

විවිධත්වයේ

වර්ණාවලිය

ආඔටෙඅරෝආ (Aotearoa)

තවසීලත්තයේ LGBTQIA+

විවිධත්වයෙන් යුතු ප්‍රජාවන් සමඟ

සුභදත්වයෙන් කටයුතු කිරීම



Ministry for
**Ethnic
Communities**
Te Tari Mātāwaka



RULE FOUNDATION
rulefoundation.nz

Adhikaar Aotearoa

ප්‍රකාශන හිමිකම සහ උපුටා දැක්වීම

© අධිකාරී ආච්චේදන 2024

මෙම සම්පතෙහි කිසිදු කොටසක් නිසි පිළිගැනීමකින් තොරව ප්‍රතිනිෂ්පාදනය කිරීමට අවසර නොමැත. උපුටා දැක්වීම සඳහා තොරතුරු පහත සඳහන් පරිදි වේ:

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

සිංහල පරිවර්තනය: ආචාර්ය මාග්‍රට් කුරුප්පු

පවුක

ප්‍රකාශය

මෙම සම්පතෙහි අන්තර්ගතයට තමන්ගේ වචන සහ කාලය දායක කළ සැමට අපගේ කෘතඥතාව ප්‍රකාශ කරමු. ඔබ අප සමඟ බෙදාහදාගත් අත්දැකීම් එය නිර්මාණය කිරීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය විය.

අපි Aotearoa හි tangata whenua වන iwi Māori ගේ දායකත්වය පිළිගනිමු. විශේෂයෙන්ම, Adhikaar Aotearoa පදනම වී ඇති ඉඩමෙහි අයිතිකරු වන වයිකාටෝ ටායිනුයි (Waikato Tainui) අපි පිළිගනිමු. ඔහුගේ ප්‍රතිරෝධයේ සහ ධෛර්යයේ ඉතිහාසය අපි බෙහෙවින් අගය කොට සලකමු. අප මෙහි සිටින්නේ ඔබේ මහාත්මතාවය නිසා පමණකි යන්න අපට අමතක වී නොමැත. Te Tiriti o Waitangi සාක්ෂාත් කර ගැනීමේ අපේක්ෂාවට අපි සැමදා මිත්‍රපාක්ෂිකයන් වෙමු.

මෙම සම්පත සමාලෝචනය කිරීම, සංස්කරණය කිරීම සහ සියුම් කිරීම සඳහා දායකත්වය දුන් කිරාන් පටෙල් හට අපේ ප්‍රණාමය පුද කරමු. ඔහු වචන විමර්ශකයෙකු වන අතර, ඔහුගේ නියුණු ඇස් සහ බුද්ධිය වෙනුවෙන් අපි කෘතඥ වෙමු. Adhikaar Aotearoa හි එවැනි අභිප්‍රේරිත, නිපුණ, සහ වෙනසට නැඹුරු වූ පුද්ගලයන් සම්බන්ධ වී සිටීම අප ලත් වාසනාවකි.

අපගේ න්‍යාගශීලී අරමුදලේ සපයන්නන් වන, ජනවාර්ගික ප්‍රජාවන් සඳහා වන අමාත්‍යාංශය සහ රුල් පදනම අපි කෘතඥතා පූර්වකව සඳහන් කරමු. අපට මෙම සම්පත සඳහා අරමුදලේ ලබාදෙන ලද්දේ ජනවාර්ගික ප්‍රජා සංවර්ධන අරමුදල හරහා ය. අපි මෙම සහයෝගය පිළිගන්නා අතර එය අවංකවම අගය කරමු.

රුල් පදනම යනු පීටර් රුල්ගේ චතුරාය පරිපාලනය කිරීම සඳහා පිහිටුවන ලද සංවිධානයකි. පීටර් රුල් රාජකීය නවසීලන්ත ගුවන් හමුදා නියමුවෙකු වූ අතර, ඔහු ආදරය කළ රැකියාවෙන් බලෙන් පහකරන ලදුව, ඔහු සමර්සි පුද්ගලයෙකු වීම හේතුවෙන් සමාජය ඔහු කෙරෙහි එල්ල කරන ලද ලැජ්ජාව නිසා අවසානයේ දී සියදිවි නසා ගත්තේය. පීටර් රුල් ගේ කතාවට වෙනස් අවසානයක් තිබිය යුතුව තිබිණි. එනම්, ආදරය, ඇල්ම, සහ අරමුණු සොයා ගත් අවසානයකි. ඔහුට තමන් වීමට හැකිවූ අවසානයකි. අප විසින් සිදු කරන කාර්යයන් තුළ, පීටර්ගේ මතකය නොමැකෙන එකකි. අප සිදු කරන්නේ ඔහුගේ වැනි කතාන්දර සඳහා කරන්නා වූ දේ, සහ විශේෂයෙන්ම ජනවාර්ගික සමර්සි කාන්තා, සමර්සි පුරුෂ, ද්විර්සි,

අධිකාරී

අයිතියේ අරෝපණ

(Adhikaar Aotearoa)

ගැන

මෙම පුනර්ජනනා සඳහා අදහස පැමිණියේ නවසීලන්තයේ ඉන්දියානු පවුලක ඉපදී හැදී වැඩුණු රහස් සමර්සි පුරුෂ මිනිසෙකු වූ සංජීව්ගේ කතාවෙනි. තමාට කිසිදිනක තම පවුල වෙත විවෘතව පැමිණිය නොහැකි බව ඔහු දැන සිටියේය. මන්දයත්, ඔහු එසේ කළහොත් ඔහු ආදරය කරන අය විසින් තමාව ප්‍රතික්ෂේප කර මඟ හරිනු ඇතැයි ඔහු දැන සිටිය බැවිනි. එබැවින් තරුණ විශේෂ සිටම ඔහු තුළ කාවද්දා නිබුණු බියත් සමඟ ඔහු යම් ආකාරයකට බොරුවට පෙනී සිටියේය. ඔහු කාන්තාවන් ඇසුරු කිරීම ආරම්භ කර, ඔහුගේ සම්පතම මිතුරන් ඇසුරු කිරීම නවත්වා, දිගු කලක් කෙළින් “රඟපැම” කළ හොත් ඔහු මෙතෙක් දැන සිටි එකම පුද්ගලයින් තමාව මඟ නොහරිනු ඇතැයි තමාටම ඒත්තු ගැන්වීය. සංජීව් යනු නවසීලන්තයේ ආඔටෙපරෝආ හි එකම අන්දැකීම් සහිත දකුණු ආසියානු LGBTQIA+ පුද්ගලයන් දහස් ගණනකින් නොවුණත් සිය ගණනක් අතරින් කෙනෙකි.

බොහෝ දකුණු ආසියාතික භාෂා වලින් අධිකාරී යන්නෙහි අර්ථය වන්නේ “අයිතිය” යන්නයි. සංජීව් හට නිදහසේ සිටීමට අයිතිය, ආදරය කිරීමට අයිතිය, සහ තමා වීමට අයිතිය ඇත. මෙම සංවිධානය නිර්මාණය කිරීමෙන්, අපේ මුතුන් මිත්තන්ට බියෙන් තොරව ක්වියර් සහ සංක්‍රාන්ති වීමට නිබු අයිතිය යළි ස්ථාපිත කරමින් සිටිමු. අධිකාරී ආඔටෙපරෝආ සියලුම විවිධත්වයන් සහිත පුද්ගලයන් සඳහා වන අතර, අපි විශේෂයෙන් දකුණු ආසියානු සම්භවයක් ඇති අයට සහයෝගය දැක්වීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමු. මෙම සම්භවයෙන් හටගන්නා වූ දකුණු ආසියාතික රටවල් අටට ඇතුළත් වන්නේ: ඇෆ්ගනිස්ථානය, බංග්ලාදේශය, භූතානය, ඉන්දියාව, මාලදිවයින, තේපාලය, පකිස්ථානය සහ ශ්‍රී ලංකාව යන මේවාය.

අධිකාරී ආඔටෙපරෝආ යනු සමාජයේ මූලයන් (flax roots) සහ පද්ධතිමය වෙනස පිළිබඳව වන අතර, එය අපගේ අවධානය යොමු කරන කෙණ්ත්‍ර තුන වන අධ්‍යාපනය, උද්දේශනය සහ සහයෝගය යන මේවායින් ගැන්වීමත් වී ඇත.

අධ්‍යාපනය යනු අපගේ ප්‍රජාවන්ට ප්‍රතිලාභ ලබාදෙන ආකාරයෙන් දැනුම සහ තොරතුරු නිෂ්පාදනය කිරීම, බෙදා හැරීම සහ භාවිතා කිරීමයි. අපගේ ප්‍රජාවේ බොහෝ දෙනෙකුට සහ වඩාත් පොදුවෙන් ගත් කළ සමාජයේ ඇති තොරතුරු

හිඬුස් පිරවීම සඳහා මූලික වන්නේ අධ්‍යාපනයයි. අධ්‍යාපනය සම්බන්ධයෙන් අප අවධානය යොමු කරන කෙණ්ත්‍ර හතරක් ඇත: LGBTQIA+ විවිධත්වය සහිත පුද්ගලයන්ට තොරතුරු සැපයීම, LGBTQIA+ විවිධත්වය සහිත පුද්ගලයන්ගේ පවුල් සඳහා තොරතුරු සැපයීම, දකුණු ආසියානු ප්‍රජාව තුළ LGBTQIA+ විවිධත්වය සහිත පුද්ගලයන්ගේ දැනුවත්භාවය ඉහළ නැංවීම, සහ වඩාත් පුළුල් සමාජය සඳහා අධ්‍යාපනය ලබාදීම ය.

උද්දේශනය යනු දේවල් වැරදි වූ විට, හෝ දේවල් යහපත් නමුත් වඩා යහපත් විය හැකි වූ විට, යම් හේතුවක් වෙනුවෙන් සහාය වීමට සහ උනන්දු කරවීමට ඔබේ හඬ භාවිතා කිරීමයි. අපට උද්දේශනය යනු අපගේ ප්‍රජාවන් සමඟ කතා කිරීම, ඔවුන්ට අවශ්‍ය දේ දැකීම සහ එය ලබාදීමයි. අපට උද්දේශනය යනු අපගේ ප්‍රජාවන් සමඟ කතා කිරීම, ඔවුන්ට අවශ්‍ය දේ දැකීම සහ එය ලබාදීමයි. අපට උද්දේශනය යනු අප කරන කාර්යයට මහා පරිමාණ හා දිගුකල් පවතින බලපෑමක් ඇති බව සහතික කරන අතර, ලෝකය තුළ අප නබා ඇති බලාපොරොත්තුව සහ වෙනස පිළිබඳ පොරොන්දුව ප්‍රකාශ කිරීමයි.

සහයෝගය යනු යමෙකුට අවශ්‍ය වූ විට ඔබ එහි සිටින බවට වග බලා ගැනීමයි. එය සවන්දීම, දයාව දැක්වීම, දිරිගැන්වීම සහ සම්බන්ධවීමේ සහ බෙදාහදා ගත් ක්වියර් දේශපාලනය පිළිබඳ ගාම්භීර හැඟීමකින් සංවිධානය කිරීමයි. එය කිසිවෙකු හට තමා තනිව සිටින බව හෝ අත්හැර දමා ඇති බවට හැඟීමක් ඇති නොවීම සහතික කිරීම වේ. එය යමෙකු සමඟ ඔවුන්ගේ ස්වයං අවබෝධය පිළිබඳ ගමනේදී ඔවුන් සමඟ ගමන් කිරීම පිළිබඳව වේ.

අපි දේශීයව සහ ජාත්‍යන්තරව (විශේෂයෙන් බොහෝ දකුණු ආසියාතික පෙළපත පදනම් වී ඇති දකුණු ආසියාව සහ පැසිෆික් කලාපය තුළ) අපගේ ජනතාවට නොනැසී පැවතීමට පමණක් නොව, සමෘද්ධිමත් වීම සඳහා තත්ත්වයක් නිර්මාණය කිරීමට කටයුතු කරන්නෙමු. අපි කිසිදිනෙක නොනවතින්නෙමු.

හැඳින්වීම

As LGBTQIA+ විවිධත්වය සහිත පුද්ගලයන් ලෙස අපගේ අත්දැකීම් සහ දෘෂ්ටිකෝණයන් හැඩගස්වන බහුවිධ සහ අන්තර්ජේදනය වන අන්තර්ජේදනයන් අප සතුව පවතී. අප ක්වීයර් පමණක් නොව, ජනවාර්ගික ද වෙමු. අපි ජනවාර්ගික පමණක් නොව ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයෙන්ද විවිධාකාර වෙමු. අපි ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයෙන් පමණක් නොව ලිංගිකව ද විවිධාකාර වෙමු. අපි ලිංගිකත්වයෙන් පමණක් නොව, විවිධ සංස්කෘතීන්, ඉතිහාසයන්, භාෂා, ආගම්, හැකියාවන් සහ අභිලාෂයන් සහිත මිනිසුන් ද වෙමු.

ආඔටෙඅරෝආ නවසීලන්තය සාමාන්‍යයෙන් LGBTQIA+ ප්‍රජාව සාදරයෙන් පිළිගනු ලබන ස්ථානයක් බව අප දන්නා අතර, අපි කවුරුන්ද යන හේතුවෙන් වෙනස්කොට සැලකීමට සහ අගතියට තවමත් මුහුණ දෙන්නෙමු. ජාතිය, ජනවාර්ගිකත්වය, පන්තිය, කුලය, ආබාධිතතාව, සහ ස්ත්‍රී විවිධත්වය මිශ්‍රණයට දැමූ විට, මෙම වෙනස්කොට සැලකීම සහ අගතිය තවත් උග්‍ර විය හැක.

LGBTQIA+ විවිධත්වයෙන් යුත් පුද්ගලයන් වශයෙන් අපි බොහෝ විට අපගේ මුළු ආත්මයම සම්පූර්ණයෙන් සමරනු ලබන අවකාශයන් සොයා ගැනීමට අරගල කරමු. අප හට LGBTQIA+ අවකාශ තුළ ජාතිවාදයට සහ විජාතික භීතියට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි අතර, ජනවාර්ගික අවකාශයන් තුළ ක්වීයර් භීතියට ද මුහුණ දීමට සිදුවිය හැක. ප්‍රධාන ධාරාවේ සමාජය තුළ අපව අදෘශ්‍යමාන, හුදකලා වී හෝ වරදවා වටහා ගත හැකි බව දැකිය හැකි අතර, අපගේම ප්‍රජාවන් තුළ මර්දනයට පත්වීම, ප්‍රතික්ෂේප වීම, සහ නිශ්ශබ්ද කිරීම ද අපට දැකිය හැකිය. අපගේ අන්තර්ජේදනය වන අන්තර්ජේදනය වලින් සුදුසු සෞඛ්‍ය, අධ්‍යාපනය හෝ සමාජ සේවා වෙත ප්‍රවේශ වීමට හෝ ප්‍රජා හෝ දේශපාලනික ක්‍රියාකාරකම් වලට සහභාගී වීමට අප අරගල කළ යුතු බව අදහස් විය හැකිය. මේ සියලු සාධක අපගේ ජීවිත තුළ සැලකිය යුතු වෙනස්කොට සැලකීම, ප්‍රචණ්ඩත්වය, සහ/හෝ කම්පනයට හේතු විය හැකිය.

එසේ පැවසීමෙන් පසු, අපගේ අන්තර්ජේදනය අතර තෝරා ගැනීමට හෝ වෙනත් කෙනෙකුගේ අපේක්ෂාවන්ට අනුකූල වීමට අපට සිදු නොවිය යුතුය. අපට අපව අව්‍යාජ ලෙස ප්‍රකාශ කිරීමට, අපගේ අත්දැකීම් බෙදාහදා ගන්නා අත් අය සමඟ

සම්බන්ධ වීමට සහ අපගේ ගමන තුළ එකිනෙකාට සහයෝගය දැක්වීමට ඉඩ සලසන අපගේම අවකාශයන් නිර්මාණය කර ගත හැකි වේ. අපට කොන් කිරීමට ලක්වූ වෙනත් කණ්ඩායම් සමඟ එක්වී අපගේ අයිතීන් සහ පිළිගැනීම වෙනුවෙන් කේවල් කළ හැකිය. අපට අපගේ විවිධත්වය සැමරීමට සහ අපගේ සංකීර්ණත්වය වැළඳ ගැනීමට ද හැකිවේ. අපව එක් කාණ්ඩයකට කොටු කිරීමට උත්සාහ කරන හානිකර ලේබල් සහ ඒකාකෘතීන්ට එරෙහිව අපට සටන් කළ හැකිය. අපි අසීමිත බව අපට තේරුම් ගත හැකිවේ.

