यौन झुकाव स्वीकारना:

LGBTQ एशियाई और प्रशांत द्वीपीय अमरीकियों के रूप में सही मायनों में जीना

COMING OUT: Living Authentically as LGBTQ Asian and Pacific Islander Americans

यह संसाधन अंग्रेज़ी व अन्य भाषाओं में पाने के लिए कृपया यहाँ आएँ :

hrc.im/APIComingOut या

nqapia.org/wpp/api-parents-who-love-their-lgbt-kids-multilingual-psa-campaign/

NQAPIA
A FEDERATION OF LGBTQ ASIAN AMERICAN SOUTH ASIAN SOUTHEAST ASIAN & PACIFIC ISLANDER ORGANIZATIONS

HUMAN RIGHTS CAMPAIGN FOUNDATION™

Introduction

No matter who we are or whom we love, we all deserve the right to live out our lives genuinely, completely and honestly.

Our race, ethnicity, language, religion, cultural dress, sexual orientation or gender identity should never be barriers to us living our full lives. For lesbian, gay, bisexual, transgender and queer people, coming out as our true selves is often a significant part of reclaiming this right and living authentically.

Coming out is a personal choice, and the lifelong coming out experience is different for everyone. For those of us who identify as LGBTQ and as Asian and Pacific Islander Americans, the coming out process can be even more complex to navigate.

This resource is designed for those embarking on their own coming out journey at the intersections of LGBTQ and API identities. We hope that it can provide you ideas and advice during this process. This resource and its **accompanying English-language translation** can also be shared among your close family and friends, some of whom may still be learning how they can best support you during your journey.

Before coming out, create a safe space for yourself and evaluate your unique circumstances. Look for supportive people you can turn to during times of need, especially if you believe you may face disapproval from others. Depending on your individual situation, pick a place and time to come out that makes you feel the most comfortable and safe.

In too many places, LGBTQ people who live openly can face discrimination and even violence. If you fear this mistreatment, it is important to remember that there is nothing wrong with you. The problem is not you, but rather the prejudice and discrimination that many of us learn from our society and cultures.

You are not alone: Know that there is a history of resilience in our community of LGBTQ API Americans, family members and allies who support and love you exactly as you are.

परिचय

हम चाहे जो भी हों या जिसे भी प्यार करते हों, हम सभी अपना जीवन सही मायनों में, पूरी तरह और ईमानदारी से जीने के अधिकार के योग्य हैं।

[यौन झुकाव स्वीकारना एक व्यक्तिगत निर्णय है]

हमारी नस्ल या जाति, नृजातीय मूल, भाषा, धर्म, सांस्कृतिक पहनावा, यौन झुकाव या लैंगिक पहचान कभी-भी हमारा जीवन पूरी तरह जीने की राह में बाधा नहीं होने चाहिए। लेस्बियन (समलिंगिकामी महिलाओं), गे (समलिंगिकामी पुरुषों), बाइसेक्सुअल (उभयलिंगिकामी), ट्रांसजेंडर (विपरीतलिंगी) और क्वीर (विलक्षण) लोगों के लिए, अपने वास्तविक रूप में सामने आना (अपना यौन झुकाव स्वीकारना) इस अधिकार को वापस पाने और जीवन सही मायनों में जीने का प्रायः एक उल्लेखनीय भाग होता है।

यौन झुकाव स्वीकारना एक व्यक्तिगत निर्णय है, और यौन झुकाव स्वीकारने का जीवनपर्यंत अनुभव हर किसी के लिए अलग होता है। हममें से जो लोग खुद को LGBTQ और एशियाई व प्रशांत द्वीपीय (API) अमरीकियों के रूप में पहचानते हैं उनके लिए, अपना यौन झुकाव स्वीकारने की प्रक्रिया में अपना आगे का रास्ता ढूंढना और भी जटिल हो सकता है।

यह संसाधन उन लोगों के लिए बनाया गया है जो LGBTQ और API पहचानों के चौराहे पर अपना लैंगिक झुकाव स्वीकारने की यात्रा शुरू करने जा रहे हैं। हम आशा करते हैं कि इससे आपको इस प्रक्रिया के दौरान विचार और सलाह मिलेंगे। यह संसाधन और इसके **साथ का इसका अंग्रेज़ी अनुवाद** (accompanying English-language translation) अपने निकट परिवार और मित्रों के बीच भी साझा किया जा सकता है, जिनमें से कई लोग अभी-भी यह सीख रहे होंगे कि आपकी यात्रा के दौरान वे किस प्रकार सर्वोत्तम ढंग से आपकी सहायता कर सकते हैं।

अपना यौन झुकाव स्वीकारने से पहले, अपने लिए एक सुरक्षित स्थान की रचना करें और अपनी अद्वितीय परिस्थितियों का मूल्यांकन करें। ऐसे सहयोगी लोग ढूंढे जिनसे आप ज़रूरत के समय में सहायता ले सकते हों, विशेष रूप से तब जब आपको विश्वास हो कि आपको अन्य लोगों से अस्वीकृति का सामना करना पड़ सकता है। अपनी व्यक्तिगत परिस्थिति के आधार पर, सबके सामने अपना यौन झुकाव स्वीकारने का एक ऐसा स्थान व समय चुनें जो आपको सबसे सहज व सुरक्षित महसूस कराता हो।

बहुत सारे स्थान ऐसे हैं जहाँ खुलकर रहने वाले LGBTQ लोगों को भेदभाव का, और यहाँ तक कि हिंसा का भी, सामना करना पड़ सकता है। यदि आपको इस दुर्व्यवहार का भय है, तो यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि आपमें कोई कमी या गलत नहीं है। समस्या आप नहीं हैं, बल्कि वह पक्षपात और भेदभाव है जो हममें से कई लोग अपने समाज और संस्कृतियों से सीखते हैं।

आप अकेले नहीं हैं : यह जान लें कि LGBTQ API अमरीकियों, उनके परिजनों और मित्रों के समुदाय में वापस उठ खड़े होने का इतिहास है और वे आपको ठीक वैसे सहयोग देते और प्यार करते हैं जैसे आप हैं।

Coming out for API Americans

Many LGBTQ people report that after coming out, they are able to communicate better with their family and friends. While the LGBTQ API experience is as varied and diverse as the many cultures within our community, in the following sections we will discuss common issues during the coming out process.

API अमरीकियों के लिए यौन झुकाव स्वीकारना

कई LGBTQ लोग बताते हैं कि अपना यौन झुकाव स्वीकारने के बाद, वे अपने परिजनों और मित्रों के साथ बेहतर ढंग से संवाद करने में समर्थ हो गए। जबकि LGBTQ API अनुभव उतना ही अलग और विविधतापूर्ण है जितना हमारे समुदाय के अंदर की संस्कृतियाँ, आगे आने वाले अनुभागों में हम अपना यौन झुकाव स्वीकारने की प्रक्रिया के दौरान आने वाली आम समस्याओं के बारे में चर्चा करेंगे।

Family Acceptance

“I was terrified of coming out to my family. The potential for rejection or being thrown out of the house all seemed like very real possibilities. When I finally told my mom, she was silent for a few very awkward moments. But then she told me that although it would be difficult for her to handle and understand, she would support me because, she said, ‘You’re my son, and I love you. Nothing can change that.’”

–Prateek Choudhary

Although coming out to family is difficult for many LGBTQ people, it can pose additional challenges for those who grew up in traditional API cultures that emphasize parental sacrifice and familial duty. Given that more than 6 in 10 API Americans are immigrants, many API youth are raised by parents who left their home countries, family and friends in search of a better life. These parents work hard to ensure that their children have greater educational and occupational opportunities.

Growing up amid these significant sacrifices, API American youth often feel indebted to their parents. They fear disappointing their parents, and will avoid doing anything that might humiliate them or bring shame upon the family among the wider community. Especially in cultures that stress familial duty or conformity, LGBTQ API youth can carry a weight of expectations rooted in traditions that define success through rigid gendered norms. This sense of duty may be passed along to future generations and be reinforced across communities.

Coming out is a deeply personal decision, but many LGBTQ API people must also contend with the impact this may have on others in their families and wider community, including:

- the ancestors who bring us good fortune.
- our family line and good name.
- extended family members.
- relatives “back home” in our countries of origin.

परिवार में स्वीकार्यता

“मैं मेरे परिवार के सामने अपना यौन झुकाव स्वीकारने को लेकर बहुत डरा हुआ था। अस्वीकार किए जाने या घर से बाहर निकाल दिए जाने की संभावना काफी हद तक सच लग रही थी। आखिरकार जब मैंने अपनी माँ को बताया तो वे कुछ पलों तक बिल्कुल चुप रहीं, वे बहुत अजीब पल थे। पर फिर वे मुझसे बोलीं कि जबकि उनके लिए इस बात को संभालना और समझना मुश्किल होगा, पर वे मेरा सहयोग करेंगी क्योंकि उन्होंने कहा कि ‘तुम मेरे बेटे हो और मैं तुम्हें प्यार करती हूँ। और कोई भी चीज इस बात को बदल नहीं सकती है।’”

–प्रतीक चौधरी

जबकि बहुत से LGBTQ लोगों के लिए परिवार के सामने यौन झुकाव स्वीकारना कठिन होता है, पर यह उनके लिए अतिरिक्त चुनौतियाँ खड़ी कर सकता है जो अभिभावकीय बलिदान और परिवार के प्रतिकर्तव्य को अधिक महत्व देने वाली पारंपरिक API संस्कृतियों में पले-बढ़े हैं। यह देखते हुए कि 10 में से 6 से अधिक API अमरीकी आप्रवासी हैं, बहुत से API युवाओं का पालन पोषण ऐसे माता-पिता द्वारा हुआ है जो एक बेहतर जीवन की तलाश में अपने स्वदेश, परिवार और मित्रों को छोड़ आए थे। ये माता-पिता कड़ी मेहनत करके सुनिश्चित करते हैं कि उनके बच्चों को उनसे ज्यादा मौके मिलें।

इन उल्लेखनीय बलिदानों के बीच पलते-बढ़ते हुए API अमरीकी युवा प्रायः खुद को अपने माता-पिता के प्रतिऋणी महसूस करते हैं। उन्हें अपने माता-पिता को निराश करने का भय होता है, और वे ऐसा कुछ भी करने से बचते हैं जो बृहद समुदाय के बीच परिवार के लिए शर्मिंदगी का कारण बन सकता हो। विशेष रूप से सामाजिक अनुपालन पर बल देने वाली संस्कृतियों में LGBTQ API युवाओं पर कठोर लैंगिक मानकों के पालन की अपेक्षाओं का भार हो सकता है। कर्तव्य का यह एहसास भावी पीढ़ियों तक पहुँच सकता है और संपूर्ण समुदायों में यह एहसास और अधिक प्रबल होता जा सकता है।

अपना यौन झुकाव स्वीकारना गहरे तौर पर एक व्यक्तिगत निर्णय है, पर LGBTQ API लोगों को इस स्वीकारोक्ति से उनके परिवार और बृहद समुदाय, जिनमें निम्नांकित शामिल हैं, पर पड़ सकने वाले प्रभाव से भी संघर्ष करना होता है:

- हमें सौभाग्य देने वाले पूर्वज।
- हमारी वंशावली और साख।
- विस्तृत परिवार के सदस्य।
- हमारे मूल देशों में हमारी “मातृभूमि” पर रहने वाले संबंधी।

Family Acceptance

Though LGBTQ acceptance has seen encouraging developments throughout Asia and the Pacific Islands, LGBTQ people still face stigma in many countries and cultures. Some people believe that being LGBTQ brings shame upon their family. **It's important to know that your LGBTQ identity should not be the cause of shame or pain. Pain comes from the prejudices around you, not from who you are or who you love.**

"As a Korean American mom, I'm so grateful that my child came out as a transgender man and has included me in his journey to live his authentic self. It wasn't easy in the beginning due to my limited understanding of LGBTQ topics, but we now have close relationship that any parent would dream of having."

