TRAINING MANUAL

For

ADOLESCENT

PEER EDUCATORS & COUNSELLORS

by

NETWORK FOR ENTERPRIZE ENHANCEMENT AND DEVELOPMENT SUPPORT

(NEEDS)

SUPPORTED BY

NASSCOM FOUNDATION

NASSCOM Social Innovation Forum 2016
A NASSCOM Foundation Initiative

Vodafone Foundation

NEEDS
EXIST TO IMPACT

Printing Supported By

Simavi

विषय वस्तु

विषय	पृष्ट सं0
आभार	5
संस्थागत परिचय	7
परिचय एवं सत्रों की एक झलक	9
पूर्व पश्चात् टेस्ट	11
माड्यूल संख्या 1 - परिचय और किशोर किशोरियों के साथ संचार	15
सत्र – 1 – परिचय	15
सत्र – 2 – संचार की मूल बातें	15
सत्र – 3 – नेतृत्व कौशल	15
माड्यूल संख्या 2 - किशोरावस्था तथा प्रजनन स्वास्थ्य	31
सत्र – 1 – किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तन	31
सत्र – 2 – स्त्री तथा पुरूष प्रजनन तंत्र	31
सत्र – 3 – मासिक धर्म तथा संबंधित मुद्दे	31
माड्यूल संख्या 3 - लैंगिकता एवं प्रजनन स्वास्थ्य	53
सत्र – 1 – किशोरावस्था तथा लैंगिता	53
स – 2 – प्रजनन तंत्र तथा संक्रमण	53
सत्र – 3 – जोखिम पूर्ण यौन व्यवहार	53
माड्यूल संख्या 4 - किशोरावस्था तथा परिवार	65
सत्र 1 – बाल विवाह और किशोरावस्था में मातृत्व	65
स 2 – किशोरावस्था में गर्भनिरोध	65
स 3 – परिवार नियोजन	65
माड्यूल संख्या 5 -जेडर और हिंसा	81
सत्र 1 – जेंडर भूमिका	81
सत्र 2 – किशोर किशोरियों में हिंसा	81
स 3 – सही स्पर्श और गलत स्पर्श	81
माड्यूल संख्या 6 - पीयर एडुकेटर और किशोर स्वास्थ्य में उनकी भूमिका	93
सत्र 1 – पीयर एडुकेटर की भूमिका	93
सत्र 2 – पीयर एडुकेटर के गुण	93
सत्र 3 – पीयर एडुकेटर के कार्य	93

आभार

किशोर किशोरियों के लिए इस प्रशिक्षण मैन्युअल को तैयार करने के क्रम में विभिन्न संस्थाओं द्वारा किशोर मुद्दे पर तैयार की गयी अध्ययन सामग्रियों का गहन अध्ययन किया गया है। किशोर - किशोरी के महत्वपूर्ण मुद्दों के अलावा क्षेत्र विशेष लक्ष्य समूह के मुद्दों को ध्यान में रखते हुए कई प्रशिक्षण मैनुअल्स से प्रेरित होकर इसे तैयार किया गया है।

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम, के तहत तैयार किये गए प्रशिक्षण सामग्रियों को इसमें समवेहित किया गया है. इसके अलावा CREA, CEDPA, Save the Children, UNICEF से भी आवश्यक सामग्रियों को सम्मिलित किया गया है।

देवघर जिला के पालोजोरी, सोनराथरी प्रखंड के किशोर एवम किशोरी जिनसे बातचीत के दौरान उनकी मनोभावना, विचार तथा इस अवस्था की उनकी आवश्यकतओं को समझने का अवसर मिला एवं उनकी मुद्दे को ध्यान में रख कर ही इस का प्रारूप तैयार किया गया, उनका भी विशेष आभार है ।

NEEDS के सभी कर्मी जिनका सहयोग इस प्रारूप को आकर देने में मिला उनका सबका विशेष आभार ।

यह प्रशिक्षण पुस्तिका NASSCOM Foundation, Vodafone Foundation, Nextgen तथा Grant Thorton के सहयोग के बिना सम्भव नहीं था। इनका विशेष साभार।

संस्थागत परिचय

झारखण्ड राज्य के देवघर जिले में स्थित संस्था NEEDS, विगत कई वर्षों से झारखण्ड के सुदूर जिलों में ग्रामीण किशोर किशोरियों के साथ स्वास्थ्य, शिक्षा तथा नेतृत्व क्षमता के मुद्दे पे निरंतर कार्य कर रहा है।

इस प्रक्रिया में किशोर किशोरियों के समूह के साथ कुछ सघन अध्ययन भी किये गए जिनमे ये जानने का प्रयास किया गया की अपने अंदर होने वाली विभिन्न शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तनों को ये बच्चे किस तरह से लेते है। इन्हें क्या उद्वेलित करता है तथा क्या इन्हें उत्तेजित करता है। यह जानना इस लिए भी आवश्यक है क्योंकि किशोरावस्था असीम संभावनाओं का समय होता है जिसे सही दिशा में केंद्रित करना अति आवश्यक है।

किशोर वर्ग के लिए पूर्व में भी कई अध्ययन तथा प्रसिक्षण सामग्री तैयार किये गए है। NEEDS द्वारा तैयार की गयी इस प्रशिक्षण मैन्युअल में समकालीन प्रशिक्षण सामग्रियों से उन सभी मुद्दों को समावेशित किया गया है जिनकी आवश्यकता बच्चो के साथ की गई अध्ययन में उभर कर आयी है।

यूँ तो किशोरों के मुद्दे मुख्यतः एक जैसे होते है किन्तु हर क्षेत्र विशेष के किशोर किशोरियों की कुछ विशेष मुद्दे होते है जो उनके भोगौलिक सामाजिक तथा सांस्कृतिक परिस्तिथियों से प्रभावित होती है।इस प्रशिक्षण मैन्युअल में इन मुद्दों पे विशेष ध्यान दिया गया है। समकालीन प्रशिक्षण मैन्युअल से इन विषयों को समावेहित किया गया है ।

इस प्रशिक्षण मैन्युअल को 6 मुख्य सत्रों में विभाजित किया गया है तदुपरांत हर सत्र को 3 पाठ्यों कर्मों में बांटा गया है ।

परिचय एवं सत्रों की एक झलक

किशोर 10–19 वर्ष के आयु वर्ग के युवा होते हैं। 2011 की जनगणना के अनुसार, भारत की कुल आबादी में करीब बीस प्रतिशत किशोर हैं (25 करोड़ 30 लाख)। किशोर/किशोरियों की कुल आबादी का 11 प्रतिशत 10–14 वर्ष तथा करीब 10 प्रतिशत 15–19 वर्ष के आयु वर्ग में हैं। किशोरों के साथ काम करने की आपार संभावनाओं के मद्देनजर, भारत सरकार उन्हें एक समर्थ माहौल देने के लिए प्रतिबद्ध है। जिससे भारत में सभी किशोर अपने स्वास्थ्य एवं कल्याण के संबंध में सोच–समझकर और जिम्मेदारी से निर्णय लेंगे और अपनी पूरी क्षमता हासिल करने में सक्षम हो सकेंगे।

लैंगिकता, यौन स्वास्थ्य, प्रजनन स्वास्थ्य और प्रजनन अधिकार अत्यंत निजी मामले हैं फिर भी ये सामाजिक रूप से अत्यधिक विनियमित होते हैं और समाज में इसे हल करना प्रायः कठिन होता है।

किशोरावस्था को किसी व्यक्ति के जीवन की एक निश्चित समयावधि मानने के बजाए एक अवस्था समझी जानी चाहिए। यह गौण यौन लक्षणों से यौन एवं प्रजनन परिपक्वता से स्वरुप द्वारा परिवर्तन एवं विकास की अवस्था है जो कि संपूर्ण सामाजिक, आर्थिक तथा भावनात्मक सापेक्ष स्वतंत्रता का परिवर्तन काल है। परिवर्तन की इस अवस्था के दौरान किषोर वर्ग कई जटिल मुद्दों, लैगिंक भेदभाव, कम उम्र में विवाह, गर्भावस्था, प्रजनन व प्रसव के दौरान कई जटिलताओं का सामना करते हैं। ऐसे में आरटीआई/एसटीआई तथा एचआईवी/एड्स की जोखिम वृद्धि, प्रजनन एवं यौन स्वास्थ्य की समस्याओं को और भी बढ़ा देती है जो कि मातृत्व रूग्णता, मृत्युदर तथा नवजात मृत्युदर की वृद्धि का कारण है। ऐसी परिस्थितियां किशोरों के स्कूल छुड़ा देने, उनके बाहर निकलने में बाधक तथा सामाजिक मेल मिलाप को कम करने का अतिरिक्त कारण हैं।

बालक–बालिकाओं में वर्तमान माहौल के अंदर ही अपनी समस्याओं का समाधान करने की क्षमता, ज्ञान तथा अनुभव सीमित होता है। मुद्दों, चिंताओं और विकास होने के परिवर्तनों के आधार पर किशोरों के मुख्य रुप से दो प्रमुख समूह बनते हैं। किशोर वर्ग अपने आप में भी कोई पूर्ण और एक ही प्रकार का व्यक्ति समूह नहीं हैं। क्योंकि उनकी स्थितियां उम्र, सेक्स, वैवाहिक स्थिति, वर्ग विशेश, क्षेत्र विशेश और उनके सांस्कृतिक आधार पर में अलग–अलग होती हैं। अपने परिवार, समुदाय तथा स्वास्थ्य प्रदाताओं से उनकी आवश्यकताएं, अकांक्षायें और उम्मीदें पूरे देश में उनकी विभिन्न स्थितियों के आधार पर बदली हुई होती हैं। स्वास्थ्य सेवाओं के संबंध में जानकारियों का अभाव या अपर्याप्त होना, या फिर अनुचित जानकारियों के चलते किशोर वर्ग का स्वस्थ्य तथा कौशलता प्रभावित हो रही है। यह प्रशिक्षण पैकेज छः दिन की आवासीय कार्यशाला में प्रदान किए जाने हेतु तैयार किया गया है। यह सिखाने एवं सीखने की सहभागी तकनीक पर आधारित है।एक विषेश सत्र पर भी जैसी आवश्यकता हो प्रशिक्षण आयोजित कर सकते हैं।

यह प्रशिक्षण पुस्तक किशोरावस्था के दौरान सामने आने वाली अनेक चुनौतियों और जोखिमों से निपटने के लिए उपाय एवं किशोर/किशोरियों को उपलब्ध सेवाओं के उपयोग को बढ़ाने के लिए पीयर एजुकेटर की सहायता करेगी।

सत्रों की एक झलक

1. परिचय

परिचय सत्र में एक दूसरे को जानने में कुछ समय बिताना महत्वपूर्ण है। एक–दूसरे को बेहतर जानने के लिए अभ्यास और खेल में से खेलों का उपयोग करें। पद्धति का उद्देश्य बताना और यह समूह कितने सत्र करेगा यह सूचना भी दिए जाना आवश्यक है। आप एक समूह समझौता भी करें। स्वयं का परिचय देना न भूलें। यह प्रतिभागियों और प्रशिक्षकों के बीच एक अनुकूल माहौल भी उपलब्ध कराता है। जो कि प्रशिक्षण में भाग लेने और आवश्यक कौशल और ज्ञान प्राप्त करके हर किसी की मदद कर सकता है।

2. किशोर-किशोरियों के साथ संवाद

संचार की मूल बातें, इसके माध्यमों और बाधाओं को प्रत्येक व्यक्ति के लिए बुनियादी बातों के रूप में संचार की अवधारणा पर एक बुनियादी समझ को स्थापित करने के लिए तैयार किया गया है। इसमें आगे के अध्याय विभिन्न कारणों को एकत्रित करने की कोशिश करते हैं। परामर्शदाता का कौशल उचित परामर्श क्षमता द्वारा सहयोग किए जाने से और समृद्ध होगा। यह समझना भी आवश्यक है कि सामान्यतः किशोर परामर्शदाता के पास जाना पसंद नहीं करते, ऐसे में परामर्शदाता को उनकी व्यक्तित्व विकास में अपनी भूमिका को समझना चाहिए।

3. प्रजनन तथा यौन स्वास्थ्य

किशोर–किशोरियों की वृद्धि और विकास, सेक्स और लिंग, किशोरावस्था के दौरान स्वास्थ्य के प्रमुख प्रभाव, प्रजनन अंगों के बारे में बुनियादी जानकारी, माहवारी चक्र और यौन स्वास्थ्य के बारे में, केंद्रित है। एक किशोर–किशोरी की विकास संबंधी विशेषताओं को परिवर्तनों के प्रमुख चरणों के आधार पर समझाया गया है। यौन क्रिया और उसके विभन्न घटकों पर पर्याप्त जानकारी दी गयी है। पुरुष और महिला के प्रजनन अंगों, उनके कार्यों, स्वच्छता और यौवन के प्रभावों का किशोर–किशोरी दोनों की ज्ञान वृद्धि के लिए विस्तार से वर्णन किया गया

4. किशोरावस्था तथा परिवार नियोजन

प्रजनन स्वास्थ्य के लिए लैंगिकता तथा यौन संबन्धों के प्रति एक सकारात्मक तथा सम्मान का भाव आवश्यक है। प्रजनन स्वास्थ्य के लिए आनन्द देने वाली एवं सुरक्षित यौन क्रियायें भी जरूरी हैं जो कि बिना जबरदस्ती, भेदभाव व हिंसा के होनी चाहिए। प्रजनन स्वास्थ्य को प्राप्त करने एवं बनाये रखने के लिए जरूरी है कि सभी व्यक्तियों के यौन अधिकारों का सम्मान, सुरक्षा, पूर्ति होनी चाहिए।

5 जेंडर और हिंसा

लिंग (लैंगिक) समानता का मतलब है कि महिला और पुरूष दोनों को ही सामाजिक विषयों, सेवाओं, स्रोतों और अवसरों तक पहुंच बनाने में बराबरी हासिल हो। लिंग समानता का अर्थ महिला और पुरूषों के प्रति व्यवहार की निष्पक्षता और ईमानदारी से है।

6 पीयर एजुकेटर

किशोर/किशोरियों में से ही चुने गए किशोर/किशोरी होते हैं जो शरीर के विकास के चरण में अनेक चुनौतियों का सामना करने तथा उपलब्ध अवसरों का बेहतरीन संभव ढंग से उपयोग करने में अन्य किशोर/किशोरियों का मार्गदर्शन व मदद करते है।

पीयर एजुकेटर किशोर/किशोरियों को उनके स्वास्थ्य के प्रति जिम्मेदार बनाने के लिए समय–समय पर उनसे बातचीत करेगा ।

किशोरावस्थों हेतु प्रशिक्षण कार्यक्रम

पूर्व/पश्चात टेस्ट

प्रतिभागी का नाम .....

पदनाम .....

उच्चतम योग्यता ..... तिथि .....

मूल्यांकन की तिथि ..... समय : 30 मिनट

नोट : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। बहुविकल्पीय प्रश्नों में केवल एक ही सही जवाब है। कृपया प्रत्येक प्रश्न को और बहुविकल्पीय उत्तरों को ध्यान से पढ़ें और सही उत्तर के आगे (✓) निशान लगा दें।

1. किशोर–किशोरी किस आयु वर्ग के अंतर्गत आते हैं?
   - क) 8 –10 साल
   - ख) 8 –15 साल
   - ग) 10 –19 साल
   - घ) 19 –35 साल

2. जब कोई व्यक्ति किशोरावस्था से गुजरता या गुजरती है तो कौन से महत्वपूर्ण परिवर्तन होते हैं?
   - क) शारीरिक
   - ख) मानसिक
   - ग) भावुक
   - घ) उपरोक्त सभी

3. किशोर–किशोरियों की स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं क्या हैं?
   - क) लड़कियों में मासिक धर्म समस्याएं और लड़कों में स्वप्न दोष
   - ख) आरटीआई एसटीआई
   - ग) किशोर गर्भावस्था
   - घ) रक्ताल्पता
   - ई) असुरक्षित गर्भपात
   - च) ड्रग / मादक द्रव्यों का सेवन / धूम्रपान
   - छ) उपरोक्त सभी
   - घ) उपरोक्त में से कोई नहीं।

4. किशोर–किशोरी उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाओं का उपयोग नहीं करते क्योंकि
   - क) वे डरते हैं कि स्वास्थ्य प्रदाता उनके माता–पिता को सूचित कर देंगे
   - ख) वे इच्छुक नहीं हैं
   - ग) वे बीमारी को नहीं पहचानते हैं
   - घ) वे नहीं जानते कि कहां जाना चाहिए
   - ई) उपरोक्त सभी
   - च) उपरोक्त में से कोई नहीं

5. अच्छे संचार की बाधाएं क्या हैं?

