রঙের বর্ণালী আওতিয়ারোয়া নিউজিল্যান্ডে LGBTIQA+ বৈচিত্র্য আলিঙ্গন এবং নেভিগেট করা

Ministry for Ethnic Communities
Te Tari Mātāwaka

RULE FOUNDATION
rulefoundation.nz

Adhikaar Aotearoa

কপিরাইট এবং উদ্ধৃতি

© অধিকার আওতিয়ারোয়া 2024

যথাযথ অ্যাট্রিবিউশন না হলে এই সম্পদের কোনও অংশের পুনরুত্পাদন অনুমোদিত নয়।
উদ্ধৃতি সংক্রান্ত তথ্য নিম্নরূপ:

Divakalala, C. (2024). Spectrum of Colours: Embracing and Navigating LGBTQIA+ Diversity in Aotearoa New Zealand. *Adhikaar Aotearoa*.

সূচিপত্র

স্বীকৃতি 4
অধিকার আওতিয়ারোয়া সম্পর্কে 6
ভূমিকা 9
বৈচিত্র্য উদযাপন 12
ঢুকতে দেওয়া এবং বেরিয়ে আসা 16
আউট হওয়া 24
ঐতিহ্য উদযাপন 28
নেভিগেটিং লাইফ 31
হিংস্রতা 35
মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক 40
যৌন স্বাস্থ্য 43
সাধারণ স্বাস্থ্যসেবা 47
সম্প্রদায় সংযোগ 51
চূড়ান্ত প্রতিফলন 57
তথ্যসূত্র 59

স্বীকৃতি

যারা এই সম্পদের বিষয়বস্তুতে তাদের কথা এবং সময় অবদান রেখেছেন তাদের আমরা স্বীকৃতি জানাই। আপনি আমাদের সঙ্গে যে অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিয়েছেন তা এর সৃষ্টির জন্য অপরিহার্য।

আমরা আওতিয়ারোয়ার টাঙ্গাটা, আইভি মাওরিকে স্বীকার করি। বিশেষ করে, আমরা ওয়াইকাটো তাইনুইকে স্বীকার করি, যার ভূমি অধিকার আওতিয়ারোয়া ভিত্তিক, এবং যার প্রতিরোধ ও ধৈর্যের ইতিহাস আমাদের কাছে অনেক প্রশংসনীয়। এটা আমাদের উপর হারিয়ে যায়নি যে আমরা এখানে কেবল আপনার উদারতার কারণে এসেছি। তে তিরিতি ও ওয়েতাঙ্গি বাস্তবায়নের জন্য আমরা সর্বদা মিত্র থাকব।

এই সংস্থানটির পর্যালোচনা, সম্পাদনা এবং সূক্ষ্মতার জন্য আমরা কিরণ প্যাটেলকে সাধুবাদ জানাই। তিনি একজন কথাসাহিত্যিক এবং তাঁর তীক্ষ্ণ চোখ ও বুদ্ধিমত্তার জন্য আমরা কৃতজ্ঞ। আমরা ভাগ্যবান যে এই ধরনের অনুপ্রাণিত, যোগ্য এবং পরিবর্তনমুখী মানুষ অধিকার আওতিয়ারোয়ার সঙ্গে যুক্ত।

আমরা আমাদের উদার তহবিলদাতা, জাতিগত সম্প্রদায় মন্ত্রক এবং রুল ফাউন্ডেশনকে স্বীকৃতি জানাই। জাতিগত সম্প্রদায় উন্নয়ন তহবিলের মাধ্যমে আমাদের এই সম্পদের জন্য অর্থ সরবরাহ করা হয়েছিল। আমরা এই সমর্থনকে স্বীকার করি এবং আন্তরিকভাবে এর প্রশংসা করি।

রুল ফাউন্ডেশন হল রয়্যাল নিউজিল্যান্ড এয়ার ফোর্সের পাইলট পিটার রুলের সম্পত্তি পরিচালনার জন্য প্রতিষ্ঠিত একটি সংস্থা, যাকে তার পছন্দের চাকরি থেকে জোর করে বের করে দেওয়া হয়েছিল এবং সমাজ তাকে সমকামী বলে যে লজ্জা দেখিয়েছিল তার কারণে অবশেষে আত্মহত্যা করেছিল। পিটার রুলের গল্পের একটি ভিন্ন সমাপ্তি হওয়া উচিত ছিল; এমন একটি সমাপ্তি যেখানে তিনি প্রেম, আবেগ এবং উদ্দেশ্য খুঁজে পেয়েছিলেন, এমন একটি সমাপ্তি যেখানে তিনি নিজেই হতে পেরেছিলেন। আমরা যে কাজ করি তাতে পিটারের স্মৃতি অবিস্মরণীয়। আমরা তার মতো গল্পগুলির জন্য এবং বিশেষত জাতিগত এলজিবিটিকিউআইএ+সম্প্রদায়ের লোকদের জন্য যা করি তা করি, যাতে তারা তাদের জীবনযাপন করতে পারে।

এই দুটি সংস্থার অনুদান ছাড়া এই কাজটি সম্ভব হত না। আমরা আন্তরিকভাবে আপনাকে ধন্যবাদ জানাই।

অধিকার আওতিয়ারোয়া সম্পর্কে

এই দাতব্য সংস্থার ধারণাটি সঞ্জীবের গল্প থেকে এসেছে, যিনি আওতিয়ারোয়া নিউজিল্যান্ডে একটি ভারতীয় পরিবারে জন্মগ্রহণ করেছিলেন এবং বেড়ে ওঠেন এবং একজন ঘনিষ্ঠ সমকামী ব্যক্তি ছিলেন। তিনি জানতেন যে তিনি কখনই তাঁর পরিবারের কাছে আসতে পারবেন না, কারণ যদি তিনি তা করেন তবে তিনি তাঁর প্রিয় মানুষদের দ্বারা প্রত্যাখ্যাত এবং অস্বীকৃত হয়ে যাবেন। তাই, অল্প বয়স থেকেই তাঁর মধ্যে যে ভয় সঞ্চারিত হয়েছিল, সেই ভয় নিয়ে সঞ্জীব একটি নির্দিষ্ট উপায়ের ভান করেছিলেন। তিনি মহিলাদের সঙ্গে ডেট করতে শুরু করেন, তাঁর নিকটতম বন্ধুদের সঙ্গে কথা বলা বন্ধ করে দেন এবং নিজেকে দৃঢ়প্রত্যয়ী করেন যে, যদি তিনি দীর্ঘ সময় ধরে বিষমকামী হয়ে হয়ে থাকার নাটক করেন, তার আপনজনদের থেকে তিনি প্রত্যাখ্যাত হবেন না। একই অভিজ্ঞতার আওতিয়ারোয়া নিউজিল্যান্ডের হাজার হাজার না হলেও শত শত দক্ষিণ এশীয় এলজিবিটি +মানুষের মধ্যে সঞ্জীব একজন।

দক্ষিণ এশিয়ার, 'অধিকার "শব্দের অর্থ' "অধিকার"। সঞ্জীবের স্বাধীন হওয়ার অধিকার, ভালবাসার অধিকার এবং নিজের মতো হওয়ার অধিকার রয়েছে। এই সংগঠনটি তৈরি করার মাধ্যমে আমরা আমাদের পূর্বপুরুষদের ভয় ছাড়াই সমকামী ও রূপান্তরকামী হওয়ার অধিকার পুনরায় প্রতিষ্ঠা করছি। যদিও অধিকার আওতিয়ারোয়া সমস্ত বর্ণের মানুষের জন্য, আমরা বিশেষভাবে দক্ষিণ এশীয় বংশোদ্ভূতদের সমর্থন করার দিকে মনোনিবেশ করছি। আফগানিস্তান, বাংলাদেশ, ভুটান, ভারত, মালদ্বীপ, নেপাল, পাকিস্তান এবং শ্রীলঙ্কা দক্ষিণ এশিয়ার যে আটটি দেশের পূর্বপুরুষ।

অধিকার আওতিয়ারোয়া আমাদের তিনটি ফোকাস ক্ষেত্রঃ শিক্ষা, সমর্থন এবং সমর্থন দ্বারা সমর্থিত শণের শিকড় এবং পদ্ধতিগত পরিবর্তন সম্পর্কে।

শিক্ষা হল জ্ঞান ও তথ্যের উৎপাদন, প্রচার এবং ব্যবহার এমনভাবে করা যা আমাদের সম্প্রদায়ের উপকার করে। আমাদের সমাজে এবং আরও সাধারণভাবে, সমাজে যে তথ্যের ফাঁক রয়েছে তা পূরণ করার মূল চাবিকাঠি হল শিক্ষা। শিক্ষার ক্ষেত্রে আমাদের চারটি ফোকাস ক্ষেত্র রয়েছেঃ এলজিবিটি +বর্ণের মানুষের জন্য তথ্য প্রদান, এলজিবিটি +বর্ণের মানুষের পরিবারের জন্য তথ্য প্রদান, দক্ষিণ এশীয় সম্প্রদায়ের মধ্যে এলজিবিটি +ব্যক্তিদের সচেতনতা বৃদ্ধি এবং বৃহত্তর সমাজের জন্য শিক্ষা প্রদান।

অ্যাডভোকেসি হ 'ল কোনও নির্দিষ্ট কারণকে সমর্থন ও চালিত করার জন্য আপনার কণ্ঠস্বর ব্যবহার করা যখন জিনিসগুলি ভুল হয়, বা যখন জিনিসগুলি ঠিক থাকে তবে আরও ভাল হতে পারে। আমাদের কাছে সমর্থন হ 'ল আমাদের সম্প্রদায়ের সাথে কথা বলা, তাদের কী প্রয়োজন তা দেখা এবং তা পাওয়া। আমাদের কাছে সমর্থন হ 'ল আমরা যে কাজটি করি তার একটি বড়

আকারের এবং দীর্ঘস্থায়ী প্রভাব রয়েছে তা নিশ্চিত করা এবং বিশ্বে আমাদের যে আশা এবং পরিবর্তনের প্রতিশ্রুতি রয়েছে তা প্রকাশ করে।

সমর্থন হ'ল কারও যখন প্রয়োজন হয় তখন আপনি সেখানে আছেন তা নিশ্চিত করা। এটি শোনার, যত্ন নেওয়ার, উৎসাহিত করার এবং গভীর সংযোগের অনুভূতি এবং অভিন্ন রাজনীতি ভাগ করে নেওয়ার বিষয়ে। এটি নিশ্চিত করার বিষয়ে যে কেউ সংযোগ খোঁজার সময় নিজেকে একা বা বঞ্চিত বোধ করবেন না। এটি আত্ম-উপলব্ধির যাত্রায় কারও সঙ্গে ভ্রমণের বিষয়ে।

আমরা অভ্যন্তরীণ এবং আন্তর্জাতিক উভয় ক্ষেত্রেই কাজ করি (বিশেষ করে দক্ষিণ এশিয়া এবং প্রশান্ত মহাসাগরীয় অঞ্চলে, যেখানে দক্ষিণ এশীয় বংশোদ্ভূত অনেক মানুষ বসবাস করে) যাতে আমাদের জনগণ কেবল বেঁচে থাকে না, বরং উন্নতি করতে পারে। আমরা কখনও থামব না।

ভূমিকা

বর্ণের এলজিবিটিকিউআইএ +মানুষ হিসাবে, আমাদের একাধিক এবং ছেদকারী পরিচয় রয়েছে যা আমাদের অভিজ্ঞতা এবং দৃষ্টিভঙ্গিকে রূপ দেয়। আমরা কেবল অদ্ভুত নই, জাতিগতও। আমরা কেবল জাতিগতই নই, বিভিন্ন লিঙ্গের মানুষও। আমরা কেবল লিঙ্গভিত্তিকই নই, যৌন বৈচিত্র্যময়ও। আমরা কেবল যৌনতা নয়, বৈচিত্র্যময় সংস্কৃতি, ইতিহাস, ভাষা, ধর্ম, ক্ষমতা এবং আকাঙ্ক্ষার মানুষও।

যদিও আমরা জানি যে আওতিয়ারোয়া নিউজিল্যান্ড সাধারণত এলজিবিটিকিউআইএ + সম্প্রদায়ের জন্য একটি স্বাগত স্থান, আমরা এখনও বৈষম্য এবং কুসংস্কারের মুখোমুখি হই কারণ আমরা কে। আপনি যখন জাতি, জাতি, শ্রেণী, বর্ণ, অক্ষমতা এবং স্নায়বিক বৈচিত্র্যকে এই মিশ্রণে ফেলে দেন, তখন এই বৈষম্য এবং কুসংস্কার আরও তীব্রতর হতে পারে।

বর্ণের এলজিবিটিকিউআইএ +মানুষ হিসাবে, আমরা প্রায়শই এমন জায়গা খুঁজে পেতে লড়াই করি যেখানে আমাদের পুরো আত্মাকে পুরোপুরি উদযাপন করা হয়। যদিও আমরা এলজিবিটিকিউআইএ +জায়গাগুলিতে বর্ণবাদ এবং বিদেশী বিদ্বেষের মুখোমুখি হতে পারি, আমরা জাতিগত জায়গাগুলিতেও কুইরফোবিয়ার মুখোমুখি হতে পারি। যদিও আমরা মূলধারার সমাজে অদৃশ্য, বিচ্ছিন্ন বা ভুল বোঝাবুঝি বোধ করতে পারি, আমরা আমাদের নিজস্ব সম্প্রদায়ের মধ্যেও চাপ, প্রত্যাখ্যান এবং নীরবতা অনুভব করতে পারি। আমাদের আন্তঃসম্পর্কিত পরিচয়ের অর্থ হতে পারে আমরা যথাযথ স্বাস্থ্য, শিক্ষা বা সামাজিক পরিষেবাগুলি অ্যাক্সেস করতে বা নাগরিক বা রাজনৈতিক ক্রিয়াকলাপে অংশ নিতে লড়াই করি। এই সমস্ত কারণগুলি আমাদের জীবনে উল্লেখযোগ্য বৈষম্য, হিংসা এবং/অথবা আঘাতের কারণ হতে পারে।

বলা হচ্ছে, আমাদের নিজেদের পরিচয়ের মধ্যে থেকে বেছে নিতে হবে না বা অন্য কারোর প্রত্যাশার সঙ্গে সামঞ্জস্য রাখতে হবে না। আমরা আমাদের নিজস্ব স্থান তৈরি করতে পারি যা আমাদের নিজেদেরকে প্রামাণিকভাবে প্রকাশ করতে, আমাদের অভিজ্ঞতা ভাগ করে নেওয়ার এবং আমাদের যাত্রায় একে অপরকে সমর্থন করার অনুমতি দেয়। আমরা অন্যান্য প্রান্তিক গোষ্ঠীর সঙ্গেও যোগ দিতে পারি এবং আমাদের অধিকার ও স্বীকৃতির পক্ষে কথা বলতে পারি। আমরা আমাদের বৈচিত্র্যকে উদযাপন করতে পারি এবং আমাদের জটিলতাকে আলিঙ্গন করতে পারি। আমরা ক্ষতিকর লেবেল এবং স্টেরিওটাইপগুলির বিরুদ্ধে লড়াই করতে পারি যা আমাদেরকে একটি বিভাগে রাখার চেষ্টা করে। আমরা উপলব্ধি করতে পারি যে, আমরা সীমাহীন।

এই যাত্রা কঠিন হতে পারে, কিন্তু এখানেই এই স্ব-সহায়ক গাইডটি আসে। এই গাইডটি

এলজিবিটিকিউআইএ +বর্ণের লোকদের তাদের ব্যক্তিগত যাত্রায় তাদের প্রয়োজন হলে দিকনির্দেশনা দেওয়ার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। আমরা গবেষণা, ব্যক্তিগত মিথস্ক্রিয়া, ব্যক্তিগত এবং সম্মিলিত অভিজ্ঞতা এবং আওতিয়ারোয়া নিউজিল্যান্ডের পিওসি থেরাপিস্টদের সাথে পরামর্শ ব্যবহার করে আওতিয়ারোয়া নিউজিল্যান্ডে কুইয়ার পিওসি অভিজ্ঞতার চারপাশে প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্ন এবং পর্যবেক্ষণগুলি একত্রিত করেছি। আমরা আশা করি যে প্রশ্ন ও উত্তরের একটি সিরিজের মাধ্যমে এই সংস্থানটি বিন্যাস করে, আপনি সহজেই বিষয়বস্তুটি নেভিগেট করতে, আপনার ব্যক্তিগত যাত্রার জন্য সবচেয়ে প্রাসঙ্গিক তথ্য খুঁজে পেতে এবং আপনার নিজের গতিতে অন্তর্দৃষ্টি অর্জন করতে সক্ষম হবেন।

সমস্ত সম্প্রদায়ের সদস্যদের নিরাপত্তা এবং গ্রহণযোগ্যতা নিশ্চিত করার জন্য, এই গাইডের লক্ষ্য হল এলজিবিটিকিউআইএ +বর্ণের মানুষ হিসাবে আমরা যে অনন্য ভ্রমণের মধ্য দিয়ে যাই তা স্বীকৃতি দেওয়া। যদিও আমাদের মধ্যে অনেক মিল থাকতে পারে, কিন্তু প্রত্যেকের অভিজ্ঞতা আলাদা। একজন ব্যক্তির জন্য যা কাজ করে তা অন্যের জন্য কাজ নাও করতে পারে এবং প্রত্যেক ব্যক্তির ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা এবং অনুসন্ধানের পর্যায়গুলির উপর ভিত্তি করে গাইডের প্রাসঙ্গিকতা পরিবর্তিত হতে পারে।

আমরা এটাও লক্ষ্য করতে চাই যে এটি একটি সাধারণ সম্পদ। এটি আপনার নির্দিষ্ট পরিস্থিতির জন্য মানসিক স্বাস্থ্য বা অন্য কোনও ধরনের পেশাদার পরামর্শকে প্রতিস্থাপন করে না এবং আপনার প্রয়োজন হলে আমরা নিবন্ধিত পরিষেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করার পরামর্শ দিই।

বৈচিত্র্য উদযাপন

আসুন আমরা লিঙ্গ, যৌন এবং যৌন পরিচয় সম্পর্কে চিন্তা করে এই যাত্রা শুরু করি, যা আপনার পরিবার, আত্মীয়স্বজন এবং সামাজিক নেটওয়ার্কের অন্যান্যদের থেকে আলাদা হতে পারে।

প্রশ্নঃ আমার লিঙ্গ, যৌন এবং যৌন পরিচয় কী?
উত্তরঃ আপনার লিঙ্গ, যৌন এবং যৌন পরিচয় বোঝার অর্থ হল আপনার যৌন বৈশিষ্ট্য, আপনার লিঙ্গের অভ্যন্তরীণ বোধ এবং আপনার যৌন দৃষ্টিভঙ্গি সম্পর্কিত আপনার নিজস্ব অনন্য অভিজ্ঞতা এবং অনুভূতিগুলিকে স্বীকৃতি দেওয়া এবং গ্রহণ করা। এটি একটি গভীর ব্যক্তিগত এবং চলমান যাত্রা হতে পারে এবং আপনার পরিচয়ের এই দিকগুলি যদি সময়ের সাথে সাথে বিকশিত হয় তবে এটি একেবারেই ঠিক আছে। এটি জানার কোনও একক বা "সঠিক" উপায় নেই এবং প্রতিটি ব্যক্তির যাত্রা তাদের নিজস্ব উপায়ে অনন্য। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল যে বিষয়টি আপনার জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত বলে মনে হয় তার চারপাশে আপনি আপনার অভ্যন্তরীণ অনুভূতির উপর আস্থা রাখুন। এটাই আপনাকে সত্যিকারের মানুষ করে তোলে!

