

# رنگوں کا سپیکٹرم

نیوزی لینڈ Aotearoa میں LGBTQIA+ تنوع  
کو اپنانا اور نیویگیٹ کرنا



Ministry for  
**Ethnic  
Communities**  
Te Tari Mātāwaka



**RULE FOUNDATION**  
rulefoundation.nz

Adhikaar Aotearoa

# کاپی رائٹ اور حوالہ

Adhikaar Aotearoa 2024 ©

اس وسائل کے کسی بھی حصے کی دوبارہ تخلیق کی اجازت نہیں ہے جب تک کہ مناسب انتساب نہ ہو۔ حوالہ جات کی معلومات درج ذیل ہیں:

(Divakalala, C. (2024). رنگوں کا سپیکٹرم: نیوزی لینڈ Aotearoa میں LGBTQIA+ تنوع کو اپنانا اور نیویگیٹ کرنا Adhikaar Aotearoa. (ادبیکار اوتے اروا)

ترجمہ - لیبہ زیبر

# فہرست کا خانہ

رنگوں کا سپیکٹرم.....	0
کاپی رائٹ اور حوالہ.....	1
اعترافات.....	4
ادبیکار اوتے اروا کے بارے میں.....	6
تعارف.....	9
تنوع کا جشن.....	12
اندر آنے دینا/باہر آنے دینا.....	16
باہر ہونا.....	23
روایات منانا.....	27
نیویگیٹنگ زندگی.....	30
تشدد.....	34
دماغی صحت کے معاملات.....	38
جنسی صحت.....	41
جنرل ہیلتھ کیئر.....	45
کمیونٹی کنکشنز.....	48
حتمی مظاہر.....	54

# اعترافات

ہم ان لوگوں کو تسلیم کرتے ہیں جنہوں نے اس وسائل کے مواد میں اپنے الفاظ اور وقت کا تعاون کیا۔ آپ نے ہمارے ساتھ جو تجربات شیئر کیے ہیں وہ اس کی تخلیق کے لیے ناگزیر ہیں۔

ہم Aotearoa کے tangata whenua، iwi Maori کو تسلیم کرتے ہیں۔ خاص طور پر، ہم Waikato Tainui کو تسلیم کرتے ہیں، جن کی سرزمین Adhikaar Aotearoa پر مبنی ہے، اور جس کی مزاحمت اور استقامت کی تاریخ ہمیں بہت زیادہ قدر کی نگاہ سے دیکھتی ہے۔ یہ ہم سے محروم نہیں ہے کہ ہم یہاں صرف آپ کی عظمت کی وجہ سے ہیں۔ ہم ہمیشہ "تی تیرتی او انتظارگی" کے حصول کے لیے اتحادی رہیں گے۔

ہم کرن پٹیل کو اس وسائل کا جائزہ لینے، ترمیم کرنے اور جرمانے کے لیے تسلیم کرتے ہیں۔ وہ ایک لفظوں کا ماہر ہے، اور ہم اس کی گہری نظروں اور عقل کے شکر گزار ہیں۔ ہماری خوش قسمتی ہے کہ ہم ایسے حوصلہ افزا، قابل، اور تبدیلی پر مبنی لوگ Adhikaar Aotearoa میں شامل ہیں۔

ہم اپنے فراخ دل فنڈرز، نسلی برادریوں کی وزارت، اور رول فاؤنڈیشن کو تسلیم کرتے ہیں۔ ہمیں اس وسائل کے لیے ایٹھنک کمیونٹیز ڈیولپمنٹ فنڈ کے ذریعے فنڈنگ فراہم کی گئی تھی۔ ہم اس حمایت کو تسلیم کرتے ہیں اور خلوص دل سے اس کی تعریف کرتے ہیں۔

رول فاؤنڈیشن ایک ایسی تنظیم ہے جو پیٹر رول کی جائداد کے انتظام کے لیے قائم کی گئی تھی، جو ایک رائل نیوزی لینڈ ایئر فورس کے پائلٹ ہے جسے اپنی پسند کی نوکری سے زبردستی نکال دیا گیا تھا اور آخر کار اس شرمندگی کی وجہ سے خودکشی کر لی تھی کہ معاشرے نے اسے ایک ہم جنس پرست آدمی ہونے کی وجہ سے پیش کیا تھا۔ پیٹر رول کی کہانی کا انجام مختلف ہونا چاہیے تھا۔ ایک ایسا خاتمہ جہاں اسے محبت، جذبہ اور مقصد ملا، ایک ایسا خاتمہ جہاں وہ خود بننے کے قابل تھا۔ ہمارے کام میں پیٹر کی یاد امانت ہے۔ ہم وہی کرتے ہیں جو ہم اس کی جیسی کہانیوں کے لیے کرتے ہیں، اور خاص طور پر نسلی +LGBTQIA کمیونٹیز کے لیے، اپنی زندگیوں کو گزارنے کے لیے جو وہ چاہتے ہیں۔

اس میں سے کوئی بھی کام ان دونوں اداروں کی گرانٹ کے بغیر ممکن نہ تھا۔ ہم تہہ دل سے آپ کا شکریہ ادا کرتے ہیں۔

# ادبیکار اوتے اروا کے بارے میں





# تعارف

LGBTQIA+ رنگین لوگوں کے طور پر، ہمارے پاس متعدد اور ایک دوسرے سے جڑی ہوئی شناختیں ہیں جو ہمارے تجربات اور نقطہ نظر کو تشکیل دیتی ہیں۔ ہم صرف عجیب ہی نہیں نسلی بھی ہیں۔ ہم نہ صرف نسلی ہیں بلکہ متنوع صنفی بھی ہیں۔ ہم نہ صرف صنفی ہیں، بلکہ جنسی طور پر بھی متنوع ہیں۔ ہم نہ صرف جنسی بلکہ متنوع ثقافتوں، تاریخوں، زبانوں، مذاہب، صلاحیتوں اور خواہشات کے حامل انسان بھی ہیں۔

اگرچہ ہم جانتے ہیں کہ Aotearoa نیوزی لینڈ عام طور پر LGBTQIA+ کمیونٹی کے لیے ایک خوش آئند جگہ ہے، ہمیں اب بھی امتیازی سلوک اور تعصب کا سامنا ہے کیونکہ ہم کون ہیں۔ جب آپ نسل، نسل، طبقے، ذات پات، معذوری اور اعصابی تنوع کو آمیزے میں ڈالتے ہیں تو یہ امتیاز اور تعصب اور بھی بڑھ سکتا ہے۔

LGBTQIA+ رنگین لوگوں کے طور پر، ہم اکثر ایسی جگہیں تلاش کرنے کے لیے جدوجہد کرتے ہیں جہاں ہماری پوری ذات پوری طرح سے منائی جاتی ہے۔ اگرچہ ہمیں LGBTQIA+ اسپیسز میں نسل پرستی اور زینو فوبیا کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، لیکن ہمیں نسلی جگہوں پر بھی queerphobia کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ اگرچہ ہم مرکزی دھارے کے معاشرے میں پوشیدہ، الگ تھلگ، یا غلط فہمی محسوس کر سکتے ہیں، لیکن ہم اپنی برادریوں میں دباؤ، مسترد اور خاموش بھی محسوس کر سکتے ہیں۔ ہماری باہمی شناخت کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ ہم مناسب صحت، تعلیم، یا سماجی خدمات تک رسائی کے لیے جدوجہد کرتے ہیں، یا شہری یا سیاسی سرگرمیوں میں حصہ لیتے ہیں۔ یہ تمام عوامل ہماری زندگیوں میں اہم امتیازی سلوک، تشدد، اور/یا صدمے کا باعث بن سکتے ہیں۔

یہ کہا جا رہا ہے، ہمیں اپنی شناخت کے درمیان انتخاب نہیں کرنا چاہئے یا کسی اور کی توقعات کے مطابق نہیں ہونا چاہئے۔ ہم اپنی جگہیں بنا سکتے ہیں اور جو ہمیں اپنے آپ کو مستند طریقے سے اظہار کرنے، اپنے تجربات کا اشتراک کرنے والے دوسروں کے ساتھ جڑنے، اور اپنے سفر میں ایک دوسرے کا ساتھ دینے کی اجازت دیتے ہیں۔ ہم دوسرے پسماندہ گروہوں کے ساتھ بھی افواج میں شامل ہو سکتے ہیں، اور اپنے حقوق اور پہچان کی وکالت کر سکتے ہیں۔ ہم اپنے تنوع کا جشن منا سکتے ہیں، اور اپنی پیچیدگی کو گلے لگا سکتے ہیں۔ ہم نقصان دہ لیبلز اور دقیانوسی تصورات کے خلاف لڑ سکتے ہیں جو ہمیں ایک زمرے میں ڈالنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہم یہ سمجھ سکتے ہیں کہ ہم لامحدود ہیں۔

یہ سفر مشکل ہو سکتا ہے، لیکن یہ وہ جگہ ہے جہاں یہ سیلف ہیلپ گائیڈ آتی ہے۔ یہ گائیڈ LGBTQIA+ رنگین لوگوں کو ان کے ذاتی سفر پر رہنمائی فراہم کرنے کے لیے بنائی گئی ہے، اگر انہیں اس کی ضرورت ہو۔ ہم نے Aotearoa نیوزی لینڈ میں POC کے عجیب تجربے کے ارد گرد اکثر پوچھے گئے سوالات اور مشاہدات کو اکٹھا کیا ہے، تحقیق، ذاتی تعاملات، ذاتی اور اجتماعی تجربات، اور Aotearoa نیوزی لینڈ میں POC معالجین کے ساتھ مشاورت کا استعمال کرتے ہوئے۔ ہم امید کرتے ہیں کہ سوال و جواب کی ایک سیریز کے ذریعے اس وسائل کو فارمیٹ کرنے سے، آپ مواد کو آسانی سے نیویگیٹ کر سکیں گے، وہ معلومات تلاش کر سکیں گے جو آپ کے ذاتی سفر سے سب سے زیادہ متعلقہ ہے، اور اپنی رفتار سے بصیرت حاصل کر سکیں گے۔

کمیونٹی کے تمام اراکین کی حفاظت اور قبولیت کو یقینی بنانے کے لیے، اس گائیڈ کا مقصد ان منفرد سفروں کو پہچاننا

ہے جن سے ہم LGBTQIA+ رنگین لوگوں کے طور پر گزرتے ہیں۔ اگرچہ ہم بہت سی مماثلتیں بانٹ سکتے ہیں، لیکن ہر ایک کا تجربہ مختلف ہوتا ہے۔ جو چیز ایک شخص کے لیے کام کرتی ہے وہ دوسرے کے لیے کام نہیں کر سکتی، اور گائیڈ کی مطابقت ہر فرد کے انفرادی تجربات اور دریافت کے مراحل کی بنیاد پر مختلف ہو سکتی ہے۔

ہم یہ بھی نوٹ کرنا چاہیں گے کہ یہ ایک عام وسیلہ ہے۔ یہ آپ کی مخصوص صورتحال کے لیے دماغی صحت یا کسی دوسرے قسم کے پیشہ ورانہ مشورے کی جگہ نہیں لیتا، اور اگر آپ کو ضرورت ہو تو ہم رجسٹرڈ سروس فراہم کنندہ سے رابطہ کرنے کی تجویز کرتے ہیں۔

# تنوع کا جشن

آئیے ہم اس سفر کا آغاز جنس، جنس، اور جنسی شناخت کے بارے میں سوچ کر کرتے ہیں، جو آپ کے خاندان، رشتہ داروں اور سوشل نیٹ ورکس میں زیادہ تر دوسروں سے مختلف ہو سکتے ہیں۔

### سوال: میری جنس، جنس، اور جنسی شناخت کیا ہیں

ج: اپنی جنس، جنس اور جنسی شناخت کو سمجھنے کا مطلب ہے کہ آپ کی جنسی خصوصیات، آپ کے داخلی جنس کے احساس، اور آپ کے جنسی رجحان سے متعلق اپنے منفرد تجربات اور احساسات کو پہچاننا اور قبول کرنا۔ یہ ایک گہرا ذاتی اور جاری سفر ہو سکتا ہے، اور یہ بالکل ٹھیک ہے اگر آپ کی شناخت کے یہ پہلو وقت کے ساتھ ساتھ تیار ہوتے ہیں۔ اسے جاننے کا کوئی واحد یا "درست" طریقہ نہیں ہے، اور ہر شخص کا سفر اپنے اپنے طریقوں سے منفرد ہے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ اپنے اندرونی احساس پر بھروسہ کریں جو آپ کے لیے سب سے زیادہ صحیح محسوس کرتا ہے۔ یہ وہی ہے جو آپ کو، مستند طور پر آپ کو بناتا ہے!

### سوال: اگر یہ شناختیں میرے خاندان، رشتہ داروں، یا سوشل نیٹ ورکس سے مختلف ہوں تو کیا ہوگا؟

ج: جنس، جنس اور جنسیت کے بارے میں ہر ایک کے تجربات منفرد ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر، جب کہ آپ جنس اور/یا ہم جنس پرست کے طور پر شناخت کر سکتے ہیں، آپ اس سے مختلف جنس cis کے خاندان کے افراد کے طور پر شناخت کر سکتے ہیں جسے آپ پیدائش کے وقت تفویض کیا گیا تھا، یا ایک ہی اور/یا مختلف جنس (جنس) کے لوگوں کی طرف متوجہ ہو سکتے ہیں۔ یہاں تک کہ اگر یہ شناختیں آپ کے خاندان، رشتہ داروں، یا سوشل نیٹ ورکس سے مختلف ہیں، تو یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ آپ سمیت ہر کسی کو یہ حق حاصل ہے کہ وہ اپنی پسند کی خود شناخت کرے۔

### سوال: اپنی شناخت کو قبول کرنے میں مجھے کن چیلنجوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے؟

ج: چیلنجز میں معاشرے کی طرف سے روایتی صنفی کرداروں کے مطابق ہونے کا دباؤ، دوسروں کی طرف سے سمجھا یا قبولیت کی کمی، یا آپ کی شناخت کے بارے میں اندرونی منفی عقائد شامل ہو سکتے ہیں۔ آپ کو صحت کی دیکھ بھال یا قانونی تحفظ تک رسائی جیسے چیلنجوں کا بھی سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

ہماری جنس، جنس، یا جنسی شناخت کو اکثر ہمارے خاندان، رشتہ داروں اور سماجی حلقوں کے ذریعے غلط سمجھا جاتا ہے۔ وہ ان شناختوں کے بارے میں آپ کے اظہار پر خوف یا نفرت کے ساتھ رد عمل کا اظہار کر سکتے ہیں، جس سے آپ کو شرم محسوس ہو سکتی ہے کہ آپ کون ہیں۔ ان کا رد عمل اکثر "صحیح" اور "غلط"

کے بارے میں خرافات اور قدیم تصورات سے متاثر ہوتا ہے، اور یہ تسلیم کرنا ضروری ہے کہ یہ ضروری نہیں کہ وہ برے لوگ ہوں۔ تاہم، یہ آپ کے لیے ایک غیر محفوظ ماحول پیدا کر سکتا ہے کہ آپ اپنی زندگی میں کچھ لوگوں کے ارد گرد اپنی شناخت کا کھلے عام اظہار یا جشن منائیں۔