මෙම ගමන දුෂ්කර විය හැකි නමුත්, මෙම ස්වයං-උපකාරක මාර්ගෝපදේශය වැදගත් වන්නේ එහිදී ය. මෙම මාර්ගෝපදේශය සැලසුම් කර ඇත්තේ LGBTQIA+ විවිධත්වය සහිත පුද්ගලයන් හට, අවශ්‍ය වුවහොත්, ඔවුන්ගේ පුද්ගලික ගමනේදී, මඟපෙන්වීමක් ලබාදීම සඳහා ය. අප ආඔටෙඅරෝආ නවසීලන්තයෙහි පර්යේෂණ, පුද්ගලික අන්තර් ක්‍රියා, පුද්ගලික සහ සාමූහික අත්දැකීම් සහ ආඔටෙඅරෝආ නවසීලන්තයෙහි විවිධත්වය සහිත පුද්ගලයින්ගේ චිකිත්සකයින් සමඟ කළ අදහස් විමසීම් භාවිතා කරමින්, ක්වියර් විවිධත්වය සහිත පුද්ගලයින්ගේ අත්දැකීම් වටා නිතරම අසන ප්‍රශ්න සහ නිරීක්ෂණ එකතු කර ඇත. ප්‍රශ්න, සහ පිළිතුරු මාලාවක් හරහා මෙම සම්පත සැකසීමෙන්, ඔබට පහසුවෙන් අන්තර්ගතය තුළ සැරිසැරීමට, ඔබේ පෞද්ගලික ගමනට වැඩියෙන්ම අදාළ තොරතුරු සොයා ගැනීමට සහ ඔබේම වේගයෙන් තීක්ෂණ බුද්ධිය ලබාගැනීමට හැකි වනු ඇතැයි අපි බලාපොරොත්තු වෙමු.

සියලුම ප්‍රජා සාමාජිකයන්ගේ ආරක්ෂාව සහ පිළිගැනීම සහතික කිරීම සඳහා LGBTQIA+ විවිධත්වය සහිත පුද්ගලයන් ලෙස අප යන අද්විතීය ගමන් හඳුනා ගැනීම මෙම මාර්ගෝපදේශය අරමුණු කරයි. අපිට බොහෝ සමානකම් බෙදාහදා ගැනීමට හැකි වුව ද සෑම කෙනෙකුගේම අත්දැකීම් වෙනස් වේ. එක් පුද්ගලයෙකුට සරිලන දේ තවත් කෙනෙකුට වැඩි නොකරන අතර, එක් එක් පුද්ගලයාගේ තනි අත්දැකීම් සහ ගවේෂණ අදියරයන් මත පදනම්ව, මාර්ගෝපදේශයේ අදාළත්වය වෙනස් විය හැක.

විවිධත්වය සැමරීම

ඔබේ පවුලේ, ඥාතීන්ගේ සහ සමාජ ජාල වල සිටින බොහෝ අයට වඩා වෙනස් විය හැකි ලිංගිකතාව, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සහ ලිංගික අන්‍යෝන්‍යතා ගැන සිතමින් අපි මෙම ගමන ආරම්භ කරමු.

ප්‍රශ්නය: මගේ ලිංගිකතාව, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය, සහ ලිංගික අන්‍යෝන්‍යතා මොනවා ද?

පිළිතුර: ඔබේ ලිංගිකතාව, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය, සහ ලිංගික අන්‍යෝන්‍යතා අවබෝධ කර ගැනීම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ ඔබේ ලිංගික ලක්ෂණ, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳව ඔබේ අභ්‍යන්තර හැඟීම සහ ඔබේ ලිංගික දිශානතිය සහ මේවාට සම්බන්ධ ඔබේම අද්විතීය අත්දැකීම් සහ හැඟීම් හඳුනා ගැනීම සහ පිළිගැනීමයි. මෙය ගැඹුරින් පෞද්ගලික සහ අඛණ්ඩ ගමනක් විය හැකි අතර, ඔබේ අන්‍යෝන්‍යතාවයේ අංගයන් කාලයත් සමඟ පරිණාමය වන්නේ නම් නිසැකවම කම් නැත. මෙය දැන ගැනීමට තනි හෝ “නිවැරදි” ක්‍රමයක් නොමැති අතර, එක් එක් පුද්ගලයාගේ ගමන ඔවුන්ගේම ආකාරයෙන් අද්විතීය වේ. වැඩියෙන්ම වැදගත් වන්නේ ඔබට වඩාත්ම නිවැරදි යැයි හැඟෙන දේ වටා ඔබේ අභ්‍යන්තර හැඟීම විශ්වාස කිරීමයි. ඔබව සත්‍ය වශයෙන්ම ඔබ බවට පත්කරන්නේ එයයි!

ප්‍රශ්නය: මෙම අන්‍යෝන්‍යතා මගේ පවුලේ, ඥාතීන්ගේ හෝ සමාජ ජාල වල සිටින අයට වඩා වෙනස් නම් කුමක් කළ යුතු ද?

පිළිතුර: ලිංගිකත්වය, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සහ ලිංගිකතාව සම්බන්ධයෙන් සෑම කෙනෙකුගේම අත්දැකීම් අද්විතීය යි. උදාහරණයක් ලෙස, ඔබේ පවුලේ සාමාජිකයන් සිස්ජේන්ඩර් (cisgender උපනින් පැවරුණු ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය) සහ/හෝ විෂමලිංගික ලෙස හඳුනාගත හැකි අතර, ඔබට උපතේදී පැවරුණු ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයට වඩා වෙනස් එකක් ඔබ හඳුනා ගන්නවා විය හැකිය. නැතහොත් එකම සහ/හෝ වෙනස් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයක් සහිත පුද්ගලයන් වෙත ආකර්ෂණය විය හැක. මෙම අන්‍යෝන්‍යතා ඔබේ පවුලේ, ඥාතීන්ගේ හෝ සමාජ ජාල වල අන්‍යෝන්‍යතාවන්ට වඩා වෙනස් වුවද, ඔබ ඇතුළුව සෑම කෙනෙකුටම

තමන් කැමති ආකාරයට ස්වයං හඳුනා ගැනීමක් කිරීමේ අයිතිය ඇති බව මතක තබා ගැනීම වැදගත්ය.

ප්‍රශ්නය: මගේ අත්‍යන්තාවන් පිළිගැනීමේදී මට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි සමහර අභියෝග මොනවාද?

පිළිතුර: සාම්ප්‍රදායික ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයේ භූමිකාවන්ට අනුගත වීමට සමාජයෙන් එල්ල වන පීඩනය, අත්‍යන්තාවෙන් අවබෝධය හෝ පිළිගැනීම නොමැතිකම, ඔබේ අත්‍යන්තාව පිළිබඳව අභ්‍යන්තරීකරණය වූ සෘණාත්මක විශ්වාසයන් මෙම අභියෝග වලට ඇතුළත් විය හැකිය. ඔබට සෞඛ්‍ය සේවාවන් හෝ නීතීමය ආරක්ෂාවට ප්‍රවේශවීම වැනි අභියෝග වලට ද මුහුණ දීමට සිදුවිය හැක.

අපගේ ලිංගිකත්වය, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය හෝ ලිංගික අත්‍යන්තාව බොහෝ විට අපගේ පවුල, ඥාතීන් සහ සමාජ කවයන් විසින් වරදවා වටහාගෙන ඇත. ඔබේ මෙම අත්‍යන්තාව ප්‍රකාශ කිරීමට ඔවුන් බියෙන් හෝ පිළිකුලෙන් ප්‍රතිචාර දැක්විය හැකි අතර, එසේ වීමෙන් ඔබට ඔබ කවරෙක්ද යන්න ගැන ලැජ්ජාවක හැඟීමක් ඇතිවිය හැක. ඔවුන්ගේ ප්‍රතික්‍රියාව බොහෝ විට “හරි” සහ “වැරදි” දේ පිළිබඳව මිථ්‍යාවන් සහ යල් පැනපු සංකල්ප මගින් බලපෑමට ලක්වන අතර, එමගින් ඔවුන් අනිවාර්යයෙන්ම තරක මිනිසුන් නොවන බව හඳුනා ගැනීම වැදගත් ය.

කෙසේවෙතත්, එයින් ඔබේ ජීවිතයේ ඇතැම් පුද්ගලයන් වටා ඔබේ අත්‍යන්තාව විවෘතව ප්‍රකාශ කිරීමට හෝ සැමරීමට ඔබට අනාරක්ෂිත පරිසරයක් නිර්මාණය කළ හැකිය.

ප්‍රශ්නය: මට මෙම අභියෝග ජයගත හැක්කේ කෙසේද?

පිළිතුර: මෙම අභියෝග ජයගැනීම සඳහා බොහෝ විට අධ්‍යාපනය, සහයෝගය ලබාගැනීම සහ ස්වයං-පිළිගැනීම යන මේවායේ සංයෝජනයක් අවශ්‍ය වේ. උපකාරක කණ්ඩායම් වලට එක්වීම, චිකිත්සකයෙකු හමුවීම, පවතින විවිධ අත්‍යන්තාව පිළිබඳ ඔබම දැනුවත්වීම, ආරම්භ කිරීමට හොඳ ස්ථානයකි.

අපගේ අත්‍යන්තාව තහවුරු කිරීම සඳහා අපට සැමවිටම අත් අය මත විශ්වාසය තැබිය නොහැකි බැවින්, ඔබේම අත්‍යන්තාව ස්වයං-වලංගු කිරීම සඳහා ඔබ

කවුරුන්ද යන්න දැන ගැනීමට සවිබල ගැන්වී ඇති බව, සැප පහසු බව සහ විශ්වාසය ඇති බව හැඟීම සඳහා තීරණාත්මක පියවරකි. මෙය සිදු කිරීම සඳහා ඔබට පහත පියවර සලකා බැලීමට අවශ්‍ය විය හැකිය:

- විශ්වාස කළ හැකි, සාක්ෂි මත පදනම් වූ මූලාශ්‍ර වලින් ඔබේ අත්‍යන්තාව පිළිබඳ තොරතුරු සොයන්න.
- ඔබේම ජනවාර්ගික ප්‍රජාවන් තුළ ඔබේ අත්‍යන්තාවේ ඉතිහාසය ගවේෂණය කරන්න. මතක තබා ගන්න, සමරීසි භීතීකාව, සංක්‍රාන්ති ලිංගික භීතීකාව, ක්වියර් ලිංගික භීතීකාව යන මේවා යටත් විජිත ආනයනයන් වන අතර, දකුණු ආසියාවේ LGBTQIA+ අත්‍යන්තාවන්හී පොහොසත් ඉතිහාසය නියෝජනය නොකරයි. “අපගේ ඉතිහාසයන් ක්වියර් වේ” යන අපගේ සම්පත මේ පිළිබඳව තවත් දුරට ඉගෙනීමට ඔබට උපකාරී වනු ඇත.
- ඔබගේ අත්‍යන්තාවය සමරනු ලබන සහ පිළිගනු ලබන, සමස්තය ඇතුළත් කරන අවකාශයන් සහ උපකාරක ජාල සොයා ගන්න. නිදසුනක් ලෙස youth Rainbow වැනි ක්වියර් තරුණ කණ්ඩායම් වලට සම්බන්ධ වීම, ඉන්දියානු සම්භවයේ අනිමානය නවසීලන්තය (IOPNZ), Inside Out හි Shift Hui, Pride සිදුවීම් වලට සම්බන්ධ වීම, උපකාරක ජාල වල සමාජ මාධ්‍ය පිටු කියවා බැලීම, සහ ක්වියර් ඉතිහාසයන් සැමරීම. මෙම මාර්ගෝපදේශයේ ප්‍රජා සම්බන්ධතා පිළිබඳ කොටස තුළ වැඩිදුර තොරතුරු සපයා ඇත.
- සමාන ජනවාර්ගික පසුබිම් වල සිටින අනෙකුත් LGBTQIA+ පුද්ගලයන් සොයා ඔවුන් සමඟ සම්බන්ධ වන්න. බෙදාහදා ගත් අත්දැකීම් වලටු කිරීම සහ අයිතිවීමේ හැඟීමක් ලබා දිය හැක.

කොන්දේසි විරහිතව අන් අය අපව පිළිගැනීම අවශ්‍යයැයි අපට සිතෙනු ඇත. කෙසේවෙතත්, වැඩිහිටියන් ලෙස අප කවුරුන්ද යන්න සෑම කෙනෙකුටම තේරුම් ගැනීමට හෝ අගය කිරීමට නොහැකි බව පිළිගත යුතුය. බාහිර වලටු කිරීම සෙවීම වෙනුවට, ස්වයං-පිළිගැනීම සොයා ගැනීම කෙරෙහි සහ ස්වයං-ආදරයට හුරුවීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට අපගේ ජීවිතයේ මිනිසුන් සමඟ අප තුරුස්සන දේ වටා පැහැදිලි සීමා මායිම් පිහිටුවීම ඇතුළත් වන අතර, එය අපගේ

අනන්‍යතාව

හෙළිදරව් කිරීමට

ඉඩසැලසීම/පිටත

ට පැමිණීම

මෙම කොටස ජනවාර්ගික පවුල් සහ ප්‍රජාවන් තුළ කෙනෙකුගේ ලිංගිකත්වය, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සහ/හෝ ලිංගික අන්‍යන්‍යතාව ස්වයං-හෙළිදරව් කිරීමේ ක්‍රියාව - Letting in (Nakhid et al 2020) - හා සම්බන්ධ අසමසම අභියෝග ආමන්ත්‍රණය කරයි. මෙය පිටතට පැමිණීම ලෙසද හැඳින්වෙයි.

හෙළිදරව් කිරීමේ ක්‍රියාව/පිටතට පැමිණීම යනු එක් එක් පුද්ගලයාට අන්‍ය වූ ගැඹුරු පුද්ගලික ගමනක් වන අතර, එය පුද්ගලික වාතාවරණයන්, සංස්කෘතික සන්දර්භය සහ සමාජමය ආකල්ප මත පදනම්ව වෙනස් විය හැක. ඇතැම්වලට එය ගැඹුරු ස්වයං-පිළිගැනීමේ සහ ලෝකයට තම අන්‍යන්‍යතාව බාහිරින් ප්‍රකාශ කිරීමේ මොහොතක් විය හැකි අතර, තවත් සමහරුන්ට එය වරකට කිහිප දෙනෙකු සමඟ පමණක් සිදුවන ක්‍රමානුකූල ක්‍රියාවලියක් විය හැකිය.

විශේෂයෙන්ම තම ජනවාර්ගික පවුල්, ප්‍රජාවන්, සහ වඩාත් පුළුල් සමාජයන් අමතර බාධක සහ පීඩනයන්ට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි විවිධත්වය සහිත පුද්ගලයන්ට හෙළිදරව් කිරීමේ ක්‍රියාව/පිටතට පැමිණීම අභියෝගාත්මක ක්‍රියාවලියක් විය හැකිය. මෙම ස්වයං-උපකාරක මාර්ගෝපදේශය සකස් කිරීමේදී අප විසින් අදහස් විමසන ලද ජනවාර්ගික ක්වියර් විකිත්සකයෙකු පවසන පරිදි:

“සමහර (නමුත් නිසැකවම සියල්ලම නොවේ) ජනවාර්ගික පවුල් හෝ ප්‍රජාවන් තුළ) ජනවාර්ගික පුද්ගලයන්ට LGBTQIA+ අන්‍යන්‍යතාවන් තිබිය හැකිය යන අදහසට දැඩි ප්‍රතිරෝධයක් තිබිය හැකිය. සමහර විට මෙම අන්‍යන්‍යතා සෘණාත්මක සහ නින්දා සහගත වන බවට දැඩි මත පවතී. ආන්තික වාතාවරණයක් තුළ, පුද්ගලයින්ට හෙළිදරව් කිරීමේ ක්‍රියාවට ඉඩ දීමෙන් අදහස් වන්නේ අපිව ප්‍රවණචන්වයට නිරාකරණය කිරීමක් විය හැකිය. මීට අමතරව, ජනවාර්ගික නොවන LGBTQIA+ ප්‍රජාවන් තුළ, මිනිසුන් සමහර විට තම ජීවිත තුළ සියලුම අංශවලින්ම 100% ක් ම හෙළිදරව් කර නොමැති අයව විනිශ්චයට ලක් කළ හැකිය. සමහර විට, තම පවුල් වලට ‘හෙළිදරව්’ නොකරන පුද්ගලයින් සමඟ ආදර සබඳතා ඇතිකර ගැනීමට මිනිස්සු අකැමති වෙති. මෙය ද්විත්ව කොන්කිරීමකට ලක්වීමක් ලෙස හැඟීමක් ඇති විය හැක. මන්දයත්, අපගේ ජීවිතයේ කිසිම

එබැවින්, ඔබට මෙම හේතූන් නිසා හෙළිදරව් කිරීමට නොහැකි නම්, ඔබේ ප්‍රජාව මඟින් ඔබට එරෙහිව වෙනස්කොට සැලකීමේ හෝ උල්ලංඝනය කිරීමේ අවදානමකින් තොරව ඔබේ අනන්‍යතාවය තේරුම් ගෙන පිළිගනු ඇතැයි ඔබට හැඟෙන පුද්ගලයින්ට හෙළිදරව් වීමට ඉඩදීම බව අවධාරණය කරයි.

ඒ ආකාරයෙන් Pakeha සංස්කෘතිය සාමාන්‍ය දෙයක් ලෙස සලකන “හෙළිදරව් කිරීම” තෝරා ගැනීමට බොහෝ ජනවාර්ගික ක්වියර් මිනිසුන් හට නොමැති බව පිළිගන්නා බැවින් ඇතුල්වීමට ඉඩදීම සංස්කෘතික වශයෙන් සංවේදී වේ. එය කිසිවිටෙකත් “හෙළිදරව් කිරීමේ” හැකියාවක් නොමැති අයගේ ක්වියර් භාවය වලංගු කරයි.

