

# No Secrets രക്ഷകൻ ഇതേ இரகசியங்கள் இல்லை



Know the Facts, Disarm Myths, Know about Sexuality

ജന്മ കർമ്മം മറ്റേ ഗതിയും, രീതികൾ മറ്റേയും, രീതികൾ മറ്റേയും മറ്റേയും മറ്റേയും

ഉண்മകளை അറിந்து കൊள்ளുங்கள், ഴുനമ്പിക്കൈകளைത്  
തകർത്തേറിയുங்கள், പാലിയൽ തൊഡർപാക അറിந்து കൊள்ளുங்கள்.



NATIONAL  
STD/AIDS  
CONTROL  
PROGRAMME

100 facts      കർമ്മം 100 ക്      100 ഉண்മകള



# No Secrets

Know the Facts,  
Disarm Myths,

Know about Sexuality

100 FACTS

## ரஶக் ஶுத

ஶத கர்ஶு டுத றதீ஡ு,  
஡ிஶத டுர஡ு,

஡ிஶதஶத றத டுதஶதீ஡ு

கர்ஶு 100 க்

## ஐரகஶியங்கள் ஐல்லை

உண்஡ைகளை அறிந்து க௡ள்ளுங்கள், ஡ுடந஡்பிக்குகைகளைத்  
தகர்த்தெறியுங்கள், பாலியல் த௡டர்பாக அறிந்து க௡ள்ளுங்கள்.

100 உண்஡ைகளை

**ISBN: 978-955-4821-13-2**

The information contained in this report may be reproduced for non-commercial purposes with attribution to the copyright holders.

**Original Forum**

National STD/AIDS Control Programme, Ministry of Health, Nutrition & Indigenous Medicine

**Printed by**

**Ari Investments (Pvt) Ltd**

19, St. Josephs' Road, Nugegoda, Sri Lanka

Tele: 285 2410 Fax: 282 2615

E-mail: [ariyaw@gmail.com](mailto:ariyaw@gmail.com)

## Message from the Director General of Health Services

This book, “No Secrets, Know the Facts, Disarm Myths, Know about Sexuality, 100 facts” is undoubtedly a great aid for all primary healthcare workers to bust myths about sexuality which prevail in our society for a long time.

Harmful attitudes about gender and sexuality are often created and reinforced by incorrect knowledge – or myths. Sometimes these myths come up in conversations with friends, especially among peer groups. It is important to remember that the general public is susceptible to these types of false assumptions and seemingly silly generalizations about human sexuality.

If we equip our primary healthcare workers with correct information on sexuality, they can challenge these myths when they educate the general public, and do something to foster knowledge and acceptance for all genders and sexualities in our communities.

I thank all the authors for publishing this tri-lingual reading material in a very simple way of explaining facts related to sexuality which successfully fulfills the current need.

A handwritten signature in black ink, consisting of a horizontal line with a vertical stroke crossing it near the center, and a curved line underneath.

**Dr. J.M.W. Jayasundara Bandara**

Director General of Health Services,  
Ministry of Health, Nutrition and Indigenous Medicine



## Message from the Deputy Director General Public Health Services

Although Sri Lanka has a well - recognized system of free education for decades, there is a noticeable gap in our education system – the lack of sexual health education.

Through mandatory Biology lessons, we all learnt the science beyond reproduction, of course. The stigma behind sexual and reproductive health within our society has even blocked the idea of providing this knowledge for teenagers across the country. In fact, many teachers tend to gloss over the conception process within Biology, due to embarrassment. As a result, many who are sexually active are unaware of the many facts about sexuality.

Several studies conducted by the UNICEF have shown that knowledge of sexuality is even lower among teenagers and young adults. The largest issue is the lack of open conversation regarding these topics. Young people do not feel comfortable approaching adults to discuss any concerns they might have. A majority of Sri Lankan parents never bring up the topic of sex and reproduction with their children, as speaking of it is considered taboo.

In this scenario, equipping the primary healthcare staff with updated knowledge on sexuality and related problems will be a great help to roll out the capacity of them and it will be the most effective delivery system to the society. As generations go by, the negative stigma attached to these basic needs will lessen if we begin to act today by revealing the facts and disarming the myths about sexuality.

I extend my heartiest congratulations for the publication of **“No Secrets, Know the Facts, Disarm Myths, Know about sexuality, 100 facts”** for primary healthcare workers, as it answers the issues pertaining to commonly asked questions in the society.



**Dr. Sarath Amunugama**

Deputy Director General- Public Health Services - 1  
Ministry of Health, Nutrition and Indigenous Medicine





## Preface

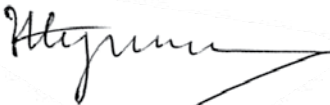
There are many myths and misconceptions about human sexuality which have an unspoken and often deleterious effect on our sexual thoughts, feelings and behaviors.

Based on their collective years of experience working in the field of multi-sectoral work and human sexuality, the authors provide an enlightening, fascinating and challenging book for primary healthcare workers about human sexuality and it is also very useful for general readers interested in questions about the human behavior, sexuality, and gender diversity.

Here exists a wide range of misconceptions concerning human sexuality, many of which are certified by self-appointed “experts” and passed on as the absolute truth; some of which are even taught in schools. Some of these misconceptions are so misleading as to be dangerous while others can cause needless worry and anxiety.

The book **“No secrets, Know the facts, Disarm Myths, Know about sexuality, 100 facts”** seeks to dispel commonly accepted myths and misunderstandings surrounding human sexuality. The authors provide an enlightening, fascinating and challenging book in all three languages that covers the hundred facts they believe individuals must understand to have a safe, pleasurable and healthy sex life. Encompassing heterosexual and same-sex relationships where possible, these include myths surrounding sexuality, masturbation, virginity and hymen, homosexuality, transgender, etc.

I highly acknowledge Dr.Janaki Vidanapathirana, Consultant Community Physician, Dr. Buddhika Senanayake, Senior Registrar in Community Medicine, Dr. Nimali Wijegoonewardene, Registrar in Community Medicine & Dr.T.S. Mekala Fernando, Registrar in Community Medicine , for their commendable effort in writing this valuable book for primary healthcare workers.



**Dr. Sisira Liyanage**

Director - National STD/AIDS Control Programme,  
Ministry of Health, Nutrition and Indigenous Medicine



## Authors

Dr. Janaki Vidanapathirana, Consultant Community Physician, National STD/AIDS Control Programme

Dr. Nimali Wijegoonewardene, Registrar in Community Medicine, National STD/AIDS Control Programme

Dr. Buddika Senanayake, Senior Registrar in Community Medicine, National STD/AIDS Control Programme

Dr. Mekala Fernando, Registrar in Community Medicine, National STD/AIDS Control Programme

## Contributors

Dr. P. A. D. P. Nandathilaka, Medical Officer, National STD/AIDS Control Programme

Mr. Upeksha Jayaratne, Assist. Coordinator, GFATM project, National STD/AIDS Control Programme

## Citation:

Vidanapathirana, J., Wijegoonewardene, N., Senanayake, B., & Fernando, M. (2017). *No secrets, Know the facts, Disarm Myths, Know about sexuality, 100 facts*. National STD/AIDS Control Programme, Colombo, Sri Lanka.

## Clerical Support

Nishadhi Tharuka - Management Assistant, National STD/AIDS Control Programme







# No Secrets

Know the Facts,  
Disarm Myths

Know about Sexuality

**100 FACTS**

*Sex and Gender*

*Sexuality*

*Sexual Feelings, Sexual  
Desire and Sexual Pleasure*

*Sexual Organs*

*Masturbation*

*Menstruation*

*Sexual Intercourse*

*Sex and Pregnancy*

*Homosexuality*

*Virginity & Hymen*

*Legal Framework*

*Transgender*





## 100 facts

<b>Sex and Gender</b>			
<b>1</b>	<b>Sex is one's biological status as either male or female.</b>	<b>T</b>	Sex is assigned at birth, refers to one's biological status as either male or female, and is associated primarily with physical attributes such as chromosomes, hormone prevalence, and external and internal anatomy.
<b>2</b>	<b>Sex Assigned at Birth is usually done by looking at external genital organs.</b>	<b>T</b>	The assignment and classification of people as male, female, intersex, or another sex assigned at birth is often based on physical anatomy at birth.
<b>3</b>	<b>Sex can be pre-determined according to the parents' wish.</b>	<b>F</b>	Sex is determined by chromosomes which come from the mother and the father. It cannot be pre-determined according to people's wish.

<p>4</p>	<p><b>Sex of a person is decided by the father.</b></p>	<p><b>T</b></p>	<p>The sex of a baby is determined by two sex chromosomes from both the genetic parents. A woman has two X chromosomes and thus gives either of her X chromosomes. The father has one X chromosome and one Y chromosome, and can give either his X or Y chromosome. Mother gives a X chromosome.</p> <p>Therefore the sex of a baby is determined by the X or Y chromosome of the father. A baby girl will result if there is XX, and a baby boy will result if the final arrangement is XY.</p>
----------	---------------------------------------------------------	-----------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 100 facts

5	<b>Gender refers to the socially constructed characteristics of women and men – such as norms, roles, responsibilities and relationships.</b>	T	Gender refers to the socially constructed roles, behaviours, activities, and attributes that a given society considers appropriate for boys and men or girls and women.
6	<b>Gender identity is always similar to the biological sex.</b>	F	Gender identity is one's internal sense of being male, female, neither of these, both, or another gender(s). Biological sex is decided by one's chromosomes: either male or female.
7	<b>Gender identity and sexual orientation are not the same.</b>	T	They are two different things. See below.

8	<b>Sexual orientation is a person's sexual identity to which they are romantically attracted.</b>	T	Sexual orientation is an enduring pattern of romantic or sexual attraction to persons of the opposite sex or gender, the same sex or gender, or to both sexes.
9	<b>sexual orientation can be heterosexual, homosexual or bisexual.</b>	T	Yes, basically it has three different forms: Attraction to the opposite sex is heterosexual, same sex is homosexual and attraction to both sexes is bisexual.
10	<b>Sexual orientation is different from gender identity.</b>	T	Yes, they are two different things.
11	<b>Gender identity is whether you are male, female or transgender etc.</b>	T	Yes, it is true. It comes from the person's internal feeling.

## 100 facts

12	<b>Asexual people do not really feel sexual attraction towards anyone.</b>	T	They are not interested in having sex or doing sexual things with other people.
13	<b>Sexual citizenship is that the society should be dominated by the male heterosexuals.</b>	F	Sexual citizenship is that the society is no longer dominated by male heterosexuals. There should be diversity of the society.

<b>Sexuality – Basics</b>			
<b>14</b>	<b>It is important for us to use correct terminology in place of slang words when discussing sexuality with adolescents in order to maintain a professional demeanor.</b>	<b>T</b>	It is the responsibility of professionals to use correct terminology in place of slang words. The correct terminologies can be normalized to the society.
<b>15</b>	<b>Sexuality is sexual intercourse.</b>	<b>F</b>	Sexual intercourse is only a part of sexuality.  Sexuality includes our sexual experiences, sexual orientation, gender identity, thoughts, ideas, and fantasies and how we experience intimacy, touch, love, compassion, joy, and sorrow.  Also, sexuality is expressed in the way we speak, smile, stand, sit, dress, dance, laugh and cry.

## 100 facts

16	<b>Sex is only for reproduction.</b>	F	Sex is diverse and deeply personal. It includes many components. Reproduction is only one part of sex.
17	<b>Having sex means having intercourse.</b>	F	Sexual intercourse is only a part of sexuality. It includes respect, mutual understanding, love, bond, and intimacy.
18	<b>Men/boys need sex, women/girls need love.</b>	F	Both girls and boys need love as well as sex.
19	<b>Men need sex more than women do.</b>	F	Both need sex equally.
20	<b>Males are responsible for the sexual gratification of their female partners.</b>	F	A sexual gratification is an act of pleasing oneself or of satisfying one's desires; especially the satisfaction of one's own sexual urges. Both sexual partners are responsible for the sexual gratification.

## No Secrets

<b>21</b>	<b>Each person has responsibility for their sex life.</b>	<b>T</b>	Each person is responsible for his/her sex life. It is important to have sexual responsibilities for each person. No one can control others' sexual life.
<b>22</b>	<b>It is not good to take drugs to improve sexual power.</b>	<b>T</b>	No drugs should be taken without a medical prescription. It can have a lot of unwanted effects to your body.
<b>23</b>	<b>Alcohol stimulates sexual power.</b>	<b>F</b>	Alcohol reduces the sexual power. In men, alcohol can cause difficulties in getting and maintaining an erection, while women may experience reduced lubrication, find it harder to have an orgasm. However, over time, too much alcohol can actually put a dampener on sex drive.



## 100 facts

<b>24</b>	<b>Nocturnal emission affects the health of a person.</b>	<b>F</b>	A nocturnal emission is a spontaneous orgasm during sleep that includes ejaculation for a male or vaginal wetness or an orgasm (or both) for a female. Nocturnal emissions are most common during adolescence and early young adult years. It does not affect the health of a person.
<b>25</b>	<b>Adolescent males have a greater sex drive than adolescent girls.</b>	<b>F</b>	Both have an equal sex drive.
<b>26</b>	<b>The number of girls a boy sleeps with is a measure of his sexual prowess.</b>	<b>F</b>	You can't measure sexual prowess by counting the number of girls a boy sleeps with.
<b>27</b>	<b>Adolescent males know more about their own sexuality than adolescent females.</b>	<b>F</b>	Both sides should be knowledgeable on sexuality.

28	<b>Teaching an adolescent about his/her body and its sexual function is an important role of parents.</b>	<b>T</b>	It is a responsibility of parents to educate their children.
29	<b>Parents should not discuss sexual topics with adolescents and youth.</b>	<b>F</b>	Parents must discuss sexual topics in a friendly manner with them.
30	<b>It is important for adolescents to learn about non-coital approaches for sexual gratification.</b>	<b>T</b>	Sexual gratification can be achieved through non-coital approaches like self-masturbation, mutual masturbation and frottage.
31	<b>Adolescent/Youth leaders must be non-judgmental when discussing sexual behaviour with adolescents.</b>	<b>T</b>	Non – judgmental approach is important while discussing sensitive issues like sexual behaviours.

## 100 facts

<b>32</b>	<b>Adolescents are told to postpone sex till maturation of age.</b>	<b>T</b>	<p>When adolescents who had had sex before maturing were asked what they felt while having sex, they all agreed that they did not feel anything nice or special. They just did it without really liking it. And most of them said that they did it, because others did it and because they felt pressure to try it out. By postponing sex until the adolescent has matured into a responsible adult, they do not miss anything. Sometimes it is very difficult to say “no” to have sex because of pressure from others. Even if an adolescent feels that they are not ready for it, it is not always easy to say so. However, if</p>
-----------	---------------------------------------------------------------------	----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## No Secrets

			they manage to withstand the pressure from others to have sex, they deserve recognition and they should be proud of themselves because they are managing to follow their inner voice.
<b>33</b>	<b>Respect, trust and mutual understanding are essential parts of a healthy relationship.</b>	<b>T</b>	A healthy relationship is when two people develop a connection based on mutual respect, trust, honesty, support, fairness/equality, separate identities, good communication, and love.

## 100 facts

<b>Sexual Feelings, Sexual Desire and Sexual Pleasure</b>			
<b>34</b>	<b>Children have sexual feelings even before birth.</b>	<b>T</b>	It is evident that children have sexual feelings even before birth. Between birth and 18 months, children begin to develop negative or positive attitudes toward their own bodies based on the kind of touch that they receive. Infants touch and rub their genitals because it provides pleasure. Through nurturing body touch, they learn to value themselves and they learn what it means to be loved.
<b>35</b>	<b>Sexual feelings end after menopause of a woman.</b>	<b>F</b>	It affects their sexuality but the feelings will not end and they will have the sexual desire for life.

<p><b>36</b></p>	<p><b>Sexual desire is a state of interest in sexual objects or sexual activities.</b></p>	<p><b>T</b></p>	<p>Sexual desire is a state of interest in “sexual objects or activities, or a wish, need, or drive to seek out sexual objects or engage in sexual activities”.</p>
<p><b>37</b></p>	<p><b>Sexual desire or libido levels can vary greatly between same sex individual people, and between men and women.</b></p>	<p><b>T</b></p>	<p>Sexual drive is influenced by biological, psychological and social factors. It can vary from one person to another. Libido levels can vary greatly between individual people, and between men and women. Leading researchers emphasize the fact that there is no “normal” level of sexual desire.</p>
<p><b>38</b></p>	<p><b>Sexual desire or libido levels are higher among men than women.</b></p>	<p><b>F</b></p>	<p>There is no difference of sexual desire between males and females. It can vary at an individual level.</p>

## 100 facts

<b>39</b>	<b>Men and women are both responsible for the partner's sexual pleasure.</b>	<b>T</b>	Both are responsible for the partner's pleasure.
<b>40</b>	<b>Sexual feelings always end in a sexual intercourse.</b>	<b>F</b>	Sexual feelings should not end in a sexual intercourse always. It should depend on time, person and place and the other person's wish. All feelings should be implemented without harm to the person and another party. There are various ways to distract feelings to get involved in other activities, such as physical exercise, music, etc.

