रङ्गहरूको स्पेक्ट्रम

(Spectrum of Colours)

आओटेआरोआ न्यूजील्याण्डमा LGBTQIA+ विविधताको अपनत्व र यात्राको मार्गदर्शन

Ministry for Ethnic Communities
Te Tari Mātāwaka

Rule Foundation
rulefoundation.nz

Adhikaar Aotearoa

प्रतिलिपि अधिकार र उद्धरण

(Copyright and Citation)

© Adhikaar Aotearoa 2024

यस स्रोतको कुनै पनि भाग पुनःप्रकाशन गर्ने अनुमति छैन, जबसम्म उचित श्रेय (attribution) प्रदान गरिएको छैन।

उद्धरणका लागि जानकारी यसप्रकार छ:

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

सूचीपाना

आभार 4
Adhikaar Aotearoa बारेमा 6
परिचय 9
विविधताको उत्सव 12
लेटिङ इन र कमिङ आउट 16
खुला भएर बाँच्ने 20
परम्पराको उत्सव 23
जीवनका यात्राहरू सम्हाल्दै 26
हिंसाबाट जोगिन सिक्दै 30
मानसिक स्वास्थ्यको महत्त्व 34
यौन स्वास्थ्य 37
सामान्य स्वास्थ्य सेवा 40
समुदायसँगको सम्बन्ध 44
अन्तिम विचार 49
सन्दर्भहरू (References) 51

आभार

(Acknowledgements)

हामी यस स्रोतमा योगदान पुऱ्याउने सबै व्यक्तिहरूको शब्द र समयको कदर गर्छौं। तपाईंहरूले हामीसँग बाँडेका अनुभवहरू यसको सिर्जनामा अमूल्य रहेका छन्।

हामी **आओटेआरोआ** (Aotearoa) का **टाङ्गाटा व्हेनुआ** (tangata whenua), अर्थात् यहाँका पहिलो बासिन्दा **इवी माओरी** (iwi Māori) लाई आदरपूर्वक सम्झन्छौं। विशेष रूपमा हामी **वैकाटो तैनुई** (Waikato Tainui) लाई सम्मान गर्छौं, जसको भूमिमा Adhikaar Aotearoa स्थापित छ, र जसको प्रश्नतिरोध र साहसको इतिहासप्रश्नति हामी गहिरो आभार व्यक्त गर्छौं। हामीलाई यो कुरा बिर्सिएको छैन कि हामी यहाँ उनीहरूको उदारताका कारण मात्र छौं। हामी सधैं **ते तिरीती ओ वाइटाङी** (Te Tiriti o Waitangi) को कार्यान्वयनको पक्षमा सहयात्री रहनेछौं।

हामी **किरण पटेल** लाई पनि धन्यवाद दिन चाहन्छौं, जसले यस स्रोतको समीक्षा, सम्पादन र परिष्करण गर्न मद्दत गर्नुभयो। उहाँ शब्दप्रेमी हुनुहुन्छ, र उहाँको सूक्ष्म दृष्टि र बुद्धिमत्ताका लागि हामी अत्यन्त आभारी छौं। Adhikaar Aotearoa मा यति उत्साही, सक्षम र परिवर्तनमुखी व्यक्तिहरू संलग्न हुनु हाम्रो भाग्य हो।

हामी हाम्रा उदार सहायकहरू, Ministry of Ethnic Communities र Rule Foundation लाई धन्यवाद दिन चाहन्छौं। यो स्रोत तयार गर्न हामीलाई Ethnic Communities Development Fund मार्फत अनुदान प्रश्नदान गरिएको थियो। हामी यस समर्थनको ईमानदारीपूर्वक प्रश्नशंसा गर्छौं।

Rule Foundation ले पिटर रुलको सम्पत्तिलाई व्यवस्थापन गर्न स्थापना गरिएको एक संस्था हो। पिटर रुल Royal New Zealand Air Force का पाइलट थिए, जसले आफ्नो यौनिक पहिचानका कारण आफूले मन पराएको कामबाट राजीनामा दिनुपऱ्यो। समाजले उनीमाथि लाजको बोझ थोपरेकोले अन्ततः उनले आत्महत्या गरे। पिटरको कथा फरक अन्त्य पाउनुपर्ने थियो, एउटा यस्तो अन्त्य, जहाँ उनले प्रेम, जोश र उद्देश्य भेट्थे; एउटा अन्त्य, जहाँ उनी आफूजस्तै भएर बाँच्न सक्थे।

पिटरको सम्झना हाम्रो काममा सदैव जीवित छ। हामी हाम्रो काम त्यस्ता कथाहरूका लागि गर्छौं, विशेष गरी जातीय LGBTQIA+ समुदायका लागि, ताकि उनीहरूले आफ्नो जीवन आफूजस्तै भएर बाँच्न सकून्।

यी दुई संस्थाबाट प्राप्त अनुदानबिना हाम्रो काम सम्भव हुने थिएन। हामी तपाईंहरूलाई मनदेखि धन्यवाद दिन्छौं।

Adhikaar Aotearoa बारेमा (About Adhikaar Aotearoa)

यस संस्थाको विचार **सन्जीव** नामका एक व्यक्तिको कथाबाट सुरु भएको हो। सन्जीव आओटेआरोआ (Aotearoa) न्यूजील्याण्डमा भारतीय परिवारमा जन्मिए र हुर्किएका थिए, तर उनी एक गुप्त समलिंगी (gay) पुरुष थिए। उनलाई सधैं थाहा थियो, यदि उनले आफ्नो यौनिक पहिचान परिवारलाई बताए भने, परिवारले उनलाई अस्वीकार गर्ने र टाढा पार्नेछ। त्यस डरले उनले सानो उमेरदेखि नै आफूलाई अरू जस्तो देखाउने अभिनय गर्न थाले। उनले महिलाहरूसँग डेट गर्न थाले, नजिकका साथीहरूसँगको सम्पर्क तोडे र आफैलाई ठग्दै सोच्न थाले, यदि उनी लामो समयसम्म "विषमलैङ्गी (straight)"झैं व्यवहार गर्छन् भने, परिवारबाट टाढा पारिने छैनन्।

सन्जीव आओटेआरोआ न्यूजील्याण्डका सयौं (यदि हजारौं नभए) दक्षिण एशियाली LGBTQIA+ व्यक्तिहरू मध्ये एक हुन्, जसले यस्तै अनुभव गरेका छन्।

Adhikaar शब्द दक्षिण एशियाली भाषाहरूमा "अधिकार" अर्थ राख्छ। सन्जीवलाई स्वतन्त्र हुने अधिकार छ, आफ्नो मन पर्ने व्यक्तिलाई मायाँ गर्ने अधिकार छ, र आफैंजस्तो भएर बाँच्ने अधिकार छ।

यो संस्था स्थापना गरेर हामी हाम्रा पूर्वजहरूको त्यो अधिकार पुनःस्थापित गरिरहेका छौं, त्यो अधिकार जसले उनीहरूलाई क्वियर र ट्रान्स हुन निडर रूपमा स्वीकार गर्ने स्वतन्त्रता दिएको थियो।

यद्यपि Adhikaar Aotearoa सबै रङ्गका व्यक्तिहरूको लागि खुला छ, हाम्रो मुख्य केन्द्रबिन्दु दक्षिण एशियाली मूल अथवा वंशज व्यक्तिहरूलाई सहयोग गर्नु हो। दक्षिण एशियाका आठ देशहरू जसबाट हाम्रो पूर्वजहरूको मूल आएको हो, अफगानिस्तान, बङ्गलादेश, भूटान, भारत, माल्दिभ्स, नेपाल, पाकिस्तान, र श्रीलङ्का, यी हाम्रा लक्षित समुदायहरू हुन्।

Adhikaar Aotearoa घाँसका जराहरूबाट (flax roots) शक्ति लिने र प्रश्नणालीगत परिवर्तन लक्ष्यित संस्था हो। हाम्रो काम तीन मुख्य क्षेत्रहरूमा केन्द्रित छ, **शिक्षा** (education), **अधिवक्ता** (advocacy) र **सहयोग** (support)।

शिक्षा (Education) HERE

शिक्षा भन्ने कुरा ज्ञान उत्पादन, प्रश्नसारण र प्रश्नयोग गर्ने तरिका हो, जसले हाम्रा समुदायहरूलाई लाभ पहुचाउँछ। शिक्षा त्यो साधन हो जसले जानकारीको अभाव पूरा गर्छ, हाम्रो समुदायमा र सामान्यतया समाजमा अभाव भएको जानकारीलाई भर पुऱ्याउँछ।

हाम्रो शैक्षिक कार्यहरू चार वटा मुख्य क्षेत्रमा केन्द्रित छन्:

- रङ्गीन (LGBTQIA+) व्यक्तिहरूका लागि जानकारी प्रश्नदान गर्नु।

- त्यस्ता व्यक्तिहरूका परिवारका लागि सहज रूपमा जानकारी उपलब्ध गराउनु।
- दक्षिण एशियाली समुदाय भित्र LGBTQIA+ व्यक्तिहरूको सचेतना र स्वीकृति बढाउनु।
- समाज व्यापी शिक्षा मार्फत समावेशिता बढाउनु।

अधिवक्ता (Advocacy)

अधिवक्ता भन्ने अर्थ छ जब कुनै अन्याय देखिन्छ वा केही सुधार्न सक्ने अवस्था छ, त्यस बेला आवाज उठाउने काम गर्नु। हाम्रो लागि अधिवक्ता भन्ने कुरा हाम्रो समुदायसँग संवाद गर्नु, उनीहरूका आवश्यकता बुझ्नु र त्यो पुर्ति गर्नु हो। हाम्रो अधिवक्ता कार्यको उद्देश्य छ हाम्रो कामले दीर्घकालीन र व्यापक प्रश्नभाव पारोस् र सकारात्मक परिवर्तनको आशा साकार गरोस्।

सहयोग (Support)

सहयोग भन्ने अर्थ हो जब कसैलाई आवश्यक पर्दा त्यो व्यक्तिको साथमा रहने। यो सुन गर्ने, हेरचाह गर्ने र हौसला जोगाउने प्रश्नक्रिया हो । जहाँ हाम्रो आपसी सम्बन्ध र क्वियर राजनीतिक एकता महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यसको अर्थ हो कोही पनि एक्लो नहोस्, कसैलाई छोडिएको महसुस नहोस्, र हर एक व्यक्तिको आत्म-खोज (self-realisation) यात्रामा साथ दिनु।

हामी घरेलु रूपमा र अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा (विशेष गरी दक्षिण एशिया र प्रश्नशान्त क्षेत्रमा, जहाँ धेरै दक्षिण एशियाली वंशजहरू बसोबास गर्छन्) काम गर्छौं, त्यस्ता परिस्थितिहरू सिर्जना गर्न जहाँ हाम्रो जनहरू केवल बाँच्ने नभई फस्टाउने (thrive) सकून्। हामी कहिल्यै रुक्दैनौं।

परिचय (Introduction)

हामी, LGBTQIA+ समुदायका रंगीन व्यक्तिहरू (people of colour) का रूपमा, धेरैवटा पहिचानहरू बोक्छौं, जुन एकआपसमा जटिल तरिकाले जोडिएका छन् र जसले हाम्रो अनुभव र दृष्टिकोणलाई आकार दिन्छ। हामी केवल क्वियर (queer) मात्र होइनौं, हामी जातीय (ethnic) पनि हौं। हामी केवल जातीय मात्र होइनौं, हामी लिङ्गीय विविधता भएका मानिस पनि हौं। हामी केवल लिङ्गीय मात्र होइनौं, हामी यौनिक विविधता भएका मानिस हौं। हामी केवल यौनिक मात्र होइनौं, हामी विभिन्न संस्कृति, इतिहास, भाषा, धर्म, क्षमता र आकांक्षा भएका मानव हौं।

