

SOCIAL TRANSITIONING



PARA SA TRANSWOMEN

TRANSGENDER WOMAN

ang tawag sa mga **taong kinikilala ang sarili bilang babae**, iba man ang itinakdang kasarian nila noong sila ay pinanganak.



Para sa maraming transgender women, mahalaga na ipakita nila ang kanilang gender identity sa pamamagitan ng “social transitioning” tulad ng **mas feminine na pagdadamit o pagaayos ng sarili**.

Ito ang ilang mga paraan ng social transitioning.

BUHOK SA MUKHA AT KATAWAN

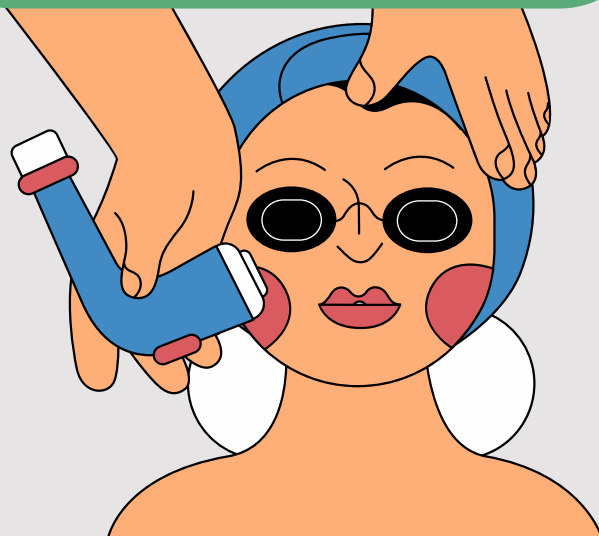
Karamihan sa mga transgender woman ay nais tanggalin ang kanilang buhok sa mukha at katawan upang sila ay mas maging kumportable sa kanilang itsura. May dalawang paraan upang maisagawa ito:

Pag-ahit at Waxing



Ang patuloy na pag-ahit at pag-wax ng buhok ay isang **paraan upang hindi ito humaba o kumapal**. Ang pag-ahit ay iba sa waxing, at magkaiba sila pagdating sa kadalian ng paggawa at sa tagal bago humaba ulit ang buhok.

Laser Hair Removal



Ang laser hair removal ay isang paraan upang **mas permanenteng mabawasan ang tubo ng buhok**.

VOICE FEMINIZATION

Ang mga transgender women na hindi nais or hindi pa kaya ang medikal na pagtratransisyon ay maaaring gustuhin na pataasin ang boses upang mas maging kumportable sa kanilang sarili bilang isang babae.

May mga paraan sa pagpapataas ng boses na epektibo sa transgender women. Maaaring matutunan at ma-practice ang mga technique sa pamamagitan ng panunuod sa mga bidyo na nagbibigay-impormasyon para maisagawa ito. Narito ang isang halimbawa ng bidyo na nagtuturo ng voice feminization techniques.



[Video tungkol sa voice feminization technique](#)

Kung minsan, ang ilang transgender women ay pinipili ring sumailalim sa voice feminization surgery upang mas masuportahan ang pagpapataas ng kanilang boses.

TUCKING

Ang tucking ay isang paraan **upang mag mukhang patag ang pagitan ng mga hita**. Maraming paraan upang maging ligtas at kumportable ang tucking. Ang ilan sa mga ito ay ang mga sumusunod:



Ang gaffer tape ay **isang uri ng tape na ginawa para sa katawan**. Huwag gumamit ng ibang uri ng tape, dahil hindi iyon ginawa para sa katawan. Gumamit lamang ng sapat na haba ng tape na kinakailangan. Malalaman ang kinakailangan na haba ng tape sa pagsukat mula sa puwang na nasa itaas ng pribadong parte ng katawan, papunta sa itaas ng ating puwit. Tandaan na umihi muna bago maglagay ng gaffer tape, dahil hindi na makaka-ihing habang nakalagay ang tape. Tandaan na ang gaffer tape ay hindi maaring gamitin nang paulit-ulit upang ito may manatiling madikit at para na rin sa ating kalinisan.