–Korean mom Clara Yoon

जबकि संपूर्ण एशिया और प्रशांत द्वीपों में LGBTQ की स्वीकार्यता में उत्साहजनक विकास देखने को मिला है, पर अभी-भी बहुत से देशों और संस्कृतियों में LGBTQ लोगों को कलंक का सामना करना पड़ता है। कुछ लोगों का मानना है कि LGBTQ होना उनके परिवार के लिए शर्मिंदगी का कारण बनता है। **यह जानना जरूरी है कि आपकी LGBTQ पहचान शर्म या पीड़ा का कारण नहीं होनी चाहिए। पीड़ा आपके इर्द-गिर्द मौजूद पूर्वाग्रहों से आती है, इससे नहीं कि आप कौन हैं या आप किससे प्यार करते हैं।**

"एक कोरियाई अमरीकी माँ के रूप में, मैं बहुत आभारी हूँ कि मेरे बच्चे ने एक ट्रांसजेंडर पुरुष के रूप में अपना यौन झुकाव स्वीकारा और उसने मुझे अपने असल रूप में सही मायनों में जीवन जीने की अपनी यात्रा में मुझे शामिल किया है। LGBTQ विषयों की मेरी सीमित समझ के कारण आरंभ में यह सब सरल नहीं था, पर अब हमारा आपसी संबंध इतना गहरा है जिसकी सभी माता-पिता आशा करते हैं।"

–कोरियाई माता क्लैरा यून

Reactions Family Members May Have

“When my son first came out to me, I retreated into shame, sadness and fear as a mother who failed in her most important responsibility. But I love my child and have never stopped loving him. And it is this love that has helped me process through my negative feelings to stand by Aiden and watch him successfully live his life as his true self. He makes me so proud.”

–Japanese American mother Marsha Aizumi

Some family members may embrace the news immediately, while others may require time to work through concerns or fears they have regarding the unfamiliar or unknown.

Unfortunately, the absence of comprehensive education and exposure to LGBTQ people may lead some family members to mistakenly believe that being LGBTQ is a choice, preference or temporary phase. This process can be especially challenging for immigrant parents who were raised in places where information about LGBTQ identities was less widely available. It can be further exacerbated by language barriers that make it challenging to directly translate LGBTQ terminology or make it impossible to find equivalent words to describe LGBTQ identities and experiences.

परिजनों की जो प्रतिक्रियाएँ हो सकती हैं

“जब मेरे बेटे ने सबसे पहले मेरे सामने अपना यौन झुकाव स्वीकारा, तो मैं शर्म, दुःख और भय से सिकुड़ गई, मुझे लगा कि एक माँ के रूप में मैं अपने सबसे महत्वपूर्ण उत्तरदायित्व में विफल हो गई हूँ। पर मुझे मेरे बच्चे से प्यार है और मैंने उसे प्यार करना कभी नहीं रोका है। और यह प्यार ही है जिसने मुझे मेरे नकारात्मक एहसासों को छोड़कर आगे बढ़ने, एडेन के साथ खड़े होने और उसे अपने वास्तविक रूप में अपना जीवन सफलतापूर्वक जीते देखने में मदद की है। मुझे उस पर बहुत गर्व है।”

–जापानी अमरीकी माता मार्शा आइज़ूमी

कुछ परिजन इस खबर को तुरंत अपना लेते हैं, वहीं कुछ अन्य को अपने मन में अपरिचित या अज्ञात के प्रति जो चिंताएँ या भय होते हैं उनसे छुटकारा पाने में समय लग सकता है।

दुर्भाग्य से, व्यापक शिक्षा और LGBTQ लोगों से संपर्क के अभाव के कारण कुछ परिजन गलती से यह मान सकते हैं कि LGBTQ होना एक निर्णय, पसंद/प्राथमिकता या एक अस्थायी अवस्था है। यह प्रक्रिया आप्रवासी माता-पिता के लिए विशेष रूप से चुनौतीपूर्ण हो सकती है क्योंकि वे ऐसे स्थानों में पले-बढ़े हैं जहाँ LGBTQ पहचानों की जानकारी कम व्यापक रूप से उपलब्ध थी। भाषाई बाधाएँ इस समस्या को और गहरा बना सकती हैं क्योंकि इनसे LGBTQ शब्दावली का सीधा अनुवाद चुनौतीपूर्ण बन जाता है या LGBTQ पहचानों और अनुभवों का वर्णन करने वाले समतुल्य शब्द ढूंढना असंभव हो सकता है।

Reactions Family Members May Have

Some facts:

- Parents cannot, and did not, “turn” their children LGBTQ because of some parenting mistake. Parents and their LGBTQ child have done nothing wrong; in fact, there is nothing wrong.
- There are no known environmental factors that “cause” a person to be LGBTQ.
- LGBTQ people generally do not choose their sexual orientations or gender identity. Many LGBTQ people become aware that they are different at an early age.
- The vast majority of LGBTQ people go on to live successful, happy and healthy lives — especially when they are embraced for who they are and who they love.

Finally, another common reaction that family members may have is fear. They may be afraid that you will suffer and be mistreated as a result of your LGBTQ identity. In these instances, remind your family members that supporting you and providing a safe haven is the greatest gift they can give in the face of prejudice and challenges.

When considering if, when or how to come out to your family members, consider the full range of reactions that could arise from your LGBTQ identify being disclosed, especially if you are financially dependent on any of them. **Your safety and security always come first.**

> **“When I came out, I was 21 and my parents spent three months at first shocked and then they joined PFLAG… they became so political and they realized that being gay wasn’t a huge crisis that couldn’t be overcome. They needed to be educated so they took steps to do that; it’s nice to have that support.”**
>
> **–Openly lesbian actor and model Jenny Shimizu, on her parents’ initial reactions and journey through acceptance**

कुछ तथ्य:

- माता-पिता पालन-पोषण की किन्हीं गलतियों से अपने बच्चों को LGBTQ नहीं “बना” सकते हैं। माता-पिता और उनके LGBTQ बच्चे ने कुछ गलत नहीं किया है; वस्तुतः इसमें कुछ भी गलत नहीं है।
- ऐसे कोई ज्ञात पर्यावरणीय कारक नहीं हैं जो किसी व्यक्ति के LGBTQ बन जाने का “कारण” हों।
- LGBTQ लोग सामान्यतः अपना यौन झुकाव या लैंगिक पहचान नहीं चुनते हैं। कई LGBTQ लोग छोटी उम्र में यह जान जाते हैं कि वे अलग हैं।
- अधिकांश LGBTQ लोग सफल, प्रसन्न और स्वस्थ जीवन जीते जाते हैं — विशेष रूप से तब जब उन्हें उसी रूप में स्वीकार किया जाता है जैसे वे हैं और जिन्हें वे प्यार करते हैं।

अंत में, भय वह एक और आम प्रतिक्रिया है जो परिजन दे सकते हैं। उन्हें यह डर हो सकता है कि आपको अपनी LGBTQ पहचान के कारण पीड़ा और दुर्व्यवहार झेलना पड़ सकता है। ऐसे मामलों में, अपने परिजनों को याद दिलाएं कि आपका सहयोग करना और आपको एक सुरक्षित आश्रय देना वह सबसे बड़ा उपहार है जो वे पूर्वाग्रहों और चुनौतियों से सामना होने पर आपको दे सकते हैं।

अपने परिवार के सामने अपने यौन झुकाव को स्वीकार करना है या नहीं, कब करना है या कैसे करना है इस बारे में विचार करते समय, उन सभी प्रतिक्रियाओं के बारे में सोचें जो आपकी LGBTQ पहचान के खुलासे से उत्पन्न हो सकती हैं, विशेष रूप से तब जब आप आर्थिक रूप से उनमें से किसी पर निर्भर हों। **आपकी सुरक्षा सबसे पहले है।**

> **“जब मैंने मेरा यौन झुकाव स्वीकारा तब मैं 21 की थी, और मेरे माता-पिता ने सदमे की स्थिति में शुरुआती तीन महीने गुज़ारे और फिर वे पीफ्लैग (PFLAG) से जुड़ गए... वे बेहद राजनैतिक हो गए और उन्हें महसूस हुआ कि गे होना कोई इतना बड़ा संकट नहीं है जिससे मैं पार न पा सकूँ। उन्हें शिक्षा की आवश्यकता थी तो उन्होंने उसे पाने के कदम उठाए; अपने साथ यह सहयोग होना अच्छा है।”**
>
> **–खुले तौर पर लेस्बियन अभिनेत्री और मॉडल जेनी शिमिज़ु, अपने माता-पिता की आरंभिक प्रतिक्रिया और स्वीकार्यता तक पहुँचने की अपनी यात्रा के बारे में**

Supporting Family Members in Their Process

Recognize that just as you are on a coming out journey, your family members are taking their own journey as well. You can help them through this process by directing them to **resources** available to educate parents and other family members about LGBTQ identities, including sources that help with overcoming myths and misconceptions.

Many LGBTQ APIs are fearful that if they come out to their parents, they will be disowned or thrown out of the home. While these are possibilities, countless LGBTQ APIs have come out to their parents and were not abandoned. At the same time, only you can determine when or how is the best time or way to come out to your parents. Only you can fully evaluate your own physical safety, emotional support system and financial circumstances.

