



CẨM NANG CHUYỂN GIỚI: HÀNH TRÌNH LÀ CHÍNH MÌNH

Phần A: Chuyển giới thật thú vị

Viện nghiên cứu Xã hội, Kinh tế và Môi trường (iSEE)

Trung tâm ICS

Tháng 12/2016

Như bất kỳ hành trình nào khác, trước mỗi chuyến đi bạn sẽ phải quyết định: đích đến của mình, thời gian, phương tiện và tốc độ bạn sẽ đi trên hành trình đó, cũng như những sự hỗ trợ mà bạn cần để đi tới đích. Hành trình để sống đúng với giới tính mà bạn mong muốn cũng tương tự như thế. Đôi khi bạn sẽ phải quyết định có thể đích đến của mình hiện tại sẽ không phải là điểm đi xa nhất, nhưng là điểm mà bạn sẽ cảm thấy thoải mái và tự tin nhất.

Khi nhắc đến "quá trình chuyển giới" hay "chuyển giới", chúng ta hay nghĩ về những ca phẫu thuật kéo dài nhiều giờ đồng hồ hoặc sự đau đớn hay được những anh chị thế hệ trước kể lại. Tuy nhiên, quá trình chuyển giới bao gồm nhiều thứ hơn thế. Đó là việc bạn đặt ra mục tiêu cho cuộc sống của mình, là việc bạn công khai với gia đình, người thân và hòa nhập vào xã hội, là việc bạn chọn cho mình một tên gọi ưng ý, là quần áo, đầu tóc, giọng nói, tâm lý... và tất nhiên cả thuốc men và phẫu thuật.

Trong cẩm nang này, chúng tôi gọi tất cả những sự chuẩn bị, thay đổi trên là "quá trình chuyển giới", như vậy khi bạn đọc thấy cụm từ này, nó không chỉ có nghĩa là dao kéo hay các biện pháp y tế.

Đích đến của mỗi người là không giống nhau. Và cẩm nang này là để giúp bạn tự đánh giá những nhu cầu của mình, đặt ra những ưu tiên, mục tiêu và đề ra kế hoạch cá nhân của mình.

Cẩm nang này gồm hai phần: Phần A tập trung vào quá trình chuẩn bị, công khai, thay đổi ngoại hình và thích ứng với các mối quan hệ; Phần B tập trung vào tham vấn tâm lý, liệu pháp thay thế hoóc-môn và các biện pháp phẫu thuật, định hình cơ quan sinh dục.

Chúc bạn có một hành trình suôn sẻ và hạnh phúc.

*“Hành trình chuyển giới không phải là hành trình để trở thành một con người mới, mà chỉ đơn giản là hành trình đi về tìm chính con người thật của mình.
(Thúy Hương)”*

Dịch và Biên soạn: Lương Thế Huy
Thư ký: Vũ Hoàng Tuấn Anh, Lê Vũ Hoàng Minh, Nguyễn Kim Linh
Góp ý bản thảo: Hà Thanh, Hòa Trần, Alex Trương, Hoàng Nguyên
Ảnh bìa: Lương Thế Huy
Thiết kế: Nguyễn Trung Tú
Phát hành nội bộ tháng 12/2016

Tài liệu này hướng đến việc cung cấp những thông tin khái quát và không phải là lời tư vấn y tế hay tâm lý cho bất kỳ trường hợp cụ thể nào. Để được tư vấn cụ thể cho trường hợp của bạn, xin hãy tìm sự hỗ trợ chuyên nghiệp.

Nếu có thắc mắc hay góp ý, bổ sung cho tài liệu, xin liên hệ với chúng tôi theo thông tin liên lạc dưới đây:



**VIỆN NGHIÊN CỨU XÃ HỘI, KINH TẾ
VÀ MÔI TRƯỜNG**

Phòng 203, Tòa nhà Lake View
D10 Giảng Võ, Ba Đình, Hà Nội
(84-4) 6273 7933
isee@isee.org.vn
www.facebook.com/iseevn



**TRUNG TÂM ICS – TỔ CHỨC BẢO VỆ VÀ
THÚC ĐẨY QUYỀN CỦA NGƯỜI LGBTQ+**

Phòng 21-A2, Tòa nhà Copac Square
12 Tôn Đản, Quận 4, TP.HCM
(84-8) 3940 5140
info@ics.org.vn
www.facebook.com/icsvn

Tài liệu được hỗ trợ in ấn bởi **COC Netherlands**



MỤC LỤC

ĐỊNH NGHĨA VÀ NHỮNG KHÁI NIỆM	8
TÔI LÀ AI?	9
NHỮNG CÂU HỎI TỰ SUY NGẪM	13
LỰA CHỌN MỤC TIÊU CHO BẢN THÂN	15
TỰ CHẤP NHẬN BẢN THÂN	18
CÔNG KHAI: BƯỚC QUA NGƯỠNG CỬA ĐẦU TIÊN	19
Khi nào thì công khai?	20
Công khai với những ai?	21
Cần nói những gì khi công khai?	21
Những lưu ý quan trọng khi công khai với gia đình	22
Những điều không nên làm khi công khai với gia đình	23
Công khai tại trường học hoặc nơi làm việc	25
Công khai với người yêu, vợ/chồng	26
Công khai với con cái hoặc trẻ em trong gia đình	27
BẮT ĐẦU THAY ĐỔI NGOẠI HÌNH	29
QUẦN ÁO VÀ TRANG PHỤC	32
Quần áo dành cho người chuyển giới nữ	34
Quần áo dành cho người chuyển giới nam	36
Xây dựng tủ quần áo (cho cả nam và nữ)	37
Gợi ý tủ đồ cơ bản dành cho người chuyển giới nữ	39
Gợi ý tủ đồ cơ bản dành cho người chuyển giới nam	41
Những phụ kiện cơ bản (cho cả nam và nữ)	43
Khắc phục những nhược điểm cấu trúc cơ thể	44

CHĂM SÓC DA	47
Làn da là chiếc gương của sức khỏe	48
Bốn bước chăm sóc da cơ bản	49
Mùi cơ thể	49
Trang điểm (Make-up)	51
CHĂM SÓC TÓC, RÂU VÀ LÔNG	53
Đối với người chuyển giới từ nam-sang-nữ	54
Đối với người chuyển giới từ nữ-sang-nam	55
Tẩy lông	56
ĐI ĐÚNG, NÓI NẶNG	57
GIỌNG NÓI	62
Nữ hóa giọng nói	64
Nam hóa giọng nói	65
BẠN ĐÃ Ở ĐÂY	66
TÀI LIỆU THAM KHẢO	68

ĐỊNH NGHĨA VÀ NHỮNG KHÁI NIỆM

Để việc đọc cẩm nang này hiệu quả nhất, chúng ta cần chắc chắn rằng cả chúng tôi và bạn đang có cùng cách hiểu về một khái niệm hay thuật ngữ. Dưới đây là những định nghĩa được dùng trong cẩm nang.

Người chuyển giới: Là người có giới tính tự nhận hay cảm nhận không trùng khớp với giới tính khi sinh ra, ví dụ sinh ra với cơ thể điển hình là nữ nhưng cảm nhận rõ ràng mình là nam hoặc ngược lại, hay cảm nhận mình là một giới khác. Người chuyển giới có thể có nhu cầu thay đổi cơ thể, ngoại hình của mình, hoặc không.

Quá trình chuyển giới/ Chuyển giới: Là quá trình thay đổi và thích nghi về cơ thể, tâm lý lẫn vai trò xã hội tương ứng với giới tính mong muốn của một người, bao gồm các tiến trình phi y tế và tiến trình y tế. Quá trình chuyển giới rộng hơn là phẫu thuật chuyển giới.

Bản dạng giới: Là cảm nhận nội tâm của mỗi người về giới tính của bản thân.

Phẫu thuật chuyển giới: Là các phẫu thuật định hình lại hình dáng hay chức năng của đặc điểm giới tính trên cơ thể như ngực hay bộ phận sinh dục theo như giới tính mà người đó mong muốn. Khái niệm này cũng có thể dùng tương đương với "phẫu thuật định giới".

Người chuyển giới nữ (trans-girl): Trên cơ sở tôn trọng bản dạng tự nhận, người chuyển giới nữ được hiểu là người sinh ra với cơ thể nam và tự nhận mình là nữ.

Người chuyển giới nam (trans-guy): Trên cơ sở tôn trọng bản dạng tự nhận, người chuyển giới nam được hiểu là người sinh ra với cơ thể nữ và tự nhận mình là nam.

Trans: Từ viết tắt của transgender, nghĩa là người chuyển giới.

Cisgender: Người thuận giới, người hợp giới. Người có bản dạng giới trùng khớp với giới tính khi sinh ra. Trái nghĩa với "transgender" (người chuyển giới).

Come-out: Công khai về bản dạng giới, về việc mình là người chuyển giới với người khác.

Estrogen: Nội tiết tố nữ.

Testosterone/ "T": Nội tiết tố nam.

WPATh: World Professional Association of Transgender Health – Hiệp hội Chuyên khoa Sức khỏe Chuyển giới Thế giới.

TÔI LÀ AI?

Thế thì rốt cuộc "người chuyển giới" là gì? Tôi thích ăn mặc khác với giới tính khi sinh ra nhưng không muốn phẫu thuật thì gọi là gì? Tôi thấy mình vừa là người nam vừa là người nữ thì có gọi là người chuyển giới không? Tôi chỉ muốn phẫu thuật phần trên thì tôi có "đủ" là người chuyển giới không? Người ta có thật sự "từ nam thành nữ" hay ngược lại hay không? Làm sao để biết một người chuyển giới hay không? Tại sao lại có chuyển giới?

Tất cả những câu hỏi này chúng tôi đều từng nghe ở hầu hết các cuộc thảo luận kiến thức về người chuyển giới. Nên nếu bạn cũng từng đặt một hay nhiều thắc mắc trên, điều đó hoàn toàn bình thường và chúng ta sẽ thảo luận ngay sau đây.

Đầu tiên, cần nhìn rộng hơn, rằng chính các chuyên gia hay nhà nghiên cứu cũng không phải luôn luôn đồng ý với nhau về các khái niệm, thậm chí còn dùng nhiều khái niệm khác nhau để nói về một thứ. Khi dịch các khái niệm này ra tiếng Việt, chúng tôi cũng gặp nhiều rắc rối về chuyển ngữ. Chẳng hạn khi nói "người chuyển giới không nhất thiết đã phải chuyển giới", nhiều người sẽ trợn tròn mắt lên, vì vốn khái niệm "bản dạng giới" đã xa lạ, nay còn phải phân biệt "chuyển giới" và "phẫu thuật chuyển giới" nữa, thật phức tạp!

Vì thế chúng ta sẽ đi ngược lại để tìm về "giới tính" của mình, từ khi trứng và tinh trùng lần đầu tiên gặp gỡ nhau. Khi mới tạo thành hợp tử, mã gen đánh dấu của chúng trong hầu hết trường hợp sẽ tạo thành cặp nhiễm sắc thể XX (nữ) hoặc XY (nam). Hai loại phôi thai này hoàn toàn giống nhau. Sau đó mới bắt đầu xảy ra quá trình biệt hóa giới tính.

Với trẻ nam, vào giữa tuần thứ 5 và thứ 6 của phôi thì gene SRY trên nhiễm sắc thể X xuất hiện. Nó khởi động một loạt quá trình phức tạp: những tế bào nguyên thủy của tinh hoàn, dương vật xuất hiện. Testosterone từ tinh hoàn tiết ra làm biệt hóa phôi thành bé trai.

Sự biệt hóa sinh dục của bé gái chậm hơn bé trai, vào khoảng tuần thứ 7 đến tuần thứ 11 mới có sự xuất hiện những tế bào mầm của buồng trứng, tử cung. Progesterone của buồng trứng sẽ giúp biệt hóa cơ quan sinh dục nữ.

Vậy thì căn cứ vào đâu để xác định một người là "nam" hay "nữ"?

Nhiễm sắc thể? Xét nghiệm ADN có thể giúp xác định chính xác nhiễm sắc thể của một người là XX hay XY. Tuy nhiên bên cạnh đó, có một số hội chứng như Turner (XO) hay Klinefelter (XXY), tạo ra những "giới tính nhiễm sắc thể" đa dạng khác thông thường. Thế vận hội từng dùng xét nghiệm ADN để xác định khẳng định giới tính thi đấu của vận động viên nam và nữ, tuy nhiên sau đó họ đã dừng việc này lại vì nhận ra rằng nhiều người với tổ hợp nhiễm sắc thể phong phú hơn họ nghĩ.

Tuyến sinh dục? Buồng trứng và tinh hoàn là hai đặc điểm rõ ràng để phân định nam nữ, nhưng cũng có những người bẩm sinh không có buồng trứng hay tinh hoàn, hoặc có mà không hoạt động.

Cơ quan sinh sản, sinh dục? Có những người nam giới sinh ra không có dương vật hoặc nữ giới không có âm đạo. Nếu lấy khả năng sinh sản để xác định giới của một người thì việc này lại bị giới hạn vào chức năng và mức độ hoạt động của từng người.

Các đặc điểm cơ thể khác? Những đặc điểm như kích thước vú, cấu trúc bộ phận sinh dục đôi khi không thể dùng để xác định giới tính được. Nam giới với chứng nữ hóa tuyến vú cũng có thể có ngực to như nữ giới, hoặc sự khác biệt giữa âm vật phì đại và dương vật teo nhỏ đôi khi cũng khó mà xác định.

Hoóc-môn? Nam giới và nữ giới đều có cả nội tiết tố nam (Testosterone) và nội tiết tố nữ (Estrogen) trong cơ thể, cái này thường vượt trội so với cái

còn lại. Tuy nhiên một số triệu chứng về nội tiết tố hay tình trạng bẩm sinh có thể khiến những đặc điểm giới tính biểu hiện ra ngoài không còn rõ ràng và điển hình nữa.

Quá trình nuôi dạy? Một trong những thí nghiệm vi phạm đạo đức nghiêm trọng nhất thế kỷ 20 chính là việc bác sĩ John Money thuyết phục gia đình hãy nuôi dạy một bé trai thành bé gái (tên là David Reimer, sau khi bé trai này bị tai nạn cắt mất dương vật trong thủ thuật cắt bao quy đầu lúc mới sinh). Thí nghiệm này ảnh hưởng trầm trọng tới sức khỏe tinh thần của David, tới mức sau này dù đã thoát ra khỏi việc bị cưỡng bức nuôi dạy đó, anh đã tự tử do trầm cảm. Điều này cũng cho thấy nếu ép buộc một người phải sống như giới tính mà họ không mong muốn, kết quả là ý muốn cưỡng ép đó không thành công, mà còn gây hại tới người bị cưỡng ép.



Bản dạng giới? Khác với tất cả những yếu tố trên, bản dạng giới là khía cạnh tâm lý của giới tính, nó là cảm nhận bên trong đầu của mỗi người về giới tính của mình. Hầu hết mọi người sẽ có cảm nhận/ được dạy rằng bản dạng giới phải trùng khớp với giới tính bẩm sinh được gán cho của họ.

Như vậy, với tất cả những phân tích trên, chúng ta nhận thấy "giới tính" của một người phong phú hơn rất nhiều so thường nghĩ. Thậm chí bây giờ khi nói về "giới tính khi sinh ra", chúng ta cũng cảm thấy nó có nhiều thứ hơn mình nghĩ, bởi chúng ta được sinh ra với quá nhiều thứ liên quan tới giới tính. Một số người có đặc điểm này nằm ở bên này của trục giới tính, nhưng với đặc điểm khác thì lại nằm ở bên kia, hay ở giữa chẳng hạn.

Khi những sự khác biệt này biểu hiện ra mặt cơ thể, chúng ta có một từ dùng để gọi chung các đặc điểm không điển hình giới tính này: liên giới tính. Người liên giới tính có thể có nguyên nhân

xác định do nhiễm sắc thể, hoặc do tuyến nội tiết, hay do cơ quan sinh sản... Liên giới tính không đơn giản là "có hai bộ phận sinh dục", mà thực tế là không có ai thật sự "có hai bộ phận sinh dục" cả, mà là những đặc điểm giới tính của người liên giới thường mơ hồ (theo cách nhìn của chúng ta), không thể hay khó xác định được nó là điển hình thuộc về nam hay nữ.

Liên giới tính sẽ là một chủ đề lớn trong một quyển sách khác. Tuy nhiên nó cũng rất liên quan tới người chuyển giới. Vì một lượng lớn người liên giới tính có thể đang ẩn mình trong cộng đồng người chuyển giới: Họ là những người mà biểu hiện giới tính ra bên ngoài không quá rõ rệt là người liên giới tính, khá thiên về một bên, nhưng những yếu tố khác lại không rõ ràng như vậy, và quan trọng nhất là họ cảm thấy mình không thuộc về giới tính mà gia đình, xã hội đã đặt cho họ từ khi sinh ra. Đó là căn cứ cơ bản nhất để họ cảm thấy mình thuộc về cộng đồng người chuyển giới.



Bảng ở trên cho thấy sự phong phú của khái niệm "giới", vốn rộng hơn "giới tính". Với mỗi người, chúng ta đều có thể xếp dịch tự do ở trên mỗi thang đo. Trong đó, bản dạng giới chính là tiêu chí quan trọng nhất để xác định người chuyển giới.

Giới tính sinh học là khái niệm rộng, đáng lẽ cần phải tách ra nhiều yếu tố nêu trên, nhưng để đơn giản chúng ta hiểu là những đặc điểm về cơ thể khiến người đó điển hình được nhận dạng thành nam, nữ hay người liên giới tính. Bản dạng giới là việc bạn cảm nhận và tự coi mình thuộc về giới nào, thường sẽ hình thành khá sớm từ lúc 3-5 tuổi. Thể hiện giới là những gì bạn "trình diễn" ra bên ngoài cho thế giới, trong khi vai trò giới lại là những gì người khác mong đợi và nhìn vào bạn, sau đó qua sự tự đánh giá của bạn về sự đáp ứng của bản thân mình.

Về cơ bản, nếu giới tính sinh học và bản dạng giới của bạn không cùng nằm trên một đường thẳng dọc, thì bạn đã thuộc về khái niệm của "người chuyển giới."

Dễ thấy rằng, ở đây việc đã phẫu thuật hay chưa không hề có vai trò gì trong việc xác định là người chuyển giới hay không. Đơn giản họ là những người chuyển giới chưa phẫu thuật (pre-op) hay người chuyển giới đã phẫu thuật (post-op). Tuy nhiên cách phân loại này tạo ra một sự quá quan trọng hơn cần thiết cho việc phẫu thuật chuyển giới, mà xem nhẹ các quá trình chuyển giới khác như hòa nhập về tâm lý, xã hội, thay đổi cuộc sống, ngoại hình.

Việc mong muốn ăn mặc như thế nào, chính là khía cạnh thể hiện và vai trò giới, chứ nó không nói lên bản dạng giới của một người. Một người đồng tính nam có thể yêu thích quần áo, trang điểm như nữ giới mà không nhất thiết phải nghĩ rằng mình là nữ giới. Một người đồng tính nữ cắt tóc ngắn, vóc dáng rắn chắc mạnh khỏe, thậm chí khó chịu với bộ ngực to của mình, cũng không có nghĩa rằng họ sẽ nhận mình là người chuyển giới.

