நான் ஒரு ஆண் ஓரினச்சேர்க்கையாளராக இருக்கலாம்

இளம் ஆண்களுக்கான தகவல் விபரத்திரட்டு

நான் ஆண் ஓரினச்சேர்க்கையாளராக இருக்கலாம் ... என்பது இலங்கையின் கொழும்பு பகுதியில் அமையப்பட்டுள்ள ஈகுவல் கிரவுண்டினது வெளியீடாகும், இதனை கல்வி நோக்கத்திற்காக மட்டுமே மீழ் வெளியிட அனுமதிக்கலாம். வருமான நோக்கிற்காக மீழ் வெளியீடுகளை விற்கத்தடையாகும். இவ்வெளீயிட்டின் பகுதிகள் பயன்படுத்தப்பட்டால் முழுமையான சான்று வழுங்கப்பட வேண்டும். எந்த ஒரு மீழ் வெளியீட்டுக்காகவும் எழுத்து மூலமான அனுமதியை ஈகுவல் கிரவுண்டிற்கு சமா்ப்பித்தல் அவசியமாகும்.

ஆண் ஓரினச் சேர்க்கையாளராக இருத்தல் என்பதன் அர்த்தம் என்ன?

தமது பாலைச் சேர்ந்த யாராவது ஒருவர் மீது உடல்ரீதியாக, உணர்வுரீதியாக மாற்றும்/அல்லது ஆத்மார்த்தமாக கவரப்படும் நபர் ஓரினச்சேர்க்கையாளராவார். பொதுவாக ஆண்களையே இது குறிக்கும். ஓரினச் சேர்க்கையாளர்களாக இருக்கும் ஆண்கள் பாலியல் ரீதியாக ஆண்கள் மீது ஈர்ப்பினை கொண்டு ஆண்களுடன் காதல்வயப்படுவர். ஆண்கள் மீதான அவர்களுடைய பாலியல் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான உணர்வுகள் அவர்களைப் பொறுத்த வரையில் பொதுவானதாகவும், இயற்கையானதாகவும் இருக்கும். அவர்கள் இளையவர்களாக இருக்கும் போது ஆரம்பிக்கும் இந்த உணர்வுகள், அவர்களது வாழ்க்கை முழுவதும் தொடரும்.

சில ஆண் ஓரினச் சேர்க்கையாளர்கள் பெண்கள் மீது ஈர்ப்பினைக் கொண்டாலும், பெண்கள் மீதான ஈர்ப்பு மற்றும் உணர்வுகளிலும் பார்க்க, ஆண்கள் மீதான ஈர்ப்பும், உணர்வுகளும் அதிகமாக இருப்பதாக அவர்கள் பொதுவாக குறிப்பிடுகின்றனர். உலகில் உள்ளவர்களில் பத்து பேரில் ஒருவர் ஆண் அல்லது பெண் ஓரினச்சேர்க்கையாளர் என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இதன் அர்த்தமாக இருப்பது, பெரும் மக்கள் குழுவில் பொதுவாக பல ஆண் அல்லது பெண் ஓரினச்சேர்க்கையாளர்கள் இருக்கலாம் எனத் தெரிவிக்கப்படுகின்றது.

எவ்வாறாயினும், ஒருவர் தாமாக விரும்பி சொல்லாதவிடத்து அவர் ஓரினச் சேர்க்கையாளரா என்பதனை எவராலும் கூற முடியாது. ஆண் ஓரினச் சேர்க்கையாளர்கள் பொதுவாக மக்களுடன் கலந்து இருப்பர். ஆனால், பெரும்பாலும் ஏனையோரில் இருந்து வேறுபட்டே இருப்பர். தாம் ஏன் வித்தியாசமாக உணர்கின்றோம் என இளம் ஆண் ஓரினச்சேர்க்கையாளர்களால் சில சந்தர்ப்பங்களால் கூற முடியாதிருக்கும். ஏனைய இளம் ஆண்கள் பெண்களின் மீது ஈர்ப்பினை கொள்வதனை அவர்கள் அவதானிப்பர். எனவே, தாம் எந்தப் பிரிவைச் சேர்ந்தவர்கள் என்பதனை இளம் ஓரினச்சேர்க்கையாளர் ஆண்கள் அறிவதில்லை. அத்துடன், தமது உணர்வுகள் குறித்து பெரியவர்கள் மற்றும் சகபாடிகளுடன் கதைப்பதற்கு அவர்கள் அசௌகரியமாக உணர்வர்.

