EQUAL GROUND

මා ස්ත්‍රී සමසෙනෙහස් පුද්ගලයෙකු විය හැකිය

තරුණියන් සඳහා තොරතුරු ඇතුළත් පොත්පිංචක්

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 ස්ත්‍රී සමසෙනෙහස් 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 උපයෝගී 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.

ස්ත්‍රී සමසෙනෙහස් පුද්ගලයෙකු යනු කවරෙක්ද?

ස්ත්‍රී සමසෙනෙහස් පුද්ගලයෙකු යනු ගතින්, සිතින් සහ/හෝ අධ්‍යාත්මික වශයෙන් තවත් ස්ත්‍රියක් කෙරෙහි ආකර්ෂණයක් ඇතිකර ගන්නා අයෙකි. ස්ත්‍රී සමරිසි නොහොත් ස්ත්‍රී සමසෙනෙහස් පුද්ගලයෙකු යනු ලිංගිකව සහ භාවාත්මකව ස්ත්‍රීන්ට ආකර්ෂණය වන්නාවූ ස්ත්‍රීන් ය. ස්ත්‍රීන් කෙරෙහි ඔවුන් දක්වන හැඟීම් ඔවුන්ට සාමාන්‍ය සහ ස්වාභාවික ඒවා වේ. ස්ත්‍රී සමරිසි අය පවසන්නේ ඔවුන් භාවාත්මකව සහ අධ්‍යාත්මිකව වෙනත් ගැහැනුන් කෙරෙහි ලංවන හැඟීමක් ඇතිවන බවත් පිරිමින් සමග නොව ගැහැනුන් සමග ඉතා සමීප සබඳතාවයන් ඇතිකර ගැනීමට කැමති බවත්ය.

ප්‍රවීණයින් පවසන්නේ පුද්ගලයින් දස දෙනෙකුගෙන් කෙනෙකු පුරුෂ සමරිසි හෝ ස්ත්‍රී සමරිසි අයෙකු විය හැකි බවත් ඓතිහාසික වශයෙන් ප්‍රසිද්ධ බොහෝ කාන්තාවන් ස්ත්‍රී සමරිසි පුද්ගලයින් බවත්ය. ස්ත්‍රී සමරිසි අය අතර ගුරුවරියන්, වෛද්‍යවරියන්, නීතිඥයින්, කර්මාන්තශාලා සේවිකාවන්, පොලිස් නිලධාරිනියන්, දේශපාලඥයින්, අමාත්‍යවරියන්, සිනමා නිලියන්, කලාකාරිනියන්, මව්වරුන්, කන්‍යා සොහොයුරියන්, ට්‍රක් රියදුරන්, නිරූපිකාවන් සහ ලේඛිකාවන් සිටිය හැකිය.

ස්ත්‍රී සමරිසි අය අතර සිංහල, දමිල, බර්ගර්, මුස්ලිම්, ක්‍රිස්තියානු, බෞද්ධ, හින්දු අය සිටිය හැකිය. ස්ත්‍රී සමරිසි අය පොහොසත්, දුගී හෝ මධ්‍යම පන්තික, තරුණ හෝ මහළු, විෂමරිසි විවාහයන් කරගත් අය ද සිටිය හැකිය. එම නිසා ස්ත්‍රී සමරිසි පුද්ගලයෝ සමාජය තුල විවිධාකාරය.

ස්ත්‍රී සමසෙනෙහස් පුද්ගලයෙකු බව දැනගන්නේ කෙසේද?

