



EQU  L GROUND

**මා සමරිසි පුරුෂයෙකු
විය හැකිය**

තරණයින් සඳහා තොරතුරු ඇතුළත් පොත්පිටුවක්

පාරිභාෂික පද

Straight - විෂමරීඝි (විෂම ලිංගික)

Lesbian - ස්ත්‍රී සමසෙනෙහස් / ස්ත්‍රී සමරීඝි (ස්ත්‍රී සමලිංගික)

Gay - පුරුෂ සමසෙනෙහස් / පුරුෂ සමරීඝි (පුරුෂ සමලිංගික)

Bisexual - ද්විරීඝි / ද්විසෙනෙහස් (ද්විලිංගික)

Transgender - සංක්‍රාන්ති ලිංගික

Intersex - අන්තර් ලිංගික

Questioning - ප්‍රශ්නාර්ථ සහිත ප්‍රජාවන්

LGBTIQ (ස්ත්‍රී හෝ පුරුෂ සමසෙනෙහස් ප්‍රජාව, ද්විරීඝි ප්‍රජාව (ද්විසෙනෙහස්), සංක්‍රාන්ති ලිංගික ප්‍රජාව, අන්තර් ලිංගික හා ප්‍රශ්නාර්ථ සහිත ප්‍රජාවන්)

මා සමරීඝි පුරුෂයෙකු විය හැකිය.. මෙම ප්‍රකාශනය ශ්‍රී ලංකාවේ කොළඹ පිහිටි රික්වල් 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 උපයෝගී කර ගන්නා ඕනෑම අවස්ථාවක දී උපුටා ගැනීමේ මූලාශ්‍රය පූර්ණ වශයෙන් සඳහන් කළ යුතුය. වෙනත් අරමුණු සඳහා ප්‍රතිනිෂ්පාදනය කරන්නේ නම් රික්වල් ග්‍රවුන්ඩ් ආයතනය වෙත ලිඛිත ඉල්ලීමක් ඉදිරිපත් කළ යුතුය.



සමර්සි පුද්ගලයෙකු යනු කවරෙක්ද?

සමර්සි පුද්ගලයෙකු යනු ගනින්, සිතින් සහ/හෝ අධ්‍යාත්මික වශයෙන් තවත් පිරිමියෙකු කෙරෙහි ආකර්ෂණයක් ඇතිකර ගන්නා පුද්ගලයෙකි. සමර්සි පුද්ගලයෙකු වෙනත් පිරිමින් කෙරෙහි ලිංගිකව ආකර්ෂණය වීමෙන් අනතුරුව ආදරයෙන් බැඳේ. පිරිමින් කෙරෙහි ඔවුන් දක්වන ලිංගික සහ භාවාත්මක හැඟීම් සාමාන්‍ය සහ ස්වාභාවික ඒවා වන අතර මෙම හැඟීම් ඔවුන්ගේ තරුණ කාලයේදී ඇතිවී ජීවිතය පුරාම පැවතිය හැකිය.

සමහර සමර්සි පුද්ගලයෙකු ගැහැනුන්ට ආකර්ෂණය විය හැකි නමුත්, ඔවුන් සාමාන්‍යයෙන් පවසන්නේ පිරිමින් පිළිබඳ ඔවුන්ගේ ලිංගික හැඟීම ගැහැනුන් කෙරෙහි ඇතිවන එම හැඟීමට වඩා වැඩි බවය. විශ්ලේෂණ මගින් පෙනේවා දෙන ආකාරයට ලොව පුද්ගලයින් දස දෙනෙකුගෙන් කෙනෙකු පුරුෂ සමර්සි පුරුෂයෙකු හෝ ස්ත්‍රීයක විය හැකි බවය. එයින් අදහස් කෙරෙන්නේ ඕනෑම විශාල මිනිස් කණ්ඩායමක සමර්සි පුරුෂයෙකු හෝ ස්ත්‍රීන් කිහිප දෙනෙකු සිටිය හැකි බවය.

එනමුත් බොහෝවිට, ඔහු හෝ ඇය තම අනන්‍යතාව ප්‍රසිද්ධ නොකරන්නේ නම් කෙනෙකු සමර්සි අයෙකු බව හඳුනාගත නොහැකිය. සමර්සි පුරුෂයන් සමාජයේ අනෙකුත් පුද්ගලයින් සමග හොඳින් එක්වන නමුත් ඔවුන්ගේ හැඟීම් අනෙක් පුද්ගලයින්ට වඩා වෙනස්වේ. අනෙකුත් තරුණයින් තරුණියන් වෙත ආසක්ත වන බව ඔවුන්ට පෙනී යනු ඇත. එමනිසා තරුණ සමර්සි පුරුෂයන්ට සමාජයේ තමන්ට හිමි තැන පිළිබඳව සැකයක් ඇතිවන අතර ඔවුන්ගේ හැඟීම් ගැන වැඩිහිටියන් හෝ සමවයස් අය සමග කටා කිරීමට අපහසුතාවයක් ඇතිවිය හැකිය.