During this sensitive time, stay strong and acknowledge their feelings. But also remember to honor and assert your own feelings. It is also not uncommon for coming out to family members — especially parents — to take several years. Over time, it is quite common for individuals to move from feelings of disappointment and confusion, to simple tolerance, to understanding and finally to acceptance. **Many API parents move beyond acceptance to fully embrace and celebrate their LGBTQ children, both in public and private.**

The Coming Out Continuum

Denial → Opposition → Tolerance → Recognition → Understanding→ Acceptance → Celebration

> **“We are concerned about our family and the huge fear of rejection we may face. It’s true that many Asian parents tend to be very conservative and protective of their children. But once you can get them behind their kids, they will take on the world!”**
>
> **–Trinity Ordona, longtime activist for LGBTQ rights**

परिजनों को उनकी प्रक्रिया में सहयोग देना

यह पहचानें कि जिस प्रकार आप अपना यौन झुकाव स्वीकारने की यात्रा पर निकले हैं, वैसे ही आपके परिजन भी अपनी यात्रा शुरू कर रहे हैं। आप उन्हें माता-पिता और अन्य परिजनों को LGBTQ पहचानों के बारे में शिक्षित करने के लिए उपलब्ध **संसाधनों** (resources) की राह दिखाकर इस प्रक्रिया में उनकी सहायता कर सकते हैं, इनमें मिथकों और गलत धारणाओं से उबरने में सहायता करने वाले संसाधन भी हैं।

कई LGBTQ API इस बात को लेकर डरे होते हैं कि यदि उन्होंने अपने माता-पिता के सामने अपना यौन झुकाव स्वीकारा, तो वे उन्हें छोड़ देंगे या घर से बाहर निकाल देंगे। जबकि ऐसा होने की संभावनाएँ हैं, पर अनगिनत LGBTQ API ने अपने माता-पिता के सामने अपना यौन झुकाव स्वीकारा है और उनके माता-पिता ने उन्हें छोड़ा नहीं है। साथ-ही-साथ, यह निर्णय केवल आप ही ले सकते हैं कि अपने माता-पिता के सामने अपना यौन झुकाव स्वीकारने का सबसे अच्छा समय या तरीका कब या क्या है। अपनी शारीरिक सुरक्षा, भावनात्मक सहयोग प्रणाली और आर्थिक परिस्थितियों का पूरा मूल्यांकन केवल आप ही कर सकते हैं।

इस संवेदनशील समय में, शक्तिशाली बने रहें और उनके एहसासों को स्वीकार करें। पर साथ ही, अपने खुद के एहसासों को सम्मान देना और उन पर डटे रहना भी न भूलें। परिजनों — विशेष रूप से माता-पिता — के सामने अपना यौन झुकाव स्वीकार करने में कई वर्ष लग जाना भी आम बात है। यह बेहद आम है कि समय के साथ लोग निराशा और भ्रम के एहसास त्याग कर सहनीयता का, और फिर समझने का, तथा अंत में, स्वीकार करने का एहसास अपना लेते हैं। **कई API माता-पिता स्वीकार करने से भी आगे बढ़कर अपने LGBTQ बच्चों को सार्वजनिक और निजी, दोनों रूप में, पूरी तरह अंगीकार भी करते हैं और उनकी सराहना भी करते हैं।**

यौन झुकाव स्वीकारने का सातत्य

खंडन → विरोध → सहन करना → मानना → समझना → स्वीकारना → सराहना

> **“हम हमारे परिवार के बारे में और हमें जिस अस्वीकृति का सामना करना पड़ सकता है उसके विशाल भय को लेकर चिंतित हैं। यह सच है कि बहुत से एशियाई माता-पिता अपने बच्चों को लेकर बहुत रूढ़िवादी और संरक्षात्मक होते हैं। पर यदि आप उन्हें उनके बच्चों का सहयोग करने के लिए तैयार कर लें, तो वे पूरी दुनिया से मुकाबला कर सकते हैं!”**
>
> **– ट्रिनिटी ऑर्डोना, LGBTQ अधिकारों की लंबे समय से कार्यकर्ता**

Religion and Faith

Around the world, more and more faith traditions are now openly embracing LGBTQ people. Many LGBTQ APIs are raised in Buddhist, Christian, Confucian, Hindu, Islamic, Sikh or other faith traditions, each with varying levels of LGBTQ acceptance and affirmation both in the U.S. and abroad.

Sometimes, it may feel difficult to reconcile your religious beliefs or those of your family with your LGBTQ identity. However, millions of LGBTQ people are people of faith, including many who are learning to reconcile their own identities with the religious traditions of their families and communities.

Some South Asian and Pacific traditions have long histories of scriptural inclusion of LGBTQ identities and multiple perspectives of God(s), Goddess(es) and Divine Spirits. Many religious communities and denominations that were once non-affirming now recognize that embracing LGBTQ people is in line with the strong religious and spiritual values of compassion, love and the commitment to treat others how they would like to be treated. Today, countless congregations openly welcome and affirm their LGBTQ members, including blessing their weddings and welcoming their full participation in worship and religious activities.

Just like any group of people, religious communities vary greatly in their attitudes and level of inclusion of LGBTQ people, even within the same denomination or sect. Moreover, the number of LGBTQ-affirming religious communities across the country is steadily increasing, and that is true among API religious communities as well.

धर्म और आस्था

पूरी दुनिया में, अधिकाधिक आस्था परंपराएँ अब LGBTQ लोगों को खुलकर अपना रही हैं। बहुत से LGBTQ API बौद्ध, ईसाई, कन्फ्यूसियाई, हिंदू, इस्लामी, सिख या अन्य आस्था परंपराओं में पले-बढ़े हैं, जिनमें से प्रत्येक में अमरीका और विदेशों, दोनों जगह LGBTQ की अलग-अलग स्तर की स्वीकार्यता और समर्थन मौजूद हैं।

कभी-कभी आपको अपने या अपने परिवार के धार्मिक विश्वास और अपनी LGBTQ पहचान के बीच सामंजस्य बैठाने में कठिनाई हो सकती है। लेकिन, यह जान लें कि लाखों-करोड़ों LGBTQ लोग आस्तिक हैं, इनमें वे भी शामिल हैं जो अपनी खुद की पहचान और, अपने परिवारों तथा समुदायों की धार्मिक परंपराओं के बीच मेल बैठाना सीख रहे हैं।

कुछ दक्षिण एशिया और प्रशांत की कुछ परंपराओं का LGBTQ पहचानों को धर्म-ग्रंथों में शामिल करने और देवता(ओं), देवी(देवियों) और दिव्यात्माओं के एक से अधिक स्वरूप होने का लंबा इतिहास है। कई धार्मिक समुदाय और संप्रदाय, जो किसी समय असमर्थक थे, अब यह मानते हैं कि LGBTQ लोगों को अंगीकार करना, करुणा, दया, और लोग जैसा चाहते हैं उनसे उस तरह व्यवहार करने की प्रतिबद्धता की जो शक्तिशाली धार्मिक और आध्यात्मिक मान्यताएँ हैं उनके अनुरूप है। आज, अनगिनत धार्मिक समाज अपने LGBTQ सदस्यों का खुलकर स्वागत और समर्थन करते हैं, जिसमें उनके विवाहों पर आशीर्वाद देना और पूजा व धार्मिक गतिविधियों में उनकी पूरी सहभागिता का स्वागत करना शामिल है।

अन्य किसी भी व्यक्तिसमूह की भांति, धार्मिक समुदायों में भी LGBTQ लोगों के प्रति उनके रवैये और उन्हें शामिल करने के स्तर में बहुत अंतर देखने को मिलते हैं, यहाँ तक कि एक ही पंथ या संप्रदाय के अंदर भी ये अंतर देखने को मिलते हैं। इसके अतिरिक्त, देश भर में LGBTQ का समर्थन करने वाले धार्मिक समुदायों की संख्या लगातार बढ़ रही है, और यह बात API धार्मिक समुदायों के मामले में भी सच है।

Religion and Faith

Remember, only you can decide the degree to which faith plays a role in your life and how you choose to integrate it with living an authentic life. As you approach this topic, you might wish to pursue some of the following suggestions and resources:

- Identify supportive and allied members in your existing religious community who may be able to provide assistance should you decide to come out.
- Read the stories or writings of other LGBTQ people and allies from your same denomination, ethnic or racial backgrounds to learn from their faith journeys.
- Explore LGBTQ-affirming places of worship and congregations.
- Seek support from LGBTQ API religious organizations that may be able to direct you to others who have had similar experiences.

To learn more, visit **HRC's Religion & Faith resources.**

याद रखें, केवल आप यह निर्णय ले सकते हैं कि आस्था, आपके जीवन में किस सीमा तक भूमिका निभाती है, और सही मायनों में जीवन जीने के साथ आप उसे किस प्रकार एकीकृत करने का निर्णय करते हैं। इस विषय के समीप पहुँचने पर, हो सकता है कि आप इनमें से कुछ सुझावों और संसाधनों का अनुसरण करना चाहें:

- अपने मौजूदा धार्मिक समुदाय में ऐसे सहयोगी और मित्र सदस्यों की पहचान करें जो आपके द्वारा अपना यौन झुकाव स्वीकारने का निर्णय करने की स्थिति में आपको सहायता दे सकने में समर्थ हो सकते हैं।
- अपने पंथ/संप्रदाय, नृजातीय या नस्ली/जातीय पृष्ठभूमि के अन्य LGBTQ लोगों और मित्रों की कहानियाँ और लेखन पढ़कर उनकी आस्था संबंधी यात्रा से सीखें।
- पूजा और धार्मिक समागम के ऐसे स्थानों की खोजबीन करें जो LGBTQ का समर्थन करते हैं।
- अपने LGBTQ API धार्मिक संगठनों से सहयोग मांगें, वे आपको उन अन्य तक पहुँचा सकते हैं जिन्हें आपके जैसे अनुभव हुए थे।

और जानने के लिए, एचआरसी के धार्मिक और आस्था संबंधी संसाधन **(HRC's Religion & Faith resources)** देखें।

LGBTQ API Immigrants

The immigrant experience is intricately tied with the lived experiences of many LGBTQ API Americans. API Americans are the nation's fastest-growing ethnic or racial group, largely as a result of immigration.

Approximately **22.5 million** Asians and Pacific Islanders live in the United States.

Roughly **six in 10** is foreign born, and **1.45 million** are undocumented.

There are more than **1 million LGBTQ immigrants** in the U.S., including 40,000 who are LGBTQ API undocumented immigrants.

All LGBTQ immigrants seek the opportunity to better their lives in the United States, to be safe from discrimination and to be free to live their full lives as LGBTQ people.

Many LGBTQ API immigrants come from countries that may be less accepting or even intolerant of LGBTQ people. In **some countries**, LGBTQ identities are still criminalized. In too many places, LGBTQ people are censored, jailed, tortured or even put to death. Others might come from conformist societies in which the LGBTQ community may be shunned or ostracized.

For LGBTQ Latinx immigrants in the United States:

- Coming out as LGBTQ does not affect one's chances of facing deportation or visa revocation.
- It may be possible to obtain political asylum if LGBTQ people are persecuted in a person's country of origin (consult with an attorney).
- LGBTQ immigrants, whether undocumented or documented, who fall in love with American citizens can legally marry, and U.S. citizens can petition for their spouses to remain in the U.S. and become citizens themselves (consult with an attorney).

