இது இளைஞர் யுவதிகளின் புத்தகம்

பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க சுகாதார
உரிமைகள் பற்றிய கேள்வி மற்றும் பதில்

இது இளைஞர், யுவதிகளின்

புத்தகம்

கட்டிளமை பருவத்திலுள்ள நீங்கள் பாலியல், இனப்பெருக்க மற்றும் உரிமைகள் தொடர்பாக போதிய அறிவை பெற்றுக்கொள்ள இந்த நூலினுடாக சில தகவல்கள் முன் வைக்கப்பட்டுள்ளன. மேலும் இலங்கை குடும்ப அமைப்பு சங்கங்களை (FPA) தொடர்பு கொள்வதன் மூலம் மேலதிக தகவலை பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

2020 ஆகஸ்ட்

சமர்ப்பணம் : Dr. திலோமா முனசிங்க.
சாரா சொய்சா.
தக்ஷித விக்ரமரத்ன
லக்மினி பிரபாநி பேரேரா.
பிரிஸ்கிலா அருள் பிரஹாசம்.
சேலநி பாலிஹவடன.
சேனால் செனவிரத்ன.

விசேஷட நன்றி :

YANSL உறுப்பினர்கள் மற்றும் விமர்சனங்கள் பற்றிய விவாதத்தில் கலந்து கொண்ட இலங்கை குடும்ப அமைப்பு சங்க (FPA) குழு உறுப்பினர்கள்.

தொகுப்பு : துஷார மனோஜ்,
இலங்கை குடும்ப அமைப்பு சங்கம்.

இலங்கை குடும்ப அமைப்பு சங்கத்தின் வெளியீடு.

நிதி திட்ட பங்களிப்பு

ஐக்கிய நாடுகள் மக்கள் தொகை நிதி / ஜப்பான் அரசாங்கம்.

உள்ளடக்கம்

1.	கருத்தடை	1
2.	உடற்கூற்றியல் (இரடிநசவல / ளுயவைையவழைெ)	12
3.	இன்பம் (சுய இன்பம் காணல் / ஆசை / ஆபாசப்படங்கள்	21
4.	பால்நிலை (பால்நிலை / பாலியல் முனைப்பு/ அடையாளம்	29
5.	உறவுகள் (ஒப்புதல் / மரியாதை / நம்பிக்கை / நல்வாழ்வு)	35
6.	பாலியல் தொற்றுநோய்களும் எச்.ஐ.வியும் (ளுவுஐள யனெ ர்ஐஏ)	43
7.	பாலியல் துஷபிரயோகமும் துன்புறுத்தல்களும்	49

1. கருத்தடை

1. கருத்தடை என்றால் என்ன? இதனால் நடைபெறுவது என்ன?

உடல் உறவு கொண்டாலும் கர்ப்பம் தரிப்பதை தவிர்க்க விரும்புபவர்கள் கருக்கட்டுப்பாட்டு முறையை கையாள வேண்டும். குடும்ப கட்டுப்பட்டு முறை எனவும் குடும்ப திட்டமிடல் முறை எனவும் அழைக்கப்படும். பருவம் அடைந்த பெண் பாலியல் உடல் உறவு கொள்வதன் மூலம் கர்ப்பம் தரிக்க முடியும். மாதவிடாய் சுழட்சி நிறுத்த காலத்தை அண்மித்த பெண்கள் (மேலும் மாதவிடாய் சுழட்சி ஏட்படாத) கர்ப்பம் தரிக்கும் சாத்-தியம் மிகவும் குறைவு. 15 வயதிட்கும் 49 வயதிட்கும் இடைப்பட்ட வயதை உடைய பெண்களே சாதாரணமாக பிறப்பு கட்டுப்பாட்டு முறையை பயன் படுத்துபவர்கள். பிறப்பு கட்டுப்பாடு முறை ஆண் பெண் இரு பாலாருக்கும் உரியது.

2. கருத்தடை முறைகள் எவை?

பாரம்பரிய முறை

கர்பம் தரிப்பதை தவிர்ப்பதக்கு உறுப்பை வெளியே எடுத்தல் (விட்ராவல்) மற்றும் நாட்காட்டியை பார்த்தல் (காலண்டர்) ஆகியன பாரம்பரிய முறை ஆகும். எனினும் அவை பயனற்றதாகவே காணப்படுகின்றது.

நவீன பிறப்பு கட்டுப்பாட்டு முறை

கொண்டம் (பிறப்பு கட்டுப்பாட்டு ஆணுறை)

கொண்டம் என்றால் ஆணுருப்புக்கு மேலாக அணியும் மிகவும் மெல்லிய ரப்பர் சவ்வாகும். சரியான முறையில் உபாயோகிப்பதன் மூலம் 97% சாத்தியமா பலனை அடையலாம். அதில் எந்த வித பாக்க விளைவுகள் இல்லாவிட்டாலும், உங்களுக்கு ரப்பருக்கு (letex) ஒவ்வாமை காட்டினால் நீங்கள் ரப்பர் உள்ளடாங்காத (non-latex) கொண்டம் பயன்படுத்த வேண்டி இருக்கும்.கர்ப்பம் தறிப்பதிலிருந்து மாத்திரம் அன்றி S.D.I/ HIV ஆகியவற்றிலிருந்து பதுகாப்பு பெற, கொண்டம் பயன்பாட்டில் முடியும். அனைத்து விதமான உடல் உறவு முறையின் போதும் புதிய கொண்டம் பயன் படுத்த வேண்டியதுடன். அது உடல் உறவு கொள்ள முன்னதாகவே அணிய வேண்டும்.

கருத்தடை மாத்திரை.

வாய் வழியாக உள் எடுக்கும் கருத்தட மாத்திரையில் estrogen மற்றும் progestron ஒம்மோன்கள் உள்ளடங்கி உள்ளன. வைத்தியருடய ஆலோசனையை பெற்றுக் கொள்வதனுடாக இந்த மாத்திரையை வாய் வழியாக எடுத்து கொள்ள முடியும்.கருத்தடை மாத்திரை சாதாரணமாக மருந்தகங்களில் (pharmecy) பெற்றுக் கொள்ள முடியும். நீங்கள் சரியான முறையில் கருத்தடை மாத்திரை பயன் படுத்தினால் 99.7% சாத்தியமான பெருபேற்றை பெற்றுக்கொள்ள முடியும். கருத்தடை மாத்திரை தினமும் அதே நேரத்தில் உள் எடுப்பதன் மூலம் பெரு பேற்றை அதிகரித்து கொள்ள முடியுமாவதுடன் மாத்திரை எடுத்து கொள்வதை தவிர்ப்பது கருத்தரிக்கும் ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது.

இலங்கையில் அதிகமாக பயன்படுத்தும் பிறப்பு காட்டுபாட்டு முறை இதுவாகும். மேலும் குமட்டல் மற்றும் நிறை அதிகரித்தல் போன்ற பக்க விளைவுகளை எதிர் நோக்கும் பெண்கள், கருத்தடை மாத்திரையை பயன்படுத்த முதல் வைத்திய ஆலோசனையை பெற்றுக்கொள்வது மிகவும் பொருத்தமானது. கருத்தடை மாத்திரை எடுத்து கொள்வதன் சாதகம் என்னவென்றால் மாதவிடாய் சுழட்சியில் எந்த வித மாற்றமும் நடைபெறாமையாகும்.

நிராகரிப்பு தடுப்பூசி

இதில் டெஜோ-போச்செரா டீ.பீ தடுப்பூசி என்று அழைக்கப்படும் புரோஜெஸ்டரோன் அதிகப்படியான ஓமோன்களை உள்ளடக்கியுள்ளது. இந்த தடுப்பூசி மூன்று மாதங்கள் வரை பயனுள்ளதாக இருக்கும். மற்றும், பெண்களுக்கு மட்டுமே கிடைக்கும். பிறப்பு கட்டுப்பாட்டுக்கு மிகவும் பரவலாக பயன்படுத்தப்படும் இரண்டு முறைகளில் தடுப்பூசியும் ஒன்றாகும். பிராந்திய சுகாதார மருத்துவ அலுவலர் அலுவலகத்தில் அவற்றை இலவசமாக பெறலாம். சில பெண்களுக்கு ஒழுங்கற்ற இரத்தப்போக்கு, தலைவலி, தலைச்சுற்றல் மற்றும் பிற பக்க விளைவுகளை சந்திக்க நேரிடும். கூடுதலாக இத்தடுப்பூசி காரணமாக வேறு நோய்த்தொற்றும் தாமதமாகலாம் என்பதால் இந்த நடைமுறையை தொடங்குவதற்கு முன் ஒரு சுகாதார வழங்குநரிடம் ஆலோசனை பெற பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

ஐ. யு. டீ (I U D) / ஸ்பாட்

கர்ப்பப்பையக சாதனம் ஐ. யு. டி சீஸ் அல்லது லூப் என்பது ஒரு பெண்ணின் கர்ப்பப்பையில் செருக்கப்பட்ட ஒரு சிறிய வு வடிவ சாதனம். அதை டெபாசிட் செய்யும் செயன்முறையை முறையாக பயிற்சி பெற்ற நிபுணர்களால் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். வெவ்வேறு அளவிலான கருப்பை தொட்டிகளைக் கொண்ட பெண்களின் ஐ. யு. டி சாதனத்தின்

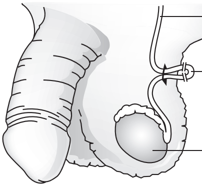
அளவு நபருக்கு நபர் மாறுபடும். இந்த சாதனம் நஞ்சுக்கொடியைக் கொண்டுள்ளது. இது கர்ப்பப்பைகளை அழித்து கர்ப்பப்பையை தடுக்கின்றது. ஐ. யு. டி ஒரு சாதனத்தை மிக நீண்ட காலத்துக்கு 12 ஆண்டுகள் வரை பராமரிப்பது மிகவும் குறைவு சில பெண்களிலன் கடுமையான மாதவிடாய், இரத்தப்போக்கு தவிர ஐ. யு. டி காரணமாக இடைப்பட்ட கிளாடிகேஷன் மிகவும் அரிதானது.

ஓமோன் வைப்பு

ஓமோன் வைப்பு என்பது ஓமோன் அடங்கிய ஒரு பெட்டி போன்ற ஒரு சாதனமாகும். இது பயிற்சி பெற்ற நிபுணரால் கையில் தோலுக்கு அடியில் வைக்கப்படுகின்றது. அதன் பிறகு கற்பமாவதை தடுக்கும்.ஓமோன் அதன் மூலம் வெளியிடப்படும்.இச் செயற்பாடு 5 வருடம் வரை நடைபெறும். இவ் ஓசோன் வைப்பு உடல் என அழைக்கப்படும்.செலுத்தப்பட்டதன் பிறகு பாவனையாளரிடமிருந்து நடை பெற வேண்டியவை உரிய முறையில் நடைபெற்றக் கொண்டிருக்கும் வேலையில் இத்தனை தேவையான பொழுது அகற்றிக் கொள்ள முடியும் இச் செயன்முறை பெண்களுக்கு மாத்திரமே செய்யப்படுகின்ற ஒன்றாகும். இம்முறையின் தொடர்புடைய ஒரு பொதுவான சிக்கல் நாள்பட்ட ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய், இரத்தபோக்கு ஆகும்.இச் செயன்முறைக்கு பிறகு முதல் ஆண்டில் ஏற்படலாம்.

நிரந்தர பிறப்பு கட்டுப்பாட்டு முறை

வாசெக்தம் Vasektham



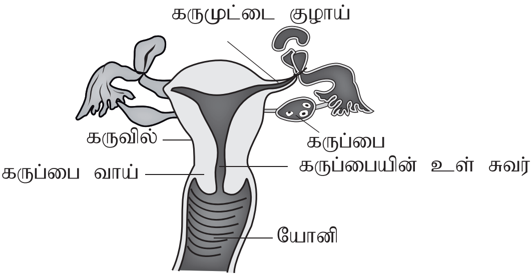
வாசெக்தம் என்பது ஆண்களுக்கு செய்யும் நிரந்தர பிறப்பு கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சை முறை ஆகும். இங்கு விந்தணு விதை பையிலிருந்து வெளியேறுவதை தடுக்க விதை பையின் அருகில் செய்யும் சிறிய சிகிச்சை முறை ஆகும். விதை பை தொடர்ந்தும் விந்தணுக்களை உற்பத்தி செய்தாலும் அவை உடலால் மீண்டும் உறிஞ்சிகொள்ளப்படும். இந்த வாசெக்தம் சிகிச்சையின் பின் விதை பையில் இருந்து வெளி விடப்படும் விந்து திரவத்தில் விந்தணுக்கள் உள்ளடங்கி இருக்கமாட்டாது. முறையால் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகள் மிகவும் குறைவாகும்

ஹிஸ்டரெக்டம் Histarectom

ஹிஸ்டரெக்டம் என்பது பெண்களுக்கு செய்யும் நிரந்தர குடும்ப கட்டுப்பாட்டு முறை ஆகும். இங்கு நடைபெறுவது அறுவை சிகிச்சை முறை மூலம் பெண்ணின் கர்ப்ப பையை நீக்குவதாகம்.

பாலோப்பியன் குழாய் முடிச்சிடல் முறை (LTR)

பாலோப்பியன் குழாய் முடிச்சிடல் முறை மேலாண்மை ரிலாக்சீசன் என அழைக்கப்படும். இங்கு சூலகம் கர்ப்பப்பையை நோக்கி பயணிக்கும் பாலோப்பியன் குழாயை வெட்டி முடிச்சிடும் சிகிச்சை முறை நடைபெறும். இந்த சிகிச்சை முறையின் பின் சாதாரண மாதவிடாய் சூழட்சி தொடர்ந்தும் நடைபெறும். ஹிஸ்டரெக்டம் மற்றும் பாலோப்பியன் குழாய் முடிச்சிடல் ஆகியன திறந்த சிகிச்சை முறையாக காணப்படுவ-துடன். வாசெக்தம் சிகிச்சை முறை மிகவும் அவதானமாக செய்ய வேண்டி சிகிச்சை முறை ஆகும்.



3. அவசரகால கருத்தடை முறைகள் எவை?

இவ்வாறான கருத்தடை முறையை உடலுறவு கொண்டு 24 மணித்தியாலங்களுக்குள் பயன்படுத்த வேண்டும். நீங்கள் அவசரகால கருத்தடை முறை தேவை என்று உணரும் பட்சத்தில் உடலுறவு கொண்டு 24 மணித்தியாலங்களுக்குள் அதனைப் பயன்படுத்துவது குறித்து கவனம் செலுத்துங்கள். 72 மணித்தியாலங்களுக்குள் பயன் தருகின்றபோதிலும் அதன் பலன் நேரம் செல்ல செல்ல குறைவடைகின்றது. ,ந்த கருத்தடை முறையில் அதிக செறிவான ஹோர்மோன்கள் உள்ளதுடன் தொடர்ச்சியாக உட்கொள்வதற்கு பிரேரிக்கப்படுவதில்லை. Postinor 1, Postinor 2, i pill and pill 72ஆகியன அவசரகால கருத்தடை மாத்திரைகளாகும். இவை நாடளாவிய ரீதியில் அனைத்து மருந்தகங்களிலும் உள்ளன.

4. கொண்டம் பாவனை உடலுறவின் திருப்தியைக் குறைக்குமா?

உடலுறவின் போதான திருப்தியை கொண்டம் குறைப்பதில்லை. உடலுறவில் திருப்தி நிலையை அதிகரிப்பதுடன் அதற்காக பல வகைகளில் அவை தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன.

5. கொண்டம் பாவனையின் போது வழுக்கும் பூச்சுகள் ஏதேனும் பயன்படுத்தப்பட வேண்டுமா?

