EQUAL GROUND

நானும் திருநங்கையாக இருக்கலாம

இளம் திருநங்கைகளுக்கான சிற்றேடு

நான் திருநங்கையாக இருக்கலாம்.... என்பது இலங்கை, கொழும்பில் அமைந்துள்ள EQUAL GROUNDஇன் வெளியீடாகும். கல்வித் தேவைக்காக மாத்திரம் அனுமதியின்றி மீள்வெளியிடப்படலாம். இலாப நோக்கத்திற்கான விற்பனை நோக்குடன் மீள்பதிப்பு செய்யப்படக் கூடாது. இந்த ஆவணத்தில் இருந்து எடுக்கப்படும் அறிக்கைகள், முழுமையான துணையாதார குறிப்பை குறிப்பிடுவதன் மூலம் பயன்படுத்தப்படல் வேண்டும். வேறு நோக்கங்களுக்கான மீள்பதிப்பு செய்யப்படுவதாயின் நுஞருயுடு புசுழுருனுஇற்கு எழுத்து மூலமான கோரிக்கை சமர்ப்பிக்கப்படல் வேண்டும்.

திருநங்கையாக இருத்தல் என்பதன் அர்த்தம் என்ன?

நபர் ஒருவரின் பிறப்பின் போதான பால் என்பதில் இருந்து வேறுபட்ட பால்நிலை அடையாளம் ஒன்றை கொண்டவராக அல்லது வெளிப்படுத்துபவராக தம்மை அடையாளப்படுத்திக் கொள்ளும் நபர் திருநங்கை எனப்படுவார். தம்மை 'பால்நிலை விசித்திரமானவர்கள் (gender queer)', பால்நிலை நடுநிலைமையானவர், மற்றும்.˙.அல்லது பால்நிலை அற்றவர் (தம்மை ஆண் எனவோ அல்லது பெண் எனவோ அடையாளபடுத்திக் கொள்ளாதவர்கள்) போன்றோரும் திருநங்கைகள் என்ற பிரிவில் உள்ளடங்குவர்.

பாலியல் மாற்றமடைந்தவர் என்பவர் தம்மை எதிர்ப்பாலினராக உளவியல் ரீதியில் கருதுவதும், குறிப்பாக அந்த பாலைச் சேர்ந்தவராக வாழ்வதற்கு சத்திர சிகிச்சை மற்றும் ஹோர்மோன் சிகிச்சை மூலம் தமது பாலியல் அமைப்பை மாற்றுவதற்கும் முனைபவர்களாகும் (புற பாலியல் அங்கங்களை மாற்றுதல் மூலம்).

எதிர்பால் ஆடை அணியும் நபர்கள், எதிர் பால்நிலையைச் சேர்ந்தவர்களின் ஆடைகளை அணிவதற்கு விருப்பம் கொண்டவர்களாகும்.

எனினும், தம்மை எதிர்பாலினர் என அழைப்பதனை அவர்கள் விரும்பமாட்டார்கள். இந்த விளக்கங்கள் பலவற்றில் ஒன்று அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட விதங்களில் பொருத்தம் கொண்டவர்களாகவும், அல்லது மேற்கூறிய விளக்கங்கள் எதனுடனும் பொருத்தம் அற்றவர்களாகவும் நீங்கள் உங்களை அடையாளப்படுத்திக் கொள்ளலாம். உடனடியாக இப்போதே உங்களை இந்த அடையாளங்களில் பொருத்திப் பார்க்க வேண்டிய தேவை இல்லை. சிலர் தம்மை எவ்வாறு வெளிப்படுத்திக் கொள்ள விரும்புகின்றனர் என்பதற்கு வேறுபட்ட அடையாளங்களை தெரிவு செய்வர்.

நான் திருநங்கையா என்பதனை எவ்வாறு அறிந்து கொள்வது?

நான் சிறு பிள்ளையாக இருந்த போது, எனது வயது பெண் குழந்தைகளைப் போல் பொம்மைகளை வைத்து விளையாடுவதற்கு ஆசை கொண்டிருந்தேன். நான் வளரும் போது என்னுடைய வயது ஆண் பிள்ளைகளை விட வித்தியாசமாக நான் நடந்து கொள்வதாக உணர்ந்தேன். எனவே, இணையங்களில் தேடி வாசித்து நான் 'திருநங்கை' என்ற குழுவில் உள்ளடங்குகின்றேனா என்பதனை கண்டறிய முயற்சித்தேன். அதுவே என்னை நான் உணருவதற்கு வழிவகுத்தது

மௌக்சா, 21 வயது

சிறு வயது முதலே நான் ஒரு பையனைப் போலவே இருந்தேன். காற்சட்டைகள், சட்டைகள் மற்றும் வேறு ஆண்களின் உடைகளை அணிவதனையே நான் விரும்பினேன். வளர வளர என்னுடைய உடல் எனக்கு அசௌகரியமான உணர்வை தந்தது. ஏனெனில், எனது மூளையில் நான் ஒரு ஆண் என்ற உணர்வே இருந்தது. விரைவில் நான் வித்தியாசமான நபர் என்பதனை அறிந்து கொண்டேன். நான் ஆண் ஒருவரைப் போல் நடந்து கொண்டதால் வீட்டில் பல பிரச்சினைகளை சந்தித்தேன். தற்போது ஒரு ஆணாக மாறுவதற்கான பாலியல் மாற்று சிகிச்சைக்கு நான் தற்போது உள்ளாகி வருகின்றேன்

ஸேனு, 26 வயது

நீங்கள் பிறந்த அல்லது பிறப்பின் போது உங்களுக்கு கிடைத்த பால்நிலையை விட வேறு பால்நிலையாக உங்களை காட்சிப்படுத்தலும், எண்ணிக் கொள்ளுதலும் உங்களுக்கு சௌகரியமான உணர்வை தரலாம். இந்த பால்நிலையானது உங்களுடைய பிறப்பு மூலமான பால்நிலைக்கு 'எதிரானதாக' இருக்கலாம்.

