरू तर्फ पनि मोडिन सक्छ, यसले गर्दा उनीहरू यस्ता शल्यक्रियाहरू गर्न हिचकिचाउँछन् ।

प्राय ट्रान्स व्यक्तिहरू वा ट्रान्स अनलाइन समुहहरूले शल्य चिकित्सकको नाम सिफारिस गर्छन् । यद्यपि, सावधानी अपनाउन र शल्य चिकित्सक कहाँ पुग्दा प्रश्नहरू सोध्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ । धेरै ट्रान्स व्यक्तिहरूले नराम्रो गुणस्तरको शल्यक्रियाहरू गरेर जोखिम लिएका छन्, किनभने प्रमुख रूपमा उनीहरूको समयमा त्यही विकल्प मात्र उपलब्ध थियो वा उनीहरूले त्यति मात्र खर्च गर्न सक्थे । तपाईंको स्वास्थ यो भन्दा बढी महत्त्वपूर्ण छ ।

तपाईंलाई चाहिएको परिणाम बारे सोच्नुहोस् र शल्य चिकित्सकले त्यो परिणाम प्राप्त गर्न सक्छन् कि सक्दैनन् भनेर उनीहरूलाई सोध्नुहोस् । तपाईंलाई चाहिएको जस्तो शल्यक्रिया उनीहरूले कति पटक गरेका छन्, कस्ता जोखिमहरू हुनसक्छन् जस्ता प्रश्नहरू समेत र विभिन्न तरिकाहरू बारे प्रश्न सोध्नुहोस् । यदि तपाईं आफैले खर्च जुटाउँदै हुनु हुन्छ भने, यदि परिणामबाट तपाईं सन्तुष्ट हुनु भएन भने त्यही खर्चमा फेरी पुनरावलोकन गर्न सकिन्छ वा सकिंदैन भन्ने कुरा सोध्नुहोस् । यो तपाईंको शरीर हो, र तपाईंलाई आफुले सूचित सहमति दिनको लागि आवश्यक सबै ठिक सूचनाहरू प्राप्त गर्ने अधिकार तपाईंलाई छ । तपाईंलाई मन नलागेको कुनै विशेष किसिमको शल्यक्रिया वा प्रकृया गर्न कुनै पनि किसिमको दवावहरूबाट टाढा रहनुहोस् ।

स्वास्थका कारण ट्रान्स व्यक्तिहरुले गर्नु पर्ने अन्य कुनै शल्यक्रियाहरु छन् ?

छैन । आफ्नो लैंगिक dysphoria र/वा आफ्नो लैंगिक पहिचान अभिव्यक्त गर्न ट्रान्स व्यक्तिहरूले लैंगिकता पुष्टि गर्ने शल्यक्रियाहरू गर्ने गर्छन् । आफ्नो परिवर्तनात्मक समय पार गर्न यदि कुनै शल्यक्रिया गर्नु पर्ने देखियो भने त्यस्ता शल्यक्रियाहरू गर्ने वा नगर्ने भन्ने निर्णय त्यही ट्रान्स व्यक्तिको हुनुपर्छ । कहिलेकाहिँ विशेष किसिमको लैंगिकता क्लिनिकहरूको प्राथमिकतामा पर्ने आफ्नै तरिकाहरू हुनसक्छन् वा उनीहरूले मानिसहरूले चिकित्सकीय चरणहरूको दिइएको क्रमहरू अनुसार अघि बढ्छन् भनेर मान्न सक्छन् । यद्यपि, WPATH Standards of Care लचकदार हुने आशा गरिएको छ । ट्रान्स व्यक्तिको व्यक्तिगत आवश्यकताहरूसंग मिल्ने किसिमको उपचारको सिद्धान्तमा यो आधारित छ ।

केही अवस्थाहरूमा, ट्रान्स व्यक्तिहरूलाई यी शल्यक्रियाहरू अरू नै कारणले गर्दा आवश्यक हुनसक्छ। उदाहरणको लागि, fibroids, endometriosis वा परिवारमा क्यान्सरको इतिहास भएको ट्रान्स पुरूषहरूलाई उसको पाठेघर र अण्डाशयहरू हटाउने सल्लाह दिइन सक्छ ।

के मलाई परिवर्तनात्मक समयको चिकित्सकीय समय पार गरिसके पछि आवश्यक पर्न सक्ने अतिरिक्त स्वास्थ परिक्षण सेवाहरु उपलब्ध छन् ?

तपाईंको डाक्टर वा स्वास्थकर्मीले याद राख्नु पर्ने कुरा के हो भने तपाईंको लैंगिक पहिचानलाई समर्थन गर्ने तपाईंसंग भएको विशेष किसिमको शरीरको हेरचाह उसले गर्नु पर्छ ।

ब्लुप्रिन्ट को खण्ड ४.३.५ मा ट्रान्ससंग सम्बन्धित स्वास्थ उपचारले कहिले ट्रान्स व्यक्तिहरूलाई आवश्यक पर्ने किसिमको स्वास्थ परिक्षणलाई असर गर्न सक्छ भन्ने उदाहरणहरू दिइएको छ । यो तपाईंले आफ्नो डाक्टरलाई दिने उपयोगी श्रोत हुनसक्छ । यसले डाइबिटिज, मुटु सम्बन्धी रोगहरू, विभिन्न किसिमका क्यान्सरहरू, र हड्डी खिइने (osterporosis) हरूलाई परिक्षण गर्छ । उदाहरणको लागि, यी ट्रान्स व्यक्तिहरूको लागि क्यान्सर परिक्षण गर्ने सिफारसिहरू हुन् ।

के मलाई परिवर्तनात्मक समयको चिकित्सकीय समय पार गरिसके पछि आवश्यक पर्न सक्ने अतिरिक्त स्वास्थ्य परिक्षण सेवाहरू उपलब्ध छन् ?