මා සමර්සි පුරුෂයෙකු බව දැනගන්නේ කෙසේද?

මා දන්නා කාලයේ සිටම මගේ ආදර හැඟීම් ඇතිවූයේ පිරිමි ළමුන් කෙරෙහි වන අතර තවමත් එසේමය. එමනිසා මා සමර්සි අයෙකු බව මට නොදින්නම් විශ්වාසය. - ඩයොන්, 20

මගේ ආදර හැඟීම් සහ ආකර්ෂණයන් සැමවිටම ඇතිවූයේ පිරිමින්ටමය. බොහෝ තරුණ විදේදී මා මදක් වෙනස් අයෙකු බව දැනුන අතර වයසින් වැඩි වත්ම මා හිතගත් සෑම කෙනෙකුම පිරිමියෙකු විය. එමනිසා මා සමර්සි අයෙකු බව මට 100%ක්ම විශ්වාසය. වතුරංග, 21

ඔබගේ ලිංගික හැඟීම් හඳුනාගන්නා ආකාරය පිළිබඳව ඔබ නොදන්නවා විය හැකිය. එනමුත් වහාම ඔබ කෙබඳු කෙනෙකුදැයි හඳුනාගැනීමට කළබල විය යුතු නැත. ලිංගික හඳුනාගැනීම කාලයත් සමග වර්ධනය වන්නකි. ලිංගික හෝමෝන ගලාගෙන එමින් තාරුණ්‍යය චලඹෙත්ම බොහෝ තරුණයින්ට දැඩි ලිංගික ආශාවන් ඇතිවේ.

ඔබගේ ලිංගික හැඟීම් කෙතරම් දැඩිදැයි කිවහොත් ඒවා එක් විශේෂිත පුද්ගලයෙකු හෝ අවස්ථාවක් අරමුණු නොවී සහ ප්‍රකෝපනයක් හෝ හේතුවක් නොමැතිව හටගත හැකිය. වයසින් මෝරත්ම ඔබ සැබෑ ලෙසම ආකර්ෂණය වන්නේ කවරෙකු කෙරෙහි දැයි දැනගනී. පිරිමින්ට ඔබගේ ඇති ආසක්තබව දිනෙන් දිනම වැඩි වන බව ඔබට වැටහෙනු ඇත. ඔබගේ යහටවෙකු හෝ පංති සගයෙකු කෙරෙහි ආලයෙන් වෙලියන බවක් හෝ විශේෂ ඇල්මක් ඇතිවන බවක් ඔබට වැටහෙනු ඇත.

මෙම හැඟීම් ආනන්දජනක ලෙස හෝ කරදරකාරී ලෙස හෝ ඒ දෙකෙහිම සම්මිශ්‍රණයක් ලෙස හෝ ඔබට දැනෙනු ඇත. මුල් අවධියේදීම සමහර සමර්සි තරුණයින් තමන් හඳුන්වා ගන්නේ කෙසේදැයි ව්‍යාකූල වන අතර අන් අයට මේ සඳහා වැඩි කාලයක් සහ විෂය පිළිබඳ අවබෝධයක් අවශ්‍ය වෙයි. ඔබ සමර්සි අයෙකු යැයි සිතනවානම් ඔබ, ඔබගෙන්ම ඇසිය යුතු ප්‍රශ්න කිහිපයක් පහත දැක්වේ:

- මා සිහින දකින විට හෝ ලිංගිකව මනෝරූප මවන විට ඒ පිරිමි ළමුන් ගැනද නැතිනම් ගැහැණු ළමුන් ගැනද?
- මට කෙදිනක හෝ වෙනත් පිරිමියෙකු කෙරෙහි විශේෂ කැමැත්තක් හෝ ආදරයක් ඇතිවීද?

- මා වෙනත් පිරිමින් ගෙන් වෙනස් යැයි හැඟෙනවාද?
- මට පිරිමින් පිළිබඳව ඇතිවන හැඟීම් පැහැදිලිද?