பெரும்பாலான கொண்டம்கள் வழுக்கும் தன்மை கொண்டதாகவே தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன. ,தனால் மேலதிகமான வழுக்கும் பூச்சுக்கள் தேவையில்லை. நீர் தன்மையான வழுக்கும் திரவங்கள் உறவின் திருப்தியை அதிகரிப்பதுடன் கொண்டம்கள் கிழிபடுவதனையும் தடுக்கும். தயவு செய்து பேபி ஒயில் போன்றவற்றை பயன்படுத்த வேண்டாம். ஏனெனில் ,வை கொண்டம்கள் கிழிபட காரணமாக அமைந்து விடும்.

6. பொதுமக்கள் நடமாடும் இடங்களில் பகிரங்கமாக கொண்டம்களைக் கொள்வனவு செய்வதற்கு தயக்கமாக இருக்கின்றது. இந்த பிரச்சினைக்கு எப்படி தீர்வு காணலாம்?

மக்கள் நடமாட்டம் மிகுந்த இடங்களில் கொண்டம்களை கொள்வனவு செய்வது தொடர்பில் தயக்க உணர்வு அனைவருக்கும் காணப்படுகின்றது. எவ்வாறாயினும் STI/HIV ஆகியவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறவதற்கும் தேவையற்ற கர்ப்பத்தினைத் தடுப்பதற்கும் நீங்கள் தீர்மானித்து விட்டீர்கள். ஆதலால் கொண்டம் கொள்வனவு தொடர்பில் நீங்கள் வெட்கமோ தயக்கமோ கொள்ளத் தேவையில்லை. ஆரம்பத்தில் தயக்கமாக இருப்பினும் பழகிய பின்னர் பகிரங்கமாக கொள்வனவு செய்வதில் நீங்கள் தயக்கம் காட்டமாட்டீர்கள்.

7. உடலுறவின் போது கொண்டம் கிழிந்துவிட்டால் கருத்தரிப்பதற்கான வாய்ப்பு உண்டா?

உடலுறவின் போது கொண்டம் கிழிந்துவிட்டால் கருத்தரிப்பதற்கான வாய்ப்பு அதிகரிக்கின்றது. ஆனால் சரியாக அணியப்பட்டிருந்தால் கொண்டம் கிழிப்படுதவற்கான வாய்ப்பு மிகவும் அரிதாகவே இருக்கும். கிழிந்த ஆணுறையானது பால்வினை நோய்களான STI/HIV ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பினையும் அதிகரிக்கின்றது.

8. கட்டிளமைப் பருவத்தினர் (டீன் ஏஜ்) என்ற ரீதியில் நான் கருத்தடை முறைகள் பற்றிய விபரங்களை எவ்வாறு அறிந்துகொள்ள முடியும்?

கருத்தடை முறைகள் பற்றி அறிந்துகொள்ள பலதரப்பட்ட வளங்கள் உள்ளன. நீங்கள் எப்பொழுதும் குடும்பத் திட்டச் சங்கத்தின் தொலைபேசி இலக்கமான 011 25 55 455 என்ற இலக்கத்துடன் தொடர்பு கொண்டு விபரங்களை அறிந்துகொள்ள முடியும். அதேவேளை குடும்ப சுகாதார தாதி அல்லது சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அலுவலகத்தினையும் (MOH) தொடர்பு கொள்ள முடியும். உங்களுக்கு உதவுவதே அவர்களின் கடமையாகும்.

9. நான் ஒரு ஆண் சமப்பாலுறவாளர். நான் கொண்டம் பாவிக்க வேண்டுமா? ஏனெனில் அது ஒன்றே குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறையாக உள்ளதல்லவா?

கொண்டம் மட்டுமே குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறையல்ல. ஆனால் பால்வினை நோய்களான STI/HIV தடுப்பதற்கான ஒரே ஒரு வழிமுறையாக கொண்டம் பாவனை உள்ளது. இதனால் உடலுறவு கொள்ளும் போது கொண்டம் அணிந்துகொள்வது எப்பொழுதுமே பாதுகாப்பை தரும்.

10. 18 வயதுக்கு கீழ்ப்பட்டவர்கள் கொண்டம்களை வாங்க முடியுமா?

ஆம், முடியும்.

11. வாய் மூலமான பாலுறவின் போதும் குதவழி பாலுறவின் போதும் கொண்டம் பயன்படுத்தப்பட வேண்டுமா?

கொண்டம்கள் பால்வினை நோய்களான STI/HIV என்பனவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பு தருகின்றது. அதனால் இவ்வாறான பாலுறவுகளின் போதும் கொண்டம் பாவனை அத்தியவசியமானதாகும்.

12. கருத்தடை முறைகள் ஒரு குறிப்பிட்ட இனத்திற்கும் அல்லது மதத்திற்கும் மட்டும் உரியது என்று வரையறுக்கப்பட்டுள்ளதா?

இல்லை,எவரும் கருத்தடை முறைகளைப் பின்பற்றலாம். ஆனால் சில மதங்களும் கலாசாரங்களும் தனிப்பட்ட மத நம்பிக்கைகளின் அடிப்படையில் கருத்தடை முறைகள் பயன்பாட்டினைப் பரிந்துரைப்பதில்லை.

13. பெண் சமப்பாலுறவாளரான நீங்கள் பாலுறவின் போது எவ்வாறான பாதுகாப்பு நடைமுறைகளைப் பின்பற்றுவீர்கள்?

வாய்மூலமான பாலுறவின் போது சிறிய இறப்பர் கவசத்தினை வாய்ப்பகுதிக்குள் அணிந்துகொள்ளுங்கள். பாலியல் சம்பந்தப்பட்ட விளையாட்டுப் பொருட்களை மிதமான வெப்பம் கொண்ட சுடுநீரில் கழுவிப் பயன்படுத்துங்கள். அவற்றைப் பயன்படுத்தாத போது புதிய கொண்டம்களுக்குள் சுற்றி வையுங்கள்.

14. கருக்கலைப்பு என்றால என்ன?

கரு கர்ப்பப்பைக்கு வெளியே உள்ள பகுதியில் உயிர் வாழ கிடைப்ப-தற்கு முன்னதாக கருவை நீக்குதல் கருக்களைப்பு எனப்படும்.

15. கருக்கலைப்பு செய்வதற்கான முறைகள் யாவை?

மாத்திரைகளால் ஏற்படும் கருக்கலைப்பு

இங்கு கருக்கலைப்பு அறுவை சிகிச்சை செய்யாமல் மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்தி செய்யப்படுகிறது. உங்கள் நாக்கின் கீழ் அல்லது யோனியில் வைத்துக்கொள்வதற்கு கரையும் மாத்திரைகள் இருக்கின்றது.

உங்களுக்கு இதை பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டுமென்றால்:

https://www.howtouseabortionpill.org/howto/#mi
https://www.womenonweb.org/si/i-need-an-abortion

16. கருக்கலைப்பு இலங்கையில் சட்டத்திற்கு முரணானதா? கருக்கலைப்புக்கான செலவு அதிகமானதா?

கருக்கலைப்பு இலங்கையில் சட்ட விரோத செயலாகும். ஆனால் தாயின் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படும் என்று மருத்துவரீதியில் பரிந்துரைக்கப்படும் போது அது பரிசீலனைக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்படும். இதனால் தேவையற்ற கர்ப்பத்தினைத் தடுப்பதற்கு பாதுகாப்பான பாலுறவினை மேற்கொள்வது அவசியமாகும். எவ்வாறாயினும் நீங்கள் தேவையற்ற கர்ப்பம் என்று கருதுகின்றீர்களாயின் தயவு செய்து குடும்பத் திட்ட சங்கத்தினை நாடுங்கள். அவர்கள் ஆலோசனைகளை வழங்கி மாற்று வழிகள் தொடர்பில் வழிகாட்டுவதற்கு எப்பொழுதும் தயாராக உள்ளனர்.

17. பாதுகாப்பற்ற கருக்கலைப்பு என்றால்?

அடிப்படை மருத்துவ அறிவற்றவர்களால் தரமற்றும் பாதுகாப்பு நடைமுறைகள் எதுவும் பின்பற்றப்படாமலும் மேற்கொள்ளப்படும் கருவைக் கலைக்கும் செயற்பாடே பாதுகாப்பற்ற கருக்கலைப்பாகும். இது உயிருக்கு ஆபத்தினை விளைவிக்கும் ஓர் செயற்பாடாக உள்ளதுடன் எதிர்காலத்தில் குழந்தைப் பேற்றுக்கான வாய்ப்பினையும்இது பாதிக்கின்றது.

18. நான் பாதுகாப்பற்ற கருக்கலைப்பினை செய்துகொண்டேன். ஆயினும் இரத்தப் போக்கு தொடர்ந்து கொண்டேயிருக்கின்றது. மிகுந்த வலியையும் உணர்கின்றேன். நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

இலங்கையில் மருத்துவமனைகளிலும் மருத்துவ சேவை நிலையங்களிலும் கருக்கலைப்புக்கு பின்னரான கோளாறுகள் தொடர்பில் சிகிச்சைகள் வழங்கப்படுகின்றன. மருத்துவமனைகளில் உங்கள் பிரச்சினையைத் தெரிவித்தவுடன் எந்தவிதமான சிக்கல்களும் இன்றி சிகிச்சைகளைப் பெற முடியும். உங்களுக்கு உதவுவது அவர்களின் கடமையாகும்.

ii. உடற்கூற்றியல் (Puberty/Sanitation)

19. எவ்வாறு ஒரு பெண் கர்ப்பம் அடைகின்றாள்?

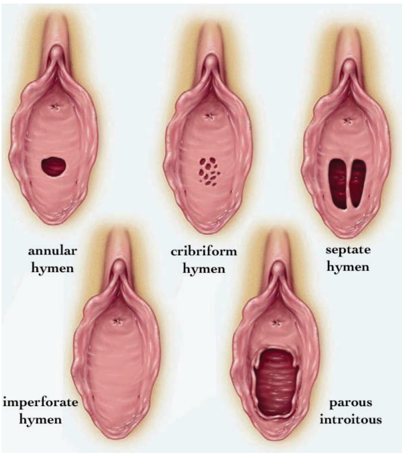
பாதுகாப்பற்ற உடலுறவின் போது ஆண்குறி பெண்ணின் யோனிப் பாதைக்குள் செலுத்தப்பட்டு விந்து வெளியேற்றப்படும் போது பெண் கர்ப்பம் அடைகின்றாள். பாதுகாப்பான கருத்தடை முறை பாவனையினூடாக கருத்தரித்தலைத் தடுக்க முடியும்.

20. கன்னித்தன்மை என்றால் என்ன?

கன்னித்தன்மை என்பது உடலுறவு கொள்ளாத ஆண் அல்லது பெண்ணைக் குறிக்கின்றது. இது கலாசார ரீதியில் கட்டமைக்கப்பட்ட ஓர் சிந்தனை என்பதுடன் இந்த சிந்தனையானது நபருக்கு நபர் வேறுப்படுகின்றது.

21. கன்னித்திரை என்றால் என்ன?

கன்னித்திரை என்பது யோனிப்பகுதியின் கீழ்ப்பாகத்தில் அமைந்துள்ள மிகவும் மென்மையான ஒரு திரையாகும். மாதவிடாயின் போது இரத்தத்தினை வெளியேற்றும் பாதையாக உள்ளது. இந்த கன்னித்திரையின் அடர்த்தியும் வடிவமும் விரிவடையும் அளவும் வேறுப்படக்கூடும்.



22. விளையாட்டுப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதனால் கன்னித்திரை கிழிப்படுமா?

தடகள விளையாட்டுக்கள், சைக்கிளோட்டம், நீச்சல் பயிற்சிகள் என்பன கன்னித்திரையை கிழிப்பதில்லை. ஆனால் அதனை நெகிழ்ச்சியடைய செய்யும். எவ்வாறாயினும் யோனிக்குள் செலுத்தப்படும் புறப்பொருட்கள் காரணமாக நெகிழ்வு தன்மை ஏற்படுவதுடன் கன்னித்திரை கிழியவும் வாய்ப்புள்ளது.

23. எல்லாப் பெண்களுக்கும் கன்னித்திரை உள்ளதா?

இல்லை. சராசரியாக 20 முதல் 25 சதவீதமான பெண்கள் கன்னித்திரை இன்றிப் பிறக்கின்றனர்.

24. கன்னித்திரை இல்லாதபெண் கன்னிப்பெண் அல்ல என்று கூற முடியுமா?

ஒரு பெண்ணின் கன்னித்திரை நெகிழ்வுற்று திறந்துவிடும் போது அந்த பெண் கன்னி இல்லை என்று சிலர் நம்புகின்றனர். ஆனால் கன்னித்திரையைக் கொண்டிருப்பதும், கன்னித்தன்மை என்பதும் இரு வேறுப்பட்ட விடயங்களாகும். சிலர் இயற்கையாகவே திறந்த நிலையிலான கன்னித்திரையுடன் பிறக்கின்றனர். அத்துடன் உடலுறவு தவிர்ந்த அனைத்து விதமான நடவடிக்கைகளும் கன்னித்திரையை நெகிழ்வுப்படுத்துகின்றது. இதனால் ஒருவர் உடலுறவு கொண்டாலும் கன்னித்திரை உள்ளது அல்லது உணரப்பட்டது என் கூற முடியாது.

25. ஒரு பெண் சுய இன்பம் காண்பதனால் (விரல்களால்) கன்னித்தன்மைக்கு பாதிப்பு ஏற்படுமா?

கன்னித்தன்மை என்பது சமூகத்தினால் கட்டமைக்கப்பட்ட ஓர் விடயமாகும். தனிப்பட்ட சிந்தனைகளிலேயே கன்னித்தன்மை இழப்பு என்பது தங்கியுள்ளது. எவ்வாறாயினும் சுய இன்பம் காண யோனிக்குள் புறப்பொருட்களை செலுத்தும் போது கன்னித்திரைக்கு பாதிப்பு ஏற்படக் கூடும்.

26. கன்னித்திரையை மீள சரிசெய்ய முடியுமா?

ஆம், சத்திர சிகிச்சையினூடாக அதனை சரி செய்ய முடியும். கன்னித்திரையை மருத்துவ ரீதியில் தைப்பதானது கன்னித்தன்மையை நிரூபிக்கும் ஒரு விடயமாக அமைய மாட்டாது. ஏனெனில் உடலுறவின் போது வெளியாகும் இரத்தக் கசிவு கன்னித்தன்மையை உறுதிப்படுத்துவதில்லை.

27. ஆண்குறியிலும் இரத்தக் கசிவு ஏற்படுமா?

முதன் முதல் உடலுறவு கொள்ளும் போது சில ஆண்களுக்கு கடுமையான வலி ஏற்படும். ஆண்குறியின் முன்தோல் கழறுவதால் இந்த வலி ஏற்படுகின்றது. இதனால் ஆரோக்கியப் பாதிப்போ வேறு ஏதேனும் பாதிப்புகளோ ஏற்பட மாட்டாது.

28. குதவழி பாலுறவினால் கன்னித்தன்மைக்கு பாதிப்பு ஏற்படுமா?

குதவழி பாலுறவு கன்னித்திரையைப் பாதிக்க மாட்டாது. எவ்வாறாயினும் கன்னித்தன்மை என்பது நீங்கள் எவ்வாறு அதனை அர்ப்படுத்தப்படுத்துகின்றீர்கள் என்பதில் அடங்கியுள்ளது.

29. பருவமடைதல் என்றால் என்ன? பருவமடையும் போது எவ்வாறான மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன?

உடலில் நிகழ்கின்ற உடல் மன உணர்வு மாற்றங்களே பருவமடைதல் என்று அழைக்கப்படுகின்றது. இந்த மாற்றங்கள் உடலில் உள்ள சிலவகையான ஹோர்மோன்களினால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது. பாலினத்தினைப் பொறுத்து இந்த மாற்றங்கள் வேறுப்படும். இரு பாலாரினதும் பாலுறுப்புகளில் முடிவளர்ச்சி ஏற்படும். ஆண்களில் மீசை வளரும். பெண்களுக்கு மார்பகங்கள் வளர்ச்சிப் பெறும்.

30. ஏன் எனது மாதவிடாய் சுழற்சி ஒழுங்கின்றி உள்ளது?