Ngoài ra, ở mỗi quốc gia, địa phương khác nhau, "người chuyển giới" có thể được gọi bằng những khái niệm khác, ví dụ như 2-tâm hồn với người bản địa Bắc Mỹ... mặc dù thật ra chúng cũng không hoàn toàn giống nhau về mặt văn hóa, chính trị, lịch sử. Hay ở một số giai đoạn, người đồng tính và người chuyển giới được xem là một (dù người đồng tính là khái niệm về xu hướng tính dục). Thập niên 60-70 trước, người chuyển giới ở Mỹ vẫn gọi mình là "gay" (đồng tính), và điều này cũng còn tồn tại nhiều ở Việt Nam. Thậm chí ngay cả khi hỏi những người này họ nghĩ mình là ai (ví dụ một người là "gay"), họ cũng có thể trả lời rằng họ nghĩ mình là nữ, với lý do họ cho rằng người sinh ra là nam mà lại yêu nam giới thì chắc chắn sâu thẳm bên trong họ phải là nữ giới. Như vậy, có một cách hiểu khác với định nghĩa khoa học của chúng ta. Sự tự nhận dạng này dựa trên sự thiếu hụt thông tin và các khả năng khác nhau, chứ không phải là cảm nhận chính xác dựa trên đầy đủ thông tin.

Bây giờ, hãy đọc lại đoạn đầu tiên ở phần này, chúng tôi hy vọng bạn đã tự trả lời được các câu hỏi của mình.

NHỮNG CÂU HỎI TỰ SUY NGẪM

Dưới đây là gợi ý những câu hỏi dành cho việc tự suy ngẫm của bạn. Bạn có thể nghĩ trong đầu, hay viết ra. Nó không nhằm mục đích kết luận bất kỳ điều gì cả, mà là hoàn toàn để giúp bạn nghĩ sâu sắc hơn về những trải nghiệm và động lực từ bên trong của chính bạn. Câu trả lời có thể mang tính thời điểm, bạn sẽ thay đổi suy nghĩ về sau, nhưng nó làm bạn xác định rõ hơn những mục tiêu hiện tại của mình.

Ký ức sớm nhất của bạn về những sự khác biệt giới là gì? Bạn nhận ra trẻ nam và trẻ nữ khác nhau như thế nào? Bạn cảm thấy ra sao lúc đó?

Bạn được những ai và dạy cho những gì về việc trẻ nam thì phải thế này, trẻ gái thì phải thế kia? Bạn phản ứng lại thế nào?

Khi nào thì bạn bắt đầu băn khoăn về giới tính khi sinh ra của mình? Bạn nghĩ gì? Bạn có nói điều đó với ai không? Họ phản ứng thế nào?

Bạn từng thích nhân vật cổ tích, phim ảnh nào? Bạn nhận mình là ai trong những câu chuyện đó?

Hoạt động hay món đồ yêu thích của bạn khi còn nhỏ là gì? Bạn thường bí mật chơi với ai?

Bạn từng được gọi bằng những cái tên hay mật danh nào? Bạn cảm thấy ra sao?

Bạn từng bao giờ cảm thấy ghen tỵ về "người khác giới" khi lớn lên không?

Dậy thì tới với bạn như thế nào? Bạn cảm thấy thế nào về sự thay đổi của bản thân? Bối rối, hào hứng hay sợ hãi? Lúc đó bạn mong ước gì? Bạn có gặp khó khăn gì?

Bạn cảm nhận thế nào về bộ phận sinh dục (dương vật, tinh hoàn, âm đạo, ngực) của mình? Bạn có muốn chúng biến mất, hay được thay đổi thế nào không?

Những tưởng tượng tình dục hay tình cảm của bạn thường hướng về ai? Bạn muốn trở thành ai trong muốn quan hệ đó? Bạn coi người đó là người cùng giới hay khác giới với mình?

Bạn đã làm những gì để cố thu vào hợp với những định khuôn về giới mà bạn được người khác kỳ vọng? Ví dụ phải chứng minh mình là "người đàn ông, hay phụ nữ đích thực"? Kết quả thế nào?

Bạn đã bao giờ cho phép bản thân thể hiện theo giới tính mà mình mong muốn? Trong phòng riêng? Ngoài xã hội? Cảm giác thế nào? Bạn có thấy những thứ đồ mình mặc gợi cảm không?

Bạn được những người xung quanh nói gì về người đồng tính hay chuyển giới? Bạn đã từng bao giờ bị gọi như thế chưa? Bạn cảm thấy thế nào?

Khi nào thì bạn biết về người chuyển giới? Câu chuyện nghe hay đọc từ ai? Bạn tìm hiểu thông tin, kiến thức về người chuyển giới ở đâu? Bạn đánh giá thế nào về hiểu biết của mình?

Cảm nghĩ của bạn về những sự định kiến về người đồng tính, song tính, chuyển giới ra sao? Bạn có bao giờ không muốn mình thuộc về cộng đồng đó không? Bạn không cảm thấy thoải mái với nhóm nào, vì sao? Bạn có biết định kiến đó tới từ đâu không?

Bạn thấy mình có phù hợp với định nghĩa về chuyển giới không? Nó giải thích đúng về điều gì ở bạn? Và chưa giải thích được về điều gì ở bạn?

Mong ước trong tương lai của bạn là gì? Ai là những người có thể ngăn cản ước mơ này của bạn? Nỗi sợ của bạn là gì?

Trở thành người nam, hay người nữ, nghĩa là gì đối với bạn? Bạn mong mình sẽ đạt được những gì trong hành trình trở thành chính mình?

Giả sử một ngày thức dậy và các vấn đề về giới tính của bạn đã được giải quyết xong xuôi ổn thỏa, cuộc đời của bạn sẽ như thế nào? Bạn sẽ cảm thấy như thế nào vào ngày hôm đó?



Hà Thanh, một người chuyển giới nam.

“Với mình thì sự bức bối về cơ thể khá lớn, mình luôn xem mình không hoàn hảo, nhiều khi chán ghét việc đứng trước gương. Các bạn trẻ đừng mất quá nhiều thời gian. Mình từng nghĩ rằng nếu chuyển giới mình sẽ mất tất cả bạn bè, gia đình. Thêm nữa, mình có thể mất nhiều bạn bè, nhưng những người chân thật thì sẽ ở lại.”

LỰA CHỌN MỤC TIÊU CHO BẢN THÂN

Quá vội vàng cho việc chuyển giới (dù là thay đổi ngoại hình hay các biện pháp y tế) mà chưa có đầy đủ sự chuẩn bị chính là nguyên nhân phổ biến nhất dẫn tới những cảm giác đau khổ và rủi ro đối với người chuyển giới. Tất nhiên ai cũng thích sự nhanh gọn, nhưng cũng cần phải thực tế nữa. Để trở thành một giới tính nam hay nữ (hay đơn giản là chính mình) theo như mong muốn, không chỉ là chuyện cơ thể hay ngoại hình, mà bạn còn phải điều chỉnh phù hợp vai trò mới về cả thể chất, tinh thần, xã hội.

Việc thay đổi ngoại hình và cơ thể thường mất nhiều năm. Người trẻ thường bắt đầu tiến trình này sớm, nhưng lại kết thúc muộn, chủ yếu là vì sự tự chủ cuộc sống với gia đình và tự chủ tài chính. Còn những người lớn hơn có thể mất nhiều thời gian để bắt đầu, nhưng một khi đã tiến hành thì họ thường kết thúc rất nhanh chóng. Tuy nhiên, đó chỉ là khía cạnh cơ thể, còn sự "chuyển giới từ bên trong tâm hồn" thì vẫn kéo dài sau đó, hoặc đã bắt đầu từ trước đó rất lâu.

Có nhiều cột mốc, đích đến quan trọng trong quá trình chuyển giới. Như bạn đọc dưới đây, bạn sẽ thấy rằng các cột mốc liên quan tới liệu pháp y tế chiếm chưa tới một nửa trong những thứ cần cân nhắc.

- Tìm hiểu thông tin về chuyển giới. Bao gồm các sách vở, tài liệu, cẩm nang, phim ảnh, và cả những tổ chức hoạt động vì quyền của người chuyển giới. Bộ Tiêu chuẩn

Chăm sóc Sức khỏe của WPATH cũng là một lưu ý quan trọng bạn cần tham khảo, rất may mắn là cẩm nang này cũng sẽ đưa các thông tin quan trọng nhất của Bộ Tiêu chuẩn Chăm sóc Sức khỏe vào các nội dung tương ứng (Phần B). Các thông tin từ internet, Facebook, Youtube cũng rất đáng tham khảo, nhưng cần được kiểm chứng hay tham vấn về mức độ tin cậy của nó.

- Tự chấp nhận là bước đầu tiên, cũng là bước khó khăn với rất nhiều người chuyển giới. Bạn sẽ phải đào sâu vào các suy nghĩ, cảm xúc và mong muốn của mình, từ đó xác định đâu là điều quan trọng nhất. Việc tự chấp nhận cũng giúp bạn đương đầu với các trải nghiệm và cảm xúc không theo mong muốn trong quá trình chuyển giới. Giả sử bạn không thể có được một giọng nói ưng ý dù đã phẫu thuật, hay không thể có được một khuôn mặt mơ ước với khả năng tài chính hiện có, thì chính việc tự chấp nhận sẽ giúp lấp đầy các khoảng trống này và làm bạn trở nên hạnh phúc hơn.

- Công khai với gia đình là bạn bè và một vấn đề cá nhân vô cùng quan trọng. Mỗi người đều có một thách thức riêng, và bạn cần suy nghĩ cẩn thận mình sẽ nói với người khác như thế nào về cảm nhận cá nhân. Đặc biệt với những người chuyển giới còn đang sống

với gia đình và/hoặc phụ thuộc về tài chính vào gia đình, điều này trở nên càng cần thiết hơn nữa.

- Công việc và vấn đề tài chính.

Không thể phủ nhận quá trình chuyển giới, đặc biệt liên quan tới các liệu pháp y tế, là một quá trình tốn kém. Vì vậy việc đảm bảo được một nguồn tài chính ổn định, cho cả giai đoạn bạn nghỉ việc, là rất quan trọng. Bạn sẽ cần suy nghĩ cả những cơ hội việc làm sau khi mình thay đổi ngoại hình, cơ thể.

- Chọn tên. Nghe có vẻ là một việc đơn giản và dễ dàng, nhưng nó cũng có thể là một việc khó khăn nếu bạn muốn nó trở thành một quyết định pháp lý, hay liên quan tới việc công khai và hòa nhập với những người xung quanh.

- râu, lông và tóc. Người chuyển giới nam và nữ thường có những nhu cầu khá đối ngược nhau liên quan tới râu, lông và tóc. Triệt lông hay cấy râu, tóc dài hay tóc ngắn, đa phần đều tốn rất nhiều thời gian, và đôi khi bất ngờ là những liệu pháp về râu lại là phần tốn kém nhất trong quá trình chuyển giới, nếu bạn muốn theo đuổi triệt để. Bạn nên hoàn thành những việc này trước khi tiếp cận liệu pháp phẫu thuật (nếu có).

- Giọng nói. Bên cạnh ngoại hình, phần lớn chúng ta còn giao tiếp với nhau bằng giọng nói. Việc

thực hành giọng nói có thể mất nhiều thời gian, nhưng rất đáng để đầu tư vì nó mang lại sự tự tin không ngờ cho bạn.

- Phục sức như trang điểm, quần áo, phụ kiện thường đi kèm khi bạn quyết định thay đổi ngoại hình hòa nhập vào xã hội.

- Hoóc-môn có vẻ là một trong những liệu pháp được đánh giá cao quá mức quan trọng của nó.

Mặc dù có nhiều tác động mà hoóc-môn gây ra rất ấn tượng: thay đổi da và tóc, phân bố lại lượng mỡ trên cơ thể, thay đổi cảm xúc... Tuy nhiên những thứ này đều xảy ra dần dần và mang tính tinh tế. Hoóc-môn không phải là một liều thuốc tiên "hô biến" mọi thứ. Việc sử dụng hoóc-môn cũng cần được tham vấn kỹ lưỡng, những chia sẻ từ người khác đều chỉ là tham khảo.

- Phẫu thuật mặt và thẩm mỹ chắc chắn là một liệu pháp tốn kém, thậm chí còn hơn phẫu thuật bộ phận sinh dục, nhưng nó khiến bạn cảm nhận rõ rệt hơn về sự tồn tại hàng ngày của mình như là một người nam hay nữ.

- Phẫu thuật ngực là một lựa chọn dù không bắt buộc nhưng lại quan trọng với nhiều người, đặc biệt về mặt chất lượng sống và sự tự tin. Phẫu thuật ngực không bắt buộc đi kèm với việc thay đổi ngoại hình.

- **Phẫu thuật bộ phận sinh dục** chắc hẳn là liệu pháp mà nhiều người đề cập đến nhất về việc chuyển giới. Điều này khiến bạn thay đổi, có và mất đi vĩnh viễn chức năng cơ thể nào đó, và trong nhiều trường hợp nó là căn cứ để xác định nhân thân của bạn trước pháp luật, và vì vậy nó quan trọng. Tuy vậy không phải ai cũng thích hợp cho phẫu thuật bộ phận sinh dục, bạn cần tìm hiểu trước việc này. Bạn nên bắt đầu tìm kiếm các thông tin và tham vấn hỗ trợ ít nhất một năm trước khi thực sự bắt đầu.

Cũng như tất cả mọi thứ trong cuộc đời này, không có hành trình nào là giống nhau. Là người chuyển giới, không có nghĩa rằng bạn sẽ phải trải qua hay phải mong muốn tất cả những cột mốc trên. Và có hơn nhiều cột mốc, cũng không có nghĩa rằng bạn thành công hơn những người chuyển giới khác.

Đánh giá mức độ thành công của quá trình chuyển giới, chính là ở sự hài lòng và tự chấp nhận bản thân. Một cuộc phẫu thuật hay một cơ thể hoàn hảo không đồng nghĩa với một cuộc sống hạnh phúc hay thoải mái. Hãy tìm gặp những chuyên gia và tìm hiểu thông tin để biết rõ hơn về nhu cầu cũng như mong muốn của bản thân.



*Đại diện cộng đồng người đồng tính, song tính, chuyển giới và người ủng hộ
tại sự kiện Viet Pride 2016.*

TỰ CHẤP NHẬN BẢN THÂN

Tự chấp nhận có lẽ cần được đặt lên làm ưu tiên hàng đầu trong hành trình chuyển giới của bạn. Nếu bạn mông lung về chính bản thân mình, hay vẫn còn hoài nghi về những nhu cầu của mình, hành trình của bạn sẽ trở nên chông chênh hơn. Nói một cách chân thành, thì việc chuyển giới trong hầu hết trường hợp còn không khó bằng việc tự chấp nhận chính mình.

Nhiều người trong chúng ta đều đã từng bị trêu chọc, làm nhục, kỳ thị hay phân biệt đối xử, trong gia đình, trường học, nơi làm việc hay ở công cộng, chỉ bởi vì những thể hiện giới không theo định chuẩn của mình. Một số không thể chống lại những sự khó khăn đó, tìm đến việc hủy hoại bản thân, một số chấp nhận từ bỏ các cơ hội học tập, việc làm hay hỗ trợ của gia đình, để tìm đến một không gian riêng tư thoải mái là chính mình, nhưng cũng đồng thời cô đơn hơn.

Chúng ta đã quá quen với việc xấu hổ vì là người chuyển giới, buồn bã vì là người chuyển giới, tức giận vì người chuyển giới... toàn là những cung bậc cảm xúc tiêu cực. Không ai dạy cho chúng ta, hay thật khó để chúng ta cảm thấy tự hào, vui sướng vì là người chuyển giới, cảm thấy may mắn vì đã quyết định sống cuộc đời chính mình, tôn vinh sự đa dạng và vẻ đẹp cá nhân mình.

Trong hành trình chuyển giới, có thể đích đến ban đầu của bạn là một hình mẫu chàng trai lịch lãm hay cô gái sang trọng, với cơ thể không tỳ vết, khuôn mặt hoàn hảo hay giọng nói hút hồn.

Tuy nhiên, việc không lựa chọn đúng mục tiêu (như trình bày ở phần trước), kết hợp với việc không tự chấp nhận, sẽ khiến bạn không những loay hoay, khó khăn mà còn rơi vào trạng thái tuyệt vọng, chán ghét chính mình.

Hành trình mỗi người đều không giống nhau, nếu bạn đã quyết định mình không cần phải giống số đông, vậy có nhất thiết bạn cũng phải đạt được một hình mẫu mà người khác kỳ vọng ở bạn, thay vì hài lòng với những điểm riêng tốt đẹp của mình?

Lòng tự trọng, cảm thấy yêu bản thân, cần phải được bồi đắp. Chỉ khi yêu bản thân, bạn mới có thể trở nên khiêm nhường và hạnh phúc. Khi đã tự chấp nhận bản thân, bạn sẽ có thể đặt chân bước tới bất kỳ nơi đâu mà vẫn cảm thấy vui vẻ, vì mỗi bước chân đã là đích đến.

Đúng là rất khó để vươn thẳng dậy khi mọi thứ đang nhấn thấp bạn xuống, trong trường hợp đó, hãy nhìn, tin và gắn với những thứ nâng bạn lên: đó có thể là bạn bè, gia đình, một người thợ làm tóc, một nhân viên tham vấn tâm lý có chuyên môn, một công việc, một dự án... Hãy kết nối với nhau, tìm những người giống mình, chia sẻ khó khăn, học hỏi kinh nghiệm. Sau cùng, chỉ có bạn mới có thể quyết định mình có thể tự chấp nhận chính mình hay không.

CÔNG KHAI: BƯỚC QUA NGƯỠNG CỬA ĐẦU TIÊN

Một khi bạn đã đi đến quyết định về việc thay đổi thể hiện giới bên ngoài của mình, đó là lúc bạn đã bắt đầu cho quá trình chuyển giới. Nếu bạn đã quyết định mình có thể sống với cơ thể và thể hiện giới của mình, việc chia sẻ với người khác về bản dạng giới của mình hoàn toàn không phải là việc bắt buộc. Tuy nhiên đối với nhiều người chuyển giới, sớm hay muộn họ cũng sẽ bước tới một ngưỡng mà sẽ không thể đảo ngược trở lại. Đó là khi bạn không thể tiếp tục có những thay đổi mà không khiến người khác nhận ra được, và bạn buộc phải come out (công khai).

Có nhiều cách mà người chuyển giới chọn lựa để come out. Đầu tiên là "trầm lặng", nghĩa là tiến hành quá trình chuyển giới mà không thể hiện ra bên ngoài bằng cách ăn mặc phi giới tính và che giấu những sự thay đổi cơ thể tạo ra bởi hoóc-môn. (Tuy nhiên, điều này không hiệu quả đối với người chuyển giới nam "transguy" vì khi dùng hoóc-môn, giọng nói sẽ thay đổi rõ rệt.) Cách thứ hai là thay đổi một cách hoàn toàn về bên ngoài thành một người nam hoặc nữ để sau đó không còn ai biết được về quá khứ của họ. Một vài người lại chỉ muốn come out cho đến khi họ hoàn tất quá trình chuyển giới và sau đó trở lại việc giữ kín, có thể bằng cách chuyển nhà, thay đổi công việc hoặc hạn chế các mối quan hệ cũ.

Dù là với lựa chọn nào thì mục đích cuối cùng cũng đơn giản là sống đúng với chính mình và hòa hợp với cuộc sống chung quanh.

