

R I G H T
T O
H E A L





இந்தக் கையேடு யாருக்காக?

இலங்கையில் திருநங்கைகளுக்காக வடிவமைக்கப்பட்ட இந்த சிறு புத்தகம், அவர்களின் பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க ஆரோக்கியம் மற்றும் உரிமைகள் (SRHR) குறித்து குறிப்பாக கவனம் செலுத்தும் நாட்டின் முதல் வளமாகும். திருநங்கைகள் தொடர்பான SRHR தகவல்களின் நீண்டகால பற்றாக்குறையைக் கண்ட சேஞ்சிங் சீட்ஸ், அந்த இடைவெளியை நிரப்பவும், மாற்றம், பராமரிப்பு, உறவுகள் மற்றும் பெற்றோர்நிலை குறித்த அத்தியாவசிய வழிகாட்டுதலை வழங்கவும் இந்த சிறு புத்தகத்தை உருவாக்கியது.

கவனிக்க வேண்டிய சில விடயங்கள்:

இந்தக் கையேட்டில் பல பயனுள்ள தகவல்கள் இருந்தாலும், இதில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள சில மருந்துகள் மற்றும் நடைமுறைகள் உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரின் உதவியுடன் செய்யப்பட வேண்டும்.

ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட நபருக்கும் மாற்றம் (Transition) என்பது பார்ப்பதற்கும் உணர்வதற்கும் வித்தியாசமாக இருக்கும். ஒவ்வொரு உடலும் வித்தியாசமானது மற்றும் இது ஒரு தனிப்பட்ட பயணம், இது உங்களுடைய பயணம் எனவே, இந்தப் புத்தகத்தில் உள்ள சில விடயங்களுடன் உங்களால் தொடர்புபடுத்த முடியவில்லை என்றால் கவலைப்பட வேண்டாம். உங்கள் குறிப்பிட்ட தேவைகளுக்கு உணர்வுபூர்வமாக உள்ள சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரை நீங்கள் கண்டறிவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

இந்தக் கையேட்டை ஒரு பொதுவான வழிகாட்டியாகப் பயன்படுத்தவும், மேலும் தனிப்பட்ட மற்றும் உணர்வுபூர்வமான கவனிப்பிற்கு ஒரு நிபுணரைக் கலந்தாலோசிக்கவும்.

இங்கே உள்ள இணைப்புகளைக் (hyperlinks) கொண்ட கையேட்டின் இணைய வடிவத்தை (e-version) நீங்கள் அணுகலாம்:



01.

அனாடமி மற்றும் உடலியல்

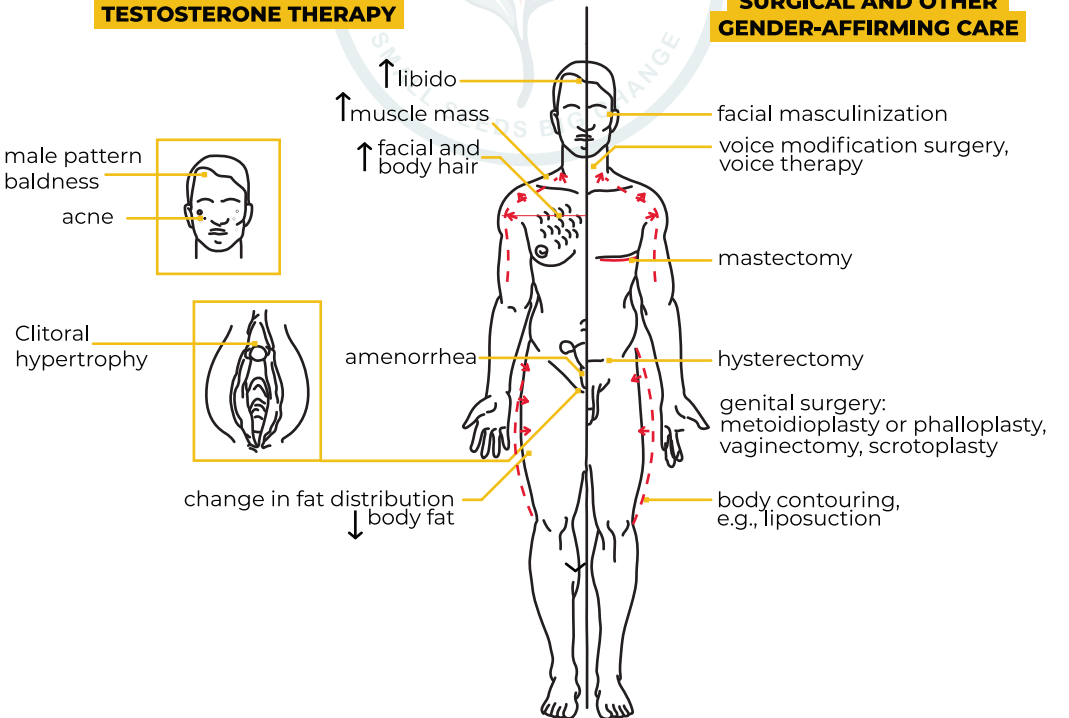
பாலின மாற்று அறுவை சிகிச்சைகள் மேற்கொண்ட பிறகு ஒரு டிரான்ஸ்மென் (Transman - திருநம்பி) மற்றும் ஒரு டிரான்ஸ்வமென் (Transwoman - திருநங்கை) எவ்வாறு தோற்றமளிப்பார்கள் என்பதற்கான எடுத்துக்காட்டுகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இருப்பினும், உங்கள் பாலினத்தை உறுதிப்படுத்த நீங்கள் மேற்கொள்ளும் அறுவை சிகிச்சைகள் நபருக்கு நபர் மாறுபடும். நீங்கள் அனைத்து அறுவை சிகிச்சைகளையும் செய்துகொள்ள வேண்டும் என்று கட்டாய விதி எதுவும் இல்லை. இலங்கையில், நீங்கள் 16 வயதை எட்டியவுடன் உங்கள் மாறும் செயல்முறையை (transition process) தொடங்கலாம்.

எவ்வாறாயினும் ஒவ்வொருவரும் தனித்துவமானவர்கள் மற்றும் தனிப்பட்ட உடல்களைக் கொண்டுள்ளனர் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். எனவே, உங்கள் உடல் இந்த எடுத்துக்காட்டுகளைப் போலவே இல்லாவிட்டாலும் கவலைப்பட வேண்டாம். உங்கள் மாற்றத்தின் வெவ்வேறு நிலைகளில் உங்கள் உடல் மாறுபட்ட தோற்றத்தைக் கொண்டிருக்கலாம். உங்களின் இந்த மாறும் பயணம் உங்களுக்கே உரித்தானது (unique to you), மேலும் இந்த செயல்முறையை நீங்கள் கடந்து செல்ல எடுக்கும் நேரமும் நபருக்கு நபர் மாறுபடும்.

திருநம்பி

TESTOSTERONE THERAPY

SURGICAL AND OTHER GENDER-AFFIRMING CARE



பிரஸ்ட் பைண்டிங்

பிரஸ்ட் பைண்டிங் என்பது திருநம்பிகள் (transmen), ட்ரான்ஸ் மாஸ்குலின் நபர்கள் (Trans Masculine people), பாலினப் பன்முகத்தன்மை கொண்டவர்கள் (gender diverse people) நபர்கள் மற்றும் நோன்-பைனரி நபர்கள் தங்கள் மாற்பகத்தை சற்று தட்டையாகத் தோன்றச் செய்வதற்காக செய்வது. இது ஜெண்டர் டிஸ்போரியா குறைக்கவும், உங்கள் பாலின அடையாளத்தை உறுதிப்படுத்தவும் உதவுகிறது. பைண்டிங் செய்ய பொதுவாக டேப், பேண்டேஜ் போன்ற பொருட்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஒரு பைண்டரை பயன்படுத்தும் போது, ஒரே தடவையில் 8 மணிநேரத்திற்கும் மேல் அணிவதை தவிர்க்க வேண்டும். பைண்டர்கள் பல வகைகளில் கிடைக்கின்றன. முழு மார்பு பைண்டர் (Full Chest Binder), அரை மார்பு பைண்டர் (Half Chest Binder) போன்றவை.

பைண்டர் அணிந்தபடி உடற்பயிற்சி செய்வதும், தூங்குவதையும் முடிந்தவரை தவிர்க்கவும். அதிக நேரம் பைண்டிங் செய்வது மார்பு திசுக்களுக்கு சேதம் விளைவித்து, எதிர்காலத்தில் செய்யும் டாப் சர்ஜரிக்குக் (Double Mastectomy) கூட சிக்கல்கள் ஏற்படுத்தக் கூடும். மேலும், பைண்டிங் செய்ய பாதுகாப்புக்கானதல்லாத கட்டுப் பேண்டேஜ் போன்ற (compression bandages) பொருட்களை பயன்படுத்தினால், அது மருத்துவ ரீதியாக ஆபத்தான தாக்கங்களை ஏற்படுத்தலாம். இரத்த ஓட்டத்தை குறைக்கும் அல்லது ரிப்புகள், நுரையீரல்களின் செயல்பாட்டை பாதிக்கும் எந்தவொரு பொருளையும் பயன்படுத்துவது மருத்துவ ரீதியாக பாதுகாப்பானது அல்ல. உங்கள் உடல் நலத்தையும் பாதுகாப்பையும் கருத்தில் கொண்டு பைண்டிங் செய்யும் முறைகளை கவனமாகப் பின்பற்றுங்கள்.



பேக்கர்கள்

பேக்கர்கள் என்பவை பாலின மனவுளைச்சலை (gender dysphoria) நிவர்த்தி செய்யவும் பாலினத்தை உறுதிப்படுத்தவும் உதவும் மற்றொரு சாதனமாகும். நீங்கள் ஒரு பேக்கரை அணியும்போது, அது ஆண்குறியைப் (male genitalia) போன்று தோற்றமளிக்கும் ஒரு புடைப்பை (bulge) ஏற்படுத்தும், ஆனால் அவை மற்ற நடைமுறை நோக்கங்களுக்காகவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. சந்தையில் முக்கியமாக மூன்று வகையான பேக்கர்கள் கிடைக்கின்றன:

-  மென்மையான பேக்கர்கள் - அன்றாட பொதுவான பயன்பாட்டிற்கானது. இவை இயற்கையான தோற்றமளிக்கும் புடைப்பை உருவாக்குகின்றன மற்றும் தினசரி உடைகளுக்கு அடியில் அணியப்படலாம்.
-  நின்றுகொண்டே சிறுநீர் கழிக்கும் பேக்கர்கள் - பயன்பாடு: நின்றுகொண்டே சிறுநீர் கழிக்க இவை உதவுகின்றன. இது பொதுவாக ஒரு சேணம் (harness) அல்லது பட்டையைப் (strap) பயன்படுத்தி உரிய இடத்தில் நிலைநிறுத்தப்படுகிறது.
-  பேக் அண்ட் ப்ளே - இந்த பேக்கர்கள் இரட்டை செயல்பாட்டைக் கொண்டுள்ளன. இவை தினசரி பேக்கிங் செய்வதற்கும், அத்துடன் உள்ளீட்டு பாஹுவாக்கும் (penetrative sex) பயன்படுத்தப்படலாம்.

ஹார்மோன் மாற்று சிகிச்சை (HRT)

டெஸ்டோஸ்டிரோன், சில சமயங்களில் சுருக்கமாக "T" என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது உங்கள் உடலில் உள்ள திசுக்களின் வளர்ச்சியைத் தூண்டுகிறது. உதாரணமாக, தசை வெகுஜனத்தை உருவாக்குதல் (building muscle mass), குரலைக் குறைத்தல் (lowering your voice), முகம் மற்றும் உடலில் முடி வளர்ச்சியை அதிகரித்தல் (increasing the growth of hair), பாலுணர்ச்சியை அதிகரித்தல் (increasing your sex drive), மாதவிடாயை நிறுத்துதல் (stopping your period) இது உங்கள் உடலில் உள்ள ஈஸ்ட்ரோஜன் (estrogen) அளவைக் குறைக்கும் பணியையும் செய்யும். உங்கள் மாதவிடாய் நின்றுபோக டெஸ்டோஸ்டிரோன் எடுத்துக்கொண்டதில் இருந்து ஆறு மாதங்கள் வரை ஆகலாம்.

இந்த காலக்கெடுவுக்குள் உங்கள் மாதவிடாய் நிற்கவில்லை என்றால், மற்ற மருத்துவ விருப்பங்களைப் பற்றி விவாதிக்க உங்கள் மருத்துவ வழங்குநரிடம் பேச வேண்டும். டெஸ்டோஸ்டிரோன் பேட்ச் (patch), கிரீம்/ஜெல் அல்லது ஷாட் (ஊசி) வடிவில் கிடைக்கிறது. இலங்கையில் உங்கள் சுகாதார சேவை வழங்குநரால் பரிந்துரைக்கப்படும் கால இடைவெளியில் செலுத்தப்படும் ஊசிகளாக (shots/injections) உங்களுக்கு டெஸ்டோஸ்டிரோன் கிடைக்கிறது. டெஸ்டோஸ்டிரோன் ஊசிகள் தசைக்குள் செலுத்தப்படும் ஊசிகள் (intramuscular injections) ஆகும். இவை பயிற்சி பெற்ற நிபுணரால் செலுத்தப்படுவது சிறந்தது. பாலின உறுதிப்பாட்டு ஹார்மோன் சிகிச்சை (GAHT) பற்றி அறிந்துகொள்ள நீங்கள் ஒரு அகஞ்சுரப்பியல் நிபுணரை (Endocrinologist) சந்திக்கலாம்.

If you took testosterone you would expect to see some of the following changes in your body to a varying degree. Most of the changes will happen within the first two years.

Changes you may see in your body after starting testosterone	Start	Maximum Effect
Period will stop	1-6 mo	-
Skin oiliness/acne	1-6 mo	1-2 years
Clitoris will grow in size	1-6 mo	1-2 years
Dry vagina and thinning of your vaginal walls which may cause pain	1-6 mo	1-2 years
Deepened voice	6-12 mo	1-2 years
Redistribution of body fat	1-6 mo	2-5 years
Increase in muscle mass and strength	6-12 mo	2-5 years
Loss of head hair	6-12 mo	4-5 years

Table 1 source - Factsheet on gender-affirming hormone therapy for trans masculine people.

அபாயங்கள்

அதிகப்படியான டெஸ்டோஸ்டிரோன் எடுத்துக்கொள்வது உங்கள் உடலுக்கு நல்லதல்ல மேலும் உங்கள் உடலில் நீங்கள் விரும்பும் மாற்றங்களை வேகமாகக் கொண்டுவராது. அதிக டெஸ்டோஸ்டிரோன் எடுத்துக்கொள்வது நீண்டகால சுகாதாரப் பிரச்சினைகளையும் (long term health problems) ஏற்படுத்தும். உங்கள் உடல் பயன்படுத்தாத அதிகப்படியான டெஸ்டோஸ்டிரோன், ஈஸ்ட்ரோஜனாக (Estrogen - உங்கள் உடலில் பெண்ணின் உடல் பண்புகளை வளர்க்கும் ஹார்மோன்) மாற்றப்பட்டு, உங்கள் உடலில் நீங்கள் காண விரும்பும் ஆண்மை மாற்றங்களை மெதுவாக்கும். உங்கள் கருப்பைகள் மற்றும் கருப்பையை (ovaries and uterus) அகற்ற அறுவை சிகிச்சை (hysterectomy) செய்திருந்தால், நீங்கள் டெஸ்டோஸ்டிரோன் சிகிச்சையை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். ஏனென்றால், நீங்கள் முன்பு போல அதிக ஈஸ்ட்ரோஜனை உற்பத்தி செய்ய மாட்டீர்கள் என்பதால், உங்களுக்கு அதிக டெஸ்டோஸ்டிரோன் தேவைப்படாது. உங்கள் தசை வெகுஜனத்தை அதிகரிக்க (boost your muscle mass) அதே நேரத்தில் ஸ்டிராய்டுகளை எடுக்க நீங்கள் தூண்டப்படலாம், ஆனால் இதுவும் நல்ல யோசனை அல்ல, ஏனெனில் இது நீண்ட கால சுகாதாரப் பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

இந்த மாற்றங்களை அனைவரும் வெவ்வேறு விதமாக அனுபவிக்கிறார்கள். உங்களுடன் டெஸ்டோஸ்டிரோன் எடுக்கும் உங்கள் நண்பர்கள் சிலர் உங்களை விட வேகமாக மாற்றங்களை அனுபவிப்பதாக நீங்கள் காணலாம். ஆனால் இது டெஸ்டோஸ்டிரோன் வெவ்வேறு நபர்களுக்கு வெவ்வேறு வழிகளில் செயல்படுவதால்தான். நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் டெஸ்டோஸ்டிரோனின் அளவு எப்போதும் உங்கள் ஹார்மோன் அளவு சோதனை முடிவுகளின்படி அதைச் சரிசெய்யும் உங்கள் சுகாதார சேவை வழங்குநரின் பரிந்துரைகளின் அடிப்படையில் அமைய வேண்டும். உங்கள் மருந்தளவு வேகமாக வேலை செய்யவில்லை என்று நீங்கள் நினைத்தால், அதைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவ சுகாதார நிபுணருடன் பேச வேண்டும்.

 **என்னென்ன மாறாது** - உங்கள் உடலின் வடிவம் மற்றும் அமைப்பு (shape and structure) பருவமடைதலுக்குப் பிறகு மாறுவது நின்னுவீடு. எனவே, நீங்கள் டெஸ்டோஸ்டிரோன் எடுக்க ஆரம்பித்த பிறகும் கூட, உங்கள் உடலில் மாற்றமடையாத சில விஷயங்கள் இருக்கும்.

 **மார்பகத் திசு** - நீங்கள் டெஸ்டோஸ்டிரோன் எடுத்துக்கொண்ட பிறகு உங்கள் மார்பின் வடிவம் சிறிது மாறியிருப்பதை நீங்கள் பார்க்கலாம், ஆனால் அது உங்கள் மார்பகங்களை மறைந்து போகச் செய்யாது. சிலர் தங்கள் மார்பகங்களை அகற்ற மார்பு மறுசீரமைப்பு அறுவை சிகிச்சை (chest reconstruction surgery) செய்து கொள்கிறார்கள், மற்றவர்கள் தொடர்ந்து பைண்டர்கள் (binders) அல்லது கட்டுத் துணிகள் (bandages) மூலம் தங்கள் மார்பகங்களை இறுக்கி கட்டிக் கொள்ளலாம்.

 **உயரத்தில் மாற்றங்கள்** - டெஸ்டோஸ்டிரோன் உங்கள் உயரத்தையோ அல்லது உங்கள் உடல் அல்லது முகத்தின் எலும்பு அமைப்பையோ மாற்றாது. சிலர் தங்கள் முகம் மற்றும் உடலின் வடிவத்தை

அதிக ஆண்மைத் தன்மையுடன் மாற்றியமைக்க முக ஆண்மையாக்கும் அறுவை சிகிச்சை (facial masculinisation surgery) மற்றும் பிளாஸ்டிக் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்கிறார்கள், ஆனால் இது உங்கள் உயரம், கைகள் அல்லது கால்கள் விஷயத்தில் உதவ முடியாது.

கர்ப்பம் - டெஸ்டோஸ்டிரோன் சிலரை நிரந்தரமாக மலடடையச் (permanently sterile) செய்யலாம். ஆனால் அது எப்போதும் நடப்பதில்லை. நீங்கள் டெஸ்டோஸ்டிரோன் பயன்படுத்தினாலும் கூட கர்ப்பம் தரிக்க வாய்ப்புள்ளது. இரண்டு ஆண்டுகள் டெஸ்டோஸ்டிரோன் பயன்படுத்திய பிறகும் கூட சிலர் தங்கள் கருப்பைகளில் இருந்து முட்டைகளை உற்பத்தி செய்கிறார்கள் என்று சில ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. நீங்கள் பாலுறவு கொள்ளும் முறையைப் பொறுத்து, தேவையற்ற கர்ப்பத்தின் அபாயத்தைக் குறைக்க நீங்கள் சில வகையான கருத்தடை மருந்தை (birth control medication) எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கலாம். டெஸ்டோஸ்டிரோன் எடுக்கும்போது கர்ப்பமாவது கருவுக்கு (fetus) மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கும்.

எச்.ஐ.வி மற்றும் பாலியல் நோய்கள் அபாயம் - நீங்கள் பாலுறவு கொள்ளும் முறையைப் பொறுத்து, டெஸ்டோஸ்டிரோன் எச்.ஐ.வி (HIV) மற்றும் பாலியல் நோய்கள் (STIs) பரவும் அபாயத்தைக் குறைக்காது. டெஸ்டோஸ்டிரோன் உங்கள் யோனியை வறண்டு போகச் செய்கிறது மற்றும் உங்கள் கருப்பை வாய் மிகவும் உடையக்கூடியதாக (more fragile) இருக்கும். இது லேடெக்ஸ் ஆணுறைகள் (latex condoms) கிழிந்து போகும் அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம், எனவே நீங்கள் உடலுறவின் போது கூடுதல் உயவுப் பொருளை (extra lubrication) பயன்படுத்த வேண்டியிருக்கலாம்.

பரிந்துரைகளின் அடிப்படையில் அமைய வேண்டும். உங்கள் மருந்தளவு வேகமாக வேலை செய்யவில்லை என்று நீங்கள் நினைத்தால், அதைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவ சுகாதார நிபுணருடன் பேச வேண்டும்.

என்னென்ன மாறாது:

உங்கள் உடலின் வடிவம் மற்றும் அமைப்பு (shape and structure) பருவமடைதலுக்குப் பிறகு மாறுவது நின்றுவிடும். எனவே, நீங்கள் டெஸ்டோஸ்டிரோன் எடுக்க ஆரம்பித்த பிறகும் கூட, உங்கள் உடலில் மாற்றமடையாத சில விஷயங்கள் இருக்கும்.