क) सेवा प्रदाता सरल शब्दों और भाषा का उपयोग नहीं करता है

ख) गोपनीयता की कमी

ग) व्याख्या करने के लिए अपर्याप्त समय

6. माहवारी स्वच्छता की कमी के कारण क्या समस्याएं होती हैं?

क) रक्ताल्पता, कमजोरी, दस्त

ख) मलेरिया, पेट के कीड़े

ग) योनि स्राव, पेशाब करते समय जलन और जननांग में खुजली

7. आप के अनुसार, आप किशोर लड़कों और लड़कियों के लिए हस्तमैथुन को कौन सा दर्जा देंगे?

क) सामान्य व्यवहार

ख) असामान्य व्यवहार

ग) शर्मनाक व्यवहार

8. गर्भवती किशोरियों के असुरक्षित गर्भपात को रोकने के लिए क्या कर सकते हैं?

क) परामर्श दें और गर्भावस्था की समाप्ति के लिए उपयुक्त सुविधा के लिए उसे रेफर करें

ख) अपने आप गर्भावस्था समाप्त करने का प्रबन्ध करें

ग) गर्भवती होने के लिए उसे डांटो और अब उसे गर्भावस्था जारी रखने के लिए कहो और प्रसव के बाद कुछ गर्भनिरोधक लें

9. कौन से गर्भनिरोधक तरीके किशोर–किशोरियों के लिए उपयुक्त हैं?

क) परहेज करना, कंडोम और खाने की गोलियां

ख) बंध्याकरण,

ग) फर्टिलिटी जागरूकता आधारित विधियों

घ) आईयूसीडी

10. असुरक्षित यौन संबंध के बाद, आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियां दी जा सकती हैं :

क) विवाहित किशोर–किशोरियों को

ख) अविवाहित किशोर–किशोरियों को

ग) दोनों को

घ) उपरोक्त में से कोई नहीं

11. किशोर–किशोरियों के लिए वयस्कों की तुलना में अधिक स्वास्थ्य जोखिम है –

क) उनके पास पर्याप्त और उचित जानकारी नहीं है

ख) उन पर साथियों का जबर्दस्त दबाव है

ग) उनमें निर्णय करने की क्षमता नहीं है

घ) उपरोक्त सभी

12 लिंग व जेण्डर में क्या अंतर हैः

क. जेण्डर सामाजि रूप से बनाया गया है जबकि लिंग जैविक रूप से बना है

ख. लिंग सामाजिक रूप से बनाया गया है जबकि जेण्डर जैविक रूप से बना

ग. कोई अंतर नहीं है

13. किशोर–किशोरियों की स्वास्थ्य सुविधाओं तक पहुंचने के लिए किन चीजों को प्रतिबंधित करना चाहिए?

क) सामाजिक, सांस्कृतिक कारणों को

ख) आवश्यक सेवाओं की अनुपस्थिति

ग) प्रदाता से भय

घ) उपरोक्त सभी

14 किशोर–किशोरियों की वृद्धि तथा विकास को निम्न में से कौन–कौन सी स्थितियां प्रभावित करती हैं

क) खानपान संबन्धी विकार

ख) तनाव एवं अवसाद

ग) समयपूर्व गर्भावस्था तथा शिशु जन्म

घ) उपरोक्त सभी

15. किशोर–किशोरियों के लिए वयस्कों की तुलना में अधिक स्वास्थ्य जोखिम है –

क) उनके पास पर्याप्त और उचित जानकारी नहीं है

ख) उन पर साथियों का जबर्दस्त दबाव है

ग) उनमें निर्णय करने की क्षमता नहीं है

घ) उपरोक्त सभी

16. किशोर–किशोरियों को उचित परामर्श प्रदान करने के लिए, परामर्शदाता को करना चाहिए –

क) उन्हें सुनना चाहिए

ख) उन्हें पर्याप्त समय प्रदान करें

ग) आवश्यक गोपनीयता सुनिश्चित करें

घ) उपरोक्त सभी

17. नोक्चुरनल एमिशन (स्वप्न दोष) वाला लड़का शारीरिक रूप से कमजोर हो सकता है

क. सहमत ख. असहमत

18. माहवारी के दिनों के दौरान, लड़कियों को खेलना नहीं चाहिए

क. सहमत ख. असहमत

19 निम्नलिखित में से कौन अनचाहा गर्भ और यौन संपर्क से फैलने वाले संक्रमण से बचाता हैः

क. ओरल कंट्रासेप्टिव गोलियां ख. कॉपर–टी ग. नसबंदी घ. निरोध

20 अच्छे पीयर एजुकेटर का महत्वपूर्ण गुण क्या हैः

क. शिक्षित ख. धनी ग. विश्वासपात्र घ. निर्णय लेने की क्षमता

मॉडयूल संख्या - 1

परिचय और किशोर किशोरियों के साथ संचार

सत्र	सत्र का नाम	समय मिनट
1	परिचय	60
2	संचार के मूल बातें	80
3	नेतृत्व कौशल	80

मॉडयूल 1

सीखने के उद्देश्य

- प्रतिभागियों को आपस में आराम से घुलने–मिलने का अवसर देना
- समूह सदस्यों में सकारात्मक वातावरण को प्रोत्साहित करना और इस तरह मैत्री की भावना भरना
- प्रतिभागियों, पीयर एजुकेटर और अन्य पीयर समूह सदस्यों के बीच परिचय सुगम बनाना।
- किशोर/किशोरियों को अपने स्वयं के विश्वासों और दृष्टिकोण के बारे में जागरूक बनाना
- इस सत्र में प्रभावी संवाद/संचार के लिए कुछ मुख्य कौशलों पर चर्चा की जाएगी
- इस सत्र में प्रभावी संवाद/संचार के लिए कुछ मुख्य कौशलों पर चर्चा की जाएगी जैसे सकारात्मक ढंग से बात दिमाग में बैठाना, आवाज का अंदाज, सक्रियता से सुनना, शरीर की भाव–भंगिमा तथा अपने विश्वासों, मूल्यों और दृष्टिकोणों के संबंध में जागरूकता।

गतिविधि 1: 40 मिनट

पशु–पंछी की जोड़ की सूची बनाइए और उन्हें कटोरे में एक साथ मिला दें।

प्रत्येक प्रतिभागी से कहें कि कटोरेसे एक पर्ची उठाएं और समूह में अपना भागीदार तलाश करें उस पशु–पंछी की आवाज नीकालते हुए उन्हें अपना जोड़ीदार खोजना है,

उन्हें जोड़ी बनाकर बैठने को कहें। प्रत्येक प्रतिभागी को कागज़ की शीट और पेन दें। अब प्रत्येक प्रतिभागी से नीचे दिए अनुसार (आगे दिए गए बिंदुओं को बोर्ड पर लिखें) अपने जोड़ीदार का परिचय देने के लिए कहें।

यदि संभव हो, तो सभी संदर्भ व्यक्ति को भी इस अभ्यास में शामिल करना चाहिए जिससे वे भी अपना परिचय दे सकें और समूह का अंग बन सकें। परिचय की तैयारी करने के लिए समूह को 5–10 मिनट दें। अब बड़े समूह के आगे अपने जोड़ीदार का परिचय देने के लिए एक–एक कर जोड़ों को बुलाएं। चाहिए। यदि कोई प्रतिभागी ऐसा/ऐसी रह गया/गयी जिसका जोड़ीदार न हो तो पीयरएजुकेटर को उसके साथ जोड़ी बनानी चाहिए।

निम्नलिखित बिंदुओं के साथ सत्र को संपन्न करें:

1. सदस्यों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे एक दूसरे के साथ बात करें, मिलकर काम करें, मस्ती करें और प्रसन्न रहें।
2. हम सब कुछ सपने सच करना चाहते हैं – परिवार, मित्रों, समुदाय, गांव के लिए और अपने सपने। यदि हमारा ऐसा कोई सपना न हो तो जीवन कैसा होगा?
3. हम सबके जीवन में कोई ऐसा होता है जिसके जैसा हम भी दिखना चाहते हैं। हम ठीक उस जैसे बन भी सकते हैं या नहीं भी बन सकते, लेकिन उनके अच्छे गुणों की हम प्रशंसा करते हैं और उन्हें अपनाना चाहते हैं जिससे हम भी रोल मॉडल बने और जिससे अन्य हमारा अनुकरण कर सकें।

गतिविधि 2: 30 मिनट

अपने समूह को जाननाः

मध्यम आकार की प्लास्टिक की गेंद लें। प्रतिभागियों को गोल घेरे में खड़ा करें। इस खेल के नियम समझाएं। उनमें से एक खेल शुरू करेगा/गी और गेंद अपने उस सह–प्रतिभागी के पास गेंद फेंकेगा/गी जिसे वह जानता/ती हो तथा साथ ही उसका नाम पुकारेगा/गी। इससे प्रतिभागियों को एक–दूसरे के करीब आने और मुक्त रूप से बात करने की बाधाएं दूर करने में सहायता मिलेगी। जो भी गलत नाम पुकारे उसे गोल घेरे से बाहर निकाल दे। यह खेल तेजी से खेलें। जो अंत तक घेरे में रहे वही विजेता होगा/गी।

खेल के अंत में, प्रतिभागियों से कहें कि अपने अनुभव सबको बताएं और इस खेल से उन्होंने क्या सीखा। जिनके नाम गलत बोले गए उनसे पूछें कि इस पर उन्हें कैसा महसूस हुआ।

व्याख्याः आपको समुदाय में अधिक से अधिक किशोर/किशोरियों के साथ संपर्क बढ़ाने चाहिए तथा स्वास्थ्य संबंधी संदेशों के साथ उन तक पहुंचना चाहिए। ऐसा केवल तभी संभव हो सकता है जब हम मित्र के रूप में उनका विश्वास जीत लें।

किशोर की सामाजिक, शैक्षिक या आर्थिक पृष्ठभूमि पर विचार किए बिना उनकी पसंद और नापसंद के साथ उनके बारे में आम जानकारी प्राप्त करने से एक दूसरे के निकट आने में सहायता मिलती है। इससे दो लोगों के बीच विश्वास प्रबल होता है। किसी किशोर के साथ भेदभाव नहीं करना चाहिए तथा हमेशा उन्हें अपने समूहों में शामिल करने का प्रयास करना चाहिए जो अन्यथा समुदाय में शामिल नहीं हो पाते।

प्रत्येक प्रतिभागी का नाम याद रखना इस दिशा में बढ़ने का एक चरण है। इससे उन्हेंलगता है कि उनका और उनकी मित्रता का सम्मान किया जाता है।

संचार की मूल बातें

सकारात्मक सुदृढ़ीकरण (पॉजिटिव रीयिन्फोर्स्मेंट)

सकारात्मक सुदृढ़ीकरण निश्चित व्यवहारों की संभाव्यता बढ़ाने का महत्वपूर्ण तरीका है। यह मुख्य संवाद/संचार कौशल है क्योंकि किशोर/किशोरियों को स्वस्थ व्यवहारों और दृष्टिकोणों को अपनाने और बनाए रखने के लिए उत्साहित करने की आवश्यकता होती है। पीठ पर प्यार की थपकी और सराहना का एक शब्द स्वस्थ व्यवहारों को अपनाने में उनकी आत्म दक्षता एवं विश्वास बनाने में लंबे समय तक काम आएगा। इस गतिविधि से पीयर एजुकेटर में यह कौशल विकसित करने का इरादा है जिससे वे स्वस्थ व्यवहारों को अपनाने के लिए किशोर/किशोरियों को उत्साहित कर सकें।

❖ आवाज का लहजा

वक्ता की आवाज का लहजा अक्सर सामने वाले व्यक्ति को व्यक्ता की भावनाओं या सोच को प्रदर्शित करता है। इस प्रकार आवाज का समुचित लहजा अच्छा पीयर एजुकेटर बनने के लिए सबसे महत्वपूर्ण कौशल है। पीयर एजुकेटर के लिए यह समझना महत्वपूर्ण है कि शब्द समान होने पर भी आवाज के अलग–अलग लहजे से श्रोता कैसे प्रभावित हो सकता है। पीयर एजुकेटर को किशोर/किशोरियों के साथ बात करने के तरीके के बारे में सावधान रहने की जरूरत है ताकि वे अपना संदेश प्रभावी ढंग से पहुंचा सकें। इसके अलावा, उनकी आवाज का लहजा किशोर/किशोरियों को समूह में घुल–मिलकर रहने में मुख्य भूमिका निभाता है और वे अपने मुद्दों/समस्याओं पर खुलकर बात कर सकते हैं। कटुता या अरुचि प्रकट करने वाले आवाज के लहजे से किशोर अपने पीयर एजुकेटर से जुड़ने से हतोत्साहित होंगे। पीयर एजुकेटर को याद रखना चाहिए कि उसकी आवाज के लहजे से किशोर/किशोरियों के प्रति विश्वास और सहानुभूति का पता लगना चाहिए। हमेशा याद रखें कि किशोर शायद यह याद न रखें कि क्या कहा गया लेकिन वे हमेशा याद रखेंगे कि उससे उन्हें कैसा महसूस हुआ।

गतिविधि 3:

यह समझना कि अमौखिक संवाद/संचार (आवाज का लहजा) बातचीत को कैसे प्रभावित कर सकता है

कागज़ की छोटी–छोटी पर्ची बनाएं और उन पर निम्नलिखित शब्द लिखें (कागज़ के प्रत्येक टुकड़े पर एक शब्द):
आक्रामक, दुख, सुख, अभिन्न, गुस्सा, रोमांचित, ऊब, इच्छुक, मैत्रीपूर्ण, अधीर, सहानुभूति

1. एक गोला बनाएं (5 मिनट)
   सभी प्रतिभागियों को कक्ष में खुले स्थान पर लाएं।
   शब्द लिखी पर्चियां उनमें वितरित करें और कहें कि उस पर जो लिखा उसे प्रकट ना करें।

2. खेल खेलें (20 मिनट)
   खेल आरंभ करें और समूह के एक सदस्य को गोले के केन्द्र में बुलाएं तथा उसे उसकी पर्ची पर लिखे शब्द के एहसास को व्यक्त करते हुए यह कहने को कहें, "मुझे आइसक्रीम दीजिए"।
   प्रत्येक सदस्य को बारी–बारी से केन्द्र में जाने और यही कहने के लिए कहें।

3. चर्चा (20 मिनट)
   प्रतिभागियों से खेल के अर्थ के बारे में पूछें अर्थात कैसे संवाद/संचार केवल शब्दों के अर्थ के बारे में नहीं बल्कि इस बारे में भी है कि शब्द कैसे कहे जाते हैं।

समूह से कहें:

- व्यक्त किए गए शब्दों के एहसासों को प्रसन्नता और अप्रसन्नता की सूची में डालिए
- पीयर एजुकेटर को आवाज का कैसा लहजा उपयोग करना चाहिए?
- चर्चा करें कि आवाज का लहजा कैसे सत्रों का प्रभाव बढ़ाता है या बाधित करता है?