<b>41</b>	<b>A man has more enjoyment when having sex, than a woman.</b>	<b>F</b>	The extent of enjoyment of a man or a woman depends on both of the people involved. The most important thing about having sex is that both the man and the woman try to satisfy each other to the maximum extent.
-----------	----------------------------------------------------------------	----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



## 100 facts

<b>Sexual Organs</b>			
<b>42</b>	<b>Small breasts of an adolescent girl are considered less sexy.</b>	<b>F</b>	The size of the sexual organs does not affect sexuality or sexual feelings.
<b>43</b>	<b>A boy who has a small penis will have difficulty in having sexual intercourse in the future.</b>	<b>F</b>	The size of the sexual organs does not affect sexual intercourse.
<b>44</b>	<b>Very big size of the penis will have difficulty in having sexual intercourse in the future.</b>	<b>F</b>	The size of the sexual organs does not affect sexual intercourse.

<p>45</p>	<p><b>Tall and fat men have big penises and short and skinny men have small penises.</b></p>	<p>F</p>	<p>The average size of a penis is 7 to 10 centimeters when not erected and an erected penis is 13 to 18 centimeters. The size of the penis has no relation to the body size.</p> <p>Also, during sexual intercourse, size of the penis is not an important issue. What is important is that both the man and the woman are in good health and that they have a caring relationship. Indeed, the length of the penis is not really important, because the most sensitive sexual parts</p> <p>of a woman are not inside the vaginal canal. Whether a sexual relationship is satisfying or not does not depend on the length of the penis!</p>
-----------	----------------------------------------------------------------------------------------------	----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 100 facts

<b>46</b>	<b>Small breasts cause lactation problems in the future.</b>	<b>F</b>	The size of the breast does not affect the lactating process.
-----------	--------------------------------------------------------------	----------	---------------------------------------------------------------

<b>Masturbation</b>			
<b>47</b>	<b>Masturbation is acceptable only when a partner is not available.</b>	<b>F</b>	Masturbation is a method of having sexual pleasure. It can be achieved with or without a partner. There is no physical harm from masturbation.
<b>48</b>	<b>Self-masturbation can lead to negative health consequences.</b>	<b>F</b>	Masturbation does not affect the person's health.
<b>49</b>	<b>Masturbation can lead to sex addiction in later life.</b>	<b>F</b>	It is a myth. Masturbation does not have any health complications and it improves one's mental wellbeing. No sex addiction occurs in later life.
<b>50</b>	<b>Mutual masturbation may be used as foreplay.</b>	<b>T</b>	Mutual masturbation involves two or more people who sexually stimulate each other, usually with their hands.
<b>51</b>	<b>Mutual masturbation may be used as an alternative to sexual penetration.</b>	<b>T</b>	It can be used as an alternative to sexual penetration. It does not have any risk for sexually transmitted infections.

## 100 facts

<b>Menstruation</b>			
<b>52</b>	<b>Bathing during menstruation is a bad habit.</b>	<b>F</b>	It is important to have baths and keep the body clean during menstruation.
<b>53</b>	<b>It is important not to engage in sports activities in menstruation.</b>	<b>F</b>	Engaging in regular exercises is a healthy habit even during menstruation.
<b>54</b>	<b>Irregular cycles are common in early teenagers.</b>	<b>T</b>	Irregular cycles can be seen during early adolescent period.
<b>55</b>	<b>Secretions from the vagina is a disease.</b>	<b>F</b>	This keeps the vagina clean and helps to prevent infections. Most of the time, vaginal discharge is perfectly normal.

56	<b>Menstruation is a dirty situation.</b>	F	No, it is a natural phenomenon.
57	<b>If a girl is not having menstruation till the age of 16 years, she needs medical attention.</b>	T	It is important to seek medical advice if a girl does not start to menstruate till 16 years of age.
58	<b>In between two menstrual cycles, some may experience a mild abdominal pain.</b>	T	The ovulation can give rise to mild pain or severe discomfort and usually lasts from minutes to hours. It is generally felt on one side of the abdomen or pelvis and may vary each month, depending on which ovary is releasing the egg during that cycle.
59	<b>Oily foods can be taken during menstruation.</b>	T	There are no restrictions for oily foods. It is important to take a balanced nutritious diet during menstruation.

## 100 facts

<b>60</b>	<b>Having sex whilst a girl is menstruating causes problems.</b>	<b>F</b>	Having sex whilst the girl is menstruating does not lead to health problems, neither for the girl nor for the boy, if neither of them is carrying a sexually transmitted disease.
-----------	------------------------------------------------------------------	----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Sexual Intercourse</b>			
<b>61</b>	<b>Men must be the initiators for sex.</b>	<b>F</b>	Any partner can initiate the sexual activity.
<b>62</b>	<b>If a person does not have sexual intercourse for a long time, it leads to some damage or sickness.</b>	<b>F</b>	There are no health problems at all when abstaining from sex for a long time. No harm will be done to either genital parts or any other part of your body.
<b>63</b>	<b>A woman's vagina gets wet when the penis touches the vagina.</b>	<b>T</b>	If the penis and the vagina touch each other or rub against each other, people get sexually excited. This fluid also facilitates the way for the penis to penetrate into the vagina. The source of this fluid is special glands within the vagina.



## 100 facts

<b>64</b>	<b>A woman does not have orgasms.</b>	<b>F</b>	Because this sign of reaching an orgasm is very easily discernible, both men and women can have orgasms when having sex. In contrast to men, women do not ejaculate when reaching an orgasm. Normally, men ejaculate when they reach their orgasm during sex.
<b>65</b>	<b>Both the man and the woman get orgasm together.</b>	<b>F</b>	The most important thing is that both partners are ready to have sex. it means that they love and respect each other and that they are physically and mentally ready. Not being ready to have sex, for example, if you fear to get pregnant, may hinder you from reaching an orgasm.

<p><b>66</b></p>	<p><b>Sometimes people cannot have an orgasm when having sex.</b></p>	<p><b>T</b></p>	<p>This can be due to different reasons. To ejaculate it requires a lot of energy. Therefore anything which reduces the physical energy of a man, like for example sickness, drunkenness, drug abuse, feeling hungry, can hinder the man from ejaculating properly. Other important reasons for not being able to ejaculate, are not being ready to have sex or not really being in love.</p>
<p><b>67</b></p>	<p><b>Rubbing a woman's clitoris can lead to an orgasm.</b></p>	<p><b>T</b></p>	<p>It is true that rubbing certain parts of the body leads to sexual excitement. The clitoris is one of these parts of the female body. This is because the woman has a lot of nerves in the clitoris. For girls, softly rubbing the clitoris is one of the safe ways of responding to the feeling of wanting to have sex.</p>

## 100 facts

<b>68</b>	<b>A boy can reach orgasm by rubbing the penis with the hands.</b>	<b>T</b>	Yes, a boy can reach orgasm by rubbing the penis with the hands. If a boy rubs his penis with his hands, the sexual excitement in his body increases and blood is pumped into the blood vessels of the penis. Then the penis gets stiff and often, if rubbing is continued, the boy ejaculates. For boys, softly rubbing the penis is one of the safe ways of responding to the feeling of wanting to have sex.
<b>69</b>	<b>Old people who are aged over 60 still can have sex.</b>	<b>T</b>	Yes, it is possible for people aged sixty and above to still have sex. However, it depends on the couple. Some still have the desire and the energy to have sex; others are already exhausted or have no sexual desire anymore. Every individual has his or her own time to stop having sex.

70	<b>Sexual intercourse should always end with orgasm.</b>	F	No, it is not necessary to have orgasm always.
71	<b>Orgasm can be experienced by both males and females.</b>	T	Orgasm can be experienced by both males and females.
72	<b>A normal person can reach the orgasm within 5-7 minutes.</b>	T	Ejaculation is the discharge of semen at the end of orgasm. Men typically reach orgasm in about 5–7 minutes. It seems that most tend to agree that any sexual intercourse lasting less than 2 minutes can be considered premature ejaculation.
73	<b>Exaggerated and prolonged states of sexual intercourse are shown in blue films.</b>	T	It is not normal sexual intercourse. Exaggerated and prolonged states of sexual intercourse are shown in blue films.

## 100 facts

<b>Sex and Pregnancy</b>			
<b>74</b>	<b>You cannot get pregnant if the penis does not enter the vagina.</b>	<b>F</b>	Seminal fluid can enter into the vagina without penetration and there is a probability of getting pregnant.
<b>75</b>	<b>Your most fertile time is during your menstruation.</b>	<b>F</b>	Most fertile time is 11th day to 18th day from the 1st day of the menstrual cycle.
<b>76</b>	<b>A girl can get pregnant if she has sex three days after menstruation.</b>	<b>F</b>	Highest possibility of getting pregnant is the fertile period.
<b>77</b>	<b>A girl cannot get pregnant the first time she has sex.</b>	<b>F</b>	A girl can become pregnant the first time she has sex if she is in the fertile period.
<b>78</b>	<b>A girl can get pregnant by applying semen around her vaginal area.</b>	<b>T</b>	A girl can get pregnant after an unpenetrated sexual encounter as sexual secretions contain sperms.

79	<b>Sexual intercourse is not recommended during pregnancy.</b>	F	Sexual intercourse can be continued during pregnancy if there are no medical contra- indications.
80	<b>Teenage pregnancy is pregnancy in females under the age of 20.</b>	T	All pregnancies in females below 20 years of age are called teenage pregnancies.
81	<b>Teenage pregnancies give rise to complications in the mother.</b>	T	Teenage pregnancies can cause complications for both the mother and the baby.
82	<b>Teenage pregnancies give rise to complications in the baby.</b>	T	Teenage pregnancies can cause complications for both the baby and the mother.

**100 facts**

<b>83</b>	<b>No woman can get pregnant by having sex with a 75 year old man.</b>	<b>F</b>	She can be pregnant after having sex with a 75 year old man as he can produce sperms even at old age. There is no male menopause, which means a man can continue to produce sperms throughout the life.
-----------	------------------------------------------------------------------------	----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Homosexuality</b>			
<b>84</b>	<b>Some people like to have sex with people of the same sex and it is a mental disorder.</b>	<b>F</b>	Same-sex sexual orientation is not a mental disorder. It is due to the internal feeling of a person. It can be due to environmental factors, too.
<b>85</b>	<b>Only homosexual people practice anal sex.</b>	<b>F</b>	Anal sex is a sexual act that many people enjoy, gay and straight, men and women. This activity has nothing to do with sexual orientation.
<b>86</b>	<b>All lesbians are masculine.</b>	<b>F</b>	Sexual orientation is not associated with gender role or personal traits.
<b>87</b>	<b>Homosexuality can be cured by giving psychotherapy.</b>	<b>F</b>	It cannot be cured by giving psychotherapy.



## 100 facts

88	<b>Homophobia is the fear or rejection of homosexuals and/or homosexuality.</b>	T	It is a form of stigmatizing attitudes or discriminatory behaviour and occurs in many settings in all societies.
89	<b>People should not be discriminated based on their sexual orientation.</b>	T	People should not be discriminated based on their sexual orientation. All people should have equal rights and there is a need to protect people's sexual rights.

<b>Virginity &amp; Hymen</b>			
<b>90</b>	<b>Virginity can be detected only in women.</b>	<b>F</b>	The term 'virgin' is used to refer either a male or a female who has never had sexual intercourse. It applies to both.
<b>91</b>	<b>Virginity can be detected by bleeding during first intercourse of a girl.</b>	<b>F</b>	Virginity cannot be checked by bleeding at first intercourse of a girl. Sixty percent of females bleed at first intercourse when the hymen gets torn by the penis. Forty percent do not bleed.
<b>92</b>	<b>Hymen is a membrane which gives rise to bleeding after tearing.</b>	<b>F</b>	Hymen is an avascular membrane and does not bleed always after tearing.

## 100 facts

<b>Legal Framework</b>			
<b>93</b>	<b>Age for consent for sex is 16 years in Sri Lanka.</b>	<b>T</b>	Yes, according to the Sri Lankan Constitution, the age for consent for sex is 16 years.
<b>94</b>	<b>Legal age of marriage is 18 years in Sri Lanka.</b>	<b>T</b>	Yes, according to the Sri Lankan Constitution, the legal age of marriage is 18 years in Sri Lanka (except for the Muslim law).
<b>95</b>	<b>No one can have sex without consent.</b>	<b>T</b>	No one can have sex without consent. If done, it is a rape.
<b>96</b>	<b>If someone has sex with a girl who is below 16 years with her consent, it is not a rape.</b>	<b>F</b>	It is a rape. According to the Sri Lankan law, the age for consent for sex is 16 years and if someone has sex with a girl below 16 years with or without consent, both instances are categorised as a rape.

<b>97</b>	<b>Keeping pornographic pictures is illegal.</b>	<b>T</b>	Yes it is illegal.
-----------	--------------------------------------------------	----------	--------------------

## 100 facts

<b>Transgender</b>			
<b>98</b>	<b>Transgender people are whose gender identity and expression do not conform to the norms and expectations traditionally associated with their sex at birth.</b>	<b>T</b>	Their biological sex is different from the gender identity.
<b>99</b>	<b>Transgender can be cured by giving psychotherapy.</b>	<b>F</b>	It comes from their internal feeling. It cannot be changed with counseling or psychotherapy.
<b>100</b>	<b>Gender recognition certificate is issued by the Ministry of Health.</b>	<b>T</b>	Gender recognition certificate is issued by the Ministry of Health when the person has confirmed to change his/her gender.



**The staff of the Sexually Transmitted Diseases clinics are specially trained to safe guard your confidentiality.**

**If you have a sexual health problem related to sexually transmitted diseases please visit the nearest STD clinic.**

### **Government Hospitals with STD Clinics**

#### **Colombo Central Clinic**

**011-2667163, 011-2696433**

Ampara	-	063-2224239	Kegalle	-	035-2231222
Anuradhapura	-	025-2236461	Kilinochchi	-	021-2285327
Badulla	-	055-2222578	Kurunegala	-	037-2224339
Balapitiya	-	091-2256822	Mannar	-	023-2250573
Batticaloa	-	065-2222261	Matale	-	066-2222261
Chilaw	-	032-2220750	Matara	-	041-2232302
Embilipitiya	-	047-2230261	Monaragala	-	055-2276826
Galle (Mahamodara)	-	091-2245998	Mahiyangana	-	055-2257261
Gampaha	-	033-2234383	Negombo	-	031-2222261
Hambantota	-	047-2222247	Nuwara-Eliya	-	052-2222261
Jaffna	-	021-2217756	Polonnaruwa	-	027-2225787
Kalubowila	-	011-4891055	Ragama	-	011-2960224
Kalmunai	-	067-2223660	Ratnapura	-	045-2226561
Kalutara	-	034-2236937	Trincomalee	-	026-2222563
Kandy	-	081-2203622	Vavuniya	-	024-2224575
			Wathupitiwala	-	033-2280261





# රහස්‍ය නැත

සත්‍ය කරුණු දැන ගනිමු,  
මිථ්‍යාව දුරලමු

## කරුණු 100 ක්

ලිංග හේදය සහ  
ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය

ලිංගිකත්වය

ලිංගික හැඟීම  
ලිංගික ආශාව හා  
ලිංගික තෘප්තිය

ලිංගික අවයව

ස්වයං වින්දනය

ඔසප් වීම

ලිංගික සංසර්ගය

ලිංගිකත්වය හා ගර්භණී  
භාවය

සමලිංගිකත්වය

කන්‍යා භාවය හා කන්‍යා  
පටලය

නීති රාමුව

සංක්‍රාන්ති සමාජභාවය



<b>ලිංග හේදය හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවය</b>			
<b>1</b>	<b>ලිංග හේදය යනු, යමකු ස්ත්‍රීයක ද පුරුෂයකු ද යන ජීව විද්‍යාත්මක තත්ත්වයයි.</b>	<b>නි</b>	ලිංග හේදය තීරණය වන්නේ ජීව විද්‍යාත්මකවය. ඉන් අදහස් වන්නේ පිරිමියකු හෝ ගැහැනියක ද යන ජීව විද්‍යාත්මක තත්ත්වය වන අතර, එය මූලිකවම වර්ණදේහ, හෝර්මෝන සංයුතිය, බාහිර හා අභ්‍යන්තර අවයව යන භෞතික ගුණාංග මත රඳා පවතී.
<b>2</b>	<b>උපතේදී ලිංග හේදය (ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය) තීරණය කරනු ලබන්නේ බාහිර ලිංගික අවයව අනුවය.</b>	<b>නි</b>	බාහිර ලිංගික අවයව වල ස්වරූපය අනුව, පිරිමි, ගැහැනු, අන්තර් ලිංගික හෝ වෙනත් ලිංගයක් ද යන්න උපතේදී වර්ග කෙරේ.
<b>3</b>	<b>මාපියන්ගේ කැමැත්ත අනුව ලිංගිකත්වය තීරණය කළ හැකිය.</b>	<b>වැ</b>	මවගෙන් හා පියාගෙන් ලැබෙන වර්ණදේහ අනුව ලිංගිකත්වය තීරණය වන අතර, එය කිසිවකුගේ කැමැත්තට අනුව තීරණය කළ නොහැකිය.