මෙම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු පැහැදිලි නොමැතිනම් කනස්සලු නොවන්න. කාලයත් සමඟ ඔබගේ ලිංගික අන්‍යෝන්‍යතාවය ඔබට වඩාත් පැහැදිලි වනු ඇත.

මා සාමාන්‍ය කෙනෙක්ද?

ඔබ සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙක්. ලිංගිකත්වය යනු කෙනෙකුගේ පෞද්ගලිකත්වයෙහි තවත් එක් අංගයක් පමණකි.

ඇත්ත වශයෙන්ම මා සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙක්. මගේ කිසිම වරදක් ඇති බවක් මා සිතන්නේ නැහැ.
මහේෂ්, 25

ඔව්, මම සාමාන්‍යයි.
මා හැකිතාක් මේ ගැන ප්‍රශ්න නොකිරීමට උත්සාහ කරනවා.
සුභාශ්, 22

පුරුෂ සමරිසි අයෙකු වීම සාමාන්‍ය දෙයකි.



සමර්සි පුරුෂයෙකු

වීම කෙබඳු තත්වයක්ද?

අප රටේ පුරුෂ සමර්සි අයෙකු වීම කාමවිකෘතිකයෙකු හෝ රෝගියෙකු ලෙස කෙනෙකු හැඳින්වීම ඉතා අවාසනාවන්ත තත්වයක්. මේ පිළිබඳව පුද්ගලයින් සමහර විට ඉතා මුග්ධ ලෙස කටයුතු කරනවා. එමනිසා මා දැන් ආශ්‍රය කළයුතු අයව තෝරා ගන්නා නමුත් ඒ ගැන චලිතව කතා කරන්නේ නැහැ. එනමුත් කෙනෙකු විමසුවහොත් මා සමර්සි අයෙකු බව පැවසීමට මා ලැජ්ජා වන්නේ නැහැ.

ඩීල්ෂාන්, 22

මා කෙබඳු පුද්ගලයෙකු දැයි මා සමගම ගිවිස ගැනීමට මට බොහෝ කලක් ගතවිය. විශේෂයෙන්ම, මා 'සුවපත් කිරීමට' උත්සාහකළ මගේ දෙමාපියන් සමග මා ගතකලේ ඉතා අසීරු කාලයක්. එක් ප්‍රසිද්ධ රෝහලක මානසික වෛද්‍යවරයෙක් මගේ හිසවටා යමක් ඔතා මොලයට කම්පනයන් ඇති කළා. එයින් සිදුවූයේ මා සැමවිටම කෝපයට පත් වීමයි. අවසානයේදී මා ගෙදරින් පිටවී අලුත් ජීවිතයක් ඇරඹුවා. මා රැකියාවක් ලබා ගත්තා. සබඳතාවයක් ඇරඹුවා.

දැන් මා වඩාත් සතුටින් සිටිනවා.

සිසිර, 24

ඇත්තෙන්ම එය ඉතා සංසිඳුනු තත්වයක්. මා දැන් හිඳහස්. මට ඇසුරු කළ හැකි අනෙකුත් සමර්සි මිතුරන් ගැන මා දැනිමි.

මනෝජී, 22



පුරුෂ සමරිසි අයෙකු වීමේ හිචරදි හෝ වරදි කුම නොමැත. පුරුෂ සමරිසි පුද්ගලයින් පිළිබඳ සමාජයේ ඒකාකාරික අදහස් දරන අය සමග වැඩිමේදි ඔබ පුරුෂ සමරිසි අයෙකු නම් ඔබට හිමි විශේෂිත මගක් තිබේයැයි ඔබට සිතෙන්නට ඉඩතිබේ. ඔබගේ ලිංගික හැඩගැස්ම ඔබ කවුරුන්දැයි පවසන එක් අංගයක් පමණකි. ඔබගේ සාමාන්‍ය මිතුරන්ට තිබෙන විනෝදාංශ සහ ලැදියාවන් ඒ හා සමානවම ඔබටත් තිබිය හැකිය.

සමරිසි හිතිකාව යනු සමහර පුද්ගලයින් පුරුෂ හෝ ස්ත්‍රී සමරිසිභාවය පිළිනොගැනීම සහ පුරුෂ හෝ ස්ත්‍රී සමරිසි අය වෙනස්කොට සැලකීම සහ ඔවුන් හිංසනයට ලක් කිරීමය. පුරුෂ හෝ ස්ත්‍රී සමරිසි පුද්ගලයින්, ද්විරිසි පුද්ගලයින් සහ අන්තර් ලිංගික සහ ප්‍රශ්න සහිත පුද්ගලයින් පිළිබඳව (Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Intersex and Questioning - LGBTIQ) මානව අයිතීන් ගැන ක්‍රියා කිරීමට ඊක්වල් ග්‍රවුප්ස් වැනි ආයතන පිහිටුවා අත්තේ මෙවැනි තත්වයන් සමනය කිරීමටය.



