Chu Thanh Hà



# BỨC BỐI GIỚI

## XUẤT HIỆN, TỒN TẠI VÀ LƯU DẤU TRONG ĐỜI SỐNG NGƯỜI CHUYỂN GIỚI

IT'S T TIME
isee
USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

# MỤC LỤC

**LỜI CẢM ƠN** ..... 5
**LỜI MỞ ĐẦU** ..... 7
Bảng thuật ngữ ..... 9
**CHƯƠNG 1. GIỚI THIỆU NGHIÊN CỨU** ..... 11
1.1. Bối cảnh của nghiên cứu ..... 11
1.2. Mục tiêu, đối tượng và phạm vi nghiên cứu ..... 12
1.3. Cách tiếp cận và phương pháp nghiên cứu ..... 12
1.4. Hạn chế và khó khăn của nghiên cứu ..... 14
**CHƯƠNG 2. TỔNG QUAN TÀI LIỆU** ..... 16
2.1. Định nghĩa bức bối giới và sự phát triển của thuật ngữ BBG ..... 16
2.2. Các nghiên cứu về bức bối giới trên thế giới ..... 17
2.3. Vài nét chung về cộng đồng chuyển giới
và những thách thức pháp lý liên quan tới BBG ..... 19
**CHƯƠNG 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU** ..... 22
3.1. Trải nghiệm về bức bối giới ..... 22
3.2. Nhận thức về bức bối giới ..... 25
3.3. Nguyên nhân của BBG ..... 28
3.4. Ảnh hưởng của BBG ..... 37
3.5. Chiến lược ứng phó ..... 40
3.6. Mong muốn và nhu cầu của NCG ..... 45
**CHƯƠNG 4. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ** ..... 47
4.1. Kết luận ..... 47
4.2. Kiến nghị ..... 48
**TÀI LIỆU THAM KHẢO** ..... 51
**PHỤ LỤC** ..... 54

# LỜI CẢM ƠN

Tổ chức cộng đồng IT'S T TIME xin chân thành cảm ơn hơn 40 người chuyển giới đã dành thời gian tham gia vào nghiên cứu. Các anh chị và các bạn đã dành sự kiên nhẫn lắng nghe chúng tôi giải thích về nghiên cứu và trả lời những câu hỏi để giúp chúng tôi hiểu rõ hơn về đề tài thách thức mà mình đang khám phá. Từ những câu chuyện được nghe, những trải nghiệm được chia sẻ, chúng tôi càng thêm trân trọng những thông tin mình được cung cấp. Dù thông tin thu thập được còn hạn chế nhưng rất quý giá bởi chúng giúp cho chúng tôi có một cái nhìn rõ hơn qua lăng kính và trải nghiệm của những người trong cộng đồng về một đề tài còn nhiều thách thức và đang rất mới đối với bối cảnh Việt Nam.

Xin cảm ơn những người bạn lần đầu tiên chúng tôi mới gặp nhưng đã rất nhiệt tình hỗ trợ, giới thiệu và thuyết phục những người khác trong cộng đồng chuyển giới tại Hà Nội và Thành phố Hồ Chí Minh (TP. Hồ Chí Minh) để chúng tôi có cơ hội gặp gỡ và phỏng vấn. Trong quá trình thực hiện nghiên cứu, chúng tôi cũng thực sự biết ơn chân thành tới những góp ý quý giá giúp chúng tôi xác định rõ ràng hơn với bản thân vì sao chúng tôi lại mong muốn thực hiện nghiên cứu này và mục tiêu sau cùng của nghiên cứu là gì.

Để hoàn thiện nghiên cứu, IT'S T TIME đã nhận được sự góp ý chuyên môn, giúp đỡ của chị Nguyễn Thị Hiếu, Chu Lan Anh và các đồng nghiệp ở Viện nghiên cứu Xã hội, Kinh tế và Môi trường (iSEE). Chúng tôi cũng xin cảm ơn sự trợ giúp và đồng hành của anh Nguyễn Thiện Trí Phong, anh Mai Như Thiên Ân, chị Nguyễn Huỳnh Tố An (Jessi Cà) và nhiều các bạn cộng đồng khác trong quá trình kết nối và giới thiệu các đại diện cộng đồng tham gia nghiên cứu

Chúng tôi xin bày tỏ lòng biết ơn đến Cơ quan Phát triển Quốc tế Hoa Kỳ (USAID) đã hỗ trợ tài chính cho nghiên cứu của chúng tôi.

*Hà Nội, ngày 17 tháng 05 năm 2019*

Tác giả

**Chu Thanh Hà**

# LỜI MỞ ĐẦU

IT'S T TIME là một tổ chức cộng đồng của Người Chuyển Giới. IT'S T TIME được thành lập trong bối cảnh Người Chuyển Giới hiện diện ngày một nhiều hơn và tiến trình vận động cho các thay đổi chính sách liên quan đến Người Chuyển Giới tại Việt Nam cần sự lên tiếng của những người trong cuộc. Chung tôi nhận thấy việc thiết lập, duy trì và củng cố tiến tới sự khẳng định các không gian an toàn cho cộng đồng Chuyển Giới là vô cùng cấp thiết.

Yo4re – Góc Nhìn Khác là một chương trình triển khai bởi Viện iSEE nhằm giúp các cộng đồng xác định và hiểu được các vấn đề của cộng đồng mình, từ đó giúp các nhóm xây dựng các hoạt động để tạo ra sự thay đổi bền vững. Yo4re – Góc Nhìn Khác sử dụng cách tiếp cận mới mẻ trong việc xây dựng năng lực cho những người hoạt động xã hội trẻ thông qua phương pháp đồng nghiên cứu. Trong đó, thành viên các nhóm được trang bị các kiến thức và công cụ để có được kỹ năng thực hiện các nghiên cứu ứng dụng nhằm chuẩn bị cho quá trình thiết kế dự án. Nghiên cứu *Bức Bối Giới – xuất hiện, tồn tại và lưu dấu trong đời sống Người Chuyển Giới* là một trong năm nghiên cứu thuộc chương trình Yo4re – Góc Nhìn Khác.

*Bức Bối Gới – xuất hiện, tồn tại và lưu dấu trong đời sống Người Chuyển Giới* là một nghiên cứu định tính nhằm mô tả trải nghiệm của nhóm Người Chuyển Giới trưởng thành – những người sống chung với tình trạng căng thẳng, bức bối có liên quan đến vấn đề về giới. Nghiên cứu cũng chỉ ra một số nguyên nhân, ảnh hưởng của *bức bối giới* cũng như các chiến lược đối phó mà cộng đồng Người Chuyển Giới đã áp dụng để giảm thiểu và đối mặt với *bức bối giới.* Nhóm nghiên cứu hi vọng kết quả nghiên cứu sẽ bổ sung vào khoảng trống kiến thức và hiểu biết về sức khỏe tâm trí của Người Chuyển Giới trong bối cảnh Việt Nam. Từ đó, nhóm cũng đưa ra một số đề xuất với cộng đồng, những nhà hoạch định chính sách và các tổ chức phát triển để đảm bảo vấn đề về sức khỏe tâm trí Người Chuyển Giới được ghi nhận và quan tâm đúng mực.

Nghiên cứu được triển khai bởi các thành viên của tổ chức IT'S T TIME và nhóm nghiên cứu của Viện iSEE. Nhóm nghiên cứu bao gồm:

Chu Thanh Hà – IT'S T TIME

Thái Ngọc Phụng – IT'S T TIME

Nguyễn Quang Minh – IT'S T TIME

Thiết kế và dàn trang:

Nguyễn Tuấn Linh – IT'S T TIME

Với sự góp ý chuyên môn và phương pháp của:

Nguyễn Thị Hiếu – Viện iSEE

Chu Lan Anh – Viện iSEE

## Bảng thuật ngữ

Bởi vì thuật ngữ người chuyển giới được định nghĩa là người có bản dạng giới khác với giới tính khi sinh ra của họ, nên việc định nghĩa rõ ràng những khái niệm này cũng rất quan trọng. Phần dưới đây giải thích nghĩa của các khái niệm có liên quan và cách chúng được hiểu trong tài liệu này. Những định nghĩa này dựa trên những định nghĩa đã được thống nhất sử dụng trong các hướng dẫn của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) và Liên hợp quốc.

**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 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.

**Giới tính khi sinh ra (giới tính sinh học)**: là giới tính mà người đó được xác định ngay khi sinh ra, hoặc trong thời gian ngắn sau khi sinh ra. Việc xác định này có thể phù hợp hoặc không phù hợp với cảm nhận về bản dạng giới của họ khi lớn lên. Trong các tài liệu y khoa và xã hội học, khái niệm này thường được gọi là "giới tính khi sinh" hoặc "giới tính sinh học." Đối với hầu hết mọi người, bản dạng giới và thể hiện giới sẽ thống nhất với giới tính khi sinh ra của họ. Đối với người chuyển giới, bản dạng giới hoặc thể hiện giới sẽ khác với giới tính khi sinh ra của họ.

**Người chuyển đổi giới tính**: 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).

**Thể hiện giới** hay **vai trò 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. 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. 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.

**Quá trình chuyển đổi**: là quá trình mà nhiều người chuyển giới (không phải tất cả) sẽ trải qua để sống đúng với bản dạng giới của mình. 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.

**Phẫu thuật chuyển giới** (phẫu thuật định giới): Là phẫu thuật nhằm thay đổi đặc tính sinh dục nguyên phát và/hoặc đặc tính sinh dục thứ phát để phù hợp với bản dạng giới của người đó, Phẫu thuật chuyển giới là một phần quan trọng trong điều trị Bức Bối Giới.

**Bức Bối Giới**: xem Mục **2.1**

# CHƯƠNG 1. GIỚI THIỆU NGHIÊN CỨU

## 1.1. Bối cảnh của nghiên cứu

Nhiều người chuyển giới (NCG) trên thế giới và Việt Nam có một cảm thức tự hào và mạnh mẽ về bản dạng của họ. Tuy nhiên, cộng đồng người chuyển giới đều chia sẻ những trải nghiệm của nhiều năm sống chung với *bức bối giới*, tình trạng sức khỏe tâm trí không khỏe mạnh và có liên quan tới mức độ căng thẳng cao trong cuộc sống.

*Bức bối giới (BBG)* hay còn gọi là *phiền muộn giới* liên quan tới sự không thoải mái, hay căng thẳng gây ra bởi sự không tương thích giữa bản dạng giới của một người với giới tính sinh học của họ (và vai trò giới và/hoặc các đặc điểm giới tính trực tiếp hay gián tiếp) (Fisk, 1974; DeCuypere, Knudson, & Bockting, 2010).

Ngoại trừ, một nghiên cứu quốc gia đầu tiên tại Úc về sức khỏe tâm trí cho NCG (Hyde và các cộng sự, 2014), các dữ liệu trong khu vực Châu Á-Thái Bình Dương về đề tài sức khỏe tâm trí nói chung chủ yếu tập trung vào trẻ em, thanh thiếu niên hoặc các nghiên cứu chỉ được tiến hành ở mức sơ khởi ghi nhận các triệu chứng trầm cảm hoặc hành vi tự sát do định kiến kỳ thị mà chưa nhìn sức khỏe tâm trí ở NCG như một vấn đề đa diện và phức tạp. Bên cạnh đó, có một số báo cáo về tình hình sức khỏe của người chuyển giới ở châu Á nói chung và Việt Nam nó riêng. Tuy nhiên, các dữ liệu phần lớn được trích ra từ các nghiên cứu về HIV và các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI) được tiến hành trên các nhóm nam quan hệ tình dục đồng giới (MSM) hoặc cỡ mẫu rất nhỏ ở nhóm CG nữ cùng các nghiên cứu tìm hiểu nhu cầu, hiện trạng của NCG có can thiệp y học (sử dụng hormone và phẫu thuật). Chủ đề *bức bối giới* và ảnh hưởng của chúng hiện vẫn là một khoảng trống trong các nghiên cứu về người chuyển giới cũng như các sáng kiến cải thiện sức khỏe tâm trí của người chuyển giới tại Việt Nam và khu vực.

Bên cạnh đó, những trải nghiệm và câu chuyện có thật liên quan tới mức độ trải nghiệm tình trạng BBG và các hệ lụy đã được NCG chia sẻ trên fanpage hoặc nhóm kín của các hội, nhóm,tổ chức của người chuyển giới trên mạng xã hội Facebook như FTM Viet Nam Organization (5.600 thành viên), IT'S T TIME (1.900 lượt LIKE), Người chuyển giới Việt Nam (23.000 lượt

LIKE). Thực tế này cho thấy đây là vấn đề có thực trong cộng đồng và cần được xem xét, đánh giá đúng mực bằng những nghiên cứu mang tính khám phá hướng tới mục đích mô tả BBG và các yếu tố liên quan đến vấn đề này ở góc độ xã hội. Với những lý do đó, IT'S T TIME quyết định thực hiện nghiên cứu này nhằm khám phá trải nghiệm BBG ở cộng đồng NCG để bổ sung thêm góc nhìn về vấn đề còn đang bị bỏ ngỏ này.

### 1.2. Mục tiêu, đối tượng và phạm vi nghiên cứu

Nghiên cứu này trập trung xem xét trải nghiệm, quan điểm và nhận thức của NCG trưởng thành (từ 18 tuổi trở lên) đang sinh sống hoặc học tập tại hai thành phố lớn, Hà Nội và Thành phố Hồ Chí Minh về BBG. Từ đó, nghiên cứu cũng chỉ ra những nguyên nhân, ảnh hưởng và những chiến lược đối phó với BBG của NCG.

### 1.3. Cách tiếp cận và phương pháp nghiên cứu

*Cách tiếp cận của nghiên cứu*

Đây là một nghiên cứu mô tả xã hội nhằm tìm hiểu quan điểm, nhận thức của cộng đồng về BBG cũng như tìm hiểu các trải nghiệm cá nhân của họ về những căng thẳng, đau khổ khi Bản dạng giới không tương thích với giới tính ấn định lúc sinh, và/hoặc/hay thể hiện giới mà xã hội áp đặt lên họ. Nghiên cứu không nhằm xác định một người có BBG hay không hoặc tìm cách áp dụng một thang đo cụ thể nào lên một cá nhân trong cộng đồng và để hạn chế những yếu tố "gây nhiễu" trong quá trình phỏng vấn người tham gia, nghiên cứu viên sẽ tìm hiểu trải nghiệm của họ trước rồi mới tiến hành tìm hiểu về quan điểm, nhận thức về vấn đề liên quan.

*Phương pháp nghiên cứu*

Nghiên cứu sử dụng phương pháp phỏng vấn sâu (in-depth interview) và phương pháp thảo luận nhóm (focus group discussion) với đối tượng nghiên cứu chủ yếu thuộc hai nhóm chuyển giới từ nữ sang nam và từ nam sang nữ. Phương pháp quả cầu tuyết (snowball sampling) được áp dụng để tiếp cận các mẫu. Ban đầu, có 04 mẫu tham gia phỏng vấn được chọn dựa trên mạng lưới quen biết của chính những nghiên cứu viên và cũng là thành viên trong cộng đồng chuyển giới thông qua tương tác trên nhóm kín Facebook, các trang tin của hội nhóm. Sau đó, những người tham gia phỏng

vấn sẽ được hỏi để giới thiệu những người tham gia phỏng vấn tiềm năng. Việc lựa chọn người tham gia dựa trên một số nguyên tắc như đa dạng hóa về mạng lưới, lứa tuổi, mức độ công khai và hiện diện, tình trạng cơ thể và mức độ can thiệp y tế cũng như sự sẵn lòng tham gia nghiên cứu.

Có 33 người tham gia phỏng vấn sâu, trong đó: 17 NCG ở Hà Nội và 16 NCG ở Thành phố Hồ Chí Minh; và có 16 mẫu là NCG từ nữ sang nam (FTM) và 17 mẫu là NCG từ nam sang nữ (MTF). Trong số những người tham gia vào nghiên cứu có 09 mẫu chưa can thiệp y tế, 08 mẫu chỉ sử dụng hoóc-môn, 01 mẫu phẫu thuật 1 phần và chưa sử dụng hoóc-môn, và 14 mẫu phẫu thuật một phần và đã sử dụng hoóc-môn. Hai thảo luận nhóm cũng được tổ chức tại Thành phố Hồ Chí minh, trong đó 01 nhóm CG nam (05 người) và 01 nhóm CG (06 người). Bộ câu hỏi phỏng vấn sâu và thảo luận nhóm được mô tả ở phần Phụ lục.