ඔබ හෙළිදරව් කිරීමට හෝ ඇතුල්වීමට ඉඩදීමට සලකා බලන්නේ නම්, ඔබට ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි ප්‍රශ්න සහ ප්‍රතිචාර සමහරක් පහත දැක්වේ:

ප්‍රශ්නය: හෙළිදරව් කිරීමේ ක්‍රියාව/ පිටතට පැමිණීම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?

පිළිතුර: හෙළිදරව් කිරීම/පිටතට පැමිණීම යනු ඔබේ ලිංගික දිශානතිය, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයේ අනන්‍යතාව, හෝ ලිංගික ලක්ෂණ ඔබටම සහ අන් අයට හෙළි කිරීමේ ක්‍රියාවලියයි. එය එක් වරක් පමණක් සිදුවන සිදුවීමක් නොව, ස්වයං-සොයා ගැනීම සහ ප්‍රකාශ කිරීම පිළිබඳ ජීවිතාන්තය දක්වා යන ගමනකි. හෙළිදරව් කිරීම සහ පිටතට පැමිණීම යන මේවායින් ඔබේ මානසික සෞඛ්‍යය සහ පැවැත්ව සහ සබඳතා කෙරෙහි ධනාත්මක බලපෑමක් ඇති කළ හැකි නමුත් එයට ප්‍රතික්ෂේප කිරීම, වෙනස්කොට සැලකීම හෝ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැනි අවදානම් හෝ අහියෝග ද තිබිය හැක.

ප්‍රශ්නය: හෙළිදරව් කිරීම/පිටතට පැමිණීම LGBTQIA+ විවිධත්වයෙන් යුත් පුද්ගලයන්ට වැදගත් වන්නේ මන්ද?

පිළිතුර: හෙළිදරව් කිරීම/පිටතට පැමිණීම අනිවාර්ය නොවන අතර, LGBTQIA+ විවිධත්වයෙන් යුත් පුද්ගලයන්ට ඔවුන්ගේ අනන්‍යතාව තහවුරු

කිරීමට, සහයෝගය දක්වන ප්‍රජාවන් සමඟ සම්බන්ධ වීමට, පෙනී සිටීමට එමඟින් උපකාරී විය හැක. තවද ඔවුන්ගේ ජනවාර්ගික පවුල් සහ ප්‍රජාවන් තුළ LGBTQIA+ විවිධත්වයෙන් යුත් පුද්ගලයන් බොහෝවිට වටකර ඇති ඒකාකෘතීන් සහ අපවාදයන්ට අහිසෝග කිරීමට එය උපකාරී වේ.

හෙළිදරව් කිරීම /පිටතට පැමිණීම හිතකර විය හැකි ක්‍රම කිහිපයක් පහත දැක්වේ:

- අප කවුරුන්ද යන්න වෙනුවෙන් අපට සහයෝගය දක්වන සහ සමරන මිතුරු පාක්ෂිකයින් අපට සොයා ගත හැකිය. මොවුන් අපේම ජනවාර්ගික පසුබිම්, හෝ වෙනත් සංස්කෘතීන්ගෙන් සහ ජාතීන්ගෙන් පැමිණෙන අය විය හැකිය. අපගේ දුෂ්කරතා සහ ප්‍රීතීවිම් ඔවුන්ට තේරුම් ගත හැකි අතර, අප වෙත මිත්‍රත්වය සහ සහයෝගිතාව පිරිනැමිය හැකිය.
- අපට වෙනත් ජනවාර්ගික LGBTQIA+ පුද්ගලයන් සමඟ සම්බන්ධ වී, ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් වලින් ඉගෙන ගත හැකිය. ඔවුන්ට ඔවුන්ගේ කථා වලින් අපව පොළඹවා ගත හැකි වන අතර, අප මුහුණ දෙන විශේෂිත අහිසෝග හැසිරවීමට අපට උදව් කළ හැකිය. ඔවුන්ගේ විවිධත්වය හා නිර්මාණශීලීත්වය මඟින් අපගේ ජීවිත සාරවත් කිරීම ද ඔවුන්ට කළ හැකිය.

කෙසේනමුත්, හෙළිදරව් කිරීමේ දී/පිටතට පැමිණීමේ දී පහත සඳහන් කරුණු ගැන සිතීම වැදගත් වේ:

- ඔබ පිටතට පැමිණීමට හෝ හෙළිදරව් කිරීමට තීරණය කළත්, ඔබේම සීමා මායිම් සකසා ගන්න, සමහර දේවල් රහසිගතව තබා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් වරදකාරී හැඟීමක් හෝ ලැජ්ජාවක් ඇති කර නොගන්න. ඔබට ආරක්ෂිත සහ සුවපහසු යැයි හැඟෙන පුද්ගලයින් තෝරා ගන්න, ඔවුන් ඔබට විශ්වාස කළ හැකි සහ ඔබේ සත්‍යයට ගරු කරන පුද්ගලයින් බව සනාථ කර ගැනීමට යම් කාලයක් ගත කරන්න.
- ඔබ හෙළිදරව් කිරීමට ඉඩදෙන්නේ කාටද යන්න පිළිබඳව තෝරා බේරා ගෙන ප්‍රවේශම් වන්න. ඔබේ සත්‍යයට ගරු නොකරන හෝ අගය නොකරන කිසිවෙකු සමඟ කටයුතු නොකරන්න. මිනිසුන් දැන හැඳින ගැනීමට කාලය

ගන්න. ඔවුන් ඔබේ විශ්වාසය සහ ආදරය ලැබීමට වටිනිතේදැයි බලන්න. ඔවුන්ගේ සැබෑ වර්ණයන් පෙන්වීමට මිනිසුන්ට අවස්ථාව දෙන්න. සමහරු මුලදී පුදුමයට පත්විය හැකි අතර, ඔවුන්ට එයට හුරු වීමට සහ අවසානයේදී ඔවුන්ගේ සැබෑ වර්ණ පෙන්වීමට කාලය ලබාදෙන්න. ඔවුන් ඔබව පුදුමයට පත් කළ හැකිය යන අදහසට විවෘතව සිටින්න.

ප්‍රශ්නය: හෙළිදරව් කිරීමට ඉඩදෙන්නේ/පිටතට පැමිණෙන්නේ කවදාද සහ කෙසේද කියා මා දන්නේ කෙසේද?

පිළිතුර: පිටතට පැමිණීමට හරි හෝ වැරදි ක්‍රමයක් නැත. එය ඔබගේම හැඟීම්, වාතාවරණයන් සහ ඉලක්ක මත රඳා පවතින පෞද්ගලික තීරණයකි. විවිධ කාල වලදී සහ විවිධ ආකාර වලින් විවිධ පුද්ගලයින් වෙත පැමිණීමට ඔබට තෝරාගත හැකිය. එක් විකිත්සකයෙකු පවසන පරිදි:

“ඔබ සුදානම් බව හැඟෙන්නට පෙර ඔබේ අනන්‍යතාවට මිනිසුන්ට ඉඩදෙන ලෙස මිනිසුන් ඔබට බලපෑම් කළ හැකිය. බොහෝවිට ඔවුන්ට ඔබේ අත්දැකීම් වලට වඩා වෙනස්විය හැකි ඔවුන්ගේම අත්දැකීම් ඇත. මෙම පීඩනය ඔබ වෙතට නොපැමිණීමට ඉඩ නොදීමට උත්සාහ කරන්න, ඒ වෙනුවට ඔබේම අත්දැකීම් සහ ඔබ අවට සිටින පුද්ගලයන්ගේ දැනුම මත පදනම්ව සලකා බලමින් තීරණ ගන්න.”

පිටතට පැමිණීමට පෙර සලකා බැලිය යුතු කරුණු කිහිපයක් වනුයේ:

- **හේතු සහ අපේක්ෂාවන්:** ඔබට පිටතට පැමිණීමට අවශ්‍ය මන්ද? පිටතට පැමිණීමෙන් ඔබ දිනා ගැනීමට හෝ ඉටුකර ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ කුමක්ද? ඔබ පිටතට යන පුද්ගලයා හෝ පුද්ගලයින් ප්‍රතිචාර දක්වනු ඇතැයි ඔබ සිතන්නේ කෙසේද?
- **සුදානම සහ විශ්වාසය:** ඔබේ අනන්‍යතාවය සමඟ ඔබට සුවපහසුවක් දැනෙන්නේ ද? යම් ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු දීමට හෝ කිසියම් ප්‍රතිචාරයක් හසුරුවා ගැනීමට ඔබට ප්‍රමාණවත් තොරතුරු සහ සහයෝගය තිබේද?
- **ආරක්ෂාව සහ යහපැවැත්ම:** ඔබ ආරක්ෂිත සහ සහයෝගය ලැබෙන පරිසරයක සිටින්නේ ද? ඔබ යම් සෘණාත්මක ප්‍රතිවිපාක වලට මුහුණ

දෙන්නේ නම් ඔබට උපකාර කළ හැකි සම්පත් සහ සේවාවන් කෙරෙහි ප්‍රවේශය ඔබට තිබේ ද?

ප්‍රශ්නය: ජනවාර්ගික පවුල් සහ ප්‍රජාවන් තුළ ඇතුල්වීමට

ඉඩදීමේ/පිටතට පැමිණීමේ සමහර සුවිශේෂී අභියෝග මොනවාද ?

පිළිතුර: LGBTQIA+ විවිධත්වයෙන් යුත් පුද්ගලයන්ට ජනවාර්ගික පවුල් සහ ප්‍රජාවන් තුළ **හෙළිදරව් කිරීමේදී/පිටතට පැමිණීමේදී** පහත සඳහන් වැනි යම් නිශ්චිත අභියෝග මතු විය හැකිය:

- **සංස්කෘතික සහ ආගමික විශ්වාස:** සමහර ජනවාර්ගික පවුල් සහ ප්‍රජාවන්ට LGBTQIA+ අන්‍යන්තාවන් නොතේරෙන ශක්තිමත් සංස්කෘතික සහ ආගමික වටිනාකම් තිබිය හැකිය. ඔබ ඔබේ ප්‍රජාවට අගෞරව කරන බවට විශ්වාසය සහිතව ඔවුහු පවිකාර, අස්වාභාවික, හෝ නින්දා සහගත ලෙස ඔවුන්ව දැකිය හැකිය. විවාහවීම සහ/හෝ දරුවන් ලැබීම වැනි සම්ප්‍රදායික සම්මතයන් ඔබ විසින් අනුගමනය කිරීමට ද ඔවුන් ඔබෙන් බලාපොරොත්තු විය හැකිය.
- **භාෂාව සහ සන්නිවේදන බාධක:** සමහර ජනවාර්ගික පවුල් සහ ප්‍රජාවන්ට LGBTQIA+ අන්‍යන්තාව විස්තර කිරීමට වචන හෝ සංකල්ප නොමැති විය හැක. ඔබේ හැඟීම් සමඟ නොගැලපෙන චිත්ත වේගයන් සහ මත ප්‍රකාශ කිරීමට වෙනස් ක්‍රම ඔවුන්ට තිබිය හැක. මෙය ඔබේ අන්‍යන්තාවය සහ අත්දැකීම් ඔවුන්ට සන්නිවේදනය කිරීම සහ ඔවුන්ගේ දෘෂ්ටිකෝණයන් සහ හැඟීම් තේරුම් ගැනීම අපහසු කළ හැක.
- **අන්‍යන්තාව හැසිරවීම:** LGBTQIA+ විවිධත්වයෙන් යුත් පුද්ගලයන්ට තම LGBTQIA+ අන්‍යන්තාව ඔවුන්ගේ සංස්කෘතික ප්‍රජාව සහ සමාජයේ තහවුරු කර ගැනීමට උත්සාහ කරන අතරම, ඔවුන්ට බොහෝවිට ඔවුන්ගේ ජනවාර්ගික අන්‍යන්තාව රඳවා තබා ගැනීම සහ සුදු ක්වියර් අවකාශයන් තුළ වාර්ගික ඒකාකාරීත්ව විවෘතව විරෝධය පෑම අතර හසුරුවා ගැනීමට සිදුවේ.

- සංස්කෘතියට දොස් පැවරීම:** සමහර ජනවාර්ගික පවුල් සහ ප්‍රජාවන්ට වඩා පුළුල් සමාජයෙන් එන වර්ගවාදයට සහ වෙනස්කොට සැලකීමට මුහුණ දීමට සිදුවන අතර, එය ඔවුන්ගේ අයිතිවීමේ හැඟීමට සහ අනන්‍යතාවට බලපෑ හැකිය. අයිතිවීම මූලික මිනිස් අවශ්‍යතාවයකි. එය අපේ ජනවාර්ගිකත්වය, සංස්කෘතිය, සහ පුද්ගලික අත්දැකීම් ඇතුළුව විවිධ සාධක මගින් හැඩගැසී ඇති අනන්‍යතාව පිළිබඳ අපේ හැඟීමට බැඳී ඇත. ජනවාර්ගික පවුල් සහ ප්‍රජාවන් වර්ග වාදයට සහ වෙනස්කොට සැලකීමට මුහුණ දෙන විට ඔවුන්ව වඩා පුළුල් සමාජය මගින් ප්‍රතික්ෂේප කරන බව හැඟෙන බැවින්, ඔවුන්ගේ අයිතිවීමේ හැඟීම කඩාකප්පල් කළ හැකිය. මෙම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම තමාව 'වෙනත්' කෙනෙක් කර ඇති බව හෝ ඇත් කර ඇති බවට හැඟීමකට තුඩු දිය හැකි අතර, එය ඔවුන්ගේ ආත්ම අභිමානයට සහ ස්වයං-වටිනාකමට අහිතකර ලෙස බලපෑ හැකිය. මෙම බාහිර ප්‍රතික්ෂේප කිරීම පුද්ගලයන්ට තම අනන්‍යතාව ප්‍රශ්න කිරීමට ද හේතු විය හැක. ඔවුහු තම ජනවාර්ගිකත්වය හෝ සංස්කෘතිය අභිමානයේ සහ පෞද්ගලිකත්වයේ මූලාශ්‍රයක් වෙනුවට අවාසියේ හෝ අපවාදයේ මූලාශ්‍රයක් ලෙස දැකීමට පටන් ගනිති. මෙම අභ්‍යන්තර ගැටුම අනන්‍යතා අර්බුදයක හැඟීමකට තුඩු දිය හැකි අතර, එහිදී පුද්ගලයන් තමන්ගේ ස්වයං-සංජානනය (වටහා ගැනීම) අත් අය විසින් ඔවුන්ව වටහා ගන්නා ආකාරය සමඟ සැසඳීමට වෙර දරති. මෙම ප්‍රජාවන් තුළ සිටින **LGBTQIA+** සාමාජිකයන් සඳහා වන බලපෑම වඩාත් ගැඹුරු විය හැක. ඔවුන්ට තමන්ගේ ජනවාර්ගික අනන්‍යතාව හා සම්බන්ධ අභියෝග පමණක් නොව, ඔවුන්ගේ ලිංගික දිශානතිය හෝ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයේ අනන්‍යතාව ද හසුරුවා ගැනීමට සිදුවේ. මෙම අනන්‍යතා අන්තර්ජේදනය වීම අසමසම අභියෝග නිර්මාණය කළ හැකිය. ප්‍රජාවන් පුළුල් සමාජයෙන් එන සාමාන්‍යමය පණිවුඩ අභ්‍යන්තරීකරණය කරන විට, ඔවුන් මේවා ඔවුන්ගේ **LGBTQIA+** සාමාජිකයන් වෙත එල්ල කළ හැකිය. මෙය ආකාර කිහිපයකින් සිදුවිය හැකිය. නිදසුනක් වශයෙන්, ප්‍රජාවන් **LGBTQIA+** අනන්‍යතා 'බටහිර සංකල්පයක්' ලෙස දැකිය හැකි අතර, එමනිසා එය ඔවුන්ගේ සංස්කෘතික හා ජනවාර්ගික අනන්‍යතාවට තර්ජනයක් ලෙස

දකිසි. එසේ නැතහොත්, ප්‍රජාව කෙරෙහි අමතර වෙනස්කොට සැලකීම හෝ අපවාද ගෙන ඒම සඳහා ඔවුන් LGBTQIA+ සාමාජිකයින්ට දොස් පැවරිය හැකිය. මෙම දෝෂාරෝපණ සංස්කෘතිය LGBTQIA+ විවිධත්වයෙන් යුත් පුද්ගලයන්ට හුදකලාව, ලැජ්ජාව, හෝ බිය පිළිබඳ හැඟීමක් ඇති කළ හැකිය. එසේ පිළිගැනීම අනෙක ප්‍රතික්ෂේප කිරීමක් සේ පෙනෙන බැවින් ඔවුන්ගේ ජනවාර්ගික සහ LGBTQIA+ අනන්‍යතාවන් අතරින් තෝරා ගත යුතු යැයි ඔවුන්ට හඟෙන්නට පුළුවන. මෙය අභ්‍යන්තරීකරණය වූ සමර්පි භීතියට හෝ සංක්‍රාන්ති භීතියට තුඩු දිය හැකි අතර, තමන් අයිති නැති බවට ඇති හැඟීම තවදුරටත් උග්‍ර කළ හැකිය. එබැවින්, අයිතිවීම සහ අනන්‍යතාව අහිමි වීම LGBTQIA+ සාමාජිකයන් කෙරෙහි දෝෂාරෝපණයට පරිවර්තනය විය හැකිය, මන්දයත් ප්‍රජාව මුහුණ දෙන අභියෝග වලට ඔවුන් දායක වන ලෙස පෙනෙන බැවිනි.

