SerenaMente

U Report by UNICEF

# লিঙ্গ পরিচয় এবং যৌনতা

অনুভূতি, প্রশ্ন এবং আত্ম-আবিষ্কারের এক যাত্রা

**ভিন্ন সংস্কৃতি, ঐতিহ্য ও মূল্যবোধের মধ্যে বেড়ে ওঠার অর্থ হতে পারে আমাদের "কেমন হওয়া উচিত" সে সম্পর্কে সম্পূর্ণ ভিন্ন প্রত্যাশার সম্মুখীন হওয়া।**

কিছু মানুষের কাছে এই যাত্রাপথে নিজেদের যৌন অভিমুখিতা বা লিঙ্গ পরিচয় উদ্ঘাটন করাও অন্তর্ভুক্ত থাকে।

এটি অনুভব করার কোনো সঠিক বা ভুল প্রক্রিয়া নেই।

# কয়েকটি মূল ধারণা বুঝতে পারা সাহায্যকর হতে পারে:

### লিঙ্গ পরিচয়

কোনো ব্যক্তি নিজের লিঙ্গকে কীভাবে বোঝে ও অনুভব করে।

### যৌন অভিমুখিতা

কোনো ব্যক্তির প্রতি কারো প্রতি মানসিক এবং/অথবা যৌন আকর্ষণ অনুভব করা।

## কখনও কখনও আপনি নিচের বিষয়গুলোর মাঝে আটকা পড়েছেন বলে মনে হতে পারে :

- আপনার পরিবারের বা সম্প্রদায়ের মূল্যবোধ
- আপনি যা সত্যিই অনুভব করেন
- অংশ হওয়ার ইচ্ছা
- নিজের মতো হওয়ার প্রয়োজনীয়তা

এসব অনুভূতি **একই সময়ে আপনার** মধ্যে থাকতে পারে।
**এর মানে এই নয়** যে আপনার মধ্যে কোনো সমস্যা আছে।

কিছু সাংস্কৃতিক বা ধর্মীয় প্রেক্ষাপটে লিঙ্গ পরিচয় বা যৌন অভিমুখিতা নিয়ে কথা বলা

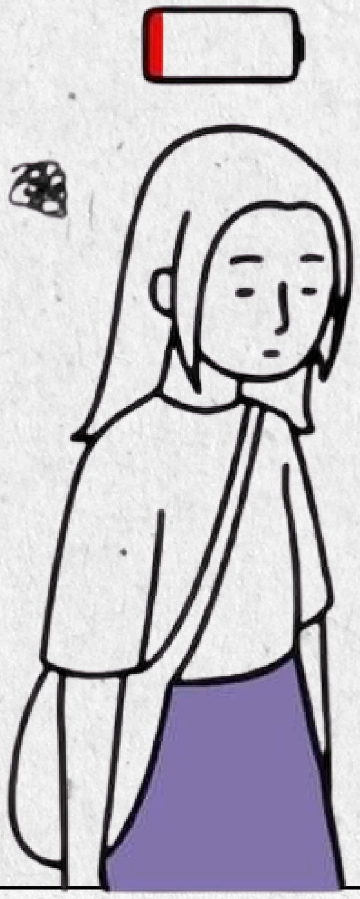
**কঠিন বিষয় হতে পারে।**

এর ফলে কিছু মানুষ নিজেদের কিছু অংশ লুকিয়ে রাখতে পারে, নির্দিষ্ট বিষয় এড়িয়ে চলতে পারে, অথবা মনে করতে পারে যে তারা প্রতিনিয়ত ভেতরে ভেতরে সংগ্রাম করছে।