நான் ஆண் ஓரினச் சேர்க்கையாளரா என்பதனை எவ்வாறு அறிந்து கொள்வது?

என் நினைவில் உள்ள வரை ஆண்கள் தொடர்பில் எனக்கு கவர்ச்சி இருந்ததுடன், இன்றுவரை அவ்வாறே உள்ளது. எனவே, நான் ஒரு ஆண் ஓரினச்சேர்க்கையாளனாகும்.
டியொன், 20

சம பாலினைச் சேர்ந்தவர் மீது எனக்கு எப்போதும் உணர்ச்சியும், ஈர்ப்பும் இருந்தது. இளம் வயதில் நான் சற்று வித்தியாசமானவன் என நான் உணர்ந்தேன். நான் வளரும் போது என்னை கவர்ந்தவர்கள் அனைவருமே ஆண்கள். எனவே நான் ஒரு ஆண் ஓரினச் சேர்க்கையாளர் என்பதில் 100 வீதம் உறுதியாக உள்ளேன்.
சத்துரங்க, 21

உங்களுடைய பாலியல் உணர்வுகளை எவ்வாறு அடையாளம் காண்பது என உங்களுக்குத் தெரியாது இருக்கலாம். எவ்வாறாயினும், உங்களை எவ்வாறு குறிப்பது என்பதை தீர்மானிப்பதற்கு நீங்கள் அவசரப்படத் தேவையில்லை. காலப்போக்கில் உங்களுடைய பாலியல் அடையாளம் மாறும். பெரும்பாலான இளம் ஆண்கள், தமது உடலில் மாற்றம் ஏற்பட்டு, ஹோர்மோன்கள் சுரக்கும் காலப்பகுதியில் பாலியல் ரீதியாக தூண்டப்பட்டு இருப்பர்.

எந்தவொரு குறிப்பிட்ட நபர் மீதும் இலக்கு வைக்கப்பட்டதாக இன்றி, உங்களுடைய பாலியல் உணர்வுகள் உறுதியானதாக இருக்கும். ஆனால், தூண்டல் அல்லது காரணம் இன்றி எழுவதாக இருக்கும். நீங்கள் வளர வளர, நீங்கள் உண்மையில் யார் மீது ஈர்ப்பு கொண்டுள்ளீர்கள் என்பதனை கண்டறிந்து கொள்வீர்கள். ஆண்கள் மீதான உங்களுடைய ஈர்ப்பு மென்மேலும் வளர்வதனை நீங்கள் கண்டறிவீர்கள். சகமாணவர் அல்லது நண்பர் மீது நீங்கள் காதல்வயப்படுவதனை அல்லது ஈர்ப்பு வருவதனை நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

இந்த அனுபவங்கள் மகிழ்வானதாக, உளைச்சல் தருவதாக அல்லது இரண்டும் கலந்ததான உணர்வைப் பெறுவீர்கள். ஆரம்பத்தில் தம்மை எவ்வாறு அழைப்பார்கள் என்பது குறித்து சில ஆண் ஓரினச்சேர்க்கை இளைஞர்கள் எண்ணுவர். அதேவேளை, ஏனையோருக்கு இந்த விடயம் தொடர்பில் மேலதிக நேரமும், தெளிவும் அவசியமாக இருக்கும். நீங்கள் ஆண் ஓரினச் சேர்க்கையாளராக இருக்கலாம் என கருதும் போது, இந்த கேள்விகளை நீங்கள் கேட்டுப் பாருங்கள்:

- பாலியல் ரீதியாக கனவு அல்லது கற்பனை செய்யும் போது, அது பெண்கள் அல்லது ஆண்கள் சார்ந்ததா?
- நான் எப்போதாவது மற்றொரு ஆண் மீது காதல் அல்லது ஈர்ப்பு கொண்டுள்ளேனா?
- ஏனைய ஆண்களை விட நான் வித்தியாசமாக இருக்கின்றேனா?
- ஆண்கள் மீதான என்னுடைய உணர்வு தெளிவானதா?

இந்த கேள்விகளுக்கான உங்களுடைய பதில் தெளிவற்றதாக இருப்பின், கவலை கொள்ள வேண்டாம். காலப்போக்கில் நீங்கள் தெளிவடைவீர்கள். உங்களுடைய பாலியல் அடையாளம் குறித்து தெளிவினைப் பெறுவீர்கள்.

