



EQU ~~L~~ GROUND

මා සංක්‍රාන්තික
සමාජභාවී පුද්ගලයෙකු
විය හැකියි

සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී තරුණයන්
සඳහා පොත් පිටවිත්



මා සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයෙකු විය හැකි යි... ශ්‍රී ලංකාවේ කොළඹ පිහිටි ඊක්වල් ග්‍රූප්ස්ටී ආයතනයේ ප්‍රකාශනයක් වන අතර අධ්‍යාපනික අරමුණු සඳහා පමණක් අවසර ඇතිව ප්‍රතිනිෂ්පාදනය කළ හැකි ය. කිසි ම ප්‍රතිනිෂ්පාදනයක් මුදලට අලෙවි කළ නොහැකි ය. මෙම ප්‍රකාශනයෙන් යම් තොරතුරක් උපුටා ගන්නා හෝ උපයෝගී කර ගන්නා ඕනෑ ම අවස්ථාවක දී උපුටා ගැනීමේ මූලාශ්‍රය පූර්ණ වශයෙන් සඳහන් කළ යුතු ය. වෙනත් අරමුණු සඳහා ප්‍රතිනිෂ්පාදනය කරන්නේ නම් ඊක්වල් ග්‍රූප්ස්ටී ආයතනය වෙත ලිඛිත ඉල්ලීමක් ඉදිරිපත් කළ යුතු ය.

සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයෙකු වීම යනු කුමක් ද?



සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයෙකු යනු උපතේ දී තමාට හිමි වූ ලිංගික භාවයට අනුරූප නොවන ලිංගික අනන්‍යතාවක් තහවුරු කරන හෝ ප්‍රකාශයට පත් කරන පුද්ගලයෙකි. සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයන් අතරට හිශ්චිත පුරුෂ හෝ ස්ත්‍රී අනන්‍යතාවක් පළ නොකරන, මධ්‍යස්ථ ලිංගික සහ/හෝ මුක්ත ලිංගික පුද්ගලයෝ ද ඇතුළත් වෙති.

සංක්‍රාන්ති ලිංගික පුද්ගලයෙකු යනු විරුද්ධ ලිංගය සමග මානසිකව අනන්‍ය වන්නා වූත් ඇතැම් විට විශේෂයෙන් ම අවශ්‍ය කායික පෙනුම ලබා ගැනීම සඳහා (බාහිර ලිංගික අවයව වෙනස් කිරීම වැනි) සැත්කම් සහ හෝමෝන ප්‍රතිකාර කර ගැනීම මගින් විරුද්ධ ලිංගයේ සාමාජිකයෙකු ලෙස ජීවත් වීමට උත්සාහ කරන්නා වූත් පුද්ගලයෙකි.

විරුද්ධ ලිංගික ඇඳුම් අඳින්නන් යනු වෙනත් ලිංගයකට අයත් ඇඳුම් ඇඳීමට කැමැත්තක් දක්වන නමුත් තමන් වෙනත් ලිංගයකට අයත් යැයි හඳුන්වා නොගන්නා පුද්ගලයන් ය.

ඔබ මෙම නිර්වචනවලින් එකකට හෝ වැඩි ගණනකට අයත් විය හැකි ය, නැත් නම් ඉන් කිසිවකට අයත් නො විය හැකි ය. කඩිමුඩියේ මේ දැන් හෝ කිසි දිනෙක හෝ ඔබ ලේබල් කර ගැනීමේ අවශ්‍යතාවක් නැති අතර සමහර අය තමන් විසින් තමන් දැක ගන්නා ආකාරය වඩා හිශ්චිතව ප්‍රකාශයට පත් වන විවිධ ලේබල් තෝරා ගනිති.

මං සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයෙකු දැයි දැන ගන්නේ කොහොමද?

මං පුංචි කාලේ මගේ වයසේ හිටපු අනෙක් ගැහැණු යහළුවන් වගේ බෝතික්කෝ චිකික සෙල්ලම් කරන්න හරිම කැමතියි. කාලෙන් චිකික මං වැඩිහිටියෙක් වෙද්දී මට තේරුණා මගේ වයසේ ඉන්න අනෙක් පිරිමි ළමයින්ට වඩා මං වෙනස් කියලා. ඒ නිසා මං අන්තර්ජාලය හරහා මේ පිලිබඳ තොරතුරු සොයා බැලුවා. එතකොට තමයි මට තේරුම් ගියේ මං සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගල ප්‍රභේදයට අයිති කියලා. ඒ විදියට තමයි මට මං ගැන තේරුම් ගන්න පුළුවන් වුණේ. **මෝක්ෂා, වයස 21**

පුංචි කාලේ ඉදන්ම මං දැනකාර කෙල්ලෙක්. කොට කලිසම්, කම්ස, වෙනත් පිරිමි ඇඳුම් විතරයි මං අදින්න කැමති වුණේ. වැඩිහිටියෙක් බවට පත් වෙද්දී මං පිරිමි ළමයෙක් කියලා හිතෙන්න ගත්තු නිසා මගේ සිරුරේ ඉතාම අපහසු ගතියක් දැනෙන්න පටන් ගත්තා. පිරිමි ළමයෙක් වගේ හැසිරෙන්න පටන් ගත්තු නිසා මට තේරුණා මං හරි වෙනස් කෙනෙක් කියලා. ඒ නිසාම ගෙදරදී ගොඩාක් ප්‍රශ්න ඇති වුණා. මං දැන් පිරිමි ළමයෙකු බවට පත්වෙන්න අවශ්‍ය කරන ලිංගික පවරාගැනීමේ නිරත වෙලා ඉන්නවා. **ශෙත්‍ර, වයස 26**