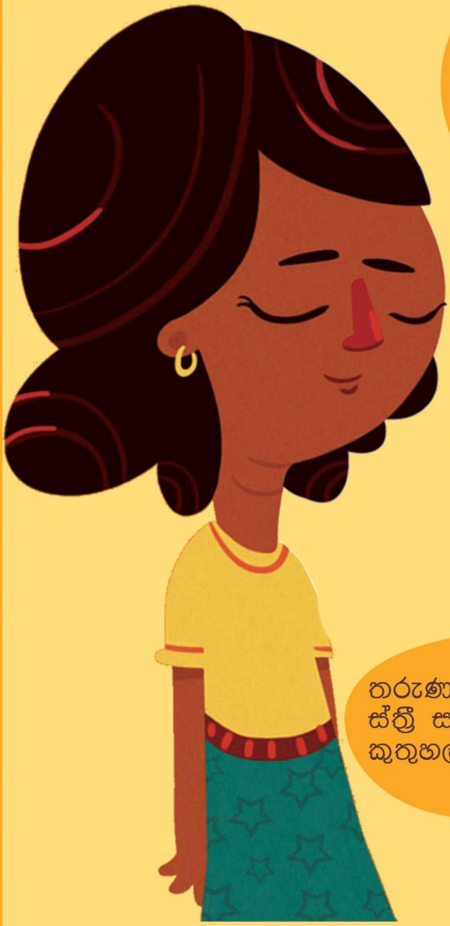
මම සැමවිටම ස්ත්‍රීන් කෙරෙහි ආකර්ෂණය වීමි. මා ස්ත්‍රී සමරිසි අයෙකු ලෙස නොසැලකුවද පාසැල් සමයේ සිටම මගේ පාසැල් යෙහෙලියන් කෙරෙහි විශේෂ ආකර්ෂණීය හැඟීම් ඇතිවනවා මට මතකය. ස්ත්‍රී සමරිසි අය යනු කවුරුන්දැයි මම දැන නොසිටියෙමි. මගේ තුරුණු විය එළඹෙන තුරුම මා ස්ත්‍රී සමරිසි පුද්ගලයෙකු බව මට නොවැටහුනි.
ක්‍රිස්ටීන්, 24

දැනගැනීම කිසිදිනක ප්‍රශ්නයක් නොවීය. ගැටළුව වූයේ එය පිළිගැනීමය. මට වයස අවුරුදු 7 දී මා ගැහැනු ළමුන් කෙරෙහි ආකර්ශනය වීමට පටන් ගැනුනි, එමනිසා මම සාමාන්‍ය නොවන බව දැනගතිමි. මම ස්ත්‍රී සමරිසි අයෙකු බවත් මට එය ගැටළුවක් නොවන බවත් මටම ඒත්තුගන්වා ගැනීමට කාලයක් ගතවිය.
ඉනෝකා, 22

නව යෞවනයේදී බොහෝ තරුණියන්ට ලිංගික හැඟීම් ඇතිවීමට පටන් ගන්නා අතර සබඳතාවයන් පවත්වාගැනීමට කැමැත්තක් ඇතිවේ. බොහෝ විට තරුණියන් තරුණයන් කෙරෙහි කායිකව ආකර්ෂණය වේ. නමුත් අනෙක් තරුණියන්ට කායිකව තරුණියන් කෙරෙහි ආකර්ශනය වන හැඟීම් ඇතිවේ. ඔබ ඔබගේ යෙහෙලියන්ට වඩා වෙනස් යැයි හැඟෙනු ඇත. ඔබගේ යෙහෙලියන් තරුණයින් ගැන සොයන විට ඔබ තරුණියන් ගැන සොයා බලන බව ඔබට පෙණෙනු ඇත.

තරුණයින් හමුවීමට කැමැත්තක් ඔබට නොමැත. 'මට හමුවන සුන්දර ගැහැනුන් හා සමාන පිරිමින් නොසිටින්නේ මන්දැයි' ඔබ සිතනවා විය හැකිය. ඔබ ස්ත්‍රී සමරිසි අයෙකු දැයි වටහාගත නොහැකි ව්‍යාකූල හැඟීමක් ඔබට ඇතිවිය හැකිය. ඔබ පිරිමින්ට මෙන්ම ගැහැනුන්ටත් ආකර්ශනය වන බව දැනීමෙන් ඔබ ව්‍යාකූල බවට පත් විය හැකිය. එහි වරදක් නැත. සමහර ගැහැනුන් සිය ජීවිත කාලය පුරාම පිරිමින් සමග මෙන්ම ගැහැනුන් සමගද සබඳතා පවත්වති. සමහර ගැහැනුන්ට අවසානයේදී තමන් පූර්ණ සමරිසි අයෙකු හෝ එසේ නොවන්නේ දැයි තීරණය කළහැකි වේ. ලිංගික හඳුනාගැනීම කාලයත් සමග වර්ධනය වන්නකි. එමනිසා ලිංගික හැඟීම් පිළිබඳව ඔබට ස්ථිරව නිගමනය කළ නොහැකි වීම ගැන කනස්සල්ලට පත්විය යුතු නැත.

