Advocacy, policy and support on male sexualities
Naz Foundation International

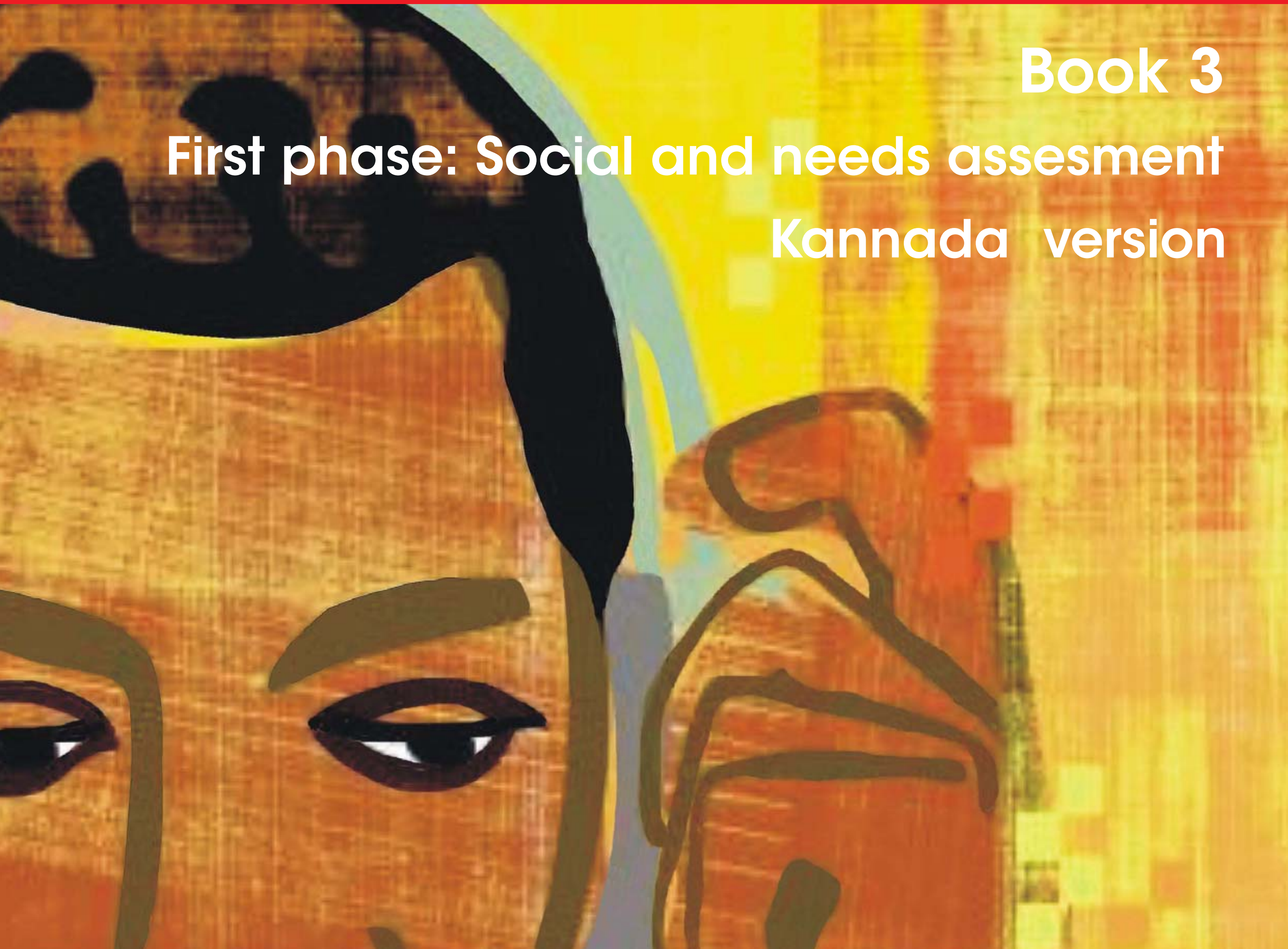
Development Manual

Developnig community based-organisation addressing HIV/AIDS sexual health welfare and human rights issues for males-who-have-sex-with-males their partner & families

Book 3

First phase: Social and needs assesment

Kannada version



ಮೊದಲ ಹಂತ: ಸಮಾಜಿಕತೆ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಅಂದಾಜುಮಾಡುವುದು.

ಸಮರ್ಪಣೆ:

ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಸರಮಾಲೆಯನ್ನು ಕೋತಿ, ಅವರ ಸಂಗಾತಿಗಳು, ಅವರ ಸಂಸಾರಗಳು, ಮತ್ತು, ಯಾರ ಕಾಳಜಿಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಏಡ್ಸ್‌ನಿಂದ ಸತ್ತವರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಣೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

ಸಾಮಾಜಿಕತೆ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಪರಿಶೀಲನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಸಂದರ್ಶನಗಳು, ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳಲಿ , ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸಲಿಂಗಕಾಮದ ವಿಷಯವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಪಾರ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ, ಟೀ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ, ಹೋಟೆಲುಗಳಿಲ್ಲಿ, ಆಟೋಗಳಲ್ಲಿನ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ ಜನರ ತಾಳ್ಮೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಮುಕ್ತತೆ ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಕ್ಕೆ ನಾವು ಋಣಿ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿ ಪುರುಷರ ವ್ಯಕ್ತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗಾಗಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಹಾಗೂ ಸಂಘಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹಣದ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಂಥ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಯುಎನ್‌ಏಡ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಪ್ರಕಾಶನ ಮಾಹಿತಿ

ನಾಜ್ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಇಂಟರ್ನ್ಯಾಷನಲ್

ಬಿ ಖ್ಣಜ ಓಚಿದ ಈಡಾಟಿಜಚಿಣಾಟ ಖಟಣಜಡಾಟಿಚಿಣಾಟಿಚಿ ಟ ೨೦೦೫

ಈ ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ಈ ಸರಣಿಯ ಇತರೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಭಾರತ ಕಛೇರಿ ವಿಳಾಸದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇತರೆ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ನಾಜ್ ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆ,
ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾ ಪ್ರಾಂತೀಯ ಕಛೇರಿ
೯, ಗುಲ್ಜಾರ್ ಕಾಲೋನಿ, ನ್ಯೂ ಬೆರ್ರೀ ರಸ್ತೆ,
ಲಖನೌ ೨೨೬೦೦೧ ಭಾರತ
ದೂರವಾಣಿ: ಫ್ಯಾಕ್ಸ್:
lucknow@nfi.net

ಮುಖ್ಯ ಕಛೇರಿ
ಪಾಲಿಂಸ್ವಿಕ್ ಹೌಸ್,
೨೪೧, ಕಿಂಗ್ ರಸ್ಥೆ
ಲಂಡನ್ ಫಟಿ ೯ಐಕ ಗಬ
ದೂರವಾಣಿ:
ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ +
london@nfi.net

ಮೊದಲ ಹಂತ: ಸಮಾಜಿಕತೆ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಅಂದಾಜುಮಾಡುವುದು.

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ಪುಟ

೧ ಪುಸ್ತಕ ಹಾಗೂ ಸರಣಿಯಯ ಪರಿಚಯ

೩ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಒಂದು ನೋಟ

೫ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಅವಲೋಕನೆ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು

೯ ರೂಪದರ್ಶಿಯ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಮತ್ತು ಗೌಪ್ಯತೆ ಸೂಮ

೧೧ ರೂಪದರ್ಶಿಯ ಸರ್ನಿಷ್ಟತೆಗಳು

೧೩ ಕಾರ್ಯಗಾರದ ತಯಾರಿ

೧೭ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

೨೧. ಆರಂಭಿಕ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಮಯ

೨೫ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ

೨೭ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯ ಮಾದರಿ

೩೩ ಮೊದಲದಿನ: ವಿಷಯದ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು

೪೫ ಎರಡನೇ ದಿನ: ಲೈಂಗಿಕ ದೇಹ

೫೩ ಮೂರನೆ ದಿನ: ಪುರುಷರ ಸಲಿಂಗಕಾಮ

೬೧ ನಾಲ್ಕನೇ ದಿನ: ಲೈಂಗಿಕ ಅರೋಗ್ಯ (ಭಾಗ ಒಂದು)

೭೧ಐದನೇ ದಿನ: ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ (ಭಾಗ ಎರಡು)

೮೩ ಆರನೇ ದಿನ: ಅರಿವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು೯೩ ಏಳನೇ ದಿನ: ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಅವಲೋಕನೆ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು

೧೦೫ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ನಂತರದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ೧೦೭. ೧: ಎಚ್ ಐ ವಿ / ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿನ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ೧೧೧. ೨: ಅರಿವಿನ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯ ಮೇಲಿನ ಟಿಪ್ಪಣಿ.

೧೧೭. ೩: ಮಾದರಿ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಅವಲೋಕನೆ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ೧೩೧. ೪. ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಹೇಗೆ ನಡೆಯಿತೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.

೧೩೩. ಸಮಾನಾರ್ಥಕ ಪದಗಳು

೧೩೫. ಅರಿಕೆಗಳು

ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕ ಮಾಲೆಯ ಪರಿಚಯ

ಸಲಿಂಗಕಾಮದ ಪುರುಷರು ಎದುರಿಸಬೇಕಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸುವ ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಸರಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರನೆಯ ಕೈಪಿಡಿ. ನಾಜ್ ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆ, ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿನ ಎಮ್ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಲು ಒಂದು ಪಂಗಡದ ನಿರ್ಮಾಣದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದು, ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಸರಮಾಲೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ೧೯೯೬ ರಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಸರಮಾಲೆಯ ಆಧಾರದಿಂದ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ (ಸಲಿಂಗಕಾಮಿ ಪುರುಷ) ಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸುವಂತಹ ೩೦ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ. ಸಲಿಂಗಕಾಮಿ ಪುರುಷರವಿಷಯಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ, ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ಎಚ್‌ಐವಿ / ಏಡ್ಸ್ ನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವಂತಹ ಮತ್ತು ಅವರ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುವಂತಹ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸ್ಥಾಪನೆಗೆ, ಹೊಸ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಪುಸ್ತಕ ೧, ನಾಜ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪರಿಚಯ, ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿದ ಪದಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತದೆ.
ಪುಸ್ತಕ ೨ ರಲ್ಲಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿನ ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ಎಚ್ ಐ ವಿ / ಏಡ್ಸ್‌ನಂತಹ ಖಾಯಿಲೆಯ ಅಪಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಷಯ, ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಎಚ್ ಐ ವಿ / ಏಡ್ಸ್ ನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒದಗುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳು ಅವರ ಸಹ ಭಾಗಿಗಳು, ಎಚ್ ಐ ವಿ/ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಹೊಂದುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡವಲ್ಲಿ, ಪಂಗಡ ಆಧಾರಿತ ಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಸಹಾಯ ವಿಧಾನ ಅತಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂಬುದು ನಾಜ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಧೃಡ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳು ಸ್ವತಃ ತಮ್ಮದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಸಹಚರರೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳದೇ (ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ) ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ, ಸರ್ಕಾರ, ಎಂ ಎಸ್ ಎಂಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳಲ್ಲದ ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರೀಯವಲ್ಲದ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ (ಎನ್ ಜೀ ಓ) ಸಹಾಯದಿಂದ, ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು. ಸಮುದಾಯದತ್ತ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ ಎನ್ನುವುದು ನಾಜ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಧೃಡ ನಂಬಿಕೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಂತಹ ಪರಿಸರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇವಲ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದೇ ಅಲ್ಲದೇ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದೂ ಸಹ ಎನ್ನುವುದು ನಾಜ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಧೃಡ ನಂಬಿಕೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ, ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ, ಕೌಟುಂಬಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಮತ್ತು ಭೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ, ಲೈಂಗಿಕತೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಅಂದರೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪುರುಷತ್ವ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ ಆತನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆತನ ಸ್ಥಾನಮಾನ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರ್ಥಿಕತೆ ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಆಧರಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ.

೩ ನೇ ಪುಸ್ತಕ, ಒಂದು ಪ್ರಾ ್ಯಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾದ, ಮಧ್ಯವರ್ತಿಯನ್ನು ರೂಪುಗೊಳಿಸುವ ಮೊದಲ ಹಂತವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಎಂ ಎಸ್ ಎಂಗಳದೇ(ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ) ಆದ ಸಮುದಾಯ ಇಲ್ಲ, ಹಾಗೂ, ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಭೇದದ (ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣು) ಆಧಾರದಮೇಲೆ, ಪ್ರಚಲಿತ ವಿಧಾನದಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಲೈಂಗಿಕ
ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ಲೈಂಗಿಕ ಜ್ಞಾನ ಯಾವ ಮಟ್ಟದ್ದು ಇತ್ಯಾದಿ ತಿಳಿಯುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಎಂ ಎಸ್ ಎಂಗಳು ಯಾವ ಮಟ್ಟದ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಪುಸ್ತಕ ಮಾಲೆ:

ಸಮುದಾಯಾಧಾರಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸುವ ಬಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಲಕರಣೆಯನ್ನು, ಈ ಕೈಪಿಡಿ ಒದಗುಸುತ್ತದೆ.

ಇದು ಕಡಿಮೆ ಆದಯವಿರುವ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಯಾರು ತಮ್ಮನ್ನು ಮಹಿಳೆಯ ಸ್ವಭಾವವಿರುವ ಪುರುಷರೆಂದು ಗುರುತಿಕೊಳ್ಳುವರೋ ಅಂಥ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಯಾರಿಸಿದಂಥ ಪುಸ್ತಕ ಮಾಲೆ. ಇದು ಸ್ವ– ಸಹಾಯದ ಣುಮಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಇತರೇ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಟ್ಟು ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇತರರಿಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಸೇವಾಣುತ ಮನೋಭಾವನೆ ಬಂದನಂತರ, ಪ್ರತಿ ಒಬ್ಬರನ್ನು, ಇವರಂತೆಯೇ ಇರುವ ಇತರ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಹಚರರೊಂದಿಗೆಸಮಗ್ರ ಪುರುಷ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಇವರನ್ನು ಬಳಸುವುದು.

ಈ ಪುಸ್ತಕ ಮಾಲೆ ೬ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.
ಪುಸ್ತಕ ಒಂದು: ಪರಿಚಯ
ಪುಸ್ತಕ ಎರಡು: ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪ
ಪುಸ್ತಕ ಮೂರು: ಮೊದಲ ಹಂತ: ಸಾಮಜಿಕತೆ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ
ಪುಸ್ತಕ ನಾಲ್ಕು: ಎರಡನೇ ಹಂತ: ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವುದು
ಪುಸ್ತಕ್ ಐದು: ಇದನ್ನು ಣುಾಯಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಸಲಕರಣೆಗಳು.
ಪುಸ್ತಕ ಆರು: ಇತರೆ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು

ಕಾರ್ಯಾಗಾರ, ಒಂದು ಣದಿತ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಹಿಂದೆ ನಾಜ್‌ ಸಂಸ್ಥೆ ನಡೆಸಿದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಆಧಾರದಮೇಲೆ ಚರ್ಚಯ ವಿಷಯಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು. ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ, ಎಚ್ ಐ ವಿ / ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲೀ ಸಮುದಾಯಾಧಾರಿತ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲೀ ಮತ್ತು ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆಯುವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲೀ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಅನುಭವವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು. ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕ್ಕಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ವೇಳಾ ಪಟ್ಟಿಯಾಗಲೀ, ಅಥವಾ ಚರ್ಚಿಸುವ ವಿಷಯದ ಪಟ್ಟಿಯಾಗಲೀ ಕಡ್ಡಾಯವಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.

ನಾಜ್‌ ಸಂಸ್ಥೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ತರಬೇತಿಗೊಂಡ, ತರಬೇತಿದಾರರನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನುದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಇಚ್ಚಿಸುವವರು ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಮೊದಲು
ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳ ವರ್ತನೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರುತು, ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಪುರುಷತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ನಾಜ಼್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ತರಬೇತಿದಾರರ ಸಹಾಯಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಾಜ಼್ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಮೇಲ್ನೋಟ:

- ಸ್ಥಳೀಯ ಕೇಂದ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಹಾಗೂ ಅವರನ್ನು ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಆಗಿ ನೇಮಿಸಿ
- ಸ್ಥಳೀಯ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಜಾಲದಿಂದಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ತರಬೇತಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಶೀಲನಾ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವವರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವರು. ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕಡೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡುವುದು.
- ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಏರ್ಪಾಟು ಮಾಡುವುದು
- ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು
- ಏಳು ದಿನಗಳ ಅಸ್ಸೆಸ್ಮೆಂಟ್ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ (ಕಾರ್ಯಾಗಾರ) ನಡೆಸತಕ್ಕದ್ದು
- ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ನಡುವಿಣುದ ೧೦ – ೧೫ ಮಂದಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲನ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರನ್ನಾಗಿ ನೇಮಿಸಿ.

ಮೊದಲ ಹಂತ: ಸಮಾಜಿಕತೆ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಅಂದಾಜುಮಾಡುವುದು.

- ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಪರಿಶೀಲನಾ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಸಬಹುದಾದಂತಹ, ಸಿದ್ಧವಿರುವ ಭೇಟಿಯ ಕಾರ್ಯಾಲವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಯವಾದ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತೆರೆಯುವುದು.ಪರಿಶೀಲನಾ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.
- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಜಾಲಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಕಾರ್ಯ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿಈ ಕೆಲಸಲದ ವರದಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಭೆಯನ್ನು ವಿಲೀನಗೊಳಿಸುವುದು
- ಪರಿಶೀಲನಾ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಸಾರ್ವಜನಕ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರೇ ರಾಜ್ಯದ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಶಂಶಿಸಿ
- ಪರಿಶೀಲನಾ ತಂಡದಿಂದ ಎರಡನೇ ಹಂತದ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ
- ಎರಡನೇ ಹಂತದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ನಡೆಸಿ
- ಒಂದು ಗುಂಪನ್ನು ನೊಂದಾಯಿತ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ (ಟ್ರಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಸೊಸೈಟಿ)
- ಎರಡನೇ ಕರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರನ್ನು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ನೇಮಿಸಿ
- ಯೋಜನಾ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ
- ಹಣ ಕಾಸಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ
- ಪ್ರಾಜಕ್ಟನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪ ಗೊಳಿಸಿ
- ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಸೌಲಭ್ಯ ನಾಜ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ

ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಗ್ುರುತಿಸುವುದು.

ಉದ್ದೇಶ:
ಪುರುಷರ ಸಲಿಂಗಕಾಮದ (ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ) ಸನ್ನವೇಶ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು.

ಗುರಿ:

- ಪರಿಶೀಲನಾ ಗುಂಪನ್ನು ಎಚ್ ಐ ವಿ / ಏಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವುದು
- ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಪರಿಶೀಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವುದು
- ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಪಲಿತಾಂಶ'ಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು

ಸಂದರ್ಭದ ಪರಿಶೀಲನೆ
ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು, ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳ ವರ್ತನೆ, ಸಲಿಂಗಕಾಮದ ಮಟ್ಟ ಸಲಿಂಗಕಾಮದ ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ಗುಣದ ಪರಿಶೀಲನೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಇದು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಪ್ರಾಂತ್ಯಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಗುಂಪಿನ ನೆಟ್ವರ್ಕ್, ಅದರ ಪ್ರಾಂತೀಯ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.

ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು

ಈ ರೀತಿಯ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಗುಂಪಿನ ಗುರುತರವಾದ ಗುಣದ ಪರಿಶೀಲನೆಯಿಂದ, ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಏನು ಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮತ್ತು ಯಾವರೀತಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ:

ಡಬ್ಲ್ಯೂ ಎಚ್ ಓ ದಲ್ಲಿರುವ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಯ ಅರ್ಥವನ್ನು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ.
ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬೌದ್ಧಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಏಕೀಕರಿಸುವುದರಿಂದ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸ ಸಂಮೃದ್ಧಿ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
ಪರಿಶೀಲನೆಯನ್ನು ಈ ಆಧಾರಮೇಲೆ ಮಾಡಬೇಕು.
ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡುವವರು, ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಮಟ್ಟದವರನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಸಮಾನ್ಯ ಋುಮ.

ಇದರಿಂದ ಪರಿಶೀಲನಾಕಾರರು ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಇದರಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳು ಧೃಢೀಪಡಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ:

- ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.
- ಈ ರೀತಿಯ ಪರಿಶೀಲನೆ ಪಂಗಡಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
  ಇದೇ ಒಂದು ಸಬಲತೆಯ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳನ್ನು ನೇಮಕಾತಿ ಮಾಡಿ, ಅವರಿಗೆ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಲು ತರಬೇತಿ ಕೊಟ್ಟು, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆಗು ಹೋಗುಗಳನ್ನೂ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು

ಪರಿಶೀಲನೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ

- ಎಂ ಎಸ್ ಎಂಗಳ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಅಪಾಯದ ಮಟ್ಟ.
- ಅಪಾಯದ ಅರಿವು
- ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಟ್ಟ.
- ಸ್ಥಳೀಯ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ನಕಾಶೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು
- ಕುಟುಂಬ, ಮದುವೆ ಮತ್ತು ಲಿಂಗದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ
- ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ / ಎಚ್ ಐ ವಿ ವಿಷಯ ಮತ್ತು ಕಾಂಡೋಮ್ ದೊರಕುವುದರ ಸಾಧ್ಯತೆ
- ಎಸ್ ಟಿ ಐ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ನುರಿತವಾದ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ
- ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ/ ಸರ್ಕಾರೀ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ.
- ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಮನುಕುಲದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ
- ಪೂರ್ವೋತ್ತರ ಸಂದರ್ಭದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ವಾತಾವರಣದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ
- ಕಾನೂನು ವಾತಾವರಣದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ಪರಿಶೀಲನಾಕ್ರಮ

ಪರಿಶೀಲನಾ ಕ್ರಮ ಈ ಕೆಲಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ
ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳೀಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೇಮಕಾತಿ, ಪ್ರಾಜಕ್ಟ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಮತ್ತು ೧೫ ಜನರ ಗುಂಪು.

- ಗುರುತರವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ನಿಂದ ಆಯ್ದ ೨೦ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು.
- ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡಲು ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಭೇಟಿ
- ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ೭ ದಿನದ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
- ಈ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದವರಿಂದ ಒಂದು ಪರಿಶೀಲನಾ ತಂಡವನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಮತ್ತು ಈ ತಂಡ ಪರಿಶೀಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವರು.
- ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಸಲು ಅಯ್ದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡುವುದು.
- ಪ್ರತಿ ಊರಿನಲಿ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ಮುಖಾಂತರ ಸುಮಾರು ೨೦೦ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಸಂದರ್ಶನ, ಮತು ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ೬೬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
- ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ೬೬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಇರಬೇಕು.
- ಕನಿಷ್ಠ ೬೦ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂಗಳ ಧೀರ್ಘವಾದ/ ಆಳವಾದ ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು
- ಮುಖ್ಯವಾದ ಚರ್ಚೆಗಾಗಿ ೧೫ –೨೦ ಜನರಿರುವ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಇರುವ ೨ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.
- ದ್ವಿತೀಯ ಭಾಗೀದಾರರರೊಂದಿಗೆ ಸಂದರ್ಶನಗಳು ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆಗಳು
- ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆ.
- ಪರಿಶೀಲನೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.

ಮೊದಲ ಹಂತ: ಸಮಾಜಿಕತೆ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಅಂದಾಜುಮಾಡುವುದು.

ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ

- ಹೆಸರು, ವಯಸ್ಸು, ಶಿಕ್ಷಣ, ಆದಾಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಂತ ಗುರುತು.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲೈಂಕಿಕ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ವಿಧಾನ
- ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳುಮತ್ತು ಸಂಧಿಸುವ ಸ್ಥಳ
- ಕಾಂಡೋಮ್ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಸಾಮಗಿಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಪುರುಷ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ
- ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳ ಮಹಿಳಾ ಸಂಗಾತಿ
- ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ವಿಚಾರಮಾಡುವುದು
- ಎಚ್ ಐ ವಿ / ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆ.

ಸಂದರ್ಶನ

ನಾಲ್ಕು ವಿಸ್ತೃತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕು.

೧. ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆ/ ಕಥೆ.

- ಕುಟುಂಬ, ಶಾಲೆ, ಕೆಲಸ / ವ್ಯವಹಾರ, ಮದುವೆ, ಮಕ್ಕಳು.
- ಲೈಂಗಿಕ ಚರಿತ್ರೆ, ಮೊದಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಮೊದಲ ಸಂಗಾತಿ
- ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಮ.

೨. ಸ್ವಂತ ಚಿತ್ರಣ

ಸ್ವಂತ ಗುರುತತ್ವ, ಸಂಗಾತಿಯ ಗುರುತತ್ವ, ಲಿಂಗ (ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಲಿಂಗ ಭೇದ) ಗುರುತು, ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಹಾಯ, ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಸ್ನೇಹ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ.

೩. ಭವಿಷ್ಯ

ಮುಂದೆ ಏನಾಗಬಹುದು, ಮತ್ತು ಏಕೆ, ಮದುವೆ, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳು.

೪. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಚಾರಗಳು.

ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಟುಜಾಡ್ಯ / ಎಚ್ ಐ ವಿ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಟು ಜಾಡ್ಯದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಬಗೆಗಿನ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಅಪಾಯ, ಆರೋಗ್ಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ, ಇವುಗಳ ಪ್ರಿಕಲ್ಪನೆ.

ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗಿನ ಚರ್ಚೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ

೧೫– ೨೦ ಜನರಿರುವ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳಿರುವ ಎರಡು ಗುಂಪಿನ ನಡುವೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿ. ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳ ಬೇಡಿಕೆ, ಅದರಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಚರ್ಚೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರಬೇಕು.
ಈ ಕೆಳ ಕಂಡ ಇತರೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಚರ್ಚಿಸಿ.

- ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು/ಅಥವಾವೈಯಕ್ತಿಕ ವ್ಯಕ್ತಗತ ಗುರುತು
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಂಬಲಗಳ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
- ಆರೋಗ್ಯದೆಡೆಗೆ ಗಮನವಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳುಭಾಷೆ
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಾತ್ರಗಳು
- ಗುರುತರವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂಗಳ ನಕಾಶೆ.
- ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಇರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
- ಕುಟುಂಬ, ಮದುವೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು.
- ಪುರುಷ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ

ಅಬ್ಸರ್ವೇಶನಲ್ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ಎಂ ಎಸ್ ಎಂಗಳು ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಧಿಸುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿಕೊಡುವುದು. ಎಷ್ಟು ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳು ಸೇರುವರೆಂದು, ಇಅಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳ ನಡುವಿನ ಭೇದ, ಮತ್ತು ಏಕ ರೀತಿಯ ಮತ್ತು ಇತರೇ ವಿಶಯಗಳನ್ನು ಧೀರ್ಗವಾಗಿ ನೋಡುವುದು.

ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಭಾಗೀದಾರರು:

ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರ, ಸರ್ಕಾರೀ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಟಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಇತರೇ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ದಾನಗಳು ಮತ್ತು ಎನ್ ಜೀ ಓ .ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡವರನ್ನು ದ್ವಿತೀಯ ಭಾಗೀದಾರರೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಇವರೊಂದಿಗೆ ಈ ಕೆಳ ಕಂಡ ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ

- ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ
- ಗುದದ್ವಾರದ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ತಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿನ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು
- ಸ್ನೋದ್ / ಕಾಂಡೋಂ
- ಸಮುದಾಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಮತ್ತು ಅದರ ಚಾಲನೆ.
- ದ್ವಿತೀಯ ಪಾಲುದಾರರಿಗೆ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥಿತೆಯಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತುಕಾಳಜಿ
- ಈಗಿನ ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಖಾಸಗಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಗಾಗಿ ಇರುವ ಸೌಲಭ್ಯ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದಾಗುವ ಕಾಳಜಿ

ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ನೇಮಕಾತಿಗೊಂಡ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳಿಗೆ ೭ ದಿನದ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ನೇಮಕಾತಿಗೊಂಡ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲನಾ ತಂಡವೂ ಸೇರಿರುತ್ತೆ.
ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ:

- ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾ ಪ್ರಾಂತದ ಲೈಂಗಿಕತೆ.
- ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾ ಪ್ರಾಂತದ ಪುರುಷರ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ದೇಹರಚನೆಯಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.
- ಗುರುತರವಾದ ಊರುಗಳಲ್ಲಿನ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಬಗೆಗಿನ ಚರ್ಚೆ ಮತ್ತುಅಂಥಾ ಊರುಗಳನ್ನು ನಕಾಶೆ ಮಾಡಲು ತಯಾರಿಸಿದ ಊರಿನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದು.
- ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಅಂಟುಜಾಡ್ಯ / ಎಚ್ ಐ ವಿ ಹರಡುವುಕೆಯಾನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು.
- ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಲು ಬಳಸಿದ ಮಾರ್ಗ

ಅರಿವಿನ ವಿನಿಮಯ

ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗೆ ಉತ್ತರಮಾಡಿದ ಕೊನೆಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವಿಶದವಾದ ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡುವಾಗ, ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡುವವರು, ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಬೇಕೆಂಬ ಆಶಯ ಇದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡುವವರು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ತನಗೆ ತಿಳಿದಮಟ್ಟಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ ಹರಡಬಹುದಾದ ಖಾಯಿಲೆ, ಎಚ್ ಐ ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು

ಒಮ್ಮತದಿಂದ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿದ ಮಾದರಿ ಮತ್ತು ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ನಮೂನ
ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಸಂದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಪರಿಶೀಲನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಗೌಪ್ಯತೆಯ ವಿಶವಾಗಿ ಮತ್ತು ಫಲಿತಾಂಶದ ವಿಷಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕಠಿಣ ನಿಯಮನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮೌಖಿಕವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರಿಂದ ಒಮ್ಮತದ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ವ್ಯಕ್ತಿ/ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ (ಎಲ್ ಎಫ್ ಪಿ/ ಮ್ಯಾನೆಜರ್), ಓದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿವರ:
ಸಂಶೋಧನೆಯ ಹೆಸರು:
ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳ ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ:

ಮುಖ್ಯ ತನಖಾಧಿಕಾರಿಯ ಹೆಸರು (ಎಲ್ ಎಫ಼್ ಪಿ/ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಹೆಸರು)

ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಲು ಕಾರಣ

ಎಚ್ ಐ ವಿ / ಏಡ್ಸ್ ತಡೆಗಟ್ಟಲು, ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು, ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದವರಿಗಾಗಿ ಒದಗಿಸಲು ಒಂದು ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ನಾನು ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ತಂಡದೊಡನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳು ಎಚ್ ಐ ವಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲು, ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಭಾಗವಹಿಸುವ ವಿಚಾರವಾಗಿ ನಾವು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ.

ತರಬೇತುಗೊಂಡ ನಾಯಕನಿರುವ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ತಂಡ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ ಹರಡುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ, ಎಚ್ ಐ ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್‌ಬಗ್ಗೆ ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಾವು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ, ಮತ್ತು ನಿಮಗೇನು ತಿಳಿದಿದೆ ನಿಮಗೇನು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ತುಂಬ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ, ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ ಬರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ನನಗೆ ಹೇಳಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರ.

ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಲು ಸುಮಾರು ೨೦೦ ಜನ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವ-ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ ಹಾಗೂ ಭಾಗವಹಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ದಂಡವನ್ನೂ ವಿಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಭಾಗವಹಿಸದೇ ಇದ್ದರೂ ಸಹ, ನಿಮಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನೀವು ಈ ಸಂಘದಿಂದ ಯಾವಾಗಬೇಕಾದರೂ ಹೊರಹೋಗಬಹುದು.

ಅಪಾಯದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಲಾಭಗಳು.

ನೀವು ಈ ಸಂಘ / ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ನಿಮ್ಮಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಸಣ್ಣ ಅವಕಾಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಮುಜುಗರ ಎನ್ನಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೂ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವರು ನೀವು ಭಾಗವಹಿಸುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ನೀವುಹೇಳಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುವುದಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು XXXX ರೀತಿ ಆಗದಿರಲು, ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಸುವ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿರುತ್ತೇವೆ.

ಗೌಪ್ಯತೆ:

ಗುಂಪಿನನಾಯಕರು ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನ ಇತರೇ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲದೇ ಬೇರೆಯಾರಿಗೂ ನೀವು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡ ವಿಷಯ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮಾಡುವರು, ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮತ್ತು ಸದಸ್ಯರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆಂಬುದನ್ನು ಬರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಸ್ವಂತ ವಿಷಯವನ್ನು ದಾಖಲೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಈ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ತಂಡದ ಹೊರಗೆ ಬಹಿರಂಗ ಮಾಡದಿರುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯ ಮತ್ತು ನೀವು ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು ಬಹಿರಂಗ ಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಂಭಾವನೆ:

ನೀವು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಯಾವ ಸಂಭಾವನೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕ್ಕೆ ಬಂದು ಹೋಗಲು ತಗುಲುವ ಪ್ರಯಾಣದ ಖರ್ಚನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪತ್ರಕ್ಕೆ ಎಲ್ ಎಫ್ಞ್ ಪಿ/ಮ್ಯಾನೇಜರ್‌ರ ಸಹಿ

ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೂ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಮತ್ತು ತಂಡದೊಂದಿಗೂ ಮೊದಲ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಓದಿ ಹೇಳಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ತಂಡದೊಂದಿಗೆ ಓದಿದ್ದನ್ನು ಧ್ವನಿಮುದ್ರಣ ಮಾಡಿ.

ನಾನು ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡವರೊಂದಿಗೆ ಸತ್ಯಾಂಶದ / ವಾಸ್ತವಾಂಶದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿರುತ್ತೇನೆ, ಮತ್ತು ಅವರು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇರಲು ಒಪ್ಪಿರುತ್ತಾರೆ. ತಂಡದೊಂದಿಗೆ ನಡೆದ ಮಾತುಕತೆಯನ್ನು/ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲು ಒಪ್ಪಿರುತ್ತೇನೆ

ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿ:

ಪ್ರಭಂದಕರ ಸಹಿ

ದಿನಾಂಕ:

ಇದೇ ರೀತಿಯ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಭಾಗವಹಿಸುವ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ ತಂಡದ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸಿ

ಮಾದರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂಬ ವಿವರಣೆ

ಸ್ಥಳೀಯ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿ

- ಅವರೆಲ್ಲರು ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳಾಗಿರಬೇಕು.
- ಇಂಗ್ಲೀಷು ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಷೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು
- ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಕಾಲಾವಕಾಶ ಹೊಂದಿರಬೇಕು
- ಗುರುತರವಾದ ಊರಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳ ಜಾಲದೊಂದಿಗೆ ಒಳ್ಳೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
- ಲೈಂಗಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಳ್ಳೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
- ವ್ಯವಹಾರ ಜ್ಞಾನ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು
- ಸ್ನೇಹಪರತೆ
- ಇತರರ ಮೇಲೆ ದರ್ಬಾರು ಮಾಡದಂತೆ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಯಿಸುವ ಚಾತುರ್ಯ ಹೊಂದಿರಬೇಕು
- ಪದವಿ ಮಟ್ಟದ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ ಹೊಂದಿರಬೇಕು – ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ.
- ಬರೆಯಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರಬೇಕು.
- ವರದಿಯನ್ನು ಬರೆಯಲು ಬರಬೇಕು
- ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳು ಅವರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವಂತಿರಬೇಕು
- ತನ್ನ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ತಂಡದ ಜಾಲದವರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವಂತಿರಬೇಕು
- ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವಂತಿರಬೇಕು
- ಕಲಿಯಲು ಸಿದ್ಧರಿರಬೇಕು

ಶಿಬಿಬರದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವರು / ಪರಿಶೀಲನಾ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು

- ಅವರು ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳಾಗಿರಬೇಕು
- ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಯ ವಿರಬೇಕು
- ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಷಾ ಜ್ಞಾನವಿರಬೇಕು
- ಗುರುತಿಸಿದ ನಗರದಲ್ಲಿ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳ ಜಾಲದೊಂದಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರಬೇಕು
- ವ್ಯವಹಾರ ಜ್ಞಾನ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು
- ಸ್ನೇಹ ಪರರಾಗಿರಬೇಕು
- ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಂತಿರಬೇಕು
- ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ವರ್ತನೆಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿರಬೇಕು
- ಕಲಿಯಲು ಸಿದ್ಧರಿರಬೇಕು
- ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಪರಿಶೀಲನಾ ತಂಡದವರು ಸ್ಥಳೀಯ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂಗಳ ಜಾಲದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ತಮ್ಮನ್ನು ತಂಡದವರಂತೆ ಗುರುತಿಸಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ತಯಾರಿ

ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿನ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಸಮಾನ ಸ್ಕಂದದವರಿಂದ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಗಾಗಿಯೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಯೋಜಿಸಲು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಕೇವಲ ಸಹಚರರ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಗಾಗಿಯೇ ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ, ಇತರೇ ವಿಧಾನದ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಗಾಗಿ, ಅಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಟ್ರಕ್ ಡ್ರೈವರ್‌ಗಳಂತಹ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ಸಮುದಾಯದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವರು, ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಆದರೂ ಗುದದ್ವಾರ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಪರಿಣಾಮದಿಂದುಂಟಾಗುವ ವರ್ತನೆಯ ಮತ್ತು ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸಹಾಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.
ಇದನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಹಚರರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡುವಂತಹ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಾಜ್ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಂಬುತ್ತದೆ. ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಮಾಡುವವರು,
ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿರುವವರ ಲೈಂಗಕತೆಯ ರೂಪದಲ್ಲೇ ಇರುವುದು ಬಹಳ ಸೂಕ್ತ. ಅವರುಗಳು ಕಳಂಕರಹಿತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆಮಾಡಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಒಪ್ಪುವಂತಿರಬೇಕು. ಯಾವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ
ಅವರ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಭರವಸೆ ಕೊಡುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸುಮಾರು ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ರೂಪರೇಶೆಯ ಮಾದರಿಯ ಆಧಾರದಮೇಲೆ, ಇಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ವಿನ್ಯಾಸ, ಒಂದು ಉದ್ದೇಶಪೂರಿತ ಅಂತ್ಯ, ಕೆಲವು ನಾದಿತ ಗುರಿಮುಟ್ಟುವ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯ ಮತ್ತು, ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಂಥ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ, ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕಾರ್ಯಾಗಾರವು ಉದ್ದೇಶಿತ ಸಮಾಪ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಅಡೆತಡೆ ಬರಬಾರದು.

ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಮಾಡುವವರು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓದಲೇಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸೂಚಿಸಿರುವ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದತಕ್ಕದ್ದು. ಅವರು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಮಾಡಿರುವ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ, ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನೂ ಸಹ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
ಅವರು ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕತೆಯ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಂತ್ಯದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

ಭಾಷೆ:

ಈ ಕೈಪಿಡಿ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನಕ್ಕೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಓದುವುದಕ್ಕಾಗಲೀ, ಬರೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಲೀ ಬರದೇ ಇರಬಹುದು. ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಸಹಾಯಕರು ಸ್ಥಳಿಯ ಭಾಷೆ ಮಾತನಾಡಲು ಬರದೇಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಅನುವಾದಕರು ಬೇಕಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅನುವಾದಕರು, ಭಾಗವಹಿಸಿದವರಾಗಲೀ / ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದವರೂ ಆಗಿರಬಹುದು, ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನವರನ್ನು ನೇಮಿಸಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಲ್ಲ ದಾಖಲೆಗಳು ಪಾಲ್ಗೊಂಡವರ ಲಿಖಿತ ಭಾಷೆಯಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು. ಅನುವಾದದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಅರ್ಥ, ಪದಗಳು ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅನುವಾದವನ್ನು ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕತೆಇಂದ
ಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ಖಾತರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಭಾಷೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದೆ. ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ನಡೆಯುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಅರ್ಥ ಬರುವಂತಹ ಪದಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕು ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕು.

ಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಪದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಪದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಟಿಪ್ಪಣಿ: ಈ ಕೈ ಪಿಡಿ ಹಿಂದಿ, ಉರ್ದು, ಬಂಗಾಳಿ, ತೆಲಗು ಮತ್ತು ತಮಿಳು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಯಾಗಾರಅಭ್ಯರ್ಥಿ ನೇಮಕಾತಿ:

ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ನಿಶ್ಚಯವಾದ ಮೇಲೆ, ಸ್ಥಳೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ತಂಡ, ಅಥವಾ ಏಕವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಲೀ, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವವರನ್ನು ನೇಮಿಸಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ, ಆ ಪ್ರಾಂತ್ಯದ ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳಿಂದ ನೇಮಕಾತಿ ಮಾಡಬೆಕು. ಭಾಗವಹಿಸುವವರೆಲ್ಲರೂ ಪುರುಷರಾಗಿರಬೇಕು, ಪುರುಷ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಂತಹವರಾಗಿರಬೇಕು, ಅವರು ಯಾವುದೆ ವರ್ಗದವರಾಗಿರಬಹುದು, ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಸ್ಥೆ ತಂಡದವರು / ಏಕವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಲೀ, ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳ ಜಾಲದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಇದು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಗಲು, ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಖುದ್ದಾಗಿ ಪುರುಷ ಲೈಂಗಿಕರ ಜಾಲದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ, ಅಂಥವರ ವಿಷಯ ಕೊಡುವ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇರಬೇಕು. ಭಾಗವಹಿಸಿದವರಿಗೆ ಗೌಪ್ಯತೆ, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ವಿಷಯ, ಮತ್ತು ಅವರ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣ.