பூப்படைந்த பின்பு மாதவிடாய் திடீரென நின்றுவிடுவது பற்றியும், எதிர்பார்க்கப்படும் தினங்களில் வராமை பற்றியும் அஞ்சத் தேவையில்லை. பூப்படைந்த பின்னர் சில பெண் பிள்ளைகளுக்கு மாதவிடாய் சுழற்சி ஒழுங்கற்று இருப்பது பொதுவான விடயமாகும். ஏனெனில் இவர்களின் உடல் பக்குவமடைய தொடங்குகின்றது. பொதுவாக இரண்டு ஆண்டுகளில் அல்லது அதன் பின் மாதவிடாய் சுழற்சி சீராகும்.

31. பூப்படைதல் என்றால் என்ன?

பெண் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்படும் முதலாவது மாதவிடாய் பூப்படைதல் என்று அழைக்கப்படுகின்றது. பொதுவாக இலங்கையில் 11 முதல் 13 வயதில் பூப்படைதல் நடைபெறுகின்றது.

32. ஆண்கள் பருவமடைதல் (Spermarche) என்றால் என்ன?

ஆண் பிள்ளைகளில் விந்தணுக்கள் உற்பத்தி ஆரம்பமாவதனைக் குறிக்கின்றது. இது பெண் பிள்ளைகள் பூப்படைவதற்கு சமமானது.

33. மாதவிடாய் என்றால் என்ன? மாதவிடாய் சுழற்சி என்றால் என்ன?

மாதவிடாய் என்பது பெண்களின் உடலில் நிகழும் இயற்கையான செயற்பாடாகும். ஒவ்வொரு மாதமும் கருப்பையிலிருந்து இரத்தமும் பிற பொருட்களும் யோனிப்பாதையினூடாக வெளியேற்றப்படுகின்றது. மெனோப்போஸ் வரை இந்நிகழ்வு தொடர்வதுடன் கர்ப்பம் தரிக்கும் போது மாதவிடாய் நின்றுவிடுகின்றது.

மாதவிடாய் சுழற்சியானது பெண்களின் பாலியல் ஹோர்மோன்களினால் கட்டுப்படுத்தப்படுவதுடன் கருவைத் தாங்க ஒவ்வொரு மாதமும் உடல் தயாராகின்றது. மாதவிடாய் சுழற்சியானது 28 நாட்களுக்கு ஒரு தடவை இடம்பெறுகின்றது. (ஒரு மாதவிடாய் சுழற்சியின் முதல் நாள் தொடக்கம் அடுத்த மாதவிடாய் சுழற்சியின் முதல் நாள் வரை). கருப்பையானது கருக்கட்டப்பட்ட முட்டையினை தாங்குவதற்காக தயாராகின்றது.

பெண்களின் பாலியல் ஹோர்மோன் (ஈஸ்ட்ரஜன்) கருப்பையின் சுவர்களை அடர்த்தியாக்குவதுடன் சினைப்பையில் சினை முட்டையை முதிர்ச்சியடைய செய்கின்றது. 14 வது நாள் முதிர்ந்த முட்டை வெளியாகி பலோப்பியன் குழாயினுள் சென்று கருப்பையை நோக்கி பயணிக்கின்றது. கருக்கட்டாத போதுமாதவிடாய் வருகின்றது. அப்பொழுது உடல் கருப்பையின் சுவர்களை அகற்றுவதனால் மாதவிடாய் இரத்தம் கருப்பையிலிருந்து கருப்பை வாய்ப் பகுதியின் சிறு துவாரத்தினூடாக யோனிப்பாதையினூடாக வெளியேற்றப்படுகின்றது.

34. மாதவிடாய் என்பது பொதுவான ஓர் நிகழ்வா?

மாதவிடாய் இயற்கையான நிகழ்வாகும். மாறாக இது ஒரு நோயல்ல. இந்நிகழ்வு ஒவ்வொரு மாதமும் நிகழ்கின்றது. இதன் அர்த்தம் ஒரு பெண் கருத்தரிக்கும் ஆற்றலைப் பெற்றிருக்கிறாள் என்பதாகும்.

35. மாதவிடாய் இரத்த வெளியேற்றம் எவ்வளவு நாட்களுக்கு தொடரும்?

மாதவிடாய் ஆகக் குறைந்தது 2 நாட்கள் முதல் ஆகக் கூடியது 7 நாட்கள் வரை தொடரும். பொதுவாக 3 முதல் 4 நாட்களுக்கு இரத்தப் போக்கு அதிகமாகக் காணப்படும்.

36. மாதவிடாய் நாட்களில் எவ்வளவு இரத்தம் வெளியேற வேண்டும்?

சராசரியாக ஒவ்வொரு மாதவிடாயிலும் அரை கோப்பையளவு இரத்தம் இழக்கப்படுகின்றது. ஆனால் இந்த அளவும் மாறுபடக் கூடும்.

37. பெண்களுக்கு எப்பொழுது மாதவிடாய் நிற்கும்?

பெண்களின் மாதவிடாய் சுழற்சியானது பல ஆண்டுகளுக்கு தொடர்வதுடன் பெண்களின் பாலியல் ஹோர்மோன் தனது இயக்கத்தினை நிறுத்திக் கொள்ளும் மெனோப்போஸ் வரை (மாதவிடாய் நிறுத்தம்) தொடரும். இலங்கையில் மெனோப்போஸ் காலப்பகுதிக்கான சராசரி வயது 50 முதல் 51 ஆண்டுகளாகும்.

38. மாதவிடாய் சுழற்சி நாட்களில் எந்த நாட்கள் கருத்தரிக்க வாய்ப்பான நாட்களாக அமைகின்றன?

28 நாட்கள் கொண்ட பெண்களின் மாதவிடாய் சுழற்சியில் கருக்கட்டக் கூடிய வாய்ப்பினைக் கொண்ட நாட்களாக (இக்காலப்பகுதியில் உடலுறவு கொண்டால் கருக்கட்டக் கூடிய வாய்ப்பு உள்ளது.) 11ம் நாளுக்கும் 17ம் நாளுக்கும் இடைப்பட்ட நாட்களைக் குறிப்பிட முடியும். ஆனால் கருத்தரிப்பு இந்த நாட்களுக்கு பிறகும் நடைபெறக் கூடிய வாய்ப்பும் உள்ளது. சினைமுட்டை வெளியேற்றம் மாதவிடாய் சுழற்சியின் அளவில் தங்கியுள்ளது. மாதவிடாய் ஒழுங்கற்று இருப்பின் சினைமுட்டை வெளியேறும் நாளை சரிவரக் கணிக்க முடியாது.

39. ஏன் எனது பூப்படைவ தாமதமாகின்றது?

உங்களது பூப்படையும் நிகழ்வு தாமதமடைவதற்கு பரம்பரை காரணங்கள் ஏதுவாக இருக்கலாம். அல்லது ஏதேனும் சிறுபராய நோய்களும் அல்லது எடை குறைவு பிரச்சினையும் இருக்கலாம். பொதுவாக ஒரு சிறுமி அவரது தாயார் அல்லது தாயாரின் தாயாருக்குரிய சிறுவயது வளர்ச்சி நிலைகளையே கொண்டிருப்பார். அது பரம்பரை காரணங்களினால் நிகழ்கின்றது. ஆகக் கூடியது 16 அல்லது 17 வயதில் பூப்படைவ நிகழாவிடின் மருத்துவரை கலந்தாலோசிக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

40. உடற்பயிற்சி செய்தால் மார்பகங்களின் அளவு அதிகரிக்குமா?

பொதுவாகவே உற்பயிற்சிகள் மார்பகங்களின் அளவினை அதிகரிப்பதில்லை. ஏனெனில் மார்பகங்களில் தசைகள் இல்லை. ஆனால் அது நெஞ்சுப் பகுதியில் உள்ள தசைகளை வலுவூட்டி பார்வைக்கு பெரிதாக தோற்றமளிக்க செய்கின்றது. எவ்வாறாயினும் மார்பகங்களின் அளவினை அதிகரிப்பதற்கு சில மாத்திரைகளும் சத்திரசிகிச்சைகளும் உள்ளன. இவ்வாறான செயற்பாடுகளுக்கு முன்னர் நீங்கள் மருத்துவரை கலந்தாலோசிக்க வேண்டியது அவசியம்.

41. மாதவிடாய் நாட்களில் மாதவிடாய் துவாய்கள் அதாவது செனிட்டரி நப்கின்கள் பாவனை தொடர்பான ஆரோக்கியத்தினை நான் எவ்வாறு பேண வேண்டும்?

தனிப்பட்ட சுத்தம் என்பது இவ்வாறான நாட்களில் மிகவும் அவசியம். நாளாந்த குளியல் மற்றும் மாதவிடாய் துவாய்களை அடிக்கடி மாற்றுதல், சுத்தமான உள்ளாடைகளை அணிதல் என்பன யோனிப்பாதையினை சுத்தமாக வைத்திருப்பதுடன் உடலில் ஏற்படும் துர்நாற்றத்தினையும் தடுக்கின்றது.

42. மாதவிடாய் நாட்களில் நான் மாதவிடாய் துவாய்களையும் டெம்பொன்ஸ்களையும் (tampons) பயன்படுத்தலாமா? ஏன் சில பெற்றோர்கள் டெம்பொன்ஸ் பாவனையை விரும்புகின்றார்கள் இல்லை?

மாதவிடாய் நாட்களில் செனிட்டரி நெப்கின்களைப் பயன்படுத்துவதா அல்லது டெம்பொூன்ஸ் பயன்படுத்துவதா என்பது அவரவர் தெரிவினைப் பொறுத்த விடயமாகும். டெம்பொூன்ஸ் பாவனையின் போது இரத்தக் கசிவு குறித்து அச்சப்படாமல் அன்றாட பணிகளையும், நீச்சல், நடனம் போன்றவற்றிலும் தயங்காமல் ஈடுபட முடியும்.

டெம்பூன்ஸ் பாவனையின் போது யோனிப்பாதைக்குள் அது உட் செலுத்தப்படுகின்றது.இதனால் கன்னித்திரைக்கு பாதிப்பு ஏற்பட்டு விடும் என்று சில பெற்றோர்கள் கருதுவதனால் அதன் பாவனையை அவர்கள் விரும்புகின்றார்கள் இல்லை. எவ்வாறாயினும் மேற்கத்தேய நாடுகளில் இந்த டெம்போன்கள் மிகவும் பிரபல்யம் பெற்றுள்ளன. ஏனெனில் இவற்றின் பாவனையினால் மாதவிடாய் நாட்களிலும் அன்றாட பணிகளை எந்தவிதமான இடையூறுகளும் இன்றி மேற்கொள்ள முடிகின்றது.

43. டெம்பொன்ஸ் பாவனையின் போது நான் எப்பொழுதும் நினைவிற்கொள்ள வேண்டிய விடயம் என்ன?

டெம்போனை பகல் பொழுதுகளில் பயன்படுத்தினாலும்இரவுப் பொழுதுகளில் மட்டும்செனிட்டரி நப்கின்களைப் பயன்படுத்துவதே உகந்தது. மேலும் மாதவிடாய் முடிவின் பின் டெம்போன்களை அகற்ற மறக்க வேண்டாம். யோனிப்பாதையில் 6 முதல் 8 மணித்தியாலங்களுக்கு மேல் டெம்போன்களை அகற்றாமல் வைத்திருக்கக் கூடாது.

44. யோனிப் பாதை சுரப்பு என்றால் என்ன?

கட்டிளமைப் பருவப் பெண்களுக்கு நிகழும் பொதுவான ஓர் விடயமாகும். இந்த சுரப்பு தெளிவாகவும், மெல்லியதாகவும், எந்தவிதமான மணமும், அரிப்புத் தன்மையும் இன்றி இருக்கும். பொதுவான யோனிப்பாதை சுரப்பு உள்ளாடையில் ஒட்டி உலரும் போது மஞ்சள் நிறமாகக் காணப்படும். மாதவிடாய் சுழற்சியின் போது அதன் அளவும், நிறமும், அடர்த்தியும் மாறுப்படும். தொற்றுக்கள் இருப்பின் கர்ப்பிணி காலத்தில் வித்தியாசங்கள் தென்படும்.

பொதுவாக யோனிப்பாதை சுரப்பின் தொழிற்பாடு பல வகைப்பட்டதாகும். அதாவது யோனியை சுத்தமாகவும்,ஈரப்பதனாகவும் வைத்திருத்தல். நோய்த்தொற்றுக்களிலிருந்து பாதுகாத்தல்.

45. எனது மார்பகங்களில் ஏன் கட்டிகள் உள்ளன?

பொதுவாக பருவமடைகின்ற காலத்தின் போது சிறு கட்டிகளும் சற்று மேடான பகுதிகளும் மார்பகங்களில் உருவாகின்றன. அசையும் கட்டியினை 'breast mouse' என்று அழைப்பர். அது வலியை தராது. மேடான பகுதிகள் அசையாதிருக்கும். அதேவேளை மாதவிடாய் காலங்களில் வலியை ஏற்படுத்தும். இதனை fibroadenosis என்று அழைப்பர்.இவை புற்றுநோய்க் கட்டிகள் அல்ல. இவற்றை அகற்ற தேவையில்லை ஆனால் தொடர்ச்சியாக பரிசோதிக்கப்படுவது அவசியமாகும்.

46. சிறுவர்களுக்கும் ஏன் மார்புகள் உள்ளன?

முலைக்காம்புக்கு அருகாமையில் உள்ள திசுக்கள் வீக்கமடைவதால் 'மார்பு' போன்ற தவறான தோற்றம் சிறுவர்களுக்கு ஏற்படுகின்றது. இது பொதுவான நிகழ்வாகும். கட்டிளமைப் பருவ சிறுவர்களில் இந்த பிரச்சினை குறிப்பிட்டளவு காணப்படுகின்றது.

47. எனக்கு ஏன் தொடர்ச்சியாக விறைப்பு தன்மை காணப்படுகின்றது?

எந்தவிதமான காரணங்களும் இன்றி (தொடர்ச்சியாகவும்) திடீரெனவும் அதேவேளை உறக்கத்திலும் (nocturnal) ஆண்குறியில் விறைப்புத்தன்மை ஏற்படக் கூடும். தொடர்ச்சியான விறைப்பு தன்மை பருவடைமடையும் காலப்பகுதியில் பொதுவான விடயமாக இருப்பினும் மிகவும் சங்கடத்தினை ஏற்படுத்தும் விடயமாக உள்ளது. இந்த பிரச்சினை சிறுவர்கள் வளர வளர சரியாகி விடும்.

48. எனது விரைகள் ஏன் ஒன்றை விட மற்றையது அதிகம் கீழே தொங்குகின்றது?

பல ஆண்களுக்குஒரு விரை (இடதுப் பக்கம்) மற்றையதை விட கீழிறங்கி இருப்பது பொதுவான விடயமாகும்.

iii. இன்பம் (சுய இன்பம் காணல்/ ஆசை/ ஆபாசப்படங்கள்)

49. பாலுறவு பற்றி கற்பனை செய்வது பொதுவான விடயமா?

பாலுறவு பற்றிய கற்பனைகள் பொதுவானதாகும். அதற்காக வெட்கமடைய தேவையில்லை. ஒரு விடயம் தொடர்பாக கற்பனை செய்தால் அந்த விடயத்தினை செய்ய வேண்டும் என்று அர்த்தம் கொள்ள முடியாது. கற்பனையின் அடிப்படையில் ஒருவர் செயற்படுவார் என்றும் கருத முடியாது.

50. பாலியல் இன்பத்தினை எல்லோரும் ஒரேவிதமாகவா உணர்கின்றார்கள்?