❖ शरीर के हाव-भाव

आवाज के लहजे के अतिरिक्त, शरीर की भाव–भंगिमा अमौखिक संवाद/संचार का अन्य महत्वपूर्ण अंग है, जहां शारीरिक व्यवहारों से विचार, अभिप्राय या भावनाएं अभिव्यक्त की जाती हैं जैसे चेहरे के हाव–भाव, शरीर की भाव–भंगिमा, देखने के अंदाज, आंखों को इधर –उधर करने, स्पर्श और जगह के उपयोग के रूप में। अमौखिक व्यवहार – हमारा बैठने का तरीका, तेज या शोर करके बात करने का तरीका, आंख से आंख मिलाकर बात करने का तरीका सशक्त संदेश देते हैं। अक्सर, जो हम कहते हैं और हम अपने शारीरिक भाव–भंगिमा के जरिए जो संवाद/संचार होता हैं, उनमें बहुत अंतर होता है। इन मिले–जुले संकेतों का सामना करते समय सुनने वाले को आपके मौखिक या अमौखिक संदेश में से एक को चुनना होता है तथा अधिकतर मामलों में, अमौखिक व्यवहार ही चुना जाता है क्योंकि वह हमारी सच्ची भावनाओं और अभिप्रायों का सहज प्रसारण होता है।शरीर की भाषा के चिह्न और संकेतों के बारे में जागरूकता विकसित करके, पीयरएजुकेटर अपनी शारीरिक भाषा के बारे में जागरूक हो सकता है तथा सुनिश्चित कर सकता है कि किशोर उनके साथ खुलकर बात कर सकें।

निम्नलिखित बिंदुओं पर बल देने के साथ समाप्त करें:

- हमेशा याद रखें कि एक समय, आप क्या कहते हैं यह नहीं बल्कि आपके कहने का तरीका सुनने वाले का प्रभावित करता है।
- अन्य सदस्य के दृष्टिकोण से अपनी बात समझाएं। हमेशा स्वयं से पूछिए, "क्या मैं इस तरह से बोला जाना पसंद करता

निम्नलिखित बिंदुओं पर बल देते हुए समाप्त करना:

- शरीर की भाव–भंगिमा पढ़ना आसान हो सकता है लेकिन साथ ही आसानी से उसे गलत भी समझा जा सकता है।
- अपने चेहरे के हाव–भाव, शरीर की भाव–भंगिमा और समर्थन करने के लिए सिर की हरकतों (जैसे सिर हिलाना) के जरिए दिखाएं कि वक्ता जो कह रहा है आप उसमें रुचि ले रहे हैं।
- बाधा को दूर रखिए: सुनिश्चित करें कि प्रत्येक वक्ता की बात सुन रहा हो। समानांतर बातचीत को हतोत्साहित करें।

गतिविधि 4

सीखने का उद्देश्य

यह समझना कि कैसे शरीर की भाषा समुदाय में उनकी बातचीत को प्रभावित कर सकती है। कागज़ की छोटी–छोटी पर्ची बनाएं और उन पर इन दो में से कोई एक वाक्य लिखें:

"यह व्यक्ति आपको जो बता रहा है उसमें कोई रुचि न लो।"

या

"यह व्यक्ति आपको जो बता रहा है उसमें पूरी रुचि लो।"

वाक्य लिखी पर्चियों की संख्या पूरे समूह की लगभग एक तिहाई होनी चाहिए, अर्थात 15 सदस्यों के समूह में पहले वाक्य की चार पर्ची और दूसरे वाक्य की चार पर्ची बनाएं।

1. प्रतिभागियों के ए और बी जोड़े बनाएं (15 मिनट)

2. भूमिका दें और अभ्यास करें (15 मिनट)

   ए जोड़े के सभी प्रतिभागियों को कागज़ की एक पर्ची दें और दो अलग–अलग भूमिकाएं/निर्देश दें)। उन्हें कहें कि बी जोड़े वाले प्रतिभागियों को पर्ची न दिखाएं। उन्हें कहें कि 3 मिनट के लिए पर्ची पर लिखे वाक्य के अनुसार बी जोड़ी वालों को सुनें। बी जोड़े वालों को 3 मिनट ए जोड़े वालों से बात करने को कहें। वे विषय स्वयं चुन सकते हैं, उदाहरण के लिए, "मैं पीयर एजुकेटर क्यों बना", "मैं इस प्रशिक्षण के लिए क्यों आया", "मेरी पारिवारिक पृष्ठभूमि क्या है" इत्यादि

3 मिनट बाद, बी जोड़े को बात करने से रोक दें।

3. परिवर्तन (30 मिनट)

   बी जोड़े से पूछें कि ए जोड़े से बात करके उन्हें कैसा महसूस हुआ। उनसे पूछें कि क्या उन्होंने आराम से बात की। पूछें कि ऐसा क्यों महसूस हुआ? ए जोड़े से यह वर्णन करने को कहें कि उन्हें बी वालों की बात सुनकर कैसा महसूस हुआ। उनसे पूछें कि क्या उन्होंने आराम से बात सुनी। पूछें कि ऐसा क्यों महसूस हुआ? समूह से कहें कि अपनी बातचीत के दौरान अमौखिक संवाद/संचार व्यवहारों के बारे में सोचें।

   समूह से कहें कि उन संचार क्रियाओं के बारे में सोच विचार करें जिनसे अरुचि का पता चलता हो तथा जिनसे रुचि का पता चलता हो। कागज़ की पर्ची पर उत्तर लिखें।

   कोई रुचि नहीं लेने के उदाहरणों में शामिल हैं:

   - आंख से आंख मिलाकर बात न करना
   - कलाई घड़ी/घंटे की तरफ देखना
   - दीवारों की तरफ ताकना
   - उकसाना/उबासी लेना
   - बेचैनी

   रुचि के उदाहरणों में शामिल हैं:

   - आंख से आंख मिलाकर बात करना
   - सिर हिलाना
   - प्रसन्नता/अप्रसन्नता वाली चर्चा के आधार पर मुस्कुराना/भौहें चढ़ाना
   - आगे को झुकना
   - भौहें चलाते हुए आश्चर्य प्रकट करना

❖ गोपनीयता

का अर्थ किसी की व्यक्तिगत जानकारी को अपने तक सीमित रखना और वह जानकारी अन्य ऐसे व्यक्ति को नहीं देना है जिसे यह जानने की आवश्यकता नहीं है। किशोर/किशोरी अपनी चिंताएं खुलकर और ईमानदारी से प्रकट करें, यह सुनिश्चित करने के लिए, पीयर एजुकेटर को उन्हें लगातार यह आश्वासन देने की आवश्यकता है कि उनके बीच जो कुछ भी चर्चा होगी, पीयर एजुकेटर अन्य लोगों से इसकी चर्चा नहीं करेगा। पीयर एजुकेटर को ऐसी चर्चा सुरक्षित और निजी स्थान पर करनी चाहिए जहां किशोर खुलकर अपनी समस्याएं प्रकट कर सकें। हालांकि, पीयर एजुकेटर का गोपनीयता के संबंध में नैतिक चिंताओं के प्रति जागरूक होना भी महत्वपूर्ण है क्योंकि अपवाद स्वरूप कुछ मामलों में पीयर एजुकेटर को किशोर/किशोरियों के बारे में निजी जानकारी एएनएम, आशा, शिक्षक या अभिभावकों जैसे संदर्भ व्यक्ति को बतानी चाहिए। ऐसे मामलों में आत्महत्या, किसी की हत्या करने की धमकी, यौन दुर्व्यवहार या नशीली दवाओं का सेवन इत्यादि शामिल हो सकते हैं लेकिन ये इन तक ही सीमित नहीं हैं।

गतिविधि 5

यह समझना कि पीयर एजुकेटर के रूप में अपनी भूमिका में गोपनीयता कैसे बनाए रखें यह समझाते हुए गतिविधि का परिचय दें कि प्रतिभागियों को छोटे–छोटे समूहों में ऐसी परिस्थितियों पर विचार–विमर्श करने को कहा जाएगा जहां गोपनीयता बनाए रखी जानी चाहिए। समूह को परिदृश्यों की जानकारी दें प्रतिभागियों को 3–4 सदस्यों के समूहों में विभाजित करें प्रत्येक समूह को अपना–अपना नेता (लीडर) चुनने को कहें पूरे समूह को फिर से एकत्र करें और प्रत्येक नेता को अपने समूह के कार्य की समीक्षा करने को कहें।समूह को बताएं कि यह गतिविधि करने के लिए उन्हें करीब 10 मिनट मिलेंगे प्रतिभागियों से खुले प्रश्न पूछें कि विचार कीजिए कि पीयर एजुकेटर को किशोर/किशोरियों की गोपनीयता कैसे बनाए रखनी चाहिए

केस स्टडी

1. ज्योति/दीपक शादीशुदा है और एसटीआई समस्या का ईलाज कराने के लिए आडोलेसेंट फ्रेंड्ली हेल्थ क्लीनिक (एएफएचसी) जाते है। आप, पीयर एजुकेटर अपने बीमार रिश्तेदार को देखने अस्पताल जाते हैं। ज्योति/दीपक आपका मित्र/आपकी सहेली है तथा वह अपने क्लीनिक आने का उद्देश्य बताती/ता है तथा कहती/ता है कि इसे राज ही रखना। आप, पीयर शिक्षक, अपने गांव में आयोजित स्थानीय सभा में भाग लेते हैं जहां ज्योति/दीपक और अन्य मित्र/परिवार भी समारोह में आते हैं।

   - आप क्या प्रतिक्रिया करते हैं?
   - क्या आप दीपक/ज्योति से पूछते हैं कि क्या एसटीआई उपचार सहायक रहा है?
   - क्या आप अपने दोस्तों को ज्योति/दीपक के क्लीनिक में आने के बारे में बताते हैं, यदि हां तो क्यों?
   - क्या यह गोपनीयता का मुद्दा है?

2. आप, पीयर एजुकेटर और नीतू/नीरज एक ही स्कूल में पढ़ते हो। नीतू/नीरज स्कूल में बहुत प्रसिद्ध है और कक्षा में आपका एक साथी आपको बताता है कि वाह नीतू/नीरज को पसंद करता/ती है तथा वह आपसे अनुरोध करता/ती है कि इसे राज ही रखना। उसे डर है कि कहीं कोई इस बारे में जान गया तो क्या परिणाम होगा? आप अपने दोस्त की जन्मदिन की पार्टी में आमंत्रित हैं और आप पार्टी में अपनी कक्षा के साथी को देखते हैं।

- आप क्या करेंगे?
- क्या आप अन्य दोस्त को सहपाठी का राज बता देंगे? यदि हां तो क्यों?
- क्या आप नीतू/नीरज को अपने सहपाठी का राज बताएंगे, यदि हां तो क्यों?
- क्या यह गोपनीयता का मुद्दा है?

3. आपके समूह में से एक किशोरी सहायता के लिए आपके, पीयर एजुकेटर के पास आती है। वह बताती है कि दूर का एक रिश्तेदार अब उनके साथ रह रहा है और वह बाथरूम में स्नान करते समय उसे देखता है। वह उसे चेतावनी देती है कि वह इसके बारे में अपने अभिभावकों को बता देगी लेकिन उसका रिश्तेदार उसे ही धमकी देता है कि अगर उसने किसी को बताया तो कोई उस पर विश्वास नहीं करेगा तथा इसके बजाय उसे ही दोष देंगे। वह दुखी है और आप, पीयर एजुकेटर से पूछती है कि इस बारे में अपने परिवार से कैसे बात करे?

- आप क्या करेंगे?
- क्या आप किशोर समूह के अन्य सदस्यों को यह जानकारी देते हैं? यदि हां तो क्यों?
- क्या आप इस बारे में एएनएम दीदी और/या आशा दीदी को बताते हैं, यदि हों तो क्यों?

क्या यह गोपनीयता का मुद्दा है?

निम्नलिखित बिंदुओं पर बल देते हुए समाप्त करें:

- सुनिश्चित करें कि आप बिना सहमति के कोई ऐसी निजी जानकारी किसी और को नहीं बताएं जो आपके पीयर समूह के सदस्यों ने आपको बताई हो। मामले का अपवाद केवल आत्महत्या की प्रवृत्ति, यौन दुर्व्यवहार, किसी की हत्या की धमकी, नशीली दवाओं का सेवन या ऐसी बीमारी जिस पर तुरंत ध्यान देने की आवश्यकता हो।
- किशोर अपनी समस्याओं के बारे में आपसे संपर्क करेंगे क्योंकि आप ऐसे व्यक्ति के रूप में दिखाई देंगे जिस पर वे विश्वास कर सकते हैं। इससे उस व्यक्ति के प्रति आपकी जिम्मेदारी और बढ़ जाती है तथा आपको सुनिश्चित करना चाहिए कि आप उस व्यक्ति को किसी प्रकार से हानि न पहुंचाए।

❖ किशोरावस्था में होने वाले भावनात्मक परिवर्तन

1 किशोरों की भावनाओं को समझना और यह समझना कि विभिन्न भावनाएं किस प्रकार किशोरों के व्यवहार को प्रभावित करती हैं।

2 भावनाओं को समझने और प्रकट करने में परिवार और समाज कैसे मदद कर सकते हैं।

3 सकारात्मक भावनाएं बढ़ाना और नकारात्मक भावनाएं कम करना।

नोटः समूह की परिपक्वता/सोच समझ और ज्ञान के आधार पर निम्नलिखित वे उदाहरण हैं जो सत्र में दिए जा सकते हैं।

1 सकारात्मक भावनाएं अच्छी भावनाएं होती हैं।

2 प्यार एक सकारात्मक भावना है।

3 हमें नकारात्मक भावनाएं नहीं रखनी चाहिए।

4 किसी को भी किसी की भावनाओं को ठेस नहीं पहुँचानी चाहिए।

5 आप सदैव प्रसन्न रह सकते हैं।

6 आप के क्रोधित होने का आशय है कि आपका अपने पर कोई नियंत्रण नहीं है।

7 पुरूष और स्त्रियों की भावनाएं अलग अलग ढंग से प्रकट होती हैं।

8 लोग प्यार के बिना प्रसन्नता से रह सकते हैं।

9 बच्चों को भीख माँगते देखकर मुझे अच्छा नहीं लगता।

10 रेलवे स्टेशन/विद्यालय/स्थानीय कार्यक्रम में देरी से पहुँचने पर मुझे बेचैनी होती है।

11 अपना कार्य पूरा न कर पाने पर मुझे अपराध बोध होता है।

12 स्त्रियों की भावनाएं पुरूषों की भावनाओं से अधिक गहरी होती है।

13 मुझे मेरे माता–पिता ने कैसे पाला है इससे मेरी भावनाएं प्रकट होने के प्रकार प्रभावित होते हैं।

14 पुरूष को रोना नहीं चाहिए ।

15 अपनी घुटन और क्रोध को प्रकट करने का एकमात्र तरीका हिंसा ही है।

चर्चा करें: भावनाएं क्या हैं? क्या भावनाओं का संतुलन रखना महत्वपूर्ण है? लोगों के विचारों और भावनाओं के बारे में बढ़ती जागरूकता के बाद क्या हम अपनी सकारात्मक भावनाओं को बढ़ा सकते हैं? क्या बढ़ती आयु के साथ हमारी भावनाएं बदलती हैं?

गतिविधि 6: भावनाओं को महसूस करना

अपनी आँखे बन्द करें और गहरी श्वास लें, अपना ध्यान अपने शरीर के अंगों पर ले जाएं और अपनी आँखों, हाथों और पैरों को ढीला और आराम की स्थिति में लाएं, एक बार फिर गहरी श्वास लेकर पूरे शरीर को आराम की स्थिति में लाएं। अब अपने मस्तिष्क में आ रहे विचारों, भावनाओं पर ध्यान दें, आप इनके बारे में कैसा महसूस कर रहे हैं? समूह से तीन–चार विचार जानें और उन पर चर्चा करें। क्या वे ऐसी भावनाएं हैं जिन्हें आप महसूस तो करते हैं किंतु कभी–कभी आप उन्हें दबाते हैं? यदि हाँ तो कब? और क्यों?

अभ्यास : जैसा आप महसूस करते हैं वैसा प्रकट करें

समूह में निम्नलिखित भावनाओं को रेखाकिंत/मंचित करें

1 प्रसन्नता
2 दुःख
3 भय
4 क्रोध

गतिविधि 7: मधुमक्खी का छत्ता

दो–दो के समूह में आपकी भावनाओं पर हुई प्रतिक्रियाओं को पहचानिए। कोई आप से दुर्व्यवहार करे, आप पर हँसे और आपको थप्पड़ मार दे, तो आपको कैसा लगता है?