மார்பகத் திசு:

நீங்கள் டெஸ்டோஸ்டிரோன் எடுத்துக்கொண்ட பிறகு உங்கள் மார்பின் வடிவம் சிறிது மாறியிருப்பதை நீங்கள் பார்க்கலாம், ஆனால் அது உங்கள் மார்பகங்களை மறைந்து போகச் செய்யாது. சிலர் தங்கள் மார்பகங்களை அகற்ற மார்பு மறுசீரமைப்பு அறுவை சிகிச்சை (chest reconstruction surgery) செய்து கொள்கிறார்கள், மற்றவர்கள் தொடர்ந்து பைண்டர்கள் (binders) அல்லது கட்டுத் துணிகள் (bandages) மூலம் தங்கள் மார்பகங்களை இறுக்கி கட்டிக் கொள்ளலாம்.

உயரத்தில் மாற்றங்கள்:

டெஸ்டோஸ்டிரோன் உங்கள் உயரத்தையோ அல்லது உங்கள் உடல் அல்லது முகத்தின் எலும்பு அமைப்பையோ மாற்றாது. சிலர் தங்கள் முகம் மற்றும் உடலின் வடிவத்தை அதிக ஆண்மைத் தன்மையுடன் மாற்றியமைக்க முக ஆண்மையாக்கும் அறுவை சிகிச்சை (facial masculinisation surgery) மற்றும் பிளாஸ்டிக் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்கிறார்கள், ஆனால் இது உங்கள் உயரம், கைகள் அல்லது கால்கள் விஷயத்தில் உதவ முடியாது.

கர்ப்பம்:

டெஸ்டோஸ்டிரோன் சிலரை நிரந்தரமாக மலடடையச் (permanently sterile) செய்யலாம், ஆனால் அது எப்போதும் நடப்பதில்லை. நீங்கள் டெஸ்டோஸ்டிரோன் பயன்படுத்தினாலும் கூட கர்ப்பம் தரிக்க

வாய்ப்புள்ளது. இரண்டு ஆண்டுகள் டெஸ்டோஸ்டிரோன் பயன்படுத்திய பிறகும் கூட சிலர் தங்கள் கருப்பைகளில் இருந்து முட்டைகளை உற்பத்தி செய்கிறார்கள் என்று சில ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. நீங்கள் பாலுறவு கொள்ளும் முறையைப் பொறுத்து, தேவையற்ற கர்ப்பத்தின் அபாயத்தைக் குறைக்க நீங்கள் சில வகையான கருத்தடை மருந்தை (birth control medication) எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கலாம். டெஸ்டோஸ்டிரோன் எடுக்கும்போது கர்ப்பமாவது கருவுக்கு (fetus) மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கும்.

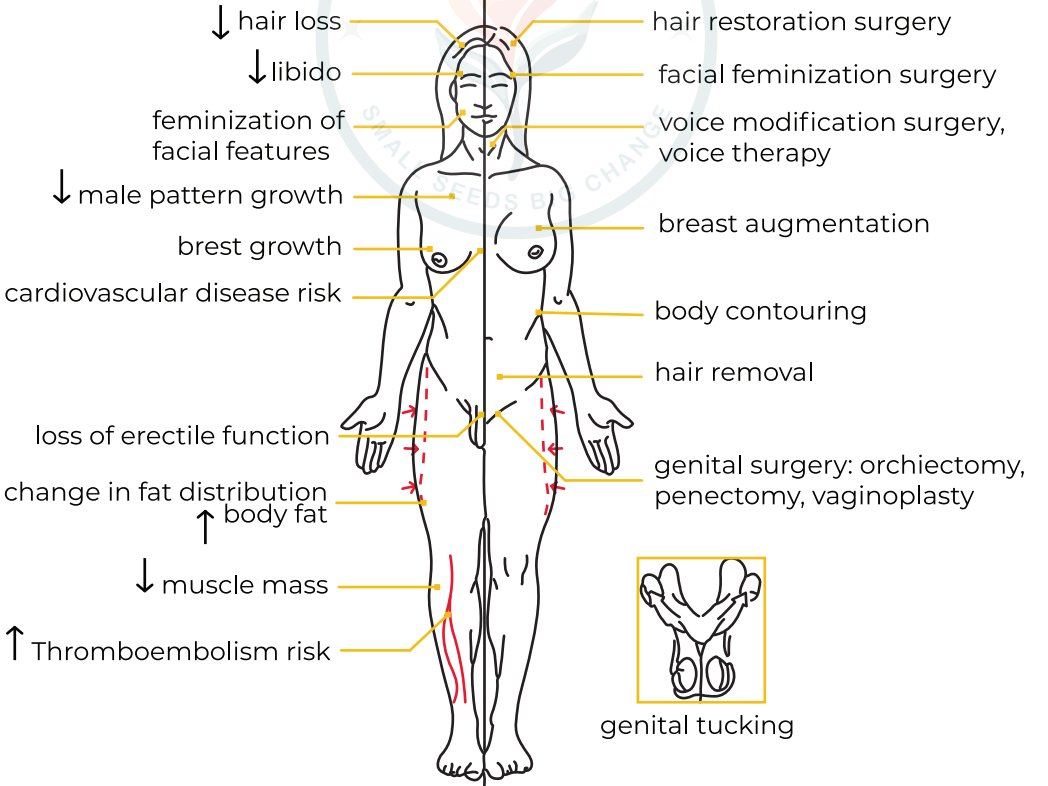
👤 எச்.ஐ.வி மற்றும் பாலியல் நோய்கள் அபாயம்:

நீங்கள் பாலுறவு கொள்ளும் முறையைப் பொறுத்து, டெஸ்டோஸ்டிரோன் எச்.ஐ.வி (HIV) மற்றும் பாலியல் நோய்கள் (STIs) பரவும் அபாயத்தைக் குறைக்காது. டெஸ்டோஸ்டிரோன் உங்கள் யோனியை வறண்டு போகச் செய்கிறது மற்றும் உங்கள் கருப்பை வாய் மிகவும் உடையக்கூடியதாக (more fragile) இருக்கும். இது லேடெக்ஸ் ஆணுறைகள் (latex condoms) கிழிந்து போகும் அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம். எனவே நீங்கள் உடலுறவின் போது கூடுதல் உயவுப் பொருளை (extra lubrication) பயன்படுத்த வேண்டியிருக்கலாம்.

திருநங்கை

ESTROGEN THERAPY WITH/WITHOUT ANTI ANDROGENS

SURGICAL AND OTHER GENDER-AFFIRMING CARE



குறிப்பு

👤 மாதவிடாய் நாப்கின்களின் பயன்பாடு (Use of Menstrual Napkins / Pads)

சில திருநங்கைகள் தங்கள் கீழ்ப்புற அறுவை சிகிச்சைக்கு (bottom surgery - Vaginalplasty) முன்பிறப்புறுப்புகளை மறைக்க/உருமாற்றம் செய்ய மாதவிடாய் நாப்கின்களை (pads) பயன்படுத்துகின்றனர். நீங்கள் மாதவிடாய் நாப்கின்களைப் பயன்படுத்தினால், அவற்றை ஒவ்வொரு 6-8 மணி நேரத்திற்கும் ஒருமுறை மாற்றுவதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் சுகாதார நாப்கின்களை (sanitary napkins) நீண்ட நேரம் அணிந்தால், அவை பாக்டீரியா தொற்றுக்கள் மற்றும் தோல் எரிச்சலை ஏற்படுத்தலாம். நீங்கள் மேலும் நிலையான விருப்பத்தை (sustainable option) பரிசீலிக்க விரும்பினால், மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய துணி பட்டைகள் (reusable cloth pads) கிடைக்கின்றன, ஆனால் அவையும் ஒவ்வொரு 6-8 மணி நேரத்திற்கும் ஒருமுறை மாற்றப்பட வேண்டும். இதற்கு மாற்றாக, அதே நோக்கத்திற்காகப் பயன்படும் ஒரு சிலிகான் ஸ்ட்ராப்பும் (silicon strap) உள்ளது.

👤 டக்கிங் (Tucking)

டக்கிங் என்பது பாலின மனவுளைச்சலை (gender dysphoria) நிவர்த்தி செய்யவும், உங்கள் இருப்புப் பகுதியை தட்டையாக்கச் (flatter) செய்யவும் பயன்படுத்தப்படும் மற்றொரு நடைமுறையாகும். டக்கிங் செய்யும் போது, விதைப்பை (testes) உடலின் உட்புற குழிக்குள் தள்ளப்பட்டு, ஆண்குறி (penis) கால்களுக்கு இடையில் பத்திரப்படுத்தப்படுகிறது. நீங்கள் டக்கிங்கை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க அழுத்தும் உள்ளாடைகளை (compression underwear) / இறுக்கமான உள்ளாடைகளை அணியலாம், மேலும் அதை பத்திரப்படுத்த மருத்துவ நாடாவையும் (medical tape) பயன்படுத்தலாம். இருப்பினும், டக்கிங் அதிக வலியை ஏற்படுத்தினால் அதைத் தவிர்க்கவும். நீண்ட காலத்திற்கு நாடாவைப் பயன்படுத்தும் போதும், டக்கிங்கை பராமரிக்கும் போதும் கவனமாக இருக்கவும், ஏனெனில் இது தோல் எரிச்சலை ஏற்படுத்தலாம்.

👤 புஷ்-அப் பிராக்கள் மற்றும் சிலிகான் செருகல்கள் (Push-up Bras and Silicon Inserts)

புஷ்-அப் பிராக்கள் மற்றும் பிராக்களுக்குள் வைக்கப்படும் சிலிகான் செருகல்கள் (Silicone inserts) ஆகியவை திருநங்கைகளால் தங்கள் மாற்பு பகுதியை நிறைவாக காட்ட பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இது அதிகப் பெண் தன்மையுடன் தோற்றமளிக்க உதவும் மற்றொரு வழியாகும் மற்றும் பாலின மனவுளைச்சலை சமாளிக்க உதவுகிறது.

ஹார்மோன் மாற்று சிகிச்சை (HRT)

ஈஸ்ட்ரோஜன் (Estrogen)

ஈஸ்ட்ரோஜன் என்பது முதன்மையாக உங்கள் உடலில் உள்ள பெண்ணின் உடல் பண்புகளை (physical feminine traits) அதிகரிக்கச் செய்யும் ஹார்மோன் ஆகும். இது உங்கள் உடலில் உள்ள திசுக்களில் செயல்பட்டு, மாற்பகங்களை வளரச் செய்வது, உங்கள் உடலில் கொழுப்பை மறுபகிர்வு செய்வது, மற்றும் மறைமுகமாக உங்கள் உடலில் உள்ள டெஸ்டோஸ்டீரோன் அளவை அடக்குவது (suppresses) போன்றவற்றைச் செய்கிறது. ஈஸ்ட்ரோஜன் மாத்திரை வடிவில் (விழுங்க அல்லது நாக்கில் கரைக்க), தோல் பட்டைகள் (skin patches) அல்லது உங்கள் தோலில் பூசப்படும் ஜெல் வடிவில், மற்றும் உங்கள் தசைகளில் செலுத்தப்படும் ஊசி (intramuscular injection) வடிவிலும் கிடைக்கிறது. இலங்கையில் ஈஸ்ட்ரோஜன் மட்டுமே உள்ள மாத்திரைகளைக் (Estrogen-only pills) கண்டுபிடிப்பது கடினம்.

ஆண்டி ஆண்ட்ரோஜன்கள் (Anti Androgens)

இந்த மருந்துகள் சில சமயங்களில் உங்கள் சுகாதார நிபுணரால் உங்கள் உடலில் உள்ள டெஸ்டோஸ்டிரோன் விளைவுகளை தடுக்க பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. அவை ஈஸ்ட்ரோஜனுக்கு துணையாக செயல்பட்டு ஆண்களின் உடல் பண்புகளைக் குறைக்கின்றன, ஆனால் அவை பெண்மையாக்கும் உடல் பண்புகளை (feminising physical traits) அதிகரிக்காது. ஆண்டி ஆண்ட்ரோஜன்கள் ஈஸ்ட்ரோஜனுடன் கூடுதலாகப் பரிந்துரைக்கப்படலாம். ஆண்டி ஆண்ட்ரோஜன்களை எடுத்துக்கொள்வது, நீங்கள் குறைந்த ஈஸ்ட்ரோஜன் எடுத்துக்கொள்ள உதவுகிறது மற்றும் அதிக அளவு ஈஸ்ட்ரோஜன் எடுத்துக்கொள்வதால் ஏற்படும் சில அபாயங்கள்ஃபக்கவிளைவுகளைத் தவிர்க்கலாம். அவை பொதுவாக மாத்திரை வடிவில் (pill form) வருகின்றன.

புரோஜெஸ்டிரோன் (Progesterone)

பாலின உறுதிப்பாட்டு ஹார்மோன் சிகிச்சைக்காக (GAHT) புரோஜெஸ்டிரோன் இலங்கையில் கிடைக்கிறது. புரோஜெஸ்டிரோன் ஒரு ஆண்டி ஆண்ட்ரோஜன் விளைவைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் மார்பக விரிவாக்கத்தில் (breast enlargement) ஒரு பங்கைக் வகிக்கிறது.

அபாயங்கள்

ஈஸ்ட்ரோஜன் (Estrogen)

மாத்திரை (pill) மற்றும் ஊசி (injection) வடிவ ஈஸ்ட்ரோஜன் சில சமயங்களில் உடலில் இரத்தக் கட்டிகளை (blood clots) உருவாக்கலாம். இது பொதுவாக 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள், புகைப்பிடிப்பவர்கள் மற்றும்/அல்லது இதய நோய் அல்லது பக்கவாதம் அல்லது இரத்தக் கட்டி ஏற்படும் அபாயத்தில் உள்ளவர்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை. உங்களுக்கு அதிக ஆபத்து இருந்தால், பொதுவாக தோல் ஒட்டுப்பசை (skin patch) அல்லது ஜெல் (gel) பயன்படுத்துவது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. 17-பீட்டா எஸ்ட்ராடியோல் (17-beta estradiol) போன்ற சில வகையான ஈஸ்ட்ரோஜன், இந்த அபாயங்களில் சிலவற்றைக் குறைக்கலாம். இது குறித்து உங்கள் சுகாதார வழங்குநரிடம் நீங்கள் ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

இலங்கையில், சமயோக வாய்வழி கருத்தடை மாத்திரைகள் (combined oral contraceptive pills - இதில் புரோஜெஸ்டிரோன் மற்றும் ஈஸ்ட்ரோஜன் இரண்டும் இருக்கும்) பயன்படுத்தப்படுவதால், மற்ற தொடர்புடைய அபாயங்களும் உள்ளன. உதாரணமாக, மார்பகப் புற்றுநோய் (breast cancer), கல்லீரல் நோய் (liver disease) போன்றவை இதில் அடங்கும்.

! அணைவருக்கும் !

நீங்கள் ஊசி போட்டால் (If you are injecting), உங்கள் ஊசிகள் அல்லது ஹார்மோன் பாட்டிலை சரியான முறையில் அப்புறப்படுத்துவது அவசியம். உங்கள் பயன்படுத்திய ஊசியை மற்ற யாருடனும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம் (உங்கள் நெருங்கிய துணையுடன் கூட அல்ல). பயன்படுத்தப்பட்ட ஊசியைப் பயன்படுத்துவது இரத்தம் மூலம் பரவும் தொற்றுகள் (blood borne infections) மற்றும் எச்.ஐ.வி (HIV), ஹெபடைடிஸ் சி (Hepatitis C) ஆகியவை பரவுவதற்கான அபாயத்தை அதிகரிக்கும். காய்ச்சல் (fevers), குளிர்ந்தல் (chills), குமட்டல் (nausea), ஊசி போட்ட இடத்தில் தொட்டால் சூடாக இருக்கும் சிகப்பான அல்லது வலி நிறைந்த தோல் (red or painful skin that is hot to touch) அல்லது ஊசி போட்ட இடத்தில் இருந்து வெளியேற்றம் (வெள்ளை அல்லது மஞ்சள் திரவம்) இருந்தால் (If the site is discharging - white or yellow fluid) உடனடியாக ஒரு மருத்துவரை அணுகவும்.

If you are taking GAHT as prescribed by your healthcare professional and based on your individual needs, then most physical changes will safely occur within a period of two years with maximum effect over 3 years. How effective these changes will be depends on your GAHT regime and genetics, as well as your lifestyle choices including, smoking and exercise.

Changes you may see in your body after starting estrogen	Start	Maximum Effect
Decreased sexual desire	1–3 mo	3–6 mo
Decreased spontaneous erections	1–3 mo	3–6 mo
Softening of skin/decreased oiliness	3–6 mo	Unknown
Decrease in muscle mass and strength	3–6 mo	1–2 years
Redistribution of body fat	3–6 mo	2–3 years
Breast growth	3–6 mo	2–3 years
Decreased testicular volume (size of your testicles will decrease)	3–6 mo	2–3 years
Decreased sperm production	Unknown	> 3 years
Decreased terminal hair growth (usually mild)	6–12 mo	> 3 years
Scalp hair	Variable	–
Voice changes	None	–
Male sexual dysfunction (ability to get an erection)	Variable	Variable

Table 2 - source -Factsheet on gender-affirming hormone therapy for trans feminine people.

என்னென்ன மாறாது

நீங்கள் பாலின உறுதிப்பாட்டு ஹார்மோன் சிகிச்சையை (GAHT) தொடங்கும்போது உங்கள் உடலின் சில பகுதிகள் சற்று மாறினாலும், அது அனைத்து ஆண்களின் உடல் பண்புகளையும் (ALL physical masculine traits) நீக்காது. முடி வளர்ச்சி குறையலாம், ஆனால் அது முழுமையாக மறைந்து போகாது. முடி அகற்றலுக்காக பொதுவாக எலக்ட்ரோலிசிஸ் (Electrolysis) மற்றும்/அல்லது லேசர் முடி அகற்றும் சிகிச்சை (laser hair removal treatment) பயன்படுத்தப்படுகிறது.

“ஆண்” வடிவ வழக்கை

GAHT தொடங்குவதற்கு முன் உங்களுக்கு வழக்கை இருந்திருந்தால், அந்த வழக்கையான பகுதிகளில் மீண்டும் முடி வளராது. சிலர் விக் (wig) அல்லது ஹேர் பீஸ் (hair piece) அணிவார்கள், மற்றவர்கள் முடி மாற்று அறுவை சிகிச்சை (hair transplants) செய்து கொள்ளலாம்.

குரலில் மாற்றங்கள்

GAHT உங்கள் குரலின் சுருதியை (pitch) மாற்றாது. சிலர் பேசும் விதத்தை மறுபயிற்சி செய்ய பேச்சு சிகிச்சை வகுப்புகளை (speech therapy classes) எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். மற்றவர்கள் அதிக சுருதியில் பேசு தங்கள் குரல் நாண்களைச் சுற்றி அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ளலாம்.

உயரத்தில் மாற்றங்கள்

பருவமடைதலுக்குப் பிறகு உங்கள் எலும்புகள் வளர்வது நின்றுவிடும். எனவே புயுடவு உங்கள் உயரத்தையோ அல்லது உங்கள் கைகள், கால்கள் அல்லது முகம் உட்பட உங்கள் உடலில் உள்ள எலும்பு அமைப்பையோ மாற்றாது. சிலர் தங்கள் முகம் மற்றும் உடலின் வடிவத்தை மாற்றவும், தங்கள் ஆதாம் ஆப்பிளின் (Adam's apple) அளவைக் குறைக்கவும் முகப் பெண்மையாக்கும் அறுவை சிகிச்சை (facial feminisation surgery) மற்றும் பிளாஸ்டிக் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்கிறார்கள்.

விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கை

GAHT உங்கள் விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்கலாம் மற்றும் உங்களை நிரந்தரமாக மலடடையச் செய்யலாம். ஆனால் இது எப்போதும் உண்மையாக இருக்காது. நீங்கள் பாலுறவு கொள்ளும் முறை மற்றும் யாருடன் பாலுறவு கொள்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்து. தேவையற்ற கர்ப்பத்தைத் தடுக்க நீங்கள் ஒரு கருத்தடை முறையைப் (birth control method) பயன்படுத்த நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

அனைவருக்கும் விரைவான குறிப்புகள்

- எச்.ஐ.வி பாசிட்டிவ் என்றால் (If You Are HIV Positive) உங்கள் உடல்நிலை நல்ல நிலையில் இருந்தால், ஹார்மோன் சிகிச்சை பெறுவதும் மற்றும் பாலின மாற்று அறுவை சிகிச்சை (sex reassignment surgery) மேற்கொள்வதும் பொதுவாக பாதுகாப்பானது. இருப்பினும், வழக்கமான கண்காணிப்பு (regular monitoring) அவசியம். நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் அனைத்து மருந்துகளையும் உங்கள் சுகாதார வழங்குநருக்குத் தெரிவிப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். மேலும் நீங்கள் எச்.ஐ.வி பாசிட்டிவ் ஆக இருந்தால் சுய மருத்துவம் (self medicating) செய்வதைத் தவிர்க்கவும்.
- நீங்கள் புகைப்பிடிப்பவர் என்றால் (If You Are a Smoker) நீங்கள் பாலின உறுதிப்பாட்டு ஹார்மோன் சிகிச்சையை (GAHT) தொடங்கும்போது, சில கூடுதல் அபாயங்கள் உள்ளன. இரத்தக் கட்டிகள் (blood clots) உருவாகும் அதிக ஆபத்து. இதய அழுத்தம் (cardiovascular stress). மாரடைப்பு (heart attacks) ஏற்படும் அபாயம் அதிகரித்தல். பாலின மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கும் இதுவே உண்மை. புகைப்பிடித்தல், சிக்கல்கள் ஏற்படும் அபாயத்தை (risk of complications) அதிகரிக்கிறது.

குறிப்புகள் பகுதி

Asia Pacific Transgender Network. (2020, November 30). Key populations research and advocacy: Factsheet on gender-affirming hormone therapy for trans masculine people.

<https://www.weareaptn.org/wp-content/uploads/2020/12/APTN-KPRA-Factsheet-on-GAHT-Trans-Masculine-30Nov2020.pdf>

Bandyopadhyay, A. (2025, April 29). Tucking: What is it? WebMD. <https://www.webmd.com/sex/tucking-what-is>

Asia Pacific Transgender Network. (2020, November 30). Key populations research and advocacy: Factsheet on gender-affirming hormone therapy for trans feminine people. Asia Pacific Transgender Network.

