

Trả lời các câu hỏi của bạn về người chuyển giới, bản dạng giới, và 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” 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, thể hiện giới* không giống với những chuẩn mực tương ứng với giới tính sinh học 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.

- *Thể hiện giới* là cách một người cho thấy bản dạng giới của mình thông qua hành vi, quần áo, kiểu tóc, giọng nói, hay các đặc điểm trên cơ thể người đó.

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* cũng sẽ nhận mình là chuyển giới.



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.

Giới tính sinh học và giới khác nhau ra sao?

Giới tính sinh học 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.

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* 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 rõ ràng là nam hay nữ.

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.

Người chuyển giới bao gồm nhiều loại, đó là những loại nào?

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

- *Người chuyển đổi giới tính* (tiếng Anh là “*transsexual*”): Đó là những người có bản dạng giới khác với giới tính sinh học của họ. Thường thì những người chuyển giới sẽ thay đổi hay muốn thay đổi cơ thể của mình bằng cách dùng liệu pháp về hoóc-môn, đi phẫu thuật, hay dùng các phương pháp khác để có thể có một cơ thể giống nhất với giới tính mà họ muốn. Quá trình chuyển đổi thông qua các can thiệp về y học như vậy thường được gọi là *quá trình chuyển đổi giới tính*, nhưng gần đây có người còn gọi đó là *quá trình khẳng định giới*. Có người chuyển giới nam (Nữ sang Nam) và người chuyển giới nữ (Nam sang Nữ).

Người chuyển giới nam là những người sinh ra là nữ nhưng có cảm nhận mình là nam và sống như một người nam, đồng thời muốn hoặc có thay đổi cơ thể của mình để giống nhất với bên nam. Ngược lại, *người chuyển giới nữ* là những người sinh ra là nam nhưng có cảm nhận mình là nữ và sống như một người nữ, đồng thời muốn hoặc có thay đổi cơ thể của mình để giống nhất với bên 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 thôi, chứ không muốn xem mình là *người chuyển giới* nữa.

- *Người ăn mặc chuyển giới* (tiếng Anh là “*cross-dresser*”): Đó là những người mặc quần áo không theo đặc trưng của giới tính sinh học của họ mà theo đặc trưng của giới kia. Thường những người ăn mặc chuyển giới thấy hài lòng với giới tính sinh học của mình và không muốn thay đổi cơ thể gì cả. *Ăn mặc chuyển giới* là một cách thể hiện giới, chứ không nhất thiết thể hiện về đời sống tình cảm, tình dục của một người. Nói cách khác, với một người ăn mặc chuyển giới thì không thể kết luận gì về xu hướng tính dục của người đó.

- *Người biểu diễn ăn mặc chuyển giới* (tiếng Anh là “*drag queen*” cho nam và “*drag king*” cho nữ): Đó là những người ăn mặc theo giới kia nhằm mục đích biểu diễn giải trí ở các quán bar, câu lạc bộ, các sự kiện nói chung.

Khái niệm *người chuyển giới* còn có thể bao hàm cả những người không theo chuẩn về giới (tiếng Anh là “*gender nonconforming*”).

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. Nhiều chuyên gia tin rằng cả yếu tố sinh học như gen, 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?

Chuyển giới chỉ được xem là rối loạn tâm thần khi nó tạo ra trầm cảm hay sự mệt mỏi rõ rệt. Nhiều người chuyển giới không coi vấn đề của mình là sự trầm cảm hay mệt mỏi, vì vậy việc nhận dạng là một người chuyển giới không liên quan đến một rối loạn tâm thần. Đối với những cá nhân này, vấn đề của họ đó là tìm được một nguồn hỗ trợ tốt, như sự tham vấn, liệu pháp hoóc-môn, phẫu thuật chuyển đổi, và sự hỗ trợ của xã hội để họ được thể hiện giới tính mong muốn của mình và giảm thiểu sự kỳ thị.