चर्चा करें: अपनी प्रतिक्रियाओं को बदलने का प्रयास करें। अलग–अलग भावनाओं के अलग–अलग संकेत होते हैं उन्हें पहचानिए और भावनाओं को पढ़िए। कुछ संकेत भ्रामक हो सकते हैं और गलतफहमी पैदा कर सकते हैं उदाहरण के लिए गुस्से और दर्द के लिए चेहरे पर समान भाव आ सकते हैं। कुछ लोग क्रोधित हो कर चुप रह जाते हैं और प्रकट नहीं करते, चुप रहना भी भावनाएं प्रकट करने का एक प्रकार है।

गतिविधि 8: स्थिति-स्थिति

कागज की एक पर्ची पर वे स्थितियाँ लिखिए जिन से अलग–अलग भावनाएं पैदा होती हैं। कुछ स्थितियों को दोहराइए ताकि लोगों की प्रतिक्रियाएं देखी जा सकें। इन पर्चियों को एक कटोरे में रख दें और प्रत्येक बच्चे को एक पर्ची उठाने को कहें। प्रत्येक सहभागी को निम्नलिखित तीन प्रश्न समूहों के उत्तर देने होंगे ।

- इस स्थिति में मैं कैसा महसूस करता हूँ ?
- इस स्थिति में मेरे पिता कैसा महसूस करेंगे ?
- इस स्थिति में मेरी माँ कैसा महसूस करेंगी

स्थितियों के उदाहरण नम्नालिखित हैं-

1 मैं बहुत गुस्सा हूँ क्योंकि मेरे छोटे भाई ने मेरा खिलौना ले लिया है।
2 मैं एक किशोरी हूँ और मैं क्रिकेट खेलना चाहती हूँ।
3 मैंने घर से पैसे/गहने चुरा लिए हैं।
4 मैं आज बहाना बनाकर विद्यालय से गायब हो गया।
5 मैंने आज भोजन नहीं किया ।
6 मैंने अपने पड़ौसी से झगड़ा किया ।
7 मैं विद्यालय में अपनी कक्षा में प्रथम आया।

नोटः यदि बच्चे पढ़–लिख न सकें तो प्रत्येक बच्चे को मौखिक रूप से एक स्थिति बता दी जाए और उसे इस स्थिति के बारे में विचार करने को कहें। प्रत्येक सहभागी को निम्नलिखित तीन प्रश्न समूहों के उत्तर देने होंगे ।

❖ नेतृत्व क्षमता और मिलकर काम करने का महत्व

गतिविधि 9

यह खेल खुले स्थान या मैदान में खिलाना है जिससे फैसिलिटेटर प्रतिभागियों की पहचान कर सके 14 प्रतिभागियों को चुनें और उन्हें 7–7 के छोटे–छोटे समूह में विभाजित करें पहले खेल कौन खेलेगा, यह निर्णय करने के लिए सिक्का उछालें

1 15 हाथ की दूरी रखते हुए आरंभ और समाप्त करने की रेखा खीचें
2 पहले खेलने वाली टीम को बताएं कि उन्हें निम्नलिखित बाधाओं का सामना करना होगा
3 एक खिलाड़ी की आंखें बंधी होंगी
4 एक खिलाड़ी को अपना मुंह बंद करना होगा
5 एक को अपने हाथ बांधने होंगे
6 दो खिलाड़ियों को अपने पैर एक–साथ कसकर बंधवाने होंगे
7 एक खिलाड़ी अपने हाथ से अपनी टांग पकड़ेगा और केवल एक टांग से खेलेगा
8 एक सदस्य अंपायर बनेगा

उन्हें बताएं कि आरंभ और समाप्त रेखा के बीच स्थान विषैली नदी है जो इसमें गिरने वाले लोगों को डुबो देती है। सभी खिलाड़ियों को नदी पार करनी होगी जिसके लिए उन्हें तीन चटाई दी गई हैं। यह चटाई तभी तक सुरक्षित हैं जब तक इन्हें कोई पकड़े हुए है। यदि कोई व्यक्ति चटाई के संपर्क में नहीं है, तो वह नदी में गिर जाएगा। यदि खिलाड़ी का पैर या शरीर का कोई अंग चटाई के बिना पानी को स्पर्श करता है तो वह नदी में डूब जाएगा/गी और खेल से बाहर हो जाएगा/गी। दुपट्टों या कपड़े के टुकड़ों से खिलाड़ियों को बांधें और खेल आरंभ करें। खेल के दौरान ज्यादा उत्साह व रोमांच बनाए रखने के लिए प्रतिभागियों का ताली बजाकर उत्साह बढ़ाएं। अंपायर और अन्य प्रतिभागियों को बुलाएं और खेल को बहुत ध्यान से देखने के लिए कहें। जब समूह नदी पार कर ले तो अन्य समूह को खेलने के लिए बुलाएं। चर्चा के बिंदुः

» खिलाड़ी के रूप में खेल का अंग बनकर आपने कैसा महसूस किया?

» खेल देखकर आपको कैसा महसूस हुआ?

» समूह ने अपना लक्ष्य प्राप्त करने के लिए क्या किया और कौन सी चीजें उन्हें रोक रही थीं?

» समूह साथ मिलकर काम करते हुए अपना लक्ष्य प्राप्त कर सकता है यदि एक योजना हो, दिए गए संसाधनों का श्रेष्ठतम उपयोग किया जाए, सौंपा गया कार्य किया जाए, प्रत्येक अपने काम/भूमिका के प्रति जागरूक और संवेदनशील हो, प्रत्येक सदस्य की भागीदारी का सम्मान तथा उपयोग किया जाए

» आमतौर से प्रत्येक समूह में कुछ प्रतिरोध होते हैं, उदाहरण के लिए व्यक्तिगत लालच, भागीदार के साथ काम नहीं करने की इच्छा, वास्तविक मांग का समर्थन न करना

कथन

- लड़कियों को घर के काम में अपनी माताओं की सहायता करनी चाहिए तथा स्कूल नहीं जाना चाहिए।
- लड़कियों को केवल अपने घर की देखभाल करनी चाहिए तथा पैसा कमाने काम पर नहीं जाना चाहिए
- घर में लड़कों को अधिक खाना चाहिए क्योंकि वे कठिन गतिविधियां करते हैं
- पत्नी यदि भोजन नहीं पकाती तो पति उसकी पिटाई कर सकता है
- पत्नी यदि पति से सहमत नहीं होती तो पति उसकी पिटाई कर सकता है
- लड़की अभिभावकों पर बोझ है तथा कम आयु में ही उसका विवाह कर देना चाहिए (18 वर्ष से कम आयु पर)
- लड़की को विवाह होने के तुरंत बाद गर्भवती हो जाना चाहिए
- परिवार में निर्णय पुरुष लेते हैं और महिलाओं को उनके निर्णयों में हस्तक्षेप नहीं करना चाहिए
- कैसी भी परिस्थिति हो लड़कों को रोना नहीं चाहिए

3. चर्चा

- प्रत्येक कथन के बारे में निर्णय लेने के बाद, समूह से कहें कि वापस अपनी सीटों पर बैठ जाएं समूह से पूछें:
- किसका पक्ष लें? यह निर्णय लेना आसान था या कठिन?
- कौन से कथन में सबसे भिन्न विचार थे? ऐसा क्यों था?
- यदि स्वास्थ्य मुद्दों के बारे में पीयर एजुकेटर और किशोर/किशोरियों के विश्वास अलग–अलग हैं तो क्या होता है?
- अपने मूल्यों, विश्वासों और दृष्टिकोणों के बारे में जागरूक होना पीयर एजुकेटर के लिए क्यों महत्वपूर्ण है?
- जब उनके विश्वास निश्चित विषयों पर किशोर/किशोरियों के चर्चा करना कठिन बना दे तो पीयर एजुकेटर क्या कर सकता है?

❖ निम्नलिखित बिंदुओं पर बल देते हुए प्रथम सत्र को समाप्त करें:

- सामाजिक–सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील विषयों पर चर्चा करते समय, अपने निजी मूल्यों की झलक दिखाने से बचें।
- पीयर सदस्यों के अभिव्यक्त किए गए किसी बिंदु को अस्वीकार या बेकार मत बताएं, भले ही वह आपको या समूह के अन्य सदस्यों को स्वीकार्य न हो यासामाजिक नियमों के विरुद्ध हो।
- पीयर सदस्यों को अपने विकल्प के पीछे कारण को समझने और चर्चा करने के प्रयास करना भी महत्वपूर्ण है।
- सटीक और सही जानकारी उपलब्ध कराएं और पीयर सदस्यों को आपके उपलब्ध कराए गए तथ्यों के आधार पर अपना निर्णय लेने दें।
- पीयर समूह में तुरंत स्वीकार्यता लेने के लिए वैज्ञानिक तथ्यों को संशोधित या तोड़–मरोड़ ना करें।
- पीयर समूह के सभी सदस्यों को सूचित करें कि कोई विचार बुरा या अवांछित नहीं है तथा प्रत्येक मुद्दे पर वैज्ञानिक तथ्यों को ध्यान में रखते हुए चर्चा की जाय।

मॉडयूल संख्या 2

किशोरावस्था तथा प्रजनन स्वास्थ्य

सत्र	सत्र का नाम	समय मिनट
1	किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तन	80
2	स्त्री तथा पुरुष प्रजनन तंत्र	80
3	मासिक चक्र तथा सम्बंधित मुद्दे	60

सीखने का उद्देश्य

1. यह मानना कि परिवर्तन जीवन का अपरिहार्य अंग है
2. किशोर अवस्था के दौरान शारीरिक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों को पहचानना और समझना
3. पुरूष और महिला प्रजनन अंगों को पहचानना और समझना
4 मासिक चक्र, प्रक्रियायें, मुख्य विकार तथा माहवारी स्वच्छता का महत्व

गतिविधि 1

सभी प्रतिभागियों के साथ उक्त गतिविधि आयोजित करें:

ब्लैकबोर्ड/कागज़ पर पांच खाने बनाएं और उनके शीर्षक लिखें – बाल्यावस्था, बचपन, किशोर अवस्था, वयस्कता और बुढ़ापा

प्रतिभागियों से कहें कि जीवन में परिवर्तन होने की अवस्थाओं के अनुसार उनकी श्रेणी बनाएं अर्थात किसी के जन्म लेने से वयस्क और बूढ़ा होने तक। परिवर्तनों को ब्लैक बोर्ड पर या कागज़ की पर्चियों पर लिखा जा सकता है।

आप गतिविधि आरंभ करने के लिए निम्नलिखित सूची उपलब्ध करा सकते हैं लंबाई में वृद्धि, बात करना सीखना, चलना सीखना, माहवारी शुरू होना,दाढ़ी आना, स्कूल जाना, आवाज में परिवर्तन, शर्माना, जिम्मेदार होना, आर्थिक रूप से स्वतंत्र होना इत्यादि।

कृपया ध्यान दें कि कुछ परिवर्तन जीवन की एक अवस्था से दूसरी अवस्था में भी जारी रह सकते हैं (अर्थात आर्थिक रूप से स्वतंत्र होना) तथा सभी परिवर्तन सभी व्यक्तियों में नहीं भी हो सकते (अर्थात लड़कों को माहवारी नहीं होगी)।

जब प्रतिभागियों ने जीवन की प्रत्येक अवस्था में लगभग चार से पांच परिवर्तनों की सूची बना ली हो तो कृपया सूची बनाना बंद करें।

बाल्यावस्था

घिसटना बात नहीं करना, बोल नहीं पाना दांत नहीं

बचपन

चलना आरंभ करना लंबाई में वृद्धि स्कूल जाना

किशोर अवस्था

दाढ़ी आना आवाज बदलना माहवारी आरंभ होना स्तनों काविकास

वयस्कता

आर्थिक रूप से स्वतंत्र विवाह बच्चे होना

बुढ़ापा

झुर्रियां दांत गिरना माहवारी का रुकना

निम्नलिखित बिंदुओं पर बल देकर सत्र समाप्त करें:

- कुछ परिवर्तन हमारे लिंग पर निर्भर करते हैं और इसलिए हमारा शरीर अलग तरह से विकसित होते हैं
- किशोर अवस्था ऐसी अवस्था है जब हमारा शरीर विकसित होना आरंभ होता हैं और हम शारीरिक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तन अनुभव करते हैं तथा परिपक्व होते हैं। इनमें से कुछ परिवर्तन व्यक्ति की यौनिक परिपक्वता और प्रजनन तंत्र के विकास से संबंधित हो सकते हैं।
- यह परिवर्तन जिस गति से होते हैं वह भिन्न व्यक्तियों और अलग–अलग लिंगों में अलग–अलग हो सकता है। यह सामान्य है और इसके लिए किसी चिकित्सीय ध्यान की आवश्यकता नहीं होती।

गतिविधि 2

विचार–विमर्श और समूह चर्चा

प्रतिभागियों को 2 या 4 छोटे–छोटे समूहों में विभाजित करें. प्रतिभागियों से पूछें कि अपने शरीर में परिवर्तनों के बारे में उन्होंने कैसा अनुभव किया उसे बताएं या सूची बनाएं। समूह में से कोई इन उत्तरों और भावनाओं को चार्ट पर लिखने में सहायता कर सकता है। आप प्रतिभागी से यह जिम्मेदारी उठाने का अनुरोध करें।

कुछ संभावित उत्तर नीचे सूचीबद्ध किए गए हैं:
शरीर के परिवर्तनों के बारे में किशोर/किशोरियों की प्रतिक्रियाएं

आश्चर्यचकित, चिंतित, उदासी, भयभीत,
डर, तनाव, गर्व, महत्वपूर्ण, प्रसन्न, बेचैन,
भ्रमित कि कैसे व्यवहार करूं, असुरक्षित
चिंता, उदास, भयभीत, हीनता, असुरक्षित,
अपर्याप्त, अपनी असामान्यता के बारे में
दुखी, चिंता, सामाजिक रूप से कट जाना,
उदासी

प्रतिभागियों को बताएं कि किशोर/किशोरियों के शरीर में परिवर्तन दिखाई देना सामान्य प्रक्रिया है तथा परिवर्तन का यह दौर अलग–अलग व्यक्ति में कुछ अलग हो सकता है। किशोर/किशोरियों को चिंता, बार–बार भाव परिवर्तन और हार्मोन में परिवर्तन के कारण गुस्से या तनाव की भावनाओं का सामना करना होता है। ऐसा करना कभी–कभी कठिन हो जाता है क्योंकि मुख्य रूप से उन्हें जानकारी नहीं होती तथा वे ऐसे परिवर्तनों से निपटने के लिए तैयार नहीं होते।

जीवन के बारे में सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने के लिए अपने बारे में जानना आवश्यक है। अपनी शक्तियों, कमजोरियों, पसंद, नापसंद, शारीरिक विशेषताओं और क्षमताओं के बारे में हम जैसे सोचता है, उससे हमारा विश्वास और दृष्टिकोण आकार उससे हमारा विश्वास और दृष्टिकोण आकार लेते हैं। अपने बारे में जानकारी से व्यक्ति अपने गुणों को जानता है और उद्देश्यपूर्ण ढंग से सुधारने में सहायता मिलती है।

टेबल - किशोरावस्था में लड़के एवं लड़कियों में होने वाले परिवर्तन

शारीरिक परिवर्तन

लड़के	लड़कियाँ
• यौवन काल की षरूआत–9.5 वर्ष से 14 वर्ष में • प्रथम यौन परिवर्तन–अण्डकोश का आकार बढ़ना • अण्डकोशों के बढ़ने के एक वर्ष बाद लिंग के आकार में वृद्धि होती है • प्रजनन अंगों के आसपास बाल उगना–13.5 वर्ष में • बांहों के नीचे तथा चेहरे पर बाल उगना, आवाज का भारी होना तथा मुंहासे होना–15 वर्ष की आयु में • स्वप्नदोष का होना–14 वर्ष की आयु में • मांसपेशियों का विकास तथा छाती का चौड़ा होना	• यौवन काल की शुरूआत–8 से 13 वर्ष में • प्रथम यौन परिवर्तन–स्तनों के आकार में वृद्धि • स्तनों के आकर में वृद्धि के तुरन्त बाद प्रजनन अंगों के आसपास बाल उगना • बांहों के नीचे तथा जननेन्द्रियों पर बाल उगना–12 वर्ष में • मुंहासे • आवाज का पतला या मधुर होना • कुल्हों का चौड़ा होना • माहवारी की शुरूआत–10 से 16.5 वर्ष में
भावनात्मक परिवर्तन	
• किसी के प्रति आकर्षण • आक्रामकता • शारीरिक परिवर्तन के प्रति चिन्ता एवं उत्सुकता • स्वभाव अथवा मनःस्थिति में परिवर्तन	• किसी के प्रति आकर्षण • शर्मीलापन • स्वतंत्र पहचान की इच्छा • स्वभाव में परिवर्तन