ಸರಸ ಅಥವಾ ಸಹವಾಸಪ್ರಿಯರಂತೆ ಇರಲು ಒಂದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತುಪರಿಚಯಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು, ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಸಹಾಯಕರು, ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು, ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ, ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಎಲ್ಲಾ ೭ ದಿನ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಉತ್ಸುಕರಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವಂತಿರಬೇಕು. ಪರಿಶೀಲನಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲೂ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತಿರಬೆಕು. ಒಂದು ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕದ್ದು.

ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಕುಗಳು/ ಎಚ್ ಐ ವಿ / ಏಡ್ಸ್ ನ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಭಾಗವಹಿದವರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಊರಿನ ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳ ಜಾಲದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ, ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಗುರಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತ ಇವರು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಆಸಕ್ತರಾಗಿರಬೇಕು.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರ ಸಂಖೆ ೨೦ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬಾರದು ಮತ್ತು ೧೦ ಜನಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬಾರದು. ತರಬೇತಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣೆ / ತಿಕ್ಕಾಟ ಇರಬಹುದು.

ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ವಿವರಣೆಯ ಪಟ್ಟಿ

ಈ ಕೈಪಿಡಿ ೭ ದಿನದ ತೀವ್ರತರನಾದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ೯ ಘಂಟೆಯಿಂದ ಸಂಜೆ ೬ ಘಂಟೆಯತನಕ ನಡೆಯುತ್ತದೆ, ಉಪಹಾರ ಮತ್ತು ಭೋಜನದ ವಿರಾಮವಿರುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು, ಅಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಮಾಡುವವರು ಹಾಗೂ ಭಾಗವಹಿಸುವರು ಇದ್ದಾಗ, ಒಂದು ಆರಂಭಿಕ ಸ್ನೇಹಪರ ಮತ್ತು ಪರಿಚಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು, ನಿಜವಾದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಆರಂಭ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ನಡೆಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕರು, ಭಾಗವಹಿಸುವರನ್ನು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರಿಗೆ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಹಾಸ್ಯವಾದ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ವಿವರ, ಮಾಡಿದ ವಚನ ಭದ್ದತೆ, ಸರಸವಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ತಿಳಿಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರಬೇಕು

ಮೊದಲ ಹಂತ: ಸಮಾಜಿಕತೆ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಅಂದಾಜುಮಾಡುವುದು.

ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಗಳ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸಮೋಚಿತವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಭಾಗವಹಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಮುಸಲ್ಮಾನರಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಶುಕ್ರವಾರದಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಾಗಿ ಮಸೀದಿಗೆ ಹೋಗಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು ಮತುಲದರಂತೆ ಆ ದಿನದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ವೇಳೆಯನ್ನು ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮೋದೂಡಬೇಕು.
ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದಾದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ:
ಭಾನುವಾರ ಸಂಜೆ: ಪರಿಚಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
ಸೋಮವಾರದಿಂದ ಭಾನುವಾರದವರೆಗೆ: ೭ ದಿನದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ.
ಭಾನುವಾರ ಸಂಜೆ: ಸರಸ ಕೂಟ ಮತ್ತು ಯೋಗ್ಯತಾ ಪತ್ರ ಅಥವಾ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರದ ವಿತರಣೆ.

ಭತ್ಯೆ

ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡವರಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣದ ಭತ್ಯೆಕೊಡುವುದು ಸೂಕ್ತ, ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಯೋಜನೆಮಾಡಿದ ಸಂಬಳವಿಲ್ಲದದ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ. ಮತ್ತು ಬೇರೆಕಡೆ ಕೆಲಸಮಾಡಿಕೊಂಡು, ತಮ್ಮ ಕಾಲಾವಕಾಶವನ್ನು ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸದವರಿಗೂ ಸಹ ಪ್ರಯಾಣದ ಭತ್ಯೆ ಹೊಡಬೇಕು.

ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕ್ಕೆ ಜಾಗ;

ಇದು ಭಾಗವಹಿಸುವರ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ವಾಸಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಲುಪುವ ಮತ್ತು ಪ್ರಯಾಣದ ಭತ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತಹ ಹಾಗೂ ಏಕಾಂತತೆ ಇರುವಂತಿರಬೇಕು.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಡೆದಾಡಲು ಅವಕಾಶವಗುವಂತೆೊ ವಿಶಾಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳುಸಣ್ಣ ತಂಡಗಲಾಗಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಹಿತಕರವಾಗಿರಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ಇರಬೇಕು.

ಬೇಕಾಗುವ ಸ್‌ಲಕರಣೆಗಳು:

- ಹಾಳೆಗಳು
- ಗುರುತುಮಾಡಲು ಲೇಖನ
- ಹೆಸರಿನ ಪಟ್ಟಿ
- ಜೋಬಿನಲ್ಲಿಡಬಹುದಾದ ಸಣ್ಣ ಫೈಲು– ಅದರಲ್ಲಿ
- ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಚರ್ಚೆಮಾಡುವ ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿ.
- ಬರೆಯಲು ಲೇಖನ / ಪೆನ್
- ಬರೆಯಲು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಪುಸ್ತಕ
- ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟರ್ ಮತ್ತು ಪರದೆ
- ಅಂಟುಇರುವ ಹಾಳೆ (ಅದು ಗೋಡೆಯನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಬಾರದು)
- ಖಾಲಿ ಪೋಸ್ಟ್ ಕಾರ್ಡುಗಳು.(ಭಾಗವಹಿಸಿರುವರ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ೬ ಪಟ್ಟು)
- ೨ ೩ ಕಾಂಡೋಂನ್ನು ಬಳಸಲು ತೋರಿಸುವ ಪ್ರಕೃತಿ
- ಸಾಕಷ್ಟು ಬಾಳೇಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಸೌತೇಕಾಯಿ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರಿಗೆ
- ನೀರು ಆಧಾರಿತ ಲೂಬ್ರಿಕೆಂಟಿನ ಸಣ್ಣ ಸ್ಯಾಶೆಗಳು (ಭಾಗವಹಿಸಿದವರ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ೩ ಪಟ್ಟು) ಇಲ್ಲವೇ ಕೆ ವೈ ಜೆಲ್ಲಿ.
- ಕಾಂಡೋಂಗಳು (ಸುಮಾರು ೨೦೦)
- ನಾಲ್ಕುಅಥವಾ ಐದು ಜಾಗದ ನಕಾಶೆ
- ಪರಿಶೀಲನಾ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ (ಅನುವಾದಿತ)
- ಪರಿಶೀಲನೆಯ ನಮೂನೆ (ಫಾರಂ)
- ಇತರೇ ಪತ್ರಗಳು
- ತರಬೇತಿ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರಗಳು

ಫಲಹಾರ ಮತ್ತು ಊಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ:

ಭಾಗವಹಿಸಿದವರೆಲ್ಲರಿಗೆ ಫಲಹಾರ ಮತ್ತು ಊಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಾನದ ವಿರಾಮ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಟೀ, ಕಾಫಿ, ಇತರೇ ಪೇಯ, ಮತ್ತು ಲಘು ಉಪಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು. ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಪ್ರಾರಂಭ ವಾಗುವಮುಂಚೆ ಲಘು ಫಲಹಾರಕೊಡಬಹುದು.

ಸರಸ ಮಿಲನ:

ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಆರಂಭಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಸರಸ ಮಿಲನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲಘು ಉಪಹಾರ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು.

ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ತಯಾರಿ:

ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿರಬೇಕು. ಖಚಿತಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ

೧. ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಉದ್ದೇಶಗಳು
- ತರಬೇತಿಯ ಉದ್ದೆ ೇಶಗಳು
- ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ
- ತರಬೇತಿಗೆ ಏನು ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ.
- ವಿವರವಾದ ಖರ್ಚಿನ ಬಾಬತ್ತು
- ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕರ್ತರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ
- ವಿಷಯ ಜ್ಞಾನ, ಕೌಶಲ್ಯ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಇವುಗಳು ದೊರಕುವುದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ

೨. ವ್ಯವಸ್ಥತೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆ
- ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ದಿನಾಂಕವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ
- ಪ್ರಯಾಣದ, ಉಪಹಾರ, ಊಟ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಖರ್ಚು

೩. ಭಾಗವಹಿಸುವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ
- ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳ ಜಾಲದಿಂದ ನೇಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು
- ಸಾಧವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡಿ
- ಸೂಕ್ತವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ

೪. ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಮರುನೋಟ
- ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ.

೫. ಸಾಧನ ಸಲಕರಣೆಯ ತಯಾರಿ
- ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಮತ್ತು ಅನುವಾದ
- ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟರ್, ಅಂಟು ಹಾಳೆ, ಪೇಪರ್, ಗುರುತಿಸಲು ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್ ಇತರೆ ವಸ್ತುಗಳು
- ಸ್ಲೈಡ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟರ್ ಇತರೇ ಸಮಾನುಗಳನ್ನು (ಬೇಕಾದಂತೆ) ತರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತಾರೆ,
- ಉಪಹಾರ ಫಲಹಾರ, ಉಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

೬. ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ
- ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ

ಕಲಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ

ಸಹಾಯಕರ ಭಾಗವಿಸುವಿಕೆ

ತರಬೆತಿದಾರರು ಪಾಲ್ಗೊಂಡವರಲ್ಲರೂ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ

ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಸಫಲತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಬರೆಯಲು, ಓದಲು ಬರದೇ ಇದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಓದಲು ಬರೆಯಲು ಬರುವವರೊಂದಿಗೆ ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ.

ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಇವುಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಗುರುತಿಸಲಗಿದೆ

೧. ಲೈಂಗಿಕ ಸೋಂಕು/ ಎಚ್ ಐ ವಿ / ಏಡ್ಸ್ ಬಗೆಗಿನ ಸೂಕ್ತವಾದ ಅರಿವು
೨. ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳ ವರ್ತನೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿಳುವಳಿಕೆ
೩. ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಜನನಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮದಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ
೪. ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾವಿಧಾನದ ತಿಳುವಳಿಕೆ
೫. ನಿರೋಧಕವನ್ನು ಫಲೋತ್ಪದಕರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು
೬. ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವರ್ತನೆ / ನಡುವಳಿಕೆ
೭. ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿದ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಚತುರತೆ
೮. ಉತ್ತಮಗೊಂಡ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಚತುರತೆ.

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕಲಿಕೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಷಯಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಗತ್ಯ:

ಗೌರವ:

ಕಲಿಯಲು ಬಂದವರು ತಮ್ಮ ಮರ್ಯಾದೆ, ಗೌರವ ಹೆಚ್ಚಿ, ತಮಗೇನು ತಿಳಿದಿದೆ ಮತ್ತು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಅಂತ ಅನ್ನುವುದಲ್ಲದೆ, ತಾವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನ್ನುವ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಮರ್ಯಾದೆ ಇರಬೇಕು.

ಹಿಂದಿನ ವಿಷಯಾನುಭವ

ಭಾಗವಹಿಸಿದವರ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವವನ್ನು, ಮುಂದೆ ಇರುವ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಬಹಳ ಉಪಯೋಗ.

ಕಲಿಯುವವನಿಗೆ ಏನಾದರೊಂದು ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತುಅವನು ಏನನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆಯೋ ಅದು ಹೇಗೆ ಅವನ ಜೀವನದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅನ್ನುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಎಲ್ಲಿ ಜನಗಳು ತಮ್ಮ ನಿಪುಣತೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿ

ಕಲಿಕೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಹೇಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.

ಉಪಯುಕ್ತತೆ

ನಿರ್ಧಾರಮಾಡುವಲ್ಲಿ, ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದ ಉಪಯೋಗ, ತೊಂದರೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಹವಾಸದಿಂದ ಕಲಿಕೆಯು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತೆ.

ಮಾಡುವುದರಿಂದ

ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ಕಾರ್ಯಶೀಲತನವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.

ಹಿತಕರ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆ:

ಹಿತಕರ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತಾ ವಾತಾವರಣ, ಗೌಪ್ಯತೆ, ವಿಷಯ ವಿಸ್ಮಯಕ್ಕೆ ಸುಲಭ ಅವಕಾಶ, ನಿರ್ಭಯತೆ, ನಾಟಕೀಯತೆ ಇರದೇ ಇರುವುದು, ವಯಸ್ಕನಂತೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹಂಚಿಕೆಗೆ ಅವಕಾಶ, ಸಮಾನರಂತೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಕಲಿಯಲು ಆಸಕ್ತಿ

ತನಗೆ ಬೇಕಾದನ್ನು ಕಲಿ ಯುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹಾಗೂ ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದು

ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ನನ್ನಂತೆ ಇರುವ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದು, ತನಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಭವಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದು, ಮಾತು ಜೊತೆಗೂಡಿ ಮಾಡಿದ್ದು.

ಅಧಿಕಾರ ಹೊಂದುವುದು

ನಾನು ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸದಿಂದ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಭಾವನೆ, ಆಹ್ವಾನ ಒಡ್ಡುವಂತಹ ಕೆಲಸದ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಈ ಕೆಳಕಂಡಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡುವುದು

- ಆಧಾರ / ಆಶ್ರಯ ಕೊಡುವುದು
- ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು / ಆಲಿಸಿವುದು
- ಚರ್ಚೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದು
- ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಮುಕ್ತ ಭಾವನೆ
- ಹಾಸ್ಯಪ್ರವೃತ್ತಿ
- ಲೈಂಗಿಕತೆ ವಿಶಯವನ್ನು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು
- ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಅರಿವು

ಮಾಡಬಾರದ ಅಂಶಗಳು.

- ಸ್ನೇಹಪರವಲ್ಲದ ನಡುವಳಿಕೆ
- ಉತ್ತರಗಳಿಗೆ ಗಂಭೀರತೆ ತೋರದೇ ಇರುವುದು
- ಚರ್ಚೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದೇ ಇರುವುದು
- ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು
- ಹಾಸ್ಯಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು
- ನಾಚಿಕೆಯ ಭಾವನೆ ಇರುವುದು
- ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಮಾತಾಡುವುದು
- ಇತರರಿಗೆ ಅವರು ಸರಿ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುವುದು
- ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಭೋದನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು
- ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಇಲ್ಲದ ಮಾತುಕತೆ
- ಕಲಿಯಲು ಬಂದವರಿಗೆ ಅವರು ಮೂರ್ಖರೆಂಬ ಭಾವನೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು
- ಅನುಭವ ಮತ್ತು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು

ಕಲಿಕೆಯ ವಿಧಾನ ಗುರುವಿನ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುವುದು

ಕಲಿಯುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲತೆ:

- ಸಾಂಪ್ರದಾಯಕ ಗುರು

ಬೇಕಾಗಿರುವ ನಯಮಗಳು

- ಅವಲಂಬಿತನಾಗಲು ಒಪ್ಪಿಗೆ
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ತನಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಹಕ್ಕನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು
- ಕಲಿಕೆಗೆ ಬದ್ಧನಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯೇ ಅಂತ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಧನವೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು
- ಕಲಿಕೆಗೆ ಕಟ್ಟು ಪಾಡು
- ಸಹ ಪಾಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ

ಬೇಕಾಗಿರುವ ಚತುರತೆ

- ವಿಮರ್ಶಿಸದೇ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದು
- ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಮುಖ್ಯ ಸಂಕೇತ

- ಶಿಕ್ಷಕರು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರ ನಂತರದವರ ಸ್ಥಾನಗಳು ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಕಲಿಯುವವರನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀತವಾಗಿಸುವುದು

ಕಲಿಯಲು ಸಂಪನ್ಮೂಲತೆಗಳು:

- ಮುದ್ರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸಾಮಾನು ಮತ್ತು ನಿಪುಣರು/ ಅನುಭವಶಾಲಿಗಳು

ಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ

- ಬೌದ್ಧಿಕ ಕುತೂಹಲ ಮತ್ತು ಅನ್ವೇಷಣೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ
- ಇರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲತೆಯ ಅರಿವು
- ಅಧಿಕಾರಿಯುತದ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಸಂದೇಹಪಡುವುದು
- ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಮಾಪನ
- ಕಲಿಕೆಗೆ ಬದ್ಧನಾಗಿರುವುದು

ಬೇಕಾದ ಚತುರತೆ

- ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯತೆ
- ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಜಾಣತನ
- ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡುವುದು
- ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
- ಸಹಾಯಕರು ಕಲಿಯುವರ ಕೇಂದ್ರಿತ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.

ಸರಸಯುಕ್ತವಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯ

ಉದ್ದೇಶ

ಭಾಗವಹಿಸಿದವರನ್ನು, ಸಂಚಾಲಕರನ್ನು, ತರಬೆತಿಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಮಾಡುವರನ್ನು ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸರಸವಾಗಿ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ತಿಳಿಯುವುದು, ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವರು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವವರ ನಡುವಿನ ಅಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ದೂರಪಡಿಸುವುದು.

ಬೇಕಾದ ಸಲಕರಣೆ

- ತಿರುಗಿಸುವಂತಹ ಚಾರ್ಟ್
- ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್
- ಗುರುತುಮಾಡುವ ಪೆನ್
- ಪೇಪರ್ ಮತ್ತು ಪೆನ್
- ಹೆಸರಿನ ಚೀಟಿ
- ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕ್ಕೆ ನೊಂದಣಿ ಪುಸ್ತಕ
- ಉಪಹಾರ ಮತ್ತು ಲಘು ಉಪಹಾರ
- ಸಂಗೀತ
- ಪರಿಚಯಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಭತ್ಯೆಯ ನಮೂನೆ

ಸ್ಥಳ:

ಇದು ವಿಶಾಲವಾಗಿಯೂ, ೩೦–೪೦ ಜನರಿಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಇರಬೇಕು. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಮತ್ತು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಯೂ, ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ಕೇಳಿಸದಂತೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕುರ್ಚಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು. ಉಪಹಾರವನ್ನು ಹರಡಿರಬೇಕು.

ಸಮಯ

ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಒಂದು ಸಂಜೆಯ ಕಲಾಪ ಇರಬೇಕು.

ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ

- ಸ್ವಾಗತ ಭಾಷಣ

- ಪರಿಚಯ
- ಸಂಜೆಯ ಉದ್ದೇಶ
- ಎಂ ಎಸ್ ಎಂಗಳ ಎಚ್ ಐ ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್‌ವಿಷಯವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಪರಿಚಯ
- ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕ್ಕೆ ಸಹಿ ಹಾಕುವುದು
- ಸಂಗೀತ, ಉಪಹಾರ ಮಾತು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಬೆರೆಯುವುದು

ಸ್ವಾಗತ:
ಭಾಗವಸಿದವರು ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅವರನ್ನು ಸಹಾಯಕರು ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಹೆಸರನ್ನು ಗುರುತುಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಹೆಸರಿನ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೇಳಿ. ಎಲ್ಲರೂ ಕುಳಿತುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಸಹಾಯಕರು ತನ್ನನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಂಡು, ಸಂಸ್ಥೆ, ತಂಡದ ಪರಿಚಯವನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಭಾಗವಹಿಸದವರೆಲ್ಲರೂ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂಗಳು, ಈ ಸ್ಥಳ ಸುರಕ್ಷವೆಂದು, ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲಾಗಿದೆಯೆಂದೂ ಮತ್ತೂ ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನಾದರೂ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿ. ನಂತರ ಸಹಾಯಕರು ಪರಿಚಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಜೆಯ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.

ಎಂ ಎಸ್ ಎಂಗಳಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸೋಂಕು ಖಾಯಿಲೆ / ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಎಂ ಎಸ್ ಎಂಗಳಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಚರ್ಚೆಗೆ ಸಂಚಲನೆಕೊಡಿ.
ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತವಾಗಿಯೂ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ. ತಿರುವು ಚಾರ್ಟಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳಿಗೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ಸಂಬಂಧ ವಿಷಯವನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಡಿ. ಪರಿಶೀಲನೆಯ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿ.
ಇರುವ
ವಿಷಯ ಸೂಚಿ: *ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಕಾಮ ಮತ್ತು ಕಾಮದ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅವಮಾನಕರವೆಂದು ಭಾವಿಸಿರುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿಸಿ. ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಕಳಂಕರಹಿತಮಾಡುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಿ.*

ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವರೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಅವರು ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕೆಂಬ ಕಟ್ಟುಪಾಡು ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಸಿ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಯಾಣದ ಭತ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಕೊಡಿ. ಭಾಗವಹಿಸಿದವರ ನೊಂದಣಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಮಾಡಿ.

ವ್ಯಕ್ತಿ ಪರಿಚಯ:
ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಹೆಸರು, ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಪುರುಷನೊಡನೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಪ್ರಿಯವೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಹೇಳಿ.
ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೂ ಕೂಡ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು. ಇದಾದ ನಂತರ ಉಪಹಾರ ಮತ್ತು ಮಿಲನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಸೂಕ್ತ ಸಂಗೀತವನ್ನೋ, ನೃತ್ಯವನ್ನೋ ಏರ್ಪಡಿಸಿ, ಇದರಿಂದ ವಿರಾಮದ ವಾತಾವರಣ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸಹಾಯಕರು ಸರಸವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೂ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಮುಗಿಯುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಜಾಗ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಹೆಳಿ.

ಮೌನವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು.
ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳುಆರಾಮ/ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಇರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದು ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗೀಯೂ ಇರಬಹುದು. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನಕ್ಕೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ವನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ. ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಎಚ್ ಐ ವಿ /ಏಡ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವ ವಿಷಯ ಸಂಪದ್ಭರಿತವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅವರ ವೆಬ್ ಸೈಟ್ ನಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ತಂಡದವರನ್ನು ಪ್ರೊತ್ಸಾಹಿಸಲು ೧೦೦ ಬಗೆಯ ಆಟಗಳು, ಸಭೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದೆ.

ತಂಡದರೊಂದಿಗಿನ ಕೆಲಸ:

ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿನ ಬಹಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಸಣ್ಣ ತಂಡದವರೊಡನೆ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು. ಪ್ರತಿ ತಂಡ ೪– ೫ ಜನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ತಂಡದವರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಗದ ಪೆನ್ ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್ ಇವುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದೆಯೆಂದು ಖಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿ ತಂಡದಲ್ಲಿ ತಂಡವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿ ಮಾತನಾಡಲು/ ಚರ್ಚಿಸಲು ಒಬ್ಬರನ್ನು ಚುನಾಯಿಸಬೇಕು. ಚರ್ಚೆ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು, ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ದಾಖಲು ಮಾಡಬೆಕು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಒಟ್ಟು ತಂಡದೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ತಂಡದವರು ಪ್ರತಿ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆರಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿ.

ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಕಾರ್ಯಸೂಚಿ ಪತ್ರ.

ಮೊದಲದಿನ: ವಿಷಯ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

- ನೊಂದಣಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಗತ
- ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ರೇಖಾ ಚಿತ್ರಣ
- ಮೂಲ ಕಾಯಿದೆಗಳು
- ಕಾಮ / ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಂದರೇನು?
- ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆ
- ಲೈಂಗಿಕ ಸಂದೇಶ
- ರೂಢಿಬದ್ಧವಾದ ಲೈಂಗಿಕತೆ
- ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಸಮೀಕ್ಷೆ
- ಗುರುತಿಸುವುದು
- ಕಳಂಕಗೊಳಿಸುವುದು, ನಿರಾಕರಣೆ, ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವಿಕೆ

ಎರಡನೇ ದಿನ: ಲೈಂಗಿಕಯ ದೇಹ

- ಸ್ವಾಗತ
- ಮೊದಲ ದಿನದ ಅನುಭವ
- ದೇಹದರಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮಹಿಳೆಯ ದೇಹದ ರಚನೆಯ ಪರಿಚಯ ಕಾಮ/ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ
- ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ

ಮೂರನೇದಿನ: ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳು

- ಸ್ವಾಗತ
- ಹಿಂದಿನ ಎರಡು ದಿನದ ಅನುಭವ
- ಸ್ವಂತ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವ
- ಅಭಿಲಾಷೆ/ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನ
- ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಕಟ್ಟುಪಾಡು
- ಪುರುಷ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು.
- ಮಹಿಳಾ ಸಂಗಾತಿ
- ಪುರುಷ ಲೈಂಗಿಕರ ನಕ್ಷೆ ತಯಾರಿ

ನಾಲ್ಕನೇ ದಿನ: ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ(ಭಾಗ ಒಂದು)

- ಸ್ವಾಗತ
- ಹಿಂದಿನ ಮೂರುದಿನದ ಅನುಭವದ ಹಂಚಿಕೆ
- ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಎಂದರೇನು?
- ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಎಂದರೇನು?

- ಎಚ್ ಐ ವಿ / ಏಡ್ಸ್ ನ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಮನೋವೃತ್ತಿ
- ಎಚ್ ಐ ವಿ / ಏಡ್ಸ್‌ನ ವಾಸ್ತವತೆಗಳು
- ಎಚ್ ಐ ವಿ / ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ಅಪಾಯದ ವರ್ತನೆ
- ಎಚ್ ಐ ವಿ ಹರಡುವಿಕೆ
- ಯಾರಿಗೆ ಹರಡಲು ಸಾಧ್ಯ

ಐದನೇ ದಿನ: ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ (ಭಾಗ ಎರಡು)

- ಸ್ವಾಗತ
- ಹಿಂದಿನ ನಾಲ್ಕನೇ ದಿನದ ಅನುಭವ
- ಅಪಾಯದ ವರ್ತನೆ ಏನು
- ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಖಾಯಿಲೆ : ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು
- ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅಪಾಯದ ಅವಲೋಕನೆ
- ಲೈಂಗಿಕ ಶುಭ್ರತೆ
- ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ
- ಕಾಂಡೋಂ ಮತ್ತು ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೆಂಟ್
- ಕಾಂಡೋಂ ಬಗೆಗಿನ ಕಟ್ಟು ಕಥೆ
- ಕಾಂಡೋಂ: ಅನುಕೂಲತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕೂಲತೆ
- ಕಾಂಡೋಂನ ರಕ್ಷಣೆ

ಕಾಂಡೋಂನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಆರನೇ ದಿನ: ವಿಷಯ / ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಮ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ.

- ಸ್ವಾಗತ
- ಹಿಂದಿನ ಐದು ದಿನದ ಅನುಭವದ ಹಂಚಿಕೆ
- ನಾನು ಸರಿಯಾಗಿರುವೆನೇ?
- ಎಚ್ ಐ ವಿ /ಎಸ್ ಟಿ ಐ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ / ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮ
- ಲೈಂಗಿಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ
- ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ
- ಸಹಚರರ ಮಧ್ಯಸ್ತಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಇಲ್ಲಿಂದ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ?

ಏಳನೆ ದಿನ : ಸಾಂಧರ್ಭಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬೆಡಿಕೆ/ ಪರಿಶೀಲನೆ

- ಸ್ವಾಗತ
- ಆರನೇ ದಿನದ ಅನುಭವ ಹಂಚಿಕೆ
- ಸಾಂದರ್ಭಿಕ/ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆ ಎಂದರೇನು?
- ಯಾವ ರೀತಿಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು?
- ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯ ವಿಧಾನಗಳುಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ
- ಕೇಂದ್ರೀ ತಂಡಗಳ ಚರ್ಚೆಗಳು
- ಅವಲೋಕನ ಪರಿಶೀಲನೆ
- ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಭಾಗೀದಾರರು, ಇವರು ಯಾರು? ಧೀರ್ಗವಾದ ಸಂದರ್ಶನ
- ನೈತಿಕ ವಿಷಯಗಳು
- ಮುಂದಿನ ದಾರಿ
- ಪರಿಶೀಲನೆ
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಘಟನೆ

ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯ ಮಾದರಿ

ಮೊದಲ ಹಂತ: ಸಮಾಜಿಕತೆ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಅಂದಾಜುಮಾಡುವುದು.

ಮೊದಲ ದಿನ: ಪ್ರಸಂಗ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತ ಅವಧಿ

ಕಾಲ ನಿಮಿಷ

೦೯.೦೦ ಸ್ವಾಗತ, ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಮಾತುಕತೆ೧೫
೦.೯.೧೫ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ರೂಪುರೇಷೆ ೩೦
೦.೯.೪೫ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ನಿಯಮಗಳು ೨೫
೧೦.೧೦ ಕಾಮ / ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಂದರೇನು? ೫೦
೧೧.೦೦ ಉಪಹಾರದ ವಿರಾಮ ೨೦
೧೧.೨೦ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆ ೫೫
೧೨.೧೫ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂದೇಶಗಳು ೭೫
೧೩.೩೦ ಭೋಜನ ವಿರಾಮ ೬೦
೧೪.೩೦ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬದಲಾಗದ ಸ್ವರೂಪ ೫೦
೧೫.೨೦ ಲಘು ಉಪಹಾರದ ವಿರಾಮ ೨೦
೧೫.೪೦ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿರೀಕ್ಷೆ ೬೦
೧೬.೪೦ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ೫೦
೧೭.೩೦ ಕಳಂಕದ ಭಾವನೆ, ತಿರಸ್ಕಾರ, ಮತ್ತು ಕಾಣೆಯಾಗುವುದು ೩೦
೧೮.೦೦ ಮುಕ್ತಾಯ

ಎರಡನೇ ದಿನ: ಲೈಂಗಿಕದೇಹ

ವೇಳೆ ನಿಮಿಷ

೦೯.೦೦ ಸ್ವಾಗತ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕ್ಕೆ ತಯಾರಿ ೧೫
೦೯.೧೫ ಮೊದಲ ದಿನದ ಅನುಭವ ೩೦
೦೯.೪೫ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ೭೫
೧೧.೦೦ ಉಪಹಾರದ ವಿರಾಮ ೨೦
೧೧.೨೦ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ತಿಳುಯುವುದು ೩೦
೧೧.೫೦ ಮಹಿಳೆಯರ ದೇಹವನ್ನು ತಿಳುಯುವುದು ೭೫
೧೩.೦೫ ಭೋಜನ ವಿರಾಮ ೬೦
೧೪.೦೫ ಮಹಿಳೆಯರ ದೇಹವನ್ನು ತಿಳುಯುವುದು ಮುಂದವರಿಕೆ ೩೦
೧೪.೩೫ ಕಾಮ/ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ೩೫
೧೫.೧೦ ಲಘು ಉಪಹಾರ ವಿರಾಮ ೨೦
೧೫.೩೦ ಕಾಮ/ ಲೈಂಕಿಗಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು – ಮುಂದವರಿಕೆ ೬೦
೧೬.೩೦ ಲೈಂಗಿಕಕತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಮಾದರಿ ೬೦
೧೭.೩೦ ಮುಕ್ತಾಯ

ಮೂರನೇ ದಿನ: ಸಲಿಂಗಕಾಮೀ ಪುರುಷರು

ವೇಳೆ ನಿಮಿಷ

೦೯.೦೦ ಸ್ವಾಗತ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕ್ಕೆ ತಯಾರಿ ೧೫
೦೯.೧೫ ಎರಡನೇ ದಿನದ ಅನುಭವ ಹಂಚಿಕೆ ೩೦
೦೯.೪೫ ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವ ಏನು? ೭೫
೧೧.೦೦ ಉಪಹಾರದ ವಿರಾಮ ೨೦
೧೧.೨೦ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನಕ್ಕೆ ಉತ್ಸಾಹ ೧೦೦
೧೩.೦೦ ಭೋಜನ ವಿರಾಮ ೬೦
೧೪.೦೦ ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳ ಸ್ಥಳೀಯ ಚೌಕಟ್ಟು ೬೦
೧೫.೦೦ ಪುರುಷ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮುಂದುವರಿಕೆ ೩೦
೧೫.೩೦ ಲಘು ಉಪಹಾರ ವಿರಾಮ ೨೦
೧೫.೫೦ ಪುರುಷ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮುಂದುವರಿಕೆ ೩೦

೧೬.೨೦ ಮಹಿಳಾಸಹಭಾಗಿಗಳು ೬೦
೧೭.೨೦ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಂಳ ನಕಾಶೆ ೪೦
೧೮.೦೦ ಮುಕ್ತಾಯ

ನಾಲ್ಕನೇದಿನ : ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ (ಭಾಗ ಒಂದು)
ವೇಳೆ ನಿಮಿಷ
೦೯.೦೦ ಸ್ವಾಗತ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕ್ಕೆ ತಯಾರಿ ೨೦
೦೯.೨೦ ಮೂದನೇ ದಿನದ ಅನುಭವ ಹಂಚಿಕೆ ೩೦
೦೯.೫೦ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಅಂದರೆ ಏನು? ೫೦
೧೦.೪೦ ಎಸ್ ಟಿ ಐ ಅಂದರೇನು ? ೬೦
೧೧.೨೦ ಉಪಹಾರ ವಿರಾಮ ೨೦
೧೧.೪೦ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ನಡುವಳಿಕೆ ೮೦
೧೩.೦೦ ಭೋಜನ ವಿರಾಮ ೬೦
೧೪.೦೦ ಎಚ್ ಐ ವಿ / ಏಡ್ಸ್ – ಸತ್ಯತೆ ೪೫
೧೪.೪೫ ಎಚ್ ಐ ವಿ/ ಎಸ್ ಟಿ ಐ ಅಪಾಯಕಾರೀ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ೬೦
೧೫.೪೫.೦೦ ಲಘು ಉಪಹಾರ ವಿರಾಮ ೨೦
೧೬.೦೫ ಎಚ್ ಐ ವಿ ಹರಡುವಿಕೆ ೬೦
೧೭.೦೫ ಯಾರಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ? ೪೦
೧೭.೪೫ ಮುಕ್ತಾಯ

ಐದನೇದಿನ: ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ (ಭಾಗ ಎರಡು)
ವೇಳೆ ನಿಮಿಷ
೦೯.೦೦ ಸ್ವಾಗತ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕ್ಕೆ ತಯಾರಿ ೧೫
೦೯.೧೫. ನಾಲ್ಕನೇ ದಿನದ ಅನುಭವ ಹಂಚಿಕೆ ೩೦
೦೯.೪೫ ಅಪಾಯಕಾರೀ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಂದರೆ ಏನು? ಸುರಕ್ಷಿತವೇ? ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲವೇ? ೫೦
೧೦.೩೫ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು: ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ! ೪೫
೧೧.೨೦ ಉಪಹಾರ ವಿರಾಮ ೨೦
೧೧.೪೦ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಪಾಯಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆ ೩೦
೧೨.೧೦ ಲೈಂಗಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ೧೫
೧೨.೨೫ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕರವಲ್ಲದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ೩೫
೧೩.೦೦ ಭೋಜನ ವಿರಾಮ ೬೦
೧೪.೦೦ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕರವಲ್ಲದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು (ಮುಂದುವರಿದದು) ೬೦
೧೫.೦೦ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಲೂಬ್ರಿಕೆಂಟ್‌ಗಳು ೨೦
೧೫.೨೦ ವಿರಾಮ ೨೦
೧೫.೪೦ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮೌಢ್ಯಗಳು. ೩೦
೧೬.೧೦ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು: ಅನುಕೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕೂಲತೆಗಳು ೩೦
೧೬.೪೦ ಕಾಂಡೋಮ್ ಸುರಕ್ಷತೆ ೨೦
೧೭.೦೦ ಕಾಂಡೋಂನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ ೬೦
೧೮.೦೦ ಮುಕ್ತಾಯ

ಆರನೆದಿನ : ಅರಿತದ್ದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವೇಳೆ ನಿಮಿಷ

೦೯.೦೦ ಸ್ವಾಗತ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ತಯಾರಿ ೧೫
೦೯.೧೫ ಐದನೇ ದಿನದ ಅನುಭವ ಹಂಚಿಕೆ ೩೦
೦೯.೪೫ ನಾನು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆಯೇ ? ೭೫

೧೧.೦೦ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಎಚ್‌ಐವಿ ರೋಗಗಳಿಂದಾಗುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ೨೦
೧೨.೧೦ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ೫೦
೧೩.೦೦ ಭೋಜನ ವಿರಾಮ ೬೦
೧೪.೦೦ ಮಾಹಿತಿ ವಿನಿಮಯ ೬೦
೧೫.೦೦ ಸಹಚರರೊಂದಿಗಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ೩೦
೧೫.೩೦ ವಿರಾಮ ೨೦
೧೫.೫೦ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ೬೦
೧೬.೫೦ ಮುಂದಿನ ನಡೆಗಳೇನು? ೪೦
೧೭.೩೦ ಮುಕ್ತಾಯ

ದಿನ ಏಳು : ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡುವುದು

ವೇಳೆ ನಿಮಿಷ

೦೯.೦೦ ಸ್ವಾಗತ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ತಯಾರಿ ೧೫
೦೯.೧೫ ಆರನೇ ದಿನದ ಅನುಭವದ ಹಂಚಿಕೆ ೩೦
೦೯.೪೫ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ/ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆ ಎಂದರೆ ಏನು? ೩೦
೧೦.೧೫ ಯಾವ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ೧೫
೧೦.೩೦ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯ ವಿಧಾನಗಳು ೧೫
೧೦.೪೫ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ೪೫
೧೧.೩೦ ಉಪಹಾರ ವಿರಾಮ ೧೫
೧೧.೪೫ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ – ಮುಂದುವರಿಕೆ ೬೦
೧೨.೪೫ ಕೇಂದ್ರ ತಂಡಗಳ ಚರ್ಚೆಗಳು ಮುಂದುವರೆದುದು ೪೫
೧೩.೩೦ ಭೋಜನ ವಿರಾಮ ೬೦
೧೪.೩೦ ಅವಲೋಕನದ ಪರಿಶೀಲನೆ ೪೦
೧೫.೧೦ ಆಳವಾದ ಸಂದರ್ಶನಗಳು ೫೦
೧೬.೦೦ ಲಘು ಉಪಹಾರದ ವಿರಾಮ ೧೫
೧೬.೧೫ ಆಳವಾದ ಸಂದರ್ಶನಗಳು ಮುಂದುವರಿದುದು ೧೫
೧೬.೩೦ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಭಾಗೀದಾರರು ೩೦
೧೭.೦೦ ನೈತಿಕ ವಿಷಯಗಳು ೪೦
೧೭.೪೦ ಮುಂದಿನ ದಾರಿ ೨೦
೧೮.೦೦ ಮುಕ್ತಾಯ ಮತ್ತು ಪರಿಶೀಲನೆ
೧೯.೩೦ ಸಾಮಾಜಿಕ

ಒಂದನೆಯ ದಿನ: ವಿಷಯ

೯.೦೦ ಸ್ವಾಗತ ಮತ್ತು ಪರಿಚಯ

ನೊಂದಣಿ:

ಎಲ್ಲ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರನ್ನು ನೊಂದಾಯಿಸಿ ಅವರ ಹೆಸರಿನ ಚೀಟಿಯನ್ನು, ಪೆನ್ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾಡನ್ನು ಹಂಚಿ. ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳುಪ್ರತಿದಿನದ ನೊಂದಣಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ಸಹಾಯಕರು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ನಡೆಸುವುದಾದರೆ, ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಅನುವಾದರನ್ನು ನೇಮಿಸಿ. ಅನುವಾದಕರು ಸಹ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಓದು ಮತ್ತು ಬರೆಯಲು ಬರದೇ ಇದ್ದರೆ, ಅವರನ್ನು ಓದು ಬರಹ ತಿಳಿದವರ ಹತ್ತಿರ ಕೂಡಿಸಿ.

ಪರಿಚಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಆಗಲೇ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನೂ ಸಹ. ಮತ್ತೆ ಪರಿಚಯಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ

ಅಧ್ಯಾಯ ೧: ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಮಾತುಕತೆ

ಹೀಗೆ ಹೇಳಿ, ಜೋಡಿಗಳಾಗಿ ಸುತು ನಮ್ಮ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ

ನಮ್ಮ ಜೊತೆಗಾರ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ನಂತರ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನು ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತಾನು ಇಷ್ಟಪಡುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಕಾಲವಕಾಶ ೧೫ ನಿಮಿಷ

ಉದ್ದೇಶ:

ವಿರಾಮವಾದ ವಾತಾವರಣವಾನ್ನು ಸೃಷಿಸುವುದು

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳುಆರಾಮವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ಸೇರಿ ಬಿಗುಮಾನವಿಲ್ಲದೆ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಉದ್ದೇಶ. ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಎಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಸಹಯೋಗೀ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿನ ಆಟಗಳು ಹಾಗೂ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಓದಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಹಾಸ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ

ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಗಳು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ. ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಸಹಾಯಕರು ಭಾಗವಹಿಸಿದವರಿಗೆ ೮.೩೦ ಘಂಟೆಗೆ ಬರುವಂತೆ ಹೇಳಿ.

೯.೧೫ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ರೂಪರೇಷೆ

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಮುನ್ನುಡಿ: ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಮ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾಗಾರದವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿರಿ.

ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೩೦ ನಿಮಿಷ.

ಉದ್ದೇಶ:

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಯೋಜನೆ ಹಾಗೂ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಯಾರಿಗಾಗಿ? ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳಿಗಾಗಿ

ಈ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಇರುವವರೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾದ ಬಯಕೆ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ.