Địa điểm phỏng vấn được chọn tùy theo yêu cầu của người tham gia phỏng vấn sâu, bất cứ nơi nào họ cảm thấy thoải mái và không bị áp lực nhất. Vì thế, các buổi phỏng vấn thường diễn ra ở các quán cafe thân thiện với người chuyển giới. Thời lượng cho mỗi cuộc phỏng vấn thường kéo dài từ 1,5 đến 2 giờ, được ghi âm dưới sự cho phép của người tham gia và nghiên cứu viên cũng thông báo về mục đích của nghiên cứu và tiến hành ghi chép các thông tin ngay trong lúc phỏng vấn. Các cuộc phỏng vấn sau đó đều được gỡ băng và mã hóa các tài liệu phỏng vấn, thay tên người được phỏng vấn.

Bên cạnh việc sử dụng các dữ liệu từ phỏng vấn sâu và thảo luận nhóm, nghiên cứu này cũng sử dụng các tài liệu, báo cáo, nghiên cứu của các tổ chức, cơ quan như dữ liệu thứ cấp cho nghiên cứu. Các dữ liệu này được sử dụng trong tổng quan tài liệu để làm rõ khái niệm về bức bối giới cũng như những khoảng trống trong hiểu biết về NCG.

*Đạo đức trong nghiên cứu*

Trước khi bắt đầu mỗi cuộc phỏng vấn, nghiên cứu viên đều thông báo về mục đích của nghiên cứu, xin phép ghi âm, và người tham gia nghiên cứu được toàn quyền từ chối tham gia hoặc dừng nghiên cứu bất cứ lúc nào cảm thấy không thoải mái hoặc không phù hợp. Nhóm nghiên cứu nhận thức được vấn đề đạo đức trong nghiên cứu này, khi nhiều người chuyển giới có các trải nghiệm sống chung với tình trạng kỳ thị, phân biệt đối xử hoặc

có các trải nghiệm liên quan tới BBG, có các rối nhiễu tâm lý trầm cảm, lo âu kéo dài hoặc các rối nhiễu tâm lý khác. Vì vậy, để hạn chế tối đa những ảnh hưởng đối với người tham gia nghiên cứu, trong báo cáo này, chúng tôi không sử dụng tên thật của họ. Các kết quả phỏng vấn cũng được mã hóa và chỉ có nhóm nghiên cứu mới được tiếp cận các kết quả này.

### 1.4. Hạn chế và khó khăn của nghiên cứu

*Về đề tài nghiên cứu và cách tiếp cận*: Đây là nghiên cứu đầu tiên tại Việt Nam nhằm tìm hiểu nhận thức và quan điểm của NCG về BBG cũng như đi sâu khám phá trải nghiệm của họ về các yếu tố có liên quan tới vấn đề trên. Vì vậy, đây là một nghiên cứu xã hội khám phá bước đầu về đề tài vốn được coi là mới mẻ không chỉ đối với chủ đề sức khỏe tâm trí ở người chuyển giới nói chung mà lĩnh vực nghiên cứu BBG ở Việt Nam nói riêng. Nghiên cứu dựa trên cách tiếp cận mô tả xã hội và do hạn chế về thời gian nên nhóm nghiên cứu chưa xin phê duyệt đạo đức nghiên cứu.

Nhóm nghiên cứu cũng phải đối mặt tình trạng thiếu dữ liệu, thông tin về ước tính quần thể, tình trạng sức khỏe của người chuyển giới nói chung và BBG nói riêng. Các nghiên cứu dịch tễ học về đề tài này phần lớn đều được thực hiện tại Châu Âu dưới góc độ y tế, lâm sàng đồng thời cũng rất khác nhau về phương pháp thu thập số liệu, cách định nghĩa người chuyển giới nên khó có thể đưa ra các so sánh, nhận xét và định hướng cho nghiên cứu tại Việt Nam.

Đây là nghiên cứu đầu tiên về một vấn đề hiện đang được nhiều nghiên cứu và chuyên gia xem xét dưới góc độ y tế và tâm lý học giờ được nhìn nhận và soi chiếu bằng các mô tả xã hội học của  các trải nghiệm và hệ thống các nhận thức, quan điểm của chính những người chuyển giới hiện đang sinh sống, học tập và làm việc tại 02 thành phố lớn Hà Nội và Thành phố Hồ Chí Minh.

*Về đối tượng phỏng vấn:* Mặc dù đã cố gắng tối đa hóa sự đa dạng trong việc chọn mẫu, nhóm nghiên cứu cũng gặp khó khăn trong việc tiếp cận người tham gia phỏng vấn:

- Nhìn chung người chuyển giới ở lứa tuổi trẻ (18-25) sẵn lòng chia sẻ và cởi mở hơn so với những người chuyển giới trung niên.

- Khó tiếp cận những người chuyển giới đã trải qua phẫu thuật loại bỏ/tạo hình bộ phận sinh dục hoặc đã chuyển đổi hoàn toàn do họ ít lộ diện và ngại công khai dù nhóm nghiên cứu đã tiếp cận theo cách nhờ người giới thiệu là bạn bè, người quen hoặc trưởng nhóm cộng đồng.

- Khó tiếp cận với những người chuyển giới lớn tuổi (từ 35 tuổi trở lên) do nhóm này cũng ít có tương tác trên mạng Internet hoặc có các sinh hoạt công khai trong cộng đồng, được coi là nhóm khá ẩn và khó tiếp cận trong cộng đồng.

- Hạn chế trong khả năng mô tả các trải nghiệm hoặc chia sẻ các nhận thức, quan điểm về BBG do khái niệm trên còn mới và gần như xa lạ với NCG, ít khi được thảo luận trong cộng đồng giữa những người chuyển giới với nhau hoặc năng lực sử dụng ngôn ngữ để mô tả, kể câu chuyện là rất cá nhân và chủ quan ở mỗi người tham gia nghiên cứu. Nhóm nghiên cứu phải dành nhiều thời gian để người tham gia phỏng vấn có thể chia sẻ và trả lời câu hỏi mà họ được hỏi do những hạn chế trong vốn từ, cách miêu tả hoặc họ dùng cách nói riêng để nói lên quan điểm, trải nghiệm cá nhân của mình.

# CHƯƠNG 2. TỔNG QUAN TÀI LIỆU

## 2.1. Định nghĩa bức bối giới và sự phát triển của thuật ngữ BBG

Khái niệm "Bức Bối Giới" (Gender Dysphoria) được giới thiệu lần đầu tiên trong nghiên cứu "Bức bối giới ở người trưởng thành" (Fisk, 1974) sau đó được tiếp tục nhắc tới trong các nghiên cứu của DeCuypere, Knudson, và Bockting thực hiện năm 2010 hay Coleman và đồng sự 2012 và được hiểu rộng rãi là bị khó chịu hoặc đau khổ gây ra bởi sự không nhất quán giữa bản dạng giới và giới tính được xác nhận lúc sinh (và giữa vai trò giới và/hoặc các đặc điểm sinh dục nguyên phát, thứ phát)

Sau này khi tiến trình vận động cho "phi bệnh lý hóa người chuyển giới" trên phạm vi quốc tế, trong đó bao gồm cả khu vực Châu Á-Thái Bình Dương và nhận được sự ủng hộ của nhiều chuyên gia y tế, cộng đồng người chuyển giới và các tổ chức vận đồng quyền cho các nhóm thiểu số về giới trong xã hội.

Tổ chức y tế thế giới (WHO) đã xây dựng bảng *Phân loại Quốc tế về Bệnh tật và các Vấn đề Liên quan đến Sức khỏe (ICD)*. Hiệp hội Tâm thần học Hoa Kỳ đã xuất bản cuốn *Sổ tay Thống kê và Chẩn đoán các Rối loạn Tâm thần (DSM)*. Cả hai tài liệu đều được các hệ thống y tế công cộng trên thế giới sử dụng để mã hóa và quản lý các dịch vụ y tế.

Các dịch vụ y tế giúp người chuyển giới thực hiện chuyển đổi về mặt y tế hiện vẫn được định danh và mã hóa là một chẩn đoán sức khỏe tâm thần trong cả ICD và DSM. Cho đến gần đây, cả hai đều sử dụng thuật ngữ *"rối loạn bản dạng giới"* (gender identity disorder). Năm 2013, DSM đã sử dụng lại một thuật ngữ cũ – được Việt hóa - *"bức bối giới*" hoặc "*phiền muộn giới*" (gender dysphoria). Đây có thể được xem là một bước đi tích cực. Rối loạn bản dạng giới được coi là một cách phân loại tiêu cực lên bản dạng giới và có phần phủ định sự da dạng, trong khi thuật ngữ mới tập trung nhiều hơn vào những căng thẳng và buồn khổ mà một số người chuyển giới cảm thấy khi bản dạng giới của họ không tương thích với cơ thể của họ. Thuật ngữ này cũng cho thấy tâm lý buồn khổ gây ra bởi chứng phiền muộn giới có thể mất đi khi mối liên hệ tinh thần giữa một người với cơ thể của chính họ thay đổi (có thể là kết quả của việc sử dụng hoóc-môn hay phẫu thuật). Có thể nói, thuật ngữ "*bức bối giới*" (hay phiền muộn giới) của DSM

mới là một hướng đi mới cho những chăm sóc y tế chứ không mang tính áp đặt một nhãn hiệu vĩnh viễn như "rối loạn bản dạng giới."

Vào ngày 18 tháng 6 năm 2018, Tổ chức Y tế Thế giới đã công bố phiên bản sửa đổi của ICD 11. Và bởi vì ICD bao gồm tất cả các khía cạnh sức khỏe, nên ICD đã chính thức việc mã hóa các nhu cầu chăm sóc sức khỏe cho người chuyển giới tách biệt khỏi phạm vi sức khỏe tâm thần. Các khuyến cáo hiện nay bao gồm: thay thế "rối loạn bản dạng giới" (được phân loại là rối loạn tâm thần ở ICD-10) bằng "Sự không thống nhất về Giới của Người trưởng thành và Vị thành niên" (Gender Incongruence of Adolescent and Adulthood – GIAA) trong ICD-11. Và mã hóa mới dẫn tới việc chuyển sang chương mới trong phần Các điều kiện liên quan đến Sức khỏe Tình dục. Vì đã được thông qua nên điều này sẽ cho phép tiếp cận các dịch vụ sức khỏe chuyển giới mà không có bị nhận định là rối loạn tâm thần.

Trong phạm vi của nghiên cứu này, nhóm nghiên cứu sử dụng thuật ngữ *"bức bối giới"* để xem xét và mô tả các trải nghiệm, quan điểm, nhận thức của cộng đồng về những căng thẳng, đau khổ khi bản dạng giới không tương thích với giới tính ấn định lúc sinh, và/hoặc/hay thể hiện giới mà xã hội áp đặt lên họ. Nghiên cứu không nhằm xác định một người có Bức Bối Giới hay không hoặc tìm cách áp dụng một thang đo cụ thể nào lên một cá nhân trong cộng đồng và để hạn chế những yếu tố "gây nhiễu" trong quá trình phỏng vấn người tham gia, nghiên cứu viên sẽ tìm hiểu trải nghiệm của họ trước rồi mới tiến hành tìm hiểu về quan điểm, nhận thức về vấn đề liên quan.

## 2.2. Các nghiên cứu về bức bối giới trên thế giới

Những nghiên cứu dịch tễ học chính thức về ước tính quần thể và tình hình sức khỏe của người chuyển giới vẫn chưa được tiến hành và nỗ lực nghiên cứu để cho ra con số ước tính thực tế còn gặp nhiều trở ngại (Zucker & Lawrence, 2009). Trong những năm gần đây, đã có một số báo cáo quan trọng về tình hình sức khỏe của người chuyển giới ở châu Á, chủ yếu là nhóm chuyển giới nữ (Winter, 2012, WHO, 2013). Tuy nhiên, phần lớn các thông tin về nhóm này lại được trích ra từ các nghiên cứu về HIV và STI được tiến hành trên nhóm nam quan hệ tình dục đồng giới – MSM. Từ đó, chúng ta có thể thấy bản dạng của người chuyển giới nữ và gánh nặng HIV mà họ phải chịu bị chìm khuất trong các dữ liệu thu thập được từ những

nghiên cứu trên nhóm nam quan hệ tình dục đồng giới. Đồng thời, trên toàn bộ khu vực Châu Á và Thái Bình Dương, không có bằng chứng định lượng về nhóm chuyển giới nam, mặc dù các hiểu biết cộng đồng về quy mô của các cộng đồng chuyển giới nam và số lượng quốc gia châu Á có xuất hiện các nhóm cộng đồng này đều đang phát triển khá nhanh. Các dự án nghiên cứu lại được triển khai hầu hết tại các thành phố lớn và tập trung tại một số nhóm tuổi nhất định (thường là ở nhóm trưởng thành) càng khiến cho cộng đồng chuyển giới trở thành một cộng đồng ẩn, khó tiếp cận với vấn đề ngày càng đa diện và phức tạp song song với vấn đề về kỳ thị, phân biệt đối xử trên nhóm chuyển giới trẻ ngày một rõ nét và đáng báo động (iSEE 2015).

Khi người chuyển giới đã tồn tại trên thế giới từ lâu đời thì những nét khác biệt về văn hóa giữa các quốc gia, khu vực cũng có thể khiến cho mức độ đa dạng của các yếu tố liên quan tới bản dạng giới, thể hiện giới thay đổi kéo theo những đổi thay trong BBG. Tại một số nền văn hóa các hành vi vượt giới, không theo chuẩn giới ít bị kỳ thị hơn mà thậm chí còn được ngưỡng vọng, tôn trọng (Niko Besnier, 1997; Costa & Matzner, 2007). Trở lại thời Sumeria/Akkadia cổ xưa (khoảng 6,000 TCN đến 2100 TCN) người ta đã tìm thấy các bằng chứng về người chuyển giới. Thường các thầy cúng của người Inanna/Ishtar tự thiến, hoặc ăn vận như đàn bà để cúng tế và thể hiện các bổn phận của họ (Stuckey 2008; Istar Lev 2004; Kaldera 2002). Khá nhiều thần thánh của các tôn giáo cổ xưa mang cả đặc tính nam và nữ, hoặc được biết đến như là chuyển từ giới này sang giới kia, như thần Dionysus. Đôi khi sự thay đổi giới tính là có ý trừng phạt như trường hợp của Tiresias, người rốt cục lại thích cái lốt nữ mới và bị biến lại thành nam giới nhằm trừng phạt (Istar Lev 2004).

Một số nghiên cứu liên quan đến BBG đã được thực hiện trên nhóm quần thể dễ ước tính hơn, là những người chuyển giới phải đối mặt với bức bối giới và đang là khách hàng được chăm sóc và điều trị tại các phòng khám chuyên khoa. Các nghiên cứu này phần lớn đều được thực hiện tại Châu Âu như Thuỵ Điển (Walinder, 1968, 1971), Vương Quốc Anh (Hoenig & Kenna, 1974), Hà Lan (Bakker, Van Kesteren, Gooren, & Bezemer, 1993; Eklund, Gooren, & Bezemer, 1988; van Kesteren, Gooren, & Megens, 1996), Đức (Weitze & Osburg, 1996), và Bỉ (DeCuypere và các cộng sự, 2007). Có một nghiên cứu được thực hiện tại Singapore (Tsoi, 1988). Tuy nhiên, các nghiên cứu trên khác nhau về phương pháp thu thập số liệu và các tiêu chí để định nghĩa một người là người chuyển giới (ví dụ, một người

có hay không có phẫu thuật tái tạo cơ quan sinh dục, hay đã bắt đầu liệu pháp hóc-môn, hay đã từng tới cơ sở y tế để tìm hiểu các dịch vụ y tế liên quan đến chuyển giới).