චචිඅයිචි / ඒඩ්ස් පිළිබඳ තත්වය කුමක්ද?

පරෙස්සම් සහිත ලිංගික හැසිරීම් සැමටම අතහැරියය. මම සඳහටම ආශ්‍රය කරනු ඇතැයි සිතෙන මාගේ පෙම්වතා සමග ලිංගිකව හැසිරෙන විටදී පවා තවමත් මම ආරක්‍ෂක ක්‍රම අනුගමනය කරමි. හුදෙක්ම ප්‍රවේසම් වීම වඩාත් වැදගත් හිසාය.
රුවන්, 21

මා සැමවිටම ප්‍රමේසම් සහිතව ලිංගික හැසිරීම්වල යෙදෙමි. ලිංගිකව පැතිරෙන රෝග කෙරෙහි මම බියවෙමි. චමහිසා සැමවිටම මම ආරක්‍ෂක ක්‍රම අනුගමනය කරමි. ඔවුන් ආරක්‍ෂක ක්‍රම භාවිතය ප්‍රතිකෂේප කරන්නේ නම් මම තවදුරටත් ඔවුන් හා එක් නොවෙමි.
අහමඩ්, 23

ලිංගිකව සක්‍රිය සෑම කෙනෙකුම ඒඩ්ස් රෝගයට හේතුවන මානව ප්‍රතිශක්ති උග්‍රතා වෛරසය (ඒච්අයිවී -HIV) ගෙන සහ ලිංගිකව පැතිරෙන බෝවන රෝග පිළිබඳව දැනුවත් විය යුතුය. සමර්පි පුරුෂයෙකු වීම ඒච්අයිවී ආසාදනයක වීමට සාධකයක් නොවන නමුත් සමහර ලිංගික වර්ගවත් සහ සමහර මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත වර්ගවත් ඔබ ඒච්අයිවී ආසාදනයකු වීමේ අවදානමට ලක්වීමට හේතු විය හැකිය. ඒච්අයිවී /ඒඩ්ස් සුවකළ නොහැකි නමුත් විය වලක්වාගත හැකිය.

ඒච්අයිවී අවදානම සහ ඒඩ්ස් ආසාදනය අඩුකර ගත හැක්කේ මෙසේය:

- මත්ද්‍රව්‍ය හෝ මත්පැන් භාවිතය කෙනෙකුගේ විචාර බුද්ධියට හානි කරන නිසා ඔබව අවදානම් තත්වයකට පත් කළ හැකිය.
- ඔබගේ සහකරු සමග සන්නිවේදනය කරන්න. ඔබට ලිංගිකව හැසිරීමේ අවශ්‍යතාවයක් නොමැත. ලිංගික සංසර්ගය සිදු නොවන වැළඳගැනීම, සාමාන්‍ය සිපගැනීම, කටා කිරීම සහ පණවුඩ හුවමාරු කිරීම වැනි ක්‍රියා තෝරා ගන්න. අනාරක්ෂිත සංසර්ගය හෝ අනාරක්ෂිත ගුද සබඳතා වලින් වැළකෙන්න. ගුද සංසර්ගය මගින් ඒච්අයිවී වෛරසය පැතිරීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවයක් ඇත. ඔබ ගුද සංසර්ගයේ යෙදෙන්නේ නම් සෑම අවස්ථාවකම කොන්ඩමයක් භාවිතා කරන්න.
- ගුද, මුඛ හෝ යෞනි වැනි ඕනෑම ක්‍රමයක සංසර්ගයේ යෙදීමේදී කොන්ඩමයක් භාවිතා කරන්න.
- ඇටන් සහ හානි නොවූ ස්වාභාවික රබර් වලින් නිපදවූ කොන්ඩම භාවිතා කරන්න. ඒවා උෂ්ණත්වයෙන් ආරක්ෂාවන පරිදි තබන්න. ඔබගේ මුදුල් පසුම්බිය කොන්ඩම වැඩි කාලයක් තබා ගැනීමට සුදුසු ස්ථානයක් නොවන බව මතකතබා ගන්න.
- කොන්ඩමයක් එක්වරක් පමණක් භාවිතා කරන්න. ශුක්‍රානු එකතුවන කෙළවර සහිත කොන්ඩම භාවිතා කරන්න. ඒවා පැළඳගැනීමට පෙර කෙළවර කොටසේ වාතය මිරිකා ඉවත් කිරීමට වගබලා ගන්න. භාවිතයෙන් පසු කොන්ඩමය ඉවත්කරන විට හොඳින් අල්ලාගෙන ඉවත් කරන්න. සමහරවිට කොන්ඩම ලිස්සා ඉවත්විය හැකි බව දැනගන්න.
- කොන්ඩම දෙකක් එකවිට භාවිතා නොකරන්න. මෙයින් අදහස් වන්නේ සමහරුන් වැඩි ආරක්ෂාව සඳහා කොන්ඩම් දෙකක් හෝ වැඩි ගණනක් භාවිතා කරන අතර එහිදී ඇතිවන ඝර්ෂණය නිසා කොන්ඩම කැඩීයාමේ ප්‍රවණතාවය වැඩිවන අතර එමනිසාම ආසාදනයන් ඇතිවීමේ අවදානමද වැඩිවන බවය.