මා **සාමාන්‍ය** කෙනෙක්ද?



පුද්ගලයින් සැමවිටම අවධානය යොමු කරන්නේ ලිංගිකත්වය ගැනය. ඔබ ස්ත්‍රී සමරිසි අයෙකු යැයි කියූ විට ඔවුන් මවාගන්නේ එම චිත්‍රය පමණකි. එහි ආදරය ගැබ්වී ඇති බව ඔවුන්ට වැටහෙන්නේ නැත. ඔබ කවුරුන් සමග ආලයෙන් බැඳුනද එය සාමාන්‍ය ලිංගික තත්වයකි.
හර්ෂි, වයස 19

සාමාන්‍යය එක් එක් පුද්ගලයාට අනුව වෙනස් වේ. මට වෙනත් කෙනෙකුගේ ජීවිතය හෝ ශරීරය මගේ මට්ටමෙන් විස්තර කළ නොහැකිය. වැසුනු මනසක් ඇති අය පිළිබඳව හාස්‍යයෙන් බැලීමට මා පුරුදුව සිටිමි. සමරිසි භීතිකාවකින් අදහස් දක්වන ඕනෑම කෙනෙකුට එරෙහිව මම හඬ නගන්නෙමි.
ශ්‍යාමා, 24

තරුණ වියේදීම මා අන් අයගෙන් වෙනස් බව සිතුවෙමි. වයස 16 දී මම ස්ත්‍රී සමරිසිභාවය ගැන ඇසූ අතර එය කුමක්දැයි දැනගැනීමට දැඩි කුතුහලයක් මට අතිවිය. මා එය අත්විඳි දිනයේ සිටම මා ස්ත්‍රී සමරිසි අයෙකු බව දැනගතිමි. මා ඉතා සාමාන්‍ය බව මම දනිමි.
මේරියම්, 23

ඔව්, ඔබ සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකි. බොහෝ අය ස්ත්‍රී සමරිසි අය වෙති. කෙනෙකුගේ ලිංගික හැඩගැසීම ඇතිවන්නේ ඉතා කුඩා අවධියේදී, සමහර විට උපතේදීම, බවට බොහෝ ප්‍රවීණයින් එකඟ වේ. ඔබ සමරිසි හෝ එයේ නොවීම සාමාන්‍ය සහ නිරෝගී තත්වයකි. වඩාත් වැදගත්වන්නේ ඔබට කැමති වීමට ඔබ ඉගෙනීමය.

තරුණ

ස්ත්‍රී සමසෙනෙහස් පුද්ගලයෙකු

වීම කෙබඳු තත්වයක්ද?

සමහර විට එය ඉතා අපහසුය. මා ස්ත්‍රී සමරිසි අයෙකු නොවුනානම් කෙතරම් හොඳදැයි තදින්ම සිතුනු අවස්ථා ඇත. එහෙත් මා, මාමය. එය මට වෙනස් කළ නොහැකිය. සමහර පුද්ගලයින් ඇතැම් විට නපුරු විය හැකිය. මා එවැනි අය සමග ඇසුරට නොයන්නෙමි. මා ගැන පවසා ඇති, මා පිළිගන්නා මගේ යහළු යෙහෙලියන් පමණක් මම ඇසුරු කරමි. මා කිසිම වරදක් නොකරන බවත් මා සාමාන්‍ය කෙනෙකු බවත් මම දනිමි.