Tình trạng bệnh lý thường có xu hướng cao trong các nghiên cứu gần đây nhất, điều này có thể lý giải bởi số người tìm kiếm dịch vụ y tế tăng lên. Chứng minh thêm cho lý giải này là nghiên cứu được thực hiện bởi Reed và các cộng sự (2009), theo đó số lượng người tiếp cận dịch vụ tại các cơ sở y tế liên quan đến giới tại Vương Quốc Anh cứ sau năm hoặc sáu năm lại tăng lên gấp đôi. Tương tự, nghiên cứu của Zucker và các cộng sự (2008) lại báo cáo rằng cứ sau khoảng thời gian 30 năm, số lượng trẻ em và trẻ vị thành niên được chuyển gửi tới các cơ sở y tế ở Toronto, Canada lại tăng lên gấp bốn hoặc năm lần. Các số liệu công bố hầu hết được thu thập từ các phòng khám nơi mà khách hàng đáp ứng đủ các tiêu chí có mức độ bức bối giới nghiêm trọng và có tiếp cận dịch vụ y tế tại các cơ sở này. Các số liệu ước tính này không bao gồm số người tham gia điều trị tại các phòng khám chuyên biệt, nơi mà dịch vụ có thể không được coi là "có thể chi trả được", tiện ích hay chấp nhận được bởi tất cả những người tự nhìn nhận mình đang gặp phải bức bối giới tại một nơi nào đó. Do nghiên cứu chỉ ghi nhận số lượng người tới phòng khám để nhận một dịch vụ điều trị cụ thể nào đó, nên có thể đã bỏ qua một lượng quần thể khác không tới khám bệnh.

## 2.3. Vài nét chung về cộng đồng chuyển giới và những thách thức pháp lý liên quan tới BBG

Ở Việt Nam chưa có điều tra hoặc ước tính quần thể nào về số lượng người chuyển giới, số liệu ước tính mới nhất cho thấy có khoảng 0,3% dân số Mỹ là người chuyển giới (Gates 2011). Nếu tính trên tỉ lệ 0,3-0,5% dân số, Việt Nam có khoảng gần 300.000 người chuyển giới. Người chuyển giới được qui thành 2 nhóm: từ nam sang nữ (còn được gọi là Trans Girl/Women, hay Male to Female - MTF) và từ nữ sang nam (còn được gọi là Trans Guy, hay Female To Male (FTM).

Năm 2013, Viện Nghiên cứu Xã hội, Kinh tế và Môi trường (iSEE) công bố báo cáo "Khát vọng được là chính mình: người chuyển giới ở Việt Nam - những vấn đề thực tiễn và pháp lý" (iSEE 2012) và tổ chức những hội thảo đầu tiên về người chuyển giới Việt Nam đã đánh dấu bước chuyển biến trong nhận thức xã hội về cộng đồng này. Nghiên cứu đã cho thấy bức tranh

khái quát về người chuyển giới cho dù phẫu thuật hay chưa, cũng đều đối diện với tình trạng kỳ thị, phân biệt đối xử, bạo lực và các khó khăn về sinh kế chỉ vì họ muốn được là chính mình.

Với thành công của phong trào đòi quyền bình đẳng cho người đồng tính, song tính và chuyển giới (LGBT), người chuyển giới ngày càng hiện diện và lên tiếng nhiều hơn. Điều này đã dẫn đến những biến chuyển tích cực và thay đổi về mặt pháp lý. Từ *"cấm thực hiện việc chuyển đổi giới tính đối với những người đã hoàn thiện về giới tính"* (Khoản 1, điều 4, Nghị định 88/2008/NĐ-CP), xem là không phù hợp với thực tế đã và đang diễn ra trong vòng nhiều năm qua ở cộng đồng người chuyển giới, ngày 24/11/2015, Quốc hội Việt Nam đã thông qua Bộ Luật Dân sự sửa đổi, thừa nhận pháp luật Việt Nam cần ghi nhận quyền chuyển đổi giới tính quy định tại Điều 37:

> *"Việc chuyển đổi giới tính được thực hiện theo quy định của luật. Cá nhân đã chuyển đổi giới tính có quyền, nghĩa vụ đăng ký thay đổi hộ tịch theo quy định của pháp luật về hộ tịch; có các quyền nhân thân phù hợp với giới tính đã được chuyển đổi theo quy định của Bộ luật này và luật khác có liên quan".*

Mặc dù Bộ luật có hiệu lực thi hành từ 01/01/2017, nhưng đó chỉ là về mặt nguyên tắc mà chưa được triển khai trong thực tiễn bởi thiếu những quy định cụ thể cho việc cá nhân nào được thực hiện chuyển đổi giới tính, cơ sở khám bệnh, chữa bệnh nào được phép thực hiện chuyển đổi giới tính, quy trình chuyển đổi giới tính như thế nào, thủ tục công nhận người chuyển đổi giới tính để thay đổi giấy tờ hộ tịch... Để triển khai Bộ Luật Dân sự trên thực tế, Quyết định số 243/QĐ-TTg ngày 05 tháng 02 năm 2016 của Thủ tướng Chính phủ ban hành Kế hoạch triển khai thi hành Bộ Luật Dân sự, trong đó giao Bộ Y tế nghiên cứu, đề nghị xây dựng văn bản quy phạm pháp luật về chuyển đổi giới. Vụ Pháp chế - Bộ Y tế đã tiến hành soạn thảo Luật Chuyển đổi giới tính và bước đầu đưa ra bản dự thảo luật này. Từ năm 2017 cho đến nay, Vụ Pháp Chế, Bộ Y Tế đã cùng các tổ chức xã hội dân sự như Viện nghiên cứu Xã hội, Kinh tế và Môi trường (iSEE), Trung tâm hỗ trợ sáng kiến phát triển cộng đồng (SCDI) và cộng đồng NCG tổ chức nhiều hội thảo lấy ý kiến đánh giá tác động chính sách, các cuộc họp kỹ thuật nhằm thu thập các kiến nghị chuyên môn cho Dự thảo Luật Chuyển đổi giới tính (CĐGT). Tuy nhiên cho đến tháng 5 năm 2019, Dự thảo Luật Chuyển

Đổi Giới Tính đã chính thức không nằm trong chương trình xây dựng Luật và Pháp Lệnh của Quốc Hội nhiệm kỳ 2019-2020. Điều này đồng nghĩa với việc những NCG sẽ phải chờ lâu hơn nữa để được thừa nhận và bảo vệ bởi pháp luật

Báo cáo nghiên cứu về "Hiện trạng trải nghiệm y tế và nhu cầu chuyển đổi giới tính của người chuyển giới Việt Nam" (iSEE, năm 2018) đánh giá về thực trạng sử dụng dịch vụ y tế của người chuyển giới và những vấn đề liên quan đến sức khỏe, nhu cầu y tế đồng thời cũng tìm hiểu thực tế trải nghiệm, hiểu biết, quan điểm của người chuyển giới ở Việt Nam đối với việc sử dụng hormone, các dịch vụ phẫu thuật để chuyển đổi giới tính và các dịch vụ chăm sóc sức khỏe có liên quan. Từ đó nghiên cứu thảo luận và đề xuất các khuyến nghị thiết thực cho Ban soạn thảo Luật Chuyển đổi Giới tính để đáp ứng và đảm bảo việc tiếp cận dịch vụ và chăm sóc sức khỏe cho cộng đồng Chuyển Giới tại Việt Nam. Nghiên cứu cũng chỉ ra mức độ thường xuyên trải nghiệm phiền muộn giới (cách gọi khác của BBG) ở nhóm chuyển giới nam (FTM) là 93.7%và nhóm chuyển giới nữ (MTF) là 67.7%. Ngoài nghiên cứu nói trên, tính đến thời điểm hiện tại, tại Việt Nam chưa có một nghiên cứu học thuật nào có tập trung vào tìm hiểu các trải nghiệm liên quan tới sức khỏe tâm trí nói chung và bức bối giới nói riêng của cộng đồng NCG.

# CHƯƠNG 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

## 3.1. Trải nghiệm về bức bối giới

Tuy thuật ngữ BBG còn chưa phổ biến và lưu truyền rộng rãi trong cộng đồng người chuyển giới, nhưng họ đều khẳng định rằng họ đã từng hoặc đang có những trải nghiệm nằm trong phạm trù của khái niệm BBG. Một phần cũng bởi vì BBG là một khái niệm mới đối với cộng đồng chuyển giới tại Việt Nam. Như đã thảo luận ở phần thuật ngữ phía trên, "gender dysphoria" còn có khá nhiều các cách phiên dịch trong tiếng Việt. BBG được miêu tả, diễn giải bởi người chuyển giới dưới lăng kính tiêu cực, là những cung bậc cảm xúc, suy nghĩ khi thường trực khi phải sống chung với cơ thể không trùng khớp với bản dạng giới của mình.

Tất cả những người chuyển giới tham gia nghiên cứu đều có trải nghiệm, cảm giác liên quan đến BBG, nhưng mỗi cá nhân lại trải nghiệm ở các mức độ và khía cạnh khác nhau. Một số hình thức của BBG được những người tham gia phỏng vấn cho biết như họ thường xuyên oán thán, buồn bã, bực tức, cảm thấy tội lỗi, nguyền rủa bản thân, chán nản, mệt mỏi, tuyệt vọng, v.v. BBG cũng diễn ra ở nhiều thời điểm khác nhau trong cuộc sống của người chuyển giới.

Tại những thời điểm đầu tiên của giai đoạn khám phá bản dạng cá nhân của mình, người chuyển giới bắt đầu đối diện với nhiều hình thái biểu hiện khác nhau của BBG. Những người tham gia phỏng vấn chia sẻ:

> *Em rất là ghét cái phần ngực khi mà nó bắt đầu nó phát triển một cái là bắt đầu em mua cái băng mà hay bị bong gân đấy em quấn chặt nó lại mặc dù biết là quấn như thế nó rất là hại da hại cái xương sườn rồi tim phổi nhưng mà em bảo thôi, quấn lại như thế còn hơn để như thế mình còn khó chịu hơn, thà chịu đau nhưng mình còn đứng thẳng lên được.*
>
> (Chuyển giới nam, 23 tuổi, Hà Nội)
>
> *Ngày xưa mình có nghĩa lúc mà mình phát hiện ra là mình là không có thân hình của một người phụ nữ thì lúc đấy mình rất là ghét, đúng thật là mình rất là ghét cái những cái bộ phận mà không phải là của mình, mình cứ suy nghĩ là những cái bộ phận đấy không phải là của mình, đấy ý là ghét kiểu mình rất là ghét.*
>
> (Chuyển giới nữ, 20 tuổi, Hà Nội)

Hay:

*Không thích cơ thể mình tất nhiên có, cứ mỗi lần tắm mà mình nhìn trong gương mình thấy bộ phận đấy mình cảm thấy rất là sợ, mình chỉ muốn cầm lấy dao mình cắt đi thôi, thấy sợ hãi đấy, cảm thấy tại sao mình đang con gái mà tự dưng lại như thế.*

(Chuyển giới nữ, 22 tuổi, Hà Nội)

Khối cảm xúc đa diện và phức hợp mà mỗi người chuyển giới chia sẻ cho thấy sự không hài lòng về các đặc điểm sinh học của giới tính ấn định lúc sinh (hay còn gọi là giới tính sinh học). Sự không hài lòng đó bộc phát khiến NCG có những cảm xúc như đau buồn, sợ hãi và chán ghét bản thân, đôi khi còn là sự băn khoăn và phủ nhận chính cơ thể mình. Đa số NCG đều cho rằng đó không phải là họ. Mong muốn loại bỏ các đặc điểm không mong muốn và khiến NCG khó chịu được thể hiện qua các suy nghĩ tiêu cực và các hành động để phản kháng lại những yếu tố gây nên những nỗi buồn khổ này.

Kể từ giai đoạn nhận diện bản thân, người chuyển giới đã phải một mình đối mặt với BBG trong tình trạng hoàn toàn đơn độc và thiếu những hỗ trợ cần thiết. Trải nghiệm này càng trở nên khó khăn hơn khi họ công khai giới tính với gia đình, bạn bè và người thân.

*Sức khỏe tâm trí bị ảnh hưởng suốt thời gian đấy mình cảm thấy là ăn không ngon ngủ không yên, thực sự là như vậy. Mà cái cảm xúc đấy nó đến rất là sớm từ hồi mình mới mười ba tuổi, mà cái khoảng thời gian đó thực sự là cái khoảng thời gian định hình một nhân cách của một con người, nhưng mà từ lúc đó thì mình lại [có] vấn đề về tâm lý.*

(Chuyển giới nam, 21 tuổi, TP. Hồ Chí Minh)

Không chỉ vấp phải sự phản đối và ngăn cấm từ phía cha mẹ, tình trạng tương tự cũng xảy ra với người chuyển giới khi họ công khai bản dạng giới và bộc lộ thể hiện giới mong muốn tại trường học, công sở và các không gian công cộng khác.

*Biểu hiện của em thì chắc là mọi người cũng trêu là pê đê đấy, người*

*ta cũng trêu mình kiểu là pê đê, mình ẽo à ẽo ẹt thế nọ thế kia. Em buồn em khóc, lúc đấy là khóc mà, có bạn trêu em em khóc ngay trong lớp luôn. Mình không biết nhưng mà ý là như kiểu là mình cũng không muốn bị trêu quá, trêu quá như thế bởi vì, bởi vì những người khác thì không bị trêu, mình lúc nào mình ra đường mình cũng bị trêu pê đê nọ pê đê kia, đôi khi mình cảm giác nó kiểu nó bị lạc loài đấy, nên mình sợ cái cảm giác đấy, sợ mọi người trêu.*

(Chuyển giới nữ, 29 tuổi, TP. Hồ Chí Minh)

Khi không nhận được sự ủng hộ của mọi người xung quanh đặc biệt là ngay từ khi còn ngồi trên ghế nhà trường, các bạn chuyển giới đã có những trải nghiệm không mấy dễ chịu khi bị thầy cô coi là có rối loạn và mắc các bệnh tâm lý.

*Lúc đấy hồi cấp một thì em không suy nghĩ gì nhiều, mọi người cũng thắc mắc là tại sao sinh ra là nữ mà lại cứ đòi làm con trai làm gì các thứ, mọi người thắc mắc nhưng em không suy nghĩ nhiều, cho đến năm cấp hai là cú sốc đầu tiên đấy là cô giáo chủ nhiệm bảo là kiểu em bị bệnh, bị bệnh về tâm lý cho nên mới kiểu nhìn nhận lệch lạc giới tính gì đấy, thế sau đấy em thấy khó chịu, dần dần em bị nhạy cảm hơn về những cái câu nói thắc mắc, những câu hỏi, câu hỏi tại sao lại thế này tại sao lại thế kia*

(Chuyển giới nam, 21 tuổi, TP. Hồ Chí Minh)

*Em khó chịu nhất là có những thầy cô đấy kiểu thấy mình thế này xong rồi chắc người ta cũng hiểu nhưng mà người ta cứ kiểu cố tình xong người ta bắt mình phải đưa chứng minh thư nhân dân các thứ thì mới cho chấm bài, tại vì bắt tưởng mình đi học hộ hay là mình thế này thế kia nên mới bảo là đây là đúng là em nhưng mà em thay đổi em chuyển giới đấy.*

(Chuyển giới nữ, 22 tuổi, Hà Nội)

Đặc biệt trong bối cảnh những quy định pháp lý còn bị bỏ ngỏ và chưa rõ ràng trong việc bảo vệ quyền lợi hợp pháp của người chuyển giới khiến họ liên tiếp mất đi quyền bình đẳng trong quá trình ứng tuyển và gia nhập thị trường việc làm.