यद्यपि हामीलाई थाहा छ कि **आओटेआरोआ** (Aotearoa) सामान्यतया LGBTQIA+ समुदायका लागि स्वागतपूर्ण ठाउँ हो, तर हामी अझै पनि भेदभाव र पूर्वाग्रहको सामना गर्छौं, किनभने हामी को हौं भन्ने कारणले। जब जाति, जातीयता, वर्ग, जात (caste), अपाङ्गता र न्युरो-विविधता (neurodiversity) को विषय यसमा थपिन्छ, त्यो भेदभाव अझ गहिरो हुन सक्छ।

रंगीन LGBTQIA+ व्यक्तिहरूका रूपमा, हामी प्रायः त्यस्ता ठाउँहरू खोज्न संघर्ष गर्छौं जहाँ हाम्रो सम्पूर्ण अस्तित्वलाई स्वीकार र उत्सव मनाइन्छ। कतिपय समयमा, हामी LGBTQIA+ समुदायभित्र नै जातीय भेदभाव र विदेश-डर (xenophobia) को सामना गर्छौं; र हाम्रो आफ्नै जातीय वा धार्मिक समुदायभित्र क्वियर-डर (queerphobia) वा अस्वीकृति भोग्न सक्छौं। मुख्यधार समाजमा हामी कहिलेकाहीँ अदृश्य, अलग अथवा गलत बुझिएका महसुस गर्छौं, र आफ्नै समुदायभित्र दबाब, अस्वीकार वा मौनता अनुभव गर्छौं।

यी अन्तरसंघर्षित पहिचानहरूले हामीलाई स्वास्थ्य, शिक्षा वा सामाजिक सेवामा उपयुक्त पहुँच पाउन गाह्रो बनाउन सक्छन्, वा नागरिक तथा राजनीतिक क्रियाकलापमा पूर्ण रूपमा सहभागी हुनबाट रोक्न सक्छन्। यी सबै कुराले हिंसा, भेदभाव र आघात (trauma) को सम्भावना बढाउँछ।

तर यसको अर्थ यो होइन कि हामीले आफ्ना पहिचानहरूबीच रोजाइ गर्नुपर्छ वा अरूको अपेक्षाअनुसार बाँच्नुपर्छ। हामी आफैंले आफ्ना स्थानहरू सिर्जना गर्न सक्छौं, जहाँ हामी स्वतन्त्र रूपमा आफैंलाई अभिव्यक्त गर्न सकौं, साझा अनुभव भएका मानिसहरूसँग जडान गर्न सकौं, र एकअर्काको यात्रामा साथ दिन सकौं। हामी अन्य उत्पीडित समूहहरूसँग पनि हातेमालो गर्न सक्छौं र आफ्ना अधिकार र पहिचानको पक्षमा आवाज उठाउन सक्छौं। हामी हाम्रो विविधताको उत्सव मनाउन सक्छौं, हाम्रो जटिलतालाई आत्मसात गर्न सक्छौं, र हामीलाई सीमामा बाँध्ने हानिकारक लेबलहरू वा रूढीहरू विरुद्ध लड्न सक्छौं। हामी असीमित छौं।

यो यात्रा सजिलो हुँदैन, र त्यही कारण यो आत्म-सहायता मार्गदर्शक तयार गरिएको हो। यो मार्गदर्शक LGBTQIA+ रंगीन व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको व्यक्तिगत यात्रामा सहयोग पुऱ्याउन डिजाइन गरिएको छ। यसमा आओटेआरोआ न्यूजील्याण्डका क्वियर रंगीन समुदायसँग भएका अनुसन्धान, अन्तरक्रिया, व्यक्तिगत तथा सामूहिक अनुभव, र रंगीन थेरापिस्टहरूसँगका परामर्शहरू समावेश गरिएका छन्।

हामीले यो स्रोतलाई प्रश्नश्न-उत्तरको शैलीमा तयार पारेका छौं ताकि तपाईं सजिलै विषयवस्तु नेभिगेट गर्न सक्नुहोस्, तपाईंको व्यक्तिगत यात्रासँग सम्बन्धित जानकारी खोज्न सक्नुहोस्, र आफ्नो गतिमा बुझाइ बढाउन सक्नुहोस्।

सबै समुदायका सदस्यहरूको सुरक्षा र स्वीकृतिलाई सुनिश्चित गर्न यो मार्गदर्शकले हामी LGBTQIA+ रंगीन व्यक्तिहरूले पार गर्ने अनौठा यात्राहरूलाई मान्यता दिन्छ। यद्यपि हामीमा धेरै समानता हुन सक्छ, प्रश्नत्येकको अनुभव फरक हुन्छ। जसले एक व्यक्तिका लागि काम गर्छ, त्यसले अर्कोका लागि नपुग्न सक्छ, त्यसैले यो मार्गदर्शकको उपयोगिता पनि प्रश्नत्येकको परिस्थितिअनुसार फरक हुन सक्छ।

साथै, हामी यो पनि स्पष्ट गर्न चाहन्छौं, यो एउटा सामान्य स्रोत हो, व्यक्तिगत मानसिक स्वास्थ्य वा अन्य व्यावसायिक सल्लाहको सट्टा होइन। यदि तपाईंलाई आवश्यक छ भने, कृपया दर्ता प्राप्त सेवाप्रश्नदायकसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

विविधताको उत्सव

(Celebrating Diversity)

हामी यो यात्रा सुरु गर्छौं यौन (sex), लिङ्ग (gender) र यौनिक पहिचान (sexual identities) का बारेमा सोचेर, जुन हाम्रो परिवार, नातागोता र सामाजिक सञ्जालका अधिकांश मानिसहरूभन्दा फरक हुन सक्छ।

प्रश्न: मेरो यौन, लिङ्ग र यौनिक पहिचान के हो?

उत्तर: आफ्नो यौन, लिङ्ग र यौनिक पहिचान बुझ्नु भन्नाले आफ्ना शारीरिक विशेषता, लिङ्गीय भावना र यौनिक आकर्षणसँग सम्बन्धित आफ्नै अनुभव र भावनालाई स्वीकार गर्नु हो। यो अत्यन्त व्यक्तिगत र लगातार विकसित हुने यात्रा हो। समयसँगै यी पक्षहरू परिवर्तन वा विकसित हुन सक्छन्, र त्यो पूर्णतः ठीक छ। यसका लागि कुनै "ठीक" वा "सही" तरिका हुन्न, हरेक व्यक्तिको यात्रा अद्वितीय हुन्छ। सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा यो हो कि तपाईं भित्रबाट महसुस गर्नुहोस् के ठिक र साँचो लाग्छ। त्यही आपको आफ्नोपन (Authenticity) हो।

प्रश्न: यदि मेरो पहिचान परिवार वा समाजका अरू मानिसहरूभन्दा फरक भयो भने?

उत्तर: हरेक व्यक्तिको यौन, लिङ्ग र यौनिक अनुभव अद्वितीय हुन्छ। उदाहरणका लागि, तपाईंको परिवारका धेरैजना सिज जेंडर (cisgender) वा हेट्रोसेक्सुअल (heterosexual) हुन सक्छन्, तर तपाईं आफूलाई जन्म समयमा दिइएको लिङ्गभन्दा फरक लिङ्गको रूपमा पहिचान गर्न सक्नुहुन्छ, वा उही वा फरक लिङ्गका व्यक्तिप्रश्नति आकर्षित हुन सक्नुहुन्छ। यस्तो फरकपनले तपाईंको पहिचानलाई अवैध बनाउँदैन, हरेक व्यक्तिलाई आफ्नो पहिचान र अभिव्यक्ति स्वतन्त्रतापूर्वक निश्चित गर्ने अधिकार छ।

प्रश्न: यी पहिचानहरू स्वीकार गर्न के चुनौती आउन सक्छ?

उत्तर: चुनौतीहरूमा परम्परागत लिङ्गीय भूमिकामा ढाल्ने सामाजिक दबाब, अरूले नबुझ्ने वा अस्वीकार गर्ने स्थिति, वा स्वयंभित्रै नकारात्मक विश्वासहरू हुन सक्छन्। कहिलेकाहीँ स्वास्थ्यसेवा वा कानूनी सुरक्षामा पुग्दा समस्याहरू आउन सक्छन्।

हाम्रो यौन, लिङ्ग वा यौनिक पहिचानलाई परिवार, नातेदार वा सामाजिक वृत्तले गलत तरिकाले बुझ्न सक्छन्। कहिलेकाहीँ उनीहरूको प्रश्नतिक्रिया डर, घृणा वा अस्वीकृतिमा देखिन सक्छ, जसले हामीलाई लाज वा अपराधबोध महसुस गराउन सक्छ। तर त्यो प्रश्नतिक्रिया उनीहरूका मिथक र पुराना धारणाबाट आएको हो, त्यसले उनीहरूलाई "राम्रो" वा "खराब" नबनाउँछ, तर त्यो हाम्रो लागि असुरक्षित परिस्थिति बनाउन सक्छ।

प्रश्न: यी चुनौतीहरू कसरी पार गर्ने?

उत्तर:

यी चुनौतीहरू पार गर्न शिक्षा, सहयोग र आत्म-स्वीकार मुख्य हुन।

- सहयोग समूहहरूमा जोडिनुहोस्, थेरापिस्टसँग बोल्नुहोस्, वा विश्वसनीय सूचनास्रोतहरूबाट ज्ञान लिनुहोस्।
- आफ्नो पहिचानको इतिहास र संस्कृतिमा खोज गर्नुहोस्। स्मरण गर्नुहोस्, होमोफोबिया, ट्रान्सफोबिया र क्वियरफोबिया उपनिवेशकालीन आयात (colonial imports) हुन, यी दक्षिण एशियाली इतिहासका मूल मूल्यहरू नै हैनन्। हाम्रो स्रोत “Our Histories Are Queer” ले यस बारे अझ जान्न सहयोग गर्छ।
- समावेशी थलो र सञ्जालहरू फेला पार्नुहोस्, जहाँ तपाईंको पहिचानलाई उत्सवपूर्वक स्वीकार गरिन्छ। उदाहरणका लागि Rainbow Youth, InsideOut Shift Hui, वा अनलाइन सहयोगी नेटवर्कहरू।
- आफ्नै जातीय पृष्ठभूमिका अन्य LGBTQIA+ व्यक्तिहरूसँग जोडिनुहोस्, साझा अनुभवहरूले मान्यता र सह-अस्तित्व महसुस गराउँछन्।

हामी कहिलेकाहीँ सोच्न सक्छौं कि हामीलाई अर्काले पूर्ण स्वीकृति दियोस्। तर वयस्क हिसाबले हामीले स्वीकार्नुपर्छ कि हरेक व्यक्ति हामीलाई पूर्ण रूपमा बुझ्दैन। त्यसैले बाह्य स्वीकृतिको पर्खाइमा बस्नुको सट्टा आफैँलाई स्वीकार गर्नु र आफूलाई माया गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। यसमा स्पष्ट सीमाहरू (boundaries) बनाउनु पर्छ, जसले हामीलाई स्वाभिमान र इमानदारी जोगाएर स्वस्थ र खुसी संबन्धहरू बनाउन सहयोग गर्छ।

प्रश्न: म कसरी आफ्नो LGBTQIA+ पहिचानको उत्सव मनाउन सक्छु जबकि म आफ्नो संस्कृतिप्रश्नति सम्मानजनक रहन्छु?

