

உறவுகள்





இக் கையேடு எதைப் பற்றியது?

இக் கையேடு காதல் அல்லது மிக நெருங்கிய உறவுகளைப் பற்றியது!

பின்வருபவை குறித்த பயனுள்ள தகவல்களை நீங்கள் காணலாம்:

- உறவுகள்
- மிக நெருங்கிய உறவுகள்
- ஒரே பாலின உறவுகள்
- காதலர் சந்திப்பும் (dating) மற்றும் ஒரு உறவைத் தொடங்குதலும்
- காதலர் சந்திப்பு (dating) மற்றும் உறவுகள் பற்றி உங்கள் பெற்றோரிடம் எப்படி பேசுவது
- நீங்கள் முதல் முறையாக உடலுறவு கொள்ளும்போது என்ன எதிர்பார்க்கலாம்
- ஒப்புதல்
- உறவில் சண்டை
- டிஜிட்டல் நாடகம்
- முறிவுகளை எவ்வாறு கையாள்வது
- மேலும் தகவலுக்கு எங்கு செல்ல வேண்டும்

இந்தக் கையேடு உங்களுக்காக எழுதப்பட்டுள்ளது, ஆனால் இந்தத் தகவல் இப்போது உங்களுக்குத் தேவைப்படும் என்று அர்த்தமல்ல. இக் கையேடு பின்வருபவர்களுக்கானது:

- உறவில் இருப்பவர்கள்
- தற்போது உறவில் இல்லை ஆனால் எதிர்காலத்தில் ஏதாவது ஒரு கட்டத்தில் இருக்க விரும்புவவர்
- உறவுகளைப் பற்றி மேலும் அறிய விரும்புவவர்

'உறவுகளைப் பற்றிய அனைத்தையும் ஆராய்ந்து மகிழுங்கள்!'

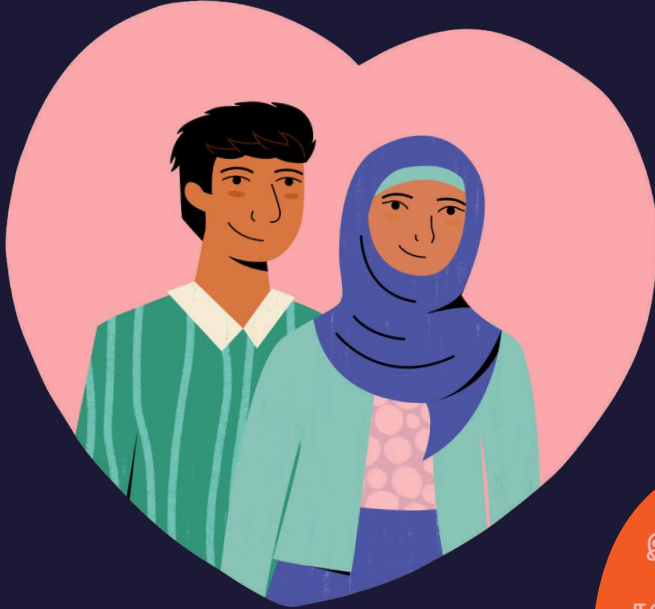
உறவுகள்

உறவுகள் வாழ்க்கையின் ஒரு முக்கிய அங்கம். எல்லா உறவுகளும் ஒரே மாதிரியாக இருக்காது. சில உறவுகள் நீண்ட காலம் நீடிக்கும், சில முடிவுக்கு வரும். நீங்கள் ஒருவரைப் பார்ப்பதை நிறுத்திவிடலாம் ஆனால் மீண்டும் நண்பர்களாக மாறலாம். இதெல்லாம் சகஜம்.

பல வகையான உறவுகள் உள்ளன. அவை பின்வருபவையாக இருக்கலாம்:

- குடும்ப உறவுகள்
- நட்புகள்
- பாடசாலையில் உறவுகள்
- பணியிட உறவுகள்
- மிக நெருங்கிய உறவுகள்

மிக நெருங்கிய உறவுகள்



சில வேளைகளில் நீங்கள் ஒருவரை நண்பர் என்ற நிலையை விடவும் அதிகமாக விரும்பலாம். நீங்கள் அவருடன் நிறைய நேரம் செலவிட விரும்பலாம் அல்லது அவரைப் பற்றி ஒரு காதல் வழியில் சிந்திக்கலாம். சில நேரங்களில் அவர் உங்களைப் போலவே உணரலாம், சில சமயங்களில் அவர்கள் அவ்வாறு உணராமல் இருக்கலாம்.