*Lên năm thứ hai em hai lần rồi, họ nhắn tin trực tiếp cho trung tâm*

*gia sư là bạn này dạy rất là tốt nhưng mà vì một số lý do tế nhị, và mình biết lý do tế nhị đấy là gì thì tự dưng mình có cảm giác đấy là nếu như mà mình thể hiện quá thì mình các cái cơ hội nghề nghiệp thì mình sẽ phải đối mặt với rất là nhiều các cái vấn đề.*

(Chuyển giới nữ, 20 tuổi, Hà Nội)

Nhiều NCG đã cho biết họ đã và vẫn đang phải đối mặt với các cảm xúc khó chịu và buồn khổ khi phải mang các đặc điểm sinh học của giới mà họ không mong muốn đồng thời mong muốn về việc có thể sở hữu một cơ thể lý tưởng trong tương lai. Các cảm xúc đối nghịch được hình thành khi NCG không cảm thấy thoải mái, thậm chí khó chịu với các đặc điểm của giới tính không mong muốn khiến họ bắt đầu tìm cách bộc lộ bản thân bằng thể hiện giới hoặc công khai bản dạng giới gia đình bạn bè như một cách giảm thiểu cảm xúc bức bối. Trái với mong đợi, trong nhiều trường hợp, NCG lại bị chối bỏ bởi chính những người họ yêu thương và tước đi các cơ hội được đối xử bình đẳng tại trường học và nơi làm việc. Chính những áp lực kéo dài này đã khiến cho không ít NCG rơi vào tình trạng buồn khổ kéo dài và tiềm ẩn những ảnh hưởng khôn lường tới chất lượng sống và sức khỏe thể chất của cả một cộng đồng.

### 3.2. Nhận thức về bức bối giới

Đa số người chuyển giới tin rằng BBG không phải là một bệnh lý hay rối loạn về mặt tâm lý, mà là một tình trạng rất tự nhiên và phổ biến đối với người chuyển giới. *Đấy là do cảm xúc của mình mà, em nghĩ là do cảm xúc của mình không phải là một loại bệnh*, Chuyển giới nữ, 20 tuổi, Hà Nội cho biết. Thêm vào đó,

*Em không, em nghĩ nó là cái tâm lý bình thường thôi ở những người chuyển giới. Nó không tiêu cực. Em nghĩ nó bình thường, không tiêu cực cũng chả tích cực, giống như những cái thay đổi tâm lý ở tuổi dậy thì thôi, tức là ở những người chuyển giới có những cái tâm lý đấy, và nó theo đa dạng hơn.*

(Chuyển giới nam, 20 tuổi, Hà Nội)

Có một số cách diễn giải về khái niệm BBG được đưa ra bởi NCG cho thấy

sự tương đồng và gần gũi với khái niệm gốc.

*Theo em hiểu đấy thì là mình là bị kiểu cảm thấy khó chịu về cái cơ thể của mình hay là những cái xung quanh mình trong cuộc sống của mình mà nó không như ý muốn về giới tính của mình.*

(Chuyển giới nam, 23 tuổi, Hà Nội)

Hay:

*Cảm giác thấy không thoải mái về những bộ phận trên cơ thể, bức bối giới thường có ở những người chuyển giới, những người chuyển giới cảm thấy không thoải mái về những bộ phận khác với bản dạng giới của mình đấy.*

(Chuyển giới nam, 19 tuổi, Hà Nội)

Việc nhận diện BBG ở cấp độ cá nhân bắt đầu bằng việc một số NCG có thể tự mô tả được các trạng thái cảm xúc phức hợp mà mình đang trải qua.

*Tủi thân, chán nản, tuyệt vọng, nhưng mà cũng có lúc hạnh phúc bởi vì mình hiện tại là mình đã được là cô gái nhưng mà chỉ là cô gái nửa vời.*

(Chuyển giới nữ, 22 tuổi, Hà Nội)

Đối với một vài người sống chung với BBG thì đây lại là một trải nghiệm khiến họ cảm thấy hoàn toàn cô độc và phải chống chọi một mình.

*Năm 14, 15 tuổi, thực sự nó bức bối hoàn toàn, mình đang ở sai trong cái cơ thể, cái cơ thể mình đang có không phải là điều mình muốn và cái việc đấu tranh giữa cái tâm lý của mình, thân thể một người con gái và mình đang mang những cái điều đó, mình vẫn trải qua chu kỳ, mình vẫn phải mặc áo ngực hàng ngày, phải mặc áo dài đến trường, cái sự đấu tranh đó nó đúng với cái từ bức bối.*

(Chuyển giới nam, 28 tuổi, Tp. Hồ Chí Minh)

Nhưng nhiều NCG lại cho rằng BBG là một tình trạng và hiện tượng khá

phổ biến trong cộng đồng.

*Sau này khi mà tìm hiểu sâu hơn về cộng đồng mình và có nhiều hơn những người bạn thì em nhận thấy là mình không phải là người duy nhất trải qua nó.*

(Chuyển giới nữ, 22 tuổi, Hà Nội)

Bắt đầu bằng việc tự nhận thức, đánh giá các cảm xúc và trải nghiệm BBG mà mình đang có, NCG bắt đầu tìm kiếm trên mạng hoặc tham gia vào các thảo luận trong cộng đồng về BBG để có những lý giải cho cá nhân mình.

*Trong các cái cuộc bàn luận của các bạn trong cộng* đồng *hay là những cuộc hội thảo thì nó được nhắc đến khá là nhiều, và nó cũng nhiều lúc nó là bàn luận nhưng nó cũng là cái sự tranh cãi, bởi vì mọi người mỗi người họ có một cái suy nghĩ riêng nên là họ luôn luôn áp đặt nên là họ mức độ, cái mức độ của họ về bức bối giới nó như này như này và những người khác cũng sẽ phải như vậy, nhưng mà với mình thì mình nghĩ rằng là mỗi người là nó sẽ khác nhau và nó sẽ có cách ứng xử khác nhau chứ không thể nào mà áp đặt được là tôi như thế này thì người khác cũng sẽ phải như thế, rồi tôi là người chuyển giới nhưng tôi không muốn đi chuyển giới chẳng hạn mà tôi chỉ muốn là họ mọi người coi tôi là nam thôi chứ tôi không thích chuyển giới, thì đấy cũng là một cái mức độ bức bối nhẹ, nhưng với người khác thì họ lại nghĩ là không, chuyển giới thì phải là người đi phẫu thuật phải thế này thế kia, phải hoàn thiện mình thành cái người mà mình mong muốn, thì đấy là cái mức độ, cái mức độ bức bối giới nó cao hơn, đó. Cũng có một vài lần tham gia mấy cái bên ICS hoặc là bên CSAGA thì cũng có tham gia rồi và cũng thấy là cũng có cái khái niệm về bức bối giới cũng khá là rộng và nó cũng có khá là nhiều các cái ý kiến trái chiều đấy, tức là bình luận rồi trao đổi với nhau đấy, nên là mình nghĩ là cái vấn đề này nó khá rộng nên là không thể nào mà dùng một cái tư duy cá nhân để mà có thể tức là đặt, đặt tên cái vấn đề đấy được, đặt tên cái việc bức bối giới được.*

(Chuyển giới nam, 29 tuổi, Hà Nội)

### 3.3. Nguyên nhân của BBG

Tùy theo trải nghiệm của mỗi cá nhân ở các giai đoạn khác nhau như nhận dạng bản thân, băn khoăn, công khai và hiện diện và khả năng mô tả các trải nghiệm đó bằng ngôn ngữ của chính mình mà BBG và các yếu tố liên quan đến BBG được miêu tả và lý giải như cảm giác của một cá nhân bị "mắc kẹt", "cầm tù" trong một cơ thể không mong muốn khiến cá nhân đó cảm thấy "khó chịu, chán ghét, bất lực, bức bối, cảm thấy như bị cầm tù" và dẫn đến các hành vi nhằm giảm thiểu các cảm xúc đó và cố gắng mang lại các đặc điểm của giới tính mong muốn.

> *Thì nó cũng giống như là cầm tù đấy ạ, em nghĩ là khi mà em cắt bỏ ngực rồi, thì nó cũng giống như cái cảm giác khi mà em được cắt tóc đấy, em sẽ cảm thấy được thả, được cảm thấy tự do, em cũng có cân nhắc về vấn đề sức khỏe rồi nhưng mà em nghĩ nó cũng không quá là nghiêm trọng và em sẵn sàng đánh đổi cái điều đấy để lấy được cái tinh thần thoải mái hơn.*
>
> (Chuyển giới nam, 25 tuổi, Hà Nội)

Khi được hỏi, phần đông người chuyển giới đều có suy nghĩ, nhận định cho rằng mình đã có những trải nghiệm và sống chung với tình trạng BBG. Trong nhiều chia sẻ ghi nhận được, các nghiên cứu viên quan sát và nhận thấy có ba nguyên nhân chính dẫn đến trải nghiệm, cảm giác BBG ở người chuyển giới: (i) các đặc điểm của cơ thể sinh học không tương thích với bản dạng giới của cả nhân; (ii) định kiến, kỳ thị và phân biệt đối xử tới từ xã hội và môi trường xung quanh; và (iii) thiếu các dịch vụ y tế có chất lượng và chuyên biệt dành cho NCG và được thừa nhận về mặt pháp luật.

***Bức bối từ sự không tương thích giữa cơ thể sinh học và bản dạng giới, vai trò giới***

*Cảm nhận mình không phù hợp với cơ thể* hoặc có cảm xúc *sợ hãi, khó chịu, chán ghét* thậm chí *tuyệt vọng* khi phải mang các đặc điểm không mong muốn là khá phổ biến ở cả người chuyển giới nam và nữ. Ví dụ như người chuyển giới nam trải qua và có các suy nghĩ, cảm xúc không hài lòng, chán ghét và muốn loại bỏ tuyến vú (vùng ngực) của mình; và tương tự như vậy người chuyển giới nữ lại ao ước có được khuôn ngực của giới tính mong muốn, cần các phẫu thuật thẩm mỹ để có được nét nữ tính, ngoại diện như những người bạn nữ hợp giới khác. Khi sống chung với tình trạng căng

thẳng như vậy, NCG kỳ vọng nhận được sự ủng hộ của gia đình, xã hội. Tuy nhiên, khi tiếp tục thể hiện giới theo mong muốn và công khai bản dạng giới, họ lại phải đối mặt với sự kỳ thị và ngăn cản ở nhiều cấp độ khác nhau nhằm áp đặt họ tuân theo những kỳ vọng, chuẩn mực ấn định lên giới tính sinh học mà họ vốn đã gắn với từ khi sinh ra. Trong các trường hợp khác, những người chuyển giới còn bị tước bỏ các cơ hội giáo dục và việc làm bình đẳng khi họ đến tuổi đi học hoặc chuẩn bị hồ sơ xin việc. Vì các áp lực rõ ràng như vậy, nhiều người chuyển giới lựa chọn việc ẩn mình, tránh lộ diện như là một giải pháp cứu cánh để tránh khỏi việc bị kỳ thị, phân biệt đối xử. *Chỉ có điều cảm thấy thế này này, mình là một người không giống với số đông ngoài kia, cho nên mà mọi người lại kỳ thị cái số tối thiểu đó nữa, nên tốt nhất không lộ diện,* (Chuyển giới nam, 31 tuổi, TP. Hồ Chí Minh).

Người chuyển giới nam cảm thấy không hài lòng, không thích hoặc có những cảm xúc tiêu cực "chán ghét", "sợ hãi", hay "lo lắng" nhất định với một số đặc điểm sinh học cụ thể như ngực, mông, đường nét cơ thể.

> *Rất là ngại là để những người nam khác mà nắm vô cái cánh tay của mình, tại vì xương mình nhỏ, nhỏ rất là nhiều, rồi thay đổi cái cách ăn mặc rồi mặc đồ nó rộng hơn một chút để nó đỡ lộ những khuyết điểm giống như là vai mình nhỏ hơn người ta hoặc mình ốm hơn người ta.*
>
> (Chuyển giới nam, 27 tuổi, Tp. Hồ Chí Minh)

Hay:

> *Trước khi mà anh biết tới áo bó, nói chung là vòng một thì nó cũng rất là phổng phao luôn, theo anh dùng từ đấy là rất là nảy nở luôn thì anh cảm thấy là anh không thích cái vòng một của anh như vậy, nhiều khi là hay đứng trước gương là bóp bóp đấy nếu như không có hai cục này thì sướng biết mấy thì sướng.*
>
> (Chuyển giới nam, 31 tuổi, Tp. Hồ Chí Minh)

Nhiều người đặc biệt khó chịu khi phải đối mặt với chu kỳ kinh nguyệt hàng tháng, trải nghiệm này được họ mô tả là "ác mộng, kinh khủng" thậm chí có bạn "không thể hoàn thành nổi bài thi" - gợi nhớ họ hoặc ám ảnh họ về giới tính mà họ không mong muốn.

*Là năm lớp chín luôn, tại vì lúc đó là bắt đầu tuổi dậy thì, mình thấy cơ thể mình phát triển, thì đặc biệt D có lợi thế là vòng một khá là to, thì những cái lúc mà học giờ thể dục đấy D rất là ghét. Những cái lúc mà học giờ thể dục một cái lần mình phải nhảy dây, thì khi mà nhảy dây thì cái cơ thể của mình nó rung lên thì cái vòng một của mình nó cũng di chuyển khá là nhiều.*

(Chuyển giới nam, 27 tuổi, TP. Hồ Chí Minh)

Hay như chuyển giới nam, 23 tuổi, Hà Nội chia sẻ: *Mà em ghét cái việc là nó chảy máu hàng tháng. Mỗi lần mà đèn đỏ em cảm tưởng cả thế giới đang quay lại chống lại mình.*

Từ chán ghét nhiều người còn mong muốn loại bỏ những đặc điểm hiện có và mong ước có các bộ phận hoặc đặc điểm giới tính mong muốn.

*Từ khi hai ba tuổi bốn tuổi gì đó mình có thể nhận biết được đấy là mình đã đòi đổi tên hay là đòi nói tục một chút là đòi lắp *** [từ ngữ đã bị ẩn] đấy, đó, thì lúc đó là có một người em con của một người bạn bố mẹ, tức là hai nhà chơi với nhau thì đứa bé đó nó là con trai nhưng mà nó lại rất là nhẹ nhàng, gọi là suốt ngày cứ, kém mình hai tuổi thôi, nhưng mà suốt ngày cứ nói là mẹ ơi bây giờ H nó nữ tính thế kia thì cắt *** [từ ngữ đã bị ẩn] của nó lắp sang cho con, cắt của con lắp sang cho nó.*

(Chuyển giới nam, 28 tuổi, Hà Nội)

Trong khi đó những người chuyển giới nữ lại mong muốn có những đường nét, hình dáng mềm mại và ghét cơ thể mình khi vẫn còn những đặc điểm của cơ thể nam ví dụ như tuyến lông, râu và tóc hoặc khung xương to, vuông, v.v. *Em không thích là nó quá to này, xương to này, thế rồi là quá nhiều lông này, râu này, thế rồi là tóc tai cũng ngắn này, bị bắt cắt ngắn này, thế rồi quần áo, về cơ thể của em đấy,* Chuyển giới nữ, 20 tuổi, Thái Bình kể.

NCG nữ cũng chia sẻ chung suy nghĩ muốn loại bỏ các bộ phận không mong muốn, và nhận định rằng nếu "mình đã là con gái" thì không thể mang những đặc tính đó được.

*Cứ mỗi lần tắm mà mình nhìn trong gương mình thấy bộ phận đấy*

*mình cảm thấy rất là sợ, mình chỉ muốn cầm lấy dao mình cắt đi thôi, thấy sợ hãi đấy, cảm thấy tại sao mình đang con gái mà tự dưng lại như thế.*

(Chuyển giới nữ, 22 tuổi, Hải Phòng)

Phần lớn người chuyển giới nữ ao ước mình phải "là người con gái thực sự".

*Mình cũng cảm thấy mình phải có nếu như chuyển giới đấy thì mình phải có ngực, có phần dưới như một người phụ nữ, đấy rất là thích, xong rồi nói chung là ngắm nghía các kiểu, tại vì chị chuyển giới đã làm rồi đấy thì mình rất hay nhìn ngực của chị ấy thế mình rất là thích tại vì chị ấy là một người nam nhưng rất là đẹp.*

(Chuyển giới nữ, 24 tuổi, Nghệ An)

Sự phát sinh, tồn tại các cảm giác trên ở người chuyển giới bắt đầu từ khá sớm song song với quá trình khám phá bản dạng của họ. Phần lớn những người được phỏng vấn đều cho biết họ "có bức bối" từ lúc dậy thì khi cơ thể bắt đầu thay đổi. Một số NCG lại cho biết bắt đầu thấy "bức bối" khi có tình cảm với người cùng giới tính sinh học với mình và phải đối mặt với mối tình cảm không hạnh phúc và có kết thúc tốt đẹp.

