

විවිධ සමාජභාවී අන්‍යෝන්‍ය සහිත ප්‍රජාව
පිළිබඳ තොරතුරු අත්පොත.

Handbook for queer information

පල්වේඟු පාලින අඳයාලා඙කලා
කොඤ්ඳ ජලුකම් ටොඳර්පාන
තකවල් කෙඔ්පුඡ්ඡකම්

පටුන

සතුටුදායක සහ යහපත් වූ සම්බන්ධතා	4
SOGIESC පිළිබඳ සියල්ල.....	11
සමරිසි භීතීකාව, සංක්‍රාන්ති භීතීකාව සහ ද්විරිසි භීතීකාව (හොමොෆෝබියා, ට්‍රාන්ස්ෆෝබියා සහ බයිෆෝබියා)	22
Coming Out - පිටතට පැමිණීම	23
සමාජභාවී සංක්‍රාන්තිය	25
ලිංගිකව එක් වීම සහ පිරිසිදුව සිටීම.....	29
ප්‍රවණත්වය වැළැක්වීම	32
ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන	36
මගේ සම්පූර්ණ ශක්තිය වෙත ළඟා වීම	39
සහය.....	42

සම්පාදනය -

පබා දේශප්‍රිය, ලිංගික සෞඛ්‍ය හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ක්‍රියාකාරී, පුහුණුකරු, අධ්‍යක්ෂිකා ග්‍රාස්රුටඩ් ට්‍රස්ට් ආයතනය, Bakamoono.lk වෙබ් අඩවිය.

අධීක්ෂණය -

තුෂාර මනෝජ්, ලිංගික සෞඛ්‍ය හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය, සමාජභාවය පිළිබඳ පුහුණුකරු, සභාපති, ඉක්විට් ශ්‍රී ලංකා ආයතනය

චන්සලා හේරත් - ව්‍යාපෘති නිලධාරීනී, ඉක්විට් ශ්‍රී ලංකා ආයතනය.

එන්. බී. ආදිල් සුරාජ්- ලිංගික සෞඛ්‍ය හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය පුහුණුකරු, සමාජභාවය පිළිබඳ සන්නිවේදන උපායමාර්ග උපදේශක, විධායක අධ්‍යක්ෂ, ඉක්විට් ශ්‍රී ලංකා ආයතනය.

නිෂ්පාදනය -

මෙම කෘතිය ඉක්විට් ශ්‍රී ලංකා ආයතනයේ නිෂ්පාදනයකි. මෙම කෘතිය ශ්‍රී ලංකාවේ විවිධ ලිංගික අන්‍යෝන්‍ය සහිත ප්‍රජාව පිළිබඳ විද්‍යාත්මක සහ සමාජ විද්‍යාත්මක තොරතුරු වලින් සමන්විත වේ. මෙම කෘතිය ඉදිරියේදී යාවත්කාලීන වෙමින් තවත් පරිපූර්ණ කෘතියක් ලෙස නිර්මාණය වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ ජීවත් වන විවිධ ලිංගික අන්‍යෝන්‍ය සහිත ප්‍රජාව පිළිබඳ නිවැරදි තොරතුරු සමාජගත කිරීම සඳහා මෙම කෘතිය භාවිතා කළ හැකිය.

උපුටා ගැනීම් වලදී ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු වල අර්ථය වෙනස් නොවන අයුරින් භාවිතා කරන්න.



1. යහපත් සම්බන්ධතාවක් යනු කුමක්ද?

යහපත් සම්බන්ධතාවකදී බොහෝ අවස්ථාවල පුද්ගලයන් දෙදෙනාම එම සම්බන්ධතාවය පිළිබඳව සතුටට පත්වේ. ඉතාම හොඳ සම්බන්ධතාවයක් සඳහා ආකර්ෂණයට වඩා යමක් අවශ්‍ය වේ - ඒ වෙනුවෙන් කාර්යයන් පවතින අතර ඔබ දෙදෙනාම ඒ සඳහා උත්සාහ දැරීමට කැමති විය යුතුය.

ගෞරවය, සහකම්පනය, විශ්වාසය සහ විවෘත සන්නිවේදනය මගින් ඔබේ සම්බන්ධතාවයට ශක්තිමත් පදනමක් නිර්මාණය කළ හැකිය.

2. මම සහකරුවෙකු සොයා ගන්නේ කෙසේද?

මිනිසුන්, රැකියාව, පාසල, පවුල, අන්‍යෝන්‍ය මිතුරන්, සමාජ ජාලා, ප්‍රජාව, අන්තර්ජාලය යනාදිය ඇතුළත්ව විවිධ ආකාරයන්ගෙන් හමුවේ.

සහකරුවෙකු සොයා ගැනීමේ හොඳම ආකාරය වන්නේ සෑම විටම ඔබ ඔබම විමයි. සියලු දෙනාටම ගෞරවයෙන් සහ සහකම්පනයෙන් යුතුව සලකන්න. අනුන් විනිශ්චය කිරීමෙන් තොරව නව අදහස්වලට විවෘත වන්න.

3. යමෙකු මට කැමතිදැයි දැනගන්නේ කෙසේද?

‘එම පුද්ගලයාගෙන්’ ඔබට කැමතිදැයි අසන්න. එයට පෙර ඔබ එම පුද්ගලයාට කැමතිදැයි ඔබගෙන්ම අසන්න. එය, යමෙකු ඔබට කැමතිය යන අදහසට හසු නොවී ඔබගේම හැඟීම් තේරුම් ගැනීමට ඔබට ඉඩ සලසනු ඇත.

එසේ ඇසීමට පෙර ඔබේ ලිංගික දිශානතිය හෙළිදරව් කිරීමෙන් ඔබව වෙනස්කොට සහ කොන්කොට සැලකීමක් සිදු නොවන බව තහවුරු කරගැනීමට එම පුද්ගලයාගේ ආකල්ප පිළිබඳව ඇගයීමක් සිදු කරන්න.

4. මා සමග සුභද හමුවකට යාමට අවශ්‍යදැයි යමෙකුගෙන් අසන්නේ කෙසේද?

පළමුව හමුවීමට ඇසීම බොහෝ දෙනාට යම් වකිතයක් ඇති කරන්නක් වුවද ඔබ උනන්දුවක් දක්වන පුද්ගලයා ඔබට පෙරළා කැමත්තක් දක්වන්නේදැයි සොයා ගැනීමට ඇති එකම ක්‍රමය වන්නේ එයයි.

5. මා ප්‍රතික්ෂේප වන්නේ නම් මා කුමක් කළ යුතුද?

ප්‍රතික්ෂේප වීම විවිධ ආකාරයේ මනෝභාවයන් සහ භානිකර සිතිවිලි ගෙන එන අතර ඕනෑම මොහොතක ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට එය සිදුවිය හැකිය.



ප්‍රතික්ෂේප වීම මගින් ඔබේ වැරද්දක් ඇති බවක් අදහස් නොවේ. එමගින් අදහස් කරන්නේ ඔබ සම්බන්ධතාවයක් ඇති කරගැනීමට උත්සාහ කරන පුද්ගලයා ඔබ මෙන් ඒ සඳහා උනන්දුවක් නොපෙන්වන බවයි. එවන් මොහොතක අනෙක් පුද්ගලයාගේ තීරණයට ගරු කරන්න. එමෙන්ම ප්‍රතික්ෂේප වීම නිසා කණස්සල්ලට හෝ මානසික කඩා වැටීමට පත් නොවන්න.

6. යහපත් සම්බන්ධතාවක් පවත්වා ගැනීමට මට කළ හැකි දේ මොනවාද?

- ඔබේ සහකරුවා යනු කවුරුද යන්නට ගරු කරන්න එමෙන්ම සම්බන්ධතාව තුළ ඔබ සකසාගන්නා සීමාවන්ටද ගරු කරන්න.
- කැමැත්ත අගය කරන්න. ඔබ සම්බන්ධතාවයක් පවත්වා ගන්නේ වුවත් එමගින් ඔබට ඔබේ සහකරුවා පාලනය කිරීමට බලයක්, අධිකාරියක් ලැබෙන බවක් එමගින් අදහස් නොවේ. සැමවිටම ඔබේ සහකරුවාගේ කැමැත්ත විමසා එය අගය කරන්න.
- ඔබටම ආදරය දක්වන්න. ඔබ ඔබ ලෙසම සිටීම පහසුවක් වන්නේ නම් ඔබ ප්‍රීතිමත් හවුල්කරුවෙකු වනු ඇත.
- හොඳින් සාකච්ඡා කරන්න. ඔබේ හැඟීම් පිළිබඳව ඔබේ සහකරුට කතා කරන්න. ප්‍රශ්න අසන්න ඔවුන්ගේ පිළිතුරු වලට සවන් දෙන්න. ඔබ කනස්සල්ලෙන් සිටින්නේ නම් එය පවසන්න - කුමක් සිදුව ඇතිදැයි තේරුම් ගැනීමට ඔබේ සහකරුවාට උත්සාහ කිරීමට සැලැස්වීමෙන් වළකින්න. ගැටළු සම්බන්ධව සාකච්ඡා කිරීම විශ්වාසය ගොඩනගන අතර ඔබේ සම්බන්ධතාව ශක්තිමත් කරයි. එය ඔබේ ගැටළු සම්බන්ධව කටයුතු කිරීමේදී පමණක් අදාළ නොවේ - ඔබ සතුටු කරවන ඔවුන්ගේ ක්‍රියාවන් සම්බන්ධව ඔවුන්ට පැවසීමටද අමතක නොකරන්න.
- අවංක වන්න. ඔබ කරන දේ, සිතන දේ සහ දැනෙන දේ පිළිබඳව එකිනෙකාට සත්‍යවාදී වන්න. අවංක බව විශ්වාසය ගොඩනගයි.
- එකිනෙකා සඳහා ඉඩ ලබා දෙන්න. එකිනෙකා අතර අන්‍යෝන්‍ය පරතරය තබා ගන්න. යුවලක් වශයෙන් ගෙවන කාලය අතර්ඝ වුවත්, ඔබගේ සම්පූර්ණ කාලය ඔබගේ සම්බන්ධතාවය සඳහා පමණක්ම වෙන් කිරීම සුදුසු නොවේ. යුවලක් වශයෙන්ම නොවන ඔබගේම අන්‍යෝන්‍යතාවයක්, පෞරුෂයක් හා රුචිකත්වයන් තිබීම වැදගත් වේ.
- යම් දෙයකට එකඟ නොවී සිටීමට ද ඔබට හැකිය. ඔබ සැම විටම එකම දෙයට එකඟ විය යුතු නොවේ. එසේ එකඟ නොවීමේ වැරද්දක් නැත. වැදගත් වන්නේ එකිනෙකාගේ මතයන් සහ අදහස්වලට ගරු කිරීමයි.
- එකිනෙකාට සහය දක්වන්න. ඔබේ සහකරු ඉතා වටිනා යමක් කරන විට, එය ඔවුන්ට පවසන්න! ඔබේ සහකරුද ඔබට එසේම කළ යුතුය.



- ලිංගික කරුණු සම්බන්ධව විවෘතව සහ අවංකව කතා කරන්න. ඔබට පහසු බව, හැඟෙන දෙය, සහ ඔබ කැමති සහ අකමැති දේ ඔබේ සහකරු හට පැවසීමෙන් ඔබට වඩා හොඳ ලිංගික සම්බන්ධතාවක් පවත්වා ගත හැකිය. කිරීමට අකමැති කිසිවක් කිරීම පිණිස ඔබේ සහකරුට කිසිවිටෙක බල නොකරන්න. එමෙන්ම ඔබව පීඩාවට පත් කිරීමට හවුල්කරුටද ඉඩ නොදෙන්න - කැමැත්ත අනිවාර්යයකි.
- ඔබේ ලිංගික සෞඛ්‍යය සම්බන්ධව සැලකිලිමත් වන්න. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවලින් සහ අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීමිවලින් වැළකීමට ඔබ කුමක් කරන්නේද යන්න පිළිබඳව ඔබේ සහකරු සමග සාකච්ඡා කරන්න. ආරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතාවල නියැලුනේ නම්, ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග පරීක්ෂා කරගන්න.

7. මා මගේ සම්බන්ධතාව වඩාත් යහපත් කරගන්නේ කෙසේද?

වඩා යහපත් කරගත හැකි දේ පිළිබඳව ඔබේ සහකරු සමග සාකච්ඡා කරන්න. ඔබ කණස්සලු වන දේ සහ ගෞරව කරන දේ සම්බන්ධව පැහැදිලිව පවසන්න. යහපත් සන්නිවේදනය, ගැටළු විසඳීමේ දී විශාල කාර්ය භාරයක් ඉටු කරයි. සමහර ගැටළු සම්බන්ධව ඔබටම කටයුතු කළ නොහැකි නම්, ඔබේ සම්බන්ධතාවෙන් පිටත අයෙකුගෙන් උපකාර ලබා ගැනීමට සලකා බැලිය හැකිය.

8. මගේ සහකරු මා කිරීමට අකමැති දේ ඉල්ලන්නේ නම් මා කුමක් කළ යුතු ද?

අවංක වන්න, ඔබට දැනෙන දේ පිළිබඳව සහකරු සමග කතා කරන්න. ඔබ දෙදෙනාටම එකඟ විය හැකි දේ වෙනුවෙන් කටයුතු කරන්න.

9. මගේ සහකරු මට රිදවන්නේ නම් මා කුමක් කළ යුතුද?

ඔබේ සහකරු ඔබට රිදවන්නේ නම්, ඔබ තනිව නැති බව තේරුම් ගන්න, ඔබට උපකාර ඉල්ලා සිටිය හැකිය. ඔබේ සහකරු ඔබට ශාරීරිකව, මනෝභාවයම ලෙස, හෝ ලිංගිකව රිදවන්නේ නම්, මෙය මතක තබා ගන්න; ඔබ කියූ හෝ කළ කිසිවක් නිසා එයා සාධාරණ වන්නේ නැත. සියලු දෙනාම විටෙක කේන්ති ගනී, නමුත් ගැටළු සම්බන්ධව කටයුතු කිරීමේ ක්‍රමය වන්නේ සාකච්ඡා කිරීම මිස ඔබට රිදවීම හෝ ඔබ පහත් කිරීම නොවේ.

දැන් ඔබට ඔබේ විකල්පයන් සාකච්ඡා කරගැනීම සඳහා පහත අංක ඇමතිය හැකිය

- Women in Need: 011 471 8585
- Equite Sri Lanka Help Line - 071 876 6750
- Equal ground 011 433 4278 / 076 003 8380 / 076 003 8381



10. මගේ සහකරු මට අපහාසාත්මක නම්වලින් කතා කරන්නේ නම් කුමක් කළ යුතුද?

ඔබේ සහකරු ඔබව කැළඹීමට පත්කිරීමේ අදහසින් ඔබට පහත් නම්වලින් කතා කරන්නේ නම්, එය අපවාදාත්මක හැසිරීමකි. අපහාසාත්මක නම්වලින් ඇමතීම සම්බන්ධතාවයකට විශාල හානියක් කළ හැකිය. එය වාචික අපයෝජනයක් මෙන්ම විත්තවේගීය අපයෝජනයකි.

මේ සම්බන්ධව කටයුතු කිරීමේ පළමු පියවර ලෙස අපහාසාත්මක නම් සහ පරිභව කිරීම ඔබව කොතරම් නම් අපහසුතාවයට පත්කරන්නේ ද යන්න ඔබේ සහකරුට සෘජුව කතා කරන්න.

අපයෝජනය නැවත සිදුවන්නේ නම්, සහය කණ්ඩායම් සමඟ සම්බන්ධ වී ඔබට ගත හැකි විකල්පයන් සාකච්ඡා කරන්න.

11. මගේ සහකරුට මගෙන් වෙන් වීමට අවශ්‍යයි, නමුත් මට එය අවශ්‍ය නොවේ. මට කළ හැක්කේ කුමක්ද?

සම්බන්ධතාවයන් සාර්ථක වන්නේ එම සම්බන්ධතාවන් තුළ පුද්ගලයන් සතුටින් සිටින විට පමණි. ඔබේ සහකරුට ඔබෙන් වෙන් වීමට අවශ්‍ය නම්, ඔහු, ඇය හෝ ඔවුන්ට එම තේරීම තිබිය යුතුය. සමහර විටක වෙන් වීම් වේදනාකාරී වන නමුත්, එය සෑම විටම එසේ විය යුතු නොවේ. එමෙන්ම ඒ සම්බන්ධව ඔබටම වරද පටවා ගැනීමද සිදු නොකළ යුතුය. ඔබ ඔබේ සහකරුගේ කීරණයට ගරු කළ යුතු අතරම ඔබගේ වේදනාව සමනය වීමටත් ඔබටම කාලය ලබා දිය යුතුය.

12. මට මගේ සහකරුගෙන් වෙන් වීමට අවශ්‍යයි, මගේ සහකරුට රිදවීමකින් තොරව මට එය කළ හැක්කේ කෙසේද?

යමෙකුගෙන් වෙන් වීම අසීරු විය හැකිය. අනෙකාට රිදවීම සම්බන්ධයෙන් ඔබට කණස්සල්ලක් ඇති වීමට ඉඩ ඇත එසේ නැතහොත්, වෙන් වීම නිවැරදි වුවද ඒ සම්බන්ධව දුකක් ඇති වීමට ඉඩ ඇත.

සම්බන්ධතාවක් සාර්ථක වන්නේ පුද්ගලයන් දෙදෙනාටම ඒ තුළ රැඳී සිටීමට අවශ්‍ය වන විට බවත් ඔබට පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය නොවන සම්බන්ධතාවක් තුළ සිටීම ඔබට හෝ සහකරුට සුබදායී නොවන බවත් මතක තබාගන්න. ඔබට හැඟීමක් නොපවතින විටක ඔබේ සහකරුට සම්බන්ධතාව පවත්වා ගැනීමට ඉඩ දීම සාධාරණ නොවේ. එබැවින්, වෙන් වීමට අවශ්‍ය විටක කෙතරම් අසීරු වුවත් හැකි ඉක්මණින් ඒ පිළිබඳව අවංකව සහ විවෘතව සාකච්ඡා කිරීම යහපත් ය.

13. මගේ ආදරවන්තයා හෝ ආදරවන්තිය මගෙන් වෙන් විය. මා මේ සම්බන්ධව කෙසේ කටයුතු කළ යුතුද?

ඔබේ කාලය සහ ශක්තිය සම්බන්ධතාව තුළ ආයෝජනය කර ඇත්නම් වෙන් වීම ඉතා අසීරු වේ. කෙසේ වෙතත්, අප කැමති දේ ගවේෂණය කිරීමට, ගමන් කිරීමට, අධ්‍යයනය කිරීමට



කියවීමට යනාදී දේ සඳහා ඉඩ විවර කරන බැවින් වෙන් වීම් සියලුම පාර්ශ්වයන්ට යහපත් විය හැකිය. ඔබ කැමති කුමටදැයි සොයාගන්න.

වෙන්වීම්වලට සම්බන්ධ හැඟීම් දරා ගැනීමට අසීරු විය හැකිය, එමෙන්ම මෙම සම්බන්ධතාවය නිසි ලෙස නොපැවතීම යනු ඔබේ දෝෂයක් නොවේ. එනිසා ඒ පිළිබඳව අයහපතක් සිතීමෙන් වැළකීමට උත්සාහ ගන්න. ඔබේ මනෝභාවයන් පිළිබඳව අවධානයෙන් සිටින්න. ඔබට අවශ්‍ය නම් උපකාර ලබා ගන්න සහ ඉන් සුවපත් වීමට ඉඩ දෙන්න.

14. මා හටම හානි කරගැනීමට සිතෙන්නේ නම් කුමක් කළ යුතුද?

ඔබේ හැඟීම් පිළිබඳව මිතුරෙකු, පවුලේ සාමාජිකයෙකු, පුහුණුව ලත් ස්වේච්ඡා සේවකයෙකු හෝ සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයෙකු සමඟ පැවසීමට උත්සාහ ගන්න. ඔබට සවන් දෙනු ලබන පුහුණුව ලත් ස්වේච්ඡා සේවකයෙකු සමඟ කතා කිරීමට 1333 ඔස්සේ CCline ඇමතිය හැකිය,

ඔබගේ සිත යොමු කළ හැකි දේ කිහිපයක් මෙන්න:

- ව්‍යායාම
- කොට්ටවලට පහර දීම
- කැගැසීම සහ නර්තනය
- මහ හඬින් කැගැසීම
- කොලයක් / ලියන ලද යමක් සිය ගණන් වූ කැබලිවලට ඉරිම

15. තමන්ටම හානි කරගැනීමට අවශ්‍ය යමෙකුට මම උපකාර කළ හැක්කේ කෙසේද?

