

நிறங்களின் கலவை

நியூசிலாந்தின் ஆட்டியறோவாவில்
LGBTQIA+ பன்முகத்தன்மையை
ஏற்றுக் கொள்ளலும் முன்னெடுத்தலும்



Ministry for
**Ethnic
Communities**
Te Tari Mātāwaka



RULE FOUNDATION
rulefoundation.nz

Adhikaar Aotearoa

பதிப்புரிமை & மேற்கோள்

©அதிகார் ஆட்டியறோவா 2024

மொழிபெயர்ப்பு (தமிழ்): அம்பிகை ஃபோமன்

சரியான தொடர்புக்கூறுகள் உருவாக்கப்பட்டாலே ஒழிய இந்த ஆய்வாதாரத்தின் எப் பகுதியையும் மீளப் பதிக்க அனுமதியில்லை. மேற்கோள் விவரம் கீழுள்ளவாறு:

டிவகலாலா, கா. (2024). நிறங்களின் கலவை: நியூசிலாந்தின் ஆட்டியறோவாவில் LGBTQIA+ பன்முகத்தன்மையை ஏற்றுக் கொள்ளலும் முன்னெடுத்தலும். *அதிகார் ஆட்டியறோவா*

உள்ளடக்கம்

ஒப்புக்கைகள்	4
அதிகார் ஆட்டியறோவா	6
அறிமுகம்	9
பன்முகத்தன்மையைக் கொண்டாடல்	13
உள்வாங்கல்/வெளிக்கூறல்	18
வெளிப்படல்	27
பாரம்பரியங்களைக் கொண்டாடல்	32
வாழ்க்கையை முன்னெடுத்தல்	36
வன்முறை	41
மன ஆரோக்கிய விடயங்கள்	47
பாலியல் ஆரோக்கியம்	51
பொதுவான ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு	56
சமூகத் தொடர்புகள்	61
இறுதி முடிவுகள்	68
உசாத்துணை	70

ஒப்புக்கைகள்

இந்த ஆய்வாதாரத்திற்கான ஆக்கங்களை உருவாக்க நேரம் ஒதுக்கித் தமது கருத்துகளைப் பகிர்ந்தவர்களுக்கு எமது நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

ஆட்டியறோவாவின் ற்றங்கற்றா வெனுவாவிற்கு எமது நன்றிகள், இவி மவோறி. குறிப்பாக, அதிகார் ஆட்டியறோவா அமைந்துள்ள இடத்திற்குச் சொந்தக்காரரான வைகற்றோ ற்றைஉனிக்கு எமது நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்வதோடு தொடர்ந்தேறும் அவரது எதிர்ப்புத் திறனையும் வலிமையையும் நாம் மிகவும் பாராட்டுகிறோம். உங்களது பெருந்தன்மையே எமை இங்கு தக்க வைத்துள்ளது என்றால் மிகையாகாது. ற்றே ற்றிற்றி ற்றி ஓ வைற்றாங்கியினை அறிந்து கொள்ளும் பயணத்தில் நாம் என்றும் இணைந்து செயற்படுவோம்.

இந்த ஆய்வாதாரத்தை மதிப்பிட்டு, தொகுத்து, மெருகூட்டியும் கொண்ட கிரண் பட்டேலுக்கு எமது நன்றிகள். இந்த நுண் வார்த்தையானது கூரிய கண்களுக்கும் அறிவாற்றலுக்கும் நாம் நன்றிக் கடமைப்படுகிறோம். அதிகார் ஆட்டியறோவாவில் இத்தகைய உந்துதல்மிக்க, ஆற்றல் வாய்ந்த, மாற்றத்தை விரும்புவவர்கள் இணைந்திருப்பது எமக்கு மிக்க மகிழ்ச்சி.

எமது நிதியாளர்களான எத்னிக் சமூகங்கள் அமைச்சிற்கும் ரூல் ஃபௌண்டேஷன் அமைப்பிற்கும் எமது நன்றிகள். இந்த ஆய்வாதாரத்திற்கான நிதியுதவி புரிந்த எத்னிக் சமூகங்கள் அபிவிருத்தி நிதியத்திற்கு எமது மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

நியூசிலாந்தின் ரோயல் ஆகாயப்படை விமானியாக இருந்த பீற்ற ரூல் அவர்களின் எஸ்டேட்டை நிர்வகிக்கவென உருவாக்கப்பட்டது ரூல் ஃபௌண்டேஷன் எனும் அமைப்பு. அவர் ஓரினப்பாலாளர் என்பதற்காக தான் நேசித்த பணியிலிருந்து விலக நிர்ப்பந்திக்கப்பட்டார் என்பது மட்டுமல்லாமல், அவர் மீது சமூகம் திணித்த அழுத்தங்கள் காரணமாக இறுதியில் தன் உயிர் மாய்த்துக் கொண்டார். அவரது கதை வேறு விதமாக முடிந்திருக்க வேண்டும்; அன்பும் காதலும் அர்த்தமும் கிடைத்த ஒரு முடிவு, அவர் அவராக வாழ அனுமதித்த ஒரு முடிவு. எமது பணியில் பீற்றரின் நினைவு அழிக்க முடியாத ஒன்று ஆகும். அவரது போன்ற கதைகளுக்காவே நாம் பணியாற்றுகிறோம், குறிப்பாக LGBTQIA+ சமூகங்களில் உள்ளவர்களுக்காக, அவர்கள் தாம் விரும்பும் வாழ்வை வாழ்வதற்காக.

இந்த இரு அமைப்புகளது உதவி கிடைத்திருக்கா விட்டால் எமது பணி கைகூடியிருக்காது. உங்களுக்கு எமது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

அதிகார்
ஆட்டியறோவா

ஆட்டியறோவாவில் ஓர் இந்திய குடும்பத்தில் பிறந்து, வளர்ந்து, ஓரினப்பாலுனராக ஒளிந்து மறைந்து வாழ்ந்த சஞ்சீவின் கதையிலிருந்து இச் சமூகத் தொண்டிற்கான எண்ணம் உதித்தது. தனது குடும்பத்தினரிடம் என்றுமே தன்னை வெளிப்படுத்த முடியாது என்பது சஞ்சீவிற்குத் தெரிந்திருந்தது, காரணம் அப்படிச் செய்திருந்தால் அவரது அன்பிற்குரியவர்களால் மறுக்கப்பட்டு, புறந்தள்ளப்பட்டிருப்பார். அந்தவகையில் சிறுவயதிலிருந்தே புகட்டப்பட்டிருந்த அச்சத்தோடு சாதாரணமாக இருப்பதாகப் பாசாங்கு செய்தார் சஞ்சீவ். பெண்களோடு வெளியே போனார், உற்ற நண்பர்களுடன் நெருக்கமாக இருப்பதை நிறுத்தினார், முடிந்தவரை சாதாரணமானவராக 'நடித்தால்' இது நாள் வரை அவருக்கு என்றிருந்தவர்கள் அவரைப் புறமொதுக்க மாட்டார்கள் எனத் தன்னைத் தானே சமாதானப்படுத்திக் கொண்டார். இதே போன்ற அனுபவத்துடன் நியூசிலாந்தின் ஆட்டியறோவா பகுதியில் வசிக்கும் சில நூறு, சில ஆயிரமாகவும் இருக்கலாம், தெற்காசிய LGBTQIA+ நபர்களில் சஞ்சீவம் ஒருவர்.

அதிகார் என்பது அனேகமான தெற்காசிய மொழிகளில் 'உரிமை' என அர்த்தப்படுகிறது. சுதந்திரமாக இருக்க, அன்பு செய்ய, தான் தானாகவே இருக்கும் உரிமை சஞ்சீவுக்கு உண்டு. இந்த அமைப்பினை உருவாக்குவதன் மூலம் எமது மூதாதையர் அச்சமின்றி குயராகவும் ற்ரான்ஸ் ஆகவும் இருக்கக் கொண்டிருந்த உரிமைகளை நாம் மீள நிறுவுகிறோம். எல்லா நிற மக்களுக்கும் இந்த அதிகார் ஆட்டியறோவா பொதுவானதாக அமையும் அதேவேளை, குறிப்பாகத் தெற்காசிய பரம்பரையினருக்கு ஆதரவளிப்பதில் நாம் அதிக கவனம் செலுத்துகிறோம். இத் தெற்காசிய பரம்பரையைத் தரும் எட்டு நாடுகள்: அஃப்கானிஸ்தான், பங்களாதேஷ், பூட்டான், இந்தியா, மாலதீவு, நேபாளம், பாகிஸ்தான் மற்றும் இலங்கை.

ஆழமான மூலங்களையும் முறையான மாற்றத்தையும் கொண்டதாக அமையும் அதிகார் ஆட்டியறோவாவிற்கு அடிகோல் இடுவது நாம் கவனம் செலுத்தும் மூன்று விடயங்கள்: அறிவு, வாதிடல் மற்றும் ஆதரவு.

அறிவு எனும் போது அதில் எமது சமூகங்களுக்கு நன்மை பயக்கும் விடயதானத்தையும் தகவலையும் உருவாக்கி, பரப்பி, உபயோகித்துக் கொள்வது உள்ளடங்குகிறது. எமது சமூகங்களில், பொதுவாகவே, சமுதாயங்களில் உள்ள பலரும் கொண்டுள்ள தகவல் இடைவெளியை நிரப்புவதே இதில் முதன்மையான விடயமாக அமைகிறது. இதற்காக நாம் நான்கு விடயங்களில் கவனம் செலுத்துகிறோம்: நிற LGBTQIA+ நபர்களுக்கு விவரம் வழங்கல், LGBTQIA+ நபர்களின் குடும்பத்தினருக்கு விவரம் வழங்கல், தெற்காசிய சமூகத்தினருள் LGBTQIA+ பற்றிய விழிப்புணர்வை மேம்படுத்தல் மற்றும் சமூகத்திலே பரந்தளவில் இந்த அறிவினை வழங்கல்.

வாதிடல் என்பது தவறான விடயங்கள் நிகழும் போது அல்லது நன்றாகவே இருந்தாலும் கூட அவற்றை இன்னும் சற்று மேம்படுத்தலாம் எனும் போது அதற்காகக் குரல் கொடுத்தலும் குறிப்பிட்ட ஒரு காரணத்தைத் தூண்டி விடுவதும் ஆகும். எமக்கு அது எமது சமூகங்களுடன் நாம் கதைப்பதும் அவர்களுக்கு என்ன தேவை, அவை அவர்களுக்குக் கிடைக்கிறதா எனப் பார்த்தல் ஆகும். அத்துடன் எமது பணி பாரியளவில் நிலைத்திருந்து, நீண்ட காலத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி, எமது நம்பிக்கையைப் பகிங்கரப்படுத்தி, மாற்றத்தைக் கொணரும் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வதும் எமது வாதிடலாக அமைகிறது.

யாருக்காவது உதவி தேவைப்படும் போது அங்கு நீங்கள் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வது என்பது தான் ஆதரவு. ஆழமான உணர்வுபூர்வமாக இணைந்திருந்து குயர் பிரச்சினைகளைப் பகிர்ந்து கொண்டு அவர்களது கதையைக் கேட்டு, அக்கறையாக, ஊக்கமளித்து விடயத்தை ஒரு கட்டுக்குள் கொண்டு வருவதே ஆதரவு. யாரும் தனித்திருப்பதாகவோ புறக்கணிக்கணிப்பட்டதாகவோ உணரக் கூடாது என்பது தான் இதில் பிரதானம் ஆகும். அதாவது சுய-புரிதலுக்கான ஒருவரது பயணத்தில் அவருடன் இணைந்து பயணிப்பதாகும்.

எமது மக்கள் பிழைத்துக் கொள்வதற்காக மட்டுமல்ல செழித்தோங்கவும் தேவையான நிலைமைகளை உருவாக்குவதற்காக நாம் உள்ளூரிலும் சர்வதேசத்திலும் (குறிப்பாக தெற்காசிய பரம்பரையினர் வசிக்கும் தெற்காசிய, பசிஃபிக் பிராந்தியங்கள்) பணியாற்றுகிறோம். எம் பணி ஓயாது.

அறிமுகம்

நிற LGBTQIA+ ஆன நாம் ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்புறும் பற்பல அடையாளங்களைக் கொண்டவர்கள். எமது அனுபவங்களையும் முன்னோக்குப் புரிதல்களையும் உருவமைத்துக் கொள்கின்றன. நாம் குயர் ஆனவர்கள் மட்டுமல்ல, ஓர் இனமும் கூட. ஓர் இனம் என்பதுடன் மட்டும் நின்று விடாது அதிற் பலவிதப் பாலினத்தவர். அதற்கும் அப்பால் பாலியல் ரீதியாகப் பலவிதப்பட்டவர்கள் என்பதோடு பரந்த கலாச்சாரங்கள், வரலாறுகள், மொழிகள், மதங்கள், திறமைகள் மற்றும் ஆர்வங்கள் கொண்ட மனிதர்கள் நாம்.

நியூசிலாந்தின் ஆட்டியறோவாவில் பொதுவாக LGBTQIA+ சமூகத்தினர் வரவேற்கப்படுகின்றனர் என்பது எமக்குத் தெரியும் என்றாலும் எமது அடையாளம் காரணமாக இப்போதும் கூட பாகுபாடுகளையும் தப்பெண்ணங்களையும் நாம் எதிர்கொள்கிறோம். இப் பிரச்சினைக்குள் தர, இன, வகுப்பு, சாதி, குறைபாடு மற்றும் நரம்பியல் பன்முகத்தன்மை என்பவற்றையும் அள்ளித் திணிக்கும் போது பாகுபாடுகளும் தப்பெண்ணங்களும் மேலும் தீவிரமடையக் கூடும்.

நிற LGBTQIA+ ஆன நாம் எம்மை முழுமையாகக் கொண்டாடிக் கொள்ளக் கூடிய வெளியிடத்தைக் கண்டு பிடிக்க அனேகம் சிரமப்படுகிறோம். LGBTQIA+ வெளியிடங்களில் இனவாதத்தையும் அந்நியமான வெறுப்பையும் நாம் எதிர்கொள்ளக் கூடும் எனும் போது, எதனிக் வெளியிடங்களில் குயர்ஃபோபியாவையும் நாம் எதிர்கொள்ளக் கூடும். பிரதான சமூகத்தில் நாம் தெரியவே மாட்டோம், தனித்து விடப்படுவோம் அல்லது தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்படுவோம். அத்துடன் நாம் எமது சமூகங்களுக்குள்ளேயே அழுத்தங்களுக்கு ஆளாவது போல, நிராகரிக்கப்பட்டதாக, மௌனிக்கப்பட்டது போல உணர்வோம். எமது குறுக்குவெட்டு அடையாளங்கள் காரணமாக முறையான சுகாதார, கல்வி அல்லது சமூக சேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வதில் நாம் சிரமப்படுவதாக, அல்லது குடிமை அன்றி அரசியல் செயற்பாடுகளில் பங்குபற்ற முடியாதவர்களாக அமையக் கூடும். இக் காரணிகள் அனைத்தும் சேர்ந்து எம் வாழ்க்கையில் குறிப்பிடத்தக்களவிலான பாகுபாடு, வன்முறை, மற்றும்/அல்லது மன அதிர்ச்சிக்கு வழிவகுக்கலாம்.

இதனைத் தெரிவித்த நிலையில், எமது அடையாளங்களுக்குள் நாம் எதனையும் தெரிவு செய்து கொள்ளவோ அன்றி மற்றவரது எதிர்பார்ப்புகளோடு ஒத்துப் போகவோ தேவையில்லை. எம்மை நாம் போலியற்ற வகையில் வெளிப்படுத்திக் கொள்ளக் கூடிய, எமது அனுபவங்களை ஒத்தவர்களுடன் இணைந்து கொள்ளக் கூடிய, எமது வாழ்க்கைப் பயணத்தில் ஒருவருக்கு ஒருவர் துணை போகக் கூடிய எமக்கான வெளியிடங்களை நாமே உருவாக்கிக் கொள்ளலாம். எம்மைப் போன்ற ஏனைய ஒதுக்கப்பட்ட குழுக்களுடன் இணைந்து எமது உரிமைகளுக்காவும் அங்கீகாரத்திற்காகவும் குரல் கொடுக்கலாம். எம் பன்முகத்தன்மையைக்

கொண்டாடிக் கொள்வதுடன் எமக்குள் இருக்கும் சிக்கல் தன்மையை ஏற்றும் கொள்ளலாம். எம்மை ஒரு வகைக்குள் அடைத்து வைக்க முயற்சிக்கும் தீய முத்திரைகளுக்கும் பழம்பாணிகளுக்கும் எதிராக நாம் போராடலாம். நாம் எல்லையற்றவர்கள் என்பதை நாம் உணரலாம்.

இப் பயணம் கடினமாக அமையலாம். ஆனால் அதற்குத் தான் இந்த சுய-உதவி வழிகாட்டி வருகிறது. நிற LGBTQIA+ யினரது பிரத்தியேக பயணத்தில் அவர்களுக்குத் தேவைப்படும்போது வழிகாட்டவென இந்த வழிகாட்டி உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. ஆய்வுகள், தனிப்பட்ட தொடர்புகள், தனிப்பட்ட மற்றும் கூட்டு அனுபவங்கள், நியூசீலாந்தின் ஆட்டியறோவாவில் நிற குயர் சிகிச்சையாளர்களுடனான ஆலோசனைகள் போன்றவற்றை உபயோகித்து நியூசீலாந்தின் ஆட்டியறோவாவில் நிற குயர் நபர்கள் குறித்து அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகளையும் அவர்கள் குறித்த அவதானிப்புகளையும் நாம் இங்கு தொகுத்துள்ளோம். தொடர் கேள்வி, பதில்கள் ஊடாக இந்த ஆய்வாதாரத்தை வடிவளப்பதன் (Format) மூலம் இதில் காணப்படும் விடயத்தை நீங்கள் இலகுவாக முன்னெடுத்துக் கொள்வீர்கள், உங்கள் பிரத்தியேக பயணத்திற்கு மிகப் பொருத்தமான தகவலைக் கண்டுபிடித்து, உங்களுக்குத் தேவையான வகையில் நுண்ணறிவைப் பெற்றுக் கொள்வீர்கள் என நாம் நம்புகிறோம்.

சமூகத்தில் அனைவரது பாதுகாப்பையும் ஏற்பையும் உறுதிப்படுத்தும் வகையில் நிற LGBTQIA+ யினராக தனித்துவமாக நாம் முன்னெடுக்கும் எமது வாழ்க்கைப் பயணத்தை அங்கீகரித்துக் கொள்வது இந்த வழிகாட்டியின் நோக்கமாகும். பல ஒற்றுமைகளை நாம் கொண்டிருக்கக் கூடும் என்றாலும் கூட, ஒவ்வொருவரது அனுபவமும் வேறுபட்டதே. ஒருவருக்குச் சரியாக அமைவது மற்றவருக்குச் சரிவராது போகலாம். அத்தோடு, ஒவ்வொருவரது தனிப்பட்ட அனுபவங்கள் மற்றும் தேடலின் அளவுகளின் அடிப்படையில் இந்த ஆய்வாதாரத்துடன் ஒத்துப் போவது வேறுபட்டு அமையும்.