<p>4</p>	<p><b>යම් පුද්ගලයකුගේ ලිංගය තීරණය වන්නේ පියා විසිනි.</b></p>	<p>නි</p>	<p>මවගෙන් හා පියාගෙන් ලැබෙන වර්ණදේහ යුගලකින් දරුවකුගේ ලිංගය තීරණය වේ. මවගේ ලිංග වර්ණදේහ යුගලම X වන අතර, ඉන් එකක් දරුවාට ලැබේ. පියාට X හා Y වර්ණදේහ එක බැගින් පිහිටයි. ඒ නිසා පියාගෙන් එක් X වර්ණ දේහයක් හෝ එක් Y වර්ණදේහයක් ලැබේ. XX වර්ණදේහ යුගලක් නම් ගැහැනු දරුවකු ද, XY වර්ණදේහ යුගලක් නම් පිරිමි දරුවකු ද ලැබේ. මේ අනුව, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය තීරණය වන්නේ පියාගේ ලිංග වර්ණදේහ අනුව ය.</p>
<p>5</p>	<p><b>ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවය, සමාජය විසින් ගොඩ නගන ලද, ගැහැනුන්ට හා පිරිමින්ට වෙන් කරන ලද ප්‍රතිමාන, වගකීම්, කාර්යභාරයන් හා සම්බන්ධතා මත රඳා පවතී.</b></p>	<p>නි</p>	<p>ගැහැනුන්ට හා පිරිමින්ට සුදුසු යයි සමාජය විසින් සලකනු ලබන, සමාජය විසින්ම ගොඩ නගා ගත් කාර්ය භාරයන්, හැසිරීම්, වගකීම්, හා ගුණාංග මත ද එය රඳා පවතී.</p>

**කරුණු 100 ක්**

<p><b>6</b></p>	<p><b>ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවයේ අනන්‍යතාව හැම විටම ජීව විද්‍යාත්මක ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයට සමාන වේ.</b></p>	<p><b>වැ</b></p>	<p>ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවයේ අනන්‍යතාව යනු, පිරිමි, ගැහැනු හෝ මේ එකකටවත් අයත් නොවන හෝ මේ දෙකටම හෝ වෙනත් ලිංගයකට හෝ අයත් වන බවට දැනෙන අත්‍යන්තර අවබෝධයයි. ජීව විද්‍යාත්මක ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය, යම් අයකුගේ ජාන මත තීරණය වේ.</p>
<p><b>7</b></p>	<p><b>ලිංගික අනන්‍යතාව හා ලිංගික නැමියාව යන මේවා සමාන නොවේ.</b></p>	<p><b>හි</b></p>	<p>මේ දෙක සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් ය. පහත බලන්න.</p>
<p><b>8</b></p>	<p><b>ලිංගික නැමියාව යනු පුද්ගලයකු ශාංචාරාත්මකව ආකර්ෂණය වන ආකාරය පිළිබඳව එම පුද්ගලයා සතු අනන්‍යතාවයි.</b></p>	<p><b>හි</b></p>	<p>ලිංගික නැමියාව යනු යම් පුද්ගලයකුගේ දීර්ඝ කාලීන විෂම ලිංගික, සම ලිංගික හෝ ද්වි ලිංගික ආකර්ෂණය වේ.</p>

<p>9</p>	<p>ලිංගික නැමියාව, විෂම ලිංගික (විරුද්ධ ලිංගික), සම ලිංගික හෝ ද්වි ලිංගික (සම ලිංගික - විෂම ලිංගික) විය හැකිය.</p>	<p>නි</p>	<p>මෙය ආකාර තුනකින් සමන්විත වේ. යම් පුද්ගලයකු තමන්ගේ විරුද්ධ ලිංගිකයකු කෙරෙහි ඇතිවන ආකර්ෂණය විෂම ලිංගික වන අතර, සමාන ලිංගිකයකු කෙරෙහි ඇතිවන ආකර්ෂණය සම ලිංගිකවේ. සමාන හා විරුද්ධ ලිංග දෙකටම අයත් අය වෙත ඇති වන ලිංගික ආකර්ෂණය ද්වි ලිංගික ආකර්ෂණය වේ.</p>
<p>10</p>	<p>ලිංගික නැමියාව, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවයේ අනන්‍යතාවෙන් වෙනස් වේ.</p>	<p>නි</p>	<p>ඔව් , ඒවා එකිනෙකට වෙනස් ය.</p>
<p>11</p>	<p>ලිංගික අනන්‍යතාව යනු ඔබ ස්ත්‍රී ද, පුරුෂ ද, නැතහොත් සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී ද යන්නයි.</p>	<p>නි</p>	<p>ඔව්, එය සත්‍ය වේ. එය පුද්ගලයා ගේ අභ්‍යන්තර සිතුවිලි වලින් පහිත වේ.</p>

**කරුණු 100 ක්**

<p>12</p>	<p><b>අලිංගික පුද්ගලයින් හට කිසිවකු කෙරෙහි ලිංගික ආකර්ෂණයක් ඇති නොවේ.</b></p>	<p><b>හි</b></p>	<p>ඔවුන්ට වෙනත් පුද්ගලයින් සමඟ ලිංගික ඇසුරක් පැවැත්වීමට ආශාවක් නොමැත.</p>
<p>13</p>	<p><b>ලිංගික පුරවැසිභාවය යනු පිරිමි විෂම ලිංගිකයින් හට සමාජයේ ආධිපත්‍යය හිමි විය යුතු බවයි.</b></p>	<p><b>වැ</b></p>	<p>ලිංගික පුරවැසිභාවය යනු පිරිමි විෂම ලිංගිකයින් හට තව දුරටත් සමාජයේ ආධිපත්‍යය හිමි නොවී සමාජයේ විවිධත්වයට ඉඩ ලබා දීමයි.</p>

<b>ලිංගිකත්වය - මූලික කරුණු</b>			
<b>14</b>	<p><b>යොවුන් විශේෂ පසුවන්නන් සමඟ ලිංගිකත්වය ගැන සාකච්ඡා කිරීමේදී අසහන හෝ ග්‍රාමය වචන වෙනුවට, නිවැරදි වචන භාවිතය වැදගත් වන අතර, එමඟින් වෘත්තීය මට්ටමේ හැසිරීමක් පවත්වාගත හැකිය.</b></p>	<b>නි</b>	<p>ලිංගිකත්වය ගැන සාකච්ඡා කිරීමේදී අසහන හෝ ග්‍රාමය වචන වෙනුවට, නිවැරදි වචන භාවිතය වෘත්තීයයන්ගේ වගකීමයි. එවිට නිවැරදි වචන යොදා ගැනීම, සමාජය තුළ සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත් වනු ඇත.</p>
<b>15</b>	<p><b>ලිංගිකත්වය යනු සංසර්ගයේ යෙදීමයි.</b></p>	<b>වැ</b>	<p>සංසර්ගය යනු ලිංගිකත්වයේ එක් කොටසක් පමණි. ලිංගික අත්දැකීම්, ලිංගික නැමියාව, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවය පිළිබඳ අදහස්, සිතුවිලි හා සමීප ඇසුර අත් විඳින ආකාරය, ස්පර්ශය, ආදරය, දයාව, දුක හා සතුට දැනෙන ආකාරය ද ලිංගිකත්වය යටතට ගැනේ. එසේම, අප කටා කරන හා සිනාසෙන ආකාරය, ශරීර ඉරියව්, අඳින පළඳින ආකාරය, සිතහව හා හැඬීම යනාදියෙන් ද ලිංගිකත්වය ප්‍රකාශ වේ.</p>



**කරුණු 100 ක්**

16	<p><b>ලිංගික එක් වීම සිදු කරනුයේ ප්‍රජනනය සඳහා පමණි.</b></p>	වැ	<p>ලිංගිකත්වය, විවිධත්වයෙන් යුතුවන අතර අතිශය පෞද්ගලික මෙන්ම බොහෝ අංගයන්ගෙන් ද යුක්ත වේ. ප්‍රජනනය යනු එහි එක් කොටසක් පමණි.</p>
17	<p><b>ලිංගිකත්වය යනු සංසර්ගයේ යෙදීම පමණි.</b></p>	වැ	<p>ලිංගික සංසර්ගය යනු ලිංගිකත්වයේ එක් අංගයක් පමණි.</p>
18	<p><b>පිරිමිනිට ලිංගිකත්වය අවශ්‍ය වන අතර, ගැහැනුනිට අවශ්‍ය වන්නේ ආදරයයි.</b></p>	වැ	<p>පිරිමිනිට හා ගැහැනුනිට ලිංගිකත්වය මෙන්ම ආදරය ද එක සේ අවශ්‍ය වේ.</p>
19	<p><b>පිරිමිනිට, ගැහැනුනිට වඩා ලිංගික ඇසුර අවශ්‍ය වේ.</b></p>	වැ	<p>දෙපිරිසටම සමාන ලෙස ලිංගික ඇසුර අවශ්‍ය වේ.</p>
20	<p><b>තම සහකාරියන්ගේ ලිංගික තෘප්තිය සම්බන්ධයෙන් සහකරු සැම විටම වගකිව යුතු වේ.</b></p>	වැ	<p>ලිංගික තෘප්තිය යනු යමකුගේ ආශාවන්, විශේෂයෙන්ම ලිංගික ආශාවන් තෘප්ත කිරීමයි. ඒ සඳහා ලිංගික සහකරු/ සහකාරිය යන දෙදෙනාම වග කිව යුතු වේ.</p>

**රහස්‍ය නැත**

<p>21</p>	<p><b>තම ලිංගික ජීවිතය ගැන සෑම පුද්ගලයකුම වගකිව යුතු වේ.</b></p>	<p><b>නි</b></p>	<p>සෑම පුද්ගලයකුම තම ලිංගික ජීවිතය ගැන වග කිව යුතු වේ.කිසිවකුට වෙනත් අයකුගේ ලිංගික ජීවිතය පාලනය කළ නොහැකිය.</p>
<p>22</p>	<p><b>ලිංගික ජවය වැඩි කිරීම සඳහා ඖෂධ ගැනීම යහපත් නොවේ.</b></p>	<p><b>නි</b></p>	<p>වෛද්‍ය නිර්දේශයක් නොමැතිව කිසිදු ඖෂධයක් නො ගත යුතුය. එමඟින් ශරීරයට බොහෝ අහිතකර ප්‍රතිඵල ඇති විය හැකිය.</p>
<p>23</p>	<p><b>මත්පැන් පානය කිරීමෙන් ලිංගික උත්තේජනයක් ඇති වේ.</b></p>	<p><b>වැ</b></p>	<p>මධ්‍යසාර මඟින් ලිංගික ජවය අඩු කරයි. ඒ මඟින් පිරිමින්ගේ ශිෂ්ණය ප්‍රාණවත් වීම ට බාධා පමුණුවන අතර, කාන්තාවන්ගේ යෝනි මාර්ගයේ තෙත් බව අඩු කිරීමෙන් සුරතාන්තයට චලිත අපහසු කරවයි. කෙසේ වෙතත්, දිගු කාලීනව අධික මත්පැන් පානය මඟින්, ලිංගික ජවය අඩු කරයි.</p>

**කරුණා 100 ක්**

<p><b>24</b></p>	<p><b>ස්වප්න මෝචනය පුද්ගලයකුගේ සෞඛ්‍යයට බලපායි.</b></p>	<p><b>වැ</b></p>	<p>ස්වප්න මෝචනය යනු හින්දේදී ඉබේම ඇති වන සුරතාන්තයක් වන අතර, එහිදී පිරිමින්ගේ ශුඛ මෝචනයත්, කාන්තාවන්ගේ යෝනි මාර්ගය තෙත් වීම හෝ සුරතාන්තය හෝ ඒ දෙකමත් සිදු වේ. ස්වප්න මෝචනය, යොවුන් වියේදී හා තරුණ වියේ මුල් අවධියේදී බහුලව සිදු වේ. එය යමකුගේ සෞඛ්‍යයට බල හොපායි.</p>
<p><b>25</b></p>	<p><b>යොවුන් වියේ ගැහැනු දරුවන්ට වඩා වැඩි ලිංගික ජවයක් , යොවුන් පිරිමි දරුවන් තුළ ඇත.</b></p>	<p><b>වැ</b></p>	<p>දෙපිරිසටම සමාන ලිංගික ජවයක් ඇත.</p>
<p><b>26</b></p>	<p><b>තරුණයකු ලිංගිකව එක්වන තරුණියන් සංඛ්‍යාව, ඔහුගේ ලිංගික ජවය මනින මිම්මකි.</b></p>	<p><b>වැ</b></p>	<p>එය ලිංගික ජවය මනින මිම්මක් නොවේ.</p>
<p><b>27</b></p>	<p><b>යොවුන් වියේ පිරිමි, එම වයසේ ගැහැනුන්ට වඩා තම ලිංගිකත්වය පිළිබඳව දැනුවත්ය.</b></p>	<p><b>වැ</b></p>	<p>දෙපිරිසම ලිංගිකත්වය පිළිබඳව දැනුවත් විය යුතුය.</p>

<p>28</p>	<p>යෞවනයිත්ගේ සිරුර හා එහි ලිංගික ක්‍රියාකාරිත්වය ගැන ඔවුන් දැනුවත් කිරීම දෙමාපියන්ගේ වැදගත් කාර්යයකි.</p>	<p>නි</p>	<p>මේ ගැන දැරුවන් දැනුවත් කිරීම මවිපියන්ගේ වගකීමකි.</p>
<p>29</p>	<p>යොවුන් හා තරුණ වියේ පසු වන දැරුවන් සමඟ ලිංගිකත්වයට අදාළ කරුණු, දෙමාපියන් විසින් සාකච්ඡා නොකළ යුතුය.</p>	<p>වැ</p>	<p>ලිංගික කරුණු ගැන දෙමාපියන් ඔවුන් සමඟ මිත්‍රශීලීව සාකච්ඡා කළ යුතුය.</p>
<p>30</p>	<p>සංසර්ගය හැර වෙනත් ක්‍රම වලින් ලිංගික තෘප්තිය ලබාගැනීමේ මාර්ග පිළිබඳව යෞවනයිත් දැනුවත්වීම වැදගත් වේ.</p>	<p>නි</p>	<p>ස්වයං වින්දනය, අනෙකුත් ස්වයං වින්දනය, හා ස්පර්ශ කිරීම මගින් ද ලිංගික තෘප්තිය ළඟා කර ගත හැකිය.</p>

**කරුණු 100 ක්**

<p><b>31</b></p>	<p><b>යොවුන් දරුවන්                  සමඟ ඔවුන්ගේ                  ලිංගික වර්සා ගැන                  සාකච්ඡා කිරීමේදී,                  යොවුන්/තරුණ                  නායකයින්, ඔවුන්                  ගැන නිගමන වලට                  නොවිච්ඡේදය යුතුය.</b></p>	<p><b>නි</b></p>	<p>ලිංගික හැසිරීම් වැනි සංවේදී                  කරුණු ගැන සාකච්ඡා කිරීමේදී                  පූර්ව නිගමන වලට නොවිච්ඡේද                  වැදගත් වේ.</p>
------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>32 වයසින් මුහුකුරා යන තුරු ලිංගික කාර්යයන්හි යෙදීම කල් දමන ලෙස යෞවනයින් හට කියනු ලැබේ.</p>	<p>නි</p>	<p>නිසි වයසට එළඹීමට පෙර ලිංගික කාර්යයේ යෙදුණු යෞවනයින්ගෙන් ඒ පිළිබඳව විමසූ විට ඔවුන් පැවසූයේ එහි කිසිදු විශේෂත්වයක් නොදැනුණු බවයි. ඔවුන් එය සිදුකර ඇත්තේ අරමුණක් නොමැතිව මෙන්ම එයට විශේෂ කැමැත්තක් ද නැතිවය. ඔවුන්ගෙන් වැඩි දෙනකු පැවසූයේ අනෙක් අය එහි නිරත වූ නිසා මෙන්ම එය අත් හදා බැලීම සඳහා පීඩනයක් ඇති වූ නිසා ලිංගික කාර්යයෙහි යෙදුණු බවය.</p> <p>ලිංගික කාර්යයෙහි යෙදීම, වගකිව යුතු වැඩිහිටියන් බවට පත් වන තුරු කල් දැමීම මගින්, යෞවනයින් හට කිසිවක් අහිමි නොවේ. ඇතැම් අවස්ථා වලදී අන්‍යයින්ගෙන් චල්ල වන පීඩනය නිසා ලිංගික කාර්යයෙහි යෙදීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම දුෂ්කර වේ. යෞවනයකු ඒ සඳහා සුදානම් නැතැයි හැඟුණත් එය ප්‍රකාශ කිරීම එතරම් පහසු නොවේ. කෙසේ වුවත්, ලිංගික හැසිරීම සඳහා අන්</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**කරුණු 100 ක්**

		<p>අයගෙන් ඇති වන බලපෑම මැඩ පවත්වා ගැනීමට සමත් වුවහොත් ඔවුන් ඇගයීමට සුදුසු වන අතර, යටි සිතින් වන බලපෑම නිසි ලෙස කළමනාකරණය කරගැනීම ගැන ඔවුන් ආධිමිඳර විය යුතුය.</p>
<p><b>33</b></p>	<p><b>ගෞරවය, විශ්වාසය හා අනෙකුත් අවබෝධය මනා සම්බන්ධතාවක් සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ.</b></p>	<p><b>නි</b> මනා සම්බන්ධතාවක් පවත්වා ගැනීමට නම්, දෙදෙනා අතර අනෙකුත් ගෞරවය, විශ්වාසය, අවංකඛව, සහයෝගය, සමානත්වය, වෙනස් අනන්‍යතාව පිළිගැනීම, මනා සන්නිවේදනය හා ආදරයද පැවතිය යුතු වේ.</p>