ඔවුන්ගේ චිත්තවේගයන් පිළිගන්න. ස්වයං-හානි කරගැනීම යනු බරපතල චිත්තවේගීය අපහසුතාවක ලක්ෂණයකි. ඔබට ඔවුන්ගේ හැඟීම් පිළිබඳව ප්‍රශ්න ඇසිය හැකිය. ‘ඔබට කෙසේ දැනෙන්නේද?’ හෝ ‘ඔබේ හැඟීම් මොනවාද?’ වැනි සරල ප්‍රශ්න ඇසිය හැකිය. මේ ඔවුන්ගේ චිත්තවේගයන් ප්‍රකාශ කිරීම සඳහා බව මතක තබාගන්න. ඔවුන් එසේ කරනුයේ ඇයිදැයි ඉක්මණින් දැනගැනීමට ඔබට අවශ්‍ය විය හැකි වුවත් ඔවුන්ගේ වචනවලින්ම එය පැවසීමට ඔවුන්ට අවශ්‍ය කාලය සහ ඉඩ ලබා දෙන්න.

සැලකිලිමත් වන බව සහ අවධානය යොමු කරන බව පෙන්වන්න. මිනිසුන්ගේ චිත්තවේගීය අසහනය කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම මිනිසුන්ට සැලකිල්ලක් දක්වන බව සහ සවන් දෙන බව හැඟවීමට උදව් වෙයි. තමන්ටම හානි කරගන්නා පුද්ගලයන්ට උපකාර කිරීමට සැලකිලිමත් සම්බන්ධතාවන් වැදගත් බව අපි දනිමු.

අන් අය විනිශ්චය කිරීමෙන් වළකින්න. ස්වයං-ච හානි කරගැනීම, වෙනස්කොට සැලකීම හා සහසම්බන්ධිත ය. මිනිසුන්ට සමාව ගැනීමේ අවශ්‍යතාව සහ අපහසුතාව දැනිය හැකි අතර එය ඔවුන්ගේ අසහනයට වැඩි යමක් එක් කරයි, එවිට ඔවුන් ඒ පිළිබඳව අඩුවෙන් කතා කිරීමට පෙළඹේ. සමාව ඉල්ලීමට අවශ්‍ය නොවන බව ඔබේ ජීවිතයේ සිටින පුද්ගලයාට දන්වන්න. සවන් දීමට සහ මාර්ගයක් සොයා ගැනීමට ඔවුන්ට සහාය වීමට ඔබට සිටිය හැකිය.



එම පුද්ගලයාට තවදුරටත් සහාය ලැබිය යුතු බව ඔබ විශ්වාස කරන්නේ නම් කරුණාකර වෘත්තීමය මනෝ උපදේශකවරයෙකු සමඟ සම්බන්ධ කරන්න. එවැනි සේවාවන් ගැන තොරතුරු මෙම පොත් පිටුව අවසානයේ දක්වා ඇත.

16. මගේ සහකරු මට බොරු කියන්නේ නම් මා කුමක් කළ යුතුද?

බොරු කීම, රැවටීම සහ අගෞරව කිරීම අයහපත් සම්බන්ධතාවයක සලකුණු වේ. ඔබගේ සම්බන්ධතාව අයහපත් බව ඔබ සිතන්නේ නම්, ඒ පිළිබඳව කතා කරන්න. සමහර විට ඔබගේ හැඟීම් පිළිබඳව කථා කිරීම සහ ඔබ එකිනෙකාට සලකන ආකාරය වෙනස් කිරීම මගින් බොහෝ ගැටළු නිරාකරණය විය හැකිය. ඒ පිළිබඳව කතා කිරීම අනාරක්ෂිත බව දැනෙන්නේ නම් හෝ ඒ සම්බන්ධව බියක් දැනෙන්නේ නම් හෝ කතා කිරීමෙන් කිසිවක් නොවිසඳෙන්නේ නම්, ඔබට විශ්වාසවන්ත අයෙකුගේ සහය ලබා ගන්න.

ඔබට ගෞරවන්තිතව සලකන කෙනෙකු සමඟ යහපත් සම්බන්ධතාවයක් පවත්වා ගැනීම ඔබට හිමි විය යුතු බව සැමවිටම මතක තබා ගන්න.

17. රැවටීමක් ලෙස සලකනු ලබන්නේ කුමක්ද?

රැවටීම යන්න පිළිබඳව මිනිසුන්ට විවිධ මතයන් තිබේ. එබැවින් රැවටීම යනු කුමක්දැයි තීරණය කිරීම ඔබ සහ ඔබේ සහකරු සතු කාර්යයකි. එනම් ඔබ එකිනෙකා සමඟ අවංකව ඒ පිළිබඳව කතා කළ යුතු අතර දෙදෙනාටම පහසු සීමාවන් සකසා ගත යුතු වෙයි.

ඔබ කරන කිසිවක් රැවටීමක් බවට හඳුනා ගැනීමේ ආකාරයන් කිහිපයක් නම්:

- ඔබ සිදු කරන යමක් සැඟවීමට හෝ ඒ පිළිබඳව බොරු කීමට ඔබට සිදුවීම.
- ඔබේ පෙම්වතා හෝ පෙම්වතිය දැනගත හොත් ඔහු හෝ ඇය දුකට පත්වේ යැයි ඔබට හැඟීම.
- ඒ පිළිබඳව ඔබට වැරදිකාරී හැඟීමක් පැවතීම.
- ඔබේ පෙම්වතා හෝ පෙම්වතිය එය කරනවාට ඔබ කැමති නොවීම.

ඔබේ සහකරුගේ විශ්වාසය පළුදු කිරීම වේදනාකාරී විය හැකි අතර ඔබේ සම්බන්ධතාවයට දීර්ඝ කාලීන බලපෑම් ඇති විය හැකිය. රැවටීම හෝ රැවටීමට අවශ්‍ය බව නිරතුරුව ඔබට දැනී යන්නේ නම් එය මෙම සම්බන්ධතාව තවදුරටත් පවත්වා ගැනීමට ඔබට අවශ්‍ය නොවන බව පෙන්වන සලකුණකි. යමෙකුගෙන් වෙන් වීම අසීරු වුවත් යමෙකු රැවටීමට වඩා එය අඩු වේදනාවක් ගෙන එන්නකි. ඔබේ සහකරු රැවටීම සහ බොරු කීම ගෞරවනීය හැසිරීමක් නොවේ. එය අපයෝජනීය හැසිරීමකි.



18. අපයෝජනීය සම්බන්ධතාවක සිටින යමෙකුට මට උපකාර කළ හැක්කේ කෙසේද?

ඔබට කළ හැකි හොඳම දෙය නම් සවන් දීම, සහයෝගය දැක්වීම සහ ඔබට අවස්ථාවක් ලැබුණු විට, ජීවිතය කෙතරම් යහපත් විය හැකිද යන්න ගැන කතා කිරීමයි.

ඒ සඳහා උපදෙස් කිහිපයක් නම්:

- සහයෝගය දක්වන්න, ඉවසීමෙන් සවන් දෙන්න. ඔබ එහි සිටීම සහ සහාය ලබා ගැනීම තුළින් විශාල වෙනසක් කළ හැකිය.
- එම පුද්ගලයා සම්බන්ධතාවයෙන් ඉවත් වීමට විවෘත නම්, එකට එක්වී ආරක්ෂිත සැලැස්මක් සකස් කර උපකාර කළ හැකි සම්පත් හඳුනා ගන්න.
- මෙම පොත් පිටුව අවසානයේ උපකාරක සේවා ලැයිස්තුවක් ඇත, ඔබට සුදුසු සේවා සපයන්නෙකු වෙත ඔවුන් යොමු කළ හැකිය.

19. මම යමෙකුගෙන් කලකට පෙර වෙන් වූ නමුත් දැන් නැවත එම සම්බන්ධතාවය ඇරඹීමට කැමැත්තෙමි. මා සිදු කළ යුත්තේ කුමක්ද?

ආදර සම්බන්ධතාවකදී වෙන් වීම යනු සාමාන්‍ය දෙයකි. බොහෝ දෙනාට වෙන් වීම පහසු නොවන්නක් වන අතර එමගින් සම්බන්ධතාවක් කෙළවර වන්නේද නැත. යහපත් සම්බන්ධතාවක් ගොඩ නගා ගැනීමට සන්නිවේදනය ප්‍රධාන වෙයි. එබැවින්, පෙර සම්බන්ධතාවලදී ඇතිවූ ප්‍රශ්න හඳුනාගෙන නැවත එක් වීම පිළිබඳව විවෘත සාකච්ඡාවක් කිරීම පළමු පියවර විය හැකිය.

20. මට විවාහ වීමට අවශ්‍ය නොවන නමුත් සම්බන්ධතාවක් දිගටම පවත්වාගැනීමට අවශ්‍ය නම් කුමක් කළ යුතුද?

විවාහය යනු ඉතාමත් පුද්ගලික තීරණයක් වන අතර විවාහය මගින් සම්බන්ධතාවල බැඳීම ශක්තිමත් වන බව සමහරු සිතති. ලංකාවේ නීත්‍යානුකූලව පිළිගැනෙන්නේ විෂම ලිංගික විවාහ පමණි.

සමහර අය විවාහය පිළිබඳ අදහස ප්‍රතික්ෂේප කරන අතර ප්‍රතික්ෂේප කිරීම බොහෝ හේතු නිසා ඇතිවන්නකි. කෙසේ වෙතත්, විවාහය පිළිබඳ අදහස ප්‍රතික්ෂේප කිරීම සහ සම්බන්ධතාවය පිළිබඳ අවිනිශ්චිත බව නිසා විවාහ වීමට අකමැති වීම වෙනස් කරුණු දෙකකි. යමෙකුට සම්බන්ධතාවය ගැන විශ්වාසයක් නැතිනම් විවාහ වීමට අකමැති නම් ඔවුන් තම සම්බන්ධතාවය නැවත ඇගයීමට ලක් කර ඉදිරියට යාමට හෝ වෙන්වීමට එකඟ විය යුතුය.

ඔබ විවාහය පිළිබඳ අදහස ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේ නම්, විවාහ වීමට අකමැති නම්, එසේ කිරීම සම්පූර්ණයෙන්ම නීත්‍යානුකූල වේ.



SOGIESC පිළිබඳ සියල්ල

21. SOGIESC යනු කුමක්ද?

ලිංගික දිශානතිය, සමාජභාවී අන්‍යෝන්‍යතාවය සහ ප්‍රකාශනය සහ ලිංගික ගති ලක්ෂණ (sexual Orientation, Gender Identity and Expression, and Sex Characteristics)

සියලු දෙනාට SOGIESC ඇත.

SOGIESC යන යෙදුමෙන් අදහස් කරන්නේ ලිංගික දිශානතිය, සමාජභාවී අන්‍යෝන්‍යතාවය සහ ප්‍රකාශනය සහ ලිංගික ගති ලක්ෂණ මත පදනම්ව මිනිසුන්ගේ ඇති විවිධත්වයයි. එනම් විෂම ලිංගික සිට සමරිසි දක්වා මිනිසුන්ගේ ලිංගික දිශානතීන්ගේ විවිධත්වය, ස්ත්‍රී, පුරුෂ, සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී, සංක්‍රාන්ති ලිංගික, අන්තර්ලිංගික වැනි විවිධ සමාජභාවී අන්‍යෝන්‍යතා (Gender) සහිත පුද්ගලයන්ගේ විවිධත්වය, අන්‍යෝන්‍යතා වලින් බැහැරව ජීවත්වන පුද්ගලයන් ගේ විවිධත්වය සහ තමන්ගේ ප්‍රකාශනය සහ තමා හඳුනා ගන්නා ආකාරය මත එය ස්ථිතික සමාජභාවී ද, වෙනත් ද යන විවිධත්වය සහ ද්විමය නොවන අන්‍යෝන්‍යතා හඳුනා ගන්නා පුද්ගලයින් මෙන්ම ඉංග්‍රීසි නොවන යෙදුම් (විවිධ රටවල් වලට අන්‍යෝන්‍ය වූ ප්‍රජාවන් උදා- ඉන්දියාවේ හිප්‍රා / ලංකාවේ නවීවි) භාවිතා කරන පුද්ගලයින් ඇතුළත් වේ.

22. ලිංගික දිශානතිය යනු කුමක්ද?

ලිංගික දිශානතිය යනු කිසියම් පුද්ගලයෙකු කායික, මානසික හා චිත්තවේගීමය වශයෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට ආකාර්ශනය වීමේ ස්වභාවයයි.

කිසියම් පුද්ගලයෙකු විරුද්ධ ලිංගික පුද්ගලයෙකුට ආකාර්ශනය වන්නේ නම් ඔහු හෝ ඇය විෂමලිංගික පුද්ගලයෙකු ලෙසත්,

කිසියම් පුද්ගලයෙකු සමාන ලිංගික පුද්ගලයෙකුට ආකාර්ශනය වන්නේ නම් ඔහු හෝ ඇය සමරිසි පුද්ගලයෙකු ලෙසත්,

කිසියම් පුද්ගලයෙකු විරුද්ධ ලිංගික පුද්ගලයෙකුට හා සමාන ලිංගික පුද්ගලයෙකුට යන දෙදෙනාටම ආකාර්ශනය වන්නේ නම් ඔහු හෝ ඇය ද්විරිසි පුද්ගලයෙකු ලෙසත්,

කිසිදු පුද්ගලයෙකුට ආකාර්ශනය නොවන පුද්ගලයින් නිර්ලිංගික පුද්ගලයින් ලෙසත් හැදින්විය හැකිය.



23. මම ලිංගිකව ක්‍රියාශීලී නොවන්නේ නම් මගේ ලිංගික දිශානතිය ගැන මා සහතික ලෙස දැනගන්නේ කෙසේද?

ඔබ පිළිබඳව සොයා ගැනීමට ලිංගිකව හැසිරීමට අවශ්‍ය නොවේ. ලිංගික දිශානතිය තීරණය කිරීමට උපකාර වන්නේ ආකර්ෂණයයි. ඔබ ඔබව දැනගන්නා විට එය ඉවහරනුගතව දැනෙනු ඇත. ඒ සඳහා යම් කාලයක් ගත විය හැකි අතර ඒ පිළිබඳව නිශ්චිතව නොදැන සිටීමද කමක් නැත. ඒ සඳහා ඉක්මන් වීමට අවශ්‍ය නැත. බොහෝ අය තරුණ වියේදී ලිංගිකව ක්‍රියාශීලී වීමට පෙර ආකර්ෂණයන් අත්විඳිති. ඔබගේ අතීත ආකර්ෂණයන් පිළිබඳව සිතන්න. ඔබේ හැඟීම් සහ ඔබේ චිත්තවේගීය හා ශාරීරික ආකර්ෂණයන් ඔබ ආකර්ෂණය වන්නේ කාටදැයි පැවසීමට උපකාරී වේ.

24. පුද්ගලයෙකුගේ සමාජභාවය (Gender) යනු කුමක්ද?

සමාජභාවය යනු, කිසියම් පුද්ගලයෙකුගේ ජීව විද්‍යාත්මක ලිංගිකත්වය මත පදනම්ව, සමාජය මගින් පවරනු ලබන කාර්යභාරයන්, භූමිකා, වටිනාකම් යනාදියයි. ජීව විද්‍යාත්මකව පුරුෂයෙකු ලෙස උපත ලබන පුද්ගලයාට සමාජය මගින් ලබාදෙන වටිනාකම්, අගයයන් කාන්තාවකට වඩා වෙනස් වේ. එය සමාජයෙන් සමාජයට හා සංස්කෘතියෙන් සංස්කෘතියට පවා වෙනස් වෙන සහ පරිණාමය වන අදහසකි.

25. සමාජභාවී ප්‍රකාශනය යනු කුමක්ද?

සමාජභාවී ප්‍රකාශනය යනු ඔබ ඔබේ සමාජභාවය (ඔබේ නම, ක්‍රියාවන්, ඇඳුම්, හැසිරීම යනාදිය තුළින්) ප්‍රකාශ කරන ආකාරය සහ එම ප්‍රකාශනයන් සමාජ අපේක්ෂාවන් මත පදනම්ව පෙනී යන ආකාරයයි.

26. විවිධ SOGIESC ඇති පුද්ගලයින් ඔවුන්ගේ හැසිරීම් සහ ඇඳුම් පැළඳුම් වැනි ලිංග ප්‍රකාශනයෙන් හෝ ඔවුන්ගේ භෞතික ලක්ෂණ වලින් හඳුනාගත හැකිද?

විවිධ SOGIESC ඇති පුද්ගලයින් සමාජයේ ඕනෑම ස්ථරයක සිටිය හැකිය. සමහර විවිධ අන්‍යන්‍යතා ඇති පුද්ගලයින් සමාජයේ ඇති ඒකාකෘති අනුව සමාජානුයෝජනය වී ඇත. නමුත් සමාජයේ සම්මතයැයි ඇති ඒකාකෘතීන්, පුද්ගලයන්ගේ සුවිශේෂත්වය අගය කිරීමෙන් අපව වළක්වයි. එබැවින් වඩාත්ම සුදුසු වන්නේ පුද්ගලයන් පිළිබඳ උපකල්පනයන් නොකිරීමයි.

බාහිර පෙනුමෙන් හැසිරීමෙන් අපට මිනිසුන්ගේ සමාජභාවය, ලිංගික දිශානතිය, ලිංගිකත්වය විනිශ්චය කිරීමට නොහැකිය.

වර්තමානයේදී විවිධ SOGIESC සහිත සමහර පුද්ගලයන් ඔවුන්ගේ පෙනුම සහ ඇඳුම් පැළඳුම් විවිධත්වය තුළින් තමන්ගේ විවිධත්වය සම්බන්ධව සමාජීය ප්‍රකාශනයන් සිදු කිරීමට තෝරාගෙන ඇත.

27. අන්තර්ලිංගික පුද්ගලයෙකු යනු කවුරුන්ද?

ලිංගික අවයව මත පදනම්ව ස්ත්‍රී හෝ පුරුෂ ලෙස වර්ගීකරණය කල නොහැකි නැතහොත් අසම්පූර්ණ ලිංගික අවයව සහිත පුද්ගලයින් හඳුන්වන පොදු පදයයි.

සමහර විට වෛද්‍යවරුන් අන්තර් ලිංගික ළදරුවන්ට සහ දරුවන්ට “පිරිමි” හෝ “ගැහැණු” යන ද්විමය අදහස්වලට සරිලන සේ ශල්‍යකර්ම සිදු කරයි.

එහෙත්, ලෝකයේ බොහෝ රටවල් මෙවැනි ශල්‍යකර්ම මගින් ලිංගික අවයව සැකසීම තහනම් කර ඇති අතර, එයට හේතුව, එම දරුවාට තමන්ගේ ලිංගික අවයව කප්පාදු කිරීමට අවශ්‍ය කැමැත්ත ලබා දීමට නොහැකි වීමයි. එහෙත්, සමාජයේ පිරිමි සහ ගැහැණු යන ලිංගිකත්වය පමණක් ස්ථාපනය වී ඇති නිසා, ලිංගික අවයව ද ඒ ආකාරයට සැකසීම සිදුවේ.

28. සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී යනු කුමක්ද?

පුද්ගලයෙකුට උපතේදී ලැබුණු ලිංගිකත්වයට, අනුරූපී නොවන ලෙස මානසික තත්වය සකස් වූ හෝ විරුද්ධ ලිංගිකයෙකු ලෙස තමන් හඳුනාගන්නා පුද්ගලයන් සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයන් ලෙස හඳුන්වයි.