இடைப்பால் நபர்கள் குழந்தை ஒன்று பிறந்தவுடன், வளர்ந்தவுடன் குறித்த பாலில் மகிழ்ச்சியாக வளரும் என வைத்தியர்கள் மற்றும்.'.அல்லது பெற்றோர்கள் தவறாக கணித்து நியமிக்கும் பால்நிலையான ஆண் அல்லது பெண் என்பதற்கு முழுமையாக நேர்மாறான விதத்தில் இடைப்பால் நபர்கள் இருப்பர்.

உங்களுடைய உடலின் குறிப்பிட்ட பாகங்கள் குறித்து அசௌகரியமான உணர்வு உங்களுக்குள் இருக்கலாம். உதாரணமாக, உங்களுக்கு பெண்களுக்கான மார்பு அமைப்பு இருக்கலாம். அது இல்லாது இருந்தால் நல்லது என்று நீங்கள் கருதலாம். அல்லது உங்களுடைய பால்நிலை சார்ந்த உடல் உறுப்புக்களினால் நீங்கள் அசௌகரியமாக உணரலாம். அதேவேளை, அதற்குப் பதிலாக வேறு விதமான உடல் உறுப்புக்களை கொண்டிருக்க வேண்டும் என்ற ஆதங்கம் மனதின் ஆழத்தில் இருக்கும்.

நீங்கள் உங்களை எந்த பால்நிலையைச் சேர்ந்தவர்களாக கருதுகின்றீர்களோ, அதே பார்வையைக் கொண்டவர்களுடன் நட்புடன் இருப்பதனை நீங்கள் விரும்புவீர்கள். மற்றொரு பால்நிலையைக் கொண்டவராக உங்களை உணர்வதில் உங்களுக்கு திருப்பதி இருக்கலாம். திருநங்கையாக இருக்கும் நபர்கள் மேற்கூறிய ஏதாவது அல்லது அனைத்து உணர்வுகளையும் கொண்டிருப்பர்.

நான் **சாதாரணமான** நபரா?

முதலில் நான் சாதாரணமான நபர் இல்லை என்ற எண்ணம் இருந்தது. ஆனால் நான் கற்றதன் பின்னர், சாதாரணமான ஒரு மனிதராக என் வாழ்க்கையை தொடர்கிறேன். உண்மையான பெண் எதனை செய்வாரோ அதனை செய்கிறேன். உண்மையில் ஒரு பெண்ணாக இருப்பதற்கான அனைத்து முனைப்பிலும் ஈடுபட்டுள்ளேன். எனவே, நான் சாதாரணமான நபர் என்றே நினைக்கின்றேன். ஏனையோரைப் போலவே நானும் உணர்கிறேன், சுவாசிக்கிறேன், என்னால் இயன்றளவு இயல்பான வாழ்க்கையை முன்னெடுக்க முயற்சிக்கின்றேன்

ஸானி, 22 வயது

நான் இணைய இணைப்பில் சென்று, உள்ளூர் LGBT நிறுவனங்களுடன் பல தடவைகள் கதைத்துள்ளேன். திருநங்கைகள் குறித்து பல தகவல்களைப் பெற்றுக் கொண்டேன். அன்று முதல் நானும் சாதாரணமான நபர் என்ற உணர்வை பெற்றேன். நான் இப்போது ஒரு ஆணைப் போல் சுதந்திரமாக வாழ்கின்றேன். மிகவும் திருப்திகரமான உணர்வு உள்ளது. ஆம், நான் இயல்பாக இருக்கிறேன்.

ரோஹன, 24 வயது

உயிருடன் வாழ்வதனைப் போன்ற இயல்பான விடயமே திருநங்கையாக இருப்பதாகும். வாழ்நாள் முழுவதும் தாம் ஒரு திருநங்கை என்ற உணர்வை கொண்டிருப்பர். திருநங்கைகள் எல்லா இடங்களிலும் உள்ளனர். அவர்கள் ஆசிரியர்களாக, வைத்தியர்களாக, நிர்மாணப் பணியாளர்களாக, மற்றும் உணவு விடுதி ஊழியர்களாக இருக்கலாம். அவர்கள் பாடசாலைகள், பல்கலைக்கழகங்கள் என்பவற்றிற்கு செல்வதுடன், வாழ்க்கைத் தொழிலும் ஈடுபடுகின்றனர்.