ඔබ උපන් හෝ උපතේ දී ඔබට ලැබුණු ලිංගික භාවයට වෙනස් ලිංගික භාවයක් ඇත්තෙකු ලෙස පෙනෙන්නට සැලැස්වීම සහ ඔබ ගැන සිතීම වඩා පහසු යැයි ඔබට හැඟිය හැකි යි. මෙම ලිංගික භාවය ඔබ උපන් හෝ ඔබට පැවරුණු ලිංගික භාවයේ “විරුද්ධ පැත්ත” විය හැකි යි.

බොහෝ අවස්ථාවල දී අන්තර් ලිංගික පුද්ගලයන්ට ඔවුන්ගේ ලිංගික භාවය පැවරී තිබෙන්නේ ඔවුන් ඉපදීමෙන් පසුව සහ ලිංගික භාවයක් පැවරූ විට ළදරුවා වඩා සතුටින් හැදී වැඩෙනු ඇතැයි යන වැරදි නිගමනය මත වෛද්‍යවරුන් සහ/හෝ දෙමාපියන් විසින් වන අතර එසේ නොවූයේ නම් ළදරුවා පුරුෂයෙකු වත් ස්ත්‍රියක වත් නොවී මුළුමනින් ම වෙනස් අයෙකු වන්නට තිබිණ!

ඔබට ඔබගේ ශරීරයේ යම් යම් අංගවල ඉතා අපහසු ගතියක් දැනිය හැකි යි. උදාහරණයක් ලෙස ඔබට පියයුරු ඇතත් තොතිබුණේ නම් ඔබ වඩා කැමති ය. එසේ නැත් නම් ඔබගේ ලිංගික භාවයට විශේෂිත වන ශරීරාංගවල අපහසු ගතියක් නොදැනුනත් තිබෙන ශරීරාංග වෙනුවට වෙනත් ශරීරාංග ලබා ගැනීමේ බරපතළ අවශ්‍යතාවක් දැනිය හැකි යි.

ඔබගේ ලිංගික භාවය මේ යැයි ඔබ දකින අයුරින් ඔබ දැක ගන්නා පුද්ගලයන් සමග හිඳින විට ඔබට පහසුවක් දැනිය හැකි යි. සරලව කිව හොත් වෙනත් ලිංගික භාවයක් තුළ ඔබ වඩා සැබෑ ලෙස ඔබ බවට පත් වන්නේ යැයි ඔබට හැඟිය හැකි යි. සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයන්ට මේ හැඟීම්වලින් එකක් හෝ මේ හැඟීම් සියල්ල ම දැනිය හැකි යි.

මම සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙක්ද?

මුලදී මං හිතුවේ මං අසාමාන්‍ය කෙනෙක් කියලා. ඒත් දැන් ඒ පිළිබඳ ඉගෙනීමක් ලැබුණාට පස්සේ මං ජීවත් වෙන්නේ සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙක් හැටියට. සැබෑ කාන්තාවක් කරන දේවල් මං කරන්නේ...ආදර්ශමත් කාන්තාවක් වීමට අවශ්‍ය කරන දේවල් මං වර්ධනය කර ගන්නවා(ඉතින් ඔව්, මම හිතනවා මං සාමාන්‍යයි කියලා. අනෙක් මිනිස්සු වගේ කෑම කනවා...හුස්ම ගන්නවා. ඒ විතරක් නෙමෙයි පුළුවන් උපරිමයෙන් මං උත්සාහ කරන්නේ සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයෙකු වගේ ජීවිතය ගත කරන්න.

ශානි, වයස 22

මං කිහිප සැරයක්ම අන්තර්ජාලයට පිවිසිලා දේශීය LGBT ආයතන සමඟ කතා බහ කළා. ඒ ඔස්සේ සංක්‍රාන්තික පුද්ගලයින් පිලිබඳ බොහෝ තොරතුරු ලබා ගත්තා. එයින් පස්සේ මං තේරුම් ගන්නා මාත් අනෙක් අය වගේම සාමාන්‍යයි කියලා. මං දැන් හිදහසේ පිරිමියෙකු විදියට ජීවත් වෙනවා. අහිත් එක, ඒ විදියට ජීවත් වීමෙන් මට ලොකු පහසුවක් දැනෙනවා. ඉතින් ඔව්, මං සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙක් කියලා මට දැනෙනවා.

රෝහණ, වයස 24



සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයෙකු ලෙස ජීවත් වීම ජීවමානව සිටීම තරම් ම සාමාන්‍ය දෙයකි. තමන් සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයන් යැයි ඉතිහාසය පුරා ම විවිධ පුද්ගලයන්ට හැඟී ඇත. සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයෝ හැම තැන ම සිටිති. ඔවුන් අතර ගුරුවරුන්, වෛද්‍යවරුන්, ඉදි කිරීම් කම්කරුවන්, වේටරිවරුන් යන ඕනෑ ම කෙනෙකු සිටිය හැකි යි. ඔවුහු පාසල් යති, විශ්ව විද්‍යාලවලට යති, රැකියා කරති.