सामाजिक परिवर्तन

- अपनी पहचान बनाना– लिंग, साथियों, सामाजिक पृष्ठभूमि तथा पारिवारिक अपेक्षाओं से प्रभावित होते हैं।
- अधिक स्वतंत्रता की अपेक्षा–परिवार तथा मित्रों के साथ सम्बन्धों से प्रभावित होते हैं।
- अधिक जिम्मेदारी लेना – घर पर तथा स्कूल में ।
- नया सीखने की चाहत – अधिक जोखिम भरी गतिविधियों में शामिल हो सकते हैं।

- सही या गलत के विषय में अधिक सोचना – स्वयं के लिए उच्च नैतिक मूल्य बनाना। किशोर–किशोरी या सीखते हैं कि अपने कार्यों, निर्णयों तथा उनके परिणाम के लिए वे स्वयं जिम्मेदार हैं।
- उनके व्यवहार, सोच एवं आत्म शक्ति मित्रों द्वारा अधिक प्रभावित होती है।
- यौन विषयों पर सोचना शुरू करते हैं। प्रेम प्रसंग में संलग्न हो सकते हैं। कुछ किशोर–किशोरी ऐसे भी होते हैं जो किशोरावस्था के बाद तक भी यौन संबन्धों में लिप्त नहीं होते हैं।
- उनके संचार/संवाद के कई माध्यम होते हैं। इन्टरनेट, मोबाइल फोन, तथा सोशल मीडिया उनके साथियों के साथ संवाद तथा सांसारिक जानकारी को प्रभावित करता है।

❖ **किशोरावस्था के दौरान होने वाले यौन एवं शारीरिक** परिपक्वता हार्मोन में बदलाव के कारण होते हैं। जब कोई बच्चा यौवनकाल में पहुंचता है तो मष्तिष्क में मौजूद पिट्टयूटरी ग्रन्थि फोलिकल स्टीमूलेटिंग हार्मोन का उत्सर्जन बढ़ा देती है। इस हार्मोन के कारण ही तब अन्य अतिरिक्त परिवर्तन होते हैं। लड़कियों में एफ0एस0एच हार्मोन अण्डाशय को सक्रिय कर इंस्ट्रोजन का बनना शुरू करता है। लड़कों में एफ0एस0एच0 हार्मोन से शुक्राणु बनते हैं। लड़कों में यौवनकाल की शुरूआत का पता लगाना कठिन होता हैं। सभी किशोर–किशोरियों में होने वाले परिवर्तन भी अलग–अलग प्रकार से होते है तथा एक साथ परिवर्तित न होकर समय के साथ धीरे–धीरे होते हैं।

लड़कियों में यौवन की शुरूआत क्रमिक रूप से होती है। उनमें होने वाले यौवनकाल के परिवर्तन प्रायः लड़कों से पहले होते हैं। प्रत्येक लड़की एक दूसरे से भिन्न होने के कारण ये परिवर्तन भी अलग–अलग रूपों में होती हैं।

लड़के–लड़कियाँ द्वितीयक प्रजनन लक्षणों के उभरते समय कुछ विशेष परिवर्तनों से गुजरते हैं (आवाज में परिवर्तन, शारीरिक बनावट, प्रजनन अंगों एवं चेहरे पर बाल उगना अन्य शारीरिक परिवर्तन हैं जो प्रजनन कार्य में प्रयुक्त नहीं होते हैं।)

सामान्यतः लड़कियों में यौवनकाल लड़कों से 2 से 3 वर्श पूर्व आरंभ हो जाता है। पारंपरिक रूप में यौवनकाल की शुरूआत, शारीरिक परिपक्वता तथा सामाजिक जिम्मेदारी की भावना भिन्न–भिन्न व्यक्तियों में भिन्न–भिन्न समय पर होती है। कम उम्र में यौवनकाल की शुरूआत ने किशोरावस्था को बदल कर रख दिया है। अधिकांशतः किशोर–किशोरियां व्यक्तिगत आकर्षणों के प्रति वशीभूत हो जाते हैं।

प्रारंभिक किशोरावस्था	उत्तरार्द्ध किशोरावस्था
शारीरिक परिवर्तन	
• यौवनकाल की शुरूआत • शरीर पर बाल उगना • अधिक पसीना आना तथा त्वचा एवं बालों का तैलीय होना, मुंहासे होना • शारीरिक वृद्धि का अधिक होना (ऊंचाई तथा वनज) • किशोरियों में स्तन तथा कुल्हे का आकार बढ़ना तथा माहवारी की शुरूआत होना • किशोरों में अंडकोश तथा लिंग में वृद्धि होना, रात्रि उत्सर्जन (स्वप्न दोश) होना, आवाज में भारीपन आना	• किशोरियों में शारीरिक वृद्धि धीमी हो जाती है किन्तु किशोरों में यह जारी रहती है

बौद्धिक क्षमता का विकास	
• विचारों में स्पष्टता आती है • भविष्य की अपेक्षा वर्तमान पर अधिक ध्यान देते हैं • बौद्धिक ज्ञान को विस्तार देते हैं। • नैतिक सोच गहरी जाती है	• विचारों में स्पष्टता का क्रम जारी रहता है। साहसिक गतिविधियों में लिप्त होते हैं तथा नये प्रयोग करते हैं। • लक्ष्य तय करने की क्षमता में वृद्धि होती है • अपेक्षाओं, कल्पनाओं तथा वास्तविकता के मध्य एक साम्य बनाते हैं
सामाजिक एवं भावनात्मक विकास	
• अपनी पहचान बनाने हेतु संघर्ष • अपने तथा आपने शरीर के कारण हीन भावना महसूस होना • सामान्य बनने के लिए चिन्ता करना • माता–पिता के साथ मतभेदों का बढ़ना (माता–पिता को महत्व नहीं देते) • साथियों से अधिक प्रभावित होते हैं • अधिक स्वतंत्रता चाहते हैं • स्वभाव क्षणिक रूप से परिवर्तित होता है तथा तनावपूर्ण	• किसी कार्य को स्वयं करने की तीव्र इच्छा • अतिमहत्वाकांक्षा तथा स्वयं की कम पहचान के बीच फंसे रहते हैं • शारीरिक परिवर्तनों के अनुरूप ढ़लना जारी रखते हैं • सामान्य बनने हेतु चिन्तित रहना • माता–पिता से दूर होते जाते हैं तथा मित्रों पर अधिक विश्वास करते हैं (लोकप्रियता का प्रमुख मुद्दा होता है) • स्वतंत्रता की इच्छा बनी रहती है • भावनाओं को नियंत्रित करने की क्षमता अधिक होती है • प्रेम तथा अनुराग के अनुभव प्राप्त करते हैं तथा यौन क्रियाओं की ओर रूझान अधिक होता है

सामान्य यौन विकास एवं व्यवहार

❖ शीघ्रपतन एवं स्वप्न दोष

प्रत्येक स्वस्थ पुरूष अपने जीवन में कभी न कभी शीघ्रपतन या स्वप्नदोष का अनुभव करता है। शीघ्रपतन संभोग के दौरान साथी की संतुष्ट किए बिना ही या इच्छा के विरूद्ध वीर्य का स्वैच्छिक रूप से उत्सर्जन होने को कहते हैं।

स्वप्नदोष क्या है?

मध्य–किशोर अवस्था के दौरान वीर्य बनना और निकलना आरंभ हो सकता है और नोक्चुरनल एमिसन या स्वप्न दोष के रूप में बाहर निकल सकता है। किशोरों में एक बार जब शुक्राणु एवं वीर्य का बनना प्रारंभ होता है तो कभी–कभी यह बिना संभोग के भी सोते समय स्वैच्छिक रूप से उत्सर्जित होता है। यह रात्रि के समय हो सकता है तथा इसे स्वप्न दोष या रात्रि उत्सर्जन कहते हैं। यह एक प्राकृतिक और सामान्य घटना है ना कि कोई दोष तथा यह शारीरिक विकास की ही एक सामान्य प्रक्रिया है। इससे पता चलता है कि किशोर प्रजनन के लिए परिपक्व हो गया है। यह सामान्य घटना है और इसके लिए किसी उपचार की आवश्यकता नहीं होती। हालांकि अनेक किशोर इसके बारे मे तनाव में होते हैं तथा उपचार के लिए चले जाते हैं जो उनके स्वास्थ्य के लिए अत्याधिक हानिकारक हो सकता है।

स्वप्नदोष के क्या कारण हैं?

स्वप्न दोष के अनेक कारण हो सकते हैं जो यौन कल्पना या नींद में उत्तेजित होने से संबंधित हो सकता है या संबंधित नहीं भी हो सकता। स्वप्न दोष मूत्राशय या पुरुष काप्रजनन अंग पर दबाव के कारण अथवा बिना इच्छा के स्खलन के जरिए हो सकता है।

क्या स्वप्नदोष होना हानिकारक है?

इससे पुरुषत्व की हानि नहीं होती या यौन दुर्बलता नहीं आती, यह निश्चित रूप से हानि रहित है और इसके लिए किसी उपचार की आवश्यकता नहीं होती। किशोरों को पुनः यह आश्वासन देने की आवश्यकता है जिससे यह उनके लिए परेशानी या अनावश्यक चिंता का करण न बने। शरीर निरंतर वीर्य और शुक्राणु बनाता रहता है, इसलिए स्वप्न दोष से हुई हानि की पूर्ति हो जाती है। वीर्य निकलने से कोई शारीरिक दुर्बलता नहीं होती।

स्वप्नदोष से संबंधित चिंता से छुटकारा पाने के लिए कैसे और किससे संपर्क करें?

स्वप्न दोष प्राकृतिक प्रक्रिया है और इसके लिए उपचार की आवश्यकता नहीं होती।जैसे–जैसे व्यक्ति परिपक्व होगा स्वप्न दोष या इसकी बारंबारता धीरे–धीरे कम होजाएगी। यदि इसके बारे में अब भी कोई संदेह है तो व्यक्ति को नजदीकी सरकारी अस्पताल/ा औषधालय में डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

❖ लिंग में तनाव आना

विचारों, कल्पनाओं, तापमान, स्पर्श तथा यौन उत्तेजना के कारण लिंग में रक्त प्रवाह अधिक होने लगता है तथा यह संभोग करने के लिए तनाव के कारण कठोर हो जाता है। किशोरों में लिंग में तनाव बिना किसी यौन विचार तथा उत्तेजना के कारण भी आ सकता है।

❖ उत्सर्जन

यौन उत्तेजना के कारण लिंग से वीर्य का निकलना उत्सर्जन कहलाता है तथा यह यौन क्रिया के दौरान एक सामान्य प्रक्रिया है।

❖ हस्तमैथून

हस्तमैथून स्वयं को उत्तेजित कर यौन इच्छा की पूर्ति करना है। इसे करने के लिए लोग अपने हाथ एवं किसी अन्य वस्तु का प्रयोग करते हैं। यद्यपि यह चरम सीमा पर पहुंचने का स्वाभाविक तरीका नहीं है फिर भी यह असामान्य बात नहीं है। हस्तमैथून के कारण शरीर के अन्दर प्राकृतिक संभोग के दौरान होने वाली सभी मानसिक, हार्मोन तथा शारीरिक क्रियायें होती है।

यौन विकास के सम्बन्ध में कई प्रकार की भ्रांतियां तथा गलत धारणाएं भी प्रचलित हैं।

गतिविधि 3

प्रतिभागियों को दो समूहों में बांटें और निम्नलिखित बातों को जोर से पढ़ें। व्यक्तिगत तौर पर, प्रतिभागी प्रत्येक बयान से सहमत या असहमत हो सकते हैं। सहमत होने पर वे एक कदम आगे बढ़ें और असहमति पर वे कदम वापस लें। प्रशिक्षक को प्रत्येक बयान पर चर्चा करनी चाहिए ताकि प्रतिभागी अपनी अवस्थिति ले सकें। भले ही सभी प्रतिभागी एक ही कार्यवाही क्यों न करते हों।

- लड़के और लड़कियां दोनों हस्तमैथुन करते हैं।
- यदि कोई किशोर लड़का बहुत ज्यादा हस्तमैथुन करता है तो उसका वयस्क यौन जीवन प्रभावित होता है।
- ज्यादातर लोग शादी करने के बाद हस्तमैथुन करना बन्द कर देते हैं।
- बहुत ज्यादा हस्तमैथुन करने वाले लोग, अधिकांश समय थके हुए और चिड़चिड़े रहते हैं।
- हस्तमैथुन आज पहले कि तुलना में कहीं अधिक स्वीकार्य माना जाने लगा है। फिर भी, हस्तमैथुन करने वालों के लिए इसके बारे में अपराध बोध महसूस करना अभी भी बहुत आम बात है।
- हस्तमैथुन किशोरों में मुहांसे, झाइयां और त्वचा की अन्य समस्याएं पैदा कर सकता है।
- जो लोग किशोरावस्था में बहुत ज्यादा हस्तमैथुन करते हैं, उन्हें बड़े होने पर इसके परिणाम के रूप में मानसिक समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।
- अगर लड़के लम्बे समय तक लगातार हस्तमैथुन करते हैं तो उनका लिंग मुड़ जाएगा।
- किशोर लड़कों और लड़कियों के लिए उनकी यौन इच्छाओं को हल करने के लिए हस्तमैथुन एक सुरक्षित तरीका है।

जवाब

1. सहमत, 2. असहमत, 3. असहमत, 4. असहमत, 5. सहमत, 6. असहमत, 7. असहमत,
8. असहमत, 9. सहमत

टेबल प्रमुख मिथक एवं तथ्य

क्र.सं.	मिथक	तथ्य (वस्तुस्थिति)
1	हस्तमैथून करना गलत है क्योंकि ऐसा करना पाप है।	लिंग को योनि में प्रवेश कराये बगैर जनन अंगों को उत्तेजित कर यौन आनन्द प्राप्त करना हस्तमैथून कहलाता है। अपनी यौन इच्छाओं की स्वयं पूर्ति करना पाप नहीं होता। हस्तमैथून के साथ गई गलत धारणाएं जुड़ी होने तथा सही जानकारी के अभाव के कारण लोगे इसे करने के पश्चात् अपराधबोध से ग्रस्त हो जाते है।

