

பல்வேறு பாலியல் அடையாளங்களை
கொண்ட சமூகம் தொடர்பான
கைப்புத்தகம்

Handbook for queer information

விலிடு டீ.ஓ.கி. அநாயாசா ஈகி.கி. ப்ரூல
பி.பி.பி.டி. னொர்லர். அந்.பொ.க.

வளவாளர் -

பபா தேசப்பிரிய, இனப்பெருக்க சுகாதார ஆர்வலர், பயிற்சியாளர், பணிப்பாளர் கிராஸ்ரூட்ஸ் டிரஸ்ட் நிறுவனம், Bakamoono.lk இணையத்தளம்.

மேற்பார்வை -

துஷார மனோஜ், பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க ஆரோக்கியம், சமூகவியல் பயிற்சியாளர், தலைவர்- ஈக்விட்டி ஸ்ரீலங்கா நிறுவனம்

வத்சலா ஹேரத் - செயல் திட்ட அதிகாரி, ஈக்விட்டி ஸ்ரீலங்கா நிறுவனம்.

ஆதில் சுராஜ்- பாலியல் ஆரோக்கியம் மற்றும் இனப்பெருக்க சுகாதார பயிற்சியாளர், சமூக தொடர்பாடல் மூலோபாய ஆலோசகர், நிறைவேற்று பணிப்பாளர்- ஈக்விட்டி ஸ்ரீலங்கா நிறுவனம்

தயாரிப்பு-

இந்த புத்தகம் ஈக்விட்டி ஸ்ரீலங்காவின் தயாரிப்பாகும். இந்த புத்தகம் இலங்கையில் பல்வேறு பாலியல் அடையாளங்களைக் கொண்ட சமூகம் பற்றிய அறிவியல் மற்றும் சமூகவியல் தகவல்களைக் கொண்டுள்ளது. இந்த புத்தகம் எதிர்காலத்தில் புதுப்பிக்கப்பட்டு மற்றொரு முழுமையான புத்தகமாக உருவாக்கப்படும். இலங்கையில் வாழும் பல்வேறு பாலியல் அடையாளங்களைக் கொண்ட சமூகத்தைப் பற்றிய துல்லியமான தகவல்களைப் பரப்புவதற்கு இந்தப் புத்தகம் பயன்படும்.

மேற்கோள்களில் கேள்விகள் மற்றும் பதில்களின் அர்த்தத்தை மாறாத வகையில் பயன்படுத்தவும்.

மகிழ்ச்சியான மற்றும் ஆரோக்கியமான தொடர்புகள்/ உறவுகள்

1. நல்ல தொடர்பு என்றால் என்ன?

நல்லதொரு தொடர்பில் இருவரும் தம் உறவு தொடர்பாக பல நேரங்களில் மகிழ்வாக உணர்வார்கள். ஒரு நல்ல உறவுக்கு ஈர்ப்பை விட இன்னும் பல விடயங்கள் அவசியமாகின்றது - அதற்கான செயற்பாடுகள் பல உள்ளன. அதை செயற்படுத்துவதற்கு துணை இருவரும் முயற்சியில் ஈடுபட விருப்பமாக இருக்க வேண்டும்.

மரியாதை, இரக்கம், நம்பிக்கை மற்றும் திறந்த தொடர்பு ஆகியவை உங்கள் உறவுக்கு வலுவான அடித்தளத்தை உருவாக்கும்.

2. நான் எப்படி ஒரு துணையை கண்டுபிடிப்பது?

மனிதர்கள் வேலை, பாடசாலை, குடும்பம், பரஸ்பர நண்பர்கள் சமூக வலைப்பின்னல்கள், சமூகம் ,இணையம் போன்ற பல்வேறு வழிகளில் சந்திக்கிறார்கள்.

ஒரு துணையொன்றை தேர்ந்தெடுப்பதற்கான கண்டுபிடிப்பதற்கான சிறந்த வழி எப்போதும் நீங்கள் நீங்களாகவே இருக்க வேண்டும். அனைவரையும் மரியாதையுடனும் கருணையுடனும் நடத்துங்கள்.

மற்றவர்களை பற்றி யோசிக்காமல் புதிய எண்ணங்களை திறப்பவர்களாக இருங்கள்.

3. யாராவது என்னை விரும்புகிறார்களா என்று அறிந்து கொள்வது எப்படி?

அந்த நபரிடம் உங்களைப் பிடிக்குமா எனக் கேளுங்கள். அதற்கு முன் அந்த நபரை நீங்கள் விரும்புகிறீர்களா என்று நீங்களே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். அவர் உங்களை விரும்புகிறார் என்ற எண்ணத்தில் இல்லாது உங்கள் சொந்த உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ள வழிவகுத்து கொள்ளுங்கள்.

அந்த நபரிடம் கேட்பதற்கு முன் உங்கள் பாலியல் நோக்குநிலையை வெளிப்படுத்துவதினால் உங்களை பாகுபடுத்தவோ அல்லது புறக்கணிக்கவோ மாட்டார் என்பதை உறுதிப்படுத்த அந்நபரின் அணுகுமுறையை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

4. என்னுடன் ஒரு நட்புடனான சந்திப்புக்காக வரவேண்டும் என்பதனை எப்படி ஒருவரிடம் கேட்பது?

முதலில் சந்திக்க வேண்டும் என்று கேட்பது பெரும்பாலானோருக்கு சற்று மன உளைச்சலை ஏற்படுத்தும் ஆனால் நீங்கள் விரும்பும் நபர் உங்களை மீண்டும் விரும்புகிறாரா என்பதைக் கண்டறிய இதுவே ஒரே வழி.

5. நான் நிராகரிக்கப்பட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நிராகரிப்பு அனைத்து வகையான மனநிலைகள் மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கும் எண்ணங்களையும் கொண்டு வருகிறது அது எந்த நேரத்திலும் எந்தவொரு நபருக்கும் ஏற்படலாம்.

மேலும் நிராகரிப்பதால் கவலையோ மனச்சோர்வோ படவேண்டாம் ஏனெனில் நிராகரிப்பு என்பது நீங்கள் தவறு என்று அர்த்தமல்ல. நீங்கள் உறவை ஏற்படுத்த முயற்சிக்கும் நபர் உங்களைப் போல் அதில் ஆர்வம் காட்டவில்லை என்று அர்த்தம். அத்தகைய தருணத்தில் மற்றவரின் முடிவை மதிக்க வேண்டும்.

6. ஆரோக்கியமான உறவைப் பேண நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- உங்கள் துணை எப்படி இருந்தாலும் மதியுங்கள் மற்றும் உறவில் நீங்கள் அமைக்கும் எல்லைகளை மதிக்கவும்.
- மற்றவரின் விருப்பத்தைப் பாராட்டுங்கள். நீங்கள் ஒரு உறவில் இருந்தாலும் உங்கள் துணையை கட்டுப்படுத்தும் சக்தியும் அதிகாரமும் உங்களுக்கு இருக்கிறது என்று அர்த்தம் இல்லை. உங்கள் துணையின் விருப்பங்களை எப்போதும் கேட்டு மதிக்கவும்.
- நீங்களே உங்களை நேசிக்கவும். நீங்கள் நீங்களாக இருப்பது உங்களை நல்ல துணைவராக மாற்றும்.
- நல்லவிதமாக பேச்சுவார்த்தைகளை நடத்தவும். உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றி உங்கள் துணையிடம் பேசுங்கள்.

கேள்விகளைக் கேளுங்கள் மற்றும் அவர்களின் பதில்களுக்கு செவிமடுக்கவும். நீங்கள் கவலைப்படுகிறீர்கள் என்றால் சொல்லுங்கள் - உங்களுக்கு என்ன நடந்திருக்கும் என உங்கள் துணை கண்டுபிடிப்பதை தடுத்து, அதற்கு முன் நீங்களே சொல்லுங்கள்.

பிரச்சனைகளைப் பற்றி துணைவருக்கு தெரிவிப்பது நம்பிக்கையை வளர்த்து உங்கள் உறவை பலப்படுத்துகிறது. இது எல்லா வகையான பிரச்சினைகளுக்கும் தீர்வாக அமையும்.

உங்களை மகிழ்ச்சியடையச் செய்யும் அவர்களின் செயல்களைப் பற்றி அவர்களிடம் சொல்ல மறக்காதீர்கள்.

- நேர்மையாக இருங்கள். நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் நினைக்கின்றீர்கள் மற்றும் உணர்கின்றீர்கள் என்பது பற்றி ஒருவருக்கொருவர் நேர்மையாக இருங்கள். நேர்மை நம்பிக்கையை வளர்க்கிறது.
- ஒருவருக்கொருவர் இடம் கொடுங்கள். ஒருவருக்கொருவர் பரஸ்பர தூரத்தை வைத்திருங்கள். ஒரு ஜோடியாக செலவிடும் நேரம் விலைமதிப்பற்றது என்றாலும் உங்கள் முழு நேரத்தையும் உங்கள் உறவுக்காக ஒதுக்குவது பொருத்தமானதல்ல. உங்கள் சொந்த அடையாளம் ஆளுமை மற்றும் ஆர்வங்கள் ஒருவருக்குக்கொருவர் வேறுபடும்.
- உங்களுக்கு சில கருத்துகள் உடன்படாமல் இருக்கலாம். எப்போதும் ஒரே விடயத்தில் இருவரும் உடன்பட வேண்டும் என்பதில்லை. உடன்படாமல் இருப்பதில் தவறில்லை. முக்கிய விடயம் என்னவென்றால் ஒருவருக்கொருவர் மற்றவர்களின் கருத்துகளை மதிக்க வேண்டும்.
- ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளிக்கவும். உங்கள் துணைவர் சிறப்பாக ஏதாவது செய்தால் பாராட்டுங்கள். உங்கள் துணைவரும் இதனை பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.
- செக்ஸ் பற்றி வெளிப்படையாகவும் நேர்மையாகவும் பேசுங்கள். உங்களுக்கு எது வசதி எப்படி உணர்கிறீர்கள் நீங்கள் விரும்புவது மற்றும் விரும்பாதது போன்றவற்றை

உங்கள் துணையிடம் கூறுவது சிறந்த செக்ஸ் வாழ்க்கைக்கு உதவும். உங்கள் துணையை அவர்கள் விரும்பாத எதையும் செய்யும்படி கட்டாயப்படுத்தாதீர்கள். உங்கள் துணையும் உங்களை ஒடுக்க அனுமதிக்காதீர்கள் - சம்மதம் அவசியம்.

- உங்கள் பாலியல் ஆரோக்கியத்தை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். பாலியல் மூலம் பரவும் நோய்கள் மற்றும் தேவையற்ற கர்ப்பங்களைத் தவிர்க்க நீங்கள் என்ன செய்யலாம் என்று உங்கள் துணையுடன் கலந்துரையாடுங்கள். பாதுகாப்பான உடலுறவில் ஈடுபடுங்கள் மற்றும் பாலின பரவும் நோய் உண்டா என்பதனை பரிசோதனை செய்து பாருங்கள்.

7. எனது உறவை எவ்வாறு மேம்படுத்துவது?

எதை மேம்படுத்தலாம் என்பதை உங்கள் துணையுடன் கலந்துரையாடுங்கள். நீங்கள் எதைப் பற்றி கவலைப்படுகிறீர்கள் மதிக்கிறீர்கள் என்பதில் தெளிவாக இருங்கள். சிக்கலைத் தீர்ப்பதில் நல்ல தகவல்தொடர்பு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. சில சிக்கல்களை உங்களால் சொந்தமாக கையாள முடியாவிட்டால் மூன்றாம் நபர் ஒருவரின் உதவியைப் பெறலாம்.

8. நான் செய்ய விரும்பாத ஒன்றைச் செய்யும்படி என் துணை என்னிடம் கேட்டால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நேர்மையாக இருங்கள் மற்றும் உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றி உங்கள் துணையிடம் பேசுங்கள். நீங்கள் இருவரும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய ஒன்றை நோக்கிச் செயல்படுங்கள்.

9. என் துணை என்னை காயப்படுத்தினால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்கள் துணை உங்களை காயப்படுத்தினால் நீங்கள் தனியாக இல்லை என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள் நீங்கள் உதவி கேட்கலாம். உங்கள் துணை உங்களை உடல் ரீதியாகவோ உணர்ச்சி ரீதியாகவோ அல்லது பாலியல் ரீதியாகவோ காயப்படுத்தினால் இதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்; நீங்கள் சொல்வது அல்லது செய்வது எதுவும் அவரை நியாயப்படுத்துவதில்லை. எல்லோரும் சில சமயங்களில் கோபப்படுவார்கள் ஆனால் பிரச்சனைகளைச் சமாளிப்பதற்கான வழி உங்களைப் புண்படுத்துதலோ அல்லது தாழ்த்துதலோ அல்ல.

இப்போது உங்கள் விருப்பங்களைப் பற்றி விவாதிக்க கீழே உள்ள எண்களை அழைக்கலாம்

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

10. எனது துணை என்னை தவறான பெயர்களால் அழைத்தால் என்ன செய்வது?

உங்களை வருத்தப்படுத்தும் நோக்கத்துடன் உங்கள் துணை உங்களைப் பெயரிட்டு அழைத்தால் அது தவறான நடத்தை. அவமானகரமான பெயர்களை அழைப்பது உறவுக்கு நிறைய சேதத்தை ஏற்படுத்தும். இது வாய்மொழி துஷ்பிரயோகம் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான துஷ்பிரயோகம்.

இதை கையாள்வதற்கான முதல் படி அவமானங்கள் மற்றும் துஷ்பிரயோகம் உங்களை எவ்வளவு சங்கடப்படுத்துகிறது என்பதைப் பற்றி உங்கள் துணையிடம் நேரடியாகப் பேசுவதாகும். முறைகேடு மீண்டும் நடந்தால், ஆதரவு குழுக்களைத் தொடர்புகொண்டு உங்கள் விருப்பங்களைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.

11. என் துணை என்னை பிரிய விரும்புகிறார் ஆனால் நான் விரும்பவில்லை. என்னால் என்ன செய்ய முடியும்?

ஒரு உறவில் அந்த உறவுகளில் உள்ளவர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போதுதான் உறவுகள் வெற்றிபெறும். உங்கள் துணை உங்களிடமிருந்து பிரிந்து செல்ல விரும்பினால் அவருக்கு அந்த முடிவை தெரிவு செய்யமுடியும். சில நேரங்களில் உறவு முறிவுகள் வலி மிகுந்தவை எப்போதுமே அப்படி இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. மேலும் அதற்காக உங்களை நீங்களே குற்றம் சொல்லாதீர்கள். உங்கள் துணையின் முடிவை நீங்கள் மதிக்க வேண்டும் உங்களுக்கு ஏற்படும் சோகத்திற்கு கால அவகாசம் வழங்கப்பட வேண்டும்.

12. நான் எனது துணையுடன் பிரிந்து செல்ல விரும்புகிறேன் எனது துணையை காயப்படுத்தாமல் அதை எப்படி செய்வது?

துணையை பிரிந்து செல்வது கடினமாக இருக்கலாம். இப்பிரிவால் துணை காயப்படுத்துவது பற்றி நீங்கள் கவலைப்படலாம் அல்லது இப்பிரிவு சரியாக இருந்தாலும் அதைப் பற்றி நீங்கள் வருத்தப்படலாம்.

இருவருமே உறவை தக்க வைக்க விரும்பும்போது மட்டுமே ஒரு உறவு வெற்றிகரமாக இருக்கும். நீங்கள் விரும்பாத உறவை தக்க வைத்துக்கொள்ள முயல்வது உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் துணைக்கோ ஆரோக்கியமற்றது என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்கு உறவில் விருப்பமற்ற உணர்வு இருக்கும் போது உங்கள் துணையை உறவைத் தொடர அனுமதிப்பது நியாயமில்லை. எனவே பிரிந்து செல்ல தோணும் போது எவ்வளவு சிரமமாக இருந்தாலும் நேர்மையாகவும் வெளிப்படையாகவும் விரைவில் துணையுடன் அது பற்றி கதைப்பது நல்லது.

13. என் துணை என்னை பிரிந்தால் நான் எப்படி அதனை சமாளிக்க வேண்டும்?

உறவில் உங்கள் நேரத்தையும் சக்தியையும் முதலீடு செய்திருந்தால் பிரிந்து செல்வது மிகவும் கடினம்.

எவ்வாறாயினும் பிரிந்து செல்வது இரு தரப்பினருக்கும் நல்லது ஏனெனில் வெளி உலகை ஆராய்வதற்கும் பயணம் மேற்கொள்வதற்கும் புதியதை படிப்பதற்கும் பலதை வாசிப்பதற்குமான ஓர் வழியினை திறக்கின்றது. உங்களுக்கு பிடித்ததை கண்டுபிடியுங்கள்.

பிரிவுகளுடன் தொடர்புடைய உணர்ச்சிகளைக் கையாள்வது கடினமாக இருக்கலாம். மேலும் இந்த உறவு சரியான வகையில் அமையாதது உங்கள் தவறல்ல எனவே அதைப் பற்றி தவறாக நினைப்பதைத் தவிர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள். உங்கள் மனநிலையை அறிந்து கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு தேவைப்பட்டால் உதவி பெறவும் அதில் இருந்து மீளவும் முடியும்.

14. எனக்கு நானே தீங்கிழைக்க நினைத்தால் என்ன செய்வது?

ஒரு நண்பர், குடும்ப உறுப்பினர் ,பயிற்சி பெற்ற தன்னார்வலர் அல்லது சுகாதார நிபுணரிடம் உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றி பேச முயற்சிக்கவும். நீங்கள் சொல்வதைக் கேட்கும் பயிற்சி பெற்ற தன்னார்வலரிடம் பேச 1333ல் ஐ அழைக்கலாம்.

உங்கள் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த பின்வருவனவற்றை செய்யலாம்:

- உடற்பயிற்சி
- தலையணைகளுக்கு குத்துவது மற்றும் அடிப்பது.
- தனியான ஒரு இடத்தில் இருந்து கத்துவது மற்றும் நடனமாடுவது

- சத்தமாக கூச்சலிடுவது
- நூற்றுக்கணக்கான துண்டுகளாக எதையாவது கிழித்தல்

15. தனக்கு தானே தீங்கு செய்ய விரும்பும் ஒருவருக்கு நான் எப்படி உதவுவது?

அவர்களின் உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்ளவும். சுய-தீங்கு விளைவித்தல் என்பது தீவிரமான மன உளைச்சலின் அறிகுறியாகும். அவர்களின் உணர்வுகளைப் பற்றி நீங்கள் கேள்விகளைக் கேட்கலாம்.

'நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள்?' அல்லது 'உங்கள் உணர்வுகள் என்ன?' போன்ற எளிய கேள்விகளை நீங்கள் கேட்கலாம். இது அவர்களின் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதற்காக என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அவர்கள் ஏன் அதை செய்கிறார்கள் என்பதை நீங்கள் விரைவாகக் அறிய வேண்டும் ஆனால் அவர்கள் அதை அவர்களின் சொந்த வார்த்தைகளில் சொல்ல வேண்டிய நேரத்தையும் இடத்தையும் அவர்களுக்குக் கொடுங்கள்.

நீங்கள் அவர்மீது அக்கறை மற்றும் கவனம் செலுத்துகிறீர்கள் என்பதைக் காட்டுங்கள். மக்களின் மன பிரச்சினைகளுக்கு கவனம் செலுத்துவது அவர்களுக்கு தம்மை கவனிக்கின்றார்கள், செவிமடுக்கின்றனர் என்ற உணர்வை ஏற்படுத்துகின்றது. சுய தீங்கு விளைவிப்பவர்களுக்கு உதவுவதில் அக்கறையுள்ள உறவுகள் முக்கியம் என்பதை நாங்கள் அறிவோம்.

மற்றவர்களைப் பற்றி முன் முடிவு எடுப்பதனை தவிர்த்துகொள்ளுங்கள். சுய-தீங்கு என்பது பாகுபாட்டுடன் தொடர்புடையது.

மக்கள் மன்னிப்பு கேட்க வேண்டும் என்றோ அல்லது சங்கடமாக உணரலாம் இது அவர்களின் அசௌகரியத்தை அதிகரிக்கிறது. எனவே அவர்கள் அதைப் பற்றி குறைவாகவே பேச கூடும்.

உங்கள் வாழ்க்கையில் உள்ள துணைக்கு மன்னிப்பு கேட்க வேண்டிய அவசியமில்லை என்பதை தெரியப்படுத்துங்கள். அவர்

ஒரு நல்ல வழியினை கண்டுபிடிக்க நீங்கள் ஒரு செவிமடுப்பவராக இருந்து உதவுங்கள்.

அந்த நபருக்கு தொடர்ந்து ஆதரவளிக்கப்பட வேண்டும் என்று நீங்கள் நம்பினால் தயவுசெய்து தகுதிவாய்ந்த மனோ ஆலோசகரை தொடர்பு கொள்ளுங்கள். இது தொடர்பான தகவல்கள் இந்த புத்தகம் முழுவதும் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

16. என் துணை என்னிடம் பொய் சொன்னால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

பொய் ஏமாற்றுதல் மற்றும் அவமரியாதை ஆகியவை மோசமான உறவின் அறிகுறிகளாகும். உங்கள் உறவு மோசமாக இருப்பதாக நீங்கள் நினைத்தால் அதைப் பற்றி துணையிடம் பேசுங்கள்.

சில நேரங்களில் உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றி பேசுவதும் நீங்கள் ஒருவரையொருவர் நடத்தும் விதத்தை மாற்றுவதும் பல பிரச்சனைகளை தீர்க்கும். நீங்கள் பாதுகாப்பற்றதாக உணர்ந்தால் அல்லது அதைப் பற்றி பேச பயந்தால் அல்லது பேசுவது எதையும் தீர்க்கவில்லை என்றால் நீங்கள் நம்பும் ஒருவரின் உதவியை நாடுங்கள்.

உங்களை மரியாதையுடன் நடத்தும் ஒருவருடன் நல்ல உறவைப் பேணுவதற்கு நீங்கள் தகுதியானவர் என்பதை எப்போதும் நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

17. எது ஏமாற்றுதலாக கருதப்படுகிறது?

மக்கள் ஏமாற்றுதல் பற்றி பல்வேறு கருத்துக்களைக் கொண்டுள்ளனர். எனவே எது ஏமாற்றுதல் என்பதை முடிவு செய்வது நீங்களும் உங்கள் துணையும் தான். அதாவது நீங்கள் ஒருவருக்கொருவர் நேர்மையாக அதைப் பற்றி பேச வேண்டும் மற்றும் உங்கள் இருவருக்கும் வசதியான எல்லைகளை அமைக்க வேண்டும்

நீங்கள் ஏமாற்றுகின்றீர்கள் என்பதனை பின்வருவன மூலம் அறியலாம்.

- நீங்கள் செய்யும் ஒன்றை மறைக்க அல்லது பொய் சொல்ல முயல்பவை
- உங்கள் காதலன் அல்லது காதலி அதை அறிந்தால் வருத்தப்படுவார்கள் என்று நீங்கள் நினைப்பவை.
- அதைப் பற்றி குற்ற உணர்வு.
- உங்கள் காதலன் அல்லது காதலி அதைச் செய்வதை நீங்கள் விரும்பாதவை.

தம் துணை மற்றவரின் நம்பிக்கையை உடைப்பது மிகவும் வேதனையானது மற்றும் உங்கள் உறவில் நீண்டகால விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். நீங்கள் தொடர்ந்து ஏமாற்றப்பட்டதாக அல்லது ஏமாறுவதாக உணர்ந்தால் இனி இந்த உறவை நீங்கள் தொடர விரும்பவில்லை என்பதற்கான அறிகுறியாகும். ஒருவருடன் பிரிந்து செல்வது கடினம் ஆனால் அது ஒருவரை ஏமாற்றுவதை விட குறைவான வலியினை கொடுக்கும். உங்கள் துணையினை ஏமாற்றுவதும் பொய் சொல்வதும் மரியாதைக்குரிய நடத்தை அல்ல - இது தவறான நடத்தை.

18. துஷ்பிரயோகமாகும் உறவில் உள்ள ஒருவருக்கு நான் எப்படி உதவுவது?

நீங்கள் செய்யக்கூடிய மிகச் சிறந்த விஷயம் கேளுங்கள் ஆதரவாக இருங்கள் உங்களுக்கு வாய்ப்பு கிடைக்கும்போது வாழ்க்கை எவ்வளவு சிறப்பாக இருக்கும் என்பதைப் பற்றி பேசுங்கள்.

அதற்கான சில குறிப்புகள்:

- ஆதரவாக இருங்கள் மற்றும் பொறுமையாக கேளுங்கள். நீங்கள் அங்கு இருப்பதன் மூலமும் ஆதரவைப் பெறுவதன் மூலமும் பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவர் உறவை விட்டு வெளியேறத் தயாராக இருந்தால் அதற்கான பாதுகாப்புத் திட்டத்தை உருவாக்கவும் உதவக்கூடிய வளங்களை அடையாளம் காணுங்கள் .
- இந்த கையேட்டின் முடிவில் ஆதரவு சேவைகளின் பட்டியல் உள்ளது. இது உங்களை பொருத்தமான சேவை வழங்குநரிடம் அழைத்துச் செல்லும்.

19. நான் சில காலத்திற்கு முன்பு ஒருவரைப் பிரிந்தேன் ஆனால் இப்போது மீண்டும் உறவைத் தொடங்க விரும்புகிறேன். நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

காதல் உறவில் விரிசல் ஏற்படுவது சகஜம். பெரும்பாலான மக்கள் பிரிந்து செல்வதை எளிதாகக் கருதுவதில்லை மற்றும் அது உறவை முடிவுக்குக் கொண்டுவருவதில்லை. ஒரு நல்ல உறவை உருவாக்குவதற்கு தொடர்பு முக்கியமானது. எனவே அதற்கான முதல் படியாக மீண்டும் ஒன்றிணைவது பற்றிய திறந்த பேச்சு வார்த்தை மற்றும் முந்தைய உறவுகளில் எழுந்த சிக்கல்களை அடையாளம் காண்பது முக்கியமானதாக இருக்கலாம்

20. நான் திருமணம் செய்து கொள்ள விரும்பவில்லை ஆனால் அவ்வுறவை தொடர விரும்பினால் என்ன செய்வது?

திருமணம் என்பது மிகவும் தனிப்பட்ட முடிவு மற்றும் திருமணம் உறவுகளின் பிணைப்பை பலப்படுத்துகிறது என்று சிலர் நினைக்கிறார்கள். இலங்கையில் பாலின திருமணங்கள் மட்டுமே சட்டப்பூர்வமாக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளன.

சிலர் திருமண யோசனையை நிராகரிக்கிறார்கள் மற்றும் நிராகரிப்புக்கு பல காரணங்கள் இருக்கலாம்.

இருப்பினும், திருமண யோசனையை நிராகரிப்பது மற்றும் உறவைப் பற்றிய நிச்சயமற்ற தன்மை காரணமாக திருமணம் செய்ய விரும்பாதது என்பது இரண்டு வெவ்வேறு விஷயங்கள்.

உறவைப் பற்றி ஒருவருக்கு பாதுகாப்பற்ற உணர்வு இருந்தால் மற்றும் திருமணம் செய்து கொள்ள விரும்பவில்லை என்றால் அவர்கள் தங்கள் உறவை மறுபரிசீலனை செய்து செல்ல அல்லது பிரிந்து செல்ல முடிவெடுக்கவேண்டும்.

நீங்கள் திருமண யோசனையை நிராகரித்து திருமணம் செய்து கொள்ள விரும்பவில்லை என்பதும் சட்டபூர்வமானது.

SOGIESC பற்றிய அனைத்தும்

21. SOGIESC என்றால் என்ன?

பாலியல் நோக்குநிலை சமூக அடையாளம் மற்றும் வெளிப்பாடு மற்றும் பாலியல் பண்புகள் (sexual Orientation, Gender Identity and Expression, and Sex Characteristics)

அனைவருக்கும் SOGIESC உள்ளது.

SOGIESC இந்த சொல் பாலின நோக்குநிலை, சமூக அடையாளம் மற்றும் வெளிப்பாடு மற்றும் பாலியல் பண்புகள் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் மக்களின் பன்முகத்தன்மையைக் குறிக்கிறது.

அதாவது மக்களின் பாலின சார்புகளின் பன்முகத்தன்மை எதிர்பாலினம் முதல் இருபாலினம் வரை உள்ள பெண், ஆண், திருநங்கை , திருநம்பி , இடையிலிங்கம் போன்ற பல்வேறு சமூக

அடையாளங்களைக் கொண்ட (பாலினம்) மக்களின் பன்முகத்தன்மையினை குறிக்கின்றது.

22. பாலியல் நோக்குநிலை என்றால் என்ன?

பாலியல் நோக்குநிலை என்பது ஒரு நபரின் உடல் மன மற்றும் உணர்ச்சி நோக்குநிலையின் இயல்பு.

எதிர் பாலினத்தவர் மீது ஒருவர் ஈர்க்கப்பட்டால் அவர் எதிர் பாலின கவர்ச்சிகொண்டவராக கருதப்படுவார்.

ஒரே பாலினத்தவர் மீது ஒருவர் ஈர்க்கப்பட்டால் அவர் ஒரினச்சேர்க்கையாளராகக் கருதப்படுவார்.

ஒரு நபர் எதிர் பாலினத்தவர் மற்றும் ஒரே பாலினத்தவர் இருவரிடமும் ஈர்க்கப்பட்டால் அவர் இருபாலினராகக் கருதப்படுவார்.

எந்த ஒரு நபரின் மீதும் ஈர்ப்பு இல்லாதவர் ஏசெக்ஸுவல் என்றும் அழைக்கலாம்.

23. நான் பாலினத்தில் ஈடுபடாவிட்டாலும், எனது பாலியல் நோக்குநிலை பற்றி எப்படி உறுதியாக தெரிந்து கொள்வது?

அதைக் கண்டுபிடிக்க நீங்கள் உடலுறவு கொள்ள வேண்டியதில்லை. மற்றையவர் மீதான ஈர்ப்பே பாலியல் நோக்குநிலையை தீர்மானிக்க உதவுகிறது.

உங்களைத் தெரிந்துகொள்ளும்போது அது தன்னிச்சையாக உணரப்படும். இதற்கு சிறிது நேரம் ஆகலாம் மற்றும் உறுதியாக தெரியாமல் இருப்பது பிரச்சினையில்லை.

அதற்காக அவசரப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. பலர் பாலினத்தில் ஈடுபடுவதற்கு முன் இளம் வயதிலேயே ஈர்ப்பை அனுபவிக்கிறார்கள். உங்கள் கடந்தகால ஈர்ப்புகளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.

உங்கள் உணர்வுகள் மற்றும் உங்கள் உணர்ச்சி மற்றும் உடல் ஈரப்புகள் நீங்கள் யாரிடம் ஈர்க்கப்படுகிறீர்கள் என்று சொல்ல உதவும்.

24. ஒரு நபரின் பாலினம் என்றால் என்ன?

பாலினம் என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட நபரின் உயிரியல் பாலினத்தின் அடிப்படையில் சமூகத்தால் ஒதுக்கப்படும் பாத்திரங்கள் மதிப்புகள் போன்றவை. உயிரியல் ஆணாகப் பிறந்தவருக்கு சமூகம் கொடுக்கும் மதிப்புகள் பெண்ணிலிருந்து வேறுபட்டவை. இது சமூகத்திலிருந்து சமூகத்திற்கும் கலாச்சாரத்திலிருந்து கலாச்சாரத்திற்கும் கூட மாறி பரிணாம வளர்ச்சி அடையும் ஒரு கருத்து.

25. சமூக வெளிப்பாடு என்றால் என்ன?

பாலின வெளிப்பாடு என்பது உங்கள் பாலின அடையாளத்தை (உங்கள் பெயர், செயல்கள் ,ஆடை ,நடத்தை போன்றவற்றின் மூலம்) வெளிப்படுத்துவது மற்றும் சமூக எதிர்பார்ப்புகளின் அடிப்படையில் அந்த வெளிப்பாடுகள் எவ்வாறு தோன்றும்.

26. வெவ்வேறு SOGIESC கள் உள்ளவர்களை அவர்களின் நடத்தை மற்றும் உடை போன்ற பாலின வெளிப்பாட்டின் மூலம் அல்லது அவர்களின் உடல் பண்புகள் மூலம் அடையாளம் காண முடியுமா?

வெவ்வேறு SOGIESC களைக் கொண்டவர்கள் சமூகத்தின் எந்தப் பிரிவிலும் இருக்கலாம். சில வித்தியாசமான அடையாளங்களைக் கொண்டவர்கள் சமூகத்தில் ஒரே மாதிரியான கருத்துக்களுக்கு ஏற்ப சமூகமயமாக்கப்படுகிறார்கள். ஆனால் சமூகத்தில் வழக்கமாக இருக்கும் ஒரே மாதிரியான கருத்துக்கள் தனிநபர்களின் தனித்துவத்தைப் பாராட்டுவதைத் தடுக்கின்றன. எனவே தனிநபர்களைப் பற்றி அனுமானங்களை கொண்டிராமல் இருப்பது நல்லது.

மனிதர்களின் சமூகத்தன்மை பாலியல் நோக்குநிலை பாலுணர்வை அவர்களின் வெளித்தோற்றத்தை வைத்து மதிப்பிட முடியாது.

இன்று பல்வேறு SOGIESCகளைக் கொண்ட சில தனிநபர்கள் தங்கள் தோற்றம் மற்றும் ஆடைகளின் பன்முகத்தன்மையின் மூலம் தங்கள் பன்முகத்தன்மையின் சமூக வெளிப்பாடுகளைத் தேர்வு செய்கிறார்கள்.

27. இடையிலிங்க நபர் யார்?

பிறப்புறுப்பின் அடிப்படையில் ஆண் அல்லது பெண் என வகைப்படுத்த முடியாத அல்லது முழுமையற்ற பிறப்புறுப்பைக் கொண்ட நபர்களுக்கான பொதுவான சொல்.

சில நேரங்களில் மருத்துவர்கள் "ஆண்" அல்லது "பெண்" என்ற பைனரி கருத்துக்களுக்கு ஏற்றவாறு இடையிலிங்க குழந்தைகள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்கிறார்கள்.

ஆனால் உலகில் உள்ள பல நாடுகள் இவ்வகை அறுவை சிகிச்சை மூலம் பிறப்புறுப்பை அறுவை செய்தலை தடை செய்கிறது. ஏனெனில் குழந்தைக்கு பிறப்புறுப்பை வெட்டுவதற்குத் தேவையான ஒப்புதலை குழந்தைஅளிக்க முடியாததே இதற்குக் காரணம்.

ஆனால் சமூகத்தில் ஆண், பெண் பாலினங்கள் மட்டுமே நிலைநிறுத்தப்பட்டிருப்பதால் பிறப்புறுப்புகளும் அவ்வாறே அமைந்திருக்கின்றன.

28. மாற்றுபாலினத்து சமூகநிலை என்றால் என்ன?

திருநங்கைகள் என்பது எதிர் பாலினமாக அடையாளம் காணும் அல்லது ஒரு நபர் பிறந்த பாலினத்துடன் ஒத்துப்போகாத மனநிலை கொண்டவர்கள்.

ஆண் பாலினம் அடையாளம் காணப்பட்ட நபர் ஆண்குறி மற்றும் விந்தணுக்கள் இருந்தாலும் மனதளவில் ஒரு பெண்ணாக உணரலாம் மேலும் ஒரு பெண்ணாக உடை அணிந்து உடை அணிந்து வாழ விரும்பலாம். அவர்கள் திருநங்கை என அழைக்கிறார்கள். இது பெண்களுக்கும் பொருந்தும் அவர்களை திருநம்பி என்றழைக்கின்றனர்.

29. மாற்றுபாலினத்து சமூகநிலை என்ற வார்த்தையை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது?

உரிச்சொல்: ஒரு சமூகம் கடந்த நபர் | திருநங்கைகள் | இடைநிலை சமூக சமூகங்கள்

டிரான்ஸ் மக்கள் | இடைநிலை சமூகங்கள்

பயன்படுத்த கூடாதவை: TG ஒருவர் மாற்றுபாலினத்தவர் டிரான்ஸ் ஒருவர்.

30. ஒருவரை அவர்களின் பாலினம் பற்றி உறுதியாக தெரியாவிட்டால் நாம் எப்படி அழைப்பது?

நீங்கள் எப்படி அழைக்கப்பட விரும்புகிறீர்கள்?

'அவர்கள்' என்பது சமூகத்தன்மையைக் குறிக்காத ஒரு ஒற்றைப் பொருளைக் குறிக்கப் பயன்படுத்தப்படலாம்.

31. திருநம்பி என்றால் யார்?

