உங்களுக்கான
பாலியல் உடல்நலம் மற்றும் உரிமைகள்

பல்வேறு மொழிகளில்
பெற்றுக்கொள்ளலாம்:
www.sante-sexuelle.ch/shop

2018, Tamilisch / tamoul / தமிழ்

உள்ளடக்கம்

4 **உங்களது உரிமைகள்**
பாலியல் உரிமைகள் / உரிமைகள் குறித்த தகவல், ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சை / பாலியல் மற்றும் சட்டங்கள் / பாலியல் மற்றும் வீட்டு வன்முறை (பெட்டியைப் பார்க்கவும்) / மருத்துவக் காப்புறுதி (பெட்டியைப் பார்க்கவும்)

7 **பாலியல் மற்றும் சோடியாக வாழுதல்**
ஒருவரது பாலியல் மற்றும் சோடியாக வாழ்வதை முடிவுசெய்தல், உரிமைகள் / பாலியல் பிரச்சினைகள்

8 **பெண்களின் பாலியல் உறுப்புகள்**
வெளி யோனி / கன்னிச்சவ்வு (hymen) / யோனி (vagina) / கர்ப்பப்பை (uterus) / சூலகம் (ovaries) / கருமுட்டைக் கால்வாய் / பெண் கர்ப்பமடையும் சுழற்சி (பெட்டியைப் பார்க்கவும்)

12 **ஆணின் பாலியல் உறுப்புகள்**
ஆண்குறி / விதைகள் / விந்துத் திரவம்

14 **கர்ப்பமடையாமல் பாதுகாத்தல்**
ஆணுறைகள் /ஒன்றுசேர்ந்த ஹோர்மோன்களினாலான பாதுகாப்புப் பொருள் (ஒஸ்ரோகென், கெஸ்ராகென்)/ வேறு ஹோர்மோன்களினாலான பாதுகாப்புப் பொருள் (கெஸ்ராகென்-மட்டும்) / சுருள்வளையம் / வேறு வழிமுறைகள் / நிச்சயமற்ற நடைமுறைகள் / ஆண் மற்றும் பெண்ணுக்கு கருத்தடை செய்தல் / ஆபத்து வேளைக்கான கருத்தடைப் பாதுகாப்பு

23 **பாலியலால் தொற்றிக்கொள்ளக்கூடிய நோய்கள்**
தன்னை மற்றும் பிறரைப் பாதுகாத்தல் / பாலியலால் தொற்றிக்கொண்ட நோய்கள் குறித்த அறிகுறிகள்/ பரிசோதனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் / HIV-பரிசோதனை (பெட்டி) / HIV-ஆபத்து வேளைக்கான சிகிச்சை 48 மணித்தியாலத்திற்குள் (பெட்டியைப் பார்க்கவும்)

26 **கர்ப்பமடைதல் மற்றும் பிறப்பு**
கர்ப்பமடைந்ததற்கான பாரசோதனை / கர்ப்பக்காலம் / பிறப்பிற்கு முன்பான பரிசோதனைகள் / பிள்ளைபெறும் விருப்பம் நிறைவேறாதிருத்தல் / பிறப்பு / பிறப்பின் பின்னர் / பால்கொடுக்கும் காலத்திற்கான கர்ப்பத்தடை வழிமுறைகள் (பெட்டியைப் பார்க்கவும்) / மருத்துவக் காப்புறுதி / தாய்மைக் காலத்திற்கான இழப்பீடுகள் / தாய்மைக் கொடுப்பனவுகள்

29 **கர்ப்பத்தைக் கலைத்தல்**
வழிமுறைகள் / சுவிஸ் சட்டவிதிகள் / தகவல் மற்றும் உதவி

அன்பான வாசகிகளே மற்றும் வாசகர்களே

இக் கைநூால் பாலியல் மற்றும் பிறப்பிற்கான உடல்நலம் குறித்து பல்வேறு விடயங்களை உங்களுக்கு அறியத்தருகின்றது. முதலாவது பகுதி பாலியல் உரிமைகளை, அதாவது மனித உரிமை விதிகளிலிருந்து வழங்கப்பட்டுள்ளது. இது அடிப்படை ரீதியாக உங்களுக்கு பாலியல் உடல்நலம் குறித்த விடயங்களில் எமது சூழமைவை எடுத்து விளக்குகின்றது.

அதாவது அனைத்து மனிதர்களும், எவ்வித பாலியல் நிலைப்பாடு இருந்தாலும் பரவாயில்லை, எந்தப் பாலினமாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை, தமது பாலுறவை எவ்வித வற்புறுத்தலும் இன்றி, சொந்த விருப்பில் மற்றும் பொறுப்புணர்வுடன் அனுபவித்து வாழ முடியும்.

இதன்போது அடிப்படையான தகவல்களைத் தெரிந்திருப்பது முக்கியமாகின்றது: ஆகவே பாலியல் உடல்நலத்திற்கான சுவிஸ் நிலையம் பல்வேறு மொழிகளில் இக் கைநூலை வெளியிடுகின்றது. உங்களுக்கு மேலதிக கேள்விகள் இருப்பின், உங்கள் பிரதேசத்திலுள்ள பாலியல் உடல்நலத்திற்கான துறைசார் நிலையம் ஆக்கபூர்வமான, நடுநிலையான மற்றும் உங்கள் வாழ்க்கை முறைகளுக்கு ஏற்றுவாறு ஆலோசனை வழங்கும்.

வாசிப்பது மற்றும் அறிந்து கொள்வதில் மகிழ்வடையுங்கள்.
Barbara Berger, செயலதிபர் SANTÉ SEXUELLE Suisse

ஆலோசனை

www.sante-sexuelle.ch/centres

சுவிசின் அதிகமான மாநிலங்களில் உள்ள பாலியல் உடல்நலம் பேணும் துறைசார் நிலையங்களை நீங்கள் உங்கள் கேள்விகளுக்காக அணுகலாம். இந்த இணையத்தள முகவரியில் நீங்கள் உங்களுக்கு அண்மையாக உள்ள துறைசார் நிலையத்தை அறிந்து கொள்ளலாம்.

விபரமான தகவல்கள்

www.sex-i.ch

sexual health info எனும் இணையத்தளத்தில் நீங்கள் பாலியல் உடல்நலம் குறித்த தகவல்களை 10 க்கும் மேற்பட்ட மொழிகளில் காணலாம்.

கைநூல்கள் மற்றும் வேறு பொருட்கள்

www.sante-sexuelle.ch/shop

இங்கு நீங்கள் மேலதிக கைநூல்கள் மற்றும் பொருட்களைக் காணலாம். வேறு பொருட்கள் உட்பட ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கான கருத்தடை உறைகளையும் காணலாம்.

உங்கள் உரிமை

பாலியல் உரிமை

பாலியல் உரிமை என்பது அங்கீகரிக்கப்பட்ட மனித உரிமையை அடித்தளமாகக் கொண்டது, இது தேசிய மற்றும் சர்வதேச சட்டவரையறைக்குள் அடங்குகின்றது. பாலியல் உரிமை என்பதில், ஒவ்வொரு மனிதரும் வயது, பாலினம், பாலியல் நிலைப்பாடு மற்றும் பாலியல் அடையாளம் போன்றவைகளில் தங்கியிருக்காது இருப்பதாகும்.

- பாலியலை எந்த வித நிர்ப்பந்தம், பாகுபாடு மற்றும் வன்முறையின்றி வாழ முடிவது,
- தகவல்கள் மற்றும் அறிவைப் பெற்றுக்கொள்ள வழிசமைத்தல்,
- ஆலோசனை மற்றும் வைத்திய உதவிகளைப் பெற்றுக்கொள்ள முடிவது,
- பாலியல் உறவை சுதந்திரமாக மற்றும் இரு பக்கத்தினரது விருப்பத்துடன் வாழ முடிவது,
- தனக்குப் பிள்ளை தேவையா அல்லது பிள்ளைகள் தேவையில்லை என முடிவெடுத்தல் மற்றும் விருப்பப்படும் பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கையை சுதந்திரமாக முடிவெடுப்பது,
- திருப்தி தரும் விதத்தில், மகிழ்வான மற்றும் ஆபத்துக்கள் குறைந்த பாலியல் வாழ்வை வாழ முடிவது,
- உடலுக்குப் பாதிப்பில்லாமல் இருப்பது,
- தனது துணைவரை அல்லது துணைவியை சுதந்திரமாக முடிவெடுப்பது மற்றும் திருமணம் செய்ய முடிவுசெய்வது,
- தனிப்பட்ட இரகசியம் பேணுதல் மற்றும் சொந்தமாக முடிவெடுக்கும் உரிமை உள்ளது.

தகவல், ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சை பெறுவதற்கான உரிமை

உங்களது பிரஜாவுரிமை மற்றும் உங்களது தங்குமிட அனுமதி என்பவற்றில் தங்கியிருக்காது தகவல், ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சை பெற உங்களுக்கு உரிமை உள்ளது. உங்களால் மொழியை விளங்கிக்கொள்வதில் பிரச்சினைகள் இருப்பின், அல்லது உதவிக்கு ஒருவர் தேவைப்படின் நீங்கள் ஒருவரை ஆலோசனைக்கு அழைத்துச் செல்லலாம்.
சில துறைசார் நிலையங்களில் பல்கலாச்சார மொழிபெயர்ப்பாளர்கள் தொழில் புரகின்றனர். ஆலோசனையாளர்கள் போன்றே இவர்களும் இரகசியம் காக்கும் கடமைக்கு உட்பட்டவர்கள்.

பாலியல் மற்றும் சட்டங்கள்

சுவிசில் அனைத்து பாலியல் நடைமுறைகளும் சுதந்திரமாக முடிவெடுப்பதில் தங்கியுள்ளது. எவரும் இதற்காக வற்புறுத்தல் செய்ய முடியாது. பாலியல் நடைமுறையை, ஒருவரின் விருப்பத்திற்கு எதிராக நடத்தினால், சட்டப்படி

தண்டிக்கப்படுவார். இது உடல் ரீதியான வன்முறையாகவும் இருக்கலாம் (பாலியல் வல்லுறவு, பாலியல் ரீதியில் சுரண்டிப் பறித்தல்) அல்லது /மற்றும் உளரீதியான வன்முறை (பயமுறுத்தல், கட்டாயப்படுத்தல், நிர்ப்பந்தித்தல், பாலியல் தொந்தரவு). இணையத்தளத்திலும் கட்டாயப்படுத்துவது மற்றும் வெருட்டுவது தண்டனைக்குரியதாகும். நீங்கள் திருமணமாகியிருந்தால் அல்லது ஒரேவகை பாலினத் துணையோடு வாழ்ந்தால், உரிமைகள் சமனாகவே இருக்கும். வயது வித்தியாசம் 3 வயதுக்கு மேற்பட்டிருந்தால், 16 வயதுக்கு உட்பட்ட பிள்ளைகள் மற்றும் இளையோருடன் பாலியல் நடைமுறைகளை மேற்கொள்வதற்கு தடை உள்ளது, எவரிலும் தங்கியிருக்கும் நிலை இருந்தால் (ஆசிரியர்கள், தொழில் சம்பந்தமானவர்கள், பராமரிப்பாளர்கள்) இந்த விதி 18 வயதாக அமைந்திருக்கும். ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் தனது உடலில் தீங்கிழைப்பதை மறுக்கும் உரிமை உள்ளது.

சுவிசில் அல்லது வெளிநாட்டில் ஒரு இளம் பெண்ணுக்கு அல்லது வயதுவந்த பெண்ணுக்கு பாலுறுப்பை வெட்டுவதற்கு (FGM/C) தடை உள்ளது. மேலதிக தகவல்களுக்கு: www.female-genital-cutting.ch (யேர்மன், பிரென்சு, இத்தாலியம், ஆங்கிலம், ரிகிறீனியா, சோமாலி).

