LGBTIQ की व्याख्या: लिंग-भेद, सेक्स, लैंगिकता

DPV Health®

Hindi | हिंदी

L लेस्बियन (समलैंगिक महिला) **G** गे (समलैंगिक पुरूष) **B** बाइसेक्सुअल (द्विलिंगी) **T** ट्रांस **I** इंटरसेक्स (मध्यलिंगी) **Q** क्वीर

LGBTIQ का उपयोग विविध लैंगिकताओं, लिंग-भेदों और यौन विशिष्टताओं को अपनाने के लिए एक समावेशी संक्षिप्त नाम के रूप में किया जाता है। LGBTIQ का अर्थ हमेशा विकसित होता रहता है और इसका अर्थ अलग-अलग लोगों के लिए अलग-अलग हो सकता है। LGBTIQ समुदाय का अच्छा सहायक होने के लिए बुनियादी बातों को समझना महत्वपूर्ण है।

लिंग-भेद

किसी व्यक्ति की स्वयं की आंतरिक भावना, वह तरीका जिससे वे खुद को **समझते हैं, व्यक्त करते हैं या खुद की पहचान** करते हैं। सबसे आम लिंग महिला/लड़की और पुरुष/लड़का हैं हालांकि अन्य लिंग भी होते हैं। कुछ लोग एक परिस्थिति में किसी एक लिंग और दूसरी परिस्थिति में एक अलग लिंग के रूप में अपनी पहचान कर सकते हैं, और कुछ लोगों की लैंगिक पहचान समय के साथ बदल सकती है।

- **सिसजेंडर (अपारलिंगी):** जब किसी व्यक्ति की व्यक्तिगत पहचान की भावना और उसका लिंग जन्म के समय आम-तौर पर उसे नियत किए गए सेक्स (लिंग) (जैसे कि लड़का या लड़की) से संरेखित होता है।
- **नॉन-बाइनरी जेंडर / जेंडर क्वीर:** लैंगिक पहचानों और अभिव्यक्तियों का एक स्पेक्ट्रम (या श्रेणी), जो अक्सर जन्म के समय नियत सेक्स (लिंग) के आधार पर लड़का/पुरुष या लड़की/महिला बाइनरी (यानी, कोई एक या दूसरा) की अस्वीकृति पर आधारित होता है।
- **ट्रांसजेंडर:** या आजकल इसे **'ट्रांस'** कहा जाता है। यह वह स्थिति होती है जब व्यक्ति का लिंग जन्म से समय आम-तौर पर (या सबसे सामान्यत:) उसे नियत किए गए सेक्स (लिंग) से संरेखित नहीं होता है। ट्रांस लोग हार्मोन ले सकते हैं या **नहीं ले सकते हैं** और हो सकता है कि वे ऐसी सर्जरी करवाना चाहते हों या **नहीं करना चाहते हों** जो उन्हें शारीरिक रूप से दूसरे लिंग में परिवर्तित कर दे।
- **एजेंडर:** जब कोई व्यक्ति किसी लिंग-भेद से अपनी पहचान नहीं रखता है, उसका कोई लिंग नहीं होता है।

सेक्स (लिंग)

जैविक विशिष्टताएँ जो अक्सर लोगों को **पुरुष या महिला** के रूप में परिभाषित करती हैं। इनमें क्रोमोसोम, हार्मोन या शारीरिक रचना शामिल हैं।

- **इंटरसेक्स (मध्यलिंगी):** कुछ लोगों में जैविक विशिष्टाएँ हो सकती हैं जो पुरुष या महिला की श्रेणियों में आम-तौर पर उपयुक्त माने जाने के साथ संरेखित नहीं होती हैं। ये लोग खुद को मध्यलिंगी के तौर पर या मध्यलिंगी भिन्नता होने के तौर पर संदर्भित कर सकते हैं।

LGB	T	I
लैंगिकताएँ	लिंग-भेद	सेक्स (लिंग)