ஒரு பெண் உடலில் பிறந்த ஒரு நபர் தான் ஒரு ஆண் என்பதை உள் மனதளவில் உணர்ந்து புரிந்து கொள்ளும் ஒரு மனிதனாக அடையாளம் காணப்படுகிறார்.

32. திருநங்கை என்றால் யார்?

ஒரு பெண் உடலில் பிறந்த ஒரு நபர் தான் ஒரு ஆண் என்பதை உள் மனதளவில் உணர்ந்து புரிந்து கொள்ளும் ஒரு மனிதனாக அடையாளம் காணப்படுகிறார்.

33. நாச்சி சமூகம் என்றால் என்ன?

நாச்சி என்பது மாற்றுபாலினத்தவர்கள் என அடையாளப்படுத்தலாம் . மாற்று பாலினத்தவர் என்ற சொல் அறிமுகப்படுத்தப்பட முதல் பயன்படுத்தப்பட்ட இலங்கைச் சொல்லாகும்.

நாச்சி மக்கள் சமயச் சடங்குகளில் நடனம் சமையல் இறுதிச் சடங்குகளில் நடனம் போன்ற தனித்துவமான தொழில்களைக் கொண்டுள்ளனர்.

34. “மாற்றுபாலின செயல்முறை என்ன?

மாற்றத்தின் செயல்முறை மிகவும் சிக்கலானது மேலும் இது ஒரு சமூக பாலியல் இருந்து மற்றொரு பாலின பாலியல் நிலைக்கு மாறும் செயல்முறை என்று எளிமையான அர்த்தத்தில் கருத முடியாது.

ஒருவர் தன்னை எதிர் பாலினமாக நினைத்தால். அதற்காக அவரின் அடையாளத்தைத் வெளிப்படுத்துவது மற்றும் அவரின் பிறப்புச் சான்றிதழ் அடையாள அட்டை போன்றவற்றை சட்டப்பூர்வமாகத் தயாரிப்பது முதல் ஹார்மோன்களைப் பெறுதல், அறுவை சிகிச்சை மூலம் உறுப்புகளை மாற்றுவது போன்ற பல குறிப்பிடத்தக்க செயல்முறைகள் இதில் காணப்படுகின்றது. அனைத்து மாற்றுபாலினத்தவர்களும் அவர்களின் உடல்நிலையில் மாற்றத்தை மேற்கொள்ளவோ அல்லது தங்கள் ஆவணங்களை மாற்றவோ முதலில் முயற்சி

செய்வதில்லை. அதைவிட முக்கியமானது தம்மை அப்படி அடையாளப்படுத்துவது.

35. டிரேக் என்றால் என்ன?

டிரேக் (DRAG) கலைஞர்கள் அவர்களை ஆணாக அடையாளப்படுத்திக் கொண்டாலும் அவர்களின் செயல்திறனின் ஒரு பகுதியாக மிகைப்படுத்தப்பட்ட பெண்பால் அம்சங்களில் தோன்றுகிறார்கள்.

அவர்கள் டிரேக் ராணிகள் என்று அழைக்கப்படுகிறார்கள். சில டிரேக் ராணிகள் தங்கள் இழுவை பாத்திரங்களுக்கு வெளியே ஆண்களாக வாழ்கிறார்கள் மேலும் எந்த சமூகப் பின்னணியில் இருப்பவரும் டிரேக் ராணியாக இருக்கலாம். ஆண்களின் ஆண்மையின் பகட்டான ஆடைகளில் வடிவங்களைக் காட்டும் டிரேக் அரசர்கள் அரிதாகவே காணப்படுகின்றனர். பெரும்பாலான டிரேக் ராணிகள் பெண்கள் ஆனால் எந்த சமூக வகுப்பினரும் டிரேக் ராணியாக இருக்கலாம்.

36. பிறர்பால் உடையணியும் நாகரிகம் என்றால் என்ன?

" பிறர்பால் உடையணியும் நாகரிகம்" என்பது தமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள பாலினத்திற்கு மாறான சமூகத்தினரின் உறுப்பினரொருவராக (பூரணமாக அல்லது பாதிமாக) ஆடை அணியும் நபர்கள். பிறர்பால் உடையணியும் நாகரிகம் என்பது சமூகத்தில் வார்த்தை நாடகமாக இருப்பதோடு நபரின் பாலியல் நோக்குநிலை அல்லது பாலியல் அடையாளமானது ஒரு கண்காட்சி அல்ல.

37. புதுமையினர் [குயர்] என்றால் என்ன?

பிரத்தியேகமாக பாலின உறவு இல்லாத நபர்களை விவரிக்கும் ஒரு குடை சொல்.புதுமையினர் [குயர்] (LBGTIQ+ இல் உள்ள Q)>

சுயாதீனமான மற்றும் பரஸ்பர பிரத்தியேக வகைகளின் தொகுப்பிற்கு மாறாக பாலியல் என்பது ஒரு வண்ணங்களின் தொகுப்பு என்பதை ஒப்புக்கொள்கிறது. புதுமையினர் [குயர்]என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்துவது பெண் ஓரினச்சேர்க்கை, ஆண் ஓரினச்சேர்க்கை மற்றும் இருபாலர்களுக்கு அப்பால் லேபிள்களுக்குப் பொருந்தாத நபர்களை குறிக்கும்.

புதுமையினர் [குயர்] கடந்த காலத்தில் ஒரு இழிவான வார்த்தையாக பயன்படுத்தப்பட்டது. பெருகிய முறையில்LGBTIQ+ சமூகத்தால் இந்த வார்த்தை மீண்டும் பெறப்படுகிறது. 'Queer' என்ற சொல் ஏற்கனவே உள்ள கிட்டத்தட்ட நிலையான மாதிரிகள் மற்றும் வேறுபாடுகள் மற்றும் அடையாளங்களை நிராகரிப்பதன் மூலம் கீழ்த்தரமான கண்டனத்திற்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த வார்த்தையின் மூலம் பல்வேறு SOGIESC உடைய அனைத்து மக்களும் வேறுபாடு இல்லாமல் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளனர் மேலும் எந்த அடையாளமும் முன்னுரிமை அல்லது சலுகை பெற்ற பதவியை அனுபவிப்பதில்லை. இந்த சொல் பரம்பரை-ஆணாதிக்க விதிமுறைகளை மீறுவதைக் குறிக்கிறது.

பால் பிறக்கும்போதே ஒதுக்கப்பட்டது ஆண், பெண், இடைவிங்கத்தவர்

பாலியல் பண்பு உயிரியல் இன்டர்செக்ஸ், எண்டோசெக்ஸ்

பாலியல் அடையாளம் ஒருவர் தன்னைப் பற்றி எப்படி உணருகிறார்பெண்கள், ஆண், திருநங்கைகள், திருநம்பிகள், பைனரி அல்லாதவர்கள், இணங்காதவர்கள், பாலின வெளிப்பாடு; போன்றவை

பாலின வெளிப்பாடு ஒருவரின் பாலின அடையாளத்தின் வெளிப்பாடு பெண்பால், ஆண்பால், ஆண்ட்ரோஜெனஸ், பைனரி அல்லாத, இணக்கமற்றது

பாலியல் நோக்குநிலை காதல் உணர்ச்சி மற்றும் பாலியல் ஈர்ப்பு

38. LGBTIQA+ என்றால் என்ன?

LGBTIQA+ என்பது ஓரினச்சேர்க்கை பெண்கள் மற்றும் ஆண்கள் இருபாலினம், மாற்றுபாலினத்தவர், இடையிலிங்க நபர்கள், புதுமையினர் [சூயர்] மற்றும் பிற பாலின அடையாளங்களின் சமூகத்தைக் குறிக்கிறது. சிலர் LGBT, LGBT+, LGBTIQ, LGBTIQA, LGBTIQA+ போன்ற சுருக்கங்களைப் பயன்படுத்துகின்றனர் பல அடையாளங்களின் எழுத்துக்களை இணைத்து பயன்படுத்துகின்றனர்..

இறுதியில் ஒரு கூட்டல் குறி (+) சேர்ப்பதன் மூலம் இந்த எழுத்துக்களால் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தப்படாத குழுக்களும் இதில் அடங்கும் (கலாச்சார அடையாளங்கள் அல்லது சூழல்கள் இருபால் அல்லாத பான்செக்சுவல் மற்றும் பல்வேறு SOGIESC களைக் கொண்ட நபர்கள் அதாவது குறிப்பிட்ட சொற்களால் தங்களை அடையாளப்படுத்திக் கொள்ளும் நபர்கள்)

இந்த அடையாளங்களுக்கு சரியானது பிழையானது என்று எழுத்துக்களுக்கு வரிசை முறை இல்லை .

39. ஏன் பல வித்தியாசமான வார்த்தைகள் உள்ளன?

மொழி எப்போதும் மாறிக்கொண்டே இருக்கிறது. ஒரு அடையாளத்தை விவரிப்பது சிக்கலானதாக இருக்கலாம். பலருக்கு மொழி என்பது விடுதலையாக இருக்கும். இன்னும் சிலருக்கு பயன்பாடுகள் மற்றும் அறிமுகங்கள் கடினமாக இருக்கலாம். நீங்கள் யார் என்பதை விவரிக்க ஒரு சொல் அல்லது சொற்றொடரை வைத்திருப்பது உங்கள் பாலியல் நோக்குநிலை அல்லது நீங்கள் யாருடன் இருக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதை காட்டுகின்றது. எனவே இ நாம் யார் என்பதை வரையறுக்க மொழியும் உருவாக வேண்டும்.

40. எனக்குத் தெரிந்த ஒருவர் இருபாலினரா ஓரினக்கேசேர்க்கையாளரா மாற்றுபாலினத்தவர் இடையிலிங்க நபரா அல்லது மாற்றுப்பாலினம்/சூயர் என்பதை எப்படி அறிவது?

ஒரு நபரின் பாலியல் அல்லது சமூக அடையாளத்தை அந்த நபர் உங்களிடம் வெளிப்படுத்தும் வரை தெரிவிப்பது நெறிமுறையற்றது. அந்த நபரை யூகிப்பதன் மூலம் மற்றவர்களிடம் கேட்பதன் மூலம் வதந்திகளைப் பரப்புவதன் மூலம் நீங்கள் அந் நபரை அவமதிப்பது அவதூறு செய்வதாகும்.

எனவே அந்த நபர் உங்களுடன் பேசும் வரை காத்திருங்கள்.

தூண்டவோ மிரட்டவோ அல்லது அச்சுறுத்தவோ வேண்டாம்.

41. எனது பாலியல் நோக்குநிலையை நான் எப்படி அறிவது?

தம் பாலியல் நோக்குநிலை என்ன அல்லது அவர்களின் பாலியல் விருப்பங்களை எவ்வாறு அடையாளம் காண்பது என்பது அனைவருக்கும் தெரியாது. ஒருவரின் பாலியல் நோக்குநிலையைப் புரிந்துகொள்வதற்கு பல ஆண்டுகள் அல்லது வாழ்நாள் கூட ஆகலாம். தனிநபர்கள் பெரும்பாலும் ஒரு காலத்திற்கு "தம் தொடர்பான கேள்வியினை" உணருவார்கள். அல்லது பாலியல் நோக்குநிலையை விவரிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் லேபிள்கள் எதுவும் அவர்களுக்குப் பொருந்தவில்லை என்பதை உணரலாம்.

சிலர் தம்மை ஒரு லேபிளைப் பொருத்திப் பார்க்க முயற்சி செய்யலாம்; அது பொருந்தவில்லை என்றால் மற்றொரு லேபிளுக்கு தம்மை பொருத்திப்பார்க்கலாம் அதுவும் பரவாயில்லை. ஒரு லேபிளின் அடிப்படையில் நீங்கள் முடிவுகளை எடுக்க வேண்டிய அவசியமில்லை எதிர்காலத்தில் சில நாள் நீங்கள் இப்போது இருப்பதை விட வித்தியாசமாக உணர்ந்தாலும் பரவாயில்லை. இது ஒரு இயற்கை நிலை.

42. ஒருவர் இன்னொருவரை ஒரினக்கேசர்க்கையாளர் ஆக்க முடியுமா?

நபருக்கு தாம் யார்மீது ஈர்ப்புள்ளது என்று தீர்மானிப்பது மிகவும் கடினமானது. சிகிச்சை சிகிச்சை அல்லது வற்புறுத்தல் ஒரு நபரின் பாலியல் நோக்குநிலையை மாற்றாது . நீங்கள் ஒருவரை "மாற்ற" முடியாது. உதாரணமாக பெண்களுக்காக பாரம்பரியமாக உருவாக்கப்பட்ட பொம்மைகள் மற்றும் பாத்திரங்கள் போன்றவை ஒரு பையனுக்குக் கொடுப்பது அவரை ஒரினக்கேசர்க்கையாளராக மாற்றாது.

43. ஒருவர் மாற்றுபாலினத்தவர் என்பதை எப்படி அறிவது?

எந்த வயதிலும் தாங்கள் மாற்றுபாலினத்தவர் என்பதை மக்கள் உணர முடியும். சிலர் அந்த புரிதலை அவர்களின் ஆரம்பகால அனுபவங்களில் காணலாம் -. சிலருக்கு தாங்கள் மாற்றுபாலினத்தவர் என்பதை உணர அதிக நேரம் தேவைப்படலாம்.

ஒருவரின் சமூக பாலின அடையாளத்தை நசுக்க அல்லது மாற்றும் முயற்சிகள் வெற்றியடையவில்லை; உண்மையில் அது ஒருவரின் உணர்ச்சி மற்றும் மன ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் வேதனையான மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கும் முயற்சியாக இருக்கலாம். இன்றைய ஊடகங்களில் மற்றும் நாடு முழுவதும் மாற்றுபாலினத்தவர் அதிகம் காணப்படுவதால் அவர்கள் தங்கள் சொந்த அனுபவங்களை ஒப்பிட்டு புரிந்துகொள்வதற்கும் மற்றும் மற்றவர்களுடன் பாதுகாப்பாகவும் வசதியாகவும் இருப்பதையும் உணர்கிறார்கள்.

மாற்றுபாலினத்தவர் சமூக இழிவு பாகுபாடு மற்றும் ஓரங்கட்டப்படுதல் மற்றும் துன்புறுத்தலுக்கு ஆளாகின்றனர். பெற்றோர்கள் நண்பர்கள் சக ஊழியர்கள் வகுப்பு தோழர்கள்

மற்றும் அயலவர்கள் இதை ஏற்றுக்கொள்ளலாம் – சிலவேளை ஏற்றுக்கொள்ளாமலும் போகலாம்.

பல மாற்றுபாலினத்தவர் தங்கள் அன்புக்குரியவர்களாலும் மற்றவர்களாலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட மாட்டார்கள் என்று பயப்படுகிறார்கள்.

அந்த அபாயங்கள் இருந்தபோதிலும் ஒருவரின் சமூக அடையாளத்தைப் பற்றி வெளிப்படையாக இருப்பது மற்றும் உண்மையிலேயே உண்மையானதாக உணரும் ஒரு வாழ்க்கையை வாழ்வது ஒரு உயிரை உறுதிப்படுத்தும் மற்றும் உயிரைக் காப்பாற்றும் முடிவாகும்.

44. இலங்கையில் LGBTIQ+ எத்தனை பேர் உள்ளனர்?

எத்தனை LGBTIQ+.நபர்கள் உள்ளனர் என்பதை ஆய்வு செய்ய முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன ஆனால் துல்லியமான எண்ணிக்கையைப் பெறுவது மிகவும் கடினம். ஏனென்றால் சமூகமயமாக்கல் பாலியல் நோக்குநிலை பாலியல் அடையாளம் மற்றும் பாலியல் நடத்தை ஆகியவை மக்களுக்கு சிக்கலான விஷயங்களாக மாறிவிட்டன

LGBTIQ+சமூகத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் பெரும்பாலும் களங்கம் ஓரங்கட்டப்படுதல் மற்றும் பாகுபாடு காரணமாக சமூகத்திலிருந்து மறைக்க முனைகின்றனர்.

பாலியல் நோக்குநிலை சமூக அடையாளம் மற்றும் சமூக வெளிப்பாடு பற்றிய துல்லியமான புள்ளிவிவரங்கள் நம்மிடம் இல்லாததற்கு இதுவும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம்.

45. யாரேனும் ஒரினச்சேர்க்கையாளர், இருபாலினம் அல்லது மாற்றுபாலினத்தவராக இருந்து அதைப் பற்றி என்னிடம் சொல்லவில்லை என்றால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்கள் அனுமானங்கள் தவறாக இருக்கலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நபர் உங்களுடன் வெளிப்படையாக இருக்க வசதியாக இருக்கும் சூழலை உருவாக்குவதே சிறந்த அணுகுமுறை.

46. ஓரினச்சேர்க்கையாளர் எங்கு வாழ்கிறார்கள்?

ஓரினச்சேர்க்கையாளர் எல்லோரையும் போல எல்லா இடங்களிலும் வாழ்கிறார்கள்.

இருப்பினும் ஓரினச்சேர்க்கையாளர் வீட்டு வாடகை, நிலம் வாங்குதல் மற்றும் தொழில் தொடங்கும் போது பாகுபாட்டை எதிர்கொள்கின்றனர்.

சில சமயங்களில் பெண் மற்றும் ஆண் ஓரினச்சேர்க்கையாளர்கள் தங்கள் பாலியல் நோக்குநிலை காரணமாக தங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளனர்.

47. மாற்றுபாலினத்தவர் எங்கு வாழ்கிறார்கள்?

மாற்றுபாலினத்தவர் ஓரினச்சேர்க்கையாளர்கள் எல்லோரையும் போலவே எல்லா இடங்களிலும் வாழ்கின்றனர். இருப்பினும் மாற்றுபாலினத்தவர் வீடு மற்றும் ரியல் எஸ்டேட் அணுகுவதில் பாகுபாடுகளை எதிர்கொள்கின்றனர். சில நேரங்களில் மாற்றுபாலினத்தவர் தங்கள் பாலின அடையாளத்தின் காரணமாக தங்கள் வீடுகள் பணியிடங்கள் அல்லது பள்ளிகளை விட்டு வெளியேற வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளனர்.

48 தன்பால் ஈர்ப்புடையவர்கள் திருமணம் செய்யலாமா?

இலங்கையில் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இடையிலான திருமணம் மட்டுமே சட்டப்பூர்வமாக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது.

எனவே ஓரினச்சேர்க்கை திருமணங்கள் இன்னும் சட்டப்பூர்வமாக்கப்படவில்லை.

இருப்பினும் உலகெங்கிலும் உள்ள சில நாடுகளில் ஓரினச்சேர்க்கையாளர் ஜோடிகளுக்கு இடையிலான திருமணம் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது.