මා මට ආදරය කිරීමට ඉගෙනගන්නේ කෙසේද?



මා රෝගියෙකු හෝ කාමචිකෘතකයෙකු නොවන බව වටහාගැනීමට මට කලක් ගතවිය. මා වටා සිටි සියල්ලන්ම සමරිසිභාවය පිළිබඳව කලකිරීමෙන් සිටි අතර වය පාපයක් යැයි පැවසීම නිසා මට මා පිළිගැනීම අපහසු කාර්යයක් විය. මම ඊක්වල් ගුවන්ඩි උපදේශක ඒකකය සමග කථා කළ අතර ඔවුහු මට පැවසූ දෙයින් සහ මට කථාකළ ආකාරයෙන් මම සැබවින්ම පැහැදුනෙමි. 'මා තනිවී නැත' සහ 'මම නරක පුද්ගලයෙකු නොවෙමි' යනුවෙන් නිතර මටම පවසා ගැනීම වැනි ඔවුන්ගේ සමහර උපදෙස් මම ක්‍රියාත්මක කළෙමි.
ස්ටීවන්, 25

මා කරන සෑම කාර්යයක්ම මම හොඳින් ඉටු කරන අතර සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කිරීමට වෙහෙසෙමි. සමරිසි අයෙකු වීම ඔබ වැදගත්ම කට හැති කෙනෙකු වීමට හේතුවක් නොවේ.
සෙනාල්, 21

ඔබ සමරිසි පුරුෂයෙකු බව පිළිගැනීම පහසු කාර්යයක් නොවේ. සමරිසි අය සමග ඇසුර බොහෝ දෙනෙකු ප්‍රිය නොකරන අතර සමහරුන් සමරිසි පුරුෂයින්ට මෙන්ම සමරිසි ස්ත්‍රීන්ටද මහත් පිළිබඳව දක්වයි. සමහර පුරුෂ සමලිංගික තරුණයින් තම පුරුෂ සමලිංගික හැඟීම් අන්‍යයන්ගෙන් වසන්තර ගැනීමට තීරණය කිරීම විමතියට කරුණක් නොවේ. ඔබටද මෙලෙසම හැඟෙනවා ඇත. මෙම හැඟීම් ඔබගෙන්ම වසන්තර ගැනීමට පවා ඔබ පෙළෙඹෙනු ඇත. ඔබගේ හැඟීම් වෙනත් පුද්ගලයින් දැනගැනීම පිළිබඳව ඔබ කනස්සල්ලෙන් පසුවනු ඇත. අන් අය කුමක් සිතනවා විය හැකිදැයි කනස්සල්ලෙන් පසුවන හිසාම පුරුෂ සමරිසි අය විය හැකි වෙනත් තරුණයින්ගෙන් වෙන්වීමටද ඔබට සිදුවනු ඇත.

ඔබගේම සිතුවිලි සහ හැඟීම් සැඟවීමට සහ පාලනය කර ගැනීමට මහත්සේ වෙහෙසීම 'කුටියක් තුල සිරවීම' ක් ලෙස හැඳින්වේ. විශේෂයෙන්ම ඔබ එසේ සිටින්නේ ඔබගේම පැවැත්ම සඳහා නම් මෙම සිරවීම හුදෙකලා වේදනාකාරී අත්දැකීමක් වනු ඇත. ඔබගේම හැඟීම් ප්‍රතිකෂේප කිරීමට විශාල ශක්තියක් අවශ්‍ය වන අතර, එසේ ප්‍රතිකෂේප කිරීම වෙහෙසකර කාර්යයක් වනු ඇත.