ලිංගික අවයව ශිෂ්ණයක් සහ වෘෂණ සහිතව පිහිටීම නිසා පුරුෂ ලෙස ලිංගභාවය පවරා දුන් පුද්ගලයෙකුට, මානසිකව තමන් කාන්තාවක ලෙස දැනිය හැකි අතර, කාන්තාවක් ලෙස ඇදුම් ඇඳීමට හා විලාසිතා කිරීමට, එලෙස ජීවත් වීමට කැමැති විය හැකිය. ඔවුන් සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය ස්ත්‍රීන් ලෙස හඳුන්වයි.

මෙය සංක්‍රාන්ති පුරුෂයින්ට ද එක සේ අදාළය.

29. “සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී” යන යෙදුම භාවිතා කරන්නේ කෙසේද?

නාම විශේෂණයකි: සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයෙකු | සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයන් | සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී ප්‍රජාවන්

සංක්‍රාන්ති පුද්ගලයන් | සංක්‍රාන්ති ප්‍රජාවන්

මෙසේ භාවිතා නොකරන්න: TG කෙනෙකු | සංක්‍රාන්තියෙක් | ට්‍රාන්ස් කෙනෙක් | සංක්‍රාන්ති වූ පුද්ගලයෙක් | සංක්‍රාන්තීන්)

30. කෙනෙකුගේ සමාජභාවය (Gender) පිළිබඳව විශ්වාස නොමැති නම් අපි ඔවුන්ව හඳුන්වන්නේ කෙසේද?

ඔබව අමතනවාට කැමති කෙලෙසද?

සමාජ භාවය අදහස් නොවන ඒක වචන අර්ථය ගමා වන ලෙස ‘ඔවුන්’ යන්න භාවිතා කළ හැකිය.



31. සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුරුෂයෙකු යනු කවුරුන්ද?

තමන් පුරුෂයෙකු බව අභ්‍යන්තරව මානසිකව දැනෙන සහ අවබෝධ කර ගන්නා නමුත්, උපතේදී ස්ත්‍රී ලෙස ලිංගභාවය පවරා දුන් කෙනෙකු සංක්‍රාන්ති පුරුෂයෙකු ලෙස හඳුනා ගනී.

32. සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී ස්ත්‍රීයක් යනු කවුරුන්ද?

තමන් කාන්තාවක බව අභ්‍යන්තරව මානසිකව දැනෙන සහ අවබෝධ කර ගන්නා සහ පුරුෂයෙකු ලෙස ලිංග භාවය පවරා දුන් කෙනෙකු සංක්‍රාන්ති ස්ත්‍රීයක් ලෙස හඳුනා ගනී.

33. නවී වි ප්‍රජාව යනු කුමක්ද?

නවී යනු ලාලිත්‍යමය ගති ලක්ෂණ සහ ප්‍රකාශන පෙන්නුම් කරන පුද්ගලයන් සඳහා භාවිතා කරන ශ්‍රී ලාංකීය යෙදුමකි. ඔවුන් සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයන් ලෙස හඳුනා ගැනීමට හෝ නොගැනීමට ඉඩ ඇති අතර සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය යන පදය ප්‍රචලිත වීමට පෙර මෙම යෙදුම භාවිතා කර ඇත.

නවී මිනිසුන්ට අනන්‍ය වූ වෘත්තීන් තිබේ, ඒවා නම් ආගමික උත්සවවල නැටුම්, ඉවුම් පිහුම්, අවමංගලය කටයුතුවල ප්‍රසංග කිරීම වැනි දේවල්ය.

34. “සංක්‍රාන්ති ක්‍රියාවලිය යනු කුමක්ද?

සංක්‍රාන්ති ක්‍රියාවලිය තරමක් සංකීර්ණ වන අතර, එය එක් සමාජභාවයක/ලිංගිකත්වයක සිට තවත් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයක/ලිංගිකත්වයකට මාරු වීමේ ක්‍රියාවලිය යැයි යන සරල අර්ථයෙන් ම සැලකිය නොහැකිය. කිසියම් පුද්ගලයෙකුට තමන් විරුද්ධ ලිංගිකයෙකු ලෙස හැසිරීමට සිතීම, එලෙස තම අනන්‍යතාවය සකස් කර ගැනීම හා නීත්‍යනුකූලව තමන්ගේ උප්පැන්න සහතිකය, හැඳුනුම්පත යනාදිය සකස් කරගැනීමේ රාජකාරිමය තත්ත්වයන් හි සිට, හෝමෝන ලබාගැනීම, සැත්කම් මගින් අවයව වෙනස් කරගැනීම යනාදී පුළුල් පරාසයකින් සැලකිය යුතු ක්‍රියාවලියකි.

සියලුම සංක්‍රාන්ති පුද්ගලයින් ශාරීරික සංක්‍රාන්තියක් සිදු කරගැනීම හෝ ලියකියවිලි වෙනස් කරගැනීම තෝරා නොගනී. වඩාත් වැදගත්වන්නේ තමන් එලෙස හඳුනාගැනීමයි.

35. ඩ්‍රැග් යනු කුමක්ද?

ඩ්‍රැග් යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ මිනිසුන් ඉතා වර්ණවත්, අලංකාර වැඩි මෝස්තර සහිත ගෛලිගත ක්‍රමයකට ඇඳුම් ඇඳගෙන සිදු කරන විනෝදාස්වාදයකි. මෙම පදය 19 වන සියවසේ බ්‍රිතාන්‍ය රංග කලාව තුළ අවච්ඡාදන ලෙස ආරම්භ වූ අතර පිරිමින් විසින් අදින කාන්තා ඇඳුම් විස්තර කිරීමට භාවිතා කරන ලදී.

අද, බොහෝ ප්‍රමුඛ පෙළේ ඩ්‍රැග් කලාකරුවන් තවමත් පිරිමින් ලෙස හඳුනාගනු ලබන අතර ඔවුන් තම රංගනයේ කොටසක් ලෙස අතිශයෝක්තියෙන් ස්ත්‍රී ආකාරයෙන් පෙනී සිටී. ඔවුන්



මුග් රැස්තියන් ලෙස හැඳින්වේ. සමහර මුග් රැස්තියන් ඔවුන්ගේ මුග් වර්තයෙන් පිටත පිරිමින් ලෙස ජීවත් වන අතර ඕනෑම සමාජභාවයක පුද්ගලයෙකුට මුග් රැස්තියන් විය හැකිය. පිරිමි ඇඳුම් ඇඳ පුරුෂභාවයේ ගෛලිගත ආකාරයන් පෙන්වන මුග් රජවරුන් දුලබ වුවත් ඔවුන්ද සිටී. බොහෝ මුග් රජවරුන් කාන්තාවන් වන නමුත් ඕනෑම සමාජභාවයක පුද්ගලයෙකුට මුග් රජෙකු විය හැකිය.

36. හරස් විලාසිතා ලෙස හැඳින්වෙන්නේ කුමක්ද?

හරස් විලාසිතා ලෙස හැඳින්වෙන්නේ තමන්ට පවරන ලිංගිකත්වයට විරුද්ධ සමාජභාවයක සාමාජිකයෙකු ලෙස (සම්පූර්ණයෙන් හෝ අර්ධ වශයෙන්) ඇඳුම් අඳින පුද්ගලයා ය. ක්‍රොස්ඩ්‍රෙසින් යනු සමාජභාවයේ ප්‍රකාශන රහපෑමක් වන අතර පුද්ගලයාගේ ලිංගික දිශානතිය හෝ ලිංගික අන්‍යාත්‍යාවයේ දර්ශකයක් නොවේ.

37. අතික්‍රාන්ත යනු කුමක්ද?

විෂමලිංගික නොවන පුද්ගලයන් විස්තර කිරීමට භාවිතා කරන පොදු යෙදුමකි. අතික්‍රාන්ත හෙවත් queer යන යෙදුම (LGBTIQ+ යන්නෙහි Q), ලිංගිකත්වය යනු ස්වාධීන සහ එකිනෙකින් වෙනස් වන ප්‍රවර්ගයන්ගේ එකතුවකි යන අදහසට විරුද්ධව ලිංගිකත්වය යනු වර්ණාවලියක් බව පෙන්වයි. Queer හෙවත් අතික්‍රාන්ත යන වචනය, සමරිසි කාන්තා, සමරිසි පුරුෂ සහ ද්විරිසි යන ඒවායෙන් ඔබ්බට ගොස් එම ලේබලයන්ට අයත් නොවන පුද්ගලයන් ආවරණය කරයි.

Queer හෙවත් අතික්‍රාන්ත යන වචනය අතීතයේදී අපහාසාත්මක යෙදුමක් ලෙස භාවිතා කරන ලදී. මෙම වචනය LGBTIQ+ ප්‍රජාව විසින් නව අර්ථයකින් භාවිතා කරමින් සිටී. අතික්‍රාන්ත යන යෙදුම දැනට ස්ථාවරව පවතින ආකෘතීන් ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ අර්ථයෙන් භාවිතා කෙරෙන අතර විෂමතාවන් සහ අන්‍යාත්‍යාවන් ප්‍රතික්ෂේප කරයි. මෙම යෙදුම සමග විවිධ SOGIESC සහිත සියලු පුද්ගලයන් වෙනස් කිරීමකින් තොරව ආවරණය කෙරෙන අතර කිසිදු අන්‍යාත්‍යාවයක් වඩා උසස් හෝ වරප්‍රසාද ලත් තත්ත්වයක් භුක්ති විඳින්නේ නැත. මෙම පදය විෂම පීතෘමූලික සම්මතයන්ට පිටුපෑම හඟවයි.

38. LGBTIQ+ යනු කුමක්ද?

LGBTIQ+ යන්නෙන් සමරිසි කාන්තා, සමරිසි පුරුෂ, ද්විරිසි, සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී, අන්තර්ලිංගික, අතික්‍රාන්ත / ප්‍රශ්නභාවී සහ වෙනත් ලිංගික අන්‍යාත්‍යා සහිත ප්‍රජාව සංකේතවත් වේ.

සමහර පුද්ගලයන්, අන්‍යාත්‍යාවයන් ගණනක අක්ෂර එක් කරමින් LGBT, LGBT+, LGBTIQ, LGBTIQA, LGBTIQA+ වැනි කෙටි යෙදුම් භාවිතා කරයි.

අවසානයට ධන ලකුණ (+) එක් කිරීම මගින් මෙම අක්ෂර හරහා නියෝජනය නොවන කණ්ඩායම් ද එයට ඇතුළත් කෙරේ (ද්විමය නොවන, සර්ව ලිංගික සහ විවිධ SOGIESC සහිත



පුද්ගලයන් වැනි සංස්කෘතික අන්‍යෝන්‍යතා හෝ සන්දර්භ, නිශ්චිත යෙදුම් මගින් තමන්වම හඳුනාගන්නා පුද්ගලයන් වැනි).

ඔබේ අන්‍යෝන්‍යතාවය ඇතුළත් වනනාක් මෙම අක්ෂර සඳහා වැරදි හෝ නිවැරදි අනුපිළිවෙළක් නොමැත.

39. විවිධ වචන ගණනාවක් ඇත්තේ ඇයි?

භාෂාව නිතරම වෙනස් වෙයි. අන්‍යෝන්‍යතාවක් විස්තර කිරීම සංකීර්ණ විය හැකිය.

බොහෝ පුද්ගලයන් සඳහා භාෂාව නිදහස්කාමී විය හැකිය. වෙනත් සමහර අය සඳහා යෙදුම් සහ හඳුන්වා දීම දුෂ්කර බව දැනෙන්නට හැකිය. ඔබ කවරෙකුද යන්න හැඳින්වීමට වචනයක් හෝ වාක්‍ය බණ්ඩයක් තිබීමෙන් ඔබේ ලිංගික දිශානතිය හෝ ඔබ සිටීමට කැමති කවුරුන් සමගද යන්න සඳහා පිළිගැනීමක් ලැබේ. එබැවින්, අප කවුරුන්දැයි අර්ථ ගැන්වීමට භාෂාවේ විකාශනය විය යුතුය.

40. මා දන්නා යමෙකු සමරිසි කාන්තා, සමරිසි පුරුෂ, ද්විරිසි, සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී, අන්තර්ලිංගික, අතික්‍රාන්ත / ප්‍රශ්නභාවී දැයි දැනගන්නේ කෙසේද?

කිසිම පුද්ගලයෙකුගේ ලිංගික හෝ සමාජභාවී අන්‍යෝන්‍යතාව එම පුද්ගලයා ඔබ සමග පවසන තෙක්, එය නිරාවරණය කර ගැනීමට යාම ආචාරධර්ම වලට පටහැනිය. එම පුද්ගලයාට අනුමාන කිරීමෙන්, වෙනත් පුද්ගලයින්ගෙන් ඇසීමෙන්, ඕපාදුප පැතිරවීමෙන් පුද්ගලයෙකුට ඔබ සිදුකරන්නේ අපහාසයක්, අපකීර්තියක් විය හැකිය.

එම නිසා එම පුද්ගලයා ඔබ සමග විවෘත වන තුරු සිටින්න. පෙළඹීවීම්, බිය වැද්දවීම් හෝ තර්ජනය කිරීම යනාදිය නොකරන්න.

41. මා මගේ ලිංගික දිශානතිය දැනගන්නේ කෙසේද?

සියලු දෙනාම තමන්ගේ ලිංගික දිශානතිය කුමක්ද යන්න හෝ තමන්ගේ ලිංගික කැමැත්ත හඳුනාගත යුත්තේ කෙසේදැයි දන්නේ නැත. යමෙකුගේ ලිංගික දිශානතිය තේරුම් ගැනීමට වසර ගණනාවක් හෝ ජීවිත කාලයම හෝ ගත විය හැකිය. නිතරම පුද්ගලයන්ට යම් කාලයක් තමන්ව “ප්‍රශ්න කෙරෙන” බව දැනෙනු ඇත. නැතහොත් ලිංගික දිශානතිය විස්තර කිරීමට භාවිතා කෙරෙන ලේඛල කිසිවක් තමන්ට නොගැලපෙන බව තේරුම් යනු ඇත.

සමහර අය එය ගැලපෙන්නේ දැයි බැලීමට එක් ලේඛලයක් භාවිතා කිරීමට උත්සාහ කළ හැකිය, පසුව එය නොගැලපේ නම් එය වෙනත් එකකට වෙනස් කළ හැකිය, එයද කම් නැත. ඔබට එක් ලේඛලයක් මත තීරණ ගැනීම අවශ්‍ය නැත, අනාගතයේ යම් දිනක ඔබට දැන් දැනෙන ආකාරයට වඩා වෙනස් ලෙස හැඟෙන්නේ නම් එයද කම් නැත. එය ස්වාභාවික තත්වයකි.



42. යමෙකුට තවත් පුද්ගලයෙකු සමර්පියෙකු කළ හැකිද?

මිනිසුන්ට තමන් ආකර්ෂණය වන්නේ කවුරුත් වෙනද යන්න සම්බන්ධව තීරණය කළ නොහැකි අතර, විකිත්සාව, ප්‍රතිකාර හෝ ඒත්තු ගැන්වීම පුද්ගලයෙකුගේ ලිංගික දිශානතිය වෙනස් නොකරනු ඇත. ඔබට යමෙක් සමර්පියෙකු බවට “හැරවිය” නොහැක. නිදසුනක් වශයෙන්, බෝතික්කන් සෙල්ලම් වලට පිහන් කට්ටල වැනි සාම්ප්‍රදායිකව ගැහැණු ළමයින් සඳහා සාදන ලද සෙල්ලම් බඩු පිරිමි ළමයෙකුට සෙල්ලම් කිරීමට දීමෙන් ඔහු සමර්පි වීමට හේතු නොවේ.

43. යමෙකු තමන් සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය පුද්ගලයෙකු බව දැනගන්නේ කෙසේ ද?

පුද්ගලයින්ට ඕනෑම වයසකදී තමන් සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය කෙනෙකු බව අවබෝධ විය හැකිය. සමහර පුද්ගලයන්ට තම පැරණිතම මතකයන් තුළත් එම අවබෝධය තිබුණු බව සොයාගත හැකිය. සමහරුන්ට ඔවුන් සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය බව අවබෝධ වීමට වැඩි කාලයක් අවශ්‍ය විය හැකිය.

කෙනෙකුගේ සමාජභාවී අන්‍යාත්‍යාවය යටපත් කිරීමට හෝ වෙනස් කිරීමට උත්සාහ කිරීම සාර්ථක නොවන්නකි; ඇත්ත වශයෙන්ම, එය ඉතා වේදනාකාරී හා කෙනෙකුගේ චිත්තවේගීය හා මානසික සෞඛ්‍යයට හානි කරන උත්සාහයක් විය හැකිය. සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය පුද්ගලයින් රට පුරා මාධ්‍ය තුළ සහ ප්‍රජා ජීවිතය තුළ වඩාත් දෘශ්‍යමාන වන තරමට ඔවුන්ට ඔවුන්ගේම අත්දැකීම් නම් කිරීමට සහ අවබෝධ කර ගැනීමට වඩා පහසු වන අතර එය අන් අය සමග බෙදාගැනීමෙන් ආරක්ෂිත බවක් සහ පහසුවක් දැනිය හැකිය.

සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය පුද්ගලයින් තමන් සැබවින්ම කවුරුන්ද යන්න වෙනත් පුද්ගලයින්ට පවසන විට සමාජ අපකීර්තියට, වෙනස් කොට සහ කොන්කොට සැලකීමට සහ හිරිහැරවලට ගොදුරු වීමේ අවදානමට ලක් වේ. දෙමාපියන්, මිතුරන්, සගයන්, පන්තියේ මිතුරන් සහ අසල්වැසින් එය පිළිගන්නවා විය හැකිය. නමුත් එසේ නොවීමටද ඉඩ ඇත. බොහෝ සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය අය තම ආදරණීයයන් සහ වෙනත් අය විසින් පිළිගනු නොලැබේ යැයි බියෙන් පසුවෙයි. එම අවදානම් නිව්ය්දීන්, කෙනෙකුගේ සමාජභාවී අන්‍යාත්‍යාවය ගැන විවෘත වීම සහ සැබවින්ම අව්‍යාජ යැයි හඟෙන ජීවිතයක් ගත කිරීම, ජීවිතය තහවුරු කරන සහ ජීවිතය රැකගන්නා තීරණයක් විය හැකිය.

44. ශ්‍රී ලංකාව තුළ LGBTIQ+ පුද්ගලයන් කෙතරම් ප්‍රමාණයක් සිටීද?

LGBTIQ+ පුද්ගලයින් කොපමණ සංඛ්‍යාවක් සිටිනවාද යන්න අධ්‍යයනය කිරීමට උත්සාහ කර ඇත්ත, නිවැරදි සංඛ්‍යාවක් ලබා ගැනීම ඉතා අපහසුය. මෙයට හේතුව සමාජභාවය , ලිංගික දිශානතිය, ලිංගික අන්‍යාත්‍යාවය සහ ලිංගික හැසිරීම් මිනිසුන්ට සංකීර්ණ දේ බවට පත්ව තිබීමයි.

LGBTIQ+ ප්‍රජාවේ පුද්ගලයෝ බොහෝ විට අපකීර්තිය, කොන් කොට සහ වෙනස් කොට සැලකීම හේතුවෙන් සමාජයෙන් සැඟව සිටීමට නැඹුරු වෙති. ලිංගික දිශානතිය, සමාජභාවී



අනන්‍යතාව සහ සමාජභාවී ප්‍රකාශනය පිළිබඳ නිවැරදි සංඛ්‍යාලේඛන අප සතුව නොමැති වීමට මෙය එක් හේතුවක් විය හැකිය.

45. යමෙකු කාන්තා සමරිසි, පුරුෂ සමරිසි, ද්විරිසි හෝ සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයෙකු වී ඒ පිළිබඳව මට පවසා නැත්නම් මා කුමක් කළ යුතුද?

ඔබේ උපකල්පන වැරදි විය හැකි බව මතක තබා ගන්න. හොඳම ප්‍රවේශය වන්නේ එම පුද්ගලයාට ඔබ සමග විවෘතව සිටීමට පහසු වන වාතාවරණයක් නිර්මාණය කිරීමයි.

46. සමරිසි කාන්තා, සමරිසි පුරුෂයින් ජීවත් වන්නේ කොහේද?