49. பெண் ஓரினச்சேர்க்கையாளர்கள் தம்முடைய உறவை பேணுதல் மற்றும் திருமணம் செய்ய அவசியமிருப்பதால் மாறுகின்ற செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவது ஏன்?

இலங்கையின் தண்டனைச்சட்டம் 365 அ பிரிவின் படி ஓரினச்சேர்க்கை உறவை பேணுதல் குற்றமாக கருதப்படுவதால் காதல் தொடர்பில் இருக்கும் பெண்கள் இருவரில் ஒருவர் திருநராக மாறுவதாயின் தேவையான ஆவணங்களை மாற்றுவதற்கான விபரங்கள் பதியப்பட வேண்டும். திருநராக மாறும் செயற்பாடு உங்கள் பாலியல் அடையாளத்தோடு தொடர்பானதொன்றாக இருப்பதோடு ஓரினச்சேர்க்கையாளராக இருப்பது உங்கள் பாலியல் நோக்குநிலை தொடர்பானதாகும். நீங்கள் நீங்களாக இருங்கள். கலாச்சாரத்தோடு ஒட்டி வாழ வேண்டும் என்று உங்கள் அடையாளத்தை மாற்றிக்கொள்ளாதீர்கள்.

50. எனது பாலியல் நோக்குநிலை மற்றும் சமூக அடையாளத்தின் காரணமாக நான் வேறொரு நாட்டில் அகதி அந்தஸ்தைப் பெற முடியுமா?

எனது பாலியல் நோக்குநிலை மற்றும் சமூக அடையாளத்தின் காரணமாக நான் வேறொரு நாட்டில் அகதி அந்தஸ்தைப் பெற முடியுமா?

அவர்களின் பாலியல் நோக்குநிலை அல்லது சமூக அடையாளத்தின் காரணமாக அவர்களின் மனித உரிமைகள் கடுமையான மீறல்களுக்கு பயந்தால் அல்லது அதற்கு வலுவான

காரணங்கள் இருந்தால் அவர்கள் வேறொரு நாட்டில் தஞ்சம் பெறலாம்.

51. நான் வெளி நாட்டில் திருமணம் செய்து கொள்ளலாமா?

வெவ்வேறு நாடுகளில் இது சம்பந்தமாக வெவ்வேறு சட்டங்கள் உள்ளன மற்றும் பெரும்பாலான நாடுகள் வெளிநாட்டினர் சரியான சட்ட ஆவணங்களை வழங்கினால் திருமணம் செய்து கொள்ள அனுமதிக்கின்றன.

நீங்கள் திருமணத்திற்கு தகுதியுடையவரா என்பதை உறுதிப்படுத்த நீங்கள் விரும்பும் நாட்டைப் பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்வதே நீங்கள் செய்யக்கூடிய சிறந்த விஷயம். ஆனால் இது மிகவும் கடினமான மற்றும் சிக்கலான செயல்முறை

வேறொரு நாட்டில் புகலிடம் பெறுவது ஒரு நீண்ட செயல்முறையாகும் மேலும் சம்பந்தப்பட்ட நாடுகள் இரண்டு முதல் ஐந்து ஆண்டுகள் வரை தற்காலிக முகாம்களில் தங்கியிருக்க வேண்டும்.

அவர்களுக்கு புகலிடம் வழங்கப்படாவிட்டால் அவர்கள் சொந்த நாட்டிற்கு திரும்பி அனுப்பப்படுவார்கள்.

அவர்கள் யார் என்பதற்காகவோ அல்லது அவர்கள் யாரும் தங்களை நேசிக்கவில்லை என்பதற்காகவே தங்கள் சொந்த நாட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கக்கூடாது.

52. இலங்கையில் உள்ள ஓரினச்சேர்க்கையாளர் குழந்தைகளை தத்தெடுக்க முடியுமா?

ஓரினச்சேர்க்கையாளர் தம்பதிகளாகிய உங்களால் இலங்கையில் குழந்தையை தத்தெடுக்க முடியாது.

இது முக்கியமாக இலங்கையில் ஓரினச்சேர்க்கையாளர் உறவுகளை குற்றமாக்குவது மற்றும் ஓரினச்சேர்க்கையாளர் தம்பதிகளுக்கிடையேயான ஒத்துழைப்பு இன்னும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படவில்லை.

இருப்பினும் ஓரினச்சேர்க்கையாளர் ஜோடிகளின் சிவில் கூட்டாண்மை மற்றும் திருமணம் அங்கீகரிக்கப்பட்ட பிற நாடுகளில் ஓரினச்சேர்க்கையாளர் பெண்கள் மற்றும் ஆண்களுக்கு பல தத்தெடுப்பு விருப்பங்கள் உள்ளன.

53. மாற்றுபாலினத்தவர் குழந்தைகளைப் பெற முடியுமா?

ஆம் மாற்றுபாலினத்தவர்களுக்கு பல தத்தெடுப்பு தெரிவுகள் உள்ளன.

பெற்றோர்கள் இருவரும் மாற்றுபாலினத்தவர்களாக இருந்தால் பரஸ்பர சம்மதம் மற்றும் கலந்துரையாடலுக்குப் பிறகு யோனி உடலுறவு மூலம் அவர்கள் ஒரு குழந்தையைப் பெற்றெடுக்க முடியும்.

தத்தெடுப்பதைத் தவிர மாற்றுபாலின பெண்கள் விந்தணுவை ஒரு பெண் அல்லது கர்ப்ப நன்கொடையாளரின் துணைகொண்டு உறைய வைக்கலாம். ஆனால் இலங்கையில் இந்த வசதிகள் மிகக் குறைவாகவும் இன்னும் கடினமான செயலாகவும் உள்ளது. சட்டப்பூர்வமாக தங்களின் ஆவணங்களை மாற்றிய மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கு குழந்தைகளை தத்தெடுப்பதில் எந்த சட்டத் தடையும் இல்லை.

54. ஓரினச்சேர்க்கை சட்டவிரோதமா?

இல்லை, ஒருவரின் பாலியல் நோக்குநிலை சட்டவிரோதமானது அல்ல. எவ்வாறாயினும் இலங்கையின் தண்டனைச் சட்டத்தின் 365வது பிரிவு "இயற்கைக்கு எதிரான உடலுறவு" குற்றமாக்குகிறது மற்றும் பிரிவு 365B தனிநபர்களுக்கிடையில் அநாகரீகமான செயல்களை குற்றமாக்குகிறது.

இந்த இரண்டு சட்டங்களும் ஓரினச்சேர்க்கையை இலங்கையில் ஒரு குற்றமாக வரையறுக்கின்றன.

இந்த பண்டைய பிரித்தானிய சட்டங்களை திருத்த முயற்சிகள் நடந்து வருகின்றன.

55. மாற்றுபாலினம் சட்டவிரோதமா?

இல்லை' இலங்கையில் மாற்றுபாலினத்தவராக இருப்பது சட்டவிரோதமானது அல்ல. இலங்கை அரசாங்கம் நிலைமாரும் சமூகத்தின் மாறுதல் செயல்முறையை எளிதாக்குகிறது.

56. இலங்கையில் மாற்றுபாலினத்தவர் திருமணம் செய்யலாமா?

சட்டப்பூர்வ ஆவணங்களை வைத்திருக்கும் அல்லது மாற்று பாலினத்தவர் என அடையாளப்படுத்தப்படும் மாற்றுபாலினத்தவர் இலங்கையில் திருமணம் செய்து கொள்ளலாம். ஓரினச்சேர்க்கை தம்பதியினருக்கு இடையிலான திருமணம் இன்னும் இலங்கையில் அங்கீகரிக்கப்படவில்லை.

57. எனது பாலினமாற்ற செயல்முறையை நான் எவ்வாறு அணுகுவது?

முதல் படி: மாற்று செயல்முறை மேற்கொள்ளப்படும் ஒரு பொது மருத்துவமனைக்குச் சென்று (மருத்துவ நிலையங்களின் பட்டியலைப் பார்க்கவும்) மற்றும் ஒரு மனநல மருத்துவரிடம் பதிவு செய்து உளவியல் ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும்.

பின்னர் நீங்கள் மருத்துவ கண்காணிப்பில் இருப்பீர்கள் (ஒவ்வொரு நபருக்கும் கவனிக்கும் காலம் வேறுபட்டிருக்கலாம்) மற்றும் அந்த காலத்தில் மருத்துவமனை உங்களுக்கு மாற்ற

செயல்முறைக்கு தேவையான ஆவணங்களை (ஹார்மோன் கடிதம் ,அறுவை சிகிச்சை கடிதம்) வழங்கப்படும்.

உங்கள் மருத்துவப் பரிசோதனையின் முடிவில் உங்களுக்கு பாலின அங்கீகாரச் சான்றிதழ் (GRC)வழங்கப்படும்.

இந்த செயல்முறைக்கு எடுக்கும் காலம் நபருக்கு நபர் மாறுபடலாம்.

58. ஓரினச்சேர்க்கை என்பது ஒரு மனநோய் என்று மக்கள் ஏன் கூறுகிறார்கள்?

ஏனென்றால் அவர்களுக்கு விஞ்ஞானம் புரியவில்லை. ஓரின ஈர்ப்பு மனநோய் அல்ல.

1973 ஆம் ஆண்டில் அமெரிக்க மனநல சங்கம் ஓரினச்சேர்க்கையை ஒரு மனநோய் அல்ல என்று வகைப்படுத்தியது.

மே 17இ 1992 இல்இ உலக சுகாதார அமைப்பு ஓரினச்சேர்க்கை ஒரு மனநோய் அல்ல என்று அறிவித்தது.

2020 ஆம் ஆண்டில் இலங்கை மனநலக் கல்லூரி ஓரின ஈர்ப்பு ஒரு மனநோய் அல்ல என்று வெளிப்படையாகக் கூறியது.

59. ஒரே பாலின ஈர்ப்பை குணப்படுத்த முடியுமா? ஓரின சேர்க்கையாளர் மாற்று சிகிச்சை என்றால் என்ன?

ஒரே பாலின ஈர்ப்பு ஒரு நோய் அல்ல என்பதால், அதை குணப்படுத்த முடியாது.

நோய்க்குறியியல் வகைப்பாடுகளின் அடிப்படையில் பலவிதமான பாலியல் நோக்குநிலைகளைக் கொண்டவர்கள் தவறான தீங்கு விளைவிக்கும் மற்றும் கட்டாய நடைமுறைகளுக்குத் தொடர்ந்து உட்படுத்தப்படுகிறார்கள் சில

சமயங்களில் 'மாற்று சிகிச்சை' என்று அழைக்கப்படுகிறது இது குறிப்பாக குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினருக்கு தீங்கு விளைவிக்கும். தவறான தீங்கு விளைவிக்கும் மற்றும் கட்டாய நடைமுறைகள் கடுமையான மற்றும் வாழ்நாள் முழுவதும் உடல் மற்றும் உணர்ச்சி வலிக்கு வழிவகுக்கும்.

சித்திரவதைகள் மற்றும் பிற கொடூரமான மனிதாபிமானமற்ற மற்றும் இழிவான நடத்தை ஆகியவற்றிலிருந்து விடுபடுவதற்கான பல்வேறு SOGIESC கொண்ட மக்களின் உரிமையையும் இவை மீறுகின்றன.

60. திருநம்பிகள்(திருநர் ஆண்கள்) மற்றும் பெண் ஓரினச்சேர்க்கையாளர்களுக்கிடையே அதிக ஆணாதிக்கத்தன்மை உள்ளது என ஏன் கூறப்படுகிறது?

நச்சுத்தன்மை கொண்ட அல்லது அதிக ஆணாதிக்க பண்புகளை சொல்லிக்கொடுப்பது இப்போது ஆணாதிக்க சமூகத்திற்குள் அதிகார ஏற்றத்தாழ்வை ஏற்படுத்தும் கட்டுப்பாடுகளாக இனங்காணப்பட்டுள்ளது. சமூகத்தில் பெண்கள் மற்றும் பெண் பிள்ளைகளுக்கு பாகுபாடு காட்டுவது இந்த கருத்தை பயன்படுத்துவதலாகும், நாம் இவ்வாறான பெறுமதியை பெற்றுக்கொள்ளாமலிருப்பது முக்கியமாகும். திருநர் சமூக நபராக இருப்பது என்பது நீங்கள் மற்றும் உங்கள் அடையாளம் பற்றி நீங்கள் உணர்வதாகும். மாறாக நீங்கள் சமூகத்துக்கு விளங்கக்கூடிய விதம் அல்ல. சமூகத்திற்கு பொருத்தமானதாக நீங்கள் நச்சுத்தன்மை கொண்ட தனிநபர் அடையாளத்தை கொண்டில்லாமல் நீங்கள் நீங்களாக வாழ்தல் முக்கியமாகும்.

61. ஆண் ஓரினச்சேர்க்கை, பெண் ஓரினச்சேர்க்கை , இரு பாலினச்சேர்க்கை அல்லது திருநர் இனத்தவர்களுக்கு என்னை அணுக வைப்பது எப்படி?

பாலியல் நோக்குநிலை சமூகமயமாக்கல் மற்றும் சமூக வெளிப்பாடு தொடர்பான தலைப்புகளில் நீங்கள் வெளிப்படையாக இருப்பதைக் காட்டுங்கள்.

ஒருவரின் துணை அல்லது நண்பர்களின் பாலினத்தைக் கருதும் நடைமுறைகளைத் தவிர்ப்பது போன்ற அனைவரையும் மதிக்கும் மொழியைப் பயன்படுத்தவும்.

வெவ்வேறு பாலியல் நோக்குநிலைகள் சமூக அந்தஸ்து மற்றும் அதன் வெளிப்பாடுகள் ஆகியவற்றைப் பாகுபடுத்தும் தவறான சொற்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

பாலியல் நோக்குநிலை பாலுணர்வு மற்றும் அதன் வெளிப்பாடுகள் பற்றி மேலும் அறிந்துகொள்ள திறந்த மற்றும் நியாயமற்றவராக இருங்கள்.

பாலியல் மற்றும் பால்நிலைப்பற்றிய அறிவியல் மற்றும் துல்லியமான தகவல்கள் உங்களிடம் உள்ளன என்பதை நிரூபிக்கவும்.

பாலியல் நோக்குநிலை சமூக நிலை மற்றும் அதன் வெளிப்பாடுகளின் தன்மை ஆகியவற்றைப் பொருட்படுத்தாமல் மனித உரிமைகளை மதித்து பாதுகாக்கவும்.

ஓரினச்சேர்க்கை தொடர்பான பயம், மாற்றுப்பாலினம் தொடர்பான பயம், இரு பாலினம் தொடர்பான பயம் [ஹோமோஃபோபியா டிரான்ஸ்ஃபோபியா மற்றும் பைபோபியா]

62. ஓரினச்சேர்க்கை தொடர்பான பயம், மாற்றுப்பாலினம் தொடர்பான பயம், இரு பாலினம் தொடர்பான பயம்[ஹோமோபோபியா டிரான்ஸ்ஃபோபியா மற்றும் பைபோபியா] என்றால் என்ன?

ஹோமோபோபியா டிரான்ஸ்ஃபோபியா மற்றும் பைபோபியா என்பது ஓரினக்க சேர்கையினை பின்பற்றும் ஆண் பெண் இருபாலர் மீதான பயம் வெறுப்பு சங்கடம் அல்லது அவநம்பிக்கை.

பைபோபியா என்பது குறிப்பாக இருபால் நபர்களின் பயம் வெறுப்பு அசௌகரியம் அல்லது அவநம்பிக்கை.

63. ஓரினச்சேர்க்கை மற்றும் திருநர் சமூகத்தவருக்கு எதிரான போபியாவானது அவர்களை எவ்வாறு பாதிக்கிறது?

ஓரினச்சேர்க்கையாளர்கள் மற்றும் லெஸ்பியன்கள் பாதிப்பின்றி முழு வாழ்க்கையை வாழ்வதை ஓரினச்சேர்க்கை தடுக்கலாம்.

ஓரினச்சேர்க்கை பாகுபாட்டின் நுட்பமான மற்றும் வெளிப்படையான வடிவங்களை உருவாக்கலாம். எடுத்துக்காட்டாக ஓரினச்சேர்க்கை பெண்களை வேற்றுப்பாலினராக்கும் நோக்கில் வேற்றுப்பாலினத்தவருடன் திருமணத்துக்கு பலாத்காரப்படுத்துவதுடன் ஓரினச்சேர்க்கையாளர்களுக்கு அவர்களின் பாலியல் நோக்குநிலை காரணமாக வேலைகள் வீடுகள் அல்லது சுகாதாரப் பாதுகாப்பு எப்போதும் மறுக்கப்படுகிறது.

64. இடையிலிங்கம் மீதான பயம் என்றால் என்ன?

இடையிலிங்கம் மீதான பயம் [இடையிலிங்க போபியா] என்பது ஓரின ஈர்ப்பை உணரும் அதே வேளையில் ஓரினச்சேர்க்கை தொடர்பான நபர்கள் மீதான பயத்தினை குறிக்கிறது.

எதிர்பால் மற்றும் எதிர்பால் உறவு கொண்டவர்களுக்கும் எதிர்பால் புணர்ச்சியே சரியான வாழ்க்கை முறை எனப் பயிற்றுவிக்கப்பட்டவர்களுக்கும் இது ஏற்படலாம். LGBT நபர்களைப் பற்றிய எதிர்மறையான கருத்துக்களைக் கேட்பதன் மூலமும் பார்ப்பதன் மூலமும் அந்தச் செய்திகளால் இப்பயம் நம்முள் ஏற்படுகின்றது.

இதன் விளைவாக சில LGBT பின்பற்றும் மக்கள் மனச்சோர்வடைந்துள்ளனர். ஹீட்டோரோனார்மேடிவ் - சாதாரண பாலின நடத்தையை வரையறுப்பதற்கான தரநிலை இது

வேற்றுபாலினம் மற்றும் ஆண்-பெண் வேறுபாடுகள் மற்றும் பாலின பாத்திரங்கள் இயல்பான மனித உறவுகளின் அடிப்படையான மற்றும் மாற்ற முடியாத அத்தியாவசிய வடிவங்களை குறிக்கின்றது.

65. "வெளியேற்றம்" என்றால் என்ன?

வெளியேற்றம் என்பது அனுமதியின்றி ஒருவரின் பாலியல் நோக்குநிலையை வெளிப்படுத்துவதாகும்.