Có một số điểm bất lợi khi bạn muốn hoàn toàn giấu kín việc mình là người chuyển giới. Một trong số đó là việc luôn sợ hãi bị "nhận ra" hoặc có ai đó biết được về quá khứ của mình. Bạn cũng phải cắt đứt quan hệ với nhiều người và có hai cuộc đời để sống. Công khai thật ra là việc thành thật với chính bản thân và khẳng định giá trị của chính mình, chứ không chỉ là nói lên "Đây chính là tôi". Nhiều người đồng tính nói rằng việc công khai giúp họ khẳng định sự tự hào và phẩm giá của bản thân, là những thứ mà người chuyển giới cũng cần và nên như vậy.

Có nhiều lý do khác để công khai nữa. Mỗi một người công khai sẽ giúp giáo dục những người xung quanh. Khi một cá nhân chuyển giới tạo được ấn tượng tích cực, họ sẽ giúp đẩy lùi bớt những sự định kiến và kì thị, đặc biệt là những hình ảnh tiêu cực do truyền thông tạo ra. Rất khó để ghét một người mà bạn đã thích, phải không! Nếu tất cả đều giấu kín, làm sao người khác có thể biết được về sự đa dạng giới?

Tuy nhiên, bạn cũng không cần phải bị áp lực rằng mình phải công khai vì lợi ích của cộng đồng. Đó hoàn toàn là một quyết định cá nhân, và có thể thay đổi theo thời gian dưới những hoàn cảnh khác nhau, ví dụ sau một thời gian tham gia vào các hoạt động cộng đồng và bạn buộc phải thay đổi đến một nơi hoàn toàn mới và ít cởi mở hơn. Sự an toàn, thoải mái và sẵn sàng mới là những yếu tố quan trọng nhất để bạn quyết định việc công khai hay không.

Công khai bạn là người chuyển giới là một tiến trình nhiều thử thách bởi vì một số lý do:

1. Bạn phải tiết lộ về một điều mà bạn đã coi là bí mật từ rất lâu.

2. Việc tiết lộ sẽ mang đến những sự hoài nghi, sợ hãi, mâu thuẫn và cả những sự căng thẳng. Bạn sẽ có rất nhiều nỗi sợ - sợ bị mọi người từ chối, sợ bị trừng phạt, sợ bị mất những người mà bạn yêu thương.

3. Thật khó giải thích về chuyển giới! Một vài người sẽ hiểu ngay, nhưng nhiều người khác thì không.

4. Gần như không thể quyết định hoặc đoán trước việc người khác sẽ phản ứng như thế nào, nhất là với những người thân yêu, gần gũi với bạn.

5. Công khai sẽ là nỗ lực giao tiếp xã hội đầu tiên của bạn trong vai trò giới tính mới. Mà đã là đầu tiên thì ắt sẽ có thể sai sót, bạn sẽ cần học dần dần.

Đối với nhiều người chuyển giới, công khai chính là bước khó khăn nhất của quá trình chuyển giới, tuy vậy công khai cũng có thể là quá trình giải phóng bản thân và tuyệt vời nhất. Bạn sẽ bất ngờ về những sự ủng hộ, động viên mà mình nhận được, đôi khi từ chính những nơi hoặc người mà bạn ít mong đợi nhất. Cuối cùng, thành quả đáng trân trọng nhất chính là việc có thể thoải mái là

chính mình. Bạn sẽ không cần phải giữ một bí mật gây ra nhiều cảm xúc tiêu cực, bạn có thể tự do và tận hưởng cuộc sống.

KHI NÀO THÌ CÔNG KHAI?

Lựa chọn thời điểm công khai cũng là một vấn đề cần cân nhắc khi bạn còn nhiều thứ chưa chắc chắn hoặc chưa tìm hiểu rõ thông tin về quá trình chuyển giới. Chẳng hạn sau khi công khai "Tôi là người chuyển giới" và bạn không thể trả lời thế nghĩa là gì, bạn định làm gì, tại sao như vậy... sẽ khiến người khác nghi ngờ hơn là tin tưởng ở việc công khai của bạn. Tóm lại, bạn cần biết rất rõ bạn muốn làm gì và tại sao.

Nên công khai trước hay sau khi bắt đầu quá trình thay đổi cơ thể? Không có câu trả lời chính xác, tuy nhiên bạn cần cân nhắc trước khi người khác có thể nhận ra những thay đổi bên ngoài của mình. Nếu một người thân thiết với bạn biết được bạn đang trong quá trình chuyển giới trước khi bạn nói với họ, họ sẽ không chỉ phản ứng về chuyện đó mà còn vì việc bạn đã giấu kín với họ, những người càng thân thiết với bạn nên cần được biết bạn đã quyết định gì, vì thông thường nó cũng tác động đến cuộc sống của họ. Nếu bạn dưới tuổi trưởng thành, bạn cần phải công khai với bố mẹ trước khi sử dụng các liệu pháp điều trị hoóc-môn hay phẫu thuật. Nếu bạn đã kết hôn hay trong một mối quan hệ với ai đó, người kia cũng cần được biết về quyết định của bạn trước khi họ tự phát hiện ra điều đó.

Tóm lại, chỉ có bạn quyết định được khi nào mình sẽ sẵn sàng cho việc công khai.

CÔNG KHAI VỚI NHỮNG AI?

Thông thường, những người thân thuộc nhất lại là những người khó chấp nhận nhất. Vì vậy hãy lựa chọn người mà bạn nghĩ rằng có nhiều khả năng ủng hộ nhất. Đó có thể là một người trong gia đình, cũng có thể là một người bạn cũ, một người em họ hay một người làm tóc gần nhà. Tóm lại, không nhất thiết phải là một người thực sự quan trọng trong cuộc sống của bạn, mà giống như một sự thử nghiệm trước khi bạn nói với những người quan trọng hơn. Thành công ban đầu, dù nhỏ, vẫn luôn mang tính động viên tích cực hơn là một sự thất bại.

CẦN NÓI NHỮNG GÌ KHI CÔNG KHAI?

Công khai đòi hỏi bạn phải làm cho người khác hiểu chuyển giới là gì, và nó có ý nghĩa như thế nào với bạn. Hầu hết mọi người đều coi giới tính là một điều gì đó rất hiển nhiên, họ được sinh ra với một bộ phận sinh dục điển hình, được gắn nhãn là nam hoặc nữ, được đặt cho một cái tên phản ánh đúng điều đó. Từ lúc sinh ra, họ được cho ăn mặc và đối xử khác biệt dựa trên giới tính bẩm sinh. Từ khoảng 3-4 tuổi, hầu hết những đứa trẻ bắt đầu có một ý niệm về "giới tính khác" và chỉ ra những sự khác biệt giữa trẻ nam và trẻ nữ. Chúng nhìn vào cơ thể của mình và nghĩ rằng "OK, đây chính là thứ khiến mình là con gái (hoặc con trai)." Họ học cách xã hội kì vọng

gì ở một người nam giới hay nữ giới, và hành xử tuân theo đúng những định chuẩn của xã hội và văn hóa. Khi tuổi dậy thì tới thì sự bối rối sẽ xuất hiện, nhưng họ đã được kì vọng từ trước, đôi khi còn háo hức mong chờ điều đó, rồi họ lớn lên và trưởng thành, đôi khi cũng phải vật lộn với những quan niệm cố hữu và phi thực tế về giới tính mà mình đang mang, nhưng rồi đa phần họ vẫn chấp nhận và giải quyết một cách ổn thỏa.

Những người "bình thường" này được/ bị khoa học gọi bằng một thuật ngữ là "người thuận giới" hay "người hợp giới" (cisgender). Đối với họ, hầu hết những điều kể trên đều hoàn toàn tự nhiên. Nếu bạn hỏi họ, bản dạng giới của họ là gì, chắc chắn họ sẽ nhún mày và nhìn bạn một cách kì lạ. Chính vì thế khi bạn nói với họ rằng bạn là người chuyển giới, nghĩa là bản dạng giới của bạn không giống với giới tính khi sinh ra, họ có thể sẽ chẳng hiểu bạn đang nói gì. Nhiều người trong chính cộng đồng người đồng tính, song tính, thậm chí người chuyển giới cũng không thể giải thích rõ ràng về định nghĩa chuyển giới.

Nhiệm vụ của bạn là hãy kể một câu chuyện mà họ cũng thấy liên quan tới mình. Đừng chỉ thông báo rằng "Tôi là người chuyển giới", nó giống như việc bạn quăng ra một bộ xếp hình còn lẫn lộn và nói rằng "Đây là tôi". "Tôi là người chuyển giới" chỉ nên là phần cuối của câu chuyện, bạn cần phải bắt đầu ở một đoạn khác của câu chuyện và dẫn dắt họ đi vào chính trải nghiệm của bạn. Khi đó những dự định và kế hoạch của bạn sẽ nghe hợp lý và dễ hiểu hơn.

Có hai cách để bắt đầu câu chuyện. Một là đi ngược lại về thời điểm mà bạn bắt đầu cảm nhận được về những sự khác biệt của bản thân, kể về cảm xúc, những sự đấu tranh nội tâm, sự tuyệt vọng hay cô đơn, cảm giác bị cô lập mà bạn đã trải qua. Cách thứ hai là bắt đầu nói các kiến thức về giới tính sinh học, bản dạng giới và từ đó giải thích về khái niệm người chuyển giới. Cách thứ hai này sẽ phù hợp với những người có thói quen muốn kiểm chứng hoặc bằng chứng khoa học, vì những người này nếu chỉ nghe bạn nói về trải nghiệm cá nhân mà không có cơ sở khoa học, họ sẽ có thể đưa ra ngay những nhận xét rằng bạn có bất thường, trục trặc tâm lý gì đó. Hoặc bạn cũng có thể kết hợp cả hai cách trên.

Nhưng trên hết, câu chuyện cần vẽ ra hành trình cảm xúc từ việc bạn đã chối bỏ cho đến việc bạn chấp nhận mình là người chuyển giới như thế nào. Câu chuyện luôn cần yếu tố con người và có kết nối về mặt xúc cảm với người nghe.

NHỮNG LƯU Ý QUAN TRỌNG KHI CÔNG KHAI VỚI GIA ĐÌNH

Mary Boenke, Chủ tịch Mạng lưới Phụ huynh của Người chuyển giới, đã lập nên một danh sách những điểm cần lưu ý khi công khai với bố mẹ. Dưới đây là tóm tắt một số điểm cần lưu ý khi công khai (come-out) với gia đình:

1. Gia đình quan trọng với bạn, và bạn không muốn làm họ tổn thương. Bạn làm điều này không phải để "trừng phạt" hay "trả thù" những gì mà họ đã làm. Bạn làm

điều này vì bạn muốn tôn trọng họ trong quyết định của mình và mong muốn mối quan hệ gia đình trở nên tốt hơn, bằng việc bạn sẽ thành thật và không có bí mật ngăn cách hai bên.

2. Bạn đã nghiên cứu kỹ, đã gặp những chuyên gia, hay những người chuyển giới khác để tìm hiểu thông tin. Hãy chứng minh bạn đã suy nghĩ về điều này trong thời gian dài và thận trọng với các lựa chọn của mình. Bạn cũng không vội vàng trong bất kì quyết định nào mà không có sự tìm hiểu và tham vấn từ nhiều người khác.

3. Bạn hiểu rõ những rủi ro hay nguy cơ mà mình có thể phải giải quyết, nhưng bạn cũng thực sự cảm nhận được rằng đây là cách duy nhất sẽ giúp bạn trở nên thoải mái và hạnh phúc với bản thân. Bạn hiểu rõ bố mẹ sẽ lo lắng, vì họ quan tâm đến bạn, và bạn trân trọng điều đó. Bạn biết họ sẽ luôn muốn bạn hạnh phúc, và đây chính là điều sẽ mang lại hạnh phúc cho bạn.

4. Từ trong sâu thẳm, bạn vẫn chính là con người của mình như trước, cho dù về bên ngoài bạn có những sự thay đổi khác đi. Bạn sẽ vẫn thích ăn những món ăn như trước, nghe những bài hát mình yêu thích hay xúc động với những kỷ niệm cũ của gia đình, vân vân... Sự sáng tạo, óc hài hước, hay những quan điểm cuộc sống từ trước nay của bạn sẽ vẫn không có gì thay đổi.

5. Bạn sẽ không chối bỏ hay thay đổi những trách nhiệm, bổn phận của mình. Bạn sẽ vẫn muốn đi học, hay đi làm, vẫn quan tâm đến gia đình và bạn bè, vẫn theo đuổi những ước mơ hay kế hoạch tương lai của mình... Hầu hết bố mẹ đều lo lắng việc chuyển giới sẽ khiến con cái họ chấm dứt hết tất cả những cơ hội hay kế hoạch trước đây, bạn cần phải khẳng định rõ về điều này.

6. Hãy cho họ biết bạn sẽ thay đổi ở một số thứ và một số thứ khác thì không. Ví dụ như hãy nói về việc bạn muốn thay đổi kiểu tóc, trang phục như thế nào, những thay đổi cơ thể sẽ diễn ra từ từ. Đừng khiến những thành viên trong gia đình quá bất ngờ hay sửng sốt với những thay đổi này.

7. Bạn biết rằng những sự thay đổi sẽ cần thời gian để làm quen và thích nghi. Một tên gọi mới hay một danh xưng mới luôn cần nhiều thời gian để những người xung quanh chấp nhận và dần dần thay đổi. Đôi khi bạn sẽ cần phải kiên nhẫn khi gia đình không chấp nhận việc này, thậm chí cố tình hành xử ngược lại với mong muốn của bạn. Hãy nhớ rằng cả cuộc đời của họ chỉ biết tới bạn trong vai trò của giới tính trước kia, chính bạn cũng đã phải mất nhiều thời gian để chấp nhận bản thân, thì có lẽ họ còn cần nhiều thời gian hơn như thế.

NHỮNG ĐIỀU KHÔNG NÊN LÀM KHI CÔNG KHAI VỚI GIA ĐÌNH

Không có một lời khuyên "chuẩn" cho tất cả mọi người. Sự giao tiếp hiệu quả luôn phải mang tính cá nhân, tức là tùy từng đối tượng mà chúng ta sẽ chọn lựa cho họ những cách tiếp nhận và xử lý thông tin phù hợp nhất. Tuy nhiên, về nguyên tắc, có một số lời khuyên về việc bạn KHÔNG nên làm:

1. Đừng sử dụng những cách thức mà người tiếp nhận không quen hoặc không cảm thấy thoải mái. Chẳng hạn với bố mẹ, một cuộc nói chuyện trực tiếp có thể tốt hơn một tin nhắn điện thoại "*Mẹ ơi, con là người chuyển giới*", một lá thư tay có thể tốt hơn một e-mail. Cũng có những người mà việc nhận tin nhắn hoặc e-mail lại thoải mái hơn với họ, đây thường là những người cần nhiều thời gian suy nghĩ trước khi phản hồi, việc nói trực tiếp với những người này đôi khi lại khiến họ bối rối và khó xử. Còn trong hầu hết trường hợp với các thành viên trong gia đình thì việc rào đón trước, sau đó là một cuộc nói chuyện trực tiếp vẫn thường được khuyến khích.

2. Đừng bất ngờ xuất hiện trước mặt họ với một thể hiện giới hoàn toàn khác biệt so với trước đây. Nếu bạn là người chỉ đôi khi mới ăn mặc theo giới tính mong muốn trong một số dịp nhất định (một mình trong phòng riêng, khi gặp bạn bè thân, trong

sự kiện cộng đồng...) thì bạn có thể chuẩn bị một số hình ảnh của mình và cho họ xem trong cuộc nói chuyện. Đặc biệt trong những dịp nhạy cảm như đám cưới họ hàng, giỗ chạp của gia đình... việc bạn quyết định bất ngờ xuất hiện với một hình hài lạ lẫm đôi khi bị coi là thiếu tôn trọng, và sẽ không tạo ra được thiện chí hay sự ủng hộ ngay lập tức được.

3. Đừng quá cố gắng “nhồi nhét” thông tin cho người khác. Một việc quan trọng nữa là chuẩn bị trước những câu hỏi mà người khác có thể đặt ra và chọn cách phản hồi vừa chân thành, vừa rõ ràng nhất có thể. Bạn có thể in ra một số tài liệu hay mang theo các ấn phẩm của những tổ chức về người chuyển giới. Nhưng đừng bày ra một chồng sách hay nói không dừng về các nghiên cứu khoa học và mong rằng họ sẽ hiểu hết ngay lập tức.

4. Đừng tranh cãi với người khác về những giá trị cá nhân. Bạn sẽ rất khó thay đổi các niềm tin và giá trị cơ bản của một người, bạn nên tìm cách giải thích về những gì bạn đang làm bằng chính những khái niệm của họ. Ví dụ một người nói rằng *“Con phải sống đúng với tự nhiên”*, thì bạn có thể nói *“Đúng vậy, và việc sống như một người nam/nữ chính là điều tự nhiên đối với con.”* Hãy luôn luôn tỏ ra tôn trọng, tự tin và cởi mở với những câu hỏi hay ý kiến của họ. Hãy nhớ rằng khả

năng chấp nhận của mỗi người phụ thuộc rất lớn vào khả năng nhìn nhận, thấu hiểu, bao dung với những điều chưa rõ ràng. Trước khi mong muốn người khác có được một đầu óc và trái tim cởi mở, thì chính chúng ta cũng phải rộng mở với họ. Đôi lúc cũng cần hiểu rằng sẽ có những người không có đủ điều kiện để thoát ra khỏi những định kiến, có thể những kinh nghiệm sống của họ đã tích lũy quá lâu và cứng nhắc, chúng ta cần chấp nhận việc đó.

5. Đừng cho rằng phản ứng tức thì của một người đồng nghĩa với “câu trả lời cuối cùng” của họ. Nhiều người bị sốc, nhưng sau đó bắt đầu chấp nhận hơn, hoặc có thể ban đầu tỏ ra ủng hộ và động viên nhưng sau đó không thể hiểu và chấp nhận được sự thật về quá trình chuyển giới của bạn. Đối thoại là một quá trình xuyên suốt từ đầu tới cuối. Có thể sẽ có những cuộc nói chuyện tràn đầy nước mắt hay sự giận dữ, nhưng nếu bạn quyết định chấm dứt với một người bởi vì họ không ngay lập tức ủng hộ bạn, đó có thể là một sự mất mát đáng tiếc về lâu dài.

CÔNG KHAI TẠI TRƯỜNG HỌC HOẶC NƠI LÀM VIỆC

Bạn có thể bắt đầu bằng việc tâm sự với một ai đó mà bạn nghĩ rằng có nhiều thấu cảm và dễ chấp nhận, lắng nghe. Việc công khai ở trường học khi bạn dưới 18 tuổi có thể là một việc rất khó khăn: đối mặt với sự bắt nạt từ bạn bè, áp lực từ giáo viên, những quy định trang phục từ nhà trường... Ở những bậc giáo dục cao hơn hoặc tại công sở, thông thường bạn sẽ có nhiều sự tự chủ hơn. Việc quyết định công khai lúc nào và như thế nào sẽ tùy thuộc vào các mục tiêu cá nhân cụ thể của bạn. (Tham khảo ở các phần trên)

“Khi có sự thay đổi mới, mình cũng phải chấp nhận sự tò mò của mọi người, cũng không nhất thiết phải phản ứng lại quá. Đôi khi mình thấy ngoài đường một kiểu tóc lạ mình cũng ồ lên, thì một người vừa nhìn thấy người chuyển giới cũng có thể như vậy. Mình vẫn thân thiện với mọi người để tự tin, từ đó tạo thiện cảm cho riêng mình. (La Lam)”



Hà Thanh (trái) và Minh Hy (phải) trong một sự kiện dành cho người chuyển giới.

