▲ குறைந்த வயதில் கருத்தரிப்பதைத் தவிர்ப்பது எப்படி?

உரிய வயது வரும் வரை பாலியல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாதிருப்பதே கருத்தரித்தல் மற்றும் பாலியல் தொற்றுநோய்களை 100% தவிர்க்கக் கூடிய சிறந்த முறை.

ஒவ்வொரு பாலியல் செயற்பாட்டின் போதும் கருத்தரிக்கும் மற்றும் பாலியல் தொற்றுநோய்களும் ஏற்படக்கூடிய அபாயம் உள்ளது. அது முதலாவது பாலியல் உறவின்போதே கூட இடம்பெறலாம்.

சுக்கிலப் பாயம் யோனி வாயிலுக்கருகில் சிந்தினாலும் கருத்தரிப்பு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு

நீங்கள் ஏற்கனவே யாருடனேனும் ஒன்றாக வாழ்கிறீர்கள் எனில் வைத்திய ஆலோசனையின் கீழ் **அனைத்து** பாலியல் உறவின் போதும் பொருத்தமான கருத்தடை முறையொன்றை பயன்படுத்துங்கள்.

▲ எதிர்பாராத விதமான பாலியல் செயற்பாடொன்றுக்கு அல்லது பாலியல் பலாத்காரத்திற்கு நீங்கள் ஆளானால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

பதட்டப்படாதீர்கள். விரைவாக உங்கள் பெற்றோர்களிடமோ, நம்பிக்கைக்குரிய பெரியவர் ஒருவருக்கோ அதனைச் சொல்லுங்கள். மிக விரைவாக செயற்பட்டால் நீங்கள் கருத்தரிப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

உடனடியாக தகுதியுள்ள வைத்தியர் ஒருவரை அல்லது குடும்ப சுகாதார மருத்துவ மாதுவை அணுகுங்கள்.

கருத்தரிப்பைத் தவிர்க்கும் வில்லைகள் இப்போது உள்ளன. அவற்றால் கருத்தரிப்பு தவிர்க்கப்படுமே தவிர கருக்கலைப்பு ஏற்படாது. **உடல் ரீதியாக இணைவதாலோ பாலியல் பலாத்காரத்திற்கு ஆளாகி 3 நாட்களுக்குள் இதனைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.**

design: www.thedesigfactory.lk

உங்களுக்கு உதவ நாம் தயார்

அழையுங்கள்

தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரசபை

☎ **1929**

சுவசரிய

☎ **0710107107**

மனநல சுகாதார கல்விநிலையம்

☎ **011 2578234-237**

தயாரிப்பு: இளைஞர் சுகாதாரப் பிரிவு,
குடும்ப சுகாதாரப் பணிமனை,
சுகாதார அமைச்சு
231, டி சேரம் பிளேஸ்,
கொழும்பு 10.
☎ **011 2692746**

சுகாதார அமைச்சு | குடும்ப சுகாதாரப் பணிமனை | ஐக்கிய நாடுகள் சனத்தொகை நிதியம்

பாடசாலை செல்லாத யுவதிகளுக்கு மாத்திரம்

இது உங்கள் வாழ்க்கை...

இள வயதுக் காதல் பற்றி நாம் சற்றுப் பேசுவோம்.

இளம் பருவத்தில் உள்ள உங்களுக்கு காதல் பற்றிய பல்வேறு உணர்வுகள் தோன்றியிருக்கலாம். அப்படியென்றால் உண்மையான காதல்...?

▲ உண்மைக் காதல் என்றால் என்ன?

இருவருக்கிடையே தோன்றும் சிறந்த தொடர்பு. ஒருவருக்கொருவர் மரியாதை செலுத்தும் நேர்மையான, நம்பிக்கையான, ஒருவருக்கொருவர் ஒத்துழைப்பு வழங்கும், சிறந்த வகையில் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளக் கூடியதான ஒரு தொடர்பு.

யாரேனும் உங்களைக் கட்டுப்படுத்தி, நீங்கள் தீர்மானங்களை எடுக்க இடம் அளிக்காது, உங்களைக் காதலிப்பதாகக் காட்டிக்கொண்டால் **அது உண்மைக் காதலல்ல.**

முதற் பார்வையில் தோன்றுவது பாலியல் கவர்ச்சியேயாகும்.
அது காதல் அல்ல

சிந்தியுங்கள்...
உங்கள் காதல் உண்மைக் காதலா...?