ஒருவரின் பாலியல் நோக்குநிலை பற்றிய தகவலை அவர்களின் விருப்பத்திற்கு எதிராக நீங்கள் பகிர்ந்து கொண்டால் அவர்கள் அசௌகரியமாகவும் வருத்தமாகவும் பாதிப்பினையும் உணர்வார் இதன் மூலம் அவர்களின் வாழ்க்கையில் மிகவும் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் அபாயம் உள்ளது..

நீங்கள் அவர்களை பாகுபாடு மற்றும் வன்முறை ஆபத்தில் வைக்கலாம்.

யாராவது உங்களிடம் தங்கள் பாலியல் நோக்குநிலையை வெளிப்படுத்தினால் இது மிகவும் தனிப்பட்ட தகவல் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள் மேலும் அவர்கள் உங்களிடம் சொல்லும் அளவுக்கு அவர்கள் உங்களை நம்புவது ஒரு மரியாதை.

எப்பொழுதும் மற்றவர்களிடம் என்ன சொல்ல வேண்டும் என்று கேட்டு அவர்களின் கருத்தை மதிக்கவும்

66. நான் போபியாவால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் நான் எங்கே உதவி பெற முடியும்?

பைபோபியா மற்றும் டிரான்ஸ்போபியாவை அனுபவிக்கும் நபர்கள் பெரும்பாலும் தனியாகவும் என்ன நடக்கிறது என்பதை யாரிடமும் சொல்ல பயப்படுவார்கள். நீங்கள் ஒருபோதும் துன்புறுத்தலை எதிர்கொள்ள வேண்டியதில்லை. ஆதரவளிக்கும் நபர்கள் மற்றும் நிறுவனங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

வெளியேறிவருதல் - Coming out

67. வெளியேறிவருதல் என்றால் என்ன?;

வெளியேறிவருதல் என்பது ஒருவரின் பாலியல் நோக்குநிலை அல்லது சமூக அடையாளத்தை பகிரங்கமாக வெளிப்படுத்துவது அல்லது பகிர்ந்து கொள்வது.

பலருக்கு இது ஒரு முறை நடக்கும் நிகழ்வு அல்ல ஆனால் ஒரு செயல்முறை. உதாரணமாக ஒரு நபர் ஆரம்பத்தில் நம்பகமான நண்பர்களின் வட்டத்தில் தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

வெளியேறிவருதல் என்பது மிகவும் தனிப்பட்ட முடிவு.

அதைச் செய்வதற்கு தவறான அல்லது சரியான வழி இல்லை. நீங்கள் அதை யாருடன் பகிர்ந்து கொள்கிறீர்கள் என்பது முற்றிலும் உங்களையும் உங்கள் உறவையும் சார்ந்தது.

நீங்கள் வெளிவர வேண்டும் என்றால் உங்கள் வாழ்க்கையில் ஆதரவளிக்கும் மற்றும் ஊக்குவிக்கும் நபர்களுக்கு மட்டுமே அதை வெளிப்படுத்துங்கள்

இது தனிமையைக் குறைக்க உதவும் மற்றும் அது உங்கள் வாழ்க்கையில் பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

வெளிப்படுத்தும் முறைகள் உள்ளன! அவற்றில் சில:

- நேருக்கு நேர் தொலைபேசி அழைப்புகள்
- உரைச் செய்திகளை அனுப்புதல்
- மின்னஞ்சல்களை அனுப்புதல்
- கட்டுரை கட்டுரை
- யாருடனேனும் தனிப்பட்ட முறையில் பேசுதல்

68. வெளிப்படுத்துதல் எனது பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்துமா?

துரதிர்ஷ்டவசமாக வெளிப்பாடு எப்போதும் நமது எதிர்பார்ப்புகள் மற்றும் திட்டங்களின்படி அமையாது.

மக்கள் நாம் விரும்பும் வழியில் பதிலளிக்கவில்லை என்றால் அது நாம் யார் என்ற உண்மையைப் பிரதிபலிக்காது அது எங்கள் தவறு அல்ல.

நீங்கள் திறந்த கரங்களுடனும் அக்கறையுடனும் அன்புடனும் வரவேற்கப்பட வேண்டும். உங்களுக்கான வீடுகள் உணவு பள்ளி மற்றும்/அல்லது போக்குவரத்துக்கான காப்புறுதி திட்டங்களை வைத்திருப்பது நல்லது.

உங்கள் பாதுகாப்பு மற்றும் நல்வாழ்வு மிக உயர்ந்த முன்னுரிமையாக இருக்க வேண்டும்.

69. என் பெற்றோரிடம் எப்படி வெளிப்படுத்துவது?

உங்கள் பாலியல் நோக்குநிலையைப் பற்றி உங்கள் பெற்றோரிடம் சொல்ல ஒரே ஒரு உறுதியான வழி என்று ஒன்றும் இல்லை. எந்தவொரு இரண்டு குடும்பங்களும் ஒரே மாதிரி இல்லை என்பது போல சொல்ல வேண்டிய விதம் வார்த்தைகள் கூட ஒரு குடும்பத்திலிருந்து மற்றொரு குடும்பத்திற்கு வேறுபடும். நீங்கள் விரும்பவில்லை என்றால் நீங்கள் வெளிப்படுத்த வேண்டியதில்லை. வெளிப்படுத்துவதற்கு முன் மனதளவில் தயாராக இருக்கிறாரா என்பதைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். மேலும் முக்கியமாக உங்கள் பாதுகாப்பையும் நீங்கள் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

துரதிர்ஷ்டவசமாக பெரும்பாலான நம் வீடுகளில் ஏற்றுக்கொள்ளும் மற்றும் சகிப்புத்தன்மை வளரவில்லை. உங்கள் நோக்குநிலைக்கு சகிப்புத்தன்மை இல்லாத பெற்றோர் அல்லது

பாதுகாவலருடன் நீங்கள் வாழ்ந்தால் பாதுகாப்பு ஒரு உண்மையான பிரச்சனையாக இருக்கலாம்.

பாலின மாற்றம்

70. "பாலின மாற்றம்" என்றால் என்ன?

மாற்றம் என்பது ஒரு நபர் பிறக்கும் போது ஒதுக்கப்பட்ட பாலினத்திற்கு பதிலாக தனது சொந்த பாலின அடையாளத்தின்படி வாழத் தொடங்கும் நேரம். அனைத்து திருநங்கைகளும் திருநங்கைகளாக மாறுவதில்லை ஆனால் பெரும்பாலானவர்கள் தங்கள் வாழ்வின் ஒரு கட்டத்தில் திருநங்கைகளாக மாறுகிறார்கள். பாலின மாற்றம் நபருக்கு நபர் மாறுபடும். பாலின மாற்றத்தில் ஈடுபடும் படிகளில் உங்கள் ஆடை தோற்றம் பெயர் அல்லது மக்கள் உங்களைக் குறிப்பிடப் பயன்படுத்தும் பிரதி பெயர் ("அவள்" "அவன்" அல்லது "அவர்கள்" போன்றவை) மாற்றுவது அல்லது இல்லாமல் இருக்கலாம்.

71. மாற்றத்திற்கு எவ்வளவு காலம் எடுக்கும்?

மாற்றம் நேர்கோட்டில் அல்லது நேரான பாதையில் நிகழாது. மாற்றம் நீண்ட காலமாக இருக்கலாம் அல்லது குறுகிய காலத்தில் நிகழலாம். வெவ்வேறு நபர்கள் வெவ்வேறு விஷயங்களை முயற்சி செய்கிறார்கள் மற்றும் அவர்களுக்கு எது சிறந்தது என்பதைக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். மாறுதல் செயல்முறை என்பது உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும், உறவுமுறையிலும் முழுமையாக உங்களை ஆக்குவதாகும்.

72. ஒருவர் எவ்வாறு மாற்றத்தை தொடங்குகிறார்?

மாற்றத்தின் வெவ்வேறு பகுதிகள் அல்லது ஒருவரின் பாலினத்தை உறுதிப்படுத்தும் வெவ்வேறு வழிகள் உள்ளன.

- உள்நிலை மாற்றம்: உதாரணமாக ஒருவர் தனியாக இருக்கும்போது வித்தியாசமாக உடை அணிய ஆரம்பிக்கலாம் அல்லது அவர்களின் குரலை வித்தியாசமாகப் பயன்படுத்தலாம்.
- சமூக மாற்றம்: எடுத்துக்காட்டாக உங்கள் குடும்பத்திற்கு வெளிப்படுத்துவது சமூக மாற்றத்தின் ஒரு பகுதியாகும்.
- சட்டபூர்வ இடமாற்றம்: இலங்கையில் திருநங்கைகள் தங்கள் தேசிய அடையாள அட்டையில் தங்கள் பெயரையும் பாலினத்தையும் மாற்றிக்கொள்ளலாம். சட்ட மாற்றத்திற்கு சுகாதார அமைச்சகத்தால் வழங்கப்பட்ட பாலின அங்கீகார சான்றிதழ் தேவை.
- உடல் மாற்றம்: உதாரணமாக சில டிரான்ஸ் பெண்கள் தாடி வளராமல் தடுக்க ஹார்மோன் சிகிச்சை பெறுகிறார்கள். சிலர் உடல் உறுப்புகளை மாற்ற அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்கிறார்கள்

73. மாற்றத்தின் சரியான வடிவம் என்ன?

மாறுவதற்கு பல்வேறு வழிகள் உள்ளன எனவே "சரியான வழி" இல்லை. திருநங்கைகள் என்பது ஓரினச்சேர்க்கையாளர்களுக்கு பல வேறுபட்ட விஷயங்களைக் குறிக்கிறது. சிலருக்கு ஹார்மோன்களின் பயன்பாடு மற்றும் பாலினத்தை உறுதிப்படுத்தும் அறுவை சிகிச்சை உட்பட மருத்துவ சிகிச்சை என்று அர்த்தம். மற்றவர்களுக்கு இது ஒரு புதிய பெயரைத் தேர்ந்தெடுப்பது அல்லது ஆடை அல்லது சிகை அலங்காரங்களுடன் வெளிப்புற தோற்றத்தை மாற்றுவது போன்ற சமூக மாற்றத்தைக் குறிக்கிறது. பிறப்புச் கடவுச்சீட்டு அல்லது சமூகப் பாதுகாப்பு அட்டை போன்ற முக்கியமான சட்ட

ஆவணங்களில் பெயர்கள் மற்றும் பாலினங்களை மாற்றும் செயல்முறை சட்டப்பூர்வ மாற்றமும் உள்ளது. மற்றவர்களுக்கு இது மேலே உள்ள சில அல்லது எல்லாவற்றின் கலவையாகும்.

74. ஏன் மாற்றுபாலினத்தவர் தங்கள் பிறந்த பாலினத்தை ஏற்க ஆலோசனை பெறுவதில்லை?

கன்வெர்ஷன் தெரபி எனப்படும் ஒருவரின் பாலினத்தை மாற்றுவதை நோக்கமாகக் கொண்ட ஆலோசனையானது ஒரு வெற்றிகரமான முறையல்ல மற்றும் மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கும். சிகிச்சை மூலம் பாலின அடையாளத்தை மாற்ற முடியும் என்ற நம்பிக்கை மருத்துவ சமூகத்தில் உள்ள ஒருமித்த கருத்துக்கு எதிரானது. நீங்கள் யார் என்பது பற்றிய ஆழமான நம்பிக்கை தவறானது அல்லது ஒரு மாயை என்றும் அதை மாற்ற வேண்டிய கட்டாயம் தீங்கு விளைவிக்கும் என்றும் சில சமயங்களில் நீண்டகால மனச்சோர்வு போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகம் சுய வெறுப்பு மற்றும் தற்கொலைக்கு கூட வழிவகுக்கும்.

75. மாற்றுபாலினத்தவர் பெற்றுக் கொள்ளும் சிகிச்சைகள் என்ன?

சில மாற்றுபாலினத்தவரின் சமயப் பழக்கவழக்கங்கள் அவர்களுக்குப் பெண் ஆண் சமூக அடையாளத்திற்கு மிகவும் பொருத்தமானதாக இருக்கும்.

மாற்றம் தொடர்பான கவனிப்பு முக்கியமானது மற்றும் பல டிரான்ஸ் நபர்களுக்கு உயிரைக் காப்பாற்றுவதும் கூட அனைவருக்கும் மாறுவதற்கு அல்லது நிறைவான வாழ்க்கையை வாழ மருத்துவ பராமரிப்பு தேவையில்லை. வெவ்வேறு மாறுதல் நபர்களுக்கு வெவ்வேறு வகையான மாற்ற பராமரிப்பு தேவைப்படலாம். மக்கள் தங்கள் தனிப்பட்ட தேவைகளின் அடிப்படையில் அவர்களின் கவனிப்பு பற்றி முடிவுகளை எடுக்க வேண்டும். மருத்துவ கவனிப்பில் பின்வருவன அடங்கும்:

முடி மற்றும் தாடி வளர்ச்சி அல்லது அகற்றுதல் சிகிச்சைகள்
ஹார்மோன் சிகிச்சை

பாலின அடையாளத்திற்கு ஏற்ப ஒருவரின் முகம் மார்பு மற்றும்
கட்டமைப்பை மாற்ற பல்வேறு அறுவை சிகிச்சைகள்

**76. திருநம்பிகள்(திருநர் ஆண்) கருப்பையை அகற்றுதல்
அவசியமா?**

கருப்பை அகற்றுவதும், அகற்றாததும் உங்கள் தீர்மானமே அன்றி
எவரும் உங்களை பலாத்காரம் செய்ய முடியாது. ஹோர்மோன்
எடுத்துக்கொள்வதாலும் மாதவிடாய் நிகழ்வதாலும் உங்களுக்கு
கருப்பை புற்றுநோய் ஏற்படக்கூடிய அபாயம் இருக்கிறது. ஆனால்
கருப்பை அகற்றியவர்களுக்கு இடுப்பு வலி, பாரம் தூக்குவதில்
சிரமம், மலை ஏறுவதில் சிரமம் போன்றவற்றுக்கு முகங்கொடுக்க
நேரிடுவதால் தீர்மானம் எடுக்க முன் பொருத்தமான
வைத்தியரின் உதவியை பெற்றுக்கொள்ளவும்.

**77. இலங்கையில் சத்திரசிகிச்சை மூலம் எனது
பாலினத்தை மாற்ற முடியுமா?**

ஆம் பல அரசு மருத்துவமனைகள் அரசு மனநல மருத்துவ
மனையில் பதிவு செய்தவர்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை மற்றும்
ஹார்மோன் சேவைகளை வழங்குகின்றன. பின்வரும் அரசு
மருத்துவமனைகளில் இந்தச் சேவைகளைப் பெறலாம்.

- கொழும்பு பொது வைத்தியசாலை
தொலைபேசி : 0112578234
- நவோதயா - மனநல சிகிச்சை மற்றும் புனர்வாழ்வு சேவை
அங்கொடை
தொலைபேசி : 0112578234

- பேராதனை போதனா வைத்தியசாலைகள் (மருத்துவமனைகள் காலை 8 மணி முதல் மாலை 4 மணி வரை மட்டுமே)
- சித் சுவா கிளினிக்: 0741274447 (வார நாட்களில் காலை 8 மணி - மாலை 4 மணி)
- தெற்கு கொழும்பு போதனா வைத்தியசாலை - களுபோவில் தொலைபேசி :0112 763 262
- வட கொழும்பு போதனா வைத்தியசாலை - களுபோவில் தொலைபேசி : 0112 763 262
- மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை கம்பஹா தொலைபேசி : 0332 222 261 தொலைபேசி : 0912232250 / 0912232267
- போதனா வைத்தியசாலை - யாழ் தொலைபேசி: 021222348 (கிளினிக்குகள் திங்கள் முதல் சனிக்கிழமை வரை காலை 8.00 மணி முதல் மாலை 4.00 மணி வரை திறந்திருக்கும்)
- போதனா வைத்தியசாலை - மட்டக்களப்பு (மருத்துவமனைகள் திங்கட்கிழமைகளில் காலை 8.30 முதல் மதியம் 12.00 வரை மட்டுமே) தொலைபேசி : 065 2225656 (வார நாட்களில் காலை 8 மணி - மாலை 4 மணி)

78. இலங்கையில் எனது பாலினத்தை சட்டப்பூர்வமாக மாற்ற முடியுமா?

ஆம் சுகாதார அமைச்சகத்தால் வெளியிடப்பட்ட பொதுச் சுற்றறிக்கை எண். 1-34/ 2016ன் படி அரசு மனநல மருத்துவ மனைகளில் பதிவு செய்துள்ள திருநங்கைகள் பாலின அங்கீகாரச் சான்றிதழை (GRC) பெறத் தகுதியுடையவர்கள். நீங்கள் உங்கள் GRC ஐப் பெற்ற பிறகு மாவட்ட செயலகத்தின் மூலம் நீங்கள் திருத்தப்பட்ட பிறப்புச் சான்றிதழைப் பெறலாம். திருத்தப்பட்ட பிறப்புச் சான்றிதழ் மாவட்டச் செயலகத்தால் வழங்கப்பட்டவுடன் கிராம அலுவலர் மூலம் புதிய தேசிய அடையாள அட்டைக்கு விண்ணப்பிக்கலாம்.

உங்கள் புதிய பெயர் மற்றும் பாலினம் மற்றும் தேசிய அடையாள எண் ஆகியவற்றைப் பெற்ற பிறகு உங்கள் புதிய அடையாளத்துடன் பொருந்தக்கூடிய பாஸ்போர்ட் ஓட்டுநர் உரிமம் மற்றும் பள்ளிச் சான்றிதழ்கள் போன்ற பிற ஆவணங்களைப் பெறலாம். தற்போது பள்ளி விடுப்பு சான்றிதழ் புதிய பெயரில் வழங்கப்படவில்லை.

79. நான் மாற விரும்பினால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

மாற்றம் என்பது மிகவும் தனிப்பட்ட மற்றும் தனிப்பட்ட செயல்முறையாகும். உங்கள் பாலின அடையாளத்தைக் கண்டறிந்து அதனுடன் பணிபுரிய வசதியாக இருந்தால் முதலில் என்ன நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும் என்பதை நீங்கள் தீர்மானிக்கலாம். சிலர் ஹார்மோன் சிகிச்சையைத் தொடங்குகிறார்கள் மற்றவர்கள் தங்கள் ஆடைகளை மாற்றுகிறார்கள். சில திருநங்கைகள்/திருநம்பிகள் ஆதரவிற்காகவும் ஏற்றுக்கொள்ளவும் குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களிடம் திரும்புகின்றனர்

80. நான் மாற விரும்பினால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

மாற்றம் என்பது மிகவும் தனிப்பட்ட மற்றும் தனிப்பட்ட செயல்முறையாகும். உங்கள் பாலின அடையாளத்தைக் கண்டறிந்து அதனுடன் பணிபுரிய வசதியாக இருந்தால் முதலில் என்ன நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும் என்பதை நீங்கள் தீர்மானிக்கலாம். சிலர் ஹார்மோன் சிகிச்சையைத் தொடங்குகிறார்கள் மற்றவர்கள் தங்கள் ஆடைகளை மாற்றுகிறார்கள். சில திருநங்கைகள் ஆதரவிற்காகவும் ஏற்றுக்கொள்ளவும் குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களிடம் திரும்புகின்றனர்

உடலுறவு வைத்து சுத்தமாக இருத்தல்

81. மக்கள் எப்படி உடலுறவு கொள்கிறார்கள்?

