

रंगों का स्पेक्ट्रम

आओतीरोआ न्यूजीलैंड में
एलजीबीटीक्यूआईए+ विविधता को
समझना और अपनाना



Ministry for
**Ethnic
Communities**
Te Tari Mātāwaka



RULE FOUNDATION
rulefoundation.nz

Adhikaar Aotearoa

कॉपीराइट और उद्धरण

© Adhikaar Aotearoa 2024

इस संसाधन के किसी भी भाग का पुनरुत्पादन तब तक अनुमत नहीं है जब तक कि उचित श्रेय न दिया जाए। उद्धरण जानकारी इस प्रकार है:

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

विषयसूची

आभार

हम उन सभी के प्रति आभार व्यक्त करते हैं जिन्होंने इस संसाधन को विकसित करने के लिए अपने अनुभूत शब्द, लेख और अमूल्य समय हमें दिया। अगर उन्होंने अपने अनुभव हमसे साझा नहीं किए होते तो इस महत्वपूर्ण कार्य को अंजाम नहीं मिला होता।

हम आओटेरोआ के तांगता व्हेनुआ (मूल निवासी), माओरी जनजाति के आभारी हैं। विशेष रूप से, हम वाइकाटो तैनुई जनजाति के प्रति आभार व्यक्त करते हैं, जिनकी भूमि पर अधिकार आओटेरोआ स्थित है, और जिनके प्रतिरोध व धैर्य के इतिहास के हम सराहनीय हैं। हम आज आपकी सहृदयता के कारण यहाँ हैं। हम ट्रीटी ओफ वैटांगी के कार्य के सहयोगी हमेशा रहेंगे।

हम इस संसाधन की समीक्षा, संपादन और बेहतर संयोजन के लिए किरण पटेल के प्रति धन्यवाद ज्ञापित करते हैं। वास्तव में वह विदुषी हैं; हमें उनकी दूरदृष्टि का लाभ मिला। हमें अधिकार आओटेरोआ में इस प्रकार के प्रेरित, समर्थ, और परिवर्तन-प्रवृत्ति वाले लोगों के साथ भागीदार होने का सुअवसर मिला है।

हमारे उदार धनदाताओं, मिनिस्ट्री ऑफ़ एथनिक कम्युनिटीज़, और रूल फाउंडेशन के प्रति हम आभार व्यक्त करते हैं। हमें इस संसाधन के लिए एथनिक कम्युनिटीज़ विकास कोष के माध्यम से धन प्रदान किया गया था। उनके इस सहयोग और समर्थन के लिए हम हृदय से धन्यवाद देते हैं।

हम बताना चाहेंगे, रूल फाउंडेशन एक संगठन है जो पीटर रूल के संपत्ति का प्रबंधन करने के लिए स्थापित किया गया है। पीटर रूल रॉयल न्यूज़ीलैंड एयर फोर्स में पायलट थे। समाज ने उनका गे होना स्वीकार नहीं किया - उन्हें उनकी पसंदीदा नौकरी से जबरन निष्काषित कर दिया था, जिसके कारण उन्होंने अपमानित महसूस किया और आत्महत्या कर ली। पीटर की कहानी का अंत त्रासद हुआ पर उसे सुखद होना चाहिए था। उन्हें प्यार, प्रोत्साहन और सम्मान मिलना चाहिए था, और अपनी शर्तों पर जीने का अवसर। पीटर की स्मृति ने हमारे काम पर अमिट छाप छोड़ी है। हम जो भी करते हैं वो इसलिए कि पीटर जैसी कहानियों को, खासकर कि एलजीबीटीक्यूए+ समुदायों की कहानियों को सही अंजाम मिले।

इन दो संगठनों से मिले अनुदान के लिए हम आभारी हैं, जिसके बिना हम अपना लक्ष्य प्राप्त नहीं कर सकते थे। दोनों संस्थाओं के प्रति आभार।

अधिकार आओटेरोआ के बारे में

इस चैरिटी की संरचना की नींव में संजीव की कहानी शामिल है। संजीव ने न्यूजीलैंड के एक भारतीय परिवार में जन्म लिया। उनका लालन पोषण भारतीय संस्कारों के बीच हुआ। उन्हें अंदाज़ा था उनका समलैंगिक होना उनका परिवार कभी स्वीकार नहीं करेगा। जो लोग उन्हें इतना प्यार करते हैं, उन्हें पता चलेगा वो समलैंगिक है तो वे उसे परिवार से अलग कर देंगे। समाज वाले उसे त्याग देंगे। अपने घर और अपने लोगों से बिछोह का डर बहुत बड़ा था, तो उन्होंने अपनी पहचान छुपाना ही अपने को बचने का एक मात्र उपाय समझा। वह अभिनय करने लगे कि वो अन्य लड़कों की तरह 'सामान्य' हैं। उन्होंने लड़कियों को डेट करना शुरू किया, अपने प्रिय और करीबी दोस्तों की संगत को नजरंदाज़ किया, और मान लिया कि अगर उन्होंने लम्बे समय तक यह अभिनय कायम रखा तो उनके वह अपने लोगों से अलग नहीं होंगे। संजीव का अनुभव अकेले संजीव का नहीं बल्कि दक्षिण एशिया के सैकड़ों एलजीबीटीक्यूए+ लोगों में से एक है।

बहुत सी दक्षिण एशियाई भाषाओं में हक़ को 'अधिकार' कहते हैं। यह संजीव का अधिकार है कि वह स्वतंत्र हो, प्रेम करना उसका अपना अधिकार है, और उसका अधिकार है कि वह उस रूप में जाना जाये जैसा वो है। हमारे पूर्वजों को बिना किसी डर के होमोसेक्सुअल और ट्रांस होने का अधिकार था; इस संगठन का उद्देश्य उन अधिकारों को फिर से स्थापित करना है। वैसे तो अधिकार आओटेरोआ सभी अश्वेत लोगों के लिए है, हम विशेष रूप से दक्षिण एशियाई वंश वाले व्यक्तियों का समर्थन करने पर केंद्रित हैं। जो आठ दक्षिण एशियाई देश इसमें शामिल हैं वो हैं: अफगानिस्तान, बांग्लादेश, भूटान, भारत, मालदीव, नेपाल, पाकिस्तान, और श्रीलंका।

अधिकार आओटेरोआ का मक़सद धारणा और वास्तुस्थिति में बदलाव के लिए मूलभूत कारणों की पड़ताल करना है। इसके केंद्र में एक दूसरे को परस्पर प्रभावित करने वाले तीन आयाम हैं : शिक्षा, प्रचार, और समर्थन।

शिक्षा से अभिप्राय है इस सम्बन्ध में अधिक से अधिक जानकारी सामने लाएँ, उसका व्यापक प्रसार करें जो समुदाय के लोगों के लिए उपयोगी और व्यावहारिक लाभ पहुँचाने वाली साबित हो। शिक्षा इस सम्बन्ध में हमारे अज्ञान को ज्ञान की चाबी से खोलती है। हम शिक्षा से जुड़े इन चार बिंदुओं पर गौर करते हैं; पहला, एलजीबीटीक्यूआईए+ लोगों को जानकारी प्रदान करना, दूसरा, एलजीबीटीक्यूआईए+ समुदाय के परिवार को इस बारे में जानकारी देना, तीसरा, दक्षिण एशियाई समुदाय में एलजीबीटीक्यूआईए+ व्यक्तियों के बीच की जागरूकता बढ़ाना, और चौथा, व्यापक समाज को भी जागरूक करना।

ऐडवकसी या प्रचार का मतलब है किसी ग़लत धारणा और व्यवहार के खिलाफ़ अपनी आवाज़ उठाना। हमारे लिए प्रचार हमारे समुदायों से बात करने के बारे में है, यह देखने में है कि वो अपनी बेहतरी के लिए क्या चाहते हैं और उसे कैसे प्राप्त कर सकते हैं। प्रचार यह सुनिश्चित करेगा हमारे द्वारा किया जाने वाले काम बड़े पैमाने पर हो और दीर्घकालिक प्रभाव वाला हो। हम बदलाव के प्रति आशावान हैं, और उम्मीद करते हैं कि यह आशा सच्चाई में परिवर्तित होगी।

समर्थन का मतलब है यह सुनिश्चित करना कि जब किसी को ज़रूरत हो, तो आप वहाँ हैं। एकजुट भाव और कवीयरनेस पर मिलती जुलती धारणाओं के साथ एक दूसरे को सुनना, देखभाल करना, प्रोत्साहित करना। 'समर्थन' यह सुनिश्चित करने के बारे में है कि कोई भी अपने को अकेला या बहिष्कृत न महसूस करें। किसी के खुद को समझने की यात्रा में उनके साथ यात्रा करने के बारे में है।

हम राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय दोनों क्षेत्रों में लोगों के लिए खुशनुमा माहौल बनाने के लिए काम करते हैं (खासकर दक्षिण एशिया और प्रशांत महासागर में, जहाँ बहुत से दक्षिण एशियाई मूल के लोग आधारित हैं), जिससे कि वे सिर्फ़ जिँ ही नहीं, बल्कि भरपूर और सार्थक जीवन जी सकें। इस दिशा में हम सदैव आगे बढ़ते रहेंगे।

परिचय

हम एलजीबीटीक्यूआईए+ समुदाय के लोगों की अनेक और परस्पर विरोधी पहचान हैं, जो हमारे अनुभव और दृष्टिकोण को आकार देती हैं। हममें बहुत विविधता है। हम न केवल क्वीयर हैं, बल्कि एथनिक या जातीय भी हैं। ना केवल हमारी जातीय पहचान बल्कि लैंगिक पहचान या जेंडर भी विविध हैं। हम केवल लैंगिक रूप से नहीं हैं बल्कि कामुक रूप से भी विविध हैं। हम केवल कामुक या सेक्शुअल नहीं, बल्कि क्षमताओं और आकांक्षाओं से भरे इंसान हैं जो विविध संस्कृतियों, इतिहास, भाषाओं, धर्मों से आते हैं।

हम जानते हैं कि आओटेरोआ, न्यूजीलैंड आम तौर पर एलजीबीटीक्यूए+ समुदाय के लिए स्वीकारात्मक जगह है, फिर भी हम अपनी पहचान के कारण भेदभाव और पूर्वाग्रह का सामना करते हैं। इसमें जब नस्ल, जातीयता, वर्ग, जाति, विकलांगता, न्यूरोडाइवर्सिटी को शामिल करें तो यह भेदभाव और पूर्वाग्रह और भी अधिक बढ़ जाता है।

अश्वेत एलजीबीटीक्यूए+ समुदाय के रूप में, हम अक्सर ऐसी जगहें ढूँढने के लिए संघर्ष करते हैं जहाँ हमें, हमारे अस्तित्व को पूरी तरह से स्वीकारा जाये, हमारे होने का जश्न मनाया जाए। जबकि हमें एलजीबीटीक्यूए+ क्षेत्रों में नस्लवाद और ज़ेनोफ़ोबिया का सामना करना पड़ता है, हमें अपने जातीय क्षेत्रों में क्वीरफ़ोबिया, लैस्बियन, गे, बायसेक्शुअल, ट्रांसजेंडर, क्यूआईए+ फोबिया का भी सामना करना पड़ सकता है। जबकि हम मुख्यधारा के समाज में अदृश्य, अलग-थलग, या गलत समझा जाने के दंश को महसूस कर सकते हैं, वहीं अपने ही समुदायों में दबाव, अस्वीकृत और चुप्पी को महसूस कर सकते हैं। हमारी परस्पर पहचान की वजह से कि हमें उचित स्वास्थ्य, शिक्षा, या सामाजिक सुविधाएँ मुहैया नहीं होतीं। हमें अपने नागरिक होने और राजनीतिक गतिविधियों में भाग लेने के लिए संघर्ष करना पड़ता है। ये सभी कारक हमारे जीवन में हमारे प्रति अन्याय, भेदभाव, हिंसा और आघात का कारण बन सकते हैं।

हमें चाहिए कि किसी और की अपेक्षाओं में खरा उतरने के लिए हमें अपनी पहचान को लेकर संघर्ष न करें। हम खुद अपनी पहचान के साथ अपना होना प्रमाणित कर सकते हैं। हम अपनी सहमति से, अपनी इच्छा से अन्य लोगों से जुड़ सकते हैं, उनसे अपने अनुभव साझा कर सकते हैं। इस प्रकार अपनी अंतर्गता को एक दूसरे के सहयोग और समर्थन से सार्थक बना सकते हैं। अपने समुदाय के बाहर जाकर, हाशिए पर धकेले गए दूसरे समूहों के साथ मिलकर अपने अधिकारों और मान्यता की मांग कर सकते हैं। हम अपनी विविधता का उत्सव मना सकते हैं, और अपने को जैसे हैं वैसे स्वीकार कर सकते हैं। जो हम पर गंदे होने का लेबल लगाकर हमारे प्रति अलगाव का अपमानित व्यवहार करती हैं, उन स्टेरियोटाइप धारणाओं के खिलाफ लड़ सकते हैं। हम यह समझ सकते हैं कि हम असीम हैं।

यह यात्रा कठिन हो सकती है, इसलिए सेल्फ़-हेल्प मार्गदर्शिका महत्वपूर्ण है। यह मार्गदर्शिका आओटेरोआ न्यूजीलैंड में रहने वाले रंगीन जातिवाले एलजीबीटीक्यूआईए+ लोगों की व्यक्तिगत यात्रा पर मार्गदर्शन प्रदान करने के लिए डिज़ाइन की गई है, अगर वो चाहे तो आवश्यकतानुसार, यथासमय इसका उपयोग कर सकेंगे। हमने शोध, व्यक्तिगत आवश्यकताओं, व्यक्तिगत और सामूहिक अनुभव, और आओटेरोआ न्यूजीलैंड में रंगीन जातिवाले चिकित्सकों से परामर्श से आओटेरोआ न्यूजीलैंड में अश्वेत एलजीबीटीक्यूआईए+ अनुभव को लेकर अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों और अवलोकन को संग्रहित किया है। हम आशा करते हैं कि इस संसाधन के प्रश्न और उत्तरों की श्रृंखला के माध्यम से, आप आसानी से

सामग्री को समझ सकेंगे, अपनी व्यक्तिगत यात्रा के लिए सबसे उपयुक्त जानकारी खोज सकेंगे, और अपनी गति से जानकारी को प्राप्त कर सकेंगे।

यह मार्गदर्शिका सभी समुदाय के सदस्यों की सुरक्षा और स्वीकृति सुनिश्चित करने की कोशिश करती है। इसके लिए यह अश्वेत एलजीबीटीक्यूआईए+ + समुदाय के लोगों की अद्वितीय यात्राओं को मान्यता देने का उद्देश्य रखती है। हालाँकि इनमें बहुत समानताएँ हैं, हर व्यक्ति का अनुभव अलग होता है। एक चीज़ जो किसी के लिए काम करती है, हो सकता है वह दूसरे के लिए काम न करे। इस मार्गदर्शिका का महत्व हर किसी के व्यक्तिगत अनुभवों और अन्वेषण के चरणों पर आधारित है।

हम यह भी दर्शाना चाहेंगे कि यह एक सामान्य संसाधन है। यह खासकर आपकी स्थिति के लिए मानसिक स्वास्थ्य या किसी अन्य प्रकार की पेशेवर सलाह की जगह नहीं ले सकता। हमारी सलाह है कि यदि आपको इसकी आवश्यकता है तो किसी पंजीकृत सेवा प्रदाता से संपर्क करें।

विविधता का जश्न

आइए इस यात्रा की शुरुआत हम सेक्स, जेंडर, और लैंगिक पहचान के बारे में विचार करें, जो आपके परिवार, रिश्तेदारों और सामाजिक दायरे में आने वाले अधिकांश लोगों से अलग हो सकती हैं।

प्रश्न: मेरी सेक्स, जेंडर, और लैंगिक पहचान क्या हैं?