- **ප්‍රතික්ෂේප වීමට ඇති බිය:** ඔබගේ අන්තර්ආංශික අනන්‍යතාව හේතුවෙන්, ඔබගේ පවුල, ප්‍රජාව, සහ සමාජය මගින් ප්‍රතික්ෂේප කිරීම හෝ තෙරපා දමනු ඇතැයි බියක් ඇතිවිය හැක.
- **නියෝජනයක් නොමැති කම:** ඔබේ ප්‍රජාව තුළ දෘශ්‍යමාන සමාජයීය සහයෝගය හෝ නියෝජනය නොමැති විය හැක.

ප්‍රශ්නය: ජනවාර්ගික පවුල් සහ ප්‍රජාවන් තුළ හෙළිදරව් කිරීම/පිටතට පැමිණීම පිළිබඳ අභියෝග මට හසුරුවා ගත හැක්කේ කෙසේද?

පිළිතුර: ජනවාර්ගික පවුල් සහ ප්‍රජාවන් තුළ හෙළිදරව් කිරීම/පිටතට පැමිණීම දුෂ්කර විය හැකිය. නමුත් එය ප්‍රතිලාභදායක සහ සවිබල ගැන්වීමක් ද විය හැක. අභියෝග වලට සාර්ථකව කටයුතු කිරීමට ඔබට උපකාර වන උපදෙස් සමහරක් මෙහි ලබා දී ඇත:

- **සහයෝගය සහ තොරතුරු ලබාගැනීමට උත්සාහ කරන්න:** ඔබට වින්තවේගීය, ප්‍රායෝගික සහ තොරතුරුමය සහයෝගය ලබාදිය හැකි පුද්ගලයන් සහ සංවිධාන සොයා ගන්න. මෙයට LGBTQIA+ විවිධත්වයෙන් යුත් පුද්ගලයින්, හිතවතුන්, උපදේශකයින්, දැනුමැතිකම් ලබා දෙන්නන්,

හෝ කණ්ඩායම් ඇතුළත් විය හැක. ඔබට අදාළ සහ නිවැරදි තොරතුරු සහ උපදෙස් ලබාදිය හැකි වෙබ් අඩවි, බ්ලොග්, පොඩ්කාස්ට්, හෝ විඩියෝ වැනි මාර්ගගත සම්පත් වෙත ද ප්‍රවේශ විය හැක.

- **ඉවසීමෙන් සහ ගෞරවයෙන් සිටින්න:** පිටතට පැමිණීම ඔබට සහ ඔබ පිටතට පැමිණෙන පුද්ගලයා/පුද්ගලයින්ට යන දෙපාර්ශවයටම ක්‍රියාවලියක් විය හැකි බව තේරුම් ගන්න. ඔවුන්ට ප්‍රකාශ කිරීමට අවශ්‍ය ප්‍රශ්න, ගැටළු හෝ චිත්තවේගයන් තිබිය හැක, නැතහොත්, නව තොරතුරු සකසා ගැනීමට හුදෙක් යම් කාලයක් සහ අවකාශයක් අවශ්‍ය විය හැක. එය දුෂ්කර විය හැක, නමුත්, ඔබේම අනන්‍යතාවය සහ අවශ්‍යතා වෙනුවෙන් පෙනී සිටින අතරම, ඔවුන්ගේ හැඟීම් පිළිබඳව ඉවසිලිවන්තව සහ ගෞරවයෙන් සිටීමට උත්සාහ දරන්න.
- **ඔබේ අනන්‍යතාව සමරන්න,** එයට සම්පවන්න: ඔබේ අනන්‍යතාව වලංගු සහ වටිනා බවත්, ඔබට ඔබම වීමට සහ සතුටින් සිටීමට අයිතියක් ඇති බව මතක තබාගන්න. ඔබව අද්විතීය කරන ඔබේ අනන්‍යතාවයේ අංග සමරන්න, කලාව, සංගීතය, සාහිත්‍යය හෝ ක්‍රියාමාර්ගය වැනි දේ හරහා ඔබේ අනන්‍යතාව ගවේෂණය කිරීමේ ක්‍රම සොයන්න. ඔබේ අත්දැකීම් සහ අභිලාෂයන් බෙදාහදා ගන්නා වෙනත් LGBTQIA+ විවිධත්වයෙන් යුත් පුද්ගලයන් සමඟ සම්බන්ධ වන්න.

සිටන සිවීම

මෙම කොටසේ දී, අපි ඔබේ LGBTQIA+ අන්‍යෝන්‍යතාවට සමීප වීමේ සහ ප්‍රකාශ කිරීමේ ගමන ගැන විමසා බලන්නෙමු. විශේෂයෙන්ම, ඔබේ පවුල, විස්තීරණ පවුල, මිතුරු මිතුරියන්, සහ සගයන් සමඟ ලිංගිකත්වය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයේ අන්‍යෝන්‍යතාවය ගැන සංවාද වලට ප්‍රවේශ විය හැකි කෙසේද යන්න සාකච්ඡා කරමු.

‘පිටත සිටීම’ යන්න බොහෝවිට පරිවර්තනය වන්නේ ඔබ ඔබේ සත්‍ය අන්‍යෝන්‍යතාව විවෘතව පිළිගෙන ඊට අනුකූලව ජීවත්වන අදහසයි. කෙසේනමුත්, ‘පිටත සිටීම’ විධිනියෝගයක් නොවන බව තේරුම් ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. ‘රහස් සිටීම’ සහ ‘පිටත සිටීම’ යනු විවිධ සංස්කෘතීන් හරහා වෙනස් ලෙස අනුනාද විය හැකි සංස්කෘතික නිර්මාණයන් වේ. එය පුද්ගලික තේරීමක් බවත්, එය ඔබගේ පුද්ගලික වාතාවරණයන් හා සුවපහසු මට්ටම් මත සම්පූර්ණයෙන්ම රඳා පවතින්නක් බවත් මතක තබා ගන්න. ඔබ ඔබවම සහ ඔබේ සන්දර්භය අත් අයට වඩා හොඳින් දැනී.

ඔබ ‘පිටත’, හෝ ‘රහසිගතව’ සිටීමට තීරණය කළත්, ඔබේ ජීවිතයේ සිටින අය විසින් ඔබේ තීරණයට ගරු කිරීම සහ සහයෝගය ලබාදීම කළ යුතු ය. සෑමකෙනෙකුගේම ගමන අද්විතීය වේ. වඩාත්ම වැදගත් වන්නේ ඔබේ සුවපහසුව, ආරක්ෂාව සහ යහ පැවැත්මයි. ඔබ ඔබේ ජීවිතයේ සිටින අය වෙත ‘පිටත සිටීම’ ගැන සලකා බලන්නේ නම්, ඔබේ ගමනේදී ඔබට උපකාර කළ හැකි උපදෙස් කිහිපයක් මෙහි ලබා දී ඇත:

ප්‍රශ්නය: ජනවාර්ගික පවුල් සහ ප්‍රජාවන් තුළ LGBTQIA+ ලෙස සිටීමේ ප්‍රතිලාභ මොනවාද?

පිළිතුර: LGBTQIA+ ලෙස පිටත සිටීමෙන් ඔබේ පුද්ගලික සහ සමාජීය යහ පැවැත්ම සඳහා බොහෝ ප්‍රතිලාභ ලබාගත හැක:

- ඔබට ඔබ සහ අන් අය සමඟ වඩා අව්‍යාජ වීමට හැකිවිය හැකි අතර, ඔබේ අන්‍යෝන්‍යතාවය සඟවා ගැනීමේ ආතතිය සහ කාංඝාව අඩු කර ගත හැකිය.
- ඔබව පිළිගෙන සහයෝගය දෙන පුද්ගලයින් සමඟ වඩා ශක්තිමත් සහ වඩා ගැඹුරු සබඳතා ගොඩනඟා ගත හැකි වේ. වෙනත් LGBTQIA+

විවිධත්වයෙන් යුත් පුද්ගලයින් සමඟ අයිති වීමේ සහ ප්‍රජාව පිළිබඳ හැඟීමක් සොයා ගැනීම වඩා පහසු විය හැකිය.

- තමන්ගේ අන්‍යතාවය සමඟ අරගල කරන වෙනත් ජනවාර්ගික LGBTQIA+ ජනතාව සඳහා ආදර්ශයක් සහ පෙළඹවීමේ මූලාශ්‍රයක් විය හැක.
- ඔබට ඔබේ ජනවාර්ගික පවුලේ සහ ප්‍රජාවේ විවිධත්වයට විවෘතව දායක විය හැකිවාක් මෙන්ම, ජනවාර්ගික LGBTQIA+ පුද්ගලයින්ට බොහෝවිට ආරෝපණය කරන ඒකාකාරීත් සහ අපවාදයට සක්‍රියව අහියෝග කළ හැකිය.

ප්‍රශ්නය: ජනවාර්ගික පවුල් සහ ප්‍රජාවන් තුළ LGBTQIA+ ලෙස පිටත සිටීමේ අහියෝග මොනවාද?

පිළිතුර: LGBTQIA+ ලෙස පිටත සිටීමේදී යම් අහියෝග සහ අවදානම් තිබිය හැක. විශේෂයෙන්ම ඔබේ අන්‍යතාවය නොපිළිගන්නාවූ හෝ අවබෝධ කර නොගන්නාවූ ජනවාර්ගික පවුල් සහ ප්‍රජාවන් තුළ එසේ විය හැක. විවෘතව LGBTQIA+ ලෙස සිටීම යන්නෙන් අදහස් වන්නේ ඔබ අවට සිටින අයට ඔබේ අව්‍යාජ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සහ ලිංගික අන්‍යතාව ප්‍රකාශ කිරීමයි - කෙසේවෙතත්, ඔබේ ප්‍රජාව එය එසේ නොදකිනු ඇත.

සමහර අහියෝග වලට ඇතුළත් විය හැකි දේ:

- ඔබේ අන්‍යතාවයට සහයෝගය නොදක්වන අයගෙන් ප්‍රතික්ෂේප වීම, සතුරුකම හෝ ප්‍රචණ්ඩත්වයට මුහුණ දීම, එයින් අදහස් වන්නේ වැදගත් සබඳතා අහිමි වීමයි.
- ඔබ ඔබේ LGBTQIA+ අන්‍යතාවය සඟවා ගන්නේ නම් හෝ යටපත් කරගන්නේ නම් පමණක්, ඔබව පිළිගන්නා බව පැවසීම.
- ඔබේ පවුල, ප්‍රජාව, සේවා ස්ථානය - සහ/හෝ පොදු අවකාශයන් තුළ වෙනස්කොට සැලකීම, හිරිහැර කිරීම හෝ අයුතු බලපෑම් අත් විඳීම.

- ඔබේ මානසික සෞඛ්‍යයට සහ ආත්ම අභිමානයට අහිතකර ලෙස බලපෑ හැකි ඔබේ අන්‍යන්‍යතාව නිසා හුදකලා වීම, තනිකඩ සහ/හෝ ගැටුම්කාරී බව හැඟීම.
- ඔබේ ජනවාර්ගික පවුලෙන් සහ ප්‍රජාවෙන් පීඩනය සහ අපේක්ෂාවන් හේතුවෙන් ඔබේ සංස්කෘතික සහ LGBTQIA+ අන්‍යන්‍යතාව සමතුලිත කර ගැනීමට සිදුවීම.

ප්‍රශ්නය: මට ජනවාර්ගික පවුල් + ප්‍රජාව තුළ ආරක්ෂිතව සහ විශ්වාසයෙන් යුතුව LGBTQIA+ ලෙස පිටත සිටිය හැක්කේ කෙසේද?

පිළිතුර: LGBTQIA+ ලෙස පිටත සිටීම ඔබේම තත්ත්වය මත රඳා පවතින පුද්ගලික සහ අඛණ්ඩ තීරණයකි. යමෙක් ඔබගේ අන්‍යන්‍යතාව ගැන ඔබෙන් විමසන විට, එය ඔබේ දෘෂ්ටිකෝණය බෙදාහදා ගැනීමේ අවස්ථාවක් ලෙස දැකීමට ඔබට තෝරා ගත හැක - ඔවුන් අවංකවම කුතුහලයෙන් සහ ගෞරවයෙන් යුතුව සිටින බව උපකල්පනය කිරීම හොඳය. තවද එය එම තැනැත්තාට ඔබේ අන්‍යන්‍යතාව පිළිබඳව වැඩියෙන් ඉගෙනීමට අවස්ථාවක් ලබාදෙන අතර, LGBTQIA+ ගැටළු පිළිබඳව වැඩියෙන් ඉගෙනීමට නිවැරදි දිශානතියට යොමු කිරීම ඔබට කළ හැකිය.

එක් විකිත්සකයෙක් පවසන පරිදි:

“පැහැදිලිවම ඔබට ඇමක් දීමට හෝ ඔබව කුපිත කිරීමට උත්සාහ දරන අය සමඟ සම්බන්ධ වීමට අවශ්‍ය නැත. කෙසේවෙතත්, ක්වියර් සංස්කෘතියේ බොහෝ කොටස්වල, අප මිනිසුන් දැනුවත්කිරීම නොකළ යුතු බවට පිළිගැනීමක් ඇත. මෙයින් අපට සහ අපේ ප්‍රජාවට සිදුවන්නේ අන්‍ර්ථයකි. ඔබේ ජීවිතයේ/ප්‍රජාවේ සිටින පුද්ගලයින් සමඟ කථා කිරීමට ඔබ අකැමති නම්, ඔවුන් තොරතුරු ලබාගන්නේ වෙනත් කොතැනින් දැයි සිතා බලන්න. අපට අවශ්‍ය කරන්නේ සබඳතා ගොඩනඟා ගැනීමට මිස, ඒවා සිදු දැමීමට නොවේ.”

ඔබ කවුරුන්ද යන්න පිළිගැනීම සහ ඔබේ අන්‍යන්‍යතාව ගැන සුවපහසුවෙන් සහ විශ්වාසයෙන් සිටීමෙන් අන් අයගේ නිෂේධාත්මක මත වලින් අඩු බලපෑමක් ඇති

කිරීමට ඉඩ සලසයි. කෙසේවෙතත්, ඔබට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි ඕනෑම හානියකින් ආරක්ෂා වීම ද වැදගත් ය. අන් අය සමඟ බෙදාහදා ගැනීමට ඔබ කැමති හෝ අකැමති මොනවාදැයි ප්‍රවේශමෙන් තීරණය කරන්න. විශේෂයෙන් එය ඔබව අනතුරුදායක තත්ත්වයකට පත් කළ හැකි විට, ප්‍රවේශමෙන් තීරණය කරන්න.

ඔබට ආරක්ෂිතව සහ විශ්වාසයෙන් යුතුව පිටත සිටීමට උපකාරී වන උපදෙස් කිහිපයක් පහත දැක්වේ:

- **ඔබේ ආරක්ෂාව සහ යහ පැවැත්ම තක්සේරු කරන්න:** ඔබ පිටත සිටීමට තීරණය කිරීමට පෙර, ඔබේ ශාරීරික, චිත්තවේගීය සහ මූල්‍ය ආරක්ෂාව සඳහා ඇති විය හැකි අවදානම් සලකා බලන්න. ඔබට යම් සෘණාත්මක ප්‍රතිච්ඡාක වලට මුහුණ දීමට සිදුවුවහොත් ඔබට සැලැස්මක් සහ උපකාරක ජාලයක් තිබීම සහතික කරගන්න.
- **ඔබේ වේලාව සහ ක්‍රමය තෝරා ගන්න:** ඔබට පිටත සිටීමට අවශ්‍ය කඩදාද සහ කෙසේද යන්න සහ ඔබට පිටතට යාමට අවශ්‍ය වන්නේ කවුරුන් වෙතටද යන්න ගැන සිතන්න. ඔබට ක්‍රම ක්‍රමයෙන් විවිධ ප්‍රමාණයන්ට සහ විවිධ සන්දර්භයන් තුළ පිටතට යාමට තෝරා ගත හැක. තවද ඔබේ අනන්‍යතාව සන්නිවේදනය කිරීමට වාචිකව, ලිඛිතව හෝ ක්‍රියාකාරීත්වයන් හරහා වැනි විවිධ ක්‍රම තෝරා ගත හැක.
- **ඔබ සූදානම් වන්න:** LGBTQIA+ ගැටළු සහ අනන්‍යතා ගැන දැනුවත් වන්න, ඕනෑම ප්‍රතිචාරයක් හසුරුවා ගැනීමට සහ ඕනෑම ප්‍රශ්නයකට පිළිතුරු දීමට සූදානම්ව සිටින්න. පිටත සිටින වෙනත් LGBTQIA+ පුද්ගලයින්ගෙන් හෝ ඔබට සහයෝගය දිය හැකි වෘත්තිකයින්ගෙන් හෝ සංවිධාන වලින් උපදෙස් හෝ මඟ පෙන්වීම ලබාගන්න.