ඔබට වෙනත් සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයන් දිනපතා හමු වන නමුත් ඔබ ඒ බව නොදන්නෙහි ය! සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයෙකු වීම “සාමාන්‍ය තත්ත්වයක්” නොවන නිසා ඔබ ගැන හරිහැටි තේරුම් නොගන්නා හෝ ඔබ නිසා අපහසුවක් දැනී ඔබට වෙනස්කම් පවා කරන පුද්ගලයන් ඔබට හමු විය හැකි බව නිසැක ය. කෙසේ වෙතත් ඔබ නිසැකව ම සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකි!

සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී තරුණයෙකු

වීම කෙබඳු දෙයක් ද?

අපුරුයි! මං මගේ ජීවිතයේ උපරිම වල නෙලා ගන්න උත්සාහ කරනවා. මේ දක්වා හැමදේම හොඳින් සිද්ද වුණා. මගේ පවුලෙන් පොඩි පොඩි ප්‍රශ්න මතු වුණත් මං ඒවා ඒ තරම් ගණන් ගන්නේ නෑ.
මහේෂ්, වයස 22

දැන් ඒක හරිම පහසුයි. මට දැන් මගේ හැගීම් හිදුහසේ පළ කරන්න පුළුවන්. මං දැන් මං සිතන කෙනා වෙලා ඉවරයි. මට දැන් මම කැමති විදියට ජීවත් වෙන්න පුළුවන්. ඒක ඒ තරම්ම උසස් හැගීමක් හිමාලි, වයස 25

අපේ රටේ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයෙක් විදියට ජීවත් වෙන එක ඉතාම අපහසු දෙයක්. මට අනෙක් අය වගේ තාරුණ්‍ය සහ හිදුහස හුක්ති විදියක් බැහැ. මං හැම වෙලාවේම බයෙන් ජීවත් වෙන්නේ. විශේෂයෙන්ම, මට පිරිමින්ගේ වැසිකිලි පාවිච්චි කරන්න සිදු වෙන අවස්ථාවල. ඒත් මම තවමත් සතුටු වෙනවා මම කවිද කියන එක ගැන. මොන දේ වුණත් කාන්තාවක් බවට පත් වෙන්න අදහසක් මගේ හිතේ කොහොමටත් නෑ.

ශෛනුක, වයස 25

තමන්ට වඩාත් ම හොඳින් තම හැගීම් පළ කළ හැක්කේ කෙසේ දැයි දැන ගත් විට සමහර සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී තරුණයන්ට විශාල හිදුහසක් දැනේ. තමන්ට වරෙන්ට වෙනස්කම් කරන හිසා හෝ තමන් තව මත් පරිවර්තනය අත් කර ගැනීමට සමත්ව නැති හිසා අනෙක් තරුණයන්ට අපහසුවක් දැනේ.

එසේ වෙතත් සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයෙකු වීම තමන්ගේ ජීවිතයේ එක් කොටසක් පමණක් බවත් තමන් වැඩි වශයෙන් සිතන්නේ පාසල, පෙම්වතා/පෙම්වතිය, රැකියාව සහ පවුල යනාදී වෙනත් තරුණයන් සිතන දේ ම බවත් අනෙක් තරුණයෝ දැනිති. තරුණයන් ලෙස ජීවත් විය හැකි බොහෝ ක්‍රම පවතින්නා සේ ම සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී තරුණයන් ලෙස ජීවත් වීමට ද බොහෝ ක්‍රම පවතියි.

මම මේ පිළිබඳව කිව යුත්තේ කාටද?

මං මගේ ජීවිතයේ අත්දැකීම්න් සිටින දේ මං කිව්වේ මගේ හොඳම යෙහෙළියට. මගේ ආත්මීය මිතුරියට. ඇය වගේ කෙනෙක් ලැබීම වාසනාවක්. ඇයත් මං වගේ නිසා ඇය ඉදිරියේ විවාහව කතා කිරීමේ ප්‍රශ්නයක් මතු වුණේ නැහැ. **ජෙනාන්, වයස 26**

ඇත්තටම කවිච්චත් නැහැ. මං ඒ අත්දැකීම තහියම විඳ දුර ගත්තා. ඒත් ජීවිතයේ අත්දැකින දේවල් බෙදා ගන්න එක හොඳ යහළුවෙක් හෝ ඉන්නවනම් වඩාත් හොඳයි. කොහොම නමුත් මං වෛද්‍යවරුන්ගෙන් උපදෙස් ලබා ගන්නවා. **මෝක්ෂා, වයස 21**

ඔබගේ අනන්‍යතාව අන් කිසිවෙකුට පැවසීම ඔබගේ වගකීමක් නො වේ. කෙසේ වෙතත් විශේෂයෙන් ම තමන් විවාහව පරිවර්තනයක් අත් කර ගැනීමට සැලසුම් කරන්නේ නම් තමන් කවුරුන් දැයි අනෙකුත් සමග බෙදාහදා ගැනීම ඉතා වැදගත් බව බොහෝ පුද්ගලයන්ගේ අත්දැකීම යි. ඔබ ඔබගේ අනන්‍යතාව බෙදාහදා ගැනීමට තීරණය කළ හොත් පළමුව ඔබට අපහසුවක් ඇති නොවන සහ ඔබ තේරුම් ගනු ඇතැයි ඔබට හැඟෙන පුද්ගලයන්ට ඒ ගැන කියන්න. ඔවුන් අතර විශ්වසනීය ගුරුවරුන්, උපදේශකයන්, සහෝදරයන්, සහෝදරයන්, දෙමාපියන්, මිතුරන් හෝ සමලිංගික ස්ත්‍රී, සමලිංගික පුරුෂ, ජීවිලිංගික, සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී, අන්තර් ලිංගික සහ ප්‍රශ්නකාරී (LGBTIQ) තරුණ කණ්ඩායමක පුද්ගලයන් සිටිය හැකි යි.

