EQUAL GROUND

මා ද්වි සෙනෙහස් පුද්ගලයෙකු විය හැකියි

තරුණ තරුණියන් සඳහා තොරතුරු පොත් පිංචක්

පාරිභාෂික පද

Straight - විෂමරිසි (විෂම ලිංගික)
Lesbian - ස්ත්‍රී සමසෙනෙහස් / ස්ත්‍රී සමරිසි (ස්ත්‍රී සමලිංගික)
Gay - පුරුෂ සමසෙනෙහස් / පුරුෂ සමරිසි (පුරුෂ සමලිංගික)
Bisexual - ද්විරිසි /ද්විසෙනෙහස් (ද්විලිංගික)
Transgender - සංක්‍රාන්ති ලිංගික
Intersex - අන්තර් ලිංගික
Questioning - ප්‍රශ්නාර්ථ සහිත ප්‍රජාවන්
LGBTIQ (ස්ත්‍රී හෝ පුරුෂ සමසෙනෙහස් ප්‍රජාව, ද්විරිසි ප්‍රජාව (ද්විසෙනෙහස්), සංක්‍රාන්ති ලිංගික ප්‍රජාව, අන්තර් ලිංගික හා ප්‍රශ්නාර්ථ සහිත ප්‍රජාවන්)

මා ද්වි සෙනෙහස් පුද්ගලයෙකු විය හැකිය.. මෙම ප්‍රකාශනය ශ්‍රී ලංකාවේ කොළඹ පිහිටි ඊක්වල් ග්‍රවුන්ඩ් ආයතනයේ ප්‍රකාශනයක් වන අතර අධ්‍යාපනික අරමුණු සඳහා පමණක් අවසර ඇතිව ප්‍රතිනිෂ්පාදනය කළ හැකිය. කිසිම ප්‍රතිනිෂ්පාදනයක් මුදලට අලෙවි කළ නොහැකි වන අතර මෙම ප්‍රකාශනයෙන් යම් තොරතුරක් උපුටා ගන්නා හෝ උපයෝගි කර ගන්නා ඕනෑ ම අවස්ථාවක දී උපුටා ගැනීමේ මූලාශ්‍රය පූර්ණ වශයෙන් සඳහන් කළ යුතුය. වෙනත් අරමුණු සඳහා ප්‍රතිනිෂ්පාදනය කරන්නේ නම් ඊක්වල් ග්‍රවුන්ඩ් ආයතනය වෙත ලිඛිත ඉල්ලීමක් ඉදිරිපත් කළ යුතුය.

ද්වි සෙනෙහස් පුද්ගලයෙකු

යනුවෙන් අදහස් වන්නේ කුමක් ද?

ද්වි සෙනෙහස් පුද්ගලයෙකු නැතිනම් ද්විරිසි පුද්ගලයෙකු යනු ගතින්, සිතින් සහ/හෝ ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් පිරිමින් හා කාන්තාවන් යන දෙපාර්ශ්වයට ම ආකර්ෂණය වන්නෙකි. ද්විරිසි පුද්ගලයන්ට ස්ත්‍රී-පුරුෂ දෙපාර්ශ්වයේ ම පුද්ගලයන්ට ආදරය කළ හැකි ය. මෙහි දී කායිකව, ලිංගිකව හා චිත්තවේගිකව පිරිමින්ට හා කාන්තාවන්ට ආකර්ෂණය වීම සහ/හෝ පිරිමින් හා කාන්තාවන් සමග සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීම සිදු විය හැකි ය. ද්විරිසි පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිත කාලය තුළ දී එම පුද්ගලයාට තමන් පිරිමින්ට හා කාන්තාවන්ට එක සමානව ආකර්ෂණය වන බව හෝ එක් ලිංගයකට වඩා අනෙකට ආකර්ෂණය වන බව හෝ දැනී යා හැකි ය.

සමරිසිභාවයේදී දී හා සමලිංගික ආකර්ෂණයවීම් වලදී මෙන් මෙහි දී ද මෙම ආකර්ෂණයවීම් වල ප්‍රබලතාව කාලයත් සමග වෙනස් විය හැකි ය. ද්විරිසි අයෙකි යන්නෙන් කෙනෙකුගේ ජීවන ශෛලිය හෝ චර්යාව පැහැදිලි නොවේ. ද්විරිසි පුද්ගලයන් එක් පුද්ගලයෙකු සමග ලිංගික සම්බන්ධතා පවත්වනවා හෝ ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් වැළකී සිටිනවා හෝ විෂමරිසි අය හා සමරිසි අය මෙන් ලිංගික හවුල්කරුවන් ගණනාවක් සමග ලිංගික සම්බන්ධතා පවත්වනවා හෝ විය හැකි ය.