Nguyên nhân sự trầm cảm của người chuyển giới thường xuất phát từ 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 đối mặt với các vấn đề như căng thẳng, buồn bã, hay các rối loạn có liên quan 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, đồng tính, song tính hay vô tính, 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) 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 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 sự chuyển giới của mình. Họ có thể cảm thấy một cách mơ hồ rằng mình “không giống” với những người cùng giới tính sinh học với mình, hay họ có mong muốn mình là “một cái gì khác” với giới tính sinh học đó. Có những người phải đến tuổi thiếu niên hay sau đó nữa mới có ý thức về sự chuyển giới, hay bắt đầu có những thái độ và hành vi không theo chuẩn về giới. Có người thấy trân trọng sự chuyển giới đó của mình, 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 gắng mình sống sao cho phù hợp với giới tính sinh học, 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 sinh học, các đặc điểm cơ thể của mình hay những vai trò giới đi liền với giới tính sinh học đó, và thường họ sẽ tìm đến các phương pháp chuyển đổi để 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 lí do khiến phụ huynh lo lắng khi thấy con mình có biểu hiện là người chuyển giới hoặc *không theo chuẩn về giới*. Vài đứa trẻ rất đau khổ về giới tính bẩm sinh của mình hoặc vai trò giới mà nó phải tuân theo. Một vài đứa trẻ gặp khó khăn trong việc giao tiếp với bạn bè cùng lứa hoặc người lớn vì sự thể hiện giới của nó.

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 biết được 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 kinh nghiệm chuyên 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 con phải hành xử đi theo chuẩn về giới mà nó không thỏa mãn. Sự hỗ trợ từ những bậc phụ huynh khác hoặc từ những đứa trẻ giống với con họ sẽ có ích hơn.

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

Chuyển từ giới này sang giới khác là một quá trình phức tạp. Những người chuyển giới thường bắt đầu thể hiện giới tính mong muốn của họ khi họ đã cảm thấy chắc chắn và an toàn. Thông thường để có thể sống hoàn toàn như giới tính mong đợi, họ sẽ phải thay đổi từng chút một vào từng thời điểm.

Không có một quá trình chuyển đổi giới tính nào là “đúng” nhất cả. Người chuyển giới có thể trải qua một hay nhiều sự thay đổi thường gặp sau: thay đổi về diện mạo theo giới tính mong muốn thông qua quần áo và cách ăn mặc, chọn một cái tên mới, thay đổi giấy tờ cá nhân (nếu có thể), sử dụng liệu pháp hoóc-môn, phẫu thuật bộ phận cơ thể để phù hợp với giới tính mong muốn của mình.

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 có chứng nhận 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 nhóm chia sẻ đồng đẳng 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.

Người chuyển giới trong từng giai đoạn cuộc đời, từng hoàn cảnh lại thường có thêm một yếu tố khiến họ bị kì thị nặng nề hơn: 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, 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 bất khoan 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 các chủ đề về 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 xưng hô như thế nào. Trong nhiều trường hợp thì người chuyển giới thường muốn xưng hô bằng tên.

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 nhầm 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 sinh học 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.

Tôi có thể tìm thông tin về chuyển giới và bản dạng giới ở đâu?

Trung tâm ICS – Trung tâm làm về quyền của người đồng tính, song tính và chuyển giới
Điện thoại: (84-8) 3940 5140
Email: info@ics.org.vn
Website: www.ics.org.vn

Viện nghiên cứu Xã hội, Kinh tế và Môi trường (iSEE)
Điện thoại: (84-4) 6273 7933
Email: isee@isee.org.vn
Website: www.isee.org.vn

PFLAG Việt Nam – Diễn đàn Cha mẹ, Người thân và Bạn bè của Người đồng tính và Chuyển giới
Điện thoại: (84-8) 3940 5140
Email: info@pflag.vn
Website: www.hieuvecon.vn
www.pflag.vn

TÀI TRỢ BỞI:



Australian Government
Aid Program