<b>ලිංගික හැඟීම්, ලිංගික ආශාව හා ලිංගික සතුට</b>			
<b>34</b>	<b>උපතට පෙර පවා දරුවන්ට ලිංගික හැඟීම් ඇති වේ.</b>	<b>නි</b>	<p>දරුවන්ට උපතට පෙර පවා ලිංගික හැඟීම් ඇති වේ. උපතේ සිට මාස 18 අතර කාලය තුළ, තමා ලබන්නා වූ ස්පර්ශයේ ස්වභාවය අනුව දරුවන් තුළ ධනාත්මක හෝ ඍණාත්මක ආකල්ප වර්ධනය වේ. ළදරුවන් තම ලිංගේන්ද්‍රිය ස්පර්ශ කරන්නේ ඉන් සතුටක් ලැබෙන බැවිනි.</p> <p>චිමඟින් ඔවුහු තමාගේ අගය තේරුම් ගැනීමටත්, ආදරය ලැබීම යනු කවරේද යන්නත් උගනිති.</p>
<b>35</b>	<b>ආර්තවභරණයෙන් පසු කාන්තාවන්ට ලිංගික හැඟීම් ඇති නොවේ.</b>	<b>වැ</b>	<p>ඵය ඔවුන්ගේ ලිංගිකත්වයට බලපාන නමුත් ලිංගික හැඟීම් හා ලිංගික ආශාව ජීවිත කාලය පුරාම පවතී .</p>
<b>36</b>	<b>ලිංගික ආශාව යනු ලිංගික අවයව/ ලිංගික උපාංග කෙරෙහි හෝ ලිංගික ක්‍රියාවන් කෙරෙහි ඇති කැමැත්තයි.</b>	<b>නි</b>	<p>ලිංගික ආශාව යනු යනු ලිංගික අවයව/ ලිංගික උපාංග කෙරෙහි හෝ ලිංගික ක්‍රියාවන් කෙරෙහි ඇති කැමැත්ත හෝ ඒවා ගැන සොයා බැලීමට ඇති බලාපොරොත්තුව, අවශ්‍යතාව හෝ උනන්දුවයි.</p>



**කරුණු 100 ක්**

<p><b>37</b></p>	<p><b>ලිංගික ආශාව, සම ලිංගිකයින් අතර ද පිරිමින් හා කාන්තාවන් අතර ද විශාල ලෙස වෙනස් වේ.</b></p>	<p><b>නි</b></p>	<p>ජීව විද්‍යාත්මක, මනෝ විද්‍යාත්මක හා සමාජයීය හේතු, ලිංගික ආශාව කෙරෙහි බලපායි. එය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට ද වෙනස් වේ.</p> <p>ලිංගික ආශාවෙහි මට්ටම්, එක් එක් පුද්ගලයින් අතර ද, කාන්තාවන් හා පිරිමින් අතර ද විශාල ලෙස වෙනස් වේ.</p> <p>ලිංගිකත්වය කෙරෙහි ඇති ආශාව යන්තෙහි ප්‍රමිත මට්ටමක් නොමැති බව ප්‍රකට පර්යේෂකයන් විසින් සනාථ කර ඇත.</p>
<p><b>38</b></p>	<p><b>කාන්තාවන්ට වඩා පිරිමින්ගේ ලිංගික ආශාව වැඩිය.</b></p>	<p><b>වැ</b></p>	<p>පිරිමින් හා ගැහැනුන් අතර ලිංගික ආශාවේ වෙනසක් නැත. යම් යම් පුද්ගලයින්ට අනුව එය වෙනස් විය හැකිය.</p>
<p><b>39</b></p>	<p><b>තම සහකරුගේ ලිංගික තෘප්තිය සම්බන්ධයෙන් කාන්තාව ද පිරිමියා ද එක සේ වගකිව යුතු වේ.</b></p>	<p><b>නි</b></p>	<p>සහකරුගේ ලිංගික තෘප්තිය සම්බන්ධයෙන් දෙදෙනාම වග කිව යුතු වේ.</p>

<p>40</p>	<p><b>ලිංගික හැඟීම් හැම විටම ලිංගික සංසර්ගයෙන් අවසන් වේ.</b></p>	<p><b>වැ</b></p>	<p>ලිංගික හැඟීම් හැම විටම ලිංගික සංසර්ගයෙන් අවසන් විය යුතු නොවේ. එය, ඒ ඒ වේලාව, අදාළ පුද්ගලයා හා ස්ථානය මෙන්ම අනෙක් පුද්ගලයාගේ කැමැත්ත මත ද රඳා පවතී.</p> <p>හැඟීම් වලට අනුව ක්‍රියා කළ යුත්තේ පුද්ගලයාට හෝ අනෙක් පාර්ශ්වයට හෝ හානියක් නොවන ආකාරයෙනි. අවධානය වෙනතකට යොමු කිරීම සඳහා විවිධ මාර්ග ඇත. උදා- ශාරීරික අහ්වාස වල යෙදීම, සංගීතයට යොමු වීම</p>
<p>41</p>	<p><b>ලිංගික කාර්යයෙන් කාන්තාවට වඩා වැඩි සතුටක්, පිරිමියා ලබයි.</b></p>	<p><b>වැ</b></p>	<p>කෙතෙක් දුරට තෘප්තිමත් වන්නේද යන්න, එම ක්‍රියාවලියෙහි යෙදෙන දෙදෙනා මත ම රඳා පවතී.</p> <p>ලිංගික ක්‍රියාවෙහි යෙදීමේදී තිබිය යුතු වැදගත්ම දෙය නම්, කාන්තාව සහ පිරිමියා යන දෙදෙනාම විකිහෙකාව උපරිම වශයෙන් සතුටු කිරීමට උත්සාහ කිරීමයි.</p>

කරුණු 100 ක්

ලිංගික අවයව			
42	යොවුන් දැරියකට කුඩා පියයුරු පිහිටීම, ලිංගික ආකර්ෂණය අඩු වීමට හේතු වේ.	වැ	ලිංගික අවයව වල විශාලත්වය, ලිංගිකත්වය කෙරෙහි බලපෑමක් ඇති නොකරයි.
43	පිරිමි දරුවකුගේ ශිෂ්ණය කුඩාවට පිහිටා ඇත් නම්, අනාගතයේදී ලිංගික ක්‍රියාවලියට එය බාධාවක් වේ.	වැ	ලිංගික අවයව වල විශාලත්වය, ලිංගිකත්වය කෙරෙහි බලපෑමක් ඇති නොකරයි.
44	ඉතා විශාල ප්‍රමාණයේ ශිෂ්ණයක් පිහිටීම, අනාගතයේදී ලිංගික ක්‍රියාවලියට බාධාවක් වේ.	වැ	ලිංගික අවයව වල විශාලත්වය, ලිංගිකත්වය කෙරෙහි බලපෑමක් ඇති නොකරයි.

<p>45</p>	<p><b>උසින් හා මහතින් වැඩි පිරිමින්ගේ ලිංගේන්ද්‍රිය විශාල වන අතර, උසින් අඩු, කෙසඟ පිරිමින්ගේ ලිංගේන්ද්‍රිය කුඩාවට පිහිටා ඇත.</b></p>	<p><b>වැ</b></p>	<p>ප්‍රාණවත් නොවූ පුරුෂ ලිංගය, දිගින් සෙ. මී. 7 සිට 10 දක්වා වන අතර, ප්‍රාණවත් වූ විට එය දිගින් සෙ. මී. 13 සිට 18 දක්වා වේ. පුරුෂ ලිංගයේ විශාලත්වය, ශරීර ප්‍රමාණය මත රඳා නොපවතී.</p> <p>එසේම, ලිංගික කාර්යයේදී , ශිෂ්ණයේ විශාලත්වය වැදගත් නොවේ. වඩා වැදගත් දෙය නම්, දෙදෙනාම මනා සෞඛ්‍ය තත්ත්වයෙන් යුතු වීමත්, දෙදෙනා අතර සමීප සම්බන්ධතාවක් පැවතීමත්ය. ශිෂ්ණයෙහි දිග ප්‍රමාණය වඩා වැදගත් නොවීමට තවත් හේතුවක් වනුයේ, යෝනි මාර්ගයෙහි වඩාත් සංවේදී කොටස් එතරම් ගැඹුරට වන්නට පිහිටා නොතිබීමයි. ලිංගික සම්බන්ධතාවක් තෘප්තිමත් ද නැතිද යන්න , ශිෂ්ණයේ දිග මත රඳා නො පවතී.</p>
<p>46</p>	<p><b>කුඩා ප්‍රමාණයේ පියයුරු පිහිටීම, අනාගතයේදී මව් කිරි දීමට බාධාවක් වේ.</b></p>	<p><b>වැ</b></p>	<p>පියයුරු වල විශාලත්වය, මව් කිරි දීමේදී බලපෑමක් ඇති නොකරයි.</p>

**කරුණු 100 ක්**

<b>ස්වයං වින්දනය</b>			
47	ලිංගික සහකරුවකු නොමැති නම් පමණක් ස්වයං වින්දනයේ යෙදීම අනුමත කළ හැකිය.	වැ	ස්වයං වින්දනය යනු ලිංගික තෘප්තිය ලබා ගැනීමේ ක්‍රමයකි. ලිංගික සහකරුවකු ඇතිව හෝ නැතිව විය සිදු කළ හැකිය. එයින් කිසිදු ශාරීරික හානියක් සිදු නොවේ.
48	ස්වයං වින්දනයේ යෙදීම, සෞඛ්‍යමය වශයෙන් අයහපත් ප්‍රතිඵල ගෙන දෙයි.	වැ	ස්වයං වින්දනයේ යෙදීම, පුද්ගලයකුගේ සෞඛ්‍යයට බලපෑමක් ඇති නොකරයි.
49	ස්වයං වින්දනයේ යෙදීම, ජීවිතයේ පසු කාලීනව ලිංගික ඇබ්බැහි වීමට හේතු වේ.	වැ	එය මිථ්‍යාවකි. එමඟින් කිසිදු සෞඛ්‍ය ගැටලුවක් ඇති නොකරන අතර, යමකුගේ මානසික සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු කරයි. පසු කාලීනව ලිංගික ඇබ්බැහි වීමක් ද සිදු නොවේ.
50	අනෙකුත් ස්වයං වින්දනය , පූර්ව ලිංගික ක්‍රියාවලියේ අංගයක් ලෙස යොදා ගත හැකිය.	නි	අනෙකුත් ස්වයං වින්දනය යනු, දෙදෙනකු හෝ ඊට වැඩි පුද්ගලයින් සංඛ්‍යාවක් තම අත් යොදා ගෙන එකිනෙකා ලිංගිකව උත්තේජනය සිදු කිරීමයි.

<p>51</p>	<p>අනෙකුත් ස්වයං වින්දනය, ලිංගික එක් වීමකට ආදේශකයක් ලෙස භාවිත කළ හැකිය.</p>	<p>නි</p>	<p>විය, ලිංගික එක් වීමකට ආදේශකයක් ලෙස භාවිත කළ හැකිය. එමගින් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන කෙරෙහි අවදානමක් නැත.</p>
-----------	-----------------------------------------------------------------------------	-----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**කරුණු 100 ක්**

<b>ආර්ථවය (මාස් ශුද්ධිය)</b>			
52	මාස් ශුද්ධිය පවතින විට ස්නානය කිරීම වැරදි පුරුද්දකි.	වැ	මාස් ශුද්ධිය පවතින විට ස්නානය කර ශරීරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම වැදගත් වේ.
53	මාස් ශුද්ධිය පවතින විට ක්‍රීඩා කටයුතු නොකළ යුතුය.	වැ	මාස් ශුද්ධිය පවතින විට ද ව්‍යායාම කිරීම හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුද්දකි.
54	ඔසප් වක්‍රය අක්‍රමවත් වීම, පෙර යොවුන් විශේෂී සුලභව දැකිය හැකිය.	හි	එය සුලභව දැකිය හැකිය.
55	යෝනි මාර්ගයෙන් ශ්‍රාව පිට වීම රෝගී තත්ත්වයකි.	වැ	එමඟින් යෝනි මාර්ගය පවිත්‍රව තබා ගන්නා අතර ආසාදන ද වළක්වයි. බොහෝ අවස්ථා වලදී යෝනි ශ්‍රාව, සම්පූර්ණයෙන්ම සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි.
56	ඔසප් වීම අපිරිසිදු තත්ත්වයකි.	වැ	නැත, එය ස්වභාවික ක්‍රියාවලියකි.
57	වයස අවුරුදු 16ක් වන තුරුත් දැරියක් වැඩි වියට පත් නොවුවහොත්, වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර වලට යොමු විය යුතුය.	හි	වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර වලට යොමු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

<p>58</p>	<p>ඔසප් වක්‍ර දෙකක් අතරතුරදී, ඇතැම්කුට උදරයේ සුළු වේදනාවක් ඇති විය හැකිය.</p>	<p>නි</p>	<p>වක්‍රය මැදදී සිදු වන ඩිමිඩ මෝචනය නිසා උදරයේ එක පැත්තක සුළු වේදනාවක් හෝ තරමක අපහසු ගතියක් දැනිය හැකිය. මෙය මිනිත්තු කිහිපයක සිට පැය කිහිපයක් දක්වා පැවතිය හැකිය. එය උදරයේ එක් පැත්තක පමණක් ඇති වන්නේ, ඩිමිඩ මෝචනය වරකට වම් හෝ දකුණු පස ඩිමිඩ කෝෂයෙන් සිදු වන බැවිනි.</p>
<p>59</p>	<p>ඔසප් කාලය තුළ තෙල් සහිත ආහාර ගත හැකිය.</p>	<p>නි</p>	<p>තෙල් සහිත ආහාර ගත හැකිය. ඔසප් කාලය තුළදී සමබල පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ගැනීම වැදගත් වේ.</p>
<p>60</p>	<p>ඔසප් කාලය තුළ දී ලිංගිකව එක් වීම ගැටලු සහගතය.</p>	<p>වැ</p>	<p>සහකරුට හෝ සහකාරියට ලිංගාශ්‍රිත රෝග වැළඳී නොමැති නම්, මෙයින් කිසිදු සෞඛ්‍ය ගැටලුවක් ඇති නොවේ.</p>



**කරුණු 100 ක්**

<b>ලිංගික සංසර්ගය</b>			
61	ලිංගික කාර්යය පටන් ගත යුත්තේ පිරිමියා විසිනි.	වැ	දෙදෙනාගෙන් කවරකුට වුවද ලිංගික ක්‍රියාවලිය ඇරඹිය හැකිය.
62	දිගු කලක් පුරා ලිංගික ඇසුරක් නොපැවැත්වීමෙන් පුද්ගලයකු රෝගී විය හැකිය.	වැ	දිගු කලක් පුරා ලිංගික කාර්යය සිදු නොකළ පමණින් සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති නොවේ. එයින් ලිංගික අවයව හෝ වෙනත් අවයව වලට හානි සිදු නොවේ.
63	පුරුෂ ලිංගය යෝනි මාර්ගයේ ස්පර්ශ වීමත් සමඟ යෝනි මාර්ගයේ තෙත් ගතියක් ඇති වේ.	නි	ශිෂ්ණය හා යෝනි මාර්ගය එකිනෙක ස්පර්ශ වූ විට, පුද්ගලයින් තුළ ලිංගික පිබිදීමක් ඇති වේ. එවිට යෝනි මාර්ග ධීවරියේ ඇති ශ්‍රාවී ග්‍රන්ථි වලින් තරලයක් ශ්‍රාවය වේ. එමඟින් ශිෂ්ණය යෝනි මාර්ගය තුළට ඇතුළු කිරීම පහසු කරයි.