<https://www.weareaptn.org/wp-content/uploads/2020/12/APTN-KPRA-Factsheet-on-GAHT-Trans-Feminine-30Nov2020.pdf>

Milionis, C., Ilias, I., & Koukkou, E. (2022, May 27). Progesterone in gender-affirming therapy of trans women.

World Journal of Biological Chemistry, 13(3), 66–71. <https://doi.org/10.4331/wjbc.v13.i3.66>

அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முன் மற்றும் பிந்தைய பராமரிப்பு மற்றும் பொது சுகாதாரம்

பாலின அங்கீகாரத்தை உறுதிப்படுத்துவதற்காக சிலர் அறுவைச் சிகிச்சைகளைத் தேர்வு செய்யலாம். இவ்வாறான சில அறுவைச் சிகிச்சைகள் இலங்கையின் அரசு மருத்துவ சேவைகளில் கிடைக்கின்றன சிலவற்றை தனியார் மருத்துவமனைகளில் மேற்கொள்ள வேண்டும். சிலர் இந்த அறுவைச் சிகிச்சைகளை செய்ய வெளிநாடுகளுக்கும் செல்கின்றனர். இப்போது, பாலின அங்கீகாரத்திற்கான எந்த எந்த அறுவைச் சிகிச்சைகள் கிடைக்கின்றன மற்றும் அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முன்பும் பின்பும் சிறந்த பராமரிப்பை எவ்வாறு கடைபிடிக்க வேண்டும் என்பதைப் பார்ப்போம்.

பாலின அங்கீகார அறுவைச் சிகிச்சைக்கான தயாரிப்புக் குறிப்புகள்

- அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முன்பாக நீங்கள் GAHT (Gender Affirming Hormone Therapy) பயன்படுத்துவதைவும் நிறுத்த வேண்டும். இது எத்தனை மாதங்களுக்கு முன் நிறுத்த வேண்டும் என்பது நபருக்கு நபர் மாறுபடும் ஆனால் பொதுவாக பெரும்பாலானவர்கள் தங்கள் அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முன் 6 - 12 மாதங்களுக்கு முன்பே ஹார்மோன் சிகிச்சையை நிறுத்த வேண்டியிருக்கும்.
- அறுவைச் சிகிச்சை வெற்றிகரமாக அமைய, உங்கள் வாழ்க்கை முறையில் சில மாற்றங்களைச் செய்ய வேண்டியது அவசியம். அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முன் புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல், மற்றும் போதைப்பொருள் பயன்படுத்துதல் ஆகியவற்றை நிறுத்துவது இதற்கு சில உதாரணங்கள்.
- அறுவைச் சிகிச்சைக்கு, குறிப்பாக பாட்டம் சர்ஜரிகளுக்கு முன்பாக, உங்கள் உணவுப் பழக்கங்களில் சில மாற்றங்கள் அவசியமாக இருக்கலாம். உதாரணமாக, அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முன் குறைந்த நார்ச்சத்து (low-fibre) உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும், மேலும் மருத்துவர் வழங்கும் பவுல் கிளீன்சிங் (bowel cleansing) மருந்துகளையும் அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முன் பயன்படுத்த வேண்டும். இந்த உணவு மற்றும் உடல் தயாரிப்பு மாற்றங்கள் சிகிச்சை பாதுகாப்பாகவும் வெற்றிகரமாகவும் நடைபெற உதவும்.
- சில அறுவைச் சிகிச்சைகளுக்கு, அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முன் நிரந்தர முடி அகற்றுதல் தேவைப்படலாம். உதாரணம்: ஆண்குறி உட்புறம் திருப்புதல் அறுவைச் சிகிச்சை (Penile Inversion Surgery). இது எப்போதும் நபருக்கு நபர் மாறுபடும். அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முன்னர் உங்கள் அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணருடன் இது குறித்து விவாதிப்பது மிகவும் முக்கியம்.

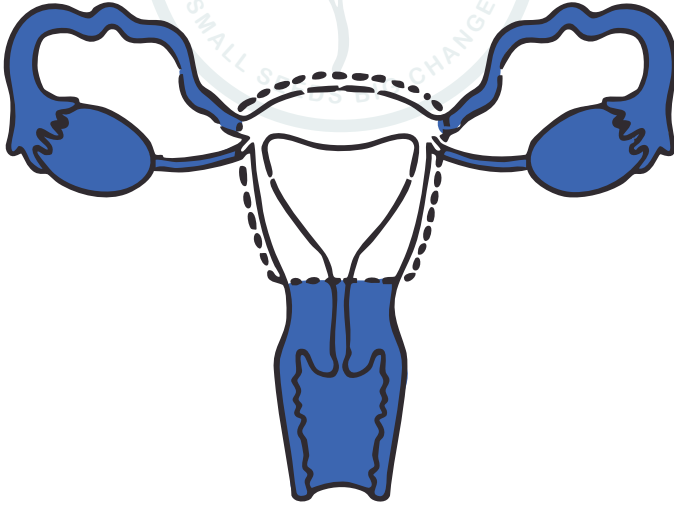
□ அறுவை சிகிச்சைக்கான விருப்பங்கள், அதன் அபாயங்கள், மீண்டு வரும் செயல்முறை (Recovery Process) மற்றும் உங்களுக்குத் தெரிய வேண்டிய வேறு ஏதேனும் தகவல்கள் பற்றி உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணருடன் விவாதிக்கவும். இது உங்களுக்கு இருக்கும் சந்தேகங்களைத் தெளிவுபடுத்த உதவும். இந்த விவாதம், அறுவை சிகிச்சை குறித்து நீங்கள் முழுமையாகத் தெரிந்துகொண்டதை (informed) உறுதிசெய்வதற்கும், நீங்கள் தகவலறிந்த முடிவை (informed decision) எடுப்பதை உறுதிசெய்வதற்கும் அவசியம் ஆகும்.

□ அறுவைச் சிகிச்சைக்கு பிறகு உங்கள் குணமடைப்புக்கு முன்னுரிமை கொடுக்க, வேலை மற்றும் பிற பொறுப்புகளிலிருந்து ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். குணமடைவதற்கான முன்னேற்பாடுகளை முன்னதாக செய்து கொள்ளுங்கள் (மூடி பராமரிப்பு பொருட்கள், சுத்தமான வீடு, வசதியான உடைகள், விழுந்து விழப்பதை தவிர்க்கக் கூடிய அணுகக்கூடிய இடங்கள்). அறுவைச் சிகிச்சைக்கு பிறகு உங்களை வீட்டுக்குத் தேசப்போட ஒருவர் ஏற்பாடு செய்து, சில நேரங்களில் உங்களைச் சரிபார்க்கச் செய்யுங்கள்.

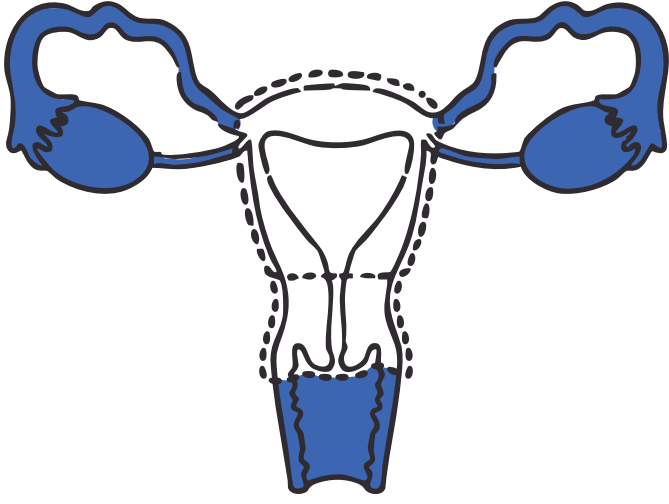
திருநம்பிகளுக்காக

01. உடற்பிரிவு அகற்றல் (Hysterectomy)

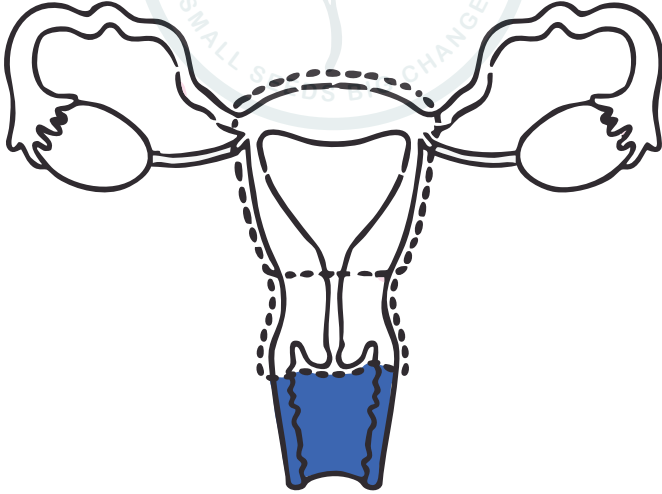
உடற்பிரிவு அகற்றல் என்பது கருப்பை அகற்றுவதற்கான அறுவைச் சிகிச்சை முறையாகும். கருப்பை மட்டுமின்றி முட்டை மற்றும் / அல்லது / பாலோப்பியன் குழாய்களையும் அகற்றும் விதமான பல்வேறு hysterectomy முறைகள் உள்ளன.



பகுதி உடற்பிரிவு அகற்றல் / சூப்பிராசெர்வைக்கல் ஹிஸ்டெரெக்டமி (Partial hysterectomy / Supracervical hysterectomy) : கருப்பை அகற்றுவது, ஆனால் கருப்புக்கவசம் (cervix) நிலைத்திருக்கும்.



மொத்த உடற்பிரிவு அகற்றல் (Total hysterectomy) : கருப்பு மற்றும் கருப்புக்கவசம் அகற்றப்படுகின்றன ஒரே அல்லது இரு முட்டைகளுக்கும் மற்றும் /பாலோப்பியன் குழாய்களும் அகற்றப்படலாம்.



முழுமையான உடற்பிரிவு அகற்றல் (Radical hysterectomy) : கருப்பு, கருப்புக்கவசம் மற்றும் மகப்பை (vagina) ஒரு பகுதியையும் அகற்றுவது முட்டைகளை, /பாலோப்பியன் குழாய்கள் மற்றும் அருகிலுள்ள லிம்பு நோட்களையும் அகற்றலாம்.

உடற்பிரிவு அகற்றலுக்குப் பின் பராமரிப்பு

உடல்கள் பிறந்தபோது வழங்கப்பட்ட பாலினத்திலிருந்தாலும் உடலின் செயல்பாடுகளை பராமரிக்க மற்றும் கட்டுப்படுத்த ஹார்மோன்களை தேவைப்படுத்துகின்றன. இரு முட்டைப்பைகளும் அகற்றப்படும்போது, எஸ்ட்ரோஜன் உற்பத்திக்கான முக்கிய மூலமும் அகற்றப்படும்.

எஸ்ட்ரோஜன் இல்லாமை காரணமாக, வயதானபோது எலும்பு மிளிர்ச்சி (osteoporosis) அல்லது எலும்பு பளு குறைவு (low bone density) காரணமாக எலும்பு உடற்சிதைவு (fractures) ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகமாக இருக்கும்.

உங்கள் உறவினர்கள் முந்தையதாக எலும்பு மிளிர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், இந்த அபாயம் இன்னும் அதிகமாகும். எலும்பு மிளிர்ச்சி தடுப்பு மற்றும்/அல்லது சிகிச்சைக்கான ஹார்மோன் அல்லாத மருந்துகளும் உள்ளன.

இரு முட்டைப்பைகளும் அகற்றப்பட்டால், உங்கள் முழு வாழ்நாளில் எலும்பு மிளிர்ச்சி அபாயத்தை குறைக்க நீண்டகால மருந்துகளை (testosterone GAHT estrogen அல்லது ஹார்மோன் அல்லாத மருந்து) எடுத்துக் கொள்ள திட்டமிட வேண்டும்.

O2.பாலோப்பிளாஸ்டி (Phalloplasty)

பாலோப்பிளாஸ்டி என்பது பாலின அங்கீகாரத்திற்கு ஆண்மையாக்கும் அறுவைச் சிகிச்சை ஆகும். பாலோப்பிளாஸ்டி பல கட்டங்களில் நடைபெறும் ஒரு செயல்முறை மற்றும் அதில் பலவிதமான அறுவைச் செயல்பாடுகள் அடங்கலாம், அதாவது:

- ✦ பெனிஸ் உருவாக்குதல்.
- ✦ மலச்சிக்கரை நீட்டித்தல், இதனால் நிற்க சிறுநீர் வெளியேற்ற முடியும்.
- ✦ பெனிஸின் முனையை (glans) உருவாக்குதல்.
- ✦ ஸ்க்ரோட்டம் உருவாக்குதல்.
- ✦ மகப்பை, கருப்பு மற்றும் முட்டைப்பைகளை அகற்றுதல்.
- ✦ ஈரெக்டைல் மற்றும் டெஸ்டிகுலர் இம்பிளாண்ட்களை வைக்குதல்.
- ✦ கொடுக்கும் திசு (donor tissue) இடத்திலிருந்து தோல் இடமாற்றம் (skin grafting) செய்யுதல்.

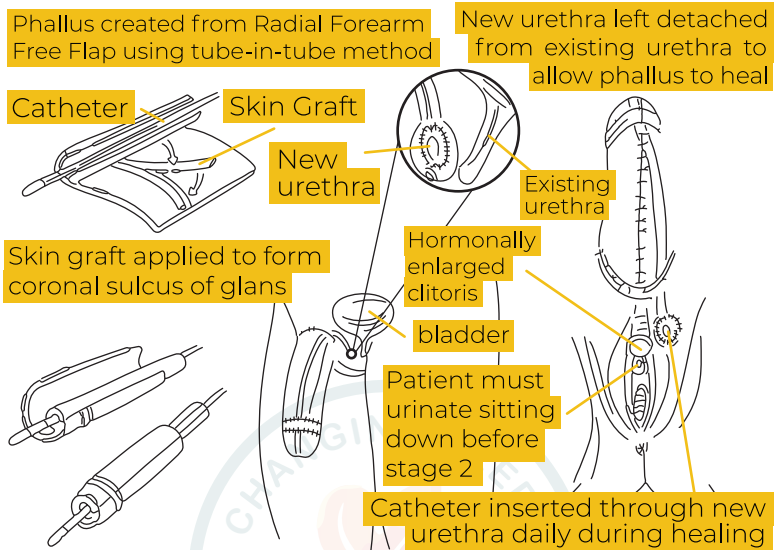
பாலோப்பிளாஸ்டியில் தோல் பிளாப்புகள் (skin flaps) பயன்படுத்தப்படுகின்றன, இது உடலின் ஒரு பகுதியிலிருந்து மற்றொரு பகுதியிற்கு மாற்றப்பட்ட தோல் பகுதிகள் ஆகும். தோல் பிளாப் பிறகு உருவமைக்கப்பட்டு, வடிவமைக்கப்பட்டு, பெனிஸ் உருவாக்குவதற்காக இடுப்பில் மீண்டும் இணைக்கப்படுகிறது.

பெனிஸை உருவாக்க நிபுணர் பயன்படுத்தக்கூடிய மூன்று அணுகுமுறைகள் உள்ளன:

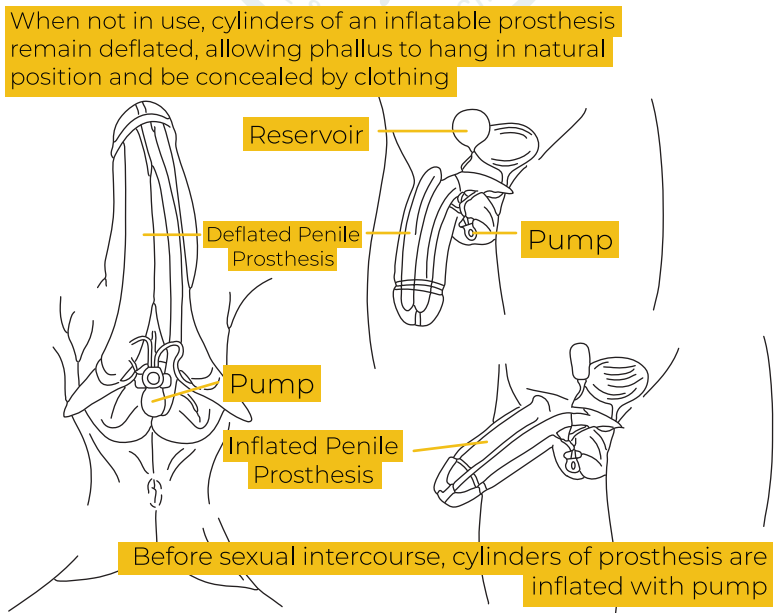
- ✦ கையைப் பயன்படுத்தி (radial forearm free flap)
- ✦ காலைக் கொழும்பு பகுதியைப் பயன்படுத்தி (anterolateral thigh flap)
- ✦ பக்கப் பகுதியைப் பயன்படுத்தி (latissimus dorsi flap).

FOREARM FLAP PHALLOPLASTY

Stage 01: Phallus Creation



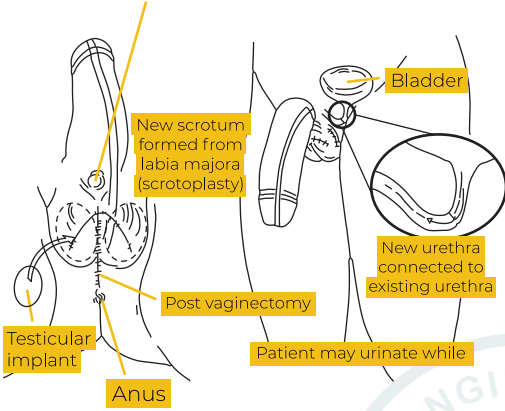
Stage 03: Penile Prosthesis



POST SURGERY CARE FOR PHALLOPLASTY

Stage 02: Urethral Lengthening

Clitoris embedded beneath the skin at base of phallus



- ✚ உயரத்தைப் பேணுதல்/ஆதரவளித்தல் மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தைப் பாதுகாத்தல் (Maintain elevation/support & protect blood flow) -

படுக்கையில் இருக்கும்போது ஆண்குறியை உயர்த்தி வைக்கவும் (உங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட உயர்த்தும் கட்டு / elevation dressing ஐப் பயன்படுத்தி) நடக்கும்போது ஆதரவளிக்கும் உள்ளடைகளை (supportive underwear) அணியவும். இடுப்பை 90°க்கு மேல் வளைப்பதைத் தவிர்க்கவும், அந்தப் பகுதியை அழுத்தும் நிலையில் உட்காருவதைத் தவிர்க்கவும்.

- ✚ காயம், ஒட்டு மற்றும் கீறல் பராமரிப்பு (Wounds graft and incision care) -

ஆண்குறி மற்றும் விதைப்பையில் உள்ள கீறல்களுக்கு ஆண்டிபயாடிக் களிம்பை (உதாரணமாக: பேசிட்ராசின் / bacitracin) ஒரு நாளைக்கு இருமுறை தடவவும். தோல் ஒட்டு எடுக்கப்பட்ட இடத்திற்கு (skin-graft donor site) தொடை ஒட்டு எடுத்த இடத்தில் (thigh graft donor site) ஜீரோ/பார்ம் காஸ் கட்டுத் துணியைப் (Xeroform gauze dressing)

பயன்படுத்தவும், ஓரங்களில் உறிக்கத் தொடங்கும் வரை அதை அப்படியே விட்டுவிடவும்: அறிவுறுத்தப்படும் வரை அந்தக் பகுதியில் களிம்புகள் / மருந்துகளைச் சேர்ப்பதைத் தவிர்க்கவும். முன்கை ஒட்டு எடுத்த இடத்திற்கு (forearm graft site) வாரங்கள் 1-2, பழைய கட்டைத் துணியை தினசரி அகற்றவும், தூக்குதல்/ கொப்புளங்கள் இருக்கிறதா என்று பார்க்கவும். அதை ஜீரோ/பார்ம் கெர்லிக்ஸ் பிளவுடன் (Xeroform + Kerlix + splint) மூடி வைக்கவும் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அனுமதிக்கும்போது மட்டுமே (பொதுவாக 3வது வாரம்) அதைக் கழுவ அனுமதிக்கப்படும்.

- ✚ குளிப்பது நடமாட்டம் மற்றும் செயல்பாட்டுக் கட்டுப்பாடுகள் (Showering, mobility & activity restrictions) -

வீட்டிற்கு வந்த முதல் ஒரு வாரத்திற்கு ஸ்பாஞ்ச் குளியல் (sponge bathe) எடுக்கவும் குளிக்கும்போது முன்கை ஒட்டை (forearm graft) ஈரமாக்காமல் (மூடி) வைத்திருக்கவும். ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு உங்கள் ஆண்குறியை வெதுவெதுப்பான சோப்பு நீர் கொண்டு மெதுவாகக் கழுவலாம் மற்றும் தட்டி உலர்த்தலாம் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அனுமதிக்கும் வரை ஆண்குறி, விதைப்பை இடுப்பு அல்லது கையை தண்ணீரில் மூழ்கடிக்க வேண்டாம் (குளியல் தொட்டிகள், நீச்சல் கூடாது). செயல்பாடு: ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 4 முறை, ஒவ்வொரு முறையும் 10 நிமிடங்கள் நடக்கவும் ஒட்டு எடுக்கப்பட்ட கையால் 2 கிலோவுக்கு மேல் எடையுள்ள எதையும் தூக்குவதைத் தவிர்க்கவும் அனுமதி கிடைக்கும் வரை இடுப்பை வளைப்பது/ இடுப்பை 90°க்கு மேல் மடக்குவதைத் தவிர்க்கவும்.