සමහර තරුණයෝ ඉන් නැවතී ජීවිතයේ පසු කාලයක දී වඩා පුර්ණ පරිවර්තනයක් අත් කර ගැනීමේ මග තෝරා ගනිති. එහෙත් අනෙක් තරුණයෝ තමන් හඳුනා ගත් ලිංගික භාවයට අනුව පුර්ණ කාලිනව ජීවත් වීම ආරම්භ කරති. ඔබ මෙය කිරීමට තීරණය කළ හොත් බොහෝ විවිධ පුද්ගලයන් හමුවේ අනාවරණය වීමට ඔබට සිදු විය හැකි යි. ඔබ මෙම ක්‍රියාවලිය තුළින් ගමන් කරද්දී චිකිත්සකයෙකුගෙන්, තරුණ කණ්ඩායමකින්, මිතුරන්ගෙන් සහ වෙනත් අයගෙන් යනාදී වශයෙන් ඒ සඳහා සහාය ලබා ගත හැකි ක්‍රම සොයා බැලිය යුතු යි.

මා පිටතට පැමිණීමෙන්

කුමක් සිදු වේ ද?

මගේ අම්මට තාත්තට මේ ගැන කියන්න තරම් ධෛර්යක් තිබුණේ නෑ. ඒකට මට ගොඩක් කල් ගියා. සහෝදරියන් තිදෙනෙකුත් එක්ක අපි පීචන් වෙහෙරේ මහනුවරට කිට්ටුව තිබෙන පුංචි ගමක, අන්තිමිදි මං මේ ගැන දෙමාපියන්ට කිව්වම ඔවුන් එය හොදින් තේරුම් ගත්තා. දැන් ඔවුන් මාව ඔවුන්ට කවමදාවකවත් නොහිටී පුතෙක් හැටියට පිලිගන්නවා. ඒ නිසා මට දැන් හරි සතුටයි. **කැමුම්, වයස 26**

දෙමාපියන්ට කියාගන්න එක හරිම අමාරු දෙයක්. ඔවුන් සාම්ප්‍රදායික අදහස් තියෙන අය. ඉතින් ඔවුන් මේ විදියට මාව පිලිගන්නේ නෑ. ඒ නිසා මාව කාන්තාවක් සමග විවාහ වෙන එක නවත්තාවී. මේ දේවල් ගැන මං මගේ හොඳම යහළුවන්ට කිව්වම එයා මාව තේරුම් ගත්තා. ඒත් අනෙක් අයට මේ ගැන කිසිම දෙයක් කියන්න බැහැ. මට මං හැටියට පීචන් වෙහෙරේ ධර් නිසා හරිම දුකෙන් ඉන්නේ. අතින් එක ඇත්ත කිව්වොත් මගේ දෙමාපියන් මට ආදරේ කරන එකක් නෑ කියලා මට බැහැ. **අශේෂා, වයස 20**

අන් අයට අනාවරණය වූ විට සමහර පුද්ගලයන්ට සහනයක් සහ සතුටක් දැනේ. දෙමාපියන්ගෙන්, මිතුරන්ගෙන් සහ පවුලෙන් අභියෝග එල්ල වන විට අනෙක් අයට තමන් හදිසියේ සිංහ ගුහාවක් තුළට විසි කර දමන ලද්දක් මෙන් හැගේ. බෙහෙවින් ඉඩ තිබෙන්නේ ඔබ මේ අත්දැකීම් දෙක ම ලැබීමටයි. සමහර සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී තරුණයන් පාසලේ දී හෝ තම නිවසේ දී ප්‍රචණ්ඩත්වයට මුහුණ දිය හැකි ය.

මේ නිසා කරුණාකර ඔබට කතාබහ කළ හැකි පුද්ගලයන් සිටින බව ප්‍රසිද්ධියේ අනාවරණය වීමට පෙර සහතික කර ගන්න. ඔබ අනාවරණය වන විට ඊක්වල් ග්‍රූප්ප් ආයතන ප්‍රයෝජනවත් මූලාශ්‍රයක් බව ඔබ පෙනී යා හැකි ය. ඔබ වටා හැකි තරම් තොරතුරු, දැනුම සහ හැකි තරම් සහාය රැස් කර ගත් විට පහසුවෙන් අනාවරණය විය හැකි ය. ඊක්වල් ග්‍රූප්ප් ආයතනය පුහුණු සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී උපදේශකයන්ගෙන් සමන්විත උපදේශන දුරකථන සේවාවක් පවත්වා ගෙන යන අතර ඔවුන්ට ඔබ සමග ඉංග්‍රීසි, සිංහල සහ දෙමළ භාෂාවලින් කතා කළ හැකි ය. ඊක්වල් ග්‍රූප්ප් ආයතනය සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගල ජාලයක් ද පවත්වා ගෙන යන අතර එය නීතිපතා පදනමකින් රට පුරා සිටින සංක්‍රාන්තික පුද්ගලයන් එක්තැන් කරයි. මීට අමතරව සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී තරුණයන්ට ඔවුන්ගේ ලිංගික අනන්‍යතා සහ වෙනත් ගැටලු පිළිබඳව අධ්‍යාපනය ලබා දීම සඳහා නීතිපතා වැඩමුළු පැවැත්වේ.