उत्तर: अपनी सेक्स, जेंडर, और लैंगिक पहचान को समझने का मतलब है कि आप अपनी जेंडर की अनुभूति, और अपनी लैंगिक पहचान से संबंधित अपने अनूठे अनुभवों और अपनी आंतरिक भावनाओं को पहचान कर उन्हें स्वीकार करें। यह यात्रा निरंतर व व्यक्तिगत है। आपकी जेंडर और लैंगिक पहचान को समय साथ बदलने में कुछ गलत नहीं है। प्रत्येक व्यक्ति की अपनी अलग यात्रा होती है इसलिए इसे जानने का कोई एक सा या "सही" या तयशुदा तरीका नहीं है। सबसे महत्वपूर्ण यह है कि आप अपने भीतर की भावना पर भरोसा करें कि आपको क्या पसंद है। वही आपको आपके वास्तविक रूप से पहचान करता है।

प्रश्न: अगर ये पहचान मेरे परिवार, रिश्तेदारों, या सामाजिक नेटवर्क में दूसरों से अलग हैं तो क्या होगा?

उत्तर: सेक्स, जेंडर, और लैंगिकता के साथ हर किसी के अनुभव अलग होते हैं। उदाहरण के लिए, जबकि आपके परिवार के सदस्य सिस जेंडर और/या विषमलैंगिक हो सकते हैं, आप उस जेंडर से अलग पहचान बना सकते हैं जो आपको जन्म के समय दिया गया था, या आप समान और/या भिन्न जेंडर के लोगों की ओर आकर्षित हो सकते हैं। भले ही ये पहचान आपके परिवार, रिश्तेदारों, या सामाजिक नेटवर्क के अन्य लोगों से अलग हों, यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि सभी को, जिसमें आप भी शामिल हैं, यह अधिकार है कि वे अपनी पहचान स्वयं तय करें जैसा वे पसंद करते हैं।

प्रश्न: अपनी पहचान को स्वीकार करने में मुझे किन चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है?

उत्तर: कुछ इस तरह कि चुनौतियों का सामना आपको करना पड़ सकता है: समाज से पारंपरिक लिंग भूमिकाओं के अनुरूप ढलने का दबाव व तनाव, अपनी लैंगिक पहचान की मित्रों, परिवार में स्वीकृति न मिलना, अपनी पहचान के बारे में आंतरिक नकारात्मक विश्वास भी शामिल हो सकते हैं। आपको स्वास्थ्य सेवा या कानूनी सुरक्षा प्राप्त करने जैसी चुनौतियों का भी सामना करना पड़ सकता है।

हमारी सेक्स, जेंडर, या लैंगिक पहचान को अक्सर हमारे परिवार, रिश्तेदारों, और सामाजिक दायरे द्वारा गलत समझा जाता है। वे आपकी इन पहचानों की अभिव्यक्ति पर अपनी प्रतिक्रिया में डर या घृणा का भाव व्यक्त कर सकते हैं, जिससे आपको अपने बारे में शर्मिंदगी महसूस हो सकती है। उनकी प्रतिक्रिया

अक्सर मिथकों और प्राचीन धारणाओं से प्रभावित होती है कि परंपरा में क्या "सही" है और क्या "गलत" है। यह समझना महत्वपूर्ण है कि जरूरी नहीं कि यह उन्हें एक 'बुरा' इंसान बनाए। पर यह आपके लिए खुद को व्यक्त करने के लिए एक परस्पर विरोधी और असुरक्षित वातावरण खड़ा कर सकता है।

प्रश्न: मैं इन चुनौतियों को कैसे पार कर सकता/सकती हूँ?

उत्तर: इन चुनौतियों को पार करने के लिए शिक्षा द्वारा जागरूकता, समाज का समर्थन और आत्म-स्वीकृति तीनों स्तर पर मिलकर काम करना होगा। सबसे पहले सहायता समूहों में शामिल हों, परामर्श के लिए थेरेपिस्ट से मिलें, और अलग अलग तरह की लैंगिक पहचान के बारे में जानें।

हम अपनी पहचान की पुष्टि के लिए दूसरों पर निर्भर नहीं रह सकते। इसलिए सहज, सशक्त और आश्वस्त होने के लिए अपनी पहचान की स्वयं पुष्टि करना एक महत्वपूर्ण कदम है। ऐसा करने के लिए, आप निम्नलिखित कदमों पर विचार कर सकते हैं:

- अपनी पहचान के बारे में विश्वसनीय, साक्ष्य-आधारित स्रोतों से जानकारी प्राप्त करें।
- अपनी जातीय समुदायों के भीतर अपनी पहचान के इतिहास का अन्वेषण करें। याद रखें कि होमोफोबिया, ट्रांसफोबिया और क्वीरोफोबिया पश्चिम संस्कृति के लिंग मापदंड है, जो दक्षिण एशिया के एलजीबीटीक्यूआइए+ समुदाय के लिंग मापदंड के समृद्ध इतिहास का प्रतिनिधित्व नहीं करते। हमारा संसाधन, "आवर हिस्टरीज़ आर क्वीयर" इस बारे में अधिक जानने में आपकी मदद कर सकता है।
- ऐसे समावेशी स्थानों और आपकी मदद करने वाले सहयोगी संस्था को ढूँढें जहां आपकी पहचान को स्वीकार किया जाए और आपके होने का उत्सव मनाया जाये। उदाहरण के लिए, रेनबो यूथ जैसे क्वीयर युवा समूहों में शामिल होना, आइओपीएनजी की बैठक में जाना, इन्साइड आउट का 'शिफ्ट हुयी', प्राइड इवेंट्स में शामिल होना, सहयोगी सोशल मीडिया पेजों को फॉलो करना, और क्वीयर इतिहास का उत्सव मनाना। इस गाइड के कम्युनिटी कनेक्शन्स अनुभाग में इस बारे में अधिक जानकारी दी गई है।
- अपने जैसे जातीय पृष्ठभूमि के अन्य एलजीबीटीक्यूआइए+ व्यक्तियों से मिलें और उनसे जुड़ें। साझा अनुभव आपके अस्तित्व को एक जुड़ाव का एहसास प्रदान कर सकते हैं।

हम समझते हैं कि खुद को बिना किसी शर्त के स्वीकार करने के लिए हमें दूसरों की स्वीकृति चाहिए। लेकिन वयस्कों के रूप में, हमें यह स्वीकार करना होगा कि हर कोई हमें नहीं समझेगा। हमारी पहचान जानकार में उसी रूप में हमारी सराहना नहीं करेगा। इसलिए बाहर हमें हमारी पहचान के साथ तवज्जो मिले इसकी तलाश की बजाए अच्छा होगा हम खुद से प्यार करें, और अपनी अस्मिता को खुद स्वीकार

करने पर अपने ध्यान को एकाग्र करें। कोशिश करें कि बाहरी मान्यता की खोज करने के बजाय, आत्म-स्वीकृति पाने और आत्म-प्रेम का अभ्यास करने पर ध्यान केंद्रित करें। हम अपनी उर्जा और क्षमता का बेहतर उपयोग कर सकेंगे जब हम अपनी लैंगिक प्राथमिकता के अनुसार अपने परिवार व निकट संबंधियों के साथ स्पष्ट सीमाएं निर्धारित कर दें। उन्हें बता दें कि हम अपने प्रति व्यवहार में क्या सहन नहीं करेंगे. सीमाएं तय करके हम स्वस्थ और खुश रह सकेंगे – और हम खुश रहेंगे तो हमारे निकट व दूर के रिश्ते भी ठीक रहेंगे। ऐसे जीना गरिमा और मर्यादा के साथ जीना है।

प्रश्न: हम अपनी संस्कृति के प्रति संवेदनशील रहते हुए एलजीबीटीक्यूआइए+ पहचान का उत्सव कैसे मना सकते हैं?

उत्तर: अपनी एलजीबीटीक्यूआइए+ पहचान को भी व्यक्त करना और अपनी सांस्कृतिक विरासत के बारे में जानना, परंपरा का निर्वाह करना, प्रथाओं में भाग लेना, और अपनी सांस्कृतिक समुदाय के भीतर संबंध बनाए रखना परस्पर विरोधी नहीं होते हैं। कोई भी संस्कृति या परंपरा आपके आत्म-अभिव्यक्ति के अधिकार का उल्लंघन करने या आपके सेक्स, जेंडर, या लैंगिक पहचान के कारण आपका अनादर करने का अधिकार नहीं रखती। संस्कृति पर थोपे गए अतिवादी मूल्य, गलत तरीके व कारणों से प्रबल हो गए हैं जिसके कारण समलैंगिकता का अस्तित्व नकारा जाता है।

संकीर्णता अज्ञान की वजह से है। संस्कृति समृद्ध और विविध होती है। उसमें तरलता होती है। उसने सदा से विविधता को अपनाया है। समावेशन का गुण संस्कृति में समाहित होता है।

अपने समुदाय के लोगो के साथ मिलकर अपनी पहचान का उत्सव मानाने का अर्थ ये बिलकुल भी नहीं है आप समाज को हानि पहुंचा रहे हैं। एलजीबीटीक्यूआइए+ पहचान और संस्कृति, दोनों आपके हिस्से हैं और वे समान रूप से मान्य हैं। अपनी विविधता का जश्न मनाएं और याद रखें कि आप अकेले नहीं हैं। आपकी सहायता के लिए समुदाय और संसाधन मौजूद हैं।

अंदर लाना/ बाहर
आना

यह खंड "शामिल करना" (नखिद एट अल 2020) – जिसे बाहर आने के नाम से भी जाना जाता है - की अनूठी समस्याओं के बारे में है। समलैंगिक लोग अपनी लैंगिक प्रार्थमिकता को गुप्त रखते हैं, तो उन्हें "कोठरी के भीतर" कहा जाता है। "खुला होना" या "कोठरी से बाहर" एक कठबोली शब्द है, जिसका अर्थ है खुले तौर पर अपनी लैंगिक प्रार्थमिकता को स्वीकार करना। इसका अर्थ है कि वे अपनी समलैंगिकता के तथ्य को छिपाते नहीं हैं। कुछ समलैंगिक लोग इसलिए अपनी लैंगिकता को छिपाते हैं कि वे सोचते हैं कि पता लगने पर न जाने क्या होगा, या वे ऐसे क्षेत्र में रहते हैं जो समलैंगिकों के लिए सुरक्षित नहीं है।

शामिल होने/ बाहर आने की यात्रा एक आंतरिक यात्रा है जो प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग होती है। यह व्यक्तिगत परिस्थितियों, सांस्कृतिक संदर्भ, और सामाजिक दृष्टिकोण पर निर्भर हो सकती है। कुछ लोगों के लिए, यह गहरे आत्म-स्वीकृति का क्षण और अपनी पहचान को दुनिया के सामने व्यक्त करने का अवसर हो सकता है, जबकि कुछ के लिए, यह एक धीमी प्रक्रिया हो सकती है जो अधिक समय की मांग करती है।

शामिल होना/ बाहर आना विशेष रूप से अश्वेत लोगों के लिए एक चुनौतीपूर्ण प्रक्रिया हो सकती है। उन्हें अपने जातीय परिवारों, समुदायों, और व्यापक समाज से अतिरिक्त बाधाओं और दबावों का सामना करना पड़ सकता है। हमने इस आत्म-सहायता गाइड को विकसित करते समय जिस जातीय क्वीयर विशेषज्ञ चिकित्सक से परामर्श किया था, वे कहते हैं:

सभी नहीं, पर कुछ जातीय परिवारों और समुदायों में, एलजीबीटीक्यूआइए+ लोगों के प्रति प्रबल विचार रखते हैं कि इनकी पहचान नकारात्मक और शर्मनाक है। वो इसे सामाजिक कलंक के रूप में देखते हैं। चरम परिस्थितियों में लोगों का शामिल होना/ बाहर आना आक्रामकता और हिंसा को आमंत्रण देना हो सकता है। इसके अलावा, गैर-जातीय एलजीबीटीक्यूआइए+ समुदायों में, लोग कभी-कभी उन लोगों के प्रति आलोचनात्मक हो सकते हैं जो अपने जीवन के सभी हिस्सों में 100% 'खुले' नहीं हैं। कभी-कभी, लोग उन लोगों के साथ रोमांटिक संबंधों में नहीं रहना चाहते जो अपने परिवारों के सामने 'बाहर' नहीं हैं। यह एक दोहरी हाशियाकरण है, क्योंकि हम अपने जीवन के दोनों हिस्से में अपने पूरे अस्तित्व की स्वीकृति पाने में असमर्थ महसूस करते हैं।

कई संस्कृतियों में अपनी पहचान को कोठरी के बाहर नहीं लाया जाता है, या अन्य भावों में दर्शाया जाता है, जिसके पीछे कई कारण हो सकते हैं। यह याद रखना ज़रूरी है कि पहचान को 'खुले' तौर पर व्यक्त करने की कोई सार्वभौमिक सही प्रक्रिया नहीं होती है। हर व्यक्ति की अपने अस्तित्व पहचान की अपनी अलग यात्रा होती है। यह उनके अपने अनुभव और सांस्कृतिक पृष्ठभूमि पर निर्भर होती है।

सबसे प्रमुख बात यह भी है कि एलजीबीटीक्यूआइए+ समुदाय के सभी लोग 'कोठरी से बाहर आना' अनुभव नहीं करेंगे। कई लोग अपनी लिंग या लैंगिक प्राथमिकता को कई निजी कारणों से गुप्त रखेंगे, या शायद सुरक्षा या संस्कृति के दृष्टिकोण से गुप्त रखेंगे। इसका ये मतलब नहीं है कि उनका अस्तित्व कम प्रमाणिक और वास्तविक नहीं है।

बहुत से लोग जो रुढ़िवादी/ जातीय पृष्ठभूमि से हैं, उनके लिए अपनी पहचान को गुप्त रखना स्वीकार्य है। अपनी लैंगिक प्राथमिकता को न बताते हुए 'अंदर आने' की अवधारणा के अनुसार जीवन जीना उन्हें अपने लिए अधिक उपयुक्त और सार्थक लगता है।