සම්ප්‍රදායයන්

සැමරීම

- ස්වයං-පිළිගැනීම:** ඔබගේ සංස්කෘතිය වෙනත් දෙයක් පැවසුවත්, ඔබේ LGBTQIA+ අත්‍යන්තාවයෙහි සියලුම අංග වලටද බව පිළිගන්න.
- අධ්‍යාපනය:** සම්ප්‍රදායයන් අපගේ අත්‍යන්තාවයෙහි වැදගත් අංගයකි. ඒවා අපගේ සංස්කෘතියෙහි තීරණාත්මක කොටසක් නියෝජනය කරන අතර, අපගේ පවුල්වල සහ අපගේ සමාජයෙහි ව්‍යුහය සහ පදනම සැකසීමට උපකාරී වේ. අපගේ අතීතය හැඬගස්වා ඇති ඉතිහාසය අපගේ වර්තමානය හැඬගස්වන බවත්, අපගේ අනාගතයට බලපානු ඇති බවත්, ඒවා අපට සිහිගන්වයි. විවිධ අත්‍යන්තාව සහ LGBTQIA+ ගැටලු ගැන තමන්ව දැනුවත් කිරීමෙන් කෙනෙකුට තම සංස්කෘතික සන්දර්භය තුළ තමන්ගේ අත්‍යන්තාව හැසිරවීමට උපකාරී විය හැක.
- වෙනස් සංස්කෘතික කතාන්දර පිළිගැනීම සහ සැමරීම:** LGBTQIA+ ප්‍රජාවට ගරු කරන සහ සමරන සම්ප්‍රදායයන් සහ කතාන්දර සමඟ අපේ සංස්කෘතීන් කලක් තිස්සේ විවිධ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයන් සහ ලිංගික අත්‍යන්තාවන් සම්පව ඇතුළත් කරගෙන ඇත. වැඩි විස්තර සඳහා, කරුණාකර අධිකාරී ආඔටෙපරෝආ (Aotearoa) විසින් සකස් කරන ලද 'අපගේ ඉතිහාසයන් ක්වියර් වේ', යන මාතෘකාව යටතේ අපගේ වෙබ් අඩවියෙන් ලබාගත හැකි තවත් සම්පතක් කෙරෙහි යොමුවන්න.
- Pride සිදුවීම් වල නිරත වීම:** මෙම සිදුවීම් සියලු පසුබිම්, අත්‍යන්තාව, සහ ප්‍රකාශන වල LGBTQIA+ පුද්ගලයින්ගේ විවිධත්වය සහ සුවිශේෂී බවට ගෞරව දක්වන විචිත්‍රවත් සැමරුම් වේ.
- සංවාදය:** ඔබේ අත්‍යන්තාවය පිළිබඳව පවුලේ අය, මිතුරු මිතුරියන්, සහ ප්‍රජාවේ සාමාජිකයන් සමඟ විවෘත සංවාද පැවැත්වීමෙන් ඔවුන්ට ඇති ඒකාකෘතීන් සහ වැරදි වැටහීම් වලට අභියෝග කිරීමට උපකාරී වේ. බොහෝවිට වෙනස කල්ගත වන දෙයක් බැවින්, ඉවසීමෙන් සහ අවබෝධයෙන් මෙම සංවාද වලට සිටියෙන්න. කෙසේවෙතත්, මෙම සංවාද විෂ සහිත වුවහොත් සහ/හෝ ඔබේ ආරක්ෂාව ප්‍රශ්නකාරී වුවහොත්, වහාම උපකාර ලබා ගන්න.
- උද්දේශනය:** ඔබේ සංස්කෘතික අවකාශය තුළ වැඩි පිළිගැනීමක් සඳහා පෙනී සිටීමෙන් ඔබට සහ අන් අයට සමස්තයම වැඩියෙන් ඇතුළත් කරගත

හැකි පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමට උපකාරී වේ. කෙසේවෙතත්, ඔබ යම් ආකාරයක අවදානමකට හෝ හානියකට පත් නොවන බවට වග බලාගන්න.

- **සීමාමායිම්:** ඔබේ සංස්කෘතික ප්‍රජාව තුළ සීමා මායිම් ස්ථාපිත කර ඔබේම ආරක්ෂාව සහතික කර ගැනීම වැදගත් වේ. මෙයින් අදහස් කළ හැකි වන්නේ ඔබේ අව්‍යාජ පුද්ගලතාවට සහයෝගය නොදෙන හෝ අවබෝධ කර නොගන්නා පුද්ගලයින් සමඟ සම්බන්ධතා සීමා කිරීමයි.
- **උපකාරක ජාල:** සමාන සංස්කෘතික අත්දැකීම් බෙදාහදා ගන්නා අන් අය සමඟ සම්බන්ධ වීමෙන් ප්‍රජාව සහ අවබෝධය පිළිබඳ හැඟීමක් ලබා දිය හැකිය. මෙයට ජනවාර්ගික LGBTQIA+ කණ්ඩායම් සමඟ එකතුවීම, හෝ මානසික සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන්ගෙන් සහයෝගය සෙවීම ඇතුළත් විය හැකිය.

ජීවිතය හඳුරුවා ගැනීම

මෙම කොටස සමීපතයන් හමුවීම (dating), සෞඛ්‍ය සමීපත්‍ය සබඳතා ගොඩනඟා ගැනීම සහ තිබිය හැකි සංස්කෘතික වෙනස්කම් ආමන්ත්‍රණය කිරීම පිළිබඳව කතා කරයි.

සමීපතයන් හමුවීම සහ සෞඛ්‍ය සමීපත්‍ය සබඳතා ගොඩනඟා ගැනීම ඕනෑම කෙනෙකුට අහියෝගාත්මක විය හැකි නමුත් Aotearoa නවසීලන්තයෙහි ජනවාර්ගික LGBTQIA+ ජනතාවට විශේෂයෙන් එසේ විය හැක. අපට අපගේ ජනවාර්ගික සහ LGBTQIA+ ප්‍රජාවන් යන දෙපාර්ශවයෙන්ම වෙනස්කොට සැලකීම, අපවාදය, සහ හුදකලා වීමට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැක. තවද, අප කවුරුන්ද යන්න සැලකීම අවබෝධ කර ගෙන අපව අගය කළ හැකි පුද්ගලයන් සොයා ගැනීමට ද අපට දැඩි වෙහෙසක් දැරීමට සිදුවිය හැක.

අපගේ අන්‍යතාවය හෙළි දරවී කරන ප්‍රමාණය ද අපගේ සබඳතා වලට බලපානු ඇත. අන්‍යතාව හෙළිදරව් කිරීමට නිවැරදි හෝ වැරදි මාර්ගයක් නොමැති අතර, අපගේ තේරීම් සබඳතා බිඳ දමන්නක් විය හැකි බව අප අවම වශයෙන් දැනුවත්ව සිටිය යුතුය. නිදසුනක් වශයෙන්, අප ප්‍රසිද්ධියේ අපේ අන්‍යතාව හෙළිදරව් නොකරන්නේ නම්, යමෙකු අපව හමුවී ඇසුරු කිරීමට අකැමති විය හැකිය, එය ඔවුන්ගේ තේරීමයි. අපට වැඩියෙන් වැදගත් වන්නේ කුමක්ද යන්න අප විසින් තීරණය කළ යුතු අතර, අපි අන් අයගේ තීරණ වලට ගරු කළ යුතු වෙමු.

ජනවාර්ගික LGBTQIA+ පුද්ගලයින් ලෙස, අපගේ හමුවීම් සහ සබඳතා සඳහා ඇති විකල්ප සීමිත බව අපට හැඟිය හැක. අපට තනිකමක් දැනේ නම් සහ නිරන්තරයෙන් ආදරය සහ පිළිගැනීම සොයන්නේ නම්, එය අපගේ ජීවිත වලට ඇතුළුවීමට අප ඉඩදෙන්නේ කාටද යන්න පිළිබඳව දුර්වල තේරීම් කිරීමට අපව පොළඹවනු ඇත. අපි අපට ලැබිය යුතු දේට වඩා අඩුවෙන් තීන්දු කිරීම හෝ අපවාදාත්මක හෝ අහිතකර හැසිරීම් රිස්සීම කරනු ඇත. තවද, අන් අයව සතුටු කිරීම සඳහා අපගේම සාරධර්ම, විශ්වාසයන් හෝ ඉලක්ක ද අප විසින් පාවාදීම සිදුකළ හැක. කෙසේවෙතත්, සබඳතාවක දී ඔබට වුවමනා හෝ අවශ්‍ය දේට වඩා අඩු කිසිදෙයකට ඉඩනොදීම වැදගත් වේ.

සම්පතයින් හමුවීම පිළිබඳව

ජනවාර්ගික LGBTQIA+ පුද්ගලයින්ට පහසුකම් සපයන යෙදුම් (apps) හෝ සම්පතයින් හමුවීමේ අඩවි වැනි මාර්ගගත වේදිකා හරහා විභව සහකරුවන් හමුවීම ඔබට වඩා පහසු විය හැක. ඔබට උත්සව, සමාජශාලා, හෝ ප්‍රජා කණ්ඩායම් වැනි LGBTQIA+ මිත්‍රශීලී සහ සංස්කෘතික වශයෙන් විවිධ වන සිදුවීම් හෝ ස්ථාන සෙවීම ද සිදු කළ හැක. ඔබේ අපේක්ෂාවන් සහ සීමා මායිම් ගැන අවංක සහ ගෞරවනීය වී, ඔබේ අවශ්‍යතා පිළිබඳව පැහැදිලිව සන්නිවේදනය කරන්න. වෙනස්කොට සැලකීම, හිරිහැර කිරීම හෝ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැනි සම්පතයින් හමුවීම නිසා ඇතිවිය හැකි අවදානම් සහ අහිංසා ගැන දැනුවත් වී, ඔබට අවශ්‍ය නම් සහාය ලබාගන්න. නිදසුනක් වශයෙන්, ඔවුන්ව ප්‍රතික්ෂේප කරනු ලබන්නේ පෞද්ගලික ගැලපුමට වඩා මෙම ගති ලක්ෂණ මත පදනම්ව විය හැකිය. පුද්ගලයකුට තමන්ගේ ජනවාර්ගික පසුබිම හෝ LGBTQIA+ අත්‍යන්තාව හේතුවෙන් සම්පතයින් හමුවීමේ යෙදුමක් (app) මත නින්දා සහගත විවේචන, හෝ තර්ජන, ශාරීරික පහරදීමේ සිට වෛරී අපරාධ වලට වඩා බරපතල ආකාරයන් දක්වා ඕනෑම දෙයක්, පුද්ගලයාගේ ජනවාර්ගිකත්වය හෝ LGBTQIA+ අත්‍යන්තාව පිළිබඳ අසංවේදී විනිච්චක් කිරීම, සහ ඔවුන් යම් යම් ආකාර වලින් හැසිරීම අපේක්ෂා කිරීම හෝ යම් යම් රැවිකත්වයන් තිබිය හැක. තවද, ඔබට ලබාගත හැකි උපකාරක ව්‍යුහයන් පිළිබඳව දැනුවත් වන්න (ඒවා මෙම මාර්ගෝපදේශයේ සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැත්ම කොටස් යටතේ සඳහන් කර ඇත).

ඔබට පහත සඳහන් දේ පිළිබඳව මතක් කරදීම අවශ්‍ය විය හැක:

- මඟ හැරියාම හෝ තනිව සිටීමට ඇති බිය හේතුවෙන් ඔබට ලැබිය යුතු දේට වඩා අඩු දෙයක් සඳහා ඉඩ නොදෙන්න. සබඳතාවලදී ප්‍රමාණයට වඩා ගුණාත්මකභාවය වැදගත් වේ. ප්‍රථමයෙන්ම ඔබ ඔබ ගැනම සතුවත් සහ විශ්වාසයෙන් සිටින්න.
- LGBTQIA+ ප්‍රජාවන්හි සමහර පුද්ගලයන් සබඳතා වලදී තමන්ගේ භානිකර හැසිරීම් සඳහා නිදහසට කරුණක් ලෙස ඔවුන්ගේ අතීත කම්පනය භාවිතා කිරීමට ඉඩ ඇත. එහෙත් කම්පනය අන් අයට රිදවීමට බලපත්‍රයක්

නොවේ. ඔබේ සහකරුගෙන් වඩා හොඳ සැලකිල්ලක් අපේක්ෂා කිරීමට සහ ඉල්ලා සිටීමට ඔබට අයිතියක් ඇත.

හිතකර සබඳතා ගොඩනඟා ගැනීම පිළිබඳව

සංස්කෘතික වෙනස්කම් හෝ වරදවා වටහා ගැනීම් හේතුවෙන්, ඔබේ සහකරු පවුල්, මිතුරු මිතුරියන්, හෝ සහයන් සමඟ හිතකර සබඳතා ගොඩනඟා ගැනීමේදී ඔබට යම් දුෂ්කරතා වලට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැක. එකිනෙකාගේ ඉදිරි දර්ශන සහ සාරධර්ම වලට විවෘතව සහ ගෞරවයෙන් විනව සිටීමෙන්, සහ පොදු පදනමක් සහ අභිලාෂයන් සොයා ගැනීමෙන් ඔබට මේවා ජයගැනීමට උත්සාහ කළ හැකිය. ඔබට සමාන අත්දැකීම් ඇති වෙනත් ජනවාර්ගික LGBTQIA+ පුද්ගලයන්ගෙන්, හෝ ඔබට සහාය දිය හැකි වෘත්තීයයන්ගෙන් හෝ සංවිධාන වලින් උපදෙස් හෝ මගපෙන්වීම ලබාගත හැක. ඔබේ සබඳතා තුළ ඔබේ සංස්කෘතියේ සහ අන්තර්ජාතිකයේ පොහොසත් බව සැමරීම හා සුභදන්වයෙන් කටයුතු කිරීම ස්වභාවික යැයි හැඟිය යුතු අතර එය දිරිගැන්විය යුතුය.

නිඛිය හැකි සංස්කෘතික වෙනස්කම් ආමන්ත්‍රණය කිරීම පිළිබඳව

භාෂාව, සන්නිවේදනය, සම්මතයන්, විශ්වාසයන් හෝ සිරිත් විරිත් වැනි ඔබේ ජීවිතයේ විවිධ අංගවලින් ඔබට සංස්කෘතික වෙනස්කම් හමුවිය හැකිය. සංස්කෘතික ගැටලු සහ අන්තර්ජාතික පිළිබඳව ඔබවම සහ අන් අයව දැනුවත් කිරීමෙන් සහ ඕනෑම ප්‍රශ්නයකට පිළිතුරු දීමට හෝ ඕනෑම ප්‍රතික්‍රියාවක් සමඟ කටයුතු කිරීමට සූදානම්ව සිටීමෙන් මේවා ආමන්ත්‍රණය කිරීමට ඔබට උත්සාහ කළ හැකිය. තවද, ඔබට අදාළ සහ නිවැරදි තොරතුරු සහ උපදෙස් සැපයිය හැකි වෙබ් අඩවි, බ්ලොග්, පොඩ්කාස්ට් හෝ විඩියෝ වැනි මාර්ගගත සම්පත් වලින් ඔබට සහයෝගය සහ තොරතුරු ලබාගත හැක. වෙනත් සංස්කෘතීන් ගැන ගෞරවයෙන් හා කුතුහලයෙන් සිට, ඒවායින් ඉගෙන ගන්න. නිදසුනක් වශයෙන්, විභවීය සහකරුවෙකු වෙනත් සංස්කෘතියකින් පැමිණේ නම්, විවිධ සන්නිවේදන ශෛලීන් තේරුම් ගැනීම සහ ගරු කිරීම වැදගත් වේ. පුද්ගලයෙකු වකු

සන්නිවේදනය උනන්දුවක් නොදක්වන හෝ දුරස්ථ ලෙස අර්ථකථනය කළ හැකිය. සමහර සංස්කෘතීන් තුළ, විවාහ වීමට පෙර යුවල් එකට ජීවත්වීම සාමාන්‍ය දෙයක් වන අතර, අනෙක් ඒවා තුළ මේ පිළිබඳව අප්‍රසාදය පළ කළ හැකිය.

ප්‍රශ්නය: මගේ ජීවිතයේ මගේ අනන්‍යතාව තේරුම් නොගන්නා හෝ පිළිගන්නේ නැති අය සමඟ මම සීමා මායිම් ඇති කර ගන්නේ කෙසේද?

පිළිතුර: අප කලින් අනන්‍යතාව හෙළිදරව් කිරීමට ඉඩ සැලසීම යන කොටස තුළ සාකච්ඡා කළ පරිදි, සීමා මායිම් වැදගත් වන්නේ ඔබගේ අනන්‍යතාව තේරුම් නොගන්නා හෝ නොපිළිගන්නා පුද්ගලයින් නිසාය. මෙයින් අදහස් කරන්නේ යමෙකුට ඔබ ඉදිරියේ LGBTQIA+ ප්‍රජාව ගැන අපහාසාත්මක අදහස් දැක්වීමට නොහැකි බව පැවසීම විය හැක. අන් අයගෙන් පිළිගැනීම සෙවීම ස්වාභාවික වුවත්, ස්වයං-පිළිගැනීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. අන් අයගෙන් කොන්දේසි විරහිත පිළිගැනීම අපේක්ෂා කිරීම අපගේ සබඳතා අසාර්ථක කිරීමට සහ ඒවාට හානි කිරීමට මඟ පෑදිය හැකිය.