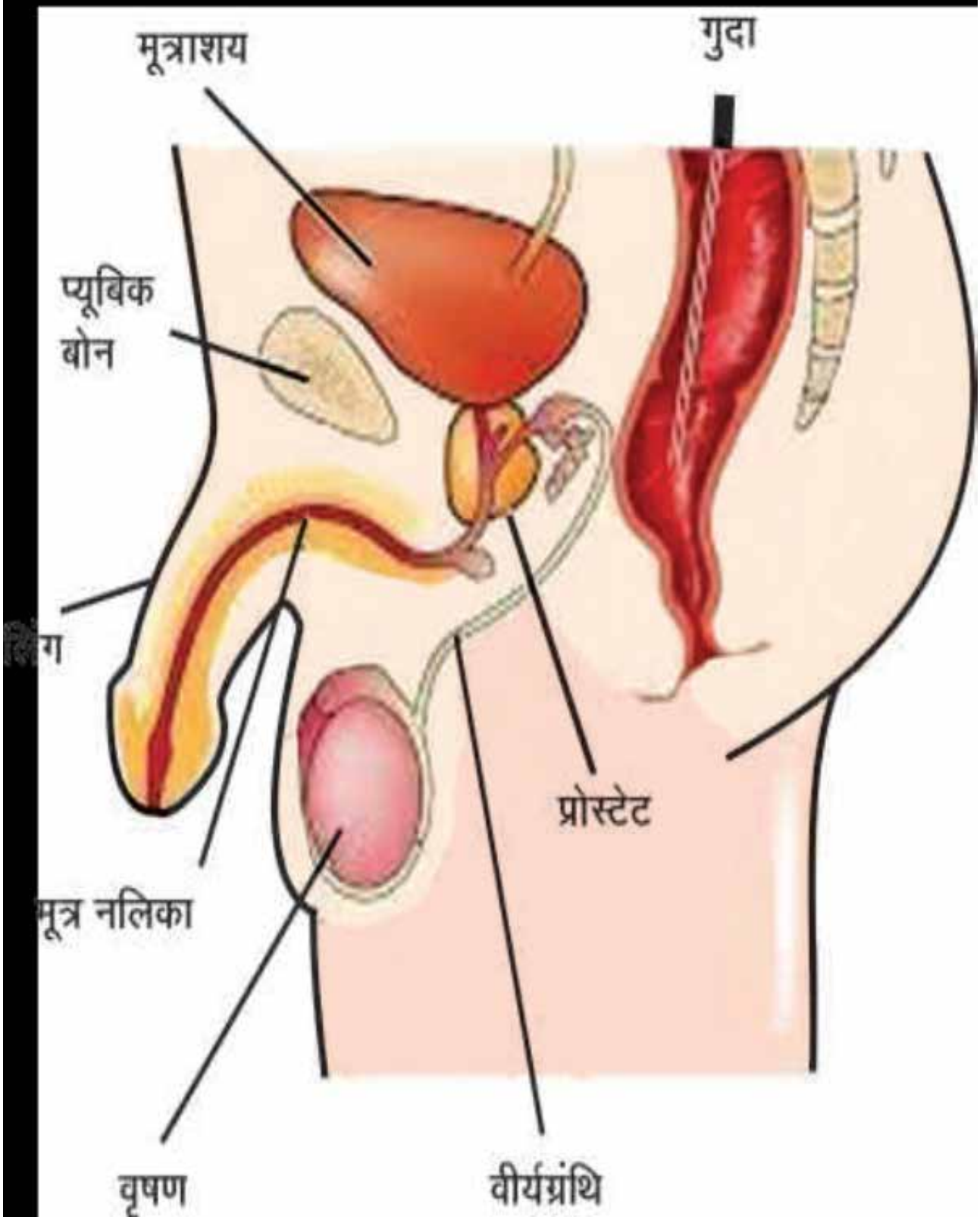
2	यदि एक किशोर अधिक हस्तमैथून करता है तो व्यस्क होने पर उसके यौन जीवन पर प्रभाव पड़ता है।	हस्तमैथून से यौन जीवन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।
3	हस्तमैथून करने वालों में लड़को की संख्या लड़कियों से अधिक होती है।	यह सत्य नहीं है। लड़के एवं लड़कियां दोनों के लिए यह एक स्वाभाविक क्रिया है क्योंकि यौन इच्छाएं दोनों में विद्यमान होती हैं।
4	अधिकांश लोग विवाह के पश्चात् हस्तमैथून करना बंद कर देते हैं।	यह आवश्यक नहीं है। यह एक स्वाभाविक क्रिया है। ऐसा भी हो सकता है कि जब पति–पत्नी एक साथ न हों अथवा उनमें से एक संभोग न करना चाहे।
5	हस्तमैथून के कारण किशोरों में मुंहासे, झाइयां एवं अन्य त्वचा के रोग हो जाते हैं।	इन रोगों का इनसे कोई संबंध नहीं होता है। मुंहासे तथा झाइयां तेलीया त्वचा के कारण होते हैं तथा कुछ समय पश्चात स्वयं ठीक हो जाते हैं।
6	मुंहासे, झाइयां एवं अन्य त्वचा के रोग हो जाते हैं।	इन रोगों का इनसे कोई संबंध नहीं होता है। मुंहासे तथा झाइयां तेलीया त्वचा के कारण होते हैं तथा कुछ समय पश्चात स्वयं ठीक हो जाते हैं।
7	जो किशोरावस्था में अधिक हस्तमैथून करते हैं बाद में वे मानसिक रोगों से ग्रसित हो जाते हैं।	हस्तमैथून के कारण किसी प्रकार का मानसिक रोग नहीं होता। लेकिन इससे जुड़ी भ्रांतियों के कारण कई लोग अपराधबोध से ग्रस्त हो जाते हैं।
8	हस्तमैथून एक हानिकारक व्यवहार है।	हस्तमैथून स्वयं की यौन इच्छाओं को संतुष्ट करने का एक सुरक्षित तरीका है। इससे गर्भावस्था नहीं होती तथा एस0टी0आई0/एच0आई0वी0/एड्स होने का खतरा भी नहीं होता है।

गतिविधि 4

प्रशिक्षक द्वारा पुरूष और महिला प्रजनन अंगों के चित्र लेबल सहित दीवार पर लगाए जा सकते हैं। समूह को पुरूष और महिला उपसमूहों में बांट लें और उन्हें विपरीत लिंग के चार्ट पर अंगों के नाम लिखने का कार्य दें। यानि महिलाओं का समूह पुरूष जननांगों के लेबल लिखें और पुरूष समूह महिला जननांगों वाले चार्ट पर लेबल लिखें। इस टास्क को पूरा करने के लिए पांच मिनट का समय दें।

अब अंगों पर बात करें और आवश्यक हो तो सुधार करें।

पुरुष प्रजनन अंग



लिंग

पुरूष यौनांग लिंग को शॉफ्ट और सिर में बाँटा जा सकता है इसके सिर में बहुत संवेदनशील नर्वों के अंतिम सिरे होते हैं शॉफ्ट में रक्त भरी बहुत सी शिराएं होती हैं जब कोई पुरूष उत्तेजित होता है तो बहुत सा रक्त लिंग की ओर भागता है, जिससे यह तन जाता है पुरूषों में लिंग का तनाव केवल वासना के कारण ही नहीं होता बल्कि यह बिना कारण जैसे सुबह के समय या जब आप बस में हों तब भी हो सकता है।

अंडकोष

यह पुरूष हारमोन टेस्टोस्टेरोन और शुक्राणु पैदा करता है अंडकोष शरीर से बाहर होते हैं क्योंकि शुक्राणु बनाने की प्रक्रिया 37 डिग्री सेल्सियस से नीचे के तापक्रम पर ही श्रेष्ठ रहती है, इसीसे पता चलता है कि वृषण की आकृतिसर्दी गर्मी में बदलती रहती है जैसे कि गर्मियों में वृषण बड़े हो जाते हैं और सर्दियों में सिकुड़ जाते हैं।

मूत्रनली

यही वह मार्ग है जिससे मूत्र और शुक्राणु दोनों शरीर से बाहर निकलते हैं।

प्रोस्टेट

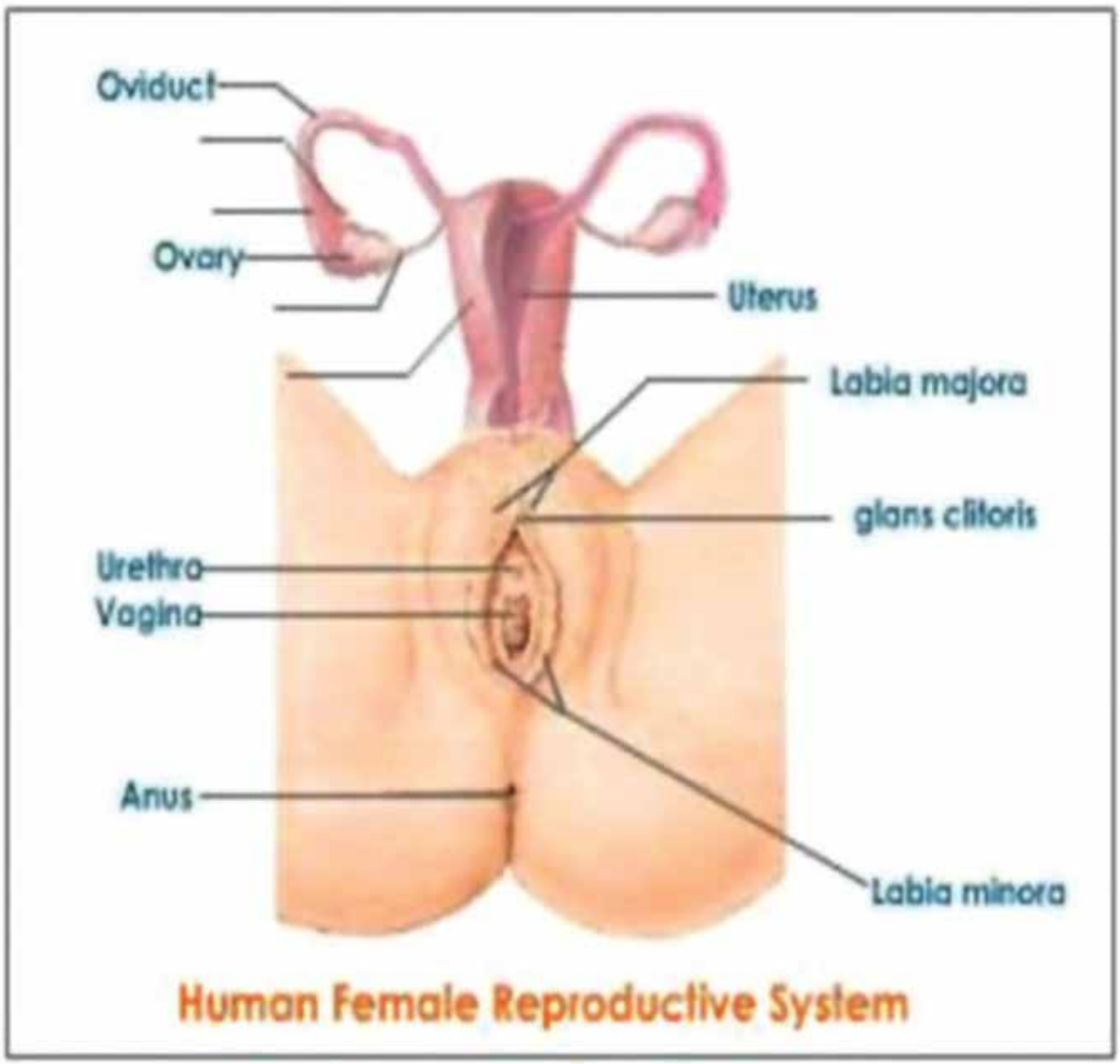
यह ग्रंथि वह तरल बनाती है जिससे शुक्राणुओं को मूत्र नली के माध्यम से शरीर से बाहर निकलने में सहायता मिलती है।

मूत्राशय

यहाँ शरीर से बाहर निकलने से पहले मूत्र जमा होता रहता है।

गुदा

यहाँ शरीर से बाहर निकलने से पहले मल जमा होता है।


Oviduct
Ovary
Uterus
Labia majora
glans clitoris
Urethra
Vagina
Anus
Labia minora
Human Female Reproductive System

योनि

यह योनिमुख से गर्भाशय मुख तक का मार्ग है इसमें ग्रंथियाँ होती हैं, जो उत्तेजना, संभोग और आनंदातिरेक के समय योनि को गीला रखती हैं इसे जन्म मार्ग भी कहते हैं।

भग्नाशा

एक छोटा सा संवेदनशील क्षेत्र जहाँ नर्व समाप्ति है।

मूत्र नली

यहाँ से शरीर से मूत्र उत्सर्जित होता है यह यौनांग का भाग नहीं है किंतु यह क्लिटोरिस के नीचे, योनि के सामने स्थित रहता है यदि स्वच्छता न रखी जाए तो इसकी अवस्थिति; ऐसी है कि स्त्रियों को संभोग के कारण मूत्राशय संक्रमण हो सकता है।

अंडाशय

अंडाशय से निषेचन के लिए अंडाणु और दो हारमोन निकलते हैं एस्ट्रोजन और प्रोजेस्ट्रोन दो स्त्री हारमोन होते हैं।

लेबिया मेजोरा

योनिमुख के बाहरी होंठ जिनमें वसा ऊतकों के पैड बने होते हैं, ये स्पर्श के प्रति बहुत संवेदनशील होते हैं सामान्यतः बालों से ढके रहते हैं इनमें पसीने की और तैलीय ग्रंथियाँ होती हैं, इन ग्रंथियों से निकलने वाले स्त्राव आपके साथी के लिए उत्तेजक हो सकते हैं।

गर्भाशय या बच्चेदानी

यह स्त्री का आन्तरिक प्रजनन अंग है, गर्भधारण करने पर भ्रूण यहीं पलता है। इसमें चक्रीय परिवर्तन होते रहते हैं और इसकी आंतरिक दीवारों की परतें हर वर्ष नई बनती रहती है।

किशोरों में प्रजनन अंगों की स्वच्छता

- जनन अंगों को प्रतिदिन धोयें।
- लिंग के अग्र भाग की त्वचा को सावधानीपूर्वक पीछें की ओर खींच कर अग्रभाग को धोयें। इस भाग में जमा श्राव को यदि नियमित रूप से साफ न किया जाय तो यह संक्रमण का कारण बन सकता है।
- अधोवस्त्रों को रोज बदलें।
- सूती अधोवस्त्रों का ही प्रयोग करें। कृत्रिम अथवा सिंथेटिक कपड़े नमी को नहीं सोखते तथा गर्मी भी बढ़ाते हैं।
- अधोवस्त्रों को नियमित रूप से धोयें तथा धूप में सुखायें।

» किशोरावस्था की चिन्ताओं, समस्याओं एवं आवश्यकताओं के बारे में स्वयं के अनुभव बांटने चाहिए।

» शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं भावनात्मक परिवर्तन के सम्बन्ध में परामर्शदाता को ध्यान रखना चाहिए कि किसी भी अंग की वृद्धि अथवा विकास में संरचनात्मक विकृति की स्थिति में उन्हें केस को स्वास्थ्य प्रदाता के पास रेफर करना चाहिए।

» परामर्शदाता के समक्ष त्वचा का रंग, मुंहासों, ऊंचाई तथा वजन से सम्बन्धित कई प्रकार की समस्यायें आ सकती हैं किन्तु उसे परामर्श देते समय हमेषा उन बातों पर ही ध्यान केन्द्रित करना चाहिए जो कि स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक होती हैं।

» परामर्श दाता को इस बात पर अधिक जोर देना चाहिए कि किशोर–किशोरियों में होने वाले परिवर्तन अस्थायी हैं तथा अधिकांश परिवर्तन उनकी वृद्धि एवं विकास को दर्शाते हैं।

» परामर्शदाता को क्लाइंट के माता–पिता तथा संबंन्धियों के विषय में अधिक जानने की चेष्टा नहीं करनी चाहिए क्योंकि माता–पिता के भय से वे अपनी जानकारी देने से बचते हैं।

» केस स्टडी

❖ मासिक चक्र, प्रक्रियायें, मुख्य विकार तथा माहवारी स्वच्छता का महत्व

मासिक चक्र (माहवारी) एक प्राकृतिक/स्वाभाविक शारीरिक प्रक्रिया है। यह प्रक्रिया एक किशोरी के शरीर को भविष्य में गर्भधारण हेतु तैयार करती है। मासिक चक्र प्रजनन तंत्र के सही प्रकार से एवं स्वस्थ रूप से कार्य करने का संकेत है। माहवारी 4 से 5 दिन तक रह सकती है तथा कभी–कभी 2 दिन कम ज्यादा भी हो सकते हैं। लेकिन अपवाद स्वरूप किसी में यह अधिक दिन अथवा कम दिन भी रह सकती है। माहवारी के दौरान एक किशोरी के शरीर से 50 से 80 मिली तक रक्तश्राव होता है। यदि माहवारी के दौरान शुरूआती 2–3 दिनों में वह 3 से 4 पैड प्रति दिन प्रयोग करती है अथवा रक्तश्राव अधिक होता है तथा यदि माहवारी 7 दिनों से अधिक रहती है तब इसे अधिक रक्तश्राव की श्रेणी में रखा जा सकता है।