நாளாந்த வாழ்க்கையில் நீங்கள் பல்வேறு திருநங்கைகளை சந்திக்கலாம். ஆனால் அது உங்களுக்கு தெரியாது இருக்கலாம். உண்மையாக, திருநங்கையாக இருப்பது உங்களுக்கு சாதாரணமானது அல்ல. உங்களைப் புரிந்து கொள்ளாத அல்லது உங்களை அசௌகரியமானவர்களாக கருதும் அல்லது உங்களுக்கு எதிராக பாரபட்சம் காட்டும் நபர்களை நீங்கள் எதிர்கொள்ளலாம். எனினும், நீங்களும் ஏனையவர்களைப் போன்றே சாதாரணமானவர்கள் என்பதே உண்மையாகும்.

இளைஞராகவும், திருநங்கையாகவும் இருப்பது?

மகிழ்வானது! என் வாழ்க்கையில் சிறந்த தருணங்களை நான் கடந்து செல்கிறேன். இது வரை அனைத்துமே நன்றாக இருக்கின்றது. எனினும், குடும்பத்தில் சில சிக்கல்கள் உள்ளன. அது குறித்து அதிக கவனம் செலுத்துவதில்லை நான்.
மகேஷ், 22 வயது

தற்போது அது மிகவும் இலகுவானது. என்னை பகிரங்கமாக நான் வெளிப்படுத்திக் கொள்கிறேன். நான் யாராக இருக்க வேண்டுமோ அப்படியே இருக்கின்றேன். எனக்கு விருப்பமானதை என்னால் செய்ய முடியும். அது ஒரு சிறந்த உணர்வு!
ஹிமாலி, 25 வயது

இந்த நாட்டில் திருநங்கையாக இருப்பது கடினமானது. என்னால் இளமையை மகிழ்வாக அனுபவிக்க முடியவில்லை. ஏனைய மக்களைப் போல் சுதந்திரமாக உணர முடியவில்லை. எனக்கு எப்போதும் பயமாக இருக்கின்றது. விசேடமாக ஆண்களுக்கான மலசல கூடங்களைப் பயன்படுத்தும் போது பயமாக இருக்கிறது. இருப்பினும், நான் யாராக இருக்கின்றேனோ அது குறித்து நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றேன். எது நடந்தாலும் பெண்ணாக இருப்பதற்கு எனக்கு விருப்பமில்லை
ஸெனுகா, 25 வயது

திருநங்கைகளாக இருக்கும் சில இளைஞர்கள், தம்மை எவ்வாறு உணர்கின்றார்களோ அவ்வாறே தம்மை வெளிப்படுத்திக் கொள்வதில் சிறந்த திருப்தியான உணர்வைப் பெறுகின்றனர். பாரபட்சமாக நடத்தப்படுவது தொடர்பில் அவர்கள் மோசமாகவும், மனஅழுத்தம் கொண்டவர்களாகவும் ஏனைய இளைஞர்கள் உணர்கின்றனர். ஏனெனில், மாற்றத்தை அவர்களால் உள்வாங்கிக் கொள்ள முடியாதுள்ளது.

வாழ்க்கையின் ஒரு அங்கமாகவே திருநங்கையாக இருப்பதனை ஏனைய இளைஞர்கள் இப்போதும் கருதுகின்றனர். பாடசாலை, ஆண் நண்பர்/பெண் நண்பரை கொண்டிருத்தல், வேலை செய்தல் மற்றும் குடும்பம் ஒன்றை கொண்டிருத்தல் போன்ற பல இளைஞர்களின் ஆசைகளையே அவர்களும் கொண்டுள்ளனர். இளைஞர்களாக இருப்பதனைப் போன்றே, இளைஞராகவும், திருநங்கையாகவும் இருப்பதற்கு பல வழிகள் உள்ளன.

நான் யாரிடம் **சொல்வது?**

நான் என்னுடைய நெருங்கிய நண்பருக்கு என்னுடைய வாழ்நாள் மாற்றத்தைப் பற்றி சொன்னேன். அவரைப் போன்ற ஒரு நண்பரைக் கொண்டிருப்பதற்கு நான் புண்ணியம் செய்திருக்க வேண்டும். அவரும் என்னைப் போன்றவரே. எனவே அவரிடம் என்னைப் பற்றி கூறுவதில் ஒரு பிரச்சினையும் இல்லை.

ஜெஹான், 26 வயது

யாரிடமும் சொல்லவில்லை. எனக்குள்ளேயே நான் வைத்துக் கொண்டேன். உங்களுடைய வாழ்க்கையில் நீங்கள் எதனை கடந்து செல்கின்றீர்கள் என்பதனை பகிர்ந்து கொள்வதற்கு ஆகக் குறைந்தது ஒரு நெருங்கிய நண்பரையாவது நீங்கள் கொண்டிருப்பது அவசியம். நான் வைத்தியர்களிடம் இருந்து ஆலோசனைப் பெற்றுக் கொள்வேன்

மௌக்ஸா, 21 வயது

உங்களுடைய அடையாளத்தை யாரிடமாவது சொல்ல வேண்டும் என்ற எந்தவொரு கட்டாயமும் இல்லை. இருப்பினும், குறிப்பாக பகிரங்கமாக தமது பால் மாற்றத்தை செய்து கொள்ள விரும்புபவர்கள் தம்மைப் பற்றி ஏனையோரிடம், பகிர்ந்து கொள்வது மிகவும் முக்கியமானது என கருதுவர். உங்களுடைய அடையாளத்தை பகிர்ந்து கொள்வதாயின், நீங்கள் தீர்மானித்தால், யாரிடம் நீங்கள் சௌகரியமாக உணர்கின்றீர்களோ, யார் உங்களைப் புரிந்து கொள்வார்களோ அவர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். அது உங்களுடைய நம்பிக்கைக்குரிய ஆசிரியராக, உளவள ஆலோசகராக, சகோதரியாக, சகோதரராக, பெற்றோராக, நண்பராக அல்லது பெண் ஓரினச் சேர்க்கையாளர், ஆண் ஓரினச் சேர்க்கையாளர், இரட்டைப்பாலுறவினர், திருநங்கைகள், இடைப்பாலினர் மற்றும் கேள்விக்குரிய நபர்களுக்கான (LGBTIQ) இளைஞர் குழுவைச் சேர்ந்த நபர்களாக இருக்கலாம்.