பாலியல் இன்பம் என்பது ஆளுக்காள் வேறுபடுகின்றது. தம்மைதாமே தொடுவதனூடாக (சுயஇன்பம்) சிலர் பாலியல் இன்பம் பெறுகின்றனர். அல்லது சம பாலினத்தவர் அல்லது எதிர்ப்பாலினத்தவர்களின் நேரடி அனுபவங்களின் பகிர்வினூடாக சிலர் பாலியல் இன்பம் பெறுகின்றனர். தொடுகை இன்றியே பாலியல் இன்பம் பெறுபவர்களும் உள்ளனர். பாலியல் இன்பத்திற்கான மூலங்களாக கற்பனைகள், வார்த்தைகள், வாசிப்பு, திரைப்படம் பார்த்தல், முத்தமிடல்,ஆரத் தழுவுதல் அல்லது பாலுறுப்பு தொடுகைகள் காணப்படுகின்றன. துணைக்கும் தனக்கும் எது தேவையோ அதன் அடிப்படையில் பாலியல் இன்பம் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. எது இன்பம் தரும் என்பதனை துணையுடன் கலந்தாலோசிப்பது உதவிகரமானதாக அமையும்.

51. பாலியல் ரீதியிலான உறவில் இருவரும் இன்பம் அடைதல் அவசியமா?

பாலியல் உறவில் இரு தரப்பும் இன்பம் அடைதலும், இன்பம் வழங்குதலும் குறித்து கவனம் செலுத்த வேண்டும். பாலியல் உறவானது பக்குவமடைந்ததாகவும் அர்த்தமுள்ளதாகவும் முற்று முழுதான விருப்புடன் மேற்கொள்ளப்படுவது ஒருபோதும் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தாது.

52. உடலுறவுக்கான ஒப்புதல் (consent) என்றால் என்ன?

சம்பந்தப்பட்ட இருவரும் சுய விருப்புடன் உடலுறவு கொள்வதனையே உடலுறவுக்கான ஒப்புதல் எனலாம். ஒப்புதல் அற்ற உடலுறவு பாலியல் வல்லுறவாகவே கருதப்படும்.

53. பாலியல் விருப்பு அல்லது காமம் (sexual desir) என்றால் என்ன?

பாலியல் வெளிப்பாடு அல்லது பாலியல் கவர்ச்சிக்கான ஏக்க நிலையே இவ்வாறு அழைக்கப்படுகின்றது. நெருக்கமான உறவில் ஒரு நபர் காம உணர்வினைக் கொண்டிருப்பார். கிட்டத்தட்ட அனைவருமே பாலியல் விருப்புகளைக் கொண்டவர்களாகவே இருக்கின்றனர். சமப் பாலினத்தினருடனான பாலியல் விருப்பு (homosexual orientation) கொண்டவர்களும், எதிர்ப்பாலினருடன் பாலியல் விருப்பு (hetero sexual orientation) கொண்டவர்களும், இரு பாலினர் மீது பாலியல் ரீதியிலான விருப்பினைக் (bisexual orientation) கொண்டவர்களும் சமூகத்தில் உள்ளனர்.

54. பாலியல் விருப்பு அல்லது காமம் காதலைப் போன்றதா?

காமம் காதல் அல்ல. காதல் என்று அது தவறாகக் கருதப்படுகின்றது. காதலுடனும் காதல் இன்றியும் ஒருவர் காமம் அதாவது பாலியல் விருப்பினைக் கொண்டிருக்கலாம். உதாரணமாக: ஒருவர் அரிதாக அறிந்துவைத்திருக்கும் ஒரு பெண்ணுடன் அல்லது ஆணுடன் காம ஆசையைக் கொண்டிருக்க முடியும்.

காமம் என்பது உடலியல் பாலியல் விளைவைப் பொறுத்தது அல்ல. உதாரணமாக: ஒரு ஆணோ சிறுவனோ உணர்ச்சி விருப்பின்றி விறைப்பு நிலையை அடையலாம். அல்லது விறைப்பின்றி விருப்பினைக் கொண்டிருக்க முடியும்.

காமம் என்பது பாலியல் செயற்பாடு அல்ல. ஒரு நபர் காம உணர்வினை அடைந்தாலும் அதனை செயற்படுத்துவதா இல்லையா என்ற முடிவினை எடுக்க வேண்டியுள்ளது.

55. பாலியல் ரீதியில் தூண்டப்பட்டால் உடலில் எவ்வாறான மாற்றங்கள் நிகழும்?

ஆண்கள் ஆண் குறியில் விறைப்பினைப் பெறுவர். பெண்கள் யோனிப்பாதையில் ஈரலிப்பு தன்மையை உணர்வர். பரஸ்பர தழுவல்களும் தொடுகைகளும் வலிதான பாலியல் தூண்டல்களை மேற்கொள்வதனுடன் திட்டமிடப்படாத திடீர் உடலுறவுக்கும் வழிவகுத்து விடும்.

56. பாலியல் ரீதியில் தூண்டப்படும் போது உடலின் எப்பாகங்கள் உணர்வுப் பெறுகின்றன?

முகத்தினை தடவுதல், வயிறு, முலைக்காம்பு, காதுகள், கால்கள் அல்லது மற்றைய பாகங்களை ஸ்பரிசிக்கும் போது அல்லது தொடும் போது பாலியல் ரீதியிலான உணர்வு பெறப்படுகின்றது. ஆனால் தூண்டலுக்கு ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு விதமான துலங்கல்களையே வெளிப்படுத்துவர். மேலும் ஒப்புதல் மற்றும் சூழல் காரணமாகவும் மாறுப்பட்ட துலங்கல்களை ஒருவர் வெளிப்படுத்தக் கூடும்.

57. பெண்களில் எந்த உடல் பாகம் பாலியல் இன்பத்திற்கு உதவுகின்றது?

பெண்களில் அவர்களின் பெண்குறி மூலம், பெண்குறி, யோனிப்பாதை மற்றும் மார்பகங்கள். பெண்குறிமூலம் (clitoris - யோனிப்பாதை அல்ல) பெண்களின் உடலில் மிகவும் உணர்வுபூர்வமான பகுதியாகும். இப்பாகம் தூண்டப்படும் போது பெரும்பாலான பெண்கள் பாலியல் திருப்தியைஉணர்கின்றனர். (ஆண்குறி யோனிப்பாதைக்குள் செல்வதனை விட). மேலும், பாலுறுப்பு அல்லாத உடற்பாகங்களான உதடு, கழுத்து, வயிறு மற்றும் தொடைகள் ஸ்பரிசத்தின் போதும் பெண்கள் பாலியல் இன்பம் பெறுகின்றனர்.

58. ஆண்கள் உடலில் எந்த பாகம் பாலியல் இன்பத்திற்கு பங்களிப்பு செலுத்துகின்றது?

ஆண்களில் ஆண்குறி, விரைகள், விதைப்பை,சுக்கிலம்

59. பாலியல் தூண்டல்களின் போது உடல் எவ்வாறு பிரதிவிளைவுகளைக் காட்டுகின்றது?

இதன் போது உடலில் பலதரப்பட்ட தொழிற்பாடுகள் நிகழ்கின்றன. உதாரணமாக: இதயத்துடிப்பு வேகம் அதிகரிக்கும். சுவாசப்பை விரிவடைகின்றது. பாலுறுப்பு பகுதிகளில் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கின்றது. அத்துடன் அதிகமான இரத்த ஓட்டம் காரணமாக ஆண்குறியில் விறைப்புத்தன்மை ஏற்படுகின்றது. உடலில் சுரப்புகள் சுரக்கின்றன. பெண்களில் யோனிப்பாதை ஈரலிப்பாகும். எனினும் சூழ்நிலையைப் பொறுத்து பாலியல் தூண்டுதலின் போது உடலின் பிரதிவிளைவுகள் வேறுப்படுகின்றன.

60. பாலியல் உச்சநிலை என்றால் என்ன?

பாலியல் தூண்டல் அல்லது எழுச்சியானது உச்சநிலையை அடைவதனையே இவ்வாறு கூறப்படுகின்றது. தீவிர திருப்தி உணர்வுடன் உச்சநிலை ஏற்படும் போது சுரப்புகள் சுரக்கின்றன. (விந்தணு வெளியேற்றம்- ஆண்களில்/ பாலுறுப்பு சுரத்தல் - பெண்களில்). சில வேளைகளில் உடலுறவு இன்றியும் உச்சநிலை ஏற்படும். அதேவேளை உச்சநிலை அற்ற உடலுறவும் உள்ளது. பெரும்பாலான பெண்கள் பெண்குறிமூலம் தூண்டப்படுதலினூடாக உச்சநிலையை அடைந்துவிடுகின்றனர்.

61. சுய இன்பம் காணல் என்றால் என்ன?

சுய தூண்டலினூடாக பாலியல் இன்பம் காணல் இவ்வாறு அழைக்கப்படுகின்றது. ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் மத்தியில் மிகவும் பொதுவாக உள்ள ஓர் பாலியல் நடவடிக்கையாகும்.

பெண்கள் தனது பெண்குறிமூலத்தினை, யோனிப்பாதையை அல்லது வேறு உடல் பாகங்களைத் தூண்டுவதனூடாக சுய இன்பம் பெறுகின்றனர். (உதா: மார்பகங்கள் மற்றும் முலைக்காம்புகள்). ஆண்கள் தமது ஆண்குறியைத் தூண்டுவதனூடாக சுய இன்பம் பெறுகின்றனர்.

62. சுய இன்பம் பெறுவது தீங்கானதா?

சுய இன்பம் பெறுவது பொதுவான ஓர் பாலியல் செயற்பாடாகும். இதனால் உடலுக்கு பாதிப்பு ஏற்பட மாட்டாது. சுய இன்பம் பெறுவதானது தனது உடல் பற்றியும் பாலியல் பற்றியும் கற்றுக்கொள்ளும் ஒரு முக்கியமான வழிமுறையாகும். பெரும்பாலானவர்கள் தன் வாழ்நாள் முழுவதும் - மாதவிடாய் காலங்களிலும்- விவாகம் புரிந்திருந்தாலும், பாலியல் துணை இருந்தாலும் சுய இன்பம் பெறும் பழக்கத்தினைக் கொண்டிருக்கின்றனர். இது பாதுகாப்பான பாலியல் நடத்தையாகும். சுய இன்பம் தொடர்பில் நிலவும் கருத்துக்கள் (அதிகமான சுய இன்பம் பெறல் தலைமயிர் உதிர்வையும், உடல் எடை குறைவையும் ஏற்படுத்தும்) மிகவும் தவறானவை. சுயஇன்பம் பெறலினால் உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் எந்தவிதமான பாதிப்புகளும் ஏற்படுவதில்லை.

63. ஆண்கள் பெண்கள் ஆகிய இருபாலாரும் சுய இன்பம் பெறுவார்களா?

கட்டிளமைப் பருவத்தினர் மற்றும் வயது வந்தோர்கள் இரு பாலாரும் சுய இன்பம் பெறுகின்றனர். பெரும்பாலும் பெண்களும் இளம் பெண்களும் அதனை வெளிப்படையாக கூற தயக்கம் காட்டுகின்றனர்.

64. சுய இன்பம் பெறுவதில் நான் அடிமையாகி விட்டேன். நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நீங்கள் சுய இன்பத்திற்கு அடிமையாகி விட்டீர்கள் என்று உணர்ந்தீர்களாயின் அது உங்கள் நாளாந்த செயற்பாடுகளுக்கு இடையூறாக இருக்கும். இவ்விடயம் தொடர்பில் உளவள ஆலோசகரின் மற்றும் உளவியலாளரின் உதவியைப் பெறுங்கள்.

65. ஆண்குறியின் அளவு என்பது முக்கியத்துவம் வாய்ந்த விடயமா?

நபருக்கு நபர் ஆண்குறியின் அளவு மாறுபடும். ஆனால் இந்த வேறுபாடானது விறைப்புத் தன்மையின் போது மறைந்துவிடுகின்றது. கொடுத்து பெறும் பாலியல் இன்பமானது விறைப்பு பெற்ற ஆண்குறியின் அளவில் தங்கியிருப்பதில்லை. ஆனால் துணையின் ஒப்புதலிலும் அவர்களின் விருப்பத்தினை உணர்வதிலுமே தங்கியுள்ளது. ஆதலால் ஆண்குறியின் அளவு குறித்து கவலைப்பட தேவையில்லை.

66. ஆண்குறியின் முன்தோலை அகற்றும் செயற்பாடு (circumcision) உடலுறவின் போது இருவரினதும் பாலியல் இன்பத்தினை அதிகரிக்க செய்யுமா?

ஆண்குறியின் முன்தோலை அகற்றுதலானது ஆரோக்கிய காரணங்களினால் முன்னெடுக்கப்படுவதுடன் அதில் கலாசார விடயங்களும் உள்ளடங்கியுள்ளன. பால்வினை நோய் தொற்றுக்களை குறைப்பதற்கு இந்நடைமுறை உதவுகின்ற போதிலும் இரு தரப்பினரினதும் பாலியல் திருப்திக்கு உதவுகின்றது என்ற விடயம் இதுவரை நிரூபிக்கப்படவில்லை.

67. மார்பகங்களின் அளவு பற்றிய பிரச்சினை கவனத்திற்கொள்ளப்பட வேண்டிய விடயமா?

பெண்களுக்கு பெண்கள் மார்பகங்களின் அளவுகள் வேறுப்படுகின்றன. பருவமடையும் காலங்களில் உடலில் கொழுப்பு படிவதனால் மார்பகங்கள் அதிகரித்து காணப்படும். கர்ப்பிணி காலப்பகுதியில் மார்பகங்கள் முழுமையான வளர்ச்சியுற்றிருக்கும். பாலியல் தூண்டல் செயற்பாட்டிற்கும் பாலூட்டுவதற்கும் மார்பகங்களின் அளவு முக்கியத்துவம் பெறுவதில்லை.

68. உடலுறவின் போது ஏன் எனது முலைக்காம்புகள் விறைப்படைகின்றன?

உடலுறவின் போது மார்பகங்கள் பெரிதாகுவதும் முலைக்காம்புகள் விறைப்படைவதும் பாலியல் தூண்டுதல் காரணமாகவே நடைபெறுகின்றன. இது பொதுவான விடயமாகும்.

69. பாலியல் சம்பந்தப்பட்ட விளையாட்டுப் பொருட்கள (sex toys) பாலியல் இன்பத்தினை அதிகரிக்குமா?

பாலியல் சம்பந்தப்பட்ட விளையாட்டுப் பொருட்களை சரியான முறையில் பயன்படுத்தும் போது அவை பாலியல் இன்பத்தினை அதிகரிக்கின்றன. அத்துடன் துணையின் ஒப்புதலையும் பெறுவது நன்று. எவ்வாறாயினும் பாலியல் விளையாட்டுப் பொருட்களை பகிர்ந்து பயன்படுத்தக் கூடாது. பகிர்ந்துகொள்ளப்படும் பாலியல் விளையாட்டுப் பொருட்கள் STI தொற்றுக்கு வழிவகுக்கும்.

70. வயகரா என்ன செய்யும்?

விறைப்புத்தன்மை குறைபாடுள்ள (நசநஉவடைந னலளகரஉெவழைெ -நுனு) ஆண்கள் வயகராவைப் பயன்படுத்தும் போது ஆண்குறியில் இரத்த ஓட்டத்தினை அதிகரிக்க செய்து உடலுறவு கொள்வதற்கான விறைப்புத்தன்மையை ஏற்படுத்தும். ஆனால் ஒவ்வொருவருக்குமான பெறுபேறுகள் வேறுப்படக் கூடும். நுனு தொடர்பான குறைகள் உள்ளவர்களுக்கு இது பயன்மிக்கதாக உள்ளது. பொதுவாக 30 முதல் 60 நிமிடங்களில் வயகரா தொழிற்பட ஆரம்பிக்கும். சரியான அளவு உட்கொள்ளப்படல் வேண்டும். தவறான பயன்பாடு ஆரோக்கியப் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும்.

71. விந்து வெளியேற்றுவதனை தாமதப்படுத்தும் மாத்திரைகள் ஆண்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு பாதிப்பாக அமையுமா? குடும்ப வாழ்க்கையை பாதிக்கும் விடயமாக அமையுமா?