இது ஓர் இனப்பொதுவான ஆய்வாதாரம் என்பதைக் குறிப்பிட்டுக் கொள்ளவும் நாம் விரும்புகிறோம். உங்களது குறித்த சூல்நிலைக்கான உள நல மாற்றிடாகவோ அல்லது வேறு ஏதாவது நிபுணத்துவ அறிவுரையோ அல்ல. உங்களுக்கு அப்படி ஏதும் தேவைப்படின் பதியப்பட்ட சேவை வழங்குனரை நாட வேண்டும் என நாம் பரிந்துரைக்கிறோம்.

**பன்முசுத்தன்மையைக்
கொண்டாடல்**

உங்கள் குடும்பம், உறவினர், சமூகக்கட்டமைப்புகளில் இருந்து வேறுபடக் கூடிய பாலியல் வேறுபாடு, பாலினம், பாலியல் அடையாளங்கள் பற்றிச் சிந்தித்தபடி எமது பயணத்தை ஆரம்பிப்போம்.

கே: எனது பாலியல் வேறுபாடு, பாலினம், பாலியல் அடையாளங்கள் என்ன?

ப: உங்கள் பாலியல் வேறுபாடு, பாலினம், பாலியல் அடையாளங்களை விளங்கிக் கொள்வது என்பது உங்களுடைய பாலியல் குணம்சங்கள், பாலினம் குறித்த உங்களது உள்ளூணர்வு, உங்களுடைய பாலியல் நோக்குநிலை தொடர்பான உங்கள் தனித்துவமான அனுபவங்களையும் உணர்வுகளையும் இனங்கண்டு, ஏற்றுக் கொள்வது ஆகும். இப் பயணம் ஆழ்ந்து தனிப்பட்டதாக, நீண்ட பயணமாக அமையலாம். உங்கள் அடையாளத்தின் இவ் விடயங்கள் வெளிப்படக் காலம் எடுக்கும் என்றால் அதிற் கிஞ்சித்தும் தவறில்லை. இவற்றைக் கண்டு கொள்ள ஒரே அல்லது 'சரியான' வழி என்று ஏதுமில்லை. ஒவ்வொருவரது பயணமும் அவரவர்க்கமையத் தனித்துவத்துவமானது. உங்களுக்குச் சரி எனத் தோன்றும் உங்கள் உணர்வுகளை நீங்கள் நம்புவதே இங்கு மிக முக்கியமானது ஆகும். அது தான் நீங்கள், அச்ச அசலான நீங்கள்!

கே: எனது குடும்பத்தில், உறவினரில், சமூக வலையமைப்புகளில் உள்ளவர்களிலிருந்து இந்த அடையாளங்கள் வேறுபட்டுக் காணப்பட்டால் என்ன செய்வது?

ப: ஒவ்வொருவரது பால் வேறுபாடு, பாலினம், பாலியல் அனுபவங்களும் தனித்துவமானவை. உதாரணமாக, உங்கள் குடும்பத்தவர் சிஸ் பாலினம் மற்றும்/அல்லது வேற்றுப்பாலினமாகத் தம்மை அடையாளப்படுத்திக் கொள்கையில் நீங்கள் உங்களது பிறப்பின் போது தரப்பட்ட அடையாளத்திலிருந்து வேறுபட்டு உணர்வீர்கள், அல்லது அதே மற்றும்/அல்லது வேறு பாலினர்களால் ஈர்க்கப்படுவீர்கள். உங்கள் குடும்பத்தில், உறவினரில், சமூக வலையமைப்புகளில் உள்ளவர்களிலிருந்து இந்த அடையாளங்கள் வேறுபட்டுக் காணப்பட்டாலும் கூட, ஒவ்வொருவருக்கும், நீங்கள் உட்பட, தாம் விரும்பியபடி தம்மை அடையாளப்படுத்திக் கொள்ளும் உரிமை உள்ளது என்பதை நினைவிற் கொள்ள வேண்டியது முக்கியம்.

கே: எனது அடையாளங்களை ஏற்றுக் கொள்வதில் நான் எதிர்கொள்ளக் கூடிய சவால்கள் என்ன?

ப: பாரம்பரிய பாலினப் பாங்குகளை ஒத்து போக வேண்டும் எனும் சமூக அழுத்தம், மற்றோர் புரிந்து கொள்ளாமை அல்லது ஏற்றுக் கொள்ளாமை, அல்லது உங்கள் அடையாளம்

பற்றிய எதிர்மறைக் கருத்துகளை உள்வாங்குதல் போன்ற சவால்கள் இதில் அடங்கும். இவற்றோடு ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு மற்றும் சட்டப் பாதுகாப்பு போன்றவை கிடைப்பதில் சவால்களை நீங்கள் எதிர்கொள்ளக் கூடும்.

எமது பால் வேறுபாடு, பாலினம் மற்றும் பாலியல் அடையாளங்கள் ஆனவை எமது குடும்பத்தவர், உறவினர், சமூகக் குழுக்களால் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்படுகின்றன. இந்த அடையாளங்களை நீங்கள் வெளிப்படுத்தும் போது அவர்கள் பயப்படலாம் அல்லது அருவருக்கலாம். இதனால் நீங்கள் உங்கள் அடையாளம் குறித்து அவமானமாக உணர்வீர்கள். எது 'சரி' எது 'பிழை' எனும் தொன்மையான கருத்துகள் அவர்களது எதிர்வினையில் தாக்கம் செலுத்துகின்றன. இதனால் அவர்கள் தவறானவர்கள் எனச் சித்தரிக்கப்படவில்லை என்பதை விளங்கிக் கொள்வது முக்கியமான விடயம். எப்படி அமையும் என்றால், உங்கள் வாழ்க்கையில் தொடர்புறும் சிலருடன் உங்கள் அடையாளம் பற்றி வெளிப்படையாகப் பேச முடியாத அல்லது கொண்டாடிக் கொள்ள முடியாத பாதுகாப்பற்ற ஒரு சூழ்நிலை உருவாகும்.

கே: இச் சவால்களை நான் எப்படி வெற்றி கொள்ளலாம்?

ப: இச் சவால்களை எதிர்கொள்வதென்பது பெருமளவில் விடய அறிவு, உதவி நாடல் மற்றும் சுய-ஏற்பு என்ற ஒரு கலவையுடன் தொடர்பானது. உதவிக் குழுக்களில் இணைந்து கொள்வது, சிகிச்சையாளரிடம் செல்வது, எத்தகைய பன்முக அடையாளங்கள் காணப்படுகின்றன என நீங்கள் அறிந்து கொள்வது நல்லதோர் ஆரம்பமாக அமையும்.

ஏனெனில், நாம் எமது அடையாளத்தை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள மற்றவரது உதவியில் எப்போதும் தங்கியிருக்க முடியாது. நீங்கள் யார் என்பதைப் பலமாக, சௌகரியமாக, தன்னம்பிக்கையோடு உணர்ந்து கொள்வதில் நீங்கள் உங்கள் அடையாளத்தை சுயமாக உறுதிப்படுத்திக் கொள்வது முக்கிய படியாகும். இதனைச் செய்வதில் பின்வரும் படிகளை நீங்கள் கவனத்தில் கொள்ளலாம்:

- உங்கள் அடையாளம் பற்றிய தகவலை நம்பத்தகுந்த, ஆதார அடிப்படையிலான மூலங்களிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் இன சமூகங்களுக்குள் உங்களது அடையாள வரலாற்றைத் தேடிப் பாருங்கள். ஓரினச்சேர்க்கை, ட்ரான்ஸ்ஃபோபியா மற்றும் குயர்ஃபோபியா என்பவை கொலனித்துவத்திலிருந்து வந்தேறியவை, தெற்காசியவில் உள்ள LGBTQIA+ ன் அடையாளங்களின் ஆழ்வள வரலாற்றை அவை பிரதிபலிப்பதில்லை என்பதை நினைவிற் கொள்ளுங்கள். இது குறித்து மேலதிகமாக அறிந்து கொள்ள "குயர் தான் எமது வரலாறுகள்" எனும் எமது ஆய்வாதரம் உதவும்.

- உங்கள் அடையாளம் கொண்டாடப்பட்டு, ஏற்றுக் கொள்ளப்படும் அனைத்தும் உள்வாங்கப்பட்ட வெளியிடங்களையும் ஆதரவான வலையமைப்புகளையும் கண்டுபிடியுங்கள். உதாரணத்திற்கு, ரெயின்பெள இளைஞர் போன்ற குயர் இளைஞர் குழுக்களில் இணைந்து கொள்ளல், IOPNS மற்றும் இன்சைட் ஓளட்டின் ஷிஃப்ட் ஹூஇ போன்ற கூட்டங்களுக்குச் செல்லல், ப்ரைட் நிகழ்வுகளில் கலந்து கொள்ளல், சமூகவலைத் தளங்களில் ஆதரவான பக்கங்களைத் தொடரல், குயர் வரலாறுகளைக் கொண்டாடல் போன்றவை. இவ் வழிகாட்டியில் சமூகத் தொடர்புகள் பகுதியில் இது குறித்த மேலதிக தகவல் காணப்படுகிறது.
- அதே இனப் பின்னணி கொண்ட ஏனைய LGBTQIA+ வர்களைத் தேடிக் கண்டு பிடித்துத் தொடர்பு ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். பகிரப்பட்ட அனுபவங்கள் ஓர் உறுதித்தன்மையைத் தந்து, உடனிருப்பது போன்ற உணர்வைத் தரும்.

எம்மை மற்றோர் நிபந்தனையே இல்லாமல் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என நாம் நினைக்கலாம். ஆனால் நாம் யார் என்பதை எல்லோரும் புரிந்து கொள்ள மாட்டார்கள் அல்லது ஏற்றுக் கொள்ள மாட்டார்கள் என்பதை நாம் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும், வயது முதிர்ந்தவாராக. வெளியாட்களிடம் இருந்து உறுதிப்படுத்தலை வேண்டி நிற்பதை விடுத்து நம்மை நாமே ஏற்றுக் கொள்வதும் அன்பு செய்வதும் நாம் செய்யக் கூடிய சிறந்த முறையாகும். எம்மால் பொறுத்துக் கொள்ள முடியாத விடயங்களை அறிந்து அவை குறித்து எம்மைச் சுற்றியுள்ளோருடன் தெளிவான எல்லைகளை வரையறுத்துக் கொள்ளல் இதில் அடங்கும். இந்த வரையறைகள் ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சிகரமான உறவுகளை நாம் வளர்த்தெடுக்க எமக்கு உதவுவதுடன் எமது கௌரவத்தையும் நேர்மையையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளும்.

கே: எனது கலாச்சாரத்தையும் மேம்படுத்திக் கொண்டு LGBTQIA+ அடையாளத்தை நான் எப்படிக் கொண்டாடலாம்?

ப: கலாச்சார நடைமுறைகளில் பங்குபற்றிக் கொண்டு, உங்கள் கலாச்சார வரலாற்றை அறிந்து, கலாச்சார சமூகத்தினுள் தொடர்புகளையும் பேணிக் கொண்டு உங்கள் அடையாளத்தை வெளிப்படுத்துவதில் பிரத்தியேக பரஸ்பரம் ஏதும் இருக்கக் கூடாது. உங்கள் பால்வேறுபாடு, பாலினம் அல்லது பாலியல் அடையாளம் காரணமாக உங்கள் சுய வெளிப்பாட்டை மீறும் அல்லது உங்களை அவமரியாதையாக நடாத்தும் உரிமை எக் கலாச்சாரத்திற்கோ அன்றி பாரபரியத்திற்கோ இல்லை. ஆனாலும் கூடத் தீவிர விழுமியங்கள் கலாச்சாரத்தின் மீது திணிக்கப்பட்டுள்ளன. அவை கலாச்சார விழுமியங்களாகத் தவறாக

வலுவூட்டப்பட்டுள்ளன. அப் பாரம்பரியங்களுக்குள் நடைமுறைகளுக்குள் LGBTQIA+ அடையாளங்கள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படாது போகலாம்.

இவை முன்வைக்கப்பட்ட நிலையில், மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அல்லது சேதமான கலாச்சார அமைப்பினுள் வாழ்வது என்பதன் அர்த்தம் உங்கள் அடையாளத்தின் அனைத்து அம்சங்களிற்கும் கௌரவம் தரும் புதிய பாரம்பரியங்களை உருவாக்குதல் அல்லது உங்கள் அடையாளத்தை ஏற்றுக் கொண்டாடும் கலாச்சாரச் சமூகங்களை நாடிப் போதல் ஆகும். நீங்கள் யார் என்பதில் உங்கள் LGBTQIA+ அடையாளமும் கலாச்சாரமும் அடங்குகின்றன என்பதுடன் சம வலுக் கொண்டவையாகவும் காணப்படுகின்றன. உங்கள் பன்முகத்தன்மையைக் கொண்டாடுங்கள், நீங்கள் தனித்தில்லை என்பதையும் மறக்க வேண்டாம். உங்களுக்கு உதவவென சமூகங்களும் ஆய்வாதரங்களும் காத்திருக்கின்றன.

உள்வாங்கல்/வெளிக்கூறல்

உள்வாங்கலுடன் (Nakhid et al 2020) - வெளிக்கூறல் என்றும் அறியப்படும் - தொடர்பான தனித்துவமான சவால்கள் குறித்து இப் பகுதி விளக்குகிறது - எத்னிக் குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களுக்குள் ஒருவரது பாலியல் வேறுபாடு, பாலினம் மற்றும்/அல்லது பாலியல் அடையாளம் குறித்த சுய-வெளிப்பாட்டு நடவடிக்கை.

மிக ஆழமான பிரத்தியேகப் பயணமான உள்வாங்கல்/வெளிக்கூறல் ஆனது ஒவ்வொருக்கும் தனித்துவமானது. தனிப்பட்ட சூழ்நிலைகள், கலாச்சர அமைப்பு, சமூக அணுகுமுறைகளின் அடிப்படையில் அவை வேறுபடலாம். சிலருக்கு அது ஆழ்ந்த சுய-ஏற்புத் தருணமாக, முழு உலகுக்கும் தமது அடையாளத்தை வெளிப்படுத்தி நிற்கும் ஒரு கணமாக அமையலாம். வேறு சிலருக்கு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மற்றோருக்குத் தெரியப்படுத்தும் படிப்படியான செயன்முறையாக அமையலாம்.

உள்வாங்கல்/வெளிக்கூறல் ஆனது சவால்மிக்கதாக அமையலாம். குறிப்பாக, தமது எத்னிக் குடும்பங்கள், சமூகங்கள், அதற்கும் அப்பாலான பரந்த சமூகத்திடமிருந்து மேலதிக தடைகளுக்கும் அழுத்தங்களுக்கும் முகம் கொடுக்கும் நிற மக்கள். இந்த சுய-உதவி வழிகாட்டியைத் தயாரிக்கையில் நாம் ஆலோசனை பெற்ற சிகிச்சையாளர்களில் ஒருவர் கூறியது போல:

"சில எத்னிக் குடும்பங்களில் அல்லது சமூகங்களில் (நிச்சயமாக எல்லாமில்லை) LGBTQIA+ அடையாளங்கள் இருக்கலாம் எனும் கருத்துக்குப் பலத்த எதிர்ப்பு எழலாம். இந்த அடையாளங்கள் பாதகமானவை அல்லது வெட்கக்கேடானவை எனும் கடுமையான கருத்தும் நிலவுகிறது. இன்னும் தீவிரமான சூழ்நிலைகளில் உள்வாங்குவது என்பது எம்மை வன்முறைக்குள்ளும் தள்ளி விடக் கூடும். மேலும், எத்னிக் அற்ற LGBTQIA+ சமூகங்களில் வாழ்க்கையில் எப்போதுமே 100% வெளிவராதவர்கள் குறித்து விமர்சிப்பவர்கள் இருப்பார்கள். சிலவேளைகளில், தமது குடும்பத்துடன் 'வெளிப்பட்டுக்' கொள்ளாதவர்களுடன் காதல் உறவில் இருக்க விரும்ப மாட்டார்கள். எமது வாழ்க்கையில் எந்த இடத்திலும் நாம் நாமாக இருப்பதை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாததாக நாம் உணரும் போது இது இரட்டிப்பு ஒதுக்கமாக உணரப்படலாம்."

பல கலாச்சாரங்களில், வெளிக்கூறல் என்ற கருத்தே இருக்காது அல்லது வேறு வடிவங்களில் இருக்கலாம். வெளியே கூறுவதற்கு சர்வதேச ரீதியாக 'சரியான' வழி என ஏதுமில்லை என்பதை நினைவிற கொள்வது முக்கியம். ஒருவரது அனுபவங்களும் கலாச்சாரப் பின்னணியினதும் அடிப்படையில் அவரது வெளிக்கூறல் பயணமானது முறையானதும் தனித்துவமானதுமாக அமைகிறது.

இதற்கும் மேலாக, LGBTQIA+ சமூகத்தில் உள்ள எல்லாருக்கும் வெளியே வரும் அனுபவம் கிடைப்பதில்லை. தனிப்பட்ட விருப்பங்கள், பாதுகாப்பு, அல்லது கலாச்சாரக் காரணங்கள் உட்பட்ட பல்வேறு காரணங்களினால் தமது பாலியல் அல்லது பாலின அடையாளத்தை சிலர் வெளிப்படுத்த விரும்பாமல் இருக்கலாம். அதற்காக அவர்களது அடையாளம் எதற்கும் குறைந்ததல்ல, போலியானதுமல்ல.

பலருக்கு, குறிப்பாக எத்னிக் பின்னணியினருக்கு, 'உள்வாங்கல்' எனும் நிலைப்பாடு அதிகம் பொருத்தமானதாக, அர்த்தமுள்ளதாக அமையக் கூடும்.

'வெளிக்கூறல்' ஆனது ஒருவர் தனது அடையாளத்தை மற்றவர்களுக்கு வெளிப்படுத்த வேண்டிய *கடப்பாட்டினை* வலியுறுத்தும் வேளையிலே, 'உள்வாங்கல்' ஆனது ஒருவர் தனது அடையாளத்தைப் பற்றி யாருக்குக் கூற வேண்டும் என்பதைத் *தெரிவு* செய்யும் வாகினை வலியுறுத்துகிறது.

எத்னிக் LGBTQIA+ மக்களுக்கு 'உள்வாங்கல்' பொருத்தமானது, ஏனெனில் குயர் குறித்த கலாச்சாரத் தடைகளும் தொன்மையான கதைகளும் காரணமாகப் பெரும்பாலான நேரங்களில் எத்னிக் மக்கள் தமது குடும்பத்தினரிடம் அல்லது சமூகத்தினரிடம் செல்ல முடியாது. அத்துடன் சமூகம் என்ன சொல்லுமோ எனக் குடும்பத்தினர் மீதுள்ள சுமை மற்றும் தமக்கு அவமானமாகி விடுமோ என்ற அச்சமும் காரணமாகின்றன - குறிப்பாகத் தமது கலாச்சார சமூகத்தில் பாரியளவில் தங்கியுள்ள குடியரிமை இல்லாத இந்தியக் குடும்பங்களுக்கு.