සමරිසි මිනිසුන් අන් සියල්ලන් මෙන් සෑම තැනකම ජීවත් වේ. කෙසේ වෙතත්, සමරිසි පුද්ගලයින් කුලියට නිවාස ලබා ගැනීමේදී, ඉඩම් මිලදී ගැනීමේදී සහ ව්‍යාපාර ආරම්භ කිරීමේදී පවා වෙනස්කම්වලට මුහුණ දෙයි. සමහර විට කාන්තා සහ පිරිමි සමරිසි පුද්ගලයින්ට ඔවුන්ගේ ලිංගික දිශානතිය නිසා ඔවුන්ගේ නිවෙස් හැර යාමට බල කෙරෙයි.

47. සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය පුද්ගලයන් ජීවත් වන්නේ කොහේද?

සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය පුද්ගලයන් අන් සියල්ලන් මෙන් සෑම තැනකම ජීවත් වේ. කෙසේ වෙතත් සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය පුද්ගලයන් නිවාස සහ ඉඩකඩම් වෙත පිවිසීමේදී වෙනස් කොට සැලකීමකට මුහුණ දෙයි. සමහර විට සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය පුද්ගලයන්ට ඔවුන්ගේ සමාජභාවය හේතුවෙන් ඔවුන්ගේ නිවාස, රැකියා ස්ථානය හෝ අධ්‍යාපන ස්ථානය හැර යාමට බල කෙරෙයි.

48. සමරිසි පුද්ගලයන්ට විවාහ විය හැකිද?

ශ්‍රී ලංකාවේ නීත්‍යානුකූලව පිළිගැනෙන්නේ ස්ත්‍රියක් හා පුරුෂයෙක් අතර සිදුවන විවාහයක් පමණි. එබැවින් තවමත් සමරිසි විවාහ නීතිගත කර නොමැත. කෙසේ වෙතත් ලොව පුරා සමහර රටවල සමරිසි යුවල අතර විවාහය පිළිගැනේ.

49. සමරිසි කාන්තාවන් තමන්ගේ සම්බන්ධතාවය පවත්වාගෙන යාම සහ විවාහ වීමට අවශ්‍ය වීම නිසා සංක්‍රාන්ති ක්‍රියාවලියට යොමුවන්නේ ඇයි ?

ශ්‍රී ලංකාවේ දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයේ 365 අ වගන්ති වලට අනුව සමරිසි සම්බන්ධතා පැවැත්වීම වරදක් ලෙස දකින නිසා ආදර සම්බන්ධතාවල සිටින සමරිසි කාන්තාවන් දෙදෙනෙකුගෙන් එක අයෙකු සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය පුද්ගලයෙකු ලෙස පෙනී සිටීම හා අවශ්‍ය ලියකියවිලි වෙනස් කරගැනීම සම්බන්ධ තොරතුරු වාර්තා වී ඇත. සංක්‍රාන්ති ක්‍රියාවලිය යනු ඔබගේ අනන්‍යතාව සම්බන්ධ දෙයක් වන අතර සමරිසි වීම ඔබගේ ලිංගික දිශානතිය හා සම්බන්ධ වේ. ඔබ ඔබම වන්න. සාම්ප්‍රදායික සමාජ ආකෘතියේ සිටීමට අවශ්‍ය වන බැවින් ඔබගේ සැබෑ අනන්‍යතාව වෙනස් නොකරන්න.

50. මගේ ලිංගික දිශානතිය සහ සමාජභාවී අනන්‍යතාවය නිසා මට වෙනත් රටක සරණාගත තත්ත්වය පැතිය හැකි ද?

සියලු දෙනාටම වෙනත් රටක සරණාගත තත්ත්වය පැතිය හැකිය. කෙසේ වෙතත්, වෙනත් රටක සරණාගත රැකවරණය පතන්නන් ඔවුන්ගේ අයිතිවාසිකම් කඩ වීම, ජීවිත අනාරක්ෂිත භාවය බිය හොඳින් පදනම් වූ බවක් පෙන්නුම් යුතුය. තම ලිංගික දිශානතිය හෝ සමාජභාවී අනන්‍යතාව හේතුවෙන් තමන්ගේ මානව අයිතිවාසිකම් බරපතල ලෙස උල්ලංඝනය වී ඔවුන් බියට පත් වී ඇතිනම් හෝ ඒ සඳහා ප්‍රබල හේතු තිබේ නම් ඔවුන්ට වෙනත් රටක සරණාගත භාවය ලබා දිය හැකිය. එහෙත් එය ඉතා දුෂ්කර, වෙහෙසකාරී සහ සංකීර්ණ ක්‍රියාවලියකි.

වෙනත් රටක සරණාගත භාවය ලබාගැනීම දීර්ඝකාලීන ක්‍රියාවලියක් වන අතර තම ලේඛන සමාලෝචනය වන තුරු අදාළ පුද්ගලයන්ට වසර දෙකේ සිට පහ දක්වා කාලයක් අතරමැදි කඳවුරුවල රැඳී සිටීමට සිදුවේ. සරණාගත බව පිරිනමන්නේ නොමැති නම් ඔවුන් නැවතත් තම රටට එවනු ලැබේ.

තමන් කවුරුන්ද යන්න හෝ තමන් ආදරය කරන අයට ආදරය කිරීම වැනි හේතු මත කිසිවෙකුට තම මව් රටින් පලා යාමට බල නොකළ යුතුය.

51. මට විදේශ රටකදී විවාහ විය හැකිද?

විවිධ රටවල මේ සම්බන්ධයෙන් විවිධ නීති පවතින අතර බොහෝ රටවල් නිවැරදි නීතිමය ලියකියවිලි ලබා දෙන්නේ නම් විදේශිකයන්ට විවාහ වීමට ඉඩ සලසයි. ඔබට කළ හැකි හොඳම දෙය නම් ඔබ විවාහය සඳහා සුදුසුකම් ලබා ඇති බව තහවුරු කර ගැනීම සඳහා ඔබ කැමති රටෙන් ඒ ගැන වැඩි විස්තර සොයා ගැනීමයි.

52. ශ්‍රී ලංකාවේ සමරිසියන් පුද්ගලයන්ට දරුවන් හදා වඩා ගත හැකිද?

සමරිසි යුවලක් ලෙස ඔබට ශ්‍රී ලංකාවේදී දරුවෙකු හදා වඩා ගැනීමට නොහැකි වනු ඇත. මෙයට ප්‍රධාන වශයෙන් හේතු වී ඇත්තේ ශ්‍රී ලංකාව තුළ සමරිසි සබඳතා අපරාධකරණය වීම සහ සමරිසි යුවල අතර සහකාරීත්වය තවමත් පිළිගෙන නොමැති වීමයි. කෙසේ වෙතත් සමරිසි යුවලවල සිවිල් සහකාරීත්වය සහ විවාහය පිළිගෙන ඇති වෙනත් රටවල කාන්තා සහ පුරුෂ සමරිසි පුද්ගලයන්ට දරුවන් හදා වඩා ගැනීමේ විකල්ප බොහොමයක් තිබේ.

53. සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය පුද්ගලයින්ට දරුවන් ලබාගත හැකිද?

ඔව්, සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය පුද්ගලයින්ට දරුවන් හදා ගැනීමේ විකල්ප ගණනාවක් තිබේ. මාපියන් දෙදෙනාම සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය අය නම් ඔවුන්ට දෙදෙනාගේම කැමැත්ත සහ සාකච්ඡාවකින් පසුව යෝනි ශිෂ්ණ සංසර්ගයකින් දරුවෙකු පිළිසිඳ ගත හැකිය. හදා වඩා ගැනීමට අමතරව සංක්‍රාන්ති කාන්තාවන්ට ගුක්‍රාණු අධිශීතකරණයට ලක් කොට කාන්තා සහකාරියක් විසින් හෝ ගර්භණී දායකයෙකු විසින් එය භාවිතා කිරීමට සැලැස්විය හැකිය,

එහෙත් ශ්‍රී ලංකාව තුළ මෙම පහසුකම් ඉතා අවම සහ තවමත් අපහසු ක්‍රියාවලියකි. නීත්‍යානුකූලව ලියකියවිලි වෙනස් කරගත් සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය පුද්ගලයින්ට දරුවන් හදා වඩා ගැනීමට නීතිමය බාධාවක් නොමැත.

54. සමරිසි වීම නීති විරෝධීද?

නැත, යමෙකුගේ ලිංගික දිශානතිය නීති විරෝධී විය නොහැකිය. කෙසේ වෙතත් ශ්‍රී ලංකාවේ දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයේ 365 වන වගන්තිය මගින් “ස්වභාව ධර්මයට එරෙහිව කාමුක සංසර්ගයේ යෙදීම’ අපරාධකරණය කර අතර 365අ වගන්තිය පුද්ගලයන් අතර කෙරෙන අශෝඛන ක්‍රියා අපරාධකරණය කරයි. මෙම නීති දෙක මගින් ශ්‍රී ලංකාව තුළ සමරිසිභාවය අපරාධයක් ලෙස අර්ථ කථනය කෙරේ.

මෙම පැරණි බ්‍රිතාන්‍ය නීති සංශෝධනය කිරීමේ උත්සාහයන් දියත් වෙමින් පවතී.

55. සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය වීම නීති විරෝධීද?

නැත, ශ්‍රී ලංකාව තුළ සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය පුද්ගලයෙකු වීම නීති විරෝධී නොවේ. ශ්‍රී ලංකා රජය සංක්‍රාන්ති සමාජභාවයේ සංක්‍රාන්ති ක්‍රියාවලිය සඳහා පහසුකම් සලසයි.

56. සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීයයන්ට ශ්‍රී ලංකාව තුළ විවාහ විය හැකිද?

නීතිමය ලියවිලි සකස් කරගෙන ඇති හෝ විෂම ලිංගික ලෙස හඳුනාගන්නා සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයන්ට ශ්‍රී ලංකාව තුළ විවාහ විය හැකිය. සමරිසි යුචල අතර විවාහය තවමත් ශ්‍රී ලංකාව තුළ පිළිගෙන නොමැත.

57. මා මගේ සංක්‍රාන්ති ක්‍රියාවලියට යොමු වන්නේ කෙසේද?

පළමු පියවර වන්නේ සංක්‍රාන්ති ක්‍රියාවලිය සිදු කෙරෙන රජයේ රෝහලකට ගොස් (සායන ලැයිස්තුව බලන්න) විශේෂඥ මනෝවෛද්‍යවරයකු සමඟ ලියාපදිංචි වී මනෝ උපදේශනය ලබා ගැනීමයි.

එවිට ඔබ වෛද්‍ය නිරීක්ෂණ යටතේ සිටිනු ඇති අතර (එක් එක් පුද්ගලයින්ට නිරීක්ෂණයට ලක්වෙන කාල සීමාව වෙනස් විය හැකිය) එම කාලය තුළ රෝහල ඔබට සංක්‍රාන්ති ක්‍රියාවලිය සඳහා අවශ්‍ය ලියකියවිලි (හෝමෝන ලිපිය, ශල්‍යකර්ම ලිපිය) යනාදිය ලබා දෙනු ඇත. ඔබේ වෛද්‍ය පරීක්ෂණ අවසන් වන විට, ඔබට ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය හඳුනාගැනීමේ සහතිකය(GRC) ලබා දෙනු ඇත.

මෙම ක්‍රියාවලිය සඳහා ගතවන කාලය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් විය හැක.



58. සමරිසි වීම මානසික රෝගයක් යැයි මිනිසුන් පවසන්නේ ඇයි?

සරලවම ඔවුන්ට විද්‍යාව පිළිබඳ අවබෝධයක් නොමැති නිසා ය. සමරිසි ආකර්ෂණය මානසික රෝගයක් නොවේ. 1973 දී ඇමරිකානු මනෝචිකිත්සක සංගමය සමරිසි ලිංගික ආකර්ෂණය මානසික රෝගයක් නොවන බව වර්ගීකරණය කළේය. 1992 මැයි 17 වන දින ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය (WHO) සමරිසි ආකර්ෂණය මානසික රෝගයක් නොවන බව නම් කරන ලදී. 2020 දී සමරිසිභාවය මානසික රෝගයක් නොවන බව ශ්‍රී ලංකා මනෝ වෛද්‍ය විද්‍යාලය විවෘතව ප්‍රකාශ කළේය.

59. සමරිසි ආකර්ෂණය සුව කළ හැකිද? / සමරිසි පරිවර්තන චිකිත්සාව යනු කුමක්ද?

සමරිසිභාවය රෝගයක් හෝ ඇබ්බැහියක් නොවන බැවින් එය සුව කළ හැකි දෙයක් ලෙස සැලකිය නොහැකිය.

විවිධ ලිංගික දිශානතීන් ඇති පුද්ගලයන්, විශේෂයෙන් දරුවන් සහ නව යොවුන් වියේ දරුවන්ට හානිකර වන 'පරිවර්තන ප්‍රතිකාරය' ලෙසින් හඳුන්වනු ලබන අපවාදාත්මක, හානිකර සහ බලහත්කාර භාවිතයන් පරිවර්තන චිකිත්සාව ලෙස ක්‍රියාත්මක වේ. අපවාදාත්මක, හානිකර සහ බලහත්කාර ස්වභාවයක් දරන මෙම ක්‍රියා පටිපාටි ඉතා දරුණු වන අතර ඒවා ජීවිත කාලය පුරාම මිනිසුන්ගේ ශාරීරික හා චිත්තවේගීය වේදනාවන්ට හේතු විය හැක.

විවිධ අනන්‍යතා ඇති පුද්ගලයින්ට වධහිංසා සහ වෙනත් කුරිරු, අමානුෂික සහ අවමන් සහගත සැලකිලි වලින් නිදහස් වීමට ඇති අයිතිය ද මේවා මගින් උල්ලංඝනය වේ. මෙම පරිවර්තන ප්‍රතිකාර නිත්‍යානුකූල නොවේ.

60. සමහර සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය පුරුෂයින් සහ සමහර සමරිසි ස්ත්‍රීන් ආවේගශීලී පුරුෂභාවයක් ආරෝපණය කරගැනීමේ ප්‍රවණතාවක් ඇත්තේ ඇයි?

ආවේගශීලී පුරුෂත්වය ආරෝපණය කිරීම පීනාමූලික සමාජය තුළ බල අසමතුලිතතාවය ඇතිකරවන සමාජ සීමාවන් ලෙස දැන් හඳුනාගෙන ඇත. සමාජය තුළ කාන්තාවන්ට සහ ගැහැණු ළමයින්ට වෙනස්කම් කිරීමට මෙම සංකල්ප භාවිතා වන බැවින්, අප එවැනි වටිනාකම් ලබා නොගැනීම වැදගත්ය. සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය පුද්ගලයෙකු වීම යනු ඔබ සහ ඔබේ අනන්‍යතාවය ගැන ඔබට හැඟෙන ආකාරය මිස සමාජයට ඔබ පෙනී සිටීමට අවශ්‍ය ආකාරය ගැන නොවේ. සමාජයට ඔබගේ අනන්‍යතාවය පෙන්වීමට අවේගශීලී පුරුෂත්වය ආරෝපණය කරගැනීම ඔබව අපහසුතාවයට සහ ප්‍රශ්න වලට ලක් කරනු ඇත.

61. පුරුෂ සමරිසි, කාන්තා සමරිසි, ද්විරිසි හෝ සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය පුද්ගලයන්ට මා වෙත වඩාත් ප්‍රවේශ විය හැකි බවට පත් කරන්නේ කෙසේද?

ලිංගික දිශානතිය, සමාජභාවය සහ සමාජභාවී ප්‍රකාශනය සම්බන්ධ මාතෘකා සම්බන්ධයෙන් ඔබ විවෘතව කතා කරන බව පෙන්වන්න.



යමෙකුගේ සහකරුගේ හෝ මිතුරන්ගේ ලිංගභේදය උපකල්පනය කරන භාවිතයෙන් වැළකීම වැනි දේ අනුගමනය කරමින් සියලු දෙනාට ගරු කෙරෙන භාෂාවක් භාවිතා කරන්න.

විවිධ ලිංගික දිශානතීන්, සමාජභාවය සහ එහි ප්‍රකාශන සම්බන්ධව පුද්ගලයන් වෙතස් කොට සැලකීමට ලක්වන අපවාදාත්මක යෙදුම් භාවිතා නොකරන්න.

ලිංගික දිශානතිය, සමාජභාවය සහ එහි ප්‍රකාශන පිළිබඳ වැඩිදුර ඉගෙන ගැනීමට විවෘත සහ විනිශ්චය නොකරන මනසක් සහිත වන්න. ලිංගිකත්වය පිළිබඳ විද්‍යාත්මක හා නිවැරදි තොරතුරු ඔබ සතුව ඇති බව පෙන්වුම් කරන්න.

ලිංගික දිශානතිය, සමාජභාවය සහ එහි ප්‍රකාශනවල ස්වභාවය නොසලකා මානව හිමිකම්වලට ගරු කිරීම සහ ඒවා ආරක්ෂා කිරීම භාවිතා කරන්න.

සමරිසි භීතිකාව, සංක්‍රාන්ති භීතිකාව සහ ද්විරිසි භීතිකාව (හොමොෆෝබියා, ට්‍රාන්ස්ෆෝබියා සහ බයිෆෝබියා)

62. සමරිසි භීතිකාව, සංක්‍රාන්ති භීතිකාව සහ ද්විරිසි භීතිකාව යනු මොනවාද?

සමරිසි භීතිකාව යනු කාන්තා හා පුරුෂ සමරිසි පුද්ගලයින් කෙරෙහි දක්වන බිය, වෛරය, අපහසුතාව හෝ අවිශ්වාසයයි. ද්විරිසි භීතිකාව යනු විශේෂයෙන්ම ද්විරිසි පුද්ගලයින්ට දක්වන භීතිය, වෛරය, අසහනය, හෝ අවිශ්වාසයයි.

63. සමරිසි සහ සංක්‍රාන්ති පුද්ගලයන්ට එරෙහි භීතිකාව ඔවුන්ට බලපාන්නේ කෙසේද?

ඔබ තුළ ඇති සමරිසි භීතිකාවට, සමරිසි පුද්ගලයින්ගේ හානියකින් තොරව පූර්ණ ජීවිතයක් ගත කිරීමේ අයිතියට හානි කළ හැකිය.

සමරිසි භීතිකාවට වෙතස්කොට සැලකීමේ සියුම් හා ප්‍රකාශිත ආකාර නිර්මාණය කළ හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස සමරිසි කාන්තාවන් විෂමලිංගික කිරීමේ අරමුණින් විෂමලිංගික විවාහවලට බල කෙරෙන අතර සමරිසි පුද්ගලයන් ඔවුන්ගේ ලිංගික දිශානතිය හේතුවෙන් රැකියාව, නිවාස හෝ සෞඛ්‍යාරක්ෂණ වැනි සේවාවලින් සැමවිටම ප්‍රතික්ෂේප කෙරෙනු ලැබේ.

64. අන්තර් සමරිසි භීතිකාව යනු කුමක්ද?

අන්තර් සමරිසි භීතිකාව යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ සමරිසි ආකර්ශනය අත්විඳින අතරම සමරිසි භීතිකාව ඇති පුද්ගලයින්ය.

අන්තර් සමරිසි භීතිකාව, ජීවත් වීමේ නිවැරදි ක්‍රමය විෂමලිංගිකත්වය බව උගත් සහ උගන්වනු ලැබූ කාන්තා සහ පුරුෂ සමරිසි පුද්ගලයන් සහ ද්විරිසි පුද්ගලයන්ට ඇති විය හැකි ය. LGBT



පුද්ගලයන් සම්බන්ධව වන සෘණාත්මක අදහස් ඇසීම සහ පෙනීම තුළින් එම පණිවිඩ අපට අන්තර්කරණය වේ. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස සමහර LGB පුද්ගලයන් මානසික අසහනයට පත්වේ.

අන්තර් සමරිසි හීනිකාව සහිත පුද්ගලයින්ට තමන් විෂමලිංගික බව “ඔප්පු කිරීමේ” අවශ්‍යතාවය දැනිය හැකිය, විෂම ලිංගික පිරිමි සහ ගැහැණුන්ගේ ඉතා ඒකාකෘතික වූ හැසිරීම් ප්‍රදර්ශනය කිරීම හෝ විවෘතව සමරිසි පුද්ගලයින්ට හිරිහැර කිරීම සහ වෙනස් කොට සැලකීම පවා කළ හැකිය.