প্রশ্নঃ এই পরিচয়গুলি যদি আমার পরিবার, আত্মীয়স্বজন বা সামাজিক নেটওয়ার্কগুলির থেকে আলাদা হয় তবে কী হবে?
উত্তরঃ যৌনতা, লিঙ্গ এবং যৌনতা নিয়ে প্রত্যেকের অভিজ্ঞতা অনন্য। উদাহরণস্বরূপ, যদিও আপনার পরিবারের সদস্যরা সিস লিঙ্গ এবং/অথবা বিষমকামী হিসাবে চিহ্নিত হতে পারে, আপনি জন্মের সময় আপনাকে যে লিঙ্গ দেওয়া হয়েছিল তার থেকে আলাদা লিঙ্গ হিসাবে চিহ্নিত করতে পারেন, অথবা একই এবং/অথবা ভিন্ন লিঙ্গের লোকদের প্রতি আকৃষ্ট হতে পারেন।(৯). এমনকি এই পরিচয়গুলি আপনার পরিবার, আত্মীয়স্বজন বা সামাজিক নেটওয়ার্কগুলির থেকে আলাদা হলেও, এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি সহ প্রত্যেকেরই তাদের পছন্দ মতো স্ব-সনাক্ত করার অধিকার রয়েছে।

প্রশ্নঃ আমার পরিচয় স্বীকার করার ক্ষেত্রে আমি কী কী চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হতে পারি?
উত্তরঃ চ্যালেঞ্জগুলির মধ্যে ঐতিহ্যবাহী লিঙ্গ ভূমিকার সাথে সামঞ্জস্য রাখার জন্য সমাজের চাপ, অন্যদের কাছ থেকে বোঝার বা গ্রহণযোগ্যতার অভাব বা আপনার পরিচয় সম্পর্কে অভ্যন্তরীণ নেতিবাচক বিশ্বাস অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। আপনি স্বাস্থ্যসেবা বা আইনি সুরক্ষা

পাওয়ার মতো চ্যালেঞ্জেরও মুখোমুখি হতে পারেন।
আমাদের লিঙ্গ, যৌন বা যৌন পরিচয় প্রায়শই আমাদের পরিবার, আত্মীয়স্বজন এবং সামাজিক মহল দ্বারা ভুল বোঝাবুঝি হয়। তারা আপনার এই পরিচয়গুলি প্রকাশের প্রতি ভয় বা ঘৃণার সাথে প্রতিক্রিয়া জানাতে পারে, যা আপনাকে আপনি কে তা নিয়ে লজ্জা বোধ করতে পারে। তাদের প্রতিক্রিয়া প্রায়শই "সঠিক" এবং "ভুল" সম্পর্কে পৌরাণিক কাহিনী এবং প্রাচীন ধারণাগুলি দ্বারা প্রভাবিত হয় এবং এটি স্বীকার করা গুরুত্বপূর্ণ যে এটি অগত্যা তাদের খারাপ মানুষ করে তোলে না। তবে, এটি আপনার জীবনের নির্দিষ্ট কিছু লোকের চারপাশে আপনার পরিচয় প্রকাশ্যে প্রকাশ বা উদযাপন করার জন্য একটি অনিরাপদ পরিবেশ তৈরি করতে পারে।

প্রশ্নঃ আমি কীভাবে এই চ্যালেঞ্জগুলি অতিক্রম করতে পারি?
উত্তরঃ এই চ্যালেঞ্জগুলি কাটিয়ে উঠতে প্রায়শই শিক্ষা, সমর্থন চাওয়া এবং স্ব-গ্রহণযোগ্যতার সংমিশ্রণ জড়িত থাকে। সাপোর্ট গ্রুপে যোগ দেওয়া, একজন থেরাপিস্টের সঙ্গে দেখা করা এবং বিভিন্ন পরিচয়ের অস্তিত্ব সম্পর্কে নিজেকে শিক্ষিত করা শুরু করার জন্য একটি ভাল জায়গা। যেহেতু আমরা আমাদের পরিচয় যাচাই করার জন্য সবসময় অন্যের উপর নির্ভর করতে পারি না, তাই আপনার নিজের পরিচয় যাচাই করা আপনি কে সে সম্পর্কে ক্ষমতায়িত, স্বাচ্ছন্দ্যময় এবং আত্মবিশ্বাসী বোধ করার জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ। এটি করার জন্য, আপনি নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলি বিবেচনা করতে চাইতে পারেনঃ
নির্ভরযোগ্য, প্রমাণ-ভিত্তিক উৎস থেকে আপনার পরিচয় সম্পর্কে তথ্য সন্ধান করুন।
- আপনার নিজস্ব জাতিগত সম্প্রদায়ের মধ্যে আপনার পরিচয়ের ইতিহাস অন্বেষণ করুন। মনে রাখবেন, হোমোফোবিয়া, ট্রান্সফোবিয়া এবং কুইরফোবিয়া ঔপনিবেশিক আমদানি, এবং দক্ষিণ এশিয়ায় এলজিবিটিকিউআইএ+পরিচয়ের সমৃদ্ধ ইতিহাসের প্রতিনিধিত্ব করে না। আমাদের রিসোর্স, "আওয়ার হিস্টোরিজ আর কুইয়ার", আপনাকে এই বিষয়ে আরও জানতে সাহায্য করতে পারে।
অন্তর্ভুক্তিমূলক স্থান এবং সহায়ক নেটওয়ার্কগুলি খুঁজে বের করুন যেখানে আপনার পরিচয় উদযাপিত এবং গৃহীত হয়। উদাহরণস্বরূপ, রেইনবো ইয়ুথের মতো কুইয়ার যুব গোষ্ঠীতে যোগ দেওয়া, আইওপিএনজেড, ইনসাইড আউটের শিফট হুইয়ের মতো সাক্ষাত করতে যাওয়া, প্রাইড ইভেন্টে জড়িত হওয়া, সহায়ক নেটওয়ার্কগুলির সোশ্যাল মিডিয়া পৃষ্ঠাগুলি অনুসরণ করা এবং কুইয়ার ইতিহাস উদযাপন করা। এই গাইডের কমিউনিটি কানেকশন বিভাগটি আরও তথ্য সরবরাহ করে।

অনুরূপ জাতিগত পটভূমির অন্যান্য এলজিবিটিকিউআইএ +ব্যক্তিদের সন্ধান করুন এবং তাদের সাথে সংযোগ স্থাপন করুন। ভাগ করে নেওয়া অভিজ্ঞতাগুলি বৈধতা এবং একাত্মতার অনুভূতি প্রদান করতে পারে।

আমরা হয়তো ভাবতে পারি যে, আমাদের নিঃশর্তভাবে গ্রহণ করার জন্য অন্য লোকেদের প্রয়োজন। কিন্তু, প্রাপ্তবয়স্ক হিসেবে আমাদের মেনে নিতে হবে যে, আমরা কে, তা সবাই বুঝতে পারবে না বা আমাদের প্রশংসা করবে না। বাহ্যিক বৈধতা খোঁজার পরিবর্তে, আত্ম-গ্রহণযোগ্যতা খুঁজে বের করা এবং আত্ম-ভালবাসা অনুশীলনের দিকে মনোনিবেশ করা, যার মধ্যে আমরা যা সহ্য করব না তার চারপাশে আমাদের জীবনে মানুষের সাথে স্পষ্ট সীমানা নির্ধারণ করা অন্তর্ভুক্ত, আমাদের শক্তির আরও ভাল ব্যবহার। এই সীমানাগুলি আমাদের নিজেদের মর্যাদা ও সততা রক্ষা করার পাশাপাশি স্বাস্থ্যকর ও সুখী সম্পর্ক গড়ে তোলার সুযোগ করে দেয়।

প্রশ্নঃ আমার সংস্কৃতির প্রতি সংবেদনশীল থাকা সত্ত্বেও আমি কীভাবে এলজিবিটিকিউআইএ + পরিচয়ের মাধ্যমে উদযাপন করতে পারি?

উত্তরঃ সাংস্কৃতিক অনুশীলনে অংশগ্রহণ করা, আপনার সাংস্কৃতিক ইতিহাস সম্পর্কে শেখা এবং আপনার সাংস্কৃতিক সম্প্রদায়ের মধ্যে সংযোগ বজায় রাখার পাশাপাশি আপনার এলজিবিটিকিউআইএ +পরিচয় প্রকাশ করা পারস্পরিক একচেটিয়া হওয়া উচিত নয়। আপনার লিঙ্গ, যৌন বা যৌন পরিচয়ের কারণে আপনার আত্মপ্রকাশের অধিকার লঙ্ঘন বা অসম্মান করার অধিকার কোনও সংস্কৃতি বা ঐতিহ্যের নেই। যাইহোক, সংস্কৃতির উপর স্থাপন করা চরমপন্থী মূল্যবোধ, যা সাংস্কৃতিক মূল্যবোধ হিসাবে ভুলভাবে শক্তিশালী হয়ে উঠেছে, তাদের ঐতিহ্য এবং অনুশীলনের মধ্যে এলজিবিটিকিউআইএ +পরিচয়কে গ্রহণযোগ্য হতে পারে। বলা হচ্ছে, সীমিত বা ক্ষতিকারক সাংস্কৃতিক পরিবেশে থাকার অর্থ হতে পারে আপনার পরিচয়ের সমস্ত দিককে সম্মান করে এমন নতুন ঐতিহ্য তৈরি করা, অথবা আপনার অনন্য পরিচয়কে গ্রহণ ও উদযাপন করে এমন সাংস্কৃতিক সম্প্রদায়ের কাছে পৌঁছানো। আপনার এলজিবিটিকিউআইএ +পরিচয় এবং সংস্কৃতি আপনি কে তার অংশ, এবং তারা সমানভাবে বৈধ। আপনার বৈচিত্র্যকে উদযাপন করুন এবং মনে রাখবেন যে আপনি একা নন। আপনাকে সমর্থন করার জন্য সম্প্রদায় এবং সংস্থান রয়েছে।

ঢুকতে দেওয়া/বেরিয়ে আসা।/লেট ইন/কামিং আউট

এই বিভাগটি লেটিং ইন (নাখিদ এট আল 2020) সম্পর্কিত অনন্য চ্যালেঞ্জগুলিকে সম্বোধন করে- যা জাতিগত পরিবার এবং সম্প্রদায়ের মধ্যে একজনের লিঙ্গ, লিঙ্গ এবং/অথবা যৌন পরিচয় আত্মপ্রকাশের কাজ হিসাবেও পরিচিত।

লেট ইন/কামিং আউট/ঢুকতে দেওয়া/বেরিয়ে আসা একটি গভীর ব্যক্তিগত যাত্রা যা প্রতিটি ব্যক্তির কাছে অনন্য এবং ব্যক্তিগত পরিস্থিতি, সাংস্কৃতিক প্রেক্ষাপট এবং সামাজিক মনোভাবের উপর ভিত্তি করে পরিবর্তিত হতে পারে। কারও কারও জন্য, এটি গভীর আত্ম-গ্রহণযোগ্যতা এবং বিশ্বের কাছে তাদের পরিচয়ের বাহ্যিক প্রকাশের একটি মুহূর্ত হতে পারে, অন্যদের জন্য, এটি ধীরে ধীরে প্রক্রিয়া হতে পারে যা একবারে মাত্র কয়েকটি লোকের সাথে ঘটে।

ভিতরে প্রবেশ করা/বেরিয়ে আসা একটি চ্যালেঞ্জিং প্রক্রিয়া হতে পারে, বিশেষত বর্ণের লোকদের জন্য যারা তাদের জাতিগত পরিবার, সম্প্রদায় এবং বৃহত্তর সমাজের অতিরিক্ত বাধা এবং চাপের মুখোমুখি হতে পারে। এই স্ব-সহায়তা গাইডটি তৈরি করার সময় আমরা যে জাতিগত কুইয়ার থেরাপিস্টদের সাথে পরামর্শ করেছি তাদের মধ্যে একজন বলেছেনঃ "কিছু (তবে অবশ্যই সমস্ত নয়) জাতিগত পরিবার বা সম্প্রদায়ের মধ্যে, জাতিগত লোকদের এলজিবিটিকিউআইএ +পরিচয় থাকতে পারে এই ধারণার বিরুদ্ধে একটি শক্তিশালী প্রতিরোধ হতে পারে। কখনও কখনও দৃঢ় মতামত থাকে যে এই পরিচয়গুলি নেতিবাচক বা লজ্জাজনক। চরম পরিস্থিতিতে, লোকেদের ভিতরে ঢুকতে দেওয়ার অর্থ হতে পারে নিজেদেরকে হিংসার সম্মুখীন হওয়া। উপরন্তু, অ-জাতিগত LGBTQIA+সম্প্রদায়গুলিতে, লোকেরা কখনও কখনও তাদের জীবনের সমস্ত অংশে 100% আউট নয় এমন লোকদের বিচার করতে পারে। কখনও কখনও, লোকেরা এমন লোকদের সাথে রোমান্টিক সম্পর্ক রাখতে রাজি হয় না যারা তাদের পরিবারের সাথে 'বাইরে' নয়। এটি একটি দ্বৈত প্রান্তিককরণের মতো অনুভব করতে পারে, কারণ আমরা আমাদের জীবনের কোনও অংশেই আমাদের সম্পূর্ণ আত্মাকে গ্রহণ করতে অক্ষম বোধ করি।

অনেক সংস্কৃতিতে, বেরিয়ে আসার ধারণাটি এমনকি বিদ্যমান নাও থাকতে পারে বা বিভিন্ন রূপ নিতে পারে। এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে সর্বজনীনভাবে বেরিয়ে আসার কোনও 'সঠিক' উপায় নেই। প্রত্যেক ব্যক্তির বেরিয়ে আসার যাত্রা তাদের নিজস্ব অভিজ্ঞতা এবং সাংস্কৃতিক পটভূমির জন্য বৈধ এবং অনন্য।

সর্বোপরি, এলজিবিটিকিউআইএ +সম্প্রদায়ের প্রত্যেকেরই একটি আসন্ন অভিজ্ঞতা থাকবে

না। কিছু লোক ব্যক্তিগত পছন্দ, নিরাপত্তা বা সাংস্কৃতিক বিবেচনা সহ বিভিন্ন কারণে তাদের যৌন বা লিঙ্গ পরিচয় প্রকাশ না করা বেছে নিতে পারে। এটি তাদের পরিচয়কে কম বৈধ বা বাস্তব করে তোলে না।

অনেক লোকের জন্য, বিশেষত জাতিগত পটভূমির লোকদের জন্য, 'প্রবেশ করতে দেওয়া' ধারণাটি আরও প্রযোজ্য এবং অর্থপূর্ণ হতে পারে।

'বেরিয়ে আসা' একজন ব্যক্তিকে অন্যদের কাছে তাদের পরিচয় প্রকাশ করতে বাধ্য বোধ করার উপর জোর দেয়, 'প্রবেশ করতে দেওয়া' একজন ব্যক্তির সংস্থাকে জোর দেয় যে তারা কাকে প্রবেশ করতে এবং তাদের খাঁটি আত্মাকে জানতে চায়।

অনুমতি দেওয়া জাতিগত এলজিবিটিকিউআইএ +লোকদের জন্য প্রাসঙ্গিক কারণ এটি স্বীকার করে যে অনেক সময়, জাতিগত এলজিবিটিকিউআইএ +লোকেরা সাংস্কৃতিক কলঙ্ক এবং অদ্ভুততার চারপাশের কল্পকাহিনীর কারণে তাদের পরিবার বা সম্প্রদায়ের কাছে আসতে পারে না, সেইসাথে আপনার পরিবার সম্পর্কে সম্প্রদায়ের উপলব্ধি এবং তাদের উপর লজ্জা আনার ভয়-বিশেষত এনআরআই পরিবারগুলির জন্য যারা সমর্থনের জন্য তাদের সাংস্কৃতিক সম্প্রদায়ের উপর এত বেশি নির্ভর করে। অতএব, আপনি যদি এই কারণগুলির জন্য বাইরে আসতে না পারেন, তবে জোর দিয়ে বলুন যে এটি এমন লোকদের প্রবেশ করানোর বিষয়ে যা আপনি মনে করেন যে বৈষম্য বা লঙ্ঘনের ঝুঁকি ছাড়াই আপনার পরিচয় বুঝতে এবং গ্রহণ করবে। আপনার সম্প্রদায়।

এইভাবে, ঢুকতে দেওয়া সাংস্কৃতিকভাবে সংবেদনশীল কারণ এটি স্বীকার করে যে অনেক জাতিগত সমকামী মানুষের "বেরিয়ে আসার" বিকল্প নেই যা পাকেহা সংস্কৃতি স্বাভাবিক বলে মনে করে। যারা সম্ভবত কখনও "বেরিয়ে আসতে" পারে না তাদের অদ্ভুততাকে এটি প্রমাণ করে।

আপনি যদি বাইরে আসার বা ঢুকতে দেওয়ার কথা ভাবছেন, তাহলে এখানে কিছু প্রশ্ন এবং প্রতিক্রিয়া রয়েছে যা আপনার জন্য উপকারী হতে পারেঃ

প্রশ্নঃ ঢুকতে দেওয়া/বেরিয়ে আসার অর্থ কী?