சிலர் தமது பால்நிலை மாற்றத்தை பிற்காலத்தில் செய்து கொள்ளலாம் என தீர்மானிப்பர். ஆனால் வேறு சில இளைஞர்கள் தாம் அடையாளம் காணப்பட்ட பால்நிலையிலேயே வாழ்க்கையை முழுவதுமாக தொடர்வதற்கு தீர்மானிப்பர். நீங்கள் இதனை தெரிவு செய்வீர்களாயின், பல்வேறு மக்களை நீங்கள் கடந்து வர நேரிடலாம். இந்த செயற்பாட்டின் ஊடாக செல்வதற்கு சிகிச்சை வழங்குனர், இளைஞர் குழு, நண்பர்கள் மற்றும் ஏனையோரின் உதவி உங்களுக்குத் தேவையாக இருக்கலாம்.

என்னை **வெளிப்படுத்தினால்** என்ன நடக்கும்?

எனது பெற்றோர்களிடம் தெரிவிப்பதற்கு எனக்கு அதிக தைரியம் தேவைப்பட்டது. கண்டிக்கு அருகில் ஒரு சிறிய கிராமத்தில் நான் வசிக்கிறேன். எனக்கு 3 சகோதரிகள் உள்ளனர். இறுதியில் எனது பெற்றோரிடம் நான் தெரிவித்த போது, அவர்கள் என்னைப் புரிந்து கொண்டனர். என்னை ஒரு மகனாக ஏற்றுக் கொண்டனர். நான் இப்போது மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன்.

களும், வயது 26

எனது பெற்றோர்களிடம் கூறுவது கடினமாக இருந்தது. என்னை இப்படி ஏற்றுக் கொள்வதற்கு அவர்கள் தயாராக இருக்கவில்லை. அவர்கள் பாரம்பரிய குடும்பத்தில் வந்தவர்கள். என்னை ஒரு பெண்ணுக்கு மணம் முடித்து வைப்பதற்கு முயற்சி செய்தனர். நான் என்னுடைய நெருங்கிய நண்பருடன் இதை பகிர்ந்து கொண்டேன். அவர் என்னை புரிந்து கொண்டார். ஏனையோரிடம் இதை கூறுவதற்கு எனக்கு பயமாக உள்ளது. என்னால் நானாக இருக்க முடியாமை எனக்கு எப்போதும் கவலை தருகின்றது. நான் உண்மையைச் சொன்னால் பெற்றோர் என்னை வெறுப்பர் என பயமாக இருக்கின்றது

ஆயி'ா, 20 வயது

தம்மை வெளிப்படுத்திக் கொண்டதன் பின்னர் நிம்மதியான மற்றும் மகிழ்ச்சியான உணர்வை சிலர் பெறுகின்றனர். பெற்றோர்கள், நண்பர்கள், மற்றும் குடும்பத்திடமிருந்து எதிர்கொள்ளும் சவால்களினால் ஏனையோர் தம்மை சிங்க கூட்டில் தள்ளி விட்ட உணர்வை கொண்டுள்ளனர். சில சந்தர்ப்பங்களிலும் இரு விதமான அனுபவத்தையும் நீங்கள் பெறலாம். சில இளம் திருநங்கைகள் பாடசாலையில் அல்லது அவர்களது இல்லத்தில் வன்முறையை எதிர்கொள்ளலாம்.

நீங்கள் வெளியில் பகிரங்கமாக வருவதற்கு முன்னர், உங்களுக்கு ஆதரவாக கதைக்கக் கூடியவர்கள் உங்களுடன் இருப்பதனை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் உங்களை வெளிப்படுத்திக் கொள்ளும் போது நுஞருயுடு புசுழுருனே என்பது சிறந்த துணையாக இருக்கும். வெளிப்படுத்திக் கொள்வதனை இலகுவானதாக மாற்றிக் கொள்வதற்கு, போதியளவு தகவல்கள், அறிவு மற்றும் ஆதரவினைத் திரட்டிக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடன் ஆங்கிலத்தில், சிங்களத்தில் மற்றும் தமிழில் கதைக்கக் கூடிய பயிற்றப்பட்ட திருநங்கை ஆலோசகர்களைக் கொண்டவர்களினால் ஆலோசனை சேவை ஒன்றும் நுஞருயுடு புசுழுருனேஇனால் நடத்தப்படுகின்றது. நாடெங்கிலும் உள்ள திருநங்கைகளை ஓரிடத்தில் திரட்டும் திருநங்கைகளுக்கான வலையமைப்பு ஒன்றினையும் நுஞருயுடு புசுழுருனே கொண்டுள்ளது. தமது பால்நிலை அடையாளம் மற்றும் வேறு விடயங்கள் தொடர்பில் இளம் திருநங்கைகளுக்கு பயிற்சியளிக்கும் செயலமர்வுகளும் EQUAL GROUNDஇனால் நடத்தப்படுகின்றன. திருநங்கைகளுக்கான இலவசமான ஹொட்லைன் தொலைபேசி ஆலோசனை சேவையும் வழங்கப்படுவதுடன்.