**سوال: میں ان چیلنجوں پر کیسے قابو پا سکتا ہوں؟**

ج: ان چیلنجوں پر قابو پانے میں اکثر تعلیم، مدد کی تلاش اور خود قبولیت کا مجموعہ شامل ہوتا ہے۔ سپورٹ گروپس میں شامل ہونا، ایک معالج کو دیکھنا، اور اپنے آپ کو اس بارے میں تعلیم دینا کہ کون سی متنوع شناختیں موجود ہیں شروع کرنے کے لیے ایک اچھی جگہ ہے۔

چونکہ ہم اپنی شناخت کی توثیق کرنے کے لیے ہمیشہ دوسروں پر بھروسہ نہیں کر سکتے، اس لیے اپنی شناخت کی خود توثیق کرنا بالاختیار، آرام دہ اور پر اعتماد محسوس کرنے کے لیے ایک اہم قدم ہے۔ ایسا کرنے کے لیے، آپ درج ذیل اقدامات پر غور کر سکتے ہیں:

- اپنی شناخت کے بارے میں معتبر، ثبوت پر مبنی ذرائع سے معلومات حاصل کریں۔
- اپنی نسلی برادریوں میں اپنی شناخت کی تاریخ دریافت کریں۔ یاد رکھیں، ہومو فوبیا، ٹرانس فوبیا اور کوئیر فوبیا نوآبادیاتی درآمدات ہیں، اور یہ جنوبی ایشیا میں LGBTQIA+ شناخت کی بھرپور تاریخ کی نمائندگی نہیں کرتے ہیں۔ ہمارا وسیلہ، "ہماری تاریخیں عجیب ہیں"، اس بارے میں مزید جاننے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔
- جامع جگہیں اور معاون نیٹ ورکس تلاش کریں جہاں آپ کی شناخت منائی جاتی ہے اور قبول کی جاتی ہے۔ مثال کے طور پر، Rainbow Youth جیسے عجیب نوجوانوں کے گروپوں میں شامل ہونا، IOPNZ، 'Inside Out' s Shift Hui جیسے ملاقاتوں میں جانا، پرائیڈ ایونٹس میں شامل ہونا، معاون نیٹ ورکس کے سوشل میڈیا پیجز کو فالو کرنا، اور عجیب و غریب تاریخوں کا جشن منانا۔ اس گائیڈ کا کمیونٹی کنکشنز پر سیکشن مزید معلومات پیش کرتا ہے۔
- اسی طرح کے نسلی پس منظر سے تعلق رکھنے والے دیگر LGBTQIA+ افراد کو تلاش کریں اور ان کے ساتھ جڑیں۔ مشترکہ تجربات توثیق اور تعلق کا احساس فراہم کر سکتے ہیں۔

ہم سوچ سکتے ہیں کہ ہمیں دوسرے لوگوں کی ضرورت ہے جو ہمیں غیر مشروط طور پر قبول کریں۔ تاہم، بحیثیت بالغ، ہمیں یہ قبول کرنا ہوگا کہ ہر کوئی ہمیں نہیں سمجھے گا اور نہ ہی اس کی تعریف کرے گا کہ ہم کون ہیں۔ بیرونی توثیق تلاش کرنے کے بجائے، خود قبولیت تلاش کرنے اور خود سے محبت کرنے پر توجہ مرکوز کرنا، جس میں ہماری زندگی کے لوگوں کے ساتھ واضح حدود طے کرنا شامل ہے جو ہم برداشت نہیں کریں گے، ہماری توانائی کا بہتر استعمال ہے۔ یہ حدود ہمیں صحت مند اور خوشگوار تعلقات کو فروغ دینے کی اجازت دیتی ہیں، جبکہ ہمارے اپنے وقار اور سالمیت کی بھی حفاظت کرتی ہیں۔

**سوال: میں اپنی ثقافت کے بارے میں حساس ہونے کے باوجود LGBTQIA+ سوال: شناخت کے ذریعے کیسے جشن منا سکتا ہوں؟**

ج: ثقافتی طریقوں میں حصہ لینا، اپنی ثقافتی تاریخ کے بارے میں سیکھنا، اور اپنی ثقافتی برادری کے اندر روابط

ٹ برقرار رکھنا جبکہ اپ LGBTQIA+ شناخت کا اظہار بھی باہمی طور پر خصوصی نہیں ہونا چاہیے۔ کسی ثقافت یا روایت کو یہ اختیار نہیں ہے کہ وہ آپ کے اظہار رائے کے حق کی خلاف ورزی کرے یا آپ کی جنس، جنس، یا جنسی شناخت کی وجہ سے آپ کے ساتھ بے عزتی کا برتاؤ کرے۔ تاہم، ثقافت پر رکھی گئی انتہا پسندانہ اقدار، جو کہ ثقافتی اقدار کے طور پر غلط طریقے سے تقویت پا چکی ہیں، اپنی روایات اور طریقوں کے اندر LGBTQIA+ شناخت کو ناقابل قبول کر سکتی ہیں۔

یہ کہا جا رہا ہے، ثقافتی ماحول کو محدود یا نقصان پہنچانے کا مطلب صرف ایسی نئی روایات پیدا کرنا ہو سکتا ہے جو آپ کی شناخت کے تمام پہلوؤں کا احترام کرتی ہوں، یا ان ثقافتی برادریوں تک پہنچنا جو آپ کی منفرد شناخت کو قبول کرتے اور مناتے ہیں۔ آپ کی LGBTQIA+ شناخت اور ثقافت اس کا حصہ ہیں کہ آپ کون ہیں، اور وہ اتنے ہی درست ہیں۔ اپنے تنوع کا جشن منائیں اور یاد رکھیں کہ آپ اکیلے نہیں ہیں۔ آپ کی مدد کے لیے کمیونٹیز اور وسائل موجود ہیں۔

اندر آنے دینا / باہر آنے  
دینا

یہ طبقہ (Letting in (Nakhid et al 2020) سے متعلق منفرد چیلنجوں سے نمٹتا ہے – جسے باہر آنے کے نام سے بھی جانا جاتا ہے – نسلی خاندانوں اور برادریوں کے اندر کسی کی جنس، جنس، اور/یا جنسی شناخت کو خود ظاہر کرنے کا عمل۔

اندر آنا/باہر آنا ایک گہرا ذاتی سفر ہے جو ہر فرد کے لیے منفرد ہے، اور ذاتی حالات، ثقافتی تناظر، اور سماجی رویوں کی بنیاد پر مختلف ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے، یہ دنیا کے سامنے اپنی شناخت کا گہرا خود قبول کرنے اور ظاہری اظہار کا لمحہ ہو سکتا ہے، جبکہ دوسروں کے لیے، یہ بتدریج عمل ہو سکتا ہے جو ایک وقت میں صرف چند لوگوں کے ساتھ ہوتا ہے۔

اندر آنا/باہر آنا ایک مشکل عمل ہو سکتا ہے، خاص طور پر رنگین لوگوں کے لیے جنہیں اپنے نسلی خاندانوں، برادریوں اور وسیع تر معاشرے کی طرف سے اضافی رکاوٹوں اور دباؤ کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ اس سیلف ہیپ گائیڈ کو تیار کرتے وقت ہم نے نسلی عجیب معالجین میں سے ایک کے طور پر مشورہ کیا کہ:

”کچھ (لیکن یقینی طور پر تمام نہیں) نسلی خاندانوں یا برادریوں میں، اس خیال کے خلاف سخت مزاحمت ہو سکتی ہے کہ نسلی لوگ +LGBTQIA+ شناخت رکھ سکتے ہیں۔ بعض اوقات مضبوط خیالات ہوتے ہیں کہ یہ شناختیں منفی یا شرمناک ہیں۔ انتہائی حالات میں، لوگوں کو اندر جانے دینے کا مطلب خود کو تشدد کا نشانہ بنانا ہے۔ مزید برآں، غیر نسلی +LGBTQIA+ کمیونٹیز میں، لوگ بعض اوقات ایسے لوگوں کے بارے میں فیصلہ کر سکتے ہیں جو اپنی زندگی کے تمام حصوں میں 100% باہر نہیں ہیں۔ بعض اوقات، لوگ ایسے لوگوں کے ساتھ رومانوی تعلقات قائم کرنے کو تیار نہیں ہوتے جو اپنے خاندانوں سے باہر نہیں ہوتے۔ یہ ایک دوہرے پسماندگی کی طرح محسوس کر سکتا ہے، کیونکہ ہم اپنی زندگی کے کسی بھی حصے میں اپنی پوری ذات کو قبول کرنے سے قاصر محسوس کرتے ہیں۔

بہت سی ثقافتوں میں، باہر آنے کا تصور بھی موجود نہیں ہو سکتا ہے یا مختلف شکلیں اختیار کر سکتا ہے۔ یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ باہر آنے کا کوئی عالمی طور پر 'صحیح' راستہ نہیں ہے۔ ہر فرد کا باہر کا سفر درست اور ان کے اپنے تجربات اور ثقافتی پس منظر کے لیے منفرد ہوتا ہے۔

اس کے اوپری حصے میں، +LGBTQIA+ کمیونٹی میں ہر ایک کو باہر آنے کا تجربہ نہیں ہوگا۔ کچھ لوگ مختلف وجوہات کی بنا پر اپنی جنسی یا صنفی شناخت کو ظاہر نہ کرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں، بشمول ذاتی ترجیح، حفاظت، یا ثقافتی تحفظات۔ اس سے ان کی شناخت کم درست یا حقیقی نہیں ہوتی۔

بہت سے لوگوں کے لیے، خاص طور پر نسلی پس منظر سے تعلق رکھنے والے، 'اندر ہونے' کا تصور زیادہ قابل اطلاق اور معنی خیز ہو سکتا ہے۔

جب کہ 'باہر آنا' اس شخص پر زور دیتا ہے جو دوسروں کے سامنے اپنی شناخت ظاہر کرنے کا پابند محسوس کرتا ہے، 'انجام دینا' کسی شخص کی ایجنسی پر اس بات پر زور دیتا ہے کہ وہ کس کو اندر جانے اور اپنی مستند خود کو جاننا چاہتے ہیں۔

اجازت دینا نسلی LGBTQIA+ لوگوں سے متعلق ہے کیونکہ یہ اس بات کو تسلیم کرتا ہے کہ اکثر اوقات، نسلی LGBTQIA+ لوگ ثقافتی بدنما داغ اور عجیب و غریب خرافات کے ساتھ ساتھ اس وزن کی وجہ سے اپنے خاندانوں یا برادریوں میں نہیں آسکتے جو آپ کے خاندان کے بارے میں کمیونٹی کے تاثرات رکھتے ہیں۔ اور ان پر شرمندگی لانے کا خوف - خاص طور پر NRI خاندانوں کے لیے جو حمایت کے لیے اپنی ثقافتی برادری پر بہت زیادہ انحصار کرتے ہیں۔ لہذا، اگر آپ ان وجوہات کی بناء پر باہر نہیں آسکتے ہیں، تو یہ اس بات پر زور دیتا ہے کہ یہ ان لوگوں کو جانے دینے کے بارے میں ہے جو آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے ساتھ امتیازی سلوک یا خلاف ورزی کے خطرے کے بغیر آپ کی شناخت کو سمجھیں گے اور قبول کریں گے۔ اس طرح سے، اندر آنے دینا ثقافتی طور پر حساس ہے کیونکہ یہ تسلیم کرتا ہے کہ بہت سے نسلی نرالا لوگوں کے پاس "باہر آنے" کا انتخاب نہیں ہوتا ہے جس کا خیال پاکہا کلچر کے مطابق ہوتا ہے۔ یہ ان لوگوں کی بے وقوفی کی توثیق کرتا ہے جو ممکنہ طور پر کبھی بھی "باہر نہیں آسکتے" ہیں۔ اگر آپ باہر آنے یا اندر جانے پر غور کر رہے ہیں، تو یہاں کچھ سوالات اور جوابات ہیں جو آپ کے لیے مفید ہو سکتے ہیں:

#### سوال: اندر آنے/باہر آنے کا کیا مطلب ہے؟

ج: آنے دینا/باہر آنا آپ کے جنسی رجحان، صنفی شناخت، یا جنسی خصوصیات کو اپنے اور دوسروں کے سامنے ظاہر کرنے کا عمل ہے۔ یہ ایک بار کا واقعہ نہیں ہے بلکہ خود کی دریافت اور اظہار کا زندگی بھر کا سفر ہے۔ آنے دینا/باہر آنے دینا آپ کی ذہنی صحت، بہبود اور تعلقات پر مثبت اثرات مرتب کر سکتا ہے، لیکن اس میں خطرات اور چیلنجز بھی شامل ہو سکتے ہیں، جیسے کہ مسترد کرنا، امتیازی سلوک یا تشدد۔

#### سوال: LGBTQIA+ رنگین لوگوں کے لیے اندر آنا/آنا کیوں اہم ہے؟

ج: اگرچہ اندر آنا/باہر آنا لازمی نہیں ہے، لیکن یہ LGBTQIA+ رنگین لوگوں کو اپنی شناخت کی تصدیق کرنے، معاون کمیونٹیز سے جڑنے، اور ان کے حقوق اور ضروریات کی وکالت کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ یہ ان دقیانوسی تصورات اور بدنامی کو چیلنج کرنے میں بھی مدد کر سکتا ہے جو اکثر LGBTQIA+ رنگ کے لوگوں کو ان کے نسلی خاندانوں اور برادریوں میں گھیر لیتے ہیں۔

یہاں کچھ طریقے ہیں جن سے باہر آنے دینا/آنا فائدہ مند ہو سکتا ہے:

- ہم ایسے اتحادیوں کو تلاش کر سکتے ہیں جو ہماری حمایت کرتے ہیں اور اس بات پر جشن مناتے ہیں کہ ہم کون ہیں۔ یہ ہمارے اپنے نسلی پس منظر کے لوگ ہو سکتے ہیں، یا دوسری ثقافتوں اور نسلوں سے۔ وہ

- ہماری جدوجہد اور خوشیوں کو سمجھ سکتے ہیں، اور ہمیں دوستی اور یکجہتی کی پیشکش کر سکتے ہیں۔
- ہم دوسرے نسلی LGBTQIA+ لوگوں کے ساتھ جڑ سکتے ہیں، اور ان کے تجربات سے سیکھ سکتے ہیں۔ وہ ہمیں اپنی کہانیوں سے متاثر کر سکتے ہیں، اور ان مخصوص چیلنجوں کو نیویگیٹ کرنے میں ہماری مدد کر سکتے ہیں جن کا ہمیں سامنا ہے۔ وہ اپنے تنوع اور تخلیقی صلاحیتوں سے ہماری زندگیوں کو بھی سنوار سکتے ہیں۔

تاہم، اندر آنے/آنے کی اجازت دیتے وقت درج ذیل چیزوں کے بارے میں سوچنا ضروری ہے:

- چاہے آپ باہر آنے کا انتخاب کریں یا اندر جانے دیں، اپنی حدود خود طے کریں، اور کچھ چیزوں کو نجی رکھنے کے لیے مجرم یا شرمندہ محسوس نہ کریں۔ ایسے لوگوں کا انتخاب کریں جن کے ارد گرد آپ محفوظ اور آرام دہ محسوس کرتے ہیں، اور اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کچھ وقت نکالیں کہ وہ لوگ ہیں جن پر آپ بھروسہ کر سکتے ہیں اور آپ کی سچائی کا احترام کریں گے۔
- انتخابی اور محتاط رہیں کہ آپ کس کو اندر جانے دیتے ہیں، اور کسی ایسے شخص کے ساتھ حل نہ کریں جو آپ کی سچائی کا احترام یا قدر نہیں کرتا ہے۔ لوگوں کو جاننے کے لیے اپنا وقت نکالیں، اور دیکھیں کہ آیا وہ آپ کے اعتماد اور محبت کے لائق ہیں۔ لوگوں کو موقع دیں کہ وہ آپ کو ان کے اصلی رنگ دکھا سکیں۔ اگرچہ کچھ لوگ ابتدائی طور پر حیران ہوسکتے ہیں، انہیں اسے ہضم کرنے کے لیے وقت دیں اور آخر کار اپنے اصلی رنگ دکھا دیں۔ اس خیال سے کھلے رہیں کہ وہ آپ کو حیران کر سکتے ہیں۔

**سوال: میں کیسے جان سکتا ہوں کہ کب اور کیسے اندر آنا ہے؟**

ج: باہر آنے کا کوئی صحیح یا غلط طریقہ نہیں ہے۔ یہ ایک ذاتی فیصلہ ہے جو آپ کے اپنے احساسات، حالات اور مقاصد پر منحصر ہے۔ آپ مختلف وقتوں اور مختلف طریقوں سے مختلف لوگوں کے سامنے آنے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ جیسا کہ ایک معالج کہتے ہیں:

"لوگ آپ پر دباؤ ڈال سکتے ہیں کہ آپ تیار ہونے سے پہلے لوگوں کو اپنی شناخت بتا دیں۔ ان کے اکثر اپنے تجربات ہوتے ہیں جو ممکن ہے کہ آپ سے مختلف ہوں۔ کوشش کریں کہ اس دباؤ کو آپ تک نہ پہنچنے دیں، اور اس کے بجائے اپنے تجربے اور اپنے اردگرد کے لوگوں کے علم کی بنیاد پر سوچے سمجھے فیصلے کریں۔"

باہر آنے سے پہلے غور کرنے کے لئے کچھ عوامل ہیں:

- وجوہات اور توقعات: آپ باہر کیوں آنا چاہتے ہیں؟ آپ باہر آنے سے کیا حاصل کرنے یا حاصل کرنے کی امید کرتے ہیں؟ آپ کے خیال میں وہ شخص یا لوگ جس کے لیے آپ باہر آ رہے ہیں کیا جواب دیں گے؟

- تیاری اور اعتماد: کیا آپ اپنی شناخت سے مطمئن ہیں؟ کیا آپ کے پاس کسی بھی سوال کا جواب دینے یا کسی رد عمل سے نمٹنے کے لیے کافی معلومات اور مدد ہے؟
- حفاظت اور بہبود: کیا آپ محفوظ اور معاون ماحول میں ہیں؟ کیا آپ کے پاس وسائل اور خدمات تک رسائی ہے جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں اگر آپ کو کسی منفی نتائج کا سامنا کرنا پڑتا ہے؟

### سوال: نسلی خاندانوں اور برادریوں کے اندر اندر آنے/باہر آنے کے کچھ منفرد چیلنجز کیا ہیں؟

ج: نسلی خاندانوں اور کمیونٹیز کے اندر آنے/آنے سے LGBTQIA+ رنگین لوگوں کے لیے کچھ مخصوص چیلنجز پیدا ہو سکتے ہیں، جیسے:

- ثقافتی اور مذہبی عقائد: کچھ نسلی خاندانوں اور برادریوں میں مضبوط ثقافتی اور مذہبی اقدار ہو سکتی ہیں جو LGBTQIA+ شناخت کو نہیں سمجھتی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ انہیں گنہگار، غیر فطری، یا شرمناک کے طور پر دیکھیں، اس یقین کے ساتھ کہ آپ اپنی برادری کی بے عزتی کر رہے ہیں۔ وہ آپ سے روایتی اصولوں پر عمل کرنے کی بھی توقع کر سکتے ہیں، جیسے شادی کرنا اور/یا بچے پیدا کرنا۔
- زبان اور مواصلات کی رکاوٹیں: کچھ نسلی خاندانوں اور کمیونٹیز کے پاس LGBTQIA+ شناخت کو بیان کرنے کے لیے الفاظ یا تصورات نہیں ہو سکتے۔ ان کے پاس جذبات اور آراء کے اظہار کے مختلف طریقے بھی ہو سکتے ہیں جو آپ کے اپنے آپ سے مطابقت نہیں رکھتے۔ اس سے آپ کی شناخت اور تجربات کو ان تک پہنچانا، اور ان کے نقطہ نظر اور احساسات کو سمجھنا مشکل ہو سکتا ہے۔
- شناختوں کو نیویگیٹنگ کرنا: LGBTQIA+ رنگین لوگوں کو اکثر اپنی نسلی شناخت کو برقرار رکھنے اور سفید فام جگہوں پر نسلی دقیانوسی تصورات کی مخالفت کرنے کے درمیان نیویگیٹ کرنا پڑتا ہے، جبکہ وہ اپنی ثقافتی برادری اور معاشرے سے اپنی LGBTQIA+ شناخت کی تصدیق بھی چاہتے ہیں۔
- الزام تراشی کی ثقافت: کچھ نسلی خاندانوں اور برادریوں کو وسیع تر معاشرے کی طرف سے نسل پرستی اور امتیازی سلوک کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، جو ان کے تعلق اور شناخت کے احساس کو متاثر کر سکتا ہے۔ تعلق انسان کی بنیادی ضرورت ہے۔ یہ ہماری شناخت کے احساس سے منسلک ہے، جس کی تشکیل ہماری نسل، ثقافت اور ذاتی تجربات سمیت مختلف عوامل سے ہوتی ہے۔ جب نسلی خاندانوں اور برادریوں کو نسل پرستی اور امتیازی سلوک کا سامنا کرنا پڑتا ہے، تو یہ ان کے احساس کو متاثر کر سکتا ہے کیونکہ وہ محسوس کر سکتے ہیں کہ وہ وسیع تر معاشرے کی طرف سے مسترد ہو سکتے ہیں۔ یہ مسترد ہونے سے 'دوسرے' یا الگ تھلگ ہونے کا احساس پیدا ہو سکتا ہے، جو ان کی عزت نفس اور عزت نفس پر منفی اثر ڈال سکتا ہے۔ یہ خارجی ردعمل افراد کو ان کی اپنی شناخت پر سوال اٹھانے کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ وہ اپنی نسل یا ثقافت کو فخر اور انفرادیت کے بجائے نقصان یا بدنامی کا ذریعہ دیکھنا شروع کر سکتے ہیں۔ یہ اندرونی کشمکش شناخت کے بحران کے احساس کا باعث بن سکتی ہے، جہاں افراد اپنے خود خیالی کو اس بات سے ہم آہنگ کرنے کے لیے جدوجہد کرتے ہیں کہ وہ دوسرے کیسے سمجھتے ہیں۔ ان کمیونٹیز کے اندر LGBTQIA+

ممبران کے لیے، اثر اور بھی گہرا ہو سکتا ہے۔ انہیں نہ صرف اپنی نسلی شناخت سے جڑے چیلنجز بلکہ ان کے جنسی رجحان یا صنفی شناخت کو بھی تلاش کرنا ہوگا۔ ان شناختوں کا ملاپ منفرد چیلنجز پیدا کر سکتا ہے۔ جب کمیونٹیز وسیع تر معاشرے سے منفی پیغامات کو اندرونی شکل دیتی ہیں، تو وہ انہیں اپنے

21

- **LGBTQIA+** اراکین پر پیش کر سکتے ہیں۔ یہ کئی طریقوں سے ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، کمیونٹیز **LGBTQIA+** شناخت کو ایک 'مغربی تصور' کے طور پر دیکھ سکتی ہیں اور اس لیے اسے اپنی ثقافتی یا نسلی شناخت کے لیے خطرہ کے طور پر دیکھ سکتی ہیں۔ متبادل طور پر، وہ **LGBTQIA+** کے اراکین کو کمیونٹی پر اضافی امتیاز یا بدنامی لانے کا الزام لگا سکتے ہیں۔ یہ الزام تراشی **LGBTQIA+** رنگین لوگوں کے لیے تنہائی، شرم، یا خوف کا احساس پیدا کر سکتی ہے۔ وہ محسوس کر سکتے ہیں کہ انہیں اپنی نسلی اور **LGBTQIA+** شناخت میں سے کسی ایک کا انتخاب کرنا ہوگا، کیونکہ ایک کو گلے لگانا دوسرے کو مسترد کرنے جیسا لگتا ہے۔ یہ اندرونی ہومو فوبیا یا ٹرانس فوبیا کا باعث بن سکتا ہے، اور تعلق نہ رکھنے کے جذبات کو مزید بڑھا سکتا ہے۔ لہذا، تعلق اور شناخت کا کھو جانا **LGBTQIA+** کے اراکین پر الزام تراشی میں تبدیل ہو سکتا ہے کیونکہ انہیں کمیونٹی کو درپیش چیلنجوں میں حصہ ڈالتے ہوئے دیکھا جاتا ہے۔
- مسترد ہونے کا خوف: آپ کی باہم شناخت کی وجہ سے آپ کے خاندان، برادری اور معاشرے کی طرف سے مسترد کیے جانے یا بے دخل کیے جانے کا خوف ہو سکتا ہے۔
- نمائندگی کی کمی: آپ کی کمیونٹی میں ظاہری سماجی حمایت اور نمائندگی کی کمی ہو سکتی ہے۔

**سوال: میں نسلی خاندانوں اور برادریوں کے اندر آنے/باہر آنے کے چیلنجوں سے کیسے نمٹ سکتا ہوں؟**

ج: نسلی خاندانوں اور برادریوں میں داخل ہونا/باہر آنا مشکل ہو سکتا ہے، لیکن یہ فائدہ مند اور باختیار بھی ہو سکتا ہے۔ چیلنجوں سے نمٹنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے کچھ نکات یہ ہیں:

- مدد اور معلومات حاصل کریں: ایسے لوگوں اور تنظیموں کو تلاش کریں جو آپ کو جذباتی، عملی اور معلوماتی مدد فراہم کر سکیں۔ اس میں **LGBTQIA+** رنگین لوگ، حلیف، مشیر، سرپرست، یا گروہ شامل ہو سکتے ہیں۔ آپ آن لائن وسائل تک بھی رسائی حاصل کر سکتے ہیں، جیسے کہ ویب سائٹس، بلاگز، پوڈکاسٹ، یا ویڈیوز، جو آپ کو متعلقہ اور درست معلومات اور مشورہ فراہم کر سکتے ہیں۔
- صبر اور احترام سے کام لیں: سمجھیں کہ باہر آنا آپ اور اس شخص/لوگوں دونوں کے لیے ایک عمل ہو سکتا ہے جن کے لیے آپ باہر آ رہے ہیں۔ ان کے پاس سوالات، خدشات، یا جذبات ہو سکتے ہیں جن کا اظہار کرنے کے لیے انہیں ضرورت ہے، یا نئی معلومات پر کارروائی کرنے کے لیے کچھ وقت اور جگہ کی ضرورت ہے۔ یہ مشکل ہو سکتا ہے، لیکن صبر کرنے اور ان کے جذبات کا احترام کرنے کی کوشش کریں، جبکہ اپنی شناخت اور ضروریات کے لیے بھی کھڑے ہوں۔
- اپنی شناخت کا جشن منائیں اور گلے لگائیں: یاد رکھیں کہ آپ کی شناخت درست اور قیمتی ہے، اور یہ کہ آپ کو خود بننے اور خوش رہنے کا حق ہے۔ اپنی شناخت کے ان پہلوؤں کا جشن منائیں جو آپ کو منفرد بناتے ہیں، اور اپنی شناخت کو دریافت کرنے کے طریقے تلاش کریں، جیسے آرٹ، موسیقی، ادب یا سرگرمی کے

ذریعے - دوسرے LGBTQIA+ رنگین لوگوں سے جڑیں جو آپ کے تجربات اور خواہشات کا اشتراک کرتے ہیں۔

# باہر ہونا

اس سیکشن میں، ہم آپ کی LGBTQIA+ شناخت کو گلے لگانے اور اس کا اظہار کرنے کے سفر کا جائزہ لیتے ہیں۔ خاص طور پر، ہم اس بات پر تبادلہ خیال کریں گے کہ آپ اپنے خاندان، توسیع شدہ خاندان، دوستوں اور ساتھیوں کے ساتھ جنسیت اور صنفی شناخت کے بارے میں بات چیت تک کیسے پہنچ سکتے ہیں۔

'باہر ہونا' اکثر اس خیال کا ترجمہ کرتا ہے کہ آپ کھلے دل سے تسلیم کر رہے ہیں اور اپنی حقیقی شناخت کے مطابق زندگی گزار رہے ہیں۔ تاہم، یہ سمجھنا بہت ضروری ہے کہ 'باہر ہونا' کوئی مینڈیٹ نہیں ہے - 'کوٹھری میں رہنا' اور 'باہر ہونا' ثقافتی تعمیرات ہیں جو مختلف ثقافتوں میں مختلف طریقے سے گونج سکتی ہیں۔ یاد رکھیں، یہ ایک ذاتی انتخاب ہے، اور ایک جو مکمل طور پر آپ کے انفرادی حالات اور سکون کی سطح پر منحصر ہے۔ آپ اپنے آپ کو اور اپنے سیاق و سباق کو کسی اور سے بہتر جانتے ہیں۔

چاہے آپ 'باہر' رہنے کا انتخاب کریں، یا 'کوٹھری میں' رہنے کا انتخاب کریں، آپ کے فیصلے کا احترام اور آپ کی زندگی میں لوگوں کی طرف سے حمایت کی جانی چاہیے۔ ہر ایک کا سفر منفرد ہے، اور جو چیز سب سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے وہ ہے آپ کا سکون، حفاظت اور تندرستی۔

اگر آپ اپنی زندگی میں لوگوں کے ساتھ 'باہر رہنے' پر غور کر رہے ہیں، تو یہاں کچھ مشورے ہیں جو آپ کے سفر میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں:

### س: نسلی خاندانوں اور کمیونٹیز میں LGBTQIA+ کے طور پر باہر رہنے کے کیا فوائد ہیں؟

ج: LGBTQIA+ کے طور پر باہر رہنے سے آپ کی ذاتی اور سماجی بہبود کے لیے بہت سے فوائد ہو سکتے ہیں:

- آپ اپنے اور دوسروں کے ساتھ زیادہ مستند ہونے کے قابل ہو سکتے ہیں، اور اپنی شناخت چھپانے کے تناؤ اور اضطراب کو کم کر سکتے ہیں۔
- آپ ان لوگوں کے ساتھ مضبوط اور گہرے تعلقات استوار کر سکتے ہیں جو آپ کو قبول کرتے ہیں اور آپ کی حمایت کرتے ہیں۔ دوسرے LGBTQIA+ رنگین لوگوں کے ساتھ تعلق اور برادری کا احساس تلاش کرنا آسان ہو سکتا ہے۔
- آپ ایک رول ماڈل اور دیگر نسلی LGBTQIA+ لوگوں کے لیے تحریک کا ذریعہ بن سکتے ہیں جو اپنی شناخت کے ساتھ جدوجہد کر رہے ہیں۔
- آپ اپنے نسلی خاندان اور برادری کے تنوع میں کھل کر حصہ ڈال سکتے ہیں، ساتھ ہی دقیانوسی تصورات اور بدنامی کو فعال طور پر چیلنج کر سکتے ہیں جنہیں اکثر نسلی LGBTQIA+ لوگوں سے منسوب کیا جاتا ہے۔

### س: نسلی خاندانوں اور کمیونٹیز میں LGBTQIA+ کے طور پر باہر ہونے کے کیا چیلنجز ہیں؟

ج: LGBTQIA+ کے طور پر باہر ہونے سے کچھ چیلنجز اور خطرات بھی ہو سکتے ہیں، خاص طور پر نسلی خاندانوں اور کمیونٹیز میں جو آپ کی شناخت کو قبول یا سمجھ نہیں رہے ہیں۔ کھلے عام LGBTQIA+ ہونے کا

مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے آس پاس کے لوگوں کے لیے مستند جنس اور جنسی شناخت کا اظہار کرتے ہیں - تاہم، ہو سکتا ہے آپ کی کمیونٹی اسے اس طرح نہ دیکھے۔

کچھ چیلنجوں میں شامل ہو سکتے ہیں:

- ان لوگوں کی طرف سے مسترد، دشمنی یا تشدد کا سامنا کرنا جو آپ کی شناخت کی حمایت نہیں کرتے ہیں، جس کا مطلب اہم تعلقات کو کھونا ہو سکتا ہے۔
- یہ بتایا جا رہا ہے کہ آپ کو قبول ہے، لیکن صرف اس صورت میں جب آپ اپنی LGBTQIA+ شناخت کو چھپاتے یا دباتے ہیں۔
- اپنے خاندان، برادری، کام کی جگہ، اور/یا عوامی مقامات پر امتیازی سلوک، ایذا رسانی، یا غنڈہ گردی کا سامنا کرنا۔
- آپ کی شناخت کی وجہ سے الگ تھلگ، تنہائی، اور/یا متضاد محسوس کرنا، جو آپ کی ذہنی صحت اور خود اعتمادی پر منفی اثر ڈال سکتا ہے۔
- اپنے نسلی خاندان اور برادری کے دباؤ اور توقعات کی وجہ سے اپنی ثقافتی اور LGBTQIA+ شناخت

س: میں توازن رکھنا: میں نسلی خاندانوں اور کمیونٹیز میں LGBTQIA+ کے طور پر محفوظ اور اعتماد کے ساتھ کیسے نکل سکتا ہوں؟

ج: LGBTQIA+ کے طور پر باہر ہونا ایک ذاتی اور جاری فیصلہ ہے جو آپ کی اپنی صورتحال پر منحصر ہے۔ جب کوئی آپ سے آپ کی شناخت کے بارے میں پوچھتا ہے، تو آپ اسے اپنے نقطہ نظر کا اشتراک کرنے کے ایک موقع کے طور پر دیکھنے کا انتخاب کر سکتے ہیں - یہ سمجھنا اچھا ہے کہ وہ حقیقی طور پر متجسس اور احترام کا مظاہرہ کر رہے ہیں۔ یہ شخص کو آپ کی شناخت کے بارے میں مزید تعلیم یافتہ بننے کا موقع بھی فراہم کرتا ہے، اور آپ LGBTQIA+ کے مسائل کے بارے میں مزید جاننے کے لیے انہیں صحیح سمت میں بتا سکتے ہیں۔

جیسا کہ ایک معالج کہتے ہیں:

"آپ کو ان لوگوں کے ساتھ مشغول ہونے کی ضرورت نہیں ہے جو واضح طور پر آپ کو لالچ دینے یا آپ کو اکسانے کی کوشش کر رہے ہیں۔ تاہم، عجیب ثقافت کے بہت سے حصوں میں، ایک موقف ہے کہ ہمیں لوگوں کو تعلیم دینے کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ ہمیں اور ہماری کمیونٹیز کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اگر آپ اپنی زندگی/کمیونٹی کے لوگوں سے بات کرنے کو تیار نہیں ہیں، تو سوچیں کہ وہ اپنی معلومات کہاں سے حاصل کر رہے ہیں۔ ہم تعلقات استوار کرنا چاہتے ہیں، انہیں توڑنا نہیں۔"

آپ کون ہیں کو قبول کرنا، اور اپنی شناخت میں آرام دہ اور پر اعتماد ہونا، آپ کو دوسرے لوگوں کی منفی رائے سے کم متاثر ہونے کی اجازت دیتا ہے۔ تاہم، اپنے آپ کو کسی ممکنہ نقصان سے بچانا بھی ضروری ہے جس کا آپ کو سامنا ہو سکتا ہے۔ احتیاط سے فیصلہ کریں کہ آپ دوسروں کے ساتھ کیا شیئر کرنے کے لیے تیار ہیں اور کیا نہیں، خاص طور پر جب یہ آپ کو خطرناک صورتحال میں ڈال سکتا ہے۔

یہاں کچھ تجاویز ہیں جو آپ کو محفوظ طریقے سے اور اعتماد کے ساتھ باہر نکلنے میں مدد کر سکتی ہیں:

- پنی حفاظت اور بہبود کا اندازہ لگائیں: باہر جانے کا فیصلہ کرنے سے پہلے، اپنی جسمانی، جذباتی اور مالی سلامتی کے لیے ممکنہ خطرات پر غور کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ اگر آپ کو کسی منفی نتائج کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو آپ کے پاس ایک منصوبہ اور ایک سپورٹ نیٹ ورک ہے۔
- اپنا وقت اور طریقہ منتخب کریں: اس بارے میں سوچیں کہ آپ کب اور کیسے باہر جانا چاہتے ہیں، اور آپ کس کے ساتھ باہر جانا چاہتے ہیں۔ آپ بتدریج مختلف ڈگریوں اور مختلف سیاق و سباق میں باہر جانے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ آپ اپنی شناخت بتانے کے لیے مختلف طریقے بھی منتخب کر سکتے ہیں، جیسے کہ زبانی، تحریری، یا اعمال کے ذریعے۔
- اپنے آپ کو تیار کریں: LGBTQIA+ کے مسائل اور شناخت کے بارے میں خود کو آگاہ کریں، اور کسی بھی ردعمل سے نمٹنے اور کسی بھی سوال کا جواب دینے کے لیے تیار رہیں۔ دوسرے نسلی LGBTQIA+ لوگوں سے مشورہ یا رہنمائی حاصل کریں جو باہر ہیں، یا ایسے پیشہ ور افراد یا تنظیموں سے جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

# روایات مناانا

اس سیکشن میں، ہم دیکھیں گے کہ آپ اپنی LGBTQIA+ شناخت کو قربان کرنے کا احساس کیے بغیر اپنی ثقافتی شناخت کو کیسے برقرار رکھ سکتے ہیں۔

ہم اکثر ایسی جگہ تلاش کرنے کے لیے جدوجہد کرتے ہیں جہاں ہم اپنی شناخت کا مکمل اظہار کر سکیں اور ایسا محسوس کر سکیں جیسے ہم سے تعلق رکھتے ہیں، ہماری اپنی ثقافت اور عجیب و غریب جگہوں میں۔

اپنی ثقافت میں LGBTQIA+ ہونے کے چیلنجوں سے نمٹنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ ہم اپنی رسومات اور جشن منائیں۔ ہم ایسی جگہیں ڈھونڈ سکتے ہیں یا بنا سکتے ہیں جہاں ہم اپنی شناخت کا اظہار کر سکیں اور اپنے تنوع کو ان لوگوں کے ساتھ منا سکیں جو ہمیں قبول کرتے ہیں اور ان کی حمایت کرتے ہیں۔ ہم اپنے اتحادیوں اور پیاروں کو بھی ہمارے ساتھ شامل ہونے اور اپنی خوشی اور فخر میں شریک ہونے کی دعوت دے سکتے ہیں۔

ایک اور طریقہ جس سے ہم اپنا تعلق ظاہر کر سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ ہم اپنی برادری سے کہیں کہ وہ ہمیں اپنے ثقافتی پروگراموں اور سرگرمیوں میں شامل کرے۔ ہم احترام کے ساتھ درخواست کر سکتے ہیں کہ وہ ہمارے پورے نفس کے لیے جگہ بنائیں، اور ہماری موجودگی اور شراکت کو تسلیم کریں۔

تاہم، ہمیں حقیقت پسند بھی ہونا چاہیے اور یہ تسلیم کرنا چاہیے کہ کچھ روایات ہمارے لیے بہت خوش آئند نہیں ہو سکتیں۔ یہ انتہائی تکلیف دہ اور مایوس کن ہو سکتا ہے، لیکن ہمیں اپنی لڑائیوں کا انتخاب سمجھداری سے کرنا ہوگا۔ ہمیں فیصلہ کرنا ہے کہ کس چیز کے لیے لڑنا مناسب ہے اور کیا چھوڑ دینا بہتر ہے۔ بعض اوقات، ان جگہوں پر توجہ مرکوز کرنا جہاں زیادہ جگہ ہے اور آپ کو قبول کرنا آپ کی توانائی کا بہترین استعمال ہے۔

یہاں کچھ حکمت عملی ہیں جو مدد کر سکتی ہیں:

- خود قبولیت: قبول کریں کہ آپ کی LGBTQIA+ شناخت کے تمام پہلو درست ہیں، چاہے آپ کا کلچر کچھ اور کہے۔
- تعلیم: روایات ہماری شناخت کا ایک اہم حصہ ہیں۔ وہ ہماری ثقافت کے ایک اہم حصے کی نمائندگی کرتے ہیں اور ہمارے خاندانوں اور ہمارے معاشرے کی ساخت اور بنیاد بنانے میں مدد کرتے ہیں۔ وہ یاد دہانی کے طور پر کام کرتے ہیں کہ ہماری تاریخ جس نے ہمارے ماضی کو تشکیل دیا ہے، ہمارے حال کو تشکیل دے رہی ہے، اور ہمارے مستقبل کو متاثر کرے گی۔ متنوع شناختوں اور LGBTQIA+ کے مسائل کے بارے میں خود کو تعلیم دینا کسی کو اپنے ثقافتی تناظر میں اپنی شناخت کو نیویگیٹ کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔
- الگ الگ ثقافتی کہانیوں کو تسلیم کرنا اور منانا: ہماری ثقافتوں نے طویل عرصے سے متنوع صنفی اور جنسی شناختوں کو قبول کیا ہے، روایات اور کہانیوں کے ساتھ جو LGBTQIA+ کمیونٹی کا احترام اور جشن مناتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے، براہ کرم Adhikaar Aotearoa کی طرف سے تیار کردہ ایک اور وسیلہ سے رجوع کریں، جس کا عنوان ہے 'ہماری تاریخیں عجیب ہیں'، جو ہماری ویب سائٹ پر دستیاب ہے۔

- پرائیڈ ایونٹس میں شامل ہونا: یہ تقریبات متحرک تقریبات ہیں جو تمام پس منظر، شناخت اور اظہار کے LGBTQIA+ افراد کے تنوع اور انفرادیت کا احترام کرتی ہیں۔
- مکالمہ: اپنی شناخت کے بارے میں خاندان، دوستوں اور کمیونٹی کے اراکین کے ساتھ کھلی بات چیت کرنے سے دقیانوسی تصورات اور غلط فہمیوں کو چیلنج کرنے میں مدد مل سکتی ہے جو ان میں ہو سکتی ہیں۔ تحمل اور سمجھ بوجھ کے ساتھ ان بات چیت تک پہنچیں، کیونکہ تبدیلی میں اکثر وقت لگتا ہے۔ تاہم، اگر یہ گفتگو زہریلی ہو جاتی ہے اور/یا آپ کی حفاظت کا سوال ہے، تو فوراً مدد طلب کریں۔
- وکالت: اپنی ثقافتی جگہ کے اندر زیادہ سے زیادہ قبولیت کی وکالت اپنے اور دوسروں دونوں کے لیے زیادہ جامع ماحول بنانے میں مدد کر سکتی ہے۔ تاہم، اپنے آپ کو کسی بھی قسم کے خطرے یا نقصان میں نہ ڈالیں۔
- حدود: اپنی ثقافتی برادری کے اندر ذاتی حدود قائم کرنا اور اپنی حفاظت کو یقینی بنانا ضروری ہے۔ اس کا مطلب ان افراد کے ساتھ رابطے کو محدود کرنا ہو سکتا ہے جو آپ کے مستند خودی کو سمجھنے یا معاون نہیں ہیں۔
- سپورٹ نیٹ ورکس: ایک جیسے ثقافتی تجربات کا اشتراک کرنے والے دوسرے لوگوں کے ساتھ جڑنا کمیونٹی اور افہام و تفہیم کا احساس فراہم کر سکتا ہے۔ اس میں نسلی LGBTQIA+ گروپوں میں شامل ہونا، یا ذہنی صحت کے پیشہ ور افراد سے تعاون حاصل کرنا شامل ہو سکتا ہے۔

# نیویگیٹنگ زندگی

یہ سیکشن ڈیٹنگ، صحت مند تعلقات استوار کرنے، اور ممکنہ ثقافتی اختلافات کو دور کرنے کے بارے میں بات کرتا ہے۔

ڈیٹنگ کرنا اور صحت مند تعلقات استوار کرنا کسی کے لیے بھی مشکل ہو سکتا ہے، لیکن خاص طور پر Aotearoa نیوزی لینڈ میں نسلی LGBTQIA+ لوگوں کے لیے۔ ہمیں اپنی نسلی اور LGBTQIA+ دونوں کمیونٹیز سے امتیازی سلوک، بدنامی اور تنہائی کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ ہم ایسے لوگوں کو تلاش کرنے کے لیے بھی جدوجہد کر سکتے ہیں جو ہمیں صحیح معنوں میں سمجھ سکیں اور اس کی تعریف کر سکیں کہ ہم کون ہیں۔

جس حد تک ہم باہر ہیں وہ ہمارے تعلقات کو بھی متاثر کر سکتا ہے۔ اگرچہ باہر نکلنے کا کوئی صحیح یا غلط طریقہ نہیں ہے، ہمیں کم از کم اس بات سے آگاہ ہونا چاہیے کہ ہمارے انتخاب تعلقات کو توڑنے والے ہو سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر ہم عوامی طور پر باہر نہیں ہوتے ہیں تو کوئی ہمیں ڈیٹ کرنا نہیں چاہتا، اور یہ ان کی پسند ہے۔ ہمیں فیصلہ کرنا ہے کہ ہمارے لیے کیا اہم ہے، اور دوسروں کے فیصلوں کا احترام کرنا ہے۔