අරුනි, 20

මා පිළිබඳව පළමුව මම ඉතා අවුල්සහගතව සහ බියෙන් පසුවූයෙමි. මා ස්ත්‍රී සමරිසි යැයි පැවසුවහොත් කිසිවෙකුත් මට කැමති නොවනු ඇතැයි මට සිතුන අතර මම බියවූ තත්වයක සිටියෙමි. එනමුත් මාගේ සහෝදරියට මේ බව පැවසූ විට ඇය කළබල නොවීම මට මහත් අස්වැසිල්ලක් විය. දැන් යෙහෙලියන්ද මා පිළිගෙන ඇත. ඒ පිළිබඳව මම සතුටු වෙමි.

මාලතී, 24

එහි වාසනා අවාසනා දෙකම ගැබ්ව තිබුනි... නමුත් ඔබ කවුරුන්දැයි දැනගත්විට සහ ඔබ කවුරුන්දැයි පිළිගත් විට එය ඇත්තෙන්ම විශ්මය ජනකය

ජයනි, 21

ස්ත්‍රී සමරිසි අයෙකු වීමේ නිවැරදි හෝ වැරදි ක්‍රම නොමැත. ස්ත්‍රී සමරිසි අය පිළිබඳ සමාජයේ ඒකාකෘතික අදහස් දරණ අය සමග වැඩීමේදී ඔබ ස්ත්‍රී 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 ඒහා සමානවම ඔබටත් තිබිය හැකිය.

සමරිසි භීතිකාව යනු සමහර පුද්ගලයින් පුරුෂ හෝ ස්ත්‍රී සමරිසිභාවය පිළිනොගැනීම සහ පුරුෂ හෝ ස්ත්‍රී සමරිසි අයව වෙනස්කොට සැලකීම සහ ඔවුන් හිංසනයට ලක් වීමය. ස්ත්‍රී හෝ පුරුෂ සමසෙනෙහස් ප්‍රජාව, ද්විරිසි ප්‍රජාව, සංක්‍රාන්ති ලිංගික ප්‍රජාව, අන්තර් ලිංගික හා ප්‍රශ්නාර්ථ සහිත පුද්ගලයින් පිළිබඳව (Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Intersex and Questioning - LGBTIQ) මානව අයිතීන් ගැන ක්‍රියා කිරීමට ඊක්වල් ග්‍රවුන්ඩ් වැනි ආයතන පිහිටුවා ඇත්තේ මෙවැනි තත්වයන් සමනය කිරීමටය.

එච්අයිවී /ඒඩ්ස්
පිළිබඳ තත්වය කුමක්ද?

මා ලිංගික ක්‍රියාවන්හි යෙදීම ස්ථිර ලෙසම ආරක්ෂාකාරීව සිදු කරමි. ස්ත්‍රී සමරිසි අයට ලිංගික රෝග වැළදෙන්නේ නැතැයි අදහසක් ඇති නමුත් මම අවදානමක් නොගනිමි. ලිංගික ක්‍රියාවන්හි යෙදීම ආරක්ෂාකාරීව සිදුවිය යුතු බව මම මගේ සහකරුට කෙලින්ම පවසමි.

ෂානාස්, වයස 23

මගේ අදහස නම්, ඔබ ඔබගේ සහකරු සමග ආරක්ෂාකාරී ලිංගික ක්‍රියාවන් පිළිබඳව කථාකිරීමට සූදානම් නැතිනම් එයින් පෙන්වන්නේ ඔබ ලිංගික ක්‍රියාවන් සඳහා සූදානම් නැති බවය. ඔබ මුහුණදෙන අවදානම ගැන අවබෝධයෙන් සිටීම අතිශයින්ම වැදගත්ය.

සුගී, 26

සෑම කෙනෙකුම ඒඩ්ස් රෝගයට හේතුවන මානව ප්‍රතිශක්ති ඌනතා වෛරසය එච්අයිවී HIV එය පැතිරෙන ආකාරය සහ එයින් වැලකෙන්නේ කෙසේද යන්නත් පිළිබඳව දැනුවත් විය යුතුය.