அந்தவகையில், இக் காரணங்களால் உங்களால் வெளிக்கூற முடியா விட்டால், உங்களைச் சமூகம் பாரபட்சப்படுத்தும் அல்லது அத்துமீறப்படும் எனும் ஆபத்தைத் தராத வகையில் உங்கள் அடையாளத்தை ஏற்றுப் புரிந்து கொள்ளக் கூடியவர்களிடம் வெளிப்படுத்துவதை உள்வாங்கல் வலியுறுத்தி நிற்கிறது.

அந்தவகையில், உள்வாங்கல் ஆனது கலாச்சார ரீதியாக உணர்திறனானதாகக் காணப்படுகிறது, காரணம் பல எத்னிக் குயர் நபர்களுக்கு 'வெளிக்கூறல்' தெரிவு இல்லை என்பது ஒப்புக் கொள்ளப்படுகிறது, அதனை பகேஹா கலாச்சாரம் சாதாரணமானது எனப் பரிந்துரைத்துக் கொள்கிறது. ஒருபோதும் 'வெளிக்கூற' முடியாதவரின் குயர்த்தன்மையை இது உறுதிப்படுத்துகிறது.

நீங்கள் உள்வாங்கவோ அல்லது வெளிக்கூறவோ விரும்பினால் உங்களுக்குப் பயன்தரக் கூடிய கேள்விகளும் பதில்களும் இதோ:

கே: உள்வாங்கல்/வெளிக்கூறல் என்பதன் அர்த்தம் என்ன?

ப: உங்கள் பாலியல் நோக்கு, பாலின அடையாளம் அல்லது பாலியல் குணாம்சங்களை உங்களுக்கும் மற்றோருக்கும் வெளிப்படுத்தும் செயன்முறையே உள்வாங்கல்/வெளிக்கூறல் ஆகும். இது ஒரு தருண நிகழ்வல்ல, மாறாக சுய கண்டுபிடிப்பு மற்றும் வெளிப்பாட்டின் வாழ்நாள் பயணம் ஆகும். இது உங்கள் உள் ஆரோக்கியம், நலன், மற்றும் உறவுகளில் சாதகமான தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும் என்றாலும் கூட, புறக்கணிப்பு, பாகுபாடு மற்றும் வன்முறை போன்ற ஆபத்துகள், சவால்களுடனும் தொடர்புறக் கூடும்.

கே: நிற LGBTQIA+ நபர்களுக்கு உள்வாங்கல்/வெளிக்கூறல் ஏன் முக்கியமானதாகக் காணப்படுகிறது?

ப: அவை கட்டாயமானவை இல்லாவிட்டாலும் கூட நிற LGBTQIA+ யினர் தமது அடையாளங்களை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள, உதவி வழங்கும் சமூகத்தவருடன் இணைந்து கொள்ள, தமது உரிமைகளுக்காகவும் தேவைகளுக்காகவும் குரல் கொடுக்க உதவலாம். நிற LGBTQIA+ யினர் தமது குடும்பங்களிலும் சமூகங்களிலும் பெருமளவில் எதிர்கொள்ளும் வழமையான தடைகளை எதிர்த்து நிற்கவும் இவை உதவும். உள்வாங்கல்/வெளிக்கூறல் நன்மையாக முடியக் கூடிய சில வழிகள் இவை:

* நம்மை நாமாக ஏற்றுக் கொண்டு ஆதரவளித்துக் கொண்டாடிக் கொள்ளும் நட்புகளை நாம் கண்டுபிடிக்கலாம். எமது இனத்திற்குள்ளேயே இவர்கள் இருக்கலாம். அல்லது வேறு கலாச்சார, இனத்தவராக அமையலாம். அவர்கள் எமது போராட்டங்களையும் சந்தோஷங்களையும் புரிந்து கொண்டு, நட்பைத் தந்து, ஒற்றுமையை வளர்ப்பார்கள்.

* நாம் மற்றைய எதனிக் LGBTQIA+ னருடன் தொடர்பு கொண்டு, அவர்களது அனுபவங்களிலிருந்து கற்றுக் கொள்ளலாம். தமது கதைகள் மூலம் எமக்கு ஊக்கமளித்து, நாம் எதிர்கொள்ளும் குறித்த சவால்களைக் கையாள எமக்கு உதவலாம். அவர்களது பன்முகத்தன்மை மற்றும் ஆக்கத்திறன் ஊடாக எமது வாழ்வை வளப்படுத்தலாம்.

ஆயினும், உள்வாங்கும்/வெளிக்கூறும் போது பின்வருவன பற்றிச் சிந்திப்பது முக்கியம்:

* உள்வாங்குவதா அல்லது வெளிக்கூறுவதா எதுவாயினும், உங்கள் owsan எல்லைகளை வகுத்துக் கொள்ளுங்கள். சிலதைப் பிரத்தியேகமாக வைத்துக் கொள்வதில் குற்றவுணர்வோ அவமானமோ கொள்ள வேண்டாம். நீங்கள் பாதுகாப்பாகவும் சௌகரியமாகவும் உணரும் ஆட்களைத் தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள், அவர்களை நம்பலாம் எனவும் உங்கள்

உண்மையை அவர்கள் மதிப்பார்கள் என்பதையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள அவகாசம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

* யாரிடம் உள்வாங்குகிறீர்கள் என்பதில் தேர்ந்தெடுக்கக் கவனமாக இருங்கள். உங்கள் உண்மையை மதிக்காத அல்லது அதற்கு மரியாதை தராத யாரையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டாம். அவர்களைத் தெரிந்து கொள்ள, உங்கள் நம்பிக்கைக்கும் அன்பிற்கும் தகுதியானவர்களா எனப் பார்க்க அவகாசம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவர்களது உண்மையான குணத்தை வெளிப்படுத்த அவர்களுக்கு ஒரு சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள். சிலர் ஆரம்பத்தில் ஆச்சரியப்படலாம், அவர்கள் அதனை ஏற்றுக் கொண்டு அவர்களது உண்மை நிலைப்பாட்டை வெளிப்படுத்த அவகாசம் தாருங்கள். அவர்கள் உங்களை ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தலாம் என்பதை எதிர்பாருங்கள்.

கே: எப்போது, எப்படி உள்வாங்கலாம்/வெளிக்கூறலாம் என்பதை நான் எவ்வாறு தெரிந்து கொள்ளலாம்?

ப: வெளிக்கூறுவதற்குச் சரியான அல்லது தவறான வழி என ஏதுமில்லை. அது உங்கள் உணர்வுகள், சூழ்நிலைகள், மற்றும் இலக்குகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட தனிப்பட்ட முடிவு. வெவ்வேறு ஆட்களிடம் வெவ்வேறு நேரங்களில் வெவ்வேறு வழிகளில் வெளிக்கூற நீங்கள் தீர்மானித்துக் கொள்ளலாம். சிகிச்சையாளர் ஒருவர் கூறியது போல:

"நீங்கள் தயாராக உணர முன்னரே உங்கள் அடையாளத்தை உள்வாங்கும்படி சிலர் அழுத்தம் கொடுப்பார்கள். அவர்களது அனுபவங்கள் பெரும்பாலும் உங்களதிலிருந்து வேறுபட்டதாகக் காணப்படும். அந்த அழுத்தத்திற்கு இடம் கொடுக்காதீர்கள். மாறாக, உங்களது அனுபவம் உங்களைச் சூழ உள்ளவர்கள் குறித்த அறிவின் அடிப்படையில் கவனமான முடிவுகளை எடுங்கள்."

வெளிக்கூற முன்னர் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் சில:

* காரணங்களும் எதிர்பார்ப்புகளும்: நீங்கள் ஏன் வெளிக்கூற விரும்புகிறீர்கள்? அதன் மூல எதனைப் பெற்றுக் கொள்ள அல்லது சாதிக்க நினைக்கிறீர்கள்? நீங்கள் வெளிக்கூறும் நபர் அல்லது நபர்கள் எப்படி எதிர்வினையாற்றுவார் என நினைக்கிறீர்கள்?

* தயார்நிலையும் தன்னம்பிக்கையும்: உங்கள் அடையாளம் உங்களுக்கு சௌகரியமாக உள்ளதா? எக் கேள்விக்கும் பதிலளிக்க அல்லது எந்தவொரு எதிர்வினையையும் கையாளப் போதுமான தகவல் மற்றும் ஆதரவு உங்களிடம் உள்ளதா?

* பாதுகாப்பும் நலனும்: பாதுகாப்பான, ஆதரவான சூழலில் நீங்கள் இருக்கிறீர்களா? ஏதாவது பாதகமான விளைவுகளை நீங்கள் எதிர்கொண்டால் உங்களுக்கு உதவக் கூடிய வளங்கள்

மற்றும் சேவைகளை நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ள முடியுமா?

கே: எதனிக் குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களில் உள்வாங்கல்/வெளிக்கூறலில் உள்ள சில சவால்கள் எவை?

ப: எதனிக் குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களில் உள்வாங்கல்/வெளிக்கூறலின் போது நிற LGBTQIA+ னரருக்கு குறித்த சில சவால்கள் எழலாம்:

* கலாச்சார, மத நம்பிக்கைகள்: சில எதனிக் குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களில் LGBTQIA+ அடையாளங்களைப் புரிந்து கொள்ளாத கலாச்சார, மத நம்பிக்கைகள் காணப்படலாம். நீங்கள் உங்கள் சமூகத்தை அவமரியாதை செய்கிறீர்கள் எனும் நம்பிக்கையோடு, உங்கள் அடையாளங்களைப் பாவமாக, இயற்கையல்லாததாக, அல்லது அவமானமாக அவர்கள் நோக்குவார்கள். அத்தோடு, திருமணம் முடித்தல் மற்றும்/அல்லது பிள்ளை பெற்றுக் கொள்ளல் போன்ற பாரம்பரிய முறைகளை நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டும் எனவும் அவர்கள் எதிர்பார்க்கக் கூடும்.

* மொழி மற்றும் தொடர்பாடல் தடைகள்: சில எதனிக் குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களில் LGBTQIA+ அடையாளங்களை விவரிப்பதற்கான சொற்பதங்களோ அல்லது கருத்துகளோ காணப்படாது. உணர்வுகளையும் கருத்துகளையும் வெளிப்படுத்த வித்தியாசமான வழிகளை அவர்கள் கொண்டிருக்கலாம். அவை உங்களதுடன் ஒத்துப்போகா. இதனால் உங்கள் அடையாளத்தையும் அனுபவங்களையும் அவர்களுக்குச் சொல்வதும் அவர்களது கருத்துகளையும் உணர்வுகளையும் நீங்கள் புரிந்து கொள்வதும் சிரமமாகலாம்.

அடையாளங்களை முன்னெடுத்தல்: நிற LGBTQIA+ னர் தமது எதனிக் அடையாளத்தைத் தக்க வைத்துக் கொள்வதற்கும் வெள்ளையின குயர் வெளியிடத்தில் உள்ள இனவாத பழைமைகளை எதிர்த்து நிற்பதற்கும் இடையில் தமது அடையாளங்களை முன்னெடுக்க வேண்டி இருக்கும். அதேவேளை, தமது கலாச்சார சமூகத்திலும் சமுதாயத்திலும் இருந்து தமது LGBTQIA+ அடையாளத்தை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியும் இருக்கும்.

* குறைகூறும் கலாச்சாரம்: சில எதனிக் குடும்பங்களும் சமூகங்களும் பரந்த சமூகத்திலிருந்து இனவாதம் மற்றும் பாகுபாட்டினை எதிர்கொள்ளலாம். இது அவர்களது இணைந்து வாழ்கிறோம் எனும் உணர்வையும் அடையாளத்தையும் பாதிக்கும். இணைந்து வாழ்கிறோம் எனும் உணர்வு என்பது அடிப்படை மனிதத் தேவை ஆகும். அந்த உரிமையானது எமது இன, கலாச்சார, தனிப்பட்ட அனுபவங்கள் உட்படப் பல்வேறு காரணிகளால் உருக்கொண்ட எமது அடையாளத்தின் உணர்வுடன் பிணைக்கப்பட்டுள்ளது. எதனிக் குடும்பங்களும் சமூகங்களும் இனவாதத்தையும் பாகுபாட்டினையும் எதிர்கொள்ளும்

போது, பரந்தகன்ற சமூகத்தினால் புறக்கணிக்கப்படுவதாக அவர்கள் உணரப்படலாம் என்பதனால் இணைந்து வாழ்கிறோம் எனும் உணர்வும் சீர்குலைந்து போகிறது. இப் புறக்கணிப்பினால் 'அவர்கள்' எனும் பதத்திற்கு அல்லது அந்நியப்படுத்தப்பட்ட நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டு, அவர்களது சுய-மரியாதையையும் சுய-மதிப்பையும் பாதகமாகப் பாதிக்கலாம். இந்த வெளியகப் புறக்கணிப்பினால் அவர்கள் தமது அடையாளத்தைக் கேள்விக்குட்படுத்த விளைகிறார்கள். தமது இனம் அல்லது கலாச்சாரத்தை கௌரவமாகவோ அன்றி தனித்துவமானதாகவோ நோக்காமல் அதனை ஒரு குறைபாடாகவும் களங்கமாகவும் பார்க்கலாம். இந்த உள்ளக முரண்பாட்டினால் அடையாள நெருக்கடி உணர்வு மேலோங்கத் தலைப்படுகிறது. அதன் போது மற்றோர் தம்மைப் பற்றி என்ன நினைப்பார்கள் என்பதுடன் தம்மைப் பற்றித் தாம் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதன் இணக்கப்பாட்டிற்கு வரப் போராடுகிறார்கள். இச் சமூகங்களில் வாழும் LGBTQIA+ னரில் இத் தாக்கம் இன்னும் ஆழமாகக் காணப்படலாம். அவர்கள் தமது இன அடையாளத்திற்காக மட்டுமன்றி, பாலியல் நோக்குநிலை அல்லது பாலின அடையாளம் தொடர்பான சவால்களையும் கையாள வேண்டி இருக்கிறது. இந்த அடையாளங்களின் குறுக்கிணைப்புகள் தனித்துவமான சவால்களை உருவாக்கலாம். பரந்தகன்ற சமூகத்திலிருந்து எழும் எதிர்மறையான செய்திகளை சமூகங்கள் உள்வாங்கும்போது அவர்கள் அவற்றைத் தமது LGBTQIA+ னர் மீது காண்பிக்கலாம். இது பல வழிகளில் நிகழலாம். உதாரணத்திற்கு, இச் சமூகங்கள் LGBTQIA+ அடையாளங்களை 'மேற்கத்தைய கருத்து' ஆக எடுத்துக் கொள்வதால், அவற்றைத் தமது கலாச்சார அல்லது இன அடையாளத்தின் மீதான அச்சுறுத்தலாகப் பார்க்கிறார்கள். மாற்றாக, LGBTQIA+ னர் தமது சமூகத்திற்கு மேலதிக பாகுபாட்டினை அல்லது களங்கத்தை ஏற்படுத்துகிறார்கள் எனக் குறை கூறலாம். இக் குறைகூறல் கரணமாக நிற LGBTQIA+ நபர்கள் தனிமையாக அல்லது அவமானமாக அல்லது பயமாக உணரலாம். எத்னிக் மற்றும் LGBTQIA+ அடையாளங்களில் ஒன்றைத் தெரிவு செய்ய வேண்டி உணரலாம். அப்படி அவர்கள் ஏதாவது ஒன்றைத் தெரிவு செய்யும் போது மற்றையதைப் புறக்கணிப்பது போன்றாகும். இதனால் ஓரினச்சேர்க்கை அல்லது ட்ரான்ஸ்சேர்க்கை ஆகியவற்றுடன் இணைந்து வாழாதது போன்ற உணர்வு மேலும் ஆழமாகிக் கொள்கிறது. அந்த வகையில், இணைந்து வாழல் மற்றும் அடையாளம் குறித்த இந்த இழப்பானது சமூகம் எதிர்கொள்ளும் சவால்களுக்குக் காரணம் என நோக்கப்படும் LGBTQIA+ னர் மீது சுமத்தப்படும் குற்றமாக மாறுகிறது.

* புறக்கணிக்கப்படும் அச்சம்: உங்கள் குறுக்கிணைப்பு அடையாளம் காரணமாக நீங்கள் உங்கள் குடும்பம், சமூகம், சமுதாயத்திலிருந்து புறக்கணிக்கப்படும் அல்லது ஒதுக்கப்படும் அச்சம் எழலாம்.

* பிரதிநிதித்துவக் குறைவு: உங்கள் சமூகத்துள் புலப்படும் ஆதரவும் பிரதிநிதித்துவமும் இல்லாதிருக்கலாம்.

கே: உள்வாங்கல்/வெளிக்கூறலினால் ஏற்படும் சவால்களை குடும்பத்துள்ளும் சமூகத்துள்ளும் நான் எப்படிக் கையாள்வது?

ப: அது சிரமாக இருந்தாலும் கூட, வெகுமதியாகவும் வலுத் தருவதாகவும் கூட அமையும். அச் சவால்களைக் கையாள்வதற்கான சில குறிப்புகள்:

உதவி மற்றும் தகவல் நாடல்: உணர்வு ரீதியான, யதார்த்தமான, தகவல் ரீதியான உதவி நல்கக் கூடியவர்களையும் அமைப்புகளையும் தேடிச் செல்லுங்கள். நிற LGBTQIA+ னர், நட்புகள், சிகிச்சையாளர்கள், வழிகாட்டிகள், அல்லது குழுக்கள் இதில் அடங்கும்.

தொடர்புடையதும் மிகச் சரியானதுமான தகவலை உங்களுக்குத் தரக் கூடிய வலைத்தளங்கள், வலைப்பதிவுகள், வலையொளிகள், அல்லது காணொளிகள் போன்ற நிகழ்நிலை ஆதாரங்களையும் நீங்கள் நாடலாம்.

* பொறுமையாகவும் மரியாதையாகவும் இருத்தல்: வெளிக்கூறல் என்பது உங்களுக்கும் நீங்கள் வெளிக்கூறும் நபர்/நபர்கள் என இரு சாராருக்குமான செயன்முறை என்பதை விளங்கிக் கொள்ளுங்கள். அவர்கள் கேள்வி கேட்கலாம், அக்கறை காட்டலாம் அல்லது உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தலாம். அல்லது விவரத்தை ஏற்றுக் கொள்ள அவகாசமும் இடமும் தேவைப்படலாம். சற்றுக் கடினம் தான், என்றாலும் அவர்களது உணர்வுக்கு மதிப்பளித்துப் பொறுமையாக இருங்கள். அதேவேளை உங்களது அடையாளம் மற்றும் தேவைகளை விட்டுக் கொடுக்க வேண்டாம்.

