SOCIAL TRANSITIONING

PARA SA TRANSMEN

TRANSGENDER MAN

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

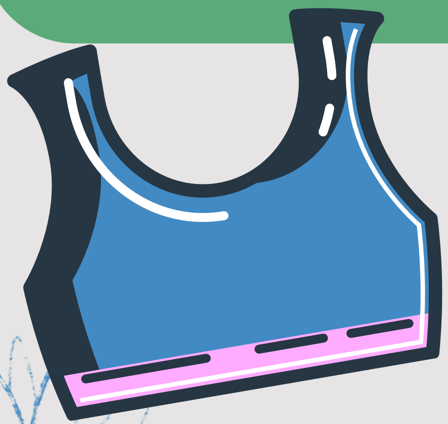
Mahalaga sa maraming transgender men ang **“social transitioning”** kung saan naipapakita nila ang kanilang gender identity sa pamamagitan ng mas masculine na pagdadamit o pagaayos ng sarili.

Ito ang ilang mga paraan ng social transitioning.

BINDING

Karamihan sa transgender men ay hindi kumportable sa kanilang kasalukuyang katawan lalo na sa kanilang dibdib. Nakakatulong sa kanila na paliitin ang dibdib upang manatiling kumportable sa kanilang katawan. Ang paraan ng pagpapaliit ng dibdib ay tinatawag na **"binding."**

Ready-to-wear binder



Maaring gumamit ng mga **ready-to-wear binder** tulad ng pagsusuot ng isang sando. **Hindi dapat lumampas sa walong oras ang pag-bind** dahil maaaring magresulta ito sa pisikal na komplikasyon. Pakiramdaman din ang sarili kung maayos pa ring nakakahinga habang naka-bind.

Tape

Pwede ring gumamit ng **iba't ibang uri ng tape** para mag-bind. May iba't-ibang technique ng pag-bind gamit ang tape. Sa video na ito, makikita ang isang paraan ng paggamit ng tape.

VOICE MASCULINIZATION

Ang ilang transgender men na hindi nais or kaya ang medikal na pagtratransisyon ay maaaring gustuhin na palalimin ang kanilang boses upang mas maging kumportable sa kanilang sarili bilang isang lalaki.

May iba't ibang paraan sa pagpapababa ng boses na epektibo sa transgender men. Maaaring matutunan at ma-practice ang mga technique na ito sa pamamagitan ng panunuod ng mga bidyo na nagbibigay-impormasyon para gawin ito. Narito ang isang halimbawa ng bidyo na nagtuturo ng voice masculinization techniques.

Video tungkol sa voice masculinization technique

THE RAINBOW FUND PROJECT

DepED DEPARTMENT OF EDUCATION

MATATAG Bansang Makabata Batang Makabansa

REPUBLIC OF THE PHILIPPINES DEPARTMENT OF HEALTH

Healthy Pilipinas

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

URC

PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION OF THE PHILIPPINES 1962

UNIVERSITY GENDER HUB