LGBTQ API आप्रवासी

आप्रवासियों का अनुभव, कई LGBTQ API अमरीकियों द्वारा जिए गए अनुभवों के साथ बारीकी से बंधा हुआ है। API अमरीकी, राष्ट्र का सबसे तेज़ी से बढ़ता नृजातीय या नस्ली समूह हैं, जो मुख्य रूप से आप्रवासन के कारण है।

लगभग **2.25 करोड़** (22.5 million) एशियाई और प्रशांत द्वीप निवासी संयुक्त राज्य अमेरिका में रहते हैं।

लगभग **10 में से 6** (six in 10) विदेश में जन्मे हैं, और **14.5 लाख** (1.45 million) दस्तावेज़ीकृत नहीं हैं।

अमरीका में **10 लाख से अधिक LGBTQ आप्रवासी** (1 million LGBTQ immigrants) हैं, जिनमें 40,000 ऐसे हैं जो LGBTQ API अनिर्दिष्ट आप्रवासी हैं।

सभी LGBTQ आप्रवासी संयुक्त राज्य अमेरिका में अपना जीवन बेहतर बनाने का, भेदभाव से सुरक्षित रहने का, और LGBTQ व्यक्ति के रूप में अपना पूरा जीवन जीने की स्वतंत्रता पाने का अवसर ढूंढते हैं।

कई LGBTQ API आप्रवासी ऐसे देशों से आते हैं जो LGBTQ लोगों को कम स्वीकार्यता देते हैं या उनके प्रति असहनीय भी हो सकते हैं। **कुछ देशों** (some countries) में, LGBTQ पहचानों को आज भी गैर-कानूनी या आपराधिक माना जाता है। बहुत से स्थानों में, LGBTQ लोगों को प्रतिबंधित किया जाता है, जेल में डाला जाता है, प्रताड़ित किया जाता है, यहाँ तक कि मौत के घाट भी उतार दिया जाता है। कुछ अन्य ऐसे नैष्ठिक समाजों से आते हैं जहाँ LGBTQ समुदाय को नकारा या बहिष्कृत किया जाता है।

संयुक्त राज्य अमेरिका में LGBTQ लैटींक्स (Latinx) आप्रवासियों के लिए:

- LGBTQ के रूप में अपना यौन झुकाव स्वीकारने से व्यक्ति को देश-निकाला दिए जाने या उसका वीसा वापस लिए जाने की संभावनाएँ प्रभावित नहीं होती हैं।
- यदि LGBTQ लोगों को व्यक्ति के मूल देश में सताया जाता है तो राजनैतिक शरण पाना संभव हो सकता है (किसी अधिवक्ता से परामर्श करें)।
- किसी अमरीकी नागरिक से प्रेम करने वाला LGBTQ आप्रवासी, चाहे प्रलेखन हो या अदस्तावेज़ीकृत, कानूनी ढंग से विवाह कर सकता है, और अमरीकी नागरिक अपने जीवनसाथी के अमरीका में बने रहने और उसे अमरीका की नागरिकता दिए जाने की याचिका दायर कर सकता है (किसी अधिवक्ता से परामर्श करें)।

LGBTQ API Immigrants

Unfortunately, some LGBTQ API people still encounter racial profiling when entering government buildings or boarding planes. Sometimes their gender presentation and/or perceived differences from their gender-marker on their IDs, in combination with their ethnic, racial or religious presentation, may trigger heightened scrutiny. It is important to be vigilant, careful and aware of potential discrimination. It is equally important to identify supportive friends, family and community that affirm who you are, regardless of where you were born or how you choose to live out your identities.

दुर्भाग्य से, कुछ LGBTQ API लोगों को अभी-भी सरकारी इमारतों में प्रवेश करते समय या हवाई-जहाजों में चढ़ते समय नस्ली आधार पर उनके व्यवहार का अनुमान लगाए जाने जैसी चीजों का सामना करना पड़ता है। कभी-कभी उनकी लैंगिक प्रस्तुति और/या उनकी आईडी पर लिखे लिंग से उनके अलग महसूस होने/दिखने, और उनकी नृजातीय, नस्ली या धार्मिक प्रस्तुति के कारण, उनकी सामान्य से अधिक कड़ी छानबीन की जाती है। संभावित भेदभाव के प्रतिसतर्क, सावधान और सजग रहना महत्वपूर्ण है। ऐसे सहयोगी मित्रों, परिजनों और समुदाय की पहचान करना भी इतना ही महत्वपूर्ण है जो, आप जो हैं उसका समर्थन करें चाहे आप जहाँ भी जन्मे हों या आपने अपनी पहचान को कैसे भी जीना चुना हो।

Living in a Bicultural World

For many API Americans, especially those who are immigrants or the children of immigrants, it can feel like living in a bicultural world, where you must grapple with norms and expectations of both American and API American cultures. Determining when, if and how to work through these overlapping realities — especially if they conflict — may first require identifying what is important to you personally. Indeed, the role your LGBTQ identity plays in relation with your API identity may vary depending on the context and your current situation.

Part of this often means engaging with bilinguality and cross-cultural communication. This may include speaking two or more languages with varying levels of regularity, whether at home, in places of worship, when among family or at community events. It can already be difficult for many people to express their sexual orientation or gender identity, especially when they are first coming out. For those who must express it across multiple languages or cultures, it can be even more challenging. For API youth who speak a primary language different than their parents, this linguistic barrier can make it even harder to express feelings or emotions. Moreover, in some languages, there may not be equivalent translations of LGBTQ terminology or concepts.

द्विसांस्कृतिक दुनिया में जीना

कई API अमरीकियों के लिए, विशेष रूप से उनके लिए जो आप्रवासी हैं या आप्रवासियों की संतानें हैं, अमरीकी और API अमरीकी, दोनों संस्कृतियों के मानदंडों और अपेक्षाओं का सामना करते हुए जीना, एक द्विसांस्कृतिक दुनिया में जीने जैसा महसूस हो सकता है। एक-दूसरे के दायरे में फैली हुई इन वास्तविकताओं का सामना — विशेष रूप से तब जब उनमें मतभेद हों — करना है या नहीं, और करना है तो कब और कैसे, यह तय करने के लिए पहले यह पहचानना ज़रूरी हो सकता है कि व्यक्तिगत रूप से आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है। वस्तुतः आपकी API पहचान के संबंध में आपकी LGBTQ पहचान जो भूमिका निभाती है वह परिस्थितियों और आपकी वर्तमान स्थिति के अनुसार अलग-अलग हो सकती है।

आंशिक रूप से इसका प्रायः यह अर्थ हो सकता है कि आप कई भाषाएँ बोलते हों और पार-सांस्कृतिक संवाद में संलग्न होते हों। कई लोगों के लिए अपनी मूल भाषा में अपना यौन झुकाव या लैंगिक पहचान जाहिर करना पहले ही कठिन हो सकता है, विशेष रूप से तब जब वे पहली बार सबके सामने अपना यौन झुकाव स्वीकार रहे हों। भाषाई या सांस्कृतिक बाधाओं को पार करते हुए इन जटिल भावनाओं को दूसरों तक पहुँचाना और भी अधिक चुनौतीपूर्ण हो सकता है, विशेष रूप से API युवाओं के लिए जो मुख्यतः अपने माता-पिता से भिन्न भाषा बोलते हैं। इसके अतिरिक्त, यह भी हो सकता है कि कुछ भाषाओं में LGBTQ शब्दावली और संकल्पनाओं के प्रभावी अनुवाद उपस्थित ही न हों।

Living in a Bicultural World

When confronted with these challenges, you might consider:

- Seeking out LGBTQ-affirming resources **specific to your native language** and/or the language of your parents.
- Getting assistance from supportive loved ones who can help translate or facilitate difficult conversations across languages.
- Looking for LGBTQ-affirming stories and media specific to your native language and/or country of heritage or origin; international and culturally specific movies, TV shows, online videos and other media featuring LGBTQ people are increasingly accessible in the digital era.
- Reading the stories of LGBTQ API people and other LGBTQ people of color who learned how to navigate their own bicultural identities.
- Finding community with others of a similar background who are also LGBTQ and/or allies, which you may find through in-person support groups, organizations like the ones listed in the end of this guide and online communities.

Just as there is no singular American or API American experience, there is no single way to live out your own ethnic or racial identity. Especially in the absence of prominent LGBTQ figures in Asia and the Pacific Islands, it can sometimes feel like LGBTQ identities are not compatible with your API identity. Above all, know that there is no specific API "mold" you have to fit, even as you may feel pressure from your family or community. Being LGBTQ does not make you any "less" Asian, Pacific Islander or any other national heritage or ethnic or racial identity you may hold.

> **"I didn't want to come out to my mom in English. I came out to her in Urdu because I wanted her to know that coming to terms with my orientation was solely about me and not about my attending Berkeley or becoming Americanized."**
>
> **–Aleem Raja, former board member of Trikone, a San Francisco non-profit organization for LGBTQ people of South Asian descent**

द्विसांस्कृतिक या द्विभाषी चुनौतियों का सामना होने पर, आप इन पर विचार करना चाह सकते हैं :

- **आपकी मूल भाषा के** (specific to your native language) या आपके परिजनों की भाषा के विशिष्ट, LGBTQ-समर्थक संसाधन ढूंढें।
- आपका सहयोग करने वाले प्रियजनों से सहायता मांगें जो विभिन्न भाषाओं के बीच कठिन बातचीत का अनुवाद करने में या उसे सुगम बनाने में सहायता दे सकते हैं।
- आपकी मूल भाषा या देश या विरासत या उद्गम की विशिष्ट, LGBTQ-समर्थक कहानियाँ और मीडिया तलाशें; इस डिजिटिल युग में, LGBTQ लोगों को प्रधानता देने वाली अंतरराष्ट्रीय और संस्कृतविशिष्ट फिल्में, टीवी कार्यक्रम, ऑनलाइन वीडियो और अन्य मीडिया अधिकाधिक सुलभ होते जा रहे हैं।
- उन LGBTQ API लोगों और अन्य अश्वेत LGBTQ लोगों की कहानियाँ पढ़ें जिन्होंने अपनी खुद की द्विसांस्कृतिक पहचानों के भँवर में से बाहर निकलना सीखा।
- रू-ब-रू सहयोग समूहों और संगठनों, जैसे कि वे जो इस मार्गदर्शिका के अंत में सूचीबद्ध हैं, और ऑनलाइन समुदायों के जरिए आप जैसी पृष्ठभूमि वाले LGBTQ लोगों या मित्रों वाले समुदाय ढूंढें।