क्वीर

अलग-अलग लोगों के लिए इसके कई अर्थ हैं, लेकिन विभिन्न लैंगिकता या लैंगिक पहचान या अनुभव वाले लोगों का वर्णन करने के लिए आमतौर पर एक छत्र शब्द के रूप में इसका उपयोग किया जाता है, आमतौर पर वे लोग जो विषमलैंगिक या अपारलिंगी नहीं होते हैं।

लैंगिकता / यौन अभिविन्यास

लैंगिकता / यौन अभिविन्यास: किसी व्यक्ति के सेक्स या लिंग के आधार पर उस व्यक्ति के किसी दूसरे व्यक्ति के प्रति **यौन या भावनात्मक आकर्षण** को उल्लिखित करता है।

- **विषमलैंगिक / स्ट्रेट:** अपने स्वयं के लिंग से भिन्न सेक्स या लिंग के व्यक्तियों के प्रति आकर्षण।
- **लेस्बियन और गे:** अपने स्वयं के लिंग के समान सेक्स या लिंग के व्यक्तियों के प्रति आकर्षण।
- **बाइसेक्सुअल (द्विलिंगी):** अपने स्वयं के लिंग के समान और अलग, दोनों, सेक्स या लिंग के व्यक्तियों के प्रति आकर्षण।
- **असेक्सुअल (अलैंगिक):** वह व्यक्ति जो दूसरों के प्रति यौन आकर्षण की कमी होने या यौन आकर्षण न होने का अनुभव करता है।
- **पैनसेक्सुअल:** वह व्यक्ति जो यौन या भावनात्मक रूप से अन्य लोगों के प्रति आकर्षित होता है, चाहे उनका लिंग या सेक्स कुछ भी हो।

लैंगिक अभिव्यक्ति

वह तरीका जिससे कोई व्यक्ति अपने लिंग-भेद को व्यक्त करता है और वह तरीका जिससे दुनिया में दूसरों द्वारा इसे समझा जाता है। उदाहरण के लिए, कोई व्यक्ति खुद को कार्यों, कपड़ों या स्टाइल के माध्यम से अभिव्यक्त कर सकता है, ऐसे तरीकों से जो आम तौर पर मर्दाना, ज़नाना या इनके बीच के माने जाते हों।

LGBTIQ सहयोगी कैसे बनें

सहयोगी क्या होता है?

एक सहयोगी वह होता है जो अपने समुदाय के अलावा किसी दूसरे समुदाय के साथ समान व्यवहार किए जाने का समर्थन करता है और उसे बढ़ावा देता है[1]। वे उस समुदाय के साथ मज़बूत संबंध का निर्माण करते हैं, यह याद रखते हुए कि उनकी भूमिका एक समर्थन की है। LGBTIQ लोगों का सहयोगी बनना एक निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है।

निम्नलिखित 5 युक्तियाँ हैं जिनका उपयोग आप एक बेहतर सहयोगी बनने की दिशा में काम करते समय कर सकते हैं:

1 धारणाएँ मत बनाएँ

किसी के लिंग, सेक्स या लैंगिकता के बारे में धारणाएँ न बनाएँ यह धारणा न बनाएँ कि हर कोई विषमलैंगिक (स्ट्रेट), या एक महिला या पुरुष है। उन समूहों या लोगों का जिक्र करते समय हमेशा लिंग तटस्थ भाषा का उपयोग करें जिन्हें आप नहीं जानते हैं - she/he शब्द की बजाए 'they' का प्रयोग करें और 'पार्टनर' शब्द का उपयोग करें[1]।

लोगों के सर्वनामों (जैसे कि he/him, she/her, they/them) को लेकर धारणा न बनाएँ। यदि आपको पक्का पता नहीं है कि कोई व्यक्ति किस सर्वनाम का उपयोग करता है, तो पूछने से संकोच न करें और फिर उस सर्वनाम का उपयोग करें और दूसरों को भी ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित करें। यदि आपसे गलती हो जाती है तो कोई बात नहीं - बस उसे सुधारना याद रखें और सही शब्दों का प्रयोग करने का अभ्यास करें[2]।