பயிற்சியளிக்கப்பட்ட திருநங்கை ஆலோசகர்களால் இந்த சேவை வழங்கப்படுகின்றது. (ஹொட் லைன் :+94-11-5748705)

பால்நிலை மாற்றம் செய்து கொள்ளல் என்றால் என்ன? அதனை நான் முன்னெடுக்க வேண்டுமா?

மாற்றம் செய்து கொள்வதா என்பது குறித்து நான் மிகுந்த குழப்பம் கொண்டுள்ளேன். பல வருடங்களுக்கு முன்னர் தமது பால்நிலையை மாற்றிக் கொண்ட பெண் வைத்தியர் குறித்து நான் அறிந்து கொண்டேன். பத்திரிகையிலும் அவரது புகைப்படம் வெளிவந்தது. நான் அவரை தொடர்பு கொண்டேன். என்னைப் புரிந்து கொள்ளவும், நான் யார் என்பதனை அறிந்து கொள்ளவும் சிறந்த உளவியல் ஆலோசகரை சந்திப்பதற்கு அவர் எனக்கு உதவினார். இந்த செயற்பாட்டை முன்னெடுப்பதற்கு தீர்மானித்தமை குறித்து நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றேன்
மலிங்க, 20 வயது

பால்நிலை மாற்றம் செய்து கொள்வதா அல்லது இல்லையா என்பது குறித்து நான் குழப்பமாக உள்ளேன். ஆனால், ஒரு ஆணாக என்னால் வாழ்க்கையை தொடர முடியாது. என்னுடைய உடல் தோற்றம் மற்றும் என்னுடைய பிறப்பு உறுப்புகள் குறித்து நான் எப்போதும் மன வேதனை கொண்டுள்ளேன். என்னுடைய ஊரில் உள்ள அனைவரும் என்னை புத்தி சுவாதீனம் அற்றவராக பார்க்கின்றேன். நான் சத்திர சிகிச்சையின் மூலம் பெண்ணாக மாறிவிட்டால், அனைவரும் என்னை ஏற்றுக் கொள்வார்கள் என நான் நினைக்கின்றேன்
நிம்மி, 22 வயது

திருநங்கையாக தம்மை வெளிப்படுத்திக் கொண்டவர்கள், தமது நெருங்கிய நண்பர்களிடம் தாம் யார் என்பதனை கூறிக் கொள்வதில் சௌகரியமாக உணர்ந்தனர். ஏனையோர் பால்நிலை அடையாள மாற்றத்துடன். தமது பெயரை, தமது அடையாளத்தை, தமது வாழ்க்கை முறையை, ஆடை அணியும் விதத்தை மாற்றிக் கொள்வதற்கும் ஏனையோர் தெரிவு செய்தனர். எனினும், தற்போதும் தமது உருவத்தை மாற்றிக் கொள்வதற்காக சத்திர சிகிச்சை மற்றும் ஹோர்மோன் சிகிச்சைகளில் ஏனையோர் ஈடுபட்டு வருகின்றனர்.

இது குறித்த தீர்மானத்தை நீங்கள் எடுப்பதற்கு முன்னர் பால்நிலை அடையாள விடயங்கள் குறித்து நிபுணத்துவம் கொண்ட மனநல நிபுணர்கள், நீங்கள் நம்பிக்கை கொண்டுள்ள நண்பர்கள், மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களுடனம், திருநங்கைகளுடனும் நீங்கள் கலந்துரையாடுவது பயனுள்ளதாக இருக்கும். நீங்கள் சௌகரியமாக உணரும் வகையில் உங்களை வெளிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

மருத்துவ மாற்றம், ஹோர்மோன் எடுத்தல் மற்றும் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட சத்திர சிகிச்சைகளை எதிர்கொள்ளல் என்பன பாரிய நடவடிக்கையாக இருக்கும். சிலருக்கு, அது மிகவும் அத்தியாவசியமானது. மருத்துவ ரீதியாக பால்நிலை மாற்றம் செய்வதற்கு தீர்மானிப்பவர்கள் தமது உடலுக்கு பொருத்தமான அடையாளத்தை தெரிவு செய்தல் வேண்டும். தாம் எந்த பால்நிலை என்ற உணர்வை கொண்டிருக்கின்றோர்களோ, அந்த வகையில் எவ்வித ஐயமும் இன்றி அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் மற்றவர்களுக்கு பார்வையளிக்க வேண்டும். மருத்துவ ரீதியான பால்நிலை மாற்றத்தின் போது, பால்நிலை அடையாள குறைபாடு குறித்த நோய் கண்டறிதல் சார்பில் முதலில் நீங்கள் சிகிச்சை சார் நிபுணர் ஒருவரிடம் ஆலோசனை பெறுதல் வேண்டும். இலங்கையில், 19 வயதுக்கு குறைந்தவர்கள் மருத்துவ ரீதியான பால்நிலை மாற்றத்திற்கு பெற்றோரின் அனுமதியைப் பெறுதல் வேண்டும்.