जिस प्रकार कोई एक अकेला अमरीकी या API अमरीकी अनुभव नहीं है, उसी प्रकार अपनी खुद की नृजातीय या नस्ली पहचान को जीने का कोई एक तरीका नहीं है। विशेष रूप से एशिया और प्रशांत द्वीपों में प्रख्यात LGBTQ हस्तियों की अनुपस्थिति के कारण, कभी-कभी ऐसा लग सकता है कि LGBTQ पहचान, आपकी API पहचान के साथ संगत नहीं है। इन सबसे भी ऊपर, यह जान लें कि ऐसा कोई विशिष्ट "API" साँचा नहीं है जिसमें आपको फिट होना ही है, भले ही आपको आपके परिवार या समुदाय का दबाव क्यों न महसूस हो। LGBTQ होने से आपका एशियाई, प्रशांत द्वीप मूल का या किसी अन्य राष्ट्रीय विरासती या नृजातीय या नस्ली पहचान का होना किसी भी प्रकार से "कमतर" नहीं हो जाता है।

> **"मैं अपनी माँ के सामने अंग्रेज़ी में अपना यौन झुकाव स्वीकारना नहीं चाहता था। मैंने उर्दू में अपना यौन झुकाव स्वीकारा क्योंकि मैं उन्हें बताना चाहता था कि मेरे झुकाव को स्वीकारना सिर्फ और सिर्फ मेरे बारे में था, न कि मेरे बर्कले जाने या अमरीकी बनने के बारे में।"**
>
> **– अलीम रजा, दक्षिण एशियाई मूल के LGBTQ लोगों के लिए कार्य करने वाले एक गैर-लाभ संगठन, ट्रिकोने के भूतपूर्व बोर्ड सदस्य**

Other Coming Out Considerations

यौन झुकाव स्वीकार करने संबंधी अन्य विचार

Coming Out at School

Coming out at school can be a significant decision for many young people, especially in communities or at campuses where LGBTQ people may not yet be fully embraced. At the same time, many school districts, colleges and universities actively and openly support their LGBTQ students, faculty and staff. Before deciding to come out at school, you may first consider:

- Does your city, state, school district or university have non-discrimination and anti-bullying policies to protect LGBTQ students, faculty and staff?
- If you are not fully out in your community or to your family, can your physical safety and privacy be guaranteed if you are out at school? For some college students who rely on their parents for financial support, you may need to carefully weigh your specific circumstances when coming out.
- Can you seek out classmates, teachers, counselors and other adults at school whom you can trust and go to for support during your coming out process?
- Does your school have a dedicated safe space or LGBTQ-affirming organizations, including a queer-straight alliance, LGBTQ resource center or LGBTQ and API organizations?

For more information about this topic, please refer to Lambda Legal's **Know Your Rights** for LGBTQ teens and young adults in school.

स्कूल में यौन झुकाव स्वीकार करना

स्कूल में यौन झुकाव स्वीकार करना बहुत से युवा लोगों के लिए एक बड़ा निर्णय हो सकता है, विशेष रूप से उन समुदायों या परिसरों में जहाँ LGBTQ लोगों को अभी तक पूरी तरह अंगीकार नहीं किया गया है। साथ-ही-साथ, कई स्कूल डिस्ट्रिक्ट, कॉलेज और यूनिवर्सिटी अपने LGBTQ छात्रों, संकाय सदस्यों और स्टाफ का सक्रिय ढंग से और खुल कर समर्थन करते हैं।

स्कूल में यौन झुकाव स्वीकार करने का निर्णय करने से पहले, आप इन चीजों पर विचार करना चाह सकते हैं:

- क्या आपके शहर, राज्य, स्कूल डिस्ट्रिक्ट या यूनिवर्सिटी में LGBTQ छात्रों, संकाय सदस्यों और स्टाफ के संरक्षण के लिए गैर-भेदभाव और धौंस-विरोधी नीतियाँ हैं?
- यदि आपने अपने समुदाय में या अपने परिवार में अपने यौन झुकाव को पूरी तरह स्वीकार नहीं किया है, तो क्या स्कूल में यौन झुकाव स्वीकार करने पर आपकी शारीरिक सुरक्षा और निजता सुनिश्चित की जा सकती है? आर्थिक सहयोग के लिए अपने माता-पिता पर निर्भर कुछ कॉलेज छात्रों को अपना यौन झुकाव स्वीकार करते समय अपनी विशिष्ट परिस्थितियों को सावधानी के साथ तोलना पड़ सकता है।
- क्या आप स्कूल में ऐसे सहपाठी, अध्यापक, परामर्शदाता और अन्य वयस्क खोज सकते हैं जिन पर आप यौन झुकाव स्वीकार करने की प्रक्रिया के दौरान भरोसा कर सकते हों और सहयोग के लिए उनके पास जा सकते हों?
- क्या आपके स्कूल में एक अलग व सुरक्षित स्थान या LGBTQ-समर्थक संगठन हैं, जिनमें क्वीर-स्ट्रेट (विलक्षण-सामान्य) गठबंधन, LGBTQ संसाधन केंद्र, या LGBTQ एवं API संगठन शामिल हैं?

इस विषय के बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया लैम्ब्डा लीगल के, स्कूल में LGBTQ किशोर-किशोरियों और युवा वयस्कों के लिए **अपने अधिकार जानें (Know Your Rights)** की सहायता लें।

Coming Out at Work

Just as in other facets of life, being open at work can be a daunting challenge. But it can also relieve the daily stress of hiding who you are. At the same time, however, no one wants to put their job security or opportunity for advancement in jeopardy. Before choosing to come out at work, you may first consider:

- Does your employer have a formal non-discrimination policy that specifically covers sexual orientation and/or gender identity/expression? Check the official Equal Employment Opportunity statement (usually found on the company website and in the employee handbook).
- Does your state or locality have a non-discrimination law including sexual orientation and gender identity/expression?
- Is your company ranked on the Human Rights Campaign **Corporate Equality Index**? If so, what rating has it earned?
- Are your employer's health benefits fully LGBTQ-inclusive, including covering transition-related health care and domestic partner benefits?
- What is the overall climate in your workplace, including whether other LGBTQ people are out in the office and whether co-workers make derogatory or supportive comments about LGBTQ people?

For more information about this topic, please refer to HRC's **Coming Out at Work** and Workplace Equality resources.

कार्यस्थल पर यौन झुकाव स्वीकार करना

जीवन के अन्य पहलुओं की तरह, कार्यस्थल पर खुला होना भी एक डरावनी चुनौती हो सकता है। कोई भी अपनी जॉब सुरक्षा को या उन्नति के अवसरों को खतरे में डालना नहीं चाहता है। जबकि, अपना यौन झुकाव स्वीकार करने से आपको आप जो हैं उसे प्रतिदिन छिपाने के तनाव से राहत भी मिल सकती है, जिससे आपकी उत्पादकता बढ़ सकती है और आप कार्यस्थल पर पहले से अधिक सहज हो सकते हैं।

कार्यस्थल पर यौन झुकाव स्वीकार करने से पहले आप इन पर विचार करना चाह सकते हैं:

- क्या आपके नियोक्ता के पास ऐसी औपचारिक गैर-भेदभाव नीतिहैं जो विशिष्ट रूप से यौन झुकाव, लैंगिक पहचान और/या लैंगिक अभिव्यक्ति को कवर करती है? आधिकारिक समान नियुक्तिअवसर वक्तव्य जाँचें (जो आमतौर पर कंपनी की वेबसाइट पर और कर्मचारी नोटबुक में होता है)।
- क्या आपके राज्य या क्षेत्र में ऐसा कोई गैर-भेदभाव कानून है जिसमें यौन झुकाव, लैंगिक पहचान और/या लैंगिक अभिव्यक्तिशामिल हों?
- क्या आपकी कंपनी को HRC **कॉर्पोरेट समानता सूचकांक** में रैंक मिली है? यदिहाँ, तो उसे कितनी रैंक मिली है?
- क्या आपके नियोक्ता के स्वास्थ्य संबंधी लाभ पूरी तरह LGBTQ-समावेशी हैं, जिनमें परिवर्तन संबंधी स्वास्थ्य देखभाल और घरेलू साथी संबंधी लाभों को कवर करना शामिल है?
- क्या आपके नियोक्ता का कोई LGBTQ कर्मचारी नेटवर्क या संसाधन समूह है? यदिहाँ, तो वह शुरुआत के लिए एक अच्छा स्थान हो सकता है।
- आपके कार्यस्थल का परिवेश कुल मिलाकर कैसा है, इसमें यह भी शामिल है किअन्य LGBTQ लोग कार्यालय में यौन झुकाव स्वीकारते/स्वीकार कर चुके हैं या नहीं और सहकर्मी LGBTQ लोगों के बारे में रोषकारी टिप्पणियाँ करते हैं या फिर सहयोगी टिप्पणियाँ?

इस विषय पर अधिक जानकारी के लिए, कृपया HRC के **कार्यस्थल पर यौन झुकाव स्वीकार करना (Coming Out at Work)** एवं कार्यस्थलीय समानता संसाधनों की मदद लें।

Being an Ally

"As both an individual, and as an educator, I have experienced and witnessed bullying in its many forms. And as the proud jichan, or grandpa, of a transgender grandchild, I hope that my granddaughter can feel safe going to school without fear of being bullied. I refuse to be a bystander while millions of people are dealing with the effects of bullying on a daily basis."

-Japanese American Representative Mike Honda (D-CA), founding member and vice chair of the Congressional LGBT Equality Caucus

If you have a friend, family member or co-worker who is coming out, you can help them by being a supportive ally. However, be aware that they are the only person who can make the decision about how and when to come out with their LGBTQ identity.

You can help by researching and sharing culturally competent, linguistically appropriate resources, making introductions to others who are LGBTQ and allies and speaking up when others make anti-LGBTQ jokes and gender assumptions. You can be an advocate for LGBTQ equality and fairness. You can speak out. Educate others, especially those for whom LGBTQ identities may be unfamiliar. Share information. We must all work together to build a better world that embraces diversity and personal freedom. To learn more about how you can get involved, visit **HRC's Ally resources**.

