# ලිංගික ඇසුරේ වාසි අවාසි ගැන දැන ගනිමු

වයස: අවුරුදු 13ට වැඩි

කාලය: මිනිත්තු 20

තොරතුරු:

**මේ පාඩමෙන් අපි කතා කරන්නේ මොනවා ගැනද?**

නව යොවුන් වියේදී ආදර සහ ලිංගික හැඟීම් ඇති වීමත්, ඒ හැඟීම් ගැන කුතුහලයක් ඇති වී අලුත් අත්දැකීම් අත්හදා බැලීමට කැමැත්තක් ඇති වීමත් සාමාන්‍ය දෙයක්. එක් එක් කෙනාගේ හැඟීම් සහ අත්දැකීම් වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. මේ පාඩමෙන් තමන්ගේ සහ අනෙක් කෙනාගේ කැමැත්තට ගරු කිරීම, බල කිරීම හඳුනාගැනීම, ගැබ් ගැනීම් සහ ලිංගික ඇසුරෙන් බෝවිය හැකි ආසාදනවල අවදානම අඩු කරගැනීම ගැන කතා කරනවා. තමන්ගේ ශරීරය සහ සෞඛ්‍යය ගැන දැනුවත් තීරණ ගැනීමටත්, අවශ්‍ය විට උදව් ලබාගැනීමටත් මේ පාඩම උදව් කරනවා.

**ඉගෙනුම් අරමුණු**

1. බියගැන්වීමෙන් හෝ බල කිරීමෙන් ලබාගත් එකඟතාව සැබෑ කැමැත්තක් නොවන බව හඳුනා ගැනීම
2. ගැබ් ගැනීම වැළැක්වීම සහ ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වලින් ආරක්ෂා වීම පිළිබඳ ඉගෙන ගැනීම
3. ගැටලුවක් ඇති වුණොත් උදව් ඉල්ලිය හැකි පුද්ගලයෙකු හෝ සේවාවක් හඳුනාගනීම

**පාඩමට පෙර සූදානම් වෙමු**

Bakteens ලිපිය, වීඩියෝව සහ Quiz එක කලින් බලන්න. වීඩියෝ පෙන්වීමට සූදානම් කර ගන්න. ලිපියේ පහත කොටස් පන්තියේ භාවිත කිරීමට සූදානම් කරගන්න:

- ලිංගික ඇසුරකට පෙර සිතා බැලිය යුතු දේ
- අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීමක් වළක්වා ගැනීම
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනයක් වළක්වාගන්නේ කෙසේද?

සිසුන්ගේ පෞද්ගලික අත්දැකීම් ගැන ප්‍රශ්න නොඅසන බව මුලින්ම කියන්න. කල්පිත අවස්ථා ගැන පමණක් කතා කරන්න.

**අවශ්‍ය දේ:** Bakteens ලිපිය, වීඩියෝව පෙන්වීමට තිරයක්, පුවරුව සහ පෑන්.

**මූලික වචන:** කැමැත්ත (consent), බල කිරීම (pressure), කොන්ඩමය (condom), ප්‍රතිසංධිවිරෝධනය (contraception), ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන (STIs).

**ගුරුවරුන්ට:** මෙය සෞඛ්‍යය ගැන පාඩමක් නිසා සිසුන්ට දිය යුත්තේ නිවැරදි විද්‍යාත්මක තොරතුරු. විවාහයට පෙර ලිංගික ඇසුර හෝ ප්‍රතිසංධිවිරෝධන ක්‍රම භාවිතය ගැන ගුරුවරයාට පෞද්ගලික විශ්වාස තිබිය හැකියි. නමුත් ඒ විශ්වාස සිසුන්ට පැනවීමෙන් හෝ ඒවා පදනම් කරගෙන සිසුන් විනිශ්චය කිරීමෙන් වළකින්න.

ලිංගික හැඟීම් සහ ලිංගික ඇසුර ගැන ලැජ්ජාවක් ඇති නොකර, සන්සුන්ව සහ පැහැදිලිව කතා කරන්න. ලිංගික ඇසුර නව යෞවන දරුවෙකුට කළ හැකි නරකම දෙයක් ලෙස පෙන්වන්න එපා. කැමැත්ත, ආරක්ෂාව සහ සෞඛ්‍යය ගැන දැනුවත් තීරණ ගැනීමට සිසුන්ට උදව් කරන්න.