* உங்கள் அடையாளத்தை ஏற்றுக் கொண்டாடிக் கொள்ளுங்கள்: உங்கள் அடையாளம் வலுவானது, மரியாதைக்குரியது என்பதை நினைவிற் கொள்ளுங்கள். அந்த வகையில், நீங்கள் நீங்களாக சந்தோஷமாக இருக்கும் உரிமை கொண்டவர்கள் நீங்கள். உங்களைத் தனித்துவப்படுத்தும் உங்கள் அடையாள அம்சங்களைக் கொண்டாடி, கலை, இசை, இலக்கியம் அல்லது செயற்பாடு போன்றவை ஊடாக உங்களது அடையாளத்தை தேடிக் கொள்வதற்கான வழிகளைக் கண்டறியுங்கள்.

வெளிப்படல்

உங்கள் LGBTQIA+ அடையாளத்தை ஏற்றுக் கொண்டு, அதனை வெளிப்படுத்துவது பற்றி இப் பகுதியில் ஆராய்கிறோம். குறிப்பாக, உங்கள் குடும்பத்தினர், உற்றார், நண்பர்கள் மற்றும் பணியிட நண்பர்களுடன் பாலியல் வேறுபாடுகள் மற்றும் பாலின அடையாளம் குறித்த உரையாடல்களை நீங்கள் எப்படி அணுகலாம் என்பது குறித்துப் பேசுவோம்.

உங்கள் உண்மையான அடையாளத்தை வெளிப்படையாகக் கூறி, அதற்கேற்ற வகையில் நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையை முன்னெடுப்பதை "வெளிப்படல்" குறித்து நிற்கிறது. ஆனாலும், "வெளிப்படல்" கட்டாயமானது இல்லை என்பதை விளங்கிக் கொள்வது முக்கியமான விடயம் - 'அடைபட்டுக் கிடப்பது' என்பதும் 'வெளிப்படையாக' இருப்பதும் வெவ்வேறு கலாச்சாரங்களில் வெவ்வேறு விதமாக எதிரொலிக்கும் கலாச்சாரக் கட்டமைப்புகள் ஆகும். அது தனிப்பட்ட தெரிவு என்பதனையும் அவை முற்றுமுழுதாக உங்களது பிரத்தியேக சூழ்நிலைகள் மற்றும் சௌகரிய நிலைப்பாடுகளில் தங்கியுள்ளது என்பதையும் நினைவிற் கொள்ளுங்கள். மற்றோரை விட உங்களுக்குத் தான் உங்களைப் பற்றியும் உங்களது சூழல் பற்றியும் தெரியும்.

'வெளியே' வரப் போகிறீர்களா அல்லது 'உள்ளே அடைபட்டிருக்கப்' போகிறீர்களா என எதைத் தெரிவு செய்தாலும் உங்கள் வாழ்க்கையில் உள்ளவர்கள் அந்த முடிவை மதித்து, ஆதரிக்க வேண்டும். ஒவ்வொருவரது வாழ்க்கையும் தனித்துவமானது தான், ஆனால் அதில் உங்கள் சௌகரியம், பாதுகாப்பு, நலன் தான் முக்கியமான விடயம் ஆகும்.

உங்கள் வாழ்க்கையில் உள்ளவர்களிடம் 'வெளிப்பட' எண்ணுகிறீர்கள் என்றால் அந்தப் பயணத்தில் உங்களுக்கு உதவக் கூடிய சில அறிவுரைகள்:

கே: எத்தனிக் குடும்பங்களிலும் சமூகங்களிலும் LGBTQIA+ ஆக வெளிப்படுவதில் உள்ள நன்மைகள் என்ன?

ப: LGBTQIA+ ஆக வெளிப்படுவதில் உங்கள் தனிப்பட்ட மற்றும் சமூக நலனுக்குப் பல நன்மைகள் கிடைக்கும்:

* உங்களுக்கும் மற்றோருக்கும் உண்மையாக இருந்து, உங்கள் அடையாளத்தை மறைத்துக் கொள்வதில் ஏற்படும் மனவழுத்தத்தையும் பதற்றத்தையும் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

* உங்களை ஏற்றுக் கொண்டு, ஆதரிப்பவர்களுடன் ஆழமான, வலுவான உறவினைப் பேணலாம். மற்றைய நிற LGBTQIA+ உடன் இலகுவாக இணைந்து வாழும் உணர்வைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

* தமது அடையாளத்துடன் போராடும் நிற LGBTQIA+ னருக்கு ஒரு முன்மாதிரியாக, உத்வேக

ஆதாரமாக இருக்கலாம்.

* உங்கள் எதனிக் குடும்பத்தினதும் சமூகத்தினதும் பன்முகத்தன்மையில் பங்களிக்கலாம். எதனிக் LGBTQIA+ னரில் பெருமளவிற சமத்தப்படும் பழமைகளுக்கும் களங்கங்களுக்கும் எதிராக முனைப்புடன் செயலாற்றலாம்.

கே: எதனிக் குடும்பங்களிலும் சமூகங்களிலும் LGBTQIA+ ஆக வெளிப்படுவதில் உள்ள சவால்கள் எவை?

ப: LGBTQIA+ ஆக வெளிப்படுவதில் சவால்கள் உள்ளன. குறிப்பாக, உங்களது அடையாளத்தை ஏற்றுக் கொள்ளாத அல்லது விளங்கிக் கொள்ளாத எதனிக் குடும்பங்களிலும் சமூகங்களிலும். LGBTQIA+ எனப் பகிரங்கமாக வெளிப்படுத்துவது என்பது உங்களைச் சுற்றி உள்ளவர்களிடம் உங்களது உண்மையான பாலியல் மற்றும் பாலின அடையாளத்தைத் தெரிவிப்பது ஆகும் - ஆயினும், உங்கள் சமூதாயம் அதனை அப்படி நோக்காது போகலாம்.

சவால்களிற சில:

* உங்கள் அடையாளத்தினை ஆதரிக்காதவர்களிடமிருந்து புறக்கணிப்பை, பகைமையை, அல்லது வன்முறையை எதிர்கொள்ளலாம், இதனால் முக்கியமான உறவுகளை இழக்கலாம்.

* உங்கள் LGBTQIA+ அடையாளத்தை மறைத்தால் அல்லது அடக்கிக் கொண்டால் மட்டுமே ஏற்றுக் கொள்வதாகக் கூறப்படல்.

* உங்கள் குடும்பத்தில், சமூகத்தில், பணியிடத்தில் மற்றும்/அல்லது பொது இடங்களில் பாகுபாட்டை, தொல்லையை, அல்லது பகிடிவதையை எதிர்கொள்ளலாம்.

* உங்கள் அடையாளம் காரணமாக தனிமைப்படுத்தப்பட்டதாக, தனிமையாக, மற்றும்/அல்லது முரண்பாடாக உணரல். இதனால் உங்கள் உள ஆரோக்கியமும் சுய-மரியாதையும் பாதகமான வகையில் பாதிக்கப்படல்.

* உங்கள் எதனிக் குடும்பத்தினரும் சமூகத்தினரும் தரும் அழுத்தத்தினாலும் கொண்டுள்ள எதிர்பார்ப்பினாலும் உங்கள் கலாச்சார, LGBTQIA+ அடையாளங்களைச் சமமாகப் பேண வேண்டியிருத்தல்.

கே: எதனிக் குடும்பங்களிலும் சமூகங்களிலும் LGBTQIA+ எனப் பாதுகாப்பாகவும் தன்னம்பிக்கையோடும் எப்படி நான் வெளிப்பட்டுக் கொள்வது?

ப: LGBTQIA+ ஆக வெளிப்படுவது என்பது தனிப்பட்ட ஒரு தீர்மானம், கால அவகாசம் எடுத்துக் கொள்ளும். அது உங்கள் சூழ்நிலையில் தான் தங்கியுள்ளது. உங்களது அடையாளம் பற்றி ஒருவர் கேட்கும்போது, உங்கள் நோக்குநிலையைத் தெரிவிப்பதற்கான சந்தர்ப்பமாக

அதனை நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளலாம் - அவர்கள் உண்மையிலேயே ஆர்வமாக உள்ளனர், மரியாதை தருகின்றனர் என எடுத்துக் கொள்வது நல்லது தான். உங்கள் அடையாளம் குறித்து மேலும் தெரிந்து கொள்வதற்கான சந்தர்ப்பத்தை அவருக்கு இது ஏற்படுத்திக் கொடுக்கிறது. LGBTQIA+ விடயங்கள் குறித்து மேலும் தெரிந்து கொள்வதற்கான வழியில் அவர்களை நீங்கள் இட்டுச் செல்லலாம்.

சிகிச்சையாளர் ஒருவர் கூறியது போல:

"உங்களுக்குத் தூண்டில் போட்டுப் பார்க்கிறார் அல்லது தூண்டி விடுகிறார் எனத் தெளிவாகப் புரிந்தால் அவரோடு நீங்கள் பேசத் தேவையில்லை. குயர் கலாச்சாரத்தில் பெரும்பாலான இடங்களில் நாம் யாருக்கும் விளங்கப்படுத்தக் கூடாது எனும் நிலைப்பாடு காணப்படுகிறது. இது எமக்கும் எமது சமூகத்தவருக்கும் கெடுதியானது. உங்கள் வாழ்க்கையில்/சமூகத்தில் நீங்கள் பேச விரும்பா விட்டால் இப்படியான தகவலை அவர்கள் எங்கிருந்து பெறுவார்கள் என நினைத்துப் பாருங்கள். நாம் உறவுகளை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டுமே தவிர, முறித்துக் கொள்ளக் கூடாது."

உங்களை அப்படியே ஏற்றுக் கொண்டு, உங்கள் அடையாளத்தில் சௌகரியமாகவும் தன்னம்பிகையோடும் நீங்கள் இருந்தால் மற்றவரது எதிர்மறைக் கருத்துகள் உங்களைப் பாதிப்பது குறைவாக அமையும். எனினும், நீங்கள் எதிர்கொள்ளக் கூடிய தீங்குகளிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டியதும் முக்கியம். மற்றவருடன் எதனைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும், எதனைப் பகிர்ந்து கொள்ளக் கூடாது என்பதைக் கவனமாகத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள், குறிப்பாக அதனால் நீங்கள் அபாயத்திற்குள் தள்ளப்படுவீர்கள் எனும் போது.

பாதுகாப்பாகவும் சௌகரியமாகவும் வெளிப்படுத்திக் கொள்ள உங்களுக்கு உதவக் கூடிய சில குறிப்புகள்:

உங்கள் பாதுகாப்பையும் நலனையும் மதிப்பீடு செய்தல்: வெளிப்படுத்திக் கொள்ளத் தீர்மானிக்கும் முன்னர் உங்கள் உடல், உணர்வு மற்றும் பொருளாதாரப் பாதுகாப்புக் குறித்த ஆபத்துகளை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். எதிர்மறையான விளைவுகள் எழும் பட்சத்தில் உங்களுக்கான ஆதரவுக் கட்டமைப்பும் திட்டமும் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

* பொருத்தமான நேரத்தையும் முறையையும் தெரிவு செய்தல்: எப்பது, எப்படி, யாரிடம் வெளிப்படுத்துவது எனத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். வெவ்வேறு அளவுகளில் மாறுபட்ட சந்தர்ப்பங்களில் படிப்படியாக வெளிப்படுத்தத் தெரிவு செய்யலாம்.

வெளிப்படுத்துவதற்கென வாய்வழி, எழுத்துமூலம் அல்லது செய்கை போன்ற பல்வேறு

வழிகளைத் தெரிவு செய்யலாம்.

* உங்களைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ளல்: LGBTQIA+ குறித்த விடயங்கள் மற்றும் அடையாளங்கள் பற்றித் தெரிந்து கொண்டு, எந்தவொரு எதிர்வினையையும் கையாளவும் எக் கேள்விக்கும் பதில் கூறும் வகையிலும் உங்களைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். தம்மை வெளிப்படுத்தியுள்ள ஏனைய எத்னிக் LGBTQIA+ னடமிருந்து, அல்லது உங்களுக்கு உதவக் கூடிய நிபுணர்கள் அல்லது அமைப்புகளிடமிருந்து அறிவுரை அல்லது வழிகாட்டலைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

**பாரம்பரியங்களைக்
கொண்டாடல்**

LGBTQIA+ அடையாளத்தைத் தியாகம் செய்ய வேண்டும் என நினைக்காமல் கலாச்சார அடையாளத்தை நீங்கள் எப்படிப் பேணிக் கொள்ளலாம் என்பது குறித்து இப் பகுதியிலே நாம் பார்க்கவுள்ளோம்.

எமது அடையாளத்தை முழுமையாக வெளிப்படுத்தி, எமது கலாச்சாரத்திலும் குயர் வெளியிடங்களிலும் என ஈர் தளத்திலும் இணைந்துள்ளதாக நாம் உணரக் கூடிய இடத்தைக் கண்டுபிடிக்கப் பெருமளவிற்கு போராடுகிறோம்.

எமக்கான சடங்குகளையும் கொண்டாட்டங்களையும் நாமே உருவாக்கிக் கொள்வதே எமது கலாச்சாரத்தில் LGBTQIA+ ஆக இருப்பதில் உள்ள சவால்களை நாம் எதிர்கொள்ளும் வழிகளில் ஒன்றாகும். எமது அடையாளங்களை வெளிப்படுத்தி, எம்மை ஏற்றுக் கொண்டு ஆதரிக்கும் நபர்களுடன் எமது பன்முகத்தன்மையைக் கொண்டாடிக் கொள்ளக் கூடிய இடங்களைக் கண்டுபிடிக்கலாம் அல்லது உருவாக்கிக் கொள்ளலாம். எமது நட்புகளையும் எம்மில் அன்பானவர்களையும் எம்முடன் இணைந்து கொள்ள அழைத்து, எமது மகிழ்ச்சியையும் பெருமையையும் அவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

எமது சமூகத்தவரிடம் அவர்களது கலாச்சார நிகழ்வுகளிலும் செயற்பாடுகளிலும் எம்மையும் சேர்த்துக் கொள்ளும்படி கேட்டுக் கொள்வது நாம் அவர்களுடன் இணைந்துள்ளதை வலுப்படுத்தும் இன்னொரு வழி ஆகும். எமக்கான முழுமையான இடத்தைத் தந்து, நாம் அங்கு இருப்பதை ஏற்றுக் கொண்டு, எமது பங்களிப்பையும் அவர்கள் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என மரியாதையாகக் கேட்க வேண்டும்.

ஆனால் சில பாரம்பரியங்கள் எம்மை அவ்வளவாக வரவேற்க மாட்டா எனும் யதார்த்தத்தை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இது மிகவும் வலிமிகுந்ததாகவும் விரக்தியேற்படுத்துவதாகவும் அமையும், ஆனாலும் நாம் புத்தி சாதுரியமாக எமது போராட்டங்களைத் தெரிவு செய்ய வேண்டும்.

உங்களுக்கு உதவக் கூடிய உத்திகள் சில:

* சுய ஏற்பு: உங்கள் LGBTQIA+ அடையாளம் குறித்த அனைத்து அம்சங்களும் முறைப்படியானவை என்பதை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள், உங்கள் கலாச்சாரம் வேறுவிதமாகக் கூறினாலும் கூட.

* விடய அறிவு: பாரம்பரியங்கள் எமது அடையாளத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. எமது கலாச்சாரத்தின் பிரதான பக்கத்தைப் பிரதிநிதிப்படுத்தும் அவை எமது குடும்பங்களதும் சமுதாயங்களதும் அமைப்பையும் அடித்தளத்தையும் கட்டமைத்துக் கொள்கின்றன. எமது கடந்த காலத்தை வடிமைத்த வரலாறு தான் எமது நிகழ்காலத்தையும் செதுக்குகிறது என்பது

மட்டுமல்லாமல் எதிர்காலத்தையும் தீர்மானிக்க உள்ளது என்பதையும் அவை நினைவுபடுத்துகின்றன. பன்முக அடையாளங்கள் மற்றும் LGBTQIA+ விடயங்கள் பற்றி ஒருவர் தெரிந்து கொள்வதனால் தமது கலாச்சாரக் கட்டமைப்புக்குள் தனது அடையாளத்தை முன்னெடுத்துச் செல்ல உதவியாக அமையும்.

* தனித்துவமான கலாச்சாரக் கதைகளை ஏற்று, கொண்டாடிக் கொள்ளல்: LGBTQIA+ சமூகத்தை மரியாதை செய்து, கொண்டாடிக் கொள்ளும் பாரம்பரியங்கள் மற்றும் கதைகளுடன் பன்முக பாலின, பாலியல் அடையாளங்களை எமது கலாச்சாரங்கள் எப்போதோ ஏற்றுக் கொண்டு விட்டன. மேலதிக தகவலுக்கு, எமது வலைத்தளத்தில் 'குயர் தான் எமது வரலாறுகள்' எனும் தலைப்பில் அதிகார் ஒற்றெரோஆ உருவாக்கிய ஆய்வாதாரத்தை வாசியுங்கள்.

* ப்ரைட் நிகழ்வுகளில் கலந்து கொள்ளல்: அனைத்துப் பின்னணிகள், அடையாளங்கள் மற்றும் வெளிப்பாடுகள் கொண்ட LGBTQIA+ னரின் பன்முகத்தையும் தனித்துவத்தையும் கௌரவப்படுத்தும் துடிப்பான நிகழ்வுகள் இவை.

உரையாடல்: உங்கள் குடும்பத்தவர், சமூகத்துடன் வெளிப்படையான உரையாடலில் ஈடுபடுவது அவர்கள் கொண்டுள்ள பழமையான, தவறான கருத்துகளைக் களைய உதவும். மாற்றங்களுக்கு அவகாசம் தேவை என்பதனால் இந்த உரையாடல்களைப் பொறுமையாகவும் புரிந்துணர்வோடும் அணுகுங்கள். ஆனாலும் இந்த உரையாடல்கள் கசப்பாதல் மற்றும்/அல்லது உங்கள் பாதுகாப்பிற்குப் பங்கம் ஏற்படல் போல ஏதும் ஏற்பட்டால் உடனே உதவியை நாடுங்கள்.

* வாதிடல்: உங்கள் கலாச்சார வெளிக்குள் பெருமளவில் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதற்காக வாதிடும்போது உங்களையும் மற்றோரையும் ஏற்றுக் கொள்ளும் முழுமையான சூழல் உருவாக உதவியாக அமையும். ஆனால் உங்களுக்கு அபாயம் அல்லது தீங்கு விளைவிக்கும் எந்தவொரு நிலைக்குள்ளும் செல்ல வேண்டாம்.

* எல்லைகள்: உங்கள் கலாச்சார சமூகத்துள் பிரத்தியேக எல்லைகளை வகுத்துக் கொண்டு உங்கள் பாதுகாப்பை உறுதி செய்வது முக்கியமான விடயம். அதாவது, உங்கள் உண்மை அடையாளத்திற்கு ஆதரவு தராத அல்லது புரிந்து கொள்ளாதவர்களுடனான தொடர்பை மட்டுப்படுத்தல்.