उत्तर:

संस्कृतिक अभ्यासहरूमा भाग लिनु, संस्कृतिक इतिहास बुझ्नु, र आफ्नो समुदायसँग सम्बन्ध जोगाउँदै LGBTQIA+ पहिचान अभिव्यक्त गर्नु, यी सबै संगै गर्न सकिन्छ। कुनै संस्कृति वा परम्पराले कसैको अभिव्यक्ति अधिकार हटाउने अधिकार राख्दैन। तर कहिलेकाहीँ संस्कृति नाममा थोपिएका चरमपन्थी मूल्यहरूले LGBTQIA+ पहिचानलाई स्वीकार गर्दैनन्।

यदि तपाईं यस्ता सीमित वा हानीकारक संस्कृतिक परिस्थितिमा छनुहुन्छ भने, आफूलाई पूर्ण रूपमा स्वीकार गर्ने नयाँ परम्परा र समुदाय सिर्जना गर्नुहोस्। तपाईंको संस्कृति र LGBTQIA+ पहिचान दुवै आपको अंग हुन, र दुवै समान रूपमा मान्य र सुन्दर हुन। आफ्नो विविधताको उत्सव मनाउनुहोस् र स्मरण गर्नुहोस्, तपाईं एक्लो हुनुहुन्न। सहयोगी समुदाय र स्रोतहरू आफ्नो साथ छन्।

.

Letting In / Coming Out' (आफ्नो वास्तविकता बताउने यात्रा)

यस खण्डमा हामी *"लेटिङ इन (letting in)"* र *"कमिङ आउट (coming out)"* सम्बन्धी विशिष्ट चुनौतीहरूबारे कुरा गर्छौं, अर्थात्, आफ्नो यौन, लिङ्ग र/वा यौनिक पहिचान आफूले चाहेका व्यक्तिहरू वा समुदायसँग साझा गर्ने प्रश्नक्रिया।

"लेटिङ इन / कमिङ आउट" प्रश्नत्येक व्यक्तिका लागि अत्यन्तै व्यक्तिगत यात्रा हो। यो सांस्कृतिक सन्दर्भ, पारिवारिक वातावरण र सामाजिक दृष्टिकोणअनुसार फरक हुन सक्छ। कसैका लागि यो क्षण गहिरो आत्म-स्वीकृतिको हुन सक्छ, भने अरूका लागि यो बिस्तारै अघि बढ्ने प्रश्नक्रिया हुन्छ, जहाँ उनीहरू समय – समयमा थोरै-थोरै मानिसहरूलाई आफ्नो साँचो पहिचान बताउँछन्।

तर यो प्रश्नक्रिया रंगीन (ethnic) LGBTQIA+ मानिसहरूका लागि अझ जटिल हुन सक्छ। पारिवारिक सम्मान, सामुदायिक दृष्टि, धार्मिक विश्वास र समाजको अपेक्षाले कहिलेकाहीँ ठूलो दबाब सिर्जना गर्छ।

जस्तो कि हाम्रो एक रंगीन थेरापिस्टले भनेका छन्,

"कसै-कसै जातीय परिवार वा समुदायमा यो धारणा हुन्छ कि 'हाम्रा मानिसहरू' LGBTQIA+ हुनै सक्दैनन्। यस्ता समुदायमा यस्तो पहिचानलाई लाज वा पापको रूपमा लिइन्छ। कहिलेकाहीँ आफ्नै पहिचान बताउँदा हिंसाको जोखिम पनि हुन्छ। अर्कोतर्फ, गैर-जातीय (non-ethnic) LGBTQIA+ समुदायमा पनि कहिलेकाहीँ त्यस्ता व्यक्तिलाई आलोचना गरिन्छ जो सबै ठाउँमा खुला रूपमा 'आउट' भएका छैनन्। यसरी हामीले दुबै तर्फबाट अस्वीकृति महसुस गर्न सक्छौं।"

धेरै संस्कृतिहरूमा *"कमिङ आउट"* भन्ने अवधारणा नै छैन वा त्यसको अर्थ फरक हुन्छ। त्यसैले कुनै एक 'सही' तरिका छैन, तपाईंको यात्रा तपाईंको आफ्नै सन्दर्भ अनुसार मान्य हुन्छ।

धेरैजसो जातीय पृष्ठभूमिका व्यक्तिहरूका लागि *"लेटिङ इन"* भन्ने अवधारणा बढी उपयुक्त हुन्छ । "कमिङ आउट" ले अरूलाई बताउनुपर्ने बाध्यता देखाउँछ, जबकि "लेटिङ इन" ले तपाईंको नियन्त्रणमा राख्छ, तपाईं कसलाई आफ्नो वास्तविकता देखाउन चाहनुहुन्छ ।

जातीय LGBTQIA+ व्यक्तिहरूका लागि यो महत्वपूर्ण छ, किनभने धेरैजसोले पारिवारिक प्रश्नतिष्ठा, सांस्कृतिक कलंक वा समुदायको दृष्टिकोणका कारण खुला रूपमा आउन सक्दैनन् । त्यसैले *"लेटिङ इन"* ले सुरक्षित र भरोसामन्द मानिसहरूलाई मात्र आफ्नो वास्तविकता बताउने सशक्त विकल्प दिन्छ।

यो अवधारणा सांस्कृतिक रूपमा संवेदनशील पनि हो, किनभने यसले स्वीकार गर्छ कि हरेक क्वियर व्यक्ति "कमिङ आउट" गर्न सक्दैन । तैपनि, उनीहरूको पहिचान उतिकै वास्तविक र मान्य हुन्छ ।

प्रश्न: "लेटिङ इन / कमिङ आउट" को अर्थ के हो ?

उत्तर : यो आफ्नो यौनिक आकर्षण, लिङ्गीय पहिचान वा शारीरिक विशेषता (sex characteristics) बारे आफूलाई र अरूलाई खुलस्त बताउने प्रश्नक्रिया हो । यो एकपटक हुने घटना होइन, जीवनभरि चल्ने आत्म-

खोज र अभिव्यक्तिको यात्रा हो । यसले मानसिक स्वास्थ्य र सम्बन्धहरूमा सकारात्मक प्रश्नभाव पार्न सक्छ, तर अस्वीकार, भेदभाव वा हिंसाको जोखिम पनि हुन सक्छ ।

प्रश्न: यो प्रश्नक्रिया रंगीन LGBTQIA+ **मानिसहरूका लागि किन महत्त्वपूर्ण हुन्छ** ?

उत्तर : यो अनिवार्य नभए पनि, आफ्नै पहिचान स्वीकार्न, सहयोगी समुदायसँग जडान गर्न, र अधिकारका लागि आवाज उठाउन मद्दत गर्न सक्छ । यसले रूढी र कलंक तोड्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

यसका केही फाइदाहरू :

- तपाईंलाई मनपराउने र स्वीकार गर्ने साथीहरू भेटिन्छन् ।
- तपाईं अन्य जातीय LGBTQIA+ व्यक्तिहरूका अनुभवबाट सिक्न सक्नुहुन्छ ।
- साझा कथा र विविधताले तपाईंको आत्म-सम्मान बलियो बनाउँछ ।

तर त्यसैसँग केही कुरामा विचार गर्न जरुरी छ :

- तपाईं कसलाई र कहिले आफ्नो कुरा बताउने भन्ने निर्णय तपाईंको नियन्त्रणमा हुन्छ ।
- सुरक्षित महसुस गर्ने र विश्वास गर्न सक्ने व्यक्तिहरूलाई मात्र चयन गर्नुहोस् ।
- अरूको प्रश्नतिक्रिया बुझ्न समय दिनुहोस्, धेरैजसो मानिसहरूलाई जानकारी बुझ्न समय लाग्छ।

प्रश्न: कहिले र कसरी "लेटिङ इन / कमिङ आउट" गर्ने ?

उत्तर : कुनै 'ठीक' वा 'गलत' समय हुँदैन । यो निर्णय तपाईंको तयारी, आत्म-विश्वास र सुरक्षामा निर्भर गर्छ ।

- सोच्नुहोस्, किन बताउन चाहनुहुन्छ ? के अपेक्षा छ ?
- आफ्नो भावनात्मक तयारी सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- सुरक्षा र कल्याण प्राथमिक राख्नुहोस् ।

एक थेरापिस्टले भनेका छन् :

"कसैले तपाईंलाई चाँडै आफ्नो पहिचान बताउन दबाब दिन सक्छन् । तर उनीहरूको अनुभव तपाईंको भन्दा फरक हुन्छ । आफ्नो परिस्थितिबारे राम्रोसँग विचार गरेर मात्र निर्णय लिनुहोस् ।"

प्रश्न: जातीय परिवार वा समुदायमा "लेटिङ इन / कमिङ आउट" गर्दा के विशेष चुनौती आउँछ ?

उत्तर :

- **सांस्कृतिक र धार्मिक विश्वास**, कतिपय समुदायले LGBTQIA+ पहिचानलाई 'पाप' वा 'लाज' ठान्छन् । विवाह र सन्तानलाई अनिवार्य ठान्ने सोच पनि हुन्छ ।
- **भाषा र सञ्चारको अवरोध**, कतिपय भाषामा LGBTQIA+ सम्बन्धी शब्दहरू छैनन् । त्यसैले कुरा बुझाउन वा प्रश्नतिक्रिया बुझ्न गाह्रो हुन सक्छ ।
- **दुई पहिचानबीच सन्तुलन**, जातीय पहिचान जोगाउने र LGBTQIA+ पहिचान स्वीकार्ने बीच द्वन्द्व हुन्छ ।

- **"दोष संस्कृति"** (blame culture), कहिलेकाहीँ समुदायले बाह्य भेदभावलाई आफ्नै सदस्यमाथि दोष थोपर्छ । LGBTQIA+ सदस्यहरूलाई 'समुदायको समस्या ल्याउने' ठानिन्छ, जसले अपराधबोध र आत्म-द्वन्द्व बढाउँछ ।
- **अस्वीकृतिको डर**, परिवार वा समाजबाट टाढा पारिने डर।
- **प्रश्नतिनिधित्वको कमी**, आफ्नै समुदायभित्र सहयोग र दृश्यमान रोल मोडलको अभाव।

प्रश्न: यी चुनौतीहरूसँग कसरी सामना गर्ने ?

उत्तर :

- **सहयोग खोज्नुहोस् :** विश्वासिला मानिसहरू, सल्लाहकारहरू वा समूहहरूमा पुग्नुहोस् । अनलाइन स्रोतहरू (वेबसाइट, ब्लग, पोडकास्ट, भिडियो आदि) बाट सही जानकारी लिनुहोस् ।
- **धैर्य र सम्मान :** परिवार वा समुदायका मानिसहरूलाई बुझ्न समय लाग्छ । तपाईंले पनि आफूलाई र उनीहरूलाई समय दिनुहोस् ।
- **पहिचानको उत्सव मनाउनुहोस् :** तपाईंको पहिचान मान्य र मूल्यवान छ । कला, संगीत, साहित्य वा सामाजिक अभियानमार्फत आफूलाई अभिव्यक्त गर्नुहोस् । अन्य LGBTQIA+ रंगीन व्यक्तिहरूसँग जडान गरेर शक्ति र प्रेरणा लिनुहोस् ।

स्मरण राख्नुहोस्, *"लेटिङ इन"* वा *"कमिङ आउट"* गर्नु तपाईंको अधिकार हो, दायित्व होइन । तपाईंको सुरक्षा, शान्ति र आत्म-सम्मान सधैं पहिलो हुनुपर्छ। तपाईं एक्ला हुनुहुन्न, आम्रो समुदाय र स्रोतहरू तपाईंको साथमा छन् ।

खुला भएर बाँच्ने (Being Out)

यस खण्डमा हामी आफ्नै LGBTQIA+ पहिचानलाई आत्मसात गर्ने र खुला रूपमा अभिव्यक्त गर्ने यात्राबारे कुरा गर्छौं। विशेष गरी, तपाईं कसरी आफ्नो यौनिकता र लिङ्गीय पहिचानबारे परिवार, विस्तारित परिवार, साथी वा सहकर्मीहरूसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ भन्नेबारे विचार गर्छौं।

'बीइङ आउट (Being Out)' भन्नाले आफूलाई जसरी हो त्यस्तै रूपमा स्वीकार गर्नु र त्यही अनुसार बाँच्नु हो। तर स्मरण रहोस्, *'आउट' हुनु* कुनै अनिवार्यता होइन। 'क्लोजेटमा रहनु' वा 'आउट हुनु' सांस्कृतिक अवधारणाहरू हुन्, जसको अर्थ हरेक संस्कृतिमा फरक हुन सक्छ।

सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा यो हो कि तपाईंले कुन अवस्थामा आफूलाई सुरक्षित र सहज महसुस गर्नुहुन्छ। तपाईं आफैं आफ्नो परिस्थिति सबैभन्दा राम्रोसँग जान्नुहुन्छ।

तपाईं खुला हुनुहुन्छ वा होइन, त्यो निर्णय तपाईंको व्यक्तिगत हुन्छ, र तपाईंको वरिपरिका मानिसहरूले त्यो निर्णयको आदर गर्नुपर्छ। हरेक व्यक्तिको यात्रा फरक हुन्छ, र सबैभन्दा जरुरी कुरा तपाईंको सुरक्षा, आत्म-सन्तुष्टि र मानसिक शान्ति हो।

प्रश्न: जातीय परिवार वा समुदायमा खुला रूपमा "आउट" हुनुले के फाइदा दिन्छ?