Bức bối vẫn diễn ra dù đã can thiệp bằng các biện pháp phi y tế như thay đổi trang phục hoặc sử dụng các dụng cụ hỗ trợ. Ví dụ người chuyển giới nam lựa chọn áo bó, áo chức năng (binder) để ép chặt khuôn ngực của mình để tạo cảm giác mình đang sở hữu khuôn ngực phẳng của nam giới hoặc để giấu ngực.

*Dường như là lúc nào cũng có, trong cái khoảng thời gian mà bắt đầu dậy thì là em đã bó ngực và lúc có một khuôn ngực khá to nó phát triển khá to rồi lại còn bức bối hơn, kể cả khi mặc đồ của nam rồi thì vẫn cảm thấy rất là ngại, vẫn là cảm thấy mình có một cái gì đó mà, mặc dù em biết là mọi người ở ngoài thì sẽ không để ý quá, tại vì khi mình bó ngực vào rồi thì nó cũng không quá lộ, nhưng mà em vẫn cảm thấy rất là bức bối, luôn cảm thấy là mọi người sẽ chú ý đến cái bộ ngực của mình.*

(Chuyển giới nam, 19 tuổi, Hà Nội)

Khi trưởng thành có điều kiện kinh tế, vị thế xã hội tốt hơn, người chuyển giới lựa chọn can thiệp y tế để bắt đầu quá trình định giới của mình. Tuy vậy tình trạng "bức bối" vẫn hiện hữu do chất lượng, kết quả của việc sử dụng nội tiết tố hoặc phẫu thuật không đáp ứng được kỳ vọng và mong đợi của người sử dụng.

*Giọng anh đó hả, giọng anh là tại vì, tại vì anh không được ai tư vấn, không được ai chỉ cho cách nên khi mà anh có những thay đổi thì anh nên làm những cái gì, cho nên khi mà anh tiêm được mũi thứ hai rồi, mũi thứ hai bắt đầu là giọng anh vỡ ra, thì đáng lý ra là không nên nói lớn tiếng nhiều nhưng mà tại vì anh anh làm quản lý thì anh phải nói lớn, kiểu như là quát...lúc đó cái giọng của anh nó không có thay đổi nhiều, nó không có trầm như những bạn khác, các bạn đã tiêm khác, giọng anh nó giống như giọng nó cứ ái ái làm sao đấy.*

(Chuyển giới nam, 31 tuổi, Tp. Hồ Chí Minh)

***Bức bối đến từ tình trạng bất bình đẳng, nạn kỳ thị và định kiến xã hội***

Giống như người đồng tính, người chuyển giới thường bị định kiến và phân biệt đối xử từ gia đình và xã hội. Nhưng khác với người đồng tính có thể che dấu xu hướng tình dục, người chuyển giới không thể che dấu bản dạng giới của họ do khát khao thể hiện ra ngoài, vì vậy, sự kỳ thị và phân biệt đối xử đối với họ thường nặng nề, trực diện và nghiêm trọng hơn. Tình trạng bất bình đẳng và bị từ chối các cơ hội việc làm, học tập và bị đối xử, thiếu tôn trọng, xúc phạm, kỳ thị tại nơi làm việc xảy ra thường xuyên và khá phổ biến ở nhóm chuyển giới nữ.

*Trước đây em nhớ là em làm quán cà phê và nhà hàng, khách họ kỳ thị rồi họ vỗ mông rồi họ sàm sỡ mình, rồi đi làm rồi nhân viên chỉ trỏ rồi kích chủ để đuổi mình đấy. Em sống trong, à em ở Hải Phòng xong bắt đầu kiểu như là có nhiều bạn ở các tỉnh xa xôi ví dụ Hưng Yên, Vĩnh Phúc, những cái tỉnh mà họ chưa có nhiều kiến thức, họ gặp mình họ sợ lắm, họ kiểu họ kỳ thị đấy, đấy cho nên là họ sẽ nói với cô chủ để đuổi em, em rất là hay bị đuổi chỉ tại vì nhân viên không thích, nhân viên kỳ thị.*

(Chuyển giới nữ, 22 tuổi, Hà Nội)

BBG cũng tới từ việc bị áp đặt các vai trò giới không mong muốn, phải sống theo kỳ vọng và mong muốn của gia đình, xã hội.

*Có, chính xác là bớt đi, tại vì mình áp lực rất là nhiều vì mình là con một, rất nhiều bạn là áp lực luôn, rất nhiều bạn là con một luôn, áp lực gia đình cực kỳ nhiều luôn, tại vì thứ nhất là bố mẹ chưa hiểu biết nhiều về cái vấn đề chuyển giới này, đấy thứ hai là ví dụ các bạn mà con một đi chẳng hạn đấy thì cái vấn đề mà chuyển giới thì rất là khó tại vì bố mẹ cũng muốn là có con để nối dõi tông đường này, đấy nói chung là nếu mà bố mẹ biết một cái mình nói chung cũng rất là nhẹ.*

(Chuyển giới nữ, 25 tuổi, Tp. Hồ Chí Minh)

Hoặc:

*Ghét cái kiểu cách và mọi người đối xử với mình như là nữ thôi. Kiểu ý khi mà mình học về cờ tướng chẳng hạn nhá thì bố mình sẽ ý là bảo là con gái không có học cái đấy, thì là không cho học chẳng hạn… Đi làm ở công ty là có ngày mùng 8 tháng ba là những ngày đấy là hầu như là mình sẽ tìm cách né, một là nghỉ việc hai là đến lúc mà kiểu có sự kiện là mình sẽ trốn đi, cảm thấy rất là khó chịu khi mà mình bị xếp vào với danh sách các chị em mà nhận quà.*

(Chuyển giới nam, 27 tuổi, Hà Nội)

Khi người chuyển giới công khai bản dạng giới của mình với gia đình, bạn bè và người thân với kỳ vọng nhận được sự đồng cảm, thấu hiểu và đồng hành cùng họ khi bắt đầu hành trình định giới, tuy nhiên với những người tham gia được hỏi trong nghiên cứu này đều chia sẻ các trải nghiệm không mấy dễ chịu, thậm chí tạo cho họ nhiều áp lực và đau khổ.

*Có một lần, đấy là một cú sốc tinh thần của em, em có một lần có một cái cỗ hay là tết gì đấy, hình như hồi đấy là cỗ, thì là bố mẹ em với lại có nhiều bác của em ở bên họ ngoại về nhà em, xong sau đó thì bác em thì lâu không gặp em đấy thì thấy em thay đổi cũng nhiều quá, xong nói chuyện với bố mẹ em. Xong buổi tối hôm đấy hai bác với bố mẹ em đứng vây quanh em, xong họ cầm tay, cầm chân của em lên, họ bảo là như là họ khuyên nhủ đấy ạ, họ khuyên nhủ mình trở về như cũ theo khái niệm của họ đấy ạ. Nhưng mà họ hành xử tệ quá, họ*

*cầm tay, cầm chân em, họ bảo đấy tay chân này làm gì có lông đâu, con trai là phải có yết hầu chứ, xong họ sờ soạng em họ còn bảo là đây vẫn có ngực đây này, em lúc đấy em cảm thấy, em thực sự là cái khoảnh khắc đấy em phát khóc, tại vì em cảm thấy bị xúc phạm và cảm thấy nó bực tức, nó có nhiều cái rất tiêu cực trong cái lúc đấy, thế là thực ra em, bởi vì cũng là bác của em đấy em không có cái thái độ gì cả, thực ra lúc đấy em cảm thấy rất là tiêu cực.*

(Chuyển giới nam, 24 tuổi, Hà Nội)

Khi những người thân cận nhất với NCG, người yêu, nhưng lại không nhận được sự đồng cảm và thấu hiểu, trong một vài trường hợp, người chuyển giới nam bị người yêu từ chối, không cho quan hệ thể xác làm họ cảm thấy tự ti.

*Tức là mình mua dụng cụ hỗ trợ về nhưng mà bạn ấy không cho dùng mà phải là… ý là bạn ấy không thích và cảm thấy không thoải mái, nhưng mà mình khi mà mình đặt ra vấn đề giả sử như mình là nam thì sao thì bạn ấy không trả lời.*

(Chuyển giới nam, 26 tuổi, Hà Nội)

Đối với người chuyển giới, việc bị gọi nhầm danh xưng của giới tính không mong muốn, tò mò và đặt những câu hỏi về giới tính làm họ cảm thấy không thoải mái, khó chịu và có những cảm xúc tiêu cực. BBG cũng đến khi bị người lạ đối xử thiếu tôn trọng, có lời nói và hành vi khiếm nhã.

*Tại vì lúc đấy mình kiểu mình bị chênh vênh quá mình không biết mình đang muốn làm cái gì đây, xong rồi cũng ngại bị mọi người gọi, ngại bị mọi người động vào thì lúc đấy kiểu tính mình không quen nói dối, thế lúc mọi người hỏi thế mày là con trai hay con gái, thì mình kiểu bị rất là khó chịu đấy, đến một mức mà có một lần mà mình khó chịu cái kiểu mà, không phải khó chịu với mọi người đâu mà mình khó chịu với bản thân mình, mình chính mình còn không biết mình là cái gì luôn, xong rồi bị hỏi mày là con trai hay con gái đấy.*

(Chuyển giới nam, 29 tuổi, Hà Nội)

Hoặc:

*Ngày xưa em không dám, ngày xưa khi mà em đi học em nhớ em phải gồng mình lên để không bị bắt nạt, nhưng mà, nhưng mà nhớ là kể cả mình gồng thì chỉ được vài ngày thôi lại bị phát hiện ngay, nổi tiếng pê đê các thứ các kiểu mọi người kỳ thị,cứ mỗi lần mà em đến trường là bao nhiêu ánh mắt họ nhìn em họ bảo pê đê đấy pê đê đấy, rồi đến cô giáo cũng kỳ thị, cô giáo hùa theo các bạn kỳ thị.*

(Chuyển giới nữ, 22 tuổi, Hà Nội)

***Thiếu các dịch vụ y tế và xã hội hỗ trợ để giảm thiểu BBG và khung pháp lý công nhận, bảo vệ quyền của Người Chuyển Giới***

Việc thiếu các cơ sở vật chất có nhạy cảm giới như phòng thay đồ, nhà vệ sinh trung tính dành cho cộng đồng LGBTIQ+ nói chung và người chuyển giới, đa dạng giới nói riêng làm họ phải đối mặt với những tình huống khó xử và tình trạng kỳ thị, phân biệt đối xử trong các không gian công cộng.

*Mình cảm thấy bức bối không chịu được nữa, ví dụ như kiểu là khi mà đi vệ sinh là mình phải vào nhà vệ sinh nữ, mình cảm thấy không thoải mái, rồi khi mà đi ra ngoài thì sẻ [sẽ] hay gọi bị gọi những cái đại từ dành cho nữ giới, mình cũng thấy không thoải mái, như thế mình tự đặt mình là không tự bắt chuyện, không giao tiếp với người lạ nữa*

(Chuyển giới nam, 28 tuổi, TP. Hồ Chí Minh)

Hay:

*Còn kiểu như mình khó chịu là khi mà mình thay đồ đấy, mình đi thay đồ ở bên ngoài thì là chả biết đi vào bên nào luôn, chả biết đi vào bên nào, mua quần áo chả biết đi vào bên nào thay đồ, mình thì mình cầm quần áo nam rồi, thế bây giờ mình vào phòng nữ thay đồ à, mà vào phòng nữ thì may mắn là có cái phòng kiểu một buồng là một người, nếu không may mắn thì đi vào cái phòng kiểu nhiều bạn nữ thay ở trong đấy, như kiểu đi bơi chẳng hạn là mình sẽ ngại rồi, nếu mà đi bơi nhớ bắt buộc mình phải vào phòng nữ để thay.*

(Chuyển giới nam, 27 tuổi, Hà Nội)

Việc đối mặt với BBG một mình và thiếu các hỗ trợ xã hội cần thiết như mạng lưới những người cùng cảnh và cộng đồng để chia sẻ và tương trợ lẫn nhau khiến người chuyển giới cảm thấy bị cô lập, một mình đối mặt với nỗi buồn khổ cá nhân.

*Họ kiểu không tìm được ai chia sẻ là thứ nhất, xong rồi họ cũng không tìm được giải pháp, xong rồi kiểu bố mẹ như kiểu cái tác động bên ngoài như kiểu gia đình bạn bè chẳng hạn đấy, cứ tác động nhiều vào là họ sẽ tự, đã căng thẳng về bản thân mình rồi, đã căng thẳng không biết mình là cái gì rồi, và làm thế nào để mình thoát ra khỏi cái này rồi lại bị tác động từ bên ngoài vào nữa, những cái áp lực về gia đình, về bạn bè, về những cái mối quan hệ khác nữa, là họ sẽ căng thẳng nhiều hơn.*

(Chuyển giới nữ, 25 tuổi, Tp. Hồ Chí Minh)

Trong nghiên cứu "Hiện trạng trải nghiệm y tế và nhu cầu chuyển đổi giới tính của người chuyển giới Việt Nam" được Viện nghiên cứu Xã hội, Kinh tế và Môi trường (iSEE) thực hiện năm 2018 cho biết trong 16,4% những người đã từng sử dụng dịch vụ tư vấn tâm lý và khám sức khỏe tâm trí có tới 36,9% đã tìm đến dịch vụ này tại các phòng khám, bệnh viện tư nhân trong nước, 32,3% đến các bệnh viện công, 10,8% sử dụng dịch vụ tại các bệnh viện quốc tế tại Việt Nam và 20% ra nước ngoài để tìm kiếm dịch vụ này. Cụ thể, những người tham gia nghiên cứu cho biết họ khá hài lòng về dịch vụ tư vấn tâm lý và khám sức khỏe tâm trí tại các cơ sở y tế nước ngoài và hài lòng về tất cả các khía cạnh so với cơ sở trong nước. Việt Nam hiện nay có rất ít chuyên gia tham vấn tâm lý hoặc các bác sĩ tâm thần có hiểu biết và kinh nghiệm chuyên môn để trợ giúp tâm lý cho người chuyển giới.

Nhiều người chuyển giới kiến nghị và có mong muốn trong tương lai sẽ có một bộ luật chống kỳ thị, phân biệt đối xử với người chuyển giới ra đời để bảo vệ quyền lợi và lợi ích hợp pháp cho họ. Hiện ở Việt Nam, ở Việt Nam chưa có định nghĩa chính thức nào về NCG hoặc CĐGT ngoài quy định tại điều 37, Bộ Luật Dân sự sửa đổi 2015 hiện đang được giao cho Vụ Pháp Chế, Bộ Y Tế chịu trách nhiệm soạn thảo.

*Thứ nhất là bây giờ thấy chưa có điều luật nào dành cho người chuyển giới mà ví dụ như là kỳ thị người chuyển giới hay lăng mạ sỉ*

*nhục người chuyển giới mà có trong luật thì phải đúng không, mình nhớ là chưa có, đây là đấy là cái tâm lý thôi người chuyển giới rất là khi mà ví dụ cái dư luận, cái dư luận đấy nó không phải là nhỏ, một người để dư luận ném đá thì cực kỳ là hại luôn, đấy nên là vấn đề đấy chắc chắn là mình có.*

(Chuyển giới nữ, 24 tuổi, Tp. Hồ Chí Minh)

### 3.4. Ảnh hưởng của BBG

Sức khỏe tâm trí được xem là một bộ phận không thể tách rời trong định nghĩa về sức khỏe. Trong đó, sức khỏe tâm thần không chỉ là không bị mắc rối loạn tâm thần, mà còn bao hàm trạng thái thoải mái, sự tự tin vào năng lực bản thân, tính tự chủ, năng lực và khả năng nhận biết những tiềm năng của bản thân.

Sức khỏe tâm trí đồng thời cũng là một yếu tố quan trọng trong quyền chăm sóc sức khỏe của người chuyển giới. Trong đó, một số vấn đề về sức khỏe tâm trí mà cộng đồng này thường phải đối mặt bắt nguồn từ tình trạng kỳ thị, phân biệt đối xử liên quan tới vấn đề đa dạng về giới, sự chối bỏ của gia đình, không có công ăn, việc làm, sự bi quan trong tình cảm đã dẫn nhiều người chuyển giới đến những cảm giác chán nản, trầm cảm kéo dài. Nhiều người vì sự xa lánh của gia đình, nhà trường và xã hội mà có những suy nghĩ hoặc hành vi tự tử.