CÔNG KHAI VỚI NGƯỜI YÊU, VỢ/CHỒNG

Trong kịch bản tốt đẹp nhất, người yêu hoặc bạn đời của bạn vẫn luôn yêu thương con người bên trong bạn, và tiếp tục ở bên cạnh bạn dù cho chuyện gì xảy ra. Điều họ mong muốn nhất là bạn sẽ hạnh phúc. Tất nhiên sẽ có nhiều trở ngại trong thực tế.

Có ba trường hợp phổ biến đối với những mối quan hệ tình cảm của người chuyển giới:

1. Bạn đang trong một mối quan hệ hay hôn nhân bởi vì do sức ép của gia đình, xã hội và che giấu bản dạng của mình. Người kia nhìn bạn theo giới tính mà bạn đang cố thể hiện ra ngoài, còn bạn thì hoàn toàn không có tình cảm với họ.

2. Bạn đang trong một mối quan hệ "đồng tính" và thể hiện rất hạn chế thể hiện giới mong muốn của mình vì người kia chỉ thấy hấp dẫn với giới tính mà họ nghĩ là bạn và họ đang cùng có. Thông thường nhìn bên ngoài những mối quan hệ dạng này sẽ là hai người cùng giới với hai vai trò thể hiện giới khác biệt nhau khá rõ rệt.

3. Bạn đang trong một mối quan hệ mà người còn lại biết rất rõ về bản dạng cũng như mong muốn của bạn. Họ tỏ ra ủng hộ, thậm chí hào hứng cùng bạn thực hiện những dự định trong hành trình chuyển giới, mong muốn sớm nhìn thấy cơ thể mới của bạn.

Trong hai trường hợp đầu, bạn đang che giấu một phần hoặc toàn bộ con người thật của mình. Hầu hết họ sẽ cho rằng việc chấm dứt mối quan hệ là điều không tránh khỏi. Bởi vì họ không thể chấp nhận bản dạng giới hoặc cơ thể mà bạn mong muốn, người họ yêu hay từng biết lại chính là giới tính mà bạn không mong muốn có. Ngay cả khi họ là người song tính, việc bạn là người chuyển giới cũng sẽ thay đổi hoàn toàn cách mà họ nhìn nhận về bạn, và đó là một sự thay đổi rất lớn.

Trong trường hợp thứ ba, bạn cũng cần lường trước những khả năng mà một số người chuyển giới đã từng gặp phải: Có những cặp đôi mà sau khi một người hoàn tất việc phẫu thuật thay đổi cơ thể, người yêu của họ mặc dù chính là người luôn ủng hộ và động viên từ trước đó, nhưng nay lại không thể thích nghi được với cơ thể mới của người bạn đời. Đôi khi nó vượt ra cả trên "cơ thể mới", mà vì họ cũng không hình dung được rằng sau quá trình chuyển giới, cách họ nhìn về bạn đã có sự thay đổi từ bên trong. Sự "hoàn thiện" hóa ra lại là một khái niệm tương đối, người bạn đời đã quá quen thuộc với cơ thể trước kia cũng không thể lường trước được phản ứng của chính họ.

Trong tất cả các trường hợp, bạn nên bắt đầu bằng việc chia sẻ về những xung đột nội tâm của bạn và tìm cách tôn trọng ý kiến của người yêu hoặc bạn đời trong các quyết định của bạn. Trong nhiều trường hợp, hãy cân nhắc đến việc thỏa hiệp nhu cầu của hai bên nếu bạn vẫn muốn duy trì mối quan hệ trên.

CÔNG KHAI VỚI CON CÁI HOẶC TRẺ EM TRONG GIA ĐÌNH

Một vài người chuyển giới có thể có con do nhiều lý do khác nhau, hoặc là cô dì chú bác của các trẻ em trong gia đình. Việc công khai với con cái và trẻ cần được cân nhắc cẩn trọng, nhưng nó không quá tồi tệ như nhiều người nghĩ. Trẻ em có tính linh hoạt rất cao, cách mà trẻ em tiếp nhận và hiểu sự việc rất khác nhau tùy theo từng độ tuổi.

Trẻ dưới 3 tuổi: Không cần phải giải thích, hoặc đôi lúc bạn có thể cho chúng xem hình ảnh và giải thích về quá khứ của bạn.

Trẻ từ 3-6 tuổi: Giai đoạn này trẻ em rất cởi mở trong suy nghĩ vì chúng đang hình thành các khái niệm gia đình, chúng đang học về sự khác biệt giữa trẻ nam và trẻ nữ và những sự ứng xử phù hợp. Nếu bạn đưa ra ý niệm về việc một trẻ nam có thể lớn lên thành người phụ nữ hay một trẻ nữ thành người nam giới, chúng sẽ dễ dàng tiếp nhận. Hãy sử dụng các câu chuyện có thật để kể cho trẻ.

Trẻ từ 6-12 tuổi: Giai đoạn này trẻ em rất kiên định với các suy nghĩ mà chúng đã hình thành trước đó. Bạn cần chuẩn bị nhiều hơn để thay đổi những suy nghĩ của chúng. Hãy đặt câu hỏi về những quan điểm về nam và nữ của trẻ, từ đó bắt đầu thảo luận về việc tại sao lại có những sự giới hạn và định kiến này. Các thảo luận cần

phải có sự vui vẻ vì độ tuổi này sẽ không thể thảo luận mọi vấn đề một cách quá nghiêm trọng.

Trẻ từ 12-18 tuổi: Những phản ứng cực đoan nhất thường tới với trẻ trong độ tuổi này – những ý tưởng vô cùng cởi mở hoặc những sự cực tuyệt vô cùng bảo thủ. Chúng thường thắc mắc mọi thứ về giới tính, nhưng cùng lúc cũng chịu nhiều sức ép từ bạn đồng lứa. Đặc biệt các trẻ nam thường phải đối phó với nạn kì thị đồng tính và cố gắng tỏ ra tách biệt mình với những bản dạng tính dục thiểu số như đồng tính, chuyển giới hay ảo lả, nữ tính. Hãy chia sẻ những trải nghiệm cá nhân của bạn rồi mở ra những thảo luận về việc quấy rối hay bắt nạt, những sự ngăn cấm dựa trên giới mà chính chúng cũng gặp phải.

Từ 18-25 tuổi: Người trong độ tuổi này thường rất coi trọng tính cá nhân của mình và hứng thú với những gì tác động lên chính cuộc sống của họ. Họ sẽ quan tâm đến việc mối quan hệ với bạn sẽ có thay đổi gì không. Độ tuổi này thường đã thích nghi nhiều hơn với sự đa dạng và khác biệt do quá trình đi học cao hơn hay đi làm, nên họ có thể dễ dàng chấp nhận và ủng hộ. Tuy nhiên, nhu cầu về việc có một gia đình ổn định đôi khi khiến họ sẽ không cảm thấy hạnh phúc với bất kì sự thay đổi nào trong gia đình.

Trên 25 tuổi: Hãy tôn trọng con cái hay thành viên trưởng thành trong gia đình bạn vì họ đã hoàn toàn là người lớn. Hãy giao tiếp và giải thích như hai người bạn.

Ở bất kì độ tuổi nào, cách tốt nhất vẫn là thảo luận một cách ngắn gọn, đơn giản và đi vào vấn đề. Hãy thể hiện sự cởi mở và tầm quan trọng của họ đối với bạn, cùng nhau giải quyết các khó khăn của chúng với bạn đồng lứa để chúng không phải cảm thấy mặc cảm hay xấu hổ.

*“Dù bạn đồng tính, chuyển giới hay dị tính thì luôn có những người yêu và những người ghét bạn. Ngôi sao nổi tiếng có fan thì cũng có anti-fan. Không thể bắt ép mọi người yêu quý mình, mà quan trọng là chấp nhận cuộc sống, không cần bận tâm vào những điều tiêu cực tới bản thân.
(La Lam)”*



Mai Châu (trái) trong sự kiện Viet Pride 2016.



Quá trình thay đổi ngoại hình của La Lam, một người chuyển giới nữ.

BẮT ĐẦU THAY ĐỔI NGOẠI HÌNH

Phần này sẽ nói về những sự thay đổi cơ thể nhằm giúp bạn tiến gần hơn tới bản dạng giới mong muốn của mình. Có hai lý do khiến bạn thay đổi thể hiện giới. Một là bạn muốn nhìn vào gương và nhìn thấy bản thân mà bạn mong muốn. Hai là bạn muốn đi ra bên ngoài và được những người khác nhìn nhận theo đúng giới tính mà bạn cảm nhận. Hầu hết người chuyển giới đều mong muốn cả hai điều này.

Một vài người chỉ quan tâm đến việc họ nhìn nhận về bản thân mình, mà không để tâm vào việc người khác nhìn mình là nam, nữ, hay ở những "khoảng giữa". Có người chuyển giới mong muốn phẫu thuật cắt đi bộ ngực nữ của mình, nhưng lại không muốn dùng hoóc-môn nam hóa và vẫn thoải mái với việc người khác gọi mình là "chị/cô", họ không quan tâm đến việc người khác nhìn mình là nam hay nữ. Cũng có trường hợp một người mong muốn phẫu thuật tạo hình âm đạo, nhưng lại không muốn dùng hoóc-môn nữ hóa hay có những thay đổi nữ tính bên ngoài bởi vì người này đang sống cùng và chăm sóc cho một người thân rất lớn tuổi, tất cả những gì cô ấy muốn là sự thanh thản ở bên trong khi cảm nhận được một phần cơ thể như mình ao ước.

Sẽ có những giới hạn giữa việc bạn muốn nhìn mình trong gương như thế nào và thực tế mà bạn nhìn thấy. (Trừ khi bạn có nguồn lực không giới hạn

cho việc phẫu thuật thẩm mỹ, nhưng thậm chí trình độ của phẫu thuật thẩm mỹ cũng có những giới hạn của nó.) Hầu hết đều mong muốn mình được trẻ hơn, đẹp hơn, nam tính hơn hay nữ tính hơn, chiều cao và cân nặng như những người mẫu... Bạn cần phải hiểu được những giới hạn trước khi bắt đầu vào thay đổi cơ thể và bề ngoài của mình.

Một xung đột khác đó là khi có sự không đồng nhất giữa việc bạn nhìn nhận bản thân và việc người khác nhìn nhận về bạn: Bị gọi "chị" thay vì "anh", hay ngược lại có thể khiến bạn cảm thấy vô cùng khó chịu, đặc biệt khi bạn nghĩ rằng mình đã trở nên nam tính hoặc nữ tính rõ rệt mà người khác lại không cảm thấy như vậy.

Trong một thế giới lý tưởng nhất, việc một người là nam hay nữ sẽ không còn quan trọng nữa. Người nam hay nữ đều có thể tự do mặc những gì họ

thích mà không bị phán xét hay sợ hãi, giới tính nào cũng có thể làm những công việc hay được chấp nhận như nhau. Tuy nhiên không may là hầu hết chúng ta vẫn sống trong thế giới mà mọi người, kể cả người chuyển giới, đều mong muốn mỗi người phải "đóng khung" trong những "chiếc hộp" của nam hay nữ, và cho rằng đó là những trật tự tự nhiên.

Thể hiện giới là một trong những khía cạnh của giao tiếp xã hội, thông qua cách chúng ta ăn mặc, đi đứng, giao tiếp với những người xung quanh. Thể hiện giới khác nhau ở mỗi nền văn hóa, mỗi giai đoạn lịch sử và quan niệm xã hội. Ví dụ người nam giới Việt ngày xưa có thể để tóc dài hay búi tóc, phụ nữ Việt thì lại phải nhuộm răng đen để thể hiện nét đẹp của sự nữ tính. Ngày nay, những quan niệm về thể hiện giới bắt đầu trở nên toàn cầu hơn, như bâng bên dưới.

Nam tính	Nữ tính
Tóc ngắn	Tóc dài, tạo kiểu
Cơ thể cao, góc cạnh	Cơ thể nhỏ, có đường cong
Trang phục đơn giản, ít nổi bật	Trang phục cầu kỳ, màu sắc
Giọng nói trầm, ấm	Giọng nói cao, thanh
Tính cách mạnh mẽ, lãnh đạo	Tính cách mềm dẻo, chu đáo

Đặc tính giới là cách mà người khác nhìn nhận về chúng ta. Đây là một quá trình tự học. Chúng ta dựa vào một số đặc điểm như giọng nói, cơ thể, kiểu tóc, quần áo, để nhận diện ra giới tính của một người. Chúng ta dễ dàng bỏ qua những đặc tính không phù hợp với nhận thức chung của mình mà chỉ chú tâm đến những đặc tính phổ biến hơn. (Ví dụ khi nhìn một người hoàn toàn có những đặc tính của nam nhưng chúng ta lại chỉ chú ý tới hình thể thấp, giọng nói cao và bộ ngực lớn để từ đó quyết định gọi họ là "chị/cô.")

Không phải lúc nào bạn cũng kiểm soát được việc người khác nhìn nhận mình như thế nào. Đây là một trong những sự thích nghi khó khăn nhất trong giai đoạn đầu của quá trình chuyển giới. Hãy cố gắng thoải mái và tự tin vì bạn sẽ còn phải đi một con đường dài, đặc biệt nó cũng giúp ích cho việc bạn dần dần điều chỉnh những "ngôn ngữ" của cơ thể và giao tiếp của bạn.

Phần tiếp theo của cẩm nang này sẽ rất chi tiết về việc ăn mặc, đi lại, nói năng và những thể hiện đặc tính giới khác. Đôi khi chúng có thể bị coi là giả tạo hay không thực tế, nhưng hầu hết chúng sẽ tạo ra sự khác biệt với giới tính mà bạn mong muốn. Nếu bạn là một người không thích tuân theo các định chuẩn về giới hay muốn vượt qua các ranh giới giữa nam và nữ, điều đó hoàn toàn tuyệt vời và bạn không nhất thiết phải tuân theo một lời khuyên nào. Nhưng những phần dưới đây vẫn có ích để giúp bạn có các lựa chọn đầy đủ về những ấn tượng mà mình có thể tạo ra.

Một điều cần phải nhớ là những sự thay đổi của cơ thể có thể nhanh hơn, mà cũng có thể chậm hơn, so với cách chúng ta nhìn về bản thân mình. Trong cả hai trường hợp, quá trình tiếp nhận có thể gây ra sự hào hứng, phấn khích hoặc sự chán nản, thất vọng. Đó là một quá trình hoàn toàn tự nhiên.



Trong Thế Chiến 2, nữ giới bắt đầu đảm nhận nhiều công việc trong các ngành nghề của nam giới và kéo theo sự thay đổi về thời trang. Nguồn: Howard R. Hollem, United States Library of Congress's Prints and Photographs.

QUẦN ÁO VÀ TRANG PHỤC

"Quần áo không làm nên thầy tu", nhưng trong quan niệm giới, quần áo lại là dấu hiệu quan trọng của nam và nữ, ít nhất là ở những xã hội vẫn còn dùng quần áo như một công cụ giao tiếp và nhận diện giới. Quần áo không chỉ mang thông tin về giới tính, chúng còn chứa đựng cả những thông điệp về việc chúng ta là ai và chúng ta mong muốn những gì ở người đối diện. Chúng gửi đến những thông điệp về tính cách và giá trị, về nghề nghiệp hay tôn giáo. Ngôn ngữ của quần áo được thể hiện thông qua hai yếu tố:

màu sắc và phong cách. Màu sắc là một công cụ giao tiếp quyền lực, nó tác động lập tức tới cảm xúc và phản ứng của người nhìn. Phong cách thì bao gồm chất liệu và kiểu dáng. Khi bạn học cách sử dụng được màu sắc và phong cách, bạn sẽ thể hiện tốt hơn thông điệp của cá nhân.

Khi bạn bắt đầu quá trình chuyển giới, nhiều người bắt đầu làm đầy tủ quần áo của mình từ con số không: "vớ" lấy bất kỳ thứ gì trông có vẻ hợp với bạn, hoặc cũng có thể lên kế hoạch

mua sắm bài bản. Cuối cùng bạn sẽ có một đồng quần áo không phù hợp, mặc vào không ổn chút nào, từ đó gửi đi sai thông điệp. Một trong những lo ngại nhiều nhất đó là *"Tôi không muốn trông như một người nam giới mặc váy hay người nữ giới mặc vest!"*

Cả người chuyển giới nam-sang-nữ và nữ-sang-nam đều có những khó khăn khá giống nhau trong việc chọn lựa trang phục phù hợp với cơ thể bẩm sinh của mình. Tuy nhiên, người chuyển giới nam-sang-nữ có lợi thế trong việc lựa chọn quần áo và nhận lời khuyên từ những phụ nữ khác; trong khi đó người chuyển giới nữ-sang-nam thường không chia sẻ nhiều với nhau vì quan điểm đã là nam giới thì không nên quá tử mỉ và chú trọng tới thời trang. Nhưng nhiều người chuyển

giới nữ-sang-nam thì lại có lợi thế hơn vì hầu hết đều đã từng thể hiện với phong cách tomboy từ lâu.

Nếu bạn là người thỉnh thoảng ăn mặc theo đúng giới tính mong muốn trong những dịp tiệc tùng hay sự kiện cộng đồng, bạn sẽ có sẵn nhiều quần áo mang phong cách rất trang trọng hoặc ấn tượng. Tuy nhiên hầu hết chúng lại không thích hợp để mặc hàng ngày hay đi tới những nơi không phải dành cho tiệc tùng. Nhiều người chuyển giới, đặc biệt là nam-sang-nữ, đều từng trải qua giai đoạn mặc những bộ đồ không phù hợp với mục đích: quá sexy, quá trẻ, hay quá kiểu cách. Bạn cần ý thức về những vấn đề này.

QUẦN ÁO DÀNH CHO NGƯỜI CHUYỂN GIỚI NỮ

Những người nữ giới thông thường lựa chọn quần áo dựa trên những yếu tố sau:

Bối cảnh: Bao gồm:

Hoạt động. Chơi thể thao thì tất nhiên phải khác với đi dạo hội, nhưng đi chợ với đi ăn trưa thì có thể mặc cùng một bộ đồ. Một kinh nghiệm quan trọng đó là hãy quan sát những người phụ nữ khác mặc gì trong từng hoàn cảnh, để từ đó đảm bảo bạn sử dụng đồ phù hợp.

Địa điểm. Thông thường địa điểm sẽ liên hệ mật thiết với hoạt động. Địa điểm cũng có thể liên quan tới văn hóa, ví dụ ở thành phố thì sẽ cầu kì hơn ở vùng quê, trang phục của bạn sẽ phải khác khi đi ăn ở một nhà hàng sang trọng giữa Hà Nội so với một quán ăn ở miền núi, hay phụ nữ ở trung tâm mua sắm thì có thể sẽ đi giày có gót cao hơn ở chợ truyền thống.