நான் சாதாரணமாக இருக்கின்றேனா?

ஆம் நீங்கள் சாதாரணமாக இருக்கின்றீர்கள். ஒவ்வொரு நபருக்கும் தனித்துவத்தை வழங்கும் அம்சமாக பாலியல் என்பது உள்ளது.

> நான் உண்மையாக சாதாரணமானவன். என் மீது தவறு ஏதும் இருப்பதாக நான் எண்ணவில்லை.
> மகே‘, 25

> ஆம். நான் சாதாரணமாக இருக்கின்றேன். இயலுமான வரையில் இது குறித்து கேள்வி எழுப்பாது இருக்க நான் முயற்சிக்கின்றேன்.
> சுபா‘, 22

ஆண் ஓரினச் சேர்க்கையாளராக இருப்பது சாதாரணமானது.

இளைஞராகவும், ஆண் ஓரினச் சேர்க்கையாளராகவும் இருப்பது என்பது எவ்வாறானது?

நான் யார் என்பதனை உணர்ந்து கொள்வதற்கு எனக்கு நீண்ட நேரம் எடுத்தது. என்னை குணமாக்குதல் என்ற நிலையில் முயற்சி செய்த பெற்றோர்களுடன் சிக்கலான நேரத்தை நான் எதிர்கொண்டேன். முன்னணி வைத்தியசாலை ஒன்றைச் சேர்ந்த வைத்தியர்கள் என் தலையில் பட்டி ஒன்றை கட்டினார்கள். அது என் மூளைக்குள் அதிர்வை ஏற்படுத்தியது. எனக்கு மாத்திரை கொடுத்தார்கள். எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் அது எனக்கு கோபத்தை ஏற்படுத்தியது. இறுதியாக வீட்டை விட்டு நான் வெளியேறினேன். வேலை ஒன்றை தேடிக் கொண்டேன். எனக்கு பிடித்த உறவில் ஈடுபட்டேன். நான் இப்போது மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றேன்.
சிசிர 24

உண்மையில், அது மகிழ்ச்சியானது. நான் தற்போது வெளியே இருக்கின்றேன். எனக்கு ஆண் ஓரினச் சேர்க்கையாளர்களை தெரியும். நான் அவர்களுடன் சுற்றுகின்றேன்.
மனோஜ் 22

இந்த நாட்டில், நீங்கள் யாருடன் இருக்கின்றீர்கள் என்பது குறித்து சிந்திப்பது சிக்கலானது. சில சந்தர்ப்பங்களில் மக்கள் அடிமுட்டாளாக நடந்து கொள்வர். எனவே, நான் யாருடன் வெளியே செல்வது மற்றும் யாராக வெளியே வர வேண்டும் என்பதனை நான் தீர்மானிப்பேன். யாரும் கேட்டால், நான் ஆண் ஓரினச் சேர்க்கையாளர் என்பதனை கூறுவதற்கு வெட்கப்படமாட்டேன்.
டில்'ான் 22

ஆண் ஓரினச் சேர்க்கையாளராக இருப்பதில் சரியான வழி அல்லது பிழையான வழி என்று எதுவும் இல்லை. ஓரினச் சேர்க்கையாளர்கள் தொடர்பில் தப்பான எண்ணத்தைக் கொண்டிருக்கும் சமூகத்துடன் வளர்வதானது ஆண் ஓரினச் சேர்க்கையாளராக இருப்பவர்களை குறிப்பிடத்தக்கவாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற எண்ணம் உங்களில் தோன்றலாம். உங்களுடைய பாலியல் அமைப்பு என்பது, உங்களில் ஒரு அங்கம் மாத்திரமாகும். ஏனைய உங்களுடைய வேற்றுபாலுணர்வு கொண்ட நண்பர்களைப் போன்றே உங்களுக்கும் பொழுதுபோக்குகளும், ஆர்வங்களும் இருக்கும்.