উত্তরঃ ভিতরে প্রবেশ করা/বেরিয়ে আসা হল আপনার যৌন অভিমুখিতা, লিঙ্গ পরিচয় বা যৌন বৈশিষ্ট্যগুলি নিজের এবং অন্যদের কাছে প্রকাশ করার প্রক্রিয়া। এটি এককালীন ঘটনা নয়, বরং আত্ম-আবিষ্কার এবং অভিব্যক্তির একটি আজীবন যাত্রা। ভিতরে ঢুকতে দেওয়া/বেরিয়ে

আসা আপনার মানসিক স্বাস্থ্য, সুস্থতা এবং সম্পর্কের উপর ইতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে, তবে এতে প্রত্যাখ্যান, বৈষম্য বা সহিংসতার মতো ঝুঁকি এবং চ্যালেঞ্জও জড়িত থাকতে পারে।

প্রশ্নঃ কেন এলজিবিটিকিউআইএ +বর্ণের মানুষের জন্য প্রবেশ করা/বেরিয়ে আসা গুরুত্বপূর্ণ?
উত্তরঃ যদিও অনুমতি দেওয়া/বেরিয়ে আসা বাধ্যতামূলক নয়, এটি এলজিবিটিকিউআইএ + বর্ণের মানুষকে তাদের পরিচয় নিশ্চিত করতে, সহায়ক সম্প্রদায়ের সাথে সংযোগ স্থাপন করতে এবং তাদের অধিকার ও প্রয়োজনের পক্ষে ওকালতি করতে সহায়তা করতে পারে। এটি প্রায়শই তাদের জাতিগত পরিবার এবং সম্প্রদায়ের বর্ণের LGBTQIA+ মানুষকে ঘিরে থাকা স্টেরিওটাইপ এবং কলঙ্ককে চ্যালেঞ্জ জানাতেও সহায়তা করতে পারে।
এখানে কিছু উপায় দেওয়া হল যেগুলি দিয়ে ঢুকতে দেওয়া/বেরিয়ে আসা উপকারী হতে পারেঃ আমরা এমন মিত্র খুঁজে পেতে পারি যারা আমাদের সমর্থন করে এবং উদযাপন করে যে আমরা কে। এরা আমাদের নিজস্ব জাতিগত পটভূমির অথবা অন্যান্য সংস্কৃতি ও বর্ণের মানুষ হতে পারে। তারা আমাদের সংগ্রাম ও আনন্দ বুঝতে পারে এবং আমাদের বন্ধুত্ব ও সংহতি প্রদান করতে পারে। আমরা অন্যান্য জাতিগত এলজিবিটিকিউআইএ +মানুষের সাথে সংযোগ স্থাপন করতে পারি এবং তাদের অভিজ্ঞতা থেকে শিখতে পারি। তারা তাদের গল্পের মাধ্যমে আমাদের অনুপ্রাণিত করতে পারে এবং আমাদের যে বিশেষ চ্যালেঞ্জগুলির মুখোমুখি হতে হয় সেগুলি মোকাবিলা করতে সহায়তা করতে পারে। তাঁরা তাঁদের বৈচিত্র্য এবং সৃজনশীলতার মাধ্যমে আমাদের জীবনকেও সমৃদ্ধ করতে পারেন।
যাইহোক, ভিতরে প্রবেশ/বেরিয়ে আসার সময় নিম্নলিখিত বিষয়গুলি সম্পর্কে চিন্তা করা গুরুত্বপূর্ণঃ
- আপনি বাইরে আসা বা ঢুকতে দেওয়া বেছে নিন না কেন, নিজের সীমানা নির্ধারণ করুন এবং কিছু জিনিস ব্যক্তিগত রাখার জন্য দোষী বা লজ্জা বোধ করবেন না। এমন লোকদের বেছে নিন যাঁদের আশেপাশে আপনি নিরাপদ এবং স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন এবং কিছু সময় নিয়ে নিশ্চিত করুন যে তাঁরা এমন মানুষ যাঁদের আপনি বিশ্বাস করতে পারেন এবং আপনার সত্যকে সম্মান করবেন। আপনি কাকে প্রবেশ করতে দেবেন সে সম্পর্কে নির্বাচন করুন এবং সতর্ক থাকুন এবং আপনার সত্যকে সম্মান বা মূল্য দেয় না এমন কাউকে মেনে নেবেন না। মানুষকে জানার জন্য আপনার সময় নিন এবং দেখুন যে তারা আপনার বিশ্বাস ও ভালবাসার যোগ্য কিনা। মানুষকে তাদের আসল রঙ দেখানোর সুযোগ দিন। যদিও কেউ কেউ প্রাথমিকভাবে বিস্মিত হতে পারে, তাদের এটি পচানোর জন্য সময় দিন এবং শেষ পর্যন্ত তাদের আসল রঙ দেখান।

এই ধারণার প্রতি উন্মুক্ত থাকুন যে তারা আপনাকে অবাক করে দিতে পারে।

প্রশ্নঃ আমি কিভাবে জানব কখন এবং কিভাবে ঢুকতে/বের হতে হবে?
উত্তরঃ বেরিয়ে আসার কোনও সঠিক বা ভুল উপায় নেই। এটি একটি ব্যক্তিগত সিদ্ধান্ত যা আপনার নিজের অনুভূতি, পরিস্থিতি এবং লক্ষ্যের উপর নির্ভর করে। আপনি বিভিন্ন সময়ে এবং বিভিন্ন উপায়ে বিভিন্ন মানুষের কাছে আসা বেছে নিতে পারেন। যেমন একজন থেরাপিস্ট বলেনঃ "আপনি প্রস্তুত বোধ করার আগেই লোকেরা আপনাকে আপনার পরিচয় দেওয়ার জন্য চাপ দিতে পারে। তাদের প্রায়শই তাদের নিজস্ব অভিজ্ঞতা থাকে যা সম্ভবত আপনার থেকে আলাদা হতে পারে। চেষ্টা করুন এই চাপ আপনার উপর না পড়তে এবং পরিবর্তে আপনার নিজের অভিজ্ঞতা এবং আপনার চারপাশের লোকদের জ্ঞানের ভিত্তিতে বিবেচনা করে সিদ্ধান্ত নিন। "

বেরিয়ে আসার আগে কিছু বিষয় বিবেচনা করতে হবেঃ
কারণ এবং প্রত্যাশাগুলিঃ আপনি কেন বাইরে আসতে চান? বেরিয়ে আসার মাধ্যমে আপনি কী লাভ বা অর্জন করতে চান? আপনি যে ব্যক্তির কাছে যাচ্ছেন বা যাদের কাছে যাচ্ছেন তারা কীভাবে প্রতিক্রিয়া জানাবেন বলে আপনি মনে করেন?
প্রস্তুতি এবং আত্মবিশ্বাসঃ আপনি কি আপনার পরিচয় নিয়ে সন্তুষ্ট? আপনার কাছে কি কোনও প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার জন্য বা কোনও প্রতিক্রিয়া মোকাবেলা করার জন্য পর্যাপ্ত তথ্য এবং সমর্থন রয়েছে?
নিরাপত্তা এবং সুস্থতাঃ আপনি কি নিরাপদ এবং সহায়ক পরিবেশে আছেন? আপনার কি এমন সম্পদ এবং পরিষেবাগুলিতে প্রবেশাধিকার রয়েছে যা আপনাকে কোনও নেতিবাচক পরিণতির মুখোমুখি হলে সাহায্য করতে পারে?

প্রশ্নঃ জাতিগত পরিবার এবং সম্প্রদায়ের মধ্যে প্রবেশ/বেরিয়ে আসার কিছু অনন্য চ্যালেঞ্জ কী কী?
উত্তরঃ জাতিগত পরিবার এবং সম্প্রদায়ের মধ্যে প্রবেশ করা/বেরিয়ে আসা এলজিবিটিকিউআইএ +বর্ণের মানুষের জন্য কিছু নির্দিষ্ট চ্যালেঞ্জ তৈরি করতে পারে, যেমনঃ সাংস্কৃতিক এবং ধর্মীয় বিশ্বাসঃ কিছু জাতিগত পরিবার এবং সম্প্রদায়ের শক্তিশালী সাংস্কৃতিক এবং ধর্মীয় মূল্যবোধ থাকতে পারে যা LGBTQIA+ পরিচয় বুঝতে পারে না। আপনি আপনার

সম্প্রদায়কে অসম্মান করছেন এই বিশ্বাসের সাথে তারা তাদের পাপপূর্ণ, অস্বাভাবিক বা লজ্জাজনক হিসাবে দেখতে পারে। তারা হয়তো আশা করতে পারে যে, আপনি বিয়ে করা এবং/অথবা সন্তান জন্ম দেওয়ার মতো ঐতিহ্যবাহী নিয়মগুলি অনুসরণ করবেন।

ভাষা এবং যোগাযোগের বাধাঃ কিছু জাতিগত পরিবার এবং সম্প্রদায়ের LGBTQIA+পরিচয় বর্ণনা করার জন্য শব্দ বা ধারণা নাও থাকতে পারে। তাদের আবেগ এবং মতামত প্রকাশের বিভিন্ন উপায় থাকতে পারে যা আপনার নিজের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ নয়। এটি আপনার পরিচয় এবং অভিজ্ঞতাগুলি তাদের সাথে যোগাযোগ করা এবং তাদের দৃষ্টিভঙ্গি এবং অনুভূতিগুলি বোঝা কঠিন করে তুলতে পারে।

পরিচয় নেভিগেট করাঃ এলজিবিটিকিউআইএ +বর্ণের লোকদের প্রায়শই তাদের জাতিগত পরিচয় বজায় রাখা এবং সাদা কুইয়ার স্পেসে জাতিগত স্টেরিওটাইপগুলিকে অস্বীকার করার মধ্যে নেভিগেট করতে হয়, পাশাপাশি তাদের সাংস্কৃতিক সম্প্রদায় এবং সমাজ থেকে তাদের এলজিবিটিকিউআইএ +পরিচয়ের নিশ্চয়তা চাইতে হয়।

দোষারোপ সংস্কৃতিঃ কিছু জাতিগত পরিবার এবং সম্প্রদায় বৃহত্তর সমাজের বর্ণবাদ এবং বৈষম্যের মুখোমুখি হতে পারে, যা তাদের একাত্মতা এবং পরিচয়ের বোধকে প্রভাবিত করতে পারে। আনুগত্য মানুষের একটি মৌলিক চাহিদা। এটি আমাদের পরিচয়ের বোধের সাথে আবদ্ধ, যা আমাদের জাতি, সংস্কৃতি এবং ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা সহ বিভিন্ন কারণ দ্বারা রূপায়িত হয়। যখন জাতিগত পরিবার এবং সম্প্রদায়গুলি বর্ণবাদ এবং বৈষম্যের মুখোমুখি হয়, তখন এটি তাদের একাত্মতার বোধকে ব্যাহত করতে পারে কারণ তারা বৃহত্তর সমাজের দ্বারা প্রত্যাখ্যাত বোধ করতে পারে। এই প্রত্যাখ্যান 'অন্য' বা বিচ্ছিন্ন হওয়ার অনুভূতির দিকে পরিচালিত করতে পারে, যা তাদের আত্মসম্মান এবং আত্ম-মূল্যকে নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত করতে পারে। এই বাহ্যিক প্রত্যাখ্যানের কারণে ব্যক্তিরা তাদের নিজস্ব পরিচয় নিয়েও প্রশ্ন তুলতে পারে। তারা তাদের জাতি বা সংস্কৃতিকে গর্ব এবং ব্যক্তিত্বের উৎসের পরিবর্তে অসুবিধা বা কলঙ্কের উৎস হিসাবে দেখতে শুরু করতে পারে। এই অভ্যন্তরীণ দ্বন্দ্ব পরিচয়ের সঙ্কটের অনুভূতির দিকে পরিচালিত করতে পারে, যেখানে ব্যক্তিরা অন্যদের দ্বারা কীভাবে উপলব্ধি করা হয় তার সাথে তাদের আত্ম-উপলব্ধির পুনর্মিলন করতে লড়াই করে। এই সম্প্রদায়ের মধ্যে এলজিবিটিকিউআইএ +সদস্যদের জন্য, প্রভাব আরও গভীর হতে পারে। তাদের কেবল তাদের জাতিগত পরিচয়ের সাথে সম্পর্কিত চ্যালেঞ্জগুলিই নয়, তাদের যৌন অভিমুখিতা বা লিঙ্গ পরিচয়ের সাথেও নেভিগেট করতে হবে। এই পরিচয়গুলির ছেদ অনন্য চ্যালেঞ্জ তৈরি করতে পারে। যখন সম্প্রদায়গুলি বৃহত্তর সমাজের নেতিবাচক বার্তাগুলি অভ্যন্তরীণ করে, তখন তারা

এগুলি তাদের এলজিবিটিকিউআইএ +সদস্যদের কাছে উপস্থাপন করতে পারে। এটি বিভিন্নভাবে ঘটতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, সম্প্রদায়গুলি এলজিবিটিকিউআইএ +পরিচয়কে একটি 'পশ্চিমা ধারণা' হিসাবে দেখতে পারে এবং তাই এটিকে তাদের সাংস্কৃতিক বা জাতিগত পরিচয়ের জন্য হুমকি হিসাবে দেখতে পারে। বিকল্পভাবে, তারা সম্প্রদায়ের উপর অতিরিক্ত বৈষম্য বা কলঙ্ক আনার জন্য এলজিবিটিকিউআইএ +সদস্যদের দোষ দিতে পারে। এই দোষারোপের সংস্কৃতি এলজিবিটিকিউআইএ +বর্ণের মানুষের জন্য বিচ্ছিন্নতা, লজ্জা বা ভয়ের অনুভূতি তৈরি করতে পারে। তারা মনে করতে পারে যে তাদের জাতিগত এবং এলজিবিটিকিউআইএ +পরিচয়ের মধ্যে থেকে বেছে নিতে হবে, কারণ একটিকে আলিঙ্গন করা অন্যটিকে প্রত্যাখ্যান করার মতো মনে হতে পারে। এটি অভ্যন্তরীণ হোমোফোবিয়া বা ট্রান্সফোবিয়ার দিকে নিয়ে যেতে পারে এবং সম্পর্কিত না হওয়ার অনুভূতি আরও বাড়িয়ে তুলতে পারে। অতএব, LGBTQIA+সদস্যদের প্রতি আত্মীয়তা এবং পরিচয় হারানো দোষ হিসাবে রূপান্তরিত হতে পারে কারণ তাদের সম্প্রদায়ের সম্মুখীন হওয়া চ্যালেঞ্জগুলিতে অবদান হিসাবে দেখা হয়।

প্রত্যাখ্যানের ভয়ঃ আপনার পারস্পরিক পরিচয়ের কারণে আপনার পরিবার, সম্প্রদায় এবং সমাজের দ্বারা প্রত্যাখ্যাত বা বহিষ্কৃত হওয়ার ভয় থাকতে পারে।

প্রতিনিধিত্বের অভাবঃ আপনার সম্প্রদায়ের মধ্যে দৃশ্যমান সামাজিক সমর্থন এবং প্রতিনিধিত্বের অভাব থাকতে পারে।

প্রশ্নঃ জাতিগত পরিবার এবং সম্প্রদায়ের মধ্যে প্রবেশ/বেরিয়ে আসার চ্যালেঞ্জগুলি আমি কীভাবে মোকাবেলা করতে পারি?