ನಾಚಿಕೆ ಪಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ನಾವು ಇಲ್ಲಿಏಕೆ ಸೇರಿರುತ್ತೇವೆ? ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳಿಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮೊದಲ ತರಬೇತಿ ನಮಗೆ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂಗಳ ಸ್ಥಳದ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಎಸ್ ಟಿ ಐ / ಎಚ್ ಐ ವಿ / ಏಡ್ಸ್ :

- ಹರಡಲು ಮುಖ್ಯ ದಾರಿ: ಲೈಂಗಿಕತೆ
- ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸಬೇಕು
- ಅಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು.
- ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ

ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾಚಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಾಣದಂತಿರುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತವಾದ ಚರ್ಚೆಯೆಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕಲ್ಲದೇ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದುದ್ದಕ್ಕೂ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು.ಕಾರ್ಯಕರ್ತನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಪದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡುವುದು

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಾವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ?

ಏಳು ದಿನದ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡಿ

೯.೪೫ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು.

ಅಭ್ಯಾಸ ೨: ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕ್ಕೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ.

ನಿಯಮವೆಂದರೇನೆಂದು ಮತ್ತು ಅದರ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಸಣ್ಣ ತಂಡ ನಿಯಮದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಅದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿ. ಇದರಿಂದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಯಾವ ಅಡೆ ತಡೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ತಂಡಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಲು ಹೇಳಿ

ಕಾಲಾವಕಾಶ ೧೦ ನಿಮಿಷ

ತಂಡಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ತಂಡದವರನ್ನು ತಮ್ಮ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಯಾವುದಾದರೂ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಕಾರ್ಯಕರ್ತನು ಬೇರೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು,
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೧೫ ನಿಮಿಷ.

ಉದ್ದೇಶ:

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಎಲ್ಲರೂ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೇಳಿ

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ಭಾಗವಹಿಸಿದವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹತ್ತಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ಸಣ್ಣ ತಂಡಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿ , ಹತ್ತುಜನರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತಂಡಗಳನ್ನಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ತಂಡದವರೂ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬರನ್ನು ಆರಿಸಲಿ. ಹತ್ತಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಜನ ಇದ್ದರೆ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೇ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಸುತ್ತಾರೆ.
ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ, ನಿಯಮಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಗಳು ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆಂದು ಹೆಳಿ. ನಿಯಮಗಳು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ .ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಕಾಗದ ಪೆನ್ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್ ಕೊಡಿ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ೧೦ ನಿಮಿಷದ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಇದೆಯೆಂದು ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.ನಿಯಮಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕೂಡಿರಬೇಕು.

- ಗೌಪ್ಯತೆ: ಚರ್ಚೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಹೊರಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬಾರದು.
- ಮುಕ್ತತೆ: ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿಯೂ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ಮರ್ಯಾದೆ: ವಿವಿಧವಾದ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಅನಿಸಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ
- ಯಾರ ಮೇಲೂ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆ ಮಾಡಬಾರದು
- ಸಮಯ ಪರಿಪಾಲನೆ
- ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಡತಡೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು

ಸಮಯ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲ ತಂಡದವರನ್ನು ತಮ್ಮ ನಿಯಮದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಓದಲು ಹೇಳಿ.
ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಓದಲು ಹೇಳಿ

೧೦.೧೦: ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಂದರೇನು?

ಅಭ್ಯಾಸ ೩ : ೧೦ ಜನಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ವಿವರಿಸಬೆಕು.
ಪ್ರತಿ ಸಣ್ಣ ತಂಡ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಂದರೆ ಎನೆಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೆಳಿ. ತಂಡದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಮ್ಮತದಿಂದ ಪೇಪರ್ ಮೇಲೆ ನಮೂದಿಸಲು ಹೇಳಿ.
ಕಾಲವಕಾಶ ೧೫ ನಿಮಿಷ
ಈ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಮುಗಿದಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಒಮ್ಮತದ ಅರ್ಥವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಈ ಚರ್ಚೆ ದೈಹಿಕವಾದ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆ/ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೩೦ ನಿಮಿಷ

ಉದ್ದೇಶ:

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳುಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಅರ್ಥೈಸುತ್ತಾರೆ, ಅವರಿಗೆ ಏನು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವಮಾನದ ಭಾವವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದೆಂದು ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ಸೆಕ್ಸ್ ಅನ್ನುವ ಪದವನ್ನು ಮೂರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ೧. ಜೀವ ಶಾಸ್ತ್ರದನುಸಾರವಾಗಿ– ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು,

ಸರಕಾರೀ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಗಂಡೇ ಅಥವ ಹೆಣ್ಣೇ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡುತನ ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣುತನವನ್ನು ಲಿಂಗದ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸೆಕ್ಸಿಯಾಗಿಕಾಣುವುದು / ಸೆಕ್ಸಿಯಾಗಿರುವುದು ಎನ್ನುವ ಪದ ಈಗ ನಡೆಯುತ್ತಿರವ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಮುಕತೆ/ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮುಖ್ಯ. ಕಾಮುಕತೆಯಿಂದ ಉತ್ತೇಜನಗೊಳ್ಳುವುದು, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಕಾಮುಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು, ಈ ರೀತಿಯ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸೆಕ್ಸ್ ಪದವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಅರ್ಥ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಪದವನ್ನು ಲಿಂಗಭೇದಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಪದ ಕಾಮುಕತೆ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕತೆಗಾಗಿಯೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಾಮುಕತೆಯ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ಶಿಶ್ನ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಹೋದಾಗ ಮಾತ್ರ ಲೈಂಗಿಕತೆ / ಕಾಮುಕತೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇತರೇ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಆಟ ಅಥವಾ ಮಸ್ತಿ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಬಹಳ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಗಂಡನೊಡನೆ ನಡೆಸುವ ಕಾಮುಕತೆಗೆ ಕೆಲಸ ವೆಂತಲೂ ಮತ್ತು ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗಿನ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಕರ್ತವ್ಯ ವೆಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ತಂಡದ ಚರ್ಚೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿಯೂ ನಾಧಿತವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು. ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳುಅಧಿಕಾರಯುತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

ನಾಚಿಕೆಪಡಬೇಕಾದಂತಹ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಂತಹ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಭಾಷೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಅದು ನಿಜವಾಗಿ ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದ ಪದ. ಕಾಮುತಕೆ, ಕಾಮ, ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಪದಗಳನ್ನು ಯಾವ ಭೇದ ಭಾವವಿಲ್ಲದೇ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಕಾಮುಕತೆ:

ನೀವು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಆಸೆ, ಲಿಂಗದ (ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣು) ಭೇದದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಂದು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ

ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆ:

ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ನೀವು ಏನನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ, ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ, ಇತರೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ , ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಹಳ ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಮಹಿಲೆಯರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕದ ಆಸೆ ಇದ್ದರೂಸಹ , ಇತರೇ ಪುರುಷರೊಂಗಿದೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಬಹಳ ಪುರುಷರು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದಾರೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆಯನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಬಿಡುಗಡೆ ಕಾಮ /

ಲೈಂಗಿಕತೆ ಯನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇವರಿಗೆ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನವೇ ಮುಖ್ಯ, ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರೊಂದಿಗಾಗಲೀ ಪುರುಷರೊಂದಿಗಾಗಲೀ ಎನ್ನುವ ಆಯ್ಕೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿರುತ್ತೆ.

೧೧.೦೦ ವಿರಾಮ

೧೧.೨೦ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ೪: ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆ ಎಂದರೇನು?

ತಂಡದವರನ್ನು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ವಿವಿಧವಾದ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ. ಅದು ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ವಾಡಿಕೆಯ ಪದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಿ. ಪ್ರತಿ ತಂಡದಿಂದ ಚುನಾಯಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರುಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲಿ.

ಕಾಲವಕಾಶ: ೧೫ ನಿಮಿಷ

ಇದು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಒಂದಾಗಿ ಸೇರಲು ಹೇಳಿ. ಪ್ರತಿ ತಂಡ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಒಮ್ಮತವಾದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನಾರ್ಥದ ಆಂಗ್ಲ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಹೇಳಿ. ತಪ್ಪಿಹೋದ ಪದಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಸ್ಥಳೀಯ ಹಾಗೂ ಆಂಗ್ಲ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಿ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ.

- ಎಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲಾ ಪದಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಾರೆಯೇ?
- ಯಾವ ಪದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅರ್ಥ ಹೊಂದಿವೆ?
- ಈ ಪದಗಳು ಏಕೆ ಕೆಟ್ಟ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ?
- ಯಾರು ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಪದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ?

ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೪೦ ನಿಮಿಷ.

ಉದ್ದೇಶ:

- ವಿಧವಿಧವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಶೋಧಿಸುವುದು
- ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಗಳಬಗ್ಗೆ ಇರಬಹುದಾದ ಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋವೃತ್ತಿಯನ್ನ ವಿವರಿಸುವುದು
- ಮುಕ್ತವಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸಾಳವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಮಾತನಾಡುವಂತಿರಬೇಕು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

- ಆಂಗ್ಲ ಪದ
- ಯೋನಿಯೊಳಗಿನ ಲೈಂಗಿಕತೆ
- ಗುದದ್ವಾರದ ಲೈಂಗಿಕತೆ
- ತೊಡೆ ಸಂದಿನ ಲೈಂಗಿಕತೆ
- ಮೌಕಿಕ ಲೈಂಗಿಕತೆ – ಶಿಶ್ನ ಮತ್ತು ಯೋನಿ
- ದೀರ್ಘವಾದ ಚುಂಬನ
- ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ, ಸ್ವತಃ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ
- ಮೊಲೆ ಹಿಸುಕುವುದು
- ಸರಿನಾಟ
- ರಿಮ್ಮಿಂಗ್
- ಗುಂಪಿನೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ
- ದೇಹವನ್ನು ನೆಕ್ಕುವುದು
- ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ವಿಧಾನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದದ್ದು

೧೨.೧೫ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂದೇಶಗಳು

ಅಭ್ಯಾಸ ೫ : ಲೈಂಗಿಕ ಬರಹಗಳು – ಲೈಂಗಿಕ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಲು ಕಲಿಯುವುದು.

ಸಣ್ಣ ತಂಡದೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂದೇಶ ಬಗ್ಗೆ ತಾವು ಬೆಳದಂತೆ ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ, ಭಾವನೆ, ಊಹೆ / ಕಲ್ಪನೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಹೇಳಿ. ತಾವು ಸ್ವತಃ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿ:

- ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ
- ಪೌಗಂಡಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ

- ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ

ತಂಡದವರೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಈ ರೀತಿ ಸಂದೇಶದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಲುಹೇಳಿ.
ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡಿ.

- ಆನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೊಳಕು/ ಅವು ಕೆಟ್ಟದ್ದು/ ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು
- ಹುಡುಗರು/ ಪುರುಷರು, ಹುಡುಗಿ / ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಶಕ್ತಿಯುತ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.
- ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಲೈಂಗಿಕತೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಮತ್ತು ಕೊಳಕು
- ಒಳ್ಳೆಯ ಹುಡುಗಿ / ಮಹಿಳೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ
- ಹುಡುಗರು / ಪುರುಷರು ಆಟ ವಾಡುತ್ತಾರೆ
- ಪುರುಷರು ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಾಳುತ್ವ ಹೊಂದಿರಬೇಕು
- ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕತೆ ತಪ್ಪು / ಕೆಟ್ಟದ್ದು

ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಯಾರು ಈ ರೀತಿಯ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಿದರೆಂದು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
ಯಾವ ಸಂದೇಶ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಯಾವ ಸಂದೇಶ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆಎಂಬುದನ್ನು – /
\+ ಸಂಕೇತದಿಂದ ಸೂಚಿಸಲು ಹೇಳಿ. ದರ ಮುಂದೆ ಸಹಿಹಾಕಲು ಹೇಳಿ.
ಕಾಲಾವಕಾಶ ೩೦ ನಿಮಿಷ
ಎಲ್ಲಾ ಪಾಲ್ಗೊಂಡವರನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಲು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪ್ರದರ್ಶನ ಕೊಡಲು ಹೆಳಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮುಗಿದನಂತರ ಈ ರೀತಿಯ ಸಂದೇಶಗಳು ಏನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇವುಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ವಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವುದ ಅಥವಾ ವಯಸ್ಕರಾದ ಮೇಲೆ ಕಲಿಯುವುದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಯೋಚಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಸಂದೇಶದಿಂದ ತಮ್ಮ
ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ / ಲೈಂಗಿಕ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಯ ಮೆಲಿನ ಪರಿಣಾಮ ಏನು?

ಎಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಲು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪ್ರದರ್ಶನ ಕೊಡಲು ಹೇಳಿ. ಪ್ರದರ್ಶನ ಮುಗಿದನಂತರ ಈ ರೀತಿಯ ಸಂದೇಶಗಳು ಏನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇವುಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವುದರ ಅಥವಾ ವಯಸ್ಕರಾದಮೇಲೆ ಕಲಿಯುವುದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಯೋಚಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಸಂದೇಶದಿಂದ ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ / ಲೈಂಗಿಕ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಯ ಮೆಲಿನ ಪರಿಣಾಮ ಏನು?

ಉದಾಹರಣೆ: ಗುದದ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದು/ ತಪ್ಪು
ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ೯ ಹೆಣ್ಣೆಂಬ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ.
ಕಾಲವಕಾಶ: ೪೫ ನಿಮಿಷ

ಉದ್ದೇಶ:

ಲೈಂಗಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಏನು ಅನ್ನಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ;

ಈ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿರುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಂದಲೂ, ಕುಟುಂಬದ ಇತರೇ ಸದಸ್ಯರಿಂದಲೂ, ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದಲೂ, ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಸಾಮಾಜಿಕತೆಯಿಂದಲೂ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿಕೊಡುವುದರಿಂದಲೂ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ ಈ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ನಿಜವನ್ನಾಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ ನಾವು ನಮ್ಮಬಗ್ಗೆ ಏನು ತಿಳಿದಿರುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಬಗೆಗಿನ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೧.೩೦ ಭೋಜನ ವಿರಾಮ
೨.೩೦: ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲದ ಲೈಂಗಿಕತೆ
ಅಭ್ಯಾಸ ೬: ಪುರುಷ ಏನು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆ ಏನು?
ಕೋತಿ /ಪಂಥಿ ಎಂದರೆ ಏನು? (ಇವೆರಡೂ ಸಮಾನಾರ್ಥ ಪದಗಳೇ)

ತಂಡದ ದಾಖಲು ಮಾಡುವವನು ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ನಾಲ್ಕು ಕಾಲಂಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ ಮೊದಲ ಕಾಲಂನಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಎರಡನೇ ಕಾಲಂನಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಮೂರನೇ ಕಾಲಂನಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೇ ಕಾಲಂನಲ್ಲಿ ಕೋತಿ ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿ.

ಪ್ರತಿ ತಂಡ ಈ ನಾಲ್ಕು ಕಾಲಂನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ:

- ಪುರುಷ ಅಂದರೆ ಯಾರು? ಪುರುಷನನ್ನು ಹೇಗೆ ಅರ್ಥೈಸಲಾಗಿದೆ?
- ಮಹಿಳೆ ಅಂದರೆ ಯಾರು? ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಅರ್ಥೈಸಲಾಗಿದೆ?
- ಕೋತಿ ಅಂದರೆ ಎನು? ಕೋತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಅರ್ಥೈಸಲಾಗಿದೆ? ಅವರನ್ನು ಯಾರು ಅರ್ಥೈಸಿದರು?
- ಪತ್ನಿ ಅಂದರೆ ಯಾರು? ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಅರ್ಥೈಸಲಾಗಿದೆ? ಅವರನ್ನು ಯಾರು ಅರ್ಥೈಸಿದರು?

ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೨೦ ನಿಮಿಷ

ಇದಾದ ನಂತರ ತಂಡಗಳನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಲು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಪ್ರದರ್ಶನ ಆದಮೇಲೆ, ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಲು ಹೇಳಿ.

ನಂತರ ಯಾವ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಗಂಡಸು ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸು ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆಂದು ಚರ್ಚಿಸಲು ಹೇಳಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನೆ ಕೇಳಿ.

- ಪುರುಷ ಯಾವಾಗ ಪುರುಷನಲ್ಲ?
- ಮಹಿಳೆ ಯಾವಾಗ ಮಹಿಳೆಅಲ್ಲ?
- ಹುಡುಗ ಯಾವಾಗ ಪುರುಷನಾಗುತ್ತಾನೆ?
- ಯಾವಾಗ ಹುಡುಗಿ ಹೆಂಗಸಾಗುತ್ತಳೆ?

ಚರ್ಚಿಸಿ ಹೊಸ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಮತ್ತು ಯಾರು ಇದನ್ನು ಸರಿಎಂದು ಯಾರು ಹೇಳಿತ್ತಾರೆ?

ಪಿತೃಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜವು ಗಂಡಸುತನ ಹೆಣ್ಣುತನಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಸ್ತ್ರೀತ್ವಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಕಳಂಕ ಹಚ್ಚದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ.

ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೩೦ ನಿಮಿಷ

ಉದ್ದೇಶ:

- ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಪುರುಷತ್ವ ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣುತನವನ್ನು ಸಾಮಜಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ? ಅದರ ನಮ್ಮಮೆಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ?
- ಬದಲಾಯಿಸದೇ ಇರುವ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಕಲ್ಪಿತ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಧಾನ, ಲೈಂಗಿಕ ಪಾತ್ರಮತ್ತು ಲಿಂಗದ ಆಧಾರಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ಪೂರ್ವಕಲ್ಪಿತ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಲಿಂಗಾಧರಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ತಮ್ಮನ್ನು ಪುರುಷ ಅಥವಾ ಮಹಿಳೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು

ತಮ್ಮ ನಿೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಶೋಧಿಸಲು ಹೇಳಿ.

ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾದಿಕೊಂಡವರ, ನಪುಂಸಕ, ಪುರುಷ ಪುರುಷರಿಂದ ತೂರಿಸಿದವರು, ಹಾಗೂ ತೂರಿಸಿಕೊಂಡವರು, ಮಹಿಳೆಯರು ಮಹಿಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಹೊಂದಿರುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ, ಪುರುಷ, ಮಹಿಳೆ, ಗಂಡಸುತನ, ಹೆಣ್ತನ ಇವುಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಲಾಗಿದೆ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಾಧಾರಿತವಾಗಿ ತೂರಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಲೂ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ.

೩.೨೦ ವಿರಾಮ

೩.೪೦ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಜಿಕ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು.

ಅಭ್ಯಾಸ ೭: ಗಂಡಸು: ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಮಾಜ ಏನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ?

ತಂಡದೊಡನೆ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಪೇಪರ್ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ಶೋಧನೆ:

- ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮಹೊಣೆ ಏನು?
- ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ?
- ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ?
- ಯಾವ ರೀತಿಯ ರೂಢಿ / ಪದ್ಧತಿ, ಮತ್ತು ಪಾರಂಪರಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಇದೆ?
- ಪಾರಂಪರಿಕವಾಗಿ, ಪುರುಷನ ಪಾತ್ರವೇನು?
- ಇವುಗಳಬಗ್ಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:
- ಮದುವೆ
- ಮಕ್ಕಳು
- ಹೆಂಡತಿ

ಕಾಲಾವಕಾಶ ೩೦ ನಿಮಿಷ

ಉದ್ದೇಶ:

- ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ, ಪುರುಷನ ಪಾತ್ರಧಾರಿಯಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸ್ವಂತ ತಿಳುವಳಿಕಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು
- ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಷೆ ಮತ್ತು ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದ ವರ್ತನೆ / ನಡುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸಮಾಜಿಕವಾದ ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೇ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ತಮ್ಮನ್ನು ಗಂಡು / ಹೆಣ್ಣಿನ ಲಿಂಗಾಧರಿತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗದೇ ಇರುವ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಪರಿಸ್ತಿತಿಯಲ್ಲಿತಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ/ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.

ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆ, ನಪುಂಸಕತೆ, ಪುರುಷರಿಂದ ತೂರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಪುರುಷರು, ತೂರಿಸುವ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಮಹಿಳೆಯೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸುವ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ನಮ್ಮ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸಮಾಜ ಮಾಡಿರುವಂತೆ ಪುರುಷ, ಮಹಿಳೆ, ಗಂಡಸುತನ, ಹೆಣ್ತನ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರಬೇಕು.

೪.೪೦ ಗುರುತಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು

ಅಭ್ಯಾಸ ೮: ನನ್ನನ್ನು ಏನೆಂದು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ?

ಮೂರು ಕಾಲಂನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ತಲೆ ಬರಹದಲ್ಲಿ, ಮೊದಲ ಕಾಲಂನಲ್ಲಿ ವರ್ತನೆ , ಎರಡನೇ ಕಾಲಂನಲ್ಲಿ ಗುರುತು ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ಕಲಂನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಗುರುತು

ಅಭ್ಯಾಸ ೪ ನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಯ ಪಟ್ಟಿಯಂತೆ, ಪುರುಷರ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಮೊದಲ ಕಾಲಂನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ತಂಡ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದೋ ಅದನ್ನು ಎರಡನೇ ಕಲಂನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ

ಮೂರನೇ ಕಾಲಂನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸದಸ್ಯನು ತನ್ನನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಗುರುತನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಅವನ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಉದಾಹರಣೆ:

ವರ್ತನೆ	ಗುರುತು	ನನ್ನ ಗುರುತು
ಗುದ ಲೈಂಗಿಕತೆ		
ತೂರಿಸುವ ಪುರುಷ	ಪಂತಿ	
ತೂರಿಸಿಕೊಂಡ ಪುರುಷ	ಕೋತಿ	
ಎರಡನ್ನೂ ಮಾಡುವವನು	ದೋ ಪರಾಥ	

ಸೂಚನೆ: ಈ ಪದಗಳು ಢಾಕಾ, ಬಂಗ್ಲಾದೇಶದಿಂದ ಬಂದವು. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಪದಗಳು ಯಾವುದು?
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೨೦ ನಿಮಿಷ
ಇದಾದ ನಂತರ ತಂಡಗಳನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಲು ಹೇಳಿ, ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ತಂಡದವರನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಹೇಳಿ.
ಗುರುತಿನಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು ? ಯಾರು ಈ ಪದಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ? ನಿಮ್ಮನ್ನು ಏನೆಂದು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ? ಮತ್ತು ಯಾಕೆ?
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೩೦ ನಿಮಿಷ

ಉದ್ದೇಶ:

- ವರ್ತನೆಯ ರೂಪದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರ ಗುರುತನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು
- ಗುರುತನ್ನು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಕಳಂಕರಹಿತವನ್ನಗಿ ಮಾಡುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ, ಗುದದ್ವಾರದ ತೂರಿಸಿಕೊಂಡವರು ಕೆಲವುಸಲ ತಮ್ಮನ್ನು ಕೋತಿ ಗಳೆಂದು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪುರುಷರು ಯಾರು ತೂರಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಗಂಡಸರೆಂದು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಸಾಮನ್ಯವಾಗಿ ಅವರು ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಯ ಆಧಾರದಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾದ ಗುರುತುಇಲ್ಲ. ಅವರು ಪುರುಷರೆಂದು ತಿಳಿದರು. ಯಾರನ್ನು ಗುರುತಿಲಾಗಿದೆ? ಮತ್ತು ಯಾರಿಂದ?

ಞ.೩೦ ಕಳಂಕಹಚ್ಚುವುದು, ನಿರಾಕರಣೆ, ಮತ್ತು ಕಾಣೆಯಾಗುವುದು.

ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ

ಮಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೩೦ ನಿಮಿಷ

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ಸಾಮಾಜಿಕ – ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹೇಗೆ ಕಳಂಕ ಹಚ್ಚುವುದನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸಿ, ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯ ಮೇರೆಗೆ ನಮ್ಮ ಗುರುತನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.
ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಿರಾಕರಣೆ, ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆ ಕಾಣೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪದ್ಧತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
ಇಂತಹ ಗುರುತತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ದೀರ್ಘವಾದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
ಇಂತಹ ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯು ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಕಲಿತಿರುವುದನ್ನು ಮರೆತು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ತಾವು ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಗುರುಗಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ.

೬.೦೦ ಮುಕ್ತಾಯ

ಭಾಗವಹಿಸಿದವರನ್ನು ಕೆಲವು ಸಣ್ಣ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ.
ದಿನದ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಾವು ಮುಂದೆ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರತಿಭಟನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.
ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಹಾಸ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು, ಮತ್ತು ಅವರು ಏನನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
ಮುಂದಿನ ದಿನದ ಕಾರ್ಯಗಾರಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ವೇಳೆಗೆ ಬರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರಿಗೂ ಜ್ಞಾಪಿಸಿ. ಪ್ರಯಾಣದ ಭತ್ಯೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವಿತರಿಸಿ ಅದರ ರಸೀತಿಯನ್ನು ನೊಂದಣಿ ಫಾರಂ ಮೇಲೆ ಗುರುತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ನಡುವಳಿಕೆಗಳು

ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆ/ ನಡುವಳಿಕೆ
ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

- ಮದುವೆಯನ್ನು ಒಂದು ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದೂ ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಒಪ್ಪಂದವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಸೆ ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆಯ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲ.

- ಮದುವೆ ಕಡ್ಡಾಯವೆಂದು ನೋಡಲಾಗಿದೆ.
- ಒಬ್ಬಂಟಿಗರಾಗಿರುವುದು ನೀತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮದುವೆ ಆಗುವತನಕ ಅವನನ್ನು ಪ್ರೌಢನೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ಮದುವೆಯ ಕೇಂದ್ರೀಯ ಉದ್ದೇಶ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದು, ಅದರಲ್ಲೂ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದು.
- ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತೋಷ, ಲೈಂಗಿಕ ಬೇಡಿಕೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯಿಂದ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಕೆಲವುಸಲ ಅವಮಾನಕರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೆಂಡತಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಆಕೆಗೆ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ವಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗಿನ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದು ನೋಡಲಾಗಿದೆ.
- ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತೋಷಾಕ್ಕಾಗಿ ಮದುವೆಯ ಹೊರಗೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ
- ಲೈಂಗಿಕ ತೃಷೆಗಾಗಿ, ಲಿಂಗಾಧಾರಿತವಾದ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ರೂಪುರೇಷೆ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ, ಗಂಡಸುತನದ ಭಾವನೆ ತೋರುತ್ತದೆ.
- ಹೀಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕಲ್ಪನೆ, ತೂರಿಕೆಯ ಆಧಾರದಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತೂರಿಸುವವನು ಗಂಡಸು, ತೂರಿಸಿಕೊಂಡವನು ಗಂಡಸಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಇನ್ನೂ ಇದೆ.

    - ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತೋಷ, ಸಂಗಾತಿಯ ಆನಂದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಂತ ಆನಂದ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನವಾಗಿತುತ್ತದೆ.
    - ಲಿಂಗ ಭೇದ, ಮಹಿಳೆಯ ಪವಿತ್ರತೆ, ಗೌರವದ ನಷ್ಟ ಇತ್ಯಾದಿ, ಲೈಂಗಿಕತೆಗಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪುರುಷರನ್ನು ಸೇರುವು ದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರವಾಗುತ್ತೆ.
    - ಈ ರೀತಿಯ ಪುರುಷ ಸಂಬಂಧ, ಕುಟುಂಬದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಸಲಿಂಗದವರೊಂಗಿದಿನ ಸರಸಕ್ಕೆ ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತೆ
    - ಸ್ವಂತ ನಡುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯ (ಸಾರ್ವಜನಿಕ) ನ್ಯಾಯಿಸುವ ಕಾರಣ, ಅವಮಾನದ ಭಾವನೆ ಅಗೌರವ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ/ ಏಳುತ್ತದೆ.
    - ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನದ ಸುತ್ತ ಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನಕ್ಕಾಗಿ, ಪದೇ ಪದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಒಂದೇ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಒಪ್ಪಂದಕ್ಕಿಂತ ಇತರರ ಸಂಗಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ.
    - ಕೆಲವು ಸಲ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಯ ಲಿಂಗ ಅಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
    - ಹೀಗಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿದೆ ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ ಆದರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆಂಬ ಹೇಳಿಕೆ ಬಂದಿದೆ.
      ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕುಟುಂಬದವರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಕಾರಣ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ವಿಧಿಸುವ ದಂಡ ಹೆಚ್ಚಿನದು.
    - ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಗ ಸುಲಭ
    - ಮಹಿಳೆಯರ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯ ಬಹಳವಾಗಿ ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ನಡತೆ/ ವರ್ತನೆ, ರೀತಿಯ ಮೇಲೆ ಆಧರಿಸಿರುತ್ತೆ.
      ಈ ರೀತಿಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಸ್ಥಳ, ಕಾಲ, ದೊರಕುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಲೈಂಗದ ಪಾತ್ರ, ಸ್ವಂತ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ

ಎರಡನೆಯ ದಿನ: ಲೈಂಗಿಕ ದೇಹ

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೯ ಘಂಟೆ: ಸುಸ್ವಾಗತ

ನೊಂದಣಿ: ಅಭ್ಯರ್ಥಿ ಬಂದ ನಂತರ ಪ್ರತಿದಿನ ನೊಂದಣಿ ಫಾರ್ಂನ್ನು ಖಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯೂ ನೋಟ್ ಬುಕ್, ಪೆನ್ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಹೆಸರಿನ ಟ್ಯಾಗ್ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

9. 00 ಔಪಚಾರಿಕ ಮಾತುಕತೆ

ಪ್ರತಿ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯನ್ನು ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಅತಿ ಆನಂದದಾಯಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಸರಿಸಲು ಹೇಳಿ.

ಇದಕ್ಕೆ ೧೫ ನಿಮಿಷದ ಕಾಲಾವಕಾಶ

೯.೧೫: ಮೊದಲ ದಿನದ ಅನುಭವ
ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ

ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಶುರುಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಹಿಂದಿನದಿನದ ಕಲಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಸಂಶಯವನ್ನು ಅಥವಾ ಸಂದೇಹವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಹೇಳಿ
ಕಾಲಾವಧಿ ೩೦ ನಿಮಿಷಗಳು.

ಉದ್ದೇಶ:

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಾವು ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಕಲಿತ ವಿಷಯ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವರೆಂದು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಖಾತರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ವಿಷಯುಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚೆಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿ ಏನಾರೂ ಸಂದೇಹವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಹಾಸ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿ.

೯.೪೫: ದೇಹದರಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ
ಅಭ್ಯಾಸ ೧೦: ತಮ್ಮದೇ ದೇಹದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾವಲೋಕನೆ

ಪ್ರತಿ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕೂಡಲು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಹಾಳೆ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಪೆನ್ನನ್ನು ಕೊಡಿ. ಅವರಿಗೆ ಅವರದೇ ಬೆತ್ತಲೆ ಅಥವಾ ನಗ್ನ ದೇಹದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿ, ನಂತರ ಪ್ರತಿ ಅಂಗಗಳ ಹೆಸರಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಈ ರೀತಿ ಬರೆದ ಚಿತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ಇರಲಿ. ಎಲ್ಲಅಂಗ ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕಾಂಗ ಅಥವಾ ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬರೆಯಲಿ . ಇದು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಅವರ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡ ಶಿಶ್ನ ಅಥವಾ ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿ. ಎಲ್ಲಿಯೂ ಅವರು ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ನಮೂದಿಸಬಾರದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾಲಾವಧಿ ೧೫ ನಿಮಿಷ.

ಎಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಒಂದೆಡೆ ಕಲೆಯಲು ಹೇಳಿ. ಎಲ್ಲರಿಂದ ಅವರು ಬರೆದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಗೋಡೆಯಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರ,
- ಆಕಾರ,
- ತಮ್ಮ ಸಹವರ್ತಿಗಳ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಆಕಾರದ ಹೋಲಿಕೆ
- ದೇಹದ ಉಳಿದ ಭಾಗದ ಗಾತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ
- ಶಿಶ್ನದ ಹೊರ ಪದರದ ವಿಷಯ.
- ಲೈಂಗಿಕ ಭಾಗಗಳ ಹೆಸರಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಹೇಳಿ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಷಯದಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು
- ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ
- ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳ ನೋವು ಮತ್ತು ನಲಿವು/ ಆನಂದ
- ಶಿಶ್ನದ ಹೊರ ಹೊದಿಕೆ ಅಥವಾ ಹೊರ ಚರ್ಮದ ಪರಿಣಾಮ

ಕಾಲಾವಧಿ: ೬೦ ನಿಮಿಷ.

೧೧ ಘಂಟೆಗೆ ಸಣ್ಣ ವಿರಾಮ
೧೧ ಘಂಟೆಗೆ ಸಣ್ಣ ವಿರಾಮ
ಅಭ್ಯಾಸ ೧೦: ತಮ್ಮದೇ ದೇಹದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾವಲೋಕನ ಮುಂದುವರಿಕೆ
ಅಭ್ಯಾಸ ೧೦: ತಮ್ಮದೇ ದೇಹದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾವಲೋಕನ ಮುಂದುವರಿಕೆ

ಚರ್ಚೆ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಆರು ಪುರುಷ ಲೈಂಗಿಕಾಂಗದ ಹೆಸರನ್ನು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಹೆಸರಿಸಿದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ. ನಂತರ ಶಿಶ್ನದ ಹೊರ ಚರ್ಮದಿಂದಾಗುವ ಅನುಭವ. ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡ ಅಥವಾ ನಿಮಿರಿದ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರ, ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಕೋನದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಈ ಲೈಂಗಿಕ ಚರ್ಚೆಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.
ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಹೆಡ್ಡಿಂಗನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ:
ಸರಿಯಾದ ಪದ ಆಡು ಭಾಷೆಯ ಪದ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನ ಪದ.
ಕಾಲಾವಧಿ ೩೦ ನಿಮಿಷಗಳು.

ಉದ್ದೇಶ:
ತನ್ನ ದೇಹದ ಸ್ಥೂಲ ಪರಿಚಯ, ಪುರುಷನ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ ಮತ್ತು ತನ್ನ ದೇಹದಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಮ ಸಂತೋಷ ಅಥವಾ ಆನಂದದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:
ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತುಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಯದೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸತಕ್ಕದ್ದು. ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೂ ಸಹ ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಆನಂದವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಲೈಂಗಿಕ ಆನಂದ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಕೆಲವು ನೋವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಳ/ಸ್ಥೂಲ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
ಈ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗದಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ಶಿಶ್ನ
- ಶಿಶ್ನದ ಮೇಲಿನ ಹೊರ ಚರ್ಮ
- ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡ ಅಥವಾ ನಿಮಿರಿದ ಶಿಶ್ನ
- ಗುದದ್ವಾರ
- ವೃಷಣ
- ಅಂಡಕೋಶ
- ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟು
- ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಸುತ್ತ ಇರುವ ರೋಮ ಅಥವಾ ಕೂದಲು

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:
ಪ್ರತಿ ಪುರುಷನ ಶಿಶ್ನದ ಅಳತೆ, ಬಣ್ಣ ಭಿನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರ ಶಿಶ್ನ ಒಂದೇ ಅಳತೆ ಹಾಗೂ ಒಂದೇ ಬಣ್ಣ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಶಿಶ್ನದ ಹೊರ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕಾರಣಾಂತರದಿಂದ ತೆಗೆಸಿರುತಾರೆ. ಬಹಳ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಶಿಶ್ನ ಅಳತೆ, ಆಕಾರ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಮುಂದೆ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗುತ್ತೆ.
ಎಲ್ಲಾ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಶುಭ್ರವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಿಶ್ನದ ಹೊರಚರ್ಮ ಇದ್ದರೆ ಅಂಥವರು ಚರ್ಮವನ್ನು ಹಿಂದೆಸರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯ ಶುಭ್ರತೆ ಶಿಶ್ನದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಂಗಗಳ ವಿವರ:

ಗುದದ್ವಾರ: ಇದು ಕುಂಡಿಗಳ ನಡುವೆ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ದ್ವಾರ. ಇದು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ದಾರಿ. ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾದ ನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಕಲ್ಮಷಕ್ಕೆ ಮಲ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಕಲ್ಮಷವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಕಲ್ಮಷ ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೊಗುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರಚೀಲ: ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗ (ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ) ತಯಾರಿಸಿದ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಶೇಖರಿಸುತ್ತದೆ

ಶಿಶ್ನದ ಮೀಲೆ ಇರುವ ಚರ್ಮ: ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಇದು ಶಿಶ್ನದ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕೆ ಭದ್ದವಾಗಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚರ್ಮವನ್ನು, ತೆಗೆಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಗ್ಲಾನ್ಸ್: ಶಿಶ್ನದ ಮುಂಭಾಗ(ಶಿಶ್ನದ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಚರ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆಯದೇ ಇರುವ ಪುರುಷರಿಗೆ, ಇದು ಮುಟ್ಟಲು ತುಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ)

ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ: ಇದು ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
ಶಿಶ್ನ: ಸ್ಪಂಜಿನಂತೆ ಮೃದುವಾದ ಮಾಂಸದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪುರುಷ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕ ಗೊಂಡಾಗ ಶಿಶ್ನ ಗಡುಸಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಆಕಾರ, ಅಳತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಗ್ರಂಥಿ: ಈ ಗ್ರಂಥಿ ವೀರ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ಒಂದು ತೆರನಾದ ತೆಳುವಾದ ದ್ರವವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿನ ರೋಮ: ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದನಂತರ ಶಿಶ್ನದ ಸುತ್ತ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
ಗುದನಾಳ: ಮಲವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವ ನಾಳ
ಅಂಡಕೋಶ: ಇದು ಒಂದುರೀತಿಯ ಚೀಲ, ಈ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ವೃಷಣಗಳು ಇರುತ್ತೆ
ಸೆಮಿನಲ್ ವೆಸಿಕಲ್: ವೀರ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ಒಂದು ದ್ರವವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ.
ವೃಷಣಗಳು: ಇದು ಸಣ್ಣ ಗೋಲಿ ತರಹ ಇರುತ್ತೆ., ಇದು ವೀರ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಪುರುಷನ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನ್ ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ
ಯುರೆಥ್ರಲ್ ಒಪನಿಂಗ್: ಈ ನಾಳದಿಂದ ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಒಂದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ಹೆಂಗಸಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ.
ಯುರೇಟರ್: ಇದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಿಂದ ಮೂತ್ರ ಚೀಲಕ್ಕೆ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಕೊಂಡ್ಯೊಯುತ್ತದೆ.
ಯುರೇಥ್ರ: ಮೂತ್ರವನ್ನು ಮೂತ್ರ ಚೀಲದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ದಾರಿ
ವನ್ಸ್ ಡೆಫ್ಲೆರೆನ್ಸ್: ವೃಷಣದಿಂದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಯುರೆಥ್ರ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಲು ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ, ಮುಂದೆ ವೀರ್ಯ ವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತಾಂತ್ರಿಕ ಪದಗಳು ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಇರಬಹುದು. ಈ ಪದಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಪದಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ. ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಉದ್ರೇಕ ಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ಆಗುವ ಸಂತೋಷ, ಆನಂದದ ಬಗ್ಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಜನನೇಂದ್ರ ಗಂಥಿ ಬಗ್ಗೆ ಯೂ ಚರ್ಚಿಸಿ.

೧೧.೫೦: ಮಹಿಳೆಯ ದೇಹದ ರಚನೆಯ ಪರಿಚಯ:

ಅಭ್ಯಾಸ ೧೧: ಮಹಿಳೆಯ ದೇಹದ ನಕಾಶೆ.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ದೂರ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ. ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಯಂತೆ ನಗ್ನ ಮಹಿಳೆಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿ. ಮಹಿಳೆಯ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟು ಆ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಲು ಹೇಳಿ.

ಇದಾದಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರ್‌ನ್ನು ಒಟ್ಟಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಅವರು ಬರೆದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಸುತ್ತಲಿನ ಗೋಡೆಯಮೇಲೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವಂತೆ ಅಚಿಟಿಸಿ. ಮಹಿಳೆಯ ಮೊಲೆ, ದೇಹದ ಆಕಾರ ಅಳತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕಾಂಗದಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅಂಗಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಹೇಳಿ – ಇಂಗ್ಲೀಷ ಪದಗಳನ್ನೂಸಹ ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿ.

ಕೆಳಕಂಡ ವಿಷಯಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು.
- ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ
- ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವು ಮತ್ತು ಆನಂದ
- ಸ್ವಂತ ತಿಳುವಳಿಕೆ.

ಕಾಲಾವಧಿ ೬೦ ನಿಮಿಷ.

೧.೦೫: ಭೋಜನ ವಿರಾಮ.

ಅಭ್ಯಾಸ ೧೧: ಮಹಿಳೆಯ ದೇಹದ ವಿಷಯ ಮೋದುವರಿಕೆ.

ಚರ್ಚೆ ಆದಮೇಲೆ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರಿಗೆ ಹೊಂಗಸಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ.
ಮಹಿಳೆಯ ಲೈಂಕಿಕ ಅಂಗದ ಹೆಸರನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರು ಬರೆದ ಹೆಸರಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ.
ಈ ಕೆಳಕಂಡ ತಲೆಬರಹದಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಹೇಳಿ:

ಸರಿಯಾದ ಪದ	ಆಡು ಭಾಷೆಯ ಪದ	ಇಂಗ್ಲೀಷಿನ ಪದ.

ಕಾಲಾವಧಿ ೩೦ ನಿಮಿಷ.