පුරුෂ සමරිසි අය විසින් වෙහෙසකර කාර්යයක් වනු ඇත. පිළිබඳව ලියූ හොඳ පොත් වලින් - ප්‍රමුඛ සම්පූර්ණ ජීවිත ගතකරන පුරුෂ සමරිසි පුද්ගලයින් පිළිබඳ හිවැරදි තොරතුරු ඇතුලත් පොත් වලින් - ඔබට උපකාර ලබාගත හැකිය. හැඟීම් ඒ පිළිබඳව අන්තර්ජාලය හරහා කියවිය හැකිය. පුරුෂ සමරිසි පුද්ගලයින් වෙනත් ඕනෑම පුද්ගලයින් කණ්ඩායමක් සේම විවිධ අය බවත් ස්ත්‍රී සමරිසි පුද්ගලයින් පිළිබඳව වැරදි තොරතුරුවලින් සමාජය පිරී ඇති බවත් ඔබ එවිට තේරුම් ගනු ඇත.

'මම පුරුෂ සමරිසි අයෙක්මි.

එය මට එකඟවිය හැකි තත්වයකි' යනුවෙන් සැම දිනකම ඔබටම පවසාගත හැකි වනවා ඇත.

වැඩිදුර දැනගැනීමට

ඔබට අවශ්‍යද?

ශ්‍රී ලංකාවේ ඊක්වල් ග්‍රැන්ඩ් ආයතනය ස්ත්‍රී හෝ පුරුෂ සමසෙනෙහස් ප්‍රජාව, ජිවිරිසි ප්‍රජාව, සංක්‍රාන්ති ලිංගික ප්‍රජාව, අන්තර් ලිංගික හා ප්‍රශ්නාර්ථ සහිත - LGBTIQ) ප්‍රජාවන් 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 දුර 011-5734530 වලට කථා කිරීමෙන් අපට සම්බන්ධ විය හැකිය. එමෙන්ම සමරිසි පුරුෂයින් විසින් සමරිසි පුරුෂයින් 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 රිසෝර්ස්' (Youth Resource-www.youthresource.com), 'ඉග්ලියෝ' (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 තරුණයින් මෙම වෙබ් අඩවි වලට පිවිසෙති.

එසේ නොමැතිනම් ඊක්වල් ග්‍රැන්ඩ් ආයතනයේ කොළඹ පිහිටි ස්ත්‍රී හෝ පුරුෂ සමසෙනෙහස් ප්‍රජාව, ජිවිරිසි ප්‍රජාව, සංක්‍රාන්ති ලිංගික ප්‍රජාව, (LGBT) ගේ කණ්ඩායමට එක්ව ඔබ ගැන සහ ඔබවැනි අනෙක් තරුණයින් ගැන අවබෝධයක් ලබාගත හැකිය.

මීට අමතරව, ඔබගේ හැඟීම් දෙමාපියන්ට පැවසිය හැකිනම්, 'මායාවෙන් ඉවත්වීම: විකල්ප ලිංගික හැඩගැසීම් සහ ලිංගික අන්‍යතාවයන් සහිත දරුවන් ඇති දෙමාපියන් සඳහා' "(Stepping Out of the Shadows: for parents of children with alternate sexual orientations and gender identities) වැනි ඊක්වල් ග්‍රැන්ඩ්ස් මගින් පළකර ඇති ප්‍රකාශනයන්, දෙමාපියන්ට සහ අන් අයට ඔබගේ ලිංගික හැඩගැසීම් පිළිබඳව දැන්වීමට සහ ඔවුන් දැනුවත් කිරීමට ඔබට සහාය වනු ඇත.

මා කවුරුන් සමග පැවසිය යුතුද?



මම මගේ සමහර සමීප මිතුරන්ට පැවසිමි. ඔවුන්ගෙන් සමහරු පුරුෂ සමරිසි අය වූ අතර සමහරු සම්මත යැයි සැලකෙන ලිංගික හැසිරීම් ඇති අය වූහ. මා කවුරුන්දැයි වටහාගත් මිතුරන්ට මා සැබවින්ම කෘතඥ වන අතර මම ඔවුන්ට වඩාත් හිතවත් වීමි. මා කවුරුන්දැයි පිලිගැනීම තුළින් ඔවුන් මට හොඳම ත්‍යාගය පිරිනමන ලදී. ඇන්ජලෝ, 20