மருத்துவ ரீதியான பால்நிலை மாற்றத்தை செய்து கொள்வதற்கு நீங்கள் திட்டமிடுவீர்களாயின், மருத்துவ நிபுணர் ஒருவரால் உங்களுடைய பால்நிலை மாற்றச் செயற்பாடு மேற்பார்வை செய்யப்படுவதனை உறுதி செய்வது மிகவும் முக்கியமாகும். ***மருத்துவ நிபுணரின் மேற்பார்வையின்றி முன்னெடுக்கப்படும் பால்நிலை மாற்றச் செயற்பாடுகள் கடும் ஆபத்துக்களை தோற்றுவிக்கும்.***

என்னுடைய **பாலியல் அமைப்பு** குறித்த திருநங்கை என்பது என்ன? நான் **ஓரினச், வேர் பாலினச் சேர்க்கையாளரா** அல்லது வேறு **என்ன?**

எனக்கு உறுதியாக தெரியவில்லை.. எனக்கு பெண்களில் மட்டும் ஆர்வம் இருப்பதாக உணர்கிறேன். அதாவது நான் ஒரு பெண் ஓரினச்சேர்க்கையாளராக இருந்தேன். நான் ஒரு திருநங்கை என கண்டறிந்த போது, ஆரம்பத்தில் எனக்கு பெண்களின் மீதே ஈர்ப்பு இருந்தது. தற்போது ஆண்களின் மீதும் எனக்கு ஈர்ப்பு உள்ளது. நான் ஆண் ஓரினச் சேர்க்கையாளராக இருக்கலாம், இரட்டைப்பாலுறவு நபராக இருக்கலாம். எனக்கு உறுதியாக தெரியவில்லை.

ரெ'ான், 20 வயது

எனக்கு ஆண்களில் அதிக ஆர்வம் உள்ளது. ஆண் ஒருவருடன் வாழ்வதற்கும், ஆணுடன் காதல் கொள்வதற்கும், ஆணை திருமணம் செய்வதற்கு நான் விரும்புகின்றேன்.

நிமாலி, 25 வயது

திருநங்கையாக இருப்பது பால்நிலை அடையாளத்துடன் சம்பந்தப்பட்டதாகும். நீங்கள் உங்களைப்பற்றி எவ்வாறு உணர்கின்றீர்கள் என்பதாகும். அது பாலியல் அமைப்புடன் சம்பந்தப்பட்டதல்ல. அதாவது, எதன் மீது நீங்கள் ஈர்ப்பு கொண்டவர் என்பதாகும். சில திருநங்கைகள் பெண்கள் மீதும், சிலர் ஆண்கள் மீதும், சிலர் திருநங்கைகள் மீதும் மற்றும் பால்நிலை குறித்த அடையாளம் அற்றவர்கள் மீதும் ஈர்ப்பு கொண்டவர்களாகும்.

யார் மீது ஈர்ப்பு கொண்டுள்ளார்கள் என்பது குறித்த வேறுபட்ட அடையாளங்களின் அடிப்படையில், மக்கள் தம்மை விளக்கிக் கொள்ளலாம். உதாரணமாக, ஆண்கள் மீது ஈர்ப்பு கொண்ட திருநங்கையான பெண்கள் தம்மை பாரம்பரியமானவர்களாக கருதுகின்றனர். ஏனெனில், அவர்கள் எதிர்பால் மீது ஈர்ப்பு கொண்டவர்களாக இருக்கின்றனர்.

பாலியல் ரீதியாக தொற்றும் நோய்கள், எச்.ஐ.வி மற்றும் கர்ப்பம் தரித்தல் என்றால் என்ன?

உடலுறவு கொள்ளாது இருப்பது என்பதே, எதிர்பாராத கர்ப்பம் தரித்தல், எச்.ஐ.வி மற்றும் வேறு பாலியல் ரீதியாக தொற்றும் நோய்கள் (STI) என்பவற்றை தவிர்ப்பதற்கான சிறந்த வழி என்பதனை நினைவில் கொள்ளுங்கள். கட்டிப்பிடித்தல், முத்தமிடல், கதைத்தல், குறுஞ்செய்திகள் ஊடாக தமது உணர்வை வெளிப்படுத்துவதற்கு பல இளைஞர்கள் தெரிவு செய்வர். உடலுறவு கொள்வதற்கு நீங்கள் முடிவு செய்தால், அதற்கு முன்னர் உங்கள் இருவருக்குமான பாதுகாப்பு முறைகள் குறித்து உங்களுடைய வாழ்க்கைத் துணையுடன் கதையுங்கள். தேவையற்ற விளைவுகள் ஏற்படாத வகையில் உங்கள் இருவரையும் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கான பொறுப்புக்கள் உங்கள் இருவருக்கும் உள்ளது.

தமது உடலின் உணர்வு தேவைக்கு ஏற்பட்ட வகையில் கருத்தினை வெளிப்படுத்தும் பாதுகாப்பான உடலுறவு தேவையின் தகவல்களை பகிர்ந்து கொள்வதில் திருநங்கைகள் கடுமையான நேரத்தை எதிர்கொண்டுள்ளனர். தமது உயிரியல் அங்கமானது தமது பால்நிலை அடையாளத்துடன் பொருந்தாது என பலர் உணர்கின்றனர். தமது உடல் அங்கங்களுக்கு வேறுவிதமான பதங்களை அவர்கள் பயன்படுத்தலாம். உள்ளக.்.உணர்வுசார் அங்கம் குறித்த தகவல்களை கண்டறிவது மிகவும் கடினமானது.