ಉದ್ದೇಶ:
ಮಹಿಳೆದ ದೇಹದ ಹಾಗೂ ಕಾಮಾಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು.
ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:
ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಎಂ ಎಸ್ ಎಂಗಳು ಮದುವೆ ಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಮುಂದೆ ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳು ಮಹಿಳೆಯರೊಂದಿಗೂ ಸಹ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.
ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮಹಿಳೆಯ ನಾನಾ ಅಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ಸಂಶಯವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬೇಕು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ತಿಳಿಹಾಸ್ಯದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬೇಕು. ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮಹಿಳೆಯ ಕಾಮಾಂಗದ ಬಗ್ಗೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಸ್ಪಂದನ, ಆನಂದ ಮತ್ತು ಅವರ ವರ್ತನೆ, ಇವುಗಳಬಗ್ಗೆ ಸ್ಥೂಲವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೊಂದಿರುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.
ಈ ಕೇಳಕಂಡ ಅಂಗದಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ:
ಗುದದ್ವಾರ: ಮುಕುಳಿ ಮತ್ತು ವುಲ್ವದ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ದ್ವಾರ, ಈ ದ್ವಾರದಿಂದ ಮಲ ಹೊರಗೆ ಹೊಗುತ್ತದೆ
ಸರ್ವಿಕ್ಸ್: ಗರ್ಭಕೋಶ ಮತ್ತು ಯೋನಿ ಸೇರುವೆಡೆಯಲ್ಲಿನ ದ್ವಾರ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣ ದ್ವಾರವಿದ್ದು, ಮ್ಯೂಕಸ್ ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥ ಇದನ್ನು ತೇವವಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಕ್ಲಿಟೊರಿಸ್: ಮಹಿಳೆಯರು ಕಾಮೋದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವ ಮರ್ಮ ಬಾಗ, ಇದು ಯೋನಿಯ ಒಳಗಿನ ತುಟಿಯ ಮೇಲೆ ಇದ್ದು, ಮುಟ್ಟಲು ತುಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
ಲಬಿಯ (ಹೊರಗಿನದು) ವುಲ್ವ ವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಎರಡು ಪರದ ಚರ್ಮ
ಲಬಿಯ (ಒಳಗಿನದು) ಲಿಬಿಯದ ಹೊರಗೆ ಇರುವ ಮದಿಸಿದ ಚರ್ಮ
ಅಂಡಾಶಯ: ಗರ್ಭಕೋಶದ ಎರಡೂ ತುದಿಗಳಲ್ಲೂ ಇರುವ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಹೆಂಗಸಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಅಂಗ.
ಪೆಸಿಣುಮ್: ವಲ್ವ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರದ ನಡುವಿನ ಸ್ಥಳಯೋನಿಯ ಸುತ್ತ ಇರುವ ರೋಮ: ಮಹಿಳೆ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬಂದಾಗ ವುಲ್ವದ ಸುತ್ತಲೂ ರೋಮ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
ಯುರೆಥ್ರಲ್ ದ್ವಾರ : ಕ್ಲಿಟೋರಿಸ್‌ನ ಕೆಳಗೆ ಸಣ್ಣ ನಾಳ. ಈ ನಾಳದ ಮೂಲಕ ಮೂತ್ರ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ.
ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕೊಳವೆಗಳು: ಗರ್ಭವನ್ನು ಮತ್ತು ಅಂಡಾಶಯ ವನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ.
ಗರ್ಭ ಕೋಶ: ಇದು ತಲಕೆಳಗಾದ ಸೇಬಿನಾಕಾರದ ಖಾಲೀ ಚೀಲ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ, ಗರ್ಭಪಿಂಡ ಈ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
ಯೋನಿ ದ್ವಾರ: ಯುರೇಥಲ್ ದ್ವಾರದ ಕೆಳಗೆ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರದ ಮೇಲೆ ಇರುವ ದ್ವಾರ, ಇದು ಯೋನಿ ಸರ್ವಿಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಕೋಶದೆಡೆಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ. ತಿಂಗಳಿಗೆ ಆಗುವ ಮುಟ್ಟಿನ ರಕ್ತ ಈ ದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿನ ಜನನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯೋನಿಯ ಲೈಂಗಿಕದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಶಿಶ್ನವು ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಯೋನಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೮ ಸೆಂಟೀಮೀಟರ್ ಉದ್ದದ, ತೇವವಿರುವ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಜನೇಂದ್ರಿಯ (ವುಲ್ವ) ಹಾಗೂ ಒಳಗಿನ ಜನನೋತ್ಪಾದನೆಯ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಕೊಳವೆ. ಇದು ತುಂಬ ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಜಾರಿಕೆ ಇರುವಂಥಹ ಲೋಳೆ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುತ್ತದೆ.
ವುಲ್ವ: ಹೆಂಗಸಿನ ಬಾಹ್ಯ ಜನೇಂದ್ರಿಯ.

೨.೩೫ ಕಾಮದಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ:
ಅಭ್ಯಾಸ ೧೧. ಕಾಮದ ಭಾಷೆ:
ತಂಡದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರನ್ನು ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಳೀಯ ಪದಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಹೇಳಿ.

- ಪುರುಷನ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳು.
- ಶಿಶ್ನ
- ಶಿಶ್ನದ ಹೊರ ಚರ್ಮ
- ವೃಷಣ
- ಅಂಡಕೋಶ

- ಪರಿಕರ್ತನ / ಸುನ್ನತಿ
- ಹೊರಚರ್ಮ ಇರುವ ಶಿಶ್ನ
- ಹೊರಚರ್ಮ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವ ಶಿಶ್ನ
- ಮುಕುಳಿ / ಗುದ
- ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟು
- ಮಹಿಳೆಯ/ ಹೆಂಗಸಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗ
- ಯೋನಿ
- ಕ್ಲಿಟೋರಿಸ್
- ಲಬಿಯ
- ಮೊಲೆಗಳು

ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೧೫ ನಿಮಿಷ

ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಅಭ್ಯಾಸ ೪ ರ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ ಸ್ಥಳೀಯ ಪದಗಳನ್ನು ಪುನರುಕ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ಹೇಳಿ.

- **ಗುದದ್ವಾರದ ಕಾಮ:** ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- **ಮೌಕಿಕ ಕಾಮ:** ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- **ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಅಥವಾ ಮುಷ್ಟಿ ಮೈಥುನ:** ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- **ತೊಡೆಸಂಧಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕಾಮ.**
- **ಆಳವಾದ ಚುಂಬನ**
- **ರಿಮ್ಮಿಂಗ್**
- **ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಕಾಮ.**
- **ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡ ಶಿಶ್ನ:** ಸಣ್ಣ/ ಸಾಧಾರಣ/ಉದ್ದವಾದ ಶಿಶ್ನ/ ದಪ್ಪವಾದ ಶಿಶ್ನ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣದಾದ ಶಿಶ್ನ.
- **ಸ್ಖಲನ**
- **ವೀರ್ಯ**
- **ಪ್ರಿ   ಕಂ**

ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೨೦ ನಿಮಿಷ

೩.೧೦: ವಿರಾಮ:

೩.೩೦: ಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆಯ ಚರ್ಚೆ ಮುಂದುವರಿಕೆ:

ಅಭ್ಯಾಸ ೧೨: ಕಾಮದ ಭಾಷೆ   ಮುಂದುವರಿಕೆ

ಎಲ್ಲ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಾವು ತಯಾರಿಸಿದ ಟಿಪ್ಪಣಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಉಪನ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ. ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ತಾವು ತಯಾರಿಸಿದ ಕಾಮದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿನವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಲಸು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ಅವರು ಪ್ರತಿ ಅಂಗದ ಹೆಸರನ್ನು ಆಂಗ್ಲದಲ್ಲೂ ಹೇಳಲಿ. ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ, ಈ ಅವರ ವರ್ತನೆ ಅಥವಾ ಹಾವಭಾವವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

- ವಿನೋದಾತ್ಮಕ
- ಕಳಂಕಗೊಂಡ
- ತೀವ್ರತರನಾದ
- ನಕಾರಾತ್ಮಕ / ಸಕಾರಾತ್ಮಕ

ಈ ಪದಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಹೆಳಿ.

ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೬೦ ನಿಮಿಷ.

ಉದ್ದೇಶ:

- ಭಾಗವಹಿಸಿದವರನ್ನು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಈ ಪದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

- ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಪದಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ವರತನೆಯನ್ನು ಕಳಂಕ ರಹಿತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಅತಿ ಕಷ್ಟ, ಅದರಲ್ಲೂ, ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದಬಗ್ಗೆ. ಅವಮಾನ, ಅಗೌರವ, ಕಳಂಕರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ತಿರಸ್ಕರಿಕೆ, ಮುಕ್ತ ಚರ್ಚೆಗೆ ಮುಸುಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಫಲವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ, ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ಹೇಳಿಕೊಡುವವರು, ತರಬೇತಿದಾರರು, ತಮ್ಮ ಆಸೆ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾಚಿಕೆ ಪಡದೇ ಇರುವುದು. ಅಭಿವ್ಯಕ್ತ ಭಾಷೆಯೊಂದಿಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿರುವುದೇ ಕಾರ್ಯಕಾರೀ ವಿದ್ಯೆಯ ಕೇಂದ್ರ ಭಾಗ.

ಮುಂದೆ, ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಪದಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಭಾಷೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಋದಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಇರಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಭಾಗವಹಿಸಿದವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಆಂತರಿಕ ಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಅಧಿಕಾರಿಯುತ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವುದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದುವರೆವಿಗೂ ಕಾಣದೇ ಇದ್ದದ್ದು, ಈ ರೀತಿಯ ಚರ್ಚೆಯಿಂದ ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೪.೪೦: ಕಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ

ಅಭ್ಯಾಸ ೧೩: ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ – ಲೈಂಗಿಕಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನ.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು ಅದರಲ್ಲೂ ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳ ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ *ಕೋತಿ/ಪಂಥಿ* ಗಳ ಪ್ರತಿಭಟನೆ,ಮತ್ತು ಕಾಮವನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಖಾಸಗೀ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದಾಗಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನೂ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಷಯವನ್ನೂ ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ಸ್ಖಲನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಕಾಲಾವಧಿ
- ಮೊದಲು ಯಾರು ಸ್ಖಲನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ
- ಆನಂದದ ಅನುಭವ
- ಸಂವೇದನೆ/ ಭಾವೋದ್ರೇಕ
- ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ

ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಚ್ಚಳತೆಗೆ, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬೇರೆಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಆಸನಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಹೇಳಿ.
ಕಾಲಾವಧಿ: ೬೦ ನಿಮಿಷ.

ಉದ್ದೇಶ:

- ಕಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದಾಗುವ ಆನಂದ ಮತ್ತು ನೋವು. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕಗಾಯ ಮತ್ತು ಅಪಾಯ.
- ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಕಾಮದ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಅವರು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲು ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪುಮನೋಭಾವ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತೆ.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾ ದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಲೂಬ್ರಿಕೇಶನ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ಶಿಶ್ನವು ಗುದದ್ವಾರ ಅಥವಾ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಹೋದಾಗ ನೋವಾಗುವ ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ಖಲನವೂ ಬೇಗ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕೋತಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುದ ಅಥವಾ / ಮುಕುಳಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಆಗುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ತೂರಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಆಗಬಹುದು. ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನವೂ ವೇಗವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷರ ಸಲಿಂಗಕಾಮದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕಡಿಮೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕದಿಂದ ಹೊಂದುವ

ಆನಂದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ಖಲನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಲಿಂಗಕಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವರ ಪರಿಚಯದ ಮೇಲೆ ಆನಂದ ಅಥವಾ ಸುಖ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಗುರುತು ಸಹ ಕೆಲವು ಸಲ ಇಬ್ಬರ ಸುಖಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಬಹಳ ಕೋತಿಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ, ಆ
ಪುರುಷ ನಿಜವಾದ ಪುರುಷ ಅಲ್ಲ, ಇದರಿಂದ ಅವನು ಬೇಡವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸುಮಾರು ಕೋತಿಗಳು ಒಂದೇ ರಾತ್ರಿ/ಸಂಜೆ ಬಹಳ ಸಲ ತೂರುವಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ, ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಬಹಳ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾಂಡೋಂನ ಬಳಕೆ ಕಷ್ಟಕರವಾಗುತ್ತದೆ

.

ನಿಜವಾದ ಪುರುಷರು ಕೋತಿಗಳ ಮೊಲೆ ಹಿಸುಕುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಢಿ/ ಪದ್ದತಿ.. ಇದರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಗಾಯಗಳಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕೋತಿಗಳು (ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು) ನಿಜ ಪುರುಷನನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲು ತಮ್ಮ ಮೊಲೆ ದೊಡ್ಡದಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.
ಲೈಂಗಿಕ ಪದ್ದತಿಯ ಆಧಾರದಮೇಲೆ, ತಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪುರುಷರು ಯಾರು ತೂರಿಸಿಕೋಡಿರುತ್ತಾರೋ ಅಂಥವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಪರಿಚಿತರೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಜ ಪುರುಷನಂದಲ್ಲ.
ಇದರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಕೀರಮೆ ಮತ್ತು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಕಳಂಕಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.
ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಲೈಂಗಿಕ ಪದ್ಧತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಏನು ಮಡುತ್ತಿ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ
ನಾನು ಯಾರು ಅಂತ ಅಲ್ಲ.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಮ, ರೀತಿ, ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ ತಮ್ಮಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.
ಈ ರೀತಿಯ ಚರ್ಚೆಯು ಚೌಕಟ್ಟು ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಕೀಳರಿಮೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಸಂಗಾತಿಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಸಂಬಂಧ ತಿಳಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಮುಕ್ತತೆ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕಪಟ/ ಮುಚ್ಚುಮರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಕೀಳರಿಮೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತೂರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಪುರುಷತ್ವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೫.೩೦: ಮುಕ್ತಾಯ:
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮುಕ್ತಾಯ ಮಾಡುವಾಗ ಅಭ್ಯಥಿಗಳಿಗೇನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಕವಾದ ಹಾಸ್ಯಾವಾದ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿ.
ಮುಂದಿನದಿನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಬಗ್ಗೆ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿ ಸಮಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಲು ಹೇಳಿ.

ಮೂರನೆದಿನ: ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳ ವಿಷಯ:
೯.೦೦ ಸ್ವಾಗತ:
ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಆಗಮನಿಸಿದಂತೆ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ನೊಂದಾಯಿಸಲು ಹೇಳಿ, ಮತ್ತು ಇದು ಪ್ರತಿದಿನದ ಪದ್ಧತಿ. ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪೆನ್, ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪುಸ್ತಕ ಹಾಗೂ ಹೆಸರಿನ ಬ್ಯಾಡ್ಜ್ ಕೊಡುವುದು.
ಅಭ್ಯಾಸ ೧೪: ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಮಾತುಕತೆ
ಎಲ್ಲ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಒಂದು ತಂಡದಂತೆ ವರ್ತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶವೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿ. ಎಲ್ಲಾ ಕುರ್ಚಿನಳನ್ನು ಸರಿಸಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಂದೆಡೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರುವಂತೆ ಹೇಳಿ.
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೧೫ ನಿಮಿಷ

ಉದ್ದೇಶ:

ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಆರಾಮವಾಗಿರಲು ಹೇಳಿ. ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಅತಂಕ ಬೇಡ. ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದೆ ಎಂದು ಖಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮನೋಲೈಂಗಿಕದ ಸಂಬಂಧವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಗಳಿದ್ದರೆ, ಮುಂದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಲಾಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿಸಿ. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಮಾತುಕತೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಯವನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸಿ.

೯.೧೫ ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಅನುಭವ

ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ: ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಕಲಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು/ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಯಾವದಾದರೂ ಉತ್ತರಿಸದೇಇದ್ದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಿ.

ಕಾಲಾವಧಿ: ೩೦ ನಿಮಿಷ

ಉದ್ದೇಶ

- ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಿದ ವಿಷಯ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಖಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರರ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಬಲ್ಲರು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು.
- ಯಾವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕಾಮ/ ಲೈಂಗಿಕದ ವಿಷಯವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಬಲ್ಲರು ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಧೃಢೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ಹಿಂದಿನದಿನದ ವಿಷಯ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಿದೆ ಎಂದು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಮಾತು, ಚರ್ಚೆ ಮಾನಸಿಕತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಯಾರಾದರೂ ಕೇಳಿದರೆ, ಮುಂದೆ ಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಥ ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲಾಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿಸಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ಹಾಸ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿ.

೯.೪೫: ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವ

ಅಭ್ಯಾಸ ೧೫: ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದ ಹಂಚಿಕೆ

ಈ ಅಭ್ಯಾಸದ ಉದೇಶವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೭೫ ನಿಮಿಷ.

ಉದ್ದೇಶ:

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧವಾದ ಸ್ವಂತ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ಸುಮಾರು ಈ ಸಮಯದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿರುವವರು ಯಾವ ಆತಂಕ ಇಲ್ಲದೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವವನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಬಗ್ಗೆ ಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಒತ್ತಾಯಿಸಿ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡುವುದೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿ.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಲೈಂಗಿಕ ಚರಿತ್ರೆ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡು, ಇತರರೂ ತಮ್ಮ ವಿಷಯವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ. ಯಾರಾದರೂ ಅಭ್ಯರ್ಥಿ ತಮ್ಮ ವಿಷಯವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ ಅವರನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಡಿ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡಿ. ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗೆಗಿನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕಲೆಹಾಕಿ.

- ಸ್ವಂತ ಗುರುತತ್ವ
- ಮೊದಲ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವದ ವಯಸ್ಸು.
- ಮೊದಲ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ.

- ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಬಂಧ.
- ಕಳೆದ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.
- ಮೊದಲ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಯ ಭೇಟಿ ಎಲ್ಲಿ ಆಯಿತು
- ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಸಂಗಾತಿಯ ಸಂಬಂಧ
- ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಲ್ಲಿ ಆಯಿತು?
- ಈಗಿನ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಅಭ್ಯಾಸ/ ಪದ್ಧತಿ
- ರಕ್ಷಣಾ ಕವಚದ ಉಪಯುಕ್ತತೆ
- ಲೈಂಗಿಕ ಖಾಯಿಲೆಯ ಚರಿತ್ರೆ
- ಲೈಂಗಿಕ ಖಾಯಿಲೆ/ ರೋಗಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಸ್ವಂತ ಚರಿತ್ರೆ, ಅವರ ಅನಸುವಿಕೆ, ಈ ರೀತಿ ಮಾತನಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಅನಸಿಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ.

೧೧.೦೦ ವಿರಾಮ

೧೧.೨೦: ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನದ ಬಯಕೆ.

ಅಬ್ಯಾಸ ೧೬: ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು / ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು.

ಭಾಗವಹಿಸಿದವರನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಅವರ ವರ್ತನೆ ವಿಷಯದ ಚರ್ಚೆ.
ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ

- ಯಾರು ಯಾರು ಪುರುಷರ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾರೆ?
- ಪುರುಷರು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಪುರುಷನೊಂದಿಗೆ ಯಾಕೆ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ?
- ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮ ಎಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ?

ಪ್ರತಿ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪು ಮೂರು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು
ಕಾಲಾವಕಾಶ : ೪೦ ನಿಮಿಷಗಳು.
ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಗುಂಪು ಉಳಿದವರಿಗೆ ಸಣ್ಣದಾದ ಭಾಷಣ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ.
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೪೦ ನಿಮಿಷ.

ಪಟ್ಟಿತಯಾರಿಸಿದಮೇಲೆ ಪ್ರತಿ ಸಣ್ಣಗುಂಪು ಉಳಿದ ಭಾಗವಸಿದವರಿಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಭಾಷಣ ಕೊಡಲು ಹೇಳಿ. ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಎಲ್ಲರ ಪಟ್ಟಿಯನು ಒಂದುಗೂಡಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಮಾತುಕತೆ ಬೇಕಾದ ವಿಷಯಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಪುರುಷರ ನಡುವಿನ ಸಲಿಂಗಕಾಮ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮ ಸಮಾನ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟ ಪಡಿಸಿ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿರುವ ಸಲಿಂಗಕಾಮ (ಪುರುಷರ ನಡುವಿನ) ಬಯಕೆ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನದ ಕಾಮದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ:

- ಬಯಕೆ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ.
- ಸಾಮನ್ಯ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ ಇದು ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಯಾರಿಗೆ ಮಾಡುತಾರೆ.
- ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನಕಾಗಿ ಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಬಯಕೆಗಾಗಿ ಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ

ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಟ್ಟಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ
ಕಾಲಾವಧಿ: ೬೦ ನಿಮಿಷ.

ಉದ್ದೇಶ:

- ಪುರುಷ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ರೂಪುರೇಖೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು
- ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಲೈಂಗಿಕತೆಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು.

೧.೦೦ ಭೋಜನ ವಿರಾಮ

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:
ಸರಿಯಾದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತೋರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅವರು ತಯಾರಿಸಿದ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವುದು, ಹಾಗೂ ಈ ಕಾರ್ಯಗಾರದ ಇತರೆ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಈ ರೀತಿಯ ಬೇರೆ ಕಡೆ ನಡೆದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಹೇಳಿ, ಮತ್ತು ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

೨.೦೦: ಸ್ಥಳೀಯದಲ್ಲಿರುವ ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳ ವಿಧಾನ
ಅಭ್ಯಾಸ ೧೭: ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳ ಸಂಬಂಧ.
೬ನೇ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಉಅಪಯೋಗಿಸಿ ಈ ಕೆಳಗಿನದನ್ನು ಬೇರೇ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬರೇಇರಿ

- ಮನೆಯವರ ನಡುವಿನ ಲೈಂಗಿಕತೆ.
- ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರೊಂದಿಗಿನ ಲೈಂಗಿಕತೆ.
- ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ನಡುವಿನ ಲೈಂಗಿಕತೆ.
- ಜನಸಾಮಾನ್ಯರೊಂದಿಗಿನ ಲೈಂಗಿಕತೆ.
- ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ
- ಪ್ರೇಮಿಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗಿನ ಲೈಂಗಿಕತೆ

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ, ಯಾರು ಯಾರೊಂದಿಗೆ, ಯಾವಾಗ, ಎಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಧೀರ್ಗ ಚರ್ಚೆಯರೂಪದಲ್ಲಿವಾದ ವಿವಾದವನ್ನು ನಡೆಸಿ.
ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿರುವರ ನಡುವಿನ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಉದಾಹರಣೆ:

೧. ಮಾವ, ಮತ್ತು ತಂಗಿಯ ಮಗ,
೨. ಅಧಿಕಾರಿ ಮತ್ತು ಅವನ ಕೆಳಗಿನವನು,
೩. ಚಾಲಕ ಮತ್ತು ಕ್ಲೀನರ್.
೪. ಪುರುಷ ಪ್ರೇಮಿಗಳು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ನೇಹಿತರು
೫. ಪುರುಷನ ಮೇಲಿನ ಅತ್ಯಾಚಾರ.

ಈ ಮೇಲೆ ಹೆಳಿದ ವಿಷಯಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿ
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೬೦ ನಿಮಿಶ.

ಉದ್ದೇಶ:

- ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮ ನಡೆಯುವ ರೀತಿ, ಜಾಗ, ಇವುಗಳಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಆಸೆ, ಪುರುಷರ ನಡುವಿನಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಪುರುಷರ ನಡುವಿವುನ ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು

೩.೦೦ ಪುರುಷ ವೇಶ್ಯೆ
ಅಭ್ಯಾಸ ೧೮: ಲೈಂಗಿಕ ಮಾರಾಟ
ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿರಿ.

- ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಯಾರು ಮಾರುತ್ತಾರೆ?
- ಯಾಕೆ?
- ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಯಾರು ಕೊಳುತ್ತಾರೆ?
- ಯಾಕೆ?
- ಇದು ಎಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತೆ?
- ಯಾವ ರೀತಿಯ ಹಣ ವಿತರಣೆಯಾಗುತ್ತೆ? ಇಲ್ಲವೇ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ವಿತರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೆ?
- ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ವಿಧಾನಗಳು.

ಅಭ್ಯರ್ಥಿ ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ.
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೩೦ ನಿಮಿಷಗಳು.

೩.೩೦ ವಿರಾಮ:
೩.೫೦: ಪುರುಷ ವೇಶ್ಯೆ ಮುಂದುವರೆದುದು

ಉದ್ದೇಶ:
ಪುರುಷ ವೇಶ್ಯಾವಾಟಿಕೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಗಿರಾಕಿ ಹಾಗೂ ಯಾವರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇವರು ವೇಶ್ಯಾವಾಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:
ಈ ಚರ್ಚೆ ಯಾವ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಯ ವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದು ಕ್ಯಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಕೊಳ್ಳಿ. ನೇರವಾಗಿ ಹಣದ್ ವಿಸಮಯ, ಬಟ್ಟೆ, ಊಟ, ವಸತಿ/ ಆಶ್ರಯ, ಕೆಲಸ, ಉಡುಗೆರೆ ಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನೂ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ. ವ್ಯಾಪಾರೀ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಸಾಂಧರ್ಭಿಕ / ಪ್ರಾಸ್‌ಂಗಿತವಾಗಿ, ಅಂದರೆ ಆಟೋ ಡ್ರೈವರ್ ಚರ್ಚಿಸಿ.
ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತೆ.

- ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು (ಕೆಲವರು ಉದ್ಯಾನವದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಲಾರಿ ಸ್ಥಾಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು)
- ಸಂದೇಶ ಒದಗಿಸುವ ಹುಡುಗ
- ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪುರುಷರು.
- ಸಂಬಂಧಿಕರು.
- ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕ ದಲ್ಲಿರುವ ಪುರುಷರು
- ಔದ್ಯೋಗಿಕ ತಂಡ
- ಹೋಟೆಲ್‌ನ ಸಿಬ್ಬಂಧಿ
- ಸೇವಾ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು
- ಮಕ್ಕಳು

ಬಡತನ, ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು,ಸ್ವಂತ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳು, ಇವುಗಳ ಸಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿ. ನೈತಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಹ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು.

೪.೨೦: ಮಹಿಳೆಯರ ಸಹಚರರು.
ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎಂ ಸ್ ಎಂ ಗಳು ಏಕೆ ಮಹಿಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮಾಡುವ ಕಾರಣನಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ
ಎಂ ಎಸ್ ಎಂಗಳು ಯಾಕೆ ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಾರೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.
ಕಾಲಾವಧಿ: ೧೫ ನಿಮಿಷ

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಭಾಷಣಮಾಡಲು ಹೇಳಿ.

- ಪುರುಷರು ಮಹಿಳಾ ವೇಶ್ಯೆಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು.
- ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಪ್ರೇಮಿಗಳಾಗಿ ನೋಡುವುದು. ಅಥವಾ ಪ್ರೀತಿಸುವುದು.
- ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಂಗಸರ ಸಂಗಮಾಡುವುದು.
- ಮದುವೆ ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಗತ್ಯ.
- ಮದುವೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂದವರ, ಮದುವೆಯಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ
- ಒಂದುವೇಳೆ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಸಂಪರ್ಕದ ವಿಷಯ ತಿಳಿದರೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮ.
- ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಮದುವೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವರೇ?
- ಪುರುಷರ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಇಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಪುರುಷರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.
- ಮಹಿಳೆಯರು ಲೈಂಗಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ದಾಖಲೆಮಾಡಿ ಹಾಗೂ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಅನಿಸಿಕಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ
ಕಾಲಾವಧಿ 45 ನಿಮಿಷಗಳು.

ಉದ್ದೇಶ:
ಪುರುಷರು ಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹೆಂಗಸರು ಅಥವಾ ಹೆಂಡತಿಯರೊಂದಿಗೆ ನಡೆಯುವ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:
ದಕ್ಷಿಣ ಏಶ್ಯಾ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಕಡ್ಡಾಯ ಇರುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಮಂದಿ ಮದುವೆಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಮದುವೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಅಪಾಯಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದ ಹೆಂಡತಿ / ಬೇರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅತಿ ಮಖ್ಯ. ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮುಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗುವುದು.
ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಹೆಳಿ.

- ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ / ಹೆಂಡತಿ.
- ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವ
- ಮದುವೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಬರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಒತ್ತಡ
- ಮದುವೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮನ್ನು ಗುರಿತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸ್ತ್ರೀಯರ ಅಸ್ವಾರ್ಯತೆ

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮದುವೆ ಯಾಕೆ ಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಲು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಬೇಕು.
ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಕಡ್ಡಾಯ ಮದುವೆಯ ಮೇಲೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಬೇಕು.
ಹಾಗೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ

- ನಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ನವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ?
- ನಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸಲಿಂಗಕಾಮದ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸುವಿರಿ?

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಉತ್ತರ ಕೊಡುವಂತಹ ಪ್ರಚೋದಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು.

ಆ.೨೦: ಊರಿನ ನಕಾಶೆ
ಅಭ್ಯಾಸ ೨೦: ಲೈಂಗಿಕತೆ ನಡೆಯುವ ಜಾಗಗಳ ಮ್ಯಾಪನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಹೆಳಿ.
ಲೈಂಗಿಕತೆ ನಡೆಯುವ ಜಾಗದ ನಕಾಶೆ ಮಾಡಿದಮೇಲೆ, ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮ ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಬೇಕು. ಇವು ಪಾರ್ಕ್, ಸಿನೆಮಾ ಹಾಲ್, ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣ/ ರೈಲ್ವೇ ಸ್ಟೇಷನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಸ್ಥಳ ಆಗಿರ ಬಹುದು.

ಲೈಂಗಿಕತೆ ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳ/ ಜಾಗ, ವೇಳೆ, ಯಾರು ನಡೆಸುತಾರೆ, ಎಷ್ಟುಜನ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ, ಯಾವರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕತೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಮಟ್ಟ- ಇವುಗಳಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿ.
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೨೦ ನಿಮಿಷ

ಉದ್ದೇಶ:

- ಒಂದು ಆಯ್ದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ನಕಾಶೆ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಿಸುವರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡುವುದು.
- ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಆ ಜಾಗ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಪೂರ್ಣ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೊಂದುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:
ಭಾರತದ ದೊಡ್ಡ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಂತತೆ, ಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಜನರು ಮತ್ತೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.
ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನದೆಯುವ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದನ್ನು ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಖಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
ಯಾವರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕತೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ? ಪೋಲೀಸರು / ಸ್ಥಳೀಯ ಗೂಂಡಾಗಳ ತೊಂದರೆ/ ಕಿರುಕೊಳ ಇದೆಯೇ?
ಚಟುವಟಿಕೆ ಸಂಜೆ, ರಾತ್ರೆ, ಅಥವಾ ಹಗಲು ನಡೆಯುತ್ತದೆಯೇ? ಲೈಂಗಿಕತೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆಯೇ? ಹಾಗೂ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಳೀಯ ವಾತಾವರಣ ಹೇಗಿರುತ್ತೆ?

ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ, ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

೬.೦೦: ಮುಕ್ತಾಯ.

ಕಳೆದವಾರದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆನಂದದಾದಯಕ ವಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ.
ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ.
ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಭತ್ಯೆಯನ್ನು ಕೊಡಿ.
ಹಾಗೂ ಮೂಂದಿನ ದಿನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯ್ಯಕ್ಕೆ ಬರಲು ಹೇಳಿ.

ನಾಲ್ಕನೇ ದಿನ: ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಆರೋಗ್ಯ: (ಭಾಗ ಒಂದು)

9.00: ಸ್ವಾಗತ.

ನೊಂದಣಿ: ಬಂದಿರುವ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಬೇಕು. ಪುಸ್ತಕ, ಪೆನ್, ಹಾಗೂ ಅವರ ಹೆಸರಿನ ಟ್ಯಾಗ್ ಇರಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಾಸ 21: ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮಾತುಕತೆ,

ಇದಾದ ನಂತರ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೇಳಿ, ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ಆನಂದದಾಯಕವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವವನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೇಳಲು ಸಿದ್ಧರಿರಬೇಕು.
ಕಾಲಾವಕಾಶ: 20 ನಿಮಿಷ.

ಕಾ'ರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು ಈ ರೀತಿಯ ಮಾತುಕತೆಯ ಉದ್ದೇಶ. ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಅದರಲ್ಲೂ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮದಬಗ್ಗೆ ಇರಬಹುದಾದ ಕಳಂಕ ಮನೇಭಾವ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಮುಕ್ತ ಮನೋಭಾವನೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ, ಇದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು. ಇದು ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು.

೯.೨೦: ಮೂರನೇ ದಿನದ ಅನುಭವ

ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ: ಪಾಲ್ಗೊಂಡವರ ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಅನುಭವವನ್ನು ಕೇಳಿ, ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಂದೇಹವಿದ್ದರೆ/ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ / ಉತ್ತರಿಸಿ.
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೩೦ ನಿಮಿಷ.

ಉದ್ದೇಶ:

- ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಕಲಿತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವರೇ ಎಂದು ಖಾತರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಅವರ ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲ ಮುಕ್ತತೆ ಯಾವ ಮಟ್ಟದ್ದು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು.
- ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ವಿಷಯ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ, ಕಳಂಕ ಭಾವನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಚರ್ಚಿಸುವರೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹಿಂದಿನದಿನದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ಸಂಶಯ / ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸುವುದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿ.
ಇಂದಿನದಿನದ ವಿಷಯದಬಗ್ಗೆ, ನಮಗೆ ಏನು ತಿಳಿದಿದೆ,ಏನು ತಿಳಿದಿದೆಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸಿರುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಏನನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು, ಚರ್ಚಿಸಿ. ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಇಂದ ಬರುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಎಚ್ ಐ ವಿ ಮತ್ತು ಎಡ್ಸ್ ಖಾಯಿಲೆ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು.
ಆದ್ದರಿಂದ ತಮ್ಮಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಅತಿಮುಖ್ಯ.

೯.೫೦ : ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ.

ಅಭ್ಯಾಸ ೨೨: ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೇನು?

ಎಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ.
ಮೂರು ದಿನದಿಂದ ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದೇವೆ, ಈಗ ಅದರಿಂದ ಆಗುವ ತೊಂದರೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ, ಈ ಎರಡು ಪದಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದ ಅರ್ಥ ತಿಳಿಯುತ್ತದ್ದೆಯೇ?
ಎಲ್ಲ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗ್ಳನ್ನು ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಒಂದು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೨೦ ನಿಮಿಷ

ಈ ಅವಧಿ ಮುಗಿದಮೇಲೆ ಪ್ರತಿ ಗುಂಪು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಭಾಷಣ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ
ಒಂದು ಬೇರೆ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಡಬ್ಲ್ಯೂ ಎಚ್ ಒ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ಈ ಎರಡನ್ನು ಹೋಲಿಸಲು ಹೇಳಿ
ಡಬ್ಲ್ಯೂಎಚ್ ಒ ದ ಅರ್ಥದಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೩೦ ನಿಮಿಷ.

ಉದ್ದೇಶ:

ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಧೀರ್ಘವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೊಂದುವುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಅಭ್ಯರ್ಥಿ ಗಳು ಅದನ್ನು ಅರಿತಿರುವುರೆಂದು ಖಾತರಿ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು. ದೈಹಿಕವಾದ ಸೋಂಕುಗಳಲ್ಲದೇ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಆಗಬಹುದಾದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ಈ ಚರ್ಚೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಲೈಂಗಕತೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಸಿದವರ ನಡುವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಆಯಿಕೆಯಿಂದ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಗು ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದು.
ಡಬಲ್ಯೂ ಎಚ್ ಓ ೨೦೦೨ ಪ್ರಕಾರ ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.
ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಒಂದು ಭೌತಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮ್ಮಜಿಕದ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಇದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಅಂಟುಜಾಡ್ಯ ಕಾಯಿಲೆ ನಿರ್ಮೂಲನ, ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕಕೆತೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯತೆ ಸಲುವಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕಾಅರೋಗ್ಯ, ಸರಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ ಹೊಂದುವ ಆನಂದ, ಸಂತೋಷ, ಹಾಗೂ ಗೌರವಾನ್ವತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಆನಂದದಾಯಕವಾದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಲೈಂಗ್ಕತೆಯ ಹಕ್ಕನ್ನು ಗೌರವಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

೧೦.೪೦: ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಎಂದರೇನು?

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ
ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ಅರ್ಥ.
ಕೆಲವು ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಯಾವ ಸೂಚನೆ ಪ್ರಕಟಿಸದೇಇರುವುದು ಮತ್ತು ಈ ರೀತಿಯ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು, ನಿರೋಧಕ ವಿಲ್ಲದೇ ನಡೆಸುವ ಲೈಂಗಿಕತೆಇಂದ ಹೇಗೆ ಹರಡುವುದುದೆಂದು ವಿವರಿಸಿ. ಗುದದ್ವಾರದ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಮೌಖಿಕ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಯೋನಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಇಂದ ಈ ರೀತಿಯ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ
ಈ ರೀತಿಯ ರೋಗದ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ರೋಗದ ಹೆಸರನ್ನು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಂತೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಸರನ್ನು ಕೇಳಿ.

- ಗೊನೇರಿಯ
- ಸಿಫಿಲಿಸ್
- ಹೆರ್ಪಿಸ್
- ಕ್ಯಾನ್ಕ್ರೊಇಡ್
- ಜನೈಟಲ್ ರಾಟ್ಸ್
- ಹೆಪಿಟಟೈಸ್ ಬಿ

- ಪ್ಯೂಬಿಕ್ ಲೀಸ್
- ಎಚ್ ಐ ವಿ / ಏಡ್ಸ್
- ಕ್ಲೈಮೈಡಿಯ
- ಪ್ರೋಕ್ಟೈಟಿಸ್
- ಥ್ರುಶ್
- ಇತರೆ ರೋಗಗಳು

ಕಾಲಾವಕಾಶ : ೬೦ ನಿಮಿಷ

ಮುರು ಸ್ಥಳೀಯ ಪದಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ

ಉದ್ದೇಶ:

ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ಸೂಚನೆಗಳು/ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ಲೈಂಗಿಕರೋಗಗಳ ಚಿನ್ಹೆಗಳು.

ಹಲವಾರು ಜನರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಿದ್ದರೂ ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ತರಹವಾದ ರೋಗದ ಸೂಚನೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೋಗಗಳು ಇರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೂಚನೆಗಳು:

೧. ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವಾಗ ನೋವಾಗುವುದು, ತೊಂದರೆ, ಹಾಗೂ ಬಹಳಸಲ ಮೂತ್ರವಾಗುವುದು.
೨. ಊತ ಮತ್ತು ನೋವು
೩. ಲಿಂಗ / ಶಿಶ್ನದ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ತೆರೆದ ಹುಣ್ಣು, ನೋವು ಇರುವುದು, ನೋವು ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು
೪. ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೆ ಗಂಟು
೫. ಶಿಶ್ನದ ಸುತ್ತ ಕಜ್ಜಿ
೬. ಕಾಲಿನಮೇಲೆ ತುರಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳು.
೭. ಶಿಶ್ನದ ಸುತ್ತ ಕೆರೆತ
೮. ಜ್ವರದ ರೀತಿಯ ಸೂಚನೆ (ತಲೆ ನೋವು, ವಾಂತಿ / ವಾಕರಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸುವಿಕೆ
೯. ಜ್ವರ, ಚಳಿ
೧೦. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹುಣ್ಣು
೧೧. ಆಮಶಂಕೆ

ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಚಿನ್ಹೆ / ಸೂಚನೆ:

- ಗುದದ್ವಾರದ ಸುತ್ತ ಕೆರೆತ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ
- ಪಾಯಿಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಕೀವು ಬರುವುದು
- ಪಾಯಿಖಾನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ / ಬಹಳವಾದ ನೋವು
- ಗುದದ್ವಾರದ ಸುತ್ತ ಕಜ್ಜಿ ಇರುವಿಕೆ
- ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ

ಪುರುಷ:

- ಶಿಶ್ನದ ಮೂಲಕ ಸ್ರಾವ (ಹಸಿರು, ಹಳದಿ, ಖಿವಿನ ರೂಪದ್ದು)

ಮಹಿಳೆ:

- ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ (ಅತಿಯಾದ ಮುಟ್ಟು)
- ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು

- ಅತಿಯಾದ ಯೋಸ್ರಾವ (ಬಿಳಿ, ಹಳದಿ, ಹಸಿರು, ನೊರೆಯಂತೆ ಹಾಗೂ ಮೊಸರಿನಂತೆ, ಕೀವು ತುಂಬಿದ ಮತ್ತು ವಾಸನೆಇಂದ ಕೂಡಿದ ಸ್ರಾವ)
- ಯೋನಿ ಊತ ಹಾಗೂ ಕೆರೆತ
- ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅತಿಯಾದ ನೋವು.