نسلی LGBTQIA+ لوگوں کے طور پر، ہم محسوس کر سکتے ہیں کہ ہمارے ڈیٹنگ اور تعلقات کے اختیارات محدود ہیں۔ اگر ہم خود کو تنہا محسوس کرتے ہیں اور مسلسل محبت اور قبولیت کی تلاش میں رہتے ہیں، تو یہ ہمیں اس بارے میں ناقص انتخاب کرنے کا باعث بن سکتا ہے کہ ہم اپنی زندگیوں میں کس کو جانے دیتے ہیں۔ ہم اپنے حقدار سے کم پر تصفیہ کر سکتے ہیں، یا بدسلوکی یا غیر صحت مندانہ رویے کو برداشت کر سکتے ہیں۔ ہم دوسروں کو خوش کرنے کے لیے اپنی اقدار، عقائد، یا اہداف سے بھی سمجھوتہ کر سکتے ہیں۔ تاہم، یہ ضروری ہے کہ آپ کسی رشتے میں جس چیز کی آپ کو ضرورت یا ضرورت ہے اس سے کم کسی چیز پر تصفیہ نہ کریں۔

## ڈیٹنگ پر

آپ کو آن لائن پلیٹ فارمز، جیسے کہ ایپس یا ڈیٹنگ سائٹس، جو کہ نسلی LGBTQIA+ لوگوں کو پورا کرتی ہیں، کے ذریعے ممکنہ شراکت داروں سے ملنا آسان محسوس کر سکتے ہیں۔ آپ ایسے پروگراموں یا مقامات کو بھی تلاش کر سکتے ہیں جو LGBTQIA+ دوستانہ اور ثقافتی لحاظ سے متنوع ہیں، جیسے تہوار، کلب، یا کمیونٹی گروپس۔ اپنی توقعات اور حدود کے بارے میں ایماندار اور احترام کا مظاہرہ کریں، اور اپنی ضروریات کے بارے میں واضح طور پر بات کریں۔ ڈیٹنگ کے ممکنہ خطرات اور چیلنجوں سے آگاہ رہیں، جیسے امتیازی سلوک، ہراساں کرنا، یا تشدد، اور اگر آپ کو ضرورت ہو تو مدد حاصل کریں۔ مثال کے طور پر، انہیں ذاتی مطابقت کی بجائے صرف ان خصوصیات کی بنیاد پر مسترد کیا جا سکتا ہے، کسی فرد کو ان کے نسلی پس منظر یا LGBTQIA+ شناخت کی وجہ سے ڈیٹنگ ایپ پر توہین آمیز تبصرے یا دھمکیاں مل سکتی ہیں، جسمانی حملے سے لے کر نفرت انگیز جرائم کی مزید انتہائی شکلوں

تک، فرد کی نسل یا LGBTQIA+ شناخت کے بارے میں ایک غیر حساس مذاق بنانا، اور ان سے توقع کی جا سکتی ہے کہ وہ کچھ خاص طریقوں سے برتاؤ کریں یا ان کے کچھ مفادات ہوں۔ اس کے علاوہ، آپ کو دستیاب سپورٹ ڈھانچے کے بارے میں بھی آگاہ کیا جائے (اس گائیڈ کے صحت اور بہبود کے سیکشنز کے تحت ذکر کیا گیا ہے)۔

آپ کو درج ذیل کی یاد دلانا چاہیں گے:

- کھو جانے یا اکیلے رہنے کے خوف کو آپ اپنے حقدار سے کم پر آباد نہ ہونے دیں۔ جب تعلقات کی بات آتی ہے تو معیار مقدار سے زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔ پہلے اپنے آپ پر خوش اور پر اعتماد رہیں۔
- LGBTQIA+ کمیونٹیز میں کچھ لوگ اپنے ماضی کے صدمے کو تعلقات میں اپنے نقصان دہ رویے کے بہانے کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔ لیکن صدمہ دوسروں کو تکلیف دینے کا لائسنس نہیں ہے۔ آپ کو اپنے ساتھی سے بہتر علاج کی توقع اور مطالبہ کرنے کا حق ہے۔

## صحت مند تعلقات استوار کرنے پر

ثقافتی اختلافات یا غلط فہمیوں کی وجہ سے آپ کو اپنے ساتھی، خاندان، دوستوں، یا ساتھیوں کے ساتھ صحت مند تعلقات استوار کرنے میں کچھ مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ آپ ان پر قابو پانے کی کوشش کر سکتے ہیں ایک دوسرے کے نقطہ نظر اور اقدار کا کھلا اور احترام کرتے ہوئے، اور مشترکہ بنیاد اور مفادات تلاش کر کے۔ آپ دوسرے نسلی LGBTQIA+ لوگوں سے بھی مشورہ یا رہنمائی حاصل کر سکتے ہیں جن کے پاس ایسے ہی تجربات ہیں، یا ایسے پیشہ ور افراد یا تنظیموں سے جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ اپنے رشتوں میں اپنی ثقافت اور شناخت کی فراوانی کو منانا اور قبول کرنا فطری محسوس ہونا چاہیے اور اس کی حوصلہ افزائی کی جانی چاہیے۔

## ممکنہ ثقافتی اختلافات کو حل کرنے پر

آپ کو اپنی زندگی کے مختلف پہلوؤں میں ممکنہ ثقافتی اختلافات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، جیسے کہ زبان، مواصلات، اصول، عقائد، یا رسم و رواج۔ آپ اپنے آپ کو اور دوسروں کو ثقافتی مسائل اور شناخت کے بارے میں تعلیم دے کر، اور کسی بھی سوال کا جواب دینے یا کسی بھی رد عمل سے نمٹنے کے لیے تیار ہو کر ان کو حل کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ آپ آن لائن وسائل، جیسے ویب سائٹس، بلاگز، پوڈکاسٹس، یا ویڈیوز سے بھی مدد اور معلومات حاصل کر سکتے ہیں، جو آپ کو متعلقہ اور درست معلومات اور مشورہ فراہم کر سکتے ہیں۔ دیگر ثقافتوں کے بارے میں احترام اور متجسس بنیں، اور ان سے سیکھیں۔ مثال کے طور پر، مواصلات کے مختلف انداز کو سمجھنا اور ان کا احترام کرنا ضروری ہے اگر کوئی ممکنہ پارٹنر مختلف ثقافت سے آتا ہے، کوئی شخص بالواسطہ مواصلات کو غیر دلچسپی یا دور ہونے سے تعبیر کر سکتا ہے، کچھ ثقافتوں میں، شادی سے پہلے جوڑوں کا ایک ساتھ رہنا عام ہے، جبکہ دوسروں میں، اس پر بھونچال ہو سکتا ہے، وغیرہ۔

س: میں اپنی زندگی میں ایسے لوگوں کے ساتھ حدود کیسے قائم کر سکتا ہوں جو میری شناخت کو نہیں سمجھتے یا قبول نہیں کر سکتے؟

ج: جیسا کہ ہم نے پہلے اپنے حصے میں اندر آنے/آنے کی اجازت دینے کے بارے میں بات کی ہے، حدود اہم ہیں کیونکہ وہ لوگ جو آپ کی شناخت کو نہیں سمجھتے یا قبول نہیں کر سکتے۔ اس کا مطلب کسی کو یہ بتانا ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کے سامنے LGBTQIA+ کمیونٹی کے بارے میں توہین آمیز تبصرے نہیں کر سکتا۔ اگرچہ دوسروں سے قبولیت حاصل کرنا فطری ہے، لیکن خود قبولیت تلاش کرنے پر توجہ مرکوز کرنا بہت ضروری ہے۔ دوسروں سے غیر مشروط قبولیت کی تلاش ہمیں ناکامی اور اپنے تعلقات کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔

ذہن میں رکھنے کے لئے کچھ مفید عوامل میں شامل ہیں:

- صحت مند اور باعزت تعلقات کے لیے حدود کا تعین ضروری ہے۔
- لوگوں کو ان کے اعمال سے سمجھنا، شناخت سے نہیں۔ وہ آپ کے ساتھ اور دوسروں کے ساتھ کیسا برتاؤ کرتے ہیں اس سے ان کی اصل فطرت اور مقاصد ظاہر ہوتے ہیں۔ اس سے آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد مل سکتی ہے کہ آپ کس کو اپنی زندگیوں میں داخل کرنے دیتے ہیں اور آپ اس رشتے کو کیسے نیویگیٹ کرتے ہیں۔

# تشدد

یہ طبقہ مباشرت پارٹنر کے تشدد/غٹھ گردی، اپنے آپ کو مباشرت پارٹنر کے تشدد/غٹھ گردی سے بچانے، خاندان، مذہبی مقامات، اور/یا سوشل نیٹ ورکس کے ذریعے نافذ کردہ تنہائی سے نمٹنے، اور رشتوں میں بدمعاشی اور غیر صحت مندانہ طرز عمل کی دیگر اقسام کی نشاندہی کرتا ہے۔

ان لوگوں میں سے ایک چیلنج جس کا سامنا دوسروں کے ذریعے کیا جاتا ہے وہ تنہائی اور رشتوں کی کمی کا احساس ہے۔ یہ ان کے ساتھی کی طرف سے تنہائی کا احساس ہے، جو انہیں اپنے ساتھی سے فیصلے یا انتقامی کارروائی کے خوف کی وجہ سے اپنی زندگی میں دوسرے قابل اعتماد لوگوں تک پہنچنے سے روک سکتا ہے۔ اس سے وہ ان لوگوں کے غلط استعمال اور کنٹرول کے لیے زیادہ حساس بن سکتے ہیں جو ان کی کمزوری کا استحصال کرتے ہیں۔

یہ خاص طور پر LGBTQIA+ کمیونٹیز کے لوگوں کے لیے درست ہے، جنہوں نے اپنی زندگی میں مختلف قسم کے صدمے کا تجربہ کیا ہو گا۔ صدمہ متاثر کر سکتا ہے کہ لوگ اپنے آپ سے اور دوسروں کے ساتھ کیسے تعلق رکھتے ہیں، اور بعض اوقات ان کے قریبی تعلقات میں رویے کے غیر صحت مند یا نقصان دہ نمونوں کا باعث بنتے ہیں۔ صورت حال اس وقت خراب ہو جاتی ہے جب کوئی شخص اپنے خاندان اور برادریوں سے الگ تھلگ رہتا ہے، جس سے اہم جذباتی تکلیف ہوتی ہے اور اس کے دماغی صحت پر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

اگر کسی کو اپنے خاندانوں، برادریوں اور معاشرے سے اپنی LGBTQIA+ شناخت کے بارے میں شرم اور بدنما داغ ہے، تو ہو سکتا ہے کہ وہ کم خود اعتمادی کا شکار ہو اور اپنے تعلقات میں عزت اور وقار کے لائق نہ ہو۔ وہ لوگوں کے ساتھ تعلقات میں پیرا پھیری یا غیر فعال طریقے اپنا سکتے ہیں، جو تشدد اور بدسلوکی کے چکر کو جاری رکھ سکتے ہیں۔

جیسا کہ ایک معالج شیئر کرتا ہے:

”نسلی LGBTQIA+ لوگوں کو ہماری کمیونٹیز اور ہمارے تعلقات دونوں میں تشدد کا زیادہ خطرہ ہے۔ اس بات پر دھیان دیں کہ شراکت دار آپ کے ساتھ اور آپ کے آس پاس کے لوگوں کے ساتھ کیسے برتاؤ کرتے ہیں۔ کیا یہ شخص آپ کے دوستوں اور خاندان کا احترام کرتا ہے؟ کیا وہ آپ کے ’نہیں‘ کا احترام کرتے ہیں؟ جب آپ کے درمیان تنازعہ ہوتا ہے یا آپ کی ضرورت کی چیز مانگتے ہیں تو یہ شخص کیا جواب دیتا ہے؟“

اگر آپ اپنے تعلقات میں تشدد یا بدسلوکی کا سامنا کر رہے ہیں، تو یہ ضروری ہے کہ مدد حاصل کریں اور کسی قابل اعتماد شخص سے بات کریں۔ انفرادی یا گروپ تھراپی پر جانا، جہاں آپ محفوظ اور رازدارانہ جگہ میں اپنے احساسات اور ضروریات کو تلاش کر سکتے ہیں، شروع کرنے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔ تسلیم کریں کہ آپ کی LGBTQIA+ شناخت ایسی چیز نہیں ہے جس پر شرمندہ ہو۔ اپنی منفرد شناخت پر فخر کرنا اور اس کا جشن منانا آپ کی خود اعتمادی کو بڑھا سکتا ہے اور جان سکتا ہے کہ آپ اپنی زندگی میں لوگوں سے بہتر کے مستحق ہیں۔

اس بارے میں مزید جانیں کہ صحت مند تعلقات کے طریقے کس طرح نظر آتے ہیں، اور کیسے باعزت اور تعمیری طریقوں سے بات چیت اور تنازعات کو حل کیا جائے۔ کمیونٹی کنیکشن سیکشن میں مذکور تنظیموں سے بہت سے

وسائل دستیاب ہیں جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

آخر میں، یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ صدمہ زہریلے یا غیر فعال تعلقات کے رویے کا بہانہ نہیں ہے۔ آپ کو حدود متعین کرنے اور ان کی تصدیق کرنے کا حق ہے، اور اپنے ساتھی سے عزت اور وقار کی توقع رکھنا ہے۔ ان کے برے رویے کو فعال کرنے کی خواہش کے خلاف مزاحمت کرنا مشکل ہو سکتا ہے کیونکہ آپ کو ان کے لیے افسوس ہوتا ہے، لیکن یاد رکھیں کہ آپ ان کے اعمال یا احساسات کے ذمہ دار نہیں ہیں۔ آپ صرف اپنی بھلائی اور خوشی کے ذمہ دار ہیں۔

اگر آپ کو اپنے تعلقات میں تشدد کا سامنا ہے، تو درج ذیل سوالات آپ کی صورت حال کے بارے میں کچھ بصیرت پیش کر سکتے ہیں:

**س: میں مباشرت پارٹنر کے تشدد یا غنڈہ گردی کی شناخت کیسے کر سکتا ہوں؟**

**ج: مباشرت پارٹنر تشدد (IPV) بدسلوکی کی مختلف شکلیں لے سکتا ہے۔ یہاں کچھ نشانیاں ہیں جن کا خیال رکھنا ہے:**

- جسمانی زیادتی: غیر واضح چوٹیں، چوٹیں، یا اکثر حادثات۔
- جذباتی زیادتی: مسلسل تنقید، تذلیل، یا رویے کو کنٹرول کرنا۔
- جنسی زیادتی: جبر، ناپسندیدہ جنسی عمل، یا رضامندی کی کمی۔
- مالی بدسلوکی: مالیات کو کنٹرول کرنا، رقم تک رسائی کو محدود کرنا، یا اثاثوں کی چوری کرنا۔
- زبانی بدسلوکی: اچانک یا بار بار توہین یا تذلیل کے ذریعے کسی کے وقار اور سلامتی کو مجروح کرنے کے لیے الفاظ اور زبان کا استعمال شامل ہے۔ اس میں طعنہ زنی، مسلسل تنقید، طنز، دھمکی، پیرا پھیری، کبھی خوش ہونے سے انکار، نام پکارنا، چیخنا، یا گالی دینا شامل ہو سکتا ہے۔
- آپ کے روحانیت کے احساس کا غلط استعمال: کسی شخص کو جوڑ توڑ، کنٹرول اور غلبہ حاصل کرنے کے لیے روحانیت کا غلط استعمال۔ اس میں کسی کی روحانی پوزیشن یا کسی شخص کی روحانی تعلیمات یا اقدار کو کسی دوسرے شخص کو نیچا دکھانے، حوصلے پست کرنے، یا اس سے جوڑ توڑ کرنے کے لیے استعمال کرنا شامل ہو سکتا ہے۔ اس میں کسی شخص کی روحانی سرگرمیوں کو کنٹرول کرنا، بعض عقائد پر مجبور کرنا، یا اپنی پسند کے روحانی طریقوں میں شرکت کو روکنا بھی شامل ہو سکتا ہے۔