விந்து வெளியேற்றத்தினை தாமதப்படுத்தும் மாத்திரைகளை மருத்துவரின் ஆலோசனைகளுக்கு இணங்க சரியான அளவில் உட்கொள்ளப்படும் போது பக்கவிளைவுகள் எதுவும் ஏற்பட மாட்டாது. எவ்வாறாயினும் அளவுக்கு அதிகமாகப் பயன்படுத்தும் போது மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது.விந்து வெளியேற்றத்தினை தாமதப்படுத்தும் மருந்துகளை பதிவு செய்யப்பட்ட மருந்தகங்களில் பெற்றுக்கொள்வதனூடாக பக்கவிளைவுகளைத் தடுக்க முடியும்.

72. பால் மாற்றம் செய்து கொண்டவர்கள் எவ்வாறு உடலுறவு கொள்வார்கள்?

அவர்கள்சாதாரண மனிதர்களிலிருந்து வேறுப்பட்டவர்கள் அல்லர். தனக்கு பிடித்தவர்களுடன் அவர்கள் தமது பாலியல் விருப்புகளை நிறைவேற்றிக் கொள்வர்.

73. குதவழி பாலுறவு என்றால் என்ன?

குதவழியில் மேற்கொள்ளப்படும் பாலுறவு இவ்வாறு அழைக்கப்படுகின்றது. விரல்கள், ஆண்குறி அல்லது பாலியல் விளையாட்டுப் பொருட்கள் குதவழியில் செலுத்தப்பட்டு பாலியல் திருப்தி பெற்றப்படுகின்றது. குதவழி பாலுறவு தொடர்பில் பலர் பலவிதமான கருத்துக்களைக் கொண்டிருக்கின்றனர். குதவழி பாலுறவு கொள்பவராயின் பாதுகாப்பாக அதனை மேற்கொள்ள முயலுங்கள். ஆணுறைகளையும், வழுக்கும் திரவங்களையும் பயன்படுத்துங்கள்.

74. ஆபாசப்படங்கள் நல்லவையா?

ஆபாசப்படத் தொழிற்துறை உலகளாவிய தொழிற்துறையாகும். பணத்திற்காக பாலுறவு இங்கு துஷ்பிரயோகம் செய்யப்படுகின்றது. ஆபாசத் திரைப்படங்களும், வீடியோக்களும் கமெரா நுணுக்களின் மூலம் பாலியல் நடத்தைகளைப் படமாக்கி பார்வையாளர்களின் பாலியல் உணர்ச்சிகளைத் தூண்டுகின்றன. செயற்கையான ஆபாசப் படங்கள் பாலியல் தொடர்பான தவறான எதிர்பார்ப்புகளை ஏற்படுத்துவதுடன் வன்முறை மிக்க பாலியல் செயற்பாடுகளையும் நடத்தைகளையும் உருவாக்குகின்றன. ஆபாசப்படங்களையும் வீடியோக்களையும் விற்பது தண்டனைக்குரிய குற்றமாகும்.

75. ஆபாசப்படங்களுக்கு அடிமையாக முடியுமா?

ஆபாசத் திரைப்படங்களுக்கு அடிமையாதல் ஆபத்தானது. ஏனெனில் அது உணர்வுகளைப் பாதிப்பதுடன், உடல் உள பாதிப்பினையும் ஏற்படுத்தி துணையுடனான உறவினையும் பாதிக்கும். மிக இளம் வயதிலேயே பாலுறவு கொள்ள தூண்டுவதுடன் இதனால் கருத்தரிப்பதற்கான வாய்ப்புடன் STI ஏற்படவும் காரணமாக அமைகின்றது. இளம் வயதினர் இணைய நேரலை ஆபாசப் படங்களைப் பார்ப்பதும் இணைய நேரலை உரையாடல்களில் ஈடுபடுவதும் இணைய நேரலை பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்குள்ளாகும் ஆபத்தினையும் அதிகரிக்கின்றது.

iv. பால்நிலை (பால்நிலை/ பாலியல் முனைப்பு/ அடையாளம்

76. ஒருவரை அடையாளப்படுத்தும் பால் என்றால் என்ன?

பால் என்பது ஆண்கள் அல்லது பெண்கள் என உடல்களின் உயிரியல் சார்ந்த வகுப்பாக்கமாகும். பிறப்பின் போது பாலுறுப்பு பெண் உறுப்பினைக் கொண்டுள்ளதா (யோனி) அல்லது ஆண் உறுப்பினைக் கொண்டுள்ளதா (ஆண்குறி, விரைகள்) என்பதன் அடிப்படையில் ஒருவரின் பால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. மரபணு ரீதியில் (ஆண் XY: பெண் XX) என்றும் அடங்குகின்றது. இடைப் பாலினமும் இருக்க முடியும். 85 வது இலக்ககேள்வியில் இது ஆராயப்படுகின்றது.

77. பால்நிலை என்றால் என்ன?

எவ்வாறு ஆண் இருக்க வேண்டும் என்றும், பெண் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்றும் சமூகம் கட்டமைத்திருக்கும் விதம் பால்நிலை என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

78. பால்நிலை அடையாளம் என்றால் என்ன?

எந்த பால்நிலைக்குபட்படுவதாக நீங்கள் கருதுகின்றீர்களோ அதுவே உங்கள் பால்நிலையாகும். இது பிறப்பில் இருந்ததை விட வேறுபடக் கூடும். உங்கள் பால்நிலை அடையாளம் பால்நிலையை ஒத்ததாகவோ அல்லது வேறுப்படடதாகவோ இருக்க முடியும். பெரும்பாலானவர்களில் பால்நிலை அடையாளமும் பிறப்பின் போது கிடைக்கும் பாலினமும் ஒன்றாக இருக்கும். அதேவேளை அவர் ஆணா பெண்ணா என்பதில் சந்தேகமும் இராது. எவ்வாறாயினும் இது எல்லோருக்கும் ஒன்றுப்போல் அமையாது.

79. LGBTQI என்போர் யாவர்?

LGBTQI என்ற சொல்லின் விரிவாக்கம் பெண் சமப்பாலுறவாளர்கள் (Lesbian), ஆண் சமப்பாலுறவாளர்கள் (Gay), இரட்டைப்பாலுறவாளர்கள் (Bisexual), பால் மாற்றம் செய்துகொண்டோர்கள் (Transgender), பால் மற்றும் பாலியல்பு சார்ந்த வரைமுறைகளை மீறி வாழ்பவர்கள் (Queer or Questioning), மற்றும் இடைப்பாலினர் (Intersex).

80. LGBTQI சமூகத்தினரை இலங்கையின் சட்டங்கள் எவ்வாறு நோக்குகின்றன?

இவர்கள் தொடர்பான திருப்திகரமான சட்டங்கள்இலங்கையில் இல்லை. இருக்கின்ற சட்டமும் மட்டுப்படுத்தப்பட்டதாக உள்ளது. ஏவ்வாறாயினும் இலங்கையின் குற்றவியல் சட்டத்தின் 365ம் பிரிவு ஆண் சமப்பாலுறவாளர்களாக இருப்பது சட்டத்திற்கு விரோதமானது என்று குறிப்பிடுகின்றது.

81. மிகச் சிலர் ஏன் சமப்பாலுறவு மீது ஈர்ப்பு காட்டுகின்றனர்?

இளமைப் பருவத்தில் சமப்பாலினத்தினர் மீது ஈர்ப்பு ஏற்படுவது பொதுவான விடயமாகும். இதன் ஊடாக நீங்கள் சமப் பாலுறவாளார்கள் என்றோ அவ்வாறானவராக மாறுவீர்களோ என்று கூற முடியாது.பெருமளவான கட்டிளமைப்பருவத்தினர் பருவமடைதலின் இறுதிக்கட்டத்தின் போது எதிர்ப்பாலினர் மீது ஈர்ப்பினை வெளிப்படுத்த ஆரம்பிப்பர். மிகச் சிலரே சமப்பாலினர் மீது ஆர்வம் காட்டி அதனை வயது வந்த காலத்திலும் தொடர்வர். இவ்வாறானவர்களை ஓரினச் சேர்க்கையாளர்கள் என்றும் கூறுவர்.

82. பாலியல் முனைப்பு (sexual orientation) என்றால் என்ன? What is sexual orientation?

பாலியல் முனைப்பு என்பது நீங்கள் உணர்வுபூர்வமாகவும், பாலியல் ரீதியாகவும், காதல்பூர்வமாகவும் யாரோடு ஈர்க்கப்படுகின்றீர்கள் என்பதனைக் குறிக்கின்றது.

83. எதிர்ப்பாலுறவாளர்கள் என்போர் யாவர்?

எதிர்ப்பாலினர் மீது பாலியல் ரீதியில் ஈர்க்கப்படுவோர் இவ்வாறு அழைக்கப்படுகின்றனர்.

84. சமப் பாலுறவாளர்கள் என்போர் யாவர்?

தன் பாலினத்தவர்கள் மீது பாலியல் ரீதியிலான ஈர்ப்புள்ளவர்களே இவ்வாறு அழைக்கப்படுகின்றனர். கட்டிளமைப்பருவ ஆண் சமப்பாலுறவாளர்களும், பெண் சமப்பாலுறவாளர்களும் சமூகத்தில் பல சவால்களையும், குறிப்பாக களங்கத்தினையும் எதிர்கொண்டு வருகின்றனர்.

85. இரட்டைப்பாலுறவாளர்கள் என்போர் யாவர்?

ஆண் பெண் ஆகிய இருப்பாலார் மீதும் பாலியல் ஈர்ப்புக் கொண்டவர்கள் இவ்வாறு அழைக்கப்படுகின்றனர்.

86. இடைப்பாலினர் (இரட்டைப் பாலுறுப்புக்களுடன் பிறந்தவர்) என்போர் யாவர்?

சிலர் பிறப்பின் போதே ஆணாகவும் பெண்ணாகவும் பிறந்திருப்பர். அவர்கள் மருத்துவரீதியில் ஆண் அல்லது பெண்ணாக சத்திரசிகிச்சையினூடாக அடையாளப்படுத்தப்பட்டிருப்பர். ஏனெனில் அவர்களின் பாலுறுப்பு புறப் பகுதிகள் பிறப்பின்போது ஆணா பெண்ணா என்று அடையாளம் காண முடியாத அளவு இருந்திருக்கும். சில சந்தர்ப்பங்களில் இடைப்பாலின குழந்தைகள் சட்டரீதியாக ஓர் பால் அடையாளத்தினைப் பெற்றாலும் அவர்கள் வளரும் போது வழங்கப்பட்ட அந்த பாலினம் பால்நிலையுடன் (gender) பொருந்தாத நிலை காணப்படும்.

87. ஏன் பெருமளவான சமப் பாலுறவாளர்கள் தமது பாலியல் முனைப்பினை (வெளிப்பாடு) வெளிக்காட்டாமல் மறைக்கின்றனர்?

பெருமளவான சமப் பாலுறவாளர்கள் தமது பாலியல் முனைப்பினை வெளிக்காட்ட தயங்குவதன் காரணம் அவதூறு, துஷ்பிரயோகம், உடல் ரீதியிலான தாக்குதல் மற்றும் கொடுமைகள் என்பனவற்றை சமூகத்தில் எதிர்கொள்ள நேர்வதனாலாகும். சிலர் பாலியல் நடத்தைகளுக்கு பலவந்தப்படுத்தப்படுகின்றனர். எந்த பாலியல் முனைப்பினைக் கொண்டவர்களாக இருப்பினும் அவர்கள் கௌரவத்துடனும், மரியாதையுடன் நடத்தப்பட வேண்டும் என்பதனை அனைவரும் உணர்ந்துகொள்வது அவசியமாகும்.

88. பால்மாற்றம் செய்தவர் (transgender person) என்றால் யார்?

பால்மாற்றம் செய்தவர் பிறப்பில் அவர் கொண்டிருந்த பாலினத்திற்கு மாறான பால்நிலை அடையாளத்தினைக் கொண்டிருப்பார். இவர்கள் ஆணாக இருந்து பெண்ணாக மாறியவராகவும் (திருநங்கை) இருக்கலாம். பெண்ணாக இருந்து ஆணாக மாறியவராகவும் (திருநம்பி) இருக்கலாம்.

89. ஆண் சமப்பாலுறவாளர் என்றால் யார்?

ஒரு ஆண் பாலியல் ரீதியாக மற்றொரு ஆணில் கவரப்பட்டு அவருடன் பாலுறவு கொள்பவர் (gay person) ஆண் சமப்பாலுறவாளர் என்று அழைக்கப்படுகின்றனர்.

90. பெண் சமப்பாலுறவாளர் என்றால் யார்?

ஒரு பெண் பாலியல் ரீதியாக மற்றொரு பெண்ணில் கவரப்பட்டு அவருடன் பாலுறவு கொள்பவர் (Lesbian) பெண் சமப்பாலுறவாளர் என்று அழைக்கப்படுகின்றனர்.

91. எவ்வாறு பால்மாற்றம் செய்தவர்கள் ஆண் சமப்பாலுறவாளர்களிலிருந்து வேறுப்படுகின்றனர்?

பால்மாற்றம் செய்தவர்கள் என்போர் பிறப்பின் போதுதனக்கு கிடைத்த பால் அடையாளத்தினை மாற்றிக் கொள்வோராவர். அவர்களின் புதிய பால்நிலை அடையாளமே உரிமைக்கோரப்பட்ட பால்நிலையாகும். ஆண் சமப்பாலுறவு என்பது பாலியல் முனைப்பு அல்லது விருப்பம் (sexual orientation) சம்பந்தப்பட்ட விடயமாகும். அதாவது சமப்பாலாருடன் பாலியல் ரீதியில் ஈர்க்கப்படுதலாகும்.

92. பால்நிலை சமத்துவம் (gender equality) என்றால் என்ன?

பால்நிலை சமத்துவம் என்ற தலைப்பு அதிகளவில் கலந்துரையாடப்படும் பரந்துபட்ட ஓர் விடயமாக உள்ளது. வளங்களைப் பெறுவதிலும், வாய்ப்புகளை அடைவதிலும் பால்நிலை வேறுபாடு இல்லாத நிலைமையே இவ்வாறு கூறப்படுகின்றது. அதாவது பொருளாதார பங்குபற்றல் மற்றும் தீர்மானம் எடுத்தல் என்பவற்றில் ஆண் பெண் சமத்துவம் நிலைநாட்டப்படுதலும், இரு பாலாரினதும் மாறுபட்ட நடத்தைகள், எண்ணங்கள் என்பனவற்றினை மதித்து நடத்தலும் இதில் உள்ளடங்கும்.

93. பால்நிலை சார்ந்த வன்முறைகள் (Gender Based Violence) என்றால் என்ன?

பால்நிலை சார்ந்த வன்முறைகள் என்பது தனிப்பட்ட ரீதியில் ஒருவரின் பால்நிலை அடையாளம் அல்லது பாலினத்தினை அடிப்படையாகக் கொண்டு முன்னெடுக்கப்படும் வன்முறைகளாகும். இந்த வன்முறைகள் பொது வாழ்க்கையிலும் அல்லது தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும் உடலியல் ரீதியானதாகவும், பாலியல் ரீதியானதாகவும், வார்த்தைப் பிரயோகங்கள் அடிப்படையிலானதாகவும், உணர்வுபூர்வமானவையாகவும், உளவியல் துஷ்பிரயோகமாகவும், அச்சுறுத்தல், கட்டாயப்படுத்தல், பொருளாதார மற்றும் கல்வி இழப்பாகவும் அமையலாம்.

94. பால் மாற்றம் செய்தல் என்பது உள ஆரோக்கியம் சம்பந்தப்பட்ட விவகாரமா?

உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் பால் மாற்றம் செய்துகொள்கின்றமை என்பது ஒரு உடற் கோளாறு அல்ல என்று 2019 மே மாதம் பிரகடனப்படுத்தியுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

95. எவ்வாறு நீங்கள் உங்கள் பால்நிலை அடையாளத்தினை மற்றவர்களுக்கு தெரியப்படுத்துவீர்கள்?