ಹಸುಗೂಸು (ರೋಗ ಹೊಂದಿದ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು)
- ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಿಸದೆ ಇದ್ದರೆ ಕುರುಡುತನ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.
- ನ್ಯೂಮೋನಿಯ

೧೧.೨೦ ವಿರಾಮ
೧೧.೪೦ ಎಚ್ ಐ ವಿ / ಏಡ್ಸ್ ಇದರ ತಿಳುವಳಿಕೆ.
ಅಭ್ಯಾಸ: ೨೩. ನಮಗೇನು ಗೊತ್ತು?
ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಎಚ್ ಐ ವಿ / ಏಡ್ಸ್ ಬಗೆಗಿನ ಭಾಷಾಂತರಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ಹಂಚಿರಿ ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸದೆ (ಯಾರ ಸಹಾಯವವೂ ಇಲ್ಲದೆ) ಉತ್ತರಿಸಲು ಹೇಳಿ.ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ
ಯನ್ನು ಉತ್ತರಿಸುವುದರಿಂದ ಎಚ್ ಐ ವಿ / ಏಡ್ಸ್ ವಿಷಯ ಗ್ರಹಣೆ ಮಟ್ಟ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆಎಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿ. ಒಂದುವೇಳೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಓದಲು / ಬರೆಯಲು ಬರದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಹೇಳಿ, ಆದರೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವರು ಉತ್ತರ ನೀಡಬಾರದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿಸಿ.
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೨೦ ನಿಮಿಷ
ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಎಲಾ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ.
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೬೦ ನಿಮಿಷ

ಇದಾದ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಉತ್ತರಿಸಿದ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಉದ್ದೇಶ:
ಎಚ್ ಐ ವಿ / ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಅಭ್ಯರಥಿಗಳ ಜ್ಞಾನ / ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಈ ರೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಇತರ್ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.
ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:
ಈ ಕೈಪಿಡಿಯೊದಿಗಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಯ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯ ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ನಿಖರವಾದ ಅನುವಾದ ಮಡಲಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
ಸೂಚನೆ: ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ ಐ ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಒಂದೇವಿಧವಾದ ರೋಗವೆಂದು ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತೋರಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಇದರ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ. ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ ಎಂದು ಖಾತರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಎಚ್ ಐ ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ವಿಶಯದಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಹೆಚ್ಚಿನಮಾಹಿತಿಹೊಂದಿರುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಓದಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ಉತ್ತರಿಸುವ ಮೊದಲು ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

೧.೦೦: ಭೋಜನ ವಿರಾಮ
೨.೦೦: ಎಚ್ ಐ ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್
ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಗೊಂಪಿನ ಚರ್ಚೆ.
ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ (೨೨ ಅಂಶ) ತೋರಿಸಿ ಎಚ್ ಐ ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ನ ಅರ್ಥವನ್ನುತಿಳಿಸುವುದು.
ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಚ್ ಐ ವಿ ಏನುಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ.
ಏಡ್ಸ್ ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿನ್ಹೆ / ರೋಗದ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
ಎಚ್ ಐ ವಿ ರೋಗಾಣುಗಳ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ವಿಧಾನದ ಇತಿಮಿತಿ,
ಎಚ್ ಐ ವಿ ಯ ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹದೊಳಗೆ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಮೊದಲೇ ಇದ್ದರೂ ಖಾಯಿಲೆ ಮತ್ಯಾವಗಲೋ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಇತರರಿಗೆ ತಮ್ಮ ರೋಗವನ್ನು

ವರ್ಗಾಇಸಬಹುದು. ಬರೇ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಎಚ್ ಐ ವಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ವಿವರಿಸಿ.

ಎಚ್ ಐ ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಲಸಿಕೆ ಇಲ್ಲ ಮತ್ತು ಈ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸಿ. ಈ ಖಾಯಿಲೆಇಂದ ರೋಗಿಗಳು ಸಾಯಬಹುದು.

ಎಚ್ ಐ ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ ರೋಗದಬಗ್ಗೆ ಇತ್ತಿಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತರವಾದ ದೇಶ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಚರ್ಚಿಸಿ

ಕಾಲಾವಕಾಶ : ೪೫ ನಿಮಿಷ.

ಉದ್ದೇಶ:

ಎಚ್ ಐ ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ ನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ದೇಹದ ತೂಕ ೧೦% ಕಡಿಮೆ.
- ನಿರಂತರ ಭೇದಿ.
- ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಜ್ವರ

(ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇತರೆ ಸಾಂಕ್ರಮಿಕ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಆಗಿರುತ್ತೆ)

ಇತರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

- ನಿರಂತರ ಕೆಮ್ಮು
- ದೇಹದಲ್ಲೆಡೆ ತುರಿಕೆ
- ಶೀತದ ಹುಣ್ಣು, ಪದೇ ಪದೇ ಬರುವುದು
- ಬಾಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಿನಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು.
- ನೆನಪಿನ ಕ್ಷೀಣತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಆಗದೇಇರುವುದು.
- ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ.
- ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಸ್ತು
- ದೇಹದೆಲ್ಲಡೆ ನೋವು
- ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗುವ ಗಾಯ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ.
- ವರ್ಣಿಸಲಾಗದ ಚರ್ಮದ ಬೆಳವಣಿಗೆ.
- ದೃಷ್ಟಿ, ಕಿವಿಕೇಳಿಸುವುದು, ವಾಸನೆ, ರುಚಿ ಇವಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ.

ಎಚ್ ಐ ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬರೆ ನೋಟದಿಂದ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಸಣ್ಣ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡ ಲಕ್ಷಣಗಳಪಟ್ಟಿ ಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ದಕ್ಷಿಣ ಏಶ್ಯಾದಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ– ಜೀವನ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನ್ ಕೆರತೆಇಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನಿರಂತರ ಭೇದಿ.

ಟ್ಯೂಬರ್ಕ್ಲ್ಯುಲೋಸಿಸ್ ರೋಗವನ್ನು ಈಗ ಎಚ್ ಐ ವಿ ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ. ಎಚ್ ಐ ವಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಲಭವಾಗಿ ಟ್ಯೂಬರ್ಕ್ಲ್ಯುಲೋಸಿಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಎಚ್ ಐ ವಿ ಗೆ ಗುರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಏಡ್ಸ್ ಖಾಯಿಲೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

- ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಜೀವನ ಕ್ರಮ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಅಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ಉಪಯೋಗ ಇವುಗಳಿಂದ ದುರ್ಬಲತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತೆ.
- ಎಚ್ ಐ ವಿ ರೋಗ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ೮೦% ಎಚ್ ಐ ವಿ ರೋಗ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದಲೇ ಹರಡಿದೆ.
- ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಿಗಳಂತೆ, ಎಚ್ ಐ ವಿ ರೋಗಿಗಳೂ ಸಹ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದು.

ಎಚ್ ಐ ವಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಲೇ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ರೋಗದ ಅರಿವಿಲ್ಲದೇ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಹರಡಬಹುದು.

- ರೋಗ ತಗುಲಿದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ನಂತರವೇ ರೋಗದ ಬಂದಿರುವುದೆಂದು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಚ್ ಐ ವಿ ರೋಗ ಸಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು (ಆಂಟಿ ಬಾಡೀಸ್) ಗುರುತು ರೋಗದ ಇರುವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ ಹೊರತು ನೇರವಾಗಿ ರೋಗವನ್ನಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯ ರೋಗಸಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತಯಾರಾಗಲು ರೋಗ ತಗುಲಿದ ಸುಮಾರು ೬-೧೨ ವಾರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ರೋಗ ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಧೃಡೀಪಡಿಸಲು ಸುಮಾರು ರೋಗಬಂದ ೧೨ ವಾರಗಳ ನಂತರವೇ ಸಾಧ್ಯ.
- ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ ಗಳು ಇತರೇ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣದಂತೆಏ ಇರುವುದರಿಂದ, ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಲೇ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
  ರೋಗಸಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ (ಆಂಟಿ ಬಾಡಿ ಟೆಸ್ಟ್) ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ

೨.೪೫ : ಎಚ್ ಐ ವಿ/ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕರೋಗ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಪಾಯಕರವಾದ ವರ್ತನೆ.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನೊಡನೆ ಚರ್ಚೆ.

ಎಚ್ ಐ ವಿ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆ ವಿಧಾನವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಧಾನದ ಅಪಾಯದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಳು ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

- ಗುದದ್ವಾರದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಮುಖಾಂತರ
- ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಬಾಯಿಯ ಬಳಕೆ ಇಂದ
- ಯೋಸಿಯೊಳಗಿನ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ, ಈ ಖಾಯಿಲೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಬರುವ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಅಭ್ಯರ್ತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಚರ್ಚೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಉತ್ತರವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತುಮಾಡಿ. ರೋಗ ತಗುಲುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೬೦ ಸಿಮಿಷ.

ಉದ್ದೇಶ:

ಭಾಗವಹಿಸಿದವರಿಗೆ ಎಚ್ ಐ ವಿ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಹರಡಬಹುದಾದಂತಹ ಇತರೇ ವಿಧಾನದ ಸಾಧ್ಯತೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೈಹಿಕವಾದ ನೇರ ಸಂಬಂಧ, ರೋಗ ಪೀಡಿತ ರಕ್ತ, ಹುಣ್ಣು / ತೆರೆದ ಗಾಯದೊಂದಿಗೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕ, ಅಥವಾ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ದ್ರವ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತು(ಯೋನಿ ದ್ರವ).

ಇತರೇ ದ್ರವ ಗಳು, ಜೊಲ್ಲು, ಕಣ್ಣೀರು, ಬೆವರು ಇವುಗಳಿಂದ ರೋಗಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ.

- ಎಚ್ ಐ ವಿ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವರ ರಕ್ತಲೇಪಿತ ಸೂಜಿ ಅಥವಾ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತೂರಿಸಬಹುದಾದ ಮೊನಚಾದ ಆಯುಧವನ್ನು ಹಂಚ್ಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಎಚ್ ಐ ವಿ ತಾಯಿಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಮೊಗುವಿಗೆ ಬರಬಹುದು ಮತು ಕೆಲವುಸಲ ಮೊಗು ಜನಿಸುವ ಕ್ರಿಯಿಂದಲೂ ರೋಗಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.
- ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಸೋಂಕುಗಳು / ರೋಗ ಮತ್ತು ಎಚ್ ಐ ವಿ ರೋಗ ದೈಹಿಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ಒಡನಾಟದಿಂದ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದೇ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಫೋನಿ ಬಳಕೆಯಿಂದ, ಒಂದೇ ಪಾತ್ರೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ.
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಚ್ ಐ ವಿ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಬಹಳಕಾಲದವರೆಗೆ ಜೀವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. (ರೋಗಾಣುಗಳು ಜೀವಿಸುವ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಸುಮಾರು ಹಲವು ಸಿಮಿಷಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲವೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.)
- ಎಚ್ ಐ ವಿ ಕೀಟ ಕಚ್ಚುವುದರ ಮೂಲಕ ಮರುವುದಿಲ್ಲ(ಜಿರಳೆ, ನೊಣ, ತಿಗಣೆ,ಅಥವಾ ಸೊಳ್ಳೆ)
- ರೋಗ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ರೋಗ ಹರಡದೇಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಪದೇ ಪದೇ , ಬಹಳ ಕಾಲದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ರೋಗ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯ್ತತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಎಚ್ ಐ ವಿ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಚರ್ಚಿಸ ಬೇಕು:

೧. ಗುದದ್ವಾರ ಮತ್ತು ಯೋನಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಅಪಾಯ, ಅಂದರೆ ದೇಹದೊಳಗಿನ ನೇರ ಸಂಪಕ, ಗುದದ್ವಾರ / ಯೋನಿ ಚರ್ಮ ಕೀಳುವುದು, ಯೋನಿ ಗುದದ್ವಾರದ ಸುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮದ ದಪ್ಪ, (ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಇದನ್ನು ಬರೆದು ತೋರಿಸಬೇಕು), ಯೋನಿ ಸುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮಕ್ಕಿಂತ ಗುದದ್ವಾರದ ಸುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ.

೨. ದಕ್ಷಿಣ ಏಶ್ಯಾದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳ ಪ್ರವೇಶ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಈ ವಿಧಾನಗಳು, ಯೋನಿಸುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರದ ಸುತ್ತಲಿನ ಹಾನಿಯಾನು ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹಾಗೂ ಈ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ರೋಗ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುವಿಕೆ ಯನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಏಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರೊಂದಿಗಿನ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನೂ ಚರ್ಚಿಸಿ.

೩. ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಿದ್ದರೆ, ಎಚ್ ಐ ವಿ ಹರದುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ೩– ೫ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು.

೪. ಶಿಶ್ನದ ಹೊರ ಚರ್ಮ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ಇಲ್ಲದಿರುವದರಿಂದ ರೋಗ ಹರಡುವುದರ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮ.

೫. ಲೈಂಗಿಕಾಂಗಗಳ ಸ್ವಾಸ್ಥತೆ ಮತ್ತು ಸ್ನಾನದ ವಿಧಾನ:

- ಬಟ್ಟೆ ತೆಗೆಯದೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು.
- ಸರಿಯಾಗಿ ಒಣಗದೇಇರುವುದು (ಹಸಿಯಾಗಿರುವ ಬಟ್ಟೆ ಉಪಯೋಗುಸುವುದು)
- ಲೈಂಗಿಕಾಂಗ ಸುತ್ತ ರೋಮದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುವಿನ ಸಂಗ್ರಹಣೆ.
- ಸ್ಮೆಗ್ಮ
- ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೇವಾಂಶ ರೋಗಾಣುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

೩.೪೫ ವಿರಾಮ:

೪.೦೦: ಎಚ್ ಐ ವಿ ಯ ಹರಡುವುಕೆ.

ಅಭ್ಯಾಸ ೨೪. ಎಚ್ ಐ ವಿ ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಎಚ್ ಐ ವಿ ಮರ / ಗಿಡದ ಚಿತ್ರಣ.

(ವಿರಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಭಾಗವಹಿಸಿವದರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ಎಚ್ ಐ ವಿ ರೋಗ ಪೀಡಿತರಂತೆ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ)

ಭಾಗವಿಸಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಇನ್ನಬ್ಬರೊಡನೆ ಹಸ್ತಲಾಘವ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ. ಇದು ಮುಗಿದನಂತರ, ಎಚ್ ಐ ವಿ ರೋಗ ಪೀಡಿತನಂತೆ ವರ್ತಿಸಲು ಸಿದ್ದನಾದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಅಪಾಯಕರವಾದ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ (ಇದು ಬರೇ ಅಭ್ಯಾಸವೆಂದು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿ). ಎಚ್ ಐ ವಿ ಪಾತ್ರಧಾರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಾನು ಹಸ್ತ ಲಾಘವ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಸರನ್ನು ಎಚ್ ಐ ವಿ ಗಿಡದಮೇಲೆ ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಾವು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಹಸ್ತ ಲಾಘವ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಸರನ್ನು ಎಚ್ ಐ ವಿ ಗಿಡ/ ಮರದ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿ. ಈ ರೀತಿ ಯೆಲ್ಲರ ಹೆಸರು ಎಚ್ ಐ ವಿ ಗಿಡ / ಮರದಮೇಲೆ ದಾಖಲಿಸಿ. ನಂತರ ಎಲ್ಲರನ್ನು ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಎಚ್ ಐ ವಿ ಹರಡುವ ಅಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಅವರು ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ಚರ್ಚಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಮತ್ತು ಇದು ತಮ್ಮ ಮನೆಯವರ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದೆಂದು ಕೇಳಿ. ಎಚ್ ಐ ವಿ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಕೇವಲ ಒಬ್ಬರನೊಬ್ಬರು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಸ್ಟ ಪಡಿಸಿ. ನಿರೋದಕವಿಲ್ಲದೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಯಾವಗಲೂ ರೋಗ ಹರಡದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೂ ಯಾರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಬರುತ್ತದೆಯೆಂಬುದು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸೊಂಕು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸಂಕ್ಷಿಪತವಾಗಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕಮದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿ.

ಕಾಲಾವಕಾಶ : ೬೦ ನಿಮಿಷ.

ಉದ್ದೇಶ:

ಎಚ್ ಐ ವಿ ಹೇಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಮೂಲಕ ಹರಡುವುದೆಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಕೊಡುವುದು.

೫.೦೫: ಎಂಥವರಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಅಭ್ಯಾಸ: ೨೫: ಯಾರು ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ.

ಭಾಗವಹಿಸಿದವರನ್ನು ಹಿಂದಿನ ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಹೆಳಿ.

- ಎಚ್ ಐ ವಿ / ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆ.
- ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ನಡವಳಿಕೆ

ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಯ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಮತ್ತು ಯಾರು ಸಲಭವಾಗಿ ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವವರೆಂದು ಗುರುತಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಅವರ ಈ ರೀತಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಕೇಳಿ. ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಧಾಕಲಿಸಿ.
ಕಾಲಾವಕಾಶ : ೨೦ ನಿಮಿಷ.
ಪ್ರತಿ ಗುಂಪನ್ನು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಭಾಷಣ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ. ಈ ಚರ್ಚೆ ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯ ಪ್ರಾಂತ್ಯಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟ ನದುವಳಿಕೆಗೆ ಸೀಮಿತ ವೆಂಬುದನ್ನುದನ್ನು ಧೃಡೀಪಡಿಸಿ.
ಕಾಲವಕಾಶ: ೨೦ ನಿಮಿಷ.

ಉದ್ದೆಶ:
ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ / ಎಚ್ ಐ ವಿ ತುತ್ತಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:
ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾ ಪ್ರಾಂತಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವೆಂಬುದರ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಷದಲ್ಲಿ:

- ಪುರುಷ ಲೈಂಗಿಕ ಕರ್ಯಕರ್ತ.
- ಯಾವಾಗಲೂ ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ ನಡೆಸುವ ಪುರುಷ.
- ಯಾವಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಗಿದದ್ವಾರದ ಲೈಂಗಿಕತೆ ನಡೆಸುವ ಪುರುಷ
- ಹೆಂಡತಿ ಮತ್ತು ಅಥವಾ ಇತರೆ ಮಹಿಳೆಯರೊಂದಿಗಿನ ಸಂಗ.
- ಪುರುಷ ಬೇರೆ ಪುರುಷನ ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಮಾದುವ ಲೈಂಗಿಕತೆ.

೫.೪೫ : ಮುಕ್ತಾಯ.

ಐದನೆಯ ದಿನ: ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ (ಭಾಗ ಎರಡು)
೯.೦೦ ಘಂಟೆ ಸ್ವಾಗತ
ನೋಂದಣಿ: ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕ್ಕೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ನೋಂದಣಿ ಫಾರ್ಂನ್ನು ಖಿಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿಸಿ. ಪ್ರತೀ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯೂ ನೋಟ್ ಬುಕ್, ಪೆನ್ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಹೆಸರಿನ ಟ್ಯಾಗ್ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಅಭ್ಯಾಸ ೨೬: ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಮಾತುಕತೆ
ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಲು ಹೇಳಿ. ಪ್ರತೀ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗೂ ಅವರು ಒಬ್ಬ ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಮುಜುಗರವಾಗದಿದ್ದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮದೇ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು.
ಸಮಯ: ೧೫ ನಿಮಿಷ

೯.೧೫ ಘಂ ನಾಲ್ಕನೆಯ ದಿನದ ಅನುಭವ
ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ:
ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಹಾಗೂ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಪುನಾವರ್ತಿಸಿ. ನಂತರ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಕಲಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು, ಅವರು ಕಲಿತದ್ದೇನು, ಅವರ ಭಾವನೆಗಳೇನು ಮತ್ತು ಕೇಳದೇ ಹೋದ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಉತ್ತರಿಸದೇ ಹೋದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಚಾರಿಸಿ.
ಕಾಲಾವಧಿ: ೩೦ ನಿಮಿಷ

ಉದ್ದೇಶ
ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಿದ ವಿಷಯ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಅಂದು ಚರ್ಚಿಸಲಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಖಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ:
ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ವಿಷಯ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಿದೆ ಎಂದು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಮಾತು, ಚರ್ಚೆ ಮಾನಸಿಕತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಯಾರಾದರೂ ಕೇಳಿದರೆ, ಮುಂದೆ ಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಥ ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲಾಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿಸಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಹಾಸ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿ.
ನಮಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಬರಬಹುದು ಎಂದು ಬೋರ್ಡಿನ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರಿ.

ಅಭ್ಯಾಸ ೨೭: ಅಪಾಯಕರ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಂದರೇನು?
೯.ಳಜ ಘಂ ಅಪಾಯಕರ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾವುವು?

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ, ಪೇಪರ್‌ನ ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ.

ನಂತರ ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಪ್ರತೀ ಗುಂಪಿಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅಪಾಯವಿಲ್ಲದ (ಸುರಕ್ಷಿತ), ಕಡಿಮೆ ಅಪಾಯದ (ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲದ) ಮತ್ತು ಅತೀ ಅಪಾಯಕರ (ಅಸುರಕ್ಷಿತ) ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಎಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು ಹೇಳಿ.

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರತೀ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ಲೈಂಗಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು/ಎಚ್‌ಐವಿಯ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಹೇಳಿ

ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೨೦ ನಿಮಿಷ

ನಂತರ, ಎಲ್ಲಾ ಗುಂಪುಗಳನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತೀ ಗುಂಪಿಗೂ ತಮ್ಮ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಅವರು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿ.
ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ

- ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- ಸುರಕ್ಷಿತ , ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಪಟ್ಟಿಯ ತಲೆಬರಹಗಳು. ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಕೆಲವು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಆ ತಲೆಬರಹಗಳಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ. ತಪ್ಪಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳು ವಿವರಣೆಗಳಿಂದ ತಿದ್ದಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ
  ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೩೦ ನಿಮಿಷಗಳು

ಓವರ್‌ಹೆಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಚ್‌ಐವಿ ಹರಡುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾದ ಅಪಾಯಗಳು (ಓವರ್‌ಹೆಡ್ ೩೩), ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕರವಲ್ಲದ ಹಾಗೂ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕರವಲ್ಲದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕಾರ್ಟೂನ್‌ಗಳನ್ನು (ಓವರ್‌ಹೆಡ್ ೩೩ ರಿಂದ ೩೬) ತೋರಿಸಿ. ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಹುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮೌಖಿಕ (ಬಾಯಿಯಿಂದ) ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದ್ದೇಶ
ಅಪಾಯಕರ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಯಾವುವು, ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು

- ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗವು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಾದರೆ, ಸುರಕ್ಷಾ ಕವಚವನ್ನು ಬಳಸಿ. ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಎಚ್‌ಐವಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಉತ್ತಮ ಸುರಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಕೊರತೆಯ ಕಾರಣ ಅವು ಶೇ. ೧೦೦ ರಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ.
- ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು: ಇಂತಹ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳು ಮೌಖಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಪ್ರವೇಶಿಸದ ಕಾರಣ ಇವು ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು.
- ಮೌಖಿಕ (ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ) ಲೈಂಗಿಕತೆ

  ಮೌಖಿಕ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಚೀಪುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಸಡುಗಳ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಗಂಟಲು ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

  ಸ್ಖಲನವೂ ಸಹ ಎಚ್‌ಐವಿ ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಖಲನ ಮಾಡುವಾಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ವೀರ್ಯಗಳನ್ನು ನುಂಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಅಪಾಯದ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

  ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಚೀಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಬೇಕು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಬಾಯಿಯ ಹೊರಗೆ ಸ್ಖಲನ ಮಾಡಿ.

  ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮವೆಂದರೆ: ಒಳಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು ಉತ್ತಮ
- ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಡೆದ ಗಾಯಗಳು, ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ನರುಳೆಗಳು, ಅಸಹಜ ಸೋರುವಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಇನ್ನ್ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಡಿ.
- ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು
- ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ
- ನಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿ

ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯಿರಲಿ: ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ (ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೀ; ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ); ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳು, ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

೧೦.೩೫ಘಂ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು: ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ!

ಗುಂಪಿನ ಚರ್ಚೆ

ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಏಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ ಎಂದು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ನಗರ/ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಚರಿತ್ರೆಯ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಬಹುದು.

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿ:

- ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು
- ಗೆಳೆಯರು ಬಳಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು
- ಔಷಧಾಲಯಗಳು
- ರಸ್ತೆಬದಿಯಲ್ಲಿ ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಔಷಧ ಮಾರುವವರು
- ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು
- ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತತೆ

- ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಮನೋಭಾವ
- ಗುದದ್ವಾರದ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು
- ಸ್ವ-ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ಸಂಗಾತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸಾಮಾಜಿಕ-ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಯಾವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ (ಯಾವುದಾದರೂ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ) ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ
ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ
ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳಿಗೆ ಯಾವುದರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ. ಈ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ನೀಡಬಹುದು? ಯಾರ ಮೂಲಕ?
ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ
ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮರುಮಾಹಿತಿ ಕೇಳಿ.
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೪೫ ನಿಮಿಷಗಳು

ಉದ್ದೇಶ

ಎಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳೂ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ಅಗತ್ಯ ಹಾಗೂ ರೋಗ ಮರುಕಳಿಸುವ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು

- ಹೆಚ್ಚಿನ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಬೇಗನೆ ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ಸೋಂಕುಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳು ಮರುಕಳಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳಿಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ಔಷಧಗಳ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕು; "ಸ್ವ-ನಿಮಿತ ಔಷಧಿಗಳು" ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಔಷಧವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವಿಧ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿರಬಹುದು.
- ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾದರೂ ಸಹ ನಿರ್ದೇಶಿತ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿರುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದಂತೆ ಮರು-ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇಗನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗಬಹುದಾದ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೆಚ್ಚ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ; ನಂತರದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಕರ ಹಾಗೂ ದುಬಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅನೇಕ ಬಾರಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ.

೧೧.೨೦ ವಿರಾಮ

೧೧.೪೦ ಘಂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಪಾಯಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ೨೮ ನೀವು ಎಂತಹ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ೧೨ ಖಾಲಿ ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತೀ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯೂ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಬೇಕು:

- ಕಳೆದ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ/ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ತೊಡಗಿದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸ್ವರೂಪ, ಪ್ರತೀ ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಂತೆ.
- ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಲಾಗಿತ್ತೇ ಎಂದು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿ.

ನಂತರ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸುರಕ್ಷಿತ (ಅಪಾಯವಿಲ್ಲದ) ಎಂಬ ಕಾರ್ಡನ್ನು ರೂಮಿನ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ, ಅಸುರಕ್ಷಿತ (ಅತೀ ಅಪಾಯಕರ) ಎಂಬ ಕಾರ್ಡನ್ನು ರೂಮಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ, ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂಬ ಕಾರ್ಡಿನ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ದೂರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲದ (ಕಡಿಮೆಯಿಂದ ಮಧ್ಯಮ ಅಪಾಯದ) ಎಂಬ ಕಾರ್ಡನ್ನು ಇಡುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತೀ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯೂ ತನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅಪಾಯದ ಯಾವ ಹಂತವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ ಅದರಂತೆ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.
ಎಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳೂ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟ ನಂತರ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಶ್ರೇಣಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿರುವ ಅಪಾಯಗಳ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.
ಅಲ್ಲದೇ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ಅಪಾಯ ತಂದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಏಕೆ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ.
ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ
ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮರುಮಾಹಿತಿ ಕೇಳಿ.
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೩೦ ನಿಮಿಷಗಳು

ಉದ್ದೇಶ

ಅಪಾಯಕರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸುವರೇ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ದೃಶ್ಯಾವಳಿಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಸಬಹುದು.
ಕಾರ್ಡುಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ, ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು, ತಮ್ಮ ಅತೀ ಅಪಾಯದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ, ಈ ಅಪಾಯದ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ (ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರ) ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಹೇಳಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಗುಂಪುಗೂಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅನುಭವಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

೧೨.೧೦ ಘಂ ಲೈಂಗಿಕ ಶುಚಿತ್ವ

ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ
ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳ ಶುಚಿತ್ವ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಹಾಗೂ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕುಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ
ಲೈಂಗಿಕ ಸೋಂಕುರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮೌಖಿಕ (ಬಾಯಿಯ) ಶುಚಿತ್ವ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿ.

ಉದ್ದೇಶ

ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳ/ಮೌಖಿಕ (ಬಾಯಿಯ) ಶುಚಿತ್ವವೂ ಸಹ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಎಚ್‌ಐವಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ ಎಂದು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆಯೇ ಎಂದು ಖಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾದ ತಾಪಮಾನ ಹಾಗೂ ತೇವದ ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತೀದಿನ ಜನನಾಂಗದ ಒಳಭಾಗದ ಚರ್ಮವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಜನನಾಂಗದ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಕ್ಷೌರ ಮಾಡುವುದು ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕ ಎಂದು ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
ಸ್ನಾನದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು, ಗೌಪ್ಯತೆ, ಸ್ನಾನದ ರೀತಿಗಳು (ಅಂದರೆ ಬೆತ್ತಲೆ ಅಥವಾ ಕಾಚವನ್ನು ಧರಿಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು) ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ
ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ–ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ಮತ್ತು ಮುಸಲ್ಮಾನ ಹಾಗೂ ಹಿಂದೂಗಳ ಮನೋಭಾವಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ.
ಉತ್ತಮ ಮೌಖಿಕ (ಬಾಯಿಯ) ಶುಚಿತ್ವವೂ ಸಹ ಅಗತ್ಯ. ಒಸರುತ್ತಿರುವ ಒಸಡುಗಳು, ಹುಣ್ಣುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಎಚ್‌ಐವಿ ಹರಡುವಿಕೆಯ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಿಂದ ಪ್ರತೀ ದಿನ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದು, ಆದರೆ ಮೌಖಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮೊದಲು ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬಾರದು, ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಮೌಖಿಕ ಶುಚಿತ್ವದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು?

೧೨.೨೫ ಘಂ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕರವಲ್ಲದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು
ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ
ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರೀ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆಸಿದ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿ. ಕಡಿಮೆ ಅಪಾಯದ ಹಾಗೂ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರೀ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಎಂಬ ೩೪ ನೇ ಓವರ್‌ಹೆಡ್ ತೋರಿಸಿ.
ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮತಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲಿ ಬಯಸುವ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.
ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು, ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಯ್ಕೆಗಳಿವೆ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ.

- ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಡಿ
- ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಬೇಡ
- ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿ

ಅವರು ಯಾವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ.
ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಲ್ಲಿನ ಅಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
ಗುದದ್ವಾರದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ.
ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ:

- ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿಸುವುದು?
- ಸಂಗಾತಿಗಳು ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು?
- ಗುದದ್ವಾರದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ?
- ಗುದದ್ವಾರದ ಒರಟುತನ, ಹುಣ್ಣುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ

ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೩೫ ನಿಮಿಷಗಳು

ಉದ್ದೇಶ
ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕರವಲ್ಲದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ಎದುರಾಗುವ ಅಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ
ಇಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿ ಪುರುಷನು ಸಂಗಾತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗವನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ, ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಕೋಠಿ ಅಥವಾ ಸ್ತ್ರೀ–ರೂಪಿ ಪುರುಷ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಗುರುತತ್ವವು ಲೈಂಗಿಕ ಗುರುತತ್ವಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲಿಂಗದ ಗುರುತತ್ವವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗವನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಪುರುಷನನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಪುರುಷನಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಗುರುತತ್ವವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಒಬ್ಬ ಪುರುಷನೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಂಗಾತಿಗಳು ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತಾಯ ಹೇರಲು, ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ಣ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಮಾನತೆ ಹಾಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ.
ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳ ಲಭ್ಯತೆ. ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಮುಂದಾಲೋಚನೆಯಾಗಿದ್ದು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳ ಮಿಲನವು ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.
ಘರ್ಷಣೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ದ್ರವಗಳ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಅಲಭ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಪರಿಸರಗಳಲ್ಲಿ ಬಲಾತ್ಕಾರದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿದ್ದು ವೇಗವು ಅವಶ್ಯಕವಾಗುವ ಕಾರಣ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ.
ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಾರಣಗಳ ಸರಣಿಯೇ ಎದುರಾಗಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ.
ಗುರುತತ್ವಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದರ ಬದಲಿಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ.
ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರವೇಶವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಸ್ಖಲನವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿಂದ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯಗಳು ಎದುರಾಗುವ ಕಾರಣ ಸ್ಖಲನದ ವೇಗವೂ ಸಹ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಎದುರಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು, ಭಯಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಕಳಕಳಿಗಳನ್ನು ವಿರೋಧಿಸದಂತೆ ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಹಾಸ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಉದ್ದೇಶಿಸಬೇಕು.

1.00 ಘಂ ಭೋಜನ ವಿರಾಮ

2.00ಘಂ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕರವಲ್ಲದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು – ಮುಂದುವರಿದಿದೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ೨೯: ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಕೆಯ ಆ ಕ್ಷಣ

ಇದು ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಕೆಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಪ್ರತೀ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗೂ ಶಿಶ್ನದ ಮಾದರಿಯನ್ನು (ಅಥವಾ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ತ ಆಕಾರದ ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಯೊಂದನ್ನು ಮತ್ತು ಒಂದೆರಡು ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಇಷ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸದ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಕಾಂಡೋಮ್ ಹಾಕಲು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ನಂತರ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸುವ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು.

ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಓವರ್‌ಹೆಡ್ ೩೭ ರಿಂದ ೪೫ ನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ.

ತದನಂತರ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಹೇಳಿ.

ಪ್ರತೀ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯೂ ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮೂಡುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ.

ನಂತರ, ಈಗ ನಡೆಸಿದ ಕಾಂಡೋಮ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ವಾಸ್ತವತೆಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಜನರು ಕತ್ತಲ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಹೊದಿಕೆಗಳಡಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಪರಿಸರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹತ್ತಿರವಾಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವಂತೆ ಹೇಳಿ. ಜೋಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಶಿಶ್ನದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ತೊಡೆಗಳ ಸಂಧಿಯಲ್ಲಿ ಕುಂಡಿಯ ಕೆಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜೋಡಿಯ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿ ಶಿಶ್ನದ ಮಾದರಿಗೆ ಕಾಂಡೋಮ್ ತೊಡಿಸಲು ಹೇಳಿ.

ತದನಂತರ, ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ದಾಖಲಿಸಿ.

ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳಿಗೆ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಲು ಮನವೊಲಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗೆ ತನ್ನ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೋಮ್ ತೊಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ವಿಧಾನವು ಗುದದ್ವಾರ ಪ್ರವೇಶದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

ನಂತರ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಿ. ನಂತರ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಎಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳೂ ತಾವೇ ಕಾಂಡೋಮ್ ಧರಿಸಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸಬೇಕು.

ಅವರುಗಳು ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ತಾವೇ ಕಾಂಡೋಮ್ ತೊಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ನೆನಪಿಸಿ.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವಿವರಣೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಹಾಸ್ಯವನ್ನು ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಇಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ–ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ–ನಡಾವಳಿಯ ಚೌಕಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿನ ಸಂಕೋಚದ ಕಾರಣ ಸ್ಥಳೀಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರಬಹುದು, ಮತ್ತು ಕಾಂಡೋಮ್‌ನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಗುದದ್ವಾರದ ಬಳಕೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ

ಹೊಂದಿರಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿ. ಪೋಲೀಸರು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಎದುರಾಗಬಹುದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
ಮೌಖಿಕ (ಬಾಯಿಯ) ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ವೇಳೆ, ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಉತ್ತಮ ರುಚಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾರವು.
ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಜೀವನದ ಸಂಗಾತಿ (*Condoms Are for Life*) ಎಂಬುದರ ವಿವಿಧ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
ಹಾಗೆಯೇ, ಅಭ್ಯಾಸವು ಉತ್ತಮತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ (*Practice makes perfect*) ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆಯೇ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಕೇವಲ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ಜೀವನಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳ ಜೀವನಗಳನ್ನೂ ಸಹ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬೇಕು.
ಈ ಅಂಶವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ: ಯಾವುದೇ ಔಷಧ ಅಥವಾ ಲಸಿಕೆಯಿಲ್ಲದೇ, ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳು ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೀವನ್ನುವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸವು ಪ್ರಾವೀಣ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

೩.೦೦ ಘಂ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಲೂಬ್ರಿಕೆಂಟ್‌ಗಳು
ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ
ಲೂಬ್ರಿಕೇಷನ್ ಮತ್ತು ಲೂಬ್ರಿಕೆಂಟ್‌ಗಳ ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೆಂಟ್ ಏಕೆ ಬೇಕು?
ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಯಾವ ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ?
ಗುದದ್ವಾರಕ್ಕೆ ತಗಲುವ ಯಾವುದೇ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳಿಗೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಹಾನಿ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೇಷನ್ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಜಲ-ಮೂಲದ ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿ.
(ಸ್ಥಳೀಯ ಔಷಧಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ) ಜಲಮೂಲದ ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೆಂಟ್ ಬಳಸುವುದನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ.
ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಲಭ್ಯತೆ, ಬೆಲೆ ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
ಚರ್ಚೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಚರ್ಚಿಸಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ.
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳು

ಉದ್ದೇಶ
ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಜಲ-ಮೂಲದ ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೆಂಟ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯ ಅಗತ್ಯ, ಅದರಲ್ಲೂ ಗುದದ್ವಾರದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಹಾನಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳಿಗೆ ತಗಲಬಹುದಾದ ಹಾನಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ
ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೆಂಟ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಔಷಧಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಕೆವೈ ಜೆಲ್ಲಿ ಟ್ಯೂಬ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇವು ಕೊಳ್ಳಲು ಅತ್ಯಂತ ದುಬಾರಿ.
ಪ್ರಸ್ತುತ ಜಲ-ಮೂಲದ ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೆಂಟ್‌ಗಳ ಸ್ಯಾಷೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.
ಜೊಲ್ಲು: ಅನೇಕ ಪುರುಷರು ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೇಷನ್‌ಗಾಗಿ ಜೊಲ್ಲನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ, ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲಾದ ಜಲ-ಮೂಲದ ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೆಂಟ್‌ಗಳ ಅಲಭ್ಯತೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೂ ಬಳಸದಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇದನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
ತೈಲ-ಮೂಲದ ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೆಂಟ್‌ಗಳಾದ ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ವ್ಯಾಸಲೀನ್, ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಇಂತಹ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳು ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದೆಂದು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ.

೩.೨೦ ಘಂ ವಿರಾಮ
೩.೪೦ ಘಂ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮೌಢ್ಯಗಳು
ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಾವು ಕೇಳಿರುವ ಅಥವಾ ನಂಬಿರುವ ಯಾವುದೇ ಮೌಢ್ಯ ಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ವಾಸ್ತವ ಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೇಳಿ.
ಈ ಮೌಢ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಅಥವಾ ಅಡ್ಡಹೆಸರುಗಳು ಹಾಗೂ ಭಾವಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ.
ಪ್ರತೀ ಮೌಢ್ಯವನ್ನೂ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.
ಕಾಲಾವಕಾಶ:೩೦ ನಿಮಿಷಗಳು

ಉದ್ದೇಶ

ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಕೆಯ ಕುರಿತಾದ ಸ್ಥಳೀಯ ಮೌಢ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಳಿಸಿಹಾಕುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮೌಢ್ಯ/ವಾಸ್ತವಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳು
ಮೌಢ್ಯ: ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವು ಒಡೆದುಹೋಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವಲ್ಲ.
ವಾಸ್ತವ: ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿದ, ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ, ಹಾಗೂ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಅವಧಿಯೊಳಗಿನ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಒಡೆಯುವುದು ಅಪರೂಪ.
ಮೌಢ್ಯ: ಅನೇಕ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಪುರುಷರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ.
ವಾಸ್ತವ: ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಅನೇಕ ಶಿಶ್ನದ ಅಳತೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ.
ಮೌಢ್ಯ: ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಎಚ್‌ಐವಿ ಹರಡುತ್ತವೆ.
ವಾಸ್ತವ: ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಎಚ್‌ಐವಿ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ಅದರ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು.
ಮೌಢ್ಯ: ಪ್ರವೇಶದ ನಂತರ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳೂ ಜಾರಿಹೋಗಿ ಗುದದ್ವಾರದ ಒಳಗೆ ಸೇರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.
ವಾಸ್ತವ: ಕಾಂಡೋಮ್‌ನ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಿರುವಾಗಲೇ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದರೆ, ಅದು ಜಾರಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.
ಮೌಢ್ಯ: ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಅನುಭವವು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.
ವಾಸ್ತವ: ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಉದ್ರೇಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಬಹುದಾದರೂ, ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸುವಾಗ ಸಹ ಉತ್ತೇಜಕ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಬಹುದು.

೪.೧೧ ಘಂ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು:
ಅನುಕೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕೂಲತೆಗಳು
ಅಭ್ಯಾಸ ೩೦: ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸುವಲ್ಲಿನ ಅನುಕೂಲ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಕೂಲತೆಗಳು ಯಾವುವು?

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಕೆಯ ಅನುಕೂಲ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಪರಿಭಾವಿಸಲು ಹೇಳಿ
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳು
ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಗುಂಪುಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತೀ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಹೇಳಿ.
ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಯಾವುದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಲಹೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಿ.
ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸುತ್ತಾ, ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳು

ಉದ್ದೇಶ

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಾಗಿ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಮನಗಂಡಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಖಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಬಳಸಬೇಕು?

- ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯೆಂದರೆ, ರಕ್ತ, ವೀರ್ಯ ಅಥವಾ ಯೋನಿಸ್ರವಗಳ ವಿನಿಮಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಲ್ಲದೇ, ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.
- ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಉತ್ಕಂಟತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಕಾರಣ ಸ್ಖಲನವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಉತ್ಕಂಟತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಕಾರಣ ಸ್ಖಲನವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಉತ್ಕಂಟತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಕಾರಣ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ನಿಮಿರಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಜೀವಗಳನ್ನು, ನಿಮ್ಮ, ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ, ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರ ಜೀವಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

೪.೪೦ ಘಂ ಕಾಂಡೋಮ್ ಸುರಕ್ಷತೆ

ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ

ಕಾಂಡೋಮ್ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ೪೬ ಹಾಗೂ ೪೭ ನೇ ಓವರ್‌ಹೆಡ್ ತೋರಿಸಿ ಕಾಂಡೋಮ್ ಸುರಕ್ಷತೆ ಹಾಗೂ ಕಾಂಡೋಮ್ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ಸರಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಲ್ಲದ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ (ತಯಾರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅವಧಿ ಮುಗಿಯುವ ದಿನಾಂಕಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ) ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿ.

ಈ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ.

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಹಾಗೂ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಹುರಿದುಂಬಿಸಿ.

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ.

ಇಲ್ಲಿ ಏಳಬಹುದಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ

ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳು

ಉದ್ದೇಶ

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಖಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಅನೇಕ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಮೇಲೆ ತಯಾರಿಕೆ ಅಥವಾ ಅವಧಿ ಮುಗಿಯುವ ದಿನಾಂಕಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಅವಧಿ ಮುಗಿಯುವ ದಿನಾಂಕದ ಒಳಗೆ ಅಥವಾ (ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ) ತಯಾರಿಕೆಯ ದಿನದಿಂದ ಎರಡು ಮೂರು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಬಳಸಬೇಕು.

ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅವಧಿ ಮುಗಿಯುವ ದಿನಾಂಕಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.

ಹಾನಿಯಾಗಿರುವ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳಿಂದ ಕಾಂಡೋಮ್ ಖರೀದಿಸುವುದಾಗಲೀ, ಬಳಸುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಕಾಂಡೋಮ್ ತ್ಯಾಜ್ಯ

- ಕಾಂಡೋಮ್‌ನ್ನು ಒಂದು ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಿರಿ.
- ಪಾಯಿಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದಾಗಲೀ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಎಸೆಯುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡಬೇಡಿ.

೫.೦೦ ಘಂ ಕಾಂಡೋಂನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಅಭ್ಯಾಸ ೩೧: ಕಾಂಡೋಂನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಕಾಂಡೋಮ್ ಉಪಯೋಗದ ಪರ ಹಾಗೂ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುವ ವಾದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಈ ಹಿಂದೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯುವ ಪುರುಷರ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಖಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿ.

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ನಡುವಿನಿಂದ ಗುಂಪಿನೆದುರು ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ನಟಿಸಬಲ್ಲವರನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ. ಕಾಂಡೋಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ವಿವರಿಸುವ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಅಭಿನಯಿಸಲು ಇವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಇದರ ನಂತರ ಇಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಲು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
ಇತರ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಟಿಸಲು ಹೇಳಿ.
ಇಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೬೦ ನಿಮಿಷಗಳು

ಉದ್ದೇಶ

ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಭವ ಹಾಗೂ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಮಾದರಿ ದೃಶ್ಯಗಳು:

- ಅ ಪಾರ್ಕಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಬ ನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅ ಕೋತಿಯಾದರೆ, ಬ ಪಂಥಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಬ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಅ ಬಯಸುತ್ತಾನೆ.
- ಅ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಬ ಅವನನ್ನು ಗುದದ್ವಾರದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಅತಿಥಿಗೃಹವೊಂದಕ್ಕೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಾನೆ. ಬ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಅ ಬಯಸುತ್ತಾನೆ.
- ಅ ಹೋಟೆಲ್‌ವೊಂದರಲ್ಲಿ ಬ ನನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಮನೆಗೆ ಬರಲು ಬ ನ ಮನವೊಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಬ ಬಯಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾರತೀಯ ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
ಕೋತಿಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚೌಕಟ್ಟುಗಳು ಕಂಡುಬರುವ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಪರಿಸರಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅವರು ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಿ ಕೇಳಬಹುದು, ಅಂದರೆ ಕಾಂಡೋಮ್ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಕಾಮವೇ ಬೇಡ.
ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಕೆಯ ಒತ್ತಾಯವು ಕಳಂಕ ತರಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು.
ಕೋತಿ ಪಂಥಿಯನ್ನು ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಲು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರೆ, ಕೋತಿಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗ ಇರಬಹುದೆಂದು ಪಂಥಿ ಭಾವಿಸಬಹುದು.
ರೋಗದ ತಡೆಗೆ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಬೇಕೆಂಬ ಉತ್ತೇಜನ ಕೋತಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಳಂಕ ತರಬಹುದು.
ಬಹುಶಃ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಾಗಿ ಸಹ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬಹುದು.

೬.೦೦ ಘಂ ಮುಕ್ತಾಯ

ಈ ಕೋರ್ಸಿನ ಇದುವರೆಗೆ ಅವರು ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಶಗಳ ಮೂಲಕ ಅವರು ಯಾವ ರೀತಿ ಉತ್ತಮ ಮನುಷ್ಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಮಾತನ್ನಾಡಲು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
ಇದರ ನಂತರ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ದಿನಭತ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮರುಪಾವತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
ಮರುದಿನ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕೆಂದು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೆನಪು ಮಾಡಿ.

ಆರನೆಯ ದಿನ: ಅರಿತದ್ದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು
೯.೦೦ ಘಂ ಸ್ವಾಗತ
ನೋಂದಣಿ: ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕ್ಕೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ನೋಂದಣಿ ಫಾರ್ಂನ್ನು ಖಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿಸಿ.
ಪ್ರತೀ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯೂ ನೋಟ್ ಬುಕ್, ಪೆನ್ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಹೆಸರಿನ ಟ್ಯಾಗ್ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಅಭ್ಯಾಸ ೩.೨: ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಮಾತುಕತೆ

ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ಅವರು ಏನನ್ನು ಮಾಡಿದರು ಎಂದು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ.
ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳು

ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಹಾಗೂ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಪುನಾವರ್ತಿಸಿ. ನಂತರ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಕಲಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು, ಅವರು ಕಲಿತದ್ದೇನು, ಅವರ ಭಾವನೆಗಳೇನು ಮತ್ತು ಕೇಳದೇ ಹೋದ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಉತ್ತರಿಸದೇ ಹೋದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಚಾರಿಸಿ.
ಕಾಲಾವಧಿ: ೩೦ ನಿಮಿಷ

ಉದ್ದೇಶ

ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಿದ ವಿಷಯ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಅಂದು ಚರ್ಚಿಸಲಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಖಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ವಿಷಯ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಿದೆ ಎಂದು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಮಾತು, ಚರ್ಚೆ ಮಾನಸಿಕತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಯಾರಾದರೂ ಕೇಳಿದರೆ, ಮುಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಥ ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲಾಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿಸಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಹಾಸ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿ.
ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಸೋಂಕುಗಳು, ಖಾಯಿಲೆಗಳು, ಜಾಡ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು/ಎಚ್‌ಐವಿಯ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ. ಆದರೂ, ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿವರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಿಂದಿನ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕುಗಳು ಮತ್ತು ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕಿಂತ ವಿಷಯವು ಹೆಚ್ಚು ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿತ್ತು.

ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರ್ಥವಿವರಣೆ
ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ದೈಹಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಉತ್ತಮತೆ; ಇದು ಕೇವಲ ರೋಗವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಅಪಕಾರ್ಯತೆ ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲತೆಯು ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಘನಾತ್ಮಕವಾದ ಮತ್ತು ಗೌರವಾತ್ಮಕವಾದ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ, ಬಲಾತ್ಕಾರ, ತಾರತಮ್ಯ ಅಥವಾ ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ, ಆನಂದದಾಯಕ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮತ್ತು ನಿಭಾಯಿಸುವಾಗ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಲೈಂಗಿಕ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ, ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ, ಪೂರೈಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.
ಡಬ್ಲ್ಯೂಎಚ್‌ಓ ಕಾರ್ಯಕಾರೀ ಕರಡಿನ ಅರ್ಥವಿವರಣೆ, ಅಕ್ಟೋಬರ್ ೨೦೦೨

೯.೪೫ ಘಂ ನಾನು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆಯೇ?
ಅಭ್ಯಾಸ ೩೩: ಲೈಂಗಿಕ ಮಾನಸಿಕತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆ

ಎಮ್ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ "ಲೈಂಗಿಕ ಮಾನಸಿಕತೆ" ಯನ್ನು, ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೇಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಡುವಳಿಕೆಯ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಇಂತಹ ಆಯ್ಕೆಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕೀಳರಿಮೆ ಮತ್ತು ಅಸಹಾಯಕತೆಯಂತಹ ಭಾವನೆಗಳ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.
ಉದಾಹರಣೆ ೧
ತನ್ನ ಗುರುತಿನ ಆಯ್ಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ತನ್ನ ಬಣ್ಣ, ತಾನು ಪ್ರೀತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ, ತನ್ನದೇ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತಾನೇ ಕೀಳರಿಮೆ ಹೊಂದಿರುವ ಒಬ್ಬ ಕೋತಿ (ಅಥವಾ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಬೇರೆ ಪದದಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವವ) ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ೫, ೧೦. ೧೫ ಬಾರಿ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಲ್ಪಡುವ ಆತನಿಗೆ ಏನು ಅನ್ನಿಸಬಹುದು?
ಉದಾಹರಣೆ ೨
ಒಬ್ಬ ಪುರುಷ ತನ್ನ ಶಿಶ್ನವು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿಸಲು ಬಯಸಬಹುದು. ಆತ ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರ, ಮತ್ತು ಅದು ತನ್ನ ಪುರುಷತ್ವ ಹಾಗೂ ಪುರಷದ ಮೇಲೆ ಬೀರಬಹುದಾದ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ

ಚಿಂತಾಕ್ರಾಂತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಪುರುಷನನ್ನು ಕೆಲವು ಕೋತಿಗಳು ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆತನಲ್ಲಿ ಕೋಪ, ಅಸಹಾಯಕತೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ ಮೂಡಬಹುದು. ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ಒಟ್ಟು ಗುಂಪನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಪ್ರತೀ ಗುಂಪಿಗೂ ಒಂದು ಹಾಳೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್ ನೀಡಿ. ಪ್ರತೀ ಗುಂಪಿಗೂ ಮಾತುಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ಒಬ್ಬನನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ, ನಂತರ ಪ್ರತೀ ಗುಂಪಿಗೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಅಥವಾ ಅವರ ಗೆಳೆಯರು ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಹೇಳಿರಬಹುದಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ. ಇಂತಹ ಕಳಕಳಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ದೇಹದ ಕುರಿತು ಕಂಡುಬರುವ ಮೌಢ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಬೀರಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗಳು:

- ನನ್ನ ಶಿಶ್ನವು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ – ನಾನು ಅದನ್ನು ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಬಹುದೇ?
- ನನ್ನ ಶಿಶ್ನವು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದೆ – ಅದು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿಲ್ಲ.

ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳು

ಎಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತೀ ಗುಂಪಿನ ದಾಖಲೆ ಮಾಡುವವನು ಬರೆದಿರುವುದನ್ನು ಮಂಡನೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ. ಪ್ರತೀ ಮಂಡನೆಯ ನಂತರ ಪ್ರಚಲಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ನೀಡಿ. ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪು–ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು, ಮೌಢ್ಯಗಳನ್ನು, ಮತ್ತು ಅಪನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಲೈಂಗಿಕ ದೇಹ, ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಸೋಂಕುಗಳು, ಲೈಂಗಿಕತೆಗಳು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ/ಲಿಂಗದ ಗುರುತತ್ವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಪಾರ್ಥಗಳು, ಮೌಢ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲ್ಪಡುವ ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಉತ್ತರ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಎಲ್ಲಿ ಸಿಗಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕೇಳಲಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು/ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:

- ನನ್ನ ಶಿಶ್ನವು ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ ಅದನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?
- ಹಸ್ತಮೈಥುನ ನಿಮ್ಮನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ನನ್ನ ಶಿಶ್ನವು ಬಾಗಿದೆ ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?
- ನನ್ನ ನಿಮಿರಿಕೆಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿವೆ – ನನ್ನ ಶಿಶ್ನವು ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ – ನಾನು ಅದನ್ನು ಬಲವಾಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?
- ನನ್ನ ಮುಂದೊಗಲಿನ ಚರ್ಮ ನನ್ನ ನಿಮಿರಿಕೆಯ ವೇಳೆ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುವುದಿಲ್ಲ– ಪರವಾಗಿಲ್ಲವೇ?
- ನನ್ನ ರೇತಸ್ಸು (ವೀರ್ಯದ್ರವ) ಬಹಳ ತೆಳುವಾಗಿದೆ.
- ರಾತ್ರಿವೇಳೆಯ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದೇ ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ದುರ್ಬಲರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆಯೇ?
- ನನ್ನ ಒಂದು ವೃಷಣವು (ಬೀಜವು) ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿದೆ ಇದು ಸಮಸ್ಯೆಯೇ?
- ನನ್ನ ಶಿಶ್ನವು ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೇಲುಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೆಳುವಾಗಿದೆ – ಇದು ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಆಗಿರುವುದೇ?
- ನಾನು ಬಹಳ ಬೇಗ ಸ್ಖಲನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಇದನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?
- ಒಬ್ಬ ಪುರುಷನು ನನ್ನೊಡನೆ ಕಾಮಕೇಳಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರ ನನ್ನ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ – ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಷ್ಟು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರತೀ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಅವಶ್ಯಕ ಗಮನವನ್ನು ನೀಡಿ, ಆದರೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವಾಗ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿಹಾಸ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಉದ್ದೇಶಿಸುವ ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಾಳಜಿಗಳು ಹಾಗೂ ಚಿಂತೆಗಳ ಕಾರಣ ಅನೇಕ ಮಂದಿ ತಾವು ಅಶಕ್ತರೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ:

- ಭಯ ಹಾಗೂ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನ್ನು ಹೋಗಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು.
- ಮೌಢ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಹುರುಳಿಲ್ಲದ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ತಿದ್ದುವುದು.

- ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಬಲತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
- ಅವರುಗಳ ನಡುವಳಿಕೆಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ/ಲಿಂಗದ ಗುರುತತ್ವಗಳು ಯಾವುದೇ ಇದ್ದರೂ ಅವರು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ದೋಷವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುವುದು.

೧೧.೦೦ ಘಂ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಎಚ್‌ಐವಿ
ರೋಗಗಳಿಂದಾಗುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳ
ಅಭ್ಯಾಸ ೩೪: ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು/ಎಚ್‌ಐವಿ ನನ್ನ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ?

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಸುರುಳಿ ಕಾಗದ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ನಡುವಿನಿಂದ ದಾಖಲೆ ಮಾಡುವವನೊಬ್ಬನನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ. ನಂತರ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು/ಎಚ್‌ಐವಿಯಿಂದ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಹೇಳಿ. ತಮ್ಮ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಲು ಹೇಳಿ.
ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಲು ಹೇಳಿ:

- ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದರಿಂದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು, ನಿರ್ವೀರ್ಯತೆ, ನಪುಂಸಕತೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸಾವಿಗೆ ಈಡುಮಾಡಬಹುದು.
- ಅವರ ಮೂಲಕ ಅವರ ಹೆಂಡತಿ ಮತ್ತು ಅವಳ ಮೂಲಕ ಎಳೆಯ ಮಗುವಿಗೂ ಈ ರೋಗ ಹರಡಬಹುದು.
- ಎಚ್‌ಐವಿ ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

  ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳು

೧೧.೨೦ ಘಂ ವಿರಾಮ
ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಎಚ್‌ಐವಿ
ರೋಗಗಳಿಂದಾಗುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮುಂದುವರಿದಿದೆ
ಅಭ್ಯಾಸ ೩೪: ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು/ಎಚ್‌ಐವಿ ನನ್ನ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ?

ಎಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನೂ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿಸಿ, ಪ್ರತೀ ಗುಂಪಿಗೂ ಅವರು ದಾಖಲಿಸಿದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮಂಡನೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ. ಇದರ ನಂತರ ಒಟ್ಟು ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಚರ್ಚಿಸಿ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಿತಿಯಿಂದ, ಸಂಗಾತಿಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮರುಮಾಹಿತಿ ಕೇಳಿ.

ಉದ್ದೇಶ

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು/ಎಚ್‌ಐವಿ ಯಂತಹ ಸೋಂಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಇಂತಹ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ–ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಖಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಪರಿಣಾಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಹಣಕಾಸಿನ ತೊಂದರೆಗಳು, ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಲ್ಲದೇ, ಆರ್ಥಿಕ ಉಳಿವು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.
ಈ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರದ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಎಲ್ಲಾ ಗುಂಪುಗಳೂ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಸಾವಿನ ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಹಣ ಹೊಂದಿಸುವವರಾರು? ಅವರ ಪಾತ್ರವೇನು? ಅವರು ಖಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದರೆ ಮಾಡುವವರಾರು? ಔಷಧದ ಖರ್ಚನ್ನು ಯಾರು ಪೂರೈಸುತ್ತಾರೆ? ತಾವು ಸತ್ತರೆ ಕುಟುಂಬದ ಗತಿಯೇನು?

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಇಂತಹ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಸತ್ಯತೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅವರನ್ನು ಬಯ್ಯುವಂತೆ ಅಥವಾ ಅವರು ಭಯಬೀಳುವಂತೆ ಇರದೆ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ತಾವು ಬದಲಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಮನಃಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

೧೨.೧೧ ಘಂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ
ಅಭ್ಯಾಸ ೩೬: ಜನರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ತೊಡಗಿಸಬಹುದು?

ತಮ್ಮ, ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳ, ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಜೀವನಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ತಾವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯುವ ಧೃಷ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ.
ಹೀಗೆಂದರೆ:

- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ
- ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳ ಪ್ರವೇಶದ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವುದು
- ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು
- ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಓವರ್‌ಹೆಡ್ ೪೮ ನ್ನು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತೋರಿಸಿ.
ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಪ್ರತೀ ಗುಂಪಿಗೂ ಒಂದು ಹಾಳೆ, ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಅವರ ನಡುವಿನಿಂದ ದಾಖಲೆ ಬರೆಯುವವನೊಬ್ಬನನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಿ.
ಪ್ರತೀ ಗುಂಪಿಗೂ ತಮ್ಮ, ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳ ಮತ್ತು ಇತರ ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳ ಅಪಾಯಕರ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಇದನ್ನು ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳಂತೆ ದಾಖಲಿಸಿ.
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳು
ಎಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನೂ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿಸಿ, ಪ್ರತೀ ಗುಂಪಿಗೂ ಅವರು ದಾಖಲಿಸಿದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮಂಡನೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ. ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾದ ಪ್ರತೀ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೇ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಚರ್ಚಿಸಿ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮರು–ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.
ಈ ಚರ್ಚೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಎಚ್‌ಐವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಲಸಿಕೆಯಾಗಲೀ, ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಲೀ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
ಇಲ್ಲಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೇವಲ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇದನ್ನು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂದು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಎಡವಿದರೂ ಸೋಂಕು ಹರಡಬಹುದು.
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೩೦ ನಿಮಿಷಗಳು

ಉದ್ದೇಶ
ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.

ನಡುವಳಿಕೆಯ
ಬದಲಾವಣೆಗೆ
ಅರಿವು
ಇಚ್ಛೆ
ಮನಸ್ಸು
ಬುದ್ಧಿ
ಶಕ್ತಿ
ಅಗತ್ಯ

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಚರ್ಚೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯು ಪ್ರಶ್ನೆ ಉತ್ತರಗಳ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು.

ಈ ಚರ್ಚೆಯು ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬೇಕು:

- ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳ ಲಭ್ಯತೆ
- ಇದಕ್ಕೆ ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚ
- ಗುಣಮಟ್ಟ
- ಗುದದ್ವಾರದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುವುದು
- ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೇಷನ್ ಮತ್ತು ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೆಂಟ್ಸ್
- ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಿಗಳ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಲಭ್ಯತೆ
- ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚ
- ಸೇವೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ
- ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು
- ಗುದದ್ವಾರದ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು – ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿವೆಯೇ?
- ನಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ/ಹೆಂಡತಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು
- ಕಳಂಕ ಹಾಗೂ ನಿರಾಕರಣೆ
- ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವಾಸ್ತವ ನಡುವಳಿಕೆಯ ಚೌಕಟ್ಟು ಅಂದರೆ
- ಕೋತಿ/ಪಂಥಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳು
- ಪುರುಷ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ/ಆಶ್ರಿತನ ಸಂಬಂಧಗಳು
- ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗಿನ ಲೈಂಗಿಕತೆ
- ಕುಟುಂಬದವರೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ
- ಸ್ನೇಹಿತರ ನಡುವಿನ ಚರ್ಚೆ

೧.೦೦ ಘಂ ಭೋಜನ ವಿರಾಮ

೨.೦೦ ಘಂ ಮಾಹಿತಿ ವಿನಿಮಯ

ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬೇಕು:

- ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಏನು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ?
- ಮಾಹಿತಿ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳೇನು?
- ಮಾಹಿತಿ ಹೊಂದಿರುವವರು ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವವರಿಬ್ಬರೂ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸದಿದ್ದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

  ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳು

ಅಭ್ಯಾಸ ೩.೭: ಮಾಹಿತಿ ವಿನಿಮಯ

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಮಾಹಿತಿ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ವೇದಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿನಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ.

ಇವುಗಳೆಂದರೆ:

- ಪಾರ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಕೋತಿ ಗೆಳೆಯರ ನಡುವೆ
- ಕೋತಿ ಹಾಗೂ ಪಂಥಿಯ ನಡುವೆ
- ಇಬ್ಬರು ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಮನೆಯಂತಹ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ

ಈ ಅಭ್ಯಾಸದ ಗುರಿಯೆಂದರೆ ಮನವೊಲಿಸುವ ಹಾಗೂ ಮಾತನಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅಭಿನಯಿಸುವುದು.

ಪ್ರತೀ ಪಾತ್ರದ–ಅಭಿನಯವಾದ ನಂತರ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬೇಕು:

- ಇದು ವಾಸ್ತವತೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಹತ್ತಿರವಾಗಿದೆ

- ಇದು ಅದರ ಗುರಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದೇ
- ಅರಿವಿನ ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬಹುದೇ
- ಮನವೊಲಿಕೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಪ್ರತೀ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯವೂ ಸುಮಾರು ಐದು ನಿಮಿಷಗಳಿರಬೇಕು.
ಇಬ್ಬಿಬ್ಬರು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಪ್ರತೀ ಗುಂಪಿಗೂ ಅವರ ಆಯ್ಕೆಯ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯದ ಮೂಲಕ ತಾವು ಯಾವ ಪಾತ್ರದ ಮೂಲಕ ಏನನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಲು ಹೇಳಿ.
ಚರ್ಚಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ, ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮರು–ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು ಕೇಳಿ.

ಉದ್ದೇಶ

ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವು ಮೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾತುಕತೆಯ ಗುಣಗಳು:

- ಸರಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಸರಳವಾದ ಸಂದೇಶಗಳು
- ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಹೇಳುವಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ದೃಶ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ
- ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುವಾಗ ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪರಿಸರ
- ಸಂದೇಶಗಳು ಯಾರಿಗೆ ಉದ್ದೇಶ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದು
- ಪರಸ್ಪರ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಹಾಗೂ ಅನುಭವದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರಿವು
- ಸಂದೇಶ ಹೇಳುವವನು ಹಾಗೂ ಪಡೆಯುವವನು ಮೌನದಿಂದಲೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲ
- ಹಾಗೂ ಪಡೆಯುವವನ ಕೇಳುವ ಕೌಶಲ್ಯ
- ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂದೇಶ ಹೇಳುವವನ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಅವನ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹತೆ
- ಮನಃಶಕ್ತಿ
- ಸಂದೇಶ ಪಡೆಯುವವನು ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರ ಹೇಳಲು ಮತ್ತು ಅವನಿಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಸಂದೇಶ ಹೇಳುವವನ ಕೌಶಲ್ಯ.
- ಸಂದೇಶ ಹೇಳುವವನ ಮುಕ್ತತೆ, ಸ್ನೇಹಪರತೆ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ.
- ಗೋಪ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ನಂಬಿಕೆ ಕಾಪಾಡುವ ಭರವಸೆ
- ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ನಡುವಳಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಗುರುತತ್ವದ ಚೌಕಟ್ಟಿನ ವಿನಿಮಯ
- ಜನರು ಆರಾಮವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು
- ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು
- ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಸಾಧಾರಣ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿಷಯಗಳ ಮೂಲಕ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು
- ಸರಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಸರಳವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು
- ಕೇಳುವವನು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆಯೇ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು
- ಕೇಳುವವನ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಮಾತನಾಡುವುದು
- ಕೇಳುವವನಿಗೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆ ತೋರುವುದು
- ಕೇಳುವವನು ಸಂದೇಶ ಹೇಳುವವನನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾತುಕತೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಗಳು

- ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು (ಸಾಮಾನ್ಯ ಅನುಭವಗಳ ಕೊರತೆ)
- ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ (ಮಾತನಾಡುವ ಹಾಗೂ ದೇಹದ) ನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು
- ಸಾಮಾಜಿಕ ರೀತಿನೀತಿಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೂ
- ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಟ್ಟದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು
- ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದ ಸಂದೇಶಗಳು
- ಪರಿಸರದ ಅಡ್ಡಿಗಳು

- ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮಾರ್ಪಾಡನ್ನು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡದಿರುವುದು
- ಗೌರವ ಹಾಗೂ ಸ್ವೀಕಾರದ ಕೊರತೆ
- ಲೈಂಗಿಕ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು
- ಬದಲಾಗಲು ಹುರುದುಂಬಿಸುವ ಬದಲಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವುದು
- ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆ
- ನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ಗೋಪ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು

೩.೦೦ ಘಂ ಸಹಚರರೊಂದಿಗಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಅಭ್ಯಾಸ ೩೮: ಸಹಚರರೊಂದಿಗಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ:

- ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು: ಹೀಗೆಂದರೆ ಏನು
- ಅಭಿವೃದ್ಧಿ/ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ: ಹೀಗೆಂದರೆ ಏನು
- ಸಹಚರರ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ
- ಫಲಾನುಭವಿಗಳು ನಡೆಸುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು
- ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸಂಚಲನೆ.
- ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳ ವಿವಿಧ ಸಂಚಲನೆಗಳು

೩.೩೦ ಘಂ ವಿರಾಮ

ಸಹಚರರೊಂದಿಗಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ೩೯: ಸಹಚರರೊಂದಿಗಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ

ಎಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ, ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನ ದಾಖಲೆ ಮಾಡುವವನನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಲು ಹೇಳೀ.
ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಯಾವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ.
ತರಬೇತಿ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತತೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಿ.
ಪ್ರತೀ ಅಂಶವನ್ನೂ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ದಾಖಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮರು–ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೬೦ ನಿಮಿಷಗಳು

ಉದ್ದೇಶ

ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳ ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಹಚರರ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.
ಫಲಾನುಭವಿಗಳೇ ನಡೆಸುವ ಸಹಚರರು ಭಾಗಿಯಾಗುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯೋಜನೆ ತಯಾರಿಸುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಹಿಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ (ಸಂಖ್ಯೆ ೩೯) ಮಾತನಾಡುವ ಕೌಶಲಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ವಿನಿಮಯ ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದೆವು. ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ನಗರ/ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಹಿಂದೆ ನಡೆಸಿದ ಕಾರ್ಯಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂಚಲನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.
ಇದು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ:

- ಕಾಂಡೋಮ್/ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೆಂಟ್‌ನ ಲಭ್ಯತೆ
- ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯತೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸೂಕ್ತತೆ
- ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಚರರ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆದ ಸಂದರ್ಭಗಳು
- ಯೋಜನೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಣೆ
- ಹಣಕಾಸಿನ ವಿಷಯಗಳು

- ಲಭ್ಯವಿರುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು

ಳ.೫೦ ಘಂ ಮುಂದಿನ ನಡೆಗಳೇನು?

ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ

ಸಹಚರರೊಂದಿಗಿನ ಚರ್ಚೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಿಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಾಗಿರಬೇಕು. ಇತರ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ನಿಯಮಿತವಾದ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಉತ್ತಮವಾದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಗರ/ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ರೂಪುರೇಷೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.

ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

ಯೋಜನಾಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ದಾಖಲಿಸಿ ಈ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಮರು–ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ.

ಮರುದಿನ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಇಂತಹ ಸಮೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬೇಕು ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ.

ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೪೦ ನಿಮಿಷಗಳು

ಉದ್ದೇಶ

ಸಮುದಾಯದತ್ತ ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಗುಣಾತ್ಮಕವಾದ ಮತ್ತು ಋಣಾತ್ಮಕವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳ ಅಪಾಯಗಳು ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ:

- ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕದ ಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಶ್ರೇಣಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಸಣ್ಣ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಕಾರ್ಯಾಲಯವನ್ನು (ಸಣ್ಣ ದೇಣಿಗೆಗಳ ಮೂಲಕ) ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇಂತಹ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಪರ್ಕಜಾಲಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ.
- ಎಸ್ ಟಿ ಐ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಲಭ್ಯತೆ, ಅವುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆಯು ಸಮುದಾಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಸ್ನೇಹವರ್ಧನೆ ಹಾಗೂ ಭೇಟಿಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಒಂದು ಸೂತ್ರ.

ಪೂರ್ಣಾವಧಿ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೊಂದನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಸಂಸ್ಥೆಯು ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಅವಧಿ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಯೋಜನಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೇ, ಇದುವರೆಗೆ ನಡೆದ ಕಾರ್ಯದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಹಾಗೂ ಅಳೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ದೇಣಿಗೆ ಸಂಗ್ರಹ ಯೋಜನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳೆಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

೫.೩೦ ಘಂ ಮುಕ್ತಾಯ

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆ ದಿನ ಹೇಗಿತ್ತು ಎಂದು ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ.

ಇದರ ನಂತರ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ದಿನಭತ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮರುಪಾವತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ನೋಂದಣಿ ಅರ್ಜಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಹೆಸರಿನ ಮುಂದೆ ಇದನ್ನು ನಮೂದಿಸಿ.

ಏಳನೆಯ ದಿನ: ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡುವುದು

೯.೦೦ ಘಂ ಸ್ವಾಗತ

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕ್ಕೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ನೋಂದಣಿ ಫಾರ್ಂನ್ನು ಖಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿಸಿ. ಪ್ರತೀ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯೂ ನೋಟ್ ಬುಕ್, ಪೆನ್ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಹೆಸರಿನ ಟ್ಯಾಗ್ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಅಭ್ಯಾಸ ೩.೨: ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಮಾತುಕತೆ

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಲು ಹೇಳಿ. ನಂತರ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಒಬ್ಬ ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಅನಾಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಂಡಿದ್ದು ಏನು ಎಂದು ಕೇಳಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಷ್ಟಪಡದಿರುವ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಅಂದರೆ ಒರಟುತನ, ಪೌರಷ ಇತ್ಯಾದಿ ತಾನು ಇಷ್ಟಪಡದಿರುವ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹಾಸ್ಯಭರಿತವಾಗಿರಲಿ.
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳು

೯.೧೫ ಘಂ ಆರನೆಯ ದಿನದ ಅನುಭವ

ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ:
ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಹಾಗೂ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಪುನಾವರ್ತಿಸಿ. ನಂತರ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಕಲಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು, ಅವರು ಕಲಿತದ್ದೇನು, ಅವರ ಭಾವನೆಗಳೇನು ಮತ್ತು ಕೇಳದೇ ಹೋದ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಉತ್ತರಿಸದೇ ಹೋದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಚಾರಿಸಿ.
ಕಾಲಾವಧಿ: ೩೦ ನಿಮಿಷ

ಉದ್ದೇಶ

ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಿದ ವಿಷಯ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಅಂದು ಚರ್ಚಿಸಲಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಖಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಕಾರ್ಯಕರ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ವಿಷಯ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಿದೆ ಎಂದು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನೂ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಸೋಂಕುಗಳು, ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು/ಎಚ್‌ಐವಿಯ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ.
ಆದರೂ, ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಹಿಂದಿನ ಚರ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯವು ಕೇವಲ ಸೋಂಕು ಹಾಗೂ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿದೆ.
ಇಂದು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

೯.೪೫ ಘಂ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ/ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆ ಎಂದರೆ ಏನು?

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ
ಪ್ರಶ್ನೆ: ಪರಿಶೀಲನೆ ಎಂದರೆ ಏನು?
ಸಾಂದರ್ಭಿಕವೆಂದರೆ ಏನು?
ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳೆಂದರೆ ಏನು?
ಇಚ್ಛೆ ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?
ಸಾಂದರ್ಭಿಕ/ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆ ಎಂಬ ಭಾಗದಿಂದ ಇಂತಹ ಪರಿಶೀಲನೆ ಎಂದರೆ ಏನು ಮತ್ತು ಇದು ಏಕೆ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ. ಇಂತಹ ಪರಿಶೀಲನೆಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ?

ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಪರಿಶೀಲನೆ

ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಸಲಿಂಗಕಾಮೀ ಪುರುಷರ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಗುಣಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಉಪ–ಜನಸಂಖ್ಯೆ , ಅದರ ಜಾಲಗಳು, ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಪ್ರದೇಶಗಳು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಪರಿಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಮಾದರಿಗಳು

ಮತ್ತು ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆವನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಮೂಲದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸಹ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು.

ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು

ಇಂತಹ ಪರಿಶೀಲನೆಯಿಂದ, ಇಂತಹ ಉಪ–ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು, ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ, ಒಂದು ಮಧ್ಯಮ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನಾವು ಇಂತಹ ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ, ಏಕೆಂದು ವಿವರಿಸಿ.

ಉದ್ದೇಶ

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ/ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆ ಎಂದರೆ ಏನು ಮತ್ತು ಈ ಪರಿಶೀಲನೆ ಏಕೆ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳಿಂದಲೇ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ನಡುವೆ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿ. ಕಳೆದ ೬ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಎಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಹಾಗೂ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ.

ಈ ಪರಿಶೀಲನೆ ಏಕೆ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳಿಂದಲೇ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ?

- ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಅರಿತಿರುತ್ತಾರೆ.
- ಒಬ್ಬ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಸುಲಭ
- ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳ ಲೈಂಗಿಕ ಜಾಲವನ್ನು ತಕ್ಷಣವಾಗಿ ಮತ್ತು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು
- ಇಂತಹ ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಸುಲಭ

೧೦.೧೫ ಘಂ ಯಾವ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ

ಒಂದು ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ. ಪ್ರತೀ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗೂ ಪ್ರತೀ ಅಂಶವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಸಂದರ್ಭ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥವನ್ನೂ, ಮತ್ತು ಯಾವ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ವಿವರಿಸಿ.

- ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳ ನಡುವಿನ ಲೈಂಗಿಕ ನಡತೆಯ ಶ್ರೇಣಿ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಅಪಾಯಗಳು
- ಅಪಾಯಗಳ ಅರಿವು
- ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಹಂತಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹಾನಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಲಭ್ಯತೆ.
- ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ನಕಾಶೆ ತಯಾರಿಸುವುದು.
- ಕುಟುಂಬ, ವಿವಾಹ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ
- ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು , ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೆಂಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಎಸ್‌ಟಿಐ/ಎಚ್‌ಐವಿ ಮಾಹಿತಿ
- ಎಸ್‌ಟಿಐ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಲಭ್ಯತೆ
- ಇತರ ಸಂಬಂಧಿತ ಸ್ಥಳೀಯ ಎನ್‌ಜಿಒಗಳು, ಸರ್ಕಾರೀ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಶ್ರೇಣಿ ಮತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆ.
- ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಕುಲವಿವರಣೆಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ
- ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಪರಿಶೀಲನೆ
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರದ ಪರಿಶೀಲನೆ
- ಕಾನೂನು ಪರಿಸರ

  ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳು

ಉದ್ದೇಶ

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನೂ, ಯಾವ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

೧೦.೩೦ ಘಂ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯ ವಿಧಾನಗಳು

ಮೊದಲ ಹಂತ: ಸಮಾಜಿಕತೆ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಅಂದಾಜುಮಾಡುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ:

- ೨೦೦ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳು
- ೨೦ ದೀರ್ಘ ಸಂದರ್ಶನಗಳು
- ೨ ಕೇಂದ್ರ ಗುಂಪಿನ ಚರ್ಚೆಗಳು
- ೬ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪ್ರದೇಶ ಅವಲೋಕನ ಪರಿಶೀಲನೆಗಳು
- ದ್ವಿತೀಯ ಭಾಗಿದಾರರ ಸಂದರ್ಶನಗಳು

ಈ ತರಬೇತಿ ಗುಂಪಿನಾದ ಪರಿಶೀಲನಾ ತಂಡವೊಂದನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ ಎಲ್ ಎಫ್ ಪಿ ಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗುವುದು. ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಭೇಟಿಯ ಕಾರ್ಯಾಲಯವನ್ನು ಇಂತಹ ಪರಿಶೀಲನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಮತ್ತು ಸಮೂಹಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಜಾಲಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ತೆರೆಯಲಾಗುವುದು.

ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳು

ಉದ್ದೇಶ

ಯಾವ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಯಾವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ

ಸುಮಾರು ೬೫ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ೨೦೦ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳು:

- ವಯಸ್ಸು, ವಿದ್ಯೆ, ಸಂಬಳ ಮತ್ತು ಸ್ವ-ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಜನರ ಮಾಹಿತಿ
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳು
- ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಮತ್ತು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳು
- ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆ
- ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮ
- ಎಮ್ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳ ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಗಾತಿಗಳು
- ಎಸ್ ಟಿ ಐ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವಿಕೆ
- ಎಚ್ ಐವಿ/ ಏಡ್ಸ್ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಪರಿಜ್ಞಾನ

ಸಂದರ್ಶನಗಳು

ಸುಮಾರು ೨೦ ಸಂದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಟೇಪ್-ರಿಕಾರ್ಡರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಕ್ತವಾದ ಹಾಗೂ ನೇರವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

- ಜೀವನದ ಕಥೆ
- ಕುಟುಂಬ, ಶಾಲೆ, ಕೆಲಸ, ಮದುವೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು
- ಲೈಂಗಿಕ ಚರಿತ್ರೆ, ಮೊದಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೊದಲ ಸಂಗಾತಿಗಳು
- ಅವರು ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ
- ಸ್ವ-ಪರಿಜ್ಞಾನ
- ಸ್ವಂತ-ಗುರುತತ್ವದ ವಿಷಯಗಳು, ಸಂಗಾತಿಯ ಗುರುತತ್ವದ ವಿಷಯಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಗುರುತತ್ವಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ, ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಸ್ನೇಹ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು
- ಭವಿಷ್ಯ
- ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ, ಮದುವೆ, ಮಕ್ಕಳು
- ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳು
- ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಷಯಗಳು
- ಎಸ್‌ಟಿಐ/ಎಚ್‌ಐವಿ ಅರಿವು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಎಸ್‌ಟಿಐ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ನಡುವಳಿಕೆಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಗಳು, ಸಮಾಜ, ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಸ್ವಂತ ವಿಷಯಗಳು

ಕೇಂದ್ರ ತಂಡಗಳ ಚರ್ಚೆಗಳು

೧೫-೨೦ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಗುಂಪುಗಳ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುವುದು. ಚರ್ಚೆಗಳು ಎಸ್‌ಟಿಐ/ಎಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳ ಕಳಕಳಿಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿರುವುದು. ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಬೇಕಿರುವ ಇತರ ವಿಷಯಗಳೆಂದರೆ:

- ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಸ್ವ-ಗುರುತತ್ವಗಳು
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು
- ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು
- ಭಾಷೆ
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಾತ್ರಗಳು
- ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಗರದ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ನಕಾಶೆ
- ಪ್ರಸ್ತುತವಿರುವ ಎಸ್ ಟಿ ಐ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಲಭ್ಯತೆ
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಷಯಗಳು
- ಕುಟುಂಬ, ಮದುವೆ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳು
- ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮ

ಅವಲೋಕನ ಪರಿಶೀಲನೆ

ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕಾಗಿ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳು ಇತರ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳ ಅವಲೋಕನವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಭೇಟಿಗಳು, ಸಂಚಾರ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು, ಸಂಖ್ಯೆಯ ಎಣಿಕೆ, ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು, ಸಮಾನತೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಷಯಗಳು.

ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಭಾಗೀದಾರರು

ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಭಾಗೀದಾರರು ಎಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಎನ್‌ಜಿಒ ಗಳು, ಎಸ್‌ಟಿಐ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳು, ಸರ್ಕಾರೀ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ದಾನಿಗಳು, ಮತ್ತು ಇತರ ಆಸಕ್ತ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.ಇದು ಎಮ್ ಎಸ್ ಎಮ್ ಲೈಂಗಿಕ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕಾನೂನು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
ಅವರೊಡನೆ ಈ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ:

- ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮ
- ಗುದದ್ವಾರದ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರದ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ಎಮ್ ಎಸ್ ಎಮ್ ಗಳಿಗಾಗಿ ನಡತೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಸಂವಹನ
- ಕಾಂಡೊಮ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೆಂಟ್‌ಗಳು
- ಸಮುದಾಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಮತ್ತು ಸಂಚಲನೆ
- ಎಮ್ ಎಸ್ ಎಮ್ ಗಳು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಭಾಗೀದಾರರ ಮನೋಭಾವ ಹಾಗೂ ಕಳಕಳಿಗಳು

೧೦.೪೫ ಘಂ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ

ಅಭ್ಯಾಸ ೪೧: ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವುದು
ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಅನುವಾದಿತ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ (ನೋಡಿ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ೩, ಭಾಗ ೧) ಅದನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಹೇಳಿ
ಮೊದಲ ಸುತ್ತಿನ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸುಮಾರು ೪೫ ನಿಮಿಷಗಳು ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರ ಇವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

೧೧.೩೦ ಘಂ ವಿರಾಮ

ವಿರಾಮದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸಿದ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಅವುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿವೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವಿರಾಮದ ನಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದ ಎರಡನೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

೧೧.೪೫ ಘಂ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ – ಮುಂದುವರಿದಿದೆ

ಅಭ್ಯಾಸ ೪೧: ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವುದು ಮುಂದುವರಿದಿದೆ

ವಿರಾಮದ ನಂತರ ಅದೇ ಜೋಡಿಗಳನ್ನು ಕರೆದು, ಎರಡನೆಯ ಸಹಚರನನ್ನು ಸಂದರ್ಶನಾಗಿ ಮೊದಲ ಸಹಚರನನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಲು ಹೇಳಿ.

ಈಗ ಸಹ ಮೊದಲ ಸುತ್ತಿನ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ಮುಗಿಸಲು ೪೫ ನಿಮಿಷಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರ ಇವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಏನು ಅನ್ನಿಸಿತು ಮತ್ತು ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಯಿತು ಎಂದು ಕೇಳಿ. ಇವನ್ನು ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನಾಗಿ ಒಂದು ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಬರೆದು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ನಂತರ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ನಡುವಿನಿಂದ ಉತ್ತಮ ಸಂದರ್ಶಕರನ್ನು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಆರು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ೨೦೦ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬಲ್ಲ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ. ಎಮ್ ಎಸ್ ಎಮ್ ಗಳ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತೇವೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

- ಕೋತಿಗಳು ೬೫
- ಪಂಥಿಗಳು ೫೦
- ದೊ–ಪರಾಥರು ೨೦
- ಸಲಿಂಗಿಗಳು ೧೫
- ಸಲಿಂಗಕಾಮೀ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ೨೦

ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೬೦ ನಿಮಿಷಗಳು

ಉದ್ದೇಶ

ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಭೇಟಿಯ ಕಾರ್ಯಾಲಯಕ್ಕಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕು. (ಸೂಕ್ತವಾದಲ್ಲಿ) ಎಲ್‌ಎಫ್‌ಪಿ ಯೋಜನಾ ನಿರ್ವಾಹಕರಾಗಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಅವರ ಸಹಾಯಕರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ (ಬಹುಶಃ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮೂಲಕ)

ಗೋಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ

ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ವರದಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ.

೧೨.೪೫ ಘಂ ಕೇಂದ್ರ ಗುಂಪಿನ ಚರ್ಚೆ

ಪರಿಶೀಲನೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕೇಂದ್ರ ಗುಂಪುಗಳ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುವುದು ಎಂದು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಪ್ರತೀ ಗುಂಪೂ ೧೫–೨೦ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಕೇಂದ್ರ ಗುಂಪು ಎಂದರೇನು ಮತ್ತು ಅದು ಏನು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ. ಇಂತಹ ಗುಂಪುಗಳ ಉದ್ದೇಶ ಹಾಗೂ ಕಾರಣಗಳನ್ನೂ, ಪರಿಶೀಲನೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಭಾಗಗಳು ಕೇಂದ್ರ ಗುಂಪುಗಳ ಚರ್ಚೆಯ ವಿಸ್ತರಣೆಗಳು ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ. ಈ ಚರ್ಚೆಗಳು ಎಸ್‌ಟಿಐ/ಎಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಮೇಲ್ ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುವ ಇತರ ವಿಷಯಗಳೆಂದರೆ

- ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ–ಗುರುತತ್ವಗಳು
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು
- ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು
- ಭಾಷೆ
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಾತ್ರಗಳು
- ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಗರದ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ನಕಾಶೆ
- ಪ್ರಸ್ತುತವಿರುವ ಎಸ್ ಟಿ ಐ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಲಭ್ಯತೆ
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಷಯಗಳು

- ಕುಟುಂಬ, ಮದುವೆ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳು
- ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮಸ್ಥಳೀಯ ಕೇಂದ್ರ ಗುಂಪು ಈ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚರ್ಚೆಗಳ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುವುದು.

ಉದ್ದೇಶ

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೇಂದ್ರ ಗುಂಪು ಎಂದರೆ ಏನು ಮತ್ತು ಇಂತಹ ಚರ್ಚೆಗಳಿಂದ ಏನನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

ಮೇಲೆ ಹೇಳಲಾದ ವಿಷಯಗಳು ಕೇಂದ್ರ ಗುಂಪಿನ ಚರ್ಚೆಗಳಾಗಿದ್ದು ಎಸ್‌ಟಿಐ/ಎಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಅನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇದು ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಉದ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ.
ಪ್ರತೀ ಚೌಕಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿನ ಸೂಕ್ತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಈ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಅವರು ಹೋಲಿಸಬಲ್ಲರೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರತೀ ಅಂಶವನ್ನೂ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ

೧.೩೦ ಘಂ ಭೋಜನ ವಿರಾಮ
ಅಭ್ಯಾಸ ೪೨: ಸ್ಥಳದ ಪರಿಶೀಲನೆ
೨.೩೦ ಘಂ ಅವಲೋಕನದ ಪರಿಶೀಲನೆ

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಪ್ರದೇಶಗಳ ವರದಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ:

- ಪ್ರದೇಶವಿರುವ ಸ್ಥಳ
- ಈ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಎಮ್ ಎಸ್ ಎಮ್ ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಭಾವ
- ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ರೀತಿಗಳು
- ಪೋಲೀಸ್ ಅಥವಾ ಗೂಂಡಾಗಳಿಂದ ದೌರ್ಜನ್ಯ
- ಸ್ಥಳೀಯ ಪ್ರದೇಶ–ಸಂಬಂಧೀ ಜಾಲಗಳು
- ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವವರ ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸು
- ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಪಾಯಗಳು
- ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮ
- ಪ್ರದೇಶದ ಬಳಕೆದಾರರ ಆರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿ

5-6 ಸದಸ್ಯರ ಗುಂಪಿಗೆ, ಸೂಕ್ತವಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಈ ಮೇಲಿನ ನಕಾಶೆಯಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ.
ಪ್ರತೀ ಗುಂಪಿಗೂ ತಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್‌ನಿಂದ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳಂತೆ ಗುರುತಿಸಲು ಹೇಳಿ
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳು

ನಂತರ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿಸಿ, ಪ್ರತೀ ಗುಂಪಿಗೂ ತಮ್ಮ ಮಂಡನೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಹೇಳಿ. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಈ ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳು

ಉದ್ದೇಶ

ಪ್ರದೇಶ ಎಂದರೇನು ಮತ್ತು ಪ್ರದೇಶದ ಅವಲೋಕನದಿಂದ ಯಾವ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ಪ್ರಮುಖ ಸಂಚಾರೀ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕನ ಪರಿಶೀಲನೆಯಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಇದನ್ನು ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಅವಲೋಕನವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಭೇಟಿ, ಸಂಚಾರದ ವಿಧಾನಗಳು, ಸಂಖ್ಯೆಯ ಎಣಿಕೆ, ಎಮ್ ಎಸ್ ಎಮ್ ಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು, ಸಮಾನತೆಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.
ಗೋಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ವರದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಸರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

೩.೧೦ ಘಂ ಆಳವಾದ ಸಂದರ್ಶನಗಳು

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ

ಇದು ಎಮ್ ಎಸ್ ಎಮ್ ಗಳೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸುವ ಮುಖಾಮುಖಿ ಚರ್ಚೆಗಳೆಂದು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ. ಇಂತಹ ೨೦ ಸಂದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
ತಿಳಿಸಿದ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಎಂದರೇನೆಂದು ವಿವರಿಸಿ.
ಈ ಸಂದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ರಿಕಾರ್ಡರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಲಾಗುವುದು. ನೇರವಾದ ಹಾಗೂ ಮುಕ್ತವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲಾಗುವುದು.
ನೇರವಾದ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ
ಪ್ರತೀ ಸಂದರ್ಶನವೂ ಸುಮಾರು ೪೫ ನಿಮಿಷಗಳು ಹಿಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂದರ್ಶನದ ನಂತರ ಕ್ಯಾಸೆಟ್‌ನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಷೆಗೆ ಲಿಪಿ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಗೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕ್ಯಾಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
ಸ್ಥಳೀಯ ಕೇಂದ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಲು ಈತ ೩–೪ ಜನರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು.
ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ:

- ಜೀವನದ ಕಥೆ
- ಕುಟುಂಬ, ವಿದ್ಯೆ, ಕೆಲಸ, ಮದುವೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು
- ಲೈಂಗಿಕ ಚರಿತ್ರೆ, ಮೊದಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೊದಲ ಸಂಗಾತಿಗಳು
- ಅವರು ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಹೇಗೆ ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ
- ಸ್ವಂತ–ಪರಿಭಾವನೆ
- ಸ್ವಂತ–ಗುರುತತ್ವ, ಸಂಗಾತಿಯ ಗುರುತತ್ವ, ಲೈಂಗಿಕ ಗುರುತತ್ವ, ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ, ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಸ್ನೇಹ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇಮದ ಭಾವನೆಗಳು
- ಭವಿಷ್ಯ
- ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ, ಮದುವೆ, ಮಕ್ಕಳು
- ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳು
- ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಷಯಗಳು
- ಎಸ್‌ಟಿಐ/ಎಚ್‌ಐವಿ ಅರಿವು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಎಸ್‌ಟಿಐ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ನಡುವಳಿಕೆಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಗಳು, ಸಮಾಜ, ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಸ್ವಂತ ವಿಷಯಗಳು

  ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳು

ಅಭ್ಯಾಸ ೪೩: ಸಂದರ್ಶನದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ನಡುವಿನಿಂದ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಸ್ಥಳೀಯ ಕೇಂದ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿ (ಎಲ್ ಎಫ್ ಪಿ) ಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತೃತ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂದರ್ಶಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ. ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸಂದರ್ಶನದ ವೇಳೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮಾಡಬೇಕು.
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೩೦ ನಿಮಿಷಗಳು

೪.೦೦ ಘಂ ವಿರಾಮ

೪.೧೫ ಘಂ ಆಳವಾದ ಸಂದರ್ಶನಗಳು ಮುಂದುವರಿದಿದೆ

ವಿರಾಮದ ನಂತರ ಸಂದರ್ಶನ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಟಿಪ್ಪಣಿಯಿಂದ ಓದಿ ಹೇಳಿ ಟಿಪ್ಪಣಿಯು ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಇಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ ಸಂದರ್ಶನ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.

ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳು

ಉದ್ದೇಶ

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಪರಿಶೀಲನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಂದರ್ಶನದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್‌ಎಫ್‌ಪಿ ಸಂದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವವನಾದರೂ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸಂದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಶನಗಳ ಮೂಲಕ ಎಮ್ ಎಸ್ ಎಮ್ ಚೌಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆತ ಪರಿಶೀಲನಾ ತಂಡದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ನಡುವೆ ಇಂತಹ ಕೌಶಲ ಹೊಂದಿರುವ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಮಂದಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬಹುದು.

೪.೩೦ ಘಂ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಭಾಗೀದಾರರು ಯಾರವರು?

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನ ಚರ್ಚೆ

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ:

- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಭಾಗೀದಾರರು
- ದ್ವಿತೀಯ ಭಾಗೀದಾರರು

ಎಲ್‌ಎಫ್‌ಪಿ (ಅಥವಾ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿ – ಆತನನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುವುದು) ಈ ಸಂದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ದ್ವಿತೀಯ ಭಾಗೀದಾರರಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವ ಉದ್ದೇಶವೇನೆಂದು ವಿವರಿಸಿ

ಯಾವ ರೀತಿಯ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದೆಂದು ಸಹ ಚರ್ಚಿಸಿ

ದ್ವಿತೀಯ ಭಾಗೀದಾರರಿಂದ ಯಾವ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದೆಂದು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೇಳಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಿ.

ದ್ವಿತೀಯ ಭಾಗೀದಾರರಿಂದ ಪಡೆಯುವ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ:

- ಎಮ್ ಎಸ್ ಎಮ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಾಯಗಳು
- ಎಮ್ ಎಸ್ ಎಮ್ ನಡುವಳಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಗುರುತತ್ವಗಳು
- ನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಎಮ್ ಎಸ್ ಎಮ್‌ಗಳ ಪರಿಭಾಷೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಎಮ್ ಎಸ್ ಎಮ್ ಗಳು ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿರುವ ಎನ್‌ಜಿಒ ಗಳು
- ಯಾವ ಎಸ್ ಟಿ ಐ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಅವು ಎಷ್ಟು ಸೂಕ್ತವಾಗಿವೆ
- ಕಾಂಡೋಮ್ ಮತ್ತು ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೆಂಟ್‌ಗಳ ಲಭ್ಯತೆ
- ಮನೋಭಾವಗಳು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳು
- ಎಮ್ ಎಸ್ ಎಮ್ ಸಮುದಾಯದತ್ತ ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲ

ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೩೦ ನಿಮಿಷಗಳು

ಉದ್ದೇಶ

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಾಗೂ ದ್ವಿತೀಯ ಭಾಗೀದಾರರು, ಎನ್‌ಜಿಒ ಗಳು, ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಸೇವಾಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಸಮುದಾಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಮತ್ತು ಸ್ವ ಸಹಾಯ ಸಂಘಗಳ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಎಮ್ ಎಸ್ ಎಮ್ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಎಮ್ ಎಸ್ ಎಮ್ ಸಂಬಂಧಿಯಲ್ಲದ ಎನ್‌ಜಿಒ ಮತ್ತು ಇಂತಹ ಸೌಲಭ್ಯ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಎಮ್ ಎಸ್ ಎಮ್ ಸಮುದಾಯದತ್ತ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು

ತಿಳಿಸುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ.

೫.೦೦ ಘಂ ನೈತಿಕ ವಿಷಯಗಳು
ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ

- ಗೋಪ್ಯತೆ
- ತಿಳಿವಿನ ಒಪ್ಪಿಗೆ
- ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಹರಡುವುದು
- ಸಂಗಾತಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು
- ಎಮ್ ಎಸ್ ಎಮ್ ಗಳ ಹೆಣ್ಣು ಸಂಗಾತಿಗಳು
- ವಿವಾಹಿತ ಎಮ್ ಎಸ್ ಎಮ್
- ಪೌಗಂಡ ವಯಸ್ಸಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ
- ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ

ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ ಚರ್ಚೆ
ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೪೦ ನಿಮಿಷಗಳು

ಉದ್ದೇಶ

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಎಮ್ ಎಸ್ ಎಮ್ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಎಸ್‌ಟಿಐ/ಎಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್‌ನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನೈತಿಕ ಹೊಣೆಗಳು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕರ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಬಹುತೇಕ ಎಮ್ ಎಸ್ ಎಮ್ ಗಳಿಗೆ ಮದುವೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕಿದೆ.
ಅಂದರೆ ಎಮ್ ಎಸ್ ಎಮ್ ಗಳು ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯರಿಗೆ ಬದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕಿದೆ. ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಮರುಕರಣೆಗಳ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಿದೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯರು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣು/ಗಂಡು ಸಂಗಾತಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಗಮನವನ್ನು ನೀಡುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಿದೆ.
ಹಾಗೆಯೇ, ಕೋತಿ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಎಮ್ ಎಸ್ ಎಮ್ ಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಣಕ್ಕಾಗಿ, ರಸ್ತೆರೌಡಿಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಇತರ ಬಡ ಪೌಗಂಡ ಪುರುಷರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಎಮ್ ಎಸ್ ಎಮ್ ನಡುವಳಿಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವಾಗ ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪರಿಹರಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.

೫.೪೦ ಘಂ ಮುಂದಿನ ದಾರಿ
ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಇವೆಂದರೆ:

- ಟ್ರಸ್ಟೀಗಳು/ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಸಿಬಿಒ ಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ
- ಸಿಬಿಒವನ್ನು ಟ್ರಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಸಂಘವಾಗಿ ನೋಂದಾಯಿಸುವುದು
- ಸಣ್ಣ ಭೇಟಿಯ ಕಾರ್ಯಾಲಯವನ್ನು ತೆರೆದು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು
- ಪರಿಶೀಲನೆಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವುದು
- ೨ನೆಯ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕ್ಕೆ ತಯಾರಿ ನಡೆಸುವುದು

ಕಾಲಾವಕಾಶ: ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳು

೬.೦೦ಘಂ ಮುಕ್ತಾಯ ಮತ್ತು ಪರಿಶೀಲನೆ

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿನ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ.

ನಂತರ ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪರಿಶೀಲನಾ ಅರ್ಜಿಯ ಒಂದು ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ನೀಡಿ ಅದನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ.

೭.೩೦ ಘಂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ವಿರಮಿಸಲು ಹಾಗೂ ಆನಂದಿಸಲು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿ.

ಮೊದಲ ಹಂತ: ಸಮಾಜಿಕತೆ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಅಂದಾಜುಮಾಡುವುದು.

ಮೊದಲ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ನಂತರದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

ಪರಿಶೀಲನಾ ತಂಡವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ

ಎಲ್‌ಎಫ್‌ಪಿ ಮತ್ತು ತರಬೇತುದಾರರು ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಗುಂಪಿನಿಂದ ಪರಿಶೀಲನಾ ತಂಡವೊಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ತಂಡದಲ್ಲಿ ೧೦ ಮಂದಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಶೀಲನಾ ಕಾರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟತೆಗಾಗಿ ಪರಿಚಯದಲ್ಲಿನ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.

ಪರಿಶೀಲನಾ ತಂಡ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯದ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಎಲ್‌ಎಫ್‌ಪಿ ಪರಿಶೀಲನಾ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗುದ್ದು, ಸ್ವಭಾವತಃ ಯೋಜನಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲರು. ಈ ನೌಕರಿಯ ನಿರ್ದಿಷ್ಟತೆಗಾಗಿ ಪರಿಚಯದ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿನ ಪರಿಶೀಲನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಓದಿ.
ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ೨೦೦ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಲಾಗುವುದು. ಪರಿಶೀಲನಾ ತಂಡದ ಪ್ರತೀ ಸದಸ್ಯನೂ ೧೦ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳನ್ನು (ತಂಡದಲ್ಲಿ ೧೦ ಮಂದಿಯಿದ್ದರೆ) ಪೂರೈಸಬೇಕು. ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ಸಂದರ್ಶನಗಳೂ ಆರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲು, ಸಂದರ್ಶಕರು ಮಾಹಿತಿ ಒಪ್ಪಿಗೆಯ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಓದಿ ಹೇಳಿ, ಒಪ್ಪಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಸಂದರ್ಶನದ ನಂತರ, ಎಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್/ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂದರ್ಶಕರು ಸಂದರ್ಶಿತರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬೇಕು.
ಎಲ್‌ಎಫ್‌ಪಿ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳನ್ನು ಹಂಚುವುದಲ್ಲದೇ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪೂರೈಸಲಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಲಿಖಿತ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಗೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು.
ಎಲ್ಲಾ ಪಶ್ನಾವಳಿಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲಾದ ಮೇಲೆ ಪರಿಶೀಲನೆಗಾಗಿ ಅವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿ/ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.
ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದ ಮಂದಿಯ ನಡುವಿನಿಂದ ೧೫ ರಿಂದ ೨೦ ಮಂದಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ಸಂದರ್ಶನದ ವೇಳೆ ಎರಡು ಕೇಂದ್ರ ತಂಡದ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುವುದು. ಕೇಂದ್ರ ತಂಡದ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಈ ಚರ್ಚೆಗಳ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಟೈಪು ಮಾಡಿ ಪರಿಶೀಲನೆಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿ/ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಕಳಿಸಬೇಕು. ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗಿನ ಚರ್ಚೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲು ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಬೇಡದಿದ್ದರೆ ಎದ್ದು ಹೋಗುವ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಮಾಹಿತಿ ಒಪ್ಪಿಗೆಯ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಓದಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಒಮ್ಮತವು ಮೂಡಿದ ಮೇಲೆ, ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಒಪ್ಪಿಗೆ ಅರ್ಜಿಗೆ ಸಹಿ ಹಾಕಬೇಕು.
ಅಲ್ಲದೇ, ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಸಂದರ್ಶನಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದ ೪೦ ಮಂದಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಲ್‌ಎಫ್‌ಪಿ ಮತ್ತು ಆತನ ಸಹಚರರು ಈ ಸಂದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ರೆಕಾರ್ಡರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಿಕಾರ್ಡಿಂಗ್ ಆದ ನಂತರ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಟೇಪುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಷೆಗೆ ನಂತರ ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಗೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಲಿಪ್ಯಂತರಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಮೂಲ ರೆಕಾರ್ಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಸಂದರ್ಶನಗಳ ಮೊದಲಿಗೆ, ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂದರ್ಶಕರು ಮಾಹಿತಿ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪತ್ರವನ್ನು ಓದಿ ಹೇಳಬೇಕು.
ಪರಿಶೀಲನಾ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಸಂಗ್ರಹಿತವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನೂ ಸುರಕ್ಷವಾಗಿ ಬೀಗ ಹಾಕಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಡಬೇಕು.
ಪರಿಶೀಲನಾ ಸಮಯವು ೨ ರಿಂದ ೩ ತಿಂಗಳುಗಳು ನಡೆಯಬಹುದು. ಮಾಹಿತಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು ೨ ತಿಂಗಳು ಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ಭೇಟಿಯ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು

ಪರಿಶೀಲನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಲು ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಜಾಲಗಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ತಲುಪಲು ಅನುವು ಮಾಡುವಂತಹ, ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರಲು ಭೇಟಿಯ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು.
ನಿರ್ವಹಣೆ: ನಿರ್ವಾಹಕರಾಗಿ ಎಲ್‌ಎಫ್‌ಪಿ
ಸಹಾಯಕರು: ಪರಿಚಾರಿಕ/ಪ್ಯೂನ್

ಭೇಟಿಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು

ಎಲ್‌ಎಫ್‌ಪಿ ಆಯೋಜಿಸತಕ್ಕದ್ದು
ಸಿಬ್ಬಂದಿ ನಿರ್ವಾಹಕರು
ಸಹಾಯಕರು
ಪರಿಚಾರಕ/ಪ್ಯೂನ್
ಕಾರ್ಯಕಾರೀ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು
ವಿದ್ಯುತ್
ಗ್ಯಾಸ್/ನೀರು
ದೂರವಾಣಿ
ಲೇಖನ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು
ಸ್ಟಾಂಪುಗಳು
ತಿಂಡಿಗಳು
ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳು
ಮೇಜು / ಕುರ್ಚಿಗಳು (೨)
ಫೈಲುಗಳ ಬೀರು
ಮೇಜು
ಕುರ್ಚಿಗಳು (೧೦)
ಟೇಪ್ ರೆಕಾರ್ಡರ್
ಸಣ್ಣ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ಪ್ಲೇಯರ್

ಖಾಲಿ ಕ್ಯಾಸೆಟ್‌ಗಳು
ದೂರವಾಣಿ ತಂತಿ
ದೂರವಾಣಿ
ಕಾರ್ಯಾಗಾರ/ ಪರಿಶೀಲನೆಗಾಗಿಯ ಬಜೆಟ್
ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಒಂದು
ಸ್ಥಳ
ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು
ಲೇಖನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು
ಊಟ/ತಿಂಡಿಗಳು
ಪ್ರಯಾಣ ಭತ್ಯೆ
ಅನುವಾದ/ಮುದ್ರಣ
ಮುದ್ರಿಸುವುದು
ಪರಿಶೀಲನೆ
ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸುವುದು
ಕೇಂದ್ರ ತಂಡಗಳು ತಿಂಡಿಗಳು
ಪ್ರಯಾಣ ಭತ್ಯೆ
ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ಭತ್ಯೆ
ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ರೆಕಾರ್ಡರ್‌ಗಳು
ಅನುವಾದ

ಅನುಬಂಧ ೧: ಎಚ್‌ಐವಿ / ಏಡ್ಸ್ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ

(ಸೂಕ್ತವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ವೃತ್ತದಿಂದ ಗುರುತಿಸಿ)

೧ ಎಚ್‌ಐವಿ ಎಂಬ ಅಕ್ಷರಗಳು ಏನನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ?

೨. ಏಡ್ಸ್ (ಎಐಡಿಎಸ್) ಎಂಬ ಅಕ್ಷರಗಳು ಏನನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ?

೩. ನಮಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಬರಬಹುದೇ?
ಹೌದು ಇಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ

೪. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ನೀವು ಸೇರಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಬರಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು? (ದಯವಿಟ್ಟು ವೃತ್ತದಿಂದ ನಮೂದಿಸಿ)
ವೇಶ್ಯೆ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸು
ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳ ವ್ಯಸನ ಕುಸುಮರೋಗಿ ಯುವವ್ಯಕ್ತಿ
ಟ್ರಕ್ ವಾಹಕ ಇತರೆ (ದಯವಿಟ್ಟು ನಮೂದಿಸಿ)

೫. ಎಚ್‌ಐವಿ ಬಂದಿರುವವರನ್ನು ಮುಖ ನೋಡಿದೊಡನೆಯೇ ಗುರುತಿಸಬಹುದು
ಹೌದು ಇಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ

೬. ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಔಷಧಿ ಇದೆಯೇ?
ಹೌದು ಇಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ

೭. ಏಡ್ಸ್ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ?
ಆಫ್ರಿಕಾ ಕೋತಿಗಳು ವೇಶ್ಯೆಗಳು
ಅಮೆರಿಕಾ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದು

೮. ನಮಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಬಂದಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಬರಬಹುದೇ?
ಹೌದು ಇಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ

೯. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವ ವಸ್ತು/ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಬರಬಹುದು? (ಸೂಕ್ತವಾದ ಕಾಲಂನಲ್ಲಿ X ಎಂದು ನಮೂದಿಸಿ

	ಹೌದು	ಇಲ್ಲ	ಬಹುಶಃ
ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ			
ಚುಂಬನದಿಂದ			
ಬ್ಲೇಡುಗಳಿಂದ			
ರಕ್ತ ಪೂರಣದಿಂದ			
ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ			
ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ			
ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸದೇ ಯೋನಿಯ ಅಥವಾ ಗುದದ್ವಾರದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು			
ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿ ಯೋನಿಯ			

ಅಥವಾ ಗುದದ್ವಾರದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ
ತೊಡಗುವುದು
ಕೆಮ್ಮುವುದರಿಂದ/ಸೀನುವುದರಿಂದ
ಹಚ್ಚೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ
ಗಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಮಲಗುವುದರಿಂದ
ಹೆಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಮಲಗುವುದರಿಂದ
ರಿಮ್ಮಿಂಗ್
ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿ
ಕನ್ನಿಲಿಂಗಸ್
ಹುಳುಗಳ ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯಿಂದ
ವೇಶ್ಯೆಯರಿಂದ

೧೦. ಎಚ್‌ಐವಿ ಹೊಂದಿದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸು ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ದಾಟಿಸುತ್ತಾಳೆ?
ಹೌದು ಇಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಬಹುಶಃ

೧೧. ಎಚ್‌ಐವಿ ಪೀಡಿತ ತಾಯಂದಿರು ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ?
ಹೌದು ಇಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಬಹುಶಃ

೧೨. ಎಚ್‌ಐವಿ ಪೀಡಿತ ತಾಯಂದಿರು ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸಬಾರದೇ?
ಹೌದು ಇಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಬಹುಶಃ

೧೩. ಎಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಾರದೇ?
ಹೌದು ಇಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಬಹುಶಃ

೧೪. ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿದರೆ ಎಚ್‌ಐವಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?
ಹೌದು ಇಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಬಹುಶಃ

೧೫. ಎಚ್‌ಐವಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ವರದಿ ಬಂದರೆ ನಮಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಇದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವೇ?
ಹೌದು ಇಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಬಹುಶಃ

೧೬. ನಾವು ಏಡ್ಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?
ಹೌದು ಇಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ

೧೭. ಎಚ್‌ಐವಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದೆ ಎಂಬ ವರದಿ ಬಂದರೆ ನಮಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಇದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವೇ?
ಹೌದು ಇಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ

೧೮. ನಾವು ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕಿತರಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರು ಯಾರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು?
ತಂದೆತಾಯಿಯರು ವೈದ್ಯರು ದಂತವೈದ್ಯರು
ಗೆಳೆಯರು ಶಿಕ್ಷಕರು ಕುಟುಂಬದವರು
ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿ ಹೆಂಡತಿ/ಗಂಡ ಮಕ್ಕಳು
ಗೆಳತಿಯರು ಧಾರ್ಮಿಕ ಗುರುಗಳು

೧೯. ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಎಚ್‌ಐವಿ ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆಯೇ?
ಹೌದು ಇಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ

೨೦. ನಾವು ಕೇವಲ ಒಬ್ಬರೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೇ?
ಹೌದು ಇಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ

೨೧. ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಎಚ್‌ಐವಿ ಹರಡುವುದನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುವುದೇ?
ಹೌದು ಇಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ

೨೨. ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಾವು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು (ಉತ್ತರಗಳ ಮುಂದೆ ಗುರುತು ಮಾಡಿ)
ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗದಿರುವುದು
ಧಾರ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದುವುದು
ನಮ್ಮ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿರುವುದು
ಯಾವಾಗಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗದ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲದಂತಹ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು
ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗಲೆಲ್ಲ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸುವುದು
ಒಬ್ಬರೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿರುವುದು
ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು

ಅನುಬಂಧ ೨: ಪರಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳು

೧. ಎಚ್‌ಐವಿ ಎಂದರೆ
ಹೆಚ್=ಹ್ಯೂಮನ್
ಇ=ಇಮ್ಯುನೊಡೆಫಿಶಿಯೆನ್ಸಿ
ವಿ=ವೈರಸ್
ಪ್ರತೀ ಪದವನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿ

ಮೊದಲ ಹಂತ: ಸಮಾಜಿಕತೆ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಅಂದಾಜುಮಾಡುವುದು.

೨. ಏಡ್ಸ್ ಅಂದರೆ:

ಎ=ಅಕ್ವೈರ್ಡ್
ಐ=ಇಮ್ಯೂನ್
ಡಿ=ಡೆಫಿಷಿಯನ್ಸಿ
ಎಸ್=ಸಿಂಡ್ರೋಮ್
ಪ್ರತೀ ಪದವನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿ

೩. ನಮಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಬರಬಹುದೇ?
ಇಲ್ಲ. ಏಡ್ಸ್ ಎಂಬುದು ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ತಗಲುವ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿ, ಇದು ಯಾವುದೇ ಖಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ.

೪. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ನಾವು ಸೇರಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಬರಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು?
ಉತ್ತರ: ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲ
ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಏನಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅವರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಏನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೫. ಎಚ್‌ಐವಿ ಬಂದಿರುವವರನ್ನು ಮುಖ ನೋಡಿದೊಡನೆಯೇ ಗುರುತಿಸಬಹುದು
ಉತ್ತರ: ಗುರುತಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ

೬. ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಔಷಧಿ ಇದೆಯೇ?
ಉತ್ತರ: ಇಲ್ಲ
ಪ್ರಸ್ತುತ ಎಚ್‌ಐವಿ ವಿರುದ್ಧ ಯಾವುದೇ ಲಸಿಕೆಯಾಗಲೀ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಲೀ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ.

೭. ಏಡ್ಸ್ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ?
ಪ್ರಸ್ತುತ ಯೋಚನಾ ಲಹರಿಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ

೮. ನಮಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಬಂದಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಬರಬಹುದೇ?
ಉತ್ತರ: ಬಹುಶಃ
ಎಚ್‌ಐವಿ ಪೀಡಿತರೆಲ್ಲರೂ ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಎಚ್‌ಐವಿ ಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ೧೫ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಎಚ್‌ಐವಿ ಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದು ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದ ಅನೇಕರು ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

೯. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವ ವಸ್ತು/ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಬರಬಹುದು? (ಸೂಕ್ತವಾದ ಕಾಲಂನಲ್ಲಿ X ಎಂದು ನಮೂದಿಸಿ)
ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ: ಬಹುಶಃ
ಇದು ನಾವು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಕಾಂಡೋಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗದ ಪ್ರವೇಶ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ, ತೊಡಗಿದ್ದೀರಾ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಮೌಖಿಕ ಲೈಂಗಿಕತೆಯೂ ಸಹ ಕೊಂಚ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
ಚುಂಬನದಿಂದ: ಇಲ್ಲ
ಇದು ಜೊಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೊಲ್ಲಿನಿಂದ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದರೂ, ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಗಳ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲಾ ಜೊಲ್ಲಿನ ಮಾದರಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಶ ವೈರಸ್‌ಗಳಿವೆ ಅಥವಾ ಅವು ಚುಂಬನದಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಪಾಯದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆ.
ಬ್ಲೇಡುಗಳಿಂದ: ಬಹುಶಃ
ಬ್ಲೇಡುಗಳ ಮೇಲೆ ಉಳಿದ ರಕ್ತದಿಂದ ಎಚ್‌ಐವಿ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಬ್ಲೇಡುಗಳನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
ರಕ್ತ ಪೂರಣದಿಂದ (ನೀಡುವುದರಿಂದ): ಬಹುಶಃ
ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಮೊದಲು ಎಚ್‌ಐವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು
ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ: ಇಲ್ಲ
ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ: ಇಲ್ಲ
ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸದೇ ಯೋನಿಯ ಅಥವಾ ಗುದದ್ವಾರದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು: ಹೌದು
ಎಚ್‌ಐವಿ ಹರಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗುದದ್ವಾರದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ಯೋನಿಯ ಲೈಂಗಿಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರೀ ಎಂದು ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳಿವೆ. ಆದರೂ ಈ ಎರಡೂ ರೀತಿಯ ಕಾಮಕ್ರೀಡೆಗಳು ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರೀ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಾಗಿವೆ.
ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿ ಯೋನಿಯ ಅಥವಾ ಗುದದ್ವಾರದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು: ಬಹುಶಃ
ಇದು ಕಾಂಡೋಮ್ ಅಥವಾ ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೆಂಟ್ (ತೈಲಾಧಾರಿತವಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕೆವೈ ಜೆಲ್ಲಿಯಂತೆ ಜಲಾಧಾರಿತವಾಗಿರುವುದು ಉತ್ತಮ) ನ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಮತ್ತು ಬಳಸುವವನನ್ನು ಆಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ, ಅವಧಿ ಮುಗಿಯುವ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ನ ಮೇಲೆ ಮುದ್ರಿಸಿರುವ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು. ಅವಧಿ ಮುಗಿಯುವ ಮೊದಲೇ ಬಳಸಿ. ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಪುರುಷರು ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಯಾವುವು?
ಕೆಮ್ಮುವುದರಿಂದ/ಸೀನುವುದರಿಂದ: ಇಲ್ಲ

ಹಚ್ಚೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ: ಬಹುಶಃ
ಹಚ್ಚೆ ಹಾಕುವ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು, ಆದರೆ, ಇದು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
ಗಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಮಲಗುವುದರಿಂದ: ಇಲ್ಲ.
ನೀವು ಕೇವಲ ಮಲಗುತ್ತೀರಿ, ಮತ್ತೇನನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ. ಆದರೂ, ಜನರು ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಬಳಸುವ ಭಾಷೆ ಯಾವುದು?
ಮಲಗುವುದು ಎಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಕೂಡುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥವೇ? ಜನರು ಒಬ್ಬ ಗಂಡಸು ಮತ್ತು ಒಂದು ಹೆಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರು ಗಂಡಸರ ಬಗ್ಗೆಯೇ? ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ನೀಡಬೇಕೆ?
ಹೆಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಮಲಗುವುದರಿಂದ: ಇಲ್ಲ
(ಮೇಲೆ ನೋಡಿ: ಗಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಮಲಗುವುದರಿಂದ
ರಿಮ್ಮಿಂಗ್: ಬಹುಶಃ, ಆದರೆ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆ
ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಈ ಪದವನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಖಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ (ಹೀಗೆಂದರೆ ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ನೆಕ್ಕುವುದು). ರಿಮ್ಮಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಎಚ್‌ಐವಿ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ, ಇದು ಇತರ ಅನೇಕ ಸೋಂಕುಗಳು ಹರಡಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರೀ ಮಾಧ್ಯಮ.
ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿ: ಹೌದು
ಈಗಾಗಲೇ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿತರಾದವರೊಂದಿಗೆ ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಿರಿಂಜ್‌ನಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಹೋಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಹೀಗಾದರೂ, ಈ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಪ್ರತೀ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅದನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧೀಗೊಳಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗಿಂತ ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸದೇ ಬಳಸುವ ಸಾಧನಗಳು ಎಚ್‌ಐವಿ ಹರಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರೀ.
ಕನ್ನಲಿಂಗಸ್: ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದರಿಂದ ಬಹುಶಃದವರೆಗೆ
ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಈ ಪದದ ಅರ್ಥ ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹೀಗೆಂದರೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳನ್ನು ನೆಕ್ಕುವುದು. ಇದು ರಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಫೆಲಾಷ್ಯೊದಂತೆಯೇ ಕಂಡುಬಂದರೂ, ಅಪಾಯದ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಹೆಣ್ಣಿನ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಮೌಖಿಕ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ವೇಳೆ ಯೋನಿ ದ್ರವಗಳಿಂದ ಹರಡುವಿಕೆಯ ಅವಕಾಶಗಳು ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಬಾಯಿಯು ವೈರಾಣುಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಯ ಉತ್ತಮ ಮಾಧ್ಯಮವಲ್ಲ.
ಫೆಲಾಷ್ಯೊ: ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದರಿಂದ ಬಹುಶಃದವರೆಗೆ
ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಈ ಪದದ ಅರ್ಥ ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹೀಗೆಂದರೆ ಗಂಡಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳನ್ನು ನೆಕ್ಕುವುದು ಅಥವಾ ಚೀಪುವುದು.
ಮೌಖಿಕ ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ಈ ಮೊದಲು ಭಾವಿಸಿದ್ದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಅಪಾಯಕಾರೀ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಇದು ಕಡಿಮೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದರೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಸ್ಖಲನವನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಉತ್ತಮ.
ಹುಳುಗಳ ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯಿಂದ: ಇಲ್ಲ
ವೇಶ್ಯೆಯರಿಂದ: ಬಹುಶಃ
ಇದು ಗಿರಾಕಿಗಳು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಪ್ರವೇಶವನ್ನು ತಡೆಯುವುದಾದರೆ ಅವರು ವೇಶ್ಯೆಯರೆಂಬ ಅಂಶ ಅಗಣ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವೇಶ್ಯೆಯರು ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಭವ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯ.

೧೦. ಎಚ್‌ಐವಿ ಹೊಂದಿದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸು ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ದಾಟಿಸುತ್ತಾಳೆ?
ಉತ್ತರ: ಬಹುಶಃ
ಕೆಲವು ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರು ಎಚ್‌ಐವಿಯನ್ನು ಜನನದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ದಾಟಿಸಬಹುದು.

೧೧. ಎಚ್‌ಐವಿ ಪೀಡಿತ ತಾಯಂದಿರು ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ?
ಉತ್ತರ: ಬೇಕಿಲ್ಲ
ಅವರು ಎಚ್‌ಐವಿ ಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಆದರೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ.

೧೨. ಎಚ್‌ಐವಿ ಪೀಡಿತ ತಾಯಂದಿರು ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸಬಾರದೇ?
ಉತ್ತರ: ಬಹುಶಃ
ಎಚ್‌ಐವಿ ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಶೇ. ೧೦೦ರಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಅಂಕಿಅಂಶಗಳು ಶೇ ೧೦ ರಿಂದ ೩೦ ರವರೆಗೆ ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿದೆ. ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮವಾದರೂ ಬಡ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವೇ?
ಬಾಟಲ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾಲೂಡಿಸುವುದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಫ್ರಿಕಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಹಾಲಿನ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಲುಷಿತ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸಹಾ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ.

೧೩. ಎಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಾರದೇ?
ಉತ್ತರ: ಹಾಗೇನೂ ಇಲ್ಲ
ಇದು ನೀವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತೀರಿ, ಅದು ಸುರಕ್ಷಿತವೆ, ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಎಚ್‌ಐವಿ ಹೊಂದಿದ ಅನೇಕರು ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಸಂಪೂರ್ಣ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

೧೪. ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿದರೆ ಎಚ್‌ಐವಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?