Mục đích. Một bữa tiệc cơ quan thì sẽ khác với bữa tiệc ở quán karaoke hay một sự kiện hóa trang của cộng đồng. Thông thường phụ nữ sẽ dựa trên thông tin về việc người khác mặc gì trước khi quyết định mình mặc gì để đảm bảo mình không bị quá xuềnh xoàng hay quá diêm dúa so với mọi người.



Ca sĩ Hương Giang Idol, một người chuyển giới nữ. Nguồn: Flickr.

Tới một sự kiện trang trọng với một bộ đồ mặc ở nhà sẽ là một sự thiếu tôn trọng, hoặc trở nên "nổi nhất hội" khi đi sinh nhật một người bạn cũng có thể coi là một hành động thiếu tinh tế.

Thời tiết và khí hậu: Ở một vài vùng Việt Nam và thế giới, có những luật bất thành văn về màu sắc, chất liệu và phong cách theo mùa khác nhau. Dép tông/lào thì không thích hợp mặc ra đường ở miền Bắc, áo khoác nỉ thì đôi khi lại được chấp nhận giữa mùa hè của miền Nam. Nếu bạn sinh sống ở miền Bắc, bạn sẽ cần có ít nhất hai tủ đồ xuân hè và thu đông; còn nếu ở miền Nam, bạn sẽ may mắn hơn khi có thể dùng một tủ đồ mặc quanh năm, nhưng lại phải lưu ý về mùa mưa ở vùng này.

Hình dáng cơ thể: Hầu hết phụ nữ đều có kiến thức cơ bản về ảnh hưởng của quần áo lên hình dáng cơ thể và lựa chọn những trang phục giúp tôn lên lợi thế hình thể của mình, hơn là làm lộ ra các khuyết điểm cơ thể. Quần áo cần vừa với cơ thể, không những mang lại sự thoải mái mà còn giúp bạn tự tin và trở nên ưa nhìn nhất.

Màu sắc: Hầu hết nữ giới đều phát triển một khái niệm về những màu sắc theo mùa hay theo sở thích của họ. Màu sắc cũng sẽ trông khác nhau khi được mặc lên từng người, dựa theo màu tóc, màu mắt và hình dáng cơ thể. Bạn nên dành ít thời gian để tìm hiểu màu sắc nào phù hợp với mình, vừa tiết kiệm thời gian và tiền bạc khi phải lựa chọn mua sắm.

Độ tuổi và tình trạng quan hệ: Chắc hẳn chúng ta đều từng nghe những nhận xét "Cô ta mặc đồ không hợp với lứa tuổi gì cả!" Tất nhiên đây là một nhận xét mang tính định kiến về mặt lứa tuổi, nhưng nó cũng chỉ ra những quan niệm xã hội nhất định với nữ giới. Ở nhiều nền văn hóa, kể cả Việt Nam, tình trạng kết hôn hay mối quan hệ cũng ảnh hưởng đến việc lựa chọn trang phục. Những quần áo quá sexy thường được coi là không phù hợp nếu bạn đang trong một mối quan hệ với người khác. Lựa chọn là của bạn, nhưng bạn cũng nên lường trước về những sự chú ý không cần thiết.

Phong cách cá nhân: Mỗi người đều có một phong cách cá nhân ảnh hưởng tới quần áo mà họ mặc, bao gồm lãng mạn, cá tính, nghệ sĩ, khiêu gợi, sang trọng, tự nhiên, năng động, hay phá cách. Hầu hết chúng ta đều rất khó khăn để định nghĩa phong cách của mình. Phong cách có thể là một sự thích ứng với nghề nghiệp hay hình dáng cơ thể, cá tính hay tình trạng thu nhập. Tìm ra phong cách cá nhân có thể mất nhiều thời gian, nhưng một khi hiểu về phong cách cá nhân, bạn sẽ cảm thấy thoải mái và tự tin hơn.

QUẦN ÁO DÀNH CHO NGƯỜI CHUYỂN GIỚI NAM

Người chuyển giới nam cũng cần cân nhắc những yếu tố như bối cảnh, khí hậu, độ tuổi, cơ thể, hay phong cách cá nhân. Với nam giới, trang phục không chỉ là một phương tiện giao tiếp về giới tính, mà còn nói lên rất nhiều về vị trí xã hội của anh ta. Người chuyển giới nam còn cần phải chú ý về hình ảnh mà mình tạo ra hay sự chú ý mà mình thu hút từ người khác.

Một trong những thách thức đầu tiên đối với người chuyển giới nam đó là hình thể, vì hầu hết họ đều thấp bé hơn và có hông rộng hơn so với nam giới trung bình. Vì vậy họ cần phải chọn trang phục để trông cao và phần hông gọn gàng hơn.

Người chuyển giới nam, đặc biệt là những người trẻ tuổi, cần phải đặc biệt cẩn trọng về việc ăn mặc phù hợp với lứa tuổi của mình. Khi bạn bắt đầu cắt ngắn tóc và ăn mặc như một cậu trai, thông thường bạn sẽ trở nên trẻ hơn so với tuổi thật của mình. Nếu bạn không muốn nhìn như một cậu bé, thì hãy tránh những quần áo như quần thụng, quần đùi, áo phong họa tiết to hay mũ lưỡi trai. Để phát triển phong cách cá nhân phù hợp, hãy bắt đầu chú ý đến cách những người nam giới khác ăn mặc, đặc biệt là những người mà bạn ưa chuộng phong cách thời trang của họ. Một khi bạn cảm nhận được về những gì mình thích và những gì mình phù hợp, kết hợp với những lời khuyên từ những người bạn thân thiết, từ đó xây dựng tủ đồ riêng của mình.



Thomas Beatie, một người chuyển giới nam nổi tiếng. Nguồn: Wikimedia.



XÂY DỰNG TỦ QUẦN ÁO (CHO CẢ NAM VÀ NỮ)

Phần thú vị đã bắt đầu! Khi bắt đầu quá trình chuyển giới, bạn sẽ đối mặt với một thử thách thú vị lẫn rắc rối là xây dựng một tủ đồ hoàn toàn mới, thậm chí khi bạn đã từng ăn mặc phong cách tomboy hay là một "drag queen" với những bộ cánh lộng lẫy, thì bạn cũng cần làm lại từ đầu!

Bước đầu tiên là đánh giá về nhu cầu trang phục dựa theo thực tế của bạn. Để làm điều này, bạn cần có một lịch biểu, liệt kê ra tất cả những hoạt động hay sự kiện mà bạn thường tham gia. Đối với mỗi mục, ước lượng bao nhiêu thời gian một tuần hay tháng mà bạn dành cho hoạt động đó. Điều này sẽ giúp xác định được bạn cần bao nhiêu bộ đồ cho mỗi nhu cầu. Giả sử bạn giặt đồ mỗi tuần một lần và thay đồ mới mỗi ngày thì đây là một bảng ví dụ:

Làm việc	5 ngày/tuần	5-10 bộ đi làm
Ăn tối ở tiệm	1 ngày/tuần	1-2 bộ đẹp hơn
Chạy bộ	3 ngày/tuần	3-5 bộ thể thao
Dự sự kiện	1 ngày/tháng	1-2 bộ trang trọng

Từ bảng trên, bạn có thể nhận thấy mình không cần có quá nhiều trang phục dạ tiệc hay trang trọng. Bước tiếp theo, bạn sẽ tổng kết lại những gì mình đã có và những gì cần mua thêm. Đây là ví dụ:

Hoạt động	Đang có	Cần mua
Làm việc	3 áo sơ mi, 6 quần tây	Vài áo sơ mi
Ăn tối ở tiệm	2 quần short, 5 áo phông	1 áo khoác để đi chung với đồ
Chạy bộ	1 quần jean cũ, áo phông trên	2 quần thể thao và áo cotton
Dự sự kiện	Rất nhiều bộ diêm dúa, dạ hội	1 bộ phù hợp, 2 đôi giày tây

Lựa chọn những màu sắc cơ bản như đen, xám, nâu, xanh đen, là cách dễ nhất để làm những "bộ nền" phối với những trang phục khác. Nếu bạn mù màu, hãy đi cùng với một người khác có thể tư vấn về màu. Nếu bạn mua sắm trên mạng, hãy dùng thước dây để đo các thông số cơ bản như ngực, hông, mông, eo, vai... và tham khảo bảng kích cỡ ở mỗi trang web khác nhau. Trừ khi bạn có rất nhiều tiền để mua sắm, hãy

chọn những trang phục truyền thống hơn là những bộ thời trang mới nhất vì những phong cách mới thường lạc hậu rất nhanh, trong khi những kiểu cổ điển thì có thể mặc lại nhiều lần trong thời gian dài. Một chiếc áo có thể mặc nhiều lần luôn đáng mua hơn một bộ cánh mà bạn sẽ chỉ mặc vào những dịp đặc biệt.

GỢI Ý TỦ ĐỒ CƠ BẢN DÀNH CHO NGƯỜI CHUYỂN GIỚI NỮ

Áo ngực và quần lót tốt: Đồ lót dành cho nữ phức tạp hơn nhiều so với đồ lót nam, bạn cần biết kích cỡ áo ngực vừa vặn với mình. Áo ngực cần vừa khít với cơ thể mà không bó cụm hay làm phình vùng da xung quanh. Nếu nó để lại những dấu hằn khi bạn cởi ra, có nghĩa là nó quá chật. Bạn sẽ cần ít nhất ba chiếc áo ngực tốt, hai chiếc màu ngà, màu be hoặc màu da và một chiếc màu đen. Nếu ngực của bạn đang phát triển hoặc phát triển khá nhỏ, hãy sử dụng một chiếc áo đệm ngực hoặc dùng miếng đệm ngực. Kích cỡ miếng đệm ngực cần phù hợp với khung áo ngực, đừng cố gắng chọn cúp ngực quá to nếu bạn có một vòng ngực khiêm tốn.

Một chiếc áo khoác có thể phối với mọi thứ: Chọn một màu sắc cơ bản, hoàn toàn tách ngoài với đồ bên trong. Nếu hình thể của bạn hình tam giác ngược (vai to), áo khoác có thể dài đến phần hông. Một chiếc cardigan dài cũng là một lựa chọn tốt.

"Bộ đầm đen": Đây là thứ mà các stylist luôn khuyến khích. Nếu bạn không phù hợp với đầm, hãy thay bằng một chiếc váy dài và một áo thắt ngang lưng màu trơn. Đen không phải màu duy nhất, đen cũng có thể không phù hợp với tất cả mọi người, màu đỏ đậm, xanh đen hoặc tím có thể phù hợp hơn.



*“Mùa đông là thiên đường của người chuyển giới! Vì mình có thể phối nhiều đồ khác nhau vừa đẹp vừa tôn dáng hơn.
(La Lam)”*

Bộ vest ba phần cơ bản: Đối với vest nữ, một bộ vest ba phần bao gồm váy, quần dài, áo jacket cùng một màu. Chỉ cần thêm 2-3 chiếc áo sơ mi bên trong là bạn có thể phối thành nhiều bộ khác nhau.

Những chiếc giày hợp lý hoặc boots cổ điển: Hãy tránh những chiếc giày cao hơn 7cm. (Bạn có thể dùng giày cao gót để luyện tập việc đi, nhưng nó là ở phần sau.) Bạn không cần phải gây chú ý vì chiều cao hay cỡ chân của mình. Giày và boots cần được đơn giản, đế phẳng hoặc dưới 4cm và có màu tối trung tính là tốt nhất.

Quần jean: Các kiểu jean dành cho nữ vô cùng phong phú, hãy lựa chọn những loại phù hợp với mình, kể cả đa dạng về kích cỡ, kiểu dáng hay màu sắc. Khi tìm được chiếc quần vừa vặn, hãy mua vài cái có màu khác nhau.



Mai Châu, một người chuyển giới nữ.

GỢI Ý TỦ ĐỒ CƠ BẢN DÀNH CHO NGƯỜI CHUYỂN GIỚI NAM

Một bộ vest tối màu vừa vặn: Màu đen là màu an toàn nhất, nhưng màu xám nâu đậm cũng rất tốt. Hãy nhớ tay áo và dài quần vừa kích cỡ. Nếu bạn là một sinh viên hay một "nghệ sĩ nghèo" hoặc đơn giản là không tưởng tượng được mình mặc vest để làm gì, thì hãy bỏ qua mục này và để dành cho những thứ ở sau.

Một chiếc áo khoác xanh tối màu:

Đây là một lựa chọn ít trang trọng hơn vest để bạn có thể mặc với bất kì bộ quần tây nào. Hãy mặc với quần tây đen xám, áo sơ mi trắng và cà vạt sọc dành cho những buổi phỏng vấn hay giao tiếp đối ngoại, ăn tối với gia đình người yêu.

Quần tây: Những màu trung tính như xám, đen, nâu, xanh đen đều rất linh hoạt và chấp nhận được. Nếu nơi bạn ở có khí hậu đông-hè, bạn sẽ cần quần chất len cho mùa lạnh và quần pha polyester hay cotton cho mùa nóng.

Áo sơ mi kín cổ: Chất liệu cotton, pha cotton, tay ngắn và tay dài, màu trắng hoặc màu kem đều là những đồ thiết yếu, giúp bạn có thể phối với những bộ đồ trên cho bất kì dịp nào.

Cà vạt: Bạn sẽ cần ba chiếc: một màu trơn, một họa tiết cổ điển (sọc hoặc chấm nhỏ), và một chiếc ấn tượng, phá cách. Hãy chọn bề ngang phù hợp với cân nặng của bạn và chiều dài phù hợp với chiều cao của bạn.



“Mặc đẹp hay không phụ thuộc vào việc mình có tự tin với bộ đồ hay không, và nó có hợp với mình hay không. (Minh Hy, chuyển giới nam)”

Quần dài/Chino: Đây là những chiếc quần ít nghiêm trang hơn nhưng vẫn lịch sự hơn quần jean. Màu nâu, khaki, ô-liu, và xanh đen là những lựa chọn tốt.

Áo bó ngực: Nếu bạn to hơn cúp A và chưa phẫu thuật chỉnh hình ngực, bạn sẽ cần phải giấu ngực của mình. Thêm một lớp áo phông, một áo sơ mi cỡ lớn và một áo len có thể phù hợp vào mùa đông, nhưng lại không thích hợp vào mùa hè. Việc cố gắng giấu ngực quá nghiêm khắc có thể dẫn đến việc tổn hại cột sống và các vấn đề về lưng. Những phương pháp tự bó ngực như dùng băng nịt thường ít hiệu quả, gây đau và ảnh hưởng đến việc hô hấp. Một chiếc áo bó ngực, hoặc một áo ngực thể thao làm phẳng sẽ là giải pháp tốt hơn. Có nhiều loại áo bó ngực như dành cho nam giới có mô vú lớn, vận động viên thể thao hay cả những loại gen bụng của phụ nữ hay loại dành riêng cho người chuyển giới. Tất cả đều gây bó chặt, nóng nực, nhưng một số thì không đến nỗi. Bạn cần dành thời gian để tìm hiểu và xem cái nào tốt nhất với mình.

Đồ đựng: Một phụ kiện khác dành riêng cho người chuyển giới nam gọi là "packer" hay "stuffer" dùng để đặt dưới quần lót (tốt nhất là loại quần vuông) để tạo cảm giác tự tin hơn. Có một loại dụng cụ khác còn giúp cho việc đi tiểu đứng. Những đồ này đều cần làm vệ sinh thường xuyên, vì vậy nếu dùng hãy mua ít nhất hai cái. Trong trường hợp bạn không thể tìm mua, cuộn tròn một chiếc vớ/tất cũng có thể thay thế. Hãy sáng tạo!

*“Nhiều khi chính các bạn hay soi nhau hơn là người ngoài. Nếu có đầy đủ thì cũng tốt thôi, tùy lựa chọn mỗi người. Nhưng không nên bị quá ám ảnh về việc phải trông như thế nào, có vừa mắt người khác hay không.
(Minh Hy, chuyển giới nam)”*

NHỮNG PHỤ KIỆN CƠ BẢN (CHO CẢ NAM VÀ NỮ)

Giày và vớ/tất: Người chuyển giới nam sẽ cần hai đôi giày cơ bản (một nâu, một đen), và một đôi trang trọng hơn, một chiếc sneaker hoặc sandal dùng để đi hàng ngày. Hãy mua nhiều vớ/tất màu nâu, đen hay tối màu (vớ trắng chỉ dùng với giày thể thao, đừng bao giờ đi vớ trắng với giày tây, trừ khi bạn là Michael Jackson!). Nếu chân bạn quá nhỏ, hãy thử mua giày trẻ em. Người chuyển giới nữ sẽ cần nhiều giày bệt hơn cho công việc và thường ngày, hai đôi trang trọng hơn (một đôi sáng màu, một đôi tối màu), một đôi boots tốt, vài chiếc sandal thông thường và diện hơn, vài chiếc giày đi bộ hoặc sneaker. Và thêm vài quần tất màu đen và màu da (đừng bao giờ dùng loại lưới, lưới là dùng để bắt cá!).

Dây nịt/thắt lưng: Người chuyển giới nam cần ba chiếc nâu đen, đen, và tùy chọn. Người chuyển giới nữ cần vài chiếc màu cơ bản và những chiếc đặc trưng đi với những bộ nhất định.

Cà vạt và khăn quàng: Cà vạt và khăn quàng trong nhà có cùng một chức năng, đó là liên kết tất cả các phần của bộ đồ, vì vậy nó nên có cùng màu hay cùng bộ màu với áo, quần hoặc áo khoác. Tuy nhiên, bạn cũng có thể thoải mái sáng tạo và thể hiện.

Mắt kính: Nếu bạn bị tật về mắt, hãy chọn loại gọng có kích cỡ phù hợp với khuôn mặt. Rất nhiều người không biết rằng tất cả các gọng kính đều có ghi kích cỡ ở gọng bên trái, đó là ba số cuối của hàng chữ, hãy ghi nhớ để chọn đúng cỡ.

Trang sức: Không chỉ dành cho nữ, trang sức nam cũng có thể rất phong phú như đồng hồ, khuyên tai, nhẫn bản to hay cúp gài tay áo. Các bạn nữ sẽ thỏa sức sáng tạo hơn với hoa tai, nhẫn, vòng tay, vòng cổ. Nhưng nguyên tắc cơ bản là hãy đơn giản và phù hợp với từng bộ khác nhau. Một chiếc vòng giả ngọc trai dài vừa và to phải có thể phối rất tất cả mọi thứ.

Bóp/ví và túi xách: Nếu bạn không có quá nhiều thứ luôn phải mang theo trong ví, hãy chọn những loại gọn nhẹ đơn giản, kèm theo những chiếc túi xách messenger hay cặp đựng laptop cá tính. Người chuyển giới nữ thường cần ít nhất ba túi xách tay, hai ban ngày và một ban đêm, tốt nhất là cỡ vừa. (Túi xách tay quá nhỏ hay quá to đều sẽ khiến bạn nhìn to hơn.)

KHẮC PHỤC NHỮNG NHƯỢC ĐIỂM CẤU TRÚC CƠ THỂ

Hầu hết thời trang thiết kế ra với khuôn mẫu dành cho những người cao, gầy. Nhưng phần lớn chúng ta lại hơi khác một chút. Đây là hai loại hình thể phổ biến nhất và những lưu ý:

"TAM GIÁC NGƯỢC" VỚI NGƯỜI CHUYỂN GIỚI NỮ

Hầu hết người chuyển giới nữ có dạng hình thể gọi là tam giác ngược: vai rộng, thân trên dài, hông nhỏ và chân dài. Ngực thì lớn hơn hông, cỡ đồ trên thì lớn hơn cỡ đồ dưới và chiều cao trung bình thì cao hơn những phụ nữ khác. Việc dùng hoóc-môn sẽ làm phân bố lại vùng mỡ bụng sang ngực và hông, tuy nhiên nó không làm thay đổi cấu trúc xương cơ thể. Mục tiêu của người có hình thể tam giác ngược đó là giảm chú ý về chiều cao, cân bằng thân trên và thân dưới, hạn chế nhấn mạnh phần vai rộng và hông nhỏ.