'बाहर आना' एक क्लीयर व्यक्ति बाध्यता है कि वो अपनी पहचान को दूसरों के सामने प्रगट करे। 'अंदर लाना' एक व्यक्ति का स्वयं का निर्णय है कि वह किनके सामने अपनी पहचान बताये और किसके सामने पहचान को छिपा कर रखे।

जातीय एलजीबीटीक्यूआइए+ लोगों के लिए 'अंदर आना' ही प्रासंगिक है, क्योंकि यह इस बात को ध्यान में रखता है कि कई लोग अपने परिवार और समुदायों के सामने 'खुले' नहीं हो सकते। क्यों समाजिक कलंक, संस्कृति विरोधी दृष्टिकोण की गंभीरता, मिथ और किसी की यौन पहचान को उजागर करने से जुड़ी कठिनाइयों को देखते हुए, एक व्यक्ति आखिर क्यों सामने आएगा? वह अपने परिवार की प्रतिष्ठा को कलंकित नहीं करना चाहेगा। खासकर एनआरआई परिवार जो अपने सांस्कृतिक समुदाय समर्थन पर निर्भर रहते हैं।

इसलिए यदि आप खुलकर अपनी पहचान को उजागर नहीं करना चाहते यानि 'बाहर आना' नहीं चाहते तो 'अंदर लाना' इस बात को जोर देता है आप समाज के उन लोगों को अपनी पहचान बता रहें है जिनके बारे में आप आश्वस्त है कि ये लोग आपके साथ भेदभाव और हिंसा नहीं करेंगे। आपकी पहचान को गुप्त रखने की विवशता को लोग समझेंगे और आपको अपनी पहचान के साथ स्वीकार करेंगे ताकि आपको भेदभाव और हिंसा का शिकार न होना पड़े।

इस तरह, 'अंदर आना' सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील है क्योंकि यह स्वीकार करता है कि कई जातीय क्लीयर लोगों के पास "बाहर आने" का विकल्प नहीं होता है जिसे पकेहा संस्कृति सामान्य मानती है। यह उन लोगों की क्लीयरनेस को मान्यता देता है जो शायद कभी 'बाहर' नहीं आ सकते।

यदि आप बाहर आने या अंदर लाने पर विचार कर रहे हैं, तो यहाँ कुछ प्रश्न और उत्तर हैं जो आपके लिए उपयोगी हो सकते हैं:

प्रश्न: अंदर लाने/बाहर आने से क्या अभिप्राय है?

उत्तर: अंदर आने/बाहर आने से अभिप्राय उस प्रक्रिया से जब हम अपनी लैंगिक अभिविन्यास, जेंडर पहचान, या सेक्स विशेषताओं को स्वयं और दूसरों के सामने व्यक्त करते हैं। यह एक बार में घटित नहीं होती है, बल्कि आत्म-अन्वेषण और अभिव्यक्ति की कशमकश जीवन भर चलने वाली यात्रा है। अंदर आने/बाहर आने की प्रक्रिया में आपकी पहचान को लोग स्वीकार कर ले तो इसमें आपकी भलाई होगी। आपके मानसिक स्वास्थ्य और रिश्तों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है, लेकिन आपकी पहचान को स्वीकार नहीं गया तो कई जोखिम उठाना पड़ सकता है जैसे नफरत, भेदभाव और कई हद तक इसमें हिंसा भी शामिल हो सकती हैं।

प्रश्न: अश्वेत एलजीबीटीक्यूआइए+ लोगों के लिए अंदर आना/बाहर आना क्यों महत्वपूर्ण है?

उत्तर: हालाँकि यह अनिवार्य नहीं है कि अश्वेत एलजीबीटीक्यूआइए+ लोग अन्दर लाएँ /बाहर आएँ, अगर वे चाहें तो ऐसा करना उनकी पहचान की पुष्टि करने, और उनके अधिकारों और आवश्यकताओं के लिए सहायक समुदाय का समर्थन पाने में सहयोगी हो सकता है। ऐसा करना समाज में अश्वेत एलजीबीटीक्यूआइए+ के लोगों के प्रति रूढ़ धारणा और कलंक को चुनौती देने में भी सहायक होगा और बदलाव लाएगा।

कुछ इन कारणों से अंदर लाना/बाहर लाना लाभकारी साबित हो सकता है:

- हम ऐसे एलआइज़ या सहयोगी पा सकते हैं जो हमें हमारी अपनी वास्तविक पहचान को स्वीकार करते हैं और हमारे अस्तित्व का, हमारी पहचान का जश्न मना सकते हैं। ये लोग हमारे अपने जातीय पृष्ठभूमि से या अन्य संस्कृतियों और नस्लों से भी हो सकते हैं। वे हमारे संघर्षों और खुशियों को समझ सकते हैं, हमसे दोस्ती का हाथ बढ़ा सकते हैं, और हमें अपने जैसे लोगों से मिला सकते हैं।
- हम अन्य जातीय एलजीबीटीक्यूआइए+ लोगों के साथ जुड़कर उनके अनुभवों से सीख सकते हैं। उनकी कहानियाँ हमें प्रेरित करेंगी अपने समक्ष आने वाली विशिष्ट चुनौतियों का सामना किस प्रकार कर सकते हैं। वे अपनी विविधता और रचनात्मकता से हमारे जीवन को समृद्ध भी कर सकते हैं।

हालाँकि, अंदर आने/बाहर आने के समय निम्नलिखित बातों पर विचार करना महत्वपूर्ण है:

- चाहे आप अंदर लाने का चयन करें या बाहर आने का, अपनी खुद की सीमाएँ निर्धारित करें, और कुछ चीजें गोपनीय रखने के लिए दोषी या शर्मिंदा महसूस न करें। उन लोगों को चुनें जिनके साथ आप सुरक्षित और आरामदायक महसूस करते हैं। वे ऐसे लोग हैं जिन पर आप भरोसा कर सकते हैं और जो आपकी सच्चाई का सम्मान करेंगे - यह सुनिश्चित करने के लिए

- किसे 'अंदर आने' देना है, इसका फैसला सोच समझकर करें, और किसी ऐसी दोस्ती से संतुष्ट न हों जो आपकी सच्चाई का सम्मान नहीं करती। लोगों को जानने में अपना समय लें, और देखें कि क्या वे आपके विश्वास और प्रेम के योग्य हैं। लोगों को अपनी वास्तविक पहचान से परिचित होने का मौका दें। जबकि कुछ लोग शुरू में आश्चर्यचकित हो सकते हैं, उन्हें इसे समझने और अंततः अपनी वास्तविक पहचान बताने में पर्याप्त समय लें। हो सकता है वो आपकी पहचान को स्वीकार नहीं कर सकें— इसके लिए आप तैयार रहे।

प्रश्न: मुझे कैसे पता चलेगा कि कब और कैसे अंदर आना /बाहर आना है ?

उत्तर: बाहर आने का कोई तयशुदा सही या गलत तरीका नहीं है। यह एक व्यक्तिगत निर्णय है जो आपकी अपनी भावनाओं, परिस्थितियों और लक्ष्यों पर निर्भर करता है। आप अलग-अलग समय पर और अलग-अलग तरीकों से विभिन्न लोगों के सामने बाहर आने का चयन कर सकते हैं। जैसा कि एक परामर्श चिकित्सक का कहना है:

“ आप अपनी पहचान बताने के लिए तैयार हों इसके पहले लोग आपको आपकी पहचान में लोगों को शामिल करने के लिए तैयार होने से पहले दबाव डाल सकते हैं। उनके अपने अनुभव, आपके अनुभवों से अलग हो सकते हैं। इस दबाव को खुद पर हावी न होने दें, और इसके बजाय अपने अनुभव और अपने आस-पास के लोगों के ज्ञान के आधार पर सोच -समझ कर निर्णय लें।”

बाहर आने से पहले विचार करने योग्य कुछ बातें:

कारण और अपेक्षाएं: आप बाहर क्यों आना चाहते हैं? बाहर आकर आप क्या पाना या प्राप्त करना चाहते हैं? जिस व्यक्ति और लोगों का सामने आप बाहर आ रहे हैं, उनकी क्या प्रतिक्रिया होगी? इसपर आपने विचार किया है ?

तैयारी और आत्मविश्वास: क्या आप अपनी पहचान को लेकर सहज हैं? क्या आपके पास किसी भी प्रश्न का उत्तर देने या किसी भी प्रकार की प्रतिक्रिया का सामना करने के लिए आपके पास पर्याप्त जानकारी और समर्थन है?

सुरक्षा और भलाई: क्या आप एक सुरक्षित और सहायक वातावरण में हैं? यदि आपको किसी नकारात्मक परिणाम का सामना करना पड़े, तो क्या आपके पास उन संसाधनों और सेवाओं तक पहुंचने की उपयुक्त जानकारी है जो आपकी मदद कर सकते हैं?

प्रश्न: जातीय परिवारों और समुदायों के भीतर अंदर लाने/बाहर आने की कुछ विशिष्ट चुनौतियाँ क्या हैं?

उत्तर: जातीय परिवारों और समुदायों के भीतर अंदर लाने/बाहर आने से अश्वेत एलजीबीटीक्यूए+ लोगों को कुछ विशिष्ट चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है, जैसे:

- सांस्कृतिक और धार्मिक मान्यताएँ: कुछ जातीय परिवारों और समुदायों के गहरे सांस्कृतिक और धार्मिक मूल्य हो सकते हैं जो एलजीबीटीक्यूए+ पहचान को नहीं समझते। वे इन्हें पाप, अप्राकृतिक या शर्मनाक मान सकते हैं। यह मानते करते हुए कि आप अपने समुदाय का अनादर कर रहे हैं, वे आपसे पारंपरिक मानदंडों का पालन करने की उम्मीद भी कर सकते हैं, जैसे शादी करना और/या बच्चे पैदा करना।
- भाषा और सम्प्रेषण सम्बंधित बाधाएँ: हो सकता है कि कुछ जातीय परिवारों और समुदायों के पास एलजीबीटीक्यूए+ पहचान का वर्णन करने के लिए शब्दावली या अवधारणाएँ नहीं हों। उनके पास भावनाओं और रायों को व्यक्त करने के विभिन्न तरीके भी हो सकते हैं जो आपके अपने तरीकों से मेल नहीं खाते। इससे अपनी पहचान और अनुभवों को उनके साथ संप्रेषित करना और उनके दृष्टिकोण और भावनाओं को समझना कठिन हो सकता है।
- पहचान को नेविगेट करना: अश्वेत एलजीबीटीक्यूए+ लोगों को अक्सर अपनी जातीय पहचान बनाए रखने और श्वेत क्वीर स्थानों में नस्लीय रूढ़ियों को चुनौती देने के बीच नेविगेट करना पड़ता है। साथ ही उन्हें अपने सांस्कृतिक समुदाय और समाज में अपनी एलजीबीटीक्यूए+ पहचान को स्वीकार्य बनाने का प्रयास करना पड़ता है।

दोषारोपण संस्कृति: कुछ जातीय परिवारों और समुदायों को व्यापक समाज से नस्लवाद और भेदभाव का सामना करना पड़ सकता है, जो उनकी सम्बद्धता और पहचान की भावना को प्रभावित कर सकता है। सम्बद्धता, अपनों से जुड़ाव, एक मूलभूत मानवीय आवश्यकता है। सम्बद्धता हमारी पहचान से जुड़ा संवेदनशील पहलू है, जो हमारी जातीयता, संस्कृति और व्यक्तिगत अनुभवों सहित विभिन्न कारकों से निर्मित होता है। जब जातीय परिवार और समुदाय नस्लवाद और भेदभाव को झेलते हैं तो उनका अपनों से जुड़ाव का भाव आहत होता है। उन्हें व्यापक समाज से नाकारा गया महसूस होता है। अस्वीकृति अलगाव का कारण बनती है। यह अलगाव उनके आत्म सम्मान और आत्मविश्वास को ठेस पहुँचाता है और उनके व्यक्तित्व पर विपरीत प्रभाव डालता है.. इस तरह नकारा जाना उनकी अपनी अस्मिता पर सवाल उठाता है। हम देखते हैं जातीय पहचान और संस्कृति गर्व करने में मद्दगार होने के बजाये नुकसानदायक और शर्म का कारण बन जाती है। अपने को दूसरों की नज़र से देखने का यह आन्तरिक द्वंद्व पहचान के संकट को जन्म देता है। जातीय परिवारों को अपने स्वभाव के विपरीत समाज की धारणा के अनुरूप अपने को ढालने का संघर्ष करना पड़ता है। इन समुदायों में एलजीबीटीक्यूए+ लोगों के लिए यह असर और भी गहरा हो सकता है, क्योंकि उन्हें अपनी जातीय पहचान के संकट के साथ अपने यौन अभिविन्यास या लैंगिक प्राथमिकता सम्बन्धी चुनौतियों से भी जूझना पड़ता है। इन पहचानों के एक-दूसरे

से घुले-मिले होने से अलग तरह की चुनौतियाँ उत्पन्न हो सकती हैं। जब जातीय समुदाय व्यापक समाज के नकारात्मक विचार को आत्मसात कर लेते हैं, फिर उसे ही अपने एलजीबीटीक्यूए+ सदस्यों पर आरोपित करते हैं। यह कई तरीकों से हो सकता है - उदाहरण के लिए, समुदाय एलजीबीटीक्यूए+ पहचानों को 'पश्चिमी अवधारणा' के रूप में देख सकते हैं और इसलिए इसे अपनी सांस्कृतिक या जातीय पहचान के लिए खतरा मान सकते हैं। या तो वे एलजीबीटीक्यूए+ सदस्यों को समुदाय को अतिरिक्त भेदभाव या कलंक लगाने के लिए दोषी ठहरा सकते हैं। यह दोषारोपण संस्कृति रंग के एलजीबीटीक्यूए+ लोगों में अलगाव, शर्म और असुरक्षा की भावना पैदा कर सकती है। इस स्थिति में उन्हें अपनी जातीय और एलजीबीटीक्यूए+ पहचान में से किसी एक को चुनना पड़ता है।

आप एक को चुनेगे तो दूसरा अपने आप छूट जायेगा। अंदर ही अंदर चलने वाले द्वंद से होमोफोबिया या ट्रांसफोबिया हो सकता है, और आगे चलकर सम्बद्धता की भावना और भी अधिक बढ़ सकती है। इसलिए, सम्बद्धता और पहचान खो जाने की आशंका एलजीबीटीक्यूए+ लोगों के प्रति दो गुना घृणा में बदल सकती है। अपने लोगों से सम्बन्ध बिगड़ जाने के भय और सामाजिक प्रतिष्ठा खो जाने के कारण एलजीबीटीक्यूए+ लोगों को दोषी के रूप में देखा जा सकता है।

अस्वीकृति का डर: आपकी अंतरवर्गीय पहचान के कारण आपके परिवार, समुदाय और समाज द्वारा अस्वीकृत या बहिष्कृत किये जाने का डर हो सकता है।

प्रतिनिधित्व की कमी: समुदाय में खुले तौर सामाजिक समर्थन और प्रतिनिधित्व की कमी देखी जा सकती है।

प्रश्न: मैं कैसे जातीय परिवारों और समुदायों में अंदर लाने/ बाहर आने की चुनौतियों का सामना कर सकता हूँ?