தமது பாலியல் உடல் பாகங்களை இளம் திருநங்கைகள் எவ்வாறு குறிப்பிடுகின்றனர் என்பது பிரச்சினைக்கு உரியது அல்ல. கீழுள்ள சில அல்லது பெரும்பாலானவை அவர்களுக்குப் பொருந்தலாம்.

- பெண் பிறப்புறப்பு வாயிலான உடலுறவின் போதான கர்ப்பம் தரித்தல் குறித்த ஆபத்திற்கு, லேடெகஸ் அல்லது பொலியுரேதன் உறைகள் மற்றும் பிறப்பு கட்டுப்பாட்டு மாத்திரைகள் போன்ற பயனுள்ள கருத்தடை முறைகளைப் பயன்படுத்தல்.
- ஒருவரின் பிறப்புறப்பு பகுதிகளை தொடும் போது, சத்திர சிகிச்சை கையுறைகள் போன்ற லேடெக்ஸ் அல்லது பொலியுரேதன் உறைகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- வாய் வழியான உடலுறவின் போது, வாயின் பகுதிகள் படக் கூடிய பிறப்புறப்பின் பகுதிகள் அனைத்திலும், ஆணுறை, பல்பாதுகாப்பு அல்லது பிளாஸ்டிக் உறை பயன்படுத்தவும்.
- குதவழியிலான உடலுறவின் போது, பெற்றோலியம் சாராத மசகிடல் அற்ற லேடெகஸ் அல்லது பொலியுரேதன் உறைகளை எப்போதும் பயன்படுத்தவும்.
- உடலுறவு சார்ந்த சாதனங்களைப் பயன்படுத்தும் போதும், பெற்றோலியம் சாராத மசகிடல் அற்ற லேடெகஸ் அல்லது பொலியுரேதன் உறைகளை எப்போதும் பயன்படுத்தவும்.

இரண்டு முக்கியமான குறிப்புகள்

- மசகிடல்: லேடெக்ஸ் உறையுடன் பெற்றோலியம் அல்லது எண்ணெய் சார்ந்த மசகிடலைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். அவை லேடெக்ஸின் தன்மையை பலவீனமாக்கி, ஆபத்து ஏற்படுத்தும். நீர் சார்ந்த மசகிடலை மாத்திரம் பயன்படுத்தவும்.
- இரத்த பரிமாற்றம் என்பது எச்.ஐ.வி தொற்றுவதற்கு முக்கியமான காரணம் என்பதனை அறிந்து வைத்திருங்கள். மருந்து ஊசிகள் அல்லது மாத்திரைகளை பகிர்ந்து கொள்ளல், உடலில் ஆபரணங்கள் குத்தும் போது அல்லது பச்சையிடலின் போது, மருந்துகளை உட்கொள்ளும் போது அல்லது பயன்படுத்தும் போது- என்பன ஆபத்தானவை. ஏனெனில், ஒருவரின் உடலில் இருந்து வெளியாகிய இரத்த துளிகள் இன்னொருவரில் செல்வதற்கு இது துணையாக அமையும். ஊசிகள், சவரக் கத்திகள் அல்லது வேறு இவ்வாறான சாதனங்களை எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் பயன்படுத்துவதனை தவிர்க்கவும்.

நான் என்னை நேசிக்க கற்றுக் கொள்வது எவ்வாறு**?**

எனக்கு இப்போது என் மீது அதிக அன்பு உள்ளது. ஏனெனில், நான் யார் என்பதனை தற்போது உணர்ந்து கொண்டேன். இதனை நான் எப்போதோ செய்திருக்க வேண்டும். ஆனால், தற்போது நான் மகிழ்ச்சியாக கொண்டு செல்கிறேன்.

அஜந்தா, 27 வயது

என்னை ஏற்றுக் கொள்வதில் எனக்குப் பல பிரச்சினைகள் இருந்தன. என்னுடைய குடும்பத்தினர் என்னை புத்தி சுவாதீனமற்றவர் என கருதியதால் அது கடினமாக இருந்தது. ஒருநாள் என்னைப் போன்ற சிலரை நான் சந்தித்தேன். அவர்கள் பரிந்துரைத்த வகையில் நுஞருயுடு புசுமுருனேஇன் உளவள ஆலோசனை சேவையுடன் நான் கதைத்தேன். அது எனக்கு புதிய உலகம் ஒன்றிற்கான திறவுகோலாக இருந்தது. தற்போது நான் நானாக இருப்பதில் மகிழ்ச்சி கொண்டுள்ளேன்

கசு, 20 வயது

நீங்கள் ஒரு திருநங்கை என்பதனை நீங்கள் கண்டறிந்தால் அல்லது அறிந்து கொண்டால், நீங்கள் சாதாரணமானவர் மற்றும் ஏனையோரைப் போன்ற ஒருவர்தான் என நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பாரிய கண்டுபிடிப்புகள், பாரிய வாழ்க்கை மாற்றங்களுக்கு வழிவகுக்கும். அது குறித்து நடுக்கம், பதட்டம் மற்றும் குழப்பம் கொள்வது சாதாரணமானது. நீங்கள் யார் என்பது பற்றி புரிந்து கொள்வது மிகவும் முக்கியமானது என்பதுடன், உண்மையில் சிறந்த அனுபவம் எனவும் புரிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் யார் என்பதனை புரிந்து கொள்ளும் வாழ்க்கைப் பயணத்தில் ஒரு கட்டம் முன்னே செல்கின்றீர்கள். மாற்றங்களைப் போன்றே உலகம் உங்களுக்கு சந்தர்ப்பங்களையும் பெற்று தரும். உங்களைப் பற்றிய மற்றுமொரு உண்மையை நீங்கள் உணர்ந்து கொண்டுள்ளீர்கள். இது ஒரு அரிய சந்தர்ப்பம்!