මනක තබා ගත යුතු සමහර ප්‍රයෝජනවත් සාධක පහත දැක්වේ:

- සීමා මායිම් සකසා ගැනීම හිතකර සහ ගෞරවනීයව සබඳතා සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- පුද්ගලයින්ව ඔවුන්ගේ අනන්‍යතාවෙන් නොව ඔවුන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වයන්ගෙන් අවබෝධ කර ගැනීම. ඔවුන් ඔබ සහ අන් අය කෙරෙහි හැසිරෙන ආකාරය ඔවුන්ගේ සැබෑ ස්වභාවය සහ චේතනාවන් පෙන්නුම් කරයි. ඔබ ඔබගේ ජීවිතයට ඇතුළු වීමට ඉඩදෙන්නේ කාටද සහ එම සබඳතාව ඔබ හසුරුවා ගන්නේ කෙසේද යන්න තීරණය කිරීමට ඔබට මෙය උපකාරී විය හැකිය .

ප්‍රචණ්ඩත්වය

මෙම කොටස සමීප සහකරුගේ ප්‍රවණචන්වය/අයුතු බලපෑම් කිරීම හඳුනා ගැනීම, සමීප සහකරුගේ ප්‍රවණචන්වය/අයුතු බලපෑම් වලින් ඔබව ආරක්ෂා කර ගැනීම, පවුල, ආගමික ස්ථාන, සහ/හෝ සමාජ ජාල වලින් බලහත්කාරයෙන් හුදකලා කිරීම, සහ සබඳතා තුළ අයුතු බලපෑම් කිරීම සහ වෙනත් ආකාරයේ අහිතකර භාවිතාවන් ආමන්ත්‍රණය කරයි.

අන් අය විසින් උල්ලංඝනයට ලක්වන පුද්ගලයන් මුහුණ දෙන එක් අභියෝගයක් වන්නේ හුදකලා වීමේ හැඟීම සහ සබඳතා දුර්ලභ වීමය. එය තමාගේ සහකරු වෙතින් හුදකලා වීමේ හැඟීම වන අතර, තම සහකරු විසින් විනිශ්චය කිරීම හෝ පළිගැනීමේ බිය හේතුවෙන් තම ජීවිතයේ වෙනත් විශ්වාසවන්ත අය වෙත ළඟාවීම වළක්වාලිය හැක. මෙය ඔවුන්ගේ අවදානම් බව සූරා කැමට ලක් කරන අයගේ අපයෝජනයට සහ පාලනයට ඔවුන් වැඩියෙන් යටත් වීම සිදුවිය හැක.

මෙය විශේෂයෙන්ම, තම ජීවිත තුළ විවිධ ආකාරයේ කම්පන අත්විඳ ඇති **LGBTQIA+** ප්‍රජාවන් තුළ පුද්ගලයන් සඳහා සත්‍ය වේ. කම්පනය මිනිසුන් තමන්ටම සහ අනුන්ට සම්බන්ධ වන ආකාරය කෙරෙහි බලපෑ හැකි අතර, සමහරවිට ඔවුන්ගේ සමීප සබඳතා තුළ අහිතකර හෝ හානිකර හැසිරීම් රටා වලට හේතු වේ. යම් පුද්ගලයෙකු තමාගේ පවුල සහ ප්‍රජාවෙන් හුදකලා වන විට තත්ත්වය තවත් නරක අතට හැරේ. මෙහිදී සැලකිය යුතු චිත්තවේගීය පීඩාවක් සහ ඔවුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යයට ප්‍රතිවිපාක ඇති කරයි.

යමෙක් තම **LGBTQIA+** අනන්‍යතාව පිළිබඳව තම පවුල් වලින්, ප්‍රජාවන්ගෙන් සහ සමාජයෙන් ලැජ්ජාව සහ අපකීර්තිය අභ්‍යන්තරීකරණය කර ඇත්නම්, ඔවුන්ට අඩු ආත්ම-අභිමානයක් ඇති අතර, තමන්ගේ සබඳතා තුළ ගෞරවයට සහ අභිමානයට නුසුදුසු බව හැඟිය හැකිය. ඔවුන් ප්‍රවණචන්වයේ සහ අපයෝජනයේ චක්‍රය චිරස්ථායී කළ හැකි මිනිසුන් සමඟ සබඳතා පැවැත්වීමේදී තමන්ගේ වාසියට හරවා ගත හැකි හෝ ක්‍රියාකිරීමට බාධාවක් වන ක්‍රම අනුගමනය කළ හැකිය.

එක් චිකිත්සකයෙකු බෙදාහදා ගන්නා පරිදි:

“ජනවාර්ගික LGBTQIA+ පුද්ගලයන් අපගේ ප්‍රජාවන් තුළ සහ අපගේ සබඳතා තුළ යන දෙකම තුළ ප්‍රවණචන්වයට ගොදුරු වීමට වැඩි අවදානමක් ඇත. සහකරුවන්

ප්‍රශ්නය: සමීප සහකරුගේ ප්‍රචණ්ඩත්වය හෝ අයුතු බලපෑම් කිරීම මා හඳුනාගන්නේ කෙසේද?

පිළිතුර: සමීප සහකරුගේ ප්‍රචණ්ඩත්වය අපයෝජනයේ විවිධ ආකාරයන් ගත හැකිය.

අවධානය යොමු කළ යුතු සලකුණු කිහිපයක් මෙහි සඳහන් වේ:

- **ශාරීරික අපයෝජනය:** පැහැදිලි කළ නොහැකි තුවාල, තැලීම් හෝ නිතර සිදුවන අනතුරු.
- **චිත්තවේගීය අපයෝජනය:** නිරන්තර විවේචන, නින්දාව හෝ හැසිරීම පාලනය කිරීම.
- **ලිංගික අපයෝජනය:** බලකිරීම, අනවශ්‍ය ලිංගික ක්‍රියා, හෝ එකඟතාව නොමැති වීම.
- **මූල්‍ය අපයෝජනය:** මූල්‍ය පාලනය කිරීම, මුදල් සඳහා ප්‍රවේශය සීමා කිරීම හෝ වත්කම් සොරකම් කිරීම.
- **වාචික අපයෝජනය:** හදිසියේ හෝ නැවත නැවතත් කෙරෙන ආකාරයෙන් අපහාස කිරීම හෝ නින්දා කිරීම හරහා කෙනෙකුගේ අහිමානය සහ ආරක්ෂාව අඩපණ කිරීමට වචන සහ භාෂාව භාවිතා කිරීම මෙයට ඇතුළත් වේ. එයාව හැලූවට ලක් කිරීම, නිරන්තර විවේචනය, උපහාසය, බියගන්වීම, හැසිරවීම, කිසිදිනක සතුව වීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම, නම් කියා කථා කිරීම, කැහැසීම, හෝ දිවිම අතුළත් විය හැක.
- **ඔබේ අධ්‍යාත්මිකතාවයේ හැඟීම අපයෝජනය කිරීම:** පුද්ගලයෙකු හැසිරවීමට, පාලනය කිරීමට සහ ආධිපත්‍යය දැරීමට අධ්‍යාත්මිකතාව අනිසි ලෙස භාවිතා කිරීම, වෙනත් කෙනෙකු පහත් කිරීමට, අධෛර්යමත් කිරීමට, හෝ හැසිරවීමට කෙනෙකුගේ අධ්‍යාත්මික පිහිටීම හෝ අධ්‍යාත්මික ඉගැන්වීම් හෝ සාරධර්ම භාවිතා කිරීම එයට ඇතුළත් විය හැක. පුද්ගලයෙකුගේ අධ්‍යාත්මික ක්‍රියාකාරකම් පාලනය කිරීම, ඇතැම් විශ්වාසයන් පිළිපැදීමට බල කිරීමට, හෝ ඔවුන්ගේ අහිමනය පරිදි අධ්‍යාත්මික පිළිවෙත් වලට සහභාගි වීම ද එයට ඇතුළත් විය හැකිය.

ඔබ මෙම සලකුණු වලින් කිසිවක් අත්විඳින්නේ නම්, වෘත්තීමය උපකාර ලබාගැනීම හෝ ඉහත සඳහන් සංවිධාන සම්බන්ධ කර ගැනීම සලකා බලන්න. ඔබ ආසන්න අනතුරුදායක තත්ත්වයක සිටින්නේ නම්, පොලීසිය හෝ ඔබේ ජීවිතයේ විශ්වාසවන්ත කෙනෙකු අමතන්න.

ප්‍රශ්නය: මම සමීප සහකරුගේ ප්‍රචණ්ඩත්වය අත් විඳින්නේ නම්, මම කළ යුත්තේ කුමක්ද?

පිළිතුර: පහත සඳහන් දේ සොයන්න:

- **ආරක්ෂිත සැලැස්ම:** විශ්වාස කළ හැකි මිතුරු මිතුරියන් හෝ පවුල් සමඟ ආරක්ෂිත සැලැස්මක් සාදන්න. හදිසි අවස්ථාවක් ඇත්නම් යා හැකි ආරක්ෂිත ස්ථාන හඳුනා ගන්න.
- **ලේඛන සාක්ෂි:** දිනයන්, වේලාවන්, සහ විස්තර ඇතුළුව, අපවාදාත්මක සිදුවීම් වල වාර්තා තබාගන්න.
- **සහයෝගය සොයන්න:** උපකාරක ජාල, උපදේශකයින් හෝ උපකාරක දුරකථන සම්බන්ධතා වෙත ළඟා වන්න. (මෙම මාර්ගෝපදේශයේ ප්‍රජා සම්බන්ධතා පිළිබඳ කොටසෙහි වැඩිදුර තොරතුරු ඇත).
- **නීතිමය ආරක්ෂාව:** පවුල් අධිකරණය හරහා 'ආරක්ෂක නියෝගයක්' සඳහා අයදුම් කිරීම සලකා බලන්න.

ප්‍රශ්නය: සබඳතා තුළ අයුතු බලපෑම් කිරීම සහ අහිතකර භාවිතාවන් සමඟ කටයුතු කරන්නේ කෙසේද?

පිළිතුර: ඔබ කළ යුතු ලෙස වැදගත් වන්නේ:

- **අවදානම් සංඥා හඳුනාගන්න:** හැසිරීම් පාලනය කිරීම, හැසිරවීම් හෝ මානසිකව ස්වයං විනාශයට ලක් කිරීම පිළිබඳව දැනුවත් වන්න.
- **එඩිතරව සන්නිවේදනය කරන්න:** ඔබේ සීමා මායිම් සහ අපේක්ෂාවන් පැහැදිලිව සන්නිවේදනය කරන්න.

- වෘත්තීය උපදෙස් ලබාගන්න: චිකිත්සකයෙකු හෝ උපදේශකයෙකු සමඟ කතා කිරීමෙන් ප්‍රවණ්ඩ හෝ අහිතකර සබඳතා අත්හැරීමේ ප්‍රථම පියවර ගැනීමට ඔබට උපකාරී වෙයි.

ඔබේ ගමන තුළ ඔබ හුදකලා නොවන බව සැමවිටම මනක තබා ගන්න.

ප්‍රජා සම්බන්ධතා අංශය සහ සම්පත් අංශය ඉල්ලීම් කරන තුරු බලා සිටින දේශීය සම්පත් වලින් පිරී ඇත. මෙම සම්පත් පවතින්නේ, සහයෝගය, මඟ පෙන්වීම සහ ප්‍රජාව පිළිබඳ හැඟීමක් ලබාදීමට ය. **ආරක්ෂාව, ගෞරවය සහ ආදරය සම්මතය මිස ව්‍යතිරේකය නොවන සබඳතා සඳහා ඔබ සහජයෙන්ම සුදුසු ය.** ඔබ තනිව නැති නිසා, අත දිගු කොට සම්බන්ධ වීමට පසුබට නොවන්න.

ඔබ තනිවම නොවන බව මනක තබා ගන්න. ප්‍රජා සම්බන්ධතා අංශයේ මෙන්ම සම්පත් අංශයේ සඳහන් දේශීය සම්පත් වෙත ළඟා වන්න. සබඳතාවක් තුළ ආරක්ෂාව, ගෞරවය ලැබීමට සහ ආදරය ලැබෙන බව හැඟීමට ඔබ සුදුසුය.

මෙම තොරතුරු වෘත්තීය උපදෙස් සඳහා ආදේශකයක් නොවන බව කරුණාවෙන් සලකන්න.

ඔබ ආසන්න අනතුරක සිටි නම්, 111 හෝ ඔබේ ප්‍රාදේශීය හදිසි අංකය අමතන්න.

මානසික

සෞඛ්‍යය පිළිබඳ

කරුණු

මෙම කොටස කතාකරන්නේ - විශේෂයෙන්ම ජනවාර්ගික LGBTQIA+ පුද්ගලයින් සඳහා මානසික සෞඛ්‍ය සේවා වෙත ප්‍රවේශවීම පිළිබඳ ස්වයං-රැකවරණ ඉඟි සහ තොරතුරු ගැනයි.

ස්වයං-රැකවරණය යනු ඔබේ ශාරීරික, මානසික, චිත්තවේගීය සහ අධ්‍යාත්මික යහ පැවැත්ම රැකබලා ගැනීමේ පුරුද්දයි. එය ඔබට ආතතිය සාර්ථකව හසුරුවා ගැනීමට, ඔබේ ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව ඉහළ නංවා ගැනීමට සහ ඔබේ ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය වැඩිදියුණු කර ගැනීමට උපකාරී වේ. ජනවාර්ගික LGBTQIA+ පුද්ගලයින් සඳහා ස්වයං-රැකවරණ උපදෙස් කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ:

- **ඔබ ඔබටම කාරුණික සහ අනුකම්පා සහගත වන්න:** ඔබේ හැඟීම්, අවශ්‍යතා, සහ ශක්තීන් හඳුනාගෙන ඒවා පිළිගන්න. ඔබ ඔබවම දැඩි ලෙස විනිශ්චය කිරීම හෝ විවේචනය කිරීම නොකරන්න - ඔබ මිතුරෙකුට සලකන ආකාරයට ඔබටම සලකන්න. ඔබේ ආත්ම අභිමානය සහ විශ්වාසය ඉහළ නැංවීම සඳහා ධනාත්මක තහවුරු කිරීම්, කෘතඥතාව හෝ ස්වයං-අනුකම්පාවේ අභ්‍යාස වලට හුරුවීම ද කළ හැකිය.
- **සහයෝගය සහ තොරතුරු සෙවීමට උත්සාහ ගන්න:** ඔබට චිත්තවේගීය, ප්‍රායෝගික සහ තොරතුරුමය සහයෝගය ලබාදිය හැකි පුද්ගලයින් සහ සංවිධාන සොයාගන්න. මෙයට LGBTQIA+ විවිධත්වයෙන් යුත් පුද්ගලයින්, හිතවතුන්, උපදේශකයින්, දැනමුතුකම් ලබාදෙන්නන්, හෝ කණ්ඩායම් ඇතුළත් විය හැක. ඔබට අදාළ සහ නිවැරදි තොරතුරු සහ උපදෙස් ලබාදිය හැකි වෙබ් අඩවි, බ්ලොග්, පොඩ්කාස්ට්, හෝ වීඩියෝ වැනි මාර්ගගත සම්පත් වෙත ප්‍රවේශ විය හැක.
- **ඔබව සතුටට සහ සුවදායක බවට පත්කරන ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වන්න:** කලාව, සංගීතය, සාහිත්‍යය හෝ ක්‍රියාවාදය වැනි ඔබේ අන්‍යන්‍යතාව ප්‍රකාශ කිරීමට සහ ගවේෂණය කිරීමට මාර්ග සොයා ගන්න. ඔබ ප්‍රියකරන විනෝදාංශ සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සොයා ගැනීම මෙන්ම, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමේ අභ්‍යාස, සඟරා කියවීම, භාවනා කිරීම හෝ LGBTQIA+ අයිතීන් සහ ඉතිහාසය පිළිබඳ ඉගෙනීම ද ප්‍රයෝජනවත් වේ.

- **වෙනත් LGBTQIA+ විවිධත්වයෙන් යුත් පුද්ගලයින් සමඟ සම්බන්ධ වන්න:** ඔවුන් ඔබේ අත්දැකීම් සහ අභිලාෂයන් බෙදාහදා ගනු ඇත, එමනිසා ඔබ අත්විඳින දේ තේරුම් ගැනීමට හැකියාව ඇත.