उत्तर: जातीय परिवारों और समुदायों में अंदर लाना /बाहर आना मुश्किल हो सकता है, लेकिन यह आपके लिए लाभकारी व आपको सशक्त बनाने वाला साबित हो सकता है। यहाँ कुछ युक्तियाँ सुझायी गयी है जिसकी मदद से आप इन चुनौतियों का सामना कर सकते हैं:

- सहयोग की अपेक्षा और जानकारी उपलब्ध करना: ऐसे व्यक्तियों और संगठनों का पता करे जो आपका भावनात्मक सहयोग करें और साथ ही व्याहारिक जानकारी दें। इस वर्ग से सम्बंधित सूचनाएँ उपलब्ध हों, एलजीबीटीक्यूए+ रंगीन जातिवाले लोग के सहयोगी, परामर्शदाता, मेंटर की पर्याप्त जानकारी हो। ऑनलाइन प्लेटफ़ॉर्म जैसे वेबसाइट, ब्लॉग, पॉडकास्ट, या वीडियो द्वारा भी जानकारी और सलाह उपलब्ध हो।

- धैर्यवान और सम्मानजनक रहें: समझें कि अंदर लाने/ बाहर आने की यह क्रिया जटिल हो सकती है- आपके लिए भी और जिस व्यक्ति के सामने खुल रहे है उसके लिए भी। उनके पास सवाल हो सकते हैं, चिंताएँ हो सकती हैं, या कई भावनात्मक पहलू हो सकते हैं जिन्हें वह व्यक्त करना चाहते हैं। इसके लिए उन्हें समय और नई जानकारी को प्रोसेस करने की आवश्यकता हो सकती है। यह कठिन हो सकता है, लेकिन कोशिश करें कि आप उनकी भावनाओं का सम्मान करें। अपनी पहचान और आवश्यकताओं के लिए भी निर्णय लें।
- अपनी पहचान का जश्न मनाएं और उसे सहर्ष स्वीकार करें: याद रखें कि आपकी पहचान वैध और मूल्यवान है, और आपको अपने होने और खुश रहने का अधिकार है। अपनी पहचान के उन पहलुओं का जश्न मनाएं जो आपको अद्वितीय बनाते हैं। अपनी पहचान को उजागर करने में कला, संगीत, साहित्य का माध्यम चुन सकते हैं। अन्य अश्वेत एलजीबीटीक्यूए+ के लोगों से जुड़ें और उनसे अनुभव और आकांक्षाओं को साझा करें।

बाहर आना

इस अनुभाग में, हम आपकी एलजीबीटीक्यूए+ पहचान को अपनाने और अभिव्यक्त करने की यात्रा पर प्रकाश डालेंगे। विशेष रूप से, हम इस बारे में चर्चा करेंगे कि आप अपनी यौनिकता और लिंग पहचान के बारे में अपने परिवार, परिवार के बाहर, दोस्तों और सहकर्मियों के साथ कैसे बातचीत का सिलसिला शुरू कर सकते हैं।

'बाहर आना' का मतलब होता है कि आप अपनी असली पहचान, लैंगिक प्राथमिकता को खुले तौर पर स्वीकार कर रहे हैं और उसके अनुसार जी रहे हैं। हालांकि, यह समझना महत्वपूर्ण है कि 'बाहर होना' कोई अनिवार्यता नहीं है – 'क्लोसेट में होना' और 'बाहर होना' सांस्कृतिक व्यवस्था हैं जो विभिन्न संस्कृतियों में अलग-अलग तरीके से चलायी जाती है। याद रखें, यह एक व्यक्तिगत निर्णय है, और यह पूरी तरह से आपकी व्यक्तिगत परिस्थितियों और आप पर निर्भर करता है। आप अपनी जरूरतों और आवश्यकताओं का आकलन खुद बेहतर तरीके से कर सकते हैं। आप से बेहतर आपको कौन समझ सकता है!

जीवन में आप 'बाहर' होने का लें, या 'कोठरी के अंदर' रहने का, जो भी निर्णय ले उस निर्णय का सम्मान होना चाहिए। हर किसी की जीवन - यात्रा अलग होती है। सबसे महत्वपूर्ण है आप सुविधासंपन्न, सुरक्षित और बेहतर जीवन जिएँ।

यदि आप अपने जीवन में 'बाहर' आने, अपनी लैंगिक प्राथमिकता को अभिव्यक्त करने की सोच कर रहे हैं, तो यहां कुछ सलाह दी गई है जो आपकी इस यात्रा में आपकी मदद कर सकती है:

प्रश्न: जातीय परिवारों और समुदायों में एलजीबीटीक्यूए+ के रूप में 'बाहर' होने के क्या लाभ हैं?

उत्तर: LGBTQIA+ की पहचान के साथ में 'बाहर' आना आपके व्यक्तिगत जीवन में और सामाजिक हित में कल्याणकारी हो सकता है।

- आप अपनी पहचान छिपाने के तनाव से मुक्त रहकर सरल और सहज जीवन जी सकते हैं जो आपके और समाज दोनों के लिए हितकारी होगा।
- आप उन लोगों के साथ मजबूत और गहरे संबंध बना सकते हैं जो आपको स्वीकार करते हैं और समर्थन करते हैं। यह अन्य रंग के एलजीबीटीक्यूए+ लोगों के साथ घुलने-मिलने में और समुदाय से जुड़ाव आसान हो सकता है।
- आप अन्य जातीय एलजीबीटीक्यूए+ लोगों के लिए एक रोल मॉडल और प्रेरणा स्रोत बन सकते हैं जो अपनी पहचान के साथ संघर्ष कर रहे हैं।
- आप अपने जातीय परिवार और समुदाय की विविधता में खुलकर योगदान कर सकते हैं, और साथ-साथ जातीय एलजीबीटीक्यूए+ लोगों से सम्बंधित रूढ़ियों और कलंक को ज्ञान से दूर कर सकते हैं।

प्रश्न: जातीय परिवारों और व्यापक समुदाय के सामने में एलजीबीटीक्यूए+ की पहचान के साथ में 'बाहर' आने की क्या-क्या चुनौतियाँ हैं?

उत्तर: व्यापक समुदाय के सामने एलजीबीटीक्यूए+ की पहचान के साथ रूप में 'बाहर' आने में कुछ चुनौतियाँ और जोखिम भी हो सकते हैं। जातीय परिवारों और व्यापक समुदाय में कुछ लोग आपकी पहचान को सहज स्वीकृति नहीं दे सकते और आपको समझ नहीं सकते हैं। बाहर आना मतलब कि आप अपनी प्रामाणिक लैंगिक और यौन पहचान को अपने आसपास के लोगों के सामने खुले तौर पर व्यक्त कर रहे हैं - पर हो सकता है कि आपका समुदाय इसे इस तरह से नहीं देख पायेगा।

कुछ और भी चुनौतियाँ हो सकती हैं:

- अपने लोगो से भेदभाव और बुरे हिंसक बर्ताव का सामना करना पड़ सकता है और बहत ही निकट महत्वपूर्ण रिश्तों को खो सकते है।
- आपको तब तक स्वीकार किया जाता है जब तक आप अपनी एलजीबीटीक्यूए+ पहचान को गुप्त रखते हैं
- अपने परिवार, समुदाय, कार्यस्थल और/या सार्वजनिक स्थानों में भेदभाव, उत्पीड़न और छेड़-छाड़ का शिकार होना।
- अपनी पहचान के कारण अलगाव, अकेलापन, और तनाव महसूस करना, जो आपके तन और मन के स्वास्थ्य और आत्म-सम्मान को बुरी तरह से प्रभावित कर सकता है।
- अपने जातीय परिवार और समुदाय के दबाव और अपेक्षाओं के कारण अपनी सांस्कृतिक और एलजीबीटीक्यूए+ पहचान के बीच ताल-मेल बनाना।

प्रश्न: जातीय परिवारों और समुदायों के बीच से सुरक्षित और आत्मविश्वास के साथ एलजीबीटीक्यूए+ के रूप में कैसे 'बाहर' आ सकते हैं?

उत्तर: एलजीबीटीक्यूए+ के रूप में 'बाहर' आना एक व्यक्तिगत और सतत निर्णय है जो आपकी अपनी स्थिति पर निर्भर करता है। जब कोई व्यक्ति आपसे आपकी पहचान के बारे में पूछता है, तो आप इसे अपने दृष्टिकोण को साझा करने का अवसर के समझिए। सामने वाला व्यक्ति आपके बारे में जानना चाहता है और आपके प्रति सम्मान का भाव भी रखता है। यह व्यक्ति को आपकी पहचान के बारे में अधिक जानकारी देने का अवसर भी देता है, और आप उन्हें एलजीबीटीक्यूए+ लोगों से जुड़े सरोकारों के बारे में अधिक जानने के लिए सही दिशा में मार्गदर्शन कर सकते हैं।

जैसा कि एक थेरेपिस्ट कहते हैं:

"आपको उन लोगों के साथ जुड़ने की आवश्यकता नहीं है जो स्पष्ट रूप से आपको भड़काने या उकसाने की कोशिश कर रहे हैं। हालांकि, कियर संस्कृति के कई हिस्सों में यह धारणा है कि हमें लोगों को शिक्षित नहीं करना चाहिए। यह हमारे और हमारे समुदायों के साथ अन्याय है। यदि आप अपने जीवन/समुदाय के लोगों से बात करने के लिए अनिच्छुक हैं, तो जरा सोचिये कि वे अपनी जानकारी और कहां से प्राप्त कर सकते हैं। हम संबंध जोड़ना चाहते हैं, उन्हें तोड़ना नहीं।"

यदि आप अपनी पहचान को सहज और आत्मविश्वास के साथ स्वीकार कर ले कि आप कौन हैं तो निश्चित तौर पर , आप पर अन्य लोगों की नकारात्मक राय का असर कम पड़ेगा। यह भी महत्वपूर्ण है कि आप संभावित नुकसान से खुद को बचाएं। दूसरों के साथ क्या साझा करना है और क्या नहीं इस बात का सावधानीपूर्वक निर्णय लें क्योंकि बिना सोचे -समझे दूसरों के सामने अपने को अभिव्यक्त करना जोखिम में डाल सकता है।

यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं जो आपको सुरक्षित और आत्मविश्वास के साथ 'बाहर' होने में मदद कर सकते हैं:

- अपनी सुरक्षा और हित का मूल्यांकन करें: 'बाहर' होने का निर्णय लेने से पहले, अपने शारीरिक, भावनात्मक, और वित्तीय सुरक्षा के संभावित जोखिमों पर विचार करें। सुनिश्चित करें अगर नकारात्मक असर पड़ रहा है तो आपके पास उसका मुकाबला करने की योजना हो और आपका समर्थन करने वाला मजबूत नेटवर्क हो। आपके पास एक योजना और एक समर्थन नेटवर्क है यदि आपको किसी नकारात्मक परिणाम का सामना करना पड़े।
- अपना समय और तरीका चुनें: विचार करें आप कब , कैसे 'बाहर' आना चाहते हैं, और किसके सामने 'बाहर' आना चाहते हैं। आप अलग अलग संदर्भों और अलग अलग आयामों में अपने तरीके से धीरे-धीरे 'बाहर' होना चुन सकते हैं। आप अपनी पहचान को संप्रेषित करने के लिए विभिन्न तरीकों को भी चुन सकते हैं, जैसे मौखिक रूप से, लिखित रूप से, या क्रियाओं के माध्यम से।
- खुद को तैयार करें: एलजीबीटीक्यूए+ मुद्दों और पहचानों के बारे में खुद को शिक्षित करें, और किसी भी प्रतिक्रिया से निपटने और किसी भी प्रश्न का उत्तर देने के लिए तैयार रहें। उन अन्य जातीय एलजीबीटीक्यूए+ लोगों से सलाह या मार्गदर्शन प्राप्त करें जो 'बाहर' हैं, या उन पेशेवरों या संगठनों से जो आपका समर्थन कर सकते हैं।

परंपराओं का उत्सव

इस भाग में हम जानेगें कि आप कैसे अपनी एलजीबीटीक्यूए+ पहचान बिना छिपाए अपनी सांस्कृतिक पहचान को बनाए रख सकते हैं।

हम अक्सर अपना स्पेस खोजते है जहाँ हम अपनी पहचान को पूरी तरह से व्यक्त कर सकें और महसूस करें कि हम पूरी तरह से अपने समुदाय में और क्वियर स्पेसेस में शामिल हैं।

हम एक गर्व परेड का आयोजन करें, जिस जुलूस में हमारे साथ विशाल जनसमुदाय की भी भागीदारी हो। अपनी पहचान को व्यक्त करने के लिए और उसकी स्वीकार्यता और समर्थन के लिए एक कारगर तरीका है। हम इस उत्सव में अपने समर्थकों और प्रियजनों को भी आमंत्रित कर सकते हैं और उन्हें हमारे साथ शामिल होने का निमंत्रण दे सकते हैं।

हमारी पहचान की चुनौतियों का सामना करने का एक और तरीका है कि हम अपने समुदाय से अनुरोध करें कि वे सांस्कृतिक आयोजनों और गतिविधियों में हमें शामिल करें। हम ससम्मान आग्रह कर सकते हैं कि वे हमारे होने का सम्मान करते हुए हमारे लिए भी स्पेस बनाए जहाँ सभी क्वियर लोग सहजता के साथ खुशी खुशी जीवन को जी सकें, और समाज को अपना योगदान दे सकें।

पर हाँ, हमें यथार्थवादी होकर स्वीकार करना चाहिए कि शायद परंपरा में यह बदलाव को स्वीकार नहीं किया जाए। यह लड़ाई वेदना और अवसाद का कारण बन सकती है, पर हमें इस लड़ाई को युक्ति से जीतना होगा। हमें तय करना होगा किससे मुठभेड़ करें और किससे किनारा कर लें। अपनी क्षमता और उर्जा का उपयोग वहीं करें जहाँ आपको स्वीकृति मिलने की संभावना हो।

यहां कुछ तरीके हैं जो मदद कर सकते हैं:

- स्वीकृति: सुनिश्चित करे कि आपकी एलजीबीटीक्यूआइए+ पहचान के सभी पहलू स्वीकार किये जाएँ, भले ही आपकी संस्कृति कुछ और कहती हो।
- शिक्षा: परंपराएँ हमारी पहचान का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। वे हमारे समुदाय का एक महत्वपूर्ण अंग होती हैं और हमारे परिवारों और समाज की संरचना और नींव बनाने में मदद करती हैं। वे हमें याद दिलाती हैं कि हमारे इतिहास ने हमारा अतीत बनाया है, हमारे वर्तमान को आकार दिया है, और हमारे भविष्य को प्रभावित करेगा। विविध पहचानों और एलजीबीटीक्यूआइए+ मुद्दों के बारे में जानकारी हासिल करने से किसी को अपनी पहचान को सांस्कृतिक संदर्भ में समझने में मदद मिल सकती है।
- विविध सांस्कृतिक कहानियों को इंगित करते हुए अपनाना - हमारी संस्कृतियों ने विविध लिंग और यौन पहचानों को हमेशा से अपने अंदर समाहित किया है। हमारी संस्कृति विरोध की नहीं

