මේ තරුණ තරුණියන්ගේ

පොතයි

ලිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය අයිතිවාසිකම්
පිළිබඳ ප්‍රශ්න හා පිළිතුරු

මේ තරුණ තරුණියන්ගේ

පොතයි

ලිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය හා අයිතිවාසිකම් සම්බන්ධයෙන් යොවුන් වියේ සිටින ඔබ දැනගත යුතුම කරුණු කිහිපයක් මෙම කෘතිය මගින් ඉදිරිපත් කර ඇති අතර වැඩි දුර තොරතුරු ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමය හා සම්බන්ධ වීමෙන් ලබා ගත හැකිය.

2020 අගෝස්තු

සම්පාදනය - වෛද්‍ය තිලෝමා මුණසිංහ
සාරා සොයිසා
දක්ෂිත වික්‍රමරත්න
ලක්මිණි ප්‍රභානි පෙරේරා
ප්‍රිස්කිලා අරුල්ප්‍රගාසම්
ශේලනි පලිහවඩන
සෙනාල් සෙනෙවිරත්න

විශේෂ ස්තුතිය, ශ්‍රී ලංකා තරුණ අධිවාචකයින්ගේ ජාලයේ සාමාජිකයන් හා සමාලෝචන සාකච්ඡා සඳහා සහභාගී වූ ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමයේ තරුණ කමිටු සාමාජිකයින්

සංස්කරණය - තුෂාර මනෝජ්, අධිවාචන අංශය, ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමය.

ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමයේ ප්‍රකාශනයකි

ව්‍යාපෘති මූල්‍ය දායකත්වය

එක්සත් ජාතීන්ගේ ජනගහණ අරමුදල සමඟ ජපාන රජය

පටුන

උපත් පාලනය 1

ව්‍යුහවිද්‍යාව (වැඩිවියට පත්වීම/ සනීපාරක්ෂාව) 11

තෘප්තිය (ස්වයංවින්දනය/ ආශාව/ වැඩිහිටි චිත්‍රපට) 19

ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය (ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය/
ලිංගික නැඹුරුතාවය/ අනන්‍යතාවය) 27

සබඳතා (කැමැත්ත/ ගෞරවය/ විශ්වාසය/ යහපැවැත්ම) 33

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන (එස්.ටී.අයි.)
සහ මානව ප්‍රතිශක්ති ඌනතා වෛරසය (එච්.අයි.වී.) 40

ලිංගික අපයෝජනය සහ හිංසනය 45

i උපත් පාලනය

1 උපත් පාලන ක්‍රම යනු මොනවාද? ඒවායින් සිදුවන්නේ කුමක්ද?

ලිංගිකව හැසිරෙන මුත් ගැබ්ගැනීමක් සිදුවීමෙන් වැළකී සිටීමට අවශ්‍ය අය, උපත් පාලන ක්‍රමයක් භාවිතා කළ යුතුයි. ඒවා උපත් පාලන ක්‍රම මෙන්ම පවුල් සැලසුම් ක්‍රම ලෙසද හැඳින්වේ. (උපත් පාලන ක්‍රම භාවිතයෙන් තමන් දරුවකු පිළිසිඳ ගන්නේ කුමන අවස්ථාවකදීද යන්න පාලනය කිරීමට යුවළකට හැකියාව තිබේ.) වැඩිවියට පත්වූ තරුණ කාන්තාවන් ලිංගිකව හැසිරුණහොත් ගර්භණීභාවයට පත්විය හැකිය. ආර්තවාභාවයට ළඟාවී ඇති කාන්තාවන් (තවදුරටත් ඔසප්වීම් ඇති නොවන) ගර්භණීභාවයට පත්වීමේ ඉඩකඩ අඩුය. උපත් පාලන ක්‍රම භාවිත කළ යුතු කාන්තාවන්ගේ සාමාන්‍ය වයස් පරාසය වන්නේ අවුරුදු 15ත් 49ත් අතර කාලයයි. උපත් පාලන ක්‍රම පුරුෂයින්ට සහ කාන්තාවන් යන දෙපාර්ශවය සඳහාම පවතී.

2. උපත් පාලන ක්‍රම යනු මොනවාද?

සාම්ප්‍රදායික ක්‍රම

ගර්භණීභාවය වැලැක්වීම සඳහා පිටතට ගැනීමේ ක්‍රමය (විත්ඩ්‍රෝවල්) සහ දිනදර්ශන (කැලෙන්ඩර්) ආදී පාරම්පරික ක්‍රමවේද පවතී. කෙසේනමුත්, ඒවා ඵලදායී නැත.

නවීන උපත් පාලන ක්‍රම

කොන්ඩම් (උපත් පාලන කොපු)

කොන්ඩමයක් යනු ශිෂ්ණයට පිටතින් පළඳින ඉතා තුනී රබර් පටලයකි. නිවැරදි ආකාරයෙන් භාවිත කළහොත්, කොන්ඩම් භාවිතයේ සාර්ථකත්වය 97% ක් පමණ වේ. ඒවායේ කිසිදු අතුරු ආබාධයක් නොමැති වුවත්, ඔබ රබර්වලට (ලේටෙක්ස්) අසාත්මිකතාවක් දක්වන්නේ නම්, ඔබට රබර් අඩංගු නොවන (නන්-ලේටෙක්ස්) කොන්ඩමයක් භාවිතා කිරීමට සිදු විය හැකිය. ගැබ්ගැනීම්වලින් මෙන්ම, එස්.ටී.අයි./ එච්.අයි.වී. වලින් අරක්ෂා වීමටද, කොන්ඩම් භාවිතයෙන් හැකියාව ලැබේ. සෑම ලිංගික හැසිරීමක් සඳහාම අලුත් කොන්ඩමයක් පැළඳිය යුතු අතර, එය පැළඳිය යුත්තේ ලිංගික හැසිරීමට පෙරයි.

උපත් පාලන පෙති

මුඛ මාර්ගයෙන් ලබාගන්නා උපත් පාලන පෙතිවල ඊස්ට්‍රජන් සහ ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හෝමෝන අඩංගු වේ. ඔබගේ වෛද්‍යවරයා ලබාදෙන උපදෙස් අනුව මෙම පෙති මුඛ මාර්ගයෙන් ලබාගත යුතුයි (අවශ්‍ය උපදෙස් පෙති අසුරනයේද අඩංගු වේ.) උපත් පාලන පෙති සාමාන්‍ය ලෙස බෙහෙත් ශාලාවකින් (ෆාමසියකින්) ලබාගත හැකිය. ඔබ උපත් පාලන පෙති නිවැරදි ආකාරයෙන් භාවිතා කරන්නේ නම්, 99.7% අවස්ථාවලදී එය ප්‍රතිඵලදායක වේ. උපත් පාලන පෙත්ත සෑම දිනකම එකම වෙලාවට ලබාගැනීම, ඒවායේ ප්‍රතිඵලදායක බව වැඩි කරන අතර, පෙති ලබාගැනීම මගහැරීම ගැබ්ගැනීමේ අවධානම ඉහළ නංවයි.

මේවා ශ්‍රී ලංකාවේ වඩාත් බහුලව භාවිතා වන උපත් පාලන ක්‍රමයක්ද වේ. ඇතැම් කාන්තාවන් ඔක්කාරය සහ බර වැඩිවීම වැනි අතුරු අබාධ වලට මුහුණ දෙන අවස්ථාද වේ. උපත් පාලන පෙති භාවිතා කිරීමට ප්‍රථම වෛද්‍යවරයකු හමුවී උපදෙස් ලබාගැනීම වඩාත් සුදුසුයි. උපත් පාලන පෙති ගැනීමේ අමතර වාසියක් වන්නේ ක්‍රමානුකූලව ඔසප්වීම සිදුවීමයි.

නිකේෂ්පණ (එන්නත්)

මීට ඇතුලත් වන්නේ හෝමෝන (ප්‍රොජෙස්ටරෝන්) අධි මාත්‍රාවක් වන අතර, එය ඩිපො-ප්‍රොවේරා/ ඩී.පී. එන්නත යනුවෙන්ද හැඳින්වේ. මෙම එන්නත මාස තුනක් දක්වා ක්‍රියාකාරීව පවතින අතර, ලබාගත හැක්කේ කාන්තාවන්ට පමණකි. එන්නත් යනු, ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලවම භාවිතා වන උපත් පාලන ක්‍රම දෙකෙන් එකකි. ඒවා ඔබ ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයෙන් නොමිලයේ ලබාගත හැකිය. ඇතැම් කාන්තාවන්ට අක්‍රමවත් රුධිර වහනය, හිසරුදාව සහ හිස කරකැවිල්ල ආදී අතුරු අබාධ ඇතිවිය හැකිය. ඊට අමතරව, එන්නත් හේතුවෙන් නැවතත් සරුබව ඇතිවීම ප්‍රමාද විය හැකි බැවින්, මෙම ක්‍රමය අනුගමනය කිරීම ආරම්භ කිරීමට ප්‍රථම සෞඛ්‍ය සේවා සපයන ආයතනයකින් උපදෙස් ලබා ගැනීම නිර්දේශ කළ හැකිය.

අයි.යූ.ඩී/ ලූපය

අන්තර් ගර්භාෂ උපාංගය (අයි.යූ.ඩී.) එසේත් නැත්නම් ලූපය යනු, කාන්තාවකගේ ගර්භාෂයට ඇතුල් කරන T හැඩති කුඩා උපාංගයකි. එය තැන්පත් කරන ක්‍රියාවලිය කළ යුතු වන්නේ නිසි උපදෙස් ලැබූ පුහුණු වෘත්තිකයකු විසිනි. කාන්තාවන්ට විවිධ වූ විශාලත්වයෙන් යුතු ගර්භාෂ ඇති බැවින්, අයි.යූ.ඩී.උපාංගයේ විශාලත්වය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට මද වශයෙන් වෙනස් විය හැකිය. මෙම උපාංගයේ තඹ අඩංගු වන අතර, එමගින් ශුක්‍රාණු විනාශ වන අතර ශුක්‍රාණු ඩිම්බය සංසේචනය කිරීම

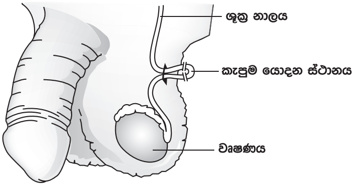
වළක්වයි. අයි.යූ.ඩී. උපාංගයක් වසර 12ක් දක්වා වූ ඉතා දීර්ඝ කාලයක් භාවිතා කළ හැකි අතර, ඇතුළු කිරීමෙන් අනතුරුව එය භාවිත කරන්නා විසින් සිදුකළ යුතු නඩත්තු කටයුතු අවම වේ. ඇතැම් කාන්තාවන්ට දැඩි ලෙස මාසික රුධිර වහනය වීම හැරෙන්නට, අයි.යූ.ඩී. හේතුවෙන් අතුරු අබාධ ඇතිවීම ඉතා විරලය.

හෝමෝන තැන්පතු

හෝමෝන තැන්පතු යනු හෝමෝන අඩංගු ගිනිකූරක් වැනි උපාංගයකි. එය, පුහුණුව ලත් වෘත්තිකයකු විසින් ඔබගේ අතේ සමට යටින් තැන්පත් කරන අතර, ඉන්පසු, ඉන් ගර්භණීබව වැළක්වීම සිදු කරන හෝමෝන නිදහස් කෙරේ. මේවා වසර 5ක් දක්වා ක්‍රියාකරනු ඇත. මෙම තැන්පතු ජාඩෙල් යනුවෙන්ද හැඳින්වේ. ඇතුළත් කිරීමෙන් පසු, භාවිත කරන්නා විසින් නඩත්තු කිරීම අවශ්‍ය වන්නේ අවම වශයෙන් වන අතර, ඕනෑම අවස්ථාවකදී එය ඉවත් කළ හැකිය. මෙම ක්‍රමය භාවිතා කළ හැක්කේ කාන්තාවන්ට පමණි. මෙම ක්‍රමය හා බැඳුණු සුලභ අතුරු ආබාධයක් වන්නේ දිගුකාලීන අක්‍රමවත් ඔසප් රුධිර වහනය වීම වන අතර, එම තත්ත්වය මෙය ඇතුළු කිරීමෙන් පසු පළමු වසරේදී විශේෂයෙන්ම සිදු විය හැකිය.

ස්ථිර උපත් පාලන ක්‍රම

වාසෙක්තමි

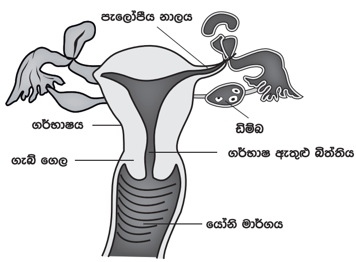


වාසෙක්තමි යනු පිරිමින් සඳහා වන ස්ථිර උපත් පාලන ක්‍රමයකි. මෙහිදී සිදුවන්නේ ශුක්‍ර තරලය කරා ශුක්‍රාණු ළඟා වීම අවහිර කිරීම සඳහා සුළු සැත්කමක් කිරීමයි. ශරීරය දිගින් දිගටම ශුක්‍ර තරලය සහ ශුක්‍රාණු නිදහස් කරන මුත්, නිපදවන ශුක්‍රාණු නැවතත් ශරීරයට අවශෝෂණය කරගනී. මෙම සැත්කමෙන් පසු, ශරීරයෙන් නිදහස් වන ශුක්‍ර තරලයේ ශුක්‍රාණු අඩංගු නොවේ. වාසෙක්තමි ක්‍රමයෙන් ඇතිවිය හැකි අතුරු ආබාධ ප්‍රමාණය ඉතා අල්ප වේ.

හිස්ටරෙක්ටමි

හිස්ටරෙක්ටමි යනු කාන්තාවන් සඳහා වන ස්ථිර උපත් පාලන ක්‍රමයක් වන අතර, ඒ හරහා සිදුවන්නේ ශල්‍යකර්මයක් මගින් කාන්තාවගේ ගර්භාෂය ඉවත් කිරීමයි.

පැලෝපීය නාල ගැටගැසීමේ ක්‍රමය (LRT)



පැලෝපීය නාල ගැටගැසීමේ ක්‍රමය කාන්තා වන්ද්‍යාකරණය යනුවෙන්ද හැඳින්වේ. මෙහිදී, ඩිම්බයක් ගර්භාෂය කරා ගමන් කරන පැලෝපීය නාල කපා ගැටගැසීමේ ශල්‍යකර්මයක් සිදු වේ. මෙම ශල්‍යකර්මයෙන් පසුවත් සාමාන්‍ය ඔසප්වීම දිගටම සිදුවේ.හිස්ටරෙක්ටමි සහ පැලෝපීය නාල ගැටගැසීමේ ක්‍රමය යනු විවෘත ශල්‍යකර්ම වන අතර වාසෙක්ටමි ශල්‍යකර්මයකට සාපේක්ෂව වැඩි අවධානමක් තිබේ.

03 හදිසි උපත් පාලන ක්‍රමයක් යනු කුමක්ද?

අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීමකින් පසු පැය 72ක් ගතවීමට පෙර හදිසි උපත් පාලන ක්‍රම භාවිතා කිරීමෙන් හොඳ ප්‍රතිපල ලබාගත හැකිය. ඒවා අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීමකින් පසු පැය 120ක් දක්වා ප්‍රතිඵලදායක වනු ඇත. කෙසේනමුත්, ප්‍රමාද වීම වැඩි වන තරමට, සැලසුම් නොකළ ගැබ්ගැනීමක් සිදුවීමේ සම්භාවිතාව වැඩි වේ. ඒවාවල අධි සාන්ද්‍ර හෝමෝන අඩංගු වන අතර, දිනපතා භාවිතයට නිර්දේශ කළ නොහැක. පොස්ටිනෝර් 1, පොස්ටිනෝර් 2, අයි පිල් සහ පිල් 72 යනු හදිසි උපත් පාලන පෙති කිහිපයකි. මේවා ශ්‍රී ලංකාවේ ඕනෑම ෆාමසියකින් වෛද්‍ය නිර්දේශයක් නොමැතිව මිලදී ගත හැකිය.

4. කොන්ඩම් භාවිතය ලිංගික තෘප්තිය අඩු කරනවාද?

කොන්ඩම් භාවිතය ලිංගික තෘප්තිය අඩු කරන්නේ නැත. ඒවා ලිංගික තෘප්තිය වැඩිකිරීමට හේතුවන අතර, විවිධ වූ රස ගන්වන ලද විවිධ මාදිලිවල කොන්ඩම්ද ලබා ගත හැකිය.

5. කොන්ඩම් සමග ලිහිසිකාරක ද්‍රව්‍ය භාවිතා කළ යුතුද?

බොහොමයක් කොන්ඩම්වල ලිහිසිකාරක ද්‍රව්‍ය අඩංගු කර ඇත. එනිසා, අවශ්‍යනම් හැර, අමතර ලිහිසිකාරක ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීම අවශ්‍ය නොවේ. ජල මූලික ලිහිසිකාරක ලිංගික තෘප්තිය වැඩි කරන අතර, කොන්ඩමය ඉරීයාම වැළක්වීමටද උදවු වේ. ළදරු ආලේපන වැනි වෙනත් ආදේශක භාවිතා කිරීමෙන්ද වැළකිය යුතු වේ, මන්ද, එය කොන්ඩමය ඉරීයාමට හේතුවිය හැකිය.

6. ප්‍රසිද්ධියේ කොන්ඩම් මිලදී ගැනීමේදී අපහසුතාවක් දැනේ. මෙම ගැටලුව විසඳාගන්නේ කෙසේද?