බොහෝ පුද්ගලයන් ද්විරිසි ය. එමෙන් ම වර්ගය/ජනවාර්ගිකත්වය, ස්ත්‍රී-පුරුෂ භාවය, වයස, පන්තිය, හැකියාව හා ආගමික බැඳීම කුමක් වුවත් ඒ සෑම කාණ්ඩයක් තුළ ම ද්විරිසිභාවය දැක ගත හැකි ය. ඔබ තනි වී නැත. ඔබ යන එන ඕනෑ ම තැනක දී ඔබට ද්විරිසි පුද්ගලයන් හමු වීමට ඉඩ ඇත. එහෙත් ශ්‍රී ලංකාවේ දී නම් ඔවුන් හඳුනා ගැනීම පහසු නො විය හැකි ය.

මා **ද්වි සෙනෙහස් පුද්ගලයෙකු** දැයි දැන ගන්නේ කෙසේ ද?

මුල දී තත්ත්වය බෙහෙවින් ව්‍යාකුල විය. ශ්‍රී ලාංකික සමාජය උගන්වන්නේ පුද්ගලයන් නැඹුරු වන්නේ එක් ලිංගික පාර්ශ්වයක් කෙරෙහි පමණක් බව යි (එනම් ඔවුන් ඒකලිංගික බව යි); නැත් නම් ද්විලිංගිකතාව යනු අදියරක් හෝ අවධියක් බව හා කෙනෙකු දිගු කලක් තිස්සේ ඒ ආකාරයෙන් නොසිටින බව යි. එහෙත් ඔබ ව්‍යාකුලතාවෙන් මිදුණු විට ඔබගේ මිතුරන් ඔවුන් විෂමරිසි පුද්ගලයෙකු බව දන්නා තරම් ම නිසැක ලෙස ඔබ ද්විරිසි පුද්ගලයෙකු බව දැන ගනු ඇත.

> මා හැම විට ම කාන්තාවන්ට හා පිරිමින්ට එක සමානව ආකර්ෂණය වන නිසා මා දන්නවා මා ද්විරිසි අයෙකු බව. මා කිසි දාක එක් ලිංගයක පුද්ගලයන්ට පමණක් ආකර්ෂණය වී හෝ ඇල්මක් දක්වා නැහැ.
> ෂෆ්නි,20

> පිරිමින් හා කාන්තාවන් යන දෙපාර්ශ්වයට ම කැමැත්තක් දක්වන මා ඒ දෙපාර්ශ්වයට ම ආකර්ෂණය වෙනවා. ඒ නිසා මා හිතනවා මා ද්විරිසි අයෙකු බව. ඒත් මේ හැඟීම මට ගැටලුවක් වී නැහැ.
> සැන්ඩි, 21

ඔබගේ ලිංගික ආකර්ෂණය තීරණය කිරීම දුෂ්කර කටයුත්තක් විය හැකි ය. තමන් සමරිසි අයෙකු හෝ ද්විරිසි අයෙකු යැයි තීරණය කිරීමේ දී නොව විෂමරිසි අයෙකු යැයි තීරණය කිරීමේ දී ශ්‍රී ලංකාවේ තරුණයෝ බොහෝ විට විශාල පීඩනයක් අත්විඳිති.

ඔබ මෙම විෂම ලිංගික කාණ්ඩයට අයත් නොවන්නේ යැයි ඔබට හැඟී යා හැකි ය. එහෙත් මේ රට තුළ දී ලිංගිකතාව පිළිබඳ වෙනස් 'මිනුම් දණ්ඩකට' අයත් අයෙකු බවට පත් වීම දුෂ්කර දෙයකි. ඔබ 'ලිංගිකව පිබිදී ඇති' බව හා ඔබගේ මෙන් ම අනෙක් ලිංගවලට අයත් අයගේ ලිංගික හැඟීම් ද ඔබට දැනෙන බව ඔබගේ අවධානයට ලක් විය හැකි ය. මෙම හැඟීම්වලින් පෙන්නුම් කෙරෙන්නේ ඔබ ද්විරිසි අයෙකු ලෙස හැඳින්විය හැකි බව වීමට පිළිවන. ද්විරිසිභාවය පරීක්ෂාවට ලක් කළ හැකි වෛද්‍ය පරීක්ෂණයක් නැත.

ද්විරිසි පුද්ගලයෙකු වසර ගණනාවක් තිස්සේ එක් කැප වූ සම්බන්ධතාවක් පමණක් පවත්වනවා විය හැකි ය. බොහෝ ද්විරිසි පුද්ගලයෝ කිසිදු ලිංගික සම්බන්ධතාවක් නො පවත්වති; නැත් නම් එක් ලිංගයක පුද්ගලයන් සමග පමණක් සම්බන්ධතා පවත්වති; එහෙත් තමන් ද්විරිසි පුද්ගලයින් යැයි සලකති.