ஓரினச்சேர்க்கை வெறுப்பு என்பது ஆண் மற்றும் பெண் ஓரினச் சேர்க்கையாளர்களை ஏற்றுக் கொள்ளாதவர்களைக் குறிக்கும். ஆண் மற்றும் பெண் ஓரினச் சேர்க்கையாளர்கள் எப்போதும் பாரபட்சம் மற்றும் வன்முறையினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். எனவே தான், LGBTIQ[1] மனித உரிமைகள் தொடர்பில் பணியாற்றும் EQUALGROUND போன்ற அமைப்புக்கள் உள்ளன. பெண் ஓரினச்சேர்க்கையாளர்கள், ஆண் ஓரினச் சேர்க்கையாளர்கள், இருபாலுறவினர், திருநங்கைகள் மற்றும் இடைப்பாலினர் மற்றும் சந்தேகத்தின் நிலையில் உள்ளவர்கள்

உங்களுக்கு மேலும் கற்பதற்கு ஆசையாக உள்ளதா?

இலங்கையில் பெண் ஓரினச்சேர்க்கையாளர்கள், ஆண் ஓரினச் சேர்க்கையாளர்கள், இருபாலுறவினர், திருநங்கைகள் மற்றும் இடைப்பாலினர் மற்றும் சந்தேகத்தின் நிலையில் உள்ள (LGBTIQ) சமூகத்திற்கான கல்வி நிகழ்ச்சிகளை EQUALGROUND முன்னெடுக்கின்றது. www.equal-ground.org என்ற இணையத்தளத்திற்கு விஜயம் செய்யுங்கள் அல்லது http://www.facebook.com/EQUALGROUND என்ற எமது Facebook பகுதிக்கு விஜயம் செய்யுங்கள் அல்லது 011-5679766 அல்லது 011-5734530 என்ற தொலைபேசி இலக்கத்தில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். அத்துடன், இளைஞர்களுக்காக பரிந்து பேசும் http://www.advocatesforyouth.org/ நிறுவனங்கள் போன்ற சர்வதேச நிறுவனங்களும் இணையத்தில் காணக் கிடைக்கின்றன. லுழரவா Resource (www.youthresource.com), IGLYO (http://www.iglyo.com/) மற்றும் Stop Bullying now (http://stopbullyingnow.com/lgbt-youth/) என்பன ஏனையவயாகும்.

நீங்கள் இந்த இணையத்திற்கு விஜயம் செய்ய விரும்பலாம். ஒவ்வொரு மாதமும் ஆயிரக்கணக்கான LGBTIQ நபர்கள் இங்கு விஜயம் செய்கின்றனர். அவர்களில் பலர் மீண்டும் மீண்டும் விஜயம் செய்பவர்களாவர்.

அல்லது, கொழும்பில் உள்ள EQUAL GROUND இன் LGBT இளைஞர் குழுவை விஜயம் செய்வதற்கும் அல்லது ஒன்றிணைவதற்கும், உங்களைப் போன்ற ஏனையோருடன் கதைக்கவும் நீங்கள் விரும்பலாம்.

[1]பெண் ஓரினச்சேர்க்கையாளர்கள், ஆண் ஓரினச் சேர்க்கையாளர்கள், இருபாலுறவினர், திருநங்கைகள் மற்றும் இடைப்பாலினர் மற்றும் சந்தேகத்தின் நிலையில் உள்ளவர்கள்

எச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் என்பது என்ன?

அனைவருக்கும் பாதுகாப்பான உடலுறவு அவசியமாகும். வாழ்நாள் முழுவதும் இருப்பேன் என நான் எண்ணும் என்னுடைய ஆண் நண்பருடன் உடலுறவு கொள்ளும் போது நான் பாதுகாப்பு வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவேன். பாதுகாப்பாக இருப்பது மிகவும் நல்லது.
ருவான், 21

நான் பாதுகாப்பான உடலுறவுக்கு ஆதரவானவன். பாலியல் தொற்று ஏற்படுவது குறித்து நான் அச்சமடைந்திருக்கின்றேன். எனவே, எப்போதும் பாதுகாப்பு முறைகளை பின்பற்றுவதனை உறுதி செய்கின்றேன். அவர்கள் பாதுகாப்பு முறைகளை கையாளத் தவறினால், அவர்களை விட்டு வெளியேறி விடுவேன்.
அஹமட் 23

எய்ட்ஸ் மற்றும் ஏனைய பாலியல் ரீதியாக பரவும் தொற்றுக்களுக்கு காரணமாகும் எச்.ஐ.வி வைரஸ் குறித்து பாலியல் ரீதியாக துடிப்பான அனைவரும் அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். ஆண் ஓரினச் சேர்க்கையாளராக இருப்பது உங்களுக்கு எச்.ஐ.வி தொற்றினை ஏற்படுத்தாது. குறிப்பிட்ட உடலுறவு பழக்கங்கள் மற்றும் குறிப்பிட்ட போதைப் பொருள் பயன்படுத்தும் நடைமுறைகள் உங்களுக்கு எச்.ஐ.வி தொற்றுக்கான ஆபத்தினை ஏற்படுத்தலாம். எச்.ஐ.வி அல்லது எய்ட்ஸ் என்பன குணமாக்க முடியாதவை. ஆனால் வர முன் காக்க முடியும்.