වැදගත්ම දේ වන්නේ ගැටලුවක් ඇති වුණොත් බැනුම් ඇසීමට සිදු වේ යැයි බිය නොවී, දෙමාපියෙකු හෝ ගුරුවරයෙකු වෙත උදව් ඉල්ලා එන්න පුළුවන් බව සිසුන්ට දැනීමයි. උදව් ඉල්ලන සිසුවෙකුට සන්සුන්ව සවන් දෙන්න. දොස් පැවරීම වෙනුවට අවශ්‍ය සහය ලබා දෙන්න.

## 1. කතාබහක් පටන් ගනිමු – මිනිත්තු 2

සිසුන්ගෙන් අහන්න:

“ඔබ ‘කොන්ඩමය’ (condom) කියන වචනය අහලා තියෙනවාද? ඒක භාවිත කරන්නේ මොකටද කියලා ඔබ දන්නවාද?”

පිළිතුරු දෙකක් හෝ තුනක් අහන්න. නොදන්නා සිසුන්ටත් ප්‍රශ්න අහන්න පුළුවන් බව කියන්න. වැරදි පිළිතුරක් ලැබුණොත් ලැජ්ජාවට පත් නොකර, සරලව නිවැරදි කරන්න.

ඉන්පසු මෙහෙම කියන්න:

“කොන්ඩමය කියන්නේ ලිංගික ඇසුරේදී භාවිත කරන ආරක්ෂක කොපුවක්. නිවැරදිව භාවිත කළ විට ගැබ් ගැනීමේ සහ බොහෝ ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන බෝවීමේ අවදානම අඩු කරනවා. අද අපි ලිංගික ඇසුර, කැමැත්ත සහ සහ සෞඛ්‍යය ගැන ඉගෙන ගනිමු. මේ ගැන ප්‍රශ්න තිබීම සාමාන්‍යයි. අපි කාටවත් විහිළු නොකර, එකිනෙකාට ගරු කරමින් කතා කරමු.”

## 2. මේක කැමැත්තක්ද, බල කිරීමක්ද? – මිනිත්තු 4

පහත අවස්ථා එකින් එක කියවන්න. එක් එක් අවස්ථාවෙන් පසුව “මෙතැන අනෙක් කෙනාට නිදහසේ තීරණයක් ගන්න ඉඩ තිබෙනවාද?” කියලා අහන්න.

“මම තවම සූදානම් නැහැ.” — “හරි. අපි ඒක කරන්න අවශ්‍ය නැහැ.”

අනෙක් කෙනාගේ තීරණයට ගරු කරනවා.

“ඔයා මට ආදරේ නම් මේක කරන්න ඕනේ.”

ආදරය යොදාගෙන බල කරනවා.

“කලින් කැමති වුණාට දැන් මට නවත්වන්න ඕනේ.” — “හරි, අපි නවත්වමු.”

කැමැත්ත වෙනස් කිරීමට ඇති අයිතියට ගරු කරනවා.

“මේක කළේ නැත්නම් ඔයාගේ ෆොටෝ එක හැමෝටම යවනවා.”

තර්ජනය කරනවා. මෙවැනි අවස්ථාවක විශ්වාස කරන වැඩිහිටියෙකුගේ සහය අවශ්‍යයි.

අවසානයේ මතක් කරන්න:

“බිය නිසා, තර්ජනයක් නිසා හෝ නැවත නැවත බල කරන නිසා ‘හා’ කිව්වොත්, එය නිදහසේ ලබාදුන් කැමැත්තක් නොවේ.”

## 3. Bakteens ලිපිය කියවමු – මිනිත්තු 5

තෝරාගත් කොටස් පෙන්වමින් පහත කරුණු තුන පැහැදිලි කරන්න.

1. ලිංගික ඇසුර ගැන හොඳ හැඟීම් වගේම අවදානම් ගැනත් දැනගත යුතුයි

ලිංගික ඇසුරෙන් සමහරුන්ට සතුටක් සහ සමීප බවක් දැනෙන්න පුළුවන්. නමුත් හැම කෙනෙකුටම එකම අත්දැකීම ලැබෙන්නේ නැහැ. බල කිරීමක්, බියක් හෝ වේදනාවක් තිබෙනවා නම් එය නොසලකා හරින්න එපා. ලිංගික ඇසුර කල් දැමීමට තීරණය කිරීමත් පිළිගත හැකි තීරණයක්.

