

Người chuyển giới thường xuyên gặp nhiều trở ngại trong quá trình đi làm, như người chuyển giới nữ bị hạn chế thăng tiến (10.5%), hoặc bị buộc mặc đồng phục không đúng mong muốn (21.4%). 11.8% người chuyển giới nam cho rằng mình thường xuyên bị từ chối các phúc lợi lao động (bảo hiểm sức khỏe, thăm khám sức khỏe định kỳ, chính sách phúc lợi đi kèm cho người thân...).

Người chuyển giới cũng có thể mang những danh tính khác làm ảnh hưởng tới các dạng phân biệt đối xử mà họ phải chịu, ví dụ như: người chuyển giới thất nghiệp, người chuyển giới học vấn thấp, người chuyển giới khuyết tật, người chuyển giới trẻ, người chuyển giới lớn tuổi, người chuyển giới thuộc dân tộc thiểu số v.v. Những sự “kì thị kép”, gấp đôi gấp ba này khiến tình trạng sức khỏe tinh thần của họ càng bị ảnh hưởng hơn, và đôi khi khiến họ cảm thấy bản khoăn không biết mình bị kì thị vì bản dạng giới, vì sự thể hiện, vì địa vị xã hội, hay vì một nguyên nhân kết hợp nào khác. Người chuyển giới cũng thường là mục tiêu của những ánh mắt kì thị, lời sỉ nhục, soi mói và các câu hỏi về cách ăn mặc, bộ phận cơ thể.

Tôi có thể làm gì để hỗ trợ cho người chuyển giới và gia đình, bạn bè, người thân của họ?

1. Đối thoại cởi mở và nhiều hơn với những người chuyển giới. Tự tìm hiểu về người chuyển giới bằng cách tham khảo các tài liệu uy tín, tham dự các hội thảo, và trao đổi với những người có kiến thức về chuyển giới.

2. Tự cảm nhận và đánh giá thái độ của chính bạn về ngoại hình và hành vi của những người không theo chuẩn về giới. *Hãy thử cảm nhận nếu bạn bị buộc phải ăn mặc và hành xử như giới tính mà*

bạn không mong muốn thì cảm giác sẽ như thế nào, từ đó hiểu được cảm giác của những người chuyển giới.

3. Sử dụng tên gọi và đại từ nhân xưng phù hợp với giới tính mong muốn và những thể hiện giới của người đối diện; nếu bạn băn khoăn thì hãy hỏi trực tiếp họ muốn được gọi như thế nào.

4. Đừng vội suy đoán về xu hướng tính dục của người chuyển giới (vì người chuyển giới có thể là người dị tính, đồng tính, song tính, hay vô tính,...), cũng đừng suy đoán về mong muốn dùng liệu pháp hoóc-môn hoặc phẫu thuật chuyển đổi (không phải người chuyển giới nào cũng muốn thay đổi về cơ thể). Nếu bạn cần hoặc muốn biết rõ, hãy hỏi trực tiếp họ.

5. Không đặt những câu hỏi về “tên gọi trước kia” hoặc những câu hỏi liên quan đến bộ phận sinh dục của người chuyển giới.

6. Đừng nhắm lẫn *người chuyển giới* với *người không theo chuẩn về giới*. Không phải bất cứ người nào không theo chuẩn về giới hoặc thể hiện ra ngoài, ăn mặc, hành xử khác với giới tính khi sinh đều tự xem mình là người chuyển giới hoặc mong muốn chuyển đổi giới tính.

7. Dần dần làm quen và có phản ứng phù hợp với những người chuyển giới đang trong giai đoạn chuyển đổi, đặc biệt với những người mà bạn đã từng quen biết trước đó. Việc chấp nhận một người là người thân, bạn bè trải qua quá trình chuyển đổi giới tính có thể rất thử thách và khó để thích nghi, nên sẽ cần nhiều thời gian và đối thoại hơn nữa.

8. Vận động cho quyền của người chuyển giới, bao gồm sự công bằng xã hội, kinh tế và các dịch vụ chăm sóc sức khỏe phù hợp.

TÀI LIỆU KỸ YẾU HỘI THẢO

TRẢ LỜI CÁC CÂU HỎI CỦA BẠN VỀ NGƯỜI CHUYỂN GIỚI, BẢN DẠNG GIỚI & THỂ HIỆN GIỚI

**Tài liệu này được dịch từ tài liệu chính thức của Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ (American Psychological Association, APA) “Answers to Your Questions About Transgender people, Gender Identity, and Gender Expression” bổ sung và tham khảo từ tài liệu “Hướng dẫn tổng thể Hướng dẫn Chăm sóc Toàn diện cho Người Chuyển giới và Cộng đồng Chuyển giới tại Châu Á và Thái Bình Dương” với phần in nghiêng là phần tiếng Việt được thêm vào.*

Thế nào là người chuyển giới?