اگر آپ ان علامات میں سے کسی کا تجربہ کرتے ہیں، تو پیشہ ورانہ مدد حاصل کرنے یا مذکورہ تنظیموں سے رابطہ کرنے پر غور کریں۔ اگر آپ کو فوری خطرہ ہے تو پولیس یا اپنی زندگی کے کسی قابل اعتماد فرد کو کال کریں۔

**س: اگر میں مباشرت پارٹنر کے تشدد کا سامنا کر رہا ہوں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟**

**ج: درج ذیل کو تلاش کریں:**

- **حفاظتی منصوبہ:** قابل اعتماد دوستوں یا خاندان کے ساتھ حفاظتی منصوبہ بنائیں۔ اگر کوئی ہنگامی صورتحال ہو تو جانے کے لیے محفوظ مقامات کی نشاندہی کریں۔

- دستاویزی ثبوت: بدسلوکی کے واقعات کا ریکارڈ رکھیں، بشمول تاریخیں، اوقات اور تفصیل۔
- سپورٹ حاصل کریں: سپورٹ نیٹ ورکس، کونسلرز، یا ہیلپ لائنز تک پہنچیں (اس گائیڈ کے کمیونٹی کنکشنز سیکشن پر مزید معلومات)۔
- قانونی تحفظ: فیملی کورٹ کے ذریعے 'پروٹیکشن آرڈر' کے لیے درخواست دینے پر غور کریں۔

س: میں رشتوں میں دھونس اور غیر صحت مندانہ طریقوں سے کیسے نمٹ سکتا ہوں؟

ج: یہ ضروری ہے کہ آپ:

- سرخ جھنڈوں کو پہچانیں: کنٹرول کرنے والے رویے، پیرا پھیری، یا گیس لائٹنگ سے آگاہ رہیں۔
- زور سے بات چیت کریں: اپنی حدود اور توقعات کو واضح طور پر بتائیں۔
- پیشہ ورانہ مشورہ طلب کریں: کسی معالج یا مشیر سے بات کرنے سے آپ کو تشدد یا غیر صحت مند تعلقات کو چھوڑنے میں پہلا قدم اٹھانے میں مدد مل سکتی ہے۔

ہمیشہ یاد رکھیں کہ آپ اپنے سفر میں الگ تہلگ نہیں ہیں۔ کمیونٹی کنکشنز سیکشن اور ریسورسز سیکشن مقامی وسائل سے بھرے ہوئے ہیں جن کو استعمال کرنے کا انتظار ہے۔ یہ وسائل مدد، رہنمائی اور کمیونٹی کا احساس فراہم کرنے کے لیے موجود ہیں۔ آپ فطری طور پر ان رشتوں کے مستحق ہیں جہاں حفاظت، احترام اور محبت معمول ہے، استثناء نہیں۔ تک پہنچنے اور رابطہ قائم کرنے میں ہچکچاہٹ نہ کریں، کیونکہ آپ اکیلے نہیں ہیں۔

یاد رکھیں کہ آپ اکیلے نہیں ہیں۔ کمیونٹی کنکشنز سیکشن کے ساتھ ساتھ وسائل میں مذکور مقامی وسائل تک پہنچیں۔ آپ رشتے میں محفوظ، احترام اور پیار محسوس کرنے کے مستحق ہیں۔

براہ کرم نوٹ کریں کہ یہ معلومات پیشہ ورانہ مشورے کا متبادل نہیں ہے۔

اگر آپ کو فوری خطرہ ہے تو 111 یا اپنے مقامی ایمرجنسی نمبر پر کال کریں۔

# دماغی صحت کے معاملات

یہ سیکشن خود کی دیکھ بھال کی تجاویز اور دماغی صحت کی خدمات تک رسائی کے بارے میں معلومات کے بارے میں بات کرتا ہے - خاص طور پر نسلی +LGBTQIA افراد کے لیے۔

خود کی دیکھ بھال آپ کی جسمانی، ذہنی، جذباتی اور روحانی تندرستی کا خیال رکھنے کا عمل ہے۔ یہ آپ کو تناؤ سے نمٹنے، آپ کی لچک کو بڑھانے، اور آپ کے معیار زندگی کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتا ہے۔ نسلی +LGBTQIA افراد کے لیے خود کی دیکھ بھال کے کچھ نکات یہ ہیں:

- اپنے آپ پر مہربان اور ہمدرد بنیں: اپنے جذبات، ضروریات اور طاقتوں کو پہچانیں اور تسلیم کریں۔ اپنے آپ کو بہت سختی سے فیصلہ یا تنقید نہ کریں - اپنے آپ سے ایسا سلوک کریں جیسا آپ کسی دوست کے ساتھ کرتے ہیں۔ آپ اپنی خود اعتمادی اور اعتماد کو بڑھانے کے لیے مثبت اثبات، شکر گزاری، یا خود ہمدردی کی مشقیں بھی کر سکتے ہیں۔
- مدد اور معلومات حاصل کریں: ایسے لوگوں اور تنظیموں کو تلاش کریں جو آپ کو جذباتی، عملی اور معلوماتی مدد فراہم کر سکیں۔ اس میں +LGBTQIA رنگین لوگ، حلیف، مشیر، سرپرست، یا گروہ شامل ہو سکتے ہیں۔ آپ آن لائن وسائل تک بھی رسائی حاصل کر سکتے ہیں، جیسے کہ ویب سائٹس، بلاگز، پوڈکاسٹ، یا ویڈیوز، جو آپ کو متعلقہ اور درست معلومات اور مشورہ فراہم کر سکتے ہیں۔
- ایسی سرگرمیوں میں مشغول ہوں جو آپ کو خوش اور صحت مند بناتی ہیں: اپنی شناخت کے اظہار اور دریافت کرنے کے طریقے تلاش کریں، جیسے آرٹ، موسیقی، ادب، یا سرگرمی کے ذریعے۔ ایسے مشاغل اور جسمانی سرگرمی کو تلاش کرنا جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں، ساتھ ہی سانس لینے کی مشقیں، جرنلنگ، مراقبہ یا +LGBTQIA کے حقوق اور تاریخ کے بارے میں سیکھنا بھی مددگار ہے۔
- دوسرے +LGBTQIA رنگین لوگوں کے ساتھ جڑیں: وہ آپ کے تجربات اور خواہشات کا اشتراک کر سکتے ہیں، اور اس وجہ سے آپ یہ سمجھنے کے قابل ہو سکتے ہیں کہ آپ کیا گزر رہے ہیں۔

نیوزی لینڈ میں دماغی صحت کی مختلف خدمات دستیاب ہیں جو آپ کی ذہنی صحت اور تندرستی میں مدد کر سکتی ہیں۔ ان میں سے کچھ خدمات میں شامل ہیں:

- آؤٹ لائن، ایک رینبو مینٹل ہیلتھ آرگنائزیشن ہے جو Aotearoa میں امدادی خدمات فراہم کرتی ہے۔ وہ ایک مفت ملک بھر میں 0800 فون لائن اور آن لائن چیٹ سپورٹ سروس فراہم کرتے ہیں جس کا عملہ تربیت یافتہ رضاکاروں کے ذریعے ہوتا ہے، آکلینڈ میں ٹرانس اور غیر بانٹری لوگوں کے لیے ایک ٹرانس جینڈر پیر سپورٹ سروس، اور +LGBTIQ کے لیے جنس اور جنسیت کو دریافت کرنے والے ماہر آمنے سامنے اور آن لائن ویڈیو مشاورت فراہم کرتے ہیں۔ Aotearoa بھر کے لوگ کوئی بھی شخص 0800 0800 OUTLINE (688 5463) پر آؤٹ لائن کو کال کر سکتا ہے، یا رینبو سے متعلقہ مسائل کے بارے میں بات کرنے کے لیے شام 6 بجے سے رات 9 بجے کے درمیان اپنی چیٹ سروس تک رسائی حاصل کر سکتا ہے۔
- Diversity Counselling New Zealand (DCNZ)، ایک خیراتی ٹرسٹ ہے، جو ستمبر 2013 میں قائم کیا گیا تھا۔ اہل، رجسٹرڈ، اور تجربہ کار پیشہ ور افراد کی ان کی ٹیم کمیونٹی میں فرق پیدا کرنے کے لیے پرجوش ہے۔ وہ ثقافتی تنوع اور +LGBTQIA کے مسائل پر توجہ کے ساتھ افراد، جوڑوں، خاندانوں اور

- گروپوں کے لیے مشاورتی خدمات فراہم کرتے ہیں۔
- مینٹل ہیلتھ ایڈوکیسی اینڈ پیئر سپورٹ سروسز (MHAPS)، ایک ہم مرتبہ کی زیر قیادت اور ہم مرتبہ کی طرف سے فراہم کی جانے والی ذہنی صحت اور لت سے متعلق خدمت ہے۔ MHAPS کے اختیارات میں شامل ہیں: ہم مرتبہ کی وکالت، گروپوں میں یا افراد کے لیے ہم مرتبہ کی مدد، اور پروگرام اور ورکشاپس کو تبدیل کرنا۔
- MHAPS کے تمام ہم عمر کارکنوں کو ذہنی پریشانی اور/یا لت اور صحت یابی کا ذاتی تجربہ ہے۔
- مقامی ذہنی صحت اور فلاح و بہبود کی معاونت، جہاں آپ دماغی صحت کے وسائل اور دماغی صحت کی تعلیم اور وسائل کے مرکز کی طرف سے فراہم کردہ معلومات پر جا کر اپنے علاقے میں مقامی ذہنی صحت اور بہبود کی معاونت کی خدمات بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ مطلوبہ الفاظ، زمرہ، یا مقام کے لحاظ سے ایسی خدمت تلاش کر سکتے ہیں جو آپ کی ضروریات کے مطابق ہو۔ کچھ زمروں میں LGBTQIA+، نسلی کمیونٹیز، مشاورت، بحران اور نوجوان شامل ہیں۔

# جنسی صحت

س سیگمنٹ میں، ہم دریافت کرتے ہیں کہ محفوظ جنسی تعلقات کیسا لگتا ہے، کنڈوم تک کیسے رسائی حاصل کی جائے، اور جنسی صحت سے متعلق دیگر سوالات۔

Aotearoa نیوزی لینڈ میں نسلی LGBTQIA+ لوگوں کے طور پر، ہمیں متعدد قسم کے جبر اور امتیاز کا سامنا ہے جو ہماری جنسی صحت کو متاثر کرتے ہیں۔ خواہش کی سیاست، جو سماجی اصولوں اور توقعات کی طرف اشارہ کرتی ہے جو ہمارے معاشرے میں پرکشش، قابل اور مطلوبہ کے طور پر دیکھے جانے والے کی شکل اختیار کرتی ہے، اس پر اثر انداز ہو سکتی ہے کہ ہم خود کو کس طرح دیکھتے ہیں۔ یہ اکثر نوآبادیاتی اقدار سے متاثر ہوتا ہے، جو سفیدی کو مراعات دیتی ہیں اور ہماری اپنی متنوع ثقافتوں، شناختوں اور جسموں کی قدر کرتی ہیں۔ جب ہم ان اقدار کو اندرونی بناتے ہیں، تو ہماری خود اعتمادی اکثر منفی طور پر متاثر ہو سکتی ہے۔

اس کے برعکس، ہم اکثر اپنے آپ کو اپنی مکمل شناخت کے لیے اہمیت دینے کے بجائے اپنی جلد کے رنگ کی بنیاد پر اپنے آپ کو معروضی یا فیٹیشائز کرتے ہوئے پا سکتے ہیں۔ یہ ہماری جنسی صحت پر منفی اثرات کا باعث بن سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، اعتراضات اور خارجیت کے نتیجے میں ہم خطرناک جنسی رویوں میں ملوث ہو سکتے ہیں، جس کے نتیجے میں جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن اور ناپسندیدہ حمل کے لیے ہماری حساسیت میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ مزید برآں، ایسے تجربات کے ذہنی صحت کے مضمرات کو کم نہیں سمجھا جانا چاہیے۔ جب ہم اس فیٹیشائزیشن کو اندرونی شکل دیتے ہیں، اس تصور کو قبول کرتے ہوئے کہ ہمارے بھورے اور سیاہ جسم محض غیر ملکی توجہ کی چیزیں ہیں، تو یہ ہمارے اپنے اور دوسروں کے ساتھ صحت مند، مکمل تعلقات بنانے کی صلاحیت کو روک سکتا ہے۔ ہماری مجموعی بہبود کی خاطر ان نقصان دہ تاثرات کو سمجھنا اور چیلنج کرنا بہت ضروری ہے۔

مطلوبہ سیاست کے ارد گرد اپنے اپنے عقائد کو چیلنج کرنا اور یہ سمجھنا ضروری ہے کہ جنسی ایجنسی اور خود مختاری آپ کو کیسی لگتی ہے۔ آپ یہ اپنے آپ کو تعلیم دے کر کر سکتے ہیں کہ ایک صحت مند جنسی زندگی کیسی دکھتی ہے اور آپ کے جنسی حقوق کیا ہیں۔ ایسے وسائل اور معاون خدمات تلاش کریں جو جنسی تعلقات میں آپ کے تنوع اور ضروریات کی جامع اور تصدیق کرتی ہوں۔ خود کی دیکھ بھال اور خود سے محبت کرنے کا مطلب یہ بھی ہے کہ آپ اپنے جسموں، خواہشات اور حدود کا احترام کریں۔

یہاں کچھ مددگار سوالات اور جوابات ہیں جو آپ کی جنسی صحت کی دیکھ بھال کا مطلب ہے:

### س: جنسی صحت کیا ہے؟

ج: جنسی صحت جنسیت کے سلسلے میں جسمانی، ذہنی اور سماجی بہبود کی حالت ہے۔ اس کے لیے جنسیت اور جنسی تعلقات کے لیے ایک مثبت اور باعزت نقطہ نظر کی ضرورت ہے، جہاں خوشگوار اور محفوظ جنسی تجربات، جبر، امتیاز اور تشدد سے پاک ہونا ضروری ہے۔