*Như người bạn của em ở Nam Định, thì thường là bạn ấy là ngày xưa khi phát hiện ra thì bắt đầu là đưa đi khám, bắt đầu ngày nào cũng bắt uống hoóc môn nam, bắt tiêm, thuê cả bác sĩ đến tiêm, mà sau cái bạn đấy, có nghĩa là bạn ấy rất là kiểu là kiểu bị chèn ép quá đấy và cuối cùng bạn ấy đã quyết định tự tử.*

(Chuyển giới nữ, 20 tuổi, Hà Nội)

Hay như Chuyển giới nam, 28 tuổi, TP. Hồ Chí Minh chia sẻ: *Cảm thấy chán ghét bản thân mình, đó mình muốn phải thay đổi, nhiều khi mình buồn đấy, có nhiều khi mình muốn là ừ sao không chết đi cho rồi để mình không nhìn thấy con người này nữa.* Bên cạnh đó, số đông người chuyển giới lựa chọn cách cô lập bản thân, hạn chế giao tiếp với mọi người xung quanh khi cảm thấy không tự tin về cơ thể.

*Mình kiểu cũng thích chơi với mọi người rồi, nhưng mà nhiều lúc mình cũng kiểu có một cái gì đấy ngại mình kiểu kéo mình lại đấy, như kiểu là ừ bây giờ kiểu chơi như thế kiểu mình con gái thì lại không thích động vào người bọn nó, kiểu mình ngại đấy, còn con trai thì chắc chắn mình không muốn động rồi bởi vì là mình vẫn là cơ thể của con gái, nên mình sợ khi mà nó động vào người mình nó sẽ biết mình là con gái luôn, tại vì lúc đầu năm bọn nó vẫn nghĩ mình là con trai mà, đấy nên mình không chơi với con trai, mình chơi với con gái, nhưng chơi với con gái không bao giờ động vào người con gái, thế như kiểu từ đấy thành cái thói quen mình không chơi với ai cả.*

(Chuyển giới nam, 27 tuổi, Hà Nội)

Nhiều người chuyển giới có suy nghĩ làm đau bản thân nhằm giảm thiểu các áp lực từ môi trường xung quanh và cảm giác bức bối bên trong. Chuyển giới nam, 26 tuổi, Hà Nội chia sẻ:

*Vì mình cũng có tham khảo trong cộng đồng mà, thì đấy có những bạn bạn ấy kiểu sẽ rạch tay, rạch chân thì bạn ấy kiểu khó chịu quá không biết làm gì cả, mà thay đổi thì lại không được..có những bạn là bị trầm cảm đấy...thì mọi người cứ thu mình như thế thôi, cứ thu mình như thế, xong rồi còn bị tác động từ gia đình, từ phía bạn bè đấy, mà những cái người như thế họ rất là mỏng manh luôn, chỉ cần một cái tác động nhỏ thôi là họ đã kiểu muốn sụp đổ rồi.*

Một vài người chuyển giới khi đối diện với sự kỳ thị từ môi trường xung quanh đã có những phản ứng và lựa chọn gây nên những ảnh hưởng không tốt tới sức khỏe thể chất như rối loạn ăn uống và suy giảm cân nặng.

*Những cái chống đối rồi những cái khó khăn trong gia đình mình đều trải qua hết, ví dụ đơn giản cụ thể thôi ví dụ từng bữa ăn từng bữa cơm trong gia đình mình cứ đến bữa cơm là ăn là không bao giờ ngon miệng, mình biết tại sao mình lại mập tại vì đến bữa ăn là mình ăn mình nuốt rất là vội, mình nuốt rất vội và mình kiểu cho xong tại vì ba mẹ mình lúc nào đến bữa ăn thì lại đem những cái vấn đề này, vấn đề về giới tính ra nói. Sức khỏe tâm trí bị ảnh hưởng suốt thời gian đấy mình cảm thấy là ăn không ngon ngủ không yên, thực sự là như vậy.*

(Chuyển giới nam, 24 tuổi, Tp. Hồ Chí Minh)

Trước áp lực của sự kỳ thị, cũng có nhiều người chuyển giới trở nên tự kỳ thị chính mình, một số người trở nên bi quan, chán nản, không nghĩ về một tương lai tươi sáng của việc được gia đình, xã hội chấp nhận hoặc không bao giờ có thể hạnh phúc trọn vẹn bên người mình yêu thương.

*Chính bản thân gia đình mình là cũng hạn chế mình đến với mạng xã hội, lúc nào cũng hay gieo vào đầu mình nhưng cái suy nghĩ giống như là mà mình hay gọi là ám thị tiêu cực đấy, tức là con sẽ không bao giờ được ai yêu thương đâu, ví dụ như vậy, hoặc là không ai sẽ quan tâm lo lắng cho con hay là sẽ thân thiện với con kiểu như là người khác sẽ đối xử với mình kỳ thị mình, tức là họ đã gieo vào đầu mình những suy nghĩ như vậy ngay từ đầu bằng những cái lời nói đó, cho nên dần dần mình cảm thấy như là thật, tức là tự mình là cảm thấy như vậy luôn.*

(Chuyển giới nam, 23 tuổi, Tp. Hồ Chí Minh)

Ngay cả những người chuyển giới sau khi có can thiệp y tế (sử dụng hormone hoặc phẫu thuật cũng đối diện với tình trạng hoang mang, trầm cảm và thất vọng cùng cực do hình thức bên ngoài của họ không tương thích với kỳ vọng của bản thân hoặc chất lượng của dịch vụ không được như ý.

*Đúng rồi tại vì tự nhiên trong đầu mình nó lóe lên cái chuyện đấy thôi là anh đi làm liền thôi, anh cũng không có nói ai cho nên là vì vậy anh mới nói cái vấn đề đấy nó khá là hấp tấp cho anh, đến bây giờ thì anh cũng khá là hối hận về cái vấn đề đó. Nếu mà đổi lại thì anh sẽ tìm một người nào đó anh có thể trao đổi kỹ hơn để có thể người ta hướng dẫn cho anh là những cái tác dụng phụ cũng như những cái ưu điểm khuyết điểm của cái T thế và anh sẽ suy nghĩ lại nhiều hơn.*

(Chuyển giới nam, 31 tuổi, Tp. Hồ Chí Minh)

Những người chuyển giới khi đã có can thiệp y tế (với các trường hợp đã phẫu thuật) và có ngoại diện giống với giới tính mong muốn thường có khuynh hướng che giấu bản thân hoặc lo ngại mọi người xung quanh biết về "quá khứ chuyển giới" của mình. Hoặc một số người vì áp lực và chuẩn mực xã hội gán cho giới Nam, giới Nữ nên họ cố gắng nhất có thể thậm chí khao khát được can thiệp y tế cho dù phải đánh đổi cả mạng sống để giống

với con gái hoặc con trai nhất có thể. Từ đó họ trở nên ưa thích những đặc quyền mà xã hội gán cho giới tính mong muốn và lo sợ mình sẽ bị kỳ thị do còn mang giới tính cũ trên giấy tờ.

*À có, tức là khi mà phỏng vấn đấy thì không mình cũng không nói, nhưng mà sau khi mà có offers, khi mà nhân sự gọi đến đấy thì mình cũng nói thẳng luôn nghĩa là mình là người chuyển giới và nếu công ty cảm thấy không phù hợp với văn hóa công ty thì công ty có thể từ chối, còn nếu như mà công ty đã nhận vào đấy thì là để nghị bên nhân sự là nên là tức là không nói với mọi người giúp mình...Ở công ty mới này thì chỉ có bên nhân sự là biết mình trên giấy tờ là nữ thôi, còn những đồng nghiệp làm cùng họ không biết, thì lúc đấy thì mình mới thực sự là có trải nghiệm là một người đàn ông là như thế nào khi mà nghe những kiểu vào những group mà dành cho nam này hoặc là nghe chia sẻ cộng đồng người nam, rồi mùng 8 tháng ba là mình cũng tham gia vào trang trí công ty, xong như hôm qua là ngày mùng 6 tháng tư là ngày man day [ngày dành cho nam giới] đấy nghĩa là đến công ty thì cũng được chị em chào đón này xong được nhận những cái lời có cánh của chị em dành cho các bạn nam lúc đấy thì cảm thấy là đây mới là cái cuộc sống mà mình mong muốn.*

(Chuyển giới nam, 27 tuổi, Tp. Hồ Chí Minh)

### 3.5. Chiến lược ứng phó

***Tham gia vào các thảo luận trong không gian cộng đồng người chuyển giới***

Đa số người chuyển giới đều "tự đánh giá" mức độ BBG của bản thân có giảm đi từ khi họ biết đến khái niệm "người chuyển giới" và kết nối được với nhiều người hơn trong cộng đồng.

*Trước khi mà tìm, trước khi mà chưa có thông tin gì đấy, cảm thấy mình khác biệt, tại sao mình không giống người vậy, không giống người bình thường và rất là khó chịu, khi mình biết thông tin rồi mình cảm thấy đồng cảm, tại vì có nhiều người giống như mình, mình lúc đó mình chấp nhận thôi… Khác chứ, tại vì khi mình biết được, mình vui vì có rất là nhiều thông tin mình đang cần tìm kiếm đó, thế là mình có được con đường đi tìm chính bản thân mình.*

(Chuyển giới nữ, 23 tuổi, Tp. Hồ Chí Minh)

Hay như Chuyển giới nữ, 26 tuổi, Hà Nội chia sẻ:

*Có, đúng rồi, tại vì mình không mình không phải đơn độc trên cái thế giới này mà có rất nhiều người, hàng nghìn người hàng trăm nghìn người giống như mình. Đúng rồi mình cũng cảm thấy mình tự tin hơn một chút, đấy lúc ra đường cái ánh mắt kỳ thị không phải đổ về một mình mình mà đổ rất nhiều người, chia sẻ cái sự kỳ thị đấy. Ừ thấy rất là vui, tại vì đứng một bầy ở đấy như kiểu không phải là mỗi mình mình mà có thể người ta nhìn người khác, đấy nhưng mà ví dụ mình là một người chuyển giới đứng ra đám đông người ta cứ nhìn mình thôi, nhưng mà rất nhiều người đứng trong đám đông người ta nhìn người ta phân tâm rất nhiều người, đấy nên là cái sự kỳ thị đối với mình nó cũng ít hơn.*

Việc tiếp cận thông tin trong cộng đồng chuyển giới vẫn còn nhỏ lẻ và hạn chế, đa số các thông tin chủ yếu tập trung vào các can thiệp y tế (liệu pháp hormone, phẫu thuật) được phổ biến trong cộng đồng dưới hình thức truyền miệng giữa những người bạn bè với nhau hoặc được tổng hợp thành các bài viết nhiều kỳ trên mạng xã hội Facebook. Trong khi phần đông người chuyển giới nam chia sẻ thông tin và kết nối với nhau qua facebook và "group kín", những người chuyển giới nữ thường "thu thập kinh nghiệm" từ những người chị hoặc bạn đi trước. Chỉ một số ít người chuyển giới khi "tiết kiệm đủ tiền" và có điều kiện kinh tế khá hơn họ sẵn sàng tới các bệnh viện trong nước và Thái Lan để khám và nhận tư vấn chuyên môn từ bác sĩ.

*Thì mình có nghĩa là em nhìn những cái người đi những cái người chuyển giới đi trước thì em sẽ lấy những người đấy làm động lực cho em và em sẽ phải cố gắng, sẽ phải cố gắng để em sẽ được như người ta. Em có quen các chị ở trên mạng xã hội và mình đã nói chuyện, và đợt trước em có một chị chơi cùng với em chị ấy bảo chị phẫu thuật tại Việt Nam, chị ấy bảo cái cơ sở phẫu thuật này thực ra là cơ sở chui, Việt Nam mình chưa cho phép phẫu thuật. Thì em bắt đầu tìm hiểu mọi người chuyển giới là năm lớp mười một và em cũng đã có kết bạn với những người đấy, và cũng nói chuyện cũng hỏi là sử dụng hoóc môn hay là, có nghĩa là hỏi sử dụng hoóc môn như thế nào, mua hoóc môn ở đâu.*

(Chuyển giới nữ, 22 tuổi, Tp. Hồ Chí Minh)

***Phản kháng và cô lập bản thân***

Với một số người chuyển giới có BBG từ khi còn nhỏ và chưa có nhiều kinh nghiệm sống hoặc chưa có nhiều những kiến thức, kỹ năng để đối diện với tình trạng trên, lựa chọn việc phản kháng hoặc bỏ nhà ra đi.

> *Mình không im lặng nữa mà mình kiểu, kiểu bỏ đi luôn đấy, tại vì mình bị đánh quá là nhiều, bị đánh quá là nhiều thế là mình bỏ đi luôn, xong mình bỏ đi thì kiểu bố mẹ đi tìm.*
>
> (Chuyển giới nam, 27 tuổi, Hà Nội)

Phần lớn người chuyển giới đều cho rằng đây là vấn đề đặc thù, chỉ xảy ra với riêng người chuyển giới mới và người bên ngoài "sẽ không hiểu, thấu hiểu, thông cảm và thậm chí còn kỳ thị" nên họ đều lựa chọn việc trải qua tình trạng trên một mình mà ít có sự chia sẻ hoặc kết nối để giúp giảm thiểu BBG.

> *Có những lúc, có thời điểm có một thời điểm mình rơi vào mình không muốn tiếp xúc với ai, cả ngày chỉ muốn đóng cửa ở trong nhà, và có một lần anh đóng cửa, anh không tiếp xúc với ai, anh đóng cửa ở trong nhà hai ngày, là không tiếp xúc bất kỳ một ai cả, và tắt nguồn điện thoại các thứ không nghe ai cả, cái thời điểm đó mình nói là cả thế giới này đều buồn không chỉ có mình anh, ai cũng kỳ thị mình rồi cũng cuộc sống này thì nó rất là khó khăn, mình không thể nào bước tiếp được nữa, thì giai đoạn đó mình tự mình ngồi mình suy nghĩ từ chính bản thân mình, và mình nhận ra được một vấn đề là người ta không có trách nhiệm với cuộc đời mình, chỉ có bản thân mình có trách nhiệm với cuộc đời mình thôi, thậm chí cha mẹ sinh mình ra họ cũng không có trách nhiệm phải hiểu mình hết, bản thân mình phải là mình.*
>
> (Chuyển giới nam, 22 tuổi, Tp. Hồ Chí Minh)

***Công khai và chia sẻ với người yêu***

Việc công khai và sống thật với chính bản dạng giới của mình cũng là cách mà người chuyển giới lựa chọn để giảm thiểu những áp lực của BBG. Bên cạnh đó, một số người chuyển giới nam lại lựa chọn chia sẻ với người yêu của mình thay vì việc giữ kín và chịu đựng một mình. Từ việc chia sẻ đó họ

tìm được động lực, sự thấu hiểu đồng cảm và đồng hành.