<p>64</p>	<p><b>කාන්තාවන්ට සුරතාන්තයක් ඇති නොවේ.</b></p>	<p><b>වැ</b></p>	<p>සුරතාන්තයට ළඟා වීමේ ලක්ෂණ ඉතා පැහැදිලි වන අතර කාන්තා පිරිමි දෙපක්ෂයටම සුරතාන්තය ඇතිවිය හැකිය. පුරුෂයන්ට මෙන් නොව කාන්තාවන්ට සුරතාන්තයට ළඟා වීමේදී තරලය පිටවීම සිදු නොවේ. සාමාන්‍යයෙන් පුරුෂයින් විසින් සුරතාන්තයට ළඟා වීමේදී ශුක්‍ර තරලය පිට කෙරේ.</p>
<p>65</p>	<p><b>කාන්තාව හා පුරුෂයා යන දෙදෙනාම එක වරම සුරතාන්තයට ළඟා වෙති.</b></p>	<p><b>වැ</b></p>	<p>වඩා වැදගත්ම කරුණ වන්නේ ලිංගික සහකරු හා සහකාරිය යන දෙදෙනාම ලිංගික ක්‍රියාවලිය සඳහා සුදානම් ද යන්නයි. එනම් ඔවුන් දෙදෙනා එකිනෙකාට ආදරය හා ගෞරවය දක්වන්නේද යන්නත්, ඔවුන් ඒ සඳහා කායිකව හා මානසිකව සුදානම්ද යන්නත් වේ. එපමණකුත් නොවේ; උදාහරණයක් ලෙස, ඔබ ගැබ්ණී බවට පත් වෙතැයි බියකින් පසු වන්නේ නම්, එය සුරතාන්තයට ළඟා වීමට බාධාවකි.</p>

**කරුණු 100 ක්**

<p>66</p>	<p><b>ඇතැම් අවස්ථාවලදී, පුද්ගලයින්ට සුරතාන්තයට ළඟා විය නොහැකි වේ.</b></p>	<p><b>නි</b></p>	<p>මේ සඳහා විවිධ හේතු බලපායි. ශුක්‍ර තරල මෝචනය සඳහා ශක්තිය අවශ්‍ය වේ. මේ නිසා ශාරීරික ශක්තිය හීන කරන ඖෂධ දෙයකදී (උදා: අසනීප තත්ත්වයකදී, මධ්‍යසාර හෝ මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතා කර ඇති අවස්ථාවකදී, කුසගින්නේ සිටින විටදී) ශුක්‍ර තරල මෝචනය නිසි පරිදි සිදු නොවිය හැකිය. මීට අමතරව ලිංගික ක්‍රියාවලිය සඳහා සුදානම් නොමැති බව සහ ආදරයක් ඇති නොවීම මේ සඳහා බලපාන ප්‍රධාන සාධක වේ.</p>
-----------	---------------------------------------------------------------------------	------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>67</p>	<p><b>කාන්තාවකගේ හගමණිය ස්පර්ශ කිරීමෙන් සුරතාන්තයට ලඟා වේ.</b></p>	<p><b>නි</b></p>	<p>සිරුරෙහි ඇතැම් කොටස් ස්පර්ශ කිරීමෙන් ලිංගික පිබිදීමක් ඇති වන බව සත්‍යයකි. ස්ත්‍රී ශරීරයේ හගමණිය ච්ච්චි එක් අවයවයකි. එයට හේතුව, හගමණියෙහි ස්නායු විශාල ප්‍රමාණයක් තිබීමයි. එය මෘදු ලෙස පිරිමැදීම, ලිංගික ඇසුරක අවශ්‍යතාව ඇති වූ විට ඊට ප්‍රතිචාර වශයෙන් දැරියකට අනුගමනය කළ හැකි ආරක්ෂිත පියවරකි.</p>
<p>68</p>	<p><b>ශිෂ්ණය අතින් පිරිමැදීම මගින් පිරිමියකුට සුරතාන්තයට ලඟා විය හැකිය.</b></p>	<p><b>නි</b></p>	<p>ඔව්, ශිෂ්ණය අතින් පිරිමැදීම මගින් පිරිමියකුට සුරතාන්තයට ලඟා විය හැකිය. මෙසේ අතින් ස්පර්ශ කරන විට, ලිංගික හැඟීම් උද්දීපනය වී ශිෂ්ණය වෙත වැඩි රුධිර ප්‍රමාණයක් ගලා වීයි. එවිට ශිෂ්ණය ඍජු බවට පත් වන අතර, තව දුරටත් පිරිමැදීමේදී ශුක්‍ර මෝචනය සිදු වේ. ශිෂ්ණය පිරිමැදීම, ලිංගික ඇසුරක අවශ්‍යතාව ඇති වූ විට ඊට ප්‍රතිචාර වශයෙන් පිරිමි දරුවකුට අනුගමනය කළ හැකි ආරක්ෂිත පියවරකි.</p>

**කරුණු 100 ක්**

<p>69</p>	<p><b>වයස අවුරුදු හැට ඉක්මවුවන්ට ද ලිංගික ඇසුර පැවැත්විය හැකිය.</b></p>	<p><b>හි</b></p>	<p>විය සත්‍යයකි. නමුත් විය එක් එක් යුවල අනුව වෙනස් වේ. ඇතැම්කුට ඒ වන විටත් ලිංගික ආශාව හා ඒ සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය තිබේ. තවත් සමහරෙකුට ලිංගික ආශාව හෝ ඊට අවශ්‍ය ශක්තිමත් බව නොමැත. සෑම පුද්ගලයකුටම ලිංගික කාර්යය හැවැත්වීමට ඔහුට හෝ ඇයට ආවේණික වූ අවස්ථාවක් ඇත.</p>
<p>70</p>	<p><b>ලිංගික සංසර්ගය හැම විටම සුරතාන්තයෙන්ම කෙළවර විය යුතුය.</b></p>	<p><b>වැ</b></p>	<p>හැත, හැම විටම එසේ විය යුතු හැත.</p>
<p>71</p>	<p><b>සුරතාන්තය කාන්තාව හා පුරුෂයා යන දෙදෙනාටම අත් විඳිය හැකිය.</b></p>	<p><b>හි</b></p>	<p>විය සත්‍ය වේ.</p>

<p>72</p>	<p>සාමාන්‍ය පුද්ගලයකුට විනාඩි 5-7 ක් අතර කාලයකදී සුරතාන්තයට ළඟා විය හැකිය.</p>	<p>නි</p>	<p>සුරතාන්තය අවසානයේදී ශුක්‍ර තරලය පිට වීම, ශුක්‍ර මෝචනය නම් වේ. පිරිමියකු සාමාන්‍යයෙන් විනාඩි 5-7 ක් අතර කාලයකදී සුරතාන්තයට ළඟා වන අතර, විනාඩි දෙකකටත් අඩු කාලයකදී සිදු වුවහොත් එය ක්ෂණික මෝචනය නම් වේ.</p>
<p>73</p>	<p>ලිංගික සංසර්ගය, අසාමාන්‍ය ලෙස දීර්ඝ වේලාවක් පුරා සිදු කරන ආකාරය නිල් චිත්‍රපටවල නිරූපණය කෙරේ.</p>	<p>නි</p>	<p>මෙය සාමාන්‍ය ලිංගික සංසර්ගයක් නොවේ. අසාමාන්‍ය ලෙස දීර්ඝ වේලාවක් ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදීම නිල් චිත්‍රපට වලින් නිරූපණය කෙරේ.</p>

ලිංග හේදය හා ගර්භනීභාවය			
74	ශිෂ්ණය යෝනි මාර්ගය තුළට ඇතුළු නොවුවහොත් ගැබ් ගැනීමක් සිදු නොවේ.	වැ	එසේ ඇතුළු නොවුවත් ශුක්‍ර තරලය යෝනි මාර්ගය තුළට ඇතුළු විය හැකි බැවින් ගැබ් ගැනීමේ යම් ඉඩක් පවතී.
75	කාන්තාවකගේ වඩාත්ම සරු කාලය වන්නේ ඔසප් සමයයි.	වැ	ඔසප් වකුයේ පළමු දින සිට ගණන් කළ විට 11 වන දින සිට 18 වන දින දක්වා කාලය, සරු කාලය නම් වේ.
76	ඔසප් වීමෙන් දින තුනකට පසු ලිංගිකව එක් වීමෙන් කාන්තාවක් ගර්භණී වීමට පුළුවන.	වැ	ගැබ් ගැනීමේ වැඩි ඉඩකඩක් ඇත්තේ සරු කාලයේදීය.
77	ලිංගිකව එක් වන පළමු අවස්ථාවේදීම දැරියක් ගැබ් ගත නොහැකිය.	වැ	ඇය ලිංගිකව හැසිරුණේ සරු කාලයේදී නම් ගැබ් ගත හැකිය.
78	යෝනි මාර්ගය අවට ශුක්‍ර තරලය ආලේප කිරීමෙන් ගැහැණු ළමයකු ගර්භණී භාවයට පත් විය හැකිය.	නි	ලිංගික හැසිරීමකදී යෝනි මාර්ගය තුළට ශිෂ්ණය ඇතුළු නොකළත්, ශුක්‍ර තරලයේ ශුක්‍රාණු අඩංගු වන නිසා ගැහැණු ළමයකු ගර්භණී වීමට පුළුවන.

**රහස්‍ය නැත**

79	ගැබිණි සමයේදී ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදීම සුදුසු නොවේ.	වැ	වෛද්‍යමය හේතු නොමැති නම් ගැබිණි සමයේ ලිංගිකව හැසිරීම අහිතකර නොවේ.
80	යොවුන් විශේෂ සිදුවන ගැබිගැනීම් යනු වයස අවු. 20 ට අඩු යුවතියන් ගර්භණී වීමයි.	නි	වයස අවු. 20 ට අඩු යුවතියන් ගර්භණී වීම, මෙසේ හැඳින්වේ.
81	යොවුන් විශේෂ දී ගැබි ගැනීමෙන් මවට සංකූලතා ඇති වේ.	නි	ඵමඟින් මවටත් දරුවාටත් සංකූලතා ඇති වේ.
82	යොවුන් විශේෂ දී ගැබිණි බවට පත්වීමෙන් දරුවාට සංකූලතා ඇති වේ.	නි	ඵමඟින් මවටත් දරුවාටත් සංකූලතා ඇති වේ.



**කරුණු 100 ක්**

<p><b>83</b></p>	<p><b>වයස 75ක් වූ පිරිමියකු හා ලිංගිකව එක් වීමෙන් කාන්තාවක් ගර්භණී භාවයට පත් නොවේ.</b></p>	<p><b>වැ</b></p>	<p>වයස අවු. 75ක් වුවත් පුරුෂ ශරීරය තුළ ශුක්‍රාණු නිපදවෙන බැවින් කතක් ගැබ්ණි බවට පත් වීමට පුළුවන. තම ජීවිත කාලය පුරාම ශුක්‍රාණු නිපදවිය හැකි බැවින්, පිරිමින්ට “ආර්තවහරණයක්” හැතැයි සැලකේ.</p>
------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>සමලිංගිකත්වය</b>			
84	සමාන ලිංගිකයින් හා ලිංගිකව හැසිරීමට ඇතැමුන් තුළ ඇති කැමැත්ත, මානසික රෝගයකි.	වැ	සම ලිංගික නැමියාව, මානසික රෝගයක් නොවේ. එය පුද්ගලයකුගේ අභ්‍යන්තර හැඟීම් වල ප්‍රතිඵලයකි. පාරිසරික සාධකත් ඊට හේතු විය හැකිය.
85	සම ලිංගික පුද්ගලයින් පමණක් ගුද මාර්ග සංසර්ගය සිදු කරයි.	වැ	ගුද මාර්ග සංසර්ගය යනු, සම ලිංගික, විෂම ලිංගික ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපක්ෂයටම තෘප්තිමත් විය හැකි ලිංගික ක්‍රීතව්‍යයකි. මෙම ක්‍රියාවලිය හා ලිංගික නැමියාව අතර සම්බන්ධයක් නොමැත.
86	කාන්තාවන් සමඟ ලිංගික සබඳතා පවත්වන සියලු කාන්තාවන්ට පුරුෂ ගති ලක්ෂණ ඇත.	වැ	ලිංගික නැමියාව, එක් එක් පුද්ගලයාගේ ගති ලක්ෂණ සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවය හා බැඳී නොපවතී.
87	මනෝ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර මගින් සමලිංගිකත්වය සුව කළ හැකිය.	වැ	මනෝ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර මගින් එය සුව කළ නොහැකිය.

**කරුණු 100 ක්**

<p><b>88</b></p>	<p><b>සමලිංගික භීතිකාව යනු සම ලිංගිකයින්ට හෝ සමලිංගිකත්වයට ඇති බිය හෝ එය ප්‍රතික්ෂේප කිරීමයි.</b></p>	<p><b>නි</b></p>	<p>මෙය කොන් කිරීමේ ආකල්ප හෝ වෙනස් කොට සැලකීමේ වර්ගවත් වන අතර, එය සමාජයේ බොහෝ අංශ වල සිදු වේ.</p>
<p><b>89</b></p>	<p><b>ලිංගික නැමියාව හේතුවෙන් මිනිසුන් වෙනස් කොට සැලකීමට ලක් නොවිය යුතුය.</b></p>	<p><b>නි</b></p>	<p>ලිංගික නැමියාව හේතුවෙන් මිනිසුන් වෙනස් කොට සැලකීමට ලක් නොවිය යුතුය. සියලු දෙනාටම සමාන ලිංගික අයිතිවාසිකම් තිබිය යුතු වන අතර ඒවා ආරක්ෂා කිරීම ද වැදගත්ය.</p>

<b>කන‍්‍යා භාවය හා කන‍්‍යා පටලය</b>			
90	කන‍්‍යා භාවය දැකගත හැක්කේ කාන්තාවන්ගේ පමණකි.	වැ	“කන‍්‍යාව” යන වචනය, කිසි දිනක ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදී නැති ස්ත්‍රී-පුරුෂ දෙපිරිසම හැඳින්වීමට පොදුවේ භාවිත වේ.
91	යුවතියකගේ පළමු ලිංගික එක් වීමේදී රුධිර වහනයක් සිදු වේද යන්නෙන්, ඇගේ කන‍්‍යාභාවය නිර්ණය කළ හැකිය.	වැ	යුවතියකගේ පළමු ලිංගික එක් වීමේදී රුධිර වහනයක් සිදු වේද යන්නෙන්, ඇගේ කන‍්‍යා භාවය පරීක්ෂා කළ නො හැකිය. පළමු ලිංගික එක් වීමේදී, ශිෂ්ණය මගින් කන‍්‍යා පටලය ඉරිමට ලක් වී රුධිර වහනය සිදු වන්නේ කාන්තාවන් අතුරින් 60% ක් ගේ පමණි. 40%ක ගේ රුධිර වහනයක් සිදු නොවේ.
92	කන‍්‍යා පටලය යනු, ඉරිමට ලක් වූ පසු රුධිරය වහනය වන පටලයකි.	වැ	විය රුධිර වාහිනී නොමැති පටලයක් වන අතර, ඉරුණු පසු හැම විටම රුධිර වහනයක් සිදු නොවේ.

<b>රෙනෙතික රාමුව</b>			
93	ශ්‍රී ලංකාවේ, ලිංගික එක්වීම සඳහා කැමැත්ත දිය හැකි අවම වයස, අවු. 16 වේ.	නි	ඔව්, ශ්‍රී ලංකා ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාවට අනුව, ලිංගික එක්වීම සඳහා කැමැත්ත දිය හැකි අවම වයස, අවු. 16 වේ.
94	ශ්‍රී ලංකාවේ විවාහ විය හැකි නෛතික වයස අවුරුදු 18 වේ.	නි	ඔව්. ශ්‍රී ලංකා ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාවට අනුව, විවාහ විය හැකි නෛතික වයස අවු. 18 වේ. (මුස්ලිම් නීතියට අනුව හැර)
95	අනෙක් පුද්ගලයාගේ කැමැත්ත නැත්නම් ඔහු / ඇය හා ලිංගිකව එක් විය නොහැකිය.	නි	කිසිවකුට, අනෙක් පුද්ගලයාගේ කැමැත්තකින් තොරව ලිංගිකව එක් විය නොහැකිය. එසේ කළහොත් විය දූෂණයකි.
96	වයස අවුරුදු දහසයට වඩා අඩු දැරියක හා ඇගේ කැමැත්තෙන් ලිංගිකව එක් වුවහොත් එය ස්ත්‍රී දූෂණයක් නොවේ.	වැ	විය ස්ත්‍රී දූෂණයකි. ශ්‍රී ලංකාවේ නීතියට අනුව, ලිංගිකව එක්වීමට කැමැත්ත දිය හැක්කේ දැරියකට වයස අවු. 16 පිරුණු පසුවය. එබැවින් යම්කු වයස අවු. 16 ට අඩු දැරියකගේ කැමැත්තෙන් හෝ අකැමැත්තෙන් ඇය හා ලිංගිකව එක්වුවහොත් විය ස්ත්‍රී දූෂණයක් වේ.

රහස්‍ය නැත

97	අසහන පින්තූර ළඟ තබා ගැනීම නීති විරෝධී ය.	නි	ඔව්, එය නීති විරෝධී ය.
----	------------------------------------------------	----	------------------------

කරුණු 100 ක්

<b>සංක්‍රාන්ති සමාජභාවය</b>			
98	<p>සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයන්ගේ ලිංගික අනන්‍යතාව හා එහි ප්‍රකාශනය, ඔවුන් උපතේදී පෙන්නුම් කරන ලිංගයට අනුව සාම්ප්‍රදායිකව ඔවුන්ගෙන් බලාපොරොත්තු වන සම්මතයන්ට අනුකූල නොවේ.</p>	නි	<p>ඔවුන්ගේ ජීව විද්‍යාත්මක ලිංගිකත්වය, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ අනන්‍යතාවෙන් වෙනස් වේ.</p>
99	<p>සංක්‍රාන්ති සමාජභාවීත්වය මනෝ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර මගින් සුව කළ හැකිය.</p>	වැ	<p>එය ඔවුන්ගේ අන්‍යන්තර හැඟීමක් වන අතර, එය උපදේශනය හෝ මනෝ විකිත්සක ප්‍රතිකාර මගින් සුව කළ නොහැකිය.</p>
100	<p>ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිගැනීම සඳහා වූ සහතිකය නිකුත් කරනු ලබන්නේ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය මඟිනි.</p>	නි	<p>තම ලිංගිකත්වය යම් පුද්ගලයකු විසින් වෙනස් කර ගෙන ඇතැයි තහවුරු කර ගත් පසු, එම සහතිකය සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් නිකුත් කෙරේ.</p>





**ඔබට ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂිත රෝග සම්බන්ධව යම්කිසි ගැටලුවක් ඇත්නම්  
කරුණාකර ප්‍රභූ ඇති ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායනය වෙත පැමිණෙන්න.**

රෝගීන්ගේ තොරතුරු වල රහසිගත භාවය ආරක්ෂා කිරීමට ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායනවල කාර්ය මණ්ඩලයට විශේෂ පුහුණුවක් ලබා දී තිබේ.

**ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායන පවත්වන රජයේ රෝහල් සහ දුරකථන අංක**

**මධ්‍යම සායනය කොළඹ**

**011 2667163, 011 2696433**

අම්පාර	- 063-2224239	කිලිනොච්චිය	- 021-2285327
අනුරාධපුරය	- 025-2236461	කුරුණෑගල	- 037-2224339
බදුල්ල	- 055-2222578	මන්නාරම	- 023-2250573
බලපිටිය	- 091-2256822	මාතලේ	- 066-2222261
මඩකලපුව	- 065-2222261	මාතර	- 041-2232302
හලාවත	- 032-2220750	මොණරාගල	- 055-2276826
ඇඹිලිපිටිය	- 047-2230261	ගාල්ල/මහමෝදුර	- 091-2245998
ගම්පහ	- 033-2234383	මහියංගනය	- 055-2257261
හම්බන්තොට	- 047-2222247	මීගමුව	- 031-2222261
යාපනය	- 021-2217756	නුවරඑළිය	- 052-2222261
කලුබෝවිල	- 011-4891055	පොළොන්නරුව	- 027-2225787
කල්මුණේ	- 067-2223660	රාගම	- 011-2960224
කළුතර	- 034-2236937	රත්නපුරය	- 045-2226561
මහනුවර	- 081-2203622	ත්‍රිකුණාමලය	- 026-2222563
කෑගල්ල	- 035-2231222	වවුනියාව	- 024-2224575
		වතුපිටිවල	- 033-2280261



## இரகசியங்கள் இல்லை

உண்மைகளை அறிந்து  
கொள்ளுங்கள்,  
மூடநம்பிக்கைகளைத்  
தகர்த்தெறியுங்கள்  
பாலியல் தொடர்பாக அறிந்து  
கொள்ளுங்கள்.

## 100 உண்மைகள்

பால் மற்றும்  
பாலினம்  
பாலியல்  
பாலியல்  
உணர்வுகள்,  
பாலியல் ஆசைகள்  
மற்றும் விருப்புக்கள்  
பாலுறுப்புக்கள்  
சுய இன்பம்  
மாதவிடாய்  
உடல் உறவு  
செக்ஸ் மற்றும்  
கர்ப்பம்  
ஓரினச் சேர்க்கை  
கன்னித்தன்மையும்  
கன்னித்திரையும்  
சட்டக் கட்டமைப்பு  
திருநங்கை



<b>பால், பாலினம்</b>		
<b>1</b>	<b>பால் எனப்படுவது ஆணா அல்லது பெண்ணா என்கின்ற ஒருவரின் உயிரியல் நிலை ஆகும்.</b>	<b>T</b> பிறக்கும் போதே ஒருவருக்கு அவரின் உயிரியல் பால் நிலை, ஆண் அல்லது பெண் எனக் குறிக்கப்படுகின்றது. இது அவரின் நிறமூர்த்தங்கள், ஹோமோன்கள், உள் மற்றும் புற அமைப்பு போன்ற பௌதீக உடற்கூறுகளுடன், பண்புகளுடன் தொடர்பு பட்டதாகக் காணப்படுகின்றது.
<b>2</b>	<b>பிறப்பின் போது வெளிப்பிறப்புறுப்பைப் பார்த்தே பால் குறிக்கப்படுகின்றது.</b>	<b>T</b> ஒருவர் ஆணா பெண்ணா இடையிலிங்கமா அல்லது மாற்றுப்பாலா என்பது பிறப்பின் போது உள்ள பௌதீக உடற்தோற்றத்தை வைத்துத் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது.
<b>3</b>	<b>பெற்றோரின் விருப்பிற்கேற்ப பால் முன்பே தீர்மானிக்கப்படுகின்றது.</b>	<b>F</b> தாயிடமிருந்தும் தந்தையிடமிருந்தும் கிடைக்கும் நிறமூர்த்தங்களைக் கொண்டு பாலினம் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. ஒருவரின் தேவைக்கு ஏற்ப இதனை முன்பே தீர்மானிக்க முடியாது.

<p>4</p>	<p><b>தந்தையினால் ஒருவரது பால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது.</b></p>	<p><b>T</b></p> <p>ஒரு குழந்தையின் பால் பெற்றோரின் இரு பால் நிறமூர்த்தங்களைக் கொண்டு தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. ஒரு பெண்ணிற்கு இரு X நிறமூர்த்தங்கள் காணப்படுகின்றன. அவர் அதிலிருந்து X நிறமூர்த்தத்தை வழங்கலாம். தந்தையிடம் ஒரு X நிறமூர்த்தமும் ஒரு Y நிறமூர்த்தமும் காணப்படுகின்றது. அவர் அதில் இருந்து X அல்லது Y நிறமூர்த்தத்தை வழங்கலாம். தாய் X நிறமூர்த்தத்தை வழங்குவார். எனவே ஒரு குழந்தையின் பால் அதன் தந்தையினால் வழங்கப்படும் X அல்லது Y நிறமூர்த்தத்தினால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. XX நிறமூர்த்தங்கள் காணப்படின் பெண் குழந்தையும் XY நிறமூர்த்தங்கள் காணப்படின் ஆண் குழந்தையும் பிறக்கும்.</p>
----------	-----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>5</p>	<p>ஒரு பெண்ணின் அல்லது ஆணின் சமூக ரீதியாகக் கட்டமைக்கப்பட்ட நெறிமுறைகள், வகிபாகங்கள், பொறுப்புக்கள் மற்றும் உறவுகள் போன்ற இயல்புகள் பாலினம் எனப்படுகின்றது.</p>	<p>T</p>	<p>ஒரு குறிப்பிட்ட சமூகத்தின் சமூக ரீதியாக உருவாக்கப்பட்ட வகிபாகம், நடத்தை, செயற்பாடுகள் மற்றும் பண்புகள் என்பன ஒரு சிறுவன் அல்லது ஆண் அல்லது சிறுமி அல்லது பெண்ணிற்குப் பொருத்தமானமானதாகக் காணப்படுதல் பாலினம் எனக் குறிப்பிடப்படுகின்றது.</p>
<p>6</p>	<p>பாலின அடையாளம் உயிரியல் பாலினத்தை ஒத்ததாகும்.</p>	<p>F</p>	<p>பாலின அடையாளம் எனப்படுவது ஆண், பெண் அல்லது இவ்விரு இனமும் சாராத , இவ்விரண்டும் சார்ந்த அல்லது வேறு ஒரு பாலினமாகக் காணப்படக் கூடியவாறான ஒருவரது உள்ளுணர்வு பாலின அடையாளம் எனப்படும். ஒருவரது உயிரியல் பால், ஆணா பெண்ணா என்பது அவரது நிறமூர்த்தங்களைக் கொண்டு தீர்மானிக்கப்படுகின்றது.</p>
<p>7</p>	<p>பாலின அடையாளமும் பாலியல் நோக்கு நிலையும் ஒன்றல்ல.</p>	<p>T</p>	<p>அது இரு வித்தியாசமான விடயங்கள் ஆகும். கீழே பார்க்கவும்.</p>

8	பாலியல் நோக்கு நிலை என்பது ஒருவர் எவர் பால் கவரப்படுகின்றார் என்பது தொடர்பான அவரது பாலியல் அடையாளம் ஆகும்.	T	பாலியல் நோக்குநிலை என்பது எதிர்ப்பாலினம், அதே பாலினம் அல்லது இரு தரப்பினர் மீதான நீடித்த கவர்ச்சி அல்லது பாலியல் ஈர்ப்பு நிலை ஆகும்.
9	பாலியல் நோக்கு பல்லினப்பால், ஏகவினப்பால் அல்லது இருபால் எனப்படும்.	T	ஆம், அது மூன்று வித்தியாசமான நிலைகளில் காணப்படுகின்றன: எதிர்ப்பாலினருக்கிடையிலான கவர்ச்சி பல்லினச் சேர்க்கை, அதே பாலினருக்கிடையிலான கவர்ச்சி ஓரினச்சேர்க்கை, இரு பாலினருக்கும் இடையிலான கவர்ச்சி இருபாலினச் சேர்க்கை எனப்படும்.



10	பாலியல் நோக்கு நிலைமை என்பது பாலியல் அடையாளத்திலும் வேறுபட்டது.	T	ஆம், அவை இரு வித்தியாசமான விடயங்கள்
11	பாலியல் அடையாளம் எனப்படுவது நீங்கள் ஆணா, பெண்ணா அல்லது அழியா எனக் காட்டுவது.	T	ஆம், அது சரி. அது ஒருவரின் உள்ளுணர்வின் மூலம் ஏற்படுகின்றது.
12	எவர் மீதும் பாலியல் ஆர்வம் அற்றவர்கள்.	T	அவர்களுக்கு பாலியல் விடயங்களில் அல்லது ஏனையவர்களுடன் பாலியல் ரீதியான தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொள்வதில் ஆர்வம் இல்லை.
13	ஆண் பல்லினச் சேர்க்கையில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் சமூகம் பாலியல் குடியரிமை ஆகும்.	F	ஆண் பல்லினச் சேர்க்கையில் நாட்டம் அற்றவர்கள் பாலியல் குடியரிமை எனப்படும். அவர்கள் சமூகத்தில் இருந்து வேறுபட்டவர்கள்.

பாலியல் - அடிப்படைகள்			
14	தொழில் முறை நடத்தையைப் பேணுவதற்காக இளம் வயதினருடன் பாலியல் விடயங்கள் தொடர்பாகப் பேசும் போது வாய்மொழிச் சொற்களுக்குப் பதிலாக சரியான சொற்பிரயோகங்களை மேற்கொள்வது முக்கியமாகும்.	T	தொழில் வாண்மையாளர்கள் வாய்மொழிச் சொற்களுக்குப் பதிலாக சரியான சொற்பிரயோகங்களை மேற்கொள்வது அவர்களது பொறுப்பாகும். சமூகத்தை சரியான சொற்பிரயோகம் சீராக்கும்.
15	பாலியல் என்பது உடலுறவாகும்.	F	உடலுறவு பாலியலில் ஒரு பாகம் மட்டுமே. பாலியலில் எமது பாலியல் அனுபவங்கள், பாலியல் நோக்கு, பால் அடையாள எண்ணங்கள், கருத்துக்கள், கற்பனைகள் மற்றும் நாம் எவ்வாறு நெருக்கம், தொடுதல், அன்பு, கருணை, மகிழ்ச்சி மற்றும் துக்கம் என்பனவற்றை உணருகின்றோம் என்பன அடங்கும். நமது பேச்சு, புன்னகை, நிற்பல், அமர்தல், ஆடுதல், சிரிப்பு மற்றும் அழகை என்பனவற்றின் மூலம் பாலியல் வெளிப்படுத்தப்படும்.

16	பாலியல் இனவிருத்திக்காக மட்டுமே	F	பாலியல் வித்தியாசமானதும் தனிப்பட்ட ரீதியில் ஆழமானதும் பல கூறுகளை உள்ளடக்கியதுமாகும். இனவிருத்தி பாலியலின் ஒரு பாகம் மட்டுமே.
17	பாலியலில் ஈடுபடுதல் உடலுறவு கொள்ளுதல் ஆகும்.	F	உடலுறவு பாலியலில் ஒரு பகுதி மட்டுமே. அதில் மதித்தல், பரஸ்பர புரிந்துணர்வு, அன்பு, பிணைப்பு மற்றும் நெருக்கம் என்பன அடங்கும்.
18	ஆண்/ இளைஞனுக்குத் தேவை பாலுறவு, பெண்/ யுவதிக்குத் தேவை அன்பு	F	ஆண், பெண் இருபாலாருக்கும் அன்பும் பாலுறவும் தேவை.
19	ஆணுக்குப் பெண்ணை விட அதிகளவு பாலியல் தேவை உள்ளது.	F	இருபாலாருக்கும் பாலுறவு சம அளவில் தேவை.

<p>20</p>	<p><b>தமது பெண் துணையிற்குப் பாலியல் திருப்தியை வழங்குவது ஆணின் பொறுப்பாகும்.</b></p>	<p><b>F</b> பாலியல் திருப்தி எனப்படுவது ஒரு விருப்புக்குரிய செயலாகும் அல்லது ஒருவருடைய ஆசையைப் பூர்த்தியாக்கும் செயலாகும். விசேடமாக ஒருவருடைய தனிப்பட்ட பாலியல் உந்துதல்களைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளுவதாகும். பாலியலில் ஈடுபடும் இருவரும் பாலியல் திருப்தியை ஏற்படுத்துவதில் பொறுப்புடையவர்கள் ஆவார்கள்.</p>
<p>21</p>	<p><b>தமது பாலியல் வாழ்க்கையில் ஒவ்வொருவரும் பொறுப்புடையவர்களாவர்.</b></p>	<p><b>T</b> தமது பாலியல் வாழ்க்கை தொடர்பாக ஒவ்வொருவரும் பொறுப்புடையவர்களாவர். ஒவ்வொருவரும் பாலியல் பொறுப்புடையவர்களாக இருத்தல் முக்கியமாகும். யாரும் அடுத்தவருடைய பாலியல் வாழ்க்கையைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது.</p>
<p>22</p>	<p><b>பாலியல் வீரியத்தைக் கூட்டுவதற்காக மருந்துகள் பயன்படுத்துவது நல்லதல்ல.</b></p>	<p><b>T</b> வைத்திய ஆலோசனையின்றி எவ்வித மருந்தும் பாவிக்கலாகாது. அது உமது உடலில் பல தேவையற்ற பின் விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.</p>

<p>23</p>	<p><b>மதுபானம் பாலியல் வீரியத்தைத் தூண்டும்.</b></p>	<p><b>F</b> அல்கஹோல் பாலியல் வீரியத்தைக் குறைக்கும். “ஆண்களிற்கு விறைப்புத் தன்மை ஏற்படுவதில் அல்கஹோல் பல தடங்கல்களை ஏற்படுத்தும். பெண்களிற்கு உராய்வு தன்மையைக் குறைக்கும். உச்சநிலையை அடைவதில் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும். எவ்வாறாயினும் அதிகளவு அல்கஹோல் பாவனை நாளடைவில் பாலியல் உந்துதலில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.</p>
<p>24</p>	<p><b>இரவு நேர உமிழ்வு ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும்</b></p>	<p><b>F</b> இரவு நேர உமிழ்வு ஒரு தன்னிச்சையான உணர்வாகும். இதன் போது ஆணுக்கு அல்லது பெண்ணிற்கு தூக்கத்தில் உச்சநிலை ஏற்படுவதாகும். இது பொதுவாக இளம் பருவத்தில் ஏற்படுகின்றது. இது ஒருவரின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்காது.</p>
<p>25</p>	<p><b>கட்டிளம் பருவ ஆணிற்கு கட்டிளம் பருவப் பெண்ணை விட அதிகமாகப் பாலியல் உந்துதல் காணப்படும்.</b></p>	<p><b>F</b> இரு பாலாருக்கும் சம அளவில் பாலியல் உந்துதல் உள்ளது.</p>

26	ஒரு இளைஞன் எத்தனை பெண்களுடன் தொடர்பு கொள்கின்றான் என்பது அவனது பாலியல் வீரியத்தின் அளவீடாகும்.	F	ஒரு இளைஞன் எத்தனை பெண்களுடன் தொடர்பு கொள்கின்றான் என்பதனை வைத்து அவனது பாலியல் வீரியத்தை அளவிட முடியாது.
27	கட்டிளம் பருவ இளைஞர்கள் யுவதிகளை விட பாலியல் தொடர்பாக அதிகளவில் அறிந்துள்ளனர்.	F	இரு சாராரும் பாலியல் தொடர்பான விளக்கத்தைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.
28	கட்டிளம் வயதினருக்கு அவர்களுடைய பாலியல் தொழிற்பாடு தொடர்பாகக் கற்பிப்பது பெற்றோரின் முக்கிய வகிபாகம் ஆகும்.	T	தமது பிள்ளைக்கு அறிவை வழங்குவது பெற்றோரின் பொறுப்பாகும்.
29	பெற்றோர் பாலியல் விடயங்கள் தொடர்பாக இளம் பிராயத்தினருடன் கலந்துரையாடக் கூடாது.	F	பெற்றோர் பாலியல் விடயங்கள் தொடர்பாக நட்பு ரீதியாக அவர்களுடன் கலந்துரையாட வேண்டும்.