উত্তরঃ জাতিগত পরিবার এবং সম্প্রদায়ের মধ্যে প্রবেশ করা/বেরিয়ে আসা কঠিন হতে পারে, তবে এটি ফলপ্রসূ এবং ক্ষমতায়িতও হতে পারে। চ্যালেঞ্জগুলি মোকাবেলায় আপনাকে সহায়তা করার জন্য এখানে কিছু টিপস দেওয়া হলঃ

সমর্থন এবং তথ্যের সন্ধান করুনঃ এমন মানুষ এবং সংস্থাগুলি খুঁজে বের করুন যা আপনাকে আবেগগত, ব্যবহারিক এবং তথ্যমূলক সমর্থন দিতে পারে। এর মধ্যে এলজিবিটিকিউআইএ + বর্ণের মানুষ, মিত্র, পরামর্শদাতা, পরামর্শদাতা বা গোষ্ঠী অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। আপনি ওয়েবসাইট, ব্লগ, পডকাস্ট বা ভিডিওর মতো অনলাইন সংস্থানগুলিও অ্যাক্সেস করতে পারেন, যা আপনাকে প্রাসঙ্গিক এবং সঠিক তথ্য এবং পরামর্শ প্রদান করতে পারে।

ধৈর্য ও শ্রদ্ধাশীল হোনঃ বুঝতে পারেন যে, বেরিয়ে আসা আপনার এবং আপনি যে

ব্যক্তি/ব্যক্তিদের কাছে যাচ্ছেন তাদের উভয়ের জন্যই একটি প্রক্রিয়া হতে পারে। তাদের প্রশ্ন, উদ্বেগ বা আবেগ থাকতে পারে যা তাদের প্রকাশ করতে হবে, অথবা নতুন তথ্য প্রক্রিয়াকরণের জন্য কেবল কিছু সময় এবং স্থান থাকতে পারে। এটি কঠিন হতে পারে, তবে ধৈর্য ধরার এবং তাদের অনুভূতির প্রতি শ্রদ্ধাশীল হওয়ার চেষ্টা করুন, পাশাপাশি আপনার নিজের পরিচয় এবং প্রয়োজনের জন্যও দাঁড়ান।

- আপনার পরিচয় উদযাপন করুন এবং আলিঙ্গন করুনঃ মনে রাখবেন যে আপনার পরিচয় বৈধ এবং মূল্যবান, এবং আপনার নিজের এবং সুখী হওয়ার অধিকার রয়েছে। আপনার পরিচয়ের সেই দিকগুলি উদযাপন করুন যা আপনাকে অনন্য করে তোলে এবং শিল্প, সঙ্গীত, সাহিত্য বা সক্রিয়তার মাধ্যমে আপনার পরিচয় অন্বেষণ করার উপায় খুঁজে বের করুন। অন্যান্য এলজিবিটিকিউআইএ +বর্ণের মানুষের সাথে সংযোগ স্থাপন করুন যারা আপনার অভিজ্ঞতা এবং আকাঙ্ক্ষা ভাগ করে নেয়।

আউট হওয়া

এই বিভাগে, আমরা আপনার এলজিবিটিকিউআইএ +পরিচয়কে আলিঙ্গন এবং প্রকাশ করার যাত্রাটি অনুসন্ধান করি। বিশেষ করে, আমরা আলোচনা করব কিভাবে আপনি আপনার পরিবার, বর্ধিত পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং সহকর্মীদের সাথে যৌনতা এবং লিঙ্গ পরিচয় সম্পর্কে কথোপকথন করতে পারেন।

'বাইরে থাকা' প্রায়শই এই ধারণাকে অনুবাদ করে যে আপনি খোলাখুলিভাবে স্বীকার করছেন এবং আপনার প্রকৃত পরিচয় অনুসারে জীবনযাপন করছেন। যাইহোক, এটা বোঝা গুরুত্বপূর্ণ যে 'বাইরে থাকা' কোনও আদেশ নয়-'আলমারিতে থাকা' এবং 'বাইরে থাকা' হল সাংস্কৃতিক গঠন যা বিভিন্ন সংস্কৃতিতে ভিন্নভাবে অনুরণিত হতে পারে। মনে রাখবেন, এটি একটি ব্যক্তিগত পছন্দ এবং এটি সম্পূর্ণরূপে আপনার ব্যক্তিগত পরিস্থিতি এবং স্বাচ্ছন্দ্যের স্তরের উপর নির্ভর করে। আপনি নিজেকে এবং আপনার প্রেক্ষাপটকে অন্য যে কারও চেয়ে ভাল জানেন।

আপনি 'বাইরে' থাকা বা 'আলমারিতে থাকা' বেছে নিন না কেন, আপনার সিদ্ধান্তটি আপনার জীবনের লোকদের দ্বারা সম্মানিত এবং সমর্থিত হওয়া উচিত। প্রত্যেকের যাত্রা অনন্য, এবং যা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ তা হল আপনার আরাম, নিরাপত্তা এবং সুস্থতা।

আপনি যদি আপনার জীবনের লোকেদের কাছে 'বাইরে থাকার' কথা ভাবছেন, তাহলে এখানে কিছু পরামর্শ দেওয়া হল যা আপনাকে আপনার যাত্রায় সাহায্য করতে পারেঃ

প্রশ্নঃ জাতিগত পরিবার এবং সম্প্রদায়ের মধ্যে এলজিবিটিকিউআইএ +হিসাবে বাইরে থাকার সুবিধা কী?

উত্তরঃ এলজিবিটিকিউআইএ +হিসাবে বাইরে থাকা আপনার ব্যক্তিগত এবং সামাজিক সুস্থতার জন্য অনেক উপকার করতে পারেঃ

আপনি নিজের এবং অন্যদের সাথে আরও খাঁটি হতে সক্ষম হতে পারেন এবং আপনার পরিচয় লুকানোর চাপ এবং উদ্বেগ হ্রাস করতে পারেন।

যারা আপনাকে গ্রহণ করে এবং সমর্থন করে তাদের সাথে আপনি আরও শক্তিশালী এবং গভীর সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারেন। অন্যান্য এলজিবিটিকিউআইএ +বর্ণের মানুষের সাথে সম্পর্কিত এবং সম্প্রদায়ের অনুভূতি খুঁজে পাওয়া সহজ হতে পারে। আপনি অন্যান্য জাতিগত এলজিবিটিকিউআইএ +লোকদের জন্য একটি রোল মডেল এবং অনুপ্রেরণার উৎস হতে পারেন যারা তাদের পরিচয় নিয়ে লড়াই করছে।

আপনি আপনার জাতিগত পরিবার এবং সম্প্রদায়ের বৈচিত্র্যে খোলাখুলিভাবে অবদান রাখতে পারেন, পাশাপাশি সক্রিয়ভাবে স্টেরিওটাইপ এবং কলঙ্ককে চ্যালেঞ্জ করতে পারেন যা প্রায়শই জাতিগত এলজিবিটিকিউআইএ +লোকেদের দায়ী করা হয়।

প্রশ্নঃ জাতিগত পরিবার এবং সম্প্রদায়ের মধ্যে এলজিবিটিকিউআইএ +হিসাবে বেরিয়ে আসার চ্যালেঞ্জগুলি কী কী?

উত্তরঃ এলজিবিটিকিউআইএ +হিসাবে বাইরে থাকার কিছু চ্যালেঞ্জ এবং ঝুঁকি থাকতে পারে, বিশেষত জাতিগত পরিবার এবং সম্প্রদায়গুলিতে যা আপনার পরিচয় গ্রহণ বা বুঝতে পারে না। খোলাখুলিভাবে এলজিবিটিকিউআইএ +হওয়ার অর্থ হল আপনার চারপাশের লোকদের কাছে আপনি খাঁটি লিঙ্গ এবং যৌন পরিচয় প্রকাশ করা-তবে, আপনার সম্প্রদায় এটিকে সেভাবে নাও দেখতে পারে।

কিছু চ্যালেঞ্জের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারেঃ

যারা আপনার পরিচয়কে সমর্থন করে না তাদের কাছ থেকে প্রত্যাখ্যান, শত্রুতা বা সহিংসতার মুখোমুখি হওয়া, যার অর্থ হতে পারে গুরুত্বপূর্ণ সম্পর্ক হারানো।

- বলা হচ্ছে যে আপনি গৃহীত, কিন্তু শুধুমাত্র যদি আপনি আপনার LGBTQIA+ পরিচয় লুকান বা দমন করেন।

আপনার পরিবার, সম্প্রদায়, কর্মক্ষেত্র এবং/অথবা সর্বজনীন স্থানে বৈষম্য, হয়রানি বা উৎপীড়ন অনুভব করা।

আপনার পরিচয়ের কারণে বিচ্ছিন্ন, নিঃসঙ্গ এবং/অথবা দ্বন্দ্ব বোধ করা, যা আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং আত্মসম্মানকে নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত করতে পারে।

আপনার জাতিগত পরিবার এবং সম্প্রদায়ের কাছ থেকে চাপ এবং প্রত্যাশার কারণে আপনার সাংস্কৃতিক এবং এলজিবিটিকিউআইএ +পরিচয়ের মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখতে হবে।

প্রশ্নঃ আমি কীভাবে নিরাপদে এবং আত্মবিশ্বাসের সাথে জাতিগত পরিবার এবং সম্প্রদায়ের মধ্যে এলজিবিটিকিউআইএ +হিসাবে বেরিয়ে আসতে পারি?

উত্তরঃ এলজিবিটিকিউআইএ +হিসাবে আউট হওয়া একটি ব্যক্তিগত এবং চলমান সিদ্ধান্ত যা আপনার নিজের পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে। যখন কেউ আপনাকে আপনার পরিচয় সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করে, তখন আপনি এটিকে আপনার দৃষ্টিভঙ্গি ভাগ করে নেওয়ার সুযোগ হিসাবে দেখতে পারেন-এটি ধরে নেওয়া ভাল যে তারা সত্যই কৌতূহলী এবং শ্রদ্ধাশীল। এটি সেই ব্যক্তিকে আপনার পরিচয় সম্পর্কে আরও শিক্ষিত হওয়ার সুযোগ দেয় এবং আপনি LGBTQIA+ বিষয়গুলি সম্পর্কে আরও জানতে তাদের সঠিক দিকে নির্দেশ করতে পারেন।

যেমন একজন থেরাপিস্ট বলেনঃ "আপনাকে এমন লোকদের সঙ্গে যুক্ত হতে হবে না যারা স্পষ্টতই আপনাকে প্রলুব্ধ করার চেষ্টা করছে বা আপনাকে উস্কে দিচ্ছে। যাইহোক, সমকামী সংস্কৃতির অনেক অংশে, একটি অবস্থান রয়েছে যে আমাদের মানুষকে শিক্ষিত করা উচিত নয়। এটা আমাদের এবং আমাদের সমাজের জন্য ক্ষতিকর। আপনি যদি আপনার জীবন/সম্প্রদায়ের লোকদের সঙ্গে কথা বলতে রাজি না হন, তাহলে ভাবুন যে তারা আর কোথা থেকে তাদের তথ্য পেতে পারে। আমরা সম্পর্ক গড়ে তুলতে চাই, ছিন্ন করতে চাই না।

আপনি কে তা গ্রহণ করা এবং আপনার পরিচয়ের প্রতি স্বাচ্ছন্দ্য ও আত্মবিশ্বাসী হওয়া আপনাকে অন্য মানুষের নেতিবাচক মতামত দ্বারা কম প্রভাবিত হতে দেয়। যাইহোক, আপনি যে কোনও সম্ভাব্য ক্ষতির সম্মুখীন হতে পারেন তার থেকে নিজেকে রক্ষা করাও গুরুত্বপূর্ণ। সাবধানে সিদ্ধান্ত নিন যে আপনি কী চান এবং অন্যদের সঙ্গে ভাগ করে নিতে চান না, বিশেষ করে যখন এটি আপনাকে বিপজ্জনক পরিস্থিতিতে ফেলতে পারে।

এখানে কিছু পরামর্শ দেওয়া হল যা আপনাকে নিরাপদে এবং আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে বাইরে থাকতে সাহায্য করতে পারেঃ
আপনার নিরাপত্তা এবং সুস্থতার মূল্যায়ন করুনঃ আপনি বাইরে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে, আপনার শারীরিক, মানসিক এবং আর্থিক নিরাপত্তার জন্য সম্ভাব্য ঝুঁকিগুলি বিবেচনা করুন। কোনও নেতিবাচক পরিণতির সম্মুখীন হলে নিশ্চিত করুন যে আপনার একটি পরিকল্পনা এবং একটি সাপোর্ট নেটওয়ার্ক রয়েছে।
আপনার সময় এবং পদ্ধতি বেছে নিনঃ আপনি কখন এবং কীভাবে বাইরে যেতে চান এবং কার কাছে যেতে চান সে সম্পর্কে চিন্তা করুন। আপনি ধীরে ধীরে বিভিন্ন মাত্রায় এবং বিভিন্ন প্রসঙ্গে বেরিয়ে আসা বেছে নিতে পারেন। আপনি আপনার পরিচয় জানানোর বিভিন্ন উপায়ও বেছে নিতে পারেন, যেমন মৌখিকভাবে, লিখিতভাবে বা কাজের মাধ্যমে।
নিজেকে প্রস্তুত করুনঃ এলজিবিটিকিউআইএ +সমস্যা এবং পরিচয় সম্পর্কে নিজেকে শিক্ষিত করুন এবং যে কোনও প্রতিক্রিয়া মোকাবেলা করতে এবং যে কোনও প্রশ্নের উত্তর দিতে প্রস্তুত থাকুন। বাইরে থাকা অন্যান্য জাতিগত এলজিবিটিকিউআইএ +ব্যক্তিদের কাছ থেকে বা আপনাকে সমর্থন করতে পারে এমন পেশাদার বা সংস্থার কাছ থেকে পরামর্শ বা দিকনির্দেশনা নিন।

ঐতিহ্য উদযাপন

এই বিভাগে, আমরা দেখব কিভাবে আপনি আপনার LGBTQIA+ পরিচয় ত্যাগ করতে হবে এমন অনুভূতি ছাড়াই আপনার সাংস্কৃতিক পরিচয় বজায় রাখতে পারেন।

আমরা প্রায়শই এমন একটি জায়গা খুঁজে পেতে লড়াই করি যেখানে আমরা আমাদের পরিচয় পুরোপুরি প্রকাশ করতে পারি এবং অনুভব করতে পারি যে আমরা আমাদের নিজস্ব সংস্কৃতিতে এবং অদ্ভুত জায়গাগুলিতে উভয়ই।

আমাদের সংস্কৃতিতে এলজিবিটিকিউআইএ +হওয়ার চ্যালেঞ্জগুলি মোকাবেলা করার একটি উপায় হ'ল আমাদের নিজস্ব আচার এবং উদযাপন তৈরি করা। আমরা এমন জায়গা খুঁজে পেতে বা তৈরি করতে পারি যেখানে আমরা আমাদের পরিচয় প্রকাশ করতে পারি এবং যারা আমাদের গ্রহণ ও সমর্থন করে তাদের সাথে আমাদের বৈচিত্র্য উদযাপন করতে পারি। আমরা আমাদের মিত্র ও প্রিয়জনদেরও আমাদের সঙ্গে যোগ দিতে এবং আমাদের আনন্দ ও গর্ব ভাগ করে নেওয়ার জন্য আমন্ত্রণ জানাতে পারি।

আরেকটি উপায় যার মাধ্যমে আমরা নিজেদের অন্তর্ভুক্ত বলে দাবি করতে পারি তা হল আমাদের সম্প্রদায়কে তাদের সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান এবং ক্রিয়াকলাপে আমাদের অন্তর্ভুক্ত করতে বলা। আমরা সম্মানের সঙ্গে অনুরোধ করতে পারি যে, তারা যেন আমাদের সমগ্র আত্মার জন্য জায়গা করে দেয় এবং আমাদের উপস্থিতি ও অবদানকে স্বীকার করে।

তবে, আমাদের বাস্তবসম্মত হতে হবে এবং স্বীকার করতে হবে যে কিছু ঐতিহ্য আমাদের কাছে খুব বেশি স্বাগত নাও হতে পারে। এটি অত্যন্ত বেদনাদায়ক এবং হতাশাজনক হতে পারে, তবে আমাদের যুদ্ধগুলি বিজ্ঞতার সাথে বেছে নিতে হবে। আমাদের সিদ্ধান্ত নিতে হবে কোনটার জন্য লড়াই করা উচিত এবং কোনটা ছেড়ে দেওয়া ভাল। কখনও কখনও, যে জায়গাগুলিতে আপনার বেশি জায়গা এবং গ্রহণযোগ্যতা রয়েছে সেখানে মনোনিবেশ করা আপনার শক্তির সর্বোত্তম ব্যবহার।

এখানে কিছু কৌশল রয়েছে যা সাহায্য করতে পারেঃ

স্ব-গ্রহণযোগ্যতাঃ গ্রহণ করুন যে আপনার এলজিবিকিউটিআইএ +পরিচয়ের সমস্ত দিক বৈধ, এমনকি যদি আপনার সংস্কৃতি অন্যথায় বলে।

শিক্ষাঃ ঐতিহ্য আমাদের পরিচয়ের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। তারা আমাদের সংস্কৃতির একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশের প্রতিনিধিত্ব করে এবং আমাদের পরিবার ও সমাজের কাঠামো ও ভিত্তি গঠনে সহায়তা করে। এগুলি মনে করিয়ে দেয় যে আমাদের ইতিহাস যা আমাদের অতীতকে রূপ দিয়েছে, আমাদের বর্তমানকে রূপ দিচ্ছে এবং আমাদের ভবিষ্যতকে প্রভাবিত করবে। বিভিন্ন পরিচয় এবং এলজিবিটিকিউআইএ +বিষয়গুলি সম্পর্কে নিজেকে শিক্ষিত করা

একজনকে তাদের সাংস্কৃতিক প্রেক্ষাপটে তাদের নিজস্ব পরিচয় নেভিগেট করতে সহায়তা করতে পারে।

স্বতন্ত্র সাংস্কৃতিক গল্পগুলি স্বীকার করা এবং উদযাপন করাঃ আমাদের সংস্কৃতিগুলি দীর্ঘকাল ধরে বিভিন্ন লিঙ্গ এবং যৌন পরিচয়কে গ্রহণ করেছে, ঐতিহ্য এবং গল্পগুলি যা এলজিবিটিকিউআইএ +সম্প্রদায়কে সম্মান ও উদযাপন করে। আরও তথ্যের জন্য, দয়া করে আমাদের ওয়েবসাইটে উপলব্ধ 'আওয়ার হিস্টোরিজ আর কুইয়ার' শিরোনামে অধিকার আওতিয়ারোয়া দ্বারা নির্মিত আরেকটি সংস্থান দেখুন।

- গর্বিত ইভেন্টগুলিতে অংশ নেওয়াঃ এই ইভেন্টগুলি প্রাণবন্ত উদযাপন যা সমস্ত পটভূমি, পরিচয় এবং অভিব্যক্তির LGBTQIA+ব্যক্তিদের বৈচিত্র্য এবং স্বতন্ত্রতাকে সম্মান করে।

সংলাপঃ আপনার পরিচয় সম্পর্কে পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং সম্প্রদায়ের সদস্যদের সাথে খোলাখুলি কথোপকথন করা স্টেরিওটাইপ এবং ভুল ধারণাগুলিকে চ্যালেঞ্জ করতে সহায়তা করতে পারে যা তাদের থাকতে পারে। এই কথোপকথনগুলি ধৈর্য এবং বোঝার সাথে দেখুন, কারণ পরিবর্তন প্রায়শই সময় নেয়। যাইহোক, যদি এই কথোপকথনগুলি বিষাক্ত হয়ে যায় এবং/অথবা আপনার নিরাপত্তা প্রশ্নবিদ্ধ হয়, তাহলে অবিলম্বে সাহায্য নিন।

সমর্থনঃ আপনার সাংস্কৃতিক স্থানের মধ্যে বৃহত্তর গ্রহণযোগ্যতার পক্ষে পরামর্শ দেওয়া আপনার এবং অন্যদের উভয়ের জন্য আরও অন্তর্ভুক্তিমূলক পরিবেশ তৈরি করতে সহায়তা করতে পারে। তবে, নিজেকে কোনও ধরনের ঝুঁকি বা ক্ষতির মুখে ফেলবেন না।

সীমানাঃ আপনার সাংস্কৃতিক সম্প্রদায়ের মধ্যে ব্যক্তিগত সীমানা স্থাপন করা এবং নিজের নিরাপত্তা নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ। এর অর্থ হতে পারে এমন ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ সীমিত করা যারা আপনার খাঁটি আত্মাকে সমর্থন করে না বা বোঝে না।