எச்.ஐ.வி தொற்று மற்றும் எயடஸ் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தை குறைக்கும் சில வழிமுறைகள் பின்வருமாறு:

● நீங்கள் ஊசிமருந்து எடுப்பவராயின், ஊசிகளை ஏனையோருடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்.

● போதைப் பொருள் அல்லது மது பயன்படுத்துதல், நபர் ஒருவரின் தீர்மானத்தில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். அத்துடன், உங்களுக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

● உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையுடன் பேசுங்கள். நீங்கள் உடலுறவு கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை. கட்டிப்பிடித்தல், சாதாரணமான முத்தமிடல், கதைத்தல் அல்லது குறுஞ்செய்தி அனுப்பல் போன்ற பால் சார்ந்த உடலுறவு இல்லாத நடவடிக்கைகளை தெரிவு செய்யுங்கள். பாதுகாப்பற்ற குதவழி உடலுறவு அல்லது வேறு நேரடி, பாதுகாப்பற்ற குதவழித் தொடர்பினை தவிர்க்கவும். குதவழி உடலுறவானது எச்.ஐ.வி பரவலை அதிகரிக்கின்றது. நீங்கள் குதவழி உடலுறவு கொள்வதாயின் எப்போதும், ஆணுறை பயன்படுத்தவும்.

● குதவழி, வாய்வழி அல்லது யோனி வழி என எந்த வழி பாலியல் உடலுறவாக இருந்தாலும், ஆணுறை பயன்படுத்தவும்.

● புதிய மற்றும் பாதிப்புறாத லேடெக்ஸ் ஆணுறைகளைப் பயன்படுத்தவும். வெப்பம் படாத இடங்களில் அதனை வைக்கவும். நினைவில் கொள்ளவும்: நீண்ட காலப்பகுதிக்கு ஆணுறைகளை வைப்பதற்கு உங்களுடைய பர்ஸ் உகந்தது அல்ல.

● ஒரு முறை மாத்திரமே ஒரு ஆணுறையை பயன்படுத்தவும். 'ஒதுக்குப் பகுதி முனை' கொண்ட ஆணுறைகளைத் தெரிவு செய்யவும். ஆணுறையை இடும் போது வளியை வெளியேற்றுவதனை உறுதி செய்யவும். வெளியே எடுக்கும் போதும் ஆணுறையை நன்கு பிடித்துக் கொள்ளவும். ஆணுறை நழுவக் கூடும் என்பதால் எச்சரிக்கையாக இருக்கவும்.

● இரட்டைப் பயன்பாடு வேண்டாம்: சிலர் இரண்டு அல்லது அதிக ஆணுறைகளைப் பயன்படுத்துவர். அது எச்.ஐ.வி தொற்றுக்கான சந்தர்ப்பத்தை குறைக்கும் என அவர்கள் எண்ணுகின்றனர். இரண்டு ஆணுறைகளை ஒரே சந்தர்ப்பத்தில் பயன்படுத்துவதனால், அவை ஒன்றுடன் ஒன்று உரசி சேதமடைய வாய்ப்புக்கள் அதிகமாக இருப்பதுடன், தொற்றுக்கான சந்தர்ப்பமும் அதிகமாகும்.

என்னை நான் விரும்புவதற்கு கற்றுக் கொள்வது எவ்வாறு?

நான் செய்யும் அனைத்தையும், நன்றாக செய்யவும், வெற்றிகரமான வாழ்க்கையை முன்னெடுக்கவும் நான் முயற்சி செய்கின்றேன். ஆண் ஓரினச் சேர்க்கையாளராக இருப்பதனால் நீங்கள் துயரமடையத் தேவையில்லை.
சௌனால், 21