- ✚ சிறுநீர்க் குழாய், வடிகால்கள் மற்றும் கண்காணிப்பு (Catheter, drains & monitoring) -

சிறுநீர்ப்பையை வடிகட்ட உங்கள் தொப்புகளுக்கு சற்று கீழே ஒரு சுப்ரபியூபிக் வடிகுழாயுடன் (suprapubic catheter) நீங்கள் மருத்துவமனையை விட்டு வெளியேறுவீர்கள் சிறுநீர் கால் பையின் (leg bag) வழியாகப்

பாய்வதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள். வடிகால் நிறுத்தப்பட்டாலோ அல்லது அசாதாரணமாக மாறினாலோ உடனடியாக உங்கள் குழுவைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். ஆண்குறியின் (மற்றும் ஒட்டு எடுக்கப்பட்ட இடங்களின்) மாற்றங்களைத் தொடர்ந்து கண்காணிக்கவும்: நிறம் (வெளிர்/ஊதா/சிவப்பு), வெப்பநிலை (சூடான/குளிர்ச்சியான), வீக்கம் மற்றும் வடிகால். இவை மோசமான இரத்த ஓட்டம், தொற்று அல்லது ஒட்டு தொடர்பான பிரச்சினைகளின் அறிகுறிகளாக இருக்கலாம். இவற்றுள் ஏதேனும் ஏற்பட்டால் உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரை அழைக்கவும்.

03. மேட்டோய்டியோபிளாஸ்டி (Metoidioplasty)

மேட்டோய்டியோபிளாஸ்டி ஹார்மோன் காரணமாக பெரிதாகிய கிளிடொரிஸ் (clitoris) திசுக்களைப் பயன்படுத்தி, பெனிஸை சுமார் 4-6 சென்டிமீட்டர் (2 1/3 அங்குலம் வரை) நீளமாக உருவாக்கும் அறுவைச் சிகிச்சையாகும். இது பாலோப்பிளாஸ்டிக்கு மாற்று முறையாகும். மேட்டோய்டியோபிளாஸ்டி ஆண்மையாக்கும் பாலின அங்கீகார அறுவைச் சிகிச்சையாகும். மேட்டோய்டியோபிளாஸ்டி, பாலோப்பிளாஸ்டி அளவுக்கு குறைவான கட்டங்களைக் கொண்டிருக்கலாம், மேலும் நோயாளி செக்சுவல் உணர்வு மற்றும் பெனிஸ் இம்பிளாண்ட் இல்லாமல் ஈடுக்கெண் கொள்ளும் திறனை பராமரிக்க உதவும். இந்த அறுவைச் சிகிச்சை நோயாளி நிற்கொண்டிருந்து சிறுநீர் வெளியேற்ற செய்யும் திறனை வழங்கலாம். மேட்டோய்டியோபிளாஸ்டி ஹார்மோன் சிகிச்சை ஒரு ஆண்டு நீடித்துப் பின்னர் துவங்கப்படுகிறது மற்றும் ஸ்க்ரோட்டம் உருவாக்குதல் மற்றும் டெஸ்டிகுலர் இம்பிளாண்ட்களைச் சேர்ப்பது போன்ற பல கட்டங்களைக் கொண்டிருக்கலாம்.

மேட்டோய்டியோபிளாஸ்டியின் நன்மைகள்	மேட்டோய்டியோபிளாஸ்டியின் குறைகள்
சுமார் மூன்று நாட்கள் மருத்துவமனையில் இருக்க வேண்டும்	உருவாக்கப்பட்ட ஆணுறுப்பு (penis) சுமார் 4–6 செமீ நீளமும், உள்ளடைகள் அல்லது இறுக்கமான கால்சட்டைகளில் ஆணைப் போன்ற வெளிப்புற தோற்றத்தை அல்லது புடைப்பை (bulge) உருவாக்குவது இல்லை.
சிலர் தங்களின் உடல் அமைப்பு மற்றும் ஆணாட்டமிக்கு ஏற்ப நின்ற நிலையில் சிறுநீர் வெளியேற்ற முடியும்.	மெட்டாயிடியோபிளாஸ்டி (metoidioplasty) மூலம் உருவாக்கப்பட்ட ஆணுறுப்பைக் கொண்டு உடலுறவு (penetrative sex) சாத்தியமில்லை.
இந்தச் செயல்முறையானது கைகள், தொடைகள் அல்லது முதுகில் வடுக்களை (scars) ஏற்படுத்தாது.	சிலர் இன்னும் நிற்காமல் சிறுநீர் வெளியேற்றுவதற்காக அமர வேண்டியிருக்கும் அல்லது பெனிஸின் சுற்றியுள்ள திசுக்களை அழுத்தி சிறுநீர் செல்ல உதவ வேண்டியிருக்கும்.
தண்டில் (shaft) க்ளிட்டோரியின் நரம்புகள் மற்றும் விறைப்புத் திசுக்கள் (erectile tissue) இருப்பதால், பாலுணர்வு உணர் களைப் (sexual sensation) பாதுகாக்கிறது.	—

ஒருவர் ஆணுறுப்பில் பொருத்தப்பட்ட கருவி இல்லாமலேயே விறைப்புத்தன்மையை அடைய முடியும்.

—

மெட்டாயிடியோபிளாஸ்டி ஆறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்னரான கவனிப்பு

✦ ஓய்வும் செயல்பாடும்:

நிறைய ஓய்வு எடுங்கள் மற்றும் கடினமான செயல்பாடுகளைத் தவிர்க்கவும். மென்மையான மேற்பரப்பில் அமருங்கள். மேலும் கனமான பொருட்களைத் தூக்குவதைத் தவிர்க்கவும். குறைந்தது முதல் ஒரு வாரத்திற்கு உங்களுடன் யாராவது தங்குவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

✦ காயம் மற்றும் வடிகுழாய் (Catheter) பராமரிப்பு:

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை பகுதியை சுத்தமாகவும், உலர்ந்ததாகவும் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். வடிகுழாய்கள் (catheters) அல்லது வடிகால்களுக்கான (drains) வழிமுறைகளை கவனமாகப் பின்பற்றுங்கள். மருத்துவர் அறிவுறுத்தினால் தவிர, க்ரீம்கள் அல்லது ஆல்கஹால் சார்ந்த பொருட்களைத் தவிர்க்கவும்.

✦ வலி மற்றும் மருந்துகள்:

வலி தீவிரமாகும் வரை காத்திருக்காமல், வலி நிவாரணிகளை உரிய நேரத்தில் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். வழங்கப்பட்ட நோய் எதிர்ப்பு மருந்துகளை முழுமையாக எடுத்து முடிக்கவும்.

✦ தொடர் சிகிச்சை மற்றும் சிக்கல்களைக் கண்காணித்தல்:

அனைத்து தொடர் சிகிச்சைக்கான சந்திப்புகளுக்கும் (follow-up appointments) செல்லவும். உங்களுக்கு காய்ச்சல், அதிக இரத்தப்போக்கு, சிறுநீர் கழிப்பதில் சிரமம், அல்லது கீறல் (incision) பகுதியில் இருந்து திரவம் வெளியேறினால் உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

✦ உங்கள் சிறுநீர் வெளியேற்றத்தை (Urine output) கவனிக்கவும்:

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு சிறுநீரகப் பாதையில் (urinary tract) தொற்று மற்றும் இரத்தக் கட்டிகள் உருவாகும் அபாயம் உள்ளது. மேலும், புனரமைக்கப்பட்ட உறுப்புகளுடன் (reconstructed organs) சிறுநீர் கழிப்பதற்கு நீங்கள் பழகிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். எனவே, உங்கள் சிறுநீர் வெளியேற்றத்தை நெருக்கமாகக் கண்காணிப்பதும் மற்றும் உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநர்களின் (healthcare providers) வழிமுறைகளைத் துல்லியமாகப் பின்பற்றுவதும் மிக முக்கியம்.

(இது இரண்டு அறுவை சிகிச்சைகளுக்கும் பொருந்தும்)

ஒரு திருநம்பி கருத்தரிக்க முடியுமா?

ஆம், நீங்கள் ஒரு திருநம்பியாக இருந்தாலும் கருத்தரிக்கும் அபாயம் உள்ள சில சூழ்நிலைகள் இருக்கின்றன. நீங்கள் ஹார்மோன் மாற்று சிகிச்சையை (GAHT - Gender Affirming Hormone Therapy) தொடங்கி, மாதவிடாய் நின்றுவிட்டாலும் கூட, நீங்கள் கருப்பை

அகற்றுதல் அறுவை சிகிச்சை (hysterectomy) / கீழ்ப்பகுதி அறுவை சிகிச்சை (bottom surgery) செய்யவில்லை என்றால், பாதுகாப்பற்ற உடலுறவில் ஈடுபடும்போது கருத்தரிக்கும் அபாயத்தில் இருக்கிறீர்கள்.

அத்தகைய சூழ்நிலையில், உடலுறவின் போது கருத்தடைகளைப் (உதாரணமாக, ஆணுறைகள்/condoms) பயன்படுத்துவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் அல்லது அவசர கருத்தடை (emergency contraception) முறையைப் நாடுங்கள்.

- ❖ திருநங்கையாக கருக்கலைப்பை நாடுதல் - இலங்கையில் கருக்கலைப்புச் சட்டம் மிகவும் கட்டுப்பாடுகளுடையது. குறிப்பாக 12 வாரங்களுக்குப் பிறகு பாதுகாப்பான கருக்கலைப்புக்கான அணுகல் சவாலாக இருக்கலாம். இருப்பினும், Women on Web இணையதளத்தின் மூலம் கருக்கலைப்பை அணுகுவது பற்றி நீங்கள் மேலும் அறிந்துகொள்ளலாம். விளக்கங்கள் சிங்களம் மற்றும் தமிழ் மொழிகளிலும் கிடைக்கின்றன.

திருநங்கைகளுக்காக

பெண்ணுறுப்பு அறுவை சிகிச்சை (Vaginoplasty)

ஒரு வெஜினோபிளாஸ்டி (Vaginoplasty) செயல்முறையின் போது, பிறப்புறுப்புப் பகுதியில் உள்ள திசுக்கள் மறுசீரமைக்கப்பட்டு, யோனிக் கால்வாயையும் (vaginal canal - அல்லது திறப்பு) மற்றும் லேபியா (labia) உட்பட வெளிப்புற பிறப்புறுப்பையும் (vulva) உருவாக்கப்படுகின்றன.

01. கால்வாயுடன் கூடிய வெஜினோபிளாஸ்டி (Vaginoplasty with Canal)

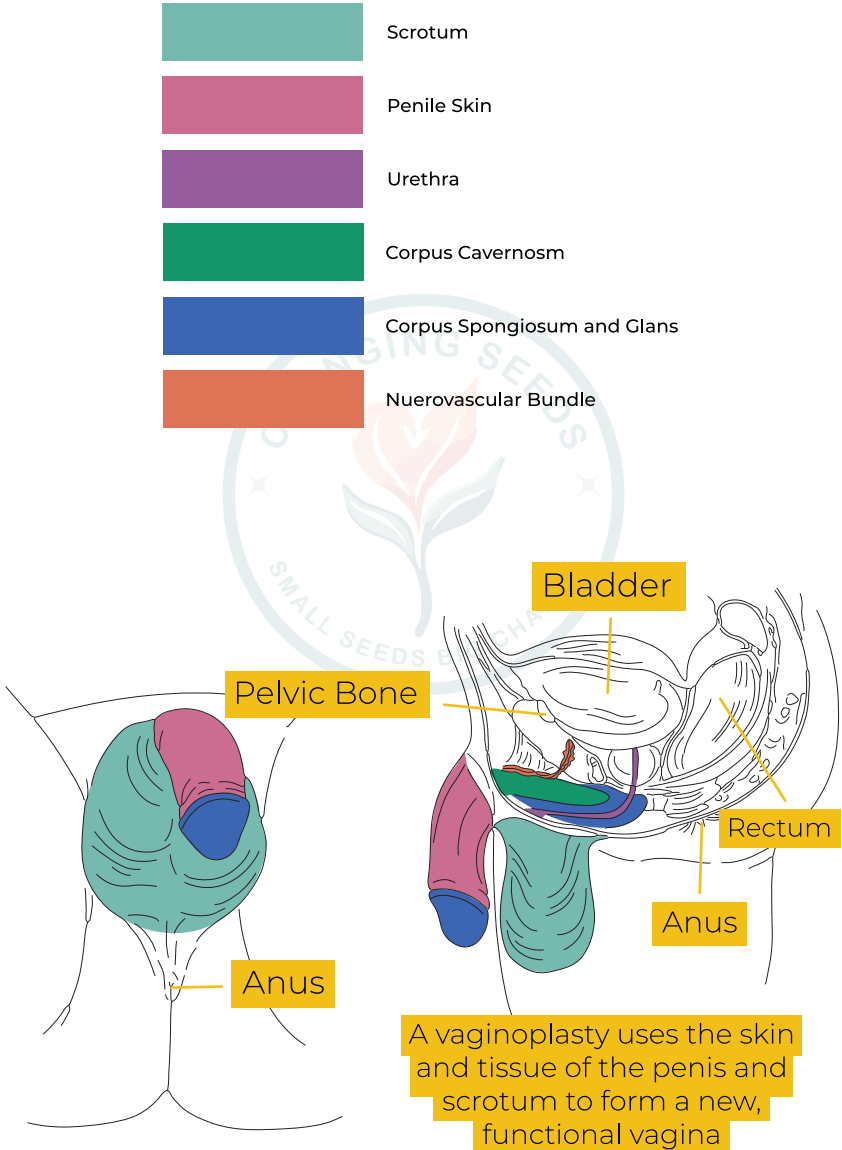
இந்த அறுவை சிகிச்சை முழு ஆழ வெஜினோபிளாஸ்டி (full depth vaginoplasty) என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. கால்வாயுடன் கூடிய வெஜினோபிளாஸ்டி வெளிப்புற வல்வாவை (outer vulva) உருவாக்குவதுடன், ஒரு முழுமையான யோனிக் கால்வாயையும் உருவாக்குகிறது. இது, அந்த நபர் உள்ளிழுக்கும் யோனிப் பாலுறவு (receptive vaginal intercourse) வைத்துக்கொள்ள சாத்தியமாக்குகிறது. வெஜினோபிளாஸ்டியின் வெவ்வேறு வகைகள் உள்ளன (சிக்மாய்டு வெஜினோபிளாஸ்டி, பெரிட்டோனியல் வெஜினோபிளாஸ்டி போன்றவை). உங்கள் விருப்பங்களை ஆராய உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணருடன் விவாதிப்பது முக்கியம்.

02. வல்வோபிளாஸ்டி (Vulvoplasty)

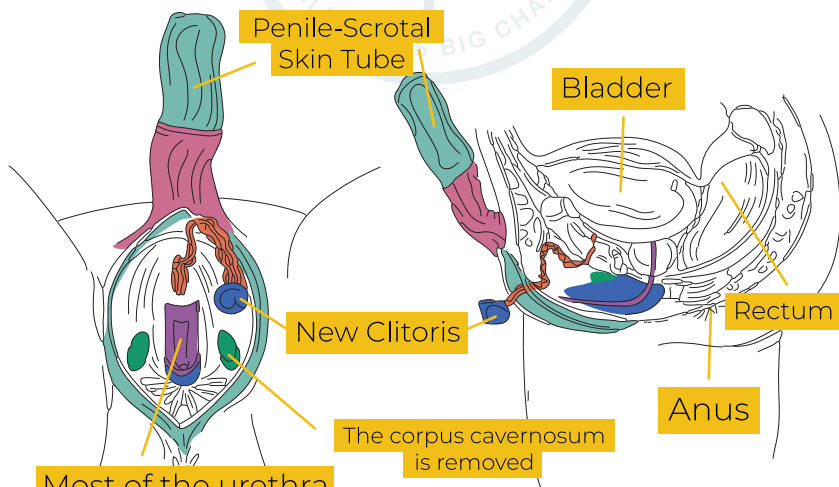
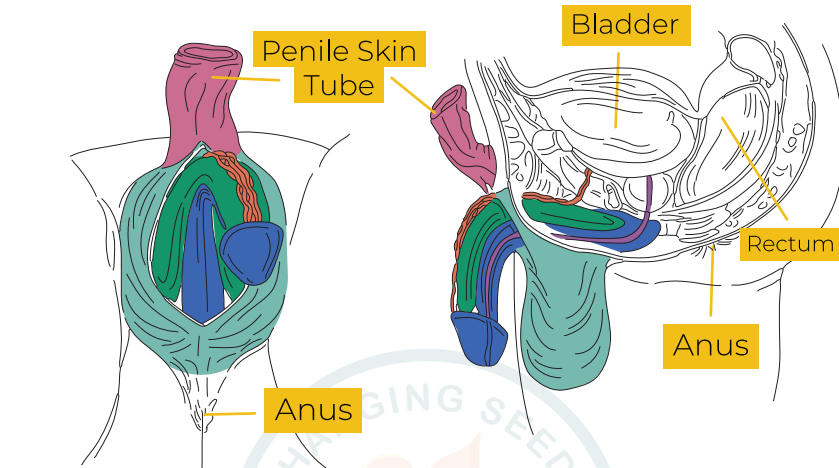
இந்த செயல்முறை ஆழம் குறைந்த வெஜினோபிளாஸ்டி (shallow depth vaginoplasty), பூஜ்ஜிய ஆழ வெஜினோபிளாஸ்டி (zero depth vaginoplasty) அல்லது கால்வாய் இல்லாத வெஜினோபிளாஸ்டி என்றும் அழைக்கப்படலாம். அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள், பார்வைக் கவர்ச்சிக்காக (visual aesthetics) மட்டுமே மிகக் குறைந்த ஆழம் கொண்ட கால்வாயுடன்

கூடிய பெண் வெளிப்புற பிறப்புறுப்பை (a vulva) உருவாக்குகிறார்கள். இந்தக் கால்வாய் எந்த வகையிலும் ஊடுருவலுக்கு (penetration) பயன்படுத்தப்பட முடியாது.

MALE TO FEMALE VAGINOPLASTY



The tissue of the penis is separated from the structures underneath to form a skin tube. The bundle of nerves and blood vessels on the top of the penis remain attached to the glans

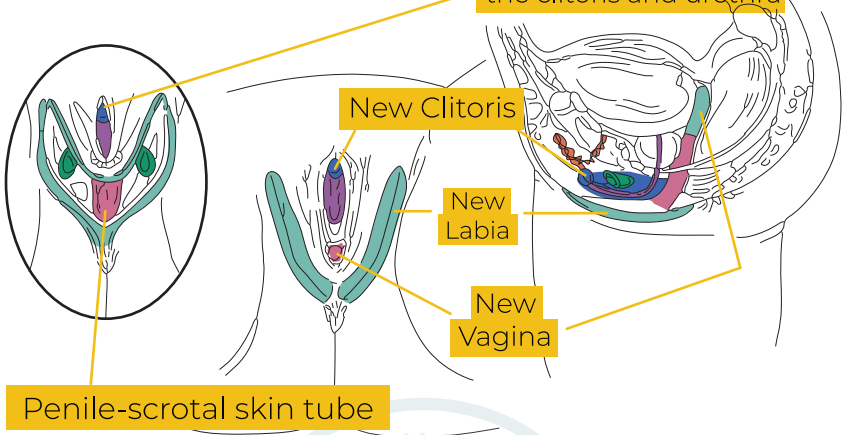


Most of the urethra is removed, and the rest is spread open like a book

A skin graft is taken from the scrotum and attached to the end of the penile skin tube

The prenille-scrotal skin tube is turned inside-out and inserted into the space between the bladder and prostate, and the rectum

A cut is made to expose the clitoris and urethra



வெஜினோபிளாஸ்டி அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய கவனிப்பு

01. விரிவுபடுத்துதல் (Dilation)

உங்களுக்கு யோனிக் கால்வாயுடன் கூடிய வெஜினோபிளாஸ்டி செய்யப்பட்டிருந்தால், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நீங்கள் விரிவுபடுத்துதலை (Dilation) செய்ய வேண்டும். விரிவுபடுத்துதல் என்பது உங்கள் யோனிக் கால்வாயைத் திறந்து வைக்க, மருத்துவத் தரமான விரிவுபடுத்தும் கருவியை (dilator) யோனிக்குள் செருகுவதாகும். உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரின் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றி, தேவையான அளவு உங்கள் யோனிக் கால்வாய் பராமரிக்கப்படுவதை உறுதி செய்ய, தவறாமல் விரிவுபடுத்துதல் செய்யுங்கள். விரிவுபடுத்தும்போது வலி அல்லது அசௌகரியம் ஏற்பட்டால், வலி மற்றும் அசௌகரியத்தைக் குறைக்க ஒரு மயக்கமூட்டும் ஜெல்லை (anesthetic gel) நீங்கள் கோரலாம்.

02. கழுவுதல் மற்றும் சுத்தம் செய்தல்

நோய்த்தொற்றுகளைத் தடுக்க அந்தப் பகுதியைச் சுத்தம் செய்வது மிக முக்கியம். சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி அந்தப் பகுதியை மெதுவாகக் கழுவலாம். அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட இடத்தில் நேரடியாகத் தேய்க்கவோ அல்லது தண்ணீரைத் தெளிக்கவோ கூடாது. பிடெட் ஸ்ப்ரே (bidet spray) பயன்படுத்தினால் எப்போதும் கவனமாக இருங்கள். கழிப்பறைக்குச் செல்லும்போது, நீங்கள் எப்போதும் முன்னிருந்து பின்னோக்கித் துடைக்க வேண்டும். இது உங்கள் யோனியைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவும், ஆசனவாய் பகுதியிலிருந்து தொற்று ஏற்படுவதைத் தடுக்கவும் உதவுகிறது. ஏதேனும் வெளியேற்றம் (discharge) மற்றும் இரத்தப்போக்கு ஏற்பட்டால் சானிட்டரி நாப்கின்களைப் பயன்படுத்தலாம். இருப்பினும், சானிட்டரி நாப்கினை 4-6 மணி நேரத்திற்கு மேல்பயன்படுத்த வேண்டாம். நீங்கள் பொதுக் கழிவறைகளைப் பயன்படுத்தினால், பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு

கழிப்பறையைச் சுத்தப்படுத்தியதை (sanitize) உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அறுவை சிகிச்சையிலிருந்து நீங்கள் முழுமையாக குணமடையும் வரை உங்கள் சொந்த கழிப்பறை காகிதம் மற்றும் கிருமிநாசினியை (sanitizer) எடுத்துச் செல்வது நல்லது.