සංක්‍රාන්තික පුද්ගලයන් උදෙසා වෙන් වූණු ක්ෂණික දුරකථන ඇමතුම් සේවාවක් ද පවතින අතර එය මෙහෙයවනු ලබන්නේ පුහුණු සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී උපදේශකයන් විසිනි: **+94-11-5748705.**

සංක්‍රමණය වීම යනු කුමක්ද? මං විය කළ යුතුද?



මං විශාල මානසික පීඩනයක හිටියේ මට ලිංගික සංක්‍රමණයක් කරන්න පුළුවන් වෙයිද, බැරවෙයිද කියන දේ ගැන. වසර ගණනාවකට කලින් ලිංගික සංක්‍රමණයෙකු වුණු මේ වෛද්‍යවරයා ගැන මං දැන ගත්තා. ඇගේ පින්තූරය පත්තර වල පවා පළ වෙලා තිබුණේ. මං ඇය හමු වුණාම මං කවිද කියන දේ ගැන මට අවබෝධයක් ලබා ගන්න පුළුවන් හොඳ මනෝ විශ්ලේෂකයෙකුට ඇය මාව යොමු කළා. මට දැන් සතුටුයි මං සංක්‍රාන්තික ක්‍රියාවලියට පා තබන්න තීරණය කරලයි තියෙන්නේ.

මාලිංග, වයස 20

මං ලිංගික සංක්‍රමණයට පා තබනවද හැද්ද කියන දේ ගැන ලොකු පටලාවිල්ලකයි හිටියේ. ඒත් මට තවදුරටත් පිරිමියෙක් විදියට ජීවත් වෙන්න බැහැ. මගේ පෙනුමටයි මගේ ප්‍රජනන ඉන්ද්‍රියන් ගැනයි හැම වෙලාවේම මං හරිම කනස්සල්ලෙන් ඉන්නේ. මගේ ගමේ ඉන්න ඔක්කොම මං දිනා බලන්නේ මං පිස්සෙක්, විකාරයෙක් හැටියට සළකලා. මං සැත්කමට ලක් වෙලා කාන්තාවක් වුනොත් හැමෝම මීට වඩා හොඳට මාව පිලිගනිවි කියලා හිතනවා.

හිමිමි, වයස 22

සංක්‍රාන්තික සමාජභාවීන් ලෙස අනාවරණය වූ සමහර පුද්ගලයෝ සමීප මිතුරු කවයක් සමග පහසුවෙන් කතාබහ කරති. අනෙක් පුද්ගලයෝ තම නම, තමන් හඳුන්වන සර්වභාමය, තමන් අඳින පලඳින ශෛලිය සහ තමන්ගේ පෙනුම තම ලිංගික අනන්‍යතාවට ගැළපෙන අයුරින් වෙනස් කර ගනිති. තවත් අය තමන්ගේ පෙනුම වෛද්‍යමය ක්‍රම මගින් වෙනස් කර ගැනීම සඳහා හෝමෝන එන්නත් කර ගැනීම හෝ සැත්කම් කරති.

ඔබට ගත හැකි පියවරයන් ඇත් නම් ඉන් කුමක් තෝරා ගන්නේ දැයි තීරණය කරන විට මෙම හැඟීම් පිලිබඳව වෙනත් අය සමග කතාබහ කිරීම උදව්වක් විය හැකි ය. ලිංගික අනන්‍යතා ගැටලු පිලිබඳ විශේෂඥතාවක් සහිත මානසික සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයෙකු, ඔබට විශ්වාසී මිතුරන් සහ පවුලේ සාමාජිකයන් සහ වෙනත් සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයන් මේ සඳහා උදාහරණ ලෙස දැක්විය හැකි ය. ඔබ ඔබගේ හැඟීම් ගැන කිව යුත්තේ ඔබට වැඩියෙන් ම පහසුවක් දැනෙන ක්‍රමයට සහ අනෙක් අයගෙන් චල්ල වන පීඩනයකින් තොරව ය.

වෛද්‍යමය පරිවර්තනය හෙවත් හෝමෝන එන්ජන් කර ගැනීම සහ සැත්කමක් හෝ දෙකක් කර ගැනීම යනු විශාල පියවරකි. සමහරුන්ට එය අත්‍යවශ්‍ය ම වෙයි. වෛද්‍යමය ආකාරයෙන් පරිවර්තනය වීමට තෝරා ගන්නා බොහෝ දෙනෙක් ශරීරය සහ අනන්‍යතාව එකිනෙකට ගළපා ගැනීමේ දැඩි අවශ්‍යතාවකින් පෙළෙති. තමන්ට හැඟෙන ලිංගික භාවයෙන් යුතුව හැම වීට ම සහ ප්‍රශ්න කරනු ලැබීමකින් තොරව පෙනී සිටීමට ඔවුන්ට වුවමනා ය. වෛද්‍යමය ආකාරයෙන් පරිවර්තනය වීමට නම් ඔබ පළමුව විකිත්සකයෙකු හමු විය යුතු අතර බොහෝ වීට ඔබ ලිංගික අනන්‍යතා අක්‍රමයෙන් පෙළෙන බව සොයා ගත හැකි ය. ශ්‍රී ලංකාවේ දී නම් සහ ඔබ අවුරුදු 19ට වඩා අඩු වයසේ පසු වන්නෙකු නම් වෛද්‍යමය පරිවර්තනයකට මුල පිරීම සඳහා ඔබට දෙමාපියන්ගේ අවසරය අවශ්‍ය වනු ඇත.