சுவிசில் கட்டாயத் திருமணம் தண்டனைக்குரியதாகும். கட்டாயத் திருமணம் என்பது, ஒரு சோடிகளை அல்லது ஒரு நபரை சோடிகளின் சுற்றத்தவர்கள் அல்லது அவரது குடும்பத்தினர்கள் திருமணம் செய்யுமாறு அழுத்தம் கொடுப்பதாகும். எதிர்காலத் தம்பதிகளாகும் இருபாலாரும் முழுச் சுதந்திரத்துடன் தீர்மானித்தாலே, அது திருமணமாகக் கருதப்படும். தம்பதிகளில் ஒருவரை திருமணம் செய்ய கட்டாயப்படுத்தியிருந்தால், அதை இரத்துச் செய்ய முடியும். மேலதிக விபரங்களுக்கு: www.mariages-forces.ch (யேர்மன், பிரென்சு, இத்தாலியம்)

பாலியல் மற்றும் வீட்டு வன்முறை

உங்கள் மீது வன்முறை நடந்தால் அல்லது மேற்கொள்ளப்பட்டால், ஒருவருடன் அதுபற்றி கதைப்பது மற்றும் உதவிகளைத் தேடிக்கொள்வது முக்கியமானதாகும். நீங்கள் அடையாளம் தெரியாத விதத்தில் இரகசியமாக ஆலோசனை பெறலாம்.

பிரயோசனமான முகவரிகள்

பாதிக்கப்பட்டவரகளுக்கான உதவி சுவிஸ் (யேர்மன், பிரென்சு, இத்தாலியம், ஆங்கிலம்):
www.aide-aux-victimes.ch

பெண்கள் விடுதிகள் சுவிஸ் (யேர்மன், பிரென்சு)
www.solidarite-femmes.ch

தகவல்கள் (பிரென்சு):
www.violencequefaire.ch

24மணிநேர ஆலோசனை உதவி தொடர்பு(யேர்மன், பிரென்சு, இத்தாலியம்)
www.143.ch, தொலைபேசி 143

பொலிஸ் அவசர அழைப்பு: 117

அவசர அழைப்பு மருத்துவ வண்டி முதலுதவி: 144

உதவி மற்றும் மேலதிக முகவரிகளை நீங்கள் பாலியல் உடல்நல துறைசார நிலையத்தில் காணலாம் www.sante-sexuelle.ch

மருத்துவக் காப்புறுதி

சுவிசில் ஒரு மருத்துவக் காப்புறுதியில் சேரந்து கொள்வது கட்டாயமானதாகும். மருத்துவக் காப்புறுதி அனேகமான வைத்தியநிலைய அல்லது வைத்தியரின் சிகிச்சைச் செலவுகள் மற்றும் ஆலோசனைகளைப் பொறுப்பேற்கும். வருடஉரிமைக் கட்டணம் மற்றும் சொந்தமாகச் செலுத்தும் தொகையை நீங்கள் செலுத்த வேண்டும். உங்களுக்கு மருத்துவக் காப்புறுதி இல்லாவிடின், சிகிச்சைக்கு முன்பாக எதிர்பார்க்கப்படும் கட்டணம் குறித்து விசாரித்துக் கொள்ளுங்கள். பிரச்சினைகள் இருந்தால் உங்களது மாநிலத்தில் உள்ள சமூக சேவைப் பகுதியில் அல்லது பாலியல் உடல்நல துறைசார் நிலையத்தை நாடுங்கள். செல்லுபடியற்ற ஒரு வதிவிட அனுமதி இருந்தாலும் ஒரு மருத்துவக் காப்புறுதி செய்துகொள்ளலாம்.

பாலியல் மற்றும் சோடியாக வாழ்தல்

பாலியல் வாழ்வில் ஒரு பகுதியாகும். இது மகிழ்வாக இருப்பதற்கு பங்களிக்கும், அதேபோன்று தனிப்பட்ட விதத்தில், நீங்கள் உங்களுடன் மற்றும் பிறருடன் உறவில் மரியாதையுடன் வாழ்வதாகும். பாலியல் முழு வாழ்விலும் வளரச்சியடையும் அத்துடன் அது ஒருவர் வாழும் கலாச்சாரம் மற்றும் சமூக சூழமைவில் தங்கியிருக்கும்.

தனது பாலியல் உறவு மற்றும் தான் சோடியாக வாழ்வதை முடிவு செய்யும் உரிமை

பாலியல் என்பது தனியாக பாலுறவு வைத்துக்கொள்வது மட்டுமல்ல, மாறாக தடவுதல், முத்தமிடல், கட்டியணைத்தல், சொந்தமாக திருப்தியடைதல் போன்றதாகும். வேறு சிலர், வாயால் பாலியலை செய்கின்றனர் (பாலுறுப்பை வாயால் முத்தமிடல்) அல்லது குதத்தில் பாலியல் செய்வது (ஆணுறுப்பை குதத்தில் விடுவது), இதில் அடங்குகின்றது, முன்நிபந்தனையாக, இரு பகுதியினரும் இதற்கு சம்மதித்திருக்க வேண்டும். பாலியல் இல்லாமல் வாழ்வது குறித்தும் ஒரு முடிவு செய்து கொள்ளலாம். இந்த உடன்பாடு பாலியலைத் தொழிலாக செய்யும் பெண்களுக்கும் ஆண்களுக்கும் செல்லுபடியாகும்.

அனைத்து மனிதருக்கும், எப்படி மற்றும் எவருடன் தான் பாலியல் உறவை வைத்துக்கொள்ள விரும்புகிறார், எவருடன் சோடியாக வாழ விரும்புகிறார் மற்றும் எவரைத் திருமணம் செய்ய விரும்புகிறார் என்று சொந்தமாக முடிவு செய்யும் உரிமை உள்ளது.

பாலியல் ரீதியாக சோடியாக வாழ்வது என்பதில் ஒரு பெண் இன்னொரு பெண்ணுடன் மற்றும் ஒரு ஆண் இன்னொரு ஆணுடனும் வாழ முடியும். ஒரே பாலினத் தம்பதிகள் தாம் சேர்ந்து வாழ்வதை சிவில் திருமணப் பதிவுத் திணைக்களத்தில் பதிவுசெய்து கொள்ளலாம் (பதிவுசெய்து சோடியாக வாழ்தல்).

பாலியல் பிரச்சினைகள்

பாலியல் சம்பந்தப்பட்ட விடயங்களில் பிரச்சினைகளும் ஏற்படலாம். சில வேளைகளி ல் விந்து முன்பாக வெளியேறுதல், பெண்ணின் நீர் சுரக்காதுவிடல், யோனியின் மடல்கள் ஈரமில்லாதிருத்தல், பாலுறவுக்கான விருப்பம் இல்லாதிருத்தல் இப்படிப் பலவிதம். இதற்குக் காரணமாக இயற்கை ரீதியான உடல் அல்லது / மற்றும் உளப் பிரச்சினைகளாகும். பாலியலின்போது சிலவேளைகளில் உடலையும் மனதையும் ஒன்றிலிருந்து ஒன்றைப் பிரிப்பது கடினமானதாகும். உங்கள் உணரவுகள் குறித்து உங்கள் துணைவருடன் அல்லது துணைவியுடன் பேசிக்கொள்ளவது சிறந்ததாகும். உங்கள் ஆண் அல்லது பெண் வைத்தியர் அல்லது பாலியல் உடல்நல துறைசார் நபர்களுடன் இவை குறித்துக் கதைப்பது உங்களுக்கு சிறந்த பலனைத் தரலாம்.

பெண்ணின் பாலுறுப்பு

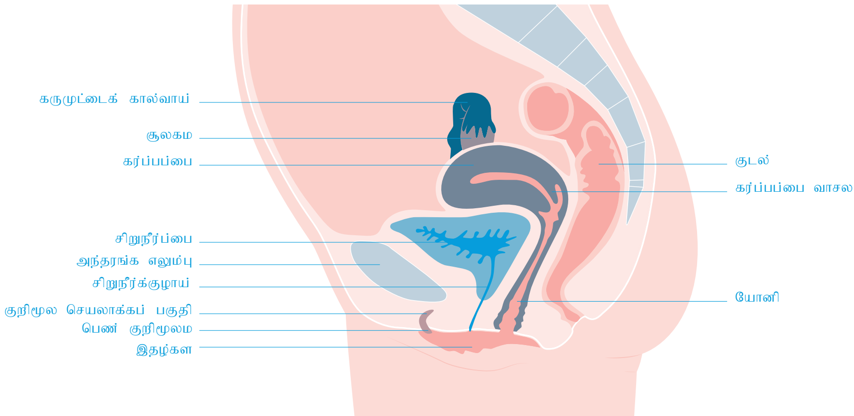
பெண்ணின் பாலுறுப்பைப் பொறுத்தவரை உள்ளுறுப்புக்கும் வெளியுறுப்புக்கும் இடையே வித்தியாசப்படுத்திக் கொள்ளலாம். வெளிப் பாலுறுப்பை கருவாய் அல்லது பெண் வெளிஉறுப்பு என்பார்கள். பெண்ணின் உள் பாலுறுப்பில் யோனி, கர்ப்பப்பை, சூலகம் மற்றும் கருமுட்டைக் கால்வாய் அல்லது பலோப்பியன் குழாய் அடங்கும்.

பெண் வெளிஉறுப்பு

பெண் வெளிஉறுப்பு என்பதில் இரு பெரிய மற்றும் இரு சிறிய இதழ்கள் அடங்குகின்றது. பெண் வெளிஉறுப்பு மேற்பகுதியில் பெண் குறிமூலம் காணப்படுகின்றது. பெண்ணின் பாலியல் சுகத்தின்போது இந்தக் குறிமூலம் ஒரு முக்கிய பங்கை வகிக்கின்றது. குறிமூலத்தின் அசைவாக்கம் உடலில் உட்பகுதியில் அமைந்துள்ளது. குறிமூலம் மற்றும் யோனி வாசலின் இடையே சிறுநீர் வெளியேற்றும் உறுப்பு உள்ளது.

ஒரு பெண்ணிற்கு விருத்தசேதனம் செய்தால் (பாலுறுப்பை வெட்டுதல்), பெண் வெளிஉறுப்பு˙ வேறுவிதமாகக் காணப்படும். (பார்க்கவும் 4-5ம் பக்கங்களை).

மேலதிக விபரங்களுக்கு: www.female-genital-cutting.ch



யோனி

யோனி விரிவடையக்கூடியது மற்றும் ஏறத்தாழ 7-10 செ.மீ. நீளமானது. அதன் வடிவம் மற்றும் நீளம் பாலியலின் தராதரத்தில் எவ்வித பங்கையும் வகிக்காது. பாலியல் உணர்வால் யோனி ஈரத்தன்மையடையும். கர்ப்பப்பையில் இருந்து யோனியின் வழியால் மாதவிடாய் வெளியேறும் (மாத வெளியேற்றம், வழமையான இரத்த வெளியேற்றம்). யோனி தன்னைத் தானே சுத்தப்படுத்திக் கொள்கின்றது, இதன்போது யோனியின் பதார்த்தம் இயற்கையான சமநிலையைப் பேணுகின்றது. யோனியை மேலதிகமாக சுத்தப்படுத்துவது விதந்துரைக்கப்படவில்லை.

கர்ப்பப்பை

இது உடலுக்குள், வயிற்றின் கீழ்ப்பகுதியில் காணப்படுகின்றது. இதன் வடிவமும் அளவும் பேரிக்காய் போன்று காணப்படுவதுடன் அதிகமாக தசைநார்களினால் ஆனது. கர்ப்பத்தின்போது சிசு கருப்பைக்குள் வளர்ச்சியடைகின்றது. கர்ப்பப்பை யின் வாசலில் ஒரு சிறிய பகுதி யோனியுடன் சேர்ந்துள்ளது இதை கர்ப்பப்பை வாசல் என அழைப்பர். இந்தக் கர்ப்பப்பை வாசல் ஊடாக மாதவிடாய் இரத்தம் வெளியேறும் அத்துடன் பாலுறவின்போது ஒரு ஆணின் விந்துக்கள் இந்த வாசல் வழியாக கர்ப்பப்பை யைச் சென்றடையும். குழந்தை பிறப்பின்போது இந்த கர்ப்பப்பை வாசல் திறப்பதுடன் யோனி விரிவடைந்து பிள்ளை அதன் வழியாக வருவதற்கு இடம்கொடுக்கும்.

சூலகம

கர்ப்பப்பையின் வலது மற்றும் இடது பக்கங்களில் சூலகம் காணப்படுகின்றது இது இரு தொழிற்பாடுகளை ஆற்றுகின்றது. ஒரு பக்கத்தில் பெண்ணின் ஹோர்மோன்களை சுரக்கின்றது (ஓஸ்ரோகன் மற்றும் கெஸ்ராகென்), மறுபக்கத்தில் மாதத்தில் குறைந்தது ஒரு கருமுட்டையை முதிர்ச்சியடையச் செய்கின்றது. இந்தக் கருமுட்டை, அதன் வாய்க்காலின் ஊடாக கடத்தப்பட்டு கருமுட்டைக் குழாயில் தங்குகின்றது. இந்த கருமுட்டை வெளியேற்றம் அடுத்த மாதவிடாய்க்கு ஏறத்தாழ 14 நாட்கள் முன்பாக நடைபெறுகின்றது.