माहवारी के शुरूआती कुछ वर्षों में लड़कियों के मासिक चक्र छूट भी सकते हैं जो कि एक सामान्य घटना होती है। जब तक कि लड़की यौन रूप से सक्रिय न हो या अधिक चिन्ता का विषय नहीं होता है। परन्तु यौन सक्रिय होने पर माहवारी के न आने पर गर्भधारण का खतरा हो सकता है। किशोरियों से इस सामान्य शारीरिक प्रक्रिया के विषय में बात करना जरूरी होता है क्योंकि अधिकांश किशोरियों के मन में मासिक चक्र के बारे में विभिन्न प्रकार की आंशकायें होती हैं तथा उनमें से अधिकांश को परामर्श की आवश्यकता पड़ती है। जैसा कि पहले बताया जा चुका है कि वर्तमान समय में किशोरियों में उनकी माता के समय की तुलना में छोटी उम्र में ही माहवारी आ जाती है। परन्तु यह किसी प्रकार मनोविकार नहीं है। समाज में इसके विषय में कई भ्रांतियां होने के कारण यह अशुद्ध तथा अपवित्र समझा जाता है। आज भी कई पारंपरिक एवं सामाजिक मान्यतायें तथा प्रथायें प्रचलित हैं जिसका कोई औचित्य अथवा उपयोग नहीं है बल्कि कभी–कभी ये मान्यतायें किशोरियों के स्वास्थ्य के लिए हानिकारण सिद्ध हो सकती हैं।

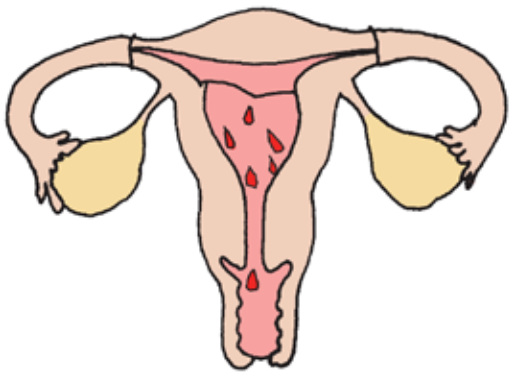
❖ माहवारी की प्रक्रिया

माहवारी या मासिक चक्र (प्रत्येक माह होने वाला) लड़कियों के यौन रूप से परिपक्व होने की शुरूआत का संकेत है। माहवारी एक सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है। यह प्रायः यौन विकास के क्रम में शुरू होती है तथा इस समय शारीरिक विकास अथवा वृद्धि अपने चरम पर होती हैं। इस दौरान स्तन भी काफी विकसित हो जाते हैं। यह प्रक्रिया एक किशोरी के शरीर को भविष्य में गर्भधारण हेतु तैयार करती है।

माहवारी स्त्री के प्रजनन अंग जो कि गर्भाशय कहलाता है से नियमित अंतराल पर रक्त तथा उत्तकों का श्राव है। प्रत्येक माह एवं डिंब या अंडा हार्मोन के कारण किसी एक अण्डाशय में परिपक्व होता है। यह अंडा फैलोपियन ट्यूब से चलकर गर्भाशय में पहुंचता है। गर्भाशय की परतें मोटी हो जाती हैं जो कि इस बात का संकेत होता है कि गर्भाशय निषेचित

अण्डे को प्राप्त करने के लिए तैयार है यह निषेचित अण्डा ही बच्चे में विकसित होता है। ऐसा तब ही हो सकता है जब अण्डा शुक्राणु से मिलता है। यदि अण्डा शुक्राणु के द्वारा निषेचित नहीं होता तो गर्भाशय की अंतरिक परतें टूटना शुरू हो जाती है। यही टूटी हुई परतें मासिक रक्तश्राव के रूप में बाहर निकलती हैं। यही चक्र हर महीने चलता है तथा इसकी अवधि लगभग 28 दिन की होती है।

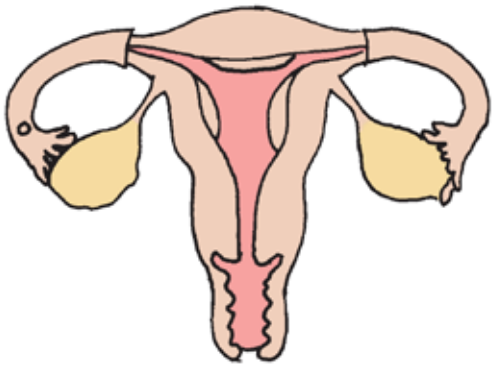
दिन 1 - 7



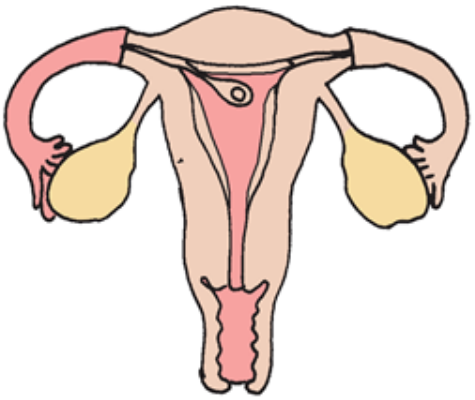
जिस दिन खून आता है वह माहवारी चक्र की शुरूआत का दिन माना जाता है। एक माहवारी साधारणतः 5 दिनों तक रहती है परन्तु 2 दिन जितनी छोटी भी हो सकती है और 7 दिन जितनी लम्बी भी हो सकती है। प्रत्येक माहवारी में 2 से 6 बड़े चम्मच जितनी मात्रा में खून निकलता है। यह इस बात पर भी निर्भर करता है कि खून का स्राव कितना ज़्यादा/भारी है। माहवारी तभी होती है जब बच्चेदानी की दीवारें अंदर जमी परतें बाहर निकाल देती हैं क्योंकि अंडा का निषेचन नहीं हुआ है।

दिन 8 - 14

दो अंडकोशो में से किसी एक से अंडा निकलता है और बच्चेदानी में परत बनाने का काम चल पड़ता है। हर चक्र में केवल एक ही अंडा बाहर आता है। यह अंडा धीरे–धीरे अंडकोश से निकलकर फिलोपियन नली से गुजरता हुआ बच्चेदानी में पहुंचता है। यदि यह अंडा शुक्राणु से मिलकर निषेचित हो जाता है, इससे पहले कि वह बच्चेदानी में पहुंचे, लड़की गर्भवती हो जाती है।



दिन 15 - 28



यदि अंडा निषेचित नही हुआ, बच्चेदानी की परत पर परत तैयार होती रहेगी, जबतक कि हार्मोन का स्तर न गिर जाए। फिर यह परत टूट जायेगी और दूसरे माहवारी की शुरूआत होने लगेगी।

टेबल : माहवारी		
	दिन	घटनाओं का विवरण
प्रथम अवस्था	**1-15**	**मासिक चक्र 1** गर्भाशय की परतों का योनि से श्राव होता है। यह अण्डे के निषेचित न होने पर होता है। (अर्थात गर्भवती न होना)
द्वितीय अवस्था	**6-13**	अण्डा किसी एक अण्डाशय में परिपक्व होता है। गर्भाशय की दीवारें मोटी होना शुरू हो जाती हैं।
तृतीय अवस्था	**13-15**	डिंब उत्सर्जन। पका हुआ अंण्डा अंडाशय से बाहर आकर फै
चतुर्थ अवस्था	**16-28**	गर्भाशय में परतें बनना जारी रहता है। अंडा फैलोपियन ट्यूब से चलता है। यदि अंडा शुक्राणु से मिलता है तो निषेचन हो जाता है (गर्भधारण) तथा यह चलकर गर्भाशय की दीवार से चिपक जाता है। यदि अंडा निषेचित नहीं होता तो अंडकोशिकायें अगले मासिक चक्र में गर्भाशय से बाहर निकल जाती है।

❖ माहवारी के दौरान स्वास्थ्य एवं स्वच्छता

- माहवारी के दौरान स्वच्छता बनाये रखने हेतु किशोरियां मुलायम सूती पैड या सैनिटरी पैड़ का इस्तेमाल कर सकती हैं। सूती कपड़े में सोखने की अच्छी क्षमता होती है। कृत्रिम कपड़े का प्रयोग नहीं करना चाहिए क्योंकि यह अच्छी प्रकार से सोखने में सक्षम नहीं होता तथा त्वचापर रिएक्शन भी कर सकता है। यदि आर्थिक हालत सही हो तो बाजार में मिलने वाले पैड भी प्रयोग कर सकते हैं। कपड़े/पैड को अंतः वस्त्रों के साथ प्रयोग कर सकते हैं।
- कपड़े या पैड को दिन में 3 से 4 बार बदलना चाहिए। कपड़े तथा अंतः वस्त्रों को साबुन तथा पानी से अच्छी तरह धोकर धूप में सुखाना चाहिए। सूर्य का प्रकाश सभी बैक्टीरिया/कीटाणुओं को मार देता है। हर बार प्रयोग के बाद कपड़े को धोकर, सुखाकर किसी स्वच्छ बैंग में रखना चाहिए।
- यदि पैड का प्रयोग कर रहें हों तो उन्हें एक कागज के थैले में लपेट कर नष्ट करना चाहिए। माहवारीं के दौरांन लड़की को रोज नहाना चाहिए। स्वच्छता के लिए प्रजनन अंगों के बालों को नियमित रूप से वैक्स या काटने की कोई आवश्यकता नहीं होती है। आजकल सफाई के लिए विभिन्न प्रकार के एन्टीसैप्टिक, साबुन तथा डियोड्रेण ट्स आदि का प्रचार किया जाता है परन्तु याद रखें कि प्रजनन अंगों की केवल स्वच्छ जल से नियमित रूप से सफाई करना ही सबसे अच्छा तरीका है।

मासिक चक्र से संबन्धित विकृतियां/समस्यायें

मासिक चक्र संबन्धी मुख्य विकार, लक्षण एवं आवश्यक उपचार/सहायता			
क्रं.सं0	**विकृति का नाम**	**मुख्य लक्षण**	**उपचार/सहायता**
1	**अधिक या अल्प रक्तश्राव**	किशोरावस्था के दौरान यह संभव है कि कभी–कभी रक्तश्राव कुछ महीने न हो अथवा बहुत कम या बहुत अधिक रक्तश्राव हो। ऐसी किशोरियों का मासिक चक्र समय के साथ नियमित हो जाता है।	• किशोरी अथवा उसकी माँ को समझायें कि मासिक चक्र का क्रम शुरूआती कुछ वर्षों के बाद सामान्य हो जायेगा।

			• अल्प तथा अनियमित माहवारी एक सामान्य बात है। परन्तु यदि ऐसा लंबे समय तक चले तथा अधिक रक्तश्राव हो रहा हो तो डॉक्टर को दिखाना चाहिए। • यदि समस्या शुरूआती कुछ वर्षों के बाद भी जारी रहती है तो उसे किसी निकट स्वास्थ्य केन्द्र में महिला चिकित्सक के पास अनुसंधान एवं उपचार के लिए भेजना चाहिए।
2	**मासिक रक्तश्राव के दौरान दर्द होना**	मासिक रक्तश्राव के दौरान गर्भाशय की टूटी हुई परतों को बाहर निकालने के लिए सिकुड़ता है। इस सिकुड़न के कारण ही पेट तथा पीठ के निचले भाग में दर्द होता है। दर्द रक्तश्राव शुरू होने से पहले तथा इसके बाद में शुरू हो सकता है।	• किशोरी को समझायें कि दर्द एक–दो दिन में स्वयं ही समाप्त हो जायेगा। • उसको शान्त रहने को कहें। • यदि दर्द असहनीय हो तो किसी महिला चिकित्सक के पास भेज दें। वह कुछ दर्द निवारक दवायें दे सकती हैं। • मासिक चक्र के प्रारंभिक दिनों में दर्द निवारक दवाओं को लेने का यह अर्थ नहीं है कि वह किसी रोग से पीड़ित हो।
3	**पूर्व मासिक चक्र लक्षण**	कुछ किशोरियां मासिक रक्तश्राव शुरू होने से कुछ दिन पहले असहज महसूस करती हैं। उनमें एक या अधिक पूर्व मासिक रक्तश्राव के लक्षण आ सकते हैं। पूर्व मासिक रक्तश्राव लक्षणों से पीड़ित होने पर लड़कियों में निम्न लक्षण देखे जा सकते है : • स्तनों में दर्द • पेट का निचला हिस्सा भरा हुआ महसूस होना • बदहजमी • भावनात्मक विचलन जिन पर नियंत्रण करना मुश्किल होता है	• लड़की को आश्वासन दें कि चिंता की कोई बात नहीं है क्योंकि ये लक्षण हर महीने हार्मोन में क्रम में परिवर्तन के कारण होते हैं तथा एक बार मासिक चक्र शुरू होने पर स्वतः ही समाप्त हो जाते हैं। • उसको आराम करने की सलाह दें तथा उसे कहें कि अपना रोजमर्रा के कार्य तथा व्यायाम करती रहें।
4	**आरटीआई / एसटीआई**	• जनन अंगों से श्राव होता है तथा उनमें दर्द एवं संक्रमण हो जाता है।	• निरोधक उपाय–यदि यौन सक्रिय हैं तो कंडोम का प्रयोग करें। • उपचार–दोनों साथियों को स्वास्थ्य कार्यकर्ता से संपर्क कर उपचार कराना चाहिए।

गतिविधि 5

रोलप्ले

स्थितिः आशा रेणुका के घर गई है

पात्रः आशा–संगीता, रेणुका, रेखा–रेणुका की मां और रेणुका की दादी–अम्मा।

आशा (अभिनन्दन)	हेलो रेणुका! कैसी हो?
रेणुका	नमस्ते बहनजी, कृपया अन्दर आइए
आशा (अभिनन्दन	नमस्ते रेखा दीदी, अम्माजी, आप सबको देखकर अच्छा लग रहा है।
रेखा	आईये बहनजी, आज इधर कैसे आना हुआ?
आशा	आज मैं यहां से गुजर रही थी तो सोचा रेणुका से मिललूं। वो आंगनवाड़ी में हमारी मीटिंग में नियमित रूप से नहीं आ रही तो मैं थोड़ी चिन्तित हो गई थी।
रेणुका	मुझे पता है बहन जी। मैं कब से अपनी दादी से कह रही हूं लेकिन ये मुझे जाने ही नहीं देती।
आशा	क्या कोई समस्या है रेणुका?
(पूछतीहै) / (सुनतीहै) रेखा	अच्छा हुआ बहनजी कि आप आ गई नहीं तो मुझे आपसे मिलने आना पड़ता। जो नैपकिन आपने मुझे और रेणुका को दिया था, अम्माजी को लगता है उन्हें इस्तेमाल करना ठीक नहीं है।
आशा	क्या ऐसी बात है अम्माजी? आशा होने के नाते एएनएम द्वारा हमें बहुत ट्रेनिंग दी गई है और हम सबने देखा है कि नैपकिन का इस्तेमाल करना कितना महत्वपूर्ण है। शायद रेणुका कुछ बातें बताना चाहे जो मीटिंग में हमने चर्चा की थी। रेणुका,सैनिटरी नैपकिन के बारे में जो मैंने तुम्हें बताया था उसके बारे मे कुछ कहना चाहोगी?
रेणुका	हां बहनजी, दादी, आशा बहनजी ने हमें बताया था कि अगर हम नैपकिन का इस्तेमाल करें तो हम संक्रमण से बच सकते हैं। नैपकिन का इस्तेमाल बहुत ही आसान और सुविधाजनक है। हमें कपड़े के पैड को धोने के बारे में नहीं सोचना पड़ता और जब कभी बारिश होती है तो इसे सुखाने के लिए सूरज की रोशनी नहीं मिलती।
आशा (प्रशंसा करती है बताती है)	बहुत अच्छे रेणुका, जो मैंने बताया था तुम्हें वो सब कुछ याद है। और अम्माजी, मैं आपको सैनिटरी नैपकिन के इस्तेमाल और नष्ट करने के बारे में (फ्लिप बुक निकालती है) बताती / दिखाती हूं।
अम्मा जी	यह ठीक है संगीता। मैं तुम्हें बचपन में इधर–उधर भागते देखी हूं और अब तुम आशा बहनजी हो गई हो लेकिन हमें कुछ बातों का ख्याल रखना चाहिए जैसे हमारी पुरानी प्रथाएं। नैपकिन को इधर–उधर फेंकना हमारे घर के लिए अशुभ होगा यदि कोई साधू इसे लांघ जाएं।