සමහර පුද්ගලයෝ තම ලිංගයට හා අනෙක් ලිංගවලට අයත් පුද්ගලයන් සමග සම්බන්ධතා පවත්වන නමුත් තමන් ද්විලිංගිකයෙකු ලෙස හඳුනා නො ගනිති. එය ඔබට වැඩි ම සහනය ලැබෙන්නේ කුමකින් ද යන්න මත සහ ඔබ විසින් ඔබ තේරුම් ගැනෙන ආකාරය මත රඳා පවතී. නිසැකව ම දැන නොසිටීම ගැන කනස්සලු නොවන්න. ලිංගිකත්වය කාලයත් සමග වර්ධනය වන අතර යම් සුවිශේෂ ආකාරයකට හඳුනා ගැනීම ඔබට පීඩනයක් නො විය යුතු ය.

මා සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකු ද?

ඔබ සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකි. ලිංගිකත්වය යනු ඒ ඒ පුද්ගලයා සුවිශේෂ පුද්ගලයෙකු බවට පත් කරන තවත් අංගයක් පමණකි. ද්විරිසි අයෙකු වීම අතිශයින් ස්වාභාවික දෙයකි.

මා හිතන විදියට වර්තමානයේ දී ද්විරිසිභාවය කියන්නේ සාමාන්‍ය දෙයක්. ඉතින් මා හිතනවා මා සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකු ය කියා. මා මෙවැන්නෙකු වීමේ කිසි වරදක් ඇතැයි මට හිතෙන්නේ නැහැ.
මයුරි, 19

මට හැඟෙන ආකාරයේ කිසි වරදක් ඇතැයි මා හිතන්නේ නැහැ. මට පිරිමි ගැහැනු දෙපාර්ශ්වයේ ම හැඟීම් තිබෙනවා. ඒත් ඒ නිසා මා අනෙක් පුද්ගලයන්ට වඩා සාමාන්‍ය බවින් අඩු කෙනෙකු බවට පත් වෙනවා යැයි මට හිතෙන්නේ නැහැ.
නලින්, 21

ඔව්, සමහර පුද්ගලයන් ද්විරිසි පුද්ගලයින් වීම සහ තමන් සෑම ලිංගයකට ම අයත් පුද්ගලයන්ට ආකර්ෂණය වන බව ඔවුන්ට හැඟීයාම මුළුමනින් ම ස්වභාවික දෙයකි. ද්විරිසි පුද්ගලයන් තුළ කාන්තාවන් හා පිරිමින් කෙරෙහි ලිංගික හැඟීම් ඇති වීම මුළුමනින් ම ස්වාභාවික හා සාමාන්‍ය දෙයකි. ශ්‍රී ලාංකික සමාජය ද්විරිසිභාවයට අනුබල දෙන්නේ හෝ එය පිළිගන්නේ නැති නිසා මේ රට තුළ දී ඔබගේ ද්විරිසිභාවය පිළිගැනීමට සමාජය පොලඹවා ගැනීම වඩාත් දුෂ්කර වේ. එහෙත් විශමරිසි පුද්ගලයන් මෙන් ඔබ ද මුළුමනින් ම සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකි.

ද්වි සෙනෙහස් පුද්ගලයෙකු
වීම කෙබඳු දෙයක් ද?

> මා සියලු සෘණාත්මක පැති බැහැර කරලා ධනාත්මක පැති ගැන හිතලා හැකි තරම් සතුටින් මගේ ජීවිතය ගත කරන්න උපරිම උත්සාහය ගන්නවා. ඇත්තට ම ද්විරිසි වීම බෙහෙවින් විනෝද ජනක දෙයක්!
>
> කයාල්, 22

> මට සතුටින් මගේ ජීවිතය ගත කරන්න පුළුවන්. ජනප්‍රිය නළු නිළියන් වැනි අනෙක් ද්විරිසි චරිත ගැන පොත්වල හා සඟරාවල තියෙන තොරතුරු කියවලා දැනුම ලබා ගන්න මා උත්සාහ කරනවා. මා හිතන විදියට ඔවුන්ගෙන් බොහෝ දෙනෙකු සතුටින් ජීවත් වෙනවා. ඒ නිසා ද්විරිසි අයෙකු වන මාත් ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් ගත කරන්න උපරිම උත්සාහය ගන්නවා.
>
> නිෂාන්, 19

ද්විරිසිභාවය හා බැඳුණු සුවිශේෂ ජීවන ශෛලියක් නො පවතී. ද්විරිසි පුද්ගලයන් සියලු කායික හැඩවලින් හා ප්‍රමාණවලින් ද සියලු රැකියා වර්ගවලින් ද සියලු අධ්‍යාපන මට්ටම්වලින් ද සොයා ගත හැකි ය. ද්විරිසි අය සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීමට හෝ නොගැනීමට ඉඩ ඇත.