65. “පිටතට පැමිණවීම (outing)” යනු කුමක්ද?

Outing යනු කෙනෙකුගේ අවසරයකින් තොරව ඔහුගේ හෝ ඇයගේ ලිංගික දිශානතිය අනාවරණය කිරීමයි. ඔබ යමෙකුගේ ලිංගික දිශානතිය පිළිබඳ තොරතුරු ඔවුන්ගේ කැමැත්තට එරෙහිව බෙදා ගන්නේ නම්, ඔවුන් අපහසුතාවයට, කලබලයට සහ අවදානමට ලක්වීමෙන් ඔවුන්ගේ ජීවිතයට ඉතා අහිතකර ලෙස බලපෑම් කිරීමේ අවදානමක් ඇති කරනු ඇත.

ඔබ ඔවුන්ව වෙනස් කොට සැලකීමේ සහ ප්‍රචණ්ඩත්වයේ අවදානමට ද ලක් කළ හැකිය. යමෙකු ඔබ සමඟ ඔවුන්ගේ ලිංගික දිශානතිය හෙළිදරව් කරන්නේ නම්, මෙය ඉතා පුද්ගලික තොරතුරු වන බවත් එය ඔබට පැවසීමට තරම් ඔවුන් ඔබව විශ්වාස කිරීම ගෞරවයක් බවත් මතක තබා ගන්න. අන් අය සමඟ පැවසීමට හැකි කුමන කරුණුද යන්න සැමවිටම ඔවුන්ගෙන් විමසා සිටින්න, ඔවුන්ගේ අදහස්වලට ගරු කරන්න.

66. මට සමරිසි හීනිකාවේ බලපෑම් ලැබෙනම් මට සහාය ලබා ගත හැක්කේ කොතැනින්ද?

සමරිසි, ද්විරිසි සහ සංක්‍රාන්ති සමජනාවිය හීනිකාවෙන් හිරිහැර අත්විඳින පුද්ගලයින්ට බොහෝ විට තනිකමක් දැනෙන අතර සිදුවන්නේ කුමක්ද යන්න කිසිවෙකුට පැවසීමට ඔවුහු බිය වෙති. ඔබට කිසිවිටෙක හිරිහැරවලට මුහුණ දීමට සිදු නොවිය යුතුය. සහාය දක්වන පුද්ගලයන් ආයතන සම්බන්ධ කරගන්න.

Coming Out - පිටතට පැමිණීම

67. පිටතට පැමිණීම යනු කුමක්ද?

පිටතට පැමිණීම යනු තමන්ගේම ලිංගික දිශානතිය හෝ සමාජභාවී අන්‍යාත්‍යතාවය විවෘත කිරීම හෝ ප්‍රසිද්ධියේ බෙදා ගැනීමයි. බොහෝ දෙනෙකුට මෙය එක් වරක් සිදු වන ක්‍රියාවක් නොව ක්‍රියාවලියකි. නිදසුනක් වශයෙන්, පුද්ගලයෙකු ආරම්භයේදී විශ්වාසදායක මිතුරන්ගේ කවයක් තුළ හෙළිදරව් කළ හැකිය.



වෙනත් කෙනෙකු වෙත හෙළිදරව් කිරීම අනිශ්චය පුද්ගලික තීරණයකි. එය කිරීමේ වැරදි හෝ නිවැරදි මාර්ගයක් නැත. ඔබ එය බෙදා ගන්නේ කා සමගද යන්න සම්පූර්ණයෙන් ඔබ සහ ඔබේ සම්බන්ධතාවය මත තීරණය වෙයි. හෙළිදරව් කිරීමට අවශ්‍ය නම්, ඔබේ ජීවිතයේ සිටින සහය දක්වන සහ ඔබව දිරිගන්වන පුද්ගලයන්ට පමණක් කරන්න. එය තනිකම අඩු කරගැනීමට උපකාර වනු ඇති අතර එය ඔබේ ජීවිතයේ විශාල වෙනසක්ද සිදු කරනු ඇත.

හෙළිදරව් කිරීමේ ක්‍රම ගණනාවක් ඇත! එයට උදාහරණ කිහිපයක් නම්:

- යමෙකුට දුරකථනයෙන් ඇමතීම
- කෙටි පණිවිඩයක් යැවීම
- රීමේලයක් යැවීම
- ලිපියක් ලිවීම
- යමෙක් සමග පුද්ගලිකව කතා කිරීම

68. හෙළිදරව් කිරීම මගින් මගේ ආරක්ෂාව තහවුරු වනු ඇතිද?

අවාසනාවකට, හෙළිදරව් කිරීම සැමවිටම අපේ අපේක්ෂාවන් සහ සැලසුම් අනුව සිදු නොවේ. මිනිසුන් අපට අවශ්‍ය ආකාරයට ප්‍රතිචාර නොදක්වන්නේ නම්, එය අපගේ අන්‍යාත්‍යාවයේ සැබෑ භාවය පිළිබිඹු නොකරන අතර එය අපගේ වරදක් නොවේ. ඔබව විවෘත දැකීම, රැකවරණයෙන් සහ ආදරයෙන් පිළිගැනීමට ලක් විය යුතුය.

දේවල් අන්‍යාත්‍යවිත යැයි හැඟෙන හෝ ඒවා විය හැකි යැයි ඔබ අපේක්ෂා කරන අවස්ථාවන්හිදී, නිවාස, ආහාර, පාසල සහ/හෝ ප්‍රවාහනය සඳහා උපස්ථ සැලැස්මක් සකස් කිරීම අර්ථවත් විය හැකිය. ඔබගේ ආරක්ෂාව සහ යහපැවැත්ම කෙරෙහි ඉහළම ප්‍රමුඛතාව හිමිවිය යුතුය.

69. මා මගේ දෙමාපියන්ට හෙළිදරව් කරන්නේ කෙසේද?

ඔබේ ලිංගික දිශානතිය ගැන ඔබේ දෙමාපියන්ට පැවසීමට තනි, ස්ථිර ක්‍රමයක් නොමැත. පවුල් දෙකක් හරියටම සමාන නොවන්නා සේම, එය පැවසිය යුතු ක්‍රමය, වචන පවා එක් පවුලකින් තවත් පවුලකට වෙනස් වේ

ඔබට අවශ්‍ය නොවන්නේ නම් ඔබ හෙළිදරව් කළ යුතු නොවේ. හෙළිදරව් කිරීමට පෙර, එසේ කිරීම සඳහා තමන් මානසිකව සුදානම්ද යන්න සලකා බැලිය යුතුය. එමෙන්ම වඩා වැදගත් ලෙස ඔබ ඔබේ ආරක්ෂාව පිළිබඳවද සලකා බැලිය යුතුය.

අවාසනාවකට අප බොහෝ දෙනෙක් හැඳී වැඩෙන්නේ පිළිගන්නා සහ ඉවසන නිවහන්වල නොවේ. ඔබේ දිශානතිය පිළිබඳව ඉවසීමක් නොමැති දෙමාපියෙකු හෝ භාරකරුවෙකු සමග ජීවත් වන්නේ නම් ආරක්ෂාව සැබෑ ගැටළුවක් විය හැකිය.



සමාජභාවී සංක්‍රාන්තිය

70. “සමාජභාවී සංක්‍රාන්තිය” යනු කුමක්ද?

සංක්‍රාන්තිය යනු පුද්ගලයෙකු උපතේදී නිශ්චය වූ ස්ත්‍රී පුරුෂ බව වෙනුවට තමන්ගේම ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාව අන්‍යාත්‍යවකට අනුව ජීවත් වීමට පටන් ගන්නා කාලයයි. සියලුම සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයින් සංක්‍රාන්තියට පත් නොවන නමුත් බොහෝ දෙනා ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ එක් මොහොතකදී එය එසේ සිදු කරයි. සමාජභාවී සංක්‍රාන්තිය එක් එක් පුද්ගලයා අනුව වෙනස් වෙයි. ලිංග සංක්‍රාන්තියක ඇති විය හැකි පියවරයන් අතර ඔබේ ඇඳුම් පැළඳුම්, පෙනුම, නම හෝ මිනිසුන් ඔබව හැඳින්වීමට භාවිතා කරන සර්වනාමය වෙනස් කිරීම ඇතුළත් විය හැකිය හෝ එසේ නොවිය හැකිය ("ඇය," "ඔහු" හෝ "ඔවුන්" වැනි).

71. සංක්‍රාන්ති ක්‍රියාවලිය සඳහා කෙතරම් කාලයක් ගත වන්නේද?

සංක්‍රාන්තිය සෘජු රේඛාවක් හෝ සෘජු ගමන් මාර්ගයක් අනුව සිදුවන්නක් නොවේ. සංක්‍රාන්තිය දීර්ඝ කාලීනව සිදුවෙමින් පවතින්නක් විය හැකිය නැතහොත් කෙටි කාලයක් තුළ එය සිදුවිය හැකිය. තමන්ට වඩාත්ම යහපත් වන්නේ කුමක්දැයි උගන්නා අතර විවිධ පුද්ගලයන් විවිධ දේ අත්හදා බලයි.

සංක්‍රාන්ති ක්‍රියාවලිය යනු පූර්ණ වශයෙන්, ශාරීරිකව, මානසිකව සහ සම්බන්ධතා අතින් තමන්ට බවට පත් වීමයි.

72. යමෙකු සංක්‍රාන්ති ක්‍රියාවලිය ආරම්භ කරන්නේ කෙසේද?

සංක්‍රාන්තියේ විවිධ ක්ෂේත්‍රයන් හෝ යමෙකුගේ ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය තහවුරු කරගැනීමේ විවිධ ක්‍රම තිබේ.

- අභ්‍යන්තරික සංක්‍රාන්තිය: නිදසුනක් වශයෙන්, යමෙකු තනිව සිටින විට වෙනස් ලෙස ඇඳුම් ඇඳීමට පටන් ගත හැකිය, නැතහොත් ඔවුන්ගේ කටහඬ වෙනස් ලෙස භාවිතා කිරීමට පුරුදු විය හැකිය.
- සමාජ සංක්‍රාන්තිය: නිදසුනක් වශයෙන්, ඔබේ පවුල වෙත හෙළිදරව් කිරීම සමාජ සංක්‍රාන්තියේ කොටසකි.
- නෛතික සංක්‍රාන්තිය: ශ්‍රී ලංකාව තුළ සංක්‍රාන්ති පුද්ගලයන්ට තම ජාතික හැඳුනුම්පත තුළ තම නම සහ ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය වෙනස් කරගත හැකිය. නෛතික සංක්‍රාන්තිය සඳහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් නිකුත් කරන ලද ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිගැනීමේ සහතිකය අවශ්‍ය වේ.



- වෛද්‍යමය සංක්‍රාන්තිය: නිදසුනක් වශයෙන්, සමහර සංක්‍රාන්ති කාන්තාවන් තම ධූල වැවීම නැවැත්වීමට හෝමෝන ප්‍රතිකාර ලබා ගනී. සමහරු තම ශරීර කොටස් වෙනස් කරගැනීමට සැත්කම් සිදු කරගනිති.

73. සංක්‍රාන්ති ක්‍රියාවලියේ නිවැරදි ආකාරය කුමක්ද?

සංක්‍රාන්තිය සඳහා විවිධ ආකාරයන් තිබෙන බැවින් ඒ සඳහා “නිවැරදි ආකාරයක්” නැත. සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය පුද්ගලයන්ට සංක්‍රාන්තිය යනුවෙන් විවිධ දේ අදහස් වෙයි. සමහරුන්ට එමගින්, හෝමෝන භාවිතය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය තහවුරු කරන සැත්කම් ඇතුළු වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර අදහස් වේ. අනෙක් අයට, එයින් අදහස් කරන්නේ සමාජ සංක්‍රාන්තියයි, එයට නව නමක් තෝරා ගැනීම හෝ ඇඳුම් පැළඳුම් හෝ කොණ්ඩා මෝස්තර සමඟ බාහිර පෙනුම වෙනස් කිරීම වැනි දේ ඇතුළත් විය හැකිය. උප්පැන්න සහතිකයක්, විදේශ ගමන් බලපත්‍රයක් හෝ සමාජ ආරක්ෂණ කාඩ්පතක් වැනි වැදගත් තීන්තය ලේඛනවල නම් සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය වෙනස් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය වන නෛතික සංක්‍රාන්තියක් ද ඇත. තවත් සමහරුන්ට එමගින් අදහස් කෙරෙන්නේ ඉහත සමහරක් හෝ ඒ සියල්ලේම එකතුවයි,

74. සංක්‍රාන්ති පුද්ගලයන් උපතේදී පවරා ඇති ලිංගිකත්වය පිළිගැනීමට උපදේශන ලබා නොගන්නේ මන්ද?

පරිවර්තන විකිත්සාව ලෙස හැඳින්වෙන කෙනෙකුගේ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය වෙනස් කිරීම අරමුණු කරගත් උපදේශනය සාර්ථක ක්‍රමයක් නොවන අතර අතිශයින්ම හානිකර විය හැක. විකිත්සාව තුළින් කෙනෙකුගේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාව අන්‍යෝන්‍යව වෙනස් කළ හැකිය යන විශ්වාසය වෛද්‍ය ප්‍රජාව තුළ පවතින සම්මුතියට පටහැනි වේ. තමන් කවුරුන්ද යන්න පිළිබඳව තමන්ට ඇති ගැඹුරු විශ්වාසය වැරදි හෝ මායාවක් වන බව පැවසීම සහ එය වෙනස් කිරීමට බල කිරීම හානිකර වන අතර සමහර විටෙක එය කල්පවන්නා මානසික අවපීඩනය, මන්ද්‍රවා අතිසි භාවිතය, ස්වයං වෛරය සහ සියදිවි නසාගැනීම් වලට පවා තුඩු දෙයි.

75. සංක්‍රාන්ති කාලය අතරතුර සමහර සංක්‍රාන්ති පුද්ගලයන් ලබාගන්නා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර මොනවාද?

සියල්ලන්ම නොවුණත් සමහර සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයන් ඔවුන්ගේ සමාජභාවී අන්‍යෝන්‍යවට වඩාත් අනුකූල වන පරිදි සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගත කිරීම පිණිස වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගනී.

සංක්‍රාන්ති ආශ්‍රිත සත්කාර බොහෝ සංක්‍රාන්ති පුද්ගලයන් සඳහා ජීවිතාරක්ෂකයක් පවා වන තරම් වැදගත් වූවත්, සංක්‍රාන්තියට හෝ තෘප්තිමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට සෑම කෙනෙකුටම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය නොවේ.

විවිධ සංක්‍රාන්ති පුද්ගලයන්ට විවිධ ආකාරයේ සංක්‍රාන්ති ආශ්‍රිත සත්කාර අවශ්‍ය විය හැක. මිනිසුන් ඔවුන්ගේ පුද්ගලික අවශ්‍යතා මත පදනම්ව ඔවුන්ගේ රැකවරණය පිළිබඳ තීරණ ගත යුතුය. වෛද්‍ය සත්කාරවලට පහත දේ ඇතුළත් විය හැකිය:



හිසකෙස් සහ රැවුල වර්ධන හෝ ඉවත් කිරීමේ ප්‍රතිකාර

හෝමෝන විකින්නාව

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී අන්‍යෝන්‍යතාවට අනුකූලව කෙනෙකුගේ මුහුණ, පපුව සහ ව්‍යුහය වෙනස් කිරීමේ විවිධ සැත්කම්

76. සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය පුරුෂයින් ගර්භාෂය ඉවත් කිරීම අනිවාර්යයද?

ගර්භාෂය ඉවත් කිරීම හෝ නොකිරීම ඔබගේ තීරණයක් වන අතර එම තීරණය ගැනීමට ඔබට කිසිදු කෙනෙකුට බල කළ නොහැකිය. හෝමෝන ලබාගන්නා නිසා සහ ඔසප්වීම සිදුවීම නිසා ඔබට ගැබ්ගෙල පිළිකා ඇතිවීමේ අවධානම තිබිය හැකිය. එහෙත් ගර්භාෂය ඉවත් කළ සමහර පුද්ගලයින් කොන්දේ අමාරුව, බර ඉසිලීමේ අපහසුතා, කඳු නැගීමේ අපහසුතා යනාදියට මුහුණ දෙන නිසා තීරණය කිරීමට පෙර සුදුසුකම් ලත් වෛද්‍යවරයෙකුගේ සහාය ලබාගන්න.

77. සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය පුරුෂයෙකු හෝමෝන ලබාගැනීම ඔහුගේ ඔසප් සෞඛ්‍යයට බලපාන්නේ කෙසේද?

හෝමෝන ලබාගත් සැනින් ඔසප්වීම නවතින්නේ නැත. ගර්භාෂයක් සහිතව ජීවත් වීම සහ ඩිම්බ මෝචනය වීම නිසා ඔසප්වීම සිදුවන අතර එය යම් කාලයක් යනතුරු සිදුවේ. එමෙන්ම හෝමෝන ලබාගැනීම සහ ඔසප් සෞඛ්‍යය සම්බන්ධව නිරන්තර අවධානයෙන් සිටිය යුතුය. ගැබ්ගෙල පිළිකා සහ වෙනත් ඔසප් සෞඛ්‍ය සම්බන්ධ අවදානම්වලට ඔබ මුහුණ දිය හැකි නිසා සුදුසුකම් ලත් වෛද්‍යවරයෙකුගේ සහාය ලබාගන්න.

78. ශ්‍රී ලංකාවේදී මට මගේ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය සැක්කමක් මගින් වෙනස් කළ හැකිද?

ඔව්, රජයේ රෝහල් ගණනාවක් රජයේ මානසික වෛද්‍ය සායනයේ ලියාපදිංචි වී සිටින පුද්ගලයින් සඳහා ශල්‍ය වෛද්‍ය සහ හෝමෝන සේවා සපයයි. පහත දැක්වෙන රජයේ රෝහල් වලින් ඔබට මෙම සේවාවන් ලබා ගත හැක.

- කොළඹ මහ රෝහල
- දුරකථනය : 0112578234
- නවෝදය - මානසික ප්‍රතිකාර සහ පුනරුත්ථාපන සේවය, අංගොඩ
- දුරකථනය : 0112578234
- ජේරාදෙණිය ශික්ෂණ රෝහල් (සායන පවත්වන්නේ පෙව 8 සිට පව 4 දක්වා පමණි)
- සිත් සුව සායනය: 0741274447 (සතියේ දිනවල පෙව 8 - පව 4 දක්වා)
- දකුණු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහල - කළුබෝවිල
- දුරකථනය :0112 763 262
- උතුරු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහල - කළුබෝවිල
- දුරකථනය : 0112 763 262
- දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල ගම්පහ
- දුරකථනය : 0332 222 261



- කරාපිටිය ශික්ෂණ රෝහල - ගාල්ල
- දුරකථනය : 0912232250 / 0912232267
- ශික්ෂණ රෝහල - යාපනය
- දුරකථනය : 021222348 (සායන පවත්වන්නේ සඳුදා සිට සෙනසුරාදා දක්වා පෙ.ව 8.00 සිට ප.ව. 4.00 දක්වා)
- ශික්ෂණ රෝහල - මඩකලපුව (සායන පැවැත්වෙන්නේ සඳුදා පෙව 8.30 සිට පව 12.00 දක්වා පමණි)
- දුරකථනය : 065 2225656 (සතියේ දිනවල පෙව 8 - පව 4 දක්වා)

79. ශ්‍රී ලංකාවේදී මට මගේ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය නෛතිකව වෙනස් කළ හැකිද?

ඔව්, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් නිකුත් කළ පොදු චක්‍රලේඛ අංක 1-34/2016 අනුව රජයේ මානසික සෞඛ්‍ය සායන සමග ලියාපදිංචි වී සිටින සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය පුද්ගලයන් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිගැනීමේ සහතික පත්‍රයක් (GRC) ලබා ගැනීමට සුදුසුකම් ලබයි. ඔබ ඔබේ GRC ලබාගත් පසුව, දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලය හරහා ඔබට සංශෝධිත උප්පැන්න සහතිකයක් ලබාගත හැකිය. දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලය විසින් සංශෝධිත උප්පැන්න සහතිකය නිකුත් කළ පසු ඔබට ග්‍රාම නිලධාරී හරහා නව ජාතික හැඳුනුම් පතක් අයදුම් කළ හැකිය.