இந்தக் கருமுட்டை வெளியேற்றம் எப்பொழுதும் ஒரே நேரத்தில் நடைபெறுவதில்லை. கர்ப்பமடைவதைத் தவிர்ப்பதற்கு, கருத்தரிக்காமல் விடும் நாட்களை கணக்கெடுத்து நடந்துகொள்வது நிச்சயமற்ற முறையாகும்.

கருமுட்டைக் கால்வாய்

இரு கருமுட்டைக் கால்வாய்களும் கருமுட்டைகளை சூலகத்திலிருந்து கர்ப்பப்பை க்கு அனுப்பி வைப்பதற்கு உதவுகின்றன. இந்தக் கருமுட்டை விந்துக்களுடன் சேர்ந்து கர்ப்பமாவது இந்தக் கால்வாய்க்குள் நடைபெறுகின்றது. இவ்வாறாக கர்ப்பமாகிய முட்டை கர்ப்பப்பை க்குள் சென்றதும், ஒரு பெண் கர்ப்பமாகின்றார்.

பெண் கர்ப்பமடையும் சுழற்சி

கர்ப்பப்பையின் உட்பகுதியில் பெண்களுக்கு சுரக்கும் ஹோர்மோன்களின் உதவியினால் உட்தோல் வளர்ச்சியடைகிறது. பெண் கர்ப்படையாவிட்டால் இந்தச் சுழற்சியின் முடிவில் இந்தத் தோலின் ஒரு பகுதி கரைந்து விடுகின்றது, இதுவே பெண்ணுக்கு மாதவிடாயாக வெளியேறுகின்றது. இதில் இரத்தமும் உட்தோலும் ஒன்றாகச் சேர்ந்திருக்கும். கர்ப்பமடையும்போது இந்த உட்தோல் மேலும் வளர்ச்சியடைந்து சிசுவுக்கு ஒரு «கூடு» போன்று பாதுகாப்பு வழங்கும்.

முதலாவது மாதவிடாய் வெளியேற்றம் அதிகமாக பதினொன்று மற்றும் பதினைந்து வயதிற்கு இடையில் ஏற்படுகின்றது. மாதச் சுழற்சி என்பது மாதவிடாய் வந்த முதல் நாளிலிருந்து அடுத்த முறை மாதவிடாய் ஆரம்பிக்கும் நாளை உள்ளடக்குகின்றது. இந்தச் சுழற்சியின் காலஅளவு பலவாறு வித்தியாசப்படும், வழமையாக 21க்கும் 35 நாட்களுக்கும் இடையாக இது அமைந்திருக்கும். மாதவிடாய் இரத்தத்தை உறிஞ்சி எடுப்பதற்கு, வித்தியாசமான அளவுகளிலுள்ள பஞ்சுத்துணியை அல்லது ரம்பொன்களைப் பாவிக்கலாம். பெண்கள் விரும்பினால் மாதவிடாய் காலத்தில் விளையாடுதல், முழுகுதல், குளித்தல் மற்றும் பாலுறவை வைத்துக்கொள்ளலாம். மாதவிடாய் காலத்தில் சுகக்குறைவாக இருந்தால், கடினமான வயிற்று- அல்லது தலையிடி இருந்தால், சூடாக்குதல், அசைந்துகொள்ளல் மற்றும் மூலிகைச் சாறுகள் உதவிக்கொள்ளும். ஹோர்மோன்களின் பாதுகாப்பை எடுப்பதன் மூலமும், உதாரணமாக கர்ப்பத்தடைக் குளிசை, இவ்வாறான மாதவிடாய்கால வலிகளுக்கு உதவலாம்.

மாதவிடாய் முழுவதுமாக முடிவிற்கு வரும் வயதான காலத்திற்கு முன்பாக இரத்த வெளியேற்றம் ஒழுங்கற்ற விதத்தில் இருக்கும். இந்தக் காலத்தில் சில பெண்களுக்கு ஹோர்மோன்களின் மாற்றங்களால் உடல்நலக் குறைவு ஏற்படலாம்.

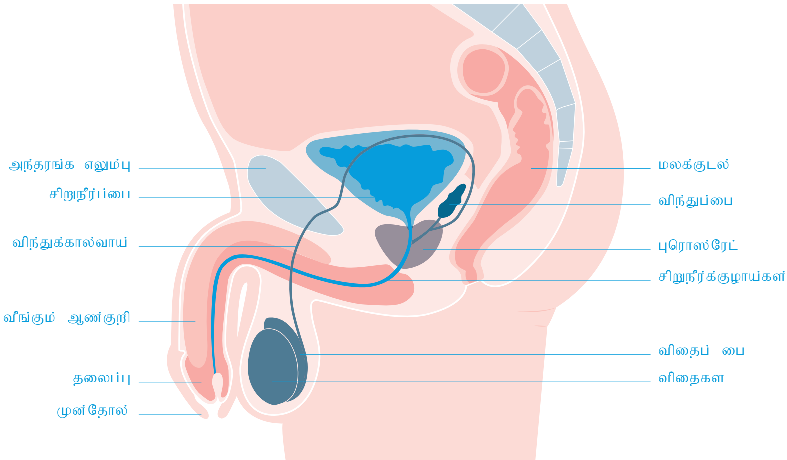
கன்னிச்சவ்வு

கன்னிச்சவ்வு என்பது யோனியின் வாசலைச் சுற்றியுள்ள ஒரு சவ்வாகும். இது ஒவ்வொரு இளம் பெண்ணுக்கும், ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் வேறு விதமாக அமைந்திருக்கும். இதில் ஒரு துவாரம் இருக்கும், இதனூடாக மாதவிடாய் இரத்தம் வெளியேற முடிவதுடன், அதிகமாக மாதவிடாய் காலத்தில் இதற்குள் ஒரு ரம்பொனை உட்செலுத்த முடியும். முதலாவது உடலுறவின்போது இதிலிருந்து சிறிது இரத்தம் கசியலாம். ஆனால் பல பெண்களைப் பொறுத்தவரை இப்படி நடப்பதில்லை.

நீங்கள் நலமாக இருப்பதாக உணர்ந்து கொண்டாலும், ஒழுங்காக பெண்களுக்கான வைத்தியரிடம் பரிசோதித்துக் கொள்ளுமாறு பரிந்துரை செய்யப்படுகின்றது, வேறு விடயங்களுடன் மார்பகப் புற்றுநோய் மற்றும் கர்ப்பப்பை வாசல் புற்றுநோயிலிருந்து முற்பாதுகாப்புப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

ஆணின் பாலுறுப்புகள்

வெளியில் உள்ள ஆணின் பாலுறுப்புகளாக ஆண்குறி மற்றும் விதைப்பை உள்ளது. உள்ளே உள்ள பாலுறுப்புகளாக புறொஸ்ரேட் அல்லது முன்நிற்கும் சுரப்பி, சிறுநீர்க்குழாய், விந்துக்கால்வாய் மற்றும் விந்துப்பை உள்ளது.



ஆண்குறி

ஆண்குறி வீங்கும் உடற்பகுதியைக் கொண்டது, இது பாலியல் உணர்ச்சியால் அல்லது திடீரென இரத்தத்தால் நிரப்பப்படுவதுடன் வீக்கமெடுத்து எழும்பக்கூடியது. ஆண்குறி எழும்புவதுடன், பெரிதாக மற்றும் இறுக்கமானதாக மாறிக்கொள்ளும் (உணர்ச்சியால்). ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஆண்குறி வித்தியாசமான நீளங்களில் மற்றும் தடிப்பாக உள்ளது, இருப்பினும் இதனால் பாலியல் செயற்பாட்டில் எவ்வித தரக்குறைவும் இருப்பதில்லை. ஆண்குறியின் நுனியில் தலைப்பு உள்ளது. இது பாலியல் செயற்பாட்டின்போது மகிழ்வைக் கொடுப்பதற்கு முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. இந்தத் தலைப்பு ஒரு முன்தோலால் மூடப்பட்டிருக்கும். சில ஆண்களுக்கு இது வெட்டப்பட்டிருக்கும், அதாவது முன்தோல் முழுமையாக அல்லது பகுதியாக எடுக்கப்பட்டிருக்கும்.

ஆண்குறிக்கு உள்ளே சிறுநீர்க்குழாய் உள்ளது, இதனூடாக சிறுநீர் வெளியேறுகின்றது. ஆண்குறி விறைப்பாக இருந்தால், ஆணால் சிறுநீர் கழிக்க முடியாது. விறைப்பாக இருக்கும்போது சிறுநீர்ப்பை மூடிக்கொள்கிறது, இதனால் விந்துத் திரவம் சிறுநீர்க் குழாயினால் வெளியேற முடிகின்றது.

விதைகள;

விதைகளுக்கு இரு செயற்பாடு உள்ளது. இது ஆணின் ஹோர்மோன்களை உற்பத்தி செய்கின்றது (அன்றோகெனெ, ரெஸ்ரோஸ்ரெறொன்) மற்றும் பருவமடைந்த காலம் தொடக்கம் வாழ்வின் இறுதி வரை தொடர்ந்து விந்துக்களை உற்பத்தி செய்கின்றது. இரு விந்துக் கால்வாய் ஊடாக விந்துகள் புரொஸ்ரேற் மேலாக ஆண்குறியை வந்தடைகின்றது.

விந்துத் திரவம்

விந்துத் திரவத்தில், விந்துகள், புரொஸ்ரேற்றிலுள்ள மற்றும் விந்துப் பையிலுள்ள நீர் உள்ளடங்கியிருக்கும். விந்துக்கள் வெளியேறும்போது இந்த விந்துத் திரவம் அல்லது சுக்கிலப்பாயம் ஆண்குறி ஊடாக வெளியேறுகின்றது. ஏற்கனவே விந்துவெளியேறுவதற்கு முன்பாக விறைப்பாக உள்ள ஆண்குறியிலிருந்து நிறமற்ற விந்துக்கலன் துளிகள் வெளியேறலாம்.

நீங்கள் நலமாக இருப்பதாக உணர்ந்து கொண்டாலும், ஒழுங்கான வைத்திய பரிசோதனைகளை (40-50 வயதுக்கு மேலாக) வேறு விடயங்களுடன் புரொஸ்ரேற் புற்றுநோய்க்கு முற்பாதுகாப்புப் பரிசோதனை செய்யுமாறு பரிந்துரை செய்யப்படுகின்றது.

கர்ப்பமடையாமல் பாதுகாத்தல்

நீங்கள் கர்ப்பமடைவதை விரும்பாவிட்டால், நம்பிக்கையுடைய மற்றும் பொருத்தமான கர்ப்பத்தடை வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுங்கள். இதற்குப் பல வித்தியாசமான முறைகள் உள்ளன, பாதுகாப்பானவை மற்றும் குறைவான பாதுகாப்புத் தருபவை.

கர்ப்பத்தடைப் பொருளால் பின்விளைவுகள் ஏற்படலாம். இருப்பினும் இதனால் நிரந்தரத் தடை ஏற்படாது. இவைகளை ஆண் அல்லது பெண் வைத்தியர்கள் எழுதிக்கொடுப்பார்கள். இந்த வித்தியாசமான முறைகளிலுள்ள நன்மைகள், பின்விளைவுகள் மற்றும் பாதுகாப்புக் குறித்து ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்ளுங்கள். பாலியல் உடல்நல துறைசார் நிலையத்தில் ஆலோசனை பெறுவது நம்பிக்கையானதும் அதிக வேளைகளில் இலவசமானதுமாகும்.

எந்தக் கர்ப்பத்தடைப் பொருளை நீங்கள் பாவிக்கவுள்ளீர்கள் என்பதை நீங்களே முடிவுசெய்யுங்கள். உங்கள் உடல்நலத்திற்கு ஏற்ற மற்றும் உங்கள் வாழ்க்கை வசதிக்கு அமைவான மற்றும் உங்கள் தேவைக்கு உகந்த முறையை நீங்கள் தேர்வு செய்யுங்கள். இந்தத் தேவை எதிர்கால வாழ்நாளில் மாற்றமடையலாம். எனவே கர்ப்பத்தடைக்குத் தேர்வுசெய்யும் பொருள் குறித்து உங்கள் துணையுடன் கதைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கர்ப்பத்தடைப் பொருளை எடுக்காது நிறுத்திய உடனே அல்லது கவனமின்றிப் பாவித்தால், கர்ப்பமடைய சந்தர்ப்பமுண்டு.