ඔබගේ ලිංගික නැඹුරුව ඔබ කවුරුන් ද යන්න හෝ ඔබ කරන්නේ කුමක් ද යන්න තීරණය නො කරයි. ද්විරිසිභාවය හා බැඳුණු සුවිශේෂ ජීවන ශෛලියක් නොපවතින අතර ඒ ඒ පුද්ගලයා ලබන අත්දැකීම එකිනෙකට වෙනස් විය හැකි ය. අනෙක් ද්විරිසි අය මෙන් ඔබ ද ලිංගික සම්බන්ධතාවක් ඇති කර ගැනීමට හෝ නොගැනීමට ඉඩ ඇත.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ ද්විරිසිභාවය නොපිළිගැනෙන බැවින් දුර්මත හෝ අගතීන් පදනම් කර ගත් වෙනස්කම් කිරීම්වලින් හෝ ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් ඔබ පීඩාවට පත් විය හැකි ය.

ශ්‍රී ලංකාවේ කොළඹ පිහිටා තිබෙන ඊක්වල් ග්‍රවුන්ඩ් වැනි සංවිධානය ද්විරිසි අයගේ අයිතිවාසිකම් උදෙසා කටයුතු කරන අතර ද්විරිසිභාවය හා ද්විරිසි පුද්ගලයින් ගැන පවත්නා දුර්මත අවම කිරීමට උත්සාහ කරයි.

මට HIV හා ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන වෙනත් ආසාදන සහ අනපේක්ෂිත ගර්භිණී භාවය වළක්වා ගත හැක්කේ කෙසේ ද?

අනපේක්ෂිත ගර්භිණී භාවය සහ HIV හා වෙනත් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන (STIs) වළක්වා ගත හැකි නිසැක ම ක්‍රමය වන්නේ ආරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීමයි' බොහෝ සමරිසි, විශමරිසි හෝ ද්විරිසි තරුණ තරුණියෝ තම ස්නේහය පළ කිරීම සඳහා වැළඳ ගැනීම, සිප ගැනීම, කතාබහ කිරීම හා ජංගම දුරකථන පණිවුඩ යැවීම වැනි ලිංගික නොවන ක්‍රියාකාරකම් තෝරා ගනිති.

ඔබ ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදීමට තීරණය කරන්නේ නම් වගකීම් සහගත වන්න, ඔබ ද ඔබගේ හවුල්කරුවා ද ආරක්ෂා කරන්න. ඔබ සම්බන්ධතාව ඇති කර ගන්නා පුද්ගලයන් කවර ලිංගයට හෝ ලිංගවලට අයත් ද යන්න අනුව ඔබ සැලකිලිමත් විය යුතු කාරණා කිහිපයකි:

- කාන්තාව හා කාන්තාව - HIV/STI සම්ප්‍රේෂණය වීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා (දන්ත ආවරණයක්, ක්ෂීරමය අත්වැසුමක් හෝ ප්ලාස්ටික් දවටනයක් වැනි) බාධකයක් යොදා ගන්න.

- කාන්තාව හා පිරිමියා - HIV සම්ප්‍රේෂණය වීමේ හා ගර්භිණී භාවයට පත් වීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා සෑම ගුදමය, මුඛමය හෝ යෝනිමය සංසර්ග ක්‍රියාවක දී ම කොන්ඩමයක් භාවිත කරන්න. උපරිම ප්‍රතිඵල ලැබීමට නම් වෙනත් උපත් පාලන ක්‍රමයක් සමග කොන්ඩමයක් භාවිත කරන්න.

- පිරිමියා හා පිරිමියා - සෑම සංසර්ග ක්‍රියාවක දී ම කොන්ඩමයක් ද ස්නේහක බහුලව ද භාවිත කරන්න. සංසර්ගයේ දී ද කොන්ඩමයක් භාවිත කරන්න.

කවර ලිංගික සම්බන්ධතාවක දී වුව ද හැම විට ම කොන්ඩම සමග ජලය සහිත ස්නේහක භාවිත කිරීමට මතක තබා ගන්න. තෙල් පදනම් කර ගත් ස්නේහක නිසා (කොන්ඩම සාදා තිබෙන) ක්ෂීරය බිඳී යා හැකි ය. HIV සම්ප්‍රේෂණය වන වඩාත් ම සෘජු මාර්ගය වන්නේ රුධිරයට රුධිරය ස්පර්ශ වීම බව මතක තබා ගන්න. පාවිච්චි කළ උපකරණවල හෝ ඉඳිකටුවල රුධිරය ඉතිරිව තිබිය හැකි බැවින් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය, ඖෂධ භාවිතය හෝ ශරීරය සිදුරු කිරීම හෝ පච්ච කෙටීම සඳහා උපකරණ හෝ ඉඳිකටු බෙදාහදා ගැනීම අනතුරුදායක වේ. හැම විට ම අලුත් ඉඳිකටු හෝ වෙනත් උපකරණ යොදා ගන්න, නැත් නම් ඉඳිකටු/උපකරණ පළමුව විරංජකයකින් (බ්ලීච් වර්ගයකින්) හා අනතුරුව පිරිසිදු ජලයෙන් කිහිප වරක් සෝදා පිරිසිදු කරන්න.