समावेशी रही है, जिनमें ऐसी परंपराएँ और कहानियां शामिल हैं जो एलजीबीटीक्यूआइए+ समुदाय का सम्मान करती हैं, और उनके होने का जश्न मनाती हैं। कृपया अधिक जानकारी के लिए हमारी वेबसाइट पर 'अधिकार ऑटोरॉयरोआ' द्वारा विकसित किया गया रिसोर्स, 'हमारी कहानियां हैं क्वीयर' का संदर्भ देखें।

- प्राइड इवेंट्स में भाग लेना: अपनी प्रकृति में उमंग और जोश का संचार करने वाले ऐसे उत्सव हैं जो सभी पृष्ठभूमि, पहचानों, और अभिव्यक्तियों के एलजीबीटीक्यूआइए+ व्यक्तियों की विविधता और अद्वितीयता का सम्मान करते हैं।
- परस्पर संवाद: अपनी पहचान के बारे में परिवार, दोस्तों और समुदाय के सदस्यों के साथ खुल कर परस्पर संवाद करना चाहिए। यह संवाद आपके बारे में प्रचलित व स्थापित रूढ़ धारणाओं और भ्रान्तियों को दूर करने में मददगार साबित होगा। संवाद धैर्य और समझदारी के साथ करें क्योंकि कोई भी बदलाव धीरे-धीरे होता है। ध्यान रहे यदि संवाद विषादपूर्ण हो जाएं और आपकी सुरक्षा खतरे में हो, तो तुरंत सहायता की दरकार करें।
- प्रचार-प्रसार: अपने सांस्कृतिक परिवेश में अपनी और दूसरों की स्वीकृति के प्रचार-प्रसार करना एक समावेशी वातावरण बनाने में मदद कर सकता है। हालांकि, खुद को किसी भी प्रकार के जोखिम या हानि में डालने से बचना जरूरी है .
- सीमाएँ: अपने सांस्कृतिक समुदाय में व्यक्तिगत सीमाएँ स्थापित करना और अपनी सुरक्षा सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है। जो आपका समर्थन नहीं करते और आपके स्व को नहीं समझते उनके साथ व्यक्तिगत दूरी बनाना, अपनी सुरक्षा के लिए जरूरी है।

समर्थन नेटवर्क: आपके जिनके साथ मिलते जुलते सांस्कृतिक अनुभव हैं, उनसे मिलकर एकजुटता की भावना को बल मिल सकता है। इसमें जातीय एलजीबीटीक्यूआइए+ समूहों में शामिल होना और मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों से सहायता लेना भी शामिल है।

जीवन मार्गदर्शिका

इस अनुभाग में डेटिंग, स्वस्थ संबंध बनाने, और संभावित सांस्कृतिक अंतर को संबोधित करने के बारे में चर्चा की जाएगी।

आओतेआरोआ न्यूजीलैंड में जातीय एलजीबीटीक्यूआइए+ लोगों के डेटिंग और स्वस्थ संबंध बनाना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। इस मामले में हमें अपने जातीय और एलजीबीटीक्यूआइए+ समुदाय, दोनों से भेदभाव और अलगाव का सामना करना पड़ सकता है। हमें ऐसे लोगों की तलाश में भी संघर्ष करना हो सकता है जो वास्तव में हमें हमारी पहचान को समझ और सराह सकते हैं।

हम कितने हद तक 'बाहर' हैं, इसका हमारे रिश्तों पर भी असर पड़ सकता है। जबकि 'बाहर' होने का कोई सही या गलत तरीका नहीं है। हमें कम से कम यह समझना चाहिए कि हमारे विकल्प एक रिश्ते के लिए निर्णायक हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, कोई व्यक्ति हमारे साथ डेटिंग नहीं करना चाहेगा यदि हम सार्वजनिक रूप से 'बाहर' नहीं हैं, और यह उनका निर्णय है। हमें च यह तय करना होगा कि हमारे लिए क्या अधिक महत्वपूर्ण है, और दूसरों के निर्णयों का सम्मान करना होगा।

एक जातीय एलजीबीटीक्यूआइए+ व्यक्ति के रूप में, हमें लग सकता है कि हमारे डेटिंग और संबंध विकल्प सीमित हैं। यदि हम अकेलापन महसूस करते हैं और लगातार प्यार और स्वीकृति की खोज में रहते हैं, तो हम अपने से कमतर के लिए समझौता कर सकते हैं, या अपमानजनक या अस्वस्थ व्यवहारों को सहन कर सकते हैं। हम दूसरों को खुश करने के लिए अपने मूल्यों, विश्वासों, या लक्ष्यों से समझौता भी कर सकते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि जो हमें नहीं चाहिए या जिसकी हमें आवश्यकता है, हम रिश्ते में किसी भी चीज़ के लिए समझौता न करें

डेट करना

अपना साथी ढूंढने के लिए एलजीबीटीक्यूआइए+ लोगों के लिए बने ऑनलाइन प्लेटफॉर्म जैसे ऐप्स या डेटिंग साइट्स का उपयोग कर सकते हैं। ऐसे आयोजनों या स्थानों, जैसे उत्सव, क्लब या सामुदायिक समूह की भी तलाश कर सकते हैं जो एलजीबीटीक्यूआइए+ फ्रेंडली हों और सांस्कृतिक रूप से विविध हों। अपनी अपेक्षाओं और सीमाओं के प्रति ईमानदार और सम्मानजनक रहें, और अपनी आवश्यकताओं को स्पष्ट रूप से व्यक्त करें। डेटिंग के संभावित जोखिमों और चुनौतियों, जैसे भेदभाव, उत्पीड़न, या हिंसा के बारे में जागरूक रहें। उदाहरण के लिए, एलजीबीटीक्यूआइए+ पहचान की विशेषताओं के साथ स्वीकार करने के बजाय, उन्हें केवल इन विशेषताओं के आधार पर अस्वीकार कर दिया जा सकता है। किसी डेटिंग ऐप पर जातीय पृष्ठभूमि या एलजीबीटीक्यूआइए+ पहचान के कारण अपमानजनक टिप्पणियां या धमकियां प्राप्त हो सकती हैं। कोई कोई भी अपराधिक घटना घटित हो सकती है। आहत करने वाले अश्लील मज़ाक किये जा सकते हैं। उनसे कुछ तरीकों या रुचियों की अपेक्षा की जा सकती है। अतः जरूरी है, सहयोग और समर्थन के लिए उपलब्ध संसाधन की जानकारी रखें, आपके लिए उपलब्ध सहायता संरचनाओं के बारे में भी सूचित रहें (इस गाइड के स्वास्थ्य और कल्याण अनुभागों के तहत उल्लिखित)।

आप निम्नलिखित बातों का ध्यान रख सकते हैं -

- कभी भी खो जाने या अकेले रहने के डर से अपनी चाह से कमतर शर्तों पर समझौता न करें। जब रिश्तों की बात आती है तो मात्रा से अधिक गुणवत्ता मायने रखती है। सबसे पहले अपने पर आत्मविश्वास रखें और स्वयं खुश रहें।
- एलजीबीटीक्यूआइए+ समुदायों में कुछ लोग अपने अतीत के आघात को अपने भावी सम्बन्ध बिगड़ने के एक बहाने के रूप में कर सकते हैं। लेकिन आपका पिछला आघात दूसरों को चोट पहुंचाने का लाइसेंस नहीं है। आपको अपने साथी से बेहतर व्यवहार की मांग करने व अपेक्षा रखने का पूरा अधिकार है।

सुदृढ़ रिश्ते बनाना

आपको अपने साथी, परिवार, दोस्तों, या सहकर्मियों के साथ साथ सांस्कृतिक भिन्नताओं या गलतफहमियों के कारण दृढ़ संबंध बनाने में कुछ कठिनाइयों का सामना कर सकते हैं।

आप इन कठिनाइयों का सामना दृष्टिकोण और मूल्यों के प्रति खुले और सम्मानजनक रहकर, और सामान्य हित और दृष्टिकोण खोजकर दूर करने का प्रयास कर सकते हैं। समान अनुभव वाले अन्य जातीय एलजीबीटीक्यूआइए+ लोगों से, या उन पेशेवरों या संगठनों से जो आपका समर्थन कर सकते हैं, सलाह या मार्गदर्शन भी प्राप्त कर सकते हैं। आपके रिश्तों में अपनी संस्कृति और पहचान की समृद्धि का जश्न मनाना और उसे अपनाना स्वाभाविक और प्रोत्साहित महसूस होना चाहिए।

संभावित सांस्कृतिक मतभेदों का सामना

आप अपने जीवन के विभिन्न पहलुओं (भाषा, संचार, मानदंडों, विश्वासों, और रीति रिवाजों) में संभावित सांस्कृतिक मतभेदों का सामना कर सकते हैं। सांस्कृतिक मतभेदों और पहचानों से संबंधित विषयों से स्वयं शिक्षित हो और दूसरों को भी शिक्षित करें। शिक्षित होने पर इससे जुड़े किसी भी पहलू पर सवाल जवाब कर सकते हैं। इस बारे में अपने विचार रख सकते हैं। आप ऑनलाइन संसाधनों जैसे वेबसाइटें, ब्लॉग, पॉडकास्ट, या वीडियो से समर्थन और जानकारी भी प्राप्त कर सकते हैं। इन माध्यमों से आपको प्रासंगिक और सटीक जानकारी और सलाह मिल सकती है। अन्य संस्कृतियों के प्रति सम्मान और जिज्ञासा रखें, और उनसे सीखें। उदाहरण के लिए, यदि आपका भावी साथी एक अलग संस्कृति से आता है, तो उसके खुद को व्यक्त करने के तरीके को समझे और उसका सम्मान करें। हो सकता है वो समझे कि सीधे और संक्षिप्त रूप से बात करना यानी पार्टनर में रुचि ना दिखाना। या फिर हो सकता है कि कुछ संस्कृतियों में, शादी से पहले जोड़ों का एक एक साथ रहना सामान्य बात होती है, इसे पसंद किया जाता है पर अन्य संस्कृति में शादी से पहले एक साथ रहने पर आपत्ति होती है। इसे नापसंद किया जा सकता है, आदि।

प्रश्न: मैं अपने जीवन में उन लोगों के साथ सीमाएँ कैसे स्थापित कर सकता हूँ जो मेरी पहचान को समझ नहीं सकते या स्वीकार नहीं करते?

उत्तर: जैसे कि हमने पहले ही अपने 'बाहर आने/अंदर आने' अनुभाग में चर्चा की है, सीमाएँ महत्वपूर्ण हैं क्योंकि कुछ लोग आपकी पहचानों को समझ नहीं सकते या स्वीकार नहीं कर सकते। सीमाएँ जैसे किसी को स्पष्ट रूप से यह बताना कि वे आपके सामने एलजीबीटीक्यूआइए+ समुदाय के बारे में अपमानजनक टिप्पणियाँ नहीं कर सकते। दूसरों से स्वीकृति की तलाश करना स्वाभाविक है, पर उससे ज़्यादा महत्वपूर्ण है कि हम आत्म-स्वीकृति पाने पर ध्यान केंद्रित करें। दूसरों से बिना शर्त स्वीकृति की तलाश करना हमें विफलता की ओर ले जा सकता है और हमारे संबंधों को नुकसान पहुंचा सकता है।

कुछ उपयोगी बातें जो ध्यान में रखने चाहिए:

- स्वस्थ और सम्मानजनक संबंधों के लिए सीमाएँ स्थापित करना आवश्यक हैं।
- लोगों को उनकी पहचान से नहीं, बल्कि उनके कार्यों से समझें। यह उनके मूल स्वभाव और उद्देश्यों पर निर्भर करता है वो आपके और दूसरों के प्रति कैसा व्यवहार करते हैं। यह समझ आपको यह तय करने में मदद करेगी कि आप अपने जीवन में किसे आने दें और उस संबंध को कैसे नेविगेट करें।

हिंसा

इस अनुभाग में हम यह सोचेंगे कि आप कैसे अपने आत्मीय साथी की हिंसा/बुलींग की पहचान कर सकते हैं, और कैसे अपने को सुरक्षित रख सकते हैं। आप समझेंगे कि कैसे परिवार, धार्मिक स्थलों, और/या सामाजिक नेटवर्क्स में महसूस किए जाने वाले अलगाव, धमकियों, और रिश्तों में बाधा डालने वाली रूढ़िगत परम्पराओं का सामना कैसे कर सकते हैं, और संबंधों में बुलींग और अन्य अस्वस्थ प्रथाओं का सामना कैसे कर सकते हैं।

किसी भी तरह की हिंसा का शिकार हो रहे लोगों को अलगाव और संबंधों में टकराव का अहसास अधिक होता है। यह ट्रॉमा उन्हें अपने जीवन में अन्य विश्वसनीय लोगों से संपर्क बनाने से रोकता है। उन्हें डर होता है लोग उनके प्रति गलत धारणा न बना ले और उनसे भी उनके सम्बन्ध बिगड़ जाएँ। शोषण के विरुद्ध आवाज़ न उठा कर चुप रहना शोषण करने वाले को और बढ़ावा देता है। वो आपकी भावनात्मक कमजोरी का फायदा उठा सकते हैं।

ऐसा खासकर उन लोगों के साथ होता है जो एलजीबीटीक्यूआईए+ समुदायों में हैं, जिन्होंने परिवार और समाज द्वारा कही गयीं नकारात्मक बातों को दिल में उतार लिया है। इसका असर उनके आत्मविश्वास पर होता है, और कभी-कभी उनका व्यवहार अस्वस्थ या हानिकारक हो सकता है। स्थिति और भी खराब हो जाती है जब एक व्यक्ति अपने परिवार और समुदायों से अलग हो जाता है, जिससे उनकी मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। ऐसे में वे लोगों के साथ अपने रिश्ते को सहज ढंग से अपना नहीं पाते और ऐसा होना हिंसा और दुर्व्यवहार के चक्र को कायम रख सकता है।

जैसा कि एक चिकित्सक साझा करते हैं,

"हम जातीय एलजीबीटीक्यूआईए+ लोगों को हमारे समुदायों और हमारे रिश्तों दोनों में हिंसा का खतरा होता है। इस बात पर ध्यान दें कि संभावित साथी आपके साथ और आपके आस-पास के लोगों के साथ कैसे व्यवहार करता है। क्या यह व्यक्ति आपके दोस्तों और परिवार का सम्मान करता है? क्या वह आपके 'ना' का सम्मान करता है? जब आपके बीच विवाद होता है या आपको जरूरत की कोई चीज़ मांगनी होती है, तो यह व्यक्ति कैसे प्रतिक्रिया देता है?"