ඔබත් ඔබගේ සහකාරියත් එච්අයිවී ආසාදනය වීමට ඔබට සහ ඇයට ඇති අවදානම පිළිබඳව සාකච්ඡා කළ යුතු අතර යෙදිය යුතු ආරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රියාවන් පිළිබඳව තීරණය කළ යුතුය. ස්ත්‍රී සමරිසි අවදානම් සහිත වන්නේ:

- මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයේදී එන්නත් කටු පොදුවේ භාවිතා කිරීම
- කොන්ඩම් භාවිතා නොකර පිරිමින් සමග සංසර්ගයේ යෙදීම (යොවුන් සමරිසි අය කලාතුරකින් නමුත් පිරිමින් සමග ලිංගිකව හැසිරීම තරමක් සුලබ කරුණක් බව සිහිතබා ගන්න)
- ආසාදිත කාන්තාවන් සමග බාධක ආරක්ෂාවක් නොමැතිව මුඛ සංසර්ගයේ යෙදීම

එච්අයිවී 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, කථා කිරීම සහ පණිවුඩ හුවමාරු කිරීම වැනි ක්‍රියා තෝරා ගන්න.
- මුඛ සංසර්ගයේදී දන්ත ආවරණයක් හෝ වෙනත් රබර් බාධකයක් භාවිතා කරන්න. දන්ත ආවරණය යනු දන්ත ශල්‍යකර්ම වලදී භාවිතා වන පැත්තක් අඟල් පහක් පමණ වන හතරැස් රබර් කැබැල්ලකි. මෙය දන්ත වෛද්‍ය උපකරණ සපයන වෙළඳසැල් වලින් මිලදී ගත හැකිය. මැදින් කපාගත් කොන්ඩමයක් හෝ ප්ලාස්ටික් වැස්මක්ද එලදායක විය හැකිය.

● විශේෂයෙන්ම ඔබගේ අතෙහි සුළු තුවාලයක් හෝ පළු හෝ කුෂ්ඨ තිබෙන විට, ඇඟිලි වලින් ඔබගේ සහකාරිය උත්තේජනය කරන්නේ නම් රබර් අත්වැස්මක් වැනි බාධකයක් භාවිතා කරන්න.

පිරිමින් සමග ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදෙන සෑම විටම කොන්ඩමයක් භාවිතා කරන්න.

මා මට **ආදරය කිරීමට** ඉගෙනගන්නේ කෙසේද?

ඔබ තුලටම එබී බලා ඔබගේ පුද්ගලත්වය තුල සමරිසි යන කොටස ඇත්තේ අනෙකුත් සියළු කොටස් හා එක්ව බව සහ ඒවා නොසලකා හැර නොවන බව දැනගැනීම උපකාරයකි. ඔබ සිදුකරන හා ඔබගේ සෑම දෙයක්ම කෙසේ හෝ ඔබගේ ලිංගික හැඩගැස්ම මත බලපාන බව දැන ගැනීමද ප්‍රයෝජනවත්ය. මම නිතරම සිදුවූ දේ පිළිබඳව ආපසු හැරී බලන අතර මා මෙසේ නොවන්නේ කෙසේදැයි සිතාගත නොහැකිය.
ජයනි, 22

මා ලැබූ හොඳම උපකාරය කෙනෙකු හා කථා කිරීමට හැකිවීමය. එවිට ඔබ තනිවී නැති බව හැඟී යයි. කරුණු පිළිබඳව ඇසීමට කෙනෙකු නොමැතිවිට හෝ අසහනයෙන් සිටින විට හෝ කෙනෙකු සමග කථා කිරීම අපහසු යැයි හැඟෙන විට චිත්‍රපට, පොත් සහ වෙබ් අඩවි ප්‍රයෝජනවත්ය.
රනිකා, 26