මා මට **ඇලුම් කිරීමට** උගන්නේ කෙසේ ද?

ඔබ සුවිශේෂ පුද්ගලයෙකු නමුත් අසාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකු නොවන බව දැන ගන්න. ඔබ වටා ඔබට උදව් දෙන පුද්ගලයන් රැස් කර ගන්න.

ඔබට, ඔබට ඇලුම් කළ හැකි එක ම ක්‍රමය වන්නේ ඔබ, ඔබ බවට පත් වීම යි. අනෙක් පුද්ගලයන්ගේ අගතිදායක අදහස් නිසා ඔබ කවුරුන් ද යන්න ගැන ඔබ තුළ අයහපත් හැඟීමක් ඇති වීමට ඉඩ නොදෙන්න.

මා මේ විදියේ ජීවිතයක් තෝරා ගත්තා වගේ මට දැනුණා. මොක ද කිව්වොත්... මට දෙගොල්ලන් ගැන ම හැඟීම් ඇති වෙන නිසා... ආදරය කරන්නේ මොන ලිංගයට අයත් කෙනෙක්ට ද කියලා තෝරා ගන්න බැරිව යි හිටියේ. ඒක මා විසඳා ගත යුතුව තිබූ දෙයක්. ඉතින් මා දැන් මා කැමැති පුද්ගලයාට ඇලුම් කරනවා.

ශ්‍රේෂ්ද්‍රි,20

හොඳ ජීවිතයක් ලබා ගන්න මා වෙහෙස මහන්සි වී වැඩ කරනවා. මගේ ජීවිතය ගැන මට ඇත්තට ම සතුටු යි. මගේ කරදර ගැන ඕනෑවට වඩා හිතන්නේ නැතිව ඉන්න මා උත්සාහ කරනවා. මා හිතන්නේ ඔබේ ජීවිතය උපරිමයෙන් ගත කරන්න තියෙන හොඳ ම විදිය ඒක යි.

අමල්, 20

ඔබගේ ද්විරිසිභාවය පිළිගැනීම අතිශයින් ම දුෂ්කර කටයුත්තක් විය හැකි ය. ශ්‍රී ලංකාවේ වැනි පසුබිමක දී එය වඩාත් දුෂ්කර විය හැකි ය. එහෙත් ලිංගික නැඹුරුව කුමක් වුවත් තමන්ට ඇලුම් කිරීමට ඉගෙනීමේ දී බොහෝ පුද්ගලයෝ දුෂ්කරතාවන්ට මුහුණ දෙති. ද්විරිසිභාවය හා සමරිසිභාවය අවබෝධ කර ගැනීමේ දී ද බොහෝ පුද්ගලයෝ දුෂ්කරතාවන්ට මුහුණ දෙති. සමාජය තුළ අපකීර්තියට පත් වීමෙන් ඇති වන වේදනාව යටපත් කර ගැනීමේ උත්සාහයක් ලෙස ද්විරිසි තරුණයන් මත්ද්‍රව්‍යවලට හා මත්පැන්වලට යොමු විය හැකි ය. එමෙන් ම තමන් මුහුණ පා සිටින තත්ත්වය නො ඉවසිය හැකි යැයි පෙනෙන හෙයින් ඔවුන් සිය දිවි නසා ගැනීමට පවා උත්සාහ කළ හැකි ය. ඔබ වැනි ද්විරිසි පුද්ගලයෝ මිලියන ගණනක් සාර්ථක, ප්‍රීතිමත් ජීවිත ගත කරති. එය ඔබ තනි වී නැති බව ගැන දැනුවත් වීමට හා දැන ගැනීමට උදව් වේ. ද්විරිසිභාවය පිළිබඳව කියවන්න. දැනුවත් වන්න.

වැඩිදුර දැනගැනීමට
ඔබට අවශ්‍යද?