ප්‍රසිද්ධියේ කොන්ඩම් මිලදීගැනීම හා බැඳුණු කොන්කිරීමක් පවතී. කෙසේනමුත්, ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය (එස්.ටී.අයි.) සහ එච්.අයි.වී. වලින් ආරක්ෂා වීමට සහ අනවශ්‍ය ගැබ්ගැනීමක් සිදුවීම වැළක්වීමට ඔබ තීරණයක් ගෙන ඇත. එබැවින්, කොන්ඩමයක් මිලදී ගැනීම පිළිබඳ ඔබ ලැජ්ජා විය යුතු නැත. ඔබ මතක තබාගතයුතු එක කරුණක් වන්නේ, ඕනෑම කාරණයකදී, වඩාත්ම දුෂ්කර වන්නේ පළමු පියවරයි. ඔබ කොන්ඩම් මිලදීගැනීම ආරම්භ කිරීමෙන් පසු, වඩාත් විවෘතව ඒවා මිලදී ගැනීම සම්බන්ධයෙන් අපහසුතාවක් ඇති නොවනු ඇත.

07 ලිංගික සංසර්ගය අතරතුරදී කොන්ඩමය ඉරී ගියහොත්, මා ගැබ්ගැනීමට හැකියාවක් ඇත්ද?

කොන්ඩමය ඉරී ගියහොත් ඔබ ගැබ්ගැනීමට ඉහළ සම්භාවිතාවක් ඇත. නමුත්, ඔබ නිවැරදිව එය පැළඳ සිටී නම්, ලිංගික සංසර්ගය අතරතුරදී ඒ ආකාරයෙන් කොන්ඩමයක් ඉරීයාම සිදුවන්නේ කලාතුරකිනි. කොන්ඩම් භාවිතයේ සාර්ථකත්වය 97% ක් පමණ වේ. කෙසේනමුත්, භාවිත කරන්නාගේ වැරදි හේතුවෙන් කොන්ඩමයක් ඉරීයාම හෝ ඊට හානි වීම සිදුවිය හැකිය. ඉරීගිය කොන්ඩමයක්, ඔබට එස්.ටී.අයි. හෝ එච්.අයි.වී. වැළඳීමේ සම්භාවිතාවද ඉහළ නංවයි. එසේ ඉරීයාම පිළිබඳව ඔබට අවිනිශ්චිත හැඟීමක් ඇත්නම්, හදිසි උපත් පාලන පෙති ලබාගැනීම පිළිබඳව සිතා බැලිය හැකිය.

8. නවයොවුන් වියේ සිටින පුද්ගලයෙකු ලෙස, මම උපත් පාලන ක්‍රම පිලිබඳව තොරතුරු ලබාගන්නේ කෙසේද?

උපත් පාලන ක්‍රම පිළිබඳ තොරතුරු ලබාගත හැකි මූලාශ්‍ර රැසක් ඇත. 0112 555 455 හරහා ඔබට පහසුවෙන්ම ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමය සමග සම්බන්ධ විය හැකිය. එසේම, Happy Life උපකාරක සේවය සමගද 0112 588 488 හරහා සම්බන්ධ විය හැකිය. පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනිය හෝ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය කාර්යාලය සම්බන්ධ කරගැනීමද නිර්දේශ කළ හැකි අතර, ඔබට සහය වීම ඔවුන්ගේ රාජකාරියකි.

වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමයේ වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.

9. මම සමරිසි පුරුෂයෙක්; කොන්ඩම් පවුල් සැලසුම් ක්‍රමයක් පමණක් වන බැවින් මා ඒවා භාවිතා කළ යුතුද?

කොන්ඩම් යනු පවුල් සැලසුම් ක්‍රමයක් පමණක් නොවේ. එස්.ටී.අයි. සහ එච්.අයි.වී. වැළක්වීමේ එකම ක්‍රමය වන්නේත් කොන්ඩම් භාවිතයයි. එබැවින්, ඔබ ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදෙන විට කොන්ඩමයක් භාවිතා කිරීම ආරක්ෂාකාරී පියවරක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය.

10. අවුරුදු 18 ට අඩු පුද්ගලයින්ට කොන්ඩම් මිලදී ගත හැකිද?

ඔව්, පුළුවන්.

11. මුඛ සහ ගුද මාර්ග සංසර්ගයේ යෙදීමේදීත් කොන්ඩම් භාවිතා කළ යුතුද?

ඔබට එස්.ටී.අයි. සහ එච්.අයි.වී. වලින් ආරක්ෂා වීමට කොන්ඩම් උදව් වේ; එබැවින්, මෙවැනි ක්‍රියාකාරකම් සිදුකිරීමේදී, කොන්ඩමයක් පැළඳීම නුවණට හුරුයි.

12. උපත් පාලන ක්‍රම කිසියම් ජාතියකට හෝ ආගමකට පමණක් සීමා වූ දෙයක්ද?

නැහැ. අනවශ්‍ය ගැබ්ගැනීමකින් හෝ එස්.ටී.අයි. වලින් තමන්ව ආරක්ෂා කරගැනීමට අවශ්‍ය ඕනෑම කෙනෙකුට උපත් පාලන ක්‍රම භාවිතා කළ හැකියි. කෙසේනමුත්, ඇතැම් ආගම් සහ සංස්කෘතීන්, උපත් පාලන ක්‍රම භාවිතය දිරිගන්වන්නේ නැත. එය එකිනෙකාගේ පෞද්ගලික ආගමික විශ්වාසයන් මත වෙනස් විය හැකියි. උපත් පාලන ක්‍රම යනු ජනගහණ පාලන ක්‍රමයක් නොවේ. ඔබට උපත් පාලන ක්‍රමයක් භාවිත කිරීමට අවශ්‍යද, අවශ්‍ය නම්, කුමන ක්‍රමයක් භාවිත කරනවාද යන්න ආදිය පිලිබඳ තීරණයක් ගැනීමට ඔබට හැකියාව තිබේ. මෙම කාරණායේදී වඩාත් වැදගත් වන්නේ තමන්ට අවශ්‍ය කුමක්ද යන්න තීරණය කිරීමට ඔබට ඇති අයිතියයි.

13. ඔබ සමරිසි කාන්තාවක් නම්, ආරක්ෂාකාරී ලෙස ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදෙන්නේ කෙසේද?

මුඛ සංසර්ගයේ යෙදෙන විටදී, කුඩා රබර් කොටසක් (දන්ත ආවරණය) හෝ රබර් ආවරණයක් භාවිත කරන්න. භාවිතාවන් දෙකක් අතරතුර ලිංගික භාණ්ඩ සබන් මිශ්‍ර උණුසුම් ජලයෙන් සේදීම හෝ, අලුත් කොන්ඩම් තුළ බහා ආවරණය කිරීම සිදුකරන්න.

14. ගබ්සාවක් යනු කුමක්ද?

කලලයට ගර්භාෂයෙන් පිටත පරිසරයේ ජීවත්වීමට හැකියාව ලැබීමට පෙර එය ඉවත් කිරීම ගබ්සාව ලෙස හැඳින්වේ.

15. ගබ්සාවක් සිදුකිරීමේ ක්‍රම මොනවාද?

පෙති මගින් සිදුකරන ගබ්සාව
මෙහිදී ශල්‍යකර්මයක් සිදුනොකර පෙති භාවිතයෙන් ගබ්සාව සිදු කරයි. ඔබගේ දිව යට හෝ යෝනි මාර්ගය තුළ තබාගැනීම සඳහා දියවී යන පෙති ඇත.

ඔබට මේ පිළිබඳව තවත් දැනගැනීමට අවශ්‍ය නම්;

https://www.howtouseabortionpill.org/howto/#mi

https://www.womenonweb.org/si/i-need-an-abortion

16. ශ්‍රී ලංකාව තුළ ගබ්සාව නීතිවිරෝධී ක්‍රියාවක් ද? එය සිදු කළ හැකි නම්, එය මිල අධික ක්‍රියාවලියක්ද?

ශ්‍රී ලංකාව තුළ ගබ්සාවට සීමා පනවා ඇති අතර, එය සිදුකළ හැක්කේ මවගේ ජීවිතයට බරපතල තර්ජනයක් ඇති අවස්ථාවකදී පමණි. එනිසා, අනවශ්‍ය ගැබ්ගැනීම් වළක්වාගැනීම සඳහා, ආරක්ෂාකාරී ලෙස ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදීම සිදුකළ යුතුයි. කෙසේ නමුත්, අනවශ්‍ය ගැබ්ගැනීමක් හේතුවෙන් ඔබ ගැටළුකාරී තත්ත්වයකට පත්ව සිටීනම්, කරුණාකර ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමය සම්බන්ධ කරගන්න. එහිදී ඔබට ගතහැකි සියලුම ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ පැහැදිලි කෙරෙනු ඇත.

17. අනාරක්ෂිත ගබ්සාවක් යනු කුමක්ද?

අනාරක්ෂිත ගබ්සාවක් යනු, අත්‍යාවශ්‍ය කුසලතා නොමැති පුද්ගලයින් විසින් හෝ මූලික වෛද්‍ය ප්‍රමිතීන් හෝ නොමැති අනාරක්ෂිත පරිසරයක් තුළ සිදුකෙරෙන හෝ, ඒ කරුණු දෙකම යටතේ සිදුවන, කළලයක් ඉවත් කිරීමේ ක්‍රියාවලියයි. අනාරක්ෂිත ගබ්සාවක් යනු ජීවිතයට තර්ජනයක් විය හැකි ආකාරයේ ක්‍රියාවලියක් වන අතර, අනාගතයේදී දරුවකු ලැබීමට ඔබට ඇති හැකියාවට පවා එය බලපෑ හැකිය.

18. මම අනාරක්ෂිත ගබ්සාවක් සිදුකර ගත් අතර, රුධිර වහනය නවතින්නේ නැත. මම දැඩි වේදනාවකින්ද පසුවෙමි. මේ සම්බන්ධයන් කුමක් කළ හැකිද?

ශ්‍රී ලංකාවේ රෝහල් සහ වෛද්‍ය සේවා සපයන්නන් පශ්චාත් ගබ්සා සේවා සපයනු ලබයි. ශ්‍රී ලංකාව තුළ පශ්චාත් ගබ්සා සේවා ලබාදීම නීත්‍යානුකූල වේ. ඔබට ඕනෑම රජයේ රෝහලකට ගොස්, ඔබගේ ගැටළුව පවසා කිසිඳු අපහසුතාවකින් තොරව ප්‍රතිකාර ලබා ගත හැකිය. එය අත්‍යාවශ්‍යයෙන් සැපයිය යුතු සේවාවකි.

ශ්‍රී ලංකාවේ සියලුම ප්‍රධාන රජයේ රෝහල්වල, තරුණ ප්‍රජාවට වෙන්වූ යොවුන් පියස යනුවෙන් හැඳින්වෙන සායනද පවතී. එහිදී ඔබගේ ගැටලුවලට වඩාත් සංවේදී වෛද්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයකින් සේවා ලබාගත හැකිය.

II ව්‍යුහවිද්‍යාව (වැඩිවියට පත්වීම/ සනීපාරක්ෂාව)

19. කාන්තාවක් ගැබ්ගන්නේ කෙසේද?

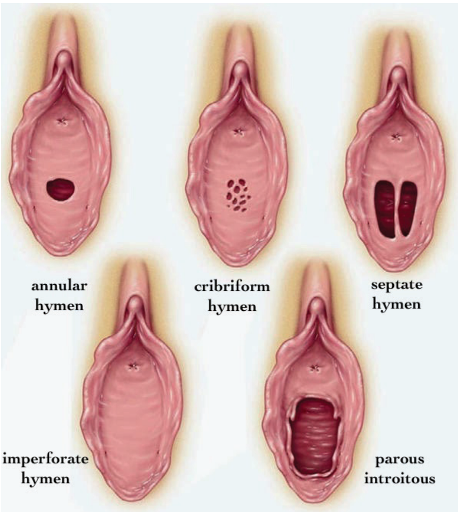
ලිංගික සංසර්ගයක් අතරතුරදී ශිෂ්ණයෙන් ශුක්‍රාණු යෝනි මාර්ගය තුළට නිදහස් කිරීම සහ නිදහස් වූ ශුක්‍රාණුව ඩිම්බකෝෂය විසින් නිපදවූ ඩිම්බ සංසේචනය කිරීම හරහා කාන්තාවක් ගැබ්ගැනීම සිදුවේ. නිසි උපත් පාලන ක්‍රමයක් භාවිත කිරීමෙන් ගැබ්ගැනීමක් සිදුවීම වළක්වාගත හැකිය.

20. කන්‍යාභාවය යනු කුමක්ද?

කන්‍යාභාවය යන පදය භාවිත කරන්නේ, තරුණියක් හෝ තරුණයෙක් සංසර්ගයක යෙදී නොමැත යන අදහස ප්‍රකාශ කිරීමටයි. මෙය සංස්කෘතික රාමුව තුළ ගොඩනැගී ඇති සංකල්පයක් වන අතර, එහි අදහස පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් විය හැකිය.

21. කන්‍යා පටලය යනු කුමක්ද?

කන්‍යා පටලය යනු, යෝනි මාර්ගයේ පහළ කෙලවරට වන්නට දක්නට ලැබෙන, පටලයක් වැනි කොටසකි. ඔසප් රුධිරය පිටතට ගලායාම සඳහා එහි විවරයක්ද ඇත. කන්‍යා පටලයේ ඝණත්වය, සහ විවරයේ හැඩය සහ ප්‍රමාණය, වෙනස් වේ.



22. ක්‍රීඩාවල යෙදීම හේතුවෙන් කන්‍යා පටලය ඉරී යා හැකිද?

මළල ක්‍රීඩා කිරීම, බයිසිකල් පැදීම සහ පිහිනීම කන්‍යාපටලය ඉරියාමට හේතු නොවන මුත්, එය ඇදීමට හේතු විය හැකිය. කෙසේනමුත්, විවිධ දෑ යෝනි මාර්ගය තුළට ඇතුල් කිරීම හේතුවෙන් කන්‍යා පටලය ඇදීම හෝ ඉරියාම සිදු විය හැකිය.

23. සියලුම ගැහැණු ළමුන්ට කන්‍යා පටලයක් පිහිටා තිබේද?

නැහැ. 20-25% අතර ගැහැණු ළමුන් ප්‍රමාණයක් උපදින්නේ කන්‍යා පටලයක් නොමැතිවයි.

24. කන්‍යා පටලයක් නොමැතිවීමෙන් අදහස් වන්නේ ඔබ කන්‍යාවියක් නොවන බවද?

ඔබගේ කන්‍යාපටලය ඇදී විවෘතව ඇත්නම් ඔබ කන්‍යාවියක් නොවන බව ඇතැම් පුද්ගලයින් විශ්වාස කරයි. කෙසේනමුත්, හානි නොවූ කන්‍යා පටලයක් තිබීමෙන් පමණක්ද ඔබ කන්‍යාවියක් බව අදහස් නොවේ. කන්‍යා පටලයක් නොතිබීම සහ ප්‍රථම ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදීමේදී රුධිර වහනයක් සිදු නොවීම යන්නෙන් ඔබ කන්‍යාවියක් නොවන බව අදහස් නොවේ. එබැවින්, ප්‍රථම වරට ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදීමේදී රුධිර වහනයක් සිදු නොවූ පමණින්ම පුද්ගලයකු ඊට කලින් ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදී ඇත්දැයි කිව නොහැක.

විවිධ ආකාරවල කන්‍යා පටල ඇති අතර, ලිංගිකව හැසිරීමට අමතරව විවිධ වූ වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් රාශියක් කන්‍යා පටලය ඇදීමට හේතුවේ.

25. ගැහැණු ළමයක්/ කාන්තාවක් ස්වයං වින්දනයේ යෙදීම (ඇඟිලි භාවිතා කරමින්) හේතුවෙන් ඇයගේ කන්‍යාභාවය අහිමිවිය හැකිද?

කන්‍යාභාවය යනු සමාජය විසින් නිර්මාණයක් කරන ලද සංකල්පයකි. කන්‍යාභාවය අහිමිවන ආකාරය තීරණය වන්නේ එක් එක් පුද්ගලයා විශ්වාස කරන දෑ අනුවයි. කෙසේනමුත්, ස්වයං වින්දනය අතරතුරදී, විශේෂයෙන්ම ඔබ විවිධ වූ මෙවලම් යෝනි මාර්ගයට ඇතුළු කරනවා නම්, කන්‍යා පටලය බිඳීයාමට ඉඩ ඇත.

26. කන්‍යා පටලය ප්‍රතිනිර්මාණය කල හැකිද?

ඔව්, ශල්‍යකර්මයක් හරහා කන්‍යා පටලය ප්‍රතිනිර්මාණය කළ හැකිය. ලිංගික සංසර්ගය අතරතුරදී රුධිර වහනයක් සිදු නොවිය හැකි බැවින්, කන්‍යා පටලය මැසීම හරහා කන්‍යාභාවය තහවුරු නොවන අතර, එනිසා මෙය නිර්දේශ නොකෙරේ.

27. ශිෂ්ණයයෙන් (නූලෙන්) රුධිර වහනය විය හැකිද?

ප්‍රථම වරට ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදෙන අවස්ථාවේදී පෙරසම ශිෂ්ණයට සම්බන්ධ කරන සම කොටස ඉරීයෑම නිසා ඇතැම් පුරුෂයන් තියුණු වේදනාවක් අත්දකියි. කෙසේනමුත්, මින් සෞඛ්‍යමය හෝ වෙනත් ආකාරයක බලපෑමක් සිදුනොවේ.

28. ගුද මාර්ග සංසර්ගයේ යෙදීම නිසා කන්‍යාභාවයට බලපෑමක් ඇතිවිය හැකිද?

ගුදමාර්ග සංසර්ගයේ යෙදීම ඔබගේ කන්‍යා පටලයට හානි ඇති නොකරයි. නමුත්, කන්‍යාභාවය යන්නෙහි අර්ථය ඔබ ඒ දෙස බලන ආකාරය අනුව තීරණය වේ.

29. වැඩිවියට පත්වීම යනු කුමක්ද? වැඩිවියට පත්වීමේදී සිදුවන වෙනස්කම් මොනවාද?