எனக்கு சுகவீனமோ அல்லது வேறு உடற்கோளாறோ இல்லை என உணர்வதற்கு சிறிது காலம் சென்றது. என்னைச் சுற்றி இருந்தவர்கள் அனைவரும் ஓரினச் சேர்க்கை குறித்து அருவருப்பும், பாவச் செயலாகவும் கருதினர். எனவே, அதனை ஏற்றுக் கொள்வதில் ஆரம்பத்தில் கடினமாக இருந்தது. EQUALGROUND உடன் நான் கதைத்தேன். அவர்கள் எனக்கு கூறிய விடயங்கள் மற்றும் கதைத்த விதம் என்பன எனக்கு ஆறுதலாக இருந்தன. “நான் தனியாக இல்லை” அல்லது “நான் தவறான மனிதன் இல்லை” போன்ற அவர்கள் கூறிய வாசகங்களை நான் மீண்டும் மீண்டும் எனக்குள் சொல்லிக் கொள்வேன்.
ஸ்டீபன், 25

நீங்கள் ஓரினச் சேர்க்கையாளர் என்பதனை ஏற்றுக் கொள்வது இலகுவானது இல்லை. ஓரினச் சேர்க்கையாளர்களுடன் இருப்பதில் பலர் அசௌகரியத்தை உணர்வர். சிலர் ஆண் மற்றும் பெண் ஓரினச் சேர்க்கையாளர்களை வெறுப்பர். சில ஆண் ஓரினச் சேர்க்கையாளர்கள் தமது உணர்வினை மறைப்பதற்கு முயற்சிப்பதில் எவ்வித ஆச்சரியமும் இல்லை. உங்களுக்குள் இருந்தும் அதனை மறைத்துக் கொள்வதற்கு நீங்கள் முயற்சி செய்யலாம். உங்களுடைய உணர்வினை ஏனையோர் அறிந்து கொள்வார்களோ என நீங்கள் அச்சம் கொள்ளலாம். ஏனையோர் என்ன நினைப்பார்களோ என கருதி ஆண் ஓரினச் சேர்க்கையாளர்களாக இருக்கும் ஏனைய இளைஞருடன் பழகுவதனையும் நீங்கள் தவிர்க்கலாம்.

உங்களுடைய எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளை மறைப்பதற்கு கடுமையாக முயற்சி செய்வது "அறைக்குள் கிடப்பது" என கூறப்படும். அது வலி நிறைந்த, தனிமையைத் தருவதாகும். உங்களுடைய உணர்வுகளை மறைக்கவும், ஒழிக்கவும் நிறைய சக்தி தேவையாக இருக்கும்.
ஆண் ஓரினச் சேர்க்கையாளர்கள் பற்றிய, அவர்கள் எழுதிய நேர்த்தியான தகவல்களைக் கொண்ட சிறந்த நூல்களை வாசிப்பதன் மூலம் நீங்கள் உதவி பெறலாம். ஏனைய மக்களை விட வேறுபட்டவர்கள் ஆண் ஓரினச்சேர்க்கையாளர்கள் என்பதனை நீங்கள் கண்டறிந்து கொள்வீர்கள். சமூகமானது ஓரினச் சேர்க்கையாளர்கள் குறித்து முழுமையாக தவறான கருத்துக்களை பரப்பியுள்ளது.

"நான் ஓரினச்சேர்க்கையாளன், நான் நன்றாக இருக்கின்றேன் (I'm Gay and I'm okay)" என நீங்கள் நாளாந்தம் கூறிக் கொள்ள முடியும்.

யாரிடம் நான் சொல்வது?

என்னுடைய நெருக்கமான நண்பர்கள் சிலரிடம் நான் கூறினேன். அவர்களில் சிலர் வேற்றுப்பாலுறவினர், சிலர் ஓரினச் சேர்க்கையாளர்கள். என் நண்பர்கள் என்னைப் புரிந்து கொண்டனர். அவர்கள் என்னுடன் இருப்பதற்கு நான் மிகுந்த நன்றியுடையவனாவேன். ஏற்றுக் கொள்ளல் எனும் சிறந்த பரிசினை அவர்கள் எனக்குத் தந்துள்ளனர்.

அஞ்சலோ, 20

என்னுடைய நண்பர்களிடம் நான் கூறினேன். அவ்வாறு கூறியமையையிட்டு நான் மிகுந்த மனநிறைவாக உணர்கின்றேன். இப்போது என்னிடம் மறைப்பதற்கு எதுவும் இல்லை. அதனைச் செய்வதற்கு முன்னர் நான் சிந்தித்தேன். என்னுடைய வாழ்க்கையை கொண்டு நடத்துவதற்கான ஒருவரை சந்திக்கப் போகின்றேன் என ஒரு கட்டத்தில் நான் அறிந்து கொண்டேன். அது நடக்கும் போது, தேவையற்ற விடயங்கள் குறித்து குற்றம் சாட்டப்படுவதற்கு பதிலாக, அந்த மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என நான் விரும்புகின்றேன். எனவே, நான் அதனை அவர்களுக்கு வெளிப்படுத்தினேன்.