▲ உண்மைக் காதலுக்கு எல்லைகள் உள்ளனவா?

ஆம். ஒருவருக்கொருவர் செலுத்தும் மரியாதையும் கொண்டுள்ள நம்பிக்கையுமே உண்மைக் காதலுக்கு அடிப்படையாக அமைகிறது. அதனால் உங்களுக்குப் பங்கம் நேரும் வகையில் செயற்பட அவர் முயற்சி செய்ய மாட்டார்.

"உண்மைக் காதலை காட்டவோ அதனைப் பேணிச் செல்லவோ பாலியல் செயற்பாடுகள் அவசியமற்றவை"

▲ சற்று சிந்தியுங்கள்... பாலியல் செயற்பாடுகளில் உங்களைத் தூண்டும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

- நண்பர்களின் முறையற்ற தூண்டுதல்கள்
- போதைப்பொருள் பாவனை
- முறைகேடான வீடியோப் படங்களைப் பார்த்தல்
- இரவு இசை நிகழ்ச்சிகள்
- திரையரங்குகளில் தனிமைப்படல்
- விடுதி அறைகளில் தனிமைப்படல்

▲ இளம் பருவத்தில் உள்ள நீங்கள் ஏதேனும் பாலியல் செயற்பாட்டில் ஈடுபட்டால்

- கருத்தரிப்பு ஏற்படலாம்
- பாலியல் ரீதியாக ஏற்படும் நோய்கள் ஏற்படலாம்
- HIV / AIDS ஏற்படக் கூடும்
- குடும்பத்தினதும் சமுதாயத்தினதும் உதாசீனத்துக்கும் அவதூறுகளுக்கும் ஆளாகலாம்
- உங்கள் கல்வி போன்றே எதிர்காலமும் சீரழிந்து போகலாம்

தற்செயலாகவேனும் கருத்தரித்தால்

நீங்கள் பாடசாலையிலிருந்து விலக நேரிடும்.

நீங்கள் மறுபடியும் பாடசாலை செல்ல ஒருபோதும் இயலாமல் போகும்

நீங்கள் விளையாடுவது உங்கள் வாழ்க்கையுடன் என்பதோடு உங்கள் எதிர்காலத்தோடு என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள்.

▲ சற்று சிந்தியுங்கள்... உங்கள் முழு வாழ்க்கையும் அழிந்துபோக அனுமதிப்பீர்களா?

அவ்வாறானதொரு அழைப்புக்கு "முடியாது" என மறுக்க உங்களால் முடியும். அதற்கான உரிமை உங்களுக்குள்ளது.

▲ நீங்கள் அந்த அழைப்பைத் தவிர்ப்பது எப்படி?

- "உண்மையான காதல் இருந்தால் இதற்கு அழைக்க மாட்டீர்கள்"
- "நாங்கள் இவற்றுக்கு அவசரப்படத் தேவையில்லை"
- "இது சரியான நேரம் / காலம் இல்லை"
- "நாங்கள் யாரிடமும் அகப்பட்டுக்கொள்ளலாம் / எங்களை யாராவது பார்த்துவிடுவாகள்"
- "இதற்கு நான் தயாரில்லை"
- "என்னால் முடியாது"

▲ அந்த அழைப்புக்கு இணங்காவிட்டால் அவர் உங்களை விட்டு விலகிவிடுவேன் எனச் சொன்னால்?

அது உண்மைக் காதல் அல்ல. எனவே விட்டுச் செல்ல இடமளியுங்கள்.

▲ எது நடந்தாலும் என்னுடன் இருப்பதாக அவர் சொல்வாராயின்?

திருமணம் வரை பொறுத்திருங்கள்.

நினைவிருக்கட்டும்

18+ ADULTS ONLY

உங்கள் இருவருக்கும் சட்டரீதியாக 18 வயது பூர்த்தியடைந்த பின்னர் மாத்திரமே நீங்கள் திருமணம் செய்து கொள்ளலாம்.

நீங்கள் 16 வயதுக்குக் குறைந்தவராயின் சிறைப்படவோ நன்னடத்தை முகாமுக்கோ செல்ல நேரிடலாம்.