இளம் திருநங்கைகளுக்கு கிடைக்கக் கூடியதாக உள்ள **வளங்கள்** எவை**?**

நீங்கள் தனியான நபர் அல்ல, உங்களுக்கு துணையாக பலர் வெளியில் உள்ளனர் என்பதனை நினைவில் கொள்ளுங்கள். முறையாக பயன்படுத்தினால் கற்பதற்கான சிறந்த மூலமாக இணையம் விளங்கும். பின்வரும் இணையத்தளங்கள் மிகவும் பயனுள்ளவை.

www.youthresource.com என்பது ஓரினச்சேர்க்கையாளர்கள், இரட்டைப்பாலுறவினர் மற்றும் திருநங்கை இளைஞர்களுக்கான இணையத்தளமாகும். இளம் திருநங்கைகளுக்கான சில முக்கிய தகவல்களை அது கொண்டுள்ளது. இதேபோன்ற பிரச்சினைகளைக் கொண்ட ஏனைய இளைஞர்களுடன் உரையாடுவதற்கான வாய்ப்பும் இந்த இணையத்தளத்தின் ஊடாக கிடைக்கும்.

www.pflag.org என்ற இணையத்தளமானது திருநங்கைகளின் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருக்கான தகவல்களை வழங்குகின்றனது.

தம்மைப்போன்ற பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளும் ஏனைய நபர்களுடன் கதைப்பது என்பது, உங்களைப் பற்றி உணர்ந்து கொள்வதற்கு துணை புரியும். அதேவேளை, ஏனையோருக்கு உதவுவதற்கான சந்தர்ப்பங்களையும் உங்களுக்கு வழங்கும்.

திருநங்கைகளால், திருநங்கைகளுக்கு நடத்தப்படும் உளவள ஆலோசனை சேவைகளை நுஞருயுடு புசுழுருனேு வழங்குகின்றது. திருநங்கைகளுக்கு உதவக் கூடிய நிபுணர்களின் குழுவினையும் அது கொண்டுள்ளது. உளவியல் நிபுணர்கள், நாளமில்லா சுரப்பு மருத்துவர்கள், முகமாற்று சிகிச்சை வைத்தியர்கள் மற்றும் சட்டத்தரணிகள் உள்ளடங்கிய குழுவினையும் கொண்டுள்ளது.

*மேலதிக தகவல்களுக்கு **EQUAL GROUND**இனை தொடர்பு கொள்ளவும் அல்லது மின்னஞ்சல் செய்யவும்.*

ஐக்கிய அமெரிக்க நாடுகளின் இளைஞருக்கான வழக்குரைஞர்களின் அனுமதியுடன் ரொசன்னா ஃபிளேமர் கல்டேராவிலிருந்து **மூல அறிக்கைகள்** பெறப்பட்டுள்ளன.

தொகுத்தவர் - ரொசன்னா ஃபிளேமர் கல்டேரா

விளக்கப்படங்கள் - இசுரி, ஆர்ட் ஒப் இசுரி

தயாரிப்பு, பக்க வடிவமைப்பு மற்றும் ஓவியங்கள் - நுஞருயுடு புசுழுருனுஇன் ஊடக மற்றும் தகவல் பிரிவு

அச்சிட்டோர் - சமயவர்த்தன அச்சகம்

மூல **அறிக்கை வழங்கியோர்** - ஐக்கிய அமெரிக்க நாடுகளின் இளைஞருக்கான வழக்குரைஞர்கள்

வெளியிடப்பட்டது - 2014

EQUAL GROUND நன்றி தெரிவிக்கின்றது:

தமது வெளியீட்டிலிருந்து அறிக்கைகளை மீள வெளியிடுவதற்கு அனுமதி வழங்கியமைக்காக ஐக்கிய அமெரிக்க நாடுகளின் இளைஞருக்கான வழக்குரைஞர்கள்.

இத்தயாரிப்புக்காக சாஹயோகம் **கிஓஸ் (பின்லாந்த மனித உரிமை நிறுவனம்)** இரந்து வழங்கப்பட்டது.

KIOS
THE FINNISH NGO FOUNDATION FOR HUMAN RIGHTS

EQUAL GROUND

"அனைத்து பாலியல் அமைப்புக்கள் மற்றும் பால்நிலை அடையாளங்களுக்கும் சமத்துவம்: அனைவருக்கும் மனித உரிமை"

தொடர்புகளுக்கு:

EQUAL GROUND, இலங்கை

தொ.பே: +94-11-2805187/+94-11-2806184

தொலைநகல்: +94-11-2805704

ஆலோசனை சேவை: +94-11-5679766

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

இணையம்: http://www.equal-ground.org

: EQUAL GROUND