ඔබගේ අලුත් නම සහ ලිංගිකත්වය සහ සහිත ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය ඔබට ලැබුණු පසුව විදේශ ගමන් බලපත්‍රය, රියැදුරු බලපත්‍රය සහ පාසල් සහතික යනාදී වෙනත් ලේඛන ඔබේ නව අනන්‍යතාවයට ගැලපෙන පරිදි ලබාගත හැකිය. වර්තමානයේදී පාසල හැරයාමේ සහතිකය නව නම සමග නිකුත් නොකෙරේ.

80. මට සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය වීමට අවශ්‍ය නම් මා කුමක් කළ යුතුද?

සංක්‍රාන්ති ක්‍රියාවලිය ඉතාම රහස්‍ය සහ පුද්ගලික ක්‍රියාවලියකි. ඔබ ඔබේ අනන්‍යතාව සොයාගත් පසුව සහ ඒ සම්බන්ධව පහසුවෙන් කටයුතු කළ හැකි වූ විට පළමුව ගත යුතු පියවර කුමක්ද යන්න ඔබට තීරණය කළ හැකිය. සමහරු හෝමෝන විකිත්සාව ආරම්භ කරන අතර තවත් සමහරු තම ඇළුම් වෙනස් කරති. සමහර සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය පුද්ගලයන් සහය සහ පිළිගැනීම ලබාගැනීම සඳහා පවුලේ අය සහ මිතුරන් වෙත යොමු වෙයි.

81. සංක්‍රාන්ති සැත්කම් ක්‍රියාවලිය අවසන් කිරීමෙන් පසු පසුව මට ලිංගිකව එක් විය හැකිද?

ඔව්. ඔබ ඔබේ ලිංගේන්ද්‍රියන් වෙනස් කිරීමේ සැත්කමක් සිදු කළේ නම් සැත්කම සිදු කළ ස්ථානය සුව වන තෙක් සහ ඔබේ නව ශරීරාංග සමග පහසුවක් දැනෙන තෙක් සිටිය යුතුය.

ඔබට නැවත ලිංගිකව එක් විය හැක්කේ කෙසේද සහ කෙදිනද යන්න පිළිබඳව ඔබේ වෛද්‍යවරයා ඔබට උපදෙස් දෙනු ඇත.



ලිංගිකව එක් වීම සහ පිරිසිදුව සිටීම

82. ලිංගිකව එක් වන්නේ කෙසේද?

ලිංගිකව එක් වීමේ නිවැරදි ක්‍රමයක් නැත. ඔබට යහපත් බව දැනෙන දේ තවත් කෙනෙකුට එසේ නොවිය හැකිය. ලිංගික හැසිරීම් සහ ආශාවන් සම්බන්ධව ගත් විට එකිනෙකා වෙනස් වේ. ඔබට සතුටක් ලැබෙන්නේ කුමක්ද යන්න සොයා ගැනීම ඔබට අයත් කාර්යයකි.

83. ලිංගිකව එක් වීමේ ප්‍රතිලාභ තිබේද?

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ලිංගික ජීවිතයක් තිබීම ඔබ දෙදෙනාටම මානසිකව සහ ශාරීරිකව යහපත් ය. ඔබට වෙනත් පුද්ගලයෙකු සමඟ සම්බන්ධතාවක් ගොඩනගාගැනීමට ලිංගිකව එක් වීම උදව් වන අතර ඔබ සහකරුවෙකු සමඟ සිටියත් නැතත් ලිංගික තෘප්තියේ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ රැසක් තිබේ. ඔබ සුරාන්තයට පත් වූ විට, ඔබේ ශරීරය ඔබට ස්වභාවිකව උසස් බවක් ලබා දෙයි. එමගින් වේදනාව අවහිර කරන සහ ඔබට සුවදායී බවක් ලබාදෙන එන්ඩෝෆීන් හෝමෝනය නිකුත් කෙරේ.

එහෙත් ලිංගිකව එක්වීම සෑම අවස්ථාවකදීම දෙදෙනාගේම කැමැත්ත සහ අභිමතය අනුව සිදුවිය යුතු අතර, දෙදෙනාම වයස අවුරුදු 16 සම්පූර්ණ කළ අය වීම අනිවාර්ය වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ නීතියට අනුව ලිංගික ක්‍රියාවලියකට කැමැත්ත ලබාදීමේ වයස වන්නේ වයස අවුරුදු 16 සම්පූර්ණ කර තිබීමයි.

84. ආරක්ෂිත ලිංගිකව එක් වීමක් යනු කුමක්ද?

ආරක්ෂිත ලිංගිකව එක් වීම යනු ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනවලින් සහ අනවශ්‍ය ගැබ්ගැනීම් වලින් ඔබ සහ ඔබේ සහකරු ආරක්ෂා කර ගැනීමයි.

ඔබට ලිංගිකව හැසිරීම ආරක්ෂිතව කළ හැකි ක්‍රම ගණනාවක් තිබේ. හොඳම ක්‍රමයක් නම් ඔබ මුඛ, ගුද, හෝ යෝනි සංසර්ගයේ යෙදෙන සෑම අවස්ථාවකම, හෝ ලිංගික සෙල්ලම් බඩු බෙදා ගැනීම වැනි ලිංගික තරල පිටවිය හැකි සෑම ක්‍රියාවකදීම බාධකයක් භාවිතා කිරීමයි - කොන්ඩම්, කාන්තා කොන්ඩම්, ඩෙන්ටල් ඩෑම්, සහ/හෝ ලේටෙක්ස් හෝ නයිට්‍රයිල් ග්ලව්ස් වැනි.

බාධක මගින් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග පැතිරිය හැකි ලිංගික තරල සහ සම ස්පර්ශ වීමවලින් ඔබ සහ ඔබේ සහකරු ආරක්ෂා කරයි. කොන්ඩම් අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම්වලින්ද ඔබට ආරක්ෂා කරනු ඇත.

85. ස්වයං චින්දනය ආරක්ෂිතද?

ඔව්, ගැබ් ගැනීම හෝ ලිංගාශ්‍රිත රෝග වැළඳීමේ අවදානමක් නොමැති නිසා ඔබට ස්වයං චින්දනය ආරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රියාවක් ලෙස සැලකිය හැකිය.



ස්වයං වින්දනය කිසිසේත්ම ඔබට අහිතකර හෝ අයහපත් වන්නේ නැත. ස්වයං වින්දනය ඔබේ සෞඛ්‍යයට මානසිකව මෙන්ම කායිකවද යහපත් විය හැක.

86. ආරක්ෂිත ලිංගික එක්වීමක් පිළිබඳව මම මගේ සහකරු සමඟ කතා කරන්නේ කෙසේද?

ආරම්භ කිරීමට හොඳ ක්‍රමයක් නම් ඔබේ සහකරුට ඔබ ඔවුන් ගැන සැලකිල්ලක් දක්වන බවත් ඔබ ඔවුන් සහ ඔබේ සම්බන්ධතාවය ආරක්ෂා කරන බවට සහතික කර ගැනීමට ඔබට කළ හැකි සෑම දෙයක්ම කිරීමට අවශ්‍ය බවත් පැවසීමයි. ඔබට පළමුව ඔබේම ආරක්ෂිත ලිංගික ඉතිහාසය ගැන කතා කළ හැකිය, එමඟින් ඔබේ සහකරුට විවෘත වීම වඩාත් පහසු විය හැකිය. ඔබ දෙදෙනාම එක්ව ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග පරීක්ෂණ කරගැනීමද හොඳ ක්‍රමයකි, එමඟින් ඔබට එකිනෙකාට සහය දැක්විය හැකිය.

87. මා ලිංගික එක් වීමක් ප්‍රතික්ෂේප කළ යුත්තේ කෙසේද?

ඕනෑම ආකාරයක ලිංගික ක්‍රියාවක් ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට සෑම කෙනෙකුටම අයිතියක් ඇත ඔබට යමක් කිරීමට අවශ්‍ය නැතිනම් අකමැති බව ප්‍රකාශ කරන්න. ඔබ ඔවුන් සමඟ මින් පෙර ලිංගිකව එක් වී තිබීම හෝ එසේ නොකිරීමට ඔබට ඇති හේතු කවරේද යන්න ගැටළුවක් නොවේ.

සෑම කෙනෙකුටම ලිංගිකව හැසිරෙන විට ද තම අදහස් වෙනස් කිරීමට අයිතියක් ඇත. යමෙකුට ලිංගිකව එක්වීමේදී අපහසුතාවයක් දැනී එය නැවැත්වීමට අවශ්‍ය විය හැකිය.

යමෙක් ඔබට ලිංගිකව එක් වීමට බල කරන්නේ නම්, ඔබ විශ්වාස කරන සහ ඔබට ආරක්ෂිත බව දැනෙන, ඔබගේ තත්ත්වයෙන් මිදීමට ඔබට උපකාර කළ හැකි පුද්ගලයෙකු සමඟ කතා කරන්න කැමැත්තක් රහිතව කෙරෙන ලිංගික එක් වීම දූෂණයක් වන අතර ඔබ එවන් ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වයකට මුහුණ දී ඇත්නම් උපකාර ලබා ගන්න.

88. ලිංගේන්ද්‍රිය පිරිසිදු කිරීමේ නිවැරදි ආකාරය කුමක්ද?

ඔබේ ලිංගික අවයව සෝදා පිරිසිදු කරගැනීමේ නිවැරදි ක්‍රමයක් නැති මුත් ඔබ අනුගමනය කළ යුතු මූලික කරුණු කිහිපයක් ඇත. ලිංගේන්ද්‍රිය සේදීමට පිරිසිදු සහ මද උණුසුම් ජලය භාවිතා කරන්න. යෝනි මාර්ගය අවට බාහිර කොටස් වන යෝනිමුඛය, හගමණිය, අභ්‍යන්තර හා පිටත තොල් පිරිසිදු කිරීමේදී එම තොල් අතරට ඇඟිලි යවා පිරිසිදු කිරීමට වග බලා ගන්න.

ශිෂ්ණය සේදීමේදී, ඔබ වර්මච්ඡේදනය නොකළේ නම්, පෙරසම ඇද ලිංගයේ කෙළවර මද උණුසුම් ජලයෙන් සෝදන්න.

ඔබේ යෝනි මාර්ගය සහ ශිෂ්ණය සේදීමට අමතරව, සෑම දිනකම ගුදය සහ ඔබේ යෝනි මාර්ගය / වෘෂණ කෝෂය සහ ගුදය අතර ප්‍රදේශය සේදීම කළ යුතුය.



89. ගුද සංසර්ගයෙන් පසු ගුදය පිරිසිදු කරන්නේ කෙසේද?

ගුද සංසර්ගයෙන් පසු එය ජලයෙන් සෝදා හැරීම Anal douching ලෙස හැඳින්වේ. ඔබේ ගුදය ඇතුළත පිරිසිදු කිරීමට බොහෝ ක්‍රම තිබේ, එය කිරීමට පහසුම ක්‍රමය වන්නේ කොමඩ් එක අසලම ඇති බිඬේ ඡවරය භාවිතා කිරීමයි. බිඬේ ඡවරය ඔබේ ගුදය ආසන්නයේ තබා තන්පර දඟයක් පමණ විවෘත කර තබන්න. ඉන්පසු ජලය පහළට තල්ලු කරන්න. ඔබට පිරිසිදු බවක් දැනෙන තුරු දෙතුන් වතාවක් පමණ නැවත නැවත කරන්න.

ඔබට බිඬේ ඡවරයක් නොමැති නම්, පිරිසිදු මෙඟා සෝඩා බෝතලයක් භාවිතා කරන්න. බෝතලය පිරිසිදු ජලයෙන් පුරවා ගුදය ඉහළට යන ලෙස මිරිකන්න.

90. යෝනි මාර්ගයක ගන්ධය කෙබඳු විය යුතුද?

යෝනි මාර්ගය මිලියන ගණනක බැක්ටීරියා වල නිවහන වන අතර මෙම බැක්ටීරියාවේ නිවැරදි සැකැස්ම දිනපතා වෙනස් වේ. එබැවින්, යෝනි මාර්ගයේ ගන්ධයද වෙනස් විය හැකි අතර, ඔබේ ඔසප් වක්‍රයේ සහ ඔබේ සනීපාරක්ෂක පුරුදුවල ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ද එම ගන්ධය වෙනස් විය හැකිය. ඔබ දිනපතා ඔබේ යෝනි මාර්ගය පිරිසිදු ජලයෙන් පිරිසිදු කරන්නේ නම් එහි ගන්ධය කෙසේ වෙතත් එය පිරිසිදුව තබා ගැනීමට ප්‍රමාණවත් වේ

නිසි සනීපාරක්ෂාවක් නොමැති කමෙන් සමහර විට හමමණිය හෝ ලිංගේන්ද්‍රියේ නැමීම් වටා smegma ලෙස හැඳින්වෙන සමේ සෙසල, තෙල් සහ තෙතමනය එකතු වීමට හේතු විය හැකි අතර එය නරක ගන්ධයක් ඇති කළ හැකිය. ඔබ එය පිරිසිදු කළ පසු, යෝනි මාර්ගය එහි ස්වභාවික ගන්ධය වෙත නැවත පැමිණේ.

යෝනි මාර්ගයෙන් නරක, මාළු හෝ යිස්ට් ගන්ධයක් වහනය වන්නේ නම්, ඔබේ යෝනි මාර්ගය නිරෝගී බව සහතික කිරීම සඳහා වෛද්‍ය සහාය ලබා ගත යුතු වනු ඇත.

යෝනි මාර්ගයට මල් වැනි සුවඳක් ලබාදෙන බවට පොරොන්දු වන නිෂ්පාදන ගණනාවක් වෙළෙඳපොළේ ඇති නමුත් යෝනිය මල් මෙන් සුවඳවත් විය යුතු නැති බව මතක තබාගන්න. එවැනි ආකාරයේ නිෂ්පාදන භාවිතා කිරීමට පෙර වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.

91. යෝනි ප්‍රදාහය යනු කුමක්ද?

යෝනි ප්‍රදාහය යනු ඔබේ යෝනි මාර්ගයේ හෝ යෝනි මාර්ගයෙහි ඇතිවන ආසාදනයකි. එය ඉතා බහුල වන අතර සාමාන්‍යයෙන් ප්‍රතිකාර කිරීමට පහසු ය. යෝනි මාර්ගයක් ඇති සෑම කෙනෙකුටම පාහේ යම් අවස්ථාවක දී යෝනි ප්‍රදාහය වැළඳේ.

ඔබේ යෝනි මාර්ගය හෝ යෝනි ප්‍රදාහය හෝ දැවිල්ලක් හෝ ආසාදනයක් යෝනි ප්‍රදාහයට හේතු වේ. ඔබේ යෝනි මාර්ගයේ සාමාන්‍ය රසායනික සමතුලිතතාවයේ වෙනසක් ඇති වූ විට හෝ ඔබට නොගැලපෙන නිෂ්පාදන වලට ප්‍රතිචාරයක් ලෙස මෙය සිදු විය හැක.



මව්කිරි දීම, ඊස්ට්‍රජන් අඩු වීම, යෝනි මාර්ගයේ ලිංගික අසාත්මිකතා සහ ආසාදන ඇතුළු බොහෝ දේ යෝනි ප්‍රදාහයට හේතු විය හැක.

එම ආසාදනය ඇති වීමට ඉඩ සලසන දේ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ආසේක කිරීම (douching)
- යෝනි දුර්ගන්ධ නාශක, සේදුම් ද්‍රව්‍ය, සුවඳ කැවූ “කාන්තා සනීපාරක්ෂක” නිෂ්පාදන
- සුවඳ කැවූ පෑන්ට් ලයිනර්, පැඩ් හෝ ටැම්පොන්
- සුවඳ කැවූ ස්නාන නිෂ්පාදන
- සුවඳ කැවූ හෝ වර්ණ ගැන්වූ ටොයිලට් පේපර්
- රෙදි සෝදන ඩිටර්ජන්ට් සහ රෙදි මෘදුකාරකවල සමහර රසායනික ද්රව්‍ය
- ඇතැම් ස්නේහක වර්ග (එනම් රස කළ හෝ සීනි සහිත)
- කපු රෙදි නොයෙදූ තද කලිසම් හෝ යට ඇඳුම්
- දිගු වේලාවක් තෙත නාන ඇඳුම් හෝ තෙමුණු ඇඳුම් ඇඳ සිටීම
- උණුවතුර බේසම් හෝ නාන තටාක

සෑම කෙනෙකුගේම ශරීරය එකිනෙකාගෙන් වෙනස් වන බැවින් සමහර පුද්ගලයින්ට අහිතකර දේ අනෙක් අයට ගැටළු ඇති නොකරයි. හොඳම දෙය වන්නේ ඔබට යෝනි ප්‍රදාහය ඇතිවන හේතුව හඳුනාගෙන ඉන් වැළකී සිටීමයි.

92. සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය පිරිමින් සහ සමරිසි කාන්තා ප්‍රජාවේ සමහර පුද්ගලයින්ට පියයුරු පිළිකා ඇතිවීමේ හැකියාවක් තිබේද?

සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය පිරිමින් සහ සමරිසි කාන්තාවන්ගෙන් සමහර අය දිගු කාලයක් බයින්ඩර් භාවිතා කරන බැවින්, ඔවුන්ට පියයුරු පිළිකා හඳුනා ගැනීමේ හැකියාවක් තිබිය හැකිය. මෙයට ප්‍රධාන වශයෙන් හේතු වී ඇත්තේ ඔවුන්ගේ පියයුරු පෙනීම වැළැක්වීම සඳහා තදින් හිරකෙරෙන ආවරණ භාවිතා කරන හේතුවෙනි. වරින් වර පරීක්ෂා කිරීමෙන් සහ නියමිත වෛද්‍යවරුන් සමඟ සාකච්ඡා කිරීමෙන් මෙම තත්වය මඟහරවා ගත හැකිය.

වැඩි විස්තර සඳහා පිවිසෙන්න: ඔබේ ළඟම ඇති රජයේ රෝහලේ පිළිකා කලින් හඳුනාගැනීමේ මධ්‍යස්ථානවලට.

ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීම

93. සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය (GBV) යනු කුමක්ද?

සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය (GBV) යනු පුද්ගලයෙකුගේ ලිංගභේදය මත පදනම්ව ඔහුට එරෙහිව එල්ල වන ප්‍රචණ්ඩත්වය ලෙස අර්ථ දැක්විය හැක. සමාජභාවය මත පදනම් වූ



ප්‍රචණ්ඩත්වය පිරිමිනට සහ කාන්තාවන්ට මෙන්ම ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අතර සංක්‍රාන්තියක් ඇති අයට බලපායි.

94. ගෘහස්ත ප්‍රචණ්ඩත්වය යනු කුමක්ද?

ගෘහස්ත ප්‍රචණ්ඩත්වය (ගෘහස්ත හිංසනය හෝ පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය ලෙසද හැඳින්වේ) යනු පාර්ශ්වයන් සමීප පවුල් සබඳතාවක් බෙදා ගන්නා ගෘහස්ත පසුබිමක එක් පුද්ගලයෙකු විසින් තවත් පුද්ගලයෙකුට එරෙහිව කරන පුළුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය හෝ වෙනත් අපයෝජනයකි. මෙය විවාහයක් හෝ එක්ව ජීවත් වන අවස්ථා වැනි තත්වයන් විය හැකි නමුත් දරුවන්ට, දෙමාපියන්ට හෝ වැඩිහිටියන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය ද ඇතුළත් විය හැකිය.

2005 අංක 34 දරන ගෘහස්ත ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීමේ පනතට අනුව ගෘහස්ත ප්‍රචණ්ඩත්වයට මුහුණ දෙන ඕනෑම අයෙකුට එවැනි ගෘහස්ත ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීම සඳහා ආරක්ෂණ නියෝගයක් සඳහා මහේස්ත්‍රාත් අධිකරණයට අයදුම් කළ හැකිය.

95. ලිංගික හිංසනය යනු කුමක්ද?