ஒரு நெருங்கிய உறவு என்பது ஒரு தனித்துவமான உறவாகும். நீங்கள் ஒருவரை உண்மையிலேயே விரும்பினால், அவரும் அவ்வாறே உணர்ந்தால் அது உங்களுக்கிடையிலான அத்தகைய உறவாகும். நெருங்கிய உறவில் இருப்பதற்கு இருவரும் கட்டாயமாக ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும் அல்லது தங்கள் சம்மதத்தை அளிக்க வேண்டும்.

ஒரு நெருங்கிய உறவு பின்வருபவர்களுக்கிடையே இருக்க முடியும்:

- காதலர் சந்திப்பில் ஈடுபடும் அல்லது பரஸ்பரம் புரிந்துக்கொள்வதற்காக 'வெளியே செல்லும்' நபர்கள்
- ஒருவரையொருவர் சந்தித்துக் கொள்ளும் நபர்கள் அல்லது 'பாலியல் உறவுக்காக சந்திப்பது ('hook-up')
- ஒரு திருமணமான தம்பதியினர்
- எதிர் பாலின மக்கள்
- ஒரே பாலினத்தைச் சேர்ந்தவர்கள்

இந்த வெவ்வேறு உறவுகளில் உள்ளவர்கள் ஒருவரையொருவர் காதலன், காதலி, கணவன், மனைவி அல்லது துணைவர் என்று அழைக்கலாம். காதலன், காதலி, கணவன் அல்லது மனைவி ஆகியோரைக் குறிக்க இந்தக் கையேட்டில் "துணைவர்" என்ற வார்த்தை பயன்படுத்தப்படும்.

நான் ஒருவரை நண்பரை விட அதிகமாக விரும்பினால் என்ன?



நீங்கள் வளர வளர, மேலும் அதிகமான மக்களை சந்திப்பீர்கள். பாடசாலை மூலம், குடும்பம், நண்பர்கள் அல்லது சமூக குழுக்கள் அல்லது சமூக ஊடகங்கள் மூலம் மக்களை நீங்கள் சந்திக்கலாம்.

நீங்கள் பலரைச் சந்திக்கும் போது, அவர்களில் ஒருவரை நீங்கள் நண்பர் என்ற தன்மையை விடவும் அதிகமாக விரும்பத் தொடங்கலாம். நீங்கள் அவரை மேலும் அதிகமாக விரும்பத் தொடங்கலாம் மற்றும் அவருக்காக பெரிய உணர்வுகளை வளர்க்கலாம். அது சரியே. மக்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் வெவ்வேறு கட்டங்களில் இந்த உணர்வுகளைக் கொண்டிருக்கலாம்.

நீங்கள் ஒருவரை மிகவும் விரும்பத் தொடங்கும் போது, நீங்கள் எல்லாவிதமான உணர்ச்சிகளையும் உணரலாம். நீங்கள் பின்வருவனவற்றை உணரலாம்:

- மகிழ்ச்சி
- உற்சாகம்
- கூச்சம்
- பதட்டம்
- உங்கள் வயிற்றில் பட்டாம்பூச்சிகள் (இவை உண்மையான பட்டாம்பூச்சிகள் அல்ல. நீங்கள் மிகவும் விரும்பும் ஒருவரைப் பார்க்கும்போது உங்கள் வயிற்றில் ஏற்படும் படபடப்பு உணர்வு இது)

ஒரு உறவைத் தொடங்குவதில் நீங்கள் உற்சாகத்தை உணரலாம். நீங்கள் கவலைப்படலாம் அல்லது பாதிக்கப்படலாம் என்று பயப்படலாம். இப்படி உணர்வது நியாயமானதே. உறவைத் தொடங்குவதற்கான முதல் படிகளை எடுத்து வைப்பது கடினமாக இருக்கலாம். ஆனால் நீங்கள் ஒரு உறவைத் தொடங்குவதற்கு முன், மற்றவர் உங்களைப் பற்றி எப்படி உணருகிறார் என்பதை அறிந்து கொள்வது அவசியம்.

என்னைப் போன்ற ஒரே பாலினத்தை நான் விரும்பினால் என்ன?

நீங்கள் ஒரு பெண்ணாக இருந்து, மற்றொரு பெண்ணை விரும்பினால், அது சரியே. நீங்கள் ஒரு ஆணாக இருந்து, இன்னொரு ஆணை விரும்பினால் அதுவும் சரியே. மக்கள் எதிர் பாலினம், ஒரே பாலினம் அல்லது இரு பாலினத்தவர்களையும் விரும்பலாம். அது சரியே. யாரும் தங்கள் உணர்வுகள் அல்லது அவர்கள் விரும்பும் உறவைப் பற்றி வெட்கப்படக்கூடாது. நீங்கள் யாருடன் நெருங்கிய உறவைத் தேர்வு செய்கிறீர்கள் என்பது உங்களை பொறுத்தது.



அவருக்கும் என்னைப் பிடிக்குமா?