உங்கள் பற்றிய தனிப்பட்டதும் மிகவும் நெருக்கமானவர்கள் மட்டும் அறிந்திருக்க வேண்டிய விடயம் இது. ஆதலால் நீங்கள் முழுமையாக நம்பிக்கைக் கொள்ளாதவர்களிடம் இவ்விடயம் பற்றி பேசுவதனைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த விடயத்தினை நம்பிக்கையானவருடன் மட்டும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். அல்லது நிபுணத்துவம் வாய்ந்தவர்களுடன் இரகசியம் காக்கப்படும் என்ற உத்தரவாதத்துடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

96. எனது மதம் சமப்பாலுறவினை அங்கீகரிப்பதில்லை. அவ்வாறாயின் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

பெரும்பாலான மதங்கள் சமப்பாலுறவினை அங்கீகரிப்பதில்லை. நீங்கள் மத நம்பிக்கை உள்ள ஆண் சமப்பாலுறவாளர் அல்லது பெண் சமபாலுறவாளராயின் நீங்கள் உங்கள் மதத்தினைப் பின்பற்ற எந்தவிதமான தடையும் இல்லை. ஏனெனில் உங்கள் பாலியல் தன்மைக்கும் மதத்திற்கும் எந்தவிதமான தொடர்பும் இல்லை.

V. உறவுகள் (ஒப்புதல் /மரியாதை/ நம்பிக்கை/ நல்வாழ்வு)

97. ஏன் நான் சில வேளைகளில் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் தவிக்கின்றேன்?

பருவமடைதலைக் கட்டுப்படுத்தும் ஹோர்மோன்கள் உணர்வுகளையும் அதன் வெளிப்பாடுகளான உணர்ச்சிகளையும் கட்டுப்படுத்துகின்றன. நீங்கள் பாலுறவு பற்றி சிந்திப்பீர்கள், பாலியல் தேவைகளை உணர்வீர்கள். இதனால் பெண் பிள்ளைகள் மீதும், ஆண் பிள்ளைகள் மீதும் அல்லது சிலவேளைகளில் இருவர் மீதும் ஈர்க்கப்படுவீர்கள். நீங்கள் சுய இன்பம் பெற்றுவிட்டு பின்னர் அது பற்றி குற்ற உணர்வு கொள்வீர்கள். இவை அனைத்தும் பொதுவான விடயங்களாகும்.

98. நான் ஏன் அதிகம் உணர்ச்சி வசப்படுகின்றேன்?

தீர்மானம் எடுக்கின்ற, விடயங்களை ஒழுங்குப்படுத்துகின்ற, உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துகின்ற எதிர்காலத்தினைத் திட்டமிடுகின்றதொழிற்பாடுகளைக் கட்டுப்படுத்துகின்ற மூளையின் பகுதி இளம்பருவத்தில் முதிர்ச்சியடைவதில் பல்வேறு மட்டங்களைக் கொண்டிருக்கின்றது. சில சந்தர்ப்பங்களில் மூளையின் இந்த தொழிற்பாடு இருபது வயது பூர்த்தியாகும் போதுதான் முழுமைப் பெறுகின்றது. இதனால் இளம்பருவத்தினர் 'முதலில் எதையாவது அவசரப்பட்டு செய்துவிட்டுபின்பு அது பற்றி வருந்துபவர்களாகவும்' அதிக உணர்ச்சிவசப்படுபவர்களாகவும் உள்ளனர்.

99. காதல் வசப்படுதல் என்றால் என்ன?

ஒருவர் மீது ஆழ்ந்த விருப்பம் ஏற்படுவதனை இவ்வாறு குறிப்பிட முடியும். மூளையில் உள்ள இரசாயண மாற்றங்கள் நீங்கள் தனித்திருக்கும் போதும் அல்லது காதலருடன் இருக்கும் போதும் உணர்ச்சிகளைத் தீவிரப்படுத்தி களிப்படைதல், பேரார்வம் கொள்ளல் மற்றும் எழுச்சியை ஏற்படுத்துகின்றது.

100. காதல் உறவு (relationship) என்றால் என்ன?

இரு வேறுப்பட்ட பாலினர் அல்லது சமப் பாலினருக்கு இடையிலான காதல் உறவே இவ்வாறு அழைக்கப்படுகின்றது. சில காதல் உறவுகள் நீண்ட காலம் நிலைத்திருந்து விவாகம் வரை செல்கின்றது. மற்றும் சில காதல் உறவுகள் சிற்சில காரணங்களினால் இடைநடுவில் முடிவை எதிர்கொள்கின்றன.

101. எவ்வாறு நீங்கள் காதல் உறவினை முறித்துக் கொள்ள முடியும்? அதன் விளைவுகள் யாவை?

நேர்மையானதும் நேரடி தீர்மானத்தினூடாகவும் நீங்கள் உங்கள் காதல் உறவினை முடித்துக் கொள்ள முடியும். நீங்கள் கூற விரும்புவதனை நேரடியாகவும் தெளிவாகவும் கூறி விடுங்கள். இதனால் இரு தரப்புக்கும் துக்கமும், தனிமையும் அதன் சார்ந்த சோகமான உணர்வுகளும் ஏற்படக்கூடும். எவ்வாறாயினும் இவை அனைத்தும் காலப்போக்கில் கடந்து சென்று விடும்.

102. காதல் உறவில் உள்ள தடைகளை எப்படி நீங்கள் எதிர்கொள்வீர்கள்? (பொறாமை,ஆணவம், சந்தேகம், ஜாதகம், மதம், சாதி மற்றும் தொழில்)

உறுதியானதும் நம்பிக்கை மிகுந்ததுமான காதல் உறவினைக் கட்டியெழுப்புதலினூடாக இவ்வாறான விடயங்கள் சிலவற்றிலிருந்து மீண்டு வர முடியும். அதேவேளை முழுமையான நம்பிக்கை என்ற விடயம் மட்டும் சில பிரச்சினைகளிலிருந்து மீண்டு வர உதவுகின்றது.

103. காதல் உறவு எனது ஏனைய தரப்புகளுடனான உறவுகளை நலிவடைய செய்து விடுமா?

காதல் உறவின் போது மற்றவர்களுடனான உறவு நிலையிலும் அவர்களுடனான நேரத்தினை செலவிடுவதிலும் பிரச்சினைகள் ஏற்படக் கூடும். அவர்கள் உங்களிடமிருந்து விலகிப் போவதாகவும் தோன்றக் கூடும். காதல் உறவின் ஆரம்பத்தில் இந்நிலை தோன்றலாம். ஆனால் காலப்போக்கில் மற்றைய உறவுகளையும் உங்கள் வாழ்க்கையில் இணைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று உணரத் தலைப்படுவீர்கள்.

104. காதல் உறவு முறிவினை நான் எவ்வாறு எதிர்கொள்வது?

பொதுவாகவே கட்டிளமைப் பருவக் காதல் என்பது குறைந்த ஆயுளைக் கொண்டது. எந்த காரணத்திற்காகவோ உங்கள் காதல் உறவு முறியும் போது நீங்கள் பரிதாப உணர்வினைக் கொண்டிருப்பீர்கள். அத்துடன் தீவிர சோகம், நிராகரிக்கப்பட்ட உணர்வு, மன வேதனை என்பன உங்களை நிச்சயம் கடந்து செல்லும். காதல் உறவு முறிவின் போது வேதனை உணர்வுகளிலிருந்து மீண்டும் வர சிலர் நீண்ட காலத்தினை எடுத்துக் கொள்வர். ஆனால் காதல் என்பது பலமுறை வாழ்வில் ஏற்படக் கூடும். வயதான காலத்தில் நீங்கள் உங்கள் காதல் அல்லது காதல்களை நினைத்து ஏக்கமுடனான புன்னகையை வெளிப்படுத்தக் கூடும். நீங்கள் உங்கள் பிரச்சினையை நம்பிக்கையான குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நண்பருடன் பகிர்ந்துகொள்ள முடியும். இவர்கள் எவரும் உதவ மாட்டர்கள் என்று கருதினால் நீங்கள் உள வள ஆலோசகர் ஒருவரின் உதவியினை நாடுங்கள்.

105. எனது காதலை ஒருவர் நிராகரித்தால் அதனை எவ்வாறு நான் எதிர்கொள்வது?
(ஒரு பையனாக அல்லது ஒரு பெண் சமப்பாலுறவாளராக)

நீங்கள் மற்றவர்களின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளிக்க வேண்டும். அத்துடன் தொடர்ந்து அவரைப் பின் தொடராதீர்கள். மிகவும் மன வேதனை தரும் விடயமாக இது இருப்பினும் அவசரப்படுவதனைத் தவிருங்கள். அத்துடன் இந்த உலகம் மனிதர்களினால் நிரம்பியுள்ளது. அதனால் நீங்கள் எப்பொழுதும் நல்லதே நடக்கும் என்ற நம்பிக்கையைக் கொண்டிருங்கள்.

106. சமப் பாலினத்தவர் மீது காதல் கொள்வது ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்கதா?

இது முற்றிலும் பொதுவான விடயமாகும். எவ்வாறாயினும் இது பற்றி நீங்கள் மிகவும் நம்பிக்கையான ஒருவரிடம் மட்டும் கூறுங்கள்.

107. காதல் உறவினை ஆரம்பித்த பின்பு பாலியல் முனைப்பினை (sexual orientation) மாற்றிக்கொள்ள முடியுமா?

காதல் உறவில் இருக்கும் போது உங்கள் பாலியல் முனைப்பினை மாற்றிக் கொள்ள முடியும். எவ்வாறாயினும் நீங்கள் இது தொடர்பில் உள வள ஆலோசகரை கலந்தாலோசியுங்கள். அல்லது உங்களுக்கு உதவக் கூடிய இதர நம்பிக்கைக்குரியவரை நாடுங்கள்.

108. உடலுறவு கொள்வதற்கு இலங்கையில் சட்டபூர்வமான வயது எது?

ஒருவர் 16 வயதைப் பூர்த்தி செய்யும் போது உடலுறவு கொள்ள ஒப்புதல் உள்ள வயதாக இலங்கை சட்டம் குறிப்பிடுகின்றது. ஆனால் 16 வயதுக்கு கீழ்ப்பட்டவருடன் உடலுறவு கொள்வது பாலியல் வல்லுறவாகக் கருதப்படும். 16 வயது நிரம்பிய ஒருவரின் ஒப்புதலுடன் கருத்தடை முறைப் பயன்பாட்டுடன் உடலுறவு கொள்வதில் தவறில்லை. ஆனால் பொலிசாருக்கு இந்த சம்பவம் அறிவிக்கப்பட்டு பாலியல் வல்லுறவு வழக்காக பதியப்படுமாயின் பிரச்சினைகள் ஏற்படும்.

109. விவாகத்திற்கு முன்பு உடலுறவு கொள்வது தவறான விடயமா?

உடலுறவு என்பது மனிதனின் அடிப்படை தேவையாகும். அது பாதுகாப்பானதும் ஒப்புதல் அளிக்கப்பட்ட செயலாக இருப்பதும் அனைவரினதும்உரிமையாகும். யாருடன் எப்பொழுது உடலுறவு கொள்ள வேண்டும் என்பது அவரவர் தனிப்பட்ட விருப்பத்தினைப் பொறுத்தது. அது தவறல்ல. தேவையற்ற கர்ப்பத்தினைத் தவிர்க்கவும், பாலியல் தொற்று நோய்களிலிருந்தும் பாதுகாப்பு பெறவும் கொண்டம், மாத்திரைகள் அல்லது பிற கருத்தடை முறைகளைப் பின்பற்றுவது அவசியமான விடயமாகும்.

110. எனது துணை/ காதலர் என்னுடன் உடலுறவு கொள்ள விரும்புகின்றார். ஆனால் எனக்கு அதில் உடன்பாடு இல்லை. இந்த பிரச்சினையை நான் எவ்வாறு கையாள வேண்டும்?

உடலுறவு என்பது ஒப்புதல் பெறப்பட வேண்டிய விடயமாகும். இரு தரப்பும் ஒப்புதலுடன் பங்குபற்ற வேண்டிய விடயமாகும். நீங்கள் உடலுறவுக்கு தயாரில்லை என்று கருதினீர்களாயின் அதற்கு தெளிவாக மறுப்புத் தெரிவிப்பது முற்றிலும் சரியானதே.

111. எனது காதலி விவாகத்திற்கு முன்பு கர்ப்பம் அடைந்தால் என்ன செய்வது?

இந்த விடயத்தில் இருவரும் பொறுப்பினை ஏற்று அடுத்து என்ன செய்யலாம் என்று தீர்மானிக்க வேண்டும். இவ்விடயம் பற்றி கலந்தாராயும் போது உங்கள் இருவரினதும் வயது, நிதி நிலைமை மற்றும் குழந்தையை வளர்ப்பதில் உள்ள விருப்பம் ஆகிய சில விடயங்களைக் கருத்திற் கொள்ளுங்கள்.

112. ஏன் சிலர் மதுபானம் அருந்துகின்றனர்?

பல காரணங்களுக்காக சிலர் மதுபானம் அருந்தும் பழக்கத்தினைக் கடைப்பிடிக்கின்றனர். ஓய்வுக்காகவும், சமூக அந்தஸ்திற்காகவும் மற்றும் தனிமையைப் போக்கவும் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளவும் மது அருந்துகின்றனர். சாராயம் மூளையைத் தூண்டாது மாறாக அது மனச்சோர்வினைத் தரும். அத்துடன் கட்டுப்பாட்டினைத் தளர்த்தி செய்ய முடியாத விடயங்களை செய்ய தூண்டும். மேலும் ஒருவரின் தீர்மானத்தினை நிர்ப்பந்திக்கும். சமூகத்திற்காக மது அருந்துதல் என்ற விடயம் அளவு மீறாத வரை பிரச்சினைக்குரியதல்ல.

113. குத்துதல் (spiking) என்றால் என்ன?

தனியார் ஒன்றுகூடல்களில்(Parties)நடைபெறுகின்ற ஓர் ஆபத்தான நடைமுறையாக இதனைக் கூறலாம். மது அருந்தும் கோப்பையில் போதை தூண்டும் போதை மருந்துகளை இடுதல் என்று இதனைக் கூறலாம். இவ்வாறான பானங்கள் உங்கள் மனதை குழப்பச் செய்து, உங்கள் நடத்தையை வினோதமாக்கி ஆபத்தானதாக மாற்றும். அத்துடன் அதிகரித்த அளவு மரணத்தை ஏற்படுத்தலாம். பொதுவாக இளவயதில் குடிக்க ஆரம்பித்து அடர்த்தியாக குடிக்க தொடங்கினால் விரைவில் உங்கள் ஆரோக்கியம் சீர்கெடும்.

114. புகைப்பிடித்தல் நல்ல விடயமா?

புகைப்பிடித்தல் உயிரைக் கொல்லும். பெரும்பாலான கட்டிளமைப் பருவத்தினருக்கு அவர்களின் நண்பர்களே முதல் சிகரெட்டை வழங்குகின்றனர். புகைப்பிடிப்பவர்களின் பிள்ளைகள் அந்த பழக்கத்திற்கு அடிமையாகுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாகும். சிகரெட்டில் நிக்கட்டின், விஷம் உள்ளடங்கிய வாயு மற்றும் தார் அடங்கியுள்ளதனால் அது ஆபத்தானது.

நிக்கட்டின் இரசாயணம் புகைப்பிடிப்புக்கு அடிமையாக்கும் தன்மை கொண்டது. புற்றுநோயை தார் ஏற்படுத்துகின்றது. பக்கவாதம், மாரடைப்பு, ஆஸ்துமா, நீரிழிவு மற்றும் பலவிதமான புற்றுநோய்களை புகைப்பிடித்தல் அதிகரிக்கின்றது. புகைப்பிடிக்கும் பழக்கம் உங்கள் வாழ்நாளில் 10 ஆண்டுகளைக் குறைக்கின்றது. அத்துடன் நுரையிரல் புற்றுநோயை ஏற்படுத்துகின்றது. அத்துடன் வாய்ப்புற்றுநோய், வயிற்றுப் புற்றுநோய், விரைப்புற்றுநோய், சிறுநீரகப் புற்றுநோய் போன்றவற்றை ஏற்படுத்துகின்றன. இதய கோளாறுகளுக்கும் இந்த பழக்கம் பிரதான காரணமாக அமைகின்றது.