03. உடலுறவு கொள்வது

உங்கள் யோனி தானாகவே ஈரப்பதத்தை உருவாக்காததால், உடலுறவு கொள்ளும்போது எப்போதும் தண்ணீர் சார்ந்த மசகு எண்ணெய் (water-based lubricant) பயன்படுத்தவும். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு எப்போது உடலுறவு கொள்ளலாம் என்பது குறித்து உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநர் உங்களுக்கு அறிவுறுத்துவார். பரிந்துரைக்கப்பட்ட நேரத்திற்கு முன்பே உடலுறவு கொண்டால் தையல்கள் கிழியக்கூடும் மற்றும் பிற சிக்கல்கள் ஏற்படும் அபாயம் இருப்பதால், அவர்களின் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுவது முக்கியம். அசாதாரண வெளியேற்றம் அல்லது வீக்கம் போன்ற ஏதேனும் நோய்த்தொற்றுக்கான அறிகுறிகளைக் கண்டால், உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறவும்.

04. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முடி அகற்றுதல்

நீங்கள் வழக்கமாக உங்கள் பிறப்புறுப்புப் பகுதியை ஷேவ் செய்தாலோ அல்லது வாக்கிங் செய்தாலோ உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரின் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றவும். வாக்கிங் போன்ற சில முறைகள் சேதத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதால், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உடனடியாக அவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

05. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உடற்பயிற்சி மற்றும் உணவு

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நீங்கள் உடல் ரீதியாகச் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது குறித்து உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரின் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றவும். அதிகப்படியான உடல் செயல்பாடு குணமடைவதைத் தடுக்கலாம். குணமடையும் காலத்தில் ஏதேனும் உணவுமுறை கட்டுப்பாடுகள் (dietary restrictions) இருந்தால் அவற்றைப் பற்றி தெளிவுபடுத்திக் கொள்ள நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

06. உங்கள் சிறுநீர் வெளியேற்றத்தை (Urine output) கவனிக்கவும்

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு சிறுநீரகப் பாதையில் (urinary tract) தொற்று மற்றும் ,ரத்தக் கட்டிகள் உருவாகும் அபாயம் உள்ளது. மேலும், புனரமைக்கப்பட்ட உறுப்புகளுடன் (reconstructed organs) சிறுநீர் கழிப்பதற்கு நீங்கள் பழகிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். எனவே, உங்கள் சிறுநீர் வெளியேற்றத்தை நெருக்கமாகக் கண்காணிப்பதும் மற்றும் உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநர்களின் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதும் மிக முக்கியம்.

02. மார்பகப் பெருக்குதல் (Breast Augmentation)

மார்பகப் பெருக்குதல் (Breast Augmentation) என்பது, மார்பகங்களை உருவாக்க, பெரிதாக்க அல்லது வடிவமைக்க, இயற்கையான மார்பக திசு அல்லது தசைக்கு அடியில் உள்வைப்புகளை (implants) வைப்பதன் மூலம் செய்யப்படும் பாலின உறுதிப்படுத்தல் அறுவை சிகிச்சையாகும். சில சமயங்களில் மார்பக கட்டுமானம் இரண்டு பகுதிகளைக் கொண்ட ஒரு செயல்முறையாக இருக்கும். முதல் அறுவை சிகிச்சையில், தோலை நீட்டுவதற்காக மார்பகத் திசு விரிப்பான்கள் (breast tissue expanders) செருகப்படுகின்றன. இதன் மூலம், பின்னால் உள்வைப்பை (implant) வைக்க போதுமான இடவசதி கிடைக்கும்.

இந்தத் திசு விரிப்பானுக்குள் சலைன் (Saline) செலுத்தப்படுகிறது. விரும்பிய அளவு

கிடைக்கும் வரை இந்த செயல்முறை படிப்படியாக திசு விரிப்பானை நிரப்பும். இதற்கு சில மாதங்கள் ஆகலாம். உள்வைப்புகளைப் பொருத்த போதுமான அளவு தோல் நீட்டப்பட்டவுடன், மார்பக திசு விரிப்பானை அகற்றி, மார்பக உள்வைப்புகளைச் (breast implants) செருகுவதற்கு மற்றொரு செயல்முறை செய்யப்படுகிறது.

மார்பக கட்டுமானத்திற்கான இரண்டு வகையான செயல்முறைகள் உள்ளன, உள்வைப்புகள் (Implants) மற்றும் கொழுப்பு ஒட்டுதல் (Fat Grafting). உள்வைப்புகள் (இவை சலைன் அல்லது சிலிகான் ஆக இருக்கலாம்) பாலின உறுதிப்படுத்தல் செயல்முறைகளுக்கு மிகவும் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் முறையாகும். மார்பக உள்வைப்புகள் ஒவ்வொரு 10-15 ஆண்டுகளுக்கும் ஒருமுறை மாற்றப்பட வேண்டும். உங்கள் உள்வைப்புகள் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்த, உங்கள் முதன்மை சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் (primary care provider) தொடர்ந்து பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

சாத்தியமான விருப்பங்களைப் பற்றி உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் விவாதித்து, உங்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமான விருப்பத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

மார்பகப் பெருக்குதல் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய கவனிப்பு

✿ ஓய்வும் செயல்பாடும்

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் முதல் வாரத்தில் உங்கள் அசைவுகளைக் கட்டுப்படுத்துங்கள் மற்றும் கடினமான செயல்பாடுகளைத் தவிர்க்கவும். அதிக எடை தூக்குவது, குளிவது, அல்லது தலைக்கு மேலே கைகளை உயர்த்துவது போன்ற செயல்பாடுகளைத் தவிர்க்கவும். இவை உங்கள் கீறல் (incision) பகுதிகளில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தி குணமடைவதைத் தாமதப்படுத்தலாம்.

✿ தூங்கும் நிலை

உங்கள் குணமடைதலில் தூங்கும் நிலை ஒரு முக்கியமான அம்சமாகும். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வயிற்றில் குப்புறப் படுப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இது புதிதாகப் பெரிதாக்கப்பட்ட மார்பகங்களில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும். அதற்குப் பதிலாக, உங்கள் மேல் உடலைச் சற்று உயர்த்தி, மறுமுதுகுப்புறமாகப் (on your back) படுத்துத் தூங்க முயற்சிக்கவும். தலையணைகள் அல்லது சாய்வு நாற்காலியில் (recliner) சாய்ந்திருப்பது வீக்கத்தைக் குறைக்கவும், குணமடைதலை ஊக்குவிக்கவும் உதவும்.

✿ வலி மற்றும் மருந்துகள்

வலி மற்றும் அசௌகரியத்தை நிர்வகிக்க, பரிந்துரைக்கப்பட்ட வலி மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதற்கான உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரின் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றவும். வீக்கத்தைக் குறைக்க ஐடூப்ரோ/பென் போன்ற கடைகளில் கிடைக்கும் வலி நிவாரணிகளை (over-the-counter pain relievers) அவர்கள் பரிந்துரைக்கலாம். பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளில் குளிர் ஒத்தடம் (cold compresses) கொடுப்பது சிராய்ப்பு மற்றும் வீக்கத்தைக் குறைக்க உதவும். ஆனால் உறைபனிப் புண்ணைத் (frostbite) தவிர்க்க, ஒத்தடத்திற்கும் உங்கள் தோலுக்கும் இடையில் ஒரு துணியை வைக்க மறக்காதீர்கள்.

✿ எச்சரிக்கையுடன் கவனிக்க வேண்டியவை

முதல் வாரத்தில் லேசான வலி, வீக்கம் மற்றும் சிராய்ப்பு இருப்பது இயல்புதான். ஆனால் இந்த காலத்திற்குப் பிறகு அதிகப்படியான வலி இருந்தால் அது கவலைக்குரியது. அதிகப்படியான சிவத்தல், வெப்பம், கீறல் இடங்களில் சீழ் வருதல் மற்றும் காய்ச்சல் அல்லது குளிர் போன்ற நோய்த்தொற்றுக்கான அறிகுறிகளைக் கவனியுங்கள். உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநர் வழங்கிய அழுத்த ஆடைகளை (compression garment) தொடர்ந்து அணிய உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் (அழுத்த மேலாடை/பிரா).

✿ தழும்புகள் (Scarring)

மார்க்பப் பெருக்குதலுக்குப் பிறகு, குறிப்பாக கீறல் இடங்களில், தழும்புகள் இருப்பது இயல்புதான். இந்தத் தழும்புகள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய ஆரம்ப வாரங்களில் சிகப்பாக அல்லது இளஞ்சிவப்பு நிறத்தில் மிகவும் கவனிக்கத்தக்கதாக இருக்கும். காலப்போக்கில், அவை படிப்படியாக மங்கி, குறைவாகத் தெரியும். அவற்றின் தோற்றத்தைக் குறைக்க, உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் சிலிகான் ஷீட்டுகள் அல்லது களிம்புகள் போன்ற தழும்பு சிகிச்சைகளை (scar treatments) பரிந்துரைக்கலாம்.

✿ காலக்டோர்ரியா (Galactorrhea)

சில அரிதான சந்தர்ப்பங்களில், முலைக்காம்புகளில் இருந்து பால் போன்ற வெளியேற்றத்தை (milky discharge) நீங்கள் அனுபவிக்கலாம். இது மார்க்பங்களில் ஏற்படும் கையாளுதலால் (manipulation) ஏற்படுகிறது என்று கருதப்படுகிறது. சில வாரங்களுக்குப் பிறகும் இந்த வெளியேற்றம் நிற்கவில்லை என்றால், வேறு ஏதேனும் சிக்கல்கள் இருக்கிறதா என்பதை அறிய உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்.

✿ குளியல் மற்றும் குளித்தல்

நீங்கள் மருத்துவரைப் பார்க்கும் வரை, கட்டுகள் (bandages) மற்றும் கட்டுக்களை (dressings) ஈரமாகாமல் உங்களால் செய்ய முடிந்தால், உங்கள் கீழ்ப்பகுதியை (lower body) மட்டும் குளிக்கலாம். உங்கள் மருத்துவர் குளிப்பதற்கு அல்லது நீர் ஊற்றிக் கொள்வதற்கு அனுமதி அளிக்கும் வரை, உங்கள் மேல் உடலை (top of your body) கடற்பஞ்சு (sponge) கொண்டு மட்டும் சுத்தம் செய்யவும்.

பொது சுகாதாரம்

இந்தச் சில வழக்கமான பழக்கவழக்கங்களை நீங்கள் உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்.

- ❑ உள்ளடைகளைத் தவறாமல் துவைத்து, அவற்றைச் சூரிய ஒளியில் காய வைத்தல்.
- ❑ உங்கள் பைண்டர்கள் / மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய பேட்களை தினமும் துவைக்கவும் (உங்களுக்குத் தட்டுப்பாடு ஏற்படாமல் இருக்க இரண்டு / மூன்று செட்களை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்).
- ❑ உங்கள் பேக்கர்கள் (packers) / சிலிகான் பட்டைகளை (silicone straps) தினமும் அல்லது தயாரிப்பு பராமரிப்பு வழிமுறைகளில் அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளபடி கழுவவும்.
- ❑ பிறப்புறுப்புகளைத் தொடுவதற்கு முன்னும் பின்னும் (உதாரணமாக - சிறுநீர் கழித்த பின், உடலுறவுக்குப் பின்) உங்கள் கைகளைக் கழுவவும்.
- ❑ சிறுநீரக ஆரோக்கியத்திற்காக நிறைய தண்ணீர் குடியுங்கள்.

- ❑ நீங்கள் பாலியல் ரீதியாகச் சறுசுறுப்பாக இருந்தால், வழக்கமான பாலியல் மூலம் பரவும் நோய்த்தொற்று (STI) பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.
- ❑ உங்களுக்கு அரிப்பு / எரிச்சல் / அசாதாரண வெளியேற்றம் இருந்தால் மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்.
- ❑ வழக்கமான குளியல்
- ❑ நீங்கள் உங்கள் உடல் முடிகளை சவரம் செய்தால், உங்கள் ரேஸர்களை (razors) தவறாமல் மாற்றுவது மற்றும் பொருத்தமான உராய்வுப் பொருளைப் (lubricant) பயன்படுத்துவது அவசியம். (உதாரணமாக - உங்கள் பிறப்புறுப்புப் பகுதிகளில் சவரம் செய்தால், உராய்வுப் பொருளாக ஒரு மென்மையான சோப்பைப் பயன்படுத்தவும்). உங்கள் உடல் முடிகளை சவரம் செய்தால், உள்வளர்ந்த முடிகள் (ingrown hairs) மற்றும் ரேஸர் கட்டிகளைத் (razor bumps) தவிர்க்க, சவரம் செய்வதற்கு முன் உங்கள் தோலை உரித்தெடுத்து (exfoliate) சுத்தம் செய்யவும்.
- ❑ நீங்கள் தினமும் ஒப்பனை (make-up) அல்லது பிற அழகுசாதனப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தினால், தோல் எரிச்சல் மற்றும் தோல் நோய்களைத் தவிர்க்க, தூங்குவதற்கு முன் ஒவ்வொரு நாளும் அதைக் கழுவி அகற்றுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

திருநங்கைகளுக்கான நினைவில் கொள்ள வேண்டியவை.

உங்களின் சுகாதாரத்தில் (hygiene) பெரிய அளவில் தாக்கம் ஏற்படுத்தாத, ஆனால் பால்நிலையை உறுதிப்படுத்தும் (gender affirming) சில நடைமுறைகள் உள்ளன. உதாரணமாக, நீங்கள் மேலும் பெண்மையாகத் தெரிய, உங்கள் உரோமங்களை சவரம் செய்வது ஒரு செயலாகும்.

பொதுவாக, கைகள், கால்கள், அக்குள் போன்ற வெளிப்படையான பகுதிகளில் உரோமங்களை சவரம் செய்வது உங்களின் தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தில் பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தாது. ஆனால் பெண்மை பற்றிய சமூகக் கட்டமைப்புகள் மற்றும் பால்நிலை முற்கற்பிதங்கள் (gender stereotypes) உங்கள் உரோமங்களை சவரம் செய்ய உங்களைத் தூண்டலாம். இது ஒரு தனிப்பட்ட விருப்பம் என்பதையும், நபருக்கு நபர் மாறுபடும் என்பதையும் நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் தொடர்ந்து உரோமங்களை அகற்ற முடிவு செய்தால், நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய சில மாற்று வழிகள் இங்கே உள்ளன:

- ⊕ சவரம் செய்தல் (Shaving)
- ⊕ முடி நீக்கும் கிரீம் (Hair removal cream) - இலங்கையில், பொதுவாகக் கிடைக்கும் பிராண்ட் வீட் (Veet) ஆகும். இது ஒப்பீட்டளவில் வலியற்ற முறையாகும். மேலும் இதில் வெட்டுக்கள் அல்லது கொப்புளங்கள் ஏற்படும் அபாயம் இல்லை.

- ❖ வாக்கிங் (Waxing) - இந்த முறையில், முடிகளை வேரிலிருந்து அகற்ற சூடான மெழுகு பயன்படுத்தப்படும். இந்தச் சேவையை வழங்கும் அழகு நிலையங்களில் நீங்கள் நிபுணத்துவத்துடன் இதைச் செய்து கொள்ளலாம்.
- ❖ வீட்டில் சர்க்கரை மெழுகு பயன்படுத்துதல் / சுகரிங் (Sugaring) - வாக்கிங் போன்ற முடிவுகளை இதன் மூலம் அடையலாம். இருப்பினும், இதைச் சரியாகச் செய்ய சில பயிற்சி தேவைப்படுகிறது.
- ❖ லேசர் மூலம் முடி அகற்றுதல் (Laser hair removal) - இது ஒரு நீண்ட கால தீர்வாகும். இது ஒப்பீட்டளவில் வலியற்றது, ஆனால் மிகவும் செலவு கூடியது.

குறிப்புகள் பகுதி

FOLX Health. (2022, July 27). The FOLX guide to hysterectomies.

<https://www.folxhealth.com/library/hysterectomies-guide>

Johns Hopkins Medicine. (n.d.). Phalloplasty for gender affirmation.

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/treatment-tests-and-therapies/phalloplasty-for-gender-affirmation>

University of Utah Health. (n.d.). Phalloplasty recovery [Webpage].

<https://healthcare.utah.edu/transgender-health/gender-affirmation-surgery/phalloplasty/recovery>

Johns Hopkins Medicine. (n.d.). Metoidioplasty for gender affirming care. Johns Hopkins Medicine. Retrieved October 27, 2025, from

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/treatment-tests-and-therapies/metoidioplasty-for-gender-affirming-care>

University of Michigan Health. (n.d.). What to expect: Metoidioplasty at Michigan Medicine. Department of Urology. Retrieved October 27, 2025, from

<https://med.umich.edu/llib/urology/Metoidioplasty.pdf>

Johns Hopkins Medicine. (n.d.). Top surgery: Masculinization. Johns Hopkins Medicine. Retrieved October 27, 2025, from

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/treatment-tests-and-therapies/top-surgery#masculinization>

Johns Hopkins Medicine. (n.d.). Vaginoplasty for gender affirmation.

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/treatment-tests-and-therapies/vaginoplasty-for-gender-affirmation>

Trans Care BC. (n.d.). Understanding the procedure: Breast construction. Provincial Health Services Authority.

<https://www.transcarebc.ca/surgery/breast-construction/understanding-the-procedure>

Mess, S. (2024, August 26). The ultimate guide to breast augmentation recovery. Sarah Mess MD.

<https://www.sarahmessmd.com/blog/breast-augmentation-recovery/>

மாதவிடாய் மற்றும் தடுப்பு பராமரிப்பு

மாதவிடாய்

திருநங்கை சமூகத்தில் யாருக்கு மாதவிடாய் ஏற்படும்?

- நீங்கள் ஹோர்மோன் மாற்று சிகிச்சையை (GAHT) இன்னும் தொடங்காத திருநம்பியாக இருந்தால், நீங்கள் மாதவிடாய் அனுபவத்தை பெறுவீர்கள்.
- நீங்கள் புயர்வு தொடங்கியிருக்கும், ஆனால் hysterectomy செய்யாத ஒரு பாலின ஆணாக இருந்தால், சில காலத்திற்கு மாதவிடாய் தொடரலாம். பெரும்பாலான பாலின ஆண்களுக்கு புயர்வு பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கும்போது மாதவிடாய் ஒரு காலத்திற்குப் பிறகு நிற்கும். எனினும், அனைவரின் உடலும் வேறுபட்டது என்பதால், சில பாலின ஆண்களுக்கு மாதவிடாய் தொடர்ந்து இருக்கலாம்.
- நீங்கள் கருப்பை நீக்க அறுவை சிகிச்சை (hysterectomy) செய்த ஒரு திருநம்பியாக இருந்தால், உங்களுக்கு மாதவிடாய் நின்றுவிடும். ஆனால், நீங்கள் /பாலோபிளாஸ்டி (phalloplasty) அல்லது மெட்டாயிட்யோபிளாஸ்டி (metoidioplasty) போன்ற வேறு பாலின உறுதிப்படுத்தல் அறுவை சிகிச்சை செய்யவில்லை என்றால், உங்களுக்கு லேசான வெளியேற்றம் (light discharge) இருக்கலாம்.

திருநங்கைகளுக்கு மாதவிடாய் வருமா?

பொதுவாக, திருநங்கைகள் (Transwomen) மாதவிடாயை அனுபவிப்பதில்லை. வெஜினோபிளாஸ்டி (Vaginoplasty) அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகும் கூட மாதவிடாய் ஏற்படுவதில்லை.

நீங்கள் ஒரு திருநம்பியாக (Transman) இருந்து மாதவிடாயை அனுபவித்தால், நீங்கள் பாலின உறுதிப்படுத்தும் (gender affirming) விருப்பங்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதை உறுதி செய்துகொள்வதுடன், அதை சுகாதாரமான முறையில் நிர்வகிப்பதும் முக்கியம்.

சானிட்டரி பேட்கள் (sanitary pads) அல்லது டாம்பான்கள் (tampons) போன்ற செலவழிக்கும் மாதவிடாய் தயாரிப்புகளைப் பயன்படுத்தினால், அவற்றை குறைந்தது 4-6 மணிநேரத்திற்கு ஒருமுறை தவறாமல் மாற்றவும். நீங்கள் அதை அதிக நேரம் விட்டுவிட்டால், இரத்தம் நிறைந்த மாதவிடாய் சுகாதாரப் பொருட்களில் வளரும் பாக்டீரியாவால் உருவாக்கப்படும் நச்சுக்களால்

ஏற்படும் நச்சு அதிர்ச்சி நோய்க்குறி (Toxic Shock Syndrome - TSS) வருவதற்கான அபாயம் உள்ளது.

மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய பேட்கள், மாதவிடாய் உள்ளடைகள் (period panties) அல்லது மாதவிடாய் கோப்பை (period cup) போன்றவற்றை நீங்கள் பயன்படுத்தினால், அவற்றைப் பராமரிப்பதற்கான வழிமுறைகளைத் தவறாமல் பின்பற்றுவது மிகவும் முக்கியம்.

கருப்பை அகற்றுதல் அறுவை சிகிச்சைக்குப் (hysterectomy) பிறகு அல்லது ஹார்மோன் மாற்று சிகிச்சைக்குப் (GAHT) பிறகு சில யோனி சுரப்பை நீங்கள் அனுபவிப்பவராக இருந்தால், சரியான சுகாதாரம் கவனிக்கப்படாவிட்டால் நோய்த்தொற்றுக்கள் ஏற்படுவதற்கு இன்னும் வாய்ப்பு உள்ளது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்

- ❑ யோனியின் இயற்கையான சமநிலையைக் குலைக்கும் டூஷிங் (douching) போன்ற நடைமுறைகளைத் தவிர்க்கவும்.
- ❑ சிறுநீர்ப்பாதைக்கும் (urinary tract) யோனிக்கும் (vagina) ஆசனவாயில் இருந்து வரும் பாக்டீரியாக்கள் பரவுவதைத் தவிர்க்க, நீங்கள் எப்போதும் முன்னிருந்து பின்னோக்கித் துடைப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- ❑ வெளியேறும் திரவத்தின் அளவு திடீரென அதிகமானாலோ அல்லது வெளியேற்றத்தில் துர்நாற்றம் (foul smell) வீசினாலோ, அல்லது நிறத்தில் மாற்றம் ஏற்பட்டாலோ, அதைக் கண்காணித்து மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்.
- ❑ நீங்கள் மாதவிடாய் சுகாதாரப் பொருளை (menstrual hygiene product) பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்றால், அந்தப் பொருளைத் தவறாமல் மாற்றுங்கள். மேலும், பரிந்துரைக்கப்பட்ட நேரத்தை விட அதிக நேரம் இரத்தம் தோய்ந்த மாதவிடாய் சுகாதாரப் பொருட்களை அணிவதைத் தவிர்க்கவும்.