ලිංගික හිංසනය යනු හිංසනයට ලක්වන පුද්ගලයාට හිරිහැරයක් හෝ සිත් වේදනාවක් ඇති කරන පහරදීම්, සාපරාධී බලය හෝ වචන හෝ ක්‍රියාවන් භාවිතා කරමින් කැමැත්තක් රහිතව සිදු කරන ලිංගික ස්වභාවයේ හිංසනයකි. හිංසනයට ලක්වන්නාට මෙම ක්‍රියාව අකැමැති, නින්දා සහගත, පිළිකුල් සහගත, සහ පිළිකුල් සහගත වුවද, අපරාධකරුට එය ප්‍රයෝජනීය, හානියකින් තොර භාසාජනක, ‘සාමාන්‍ය’ දෙයක් ලෙස දැනිය හැකිය. කෙසේ වෙතත් එය කැමැත්තෙන් සිදුවන ක්‍රියාවක් නම් එය ලිංගික හිංසනයකි.

96. ළමා අපයෝජනය යනු කුමක්ද?

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය ළමා අපයෝජනය නිර්වචනය කරන්නේ වයස අවුරුදු 18 ට අඩු ළමයින්ට සිදුවන අපයෝජන සහ නොසලකා හැරීම ලෙසයි. එයට වගකීම, විශ්වාසය හෝ බලය පිළිබඳ සම්බන්ධතාවයක පසුබිමක් තුළ දරුවාගේ සෞඛ්‍යයට, පැවැත්මට, සංවර්ධනයට හෝ අභිමානයට සහාය ලෙසම හෝ විය හැකි හානියක් ඇති කරන සියලුම ආකාරයේ කායික සහ/හෝ චිත්තවේගීය අයහපත් සැලකීම්, ලිංගික අපයෝජන, නොසලකා හැරීම, නොසැලකිලිමත්කම සහ වාණිජ හෝ වෙනත් සුරාකෑම් ඇතුළත් වේ.

97. සයිබර් හිංසනය යනු කුමක්ද?

සයිබර් හිංසනය යනු යමෙකු අන්තර්ජාලය හරහා හිරිහැර කිරීම, බලැක්මේල් කිරීම, තර්ජනය කිරීම, වෙනස් කොට සැලකීම සහ/හෝ බල කිරීම් කිරීම ය. මෙයට කැමැත්තකින් තොරව සමීප ආකාරයේ ඡායාරූප හෝ වීඩියෝ සහ වෙනත් දේ මීම් සහ සංස්කරණය කළ රූප හරහා මාර්ගගතව පළ කිරීම හෝ බෙදා හැරීම ඇතුළත් වේ. Revenge Porn, Girlfriend Porn, නිරුවත් ඡායාරූප එකතු කිරීම හා හුවමාරු කරගැනීම, Slut Shaming වැනි දේ ද, සයිබර් හිංසනයේ ආකාරයන් වෙයි.



98. වැඩ ලෝකය තුළ හිංසනය යනු කුමක්ද?

වැඩ ලෝකය තුළ “ප්‍රවණිතත්වය සහ හිංසනය” යන යෙදුමෙන් අදහස් වන්නේ ශාරීරික, මානසික, ලිංගික හෝ ආර්ථික හානියක් ඇතිවන අයුරින් හෝ එය අරමුණු කරගෙන එක් වරක් හෝ කිහිප වරක් තර්ජනය කිරීම හෝ පිළිගත නොහැකි හැසිරීම් සහ භාවිතයන් වන අතර එයට සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රවණිතත්වය ඇතුළත් වේ.

මෙයට, හිරිහැර කිරීම, වෛරී සහගත කථාව, ලිංගික අල්ලස් ලබාගැනීම, විවිධ නම්වලින් ඇමතීම, ලිංගිකත්වය පිළිබඳව අදහස් දැක්වීම, විවාහ අවිවාහක බව පිළිබඳව අදහස් දැක්වීම, ශරීර හැඩය පිළිබඳව අදහස් දැක්වීම, අනවශ්‍ය ස්පර්ශ කිරීම යනාදිය හා එයට සීමා නොවූ හැසිරීම් අයත් වේ.

99. සිර අඩස්සි ප්‍රවණිතත්වය යනු කුමක්ද?

සිර අඩස්සි ප්‍රවණිතත්වය යන්නෙන් මූලික වශයෙන් අදහස් කරන්නේ අධිකරණ සහ පොලිස් අත්අඩංගුවේදී වින්දනයා දූෂණයට, වධ හිංසාවලට සහ මරණයට පවා ගොදුරු වන පරිදි ඇති වන ප්‍රවණිතත්වයයි.

ශ්‍රී ලංකාවේ පොලිස් අත්අඩංගුවේදී සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීය පුද්ගලයින් ප්‍රවණිතත්වයට පත් වන බවට වාර්තා බොහොමයක් ඇත. පවතින කොන් කොට සහ වෙනස් කොට සැලකීම හේතුවෙන් විවිධ ලිංගික දිශානති සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී අන්‍යෝන්‍ය ඇති පුද්ගලයින් එවැනි ප්‍රවණිතත්වයට මුහුණ දීමට වැඩි අවදානමක් ඇත.

100. ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවල සිදුවන හිංසනය යනු කුමක්ද?

ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවල සිදුවන හිංසනය යනු අනුමැතියකින් තොරව සැබෑ හෝ වටහාගත් ලිංගිකත්වය, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය, සමාජභාවී ප්‍රකාශනය හෝ ලිංගික දිශානතිය හේතුවෙන් නාදුනන පුද්ගලයෙකු හට කෙරෙන අනවශ්‍ය අදහස් දැක්වීම්, අහිතයන් සහ ක්‍රියාවන් ය.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ පොදු ප්‍රවාහනය භාවිතා කරන කාන්තාවන්ගෙන් 90% කට වැඩි ප්‍රමාණයක් බස් රථ සහ දුම්රියවලදී ලිංගික හිංසනයට ගිදුරු වෙති.

ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවල සිදුවන හිංසනයට අනවශ්‍ය පරිදි කෙරෙන උරුම බැම, යටුසින් බැලීම, ලිංගික, සමරිසි හිනිකාවෙන් යුත් අපහාසයන්, කෙනෙකුගේ නම, දුරකථන අංකය හෝ යන ස්ථානය පැවසීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීමෙන් පසුවත් දිගින් දිගටම ඇසීම, ලිංගිකමය නම් පැවසීම, ඒ ආකාරයේ අදහස් සහ ඉල්ලීම් සිදු කිරීම, ප්‍රසිද්ධියේ ස්වයං වින්දනයේ යෙදීම, ලිංගික ප්‍රභාර සහ දූෂණය යනාදියද ඇතුළත් බොහෝ දේ ඇතුළත් වේ.



101. හිංසා කිරීම යනු කුමක්ද?

හිංසා කිරීම යනු සැබෑ හෝ ආරූඪ කරගත් බල අසමතුලිතතා සමග අනවශ්‍ය සහ ආක්‍රමශීලී හැසිරීමවල යුක්ත වීමයි. මෙම හැසිරීම නැවත නැවත සිදුවන හෝ එසේ වීමට හැකියාවක් ඇති හැසිරීමක් වෙයි.

හිංසා කිරීම අධ්‍යාපන ආයතන, සේවාස්ථාන සහ ආගමික ආයතනවල සිදුවිය හැකිය. නවක වදය යනු ශ්‍රී ලංකාවේ විශ්ව විද්‍යාල පද්ධතිය තුළ පවතින මෙම හිංසා කිරීමේ එක් ආන්තික ආකාරයකි.

102. ඉහත සිදුවීම් කිසිවකට හෝ මුහුණ දී ගැලවුණු පුද්ගලයෙකුට සහය විය හැක්කේ කෙසේද?

හිරිහැරයට සහ අපයෝජනයන්ට මුහුණ දෙන කෙනෙකුට ඔවුන් තනි වී නොමැති බව පැහැදිලි කිරීමෙන් ඔබට සහාය විය හැකිය.

ප්‍රවණ්ඩත්වයෙන් දිවි ගලවා ගත් අය සඳහා විවිධ සහාය ලබා දෙන රාජ්‍ය සහ රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන ගණනාවක් ඇත.

103. යමෙක් අන්තර්ජාලය හරහා මට හිංසා කරයි නම් මා කපා කළ යුත්තේ කාහටද?

ඔබ හිංසාවට ලක් වන බව සිතන්නේ නම් පළමු පියවර වශයෙන් ඔබ විශ්වාස කරන සහ ඔබට ආරක්ෂිත බව දැනෙන කෙනෙකුගෙන් උපකාර ඉල්ලා සිටින්න.

ඔබ දන්නා කිසිවෙකුට කපා කිරීමට අපහසුතාවක් දැනෙන්නේ නම්, වැඩි දුර සහය සඳහා Delete Nothing වෙබ් අඩවිය (<https://deletenothing.org/>) වෙත පිවිසෙන්න.

මෙම හිංසා කිරීම සමාජ ජාල වේදිකාවක සිදුවන්නේ නම්, එම හිංසා කරන්නාව අවහිර කර ඔවුන්ගේ හැසිරීම අදාළ සමාජ ජාල වේදිකාවට නිල වශයෙන් වාර්තා කරන්න. සමාජ මාධ්‍ය සමාගම් ඔවුන්ගේ පරිශීලකයන් ආරක්ෂා කිරීමට බැඳී සිටී. වැඩි දුර සහය සඳහා 077 401 9656 ඔස්සේ Hashtag Generation අමතන්න.

- Police Cyber Crime Unit. 0112320141
- Sri Lanka Computer Emergency Readiness Team (SLCERT): 0112691692
- General Security Incidents (SLCERT): incidents@cert.gov.lk
- Social Media Related Security Incidents (SLCERT): report@cert.gov.lk

104. හිංසනය සහ ප්‍රවණ්ඩත්වයට සම්බන්ධ සිදුවීම් වාර්තා කිරීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

ප්‍රවණ්ඩත්වය සහ හිංසනයෙන් තොරව සිටීම සඳහා සියලු දෙනාටම අයිතිය ඇත. ප්‍රවණ්ඩත්වය සහ හිංසනයට මුහුණ දෙන පුද්ගලයන්ට යුක්තිය ලබාගැනීමේ අයිතිය ඇත. මීට අමතරව, සෑම සිදුවීමක්ම වාර්තා කිරීමෙන් අපට ප්‍රවණ්ඩත්වය සහ හිරිහැර පැවතීම පිළිබඳ වඩාත් නිවැරදි



විත්‍රයක් ලබාගත හැක. මෙමගින් ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ හිරිහැර වැළැක්වීම සඳහා සේවා වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ප්‍රතිපත්ති සහ නීති සඳහා අවශ්‍ය තොරතුරු ලබා දිය හැකිය. ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ හිංසනය අවම කිරීම සඳහා ඒවා වාර්තා කිරීමේ වගකීමක් අප සැමට තිබේ.

105. කාන්තා සහ පුරුෂ සමරිසි පුද්ගලයින්ට සමීප සහකරුගේ ප්‍රචණ්ඩත්වය වාර්තා කිරීමට පොලිසියට යා හැකිද?

සෑම කෙනෙකුටම ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් නිදහස් වීමට අයිතියක් ඇති බැවින් සෑම කෙනෙකුටම වාර්තා කිරීමට අයිතියක් තිබිය යුතුය. කෙසේ වෙතත්, අපගේ නීතිය මගින් සමරිසි ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් පිළි නොගන්නා නිසා, පොලිසියට වාර්තා කිරීම තරමක් අසීරු විය හැකිය. ඔබ පොලිසියට යාමට පෙර නීතිඥයෙකු සමඟ කථා කරන්න.

වැඩි දුර සහය සඳහා සම්බන්ධ විය හැකි LGBTIQ+ සහය කණ්ඩායම් ගණනාවක් ඇත.

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන

106. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන යනු මොනවාද?

STI යනු සාමාන්‍යයෙන් යෝනි මාර්ගය, ගුද සහ මුඛ සංසර්ගයේදී එක් පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වේ.

107. මෙම ආසාදනයන්ට හේතු වන්නේ කවරක්ද?

මෙම ආසාදන වෛරස්, බැක්ටීරියා, දිලීර සහ පරපෝෂිතයන් මගින් ඇතිවේ. උදාහරණයක් ලෙස, HIV යනු වෛරසයක් මගින් ඇතිවන ආසාදනයකි. ගොනෝරියා යනු බැක්ටීරියාවක් නිසා ඇතිවන්නකි.

108. මට ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනයක් තිබේදැයි දැන ගන්නේ කෙසේද?

යමෙකුට ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනයක් තිබේදැයි දැනගැනීමට ඇති එකම ක්‍රමය පරීක්ෂණයක් සිදු කිරීමයි. රට පුරා පිහිටි මහ රෝහල්වල ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායන වලදී පරීක්ෂණ නොමිලේ සිදු කෙරේ. සායන පිහිටි ස්ථාන බැලීමට <http://aidscontrol.gov.lk/> වෙත පිවිසෙන්න. ඕනෑම පෞද්ගලික රෝහලකදීද පරීක්ෂණ සේවා ලබාගත හැක.

109. මට ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනයක් ඇති වී ඇත්නම් කුමක් සිදුවේද?

පරීක්ෂණය මඟ රෝහලක ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායනයක සිදු කළේ නම්, සායනය ඔබේ තත්ත්වය තක්සේරු කිරීමට සහ අවශ්‍ය නම් ඖෂධ නියම කිරීම සඳහා ඔබව ලිංගික රෝග විශේෂඥයෙකු වෙත යොමු කරනු ඇත.



110. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන සුව කළ හැකිද?

සමහර ආසාදන සුව කළ හැකි අතර සමහර ඒවා පාලනය කළ හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස, HIV සහ හර්පීස් වැනි වෛරස් ආසාදන සුව කළ නොහැක. කෙසේ වෙතත්, විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ සහ ප්‍රතිකාරවල දියුණුව හේතුවෙන් මෙම ආසාදන ඇති පුද්ගලයින්ට සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගත කළ හැකිය.

111. ආසාදනයක් බේරා ගැනීමෙන් තොරව ලිංගිකව හැසිරෙන්නේ කෙසේද?

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනවලින් ආරක්ෂා වීමට හොඳම ක්‍රමය කොන්ඩම් භාවිතා කිරීමයි. ඔබේ ආරක්ෂාව තහවුරු කරගැනීමට ඔබට ගත හැකි අමතර පියවරයන් මොනවාද? උදාහරණයක් ලෙස, ඔබේ සහකරුට HIV තිබේ නම් සහ ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නේ නම් ඔබට ඔබ සඳහා PrEP නම් HIV වැළැක්වීමේ ඖෂධය ගත හැකිය.

PrEP පිළිබඳව වැඩි දුර දැනගැනීමට WhatsApp අංකය +94 779803244 ඔස්සේ Know4sure.lk සමඟ සම්බන්ධ වන්න.

112. මගේ සහකරු කොන්ඩම්යක් පැළඳීමට අකමැති නම් කුමක් කළ යුතුද?

පහසුවකින් යුතුව සිටීම ලිංගිකත්වය විඳීමට වැදගත් බවත්, කොන්ඩම් නොමැතිව ඔබට සුවපහසුවක් දැනෙන්නේ නැති බවත් පැහැදිලි කරන්න. එය සහකරු විශ්වාස කිරීම සම්බන්ධ ගැටළුවක් නොව ඔබ දෙදෙනාගේම ආරක්ෂිත බව පිළිබඳ දෙයක් බව පැහැදිලි කරන්න. ඔබේ සහකරු තවමත් ප්‍රතික්ෂේප කරයි නම් ඉදිරියට යාම ගැන සිතීමට කාලය විය හැකිය.

113. ලිංගිකව එක්වීමෙන් පසු ශිෂ්ණය හෝ යෝනි මාර්ගය සේදීම මගින් ලිංගාශ්‍රිත රෝග ආසාදනය වීමේ අවදානම අඩු වේද?

ලිංගික සනීපාරක්ෂාව වැදගත් වන අතර යහපත් පරිචයකි. කෙසේ වෙතත් ලිංගික අවයව සේදීම, ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වළක්වන බවට සාක්ෂ්‍යයක් නැත. ඇත්තෙන්ම යෝනි මාර්ගය ආසේක කිරීම, කාන්තාවකට HIV සහ ශ්‍රෝණි ආසාදන රෝග ඇතුළු ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන ඇතිවීමේ අවදානම වැඩි කරයි.

114. ලිංගිකව එක්වන කාන්තාවන් දෙදෙනෙකු ආරක්ෂා වන්නේ කෙසේද?

කාන්තාවන් දෙදෙනෙකු ලිංගිකව හැසිරීමෙන් ගැබ් ගැනීම ගැන කරදර විය යුතු නැතත්, ඔවුන් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනවලින් ආරක්ෂා වන්නේ කෙසේදැයි සිතා බැලිය යුතුය.

පොදුවේ ගත් කල, වෙනත් කාන්තාවන් සමඟ පමණක් ලිංගිකව එක්වන කාන්තාවන්ට ක්ලැමීඩියා, ගොනෝරියා සහ HIV වැනි ආසාදන සඳහා අනෙකුත් කාන්තාවන්ට වඩා අඩු අවදානමක් ඇත. නමුත් ඔවුන්ට යෝනි මාර්ග ප්‍රදාහ, හර්පීස්, HPV, යූනික උකුණත් සහ ට්‍රයිකොමෝනියාසිස් ඇතුළු අනෙකුත් ආසාදන සඳහා අවදානමක් ඇත. ලිංගික ක්‍රීඩා භාණ්ඩ



වෙනත් සහකරුවෙකු විසින් භාවිතා කිරීමට පෙර පිරිසිදු කිරීම සහ මුඛ සංසර්ගයේදී ඩෙන්ටල් ඩැම් භාවිතා කිරීම මගින් කාන්තාවන් අතර ලිංගික කාර්යය වඩා ආරක්ෂිත කළ හැකිය.

115. ඩෙන්ටල් ඩැම් යනු කුමක්ද?

ඩෙන්ටල් ඩැම් යනු ලේටෙක්ස්වලින් සෑදූ කුඩා තුනී කොටුවක් වන අතර එය ඔබට ඔබේ ශරීර තරල පිටතට යාම වලක්වන බාධකයක් ලෙස භාවිතා කළ හැකිය. මුඛ සංසර්ගයේදී කාන්තාවන්ට තම යෝනි මාර්ගය සඳහා ඩෙන්ටල් ඩැම් භාවිතා කළ හැකිය.

116. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන පෙනීමට කෙතරම් කාලයක් ගත වේද?

කාලය වෙනස් වුවත්, රෝහල්වලට සාමාන්‍යයෙන් ලිංගිකව එක්වීමෙන් සති දෙකකට පසු බහුලවම දක්නට ලැබෙන ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන පරීක්ෂා කළ හැකිය. ඔබට ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනයක් වැළඳී ඇති බව සිතන්නේ නම් සායනයක් වෙත යන්න.

117. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනවල වර්ග මොනවාද?

සුව කළ නොහැකි වෛරස් ආසාදන: හෙපටයිටිස් බී, හර්පිස් සිම්ප්ලෙක්ස් වෛරසය (HSV), HIV සහ මානව පැපිලෝමා වයිරසය (HPV). මෙම ආසාදන සඳහා වෛරසය පාලනය කිරීමට සහ සම්ප්‍රේෂණය නැවැත්වීමට හැකි ප්‍රතිකාර තිබේ.

සුව කළ හැකි ආසාදන: සිරිලිස්, ගොනෝරියා, ක්ලැමීඩියා සහ ට්‍රයිකොමෝනියාසිස්.

118. HIV සඳහා ඇති ප්‍රතිකාර මොනවාද?

HIV සඳහා ප්‍රතිකාරයක් නැත, නමුත් HIV ආසාදිත පුද්ගලයින්ට දිගු, නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීමට උපකාර වන ප්‍රතිකාර තිබේ ප්‍රතිවෛරස් ප්‍රතිකාරය (ART), මෙය ඔබේ සිරුරේ HIV වල බලපෑම මන්දගාමී කරන සහ වසර ගණනාවක් නිරෝගීව සිටීමට ඔබට උපකාර කරන ඖෂධවල එකතුවකි. එමගින් වෙනත් කෙනෙකුට HIV ලබා දීමට ඔබට ඇති හැකියාව අඩු කිරීමට හෝ නැවැත්වීමට හැකිය. මෙම ඖෂධය සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය මගින් නොමිලේ සපයනු ලැබේ.