ट्रान्स महिलाहरुको लागि क्यान्सर परिक्षण गर्ने सिफारिसहरु यी हुन् :

- यदि अन्य कारकहरू छन् भने ट्रान्स महिलाहरूले आफ्नो स्तन परिक्षण गर्न सोच्ने
- गुप्ताङ्गको शल्यक्रिया पछि पनि प्रोस्टेटको परिक्षणलाई निरन्तरता दिने
- आफ्नो नयाँ योनी हेरेर परिक्षण गर्ने

ट्रान्स पुरुषहरुको लागि क्यान्सर परिक्षण गर्ने सिफारिसहरु यी हुन् :

- यदि स्तन घटाउने शल्यक्रिया मात्र भएको अवस्थामा बाहेक, छाती पुन:निर्माणको शल्यक्रिया पछि स्तनको क्यान्सर को परिक्षण आवश्यक छैन ।
- महिलाहरूको लागि राष्ट्रिय मानक अनुसार गर्भाशयको परिक्षणलाई निरन्तरता दिनु पर्छ, यदि ट्रान्स पुरूषहरूको गर्भाशय हटाइएको छैन भने ।
- ट्रान्स पुरूषहरूको लागि अण्डाशयको क्यान्सरको परिक्षण सिफारिस गरिएको छैन । यद्यपि, केही अण्डाशयको क्यान्सरको घटनाहरू पाइएका छन् । संयुक्त राज्य अमेरिकाको राष्ट्रिय LGBT क्यान्सर नेटवर्कले ट्रान्स पुरूषहरू र अण्डाशयको क्यान्सर बारे सूचना संकलन गरेको छ ।
- Endocrine Society 2009 को Clinical Practice Guidelinesहरूले पूर्ण hysterectomy (पाठेघर र गर्भाशय हटाउने शल्यक्रिया) र अण्डाशय हटाउने शल्यक्रियाहरूको जोखिमहरू र फाइदाहरू बारे ट्रान्स पुरूषहरूले मुल्यांकन गर्न सुझाव दिएको छ ।

18 http://www.cancer-network.org/cancer_information/transgender_gender-nonconforming_people_and_cancer/transgender_men_and_ovarian_cancer.php
19 http://press.endocrine.org/doi/full/10.1210/jc.2009-0345

के परिवर्तनात्मक समय पार गर्न मेरो उमेरले दिन्छ ?

आफ्नो लैंगिक पहिचान खोज्न कहिले पनि ढिलो हुँदैन र परिवर्तनात्मक समय पार गर्न कुनै उमेरको हदबन्दी हुँदैन । कसैको जीवनको उत्तरार्द्धमा, जवान व्यक्तिहरूको लागि उपलब्ध विकल्पहरूको तुलनामा, चिकित्सकीय विकल्पहरू फरक हुनसक्छन् । तपाईको हर्मोनको मात्रा मिलाउनु पर्ने हुनसक्छ वा शल्यक्रियाको विकल्प खोज्दा अन्य स्वास्थका कारणहरूलाई हेर्नु पर्ने हुनसक्छ ।

यदि म एच.आइ.भी. संक्रमित व्यक्ति हुँ भने मैले हर्मोन परिवर्तन गर्ने थेरापी/वा शल्यक्रिया गर्न सक्छु ?

सक्नुहुन्छ । एच.आई.भी.को उपचार र antiretroviral थेरापी (ART) र pre-exposure prophylaxis (PrEP) जस्ता रोकथामहरूसंग हर्मोन थेरापी मिलाउन सकिन्छ । विश्व स्वास्थ संगठनको यो जुलाई २०१५ को श्रोतमा तपाई र तपाईको डाक्टरको लागि अझ बढी प्राविधिक सूचनाहरू उपलब्ध छ ।

एच.आई.भी. संक्रमित भएको कारणले मात्र गर्दा केही ट्रान्स व्यक्तिहरूलाई हर्मोन वा शल्यक्रियाको पहुँचबाट बन्चित पारिनु भनेको अनैतिक कुरा हो । यो WPATH Standards या Care, Version 7 को पाना ३५ मा स्पष्टसंग दिइएको छ ।

20 http://www.who.int/hiv/pub/transgender/transgender-hiv-policy/en/

ट्रान्स व्यक्तिहरु, उनीहरुको परिवारहरु, साथीहरु र सहकर्मीहरुको लागी यी श्रोतहरु एसिया प्रसान्त ट्रान्सजेन्डर संजाल (Asia Pacific Transgender Network APTN)**ले बनाएको हो ।**

एसिया र प्रसान्त क्षेत्रका ट्रान्स व्यक्तिहरुका लागी उपलब्ध सूचनाहरुमा धेरै रिक्तताहरु छन् । आफ्नो देशमा सबै भन्दा धेरै सोधिने प्रश्नहरुको बारे APTN**ले आफ्नो सदस्यहरुसंग सोधेको थियो । ती विषयहरु निम्न ७ श्रोतहरुमा संलग्न गरिएका छन् :**

१. मलाई लाग्छ म ट्रान्स हुनसक्छु
२. तपाईं ट्रान्स हो भनेर अरूलाई भन्ने
३. आफ्नो स्वरूप 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 स्वास्थ 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

BLUE DIAMOND SOCIETY
Nepal

Supported by:

APTN
Asia Pacific Transgender Network