Chuyển giới (tiếng Anh là “*transgender*”) là một khái niệm rộng, dùng để chỉ tất cả những người có *bản dạng giới*, không giống với với giới tính khi sinh của họ.

- *Bản dạng giới* là cảm nhận bên trong của một người về việc họ là nam hay nữ, hay là một giới nào khác.

Chuyển giới là một thuật ngữ có tính khái quát tốt, tuy vậy không phải người nào có ngoại diện hay hành vi *không theo chuẩn về giới* (tức là khác với những mong đợi hay định khuôn của xã hội về giới) cũng sẽ nhận mình là chuyển giới.

Giới tính khi sinh và giới khác nhau ra sao?

Giới tính khi sinh được xác định từ lúc một người mới ra đời để chỉ việc người đó là nam hay là nữ về mặt sinh học, chủ yếu gắn liền với những thuộc tính như nhiễm sắc thể, nội tiết tố, cơ thể bên trong và bên ngoài.

****Khoa học đã ghi nhận sự tồn tại của những người chuyển giới trong nhiều xã hội và nền văn hóa ở cả phương Tây và phương Đông, từ thời cổ đại cho đến ngày nay.***

Còn *giới* là từ để chỉ những vai trò, hành vi, hoạt động, và các thuộc tính được xem là chuẩn mực cho con trai/đàn ông hay con gái/đàn bà. *Giới* là cái hình thành trong quá trình con người lớn lên trong xã hội, ảnh hưởng đến cách họ cư xử, giao tiếp, cảm nhận về chính mình. Những khái niệm, định nghĩa về *giới* có thể khác nhau tùy theo từng xã hội và nền văn hóa, còn *giới tính sinh học* hay *giới tính khi sinh* thì thường được hiểu giống nhau ở mọi nơi.

Người chuyển giới khác với *người liên giới tính*. *Người liên giới tính* là những người có đặc điểm cơ thể (về sinh lý và giới tính) phát triển không điển hình của cơ thể nam hay cơ thể nữ.

Để tìm hiểu thêm về người liên giới tính, vui lòng tham khảo Tờ thông tin về người liên giới tính trên website thuvien.lgbt.

Người chuyển giới vẫn luôn tồn tại từ trước đến giờ?

Khoa học đã ghi nhận sự tồn tại của những người chuyển giới trong nhiều xã hội và nền văn hóa ở cả phương Tây và phương Đông, từ thời cổ đại cho đến ngày nay. Tuy nhiên, với mỗi nền văn hóa khác nhau thì cách hiểu về việc thế nào là một người *không theo chuẩn về giới* cũng khác nhau.

Có những nhóm người chuyển giới nào?

Khái niệm *người chuyển giới* (tiếng Anh là “*transgender*”) có thể dùng để chỉ những người sau:

- *Người chuyển giới nam* là những người có giới tính khi sinh là nữ và nhận định mình là nam (có bản dạng giới là nam).



– Ngược lại, *người chuyển giới nữ* là những người có giới tính khi sinh là nam và nhận định mình là nữ (có bản dạng giới là nữ). Một số người sau khi đã chuyển đổi từ giới này sang giới kia muốn được người khác gọi mình là nam hay nữ, thay vì là người chuyển giới.

– *Người phi nhị nguyên giới, người đa dạng giới* là những người xác định bản dạng giới của mình nằm ngoài hệ nhị nguyên nam – nữ. Họ có thể nhận định mình không phải nam cũng không phải nữ, hoặc vừa là nam vừa là nữ, hoặc không phải bất cứ giới nào cả. "Phi nhị nguyên giới" hay "Đa dạng giới" là một thuật ngữ bao trùm, cách nhận định giới của mỗi người phi nhị nguyên giới/ đa dạng giới có thể sẽ khác nhau.

Drag queen có phải người chuyển giới không?

– *Người biểu diễn drag*: "*Drag*" là một loại hình nghệ thuật trình diễn, trong đó người biểu diễn ăn mặc hoán giới và trang điểm đậm, trình diễn các tiết mục giải trí tại các quán bar, câu lạc bộ, các sự kiện nói chung. Người biểu diễn được gọi là "*drag queen*" hoặc "*drag king*". Không phải người biểu diễn drag nào cũng là người chuyển giới.

– *Người đảo trang* (tiếng Anh là "*crossdresser*"): Đó là những người mặc quần áo không theo đặc trưng của giới tính khi sinh của họ mà theo đặc trưng của giới kia. *Đảo trang* chỉ đơn thuần là một cách thể hiện giới, chứ không nhất thiết thể hiện về đời sống tình cảm, tình dục hay bản dạng giới của một người. Nói cách khác, không thể nhìn một người ăn mặc đảo trang để biết được xu hướng tính dục của họ hay liệu họ có phải người chuyển giới không.

