▲ අඩු වයසින් ගැබ් ගැනීම වලක්වන්නේ කොහොමද ?

ගැබ් ගැනීම හා ලිංගික රෝග බෝවීම 100% වලක්වන හොඳම ක්‍රමය නම්, නියම වයස එන තුරු ලිංගික ක්‍රියාවල නොයෙදීමයි.

සෑම ලිංගික ක්‍රියාවකදීම ගැබ් ගැනීමට හා ලිංගික රෝග බෝවීමට අවදානමක් ඇත. එය පළමු ලිංගික එක්වීමේදීම සිදුවිය හැක.

ශුක්‍ර තරලය,
යෝනි මාර්ගය අසල
තැවරීමෙන්ද ගැබ්
ගැනීමට ඉඩ ඇත.

ඔබ දැනටමත් කවුරුන් හෝ සමග එකට ජීවත්වන්නේ නම් වෛද්‍ය උපදෙස් මත සුදුසු උපත් පාලන ක්‍රමයක් <u>සෑම</u> ලිංගික එකතුවීමකදීම භාවිතා කරන්න.

▲ බලාපොරොත්තු නොවුන ලිංගික ක්‍රියාවකදී හෝ ලිංගික අතවරයකට හෝ ඔබව ලක්වුවහොත් කුමක් කල යුතුද?

කලබල වෙන්න එපා. ඉක්මනින් ඔබේ දෙමාපියන්ට හෝ විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට එය පවසන්න. ඉතා ඉක්මනින් ක්‍රියාකලහොත් ඔබට ගැබ් ගැනීමක් වලක්වා ගත හැක.

වහාම සුදුසු කම් ලත් වෛද්‍යවරයකු වෙත හෝ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනිය වෙත යොමුවන්න.

ගැබ් ගැනීම වලක්වන පෙති දැන් තිබෙනවා. එයින් පිළිසිඳ ගැනීම වළක්වනවා මිස ගබ්සාවක් සිදුවෙන්නේ නැහැ. **ලිංගික එක්වීමක් හෝ ලිංගික අතවරයකට ලක්වීමෙන් දින 3 ක් ඇතුලත මෙය ලබාගත යුතුය.**

ඔබට උදව් කිරීමට අප සූදානම්
අමතන්න

ජාතික ළමාරක්ෂක අධිකාරිය
☎ 1929

සුවසැරිය
☎ 0710107107

මානසික සෞඛ්‍ය විද්‍යායතනය
☎ 011 2578234-237

සකස්කලේ: **නවයොවුන් සෞඛ්‍ය ඒකකය,**
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය,
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශය
231, ද සේරම් පෙදෙස,
කොළඹ 10.
☎ 011 2692746

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශය | පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය | එක්සත් ජාතීන්ගේ ජනගහන අරමුදල

පාසල් නොයන යෞවනියන් සඳහා පමණි.

design: www.thedesignfactory.lk

මේ ඔබේ ජීවිතයයි...

යෞවන වයසේ ආදරය ගැන අපි ටිකක් කථා කරමු.

යෞවනයේ සිටින ඔබට ආදරය ගැන විවිධ හැඟීම් දැනිලා ඇති. එතකොට සැබෑ ආදරය...?

▲ සැබෑ ආදරය කියන්නේ මොකක්ද?

දෙදෙනෙකු අතර ඇතිවන යහපත් සම්බන්ධයකි. එකිනෙකාට ගරු කරන, අවංක, විශ්වාසවන්ත, එකිනෙකාට උදව් කරගන්නා, හොඳින් අදහස් හුවමාරු කරගන්න පුළුවන් සම්බන්ධයකි.

කවුරු හෝ ඔබව පාලනය කරමින්, ඔබට තීරණ ගන්නට ඉඩ නොදෙමින්, ඔබට ආදරය කරන බව පෙන්වයි නම් **එය සැබෑ ආදරය නොවේ.**

පළමු දැකීමෙන් ඇතිවන්නේ ලිංගික ආකර්ශනයකි. එය ආදරය නොවේ.