### س: محفوظ سیکس کیا ہے؟

ج: سیف سیکس کوئی ایسی جنسی سرگرمی ہے جس میں جسمانی رطوبتوں (جیسے منی، اندام نہانی کی رطوبت، خون، یا تھوک) کا تبادلہ شامل نہیں ہوتا ہے۔ محفوظ جنسی تعلقات STI، جیسے HIV، کلیماڈیا، سوزاک، آتشک، ہرپس، ہیپاٹائٹس بی، یا HPV ہونے کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔

س: میں محفوظ جنسی عمل کیسے کر سکتا ہوں؟

ج: محفوظ جنسی عمل کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ہر بار جب آپ جنسی تعلق کرتے ہیں تو رکاوٹ کا طریقہ استعمال کریں، جیسے کنڈوم، ڈینٹل ڈیم، یا دستانے۔ رکاوٹ کا طریقہ آپ کے ساتھی کے جنسی اعضاء، منہ یا مقعد کے ساتھ جسمانی رطوبتوں اور جلد سے جلد کے رابطے کو روک سکتا ہے۔ آپ کو ہر جنسی عمل کے لیے ایک نیا بیریر طریقہ بھی استعمال کرنا چاہیے، اور اسے استعمال کرنے سے پہلے رکاوٹ کے طریقہ کار کی ميعاد ختم ہونے کی تاریخ اور حالت کی جانچ کریں۔

سوال: میں کنڈوم تک کیسے رسائی حاصل کر سکتا ہوں؟

A: Aotearoa نیوزی لینڈ میں کنڈوم بڑے پیمانے پر دستیاب ہیں، اور آپ انہیں مختلف جگہوں سے مفت یا کم قیمت پر حاصل کر سکتے ہیں، جیسے:

- خاندانی منصوبہ بندی کے کلینکس، جنسی صحت کے کلینک، نوجوانوں کے صحت کے مراکز، اور کچھ عمومی طرز عمل۔
- کچھ فارمیسی، سپر مارکیٹ، سہولت اسٹور، پیٹرول اسٹیشن، اور وینڈنگ مشینیں۔
- کچھ کمیونٹی تنظیمیں، جیسے رینو یوتھ۔
- کچھ اسکول، یونیورسٹیاں، اور پولی ٹیکنک۔
- آن لائن

س: مجھے جنسی صحت کے بارے میں اور کیا جاننے کی ضرورت ہے؟

ج: اپنی جنسی صحت کی حفاظت کے بارے میں جاننے کے لیے کچھ دوسری اہم چیزیں یہ ہیں:

- آپ کو یہ فیصلہ کرنے کا حق ہے کہ آپ کب، کہاں، کیسے اور کس کے ساتھ جنسی تعلق رکھتے ہیں۔
- آپ کو کسی بھی ایسی جنسی سرگرمی کو نہ کہنے کا حق ہے جو آپ نہیں چاہتے یا اس سے راحت محسوس کرتے ہیں۔
- آپ کو جنسی صحت سے متعلق معلومات، تعلیم، اور خدمات تک رسائی حاصل کرنے کا حق ہے جو آپ کی ضروریات کے لیے قابل احترام، جامع اور مناسب ہوں۔ یہ آپ کے جنسی رجحان، صنفی شناخت، نسل، یا امیگریشن کی حیثیت سے قطع نظر ہے۔
- آپ کی ذمہ داری ہے کہ آپ اور آپ کے ساتھیوں کی جنسی صحت کا احترام کریں، اور اپنی توقعات، حدود اور ترجیحات کے بارے میں ایمانداری اور کھلے دل سے بات کریں۔

- آپ کو STIs کے لیے باقاعدگی سے ٹیسٹ کروانا چاہیے، خاص طور پر اگر آپ کے متعدد یا آرام دہ ساتھی ہوں، یا اگر آپ کو کوئی علامات نظر آئیں، جیسے غیر معمولی خارج ہونے والا مادہ، درد، خارش، یا آپ کے جننانگ علاقے میں زخم۔
- اگر آپ کو اپنی جنسی صحت کے بارے میں کوئی خدشات یا سوالات ہیں، یا اگر آپ کو درد، خون بہنا، انفیکشن، یا حمل جیسے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو آپ کو طبی مشورہ اور علاج حاصل کرنا چاہیے۔

# جنرل پیلٹم کیئر

یہ سیکشن نسلی LGBTQIA + دوستانہ صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والوں کی نشاندہی کرنا ہے – خاص طور پر جب یہ ٹرانس ہیلتھ کیئر کی بات ہو۔

یہ ذہن میں رکھنا ضروری ہے کہ تمام خدمات فراہم کرنے والے اور کمیونٹی تنظیمیں اس بات کو تسلیم نہیں کرتی ہیں کہ LGBTQIA + کمیونٹی کے اندر نسلی لوگوں کی ضروریات اور تجربات عام آبادی سے مختلف ہو سکتے ہیں۔ LGBTQIA + دوستانہ ڈاکٹر تلاش کرنا مشکل ہو سکتا ہے، خاص طور پر اگر آپ ایسے علاقے میں رہتے ہیں جہاں زیادہ اختیارات نہیں ہیں۔ آپ فکر مند یا غیر یقینی محسوس کر سکتے ہیں کہ وہ آپ کے ساتھ کیا سلوک کریں گے، اور آیا وہ آپ کی صحت کی دیکھ بھال کی مخصوص ضروریات کو سمجھیں گے۔

یہ ان لوگوں کی شناخت کرنا بہت ضروری ہے جو LGBTQIA + کمیونٹی کے اندر نسلی لوگوں کو درپیش انوکھے چیلنجوں کو سمجھتے ہیں، اور وہ مدد فراہم کرنے پر مرکوز ہیں جو ان تجربات کے لیے حساس ہے۔

خوش قسمتی سے، کچھ ایسے وسائل اور نیٹ ورکس ہیں جو LGBTQIA + دوستانہ صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والوں کو تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، **Sexual Wellbeing Aotearoa**، **Burnett Foundation**، اور **Gender Minorities Aotearoa** جیسی تنظیموں کے پاس فراہم کنندگان کی فہرستیں ہیں جن تک ہم آن لائن یا فون کے ذریعے رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ سوشل میڈیا پلیٹ فارمز، جیسے **Facebook** یا **Reddit** کے ذریعے بھی گروپس میں شامل ہو سکتے ہیں، جہاں دیگر LGBTQIA + لوگ اپنے تجربات اور سفارشات مختلف صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والوں کے ساتھ شیئر کرتے ہیں۔ یہ خاص طور پر مددگار ثابت ہو سکتا ہے اگر آپ ایک چھوٹے سے شہر میں رہتے ہیں جہاں فوری طور پر بہت سے وسائل دستیاب نہیں ہیں۔

ہمیشہ یاد رکھیں کہ آپ کسی بھی صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور کے ذریعہ عزت اور نگہداشت کے ساتھ سلوک کرنے کے مستحق ہیں۔ اگر آپ اپنی شناخت کی وجہ سے بدسلوکی یا بدسلوکی محسوس کرتے ہیں، تو اپنے آپ کو مورد الزام نہ ٹھہرائیں اور نہ ہی شرم محسوس کریں۔ ایک مریض کی حیثیت سے اپنے حقوق کو جانیں اور اپنے لیے کھڑے ہوں۔ اگر آپ خود ہی ایسا کرنے میں راحت محسوس نہیں کرتے ہیں، تو آپ ہمیشہ کسی معاون شخص کو، جیسے کہ ایک دوست، خاندان کے رکن یا وکیل کو اپنے ساتھ کسی بھی ملاقات کے لیے لا سکتے ہیں۔

آگاہ رہیں کہ صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور کے ذریعہ کسی بھی غیر اخلاقی یا غیر پیشہ ورانہ رویے کی اطلاع دینے اور اس سے نمٹنے کے طریقے موجود ہیں۔ آپ متعلقہ اتھارٹی، جیسے کہ ہیلتھ اینڈ ڈس ایبلٹی کمشنر، میڈیکل کونسل، یا ہیومن رائٹس کمیشن کے پاس باضابطہ شکایت درج کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو ضرورت ہو تو قانونی مشورہ یا مشاورت حاصل کریں۔

آخر میں، اس بارے میں قیاس آرائیاں نہ کرنا ضروری ہے کہ آیا کوئی شخص اپنی شناخت، جیسے کہ اس کی جنس، نسل، مذہب یا عمر کی بنیاد پر LGBTQIA + دوستانہ ہو گا۔ اس کے بجائے، ان کے رویوں اور طریقوں کے بارے میں دیگر ذرائع سے مزید جاننے کی کوشش کریں، جیسے کہ ان کی ویب سائٹ، جائزے، یا سوشل میڈیا گروپس جیسا کہ ہم نے ذکر کیا ہے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ جب آپ ان کے ساتھ تعامل کرتے ہیں تو اپنے وجدان اور احساسات پر

بھروسہ کریں۔ کیا وہ آپ کو آرام دہ اور محفوظ محسوس کرتے ہیں؟

براہ کرم نوٹ کریں کہ اس گائیڈ کے مقصد کے لیے، ہماری بنیادی توجہ **LGBTQIA+** افراد کی صحت کی دیکھ بھال تلاش کرنے میں مدد کرنا ہے جو ان کی شناخت کی تصدیق کرتی ہے اور ان کی منفرد ضروریات کا احترام کرتی ہے۔ تاہم، ہم ایک وسیع تر، زیادہ بنیادی مسئلے پر زور دینا چاہتے ہیں۔ اگر آپ صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور ہیں جو اپنی خدمات کو **LGBTQIA+** کمیونٹی کے لیے زیادہ ذمہ دار بنانا چاہتے ہیں، تو حتمی مقصد یہ ہونا چاہیے کہ صحت کی دیکھ بھال کے نظام کو اس کے بنیادی طور پر تبدیل کیا جائے تاکہ وہ فطری طور پر شامل ہو اور تمام شناختوں کا احترام کرے۔ اس کا مطلب صرف صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والوں کو **LGBTQIA+** افراد کو زیادہ سمجھنے اور قبول کرنے کی تربیت دینا نہیں ہے، بلکہ یہ بھی یقینی بنانا ہے کہ صحت کی دیکھ بھال کے نظام کے اندر پالیسیاں، طریقہ کار اور ڈھانچے **LGBTQIA+** افراد کی ضروریات اور حقوق کو مدنظر رکھتے ہوئے بنائے گئے ہیں۔ ہم صحت کی دیکھ بھال کے ایک ایسے نظام کا تصور کرتے ہیں جہاں شمولیت ایک سوچا سمجھا نہیں ہے، بلکہ ایک بنیادی اصول ہے۔ ایک ایسا نظام جہاں **LGBTQIA+** افراد کو صحت کی دیکھ بھال کی تصدیق کرنے کی ضرورت نہیں ہے، لیکن جہاں تمام صحت کی دیکھ بھال پہلے سے طے شدہ تصدیق کر رہی ہے۔ یہ وہ تبدیلی ہے جس کی ہم وکالت کرتے ہیں، اور یہ وہ تبدیلی ہے جس کے بارے میں ہمیں یقین ہے کہ یہ نہ صرف ممکن ہے بلکہ ضروری ہے۔

مندرجہ ذیل سے کچھ اندازہ ہو سکتا ہے کہ کہاں سے آغاز کیا جائے:

- "ٹرانس جینڈر لوگوں کے لیے صحت کی خدمات فراہم کرنا" ہیلتھ نیوزی لینڈ کی ویب سائٹ کا ایک ویب صفحہ ہے۔ یہ صحت کے پیشہ ور افراد کو مشورہ اور وسائل فراہم کرتا ہے جو ٹرانس جینڈر لوگوں کے لیے صحت کی خدمات فراہم کرتے ہیں۔ اس میں عام مشورے، صحت کی دیکھ بھال کے لیے صنف کی تصدیق کے لیے رہنما خطوط، اور جنس کی تصدیق کرنے والی سرجری کے حوالے سے معلومات شامل ہیں۔
- "LGBTQIA+ Health" کمیونٹی اور پبلک ہیلتھ ویب سائٹ کا ایک ویب صفحہ ہے جو مقامی رینبو کمیونٹی کی صحت اور تندرستی کو سپورٹ کرتا ہے۔ اس میں صنفی شناخت پر ایک جائزہ، **Aotearoa** میں ایک ٹرانس، صنفی متنوع یا غیر بائنری شخص کے طور پر زندگی گزارنے پر ایک پوڈ کاسٹ سیریز، ٹرانسجینڈر کی اصطلاحات کی ایک لغت اور ان کا استعمال کرنے کا طریقہ، اور ٹرانس جینڈر لوگوں کی مدد کرنے کا ایک مفت آن لائن کورس شامل ہے۔
- "رینبو ہیلتھ 101" ایک تربیتی پروگرام ہے جو پرائیڈ ان ہیلتھ کی طرف سے پیش کیا جاتا ہے، جو ایک قومی تنظیم ہے جو رینبو کمیونٹیز کی صحت کے نتائج کو بہتر بنانے کے لیے کام کرتی ہے۔ یہ **LGBTQIA+** لوگوں کے ساتھ کام کرنے والے صحت کے پیشہ ور افراد کے علم اور مہارت کو بڑھانے اور صحت کی نگہداشت کے جامع اور قابل احترام طریقوں کو فروغ دینے کے لیے ڈیزائن کیا

# كميونٲى كنكشنز

یہ طبقہ مقامی LGBTQIA+ اور نسلی کمیونٹی گروپس اور وسائل کی شناخت میں مدد کرتا ہے۔

جیسا کہ ہم نے پہلے بات کی ہے، نسلی LGBTQIA+ لوگوں کے طور پر جگہیں تلاش کرنا مشکل ہو سکتا ہے جو ہماری شناخت اور تجربات کو مکمل طور پر قبول کرتے اور مناتے ہیں۔ ہم ہمیشہ ایسا محسوس نہیں کرتے کہ ہم کہیں سے تعلق رکھتے ہیں یا فٹ ہیں۔

لیکن اس سے ہمیں اپنی جگہیں تلاش کرنے یا تخلیق کرنے کی کوشش کرنے سے نہیں روکنا چاہیے۔ ہر کوئی جو آپ کی شناخت کا اشتراک کرتا ہے وہ آپ کو سمجھے گا یا آپ سے متعلق نہیں ہوگا، لیکن اس وجہ سے ہماری کمیونٹیز اتنا تنوع پیش کرتی ہیں۔ ایسی جگہ تلاش کرنے کے لیے وقت نکالیں جو آپ کو دیکھے اور سمجھے جانے کا احساس دے۔ کہیں جو آپ کو اس بات پر فخر محسوس کرے کہ آپ کون ہیں اور آپ کو کیا پیش کرنا ہے۔

جب آپ تیار محسوس کرتے ہیں، تو مدد کے لیے تنظیموں تک پہنچیں، اور دوسروں سے رابطہ کریں جن کو شاید اسی طرح کے تجربات ہوئے ہوں۔ آپ درج ذیل کو دریافت کرنا چاہتے ہیں:

#### Nevertheless:

Maori، Pasifika، اور Takatāpui LGBTQIA+ ذہنی صحت کی غیر منافع بخش تنظیم ہے۔ وہ افراد، whānau، اور aiga جو Takatāpui، LGBTQIA+، یا Pasifika Rainbow کمیونٹیز کا حصہ ہیں، کی مجموعی فلاح و بہبود کے لیے موجود ہیں۔

#### Mana Tipua, Mana Ora:

مانا ٹیپوا، مانا اورا ایک کاپاپا ماوری تنظیم ہے جس کی قیادت تکاتا پونی کرتے ہیں، اور ویتھا میں واحد نوجوان تکاتا پونی پر مرکوز تنظیم ہے۔ ان کا مقصد ہم جنس پرست نوجوانوں اور ان کے خاندانوں کی صحت اور بہبود اور مانا (روحانی طاقت یا اختیار) کی حمایت کرنا ہے۔ اس کا مطلب ہے تمام ماوری کو، خاص طور پر متنوع جنسوں، جنسیات، اور جنسی خصوصیات کے حامل افراد کو، اپنی شناخت کی مکمل نشوونما کے قابل بنانا۔

#### EquAsian:

تمام عمر کے LGBTQIA+ لوگوں کے لیے Tāmaki Makaurau Auckland میں مقیم ایک نیا سماجی معاون گروپ ہے جو ایشیائی خطے کے تمام حصوں سے آتے ہیں۔ اس گروپ کا قیام ایشیائی آکلینڈرز کے لیے ایک محفوظ، تفریحی، اور جامع جگہ فراہم کرنے کے لیے کیا گیا تھا تاکہ وہ ایک دوسرے کے ساتھ مل سکیں۔

#### Same Same But Black Aotearoa:

میں رینبو کمیونٹیز کے اندر سیاہ فام، مقامی اور رنگ برنگے لوگوں کے لیے ایک اجتماعی کام ہے۔

### Indian Origin Pride New Zealand:

انڈین اورینج پرائیڈ نیوزی لینڈ Aotearoa میں رینبو انڈینز کی تعلیم، مصروفیت، تقریبات اور سپورٹ نیٹ ورکس کے استعمال کے ذریعے مدد کرتا ہے۔

### InsideOut Aotearoa:

نیوزی لینڈ میں ایک قومی خیراتی ادارہ ہے جو تمام اندر دیکھنے والوں کے لیے ملک کو محفوظ بنانے کے لیے کام کر رہا ہے۔ وہ رینبو کمیونٹیز سے متعلق کسی بھی چیز کے لیے وسائل، ورکشاپس، مشاورت، وکالت اور مدد فراہم کرتے ہیں۔

### Rainbow Hub Waikato:

ایک کمیونٹی ہب ہے جو Waikato میں رینبو لوگوں کے لیے مدد، معلومات، وسائل اور ایونٹس فراہم کرتا ہے۔

### Hohou Te Rongo Kahukura - Outing Violence:

آؤٹنگ وائلنس ایک ایسا پروجیکٹ ہے جس کا مقصد سوشل نیٹ ورکس کو مضبوط بنانے کے ذریعے رینبو کمیونٹی میں محبت اور مساوی تعلقات پر مبنی امن کو فروغ دینا ہے۔ وہ رینبو کمیونٹیز میں خاندان، ساتھی، اور جنسی تشدد کے بارے میں معلومات، وسائل، تربیت اور تحقیق فراہم کرتے ہیں۔

### Body Positive Inc:

ایک گروپ ہے جو نیوزی لینڈ میں HIV/AIDS والے لوگوں کے ذریعے قائم کیا گیا اور چلایا جاتا ہے۔ وہ HIV کے ساتھ رہنے والے لوگوں کے لیے خدمات کی ایک وسیع رینج فراہم کرتے ہیں، اس کوشش میں کہ HIV+ لوگوں کو اکثر تنہائی کے احساس کو ختم کرنے اور کمیونٹی کا احساس پیدا کرنے کے لیے۔

### The Burnett Foundation Aotearoa:

جو پہلے نیوزی لینڈ ایڈز فاؤنڈیشن (NZAF) کے نام سے جانا جاتا تھا، نیوزی لینڈ کی HIV کی روک تھام اور صحت کی دیکھ بھال کی قومی تنظیم ہے۔ وہ مفت کنڈوم، ایچ آئی وی ٹیسٹ، PrEP، U=U، اور محفوظ رہنے کے دیگر طریقوں کے بارے میں معلومات فراہم کرتے ہیں۔

### RainbowYOUTH:

ایک قومی، نوجوانوں کی زیر قیادت تنظیم ہے جو نرالی، صنفی متنوع، تکاتا پونی اور انٹرسیکس نوجوانوں کے ساتھ ساتھ ان کے whānau اور وسیع تر کمیونٹیز کی حمایت کے لیے وقف ہے۔ وہ آکلینڈ، تورنگا اور

نیو پلائی ماؤتھ میں ڈراپ ان سینٹرز چلاتے ہیں، آکلینڈ، نارٹھ لینڈ، بے آف پلیٹی، تراناکا اور آن لائن میں سوشل گروپس چلاتے ہیں، جنس اور جنسیت کے حوالے سے نوجوانوں کو یکے بعد دیگرے سپورٹ فراہم کرتے ہیں، اور ایک رینج شائع کرتے ہیں۔ ان کی ویب سائٹ پر معلومات کے وسائل۔

#### Curious Aotearoa:

نیوزی لینڈ میں عجیب اور ٹرانس نوجوانوں کا مرکز ہے۔ نوجوانوں کے ذریعے چلایا جاتا ہے، نوجوانوں کے لیے، کیورینس کا مقصد عجیب و غریب نوجوانوں کو ایک دوسرے سے جڑنے کے لیے جگہ فراہم کر کے ان کی مدد کرنا ہے۔

#### Gender Minorities Aotearoa:

ایک ٹرانسجینڈر سپورٹ اور وکالت کی تنظیم ہے، جو ٹرانس، نان بائری، انٹرسیکس، اور irawhiti takatāpui لوگوں کے لیے اور ان کے لیے چلائی جاتی ہے۔

#### Rainbow Path Aotearoa:

نیوزی لینڈ میں مقیم رینبو پناہ گزینوں اور پناہ کے متلاشیوں کے حقوق کے لیے ایک وکالت اور ہم مرتبہ سپورٹ گروپ ہے۔

#### Tiwhanawhana:

ایک تاکاتا پونی کمیونٹی گروپ ہے جو Te Whanganui-a-Tara Wellington میں واقع ہے جو takatāpui اور ان کے whānau کے لیے وسائل کا مرکز فراہم کرتا ہے۔

#### F'INE Pasifika Auckland:

آکلینڈ میں MVPFAFF+ اور دیگر Pasifika رینبو لوگوں کے لیے مدد فراہم کرتا ہے۔

#### Moana Vā:

Ōtautahi کرائسٹ چرچ اور کینٹربری میں Pasifika رینبو/MVPFAFF+ لوگوں کے لیے کمیونٹی کنکشن، سپورٹ، وکالت، اور رہنمائی فراہم کرنے والا ایک اجتماعی ادارہ ہے۔

#### Gender Dynamix:

جینڈر ڈائنامکس ٹورنگا میں صنفی متنوع لوگوں کے لیے ایک معاون گروپ ہے۔

## Q-Youth:

ایک نوجوانوں کی زیر قیادت تنظیم ہے جو Whakatū Nelson میں قوس قزح کے نوجوانوں کے لیے مدد، تعلیم اور وکالت فراہم کرتی ہے۔

## Qtopia:

نوجوانوں کی زیر قیادت ایک تنظیم ہے جو Ōtautahi کرائسٹ چرچ میں قوس قزح کے نوجوانوں کے لیے مدد، تعلیم اور وکالت فراہم کرتی ہے۔

## Dunedin Pride:

ایک کمیونٹی تنظیم ہے جو Ōtepoti Dunedin میں قوس قزح کے لوگوں کو مناتی اور ان کی حمایت کرتی ہے۔

## Day of Silence NZ Campaign:

مہم ہائی اسکول کی عمر کے طالب علموں کے لیے ایک غیر متشدد احتجاج ہے، جس کا مقصد ہومو فوبک اور ٹرانس فوبک غنڈہ گردی کی وجہ سے نوجوانوں پر خاموشی کے اثرات کی طرف توجہ مبذول کرانا ہے۔

## Intersex Aotearoa:

ایک رجسٹرڈ خیراتی ٹرسٹ ہے اور ان تنظیموں اور پیشہ ور افراد کے لیے معلومات، تعلیم اور تربیت فراہم کرتا ہے جو انٹرسیکس لوگوں اور ان کے خاندانوں کو خدمات فراہم کرتے ہیں۔

## QSA Network Aotearoa:

QSA نیٹ ورک Aotearoa نوجوانوں کی قیادت کی ایک تنظیم ہے جو اسکول پر مبنی Queer-Straight Alliances (QSAs) کو ایک دوسرے اور کمیونٹی کے وسائل سے ہم مرتبہ تعاون، ورکشاپس اور تقریبات کے ذریعے جوڑتی ہے۔

اس کے ساتھ ہی، بہت سے غیر رسمی طریقے ہیں - اتحادیوں/لوگوں کے لیے اپنے LGBTQIA+ کے سفر میں مزید ان لوگوں کے ساتھ روابط قائم کرنے کے لیے جو ابھی ابھی اپنا سفر شروع کر رہے ہیں - LGBTQIA+ کمیونٹی کے اندر نسلی یا رنگ برنگے لوگوں کو مدد فراہم کرنے کے لیے۔ یہاں چند تجاویز ہیں:

- ہم مرتبہ کی حمایت: بعض اوقات، سب سے قیمتی مدد ان لوگوں کی طرف سے آتی ہے جن کے پاس ایسے ہی تجربات ہوتے ہیں۔ غیر رسمی پیر سپورٹ گروپس کی تشکیل کی حوصلہ افزائی کریں، یا تو ذاتی طور پر یا آن لائن۔ یہ افراد کو اپنے تجربات اور مشورے بانٹنے کے لیے ایک محفوظ جگہ فراہم کر سکتے ہیں۔
- رہنمائی: LGBTQIA+ کمیونٹی کے بوڑھے یا زیادہ تجربہ کار اراکین ان لوگوں کو رہنمائی اور مدد فراہم کر سکتے ہیں جو اپنی شناخت کو سمجھنے لگے ہیں۔ یہ خاص طور پر نوجوانوں کے لیے یا ان لوگوں کے لیے قابل قدر ہو سکتا ہے جن کے پاس دیگر قسم کی مدد نہیں ہے۔
- کمیونٹی کی وکالت: افراد اپنی برادریوں میں LGBTQIA+ افراد کے حقوق اور قبولیت کی وکالت کر سکتے ہیں۔ آپ کی اپنی برادریوں میں وکالت کرنا آپ سے ملتے جلتے لوگوں کے ساتھ مزید شامل ہونے اور روابط قائم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ اس میں چیلنج کرنے والے امتیازی رویوں اور رویے، اور افہام و تفہیم کو فروغ دینا شامل ہو سکتا ہے۔
- انفرادی تعاون: صرف ایک اچھا دوست ہونا ایک فرق کی دنیا بنا سکتا ہے۔ اس میں سادہ حرکتیں شامل ہو سکتی ہیں جیسے سننا، جھکنے کے لیے کندھے کی پیشکش کرنا، یا اگر ان کے ساتھ امتیازی سلوک کیا جا رہا ہو تو ان کے لیے کھڑا ہونا۔
- تعلیم: LGBTQIA+ کے مسائل کے بارے میں درست معلومات شیئر کرنے سے ان دقیانوسی تصورات اور تعصبات کو چیلنج کرنے میں مدد مل سکتی ہے جن سے کوئی دوسرا LGBTQIA+ شخص نبرد آزما ہو سکتا ہے۔ یہ سوشل میڈیا، غیر رسمی بات چیت، یا آرٹ اور کہانی سنانے کے ذریعے بھی کیا جا سکتا ہے۔

# حتمی مظاہر

یہ گائیڈ، "رنگوں کا سپیکٹرم"، Aotearoa نیوزی لینڈ میں نسلی +LGBTQIA+ کمیونٹی کے متحرک تنوع اور لچک کا ثبوت ہے۔ یہ ہماری منفرد شناخت کا جشن ہے اور ہمیں درپیش چیلنجوں کی پہچان ہے۔ یہ ہمارے لیے ایسی جگہیں تلاش کرنے اور تخلیق کرنے کا ایک موقع ہے جہاں ہمارے تمام حصوں کو قبول کیا جائے اور منایا جائے۔

اس گائیڈ کا مقصد روڈ میپ نہیں ہے، کیونکہ دن کے اختتام پر، آپ کا سفر آپ کا اپنا ہے۔ آپ کے تجربات، آپ کی شناخت، آپ کی جدوجہد اور آپ کی کامیابیاں منفرد طور پر آپ کی ہیں۔ اگر کچھ بھی ہے تو، ہم امید کرتے ہیں کہ یہ گائیڈ ایک کمپاس ثابت ہو سکتا ہے، جو آپ کو اپنے سچے، سب سے مستند خود کو تلاش کرنے کی سمت میں اشارہ کرتا ہے۔

ہم امید کرتے ہیں کہ آپ اس کی پیش کردہ بصیرت پر غور کرنے کے قابل ہو جائیں گے، ان سے سوال کریں گے، ان کو ان طریقوں سے لاگو کریں گے جو آپ کے لیے معنی خیز ہوں، اور دوسروں کے ساتھ ان کا اشتراک کر سکیں گے۔ یہ نہ صرف ہمیں فرد کے طور پر بڑھنے میں مدد کرتا ہے، بلکہ یہ مضبوط، ہمدرد، اور زیادہ جامع کمیونٹیز بنانے میں مدد کرتا ہے۔

آخر میں، ہم آپ کو اس زندہ دستاویز میں حصہ ڈالنے کی دعوت دیتے ہیں۔ آپ کی کہانیاں، آپ کے نقطہ نظر، اور آپ کی حکمت دوسروں کو ان کے سفر پر تشریف لے جانے میں مدد کر سکتی ہے۔ ایک ساتھ مل کر، ہم اس بات کو یقینی بنا سکتے ہیں کہ یہ گائیڈ متعلقہ، متحرک، اور ہماری متنوع کمیونٹی کا صحیح معنوں میں نمائندہ رہے۔ بلا جھجھک ہمیں ہماری ویب سائٹ، اور/یا ہمارے کسی بھی سوشل میڈیا صفحات پر لکھیں۔ ہمیشہ کی طرح، ہم آپ سے سننا پسند کریں گے۔

اس سفر کا حصہ بننے کے لیے آپ کا شکریہ۔ یاد رکھیں، آپ اکیلے نہیں ہیں۔ آپ ایک متحرک، متنوع، اور لچکدار کمیونٹی کا حصہ ہیں۔ ہم یکجہتی اور فخر کے ساتھ آپ کے ساتھ کھڑے ہیں۔ ہم فطرت کے لحاظ سے لامحدود ہیں، اور مل کر، ہم ایک ایسی دنیا بنا سکتے ہیں جہاں آپ سمیت ہر کوئی اس لیے منایا جاتا ہے کہ وہ کون ہیں۔

# حواله جات

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](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.