உடலுறவு கொள்ள சரியான வழி இல்லை. உங்களுக்கு நன்றாகத் தோன்றுவது வேறொருவருக்கு இல்லாமல் இருக்கலாம். பாலியல் நடத்தை மற்றும் ஆசை ஆகியவை ஒருவருக்கொருவர் வேறுபட்டவை. உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தருவதைக் கண்டுபிடிப்பது உங்களுடையது.

82. உடலுறவு கொள்வதால் நன்மைகள் உண்டா?

ஆரோக்கியமான உடலுறவு வாழ்வது உங்கள் இருவருக்கும் மனதளவிலும் உடலளவிலும் நல்லது. உடலுறவு கொள்வது மற்றொரு நபருடன் பிணைக்க உதவுகிறது மேலும் நீங்கள் ஒரு துணையுடன் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் பாலியல் திருப்தி பல ஆரோக்கிய நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது. நீங்கள் மயக்க நிலையில் இருக்கும்போது உங்கள் உடல் உங்களுக்கு இயற்கையான உயர்வை அளிக்கிறது. இது எண்டோர்பின் ஹார்மோனை வெளியிடுகிறது இது வலியைத் தடுக்கிறது மற்றும் உங்களுக்கு நல்வாழ்வை அளிக்கிறது.

ஆனால் உடலுறவு எப்போதும் இருவரின் விருப்பமும் விருப்பமும் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும் மேலும் இருவருக்கும் 16 வயது இருக்க வேண்டும். இலங்கையின் சட்டத்தின்படி பாலுறவு நடவடிக்கைக்கான சம்மதத்தின் வயது 16 வயது.

83. பாதுகாப்பான செக்ஸ் என்றால் என்ன?

பாதுகாப்பான உடலுறவு என்பது பாலியல் ரீதியாக பரவும் நோய்த்தொற்றுகள் மற்றும் தேவையற்ற கர்ப்பங்களிலிருந்து உங்களையும் உங்கள் துணையையும் பாதுகாப்பதாகும்.

நீங்கள் பாதுகாப்பான உடலுறவு கொள்ள பல வழிகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் வாய்வழி குத அல்லது யோனி உடலுறவு கொள்ளும்போது அல்லது ஆணுறைகள் பெண் ஆணுறைகள் பல் அணைகள் மற்றும்/அல்லது லேடெக்ஸ் அல்லது நைட்ரைல் கையுறைகள்.

போன்ற பாலியல் பொம்மைகளைப் பகிர்ந்து கொள்வது போன்ற பாலியல் திரவங்களை வெளியிடக்கூடிய எந்தவொரு செயலின் போதும் ஒரு தடையைப் பயன்படுத்துவதே சிறந்த நடைமுறையாகும். தடைகள் உங்களையும் உங்கள் துணையையும் பாலுறவு திரவங்கள் மற்றும் பாலுறவு நோய்களை பரப்பக்கூடிய தோல் தொடர்பு ஆகியவற்றிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. ஆணுறைகள் தேவையற்ற கர்ப்பத்திலிருந்தும் உங்களைப் பாதுகாக்கும்.

84. சுயஇன்பம் பாதுகாப்பானதா?

ஆம் நீங்கள் சுயஇன்பத்தை பாதுகாப்பான உடலுறவு என்று கருதலாம் ஏனெனில் கர்ப்பம் அல்லது பாலியல் நோய்களின் ஆபத்து இல்லை.

சுய இன்பம் உங்களுக்கு எந்த வகையிலும் தீங்கானது அல்லது கெட்டது அல்ல. சுய இன்பம் உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு மன ரீதியாகவும் உடல் ரீதியாகவும் நல்லது.

85. பாதுகாப்பான உடலுறவு பற்றி எனது துணையிடம் எப்படி பேசுவது?

தொடங்குவதற்கான ஒரு சிறந்த வழி உங்கள் துணையைப்பற்றி நீங்கள் அக்கறை கொண்டிருப்பதாகவும் அவர்களையும் உங்கள் உறவையும் நீங்கள் பாதுகாப்பதை உறுதிப்படுத்த உங்களால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்ய விரும்புவதாகவும் கூறுவது. நீங்கள் முதலில் உங்கள் சொந்த பாதுகாப்பான பாலியல் வரலாற்றைப் பற்றி பேசலாம் இது உங்கள் துணையிடம்

எளிதாகத் திறக்கும். நீங்கள் இருவரும் ஒன்றாகச் சோதித்துப் பார்ப்பது நல்லது எனவே நீங்கள் ஒருவரையொருவர் ஆதரிக்கலாம்

86. நான் எப்படி உடலுறவு கொள்ள மறுக்க வேண்டும்?

எந்தவொரு பாலியல் செயலையும் மறுக்க அனைவருக்கும் உரிமை உண்டு. இதற்கு முன் நீங்கள் அவர்களுடன் உடலுறவு கொண்டீர்களா அல்லது அதற்கு உங்கள் காரணங்கள் என்ன என்பது முக்கியமல்ல.

செக்ஸ் விஷயத்தில் மனம் மாற ஒவ்வொருவருக்கும் உரிமை உண்டு. உடலுறவின் போது யாராவது அசௌகரியத்தை உணரலாம் மற்றும் நிறுத்த விரும்பலாம்.

யாராவது உங்களை உடலுறவு கொள்ள வற்புறுத்தினால் நீங்கள் நம்பும் மற்றும் நீங்கள் பாதுகாப்பாக உணரும் ஒருவருடன் பேசுங்கள் உங்கள் சூழ்நிலையை சமாளிக்க யார் உங்களுக்கு உதவ முடியும். ஒருமித்த உடலுறவு என்பது பலாத்காரம் இதுபோன்ற பாலியல் வன்முறையை நீங்கள் சந்தித்திருந்தால் உதவி பெறவும்.

87. பிறப்புறுப்பை சுத்தம் செய்ய சரியான வழி எது?

உங்கள் பிறப்புறுப்புகளை கழுவி சுத்தம் செய்ய சரியான வழி இல்லை ஆனால் நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டிய சில அடிப்படை விஷயங்கள் உள்ளன.

யோனியைக் கழுவ சுத்தமான மற்றும் வெதுவெதுப்பான நீரைப் பயன்படுத்தவும். பிறப்புறுப்பைச் சுற்றியுள்ள வெளிப்புற பாகங்கள் லேபியா உள் மற்றும் வெளிப்புற உதடுகளை சுத்தம் செய்யும் போது உங்கள் விரல்களால் லேபியாவை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

ஆணுறுப்பைக் கழுவும் போது நீங்கள் விருத்தசேதனம் செய்யவில்லை என்றால் முன்தோலைப் பின்னுக்கு இழுத்து ஆண்குறியின் நுனியை வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவவும்.

உங்கள் பிறப்புறுப்பு மற்றும் விதைப்பையை கழுவவதுடன் உங்கள் ஆசனவாய் மற்றும் உங்கள் யோனிஃவிரைப்பை மற்றும் ஆசனவாய்க்கு இடைப்பட்ட பகுதியையும் தினமும் கழுவ வேண்டும்.

88. குத உடலுறவுக்குப் பிறகு ஆசனவாயை எப்படி சுத்தம் செய்வது?

குத உடலுறவுக்குப் பிறகு அதை தண்ணீரில் கழுவவது Anal douching என்று அழைக்கப்படுகிறது. உங்கள் ஆசனவாயின் உட்புறத்தை சுத்தம் செய்ய பல வழிகள் உள்ளன அதைச் செய்வதற்கான எளிதான வழி கமோடுக்கு அடுத்துள்ள பிடெட் ஷவரைப் பயன்படுத்துவதாகும். பிடெட் ஷவரை உங்கள் ஆசனவாயின் அருகில் வைத்து சுமார் பத்து வினாடிகள் திறந்து வைக்கவும். பின்னர் தண்ணீரை கீழே தள்ளுங்கள். நீங்கள் சுத்தமாக உணரும் வரை இரண்டு அல்லது மூன்று முறை செய்யவும்.

உங்களிடம் பிடெட் ஷவர் இல்லையென்றால் சுத்தமான மெகா சோடா பாட்டிலைப் பயன்படுத்தவும். சுத்தமான தண்ணீரில் பாட்டிலை நிரப்பி ஆசனவாயை மேல்நோக்கி அழுத்தவும்.

89. யோனியின் வாசனை எப்படி இருக்க வேண்டும்?

யோனி மில்லியன் கணக்கான பாக்டீரியாக்களின் தாயகமாகும் மேலும் இந்த பாக்டீரியாக்களின் சரியான கலவை தினமும் மாறுகிறது. எனவே யோனி நாற்றமும் மாறலாம் மேலும் உங்கள் மாதவிடாய் சுழற்சி மற்றும் உங்கள் சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களின் விளைவாக அந்த வாசனையும் மாறலாம். தினமும் உங்கள் பிறப்புறுப்பை சுத்தமான தண்ணீரில் சுத்தம்

செய்தால் வாசனையைப் பொருட்படுத்தாமல் சுத்தமாக வைத்திருந்தால் போதும்

சரியான சுகாதாரமின்மை சில சமயங்களில் தோல் செல்கள் எண்ணெய் மற்றும் ஈரப்பதம் எனப்படும் ஸ்மெக்மா ஐசோலா அல்லது பிறப்புறுப்பு மடிப்புகளைச் சுற்றி குவிந்து கெட்ட நாற்றத்தை உண்டாக்கும். நீங்கள் அதை சுத்தம் செய்த பிறகு யோனி அதன் இயற்கையான வாசனைக்கு திரும்பும்.

உங்கள் யோனியில் இருந்து ஒரு துர்நாற்றம் மீன் அல்லது ஈஸ்ட் வாசனை வந்தால் உங்கள் யோனி ஆரோக்கியமாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்த நீங்கள் மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்.

யோனியை பூக்கள் போல மணக்க வைப்பதாக உறுதியளிக்கும் பல பொருட்கள் சந்தையில் உள்ளன ஆனால் யோனியில் பூக்கள் போன்ற வாசனை இல்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அத்தகைய தயாரிப்புகளைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறவும்.

90. யோனி அழற்சி என்றால் என்றால் என்ன?

யோனி அழற்சி என்பது உங்கள் யோனி அல்லது வால்வின் தொற்று ஆகும். இது மிகவும் பொதுவானது மற்றும் பொதுவாக சிகிச்சையளிப்பது எளிது. யோனி உள்ள அனைவருக்கும் ஒரு கட்டத்தில் யோனி அழற்சி ஏற்படுகிறது.

உங்கள் யோனியில் அல்லது யோனி வழியில் எரிச்சல் அல்லது தொற்று, யோனி அழற்சிக்கு காரணமாகும். உங்கள் யோனியில் சாதாரண இரசாயன சமநிலையில் மாற்றம் ஏற்பட்டால் அல்லது உங்களுக்குப் பொருந்தாத தயாரிப்புகளுக்கு பதிலளிக்கும் போது இது நிகழலாம்.

குறைந்த ஈஸ்ட்ரோஜன் பிறப்புறுப்பு பாலின ஒவ்வாமை மற்றும் தொற்று உள்ளிட்ட பல விஷயங்களால் யோனி அழற்சி ஏற்படலாம்.

அந்த தொற்று ஏற்பட அனுமதிக்கும் சில விஷயங்கள் கீழே உள்ளன.

- Douching
- பிறப்புறுப்பு டியோடரண்டுகள் கழுவுதல் வாசனை "பெண்களின் சுகாதாரம்" தயாரிப்புகள்
- வாசனை உள்ள பேண்டி லைனர்கள் பட்டைகள் அல்லது டம்போன்கள்
- வாசனை குளியல் பொருட்கள்
- வாசனை அல்லது வண்ண கழிப்பறை காகிதம்
- சலவை சவர்க்காரம் மற்றும் துணி மென்மைப்படுத்திகளில் சில இரசாயனங்கள்
- சில வகையான கொழுப்புகள் (அதாவது சுவை அல்லது சர்க்கரை)
- பருத்தி அல்லாத டைட்ஸ் அல்லது உள்ளாடைகள்
- நீண்ட காலத்திற்கு ஈரமான குளியல் உடைகள் அல்லது ஈரமான ஆடைகளை அணிவது
- சூடான நீர் பேசின்கள் அல்லது குளியல் தொட்டிகள்

ஒவ்வொருவரின் உடலும் வித்தியாசமானது அதனால் சிலருக்கு கெட்டது மற்றவர்களுக்கு பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தாது. உங்கள் யோனி அழற்சிக்கு என்ன காரணம் என்பதைக் கண்டறிந்து அதைத் தவிர்ப்பது சிறந்த விஷயம்.

திருநம்பிகள்(திருநர் ஆண்கள்) மற்றும் பெண் ஓரினச்சேர்க்கையாளர்களில் சிலருக்கு மாற்பகப்புற்று நோய் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்பு உள்ளதா?

திருநம்பிகள்(திருநர் ஆண்கள்) மற்றும் பெண் ஓரினச்சேர்க்கையாளர்களில் சிலர் நீண்ட காலமாக பைன்டர் பயன்படுத்துவதால் மாற்பகப்புற்று நோயை அடையாளம் காண்பதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது. இதற்கு பிரதான காரணம் அவர்களின் மாற்பகங்கள் தெரியாமல் இருக்க அவர்கள் இறுக்கமாக அணிவதாகும். காலத்திற்குக்காலம் பரிசோதித்தல் மற்றும் சரியான வைத்தியரோடு கலந்துரையாடுவது இந்த நிலையை தடுக்க உதவும்.

வன்முறை தடுப்பு

91. பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை என்றால் என்ன?

பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை (GBV) என்பது பாலினத்தின் அடிப்படையில் ஒரு நபருக்கு எதிரான வன்முறை என வரையறுக்கப்படுகிறது. பாலினங்களுக்கு இடையில் மாறுகின்ற ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை

92. குடும்ப வன்முறை என்றால் என்ன?

குடும்ப வன்முறை என்பது பரவலான வன்முறை அல்லது ஒரு நபர் மற்றொருவருக்கு எதிராக மற்ற துஷ்பிரயோகம் ஆகும் அங்கு கட்சிகள் நெருங்கிய குடும்ப உறவைப் பகிர்ந்து கொள்கின்றன. இது திருமணம் அல்லது ஒன்றாக வாழ்வது போன்ற சூழ்நிலைகளாக இருக்கலாம் ஆனால் குழந்தைகள் பெற்றோர் அல்லது பெரியவர்களுக்கு எதிரான வன்முறையும் இதில் அடங்கும். 2005 ஆம் ஆண்டின் 34 ஆம் இலக்க குடும்ப வன்முறைத் தடுப்புச் சட்டத்தின்படி குடும்ப வன்முறையை அனுபவிக்கும் எவரும் அத்தகைய குடும்ப வன்முறையைத் தடுப்பதற்கான பாதுகாப்பு உத்தரவுக்காக மாஜிஸ்திரேட் நீதிமன்றத்தில் விண்ணப்பிக்கலாம்.

93. பாலியல் துன்புறுத்தல் என்றால் என்ன?

பாலியல் துன்புறுத்தல் என்பது பாலியல் இயல்பின் வன்முறை ஆகும் இது பாதிக்கப்பட்டவரின் சம்மதத்திற்கு எதிராக குற்றவியல் சக்தி அல்லது வார்த்தைகள் அல்லது செயல்களைப் பயன்படுத்தி பாதிக்கப்பட்டவருக்கு துன்புறுத்தல் அல்லது உணர்ச்சி வலியை ஏற்படுத்துகிறது. பாதிக்கப்பட்டவர் இந்த செயலை விரும்பத்தகாததாகவும் அவமானப்படுத்துவதாகவும்

வெறுக்கத்தக்கதாகவும் வெறுக்கத்தக்கதாகவும் கருதினாலும் குற்றவாளி அதை பாராட்டத்தக்கதாகவும் பாதிப்பில்லாத வேடிக்கையாகவும் 'சாதாரணமாகவும்' காணலாம். இருப்பினும் இது ஒரு தன்னார்வ செயல் என்றால் அது பாலியல் துன்புறுத்தலாகும்.

94. சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் என்றால் என்ன?

உலக சுகாதார நிறுவனம் 18 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளை துஷ்பிரயோகம் மற்றும் புறக்கணிப்பு என வரையறுக்கிறது. இதில் அனைத்து வகையான உடல் மற்றும்/அல்லது உணர்ச்சி ரீதியான தவறான சிகிச்சை பாலியல் துஷ்பிரயோகம் புறக்கணிப்பு அலட்சியம் மற்றும் வணிக அல்லது பிற சுரண்டல் ஆகியவை அடங்கும். பொறுப்பு நம்பிக்கை அல்லது அதிகார உறவில் குழந்தையின் ஆரோக்கியம் உயிர்வாழ்வு வளர்ச்சி அல்லது கண்ணியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும். .

95. இணைய வன்முறை [சைபர் வன்முறை] என்றால் என்ன?

இணைய வன்முறை என்பது மிரட்டல்,பாகுபாடு காட்டுதல் மற்றும்/அல்லது ஆன்லைனில் ஒருவரை வற்புறுத்துதல். அந்தரங்கமான புகைப்படங்கள் அல்லது வீடியோக்கள் போன்றவற்றை ஆன்லைனில் மீம்ஸ் மற்றும் எடிட் செய்யப்பட்ட படங்கள் மூலம் அனுமதியின்றி இடுகையிடுவது அல்லது விநியோகிப்பது இதில் அடங்கும். Revenge Porn, Girlfriend Porn, ஆபாச நிர்வாண புகைப்படங்களை சேகரித்து பகிர்வது, Slut Shaming போன்றவையும் இணைய வன்முறையின் வடிவங்கள் ஆகும்.

96. வேலை உலகில் துன்புறுத்தல் என்றால் என்ன?