उत्तर: खुला रूपमा बाँच्दा धेरै सकारात्मक प्रभाव पर्न सक्छ:
- तपाईं आफैंप्रति बढी साँचो र सहज हुन सक्नुहुन्छ, पहिचान लुकाउनु परेन भन्ने स्वतन्त्रता मानसिक तनाव घटाउँछ।
- तपाईंलाई स्वीकार गर्ने साथी र परिवारसँगको सम्बन्ध अझ गहिरो र ईमानदार हुन सक्छ।
- तपाईंजस्तै संघर्ष गरिरहेका अन्य LGBTQIA+ रंगीन व्यक्तिहरूका लागि प्रेरणाको स्रोत बन्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईं आफ्नो समुदायमा विविधताको प्रतिनिधि बन्न सक्नुहुन्छ र रूढीवादी धारणा तोड्न योगदान गर्न सक्नुहुन्छ।

प्रश्न: जातीय परिवार वा समुदायमा खुला हुनुले के चुनौतीहरू ल्याउन सक्छ?

उत्तर: यससँग जोखिम र चुनौती दुवै हुन सक्छन्, विशेष गरी जब तपाईंको समुदाय अझै पूर्ण रूपमा स्वीकार गर्न तयार छैन।

संभावित चुनौतीहरूमा समावेश छन्:
- परिवार वा समुदायबाट अस्वीकृति, द्वेष, वा हिंसा सामना गर्नुपर्ने।
- "तिमीलाई स्वीकार गर्छौं, तर सार्वजनिक रूपमा मत भन" भन्ने शर्त राखिने।

- घर, कार्यस्थल वा सार्वजनिक ठाउँमा भेदभाव वा हिँसाको सामना।
- एक्लोपन, असहजता, वा आत्म-सन्देह महसुस हुनु।
- जातीय संस्कृतिको दबाब र LGBTQIA+ पहिचानबीच सन्तुलन मिलाउन कठिनाइ।

प्रश्न: म कसरी सुरक्षित र आत्मविश्वासका साथ खुला हुन सक्छु?

उत्तर: खुला हुनु तपाईंको व्यक्तिगत निर्णय हो, र तपाईंको सुरक्षासँग जोडिएको छ। जब कोही तपाईंको पहिचानबारे सोध्छ, त्यसलाई अवसरको रूपमा लिनुहोस्, उनीहरूलाई सिक्ने मौका दिनुहोस्। धेरैजसो मानिसहरू जिज्ञासु र सद्भावपूर्ण हुन्छन्, र तपाईंले उनीहरूलाई सही जानकारीतर्फ डोर्याउन सक्नुहुन्छ।

एक थेरापिस्टले यसरी भनेका छन्:

"जसले तपाईंलाई जानाजानी उक्साउँछन् वा अपमान गर्छन्, उनीहरूसँग संवाद गर्न बाध्यता छैन। तर सबैसँग दूरी बनाउँदा हाम्रो समुदायले गुमाउने कुरा पनि सोच्नुपर्छ। सम्बन्ध निर्माण गर्नु, तोड्नु होइन, हाम्रो उद्देश्य हुनुपर्छ।"

आफू को हो भन्ने स्वीकार गर्न सक्नु, र त्यसमा सहज र गर्व महसुस गर्न सक्नु, यी दुवैले तपाईंलाई अरूको नकारात्मक दृष्टिकोणबाट कम असर पार्ने बनाउँछन्। तर साथसाथै, तपाईंले आफूलाई सम्भावित हानीबाट जोगाउने जिम्मेवारी पनि लिनुपर्छ। तपाईंले के कुरा साझा गर्ने र के निजी राख्ने भन्ने निर्णय सोचपूर्वक गर्नुहोस्, विशेष गरी असुरक्षित परिस्थितिमा।

यहाँ केही व्यावहारिक सुझावहरू छन्:

- **सुरक्षा मूल्यांकन गर्नुहोस्**: खुला हुनुअघि आफ्नो शारीरिक, भावनात्मक र आर्थिक सुरक्षाको मूल्यांकन गर्नुहोस्। आवश्यक परे आपतकालीन योजना र सहयोग सञ्जाल बनाउनुहोस्।

- **समय र तरिका सोच्नुहोस्**: तपाईं कहिले र कसरी खुला हुन चाहनुहुन्छ, र कससँग भन्ने निर्णय गर्नुहोस्। यो बिस्तारै, फरक व्यक्तिहरू वा सन्दर्भहरूमा फरक-फरक रूपमा गर्न सकिन्छ।

- **तयारी गर्नुहोस्**: LGBTQIA+ सम्बन्धी विषयबारे आफूलाई शिक्षित गर्नुहोस्, र सम्भावित प्रश्न वा प्रतिक्रियाको सामना गर्न तयार रहनुहोस्। आवश्यक परे अन्य जातीय LGBTQIA+ व्यक्तिहरू वा सहयोगी संस्थाबाट सल्लाह लिनुहोस्।

स्मरण रहोस्, खुला हुनु भन्ने कुरा केवल अरूलाई भन्नु होइन, आफूलाई स्वीकार गर्नु पनि हो। तपाईंले आफ्नो पहिचान स्वीकार गर्न थालेपछि संसार पनि बिस्तारै त्यसै दिशातिर खुल्न थाल्छ।

परम्पराको उत्सव

(Celebrating Traditions)

यस खण्डमा हामी आफ्नो सांस्कृतिक पहिचान जोगाउँदै कसरी LGBTQIA+ पहिचानलाई पनि सहज रूपमा अपनाउन सकिन्छ भन्नेबारे कुरा गर्छौं।

हामीमध्ये धेरैले कहिलेकाहीँ यस्तो स्थान खोज्न संघर्ष गर्छौं जहाँ हामी पूर्ण रूपमा आफूजस्तै हुन सकौं, जहाँ हाम्रो संस्कृतिको गर्व र हाम्रो यौनिक वा लिङ्गीय पहिचान दुवैको सम्मान हुन्छ। कहिलेकाहीँ हाम्रो आफ्नै समुदायमा हामीलाई अस्वीकार गरिन्छ, र क्वियर (queer) ठाउँहरूमा पनि जातीय वा सांस्कृतिक फरकपनका कारण हामीलाई अलग महसुस गराइन्छ।

तर हामीसँग सधैं विकल्प हुन्छ, हामी आफ्नै परम्परा र उत्सवहरू सिर्जना गर्न सक्छौं, जसले हाम्रो विविधतालाई सम्मान र खुशीका साथ स्वीकार गर्छ। हामी आफ्ना नजिकका मानिसहरू, साथी वा सहयोगीहरूलाई यी उत्सवमा सामेल हुन निम्त्याउन सक्छौं, ताकि उनीहरूले पनि हाम्रो गौरव र खुशी साझा गर्न सकून्।

यस्तै, हामी हाम्रो समुदायसँग संवाद गर्न सक्छौं, उनीहरूलाई अनुरोध गर्न सक्छौं कि उनीहरूले हाम्रो सम्पूर्ण अस्तित्वलाई देखुन् र स्वीकार गरुन्, र हाम्रो योगदानलाई सम्मानित गरुन्।

तर, यथार्थपरक हुन पनि जरुरी छ। सबै परम्परा वा सांस्कृतिक अभ्यासहरू सधैं हामीलाई स्वागतपूर्ण हुँदैनन्। कतिपय अवस्थामा हामीलाई त्यस्ता सीमित परम्पराहरूबाट टाढा रहनु बुद्धिमानी हुन्छ। हरेक कुरामा लड्नु आवश्यक छैन, कहिलेकाहीँ जहाँ तपाईंलाई स्थान र स्वीकृति मिल्छ, त्यही ठाउँमा ऊर्जा केन्द्रित गर्नु नै राम्रो हुन्छ।

यी केही उपायहरू उपयोगी हुन सक्छन्:

- **आत्म-स्वीकृति** (Self-Acceptance): तपाईंको सम्पूर्ण पहिचान, चाहे त्यो लिङ्ग, यौनिकता वा संस्कृतिसँग सम्बन्धित हो, सबै वैध र सम्मानित छन्, भले तपाईंको संस्कृति कहिलेकाहीँ फरक धारणा राखोस्।
- **शिक्षा** (Education): परम्पराहरू हाम्रो पहिचानको महत्वपूर्ण हिस्सा हुन्। तिनले हाम्रो इतिहास, परिवार र समाजको आधार बनाउँछन्। आफ्नो परम्परा र इतिहास बुझ्दा तपाईंलाई आफ्नो स्थान र मूल्य अझ राम्रोसँग बुझ्न सजिलो हुन्छ। साथसाथै, विविध पहिचान र LGBTQIA+ विषयबारे अध्ययन गर्दा तपाईं आफ्नै संस्कृतिमा आफ्नो पहिचानलाई अझ सहज रूपमा समावेश गर्न सक्नुहुन्छ।
- **विशिष्ट सांस्कृतिक कथाहरूको सम्मान** (Honouring Cultural Stories): हाम्रो संस्कृतिहरूमा विविध लिङ्ग र यौनिक पहिचानको सम्मान गर्ने इतिहासहरू छन्। कतिपय प्राचीन कथाहरूमा क्वियर र ट्रान्स व्यक्तिहरूलाई सम्मानका साथ चित्रण गरिएको पाइन्छ।

यसबारे थप जान्न, कृपया Adhikaar Aotearoa द्वारा विकसित स्रोत “Our Histories Are Queer” हेर्नुहोस्।

- **गर्व उत्सवहरूमा सहभागीता** (Engaging in Pride Events): प्राइड उत्सवहरू सबै पृष्ठभूमि, पहिचान र अभिव्यक्तिका मानिसहरूको विविधतालाई सम्मानपूर्वक मनाउने अवसर हुन्। यसमा सहभागी हुँदा तपाईं आफ्नो अस्तित्वको उत्सव मनाउनुहुन्छ।
- **संवाद** (Dialogue): परिवार, साथी वा समुदायसँग खुला कुराकानी गर्नुहोस्। तिनको गलत बुझाइ वा डर हटाउन यो प्रभावकारी उपाय हो। परिवर्तनलाई समय लाग्छ, त्यसैले धैर्य राख्नुहोस्। तर, यदि कुरा विषाक्त (toxic) वा असुरक्षित हुन थाल्छ भने, तुरुन्त सहायता खोज्नुहोस्।
- **अधिवक्ता** (Advocacy): आफ्नो सांस्कृतिक परिवेशमा स्वीकृति र समावेशिताको पक्षमा आवाज उठाउनुहोस्, तर कुनै पनि हालतमा आफ्नो सुरक्षालाई जोखिममा नपार्नुहोस्।
- **सीमाहरू बनाउनुहोस्** (Boundaries): तपाईंको सुरक्षाका लागि स्पष्ट सीमा बनाउनुहोस्। यदि केही व्यक्ति तपाईंको पहिचानलाई स्वीकार्दैनन् वा तपाईंलाई हानि पुऱ्याउँछन् भने, उनीहरूबाट टाढा रहनु ठीक हो।
- **सहयोग सञ्जाल** (Support Networks): तपाईंको जस्तै सांस्कृतिक अनुभव भएका अन्य LGBTQIA+ व्यक्तिहरूसँग जोडिनुहोस्। साझा अनुभवहरूले तपाईंलाई आत्मविश्वासी र समर्थ बनाउँछन्।