சுவிசில் கர்ப்பத்தடைப் பொருட்களுக்கு நீங்களே சொந்தமாக பணம் செலுத்த வேண்டும் சில பாலியல் உடல்நல துறைசார் நிலையங்கள் தேவையைப் பொறுத்து உங்களுக்கு உதவி செய்யலாம்.

உங்களை பாலியலால் தொற்றும் நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும் ஒரேயொரு பாதுகாப்புப் பொருள், ஆண்குறிக்கான உறையாகும். இந்த உறை ஆணுக்கும் உள்ளது அத்துடன் பெண்ணுக்கும் உள்ளது.

அடுத்துவரும் பக்கங்களில் சுவிசில் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய கர்ப்பத்தடை முறைகள் குறித்து நீங்கள் விளக்கமாகக் காணலாம்.

கர்ப்பத்தடை உறை

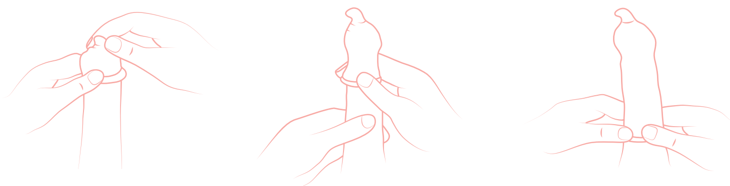
ஆணுக்கான உறை

கர்ப்பத்தடை உறை ஒரு மெல்லிய இரப்பர் தோலால் ஆனது, இது ஆண்குறிக்கும் யோனிக்கும் இடையே மற்றும் ஆண்குறிக்கும் குதத்திற்கும் இடையே நேரடித் தொடர்பு ஏற்படுவதைத் தடுக்கின்றது. இது பாலியலால் ஏற்படும் தொற்றுநோய்கள் மற்றும் கர்ப்பமடைவதிலிருந்து பாதுகாக்கின்றது. இதில் பல்வேறு வடிவங்களும் அளவுகளும் உள்ளன (www.mysize.ch). விதந்துரைக்கப்படுபவை «OK»-எனும் பொருட்களுக்கான அச்சு உள்ளது அல்லது CE என்ற எழுத்து உள்ளது. ஒரு உறையை ஒருமுறை மட்டுமே பாவிக்கலாம். கர்ப்பத்தடை உறை உள்ள பெட்டி பழுதடைந்திருந்தாலோ அல்லது பாவிக்கும் திகதி முடிவடைந்திருந்தாலோ பாவிப்பது தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

கர்ப்பத்தடை உறைகள் வழுக்கும் திரவப் பொருளுடன் சேர்த்தும் பாவிக்கலாம். இதை உறைகள் வாங்கும் அதே இடத்தில் பெற்றுக்கொள்ளலாம். இந்த உறைகளுடன் எந்தவித எண்ணெயையோ அல்லது கிறீம்களையோ பாவிக்க வேண்டாம், அதனால் இந்த உறையிலிருந்து திரவம் வெளியேறலாம்.

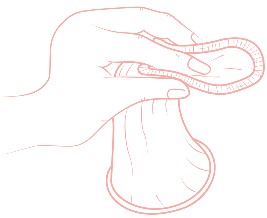
எவருக்காவது லாரெக்ஸ் ஒவ்வாமை இருந்தால், வேறு பொருட்களில் செய்யப்பட்ட உறைகளை வாங்கலாம்.

கர்ப்பத்தடை உறைகள் மலிவானது மற்றும் பாலியல் உடல்நல துறைசார் நிலையம், மருந்துச்சாலை, உடல் பராமரிப்புக் கடைகள், அங்காடிகள், தானியங்கி இயந்திரம் அல்லது இணையத்தளம் ஊடாகவும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.



பெண்களுக்கான கர்ப்பத்தடை உறை

பெண்ணுக்கான கர்ப்பத்தடை உறை ஒரு மெல்லிய செயற்கைப் பொருளால் ஆனது. இதை உடலுறவுக்கு முன்பாக யோனிக்குள் இடலாம், இதனால் யோனியின் சுவர்கள் மூடப்படும். இது பாலியலால் தொற்றப்படும் நோய்கள் மற்றும் கர்ப்பமடைவதிலிருந்து பாதுகாக்கின்றது. பெண்களுக்கான ஒரு கர்ப்பத்தடை உறையை ஒருமுறை மட்டுமே பாவிக்கலாம். இதை அநேக பாலியல் உடல்நல துறைசார் நிலையங்களில் அல்லது இணையத்தளம் ஊடாகப் பெற்றுக்கொள்ளலாம், உதாரணமாக www.sante-sexuelle.ch.



ஒன்றுசேர்ந்த ஹோர்மோன்களினாலான பாதுகாப்புப் பொருள் (ஓஸ்ரோஜென், ஜெஸ்ராஜென்)

இந்த கர்ப்பத்தடைப் பாதுகாப்புப் பொருளில் இரண்டு ஹோர்மோன்களான ஓஸ்ரோகென் மற்றும் கெஸ்ராகென் ஒன்றுசேர்ந்துள்ளது. இந்த ஹோர்மோன்கள் கருமுட்டை வெளியேற்றத்தைத் தடுப்பதுடன் கர்ப்பப்பையின் உட்தோலில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. அத்துடன் கர்ப்பப்பையின் வாசலை இறுக்கமாக்குகின்றது. இதனால் விந்துக் கலன்களை கர்ப்பப்பை க்குள் செல்வது தடுக்கப்படுகின்றது.
வழமையாக இந்தப் பாதுகாப்புப் பொருள் மூன்று கிழமைகளுக்கு பாவிக்கப்படுகின்றது, அதன்பின்னர் வரும் ஒரு கிழமை இடைவெளி விடப்படுகின்றது. இந்தக் காலத்தில் ஒரு இரத்த வெளியேற்றம் இருக்கும், இது மாதவிடாய் போன்று இருக்கும். இந்த இடைவேளைக் காலத்திலும் நீங்கள் கர்ப்பமடையாமல் பாதுகாக்கப்படுகின்றீர்கள். இருப்பினும் இடைவேளைக் காலத்தின் பின்பு உரிய வேளைக்கு ஒரு புதிய பெட்டியை ஆரம்பித்தால் மட்டுமே இது சாத்தியமாகும். இந்த முறை ஒரு ஆண் அல்லது பெண் வைத்தியரால் சிபாரிசு செய்யப்படும்.

கர்ப்பத்தடை மாத்திரை

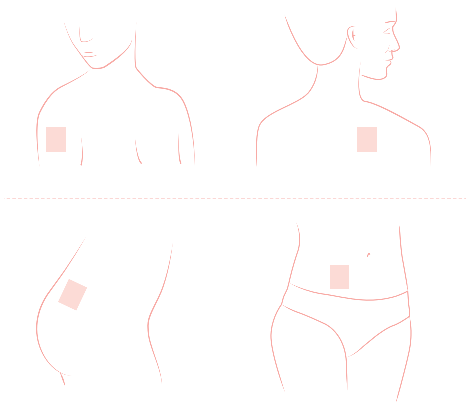
இக் கர்ப்பத்தடை மாத்திரையை ஒவ்வொரு நாளும் ஏறத்தாழ அதே நேரத்திற்கு எடுக்க வேண்டும். ஹோர்மோன்கள் வயிறு-குடல்-பகுதியின் ஊடாக உள்ளெடுக்கப்படும். அதிகமான மாத்திரைப் பெட்டகள் 21 மாத்திரைகளை (அல்லது 22 அல்லது 24) உள்ளடக்கியிருக்கும். இந்தப் பெட்டி முடிவடைந்தால், இதைத் தொடர்ந்து 7 நாட்களுக்கு (அல்லது 6 அல்லது 4) ஒரு இடைவேளை இருக்கும். மாத்திரைகளுக்கு இடைவேளை விட்ட நாட்களின் பின்பு, இரத்தப்போக்கு முடிவிற்கு வராமலிருந்தாலும் அடுத்த மாத்திரைப் பெட்டியை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

யோனி வளையம்

வளைந்து கொடுக்கக்கூடிய வளையம் (54 மி.மீ. சுற்றளவு) பெண்ணின் யோனிக்குள் உட்செலுத்தப்படும், மூன்று கிழமைகளின் பின் அது மீண்டும் அகற்றப்படும். ஹோமோன்கள் யோனியின் உட்தோலினால் உள்ளெடுக்கப்படும். இடைவேளையின் பின்பு இரத்தப்போக்கு இருந்தாலும், புதிய வளையத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும். இந்த வளையம் எப்பொழுதும் அதே கிழமைநாளில் மற்றும் அதே நேரத்தில் உள்ளே வைக்கப்பட அல்லது அகற்றப்பட வேண்டும்.

கர்ப்பத்தடை ஒட்டி

மூன்று கிழமைக் காலத்திற்கு ஒவ்வொரு கிழமையும் ஒரு புதிய ஒட்டி தோலில் ஒட்டப்படும். ஹோமோன்கள் தோலின் ஊடாக உள்ளெடுக்கப்படும். மூன்று கிழமையைத் தொடர்ந்து ஏழு நாட்கள் ஒட்டி இல்லாமல் இருக்கும். இடைவேளையின் பின்பு, இரத்தப்போக்கு இருந்தாலும் புதிய பிளாஸ்ரரை ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஒட்டியை எப்பொழுதும் ஒரே கிழமை நாளில் மற்றும் அதே நேரத்தில் ஒட்ட வேண்டும் அல்லது அகற்ற வேண்டும்.



வேறு ஹோமோன்கள் கொண்ட கர்ப்பத்தடைப் பொருள் (கெஸ்ராகென்-மட்டும்)

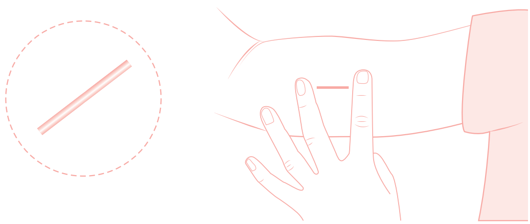
இந்தக் கர்ப்பத்தடைப் பொருள் ஒரு ஹோமோனான கெஸ்ராகனை மட்டும் கொண்டது. கெஸ்ராகென் கர்ப்பப்பை யின் சளித்தன்மையான உட்தோல் வளர்ச்சியை அமுக்குவதுடன், கர்ப்பப்பை யின் வாசல் தோல் இறுக்கமடைகின்றது இதனால் விந்துக் கலன்கள் கர்ப்பப்பை க்குள்ளே செல்ல முடியாது போகின்றது. இந்தக் கர்ப்பத்தடைப் பொருள் இரத்தத்தின் அளவீடுகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும். இந்த முறையைக் கையாளும் காலத்தில், இரத்தப்போக்கு முழுவதுமாக நின்றுவிடும் அல்லது ஒழுங்கற்ற விதத்தில் இருக்கும். இந்த கர்ப்பத்தடைப் பொருளை ஒரு ஆண் அல்லது பெண் வைத்தியரிடம் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

கெஸ்ராகென் மாத்திரை

இந்த மாத்திரையை ஒவ்வொரு நாளும் ஏறத்தாழ அதே நேரத்தில், இடைவெளி விடாமல் எடுக்க வேண்டும். ஒரு பெட்டி முடிவடைந்தால், எந்த இடைவேளையும் விடாமல் உடனடியாக அடுத்ததை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

ஹோமோன் குச்சிகள் (தோலினுள் வைப்பது)

பிளாஸ்ரிக்கினாலான மெதுமையான வளையக்கூடிய குச்சி 4 செ.மீ. நீளமும் 2 மி.மீ சுற்றளவும் கொண்டது. ஒரு ஆண் அல்லது பெண் வைத்தியர் மேற்கையின் உட்புறத்தோலை விறைக்கச் செய்தபின் இதை உள்ளே வைப்பார். இந்தக் குச்சி மூன்று வருட காலத்திற்கு கர்ப்பமடையாமல் பாதுகாக்கும்.