GAFF UNDERWEAR

Ang gaff underwear ay kilala ring bilang **tuckers o gaffs**. Ito ay **isang uri ng salawal o damit panloob** na may kakayahan gawing patag ang espasyo sa ginta ng binti. Ito ay maaari ring labhan at gamitin muli.



COMPRESSION UNDERWEAR

Ang compression underwear ay **isang uri ng tucking para sa mga taong ayaw gumamit ng tape o gusto ng mas patag na itsura** maliban sa kakayahan ng gaff underwear.



Ang tucking ay kadalasang ligtas na paraan upang **mas maging kumportable ang mga transgender women** sa pag-presenta ng kanilang sarili.

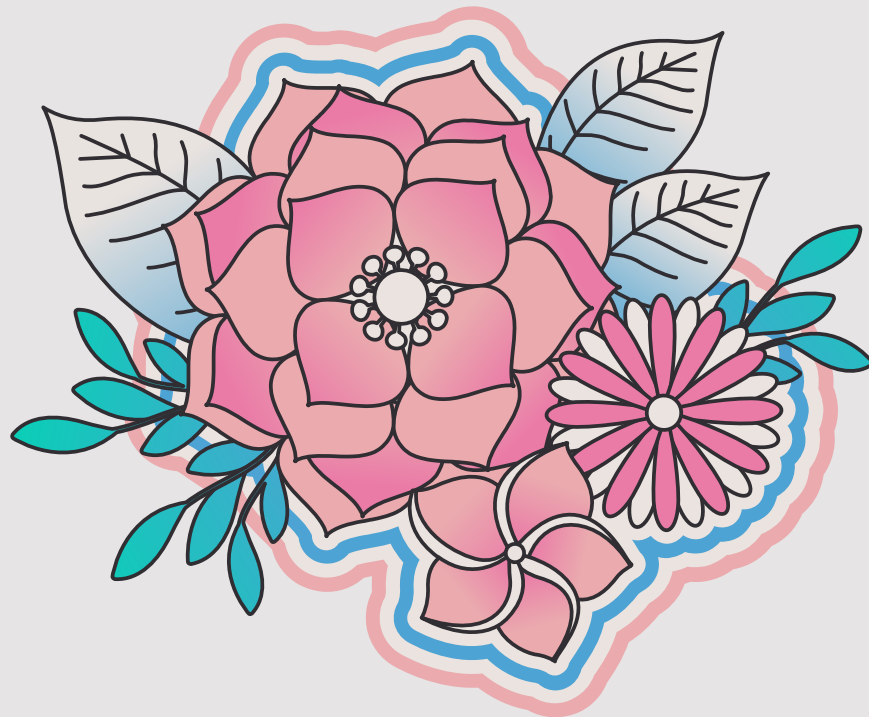
Gayunpaman, mahalagang malaman ang mga **gabay sa ligtas na tucking** upang maiwasan ang mga posibleng komplikasyon.

MGA GABAY SA LIGTAS NA TUCKING

May mga pagkakataon na ang tucking ay magdudulot ng hindi kumportableng pakiramdam. Kung may naramdamang sakit or pagkirot, **mas mainam na ayusin ulit ang pag-tuck o piliin na tanggalin muna ang tuck.** Pinapayuhan na ang tucking ay gawin lamang sa ilalim ng **walong oras.**

Mangyari ding huwag mag-tuck sa pang araw-araw upang mabigyan ng pahinga ang katawan.

Upang maiwasan ang pagka-irita ng balat, tanggalin ang buhok sa pribadong parte ng katawan isa o dalawang araw bago mag-tuck.



RAINBOW FUNDS

THE PROJECT