সমর্থন নেটওয়ার্কঃ অনুরূপ সাংস্কৃতিক অভিজ্ঞতা ভাগ করে নেওয়া অন্যদের সাথে সংযোগ স্থাপন সম্প্রদায় এবং বোঝার অনুভূতি প্রদান করতে পারে। এর মধ্যে জাতিগত এলজিবিটিকিউআইএ +গ্রুপে যোগদান বা মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারদের কাছ থেকে সমর্থন চাওয়া অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

নেভিগেটিং লাইফ

এই বিভাগে ডেটিং, সুস্থ সম্পর্ক গড়ে তোলা এবং সম্ভাব্য সাংস্কৃতিক পার্থক্যগুলি নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে।

ডেটিং এবং স্বাস্থ্যকর সম্পর্ক গড়ে তোলা যে কারও জন্য চ্যালেঞ্জিং হতে পারে, তবে বিশেষত আওতিয়ারোয়া নিউজিল্যান্ডের জাতিগত এলজিবিটিকিউআইএ +মানুষের জন্য। আমরা আমাদের জাতিগত এবং এলজিবিটিকিউআইএ +সম্প্রদায় উভয় থেকে বৈষম্য, কলঙ্ক এবং বিচ্ছিন্নতার মুখোমুখি হতে পারি। এ ছাড়া, আমরা হয়তো এমন লোকেদের খুঁজে পাওয়ার জন্যও সংগ্রাম করতে পারি, যারা সত্যিই আমাদেরকে বুঝতে পারে এবং উপলব্ধি করতে পারে যে, আমরা কে।

আমরা যে মাত্রায় বাইরে থাকি তা আমাদের সম্পর্ককেও প্রভাবিত করতে পারে। যদিও বাইরে যাওয়ার কোনও সঠিক বা ভুল উপায় নেই, আমাদের অন্তত সচেতন হওয়া উচিত যে আমাদের পছন্দগুলি সম্পর্কের চুক্তিভঙ্গকারী হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, আমরা যদি প্রকাশ্যে না থাকি, তাহলে কেউ হয়তো আমাদের সঙ্গে ডেট করতে চাইবে না এবং এটাই তাদের পছন্দ। আমাদের সিদ্ধান্ত নিতে হবে যে আমাদের কাছে কোনটি বেশি গুরুত্বপূর্ণ এবং অন্যের সিদ্ধান্তকে সম্মান করতে হবে।

জাতিগত LGBTQIA+ মানুষ হিসাবে, আমরা অনুভব করতে পারি যে আমাদের ডেটিং এবং সম্পর্কের বিকল্পগুলি সীমিত। আমরা যদি নিঃসঙ্গ বোধ করি এবং ক্রমাগত ভালবাসা ও গ্রহণযোগ্যতার সন্ধান করি, তবে এটি আমাদের জীবনে কাকে প্রবেশ করতে দেয় সে সম্পর্কে খারাপ পছন্দ করতে পরিচালিত করতে পারে। আমরা হয়তো আমাদের প্রাপ্যের চেয়ে কম দামে মানিয়ে নিতে পারি অথবা অবমাননাকর বা অস্বাস্থ্যকর আচরণ সহ্য করতে পারি। অন্যদের খুশি করার জন্য আমরা হয়তো আমাদের নিজস্ব মূল্যবোধ, বিশ্বাস অথবা লক্ষ্যের সঙ্গেও আপস করতে পারি। যাইহোক, সম্পর্কের ক্ষেত্রে আপনি যা চান বা যা প্রয়োজন তার চেয়ে কম কিছুর জন্য নিষ্পত্তি না করা গুরুত্বপূর্ণ।

ডেটিং সম্পর্কে

আপনি অনলাইন প্ল্যাটফর্মের মাধ্যমে সম্ভাব্য অংশীদারদের সাথে দেখা করা সহজ মনে করতে পারেন, যেমন অ্যাপস বা ডেটিং সাইট, যা জাতিগত এলজিবিটিকিউআইএ +লোকেদের চাহিদা পূরণ করে। আপনি এমন অনুষ্ঠান বা স্থানগুলিও সন্ধান করতে পারেন যা LGBTQIA+ বন্ধুত্বপূর্ণ এবং সাংস্কৃতিকভাবে বৈচিত্র্যময়, যেমন উৎসব, ক্লাব বা সম্প্রদায় গোষ্ঠী। আপনার প্রত্যাশা এবং সীমা সম্পর্কে সৎ এবং শ্রদ্ধাশীল হোন এবং আপনার চাহিদা সম্পর্কে স্পষ্টভাবে যোগাযোগ করুন। ডেটিংয়ের সম্ভাব্য ঝুঁকি এবং চ্যালেঞ্জগুলি সম্পর্কে সচেতন থাকুন, যেমন

বৈষম্য, হয়রানি বা সহিংসতা, এবং আপনার যদি প্রয়োজন হয় তবে সমর্থন চাইতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, এগুলি কেবলমাত্র এই বৈশিষ্ট্যগুলির উপর ভিত্তি করে প্রত্যাখ্যান করা যেতে পারে, ব্যক্তিগত সামঞ্জস্যের পরিবর্তে, কোনও ব্যক্তি তাদের জাতিগত পটভূমি বা এলজিবিটিকিউআইএ +পরিচয়ের কারণে ডেটিং অ্যাপে অবমাননাকর মন্তব্য বা হুমকি পেতে পারে, শারীরিক আক্রমণ থেকে শুরু করে ঘৃণার অপরাধের আরও চরম রূপ, ব্যক্তির জাতি বা এলজিবিটিকিউআইএ +পরিচয় সম্পর্কে সংবেদনশীল রসিকতা করা, এবং তাদের নির্দিষ্ট উপায়ে আচরণ বা নির্দিষ্ট আগ্রহ থাকতে পারে বলে আশা করা যেতে পারে। এছাড়াও, আপনার জন্য উপলব্ধ সমর্থন কাঠামো সম্পর্কে অবহিত থাকুন (mentioned under health and well-being sections of this guide).

আপনাকে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি মনে করিয়ে দিতে হতে পারেঃ

- হারিয়ে যাওয়া বা একা থাকার ভয় আপনাকে আপনার প্রাপ্যের চেয়ে কম দামে স্থির হতে দেবেন না। সম্পর্কের ক্ষেত্রে পরিমাণের চেয়ে গুণ বেশি গুরুত্বপূর্ণ। প্রথমে নিজেকে নিয়ে খুশি এবং আত্মবিশ্বাসী হন। -এলজিবিটিকিউআইএ +সম্প্রদায়ের কিছু লোক তাদের সম্পর্কের ক্ষতিকারক আচরণের অজুহাত হিসাবে তাদের অতীতের আঘাতকে ব্যবহার করতে পারে। কিন্তু ট্রমা অন্যকে আঘাত করার অনুমতিপত্র নয়। আপনার সঙ্গীর কাছ থেকে আরও ভাল চিকিৎসা আশা করার এবং দাবি করার অধিকার আপনার রয়েছে।

সুস্থ সম্পর্ক গড়ে তোলার বিষয়ে

সাংস্কৃতিক পার্থক্য বা ভুল বোঝাবুঝির কারণে আপনি আপনার সঙ্গী, পরিবার, বন্ধুবান্ধব বা সহকর্মীদের সাথে সুস্থ সম্পর্ক গড়ে তুলতে কিছু সমস্যার সম্মুখীন হতে পারেন। একে অপরের দৃষ্টিভঙ্গি এবং মূল্যবোধের প্রতি খোলাখুলি এবং শ্রদ্ধাশীল হয়ে এবং সাধারণ ভিত্তি এবং আগ্রহ খুঁজে বের করে আপনি এগুলি কাটিয়ে ওঠার চেষ্টা করতে পারেন। আপনি অন্যান্য জাতিগত এলজিবিটিকিউআইএ +ব্যক্তিদের কাছ থেকে পরামর্শ বা দিকনির্দেশনা চাইতে পারেন যাদের অনুরূপ অভিজ্ঞতা রয়েছে, অথবা পেশাদার বা সংস্থাগুলির কাছ থেকে যা আপনাকে সমর্থন করতে পারে। আপনার সম্পর্কের মধ্যে আপনার সংস্কৃতি এবং পরিচয়ের সমৃদ্ধি উদযাপন করা এবং গ্রহণ করা স্বাভাবিক বোধ করা উচিত এবং উৎসাহিত হওয়া উচিত।

সম্ভাব্য সাংস্কৃতিক পার্থক্যের সমাধানে

আপনি আপনার জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে সম্ভাব্য সাংস্কৃতিক পার্থক্যের সম্মুখীন হতে পারেন, যেমন ভাষা, যোগাযোগ, নিয়ম, বিশ্বাস বা রীতিনীতি। সাংস্কৃতিক সমস্যা এবং পরিচয় সম্পর্কে নিজেকে এবং অন্যদের শিক্ষিত করে এবং যে কোনও প্রশ্নের উত্তর দিতে বা যে কোনও

প্রতিক্রিয়া মোকাবেলা করতে প্রস্তুত থেকে আপনি এগুলির সমাধান করার চেষ্টা করতে পারেন। আপনি ওয়েবসাইট, ব্লগ, পডকাস্ট বা ভিডিওর মতো অনলাইন সংস্থানগুলি থেকেও সমর্থন এবং তথ্য চাইতে পারেন, যা আপনাকে প্রাসঙ্গিক এবং সঠিক তথ্য এবং পরামর্শ প্রদান করতে পারে। অন্যান্য সংস্কৃতি সম্পর্কে শ্রদ্ধাশীল ও কৌতূহলী হোন এবং তাদের কাছ থেকে শিখুন। উদাহরণস্বরূপ, বিভিন্ন যোগাযোগ শৈলী বোঝা এবং সম্মান করা গুরুত্বপূর্ণ। যদি কোনও সম্ভাব্য অংশীদার অন্য সংস্কৃতি থেকে আসে, তবে কোনও ব্যক্তি পরোক্ষ যোগাযোগকে আগ্রহী বা দূরবর্তী হিসাবে ব্যাখ্যা করতে পারে, কিছু সংস্কৃতিতে, দম্পতিরা বিয়ের আগে একসাথে বসবাস করা সাধারণ, অন্যগুলিতে, এটি ঘৃণিত হতে পারে ইত্যাদি।

প্রশ্নঃ যারা আমার পরিচয় বুঝতে বা গ্রহণ করতে পারে না, তাদের সঙ্গে আমি কীভাবে আমার জীবনের সীমানা নির্ধারণ করতে পারি?
উত্তরঃ যেমন আমরা আগে আমাদের বিভাগে আলোচনা করেছি যে, ভিতরে প্রবেশ করা/বেরিয়ে আসা সম্পর্কে, সীমানা গুরুত্বপূর্ণ কারণ এমন লোকেরা যারা আপনার পরিচয় বুঝতে বা গ্রহণ করতে পারে না। এর অর্থ হতে পারে কাউকে বলা যে তারা আপনার সামনে এলজিবিটিকিউআইএ +সম্প্রদায় সম্পর্কে অসম্মানজনক মন্তব্য করতে পারে না। যদিও অন্যদের কাছ থেকে গ্রহণযোগ্যতা চাওয়া স্বাভাবিক, তবে আত্ম-গ্রহণযোগ্যতা খুঁজে পাওয়ার দিকে মনোনিবেশ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। অন্যদের কাছ থেকে নিঃশর্ত গ্রহণযোগ্যতা খোঁজা আমাদের ব্যর্থতার জন্য প্রস্তুত করতে পারে এবং আমাদের সম্পর্ককে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। মনে রাখার জন্য কিছু দরকারী বিষয়ের মধ্যে রয়েছেঃ • সুস্থ ও সম্মানজনক সম্পর্কের জন্য সীমানা নির্ধারণ করা অপরিহার্য।
মানুষকে তাদের কর্ম দ্বারা বোঝা, তাদের পরিচয় দ্বারা নয়। তারা আপনার এবং অন্যদের প্রতি যেভাবে আচরণ করে তা তাদের প্রকৃত প্রকৃতি এবং উদ্দেশ্যকে প্রকাশ করে। এটি আপনাকে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করতে পারে যে আপনি কাকে আপনার জীবনে প্রবেশ করতে দেবেন এবং কীভাবে আপনি সেই সম্পর্ককে পরিচালনা করবেন।

হিংস্রতা

এই বিভাগটি অন্তরঙ্গ অংশীদারদের হিংসা/উৎপীড়ন চিহ্নিত করা, অন্তরঙ্গ অংশীদারদের হিংসা/উৎপীড়ন থেকে নিজেকে রক্ষা করা, পরিবার, ধর্মীয় স্থান এবং/অথবা সামাজিক নেটওয়ার্কগুলির দ্বারা জোরপূর্বক বিচ্ছিন্নতা এবং সম্পর্কের ক্ষেত্রে উৎপীড়ন এবং অন্যান্য ধরনের অস্বাস্থ্যকর অনুশীলনগুলিকে সম্বোধন করে।

যারা অন্যদের দ্বারা লঙ্ঘিত হচ্ছে তারা যে চ্যালেঞ্জগুলির মুখোমুখি হয় তার মধ্যে একটি হল বিচ্ছিন্নতা এবং সম্পর্কের অভাবের অনুভূতি। এটি তাদের সঙ্গীর দ্বারা বিচ্ছিন্নতার অনুভূতি, যা তাদের সঙ্গীর কাছ থেকে বিচার বা প্রতিশোধের ভয়ে তাদের জীবনে অন্যান্য বিশ্বস্ত ব্যক্তিদের কাছে পৌঁছাতে বাধা দিতে পারে। যারা তাদের দুর্বলতাকে কাজে লাগায় তাদের অপব্যবহার এবং নিয়ন্ত্রণের জন্য এটি তাদের আরও সংবেদনশীল করে তুলতে পারে।

এটি বিশেষ করে এলজিবিটিকিউআইএ +সম্প্রদায়ের লোকদের জন্য সত্য, যারা তাদের জীবনে বিভিন্ন ধরনের আঘাতের সম্মুখীন হতে পারে। ট্রমা লোকেদের নিজেদের এবং অন্যদের সাথে কীভাবে সম্পর্ক স্থাপন করে তা প্রভাবিত করতে পারে এবং কখনও কখনও তাদের ঘনিষ্ঠ সম্পর্কের অস্বাস্থ্যকর বা ক্ষতিকারক আচরণের দিকে পরিচালিত করতে পারে। পরিস্থিতি আরও খারাপ হয় যখন একজন ব্যক্তি তার পরিবার এবং সম্প্রদায় থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়ে, যা তার মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য উল্লেখযোগ্য মানসিক যন্ত্রণা এবং পরিণতি ঘটায়।

যদি কেউ তাদের পরিবার, সম্প্রদায় এবং সমাজের কাছ থেকে তাদের এলজিবিটিকিউআইএ + পরিচয় সম্পর্কে লজ্জা এবং কলঙ্ক অনুভব করে থাকে, তবে তাদের আত্মসম্মান কম থাকতে পারে এবং তাদের সম্পর্কের প্রতি সম্মান ও মর্যাদার অযোগ্য বোধ করতে পারে। তারা মানুষের সাথে সম্পর্কের ক্ষেত্রে কারসাজি বা অকার্যকর উপায় অবলম্বন করতে পারে, যা সহিংসতা এবং অপব্যবহারের চক্রকে স্থায়ী করতে পারে।

একজন থেরাপিস্ট বলেনঃ "জাতিগত এলজিবিটিকিউআইএ +মানুষ আমাদের সম্প্রদায় এবং আমাদের সম্পর্ক উভয় ক্ষেত্রেই সহিংসতার ঝুঁকিতে বেশি। সম্ভাব্য অংশীদাররা আপনার এবং আপনার চারপাশের লোকদের সাথে কীভাবে আচরণ করে সেদিকে মনোযোগ দিন। এই ব্যক্তি কি আপনার বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের প্রতি শ্রদ্ধাশীল? তারা কি আপনার 'না' কে সম্মান করে? এই ব্যক্তি কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেখায় যখন আপনার দ্বন্দ্ব হয় বা আপনার প্রয়োজনীয় কিছু চায়? "আপনি যদি আপনার সম্পর্কের মধ্যে সহিংসতা বা অপব্যবহারের সম্মুখীন হন, তবে সমর্থন খোঁজা এবং একজন বিশ্বস্ত ব্যক্তির সাথে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ। ব্যক্তিগত বা গোষ্ঠী থেরাপিতে যাওয়া, যেখানে আপনি একটি নিরাপদ এবং গোপনীয় স্থানে আপনার অনুভূতি এবং চাহিদাগুলি অন্বেষণ করতে পারেন, এটি শুরু করার একটি দুর্দান্ত উপায়। স্বীকার করুন যে

আপনার এলজিবিটিআইকিউএ +পরিচয় লজ্জার কিছু নয়। আপনার অনন্য পরিচয় নিয়ে গর্ব করা এবং উদযাপন করা আপনার আত্মসম্মানকে বাড়িয়ে তুলতে পারে এবং জানতে পারে যে আপনার জীবনের লোকদের কাছ থেকে আপনি আরও ভাল প্রাপ্য।

স্বাস্থ্যকর সম্পর্কের অনুশীলনগুলি কেমন দেখায় এবং কীভাবে সম্মানজনক ও গঠনমূলক উপায়ে দ্বন্দ্বগুলি যোগাযোগ ও সমাধান করা যায় সে সম্পর্কে আরও জানুন। কমিউনিটি কানেকশন বিভাগে উল্লিখিত সংস্থাগুলির কাছ থেকে অনেক সংস্থান পাওয়া যায় যা আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

পরিশেষে, এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে ট্রমা বিষাক্ত বা অকার্যকর সম্পর্কের আচরণের অজুহাত নয়। সীমানা নির্ধারণ ও নিশ্চিত করার এবং আপনার সঙ্গীর কাছ থেকে সম্মান ও মর্যাদা আশা করার অধিকার আপনার রয়েছে। তাদের খারাপ আচরণকে সক্ষম করার তাগিদকে প্রতিরোধ করা কঠিন হতে পারে কারণ আপনি তাদের জন্য দুঃখ বোধ করেন, কিন্তু মনে রাখবেন যে আপনি তাদের কাজ বা অনুভূতির জন্য দায়ী নন। আপনি কেবল নিজের মঙ্গল এবং সুখের জন্য দায়বদ্ধ।

আপনি যদি আপনার সম্পর্কের মধ্যে সহিংসতার মুখোমুখি হন, তাহলে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি আপনার পরিস্থিতি সম্পর্কে কিছু অন্তর্দৃষ্টি দিতে পারেঃ

প্রশ্নঃ অন্তরঙ্গ সঙ্গীর হিংসা বা উৎপীড়ন আমি কীভাবে শনাক্ত করতে পারি?