திருநங்கையாக வெளியேற்றத்தை (Discharge) நிர்வகித்தல்

வெஜினோபிளாஸ்டி அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்களுக்கு வெளியேற்றம் (discharge) ஏற்பட்டால், அந்த வெளியேற்றத்தை நிர்வகிக்க நீங்கள் எந்தவொரு மாதவிடாய் சுகாதாரப் பொருட்களையும் (menstrual hygiene products) பயன்படுத்தலாம்.

வெளியேற்றத்தை நிர்வகிக்க மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய (reusable) மற்றும் ஒருமுறை பயன்படுத்தக்கூடிய (disposable) பல்வேறு வகையான மாதவிடாய் சுகாதாரப் பொருட்கள் உள்ளன.

மாதவிடாய் பட்டைகள் (menstrual pads), பேண்டி லைனர்கள் (panty liners - மிகவும் மெல்லிய சானிடரி நாப்கின்) அல்லது டாம்பான்கள் (tampons) போன்ற ஒருமுறை பயன்படுத்தக்கூடிய பொருட்களை நீங்கள் பயன்படுத்தினால், அவற்றை தவறாமல் மாற்றுவதை உறுதிப்படுத்திக்

கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் அதிக நீடித்த நிலையான (sustainable) விருப்பத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து, மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய பட்டைகள் (reusable pads) அல்லது பீரியட் உள்ளாடைகளைத் (period panties) தேர்வுசெய்தால், அவற்றின் பராமரிப்பு வழிமுறைகளை கவனமாகப் பின்பற்றுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

மேலும், தேவைப்படும்போது அவற்றை தொடர்ந்து மாற்றிக்கொள்ளும் வகையில், சில செட் பட்டைகள் / உள்ளாடைகளை வைத்திருப்பது நல்லது.

இலங்கையில் நிலைபேறான மாதவிடாய் தயாரிப்புகளை (sustainable period products) எங்கே வாங்குவது?

நீங்கள் ஆன்லைனில் ஆர்டர் செய்யலாம்,

- Littlemiss.lk
- Momiji natural (momijinatural on IG)
- whoweare.lk

நீங்கள் நேரடியாக (கடையில்/இடத்தில்) வாங்கலாம்

- Selyn fairtrade shops
- The good market in Colombo

தடுப்பு பராமரிப்பும், நோய் கண்டறிதலும்

நீங்கள் பாலின உறுதிப்படுத்தல் அறுவை சிகிச்சை அல்லது மருத்துவ சிகிச்சை மேற்கொண்டிருந்தாலும், நீங்கள் இன்னும் சில வழக்கமான பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். திருநம்பிகளுக்கு பாப் ஸ்மியர்ஸ் (pap smears) மற்றும் மார்பகப் பரிசோதனைகள் (breast exams) போன்ற பரிசோதனைகள் மற்றும் திருநங்கைகளுக்கு புரோஸ்டேட் பரிசோதனைகள் (prostate exams) அவசியமாகும்.

திருநம்பி

உங்களுக்கு கருப்பை (uterus), கருப்பை வாய் (cervix) மற்றும் மார்பகம் (chest/breasts) இருந்தால், நீங்கள் அந்த உறுப்புகளை அகற்ற பாலின உறுதிப்படுத்தல் அறுவை சிகிச்சை (gender affirmation surgery) செய்துகொள்ளும் வரை, ஒரு சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரிடம் சென்று பாப் ஸ்மியர் (pap smear) மற்றும் மேமோகிராம் (mammogram - மார்பகப் பரிசோதனை) போன்ற பரிசோதனைகளைச் செய்துகொள்ள வேண்டும். இந்த பரிசோதனைகள் (screenings) உங்கள் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் மற்றும் ஹார்மோன் பயன்பாடு தொடர்பான மாற்றங்கள் ஏதேனும் இருக்கிறதா என்பதைக் கண்காணிக்க உதவும்.

பாப் ஸ்மியர் (Pap Smear):

ஒவ்வொருவரும் வேறுபட்ட உடல் கொண்டிருப்பதால், கருப்பை வாய் (cervix) உள்ளவர்கள் 25-49 வயதுக்குட்பட்டவர்கள் ஒவ்வொரு 3 ஆண்டுகளுக்கு ஒரு பாப் ஸ்மியர், மற்றும் 50-64 வயதுக்குட்பட்டவர்கள் ஒவ்வொரு 5 ஆண்டுகளுக்கு ஒரு பாப் ஸ்மியர் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இலங்கையில் உள்ள வழிகாட்டுதல்கள் இதிலிருந்து சிறிது மாறுபட்டிருப்பதால், தனிப்பட்ட பரிந்துரைக்காக மருத்துவர் அல்லது சுகாதார சேவையகத்துடன் ஆலோசனை செய்ய வேண்டும்.

இது முன் புற்றுநோய் செல்களை (pre-cancerous cells) கருப்பை வாயில் பரிசோதிப்பதற்கான தடுப்பு முறையாகும். பாப் ஸ்மியர் செய்யும்போது, மருத்துவ உபகரணத்தைப் பயன்படுத்தி மருத்துவர் கருப்பை வாயிலிருந்து (உங்கள் ஜமுன் வழி/மகப்பேஸ வழியாக) சிறிய செல்கள் மாதிரியை எடுத்து, புற்றுநோய் செல்கள் உள்ளதா என்பதை பரிசோதிக்கிறார். அதே நேரத்தில், மருத்துவர் pelvic பரிசோதனையையும் செய்யலாம், உடலில் ஏதேனும் அசாதாரணத்தன்மை உள்ளதா என்பதை பார்க்க வேண்டும்.

மம்மோகிராம் (Mammogram):

நீங்கள் முழுமையான மார்பக மறுசீரமைப்பு அறுவை சிகிச்சை (full chest reconstruction) செய்யவில்லை என்றால், புற்றுநோய் செல்களைக் கண்காணிக்க உங்கள் மார்பகப் பகுதியில் பரிசோதனை செய்து கொள்வது முக்கியம்.

40 வயதிற்கு மேற்பட்ட திருநம்பிகளுக்கு, மூன்று ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை மார்பகப் பகுதியில் பரிசோதனை (ஸ்கிரீனிங்) செய்து கொள்வது அவசியம்.

திருநங்கை

நீங்கள் பாலின உறுதிப்படுத்தல் அறுவை சிகிச்சை செய்திருந்தாலும், உங்களுக்கு இன்னமும் புரோஸ்டேட் சுரப்பி இருக்கும். டெஸ்டோஸ்டிரோன் (Testosterone) ஹோர்மோன் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் வருவதற்கான அபாயத்தை பாதிக்கிறது. நீங்கள் பிற்காலத்தில் ஹோர்மோன்களை எடுக்கத் தொடங்கியிருந்தால், உங்களுக்கு அதிக ஆபத்து உள்ளது. ஆரம்பத்திலேயே மற்றும் தொடர்ந்து ஹோர்மோன்களை எடுத்துக் கொண்டிருந்தால், உங்கள் உடலில் டெஸ்டோஸ்டிரோன் குறைவாக இருப்பதால், குறைந்த ஆபத்தில் இருப்பீர்கள். அதே சமயம், எந்த வயதில் ஹோர்மோன்களை எடுக்கத் தொடங்கினாலும், நீங்கள் வயதாகும்போது அது கவலையளிக்கக் கூடியதாக இருப்பதால், உங்கள் புரோஸ்டேட்டைக் கண்காணிக்க வேண்டும். புரோஸ்டேட்டைப் பரிசோதிக்க, உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநர் டிஜிட்டல் மலக்குடல் பரிசோதனை (Digital Rectal Exam) செய்வார். இதில் புரோஸ்டேட் சுரப்பியின் அளவை உணர மலக்குடல்/ஆசனவாய் வழியாக ஒரு விரலைச் செலுத்துவது அடங்கும். மேலும், உங்கள் கையின் நரம்புகளில் ஒன்றிலிருந்து இரத்தம் எடுக்கப்படும் ஒரு இரத்தப் பரிசோதனை (blood test) மூலமாகவும் பரிசோதனை செய்வது சாத்தியமாகும். சில சமயங்களில் நோய் கண்டறிதலை உறுதிப்படுத்த பயாப்ஸி (biopsy) தேவைப்படலாம். இதில் உங்கள் புரோஸ்டேட்டில் இருந்து ஒரு மாதிரி எடுக்கப்படலாம்.

குறிப்புகள் பகுதி

Asia Pacific Transgender Network. (2021, January). KPRA – SRH Factsheet [Fact sheet].

https://www.weareaptn.org/wp-content/uploads/2021/01/KPRA-SRH-Factsheet_Final-1.pdf



04.

ஆரோக்கியமான மற்றும் பாதுகாப்பான பாலியல் வாழ்க்கை மற்றும் உறவுகள்

கருத்தடைகள் (Contraceptives)

திட்டமிடப்படாத மற்றும் தேவையற்ற கர்ப்பத்தைத் தடுப்பதற்காகவும், பாலியல் ரீதியாகப் பரவும் நோய்த்தொற்றுகள் (STIs) பரவுவதைத் தடுப்பதற்காகவும் கருத்தடைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. நீங்கள் உங்கள் பாலின மாற்றப் பயணத்தில் (transition journey) எந்த நிலையில் இருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்து, இந்த இரண்டு நோக்கங்களில் ஒன்று அல்லது இரண்டையும் நிறைவேற்ற உங்களுக்கு கருத்தடைகள் தேவைப்படலாம்.

ஆணுறை (Condom) மட்டுமே இந்த இரண்டு நோக்கங்களுக்கும் பயன்படும் ஒரே கருத்தடை விருப்பமாகும். மற்ற அனைத்து கருத்தடைகளும் கருப்பை (uterus) உள்ள உடல்களுக்காகவே வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன, மேலும் அவை பாலியல் ரீதியாகப் பரவும் நோய்த்தொற்றுகளிலிருந்து பாதுகாப்பை வழங்குவது இல்லை.

ஆணுறைகள் (Condoms)

ஆணுறை என்பது ஒரு பிரபலமான கருத்தடை முறையாகும். ஏனெனில் இது பாலியல் ரீதியாகப் பரவும் நோய்த்தொற்றுகள் (STIs) மற்றும் திட்டமிடப்படாத கர்ப்பம் ஆகிய இரண்டிலிருந்தும் பாதுகாப்பை வழங்குகிறது. ஆணுறை என்பது பாலுறவின் போது உடல் திரவங்கள் பரிமாற்றமாவதைத் தடுக்க ஆணுறுப்பு அல்லது டில்டோவை (dildo) மூடும் ஒரு இறப்பர் உறை (லேடெக்ஸ் / லேடெக்ஸ் அல்லாதது) ஆகும்.

வெஜினோபிளாஸ்டி செய்யாத திருநங்கைகளாலும், கீழ்ப்பகுதி அறுவை சிகிச்சை செய்துள்ள திருநம்பிகளாலும் ஆணுறையைப் பயன்படுத்த முடியும். உடலுறவின் போது நீர் சார்ந்த உராய்வு எண்ணெயைப் (water-based lubricant) பயன்படுத்துவது ஆணுறை கிழிவதைத் தடுக்க முக்கியமாகும். எண்ணெய்கள், பேபி ஆயில், வாஸ்லைன் மற்றும் கிரீம்கள் போன்றவற்றை உராய்வு எண்ணெயாகப் பயன்படுத்த வேண்டாம், ஏனெனில் இது ஆணுறை கிழிவதற்கான அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.

இலங்கையில் மருந்தகங்கள் மற்றும் பல்பொருள் அங்காடிகளில் (supermarkets) ஆணுறைகள்

கிடைக்கின்றன. உங்கள் அருகில் உள்ள சுகாதார மருத்துவ அதிகாரி (MoH) அலுவலகம் மற்றும் பாலியல் ரீதியாகப் பரவும் நோய்த்தொற்று (STI) கிளினிக்குகளில் இருந்தும் இவற்றை இலவசமாகப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஆணுறைகள் பயன்படுத்துவது பற்றிய மேலும் தகவலுக்கு, இந்த வீடியோவைப் பார்க்கவும்:



<https://www.youtube.com/watch?v=oaLdNErJ-Fk>

உள் ஆணுறைகள் (Internal condoms)

உள் ஆணுறைகள், சில சமயங்களில் "பெண் ஆணுறைகள்" (female condoms) (அல்லது FC2) என்று அழைக்கப்படுகின்றன. இவை பொலியூரிதீனால் (polyurethane) ஆன ஆணுறைகளாகும். இவற்றை உடலுறவுக்கு முன் முன் துளை, யோனி அல்லது ஆசனவாய் உள்ளே வைக்கலாம். இருப்பினும், இலங்கையில் இவற்றைச் சில்லறை விற்பனையில் (over the counter) வாங்க முடியாது.

ஆணுறைகள் ஒரு முறை மட்டுமே பயன்படுத்தக்கூடியவை. ஒவ்வொரு பயன்பாட்டிற்கும் பிறகும் அவற்றை குப்பைக் கூடையில் அப்புறப்படுத்த வேண்டும் (கழிவறையில் போடக்கூடாது). ஆணுறையைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு காலாவதித் திகதியைச் (expiry date) சரிபார்க்கவும். விறைப்புத்தன்மை அடைந்த ஆணுறுப்பில் தவறான வழியில் ஆணுறை அணிவிக்கப்பட்டால், அந்த ஆணுறையை அப்புறப்படுத்திவிட்டு புதிய ஒன்றைப் பயன்படுத்தவும்.

பாலியல் இன்பத்தை மேம்படுத்தும் வகையில், ஆணுறைகள் உராய்வுத் திரவங்கள் (lubricants), கூடுதல் சுவைகள் (flavours), அமைப்பு (textures - அதாவது, விளிம்புகள் கொண்டது/ribbed) மற்றும் கூடுதல் மருந்துகள் (அதாவது, உணர்வு நீக்கும் ஜெல்கள்/anaesthetic gels) ஆகியவற்றுடன் கிடைக்கலாம்.

டென்டல் டாம்ஸ் (Dental Dams)

டென்டல் டாம் (Dental dam) என்பது வாய்வழிப் பாலுறவின்போது பிறப்புறுப்புப் பகுதியின் மேல் வைக்கக்கூடிய, நீளக்கூடிய, தட்டையான லேட்டக்ஸ் தடுப்புப் பொருளாகும் (latex barrier). பயன்படுத்தப்படாத ஆணுறை ஒன்றையும் நீங்கள் டென்டல் டாம் ஆகப் பயன்படுத்தலாம். உணர்வின்மையைத் தவிர்க்க, தாமதப்படுத்தும் பொருட்கள் (delaying agents) இல்லாத ஆணுறையைப் பயன்படுத்துவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

கையுறைகள் (Gloves)

உடலுறவின் போது உங்கள் கைகள் அல்லது விரல்களில் ஏற்படும் சிறிய வெட்டுகள் வழியாகப் பாலியல் ரீதியாகப் பரவும் நோய்த்தொற்றுகளை (STIs) பெறுதல் அல்லது கடத்துதல் ஆகியவற்றின் வாய்ப்பைக் குறைக்க லேடெக்ஸ் (Latex) அல்லது நைட்ரைல் (Nitrile) கையுறைகள் (லேடெக்ஸ் இல்லாதவை) பயன்படுத்தப்படலாம். மேலும், இது உங்கள் துணையை (partner/s) கீழுவதிலிருந்தும் உங்களைத் தடுக்கிறது.

ஹோர்மோன் கருத்தடை முறைகள்

பெரும்பாலான நவீன கருத்தடை முறைகளான கூட்டு வாய்வழி கருத்தடை மாத்திரைகள் (combined oral contraceptive pills), டெபோ-புரோவெரா ஊசிகள் (Depo-Provera injections), ஹோர்மோன் உள்வைப்புகள் (hormone implants - Jadelle) மற்றும் கருப்பையக சாதனங்கள் (IUDs - intra uterine devices) ஆகியவை கருப்பை மற்றும் உயிரியல் ரீதியாகப் பெண் இனப்பெருக்க அமைப்பு கொண்ட உடல்களுக்காகவே வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

திருநங்கைகள் ஹோர்மோன் கருத்தடை முறைகளைப் பயன்படுத்துவது எப்படி?

உங்கள் இனப்பெருக்க உறுப்புகளை அகற்ற அறுவை சிகிச்சை செய்திருந்தால் (திருநங்கைகள்: விந்தகங்கள்/பழயெனன் திருநம்பிகள்: கருப்பை, சினைப்பைகள்), உங்களால் சொந்தமாக ஒரு உயிரியல் குழந்தையைப் பெற முடியாது. ஆனால், நீங்கள் ஹோர்மோன்கள் எடுத்துக் கொண்டிருந்தாலும், நீங்கள் மேற்கொள்ளும் உடலுறவின் வகையைப் பொறுத்து, கருத்தடை பற்றி நீங்கள் சிந்திக்க வேண்டியது அவசியம். ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் டெஸ்டோஸ்டிரோன் இரண்டும் காலப்போக்கில் உங்களை மலட்டுத்தன்மை உடையவர்களாக மாற்றினாலும், இது எப்போதும் நடப்பதில்லை. ஹோர்மோன்கள், கருத்தடைக்கான பயனுள்ள முறைகள் அல்ல, மேலும் நீங்கள் உடலுறவு கொள்ளும் விதத்தைப் பொறுத்து கர்ப்பம் இன்னும் ஏற்படலாம். பல ஆண்டுகளாக ஹோர்மோன்கள் எடுத்துக் கொண்ட திருநம்பிகள் கூட கர்ப்பமாகியுள்ளனர். டெஸ்டோஸ்டிரோன் எடுத்துக் கொள்ளும்போது கர்ப்பமாவது கருவுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும். எனவே, நீங்கள் ஒரு குழந்தையைப் பெற விரும்பினால் கருத்தடையைப் பயன்படுத்துவது மற்றும் டெஸ்டோஸ்டிரோன் எடுப்பதை நிறுத்துவது முக்கியம்.

திருநம்பிகளுக்கு (Trans Men) நீங்கள் உடலுறவு கொள்ளும் விதத்தைப் பொறுத்து, திருநம்பிகள் கருத்தடை அல்லது ஆணுறைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டியிருக்கலாம். ஒரு திருநம்பியாக, உங்கள் ஹோர்மோன் சிகிச்சையில் (Hormone Therapy) குறுக்கிடாத கருத்தடை மருந்துகளை நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

டெஸ்டோஸ்டிரோன் உங்கள் மாதவிடாயை இன்னும் நிறுத்தவில்லை என்றால், சில வகையான கருத்தடைகள் அதை நிறுத்த உதவலாம். ஈஸ்ட்ரோஜன் (estrogen) கொண்ட ஹோர்மோன்கள் உங்கள் டெஸ்டோஸ்டிரோன் சிகிச்சையில் எந்த குழப்பத்தையும் ஏற்படுத்தாது, மேலும் பொதுவாக உங்கள் உடலை அதிக பெண்மைத் தன்மை கொண்டதாக மாற்றுவதில்லை.

சிறந்த வழிகளைப் புரிந்துகொள்ள ஒரு சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் பேசுவது நல்லது. ஈஸ்ட்ரோஜன் எடுத்துக்கொள்வது பற்றி உங்களுக்கு இன்னும் கவலை இருந்தால், அதற்குப் பதிலாக மற்ற கருத்தடை விருப்பங்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

குடும்பத்தைத் தொடங்குதல்

குடும்பம் என்பது வெவ்வேறு நபர்களுக்கு வெவ்வேறு விஷயங்களைக் குறிக்கலாம். நீங்கள் எந்த மாதிரியான குடும்பத்தைக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பது ஒரு தனிப்பட்ட விருப்பம். நீங்கள் நேசிக்கும் மற்றும் உங்களின் அன்புக்குரியவர்களாக இருக்கும் ஒரு குழுவாகக் குடும்பம் இருக்கலாம். அது நீங்கள் மற்றும் உங்கள் துணைவர் மட்டுமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது உயிரியல் ரீதியாகவோ அல்லது வேறு வழியிலோ குழந்தைகளைப் பெறுவதாகவும் இருக்கலாம்.

நீங்கள் குழந்தைகளைப் பெற விரும்பினால், ஒரு திருநங்கையாக (transperson) குழந்தைகளைப் பெறுவதற்குப் பல வழிகள் உள்ளன தத்தெடுத்தல் (Adoption), பராமரிப்பு (Fostering), வாடகைத் தாய் முறை (Surrogacy) (உங்கள் குழந்தையை வேறு ஒருவர் சுமந்து பெற்றெடுப்பது), குழந்தையைப் பெற்றெடுத்தல் (Giving Birth) ஆகியவை விருப்பங்களில் அடங்கும். குடும்பத்தைத் தொடங்குவதற்கான உரிமையும் தேர்வும் அனைவருக்கும் இருக்க வேண்டும்.

இலங்கையின் சூழலில், வாடகைத் தாய் முறை (surrogacy) மற்றும் தத்தெடுத்தல் (adoption) போன்ற விருப்பங்களைக் கருத்தில் கொள்ளும்போது நீங்கள் யோசிக்க வேண்டிய சில சட்டப் பரிசீலனைகள் உள்ளன.