வேலை உலகில் "வன்முறை மற்றும் துன்புறுத்தல்" என்பது ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அச்சுறுத்தல்கள் அல்லது ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத நடத்தைகள் மற்றும் நடைமுறைகளைக் குறிக்கிறது இது பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை உட்பட உடல், உளவியல், பாலியல் அல்லது பொருளாதாரத் தீங்கு விளைவிக்கும் அல்லது ஏற்படுத்தும் நோக்கம் கொண்டது.

இதில் துன்புறுத்தல் வெறுக்கத்தக்க பேச்சு ,பாலியல் லஞ்சம் ,பெயர் அழைத்தல், செக்ஸ் பற்றிய கருத்துகள் ,பிரம்மச்சரியம் பற்றிய கருத்துகள் ,உடல் வடிவம் பற்றிய கருத்துகள், தேவையற்ற தொடுதல் போன்றவை அடங்கும் ஆனால் அவை மட்டும் அல்ல.

97. காவல் வன்முறை என்றால் என்ன?

காவலில் வன்முறை என்பது நீதித்துறை மற்றும் காவல்துறை காவலில் இருக்கும் வன்முறையைக் குறிக்கிறது அங்கு பாதிக்கப்பட்டவர் கற்பழிப்பு, சித்திரவதை மற்றும் மரணத்திற்கு கூட உட்படுத்தப்படுகிறார்.

இலங்கையில் பொலிஸ் காவலில் திருநங்கைகள் துஷ்பிரயோகம் செய்யப்படுவதாக பல செய்திகள் வெளியாகியுள்ளன. வெவ்வேறு பாலின நோக்குநிலைகள் மற்றும் பாலின அடையாளங்களைக் கொண்டவர்கள் தற்போதுள்ள ஓரங்கட்டப்படுதல் மற்றும் பாகுபாடு காரணமாக இத்தகைய வன்முறைகளுக்கு மிகவும் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

98. பொது இடங்களில் வன்முறை என்றால் என்ன?

பொது இடங்களில் துன்புறுத்தல் என்பது உண்மையான அல்லது உணரப்பட்ட பாலின வெளிப்பாடு அல்லது ஒப்புதல் இல்லாமல் பாலியல் நோக்குநிலை ஆகியவற்றின் காரணமாக அந்நியர் மீது தேவையற்ற கருத்துகள் சைகைகள் மற்றும் செயல்கள் ஆகும்.

இலங்கையில் பொதுப் போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்தும் 90% க்கும் அதிகமான பெண்கள் பேருந்துகள் மற்றும் ரயில்களில் பாலியல் வன்கொடுமைக்கு ஆளாகின்றனர்.

பொது இடங்களில் அநாவசியமாக விசில் அடித்தல், கிண்டல் செய்தல், பாலியல், ஓரினச்சேர்க்கையை வைத்து வெட்கப்படுத்தல் ஒருவரின் பெயர் ,தொலைபேசி எண் அல்லது இருப்பிடத்தைக் கொடுக்க மறுத்த பிறகு தொடர்ந்து கேட்பது பாலியல் பெயர்களை அழைப்பது இதே போன்ற கருத்துகள் மற்றும் கோரிக்கைகளை வெளியிடுவது பொதுவில் சுயமாக ஈடுபடுவது ஆகியவை அடங்கும். இதில் ஈடுபடுதல் பாலியல் வன்கொடுமை மற்றும் கற்பழிப்பு உட்பட பல விஷயங்கள் அடங்கும்.

99. வன்முறை என்றால் என்ன?

வன்முறை என்பது உண்மையான அல்லது உணரப்பட்ட சக்தி ஏற்றத்தாழ்வுகளுடன் தேவையற்ற மற்றும் ஆக்கிரமிப்பு நடத்தை ஆகும். இந்த நடத்தை மீண்டும் மீண்டும் வருகிறது அல்லது அவ்வாறு ஆகக்கூடிய சாத்தியம் உள்ளது.

கல்வி நிறுவனங்கள் பணியிடங்கள் மற்றும் மத நிறுவனங்களில் துன்பிரயோகம் ஏற்படலாம். இலங்கையின் பல்கலைக்கழக அமைப்பில் துன்புறுத்தல் என்பது ஒரு தீவிரமான துன்புறுத்தலாகும்.

100. மேற்கூறிய நிகழ்வுகளில் ஏதேனும் ஒரு உயிர் பிழைத்தவரை எவ்வாறு ஆதரிக்க முடியும்?

துன்புறுத்தல் மற்றும் துன்பிரயோகத்தை அனுபவிக்கும் ஒருவர் தனியாக இல்லை என்பதை விளக்குவதன் மூலம் நீங்கள் ஆதரிக்கலாம். வன்முறையில் இருந்து தப்பியவர்களுக்கு பல்வேறு ஆதரவை வழங்கும் பல அரசு மற்றும் அரசு சாரா நிறுவனங்கள் உள்ளன.

101. ஆன்லைனில் யாராவது என்னை தொந்தரவு செய்தால் நான் யாரிடம் பேச வேண்டும்?

நீங்கள் துன்புறுத்தப்படுவதாக நீங்கள் நினைத்தால், நீங்கள் நம்பும் மற்றும் பாதுகாப்பாக உணரும் ஒருவரிடம் உதவி கேட்பது முதல் படி.

உங்களுக்குத் தெரிந்த யாரிடமாவது பேசுவதில் உங்களுக்கு அசௌகரியம் ஏற்பட்டால், மேலும் ஆதரவுக்கு Delete Nothing இணையதளத்தைப் (<https://deletenothing.org/>) பார்வையிடவும்.

ஒரு சமூக தளத்தில் துன்புறுத்தல் நடந்தால், துன்புறுத்துபவர்களைத் தடுத்து, அவர்களின் நடத்தையை அதிகாரப்பூர்வமாக சம்பந்தப்பட்ட சமூக தளத்தில் தெரிவிக்கவும். சமூக ஊடக நிறுவனங்கள் தங்கள் பயனர்களைப் பாதுகாக்க வேண்டிய கடமையைக் கொண்டுள்ளன. மேலும் உதவிக்கு 077 401 9656 என்ற எண்ணில் Hashtag Generation ஐத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

- போலீஸ் சைபர் கிரைம் பிரிவு. 0112320141
- இலங்கை கணினி அவசர தயார்நிலை குழு (SLCERT): 0112691692
- பொது பாதுகாப்பு சம்பவங்கள் (SLCERT): incidents@cert.gov.lk
- சமூக ஊடகம் தொடர்பான பாதுகாப்பு சம்பவங்கள் (SLCERT): report@cert.gov.lk

102. வன்முறை மற்றும் வன்முறைச் சம்பவங்களைப் புகாரளிப்பது ஏன் முக்கியம்?

வன்முறை மற்றும் துஷ்பிரயோகத்தில் இருந்து விடுபட அனைவருக்கும் உரிமை உண்டு. வன்முறை மற்றும் துஷ்பிரயோகத்தை எதிர்கொள்ளும் மக்களுக்கு நீதியை அணுக உரிமை உண்டு. கூடுதலாக ஒவ்வொரு சம்பவத்தையும் புகாரளிப்பதன் மூலம் வன்முறை மற்றும் துன்புறுத்தல் இருப்பதைப் பற்றிய துல்லியமான படத்தைப் பெறலாம்.

வன்முறை மற்றும் துன்புறுத்தலைத் தடுப்பதற்கான சேவைகளை மேம்படுத்துவதற்கான கொள்கைகள் மற்றும் சட்டங்களுக்குத் தேவையான தகவலை இது வழங்க முடியும். வன்முறை மற்றும் துஷ்பிரயோகத்தைக் குறைப்பதற்குப் புகாரளிக்கும் பொறுப்பு நம் அனைவருக்கும் உள்ளது.

103. ஓரினச்சேர்க்கையாளர்கள் நெருங்கிய நண்பர்களின் வன்முறையைப் புகாரளிக்க காவல்துறையிடம் செல்ல முடியுமா?

வன்முறையில் இருந்து விடுபட அனைவருக்கும் உரிமை உண்டு எனவே அனைவருக்கும் புகாரளிக்கும் உரிமை இருக்க வேண்டும். எவ்வாறாயினும் ஓரின சேர்க்கையை எங்கள் சட்டம் அங்கீகரிக்காததால் போலீசில் புகார் செய்வது மிகவும் கடினமாக இருக்கும். நீங்கள் காவல்துறைக்குச் செல்வதற்கு முன் ஒரு வழக்கறிஞரிடம் பேசுங்கள்.

மேலும் ஆதரவுக்காக நீங்கள் சேரக்கூடிய பல LGBTIQ+ ஆதரவுக் குழுக்கள் உள்ளன.

பாலியல் ரீதியாக பரவும் நோய்த்தொற்றுக்கள்

104. பாலியல் ரீதியாக பரவும் நோய்த்தொற்றுக்கள் என்றால் என்ன?

பாலியல் நோய்கள் என்பது பொதுவாக யோனி, குத மற்றும் வாய்வழி உடலுறவின் போது ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு பரவும் தொற்றுக்கள் ஆகும்.

105. இந்த நோய்த்தொற்றுக்களுக்கு என்ன காரணம்?

இந்த நோய்த்தொற்றுக்கள் வைரஸ்கள் ,பாக்டீரியாக்கள் ,பூஞ்சை மற்றும் ஒட்டுண்ணிகளால் ஏற்படுகின்றன. உதாரணமாக எச்.ஐ.வி என்பது வைரஸால் ஏற்படும் தொற்று. கோனோரியா பாக்டீரியாவால் ஏற்படுகிறது.

106. எனக்கு பாலியல் ரீதியாக பரவும் தொற்று இருக்கிறதா என்பதை நான் எப்படி அறிவது?

ஒருவருக்கு பாலியல் ரீதியாக பரவும் நோய்த்தொற்று இருக்கிறதா என்பதை அறிய ஒரே வழி பரிசோதனை செய்து கொள்வதுதான். நாடு முழுவதும் உள்ள பொது மருத்துவமனைகளில் உள்ள STD கிளினிக்குகளில் பரிசோதனைகள் இலவசமாக மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. கிளினிக் இருப்பிடங்களைக் காண <http://aidscontrol.gov.lk/> ஐப் பார்வையிடவும். எந்தவொரு தனியார் மருத்துவமனையிலும் பரிசோதனை சேவைகளைப் பெறலாம்.

107. எனக்கு பாலியல் ரீதியாக பரவும் தொற்று இருந்தால் என்ன செய்வது?

பொது மருத்துவமனையில் உள்ள பாலியல் நோய் கிளினிக்கில் சோதனை நடத்தப்பட்டால் உங்கள் நிலையை மதிப்பிடுவதற்கும் தேவைப்பட்டால் மருந்துகளை பரிந்துரைப்பதற்கும்

மருத்துவமனை உங்களை பாலியல் நோய் நிபுணரிடம் பரிந்துரைக்கும்.

108. பாலியல் ரீதியாக பரவும் நோய்த்தொற்றுக்களை குணப்படுத்த முடியுமா?

சில நோய்த்தொற்றுக்கள் குணப்படுத்தப்படலாம் சிலவற்றைக் கட்டுப்படுத்தலாம். உதாரணமாக எச்.ஐ.வி மற்றும் ஹெர்பெஸ் போன்ற வைரஸ் தொற்றுக்களை குணப்படுத்த முடியாது. இருப்பினும் விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி மற்றும் சிகிச்சையின் முன்னேற்றங்கள் காரணமாக இந்த நோய்த்தொற்றுக்கள் உள்ளவர்கள் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ முடியும்

109. தொற்று ஏற்படாமல் உடலுறவு கொள்வது எப்படி?

பாலியல் ரீதியாக பரவும் நோய்த்தொற்றுக்களிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள சிறந்த வழி ஆணுறைகளைப் பயன்படுத்துவதாகும். உங்கள் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்த நீங்கள் என்ன கூடுதல் நடவடிக்கைகளை எடுக்கலாம்?

உதாரணமாக, உங்கள் துணைக்கு எச்.ஐ.வி இருந்தால், உங்களுக்காக சிகிச்சை பெறுகிறார்

PrEP நீங்கள் மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

- PrEP பற்றி மேலும் அறிய, Know4Sure ஐ +94 77 980 3244 என்ற WhatsApp எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

110. எனது துணை ஆணுறை அணிய விரும்பவில்லை என்றால் என்ன செய்வது?

உடலுறவை அனுபவிப்பதற்கு வசதியாக இருப்பது முக்கியம் என்பதையும் ஆணுறையுடன் நீங்கள் வசதியாக இருக்க முடியாது என்பதையும் விளக்குங்கள். இது உங்கள் துணையை நம்புவது

58

அல்ல ஆனால் உங்கள் இருவரின் பாதுகாப்பின் விஷயம் என்பதை தெளிவுபடுத்துங்கள். உங்கள் துணை இன்னும் மறுத்துவிட்டால் நகர்வதைப் பற்றி சிந்திக்க வேண்டிய நேரம் இதுவாக இருக்கலாம்.

உடலுறவுக்குப் பிறகு பெண்குறிமூலம் அல்லது யோனியைக் கழுவுவது STD தொற்று அபாயத்தைக் குறைக்குமா?

பாலியல் சுகாதாரம் முக்கியமானது மற்றும் நல்ல நடைமுறை. இருப்பினும் பிறப்புறுப்புகளைக் கழுவுவது பாலியல் பரவும் நோய்த்தொற்றுக்களைத் தடுக்கிறது என்பதற்கு எந்த ஆதாரமும் இல்லை. யோனி உடலுறவு உண்மையில் எச்.ஐ.வி மற்றும் இடுப்பு தொற்று உட்பட பாலியல் ரீதியாக பரவும் நோய்த்தொற்றுக்களின் ஆபத்தை ஒரு பெண்ணுக்கு அதிகரிக்கிறது.

111. உடலுறவு கொள்ளும் இரண்டு பெண்களை எவ்வாறு பாதுகாப்பது?

இரண்டு பெண்கள் உடலுறவு கொள்வதன் மூலம் கர்ப்பம் தரிப்பதைப் பற்றி கவலைப்பட வேண்டியதில்லை என்றாலும், பாலியல் ரீதியாக பரவும் நோய்த்தொற்றுக்களிலிருந்து தங்களை எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது என்பதை அவர்கள் சிந்திக்க வேண்டும்.

பொதுவாக, மற்ற பெண்களுடன் மட்டும் உடலுறவு கொள்ளும் பெண்களுக்கு கிளமிடியா, கோனோரியா மற்றும் எச்ஐவி போன்ற தொற்றுக்கள் ஏற்படும் அபாயம் மற்ற பெண்களை விட குறைவாக உள்ளது. ஆனால் அவை யோனி அழற்சி, ஹெர்பெஸ், HPV, பேன் மற்றும் ட்ரைக்கோமோனியாசிஸ் உள்ளிட்ட பிற நோய்த்தொற்றுக்களுக்கு ஆபத்தில் உள்ளன. பெண்களுக்கிடையேயான செக்ஸ் வேலைகளை மற்றொரு துணை பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு செக்ஸ் பொம்மைகளை சுத்தம் செய்வதன் மூலமும், வாய்வழி உடலுறவின் போது பல் அணையைப் பயன்படுத்துவதன் மூலமும் பாதுகாப்பானதாக இருக்க முடியும்.

112. பல் அணை என்றால் என்ன?

பல் அணை என்பது மரப்பால் செய்யப்பட்ட ஒரு சிறிய மெல்லிய பெட்டியாகும், இது உங்கள் உடல் திரவங்கள் வெளியேறாமல் இருக்க தடையாகப் பயன்படுத்தலாம். வாய்வழி உடலுறவின் போது பெண்கள் தங்கள் பிறப்புறுப்புகளுக்கு பல் அணைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

113. பாலியல் ரீதியாக பரவும் நோய்த்தொற்றுக்கள் தோன்றுவதற்கு எவ்வளவு காலம் எடுக்கும்?

காலம் வேறுபட்டாலும், உடலுறவுக்குப் பிறகு இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு மருத்துவமனைகள் பொதுவாக பாலியல் ரீதியாக பரவும் நோய்த்தொற்றுக்களை சோதிக்கலாம். உங்களுக்கு பாலியல் ரீதியாக பரவும் தொற்று இருப்பதாக நீங்கள் நினைத்தால் கிளினிக்கிற்குச் செல்லவும்.

114. பாலியல் ரீதியாக பரவும் நோய்த்தொற்றுக்களின் வகைகள் யாவை?

சிகிச்சையளிக்க முடியாத வைரஸ் தொற்றுக்கள்: ஹெபடைடிஸ் பி, ஹெர்பெஸ் சிம்பிளக்ஸ் வைரஸ் (HSV), HIV மற்றும் மனித பாப்பிலோமா வைரஸ் (HPV). இந்த நோய்த்தொற்றுக்களுக்கு வைரஸைக் கட்டுப்படுத்தும் மற்றும் பரவுவதை நிறுத்தக்கூடிய சிகிச்சைகள் உள்ளன.

குணப்படுத்தக்கூடிய நோய்த்தொற்றுக்கள்: சிபிலிஸ், கோனோரியா, கிளமிடியா மற்றும் டிரிகோமோனியாசிஸ்.

115. எச்.ஐ.விக்கான சிகிச்சைகள் என்ன?

எச்.ஐ.வி.க்கு எந்த சிகிச்சையும் இல்லை ஆனால் எச்.ஐ.வி உடன் வாழும் மக்கள் நீண்ட ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ உதவும் சிகிச்சைகள் உள்ளன. எச்.ஐ.வி.யை வேறொருவருக்கு அனுப்பும் உங்கள் திறனை இது குறைக்கலாம் அல்லது நிறுத்தலாம். இந்த மருந்து சுகாதார அமைச்சகத்தால் இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது.

116. இலங்கையில் எச்.ஐ.வி தொற்றுள்ளவர்கள் இருக்கிறார்களா?

ஆம், சிகிச்சை ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு வழிவகுக்கிறது.

117. எச்.ஐ.வி பாசிட்டிவ் தாய் உயிரியல் குழந்தைகளைப் பெற முடியுமா?

ஆம்இ 2019 ஆம் ஆண்டு இலங்கையில் முதல் முதலாக தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு பரவுதல் இருந்து தடுக்கப்பட்டது.