ஒருவர் உங்களை ஒரு நண்பரை விடவும் அதிகமாக விரும்புகிறாரா என்று சொல்வது கடினம். சில சமயங்களில் அவர் எப்படி உணர்கிறார்கள் என்று அவரிடம் கேட்க உங்களுக்கு சௌகரியமாக இருக்கும், ஆனால் சில சமயங்களில் அவ்வாறு இல்லாமலிருக்கலாம். அது பரவாயில்லை.

நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள் என்பதை அந்த நபரிடம் சொல்ல முயற்சி செய்யலாம். பின்னர் அவர் உங்களைப் பற்றி எப்படி உணர்கிறார் என்று அவரிடம் கேட்கலாம். நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி பேசுவது உங்களுக்கு பயமாகவோ அல்லது பதட்டமாகவோ இருக்கலாம். இது சாதாரணமானது. நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதை ஒருவரிடம் எப்படி சொல்வது என்று உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால், நீங்கள் சொல்லக்கூடிய சில விடயங்கள் இங்கே உள்ளன.

- உங்களுடன் பேசுவது எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும்
- உங்களுடன் நேரத்தைக் கழிப்பது எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும்
- நான் உங்களை மிகவும் விரும்புகிறேன்

அவர் என்னை விரும்புகிறார்! அடுத்து என்ன?

அவர் உங்களை விரும்புகிறார், நீங்கள் அவரை விரும்புகிறீர்கள்! நெருக்கமான உறவை வளர்ப்பதற்கு இது ஒரு சிறந்த தருணம். பலருக்கு, அடுத்த கட்டம் காதலர் சந்திப்பாகும் (dating).

நண்பர்களை விட ஒருவரையொருவர் விரும்பும் இருவர் ஒன்றாக வெளியே செல்வதே 'காதலர் சந்திப்பாகும்' (dating). அவர்கள் ஒருவரையொருவர் நன்கு தெரிந்துகொள்ள அல்லது ஒன்றாக நேரத்தை செலவிடுவதற்காக இதைச் செய்யலாம். மக்கள், பலமுறை காதலர் சந்திப்புகளுக்குப் பிறகு உறவைத் தொடங்கக் கூடும் அல்லது சிலமுறை காதலர் சந்திப்புகளுக்குப் பிறகும் உறவைத் தொடங்கக் கூடும். மற்றவர்கள் ஒரு சிலமுறை காதலர் சந்திப்புகளுக்குப் பிறகு மீண்டும் ஒன்றாக வெளியே செல்ல வேண்டாம் என்று முடிவு செய்யலாம். அது சரி.

யாரிடமாவது வெளியே ஒன்றாக செல்ல கேட்பது உங்களுக்குப் பதட்டமாக இருக்கலாம். இது சாதாரணமானது. உங்களுக்குப் பதட்டமாக இருந்தால், நண்பர்கள் குழு ஒன்றுடன் வெளியே செல்ல அழைக்க முயற்சிக்கலாம்.

நீங்கள் யாரிடமாவது வெளியே செல்லலாம் என்று கேட்கும்போது, அவர் ஆம் என்று சொல்லக்கூடும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அவர் இல்லை என்றும் சொல்லலாம். காதலர் சந்திப்புக்காக (date) ஒன்றாக வெளியே செல்ல இருவரும் கட்டாயம் ஒப்புக் கொள்ள வேண்டும்.



என்னைப் பிடிக்காத ஒருவரை நான் விரும்பினால் என்ன?

சில சமயங்களில் நீங்கள் ஒருவரை விரும்பும்போது, அவர் உங்கள் உணர்வுகளுக்குப் பதில் தராமல் போகலாம். நீங்கள் அவரைப் பற்றி எப்படி உணருகிறீர்களோ, அப்படி அவர் உணரவில்லை என்பதே இதன் பொருள். இது உங்களுக்கு வருத்தமாக இருக்கலாம். இது சாதாரணமானது.

நீங்கள் விரும்பும் விதத்தில் யாராவது உங்களை விரும்பவில்லை என்றால், உங்களிடம் ஏதோ தவறு இருப்பதாக இது அர்த்தப்படுத்துவதில்லை. அந்த நபர் உங்களுக்கு சரியான பொருத்தமாக இல்லாமல் இருக்கலாம்.