සෑම කෙනෙකුටම තමන් පිළිබඳව යහපත් හැඟීම් ඇතිකර ගැනීමට අවශ්‍යය. සෑම කෙනෙකුම සමාන සහ වැදගත් වේ. යෞවනයින් ලෙස ආත්ම අභිමානය ඇති කර ගැනීම ඉතා වැදගත් වන අතර ස්ත්‍රී හෝ පුරුෂ සමසෙනෙහස් ප්‍රජාව, ද්විරිසි ප්‍රජාව, සංක්‍රාන්ති ලිංගික (Lesbians, Gay, By-sexual and Transsexual -LGBT) ප්‍රජාව යෞවනයින්ට තමන් අවට සිටින බොහෝ දෙනා තමන් රෝගී සහ මුරණ්ඩු අය ලෙස විශ්වාස කරන විට තමන් ගැන යහපත් හැඟීම් ඇතිකර ගැනීම අපහසු විය හැකිය. සැබෑ ඔබ කවුරුන්දැයි සඟවා ගතයුතු යැයි සිතෙන විට ඔබ ඔබටම රිදවාගැනීමට, නිරර්ථක අවදානම් ගැනීමට, මත්පැන් හෝ මත්ද්‍රව්‍ය ගැනීමට හෝ දිවිනසා ගැනීමට පෙළෙඹෙනු ඇත. විශේෂයෙන්ම ඔබ ස්ත්‍රී සමරිසි අයෙකු වීම ගැන කථාකිරීමට කිසිවෙකුත් නොමැති විට ඔබ හුදෙකලාවී, බියටපත්ව සහ පීඩනයට පත්ව ඇතැයි හැඟෙනු ඇත. එනමුත් වඩ වඩා ස්ත්‍රී සමරිසි අය තමන් පිළිබඳව කැමැත්තක් ඇතිකර ගැනීමට ඉගෙනගනිමින් සිටිති.

ස්ත්‍රී සමලිංගිකයින් විසින් ස්ත්‍රී සමරිසි අය පිළිබඳව ලියූ හොඳ පොත් වලින් - ප්‍රමුඛ සම්පූර්ණ ජීවිත ගතකරන ස්ත්‍රී සමරිසි කාන්තාවන් පිළිබඳ නිවැරදි තොරතුරු ඇතුලත් පොත් වලින් - ඔබට උපකාර ලබාගත හැකිය. නැතිනම් ඒ පිළිබඳව අන්තර්ජාලය හරහා කියවිය හැකිය. ස්ත්‍රී සමරිසි පුද්ලපයින් වෙනත් ඕනෑම පුද්ගලයින් කණ්ඩායමක් සේම විවිධවූ අය බවත් ස්ත්‍රී සමරිසි අය පිළිබඳව වැරදි තොරතුරුවලින් සමාජය පිරී ඇති බවත් ඔබ එවිට අනාවරණය කරගන්නවා ඇත.

'මම ස්ත්‍රී සමරිසි අයෙක්මි. එය මට එකඟවිය හැකි තත්වයකි' යනුවෙන් සෑම දිනකම ඔබටම පවසාගත හැකි වනවා ඇත.

වැඩිදුර දැනගැනීමට ඔබට අවශ්‍යද?

ශ්‍රී ලංකාවේ ඊක්වල් ග්‍රවුන්ඩ් ආයතනය ස්ත්‍රී හෝ පුරුෂ සමසෙනෙහස් ප්‍රජාව, ද්විරිසි 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 හෝ 011-5734530 (ස්ත්‍රී සමරිසි හෝ සංක්‍රාන්ති ලිංගික කාන්තාවන් සඳහා පමණක් අපට සම්බන්ධ විය හැකිය. එමෙන්ම පුරුෂ සමරිසි අය විසින් පුරුෂ සමරිසි අය 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), (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, (LGBT) ගේ කණ්ඩායමට එක්ව ඔබ ගැන සහ ඔබ වැනි අනෙක් තරුණියන් ගැන අවබෝධයක් ලබාගත හැකිය.

මා කවුරුන් සමග **පැවසිය යුතුද?**

තමා පිළිබඳව වෙනත් අයෙකුට පැවසීමේ තීරණය සම්පූර්ණයෙන්ම ඔහු හෝ ඇය සතුවන අතර එම තීරණය කිසිසේත්ම වෙනත් කෙනෙකු විසින් නොගත යුතුය. තමන්ගේ හැඟීම් පිළිබඳව වෙනත් අය සමග පැවසිය යුතුයැයි අදහස්කරන යෞවනයින් ඒ සඳහා ඔවුන් ආරක්ෂිතයයි සිතන ස්ථානයක් තෝරාගත යුතුය.