ඔබේ මානසික සෞඛ්‍යය සහ යහපැවැත්ම සඳහා ඔබට උපකාර කළ හැකි විවිධ මානසික සෞඛ්‍ය සේවා Aotearoa නවසීලන්තයේ ඇත. මෙම සේවාවන්ගෙන් සමහරක් පහත දැක්වේ:

- **අවුට්ලයින් (OutLine) යනු** Aotearoa හරහා උපකාරක සේවා සපයන දේදුනු මානසික සෞඛ්‍ය සංවිධානයකි. ඔවුහු Aotearoa හරහා නොමිලේ රටපුරා 0800 දුරකථන මාර්ගයක් සහ මාර්ගගත පිළිසඳරෙහි යෙදීමේ සේවාවක් පවත්වාගෙන යති. මෙහි කාර්යමණ්ඩලය පුහුණු ස්වේච්ඡා සේවකයින්ගෙන් සමන්විත වේ. ඔක්ලන්ඩ් හි (Auckland) සංක්‍රාන්ති ලිංගික සහ ද්විමය නොවන පුද්ගලයින් සඳහා සංක්‍රාන්ති ලිංගික සාමාන්‍යත්වයේ සහාය සේවාවක්, සහ LGBTQ+ පුද්ගලයන් සඳහා විශේෂඥයින් සමඟ මුහුණට මුහුණලා සහ මාර්ගගත විචිඤා උපදේශනය ලබාදීම, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සහ ලිංගිකත්වය ගවේෂණය කරයි. ඕනෑම කෙනෙකුට 0800 අවුට්ලයින් (OutLine) (0800 688 5463) ඔස්සේ ඇමතීමට හැකිය, නැතහොත් ඕනෑම සවස් වරුවක පස්වරු 6 - පස්වරු 9 දක්වා දේදුන්තට සම්බන්ධ ගැටළු ගැන සාකච්ඡා කිරීමට ඔවුන්ගේ පිළිසඳර සේවාව (chat service) වෙත ප්‍රවේශ විය හැක.
- **විවිධත්ව උපදේශනය නවසීලන්තය (Diversity Counselling New Zealand) යනු** 2013 සැප්තැම්බර් මාසයේදී පිහිටුවන ලද පුණ්‍ය භාරයකි. ඔවුන්ගේ සුදුසුකම් ලත්, ලියාපදිංචි වූ සහ පළපුරුදු වෘත්තිකයන්ගේ කණ්ඩායම ප්‍රජාවට වෙනසක් කිරීමට දැඩි උනන්දුවක් දක්වයි. ඔවුහු සංස්කෘතික විවිධත්වය සහ LGBTQIA+ ගැටලු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් පුද්ගලයන්, යුවල්, පවුල් සහ කණ්ඩායම් සඳහා උපදේශන සේවා සපයති.
- **මානසික සෞඛ්‍ය උද්දේශනය සහ සාමාන්‍යත්වයේ සහායක සේවා (Mental Health Advocacy and Peer Support Services) යනු සාමාන්‍යත්ව**

(peer) විසින් මෙහෙයවන සාමාන්‍යයන් විසින් සපයනු ලබන මානසික සෞඛ්‍ය සහ ඇබ්බැහි වීම් පිළිබඳ සේවාවකි. MHAPS හි විකල්ප වලට ඇතුළත් වන්නේ, සාමාන්‍යයන් වෙනුවෙන් උද්දේශනය, කණ්ඩායම් හෝ පුද්ගලයන් සඳහා සාමාන්‍යයන්ගේ සහාය සහ වෙනස පිළිබඳ වැඩසටහන් සහ වැඩමුළු යන මේවාය. සියළුම MHAPS සාමාන්‍යයන් වන සේවකයින් හට මානසික දොම්නස සහ/හෝ ඇබ්බැහි වීම් සහ ප්‍රකෘති තත්ත්වයට පැමිණීම පිළිබඳ පුද්ගලික සජීවී අත්දැකීම් ඇත.

- **දේශීය මානසික සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැත්ම සඳහා සහයෝගය,** මෙහිදී මානසික සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය සහ සම්පත් මධ්‍යස්ථානය මගින් සපයනු ලබන මානසික සෞඛ්‍ය සම්පත් සහ තොරතුරු බැහැදැකීම මගින් ඔබේ ප්‍රදේශයේ දේශීය මානසික සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැත්ම සහාය සේවාවන් ද ඔබට සොයා ගත හැක. ඔබේ අවශ්‍යතාවන්ට සුදුසු සේවාව සොයා ගැනීම සඳහා මූලපදය, කාණ්ඩය, හෝ ස්ථානය අනුව සෙවීම කළ හැක. සමහර කාණ්ඩ වලට LGBTQIA+, ජනවාර්ගික ප්‍රජාවන්, උපදේශනය, අර්බුදය, සහ තාරුණ්‍යය ඇතුළත් වේ.

ලිංගික සෞභ්‍යය

යන්න පිළිබඳව දැනුවත් වීමෙන් ඔබට මෙය කළ හැකිය. ලිංගික සබඳතාවයකදී ඔබේ විවිධත්වය සහ අවශ්‍යතා ඇතුළත් කරන සහ තහවුරු කරන සම්පත් සහ උපකාරක සේවා සොයන්න. ස්වයං-රැකවරණය සහ ස්වයං-ආදරය පුරුදු වීම යන්නෙන්ද අදහස් කරන්නේ ඔබේ ශරීරයන්, ආශාවන්, සහ සීමා මායිම් වලට ගරු කිරීමයි.

ඔබේ ලිංගික සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද යන්න වටා ප්‍රයෝජනවත් ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු කිහිපයක් පහත දැක්වේ:

ප්‍රශ්නය: ලිංගික සෞඛ්‍යය යනු කුමක්ද?

පිළිතුර: ලිංගික සෞඛ්‍යය යනු ලිංගිකතාවට අදාළව කායික, මානසික, සහ සමාජීය යහපැවැත්මේ තත්ත්වයකි. එය බලහත්කාරයෙන්, වෙනස්කොට සැලකීමෙන් සහ ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් තොර ප්‍රසන්න සහ ආරක්ෂිත ලිංගික අත්දැකීම් අත්‍යවශ්‍ය කරන, ලිංගිකතාව සහ ලිංගික සබඳතා කෙරෙහි ධනාත්මක සහ ගෞරවාන්විත ප්‍රවේශයක් අවශ්‍ය කරයි.

ප්‍රශ්නය: ආරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රියා යනු කුමක්ද?

පිළිතුර: ආරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රියා යනු ශරීර තරල (ගුක්‍රාණු, යෝනි තරල, රුධිරය, හෝ බේටය වැනි) හුවමාරු කර නොගන්නා ඕනෑම ලිංගික ක්‍රියාකාරකමක් වේ. ආරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රියා මගින් HIV, chlamydia, gonorrhoea, syphilis, herpes, hepatitis B, හෝ HPV වැනි ලිංගාශ්‍රිත රෝග වැළඳීමේ හෝ සම්ප්‍රේෂණය කිරීමේ අවදානම අඩු කළ හැකිය.

ප්‍රශ්නය: මට ආරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රියාවල යෙදිය හැක්කේ කෙසේද?

පිළිතුර: ඔබ ලිංගිකව එක්වන සෑම අවස්ථාවකම උපත් පාලන කොපුවක්, දත්ත ආවරණයක්, හෝ අත්වැසුමක් වැනි බාධක ක්‍රමයක් භාවිතා කිරීම ආරක්ෂිතව ලිංගික ක්‍රියාවක යෙදීමට හොඳම ක්‍රමයයි. බාධක ක්‍රමයක් මගින් ඔබේ සහකරුගේ ලිංගික අවයව, මුඛය හෝ ගුදය සමඟ ශරීර තරල සම්ප්‍රේෂණය වීම සහ සමෙන් සමට සම්බන්ධවීම වැළැක්විය හැකිය. ඔබ එක් එක් ලිංගික ක්‍රියාව

සඳහා නව බාධක ක්‍රමයක් භාවිතා කළ යුතු අතර, බාධක ක්‍රමය භාවිතා කිරීමට පෙර එහි කල් ඉකුත්වන දිනය සහ තත්ත්වය පරීක්ෂා කළ යුතුය.

ප්‍රශ්නය: මට උපන් පාලන කොපු ලබාගත හැක්කේ කෙසේද?

පිළිතුර: Aotearoa නවසීලන්තයෙහි කොන්ඩම් බහුලව ලබාගත හැකි අතර, පහත සඳහන් වැනි ස්ථාන වලින් නොමිලේ හෝ විවිධ ස්ථාන වලින් අඩු මුදලකට ලබාගත හැකිය:

- පවුල් සැලසුම් සායන, ලිංගික සෞඛ්‍ය සායන, තරුණ සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථාන, සමහර සාමාන්‍ය රෝග ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථාන.
- සමහර ඔසුසල්, සුපිරි වෙළඳසැල්, පහසුවට ඇති වෙළඳසැල්, ඉන්ධන පිරවුම්හල්, සහ අලෙවි යන්ත්‍ර.
- රේන්බෝ යූත් වැනි සමහර ප්‍රජා සංවිධාන.
- සමහර පාසැල්, විශ්ව විද්‍යාල, සහ පොලිටෙක්නික් ආයතන.
- මාර්ගගතව.

ප්‍රශ්නය: ලිංගික සෞඛ්‍යය ගැන මා දැනගත යුතු තවත් දේ මොනවාද?

පිළිතුර: ඔබේ ලිංගික සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කර ගැනීම ගැන දැනගත යුතු තවත් වැදගත් කරුණු කිහිපයක් නම්:

- ඔබ ලිංගිකව හැසිරෙන්නේ කවදාද, කොහේද, කෙසේද, සහ කා සමඟද යන්න තීරණය කිරීමට ඔබට අයිතියක් ඇත.
- ඔබට අවශ්‍ය නොවන හෝ ඔබට පහසු නොවන ඕනෑම ලිංගික ක්‍රියාවක් ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට ඔබට අයිතිය ඇත.
- ලිංගික සෞඛ්‍ය තොරතුරු, අධ්‍යාපනය, සහ ගෞරවනීය සේවා අන්තර්කරණය කරන සහ ඔබේ අවශ්‍යතා සඳහා සුදුසු සේවාවන් වෙත ප්‍රවේශ වීමට ඔබට අයිතිය ඇත. මෙය ඔබේ ලිංගික දිශානතිය, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය අනන්‍යතාව, ජනවාර්ගිකත්වය හෝ සංක්‍රමණ තත්ත්වය නොතකා සිදුවේ.

පොදු සෞඛ්‍ය

රැකවරණය

පවුලේ සාමාජිකයෙකු හෝ ඔබට පක්ෂව කථා කරන්නෙකු, වැනි උපකාරී වන පුද්ගලයෙකු සෑමවිටම ඕනෑම හමුවීමකට ඔබ සමඟ ගෙන යා හැකිය.

සෞඛ්‍ය සේවා වෘත්තිකයෙකු අතින් සිදුවන ඕනෑම සදාචාර විරෝධී හෝ වෘත්තීමය නොවන හැසිරීමක් වාර්තා කිරීමට සහ ආමන්ත්‍රණය කිරීමට ක්‍රම ඇති බවට දැනුවත් වන්න. ඔබට සෞඛ්‍ය හා ආබාධිතතා කොමසාරිස්, වෛද්‍ය සභාව, හෝ මානව හිමිකම් කොමිෂන් සභාව වැනි අදාළ අධිකාරිය වෙත විධිමත් පැමිණිල්ලක් ගොනු කළ හැකිය. ඔබට අවශ්‍ය නම් නීති උපදෙස් හෝ උපදේශනය ලබාගන්න.

අවසාන වශයෙන්, යමෙකුගේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය, ජනවාර්ගිකත්වය, ආගම, හෝ වයස වැනි ඔවුන්ගේ අනන්‍යතාවය මත පදනම්ව යමෙකු LGBTQIA+ මිත්‍රයා වන්නේද යන්න පිළිබඳව උපකල්පනය නොකිරීම වැදගත්වේ. ඒ වෙනුවට ඔවුන්ගේ වෙබ් අඩවිය, සමාලෝචන, හෝ අප සඳහන් කර ඇති සමාජමාධ්‍ය කණ්ඩායම් වැනි වෙනත් මූලාශ්‍ර වලින් ඔවුන්ගේ ආකල්ප සහ භාවිතාවන් පිළිබඳව වැඩිදුර සොයා බැලීමට උත්සාහ දරන්න. වැදගත්ම දෙය නම්, ඔබ ඔවුන් සමඟ අන්තර්ක්‍රියා කරන විට ඔබේම සහජ ඥානය, සහ හැඟීම් විශ්වාස කරන්න. ඔවුන් ඔබට සුව පහසු බවක් සහ ආරක්ෂිත බවක් හැඟීමට ඉඩ සලසනවාද?

මෙම මාර්ගෝපදේශයේ අරමුණ වෙනුවෙන්, අපගේ මූලික අවධානය යොමු වන්නේ LGBTQIA+ පුද්ගලයන්ට ඔවුන්ගේ අනන්‍යතාව තහවුරු කරන සහ ඔවුන්ගේ අද්විතීය අවශ්‍යතා වලට ගරු කරන සෞඛ්‍ය සේවාවක් සොයා ගැනීමට සහාය වීම බව කරුණාවෙන් සලකන්න. කෙසේවෙතත්, අපට වඩාත් පුළුල්, වඩා මූලික ගැටලුවක් අවධාරණය කිරීමට අවශ්‍ය වේ. ඔබ LGBTQIA+ ප්‍රජාවට ඔබේ සේවාවන් වඩාත් ප්‍රතිචාරාත්මක කිරීමට අවශ්‍ය කරන සෞඛ්‍ය සේවා වෘත්තිකයෙක් නම්, අවසාන අරමුණ විය යුත්තේ සෞඛ්‍ය සේවා පද්ධතියෙහි හරය තුළම සියලුම අනන්‍යතාවන් සහජයෙන්ම ඇතුළත් කරන සහ ගරු කරන ලෙසට විපරිවර්තනය කිරීමයි. මෙයින් අදහස් කෙරෙන්නේ LGBTQIA+ පුද්ගලයන් පිළිබඳව වැඩි අවබෝධයකින් සිටීමට සහ පිළිගැනීමට සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් පුහුණු කිරීම පමණක් නොව, සෞඛ්‍ය සේවා පද්ධතිය තුළ ඇති ප්‍රතිපත්ති, ක්‍රියාපටිපාටි, සහ ව්‍යුහයන් LGBTQIA+ පුද්ගලයන්ගේ අවශ්‍යතා සහ අයිතීන්

සිත්හි තබාගෙන නිර්මාණය කර ඇති බවද සහතික කිරීමයි. අපි අපේක්ෂා කරන්නේ සමස්තයෙහි ලා සැලකීම පසු සිතුවිල්ලක් නොව, මූලික මූලධර්මයක් වන සෞඛ්‍ය සේවා පද්ධතියකි. LGBTQIA+ පුද්ගලයන්ට සෞඛ්‍ය සේවාව තහවුරු කර ගැනීම සඳහා සෙවීමට අවශ්‍ය නොවන, සියලුම සෞඛ්‍ය සේවා පෙරනිමියෙන් තහවුරු කරන පද්ධතියකි. අප පෙනී සිටින්නේ මෙම වෙනස සඳහා යි, මෙය සිදුකළ හැකි පමණක් නොව, අවශ්‍ය යැයි අප විශ්වාසය කරන වෙනස මෙයයි.

ආරම්භ කළ යුත්තේ කොතැනින්ද යන්න පිළිබඳව යම් අදහසක් පහත සඳහන් කරුණු වලින් ලබා දිය හැක:

- “සංක්‍රාන්ති ලිංගික පුද්ගලයින් සඳහා සෞඛ්‍ය සේවා සැපයීම” යනු **Health New Zealand** වෙබ් අඩවියේ පිටුවකි. එය සංක්‍රාන්ති ලිංගික පුද්ගලයන් සඳහා සෞඛ්‍ය සේවා සපයන වෘත්තිකයන්ට උපදෙස් සහ සම්පත් සපයයි. එයට සාමාන්‍ය උපදෙස්, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය තහවුරු කරන සෞඛ්‍ය සේවා සඳහා මාර්ගෝපදේශ, සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය තහවුරු කිරීමේ සැත්කම් සඳහා යොමු කිරීම පිළිබඳ තොරතුරු ඇතුළත් වේ.
- “**LGBTQIA+ Health**” යනු ප්‍රාදේශීය දේදුනු ප්‍රජාවගේ සෞඛ්‍යය සහ යහපැවැත්ම සඳහා සහය වන ප්‍රජාව සහ මහජන සෞඛ්‍යය නමැති වෙබ් අඩවියේ වෙබ් පිටුවකි. එයට ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය අන්‍යන්තාව පිළිබඳ දළ විශ්ලේෂණයක්, **Aotearoa** හි සංක්‍රාන්ති, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය විවිධ වන හෝ ද්විමය නොවන පුද්ගලයෙකු ලෙස ජීවත්වීම පිළිබඳ පොඩ්කාස්ට් මාලාවක්, සහ සංක්‍රාන්ති ලිංගික පුද්ගලයන්ට සහාය වීම පිළිබඳව නොමිලේ ලබාදෙන මාර්ගගත පාඨමාලාවක් ඇතුළත් වේ.
- “**Rainbow Health 101**” යනු දේදුනු ප්‍රජාවන්ගේ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිඵල වැඩිදියුණු කිරීම වෙනුවෙන් ක්‍රියාකරන ජාතික සංවිධානයක් වන **Pride in Health**, විසින් පිරිනමනු ලබන පුහුණු වැඩසටහනකි. සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන්ගේ දැනුම සහ කුසලතා වැඩි කිරීමට සහ සමස්තය ඇතුළත් කරන සහ ගෞරවනීය සෞඛ්‍ය සේවා භාවිතාවන් ප්‍රවර්ධනය කිරීමට නිර්මාණය කර ඇත.