கிஹான், 23

பல்வேறு இளம் ஆண் ஓரினச்சேர்க்கையாளர்கள் இவ்வாறு மனநிறைவை பெற்று வருகின்றனர். உங்களுடைய ஆழமான உணர்வுக்கு நீங்கள் செவிமடுக்க ஆரம்பிப்பதிலிருந்து, ஓரினச்சேர்க்கை என்பது என்ன என்பது குறித்து நீங்கள் கற்றுக் கொள்வதுடன், அது குறித்து திருப்தியும், சௌகரியமும் நிறைந்த உணர்வை நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

இந்தச் செயற்பாடு ‘வெளியில் வருதல்’ எனப்படும். வெளியில் வருதல் செயற்பாட்டின் முதலாவது படிநிலை, “நான் ஓரினச்சேர்க்கையாளன், நான் நன்றாக இருக்கின்றேன் (I’m Gay and I’m okay)” என நீங்கள் உள்ளுக்குள் சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும். அதன் பின்னர் புரிந்துணர்வு கொண்ட, நம்பகமான வேறு ஒருவரிடம் நீங்கள் அதனைக் கூறலாம். உங்கள் வயதை ஒத்த நண்பர், சகோதரர், பெற்றோர் அல்லது பெரியவர் ஒருவரை நீங்கள் தெரிவு செய்யலாம். சில ஆண் ஓரினச் சேர்க்கை இளைஞர்கள் தமது குடும்பத்தில் இருந்து வெளியே வரக் கூடியதாக இருக்கும். ஏனையோரால் முடியாது. நீங்கள் நம்பும் ஒருவரிடம் மெதுவாக கூற ஆரம்பியுங்கள். மிகுதி விடயங்கள் தானாக வெளிவரும்.

ஆரம்பத்தில் யாரிடம் சொல்கின்றோம் என்பதில் அவதானமாக இருங்கள். ஆனால் உங்களுக்கு நேர்மையாக இருங்கள். தவறான நபரிடம் (நீங்கள் நம்ப முடியாத அல்லது உங்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய) சொல்லுதல் தலைமறைவாய் இருத்தலுக்கு இணையான துன்பத்தை ஏற்படுத்தி விடக்கூடும். எவ்வாறாயினும், வெளியில் சொல்லுதல் பயனளித்ததாக பல இளைஞர்கள் தெரிவித்தனர். அவர்கள் அமைதியாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும், மனவுறுதியாகவும் உணர்ந்ததாக கூறினர்.

உங்களுடைய உணர்வுகள் மற்றும் கவலைகளை மறக்கச் செய்வதற்கான மது அல்லது போதைப் பொருட்களை நீங்கள் முயற்சித்திருக்கலாம். தற்கொலை செய்து கொள்வதற்கும் நீங்கள் எண்ணியிருக்கலாம். நீங்கள் தனியாக இல்லை என்பதனை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டியது முக்கியமாகும். இலங்கையில் ஒரேயொரு LGBTIQ உளவளத்துணை தொலைபேசி சேவையினை EQUALGROUND நடத்துகின்றது. திங்கட்கிழமை முதல் வெள்ளிக்கிழமை வரை காலை 9.30 முதல் பிற்பகல் 5.30 வரையான காலப்பகுதியில் 011-5679766 என்ற இலக்கத்தின் ஊடாக அவர்களை அணுக முடியும். அல்லது equalground@gmail.com என்ற மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு எழுதலாம். உங்களுடைய உணர்ச்சியும், நீங்களும் பெறுமதி மிக்கவர்கள். போதைப் பொருள், மது மற்றும் தற்கொலை என்பவற்று மாற்று வழி உண்டு. சாதாரணமாக, ஆரோக்கியமாக மற்றும் வினைத்திறன் மிக்க வாழ்க்கையை முன்னெடுப்பதற்கான உங்களுடைய உரிமையை நீங்களே மறுத்துவிட வேண்டாம்.

என்னைப் போன்ற ஏனையோரை நான் எவ்வாறு அறிந்து கொள்வது?

