LGBTIQ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ: ਲਿੰਗ, ਸੈਕਸ, ਲਿੰਗਕਤਾ

DPV Health®

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

L	G	B	T	I	Q
ਲੈਸਬੀਅਨ	ਗੇਅ	ਦੁਵਲਿੰਗੀ (ਬਾਈਸੈਕਸੁਅਲ)	ਟ੍ਰਾਂਸ	ਅੰਤਰਲਿੰਗੀ (ਇੰਟਰਸੈਕਸ)	ਕੁਇਰ

LGBTIQ ਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਲਿੰਗਕਤਾ, ਲਿੰਗ, ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਮਲਿਤ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। LGBTIQ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। LGBTIQ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਣਨ ਲਈ ਮੂਲ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਲਿੰਗ

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਵਨਾ, ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ **ਸਮਝਦਾ, ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ**। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲਿੰਗ ਔਰਤ/ਕੁੜੀ ਅਤੇ ਮਰਦ/ਮੁੰਡਾ ਹਨ ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੋਰ ਲਿੰਗ ਵੀ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵੱਖਰੇ ਲਿੰਗ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- **ਸਿਸਜੈਂਡਰ:** ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਲਿੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁੜੀ ਜਾਂ ਮੁੰਡਾ)।
- **ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ ਲਿੰਗ / ਲਿੰਗ ਕੁਇਰ:** ਲਿੰਗ ਪਛਾਣਾਂ ਅਤੇ ਸਮੀਕਰਨਾਂ ਦਾ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ (ਜਾਂ ਰੇਂਜ), ਅਕਸਰ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਲੜਕੇ/ਮਰਦ ਜਾਂ ਕੁੜੀ/ਔਰਤ ਬਾਈਨਰੀ ਪਛਾਣਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੂਜੇ) ਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਲਿੰਗ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- **ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ:** ਜਾਂ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ **'ਟ੍ਰਾਂਸ'** ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲਿੰਗੀ ਪਹਿਚਾਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਤੌਰ' ਤੇ) ਉਸ ਲਿੰਗ ਪਹਿਚਾਣ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਟ੍ਰਾਂਸ ਲੋਕ ਹਾਰਮੋਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ **ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ** ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਜਰੀਆਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ **ਨਹੀਂ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ** ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਿੰਗੀ ਪਹਿਚਾਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਏਜੰਡਰ (ਲਿੰਗੀ ਪਹਿਚਾਣ ਰਹਿਤ):** ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਲਿੰਗੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ, ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਕੋਈ ਲਿੰਗੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੈਕਸ

ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਜੋ ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ **ਨਰ ਜਾਂ ਮਾਦਾ** ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ, ਹਾਰਮੋਨਸ, ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰੀਰ-ਵਿਗਿਆਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

- **ਅੰਤਰਲਿੰਗੀ:** ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀਆਂ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਰ ਜਾਂ ਮਾਦਾ ਦੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਮੰਨੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਤਰਲਿੰਗੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਅੰਤਰਲਿੰਗੀ ਵਜੋਂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

LGB	T	I
ਲਿੰਗਕਤਾਵਾਂ	ਲਿੰਗੀ ਪਹਿਚਾਣ	ਸੈਕਸ

ਕੁਇਰ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਰਥ ਹਨ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਲਿੰਗਕਤਾ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਇਕੱਠੇ ਸ਼ਬਦ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਵਿਪਰੀਤ ਲਿੰਗੀ ਜਾਂ ਸਿਸਜੈਂਡਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਲਿੰਗਕਤਾ / ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ

ਲਿੰਗਕਤਾ / ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਅ: ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੈਕਸ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਪਹਿਚਾਣ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ **ਜਿਨਸੀ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਖਿੱਚ** ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- **ਵਿਪਰੀਤ ਲਿੰਗੀ/ ਸਿੱਧਾ:** ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਸੈਕਸ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਪਹਿਚਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਖਿੱਚ।
- **ਲੈਸਬੀਅਨ ਅਤੇ ਗੇਅ:** ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਸੈਕਸ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਪਹਿਚਾਣ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਖਿੱਚ।
- **ਦੁਵਲਿੰਗੀ:** ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਸੈਕਸ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਪਹਿਚਾਣ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਖਿੱਚ।
- **ਅਲਿੰਗੀ (ਅਸੈਕਸੁਅਲ):** ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਿਨਸੀ ਖਿੱਚ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਖਿੱਚ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
- **ਪੈਨਸੈਕਸੁਅਲ:** ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸੈਕਸ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਪਹਿਚਾਣ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਜਿਨਸੀ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲਿੰਗੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ

ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਲਿੰਗੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ, ਕੱਪੜਿਆਂ, ਜਾਂ ਸਟਾਈਲ ਰਾਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦਰਸਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਰਦਾਨਾ, ਜ਼ਨਾਨਾ, ਜਾਂ ਵਿੱਚ-ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

LGBTIQ ਸਹਿਯੋਗੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣਨਾ ਹੈ?

DPV Health®

ਇੱਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਕੀ ਹੈ?

ਸਹਿਯੋਗੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਬਰਾਬਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ[1]। ਉਹ ਉਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੰਬੰਧ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹ ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਹਨ। LGBTIQ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਣਨਾ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ 5 ਨੁਕਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਣਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

1 ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨਾ ਬਣਾਓ

ਕਿਸੇ ਦੇ ਲਿੰਗੀ ਪਹਿਚਾਣ, ਸੈਕਸ, ਜਾਂ ਲਿੰਗਕਤਾ ਬਾਰੇ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨਾ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਵਿਪਰੀਤ ਲਿੰਗੀ (ਸਟਰੇਟ), ਜਾਂ ਔਰਤ ਜਾਂ ਮਰਦ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਿੰਗ ਨਿਰਪੱਖ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ - she/he ਨੂੰ 'they' ਨਾਲ ਬਦਲੋ ਅਤੇ 'ਸਾਥੀ'[1] ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪੜਨਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾ ਮਿਥੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, he/him, she/her, they/them)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਹੜੇ ਪੜਨਾਂਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਪੜਨਾਂਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਬੱਸ ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ[2]।

2 ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਪੜਨਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਪੜਨਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਆਪਣੇ ਈਮੇਲ ਦਸਤਖ਼ਤ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਪੜਨਾਂਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੜਨਾਂਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਸੱਦਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਆਮ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਵੀ ਪੜਨਾਂਵ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕ ਵਰਤਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

3 LGBTIQ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ LGBTIQ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਹਿਯੋਗੀ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 'ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਖੋਜ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜਾਣੋ ਕਿ LGBTIQ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ, ਲਿੰਗੀ ਪਹਿਚਾਣ, ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਲਿੰਗਕਤਾ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਜੋ ਇਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨਾਲ LGBTIQ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿਓ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਪੜ੍ਹੋ, ਪੌਡਕਾਸਟ ਸੁਣੋ, ਅਤੇ LGBTIQ ਲੋਕਾਂ[1] ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ। LGBTIQ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮਾਗਮ 'ਤੇ LGBTIQ ਬੁਲਾਰੇ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ।

4 ਅਪਮਾਨ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਾ ਕਰੋ[2]

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ LGBTIQ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਅਣਜਾਣ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦ ਪ੍ਰਤੀ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਓ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਦਰ ਨਾਲ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਕਿਉਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਜ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਫ਼ੌਲੋ-ਅਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ[2]।

ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ LGBTIQ ਲੋਕ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਜਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

5 ਦਿਖਣਯੋਗ ਬਣੋ ਅਤੇ LGBTIQ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ, ਪਰ LGBTIQ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਪ ਬੋਲਣ ਦਿਓ[3]

ਪ੍ਰਾਈਡ ਮਾਰਚ, ਪੋਸਟਰ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਸਰੋਤ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ LGBTIQ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ LGBTIQ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪ ਕੀਤੇ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਪ ਬੋਲਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਮਾਹਰ ਹਨ।

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