ෂෙනුකි, 20

පැවසීමෙන් වඩාත් ධනාත්මක ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන පුද්ගලයින් වන්නේ එය අනුමතකරන පුද්ගලයින් වන අතර ඔවුන් එහි වරදක් නැතැයි පැවසීම පමණක් නොව ඔබව පිළිගන්නා ආකාරය අනුව ඔවුන් හදවතින්ම එසේ පවසන බව පෙන්වන අයද විය යුතුය.

මාරි, 19

අන් අය සමග පැවසීම යනු ඔබ ස්ත්‍රී සමරිසි අයෙකු බව පිළිගැනීමේ සහ ඔබගේ ලිංගික හැඩගැසීම ගැන කෙතරම් විවෘත විය යුතු දැයි තීරණය කිරීම පිළිබඳ ක්‍රියාවලියකි. බොහෝ දෙනෙක් සමරිසිභාවය පිලිබඳව සහ ස්ත්‍රී හෝ පුරුෂ සමසෙනෙහස් ප්‍රජාව, ද්විරිසි ප්‍රජාව, සංක්‍රාන්ති ලිංගික ප්‍රජාව, අන්තර් ලිංගික හා ප්‍රශ්නාර්ථ සහිත (LGBTIQ) ප්‍රජාවන් පිළිබඳව වැරදි අවබෝධයකින් පසුවෙති. ඔවුන් සමරිසිභාවය වටහාගෙන නොමැති නිසා ඔබට කාරුණිකව කන්දී සහාය වන්නේ කවරෙක්ද නැතිනම් කෝපවන්නේ හෝ ඔබ ගැන කලකිරීමට පත්වන්නේ කවරෙක්දැයි පැවසීම අපහසුය. සමහර මිතුරියන් ඔබව පිළිගන්නවා විය හැකි අතර තවත් කෙනෙක් එසේ නොකරනු ඇත. ඔවුන් ඔබගේ හැඩගැසීම ගැන ඔබගේ අවසරයකින්ද තොරව අන් අය සමග පැවසීමට ඉඩ ඇත. ඔබගේ පවුලේ සාමාජිකයින් සමග පැවසීමද සමහර විට අපහසු විය හැකිය. ඔවුන් ඔබට සහාය දැක්විය හැකි වීම හෝ සම්පූර්ණයෙන්ම විරුද්ධවීම හෝ සිදුවිය හැකි අතර පවුලේ විවිධ සාමාජිකයින්

අතර විවිධ අදහස් හා මත ඇතිවීමද සිදුවිය හැකිය. එමනිසා සෙමෙන් පටන්ගන්න. ඔබගේම වයසේ මිතුරියක්, ඥාතියෙක්, මව හෝ පියා හෝ සමාජ සේවකයෙකු හෝ ප්‍රදේශයේ උපදේශක ආයතනයක් වෙනි වෙනත් වැඩිහිටියෙකු තෝරා ගන්න. ඔබට විශ්වාසය තැබිය හැකි කෙනෙකු සමග ඔබගැන පැවසීම වැදගත් වන්නේ තමන් අසහනයට පත් කරන රහසක් දරාගෙන ජීවිත කාලයම ගෙවීම යෞවනයින්ට හිතකර නිරෝගී තත්වයක් නොවන නිසාය.