அண்மையில் இளைஞர் குழுவொன்றில் நான் கலந்து கொண்டேன். என்னைப் போன்றவர்களை சந்தித்ததில் எனக்கு மிக்க மகிழ்ச்சி. ஆரம்பத்தில் என்னுடைய உணர்வுகளை பரிமாற முடியவில்லை. பின்னர், பரிமாறிக் கொண்டேன். என்னுடைய வயதை ஒத்தவர்களிடம் என்னுடைய உணர்வுகளை பகிர்ந்து கொள்ளக் கூடியதாகவிருந்தது.
ேன், 20

உங்களைப் போன்றவர்களை சந்திப்பதற்கு, உங்கள் பகுதியின் LGBTIQ சமுதாய இளைஞர் குழுவில் உறுப்பினராக இருப்பது சிறந்தது.

பெண் ஓரினச்சேர்க்கையாளர்கள், ஆண் ஓரினச் சேர்க்கையாளர்கள், இருபாலுறவினர், திருநங்கைகள் மற்றும் இடைப்பாலினர் மற்றும் சந்தேகத்தின் நிலையில் உள்ள (LGBTIQ) சமூகத்தினர் குழுக் கூட்டங்களை நடத்துவதற்கான, தகவல் மற்றும் அனுபவங்களை பரிமாறிக் கொள்வதற்கான, மற்றும் பாலியல், பால்நிலை சார் வன்முறை, மனித உரிமைகள், எச்.ஐ.வி அல்லது எய்ட்ஸ் போன்ற விடயங்கள் குறித்த செயலமர்வுகளை நடத்துவதற்கான இட வசதியை EQUALGROUND வழங்குகின்றது. உங்களைப் போன்ற ஏனையோர் ஒருவரை ஒருவர் அடையாளம் கண்டு கொள்வதற்கான சமூக வெளியீட்டு நிகழ்ச்சிகளை நடத்துவதற்கான வசதியையும் LGBTIQ நபர்களுக்கு அது வழங்குகின்றது. மேலதிக தகவல்களுக்கு EQUALGROUND இற்கு தொலைபேசி அல்லது மின்னஞ்சல் செய்யுங்கள்.
இந்த கையேட்டிற்கு தமது பதிப்புக்களின் மேற்கோள்களை பயன்படுத்துவதற்கு அனுமதியளித்த Advocates for Youth இற்கு எமது விசேட நன்றிகள்.

அசலானது அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த ஏற்வகேட் போ யுத் (Advocates for Youth, U.S.A.) நிறுவனத்திலிருந்து அவர்களின் அனுமதியுடன் ரொசானா பிலமர் கல்தேர அவர்களினால் எடுக்கப்பட்டது

எழுத்தாக்கம் - ரொசானா பிலமர் கல்தேர
எடுத்துக்காட்டுகள் -இசுரு, இசுரு கலையகம்
தயாரிப்பு , வடிவமைப்பு மற்றும் கலைப்பணிகள் - ஊடக மற்றும் தொடர்பாடல் பிரிவு, ஈகுவல் கிரவுண்ட்
அச்சு - சமயவர்தன பிரிண்டர்ஸ்
அசல் உரை - அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த ஏற்வகேட் போ யுத் (Advocates for Youth, U.S.A.)
பதிப்பு: 2015

அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த ஏற்வகேட் போ யுத் நிறுவனம் அவர்களினது வெளியீட்டை மீழ் வெளியீடு செய்வதற்கு அனுமதித்தற்காக ஈகுவல் கிரவுண்டானது அதன் நன்றியை அந்நிறுவனத்திற்கு தெரிவிக்கின்றது:

வெளியீட்டுக்கான உதவி

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

EQUAL GROUND

“அனைத்து பாலியல் நாட்டத்திட்கும் மற்றும் பாலின அடையாளங்கலுக்கும் ஒரே சமத்துவம் : எல்லேருக்கும் மனித உரிமைகள்”

தொடர்புகளுக்கு:

EQUAL GROUND,இலங்கை

தொ.பே: +94-11-2805187/+94-11-2806184

தொ.நகல்: +94-11-2805704

மின்னஞ்சல்: equalground@gmail.com/info@equal-ground.org

இணையம் : http://www.equal-ground.org

பேஸ்புக்: EQUAL GROUND

இணைய வலைப்பதிவு: http://equalground.wordpress.com