ඔබ වෛද්‍යමය පරිවර්තනයකට මුල පිරීමට සැලසුම් කරන්නේ නම් ඔබගේ පරිවර්තනය වෛද්‍ය වෘත්තිකයෙකු විසින් අධීක්ෂණය කිරීම වැදගත් වේ. *වෘත්තීමය වෛද්‍ය මත පෙන්වීමකින් තොරව පරිවර්තනයට මුල පිරීමෙන් බරපතළ සෞඛ්‍යමය අවදානම් ඇති විය හැකි ය.*

සංක්‍රාන්තික සමාජ භාවය මගේ ලිංගික නැඹුරුව කෙරෙහි බලපාන්නේ කෙසේද? මම සම ලිංගිකයෙකුද? විරුද්ධ ලිංගිකයෙකුද? නැත්නම් වෙන යමෙකුද?

මට ඒ ගැන තවදුරටත් විශ්වාස නැහැ. මං හිතුවා මං ආකර්ෂණය වෙන්නේ කාන්තාවන්ට පමණක් නිසා මං සමලිංගික කාන්තාවක් වෙන්නැති කියලා. ඒත් මං දැන් තේරුම් අරන් තියෙන්නේ මං සංක්‍රාන්තිකයෙක් කියලා. දැන් මං කාන්තාවන්ට පමණක් හෙමෙයි පුරුෂයින්ටත් ආකර්ෂණය වෙනවා. සමහරවිට මං සමලිංගික පුරුෂයෙක් වෙන්නැති. සමහරවිට ද්විලිංගිකයෙකු වෙන්නැති.
මං හරියටම දන්නේ නෑ.
රිෂාන්, වයස 20

අපේ...මං ආදරේ කොල්ලොන්ට. ඇත්තටම මං තැමති පිරිමි කෙනෙක් එක්ක ජීවත් වෙන්න, පිරිමි කෙනෙක්ට ආදරේ කරන්න, ඔහු සමඟ විවාහ වෙන්න.
නිමාලී, වයස 25

සංක්‍රාන්තික සමාජ භාවය ලිංගික අනන්‍යතාව සමග සම්බන්ධ වුවකි: ඔබ ගැන ඔබට හැඟෙන්නේ කෙසේ ද. ඊට ලිංගික හැඹුරුව හෙවත් ඔබ ආකර්ෂණය වන්නේ කවුරුන් වෙත ද යන්න සමග සම්බන්ධයක් නැත. සමහර සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයෝ කාන්තාවන් වෙතත් සමහරු පිරිමින් වෙතත් සමහරු වෙතත් සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයන් වෙතත් ආකර්ෂණය වෙති. සමහරු ලිංගික භාවය නොතකා පුද්ගලයන් වෙත ආකර්ෂණය වෙති.

තමන්ට ආකර්ෂණය වන අය පදනම් කර ගෙන පුද්ගලයන් තමන් විවිධ ලේඛලවලින් හඳුන්වා ගත හැකි ය. උදාහරණයක් ලෙස පිරිමින් වෙත ආකර්ෂණය වන සමහර සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී කාන්තාවෝ තමන් විරුද්ධ ලිංගිකයන් වෙත ආකර්ෂණය වන්නේ ය යන කරුණ මත ඉතර ලිංගිකයන් ලෙස හඳුන්වා ගනිති.

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන, චී. අයි. වී. සහ ගර්භනී භාවය ගැන කිව හැක්කේ කුමක්ද?



අනපේක්ෂිත ගැබ් ගැනීම සහ චීචීඅයිචී සහ ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන වෙනත් ආසාදන (STIs) වළක්වා ගත හැකි හොඳ ම ක්‍රමය ලිංගිකව එක් නො වී සිටීම බව මතක තබා ගන්න. ඇත්ත වශයෙන් ම බොහෝ තරුණයන් ආදරය පෙන්වීම සඳහා තෝරා ගන්නේ වැළඳ ගැනීම, සිප ගැනීම, කතා කිරීම සහ පණිවුඩ යැවීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් ය. ඔබ ලිංගිකව එක් වීමේ ක්‍රියාකාරකම තෝරා ගන්නේ නම් ඒ සම්බන්ධයෙන් වගකිව යුතු අතර දෙදෙනාගේ ආරක්ෂාව සඳහා අනුගමනය කළ හැකි විධික්‍රම ගැන ඔබගේ සහකරුවා සමග කතාබහ කළ යුතු ය. අනපේක්ෂිත ප්‍රතිඵලවලින් ඔබ දෙදෙනා ආරක්ෂා කිරීම ඔබගේ සහ ඔබගේ සහකරුවාගේ වගකීම යි.