উত্তরঃ অন্তরঙ্গ অংশীদার সহিংসতা (আই. পি. ভি) বিভিন্ন ধরনের অপব্যবহার করতে পারে। এখানে খেয়াল রাখার জন্য কিছু লক্ষণ রয়েছেঃ

শারীরিক অপব্যবহারঃ অব্যক্ত আঘাত, ক্ষত বা ঘন ঘন দুর্ঘটনা।

আবেগগত অপব্যবহারঃ ক্রমাগত সমালোচনা, অপমান বা আচরণ নিয়ন্ত্রণ করা।

যৌন নিপীড়নঃ বলপ্রয়োগ, অবাঞ্ছিত যৌন ক্রিয়াকলাপ বা সম্মতির অভাব।

আর্থিক অপব্যবহারঃ আর্থিক নিয়ন্ত্রণ, অর্থের অ্যাক্সেস সীমাবদ্ধ করা বা সম্পদ চুরি করা।

মৌখিক অপব্যবহারঃ হঠাৎ বা পুনরাবৃত্ত পদ্ধতিতে অপমান বা অপমানের মাধ্যমে কারও মর্যাদা এবং সুরক্ষা হ্রাস করার জন্য শব্দ এবং ভাষার ব্যবহার জড়িত। এর মধ্যে ছোট করা, ক্রমাগত সমালোচনা করা, ব্যঙ্গ করা, ভয় দেখানো, কারসাজি করা, কখনও খুশি হতে অস্বীকার করা, নাম ডাকতে অস্বীকার করা, চিৎকার করা বা শপথ করা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

আপনার আধ্যাত্মিকতার বোধের অপব্যবহারঃ একজন ব্যক্তিকে পরিচালনা, নিয়ন্ত্রণ এবং আধিপত্য করার জন্য আধ্যাত্মিকতার অপব্যবহার। এর সঙ্গে একজনের আধ্যাত্মিক অবস্থান বা আধ্যাত্মিক শিক্ষা বা মূল্যবোধ ব্যবহার করে অন্য ব্যক্তিকে অবনমিত করা, মনোবল হ্রাস

করা বা পরিচালনা করা জড়িত থাকতে পারে। এর মধ্যে একজন ব্যক্তির আধ্যাত্মিক ক্রিয়াকলাপ নিয়ন্ত্রণ করা, নির্দিষ্ট বিশ্বাস মেনে চলতে বাধ্য করা বা তাদের পছন্দের আধ্যাত্মিক অনুশীলনে অংশগ্রহণ রোধ করা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।
আপনি যদি এই লক্ষণগুলির মধ্যে কোনওটি অনুভব করেন, তবে পেশাদার সহায়তা নেওয়ার কথা বিবেচনা করুন বা উপরে উল্লিখিত সংস্থাগুলির সাথে যোগাযোগ করুন। আপনি যদি তাৎক্ষণিক বিপদে পড়েন, তাহলে পুলিশ বা আপনার জীবনের কোনও বিশ্বস্ত ব্যক্তিকে ফোন করুন।

প্রশ্নঃ অন্তরঙ্গ সঙ্গীর সহিংসতায় আক্রান্ত হলে আমার কী করা উচিত?
উত্তরঃ নিম্নলিখিত বিষয়গুলি সন্ধান করুনঃ
নিরাপত্তা পরিকল্পনাঃ বিশ্বস্ত বন্ধু বা পরিবারের সঙ্গে একটি নিরাপত্তা পরিকল্পনা তৈরি করুন। জরুরী পরিস্থিতিতে যাওয়ার জন্য নিরাপদ স্থানগুলি চিহ্নিত করুন।
নথি প্রমাণঃ তারিখ, সময় এবং বিবরণ সহ অবমাননাকর ঘটনার রেকর্ড রাখুন।
সমর্থন সন্ধান করুনঃ নেটওয়ার্ক, পরামর্শদাতা বা হেল্পলাইনগুলিকে সমর্থন করার জন্য পৌঁছান (এই গাইডের কমিউনিটি সংযোগ বিভাগে আরও তথ্য পাওয়া যাবে).
আইনি সুরক্ষাঃ পারিবারিক আদালতের মাধ্যমে 'সুরক্ষা আদেশ'-এর জন্য আবেদন করার কথা বিবেচনা করুন।

প্রশ্নঃ সম্পর্কের ক্ষেত্রে আমি কীভাবে উৎপীড়ন এবং অস্বাস্থ্যকর অভ্যাসের মোকাবিলা করতে পারি?
উত্তরঃ এটা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনিঃ • লাল পতাকা শনাক্ত করুনঃ আচরণ নিয়ন্ত্রণ, কারসাজি বা গ্যাসলাইটিং সম্পর্কে সচেতন থাকুন।
দৃঢ়ভাবে যোগাযোগ করুনঃ আপনার সীমা এবং প্রত্যাশাগুলি স্পষ্টভাবে প্রকাশ করুন।
পেশাদার পরামর্শ নিন-একজন থেরাপিস্ট বা পরামর্শদাতার সাথে কথা বলা আপনাকে সহিংসতা বা অস্বাস্থ্যকর সম্পর্ক ছেড়ে দেওয়ার প্রথম পদক্ষেপ নিতে সহায়তা করতে পারে।
সর্বদা মনে রাখবেন যে আপনি আপনার যাত্রায় বিচ্ছিন্ন নন। কমিউনিটি কানেকশন বিভাগ এবং রিসোর্স বিভাগটি স্থানীয় সম্পদে পরিপূর্ণ, যা কাজে লাগানোর জন্য অপেক্ষা করছে। এই সংস্থানগুলি সমর্থন, দিকনির্দেশনা এবং সম্প্রদায়ের অনুভূতি প্রদানের জন্য রয়েছে। আপনি সহজাতভাবে এমন সম্পর্কের যোগ্য যেখানে নিরাপত্তা, সম্মান এবং ভালবাসা আদর্শ, ব্যতিক্রম

নয়। যোগাযোগ করতে এবং যোগাযোগ করতে দ্বিধা করবেন না, কারণ আপনি একা নন। মনে রাখবেন, আপনি একা নন। কমিউনিটি কানেকশন বিভাগের পাশাপাশি রিসোর্সগুলিতে উল্লিখিত স্থানীয় সংস্থানগুলির সাথে যোগাযোগ করুন। সম্পর্কের ক্ষেত্রে আপনার নিরাপদ, সম্মানিত এবং ভালবাসা অনুভব করা উচিত।

দয়া করে মনে রাখবেন যে এই তথ্যটি পেশাদার পরামর্শের বিকল্প নয়।

আপনি যদি তাৎক্ষণিক বিপদে পড়েন, তাহলে 111 নম্বরে বা আপনার স্থানীয় জরুরি নম্বরে কল করুন।

মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক

এই বিভাগটি স্ব-যত্নের টিপস এবং মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবাগুলি অ্যাক্সেস করার তথ্য সম্পর্কে কথা বলে-বিশেষত জাতিগত এলজিবিটিকিউআইএ +ব্যক্তিদের জন্য।

স্ব-যত্ন হল আপনার শারীরিক, মানসিক, আবেগগত এবং আধ্যাত্মিক সুস্থতার যত্ন নেওয়ার অনুশীলন। এটি আপনাকে চাপের সঙ্গে মোকাবিলা করতে, আপনার স্থিতিস্থাপকতা বাড়াতে এবং আপনার জীবনযাত্রার মান উন্নত করতে সাহায্য করতে পারে। জাতিগত এলজিবিটিকিউআইএ +ব্যক্তিদের জন্য কিছু স্ব-যত্নের টিপস হলঃ

নিজের প্রতি সদয় এবং সহানুভূতিশীল হোনঃ আপনার অনুভূতি, চাহিদা এবং শক্তিকে চিনুন এবং স্বীকার করুন। নিজেকে খুব কঠোরভাবে বিচার বা সমালোচনা করবেন না-আপনি একজন বন্ধুর সাথে যেভাবে আচরণ করবেন সেভাবে নিজের সাথে আচরণ করুন। আপনার আত্মসম্মান ও আত্মবিশ্বাস বাড়াতে আপনি ইতিবাচক সমর্থন, কৃতজ্ঞতা বা আত্ম-সহানুভূতির অনুশীলনও করতে পারেন।

সমর্থন এবং তথ্যের সন্ধান করুনঃ এমন মানুষ এবং সংস্থাগুলি খুঁজে বের করুন যা আপনাকে আবেগগত, ব্যবহারিক এবং তথ্যমূলক সমর্থন দিতে পারে। এর মধ্যে এলজিবিটিকিউআইএ + বর্ণের মানুষ, মিত্র, পরামর্শদাতা, পরামর্শদাতা বা গোষ্ঠী অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। আপনি ওয়েবসাইট, ব্লগ, পডকাস্ট বা ভিডিওর মতো অনলাইন সংস্থানগুলিও অ্যাক্সেস করতে পারেন, যা আপনাকে প্রাসঙ্গিক এবং সঠিক তথ্য এবং পরামর্শ প্রদান করতে পারে।

আপনাকে সুখী ও সুস্থ করে তোলে এমন ক্রিয়াকলাপে জড়িত হোনঃ শিল্প, সঙ্গীত, সাহিত্য বা সক্রিয়তার মাধ্যমে আপনার পরিচয় প্রকাশ ও অন্বেষণ করার উপায় খুঁজে বের করুন। আপনি যে শখ এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ উপভোগ করেন তা খুঁজে পাওয়াও সহায়ক, পাশাপাশি শ্বাস-প্রশ্বাসের অনুশীলন, জার্নালিং, ধ্যান বা এলজিবিটিকিউআইএ +অধিকার এবং ইতিহাস সম্পর্কে শেখা।

অন্যান্য এলজিবিটিকিউআইএ +বর্ণের লোকদের সাথে সংযোগ স্থাপন করুনঃ তারা আপনার অভিজ্ঞতা এবং আকাঙ্ক্ষা ভাগ করে নিতে পারে এবং তাই আপনি কীসের মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন তা বুঝতে সক্ষম হতে পারে।

আওতিয়ারোয়া নিউজিল্যান্ডে বিভিন্ন মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা উপলব্ধ রয়েছে যা আপনাকে আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতায় সহায়তা করতে পারে। এই পরিষেবাগুলির মধ্যে রয়েছেঃ

- আউটলাইন, একটি রামধনু মানসিক স্বাস্থ্য সংস্থা যা আওতিয়ারোয়া জুড়ে সহায়তা পরিষেবা প্রদান করে। তারা প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বেচ্ছাসেবকদের দ্বারা পরিচালিত একটি বিনামূল্যে দেশব্যাপী 0800 ফোন লাইন এবং অনলাইন চ্যাট সহায়তা পরিষেবা, অকল্যান্ডের ট্রান্স এবং নন-বাইনারি

মানুষের জন্য একটি ট্রান্সজেন্ডার পিয়ার সাপোর্ট পরিষেবা এবং আওতিয়ারোয়া জুড়ে এলজিবিটিআইকিউ + মানুষের জন্য লিঙ্গ এবং যৌনতা অন্বেষণকারী বিশেষজ্ঞ মুখোমুখি এবং অনলাইন ভিডিও পরামর্শ প্রদান করে। যে কেউ আউটলাইনে 0800 আউটলাইনে (0800.688.5463) কল করতে পারেন বা তাদের চ্যাট পরিষেবাটি অ্যাক্সেস করতে পারেন, যে কোনও সন্ধ্যায় সন্ধ্যা 6 টা থেকে রাত 9 টার মধ্যে রামধনু সম্পর্কিত সমস্যাগুলি নিয়ে কথা বলতে।

ডাইভারসিটি কাউন্সেলিং নিউজিল্যান্ড (ডিসিএনজেড) একটি দাতব্য ট্রাস্ট, যা 2013 সালের সেপ্টেম্বরে প্রতিষ্ঠিত হয়েছিল। তাদের যোগ্যতাসম্পন্ন, নিবন্ধিত এবং অভিজ্ঞ পেশাদারদের দল সমাজে পরিবর্তন আনতে আগ্রহী। তারা সাংস্কৃতিক বৈচিত্র্য এবং এলজিবিটিকিউআইএ + বিষয়গুলির উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে ব্যক্তি, দম্পতি, পরিবার এবং গোষ্ঠীগুলির জন্য পরামর্শ পরিষেবা সরবরাহ করে।

মানসিক স্বাস্থ্য অ্যাডভোকেসি এবং পিয়ার সাপোর্ট সার্ভিসেস (এমএইচএপিএস) একটি পিয়ার-নেতৃত্বাধীন এবং পিয়ার-বিতরণ করা মানসিক স্বাস্থ্য এবং আসক্তি পরিষেবা। এম. এইচ. এ. পি. এস-এর বিকল্পগুলির মধ্যে রয়েছেঃ সহকর্মীদের সমর্থন, গোষ্ঠীতে বা ব্যক্তিদের জন্য সহকর্মীদের সমর্থন এবং পরিবর্তন কর্মসূচি এবং কর্মশালা। সমস্ত এম. এইচ. এ. পি. এস সহকর্মীদের মানসিক যন্ত্রণা এবং/অথবা আসক্তি এবং পুনরুদ্ধারের ব্যক্তিগত জীবনের অভিজ্ঞতা রয়েছে।

স্থানীয় মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা সমর্থন, যেখানে আপনি মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা এবং সম্পদ কেন্দ্র দ্বারা প্রদত্ত মানসিক স্বাস্থ্য সংস্থান এবং তথ্য পরিদর্শন করে আপনার এলাকায় স্থানীয় মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা সহায়তা পরিষেবাগুলিও খুঁজে পেতে পারেন। আপনার প্রয়োজনের সঙ্গে মানানসই পরিষেবাটি খুঁজে পেতে আপনি কীওয়ার্ড, বিভাগ বা অবস্থান অনুযায়ী অনুসন্ধান করতে পারেন। কিছু বিভাগের মধ্যে রয়েছে এলজিবিটিকিউআইএ +, জাতিগত সম্প্রদায়, কাউন্সেলিং, সংকট এবং যুবসমাজ।

যৌন স্বাস্থ্য

এই বিভাগে, আমরা নিরাপদ যৌনতা কেমন দেখায়, কনডম কীভাবে অ্যাক্সেস করা যায় এবং যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত অন্যান্য প্রশ্নগুলি অন্বেষণ করি।

আওতিয়ারোয়া নিউজিল্যান্ডের জাতিগত এলজিবিটিকিউআইএ +মানুষ হিসাবে, আমরা একাধিক ধরনের নিপীড়ন এবং বৈষম্যের মুখোমুখি হই যা আমাদের যৌন সুস্থতাকে প্রভাবিত করে। আকাঙ্ক্ষিত রাজনীতি, যা সামাজিক নিয়ম এবং প্রত্যাশাগুলিকে বোঝায় যা আমাদের সমাজে কাকে আকর্ষণীয়, যোগ্য এবং আকাঙ্ক্ষিত হিসাবে দেখা হয় তা নির্ধারণ করে, আমরা নিজেদেরকে কীভাবে দেখি তা প্রভাবিত করতে পারে। এটি প্রায়শই ঔপনিবেশিক মূল্যবোধ দ্বারা প্রভাবিত হয়, যা শ্বেতত্বকে বিশেষাধিকার দেয় এবং আমাদের নিজস্ব বৈচিত্র্যময় সংস্কৃতি, পরিচয় এবং সংস্থাগুলিকে অবমূল্যায়ন করে। যখন আমরা এই মূল্যবোধগুলিকে অভ্যন্তরীণ করি, তখন আমাদের আত্মসম্মান প্রায়শই নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত হতে পারে।

বিপরীতভাবে, আমরা প্রায়শই আমাদের সম্পূর্ণ পরিচয়ের জন্য মূল্যবান হওয়ার পরিবর্তে আমাদের ত্বকের রঙের উপর ভিত্তি করে নিজেদেরকে বস্তুগত বা ফেটিশাইজড হতে দেখি। এটি আমাদের যৌন স্বাস্থ্যের উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, বস্তুগতকরণ এবং বহিরাগতকরণের ফলে আমরা ঝুঁকিপূর্ণ যৌন আচরণে লিপ্ত হতে পারি, যা ফলস্বরূপ যৌন সংক্রামিত সংক্রমণ এবং অবাঞ্ছিত গর্ভধারণের প্রতি আমাদের সংবেদনশীলতা বাড়িয়ে তুলতে পারে। উপরন্তু, এই ধরনের অভিজ্ঞতার মানসিক স্বাস্থ্যের প্রভাবকে অবমূল্যায়ন করা উচিত নয়। যখন আমরা এই ফেটিশাইজেশনকে অভ্যন্তরীণ করি, এই ধারণাটি গ্রহণ করি যে আমাদের বাদামী এবং কালো দেহগুলি নিছক বহিরাগত আকর্ষণের বস্তু, এটি আমাদের নিজের এবং অন্যদের সাথে স্বাস্থ্যকর, পরিপূর্ণ সম্পর্ক গঠনের ক্ষমতাকে বাধা দিতে পারে। আমাদের সামগ্রিক সুস্থতার জন্য এই ক্ষতিকারক ধারণাগুলি বোঝা এবং চ্যালেঞ্জ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

আকাঙ্ক্ষিত রাজনীতির চারপাশে আপনার নিজের বিশ্বাসকে চ্যালেঞ্জ করা এবং যৌন সংস্থা এবং স্বায়ত্তশাসন আপনার কাছে কেমন দেখায় তা বোঝা গুরুত্বপূর্ণ। স্বাস্থ্যকর যৌন জীবন কেমন দেখায় এবং আপনার যৌন অধিকার কী সে সম্পর্কে নিজেকে শিক্ষিত করে আপনি এটি করতে পারেন। এমন সম্পদ এবং সহায়তা পরিষেবাগুলি সন্ধান করুন যা অন্তর্ভুক্তিমূলক এবং যৌন সম্পর্কের ক্ষেত্রে আপনার বৈচিত্র্য এবং চাহিদাগুলি নিশ্চিত করে। আত্ম-যত্ন এবং আত্ম-ভালবাসা অনুশীলন করার অর্থ হল আপনার শরীর, আকাঙ্ক্ষা এবং সীমানাকে সম্মান করা। আপনার যৌন স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার অর্থ কী তা নিয়ে এখানে কিছু সহায়ক প্রশ্ন এবং উত্তর দেওয়া হলঃ