* ஆதரவு வலையமைப்புகள்: ஒத்த கலாச்சார அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வோருடன் தொடர்பினை ஏற்படுத்துவதால் ஒரு சமூகமாக உணர, புரிந்து கொள்ள உதவியாக அமையும். எத்னிக் LGBTQIA+ குழுக்களுடன் இணைதல் அல்லது உள ஆரோக்கிய வல்லுனர்களின் உதவியை நாடல் என்பன இதில் உள்ளடங்கும்.

வாழ்க்கையை முன்னெடுத்தல்

டேற்றிங், ஆரோக்கியமான உறவுகளை வளர்த்தெடுத்தல், மற்றும் சாத்தியமான கலாச்சார வேறுபாடுகள் பற்றிக் கதைத்தலை இப் பகுதி விளக்கி நிற்கிறது.

டேற்றிங், ஆரோக்கியமான உறவுகளை வளர்த்தெடுத்தல் என்பது யாருக்குமே சவால் தான், குறிப்பாக நியூசிலாந்தின் ஆட்டியறோவா பிரதேச எத்னிக் LGBTQIA+ னருக்கு அது அதிகமே. எமது இனத்தவரிடமிருந்தும் LGBTQIA+ சமூகத்தவரிடமிருந்தும் இரு வழியாக பாகுபாடு, பழந்தடைகள், தனிமைப்படுத்தப்படலை நாம் எதிர்கொள்ளக் கூடும். நாம் யார் எனும் உண்மையான அடையாளத்தைப் புரிந்து கொண்டு, ஆதரிப்பவர்களைக் கண்டு கொள்ளவதும் போராட்டமாகவே இருக்கும்.

எவ்வளவு தூரம் நாம் எம்மை வெளிப்படுத்திக் கொள்கிறோம் என்பது உறவுகளில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். வெளிப்படுத்துவதற்கு இது தான் சரியான வழி அல்லது இது தவறு என ஏதும் இல்லாத போதும், எமது தெரிவுகள் உறவை உடைப்பவையாக அமையலாம் என்பது கவனத்தில் இருக்க வேண்டும். உதாரணமாக, நாம் எல்லோருக்கும் இன்னும் வெளிப்படையாகத் தெரியப்படுத்தவில்லை என்பதனால் ஒருவர் எம்முடன் டேற்றிங்க் வர விரும்பாது போகலாம், அது அவரது தெரிவு. நாம் எமக்கு எது முக்கியம் என்பதை தீர்மானித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதுடன் மற்றவரது தெரிவுகளுக்கும் மரியாதை தர வேண்டும்.

LGBTQIA+ னராக எமது டேற்றிங் மற்றும் உறவுகளுக்கான தெரிவுகள் மட்டுப்படுத்தப்பட்டு இருப்பதை நாம் உணரலாம். நாம் தனிமையாக உணர்ந்து, தொடர்ந்து அன்புக்காகவும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதற்காகவுமான தேடலில் உள்ளோம் என்றால், எமது வாழ்வில் யாரை உள்வாங்குவது எனும் தெரிவை நாம் குறைத்துக் கொள்ளத் தலைப்படுவோம். எமக்கு உரியதை விடக் குறைவாகவே கிடைக்கக் கூடும். அல்லது துஷ்பிரயோகமான, ஆரோக்கியம்மற்ற நடத்தைகளைப் பொறுத்துப் போக வேண்டி அமையலாம். மற்றவரைத் திருப்திப்படுத்துவதற்காக எமது விழுமியங்கள், நம்பிக்கைகள், அல்லது இலக்குகளை நாம் விட்டுக்கொடுத்தும் விடக் கூடும். எது எப்படி இருப்பினும் ஓர் உறவில் உங்களுக்கு விருப்பமான அல்லது உங்களது தேவைக்குக் குறைவான எதற்கும் நீங்கள் சம்மதிக்கக் கூடாது என்பது முக்கியம் ஆகும்.

டேற்றிங்

எத்னிக் LGBTQIA+ னருக்கு உதவக் கூடிய செயலிகள் அல்லது டேற்றிங் தளங்கள் போன்ற நிகழ்நிலைத் தளங்கள் ஊடாக நீங்கள் உங்களுக்குப் பொருத்தமான இணையைச் சந்திப்பது உங்களுக்கு இலகுவாக அமையலாம். விழாக்கள், க்ளப்புகள், அல்லது சமூகக் குழுக்கள் போன்ற LGBTQIA+ நட்பானதும் கலாச்சாரப் பன்முகத்தன்மை கொண்ட நிகழ்வுகள் அல்லது

இடங்களில் உங்களுக்கு வேண்டியதைத் தேடலாம். உங்கள் எதிர்பார்ப்புகள் மற்றும் வரையறைகள் குறித்து நேர்மையாகவும் கௌரவமாகவும் இருப்பதுடன், உங்கள் தேவைகளைத் தெளிவாகத் தெரியப்படுத்துங்கள். டேற்றிங்கின் போது பாகுபாடு, துன்புறுத்தல், அல்லது வன்முறை போன்ற ஆபத்துகளுக்கும் சவால்களுக்கும் இடமுண்டு என்பதில் கவனமாக இருங்கள். உதாரணத்திற்கு, தனிப்பட்ட பொருத்தங்களைப் பார்ப்பதை விடுத்து நீங்கள் முன்வைக்கும் அக் கருத்துகளால் புறக்கணிக்கப்படவும் கூடும். ஒருவருடைய இனப் பின்புலம் அல்லது LGBTQIA+ அடையாளம் காரணமாக டேற்றிங் செயலியில் இழிவான கருத்துகள் அல்லது அச்சுறுத்தலை அவர் எதிர்கொள்ளலாம். உடலைத் தாக்குதல் முதல் மிக மோசமான முறைகளிலான வெறுப்புக் குற்றங்கள் நிகழலாம், ஒருவரது இனம் அல்லது LGBTQIA+ அடையாளம் பற்றிய முறையற்றுப் பகிடி விடலாம். குறித்த முறைகளில் தான் நடந்து கொள்ள வேண்டும் அல்லது குறிப்பிட்ட விருப்பங்களைத் தான் கொண்டிருக்கலாம் என எதிர்பார்க்கப்படலாம். அத்துடன், உங்களுக்கு கிடைக்கக் கூடிய உதவிக் கட்டமைப்புகள் பற்றித் தெரிந்து வைத்திருங்கள் (இந்த வழிகாட்டியின் ஆரோக்கியமும் நலனும் பகுதியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது).

பின்வருவன பற்றி உங்களுக்கு நினைவுபடுத்த விரும்புவீர்கள்:

* புறக்கணிக்கப்படுவீர்களோ அன்றித் தனித்து விடுவீர்களோ எனும் அச்சத்தில் உங்களுக்கு உரியதற்குக் குறைவான எதற்கும் சம்மதிக்க வேண்டாம். எத்தனை பேர் என்பதை விட எவ்வளவு நல்லது என்பது தான் உறவுகளில் முக்கியம். முதலில் உங்களை நீங்கள் நேசியுங்கள், உங்களில் நீங்கள் நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள்.

* LGBTQIA+ சமூகத்தில் உள்ள சிலர் உறவுகளில் தமது தீங்கான நடத்தைக்குத் தமது கடந்த கால மன அதிர்ச்சியைக் காரணம் காட்டுவார்கள். ஆனால் மற்றவரைப் புண்படுத்த மனவதிர்ச்சி ஓர் உரிமம் இல்லை. உங்கள் இணையிடமிருந்து நல்லதை எதிர்பார்க்கும் உரிமை உங்களுக்கு உண்டு.

ஆரோக்கியமான உறவுகளை வளர்த்தெடுத்தல்

கலாச்சார வேறுபாடுகள் அல்லது தவறான புரிதல்கள் காரணமாக உங்கள் இணை, குடும்பத்தவர், நண்பர்கள் அல்லது பணியிட நண்பர்களுடன் ஆரோக்கியமான உறவை வளர்த்தெடுப்பதில் நீங்கள் சிரமங்களை எதிர்கொள்ளலாம். மற்றவருடைய கருத்துக்கும் விழுமியங்களுக்கும் திறந்த மனத்துடன் மரியாதை கொடுப்பதன் மூலமும் பொதுவான விடயங்களையும் விருப்பங்களையும் தெரிவு செய்வதன் மூலமும் அவற்றைக் கடந்து விடலாம். ஒத்த பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்கும் ஏனைய எத்னிக் LGBTQIA+ னர், அல்லது உங்களுக்கு ஆதரவு தரும் வல்லுனர்கள், அமைப்புகளிடமிருந்து அறிவுரையை அல்லது வழிகாட்டலைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். உங்கள் உறவுகளில் உள்ள உங்கள் கலாச்சார

மற்றும் உங்கள் அடையாளத்தின் செழுமையைக் கொண்டாடி, ஏற்றுக் கொள்வதென்பது இயற்கையாக அமைய வேண்டும்; அதையே ஊக்குவிக்கவும் வேண்டும்.

சாத்தியமான கலாச்சார வேறுபாடுகளை நிவர்த்தி செய்தல்

மொழி, தொடர்பாடல், விழுமியங்கள், நம்பிக்கைகள், அல்லது மரபுகள் போன்ற வாழ்வில் விடயங்களில் வேறுபாடுகளை நீங்கள் எதிர்கொள்ளலாம். கலாச்சார விடயங்கள் மற்றும் அடையாளங்கள் பற்றி நீங்களும் மற்றவர்களும் அறிந்து கொள்வதன் மூலமும் எக் கேள்விக்கும் பதில் அளிக்கத் தயாராக இருத்தல் அல்லது எந்த எதிர்வினையையும் கையாளக் கூடியதாக மூலமும் நீங்கள் இவற்றை நிவர்த்தி செய்யலாம். பொருத்தமான விவரங்களையும் அறிவுரையையும் தரக் கூடிய வலைத்தளங்கள், வலைப்பதிவுகள், வலையொளிகள், அல்லது காணொளிகள் போன்ற நிகழ்நிலை ஆதாரங்களிலிருந்து உங்களுக்குத் திறவையான உதவியையும் தகவலையும் நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளலாம். மற்றைய கலாச்சாரங்கள் குறித்து ஆர்வங் காண்பியுங்கள், மரியாதை கொடுங்கள், அவற்றிலிருந்து கற்றுக் கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக, பொருத்தமான இணையானது வேறொரு கலாச்சாரத்திலிருந்து வந்தால் வேறுபட்ட தொடர்பு கொள்ளும் பாணிகளைப் புரிந்து கொண்டு, மரியாதை செய்ய வேண்டியது முக்கியம் ஆகும்; நேரடியாகச் சொல்லாவிட்டால் அதனை ஒருவர் ஆர்வமில்லை எனவோ அல்லது தூரமாக இருப்பது போன்றோ தவறாகப் புரிந்து விடக் கூடும்; சில கலாச்சாரங்களில் திருமணத்திற்கு முன்னர் இணைகள் ஒன்றாக வாழ்வது சாதாரணமான விடயம் இருக்கும் அதேவேளை வேறு சிலவற்றில் அது கோபத்தை வரவழைக்கலாம்.

கே: எனது அடையாளங்களைப் புரிந்து கொள்ளவோ அன்றி ஏற்றுக் கொள்ளவோ முடியாதவர்களுடன் எப்படி எனது எல்லைகளை வகுத்துக் கொள்வது?

ப: எமது உள்வாங்கல்/வெளிப்படுத்தல் பகுதியில் நாம் குறிப்பட்டது போல எல்லைகள் முக்கியம், காரணம் உங்கள் அடையாளங்களைப் புரிந்து கொள்ள அல்லது ஏற்றுக் கொள்ள மாட்டார்கள். இது உங்களுக்கு முன் LGBTQIA+ சமூகம் பற்றி இழிவான கருத்துகளைப் பேச முடியாது என ஒருவருக்குக் கூறுவது என்பதான அர்த்தம். மற்றோர் உங்களை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் எனும் எதிர்பார்ப்பு இயற்கையே; அதேவேளை, நீங்கள் உங்களை ஏற்றுக் கொள்வதில் கவனம் செலுத்துவதும் முக்கியமே. மற்றோர் எம்மை நிபந்தனையற்று ஏற்றுக் கொள்ள என நினைப்பது தோல்வியிலேயே முடியும் என்பதுடன் எமது உறவுகளையும் சேதப்படுத்தி விடும்.

மனதிற் கொள்ள வேண்டிய உபயோகமான அம்சங்களுள் அடங்குபவை:

* ஆரோக்கியமான கௌரவமான உறவுகளுக்கு எல்லைகளை வகுத்துக் கொள்வது முக்கியம்.

வன்முறை

நெருக்கமான இணை வன்முறை/துன்புறுத்தல், அதிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்தல், குடும்பம், மத தலங்கள், மற்றும்/அல்லது சமூக வலையமைப்புகளிலிருந்து வலக்கட்டாயமாக தனிமைப்படுத்தப்படலை நிவர்த்தி செய்தல், என்பவற்றோடு உறவுகளில் காணப்படும் துன்புறுத்தல் உட்பட்ட அனைத்து வகை ஆரோக்கியமற்ற செயற்பாடுகள் பற்றி இப் பகுதி பேசுகிறது.

மற்றோரின் வன்முறைக்கு ஆளாவதால் எதிர்கொள்ளப்படும் சவால்களில் ஒன்று தனிமைப்படுத்தலும் உறவுகள் இல்லாது போவதும் ஆகும். இணை ஒதுக்கி வைக்கும்போது ஏற்படும் உணர்வு தான் தம்மைத் தராதரப்படுத்திப் பார்ப்பார்களோ அல்லது பதிலடி தந்து விடுவார்களோ எனும் அச்சத்தில் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமானவர்களிடம் செல்வதைத் தடுப்பதாக அமையக் கூடும். இதனால் அவர்கள் இன்னும் சுலபமாக துஷ்பிரயோகப்படுத்தப்படுவார்கள். அத்துடன் அவர்களது பலவீனத்தைப் பயன்படுத்துபவர்கள் இன்னும் அதிகமாக அவர்களைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வார்கள்.

LGBTQIA+ சமூகங்களில் வாழ்க்கையில் பலவிதமான மன அதிர்வுகளுக்கு ஆளாகியிருக்கக் கூடியவர்களுக்கு இது மிகவும் உண்மையானது. நபர்கள் தம்மை மற்றோருடன் எப்படித் தொடர்புபடுத்திப் பார்க்கிறார்கள் என்பதில் தாக்கத்தை அவை ஏற்படுத்தும். இதனால் சிலவேளைகளில் அவர்களது நெருக்கமான உறவுகளில் ஆரோக்கியமற்ற அல்லது தீங்குபயக்கும் நடத்தைகளுக்கும் அவை வழி வகுக்கின்றன. ஒருவர் தனது குடும்பத்திலிருந்தும் சமூகத்திலிருந்தும் தனிமைப்படும்போது இச் சூழ்நிலை மோசமடைந்து அவர்களது உள் ஆரோக்கியத்தில் குறிப்பிடத்தக்களவு உணர்வு அதிர்வுகளும் விளைவுகளும் ஏற்படக் காரணமாகலாம்.

தமது LGBTQIA+ அடையாளங்கள் குறித்து அவர்களது குடும்பம், சமூகங்கள், சமுதாயங்களிலிருந்து அவமானமாகவும் களங்கமாகவும் உணர்ந்து விட்டார்கள் என்றால் தம்மைப் பற்றிய சுய-மதிப்புக் குறைந்து தமது உறவுகளில் மரியாதைக்கு உகந்தவர்கள் அல்லாதது போன்றும் கௌரவத்தை இழந்தது போன்றும் உணர்வார்கள். உறவுகளில் இருப்பதற்காகக் கள்ளமாக, செய்யக் கூடாததை செய்து விடக் கூடும். இதனால் வன்முறை மற்றும் துஷ்பிரயோகச் சூழ்நிலை அப்படியே நிலை கொண்டு விடலாம்.

சிகிச்சையாளர் ஒருவர் பகிர்ந்து கொண்டதற்கமைய:

"எமது சமூகங்கள், உறவுகள் என இரண்டிலும் எத்னிக் LGBTQIA+ னருக்கு வன்முறை அபாயம் அதிகமாவே உள்ளது. இணையாகச் சாத்தியமானவர் உங்களோடும் உங்களைச்

சுற்றியிருப்பவர்களோடும் எப்படி நடந்து கொள்கிறார் என்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள். உங்கள் நண்பர்களையும் குடும்பத்தவரையும் மரியாதையாக நடத்துகிறாரா? நீங்கள் 'இல்லை' என்பதை மதிக்கிறாரா? நீங்கள் முரண்பட்டுக் கொள்ளும் போது அல்லது உங்களுக்கு வேண்டியதை நீங்கள் கேட்கும் போது என்ன செய்கிறார்?"

உங்கள் உறவுகளில் வன்முறையை அல்லது துஷ்பிரயோகத்தை நீங்கள் அனுபவிக்கிறீர்கள் என்றால், உதவியைப் பெற்றுக் கொண்டு, நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமான ஒருவருடன் நீங்கள் கதைப்பது முக்கியம். பாதுகாப்பான, நம்பகமான வெளியிடத்தில் உங்கள் உணர்வுகளையும் தேவைகளையும் பற்றிய தேடலை மேற்கொள்ளக் கூடிய தனிப்பட்ட அல்லது குழு சிகிச்சையை நாடுவது மிகச் சிறப்பான ஆரம்பம். உங்கள் LGBTQIA+ அடையாளம் குறித்து அவமானப்படத் தேவையில்லை என்பதை புரிந்தறிந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் தனித்துவமான அடையாளம் குறித்துப் பெருமையாக உணர்ந்து, கொண்டாடிக் கொள்வதனால் உங்களது சுய-மரியாதை பலம் பெற்றுக் கொள்ளும். உங்கள் வாழ்வில் உள்ளவர்களிடமிருந்து நல்லதைப் பெறும் உரிமை கொண்டவர் நீங்கள்.

ஆரோக்கியமான உறவு செயற்பாடுகள் எப்படியானவை என்பது பற்றியும் கௌரவமான, காத்திரமான வகையிலே முரண்பாடுகளை எப்படி தீர்த்துக் கொள்வது என்பது குறித்தும் மேலும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். சமூகத் தொடர்புகள் பகுதியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அமைப்புகளிடமிருந்து உங்களுக்கு உதவக் கூடிய பல்வேறு ஆதாரங்கள் காணப்படுகின்றன.

இறுதியாக, கசப்பான அல்லது செயலிழப்பான உறவு நடத்தைக்கு மன அதிர்ச்சியினைக் காரணமாக முடியாது என்பதை நினைவிற் கொள்வது முக்கியம். வரையறைகளை அமைத்துக் கொள்ளவும் அவற்றில் உறுதியாக இருக்கவும் உங்கள் இணையிடமிருந்து மரியாதையையும் கண்ணியத்தையும் எதிர்பார்க்கும் உரிமையும் உங்களுக்கு உரியது. அவர்களுக்குப் பாவம் பார்த்து அவர்களின் மோசமான நடத்தையை செயல்படுத்துவதற்கான தூண்டுதலை எதிர்த்து நிற்பது கடினமாக இருக்கும். அவர்களது செயற்பாடுகளுக்கோ அல்லது உணர்வுகளுக்கோ நீங்கள் பொறுப்பு அல்ல என்பதை நினைவிற் கொள்ளுங்கள். உங்கள் நலனுக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் தான் நீங்கள் தான் பொறுப்பு.