மூன்றுமாதத்திற்கான ஊசி

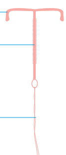
இந்தக் கர்ப்பத்தடைப் பொருள் ஒவ்வொரு மூன்று மாதங்களுக்கும் பின் தொடைத் தசைப் பகுதியில் ஊசி மருந்தாக ஏற்றப்படும். இன்னொரு முறையும் உள்ளது, இதன்போது இந்தப் பொருள் வயிற்றின் தோலிலோ அல்லது மேற்துடையிலோ ஊசியால் ஏற்றப்படும். இந்த ஊசி, வைத்திய அல்லது தாதிகளுக்குப் பயிற்சிபெற்ற துறைசார் நபர்களால் மட்டுமே போடப்பட அனுமதியுண்டு. சிலவேளைகளில் இந்த ஹோமோனை நிறுத்தினாலும் வேறு கர்ப்பத்தடைப் பொருட்கள் போலல்லாது, ஒரு பெண் மீண்டும் கர்ப்பமாவதற்கு நீண்ட காலம் எடுக்கலாம்.

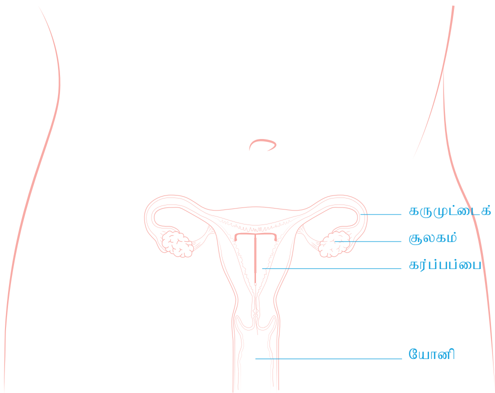
சுருள் வளையம்

கரப்பத்தடைக்கான ஒரு சுருள் வளையம் அல்லது லூப் ஏறத்தாழ மூன்று செ.மீ. நீளமானது என்பதுடன் இதை பெண்ணுறுப்புப் பரிசோதனையின்போது ஆண் அல்லது பெண் வைத்தியரால் கர்ப்பப்பை க்குள் வைக்கப்படும். இது அதிகமாக மாதவிடாய் காலத்தில் நடைபெறும். யோனியின் உள்பகுதியின் கர்ப்பப்பையின் வாசலில் வெளியே இருக்கும் இச் சுருளின் நூலின் உதவியால் இலகுவாக அகற்றிவிடலாம். இச் சுருளின் விதத்தைப் பொறுத்து மூன்று தொடக்கம் ஐந்து வருடத்திற்கு இதை கர்ப்பப்பை யினுள் வைத்திருக்கலாம், சிலவற்றை பத்து வருடங்களுக்கும் வைத்திருக்கலாம். இதில் ஹோமோன் சுருள் மற்றும் செம்புச் சுருள் உள்ளன. இது கர்ப்பப்பை யின் உள்ளே செயறபடும்.

செம்புச் சுருள்வளையம்

கர்ப்பப்பை யின் உட்தோலினுள்ளும் விந்துக்களுடனும் செம்பு செயற்படுவதால் கர்ப்பமடைவதிலிருந்து பாதுகாக்கின்றது. இதனால் இரத்தப்போக்கு அதிகரிக்கலாம் மற்றும் நீடித்தும் செல்லலாம்.





ஹோமோன் சுருள்வளையம்

இது ஹோமோன் கலன்களை உள்ளடக்கியது. இது கர்ப்பப்பை யின் சளித்தன்மையான உட்தோல் வளர்ச்சியை அழுத்துவதுடன் கர்ப்பப்பை யின் வாசல்பகுதி இறுக்கமடைந்து கர்ப்பமடைவதைத் தடுக்கின்றது. இது கர்ப்பப்பை யினுள் இருக்கும் காலத்தில் மாதவிடாய் முழுவதுமாக நின்றுவிடலாம், குறைவடையலாம் அல்லது ஒழுங்கற்ற முறையில் இருக்கலாம்.

வேறு முறைகள்

யோனிக்குள் மூடி

யோனிக்குள் மூடி என்பது ஒரு மென்மையான, மூடி வடிவிலான இரப்பர் அல்லது சிலிக்கோனாலான கடினமான அருகுகளைக் கொண்ட மெம்பிறான் சவ்வாகும். இதில் வித்தியாசமான அளவுகள் உள்ளன. உடலுறவுக்கு முன்பாக பெண் இந்த மூடியை யோனிக்குள் இடுவார். சரியாக வைக்கும்போது இந்த மூடி கர்ப்பப்பை யின் வாசலை அடைத்துக் கொள்கின்றது. ஆகவே இதனால் விந்துக்கலன்கள் கர்ப்பப்பை க்குள் செல்வது தடைப்படுகின்றது. இந்த மூடியை ஸ்பேர்மிசிட் எனும் விந்து கொல்லி திரவத்துடனும் சேர்த்துப் பாவிப்பார்கள் (இது கிறீமாக அல்லது ஜெல்லாக இருக்கும், இதனால் விந்துக் கலன்கள் அசையாமல் நிறுத்தப்படுகின்றன).

இதன் சரியான அளவை முடிவுசெய்வதற்கு மற்றும் சரியாகப் பாவிப்பதற்குப் பழகிக்கொள்ள ஒரு ஆண் அல்லது பெண் வைத்தியர், ஒரு மருத்துவிச்சி அல்லது இதற்காக பயிற்றுவிக்கப்பட்ட துறைசார் நபர் ஒருவர் தேவைப்படும். இந்த மூடியை- கேட்டுக்கொண்டால்- மருந்துச்சாலைகளில் பெற்றுக்கொள்ளலாம். இதை இரண்டு தொடக்கம் மூன்று வருட காலத்திற்கு மீளப் பாவித்துக்கொள்ளலாம்.

இதைவிடவும் கர்ப்பப்பை வாய் மூடி ஒன்றும் உள்ளது. இது நேரடியாக கர்ப்பப்பை வாசலில் வைக்கப்படும். இது மேலே குறிப்பிட்ட யோனிக்குள் மூடி போன்றே செயற்படும்.

உடல் வெப்பநிலை அளவிடும் முறை

இந்த முறையானது, பெண் தனது மாதாந்த சுழற்சியை அவதானித்து அதனூடாக கர்ப்பந்தரிக்கக்கூடிய மற்றும் கர்ப்பந்தரிக்காத நாட்களைத் தீர்மானிப்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டது: இதற்கு உடல் வெப்பநிலையை அளவிடுவது மற்றும் கர்ப்பப்பை யின் வாசலில் உள்ள சளித்தன்மை நீரைப் பரிசோதிப்பது அத்துடன் வேறு விதமாக அதாவது கருப்பை வாசலின் தன்மை மற்றும் அதன்

நிலையை அளவிடுவதை உள்ளடக்குகின்றது. இதைத் தெரிந்திருந்தால், கர்ப்பமாக விரும்புபவர்கள் தாம் கர்ப்பந்தரக்கக்கூடிய காலத்தை சரியாக அறிந்துகொள்ளலாம். இவ்வாறான கருத்தரிக்கும் காலத்தில் ஜோடிகள் வேறு கருத்தடை முறைகளைப் பாவிக்கலாம் அல்லது உடலுறவைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.
இந்த துறைசார் நபரால் சேர்ந்துவாழும் இருவரின் நோக்கத்திற்குத் தகுந்த ஆலோசனை மற்றும் கற்றுக்கொடுப்பது இவ்வாறான நம்பிக்கையான முறையில் நடந்து கொள்ள மேலும் சிறப்பான உற்சாகம் கொடுக்கும். இதற்கு நீங்கள் பாலியல் உடல்நல துறைசார் நிலையத்தை அல்லது ஒரு மருத்துவிச்சியை நாடுங்கள்.

நிச்சயமற்ற நடைமுறைகள்

பின்வரும் நடைமுறைகள் மற்றும் பொருட்களை, கர்ப்பமடைவதை விரும்பாவிட்டாலோ அல்லது கர்ப்பமடைய வேண்டாம் என கேட்டுக்கொண்டாலோ பாவிக்க வேண்டாம். இவை போதியளவு நிச்சயமற்றவையாகும்.

- Knaus-Ogino-முறை, இதை «நாட்களை எண்ணுவது» அல்லது «நாட்காட்டி முறை» எனவும் அழைப்பர்.
- வெளியே இழுத்தல் (coitus interruptus), இதை «கவனமெடுத்தல்» அல்லது «தானாக மீள வெளியே இழுத்தல்» (விந்து வெளிவர முன்பாக) எனவும் அழைப்பர்.
- ஸ்பேர்மிசிடே விந்து கொல்லி(கருப்பை மூடி அல்லது உறையுடன் சேர்த்துக்கொள்ளப்படாவிட்டால்)
- யோனியைக் கழுவுவது, இதை யோனிக்குளிப்பாட்டல் எனவும் அழைப்பர்.

ஆண் மற்றும் பெண்ணுக்கு சத்திரசிகிச்சை மூலமான கர்ப்பத்தடை

சத்திரசிகிச்சை மூலமான கர்ப்பத்தடை ஒரேயொரு நிச்சயமான முறையாகும். பிள்ளை இனிமேல் தேவையில்லை என எவர்கள் விரும்புகின்றார்களோ, அவர்களுக்கு இது பொருத்தமானது. இதையும் மருத்துவக் காப்புறுதி பொறுப்பேற்காது.

பெண்ணுக்கான சத்திரசிகிச்சை மூலமான கர்ப்பத்தடை

பெண்ணுக்கான சத்திரசிகிச்சை மூலமான கர்ப்பத்தடையின்போது இரு கருமுட்டைக் கால்வாய்களும் சத்திரசிகிச்சையால் தடைசெய்யப்படுகின்றன. இதன்பின்பு கருமுட்டையால் கர்ப்பமடைவது முடியாமல் போகின்றது. பாலியல் வாழ்க்கை, ஹோர்மோன் உற்பத்தி மற்றும் பெண்ணின் மாதச் சுழற்சியில் எவ்வித மாற்றமும் இருக்காது.

ஆணுக்கான சத்திரசிகிச்சை மூலமான கர்ப்பத்தடை

ஆணுக்கான சத்திரசிகிச்சை மூலமான கர்ப்பத்தடையின்போது (male sterilisation) இரு விந்துக்கால்வாய்களும் ஒரு சிறிய சத்திரசிகிச்சையால் தடுக்கப்படுகின்றன. மூன்று மாதங்களின் பின் விந்துத்திரவத்தில் எவ்வித விந்துக் கலன்களும் இருக்காது. பாலியல் வாழ்க்கை, ஹோமோன் உற்பத்தி மற்றும் விந்து வெளியேற்றம் போன்றவற்றில் எவ்வித தாக்கமும் இருக்காது.

ஆபத்துவேளைக் கர்ப்பத்தடை

பாதுகாப்பு இல்லாத அல்லது குறைந்தளவு பாதுகாப்புடனான உடலுறவின் பின்பு ஆபத்துவேளைக் கர்ப்பத்தடை செய்து கர்ப்பமாவதைத் தடுக்க முடியும். விசேடமாக கர்ப்பத்தடை பாதுகாப்பு உறையில் தவறு ஏற்பட்ட பின்பு, மாத்திரையை மறந்தால் அல்லது பாலியல் வன்முறையின் பின்பு இதை மேற்கொள்ளலாம். சுவிசில் இவ்வாறான ஆபத்துவேளைக் கர்ப்பத்தடை செய்வதற்கு வித்தியாசமான வழிமுறைகள் உள்ளன. எவ்வளவு விரைவாக நீங்கள் செயற்படுகின்றீர்களோ, அவ்வளவிற்கு நீங்கள் விரும்பாமல் கர்ப்பமடைவதைத் தடுத்துக் கொள்வதற்கு சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன. முதல் 24 மணித்தியாலங்களுக்குள்ளேயே இது சிறப்பான பலனைத்தரும்.

ஹோமோன்களினாலான ஆபத்துவேளைக் கர்ப்பத்தடை

வைத்தியரின் சிபாரிசு இல்லாமல் மருந்துச்சாலைகளில் பெற்றுக்கொள்ளலாம், பாலியல் உடல்நல துறைசார் நிலையங்கள் பலவற்றில், அத்துடன் ஆண் அல்லது பெண் வைத்தியர்களிடம் பெற்றுக்கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு மருந்தின் செயற்பாட்டைப் பொறுத்து பாதுகாப்பற்ற உடலுறவின் பின்பு ஆகக் குறைந்தது 72 மணித்தியாலங்கள் மற்றும் 120 மணித்தியாலங்களுக்குள் இது பலன்தரும்.