स्मरण रहोस्, तपाईंको संस्कृति र तपाईंको क्वियर पहिचान दुबै तपाईंका अंग हुन्। ती एकअर्काको विरोधी होइनन्।
जब तपाईं यी दुबै पक्षलाई प्रेमपूर्वक आत्मसात गर्नुहुन्छ, तपाईं वास्तवमै स्वतन्त्र हुनुहुन्छ।

जीवनका यात्राहरू सम्हाल्दै (Navigating Life)

यस खण्डमा हामी डेटिङ (dating), स्वस्थ सम्बन्धहरू निर्माण गर्ने तरिका, र सांस्कृतिक फरकपनलाई कसरी सम्बोधन गर्ने भन्नेबारे कुरा गर्छौं।

डेटिङ र सम्बन्ध बनाउनु कुनै पनि व्यक्तिको लागि चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ, तर जातीय LGBTQIA+ व्यक्तिहरूका लागि यो अझ कठिन हुन सक्छ।
हामी कहिलेकाहीँ दुबै तर्फबाट अस्वीकृति अनुभव गर्छौं, आफ्नो समुदायमा यौनिक पहिचानका कारण, र LGBTQIA+ ठाउँमा जातीय वा सांस्कृतिक कारण।
यसले हामीलाई अलग, थकित र कहिलेकाहीँ प्रेम वा स्वीकारको खोजीमा असुरक्षित बनाउँछ।

कति हदसम्म हामी 'आउट' छौं भन्ने कुरा पनि हाम्रो सम्बन्धहरूमा प्रभाव पार्छ। कतिपय मानिसहरू खुला रूपमा मात्र सम्बन्ध बनाउन चाहन्छन्, र त्यो उनीहरूको अधिकार हो। तपाईंको लागि के महत्त्वपूर्ण छ, सुरक्षा, गोपनीयता, वा अभिव्यक्ति, त्यो निर्णय तपाईंले आफैं गर्नुहुन्छ।

तर याद रहोस्, तपाईंको मूल्य तपाईंले कसलाई डेट गर्न पाउनुहुन्छ भन्नेमा होइन, तपाईं कसरी आफूलाई सम्मान गर्नुहुन्छ भन्नेमा निर्भर गर्छ।

डेटिङ (On Dating)

डेटिङका लागि तपाईं अनलाइन माध्यमहरू (जस्तै LGBTQIA+ डेटिङ एप वा वेबसाइटहरू) प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ, जहाँ विविध सांस्कृतिक पृष्ठभूमिका मानिसहरू भेटिन्छन्।
यसबाहेक, क्वियर–फ्रेन्डली कार्यक्रमहरू, उत्सवहरू वा सामुदायिक समूहहरूमा सहभागी भएर पनि नयाँ सम्बन्ध बनाउने अवसर पाउन सकिन्छ।

साथी बनाउँदा सुरुमा नै आफ्नो सीमाहरू स्पष्ट गर्नुहोस् र अपेक्षाहरू इमानदारीपूर्वक व्यक्त गर्नुहोस्।
तर याद गर्नुहोस्, अनलाइन वा प्रत्यक्ष भेटघाट दुवैमा जोखिम हुन्छ, जस्तै जातीय पृष्ठभूमिका कारण अपमान, यौनिक पहिचानका कारण अस्वीकृति, वा शारीरिक तथा भावनात्मक हिँसा।
यदि यस्तो स्थिति उत्पन्न भयो भने, तुरुन्त सहयोग माग्नुहोस् (यस पुस्तकको *Health and Wellbeing* भागमा उल्लेखित स्रोतहरू हेर्नुहोस्)।

केही सुझावहरू:

- एक्लोपन वा "केही नपाउने डर" ले तपाईंलाई अस्वस्थ सम्बन्धमा अडिन बाध्य नगरोस्।
- तपाईंको आत्म-मूल्य सम्बन्धमा टिकेको छैन। गुणस्तर सधैं संख्याभन्दा महत्वपूर्ण हुन्छ।

• कुनै व्यक्तिले आफ्नो विगतको ट्रमा (trauma) लाई बहाना बनाएर तपाईंलाई दुख पुऱ्याए भने, त्यो क्षम्य हुँदैन। तपाईंले सम्मानित व्यवहार अपेक्षा गर्न अधिकार राख्नुहुन्छ।

स्वस्थ सम्बन्ध निर्माण (Building Healthy Relationships)

स्वस्थ सम्बन्धहरू विश्वास, सम्मान र संवादमा आधारित हुन्छन्।
तर सांस्कृतिक फरकपनका कारण कहिलेकाहीँ गलत बुझाइ वा टकराव हुन सक्छ।
यस्ता परिस्थितिमा एकअर्काको दृष्टिकोण बुझ्ने, सहानुभूति राख्ने र साझा मूल्यहरू खोज्ने प्रयास गर्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईंको सम्बन्धमा लगातार तनाव, नियन्त्रण वा बेइज्जती छ, त्यो अस्वस्थ सम्बन्धको संकेत हो।
विश्वसनीय साथी वा सहयोगी संस्थासँग सल्लाह लिनुहोस्।

राम्रो सम्बन्धमा तपाईंको पहिचान, चाहे LGBTQIA+ होस् वा सांस्कृतिक, सम्मानपूर्वक स्वीकार गरिन्छ। तपाईंको अस्तित्वको कुनै पक्ष दबाइँदैन।

सांस्कृतिक फरकपन सम्बोधन (Addressing Cultural Differences)

अनेकौं सम्बन्धहरूमा भाषा, परम्परा, व्यवहार वा विश्वासमा भिन्नता हुन्छ। यी फरकपनलाई सम्मानपूर्वक बुझ्न प्रयास गर्नुहोस्, र आफ्नो पक्ष पनि शान्तिपूर्वक बुझाउनुहोस्। यदि तपाईंको साथी फरक संस्कृतिबाट आएका छन् भने, उनीहरूको दृष्टिकोण बुझ्न उत्सुक बनिनुहोस्, तर आफूलाई हराउन होइन, सन्तुलन राख्दै। उदाहरणका लागि, कुनै संस्कृतिमा प्रत्यक्ष कुरा गर्नु सामान्य हुन्छ, अर्कामा अप्रत्यक्ष कुरा गरिन्छ; कतै विवाहअघि सँगै बस्नु स्वाभाविक ठानिन्छ, कतै निषेध। यी फरकपनमा संवाद र समझदारीले सम्बन्ध बलियो बनाउँछ। अनलाइन स्रोतहरू (ब्लग, वेबसाइट, भिडियो, पोडकास्ट आदि) बाट जानकारी लिनुहोस् र सांस्कृतिक संवेदनशीलता अभ्यास गर्नुहोस्।

सीमाहरू स्थापना गर्ने (Setting Boundaries)

- जसरी Letting In / Coming Out खण्डमा भनिएको थियो, स्पष्ट सीमाहरू बनाउनु स्वस्थ सम्बन्धको आधार हो।

- कसैले तपाईंको पहिचान वा समुदायमाथि नकारात्मक टिप्पणी गरे भने, शान्त तर दृढ रूपमा भन्नुहोस्, “म यस्तो टिप्पणी स्वीकार्दिन।”
- अर्काको व्यवहारलाई ध्यानपूर्वक हेर्नुहोस्, शब्दहरूलाई होइन। मानिसको वास्तविक स्वभाव उनी कसरी व्यवहार गर्छन् भन्नेमा झल्किन्छ।
- त्यो बुझेर निर्णय गर्नुहोस्, कसलाई आफ्नो जीवनमा राख्ने र कसलाई दूरीमा राख्ने।

स्मरण रहोस्, तपाईंलाई पूर्ण रूपमा सम्मान गर्ने र तपाईंको अस्तित्वको हरेक पक्ष स्वीकार गर्ने मानिसहरू तपाईंका हुन्। बाकी सबैलाई समय, दूरी र स्पष्ट सीमाहरूको माध्यमबाट तपाईंले आफैं छनोट गर्न सक्नुहुन्छ।

हिंसाबाट जोगिन सिक्दै

(Violence)

यस खण्डमा हामी आत्मीय सम्बन्धमा हुने हिंसा वा दुर्व्यवहार (intimate partner violence/bullying), परिवार वा धार्मिक ठाउँबाट हुने जबर्जस्ती अलगाव (enforced isolation), र सम्बन्धहरूमा हुने हानिकारक व्यवहारहरूबारे कुरा गर्छौं।

जब कुनै व्यक्ति हिंसाको सामना गर्छ, उसले प्रायः एक्लोपन महसुस गर्छ। हिंसाको सबभन्दा ठूलो हतियार नै "अलग पार्ने" हो, पीडितलाई साथी, परिवार वा सहयोगीहरूसँग सम्पर्क गर्न नदिने। यसले पीडितलाई असुरक्षित र अपराधबोधले ग्रसित बनाउँछ।

यो समस्या विशेष गरी LGBTQIA+ समुदायमा सामान्य छ, किनभने धेरैजसोले पहिलेदेखि नै आघात (trauma) र अस्वीकृति झेलेका हुन्छन्। यस्तो आघातले सम्बन्धहरूमा अस्वस्थ ढाँचा ल्याउन सक्छ, जस्तै नियन्त्रण, डर, वा निर्भरता।

यदि कसैले आफ्नो पहिचानका कारण समाज वा परिवारबाट अस्वीकृति अनुभव गरेको छ भने, उनी भित्रैदेखि "म सम्मानको योग्य छैन" भन्ने भावना बस्न सक्छ। त्यसले आत्म-मूल्य घटाउँछ र हानिकारक सम्बन्धहरूमा अडिन बाध्य पार्न सक्छ।

एक थेरापिस्टले यसरी बताउँछन्:

"जातीय LGBTQIA+ मानिसहरू हिंसाको जोखिममा बढी हुन्छन्, आफ्नै समुदायभित्र पनि र सम्बन्धहरूमा पनि। सम्भावित साथीले तपाईं र तपाईंका वरिपरिका मानिसहरूप्रति कस्तो व्यवहार गर्छ भन्ने ध्यान दिनुहोस्। के उनी तपाईंको 'न' को आदर गर्छन्? के उनी विवाद हुँदा सम्मानजनक रूपमा व्यवहार गर्छन्?"

यदि तपाईं कुनै हिंसात्मक वा अपमानजनक सम्बन्धमा हुनुहुन्छ भने, तपाईंले चुप लागिरहनु पर्ने छैन। सहयोग खोज्नु तपाईंको अधिकार हो।

पहिलो कदम: आफू सुरक्षित राख्ने

विश्वासिला व्यक्ति वा संस्थासँग कुरा गर्नुहोस्। व्यक्तिगत वा समूह थेरापीमा सहभागी हुनुहोस्, सुरक्षित र गोप्य ठाउँमा आफ्ना भावनाहरू र आवश्यकता बुझ्न यो उपयोगी हुन्छ।

स्मरण रहोस्, तपाईंको LGBTQIA+ पहिचान लाज होइन, गर्व हो।
आफ्नो पहिचानमा गर्व गर्नाले आत्म-सम्मान बढाउँछ र तपाईंलाई बुझ्न सहयोग गर्छ कि तपाईंलाई राम्रो व्यवहार गर्ने अधिकार छ।

साथै, स्वस्थ सम्बन्ध कस्तो हुन्छ भन्ने सिक्नुहोस्। सम्मानजनक संवाद र सीमाहरू कसरी कायम गर्ने भन्ने अभ्यास गर्नुहोस्। यस पुस्तकको *Community Connections* भागमा उल्लेखित धेरै संस्थाहरूले यसबारे सहयोग गर्न सक्छन्।

सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा, *ट्रमा कुनै पनि खराब व्यवहारको बहाना होइन।*
यदि तपाईंको पार्टनरले तपाईंलाई पीडा दिइरहेको छ भने, तपाईं त्यसका लागि जिम्मेवार हुनुहुन्न।
तपाईंको दायित्व आफ्नो सुरक्षाको हो, अरूको व्यवहार सुधार्ने होइन।

प्रश्न: आत्मीय सम्बन्धमा हुने हिंसा वा धम्की कसरी चिन्न सकिन्छ?