තමන්ට කියවිය හැකි භාෂාවකින් පළ කර ඇති, තමන්ගේ ශරීරය ගැන තමන්ට හැඟෙන ආකාරය පිළිබිඹු කරන සුරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ තොරතුරු සොයා ගැනීම සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයන්ට දුෂ්කර කටයුත්තක් විය හැකි ය. තමන්ගේ ජීව ශරීරය තමන්ගේ ලිංගික අනන්‍යතාවට නොගැළපෙන්නේ යැයි බොහෝ දෙනෙකුට හැඟිය හැකි නිසා ඔවුන් තම ශරීරයට හැඳින්වීම සඳහා විවිධ නම් යොදා ගත හැකි ය. අභ්‍යන්තර/භාවමය ශරීර සංකල්පයක් ගැන කියැවෙන තොරතුරු සොයා ගැනීම දුෂ්කර විය හැකි ය.

සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී තරුණයන් ලිංගික ශරීරාංග කුමන නමකින් හැඳින්වුවත් ඒ හැම දෙනාට ම පහත සඳහන් තොරතුරුවලින් සම්භරක් හෝ සියල්ල ම අදාළ වේ:

- ගර්භණී භාවයට පත් වීමේ අවදානමක් සහිත යෝනි මාර්ගික සංසර්ගයේ දී ලැටෙක්ස් හෝ පොලියුරතීන් කොන්ඩම ද උපත් පාලන පෙති වැනි ගැබ් ගැනීම වැළැක්වීමේ වෙනත් සාර්ථක ක්‍රමයක් ද භාවිත කරන්න.
- ඔබ ඔබගේ අතින් අන් කෙනෙකුගේ ප්‍රජනක ඉන්ද්‍රියයන් ස්පර්ශ කරන විට සැත්කම් අත්වැස්මක් වැනි ලැටෙක්ස් හෝ පොලියුරතීන් බාධකයක් භාවිත කරන්න.
- ප්‍රජනක ප්‍රදේශය හෝ තකා හැර මුළු ස්පර්ශ කරන මුඛ ලිංගික ක්‍රියාකාරකම්වල දී කොන්ඩමයක්, දත් ආවරණයක් හෝ ප්ලාස්ටික් දවටනයක් භාවිත කරන්න.
- ගුද මාර්ගික සංසර්ගයේ දී හැම විට ම පෙට්‍රෝලියම්වලින් තොර ස්නේහකයක් සහිත ලැටෙක්ස් හෝ පොලියුරතීන් කොන්ඩමයක් භාවිත කරන්න.
- ලිංගික ක්‍රීඩා භාණ්ඩ පොදුවේ භාවිත කරන විට හැම විට ම පෙට්‍රෝලියම්වලින් තොර ස්නේහකයක් සහිත ලැටෙක්ස් හෝ පොලියුරතීන් කොන්ඩමයක් භාවිත කරන්න.



වැදගත් උපදෙස් දෙකක්

- ස්නේහක: ලැටෙක්ස් කොන්ඩම සමග පෙට්‍රෝලියම් හෝ තෙල් සහිත ස්නේහක භාවිත නොකරන්න. විවැනි ස්නේහක ලැටෙක්ස් දුර්වල කරයි හැතහොත් විනාශ කරයි. ජලය සහිත ස්නේහක පමණක් භාවිත කරන්න.
- එකිනෙකාගේ රුධිරය ගැටීම එවිදහිනී නිසැකයෙන් ම ආසාදනය විය හැකි මගක් බව මතක තබා ගන්න. ශරීරය සිදුරු කිරීම සඳහා හෝ පව්ව කෙටීම සඳහා, ඖෂධ ශරීරගත කිරීම සඳහා හෝ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සඳහා මත්ද්‍රව්‍ය මෙවලම් හෝ ඉඳිකටුවේ පොදුවේ භාවිත කිරීම බෙහෙවින් ම අනතුරුදායක ය. පාවිච්චි කළ උපකරණයේ හෝ ඉඳිකටුවේ රුධිරය ඉතිරි වන හිසා ඔබ එම අපකරණය හෝ ඉඳිකටුව භාවිත කළ වහා ම එම රුධිරය ඔබගේ ශරීරයට ඇතුළු වනු ඇත. කිසිදු කටයුත්තක් සඳහා ඉඳිකටු, රේසර හෝ වෙනත් විවැනි මෙවලම් පොදුවේ භාවිත නොකරන්න.

මා මට ඇලුම් කිරීමට උගන්නේ කෙසේ ද?



මං කවිද කියලා මං දන්නා නිසා මට මං ගොඩාක් ආදරේ කරනවා. මට මේක හුඟාක් කලිනුයි කරන්න තිබුණේ. ඒත් දැන් මං ජීවත් වෙන්නේ ලෝකයෙන් ලැබෙන්න තියෙන ලොකුම සතට විදිමින්. අජන්ත, වයස 27

අනෙක් අය මාව පිලිගනිද්දී මං දැවැන්ත ප්‍රශ්නකට මුහුණ දන්නා. ඒ කිසි කෙනෙකුගෙන් මට උදව්වක් ලැබුණේ නෑ. මගේ පව්ලේ අය හිතුවේ මට පිස්සු කියලා. දවසක් මට මං වගේම පුද්ගලයෝ කිහිප දෙනෙක් මුණ ගැහුණා. ඔවුන් කියා සිටියේ මං ඊක්වල් ගුවන්සි ආයතනයේ උපදේශන සේවාවට කතා කළ යුතුයි කියලා. ඒකෙන් මට අලුත් දොරටුවක් ඇරුණා. දැන් මං සතුටුයි මං කවිද කියන එක ගැන. කසු, වයස 20