ඔබගේ හැඟීම් සහ පසුතැවීම් වලින් මිදීමට ඔබ මත්පැන් හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය වල පිහිට පැතීමට යෙමුවූවා විය හැකිය. ඔබ සියදිවි හානිකර ගැනීමට සිතුවා විය හැකිය. ඔබ තනිවී නොමැති බව වටහා ගැනීම වැදගත්ය. ඊක්වල් ග්‍රවුන්ඩ්ස් ආයතනය සතුව ශ්‍රී ලංකාවේ ස්ත්‍රී හෝ පුරුෂ සමසෙනෙහස් ප්‍රජාව, ද්විරිසි ප්‍රජාව, සංක්‍රාන්ති ලිංගික ප්‍රජාව, අන්තර් ලිංගික හා ප්‍රශ්නාර්ථ සහිත පුද්ගලයින් (Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Intersex and Questioning - LGBTIQ) සඳහා ක්‍රියාත්මක වන එකම දුරකථන මාර්ගය ඇත. 011-5734530 (ස්ත්‍රී සමරිසි අයට හා , සංක්‍රාන්ති ලිංගික අය සඳහා පමණකි) දුරකථන අංකයෙන් සඳුද සිට සිකුරාද උදේ 9.30 සිට සවස 5.30 දක්වා අප හා එක්විය හැකිය. එසේ නොමැති නම් equalground@gmail.com යන විද්‍යුත් ලිපිනය භාවිතා කළ හැකිය. ඔබ සහ ඔබගේ හැඟීම් වටිනා ද්වල් වන අතර ඔබට මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය හෝ සියදිවි නසා ගැනීමට වඩා හොඳ විකල්පයන් ඇත. ඔබට සාමාන්‍ය, නිරෝගී සහ ඵලදායී ජීවිතයක් ගතකිරීමට ඇති අයිතිය සහ හැකියාව ප්‍රතිකේෂ්ප නොකරන්න.

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 ග්‍රවුන්ඩ්ස් මගින් පලකර ඇති ප්‍රකාශනයන්, දෙමාපියන්ට සහ අන් අයට ඔබගේ ලිංගික හැඩගැසීම් පිළිබඳව දැන්වීමට සහ ඔවුන් දැනුවත් කිරීමට ඔබට සහාය වනු ඇත.

මා වැනි **අනෙකුත් ගැහැනුන්** සොයාගන්නේ කෙසේද?

අවසානයේදී ස්ත්‍රී හෝ පුරුෂ සමසෙනෙහස් ප්‍රජාව, ද්විරිසි ප්‍රජාව, සංක්‍රාන්ති ලිංගික ප්‍රජාව (LGBT) ස්ත්‍රී හෝ පුරුෂ සමසෙනෙහස් ප්‍රජාව, ද්විරිසි ප්‍රජාව, සංක්‍රාන්ති ලිංගික ප්‍රජාව, අන්තර් ලිංගික හා ප්‍රශ්නාර්ථ සහිත ප්‍රජාව) ගේ කණ්ඩායමකට යාමේ ධෛර්යය මට ලැබුනි. මම මසකට වචන දහයක් වත් කථා නොකළ කෙනෙකු වීමි. මා වැනිම හැඟීම් ඇති පුද්ගලයින් සිටින බව දැනගැනීම විශ්මයජනක අත්දැකීමක් විය. එය අසිරිමත් දෙයකි.

ශානියා, 20

පැවසීමෙන් වඩාත් ධනාත්මක ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන පුද්ගලයින් වන්නේ එය අනුමතකරන පුද්ගලයින් වන අතර ඔවුන් එහි වරදක් නැතැයි පැවසීම පමණක් නොව ඔබව පිළිගන්නා ආකාරය අනුව ඔවුන් හදවතින්ම එසේ පවසන බව පෙන්වන අයද විය යුතුය.

මාරි, 19

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

ඊක්වල් ග්‍රවුන්ඩ් ආයතනය, ශ්‍රී ලංකාවේ ස්ත්‍රී හෝ පුරුෂ සමසෙනෙහස් ප්‍රජාව, ද්විරිසි ප්‍රජාව, සංක්‍රාන්ති ලිංගික ප්‍රජාව, අන්තර් ලිංගික හා ප්‍රශ්නාර්ථ සහිත (LGBTIQ) තරුණ තරුණියන් සඳහා කණ්ඩායම් රැස්වීම් පැවැත්වීමට පහසුකම් සැපයීමද, ලිංගිකත්වය, ලිංගික හිංසනය, මානව හිමිකම්, එච්අයිවී සහ ඒඩ්ස් වැනි උචිත විෂයයන් යටතේ වැඩමුළු 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 ග්‍රවුන්ඩ් අමතන්න, නැතිනම් 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 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 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

EQUAL GROUND

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

අපා 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