ශ්‍රී ලංකාවේ ඊක්වල් ග්‍රවුන්ඩ් ආයතනය ස්ත්‍රී හෝ පුරුෂ සමසෙනෙහස් ප්‍රජාව, ද්විරිසි ප්‍රජාව, සංක්‍රාන්ති ලිංගික ප්‍රජාව, අන්තර් ලිංගික හා ප්‍රශ්නාර්ථ සහිත ප්‍රජාවන් (LGBTIQ) සඳහා සංවේදීකරණ සහ අධ්‍යාපනික වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරයි. www.equal-ground.org යන වෙබ් අඩවියට පිවිසීමෙන් හෝ (http://www.facebook.com/EQUALGROUND) යටතේ ෆේස්බුක් සමාජ ජාලයට එක්වීමෙන් හෝ දුරකථන අංක 011-5679766 හෝ 011-5734530 (ස්ත්‍රී සමලිංගික හෝ බහු ලිංගික කාන්තාවන් සඳහා පමණකි) වලට කථා කිරීමෙන් අපට සම්බන්ධ විය හැකිය. එමෙන්ම සමසෙනෙහස් පුද්ගලයින් විසින් පුරුෂ සමසෙනෙහස් ප්‍රජාව සඳහා පවත්වාගෙන යනු ලබන 'ඇඩ්වකේට් ෆෝ යූත්' **(Advocates** for Youth -http://www.advocatesforyouth.org/) වැනි අන්තර්ජාතික වෙබ් අඩවි රැසක් අන්තර්ජාලයෙන් සොයා ගත හැකිය. ඒවා අතර 'යූත් රිසෝසර්ස්' **(Youth Resource- www.youthresource.com), zb.a,sfhdaZ (IGLYO - http://www.iglyo.com/) and** 'දැන් හිරිහැරකිරීම් නවතන්න' (Stop Bullying now - http://stopbullyingnow.com/lgbt-youth/) වැනි වෙබ් අඩවි ඇත.

ඔබ මෙම වෙබ් අඩවි වලින් තොරතුරු දැනගැනීමට කැමැත්තක් දක්වනු ඇත. දහස් ගණන් LGBTIQ තරුණ තරුණියන් මෙම වෙබ්අඩවි වලට පිවිසෙති.

එසේ නොමැතිනම් ඊක්වල් ග්‍රවුන්ඩ් ආයතනයේ කොළඹ පිහිටි ස්ත්‍රී හෝ පුරුෂ සමසෙනෙහස් ප්‍රජාව, ද්විරිසි ප්‍රජාව, සංක්‍රාන්ති ලිංගික ප්‍රජාව, අන්තර් ලිංගික හා ප්‍රශ්නාර්ථ සහිත ප්‍රජාව සමග සම්බන්ධ වීමෙන් අවබෝධය ලබාගත හැකිය.

ඔබ යනෙන ඕනෑ ම තැනක ද්විලිංගික පුද්ගලයන් සිටින බව පමණක් මතක තබා ගන්න. ඔබට සිතෙන දේවල් ම සිතෙන, ඔබ ලද අත්දැකීම් ම ලබා ඇති කෙනෙකු ළඟ දීම ඔබට හමු වනු ඇත.

එක ම ද්විරිසි පුද්ගලයා ඔබ පමණක් නොවන බව දැන ගත් විට ඔබට බොහෝ පහසුවෙන් ඔබට ඇළුම් කළ හැකි වනු ඇත.

මා කිව යුත්තේ කාට ද?

ඔබට ඔබගේ ද්විරිසිභාවය සහනයක් වන තෙක් සමාජයට අනාවරණය නො වී සිටීම හොඳ තීරණයකි. ඔබ අනාවරණය විය යුතු යැයි හැඟෙන නිසා, අනෙක් පුද්ගලයන් ඔබට බල කරන නිසා හෝ සන්සුන් වීමට හා සමාජය තුළ ඔබ පිළිබඳ අදහසක් ඇති කිරීමට වුවමනා නිසා අනාවරණය නොවන්න. එසේ නමුත් මේවා කාමරයක් තුළට වී සැඟවී ගැනීමට හොඳ හේතු ද නො වේ. ඔබට අවශ්‍ය කාලය ගැනීමට පරිස්සම් වන්න. මෙය අනෙක් පුද්ගලයන් නො ව ඔබ පිළිබඳ වූ දෙයකි. අනාවරණය වීම නිසා බොහෝ නිදහසක් දැනීමට ද බල ගැන්වීමක් සිදු වීමට ද ඉඩ ඇත. එහෙත් ශ්‍රී ලංකාව තුළ සමරිසිභාවය හා සමරිසි අය කෙරෙහි පවත්නා සාමාජික හා සංස්කෘතික අරුචිකම් නිසා සමහර විට සෘණාත්මක ප්‍රතිඵල ද අත් විය හැකි ය.

මුල දී මට අදහසක් තිබුණේ නැහැ. ඒ නිසා මා කිසිවෙකුට කීවේ නැහැ. මා කළේ මට හැකි හොඳ ම ආකාරයෙන් සාමාන්‍ය පරිදි ජීවත් වීමට උත්සාහ ගැනීම පමණ යි. අනෙක් පුද්ගලයන්ට කිව්වොත් මා පීඩාවට පත් වීමට ඉඩ තිබෙන බවක් මට දැනුණා. ඒ නිසා මා ද්විලිංගිකයෙකු බව රහසක් හැටියට තියා ගෙන හිටියා. එහෙම කළ එක ගැන දැන් මට සතුටු යි.