ශරීරයේ කායික, මානසික සහ ලිංගික වර්ධනයන් ඇතිවන්නේ වැඩිවියට පත්වන සමයේදීයි. මෙම වෙනස්කම් ඔබගේ ශරීරයේ ඇති ඇතැම් හෝමෝ-නවල ක්‍රියාකාරීත්ව මගින් පාලනය වේ. ස්ත්‍රී-පුරුෂ භාවය අනුව මෙම වෙනස්කම් වෙනස්විය හැකිය. ස්ත්‍රී-පුරුෂ දෙපාර්ශවයම රෝම වර්ධනය අත්දකින අතර, ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශවල රෝම මෙහිදී විශේෂ වේ. පිරිමින්ගේ රැවුල වර්ධනය වීම සිදුවන අතර, කාන්තාවන්ගේ පියයුරු විශාලවීම සිදුවේ.

30. මාගේ ඔසප්වීම අක්‍රමවත් ඇයි?

මල්වරවීමෙන් පසු ඔබගේ ඔසප්වීම හදිසියේ නැවතුණහොත්, හෝ සාමාන්‍යයෙන් එය සිදුවිය යුතු දිනක සිදු නොවුණහොත්, කලබලවීමට කිසිඳු අවශ්‍යතාවක් නැත. ඔසප්වීම මෑතකදී ආරම්භ වූ ගැහැණු ළමුන් අතර ආර්තව කාලසීමාව වෙනස්වීම ඉතා සාමාන්‍ය සිදුවීමකි. මෙය සිදුවන්නේ ඔබගේ ශරීරය තවමත් පරිණත වෙමින් පවතින නිසා වන අතර, විවිධ පුද්ගලයින්ට ඔසප්වීම ඇතිවන ආකාරය විවිධ වේ. කෙසේ නමුත්, දිගුකාලයක් පුරා ඔබගේ ඔසප්වීම ක්‍රමවත් අයුරින් සිදුවන්නේ නැතිනම්, වෛද්‍යවරයකු මුණ ගැසීම නිර්දේශ කළ හැකිය.

31. මල්වරවීම යනු කුමක්ද?

මල්වරවීම යනු, ගැහැණු ළමුන්ගේ වැඩිවියට පත්වීම ආරම්භයේදී ඇතිවන ප්‍රථම ඔසප්වීමයි. ශ්‍රී ලංකාව සම්බන්ධයෙන් ගත් කල, සාමාන්‍යයෙන්, මල්වරවීම ආරම්භ වන්නේ වයස අවුරුදු 11-13 කාලයේදීයි.

32. ශුක්‍රාණු ජනනය යනු කුමක්ද?

ශුක්‍රාණු ජනනය යනු, වැඩිවියට පත්වීමේදී පිරිමි ළමයකුගේ වෘෂණ කෝෂ තුළ ශුක්‍රාණු නිපදවීම ආරම්භ වීමයි. මෙය ගැහැණු ළමුන් අතර මල්වරවීමේ ක්‍රියාවලියට සමානයි.

33. ඔසප්වීම යනු කුමක්ද? ඔසප් චක්‍රය යනු කුමක්ද?

ඔසප්වීම, ආර්තවය යනුවෙන්ද හැඳින්වෙන අතර, කාන්තාවකගේ ශරීරය තුළ සිදුවන ස්වභාවික ක්‍රියාවලියකි. වැඩිවියට පත්වීමේ සිට ආර්තවභාවය දක්වා, සෑම මාසයකට වරක්ම, රුධිරය සහ වෙනත් දෑ ගර්භාශයේ ආස්තරයේ සිට යෝනි විවරය හරහා ශ්‍රාවය වීමේ ක්‍රියාවලිය ලෙස මෙය හැඳින්විය හැකිය. ගර්භණී සමයේදී මෙම ක්‍රියාවලිය සිදුනොවේ.

ඔසප් චක්‍රය පාලනය වන්නේ ගැහැණු ලිංගික හෝමෝන මගින් වන අතර, ඒ හරහා, සෑම මාසයකදීම ශරීරය ගැබ්ගැනීමක් සඳහා සූදානම් කරයි. සාමාන්‍ය ඔසප් චක්‍රයක් (එක් ඔසප්වීමක පළමු දින සිට ඊළඟ ඔසප්වීමේ පළමු දින දක්වා ගණනය කරයි) දින 28 ක පමණ කාලයක් පුරා විහිදී යයි. ගර්භාෂය, සංසේචිත ඩිම්බයක් සඳහා සූදානම් වේ. ගැහැණු ලිංගික හෝමෝනය (ඊස්ට්‍රජන්) ගර්භාශයේ ආස්තරය වඩාත් ඝනකම් කරන අතර, එක් ඩිම්බකෝෂක් තුළ එක් ඩිම්බයක් මේරීම වේ. 14 වන දිනය වන විට,

පරිණත වූ ඩිම්බය නිදහස් වන අතර, ගර්භාෂය දක්වා ගමන් කිරීම සඳහා පැලෝපීය නාලයට ඇතුළු වේ. ඔසප්වීම සිදුවන විටදී, ඔබගේ ශරීරය සිදුකරන්නේ ගර්භාශයේ ආස්තරය ඉවත් කිරීමකි. ඔසප් රුධිරය ගර්භාශයේ සිට ගැබ්ගෙලේ කුඩා විවරය හරහා ගලා විත්, යෝනි විවරය හරහා ශරීරයෙන් බැහැර වේ.

34. ඔසප්වීම සාමාන්‍ය සිදුවීමක්ද?

ඔසප්වීම යනු සාමාන්‍ය ජීවවිද්‍යාත්මක ක්‍රියාවලියක් වන අතර, රෝගයක් නොවේ. මෙය බොහෝවිට සෑම මසකදීම සිදුවේ. ඔසප්වීම යනු, කාන්තාවකට දරුඵල ලැබීමට හැකියාවක් ඇතිබව පෙන්වන ජීවවිද්‍යාත්මක දර්ශකයකි.

35. ඔසප්වීමේදී සිදුවන රුධිර වහනය කොපමණ කාලයක් පවතීද?

ඔසප්වීම දින 2 ක් වැනි කෙටි කාල සීමාවක සිට, දින 7 ක් දක්වා දීර්ඝ විය හැකිය. සාමාන්‍යයෙන් රුධිර වහනය දින 3 සිට 4 ක් දක්වා පැවතිය හැකිය. ඔබට ඊටත් වඩා දීර්ඝ කාලයක් පවතින රුධිර වහනයක් ඇත්නම්, වෛද්‍යවරයකු හමුවීම වඩාත් නුවණට හුරුයි.

36. ඔසප් සමයේදී මා කොපමණ ප්‍රමාණයක් රුධිරය පිට කළ යුතුද?

සෑම ඔසප්වීමකදීම කෝප්ප භාගයක පමණ රුධිර ප්‍රමාණයක් අහිමි වේ. නමුත් මේ ප්‍රමාණය වෙනස් විය හැකිය.

37. කාන්තාවන් තුල ඔසප්වීම නවතින්නේ කුමන කාලයකදීද?

ආර්තවහාවයත් (ඔසප්වීම නැවතීම) සමග කාන්තා ලිංගික හෝමෝන නිෂ්පාදනය නවතින තුරු, ඔසප් චක්‍රය හා බැඳුණු ක්‍රියාවලීන් වසර ගණනාවක් පුරාවට නැවත නැවතත් සිදු වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ අර්තවාභාවය සිදුවන සාමාන්‍ය වයස අවුරුදු 50-51 පමණ වේ.

38. ගැබ්ගැනීමක් සිදුවිය හැක්කේ ඔසප් චක්‍රයේ කුමන අවස්ථාවකදී ද?

දින 28 ක චක්‍රය තුළදී, සරු කාලය (ලිංගික සංසර්ගයක් පැවැත්වුවහොත් ගැබ්ගැනීමක් සිදුවීමේ වැඩි ඉඩකඩක් ඇති කාලය) වන්නේ 11 වන දින සහ 17 වන දින අතර කාලයයි. මෙම කාල සීමාවෙන් පිටතද ගැබ්ගැනීමක් සිදුවිය හැකි මුත්, ඊට ඇත්තේ අඩු සම්භාවිතාවකි. ඩිම්බනිහරණය සිදුවන දිනය තීරණය වන්නේ ඔසප් චක්‍රයේ කාල පරාසය අනුවයි. ඔසප්වීම් ක්‍රමවත් අයුරින් සිදු නොවන්නේ නම්, ඩිම්බනිහරණය සිදුවන දිනය ගණනය කිරීම අපහසු වේ.

39. මා මල්වර වීම ප්‍රමාද වන්නේ ඇයි?

ඔබගේ මල්වර වීම ප්‍රමාද වන්නේ නම්, ඊට පවුල තුළ පවතින රටාවක්, ළමාකළ ඇතිවූ/ පැවති කල්පවත්නා රෝග තත්ත්වයක් හෝ අඩුබර වීම හේතු විය හැකිය. සාමාන්‍යයෙන්, ගැහැණු ළමයකු, සිය මව සහ මිත්තණිය වැඩුණු වයස් සීමාවේදී වැඩීම සිදුවේ. වයස අවුරුදු 16-17 වන විටත් මල්වර වීම සිදුනොවේ නම්, වෛද්‍යවරයකු මුණගැසීම නිර්දේශ කළ හැකිය.

40. ව්‍යායාම කිරීම මගින් පියයුරු විශාල වේද?

පියයුරු තුළ කිසිදු මාංශපේශියක් නොමැති බැවින් ව්‍යායාම කිරීම මගින් පියයුරු විශාල වීමක් සිදු නොවේ. නමුත්, ඒ හරහා පියයුරුවලට පහළින් ඇති පපුවේ මාංශපේශි ශක්තිමත් වීම සිදුවන අතර, එමගින් ඒ ප්‍රදේශය විශාලව පෙනීම සිදු වේ. පියයුරුවල ප්‍රමාණය විශාල කිරීමට සමත් යැයි පැවසෙන පෙති සහ ශල්‍යකර්ම ඇත. නමුත්, මෙවැනි ක්‍රම අත්හදා බැලීමට ප්‍රථමයෙන් ඔබ වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගත යුතුයි.

41. ඔසප් සමයේදී සනීපාරක්ෂාව පවත්වාගන්නේ කෙසේද?

මෙම සමයේදී පෞද්ගලික සනීපාරක්ශාව පවත්වාගැනීම ඉතා වැදගත් වන අතර, පුරුද්දක් ලෙස ස්නානය කිරීම සහ සනීපාරක්ෂක තුවා අවම වශයෙන් පැය 6 කට වරක්වත් මාරු කිරීම කළ යුතුයි. පිරිසිදු යට ඇඳුම් ඇඳීම, යෝනි ප්‍රදේශය පිරිසිදුව තබාගැනීමට මෙන්ම ශාරීරික දුගඳ හැමීම සහ ආසාධන ඇතිවීම වැළක්වීමටද උදව් වේ.

42. මා භාවිත කළ යුත්තේ සනීපාරක්ෂක තුවාද, ටැම්පොන්ද? ඇතැම් දෙමවුපියන් ටැම්පොන් භාවිතය නිර්දේශ නොකරන්නේ ඇයි?

සනීපාරක්ෂක තුවා භාවිත කරනවාද, නැතහොත් ටැම්පොන් භාවිතා කරනවාද යන්න පෞද්ගලික තෝරාගැනීමකි. සනීපාරක්ෂක තුවා භාවිතයට වඩා ටැම්පොන් භාවිතයේ ඇති වාසිය වන්නේ, ඔසප් ශ්‍රාවයන් උරාගැනීම සඳහා ඒවා කපු හෝ රේයොන් වලින් නිපදවා ඇති බැවින්, කාන්දුවීමක් පිළිබඳ කිසිඳු බියකින් තොරව පිහිනීම සහ නර්තනය වැනි ඔබගේ සාමාන්‍ය කටයුතු කිරීමට හැකිවීමයි.

ටැම්පොන් භාවිතය බොහෝ දෙමවුපියන් නිර්දේශ නොකරන්නේ එය යෝනියට ඇතුළු කිරීමට අවශ්‍ය වන නිසාත්, එමගින් කන්‍යා පටලයට යම් හානියක් ඇතිවීමට ඇති ඉඩකඩ නිසාත් ය. නමුත්, බටහිර රටවල ටැම්පොන් භාවිතය වඩාත් ප්‍රචලිතව ඇත; ඒ, ටැම්පොන් භාවිතය හරහා ඔබගේ එදිනෙදා සාමාන්‍ය කටයුතු පහසුවෙන් සිදුකළ හැකි බැවිනි.

තවද, ඔසප් සමය සඳහා නිර්මාණය කළ යට ඇඳුම් (පීරියඩ් පෑන්ටීස්) සහ ඔසප් කෝප්පය (මෙන්ෂුවල් කප්) වැනි වෙනත් ආකාරවල තිරසාර නිෂ්පාදනද පවතී.

43. ටැම්පොන් භාවිත කරනවා නම් මා දැනගත යුත්තේ කුමන කරුණුද?

ටැම්පොන් භාවිත කරන කාන්තාවන් සිය සිරුර තුළ ටැම්පොන් පැය 8 කට වඩා තබා නොගැනීමට වගබලා ගත යුතුයි. විශේෂයෙන්ම රාත්‍රී කාලයේදී මෙය නොකළ යුතු අතර, ඊට විකල්පයක් ලෙස රාත්‍රියට සනීපාරක්ෂක තුවායක් භාවිත කළ හැකිය.

44. යෝනි ශ්‍රාව යනු කුමක්ද?

නවයොවුන් වියේ ගැහැණු ළමුන් අතර යෝනි ශ්‍රාව පිටවීම සාමාන්‍යයි. එය සාමාන්‍යයෙන් අවර්ණ හෝ සුදු පැහැ වන අතර, දියාරු ගතියකින් යුක්ත වේ. කිසිඳු ගන්ධයක් නොමැති අතර, කැසීම් ඇතිවීමට හේතු නොවේ. සාමාන්‍ය යෝනි ශ්‍රාවය යට ඇඳුම මත වියළීයාමේදී කහ පැහැයට හැරේ. ශ්‍රාවයේ ප්‍රමාණය, වර්ණය සහ ස්වභාවය ඔසප් චක්‍රය පුරාවට වෙනස් වේ. ගර්භණී සමයේදී සහ ආසාදනයක් සිදුවූ අවස්ථාවකදී ද වෙනස්කම් දැකිය හැකිය.

සාමාන්‍ය යෝනි ශ්‍රාවයේ කාර්යයන් කිහිපයක් ඇති අතර, ඒවායින් කිහිපයක් වන්නේ, යෝනිය පිරිසිදු කිරීම සහ යෝනියේ තෙතමනය පවත්වාගැනීම, සහ ආසාදන වැළැක්වීම හා ආසාදනවලට එරෙහිව සටන් කිරීමයි. ඔබගේ යෝනි ශ්‍රාවය දුගඳකින් යුක්ත නම්, කැසීමක් ඇති කරයි නම්, හෝ දුර්වර්ණ වී ඇත්නම්, වෛද්‍යවරයකු මුණගැසිය යුතුය.

45. මාගේ පියයුරුවල ගැටිති ඇත්තේ ඇයි?

පියයුරුවල කුඩා ගැටිත්තක් හෝ ගැටිති, හෝ ගැටිති සහිත ප්‍රදේශ පැවතීම ඔසප් සමයේදී සාමාන්‍යයි. චලනය වන ගැටිත්තක් සාමාන්‍යයෙන් "බ්‍රෙස්ට් මවුස්" ලෙස හැඳින්වෙන අතර වේදනා රහිත වේ. ගැටිති සහිත ප්‍රදේශ චලනය වන්නේ නොමැති වුවත්, ඔසප්වීම ආසන්න වත්ම වේදනාකාරී වේ. මෙම තත්ත්වය හඳුන්වන්නේ ෆයිබ්‍රෝඩෙනොසිස් යනුවෙනි. මේවා පිළිකා නොවේ. බොහොමයක් අවස්ථාවලදී මෙම ගැටිති ඉවත් කිරීම අවශ්‍ය නොවේ. නමුත්, ඒවා නිතර පරීක්ෂා කරවා ගත යුතුය.

46. පිරිමි ළමුන්ට පියයුරු ඇත්තේ ඇයි?

පිරිමි ළමුන්ට පියයුරු ඇතැයි පෙනෙන්නේ තන පුඩුව වටා ඇති පටක ඉදිමීම හේතුවෙනි. එය සාමාන්‍යය සිදුවීමක් වන අතර, නවයොවුන් වියේ පිරිමි ළමුන්ගෙන් සෑහෙන පිරිසක් අතර දැකිය හැකිය. එය ඇතිවන්නේ හෝමෝනවල බලපෑම හේතුවෙනි; ඒ සඳහා කිසිඳු ප්‍රතිකාරයක් අවශ්‍ය නොවන අතර, මාස කිහිපයක් තුළ ඉබේම නොපෙනී යයි. එම තත්ත්වය වසරකට වඩා පවතී නම්, වෛද්‍යවරයකු මුණගැසීම වඩාත් සුදුසුයි.

47. මාගේ ලිංගය හදිසියේ ප්‍රාණවත් වන්නේ ඇයි?

ලිංගය ප්‍රාණවත් වීම හදිසියේ, කිසිඳු පැහැදිලි හේතුවක් නොමැතිව පවා සිදුවිය හැකිය. එය නින්දේ පසුවන විටද සිදුවිය හැකිය. වැඩිවියට පත්වන සමයේ මෙවැනි ඉබේ ඇතිවන ප්‍රාණවත්වීම් බහුල වන අතර, අපහසුතාවට පත්වීමටද හේතු විය හැකිය.පිරිමි දරුවන් වැඩෙත්ම මෙම ගැටලුව පහව යයි.

48. මාගේ එක් වෘෂණයක් අනෙක් වෘෂණයට වඩා පහතින් ඇත්තේ ඇයි?