यदि आप अपने संबंधों में हिंसा या शोषण का सामना कर रहे हैं, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने समर्थन में और किसी विश्वसनीय व्यक्ति को खोज कर उससे सहयोग की दरकार करें। व्यक्तिगत या सामूहिक चिकित्सा लें। परमर्शदाता गोपनीय व सुरक्षित ढंग से आपकी समस्या को समझ कर उसका हल सुझा सकता है। यह एक अच्छी पहल होगी कि आप जाने कि आपकी एलजीबीटीक्यूआईए+ पहचान कोई शर्म का कारण नहीं है। अपनी पहचान पर गर्व करना और उसका जश्न मनाना आपके आत्म-सम्मान को बढ़ा सकता है और आपको जानने में मदद कर सकता है कि आप बेहतर जीवन जीने के हकदार हैं।

स्वस्थ संबंध कैसे बनाए जा सकते हैं इसके बारे में अधिक जानें। आपसी संवाद के बारे में, सम्मानजनक और कुशलतापूर्वक संबंधों को निभाने के बारे में कम्युनिटी कनेक्शन सेक्शन में उल्लिखित संगठनों में बहुत से संसाधन उपलब्ध हैं जो आपकी मदद कर सकते हैं।

आखिर यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि ट्रॉमा या अतीत में हुए आघात को आधार मानकर कोई आपके साथ बुरा व्यवहार नहीं कर सकता। आपको अपनी सीमाएँ निर्धारित करने और उसकी पुष्टि करने का अधिकार है। और अपने साथी से सम्मान और गरिमा की अपेक्षा करने का अधिकार है। उनके बुरे व्यवहार को इसलिए मत झेले कि उन्हें बुरा लग जायेगा। याद रखें कि आप उनके बर्ताव या भावनाओं के लिए जिम्मेदार नहीं हैं। आप केवल अपनी भलाई और खुशी के लिए जिम्मेदार हैं।

अगर आप अपने रिश्ते में हिंसा का सामना कर रहे हैं, तो निम्नलिखित प्रश्न आपकी स्थिति बारे के बारे में कुछ अंतर्दृष्टि प्रदान कर सकते हैं:

प्रश्न: मैं अन्तरंग साथी की हिंसा या बुलींग को कैसे पहचान सकता हूँ?

उत्तर: आत्मीय साथी द्वारा हिंसा (आईपीवी) कई प्रकार की हो सकती है। यहाँ कुछ संकेत हैं जिन पर ध्यान देना चाहिए:

- शारीरिक उत्पीड़न: चोटें, घाव, बार-बार चोटिल होना, अक्सर ऐक्सिडेंट होना।
- भावनात्मक उत्पीड़न: निरंतर आलोचना, अपमान, या नियंत्रणकारी व्यवहार।
- यौन उत्पीड़न: बलात्कार, अनचाहे यौन क्रियाएँ, या सहमति की कमी।
- आर्थिक उत्पीड़न: वित्तों का नियंत्रण, पैसे तक पहुंच की प्रतिबंध, या संपत्ति चुराना।
- शब्दिक उत्पीड़न: शब्दों और भाषा का उपयोग करके किसी की गरिमा और सुरक्षा को कमजोर करने के लिए। इसमें अपमान या अपमान के लिए शब्दों का उपयोग, एकाएक या बार-बार, शामिल है। इसमें किसी को नीचा दिखाना, निरंतर आलोचना, सर्कास्म, डराना, मनिपुलेशन, नाखुश रहना, तरह तरह के नाम देना, चिल्लाना, या गाली देना शामिल हो सकता है।
- आपकी आध्यात्मिकता का दुरुपयोग: आध्यात्मिकता का दुरुपयोग करके एक व्यक्ति पर शासन करने के लिए मानसिक नियंत्रण। इसमें एक व्यक्ति की आध्यात्मिक गतिविधियों को नियंत्रित करना, कुछ विशेष धारणाओं का पालन करने के लिए मजबूर करना, या उनकी चुनी हुई आध्यात्मिक प्रथाओं में भाग लेने से रोकना शामिल हो सकता है।

यदि आपके साथ कुछ भी इन संकेतों में से कोई भी है, तो पेशेवर सहायता या ऊपर उल्लिखित संगठनों से संपर्क करने का विचार करें। यदि आप तत्काल खतरे में हैं, तो पुलिस या अपने जीवन में किसी विश्वसनीय व्यक्ति को कॉल करें।

प्रश्न: अगर मुझे आत्मीय साथी मके द्वारा की गयी हिंसा का सामना करना पड़ रहा है, तो मैं क्या करूँ?

उत्तर: निम्नलिखित की तलाश करें:

- सुरक्षा योजना: विश्वसनीय दोस्तों या परिवार के साथ एक सुरक्षा योजना बनाएं। यदि आपको आपातकालीन स्थिति में कहीं जाने की आवश्यकता हो, तो सुरक्षित स्थानों की पहचान करें।

- सबूत दस्तावेज़: उत्पीड़न की घटनाओं के रिकॉर्ड बनाएं, जिसमें तारीखें, समय, और विवरण शामिल हों।
- समर्थन की तलाश: समर्थन नेटवर्क, परामर्शदाता, या हेल्पलाइन्स से संपर्क करें (इस गाइड के कम्युनिटी कनेक्शन्स सेक्शन में अधिक जानकारी है)।
- कानूनी सुरक्षा: पारिवारिक न्यायालय के माध्यम से 'सुरक्षा आदेश' के लिए आवेदन करने की सोचें।

प्रश्न: रिश्तों में बुलींग और अस्वस्थ बर्ताव का सामना कैसे करें?

उत्तर: इसमें महत्वपूर्ण है कि आप:

- खतरे पहचानें: नियंत्रणकारी व्यवहार, मनगढ़ंत बातें बनाना, या गैसलाइटिंग (किसी से इस हद तक झूठ बोलना कि वे उसे सच मानने लगें) के प्रति सतर्क रहें।
- दृढ़ता से संवाद करें: अपनी सीमाओं और अपेक्षाओं को स्पष्ट रूप से बताएं।
- पेशेवर सलाह लें: थेरेपिस्ट या काउंसलर से बात करने से आपको हिंसा या अस्वस्थ रिश्तों से बाहर निकलने के लिए पहला कदम उठाने में मदद मिल सकती है।

हमेशा याद रखें कि आप अपने सफर में अकेले नहीं हैं। लोकल कनेक्शन्स सेक्शन और संसाधन सेक्शन में स्थानीय संसाधनों की सूची है। आप उनका लाभ उठाएं। ये संसाधन आपका समर्थन, मार्गदर्शन, और समुदाय से एकजुटता का भाव की प्रदान करने के लिए हैं। आप निश्चित रूप से उन रिश्ते के हकदार हैं जिसमें आपको भरपूर सुरक्षा, सम्मान, और प्यार मिले। मदद माँगने में संकोच ना करें, आप अकेले नहीं हैं।

कृपया ध्यान दें कि यह जानकारी पेशेवर सलाह की विकल्प नहीं है। यदि आप तत्काल खतरे में हैं, तो 111 या अपने स्थानीय आपातकालीन नंबर पर कॉल करें।

मानसिक
महत्वपूर्ण है

स्वास्थ्य

यह खंड सेल्फ़-केयर या खुद की देखभाल के टिप्स और मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंचने की जानकारी पर केंद्रित है।

सेल्फ़-केयर का मतलब है अपने शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, और आध्यात्मिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना। यह आपको तनाव से निपटने, आपकी सहनशक्ति बढ़ाने, और आपके जीवन की गुणवत्ता सुधारने में मदद कर सकता है। जातीय एलजीबीटीक्यूआइए+ व्यक्तियों के लिए सेल्फ़-केयर के कुछ सुझाव इस प्रकार हैं:

- खुद के प्रति दयालु और सहानुभूतिपूर्ण रहें: अपनी भावनाओं, जरूरतों, और शक्तियों को पहचानें और स्वीकार करें। खुद की कठोर आलोचना न करें - अपने आप के साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा आप एक दोस्त के साथ करते। आप पॉज़िटिव एफ़ेक्शन (खुद को सकारात्मक और प्रेरणादायक बातें कहना और दोहराना), आभार, या आत्म-सहानुभूति अभ्यास करके अपनी आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास बढ़ा सकते हैं।

- समर्थन और जानकारी प्राप्त करें: ऐसे लोगों और संगठनों को खोजें जो आपको भावनात्मक, व्यावहारिक, और सूचनात्मक समर्थन दे सकें। इसमें अश्वेत एलजीबीटीक्यूआइए+ सदस्य, सहयोगी, काउन्सिलर, मार्गदर्शक, या समूह शामिल हो सकते हैं। आप ऑनलाइन संसाधनों तक भी पहुँच सकते हैं, जैसे कि वेबसाइट, ब्लॉग, पॉडकास्ट, या वीडियो, जो आपको प्रासंगिक और सटीक जानकारी और सलाह दे सकते हैं।

- ऐसी गतिविधियों में शामिल हों जो आपको खुश और स्वस्थ बनाती हैं: अपने पहचान को व्यक्त करने के तरीके खोजें, जैसे कि कला, संगीत, साहित्य, या सक्रियता के माध्यम से। ऐसे शौक और शारीरिक गतिविधियाँ खोजें जो आपको पसंद हों, और साथ ही श्वास अभ्यास, जर्नलिंग, ध्यान, या एलजीबीटीक्यूआइए+ अधिकारों और इतिहास के बारे में सीखने की कोशिश करें।

- अन्य अश्वेत एलजीबीटीक्यूआइए+ लोगों से जुड़ें: हो सकता है कि आपके अनुभव और आकांक्षाएँ मिलती जुलती हों, जिससे वे आपकी चुनौतियों को समझ सकें।

आओटेरोआ न्यूज़ीलैंड में बहुत सी मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध हैं जो आपके मानसिक स्वास्थ्य को ठीक रखने में मददगार साबित हो सकती हैं, जैसे कि:

- OutLine (आउटलाइन): यह एक रेनबो (व्यक्ति-केंद्रित) मानसिक स्वास्थ्य संगठन है जो पूरे न्यूज़ीलैंड में समर्थन सेवाएँ प्रदान करता है। वे प्रशिक्षित स्वयंसेवकों द्वारा संचालित एक मुफ्त राष्ट्रीय 0800 फोन लाइन और ऑनलाइन चैट समर्थन सेवा देते हैं। OutLine की सेवाओं में ऑकलैंड में ट्रांसजेंडर और गैर-बाइनरी लोगों के लिए एक ट्रांसजेंडर पीयर सपोर्ट सेवा शामिल हैं। पूरे न्यूज़ीलैंड में वे एलजीबीटीक्यूआइए+ लोगों के लिए लिंग और यौनिकता के बारे में व्यक्तिगत चर्चा और ऑनलाइन वीडियो काउंसलिंग सेवाएँ भी देते हैं। शाम 6 बजे से रात 9 बजे के बीच रेनबो-संबंधित मुद्दों पर बात करने के लिए कोई भी

OutLine को 0800 OUTLINE (0800 688 5463) पर कॉल कर सकता है, या उनकी चैट सेवा का उपयोग कर सकता है।

- Diversity Counselling New Zealand (DCNZ) डिवर्सिटी काउन्सलिंग न्यूज़ीलैंड (डीसीएनज़ी): यह एक चैरिटेबल ट्रस्ट है, जिसकी स्थापना सितंबर 2013 में हुई थी। उनकी टीम में योग्य, पंजीकृत, और अनुभवी पेशेवर शामिल हैं जो समुदाय में बदलाव लाने के लिए उत्सुक हैं। वे एक व्यक्ति, या जोड़ों, परिवारों, और समूहों के लिए काउंसलिंग सेवाएँ प्रदान करते हैं, जिनका ध्यान सांस्कृतिक विविधता और एलजीबीटीक्यूआइए+ मुद्दों पर है।

- Mental Health Advocacy and Peer Support Services (MHAPS) मेंटल हेल्थ ऐडवोकेसी एंड पीयर सपोर्ट सर्विसेज़ (एमएचएपीएस): मानसिक स्वास्थ्य और नशा मुक्ति के क्षेत्र में काम करने वाले ग्रुप एमएचएपीएस का नेतृत्व समान अनुभव वाले लोगों द्वारा किया जाता है। सभी एमएचएपीएस पीयर कार्यकर्ताओं के पास मानसिक संकट या व्यसनों से उबरने का व्यक्तिगत अनुभव है। वे पीयर एडवोकेसी, समूहों या व्यक्तियों के लिए पीयर सपोर्ट, और कार्यशालाओं पर काम करते हैं।

- लोकल मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण समर्थन केंद्र, जहाँ आपको मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा और संसाधन मिल सकते हैं। आप सेवा को ढूँढने के लिए कीवर्ड, श्रेणी, या स्थान खोज सकते हैं जो आपकी आवश्यकताओं के अनुरूप हो। कुछ श्रेणियों जो इसमें शामिल हो सकती हैं: एलजीबीटीक्यूआइए+, जातीय समुदाय, काउंसलिंग, संकट, और युवा।

यौन स्वास्थ्य

इस खंड में, हम सुरक्षित सेक्स के स्वरूप, कंडोम लेने, और यौन स्वास्थ्य से संबंधित अन्य प्रश्नों पर विचार करते हैं।

आओटेआरोआ न्यूज़ीलैंड में जातीय एलजीबीटीक्यूआइए+ होने के कारण हम उत्पीड़न और भेदभाव का सामना करते हैं जो हमारे यौन स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। कामना की नीति का मतलब है हमारे समाज में किसे आकर्षक, योग्य और वांछनीय माना जाता है। यह सामाजिक मानदंडों हमारे स्वयं को देखने के तरीके को प्रभावित कर सकते हैं। यह अक्सर कोलोनीयल मूल्यों से प्रभावित होता है, जो श्वेतता को प्राथमिकता देते हैं और हमारी विविध संस्कृतियों, पहचानों और शरीरों को महत्व नहीं देते। जब हम इन मूल्यों को आत्मसात कर लेते हैं तो हमारा आत्म-सम्मान अक्सर नकारात्मक रूप से प्रभावित होता है।

इसके विपरीत, हम अक्सर अपने त्वचा के रंग के आधार पर ओबजेक्टिफिकेशन या फेटिशाइजेशन का सामना करते हैं। ओबजेक्टिफिकेशन यानी किसी व्यक्ति को केवल उनकी यौन अपील या शारीरिक आकर्षण के आधार पर देखा बजाय इसके कि हमें हमारी पूरी पहचान को महत्व दिया जाए। इसका हमारे यौन स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। उदाहरण के लिए, हम जोखिमपूर्ण सेक्स चाहें, जिससे यौन संचारित संक्रमण और अनचाही गर्भधारण की संभावना बढ़ सकती है। इसके अलावा, ऐसे अनुभवों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव को कम करके नहीं आंका जाना चाहिए। जब हम इस फेटिशाइजेशन को आत्मसात करते हैं, यह मानते हुए कि हमारे भूरे और काले शरीर केवल विदेशी आकर्षण की वस्तुएं हैं, तो यह हमारे और दूसरों के साथ स्वस्थ, संतोषजनक संबंध बनाने की क्षमता में बाधा डाल सकता है। हमारी समग्र भलाई के लिए इन हानिकारक धारणाओं को समझना और उन्हें चुनौती देना जरूरी है।

कामना और उत्तेजन के बारे में अपनी मान्यताओं पर विचार करें, और समझें कि आपके लिए सेक्सुअल एजेन्सी और स्वायत्तता का क्या मतलब है। एक स्वस्थ यौन जीवन कैसा दिखता है और आपके यौन अधिकार क्या हैं - इस बारे में खुद को शिक्षित करें। उन संसाधनों और समर्थन सेवाओं की तलाश करें जो आपकी विविधता का जश्न मनाती है, और यौन संबंधों से जुड़ी आपकी आवश्यकताओं को समाहित कर पुष्ट कर सकती हैं। खुद की देखभाल और आत्म-प्रेम का मतलब है कि अपने शरीर, इच्छाओं और सीमाओं का सम्मान करना भी है।

यहां कुछ प्रश्न और उत्तर दिए गए हैं जो 'यौन स्वास्थ्य की देखभाल' के अर्थ को समझने में मदद कर सकते हैं:

प्रश्न: यौन स्वास्थ्य क्या है?