*Nếu mà xả stress thì mình chỉ về nhà mình tâm sự với cả người yêu mình và mình chuyển những cái sự mệt mỏi đấy sang cái cách mà mình đi tập gym đấy để mình xả đi những cái mệt mỏi trong cuộc sống đấy, hoặc là mình đi đá bóng với các bạn, đấy tâm sự với cả người yêu tâm sự với mọi người bạn bè để mình được những cái sự đồng cảm thêm đấy để mình có thêm cái nguồn năng lượng rồi là cái động lực để mình tiếp tục đấy, đấy những lúc đấy những người mà bên cạnh mình sẽ là những người giúp đỡ mình nhiều nhất. Chỉ có người bên cạnh mình duy nhất là người yêu mình hàng ngày thì tối về chẳng hạn thì mình có thể chia sẻ với họ về những cái khó khăn của mình và họ cũng có thể chia sẻ với mình những cái khó khăn của họ, hai người cùng tìm ra cách giải quyết để ngày mai trở đi cuộc sống nó lại bình thường trở lại.*

(Chuyển giới nam, 29 tuổi, Hà Nội)

***Thay đổi thể hiện giới***

Mặc dù những bất tiện và mang tính tạm thời, nhưng NCG vẫn lựa chọn một số các biện pháp "giảm nhẹ BBG" mà họ có thể nghĩ tới để cảm thấy thoái mái và tự tin hơn. Chuyển giới nữ, 20 tuổi, Thái Bình kể:

*Em cạo lông, bởi vì đấy là cái duy nhất mà em có thể can thiệp được vào mà không với cái tình trạng với cái hoàn cảnh lúc đó, việc cạo lông, cạo lông chân cạo lông tay kể cả có đau đến mấy có chảy máu em cũng vẫn phải cạo, thế nhưng mà sau đó thì đến bây giờ thì mới nhận ra là có nhiều phương pháp nó hay hơn.*

(Chuyển giới nữ, 20 tuổi, Thái Bình)

Người chuyển giới nam khi cảm thấy khó chịu và bức bối với vùng ngực của mình phần đông đều lựa chọn sử dụng áo nịt ngực hoặc áo bó chức năng (binder) nhằm mục đích che giấu ngực và tạo cảm giác mình có khuôn ngực phẳng của giới tính mong muốn. Khi sử dụng biện pháp này, hầu hết các bạn đều cảm thấy thoải mái hơn.

*Đầu tiên thì mình cảm thấy rất là khó thở, nhưng mà khi mà mặc được vào rồi mình chồng thêm một cái áo unisex vào đấy thì mình cảm thấy nó có một cái bước chuyển khá là kỳ diệu trong tâm lý, cảm thấy lúc đó ồ tuyệt với quá, thế là cứ mặc vào và cái ngày hôm đó ra đường cảm thấy trong lòng mình rất là vui.*

(Chuyển giới nam, 27 tuổi, TP. Hồ Chí Minh)

***Tham gia các khóa học về tâm lý***

Một số bạn khác lại lựa chọn tìm đến các khóa học về tâm lý để cải thiện về mức độ tự tin, kỹ năng sống để đối phó với BBG.

*Nên đi tham gia những cái lớp về chuyên sâu về nghiên cứu mentality thì nó là cái lớp đó là nghiên cứu về tâm lý của con người, gọi là tâm lý học của con người thì nó sẽ nhìn lại mình, sinh ra trên cuộc đời này là ai, như thế nào, thì những bạn đó ví dụ như được may mắn tiếp xúc được với những cái khóa đó thì các bạn tự nhìn nhận được chính con người của mình, cảm thấy nó hay.*

(Chuyển giới nam, 26 tuổi, Tp. Hồ Chí Minh)

Đối với một số trường hợp người chuyển giới chia sẻ họ có mức độ BBG cao và muốn tìm cách giảm thiểu cảm giác khó chịu đó nên quyết định tìm kiếm các dịch vụ hỗ trợ và tư vấn tâm lý. Tuy nhiên, trong bối cảnh hiện tại, các dịch vụ tư vấn tâm lý chuyên về BBG hiện vẫn còn thiếu và hạn chế, các chuyên gia tư vấn ít có hiểu biết và kinh nghiệm làm việc với người chuyển giới dẫn đến mức độ hài lòng của người chuyển giới với các dịch vụ kể trên thường không cao mặc dù nhu cầu được tư vấn là có và ngày càng tăng.

*Mình còn đi khám ở bác sĩ thần kinh kia và họ còn cho mình uống thuốc điều trị trầm cảm, mỗi loại vài viên, cái tên khoa học rất là dài, mà mình uống là mình cảm thấy bị choáng váng hết mặt mày theo kiểu nó ức chế thần kinh hay như thế nào đó mà làm cho mình không suy nghĩ được, và mình ngủ rất là nhiều và cảm thấy như mình là mập lên, tức là nó cũng có nhiều tác dụng phụ, và thực sự những cái thuốc đó là mình nghĩ nó cũng chỉ đơn thuần là một cái công thức hóa học mà tác động một phần nào đó trong thần kinh của mình thôi nhưng mà cái vấn đề, cái vấn đề là nó không được giải quyết, nó chỉ*

*giải quyết về cái vấn đề là ức chế lên một cái phần nào đó trong não mình thôi.*

(Chuyển giới nam, 22 tuổi, Tp. Hồ Chí Minh)

***Sử dụng hoóc-môn và phẫu thuật chuyển giới***

Đa số người chuyển giới khi có can thiệp y tế bằng liệu pháp hoóc-môn và phẫu thuật định giới cho biết họ đều cảm thấy tự tin hơn, tinh thần thoải mái và chất lượng cuộc sống được nâng cao đáng kể.

*Ừ, kiểu tăng gọi là cái gì nhờ, cái đường trên góc nó tăng thẳng lên như thế, và mình cảm thấy mình có nhiều năng lượng hơn, mình cảm thấy tốt nhiều hơn, mở rộng được mối quan hệ hơn, không cảm thấy ngại ngùng hay là kiểu thấy là kiểu khi mà giao tiếp đấy không chịu những cái định kiến là nữ nữa.*

(Chuyển giới nam, 26 tuổi, Hà Nội)

Hoặc như Chuyển giới nữ, 29 tuổi, Tp. Hồ Chí Minh kể:

*Nó khác khi mà mình cảm thấy mình tự tin hơn và cảm thấy mình nữ tính hơn, mặc dù mình chưa hoàn thiện, nhưng mà mình cảm giác mình đã nữ tính hơn, trong trường hợp là mình có một bộ phận nào khác trên cơ thể mình, mình có thể tự tin hơn, bắt đầu mình thích chẳng hạn.*

### 3.6. Mong muốn và nhu cầu của NCG

***Được pháp luật thừa nhận***

NCG nào cũng mong muốn được pháp luật công nhận và được thay đổi giấy tờ theo đúng giới tính của họ. Hiện tại, các quy định của pháp luật không rõ ràng, không cấm nhưng cũng không thừa nhận giới tính pháp lý của người chuyển giới. Bên cạnh đó, vẫn tồn tại nhiều bất cập cho việc đổi tên chính đáng của NCG khiến cho cuộc sống của họ gặp nhiều khó khăn, đặc biệt là khi tiếp cận, sử dụng các dịch vụ y tế và khám sức khỏe.

*Có chứ, em có mong muốn là thay đổi tên giấy tờ các thứ đấy, tại vì em có, em có đi lên xã lên huyện chỗ em để hỏi về cái thông tin để*

*thay đổi tên, nhưng em suy nghĩ là nếu mà mình thay đổi tên mình là một công dân kiểu mình có như thế nào mình có quyền thay đổi tên của mình mà, là mình được thay đổi đúng không, nhưng mà bây giờ khi mình là người chuyển giới thì khi mà muốn thay đổi tên hay là như thế nào thì người ta lại nói mình phải đi khám ở bệnh viện này bệnh viện kia các thứ, rồi về thì người ta phải làm hồ sơ gửi lên xem là có được thay đổi hay không.*

(Chuyển giới nữ, 24 tuổi, Tp. Hồ Chí Minh)

***Có những dịch vụ y tế có chất lượng***

Một số người chuyển giới nữ cho biết họ có mong muốn được can thiệp y học và tiếp cận, sử dụng các dịch vụ y tế tốt hơn để hoàn thành tâm nguyện của mình là hoàn thành quá trình định giới.

*Em vẫn muốn cố gắng làm bởi vì là không hẳn là em muốn cố gắng phẫu thuật để mình có thể là con gái hoàn toàn, để mình được thỏa mãn thôi, mình thỏa mãn mình ước gì mình là con gái thì đã ước là như thế thì phải hoàn thiện, phải hoàn thiện như là một đứa con gái bình thường kể cả là sau phẫu thuật đấy mình có yêu được ai hay không yêu được ai thì đấy là cái vấn đề không quan trọng với em, em sống một mình cũng được, nhưng ý là để mình có thể tự tin là mình sống trong phần quãng đời còn lại.*

(Chuyển giới nữ, 25 tuổi, Tp. Hồ Chí Minh)

# CHƯƠNG 4. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

## 4.1. Kết luận

Mặc dù thuật ngữ BBG còn chưa phổ biến và lưu truyền rộng rãi trong cộng đồng NCG Việt Nam nhưng phần đông đều khẳng định rằng họ đã từng hoặc đang có những trải nghiệm nằm trong phạm trù của khái niệm BBG. Những người tham gia nghiên cứu cho biết các cảm giác cá nhân liên quan tới BBG là đa dạng và biểu hiện ở nhiều khía cạnh, mức độ khác nhau là tập hợp của các cảm xúc khó chịu, không hài lòng với các đặc điểm sinh học của giới tính ấn định lúc sinh.

NCG phải đối mặt với BBG kể từ rất sớm và phổ biến nhất ở giai đoạn nhận diện bản thân trong tình trạng hoàn toàn đơn độc và thiếu những hỗ trợ cần thiết. Trải nghiệm này càng trở nên khó khăn hơn khi họ công khai bản dạng giới với gia đình và xã hội và đối mặt với tình trạng định kiến, kỳ thị, phân biệt đối xử còn phổ biến ở nhiều lĩnh vực khác nhau. Những áp lực kéo dài đã khiến cho không ít NCG rơi vào tình trạng buồn khổ kéo dài và tiềm ẩn những ảnh hưởng khôn lường tới chất lượng sống và sức khỏe thể chất của cả một cộng đồng. BBG không chỉ ảnh hưởng t BBG không chỉ ảnh hưởng ổ kéo dài và tiềm ẩngây nên những ảnh hưởng không tốt tới sức khỏe thể chất như rối loạn ăn uống và suy giảm cân nặng có thể dẫn tới trầm cảm và các rối nhiễu tâm lý khác.

Đa số người chuyển giới tin rằng BBG không phải là một bệnh lý hay rối loạn về mặt tâm lý, mà là một tình trạng rất tự nhiên và phổ biến trong cộng đồng mình. Trong nhiều chia sẻ ghi nhận được, các nghiên cứu viên quan sát và nhận thấy có ba nguyên nhân chính dẫn đến trải nghiệm, cảm giác BBG ở người chuyển giới: (i) các đặc điểm của cơ thể sinh học không tương thích với bản dạng giới của cả nhân; (ii) định kiến, kỳ thị và phân biệt đối xử tới từ xã hội và môi trường xung quanh; và (iii) thiếu các dịch vụ y tế và chính sách hỗ trợ.

Trong hoàn cảnh thiếu vắng thông tin và các hỗ trợ xã hội-y tế cần thiết để đồng hành cùng NCG ở giai đoạn khám phá bản dạng, lựa chọn thể hiện giới mong muốn nên hầu hết các bạn đều tự cô lập bản thân khi cảm thấy không thể chia sẻ được với ai và lo sợ bị phản đối bởi môi trường xung quanh. Khi thể hiện bản dạng và thể hiện giới mong muốn nhưng không phải ai cũng nhận được sự thấu hiểu và tôn trọng từ gia đình, xã hội nên có số đông NCG lựa chọn cách phản kháng khi bị ép buộc thay đổi thể hiện

giới hoặc phải tuân theo vai trò giới không mong muốn.

NCG cho biết họ cảm thấy tốt hơn khi biết đến khái niệm về người chuyển giới và có kết nối, tương tác với cộng đồng những người giống như mình. Khi đó, những người sống chung với BBG đã tham gia và có các hoạt động chia sẻ, thảo luận về vấn đề này trong nhóm kín hoặc nhóm bạn chơi trong mạng lưới của mình. Một số NCG lựa chọn chia sẻ với người yêu để tìm sự giãi bày, cảm thông và họ tin tưởng rằng những người gần nhất với mình sẽ có thể giúp họ cải thiện tình hình. Bên cạnh đó cũng đã có nhiều NCG lựa chọn cách thay đổi ngoại diện bên ngoài và thực hiện các can thiệp về y học như liệu pháp hoóc-môn, phẫu thuật định giới nhằm giúp họ giải tỏa các cảm giác khó chịu, không thoải mái với cơ thể sinh học và đạt được các đặc điểm giới tính mong muốn. Chỉ một số ít những NCG chủ động tìm tới các dịch vụ tham vấn tâm lý hoặc các khóa học trợ năng về quản lý cảm xúc, tâm lý học ứng dụng để giải quyết các vấn đề của cá nhân mình. Điều này có thể lý giải bằng tình trạng thiếu vắng của dịch vụ y tế có chất lượng và chuyên biệt dành cho cộng đồng còn đang ở mức độ hạn chế và khó tiếp cận.

Cho dù BBG còn là vấn đề khá mới tại Việt Nam nói riêng và hiện đang là chủ đề tạo ra nhiều thảo luận sôi nổi ở nhiều nước trong khu vực, thế giới nói chung, NCG đều đề xuất rằng giải pháp rốt ráo để giảm thiểu BBG vẫn phải là việc được thừa nhận và bảo vệ các quyền bình đẳng, cơ bản bởi Pháp luật Việt Nam. Cụ thể hơn là việc NCG có thể thay đổi giới tính trên giấy tờ một cách hợp pháp và được bảo vệ khỏi tình trạng kỳ thị, phân biệt đối xử ở nhiều mức độ. Các đổi thay về pháp lý song hành với các tiến bộ xã hội trong việc thay đổi nhận thức công chúng, cải thiện tiếp cận, sử dụng các dịch vụ chăm sóc y tế ban đầu, chuyên biệt dành cho NCG sẽ đóng góp vào việc nâng cao chất lượng sống và động viên sự tham gia tích cực của cộng đồng trong mọi lĩnh vực của đời sống.

### 4.2. Kiến nghị

Giải pháp, khuyến nghị từ phía cộng đồng

Vì không cho là bệnh lý hay rối loạn tâm lý, nên người chuyển giới cho rằng BBG không thể được điều trị bằng các phương pháp trị liệu truyền thống như xét nghiệm và kê đơn thuốc. Đối với họ, cách tối ưu nhất để giảm thiểu BBG là giải quyết các khó khăn, sự không tương thích giữa cơ thể và

bản dạng giới. Hầu hết các bạn chuyển giới đồng ý rằng sau khi sử dụng các biện pháp can thiệp y tế như liệu pháp điều trị hoóc-môn, phẫu thuật chuyển đổi giới tính và các phẫu thuật thẩm mỹ khác, trải nghiệm với BBG sẽ được giảm thiểu đáng kể. Ngoài ra, còn có các yếu tố khác, ảnh hưởng đến mức độ và tần suất trải nghiệm BBG của một số bạn chuyển giới trong nghiên cứu, như khi biết đến khái niệm chuyển giới, biết đến cộng đồng người chuyển giới, công khai với gia đình, bạn bè, và đồng nghiệp. Điều này chứng tỏ can thiệp y tế không phải là con đường duy nhất để giảm thiểu BBG, nhưng là bước ngoặt quan trọng trong đời sống tinh thần của người chuyển giới. Rất nhiều bạn chuyển giới nam chia sẻ rằng sau khi có người yêu, trải nghiệm với BBG có lúc giảm vì có người yêu thương, chấp nhận mình, nhưng cũng có những lúc đột ngột tăng cao vì phải đối mặt với mặc cảm, tự ti bản thân không phải là một người nam "hoàn thiện" và sẽ không đáp ứng được các nhu cầu về mặt tình dục, sinh lý của bạn tình, và áp lực phải công khai với gia đình người yêu. Nhóm nghiên cứu đưa ra một số đề xuất:

- Cần có những kênh thông tin chính thống, các thảo luận có sự tham gia góp ý chuyên môn của các chuyên gia sức khỏe tâm trí và chia sẻ trải nghiệm, tìm hiểu quan điểm và nhận thức cộng đồng về BBG và tư vấn sức khỏe tinh thần bên cạnh các hướng dẫn y tế thích hợp cho người chuyển giới xuyết suốt quá trình chuyển đổi về xã hội và y tế;

- Giải quyết vấn đề kỳ thị liên quan đến bản dạng giới và thể hiện giới là yếu tố cốt lõi để cải thiện sức khỏe tinh thần và chất lượng sống của họ;

- Cần có các hỗ trợ và phối hợp giữa nhiều mạng lưới, tổ chức của người chuyển giới và nhóm đồng đẳng, gia đình để giảm nhẹ các tác động tiêu cực lên sức khỏe tâm trí và đồng hành cùng người chuyển giới trong các giai đoạn khám phá về bản dạng giới và thể hiện giới của họ đồng thời cung cấp những giúp đỡ cần thiết trong quá trình chuyển đổi;