බොහොමයක් පිරිමින්ගේ එක් වෘෂණයක් (සාමාන්‍යයෙන් වම් වෘෂණය) අනෙක් වෘෂණයට වඩා පහතින් පිහිටන අතර, එය සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි

III තෘප්තිය (ස්වයංවින්දනය/ ආශාව/ වැඩිහිටි චිත්‍රපට)

49. මම ලිංගිකත්වය පිළිබඳ සිතුවිලි ඇති කරගන්නවා. එය සාමාන්‍ය තත්ත්-වයක්ද?

ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව සිතීම සාමාන්‍ය දෙයක් වන අතර, ලැජ්ජා විය යුතු කරුණක් නොවේ. කිසියම් ක්‍රියාවක් පිලිබඳ සිතිවිලි ඇති කරගත් පමණින්ම, ඒ ක්‍රියාවේ යෙදීමේ අවශ්‍යතාවක් අදහස් වන්නේ නැහැ. එම සිතුවිලි ඇති කරගත් පුද්ගලයා එය ක්‍රියාවට නංවනු ඇතැයි ඉන් අදහස් වන්නේ නැහැ.

50. සියල්ලන්ම එකම අකාරයෙන් ලිංගික සතුට ලබනවාද?

ලිංගික තෘප්තිය දැනෙන ආකාරය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ. තමන්වම ස්පර්ශ කරගැනීමෙන් (ස්වයං වින්දනය) හෝ, සම ලිංගයේ හෝ විරුද්ධ ලිංගයේ පුද්ගලයකු සමග එක්ව ලබන අත්දැකීමක් හරහා මිනිසුන්ට ලිංගික තෘප්තියක් ලැබිය හැකියි. කිසිඳු ආකාරයක ස්පර්ශ කිරීමකින් තොරවද ලිංගික තෘප්තියක් ලැබිය හැකියි. සිතිවිලි, වචන, කියවීම්, චිත්‍රපට, පිරිමැදීම, සිපගැනීම හෝ ලිංගික අවයව ස්පර්ශ කිරීම, ලිංගික තෘප්තිය ලබන විවිධ මුලාශ්‍ර අතර වේ. ලිංගිකත්වය තුලින් තෘප්තියක් ලැබීමට නම්, තමන්ට සහ තමන්ගේ සහකරුවාට තෘප්තියක් ලබාදෙන්නේ මොනවාද යන්න පිළිබඳ අවබෝධයක් තිබිය යුතුයි. තමන්ගේ සහකරුවාට තෘප්තියක් ලැබෙන්නේ කුමන දේවල්වලින්ද යන්න තේරුම් ගැනීම සඳහා ඔවුන් සමග සන්නිවේදනය කිරීම අතිශයින් ප්‍රයෝජනවත් වේ.

51. ලිංගික සබඳතාවක යෙදී සිටින දෙදෙනාම ඉන් තෘප්තිමත් විය යුතුද?

සාමන්‍යයෙන් ලිංගික සබඳතාවක යෙදෙන සහකරුවන් දෙදෙනාම, තමන්ට මෙන්ම තම සහකරුවාටද ලිංගික තෘප්තිය ලැබීම පිළිබඳ සැලකිල්ලක් දක්වයි. දෙපාර්ශ්වය අතරම පොදු සහ අර්ථවත් එකඟතාවයක් මත ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් සිදුවනවා නම්, ඉන් හානියක් ඇති නොවේ.

52. ලිංගික සංසර්ගය සඳහා ලබාදෙන කැමැත්ත කුමක්ද?

පාර්ශව දෙකක්, සිය කැමැත්තෙන්ම සම්බන්ධ වන ලිංගික සංසර්ගයක නිරතවනවා නම්, එය හැඳින්වෙන්නේ ලිංගික සංසර්ගය සඳහා ලබාදෙන කැමැත්ත ලෙසයි. කැමැත්ත රහිතව සිදුවන ලිංගික සංසර්ගය දූෂණය ලෙස හැඳින්වේ.

53. ලිංගික ආශාව යනු කුමක්ද?

ලිංගික ප්‍රකාශනය සහ ලිංගික ආකර්ෂණය සඳහා ඇති ආශාව. සමීප සබඳතාවක් තුළ, එක් පුද්ගලයකුට වෙනත් අවස්ථාවන් වලට වඩා ලිංගික ආශාවක් දැනීමට හැකිය. සෑම පුද්ගලයාටම ලිංගික ආශාවන් දැනේ. මිනිසුන්ට, සම ලිංගයට අයත් පුද්ගලයින් (සමරිසි), විරුද්ධ ලිංගයට අයත් පුද්ගලයින් (විෂමරිසි) හෝ දෙපාර්ශවයටම අයත් පුද්ගලයින් (ද්විරිසි) කෙරෙහි ආශාවක් ඇති විය හැකිය.

54. ලිංගික ආශාව හා ආදරය එක සමානද?

බොහෝ අවස්ථාවන්හිදී ආදරය ලෙස වරදවා වටහා ගත්තත්, ලිංගික ආශාව යනු ආදරය නොවේ. ආදරය ඇතිව හෝ නැතිව පුද්ගලයකුට ලිංගික ආශාව ඇති විය හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස, තමන් යන්තම් හඳුනන පුද්ගලයකු කෙරෙහි පවා පුද්ගලයකුට ලිංගික ආශාවක් ඇති විය හැකිය.

කායික ලිංගික ප්‍රතිචාරය සහ ලිංගික ආශාව එක සමාන නොවේ. උදාහරණයක් ලෙස, ආශාවක් නොමැතිව පවා, පිරිමි ළමයකුට හෝ පිරිමියෙක්ට ලිංගය ප්‍රාණවත් වීමක් සිදුවිය හැකිය. නැතිනම්, ලිංගය ප්‍රාණවත් වීමකින් තොරව ආශාවක් ඇතිවීමද සිදු විය හැකිය.

ලිංගික ආශාව සහ ලිංගික ක්‍රියාරකම් එක සමාන නොවේ. ලිංගික ආශාවක් දැනෙන පුද්ගලයකු ඒ සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කිරීමට හෝ නොකිරීමට තීරණය කරනු ඇත.

55. ඔබ ලිංගිකව පිබිදුනු විට සිදුවන්නේ කුමක්ද?

පිරිමි ළමුන්ගේ ශිෂ්ණය ප්‍රාණවත් වීමත්, ගැහැණු ළමුන්ගේ යෝනිය තෙත් වීමත් සිදුවේ. එකිනෙකා ආදරයෙන් ස්පර්ශ කිරීම (සහකරුවන් එකිනෙකා පිරිමැදීම) ප්‍රබල ලිංගික පිබිදීමකට හේතුවන අතර, පෙර සැලසුම් කර නොතිබුණත්, යුවළ ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදීම සිදුවිය හැකිය.

56. ඔබ ලිංගිකව පිබිදී සිටියදී ශරීරයේ කුමන ප්‍රදේශ සංවේදී වේද?

මුහුණ, උදරය, තන පුඩු, කන්, කකුල් හෝ වෙනත් ඕනෑම ස්ථානයක් ස්පර්ශයට ලක්වීම හරහා පුද්ගලයකු ලිංගික තෘප්තියක් ලැබිය හැකිය. සෑම පුද්ගලයාටම වෙනස් ප්‍රතිචාරයක් ඇති අතර, සෑම පුද්ගලයාගේම ප්‍රතිචාරය වාතාවරණය සහ කැමැත්ත අනුව තීරණය වේ.

57. කාන්තාවකගේ ලිංගික තෘප්තිය සඳහා ශරීරයේ කුමන කොටස් දායක වේද?

ගැහැණු ළමුන් සහ කාන්තාවන් පිළිබඳ කතා කිරීමේදී, භගමනිය, යෝනි මුඛය, යෝනිය සහ පියයුරු, මීට අදාළ වේ. භගමනිය (යෝනිය නොවේ) යනු, කාන්තාවකගේ ශරීරයේ ලිංගික උත්තේජනයට වඩාත්ම සංවේදී කොටසයි. බොහොමයක් කාන්තාවන් සුරාන්තයට (ලිංගික තෘප්තියේ උපරිම අවස්ථාවට) ළඟාවන්නේ භගමනිය උත්තේජනය (ශිෂ්ණය යෝනිය තුළට ඇතුළු කිරීමට වඩා) කිරීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසයි. තවද, තොල්, කන්, බෙල්ල, උදරය සහ කලවා වැනි ලිංගික අවයව නොවන ශරීර කොටස් හරහාද කාන්තාවන් ලිංගික තෘප්තිය ලබයි.

58. පිරිමින්ගේ ලිංගික සංතෘප්තිය දැනීමට සම්බන්ධ ශරීරයේ කොටස් මොනවාද?

පිරිමි ළමුන් සහ පුරුෂයින් පිලිබඳ කතාකිරීමේදී, ශිෂ්ණය, වෘෂණය, අන්ඩකෝෂය, සහ පුරස්ථි ග්‍රන්ථිය මීට දායක වේ. තොල්, කන්, බෙල්ල, උදරය, කලවා සහ පියයුරු වැනි ලිංගික අවයව නොවන ශරීර කොටස් හරහා පිරිමින් ද ලිංගික තෘප්තිය ලබයි.

59. ලිංගික උත්තේජනයට ශරීරය ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කෙසේද?

මීට විවිධාකාර භෞතවේදී ක්‍රියාවලීන් අයත් වේ. උදාහරණයක් ලෙස, හදගැස්ම වැඩිවීම, ඇසේ කණීනිකාව විශාල වීම සහ ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශවලට ඇති රුධිර ගමනාගමනය වැඩිවීම දැක්විය හැකිය.මේ රුධිර ගමනාගමනය ලිංගය ප්‍රාණවත් වීමට හේතුවිය හැකිය. ශරීරය විවිධ ශ්‍රාවයන් පිට කරයි. කාන්තාවන්ගේ නම් යෝනිය තෙත් වේ. අවස්ථාව අනුව, ලිංගික උත්තේජන-යට ශරීරය ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය වෙනස් වේ.

60. සුරතාන්තය යනු කුමක්ද?

සුරතාන්තය යනු ලිංගික පිබිදීම ඉහළම හෝ උච්චතම අවස්ථාවට ළඟාවීමයි. සුරතාන්තයට පත්වන විට, දැඩි තෘප්තියක් (තීව්‍ර) දනවන හැඟීම-ක් සමගින්, මාංශපේශීන් අනිච්ඡානුගව සංකෝචනය සහ ලිහිල්වීම, සහ තරල ශ්‍රාවය වීම (පිරිමින්ගේ ශුක්‍රාණු විසර්ජනය; කාන්තාවන්ගේ ලිංගික අවයව තෙත්වීම) සිදුවේ. ලිංගික සංසර්ගයෙන් තොරව සුරතාන්තයට ළඟාවීමත්, සුරතාන්තයෙන් තොරව ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදීමත් සිදු කළ හැකිය. බොහොමයක් කාන්තාවන් සුරතාන්තයට ළඟාවන්නේ හුදෙක් භගමනිය උත්තේජනය හරහායි.

61. ස්වයං වින්දනය යනු කුමක්ද?

ස්වයං වින්දනය යනු ස්වයං උත්තේජනය වන අතර, ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපාර්ශවය අතරම දක්නට ලැබෙන අතිශය සාමාන්‍ය ක්‍රියාවකි.

කාන්තාවන් ස්වයං වින්දනයේ යෙදෙන්නේ ඔවුන්ගේ භගමනිය හෝ යෝනිය හෝ ලිංගික උත්තේජනයට සංවේදී අනෙකුත් ශරීර කොටස් (උදා: පියයුරු සහ තන පුඩු) උත්තේජනය කිරීමෙනුයි. පිරිමින් ස්වයං වින්දනයේ යෙදෙන්නේ ඔවුන්ගේ ශිෂ්ණය උත්තේජනය කිරීමෙනුයි.

62. ස්වයං වින්දනය කිරීම නරක ද?

ස්වයං වින්දනය සාමාන්‍ය ලිංගික ක්‍රියාවක් වන අතර, ඔබගේ සෞඛ්‍යට කිසිඳු ආකාරයකින් හානියක් සිදු නොකරයි. ස්වයං වින්දනය යනු මිනිසුන් සිය ශරීරය සහ ලිංගිකත්වය පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීමේ ආකාරයකි. බොහොමයක් දෙනා සිය ජීවිතය පුරාවට ස්වයං වින්දනය හරහා සතුටක් සොයයි; ඔවුන්ට ලිංගික සහකරුවකු සිටින අවස්ථා හෝ විවාහකව සිටින අවස්ථාද මීට ඇතුලත්. ස්වයං වින්දනය ආරක්ෂාකාරී ලිංගික චර්යාවක් වන අතර, එය මානසිකව හෝ කායිකව හානිකර නොවේ. "අධික ලෙස ස්වයං වින්දනයේ යෙදීම කොණ්ඩය අඩුවීමට සහ බර අඩුවීමට හේතුවේ" වැනි ස්වයං වින්දනය පිළිබඳ පවතින මත සම්පූර්ණයෙන්ම අසත්‍ය වේ.

63. පිරිමින් සහ කාන්තාවන් දෙපාර්ශවයම ස්වයං වින්දනය කරනවාද?

සියලුම ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයන්ට අයත්, නවයොවුන් වියේ මෙන්ම වැඩිහිටි සියලුදෙනාම ස්වයං වින්දනයේ යෙදෙන මුත්, බොහොමයක් කාන්තාවන් සහ ගැහැණු ළමුන් එය පිළිගැනීමට ලැජ්ජාවක් දක්වයි.

64. ස්වයං වින්දනයට දැඩි ලෙස යොමු වී ඇති බවක් දැනේ - මා කළ යුත්තේ කුමක්ද?

ඔබගේ එදිනෙදා කටයුතුවලට බාධාවක් වන මට්ටමට ස්වයං වින්දනයට නැඹුරු වී ඇති බවක් දැනේ නම්, ඔබ මනෝ උපදේශකවරයකු ගේ හෝ මනෝ විද්‍යාඥයකුගේ සහය ලබාගත යුතුයි.

65. ශිෂ්ණයේ ප්‍රමාණය වැදගත් ද?

ශිෂ්ණයේ ප්‍රමාණය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ. නමුත් මෙම වෙනස්කම් ශිෂ්ණය ප්‍රාණවත් වූ විට නොපෙනී යයි. ලිංගික සතුට ලබාදීම සහ ලැබීම ප්‍රාණවත් වූ ශිෂ්ණයේ ප්‍රමාණය මත රඳා පවතින්නේ නොමැති අතර, ඊට බලපාන්නේ අනෙක් සහකරුවාගේ කැමැත්ත සහ ඔවුන්ගේ ආශාවන් වටහා ගැනීමයි. එනිසා, ඔබගේ ශිෂ්ණයේ ප්‍රමාණය පිළිබඳව වධවිය යුතු නැහැ.

66. චර්ම ඡේදනය සහකරුවන් දෙදෙනා ලබන ලිංගික සතුට වැඩි කරයි ද?

චර්ම ඡේදනය යනු පෙරසම ඉවත් කිරීමයි; එය සිදුකරන්නේ සනීපාරක්ෂාව සම්බන්ධ කරුණු හේතුවෙන් සහ සංස්කෘතිකමය චාරිත්‍රයක් ලෙසයි. චර්ම ඡේදනය එස්.ටී.අයි. අඩුකිරීම සම්බන්ධයෙන්ද ප්‍රචලිත මුත්, කුමන පාර්ශවයක් සඳහාවත් ලිංගික සතුට වැඩිකරනවා යැයි කීමට තරම් බලගතු සාක්ෂි නොමැත. ස්ත්‍රී චර්ම ඡේදනය ශ්‍රී ලංකාවේ සිදුවන අතර එය අනුමත කළ නොහැකි වේදනාකාරී ක්‍රියාවලියකි.

67. පියයුරුවල ප්‍රමාණය වැදගත් ද?

පියයුරුව ප්‍රමාණය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ. මේදය තැන්පත්වීම හේතුවෙන් වැඩිවියට පත්වන සමයේදී පියයුරු ප්‍රමාණයෙන් විශාල වේ. පියයුරු උපරිම ලෙස වැඩෙන්නේ ගර්භණී සමයේදී පමණි. ලිංගික උත්තේජනයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට, කිරි නිෂ්පාදනයට හෝ දරුවන් පෝෂණය කිරීමට ඔබට ඇති හැකියාවත්, ඔබගේ පියයුරුවල ප්‍රමාණය සහ හැඩයත් අතර කිසිදු සම්බන්ධතාවක් නොමැත.

68. ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් අතරතුරදී මගේ තන පුඩු ප්‍රාණවත් වන්නේ ඇයි?

ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් අතරතුරදී පියයුරුවල විශාලත්වය වැඩිවීම සහ තන පුඩු ප්‍රාණවත් වීම සිදුවන්නේ ලිංගික පිබිදීම හේතුවෙන් වන අතර, එය සාමාන්‍ය සිදුවීමකි.

69. ලිංගික මෙවලම් (සෙක්ස් ටෝයිස්) භාවිතයෙන් ලිංගික සතුට වැඩි වේද?

ඔබ මේවා නිවැරදි ලෙස භාවිතා කරන්නේ නම් සහ, සහකරුවකු සමග භාවිතා කරද්දී කැමැත්ත ඇතිව එය කරන්නේ නම්, ලිංගික මෙවලම් ලිංගික සතුට වැඩි කරගැනීමට යොදා ගත හැකිය. කෙසේනමුත්, ඔබ මේවා හවුලේ භාවිතා නොකළ යුතුය; මන්ද, එසේ කිරීමෙන් එස්.ටී.අයි. වැළඳීමේ අවධානම වැඩි විය හැකිය.

70. වයාග්‍රා වලින් සිදුවන්නේ කුමක්ද?