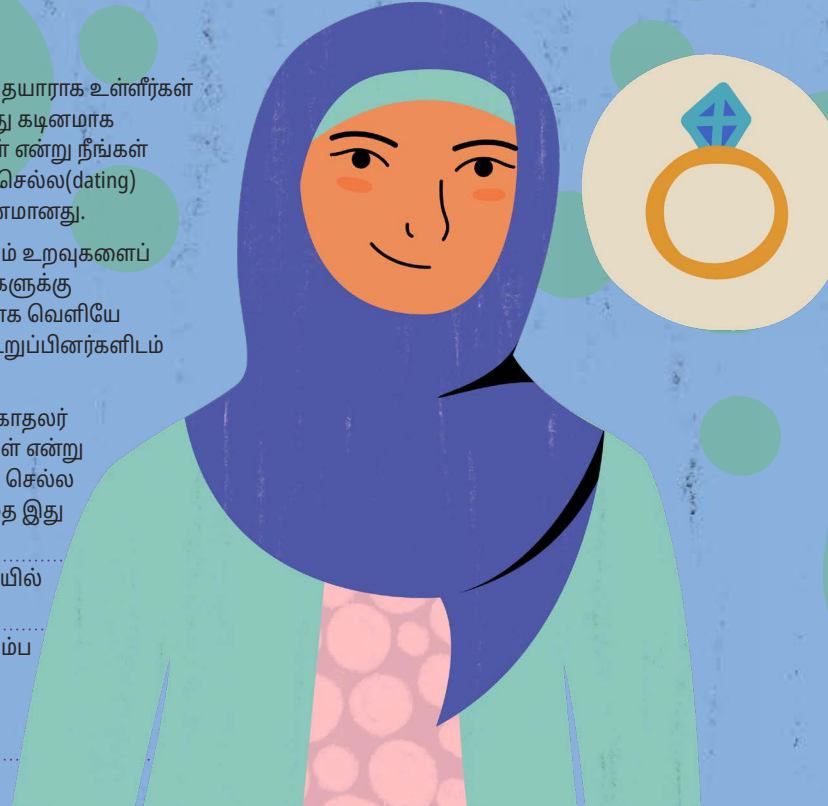
நீங்கள் உணரும் விதத்தில் அவர் உணரவில்லையென்றால், நீங்கள் அவரின் உணர்வுகளை மதிக்க வேண்டும். அவர்கள் இல்லை என்று கூறும்போது நீங்கள் அதனை ஏற்க வேண்டும் என்பதே இதன் பொருள். இது உங்களுடன் ஒன்றாகச் செல்வதையோ, உங்களுடன் நேரத்தை செலவிடுவதையோ அல்லது தொலைபேசியில் பேசுவதையோ வேண்டாம் என்று சொல்வதாக இருக்கலாம்.

நான் எனக்கு பிடித்தவருடன் வெளியே ஒன்றாக செல்ல (dating) தயாராக இருக்கிறேன், ஆனால் எனது பெற்றோர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் எப்படி சொல்வது?

நீங்கள் உங்களுக்கு பிடித்தவருடன் வெளியே ஒன்றாக செல்ல (dating) தயாராக உள்ளீர்கள் என்று உங்கள் பெற்றோர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் சொல்வது கடினமாக இருக்கலாம். அவர்கள் கோபப்படுவார்கள் அல்லது வருத்தப்படுவார்கள் என்று நீங்கள் கவலைப்படலாம். அவர்கள் உங்களை ஒருவருடன் வெளியே ஒன்றாக செல்ல (dating) அனுமதிக்க மாட்டார்கள் என்று நீங்கள் கவலைப்படலாம். இது சாதாரணமானது.

உங்களுக்கு பிடித்தவருடன் ஒன்றாக வெளியே செல்வது (dating) மற்றும் உறவுகளைப் பற்றி உங்கள் பெற்றோர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் பேச உங்களுக்கு சௌகரியமாக இல்லை என்றால் பரவாயில்லை. பிடித்தவருடன் ஒன்றாக வெளியே செல்வது (dating) மற்றும் உறவுகள் பற்றி பெற்றோர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் பேசும்போது சிந்திக்க வேண்டிய சில விடயங்கள் இங்கே உள்ளன.

- எங்கிருந்து தொடங்குவது என்று உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால், காதலர் சந்திப்பு (dating) எந்த வயதில் சரி என்று அவர்கள் நினைக்கிறார்கள் என்று அவர்களிடம் கேட்கலாம். காதலர் சந்திப்பிற்காக நீங்கள் வெளியே செல்ல (dating) தயாராக இருப்பதாக அவர்கள் நினைக்கிறார்களா என்பதை இது உங்களுக்குத் தெரிவிக்கும்.
- சரியான நேரத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். அவர்கள் நல்ல மனநிலையில் இருக்கும்போது அவர்களிடம் பேசுவது நல்லது.
- காதலர் சந்திப்பு (dating) குறித்து, உங்கள் பெற்றோர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்கள் நினைப்பதை விட நீங்கள் வித்தியாசமாக நினைக்கலாம். உங்கள் நம்பிக்கைகளும் அவற்றின் விதிகளும் சரியாகப் பொருந்தாமல் போகலாம். அது சரியே.



என் பெற்றோர் எனக்கு பிடித்தமானவருடனான காதலர் சந்திப்பிற்கு (date) அனுமதிக்கவில்லை என்றால் என்ன செய்வது?

பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளை அவர்களுக்கு
பிடித்தமானவர்களுடன் காதலர் சந்திப்பிற்கு (date) விடாமல்
இருப்பதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. அவை பின்வருபவையாக
இருக்கலாம்:

- தங்கள் பிள்ளை எவருடனும் காதலர் சந்திப்பிற்கு (dating) தயாராக
இருப்பதாக நினைக்காமை
- தங்கள் பிள்ளை சரியான நபருடன் இருப்பதாக நினைக்காமை
- தங்கள் பிள்ளை ஒரு உறவில் ஈடுபட, திருமணம் செய்து கொள்ளும்
வரை காத்திருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகின்றமை
- கலாச்சாரம் அல்லது மத நடைமுறைகள் மற்றும் நம்பிக்கைகள்

**உங்கள் பெற்றோர்கள் உங்களுக்குப் பிடித்தமானவருடனான காதலர் சந்திப்பிற்கு (dating)
விரும்பவில்லை என்றால், இதோ சில குறிப்புகள்:**

- உங்களுக்குப் பிடித்தமானவருடனான காதலர் சந்திப்பிற்கு (date) ஏன் அவர்கள் விரும்பவில்லை
என்பதைப் பற்றி உங்கள் பெற்றோரிடம் பேசுங்கள்
- உங்களுக்குப் பிடித்தமானவருடனான காதலர் சந்திப்பை (date) ஏன் அவர்கள் விரும்பவில்லை
என்பதைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சிக்கவும்
- உங்களுக்குப் பிடித்தமானவருடனான காதலர் சந்திப்பு (dating) உங்களுக்கு ஏன் முக்கியம்
என்பதைப் பற்றி அவர்களிடம் பேசுங்கள்

எவருடனும் விரும்பிப் பழகாமல் இருப்பதில் தவறில்லை! நீங்கள் ஒரு உறவில் இருக்க
வேண்டாம் என்றோ அல்லது திருமணம் வரை காத்திருப்பது என்றோ நீங்கள் தெரிவு செய்தால்,
அதுவும் சரியே.

சில

சமயங்களில்

நீங்கள் விரும்பினாலும்

கூட உறவில் ஈடுபட

அனுமதிக்கப்படாமல் போகலாம்.

இது கடினமாக இருக்கலாம்.

உங்கள் உணர்வுகள் மற்றும்

உறவுகளைப் பற்றி யாரிடமாவது பேச

விரும்பினால், 1800 55 1800

(24 மணிநேரம்/7 நாட்கள்) என்ற

எண்ணில் Kids Helpline-ஐ

(குழந்தைகள் உதவி எண்)

அழைக்கலாம்.

சம்மதம் பற்றி
பேசுவோம்

கூட்டிப்பிடித்தல்



தொடுதல்



முத்தம்



உடலுறவு

பாலியல் செயல்பாடு போன்ற ஒன்றைச் செய்ய ஒரு நபர் மற்றொரு நபருக்கு அனுமதி வழங்குவது ஒப்புதலாகும். இதன் பொருள் நீங்கள் பின்வருபவற்றிற்கு ஒப்புதல் பெற வேண்டும்:

- முத்தம்
- கட்டிப்பிடித்தல்
- உங்கள் துணைவியின்/வரின் பிறப்புறுப்புகள்/அந்தரங்க உறுப்புகள், மார்பகங்கள் அல்லது ஆசனவாயிலைத் தொடுதல்
- வாய்வழி, பிறப்புறுப்பு அல்லது ஆசனவாயில் உடலுறவு கொள்ளுதல்

எந்தவொரு பாலியல் செயலுக்கும் இருவரும் எப்போதும் சம்மதம் தெரிவிக்க வேண்டும். பின்வருமாறு கூறி ஒப்புதல் கேட்கலாம்:

- உங்களுக்கு இது நன்றாக இருக்கிறதா?
- இதைச் செய்ய விரும்புகிறீர்களா?
- நீங்கள் நிறுத்த விரும்புகிறீர்களா?