मित्र होना

"एक व्यक्ति और एक शिक्षक, दोनों रूप में मैंने धौंस के कई रूपों का अनुभव किया है और उसके कई रूप देखे हैं। एक ट्रांसजेंडर पोती के एक गर्वित जिचान यानि दादा के रूप में, मैं आशा करता हूँ कि मेरी पोती धौंस के डर के बिना एक सुरक्षित एहसास के साथ स्कूल जा सकती है। लाखों-करोड़ों लोग प्रतिदिन धौंस के प्रभावों से निपटने की कोशिश कर रहे हैं और ऐसे में मैं मूकदर्शक नहीं बना रहूँगा।"

–जापानी अमरीकी प्रतिनिधि माइक होंडा (D-CA), LGBT समानता कांग्रेस गुट-बैठक के संस्थापक सदस्य एवं उपाध्यक्ष

अगर आपका कोई मित्र, परिजन या सहकर्मी अपना यौन झुकाव स्वीकार रहा है, तो आप एक सहयोगी मित्र बनकर उसकी सहायता कर सकते हैं। जबकि इस बात से अवगत रहें कि केवल वे ही हैं जो इस बात का निर्णय ले सकते हैं कि उन्हें अपनी LGBTQ पहचान के बारे में कब और कैसे सबके सामने आना है।

आप सांस्कृतिक दृष्टि से उचित और भाषाई दृष्टि से उपयुक्त संसाधनों की खोजबीन करके और उन्हें उनके साथ साझा करके, अन्य LGBTQ लोगों और मित्रों से परिचय करवाकर, और जब दूसरे लोग LGBTQ विरोधी मज़ाक करना और लैंगिक धारणाएँ बनाएँ तब अपनी आवाज़ उठाकर उनकी सहायता कर सकते हैं। आप LGBTQ समानता और निष्पक्षता के समर्थक बन सकते हैं। आप अपनी आवाज़ उठा सकते हैं, जानकारी साझा कर सकते हैं और दूसरों को शिक्षित कर सकते हैं, विशेष रूप से उन्हें जिनके लिए LGBTQ पहचान अपरिचित हैं। हम सभी को विविधता और व्यक्तिगत स्वतंत्रता को अंगीकार करने वाला एक बेहतर विश्व बनाने के लिए साथ मिलकर कार्य करना होगा। आप किस प्रकार शामिल हो सकते हैं इस बारे में और जानने के लिए कृपया एचआरसी के **मित्र** (ally) संसाधन देखें।

At the Intersections of Race and the LGBTQ Community

"Being gay and Asian in America is like fighting a two-front battle. One not only has to fight racism and homophobia in society in general, but also stereotypes and lack of representation in the gay community. With more awareness of gay Asian issues, and as more Asians become involved, I have confidence that there will be victory."

–Edward Kai Chiu

Racial discrimination continues to be a pervasive issue in our society, and LGBTQ people of color often must face heightened challenges in many facets of daily life. Unfortunately, just as it is in any community, the LGBTQ community is not untouched by these issues — and as you seek love and acceptance, there may be times where you may have to confront that reality.

As you choose to come out and live authentically in your own way, you may find it helpful to surround yourself with others who recognize and affirm your identities — including both API and LGBTQ. Many LGBTQ people, including those who may not find full support among our families or communities of heritage, find love and support from "chosen family," who fully embrace us for who we are.

Most importantly, know that you are not alone: Far beyond the proud community of LGBTQ API Americans, there are many who stand with you and who will accept you for who you are.

नस्ल और LGBTQ समुदाय के चौराहों पर

**"अमरीका में गे और एशियाई होना दो मोर्चों पर युद्ध लड़ने
जैसा है। व्यक्ति को न केवल समाज में फैले नस्लवाद और
समलैंगिक लोगों के प्रति फैली घृणा से, बल्कि रूढ़ियों और गे
समुदाय में प्रतिनिधित्व के अभाव से भी लड़ना पड़ता है। गे
एशियाई लोगों की समस्या के प्रति पहले से अधिक जागरुकता
आने के साथ, और पहले से अधिक एशियाई लोगों के शामिल हो
जाने पर, मुझे यकीन है कि हमें विजय ज़रूर मिलेगी।"**

-एडवर्ड काई चिउ

नस्ली भेदभाव हमारे समाज की एक व्यापक समस्या बना हुआ है, और अश्वेत LGBTQ लोगों को अपने दैनिक जीवन के विभिन्न पहलुओं में प्रायः औरों से अधिक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। दुर्भाग्य से, जैसा अन्य समुदायों में होता है, LGBTQ समुदाय इन समस्याओं से अनछुआ नहीं है — और जब आप प्रेम और स्वीकार्यता ढूंढने निकलते हैं, तो आपके सामने ऐसे मौके आ सकते हैं जब आपको इस वास्तविकता का सामना करना ही पड़ता है।

जब आप अपना यौन झुकाव स्वीकारने और जीवन को अपने तरीके से सही मायनों में जीने का निर्णय लेते हैं, तो आपके इर्द-गिर्द ऐसे लोगों का होना आपके लिए सहायक सिद्ध हो सकता है जो आपकी पहचान — जिसमें API और LGBTQ, दोनों शामिल हैं — को मान्यता और समर्थन देते हों। कई LGBTQ लोग, जिनमें वे शामिल हैं जिन्हें हमारे परिवारों या विरासती समुदायों में पूरा सहयोग नहीं मिलता, अपने "चुने हुए परिवार" से प्रेम और सहयोग पाते हैं जो उन्हें उनके वास्तविक रूप में पूरी तरह अपनाते हैं।

सबसे महत्वपूर्ण बात, यह जान लें कि आप अकेले नहीं हैं: LGBTQ API अमरीकियों के गर्वित समुदाय से भी कहीं आगे, ऐसे बहुत से लोग हैं जो आपके साथ खड़े होते हैं और आपको वैसे ही स्वीकार करेंगे जैसे आप हैं।

LGBTQ API
History and Culture

LGBTQ API
इतिहास और संस्कृति

A Historical Appreciation of Sexual & Gender Diversity in Asia and the Pacific Islands

Although many LGBTQ API people still face discrimination and persecution in many countries, LGBTQ people have existed and been well-documented throughout history in Asia and the Pacific Islands.

In **China**, as far back as the Qing dynasty (1644-1912), the Golden Orchid Society (Jinglanhui) was a women's organization that celebrated "passionate friendships" and embraced same-sex relationships between women. Meanwhile, many regard Guanyin, the "Goddess of Mercy" to be a transgender deity.

Japan has a well-documented history of same-sex relations, including among the samurai and Buddhist monks.

Korea had Hwarang warriors, "flower boys of Silla," the dynasty that united the Korean peninsula in 7th century. These elite archers who dressed in long-flowing gowns have been interpreted by many historians to hold LGBTQ identities.

In **South Asia**, the term Hijra includes transgender people, intersex people and non-binary people. These individuals, who have been well documented since antiquity, are officially recognized today by governments in Bangladesh, India, Nepal and Pakistan.

Many Asian cultures have long had terms for LGBTQ individuals who may not fit within Western or other traditionally binary gender structures. These terms, sometimes treated as a third gender, include phet thi sam in **Thailand**, meti in **Nepal**, the khanith in the **Arabian** peninsula, bakla in the **Philippines** and mak nyah in **Malaysia**.

Meanwhile, the **Pacific Islands** have a multitude of broadly LGBTQ traditions and identities, including mahu in Hawai'i, fa'afafine in **Samoa**, fakaleiti in **Tonga,** vaka sa lewa lewa in **Fiji**, rae rae in Tahiti, fa'fafine in Niue, akava'ine in the **Cook Islands** and whakawahine among the Maori of **New Zealand**.

एशिया और प्रशांत द्वीपों में यौन एवं लैंगिक विविधता का एक ऐतिहासिक मूल्यांकन

जबकि बहुत से देशों में कई LGBTQ API लोग आज भी भेदभाव और उत्पीड़न का सामना करते हैं, पर एशिया और प्रशांत द्वीपों में LGBTQ लोग पूरे इतिहास में मौजूद रहे हैं और उन्हें भली-भांति प्रलेखन किया गया है।

चीन में, चींग (Qing) राजवंश (1644-1912) के समय में, गोल्डन ऑर्किड सोसायटी (जींगलाहीं (Jinglanhui)) नामक एक महिला संगठन था जो महिलाओं के बीच "कामुक मित्रता" की सराहना करता था और समान-लिंगी संबंधों को अंगीकार करता था। इस बीच, बहुत से लोग ग्वानिन (Guanyin), यानि "दया की देवी" को एक ट्रांसजेंडर देवी मानते हैं।

जापान में समान-लिंग संबंधों का भली-भांति प्रलेखन इतिहास है, जिसमें समुराई और बौद्ध भिक्षुओं के बीच के ऐसे संबंध शामिल हैं।

कोरिया में ह्वारंग (Hwarang) योद्धा होते थे; ह्वारंग का अर्थ है "सिला के फूलों जैसे लड़के"; सिला वह राजवंश था जिसने कोरियाई प्रायद्वीप को 7वीं सदी में एक किया था। लंबे-लंबे लहंगों जैसे चोगे पहनने वाले इन संभ्रांत धनुर्धारियों को कई इतिहासकार LGBTQ पहचान वाला मानते हैं।

दक्षिण एशिया में, हिजड़ा शब्द ट्रांसजेंडर लोगों, इंटरसेक्स (विपरीतलिंगी विशेषताओं वाले) लोगों और नॉन-बाइनरी (पुरुष या महिला में से किसी भी श्रेणी में न रखे जा सकने वाले) लोगों के लिए प्रयोग होता है। बहुत पुराने समय से भली-भांति दस्तावेज़ीकृत होते आ रहे इन व्यक्तियों को आज बांग्लादेश, भारत, नेपाल और पाकिस्तान की सरकारें आधिकारिक मान्यता देती हैं।

कई एशियाई संस्कृतियों में LGBTQ व्यक्तियों के लिए ऐसे प्राचीन शब्द हैं जो पश्चिमी या अन्य पारंपरिक द्विवर्णी लैंगिक संरचनाओं में फिट नहीं होते हैं। इन शब्दों, जिन्हें कभी-कभी तीसरा लिंग माना जाता है, में **थाईलैंड** में फेट थी साम (phet thi sam), **नेपाल** में मेटी (meti), **अरब** प्रायद्वीप में खनीत (khanith), **फिलीपींस** में बकला (bakla), और **मलेशिया** में माक न्याह (mak nyah) शामिल हैं।

इस बीच, प्रशांत द्वीपों में ऐसी बहुत सी परंपराएँ और पहचान हैं जिन्हें मोटे तौर पर LGBTQ माना जा सकता है, जैसे हवाई में माहू (mahu), **समोआ** में फ'राफफाइन (fa'afafine), **टोंगा** में फकालीती (fakaleiti), **फिजी** में वाका सा लेवा लेवा (vaka sa lewa lewa), **तहीती** में राए राए (rae rae), न्यूए में फ'राफफाइन (fa'fafine), **कुक द्वीप समूह** में अकाव'ईन (akava'ine) और **न्यूज़ीलैंड के माओरी** में वाकवहीन (whakawahine)।

LGBTQ Progress in the 21st Century

LGBTQ equality has seen encouraging forward momentum in recent years in Asia and the Pacific Islands, led by the courage and persistence of local activists and allies even in many countries where LGBTQ identities are still ostracized or persecuted.

Taiwan, well-known for hosting the largest annual LGBTQ pride event in Asia, is set to become the first in the region to have marriage equality by 2019, after a constitutional court ruling ordered the government to recognize same-sex marriage. In Japan, several localities have begun registering same-sex partnerships, a clear sign of growing acceptance. Meanwhile, Nepal's Supreme Court ordered the government to "study" the possibility of legalizing marriage equality in a 2007 ruling.