வாடகைத் தாய்மை (Surrogacy)

இலங்கையில் வாடகைத் தாய்மைக்கான சட்டம் எதுவும் இல்லை, மேலும் ஒழுங்குமுறை இல்லாததால் அபாயங்கள் உள்ளன. உரிமைகோரும் பெற்றோர்கள் (intended parents) சட்டப்படி திருமணம் செய்து கொள்ளாத நிலையில், தந்தையின் பெயர் மட்டும் சேர்க்கப்பட்டால், தற்போதைய சட்டத்தின் கீழ் அக்குழந்தை சட்டப்பூர்வமற்றது (illegitimate) என்று கருதப்படலாம். வாடகைத் தாய்மை ஒப்பந்தங்கள் இலங்கையில் சட்டப்படி அமல்படுத்த முடியாது (not legally enforceable), மேலும் நீதிமன்றத்தில் எந்தப் பாதுகாப்பையும் வழங்குவதில்லை.

தத்தெடுத்தல் (Adoption)

இலங்கையில் தத்தெடுத்தல் ஆனது, குழந்தைகளைத் தத்தெடுக்கும் கட்டளைச் சட்டம் இல. 24, 1941 (Adoption of Children Ordinance No 24 of 1941) மூலம் நிர்வகிக்கப்படுகிறது. நீங்கள் 25 வயதுக்கு மேற்பட்ட வயது வந்தவராக இருந்தால், சட்டத்தின் படி குழந்தையைத் தத்தெடுக்கத் தகுதியுடையவர். நீங்கள் திருமணமானவராக இருந்தால், நீங்கள் இணைந்து (jointly) விண்ணப்பிக்க வேண்டும். தனியாக இருப்பவர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். ஆனால் நீங்கள் ஒரு ஆணாக இருந்தால், சிறப்பு காரணங்கள் காட்டப்பட்டாலன்றி, ஒரு பெண் குழந்தையைத் தத்தெடுக்க முடியாது.

இலங்கையில் தற்போதுள்ள சட்டம், இருமப் பாலின (binary) மற்றும் ஒருபால் ஈர்ப்பு அற்ற (cis-heteronormative) வழியில் செயல்படுகிறது. எனவே, ஒரே பாலின உறவில் (same-sex relationship) உள்ள ஒரு தம்பதியினர் தங்கள் பாலியல் நோக்குநிலை (sexual orientation) குறித்த தகவலை வெளிப்படுத்தினால், அவர்களுக்குத் தத்தெடுப்பது கடினமாக இருக்கலாம்.

நீங்கள் திருநங்கை நபராக (transgender person) இருந்து, ஒரு இருப்பால் ஈர்ப்பு (cis-heterosexual) போல தோற்றமளிக்கும் திருமணத்தில் இருந்தால், உங்கள் தேசிய அடையாள அட்டை (NIC) மற்றும் பிற ஆவணங்களை நீங்கள் விரும்பிய பாலினத்திற்கு மாற்றியிருந்தால், சட்டப்படி உங்களுக்கு அதிக சவால்கள் இருக்காது.

திருநங்கையாக உயிரியல் ரீதியான குழந்தைகளைப் பெறுதல் (Surrogacy)

நீங்கள் உங்கள் சினைப்பைகள் (ovaries) அல்லது கருப்பை (uterus) (அல்லது விந்தகங்கள்/ testes) போன்ற உறுப்புகளை அகற்ற அறுவை சிகிச்சை செய்யத் திட்டமிட்டால், நீங்கள் முட்டைகளையோ (eggs) அல்லது விந்தணுக்களையோ (sperm) உற்பத்தி செய்ய முடியாது, எனவே உங்களால் கருத்தரிக்க முடியாது.

நீங்கள் மருத்துவப் பாலின மாற்றத்தைத் (medical transition) தொடங்குவதற்கு முன் இது உங்கள் முன்னுரிமையாக இல்லாமல் இருக்கலாம். இருப்பினும், ஹோர்மோன் சிகிச்சையைத் தொடங்குவதற்கு முன் இதைக் கருத்தில் கொள்வது முக்கியமான ஒன்றாகும். உங்களுக்கென சொந்த உயிரியல் குழந்தையைப் பெறுவதன் மூலம் உங்கள் குடும்பத்தை வளர்க்க விரும்பினால், நீங்கள் ஹார்மோன் சிகிச்சையைத் தொடங்குவதற்கு முன், உங்கள் கருவுறுதல் (fertility) மற்றும் குடும்பத்தை உருவாக்குதல் விருப்பங்கள் குறித்து உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் பேசுவது அவசியம். பாலின உறுதிப்படுத்தல் ஹோர்மோன் சிகிச்சை (புயர்வு) மற்றும் பாலின உறுதிப்படுத்தல் அறுவை சிகிச்சைகளைத் தொடங்குவதற்கு முன் நீங்கள் எடுக்கக்கூடிய சில விருப்பங்கள் உள்ளன: நீங்கள் தயாராக இருக்கும்போது, பின்னாளில் பயன்படுத்துவதற்காக உங்கள் விந்தணுக்கள் அல்லது முட்டைகளை உறைய வைப்பது (freezing) பற்றி உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரிடம் பேசலாம். உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒரு கட்டத்தில் உங்களுக்குச் சொந்தமான உயிரியல் குழந்தை வேண்டுமெனில், பாலின உறுதிப்படுத்தல் ஹோர்மோன் சிகிச்சையைத் தொடங்கும் முன் உங்கள் விருப்பங்களை அறிந்து கொள்வது நல்லது. நீங்கள் தயாராக இருக்கும்போது, அவ்வாறு சேமிக்கப்பட்ட முட்டைகள்/ விந்தணுக்களைப் பயன்படுத்த சில முறைகள் உள்ளன. உதாரணமாக, கருப்பை மற்றும் முட்டைகளை உற்பத்தி செய்யும் நபருக்குள் விந்தணுவைச் செலுத்துதல் (sperm insemination), அல்லது கருவைச் சுமக்க வாடகைத் தாயைத் (surrogate) தேடுவது.

இலங்கையில், தனியார் சுகாதாரப் பராமரிப்பு அமைப்பில் முட்டைகள்/விந்தணுக்களை உறைய வைக்கும் வசதி எளிதாகக் கிடைக்கிறது. ஆனால் இது மிகவும் அதிக செலவுள்ளதாக இருக்கக்கூடும். பொது சுகாதாரப் பராமரிப்பு அமைப்பிலும் சில சேவைகள் கிடைக்கின்றன, ஆனால் அவை மிகவும் கட்டுப்படுத்தப்பட்டவை.

நீங்கள் ஏற்கனவே பாலின உறுதிப்படுத்தல் ஹோர்மோன் சிகிச்சையில் (GAHT) இருந்து:

ஒரு குடும்பத்தைத் தொடங்க முடிவு செய்தால், உங்கள் சொந்த சினை முட்டைகள் (eggs) அல்லது விந்தணுக்களைப் (sperm) பயன்படுத்த விரும்பினால், நீங்கள் ஹோர்மோன் சிகிச்சையை நிறுத்த

வேண்டியிருக்கும். சிகிச்சையை நிறுத்திய பிறகு நீங்கள் இன்னும் கருத்தரிக்க முடியுமா என்பதை அறிய சில காலம் ஆகலாம். ஹோர்மோன் சிகிச்சையின் விளைவுகள் மாறுவதற்கு (reverse) எவ்வளவு காலம் ஆகும் என்பது இன்னும் அறியப்படவில்லை. காலப்போக்கில், ஹோர்மோன் சிகிச்சை உங்களை மலடாக்கலாம் (sterile); அதாவது உங்கள் சினை முட்டைகள் அல்லது விந்தணுக்கள் இனி செயல்படாமல் போகலாம், மேலும் கருத்தரிப்பு என்பது உறைந்த விந்தணு, முட்டைகள் அல்லது கருக்களைப் பயன்படுத்தி வெளிச் சோதனை முறை கருத்தரித்தல் (IVF - In Vitro Fertilisation) மூலமாக மட்டுமே சாத்தியமாகும்.

சரியான சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரைக் கண்டறிதல்:

நீங்கள் ஒரு குடும்பத்தைத் தொடங்குவது பற்றி யோசித்தால், திருநங்கைகளுக்கு இணக்கமான (trans friendly), அறிவுள்ள மற்றும் நம்பகமான சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரைக் கண்டுபிடிப்பது மிக முக்கியம். உங்களுக்குப் பாதுகாப்பாக உணர வைக்கும், மற்றும் உங்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய அனைத்து விருப்பங்களையும் ஆராய உதவும் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரைக் கண்டறிய நீங்கள் மக்களைத் தொடர்பு கொண்டு முயற்சி செய்யுங்கள்.

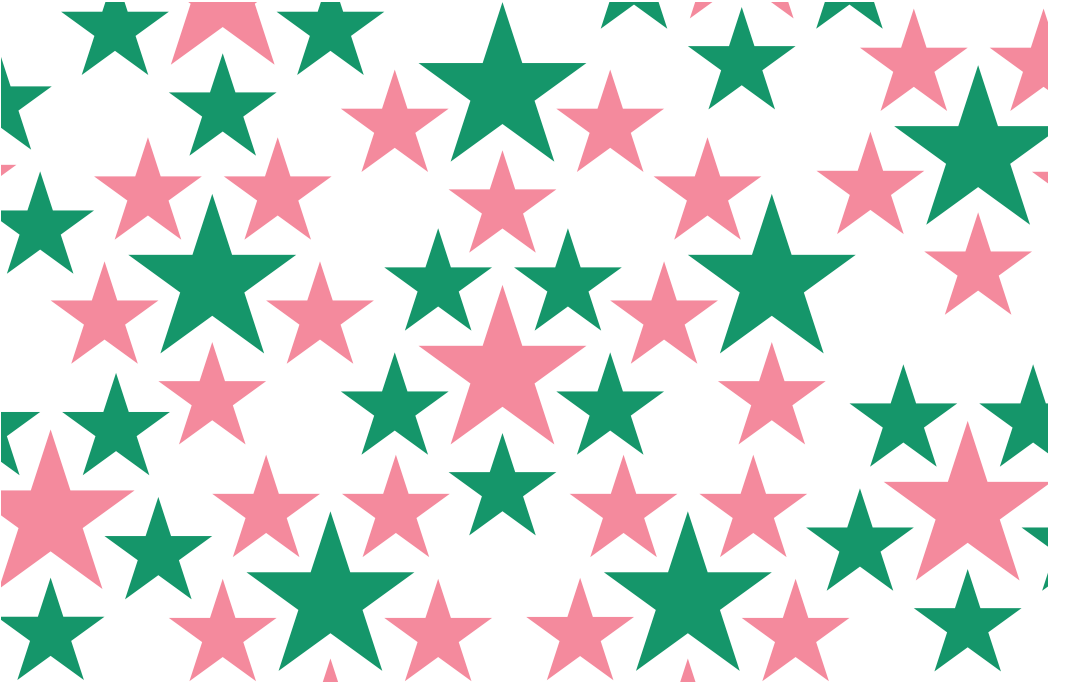
குறிப்புகள் பகுதி

Asia Pacific Transgender Network. (2021, January). KPRA – SRH Factsheet [Fact sheet].

https://www.weareaptn.org/wp-content/uploads/2021/01/KPRA-SRH-Factsheet_Final-1.pdf

Nazeemudeen, Z., Wijeyeskera, R., & Sumanadasa, D. (2021 Aug.). Reproductive health care and policy concerns: Regulation of surrogacy arrangements in Sri Lanka and lessons learned from the United Kingdom (K. Trimmings, Ed.) [Project report]. University of Aberdeen.

https://www.abdn.ac.uk/media/site/law/documents/PROJECT_REPORT.pdf



05.

அன்டீயான்யம் இன்பம் மற்றும் ஒப்புதல்

[This section is a direct reference from WHAT THEY DON'T TELL YOU IN SEX ED! A RESOURCE FOR TRANSGENDER AND GENDER DIVERSE COMMUNITIES ON SEXUAL AND REPRODUCTIVE HEALTH with very minor edits]

திருநங்கையாக டேட்டிங் செய்வது சில சமயங்களில் உங்கள் சொந்தப் பாதுகாப்பிற்கான சில நடவடிக்கைகளைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும் என்று அர்த்தப்படலாம். உங்கள் பால்நிலை அடையாளம் (gender identity), உங்கள் பிறப்புறுப்புகள் (genitals), அல்லது உங்கள் உடலின் வேறு எந்தப் பகுதியை விவாதிப்பது என்பதை தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமை உங்களுக்கு உண்டு. உங்கள் உடலைப் பற்றிய எதிர்பார்ப்புகளின் காரணமாக யாராவது உங்களைத் தாக்குகிறார்கள் அல்லது அவமதிக்கிறார்கள் என்றால், அது ஒருபோதும் உங்கள் தவறு அல்ல.

நீங்கள் திருநங்கையாக இருக்கிறீர்கள் என்பதை பாலியல் ரீதியான துணையிடம் (potential sex partner) சொல்வதா இல்லையா என்று முடிவெடுப்பது சவாலானது. ஒரு பாலியல் சந்திப்புக்கு முன், உங்கள் பாலினம் அல்லது பிறப்புறுப்புகள் உட்பட உங்கள் உடலைப் பற்றி பேசுவதற்கு நீங்கள் யாருக்கும் கடமைப்பட்டிருக்கவில்லை. இந்த முடிவுகளை எடுக்கும்போது, உங்கள் பாதுகாப்பைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். குறிப்பாக ஒரு பாலியல் துணையால் நீங்கள் திருநங்கை என்பதை வெளிப்படுத்தும் உங்கள் உடலின் ஒரு பகுதியைப் பார்க்க நேரிட்டால்.

பல திருநங்கைகள், பாலியல் அல்லது காதல் துணைகளாக இருக்கக்கூடியவர்களிடம் தங்கள் பாலின அடையாளத்தைப் பகிர்ந்த பிறகு வன்முறையை எதிர்கொண்டதாகத் தெரிவித்துள்ளனர். உங்கள் எதிர்பார்ப்புத் துணையுடன் (potential partner) நீங்கள் நன்றாகப் பழக முடியும் என்று நினைத்தாலும் கூட, ஆன்லைனில் துன்புறுத்தப்படுவதன் தாக்கம் உட்பட, எல்லா நேரங்களிலும் உங்கள் தனிப்பட்ட பாதுகாப்பிற்கு முன்னுரிமை அளிக்க வேண்டும்.

உங்களின் காதல் உறவுகள் அன்பு மற்றும் நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் அமைந்திருக்க வேண்டும். நீங்கள் ஒருவருடன் சிறிது காலம் ஒன்றாக இருந்த பிறகும் கூட, உங்கள் துணை மோசமாக நடந்துகொள்வார் அல்லது உடல் ரீதியாக உங்களுக்கு தீங்கு விளைவிப்பார் என்ற பயத்தில் உங்கள் பாலின அடையாளத்தைப் பற்றி விவாதிக்க முடியாமலோ அல்லது பயப்படவோ நேரிட்டால், அது பொதுவாக உங்கள் உறவை மறுமதிப்பீடு செய்ய வேண்டியதன் அறிகுறியாகும்.

ஆன்லைன் டேட்டிங் செயலிகளுக்கான பாதுகாப்பு மற்றும் தனியுரிமை உதவிக்குறிப்புகள்

♥ டேட்டிங் செயலிகளுக்கு வெவ்வேறு மின்னஞ்சல் முகவரிகள், சுயவிவரப் படங்கள் மற்றும் வலிமையான கடவுச்சொற்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.

♥ தனிப்பட்ட தகவல்களை, படங்களை உள்ளடக்கியும் கூட, பகிர்வதற்கு முன் உங்களுக்குத் தேவையான அளவு நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒருவர் உங்கள் தகவலைக் கேட்கிறார் என்பதற்காக நீங்கள் அதைப் பகிர் வேண்டும் என்பதில்லை. அவர்கள் உங்கள் எல்லைகளை (boundaries) மதிக்க வேண்டும்.

- ♥ உங்கள் சாதனங்களில் ஸ்பைவேர் அல்லது பிற மால்வேர்களை நிறுவக்கூடிய இணைப்புகள் (links) மற்றும் இணைக்கப்பட்ட கோப்புகள் (attachments) குறித்து கவனமாக இருங்கள்.
- ♥ உங்கள் உள்ளுணர்வை நம்புங்கள். நீங்கள் சங்கடமாக உணரத் தொடங்கினால், அந்த நபருடனான தொடர்பை முடித்துக் கொள்வது எப்போதும் சரியானதே.

நீங்கள் ஒருவரை நேரில் சந்திக்க முடிவு செய்தால், கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய சில விஷயங்கள்:

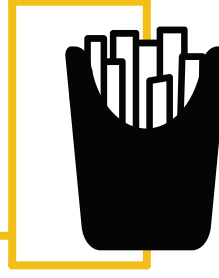
- ♥ நீங்கள் பொது இடத்தில் சந்திக்கிறீர்களா? நீங்கள் இருக்கும் இடத்தை விட்டு எளிதாக வெளியேற முடியுமா?
- ♥ நீங்கள் வசதியாகவும், பாதுகாப்பாகவும் உணரும், அதே போல் சுற்றுப்புறங்களை நன்கு தெரிந்த ஒரு இடத்தில் இருக்கிறீர்களா?
- ♥ நீங்கள் எங்கே இருக்கிறீர்கள், யாருடன் இருக்கிறீர்கள் என்று வேறு யாருக்காவது தெரியுமா?
- ♥ ஒரு துணை அமைப்பை (buddy system) பயன்படுத்துவது அல்லது நீங்கள் ஒருவருடன் டேட்டிங் செல்கிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் நம்பும் ஒருவருக்குத் தெரிவிப்பது உதவியாக இருக்கும். ஏதாவது தவறு நடந்தால், நீங்கள் திரும்பிச் செல்ல அல்லது உங்களைக் கண்டுபிடிக்க உதவ யாராவது இருப்பார்கள்.

ஒப்புதல் (Consent) மற்றும் செயலூக்கமான தொடர்பாடல் (active communication)

ஒப்புதல் (Consent) என்றால், நீங்களும் உங்கள் துணையும் (துணைவர்களும்) நீங்கள் (பாலியல் ரீதியாக) செய்வதை விரும்புகிறீர்கள், மேலும் அதில் சௌகரியமாக உணர்கிறீர்கள் என்பதாகும். ஒப்புதலும், செயலூக்கமான தகவல் தொடர்பும் (active communication) இன்பமான உடலுறவின் இதயமாகும். ஒப்புதல் இல்லாத உடலுறவு, பாலியல் வன்முறை அல்லது கட்டாயப்படுத்துதல் (coercion) எனக் கருதப்படுகிறது. பாலியல் ஆர்வத்தை ஒப்புதலுடன் குழப்பிக்கொள்ளக்கூடாது. உங்கள் துணை ஒப்புதல் அளித்துள்ளாரா என்பதைத் தெளிவாக உறுதிப்படுத்த, சிறந்த வழி அவர்களிடம் கேட்பதுதான். கூடுதலாக, ஒப்புதல் என்பது முழுமையானது (absolute) அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்வது அவசியம். உண்மையில், நீங்கள் இருவரும் வெவ்வேறு காதல் மற்றும் பாலியல் சந்தர்ப்பங்களில் ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்துகொண்டு, செயலூக்கத்துடன் தொடர்புகொள்ள வேண்டிய ஒன்றாகும். நீங்கள் மது அருந்தியிருந்தால் அல்லது போதையில் இருந்தால் ஒப்புதல் அளிக்க முடியாது.

நீங்கள் டேட்டிங்கில் இருந்தாலும், திருமணமானவராக இருந்தாலும் அல்லது சாதாரண பாலியல் உறவுகளில் (casual sexual relationships) இருந்தாலும் ஒப்புதல் என்பது எல்லோருக்கும் பொருந்தும்.

CONSENT IS



Freely Given
Reversible
Informed
Enthusiastic
Specific

பாலியல் ஆசை மற்றும் இன்பம் என்றால் என்ன என்பதை நீங்களே வரையறுப்பதில் இருந்தும், உங்களுக்கு எது இன்பம் அளிக்கிறது, உங்களின் எல்லைகள் (boundaries) என்ன, நீங்கள் இதுவரை அல்லது எப்போதும் முயற்சிக்க விரும்பாத அனுபவங்கள் என்ன என்பதைப் பற்றி அதிக சுய விழிப்புணர்வை உருவாக்குவதில் இருந்தும் செயலூக்கமான தொடர்பாடல் (active communication) தொடங்குகிறது. குறிப்பாக நீங்கள் இன்னொரு நபருடன் முதல் முறையாக உடலுறவு கொள்ளும்போது இது மிகவும் முக்கியமானது.

செயலூக்கமான தொடர்பாடலில் (Active communication), உங்கள் துணையின் பாலியல் இன்ப விருப்பங்கள் என்னவென்று கேட்பதும் அடங்கும். ஏனெனில், அது ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு அர்த்தங்களைக் கொடுக்கலாம், மேலும் அவர்களின் எல்லைகளை (boundaries) மதிப்பதும் இதில் முக்கியமானதாகும். உடலுறவின் போது உடனடி மற்றும் ஒப்புதலும் (active consent), உரையாடலும் முக்கியமானவை என்றாலும், பாலுறவு அல்லாத சூழல்களிலும், உதாரணமாக, குறுஞ்செய்தி மூலம் அல்லது தேநீர் அருந்தும்போது சாதாரணமாகப் பேசும்போதும் பாலியல் விருப்பங்களைப் பற்றிப் பேசுவது உதவியாக இருக்கும். தன்னைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு (Self-awareness), ஒப்புதல் மற்றும் தெளிவான உரையாடல் ஆகியவை சம்பந்தப்பட்ட அனைவருக்கும் பாதுகாப்பான, உறுதிப்படுத்தும் மற்றும் இன்பம் தரக்கூடிய உடலுறவை உறுதி செய்வதற்கு முக்கியமான திறவுகோல்களாகும்.