ඔබ සංක්‍රාන්තික සමාජවාදී පුද්ගලයෙකු බව ඔබ විසින් සොයා ගෙන හෝ හඳුනා ගෙන ඇත් නම් ඔබ සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකු බවත් ඔබ ප්‍රියමනාප බවත් මතක තබා ගන්න. විශාල සොයා ගැනීම් නිසා ජීවිතයේ විශාල වෙනස්කම් සිදු වන බැවින් ඉදිරි කාලය ගැන සිතීමෙන් සිත කලබල වීම, සැක ඇති වීම සහ කනස්සල්ල ඇති වීම සාමාන්‍ය ය. ඔබ ගැන මේ තරමේ වැදගත් යමක් සොයා ගැනීම සැබවින් ම විස්මිත අත්දැකීමක් විය හැකි බව ද මතක තබා ගන්න. සැබවින් ම ඔබ කවුරුන් දැයි සොයා ගැනීම නිසා ඔබ සිටින්නේ ජීවන ගමනේ පියවරක් ඉදිරියෙනි. ලෝකය අවස්ථාවන්ගෙන් මෙන් ම අභියෝගයන්ගෙන් ද පිරී ඇත. ඔබ ඔබගේ තවත් පැතිකඩක් ගැන දැන ගනිමින් සිටින අතර එය සැබවින් ම අසිරිමත් අවස්ථාවක් වනු ඇත.

සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී තරණයන් උදෙසා පවතින මූලාශ්‍ර මොනවා ද?

ඔබ තනි වී නැති බවත් උදව් ලැබිය හැකි ක්‍රම තිබෙන බවත් මතක තබා ගන්න. හිසි ලෙස භාවිත කරන්නේ නම් අන්තර්ජාලය යනු බලගතු මූලාශ්‍රයකි. පහත සඳහන් වෙබ් අඩවි ප්‍රයෝජනවත් ය:

www.youthresource.com යනු සම්ලිංගික පුරුෂ, සම්ලිංගික ස්ත්‍රී, ද්විලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී තරණයන් සඳහා වෙන් වූ වෙබ් අඩවියකි. සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී තරණයන් උදෙසා වන සමහර වැදගත් තොරතුරු මෙන් ම එක ම හෝ සමාන ගැටලුවලට මුහුණ දෙන වෙනත් තරණයන් සමග ඔබට කතාබහ කළ හැකි ඔන්ලයින් මණ්ඩප එහි ඇත.

සමාන ගැටලුවලට මුහුණ දෙන වෙනත් අය සමග කතාබහ කිරීම ඔබට ඇලුම් කරන අතරතුර අන් අයට උදව් කිරීමේ අවස්ථා සලසා ගැනීමටත් ඔබට උපකාර විය හැකි ය.

ඊක්වල් ගුවන්ඩ් සතුව ඇති උපදේශන දුරකථන ඇමතුම් සේවාව ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන්නේ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයින් විසින් සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයින් සඳහාය. මීට අමතරව සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයන්ට සහාය විය හැකි වෘත්තිකයන් කණ්ඩායමක් ද එය සතුව ඇත. මෙම කණ්ඩායම සමන්විත වන්නේ මහෝ විකිත්සකයන්ගෙන්, අන්තරාසර්ග විශේෂඥයන්ගෙන්, ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරුන්ගෙන් සහ නීතිඥයන්ගෙනි.

කරුණාකර වැඩි දුර විස්තර සඳහා දුරකථනය හෝ විද්‍යුත් තැපෑල මගින් ඊක්වල් ගුවන්ඩ් ආයතනය අමතන්න.

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: 'ආට් ඔෆ් ඉසුර්'හි ඉසුර්

සකස් කිරීම, පිටු සැලසුම සහ කලාමය නිර්මාණය: ඊක්වල්
ග්‍රැන්ඩ් ආයතනයේ මාධ්‍ය සහ සන්නිවේදන ඒකකය

මුද්‍රණය: සමයවර්ධන ප්‍රින්ටර්ස්

මුල් පිටපත: ඇඩ්වකේට්ස් ෆෝ යූත්, ඇමරිකා එක්සත් ජනපදය

ප්‍රකාශනය: 2014

ඊක්වල් ග්‍රැන්ඩ් ආයතනයේ ස්තූතිය:

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

මෙම ප්‍රකාශනය සඳහා සහයෝගය දක්වනු ලැබුවේ
කිඔස් (මානව අයිතිවාසිකම් සඳහා වූ ෆින්ලන්තයේ රාජ්‍ය
නොවන පදනම)

K I S
THE FINNISH NGO FOUNDATION FOR HUMAN RIGHTS

EQU~~L~~ GROUND

“සියලුම ලිංගික දිශානතීන් සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජතාව
අනන්‍යතාවයන් ඇති මිනිසුන්ට සමානාත්මතාවය:
සැමට මනව අයිතිවාසිකම්”

අප අමතන්න:

රීක්වල් ගුවන්ඩී, ශ්‍රී ලංකාව

දුර: +94-11-2805187/+94-11-2806184

ෆැක්ස්: +94-11-2805704

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

වෙබ් අඩවිය: <http://www.equal-ground.org>

ලේස්බුක්: EQUAL GROUND