- Phổ biến và xây dựng các chiến lược vận động và can thiệp nhằm thực hành phong trào "phi bệnh lý hóa người chuyển giới" tại Việt Nam thông qua các hoạt động trao đổi chuyên môn, hội thảo khoa học có sự tham gia của các chuyên gia y tế, nhà lập pháp, cộng đồng chuyển giới và tổ chức, cá nhân có liên quan;

- Các tổ chức quốc tế, trong nước hoạt động trong lĩnh vực vận động quyền cho người chuyển giới, cung cấp dịch vụ y tế và chăm sóc sức khỏe, giáo dục và các hỗ trợ xã hội cần chú trọng và đẩy mạnh các thảo luận về vấn đề sức khỏe tâm trí có bao hàm BBG. Đồng thời phát triển, thúc đẩy các sáng kiện tại cộng đồng và địa phương để NCG có thể tham gia tích cực, có hiệu quả để thay đổi hiện trạng này tại nhóm mình;

- Quy định "phi bệnh lý hóa người chuyển giới" cần được quy định bằng nghị định, văn bản pháp lý cụ thể nhằm ngăn chặn tình trạng cố gắng thay đổi bản dạng giới của người chuyển giới và ép buộc họ xác định mình không phải là người chuyển giới. Xây dựng các điều khoản cụ thể nhằm hình sự hóa các hành vi cố tình thực hiện các trị liệu phục hồi nhằm ép buộc người chuyển giới tuân theo như bắt uống thuốc, tham gia điều trị hoặc các biện pháp áp chế bằng y học khác;

- Đưa các nội dung giáo dục về đa dạng giới vào tính dục người trong các trường đại học có khối nghành có đặc thù liên quan trực tiếp tới sức khỏe tâm thần, tâm trí hoặc các trường đại học, cao đẳng Y và Y tế công cộng hay điều dưỡng, đặc biệt là các khoa tâm lý, tâm lý học lâm sàng;

- Các cơ sở y tế, bệnh viện nên chú trọng vào việc đầu tư và phát triển các dịch vụ tư vấn tâm lý cho người chuyển giới. Những dịch vụ này nên được xây dựng và phát triển theo hướng rộng rãi để nhiều người có thể dễ dàng tiếp cận không chỉ ở các cơ sở y tế, bệnh viện công lập trung ương mà còn cả ở tuyến địa phương, cơ sở y tế và bệnh viện tư nhân đảm bảo môi trường thân thiện và đáp ứng nhu cầu của người chuyển giới;

- Các bác sĩ, y tá, điều dưỡng và những người cung cấp dịch vụ y tế nói chung cần được đào tạo bài bản và có chuyên môn về người chuyển giới để đảm bảo thấu cảm và tôn trọng bản dạng, thể hiện giới ở người chuyển giới đồng thời hướng tới việc cung cấp dịch vụ không có sự kỳ thị, phân biệt đối xử và đặc biệt có chế độ trọng dụng, khuyến khích nhân tài bằng cách tuyển dụng người chuyển giới vào làm việc tại các phòng khám, phòng thông tin khách hàng và cung cấp thông tin về dịch vụ.

# TÀI LIỆU THAM KHẢO

American Psychiatric Association. (2013). Anxiety *Disorders. In Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).

https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596.dsm05

Bakker, A., Van Kesteren, P. J., Gooren, L. J., & Bezemer, P. D. (1993). The prevalence of transsexualism in the Netherlands. *Acta Psychiatrica Scandinavica,* 87(4), 237-238.

Coleman, Eli & và các cộng sự. (2012). Standards of Care for the Health of Transsexual, Transgender, and Gender-Nonconforming People, Version 7. International Journal of Transgenderism. 13. 165-232. 10.1080/15532739.2011.700873.

Costa, L., & Matzner, A. (2007). Male bodies, women's souls: Personal narratives of Thailand's transgendered youth. New York, NY, US: Haworth Press.

DeCuypere G. D., Knudson G., Bockting W. (2010). Response of the world professional association for transgender health to the proposed dsm 5 criteria for gender incongruence. *Int. J. Transgend.* 12119–123. 10.1080/15532739.2010.509214.

Eklund, P.L.E. & Gooren, Louis & D Bezemer, P. (1988). Prevalence of transsexualism in The Netherlands. The British journal of psychiatry : the journal of mental science. 152. 638-40.

ELLIS, Sonja, BAILEY, Louis and MCNEIL, Jay (2015). Trans people's experiences of mental health and gender identity services: A UK study. Journal of Gay & Lesbian Mental Health, 19 (1), 1-17.

Fisk NM: Gender dysphoria syndrome: The conceptualization that liberalizes indications for total gender reorientation and implies a broadly based multi-dimensional rehabilitative regimen-Editorial comment on male transsexualism. West J Med 120:386-391, May 1974.

Gary J. Gates (2011), How many people are lesbian, gay, bisexual and

transgender? , The Williams Institute.

Hoenig, J., & Kenna, J. C. (1974). The prevalence of transsexualism in England and Wales. *The British Journal of Psychiatry*, 124, 181-190. http://dx.doi.org/10.1111/j.1600-0447.1993.tb03364.x

Hyde Z, Doherty M, Tilley PJM, McCaul KA, Rooney R, Jancey J (2014) The First Australian National Trans Mental Health Study: Summary of Results. School of Public Health, Curtin University, Perth, Australia.

Kaldera, R.B. 2002. Hermaphrodeities: The Transgender Spirirtuality Workshop. Xlibris Corporation.

Kenneth J. Zucker & Anne A. Lawrence (2009) Epidemiology of Gender Identity Disorder: Recommendations for the *Standards of Care* of the World Professional Association for Transgender Health, International Journal of Transgenderism, 11:1, 8-18, DOI: 10.1080/15532730902799946

Kesteren, Paul & Gooren, Louis & A. Megens, Jos. (1997). An epidemiological and demographic study of transsexuals in The Netherlands. Archives of sexual behavior. 25. 589-600. 10.1007/BF02437841.

Lev, A. I. (2004). *Transgender emergence: Therapeutic guidelines for working with gender-variant people and their families*. New York: The Haworth Clinical Practice Press.

Luong The Huy and Pham Quynh Phuong (2015), Is it because I am LGBT?: Discriminations on Sexual Orientation and Gender Identity in Vietnam, The Institute for Studies of Society, Economy and Environment (iSEE).

Niko Besnier (1997) Sluts and superwomen: The politics of gender liminality in urban Tonga, Ethnos, 62:1-2, 5-31, DOI: 10.1080/00141844.1997.9981542

Pham Quynh Phuong, Le Quang Binh va Mai Thanh Tu (2013), Khat vong duoc la chinh minh: Nguoi chuyen gioi o Vietnam – nhung van de thuc tien va phap ly, The Institute for Studies of Society, Economy and Environment (iSEE)

Pham Quynh Phuong, Vu Thanh Long, Do Quynh Anh, Hoang Ngoc An

(2018), Hien trang trai Nghiem y te và nhu cau chuyen doi gioi tinh cua nguoi chuyen gioi o Vietnam, The Institute for Studies of Society, Economy and Environment (iSEE).

Stuckey B.G. (2008). Female sexual function and dysfunction in the reproductive years: the influence of endogenous and exogenous sex hormones. Journal of Sexual Medicine 5(10):2282-90. Doi: 10.1111/j.1743-6109.2008.00992.x.

Tsoi, W. F. (1988), The prevalence of transsexualism in Singapore. Acta Psychiatrica Scandinavica, 78: 501-504. doi:10.1111/j.1600-0447.1988.tb06373.x

Wålinder, J. & Thuwe, I. Arch Sex Behav (1976) 5: 255. https://doi.org/10.1007/BF01541377

Wålinder, J. (1968), TRANSSEXUALISM: DEFINITION, PREVALENCE SEX DISTRIBUTION. Acta Psychiatrica Scandinavica, 43: 255-258. doi:10.1111/j.1600-0447.1968.tb02000.x

Weitze & Osburg. (1996). Transexualism in Germany: Empirical data on epidemiology and application of the German transsexuals' Act during its first ten years. Archives of Sexual Behavior 25(4):409-25.

Winter, Sam. (2012). Lost in Translation: Transgender people, Rights and HIV Vulnerability in the Asia-Pacific Region. UNDP. Retrieved from https://www.undp.org/content/dam/undp/library/hivaids/UNDP_HIV_Transgender_report_Lost_in_Transition_May_2012.pdf

World Health Organization (WHO) (2013). Investing in Mental Health: Evidence for Action. Geneva: Author. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/87232/1/9789241564618_eng.pdf

World Health Organization. (2018). *International statistical classification of diseases and related health problems* (11th Revision). Retrieved from https://icd.who.int/browse11/l-m/en

## PHỤ LỤC

**Bộ câu hỏi phỏng vấn sâu và thảo luận nhóm**

***1. Giới thiệu nghiên cứu***

a. Giới thiệu về chủ đề và mục đích nghiên cứu

b. Thời gian phỏng vấn: ước tính 60-90 phút

c. Quy trình và cam kết bảo mật danh tính, thông tin của người tham gia

d. Xin phép ghi âm, giải thích lý do và mục đích sử dụng băng ghi âm

e. Giấy chấp thuận tham gia nghiên cứu – đưa cho người tham gia đọc, giải thích các câu hỏi, thắc mắc (nếu có), và yêu cầu ký tên

f. Hỏi về việc người tham gia muốn được ghi nhận danh tính như thế nào trong báo cáo nghiên cứu và ấn phẩm truyền thông (tên thật, nickname, tên giả, hoặc không ghi nhận danh tính)?

g. Bật máy và bắt đầu ghi âm

***2. Thông tin cá nhân***

a. Tên, tuổi, nghề nghiệp, quê quán

b. Đang sinh sống ở đâu? Cùng ai?

c. Tình hình tài chính – độc lập về mặt tài chính? Thu nhập trung bình mỗi tháng? Nhận trợ cấp từ gia đình?

d. Bạn tự nhận dạng mình là?

e. Come-out – đã come-out chưa? Come-out với những ai? Hãy kể lại trải nghiệm come-out.

f. Phản ứng của bạn bè, đồng nghiệp, gia đình, người thân khi bạn come-out?

g. Bạn có những suy nghĩ, cảm nhận gì về những phản ứng đó?

h. Bạn đã sử dụng các biện pháp can thiệp y tế nào chưa?

Nếu có, bạn đã sử dụng biện pháp gì? Từ khi nào?

Nếu chưa/không, tại sao?

Tương lai bạn muốn sử dụng biện pháp can thiệp nào?

### *3. Trải nghiệm và cách thức đối mặt với bức bối giới (BBG)*

a. Quá trình nhận dạng bản thân – bạn nhận dạng về bản thân từ khi nào? Hãy kể lại quá trình/trải nghiệm đó.b. Bạn có bao giờ có cảm giác/trải nghiệm không thích hoặc tiêu cực về cơ thể mình?

c. Nếu có, hãy kể về những cảm giác/trải nghiệm đó. Miêu tả cảm xúc, trải nghiệm đó.

d. Bạn bắt đầu có những cảm giác/trải nghiệm này khi nào?

e. Bạn thường có những cảm giác/trải nghiệm đó khi nào? Điều gì kích động những cảm giác này?

f. Bạn có biết mình phải làm gì khi có những cảm giác/trải nghiệm này? Bạn đã làm gì? Sau đó, cảm giác/suy nghĩ này có giảm/biến mất không?

g. Bạn có biết những cụm từ nào dùng để miêu tả những cảm giác, suy nghĩ, trải nghiệm này không?

h. Theo bạn, tại sao bạn lại có những cảm giác/trải nghiệm này?

i. Bạn có nghĩ mình là người duy nhất có trải nghiệm này không?

j. Bạn có bao giờ chia sẻ những cảm giác/suy nghĩ/trải nghiệm này với ai?

Nếu có, Bạn chia sẻ với ai? Tại sao bạn quyết định chia sẻ? Phản ứng của người mà bạn chia sẻ như thế nào? Bạn cảm thấy thế nào sau khi chia sẻ?

Nếu không, tại sao?

### *4. Nhận thức và quan điểm về BBG*

a. Bạn đã nghe cụm từ "bức bối giới" hay "phiền muộn giới" bao giờ chưa?

Nếu có, bạn đã nghe thấy ở đâu? Khi nào? Từ ai?

b. Bạn nghĩ BBG là gì? Có phải là bệnh/rối loạn/tự nhiên?

c. Những nguyên nhân/ yếu tố nào dẫn đến tình trạng BBG? (có thể từ khuôn mẫu giới, định kiến xã hội, từ nội tại bên trong con người, v.v)

d. Bạn có nghĩ những cảm giác/trải nghiệm/suy nghĩ đã chia sẻ là BBG không? Tại sao có/không?

e. Bạn nghĩ ai là người có trải nghiệm với BBG?

f. Bạn nghĩ BBG có điều trị được không? Tại sao có/không? Có cách nào làm giảm thiểu BBG không?

g. Bạn có biết ai, tổ chức, hay dịch vụ nào hỗ trợ, giúp đỡ người có trải nghiệm với BBG không? Bạn đánh giá thế nào về (hiệu quả, dễ tiếp cận,...) về các dịch vụ đó? Nếu chưa tốt thì có đề xuất gì?

h. Bạn có nghĩ can thiệp y tế (sử dụng hormones/phẫu thuật) sẽ làm giảm thiểu BBG?

i. Bạn đã từng nghe đến hoặc tham gia vào các thảo luận trong cộng đồng về BBG chưa?

j. Bạn nghĩ có những biện pháp, cách thức gì nhằm giảm thiểu BBG?

5. So sánh trải nghiệm BBG trước và sau khi sử dụng các biện pháp can thiệp y tế (đối với những người đã can thiệp y tế)

a. Tại sao vào thời điểm đó bạn lại quyết định sử dụng các biện pháp can thiệp y tế?

b. Bạn tìm hiểu thông tin về các can thiệp y tế cho người chuyển giới ở đâu?

c. Bạn tiếp cận các dịch vụ can thiệp y tế cho người chuyển giới như thế nào?

d. So sánh cảm giác/trải nghiệm BBG trước và sau khi bạn sử dụng biện pháp can thiệp y tế.

BBG có giảm thiểu không?

Theo bạn, tại sao BBG lại có/không giảm thiểu?

Bạn đã làm gì khi BBG không giảm thiểu?

g. Bạn có biết ai, tổ chức, hay dịch vụ nào hỗ trợ, giúp đỡ người có trải nghiệm với BBG không? Bạn đánh giá thế nào về (hiệu quả, dễ tiếp cận,...) về các dịch vụ đó? Nếu chưa tốt thì có đề xuất gì?

h. Bạn có nghĩ can thiệp y tế (sử dụng hormones/phẫu thuật) sẽ làm giảm thiểu BBG?

i. Bạn đã từng nghe đến hoặc tham gia vào các thảo luận trong cộng đồng về BBG chưa?

j. Bạn nghĩ có những biện pháp, cách thức gì nhằm giảm thiểu BBG?

5. So sánh trải nghiệm BBG trước và sau khi sử dụng các biện pháp can thiệp y tế (đối với những người đã can thiệp y tế)

a. Tại sao vào thời điểm đó bạn lại quyết định sử dụng các biện pháp can thiệp y tế?

b. Bạn tìm hiểu thông tin về các can thiệp y tế cho người chuyển giới ở đâu?

c. Bạn tiếp cận các dịch vụ can thiệp y tế cho người chuyển giới như thế nào?

d. So sánh cảm giác/trải nghiệm BBG trước và sau khi bạn sử dụng biện pháp can thiệp y tế.

BBG có giảm thiểu không?

Theo bạn, tại sao BBG lại có/không giảm thiểu?

Bạn đã làm gì khi BBG không giảm thiểu?

*"Nó cũng giống như là cấm tù đấy ạ.*
*Em nghĩ khi mà em cắt bỏ ngực rồi, thì nó cũng giống như cái cảm giác em được cắt tóc ấy, em sẽ cảm thấy được thả, được cảm thấy tự do."*