உங்கள் உறவில் வன்முறையை நீங்கள் எதிர்கொள்கிறீர்கள் என்றால், உங்கள் சூழ்நிலை குறித்த சில உள்நோக்குகளைப் பின்வரும் கேள்விகள் வழங்கலாம்:

கே: நெருக்கமான இணையின் வன்முறையை அல்லது துன்புறுத்தலை நான் எப்படி இனங்காணலாம்?

ப: நெருக்கமான இணை வன்முறையானது பல்வேறு வடிவத் துஷ்பிரயோகங்களில் முடியலாம். கவனிக்க வேண்டிய அறிகுறிகள் சில:

- * உடலியல் துஷ்பிரயோகம்: விளக்கமுடியா காயங்கள், உராய்வுக் காயங்கள், அல்லது அடிக்கடி நிகழும் விபத்துகள்
- * உணர்வு ரீதியான துஷ்பிரயோகம்: தொடர்ந்து பிழைபிடித்தல், அவமதித்தல், அல்லது கட்டுப்படுத்தல் நடத்தை
- * பாலியல் துஷ்பிரயோகம்: வற்புறுத்தல், தேவையற்ற பாலியல் செயற்பாடுகள், அல்லது சம்மதமில்லாமை
- * பொருளாதாரத் துஷ்பிரயோகம்: நிதிநிலையைக் கட்டுப்படுத்தல், காசு எடுப்பதைத் தடுத்தல், அல்லது சொத்துகளைத் திருடுதல்
- * வாய்வழித் துஷ்பிரயோகம்: திடீரென்று அல்லது தொடர்ச்சியாக அவமதிப்புகள் அல்லது அவமானங்கள் ஊடாக ஒருவரது கண்ணியத்தையும் பாதுகாப்பையும் குறைத்து மதிப்பிடும் வார்த்தைப் பிரயோகங்களும் மொழி உபயோகமும்; கூனிக்குறுக வைத்தல், தொடர்ந்து விமர்சித்தல், கிண்டல், அச்சுறுத்தல், சூழ்ச்சி, சந்தோஷமாக இருக்க எப்போதுமே மறுத்தல், பட்டப்பெயர் சொல்வது, கத்துவது, அல்லது திட்டுவது.
- * உங்கள் ஆன்மீக உணர்வை முறைகேடாக்குதல்: ஒருவரைச் சூழ்ச்சியாகக் கட்டுப்படுத்தி, அதிகாரம் செலுத்த ஆன்மீகத்தைத் தவறாகப் பயன்படுத்துவது. ஒருவரது ஆன்மீக நிலை, அல்லது ஆன்மீக போதனைகள் அல்லது விழுமியங்களைப் பாவித்து இன்னொருவரைத் தரங்குறைத்தல் மன உளைச்சலுக்குட்படுத்தல், அல்லது திசைதிருப்பல் ஆகியவற்றுடன் இது தொடர்புறுகிறது. ஒருவரது ஆன்மீக செயற்பாடுகளைக் கட்டுப்படுத்துவது, குறித்த நம்பிக்கைகளைப் பின்பற்ற வற்புறுத்துவது, அல்லது அவருக்கு விருப்பமான ஆன்மீக நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதைத் தடுப்பது என்பவை இதில் அடங்கும்.

இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை நீங்கள் எதிர்கொண்டால் வல்லுனரின் உதவி பெற்றுக் கொள்வதை அல்லது மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அமைப்புகளைத் தொடர்பு கொள்வதைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். மிக மோசமான ஆபத்தில் இருந்தால் காவற் துறையை அல்லது நம்பிக்கை உரிய ஒருவரை உடன் அழையுங்கள்.

கே: அந்தரங்கமான இணையிடமிருந்து வன்முறையை எதிர்கொண்டால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

ப: பின்வருவனவற்றை நாடுங்கள்:

* பாதுகாப்புத் திட்டம்: நம்பத்தகுந்த நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தவருடன் பாதுகாப்புத் திட்டம் ஒன்றை உருவாக்குங்கள். அவசர நிலமை வரும்போது போகக் கூடிய பாதுகாப்பான இடத்தைக் கண்டறியுங்கள்.

ஆவண ஆதாரம்: துஷ்பிரயங்கம் நிகழ்ந்த திகதி, நேரம், அவை பற்றிய விவரிப்பு உட்பட்ட பதிவுகளைப் பேணுங்கள்.

உதவி நாடுங்கள்: உதவி செய்யக் கூடிய வலையமைப்புகள், உளவளத்துணையாளர்கள், உதவி எண்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். (இந்த வழிகாட்டியின் சமூகத் தொடர்புகள் பகுதியில் மேலதிக விவரங்கள் உள்ளன).

சட்டப் பாதுகாப்பு: குடும்ப நீதிமன்றத்தின் ஊடாக 'பாதுகாப்பு உத்தரவு' ற்கு விண்ணப்பிப்பதைக் கவனத்தில் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கே: உறவுகளில் கொடுமைகளையும் ஆரோக்கியமற்ற செயற்பாடுகளையும் எப்படி நான் கையாள்வது?

ப: நீங்கள் இப்படிச் செய்வது முக்கியம்:

* சிவப்புக் கொடிகளை இனங்கண்டு கொள்ளுங்கள். கட்டுப்படுத்துவதாக அமையும் நடத்தை, கையாள்கை, gaslighting குறித்து அவதானமாக இருங்கள்.

* தொடர்பாடல்களை உறுதியோடு மேற்கொள்ளுங்கள்: உங்கள் வரையறைகளையும் எதிர்பார்ப்புகளையும் தெளிவாகக் குறிப்பிடுங்கள்.

* வல்லுன அறிவுரைகளை நாடுங்கள்: சிகிச்சையாளர் அல்லது உளவளத்துணையாளர் ஒருவருடன் நீங்கள் பேசுவது வன்முறையான அல்லது ஆரோக்கியமற்ற உறவுகளிலிருந்து விலகிக் கொள்வதற்கான முதற்படியாக உதவி புரியும்.

உங்கள் பயணத்தில் நீங்கள் தனியாக இல்லை என்பதை எப்போதும் மனதில் கொள்ளுங்கள். சமூகத் தொடர்புகள் மற்றும் ஆய்வாதாரங்கள் பகுதிகளில் நீங்கள் உதவி நாடித் தட்டக் கூடிய பல கதவுகள் நிறைந்து காணப்படுகின்றன. ஆதரவு, வழிகாட்டல் மற்றும் சமூகத்தோடு இணைந்திருப்பதான உணர்வைத் தருவதற்கானவை இந்த ஆய்வாதாரங்கள். பாதுகாப்பும் மரியாதையும் அன்பும் விழுமியமாகவே மட்டும் இருக்கும் உறவுகளில் இருக்கும் உள்ளார்ந்த உரிமை உங்களுக்கு இருக்கிறது. நீங்கள் தனியாக இல்லை, ஆகவே உதவி நாடுங்கள், இணைந்து கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் தனியே இல்லை என்பது நினைவில் இருக்கட்டும். சமூகத் தொடர்புகள் பகுதியிலும் அதே போல ஆய்வாதாரங்கள் பகுதியிலும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள உதவிகளை நாடுங்கள். உறவுகளில் பாதுகாப்பும் மரியாதையும் அன்பும் உணர் வேண்டியவர்கள் நீங்கள்.

இத் தகவலானது தொழிற்சாலை அறிவுரைக்கான மாற்றிடு அல்ல என்பதை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் அவசர ஆபத்தில் இருந்தால், 111 அல்லது உங்கள் ஊர் அவசர எண்ணை அழைக்கவும்.

மன ஆரோக்கியம் முக்கியம்

மன ஆரோக்கிய சேவைகள் குறித்த சுய-பராமரிப்பு குறிப்புகள் மற்றும் அவற்றை எவ்வாறு பெற்றுக் கொள்ளலாம் எனும் தகவல் பற்றி இப் பகுதி விளக்குகிறது - குறிப்பாக இன LGBTQIA+ நபர்களுக்கானவை.

உங்கள் உடலியல், உள், உணர்வு மற்றும் ஆன்மீக நலனைப் பேணிக் கொள்வது சுய-பராமரிப்பு ஆகும். உங்கள் மனச் சோர்வைக் கையாண்டு, மீள்தன்மையை மேம்படும்படுத்தி, உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை முன்னேற்றுவதற்கு இது உதவும். இன LGBTQIA+ நபர்களுக்கான சுய-பராமரிப்புக் குறிப்புகள் சில:

* உங்களை நீங்களே அன்பு செய்வதும் இரக்கம் காட்டுவதும்: உங்கள் உணர்வுகள், தேவைகள், பலங்களை இனம் கண்டு, ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்களை மிகக் கடுமையாக விமர்சிக்கவோ மதிப்பிடவோ வேண்டாம் - உங்கள் நண்பரை எப்படி நடத்துவீர்களோ அப்படிப் பாருங்கள். அத்தோடு உங்கள் சுய மரியாதையையும் நம்பிக்கையையும் ஊக்குவிப்பதற்கான நேர்மறை உறுதிமொழிகள் எடுத்தல், நன்றியாக இருத்தல் அல்லது சுய-பரிவு காண்பித்தல் போன்ற செயற்பாடுகளை முன்னெடுக்கலாம்.

* உதவி மற்றும் தகவலை நாடுங்கள்: உணர்வு, செயற்பாட்டு, தகவல் ரீதியாக உதவக் கூடிய ஆட்களையும் அமைப்புகளையும் கண்டறியுங்கள். இதில் நிற LGBTQIA+ னர், நட்புகள், உளவளத்துணையாளர்கள், வழிகாட்டிகள்,, அல்லது குழுக்கள் உள்ளடங்குவர். பொருத்தமான விவரங்களையும் அறிவுரையையும் தரக் கூடிய வலைத்தளங்கள், வலைப்பதிவுகள், வலையொளிகள், அல்லது காணொளிகள் போன்ற நிகழ்நிலை ஆதாரங்களிலிருந்து உங்களுக்குத் தேவையான உதவியையும் தகவலையும் நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

* உங்களைச் சந்தோசமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்கக் கூடிய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்: கலை, இசை, இலக்கியம் அல்லது செயற்பாட்டியல் போன்றவை ஊடாக உங்கள் அடையாளத்தை ஆராய்ந்து, வெளிப்படுத்தும் செயற்பாடுகளைக் கண்டறியுங்கள். உங்களுக்கு விருப்பமான பொழுதுபோக்குகளையும் உடலியல் செயற்பாடுகளையும் கண்டறிவதும் உதவியாக அமையும். அத்தோடு சுவாசப் பயிற்சி, குறிப்பேட்டில் எழுதுவது, தியானம் அல்லது LGBTQIA+ குறித்த உரிமைகளையும் வரலாற்றையும் பற்றித் தெரிந்து கொள்வது போன்ற விடயங்களில் ஈடுபடுவதும் நன்மை பயக்கும்.

* மற்றைய நிற LGBTQIA+ னருடன் தொடர்பினை ஏற்படுத்துங்கள்: அவர்கள் உங்களது அனுபவங்களையும் விருப்பங்களையும் பகிர்ந்து கொள்வார்கள் என்பதால் நீங்கள் எதிர்கொள்பவற்றைப் புரிந்து கொள்ளக் கூடியவர்களாக இருப்பர்.

உங்கள் மன ஆரோக்கியம் மற்றும் நலன் குறித்து உங்களுக்கு உதவக் கூடிய பல்வேறு மன ஆரோக்கிய சேவைகள் நியூசிலாந்தின் ஆட்டியறோவாவில் உள்ளன. அவற்றில் சில:

* ஒளர்லைன் - இது ஆட்டியறோவா முழுவதும் ரெயின்பெள உதவிகளை வழங்கும் மன ஆரோக்கிய அமைப்பு ஆகும். நாடு முழுவதும் 0800 எண் ஊடாக இலவச சேவை வழங்குகின்றனர். அத்துடன் பயிற்றப்பட்ட தன்னார்வலர்கள் உடாக நிகழ்நிலை உரையாடல் சேவையையும் வழங்குகிறது இந்த அமைப்பு. ஓக்லாந்தில் உள்ள ற்ரான்ஸ் மற்றும் ஈர்பாலுனர்களுக்கான ற்ரான்ஸ் நட்பு உதவி சேவை வழங்குவதுடன், ஆட்டியறோவா முழுவதும் LGBTQIA+ நபர்களுக்கான பாலியல் மற்றும் பாலின ஆய்வு தொடர்பான விசேட நேருக்கு நேர் மற்றும் நிகழ்நிலை உலவளத்துணை சேவையும் வழங்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு நாளும் மாலை 6 மணி முதல் 9 மணிவரை ரெயின்பெள விடயங்களைப் பற்றிக் கதைக்க யாரும் அவர்களது 0800 (0800 688 5463 எண்ணைத் தொடர்பு கொள்ளலாம், உரையாடல் சேவையில் இணைந்து கொள்ளலாம்.

* பன்முக உளவளத்துணை நியூசிலாந்து - 2013^{ம்} ஆண்டு செப்டம்பர் மாதம் உருவாக்கப்பட்ட ஓர் தொண்டு அறக்கட்டளை இதுவாகும். தகுதிவாய்ந்த, பதியப்பட்ட, அனுபவமிக்க தொழில்சார் வல்லுனர்களைக் கொண்ட இவர்களது குழுவினர் சமூகத்தில் ஒரு மாற்றத்தைக் கொண்டுவதில் பேரார்வம் கொண்டவர்கள். பன்முகக் கலாச்சாரம் மற்றும் LGBTQIA+ பிரச்சினைகள் மீது கவனம் செலுத்தி தனிநபர்கள், தம்பதிகள், குடும்பங்கள், குழுக்களுக்கான உளவளத்துணைச் சேவையை வழங்குகின்றனர்.

* மன ஆரோக்கியத்திற்காக வாதிடல் சக நட்பினரின் ஆதரவுச் சேவைகள் - மன ஆரோக்கியம் மற்றும் அடிமையாதல் குறித்து சக நட்பினர் முன்னெடுத்து, வழங்கும் சேவை. இங்குள்ள சேவைகள்: சக நட்பினர் வாதிடல், குழுக்களுக்கு அல்லது தனிநபர்களுக்குச் சக நட்பினரின் ஆதரவு, மாற்று நிகழ்ச்சித்திட்டங்கள் மற்றும் பட்டறைகள். இங்கு பணியாற்றும் அனைவரும் பிரத்தியேகமாக மன அழுத்தம் மற்றும்/அல்லது அடிமையாதல் அனுபவம் கொண்டு, அதிலிருந்து மீண்டவர்கள்.

* உள்ளூர் மன ஆரோக்கிய மற்றும் நலன் ஆதரவு - மன ஆரோக்கியக் கல்வி மற்றும் வளங்கள் மையத்தினால் வழங்கப்படுகின்ற மன ஆரோக்கிய வளங்கள் மற்றும் தகவல் பகுதியைப் பார்த்து, உங்கள் பிராந்தியத்தில் உள்ள மன ஆரோக்கிய, நலன் உதவியைப் பற்றித் தரிந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் தேவைகளுக்குப் பொருத்தமான சேவையைப் பெற்றுக் கொள்ள பிரதானமான சொள், வகை, அல்லது இடத்தை வைத்து தேடலை மேற்கொள்ளலாம். LGBTQIA+, எத்னிக் சமூகங்கள், உளவளத்துணை, பிரச்சினை, இளைஞர் என்பன அவற்றுள் அடங்கும் சில வகைகள் ஆகும்.

பாலியல் ஆரோக்கியம்

பாதுகாப்பான உடலுறவு, கொண்டோங்களை எப்படிப் பெற்றுக் கொள்வது என்பவற்றுடன் பாலியல் ஆரோக்கியம் குறித்த வேறு கேள்விகள் குறித்தும் இப்பகுதியில் நாம் ஆராய்கிறோம்.

நியூசிலாந்தின் ஆட்டியறோவா பகுதில் வாழும் எத்னிக் LGBTQIA+ னரான நாம் நமது பாலியல் நலனைப் பாதிக்கும் பல்வேறு எதிர்ப்புகளையும் பாகுபாடுகளையும் நாம் எதிர்கொள்கிறோம். கவர்ச்சியானவர், தகுதியானவர், விருப்பிற்குப் பாத்திரமானவர் என்பதைத் தீர்மானிக்கும் சமூக விழுமியங்களையும் எதிர்பார்ப்புகளையும் குறிப்பிடும் விருப்பு அரசியல் ஆனது நாம் எம்மை எப்படிப் பார்க்கிறோம் என்பதில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம். இது பெரும்பாலும் வெண்மைத் தன்மையைச் சிறப்புரிமை ஆக்கி எமக்கான கலாச்சாரங்கள், அடையாளங்கள், உடலமைப்புகளைக் குறைத்து மதிப்பிடும் காலனித்துவ விழுமியங்களின் பாதிப்பிற்குட்பட்டுக் காணப்படுகிறது. இவ் விழுமியங்களை நாம் உள்வாங்கும் போது எமது சுய-மரியாதை மிகவும் பாதிக்கப்படலாம்.

மாறாக, எமக்கான முழுமையான அடையாளங்களில் அல்லாமல் எமது தோலின் நிறத்தை வைத்து மதிப்பிடப்படும் புறநிலைநிப்படுத்தப்படலுக்கு அல்லது வெறித்தனத்துக்கு நாம் ஆளாவதைக் காணக் கூடியதாக இருக்கும். இது எமது பாலியல் ஆரோக்கியத்தில் எதிர்மறையான தாக்கங்களை ஏற்படுத்தலாம். உதாரணத்திற்கு, இந்த புறநிலைப்படுத்தல் மற்றும் கவர்ச்சிமயம் காரணமாக நாம் ஆபத்தான பாலியல் நடத்தைகளில் ஈடுபடுவதாக அமைந்து விட நாம் எளிதில் பாலியல் தொற்று நோய்களுக்கு ஆளாவதும் கர்ப்பமாவதும் அதிகரித்து விடக் கூடும். மேலும், இப்படியான மன ஆரோக்கிய நிலைப்பாடுகளைக் குறைவாக மதிப்பிட்டு விடக் கூடாது. இந்த வெறித்தனங்களுக்கு இடம் கொடுத்து, மாற்றி அல்லது கறுப்பு உடல்கள் கவர்ச்சியான ஈர்ப்புப் பண்டங்கள் எனும் கருத்தை நாம் ஏற்றுக் கொள்ளும் போது எம்முடனும் மற்றோருடனும் ஆரோக்கியமான, பூரணமான உறவுகளை நாம் ஏற்படுத்துவதில் தடையாக அமைந்து விடலாம். எமது பூரண நலனுக்காக இத்தகைய தீங்கு விளைவிக்கும் நிலைப்பாடுகளைப் புரிந்து கொண்டு அவற்றை எதிர்த்து நிற்க வேண்டியது முக்கியமாகிறது.