Martine Rothblatt, luật sư, doanh nhân chuyển giới nữ. Nguồn: Wikimedia.

Đồ thân trên: rộng rãi một chút và những chất liệu nhẹ bồng, áo đan cổ chữ V, khăn cổ dài cũng giúp tạo hiệu ứng thon gọn hơn.

Áo khoác ngoài: độ dài bất kỳ miễn là vừa phần eo, ít hoặc không túi, không cầu vai, đệm vai và các chi tiết rườm rà trên áo khoác. Dây nịt/thắt lưng bản to đi với áo ngoài dài.

Quần và jean: độ dài bất kỳ miễn là không bóp dưới, ngược lại thân trên, chiếc quần có thể có nhiều túi hay chi tiết. Quần ống loe hay hơi loe (boot-cut) đều phù hợp.

Váy: loe, xòe, tulip hay những kiểu váy dài khác đều phù hợp với nhiều màu sắc, họa tiết và chi tiết. Váy quá gối là phù hợp nhất vì quá ngắn sẽ lộ nhiều chân, tiết lộ về chiều cao của bạn, còn váy quá dài sẽ khiến bạn trông càng cao thêm.

Đầm: dài, họa tiết hoa, có thắt lưng ở eo là phù hợp nhất, chỉ cần đảm bảo có nhiều chi tiết và lớp ở nửa dưới hơn nửa trên, độ dài cũng tương tự như váy.

Những điều cần tránh: Bên trên là cổ cao, cổ rộng hở đường vai, cổ áo bản to, sọc ngang, chất liệu nặng nề, có đệm vai, túi hay nhiều chi tiết. Bên dưới là váy bút chì, váy ôm quá ngắn, váy quá dài, quần túm, jean skinny và leggings.

"QUẢ LÊ NHỎ" VỚI NGƯỜI CHUYỂN GIỚI NAM

Hầu hết những người chuyển giới nam gặp vấn đề ngược lại. Họ thường thấp bé hơn so với nam giới trung bình, và hông rộng hơn vai. Hoóc-môn sẽ giúp thêm cơ cho phần trên (việc luyện tập sẽ giúp đưa mỡ từ hông lên bụng). Mục đích của người có hình thể quả lê là phải tạo ra cảm giác cao hơn và hình trụ đứng.

Áo sơ mi: vừa vặn với chất liệu cứng cáp và sáng màu với túi để tránh chú ý phần ngực. Áo thun có cổ (polo shirt) thì tốt hơn là áo phông chui (T-shirt), có họa tiết in, thêm một chiếc vest cổ chữ V cùng màu quần để tạo ra đường thẳng dọc thân, nếu có cà vạt thì dùng loại bản ốm và ngắn vừa phải để tránh cảm giác cậu bé mặc vest.

Áo khoác: dài ngắn đều ổn, nhưng phần vai nên rộng và nhiều chi tiết, phong cách rằn ri cũng tốt, áo khoác to rộng keng phù hợp nếu bạn vẫn đang phải giấu ngực, nhưng đừng quá to nếu bạn thấp bé, áo sọc đứng cũng giúp bạn cao hơn.

Quần: thẳng, ít túi và chi tiết, tối màu, quần cạp thấp một chút sẽ tạo cảm giác thân và lưng dài hơn, quần có nếp nhúm phía trước tạo thêm đường dài, phối với dây nịt/thắt lưng và giày cùng với quần, giày boots cao nhẹ nhàng cũng giúp tăng thêm chiều cao đáng kể.

Những điều cần tránh: Quần jean chật, hoặc thùng thình, quần short, sọc ngang, áo sơ mi ngoại cỡ, áo khoác hai lớp, áo choàng dài cả thân hay bất kỳ thứ gì quá to sẽ khiến bạn như chàng tí hon bơi trong quần áo.



S. Bear Bergman, nhà thơ, biên kịch chuyển giới nam. Nguồn: Wikimedia.

CHỌN MÀU PHÙ HỢP

Lý thuyết về tâm lý màu sắc là một chủ đề phức tạp nằm ngoài phạm vi của cẩm nang này. Với mục đích của chúng ta, thì phần này chỉ dành để nói về các "mùa" màu. Chọn đúng "màu của bạn" sẽ giúp bạn trông khỏe mạnh và hấp dẫn hơn, nó cũng tạo sự chú ý lên mặt và tóc bạn, từ đó nhấn mạnh vào những đặc điểm giới tính mà bạn thể hiện trên đó. Có 12 mùa màu chi tiết, nhưng chúng ta sẽ nhóm thành bốn mùa cơ bản, dựa trên đặc tính "nóng" hay "lạnh" của màu.

Bước đầu tiên là nhìn vào màu tóc, mắt và màu da của bạn.

Bạn có thể thấy hầu hết người Việt thuộc mùa màu "đông" với đặc trưng tóc đen, mắt nâu và da sẫm màu, những màu nằm trong mùa màu này cũng chính là màu trang phục phù hợp với đặc điểm cơ thể.

“Nhiều bạn nghĩ rằng gây sẽ nữ hơn, nhưng nếu gây quá thì lại lộ hết ra những khung xương nam tính của mình. (La Lam, chuyển giới nữ)”

“Đừng đi giày cao quá nếu không quen, vì càng cao bạn càng thiếu tự tin thì dáng đi sẽ xấu, không thể đẹp được. (Ngọc Anh, chuyển giới nữ)”

	Màu tóc	Màu mắt	Màu da
Xuân	Vàng, đỏ vàng, đồng	Xanh dương, xanh lá cây, hạt dẻ ấm	Ngà kem, hồng vàng, be vàng
Hạ	Khói hay vàng nhẹ, nâu nhẹ, xám	Xanh dương trong, hạt dẻ lạnh, xanh lá cây	Sành, ngà, be lạnh
Thu	Đồng, đỏ, nâu vàng	Nâu, xanh lá cây, hổ phách	Hồng vàng, be vàng, hồng đào
Đông	Đen, nâu, xám	Nâu, xanh lá cây đậm, xanh dương thép	Sành, be, sẫm màu



CHĂM SÓC DA

Phần này sẽ dùng để đề cập tới việc chăm sóc da cho cả những người chuyển giới nam và chuyển giới nữ. Đây là một chủ đề quan trọng nhưng thường hay bị bỏ qua, những người sinh ra là nam thường không được dạy để chăm sóc da như thế nào, và những người sinh ra là nữ thường không thích công việc này vì cho rằng nó quá nữ tính. Thêm nữa, tác dụng từ việc sử dụng hoóc-môn cũng sẽ gây ra những “thâm họa” cho da.

*“Khi dùng T, da rất nhiều dầu, bị mụn, tay mình càng tẩy máy thì da càng tệ hơn.
(Minh Hy, chuyển giới nam)”*

LÀN DA LÀ CHIẾC GƯƠNG CỦA SỨC KHỎE

Bạn không thể có một làn da khỏe mạnh mà không đi kèm với một sức khỏe tổng quát khỏe mạnh! Có một vài yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe của làn da:

Chế độ ăn uống và dinh dưỡng: Da cũng cần một số dưỡng chất nhất định để duy trì tình trạng khỏe mạnh của nó. Trong đó bao gồm khả năng hấp thụ, Omega-3. Một chế độ ăn nhiều rau củ và hoa quả, chất béo tốt, và nhiều nước (6-8 ly nước mỗi ngày từ nhiều nguồn), các khoáng chất và vitamin thiết yếu.... đều là những yếu tố tích cực cho làn da.

Chế độ ngủ: Việc thiếu ngủ sẽ dẫn đến những vết thâm quầng ở vùng da dưới mắt.

Nắng, gió và ô nhiễm không khí: Đây đều là những yếu tố làm lão hóa làn da nhanh chóng. Bảo vệ da khỏi những thứ này không chỉ giúp tránh khỏi các bệnh ung thư về da mà còn duy trì vẻ trẻ trung, các mụn, viêm. Tắm nắng hoặc "tắm trắng" đều có hại cho da.

Hút thuốc và uống chất có cồn: Bạn cần bỏ thuốc và giới hạn việc uống bia rượu để ngăn những tác động tiêu cực lên da.

Chăm sóc da: Bao gồm nhiều phương pháp như tẩy sạch, dưỡng ẩm.... hoặc các liệu pháp chuyên nghiệp, bao gồm toàn cơ thể. Nhưng chúng ta sẽ chỉ tập trung vào vùng da mặt.

Để biết cách chăm sóc da đúng cách, bạn cần hiểu về loại da của mình. Có 5 loại da khác nhau: thường, khô, dầu, hỗn hợp và nhạy cảm. Da bình thường có khả năng cân bằng tốt, nền mịn và không dễ bị kích ứng. Da khô tạo cảm giác căng hay bị ngứa, khô ráp, vảy. Da dầu thường trơn dính và dễ gây mụn. Da hỗn hợp thường có những vùng khô hơn, và một số chỗ khác thì dầu hơn như cằm, trán và mũi. Da nhạy cảm thường ửng đỏ và rất dễ bị kích ứng. Loại da có thể thay đổi theo thời tiết, khô hơn vào mùa đông hoặc ở những vùng phía nam hoặc khi di chuyển đến một khí hậu khác. Người sinh ra là nam thường có lỗ chân lông lớn và dễ gây ra tình trạng dầu da.

Việc sử dụng hoóc-môn nam hóa và nữ hóa sẽ gây ra sự thay đổi về bản chất da của bạn. Nội tiết nữ (Estrogen) sẽ làm da mềm và nhạy cảm hơn, trong khi nội tiết nam (Testosterone) sẽ làm da dầu hơn, vì vậy cũng cần phải thay đổi các quy trình chăm sóc da để da không bị tổn thương. Việc chăm sóc da có thể bị coi là phiền phức và tốn kém, tuy nhiên bạn không cần phải mua những sản phẩm quá đắt tiền mà chỉ cần chọn được một vài sản phẩm chăm sóc da cơ bản và phù hợp với làn da của mình, kết hợp với các yếu tố sức khỏe tổng quát vừa nêu bên trên.

BỐN BƯỚC CHĂM SÓC DA CƠ BẢN

Thông thường sẽ có bốn bước chăm sóc da cơ bản:

Làm sạch: Tốt nhất là hai lần trong ngày, sáng và tối. Nếu bạn có trang điểm, bạn sẽ cần tẩy trang, sau đó thoa toner. Nếu bạn không có trang điểm, một loại sữa rửa mặt tất-cả-trong-một là thích hợp nhất cho làn da dầu.

Tẩy da chết: Lớp da ngoài của chúng ta thường xuyên chết đi, việc tẩy lớp da chết này sẽ giúp cho phần da mới phát triển tốt hơn, từ đó giúp bạn trông tươi trẻ hơn. Có nhiều cách để tẩy da chết, từ việc sử dụng các sản phẩm chuyên biệt, hay các sản phẩm tự chế đơn giản đều mang lại hiệu quả tốt nên tẩy da chết một hoặc hai lần trong tuần.

Dưỡng ẩm: Bất kỳ sản phẩm làm sạch da nào cũng đều làm mất đi lượng dầu tự nhiên tốt của da, cảm nhận rõ rệt nhất ở việc bạn thấy da bị khô đi sau mỗi lần làm sạch mặt. Bạn nên chọn một sản phẩm làm ẩm (kem, lotion) phù hợp với da mình.

Bảo vệ: Các chuyên gia thường khuyên dùng kem chống nắng với độ SPF từ 15 tới 30 bất kỳ khi nào bạn tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Có nhiều loại dưỡng ẩm cũng có khả năng chống nắng cơ bản.

MÙI CƠ THỂ

Người ta thường nói nam giới đổ mồ hôi và phát mùi nặng hơn phụ nữ. Thực tế là phụ nữ có nhiều tuyến mồ hôi hơn nam giới nhưng nam giới lại thường vận động nhiều hơn trong cùng một hoàn cảnh, hoạt động. Các nội tiết nam và nữ cùng ảnh hưởng đến việc tạo ra mùi cơ thể.

Các liệu pháp điều trị hoóc-môn thường dẫn tới sự thay đổi về cả lượng và chất của tuyến mồ hôi. Người chuyển giới nam-sang-nữ cần chú ý việc vệ sinh răng miệng, tắm hằng ngày và các sản phẩm khử mùi nếu cần thiết, vì không loại nước hoa nào có thể che hết mùi cơ thể nam. Giày cũng là một nguồn gây mùi khó chịu thường hay bị bỏ qua. Vùng lòng bàn chân là một trong những nơi tập trung cao nhất của tuyến mồ hôi. Bạn có thể sử dụng các loại phấn rôm, miếng khử mùi, và có ít nhất hai đôi giày để thay hàng ngày cho đôi kia "nghỉ". Các lời khuyên tương tự cũng áp dụng với những người chuyển giới từ nữ-sang-nam, đặc biệt là những người sử dụng áo bó ngực có thể gây hăm nóng vùng da ngực.

Các sản phẩm nước hoa và dầu thơm có thể giúp tạo ra hiệu ứng mùi hương nam tính hay nữ tính nếu được lựa chọn phù hợp. Mỗi loại nước hoa khi tương tác với mùi cơ thể tự nhiên sẽ cũng tạo ra hiệu ứng mùi hương khác nhau, có thể tuyệt vời với người này nhưng là thảm họa với người khác. Nên xịt/thoa vào những nơi phát nhiệt trên cơ thể để mùi hương tỏa đi hiệu quả nhất, như vùng da sau tai, cổ, ngực, cổ tay, cổ chân... Và dù sử dụng loại nào, bạn cũng nên dùng vừa đủ, không quá đậm để không tạo ra mùi quá nặng.



TRANG ĐIỂM (MAKE-UP)

Nhiều người chuyển giới nam-sang-nữ ở hai trạng thái ngược nhau về quan điểm trang điểm, hoặc quá xấu hổ và tránh xa, hoặc sử dụng quá mức cần thiết. Mục đích của việc trang điểm không chỉ là việc "tô vẽ" để khiến bạn xinh đẹp hơn, mà là để tôn lên những đặc điểm khuôn mặt mà bạn muốn người khác chú ý cũng như lướt qua những phần bạn

không tự tin. Tuy nhiên, việc trang điểm cũng tạo ra nhiều quan điểm về "khuôn mặt hoàn hảo". Hãy nhớ rằng cũng như trang phục, không có một sự hoàn hảo nào áp dụng cho tất cả mọi người phải mà chỉ có những gì phù hợp nhất với bạn hay không.

Có một số điểm khác biệt phổ biến về cấu trúc khuôn mặt giữa nam và nữ.

Sinh ra là nam	Sinh ra là nữ
Vùng trán cao rộng, tạo khối với đường tóc	Vùng trán cong, mềm mại, tạo khung với đường tóc
Lông mày dày, cao, nổi rõ xương lông mày	Lông mày mảnh, thấp, không rõ xương lông mày
Mũi thẳng, cánh mũi to và vểnh	Đường mũi mềm mại và thon gọn hơn
Gò má góc cạnh, phẳng và thấp	Gò má mềm mại, cao và trái đều khuôn mặt
Quai hàm rộng, lớn và nhiều cơ hơn	Đường quai hàm tròn hẹp, nhỏ và mềm mại hơn
Cằm rộng và nổi rõ	Cằm cong và hơi nhỏ
Môi thẳng, mỏng và dài hơn	Môi mở, dày và gọn hơn

Một lần nữa, những đặc điểm trên chỉ mang tính khái quát và không có một định nghĩa về cái đẹp chuẩn của nam và nữ. Tuy nhiên, cũng như hình thể, những đặc điểm này ảnh hưởng lớn tới việc người khác tiếp nhận về hình ảnh giới tính của bạn như thế nào. Cũng như việc dùng màu sắc để cân bằng các hình dáng cơ thể, chúng ta cũng có thể dùng màu sắc để trang điểm, tạo khối cho khuôn mặt trông tròn trĩnh hoặc góc cạnh hơn. Các màu tối sẽ làm nổi

rõ, còn các màu sáng sẽ tạo cảm giác hài hòa hơn.

Bạn nên bắt đầu với những sản phẩm cơ bản, sau đó mua thêm những thứ khác khi cần. Việc mua một lúc quá nhiều thứ mà bạn nghĩ là "đủ bộ" vừa có thể gây tốn kém hoặc không phù hợp với bạn. Bộ trang điểm cơ bản để giúp bạn có một khuôn mặt nữ tính hơn thường bao gồm:

Phấn/kem nền màu tối và che khuyết điểm: Bạn có thể chọn phấn/kem nền tối màu hơn một chút so với da tự nhiên của bạn, kèm theo kem che khuyết điểm để tạo nét cho đường quai hàm nếu bạn có một khuôn mặt vuông. Kem che khuyết điểm cũng tốt cho những vết thâm dưới mắt.

Phấn/kem nền: Dùng dùng nền cùng màu với phần che khuyết điểm. Bạn nên sử dụng tông màu tự nhiên của mình cho vùng trán và tất cả những nơi mà bạn chưa đánh phấn che khuyết điểm. Đừng quên phần da dưới cằm và cổ.

Phấn phủ: Đây là loại phấn mỏng và trong để dùng với cọ và có màu sáng hơn lớp nền, dùng để tạo sáng cho khuôn mặt. Đánh vào bất kỳ vùng da nào bạn muốn làm sáng, đặc biệt là vùng thái dương và dọc giữa mặt.

Phấn mắt: Dùng màu trung tính hoặc màu theo mùa đánh sáng toàn bộ phần trên mí mắt và làm tối phần dưới và phần đuôi mắt. Cũng có thể dùng kẻ mắt màu tối.

Mascara: Màu nâu là màu linh hoạt nhất, màu đen xanh đậm và tím có thể tạo hiệu ứng ấn tượng hơn. Các loại mascara chống nước sẽ không dễ bị trôi hay nhem.

Kẻ lông mày: Dùng màu phù hợp với màu tóc của bạn, có thể dùng chì hoặc phấn.

Phấn má: Chọn một màu theo phong cách bạn yêu thích, hoặc dùng màu đồng trung tính. Đánh từ phần giữa gò má rồi hất ngược lên ra phía sau thái dương.

Son môi: Nên dùng màu hợp với phấn má. Nếu bạn trên 25 tuổi, đừng dùng son bóng! Chì kẻ môi màu đậm hơn nên dùng ngoài đường môi nếu bạn có môi mỏng, hoặc trong đường môi nếu bạn có môi dày.