ප්‍රජා සම්බන්ධකම්

මෙම කොටස ප්‍රාදේශීය LGBTQIA+ සහ ජනවාර්ගික ප්‍රජා කණ්ඩායම් සහ සම්පත් හඳුනා ගැනීමට උපකාරී වෙයි.

අප මීට පෙර කතා කළ පරිදි, අපගේ අන්‍යෝන්‍ය සහ අත්දැකීම් සමඟ සම්පූර්ණයෙන්ම සුභදන්වයෙන් කටයුතු කරන සහ සමරන ජනවාර්ගික LGBTQIA+ පුද්ගලයන් ලෙස අවකාශයන් සොයා ගැනීම දුෂ්කර විය හැක. අප කොතැනකටත් අයත් වන්නේ හෝ ගැලපෙන්නේ යැයි අපට සෑම විටම හැඟෙන්නේ නැත.

නමුත් එය අපගේම අවකාශයන් සොයා ගැනීමට හෝ නිර්මාණය කිරීමට උත්සාහ කිරීමෙන් අපව වැළැක්විය යුතු නැත. ඔබගේ අන්‍යෝන්‍යව බෙදාහදා ගන්නා සෑම කෙනෙක්ම ඔබව තේරුම් ගැනීම හෝ ඔබට සම්බන්ධ වීම සිදු නොවනු ඇත. නමුත් අපගේ ප්‍රජාවන් මෙතරම් විවිධත්වයක් ලබාදෙන්නේ එබැවිනි. ඔබව දකිනු ඇතැයි සහ තේරුම් ගනු ඇතැයි ඔබට හැඟෙන අවකාශයක් සොයා ගැනීමට කාලය ගන්න; ඔබ කවුරුන්ද යන්න සහ ඔබට පිරිනැමීමට ඇති දේ ගැන ඔබට ආඩම්බර හැඟීමක් ලබාදෙන තැනක්.

ඔබ සූදානම් යැයි හැඟෙන විට, සහාය සඳහා සංවිධාන වෙතට ලඟා වන්න, සමාන අත්දැකීම් ලබා ඇති වෙනත් අය සමඟ, සම්බන්ධ වන්න. ඔබට පහත සඳහන් ඒවා ගවේෂණය කිරීමට අවශ්‍ය විය හැකිය:

- Nevertheless යනු Māori, Pasifika, සහ Takatāpui LGBTQIA+ මානසික සෞඛ්‍ය ලාභ නොලබන සංවිධානයකි. ඔවුන් සිටින්නේ Takatāpui, LGBTQIA+, හෝ Pasifika දේදුනු ප්‍රජාවන් වන whānau, සහ aiga පුද්ගලයින්ගේ සාකච්ඡා සහ පැවැත්වීම සහයෝගය දීමටය.
- Mana Tipua, Mana Ora යනු takatāpui විසින් මෙහෙයවනු ලබන kaupapa Māori සංවිධානයක් වන අතර, Waitaha හි rangatahi takatāpui කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන එකම සංවිධානයයි. ඔවුන්ගේ අරමුණ වන්නේ, rangatahi takatāpui සහ ඔවුන්ගේ whanau පුද්ගලයන්ගේ hauora (සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැත්ම සහ mana (අධ්‍යාත්මික බලය හෝ අධිකාරියට සහයෝගය දීමයි. මෙයින් අදහස් කරන්නේ සියලුම Māori වරුන්ට, විශේෂයෙන් විවිධ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයන්, ලිංගිකත්වයන්, සහ ලිංගික

ලක්ෂණ ඇති අයට, ඔවුන්ගේ අන්ත්‍යතාවයේ පූර්ණත්වය තුළ සමෘද්ධිමත් වීමට බලදායී කිරීමයි.

- **EquAsian යනු ආසියානු කලාපයේ සෑම ප්‍රදේශයකින්ම පැවත එන සියලුම වයස් වල LGBTQIA+ පුද්ගලයන් සඳහා Tāmaki Makaurau Auckland හි පදනම වැනි නව සමාජ-සහය කණ්ඩායමකි.** ආසියානු ඕක්ලන්ඩ් වැසියන්ට එකිනෙකා සමඟ සමාජගත වීමට සහ සහයෝගය දැක්වීමට ආරක්ෂිත, විනෝදජනක, සහ සමස්තය ඇතුළත් කරන අවකාශයක් සැපයීම සඳහා මෙම කණ්ඩායම පිහිටුවන ලදී.
- **Same Same But Black යනු Aotearoa හි කළු දේදුනු ප්‍රජාවන් තුළ ජාතිකයින්, ස්වදේශීය සහ විවිධත්වයෙන් යුත් පුද්ගලයන් සඳහා වැඩ කරන සාමූහිකයකි.**
- **Indian Origin Pride New Zealand** අධ්‍යාපනය, සම්බන්ධ වීම, සිදුවීම් සහ උපකාරක ජාල භාවිතා කිරීම හරහා **Aotearoa** හි දේදුනු ඉන්දියානුවන්ට සහාය දක්වයි.
- **InsideOut** යනු නවසීලන්තයේ **Aotearoa** හි සියලුම දේදුනු තරුණ ජනතාව සඳහා රට වැඩියෙන් ආරක්ෂිත කිරීමට ක්‍රියා කරන ජාතික පුනරායතනයකි. ඔවුහු දේදුනු ප්‍රජාවන් සම්බන්ධ ඕනෑම දෙයක් සඳහා සම්පත්, වැඩමුළු, අදහස් විමසීම, උද්දේශනය සහ සහාය ලබාදෙයි.
- **Rainbow Hub Waikato** යනු **Waikato** හි දේදුනු ජනතාව සඳහා සහාය, තොරතුරු, සම්පත්, සහ සිදුවීම් සපයන ප්‍රජා කේන්ද්‍රස්ථානයකි.
- **Hohou Te Rongo Kahukura - Outing Violence** යනු සමාජ ජාල ශක්තිමත් කිරීම හරහා දේදුනු ප්‍රජාව තුළ ආදරණීය සහ සාධාරණ සබඳතා මත පදනම්ව සාමය වර්ධනය කිරීම අරමුණු කරගත් ව්‍යාපෘතියකි. ඔවුහු දේදුනු ප්‍රජාව තුළ පවුල, සහකරු සහ ලිංගික ප්‍රවණත්වය පිළිබඳ තොරතුරු, සම්පත්, පුහුණු, සහ පර්යේෂණ සපයති.
- **Body Positive Inc.** යනු **නවසීලන්තයේ HIV/AIDS** සහිත පුද්ගලයින් විසින් ආරම්භ කර ඔවුන් වෙනුවෙන් පවත්වා ගෙන යන කණ්ඩායමකි. HIV පුද්ගලයන් නිතර අත්විඳින හුදකලාව පිළිබඳ හැඟීම බිඳ දැමීමට සහ ප්‍රජාව

පිළිබඳ හැඟීමක් ගොඩනැගීම සඳහා දරන උත්සාහයක් තුළ HIV සමඟ ජීවත්වන පුද්ගලයින් සඳහා ඔවුහු පුළුල් පරාසයක සේවා සපයති.

- **කලින් නවසීලන්තයේ AIDS Foundation (NZAF)** ලෙස හඳුන්වන ලද **The Burnett Foundation Aotearoa**, යන් නවසීලන්තයේ ජාතික HIV වැළැක්වීමේ සහ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ සංවිධානයකි. ඔවුහු නොමිලේ කොන්ඩම් සැපයීම, HIV පරීක්ෂණ, PrEP, U=U සහ ආරක්ෂිතව සිටීමේ වෙනත් ක්‍රම පිළිබඳ තොරතුරු සපයති.
- **RainbowYOUTH** යනු ක්වීයර්, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීයව විවිධ, takatāpui සහ අන්තර් ලිංගික තරුණ තරුණියන් සඳහා මෙන්ම ඔවුන්ගේ whānau සහ වඩා පුළුල් ප්‍රජාවන් සඳහා කැප වූ ජාතික තරුණ නායකත්වයෙන් යුත් සංවිධානයකි. ඔවුහු ඕක්ලන්ඩ්, Tauranga, සහ නිව් ජිලිමන් හි අවශ්‍ය විට පැමිණීම සඳහා මධ්‍යස්ථාන පවත්වාගෙන යති, ඕක්ලන්ඩ්, Northland, Bay of Plenty සහ මාර්ගගතව සමාජ කණ්ඩායම් ක්‍රියාත්මක කරති. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සහ ලිංගිකතාවය පිළිබඳව තරුණ තරුණියන්ට ඒක පුද්ගල සහයෝගය ලබාදෙන සහ ඔවුන්ගේ වෙබ් අඩවිය තුළ තොරතුරු සම්පත් පරාසයක් ප්‍රකාශයට පත් කරති.
- **Curious** යනු Aotearoa නවසීලන්තයෙහි ක්වීයර් සහ සංක්‍රාන්ති තරුණ තරුණියන් සඳහා වන කේන්ද්‍රස්ථානයකි. යෞවනයන් විසින් යෞවනයන් සඳහා මෙහෙයවනු ලබන Curious ක්වීයර් සහ සංක්‍රාන්ති තරුණ තරුණියන්ට එකිනෙකා සමඟ සම්බන්ධ වීමට ස්ථානයක් ලබාදීමෙන් සහාය දැක්වීම අරමුණු කර ගනී.
- **Gender Minorities Aotearoa** යනු සංක්‍රාන්ති, ද්විමය නොවන, අන්තර් ලිංගික සහ irawhiti takatāpui පුද්ගලයන් විසින් සහ ඔවුන් වෙනුවෙන් පවත්වා ගෙන යනු ලබන සංක්‍රාන්ති ලිංගික සහය සහ උද්දේශන සංවිධානයකි.
- **Rainbow Path** සරණාගතයින්ගේ Aotearoa හි ජීවත් වන දේදුනු සරණාගතයින්ගේ සහ රක්ෂා ස්ථාන සොයන්නන්ගේ අයිතීන් සඳහා වන උද්දේශන සහ සාමාන්‍යත්ව සහාය සපයන කණ්ඩායමකි.

- **Tiwhanawhana යනු Te Whanganui-a-Tara Wellington හි පදනම් වී ඇති takatāpui ප්‍රජා කණ්ඩායමකි.** මෙය takatāpui සහ ඔවුන්ගේ whānau සඳහා සම්පත් මධ්‍යස්ථානයක් සපයයි.
- **F'INE Pasifika Tāmaki Makaurau Auckland හි MVPFAFF+ සහ වෙනත් Pasifika දේදුනු ජනතාව සඳහා සහයෝගය සපයයි.**
- **Moana Vā යනු Ōtautahi Christchurch and Canterbury හි Pasifika rainbow/MVPFAFF+ ජනතාව සඳහා ප්‍රජා සම්බන්ධය, සහයෝගය, උද්දේශනය, සහ දැනුමැතිකම් ලබාදෙන සාමූහිකයකි.**
- **Gender Dynamix යනු Tauranga හි ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය විවිධත්වය ඇති පුද්ගලයින් සඳහා සහයෝගය ලබාදෙන කණ්ඩායමකි.**
- **Q-Youth යනු Whakatū Nelson හි දේදුනු තරුණ තරුණියන් සඳහා සහයෝගය, අධ්‍යාපනය, සහ උද්දේශනය සපයන ශෛවනයන් විසින් නායකත්වය දෙන සංවිධානයකි.**
- **Qtopia යනු Ōtautahi Christchurch හි දේදුනු තරුණ තරුණියන් සඳහා සහයෝගය, අධ්‍යාපනය, සහ උද්දේශනය සපයන ශෛවනයන් විසින් නායකත්වය දෙන සංවිධානයකි.**
- **Dunedin Pride යනු Ōtepoti Dunedin දේදුනු ජනතාව සමරන සහ සහයෝගය දෙන ප්‍රජා සංවිධානයකි.**
- **Day of Silence NZ Campaign යනු උසස් පාසැල් අධ්‍යාපනය ලබන සිසුන් සඳහා වන ප්‍රවණ්ඩත්වයෙන් තොර විරෝධතාවයකි.** එය සමලිංගික භීතීකාව සහ සංක්‍රාන්ති භීතීකාවේ අයුතු බලපෑම් හේතුවෙන් ශෛවනයන් නිහඬ කිරීමේ බලපෑම කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම අරමුණු කර ගනී.
- **Intersex Aotearoa යනු අන්තර්ලිංගික පුද්ගලයින් සහ ඔවුන්ගේ පවුල් වලට සේවා සපයන සංවිධාන වලට සහ වෘත්තිකයින්ට තොරතුරු, අධ්‍යාපනය සහ පුහුණුව ලබාදෙන ලියාපදිංචි කළ පුණ්‍ය භාරයකි.**
- **QSA Network Aotearoa යනු පාසැල් මත පදනම් වූ Queer-Straight Alliances (QSAs) නමැති සන්ධාන එකිනෙකාට සහ සාමාන්‍යයින්ගේ සහයෝගය, වැඩිමුළු, සහ සිදුවීම් හරහා ප්‍රජා සම්පත් වලට සම්බන්ධ කරන තරුණ නායකත්වය සහිත සංවිධානයකි.** ඊට සමගාමීව, තමන්ගේ LGBTQIA+

ගමනේදී දුර ගමන් කර ඇති මිත්‍ර පාක්ෂිකයන්/පුද්ගලයින් සඳහා නමන්ගේ ගමන ආරම්භ කරන අය සමඟ සම්බන්ධතා ඇතිකර ගැනීමට LGBTQIA+ ප්‍රජාව තුළ ජනවාර්ගික හෝ විවිධත්වයෙන් යුතු පුද්ගලයින් හට සහය ලබාදීමට බොහෝ අවිධිමත් ක්‍රම තිබේ. යෝජනා කිහිපයක් මෙහි සඳහන් වේ:

- **සාමාන්‍යයන්ගේ (Peer) සහය:** සමහරවිට, වටිනාම සහයෝගය ලැබෙන්නේ සමාන අත්දැකීම් ඇති අයගෙනි. පුද්ගලිකව හෝ මාර්ගගතව අවිධිමත් සාමාන්‍යයන්ගේ සහය කණ්ඩායම් පිහිටුවීම දිරිමත් කරන්න. පුද්ගලයන්ට තම අත්දැකීම් සහ උපදෙස් බෙදාහදා ගැනීමට මේවායින් ආරක්ෂිත අවකාශයක් සැපයිය හැකිය.
- **දැනුමැතිකම් ලබාදීම:** LGBTQIA+ ප්‍රජාවේ වැඩිහිටි හෝ වැඩියෙන් අත්දැකීම් ඇති සාමාජිකයන්ට තම අනන්‍යතාව අවබෝධ කර ගැනීමට පටන් ගන්නා අයට මඟ පෙන්වීම සහ සහය ලබාදිය හැක. මෙය විශේෂයෙන් වටින්නේ වඩා තරුණ අයට හෝ වෙනත් ආකාර වල සහයෝගයක් නොමැති අයට ය.
- **ප්‍රජා උද්දේශනය:** පුද්ගලයන්ට තමන්ගේම ප්‍රජාවන් තුළ LGBTQIA+ පුද්ගලයින්ගේ අයිතීන් සහ පිළිගැනීම වෙනුවෙන් උද්දේශනය කළ හැක. ඔබේම ප්‍රජාවන් තුළ උද්දේශනය කිරීමෙන් ඔබට සමාන පුද්ගලයන් සමඟ වැඩියෙන් සම්බන්ධ වීමට සහ සම්බන්ධතා ඇතිකර ගැනීමට උපකාරී වේ. වෙනස්කොට සැලකීමේ ආකල්ප සහ හැසිරීම් වලට අහියෝග කිරීම සහ අවබෝධය සහ පිළිගැනීම ප්‍රවර්ධනය කිරීම මෙයට ඇතුළත් විය හැක.
- **තනි පුද්ගල සහයෝගය:** හුදෙක් මිතුරෙකු වීම තුළින් අති විශාල වෙනසක් ඇති කළ හැකිය. මෙයට, සවන්දීම, ගැටලු ඇති විට ශක්තියක් වීම, හෝ ඔවුන් වෙනස්කොට සැලකීමට ලක්වුවහොත් ඔවුන් වෙනුවෙන් පෙනී සිටීම වැනි සරල ක්‍රියා ඇතුළත් විය හැක.
- **අධ්‍යාපනය:** LGBTQIA+ ගැටලු පිළිබඳ නිවැරදි තොරතුරු බෙදාහදා ගැනීමෙන් වෙනත් LGBTQIA+ පුද්ගලයෙකු මුහුණ දෙන ඒකාකෘතීන් සහ අගතීන්ට අහියෝග කිරීමට උපකාරී විය හැක. මෙය සමාජ මාධ්‍ය,

අවසාන ආචර්ජනා

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ කාමාවලිය

- 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*.