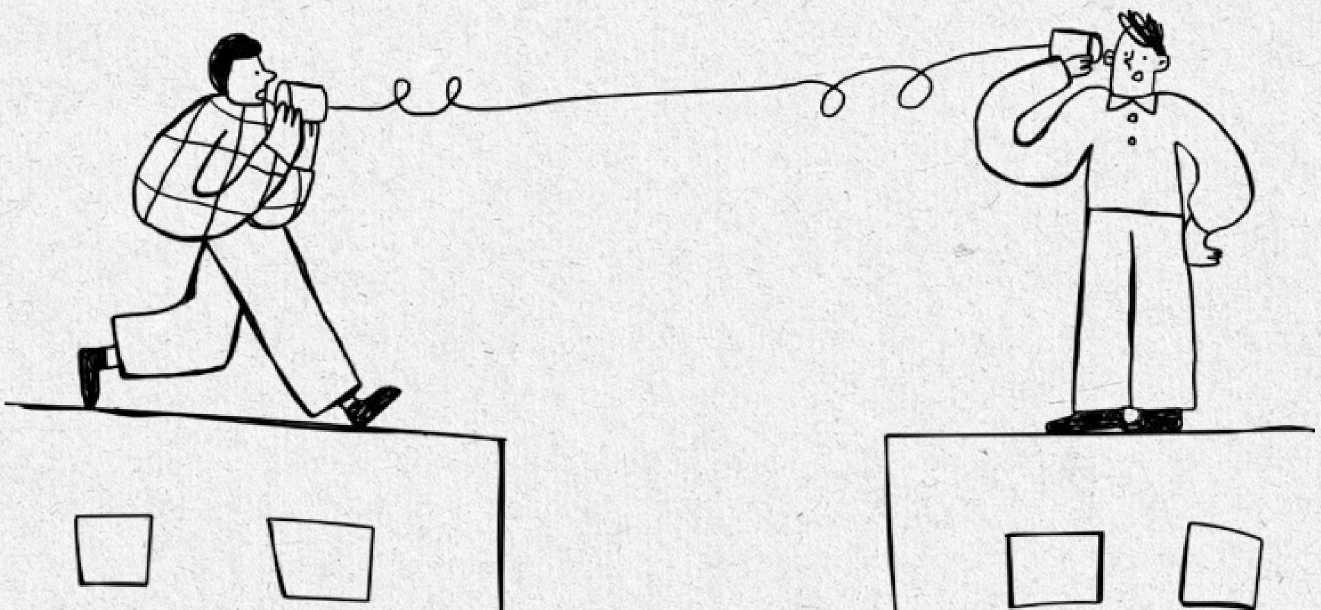
**নিজেকে রক্ষা করার অর্থ এই নয়** যে নিজের সত্তাকে **বিসর্জন দিতে হবে।**

# এই যাত্রাপথে আপনি বিভিন্ন অভিজ্ঞতা লাভ করতে পারেন :

- সমালোচিত হওয়ার ভয়
- অপরাধবোধ
- বিভ্রান্তি
- বিচ্ছিন্ন বোধ করা
- যখন আপনি নিজেকে বুঝতে ও গ্রহণ করতে শুরু করেন, তখন উদ্বেগ এবং স্বস্তি দুটোই ফিরে আসে



প্রতিটি আবেগই আমাদের বর্তমান পরিস্থিতি সম্পর্কে কিছু না কিছু বলে দেয়, এবং প্রতিটি আবেগই প্রকাশ পাওয়ার যোগ্য।



**ছোটো ছোটো পদক্ষেপের মাধ্যমে আপনি এই অনুভূতিগুলোর মোকাবিলা করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি :**

- বিশ্বস্ত কারও সাথে কথা বলতে পারেন
- অন্তর্ভুক্তিমূলক গোষ্ঠী বা সম্প্রদায় খুঁজতে পারেন
- নির্ভরযোগ্য উৎস থেকে তথ্য খুঁজতে করতে পারেন

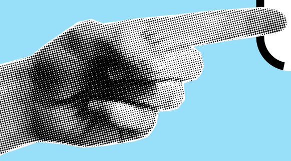
how are you?
how are you?

সমস্যাগুলো একা সামলানো খুব কঠিন বলে মনে হবে, তখন আপনি **মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের** সাহায্য নিতে পারেন

এসব বিষয়ে আপনাকে সহায়তা করার জন্য সঠিক প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ব্যক্তিবর্গ আছেন যারা ওহাকিবহাল, সংবেদনশীল এবং শ্রদ্ধাশীল।

# HERE4U প্রোজেক্ট

আপনার বয়স কি ১৪ থেকে ২৪ বছরের মধ্যে?



Here4U হলো বিনামূল্যে একটি বেনামী সেবা যা আপনার ভাষায় আইনি ও মানসিক সহায়তা প্রদান করে।

## আমাদেরকে বার্তা পাঠান
## U-REPORT ON THE MOVE

**U-Report app**

**+39 320 248 0863**

**U-Report On The Move**

Cofinanziato dall'Unione europea

FAMI
FONDO ASILO MIGRAZIONE E INTEGRAZIONE 2021/2027

unicef
per ogni bambino

MINISTERO DELL'INTERNO

**FONDO ASILO, MIGRAZIONE E INTEGRAZIONE (FAMI) 2021-2027**
Obiettivo Specifico “1. Asilo” - Misura di attuazione “1.a” - Ambito di applicazione “1.b” - Intervento “del programma nazionale. Servizi informativi per richiedenti e titolari”