उत्तर: यौन स्वास्थ्य शारीरिक, मानसिक, और सामाजिक रूप से स्वस्थ होने की अवस्था है जो यौनिकता से संबंधित है। अच्छे यौन स्वास्थ्य के लिए यौनिकता और यौन संबंधों के प्रति एक सकारात्मक और सम्मानजनक दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है, जहां बिना बाध्यता, भेदभाव और हिंसा के आप आनंदमय और सुरक्षित यौन का अनुभव कर पाएँ।

प्रश्न: सुरक्षित सेक्स क्या है?

उत्तर: सुरक्षित सेक्स वह यौन क्रिया है जिसमें शरीर के तरल पदार्थों (जैसे वीर्य, योनि स्राव, रक्त, या लार) का आदान-प्रदान नहीं होता है। सुरक्षित सेक्स से एचआईवी, क्लैमाइडिया, गोनोरिया, सिफलिस, हर्पीज, हेपेटाइटिस बी, या एचपीवी जैसी यौन संचारित संक्रमणों के होने या प्रसारित होने के जोखिम को कम किया जा सकता है।

प्रश्न: मैं सुरक्षित सेक्स कैसे कर सकता/सकती हूँ?

उत्तर: सुरक्षित सेक्स करने का सबसे अच्छा तरीका है हर बार सेक्स के दौरान बैरियर विधि का उपयोग करना, जैसे कंडोम, डेंटल डैम, या दस्ताना। बैरियर विधि शरीर के तरल पदार्थों और जननांगों, मुंह, या गुदा के साथ त्वचा से त्वचा के संपर्क को रोक सकती है। आपको प्रत्येक यौन क्रिया के लिए एक नई बैरियर विधि का उपयोग करना चाहिए, और उपयोग करने से पहले बैरियर विधि की समाप्ति तिथि और स्थिति की जांच करनी चाहिए।

प्रश्न: मैं कंडोम कैसे प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?

उत्तर: आओटेआरोआ न्यूज़ीलैंड में कंडोम व्यापक रूप से उपलब्ध हैं, और आप उन्हें विभिन्न स्थानों से मुफ्त या कम लागत पर प्राप्त कर सकते हैं, जैसे:

- फैमिली प्लानिंग क्लिनिक, यौन स्वास्थ्य क्लिनिक, युवा स्वास्थ्य केंद्र, और कुछ सामान्य प्रैक्टिस।
- कुछ फार्मेशियां, सुपरमार्केट, सुविधा स्टोर, पेट्रोल स्टेशन, और वेंडिंग मशीनें।
- कुछ सामुदायिक संगठन, जैसे रेनबो यूथ।
- कुछ स्कूल, विश्वविद्यालय, और पॉलिटैक्निक।
- ऑनलाइन।

प्रश्न: यौन स्वास्थ्य के बारे में मुझे और क्या पता होना चाहिए?

उत्तर: यौन स्वास्थ्य की सुरक्षा के बारे में कुछ और महत्वपूर्ण बातें:

- आपका यह अधिकार है कि आप यौन संबंध कब, कहाँ, कैसे और किसके साथ रखें।
- आपका यह अधिकार है कि आप किसी भी यौन क्रिया को करने से मना कर सकते हैं जिसे आप नहीं चाहते या जिसमें आप कम्फर्टबल महसूस नहीं करते।
- आपका यह अधिकार है कि आप उन यौन स्वास्थ्य सूचना, शिक्षा, और सेवाओं तक पहुंचें जो आपकी आवश्यकताओं को लेकर सम्मानजनक और उपयुक्त हैं। यह आपकी यौन ओरिएंटेशन, लिंग पहचान, जाति, या आपातकालीन स्थिति पर निर्भर नहीं है।
- आपका यह जिम्मेदारी है कि आप अपने और अपने साथी की यौन स्वास्थ्य का सम्मान करें, और अपनी अपेक्षाओं, सीमाओं, और पसंदों को सच्चाई और स्पष्टता से ज़ाहिर करें।

- आपको नियमित रूप से एसटीआई के लिए टेस्ट करवाना चाहिए, खासकर अगर आपके कई या कैजुअल साथी हैं, या अगर आपको एसटीआई के कोई लक्षण दिखाई देते हैं, जैसे असामान्य डिस्चार्ज, दर्द, खुजली, या आपके जननांग क्षेत्र में घाव।
- अगर आपके पास यौन स्वास्थ्य के बारे में कोई सवाल हैं, या अगर आपको रक्तस्राव, संक्रमण, या गर्भावस्था से जुड़ी कोई समस्या है, जैसे दर्द, तो आपको चिकित्सक से सलाह और उपचार लेने की आवश्यकता है।

जेनरल स्वास्थ्य सेवा

यह खंड जातीय एलजीबीटीक्यूआईए+ समुदाय के लोगों को, खासकर ट्रान्स व्यक्तियों को को स्वास्थ्य सेवा देने वाले प्रदाताओं के बारे में जानकारी देता है।

यह समझना ज़रूरी है कि सभी सेवा प्रदाता और कम्युनिटी संगठन यह स्वीकार नहीं करते कि एलजीबीटीक्यूआईए+ समुदाय के भीतर भी, जातीय व्यक्तियों की आवश्यकताएं और अनुभव अलग अलग हो सकते हैं। एलजीबीटीक्यूआईए+ फ्रेंडली डॉक्टर ढूंढना कठिन हो सकता है, खासकर अगर आपके क्षेत्र में विकल्पों की कमी है। आपको उनके व्यवहार के बारे में घबराहट महसूस हो सकती है, और यह भी कि वे आपकी विशेष स्वास्थ्य आवश्यकताओं को समझेंगे या नहीं।

जातीय एलजीबीटीक्यूआईए+ समुदायों में अश्वेत व्यक्तियों की अद्वितीय चुनौतियों को समझने वाले सम्बेदनशील सेवा प्रदाताओं को पहचानना ज़रूरी है।

अच्छी खबर यह है कि कुछ संसाधन और नेटवर्क हैं जो आपको एलजीबीटीक्यूआईए+ फ्रेंडली हेल्थकेयर प्रदाता ढूंढने में मदद कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, सेक्षुअल वेलबीइंग आओतीरोआ, बर्नेट फाउंडेशन, और जेंडर माइनोंरिटीज आओतीरोआ जैसे संगठनों के पास प्रदाताओं की सूचियाँ हैं। इनसे हम ऑनलाइन या फोन के माध्यम से पहुंचा सकते हैं। आप सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के माध्यम से समूहों में शामिल हो सकते हैं, जैसे कि फेसबुक या रेडिट, जहां अन्य एलजीबीटीआई+ लोग अपने अनुभवों और विभिन्न हेल्थकेयर प्रदाताओं की सिफारिशों का साझा करते हैं। अगर आप एक छोटे शहर में रहते हैं जहां तुरंत संसाधन उपलब्ध नहीं हैं तो यह विशेषकर उपयोगी हो सकता है।

हमेशा याद रखें कि आपको सम्मान और इतमीनान से इलाज प्राप्त करने का हक है। अगर आप अपनी पहचान के कारण दुर्व्यवहार या शोषण का सामना कर रहे हैं, तो खुद को दोषी न मानें और हमेशा अपने अधिकारों को जानें और खुद के लिए लड़ें। अगर आपको लगता है कि आप अकेले ऐसा नहीं कर सकते, तो किसी समर्थन करने वाले व्यक्ति, जैसे कि एक दोस्त, परिवार का सदस्य, या एडवोकेट, से मदद ले सकते हैं।

ध्यान दें कि किसी भी अनैतिक व्यवहार को रिपोर्ट और समाधान करने के तरीके हैं। आप संबंधित प्राधिकार के पास एक औपचारिक शिकायत दर्ज कर सकते हैं, जैसे कि हेल्थ और डिसेबिलिटी कमीशनर, मेडिकल काउंसिल, या ह्यूमन राइट्स कमीशन। आवश्यकता पड़ने पर कानूनी सलाह या परामर्श लें।

अंततः, याद रखें कि किसी व्यक्ति की पहचान (लिंग, जाति, धर्म, या उम्र) यह आधारित नहीं करती कि वह एलजीबीटीक्यूआईए+ फ्रेंडली होगा या नहीं। बजाय इसके, कोशिश करें कि उनकी दृष्टिकोण और अभ्यास के बारे में दूसरे स्रोतों से अधिक जानें, जैसे कि उनकी वेबसाइट, समीक्षाएँ, या सोशल मीडिया समूह जिनका हमने उल्लेख किया है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि जब आप उनके साथ इंटरैक्ट

करते हैं तो अपनी अनुभूति और भावनाओं पर भरोसा करें। क्या वे आपको आरामदायक और सुरक्षित महसूस कराते हैं?

इस गाइड का मुख्य उद्देश्य एलजीबीटीक्यूआई+ व्यक्तियों को ऐसी स्वास्थ्य सेवाएँ ढूँढने में सहायता करना है जो उनकी पहचान को स्वीकार करें और उनकी विशेष आवश्यकताओं का सम्मान करें। हालांकि, हम एक व्यापक और ज़रूरी मुद्दे पर जोर देना चाहते हैं: यदि आप एक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता हैं जो अपनी सेवाओं को एलजीबीटीक्यूआई+ समुदाय के लिए आसान बनाना चाहते हैं, तो आपका लक्ष्य यह होना चाहिए कि स्वास्थ्य प्रणाली को मूल रूप से बदलकर सभी पहचानों के लिए accepting बनाया जाए। इसका मतलब केवल स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को एलजीबीटीक्यूआई+ व्यक्तियों के प्रति अधिक समझदार और स्वीकार्य बनाने के लिए प्रशिक्षित करना ही नहीं है, बल्कि यह भी सुनिश्चित करना है कि स्वास्थ्य प्रणाली के भीतर की नीतियाँ, प्रक्रियाएँ और संरचनाएँ एलजीबीटीक्यूआई+ व्यक्तियों की आवश्यकताओं और अधिकारों को ध्यान में रखकर डिज़ाइन की गई हों।

हम एक ऐसी स्वास्थ्य प्रणाली की कल्पना करते हैं जहाँ समावेशिता एक मौलिक सिद्धांत है, बाद में जोड़ा गया उसूल नहीं। एक ऐसी प्रणाली जहाँ एलजीबीटीक्यूआई+ व्यक्तियों को फ्रेंडली स्वास्थ्य सेवा ढूँढनी न पड़े, बल्कि सभी स्वास्थ्य सेवाएँ स्वाभाविक रूप से फ्रेंडली हों। यही वह परिवर्तन है जिसके लिए हम मेहनत करते हैं। हमें विश्वास है कि यह परिवर्तन न केवल संभव है, बल्कि आवश्यक भी है।

निम्नलिखित बिंदु एक प्रारंभिक विचार प्रदान कर सकते हैं:

- "प्रोवाइडिंग हेल्थ सर्विसेज़ फ़ोर ट्रांसजेंडर पीपल" हेल्थ न्यूजीलैंड वेबसाइट का एक वेब पेज है। यह उन स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए सलाह और संसाधन प्रदान करता है जो ट्रांसजेंडर व्यक्तियों के लिए स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करते हैं। इसमें सामान्य सलाह, जेंडर अफर्मिंग हेल्थ केयर के लिए दिशा-निर्देश, और जेंडर अफर्मिंग सर्जरी के लिए रिफ़र करने के बारे में जानकारी शामिल है।
- "एलजीबीटीक्यूआई+ हेल्थ" कम्यूनिटी एंड पब्लिक हेल्थ वेबसाइट से एक वेब पेज है जो स्थानीय क्वीयर समुदाय के स्वास्थ्य और भलाई का समर्थन करता है। इसमें जेंडर पहचान का अवलोकन, आओतीरोआ में रहने वाले ट्रांस, जेंडर डिवर्स, और नॉन-बाइनेरी व्यक्तियों के अनुभवों पर एक पॉडकास्ट सीरीज़, ट्रांसजेंडर शब्दों की सूची और उनका इस्तेमाल, और ट्रांसजेंडर लोगों का समर्थन करने के लिए मुफ्त ऑनलाइन कोर्स शामिल हैं।
- "रेन्बो हेल्थ 101" एक प्रशिक्षण कार्यक्रम है जो "प्राइड इन हेल्थ" द्वारा प्रदान किया जाता है। "प्राइड इन हेल्थ" एक राष्ट्रीय संगठन जो इंद्रधनुष्य समुदायों के स्वास्थ्य परिणामों को सुधारने के लिए काम करता है। यह उन स्वास्थ्य पेशेवरों का ज्ञान और कौशल को बढ़ाने के लिए डिज़ाइन किया गया है जो एलजीबीटीआई+ लोगों के साथ काम करते हैं। इनका मक़सद ऐसी हेल्थकेयर प्रणालियों को प्रोत्साहित करना है जो सबको साथ लेकर चलें।

सामुदायिक संबंध

यह खंड स्थानीय एलजीबीटीक्यूआईए+ जातीय समूहों और संसाधनों को ढूँढने में मदद करता है।

जैसा कि हम पहले कह चुके हैं, एथनिक एलजीबीटीक्यूआईए+ व्यक्तियों के रूप में ऐसे स्थान ढूँढना मुश्किल है जो हमारी पहचान और अनुभव को पूरी तरह से स्वीकार करते हैं। हमें हमेशा ऐसा लगता है कि हम कहीं भी सहज फिट नहीं होते।