In Southeast Asia, Thailand passed a Gender Equality Act in 2015 prohibiting anti-LGBTQ discrimination and is likely to recognize same-sex relationships in the near future. Although same-sex couples still do not have legal recognition in Vietnam, the country recently repealed a ban on same-sex marriage.

Out elected officials and other leaders provide hope and strength for local LGBTQ communities, including:

- Sunil Babu Pant, longtime Nepali LGBTI rights and HIV activist and Asia's first openly LGBTQ national-level legislator.
- Geraldine Roman, the first openly transgender woman elected to the Congress of the Philippines.
- Manvendra Singh Gohil, an openly gay prince who has been a strong advocate for LGBTQ rights in India and around the world.
- Japan's Tomoya Hosoda, the world's first openly transgender man elected to public office.Groundbreaking Japanese politicians Aya Kamikawa, a transgender woman, and Taiga Ishikawa, a gay man, who both have continuously advocated for LGBTQ rights.
- Kanako Otsuji, the first openly LGBTQ member of the Japanese House of Representatives.
- Audrey Tang, the first openly transgender cabinet official to serve in Taiwan's Executive Yuan, after she was appointed to lead the government's digital innovation efforts.

21वीं सदी में LGBTQ प्रगति

एशिया और प्रशांत द्वीपों में हाल के वर्षों में LGBTQ समानता ने आशा देनेवाला रफ्तार पकड़ी है, जिसका नेतृत्व स्थानीय कार्यकर्ताओं और मित्रों/सहयोगियों के साहस और अटलता ने किया है, इनमें उन देशों में कार्यरत कार्यकर्ता व मित्र/सहयोगी भी शामिल हैं जहाँ आज भी LGBTQ पहचानों को छोड़ा हुआ या जुल्म किया जाता है।

ताईवान, जो एशिया का सबसे बड़ा वार्षिक LGBTQ गर्व समारोह आयोजित करने के लिए विख्यात है, में एक संवैधानिक न्यायालय ने समान-लिंग विवाह को मान्यता देने का आदेश जारी किया है जिसके बाद यह देश, वर्ष 2019 तक वैवाहिक समानता हासिल करने वाला क्षेत्र का पहला देश बन जाएगा। जापान में, कई क्षेत्रों ने समान-लिंग साझेदारियों का पंजीयन शुरू कर दिया है, जो बढ़ती स्वीकार्यता का एक स्पष्ट संकेत है। इस बीच, नेपाल के सर्वोच्च न्यायालय ने 2007 में दिए गए एक निर्णय में वैवाहिक समानता को कानूनी रूप देने की संभावना का "अध्ययन" करने का आदेश दिया है।

दक्षिण पूर्व एशिया में, थाईलैंड ने 2015 में एक लैंगिक समानता अधिनियम पारित किया जिसमें LGBTQ विरोधी भेदभाव को निषिद्ध किया गया है और वहाँ निकट भविष्य में समान-लिंग संबंधों को मान्यता मिल जाने की संभावना है। जबकि वियतनाम में अभी-भी समान-लिंग जोड़ों को कानूनी मान्यता नहीं है, पर वहाँ हाल ही में समान-लिंग विवाह पर लगा प्रतिबंध वापस लिया गया है।

हमारे निर्वाचित अधिकारी और नेता स्थानीय LGBTQ समुदायों को आशा व शक्ति प्रदान करते हैं, जिनमें निम्नांकित शामिल हैं:

- नेपाल के सुनील बाबू पंत, जो लंबे समय से LGBTQ अधिकारों के कार्यकर्ता और HIV कार्यकर्ता हैं तथा एशिया के पहले खुले तौर पर LGBTQ और राष्ट्र स्तर के विधायक हैं।
- जेरल्डिन रोमन, जो फिलीपींस की राष्ट्रीय विधायिका में निर्वाचित होने वाली पहली खुले तौर पर ट्रांसजेंडर महिला हैं।
- मानवेंद्र सिंह गोहिल, एक खुले तौर पर गे राजकुमार, जो भारत और दुनिया भर में LGBTQ अधिकारों का सशक्त समर्थन कर रहे हैं।
- जापान के तोमोया होसोडा, जो किसी सरकारी पद पर निर्वाचित होने वाले दुनिया के पहले खुले तौर पर ट्रांसजेंडर पुरुष हैं।
- अभूतपूर्व जापानी राजनीतिज्ञ आया कामीकावा, एक ट्रांसजेंडर महिला, और ताइगा इशीकावा, एक गे पुरुष, जो लगातार LGBTQ अधिकारों का समर्थन करते आ रहे हैं।
- कानाको ओत्सुजी, जापान की प्रतिनिधिसभा के पहले खुले तौर पर LGBTQ सदस्य।
- ऑड्रे टैंग, ताईवानी सरकार के डिजिटिल नवाचार प्रयासों का नेतृत्व करने के लिए नियुक्त होने के बाद, ताईवान की कार्यपालिका युआन में अपनी सेवाएँ देने वाली पहली खुले तौर पर ट्रांसजेंडर केबिनेट अधिकारी।

LGBTQ Progress in the 21st Century

Even in countries with limited legal or political progress, emboldened activists and a growing acceptance of LGBTQ identities provide an optimistic outlook for future. For instance, after Chinese social media giant Weibo announced that it would begin censoring LGBTQ-related content, a massive user-led protest by LGBTQ Chinese and allies led to the company reversing its decision.

At the same time, many LGBTQ people in Asia and the Pacific Islands continue to face discrimination and even violence, including recent waves of state-sponsored persecution in Central Asia, Bangladesh, Indonesia, Iraq and Malaysia. As LGBTQ API Americans and believers of equality, we must continue to stand with communities abroad and advocate for global LGBTQ equality.

यहाँ तक कि सीमित कानूनी या राजनैतिक प्रगति वाले देशों में भी, प्रोत्साहित कार्यकर्ता और LGBTQ पहचानों की बढ़ती स्वीकार्यता, भविष्य का एक आशाजनक दृश्य दिखाते हैं। उदाहरण के लिए, चीनी सोशल मीडिया कंपनी वीबो द्वारा LGBTQ-संबंधी सामग्री प्रतिबंधित करने की घोषणा के बाद, LGBTQ चीनियों और उनके मित्रों ने एक विशाल, उपयोक्ता-नीत विरोध प्रदर्शन किया जिसके कारण कंपनी को अपना निर्णय वापस लेना पड़ा।

पर साथ ही, एशिया और प्रशांत द्वीपों के बहुत से LGBTQ लोग अभी-भी भेदभाव का, यहाँ तक कि हिंसा का भी, सामना कर रहे हैं, जैसे मध्य एशिया, बांग्लादेश, इंडोनेशिया, ईराक़ और मलेशिया में हाल ही में चलाए गए राज्य-प्रायोजित उत्पीड़न अभियान। LGBTQ API अमरीकी और समानता में विश्वास रखने वाले व्यक्ति होने के नाते, हमें विदेशी समुदायों के साथ खड़े रहना और वैश्विक LGBTQ समानता का समर्थन करना जारी रखना होगा।

Contemporary LGBTQ API American Leaders

Today, we celebrate the myriad stories and contributions of LGBTQ API Americans who continue to provide leadership, visibility and pride to our diverse community.

In 2012, Representative Mark Takano (D-CA), a career educator, became the first openly LGBTQ person of color elected to Congress. Georgia's Sam Park similarly became the first openly gay man elected to the state's general assembly in 2016. Benjamin Cruz, who made headlines for being openly gay when he was first nominated for judgeship in the 1980s, became the Speaker of the Guam Legislature in 2017. And Kim Coco Iwamoto, a descendent of World War II internees, became the nation's highest-ranking openly transgender elected official in 2006 when she was elected to the Hawai'i Board of Education.

In local communities and across the nation, we celebrate the work of advocates like Geena Rocero, Glenn Magpantay, Mia Frances Yamamoto, Sasanka Jinadasa, Jim Toy, Pauline Park, Ben de Guzman, Urooj Arshad, Cecilia Chung, Dan Choi, Mohan Sundararaj, Pabitra Benjamin, Kham Moua and Faisal Alam, who challenge us to question the bias, discrimination and prejudice that disproportionately affect LGBTQ people of color in America.

We also look to artists and writers like June Millington, Parvez Sharma, Jose Antonio Vargas, Ghalib Shiraz Dhalla, Helen Zia and Kit Yan, who share our stories and intersectional perspectives through their work. Meanwhile, athletes like Esera Tuaolo, Amazin LeThi and Julie Chu fight for equality both inside and outside the sports arena.

समाचीन LGBTQ API अमरीकी नेता

आज, हम ऐसे LGBTQ API अमरीकियों की अनगिनित कहानियों और योगदानों का यशोगान करते हैं जो हमारे विविधितापूर्‌ण समुदाय को नेतृत्‌व, दृश्‌यता और गर्‌व प्‌रदान करना जारी रखे हुए हैं।

2012 में, प्‌रतिनिधि मार्‌क टैकानो (D-CA), जो एक करियर शिक्‌षक हैं, राष्‌ट्रीय विधायिका में निर्‌वाचित होने वाले पहले खुले तौर पर LGBTQ अश्‌वेत बने। इसी प्‌रकार 2016 में जॉर्‌जिया के सैम पार्‌क राज्‌य की महासभा में निर्‌वाचित होने वाले पहले खुले तौर पर गे पुरुष बने। बेंजामिन क्‌रूज़, जो 1980 के दशक में न्‌यायाधीश के पद हेतु पहली बार मनोनीत किए जाने पर खुले तौर पर गे होने के लिए सुर्‌खियों में छाए थे, 2017 में गुआम विधायिका के अध्‌यक्‌ष बने। और किम कोको इवामोटो, जिनके माता-पिता द्‌वितीय विश्‌वयुद्‌ध में नज़रबंदी रहे थे, 2006 में हवाई शिक्‌षा बोर्‌ड में निर्‌वाचित होकर राष्‌ट्र की सबसे ऊंची रैंकिंग वाली, खुले तौर पर ट्‌रांसजेंडर, निर्‌वाचित अधिकारी बनीं।

स्‌थानीय समुदायों में और पूरे राष्‌ट्र में, हम जीना रोसेरो, ग्‌लेन मगपंताई, मिआ फ्‌रांसेस यामामोटो, सासन्‌का जीनाडासा, जिम टॉय, पॉलिन पार्‌क, बेन दे गुज़मान, उरूज अरशद, सिसिलिया चुंग, दैन चोइ, मोहन सुंदरराज, पाबित्रा बेंजामिन, खाम मोउआ और फैसल आलम जैसे समर्‌थकों के कार्‌यों की सराहना करते हैं, जो हमसे अमरीका में अश्‌वेत LGBTQ लोगों को अन्‌यायपूर्‌ण ढंग से प्‌रभावित करने वाले पक्‌षपात, भेदभाव और पूर्‌वग्‌रह पर प्‌रश्‌न उठाने का आह्‌वान करते हैं।

हम जून मिलिंगिटन, परवेज़ शर्‌मा, जोस एंतोनियो वरगास, गालिब शिराज़ ढल्‌ला, हेलेन ज़िआ और किट यान जैसे कलाकारों और लेखकों से भी बड़ी आशा रखते हैं जो अपनी रचनाओं के माध्‌यम से हमारी कहानियाँ और अंतरानुभागीय दृष्‌टिकोण साझा करते हैं। इस बीच, एसेरा तुआओलो, एमेज़िन लेथी और जूली चू जैसे खिलाड़ी खेलकूद की दुनिया के अंदर और बाहर, दोनों जगह समानता के लिए लड़ रहे हैं।

LGBTQ stories in film and television

Although LGBTQ API Americans are often underrepresented in mass media and entertainment, trailblazing artists continue to pave the way to share our stories. Celebrities from Margaret Cho, Bryan Chan and Alec Mapa, to Rex Lee, Jenny Shimizu, Maulik Pancholy, BD Wong and Gia Gunn live proudly, openly and authentically, inspiring others to live their truth and serving as role models for API youth.