මම මාගේ මිතුරන් සමග පැවසිමි. එසේ කිරීමෙන් මම මහත් සැනසීමක් ලැබීමි. දැන් මට සැගවීමට කිසිවක් නොමැත. එසේ කිරීමට පෙර මම මම බොහෝ සේ සිතුවෙමි.... එහෙත් කිසියම් අවස්ථාවකදී මා හා සමග ජීවත්විය හැකි කෙනෙකු මට හමුවියැයි විශ්වාස කළ අතර එවිට අනවශ්‍ය කරුණු පිලිබඳව විනිශ්චයන්ට හෝ අවලාදයන්ට ගොදුරු නොවී ඔහු සමග සතුට බෙදාගත හැකි වේ යැයි සිතුවෙමි. එමගිසා මා පිලිබඳව ඔවුන්ට නොවලහා පැවසිමි. ගිනාන්, 23

වඩ වඩා පුරුෂ සමරිසි තරුණයින් තමන් පිලිබඳව සතුටුදයක හැඟීම් ඇතිකර ගැනීමට ඉගෙන ගනිමින් සිටී. ඔබගේ ගැඹුරු හැඟීම් වලට සවන්දීමට පටන්ගත් විට සහ පුරුෂ සමරිසි අයෙකු වීම පිලිබඳව වඩ වඩාත් දැනුවත් වූ විට ඔබගේ ලිංගික හැඩගැසීම් ගැන වඩා සුවභසු හැඟීම් ඇතිකර ගැනීමට ඔබට හැකි වනු ඇත.

මෙ ක්‍රියාවලිය 'විවෘතව හැසිරීම' ලෙස හැඳින්වේ. එහි පළමු පියවර වන්නේ ඔබ පුරුෂ සමරීසි අයෙකු බව ඔබටම පවසා ගැනීම සහ 'එහි වරදක් නැත, එහි වරදක් නැත' යනුවෙන් ඔබටම පැවසීමය. පසුව වෙනත් කෙනෙකුට, වටහාගන්නා සහ අනුකම්පා කරන බවට විශ්වාස කළහැකි වෙනත් අයෙකුට, පැවසිය හැකිය. මේ සඳහා ඔබගේම වයසේ මිතුරෙකු, ශ්‍රේණියෙකු, මව හෝ පියා හෝ වෙනත් වැඩිහිටියෙකු තෝරාගත යුතුය. සමහර සමරීසි පුරුෂයින් ඒ පිළිබඳව පවුලේ අයට පැවසීමට සමත්වෙයි. තවත් සමහරුන්ට එසේ කළ නොහැක. ඔබට විශ්වාස කළ හැකි කෙනෙකු සමග පළමුව ඉවසීමෙන් පවසන්න. ඉන් පසු සියල්ල හිසි පරිදි සිදුවනු ඇත.

පවත් ගැන්මේදී ඔබ කා හට පැවසිය යුතුදැයි පරෙස්සම් වන්න, නමුත් ඔබ ඔබටම අවංක වන්න. වැරදි පුද්ගලයින් සමග (ඔබට විශ්වාසය තැබිය නොහැකි පුද්ගලයින් සහ ඔබට නපුරක් කළහැකි යැයි සිතන අය) දෙඩමට වීම සිරවී සිටීමටත් වඩා අවැඩදායක වියහැකිය කෙසේවුවද 'විවෘතව හැසිරීම' තුළින් හොඳ ප්‍රතිඵල ලැබූ බව බොහෝ තරුණයින් පැවසීය. ඉන් පසු ඔවුන්ට වඩාත් සන්සුන්, ප්‍රීතිමත් සහ විශ්වාසයකින් යුත් හැඟීමක් ඇතිවිය.

ඔබගේ හැඟීම් සහ පසුතැවීම් වලින් මිදීමට ඔබ මත්පැන් හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය වල පිහිට පැතීමට යෙදවුවා විය හැකිය. ඔබ සියදිවි භාහිකර ගැනීමට සිතුවා විය හැකිය. ඔබ තනිවී නොමැති බව වටහා ගැනීම වැදගත්ය. ඊක්වල් ගුවන්ඩි ආයතනය සතුව ශ්‍රී ලංකාවේ ස්ත්‍රී හෝ පුරුෂ සමසෙනෙසස් ප්‍රජාව, ද්විරීසි ප්‍රජාව, සංක්‍රාන්ති ලිංගික ප්‍රජාව, අන්තර් ලිංගික හා ප්‍රශ්නාර්ථ සහිත ප්‍රජාව :Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Intersex and Questioning - LGBTIQ) සඳහා ක්‍රියාත්මක වන එකම දුරකථන මාර්ගය ඇත. 011-5679766 දුරකථන අංකයෙන් සඳුදා සිට සිකුරාදා උදේ 9.30 සිට සවස 5.30 දක්වා අප හා එක්විය හැකිය. එසේ නොමැති නම් දුරකථනවලදී 9050 ප්‍රකාශන සේවය හා විද්‍යුත් ලිපිනය භාවිතා කළ හැකිය. ඔබ සහ ඔබගේ හැඟීම් වටිනා දේවල් වන අතර ඔබට මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය හෝ සියදිවි නසා ගැනීමට වඩා හොඳ විකල්පයන් ඇත. ඔබට සාමාන්‍ය, නිරෝගී සහ ඵලදායී ජීවිතයක් ගතකිරීමට ඇති අයිතිය සහ හැකියාව ප්‍රතිකෂේප නොකරන්න.