उत्तर: आत्मीय सम्बन्धमा हुने हिंसा (Intimate Partner Violence – IPV) धेरै रूपमा प्रकट हुन सक्छ:

- **शारीरिक हिंसा:** अनौठा चोट, नीलडाम, वा बारम्बार "दुर्घटना" हुनु।
- **भावनात्मक हिंसा:** निरन्तर आलोचना, अपमान, डर देखाउने वा नियन्त्रण गर्ने व्यवहार।
- **यौनिक हिंसा:** जबर्जस्ती, अनुमति बिना यौनिक क्रिया, वा सहमतिको अभाव।
- **आर्थिक हिंसा:** पैसामा नियन्त्रण, खर्च गर्न नदिने, वा सम्पत्ति लुट्ने।
- **मौखिक हिंसा:** शब्दद्वारा अपमान, धम्की, चर्को गाली, सधैं असन्तुष्ट रहनु, तुच्छ व्यंग्य, वा मनोवैज्ञानिक दबाब।
- **आध्यात्मिक दुरुपयोग:** धर्म वा अध्यात्मको नाममा नियन्त्रण वा अपराधबोध गराउने।
(उदाहरण: "तिमी पापी हौ" भन्ने, प्रार्थना वा मन्दिर जान नदिने, वा जबर्जस्ती कुनै धार्मिक आचरण गर्न लगाउने।)

यदि तपाईं यी मध्ये कुनै अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ भने, तुरुन्त सहयोग खोज्नुहोस्।
विश्वासिला व्यक्ति वा पेशेवर सल्लाहकारसँग कुरा गर्नुहोस्।
यदि तत्काल खतरा छ भने **९११** मा फोन गर्नुहोस् वा नजिकको आपतकालीन सहयोग केन्द्रमा पुग्नुहोस्।

प्रश्न: यदि म हिंसाको सामना गर्दैछु भने के गर्ने?

उत्तर:

- **सुरक्षा योजना बनाउनुहोस्:** आपतकालमा कहाँ जाने, कसलाई खबर गर्ने भन्ने योजना तयार

गर्नुहोस्।

- **प्रमाण राख्नुहोस्**: मिति, समय, र घट्नाको विवरण नोट गर्नुहोस्।
- **सहयोग खोज्नुहोस्**: सल्लाहकार, सहयोग समूह वा हेल्पलाइनमा सम्पर्क गर्नुहोस् (विवरण *Community Connections* खण्डमा दिइएको छ)।
- **कानूनी सुरक्षा**: आवश्यक परे परिवार अदालतमार्फत "Protection Order" लिन सकिन्छ।

प्रश्न: सम्बन्धमा हुने बुलिङ (bullying) वा अस्वस्थ व्यवहारसँग कसरी सामना गर्ने?

उत्तर:

- **रातो संकेतहरू (Red Flags) चिनिनुहोस्**: नियन्त्रण गर्ने, धम्क्याउने, झूट बोल्ने वा तपाईंको सीमाको उल्लङ्घन गर्ने व्यवहार तुरुन्त चिन्नुहोस्।
- **स्पष्ट रूपमा कुरा गर्नुहोस्**: आफ्नो सीमाहरू र अपेक्षाहरू ईमानदारीपूर्वक बताउनुहोस्।
- **पेशेवर सहयोग लिनुहोस्**: थेरापिस्ट वा काउन्सलरको सहयोगले तपाईंलाई सुरक्षित रूपमा निर्णय गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ, कहिले सम्बन्ध छोड्ने र कसरी पुनःस्थापित हुने भन्नेबारे।

स्मरण रहोस्, तपाईं एक्ला हुनुहुन्न।

Community Connections र *Resources* खण्डमा उल्लिखित स्थानीय स्रोतहरू तपाईंका लागि छन्।

तपाईंलाई सुरक्षीत, सम्मानित र माया गरिएको महसुस गर्न अधिकार छ।

कसैले पनि तपाईंलाई अपमानित, नियन्त्रण वा डरमा राख्ने अधिकार राख्दैन।

यदि तपाईं तत्काल जोखिममा हुनुहुन्छ भने, तुरुन्त **१११** मा फोन गर्नुहोस् वा सुरक्षित स्थान खोज्नुहोस्।

मानसिक स्वास्थ्यको महत्त्व (Mental Health Matters)

यस खण्डमा हामी आत्म-हेरचाह (self-care) का उपायहरू र मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरूमा कसरी पहुँच पाउने भन्नेबारे कुरा गर्छौं, विशेष गरी जातीय LGBTQIA+ व्यक्तिहरूका लागि।

आत्म-हेरचाह भन्नाले आफ्नो शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक र आध्यात्मिक कल्याणको ख्याल राख्नु हो। यसले तनाव घटाउँछ, लचिलोपन (resilience) बढाउँछ, र जीवनको गुणस्तर सुधार गर्छ।

केही आत्म-हेरचाहका उपायहरू:

- **आफूप्रति दयालु बनौं**: आफ्ना भावनाहरू, आवश्यकताहरू र क्षमताहरूलाई स्वीकार गर्नुहोस्। आफूलाई अत्यधिक आलोचना नगर्नुहोस्।
जसरी तपाईंले साथीलाई माया र सहानुभूति देखाउनुहुन्छ, त्यसरी नै आफूलाई पनि व्यवहार गर्नुहोस्।
सकारात्मक वाक्यहरू (affirmations), कृतज्ञता अभ्यास वा आत्म-दयाको अभ्यास गर्न सक्नुहुन्छ।

- **सहयोग र जानकारी खोज्नुहोस्**: भावनात्मक वा व्यावहारिक समर्थन दिने मानिसहरू वा संस्थासँग सम्पर्क गर्नुहोस्।
यो LGBTQIA+ समुदायका सदस्य, सहयोगी (allies), सल्लाहकार, वा समूह हुन सक्छ।
साथै अनलाइन स्रोतहरू, वेबसाइट, ब्लग, पोडकास्ट, वा भिडियोहरू, बाट पनि उपयोगी जानकारी प्राप्त गर्न सकिन्छ।

- **जसले खुशी दिन्छ त्यस्तो क्रियाकलापमा संलग्न हुनुहोस्:**
कला, संगीत, लेखन वा सामाजिक अभियानमा भाग लिनुहोस्।
मन परेका शौक वा शारीरिक क्रियाकलापहरू (जस्तै हिँड्ने, नाच्ने, योगा गर्ने) पनि मानसिक सन्तुलनमा सहयोगी हुन्छन्।
श्वास-प्रश्वास अभ्यास, डायरी लेख्ने, ध्यान गर्ने वा LGBTQIA+ इतिहास र अधिकारबारे अध्ययन गर्न सक्नुहुन्छ।

- **अन्य** LGBTQIA+ **रंगीन मानिसहरूसँग जडान गर्नुहोस्:**
साझा अनुभव भएका मानिसहरूले तपाईंको भावनाहरू बुझ्न सक्छन् र तपाईंलाई समर्थन दिन सक्छन्।

आओटेआरोआ (Aotearoa) **न्यूजील्याण्डमा उपलब्ध मानिसक स्वास्थ्य सेवाहरू:**

- OutLine:
यो एक राष्ट्रिय रेनबो मानसिक स्वास्थ्य संस्था हो जसले निःशुल्क ०८०० नम्बर र अनलाइन च्याटमार्फत

सहयोग पुऱ्याउँछ।

प्रशिक्षित स्वयंसेवकहरूले बेलुका ६ बजेदेखि ९ बजेसम्म फोन वा च्याटमार्फत कुराकानी गर्छन्।

साथै अकल्याण्डमा ट्रान्स र नन-बाइनरी व्यक्तिहरूका लागि सहकर्मी समर्थन सेवा पनि उपलब्ध छ।

फोन: 0800 OUTLINE (0800 688 5463)

· Diversity Counselling New Zealand (DCNZ):

यो एक दर्ता प्राप्त गैर-नाफामूलक संस्था हो जसका सल्लाहकारहरू सांस्कृतिक विविधता र LGBTQIA+ मुद्दामा विशेषज्ञ छन्।

उनीहरूले व्यक्तिगत, दम्पती, परिवार वा समूहका लागि सल्लाह र समर्थन सेवा दिन्छन्।

· Mental Health Advocacy and Peer Support Services (MHAPS):

यो एक सहकर्मी-आधारित संस्था हो जसका सबै कर्मचारीहरूले मानसिक तनाव वा लतसँगको व्यक्तिगत अनुभव बोक्छन्।

उनीहरूले सहकर्मी समर्थन, समूह सत्र, व्यक्तिगत सल्लाह र कार्यशाला सञ्चालन गर्छन्।

· **स्थानीय मानसिक स्वास्थ्य र कल्याण समर्थन**:

तपाईंको क्षेत्रमा उपलब्ध मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू फेला पार्नका लागि Mental Health Education and Resource Centre (MHERC) को वेबसाइटमा "LGBTQIA+", "Ethnic communities", "Counselling", "Crisis", वा "Youth" जस्ता शब्द प्रयोग गरेर खोज गर्न सकिन्छ।

स्मरण रहोस्, मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य जत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

तपाईंलाई जब आवश्यक पर्छ, सहयोग खोज्नु कमजोरी होइन, शक्ति हो।

आफ्नो अस्तित्व र पहिचानमा गर्व गर्नुहोस्, तपाईं जस्तै हुनु ठीक मात्र होइन, सुन्दर पनि हो।

यौन स्वास्थ्य (Sexual Health)

यस खण्डमा हामी सुरक्षित यौन व्यवहार (safe sex), कन्डम प्राप्त गर्ने तरिका, र यौन स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित सामान्य प्रश्नहरूबारे कुरा गर्छौं।

जातीय LGBTQIA+ समुदायका रूपमा, हामीले यौनिक कल्याणमा असर पार्ने धेरै प्रकारका भेदभाव र दबाबको सामना गर्छौं।
“डिजाइरबिलिटी पोलिटिक्स” (desirability politics), जसले समाजमा को आकर्षक वा “योग्य” ठानिन्छ भन्ने निर्धारण गर्छ, अझै पनि हाम्रो जीवनमा प्रभाव पार्छ।
यी मूल्यहरू प्रायः उपनिवेशकालीन सोच (colonial values) बाट प्रभावित छन्, जसले गोरोपन र पश्चिमी सौन्दर्यलाई प्राथमिकता दिन्छ र हाम्रो विविध रंग, शरीर र संस्कृतिलाई घटाएर हेर्छ।

जब हामी यस्तो सोचलाई आत्मसात गर्छौं, हाम्रो आत्म-सम्मानमा नकारात्मक असर पर्छ।
त्यसैगरी, कहिलेकाहीँ हामीलाई केवल हाम्रा छालाको रंगका कारण यौनिक रूपमा वस्तु (objectified) बनाइन्छ, जसले हामीलाई अपूर्ण र असुरक्षित महसुस गराउन सक्छ।
यसले मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा दीर्घकालीन असर पार्न सक्छ।

यौनिकता कुनै अपराध होइन, न त तपाईंको शरीर शर्मको कारण हो।
स्वस्थ यौन जीवनको अर्थ हुन्छ, आफ्नो अधिकार, सीमा, र आत्म-स्वीकृतिको सम्मान गर्नु।

प्रश्न: **यौन स्वास्थ्य** (Sexual Health) **के हो**?