ලිංගික අප්‍රාණිකත්වය ඇති පිරිමින්ට වයාග්‍රා භාවිතයෙන් ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකිය. ඉන් සිදුකෙරෙන්නේ, ශිෂ්ණයට ලැබෙන රුධිර ප්‍රමාණය වැඩිකිරීම මගින් ශිෂ්ණය ප්‍රාණවත් කිරීම සහ, ලිංගික සංසර්ගයට ප්‍රමාණවත් තරම් ප්‍රාණවත් බවක් පවත්වා ගැනීමයි. පුද්ගලයින් ඉන් ලබන ප්‍රතිඵල වෙනස් විය හැකිය. සියලුම මට්ටම්වල ලිංගික අප්‍රාණිකත්වයන් ඇති පුද්ගලයින්ට ඒවා හොඳ ප්‍රතිඵල ලබාදෙන බව සනාථ කර ඇත. සාමාන්‍යයෙන් වයාග්‍රා ලබාගැනීමෙන් මිනිත්තු 30-60 අතර කාලයක් තුළදී එය ක්‍රියා කිරීමට පටන්ගනී. නියමිත මාත්‍රාව ලබාගැනීම ඉතා වැදගත්, මන්ද, අනිසි මාත්‍රාවක් ගැනීම සෞඛ්‍ය අවදානම් වලට හේතුවිය හැකිය.

71. ශුක්‍රාණු විසර්ජනය ප්‍රමාද කිරීමේ පෙති පිරිමියකුගේ සෞඛ්‍යට සෘණාත්මකව බලපායිද? මෙය පවුල් ජීවිතයට බලපායිද?

ඔබ වෛද්‍ය අධීක්ෂණය යටතේ සහ නිසි මාත්‍රාවට මෙම පෙති ලබාගන්නවා නම් ඔබට අතුරු ආබාධ ඇති නොවනු ඇත. කෙසේනමුත්, පෙති අධි මාත්‍රාවකින් ගැනීම හෘදයාබාධ ඇතිවීමට පවා හේතුවිය හැකිය. බරපතල අතුරු ආබාධ ඇතිවීම වළක්වා ගැනීමට, ඔබ ශුක්‍රාණු විසර්ජනය ප්‍රමාද කිරීමේ පෙති මිලදී ගැනීමේදී ලියාපදිංචි කර ඇති නියම ඖෂධ පමණක් ගැනීමට වග බලාගන්න.

72. සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයින් ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදෙන්නේ කෙසේද?

සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයින් වෙනත් පුද්ගලයින්ගෙන් වෙනස් නොවන අතර, ඔවුන් තමන් කැමැති සහකරුවකු සමග ඔවුන්ගේ ලිංගික අවශ්‍යතා ඉටු කරගනියි.

73. ගුද මාර්ග සංසර්ගය යනු කුමක්ද?

ගුද මාර්ග සංසර්ගය යනු ගුද මාර්ගයට යමක් ඇතුළු කරගැනීමයි. ඇඟිලි, ශිෂ්ණයක් හෝ ලිංගික මෙවලම් ගුද මාර්ගය තුළට ඇතුළු කිරීමද මීට ඇතුළත් වේ. විවිධ පුද්ගලයින් ගුද මාර්ග සංසර්ගය පිළිබඳව විවිධ මත දරන අතර, ඔබ ගුද මාර්ග සංසර්ගයේ යෙදේ නම්, එය ආරක්ෂාකාරී ලෙස කිරීමට වග බලාගන්න. මේ සඳහා කොන්ඩම් සහ ලිහිසිකාරක ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන්න.

74. ලිංගික දර්ශන සහිත චිත්‍රපට හොඳ දෙයක්ද?

ලිංගික දර්ශන සහිත චිත්‍රපට යනු, මුදල් ඉපයීම සඳහා ලිංගිකත්වය යොදාගන්නා ගෝලීය කර්මාන්තයකි. නරඹන්නන් අතර දැඩි ලිංගික පිබිදීමක් ඇතිවන ආකාරයකින් ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් පෙන්වීම සඳහා මෙම ලිංගික දර්ශනය සහිත චිත්‍රපට සහ වීඩියෝපට විවිධාකාරයේ කැමරා ප්‍රයෝග භාවිතා කරයි. මෙවැනි ලිංගික දර්ශන සහිත චිත්‍රපට හරහා ලබාදෙන ලිංගිකත්වය පිලිබඳ අස්වාභාවික චිත්‍රය හරහා ලිංගිකත්වය පිළිබඳ අනිසි අපේක්ෂාවන් සහ ප්‍රචණ්ඩ ලිංගික ආකල්ප හා හැසිරීම් ඇති කරයි. ලිංගික දර්ශන සහිත චිත්‍රපට අලෙවි කිරීම දඬුවම් ලැබිය හැකි වරදකි.

75. ලිංගික දර්ශන සහිත චිත්‍රපටවලට ඇබ්බැහි විය හැකිද?

ඔබගේ මානසික සහ ශාරීරික සෞඛ්‍යයට මෙන්ම ඔබගේ සහකරුවා සමග ඇති සම්බන්ධතාවටද හානි ඇති කරන බැවින්, ලිංගික දර්ශන සහිත චිත්‍රපටවලට ඇබ්බැහි වීම අනතුරුදායක තත්ත්වයකි. නිසි වයසට කලින් ලිංගික සම්බන්ධතා ඇති කරගැනීමට ඒවා ඔබව යොමු කළ හැකි අතර, ඒ හරහා, ගර්භණීභාවයට පත්වීමට හෝ එස්.ටී.අයි. වැළඳීමට ඇති අවදානම ඉහළ යයි. අන්තර්ජාලය හරහා වැඩිහිටි චිත්‍රපට නරඹන සහ සංවාද සඳහා වන වෙබ්අඩවි භාවිත කරන තරුණ පිරිස, අන්තර්ජාලය හරහා සිදුවන ලිංගික අතවරවල ගොදුරු වීමට ඉඩ ඇත.

IV ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය (ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය/ ලිංගික නැඹුරුතාවය/ අනන්‍යතාවය)

76. පුද්ගලයකුගේ ලිංගිකත්වය යනු කුමක්ද?

ලිංගිකත්වය යන්න ජීවවිද්‍යාත්මක කරුණක් වන අතර, උපතේදී පුද්ගලයකු සතු ලිංගික අවයව ගැහැණුද (යෝනිය) පිරිමිද (ශිෂ්ණය සහ වෘෂණ) යන්න සහ ඔබගේ ජාන සැකැස්ම (පුරුෂ නම් XY ස්ත්‍රී නම් XX) වැනි කරුණු මත පදනම්ව තීරණය වේ. අන්තර්ලිංගික පුද්ගලයින්ද සිටිය හැකි අතර, ඒ පිළිබඳ ප්‍රශ්ණ අංක 85 දී සාකච්ඡා කෙරේ.

77. ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය යනු කුමක්ද?

ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය යනු, ඔබ කවුරුන් විය යුතුද යන්න පිළිබඳ සහ ස්ත්‍රියක් හෝ පුරුෂයෙක් ලෙස කළ යුත්තේ මොනවාද යන්න පිළිබඳ සමාජය දක්වන මතයයි. එය පදනම් වන්නේ, අප පවුල තුළ, සමාජය තුළ සහ සංස්කෘතිය තුළ ස්ත්‍රීන්ට සහ පුරුෂයින්ට පවරා ඇති භූමිකා සහ වගකීම් මතයි. ස්ත්‍රීන් සහ පුරුෂයින් (ස්ත්‍රීභාවය සහ පුරුෂභාවය) දෙපාර්ශවයම සතු චරිත ලක්ෂණ, දක්ෂතා සහ චර්යාව පිළිබඳ පවතින අපේක්ෂාද ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය යන සංකල්පයට ඇතුලත් වේ.

78. ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවී අනන්‍යතාව යනු කුමක්ද?

ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවී අනන්‍යතාව යනු, ඔබ අයිති යැයි ඔබට හැඟෙන ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවයයි. මෙය ඔබට උපතේදී ලබාදුන් අනන්‍යතාවට වඩා වෙනස් විය හැකිය. ඔබගේ ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවී අනන්‍යතාව, ඔබගේ ස්ත්‍රී-පුරුෂභාවය හා සමාන හෝ වෙනස් විය හැකිය. බොහොමයක් දෙනාගේ ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවී අනන්‍යතාව ඔවුන්ගේ ජීවවිද්‍යාත්මක ලිංගිකත්වයට ගැලපෙන අතර, ඔවුන්ට තමා ස්ත්‍රී ද නැතහොත් පුරුෂ ද යන්න පිළිබඳ කිසිඳු ගැටළුකාරී තත්ත්වයක් නොමැත. කෙසේනමුත්, මෙම තත්ත්වය සියලු දෙනාටම පොදු නොවේ.

79. එල්.ජී.බී.ටී.කිවු.අයි. යන්නෙන් අදහස් වන්නේ කුමක්ද?

එල්.ජී.බී.ටී.කිවු.අයි. යනු, සමරිසි කාන්තා, සමරිසි පිරිමි, ද්විරිසි පුද්ගලයින්, සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයින්, ප්‍රශ්නාර්ථකාරී අනන්‍යතා සහිත පුද්ගලයින්, සහ අන්තර්ලිංගික පුද්ගලයින් හැඳින්වීමට ඉංග්‍රීසි බසින් භාවිතා කරන කෙටි යෙදුමකි.

80. එල්.ජී.බී.ටී.කිවු.අයි. ප්‍රජාව දෙස නීතිය බලන්නේ කෙසේද?

ශ්‍රී ලංකාව තුළ, එල්.ජී.බී.ටී.කිවු.අයි. ප්‍රජාව පිළිබඳ විශේෂිත නීතියක් නැත. නීතියෙන් එල්.ජී.බී.ටී.කිවු.අයි. ප්‍රජාව පිළිබඳ කිසිසේත්ම සාකච්ඡා කරන්නේ නැත. කෙසේනමුත්, ශ්‍රී ලංකා දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයේ 365, 365 අ සහ 355 වගන්ති යටතේ, සමරිසි ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් නීතියෙන් අනුමත නොකෙරේ.

81. ඇතැම් පුද්ගලයින් සම ලිංගයට අයත් පුද්ගලයින් කෙරෙහි ආකර්ෂණය වන්නේ ඇයි?

නවයොවුන් වියේදී සමරිසි ආකර්ෂණයන් ඇතිවීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයක් ලෙස සැලකේ. ඔබ සමරිසි පුද්ගලයකු හෝ සමරිසි පුද්ගලයකු බවට පත්වෙමින් ඇති බව ඉන් අදහස් නොවේ. වැඩිවියට පත්වීම අවසන් වනවාත් සමග, තමන් විරුද්ධ ලිංගයට අයත් පුද්ගලයින් වෙත ආකර්ෂණය වන බව නවයොවුන් වියේ පසුවන අති බහුතරයක් දෙනාට දැනේ. මින් කුඩා පිරිසක් ඔවුන්ගේ ලිංගයටම අයත් පුද්ගලයින්ට දිගටම ආකර්ෂණය වන අතර, වැඩිහිටි බවට පත්වූ පසුත් නොවෙනස්ව සිටී. එවැනි පුද්ගලයින් සමරිසි පුද්ගලයින් ලෙස හැඳින්වේ.

82. ලිංගික නැඹුරුතාවය යනු කුමක්ද?

ඔබ ආදරය කිරීමට කැමති සහ සහ මානසිකව හා ලිංගිකව ආකර්ෂණය වන්නේ කාටද යන්න ලිංගික නැඹුරුතාවය යන්නෙන් අදහස් වේ.

83. විෂමරිසි පුද්ගලයකු යනු කවුරුන්ද?

විෂමරිසි පුද්ගලයින් යනු විරුද්ධ ලිංගයට අයත් පුද්ගලයින්ට ආකර්ෂණය වන පුද්ගලයින් ය.

84. සමරිසි පුද්ගලයකු යනු කවුරුන්ද?

සමරිසි පුද්ගලයින් යනු ඔවුන්ගේම ලිංගයට අයත් පුද්ගලයින්ට ආකර්ෂණය වන පුද්ගලයින්ය. නවයොවුන් වියේ පසුවන සමරිසි පුරුෂයින් සහ සමරිසි කාන්තාවන් ගැටළු රැසකට මුහුණපාන අතර, සමාජයෙන් කොන්කිරීමට ද භාජනය වේ.

85. ද්විරිසි පුද්ගලයකු යනු කවුරුන්ද?

ද්විරිසි පුද්ගලයින් යනු ලිංගයන් දෙකටම අයත් පුද්ගලයින්ට ආකර්ෂණය වන පුද්ගලයින්ය.

86. අන්තර්ලිංගික යනු කුමක්ද?

අන්තර්ලිංගික පුද්ගලයින් උපදින්නේ 'ගැහැණු' ලක්ෂණ යනුවෙන් සැලකෙන ඇතැම් ජීවවිද්‍යාත්මක ලක්ෂණ සහ 'පිරිමි' යනුවෙන් සැලකෙන ඇතැම් ජීවවිද්‍යාත්මක ලක්ෂණ සහිතවයි. බාහිර ලිංගික අවයව පැහැදිලි ලෙස පිරිමි හෝ ගැහැණු ලෙස හඳුනාගත නොහැකිනම්, ඇතැම් අවස්ථාවලදී, ශල්‍යකර්මයක් හරහා අන්තර්ලිංගික පුද්ගලයකුට ස්ත්‍රී හෝ පුරුෂ ලිංගික අනන්‍යතාවක් ලබාදේ. අන්තර්ලිංගික ළදරුවකුට නීතිමය වශයෙන් ලිංගිකත්වයක් ලබාදෙන මුත්, ඇතැම් අවස්ථාවන්හිදී, ඔවුන් වැඩෙන විටදී, ඔවුන් වෙනුවෙන් තෝරාදුන් ලිංගිකත්වයට ඔවුන්ගේ ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවී අනන්‍යතාව නොගැලපේ.

87. බොහොමයක් සමරිසි පුද්ගලයින් සිය ලිංගික නැඹුරුතාවය සඟවන්නේ ඇයි?

හිරිහැර, විහිළු, හිරිහැර සහ ශාරීරික හිංසාවලට ලක්වීම හේතුවෙන්, බොහොමයක් සමරිසි පුද්ගලයින් ඔවුන්ගේ ලිංගික නැඹුරුතාවය සඟවයි. ඔවුන්ගේ ලිංගික නැඹුරුතාවය නීතියෙන් අපරාධයක් ලෙස සලකන බැවින්, ඇතැම් අය ලිංගික ක්‍රියා සිදුකිරීමට බලකිරීමට ලක්විය හැකිය. පුද්ගලයකුගේ ලිංගික නැඹුරුතාවය කුමක් වුවත්, සෑම පුද්ගලයකුටම අභිමානයෙන් සහ ගෞරවයෙන් යුතුව සැලකුම් ලැබීමට අයිතියක් ඇති බව හඳුනාගැනීම වැදගත්.

88. සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයකු යනු කවරෙක්ද?

තමන්ගේ උපතේදී ලැබුණු ලිංගිකත්වයට වඩා වෙනස් ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවී අනන්‍යතාවක් සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයකුට ඇත. සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයින්, පිරිමි සිට ගැහැණු (ගැහැණු පෙනුමක්) හෝ ගැහැණු සිට පිරිමි (පිරිමි පෙනුමක්) විය හැකිය.

89. සමරිසි පිරිමියකු යනු කවරෙක්ද?

පිරිමියකුට ලිංගිකව ආකර්ෂණය වන සහ පිරිමින් සමග පමණක් ලිංගික සබඳතා පවත්වන පිරිමියකු සමරිසි පිරිමියකු ලෙස හැඳින්වේ.

90. සමරිසි ගැහැණියක් යනු කවරෙක්ද?

කාන්තාවකට ලිංගිකව ආකර්ෂණය වන සහ කාන්තාවන් සමග පමණක් ලිංගික සබඳතා පවත්වන කාන්තාවක් සමරිසි කාන්තාවක් ලෙස හැඳින්වේ.

91. සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයින්, සමරිසි පිරිමි අයගෙන් වෙනස් වන්නේ කෙසේද?

සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයින් යනු තමන් උපතේදී ලැබූ ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය ජීවිතයේ පසුකාලයකදී වෙනත් ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවයකට වෙනස් කරගන්නා අයයි. ඔබගේ නව ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය ඔබගේ තෝරාගත් ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය බවට පත්වේ. සමරිසි යනු ලිංගික නැඹුරුතාවක් වන අතර, එහිදී සිදුවන්නේ සම ලිංගයට අයත් පුද්ගලයින් කෙරෙහි ආකර්ෂණය වීමයි.

92. ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවී සමානාත්මතාවය යනු කුමක්ද?

ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවී සමානාත්මතාවය යනු වඩාත් පුළුල් සහ දැඩි ලෙස සාකච්ඡාවට ලක්වන මාතෘකාවකි. ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් නොවී, ආර්ථික සහභාගීත්වය සහ තීරණ ගැනීම සම්බන්ධව ඇති සම්පත් සහ අවස්ථාවන් සමාන ලෙස ලබාගැනීමට හැකිවීම සහ, ස්ත්‍රී -පුරුෂ සමාජභාවය කුමක් වුවත්, විවිධාකාරයේ චර්යා, අභිලාෂයන් සහ අවශතාවලට වටිනාකමක් ලබාදීම, මින් අදහස් කෙරේ.

93. ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම්වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය යනු කුමක්ද?

ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවී සම්මතයන් සහ අසමාන බල-සම්බන්ධතාවන් මත පදනම්ව, පුද්ගලයකුගේ කැමැත්තට එරෙහිව සිදුකරන ඕනෑම ක්‍රියාවක්, ලිංගිකත්වය සහ ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම්වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය යනුවෙන් හැඳින්වේ. ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ බලහත්කාරකම් සමග බැඳුණු තර්ජනයන් මීට අයත් වේ.

මෙය ශාරීරික, ආධ්‍යාත්මික, මනෝවිද්‍යාත්මක හෝ ලිංගිකමය ස්වභාවයක් ගත හැකි අතර, සම්පත් සහ සේවා ලබාගැනීමේදී ප්‍රතික්ෂේප වීම ද මෙහි එක් ආකාරයකි. මේ හරහා, කාන්තාවන්, ගැහැණු ළමුන්, පිරිමින් සහ පිරිමි ළමුන් කෙරෙහි හානි පැමිණවීම සිදුවේ.

94. සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයකු වීම මානසික සෞඛ්‍ය සම්බන්ධ ගැටලුවක්ද?

2019 වසරේ මැයි මාසයේදී, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් සංක්‍රාන්ති සමාජභාවය මානසික රෝග තත්ත්වයක් නොවන බව හඳුනාගන්නා ලදී.

95. ඔබ ඔබගේ ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය වෙනත් අයකුට සන්නිවේදනය කරන්නේ කෙසේද?

මෙය ඔබ පිළිබඳ අතිශය පෞද්ගලික සහ ඉතා සමීප තොරතුරකි. එනිසා, ඔබ සම්පූර්ණයෙන්ම විශ්වාස නොකරන පුද්ගලයකු සමග මේ තොරතුරු බෙදාගැනීම නොකළ යුතුයි. ඔබ විශ්වාස කරන පුද්ගලයකු සමග හෝ, රහස්‍යභාවය සහතික කරන ලද වෘත්තීමය පරිසරයක සහය ඇතිව, මේ පිළිබඳ සාකච්ඡා කළ හැකිය.

96. මගේ ආගම සමරිසිභාවය පිළිගන්නේ නැහැ. මා මේ සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කරන්නේ කෙසේද?

බහුතරයක් ආගම් සමරිසි චර්යා පිළිගන්නේ නැත. ඔබ ආගමට නැඹුරු, සමරිසි පිරිමියකු හෝ සමරිසි කාන්තාවක වුවත්, ඔබට දිගටම ඔබගේ ආගම ඇදහීමට හැකියාවක් ඇත; මන්ද, ඔබගේ ලිංගික නැඹුරුතාවය සහ ආගමික වතාවත් අතර කිසිඳු සබඳතාවක් නැත.

V සබඳතා (කැමැත්ත/ ගෞරවය/ විශ්වාසය/ යහපැවැත්ම)

97. මාගේ හැඟීම් පාලනයෙන් තොර බව ඇතැම් අවස්ථාවලදී මට දැනෙන්නේ ඇයි?

වැඩිවියට පත්වීම පාලනය කරන හෝමෝන ඔබගේ හැඟීම් සහ චිත්තවේග වලටද බලපෑම් ඇති කරයි. ලිංගිකත්වය පිළිබඳ සිතීමට, ලිංගික හැඟීම් දැනීමට, සහ ගැහැණු ළමුන්, පිරිමි ළමුන් හෝ දෙපාර්ශවයටම ආකර්ෂණය වීමට ඔබ පටන් ගනියි. ඔබ ස්වයං වින්දනය කළ හැකි මුත්, පසුව ඒ පිළිබඳ වරදකාරී හැඟීමක් ඇති විය හැකිය. මේ සියල්ලම සාමාන්‍ය දේවල්.

98. මා දැඩි ලෙස ආවේගකාරී වන්නේ ඇයි?

තීරණ ගැනීම, සංවිධානය කිරීම, අවේගකාරී බව සහ අනාගතය පිළිබඳ සැලසුම් කිරීම සම්බන්ධයෙන් වන මොලයේ විවිධ ස්ථාන විවිවධ වේගවලින් වර්ධනය වේ. ඇතැම් අවස්ථාවලදී, මෙවැනි ක්‍රියාවලින් සම්පූර්ණ වන්නේ ඔවුන් වයස අවුරුදු විසිගණන් වලට ළඟාවීමෙන් පසුවයි. නව යොවුන් වියේ පසුවන්නන් මුලින් වැඩ කර, පසුව සිතීමට පෙළඹෙන්නේ සහ ආවේගශීලී වන්නේ මේ නිසයි.

99. ප්‍රේමය යනු කුමක්ද?

ප්‍රේමය යනු, තවත් පුද්ගලයකු කෙරෙහි ගැඹුරු හැඟීම් ඇතිවන, හැඟීම්බර ප්‍රතිචාරයකි. ප්‍රේමය ඇතිවන්නේ ඔබගේ මොලයේ රසායනික ද්‍රව්‍ය ක්‍රියාත්මක වනවිට වන අතර, ඔබ සහ ඔබගේ සහකරුවා එකට සිටිනා විට, ප්‍රීතිය, කාමය පිළිබඳ ආශාව සහ ප්‍රමෝදය ඇති වීමද මීට අයිති වේ.

100. සම්බන්ධතාවයක් යනු කුමක්ද?

සමාන හෝ වෙනස් ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවයන් දෙකක පුද්ගලයින් දෙදෙනකු අතර ඇති විශ්වාසය සහ ගෞරවය මත පදනම්ව ඇතිවන ප්‍රේමණීය සබඳතාවක්, සම්බන්ධතාවයක් ලෙස හැඳින්වේ. ඇතැම් සම්බන්ධතා දිගු කාලයක් පැවත විවාහය දක්වා යන අතර, විවිධ හේතූන් නිසා ඇතැම් සම්බන්ධතා අවසන් විය හැකිය.

101. ඔබ සම්බන්ධතාවයක් අවසන් කරන්නේ කෙසේද? එහි විපාක මොනවාද?

අවංක සහ සෘජු සාකච්ඡාවක් හරහා ඔබට සම්බන්ධතාවක් අවසන් කළ හැකිය. ඔබ, ඔබට අවශ්‍ය දේ ඉතාමත් පැහැදිලිව සන්නිවේදනය කිරීමට වගබලා ගන්න. පාර්ශව දෙකටම දුක, තනිකම සහ වෙනත් සමාන හැගීම් ඇතිවිය හැකිය. කෙසේ නමුත්, මේ සියල්ලම කාලයත් සමග පහව යනු ඇත.

102. සම්බන්ධතාවයකදී මතුවන බාධා සමග ඔබ කටයුතු කරන්නේ කෙසේද? (ඊර්ෂ්‍යාව, මමත්වය, සැකය, හඳහන්, ආගම, කුලය සහ වෘත්තීයමය කටයුතු)

සම්බන්ධතාවයකදී, එකිනෙකා කෙරෙහි විශ්වාසය ගොඩනැගීම හරහා බොහොමක් මෙවැනි ගැටළු විසඳා ගත හැකිය. ඔබ විශ්වාසයෙන් ආරම්භ කළහොත්, ඔබට අනෙකුත් ගැටළුද විසඳාගත හැකි වනු ඇත. සම්බන්ධතාවක් තුළ ඊර්ෂ්‍යාව වැනි හැගීම් ස්වභාවික දේවල් වන නමුත්, ඔබ සම්බන්ධතාවය තවදුරටත් වර්ධනය කරගනිමින් එකිනෙකා වඩාත් හොදින් හඳුනාගැනීමේදී, මේවා ඉබේම නැතිවී යනු ඇත. විවෘත සහ අවංක සාකච්ඡා පැවැත්වීම මගින් විශ්වාසය සහ වටහාගැනීම වර්ධනය කරගත හැකිය.

103. මාගේ ප්‍රේම සම්බන්ධතාවය හේතුවෙන් අනෙකුත් පාර්ශව සමග ඇති සම්බන්ධතා හීන වේද?

ඔබ සම්බන්ධතාවයක සිටියදී, ඔබ කැමති සියලු දෙනා සමගම ගතකිරීමට තරම් ප්‍රමාණවත් කාලයක් නොමැති බව සහ ඔවුන් දුරස්ථ වෙමින් පවතින බව ඔබට දැනෙනු ඇත. සම්බන්ධතාවයක මුල් අවස්ථාවේදීම මෙය සිදුවිය හැකිය; නමුත් කාලය ගතවනවාත් සමගම, අන් අයත් ඔබගේ ජීවිතයට ඇතුළත් කරගැනීමේ අවශ්‍යතාවයද ඔබට දැනෙනු ඇත.
ඔබගේ ජීවිතයේ ඇති විවිධ සම්බන්ධතා සමබර කරගැනීමට උත්සාහ කළයුතු වන අතර, ඔබ වෙනුවෙන්ද කාලය වෙන්කරගත යුතුය.

104. ප්‍රේම සම්බන්ධතාවක් අවසන් වීම කළමනාකරණය කරගන්නේ කෙසේද?

සාමාන්‍යයෙන්, බොහොමයක් නවයොවුන් වියේ සම්බන්ධතා ඉතා කෙටි ඒවා වේ. කුමන හෝ හේතුවක් නිසා ආදර සම්බන්ධතාවක් අවසන් වන විට, ඔබට ශෝකයක් දැනෙනු ඇති නමුත්, දුක, ප්‍රතික්ෂේප වීම සහ වේදනාව නිසැකවම නැතිවී යනු ඇත. බිඳුණු සම්බන්ධතාවකින් පසු නැවත පෙර තත්ත්වයට පැමිණීමට සමහරක් අය අන් අයට වඩා කාලයක් ගනී. මිනිසුන් එක් වරකට වඩා ආදරයෙන් බැඳේ. ඔබගේ පසුගිය ආදර සම්බන්ධතාවය හෝ සම්බන්ධතා, ඔබ වයෝවෘද්ධ වූ විට සිනහවක් සමග සිහිකරන මතකයක් බවට පත්වනු ඇත. ඔබට විශ්වාසවන්ත පවුලේ සාමාජිකයකු හෝ මිතුරකු සමග ඔබගේ සිතිවිලි බෙදා ගැනීමට ඔබට හැකිය. ඔබට උදව් කිරීමට ඔවුන්ට හැකියාවක් නොමැති බව ඔබට සිතෙනවානම්, මනෝ උපදේශකවරයකු සම්බන්ධ කරගැනීමට ඔබට පුළුවන්.

105. ප්‍රතික්ෂේපවීම කළමනාකරණය කර ගන්නේ කෙසේද?

ඔබ අනෙක් පුද්ගලයාගේ හැඟීම්වලට ගරු කළ යුතු අතර, තවදුරටත් ඇයව හඹා යාම නොකළ යුතුය. එය ඉතා වේදනාකාරී අත්දැකීමක් වුවත්, එම වේදනා කළමනාකරණය කරගැනීමට කිසිඳු හදිසි පියවරක් නොගැනීමට ඔබ කල්පනා සහගත විය යුතුය. එසේම, මේ ලෝකය මිනිසුන්ගෙන් පිරී ඇති බව සිතෙහි තබාගෙන, වඩාත් හොඳ යමක් ඔබට ලැබෙනු ඇතැයි යන විශ්වාසයෙන් ධනාත්මකව සිටීමට උත්සාහ කළ යුතුය.

106. සම ලිංගයට අයත් පුද්ගලයකුට ආදරය කිරීම අනුමත කල හැකිද?

සම ලිංගයක අයත් පුද්ගලයකුට ආදරය කිරීම සම්පූර්ණයෙන්ම සාමාන්‍ය ක්‍රියාවක්. නමුත්, ඔබ විශ්වාස කරන පුද්ගලයින්ට පමණක් ඒ ගැන පැවසීමට වග බලාගන්න. මීට ඇති නීතිමය පිළිගැනීම අඩු බව සහ මේ පිළිබඳව පවතින කොන්කොට සැලකීමේ තත්ත්වය හේතුවෙන්, ඔබට ගැටලුවලට මුහුණ පෑමට සිදුවිය හැකිය.

107. සම්බන්ධතාවයක් ආරම්භ කිරීමෙන් පසුව, ඔබගේ ලිංගික නැඹුරුතා-වය පසු කාලයකදී වෙනස් කිරීමට හැකියාවක් පවතීද?

ඔබ සම්බන්ධතාවයක සිටියදී ඔබගේ ලිංගික නැඹුරුතාවය වෙනස් වීම සිදුවිය හැකියි. කෙසේනමුත්, මේ සම්බන්ධයෙන් සහය ලබාගැනීමට මනෝ උපදේශකවරයකු හෝ වෙනත් විශ්වාසවන්ත පුද්ගලයකු සමග සාකච්ඡා කොට උපදෙස් ලබාගැනීම නිර්දේශ කළ හැකියි.

108. ශ්‍රී ලංකාව තුල නීත්‍යානුකූල ලිංගිකව සංසර්ගයේ යෙදීමට හැකි වයස කුමක්ද?

වයස අවුරුදු 16 සම්පූර්ණ කොට ඇති ඕනෑම පුද්ගලයකුට ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදීම සඳහා සිය කැමැත්ත ලබාදිය හැකි අතර, ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදීමට සුදානම් අයකු ලෙස නීතියෙන් පිළිගනී. නමුත්, වයස අවුරුදු 16 ට අඩු පුද්ගලයකු සමග ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදීම ශ්‍රී ලංකාව තුල ව්‍යවස්ථාපිත ස්ත්‍රී දූෂණයක් ලෙස සැලකේ.

109. විවාහයට පෙර ලිංගිකව හැසිරීම වැරදි ක්‍රියාවක්ද?

ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් යනු මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවක් වන අතර, ආරක්ෂිත සහ කැමැත්තෙන් සිදුවන ලිංගික ක්‍රියා සෑම පුද්ගලයාගේම අයිතියකි. කවදා කවරකු සමග ලිංගිකව හැසිරෙනවාද යන්න එක් එක් පුද්ගලයා ගතයුතු තීරණයක් වන අතර, විවාහයට පෙර ලිංගිකව හැසිරීම වැරදි ක්‍රියාවක් යැයි සැලකිය නොහැක. කොන්ඩම්, පෙති හෝ වෙනත් ආකාරවල උපත් පාලන ක්‍රම භාවිතයෙන් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන සහ අනවශ්‍ය ගැබ්ගැනීම් වලින් තමන්ට ආරක්ෂාව සලසා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

110. මගේ සහකරුවාට මා සමග ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදීමට අවශ්‍ය මුත් මට එවැනි අවශ්‍යතාවක් නැහැ. නොමැත. මෙය විසඳා ගන්නේ කෙසේද?

ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් සැමවිටම කැමැත්තෙන් සිදුවිය යුතුයි. පාර්ශව දෙකම සිය කැමැත්තෙන් ඒ සඳහා සහභාගී විය යුතුයි. ලිංගිකව හැසිරීමට සුදානම් නැති බවක් ඔබට දැනේ නම්, එය ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ කිසිඳු ගැටළුවක් නොමැත.

111. මාගේ පෙම්වතිය විවාහයට පෙර ගැබ්ගතහොත් කුමක් කළ යුතුද?

මෙය, සම්බන්ධතාවයේ යේදී සිටින පාර්ශව දෙකම සමාන වගකීමක් ගත යුතු කරුණක් වන අතර, ඔවුන් ඉදිරි ක්‍රියාමාර්ග සම්බන්ධයෙන් තීරණයක් ගත යුතුය. සාකච්ඡා කිරීමේදී කරුණු කිහිපයක් අවධානයට ගත යුතුයි, ඒවා නම්, ඔබගේ වයස, මුල්‍යමය ස්ථාවරභාවය සහ දරුවකු ඇතිදැඩි කිරීමට ඇති කැමැත්ත ආදියයි.

112. මිනිසුන් මත්පැන් පානය කරන්නේ ඇයි?

සැහැල්ලු බවක් දැනීමට, සමාජශීලි වීමට, තනිකම නිසා හෝ තමන් පිළිබඳ වැඩි ආත්ම ශක්තියක් දැනීමට ආදී හේතු ගණනාවක් නිසා මිනිසුන් මත්පැන් පානය කරයි. මධ්‍යසාර යනු අවපීඩකයක් වන අතර, මොළය උත්තේජනය කරන ද්‍රව්‍යක් නොවේ. මිනිසුන් සාමාන්‍යයෙන් සිදු නොකරන දෑ කිරීම මධ්‍යසාර මගින් පහසු කරයි. එසේම, මධ්‍යසාර පුද්ගලයකුගේ විචාර බුද්ධිය සහ ප්‍රතික්‍රියා දැක්වීමටද බලපායි. සමාජශීලි වීම සඳහා මත්පැන් පානය කිරීම ගැටළුවක් වන්නේ අධික ලෙස මත්පැන් පානය කළහොත් පමණකි.

113. ස්පයිකින් යනු කුමක්ද?

ස්පයිකින් යනු ඇතැම් සාදවල දැකිය හැකි අනතුරුදායක ක්‍රියාවකි. මෙහිදී සිදුවන්නේ උත්තේජක මත්ද්‍රව්‍ය මධ්‍යසාරී පානයන්ට එක් කිරීමයි. මෙම පානයන් ඔබගේ මනස වියවුල් කරයි, අස්වාභාවික සහ අනතුරුදායක හැසිරීම්වල යෙදීමට ඔබව පොළඹවයි. එසේම, අධිමාත්‍රාවකින් මියයාමේ අවධානමද වැඩි කරයි. සාමාන්‍යයෙන්, ඔබ මේවා පානය කිරීම කලින් අරඹන තරමට, සහ මේවා වැඩියෙන් පානය කරන තරමට, ඔබගේ සෞඛ්‍යට හානි සිදුවීම ඉක්මන් වේ.

114. දුම්පානය හොඳ දෙයක්ද?

දුම්පානය ඔබගේ සෞඛ්‍යයට අහිතකරයි. දුම්පානය කරන බොහොමයක් නවයොවුන් වියේ පුද්ගලයින්ට ඔවුන්ගේ ප්‍රථම දුම්වැටිය හෝ දුම් පානය ලබාදී ඇත්තේ ඔවුන්ගේ මිතුරකු විසිනි. දුම්පානය කරන දෙමවුපියන්ගේ දරුවන් දුම්පානය කරන්නන් බවට පත්වීමේ වැඩි ඉඩකඩක් ඇත. නිකොටින්, විෂ සහිත වායු සහ තාර අඩංගු වන නිසා, දුම්කොළ දුම් පානය කිරීම අනතුරුදායකයි.