115. போதை மருந்துகள் நல்லதா?

பெரும்பாலான இளம் வயதினருக்கு அவர்களின் நண்பர்கள் போதை மருந்துகளை அறிமுகம் செய்து வைக்கின்றனர். பரீட்சார்த்த முயற்சிகள் இறுதியில் பழக்கமாகி முற்றிலும் அடிமைப்படுத்தி விடுகின்றது. இலங்கையில் பொதுவாகக் கிடைக்கின்ற போதைமருந்துகளாக கஞ்சா மற்றும் ஹெரோயின் காணப்படுகின்றது. போதைமருந்து பாவனை தண்டனைக்குரிய குற்றமாகும். நீங்கள் அறிவார்ந்த கட்டிளமைப்பருவத்தினராக செயற்பட்டு இந்த பழக்கங்களை அடியோடு தவிர்த்து விடுங்கள்.

116. போதைமருந்துகளை ஊசி மூலம் ஏற்றிக் கொள்வதன் பாதிப்புகள் எவை?

ஊசி மூலம் போதை மருந்துகளை ஏற்றிக் கொள்வதனால் துரிதமாக அது மூளையை சென்றடைந்து விளைவுகளைப் பெற முடிகின்றது. அதிகளவு போதையை ஊசி மூலம் எடுத்துக்கொள்வதால்ஆரோக்கியப் பாதிப்புகளும்,தொற்றுக்களும் ஏற்படுகின்றன. போதைமருந்துகளை தொடர்ச்சியாக பாவிப்போர்கள்பயன்படுத்தும் ஊசிகளை பரஸ்பரம் பரிமாறிக் கொள்வதனால் ர்ஜஏ மற்றும் ர்நியவவைளை ட யனெ ஊ ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

117. போதை மருந்துகள் எவ்வாறு ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கின்றன?

போதை மருந்துகள் உடல் உள ஆரோக்கியத்திற்கு பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகின்றன. அவை மூளையின் இரசாயணக் கட்டமைப்பினை மாற்றி விடுகின்றன. இந்த மாற்றங்கள் உணர்வுகளைப் பாதித்து நடத்தையையும் பாதிக்கின்றன. இதனால் தான் போதைமருந்துகளை உட்கொள்வோர் மனச்சோர்வு, மனக்குழப்பம் மற்றம் மூர்க்கக் குணம் கொண்டவர்களாக இருக்கின்றனர்.

118. போதை மருந்துகளை அளவுக்கு அதிகமாக பயன்படுத்தினால் என்னவாகும்?

போதைமருந்துகளை ஊசி மூலம் ஏற்றிக்கொள்வோர் தவறுதலாக அளவுக்கு அதிகமாக போதை மருந்தினை ஏற்றிக் கொள்வது பொதுவாக-வே நடைபெறும் விடயமாகும். ஆனால் இது ஆபத்தான செயற்பாடாகும்.

119. போதைப் பொருட்கள் பாவனையை எப்படி நிறுத்துவது?

போதைமருந்து பாவனையை நிறுத்துவது என்பது மிகவும் கடினமான செயலாகும். ஏனெனில் அனைத்து விதமான போதைப் பழக்கங்களையும் நிறுத்தி விடுவதானது மீளப் பெறும் அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும். போதைப்பொருள் பாவனையாளர்களுக்கான புனர்வாழ்வு நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் மருத்துவ சிகிச்சைகளை வழங்குவதுடன் அதில் உளவியல் ரீதியிலான அனுசரணைகளும் வழங்கப்படும். ஆனால் புனர்வாழ்வு என்பது நீண்ட காலம் எடுக்கக் கூடிய செயற்பாடாகும்.

vi. பாலியல் தொற்றுநோய்களும் எச்.ஐ.வியும் (STIs and HIV)

120. பாலியல் தொற்று நோய் என்றால் என்ன?

பாலியல் தொற்றுக்கள் (STI) என்பது இந்நோய் பாதிப்புக்குள்ளானவர்களுடனான பாலியல் உறவின் போது தொற்றும் நோய்களாகும். இந்த தொற்றுக்கள் பொதுவாக நபருக்கு நபர் யோனிப்பாதை, குதவழி அல்லது வாய்மூலமான உடல் உறவினூடாகவும் சரும ஸ்பரிசத்துடனூகவும் தொற்றுகின்றது. பாலியல் தொற்றுக்கள் வைரஸ், பக்டீரியா மற்றும் பங்கசு அல்லது ஒட்டுண்ணிகளால் ஏற்படக் கூடும்.

121. இலங்கையில் பொதுவாகக் காணப்படுகின்ற பாலியல் தொற்று நோய்கள் எவை?

இலங்கையில் காணப்படும் பொதுவான பாலியல் தொற்றுநோய்களாவன Genital herpes, Gonorrhea, Non-gonococcal urethritis (NGU), Syphilis மற்றும் Genital warts.Chlamydia தொற்றும் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது.

122. பாலியல் தொற்றினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளேன் என்பதனை எவ்வாறு நான் அறிந்துகொள்வது? How do I know when I have a sexually transmitted infection?

கொண்டம் இன்றி நீங்கள் உடலுறவு கொண்டிருப்பீர்களாயின் அத்துடன் பின்வரும் அறிகுறிகளை உணர்ந்தீர்களாயின் தொற்று தொடர்பான பரிசோதனைகளை அருகாமையில் உள்ள அரசாங்க மருத்துவமனையில் அல்லது சுகாதார நிலையங்களில் அல்லது குடும்பத் திட்ட சங்கத்தின் சிகிச்சை நிலையங்களில் மேற்கொள்ள முடியும். வெண்மை கலந்த மஞ்சள் சுரப்பு யோனியில் அல்லது சிறுநீர்ப்பாதையில் சுரத்தல், பாலுறுப்பு பகுதிகளில் வலியற்ற பெரிய புண் அல்லது சிறிய பல புண்கள் வலியுடன் இருத்தல், வயிற்றின் அடிபாகத்தில் வலி (பெண்களுக்கு), சிறுநீர் கழிக்கும் எரிச்சல் உணர்வு (ஆண்களுக்கு), இடுப்பில் அல்லது விதைப்பையில் வீக்கம் என்பன அறிகுறிகளாகும். ஆயினும் சில பாலியல் தொற்று நோய்கள் எந்தவிதமான அறிகுறிகளையும் வெளிக் காட்டுவதில்லை என்பதனை நினைவிற்கொள்க.

123. பாலியல் நோய் சிகிச்சை நிபுணர் (Venereologist) என்போர் யார்?

பாலியல் தொற்று நோய்களுக்கு சிகிச்சை வழங்கும் வைத்திய நிபுணர் பாலியல் நோய் சிகிச்சை நிபுணர் (venereologist) என்று அழைக்கப்படுகின்றார்.

124. பாலியல் தொற்று நோய்கள் குணப்படுத்தக் கூடியனவா?

அனைத்துவிதமான வைரஸ் STI நோய்களையும் நிரந்தரமாகக் குணப்படுத்த முடியாது. பக்டீரியா மற்றும் பங்கஸ் STI நோயான ஊயனெனையைளளைஐ பக்டீரியா எதிர்ப்பு மருந்துகள் மூலம் இலகுவாகக் குணப்படுத்த முடியும். ஒட்டுண்ணிகளினால் வரும் STI களையும் இலகுவாக குணப்படுத்த முடியும்.

பெரும்பாலான பாலியல் தொற்றுநோய்கள் மருத்துவ சிகிச்சை அளிக்கப்படும் போது குணமடைந்தாலும் எயிட்ஸ் (AIDS) குணப்படுத்துவதற்கு கடினமான நோயாகும். எவ்வாறாயினும் எச்.ஐ.வி பாதிப்புக்குள்ளானவர்களின் வாழ்நாளை நீடிப்பதற்கு மருந்துகள் உள்ளன.

125. எச்.ஐ.வி (HIV) என்றால் என்ன?

எச்.ஐ.வி என்பது பாலியல் தொற்று நோயாகும். இது ர்ரஅயெ ைஅரழெனநகளை௨நைெ௨ல எசைரள என்ற வைரஸினால் ஏற்படுகின்றது. உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பலவீனப்படுத்தி நோய்களின் தாக்கத்தினை தீவிரப்படுத்த செய்யும் ஒரு வகையான வைரஸ் நோயாகும். இதுவொரு நீண்ட நாள் தொற்றாக இருக்கும். அதனால் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையுடன் மருந்துகளையும் தொடர்ச்சியாக உட்கொள்வதனூடாக இந்நோயைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்க முடியும்.

126. எச்.ஐ.விக்கும் எயிட்ஸுக்கும் இடையில் வேறுபாடு உள்ளதா?

எச்.ஐ.வி வைரஸ் பல தொற்றுக்களை ஏற்படுத்தக் கூடியது. அதன் தீவிர நிலையான எயிட்ஸ் AIDS (which is short for acquired immunodeficiency syndrome) உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை மிகவும் பலவீனப்படுத்தக் கூடிய தன்மை வாய்ந்தது. எயிட்ஸ் என்பது எச்.ஐ.வி வைரஸின் மூன்றாவது கட்டமாகும்.

127. எச்.ஐ.வி எவ்வாறு பரவுகின்றது?

எச்.ஐ.வியானது பிரதானமாக பாதுகாப்பற்ற பாலுறவினால் பரவுகின்றது. அதேவேளை வேறு வழிகளிலும் பரவக் கூடும். போதைமருந்து பாவனையின் போது போதை மருந்துகளை உடலுக்குள் செலுத்த பயன்படும் ஊசியின் பயன்பாடானது மிகவும் ஆபத்தானதுடன் விரைவாக எச்.ஐ.வி தொற்று ஏற்படவும் வழிவகுக்கின்றது. அத்துடன் எச்.ஐ.வி பாதி-ப்புக்குள்ளான கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு வைரஸ் கடத்தப்படுவதுடன் பாலூட்டும் போதும் அது தொற்றுகின்றது. பாதிக்கப்பட்டவர்களிடமிருந்து பெறப்படும் இரத்தம் பரிமாற்றம் செய்யப்படுவதனாலும் இந்நோய் வேகமாகப் பரவுகின்றது.

128. நான் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவில் ஈடுபட்டேன். அதன் அர்த்தம் எனக்கு எச்.ஐ.வி தொற்று ஏற்படும் என்பதா?

எச்.ஐ.வி பாதிப்புக்குள்ளான ஒருவருடன் - அவர் எவ்விதமான சிகிச்சைகளையும் மேற்கொள்ளாதவராயின்- உடலுறவு கொண்டால் உங்களுக்கும் எச்.ஐ.வி தொற்று ஏற்பட வாய்ப்புகள் உண்டு. எவ்வாறாயினும் உங்களுக்கு நோய் பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளதாக என்பதைன அறிவதற்கான ஒரே ஒரு வழி மருத்துவப் பரிசோதனையாகும். அதேவேளை எச்.ஐ.வி தொற்றுக்கான சாத்தியமுள்ளதனை அறிந்துகொண்ட பின்னர் PEP (post-exposure prophylaxis) antiretroviral medicines (ART) மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ள முடியும்.

PEP யானது அவசர சூழ்நிலைகளின் போது பயன்படுத்தப்படல் வேண்டும். அத்துடன் எச்.ஐ.விக்கான சாத்தியம் வெளிப்படுத்தப்பட்ட 72 மணித்தியாலங்களுக்குள் பயன்படுத்தப்படல் வேண்டும்.

129. நான் எச்.ஐ.வி பாதிப்புக்குள்ளாகியுள்ளேன் என்பதனை எப்படி அறிந்துகொள்வது?

எச்.ஐ.வியானது நோய் அறிகுறிகளை வெளிக்காட்ட மிக நீண்ட நாட்களை எடுத்துக் கொள்கின்றது. சில வேளைகளில் பல தசாப்தங்களுக்கு நீங்கள் ஆரோக்கியமானவராக இருப்பீர்கள். அதனால் எச்.ஐ.வி உள்ளதா என்பதனை அறிந்துகொள்ள ஒரே ஒரு வழிமுறை மருத்துவப் பரிசோதனையாகும்.

மற்றைய பாலியல் தொற்று நோய்களைப் போன்றல்லாது எச்.ஐ.வியானது 'அமைதியாக'இருக்கும் தொற்றாகும். தொற்றுக்கான அறிகுறிகள் வெளிப்பட 8 முதல் 10 ஆண்டுகளாகும். எனினும் எச்.ஐ.வி பரிசோதனையானது உங்களின் உடலில் உள்ள எச்.ஐ.வி நிலையை அறிய உதவும்.

130. நான் ஏன் மருத்துவ பரிசோதனையை செய்து கொள்ள வேண்டும்? அந்த பரிசோதனையை எங்கு செய்யலாம்?

எச்.ஐ.வி பரிசோதனையானது சிறந்த முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையாகும். குறிப்பாக நீங்கள் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவினைக் கொண்டிருந்தால் கட்டாயம் இந்த பரிசோதனை செய்யப்படல் வேண்டும். National STD/AIDS Control Programme at No. 9, De Saram Place, Colombo-10 என்ற முகவரியில் நீங்கள் இலவசமாக எச்.ஐ.வி பரிசோதனையை செய்து கொள்ள முடியும். அத்துடன் அனைத்து அரச வைத்தியசாலைகளிலும் உள்ள பாலியல் தொற்றுநோய் சிகிச்சைப் பிரிவுகளிலும் பரிசோதனைகள் செய்து கொள்ள முடியும்.

131. நான் இந்த சோதனையை இரகசியமாக செய்து கொள்ள முடியுமா? எச்.ஐ.வி பரிசோதனை எப்படியானது?

இலங்கையின் எச்.ஐ.வி தடுப்பு நிகழ்ச்சிகள் மிகவும் சிறந்தவையாகும். அவர்கள் உங்கள் அடையாளத்தினை வெளிப்படுத்த மாட்டார்கள். பரிசோதனைகள் பற்றிய விபரங்கள் இரகசியாகவே பாதுகாக்கப்படும். பொதுவாக கையில் அல்லது விரலில் சிறிது இரத்தத்தை எடுத்து அல்லது வாயில் எச்சில் சுரப்பை எடுத்து பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வர். பரிசோதனைப் பேனையை எடுத்து முரசுகளில் உரசி அதில் உள்ள செல்களை சேகரித்தும் பரிசோதிப்பர்.

132. எவ்வாறான சிகிச்சைகள் கிடைக்கும்? சிகிச்சைகளுக்கான விலை என்ன?

எச்.ஐ.வி பாதிப்புக்கான வாய்ப்பு இருக்கின்றதாயின் எச்.ஐ.வி பாதிப்பினைத் தடுப்பதற்கு PEP (post-exposure prophylaxis) antiretroviral medicines (ART) மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ள முடியும்.

PEP யானது அவசர சூழ்நிலைகளின் போது பயன்படுத்தப்படல் வேண்டும். அத்துடன் எச்.ஐ.விக்கான சாத்தியம் வெளிப்படுத்தப்பட்ட 72 மணித்தியாலங்களுக்குள் பயன்படுத்தப்படல் வேண்டும்.

Standard antiretroviral therapy -ART உடன் ஆகக் குறைந்த மூன்று antiretroviral (ARV) மருந்துகள் அதிகப்பட்சம் எச்.ஐ.வியை ஒடுக்கி எச்.ஐ.வி நோயின் முன்னேற்றத்தினைத் தடுத்து விடும்.

133. நான் எச்.ஐ.வியுடன் வாழும் இளம் நபர். நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நீங்கள் அருகாமையில் உள்ள STI/ STD சிகிச்சை நிலையத்திற்கு செல்ல வேண்டும். உங்களது வயதினைக் கருத்திற்கொள்ளாது உங்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்க மருத்துவர்கள் அங்கு உள்ளனர். எவ்வாறாயினும் தனியே செல்ல தயக்கம் இருப்பின் நம்பிக்கையான ஒருவருடன் செல்லுங்கள்.