அதன் பின்பான சுருள்வளையம்

ஒரு ஆண் அல்லது பெண் வைத்தியரால் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவின் பின்பு ஆகக் குறைந்தது 120 மணித்தியாலங்களுக்குள் ஒரு செம்பு சுருள் உள்ளே வைக்கப்படும்.

பாலியலால் தொற்றிக்கொள்ளக்கூடிய நோய்கள

பாலியலால் தொற்றிக்கொள்ளக்கூடிய நோய்கள் சுருக்கமாக STI (Sexually Transmitted Infections), என அழைக்கப்படுவது, அனைத்திலும் மேலாக பாதுகாப்பில்லாத பாலியல் தொடர்பு கொள்வதால் தொற்றப்படுகின்றது. உதாரணமாக யோனியில்- அல்லது குதத்தில் பாலியல் சேர்க்கை, வாய்வழியான பாலியல் அல்லது பாலியல் பொம்மைகளை பொதுவாகப் பலரும் பாவிப்பதாகும். சில பாலியல் தொற்றுநோய்கள் உடற் திரவங்களின் நேரடியான தொடர்புகளாலும் அல்லது தோல் தோலுடன் ஏற்படும் தொடர்புகளாலும் தொற்றுவதுண்டு. இவ்வாறு ஒருசிலருக்கு வேறுவழியாகவும், அதாவது உதாரணமாக கர்ப்பமாக இருக்கும் காலத்தில் அல்லது பிறப்பின்போது தாயிலிருந்து பிள்ளைக்கு மற்றும் பாலூட்டுவதால் தொற்றுவதுண்டு. இதுபோலவே போதைப்பொருள் பாவிக்கும்போது ஊசிகளைப் பொதுவாகப் பாவிப்பதாலும் தொற்றுநோய்கள் பரவிக்கொள்ளலாம்.

HIV நோய் எதிர்ப்புப் பலவீனம் நோயும் (human immunodeficiency virus) பாலியலால் தொற்றக்கூடியது. அதிக வேளைகளில் HIV உறை போடாத உடலுறவின்போது தொற்றிக்கொள்கின்றது. அதேவேளை கர்ப்பக்காலத்தின்போது, பிறப்பு அல்லது பாலூட்டும்போது, அத்துடன் ஊசியால் போதை மருந்து ஏற்றுபவர்கள் ஊசிகளை பகிர்ந்து கொண்டாலும் ஏற்படும். HIV -வைரஸ் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை குறைவடையச் செய்வதால் தொற்றுநோய் மற்றும் வேறு நோய்களுக்கு எதிராக ஏற்படும் எதிர்ப்புச் சக்தியை தடுக்கின்றது.

பல வருடங்களின் (அதிகமாக எவ்வித உபாதைகளும் இல்லாமல்) பின்பு வித்தியாசமான பல நோய்கள் வெளிப்படலாம். இப்படியான தருணத்தில் HIV -தொற்றுநோயை எயிட்ஸ் என அழைப்பர். HIV -வைரஸ் மூலமாக தொற்றிக்கொள்ளும் நோயை இதுவரை சுகப்படுத்த முடியவில்லை. மருந்துகள் இந்த நோய் பெருகுவதைத் தடுக்கலாம், ஆனால் வாழ்நாள் முழுவதும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நோய்கிருமிகள், STI க்கு காரணமாகின்றன, அவையாவன:

- பக்றீரியாக்கள்: chlamydia, gonorrhoea, gardnerella, syphilis
- வைரசுகள்: HIV(எயிட்ஸ்), HPV (human papilloma virus), வாய்ப்புண் (herpes), கல்லீரல் அழற்சி (hepatitis) A,B மற்றும் C
- பூஞ்சை மற்றும் ஒட்டுண்ணி.

அதிக தொற்றுநோய்கள் குறித்து நேரகாலத்துடன் தெரியவந்தால் சிகிச்சையளிக்கலாம். STI க்கு சிகிச்சையளிக்காது விட்டால் கடினமான விளைவுகள் ஏற்படலாம், உதாரணமாக கர்ப்பம் தரிக்காமை அல்லது புற்றுநோய். எவருக்காவது ஒரு தொற்றுநோய் இருந்து அதற்கு சிகிச்சையளிக்காது விட்டால் HIV தொற்றிக்கொள்ளும் ஆபத்து அதிகளவில் உள்ளது.

தன்னை மற்றும் பிறரைப் பாதுகாத்தல்

நம்பிக்கையான பாதுகாப்பை அதாவது மற்றும் வேறைய பாலியல் ரீதியில் வரும் நோய்களை தொற்ற விடாமல் பாதுகாப்பதற்கு நடந்து கொள்ள வேண்டியது பாதுகாப்பு பாலியலாகும். அதன்கருத்து:

- பாலியல் நோக்கத்தடன் ஆண்குறியை யோனிக்குள் அல்லது குதத்துக்குள் விடும் போது எப்பவும் பாதுகாப்பு உறையை அல்லது பெண் பாதுகாப்பு உறையை பாவிக்கவும்.
- வேறும் பல, உங்களுக்குக் கிடைக்கும் சந்தர்ப்பத்தின் படி நடந்தகொள்ள: பாருங்கள் பாதுகாப்பு- பாலியல் - பார்க்கும்பக்கம் www.lovelife.ch.

கல்லீரல் அழற்சி (hepatitis) A,B மற்றும் சில HP-வைரசுகளுக்கு எதிரான தடுப்பூசி மருந்துகள் உள்ளன. கல்லீரல் அழற்சி B-வைரஸ் அதிகளவில் தொற்றிக்கொள்ளக்கூடியது. இதற்கான தடுப்பூசி தகுந்த பலன்தரும் அளவில் பாதுகாப்பை வழங்குவதுடன் இளைஞர்களும் யுவதிகளும் தமது பாடசாலைக்கால முடிவில் இதைப் பெற்றுக்கொள்ளுமாறு பரிந்துரை செய்யப்படுகின்றது, இருப்பினும் இதை எந்த வயதிலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம். HPV - தடுப்பூசியை அனைத்து இளம் யுவதிகளும் 11வயது தொடக்கம் 14 வயது வரை (கர்ப்பப்பை வாசல் புற்றுநோய்க்கு முற்பாதுகாப்பு) பெற்றுக்கொள்ளுமாறு பரிந்துரை செய்யப்படுகின்றது, இருப்பினும் பின்பாகவும் இதை செய்துகொள்ளலாம். 2015 தொடக்கம் தடுப்பூசி இளையோர் மற்றும் இளம் ஆண்களுக்கு 11 வயது தொடக்கம் 26 வயது வரை பரிந்துரை செய்யப்படுகின்றது.

பாலியலால் தொற்றிக்கொள்ளக்கூடிய நோய்கள் குறித்த அடையாளங்கள்

HIV மற்றும் வேறு STI நோய்கள் எவ்வித அறிகுறியும் காட்டாமல் இருந்து கொள்ளும். எவ்வித அறிகுறியும் காட்டாமல் இருந்தாலும், நோய் தொற்றிக்கொண்டதாக இருக்கலாம்.

இவ்வாறான அறிகுறிகள் தென்பட்டால், அவை பாலியலால் தொற்றிக்கொள்ளக்கூடிய நோயாக இருக்கலாமா என்பதை தெளிவாக்க வேண்டும்:

- யோனியிலிருந்து, சிறுநீர்க் குழாயிலிருந்து அல்லது குதத்திலிருந்து (குடல்வெளிவழி) வழமைக்கு மாறான திரவம் அல்லது இரத்தம் வடிதல்
- பாலுறுப்பு- மற்றும் குதப் பகுதியில் அல்லது சிறுநீர்க் குழாய்க்குள் எரிப்பு, சொறிவு அல்லது நோவு
- பாலுறுப்பு- மற்றும் குதப் பகுதி, அல்லது வாயின் மேற்பக்கம் அல்லது வாய்க்குள் வீக்கம், கொப்புளங்கள், தோலில் மாற்றங்கள்
- கால்களின் அரைப்பகுதி நிணநீர் முடிச்சு வீங்குதல்.
- பாதுகாப்பற்ற பாலியல் தொடர்பின் பின்பு தடிமன் காய்ச்சல் அறிகுறிகள்

எவருக்காவது HIV தொற்றிக்கொண்டால், ஆரம்ப நாட்களில் இந்த வைரசுகள் மிக அதிகமாகப் பெருகிக்கொள்ளும். இதனால் தடிமன் காய்ச்சல் அறிகுறிகள் ஏற்படலாம் (உதாரணமாக காய்ச்சல், நிணநீர் சுரப்பிகளில் வீக்கம், அதிக சோம்பல்). இதை ஆரம்பத் தொற்றுநோய் என அழைப்பர். இந்தக் காலத்தில் HI- வைரசுகளை அதிகம் பரப்பக்கூடிய ஆபத்து உள்ளது. அதேவேளை இந்தத் தருணத்தில் எவ்வித அறிகுறியும் இல்லாமலும் இருக்கலாம்.

பரிசோதனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகள்

நீங்கள் தொற்றுநோய்க்கான அறிகுறிகளை உறுதிசெய்தால் அல்லது உங்களுக்குத் தொற்றியிருக்கலாம் என நீங்கள் சந்தேகித்தால், தாமதிக்காமல் ஒரு ஆண் அல்லது பெண் வைத்தியரை அல்லது ஒரு ஆலோசனை நிலையத்தை அணுகுங்கள். உங்களது நிலைமையைப் பொறுத்து எவ்விதமான பரிசோதனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் உங்களுக்குத் தேவை என்பதை அவர்கள் விளக்கி அதற்கான சிபாரிசுகளை வழங்குவார்கள். அந்தப் பரிசோதனைகள்- மற்றும் சிகிச்சைக்கான சிபாரிசுகளின்படி நடந்து கொள்ளுங்கள். இந்த நோய் உங்களுடன் சோடியாகச் சேர்ந்து வாழும் ஆண் அல்லது பெண்ணுக்குத் தொற்றிக் கொள்ளாமல் முற்பாதுகாப்பு வழங்குங்கள். இதுபற்றி அவர்களுடன் கதையுங்கள். சிபாரிசு செய்யப்பட்டு பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சையை ஒன்றுசேர்ந்து செய்துகொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்கு நோய் தொற்றிக்கொண்ட அறிகுறிகள் தென்படாவிட்டாலும், ஒரு ஆபத்தான நிலைமை ஏற்பட்டதன் பின்பு பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள். சந்தேகப்படும் தொற்றுநோயின் தன்மையைப் பொறுத்து சிறுநீர், இரத்தம் அல்லது உடற்கூற்று மாதிரிப் பொருட்களை எடுத்து பரிசோதனை செய்யப்படும்.

HIV-பரிசோதனை (எயிட்ஸ் பரிசோதனை)

ஒரு ஆபத்து வேளைக்கு மூன்று மாதங்களின் பின்பே HIV -பரிசோதனை தொற்றுநோயை உறுதிப்படுத்தும். இந்தப் பரிசோதனையை இரகசியமாக மேற்கொள்ளலாம். ஒரு HIV -பரி-சோதனையை உங்கள் அனுமதியுடன் மட்டுமே செய்துகொள்ளப்பட வேண்டும்.

HIV- அவசரவேளைப் பரிசோதனை 48 மணித்தியாலங்களுக்கு உள்ளாக (PEP)

இந்தச் சிகிச்சை ஒருவர் HIV தொற்றிக்கொண்டதற்கான ஆபத்தை மிக-வும் குறைக்கும். உதாரணமாக நீங்கள் HIV –சாதகமாக உள்ள (சந்தேகிக்கப்படும்) ஒருவருடன் பாதுகாப்பு இல்லாமல் பாலியல் தொடர்பு கொண்டால், அத்துடன் பாலியல் வன்முறை பிரயோகிக்கப்பட்டால் இந்தச் சிகிச்சை பரிந்துரை செய்யப்படுகின்றது. இதன்போது தாமதிக்காமல் உங்கள் பிரதேசத்தில் உள்ள வைத்தியசாலையை நீங்கள் தொடரபு கொள்ளுங்கள்.

ஒரு ஆபத்துப் பரிசோதனை மற்றும் பரிசோதனை நிலையங்களின் முகவரிகளை பின்வரும் இணையத்தளத்தில் நீங்கள் காணலாம் www.lovelife.ch. அத்துடன் உங்கள் ஆண் அல்லது பெண் வைத்தியரிடம் அல்லது பாலியல் உடல்நல துறைசார் நிலையத்திலும் அறிந்து கொள்ளலாம்.