119. ශ්‍රී ලංකාවේ HIV සමග ජීවත් වන පුද්ගලයන් සිටීද?

ඔව්, ප්‍රතිකාර ලබමින් නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කරන පුද්ගලයන් සිටියි.

120. HIV සමග ජීවත් වන මවකට ජීව විද්‍යාත්මක දරුවන් සිටිය හැකිද?

ඔව්, 2019 වසරේ සිට මවගෙන් දරුවාට සම්ප්‍රේෂණය වීම ශ්‍රී ලංකාවෙන් තුරන් කරනු ලැබ ඇත.

සෑම ගර්භනී කාන්තාවක්ම පළමු ත්‍රෛමාසිකයේදී HIV සඳහා පරීක්ෂා කරනු ලබන අතර, ඇයට එය සමග ජීවත් වන බව තහවුරු වුවහොත් ඇයගේ වෛරස් ප්‍රමාණය අඩු කිරීමට විශේෂ ප්‍රතිවෛරස් ප්‍රතිකාරයක් නියම කරනු ලබන අතර එමගින් සම්ප්‍රේෂණය වළක්වනු ලැබේ.

දැනටමත් ප්‍රතිවෛරස් ප්‍රතිකාරයක සිටින මවකට තම වෛද්‍යවරයා සමග දරු ප්‍රසූතිය ගැන සාකච්ඡා කර ඒ අනුව සූදානම් විය හැකිය.

121. සුපර් ගොනෝරියා යනු කුමක්ද?

සුපර් ගොනෝරියා යනු වත්මන් ප්‍රතිජීවක ප්‍රතිකාර සඳහා "ඉහළ මට්ටමේ ප්‍රතිරෝධයක්" ඇති ගොනෝරියා ප්‍රභේදයකි. එමගින් අදහස් වන්නේ දැනට පවතින ප්‍රතිජීවක මගින් එම ආසාදනය සුව කළ නොහැකි බවයි. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව ප්‍රතිකාර නොකළ සුපර් ගොනෝරියා හෝ සාමාන්‍ය ගොනෝරියා නිසා වදහාවය, නිදන්ගත වේදනාව, පැලෝපිය නාලයේ ගැබ් ගැනීම, ගැබ් අහිමි වීම හෝ මාතෘ මරණය වැනි දිගු කාලීන සෞඛ්‍ය ප්‍රතිවිපාක ඇති විය හැකිය. ඔබ අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීමක නියැළුණේ නම් පරීක්ෂා කරවා ගන්න.

122. මට ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනයක් ඇත්නම් එය මගේ හවුල්කරුට අනාවරණය කළ යුතු ද?

ඔබේ ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන තත්ත්වය අනාවරණය කිරීම ඔබ ගත යුතු තීරණයකි. කෙසේ වෙතත්, ඔබේ සහකරුට ඔබෙන් ඇති විය හැකි ඕනෑම අවදානමකින් ආරක්ෂා කිරීමට ඔබට වගකීමක් ඇත. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන සහ ගැබ්ගැනීම් යන දෙකෙන්ම ආරක්ෂාව සපයන එකම ක්‍රමය කොන්ඩම් ය.

මගේ සම්පූර්ණ ශක්තිය වෙත ළඟා වීම

123. හොඳ රැකියාවක් ලබා ගැනීම සඳහා මා සම්පූර්ණ කළ යුතු අවම අධ්‍යාපන මට්ටම කුමක්ද?

ශ්‍රී ලංකාවේ අනිවාර්ය පාසල් අධ්‍යාපනය අවුරුදු 5 සිට 16 දක්වා වේ පාසල් අධ්‍යාපනය සම්පූර්ණ කිරීම යනු ඔබට හොඳ රැකියාවක් ලබා ගත හැකි බව නොවේ. ඒ සඳහා තරුණ ප්‍රජාව තම රුචිකත්වයන් හඳුනාගනිමින් එම අදාළ ක්ෂේත්‍රවල වැඩි දුර පුහුණුව ලබාගනිමින් හැකියාවන් සංවර්ධනය කරගත යුතුය.

124. මට ශ්‍රී ලංකාවේ වෘත්තීය පුහුණුව ලබා ගත හැකි ස්ථාන මොනවාද?

- A. ශ්‍රී ලංකා වෘත්තීය පුහුණු අධිකාරිය (VTA) තරුණ තරුණියන් සඳහා කුසලතා සංවර්ධන වැඩසටහන් රැසක් සපයයි.
- B. ලංකා ජර්මානු කර්මාන්ත අභ්‍යාස ආයතනය (CGTTI) ඔටෝමොබයිල් ඉන්ජිනේරු ක්ෂේත්‍රයේ සහ ඒ ආශ්‍රිත කර්මාන්ත පිළිබඳ පුහුණුව ලබා දෙයි.



- C. ශ්‍රී ලංකා රතු කුරුස සමාජය වැනි ජාත්‍යන්තර රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන සහ සර්වෝදය සහ පවුල් සංවිධාන සංගමය වැනි දේශීය රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන තරුණ තරුණියන් සඳහා ස්වේච්ඡා අවස්ථා ලබා දෙයි.

ඉහත කරුණු හැරුණු විට, යෞවනයන්ට අන්තර්ජාලය හරහා පිවිසිය හැකි නිපුණතා සංවර්ධන වැඩසටහන් රාශියක් තිබේ.

125. මට විශ්ව විද්‍යාලයට යා හැක්කේ කෙසේද?

රජයේ විශ්වවිද්‍යාල පද්ධතිය ක්‍රියාත්මක වන්නේ උසස් පෙළ ප්‍රතිඵල මතයි. කෙසේ වෙතත් සරල සාමාර්ථ තුනකින් තරුණ තරුණියන්ට අයදුම් කළ හැකි විශ්වවිද්‍යාලවලට අනුබද්ධ ආයතන ගණනාවක් තිබේ. ඔබ උසස් පෙළ සම්පූර්ණ කර ඇත්නම්, ඔබට කළ හැකි හොඳම දෙය වන්නේ ඔබේ ගුරුවරුන් සමඟ සාකච්ඡා කර විශ්වවිද්‍යාල ලැයිස්තුගත කර ඇති පොත් පිංචේ පිටපතක් ලබා ගැනීමයි.

126. ශ්‍රී ලංකාවේ පවතින අනෙකුත් උසස් අධ්‍යාපන ආයතන මොනවාද?

ඩිප්ලෝමා සහ උපාධි පාඨමාලා පිරිනමන අර්ධ රාජ්‍ය හා පෞද්ගලික ආයතන ගණනාවක් තිබේ. සරල Google සෙවුමකින් ඔබට එම ඕනෑම වැඩසටහනක් පිළිබඳ වැඩි විස්තර දැනගත හැකිය.

127. මට පෞද්ගලික අධ්‍යාපනය සඳහා ගෙවිය නොහැකි නම් කුමක් කළ යුතුද?

උපාධියක් ලබා ගැනීම යනු රැකියාවක් සඳහා සම්පූර්ණ සුදුසුකම් ඇති බව නොවේ. අප බොහෝ දෙනෙකුට සිදුවන්නාක් මෙන් ඔබට පුද්ගලික අධ්‍යාපනයට ගෙවිය නොහැකි නම්, Google ඔබේ හොඳම මිතුරා කරගන්න. ඔබේ රුචිකත්වයන් මොනවාද යන්න සොයාගෙන ඔබ උනන්දුවක් දක්වන ක්ෂේත්‍රවල දේශීය නිපුණයන් සොයාගෙන - එනම් කාර්මිකයන්, ආහාර නිපැයුම්කරුවන්, භූ සැකසුම්කරුවන්, ගොවියන් යනාදී - එම රැකියාවට අදාළ පුහුණුව ලබාගැනීමට ඔවුන් සමඟ වැඩ කරන්න.

128. හොඳ රැකියාවක් යනු කුමක්ද?

හොඳ රැකියාවක් යන්නෙහි නිර්වචනය වෙනස් වෙමින් පවතින්නකි. සාම්ප්‍රදායිකව මිනිසුන් සිතුවේ කාර්යාලයක වැඩ කිරීම හොඳ රැකියාවක් බවයි. මෙයට ගුරුවරුන්, නීතිඥයන්, වෛද්‍යවරුන්, හෙදියන්, රජයේ නිලධාරීන් යනාදිය ඇතුළත් වේ. කෙසේ වෙතත්, වර්තමාන ලෝකයේ හොඳ රැකියාවක් යන්නෙන් අදහස් වන්නේ කාර්යාලයක වැඩ කළ යුතුය යන්න නොවේ. ඔබ කරන දෙයින් ඔබට සතුටක් දැනිය යුතුය, එබැවින් ඔබ කිරීමට කැමති දෙයක් සොයාගෙන එය ඔබේ රැකියාව කර ගන්න. උදාහරණයක් ලෙස, ඔබ ගෙවතු වගාවට කැමති නම්, ගෙවතු වගාකරුවෙකු වන්න, ඔබ ලිවීමට කැමති නම් ලේඛකයෙකු වන්න.



129. මට අවශ්‍ය නොවන දෙයක් කරන මෙන් දෙමාපියන් එල්ල කරන පීඩනයට මා මුහුණ දෙන්නේ කෙසේද?

බොහෝ තරුණ තරුණියන් තමන්ට අවශ්‍ය නොවන කෙනෙකු බවට පත්වීම සඳහා දෙමාපියන් එල්ල කරන පීඩනයට මුහුණ දෙයි. මෙය යෞවනයන්ට ඉතා අභියෝගාත්මක විය හැකිය. මෙය අවම කර ගැනීමට එක් ක්‍රමයක් නම් ඔබේ දෙමාපියන් සමඟ සාකච්ඡා කිරීමයි. ඔබේ රුචිකත්වයන් මොනවාදැයි පැහැදිලි කර ඔබට එයින් විශිෂ්ටයෙකු විය හැකි ආකාරය ඔබේ දෙමාපියන්ට පෙන්වන්න. ඔබේ දෙමාපියන්ට ඔබව වඩා හොඳින් තේරුම් ගැනීමට හැකි වන පරිදි ඔවුන් ඔබේ ගමනේ කොටසක් බවට පත් කරන්න.

130. මම රැකියාවක් සඳහා විදේශගත වන්නේ කෙසේද?

විදේශගත වීමට වලංගු විදේශ ගමන් බලපත්‍රයක් සහ වලංගු වීසා බලපත්‍රයක් තිබිය යුතුය. ඔබගේ වීසා බලපත්‍රයේ ස්වභාවය ඔබට ලැබෙන රැකියාව මත රඳා පවතී. බොහෝ අය නියෝජිතායතන හරහා විදේශගත වෙති. ඔබ විදේශ රැකියා සෙවීම සඳහා නියෝජිතායතනයක් භාවිතා කිරීමට අදහස් කරන්නේ නම්, නියෝජිතායතනය විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශයේ ලියාපදිංචි වී ඇති බවත් නිසි ක්‍රියා පටිපාටි සහ රෙගුලාසි අනුගමනය කරන බවටත් වග බලා ගන්න.

131. මට විදේශගත විය හැක්කේ කුමන ආකාරයේ රැකියාවක් සඳහාද?

බොහෝ ශ්‍රී ලාංකිකයෝ විදේශයන්හි රැකියා කරති. කෙසේ වෙතත් තරුණයින් විදේශ ගත විය යුත්තේ නුපුහුණු ශ්‍රමිකයන්ට වඩා පුහුණු ශ්‍රමිකයන් ලෙසයි. නිදසුනක් වශයෙන්, බොහෝ ගෘහ සේවිකාවන් සහ සුපිරි වෙළඳසැල් සේවකයින් වැනි දෛනික වැටුප් ලබන්නන් නුපුහුණු කම්කරුවන් ලෙස විදේශගත වෙයි. ඔබ රුචිකත්වයක් දක්වන්නේ කුමක් සඳහාදැයි සොයා බලන්න, එයට දක්ෂයෙකු වන්න, ඉන්පසු ඔබට හොඳම අවස්ථාව සපයන රට කුමක්දැයි සොයා බලන්න.

132. සංක්‍රමණය වීමට හොඳ රට කුමක්ද?

අපගේ සමාජ ආර්ථික හා දේශපාලන තත්ත්වය අනුව වෙනත් ඕනෑම රටක් වඩා හොඳ විකල්පයක් ලෙස පෙනී යා හැකිය. කෙසේ වෙතත්, ඔබ සංක්‍රමණය වන විට ඔබගෙන්ම ඇසිය යුතු ප්‍රධානම දෙය නම් ඔබ වෙතත් රටක සතුටින් සිටිනු ඇතිද යන්නයි.



සහය

133. ලිංගිකත්වය ගැන ඉගෙන ගැනීමට මට යා හැකි ස්ථාන කවරේද?

- ලිංගිකත්වය පිළිබඳ වැඩිදුර දැන ගැනීමට ඔබට පිවිසිය හැකි වෙබ් අඩවි ගණනාවක් තිබේ. එවැනි වෙබ් අඩවි පහක් පහත දක්වා ඇත.
- <https://wehearyou.lk/> මෙම වෙබ් අඩවිය ආබාධිතභාවය පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමින් ලිංගිකත්වය පිළිබඳ නිවැරදි තොරතුරු සපයයි.
- <Http://www.bakamoono.lk/> මෙම වෙබ් අඩවිය ලිංගික හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය, ලිංගිකත්වය, සමාජභාවය සහ HIV පිළිබඳ නිවැරදි තොරතුරු සපයයි.
- තරුණ තරුණියන්ට දෙමළ, සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි යන භාෂාවලින් මෙම වෙබ් අඩවියට පිවිසිය හැකිය.
- මෙම වෙබ් අඩවි වලට අමතරව, ඔබට ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමය විසින් පවත්වාගෙන යනු ලබන Happy life Hotline සේවාව ඇමතීමට හැකිය. ඔබට 0765884881 ඔස්සේ හෝ <https://www.fpasrilanka.org/> වෙතින් Happy life හා සම්බන්ධ විය හැකිය.
- AskSri chatbot සේවාව ද FPASL විසින් සපයනු ලැබේ, යෙදුම ජංගම ස්මාර්ට් දුරකථන වෙත බාගත කළ හැකිය. මෙම සේවයට <https://www.fpasrilanka.org/ask-sri> ඔස්සේද පිවිසිය හැකිය.

134. මට මානසික සෞඛ්‍ය සහය ලබා ගත හැක්කේ කොතැනින්ද?

ශ්‍රී ලංකාවේ මානසික සෞඛ්‍ය සහය සේවා සපයන්නන් ගණනාවක් ඇත බොහෝ රජයේ රෝහල්වල මානසික සෞඛ්‍ය ඒකක ඇති අතර එහිදී තරුණ තරුණියන්ට මානසික සෞඛ්‍ය වෛද්‍යවරයකු සමඟ කතා කළ හැකි අතර අවශ්‍ය නම් ඖෂධ නියම කරනු ඇත. රෝහල්වල පිහිටා ඇති මිතුරු පියස මගින්ද උපදේශන සේවාසපයයි.

බොහෝ පෞද්ගලික සේවා සපයන්නන් විසින් මනෝ සමාජීය උපදේශනය සපයනු ලැබේ.

- සාන්ති මාර්ගම් - 071 7639898 (පෙ.ව. 8.00 සිට ප.ව 5.00 දක්වා)
- ආලෝකය උපදේශන මධ්‍යස්ථානය (පවුල් සංවිධාන සංගමය) +94779895252
- CCCline – 1333

යනු LGBTIQA හිතෙහි සේවාවන් ය.

135. සමරිසි කාන්තාවන් සඳහා පවතින සහය කණ්ඩායම් මොනවාද?

සමරිසි කාන්තාවන් සඳහා නිශ්චිත සහය කණ්ඩායම් නොමැති වුවත් අනිත්‍රාන්ත (Queer) සහය කණ්ඩායම් සහ කාන්තා අයිතිවාසිකම් කණ්ඩායම් ඇත.



- ප්‍රාණ සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයන්ගේ එකතුව - +94 76 480 5535
pranatransgendercollective@gmail.com

ලිංගික සහ සමාජභාවය පදනම් කරගත් ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා නීතිමය සහාය:

- ළමා ආරක්ෂණ බලකාය:
දුර: +94 (0) 114 848 856
ලිපිනය: අංක 599/1/A/1, අකුරේගොඩ පාර, පැලවත්ත, බත්තරමුල්ල, 10120, ශ්‍රී ලංකාව

ඔබට මේ වෙනිද සහය ලබාගත හැකිය

- Equite :0718766750 equitesrilanka2019@gmail.com

136. සමරිසි පුරුෂයින් සඳහා පවතින සහය කණ්ඩායම් මොනවාද?

ලිංගික සහ සමාජභාවය පදනම් කරගත් ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා නීතිමය සහාය ඔබට මේ වෙනිද සහය ලබාගත හැකිය

- Equite: 0718766750 / equitesrilanka2019@gmail.com
- Heart to Heart: 074 118 8367 / 077 294 9597
hearttoheartsrilankaorg@gmail.com

137. සංක්‍රාන්ති පුරුෂයින් සඳහා පවතින සහය කණ්ඩායම් මොනවාද?

ලිංගික සහ සමාජභාවය පදනම් කරගත් ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා නීතිමය සහාය:

- Equite:0718766750 equitesrilanka2019@gmail.com
- Heart to Heart: 074 118 8367 / 077 294 9597
hearttoheartsrilankaorg@gmail.com
- ප්‍රාණ සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයන්ගේ එකතුව - +94 76 480 5535
pranatransgendercollective@gmail.com

138. සංක්‍රාන්ති කාන්තාවන් සඳහා පවතින සහය කණ්ඩායම් මොනවාද?

- ජාතික සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී ජාලය (NTN)
011 282 3886 (පෙ.ව. 9.00 සිට ප.ව 5.00 දක්වා)
- හදිසි ඇමතුම් අංකය: 074 019 664
- email: ntnsrilanka@gmail.com helo.ntnsrilanka@gmail.com
- ප්‍රාණ සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයන්ගේ එකතුව - +94 76 480 5535
pranatransgendercollective@gmail.com

139. HIV සමග ජීවත්වන පුද්ගලයන්ට ඇති සහය කණ්ඩායම් මොනවාද?

- Positive Hopes Network : අංක 112, මීගමු පාර, වේයන්ගොඩ, වේයන්ගොඩ, ශ්‍රී ලංකාව / 077 181 6674
- Lanka Plus 077 080 6666 / lankaplus2001@yahoo.com

140. ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තා සමරිසි, පුරුෂ සමරිසි සහ සංක්‍රාන්ති පුද්ගලයින් සඳහා ඇති නවාතැන් පහසුකම් මොනවාද?

- Heart to Heart: 011 236 8218 hearttoheartsrilankaorg@gmail.com

141. ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තා හා පුරුෂ සමරිසියින් සහ සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීයයින් සඳහා ඇති නීතිමය සහාය මොනවාද?

- Equite :071 876 6750 equitesrilanka2019@gmail.com
- Heart to Heart: 074 118 8367 / 077 294 9597
hearttoheartsrilankaorg@gmail.com
- ප්‍රාණ සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයන්ගේ එකතුව - +94 76 480 5535
pranatransgendercollective@gmail.com

142. ශ්‍රී ලංකාවේ LGBTIQ+ ප්‍රජාවට මට සහාය විය හැක්කේ කෙසේද?

ඕනෑම කෙනෙකුට, ඔවුන්ගේ ලිංගික දිශානතිය සහ/හෝ සමාජභාවය නොසලකා, අතික්‍රාන්ත (Queer) ප්‍රජාවට සහාය විය හැක. මූලික නියමයන් සහ සංකල්ප ඇතුළුව LGBTIQ+ ආශ්‍රිත ගැටලු පිළිබඳ ඔබේ අවබෝධය පුළුල් කරගනිමින් ඔබට ඔබේ අතික්‍රාන්ත මිතුරන්ට සහාය විය හැකිය.

ස්තූතිය.

මෙම කෘතිය සඳහා තොරතුරු සහ සේවාවන් පිළිබඳ විස්තර ලබා දුන් සියලුම **LGBTIQ+** සංවිධාන සහ වෙනත් සංවිධාන සහ ඉක්විට් ශ්‍රී ලංකා ආයතනයේ සියලුම කාර්යය මණ්ඩලයට