இரண்டு வகையான ஒப்புதல்கள் உள்ளன:

- வாய்மொழி ஒப்புதல்
- வாய்மொழி அல்லாத ஒப்புதல் (சில நேரங்களில் உடல் மொழி என்றும் அழைக்கப்படுகிறது)

உங்கள் துணைவி/வர் பின்வருமாறு ஒப்புதல் அளிக்கலாம்:

- 'ஆம்' என்று கூறுதல்
- 'அது நன்றாக இருக்கிறது' என்று கூறுதல்
- உங்களை நெருக்கமாக இழுத்தல்
- 'ஆம்' என்று தலையசைத்தல்

உங்கள் துணைவி/வர் ஒப்புதல் அளிக்காமல் இருக்கலாம். அவர்கள் ஒப்புதல் அளிக்கவில்லை என்றால் பின்வருமாறு சொல்ல/செய்யக் கூடும்:

- வேண்டாம் என்று சொல்லுதல்
- 'நான் நிறுத்த விரும்புகிறேன்' என்று சொல்லுதல்
- 'எனக்கு உறுதியாக தெரியவில்லை' என்று சொல்லுதல்
- அவர்களிடம் சம்மதம் கேட்கும் போது எதுவும் சொல்லாமல் இருத்தல்
- உங்களைத் தள்ளிவிடுதல்
- உங்களை பார்க்காமல் திரும்பிக் கொள்ளல்
- அவர்களின் கைகளால் அவர்களின் உடலைச் சுற்றி இறுக்கமாகப் பிடித்துக் கொள்ளலாம்
- மிகவும் அசைவற்றிருத்தல்

வாய்மொழி மற்றும் வாய்மொழி அல்லாத சம்மதம் இரண்டையும் பெறுவது நல்லது. உங்கள் துணைவி/வர் சௌகரியமாக இருக்கிறாரா இல்லையா என்பதை அறிய இது உதவும். உங்கள் துணைவி/வர் சௌகரியமாக இல்லாவிட்டால் அல்லது உறுதியாகத் தெரியவில்லை என்றால், நீங்கள் நிறுத்த வேண்டும். அவர்கள் தயாராக இல்லாமல் இருக்கலாம் அல்லது மனம் மாறியிருக்கலாம். உங்கள் துணைவி/வர் உடலுறவு கொள்ளத் தயாராக இல்லை என்றால், அவர்கள் உடலுறவு கொள்ள விரும்பவில்லை என்றால் அல்லது அவர்கள் மனதை மாற்றிக் கொண்டால், அவர் வருந்தும்படியாக நீங்கள் நடந்து கொள்ளக் கூடாது.

ஒப்புதல் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களை இங்கே காணலாம்:
www.fpsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health

முதல் முறையாக உடலுறவு கொள்கிறீர்களா?



உங்கள் துணையுடன் நேரத்தை செலவிடுவது வேடிக்கையாகவும் உற்சாகமாகவும் இருக்கும். உறவில் நீங்கள் முயற்சி செய்யக்கூடிய பல விடயங்கள் உள்ளன. உடலுறவு கொள்வது அவற்றில் ஒன்றாக இருக்கலாம். உடலுறவு என்பது வாழ்க்கை மற்றும் உறவுகளின் ஒரு இயல்பான விடயமாகும்!

முதல் முறையாக உடலுறவு கொள்வது பலவிதமான விஷயங்களை உணர வைக்கும். நீங்கள் பின்வருபவற்றை உணரலாம்:

- மகிழ்ச்சி
- பதட்டம்
- உறுதியற்ற நிலை
- உற்சாகம்

இப்படி நினைப்பது முற்றிலும் இயல்பானது! நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி உங்கள் துணைவி/வர் இடம் பேசலாம். நீங்கள் உடலுறவு கொள்ளத் தயாராக உள்ளீர்கள் என்பதை நீங்கள் முடிவு செய்யலாம், அவ்வாறே இன்னும் அதற்கு தயாராகவில்லை என்றும் நீங்கள் முடிவு செய்யலாம். நீங்கள் தயாராக இருப்பதாக நினைத்தாலும், பின்னர் உறுதியாக தெரியாவிட்டால், உங்கள் மனதை மாற்றிக்கொண்டாலும் பரவாயில்லை.

நீங்கள் முதல் முறையாக உடலுறவு கொள்வதற்கு முன் நிறைய சிந்திக்க வேண்டிய பல விடயங்கள் உள்ளன. நீங்கள் உடலுறவு கொள்ளத் தயாராக இருக்கிறீர்கள் என்பது உங்களுக்கு எப்படித் தெரியும் என்று நீங்கள் யோசித்துக்கொண்டிருக்கலாம். நீங்கள் உடலுறவு கொள்ளத் தயாராக இருப்பதற்கான சில அறிகுறிகள்:

- உங்கள் துணையுடன் உடலுறவு கொள்வதை நீங்கள் சௌகரியமாக உணர்கிறீர்கள்
- உங்கள் துணையுடன் உடலுறவு கொள்ள உங்களுக்கு அழுத்தம் கொடுக்கப்படுவதாக உணரவில்லை
- உடலுறவு கொள்வது நீங்கள் செய்ய விரும்பும் ஒன்று
- பாதுகாப்பான உடலுறவு பற்றி உங்கள் துணையுடன் பேச உங்களுக்கு சௌகரியமாக உள்ளது
- உங்கள் தனிப்பட்ட, கலாச்சாரம் மற்றும் மத விழுமியங்களைக் கருத்தில் கொண்டு நீங்கள் உடலுறவு கொள்ள சௌகரியமாக இருக்கிறீர்கள்