প্রশ্নঃ যৌন স্বাস্থ্য কী?
উত্তরঃ যৌন স্বাস্থ্য যৌনতার সাথে সম্পর্কিত শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক সুস্থতার একটি অবস্থা। এর জন্য যৌনতা এবং যৌন সম্পর্কের প্রতি একটি ইতিবাচক এবং সম্মানজনক দৃষ্টিভঙ্গি প্রয়োজন, যেখানে জোরপূর্বক, বৈষম্য এবং সহিংসতা থেকে মুক্ত আনন্দদায়ক এবং নিরাপদ যৌন অভিজ্ঞতা থাকা অত্যাবশ্যক।

প্রশ্নঃ নিরাপদ যৌনতা কী?
উত্তরঃ নিরাপদ যৌনতা হল এমন কোনও যৌন ক্রিয়াকলাপ যা শারীরিক তরলের বিনিময়ের সাথে জড়িত নয়। (such as semen, vaginal fluids, blood, or saliva). নিরাপদ যৌনতা এইচ. আই. ভি, ক্ল্যামিডিয়া, গনোরিয়া, সিফিলিস, হারপিস, হেপাটাইটিস বি বা এইচ. পি. ভি-র মতো এস. টি. আই হওয়ার বা পাস করার ঝুঁকি কমাতে পারে।

প্রশ্নঃ আমি কীভাবে নিরাপদ যৌনতা অনুশীলন করতে পারি?
উত্তরঃ নিরাপদ যৌনতা অনুশীলনের সর্বোত্তম উপায় হল প্রতিবার যৌনতার সময় কনডম, ডেন্টাল ড্যাম বা গ্লাভসের মতো বাধা পদ্ধতি ব্যবহার করা। একটি বাধা পদ্ধতি আপনার সঙ্গীর যৌনাঙ্গ, মুখ বা মলদ্বারের সাথে শারীরিক তরল সংক্রমণ এবং ত্বক থেকে ত্বকের যোগাযোগ রোধ করতে পারে। প্রতিটি যৌন ক্রিয়ার জন্য আপনার একটি নতুন বাধা পদ্ধতি ব্যবহার করা উচিত এবং এটি ব্যবহার করার আগে বাধা পদ্ধতির মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ এবং অবস্থা পরীক্ষা করা উচিত।

প্রশ্নঃ আমি কীভাবে কনডম ব্যবহার করতে পারি?
উত্তরঃ আওতিয়ারোয়া নিউজিল্যান্ডে কনডম ব্যাপকভাবে পাওয়া যায় এবং আপনি এগুলি বিভিন্ন জায়গা থেকে বিনামূল্যে বা কম খরচে পেতে পারেন, যেমনঃ পরিবার পরিকল্পনা ক্লিনিক, যৌন স্বাস্থ্য ক্লিনিক, যুব স্বাস্থ্য কেন্দ্র এবং কিছু সাধারণ অনুশীলন।
কিছু ফার্মেসী, সুপারমার্কেট, সুবিধার দোকান, পেট্রোল স্টেশন এবং ভেন্ডিং মেশিন। কিছু সম্প্রদায় সংগঠন, যেমন রেইনবো ইয়ুথ। কিছু স্কুল, বিশ্ববিদ্যালয় এবং পলিটেকনিক।
- অনলাইন।

প্রশ্নঃ যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কে আমার আর কী জানা দরকার?

উত্তরঃ আপনার যৌন স্বাস্থ্য রক্ষা সম্পর্কে আরও কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিষয় জানতে হবেঃ

আপনি কখন, কোথায়, কীভাবে এবং কার সাথে যৌন মিলন করবেন তা নির্ধারণ করার অধিকার আপনার রয়েছে।

যে কোনও যৌন ক্রিয়াকলাপ যা আপনি চান না বা স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন না তা না বলার অধিকার আপনার রয়েছে।

আপনার যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য, শিক্ষা এবং পরিষেবাগুলি অ্যাক্সেস করার অধিকার রয়েছে যা সম্মানজনক, অন্তর্ভুক্তিমূলক এবং আপনার প্রয়োজনের জন্য উপযুক্ত। এটি আপনার যৌন অভিমুখিতা, লিঙ্গ পরিচয়, জাতি বা অভিবাসনের অবস্থা নির্বিশেষে।

- আপনার এবং আপনার সঙ্গীর যৌন স্বাস্থ্যকে সম্মান করার এবং আপনার প্রত্যাশা, সীমানা এবং পছন্দগুলি সম্পর্কে সততার সাথে এবং খোলাখুলিভাবে যোগাযোগ করার দায়িত্ব আপনার রয়েছে।
- আপনার এস. টি. আই-এর জন্য নিয়মিত পরীক্ষা করা উচিত, বিশেষ করে যদি আপনার একাধিক বা নৈমিত্তিক অংশীদার থাকে, অথবা যদি আপনি আপনার যৌনাঙ্গে অস্বাভাবিক স্রাব, ব্যথা, চুলকানি বা ঘা-এর মতো কোনও উপসর্গ লক্ষ্য করেন।

আপনার যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কে আপনার যদি কোনও উদ্বেগ বা প্রশ্ন থাকে বা আপনি যদি ব্যথা, রক্তপাত, সংক্রমণ বা গর্ভাবস্থার মতো কোনও সমস্যা অনুভব করেন তবে আপনার চিকিত্সার পরামর্শ নেওয়া উচিত।

সাধারণ স্বাস্থ্যসেবা

এই বিভাগটি জাতিগত এলজিবিটিকিউআইএ +-বন্ধুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারীদের সনাক্তকরণের অন্বেষণ করে-বিশেষত যখন ট্রান্স স্বাস্থ্যসেবা আসে।

এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে সমস্ত পরিষেবা প্রদানকারী এবং সম্প্রদায় সংগঠনগুলি স্বীকার করে না যে এলজিবিটিকিউআইএ +সম্প্রদায়ের মধ্যে জাতিগত মানুষের চাহিদা এবং অভিজ্ঞতা সাধারণ জনগণের থেকে আলাদা হতে পারে। এলজিবিটিকিউআইএ +বন্ধুত্বপূর্ণ একজন ডাক্তার খুঁজে পাওয়া কঠিন হতে পারে, বিশেষ করে যদি আপনি এমন একটি এলাকায় থাকেন যেখানে অনেক বিকল্প নেই। তারা আপনার সাথে কীভাবে আচরণ করবে এবং তারা আপনার নির্দিষ্ট স্বাস্থ্যসেবা চাহিদা বুঝতে পারবে কিনা তা নিয়ে আপনি উদ্বিগ্ন বা অনিশ্চিত বোধ করতে পারেন।

যারা এলজিবিটিকিউআইএ +সম্প্রদায়ের মধ্যে জাতিগত মানুষদের সম্মুখীন হওয়া অনন্য চ্যালেঞ্জগুলি বোঝে এবং এই অভিজ্ঞতার প্রতি সংবেদনশীল সমর্থন প্রদানের দিকে মনোনিবেশ করে তাদের চিহ্নিত করা অতীব গুরুত্বপূর্ণ।

সৌভাগ্যবশত, কিছু সংস্থান এবং নেটওয়ার্ক রয়েছে যা আপনাকে এলজিবিটিকিউআইএ +-বান্ধব স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের খুঁজে পেতে সহায়তা করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, সেক্সুয়াল ওয়েলবিং আওতিয়ারোয়া, বার্নেট ফাউন্ডেশন এবং জেন্ডার মাইনরিটিজ আওতিয়ারোয়ার মতো সংস্থাগুলির সরবরাহকারীদের তালিকা রয়েছে যা আমরা অনলাইনে বা ফোনে অ্যাক্সেস করতে পারি। আপনি ফেসবুক বা রেডিটের মতো সোশ্যাল মিডিয়া প্ল্যাটফর্মের মাধ্যমেও গোষ্ঠীতে যোগ দিতে পারেন, যেখানে অন্যান্য এলজিবিটিকিউআইএ +লোকেরা বিভিন্ন স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারীদের সাথে তাদের অভিজ্ঞতা এবং সুপারিশগুলি ভাগ করে নেয়। এটি বিশেষভাবে সহায়ক হতে পারে যদি আপনি এমন একটি ছোট শহরে থাকেন যেখানে খুব বেশি তাৎক্ষণিক সম্পদ উপলব্ধ না থাকে।

সর্বদা মনে রাখবেন যে আপনি যে কোনও স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের দ্বারা মর্যাদা ও যত্নের সাথে চিকিত্সা পাওয়ার যোগ্য। আপনার পরিচয়ের কারণে যদি আপনি দুর্ব্যবহার বা অপব্যবহার অনুভব করেন, তাহলে নিজেকে দোষ দেবেন না বা লজ্জা বোধ করবেন না-একজন রোগী হিসাবে আপনার অধিকারগুলি জানুন এবং নিজের পক্ষে দাঁড়ান। আপনি যদি নিজে থেকে এটি করতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ না করেন, তবে আপনি যে কোনও অ্যাপয়েন্টমেন্টে সর্বদা আপনার বন্ধু, পরিবারের সদস্য বা উকিলের মতো একজন সহায়ক ব্যক্তিকে নিয়ে আসতে পারেন। সচেতন থাকুন যে একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের দ্বারা যে কোনও অনৈতিক বা অ-পেশাদার আচরণের প্রতিবেদন এবং সমাধান করার উপায় রয়েছে। আপনি স্বাস্থ্য ও প্রতিবন্ধী কমিশনার,

মেডিকেল কাউন্সিল বা মানবাধিকার কমিশনের মতো সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষের কাছে একটি আনুষ্ঠানিক অভিযোগ দায়ের করতে পারেন। প্রয়োজন হলে আইনি পরামর্শ বা পরামর্শ নিন। পরিশেষে, লিঙ্গ, জাতি, ধর্ম বা বয়সের মতো তাদের পরিচয়ের ভিত্তিতে কেউ এলজিবিটিকিউআইএ +বন্ধুত্বপূর্ণ হবে কিনা সে সম্পর্কে অনুমান না করা গুরুত্বপূর্ণ। পরিবর্তে, অন্যান্য উৎস থেকে তাদের মনোভাব এবং অনুশীলন সম্পর্কে আরও জানার চেষ্টা করুন, যেমন তাদের ওয়েবসাইট, পর্যালোচনা বা সামাজিক মাধ্যম গোষ্ঠী যেমন আমরা উল্লেখ করেছি। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল, আপনি যখন তাদের সাথে যোগাযোগ করেন তখন আপনার নিজের অন্তর্দৃষ্টি এবং অনুভূতিগুলিকে বিশ্বাস করুন। এগুলো কি আপনাকে স্বাচ্ছন্দ্য ও নিরাপদ বোধ করায়?

দয়া করে মনে রাখবেন যে এই গাইডের উদ্দেশ্যে, আমাদের প্রাথমিক ফোকাস হল এলজিবিটিকিউআইএ +ব্যক্তিদের স্বাস্থ্যসেবা খুঁজে পেতে সহায়তা করা যা তাদের পরিচয়কে নিশ্চিত করে এবং তাদের অনন্য চাহিদাগুলিকে সম্মান করে। তবে, আমরা একটি বৃহত্তর, আরও মৌলিক বিষয়ের ওপর জোর দিতে চাই। আপনি যদি একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার হন যিনি আপনার পরিষেবাগুলিকে এলজিবিটিকিউআইএ +সম্প্রদায়ের প্রতি আরও প্রতিক্রিয়াশীল করতে চান, তবে চূড়ান্ত লক্ষ্য হওয়া উচিত স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থাকে তার মূল অংশে সহজাতভাবে অন্তর্ভুক্তিমূলক এবং সমস্ত পরিচয়ের প্রতি শ্রদ্ধাশীল করে তোলা। এর অর্থ কেবল স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারীদের এলজিবিটিকিউআইএ +ব্যক্তিদের আরও বোঝার এবং গ্রহণ করার জন্য প্রশিক্ষণ দেওয়া নয়, তবে স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থার মধ্যে নীতি, পদ্ধতি এবং কাঠামোগুলি এলজিবিটিকিউআইএ +ব্যক্তিদের চাহিদা এবং অধিকারের কথা মাথায় রেখে তৈরি করা হয়েছে তা নিশ্চিত করা। আমরা এমন একটি স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থার কল্পনা করছি যেখানে অন্তর্ভুক্তি কোনও পরবর্তী চিন্তাভাবনা নয়, বরং একটি মৌলিক নীতি। এমন একটি ব্যবস্থা যেখানে এলজিবিটিকিউআইএ +ব্যক্তিদের স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করার জন্য অনুসন্ধান করতে হবে না, তবে যেখানে সমস্ত স্বাস্থ্যসেবা ডিফল্টরূপে নিশ্চিত হচ্ছে। এই পরিবর্তনেরই আমরা সমর্থন করি এবং এই পরিবর্তনই কেবল সম্ভব নয়, প্রয়োজনীয় বলে আমরা বিশ্বাস করি।

নিম্নলিখিতগুলি কোথা থেকে শুরু করতে হবে সে সম্পর্কে কিছু ধারণা দিতে পারেঃ

- "ট্রান্সজেন্ডারদের জন্য স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদান" হেলথ নিউজিল্যান্ড ওয়েবসাইটের একটি ওয়েব পেজ। এটি স্বাস্থ্য পেশাদারদের পরামর্শ এবং সংস্থান সরবরাহ করে যারা রূপান্তরকামীদের জন্য স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদান করে। এর মধ্যে রয়েছে সাধারণ পরামর্শ, লিঙ্গ নিশ্চিতকরণ

স্বাস্থ্যসেবার জন্য নির্দেশিকা এবং লিঙ্গ নিশ্চিতকরণ অস্ত্রোপচারের জন্য উল্লেখ করার তথ্য।

- "এলজিবিটিকিউআইএ +হেলথ" হল কমিউনিটি এবং জনস্বাস্থ্য ওয়েবসাইটের একটি ওয়েব পেজ যা স্থানীয় রামধনু সম্প্রদায়ের স্বাস্থ্য এবং সুস্থতাকে সমর্থন করে। এর মধ্যে রয়েছে লিঙ্গ পরিচয়ের উপর একটি সংক্ষিপ্ত বিবরণ, আওতিয়ারোয়ায় রূপান্তরকামী, লিঙ্গ বৈচিত্র্যময় বা নন-বাইনারি ব্যক্তি হিসাবে জীবনযাপনের উপর একটি পডকাস্ট সিরিজ, রূপান্তরকামী পদগুলির একটি শব্দকোষ এবং কীভাবে সেগুলি ব্যবহার করা যায় এবং রূপান্তরকামী ব্যক্তিদের সমর্থন করার জন্য একটি বিনামূল্যে অনলাইন কোর্স।
- "রেইনবো হেলথ 101" হল প্রাইড ইন হেলথ দ্বারা প্রদত্ত একটি প্রশিক্ষণ কর্মসূচি, একটি জাতীয় সংস্থা যা রেইনবো সম্প্রদায়ের স্বাস্থ্যের ফলাফল উন্নত করতে কাজ করে। এটি এলজিবিটিকিউআইএ +ব্যক্তিদের সাথে কাজ করে এমন স্বাস্থ্য পেশাদারদের জ্ঞান এবং দক্ষতা বৃদ্ধি এবং অন্তর্ভুক্তিমূলক এবং সম্মানজনক স্বাস্থ্যসেবা অনুশীলন প্রচারের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে।

সম্প্রদায় সংযোগ

এই বিভাগটি স্থানীয় এলজিবিটিকিউআইএ +এবং জাতিগত সম্প্রদায় গোষ্ঠী এবং সংস্থানগুলি সনাক্ত করতে সহায়তা করে।

যেমনটি আমরা আগে বলেছি, জাতিগত এলজিবিটিকিউআইএ +মানুষ হিসাবে স্থান খুঁজে পাওয়া কঠিন হতে পারে যা আমাদের পরিচয় এবং অভিজ্ঞতাগুলি সম্পূর্ণরূপে আলিঙ্গন করে এবং উদযাপন করে। আমরা সবসময় অনুভব করি না যে আমরা কোথাও আছি বা ফিট।

কিন্তু এটা আমাদের নিজেদের জায়গা খুঁজে পেতে বা তৈরি করতে বাধা দেওয়া উচিত নয়। আপনার পরিচয় ভাগ করে নেওয়া সবাই আপনাকে বুঝতে পারবে না বা আপনার সাথে সম্পর্কিত হবে না, তবে এই কারণেই আমাদের সম্প্রদায়গুলি এত বৈচিত্র্য সরবরাহ করে। এমন একটি জায়গা খুঁজে বের করার জন্য সময় নিন যা আপনাকে দেখা এবং বোঝার অনুভূতি দেয়; এমন কোথাও যা আপনাকে গর্বিত করে তোলে যে আপনি কে এবং আপনার কী অফার করতে হবে।

আপনি যখন প্রস্তুত বোধ করবেন, তখন সমর্থনের জন্য সংস্থাগুলির সঙ্গে যোগাযোগ করুন এবং অন্যদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন যাদের একই ধরনের অভিজ্ঞতা থাকতে পারে। আপনি নিম্নলিখিত বিষয়গুলি অনুসন্ধান করতে চাইতে পারেনঃ

- তবুও এটি একটি মাওরি, পাসিফিকা এবং টাকাতাপুই এলজিবিটিকিউআইএ +মানসিক স্বাস্থ্য অলাভজনক সংস্থা। তারা তাকাতাপুই, এলজিবিটিকিউআইএ +, বা পাসিফিকা রেইনবো সম্প্রদায়ের একটি অংশ এমন ব্যক্তি, ওয়ানাউ এবং আইগার সামগ্রিক সুস্থতাকে সমর্থন করার জন্য বিদ্যমান।