கர்ப்பமடைதல் மற்றும் பிறப்பு

கர்ப்பமடைந்தமைக்கான பரிசோதனை

நீங்கள் கர்ப்பமடைந்துள்ளதாக நீங்கள் நம்பினால், மாதவிடாய் இரத்தப்போக்கு முடிவடைந்ததன் பின்னர் கர்ப்பப் பரிசோதனையை மேற்கொள்ளலாம். உங்கள் சிறுநீரில் கர்ப்பம் தரித்தமைக்கான ஹோமோன்கள் காணப்படுகின்றதா என இப் பரிசோதனையின்போது உறுதிசெய்யப்படும். ஒரு கர்ப்பம் தரித்தமைக்கான பரிசோதனையை நீங்கள் உங்கள் ஆண் அல்லது பெண் வைத்தியர் அல்லது பாலியல் உடல்நல துறைசார நிலையங்கள் பலவற்றிலும் செய்து கொள்ளலாம். இந்தப் பரிசோதனையை மருந்துச்சாலைகள், அழகுச்சாதனக் கடைகள், அங்காடிகள் மற்றும் தானியங்கி இயந்திரங்களிலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

கர்ப்பமடைந்துள்ள காலத்தில்

கர்ப்பமடைந்துள்ள காலத்தில் அல்லது பிள்ளை பெற்றுக்கொள்ள விரும்புவதில், சட்டரீதியான நிலைமைகள், தொழில், காப்புறுதிகள், உடல்நலம், வரவுசெலவு, சோடியாக வாழ்தல் போன்றவைகளில் கேள்விகள் இருந்தால், பாலியல் உடல்நல துறைசார் நிலையம் ஒன்றை நாடுங்கள். உங்கள் விடயம் நம்பிக்கையுடன் கையாளப்படும், இந்த ஆலோசனைகள் இலவசமானதாகும்.

கர்ப்பமடைந்துள்ள காலத்தில் நீங்கள் ஒழுங்காக பெண்ணுறுப்புகளுக்கான வைத்தியரிடம் அல்லது மருத்துவிச்சியிடம் செல்லுங்கள். ஒரு மருத்துவிச்சி கர்ப்பகாலம், பிறப்பு, பிறப்பின் பின்னரான கிழமைகள், பாலூட்டல், உணவூட்டல் மற்றும் பிள்ளையின் பராமரிப்பு போன்றவைகளுக்கு விடையளிக்கலாம். இவர்கள் வீட்டுக்கும் வருகை தருவார்கள்.

நீங்கள் தனியாகவோ அல்லது உங்களது ஆண் அல்லது பெண் சோடியுடனோ பிறப்பைத் தயார்படுத்தும் வகுப்புக்குச் செல்லலாம். இதற்கான விசேடவகுப்புகள் குடிபுகுந்த பெண்களுக்கு நடத்தப்படுகின்றது.

பிறப்பிற்கு முன்பான பரிசோதனைகள்

கர்ப்பமடைந்துள்ள காலத்தில் பிறப்பிற்கு முன்பான பரிசோதனைகளைச் செய்து கொள்வதற்கு வசதிகள் உள்ளன. இந்தப் பரிசோதனைகளால் வயிற்றில் இருக்கும் சிசு பிழையாக கருக்கட்டப்பட்டு உள்ளதா அல்லது அதற்கு நோய்கள் உள்ளதா என்பதைக் கண்டறியலாம். இதன்போது அல்ட்ராசவுண்ட் வயிற்றுள் பார்வைப் பரிசோதனைகள் அத்துடன் வேறு பரிசோதனைகள் மற்றும் இரத்தப் பரிசோதனை நடைபெறும். பிறப்பிற்கு முன்பான பரிசோதனைகளை செய்வதற்கு முன்பாக, அதுகுறித்து விளங்கப்படுத்துவதற்கு ஆண் அல்லது பெண் வைத்தியருக்கு கடமையுள்ளது. எந்தப் பரிசோதனைகளை செய்து கொள்ள வேண்டும் எவற்றை செய்துகொள்ள விரும்பவில்லை என்பதை முடிவு செய்ய உங்களுக்கு உரிமையுள்ளது. கேள்விகள் இருப்பின் உங்களது வைத்தியரை அணுகுங்கள். பிறப்பிற்கு முன்பான பரிசோதனைகள் மற்றும் பிரச்சினையான வேளைகளில் எடுக்க வேண்டிய முடிவுகள் குறித்து பாலியல் உடல்நல துறைசார் நிலையம் உங்களுக்கு ஆலோசனையும் அரவணைப்பும் தருவார்கள்.

பிள்ளைபெறும் விருப்பம் நிறைவேறாதிருத்தல்

நீங்கள் கர்ப்பமுறுவதில் சிக்கல்கள் இருப்பின், நீங்கள் மருத்துவ உதவியை நாடலாம். இதற்கான சிகிச்சையைத் தொடங்கும் முன்பாக, எந்தச் செலவை மருத்துவக் காப்புறுதி ஏற்றுக்கொள்ளும், எந்தச் சிகிச்சைக்கு நீங்கள் செலுத்த வேண்டும் என்பதைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

பிறப்பு

பிறப்பு ஒரு வைத்தியசாலையிலோ, ஒரு பிறப்பு இல்லத்திலோ அல்லது வீட்டில் ஒரு மருத்துவிச்சியின் துணையுடனோ நடக்கலாம். சுவிசில் அதிகமான பிள்ளைகள் யோனி வழியால் பிறக்கின்றன. வயிற்றில் சத்திரசிகிச்சை மூலமாகப் பிறப்பது திட்டமிட்டோ அல்லது மருத்துவ அவசர தேவைகளின் பொருட்டோ செய்து கொள்ளலாம். மருத்துவ ரீதியான காரணங்கள் எதிராக இல்லாதுவிடின், எங்கு மற்றும் எப்படி உங்கள் பிள்ளை உலகிற்கு வருவது என்பதை நீங்கள் சொந்தமாக முடிவுசெய்யலாம். பிறப்பு வேறொரு மாநிலத்தில் நடைபெறுமானால், பிறப்பிற்கு முன்பாக மருத்துவக் காப்புறுதியுடன் தொடர்புகொண்டு செலவைப் பொறுப்பேற்பது குறித்து அறிந்து கொள்ளுங்கள். பிறப்பின்போது யார் உங்களுடன் இருப்பது என்பதை, நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம்: உங்கள் ஆண் துணைவர், உங்கள் பெண் துணைவர், குடும்ப உறவினர், ஒரு நண்பி அல்லது ஒரு நண்பர் போன்றவர்களை. நீங்கள் தனியாகவோ அல்லது துணையுடன் இருந்தாலோ அதில் தங்கியிருக்காமல், பிறப்பின்போது அனுபவம் மிக்க மருத்துவிச்சி உங்களுக்கு உதவியும் பராமரப்பும் வழங்குவார்.

பிறப்பின் பின்பு

பாலூட்டல்

ஒரு மருத்துவிச்சி அல்லது ஒரு பாலூட்டலுக்கான ஆலோசனைப் பெண் உங்களது கேள்விகள் மற்றும் பிரச்சினைகளுக்கு ஆலோசனை வழங்குவார்கள், இதன்போது பாலூட்டலுக்கு சார்பாக அல்லது எதிராக முடிவு எடுத்தாலும் அவர்கள் உதவிபுரிவர். இதுபோன்றே அன்னையர்- மற்றும் தந்தையர் ஆலோசனையும் இருக்கும். சில வைத்தியசாலைகளில் பாலூட்டும் தாய்மாருக்கான அவசர அழைப்பு இலக்கம் உள்ளது.

சோடிகளாக வாழ்வது மற்றும் பாலியல்

பிறப்பு என்பது ஒரு உன்னதமான நிகழ்வாகும். இதன்பின் பெண் தானாக ஆறுதலடைய ஒருசில காலம் எடுக்கும். திடீரென குழந்தையின் தேவைகள் முன்நிலைப்படுத்தப்படுகின்றன, இதனால் பெண்ணுக்கு அல்லது சோடியாக வாழ்பவருக்கு குறைவான நேரமே செலவிட முடிகின்றது. பாலியல் தேவைகளில் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம். உங்கள் ஆண் துணைவர், பெண் துணைவருடன் இது குறித்துக் கதைத்துக் கொள்ளுங்கள். மருத்துவக் காரணங்கள் எதிராக இல்லாதிருந்து, பிறப்பின் போதான காயங்கள் அல்லது பிறப்பின் போதான சத்திரசிகிச்சை நன்றாகக் குணமடைந்து, பாலியல் செய்வதற்கான விருப்பம் தோன்றினால், விந்து வெளியேற்றத்துடனான பாலியலை மேற்கொள்ளலாம்.

பாலூட்டும் காலத்திலான கர்ப்பத்தடை முறைகள

- ஆண் மற்றும் பெண்ணுக்கான உறைகள்
- கெஸ்ராகென் அடங்கிய கர்ப்பத்தடைப் பொருட்கள் (உதாரணமாக கெஸ்ராகென் மாத்திரை, ஹோமோன் குச்சி, மூன்றுமாதத்திற்கான ஊசி)
- சுருள் வளையம் (பிறப்பிற்கு 6 கிழமைக்குப் பின்)
- கர்ப்பப்பை வாசல் மூடி (பிறப்பிற்கு 3 மாதத்திற்குப் பின்)

கர்ப்பத்தடை

நீங்கள் உடனடியாக மீண்டும் கர்ப்பமடைவதை விரும்பாவிட்டால், பிறப்பின் பின்னர், பொருத்தமான கர்ப்பத்தடை குறித்து சிந்திப்பது முக்கியமானதாகும். பாலூட்டும் காலத்திலும், மாதவிடாய் மீண்டும் வருவதற்கு முன்பாகவும், கருவெளியேற்றத்தால் கர்ப்பமடைவதற்கு சந்தர்ப்பமுள்ளது. இதுகுறித்து பிறப்பின் பின்னரான பரிசோதனையின்போது உங்கள் ஆண் அல்லது பெண் வைத்தியரிடம் கதைக்கலாம்.

பின்னரான மனஅழுத்தம்

பிறப்பின் பின்னர் சோரவு மற்றும் நித்திரைக் குறைவால் மனஅழுத்தம் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. அவ்வாறாயின் ஓய்வுக்கு ஒழுங்கு செய்வதும் துறைசார் உதவிகளைப் பெற்றுக்கொள்வதும் அவசியமாகும். அதேவேளை ஆண் துணைவர் அல்லது பெண் துணைவரும் சோர்வடையும் அறிகுறி தென்படலாம். இதற்கான உதவிகளை உங்களது ஆண் பெண் வைத்தியர்கள், அன்னையர்- மற்றும் தந்தையருக்கான ஆலோசனை நிலையம், மருத்துவிச்சிகள் மற்றும் பாலியல் உடல்நல துறைசார நிலையங்களில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

மருத்துவக்காப்புறுதி

கர்ப்பமாக இருக்கும் காலத்தில் ஒரு பெண் அல்லது ஆண் வைத்தியரிடம் அல்லது ஒரு மருத்துவிச்சியிடம் செய்துகொள்ளும் பாரசோதனைகள் அனைத்திற்குமான செலவுகள் மற்றும் பிறப்பிற்குப் பின்பாகச் செய்யப்படும் பரிசோதனைகளுக்கான செலவுகள் முழுவதுமாக மருத்துவக் காப்புறுதியால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும். பிறப்பிற்குப் பின்னரான 56 நாட்களுக்குள் மருத்துவிச்சி உங்கள் வீட்டிற்கு வருவதற்கு மற்றும் பாலூட்டும் ஆலோசனை வழங்குவதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையான தடவைகளுக்கு அனுமதியுண்டு.

தாய்மைக் காலத்திற்கான விடுமுறை மற்றும் தாய்மைக் காலத்திற்கான இழப்பீட்டுக் கொடுப்பனவுகள்

பிறப்பிற்கு முன்பாக குறைந்தது ஒன்பது மாதங்களுக்கு AHV - சட்டப்படி காப்புறுதி செய்யப்பட்டிருந்தால், பிறப்பின் பின்னர் பெண்களுக்கு 14 கிழமைகளுக்கு தாய்மைக்காலக் இழப்பீட்டுக் கொடுப்பனவைப் பெற உரிமை உண்டு. அவ்வேளையில் அவருக்கு ஊதியத்தில் 80 % இழப்பீடாக வழங்கப்படும்.