उत्तर: यौन स्वास्थ्य भन्नाले शारीरिक, मानसिक र सामाजिक रूपमा स्वस्थ अवस्था हो, जहाँ यौनिकता सम्मान, सुरक्षा र आनन्दको साथ अभिव्यक्त गर्न सकिन्छ।
यसमा सहमति (consent), हिंसाबाट मुक्तता, र भेदभावरहित सम्बन्धहरू आवश्यक हुन्छन्।

प्रश्न: **सुरक्षित यौन व्यवहार** (Safe Sex) **के हो**?

उत्तर: सुरक्षित यौन व्यवहार भन्नाले यस्तो यौनिक गतिविधि हो जहाँ शरीरका तरल पदार्थहरू (जस्तै वीर्य, रगत, वा यौन तरल) सिधा साटासाट हुँदैन।
सुरक्षित यौन अभ्यासले यौनजन्य रोग (STI), जस्तै HIV, क्लामिडिया, गोनोरिया, सिफिलिस, हर्पिस, हेपाटाइटिस B वा HPV, को जोखिम घटाउँछ।

प्रश्न: **म सुरक्षित यौन व्यवहार कसरी गर्न सक्छु**?

उत्तर:

- हरेक पटक यौन सम्पर्क गर्दा **कन्डम**, **डेन्टल ड्याम**, वा **हातमोजा** प्रयोग गर्नुहोस्।

- हरेक यौन क्रियापछि नयाँ कन्डम प्रयोग गर्नुहोस् र म्याद (expiry date) अवश्य जाँच गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं वा तपाईंको पार्टनरको स्वास्थ्यबारे अनिश्चित हुनुहुन्छ भने, खुलेर कुरा गर्नुहोस् र परीक्षण गर्नुहोस्।
- सहमति सधैं आवश्यक हुन्छ, 'न' भन्न पाउने स्वतन्त्रता दुवै पक्षको हुन्छ।

प्रश्न: कन्डम कसरी र कहाँ पाउन सकिन्छ?

उत्तर:

आओटेआरोआ (Aotearoa) न्यूजील्याण्डमा कन्डम सजिलै उपलब्ध छन्, निःशुल्क वा सस्तो दरमा।
तपाईं निम्न स्थानहरूमा पाउन सक्नुहुन्छ:

- Family Planning Clinic, Sexual Health Clinic, Youth Health Centre, वा सामान्य अस्पतालहरूमा।
- औषधि पसल (pharmacy), सुपरमार्केट, पेट्रोल पम्प, वा भेन्डिङ मेसिनहरूमा।
- Rainbow Youth वा अन्य सामुदायिक संस्थाबाट निःशुल्क कन्डम वितरण कार्यक्रमहरूमा।
- अनलाइन अर्डरमार्फत पनि घरमै मगाउन सकिन्छ।

प्रश्न: यौन स्वास्थ्यबारे अरू के कुरा जान्नुपर्छ?

उत्तर:

- तपाईंलाई कहिले, कहाँ, कसरी, र कससँग यौन सम्बन्ध राख्ने भन्ने अधिकार छ।
- तपाईंलाई कुनै पनि यौन क्रिया असहज लागेमा "न" भन्न पाउने अधिकार छ।
- तपाईंको यौनिकता वा लिङ्गीय पहिचानका कारण कसैले तपाईंको अधिकार घटाउन सक्दैन।
- तपाईंले आफ्नो पार्टनरप्रति पनि समान सम्मान देखाउनु पर्छ, खुला संवाद र ईमानदारी स्वस्थ सम्बन्धको आधार हो।
- नियमित रूपमा STI परीक्षण गराउनुहोस्, विशेष गरी यदि तपाईंका धेरै वा नयाँ पार्टनरहरू छन् भने।
- असामान्य लक्षण (जस्तै असामान्य डिस्चार्ज, दुखाइ, जलन, वा घाउ) देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्यकर्मीलाई देखाउनुहोस्।

स्मरण रहोस्, तपाईंको शरीर तपाईंको हो।
तपाईंलाई सुरक्षित, सम्मानित र आनन्ददायक यौन जीवन बाँच्ने अधिकार छ।
सुरक्षा र आत्म-सम्मान कुनै बाधा होइन, स्वतन्त्रताको अंश हो।

सामान्य स्वास्थ्य सेवा

(General Healthcare)

यस खण्डमा हामी जातीय LGBTQIA+ व्यक्तिहरूका लागि उपयुक्त र सुरक्षित स्वास्थ्यसेवा प्रदायक (healthcare provider) कसरी फेला पार्ने भन्नेबारे कुरा गर्छौं, विशेष गरी ट्रान्स स्वास्थ्य (trans healthcare) सन्दर्भमा।

सबै स्वास्थ्यकर्मी वा समुदाय संगठनहरूले LGBTQIA+ समुदायका आवश्यकताहरू र अनुभवहरू समान रूपमा बुझ्ने गर्दैनन्। कतिपय अवस्थामा तपाईंले डर, असहजता वा अन्यायपूर्ण व्यवहारको सामना गर्न सक्नुहुन्छ, विशेष गरी यदि तपाईं ट्रान्स, नन-बाइनरी, वा रंगीन (ethnic) व्यक्ति हुनुहुन्छ भने।

त्यसैले यस्तो स्वास्थ्यसेवा प्रदायक खोज्नु अत्यावश्यक छ, जसले तपाईंको पहिचान र अनुभवलाई सम्मानपूर्वक व्यवहार गर्छ।

कसरी LGBTQIA+–अनुकूल स्वास्थ्यसेवा प्रदायक फेला पार्ने?

सुदैवले, आओटेआरोआ (Aotearoa) मा केही विश्वसनीय स्रोतहरू र नेटवर्कहरू उपलब्ध छन् जसले तपाईंलाई उपयुक्त सेवा खोज्न सहयोग गर्न सक्छन्।

- Sexual Wellbeing Aotearoa, Burnett Foundation, र Gender Minorities Aotearoa जस्ता संस्थाहरूको वेबसाइट वा फोनमार्फत तपाईंले LGBTQIA+–अनुकूल स्वास्थ्य प्रदायकहरूको सूची पाउन सक्नुहुन्छ।

- सामाजिक सञ्जाल (Facebook, Reddit आदि) मा रहेका समूहहरूमा पनि मानिसहरूले आफ्ना अनुभव र सुझाव बाँड्ने गर्छन्, विशेष गरी साना शहर वा ग्रामीण क्षेत्रमा बस्नेहरूका लागि यी सुझावहरू उपयोगी हुन्छन्।

सुरक्षा र अधिकारको ज्ञान राख्नुहोस्

हरेक स्वास्थ्यकर्मीबाट तपाईंले सम्मान र मर्यादासँग उपचार पाउने अधिकार राख्नुहुन्छ।
यदि तपाईंलाई पहिचानका कारण अस्वीकार, अपमान, वा असहज व्यवहार गरिएको महसुस भयो भने, त्यसका लागि तपाईं दोषी हुनुहुन्न।

- तपाईं सधैं आफ्नो अधिकार प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ, आवश्यक परे मित्र, परिवार वा सहयोगीलाई भेटमा साथमा लैजानुहोस्।
- यदि स्वास्थ्यकर्मीको व्यवहार अनैतिक वा गैर-पेशेवर भयो भने, सम्बन्धित निकाय (जस्तै Health and Disability Commissioner, Medical Council, वा Human Rights Commission) मा

उजुरी दिन सक्नुहुन्छ।

- आवश्यकता परे कानूनी सल्लाह वा परामर्श सेवा लिनुहोस्।

अघिल्लो धारणा (Bias) बाट सावधान रहनुहोस्

कसैको लिङ्ग, जातीयता, धर्म वा उमेरका आधारमा उनी तपाईंको समर्थन गर्ने वा नगर्ने अनुमान नगर्नुहोस्।
पहिले नै जानकारी लिनुहोस्, जस्तै वेबसाइट हेर्ने, समीक्षाहरू पढ्ने, वा समुदायका अन्य सदस्यहरूबाट सल्लाह लिने।
तर अन्ततः, आफ्नो अन्तर–भावनामा विश्वास गर्नुहोस्,
के त्यो स्वास्थ्यकर्मी तपाईंलाई सुरक्षित र सहज महसुस गराउँछन्?

स्वास्थ्य प्रणालीमा दीर्घकालीन परिवर्तन आवश्यक छ

यो मार्गदर्शक मुख्यतः LGBTQIA+ व्यक्तिहरूलाई सही सेवा खोज्न मद्दत गर्न बनाइएको हो, तर ठूलो लक्ष्य स्वास्थ्य प्रणालीलाई नै रूपान्तरण गर्नु हो, ताकि यो सबै पहिचानका लागि स्वतः समावेशी (inherently inclusive) बनोस्।

यो परिवर्तनको अर्थ हुन्छ,
केवल स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई संवेदनशीलता तालिम दिने होइन,
तर नीति, प्रक्रिया र संरचनाहरू नै त्यसरी डिजाइन गर्ने, जसले LGBTQIA+ व्यक्तिहरूका अधिकार र आवश्यकतालाई प्राथमिकता देओस्।

हामी यस्तो स्वास्थ्य प्रणालीको कल्पना गर्छौं जहाँ समावेशिता पछि सोच्ने कुरा होइन,
तर आधारभूत सिद्धान्त हो,
जहाँ हरेक व्यक्तिले, आफ्नो पहिचान जे भए पनि, स्वीकृति र सम्मानसहित उपचार पाओस्।

थप स्रोतहरू र सिफारिसहरू:

- "Providing Health Services for Transgender People", Health New Zealand वेबसाइटमा उपलब्ध।

यसमा ट्रान्स व्यक्तिहरूका लागि स्वास्थ्य सेवा दिने पेशेवरहरूका लागि सुझाव र सन्दर्भहरू छन्, जसमा जेन्डर अफर्मिङ हेरचाह (gender-affirming care) सम्बन्धी दिशानिर्देशहरू पनि समावेश छन्।

- “LGBTQIA+ Health”, Community and Public Health वेबसाइटमा रहेको पृष्ठ,
जसले ट्रान्स, जेनڈر डाइभर्स, वा नन-बाइनरी व्यक्तिहरूका अनुभव र समर्थनका स्रोतहरू प्रदान गर्छ।

- “Rainbow Health 101”, Pride in Health द्वारा प्रस्तावित तालिम कार्यक्रम,
जसले स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई रेनबो समुदायसँग संवेदनशील र सम्मानजनक रूपमा काम गर्न आवश्यक ज्ञान र सीप प्रदान गर्छ।

स्मरण रहोस्, स्वास्थ्यसेवा तपाईंको अधिकार हो, कृपा होइन।
तपाईंको पहिचानलाई आदर गर्ने र तपाईंलाई सुन्ने स्वास्थ्यकर्मी पाउनु सम्भव छ।
सही समर्थन पाउनु नै उपचारको पहिलो चरण हो।

समुदायसँगको सम्बन्ध

(Community Connections)

यस खण्डमा हामी जातीय LGBTQIA+ र अन्य समुदायका समूहहरू र स्रोतहरू पहिचान गर्नेबारे कुरा गर्छौं।

हामीले पहिलेका खण्डहरूमा पनि कुरा गरेका थियौं, जातीय LGBTQIA+ व्यक्तिहरूका लागि त्यस्तो ठाउँ खोज्नु कठिन हुन सक्छ जहाँ हाम्रो सम्पूर्ण अस्तित्वलाई स्वीकार र उत्सव मनाइन्छ।
कतिपय ठाउँहरूमा हामीलाई "फिट नहुने" वा "अलग" महसुस गराइन्छ।