CHĂM SÓC TÓC, RÂU VÀ LÔNG



*Ca sĩ Conchita Wurst, một ca sĩ nổi tiếng với thân hình nữ tính và bộ râu nam tính. Dù vậy, Conchita nhận mình là người đồng tính nam chứ không phải là người chuyển giới.
Nguồn: Wikimedia.*

Kiểu tóc, sự hiện diện hay vắng mặt của râu trên mặt chính là một trong những đặc điểm nhận dạng giới rõ ràng nhất, cũng là một trong những cách đầu tiên mà trẻ em học về giới tính. Đối với người chuyển giới, việc thay đổi cơ thể thường bắt đầu trước hết ở việc chăm sóc tóc và lông trên cơ thể. Chủ đề về râu và lông cũng là một trong những điều gây tranh cãi nhất giữa quá trình

chuyển giới của người nam sang nữ và nữ sang nam. Người chuyển giới nữ sẽ làm mọi thứ để có được một khuôn mặt nhẵn nhụi, một cơ thể ít lông và nhiều tóc, trong khi người chuyển giới nam lại muốn phát triển hết mức có thể râu trên mặt và lông trên cơ thể của mình. Như vậy, nhu cầu cũng như thách thức của mỗi nhóm này là không giống nhau.

ĐỐI VỚI NGƯỜI CHUYỂN GIỚI TỪ NAM-SANG-NỮ

Kiểu tóc: Việc có bộ tóc dài sẽ giúp bạn dễ dàng tạo các kiểu tóc nữ tính. Bạn sẽ cần tham vấn của các thợ tóc hoặc nhà tạo kiểu tóc trong quá trình nuôi tóc dài, vì mỗi độ dài sẽ phù hợp với những kiểu khác nhau. Một kiểu tóc tốt sẽ giúp cân bằng hình dáng, khuôn mặt và tạo ra cảm giác thon thả cho cả mặt và cơ thể. Ví dụ như tóc mái rất hữu ích để che đi khuôn trán cao của cơ thể nam, nhưng lại phải làm đúng cách để không khiến mặt của bạn trông càng vuông hơn. Việc kết hợp với những màu tóc, kỹ thuật tạo kiểu tóc cũng có thể khiến bạn nhìn nữ tính hơn.

Một khi bạn đã có kiểu tóc mong muốn, bạn sẽ cần chăm sóc và bảo dưỡng nó. Một kiểu tóc đơn giản cũng cần được cắt tỉa mỗi 6-8 tuần, tóc nhuộm cần được làm lại mỗi 6-8 tuần, các lọn tóc highlight thì lâu hơn khoảng 8-12 tuần. Bảo dưỡng tóc là một công việc khá tốn kém, vì vậy bạn cũng nên cân nhắc đến việc tự làm một số công đoạn mình có thể thực hiện hoặc cùng làm với một người bạn. Trong trường hợp không thể, nên chọn một phong cách mà không cần phải chăm sóc hay duy trì quá phức tạp.

Nếu bạn bị ảnh hưởng bởi chứng hói đầu nam giới, đây sẽ là một thách thức lớn. Hầu như không có thuốc hoặc những cách điều trị triệt để nào giúp tóc phát triển đầy đủ trở lại. Một số loại thuốc có thể làm chậm quá trình rụng tóc, nhưng lại không có tác dụng với

số tóc đã mất. Cấy tóc là phương pháp hiệu quả nếu bạn rụng tóc ít, nhưng chúng lại đắt đỏ và gây đau đớn.

Một lựa chọn khả thi khác đó chính là dùng bộ tóc giả hoặc lọn tóc giả. Hầu hết người chuyển giới nữ đều từng quen thuộc với việc sử dụng tóc giả nhất là khi họ chưa có những thay đổi cơ thể mà chỉ xuất hiện trong các dịp cụ thể. Tuy nhiên, rất nhiều người chọn mua tóc vì thích kiểu dáng của nó, mà không chú ý đến việc nó có phù hợp với gương mặt và cơ thể mình không. Một bộ tóc giả tốt cần phải nhìn tự nhiên và hòa hợp với gương mặt của bạn; màu đỏ rực có thể rất vui mắt, nhưng không phải là lựa chọn tốt cho việc đi hàng ngày. Những bộ làm từ tóc thật sẽ tốn kém hơn nhiều lần, nhưng cũng rất đáng để đầu tư. Tóc giả cũng cần chăm sóc như tóc thật. Cũng cần lưu ý việc gội tóc hay tạo kiểu thường xuyên sẽ làm giảm tuổi thọ của tóc giả.

“Về râu, có thể dùng kem che khuyết điểm màu cam hoặc đỏ, hay đánh ít son cam đỏ lên để khử đi màu xanh của râu. Về tạo khối mặt, các bạn chuyển giới nữ có thể đánh tròn vào giữa gò má thay vì hất hai bên. (Hà Minh)”

ĐỐI VỚI NGƯỜI CHUYỂN GIỚI TỪ NỮ-SANG-NAM

Kiểu tóc: Trên thế giới, kể từ những năm 1960, nam giới bắt đầu có nhiều lựa chọn hơn với kiểu tóc dài. Tại Việt Nam cũng có giai đoạn phổ biến tóc dài trong giới nghệ sĩ và sáng tạo, tuy nhiên tóc ngắn vẫn chiếm ưu thế hơn. Để tối đa hóa vẻ nam tính, kiểu tóc ngắn là lựa chọn an toàn nhất. Tuy nhiên, tóc ngắn sẽ khiến bạn trông trẻ hơn nhiều so với tuổi, và đôi khi nhìn bạn như một cậu nhóc! Những kiểu tóc thịnh hành, thời trang của nam giới (ví dụ "undercut") không phải luôn luôn phù hợp với tất cả mọi nam giới, tốt nhất là bạn hãy nói chuyện với thợ cắt tóc riêng của mình về những gì bạn muốn có và tạo kiểu dần theo từng giai đoạn để xem kiểu nào hợp nhất với mình, và cũng để những người khác làm quen với sự thay đổi. Khi bạn đã tìm được kiểu tóc mong muốn sẽ chỉ phải tỉa gọn thường xuyên mà thôi.

Một trong những tác dụng có thể của thuốc testosterone mà nhiều người chuyển giới nam gặp phải đó là chứng hói đầu ở nam giới. Việc rụng tóc có thể dần dần theo độ tuổi, sớm hay muộn còn tùy thuộc vào những người nam giới khác trong gia đình của bạn.

Râu và lông mặt: Cách hiệu quả duy nhất để phát triển râu và lông mặt là điều trị testosterone trong thời gian dài. Việc dán râu sẽ mất nhiều thời gian và trông không thật. Việc cạo mặt sẽ không làm kích thích phát triển râu. Điều trị testosterone sẽ giúp phát triển râu nhưng không chắc chắn giúp bạn có bộ râu hoàn chỉnh. Nhiều người chuyển giới nam chỉ dừng lại ở một bộ ria mép hoặc râu lún phún, tùy thuộc vào độ tuổi, chủng tộc và di truyền. Thông thường mất hàng năm để râu phát triển đầy đủ nhưng đôi khi tốc độ mọc cũng không đều nhau. Nhiều người chuyển giới nam rất hào hứng để nhìn và cảm nhận râu trên mặt phát triển, tuy nhiên vẫn cần thiết phải cạo râu theo đúng kiểu mà mình muốn hơn là để nó phát triển lung tung.

*“Có nhiều bạn nghĩ rằng tóc càng ít thì càng men, nhưng mình nên để nhiều kiểu tóc để thay đổi xem cái nào hợp với mặt mình. Kiểu đẹp nhưng có khi óp vào mặt mình lại không đẹp.
(Minh Hy, chuyển giới nam)”*

TẨY LÔNG

Đây là một trong những thách thức lớn nhất đối với quá trình chuyển giới từ nam sang nữ, bao gồm hai công việc: cạo râu trên mặt và tẩy lông trên cơ thể.

Lông cơ thể: Bắt đầu từ tuổi dậy thì, các hoóc-môn nam khiến các lông cơ thể trở nên cứng và sậm màu hơn, và sẽ không thể đảo ngược lại kết quả của quá trình này. Tuy nhiên việc dùng nội tiết nữ estrogen và giảm bớt nội tiết nam testosterone sẽ có những tác động nhất định. Các lông trên cánh tay, chân, đùi, ngực và lưng sẽ trở nên mềm hơn, đây chính là lý do khiến những người chuyển giới nữ khi mới điều trị hoóc-môn cảm giác cơ thể mình "mềm mại" và nữ tính hơn. Một số người thay đổi rõ rệt tới mức có thể làm người khác nhận thấy sự thay đổi bằng mắt thường. Tuy nhiên đối với một số khác thì sự thay đổi hạn chế hơn, trong trường hợp đó có một số phương pháp triệt lông bạn có thể tham khảo.

Cạo lông: Đây là cách đơn giản, nhanh và ít tốn kém nhất để loại bỏ lông ở cánh tay, chân, vùng da dưới cánh tay, ngực và khu vực nhạy cảm khác. Hầu hết phụ nữ cũng thường xuyên cạo lông ở dưới cánh tay và chân, tần suất tùy thuộc vào màu lông và độ mềm cứng. Bạn nên sử dụng lưỡi dao thiết kế cho phụ nữ, kèm theo bọt hay kem cạo râu, và thay dao cạo thường xuyên.

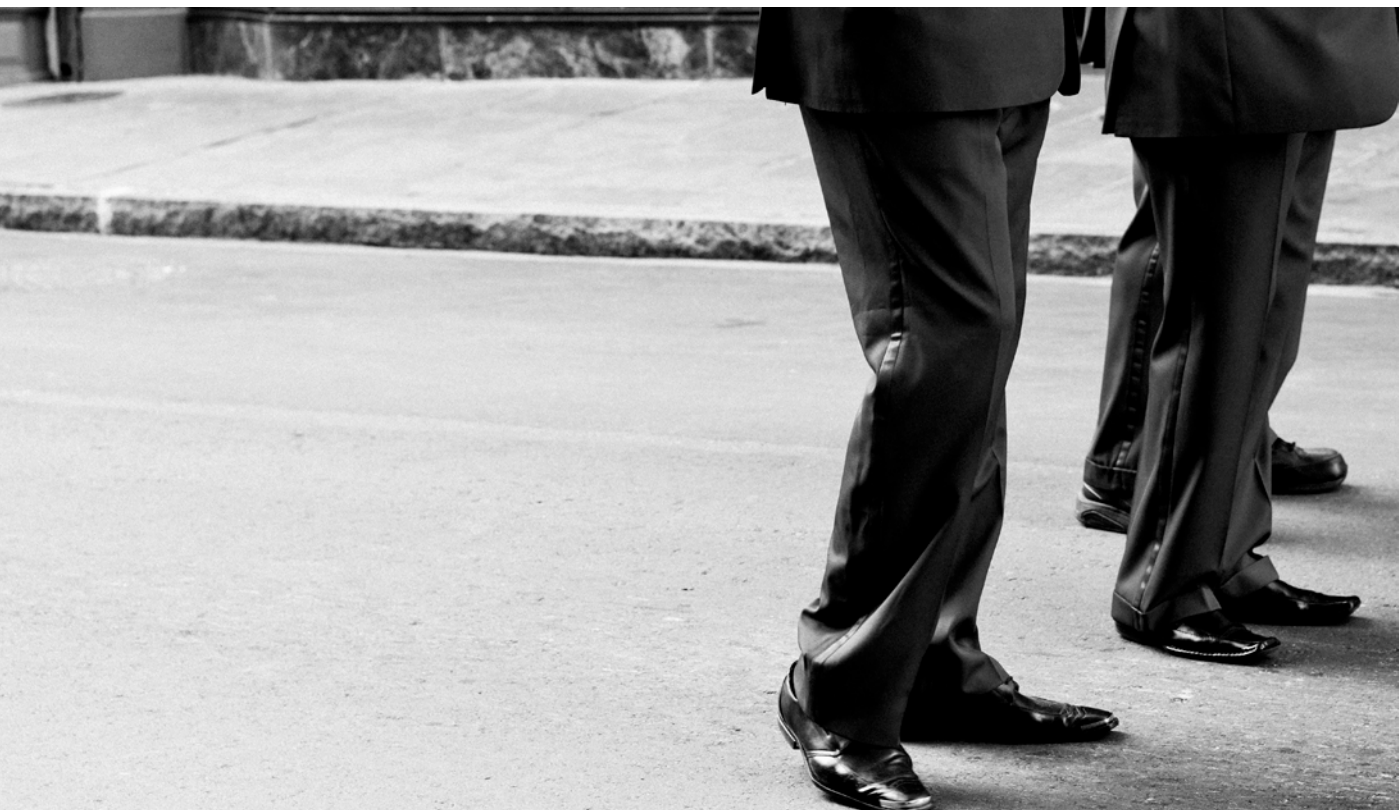
Kem triệt lông: Có những loại kem giúp làm rụng phần lông nằm ở trên bề mặt da. Chúng đặc biệt hiệu quả với lông ở vai, chân và ngực, tuy nhiên lại phải làm thường xuyên hơn việc cạo. Một vài người dễ bị kích ứng da với những thuốc triệt lông này. Hãy sử dụng găng tay và rửa tay ngay sau khi bôi kem. Tuyệt đối không dùng bất kỳ sản phẩm triệt lông nào lên mặt của bạn! Chúng sẽ không hiệu quả đối với râu trên mặt.

Waxing: Đây là phương pháp nên được thực hiện bởi chuyên gia, nhưng nó có lợi điểm là duy trì lâu hơn so với cạo hay dùng kem triệt lông. Một lớp wax ấm sẽ được thoa lên vùng da cần xử lý, hiệu quả nhất là ở vùng lưng và chân vì chúng thường gây đỏ rát.

Tẩy laser và triệt lông bằng điện phân: Các phương pháp này thích hợp nhất cho việc triệt lông vĩnh viễn, đặc biệt là râu trên mặt. Nếu bạn quyết định không sử dụng biện pháp hoóc-môn nữ hóa thì việc triệt lông vĩnh viễn là một lựa chọn hiệu quả. Đôi khi nếu bạn dự định phẫu thuật định hình lại cơ quan sinh dục, bác sĩ cũng có thể yêu cầu triệt lông bằng laser/điện ở một số vùng nhất định.

Hai phương pháp laser và điện phân đều có những ưu và khuyết điểm khác nhau về tính hiệu quả, chi phí và sự gây đau. Bạn cần làm việc với chuyên gia để tìm ra phương pháp phù hợp với mình.

ĐI ĐỨNG, NÓI NĂNG



Thay đổi ngoại hình không chỉ là về hình thể, trang phục hay kiểu tóc. Cho dù bạn nhìn nam tính và nữ tính đến đâu, những cử chỉ như khi di chuyển, đứng lên ngồi xuống, nói năng cũng sẽ là những yếu tố rõ ràng khiến người khác nhận diện về vai trò giới của bạn. Giọng nói là một trong những điều thay đổi trong quá trình chuyển giới. Cách mà nam giới và nữ giới giao tiếp với nhau cũng có những sự khác biệt rõ ràng về giới tính.

Như đã lặp đi lặp lại rất nhiều lần ở các phần khác, điều quan trọng nhất vẫn là bạn đặt mục tiêu của mình tới đâu và mức độ hài lòng là như thế nào. Một vài người có thể “phát chán” với việc phải

tỏ ra quá nữ tính hay nam tính; họ chỉ muốn sống một cách thoải mái nhất theo cách của mình. Một số người khác lại đáp ứng rất thoải mái và tự nhiên với những nỗ lực thay đổi này.

Giao tiếp bằng ngôn ngữ không chỉ đơn thuần là giọng nói, mà còn liên quan đến việc lựa chọn cách nói hay những ngôn ngữ cơ thể khi giao tiếp. Ở phần này chúng ta sẽ có cái nhìn tổng quan về sự khác biệt giới trong giao tiếp, về giọng nói và cách nói, cũng như những ngôn ngữ cơ thể của mỗi giới.

ĐỘ GẦN GŨI VÀ CHIẾM HỮU KHÔNG GIAN:

Nam giới thường chiếm nhiều không gian hơn khi giao tiếp. Họ sẽ giữ khoảng cách lớn hơn khi giao tiếp với những người nam giới khác và có xu hướng chiếm lấy không gian của người nữ giới. Chẳng hạn khi ngồi cùng vị trí ghế dựa trên máy bay, nam giới có xu hướng đặt cả hai tay lên tay vịn ghế hai bên hơn là phụ nữ.

Nữ giới thường chiếm ít không gian hơn khi giao tiếp. Họ thường đứng gần hơn và nghiêng về người mà mình đang lắng nghe để thể hiện sự hứng thú và đồng cảm. Họ cũng thường có xu hướng di chuyển xa ra khỏi những người nói lớn tiếng hơn.

DÁNG ĐỨNG, VỊ TRÍ ĐỨNG VÀ HƯỚNG ĐỨNG:

Nam giới thường đứng (hoặc đi) với hai chân dang rộng và cánh tay mở hướng ra khỏi cơ thể. Chân mở rộng, đầu gối chỉ ra ngoài và hai mắt cá chân chéo nhau. Khi ngồi hai vai sẽ có xu hướng vươn ra, đây cũng là lý do họ chiếm nhiều không gian hơn.

Nữ giới thường giữ hai vai khép vào cơ thể, hai mắt cá chân chạm vào khi ngồi hoặc vắt chéo chân. Họ cũng rất ít khi vươn vai khi ngồi mà thường giữ tay ở trên bụng hay hông. Khi đứng (hoặc đi) hai chân thường gần nhau hơn, vì vậy họ cũng dùng ít không gian hơn.

Nam giới thường bắt đầu nói chuyện ở một góc chéo với người đối diện, mà không mặt đối mặt vì nó sẽ gửi đến thông điệp về sự đối chọi. Còn nữ giới thì thường đứng trực diện trong giao tiếp.

CỬ CHỈ VÀ NGÔN NGỮ HÌNH THỂ:

Nam giới thường di chuyển cơ thể theo những đường thẳng và cứng. Họ cũng thường bước với hai chân mở rộng, để lại hai đường dấu chân riêng biệt. ("Đi hai hàng")

Nữ giới thường di chuyển cơ thể theo những đường uốn chuyển hơn. Khi đi hai chân khép lại và phần hông liên tục xoay chuyển như đang "lướt" đi, để lại các dấu chân liên tục trên một đường. ("Cat-walk", đi như mèo)

Nam giới thường sử dụng nhiều cử chỉ tay và vai, đặc biệt là vùng tay. Nữ giới sử dụng ít và những cử chỉ cũng nhỏ hơn, nhưng khi giao tiếp với nam giới họ có xu hướng sử dụng nhiều cử chỉ hơn. Họ cũng thường hay nghiêng và gật đầu để thể hiện sự hài lòng khi giao tiếp.

ĐỤNG CHẠM CƠ THỂ:

Nam giới thường tránh đụng chạm cơ thể với những người không thuộc xu hướng tính dục mà mình bị hấp dẫn, thay vào đó là những sự tiếp xúc như bắt tay, vỗ lưng, vỗ tay, vỗ vai.

Nữ giới thường sử dụng nhiều hơn các đụng chạm cơ thể như đặt tay lên vai hay tay người khác như một cử chỉ thể hiện sự thoải mái và tin tưởng.

BIỂU HIỆN NÉT MẶT:

Nữ giới thường sắc sảo hơn trong việc nhận ra các cảm xúc được thể hiện trên khuôn mặt người khác, trong khi nam giới thường khó khăn hơn trong việc phân biệt các thái độ và cảm xúc thông qua nét mặt.

Nữ giới vì thế cũng sử dụng nhiều biểu hiện trên mặt để giao tiếp về cảm xúc của mình. Họ có xu hướng cười nhiều hơn và cười bằng cả khuôn mặt. Nam giới ít biểu lộ cảm xúc thông qua nét mặt, cười ít hơn và cũng ít sử dụng vùng mặt quanh mắt khi cười.