விருப்பு அரசியல் குறித்து உங்கள் நம்பிக்கைகளை எதிர்த்து நின்று, உங்களைப் பொறுத்தவரையில் பாலியல் முறைமை, உரிமையை விளங்கிக் கொள்வது முக்கியம். ஆரோக்கியமான பாலியல் வாழ்க்கை எப்படியானது, உங்கள் பாலியல் உரிமைகள் என்ன பற்றி நீங்களே அறிந்து கொள்வதன் மூலம் இதனைச் செய்யலாம். பாலியல் உறவில் உங்கள் பன்முகத்தன்மையையும் தேவைகளையும் உள்ளடக்கி, உறுதியளிக்கும் ஆய்வாதரங்களையும் ஆதரவுச் சேவைகளையும் நாடுங்கள். சுய பராமரிப்பு மற்றும் சுய அன்பு என்பது உங்கள் உடல், விருப்பங்களை மற்றும் வரையறைகளையும் கௌரவப்படுத்துவதும் செயற்பாடுகளில்

ஈடுபடுவதும் தான்.

உங்கள் பாலியல் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிப்பதில் உபயோகமாக இருக்கக் கூடிய சில கேள்விகளும் பதில்களும்:

கே: பாலியல் ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?

ப: பாலியல் தொடர்பான உடல், உள, சமூக நலன் ஆகியவற்றுடன் தொடர்புற்றதாகப் பாலியல் ஆரோக்கியம் அமைகிறது. பாலியலுக்கும் பாலியல் உறவுக்கும் சாதகமானதும் மரியாதை நிறைந்ததுமான இங்கு தேவைப்படுகிறது. அதில் சம்தோஷமானதும் பாதுகாப்பானதுமான அனுபவம் கிடைப்பதும் வற்புறுத்தலும் பாகுபாடும் இல்லாமலும் வன்முறையற்றதாக அமைவதும் முக்கியமானவை.

கே: பாதுகாப்பான உடலுறவு என்றால் என்ன?

ப: உடலியல் திரவங்கள் (விந்து, வஜைனல் திரவம், இரத்தம், அல்லது எச்சில் போன்ற) பரிமாற்றம் நிகழாத எந்தவொரு உடலுறவு செயற்பாடும் பாதுகாப்பான உடலுறவு ஆகும். பாதுகாப்பான உடலுறவு என்றால் எச் ஐ வி, க்ளமிடியா, கொனோரியா, சைஃபிலிஸ், ஹேபிஸ், ஹெபெற்றைற்றிஸ் பி, அல்லது எச் பி வி போன்ற எஸ் டி ஐ கடத்தும் அல்லது பெறும் ஆபத்தைக் குறைக்கும்.

கே: எப்படி நான் பாதுகாப்பான உடலுறவில் ஈடுபடலாம்?

ப: ஒவ்வொரு முறை உடலுறவில் ஈடுபடும் போதும் கொண்டோம், பல் அணை, அல்லது கையுறை போன்ற தடை முறையை உபயோகிப்பது சிறந்த பாதுகாப்பான உடலுறவு முறையாகும். இது உடலியல் திரவங்கள் பரிமாறப்படுவதையும் உங்கள் இணையின் பிறப்புறுப்புகள், வாய், பிட்டத்தின் தோலோடு தோல் முட்டுவதைத் தடுக்கும். ஒவ்வொரு முறையும் தடை முறையை மாற்ற வேண்டும், உபயோகிக்க முன்னர் காலாவதியாகும் திகதியையும் அதன் நிலையையும் கவனிக்க வேண்டும்.

கே: கொண்டோம்களை எங்கு நான் பெற்றுக் கொள்ளலாம்?

ப: நியூசிலாந்தின் ஆட்டியறோவாவில் எங்கும் கொண்டோம் கிடைக்கும். பின்வருவன போன்ற இடங்களில் இலவசமாக அல்லது குறைந்த விலைக்கு இதனை நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளலாம்:

* குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சையகங்கள், பாலியல் ஆரோக்கிய சிகிச்சையகங்கள், இளைஞர் சுகாதார நிலையங்கள், சில பொது இடங்கள்

* சில மருந்தகங்கள், பல்பொருள் அங்காடிகள், கன்வீனீயன்ற் கடைகள், எரிபொருள் நிலையங்கள், மற்றும் விற்பனை இயந்திரங்கள்

* ரெயின்பெள யுத் போன்ற சில சனசமூக நிலையங்கள்

* சில பாடசாலைகள், பல்கலைக்கழகங்கள், பல்தொழில் பல்கலைக்கழகங்கள்

* ஒன்லைன்

கே: பாதுகாப்பான உடலுறவு பற்றி வேறு எவற்றை நான் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்?

ப: உங்கள் பாலியல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதற்குத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய வேறு சில முக்கியமான விடயங்கள்:

* எப்போது, எங்கே, எப்படி, யாருடன் உடலுறவு வைத்துக் கொள்வது எனத் தீர்மானிக்கும் உரிமை உங்களுக்கு உண்டு,

* உங்களுக்கு விருப்பம் இல்லாத அல்லது நீங்கள் சௌகரியமாக உணராத எந்தவொரு உடலுறவுச் செயற்பாட்டிற்கும் வேண்டாம் எனச் சொல்லும் உரிமை உங்களுக்கு உண்டு.

* உங்கள் தேவைகளை மதிக்கும், சேர்த்துக் கொள்ளும், பொருத்தமான உடலுறவு ஆரோக்கிய தகவல், அறிவு, சேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளும் உரிமை உங்களுக்கு உண்டு. இதற்கு உங்களது பாலியல் நிலைப்பாடு, பாலின அடையாளம், இனம் அல்லது குடியரிமை நிலைப்பாடு என்ன என்ற விடயம் தேவையற்றது.

* உங்களதும் உங்கள் இணையினதும் பாலியல் ஆரோக்கியத்தை பதிக்க வேண்டிய பொறுப்பு உங்களுக்கு உள்ளது. உங்களது எதிர்பார்ப்புகள், வரையறைகள், விருப்பங்கள் பற்றி நேர்மையாகவும் வெளிப்படையாகவும் கதைக்க வேண்டும்.

* எஸ் டி ஐ குறித்து நீங்கள் ஒழுங்காக பரிசோதிக்க வேண்டும், குறிப்பாக பல அல்லது தற்செயலான இணைகள் இருந்தால், வழமைக்கு மாறாக திரவப் போக்கு, வலி, கடி, அல்லது பிறப்புறுப்பில் புண் இருந்தால்.

* உங்கள் பாலியல் பாதுகாப்புக் குறித்து ஏதும் கவலை அல்லது சந்தேகம் இருந்தால், அல்லது வலி, உதிரப்போக்கு, தொற்று, அல்லது கர்ப்பம் போன்ற பிரச்சினை ஏதையும் எதிர்கொண்டால் மருத்துவ அறிவுரையை அல்லது சிகிச்சையைப் பெற வேண்டும்.

பொதுவான

ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு

எதனிக் LGBTQIA+ நட்பான ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குபவர்களை இனங்காண்பது பற்றி இப் பகுதியில் ஆராயப்படுகிறது.

பொதுவான மக்கள் சமுதாயத்திலிருந்து வேறுபட்டவையாக LGBTQIA+ சமூகத்தினுள் இருக்கும் எதனிக் மக்களது தேவைகளும் அனுபவங்களும் அமையும் என்பதை எல்லா சேவை வழங்குனர்களும் சமூக அமைப்புகளும் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை என்பதை மனதிற் கொள்வது முக்கியமான விடயம். LGBTQIA+ நட்பான வைத்தியரைக் கண்டுபிடிப்பது சிரமமாக அமையலாம், குறிப்பாக தெரிவுகள் அவ்வளவாக இல்லாத இடத்தில் வசிக்கும்போது. அவர்கள் உங்களை எப்படி நடத்துவார்கள், உங்களது குறித்த ஆரோக்கியப் பராமரிப்புத் தேவைகளை அவர்கள் விளங்கிக் கொள்வார்களா என பதற்றமாக அல்லது நிச்சயமற்று உணர்வீர்கள்.

LGBTQIA+ சமூகத்துள் எதனிக் நபர்களால் எதிர்கொள்ளப்படும் தனித்துவமான சவால்களைப் புரிந்து கொள்ளக் கூடியவர்களை, இந்த அனுபவங்களைப் பக்குவமாக ஆதரிப்பவர்களை, இனங்காண்பது முக்கியம்.

LGBTQIA+ நட்பான சேவை வழங்குனர்களைக் கண்டு கொள்ள உதவக் கூடிய ஆய்வாதாரங்களும் வலையமைப்புகளும் உள்ளன. உதாரணமாக, நிகழ்நிலையாக அல்லது தொலைபேசி ஊடாகத் தொடர்பு கொள்ளக் கூடிய சேவை வழங்குனர் பட்டியல் அமைப்புகளிடம் உள்ளது. அத்துடன், முகப்புத்தகம் அல்லது ரெடிற் போன்ற சமூகவலைத் தளங்கள் ஊடாக குழுக்களுடன் நீங்கள் இணைந்து கொள்ளலாம். அங்கு மற்றைய LGBTQIA+ னர் வெவ்வேறு சேவை வழங்குனர்களுடன் தமக்குக் கிடைத்த அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து பரிந்துரைப்புகளையும் முன்வைப்பார்கள். உதவி வளங்களை அவ்வளவாக உடனடியாகப் பெற்றுக் கொள்ள முடியாத சிறிய நகரங்களில் நீங்கள் வசிக்கிறீர்கள் என்றால் இது மிகவும் உதவியாக அமையும்.

எந்தவொரு சேவைவழங்குனர் என்றாலும் அவர் உங்களைக் கௌரவமாக அக்கறையுடன் நடாத்த வேண்டிய உரிமை உங்களுக்கு உள்ளது என்பதை எப்போதும் நினைவில் வைத்திருங்கள். உங்கள் அடையாளம் காரணமாக மோசமாக அல்லது துஷ்பிரயோகமாக நடாத்தப்பட்டதாக நீங்கள் உணர்ந்தால், உங்களைக் குற்றம் சுமத்தவோ அல்லது வெட்கப்படவோ வேண்டாம் - ஒரு நோயாளியாக உங்கள் உரிமைகளைத் தெரிந்து, உங்களுக்காகப் பேசுங்கள். நீங்களாக இதனைச் செய்ய சௌகரியமாக நீங்கள் உணரவில்லை என்றால் சேவைவழங்குனரைச் சந்திக்கும்போது நண்பர், குடும்பத்தவர் அல்லது உங்களுக்காக வாதாடக் கூடியவர் போன்ற ஆதரவு தரக் கூடிய ஒருவரை உங்களோடு அழைத்துச் செல்லலாம்.

ஆரோக்கியப் பராமரிப்புப் பணியாளரது நெறிமுறையற்ற அல்லது தொழில்முறையற்ற நடத்தை பற்றி முறையிட்டு, வாதிக்கும் முறைகள் உள்ளன என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். ஆரோக்கியம் மற்றும் மாற்றுத்திறன் ஆணையாளர், மருத்துவ சபை, அல்லது மனித உரிமைகள் ஆணையம் போன்ற பொருத்தமான அதிகார அமைப்பிலே நீங்கள் முறையாக முறைப்பாடு செய்யலாம். உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால் சட்ட அல்லது உளவள ஆலோசனையை நாடுங்கள்.

இறுதியாக, ஒருவரது பாலினம், இனம், மஹம், அல்லது வயது போன்ற அவர்களது அடையாளத்தை வைத்து அவர்கள் LGBTQIA+ நட்பாக இருப்பார்கள் எனும் ஊகங்களை மேற்கொள்ளக் கூடாது என்பது முக்கியம் ஆகும். மாறாக, வலைத்தளங்கள், விமர்சனங்கள், அல்லது நாம் ஏலவே குறிப்பிட்டது போன்ற சமூகவலைத்தளங்கள் போன்ற ஏனைய ஆதாரங்களிலிருந்து அவர்களது அணுகுமுறைகள் மற்றும் செயற்படுகள் பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ள முயலுங்கள். அதற்கும் மேலாக, அவர்களுடன் தொடர்புறும்போது உங்கள் உள்ளுணர்வையும் உணர்வுகளையும் நம்பிச் செயற்படுங்கள். நீங்கள் பாதுகாப்பாகவும் சௌகரியமாகவும் உணர்கிறீர்களா?

LGBTQIA+ னர் ஆரோக்கியப் பராமரிப்பிற்கான இடத்தினை நாடும் போது தமது அடையாளத்தை உறுதி செய்யும், அவர்களது தனித்துவமான தேவைகளை மதிக்கும் இடங்களைக் கண்டுகொள்வதில் உதவி நல்குவதே இந்த வழிகாட்டியை உருவாக்குவதில் எமது பிரதான கவனமாக அமைகிறது என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். ஆனாலும் சற்றுப் பரந்த, மிக அடிப்படையான விடயத்தைப் பற்றியும் வலியுறுத்திக் கொள்ள விரும்புகிறோம். நீங்கள் ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு தொழில்துறை சார்ந்தவர், LGBTQIA+ சமூகத்திற்கு மேலுமுகந்த சேவையை வழங்க விரும்புகிறீர்கள் என்றால் சகல அடையாளத்தினரையும் உள்ளடக்கிய, மதிப்புத் தரும் அமைப்பாக உங்கள் சேவையை மாற்றியமைப்பது இறுதி இலக்காக அமைய வேண்டும். LGBTQIA+ னரைப் புரிந்து கொண்டு, அவர்களை ஏற்றுக் கொள்வதற்காக சேவைவழங்குனர்களைப் பயிற்றுவிப்பது மட்டுமல்லாமல், LGBTQIA+ னது தேவைகளையும் உரிமைகளையும் மனதில் கொண்டு ஆரோக்கியக் கட்டமைப்பின் கொள்கைகள், செயல்வழிகள், அமைப்புகள் வடிவமைக்கப்படுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வதும் ஆகும் என்பதே இதன் அர்த்தமாக அமைகிறது. ஆரோக்கியக் கட்டமைப்பில் அனைவரும் உள்வாங்கப்படுவதைக் காலந்தாழ்ந்து சிந்திக்காமல், அதுவே அடிப்படை விடயமாக அமைந்துள்ள ஒரு கட்டமைப்பைக் கற்பனையயில் காண்கிறோம் நாம். LGBTQIA+ னர் உறுதியான ஆரோக்கிய சேவையைத் தேடிப் போகாத, அனைத்து ஆரோக்கிய விடயங்களும் முன்னரே உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஒரு கட்டமைப்பு. இது தான் நாம் வாதிடும் மாற்றம், சாத்தியமாக மட்டுமல்லாமல்

அவசியமானதுமாக நாம் நம்பும் மாற்றம்.

எங்கே ஆரம்பித்துக் கொள்வது என்பது பற்றிய ஒரு சிந்தனையைப் பின்வருவன வழங்கும்:

*'டிரான்ஸ் பாலினருக்கான சுகாதார சேவைகளை வழங்கல்' இது சுகாதார நியூசிலாந்து வலைத்தளத்தில் உள்ள ஒரு வலைப்பக்கம். டிரான்ஸ் பாலினருக்கான ஆரோக்கிய சேவைகளை வழங்கும் ஆரோக்கிய தொழில்துறை வல்லுனர்களுக்கான ஆலோசனைகளையும் வளங்களையும் இது வழங்குகிறது. ஆரோக்கியம் குறித்த பொதுவான அறிவுரைகள், பாலினத்தை உறுதி செய்யும் ஆரோக்கியப் பராமரிப்பிற்கான வழிகாட்டல்கள், பாலினத்தை உறுதி செய்யும் அறுவை சிகிச்சைப் பரிந்துரைப்பிற்கான தகவல் போன்றவை இதில் உள்ளடங்குகின்றன.

*LGBTQIA+ ஆரோக்கியம்' உள்ளூர் ரயின்பெள சமூகத்தின் ஆரோக்கியம் மற்றும் நலனுக்கு உதவி வழங்கும் இந்த வலைப்பக்கம் சமூகம் மற்றும் பொதுவான ஆரோக்கியம் எனும் வலைத்தளத்தில் உள்ளது. பாலின அடையாளம் பற்றிய கண்ணோட்டம், டிரான்ஸ் பாலினராக வாழ்வது குறித்த வலையொளித்தொடர், ஆட்டியறோவாவில் பன்முகப் பாலினம் அல்லது இருபாலினர், டிரான்ஸ் பாலினர் பற்றிய சொற்களஞ்சியம், அதனை எப்படி உபயோகிப்பது, டிரான்ஸ் பாலினருக்கு உதவுவது பற்றிய இலவச நிகழ்நிலைப் பயிற்சிநெறி என்பவை இதில் அடங்குகின்றன.

*'ரெயின்பெள ஆரோக்கியம் 101' ரெயின்பெள சமூகத்தின் ஆரோக்கிய விளைவுகளை முன்னேற்றுவதற்காகப் பணியாற்றும் தேசிய அமைப்பான ப்ரைட் ஆரோக்கிய அமைப்பினால் வழங்கப்படும் பயிற்சித் திட்டம் இதுவாகும். LGBTQIA+ னருடன் பணி புரியும் ஆரோக்கிய தொழில்வல்லுனர்களது அறிவையும் தேர்ச்சிகளையும் அதிகரிப்பதற்காகவும் அனைவரும் உள்ளடக்கப்பட்ட, அனைவருக்கும் மதிப்பளிக்கும் ஆரோக்கியப் பராமரிப்புச் செயற்பாடுகளை ஊக்குவிப்பதற்காகவும் இத் திட்டம் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

சமூகத் தொடர்புகள்

உள்ளூர் LGBTQIA+ னர், எத்னிக் சமூகக் குழுக்கள், ஆய்வாதரங்களை இனங் காண்பதற்கு இப் பகுதி உதவும்.

நாம் முன்னர் கூறியது போல, LGBTQIA+ னராக எமது அடையாளங்களையும் அனுபவங்களையும் முழுமையாக ஏற்றுக், கொண்டாடும் வெளிகளைக் கண்டு பிடிப்பது கடினம் தான். எங்காவது நாம் இணைந்துள்ளோம் அல்லது பொருந்துகிறோம் எனும் உணர்வு பெரும்பாலும் கிடைப்பதில்லை.