නිකොටින් යනු ඇබ්බැහිකාරකයක් වන අතර, තාර, පිළිකා ඇතිවීමට හේතු වේ. දුම්පාන කිරීම, ආඝාතය, හෘදයාබාධ, ඇදුම, දියවැඩියාව සහ බොහොමයක් පිළිකා වැනි දරුණු රෝග රැසක් ඇතිවීමේ අවධානම වැඩි කරයි. සාමාන්‍යයෙන්, දුම්පානය ඔබගේ ආයුකාලය අවම වශයෙන් අවුරුදු 10 කින්වත් අඩු කරයි. දුම්පානය පෙනහළු පිළිකා ඇතිවීමට බලපාන අතර, මුඛ, උදාර, මුත්‍රාශ සහ පුරස්ථි ග්‍රන්ථි පිළිකා වැනි තවත් පිළිකා වර්ග ගණනාවක් ඇතිවීමටද බලපාන බව සොයාගෙන තිබේ. හෘද රෝග ඇතිවීමටද බලපාන ප්‍රධාන හේතුව වන්නේද මෙයයි.

115. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ඔබට හිතකරද?

බොහොමයක් තරුණ පිරිසට මත්ද්‍රව්‍ය හඳුන්වාදෙන්නේ මිතුරන් විසිනි. අත්හදා බැලීමක් ලෙස ඇරඹෙන මෙය, පුරුද්දක් සහ ඉන්පසුව ඇබ්බැහියක් බවටද පත් විය හැකිය. ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව දක්නට ලැබෙන මත්ද්‍රව්‍ය වන්නේ ගංජා සහ හෙරොයින්ය. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය දඬුවම් ලැබිය හැකි වරදකි. බොහොමයක් දෙනා මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහි වීම පිළිබඳව පසුතැවේ. බුද්ධිමත් තරුණයෙක් වන්න - කිසිදාක මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා නොකරන්න!

116. එන්නත් කරගන්නා මත්ද්‍රව්‍ය හා බැඳී ඇති අවදානම් මොනවාද?

එන්නත් කරගැනීම යනු මත්ද්‍රව්‍ය වල මත්බව වේගවත්ව විඳීමට ඇති ක්‍රමයයි; මන්ද, එසේ කළ විට මත්ද්‍රව්‍ය ඔබගේ මොළය වෙත ඉක්මනින් ළඟා වේ. තවද, අධිමාත්‍රාවක් ගැනීමේ අවදානම සහ ආසාදනය වීමේ අවදානම හේතුවෙන්, එන්නත් කරගැනීම යනු මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීමට පවතින අනතුරුදායකම ක්‍රමයද වේ. මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහිවූවන් බහුලව එන්නත් කටු ඔවුනොවුන් අතර බෙදාගන්නා අතර, මේ ක්‍රියාව ඔවුන්ව එච්.අයි.වී. සහ හෙපටයිටිස් B හා C වැළඳීමේ අවධානමට නිරාවරණය කරයි.

117. මත්ද්‍රව්‍ය ඔබගේ සෞඛ්‍යට බලපෑම් ඇතිකරන්නේ කෙසේද?

මත්ද්‍රව්‍ය ඔබගේ මානසික සහ ශාරීරික සෞඛ්‍යට බලපෑම් ඇති කරයි. මත්ද්‍රව්‍ය ක්‍රියාකරන්නේ ඔබගේ මොලයේ රසායනික සංයුතිය වෙනස් කිරීමෙනි. මෙම වෙනස්වීම් ඔබගේ හැඟීම්, මනෝභාවය සහ චර්යාව වෙනස් කරයි. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන පුද්ගලයින් විෂාදය, කාංසාව සහ ප්‍රචණ්ඩ බව යන තත්ත්වයන්ට ගොදුරු වේ.

118. ඔබ මත්ද්‍රව්‍ය අධිමාත්‍රාවකින් ගතහොත් සිදුවන්නේ කුමක්ද?

මත්ද්‍රව්‍ය එන්නත් කරගන්නා පුද්ගලයින් බැරිවීමකින් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා මත්ද්‍රව්‍ය එන්නත් කරගත හැකිය. මෙය මත්ද්‍රව්‍ය අධිමාත්‍රාවක් යනුවෙන් හැඳින්වෙන අතර, මරණයට පත්වීමට පවා හැකියාවක් ඇත.

119. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නතර කරන්නේ කෙසේද?

සියලු ඇබ්බැහිකාරක මෙන්ම, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නැවැත්වීමද විරමණ ලක්ෂණ ඇතිවීමට හේතුවන බැවින්, එය කිරීම අපහසු කටයුත්තකි. පුනරුත්ථාපන වැඩසටහන් හරහා, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නැවැත්වීමට අවශ්‍ය පුද්ගලයින් සඳහා මනෝවිද්‍යාත්මක සහය ඇතුළු වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාදේ. පුනරුත්ථාපනය සඳහා යම් කාලයක් වැයවේ.

VI ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන (එස්.ටී.අයි.) සහ මානව ප්‍රතිශක්ති ඌනතා වෛරසය (එච්.අයි.වී.)

120. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනයක් යනු කුමක්ද?

ආසාදනයක් ඇති පුද්ගලයකු සමග අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් වැළඳිය හැකි ආසාදන එස්.ටී.අයි. යනුවෙන් හැඳින්වේ. සාමාන්‍යයෙන් මෙවැනි ආසාදන, පුද්ගලයකුගෙන් පුද්ගලයකුට සම්ප්‍රේෂණය වන්නේ යෝනි, ගුද මාර්ග හෝ මුඛ සංසර්ගය හරහායි. සමට-සම ස්පර්ශ වීමෙන්ද මෙම ආසාදන සම්ප්‍රේෂණය විය හැකිය. වෛරස, බැක්ටීරියා, දිලීර සහ / හෝ පරපෝෂිතයින් එස්.ටී.අයි. වලට හේතුවිය හැකිය.

121. ශ්‍රී ලංකාව තුළ බහුල ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන මොනවාද?

ශ්‍රී ලංකාව තුල බහුලව පවතින එස්.ටී.අයි. වන්නේ, ලිංගික හර්පීස්, සුදු බිංදුම (ගොනෝරියාව), සුදු බිංදුම නොවන මුත්‍ර ප්‍රදාහය (එන්.ජී.යූ.), උපදංශය (සිෆිලිස්) සහ ලිංගික ඉන්නන් ය. ක්ලැමීඩියා ආසාදනයද පවතී.

122. මට ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනයක් වැළඳී ඇත්දැයි දැනගන්නේ කෙසේද?

ඔබ කොන්ඩමයක් නොමැතිව ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදී ඇත්නම් සහ මෙම රෝග ලක්ෂණවලින් එකක් හෝ දක්නට ඇත්නම්, ළඟම ඇති රජයේ රෝහලෙන් හෝ සෞඛ්‍ය සේවා සපයන ආයතනයකින් එස්.ටී.අයි. සඳහා පරීක්ෂාවක් සිදු කරගත හැකි අතර, එසේත් නැත්නම් පවුල් සංවිධාන සංගමය හා සම්බන්ධ සායනයක් සම්බන්ධ කරගත හැකිය. මුත්‍ර නාලයෙන් හෝ යෝනි මාර්ගයෙන් සුදු පැහැයට හුරු කහ පැහැති ශ්‍රාවයක් ගැලීම; වේදනාකාරී නොවන විශාල එක් වණයක් (තුවාලයක්) හෝ, ඉතා වේදනාකාරී කුඩා වණ රැසක් ලිංගික අවයව මත ඇතිවීම; කාන්තාවන්ගේ උදරයේ පහළ ප්‍රදේශයේ වේදනාව, පිරිමින් මුත්‍රා පිට කිරීමේදී ඇතිවන දැවිල්ල; සහ ඉකිලි ප්‍රදේශයේ හෝ වෘෂණ කෝෂ වල ඉදිමීම, මේ ලක්ෂණ වේ. ඇතැම් එස්.ටී.අයි. කිසිඳු රෝග ලක්ෂණයක් නොපෙන්වන බවද මතක තබා ගත යුතුයි.

123. ලිංගික රෝග පිළිබඳ වෛද්‍යවරයකු යනු කවුද?

ලිංගික රෝග පිළිබඳ වෛද්‍යවරයකු යනු, ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වලට ප්‍රතිකාර කරන විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකි.

124. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන සුවකළ හැකිද?

සියලුම වෛරස නිසා ඇතිවන සියලුම එස්.ටී.අයි. වර්ග නිට්ටාවටම සුවකළ නොහැකි මුත්, බැක්ටීරියා සහ දිලීර නිසා ඇති වන කැන්ඩිඩයසිස් වැනි එස්.ටී.අයි. වර්ග ප්‍රතිජීවක ඇතුළු නිසි ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමෙන් පහසුවෙන් සුවකළ හැකිය.

බොහොමයක් එස්.ටී.අයි. වර්ග වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර මගින් සුව කරගත හැකිය. ඒඩ්ස් සුව කරගැනීම අපහසු වන නමුත්, එච්.අයි.වී. අසාදනය වූ අයගේ ආයු කාලය දීර්ඝ කිරීම සඳහා ඖෂධ ඇත.

125. එච්.අයි.වී. යනු කුමක්ද?

එච්.අයි.වී. යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ මානව ප්‍රතිශක්ති ඌනතා වෛරසය වන අතර, එය ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනකි. එය ඔබගේ ප්‍රතිශක්තික-රණ පද්ධතිය දුර්වල කරන අතර, ඔබට අනෙකුත් රෝග වැළඳීමේ හැකියාව වැඩි කරයි. එය, ඖෂධ ගැනීමෙන් සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගතකිරීම මගින් පාලනය කළ හැකි සහ ප්‍රතිකාර කළ හැකි තත්ත්වයකි.

126. එච්.අයි.වී. සහ ඒඩ්ස් අතර වෙනසක් තිබේද?

එච්.අයි.වී. යනු ආසාදනයක් ඇතිකළ හැකි වෛරසයක් වන අතර, ඒඩ්ස් යනු රෝගී තත්ත්වයකි. එච්.අයි.වී. වැළඳීම ඒඩ්ස් ඇතිවීමට හේතුවිය හැකිය. ඒඩ්ස්, එසේත් නැත්නම් 4 වන අවස්ථාවේ එච්.අයි.වී., ඇති වන්නේ එච්.අයි.වී. ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියට දැඩි හානි සිදුකළ විටයි.

127. එච්.අයි.වී. සම්ප්‍රේෂණය වන්නේ කෙසේද?

එච්.අයි.වී. ප්‍රධාන වශයෙන්ම සම්ප්‍රේෂණය වන්නේ අනාරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් හේතුවෙන් වන නමුත්, වෙනත් ආකාරවලින් ද සම්ප්‍රේෂණය විය හැකිය. මත්ද්‍රව්‍ය එන්නත් කරගන්නා පුද්ගලයින් අතර එන්නත් කටු බෙදාගෙන භාවිත කිරීම එච්.අයි.වී. ඉක්මනින් පැතිරයාමට හේතුවන අනතුරුදායක ක්‍රියාවකි. එච්.අයි.වී. ආසාදනය වූ ගර්භණී කාන්තාවක් වෙතින් ගර්භණී සමයේදී හෝ මව්කිරි ලබාදීමේදී එම ආසාදනය දරුවාට සම්ප්‍රේෂණය විය හැකිය. ආසාදනය වූ රුධිරය පාරවිලයනය සහ රුධිර නිෂ්පාදන හරහා එච්.අයි.වී. වේගයෙන් සම්ප්‍රේෂණය වේ.

එච්.අයි.වී. සම්ප්‍රේෂණය කිරීමේ හැකියාව ඇත්තේ ශරීර තරල 5 කට පමණි; ඒවා නම්, රුධිරය, මව්කිරි, යෝනි තරල, ශුක්‍රාණු සහ ගුද මාර්ග ශ්ලේෂ්මල වේ.

128. මා අනාරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රියාකාරකමක යෙදී ඇත; මා හට එච්.අයි.වී. වැළඳී තිබිය හැකිද?

කිසිඳු ප්‍රතිකාරයක් නොගන්නා එච්.අයි.වී. ආසාදිත පුද්ගලයකු සමග ඔබ අනාරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රියාකාරකමක යෙදුණේ නම්, ඔබටද ආසාදනය සම්ප්‍රේෂණය වීමේ ඉඩකඩක් පවතී. කෙසේනමුත්, ස්ථිර ලෙසම එය දැනගැනීමට හැකි වන්නේ පරීක්ෂණයක් කරවාගැනීමෙන් පමණි. ඒ අතරතුර ආසාදනය වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා, පෙප් (පශ්චාත් නිරාවරණ රෝග නිවාරණය) ප්‍රති වෛරස ඖෂධ (ඒ.ආර්.ටී.) ලබා ගත හැකිය.

පෙප් භාවිත කළ යුත්තේ හදිසි අවස්ථාවකදී පමණක් වන අතර, එච්.අයි.වී. අවදානමකට නිරාවරණය වීමෙන් පැය 72 ක් ඇතුළත එය ලබාගැනීම ආරම්භ කළ යුතුය.

129. මම එච්.අයි.වී. අසාදිතද කියා දැනගන්නේ කෙසේද?

එච්.අයි.වී. රෝග ලක්ෂණ පෙන්වීමට දිගු කාලයක් ගතවේ. ඔබ සෞඛ්‍ය සම්පන්න නම්, ඇතැම් විට ඊට දශක ගණනාවක් ගත වේ. ස්ථිර ලෙස දැනගැනීමට ඇති එකම ක්‍රමය වන්නේ පරීක්ෂණයක් සිදු කරවා ගැනීමයි.
අනෙකුත් එස්.ටී.අයි. මෙන් නොව, එච්.අයි.වී. යනු නිශ්ශබ්ද ආසාදනයකි. ආසාදනයක් සිදුව ඇති බවට ලකුණු මතුවීමට වසර 8 සිට 10 දක්වා කාලයක් ගත විය හැකිය. නමුත්, එච්.අයි.වී. පරීක්ෂාවක් සිදු කරවාගැනීම හරහා ඔබගේ එච්.අයි.වී. තත්ත්වය පිළිබඳ දැනගත හැකිය.

130. මා පරීක්ෂාවක් සිදු කරවාගත යුත්තේ ඇයි? පරීක්ෂාවක් සිදු කරවාගත හැක්කේ කුමන ස්ථානවලදීද?

ඔබ අනාරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වී ඇත්නම්, එච්.අයි.වී. පරීක්ෂාවක් සිදුකරවා ගැනීම ආරක්ෂාවීමට ගතහැකි හොඳ පූර්ව සූදානම් වීමේ ක්‍රමයකි. නො. 9, ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10 පිහිටි ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් පාලන වැඩසටහනෙන් හෝ ඕනෑම රජයේ රෝහලක එස්.ටී.අයි. සායනයකින් ඔබට නොමිලේ පරීක්ෂාවක් සිදුකරවා ගත හැකිය.

131. එය රහසිගතව සිදුකරවාගන්නේ කෙසේද? එච්.අයි.වී. පරීක්ෂාවක් අතරතුරදී සිදුවන්නේ කුමක්ද?

ශ්‍රී ලංකාව තුළ ක්‍රියාත්මක වන එච්.අයි.වී. වැළක්වීමේ වැඩසටහන් ඉතා හොඳ මට්ටමක පවතින අතර, ඔබගේ අනන්‍යතාවය ආරක්ෂා කිරීමට ඔවුන් වගබලා ගනු ඇත. සාමාන්‍යයෙන් පරීක්ෂාවක් සිදුකිරීමේදී සිදුවන්නේ ඔබගේ ඇඟිල්ලකින් හෝ අතකින් කුඩා රුධිර සාම්පලයක් ගැනීම හෝ, මුඛ සෙල සාම්පලයක් ලබාගැනීමයි. මුඛ සෙල සාම්පලයක් ලබාගැනීමේදී ඔබගේ විදුරුමහ ප්‍රදේශයෙන් මුඛ සෙල ලබාගැනීම සිදු කරයි.

132. ලබාගැනීමට හැකි ප්‍රතිකාර මොනවාද? ඒවාවල මිල කොපමණ වේද?

එච්.අයි.වී. අවධානමකට නිරාවරණය වුවායැයි සැක සහිත අවස්ථාවකදී, ආසාදනය වීමෙන් වැළකීම සඳහා, පෙප් (පශ්චාත් නිරාවරණ රෝග නිවාරණය) ප්‍රති වෛරස ඖෂධ (ඒ.ආර්.ටී.) ලබාගත හැකිය.

පෙප් භාවිත කළ යුත්තේ හදිසි අවස්ථාවකදී පමණක් වන අතර, එච්.අයි.වී. අවදානමකට නිරාවරණය වීමෙන් පැය 72 ක් ඇතුළත එය ලබාගැනීම ආරම්භ කළ යුතුය.

එච්.අයි.වී. වෛරසය උපරිම ලෙස මැඩපැවැත්වීම සඳහා සහ එච්.අයි.වී. රෝගය වර්ධනය වීම වැළක්වීම සඳහා, සාමාන්‍ය ප්‍රතිවෛරස ප්‍රතිකාරය (ඒ.ආර්.ටී.) තළ අඩුම තරමින් ප්‍රතිවෛරස (ඒ.ආර්.වී.) ඖෂධ තුනකවත් සම්මිශ්‍රණයක් ඇත.

මෙම ප්‍රතිකාර රජයේ රෝහල්වලින් නොමිලයේ ලබාගත හැකිය.

133. මම එච්.අයි.වී. සමග ජීවත්වන තරුණ/ නවයොවුන් වියේ පුද්ගලයකු නම්, මා කුමක් කළ යුතුද?

ඔබගේ ප්‍රදේශයේ ඔබට ආසන්නම එස්.ටී.අයි./ එස්.ටී.ඩී. සායනය වෙත ඔබ යා යුතුයි. ඔබගේ වයස පිළිබඳ තැකීමකින් තොරව වෛද්‍යවරුන් ඔබට ප්‍රතිකාර ලබාදිය යුතුයි. ඔබට තනිවම යා නොහැකි බවක් දැනේනම්, විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියකු සමග සාකච්ඡා කර, ඔවුන් සමග යා හැකියි.