तर त्यसले हामीलाई आफ्नै ठाउँ बनाउन रोक्नु हुँदैन। सबै व्यक्ति जसको पहिचान हामीजस्तै छ, उनीहरूले सधैं हामीलाई बुझ्छन् भन्ने होइन, तर त्यो नै हाम्रो समुदायको सुन्दरता हो, विविधता हो। त्यसैले आफ्नो लागि त्यस्तो ठाउँ खोज्नुहोस् जहाँ तपाईंलाई देखिएको, बुझिएको, र स्वीकार गरिएको महसुस हुन्छ।

जब तपाईं तयार महसुस गर्नुहुन्छ, सहयोगका लागि संस्थाहरूमा सम्पर्क गर्नुहोस् र समान अनुभव भएका मानिसहरूसँग जडान बनाउनुहोस्।

आओटेआरोआ (Aotearoa) **मा रहेका केही महत्वपूर्ण संस्था र समूहहरू**

- Nevertheless:
माओरी (Māori), पसिफिका (Pasifika) र ताकातापुई (Takatāpui) LGBTQIA+ समुदायको मानसिक स्वास्थ्य सुदृढीकरणका लागि कार्यरत गैर-नाफामूलक संस्था।
उनीहरू व्यक्ति, whanau (परिवार), र aiga (परिवार / समुदाय) को समग्र कल्याणमा केन्द्रित छन्।

- Mana Tipua, Mana Ora:
ताकातापुई (takatāpui) नेतृत्वमा सञ्चालन हुने kaupapa Māori संस्था,
जसको उद्देश्य विविध लिङ्ग र यौनिक पहिचान भएका Māori युवाहरूको स्वास्थ्य र आत्म-सम्मान (mana) सुदृढ पार्नु हो।

- EquAsian:
तामाकी माकाराउ (Auckland) मा आधारित सामाजिक समर्थन समूह,
जसले एशियाली मूलका सबै उमेरका LGBTQIA+ व्यक्तिहरूका लागि सुरक्षित र समावेशी स्थान प्रदान गर्छ।

- Same Same But Black:
ब्ल्याक, स्वदेशी (Indigenous) र रंगीन मानिसहरू (People of Colour) का लागि बनाइएको समूह,
जसले आओटेआरोआमा रेनबो समुदायभित्र समानता र समावेशिताको पक्षमा काम गर्छ।

- Indian Origin Pride New Zealand:

आओटेआरोआका भारतीय रेनबो समुदायलाई शिक्षा, कार्यक्रम र समर्थन सञ्जालमार्फत जोड्ने समूह।

- InsideOut:

राष्ट्रिय स्तरको संस्था, जसले युवा रेनबो समुदायलाई सुरक्षित ठाउँ, स्रोत, र कार्यशाला प्रदान गर्छ।

- Rainbow Hub Waikato:

वैकाटो क्षेत्रका रेनबो समुदायका लागि सूचना, समर्थन र कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने समुदाय केन्द्र।

- Hohou Te Rongo Kahukura – Outing Violence:

रेनबो समुदायभित्र परिवार र पार्टनर हिंसा रोक्न र शान्तिपूर्ण सम्बन्ध प्रवर्द्धन गर्न केन्द्रित परियोजना।

- Body Positive Inc.:

HIV/AIDS सँग बाँचिरहेका मानिसहरूले चलाएको संस्था,
जसले सहयोग, गोपनीय समर्थन र सामुदायिक सम्बन्ध विस्तार गर्छ।

- Burnett Foundation Aotearoa:

पहिलेको नाम New Zealand AIDS Foundation (NZAF)।
HIV रोकथाम र उपचारमा अग्रणी संस्था, नि:शुल्क कन्डम, परीक्षण, र PrEP बारे जानकारी प्रदान गर्छ।

- RainbowYOUTH:

राष्ट्रिय युवा-नेतृत्व संस्था जसले क्वियर, जेनڑ डाइभर्स, ताकातापुई र इन्टरसेक्स युवाहरू र तिनका whanau लाई समर्थन गर्छ।

- Curious:

युवाहरूका लागि क्वियर र ट्रान्स समुदाय केन्द्र, जहाँ उनीहरू सुरक्षित रूपमा भेटघाट र संवाद गर्न सक्छन्।

- Gender Minorities Aotearoa:

ट्रान्स, नन-बाइनरी, इन्टरसेक्स र इराव्हिटि ताकातापुई व्यक्तिहरूका लागि समर्थन र अधिवक्ताको संस्था।

- Rainbow Path:

रेनबो शरणार्थी र आश्रय खोज्ने व्यक्तिहरूका अधिकारका लागि अधिवक्ता समूह।

▪ Tīwhanawhana (Te Whanganui-a-Tara, Wellington):
ताकातापुई समुदाय र whanau का लागि स्रोत र सांस्कृतिक सशक्तिकरण केन्द्र।

▪ F'INE Pasifika:
Tāmaki Makaurau Auckland मा आधारित संस्था,
जसले MVPFAFF+ र अन्य पसिफिका रेनबो समुदायलाई सहयोग र परामर्श सेवा प्रदान गर्छ।

▪ Moana Vā:
Ōtautahi Christchurch र Canterbury मा पसिफिका रेनबो समुदायका लागि सहयोग, अधिवक्ता र मार्गदर्शन प्रदान गर्ने समूह।

▪ Gender Dynamix (Tauranga):
जेनडर डाइभर्स मानिसहरूका लागि स्थानीय समर्थन समूह।

▪ Q-Youth (Whakatū Nelson) र Qtopia (Ōtautahi Christchurch):
युवा नेतृत्वमा सञ्चालन हुने संस्था, जसले शिक्षा, समर्थन र अधिवक्ताको काम गर्छ।

▪ Dunedin Pride (Ōtepoti Dunedin):
Ōtepoti र वरिपरिका रेनबो मानिसहरूको उत्सव र समर्थनमा समर्पित समुदाय समूह।

▪ Day of Silence NZ Campaign:
उच्च विद्यालयका विद्यार्थीहरूको लागि आयोजित अहिंसात्मक अभियान,
जसले होमोफोबिक र ट्रान्सफोबिक बुलिङविरुद्ध ध्यानाकर्षण गराउँछ।

▪ Intersex Aotearoa:
इन्टरसेक्स व्यक्तिहरू र तिनका परिवारका लागि जानकारी, प्रशिक्षण र वकालत प्रदान गर्ने दर्ता प्राप्त ट्रस्ट।

▪ QSA Network Aotearoa:
विद्यालयका Queer–Straight Alliance (QSA) समूहहरूलाई एक-अर्कासँग जोड्ने र नेतृत्व विकास गर्ने युवा नेटवर्क।

अन्य अनौपचारिक तर सशक्त समर्थनका उपायहरू

सहयोग सधैं संस्था वा कार्यक्रममार्फत मात्र आउँदैन। कहिलेकाहीँ सबैभन्दा ठूलो समर्थन “व्यक्तिबाट व्यक्ति” हुन्छ। यहाँ केही तरिका छन् जसले समुदायमा सहकार्य बढाउन मद्दत गर्छ:

· **सहकर्मी समर्थन** (Peer Support):
समान अनुभव भएका मानिसहरूले सानो समूह वा अनलाइन माध्यमबाट एकअर्कालाई सुनिदिने, साझा गर्ने र हौसला दिने वातावरण सिर्जना गर्न सकिन्छ।

· **मार्गदर्शन** (Mentorship):
अनुभव भएका सदस्यहरूले नयाँ वा युवा LGBTQIA+ व्यक्तिहरूलाई साथ र सल्लाह दिन सक्छन्, जसले उनीहरूको आत्मविश्वास बढाउँछ।

· **अधिवक्ता कार्य** (Community Advocacy):
आफ्नो समुदायभित्र नै स्वीकृति र समानताको पक्षमा बोल्नुहोस्।
हानिकारक धारणा वा व्यवहार देख्दा शान्त र शिक्षाप्रद रूपमा चुनौती दिनुहोस्।

· **व्यक्तिगत समर्थन** (Individual Support):
कहिलेकाहीँ "सुनिदिनु" नै ठूलो सहयोग हुन्छ।
यदि तपाईंको साथी वा परिवार सदस्य अस्वीकृति भोग्दै छन् भने, उनीहरूको पक्षमा बोल्नुहोस् र उनीसँग रहनुहोस्।

· **शिक्षा र सचेतना** (Education):
सही जानकारी बाँड्नुहोस्, गलत मिथक वा पूर्वाग्रह हटाउन यो प्रभावकारी उपाय हो।
यो सामाजिक सञ्जाल, अनौपचारिक छलफल, वा कला र कथाको माध्यमबाट गर्न सकिन्छ।

स्मरण रहोस्, समुदाय केवल ठाउँ होइन, भावना हो। जब हामी एकअर्काको कथा बुझ्छौं र साथ दिन्छौं, हामी सबै बलिया बन्छौं।

अन्तिम विचार (Final Reflections)

यो मार्गदर्शक, "Spectrum of Colours", आओटेआरोआ (Aotearoa) न्यूजील्याण्डका जातीय LGBTQIA+ समुदायको विविधता र दृढताको प्रमाण हो। यो हाम्रो अद्वितीय पहिचानहरूको उत्सव हो, र हामीले भोगेका चुनौतीहरूको स्वीकारोक्ति पनि हो। यो त्यस्तो अवसर हो, जहाँ हामी सबै आफैंका हरेक भागलाई स्वीकार र सम्मान गर्न सकौं।

यो मार्गदर्शक कुनै निश्चित "नक्सा" होइन, किनभने अन्ततः तपाईंको यात्रा तपाईंको आफ्नै हो। तपाईंका अनुभव, पहिचान, संघर्ष र विजयहरू तपाईंका लागि अद्वितीय छन्। यदि केही हो भने, हामी आशा गर्छौं यो मार्गदर्शक तपाईंको "कम्पास" बनोस्, जसले तपाईंलाई तपाईंको वास्तविक, साँचो र स्वतन्त्र स्व–पहिचानतर्फ डोर्याओस्।

हामी चाहन्छौं तपाईं यसले दिएको दृष्टिकोणहरूमा सोच्नुहोस्, प्रश्न गर्नुहोस्, र त्यसलाई तपाईंका आफ्ना सन्दर्भमा प्रयोग गर्नुहोस्। यसो गर्दा तपाईं मात्र होइन, तपाईंको वरिपरि रहेको समुदाय पनि बलियो र सहानुभूतिपूर्ण बन्छ। किनभने हरेक आत्म–स्वीकृति र सहानुभूति, अन्ततः, सबैको सामूहिक उपचारतर्फको यात्रा हो।

हामी तपाईंलाई पनि यो जीवित दस्तावेज (living document) मा योगदान गर्न निम्त्याउँछौं, तपाईंका कथा, दृष्टिकोण र अनुभवहरूले अरूलाई पनि आफ्नो यात्रा बुझ्न मद्दत गर्न सक्छ। यसरी हामी सुनिश्चित गर्न सक्छौं कि यो मार्गदर्शक सधैं प्रासंगिक, चलायमान र विविध समुदायहरूको वास्तविक प्रतिनिधि रहोस्।

हामीलाई हाम्रो वेबसाइट वा सामाजिक सञ्जालमार्फत लेख्न नहिचकिचाउनुहोस्, हामी सधैं तपाईंका विचारहरू सुन्न इच्छुक छौं।

धन्यवाद, तपाईं यो यात्राको हिस्सा हुनुहुन्छ। स्मरण रहोस्, तपाईं कहिल्यै एक्ला हुनुहुन्न। तपाईं एउटा रङ्गीन, विविध र साहसी समुदायको हिस्सा हुनुहुन्छ। हामी तपाईंको साथमा छौं, एकताको भावना र गर्वका साथ। हामी स्वभावतः **सीमाहीन** (limitless) छौं, र सँगै भएर हामी त्यस्तो संसार निर्माण गर्न सक्छौं, जहाँ सबै व्यक्ति, तपाईं सहित, आफू जस्तै भएर प्रेम, सम्मान र स्वतन्त्रतासँग बाँच्न सकून्।

References

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.