සිතන්න...
ඔබේ ආදරය සැබෑ ආදරයක්ද...?

▲ සැබෑ ආදරයට සීමාවන් තිබේද?

ඔව්. සැබෑ ආදරයක පදනම වන්නේ එකිනෙකා කෙරෙහි දක්වන ගෞරවය හා විශ්වාසයයි. එනිසා ඔබට හානියක් විය හැකි දෙයක් කිරීමට ඔහු උත්සාහ නොකරයි.

“සැබෑ ආදරය පෙන්වීමට හෝ පවත්වාගෙන යාමට ලිංගික ක්‍රියා අවශ්‍ය නොවේ”

▲ මදක් සිතන්න... ඔබව ලිංගික ක්‍රියා සඳහා පෙළඹවිය හැකි අවස්ථා මොනවාද?

- මිතුරන්ගේ අනිසි බලපෑම්
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය
- අසභ්‍ය වීඩියෝ දර්ශන නැරඹීම
- රාත්‍රී සංගීත සංදර්ශණ
- සිනමා ශාලාවල හුදකලාවීම
- හෝටල් කාමර වැනි ස්ථානවල තනිවීම

▲ යෞවනයේ සිටින ඔබ කිසියම් ලිංගික ක්‍රියාවක යෙදුනහොත්?

- ගැබ්ගැනීමක් සිදුවිය හැක
- ලිංගිකව බෝවන රෝග ඇතිවිය හැක
- HIV / AIDS ඇතිවිය හැක
- පවුලේ හා සමාජයේ ගැරහීමට හා කොන්වීමට ලක්විය හැක
- ඔබේ අධ්‍යාපනය මෙන්ම අනාගතයද කඩාකප්පල් වේ

හදිසියේවත් ගැබ් ගතහොත්

ඔබට පාසල හැරයාමට සිදුවේ.

ඔබට නැවත කවදාවත්ම පාසල් යාමට බැරිවේවි.

ඔබ සෙල්ලම් කරන්නේ ඔබේ ජීවිතය මෙන්ම ඔබේ අනාගතය එක්ක බව අමතක කරන්න එපා.

▲ මදක් සිතන්න... ඔබගේ මුළු ජීවිතයම විනාශ වෙන්න දෙනවාද?

ඒ වගේ යෝජනාවකට “බැහැ” කීමට ඔබට පුළුවන්. ඒ සඳහා ඔබට අයිතියක් ඇත.

▲ ඔබ ඒ යෝජනාව මගහරින්නේ කෙසේද?

- “ඇත්තටම ආදරේ නම් ඕවට කතා කරන්නෙ නෑ”
- “අපි තාම ඕවට ඉක්මන් වැඩියි”
- “මේක හරි වේලාව/කාලය නොවේ”
- “අපිව කාටහරි හසුවිය හැකියි/කවුරුහරි දකී”
- “මේ වාගේ දේකට මං ලෑස්ති නැහැ”
- “මට බැහැ”

▲ එම යෝජනාවට මා කැමති වුනේ නැත්නම්, ඔහු මා හැරයන බව කියයි නම්?

එය සැබෑ ආදරය නොවේ. ඒ නිසා හැරයාමට ඉඩදෙන්න.

▲ මොනදේ වුනත් මා සමග සිටින බව ඔහු පවසයි නම්?

ඉවසන්න, විවාහය තෙක්.

මතක තබාගන්න,
ඔබ දෙදෙනාට නීතියෙන් විවාහවිය හැක්කේ <u>අවුරුදු 18 සම්පූර්ණ වූ පසු පමණි.</u>

ඔබ අවුරුදු 16 ට අඩුනම් සිරගත වීමට හෝ පරිවාස ගතවීමට සිදුවිය හැක.