ஒவ்வொரு கர்ப்பிணிப் பெண்ணும் முதல் மூன்று மாதங்களில் எச்.ஐ.வி பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்படுகிறார் மேலும் அவளுக்கு அது இருப்பது உறுதிசெய்யப்பட்டால் அவளது வைரஸ் சுமையைக் குறைக்கவும் அதன் மூலம் பரவுவதைத் தடுக்கவும் ஒரு சிறப்பு வைரஸ் தடுப்பு சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

ஏற்கனவே ஆன்டி ரெட்ரோவைரல் சிகிச்சையில் இருக்கும் தாய் பிரசவம் குறித்து தனது மருத்துவரிடம் விவாதித்து அதற்கேற்ப தயார் செய்யலாம்.

118. சூப்பர் கோனோரியா என்றால் என்ன?

சூப்பர் கோனோரியா என்பது ஒரு வகை கோனோரியா ஆகும், இது தற்போதைய ஆண்டிபயாடிக் சிகிச்சைக்கு "உயர் நிலை எதிர்ப்பு" உள்ளது. இதன் பொருள் தற்போதைய நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள் தொற்றுநோயைக் குணப்படுத்த முடியாது.

உலக சுகாதார அமைப்பின் கூற்றுப்படி, சிகிச்சை அளிக்கப்படாத சூப்பர் கோனோரியா அல்லது சாதாரண கோனோரியா மலட்டுத்தன்மை, நாள்பட்ட வலி, ஃபலோபியன் குழாய் கர்ப்பம், கர்ப்ப இழப்பு அல்லது தாய் இறப்பு போன்ற நீண்ட கால சுகாதார விளைவுகளுக்கு வழிவகுக்கும். நீங்கள் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவில் ஈடுபட்டிருந்தால் பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள்.

119. எனக்கு பாலியல் ரீதியாக பரவும் நோய்த்தொற்று இருந்தால் நான் எனது துணையிடம் தெரிவிக்க வேண்டுமா?

உங்கள் பாலியல் பரவும் தொற்று நிலையை வெளிப்படுத்துவது நீங்கள் எடுக்க வேண்டிய ஒரு முடிவாகும்.

இருப்பினும், உங்கள் துணையை நீங்கள் ஏற்படுத்தக்கூடிய எந்த ஆபத்திலிருந்தும் பாதுகாக்கும் பொறுப்பு உங்களுக்கு உள்ளது.

பாலியல் பரவும் நோய்த்தொற்றுகள் மற்றும் கர்ப்பம் இரண்டிலிருந்தும் பாதுகாப்பதற்கான ஒரே வழி ஆணுறைகள் மட்டுமே.

எனது முழு திறனை அடைதல்

120. ஒரு நல்ல வேலையைப் பெற நான் முடிக்க வேண்டிய குறைந்தபட்ச கல்வி நிலை என்ன?

இலங்கையில் கட்டாயப் பள்ளிப்படிப்பு என்பது 5 முதல் 16 வருடங்கள் வரை பள்ளிப்படிப்பை முடிப்பதால் நீங்கள் ஒரு நல்ல வேலையைப் பெற முடியும் என்று அர்த்தமில்லை. அதற்கு இளைஞர் சமூகம் தங்களின் ஆர்வத்தை கண்டறிந்து அத்துறைகளில் மேற்கொண்டு பயிற்சி பெறலாம்.

121. இலங்கையில் நான் எங்கே தொழில் பயிற்சி பெற முடியும்?

- A. பதில் - இலங்கை தொழிற்பயிற்சி அதிகாரசபை (VTA) இளைஞர்களுக்கு பல திறன் மேம்பாட்டு திட்டங்களை வழங்குகிறது.
- B. Lanka German Industrial Training Institute (CGTTI) வாகனப் பொறியியல் மற்றும் அது சார்ந்த தொழில் துறையில் பயிற்சி அளிக்கிறது.
- C. இலங்கை செஞ்சிலுவை சங்கம் போன்ற சர்வதேச அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்கள் மற்றும் சர்வோதயா மற்றும் குடும்ப அமைப்புக்கள் சங்கம் போன்ற உள்ளூர் அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்கள் இளைஞர்களுக்கு தன்னார்வ வாய்ப்புகளை வழங்குகின்றன.

மேற்கூறியவற்றைத் தவிர இளைஞர்கள் ஆன்லைனில் அணுகக்கூடிய பல திறன் மேம்பாட்டுத் திட்டங்கள் உள்ளன.

122. நான் எப்படி பல்கலைக்கழகத்திற்கு செல்ல முடியும்?

அரசு பல்கலைக்கழக அமைப்பு ஏ-லெவல் முடிவுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இருப்பினும், பல்கலைக்கழகங்களுடன் இணைக்கப்பட்ட பல நிறுவனங்கள் உள்ளன, அங்கு இளைஞர்கள் மூன்று எளிய பாஸ்களுடன் விண்ணப்பிக்கலாம். நீங்கள் உயர் தர பரீட்சையை முடித்திருந்தால், உங்கள் ஆசிரியர்களுடன் கலந்தாலோசித்து, பல்கலைக்கழகங்களைப் பட்டியலிடப்பட்ட கையேட்டின் நகலைப் பெறுவதே நீங்கள் செய்யக்கூடிய சிறந்த விஷயம்.

123. இலங்கையில் உள்ள ஏனைய உயர்கல்வி நிறுவனங்கள் யாவை?

டிப்ளமோ மற்றும் பட்டப் படிப்புகளை வழங்கும் பல அரை-பொது மற்றும் தனியார் நிறுவனங்கள் உள்ளன. எளிய கூடுதல் தேடலின் மூலம் அந்த நிரல்களில் ஏதேனும் ஒன்றைப் பற்றி மேலும் அறியலாம்.

124. நான் தனியார் கல்விக்கு பணம் செலுத்த முடியாவிட்டால் என்ன செய்வது?

ஒரு பட்டம் பெறுவது என்பது நீங்கள் ஒரு வேலைக்கு முழு தகுதி பெற்றவர் என்று அர்த்தமல்ல. நம்மில் பெரும்பாலோரைப் போல் உங்களால் தனியார் கல்விக் கட்டணத்தை வாங்க முடியாவிட்டால் புழழ்படந ஐ உங்கள் சிறந்த நண்பராக்கிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் ஆர்வங்கள் என்ன என்பதைக் கண்டறிந்து நீங்கள் ஆர்வமுள்ள துறைகளில் உள்ள உள்ளூர் திறமைகளைக் கண்டறியவும் - இயந்திரவியல் உணவு உற்பத்தியாளர்கள் இயற்கையை ரசித்தல் விவசாயிகள் முதலியன - மற்றும் அந்த வேலைக்கு பொருத்தமான பயிற்சியைப் பெற அவர்களுடன் இணைந்து பணியாற்றுங்கள்

125. நல்ல தொழில் என்றால் என்ன?

ஒரு நல்ல தொழிலின் வரையறை மாறுகிறது. பாரம்பரியமாக, மக்கள் அலுவலகத்தில் வேலை செய்வது ஒரு நல்ல வேலை என்று நினைத்தார்கள். இதில் ஆசிரியர்கள், வழக்கறிஞர்கள், மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள், அரசு அதிகாரிகள் போன்றவர்கள் அடங்குவர்.

இருப்பினும், இன்றைய உலகில் ஒரு நல்ல வேலை என்பது அலுவலகத்தில் வேலை செய்வது அவசியமில்லை. நீங்கள் செய்வதை நீங்கள் அனுபவிக்க வேண்டும், எனவே நீங்கள் செய்ய விரும்பும் ஒன்றைக் கண்டுபிடித்து அதை உங்கள் வேலையாக மாற்றவும். உதாரணமாக, நீங்கள் தோட்டக்கலை விரும்பினால், தோட்டக்காரர் ஆகுங்கள், நீங்கள் எழுத விரும்பினால், எழுத்தாளராகுங்கள்.

126. நான் விரும்பாத ஒன்றைச் செய்ய என் பெற்றோரின் அழுத்தத்தை நான் எப்படிச் சமாளிப்பது?

பல இளைஞர்கள் தாங்கள் விரும்பாத ஒருவராக மாறுவதற்கு பெற்றோரின் அழுத்தத்தை எதிர்கொள்கிறார்கள். இது இளைஞர்களுக்கு மிகவும் சவாலாக இருக்கும். இதை குறைப்பதற்கான ஒரு வழி, உங்கள் பெற்றோருடன் விவாதிப்பது. உங்கள் ஆர்வங்கள் என்ன என்பதை விளக்கி, அவற்றில் நீங்கள் எவ்வாறு சிறந்து விளங்கலாம் என்பதை உங்கள் பெற்றோருக்குக் காட்டுங்கள். உங்கள் பெற்றோரை உங்கள் பயணத்தின் ஒரு பகுதியாக ஆக்குங்கள், இதனால் அவர்கள் உங்களை நன்றாக புரிந்து கொள்ள முடியும்.

127. வேலைக்காக நான் எப்படி வெளிநாடு செல்வது?

வெளிநாடு செல்ல செல்லுபடியாகும் பாஸ்போர்ட் மற்றும் செல்லுபடியாகும் விசா வைத்திருக்க வேண்டும். உங்கள் விசாவின் தன்மை நீங்கள் பெறும் வேலையைப் பொறுத்தது. ஏஜென்சிகள் மூலம் பலர் வெளிநாடுகளுக்குச் செல்கின்றனர். வெளிநாட்டு வேலைவாய்ப்பைக் கண்டறிய நீங்கள் ஒரு ஏஜென்சியைப் பயன்படுத்த திட்டமிட்டால், அந்த நிறுவனம் வெளிநாட்டு வேலைவாய்ப்புப் பணியகத்தில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளதா மற்றும் முறையான நடைமுறைகள் மற்றும் ஒழுங்குமுறைகளைப் பின்பற்றுகிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

128. நான் என்ன மாதிரியான வேலைக்கு வெளிநாடு செல்லலாம்?

பல இலங்கையர்கள் வெளிநாடுகளில் வேலை செய்கிறார்கள். இருப்பினும், இளைஞர்கள் திறமையற்ற தொழிலாளர்களாக அல்லாமல் திறமையான தொழிலாளர்களாக வெளிநாடு செல்ல வேண்டும். உதாரணமாக, வீட்டுப் பணியாளர்கள் மற்றும் பல்பொருள் அங்காடித் தொழிலாளர்கள் போன்ற பல தினசரி ஊதியம் பெறுபவர்கள் திறமையற்ற தொழிலாளர்களாக வெளிநாடுகளுக்கு இடம்பெயர்கின்றனர். நீங்கள் எதைப் பற்றி ஆர்வமாக உள்ளீர்கள் என்பதைக் கண்டறியவும், அதில் சிறந்து விளங்கவும், பின்னர் எந்த நாடு உங்களுக்கு சிறந்த வாய்ப்பை வழங்குகிறது என்பதைக் கண்டறியவும்.

129. குடிபெயர்வதற்கு ஏற்ற நாடு எது?

நமது சமூக-பொருளாதார மற்றும் அரசியல் சூழ்நிலையைப் பொறுத்தவரை, வேறு எந்த நாடும் சிறந்த தேர்வாகத் தோன்றலாம்.

இருப்பினும், நீங்கள் நகரும் போது உங்களை நீங்களே கேட்டுக்கொள்ள வேண்டிய மிக முக்கியமான விஷயம், நீங்கள் வேறொரு நாட்டில் மகிழ்ச்சியாக இருப்பீர்களா என்பதுதான்.

ஆதரவு

130. செக்ஸ் பற்றி அறிய நான் எங்கு செல்ல வேண்டும்?

- செக்ஸ் பற்றி மேலும் அறிய நீங்கள் பார்வையிடக்கூடிய பல இணையதளங்கள் உள்ளன. அத்தகைய ஐந்து இணையதளங்கள் கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன.
- <https://wehearyou.lk/> ஊனத்தை மையமாக வைத்து பாலுறவு பற்றிய துல்லியமான தகவல்களை இந்த இணையதளம் வழங்குகிறது.
- [Http://www.bakamoono.lk/](http://www.bakamoono.lk/) இந்த இணையதளம் பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க ஆரோக்கியம், பாலுணர்வு, பாலினம் மற்றும் எச்ஐவி பற்றிய துல்லியமான தகவல்களை வழங்குகிறது.
- தமிழ், சிங்களம் மற்றும் ஆங்கிலம் ஆகிய மொழிகளில் இந்த இணையத்தளத்தை இளைஞர்கள் அணுக முடியும்.
- இந்த இணையத்தளங்களுக்கு மேலதிகமாக, இலங்கை குடும்ப அமைப்பு சங்கத்தினால் நடத்தப்படும் Happy life Hotline சேவையை நீங்கள் அழைக்கலாம். நீங்கள் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை 0765884881 என்ற எண்ணில் அல்லது <https://www.fpasrilanka.org/> இலிருந்து தொடர்பு கொள்ளலாம்.
- AskSri chatbot சேவையும் FPASL ஆல் வழங்கப்படுகிறது, இந்த செயலியை மொபைல் ஸ்மார்ட் போன்களில் பதிவிறக்கம் செய்யலாம். இந்தச் சேவையை <https://www.fpasrilanka.org/ask-sri> மூலமாகவும் அணுகலாம்.

131. மனநல உதவியை நான் எங்கே பெறுவது?

இலங்கையில் பல மனநல ஆதரவு சேவை வழங்குநர்கள் உள்ளனர். பல பொது மருத்துவமனைகளில் மனநல பிரிவுகள் உள்ளன, அங்கு இளைஞர்கள் ஒரு மனநல மருத்துவரிடம் பேசலாம், தேவைப்பட்டால் அவர் மருந்துகளை பரிந்துரைப்பார். மருத்துவமனைகளில் அமைந்துள்ள மித்ரு பியச மூலம் ஆலோசனை சேவைகளும் வழங்கப்படுகின்றன.

பல தனியார் சேவை வழங்குநர்களால் உளவியல் ஆலோசனை வழங்கப்படுகிறது.

- சாந்தி மார்க்கம் - 071 7639898 (காலை 8.00 முதல் மாலை 5.00 வரை)
- ஆலோகயஆலோசனை மையம் (இலங்கை குடும்பத்திட்ட சங்கம்) +94779895252
- சிசிலின் - 1333
- LGBTIQA நல்லெண்ண சேவைகள்.

132. ஓரினச்சேர்க்கை பெண்களுக்கு என்ன ஆதரவு குழுக்கள் உள்ளன?

ஓரினச்சேர்க்கை பெண்களுக்கான குறிப்பிட்ட ஆதரவுக் குழுக்கள் இல்லை என்றாலும், மாநில ஆதரவுக் குழுக்கள் மற்றும் பெண்கள் உரிமைக் குழுக்கள் உள்ளன.

பாலியல் மற்றும் பாலின அடிப்படையிலான வன்முறைக்கான சட்ட ஆதரவு:

- குழந்தைகள் பாதுகாப்பு படை:
- தொலைபேசி: +94 (0) 114 848 856
- முகவரி: இல. 599/1/A/1, அக்குரேகொட வீதி, பெலவத்த, பத்தரமூல், 10120, இலங்கை
- நீங்கள் இங்கிருந்து ஆதரவையும் பெறலாம்

- Equite :071 876 6750 / equitesrilanka2019@gmail.com

133. ஓரினச்சேர்க்கை ஆண்களுக்கு என்ன ஆதரவு குழுக்கள் உள்ளன?

பாலியல் மற்றும் பாலின அடிப்படையிலான வன்முறைக்கான சட்ட ஆதரவையும் நீங்கள் இங்கிருந்து பெறலாம்

- Equite :071 876 6750 / equitesrilanka2019@gmail.com
- இதயத்திலிருந்து இதயம்: 074 118 8367 / 077 294 9597 hearttoheartorg@gmail.com

134. திருநம்பிகளுக்கு (திருநர் ஆண்கள்) என்ன ஆதரவு குழுக்கள் உள்ளன?

பாலியல் மற்றும் பாலின அடிப்படையிலான வன்முறைக்கான சட்ட ஆதரவு:

- Equite :071 876 6750 / equitesrilanka2019@gmail.com
- இதயத்திலிருந்து இதயம்: 074 118 8367 / 077 294 9597 hearttoheartorg@gmail.com

135. திருநங்கைகளுக்கு என்ன ஆதரவு குழுக்கள் உள்ளன?

- தேசிய டிரான்ஸ் சமூக வலைப்பின்னல் (NTN) : 011 282 3886 (காலை 9.00 முதல் மாலை 5.00 வரை)

அவசர எண்: 074 019 664

மின்னஞ்சல்: ntnsrilanka@gmail.com / helo.ntnsrilanka@gmail.com

136. எச்.ஐ.வி-யால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு என்ன ஆதரவு குழுக்கள் உள்ளன?

பாசிடிவ் ஹோப்ஸ் நெட்வொர்க்: எண். 112, நீர்கொழும்பு சாலை, வயங்கொடா, வயங்கொடா, இலங்கை /

077 181 6674

லங்கா பிளஸ் 077 080 6666 / lankaplus2001@yahoo.com

137. இலங்கையில் உள்ள ஓரினச்சேர்க்கையாளர்களுக்கு மற்றும் மாற்றுபாலினத்தவருக்கான தங்கும் வசதிகள் எங்கு உள்ளது?

இதயத்திலிருந்து இதயம்: 011 236 8218 / hearttoheartorg@gmail.com

138. இலங்கையில் உள்ள ஓரினச்சேர்க்கையாளர்களுக்கு மற்றும் மாற்றுபாலினத்தவருக்கு என்ன சட்ட ஆதரவு உள்ளது?

- Equite :071 876 6750 / equitesrilanka2019@gmail.com
- இதயத்திலிருந்து இதயம்: 074 118 8367 / 077 294 9597
hearttoheartorg@gmail.com

139. இலங்கையில் LGBTIQ+ சமூகத்தை நான் எவ்வாறு ஆதரிக்க முடியும்?

எவரும், அவர்களின் பாலியல் நோக்குநிலை மற்றும்/அல்லது பாலின அடையாளத்தைப் பொருட்படுத்தாமல், டிரான்ஸ் சமூகத்தை ஆதரிக்க முடியும். அடிப்படை விதிமுறைகள் மற்றும் கருத்துகள் உட்பட, LGBTIQ+ தொடர்பான சிக்கல்கள் பற்றிய உங்கள் புரிதலை விரிவுபடுத்துவதன் மூலம், உங்கள் சக டிரான்ஸ்ஸை ஆதரிக்கலாம்.

நன்றி-

இந்த புத்தகத்திற்கான தகவல் மற்றும் சேவைகளின் பரங்களை வழங்கிய அனைத்து LGBTIQ+ நிறுவனங்கள் மற்றும் பிற நிறுவனங்கள் மற்றும் Équité Sri Lanka இன் அனைத்து ஊழியர்களுக்கும்