2 अपने खुद के सर्वनाम साझा करें

अपने खुद के सर्वनाम साझा करें और बताएँ कि आपने ऐसा क्यों किया। आप इसे अपने ईमेल हस्ताक्षर में और/या किसी मीटिंग या किसी के साथ बातचीत की शुरुआत में कर सकते हैं।

अपने सर्वनामों को साझा करके, आप लोगों को अपने-अपने सर्वनामों को भी साझा करने के लिए आमंत्रित कर रहे हैं और सभी को सचेत भी कर रहे हैं कि यह आम बात है। यह लोगों को याद दिलाता है कि ऐसे अन्य सर्वनाम भी हैं जिनका लोग उपयोग करना चुन सकते हैं, और सही सर्वनामों का उपयोग करने को ध्यान में रखें।

3 LGBTIQ समुदाय के बारे में जानें और LGBTIQ समुदाय की आवाज़ सुनें और साझा करें

यदि आप सहयोगी बनने की अपनी यात्रा की शुरूआत में हैं, तो कुछ खोज करने पर विचार करें। यह जानें कि LGBTIQ का क्या मतलब है, लिंग, सेक्स और लैंगिकता के बीच के अंतर को समझें और उन मुद्दों के बारे में जानें जो समुदाय के लिए महत्वपूर्ण हैं।

खुले दिमाग और दिल से LGBTIQ लोगों के अनुभव सुनें और उन्हें बोलने का मौका दें। पुस्तकें और अन्य प्रकाशन पढ़ें, पॉडकास्ट सुनें, और LGBTIQ लोगों द्वारा चलाए जा रहे व्यवसायों या वेबसाइटों पर जाएँ[1]। LGBTIQ की आवाजों को साझा करें, चाहे वह सोशल मीडिया पर इन्हें शेयर करना हो या किसी कार्यक्रम में LGBTIQ वक्ता का आयोजन करना हो।

4 अनादर सहन न करें[2]

यदि आप ऐसा करने में सुरक्षित महसूस करते हैं, तो LGBTIQ समुदाय के बारे में नकारात्मक या अशिक्षित टिप्पणियों और रूढ़िबद्धताओं के खिलाफ आवाज़ उठाएँ। उस व्यक्ति को सम्मानपूर्वक समझाएं कि कोई शब्दावली आपत्तिजनक क्यों है। यदि आप सहज महसूस करें तो आप व्यक्ति को अधिक गहराई से खोजबीन करने के लिए उन्हें आगे कुछ संसाधन प्रदान कर सकते हैं[2]।

रूढ़िबद्धताएँ ऐसे परिवेश का निर्माण करने में योगदान देती हैं जिसमें LGBTIQ लोग बाहर निकलने या दिखाई देने में असुरक्षित महसूस करते हैं। रूढ़िबद्धताओं को चुनौति देने और समावेशन का प्रसार करने वाली बातचीत करना, और विविधता का जश्न मनाना हमारे समाज में सकारात्मक बदलाव का समर्थन करने के लिए महत्वपूर्ण है।

5 दिखाई दें और LGBTIQ समुदाय का समर्थन करें, परन्तु LGBTIQ लोगों को अपनी बात आप कहने दें[3]

Pride मार्च जैसे आयोजनों में शामिल होकर, पोस्टर लगाकर और अपने कार्यस्थल और/या सामुदायिक समूह के साथ संसाधनों को साझा करके LGBTIQ समुदाय का समर्थन करें।

हालाँकि, सुनिश्चित करें कि आप हमेशा LGBTIQ लोगों को उनके अपने अनुभव के बारे में बोलने देते हैं, क्योंकि वे ही इस विषय के विशेषज्ञ हैं।

1 https://about.unimelb.edu.au/news-resources/pride-in-action-ally-network/how-to-be-a-good-LGBTIQA-ally
2 https://www.minus18.org.au/articles/how-to-be-a-trans-ally
3 https://au.reachout.com/articles/what-is-an-lgbtqia-ally-and-how-can-i-be-a-good-one