பல்வகைமையான உடல்களை வழிநடத்துதல் (NAVIGATING DIVERSE BODIES)

உரையாடல் மற்றும் ஒருவரின் பாலுணர்வுகளையும் உடல்களையும் மதிப்பது, உறுதிபூர்வமான மற்றும் இன்பமான பாலியல் அனுபவத்திற்கான ஒரு முக்கியமான படியாகும். உங்களுக்கு பொருத்தமாக இருக்கும் ஒன்று அல்லது சில உடல் உறுப்புப் பெயர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து, அவற்றை உங்கள் இணைப்பாளர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள் (சிறப்பாக புதியவர்களை சந்திக்கும் போது). அவர்கள் தங்கள் உடலை எவ்வாறு குறிப்பிட விரும்புகிறார்கள் அல்லது எவ்வாறு தொடர்புபடுகிறார்கள் என்பதையும் கேளுங்கள். நீங்கள் அல்லது உங்கள் துணை ஒருவர் சில சொற்களைக் குறிப்பிடுவதில் சிரமப்படுகிறீர்கள் என்றால் உதாரணமாக அவை இருவருக்கும் எதிர்மறையான உணர்வுகளை ஏற்படுத்தினால் ஒருவருக்கொருவர் பேசிக் கொண்டு, இருவருக்கும் வசதியான சொற்களை பரஸ்பரம் ஒத்துக்கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் உடல் உங்களுக்கு மட்டுமே தனித்துவமானது என்பதையும், ஒவ்வொரு உடலும்

வித்தியாசமாகத் தோன்றும் என்பதையும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். நம்முடைய பல்வகை உடல்களை மதித்து பாராட்ட கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் வசதியாக உணரும் வெளிப்பாட்டு நிலை, மற்ற சிலருக்கு அதே மாதிரி இருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. உதாரணம் – சமூக ஊடகங்களில் வெளிப்படையாக இருப்பது போன்றவை. அவர்களின் தெரிவுகளை நாம் மதிக்க வேண்டும்.

திருநங்கையாக இன்பம் குறித்த சில குறிப்புகள்

பாலியல் இன்பத்தை வெவ்வேறு நபர்கள் அனுபவிக்கும் விதம் வேறுபட்டது. எதில் இன்பம் கிடைக்கிறது என்பதை அனைவரும் அறிந்துகொள்ளச் சிறிது காலம் எடுக்கும். எனவே, உங்கள் பாலின உறுதிப்படுத்தல் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நீங்கள் வித்தியாசமாக உணர்ந்தால் கவலைப்பட வேண்டாம். இதற்குச் சிறிது நேரமும் புரிதலும் தேவைப்படும்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் புனரமைக்கப்பட்ட உறுப்புகள் (reconstructed organs) சிறிது காலத்திற்கு உணர்ச்சி அற்றதாக (non-feeling) இருக்கலாம். பெரும்பாலான மக்களுக்கு, இது காலப்போக்கில் மேம்படும்.

உங்கள் புதிய உறுப்புகளைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள சுயஇன்பம் (Masturbation) ஒரு நல்ல வழியாகும். திருநம்பிகளின் விஷயத்தில், கிளிட்டோரிஸின் (clitoris) வளர்ச்சியைத் தூண்டுவதற்கு சுயஇன்பம் ஊக்குவிக்கப்படுகிறது.

இலங்கையில், பாலியல் சிகிச்சை (sex therapy) பொது சுகாதார அமைப்பிற்குள் கிடைக்கிறது. இந்த ஆதரவைப் பெறுவது, உங்கள் உடல் எவ்வாறு செயல்படுகிறது மற்றும் பாலியல் பற்றி புரிந்துகொள்ள மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடிவு செய்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், பாலியல் இன்பத்தை உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியாக மாற்றும் பல உதவி கருவிகள் (assistive tools) உள்ளன.

குறிப்புகள் பகுதி

Asia Pacific Transgender Network. (2021, January). KPRA – SRH Factsheet [Fact sheet].

https://www.weareaptn.org/wp-content/uploads/2021/01/KPRA-SRH-Factsheet_Final-1.pdf



06.

கட்டுக்கதைகள் மற்றும் துவறான எண்ணங்களை முறியடித்தல்

கட்டுக்கதைகள்

உண்மை

பாலின உறுதிப்படுத்தல்
ஹோர்மோன் சிகிச்சை
கருத்தடைகளைத்
தேவையற்றதாக்குகிறது.

[திருநம்பிகள் கருத்தரிக்க முடியாது.
திருநங்கைகள் வளமான விந்தணுவை
(fertile sperm) உற்பத்தி செய்வதில்லை]

GAHT (பாலின உறுதிப்படுத்தும்
ஹோர்மோன் சிகிச்சை) என்பது ஒரு
கருத்தடை முறை அல்ல. ஒரு
திருநங்கையாக (transperson),
உங்களுக்கு இன்னும் கருப்பைகள்,
கருப்பை / விந்தகங்கள் இருந்தால்,
அண்டவிடுப்பு மற்றும் விந்தணு
உற்பத்தி இன்னும் நடக்க
வாய்ப்புள்ளது. நீங்கள் பாலியல்
செயல்பாடுகளில் ஈடுபட்டால், அது
கர்ப்பத்திற்கு வழிவகுக்கலாம்.

பொது சுகாதார
அமைப்பில்
திருநங்கைகளைக்
கையாள்வது (அல்லது
அவர்களுக்கு இடமளிப்பது)
கடினமானது.

முறையான பயிற்சி அளிக்கப்பட்டால்,
எந்தவொரு சுகாதாரப் பராமரிப்பு
வழங்குநரும் மரியாதையான
மற்றும் உரிமைகள்
அடிப்படையிலான கவனிப்பை
வழங்க முடியும்.

பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில்,
இது அமைப்பின் அல்லது சுகாதாரப்
பராமரிப்பு வழங்குநர்களின் திறன்
பற்றிய கேள்வி அல்ல, மாறாக
உள்ளடக்கமின்மை (lack of
inclusivity) மற்றும் உணர்திறன்
(sensitivity) இல்லாமை பற்றிய
கேள்வியே ஆகும்.

பாலின உறுதிப்படுத்தல்
அறுவை சிகிச்சைக்குப்
பிறகு திருநங்கைகள்/
திருநம்பிகள் அனைத்து
உணர்வையும்
இழக்கிறார்கள்.

PREP மற்றும் PEP மற்றும்
ART அறுவை
சிகிச்சையின் போதும்,
அதற்கு முன்னரும்
பின்னரும்

திருநங்கைகள்
திருநம்பிகளையும்,
திருநம்பிகள்
திருநங்கைகளையும் திருமணம்
செய்து கொள்ளக் கூடாது.

சில பாலின உறுதிப்படுத்தல் அறுவை
சிகிச்சைகள் உணர்வை மாற்றலாம்
(உதாரணமாக - மார்பகங்களை
அகற்றிய பிறகு முலைக்காம்புகளின்
உணர்வற்றது). சரியான அறுவை
சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய கவனிப்புடன்,
உணர்வைத் தக்க வைத்துக்
கொள்ள முடியும்.

எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும்,
உங்கள் பாலியல் ஆசை உங்கள்
பாலியல் உறுப்புகளிலிருந்து மட்டும்
வருவதில்லை. உங்கள் மூளைதான்
பாலியல் இன்பத்தைக் கட்டுப்படுத்த-
துகிறது. திருநங்கைகளும், வேறு
எந்த நபரைப் போலவே, வெவ்வேறு
அளவிலான பாலியல் ஆசையையும்
இன்பத்தையும் அனுபவிப்பார்கள்.

உங்கள் எச்.ஐ.வி (HIV) நிலை
பொதுவாக பாலின உறுதிப்படுத்தல்
அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு ஒரு
பிரச்சினையாக இருக்காது. ஆன்டி
- ரெட்ரோவைரல் மருந்துகளைப்
பயன்படுத்துவது பொதுவாக
பாதுகாப்பானது. இருப்பினும்,
உங்கள் கவலைகளை உங்கள்
சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன்
விவாதிப்பதை உறுதிப்படுத்திக்
கொள்ளுங்கள்.

இது எதிர்பாலினத்தைச் சேர்ந்த ஒரு
பால்மாற்ற நபருடன் உறவு
வைத்திருப்பது உங்கள் பிறப்பிலான
பாலுக்கு மீண்டும் திரும்புவதைக்
குறிக்கிறது என்ற தவறான
நம்பிக்கையிலிருந்து உருவான ஒரு
கருத்தாகும். இது தவறானது.

நீங்கள் யாரைத் திருமணம்
செய்கிறீர்கள் அல்லது யாருடன்
உறவு கொள்கிறீர்கள் என்பது ஒரு
தனிப்பட்ட முடிவாகும். நீங்கள்
யாருடன், எப்படி உடலுறவு
கொள்கிறீர்கள் என்பதும் ஒரு
தனிப்பட்ட விருப்பமே. உங்கள்
பாலின அடையாளம் மற்றும்
வெளிப்பாடு (gender identity and
expression) உங்கள் பாலியல்
நாட்டத்திலிருந்து (sexual
orientation) வேறுபட்டதாக
இருக்கலாம், அது பரவாயில்லை

அனைத்து திருநங்கைகளும்
பாலியல் தொழிலாளர்கள்
ஆவர்.

இது திருநங்கைகளைக் குறிக்கப்
பயன்படுத்தப்படும் தீங்கு
விளைவிக்கும் ஒரு பொதுவான
முற்கற்பிதம் (harmful stereotype)
ஆகும். ஆம், பாலியல் தொழிலில்
ஈடுபடும் திருநங்கைகள் உள்ளனர்.
ஆனால், வேறு வேலைகளிலும்
ஈடுபடும் திருநங்கைகளும்
உள்ளனர்.

திருநம்பிகள் நச்சுத்தன்மை
வாய்ந்தவர்கள்.

இது, அனைத்து திருநம்பிகளும்
நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த
ஆண்மைக்கு (toxic masculinity)
அடிமையாகி இருக்கிறார்கள் என்று
கருதும் ஒரு முற்கற்பிதம்
(stereotype) ஆகும்.

எந்தவொரு நபரும், பாலினத்தைப்
பொருட்படுத்தாமல், நச்சுத்தன்மை
கொண்டவராக (toxic) இருக்கலாம்.

நீங்கள் நச்சுத்தன்மை கொண்டவர்
என்று கருதும் ஒரு குறிப்பிட்ட
நபரைச் சந்தித்தால், அது பாகுபாடு
மற்றும் அதிர்ச்சியை (trauma)
அனுபவித்த பிறகு வரும் தற்காப்பு

நடத்தையாகவும் (defensive behaviour) இருக்கலாம்.

திருநம்பிகள் தங்கள் ஆண்மையை நிரூபிக்க நிரந்தர அழுத்தத்திற்கு ஆளாகிறார்கள். இருப்பினும், அவர்களில் பலர் அன்பான, சிந்தனைமிக்க, பொறுப்புள்ள மற்றும் சிறந்த நண்பர்களாகவும், வாழ்க்கைத் துணைவர்களாகவும் (partners) இருக்க முடியும்.

அனைத்து திருநங்கைகளும் எச்.ஐ.வி (HIV) பாசிட்டிவ் ஆவர், மேலும் எச்.ஐ.வி திருநங்கைகளால் பரவுகிறது.

எந்தவொரு நபரும் எச்.ஐ.வி (HIV) பாசிட்டிவ் ஆக இருக்கலாம். உங்கள் பாலின அடையாளம் மற்றும் வெளிப்பாடு உங்கள் எச்.ஐ.வி நிலையுடன் எந்தத் தொடர்பும் கொண்டிருக்கவில்லை.

கருப்பை அகற்றுதல் / பெண்ணுறுப்பு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, பாலியல் உணர்வு (sex drive) போய்விடும்.

பாலின உறுதிப்படுத்தல் அறுவை சிகிச்சைகள் உங்கள் பாலியல் உந்துதலை மறையச் செய்யாது. இது பெரும்பாலும் உங்கள் ஹார்மோன்கள், உங்கள் மன ஆரோக்கியம் மற்றும் ஆறுதல் அளவைப் (comfort levels) பொறுத்தது.

பாலியல் உந்துதலைப் பாதிக்கக்கூடிய சில விஷயங்கள்: குணமடையும் காயங்களின் வலி மற்றும் அசௌகரியம்.

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் பாலின உறுதிப்படுத்தல் ஹார்மோன் சிகிச்சையை (GAHT) நிறுத்தி வைக்க வேண்டிய நிலை, மற்றும் மன அழுத்தம் அல்லது பதட்டம்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப்
பிறகு யோனி/வெளிப்புற
பிறப்புறுப்பைச் சுற்றியுள்ள
உணர்வுகள் / உணர்திறன்
மாற்றங்கள்

திருநம்பிகள் ஒரு
சிஸ்-பாலின ஆணுடன்
உடலுறவு கொண்டால்,
அவர்கள் தங்கள் பாலின
அடையாளத்தை
மாற்றியமைக்க முடியும்.

அனைத்து திருநர்களும்,
குறிப்பாக அனைத்து
திருநங்கைகளும் குழந்தைப்
பருவத்தில் துஷ்பிரயோகம்
செய்யப்படுகிறார்கள்.

நீங்கள் பாலின உறுதிப்படுத்தல்
அறுவை சிகிச்சையைப்
பெற்றவுடன், நீங்கள் பாலியல்
இன்பத்தை உணரும் விதம்
மாறலாம், மேலும் உணர்வுகள்
உணரப்படும் இடமும் மாறலாம்.

குணமடைய உங்களுக்குப்
போதுமான நேரம் கொடுக்க
வேண்டும். குணமடையும் காலம்
நபருக்கு நபர் மாறுபடும், ஆனால்
நரம்புகள் குணமடைய பொதுவாக
அதிக நேரம் எடுக்கும். எனவே,
அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு
உடனடியாக உங்களுக்குக் காம
உணர்வு (libido) இல்லாவிட்டால்
கவலைப்பட வேண்டாம்.

பால்நிலை அடையாளம் (Gender
identity) என்பது உங்கள் பாலியல்
நாட்டத்திலிருந்து (sexual
orientation) மிகவும் வேறுபட்டது.
பால்நிலை அடையாளம் என்பது ஒரு
நபராக நீங்கள் யார் என்பதைப்
பற்றியது. நீங்கள் யாருடன்
உடலுறவு கொள்கிறீர்கள் என்பது
அதில் எந்தப் பங்கையும்
கொண்டிருக்கவில்லை.

அனைத்து திருநர்களும், குறிப்பாக
அனைத்து திருநங்கைகளும் சிறு
பராயத்தில் துஷ்பிரயோகம்
செய்யப்படுகிறார்கள். திருநர்கள்
(Trans people) அனைத்து
விதமான குடும்பப் பின்னணிகளில்
இருந்தும் வருகிறார்கள்.

சிஸ் - மக்களைப் போலவே.
துஷ்பிரயோகம் உங்கள் பாலின
அடையாளத்தை மாற்றவோ

சகோதரிகளை
வளர்க்கும் உயிரியல்
ரீதியான ஆண்கள்
திருநங்கைகளாக
மாறுகிறார்கள்.

(மற்றும் நேர்மாறாகவும் நிகழ்கிறது).

நீங்கள் கடந்த பிறவியில்
கற்பழிப்பு (raping)
அல்லது பலதார உறவு
(polyamoury) செய்த
“பாவத்தைச்”
செய்திருந்தால்,
நீங்கள் ஒரு
திருநங்கையாகப்
பிறப்பீர்கள்.

அல்லது வடிவமைக்கவோ
செய்யாது. சிறு பராயத்தில்
துஷ்பிரயோகத்தை அனுபவிக்காத
திருநங்கைகளும் உள்ளனர்.

பால்நிலை அடையாளம் என்பது
உயிரியல், நரம்பியல் மற்றும்
உளவியல் காரணிகளால்
வடிவமைக்கப்படுகிறது. பால்நிலை
அடையாளம் என்பது மிகவும்
தனிப்பட்ட ஒன்றாகும். நீங்கள்
யாருடன் வளர்கிறீர்கள் என்பது
அதில் மிகக் குறைந்த தாக்கத்தையே
ஏற்படுத்துகிறது.

சகோதரர்களுடன் வளர்ந்த பல சிஸ்
பெண்கள் மற்றும் சகோதரிகளுடன்
வளர்ந்த பல சிஸ் ஆண்கள்
உள்ளனர், அவர்கள் தங்கள்
பால்நிலை அடையாளத்தை கேள்வி
கேட்பதில்லை.

திருநங்கையாக இருப்பது ஒரு
தண்டனை என்று எந்த மதமும்
போதிப்பதில்லை. திருநங்கைகள்
வரலாறு முழுவதும் இருந்துள்ள-
னர். திருநங்கையாக இருப்பது
மனிதப் பன்முகத்தன்மையின்
ஒரு பகுதியாகும்.

திருநம்பிகள் அனைவரும்
பாலின மாற்றம் செய்வதற்கு
முன் லெஸ்பியன்களாக
(lesbians) இருந்தனர்,
மற்றும் திருநங்கைகள்
பாலின மாற்றம் செய்வதற்கு
முன் கே (gay) ஆக
இருந்தனர்.

திருநம்பிகள் எல்லாம்
லெஸ்பியன்கள்.

திருநங்கையாக இருப்பது
ஒரு தொற்றக்கூடிய
நோய்.

பால்நிலை அடையாளம் (Gender identity) மற்றும் பாலியல் நாட்டம் (sexual orientation) என்பன இரண்டு வெவ்வேறு விடயங்கள். பால்நிலை அடையாளம் - திருநபர் என்ற வகையில் நீங்கள் உங்களைப் பற்றி எப்படி உணர்கிறீர்கள், மற்றும் உங்கள் அடையாளம் பற்றியது. பாலியல் நாட்டம் என்பது நீங்கள் யாரால் ஈர்க்கப்படுகிறீர்கள் என்பது பற்றியது. இந்த கட்டுக்கதை (myth), பாலின இருமைகளுக்கு (gender binary) அப்பால் மனித உறவுகளைப் பார்க்க முடியாததிலிருந்து உருவாகிறது.

திருநம்பிகளுக்குப் பல்வேறுபட்ட பாலியல் நாட்டம் (sexual orientations) இருக்கலாம். அவர்கள் எதிர்பாலின ஈர்ப்புள்ளவர்களாக (heterosexual), இருபாலின ஈர்ப்புள்ளவர்களாக (bisexual) அல்லது ஒருபாலின ஈர்ப்புள்ளவர்களாக (homosexual) இருக்கலாம்.

பால்நிலை அடையாளம் (Gender identity) என்பது பாலியல் நாட்டத்திற்கு (sexual orientation) சமமானது அல்ல.

பால்நிலை அடையாளம் (Gender identity) உயிரியல் (biological), நரம்பியல் (neurological), அத்துடன் உளவியல் சமூக காரணிகளாலும் (psychosocial factors) வடிவமைக்கப்படுகிறது.

திருநம்பிகள் எல்லாம்
லெஸ்பியன்கள்.

திருநங்கையாக இருப்பது
ஒரு தொற்றக்கூடிய
நோய்.

பால்நிலை அடையாளம் என்பது மிகவும் தனிப்பட்ட ஒன்றாகும். இது மனித பன்முகத்தன்மையின் (human diversity) ஒரு பகுதியாகும்.

ஒவ்வொரு திருநரும் (transperson) தங்கள் பால்நிலை அடையாளத்தை மாற்றும் போது பல சவால்களை எதிர்கொள்கின்றனர். அவர்கள் கடினமான அறுவை சிகிச்சைகளை எயும் எதிர்கொள்வதுடன், தீவிரமான உளவியல் அளவீட்டு சோதனைகளுக்கும் (intense psychometric tests) உட்படுத்தப்படுகிறார்கள்.

திருநம்பிகளுக்குப் பல்வேறுபட்ட பாலியல் நாட்டம் (sexual orientations) இருக்கலாம். அவர்கள் எதிர்பாலின ஈர்ப்புள்ளவர்களாக (heterosexual), இருபாலின ஈர்ப்புள்ளவர்களாக (bisexual) அல்லது ஒருபாலின ஈர்ப்புள்ளவர்களாக (homosexual) இருக்கலாம்.

பால்நிலை அடையாளம் (Gender identity) என்பது பாலியல் நாட்டத்திற்கு (sexual orientation) சமமானது அல்ல.

பால்நிலை அடையாளம் (Gender identity) உயிரியல் (biological), நரம்பியல் (neurological), அத்துடன் உளவியல் சமூக காரணிகளாலும் (psychosocial factors) வடிவமைக்கப்படுகிறது.



இப் புத்தக உருவாக்கக் குழு

திட்டத்தின் கருத்துரு மற்றும் நிறைவேற்றம்

தேனுக்க ஜெயசிங்க



மாறும் விதைகள் (Changing Seeds) அமைப்பின் நிறுவுனர் மற்றும் நிறைவேற்று இயக்குநர்

இலங்கையைச் சேர்ந்த மனித உரிமை ஆர்வலர்

LinkedIn - Denuka Jayasinghe

ஆய்வு மற்றும் புத்தக உருவாக்கம்

ஷெலனி பாலிஹவடான



சட்டத்தரணி மற்றும் பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க ஆரோக்கியம் மற்றும்

உரிமைகள் (SRHR) பயிற்றுவிப்பாளர்

இலங்கையைச் சேர்ந்த பெண்ணிய செயற்பாட்டாளர்

LinkedIn - Shelani Palihawadana

வடிவமைப்பு



நிலாள் இளம்பூரணன்

ஊடகம் மற்றும் தகவல் தொடர்பு டிசைனர்/ வடிவமைப்பாளர்

LinkedIn - Nilaal Elampooranan

மதிப்பாய்வு



மருத்துவர் ரஷ்மிரா பாலசூரியா

மருத்துவப் பயிற்சியாளர்

MBBS Bsc(Hons)(Biomed) PGCert(MedEd) DFM Msc(Sexual Health)

தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு



ரவிந்திரன் விதூர்ஷன்

LinkedIn - Ravindran Vithurshan

சிங்கள மொழிபெயர்ப்பு



ஜனித்யா சமரசிங்க

இந்த வளநூலை துல்லியமாகவும், சமூகத்தை மையமாகக் கொண்டதாகவும் மாற்றுவதற்காக, தங்களின் அனுபவங்களையும் அறிவையும் பகிர்ந்து கொண்ட இலங்கையின் திருநர் சமூக உறுப்பினர்களுக்கு மிக்க நன்றிகள். இதுவொரு கூட்டு முயற்சி:





**R I G H T
T O
H E A L**