<p>30</p>	<p><b>தீங்கு விளைவிக்காத அனுகுமுறைகள் மூலம் பாலியல் திருப்தியைப் பெறமுடியும் என கட்டிளம் பருவத்தினர் அறிந்திருத்தல் முக்கியமாகும்.</b></p>	<p>T</p>	<p>சுய இன்பம் காணாதல், பரஸ்பர சுய இன்பம் காணாதல் போன்றவற்றின் மூலம் பாலியல் திருப்தியைப் பெற முடியும்.</p>
<p>31</p>	<p><b>இளம்பராயத்தினருடன் இளைஞர் தலைவர்கள் பாலியல் நடத்தைகள் தொடர்பாகப் பேசும் போது தீர்ப்பு வழங்குபவர்களாக இருக்கக் கூடாது.</b></p>	<p>T</p>	<p>பாலியல் நடத்தைகள் தொடர்பான உணர்ச்சிபூர்வமான நிகழ்வுகளைக் கலந்துரையாடும் போது தீர்ப்புவழங்காத அனுகுமுறைகள் முக்கியமாகும்.</p>

<p>32</p>	<p><b>வயது முதிர்ச்சியடையும் வரை கட்டிடம் பருவத்தினர் பாலியலைத் தள்ளிப்போடுவதாகக் குறிப்பிட்டனர்.</b></p>	<p><b>T</b> வயது முதிர்ச்சியடைய முன் பாலியல் அனுபவங்களைப் பெற்ற இளம்பருவத்தினரிடம் தமது பாலியல் அனுபவங்கள் தொடர்பாக வினவிய போது அவர்கள் அனைவரும் சிறப்பாக எதனையும் அனுபவிக்கவில்லை என்கின்ற கருத்திற்கு உடன்படுவார்கள். அவர்கள் அதனை விருப்பம் இன்றியே செய்திருப்பார்கள். அவர்களுள் பெரும்பாலானவர்கள் ஏனையோர் அவ்வாறு செய்த காரணத்தினாலேயே தாமும் அவ்வாறு செய்ததாகவும் அவ்வாறு செய்யுமாறு நச்சரிக்கப்பட்டதாகவும் கூறுவார்கள்.</p> <p>பொறுப்புவாய்ந்தவராகவும் வயது முதிர்ச்சியடையும் வரையும் பாலியலைத் தள்ளிப் போட்ட ஒரு இளம் பராயத்தினர் எதனையும் இழக்கவில்லை.</p>
-----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



		<p>சில வேளைகளில் அடுத்தவர்களின் நச்சரிப்புக் காரணமாக பாலியல் அனுபவம் “இல்லை” என்று கூறுவது மிகக் கடினமாக இருக்கும். இளம் வயதினர் ஒருவர் அவர் அதற்குத் தயார் இல்லை என உணர்ந்தால் அதனை எப்போதும் சொல்லுவது சுலபமானதும் அல்ல. எவ்வாறாயினும் அவர்கள் அடுத்தவரின் நச்சரிப்பைத் தாங்கிக் கொண்டு இருந்தாலும் அவர்கள் தமது உள்ளுணர்வைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளக் கூடியவர்கள் எனத் தம்மைப் பற்றி எண்ணி பெருமைப்பட வேண்டும்.</p>
<p>33</p>	<p><b>ஆரோக்கியமான உறவில் மரியாதை, நம்பிக்கை மற்றும் பரஸ்பரப் புரிந்துணர்வு என்பன முக்கிய பாகங்கள் ஆகும்.</b></p>	<p><b>T</b> பரஸ்பர மரியாதை, நம்பிக்கை, நேர்மை, உதவி, சமத்துவம், தனிப்பட்ட அடையாளம் மற்றும் அன்பு என்பனவற்றின் அடிப்படையில் இருவர் ஆரோக்கியமான உறவை விருத்தி செய்து கொள்ளலாம்.</p>

பாலியல் உணர்வுகள், பாலியல் ஆசை மற்றும் பாலியல் இன்பம்

34	<p><b>பிறப்பதற்கு முன்பே குழந்தைகளுக்குப் பாலுணர்வு காணப்படுகின்றது.</b></p>	<p><b>T</b> குழந்தைகள் பிறக்க முன்னரே அவர்களுக்குப் பாலியல் உணர்வுகள் காணப்படுவதற்கான சான்றுகள் உள்ளன. பிறப்பிற்கும் 18 மாதங்களிற்கும் இடையில் குழந்தை தமது உடம்பில் ஏற்படும் தொடுகை உணர்வு தொடர்பாக சாதகமான அல்லது பாதகமான மனப்பாங்கை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுகின்றனர். சிறு குழந்தைகளுக்கு அவர்களைத் தொடுவது மகிழ்ச்சியை அளிக்கின்றது. அவர்கள் தொடுகை மூலம் தங்களை மதிப்பதற்கும் பாசத்தையும் உணர்ந்து கொள்கின்றார்கள்.</p>
35	<p><b>ஒரு பெண்ணின் மாதவிடாய் நின்றவுடன் அவரது பாலியல் உணர்வுகளும் முடிவடைந்து விடுகின்றன.</b></p>	<p><b>F</b> அது அவர்களின் பாலியலில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தினாலும் பாலுணர்வு நிறைவடைவதில்லை. அவர்களுக்கு வாழ் நாள் முழுதும் பாலியல் ஆசை காணப்படும்.</p>

36	பாலியல் நடவடிக்கைகளில் காணப்படும் ஈடுபாடு பாலியல் ஆசை ஆகும்.	T	“பாலியல் நடவடிக்கைகளில் காணப்படும் ஆசை, நாட்டம், தேவை அல்லது பாலியல் நடவடிக்கைகளில் காணப்படும் ஈடுபாடு” பாலியல் ஆசை ஆகும்.
37	பாலியல் ஆசை அல்லது லிபிடோ மட்டங்கள் ஒரே பாலினர் மற்றும் ஆண் பெண் இடையே வேறுபடுகின்றது.	T	உயிரியல், மானசீக மற்றும் சமூக காரணிகள் பாலியல் உந்துதலில் தாக்கம் செலுத்துகின்றன. இது ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடும். தனிப்பட்டவர்களுக்கும் ஆணிற்கும் பெண்ணிற்கும் இடையே லிபிடோ மட்டங்கள் வேறுபடுகின்றன. பாலியல் ஆசை தொடர்பாக “சாதாரண” மட்டம் ஒன்று இல்லை என முன்னணி ஆய்வாளர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்.
38	பாலியல் ஆசை அல்லது லிபிடோ மட்டங்கள் பெண்களை விட ஆண்களுக்கு அதிகமாகும்.	F	ஆணிற்கும் பெண்ணிற்கும் இடையில் பாலியல் ஆசை தொடர்பாக வேறுபாடுகள் காணப்படுவதில்லை. அது தனிப்பட்ட மட்டத்தில் வேறுபடலாம்.

39	தமது துணையின் பாலியல் விருப்பு தொடர்பாக ஆண் பெண் இருபாலாரும் பொறுப்புடையவராவர்.	T	தமது துணையின் பாலியல் விருப்பு தொடர்பாக இரு சாராரும் பொறுப்புடையவராவர்.
40	பாலியல் உணர்வுகள் உடலுறவில் முடிவடைகின்றன.	F	பாலுணர்வுகள் எப்போதும் உடலுறவுடன் நிறைவடைவதில்லை. அது நேரம், ஆள் மற்றும் இடம் மற்றும் அடுத்தவர்களின் தனிப்பட்ட விருப்பு என்பனவற்றில் தங்கியிருக்கும். தமது துணைக்குப் பாதகம் ஏற்படுத்தாதவாறு அனைத்து உணர்வுகளும் செயற்படுத்தப்பட வேண்டும். தமது உணர்ச்சிகளைத் திசை திருப்புவதற்கு உடற்பயிற்சி, இசை போன்ற வேறு துறைகள் காணப்படுகின்றன.
41	பாலுறவில் ஈடுபடும் போது பெண்ணை விட ஒரு ஆண் அதிக இன்பத்தை அனுபவிக்கின்றார்.	F	சம்பந்தப்படும் இருவரினதும் ஈடுபாட்டில் பாலியல் திருப்தி தங்கியுள்ளது. ஆண், பெண் இருவரும் தமது துணையைத் திருப்திப் படுத்துவதில் உயர் கவனம் செலுத்துவது மிக முக்கியமானதாகும்.

பாலுறுப்புக்கள்		
42	இளம் பெண்ணின் மார்கங்கள் சிறிதாக இருப்பது குறைவான பாலியல் இன்பத்தைத் தரும்.	F பாலுறுப்புக்களின் பருமன் பாலியல் அல்லது பாலுணர்வில் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தாது.
43	சிறிய ஆணுறுப்பையுடைய இளைஞன் எதிர்காலத்தில் உடலுறவு கொள்வது சிரமமானதாகும்.	F பாலுறுப்புக்களின் பருமன் பாலியல் தொடர்பில் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தாது.
44	மிகப்பெரிய ஆணுறுப்பினால் எதிர்காலத்தில் உடலுறவு சிக்கல்கள் ஏற்படும்.	F பாலுறுப்புக்களின் பருமன் பாலுணர்வில் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தாது.

<p>45</p>	<p><b>உயர்ந்த கொழுத்த மனிதன் பெரிய ஆணுறுப்பையும் குட்டையான மெலிந்த மனிதன் சிறிய ஆண் உறுப்பையும் கொண்டிருப்பான்.</b></p>	<p><b>F</b> விறைக்காத நிலையில் ஆணுறுப்பு ஏறத்தாழ 7 தொடக்கம் 10 சென்றிமீற்றர் நீளமானாகும். விறைத்த நிலையில் 13 தொடக்கம் 18 சென்றிமீற்றர் நீளமானதாகும். இது உடல் பருமனுடன் தொடர்புபட்டதல்ல. உடலுவின் போது ஆணுறுப்பின் பருமன் தொடர்பான வினாமிக முக்கியமானதொன்றன்று. ஆண், பெண் இருவரும் சிறந்த தேகாரோக்கியத்துடனும் சிறந்த இடைத்தொடர்பையும் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பதே முக்கியமானதாகும். ஆணுறுப்பின் நீளம் முக்கியமானதன்று. பெண்ணின் மிக உணர்திறனான பாலியல் பகுதி யோனிக்குழாயினுள் காணப்படுவதில்லை. பாலியல் திருப்தி என்பது ஆணுறுப்பின் நீளத்தில் தங்கியிருப்பதில்லை.</p>
<p>46</p>	<p><b>எதிர்காலத்தில் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதில் சிறிய மார்பகங்கள் சிரமங்களை ஏற்படுத்தும்.</b></p>	<p><b>F</b> சிறிய மார்பகங்கள் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாது.</p>

சுய இன்பம்			
47	துணை இல்லாத சந்தர்ப்பத்தில் மட்டுமே சுய இன்பம் அனுபவிப்பது ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றது.	F	பாலியல் விருப்பத்தை ஏற்படுத்தும் ஒரு முறை சுய இன்பம் காணுவதாகும். இதனை துணை உள்ளபோது அல்லது இல்லாத போது அனுபவிக்கலாம். இதனால் பௌதீக கேடுகள் ஏற்படுவதில்லை.
48	சுய இன்பம் காணாதல் உடல் ஆரோக்கியத்திற்குக் கேடு விளைவிக்கும்.	F	சுய இன்பம் காணாதல் ஒருவரது ஆரோக்கியத்திற்குக் கேடு விளைவிக்காது.
49	சுய இன்பம் காணாதல் எதிர்கால வாழ்க்கையில் பாலியல் அடிமையாவதற்குக் காரணமாக அமையும்.	F	அது ஒரு மூட நம்பிக்கை. சுய இன்பம் காணாததனால் எவ்விதத்திலும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்குப் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தாது. அது மனிதனின் மன நலத்தை மேம்படுத்தும். எதிர்கால வாழ்க்கையில் பாலியல் அடிமையாவதற்கு ஏதுவாக அமையாது.
50	கூட்டாக பரஸ்பர சுய இன்பத்தில் ஈடுபடலாம்.	T	பரஸ்பர சுய இன்பம் காணுவதில் இருவர் அல்லது பலர் ஈடுபடலாம். பொதுவாக அவர்களது கைகளைப் பயன்படுத்தி.

51	பாலியல் ஊடுறுவலுக்கு மாற்றீடாக சுய இன்பம் காணுவதனைப் பயன்படுத்தலாம்.	T	இது பாலியல் ஊடுறுவலுக்கு மாற்றீடாகப் பயன்படுத்தப்படலாம். இதனால் பாலியல் நோய்த் தொற்றுக்கள் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை.
----	----------------------------------------------------------------------	---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------



மாதவிடாய்			
52	மாதவிடாயின் போது குளித்தல் தீய பழக்கம்.	F	மாதவிடாயின் போது குளித்தல், உடலை சுத்தமாக வைத்திருத்தல் முக்கியமானதாகும்.
53	மாதவிடாயின் போது விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல் தவறானது எனக் கூறுதல்.	F	மாதவிடாயின் போது வழமையான உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவது சுகாதாரப் பழக்க வழக்கமாகும்.
54	பதின்மவயதினரில் ஆரம்பத்தில் சீரற்ற மாதவிடாய்ச் சக்கரம் பொதுவானதாகும்.	T	பதின்மவயதினரில் ஆரம்பத்தில் சீரற்ற மாதவிடாய்ச் சக்கரம் காணப்படலாம்.
55	பெண்ணுறுப்பில் திரவம் சுரத்தல் நோய் அறிகுறியாகும்.	F	இது பெண்ணுறுப்பை நோய்த் தொற்றில் இருந்து பாதுகாத்து சுத்தமாக வைத்திருக்கும். பொதுவாக பெண்ணுறுப்பில் இருந்து வெளியேறும் திரவம் சாதாரணமானதாகும்.
56	மாதவிடாய் தூய்மையற்ற நிலையொன்றாகும்.	F	இல்லை, அது ஒரு இயற்கை தோற்றப்பாடாகும்.

57	ஒரு பெண்ணிற்கு 16 வயது வரை மாதவிடாய் தோன்றவில்லை எனின் அவளுக்கு மருத்துவ ஆலோசனை தேவையானதாகும்.	T	ஒரு பெண் 16 வயது வரை பூப்படையவில்லை எனின் மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவது முக்கியமானதாகும்.
58	இரு மாதவிடாய்களுக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் சிலருக்கு மெல்லிய வயிற்று வலி தோன்றும்.	T	கரு முட்டை சிதைவடைவது மெல்லிய வயிற்று வலியை ஏற்படுத்தும் அல்லது கடுமையான வருத்தத்தை ஏற்படுத்தும். இது சில நிமிடங்களுக்கு அல்லது மணித்தியாலங்களுக்கு நீடிக்கும். இவ்வலி வயிற்றின் ஒரு பக்கத்தில் அல்லது இடுப்பில் ஏற்படும். கரு முட்டை எச்சுலகத்தில் இருந்து விடுவிக்கப்படுகின்றது என்பதற்கு ஏற்ப ஒவ்வொரு மாதமும் வலியின் தன்மை வேறுபடலாம்.
59	மாதவிடாயின் போது எண்ணெய்த் தன்மையான உணவுகளை உட்கொள்ளலாம்.	T	எண்ணெய் உணவுகளுக்கு எந்தத் தடங்கலும் இல்லை. மாதவிடாயின் போது சமநிலையான நிறையுணவை உட்கொள்வது முக்கியமானதாகும்.

<p>60</p>	<p>மாதவிடாய் ஏற்பட்டுள்ள பெண்ணுடன் உடலுறவு கொள்வது சிக்கலை ஏற்படுத்தும்.</p>	<p>F</p>	<p>ஆணிற்கு அல்லது பெண்ணிற்கு பாலியல் தொற்று நோய்கள் இல்லாத போது பெண்ணிற்கு மாதவிடாய் ஏற்பட்டுள்ள போது உடலுறவு கொள்வதனால் ஆணின் அல்லது பெண்ணின் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு எவ்வித தீங்கு ஏற்படாது.</p>
-----------	------------------------------------------------------------------------------	----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

பாலியல் உடலுறவு			
61	ஆண் பாலியல் செயற்பாட்டை ஆரம்பிப்பவராக இருத்தல் வேண்டும்.	F	இருவரில் எவரேனும் பாலியல் செயற்பாட்டை ஆரம்பிக்கலாம்.
62	நீண்ட நாட்கள் உடலுறவு கொள்ளாத ஒருவருக்கு யாதாயினும் பாதிப்பு அல்லது நோய் ஏற்படலாம்.		நீண்ட நாட்கள் உடலுறவு கொள்ளாமல் இருப்பதனால் எவ்வித சுகாதாரப் பிரச்சினைகளும் ஏற்படுவதில்லை. பாலுறுப்பு அல்லது ஏனைய உறுப்புக்களுக்கு எவ்வித தீங்கும் ஏற்படாது.
63	ஆணுறுப்பு படும் போது பெண்ணுறுப்பு ஈரலிப்படைகின்றது.	T	ஆண் உறுப்பு பெண் உறுப்பில் படும் போது பாலுணர்வு தூண்டப்படுகின்றது. இத்திரவம் ஆணுறுப்பு சுலபமாகப் பெண்ணுறுப்பினுள் செல்லுவதற்கு உதவுகின்றது. இது பெண்ணுறுப்பில் சுரக்கப்படுகின்றது.