ශෙෂ්රි, 22

මා මගේ වයසේ යාළුවන්ට කිව්වා. ඔවුන්ට කියන එක පහසු බව මට දැනුණා. ඒක හොඳ තීරණයක් වුණා. කලින් වගේ නෙවි දැන් මට එයාලගෙන් හංගන්න කිසි රහසක් නැහැ. මෙය මට මා හැටියට එයාලා සමග කාලය ගත කිරීමත් එයාලා සමග නිදහසේ මා ගැන කීම හා මගේ අදහස් පළ කිරීමත් පහසු කළා.

කාංචනා, 21

ඔබගේ ලිංගිකතාව පිළිගැනීම අතිශය දුෂ්කර කටයුත්තක් විය හැකි ය. සැබවින් ම කවදා නමුත් මේ ගැන කීම අසීරු ම පුද්ගලයා වන්නේ ඔබ ම විය හැකි ය! ඔබ සූදානම් බව දැනුණු විට පමණක් අනෙක් අයට කියන්න. මෙය හැම විට ම පහසු නො වේ. සමහර අය ඉතා ඉක්මනින් යමක් තේරුම් ගන්නවා විය හැකි නමුත් ඔබ අපේක්ෂා කළත් අනෙක් අයට තොරතුරු දරා ගැනීමට නොපිළිවන් විය හැකි යි.

සමහර විට මිතුරෙකු හෝ මිතුරියක, සොහොයුරෙකු හෝ සොහොයුරියක, දෙමාපියන් හෝ වෙනත් විශ්වසනීය වැඩිහිටියෙකු වැනි අවබෝධ කර ගන්නා බව ඔබ දන්නා කෙනෙකුට ඔබගේ ලිංගිකතාව ගැන පැවසීම වඩා පහසු විය හැකි ය. මේ හැරුණු විට LGBTIQ උපදේශන සේවා හදිසි ඇමතුම් අංකය මගින් හෝ තරුණ කණ්ඩායම්වල දී ද ඔබට කතාබහ කිරීම සඳහා කෙනෙකු සොයා ගැනීමට පිළිවන් විය හැකි ය. අනෙක් අය වෙත අත දිගු කිරීම ඔබ ඔබගේ ලිංගිකතාව ගැන කතා කරන විට ඔබට සහාය ලැබෙන බව සහතික කර ගැනීමට උදව් විය හැකි ය. අනෙක් අයට ඔබ අවබෝධ වන බව දැනෙන විට ඔබට දැනෙන සහනයෙන් ඔබ විස්මයට පත් වීමට පිළිවන.

එපමණක් නො වේ. ඊක්වල් ග්‍රවුන්ඩ් ආයතනය බොහෝ ප්‍රකාශන නිකුත් කර ඇත. “Stepping Out of the Shadows: for parents of children with alternate sexual orientations and gender identities” (අඳුරෙන් එළියට පා තැබීම: විකල්ප ලිංගික නැඹුරුතා හා ලිංගික අනන්‍යතා සහිත දරුවන්ගේ දෙමාපියන්ට) යනු ඉන් එකකි. ඔබ දෙමාපියන්ට හා ඔබගේ ලිංගික නැඹුරුව සහිත අනෙක් අයට අනාවරණය වීමට කැමත්තක් දක්වන්නේ නම් මෙවැනි ප්‍රකාශනවලට ඔවුන්ට අධ්‍යාපනය ලබා දීමට හා ඔවුන් දැනුවත් කිරීමට සහාය විය හැකි ය.

මා හට අනෙක් **ද්විරිසි පුද්ගලයන්** හමු විය හැක්කේ කෙසේ ද?

විශ්වාස කිරීම අසීරු විය හැකි නමුත් ද්විරිසි පුද්ගලයෝ ඔබ හාත්පස හැම තැන ම සිටිති! ඔබට ඔවුන් හමු විය හැක්කේ කෙසේ ද?

ඔබගේ ප්‍රදේශයේ තිබෙන ප්‍රජා LGBTIQ (ස්ත්‍රී හෝ පුරුෂ සමසෙනෙහස් ප්‍රජාව, ද්විරිසි ප්‍රජාව, සංක්‍රාන්ති ලිංගික ප්‍රජාව, අන්තර් ලිංගික හා ප්‍රශ්නාර්ථ සහිත ප්‍රජාවන්) තරුණ කණ්ඩායමක සාමාජිකයෙකු වීම ඔබ වැනි පුද්ගලයන් හමු වීම සඳහා තිබෙන හොඳ ම ක්‍රමයකි.