Tại sao một người là người chuyển giới?

Không có một lý do duy nhất nào giải thích được đầy đủ tại sao có những người là người chuyển giới. Sự đa dạng trong thể hiện giới và trải nghiệm của cộng đồng người chuyển giới cho thấy không có một lời giải thích đơn giản nào phù hợp với mọi người chuyển giới. Nhiều chuyên gia tin rằng cả yếu tố sinh học như gien, nội tiết tố trước khi sinh, cũng như các trải nghiệm đầu đời, và các trải nghiệm sau đó ở tuổi thiếu niên hay tuổi trưởng thành đều góp phần vào quá trình hình thành và phát triển các hình thức chuyển giới khác nhau.

Người chuyển giới có phải là người rối loạn về tâm thần?

Năm 2022, Bộ Y tế đã ban hành Công văn 4132/BYT-PC, quán triệt các cơ sở khám, chữa bệnh trên toàn quốc "*không coi đồng tính, song tính, chuyển giới là một bệnh*". Chuyển giới cũng đã được Tổ chức Y tế thế giới (WHO) đưa ra khỏi chương Bệnh rối loạn tâm thần và hành vi trong Danh mục các bệnh Quốc tế (ICD) vào năm 2019.

Tuy chuyển giới không phải là một rối loạn về tâm thần, nhiều người chuyển giới phải chịu đựng không ít căng thẳng tâm lý. Những căng thẳng này thường xuất phát từ trải nghiệm bức bối giới, sự chối bỏ của xã hội, phân biệt đối xử trực tiếp hay gián tiếp và xâm hại về cơ thể, tinh thần. Những điều này làm nhiều người chuyển giới phải chịu nguy cơ lo âu, trầm cảm hay các rối loạn tâm lý khác cao hơn những người không phải chuyển giới.

Có nhiều người chuyển giới trong xã hội không?

Rất khó để ước lượng chính xác số lượng người chuyển giới trong xã hội, chủ yếu là vì chưa có một nghiên cứu nào khảo sát được hết một cách chính xác và toàn diện về các loại bản dạng giới và thể hiện giới hiện có.

Bản dạng giới và xu hướng tính dục liên quan với nhau ra sao?

Bản dạng giới khác với xu hướng tính dục. *Xu hướng tính dục* của một người là sự hấp dẫn có tính bền vững về tình cảm và/hoặc tình dục hướng tới những người khác, còn *bản dạng giới* là cảm nhận bên trong của một người về việc họ là nam hay nữ, hay là một giới nào khác. Người chuyển giới có thể là dị tính (chỉ bị thu hút bởi những người khác giới với mình), đồng tính (chỉ bị thu hút bởi những người cùng giới với mình), song tính (bị thu hút bởi cả người cùng giới và khác giới) hay vô tính (ít hoặc không bị thu hút tình cảm, tình dục bởi người khác), giống như những người không chuyển giới vậy. Một số nghiên cứu gần đây cho thấy trong quá trình chuyển đổi giới tính, những người chuyển giới có thể trải qua sự thay đổi hoặc khám phá lần nữa về xu hướng tính dục của mình. Tuy nhiên, thường thì những người chuyển giới sau khi chuyển đổi xong vẫn yêu những người mà họ đã và đang yêu trước đó. Người chuyển giới xác định xu hướng tính dục dựa trên giới tính mong muốn của mình. Ví dụ, một người chuyển giới nữ (tức là người sinh ra là nam, nghĩ rằng mình là nữ)

chỉ thấy hấp dẫn với những người nữ khác thì xu hướng tính dục của người đó là đồng tính nữ. Tương tự, một người chuyển giới nam chỉ thấy hấp dẫn với người nữ thì được xem là dị tính nam.

Làm cách nào để một người biết mình là người chuyển giới?

Những người chuyển giới có trải nghiệm theo nhiều kiểu khác nhau và có thể bắt đầu ý thức về sự chuyển giới của mình ở bất kỳ độ tuổi nào. Một số người lần tìm lại những ký ức xa xưa nhất để tìm hiểu về căn tính chuyển giới của mình. Họ có thể cảm thấy một cách mơ hồ rằng mình “không giống” với những người cùng giới tính khi sinh với mình, hay họ có mong muốn mình là “một cái gì khác” với giới tính khi sinh đó. Có những người phải đến tuổi thiếu niên hay sau đó nữa mới có ý thức về căn tính chuyển giới, hay bắt đầu có những thái độ và hành vi không theo chuẩn về giới. Có người thấy trân trọng việc mình là người chuyển giới, có người lại phải đấu tranh với cảm giác xấu hổ và bối rối về chính mình. Những người bắt đầu ý thức trễ hơn có khi lại cố gồng mình sống sao cho phù hợp với giới tính khi sinh, cuối cùng nhận ra là mình không hài lòng với chính cuộc sống của mình. Một số người chuyển giới, đặc biệt là người muốn chuyển đổi giới tính, cảm thấy hết sức bất mãn với giới tính khi sinh, các đặc điểm cơ thể của mình hay những vai trò giới đi liền với giới tính khi sinh đó, và thường họ sẽ tìm đến các phương pháp can thiệp nhằm khẳng định lại giới của mình.