<p>64</p>	<p><b>பெண் உச்ச நிலையை அடைவதில்லை.</b></p>	<p>F</p>	<p>உச்ச நிலையை அடைவது தெளிவாகப் புலப்படும். உடலுறவில் ஈடுபடும் போது ஆணும் பெண்ணும் உச்ச நிலையை அடைவர். இதன் போது ஆணிற்கு விந்து வெளியேறுவதுடன் பெண்ணிற்கு அவ்வாறு நிகழ்வதில்லை.</p>
<p>65</p>	<p><b>ஆணும் பெண்ணும் ஒரே சந்தர்ப்பத்தில் உச்ச நிலையை அடையலாம்.</b></p>	<p>F</p>	<p>இருவரும் பாலியலில் ஈடுபடுவதற்குத் தயார் நிலையில் உள்ளனர் என்பதே முக்கிய விடயமாகும். அதாவது, அவர்கள் ஒருத்தரை ஒருத்தர் விரும்புகின்றனர், மதிக்கின்றனர் அத்துடன் உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் அதற்குத் தயாராகவுள்ளனர் என்பதே இதிலிருந்து பொருள்படும். உதாரணமாக, கர்ப்பம் தரிப்போமோ என்கின்ற பயம், உச்ச நிலையை அடைவதில் தாமதம் போன்ற காரணங்களினால் உடலுறவு கொள்வதற்குத் தயார் நிலையில் இல்லாதிருக்கலாம்.</p>

<p>66</p>	<p><b>உடலுறவு கொள்ளும் போது சிலருக்கு விறைப்படைவதில்லை.</b></p>	<p>T இது பல்வேறுபட்ட காரணங்களினால் ஏற்படுகின்றது. விறைப்படைவதற்கு அதிக சக்தி தேவைப்படுகின்றது. அதனால், ஒரு ஆணின் பௌதீக சக்தியைக் குறைக்கும் நோய், மது அருந்துதல், போதைப் பொருளுக்கு அடிமைப்படுதல், பசி போன்றவை ஒருவருக்கு விறைப்பதில் தாமதத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. விறைப்படையாமல் இருப்பதற்கான மற்றைய முக்கிய காரணம் உடலுறவு கொள்வதற்குத் தயார் நிலையில் இல்லாதிருத்தல் மற்றும் அன்பு செலுத்துவதற்குத் தயார் நிலையில் இல்லாதிருத்தல் என்பனவாகும்.</p>
<p>67</p>	<p><b>பெண்ணின் பெண்ணுறுப்பைத் தடவுதல் விறைப்பை ஏற்படுத்துமா?</b></p>	<p>T அது உண்மையானதாகும். சில பகுதிகளைத் தடவுதல் பாலியல் உணர்வைத் தூண்டும். பெண்ணின் உடம்பில் பெண்ணுறுப்பு ஒரு பாகமாகும். பெண்ணுறுப்பில் பல நரம்புகள் காணப்படுகின்றன. பெண்ணிற்கு உடலுறவில் நாட்டத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு பெண்ணுறுப்பில் மென்மையாகத் தடவுவது ஒரு முறையாகும்.</p>

<p>68</p>	<p><b>ஆணுறுப்பை கைகளினால் தடவுவதனால் விறைக்கச் செய்யலாம்.</b></p>	<p>T</p>	<p>ஆம், ஆணுறுப்பை கைகளினால் தடவுவதன் மூலம் அதனை விறைக்கச் செய்யலாம். அதன் போது பாலுணர்வு தூண்டப்பட்டு ஆணுறுப்பில் இரத்தவோட்டம் அதிகரிக்கும். இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்வதன் மூலம் ஆணுறுப்பை விறைப்படையச் செய்யலாம். மென்மையாக ஆணுறுப்பைத் தடவுவது உடலுறவில் நாட்டத்தை ஏற்படுத்துவதற்கான ஒரு முறையாகும்.</p>
<p>69</p>	<p><b>60 வயதிற்கு மேற்பட்ட முதியவர்கள் உடலுறவில் ஈடுபடலாம்.</b></p>	<p>T</p>	<p>ஆம், அறுபது வயதிலும் மேற்பட்டவர்கள் உடலுறவில் ஈடுபடலாம். எனினும், அது தம்பதியினரில் தங்கியுள்ளது. சிலருக்கு போதிய சக்தியும் உடல் வலிமையும் காணப்படுகின்றது. சிலருக்கு அவ்வாறு காணப்படுவதில்லை. ஒவ்வொருவரும் தமக்கு இயலாத வயதில் பாலியலில் ஈடுபடுவதை நிறுத்திக் கொள்ளலாம்.</p>
<p>70</p>	<p><b>எல்லா உடலுறவு நடவடிக்கைகளும் உச்சத்தை அடைந்து நிறைவடைய வேண்டும்.</b></p>	<p>F</p>	<p>இல்லை, எல்லாச் சந்தர்ப்பத்திலும் உச்சத்தை அடைய வேண்டிய அவசியமில்லை.</p>

71	ஆண் பெண் இருபாலினரும் உச்ச நிலையை அடைகின்றனர்.	T	ஆண் பெண் இருபாலரும் உச்ச நிலையை அனுபவிப்பர்.
72	சாதாரண மனிதன் 5 - 7 நிமிடத்தில் உச்சத்தை அடையலாம்.	T	உச்ச நிலையின் இறுதியில் விந்து வெளியேறும். ஆண் 5-7 நிமிடத்தில் உச்ச நிலையை அடைவார். 2 நிமிடத்தை விடக் குறைவான நேரத்தில் முடிவடையும் உடலுறவு முதிர்வடையாத விந்து வெளியேற்றம் எனக் கருதுப்படும்.
73	நீலப் படங்களில் மிக நீண்ட நேரம் உடலுறவு கொள்வது காட்டப்படுகின்றது.	T	இது பொதுவான உடலுறவு அல்ல. நீண்ட நேர உடலுறவுக் காட்சிகள் நீலப்படங்களிலேயே காட்டப்படுகின்றது.



பாலுறவும் கருத்தரிப்பும்			
74	ஆணுறுப்பு பெண் உறுப்பினுள் நுழையாவிடின் நீங்கள் கருத்தரிக்க முடியாது.	F	ஆணுறுப்பு பெண்ணுறுப்பினுள் நுழையாவிடினும் விந்து பெண்ணுறுப்பினுள் செல்லலாம். அதன் போது கருத்தரிப்பதற்கான வாய்ப்புக்கள் காணப்படுகின்றன.
75	மாதவிடாய் ஏற்பட்டுள்ள போதே கருத்தரிப்பதற்கு மிகப் பொருத்தமான தருணமாகும்.	F	கருத்தரிப்பதற்கு மிகச்சாத்தியமான காலம் மாதவிடாய்ச் சக்கரம் ஆரம்பமாகிய முதல் நாளில் இருந்து 11 தொடக்கம் 18 நாட்கள் வரையான காலப்பகுதியாகும்.
76	மாதவிடாய் தோன்றி மூன்று நாட்களின் பின் ஒரு பெண் கருத்தரிக்கலாம்.	F	கரு முட்டை விடுவிக்கப்படும் காலமே கருக்கட்டுவதற்கு மிகச் சாத்தியமான காலப்பகுதியாகும்.
77	முதல் தடவை உடலுறவு கொள்ளும் போது ஒரு பெண் கருத்தரிக்க முடியாது.	F	கரு முட்டை விடுவிக்கப்படும் காலத்தில் ஒரு பெண் முதற் தடவை உடலுறவு கொண்டால் அவள் கருத்தரிக்கலாம்.
78	பெண்ணுறுப்பைச் சுற்றியுள்ள பகுதியில் விந்துத் திரவத்தைப் பிரயோகிப்பதன் மூலம் ஒரு பெண் கருத்தரிக்கலாம்.	T	பாதுகாப்பற்ற முறையில் ஒரு பெண் உடலுறவு கொண்டாலும் விந்து கருப்பையினுள் சென்றால் அவள் கருத்தரிக்கலாம்.

79	கருத்தரித்திருக்கும் போது உடலுறவு கொள்ளக் கூடாது.	F	மருத்துவ ரீதியாகத் தடுக்கப்படாவிடின் கருத்தரித்திருக்கும் போது உடலுறவு கொள்வதில் தடையில்லை.
80	பதின்ம வயது கருத்தரிப்பு எனப்படுவது 20 வயதுக்குக் குறைந்த பெண் கருத்தரிப்பதாகும்.	T	20 வயதுக்குக் குறைந்த பெண் கருத்தரிப்பது பதின்ம வயது கருத்தரிப்பு எனப்படும்.
81	பதின்ம வயது கருத்தரிப்பு தாயிற்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.	T	பதின்ம வயது கருத்தரிப்பு தாயிற்கும் சேயிற்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம்.
82	பதின்ம வயது கருத்தரிப்பு சேயிற்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.	T	பதின்ம வயது கருத்தரிப்பு தாயிற்கும் சேயிற்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம்.
83	75 வயது ஆணுடன் உடலுறவு கொள்ளும் பெண் கருத்தரிக்க முடியாது.	F	முதுமையிலும் அவர் விந்துக்களை உற்பத்தி செய்யும் ஆற்றல் உடையவர் எனின் அவள் கருத்தரிக்கலாம். ஆண்களுக்கு மாதவிடாய் ஏற்படுவதில்லை. அதாவது, ஆண் தொடர்ந்து வாழ் நாள் முழுதும் விந்தை உற்பத்தி செய்யலாம்.

ஓரினச் சேர்க்கை			
84	அதே பாலினருடன் உடலுறவு கொள்வதில் நாட்டம் உடையவர்கள் மன நலம் குன்றியவர்கள்.	F	சம பால் நாட்டம் மன நலக் கோளாறு அல்ல. அது ஒருவரது உள்ளுணர்வின் காரணமாக ஏற்படுவதாகும். அது சூழல் காரணிகளினாலும் ஏற்படலாம்.
85	ஓரினச் சேர்க்கையாளர்கள் குதத் துவாரத்தினாலேயே புணருகின்றனர்	F	குதத் துவாரத்தின் வழியே புணர்ச்சியை ஆண், பெண் இரு பாலரும் அனுபவிக்கின்றனர். இது பாலியல் நிலைப்பாட்டில் எத்தாக்கமும் ஏற்படுத்தாது.
86	எல்லா லெஸ்பியன்களும் ஆண்கள்	F	பாலியல் நிலைப்பாடு பால் வகிபாகம் அல்லது தனிப்பட்ட இயல்புகளில் தங்கியிருப்பதில்லை.
87	உளவியல் சிகிச்சை வழங்குவதன் மூலம் ஓரினச் சேர்க்கையைக் குணப்படுத்தலாம்.	F	உளவியல் சிகிச்சை வழங்குவதன் மூலம் அதனைக் குணப்படுத்த முடியாது.
88	ஹோமோ.பீபியா என்பது ஓரினச் சேர்க்கை மீதுள்ள பயம் அல்லது அதனைத் தவிர்த்தல் ஆகும்	T	இது எல்லாச் சமூகங்களிலும் பரவலாகக் காணப்படும் ஒரு மனப்பாங்காகும்.

89	பாலியல் நிலைப்பாட்டின் மூலம் மக்கள் ஒதுக்கப்படக் கூடாது.	T	மக்கள் அவர்களுடைய பாலியல் நிலைப்பாட்டின் மூலம் ஒதுக்கப்பட முடியாது. அனைவருக்கும் மக்களின் பாலியல் உரிமைகளைப் பேணுவதில் சம உரிமை காணப்படுகின்றது.
----	----------------------------------------------------------	---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

கன்னித்தன்மையும் கன்னித்திரையும்			
90	பெண்ணுக்கு மட்டுமே கன்னித்தன்மை காணப்படுகின்றது.	F	“கன்னி” எனும் பதம் ஒரு போதும் உடலுறவு கொள்ளாத ஆண், பெண் இருவரையும் குறிக்கப்பயன்படுகின்றது. இது இருவருக்கும் பொருந்தும்.
91	பெண் முதன் முதலில் உடலுறவு கொள்ளும் போது ஏற்படும் இரத்தக்கசிவின் மூலம் கன்னித்தன்மை தீர்மானிக்கப்படும்	F	பெண் முதன் முதலில் உடலுறவு கொள்ளும் போதான இரத்தக் கசிவைக் கொண்டு கன்னித்தன்மையைத் தீர்மானிக்க முடியாது. 60% பெண்கள் முதன் முதலில் உடலுறவு கொள்ளும் போது இரத்தக் கசிவு ஏற்படுகின்றது. 40% கன்னித்திரை முதலில் ஆணுறுப்பு பட்டுக் கிழியும் போது இரத்தக் கசிவு ஏற்படுவதில்லை.
92	கன்னித்திரை ஒரு மென்சவ்வு அது கிழியும் போது இரத்தக் கசிவு ஏற்படும்	F	கன்னித்திரை ஒரு மென் சவ்வு அது கிழியும் போது எல்லாச் சந்தர்ப்பத்திலும் இரத்தக் கசிவு ஏற்படாது.

சட்டக் கட்டமைப்பு			
93	இலங்கையில் உடலுறவு கொள்வதற்கு 16 வயது முதல் அனுமதி வழங்கப்பட்டுள்ளது.	T	ஆம், இலங்கையில் 16 வயது முதல் உடலுறவு கொள்வதற்கு சட்ட ரீதியாக அனுமதி வழங்கப்பட்டுள்ளது.
94	இலங்கையில் 18 வயதில் திருமணம் செய்வதற்கு சட்ட ரீதியாக அனுமதி வழங்கப்பட்டுள்ளது.	T	ஆம், இலங்கையில் 18 வயது முதல் திருமணம் செய்வதற்கு சட்ட ரீதியாக அனுமதி வழங்கப்பட்டுள்ளது. (முஸ்லிம் திருமணம் தவிரந்த)
95	அனுமதியின்றி ஒருவர் உடலுறவு கொள்ள முடியாது.	T	அனுமதியின்றி ஒருவர் உடலுறவு கொள்ள முடியாது. அப்படி நிகழ்ந்தால் அது கற்பழிப்பாகும்.
96	16 வயதுக்குக் குறைந்த பெண் அவளது அனுமதியுடன் உடலுறவு கொண்டால் அது கற்பழிப்பன்று.	F	அது கற்பழிப்பாகும். இலங்கை சட்டத்தின் படி உடலுறவு கொள்வதற்கு அனுமதிக்கப்பட்ட வயது 16. 16 வயதை விடக் குறைவான ஒருவர் அனுமதியுடன் அல்லது அனுமதியின்றி உடலுறவில் ஈடுபட்டால் அது கற்பழிப்பாகும்
97	பாலியல் படங்களை வைத்திருத்தல் சட்ட விரோதமானது.	T	ஆம் சட்ட விரோதமானது.

திருநங்கை			
98	பிறப்பின் போது அவர்களுடைய பால் அடையாளம் சம்பிரதாய முறைகளுக்கு உட்பட்டதாக அமையாதவர்கள் திருநங்கைகளாகும்.	T	அவர்களுடைய உயிரியல் பாலானது பால் அடையாளத்திலும் வேறுபட்டது.
99	உளவியல் சிகிச்சை மூலம் திருநங்கைகளை சுகமாக்கலாம்.	F	அது அவர்களுடைய உள்ளுணர்வின் மூலம் ஏற்படுகின்றது. இது மனநல ஆலோசனை, உளவியல் சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்தப்பட முடியாது.
100	பால் சான்றிதழ் சுகாதார அமைச்சினால் வழங்கப்படுகின்றது.	T	ஒருவர் தனது பால் நிலையை மாற்ற விரும்பின் சுகாதார அமைச்சு பால் சான்றிதழ் வழங்கும்.





பாலியல் தொற்று நோய் சிகிச்சா நிலையங்களில் உள்ள விசேடமாக பயிற்றுவிக்கப்பட்ட ஊழியர்கள் உங்களது இரகசியத்தைப் பேணுவர்

உங்களிற்கு ஏதேனும் பாலியல் சுகாதாரப்பிரச்சினைகள் இருப்பின் அருகிலுள்ள பாலியல் தொற்று நோய் சிகிச்சா நிலையத்தை நாடவும்

பாலியல் தொற்று நோய் சிகிச்சா நிலையங்கள் உள்ள அரசினர் வைத்தியசாலைகள்

கொழும்பு மத்திய சிகிச்சா நிலையம்.  
011-2667163, 011-2696433

அம்பாறை	- 063-2224239	கேகாலை	- 035-2231222
அனுராதபுரம்	- 025-2236461	கிளிநொச்சி	- 021-2285327
பதுளை	- 055-2222578	குருநாகல்	- 037-2224339
பலப்பிட்டிய	- 091-2256822	மன்னார்	- 023-2250573
மட்டக்களப்பு	- 065-2222261	மாத்தளை	- 066-2222261
சிலாபம்	- 032-2220750	மாத்தறை	- 041-2232302
எம்பிலிப்பிட்டிய	- 047-2230261	மொனராகலை	- 055-2276826
காலி (மஹமோதரை)	- 091-2245998	மஹியங்கனை	- 055-2257261
கம்பஹா	- 033-2234383	நீர்கொழும்பு	- 031-2222261
அம்பாந்தோட்டை	- 047-2222247	நுவரெலியா	- 052-2222261
யாழ்ப்பாணம்	- 021-2217756	பொலன்னறுவை	- 027-2225787
களுபோவில்	- 011-4891055	றாகம	- 011-2960224
கல்முனை	- 067-2223660	இரத்தினபுரி	- 045-2226561
களுத்துறை	- 034-2236937	திருகோணமலை	- 026-2222563
கண்டி	- 081-2203622	வவுனியா	- 024-2224575
		வத்துப்பிட்டியலை	- 033-2280261



**Inquiries:**

**NATIONAL STD/AIDS CONTROL PROGRAMME**

No. 29, De Saram Place, Colombo 10.

Tel: 011 2667163

Fax: 011 5336873, 2682859

E-mail: [info@aidcontrol.gov.lk](mailto:info@aidcontrol.gov.lk)

Web: [www.aidcontrol.gov.lk](http://www.aidcontrol.gov.lk)

**Coordination:**

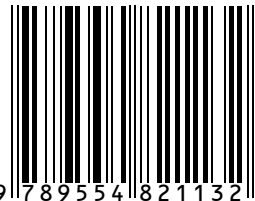
MULTI-SECTORAL UNIT

NATIONAL STD/AIDS CONTROL PROGRAMME

Tel: 011 2687625

E-mail: [multiunitsacp1@yahoo.com](mailto:multiunitsacp1@yahoo.com)

ISBN: 978-955-4821-13-2



9 789554 821132