அதற்காக எமது வெளிகளைத் தேடிச் செல்லும் அல்லது உருவாக்கிக் கொள்ளும் எமது பயணத்தை நாம் நிறுத்தி விடக் கூடாது. உங்களைப் போன்ற அடையாளம் கொண்டவர்கள் எல்லாம் உங்களைப் புரிந்து கொள்வார்கள் என்றோ பொருந்திக் கொள்வார்கள் என்றோ இல்லை. ஆனால் அதனால் தான் எமது சமூகம் இவ்வளவு பன்முகத் தன்மையை வழங்குகிறது. நீங்கள் தெரியத்தக்க, உங்களைப் புரிந்து கொண்ட வெளியைக் ஆறுதலாகக் கண்டறியுங்கள்; நீங்கள் யார் எனும் அடையாளம் குறித்து நீங்கள் பெருமைப்பட்டுக் கொள்ளக் கூடிய, உங்கள் பங்களிப்பு இருக்கக் கூடிய ஓர் இடம்.

நீங்கள் தயார் என உணர்ந்ததும் உதவி வழங்கக் கூடிய அமைப்புகளை நாடி, உங்களதைப் போன்ற அனுபவங்களைக் கொண்டிருக்கக் கூடியவர்களுடன் இணைந்து கொள்ளுங்கள். பின்வருவனவற்றை ஆராய நீங்கள் விரும்பலாம்:

* **Nevertheless** - இது மஓரி, பசிஃபிகா மற்றும் டக்காடாபூரி LGBTQIA+ மன ஆரோக்கிய இலாப நோக்கற்ற அமைப்பாகும். தனிநபர்களின் ஒட்டுமொத்த நலனுக்கும் உதவி வழிவகுத்தகாச் செயற்படும் ஓர் அமைப்பு, வானுஆ, டக்காடாபூரி ஆன ஐகா, LGBTQIA+, அல்லது பசிஃபிகா ரெயிபெள சமூகங்களின் ஒரு பகுதி.

* **Mana Tipua Mana Ora** - இது டக்காடாபூரி இனால் முன்னெடுக்கப்படும் கௌப்பா மஓரி அமைப்பாகும். வைற்றஹாவில் ரங்கடாஹி டக்காடாபூரி இல் கவனம் செலுத்தும் ஒரேயொரு அமைப்பு இதுவாகும். ரங்கடாஹி டக்காடாபூரி மற்றும் அவர்களது வனெளன் ஹௌராவையும் (ஆரோக்கியம் & நலன்) மனா ஐயும் (ஆன்மீக சக்தி) ஆதரிப்பதே அவர்களது நோக்கமாகும். மஓரியினர் தமது அடையாளத்தை முழுமையாக உணர்ந்து அனுபவித்ததை இது குறித்து நிற்கிறது, குறிப்பாக பன்முக பாலினங்கள், பாலியல்கள், பாலியல் குணாம்சங்கள் கொண்டவர்கள்.

* **EquaAsian** - இது ஆசியாவின் அனைத்து பகுதிகளிலிருந்தும் வந்து ஓக்லாந்தில் ற்றமாகி மகோரோவில் வசிக்கும் எல்லா வயது LGBTQIA+ னருக்குமான புதிய சமூக ஆதரவு குழு

ஆகும். ஆசிய ஓக்லாந்துவாசிகள் ஒன்றிணைந்து, ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவிக் கொள்வதற்காக ஒரு பாதுகாப்பான, சந்தோஷமான, எல்லாம் உள்வாங்கப்பட்ட வெளியை வழங்கும் வகையில் இக் குழு உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

* **Same Same But Black** - ஆட்டியறோவாவில் உள்ள ரெயின்பெள சமூகங்களுள் கறுப்பு, பழங்குடி, நிற மக்களுக்காகப் பணி புரியும் கூட்டுக்குழு ஆகும்.

* **Inside Out** - கல்வி, செயலீடுபாடு, நிகழ்வுகள் மற்றும் ஆதரவு வலையமைப்புகளை உபயோகித்துக் கொள்வதன் ஊடாக ஆட்டியறோவாவில் உள்ள ரெயின்பெள இந்தியர்களுக்கு ஆதரவளிக்கிறது.

* **Rainbow Hub Waikato** - அனைத்து ரெயின்பெள இளைஞர்களுக்கும் பாதுகாப்பானதாக நாட்டை அமைத்துக் கொள்ளும் வகையில் நியூசிலாந்தின் ஆட்டியறோவாவில் அமைந்துள்ள தேசிய தொண்டு நிறுவனம் ஆகும். ரெயின்பெள சமூகங்களுக்குத் தேவையான எந்தவொரு வளவாதரங்கள், பட்டறைகள், ஆலோசனைகள், வாதிடல்கள், உதவிகளை வழங்குகிறார்கள்.

* **Hohou Te Rongo Kahukura** - வைகற்றொவில் உள்ள ரெயின்பெள மக்களுக்கான ஆதரவு, தகவல், வளவாதரங்கள், மற்றும் நிகழ்வுகளை வழங்கும் சமூக மையம் இதுவாகும். சமூக வலையமைப்புகளைப் பலப்படுத்துவதன் ஊடாக ரெயின்பெள சமூகங்களில் அன்பானதும் சமவுரிமை உள்ளதுமான உறவுகள் அடிப்படையில் சமாதானம் பண்படலை நோக்கமாகக் கொண்ட ஒரு செயற்திட்டம். ரெயின்பெள சமூகங்களில் குடும்பம், இணை, மற்றும் பாலியல் வன்முறை குறித்த தகவல், வளவாதாரங்கள், பயிற்சி, மற்றும் ஆய்வினை இவர்கள் வழங்குகின்றனர்.

* **Body Positive Inc** - நியூசிலாந்தில் எச் ஐ வி/எயிட்ஸ் உள்ளவர்களுக்காக உருவாக்கப்பட்ட அமைப்பு. எச் ஐ வி உள்ளவர்கள் வழமையாக எதிர்கொள்ளும் தனிமையை உடைத்து, சமூகத்தில் இணைந்து வாழும் போக்கினைக் கொணரும் முயற்சியாக பரந்த சேவையை இவர்கள் வழங்குகிறார்கள்.

* **The Burnett Foundation Aotearoa** - முன்னர் But New Zealand Aids Foundation (NZAF) என அறியப்பட்ட இந்த அமைப்பு நியூசிலாந்தின் தேசிய எச் ஐ வி பாதுகாப்பு மற்றும் ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு அமைப்பாகும். இலவச கொண்டோம்கள், எச் ஐ வி பரிசோதனைகள் வழங்குவதுடன் But PrEP, U=U மற்றும் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்குரிய

ஏனைய வழிகள் பற்றிய தகவல்களைத் தருகிறார்கள்.

* **RainbowYouth**- இது இளைஞர்கள் முன்னெடுக்கும் தேசிய அமைப்பு ஆகும். குயர், பாலினப் பன்முகம், டக்காடபூரி மற்றும் இன்டெபாலின இளைஞர்களுக்கும் அதே போல அவர்களது வணஓ மற்றும் பரந்த சமூகங்களுக்கும் உதவுவதில் அர்ப்பணிப்போடு பணியாற்றுகிறார்கள். ஓக்லாந்திலும் ற்றெளரங்கா, நியூ ப்ளிமத்திலும் ட்ரொப் இன் மையங்களை நடாத்துகிறார்கள்; ஓக்லாந்து, நோத்லாந்து, பே ஓஃப் ப்லென்றறி, ற்றரனாகியில் சமூகக் குழுக்களை வைத்திருக்கிறார்கள்; நிகழ்நிலையிலும் நேரில் தனித்தனியாகவும் பாலினம் மற்றும் பாலியல் குறித்த ஆதரவு தருகிறார்கள்; தமது வலைத்தளத்தில் பரந்தளவில் தகவலை வெளியிடுகிறார்கள்.

* **Curious** - நியூசிலாந்தின் ஆட்டியறோவா பகுதியில் உள்ள குயர் மற்றும் ட்ரான்ஸ் இளைஞர்களுக்கான மையம். இளைஞர்களால் இளைஞர்களுக்காக நடாத்தப்படும் இந்த மையம் குயர், ட்ரான்ஸ் இளைஞர்கள் ஒருவரோடு ஒருவர் இணைந்து கொள்ளக் கூடிய ஓர் இடத்தை வழங்கி அவர்களை ஆதரவு செய்யும் நோக்குடன் செயல்படுகிறது.

* **Gender Minorities Aotearoa** - ட்ரான்ஸ், இருபாலின, இன்டெபாலின, இரவ்ஹிற்றி டக்காபூரி மக்களால் அவர்களுக்காக நடாத்தப்படும் ட்ரான்ஸ்பாலின ஆதரவு மற்றும் வாதிடல் அமைப்பு.

* **Rainbow Path** - நியூசிலாந்தின் ஆட்டியறோவா பகுதியில் உள்ள ரெயின்பெள அகதிகள் மற்றும் அகதியுரிமை தஞ்சம் கோருபவர்களது உரிமைகளுக்கான வாதிடல் மற்றும் சகநட்புக் குழு.

* **Tiwhanawhana – Te Whanganui - a - Tara Wellinton** அமைந்துள்ள சமூகக் குழு. டக்காடாபூரி மக்களுக்கும் அவர்களது வனோக்கும் வளவாதாரங்கள் வழங்கும் மையம்.

* **FINE Pasifika** - ஓக்லாந்தில் Tamaki Makaurau ல் உள்ள MVPFAFF+ னருக்கும் ஏனைய Pasifika ரெயின்பெள மக்களுக்கும் ஆதரவு வழங்குகிறது.

* **Moana Va** - க்றெஸ்ற்சேச் Otautahi மற்றும் கன்ற்றபெறியில் உள்ள Pasifika ரெயின்பெள/MVPFAFF+ னருக்கு தொடர்பு ஏற்படுத்தி, ஆதரவு நல்கி, வாதிட்டு, வழிகாட்டும் கூட்டுக்குழு.

* **Gender Dynamix** - ற்றெளங்காவில் உள்ள பாலினப் பன்முகம் கொண்டவர்களுக்கு உதவும் குழு.

* **Q-Youth** - வகாட்டு நெல்சனில் உள்ள ரெயின்பெள இளைஞர்களுக்கு ஆதரவு, அறிவு, வாதிடலைத் தரும் இளைஞர்கள் முன்னெடுக்கும் அமைப்பு.

* **Qtopia** – Otautahi க்றைஸ்ற்சேச்சில் உள்ள ரெயின்பெள இளைஞர்களுக்கு ஆதரவு, அறிவு, வாதிடலைத் தரும் இளைஞர்கள் முன்னெடுக்கும் அமைப்பு.

* **Dunedin Pride** - Otepoti Dunedin ல் ரெயின்பெள மக்களைக் கொண்டாடி, ஆதரிக்கும் சமூக அமைப்பு.

* **Day of Silence NZ Campaign** - உயர் பள்ளி வயதில் உள்ள மாணவர்களுக்கான வன்முறையற்ற எதிர்ப்புப் போராட்டம். ஓரினச்சேர்க்கை மற்றும் ட்ரான்ஸ்சேர்க்கை தன்புறுத்தல் காரணமாக இளைஞர்கள் மீது அமைதிப்படுத்தும் விளைவில் கவனத்தை ஈர்க்கும் நோக்கத்துடன் செயற்படுகிறது.

* **Intersex Aotearoa** - இண்டெபாலினர் மற்றும் அவரது குடும்பத்தினருக்கு சேவைகள் வழங்கும் அமைப்புகளுக்கும் தொழில்வல்லுனர்களுக்கும் தகவல், அறிவு, பயிற்சியை வழங்கும் பதியப்பட்ட தொண்டு அறக்கட்டளை.

* **QSA Network Aotearoa** - பாடசாலை மட்ட சக நட்பு ஆதரவு, பட்டறைகள், நிகழ்வுகள் ஊடாக குயர் - நேர் ஸ்நேகங்களை ஒருவரோடும் சமூக வளவாதரங்களுடனும் தொடர்புபடுத்தும் இளைஞர் தலைமை அமைப்பு.

அதேவேளை, சக கூட்டுக்குழுக்கள்/நபர்கள் மேலும் தங்கள் LGBTQIA+ பயணத்தில் அப்போது தான் ஆரம்பித்துள்ளவர்களுடன் தொடர்புகளை அமைத்துக் கொள்ளவும் LGBTQIA+ சமூகத்தினுள் உள்ள எத்னிக் அல்லது நிற மக்களுக்கு ஆதரவு வழங்கப் பல முறைசாரா வழிகள் உள்ளன. அதற்கான சில பரிந்துரைப்புகள்:

* **சகநட்புகளின் ஆதரவு:** சில வேளைகளில், ஒரே மாதிரி அனுபவங்களை எதிர்கொண்டவர்களிடமிருந்து மிக முக்கியமான ஆதரவு கிடைக்கிறது. நேரிலோ அல்லது நிகழ்நிலையிலோ சாதாரணமான சகநட்பு ஆதரவுக் குழுக்கள் உருவாதலை ஊக்குவியுங்கள்.

தனிநபர்கள் தமது அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொண்டு, ஆலோசனைகளை வழங்க இவை பாதுகாப்பான வெளியினைத் தரலாம்.

* **வழிகாட்டுதல்:** • தமது LGBTQIA+ அடையாளத்தை விளங்கிக் கொள்ள ஆரம்பிப்பவர்களுக்கு பழைய அல்லது அனுபவம் மிகுந்த உறுப்பினர்கள் வழிகாட்டி, ஆதரவு வழங்கலாம். இது குறிப்பாக இளைஞர்களுக்கோ அல்லது வேறு விதமான ஆதரவு ஏதும் கிடைக்காதவர்களுக்கோ உபயோகமிக்கதாக அமையும்.

* **சமூக வாதிடல்:** தமது சொந்த சமூகங்களுக்குள்ளேயே LGBTQIA+ னரது உரிமைகளுக்காகவும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதற்காகவும் தனிநபர்கள் வாதிடலாம். உங்கள் சொந்த சமூகங்களுக்குள்ளேயே வாதிடுவதனால் உங்களைப் போன்றவர்களுடன் அதிக ஈடுபாட்டை ஏற்படுத்தவும், தொடர்புகள் உருவாகவும் உதவியாக அமையும். இது சவாலான பாகுபாட்டு மனப்பான்மைகள் மற்றும் நடத்தைகளுடன் தொடர்புற்று, புரிந்துணர்வையும் ஏற்றுக்கொள்ளலையும் ஊக்குவிப்பதாக அமையும்.

* **தனிப்பட்ட ஆதரவு:** சும்மா ஒரு நல்ல நண்பராக இருப்பது பாரிய வித்தியாசத்தைக் கொணரலாம். அவர்களுக்குப் பாகுபாடு காட்டப்பட்டால் அவர்கள் கூறுவதைக் கேட்பது, சாய்ந்து கொள்ளத் தோள் கொடுப்பது அல்லது அவர்களுக்காகக் கதைப்பது போன்ற எளியமையான செயற்பாடுகளுடன் தொடர்பானது.

* **கல்வி:** LGBTQIA+ பிரச்சினைகள் பற்றிய மிகச் சரியான தகவலைப் பகிர்வதனால் மற்றொரு LGBTQIA+ நபர் எதிர்கொள்ளும் பழமையான தப்பெண்ணங்களை எதிர்த்து நிற்க உதவியாக அமையும். சமூக வலைத் தளங்கள், சாதாரண கலந்துரையாடல்கள் அல்லது கலை மற்றும் கதைசொல்லல் ஊடாகவும் இதனைச் செய்யலாம்.

இறுதி முடிவுகள்

நியூசிலாந்தின் ஆட்டியறோவாவில் வாழும் எத்னிக் LGBTQIA+ சமூகத்தின் துடிப்பான பன்முகத்தன்மை மற்றும் எதிர்ப்பாற்றலுக்கு இந்த வழிகாட்டி, "நிறங்களின் கலவை" ஓர் உதாரணமாகும். இது நமது தனித்துவமான அடையாளங்களின் கொண்டாட்டமும் நாம் எதிர்கொள்ளும் சவால்களை ஏற்றுக் கொள்வதுமாகும். எமது எல்லாப் பகுதிகளும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு கொண்டாடப்படும் வெளிகளைக் கண்டுபிடித்து, உருவாக்கும் ஒரு வாய்ப்பாகவும் அமைகிறது.

இந்த வழிகாட்டி ஒரு வீதிவரைபடமாக அமையும் நோக்கத்தைக் கொண்டதல்ல, ஏனெனில் இறுதியில் அப்பயணம் உங்களுடையது. உங்கள் அனுபவங்களும் அடையாளங்களும் போராட்டங்களும் வெற்றிகளும் உங்களுக்கே உரிய தனித்துவமானவை. ஏதேனும் சொல்வதற்காக இருந்தால், அது இந்த வழிகாட்டி ஒரு திசைகாட்டியாகவே அமைந்துள்ளது என நாம் நம்புகிறோம், அது உங்கள் உண்மையான சுயத்தைக் கண்டறியும் திசையில் உங்களை நிற்க வைத்துச் சுட்டிக் காட்டுகிறது, உண்மையான உங்கள் சுயம்.

இது தரும் உள்ளறிவுகளைப் பற்றி நீங்கள் சிந்தித்து, அவற்றைக் கேள்விக்குட்படுத்தி, உங்களுக்குப் புரியும் விதங்களில் அவற்றை அமுல்படுத்தி, மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துக் கொள்வீர்கள் என நாம் நம்புகிறோம். இது தனிநபர்களாக நம்மை முன்னேற்றி விடுவதோடு மட்டுமல்லாமல், வலுவான, புரிந்துகொண்ட, எல்லோரையும் அதிகளவில் உள்ளடக்கிய சமூகங்களையும் உருவாக்க உதவுவதாகவும் அமைகிறது.

இறுதியாக, இந்த வாழ்க்கை ஆவணத்தில் உங்களையும் பங்களிக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம். உங்கள் கதைகளும் நோக்குகளும் அறிவும் மற்றவர்கள் தங்கள் பயணங்களை வழிநடத்த உதவும். நாம் ஒன்றாக இணைந்து இந்த வழிகாட்டியானது எமது பன்முகச் சமூகத்தின் பொருத்தப்பாட்டையும் ஆற்றலையும் உண்மையாகப் பிரதிநிதிப்படுத்துவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளலாம். எங்களின் இணையதளம் மற்றும்/அல்லது எங்களின் சமூக ஊடகப் பக்கங்கள் மூலம் எங்களுக்கு எழுத தயங்க வேண்டாம். எப்போதும் போல, உங்களிடமிருந்து கேட்பதையே நாங்கள் விரும்புகிறோம்!

இப் பயணத்தில் ஒரு பகுதியாக இணைந்தமைக்கு நன்றி. நீங்கள் தனியாக இல்லை என்பது நினைவில் இருக்கட்டும். ஒரு துடிப்பான, பன்முகத்தன்மை கொண்ட, எதிர்ப்பாற்றல்மிக்க சமூகத்தின் ஒரு பகுதி நீங்கள். ஒற்றுமையிலும் பெருமையிலும் உங்களோடு நாம் இணைந்து நிற்கிறோம். இயற்கையிலேயே நாம் எல்லையற்றவர்கள், நீங்கள் உட்பட அனைவரும் அவர்கள் யார் என்பதற்காகக் கொண்டாடப்படும் ஓர் உலகத்தை நம்மால் உருவாக்க முடியும்.

உசாத்துணைகள்

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.