মানা টিপুয়া, মানা ওরা একটি কাউপাপা মাওরি সংগঠন যা টাকাতাপুই দ্বারা পরিচালিত, এবং ওয়াইতাহার একমাত্র রাঙ্গাতাহি তাকাতাপুই-কেন্দ্রিক সংগঠন। তাদের উদ্দেশ্য হল রাঙ্গাতাহি তাকাতাপুই এবং তাদের ওয়ানাউয়ের হাওরা (স্বাস্থ্য ও সুস্থতা) এবং মন (আধ্যাত্মিক শক্তি বা কর্তৃত্ব) সমর্থন করা। এর অর্থ হল সমস্ত মাওরি, বিশেষত যাদের বিভিন্ন লিঙ্গ, যৌনতা এবং যৌন বৈশিষ্ট্য রয়েছে, তাদের পরিচয়ের পরিপূর্ণতায় উন্নতি করতে সক্ষম করা।

- ইকুয়েশিয়ান হ 'ল তামাকি মকাউরাউ অকল্যান্ড ভিত্তিক একটি নতুন সামাজিক-সমর্থন গোষ্ঠী যা এলজিবিটিকিউআইএ +সমস্ত বয়সের লোক যারা এশীয় অঞ্চলের সমস্ত অঞ্চল থেকে এসেছে। এই গ্রুপটি এশিয়ান অকল্যান্ডারদের একে অপরকে সামাজিকীকরণ এবং সমর্থন করার জন্য একটি নিরাপদ, মজাদার এবং অন্তর্ভুক্তিমূলক

স্থান প্রদানের জন্য প্রতিষ্ঠিত হয়েছিল।

• একই কিন্তু কালো হল আওতিয়ারোয়ার রামধনু সম্প্রদায়ের মধ্যে কালো, আদিবাসী এবং বর্ণের মানুষের জন্য কাজ করা একটি সমষ্টি। • ভারতীয় বংশোদ্ভূত প্রাইড নিউজিল্যান্ড শিক্ষা, ব্যস্ততা, অনুষ্ঠান এবং সমর্থন নেটওয়ার্ক ব্যবহারের মাধ্যমে আওতিয়ারোয়ায় রামধনু ভারতীয়দের সমর্থন করে।

ইনসাইডআউট হল আওতিয়ারোয়া নিউজিল্যান্ডের একটি জাতীয় দাতব্য সংস্থা যা সমস্ত রামধনু যুবকদের জন্য দেশকে নিরাপদ করার জন্য কাজ করছে। তারা রংধনুর সম্প্রদায় সম্পর্কিত যে কোনও কিছুর জন্য সংস্থান, কর্মশালা, পরামর্শ, সমর্থন এবং সমর্থন প্রদান করে।

রেইনবো হাব ওয়াইকাটো একটি কমিউনিটি হাব যা ওয়াইকাটোতে রেইনবো মানুষের জন্য সহায়তা, তথ্য, সংস্থান এবং ইভেন্ট সরবরাহ করে।

হোহু তে রোঙ্গো কাহুকুরা-আউটিং ভায়োলেন্স এমন একটি প্রকল্প যার লক্ষ্য সামাজিক নেটওয়ার্কগুলিকে শক্তিশালী করার মাধ্যমে রেইনবো সম্প্রদায়ের মধ্যে প্রেমময় এবং ন্যায়সঙ্গত সম্পর্কের উপর ভিত্তি করে শান্তি গড়ে তোলা। তারা রেইনবো সম্প্রদায়ের পরিবার, অংশীদার এবং যৌন সহিংসতা সম্পর্কে তথ্য, সংস্থান, প্রশিক্ষণ এবং গবেষণা প্রদান করে।

বডি পজিটিভ ইনকর্পোরেটেড নিউজিল্যান্ডে এইচআইভি/এইডসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের দ্বারা প্রতিষ্ঠিত এবং পরিচালিত একটি গ্রুপ। তারা এইচ. আই. ভি-তে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য বিভিন্ন ধরনের পরিষেবা প্রদান করে, এইচ. আই. ভি +-এর লোকেরা প্রায়শই যে বিচ্ছিন্নতার অনুভূতি অনুভব করে তা ভেঙে ফেলার এবং সম্প্রদায়ের অনুভূতি গড়ে তোলার প্রয়াসে।

বার্নেট ফাউন্ডেশন আওতিয়ারোয়া, পূর্বে নিউজিল্যান্ড এইডস ফাউন্ডেশন (এনজেডএএফ) নামে পরিচিত নিউজিল্যান্ডের জাতীয় এইচআইভি প্রতিরোধ ও স্বাস্থ্যসেবা সংস্থা। তারা বিনামূল্যে কনডম, এইচআইভি পরীক্ষা, পিআরইপি, ইউ =ইউ এবং নিরাপদ থাকার অন্যান্য উপায় সম্পর্কে তথ্য সরবরাহ করে।

রেইনবোইউথ একটি জাতীয়, যুব-নেতৃত্বাধীন সংস্থা যা কুইয়ার, লিঙ্গ বৈচিত্র্য, টাকাতাপুই এবং আন্তঃলিঙ্গ যুবকদের পাশাপাশি তাদের ওয়ানাউ এবং বৃহত্তর সম্প্রদায়গুলিকে সমর্থন করার জন্য নিবেদিত। তারা অকল্যান্ড, তাউরাঙ্গা এবং নিউ

প্লাইমাউথে ড্রপ-ইন কেন্দ্র পরিচালনা করে, অকল্যান্ড, নর্থল্যান্ড, বে অফ প্লেন্টি, তারানাকি এবং অনলাইনে সামাজিক গোষ্ঠী পরিচালনা করে, লিঙ্গ এবং যৌনতার আশেপাশের তরুণদের একের পর এক সহায়তা প্রদান করে এবং তাদের ওয়েবসাইটে বিভিন্ন তথ্য সংস্থান প্রকাশ করে।

কিউরিঅস হল আওতিয়ারোয়া নিউজিল্যান্ডের কুইয়ার এবং ট্রান্স যুবকদের জন্য একটি কেন্দ্র। যুবকদের দ্বারা, যুবকদের জন্য পরিচালিত, কৌতূহলী লক্ষ্য কুইয়ার এবং ট্রান্স যুবকদের একে অপরের সাথে সংযোগ স্থাপনের জন্য একটি জায়গা সরবরাহ করে তাদের সমর্থন করা।

লিঙ্গ সংখ্যালঘু আওতিয়ারোয়া একটি রূপান্তরকামী সমর্থন এবং অ্যাডভোকেসি সংস্থা, যা রূপান্তরকামী, অ-বাইনারি, আন্তঃলিঙ্গ এবং ইরানি তাকাতাপুই মানুষদের দ্বারা পরিচালিত হয়।

রেইনবো পাথ হল আওতিয়ারোয়া নিউজিল্যান্ডে বসবাসকারী রেইনবো শরণার্থী এবং আশ্রয়প্রার্থীদের অধিকারের জন্য একটি অ্যাডভোকেসি এবং পিয়ার সাপোর্ট গ্রুপ।

তিওয়ানাওয়ানা তে ওয়াঙ্গানুই-এ-তারা ওয়েলিংটনে অবস্থিত একটি টাকাতাপুই সম্প্রদায় গোষ্ঠী যা টাকাতাপুই এবং তাদের ওয়ানাউয়ের জন্য একটি সম্পদ কেন্দ্র সরবরাহ করে।

F'INE পাসিফিকা MVPFAFF+ এবং তামাকি মাকুরাউ অকল্যান্ডের অন্যান্য পাসিফিকা রামধনুর লোকদের জন্য সমর্থন প্রদান করে।

- মোয়ানা ভা একটি সমষ্টিগত যা ওতাউথাহি ক্রাইস্টচার্চ এবং ক্যান্টারবেরির পাসিফিকা রেইনবো/এমভিপিএফএএফএফ + মানুষের জন্য সম্প্রদায়ের সংযোগ, সমর্থন, সমর্থন এবং পরামর্শদাতা প্রদান করে।
- জেন্ডার ডায়নামিক্স তাউরাঙ্গার লিঙ্গ বৈচিত্র্যময় মানুষের জন্য একটি সমর্থন গোষ্ঠী।

কিউ-ইয়ুথ একটি যুব-নেতৃত্বাধীন সংস্থা যা ওয়াকাতু নেলসনে রামধনু যুবকদের জন্য সহায়তা, শিক্ষা এবং সমর্থন প্রদান করে।

কিউটোপিয়া একটি যুব-নেতৃত্বাধীন সংস্থা যা ওতাউথি ক্রাইস্টচার্চে রামধনু যুবকদের জন্য সহায়তা, শিক্ষা এবং সমর্থন প্রদান করে।

ডুনেডিন প্রাইড একটি সম্প্রদায় সংগঠন যা ওতেপোতি ডুনেডিনের রামধনুর মানুষকে

উদযাপন এবং সমর্থন করে।

ডে অফ সাইলেন্স এনজেড ক্যাম্পেইন হাই স্কুল বয়সী শিক্ষার্থীদের জন্য একটি অহিংস প্রতিবাদ, যার লক্ষ্য সমকামী এবং ট্রান্সফোবিক বুলিংয়ের কারণে যুবকদের উপর নীরবতার প্রভাবের দিকে দৃষ্টি আকর্ষণ করা।

- আন্তঃলিঙ্গ আওতিয়ারোয়া একটি নিবন্ধিত দাতব্য ট্রাস্ট এবং আন্তঃলিঙ্গ মানুষ এবং তাদের পরিবারকে পরিষেবা প্রদানকারী সংস্থা এবং পেশাদারদের জন্য তথ্য, শিক্ষা এবং প্রশিক্ষণ প্রদান করে।
- কিউএসএ নেটওয়ার্ক আওতিয়ারোয়া হল একটি যুব নেতৃত্বের সংগঠন যা স্কুল-ভিত্তিক কুইয়ার-স্ট্রেইট অ্যালায়েন্স (কিউএসএ) কে একে অপরের সাথে এবং সহকর্মীদের সমর্থন, কর্মশালা এবং অনুষ্ঠানের মাধ্যমে সম্প্রদায়ের সংস্থানগুলির সাথে সংযুক্ত করে।

একই সাথে, এলজিবিটিকিউআইএ +সম্প্রদায়ের মধ্যে জাতিগত বা বর্ণের লোকদের সমর্থন দেওয়ার জন্য অনেকগুলি অনানুষ্ঠানিক উপায় রয়েছে-তাদের এলজিবিটিকিউআইএ +যাত্রায় যারা সবেমাত্র তাদের যাত্রা শুরু করেছে তাদের সাথে সংযোগ স্থাপনের জন্য। এখানে কয়েকটি পরামর্শ দেওয়া হলোঃ

সহকর্মীদের সমর্থনঃ কখনও কখনও, সবচেয়ে মূল্যবান সমর্থন তাদের কাছ থেকে আসে যাদের অনুরূপ অভিজ্ঞতা হয়েছে। ব্যক্তিগতভাবে বা অনলাইনে অনানুষ্ঠানিক পিয়ার সাপোর্ট গ্রুপ গঠনে উৎসাহিত করুন। এগুলি ব্যক্তিদের তাদের অভিজ্ঞতা এবং পরামর্শ ভাগ করে নেওয়ার জন্য একটি নিরাপদ স্থান প্রদান করতে পারে।

মেন্টরশিপঃ এলজিবিটিকিউআইএ +সম্প্রদায়ের বয়স্ক বা আরও অভিজ্ঞ সদস্যরা যারা তাদের পরিচয় বুঝতে শুরু করেছেন তাদের দিকনির্দেশনা এবং সহায়তা দিতে পারেন। এটি অল্পবয়সীদের জন্য বা যাদের অন্য ধরনের সমর্থন নাও থাকতে পারে তাদের জন্য বিশেষভাবে মূল্যবান হতে পারে।

কমিউনিটি অ্যাডভোকেসিঃ ব্যক্তিরা তাদের নিজস্ব সম্প্রদায়ের মধ্যে এলজিবিটিকিউআইএ +ব্যক্তিদের অধিকার এবং গ্রহণযোগ্যতার পক্ষে পরামর্শ দিতে পারে। আপনার নিজের সম্প্রদায়ের মধ্যে পরামর্শ দেওয়া আপনার মতো মানুষের সঙ্গে আরও বেশি যুক্ত হতে এবং সংযোগ গড়ে তুলতে সাহায্য করতে পারে। এর সঙ্গে বৈষম্যমূলক মনোভাব ও আচরণকে চ্যালেঞ্জ করা এবং বোঝাপড়া ও গ্রহণযোগ্যতা বৃদ্ধি করা জড়িত থাকতে পারে।

ব্যক্তিগত সমর্থনঃ কেবল একজন ভাল বন্ধু হওয়া একটি পার্থক্য তৈরি করতে পারে। এর মধ্যে শ্রবণ, নির্ভর করার জন্য কাঁধ দেওয়ার প্রস্তাব দেওয়া বা যদি তাদের বিরুদ্ধে বৈষম্য করা হয় তবে তাদের পক্ষে দাঁড়ানোর মতো সহজ কাজগুলি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

শিক্ষাঃ এলজিবিটিকিউআইএ +বিষয়গুলি সম্পর্কে সঠিক তথ্য ভাগ করে নেওয়া স্টেরিওটাইপ এবং কুসংস্কারকে চ্যালেঞ্জ করতে সহায়তা করতে পারে যা অন্য এলজিবিটিকিউআইএ +ব্যক্তি মোকাবেলা করতে পারে। এটি সামাজিক মাধ্যম, অনানুষ্ঠানিক আলোচনার মাধ্যমে বা এমনকি শিল্প ও গল্প বলার মাধ্যমেও করা যেতে পারে।

চূড়ান্ত প্রতিফলন

এই গাইড, "স্পেকট্রাম অফ কালারস", আওতিয়ারোয়া নিউজিল্যান্ডের জাতিগত এলজিবিটিকিউআইএ +সম্প্রদায়ের প্রাণবন্ত বৈচিত্র্য এবং স্থিতিস্থাপকতার একটি প্রমাণ। এটি আমাদের অনন্য পরিচয়ের উদযাপন এবং আমরা যে চ্যালেঞ্জগুলির মুখোমুখি হই তার স্বীকৃতি। এটি আমাদের জন্য এমন জায়গা খুঁজে বের করার এবং তৈরি করার একটি সুযোগ যেখানে আমাদের সমস্ত অংশ গ্রহণযোগ্য এবং উদযাপিত হয়।

এই গাইডটি একটি রোডম্যাপ হওয়ার উদ্দেশ্যে নয়, কারণ দিনের শেষে, আপনার যাত্রা আপনার নিজের। আপনার অভিজ্ঞতা, আপনার পরিচয়, আপনার সংগ্রাম এবং আপনার বিজয় অনন্যভাবে আপনার। যদি কিছু হয়, আমরা আশা করি যে এই গাইডটি একটি কম্পাস হতে পারে, যা আপনাকে আপনার সত্যিকারের, সবচেয়ে খাঁটি আত্মাকে খুঁজে পাওয়ার দিকে নির্দেশ করে।

আমরা আশা করি আপনি এটির দেওয়া অন্তর্দৃষ্টিগুলি প্রতিফলিত করতে, সেগুলিকে প্রশ্ন করতে, সেগুলিকে আপনার জন্য অর্থপূর্ণ উপায়ে প্রয়োগ করতে এবং অন্যদের সাথে ভাগ করে নিতে সক্ষম হবেন। এটি কেবল আমাদের ব্যক্তি হিসাবে বেড়ে উঠতে সহায়তা করে না, এটি আরও শক্তিশালী, সহানুভূতিশীল এবং আরও অন্তর্ভুক্তিমূলক সম্প্রদায় গঠনে সহায়তা করে।

পরিশেষে, আমরা আপনাকে এই জীবন্ত নথিতে অবদান রাখার জন্য আমন্ত্রণ জানাচ্ছি। আপনার গল্প, আপনার দৃষ্টিভঙ্গি এবং আপনার প্রজ্ঞা অন্যদের তাদের যাত্রা পরিচালনা করতে সাহায্য করতে পারে। একসাথে, আমরা নিশ্চিত করতে পারি যে এই গাইডটি আমাদের বৈচিত্র্যময় সম্প্রদায়ের প্রাসঙ্গিক, গতিশীল এবং সত্যিকারের প্রতিনিধি হিসাবে রয়ে গেছে। আমাদের ওয়েবসাইটের মাধ্যমে এবং/অথবা আমাদের যে কোনও সোশ্যাল মিডিয়া পৃষ্ঠায় নির্দ্বিধায় আমাদের কাছে লিখুন। সর্বদা হিসাবে, আমরা আপনার কাছ থেকে শুনতে চাই।

এই যাত্রার অংশ হওয়ার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ। মনে রাখবেন, আপনি একা নন। আপনি একটি প্রাণবন্ত, বৈচিত্র্যময় এবং স্থিতিস্থাপক সম্প্রদায়ের অংশ। সংহতি ও গর্বের সঙ্গে আমরা আপনার পাশে রয়েছি। আমরা প্রকৃতির দ্বারা সীমাহীন, এবং একসাথে, আমরা এমন একটি বিশ্ব তৈরি করতে পারি যেখানে আপনি সহ প্রত্যেকে তারা কে তার জন্য উদযাপিত হয়।

তথ্যসূত্র

Bal, Vinod., and Cayathri Divakalala. 2022. *Community Is Where the Knowledge Is: The Adhikaar Report*. Adhikaar Aotearoa.

Morales, Edward S. 1989. "Ethnic Minority Families and Minority Gays and Lesbians." *Marriage & Family Review* 14 (3–4): 217–39. https://doi.org/10.1300/j002v14n03_11.

Nakhid, C., M. Fu, and C. Yachinta. 2020. *Letting In - Closing Out: Perspectives and Experiences of 'coming Out*. Aotearoa New Zealand.

Nakhid, C., M. Tuwe, Z. Abu Ali, P. Subramanian, and L. Vano. 2022. "Silencing Queerness - Community and Family Relationships with Young Ethnic Queers in Aotearoa New Zealand. LGBTQ+ Family." *An Interdisciplinary Journal* 18 (3): 205–22.

Tse, Chris, and Emma Barnes, eds. 2021. *Out Here: An Anthology of Takatāpui and LGBTQIA+ Writers from Aotearoa*. Auckland University Press.

Wong, S. Gig-Jan. 2023. *Queer Asian identities in contemporary Aotearoa, New Zealand*: One foot out of the closet.