பாதுகாப்பான உடலுறவு பற்றிய கூடுதல் தகவல்களை இங்கே காணலாம்:

www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health



பாதுகாப்பான உடலுறவு என்பது:

- நீங்களும் உங்கள் துணையும் ஒப்புதல் அளிப்பது
- பின்வருபவற்றை தடுக்க ஆணுறையைப் பயன்படுத்துவது
 - உடலுறவு மூலம் பரவும் நோய்த்தொற்றுகள் (STIs)
 - திட்டமிடப்படாத கர்ப்பம்



உறவில் சண்டை ஏற்படுவது



எல்லா உறவுகளிலும் கருத்து வேறுபாடுகளும் வாக்குவாதங்களும் நடக்கும். இது சாதாரணமானது. உங்களுக்கும் உங்கள் துணைக்கும் சில விஷயங்களில் கருத்து வேறுபாடு இருப்பது பரவாயில்லை. ஒவ்வொருவரும் விஷயங்களைப் பற்றி வித்தியாசமாக நினைக்கிறார்கள். துணைகளும் எல்லா நேரத்திலும் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டியதில்லை; சில நேரங்களில் உடன்படாமல் இருப்பது இயல்பானது மற்றும் ஆரோக்கியமானது.

உங்கள் துணையுடன் உங்களுக்கு வாக்குவாதம் அல்லது கருத்து வேறுபாடு இருந்தால், நீங்கள் செய்யக்கூடிய சில விஷயங்கள் இங்கே உள்ளன:

- இருவரும் அமைதியான பிறகு உங்களுக்கிடையே ஏற்பட்ட விவாதத்தைப் பற்றி பேசுங்கள்
- உங்கள் துணையுடன் நேருக்கு நேர் பேசுங்கள். சமூக ஊடகங்களில் குறுஞ்செய்தி அனுப்பவோ அல்லது விவாதம் செய்யவோ வேண்டாம்
- உங்கள் துணையின் பார்வையில் குறித்த பிரச்சினை பற்றி சிந்தியுங்கள்
- பிரச்சனையைப் பற்றி பேசி, உங்களுக்கும் உங்கள் துணைவி/வர்-இற்கும் திருப்தியான ஒரு முடிவுக்கு வாருங்கள்

சண்டை எப்போது ஆரோக்கியமற்றதாக மாறுகிறது என்பதை அறிவது முக்கியம். ஆரோக்கியமற்ற உறவின் அறிகுறிகளைப் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களை இங்கே காணலாம்: www.fpns.org.au/health-information/individuals/under-25s/you-me-us

டிஜிட்டல் நாடகம்

ஆம், டிஜிட்டல் நாடகம் ஒரு விஷயம்!

டிஜிட்டல் நாடகம் என்பது ஆன்லைன் அல்லது குறுஞ்செய்தி வழியாக வாதங்கள் நிகழ்வது. சில நேரங்களில் டிஜிட்டல் நாடகம் நேரில் சண்டைக்கு வழிவகுக்கும். இது உங்களுக்கும் உங்கள் துணை, உங்கள் நண்பர்கள் அல்லது உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் இடையே நிகழலாம்.

இந்த வகையான டிஜிட்டல் நாடகங்களில் சிலவற்றை நீங்கள் அறிந்திருக்கலாம்:

- சிலர் தங்கள் துணையுடன் சண்டையிட்ட பிறகு தங்கள் உறவு நிலையை 'ஒற்றை' என்று மாற்றிவிடுவது
- மற்றொருவரின் சமூக ஊடக இடுகையில் ஒருவர் புண்படுத்தும் கருத்தை வெளியிடுவது

டிஜிட்டல் நாடகத்தை எவ்வாறு கையாள்வது என்பதற்கான சில குறிப்புகள் இங்கே:

- அதற்கு பதிலளிக்க வேண்டாம்
- சமூக ஊடகங்களில் இருந்து சற்று ஓய்வு எடுக்கவும்
- நேரில் பேசுங்கள். நிஜ வாழ்க்கையில் என்றுமே சொல்லாத விஷயங்களை மக்கள் சமூக ஊடகங்களில் சொல்லக் கூடும்.
- டிஜிட்டல் நாடகம் உங்கள் நல்வாழ்வை பாதிக்கிறது என்றால் உதவி கேட்கவும். இது பெற்றோரிடமோ அல்லது நீங்கள் நம்பும் ஒருவரிடமோ பேசுவதாக இருக்கலாம். நீங்கள் Kids Helpline-ஐ 1800 55 1800 என்ற எண்ணில் அழைத்து, நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி ஒருவரிடம் பேசலாம்.