Phụ huynh nên làm gì khi con mình biểu hiện là người chuyển giới hoặc không theo chuẩn về giới?

Có nhiều lý do khiến phụ huynh lo lắng khi thấy con mình có biểu hiện là người chuyển giới hoặc *không theo chuẩn về giới*. Nhiều trẻ rất đau khổ về giới tính bẩm sinh của mình hoặc vai trò giới mà nó phải tuân theo. Một vài trẻ gặp khó khăn trong việc giao tiếp với bạn bè cùng lứa hoặc người lớn vì sự thể hiện giới của mình.

Phụ huynh bắt đầu lo lắng khi những gì mà họ nghĩ là “tạm thời, giai đoạn” lại không chấm dứt. Cha mẹ của những đứa trẻ không theo chuẩn về giới cần làm việc với trường học và những cơ quan khác để hiểu và đáp ứng những nhu cầu cụ thể của con và đảm bảo sự an toàn cho trẻ. Có thể tham vấn những chuyên gia tâm lý hoặc sức khỏe tâm thần có chuyên môn về vấn đề này để quyết định giải quyết những lo lắng này như thế nào.

Hoàn toàn không ích lợi gì nếu ép buộc đứa trẻ phải hành xử theo chuẩn về giới mà nó không thỏa mãn.

Sự hỗ trợ từ những bậc phụ huynh khác cũng có con là người chuyển giới hoặc không theo chuẩn giới có thể sẽ có ích trong trường hợp này.

Một người chuyển đổi giới tính sẽ trải qua những bước nào?

Quá trình mà nhiều người chuyển giới (không phải tất cả) sẽ trải qua để sống đúng với bản dạng giới của mình được gọi là *quá trình chuyển đổi* (hay còn gọi là "*quá trình định giới*"). Quá trình này bao gồm việc thay đổi thể hiện giới, như là ngoại hình bên ngoài, quần áo, cử chỉ, hay tên gọi thường ngày dùng trong giao tiếp. Những loại thay đổi này thường được gọi là “chuyển đổi (về mặt) xã hội”. Quá trình chuyển đổi cũng có thể bao gồm các can thiệp y sinh học và phẫu thuật để giúp cơ thể của một người thống nhất với bản dạng giới của họ. Các thay đổi này thường được gọi là “chuyển đổi (về mặt) y tế” và có thể bao gồm liệu pháp hoóc-môn nam hóa hay nữ hóa và/hoặc phẫu thuật.

Quá trình chuyển đổi là một hành trình không giống nhau đối với mỗi người. Nhiều người chuyển giới sẽ cho rằng quá trình chuyển đổi bắt đầu tính từ khi công khai sống với bản dạng giới mà mình mong muốn. Một vài người khác có thể cho rằng quá trình này bắt đầu từ khi thực hiện các can thiệp về y tế.

Quá trình chuyển đổi của mỗi người chuyển giới đều khác nhau. Vì vậy, có nhiều yếu tố sẽ ảnh hưởng đến việc họ mong muốn và thể hiện bản dạng giới của mình như thế nào. Bước quan trọng đầu tiên là tìm một chuyên gia sức khỏe tâm thần có kinh nghiệm tham vấn cho người chuyển giới. Một chuyên gia đạt tiêu chuẩn sẽ có thể cung cấp những hướng dẫn hoặc giới thiệu tới những chuyên gia hữu ích khác. Kết nối và trò chuyện với những người chuyển giới khác thông qua các nhóm cộng đồng hoặc các tổ chức làm về người chuyển giới cũng sẽ rất hữu ích.

Người chuyển giới phải đối mặt với những kiểu phân biệt đối xử nào?

Hiện tại vẫn chưa có quy định pháp luật nào bảo vệ những người chuyển giới khỏi sự phân biệt đối xử dựa trên bản dạng giới. Vì vậy người chuyển giới bị kì thị gần như trong hầu như mọi khía cạnh của cuộc sống. Những vấn đề mà người chuyển giới thường bị kì thị nhất là việc làm, nhà ở, chăm sóc sức khỏe, giáo dục, văn hóa, pháp lý, và gia đình.

Theo nghiên cứu của Viện iSEE năm 2022, 46.6% người chuyển giới nữ có trải nghiệm bị bạo hành học kỳ thị và bắt nạt.