ಉತ್ತರ: ಬಹುಶಃ
ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಶೇ ೧೦೦ ರಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಕಾಂಡೋಮ್‌ನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಬಳಕೆದಾರನ ಚಾತುರ್ಯ ಹಾಗೂ ಪರಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕಾಂಡೋಮ್‌ನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಜಲಮೂಲದ ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೆಂಟ್ ಲೇಪನದೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಿದರೆ, ಅದು ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ನಡುತ್ತದೆ.

೧೫. ಎಚ್‌ಐವಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ವರದಿ ಬಂದರೆ ನಮಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಇದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವೇ?
ಉತ್ತರ: ಇಲ್ಲ
ಎಚ್‌ಐವಿ ಆಂಟಿಬಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಎಚ್‌ಐವಿಗೆ ಆಂಟಿಬಾಡಿಗಳ ಪ್ರಸ್ತುತತೆಯನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ವರದಿ ಬಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಯಾವುದೇ ಆಂಟಿಬಾಡಿಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಇದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರ್ಥ ನಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಂಟಿಬಾಡಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಲು ಅವಶ್ಯವಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತವಿರಬಹುದು.
ಆಂಟಿಬಾಡಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಲು ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಾಗಿರಬೇಕು.

೧೬. ನವು ಏಡ್ಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?
ಉತ್ತರ: ಇಲ್ಲ
ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಚ್‌ಐವಿ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

೧೭. ಎಚ್‌ಐವಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದೆ ಎಂಬ ವರದಿ ಬಂದರೆ ನಮಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಇದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವೇ?
ಉತ್ತರ: ಹೌದು
ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಖಚಿತತೆಗಾಗಿ ಮರು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೧೮. ನವು ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕಿತರಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರು ಯಾರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು?

ತಂದೆತಾಯಿಯರು   ವೈದ್ಯರು   ದಂತವೈದ್ಯರು
ಗೆಳೆಯರು   ಶಿಕ್ಷಕರು   ಕುಟುಂಬದವರು
ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿ   ಹೆಂಡತಿ/ಗಂಡ   ಮಕ್ಕಳು
ಗೆಳತಿಯರು   ಧಾರ್ಮಿಕ ಗುರುಗಳು

ನವು ಯಾರಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದು ಅವರೊಂದಿಗಿನ ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಅವರು ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವವರೆಂದು ನಮಗೆ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆಯೇ? ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಳಂಕಿತಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲವೇ?
ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಇದು ಅವರೊಂದಿಗಿನ ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿತ್ತೇ ಅಥವಾ ಇದೆಯೇ?
ಹೇಗಾದರೂ, ಇದು ನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಂಪರ್ಕದ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವ ತಿರಸ್ಕಾರಪಡಬಹುದೆಂಬ ಭಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಪರಿಹರಿಸಲಾಗದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

೧೯. ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಎಚ್‌ಐವಿ ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆಯೇ?
ಉತ್ತರ: ಬಹುಶಃ
ಇದು ನವು ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಏನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ನವು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ನಮಗೆ ಇರುವ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು.

೨೦. ನವು ಕೇವಲ ಒಬ್ಬರೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೇ?
ಉತ್ತರ: ಬಹುಶಃ
ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಯು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಪರ್ಕವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ನಮಗಿದೆಯೇ?

೨೧. ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ನಮಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಹರಡಲು ಇತರ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಾಣುಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವೇ?
ಉತ್ತರ: ಬಹುಶಃ
ಕೆಲವು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹದೊಳಗೆ ಸುಲಭ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

೨೨. ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನವು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು (ಉತ್ತರಗಳ ಮುಂದೆ ಗುರುತು ಮಾಡಿ)

ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು
ನವು ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕಿತರಾಗಿದ್ದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಹುದಾದರೂ, ಇದು ಸಾಧ್ಯವೇ?
ಧಾರ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದುವುದು
ಎಚ್‌ಐವಿ ನವು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಏನು ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದರ ಫಲಿತಾಂಶ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ ನವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರೋ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ ಹೊರತು ತನ್ನಂತೆ ಅದು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮಾರ್ಗವಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿರುವುದು
ಭಾರತದ ಮತ್ತು ಇತರೆಡೆಗಳಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ಖ್ಯಾತನಾಮರು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಅಥವಾ ಗುದದ್ವಾರದ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಅಥವಾ ಸಲಿಂಗಕಾಮ ಎಂಬ ವಿಷಯಗಳೇ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಮಗೆ ಏನನ್ನಿಸುತ್ತದೆ?

ಯಾವಾಗಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗದ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲದಂತಹ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು
ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀವು ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ಬಳಸದೇ, ಅಥವಾ ನೀವು ಪಡೆಯುವ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ರಕ್ತ ಎಚ್‌ಐವಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗದ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲದಂತಹ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಎಚ್‌ಐವಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬಹುದು.
ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು
ಇದೂ ಸಹ ಧಾರ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದುವಂತೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿ ಏಡ್ಸ್‌ನ ರೋಗಾಣುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ನೀವು ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಉತ್ತಮ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವು ಏಡ್ಸ್‌ನ ವಿರುದ್ಧ ದೇಹವು ಉತ್ತಮ ಹೋರಾಟ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನುಬಂಧ ೩: ಎಂಎಸ್‌ಎಂ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಪರಿಶೀಲನಾ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ

ಈ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು [ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಹೆಸರನ್ನು ನಮೂದಿಸಿ] [ಸ್ಥಳದ ಹೆಸರನ್ನು ನಮೂದಿಸಿ], ಇಲ್ಲಿನ ಸಲಿಂಗಕಾಮೀ ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಎಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್‌ನ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರತರ ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡತಕ್ಕದ್ದು

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ವಿಸ್ತೃತ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿವೆ. ಇವು ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಎಚ್‌ಐವಿ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದಲ್ಲದೇ, ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ದಯವಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಈ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಹಗಳಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂದರ್ಶಕರನ್ನು ಕೇಳಿ.
ಸಂಖ್ಯೆ:
ಸ್ಥಳ:
ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಖ್ಯೆ:
ಸಂದರ್ಶಕರ ಹೆಸರು:
ಸಂದರ್ಶನದ ದಿನಾಂಕ:

ಒಪ್ಪಿಗೆ ತಿಳಿಸುವ ಪತ್ರ
ದಯವಿಟ್ಟು ಸಂದರ್ಶನದ ಮೊದಲಿಗೆ ಇದನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿತರಿಗೆ ಓದಿ ಹೇಳಿ.
ಈ ಸಂದರ್ಶನವು [ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಹೆಸರನ್ನು ನಮೂದಿಸಿ] ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಗಾಗಿ.
ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು, ಎಚ್‌ಐವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಗಳು ಏನೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಈ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಸುಮಾರು ೨೦೦ ಪುರುಷರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸಂದರ್ಶನವು ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸಂದರ್ಶಿಸಲು ಸಮ್ಮತಿ ನೀಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು, ಭಾಗವಹಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ ಯಾವುದೇ ದಂಡವನ್ನು ವಿಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಶುಲ್ಕವನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.
ನೀವು ಸಂದರ್ಶನದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಹೇಳಲು ನಿರಾಕರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಂದರ್ಶನವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಈ ಸಂದರ್ಶನದ ಸ್ವರೂಪ ಹಾಗೂ ಉದ್ದೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ಈ ಮೂಲಕ ದೃಢೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆ.

____________________________ _____________________
ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಹಿ **ದಿನಾಂಕ**

ಭಾಗ ಒಂದು:
ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾಹಿತಿ
ಸೂಕ್ತವಾದ ಉತ್ತರದ ಮುಂದೆ ಗುರುತು ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

೧. ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು? (ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ)

೨. ನೀವು:
ವಿವಾಹಿತರೇ,
ವಿವಾಹಿತರಲ್ಲದ ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿ,
ಅವಿವಾಹಿತ,
ವಿವಾಹಿತ ಮತ್ತು ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿ

ವಿವಾಹಿತ ಮತ್ತು ವಿವಾಹದ ಚೌಕಟ್ಟಿನ ಹೊರಗೂ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ
ಇತರೆ (ದಯವಿಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿ)

೩. ನೀವು ಪ್ರಸ್ತುತ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿದ್ದೀರಾ? ಹೌದು ಇಲ್ಲ

೪. ನಿಮ್ಮ ಕಸುಬು ಏನು?

೫. ನಿಮ್ಮ ಮಾಸಿಕ ಆದಾಯ ಎಷ್ಟು?

೬. ನೀವು ಎಷ್ಟು ವರ್ಷ ನಿಶ್ಚಿತ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೀರಾ?

೭. ನಿಮ್ಮ ಇತ್ತೀಚಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು...
ಕಳೆದ ವಾರ ಪುರುಷನೊಂದಿಗೆ ಹೆಂಗಸಿನೊಂದಿಗೆ
ಕಳೆದ ತಿಂಗಳು ಪುರುಷನೊಂದಿಗೆ ಹೆಂಗಸಿನೊಂದಿಗೆ

೮. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಏನೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ? ಒಬ್ಬ...?

ಕೋತಿ	ದೋ ಪರಾಥಾ
ಪಂತಿ	ಸಲಿಂಗಕಾಮಿ
ಡಬಲ್ ಡೆಕರ್	ಇತರೆ (ದಯವಿಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿ)

ಭಾಗ ಎರಡು
ಇತರ ಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳು

೧. ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ ಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವಿದೆ? ೯ ಅ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿದ್ದಿರಿ?
ವಾರ? _____ತಿಂಗಳು _____ ವಾರ? _____ ತಿಂಗಳು? _____

೨. ನೀವು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬಾರೀ ಗುದದ್ವಾರದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಿರಿ? ೧೦ ಅ. ನೀವು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿದ್ದಿರಿ?
ಕಳೆದ ವಾರದಲ್ಲಿ
ಪ್ರವೇಶಾತ್ಮಕ ____ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲದೇ ____ಪ್ರವೇಶಾತ್ಮಕ ____ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲದೇ ____
ಕಳೆದ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ
ಪ್ರವೇಶಾತ್ಮಕ ____ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲದೇ ____ಪ್ರವೇಶಾತ್ಮಕ ____ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲದೇ ____

೩. ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಮೌಖಿಕ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಿರಿ? ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಸ್ಖಲನದವರೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಿರಿ? ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿದ್ದಿರಿ?
ಕಳೆದ ವಾರದಲ್ಲಿ
ಪ್ರವೇಶಾತ್ಮಕ ____ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲದೇ ____ಪ್ರವೇಶಾತ್ಮಕ ____ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲದೇ ____
ಕಳೆದ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ
ಪ್ರವೇಶಾತ್ಮಕ ____ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲದೇ ____ಪ್ರವೇಶಾತ್ಮಕ ____ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲದೇ ____

೪. ಅವರುಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಏನು ಮತ್ತು ಕಳೆದ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಕೂಡಿದಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲಿರಾ?

ಸಂಬಂಧ	ಸಂಖ್ಯೆ
ಗೆಳೆಯರು	
ಅಪರಿಚಿತರು	
ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರು	
ಪುರುಷ ವೇಶ್ಯೆಯರು	
ಸಂಬಂಧಿಕರು	
ಸೇವಕರು	
ಶುಲ್ಕ ನೀಡುವ ಗಿರಾಕಿಗಳು	
ಇತರೆ (ದಯವಿಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿ)	

೫. ನೀವು ಕಳೆದ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ ಪುರುಷರನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದಿರಿ?

ಸ್ಥಳ	ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆ	ಸ್ಥಳ
ಬಾರ್/ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು		
ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ		
ಮನೆಯಲ್ಲಿ		
ಟ್ರಕ್ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ		
ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿ		

ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳಲ್ಲಿ
ಪಾರ್ಕ್/ಬೀಚಿನಲ್ಲಿ
ಸ್ನೇಹಿತರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ
ಶೌಚಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ
ರೇಲ್ವೆ ಸ್ಟಾಣಗಳಲ್ಲಿ
ಅತಿಥಿ ಗೃಹಗಳಲ್ಲಿ
ಬಾಜ್ಹಾರಿನಲ್ಲಿ
ಸಿನೆಮಾ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ
ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ
ಬಸ್ ಸ್ಟಾಣದಲ್ಲಿ
ಇತರೆ (ದಯವಿಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿ

೬. ನಿವು ಈ ಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲಿ?

ಸ್ಥಳ	ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆ	ಸ್ಥಳ
ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ		
ಸ್ನೇಹಿತರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ		
ಪಾರ್ಕ್/ಸಂಚಾರೀ ವಲಯದಲ್ಲಿ		
ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ/ಅತಿಥಿ ಗೃಹಗಳಲ್ಲಿ		
ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ		
ಸಿನೆಮಾ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ		
ಬಾರ್/ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು		
ಶೌಚಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ		

ಸ್ಥಳ	ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆ	ಸ್ಥಳ
ಕಾರಿನಲ್ಲಿ		
ರೈಲಿನಲ್ಲಿ		
ರೈಲ್ವೇ / ಬಸ್ ಸ್ಟಾಣದಲ್ಲಿ		
ಇತರೆ (ದಯವಿಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿ)		

೭. ನಿಮ್ಮ ಕಳೆದ ಇಬ್ಬರು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟು? ____

೮. ನಿಮ್ಮ ಕಳೆದ ೫ ಮಂದಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳ ಪೈಕಿ ವಿವಾಹಿತರು ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ? ____

೯. ನಿವು ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ?

ಔಷಧಾಲಯಗಳು [ ] ವೈದ್ಯರು [ ]
ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ಕ್ಲಿನಿಕ್ [ ] ಕಾಂಡೋಮ್ ನಿಡುವ ಮೆಷೀನ್‌ಗಳು [ ]
ಅಂಗಡಿಗಳು/ಕಿರಾಣಿ ಅಂಗಡಿಗಳು [ ] ಸ್ನೇಹಿತರು[ ]
ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಯೋಜನೆ [ ] ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳು[ ]
ಸಮಾಜ ಸೇವಕರಿಂದ[ ] ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳಿಂದ[ ]
ಏಡ್ಸ್ ಎನ್‌ಜಿಒ (ದಯವಿಟ್ಟು ಹೆಸರಿಸಿ)

೧೦. ನಿವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವ ಹೆಸರಿನ/ರೀತಿಯ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸುತ್ತೀರಿ?

೧೧. ನಿವು ಕಾಂಡೋಮ್ **ಬಳಸದೇ ಇರಲು** ಕಾರಣಗಳೇನೆಂದು, ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅಂದರೆ ೧, ೨, ೩, ೪ ಎಂದು ನಮೂದಿಸಿ

ನಾನು ಕಾಂಡೋಮ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ [ ] ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ಖಾಯಿಲೆಯಿಲ್ಲ [ ]
ಅದು ತೃಪ್ತಿ ನಿಡುವುದಿಲ್ಲ [ ] ನನ್ನ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಖಾಯಿಲೆಯಿಲ್ಲ [ ]
ಎಸೆಯುವುದು ಕಷ್ಟ [ ] ಬಳಸಲು ಸುಲಭವಲ್ಲ [ ]
ಎಂದೂ ಬಳಸಿಲ್ಲ [ ] ನನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯು ನಂಬಲರ್ಹನು [ ]
ಕೊಳ್ಳಲು/ಬಳಸಲು ಮುಜುಗರವಾಗುತ್ತದೆ [ ] ಇತರೆ (ದಯವಿಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿ) [ ]
ಕಾಂಡೋಮ್ ಎಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದು [ ]

೧೨. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಕಾಂಡೋಮ್ ಇದೆಯೇ?

ಹೌದು [ ] ಇಲ್ಲ [ ]

೧೩. ನಾವು ಅದನ್ನು ನೋಡಬಹುದೇ?

ಸರಿ [ ] ಬೇಡ [ ]

೧೪. ಕಳೆದ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ ಗುದದ್ವಾರದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೆಂಟ್ ಬಳಸಿದ್ದಿರಿ?
ಒಮ್ಮೆಯೂ ಬಳಸಿಲ್ಲ ಪ್ರತೀ ಬಾರಿಯೂ
ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ

೧೫. ನೀವು ಯಾವ ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೆಂಟ್ ಬಳಸಿದ್ದಿರಿ?
[ ] ಎಣ್ಣೆ
[ ] ತುಪ್ಪ / ಬೆಣ್ಣೆ
[ ] ಜೊಲ್ಲು
[ ] ವ್ಯಾಸಲೀನ್
[ ] ಕೆವೈ ಜೆಲ್ಲಿ
[ ] ಸೋಪು
[ ] ಇತರೆ (ದಯವಿಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿ)

ಭಾಗ ಮೂರು
ಲೈಂಗಿಕತೆಗಾಗಿ ಹಣ ಪಡೆಯುವಿಕೆ

೧. ನೀವು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಪುರುಷನಿಂದ ಹಣ ಪಡೆದಿದ್ದೀರಾ? ಹೌದು [ ] ಇಲ್ಲ [ ]
ಇಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ೩ಂಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ

೨. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಪುರುಷನಿಂದ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹಣ ಪಡೆದಿದ್ದೀರಾ?
ಕಳೆದ ವಾರ ______ ಕಳೆದ ತಿಂಗಳು ______

೩. ಯಾವ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕತೆಗಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಹಣ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು?
ಗುದದ್ವಾರದ ಲೈಂಗಿಕತೆ _____ ಪ್ರವೇಶಾತ್ಮಕ ____ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲದೇ ____
ಮೌಖಿಕ ಲೈಂಗಿಕತೆ _____ ಪ್ರವೇಶಾತ್ಮಕ ____ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲದೇ ____
ಹಸ್ತಮೈಥುನ _____ ಇತರೆ (ದಯವಿಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿ)

೪. ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಪುರುಷನಿಂದ ನೀವು ಹಣ ಪಡೆದ ಕಳೆದ ೫ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬಾರೀ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಲಾಗಿತ್ತು?

೫. ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದವರಾರು?
ನೀವು [ ] ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ [ ]

೬. ಕಳೆದ ಬಾರಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ನೀವು ಯಾವುದೇ ಪುರುಷನಿಂದ ಹಣ ಪಡೆದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಹಣ ಸಂದಾಯವಾಗಿತ್ತು?
____

೭. ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಪುರುಷನಿಗೆ ನೀವು ಹಣ ನೀಡಿದ್ದೀರಾ?
ಹೌದು [ ] ಇಲ್ಲ [ ]
ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ೩೬ಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ

೮. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಪುರುಷನಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹಣ ನೀಡಿದ್ದೀರಾ?
ಕಳೆದ ವಾರ ______ ಕಳೆದ ತಿಂಗಳು ______

೯. ಯಾವ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕತೆಗಾಗಿ ನೀವು ಹಣ ನೀಡಿದ್ದೀರಿ?
ಗುದದ್ವಾರದ ಲೈಂಗಿಕತೆ _____ ಪ್ರವೇಶಾತ್ಮಕ ____ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲದೇ ____
ಮೌಖಿಕ ಲೈಂಗಿಕತೆ _____ ಪ್ರವೇಶಾತ್ಮಕ ____ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲದೇ ____
ಹಸ್ತಮೈಥುನ _____ ಇತರೆ (ದಯವಿಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿ)

೧೦. ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಪುರುಷನಿಗೆ ನೀವು ಹಣ ನೀಡಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬಾರೀ **ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿರಲಿಲ್ಲ**? ______

೧೧. ಕಳೆದ ಬಾರಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ನೀವು ಯಾವುದೇ ಪುರುಷನಿಗೆ ಹಣ ನೀಡಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟು ಹಣ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಿರಿ?

೧೨. ನಿಮ್ಮ ಕಳೆದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಯ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟು? ____

ಭಾಗ ನಾಲ್ಕು
ಹೆಂಗಸರೊಂದಿಗಿನ ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

೧. ಅ. ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಹೆಂಗಸಿನೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಿರಾ?

ಹೌದು [ ] ಇಲ್ಲ []

ಬ. ನೀವು ವಿವಾಹಿತರೇ?

ಹೌದು [ ] ಇಲ್ಲ [ ]

ಕ. ಕಳೆದ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಿರಿ?______

ಯಾವ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಿರಿ?

ಯೋನಿಯ ಲೈಂಗಿಕತೆ	[ ]	ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ [ ]	ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿದ್ದಿರೇ [ಹೌ/ಇ]
ಗುದದ್ವಾರದ ಲೈಂಗಿಕತೆ	[ ]	ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ [ ]	ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿದ್ದಿರೇ [ಹೌ/ಇ]
ಮೌಖಿಕ ಲೈಂಗಿಕತೆ (ಸ್ಖಲನದವರೆಗೆ)	[ ]	ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ [ ]	ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿದ್ದಿರೇ [ಹೌ/ಇ]
ಹಸ್ತಮೈಥುನ	[ ]	ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ [ ]	ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿದ್ದಿರೇ [ಹೌ/ಇ]
ಇತರೆ (ದಯವಿಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿ)	[ ]	ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ [ ]	ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿದ್ದಿರೇ [ಹೌ/ಇ]

____

೨. ನೀವು ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಲೈಂಗಿಕತೆ ನಡೆಸಿದ್ದರೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ೧೬ಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ.

೩. ಕಳೆದ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನ ಹೆಂಗಸರೊಂದಿಗೆ (ನೀವು ವಿವಾಹಿತರಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ), ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಿರಿ?

೪. ಕಳೆದ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನ ಹೆಂಗಸರೊಂದಿಗೆ (ನೀವು ವಿವಾಹಿತರಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ), ನೀವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲೈಂಗಿಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಿರಿ?

ಯೋನಿಯ ಲೈಂಗಿಕತೆ	[ ]	ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ [ ]	ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿದ್ದಿರೇ [ಹೌ/ಇ]
ಗುದದ್ವಾರದ ಲೈಂಗಿಕತೆ	[ ]	ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ [ ]	ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿದ್ದಿರೇ [ಹೌ/ಇ]
ಮೌಖಿಕ ಲೈಂಗಿಕತೆ (ಸ್ಖಲನದವರೆಗೆ)	[ ]	ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ [ ]	ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿದ್ದಿರೇ [ಹೌ/ಇ]
ಹಸ್ತಮೈಥುನ	[ ]	ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ [ ]	ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿದ್ದಿರೇ [ಹೌ/ಇ]
ಇತರೆ (ದಯವಿಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿ)	[ ]	ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ [ ]	ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿದ್ದಿರೇ [ಹೌ/ಇ]

____

೫. ಈ ಹೆಂಗಸರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಏನು ಮತ್ತು ಕಳೆದ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಕೂಡಿದಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲಿರಾ?

ಗೆಳೆಯರು	[ ]	ಸಂಬಂಧಿಕರು	[ ]
ಅಪರಿಚಿತರು	[ ]	ಸೇವಕರು	[ ]
ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರು	[ ]	ವೇಶ್ಯೆಯರು	[ ]
ಇತರೆ (ದಯವಿಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿ)	[ ]		

೬. ನಿಮ್ಮ ಕಳೆದ ೫ ಮಂದಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿ ಹೆಂಗಸರ ಪೈಕಿ ವಿವಾಹಿತರು ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ? [ ]

೭. ಹೆಂಗಸರೊಂದಿಗಿನ ನಿಮ್ಮ ಕಳೆದ ೫ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬಾರೀ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಲಾಗಿತ್ತು? [ ]

೮. ಕಳೆದ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ನೀವು ಹಣ ನೀಡಿದ್ದೀರಾ?

ಹೌದು [ ] ಇಲ್ಲ [ ]

೯. ಹಣ ನೀಡಿದಾಗ ನೀವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಿರಿ?

ಯೋನಿಯ ಲೈಂಗಿಕತೆ	[ ]	ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ [ ]	ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿದ್ದಿರೇ [ಹೌ/ಇ]
ಗುದದ್ವಾರದ ಲೈಂಗಿಕತೆ	[ ]	ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ [ ]	ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿದ್ದಿರೇ [ಹೌ/ಇ]
ಮೌಖಿಕ ಲೈಂಗಿಕತೆ (ಸ್ಖಲನದವರೆಗೆ)	[ ]	ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ [ ]	ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿದ್ದಿರೇ [ಹೌ/ಇ]
ಹಸ್ತಮೈಥುನ	[ ]	ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ [ ]	ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿದ್ದಿರೇ [ಹೌ/ಇ]
ಇತರೆ (ದಯವಿಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿ)	[ ]	ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ [ ]	ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿದ್ದಿರೇ [ಹೌ/ಇ]

____

೧೦. ಕಳೆದ ೫ ಬಾರಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿದ್ದಿರಿ? [ ]

೧೧. ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದವರಾರು?

ನೀವು [ ] ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ [ ]

ಭಾಗ ಐದು

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ

೧. ನಮಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನಾದರೂ ಇವೆಯೇ?

ಸಮಸ್ಯೆ	ಇಲ್ಲ	ಇದೆ	ಎಷ್ಟು ಕಾಲದಿಂದ
ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ನೋವು	[ ]	[ ]	
ಗುದದ್ವಾರದ ಸುತ್ತ ನವೆ ಅಥವಾ ಉರಿ	[ ]	[ ]	
ಶಿಶ್ನದಿಂದ ಕೀವು ಅಥವಾ ಇನ್ನ್ಯಾವುದೇ ಸ್ರಾವ	[ ]	[ ]	
ಪಾಯಿಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಕೀವು ಅಥವಾ ಇನ್ನ್ಯಾವುದೇ ಸ್ರಾವ	[ ]	[ ]	
ಪಾಯಿಖಾನೆಗೆ ಹೋದಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವ	[ ]	[ ]	
ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳ ಸುತ್ತ ಗುಳ್ಳೆಗಳು	[ ]	[ ]	
ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಗಂದೆಗಳು	[ ]	[ ]	
ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಅಥವಾ ರಕ್ತಸ್ರಾವ	[ ]	[ ]	
ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ನೋವು	[ ]	[ ]	
ಇತರೆ _______________	[ ]	[ ]	

೨. ಇವುಗಳಿಗೆ ನವು ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?

ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ [ ]   ಆಸ್ಪತ್ರೆ [ ] ಇತರ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ __________

ಔಷಧಾಲಯ [ ]   ಸ್ನೇಹಿತ / ಬಂಧು [ ]

ಖಾಸಗಿ ವೈದ್ಯರು [ ]   ರಸ್ತೆ ವೈದ್ಯರು [ ]

ಇತರೆ (ದಯವಿಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿ [ ] _____________

೩. ಕಳೆದ ಬಾರಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಏನು ಮಾಡಿದಿರಿ?

ಏನೂ ಇಲ್ಲ [ ]   ಆಸ್ಪತ್ರೆ [ ] ಇತರ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ __________

ಔಷಧಾಲಯ [ ]   ಸ್ನೇಹಿತ / ಬಂಧು [ ]

ಖಾಸಗಿ ವೈದ್ಯರು [ ]   ರಸ್ತೆ ವೈದ್ಯರು [ ]

ಇತರೆ (ದಯವಿಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿ [ ] _____________

೪. ನವು ಎಚ್‌ಐವಿ ಅಥವಾ/ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ? ಹೌದು [ ]   ಇಲ್ಲ [ ]

೫. ಹೌದಾದರೆ, ನವು ಕೇಳಿರುವುದನ್ನು ಹೇಳಿ

೬. ಹೌದಾದರೆ, ನವು ಯಾವ ಮೂಲದಿಂದ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದಿರಿ?

ವೈದ್ಯರು   ಆಸ್ಪತ್ರೆ   ಸ್ಥಳೀಯ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ ಯೋಜನೆ

ರೇಡಿಯೋ   ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ   ಸ್ನೇಹಿತರು

ಸಮಾಜ ಸೇವಕರು   ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು   ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳು

ಎನ್‌ಜಿಓ   ಇತರೆ (ದಯವಿಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿ)

ದಿನಪತ್ರಿಕೆ / ವಾರಪತ್ರಿಕೆ:   ಯಾವುದು?

ಕರಪತ್ರಗಳು   ನಮಗೆ ಈ ಕರಪತ್ರಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿದವು?

ಭಿತ್ತಿಪತ್ರಗಳು   ಈ ಭಿತ್ತಿಪತ್ರಗಳನ್ನು ನವು ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಿರಿ?

೭. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಎಚ್‌ಐವಿ / ಏಡ್ಸ್ ಬರುವಂತಹ ಅಪಾಯಗಳು ನಮಗೆ ಎಷ್ಟಿವೆ?

ಬಹಳಷ್ಟು   ಸಾಧಾರಣ   ಸ್ವಲ್ಪ   ನನಗೆ ತಿಳಿಯದು

ನಮ್ಮ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಏನು?

೮. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಬರಬಹುದೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ ತಿಳಿಸಿ:

ಅನುಭವ	ಹೌದು	ಇಲ್ಲ	ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ
ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ	[ ]	[ ]	[ ]
ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸದಿದ್ದ ಪುರುಷನ ಸ್ಖಲನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ	[ ]	[ ]	[ ]
ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿದ್ದ ಪುರುಷನೊಂದಿಗೆ ಸ್ಖಲನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ	[ ]	[ ]	[ ]
ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸದೇ ಹೆಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ	[ ]	[ ]	[ ]
ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿ ಹೆಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ	[ ]	[ ]	[ ]
ಕೇವಲ ಹೆಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಂಗತ್ಯ ಹೊಂದುವುದರಿಂದ	[ ]	[ ]	[ ]

ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಚೀಪುವುದರಿಂದ	[ ]	[ ]	[ ]
ಸ್ಖಲನವನ್ನು ನುಂಗುವುದರಿಂದ	[ ]	[ ]	[ ]
ಯೋನಿಯನ್ನು ನೆಕ್ಕುವುದರಿಂದ	[ ]	[ ]	[ ]
ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ	[ ]	[ ]	[ ]
ದೇಹಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ	[ ]	[ ]	[ ]
ತೊಡೆಯ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ	[ ]	[ ]	[ ]
ಅಂಡನ್ನು ನೆಕ್ಕುವುದರಿಂದ	[ ]	[ ]	[ ]
ಆಳವಾದ ಚುಂಬನದಿಂದ	[ ]	[ ]	[ ]

೯. ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಅಥವಾ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

೧೦. ನೀವು ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ? ಹೌದು [ ] ಇಲ್ಲ [ ]

೧೧. ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಅಥವಾ ಹರಡುವುದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ರೀತಿಗಳಿಂದ ತಡೆಯಬಹುದೇ?

	ಹೌದು	ಇಲ್ಲ	ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ
ಗುದದ್ವಾರದ ಅಥವಾ ಯೋನಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸುವುದು	[ ]	[ ]	[ ]
ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೂರಿಸದೇ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು	[ ]	[ ]	[ ]
ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು			

೧೨. ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಏನನ್ನಿಸುತ್ತದೆ? ದಯವಿಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿ _____________
____

೧೩. ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಅಥವಾ ಹರಡುವ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ವಿವರಿಸಿ ____
____

೧೪. ನಿಮಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೀರಾ?

	ಹೌದು	ಇಲ್ಲ	ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ
ಪುರುಷ ಸಂಗಾತಿಗಳು	[ ]	[ ]	[ ]
ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಗಾತಿಗಳು	[ ]	[ ]	[ ]
ಹೆಂಡತಿ	[ ]	[ ]	[ ]

೧೫. ನೀವು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಎಚ್‌ಐವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ? ಹೌದು [ ] ಇಲ್ಲ[ ]
ಹೌದಾದರೆ ಕಡೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ದಿನಾಂಕ ಮತ್ತು ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೀಡಿ __________
ಹೌದಾದರೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಿ?
ಆಸ್ಪತ್ರೆ [ ] ಖಾಸಗಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್ [ ] ಇತರೆ (ದಯವಿಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿ) ______

೧೬. ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವ ಮೊದಲು / ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತೇ?

೧೭. ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು/ಎಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತೇ?
ಹೌದು [ ] ಇಲ್ಲ[ ]
ಹೌದಾದರೆ ನಿಮಗೆ ಯಾರು ಎಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದರು: ____________________________________

೧೮. ನೀವು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರೇ ಒಬ್ಬರು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ?
ನೀವು ಹೌದು [ ] ಇಲ್ಲ[ ]
ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ ಹೌದು [ ] ಇಲ್ಲ[ ]

೧೯. ನೀವು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಅಥವಾ ಎಚ್‌ಐವಿ/ ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿತರಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ?
ಸರ್ಕಾರೀ ಆಸ್ಪತ್ರೆ [ ] ಖಾಸಗಿ ವೈದ್ಯರು [ ] ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದ ಇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿ[ ]
ಏಡ್ಸ್ ಎನ್‌ಜಿಒ ಯೋಜನೆ[ ] ಸ್ಥಳೀಯ ಎಂ ಎಸ್ ಎಂ[ ] ಸಹಯೋಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರು[ ]
ಧರ್ಮ [ ] ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ [ ] ಇತರೆ (ದಯವಿಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿ) [ ]

೨೦. ನಿಮಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು/ಎಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಮಾಹಿತಿ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ತಿಳಿಸಿ?

ನಿಮ್ಮ ಸಂದರ್ಶನವು ಈಗ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಯಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ನಿಮ್ಮ ಸಹಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಸಂದರ್ಶಕರ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು:

ಅನುಬಂಧ ೪: ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನೆ

ಹೆಸರು:
ದಿನಾಂಕ:
ಗುರಿಗಳು:

ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು
ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

- ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು/ಎಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ಅರಿವು
- ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಆಚರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಅರಿವು
- ಎಂಎಸ್‌ಎಂಗಳ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಅರಿವು
- ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀ ಜನನಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪ್ರಭಾವದ ಅರಿವು.
- ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯುವ ಸಾಮಾಜಿಕ–ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಿಭಾಷೆ.
- ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಹಾಗೂ ಅರಿವಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆ

೧. ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವು ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದೆ ಎಂಬ ತೃಪ್ತಿ ನಮಗಿದೆಯೇ?

	ಹೌದು	ಭಾಗಶಃ	ಇಲ್ಲ
ಉದ್ದೇಶ ೧	[ ]	[ ]	[ ]
೨	[ ]	[ ]	[ ]
೩	[ ]	[ ]	[ ]
೪	[ ]	[ ]	[ ]
೫	[ ]	[ ]	[ ]
೬	[ ]	[ ]	[ ]

ಹೆಚ್ಚಿನ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು: ____
____

೨. ತರಬೇತಿಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೇಗಿತ್ತು? (ದಯವಿಟ್ಟು ಗುರುತಿಸಿ)
ಅತ್ಯುತ್ತಮ [ ] ಪರವಾಗಿಲ್ಲ [ ]
ಉತ್ತಮ [ ] ಚೆನ್ನಾಗಿರಲಿಲ್ಲ [ ]
ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಚಿಸಿ: ___________________________________

೩. ನಾವು ಹೊಸದೇನಾದರೂ ಕಲಿತಿದ್ದೀರಾ?
ಏನನ್ನು ಕಲಿತಿರಿ?
ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಚಿಸಿ: ___________________________________

೪. ನಾವು ಹೊಸದಾದ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಕರವಾದ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೀರಾ?
ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಚಿಸಿ: ___________________________________

೫. ನಮಗೆ ಒದಗಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಸಮಾಧಾನವಿದೆಯೇ (ದಯವಿಟ್ಟು ನಮೂದಿಸಿ)
ಹೌದು [ ] ಇಲ್ಲ[ ] ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಚಿಸಿ: _________________________

೬. ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿನ ಮಾಹಿತಿ ಕಷ್ಟಕರ ಎಂದು ನಮಗೆ ಅನ್ನಿಸಿದೆಯೇ? ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ?
ಹೌದು [ ] ಇಲ್ಲ[ ] ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಚಿಸಿ: _________________________

೭. ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಂಶ ಯಾವುದು?
____

೮. ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಟ್ಟ ಅಂಶ ಯಾವುದು?
____

೯. ಇಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ ಭಾಷೆಯು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿತ್ತೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಚಿಸಿ
ಹೌದು [ ] ಭಾಗಶಃ [ ] ಇಲ್ಲ[ ]

೧೦. ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ನಮ್ಮ ಸಲಹೆಗಳೇನು:
____

೧೧. ಇತರ ಯಾವುದೇ ಸಲಹೆಗಳು?
____

ಪ್ರಥಮಾಕ್ಷರಿಗಳು

ಏಡ್ಸ್ ಅಕ್ವೈರ್ಡ್ ಇಮ್ಯೂನೋ ಡೆಫಿಶಿಯನ್ಸಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್

ಎಆರ್‌ವಿ ಆಂಟಿ ರೆಟ್ರೋವೈರಲ್
ನಬಸಂ (ಬಿಸಿಸಿ) ನಡತೆ ಬದಲಾವಣೆಯ ಸಂವಹನ
ಸಸಂ (ಸಿಬಿಓ) ಸಮುದಾಯದತ್ತ ಸಂಸ್ಥೆ
ಮಾಚುವ್ಯ (ಐಡಿಯು) ಮಾದಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ವ್ಯಸನ
ಮಾಶಿಸಂ (ಐಇಸಿ) ಮಾಹಿತಿ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ
ಎಚ್‌ಐವಿ ಹ್ಯೂಮನ್ ಇಮ್ಯುನೋ ಡೆಫ಼ಿಶಿಯನ್ಸಿ ವೈರಸ್
ಎಂಎಸ್‌ಎಂ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿ ಪುರುಷರು
ಎನ್‌ಜಿಓ ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು
ಎನ್‌ಎಫ಼್‌ಐ ನಾಜ಼್ ಫ಼ೌಂಡೇಷನ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್
ಲೈಂಹರೋ(ಎಸ್‌ಟಿಡಿ) ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು
ಲೈಂಹಸೋಂ (ಎಸ್‌ಟಿಐ) ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳು
ಯುಎನ್‌ಏಡ್ಸ್ ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಜಂಟಿ ಯೋಜನೆ

ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು
ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮೂಲಗಳಿಗೆ ನಾವು ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ:

- ದ ವರ್ಕರ್ಸ್ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬುಕ್: ದ ಸೆಕ್ಸ್ ವರ್ಕರ್ಸ್ ಔಟ್ರೀಚ್ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್. ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ, ೧೯೯೨
- ದ ಅನ್ಸೆನ್ಸರ್ಡ್ ಗೈಡ್ ಟು ಸೆಕ್ಸ್ಯುಯಲ್ ಹೆಲ್ತ್, ಹೆಲೆನ್ ನಾಕ್ಸ್, ನಾಕ್ಸ್ ಪಬ್ಲಿಷಿಂಗ್, ಯುಕೆ, ೧೯೯೫
- ಮೇಕಿಂಗ್ ಸೆಕ್ಸ್ ವರ್ಕ್ ಸೇಫ಼್, ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್ ಆಫ಼್ ಸೆಕ್ಸ್ ವರ್ಕ್ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್ಸ್, ಯುಕೆ, ೧೯೯೭
- ಎಬಿಸಿ ಆಫ಼್ ಸೆಕ್ಸ್ಯುಯಲಿ ಟ್ರಾನ್ಸ್ಮಿಟೆಡ್ ಡಿಸೀಸಸ್, ಸಂ. ಮೈಕೇಲ್ ಆಡ್ಲರ್, ಬಿಎಂಜೆ, ಯುಕೆ, ೧೯೯೫
- ಎಬಿಸಿ ಆಫ಼್ ಏಡ್ಸ್, ಸಂ. ಮೈಕೇಲ್ ಆಡ್ಲರ್, ಬಿಎಂಜೆ, ೧೯೯೫
- ವರ್ಕಿಂಗ್ ವಿಥ್ ಅನ್ಸರ್ಟೇನಟಿ, ಹಿಲರಿ ಡಿಕ್ಸನ್ ಮತ್ತು ಪೀಟರ್ ಗೋರ್ಡನ್, ಎಫ಼್‌ಪಿಎ ಎಡುಕೇಶನ್ ಯೂನಿಟ್, ಯುಕೆ, ೧೯೮೭
- ವೆಸೆಕ್ಸ್ ಗೇ ಮೆನ್ಸ್ ಹೆಲ್ತ್ ಫ಼ೋರಂ, ಯುಕೆ ಫ಼ಾರ್ ಎಸ್‌ಟಿಡಿ ಟೆಕ್ಸ್ಟ್
- ಎಸ್‌ಟಿಡಿ / ಏಡ್ಸ್ ಪೀರ್ ಎಡುಕೇಟರ್ ಟ್ರೇನಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುಯಲ್, ನಾಷನಲ್ ಏಡ್ಸ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ, ಟ್ಯಾನ್‌ಜ಼ಾನಿಯಾ, ೧೯೯೨
- ಯುಎನ್‌ಡಿಪಿ: ಎಚ್‌ಐವಿ ಏಡ್ಸ್ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್ ಪ್ಲಾನಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನುಯಲ್
- ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಫ಼ಾರ್ ಇಂಟರ್ನ್ಯಾಷನಲ್ ಡೆವೆಲಂಪ್‌ಮೆಂಟ್, ಯುಕೆ, ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್ ಲಾಜಿಕಲ್ ಫ಼್ರೇಂವರ್ಕ್
- ಯುಎನ್‌ಏಡ್ಸ್: ಪ್ಲಾನಿಂಗ್ ಅಂಡ್ ಇಂಪ್ಲಿಮೆಂಟೇಷನ್ ಆಫ಼್ ಟಾರ್ಗೆಟೆಡ್ ಇಂಟರ್ವೆನ್ಷನ್ಸ್ – ಪಾರ್ಟಿಸಿಪೆಂಟ್ಸ್ ಗೈಡ್ (ಕರಡು)

ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದ ಯುಎನ್‌ಏಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲೆ ಅಲ್ಮೆಡಲ್ ಪಾರ್ಟನರ್ಷಿಪ್ ಯೂನಿಟ್‌ಗಳಿಗೆ ನಾವು ಋಣಿಗಳು.