लेकिन इस वजह से हमें अपने लिए जगह बनाने से रुकना नहीं चाहिए। ज़रूरी नहीं कि हर कोई जातीय व्यक्ति आपको समझेगा पर हमारे समुदायों में बहुत विविधता और विकल्प हैं। एक ऐसे स्थान की खोज करने के लिए समय निकालें जहाँ आपको महसूस हो कि लोग आपको समझते हैं; कोई ऐसी जगह जहाँ आपको अपने होने पर गर्व महसूस हो।

जब आप लोगों से सहायता के लिए तैयार हों, संगठनों से संपर्क करें, और उन लोगों से जुड़ें जिनके पास समान अनुभव हो सकते हैं। आप निम्नलिखित संगठनों से शुरुआत कर सकते हैं:

- 'नेवरदलेस' माओरी, पासिफिका, और एलजीबीटीक्यूआईए+ कम्युनिटी के किए काम करने वाला एक मानसिक स्वास्थ्य (गैर-लाभकारी) संगठन है। यह पासिफिका रेनबो समुदायों, एलजीबीटीक्यूआईए+ सदस्यों, और तकतापुरी (समलैंगिक) लोगों, और उनके वानाउ (कुलों) और आइगा (परिवारों) के भले का समर्थन करने के लिए मौजूद है।
- 'माना तिपुआ', माना ओरा एक कौपापा माओरी संगठन है जो तकतापुरी द्वारा संचालित है, और वैहाहा में एकमात्र रंगताही तकतापुरी-केंद्रित संगठन है। उनका उद्देश्य रंगताही तकतापुरी और उनके परिवारों के स्वास्थ्य और कल्याण और आध्यात्मिक शक्ति या अधिकार का समर्थन करना है। इसका मतलब है कि सभी माओरी, विशेष रूप से वे जिनके लिंग, यौनिकता, और सेक्स विशेषताएँ विविध हैं, को उनकी पहचान की पूर्णता में फलने-फूलने में सक्षम बनाना।
- 'एक्व-एशियन' तामाकी, माकाउराउ (ऑकलैंड) में स्थित एक नया सामाजिक-सहयोग समूह है, जो सभी उम्र के एशियाई एलजीबीटीक्यूआईए+ लोगों के लिए काम करता है। यह समूह एशियाई ऑकलैंडवासियों को एक सुरक्षित, मनोरंजक, और समावेशी स्थान प्रदान करने के लिए स्थापित किया गया था, ताकि उनमें मेल जोल और बढ़े।
- 'सेम सेम बट ब्लैक' एक सामूहिक संगठन है जो आओतीरोआ में रेनबो समुदायों में ब्लैक, इंडीजिनस और अश्वेत लोगों के लिए काम करता है।
- 'इंडीयन ओरिजिन प्राइड न्यूजीलैंड आओतीरोआ' क्वीयर भारतीयों को शिक्षा और भागीदारी का मौका देता है, और कार्यक्रमों और समर्थन नेटवर्क के द्वारा उनका समर्थन करता है।

- 'इन्साइड आउट' एक राष्ट्रीय चैरिटी है जो आओतीरोआ, न्यूज़ीलैंड में सभी क्वीयर युवा लोगों के लिए देश को सुरक्षित बनाने के लिए काम कर रही है। वे रेनबो समुदायों से संबंधित किसी भी चीज़ के लिए संसाधन, कार्यशालाएँ, परामर्श, वकालत, और समर्थन प्रदान करते हैं।
- रेनबो हब वाईकातो एक सामुदायिक हब है जो वाईकातो में क्वीयर लोगों का समर्थन करता है, जानकारी और संसाधन देता है, और कार्यक्रम होस्ट करता है।
- 'होतू ते रोंगो कहुकूरा' - 'आउटिंग वायलेन्स' एक परियोजना है जिसका उद्देश्य शांति को बढ़ावा देना है। वे रेनबो समुदाय में सामाजिक नेटवर्क को मजबूत करके सेहिल और बराबरी के सम्बंधों की उम्मीद करते हैं। साथ ही क्वीयर लोगों के परिवार, साथी, और यौन हिंसा के बारे में जानकारी, संसाधन, प्रशिक्षण, और अनुसंधान प्रदान करते हैं।
- 'बॉडी पॉज़िटिव इंक.' न्यूज़ीलैंड में एचआईवी/एडज़ पेशेंट्स द्वारा स्थापित और चलाया जाने वाला एक समूह है। वे एचआईवी के साथ जी रहे लोगों के लिए कई सेवाएँ प्रदान करते हैं जिससे एचआईवी+ लोगों में अलगाव की भावना को कम हो और समुदाय की भावना बढ़े।
- बर्नेट फ़ाउंडेशन आओतीरोआ, जिसे पहले न्यूज़ीलैंड एड्स फ़ाउंडेशन (NZAF) के नाम से जाना जाता था, न्यूज़ीलैंड का राष्ट्रीय एचआईवी रोकथाम और स्वास्थ्य सेवा संगठन है। वे मुफ्त कंडोम, एचआईवी परीक्षण, और सुरक्षित रहने के अन्य तरीकों के बारे में जानकारी प्रदान करते हैं।
- 'रेनबो यूथ' एक राष्ट्रीय, युवा-नेतृत्व वाला संगठन है जो क्वीयर, जेंडर विविध, तकतापुई और इंटरसेक्स युवा लोगों, साथ ही उनके परिवारों और व्यापक समुदायों का समर्थन करने के लिए समर्पित है। वे ऑकलैंड, टौरंगा और न्यू प्लायमाउथ में ड्रॉप-इन केंद्र चलाते हैं, ऑकलैंड, नॉर्थलैंड, बे ऑफ प्लेटी, टारानाकी और ऑनलाइन में सामाजिक समूह संचालित करते हैं, जेंडर और यौनिकता के आसपास युवाओं को एक-पर-एक समर्थन प्रदान करते हैं, और अपनी वेबसाइट पर जानकारी प्रकाशित करते हैं।
- 'क्यूरीयस आओतीरोआ' न्यूज़ीलैंड में क्वीयर और ट्रांस युवाओं के लिए एक हब है। यह युवाओं द्वारा, युवाओं के लिए चलाया जाता है, क्यूरीयस का उद्देश्य क्वीयर और ट्रांस युवाओं को एक दूसरे से जुड़ने के लिए एक जगह प्रदान कर, उनका समर्थन करना है।
- 'जेंडर मायनॉरिटीज़ आओतीरोआ' ट्रांसजेंडर समर्थन और वकालत संगठन है, जिसे ट्रांस, नॉन-बाइनरी, इंटरसेक्स, और इरावहिती तकतापुई लोगों द्वारा और उनके लिए चलाया जाता है।
- 'रेनबो पाथ आओतीरोआ' न्यूज़ीलैंड में रह रहे रेनबो शरणार्थियों और शरण चाहने वालों के अधिकारों के लिए वकालत और सहकर्मी समर्थन समूह है।
- तिवहानाव्हाना एक तकतापुई समुदाय समूह है जो ते व्हानगनुई-ए-तारा, वेलिंगटन में स्थित है और तकतापुई और उनके परिवारों के लिए एक संसाधन हब प्रदान करता है।
- 'फ'आइन पसिफ़िका' तामाकी माकाउराउ ऑकलैंड में एमवीपीएफएएफएफ+ और अन्य पासिफिका क्वीयर लोगों के लिए समर्थन प्रदान करता है।

- 'मोआना वा' एक सामूहिक संगठन है जो ओटाउताही क्राइस्टचर्च और कैंटरबरी में पासिफिका रेनबो/एमवीपीएफएफएफ+ लोगों के लिए समुदाय कनेक्शन, समर्थन, वकालत, और परामर्श प्रदान करता है।
- 'जेंडर डायनामिक्स' टौरंगा में जेंडर विविध लोगों के लिए एक समर्थन समूह है।
- 'क्यू-यूथ' एक युवा-नेतृत्व वाला संगठन है जो व्हाताकु, नेल्सन में रेनबो युवा लोगों के लिए समर्थन, शिक्षा, और वकालत प्रदान करता है।
- 'क्यूटोपिया' एक युवा-नेतृत्व वाला संगठन है जो ओटाउताही क्राइस्टचर्च में रेनबो युवा लोगों के लिए समर्थन, शिक्षा, और वकालत प्रदान करता है।
- 'डुनेडिन प्राइड' एक सामुदायिक संगठन है जो ओटेपोटी डुनेडिन में रेनबो लोगों का समर्थन करता है।
- 'डे ओफ साइलेन्स एनजी कैम्पेन' एक अहिंसक विरोध है जो हाई स्कूल के छात्रों के लिए है, जिसका उद्देश्य होमोफोबिक और ट्रांसफोबिक बुलिंग के कारण युवाओं पर पड़ने वाले प्रभाव को उजागर करना है।
- इंटरसेक्स आओतीरोआ एक पंजीकृत चैरिटेबल ट्रस्ट है और इंटरसेक्स लोगों और उनके परिवारों को सेवाएं प्रदान करने वाले संगठनों और पेशेवरों के लिए जानकारी, शिक्षा और प्रशिक्षण प्रदान करता है।
- क्यूएसए नेटवर्क आओतीरोआ एक युवा नेतृत्व संगठन है जो समर्थन, कार्यशालाओं, और कार्यक्रमों के माध्यम से स्कूल के क्वीयर-स्ट्रेट अलाइयन्स (क्यूएसए) को एक-दूसरे से और सामुदायिक संसाधनों से जोड़ता है।

इनके अलावा एलजीबीटीक्यूआईए+ समुदायों में जातीय या रंग के लोगों को समर्थन देने के लिए कई अनौपचारिक तरीके हैं - सहयोगी ऐलायज़/ जो लोग अपनी एलजीबीटीक्यूआईए+ यात्रा में आगे बढ़ चुके हैं, वे उन लोगों के साथ संबंध बना सकते हैं जो अपनी यात्रा की शुरुआत कर रहे हैं। यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- सहकर्मी समर्थन: कभी-कभी सबसे मूल्यवान समर्थन उन लोगों का होता है जिनके अनुभव हमसे मिलते जुलते हैं। अनौपचारिक सहकर्मी समर्थन समूहों के गठन का प्रोत्साहन करें, चाहे व्यक्तिगत रूप से या ऑनलाइन। ये समूह व्यक्तियों को अपने अनुभव और सलाह साझा करने के लिए एक सुरक्षित स्थान प्रदान कर सकते हैं।
- मेंटरशिप: LGBTQIA+ समुदाय के अधिक अनुभवी सदस्य उन लोगों को मार्गदर्शन और समर्थन प्रदान कर सकते हैं जो अपनी पहचान को समझने की ओर पहले कदम ले रहे हैं। यह विशेष रूप से युवा लोगों या उन लोगों के लिए मूल्यवान हो सकता है जिनके पास अन्य प्रकार का समर्थन नहीं है।

- सामुदायिक ऐडवकसी: हम सब अपने समुदायों में एलजीबीटीक्यूआईए+ व्यक्तियों के अधिकारों और स्वीकृति बढ़ाने की कोशिश कर सकते हैं। ऐसा करने से आप समान लोगों से बेहतर जुड़ सकते हैं और संबंध बना सकते हैं। इसमें भेदभावपूर्ण दृष्टिकोणों और व्यवहारों को चुनौती देना और समझ और स्वीकृति को बढ़ावा देना शामिल हो सकता है।
- व्यक्तिगत समर्थन: केवल एक अच्छा दोस्त होना दुनिया में फर्क ला सकता है। इसमें साधारण सी चीज़ें शामिल हो सकती हैं जैसे ध्यान से सुनना, सहारा देना, या उनके साथ भेदभाव किया जा रहा है तो उनके लिए खड़ा होना।
- शिक्षा: एलजीबीटीक्यूआईए+ मुद्दों के बारे में सटीक जानकारी साझा करने से उन रूढ़ियों और पूर्वाग्रहों को चुनौती देने में मदद मिल सकती है जिनका सामना अन्य एलजीबीटीक्यूआईए+ व्यक्ति कर सकते हैं। यह सोशल मीडिया, अनौपचारिक चर्चाओं, या कला और कहानी कहने के माध्यम से किया जा सकता है।

कुछ आखरी शब्द

‘रंगों का स्पेक्ट्रम’ नामक यह गाइड, आओटिरोआ न्यूजीलैंड में जातीय एलजीबीटीक्यूआइए+ समुदाय की जीवंत विविधता और जिजीविषा का प्रमाण है। यह हमारी विशिष्ट पहचानों का जश्र है और हमारे सामने आने वाली चुनौतियों का सामना करने का एक दस्तावेज़ भी। यह हमारे लिए उस जगह को खोजने और बनाने करने का अवसर है जहां हमारे सभी हिस्सों को स्वीकार किया जाए।

इस गाइड का उद्देश्य कोई रोडमैप बनाना नहीं है - आखिर आपकी यात्रा आपकी खुद की है। आपके अनुभव, आपकी पहचानें, आपके संघर्ष और आपकी बेमिसाल जीत आपकी हैं। हम उम्मीद करते हैं कि यह गाइड एक कम्पस बनकर आपके सच्चे स्वरूप की खोज में सहायक सिद्ध होगी।

हमें आशा है कि आप इसकी प्रस्तावनाओं पर विचार करेंगे, उन पर सवाल उठाएँगे, जो आपके लिए उपयुक्त हों उन उपायों को अपनाएँगे, और उन्हें दूसरों के साथ साझा करेंगे। यह मार्गदर्शिका न केवल हमें व्यक्तिगत रूप में विकसित होने में मदद करेगी है, बल्कि इससे मजबूत, सौहार्दपूर्ण और अधिक समावेशी समाज का निर्माण हो सकेगा।

अंततः, हम आपको इस जीवंत दस्तावेज़ में योगदान देने के लिए आमंत्रित करते हैं। आपकी कहानियाँ, आपके दृष्टिकोण, और आपका ज्ञान अन्य लोगों को उनकी यात्राओं में मार्गदर्शन करने में मदद कर सकता है। हम साथ मिलकर यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि यह गाइड यथार्थवादी, गतिशील, और हमारे विविध समुदाय का सच्चा प्रतिनिधित्व करती रहे। हमेशा की तरह हमारी वेबसाइट के लिए लिखने और/या हमारे किसी भी सोशल मीडिया पेज पर लिखने के लिए स्वतंत्र महसूस करें। हमें आपसे मिलकर खुशी होगी।

इस यात्रा में सहभागी बनने के लिए धन्यवाद। याद रखें, आप अकेले नहीं हैं। आप एक जीवंत, विविध, और जिजीविषा से भरे हुए समुदाय का हिस्सा हैं। सद्भावना और गर्व के साथ हम आपके साथ हैं। हमारे भीतर स्वाभाविक रूप से अपार सम्भावनाएँ हैं। एकजुट और संगठित होकर हम एक बेहतर दुनिया बना सकते हैं जहाँ हर कोई अपने अस्तित्व की तलाश को पूर्णता दे सकता है।

संदर्भ

- 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*.