ඊක්වල් ග්‍රවුන්ඩ් ආයතනය ස්ත්‍රී හෝ පුරුෂ සමසෙනෙහස් ප්‍රජාව, ද්විරිසි ප්‍රජාව, සංක්‍රාන්ති ලිංගික ප්‍රජාව, අන්තර් ලිංගික හා ප්‍රශ්නාර්ථ සහිත ප්‍රජාව (LGBTIQ) තරුණ තරුණියන්ට කණ්ඩායම් රැස්වීම් පැවැත්වීමට, තොරතුරු හා අත්දැකීම් බෙදාහදා ගැනීමට සහ ලිංගිකතාව, ලිංගිකත්වය පදනම් කර ගත් ප්‍රචණ්ඩත්වය, මානව අයිතිවාසිකම්, HIV/AIDS වැනි අදාළ මාතෘකා ගැන වැඩමුළු පැවැත්වීමට අවකාශ සපයයි. එමෙන් ම එය ඔබ වැනි වෙනත් අය එකිනෙකා දැන හඳුනා ගැනීම සඳහා දිරි ගැන්වීමට ග්‍රාමීය ප්‍රදේශවල දී සමාජීය ප්‍රජා කටයුතු සිදු කිරීම සඳහා ද LGBTIQ (ස්ත්‍රී හෝ පුරුෂ සමසෙනෙහස් ප්‍රජාව, ද්විරිසි ප්‍රජාව, සංක්‍රාන්ති ලිංගික ප්‍රජාව, අන්තර් ලිංගික හා ප්‍රශ්නාර්ථ සහිත ප්‍රජාව) තරුණ තරුණියන්ට අවකාශ සපයයි. වැඩි දුර තොරතුරු දැන ගැනීමට අවශ්‍ය නම් දුරකථනයෙන් හෝ විද්‍යුත් තැපෑලෙන් ඊක්වල් ග්‍රවුන්ඩ් ආයතනය අමතන්න.

මෙම පොත් පිංච සඳහා සිය ප්‍රකාශනවල ඇතුළත් කරුණු උපුටා ගැනීමට අවසර දුන් Advocates for Youth සංවිධානයට අපගේ විශේෂ ස්තුතිය හිමි වේ.

මුල් කෘතියේ අඩංගු තොරතුරු ඇසුරෙන් රොසෑනා ෆ්ලේමර්-කල්දේරා විසින් ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ ඇඩ්වකේට්ස් ෆෝ යූත් ආයතනයේ අවසරය ඇතිව **තොරතුරු උපුටා ගන්නා ලදී**

සංස්කරණය: රොසෑනා ෆ්ලේමර්-කල්දේරා

රූප සටහන්: ඉසුරි 'ආට් ඔෆ් ඉසුරි'

සකස් කිරීම, පිටු සැලසුම සහ නිර්මාණය: මාධ්‍ය සහ සන්නිවේදන ඒකකය - (ඊක්වල් ග්‍රවුන්ඩ් ආයතනය)

මුද්‍රණය: සමයවර්ධන ප්‍රින්ටර්ස්

මුල් පිටපත: ඇඩ්වකේට්ස් ෆෝ යූත්, ඇමරිකා එක්සත් ජනපදය

ප්‍රකාශනය: 2015

ඊක්වල් ග්‍රවුන්ඩ් ආයතනයේ ස්තුතිය:

සිය ප්‍රකාශනවල අඩංගු තොරතුරු ප්‍රතිනිෂ්පාදනය කිරීමට අපට අවසර දුන් ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ ඇඩ්වකේට්ස් ෆෝ යූත් ආයතනයට.

මෙම ප්‍රකාශනය සඳහා සහයෝගය දක්වනු ලැබුවේ

Activity supported by the
Canada Fund for Local Initiatives
Activité réalisée avec l'appui du
Fonds canadien d'initiatives locales
Canada

EQUAL GROUND

"සියලුම ලිංගික දිශානතීන් සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාව අනන්‍යතාවයන් ඇති මිනිසුන්ට සමානාත්මතාවය: සැමට මානව අයිතිවාසිකම්"

අප හා සම්බන්ධ වන්න:

ඊක්වල් ග්‍රවුන්ඩ්, ශ්‍රී ලංකා
දුරකථන: +94-11-2805187/+94-11-2806184
ෆැක්ස්: +94-11-2805704
LGBTIQ උපදෙස් සේවා අංකය : +94-11-5679766
විද්‍යුත් තැපෑල: equalground@gmail.com
වෙබ් අඩවිය: http://www.equal-ground.org
බ්ලොග් අඩවිය: http://equalground.wordpress.com
ෆේස්බුක්: https://www.facebook.com/EQUALGROUND