2. ගැබ් ගැනීම වැළැක්වීම සහ ආසාදනවලින් ආරක්ෂා වීම

පුවරුවේ පහත කරුණු ලියන්න:

- කොන්ඩමය - නිවැරදිව, සෑම වරකම භාවිත කළ විට ගැබ් ගැනීමේ සහ බොහෝ ලිංගික ආසාදන බෝවීමේ අවදානම අඩු කරනවා. සම්පූර්ණ ආරක්ෂාවක් සහතික කරන්නේ නැහැ.
- උපත් පාලන පෙති, එන්නත්, කරල් හෝ ලූපය - ගැබ් ගැනීම වැළැක්වීමට භාවිත කරනවා. ලිංගික ආසාදනවලින් ආරක්ෂාව ලබා දෙන්නේ නැහැ.

කොන්ඩමයක් ගැන කතා කිරීම අවිශ්වාසයක් පෙන්වීමක් නොව, දෙදෙනාගේ සෞඛ්‍යය ගැන සැලකිලිමත් වීමක් බව පැහැදිලි කරන්න.

3. ආසාදනයක් තිබුණත් ලක්ෂණ නොපෙනෙන්න පුළුවන්

කෙනෙක් නිරෝගීව පෙනෙන නිසාම ආසාදනයක් නැහැ කියන්න බැහැ. සැකයක් තිබුණොත් වෛද්‍ය උපදෙස් සහ පරීක්ෂණ අවශ්‍යයි.

ආසාදනයක් ඇති කෙනෙකුට දොස් පවරන්න හෝ කොන් කරන්න එපා. මේ ආසාදන සඳහා ප්‍රතිකාර තිබෙනවා. ඒවා රජයේ රෝහල් වලින් නොමිලේ ලබා ගන්න පුළුවන්.

ඊළඟට අහන්න:

ගිලින පෙති ගත්තොත් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනවලින් ආරක්ෂා වෙනවාද?

නිවැරදි පිළිතුර: නැහැ. ඒවා ගැබ් ගැනීම වැළැක්වීමට භාවිත කරන ක්‍රමයක්.

## 4. ගැටලුවක් වුණොත් උදව් ගනිමු – මිනිත්තු 2

මේ කල්පිත අවස්ථාව කියවන්න:

“කෙනෙක් ආරක්ෂාවක් භාවිත නොකර ලිංගික ඇසුරක යෙදී තිබෙනවා. දැන් ගැබ් ගැනීමක් හෝ ආසාදනයක් ගැන කනස්සල්ලෙන් ඉන්නවා. බැනුම් අහන්න වෙයි කියන බය නිසා උදව් ඉල්ලන්නත් අමාරුයි.”

සිසුන්ගෙන් අහන්න:

මේ කෙනාට උදව් ලබාගන්න ඔබ මොනවාද කියන්නේ?

පිළිතුරු කිහිපයක් අහලා පැහැදිලි කරන්න:

දොස් පැවරීම වෙනුවට සන්සුන්ව සවන් දෙන්න.

විශ්වාස කරන වැඩිහිටියෙකුගේ සහය ඇතිව හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.

ගැබ් ගැනීම වැළැක්වීමට හදිසි ගැබ් ගැනීම වළක්වන ක්‍රම තිබෙනවා. ඒවා ගැන ඉක්මනින් උපදෙස් ලබාගැනීමට හැකියාවක් තිබෙනවා.

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන ගැනත් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න. ලක්ෂණ පෙනෙන තුරු බලා සිටින්න අවශ්‍ය නැහැ.

## 5. දැන් වීඩියෝව බලමු – මිනිත්තු 4

වීඩියෝව පෙන්වීමට පෙර කියන්න:

තමන්ගේ සහ අනෙක් කෙනාගේ ආරක්ෂාව සඳහා ගන්න පුළුවන් තීරණයක් හඳුනාගන්න.

වීඩියෝවෙන් පසුව පිළිතුරු දෙකක් අහන්න.

## 6. දැන් Quiz එක කරමු – මිනිත්තු 3

ලිපියේ Quiz එකෙන් පහත ප්‍රශ්න දෙක පන්තියක් ලෙස කරන්න:

1. ගැබ් ගැනීමේ සහ ලිංගික ආසාදනවල අවදානම අඩු කිරීමට භාවිත කළ හැකි උපකරණය ගැන ප්‍රශ්නය.