மாநில ரீதியான தாய்மைக்காலக் கொடுப்பனவு

சில மாநிலங்களில் பிறப்பிற்குப் பின்னர் அதற்கு உரமையுள்ள பெற்றோருக்கு உதவிகள் வழங்கப்படுகின்றது. இதுகுறித்து உங்கள் மாநில சமூகசேவைத் திணைக்களம் அல்லது பாலியல் உடல்நல துறைசார் நிலையங்களில் கேட்டறிந்து கொள்ளுங்கள்.

கர்ப்பத்தைக் கலைத்தல்

நீங்கள் கர்ப்பமடைந்திருந்து ஆனால் அதைத் தொடர முடியாமலோ அல்லது விருப்பமில்லாமல் இருந்தாலோ உடனடியாக உங்கள் ஆண் அல்லது பெண் வைத்தியரை அல்லது பாலியல் உடல்நல துறைசார் நிலையத்தைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். அங்கு உங்களின் விருப்பத்தை அறிந்து கொள்ள, உதவிகள் புரிந்து விளக்கமளிக்க துறைசார் நபரகள் உள்ளார்கள்.

கலைக்கும் முறைகள

கர்ப்பத்தை மருந்து எடுப்பதன் ஊடாக அல்லது ஒரு சத்திரசிகிச்சையால் முடிவிற்குக் கொண்டுவரலாம். இந்த முறைகளைத் தெரிவுசெய்வது, கர்ப்பமாகியுள்ள பெண்ணின் விருப்பம், கர்ப்பமாகியுள்ள காலம் மற்றும் ஏற்பட்ட நோய் அல்லது பெண்ணுக்கு ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துக்களில் தங்கியுள்ளது.

கர்ப்பத்தைக் கலைப்பது (கருக்கலைப்பு) மருத்துவ ரீதியாக கட்டாயமாக மேற்கொள்ளப்பட வேண்டியது மற்றும் சொந்தமாகச் செலுத்த வேண்டிய தொகையைக் கழித்து மிகுதியை மருத்துவக் காப்புறுதி பொறுப்பேற்கும்.

கர்ப்பத்தைக் கலைத்த பின்னர் நீங்கள் உடனடியாக கருத்தரிக்க சந்தர்பமுண்டு. நீங்கள் கருத்தரிக்க விரும்பாவிட்டால், ஒரு பொருத்தமான மற்றும் பலன்தரக்கூடிய கருத்தடைச் சாதனங்களைப் பாவித்துக் கொள்ளுங்கள்.

சுவிஸ் சட்டங்கள்

சுவிஸ் சட்டப்படி ஒரு பெண் கர்ப்பத்தை இறுதியாக மாதவிடாய் வந்தது தொடக்கம் முதல் 12 கிழமைகளுக்குள் கலைக்கலாம். இது பெண்ணின் முடிவிலேயே தங்கியுள்ளது, அவள் 16 வயதுக்கு உட்பட்டிருந்தாலும் இதுபோன்றே இருக்கும். ஒரு பெண் உடல்ரீதியாக அல்லது உள ரீதியாக பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் கர்ப்பமடைந்து 12 கிழமைகளுக்குப் பின்பாகவும் கலைப்பது சட்டப்படியானதாகும். ஒரு ஆண் அல்லது பெண் வைத்தியர் இந்த ஆபத்துக் குறித்து தீர்மானிப்பதுடன் இது குறித்து ஒரு முடிவிற்கு வருவார்.

16 வயதிறக்கு உட்பட்ட இளம் பெண்கள் கட்டாயமாக ஒரு விசேடமான ஆலோசனை நிலையத்திற்கு செல்ல வேண்டும். அதிகமான மாநிலங்களில் இவ் ஆலோசனை பாலியல் உடல்நல துறைசார் நிலையத்திலோ அல்லது பிள்ளைகள்- மற்றும் இளையோர் உளவளச் சேவை நிலையத்திலோ வழங்கப்படும்.

தகவல் மற்றும் உதவி

திட்டமிடாத கர்ப்பம் குறித்து நீங்கள் மற்றும் உங்களது நம்பிக்கைக்குரிய நபர் இலவசமாக மற்றும் நம்பிக்கையுடனான ஆலோசனை பெறுவதற்கு உரிமையுள்ளது. மாநிலத்தால் அங்கீகாரம் பெற்ற பாலியல் உடல்நல துறைசார் நிலையம் மற்றும்

குடும்பத் திட்டமிடல் நிலையம் உங்களுக்கு தகவல்களை வழங்க, உதவிபுரிய மற்றும் ஆலோசனை வழங்கத் தயாராக உள்ளது. அத்துடன் குறுகிய காலத்தில் ஆலோசனைத் தவணைகளையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம். நீங்கள் எடுத்த முடிவு மற்றும் எத்தனை தடவைகள் நீங்கள் இதை விரும்பினாலும், நீங்கள் ஒரு ஆண் அல்லது பெண் ஆலோசனையாளரிடம் உங்கள் நிலைமைய விளக்கலாம், உங்கள் உணர்வு, தடுமாற்றம் மற்றும் தேவைகளை வெளிப்படுத்தலாம்.

- கர்ப்பத்தைக் கலைப்பதற்கோ அல்லது கர்ப்பத்தைத் தொடர்வதற்கோ அல்லது நீங்கள் பிள்ளையை பிறர தத்தெடுக்கக் கொடுக்க விரும்பினாலோ நீங்கள் தேவைப்படும் அளவிற்கு உதவிகள் வழங்கப்படும்.
- கர்ப்பத்தைக் கலைப்பது குறித்த மற்றும் கர்ப்பத்தைத் தொடரவதற்கான தனிப்பட்ட மற்றும் அரச உதவிகள் குறித்த தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்வீர்கள்.
- தற்சமயம் நீங்கள் விரும்பினால், கர்ப்பத்தைக் கலைத்த பின்பான ஆலோசனை மற்றும் ஆதரவைப் பெற்றுக்கொள்ள உரிமையுள்ளது.
- வித்தியாசமான கர்ப்பத்தடை முறைகள் மற்றும் பாலியலால் பரப்பப்படும் தொற்றுநோய்கள் குறித்த ஆலோசனைகளை நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

பதிப்புரிமை

வெளியீட்டாளர
SANTÉ SEXUELLE Suisse
Marktgasse 36, CH-3011 Bern, +41 31 311 44 08
Rue St-Pierre 2 / CP 1229, CH - 1001 Lausanne, +41 21 661 22 33
info@sante-sexuelle.ch
www.sante-sexuelle.ch
செயல்திட்டப் பொறுப்பு: Christine Guckert, Christine Sieber
செயல்திட்ட ஆதரவு: Elise Lichtenstern

இந்த மற்றும் மேலதிக கைநூல்கள் (இலவசமாக) எமது கடைகளில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்:
www.sante-sexuelle.ch/shop

வசன அமைப்பாளர
Nadia Lehnhard, கற்பித்தல் மற்றும் ஆலோசனை வழங்கும் பாலியல் உடல்நல துறைசார் நபர், குடும்பத் திட்டமிலுக்கான, கர்ப்பகால மற்றும் பாலியல் தொடர்பான ஆலோசனை நிலையம், St. Gallen

துறைசார் ஆதரவாளர்கள
Julie Deschamps, பாலியல் உடல்நல ஆலோசனையாளர், தலைமை Artcoss
Anne-Marie Nendaz, பாலியல் உடல்நல ஆலோசனையாளர், தலைமை Artcoss
Sara Schmid, கற்பித்தல் மற்றும் ஆலோசனை வழங்கும் பாலியல் உடல்நல துறைசார் நபர்இ தலைமை கயளநப

துறைசார் சரிபார்த்தல
Adeline Quach, பொறுப்பு வகிக்கும் பெண்வைத்தியர், Profa – Consultation de santé sexuelle, Renens

வரைபடம
henrygehtzummond.ch

படங்கள
Clément Bonnetin
Pauline Martinet

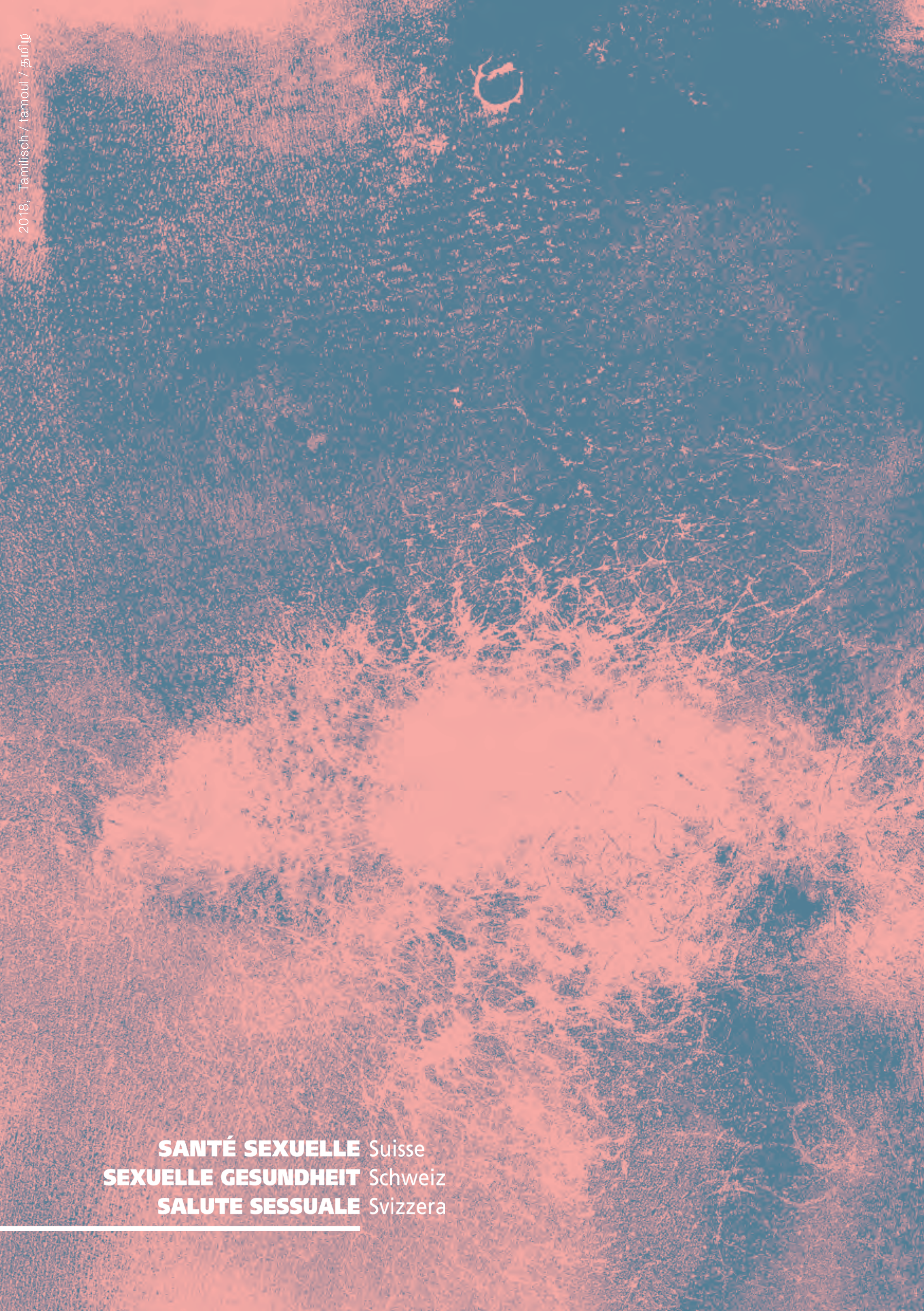
மொழிபெயர்ப்பு
proverb Biel

மொழிபெயர்ப்பு சரிபார்த்தல
Juliet Jayanthy Sellathurai

1. பதிப்பு 2018
© SANTÉ SEXUELLE Suisse

சேரந்து செயற்படுவோர

நட்புடனான உதவிகளை வழங்கியோர்: மத்திய சுகாதார அமைச்சு, குடிவரவு மற்றும் உடல்நலத்திற்கான தேசியத் திட்டம், மற்றும் Loterie Romande.
துறைசார் ஆலோசனை மற்றும் நிதி வழங்கி உதவியோர் migesplus.ch
www.migesplus.ch – உடல்நலத் தகவல்கள் பல்வேறு மொழிகளில்



2018, Tamilisch / tamoul / தமிழ்

SANTÉ SEXUELLE Suisse
SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz
SALUTE SESSUALE Svizzera