Meanwhile, LGBTQ cinema and television are on the rise in Asia and the Pacific Islands, bolstered by the wider accessibility provided by digital platforms. Although LGBTQ films have flourished in the region for decades, mainstream media platforms and networks increasingly feature LGBTQ actors, storylines and themes in Taiwan, Korea, Japan and Hong Kong, but also in countries where LGBTQ people face greater societal barriers, including China, Malaysia and the Philippines.

- Before winning accolades for *Brokeback Mountain*, filmmaker Ang Lee created *The Wedding Banquet* (1993), an Oscar-nominated story of a Taiwanese American gay man and cross-cultural family acceptance.
- *Yuri on Ice*, named 2016 Anime of the Year, prominently depicts a same-sex relationship that has drawn praise from fans and international figure skaters alike in one of Japan's most popular sports.
- More and more primetime television shows are featuring LGBTQ API characters, including *Code Black*'s Malaya Pineda, *How to Get Away with Murder*'s Oliver Hampton (a HIV-positive character portrayed by openly gay Conrad Ricamora), and *Superstore*'s Mateo Liwanag (an undocumented immigrant portrayed by openly gay Nicos Santos).

फिल्मों में और टेलीविज़न पर LGBTQ कहानियाँ

जबकि LGBTQ API अमरीकियों को जनसंचार माध्यमों और मनोरंजन की दुनिया में उतना प्रतिनिधित्व नहीं मिलता जितना मिलना चाहिए, पर कई पथप्रदर्शक कलाकार हमारी कहानियों को साझा करने का मार्ग प्रशस्त किए हुए हैं। मार्गारेट चो, ब्रायन चैन, एलेक मापा, रेक्स ली, जेनी शिमिज़ु, मौलिक पंचोली, बीडी वोंग और जिया गुन जैसी हस्तियाँ गर्व के साथ, खुले तौर पर, और अपने असली रूप में जीवन को सही मायनों में जीते हुए दूसरों को अपनी सच्चाई जीने के लिए प्रेरित करती हैं और वे API युवाओं का रोल मॉडल हैं।

इस बीच, एशिया और प्रशांत द्वीपों में LGBTQ सिनेमा और टेलीविज़न में उछाल आ रहा है, जिसे डिजिटल प्लेटफॉर्मों की पहले से कहीं व्यापक सुलभता से सहारा मिल रहा है। जबकि इन क्षेत्रों में LGBTQ फिल्में दशकों से फल-फूल रही हैं, पर अब न केवल ताईवान, कोरिया, जापान और हांगकांग में, बल्कि ऐसे देशों जहाँ LGBTQ लोगों को कहीं बड़ी सामाजिक बाधाओं का सामना करना पड़ता है, जैसे चीन, मलेशिया और फिलीपींस, में भी मुख्यधारा के जनसंचार माध्यम और नेटवर्क LGBTQ अभिनेताओं-अभिनेत्रियों, कथानकों और विषयों को पहले से कहीं अधिक प्रधानता दे

रहे हैं।

- ब्रोकबैक माउंटेन के लिए पुरस्कार जीतने से पहले, फिल्मकार आंग ली ने द वेडिंग बैंक्वेट (1993) बनाई थी; यह एक ताईवानी अमरीकी गे पुरुष की और पार-सांस्कृतिक पारिवारिक स्वीकार्यता की कहानी है जिसे ऑस्कर के लिए नामांकित किया गया था।
- यूरी ऑन आइस, जिसे 2016 का वर्ष का सर्वश्रेष्ठ एनिमी कहा गया, एक समान-लिंग संबंध का चित्रण करती है; इसे जापान के एक सबसे लोकप्रिय खेल के प्रशंसकों और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर विख्यात स्केटरों की सराहना मिली है।
- अधिकाधिक प्राइमटाइम टेलीविज़न कार्यक्रम LGBTQ API चरित्रों को परधानता दे रहे हैं, जिसमें कोड ब्लैक की मालाया पिनेडा, हाउ टू गेट अवे विद मर्डर का ओलिवर हैम्प्टन (एक HIV-पॉज़िटिव चरित्र जिसकी भूमिका खुले तौर पर गे कॉनरेड रीकामोरा ने निभाई है), और सुपरस्टोर मातियो लीवानाग (एक अदस्तावेज़ीकृत आप्रवासी जिसकी भूमिका खुले तौर पर गे निकोस सैंतोस ने निभाई है) शामिल हैं।

Additional Resources

Educate Yourself and Others. Support and resources are readily available.

Family is Still Family
The National Queer Asian Pacific Islander Alliance and Asian Pride Project have many multilingual resources to help API parents who have LGBTQ children. Videos are available in seven Asian languages, translated informational leaflets in 25 Asian and Pacific Islander languages, live local workshops and parent support groups in many cities.
www.familyisstillfamily.org

PFLAG supports parents, families and friends who support their LGBTQ loved ones. Please visit **www.pflag.org/blog/resourcesapifamilies** for additional resources specific to Asian Pacific Islander families. Local chapters of PFLAG also offer API-specific resources and support, including chapters in **New York City**, the California **San Gabriel Valley** and **Washington State**.

The National Queer Asian Pacific Islander Alliance is a federation of local LGBTQ Asian American, South Asian, Southeast Asian and Pacific Islander (APIs) organizations who support LGBTQ APIs.
www.nqapia.org

अतिरिक्त संसाधन

खुद को और दूसरों को शिक्षित करें। सहयोग और संसाधन सरलता से उपलब्ध हैं।

फैमिली इज़ स्टिल फैमिली - राष्ट्रीय विलक्षण एशियाई प्रशांत द्वीपीय गठबंधन (नेशनल क्वीर एशियन पैसिफिक आइलैंडर अलाइंस) और एशियाई गर्व परियोजना (एशियन प्राइड प्रोजेक्ट) के पास LGBTQ बच्चों के API माता-पिता की सहायता के लिए कई बहुभाषी संसाधन उपलब्ध हैं। वीडियो सात एशियाई भाषाओं में उपलब्ध हैं, अनूदित सूचनाप्रद पर्चे 25 एशियाई और प्रशांत द्वीपीय भाषाओं में उपलब्ध हैं, और कई शहरों में लाइव स्थानीय कार्यशालाएँ और माता-पिता सहयोग समूह कार्यरत हैं। **www.familyisstillfamily.org**

पीफ्लैग (PFLAG) अपने LGBTQ प्रियजनों का सहयोग करने वाले माता-पिता, परिवारों और मित्रों का सहयोग करता है। एशियाई प्रशांत द्वीपीय परिवारों के लिए विशिष्ट अतिरिक्त संसाधनों हेतु कृपया **www.pflag.org/blog/resourcesapifamilies** पर आएँ। पीफ्लैग की स्थानीय शाखाएँ API-विशिष्ट संसाधन और सहयोग भी प्रदान करती हैं, जिनमें **न्यूयॉर्क सिटी** (New York City), कैलिफोर्निया की **सान गेब्रियल वैली** (San Gabriel Valley) और **वॉशिंगटन स्टेट** (Washington State) शामिल हैं।

राष्ट्रीय विलक्षण एशियाई प्रशांत द्वीपीय गठबंधन (नेशनल क्वीर एशियन पैसिफिक आइलैंडर अलाइंस), LGBTQ API का समर्थन व सहयोग करने वाले स्थानीय LGBTQ एशियाई अमरीकी, दक्षिण एशियाई, दक्षिण-पूर्व एशियाई और प्रशांत द्वीपीय (API) संगठनों का एक संघ है। **www.nqapia.org**

Additional Resources

The South

- Asian Queers and Allies (AQUA), Durham, NC
- Collective of Houston Asian Americans (CHAA)
- Trikone- Atlanta, GA
- Khush Texas, Austin, TX
- VAYLA- New Orleans

Midwest

- Invisible-to-Invincible (i2i): Asian Pacific Islander Pride of Chicago
- Trikone-Chicago
- Freedom Inc. – Madison, WI

Mid-Atlantic/Metro DC Area

- Asian Pacific Islander Queers United for Action (AQUA), Washington, DC
- Asian Pacific Islander Queer Society (APIQS), Washington, DC
- hotpot!, Philadelphia, PA
- Khush-DC, Washington, DC

Greater New York City Area

- Gay Asian & Pacific Islander Men of New York (GAPIMNY)
- Q-WAVE
- SALGA
- PFLAG NYC Chapter – API Project
- Desi Rainbow Parents

New England

- Massachusetts Area South Asian Lambda Association (MASALA), Boston, MA
- Queer Asian Pacific-Islander Alliance (QAPA), Boston, MA

Pacific Northwest

- Asian Pacific Islander Pride of Portland, OR
- Trikone-Northwest, Seattle, WA
- UTOPIA- Seattle
- Project Q of APIFWSC-Chhaya, Seattle, WA
- Pride Asia, Seattle, WA

Northern California

- API Queer Sacramento Coalition (APIQSC)
- Asian Pacific Islander Equality-Northern California
- Asian Pacific Islander Queer Women and Transgender Community (APIQWTC)
- Gay Asian Pacific Alliance (GAPA), San Francisco, CA
- GAPA Foundation, San Francisco, CA
- South Bay Queer and Asian, San Jose
- Trikone, San Francisco, CA
- UTOPIA- San Francisco

Southern California

- Asian Pacific Islander Equality-Los Angeles
- Barangay - LA
- Satrang
- UTOPIA- San Diego
- Viet Rainbow Orange County (VietROC)
- API PFLAG San Gabriel Valley, CA

Pacific Islands

- Pride Marianas, Saipan
- Guam Alternative Lifestyle Association (GALA)

National

- Muslim Alliance for Sexual and Gender Diversity (MASGD)
- Desi lgbtQ Helpline (DeQH)
- Network on Religion and Justice (NRJ)
- Korean American Rainbow Parents (NY, DC, LA)