GIAO TIẾP MẮT:

Trong rất nhiều nền văn hóa khác nhau, nam giới ít thoải mái hơn với việc giao tiếp mắt. Họ chỉ giữ giao tiếp mắt khi nói hơn là khi nghe.

Nữ giới thoải mái với việc giao tiếp mắt hơn đặc biệt dùng nhiều cả khi lắng nghe, tuy nhiên lại tránh nhìn trực tiếp với người mà họ bị hấp dẫn.

Tất cả những sự khác biệt trên được nghiên cứu và kết luận thông qua nhiều nền văn hóa khác nhau, nhưng nó cũng không thống nhất ở tất cả mọi nơi, mọi tình huống. Chẳng hạn với văn hóa Việt Nam các nam giới thường lại không ngại tiếp xúc cơ thể với nhau như biểu hiện của tình bạn. Hầu hết sự khác biệt giữa hai giới đến từ việc nhìn chung nam giới được gắn với các đặc tính thống trị và mạnh mẽ, còn nữ giới thì được gắn với các đặc tính bị trị và mềm mại hơn.

Về ngôn ngữ và phong cách đối thoại những sự khác biệt này có thể chia thành 4 mục: (1) nội dung, (2) từ vựng và cấu trúc câu, (3) thói quen giao tiếp và (4) mục đích và động lực.

NỘI DUNG NÓI CHUYỆN:

Nam giới thường lựa chọn những chủ đề đối thoại ít mang tính cá nhân hơn, ít thể hiện về bản thân họ hơn. Nam giới thường chuyển chủ đề thường xuyên trong khi hội thoại, và ít đi sâu vào từng chủ đề. Họ cũng nói chuyện về thông tin nhiều hơn và cảm xúc.

Nữ giới thường thể hiện về bản thân nhiều hơn thông qua việc thảo luận sâu hơn, liên quan nhiều tới những mối quan hệ và cảm xúc. Họ cũng thường dễ dàng đưa ra lời khen hơn so với nam giới.

TỪ VỰNG VÀ CẤU TRÚC CÂU:

Nam giới thường sử dụng câu lệnh nhiều hơn là yêu cầu. Họ sử dụng lượng từ (rất nhiều, một ít...) hơn là con số. Cách đặt câu của nam giới cũng thường trực tiếp và ngắn gọn hơn.

Nữ giới thường sử dụng ngôn ngữ diễn giải hơn, cách đặt câu cũng thường dùng nhiều câu nối hơn. Nữ giới cũng thường sử dụng cách đặt câu và từ ngữ lịch sự hơn.



Mai Châu (phải), một người chuyển giới nữ trong buổi chia sẻ cộng đồng.

THÓI QUEN GIAO TIẾP:

Nam giới có xu hướng phản đối, thách thức trong giao tiếp, ngắt lời người khác và mong muốn được nói nhiều hơn là được nghe. Họ cũng sử dụng ít câu hỏi hơn để tìm hiểu về chi tiết. Nam giới cũng thường thay đổi chủ đề bằng cách chêm lời nói đùa hay kể chuyện của mình. Nữ giới thì ngược lại với nam giới trong những thói quen trên.

MỤC ĐÍCH VÀ ĐỘNG LỰC:

Nam giới thường sử dụng giao tiếp như một cách thống trị hay điều khiển và xem trọng tính thắng thua trong các cuộc tranh luận. Khi không có sự cạnh tranh, nam giới thường hướng tới việc tìm ra thông tin và giải quyết vấn đề, thông qua đó thể hiện kiến

thức và năng lực của mình. Nữ giới thường giao tiếp như một cách để duy trì và củng cố các mối quan hệ. Nội dung không được xem trọng bằng tiến trình và kết quả đầu ra của hội thoại sẽ không quan trọng bằng quá trình đi đến kết luận như thế nào. Nữ giới thường tìm kiếm sự thấu hiểu và tiếp nhận. Họ cũng coi trọng việc có được sự ghi nhận và thỏa thuận hay không.

Tất nhiên tất cả những điều trên đều là sự khái quát hóa nhưng chúng cũng rất đáng chú ý. Bạn cũng có thể hiểu lý do vì sao nam và nữ không luôn luôn hiểu ý nhau trong giao tiếp. Như vậy biết được về những sự khác nhau này không chỉ đơn thuần là việc "bắt chước" mà còn giúp bạn thành công hơn trong giao tiếp.

Trước hết hãy quan sát về chính những phong cách giao tiếp của bạn như nhìn trong gương, ghi âm, thu hình hay hỏi về nhận xét của người khác. Khi bạn nhận ra được rõ những sự khác biệt giữa thói quen và những "tiêu chuẩn" giao tiếp của nam và nữ, hãy lựa chọn một mục tiêu mình mong muốn và luyện tập. Chẳng hạn bước đi trên giày cao gót là một cách rất tốt để học cách đi đứng như một người nữ, vì nó sẽ tự động làm bạn xoay hông của mình. Nhưng sau đó bạn không nhất thiết phải đi giày cao gót hằng ngày nữa, vì bạn đã nắm được điều cốt yếu nhất của việc "bước đi như một người phụ nữ". Trong quá trình luyện tập ban đầu, việc "làm quá" lên là một phương pháp tốt nhưng cố gắng đừng thực hành ở nơi công cộng. Mục đích của bạn không phải là bước đi như Phạm Hương hay Thanh Hằng, mà là học cách thể hiện bản chất nữ tính (hay nam tính) tự nhiên theo phong cách mong muốn của mình.

*“Tâm lý các bạn hay đi gù lưng xuống để giấu ngực, nhưng càng gù càng lộ ngực. Thậm chí khi mặc áo ngực rồi vẫn bị mất tự tin.
(Minh Hy, chuyển giới nam)”*

*“Khi đứng mình có thể nghiêng hay chống tay lên một chút sẽ làm vai suôn xuống và dáng sẽ đẹp hơn.
(Mai Châu, chuyển giới nữ)”*

GIỌNG NÓI



Để tìm hiểu giọng nam và giọng nữ khác nhau như thế nào chúng ta cần biết cách giọng nói được tạo ra như thế nào. Để tạo ra giọng nói chúng ta sử dụng bộ não, cơ hoành, phổi, khí quản, thanh quản, cổ họng, miệng và lưỡi. Hơi sẽ đi qua khí quản và thanh quản như khi chúng ta thở, dây thanh âm căng từ trước ra sau thanh quản. Khi thở dây thanh âm lùi về phía sau giúp không khí đi qua. Còn khi nói hay hát thì dây thanh âm đóng lại và rung lên. Chính độ rung sẽ tạo ra âm thanh. Cổ họng, khoang miệng và mũi là nơi

khuyết âm và điều chỉnh âm thanh vừa được tạo ra này. Âm thô đi từ phía sau cổ họng di chuyển qua khoang miệng và biến thành từ ngữ bởi một loạt sự chuyển động tốc độ cao và chính xác của lưỡi, môi, quai hàm, phần mềm và trở thành những từ có nghĩa. Đây là một quá trình kỳ diệu mà tất cả chúng ta đều đã học từ khi còn nhỏ mà không hề chú ý đến nó.

Bạn hãy tưởng tượng dây thanh âm như dây đàn ghi-ta, dây dày thì trầm hơn, dây dài thì vang hơn (giọng nam),

còn dây mỏng thì cao hơn, dây ngắn thì sắc hơn (giọng nữ).

Kích thước và hình dáng của dây thanh âm của người sinh ra là nam bị tác động mạnh mẽ bởi quá trình sản sinh testosterone ở tuổi dậy thì (có cả ở nam và nữ, nhưng rõ rệt hơn ở những người bẩm sinh là nam) bởi các lý do:

- Sự phát triển của xương mặt của nam giới tạo ra các khoảng không lớn hơn trong miệng, mũi và cổ họng làm tăng *độ vang* của âm giọng;
- Dây thanh âm phát triển dài và dày hơn khiến cho chúng rung chậm hơn, từ đó làm giảm *cao độ* của giọng nói;
- Sụn tuyến giáp nghiêng về một góc khác trong cổ tạo ra "trái táo Adam" làm thay đổi vị trí các dây thanh âm; và
- Tuyến giáp trong thanh quản phát triển to và dày hơn, dẫn đến gia tăng chiều cao và độ sâu của thanh quản.

Những thay đổi do testosterone nói trên chính là nguyên nhân dẫn đến sự khác biệt về độ vang và độ cao của tiếng nói giữa nam và nữ. Vẫn có thể có ngoại lệ với từng cá nhân, những người nữ giọng trầm hay những người nam giọng cao. Mặc dù cấu tạo cơ thể tự nhiên làm giới hạn độ cao hay trầm cực đại, nhưng chúng ta đều có khả năng phát ra âm thanh trong những khoảng khá rộng. Những người từng

luyện thanh để hát đều biết rằng việc luyện tập có thể giúp đạt được những nốt cao hoặc trầm hơn khi chúng ta nói thông thường.

Khi người chuyển giới nam trưởng thành sử dụng testosterone, dây thanh âm sẽ dày lên nhưng sẽ không dài thêm, vì vậy độ cao có thể giảm (không còn the thé) nhưng vẫn có độ vang thấp hơn (âm không sâu). Với người chuyển giới nữ, việc giảm lượng testosterone và thêm estrogen lại hoàn toàn không tác động đến giọng nói vì dây thanh âm không thể mỏng hay ngắn lại được.

Cao độ: Cao độ được tạo ra bởi tần số rung của dây thanh âm; ở cao độ 100 Hz nghĩa là trong 1 giây dây thanh âm rung 100 lần. Cao độ khi nói thường nằm trong khoảng 80-275 Hz, giọng nam ở khoảng 100-150 Hz và giọng nữ 175-250 Hz. Khoảng cao độ được nhận ra là "giọng nữ" nằm ở khoảng 145-275 Hz, còn khoảng được nhận ra là "giọng nam" là 80-165 Hz. Như vậy là có một khoảng trùng nhau 20 Hz có thể được xem là giọng của cả nam và nữ, gọi là "giọng trung tính".

Độ vang: Hay còn gọi là âm sắc, là một yếu tố quan trọng của giọng nói, được xác định bằng dung lượng của khoảng không cổ họng. Khoảng không này càng rộng, sự cộng hưởng sẽ càng sâu, gọi là *bội âm sâu*. Người sinh ra là nữ thường có miệng và cổ họng nhỏ, vì vậy sẽ không tạo ra tiếng rung trầm như khi bạn nghe ở người sinh ra là nam. Âm trầm này rất quan trọng trong việc tạo ra âm sắc của giọng nói là âm

dày, âm mũi hay âm mỏng. Ví dụ như cùng một nốt nhưng kèn tuba và sáo lại hoàn toàn khác nhau.

Âm lượng: Độ vang và kích thước của vòm họng cũng liên quan đến độ lớn khác nhau giữa nam và nữ. Người nữ thường có giọng nhẹ nhàng và nhỏ hơn người nam. Một trong những khó khăn mà nhiều người chuyển giới nữ gặp phải khi thay đổi giọng nói là cố gắng phát ra âm nữ với âm lượng lớn, vì vậy họ ưa nói nhỏ hơn để không bị "bể giọng". Còn người chuyển giới nam thì phải cần học cách phát âm to rõ hơn.

Phát âm: Nữ giới thường nói rõ hơn nam giới, các nguyên âm rõ ràng và chính xác hơn. Nam giới thường hay nuốt chữ và lẩm bẩm hơn.

Tốc độ và phân nhịp: Tốc độ liên quan đến số nhịp khi nói (số từ nói ra trong một giây) trong khi phân nhịp liên quan tới số từ nói ra trong một hơi thở. Nam giới thường nói gấp và ngắn, ngắt các chữ vào nhiều hơi khác nhau. Nữ giới thường nói kéo dài và rải đều phân nhịp (một hơi nói dài hơn).

Ngữ điệu: Như đã nói ở trên, nam giới thường có quãng âm trong 50 Hz, còn nữ giới trong 75 Hz, nên người nữ thường thay đổi cao độ trong cùng một câu hơn, dẫn tới giọng nói có âm điệu "lảnh lót" hơn. Người nữ cũng thường đẩy cao tông giọng, đặc biệt ở cuối câu.

NỮ HÓA GIỌNG NÓI

Nhìn vào danh sách bên trên, bạn sẽ thấy rõ ràng việc chỉnh giọng không chỉ đơn giản là làm cao hay thấp giọng nói đi. Việc luyện tập âm giọng rất quan trọng, đặc biệt đối với người chuyển giới nữ. Nữ hóa giọng nói là quá trình thay đổi từ một giọng nam sang hình thái gần hơn với giọng nữ. Đây cũng thường là một trong những thách thức khó khăn nhất trong quá trình chuyển giới từ nam sang nữ và cần rất nhiều luyện tập. Cố gắng thay đổi cao độ quá sức có thể làm tổn thương giọng của bạn; bạn cần luyện tập bài bản, uống nước đủ... Có thể tập bằng cách đẩy giọng lên cao nhất có thể, rồi từ từ hạ cao độ xuống đến khi vừa thấy thoải mái để nói chuyện dài, vừa có kết quả chấp nhận được nhất.

Một điều lưu ý quan trọng: Bạn cần bỏ hút thuốc lá để quá trình luyện tập đạt được hiệu quả. Việc hút thuốc lá (hay bất kỳ loại nào khác) sẽ làm giảm chất lượng nói chung của giọng nói, khiến nó khàn và đặc hơn.

Các loại phẫu thuật nữ hóa giọng nói đa phần đều nhiều rủi ro và có kết quả không đồng nhất. Phẫu thuật có thể làm thay đổi độ cao, nhưng không thể thay đổi độ vang hay bất kỳ yếu tố nào nêu trên của giọng nói. Tệ nhất, bạn có thể bị mất giọng và nghe như chuột Mickey hơn là một giọng nữ.

NAM HÓA GIỌNG NÓI

Thay đổi giọng từ nữ sang nam thường là một hệ quả dễ thấy của việc sử dụng testosterone, mặc dù nó không hoàn toàn đơn giản. Dây thanh âm sẽ dày hơn và làm giảm độ cao giọng nói, tuy nhiên, chất lượng giọng nói lại bị giới hạn bởi kích thước thanh quản, thứ không bị thay đổi bởi tác dụng của testosterone. Một vài người chuyển giới nam thậm chí còn không có sự thay đổi giọng nói đáng kể nào với liệu pháp hoóc-môn. Một vài người trải qua giai đoạn "vỡ giọng" như ở thiếu niên mới lớn. Việc bắt đầu điều trị testosterone với liều lượng nhỏ và tăng dần dần sẽ giúp quá trình thay đổi giọng nói được nhẹ nhàng và hiệu quả hơn.

Người chuyển giới nam có thể luyện thanh và tiếp tục ca hát nếu muốn. Các kỹ năng thanh nhạc sẽ có thể không hiệu quả khi bạn chuyển sang giọng nói mới hay khi bắt đầu dùng testosterone. Điều này có thể gây thất vọng với những người muốn lấy lại giọng hát cũ của mình nhưng việc học kỹ năng thở đúng cách, điều khiển thanh quản và cơ hoành có thể giúp cải thiện khả năng này.

*“Mình thì giọng thế nào để thế đó. Nhiều khi cảm nhận của người khác về giọng nói còn kết hợp với cử chỉ điệu bộ nữa, nếu nói qua điện thoại thì khác, nhưng khi đứng trước mặt họ thì cái thể hiện bên ngoài của mình cũng tác động tới họ, ví dụ con gái thì nhẹ nhàng hơn.
(Thúy Hương)”*

BẠN ĐÃ Ở ĐÂY



Hành trình công khai và thể hiện theo đúng giới tính mà bạn mong muốn đã kết thúc. Bây giờ bạn đã thay đổi cơ bản về ngoại hình để thiên về đúng bản dạng giới mong muốn của mình. Bạn cũng đã có thể hòa nhập với cuộc sống thường ngày và những người xung quanh. Mọi người cũng bước đầu quen và chấp nhận việc bạn khẳng định về bản thân.

Với nhiều người, đây là có thể là điểm dừng lại của hành trình chuyển giới. Như đã đề cập ở phần "Lựa chọn mục tiêu cho bản thân" và "Tự chấp nhận bản thân", quan trọng nhất là bạn đã bước tới được đích đến của mình, và

cảm thấy hài lòng, hạnh phúc với những gì mình có. Chúng tôi cầu chúc, và tin tưởng rằng bạn sẽ đạt được những gì hằng ao ước, để có một cuộc sống bình yên và vui vẻ.

Với một số người khác, hành trình chuyển giới vẫn chưa dừng lại ở đây, họ cần sự xác tín mạnh mẽ hơn, họ cần bộ phận cơ thể và cả bộ máy bên trong của mình chuyển động và thay đổi. Những gì liên quan tới hành trình này như tham vấn tâm lý và các liệu pháp điều trị hoóc-môn, phẫu thuật định hình giới, sẽ được trình bày của Phần B của cẩm nang. Hẹn gặp lại!

*“Hành trình tìm lại con người của mình là quá trình hoàn thiện bản thân, nó không chỉ dừng lại ở việc hoàn thiện cơ thể, mà còn là ở sự ứng xử, nhân cách bản thân để khiến mọi người tôn trọng.
(La Lam)”*

*“Sau khi thay đổi ngoại hình, nhiều người đàn ông sẵn sàng đón nhận em như một người con gái. Nó làm em có niềm tin hơn. Các bạn dù chưa phẫu thuật hay thay đổi một phần nào đó, điều quan trọng nhất là mình sống thoải mái thì người khác sẽ đón nhận mình.
(Mai Châu)”*

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Mara Drummond, *Transition: A Guide to Transitioning for Transsexuals and Their Families*, 2009.

PFLAG pamphlets: *Some Considerations in Coming Out to Your Parents and Family*, by Mary Boenke, Chair, Transgender Network of PFLAG.

Andy Paige, *Style on a Shoestring*, McGraw-Hill, 2009.

Veronique Henderson and Pat Henshaw, *Color Me Confident*, Octopus Publishing Group, 2010.

Cliton Kelly and Stacy London, *Dress Your Best: The Complete Guide to Finding the Style That's Right for Your Body*, Three Rivers Press, 2005.

Gettysburg College, *Why Cosmetic Work: More Depth to Facial Differences Between Men and Women Than Presumed*, ScienceDaily, 21 Oct. 2009.

Shelagh Davies and Joshua Mira Goldberg, *Trans Care Gender Transition: Changing Speech*, Vancouver Coastal Health Project, Transcend Transgender Support and Education Society and Canadian Rainbow Health Coalition, Vancouver Canada, 2006.

Tonya Reiman, *Gender Differences in Communication*, at www.bodylanguageuniversity.com

Kathy Perez, *Voice Feminization for Transgender Women*, Denver CO: Exceptional Voice, Inc. 2004.

J. Challoner, *The Voice of Transsexual*. In M. Freeman & M. Fawcus (Eds.), *Voice Disorders and Their Management*, Philadelphia: Whurr Publishing, 2000.

Rebecca Shafir, *Transgender Voice Training*, at www.mindfulcommunication.com

Carol Thompson Cosmetics at www.carolthompsonbeautysecrets.com

Hudson's FTM Resource Guide at www.ftmguide.org

The National Skin Care Institute at www.skincarenet.org

Hair Removal Forum at www.hairremovalforum.com