මා හා සමාන අනෙකුත් පිරිමින් සොයාගන්නේ කෙසේද?

මා දන්නා කාලයේ සිටම මගේ ආදර හැඟීම් ඇතිවූයේ පිරිමි ප්‍රමුඛ කෙරෙහි වන අතර තවමත් එසේමය. එමනිසා මා පුරුෂ සමලිංගිකයෙකු බව මට හොඳින්ම විශ්වාසය. - ඩියොන්, 20



ඔබගේ ප්‍රදේශයේ LGBTIQ තරුණ ප්‍රජා කණ්ඩායමක සාමාජිකත්වය ලැබීම ඔබ වැනි පුද්ගලයින් හමුවීමට ඇති හොඳම මාර්ගයකි.

ඊක්වල් ග්‍රවුන්ඩ්ස් ආයතනය, ශ්‍රී ලංකාවේ (ස්ත්‍රී හෝ පුරුෂ සමසෙනෙහස් ප්‍රජාව, ද්විර්සි ප්‍රජාව, සංක්‍රාන්ති ලිංගික ප්‍රජාව, අන්තර් ලිංගික හා ප්‍රශ්නාර්ථ සහිත - LGBTIQ) තරුණයින් සඳහා කණ්ඩායම් රැස්වීම් පැවැත්වීමට පහසුකම් සැපයීමද, ලිංගිකත්වය, ලිංගික හිංසනය මානව හිමිකම්, විච්ඡේදී සහ ඒඩ්ස් වැනි උචිත විෂයයන් යටතේ වැඩිමුළු පැවැත්වීමද සිදුකරයි. එමෙන්ම ඔබවැනි අනෙකුත් අයට එකිනෙකා හඳුනා ගැනීමට දිරිගන්වනු පිණිස තරුණ LGBTIQ පුද්ගලයින්ට ග්‍රාමීය ප්‍රදේශවල සමාජ සම්බන්ධතා කටයුතු කිරීමටද පහසුකම් සපයයි. වැඩි තොරතුරු දැනගැනීම සඳහා ඊක්වල් ග්‍රවුන්ඩ්ස් අමතන්න, හැතිනම් විද්‍යුත් පණිවුඩයක් ලබාදෙන්න.

මෙම ප්‍රකාශනයට සිය ප්‍රකාශනවල උපුටාගැනීම් යොදාගැනීමට අවසරය ලබාදීම සම්බන්ධයෙන් ඇඩ්වකේට්ස් ෆෝ යූත් (Advocates for Youth) ආයතනයට අපගේ විශේෂ ස්තූතිය පිරිනැමේ.

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

සංස්කරණය: රොසනා ෆ්ලේමර්-කල්දේරා

රූප සටහන්: ඉසුරි 'ආට් ඔෆ් ඉසුරි'

සකස් කිරීම, පිටු සැලසුම සහ නිර්මාණය: මාධ්‍ය සහ
සන්නිවේදන ඒකකය - (ටීක්වල් ග්‍රූප්ස් ආයතනය)

මුද්‍රණය: සමයවර්ධන ප්‍රින්ටර්ස්

මුල් පිටපත: ඇඩ්වකේට්ස් ෆෝ යූත්, ඇමරිකා එක්සත් ජනපදය

ප්‍රකාශනය: 2015

ටීක්වල් ග්‍රූප්ස් ආයතනයේ ස්තූතිය:

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

EQU~~L~~ GROUND

“සියලුම ලිංගික ජීවිතයන් සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාව අනන්‍යතාවයන් ඇති මිනිසුන්ට සමානාත්මතාවය: සැමට මානව අයිතිවාසිකම්”

අප හා සම්බන්ධ වන්න:

රීක්වල් ගුවන්ඩී, 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>