134. எச்.ஐ.வி எவ்வாறு பாலியல் தொற்றுநோய்களிலிருந்து வேறுப்படுகின்றது?

பாலியல் தொற்றுநோய் என்பது (STD) தொற்று நோய் வகைகளாகும். நபருக்கு நபர் பாலியல் செயற்பாடுகளினூடாக பரவுகின்றது. அதாவது குதவழி, யோனி மற்றும் வாய்வழி பாலுறவுகள் மூலம் பரவுகின்றது என்று குறிப்பிட முடியும்.

எச்.ஐ.வியும் பாலியல் தொற்றுநோய் வகையை சேர்ந்தது. Chlamydia, gonorrhea, human papillomavirus (HPV) infection, and syphilisஎன்பனவும் பாலியல் தொற்று நோய்களாகும்.

பாலியல் தொற்றுநோய்களுக்குள்ளாகின்றமை எச்.ஐ.வி பாதிப்புக்கான வாய்ப்பினை இலகுப்படுத்துகின்றது. உதாரணமாக பாலியல் தொற்றுநோய்கள் சருமத்தில் புண்களை ஏற்படுத்தும். இதன்போது எச்.ஐ.வி வைரஸ்களுக்கு உடலுக்குள் செல்ல இலகுவாக இருக்கின்றது. எச்.ஐ.வியுடன் மற்றுமொரு பாலியல் தொற்றுநோய் பாதிப்பும் இருக்குமாயின் எச்.ஐ.வி பரவலுக்கான பாதிப்பினை அது அதிகரிக்கி-ன்றது.

135. நான் 18 வயதுக்குட்பட்டவர். என்னால் சட்டரீதியில் எச்.ஐ.வி பரிசோதனை செய்துகொள்ள முடியுமா?

ஆம். முடியும். எந்தவொரு அரசாங்க வைத்தியசாலையிலும் பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க சுகாதார சேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

vii. பாலியல் துஷ்பிரயோகமும் துன்புறுத்தல்களும்

136. பாலியல் வல்லுறவு என்றால் என்ன?

ஒருவர் மீது அவரின் ஒப்புதலற்ற பாலியல் நடத்தையே பாலியல் வல்லுறவு எனப்படுகின்றது. குற்றம் புரிகின்றவர் பலவந்தமாகவோ ஏதாவது ஒரு விடயத்தினை சாதகமாகவோ பயன்படுத்திக் கொண்டு (உதா: மது அருந்தியிருத்தல்) பாலியல் ரீதியில் செயற்படுதல் என்று குறிப்பிட முடியும். குற்றம் புரிபவரினால் அதிகாரம் துஷ்பிரயோகம் செய்யப்படுகின்றது.

137. முறைதகா பாலுறவு என்றால் என்ன?

நெருங்கிய குடும்ப உறவினர்களினால் பிள்ளைகள் மீது அல்லது பிற குடும்ப உறுப்பினர் மீது மேற்கொள்ளப்படுகின்ற பாலியல் வல்லுறவு இவ்வாறு அழைக்கப்படுகின்றது. உதாரணம்: சகோதரன், தகப்பன், பாட்டன், மாமா அல்லது குடும்பத்திற்கு மிகவும் நெருக்கமானவர். இது மிகவும் கொடூரமான குற்றமாகும். ஏனெனில் குற்றம் புரிபவர் உறவின் நம்பிக்கையையும் பாசத்தையும் தகர்த்து விட்டே இந்த குற்றத்தினைப் புரிகின்றார்.

138. சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் எவ்வாறு பாதிக்கப்பட்டவர்களை பாதிக்கின்றது?

சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் கடுமையான உள உடல் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தி விடுகின்றது. பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பயனற்றவர்களாக உணர்கின்றனர். தன்னம்பிக்கையை இழக்கின்றனர். பின்வாங்கி மனச்சோர்வுக்குள்ளாகின்றனர். பாடசாலை வேலைகள் பாதிக்கப்பட்டு தேவையற்ற கர்ப்பத்தினையும் தொற்றுக்களையும் ஏற்க வேண்டிய நிலை ஏற்படுகின்றது. பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்குள்ளாகின்ற/பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்குள்ளாகியவரான கட்டிளமைப்பருவத்தினரான நீங்கள் முதலில் உங்கள் மீது எந்த தவறும் இல்லை என்பதனை உணர வேண்டும். சம்பவத்தினை நம்பிக்கைக்குரிய ஒருவருடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரசபை தொலைபேசி இலக்கமான 1929னை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

139. பாலியல் வல்லுறவு என்றால் என்ன?

பாலியல் வல்லுறவு என்பது பாலியல் ரீதியிலான தாக்குதலாகும். ஒருவரின் ஒப்புதலின்றி அவர் மீது மேற்கொள்ளப்படும் உடலுறவாகவும், வேறுவிதமான பாலியல் ஊடுருவலாகவும் இது அமையலாம். ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் ஆகிய இரு பாலாரும் பாலியல் வல்லுறவுக்குள்ளாகக் கூடும். பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தேவையற்ற கர்ப்பம் (பெண்ணாயின்), STIs/HIV தொற்றுக்கள் ஏற்படல் மற்றும் தீவிர உளப் பாதிப்பு என்பனவற்றை எதிர்கொள்ளக் கூடும். பாலியல் வல்லுறவு என்பது தண்டனைக்குரிய கடும் குற்றமாகும்.

140. சட்டரீதியிலான பாலியல் வல்லுறவு என்றால் என்ன?

16 வயதிற்கு கீழ்ப்பட்ட சிறுமியுடன் அவரின் ஒப்புதலின் இன்றி உடலுறவு கொள்ளல் சட்டரீதியிலான பாலியல் வல்லுறவு என்று அழைக்கப்படுகின்றது. இதுவும் தண்டனைக்குரிய குற்றமாகும்.

141. பாலியல் துன்புறுத்தல் என்றால் என்ன?

பாலியல் துன்புறுத்தல் என்பது தன்னிச்சையான பாலியல் பரிந்துரைகள் அல்லது செயல்கள் மற்றும் பணிபுரியுமிடத்தில் நிகழும் பாலியல் தன்மையிலான வாய்மொழி மற்றும் உடலியல் ரீதியிலான செயற்பாடுகள்.

142. இணையவழி பாலியல் குற்றங்களின் (cybersex crimes) தற்போதைய நிலை என்ன?

இலங்கையில் இணையவழி பாலியல் குற்றங்கள் அதிகரித்து வருகின்றன. இளம் பிள்ளைகள் சில வேளைகளில் அவர்களின் நிர்வாணப் புகைப்படங்களை தொலைபேசிகளில் பகிருமாறு வற்புறுத்தப்படுகின்றனர். நெருங்கிய துணையைத் தவிர வேறு ஒருவருடன் உங்களுடைய நிர்வாணப் புகைப்படங்களை ஒருபோதும் பகிராதீர்கள். இப்படங்கள் பின்னர் ஒரு காலத்தில் உங்களுக்கு எதிராகப் பயன்படுத்தப்படலாம். இந்த படங்களை வைத்துக் கொண்டு பெற்றோருக்கு தெரியப்படுத்துவதாக உங்களை மிரட்டி அச்சுறுத்தி பிறருடன் உடலுறவு கொள்ளுமாறு வற்புறுத்தப்படலாம். மேலும் இப்படங்கள் ஆபாசப்பட இணையத்தளங்களில் பகிரங்கமாகப் பகிரப்படலாம்.

143. இணைய வழி துஷ்பிரயோகம் (Cyber abuse): வீடியோ அழைப்பின் (Video Call) முன்னிலையில் சுய இன்பம் காண்பது சரியா? இந்த காட்சியை எனது துணை வீடியோவாக பதிவு செய்தால் என்ன ஆகும்? அதனை வைத்துக் கொண்டு எவராவது என்னை மிரட்டினால் அது பற்றி யாருக்கு அறிவிக்க வேண்டும்?

வீடியோ அழைப்பின் முன்னிலையில் சுய இன்பம் காண்பது சரியானதல்ல. அவ்வாறான வீடியோக்கள் பதிவு செய்யப்பட்டு வேறு நோக்கங்களுக்காக பயன்படுத்தப்படலாம். எவ்வாறாயினும் உங்கள் துணை நம்பிக்கைக்குரிய ஒருவராக இருக்க வேண்டும். இவ்வாறான சம்பவங்களின் போது நீங்கள் 1938 என்ற தொலைப்பேசி இலக்கத்துடன் தொடர்பு கொண்டோ அல்லது பொலிஸ் இணையக் குற்றங்கள் பிரிவின் 0112 691 692 என்ற இலக்கத்துடன் தொடர்பு கொண்டோ முறையிடலாம்.

144. சமப் பாலுறவில் வன்முறைகள் இடம்பெறக் கூடுமா?

ஆம். நீங்கள் அதிலிருந்துவிடுப்பட்டு நம்பிக்கையான ஒருவருடன் பேசுங்கள்.

145. இவ்வாறான துஷ்பிரயோகங்களை எங்கு எப்படி முறையிட வேண்டும்?

சமப்பாலுறவுக்கு இலங்கை சட்டத்தில்அங்கீகாரம் வழங்கப்படாமையினால் சட்ட உதவிகள் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அளவிலேயே கிடைக்கின்றன. எவ்வாறாயினும் உளவள ஆலோசகருடன் கலந்துரையாடுவதனூடாக நிவாரணம் கிடைக்கும்.

நீங்கள் பின்வரும் அமைப்புகளையும் தொடர்பு கொள்ளலாம்:

இலங்கை மனித உரிமைகள் ஆணையம் - 1996 அல்லது 011 2 505 575

இலங்கை தேசிய போக்குவரத்து சமூக வலைப்பின்னல் - 076 8 471 744

146. ஆண்கள் பாலியல் வல்லுறவுக்குள்ளாவார்களா?

ஆம். ஆண்களும் பாலியல் வல்லுறவுக்குள்ளாகின்றனர்.

147. நகரச் செய்தலுக்கும் பாலியல் துன்புறுத்தல்களுக்கும் (making a move' and sexual harassment) இடையிலான வேறுபாடு என்ன?

நீங்கள் ஒருவர் மீது காதல் உணர்வினையும் ஈர்ப்பினையும் கொள்ளும் போது அதனை வெளிப்படுத்த சம்பந்தப்பட்டவரை அணுகி உங்கள் உணர்வினை வெளிப்படுத்த முடியும். இது பொதுவானது. எவ்வாறாயினும் இவ்விடயத்தினை ஒழுக்கக் கேடான அழைப்பாக ((catcalling)) சம்பந்தப்பட்டவரை அசௌகரியப்படுத்தி பின்தொடர்ந்துக் கொண்டே - அவர் விருப்பமில்லை என்று கூறியும்- தொல்லை கொடுப்பது பாலியல் துன்புறுத்தலாகவே கருதப்படும்.

148. பாலியல் துன்புறுத்தல் சம்பவம் ஒன்றினை நீங்கள் காண நேர்ந்தால் என்ன செய்வீர்கள்?

இது பற்றி சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகளுக்கு அறிவிக்க வேண்டும். பாதிக்கப்பட்டவருடன் பேசி அவருக்கு பாதுகாப்புணர்வினை அளியுங்கள். பொதுப் போக்குவரத்தில் இவ்வாறான நிகழ்வு இடம்பெறுகின்றதாயின் பாதிக்கப்படுபவரின் அருகாமையில் சென்று அவருடன் பேசுங்கள். குற்றம் புரிபவரை நோக்கி நீங்கள் புரிவது தண்டனைக்குரிய குற்றம் என்று வெளிப்படையாகக் கூறுங்கள். பஸ் போக்குவரத்து பாதை, பஸ்ஸின் இலக்கத் தகடு, குற்றம் புரிந்தவரின் அங்க அடையாளங்களை நினைவிற்கொள்ளுங்கள். 011 244 4444 என்ற இலக்கத்திற்கோ 119 அல்லது பெண்கள் உதவி அழைப்பு 1938 என்ற இலக்கங்களுக்கோ தகவல்களை வழங்குங்கள்.

149. நன்கு அறிந்த ஒருவரால் நான் பாலியல் வல்லுறவுக்கு அல்லது பாலியல் துன்புறுத்தலுக்குள்ளாகின்றேன் என்றால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

முதலில் இது உங்கள் தவறு அல்ல என்பதனை நினைவிற்கொள்ளுங்கள். வெட்கத்தினாலும் அச்சத்தினாலும் இதனை இரகசியமாக வைத்திருக்கக் கூடாது. நம்பிக்கையானவர்களிடம் இது பற்றி தெரியப்படுத்தி விட்டு அதிகாரிகளை சந்தியுங்கள். தேசிய சிறுவர் அதிகாரசபை சிறுவர்களுக்கான உதவி அழைப்பு இலக்கம் 1929 அல்லது பெண்கள் உதவி அழைப்பு இலக்கம் 1938 ஐ தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

150. துஷ்பிரயோகங்களை (பாலியல் வல்லுறவு) எவைதூண்டுகின்றன? - ஆடை/ நோக்கம்/ உயிரியல் தேவைகள்.

ஆடைகள் பாலியல் வல்லுறவை தூண்டுவதில்லை. நீங்கள் என்ன அணிந்திருக்கின்றீர்கள் என்பது குற்றம் புரிபவருக்கு முக்கியமல்ல. இலக்கும் கட்டுப்பாடு இன்மையுமே இங்கு முக்கியம் பெறுகின்றது. ஆணாதிக்க கலாசாரத்தில் கொடுமைப்படுத்தலும், இழிவான அழைப்புகளும் (cat calling) பொதுவான விடயங்களாகும். இவை பாலியல் வல்லுறவுக்கும் பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களுக்கும் வழிவகுக்கின்றன. இவ்வாறான சம்பவங்களை பொலிஸாருக்கு அறிவிக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

151. சமப் பாலுறவாளர்களை அல்லது LGBT சேர்ந்த இளம் பராயத்தினரை ஏன் கொடுமைக்குள்ளாகின்றனர்?

உங்களில் இருந்து ஒருவர் வேறுப்படுகின்றார் என்பதற்காக அவரை கொடுமை செய்வது நல்லதல்ல. எவ்வாறாயினும் அவர்கள் எல்லோரிலும் இருந்து வேறுப்பட்டுள்ளனர் என்ற எண்ணமே சமப்பாலுறவு இளைஞர்களும் LGBT சேர்ந்த இளம் பராயத்தினரும் கொடுமைகளை எதிர்கொள்ள காரணமாக உள்ளது.

152. chat apps பாதுகாப்பானவையா?

வட்ஸ் அப் போன்ற Chat apps களில் மூன்றாம் நபர் இடைமறிப்பு செய்ய முடியாது. அதேவேளை Snapchat க்கு நீங்கள் அனுப்பும் படங்கள் குறிப்பிட்ட ஒரு காலப்பகுதியில் தானே மறைந்துவிடுவதுடன் அப்படத்தினை எவராவது screenshot எடுத்தால் உங்களுக்கு அத் தகவல் உடனடியாக வந்து சேரும். எப்படியிருப்பினும் ஒருவரால் அனுப்பி மற்றவரால் பெறப்படும் படங்களை பயன்படுத்துவதா இல்லையா என்பது அவரவர் தீர்மானிக்கும் விடயங்களாகும். அதனால் இவ்வாறான விடயங்களில் நீங்கள் யார் மீது நம்பிக்கை வைத்துள்ளீர்கள் என்பதனை தயவு செய்து மீள் பரிசீலனை செய்துகொள்ளுங்கள்.

FPA SRI LANKA
enriching relationships

YANSL
Youth Advocacy Network
Sri Lanka

UNFPA

From
the People of Japan

ஸ்ரீ லங்கா குடும்பத்திட்டச் சங்கம்
37/27, புல்லர்ஸ் ஒழுங்கை, கொழும்பு - 07, ஸ்ரீ லங்கா.

☎: + 94 112 555 455 🖷: + 94 112 55 66 11
E-mail : fpa@fpasrilanka.org Web : www.fpasrilanka.org

Concept & Designed by FPA Sri Lanka