முறிவுகள்

ஒரு உறவு முறிவு, அல்லது ஒரு முறிவு, என்பது ஒரு உறவின் முடிவாகும். பல காரணங்களுக்காக உறவுகள் முடிவடையும். சில நேரங்களில் எதுவும் சரிவராது, அது யாருடைய தவறும் அல்ல. சில நேரங்களில் மக்கள் தவறு செய்து ஒருவரையொருவர் புண்படுத்திக் கொள்வார்கள். சில நேரங்களில் மக்கள் பிரிந்த பிறகு மீண்டும் ஒன்று சேரலாம். சில நேரங்களில் இது நடக்காமலும் போகலாம். பிரிந்து செல்வது இயல்பானது மற்றும் இதில் வெட்கப்பட ஒன்றுமில்லை.

எந்த சூழ்நிலையிலும் பிரிந்து செல்வது கடினமாக இருக்கலாம். முறிவை சமாளிப்பது கடினமாக இருக்கலாம். நீங்கள் சோர்வாக அல்லது சோகமாக உணர்ந்தால், அது பரவாயில்லை. அநேகர் பிரிந்த பிறகு இப்படி தான் உணர்கிறார்கள்.

பிரிந்து செல்லும் போது நினைவில் கொள்ள வேண்டிய சில முக்கியமான விடயங்கள் இங்கே:

- உங்கள் மீது எந்த தவறும் இல்லை. இது பொருத்தமான உறவு அல்ல
- கெட்ட உறவில் இருப்பதை விட உறவில் இருக்காமல் இருப்பதே நல்லது
- புண்படுவதாக உணர்வது, கோப்படுவது அல்லது மற்றைய நபரைப் பிரிந்து விடுவதாக உணர்வது எல்லாம் தவறல்ல, அவை இயல்பானதே. நீங்கள் தான் இந்த முறிவுக்கு காரணமாக இருந்தாலும் இப்படி உணர்வதில் தவறில்லை
- இந்த உணர்வுகள் எப்போதும் நிலைக்காது. உறவின் இழப்பிலிருந்து மீள சற்று காலம் கொடுங்கள்

நீங்கள் ஒருவருடனான உறவை முறித்துக் கொண்டால்:

- உங்கள் உணர்வுகள் குறித்து நேர்மையாக இருங்கள்
- உங்கள் துணையிடம் நேரில் பேசுங்கள். இவ்வாறு செய்வது குறித்து நீங்கள் பாதுகாப்பாக உணரும் வரை குறுஞ்செய்தி அல்லது சமூக ஊடகங்கள் வழியாக பிரிந்துவிடாதீர்கள்
- நீங்கள் இருவரும் இதிலிருந்து மீளும் வரை அவரவருக்கான தனிமை இடத்தை கொடுங்கள்

நீங்கள் மிகவும் மனச்சோர்வடைந்தால் அல்லது முறிவைச் சமாளிப்பது கடினமாக இருந்தால், அதைப் பற்றி ஒருவரிடம் பேசுவது நல்லது. இது நம்பகமான நண்பர், குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது ஆலோசகராக இருக்கலாம்.



வணக்கம், நான் உன்னிடம் ஒரு விடயம் பேச விரும்புகிறேன், நாளை வகுப்பு முடிந்ததும் சந்திக்கலாமா?



ஆம், நிச்சயமாக

நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி ஆலோசகரிடம் பேச விரும்பினால், நீங்கள் பின்வரும் சேவைகளைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்:

- 1800 55 1800-இல் (24 மணிநேரம்/7 நாட்கள்) Kids Helpline (குழந்தைகள் உதவி எண்)
- 1800 650 890 அல்லது www.eheadspace.org.au-இல் eheadspace
- www.reachout.com-இல் Reachout

மேலும் தகவல்

நீங்கள் பாலியல் ஆரோக்கியம் மற்றும் உறவுகளைப் பற்றி மேலும் அறிய விரும்பினால்:

- Know Your Health (உங்கள் ஆரோக்கியத்தை அறிந்து கொள்ளுங்கள்) இணையதளத்தை பார்வையிடவும் www.fpnsw.org.au/know-your-health
- www.bodytalk.org.au-ஐ பார்வையிடவும்
- www.headspace.org.au-ஐ பார்வையிடவும்
- 1300 658 886-இல் (திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை, காலை 8:00-இரவு 8:00 மணி வரை) Family Planning Australia Talkline-ஐ அழைக்கவும்

உங்கள் மொழியில் யாரிடமாவது பேச, மொழிப்பெயர்ப்பு மற்றும் உரைப்பெயர்ப்பு சேவையை (TIS) 131 450-இல் அழைக்கவும். உங்களை Family Planning Australia உடன் இணைக்கும்படி அவர்களிடம் கேளுங்கள்.