පිළිතුර: කොන්ඩමය.

2. ලිංගික ඇසුරකට පෙර තිබිය යුතු කැමැත්ත ගැන ප්‍රශ්නය.

පිළිතුර: නිදහසේ ලබාදුන් කැමැත්ත.

එක් එක් පිළිතුරෙන් පසුව අහන්න:

ඇයි ඔබ ඒ පිළිතුර තෝරගත්තේ?

ගුරුවරයා මතක් කළ යුතු දේ: ශ්‍රී ලංකාවේ ලිංගික ඇසුරක් සඳහා කැමැත් පළ කළ හැකි වයස අවුරුදු 16යි. අවුරුදු 16ට අඩු ගැහැණු ළමයෙකු සමග (ඇය කැමැත්ත පළ කළත්) ලිංගිකව හැසිරීමට නීතියෙන් විශාල වරදක්, ඒ සඳහා වුරුදු 10ක් සිර ගත වීමට සිදු වනවා.

## 7. අවසාන පණිවිඩය – මිනිත්තු 2

සිසුන්ගෙන් අහන්න:

අද පාඩමෙන් මතක තියාගන්න ඕනේ එක දෙයක් මොකක්ද?

පිළිතුරු කිහිපයක් අහලා මෙසේ අවසන් කරන්න:

හැඟීමක් ඇති වුණා කියලා ඒ අනුව ක්‍රියා කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. තමන්ට ‘නැහැ’ කියන්නත්, කලින් දුන් කැමැත්ත වෙනස් කරන්නත් පුළුවන්. අනෙක් කෙනාගේ තීරණයටත් ගරු කරන්න ඕනේ. සෞඛ්‍යය ගැන නිවැරදි තොරතුරු දැනගනිමු. ගැටලුවක් වුණොත් බිය නොවී උදව් ඉල්ලමු.

**ගුරුවරුන්ට පොඩි මතක් කිරීමක්**

ප්‍රශ්නයක් → කල්පිත අවස්ථා → ලිපියෙන් තොරතුරු → උදව් ලබාගැනීම → වීඩියෝව → Quiz එක

ලිපියේ ඇති ප්‍රතිසංධිවිරෝධක ක්‍රම සියල්ල හෝ ඖෂධ මාත්‍රා මේ කෙටි පාඩමේදී ඉගැන්වීම අවශ්‍ය නැහැ. ඒවා තෝරාගැනීමට සෞඛ්‍ය සේවකයෙකුගේ උපදෙස් අවශ්‍ය බව කියන්න.

“ආදරය තිබුණොත් ආරක්ෂිතයි”, “කොන්ඩම් භාවිත කළොත් කිසිම අවදානමක් නැහැ” හෝ “හැම ලිංගික ක්‍රියාවකින්ම ගැබ් ගන්න පුළුවන්” වැනි වාක්‍ය භාවිත නොකරන්න. අවදානම ක්‍රියාව අනුව වෙනස් වෙනවා. ශුක්‍රාණු යෝනි මාර්ගයට ඇතුළු වීමෙන් ගැබ් ගැනීමක් සිදුවිය හැකි අතර, ඇතැම් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන ස්පර්ශයෙනුත් බෝ වෙනවා.

**ආරක්ෂිත පන්තිකාමරයක් නිර්මාණය කරමු**

සිසුන්ගේ සම්බන්ධතා හෝ ලිංගික අත්දැකීම් ගැන ප්‍රශ්න නොඅසන්න.

කාටවත් විහිළු නොකරන බවට මුලින්ම එකඟ වෙන්න.

පිළිතුරු දීමට අකමැති සිසුවෙකුට එය මඟහැරීමට ඉඩ දෙන්න.

ප්‍රශ්නයකට පිළිතුර නොදන්නේ නම් අනුමාන නොකර, නිවැරදි තොරතුරු සොයා පසුව ලබාදෙන්න.

සිසුවෙකු බල කිරීමක් හෝ අතවරයක් ගැන කියනවා නම්, පන්තිය ඉදිරියේ වැඩි විස්තර නොඅසන්න. සන්සුන්ව සවන් දී පාසලේ ළමා ආරක්ෂණ ක්‍රමයට අනුව සහය ලබා දෙන්න.