134. එච්.අයි.වී., එස්.ටී.අයි. වලින් වෙනස් වන්නේ කෙසේද?

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග (එස්.ටී.ඩී.) යනු පුද්ගලයකුගෙන් පුද්ගලයකුට, ගුදමාර්ග සංසර්ගය, යෝනි මාර්ග සංසර්ගය සහ මුඛ මාර්ග සංසර්ගය ඇතුළු ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් හරහා සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනයි. එච්.අයි.වී. යනු එස්.ටී.අයි. යටතට වැටෙන අසාදනයකි. ක්ලැමීඩියා, සුදු බිංදුම (ගොනෝරියාව), මානව පැපිලෝමා වෛරසය (එච්.පී.වී අසාධනය) සහ උපදංශය (සිෆිලිස්) යනු අනෙකුත් එස්.ටී.අයි. වලට උදාහරණයි.

එස්.ටී.අයි. අසාදනය වී තිබීමෙන් එච්.අයි.වී. අසාදනය වීම පහසුවෙන් සිදුවේ. උදාහරණයක් ලෙස, සමෙහි තුවාලයක් හෝ සම කැඩීයාමක් ඇතිවීමට එස්.ටී.අයි. හේතුවිය හැකිය. එය, එච්.අයි.වී. ශරීරයට ඇතුළු වීම පහසු කරයි. එච්.අයි.වී. සහ වෙනත් එස්.ටී.අයි. තිබීම එච්.අයි.වී. සම්ප්‍රේෂණය වීමේ අවධානම වැඩි කරයි

135. මගේ වයස අවුරුදු 18 ට අඩුයි. මට නීත්‍යානුකූලව එච්.අයි.වී. පරීක්ෂාවක් සිදු කරවා ගත හැකිද?

ඔව්, ඔබට පුළුවන්. ඕනෑම රජයේ රෝහලකින් ලිංගික සහ ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය සේවා ලබාගැනීමට ඔබට අයිතියක් ඇත.

VII ලිංගික අපයෝජනය සහ හිංසා කිරීම

136. ලිංගික අපයෝජනය යනු කුමක්ද?

ලිංගික අපයෝජනය යනු, එක් පුද්ගලයකු විසින් තවත් පුද්ගලයකුගේ කැමැත්තෙන් තොරව යෙදෙන ලිංගික හැසිරීමයි. බොහෝ අවස්ථාවලදී බලය පාවිච්චි කරමින් හෝ අයුතු ප්‍රයෝජන ගනිමින් (උදාඃ ඔබ මත්පැන් පානය කර සිටින විටක) මෙය සිදුවේ. මෙය, වරද සිදුකරන්නා විසින් බලය අයුතු ලෙස භාවිතා කිරීමකි.

137. ව්‍යභිචාරය යනු කුමක්ද?

ව්‍යභිචාරය යනු ආසන්නතම පවුල් සාමාජිකයකු විසින් දරුවකු හෝ වෙනත් පවුලේ සාමාජිකයකු කෙරෙහි සිදු කරන ලිංගික අපයෝජනයයි. (උදාඃ ඔබගේ පියාගේ සහෝදරයා, සීයා, මාමා හෝ පවුලට සමීප වෙනත් පුද්ගලයෙක්.)

අපයෝජකයා විසින්, අපයෝජනය ලක්වන තැනැත්තා සමග ඇති සබඳතාවය හරහා ඔවුන් කෙරෙහි තබා ඇති විශ්වාසය සහ ඔවුන්ට දක්වන ආදරය පාවිච්චි කරමින් අපරාධයක් සිදු කරන බැවින්, මෙය, වඩාත්ම අශික්ෂිත ලිංගික අපයෝජන ආකාරය ලෙස සැලකේ.

138. ළමා ලිංගික අපයෝජන ඒවාට ලක්වන අයට බලපාන්නේ කෙසේද?

ළමා ලිංගික අපයෝජන දැඩි මානසික සහ ශාරීරික කම්පන වලට හේතුවේ. ඒවාට ලක්වූ අයට තමන් වටිනාකමකින් තොර අයකු ලෙස දැනේ, ඔවුන්ගේ ආත්ම-සම්මානය අහිමි වේ, අන්‍යන්ගෙන් වෙන්වී දුකින් සිටී. පාසැල් කටයුතු අඩාල වන අතර, අනවශ්‍ය ගැබ්ගැනීම් සහ ආසාදන ඇතිවීමද සිදුවිය හැකිය. ඔබ නවයොවුන් වියේ පසුවන, අපයෝජනවලට ලක්වන හෝ ලක්වී ඇති අයකු නම්, මෙහිදී ඔබගේ වරදක් නොමැති බව වටහාගැනීම ඉතාම වැදගත්. විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියකු සමග එම තොරතුරු බෙදාගැනීමද වැදගත් වේ. 1929 හරහා ජාතික ළමාරක්ෂක අධිකාරිය සම්බන්ධ කරගත හැකිය.

139. දූෂණය කිරීම යනු කුමක්ද?

දූෂණය කිරීම යනු, පුද්ගලයකුගේ කැමැත්තෙන් තොරව ඔවුන් සමග ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදීම හෝ වෙනත් ආකාරවල ලිංගික ක්‍රියා සිදුකිරීම ඇතුළත් වන, ලිංගික අඩන්තේට්ටම් ආකාරයකි. පිරිමි සහ ගැහැණු යන දෙපාර්ශවයම දූෂණයට ලක්විය හැකිය. දූෂණය වීමට ලක්වූ තැනැත්තන් අනවශ්‍ය ගැබ්ගැනීම් (කාන්තාවක් නම්) ඇතිවීමේ සහ එස්.ටී.අයි./ එච්.අයි.වී. ආසාදනය වීමේ අවධානමක පසුවේ. එමෙන්ම, මෙය දැඩි මනෝවිද්‍යාත්මක පසුකම්පනයකට හේතු විය හැකිය. දූෂණය කිරීම අපරාධමය වරදකි.

140. ව්‍යවස්ථාපිත ස්ත්‍රී දූෂණය යනු කුමක්ද?

ව්‍යවස්ථාපිත ස්ත්‍රී දූෂණය යනු, පුද්ගලයකු වයස අවුරුදු 16 ට අඩු ගැහැණු ළමයෙකු සමග ලිංගික ක්‍රියාකරකම් වල යෙදීම වන අතර, මෙය ඇයගේ කැමැත්ත ඇතිව හෝ නැතිව සිදු වේ. ව්‍යවස්ථාපිත ස්ත්‍රී දූෂණය බරපතල අපරාධමය වරදකි.

141. ලිංගික වධහිංසා යනු මොනවාද?

ලිංගික වධහිංසා යනු, අකමැත්තෙන් සිදුවන ලිංගික යෝජනා/ ක්‍රියා, ලිංගිකමය උපකාර ඉල්ලාසිටීම සහ සේවා ස්ථානයේදී සිදුවන ලිංගික ස්වභාවයෙන් යුතු වාචික සහ කායික ක්‍රියාකලාපයන්.

142. සයිබර්-ලිංගික අපරාධවල තත්ත්වය මොකක්ද?

සයිබර්-ලිංගික අපරාධ ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩි වෙමින් පවතී. ජංගම දුරකථන හරහා තමන්ගේ නිරුවත් ඡායාරූප ඇතැම් පුද්ගලයින්ට යැවීමට ඇතැම් අවස්ථාවලදී තරුණ පිරිස්වලට බලපෑම් එල්ල වේ. කරුණාකර, තමන්ගේ කිසිඳු නිරුවත් ඡායාරූපයක් ඔබගේ සමීපතම සහකරුවාද ඇතුළු කිසිවෙක් සමග බෙදාගැනීමෙන් වළකින්න. මේවා පසුව ඔබට විරුද්ධව භාවිත කළ හැකිය. මේ පිළිබඳ ඔබගේ දෙමව්පියන්ට දැනුම් දෙනවා යැයි තර්ජනය කර ඇතැමෙකු ඔවුන් සමග ලිංගිකව හැසිරීමට ඔබට බල කළ හැකිය. සංස්කරණය කිරීම් කරමින් මේ ඡායාරූප වැඩිහිටි චිත්‍රපට ඇති වෙබ් අඩවිවලට එක්කිරීමටද හැකියාවක් ඇත.

143. සයිබර් අපයෝජන: වීඩියෝ සංවාදයක් අතරතුරදී ස්වයං වින්දනයේ යෙදීම අනුමත කළ හැකිද? සහකරුවා එය පටිගත කළහොත් කුමක් සිදුවේද?

වීඩියෝ සංවාදයක් අතරතුරදී ස්වයං වින්දනය කිරීම නුවණට හුරු දෙයක් නොවේ. ඔබගේ සහකරු කෙතරම් විශ්වාසවන්ත වුවත්, මෙම වීඩියෝව පටිගත වීමට සහ වෙනත් කාර්යයන් සඳහා යොදාගැනීමට ඉඩකඩක් පවතී. 1938 හෝ පොලිස් සයිබර් අපරාධ අංශය 0112 691 692 හරහා සම්බන්ධ කරගැනීමෙන් සහය ලබාගත හැකිය.

144. සමරිසි සම්බන්ධතා තුළද ප්‍රචණ්ඩත්වය තිබිය හැකිද?

ඔව්, සමරිසි සම්බන්ධතා තුළ පමණක් නොව, ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා ඕනෑම සම්බන්ධතාවක් තුළ සිදුවිය හැකිය. එවැනි සම්බන්ධතාවලින් ඉවත් විය යුතු අතර, ඒ සම්බන්ධයෙන් විශ්වාස කළ හැකි අයෙකු සමග සාකච්ඡා කරන්න.

145. එවැනි දෑ පිළිබඳ පැමිණිලි කළ හැක්කේ කෙසේද, කොහේටද?

සමරිසිභාවය තවමත් ශ්‍රී ලංකාවේ පිළිගෙන නොමැති නිසා නීතිමය සහය සීමාසහිත විය හැකිය. නමුත්, මනෝ උපදේශකවරයකුට හෝ සමරිසි පුද්ගලයින් සමග කටයුතු කරන ආයතනයක් සමග සාකච්ඡා කිරීමෙන් ඔබට සහනයක් ලබාගැනීමට හැකිවනු ඇත.

එසේම ඔබට පහත සඳහන් සංවිධානද සම්බන්ධ කර ගත හැකිය:

ශ්‍රී ලංකා මානව හිමිකම් කොමිසම - 1996 හෝ 011 2 505 575

ශ්‍රී ලංකා ජාතික සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී ජාලය - 076 8 471 744

146. පිරිමින් ලිංගික අපයෝජන කිරීම්වලට ලක් වෙනවාද?

ඔව්. පිරිමින් පවා ලිංගිකව අපයෝජනයට ලක්වේ. මෙම ගැටලුව සුළුකොට සැලකෙන අතර, බොහෝවිට සමාජයේ සාකච්ඡාවට ලක් නොවේ. අඩුවෙන් සාකච්ඡාවට භාජනය වන මාතෘකාවක් වූ පමණින් අනෙකුත් ආකාරවල ප්‍රචණ්ඩත්වයන්ට වඩා අඩු වැදගත්කමක් ඇති බවක් අදහස් නොවේ.

147. කුළුපග වීම් සහ ලිංගික හිරිහැර කිරීම අතර වෙනස කුමක්ද?

ඔබට යම් අයකු පිළිබඳ ආකර්ශනයක් දැනේ නම් ඔබ ඒ පුද්ගලයාට සමීප වී ඔබගේ හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමට ක්‍රියා කරයි. එය අතිශයින්ම සාමාන්‍ය දෙයකි. නමුත්, එය අනෙක් පුද්ගලයාට අවමන් වන ආකාරයෙන් හෝ අපහසුතාවට පත්වන ආකාරයෙන් සිදු කරයි නම්, එසේත් නැත්නම් ඒ පුද්ගලයා කැමැත්තක් නොදක්වන බව ප්‍රකාශ කිරීමෙන් පසුවත් ඔබ ඒ පුද්ගලයාව හඹා යන්නේ නම්, එය ලිංගික හිරිහැරයක් ලෙස දැක්විය හැකිය.

148. ලිංගික හිරිහැරයක් දුටු විට ඔබ කළ යුත්තේ කුමක්ද?

ඔබ එය අදාළ බලධාරීන් වෙත දැනුම් දිය යුතු වන අතර, ඊට ලක්වූ පුද්ගලයා සමග සාකච්ඡා කිරීම ආරක්ෂාකාරී වූ විට ඔවුන් සමග කතා කරන්න. එය පොදු ප්‍රවාහන සේවාවකදී සිදුවන්නේ නම්, ඊට මුහුණපාන පුද්ගලයා සමීපයට ගොස් ඔහුට/ ඇයට උදව් කරන්න. ඊට විරුද්ධව හඬ නගා මෙම ක්‍රියාව නීතියෙන් දඬුවම් ලැබිය හැකි වරදක් බව වරද කරන තැනැත්තාට දැනුම්දෙන්න. බස් රථයේ ගමන් පථය, බස් රථයේ අංකය, සහ වරද කළ තැනැත්තාගේ ස්වරූපය මතක තබාගන්න. 0112 244 4444, 119 හෝ 1938 හරහා කාන්තා සහාය සේවාව සම්බන්ධ කරගන්න.

149. මා හඳුනන පුද්ගලයකු කෙරෙන් ලිංගික අපයෝජනයකට හෝ ලිංගික හිරිහැරයකට ලක්වීමේ ඉඩකඩක් පවතී නම්, මා කළ යුත්තේ කුමක්ද?

ඔබ පළමුවෙන් මතක තබාගත යුත්තේ එය ඔබගේ වරදක් නොවන බවයි. බිය හෝ ලැජ්ජාව හේතුවෙන් ඔබ එය රහසක් ලෙස තබා ගතයුතු නැත. මේ තත්ත්වය පිළිබඳ විශ්වාසවන්ත පුද්ගලයකුට පවසා අදාළ බලධාරීන් වෙත යන්න. ජාතික ළමාරක්ෂක අධිකාරිය විසින් පවත්වාගෙන යන ළමුන් සඳහා වන සහය සේවාව 1929 හරහාත්, කාන්තා සහාය සේවාව 1938 හරහාත්, සම්බන්ධ කරගත හැක.

150. අපයෝජනය (දූෂණය) ට හේතුවන්නේ කුමක්ද? - ඇඳුම්/ චේතනාව/ ජීවවිද්‍යාත්මක අවශ්‍යතා?

ඇඳුම් දූෂණය කිරීමට පොළඹවන්නේ නැහැ. ඔබ හැඳසිටින ඇඳුම වරදකරුවාට කිසිඳු බලපෑමක් නොකරයි. මෙහිදී බලපාන්නේ චේතනාව සහ වරදකරුවගේ පාර්ශවයේ නිසි පාලනයක් නොමැති වීමයි. පීතෘමූලික සංස්කෘතීන් තුළ විහිළු කිරීම් සහ හිරිහැර කිරීම් බහුලව පවතින අතර, මේවා දූෂණය වැනි සිදුවීම්වලට හේතු වේ. කරුණාකර මෙවැනි සිද්ධීන් පිළිබඳ පොලිසියට දැනුම් දෙන්න.

151. සමරිසි පුද්ගලයින්ට හෝ තරුණ/ නවයොවුන් වියේ එල්.ජී.බී.ටී. පුද්ගලයින්ට මිනිසුන් හිරිහැර කරන්නේ අයි?

ඔබට වඩා වෙනස් පුද්ගලයකුට හිරිහැර කිරීම හොඳ ක්‍රියාවක් නොවේ. කෙසේනමුත්, මෙවැනි සිද්ධීන් තරුණ සහ නවයොවුන් සමරිසි අයට සිදුවන්නේ ප්‍රධාන වශයෙන්ම ඔවුන් වෙනස් බැවින් සහ සාමාන්‍ය ජනතාව ලිංගික නැඹුරුතාවය සහ අනන්‍යතා පිළිබඳ දැනුමක් හෝ සංවේදී වීමක් නොමැති වීම හේතුවෙනි. පාසැල්වල පරිපූර්ණ ලිංගික අධ්‍යාපනය ලබාදීම වැදගත් වන්නේ මේ නිසායි.

152. සන්නිවේදන මෘදුකාංග ආරක්ෂිත ද?

වට්ස්ඇප් වැනි මෘදුකාංග දෙපාර්ශවය අතර ගුප්තකේතනය භාවිත කරන අතර, එනිසා, තුන්වන පාර්ශවයකට ඔබගේ සංවාදයට මැදිහත් විය නොහැක. ස්නැප්චැට් වැනි වෙනත් මෘදුකාංගද ඇති අතර, ඒ හරහා කෙටි කාලයට පමණක් ඔබට පින්තූර යැවිය හැකි අතර කිසිවෙකු තිරයේ ඡායාරූපයක් ගතහොත් ඔබට ඒ පිළිබඳ පණිවිඩයක් ලැබේ. නමුත්, එම පණිවිඩය යැවීමට ස්නැප්චැට් මෘදුකාංගයට බාධා කරන මෘදුකාංග ද ඇත. ඒ අනුව, ඩිජිටල් අවකාශයේ කිසිඳු මෘදුකාංගයක් ආරක්ෂිත නොමැත. එනිසා, ඔබ විශ්වාස කරන්නේ කවුද යන්න පිළිබඳව සිහියෙන් සිතන්න.

fpa SRI LANKA
enriching relationships

Youth Advocacy Network Sri Lanka

UNFPA

From the People of Japan

ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමය

37/27, බුලර්ස් පටුමග, කොළඹ - 07, ශ්‍රී ලංකාව.
☎: + 94 112 555 455 🖷: + 94 112 55 66 11
E-mail : fpa@fpasrilanka.org Web : www.fpasrilanka.org

Concept & Designed by FPA Sri Lanka