आशा (समझातीहै)	अम्माजी (फ्लिपबुक में नैपकिन नष्ट करने को दिखाती है) देखिए यहां दिखाया गया है कि नैपकिन को कैसे नष्ट करना चाहिए। हम या तो इसे जला सकते हैं या आंगन के पीछे गड्ढे में दबा सकते हैं। यह कुछ समय (एक साल) में खाद बन जाता है। कपड़े के पैड धोने और सुखाने में किशोरियों को झिझक होती है। यह बहुत ही आसान है अम्माजी।
रेखा	ठीक है अम्माजी, रेणु का स्कूल भी जाती है, कभी–कभी कपड़े के पैड से ठीक सुरक्षा नहीं होती इसलिए उसे स्कूल नागा करना पड़ता है। रेणुका पढ़ाई में कितनी अच्छी है। अगर ठीक से पढ़ाई करे तो वो भी शायद नर्स बहनजी की तरह बन जाए।
आशा (प्रशंसा करती है बताती है)	यही ठीक रहेगा अम्माजी और फिर वो आपको बनारस और हरिद्वार ले जा सकती है जैसा कि आप चाहती है। रेणुका तुम कितने अच्छे से बातचीत करती हो, मैं सोच रही हूं कि तुम्हें तुम्हारी कक्षा की किशोरियों के लिए सहभागी शिक्षिका बना दूं। तुम उनसे नैपकिन के इस्तेमाल और माहवारी के समय वो अपने को कैसे स्वच्छ रखें इसके महत्व के बारे में बातचीत कर सकती हो। अम्माजी कृपया रेणुका को मीटिंग में भेजिए और उसे नैपकिन इस्तेमाल करने दीजिए।
अम्माजी आशा (प्रशंसा से)	ठीक है संगीतां यह आज कल पढ़े–लिखें लोगों का समय है और मैं अपनी पोती को पीछे नहीं रख सकती। उसे भी एक महान औरत बनाना चाहिए। आपका बहुत धन्यवाद अम्माजी। तो रेणुका इस हफ्ते के मीटिंग में मिलते हैं।

लैंगिकता को समझने के क्रम में कुछ ऐसे मुद्दों को जानना आवश्यक है जिसे हम सामान्य नही समझते किन्तु ये वास्तव में सहज और स्वाभाविक रूप से अस्तित्व रखते है

लेस्बियन, गे, बाई सेक्सुअल, ट्रांस जेंडर, इंटरसेक्स व्यक्तियों को समझना और वे कैसे इस दुनिया में अपने आप को परिभाषित करते हैं इस हेतु इन शब्दों को समझना अनिवार्य हैं।

बाहरी शारीरिक पहचान के बजाय यह एक आंतरिक पहचान है जबकि लैंगिक अभिव्यक्ति वह है जो कोई व्यक्ति दूसरों की दृष्टि में अपनी लैंगिक पहचान स्थापित करने के लिए करता है इसमें कपड़े पहनना, बाल बनाना, तौर तरीके अपनाना, बातचीत करना, सजना सँवरना आदि शामिल हैं किसी व्यक्ति की लैंगिक पहचान का उसके शरीर, अभिव्यक्ति या प्रस्तुतीकरण से मेल खाना आवश्यक नहीं।

विषमलिंगी : वे व्यक्ति होते हैं जो जोड़ी दार के रूप में प्रेम, सेक्स और रोमांस की दृष्टि से विपरीत लिंगी व्यक्तियों के प्रति आकर्षित होते हैं।

समलिंगी : समलिंगी व्यक्ति वे होते हैं जो जोड़ी दार के रूप में प्रेम, सेक्स और रोमांस की दृष्टि से अपने समान लिंग के व्यक्तियों की ओर आकर्षित होते हैं लेस्बियन वे स्त्रियाँ होती हैं जो दूसरी स्त्रियों के प्रति आकर्षण महसूस करती हैं और गे वे पुरूष होते हैं जो समलिंगी अर्थात पुरूषों के प्रति आकर्षित होते हैं।

बाईसेक्सुअलः ये वे लोग होते हैं जो समान लिंगी और विपरीत लिंगी दोनों प्रकार के व्यक्तियों के प्रति आकर्षित होते हैं ।

ट्रांस जेंडर : यह उन सभी व्यक्तियों के लिए काम में लिए जाने वाला शब्द है जो जन्म से प्राप्त लिंग के लिए सामान्यतः निर्धारित लिंग पहचान, अभिव्यक्ति या व्यवहार करने व्यक्तियों से भिन्न लैंगिक व्यवहार करते हैं।

इंटरसेक्सः वे लोग जो ऐसे बाहरी जननांगों के साथ जन्मे हैं या आंतरिक जननांगों के साथ जन्में हैं जिन्हें पारंपरिक रूप से न तो पूरा आदमी कहा जाता है ना ही पूर्ण स्त्री।

❖ निम्नलिखित बिंदुओं पर बल देते हुए सत्र को समाप्त करें:

- संविधान में हालांकि यौन संबंध बनाने के लिए कोई निर्देश नहीं हैं लेकिन किसी लड़की की 18 साल पहले और लड़के की 21 साल से पहले शादी नहीं करनी चाहिए इसका प्रावधान किया गया है।
- प्रशिक्षक द्वारा जोर देना चाहिए कि 21 साल की कानूनी उम्र से पहले गर्भधारण से बचने को स्थापित करें, लेकिन अगर यह इस उम्र से पहले गर्भवती हो जाती है तो इसे स्वास्थ्य जोखिम के लिए प्रवृत्त मामले के रूप में लेना चाहिए।
- गुणवत्तापूर्ण भोजन, पर्याप्त आराम, अनिवार्य रूप से आवश्यक स्वच्छता और व्यायाम गर्भधारण के दौरान और साथ ही प्रसव के दौरान जोखिम को कम कर सकते हैं।

मॉडयूल संख्या 3

लैंगिकता एवं प्रजनन स्वास्थ्य

सत्र	सत्र का नाम	समय मिनट
1	किशोरावस्था तथा लैंगिकता	60
2	प्रजनन तंत्र तथा संक्रमण	80
3	जोखिम पूर्ण यौन व्यवहार	80

सीखने का उद्देश्य

1 लैंगिकता तथा किशोरावस्था

2 किशोरावस्था लैंगिकता तथा जोखिमपूर्ण व्यवहार

गतिविधि 1

प्रशिक्षक अखबार में प्रकाशित खबरों (पिछले एक सप्ताह में) का उपयोग करें और समाचारों की इन कतरनों को दीवार पर चिपका भी सकते हैं।कोई भी प्रतिभागी इन्हें जोर से पढ़ सकता है और फिर इस पर प्रतिभागियों की प्रतिक्रिया और चिंताओं के बारे में पूछा जा सकता है।

सभी प्रतिभागियों से पूछें कि क्या वे इन खबरों पर चर्चा किया करते हैं या उन्हें इन स्थिति को संभालने के लिए कोशिश करते हैं।वे समाचार पत्रों में हर दिन इन खबरों को पढ़ने के बाद सबसे पहले क्या महसूस किया करते हैं।

❖ लैंगिकता एवं प्रजनन स्वास्थ्य

लैंगिकता संपूर्ण मानव जाति का एक केन्द्रीय पहलू है जिसमें यौन, लिंग भेद तथा जिम्मेदारियां, लैंगिकता (सेक्स) के प्रति सोच, उत्तेजना, आनन्द, अंतरंगता तथा प्रजनन समावेषित हैं।

लैंगिकता जैविक, मानसिक, सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक, सांस्कृतिक, नैतिक, ऐतिहासिक, धार्मिक तथा आध्यात्मिक कारकों से प्रभावित होती है। लैंगिकता एक बहुत व्यापक शब्द है जिसमें कि व्यक्ति का संपूर्ण व्यक्तित्व तथा सेक्स के प्रति उसकी सोच एवं व्यवहार जुड़ा होता है। इसमें पहचान, भावनायें, विचार, क्रिया–कलाप, संबन्ध, स्नेह, अंतरंगता, शारीरिक छवि, संवेदनाएं, देखभाल करना, साझा करने की प्रवृत्ति शामिल होती हैं जो कि एक व्यक्ति के पास होती हैं अथवा वह उनका प्रदर्शन करता है। यद्यपि लैंगिकता में ये सभी आयाम समावेशित होते हैं लेकिन इन सभी को हमेशा एक साथ महसूस या व्यक्त नहीं किया जातां

लैंगिकता के नकारात्मक पहलू भी होते हैं जैसे कि बलात्कार, छेड़छाड़, यौन उत्पीड़न। सेक्स अथवा यौन एक मूल प्रवृत्ति है जिस पर वंश का संरक्षण एवं व्यक्तिगत आनन्द निर्भर करता है। यदि लैंगिकता सही प्रकार से विकसित नहीं होती तो वृद्धि एवं विकास की संपूर्ण प्रक्रिया पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

प्रजनन स्वास्थ्य मनुष्य की शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक रूप से पूर्ण स्वास्थ होने की स्थिति है। केवल प्रजनन तंत्र, उसकी कार्य प्रणाली तथा प्रक्रियाओं में कोई रोग अथवा विकृति न होने की स्थिति के आधार पर ही प्रजनन स्वास्थ्य ठीक नहीं माना जा सकता।

प्रजनन स्वास्थ्य के लिए लैंगिकता तथा यौन संबन्धें के प्रति एक सकारात्मक तथा सम्मान का भाव आवश्यक है। प्रजनन स्वास्थ्य के लिए आनन्द देने वाली एवं सुरक्षित यौन क्रियायें भी जरूरी हैं जो कि बिना जबरदस्ती, भेदभाव व हिंसा के होनी चाहिए। प्रजनन स्वास्थ्य को प्राप्त करने एवं बनाये रखने के लिए जरूरी है कि सभी व्यक्तियों के यौन अधिकारों का सम्मान, सुरक्षा, पूर्ति होनी चाहिए।

यौन संबन्धों की आवश्यकतायें

- रूचियों एवं विचारों को अपस में बांटना
- पारस्परिक सहमति तथा जिम्मेदारी
- आत्मबोध
- प्रेम

लैंगिकता - मुख्य तथ्य

- यौन एवं प्रजनन अंग एक दूसरे से संबंन्धित है किन्तु एक नहीं है।
- यौन क्रियाशीलता जीवनभर विद्यमान रहती है।
- लड़के शारीरिक उत्तेजनाओं के प्रति अधिक संवेदनशील हो सकते हैं।
- लड़कियां भावनात्मक उत्तेजनाओं के प्रति अधिक संवेदनशील हो सकती हैं।
- लड़के एवं लड़कियों में यौन प्रतिक्रिया अलग–अलग प्रकार ही होती है – लड़कियां धीरे–धीरे उत्तेजित होती हैं तथा उत्तेजना अधिक समय तक रहती है जबकि लड़के तेजी से उत्तेजित होते है और लेकिन यह कम समय के लिए ही होती है।

लैंगिकता तथा किशोरावस्था

किशोर–किशोरियां यह नहीं जानते कि यौन क्रिया का शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, नैतिक, सामाजिक तथा कानूनी परिणाम होते हैं। किशोर–किशोरियों में यौन इच्छा प्रायः यौन आकर्षण, किसी के प्रति तीव्र आकर्षण, डेटिंग अर्थात मिलना–जुलना तथा इस प्रकार के अन्य व्यवहारों के रूप में प्रदर्षित होती है। किशोर–किशोरियों में यौन परिवर्तनों से :

- यौन इच्छा बढ़ती है
- हस्तमैथून की शुरूआत
- समलैंगिक यौन क्रिया
- विषमलैंगिक यौन क्रिया
- विषमलैंगिक यौन क्रिया

युवा लड़के–लड़कियों के यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य संबन्धी मुद्दे या चिन्तायें किशोर–किशोरियों के बड़े होने की प्रक्रिया को समझने का अवसर प्रदान करते हैं तथा उन मुद्दों का समाधान करते हैं जिनका सामना किशोर–किशोरियों को वयस्क होते समय अर्थात यौनकाल की शुरूआत से करना पड़ता है। लड़कियों में माहवारी का आना तथा लड़कों में शुक्राणु का बनना महत्वपूर्ण घटनाएं हैं तथा इनके परिणामस्वरूप उनमें यौन एवं प्रजनन क्षमता का विकास होता है।

अतः प्रजनन स्वास्थ्य का अर्थ है कि लोगों को स्वतंत्रता के साथ सुरक्षित यौन जीवन मिले। इस अंतिम शर्त में यह आवश्यक है कि पुरूष तथा स्त्री के अधिकारों को बताया जाना चाहिए तथा उनकी प्रजनन शक्ति को नियंत्रित करने के लिए इच्छानुसार परिवार नियोजन के सुरक्षित, प्रभावी, सस्ती तथा स्वीकृत साधनों तक पहुंच होनी चाहिए। यह कानून के विरूद्ध नहीं हैं। उनकी उचित स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच होनी चाहिए जिससे कि एक स्त्री सुरक्षित गर्भावस्था तथा प्रसव हेतु तैयार हो सके।

किशोरावस्था लैंगिकता तथा जोखिमपूर्ण व्यवहार

- इस उम्र में एक किशोर–किशोरी एक वयस्क व्यक्ति की शारीरिक कार्यप्रणाली प्राप्त कर रहा होता है। भारत में एक किशोरी का 16 वर्ष की आयु में विवाह कर उसे जबरदस्ती यौन कार्यों में संलग्न होने के लिए विवश किया जाता है। उनमें से कई 18 वर्ष से कम आयु में माँ बन जाती है। इस प्रथा या रिवाज के कारण एक किशोरी के स्वास्थ्य को बहुत अधिक खतरा होता हैं।
- विवाह पूर्व यौनक्रिया के कारण अविवाहित गर्भवस्था के केस भी भारत में बढ़ रहे है। चुंकि किशोरावस्था यौन क्रिया कई समाजों में वर्जित होने के कारण किशोर–किशोरियों में असुरक्षित यौनक्रिया से जुड़े खतरों से अनभिज्ञ होते हैं। सूचना के संसाधनों तथा परिवार नियोजन के विषय में परामर्श उनको बहुत कम उपलब्ध होता है तथा वे इन तक नहीं पहुंच पाते।
- इन अति जोखिमपूर्ण व्यवहार से कई प्रकार के प्रजनन स्वास्थ्य संबन्धी समस्याओं के होने की संभावना बहुत अधिक होती है। कम शब्दों में कहें तो किशोर–किशोर यौन संक्रमण जैसे कि गोनोरिया (जिसका इलाज संभव है) से पीड़ित हो सकते हैं। उनके एच0आई0वी0 से पीड़ित होने का खतरा भी होता है जो कि एक लाइलाज बीमारी है। एड्स होने से रोंकने के लिए केवल इसकी प्रगति को धीमा किया जा सकता है। यदि लड़की गर्भवती हो जाती है तो उसे बच्चे को भी संक्रमण होने का खतरा होता है तथा इसके कारण वह कुपोषित हो सकता है तथा उसका समय पूर्व जन्म हो सकता है। ये लम्बे समय तक चलने वाले रोग अथवा समस्यायें हैं जिनसे कि अगली, पीढ़ी के भी पीड़ित होने की संभवना होती है।
- यदि विवाह पूर्व गर्भावस्था को होने दिया जाता है तो इसके छुपाये जाने की संभावना अधिक होती है जो कि माँ के स्वास्थ्य को खतरे में डालता है। अविवाहित माताओं के लिए पर्याप्त सामाजिक सुरक्षा प्रणाली न होने के कारण उनको समाज से बहिष्कृत किये जाने का खतरा भी होता है। इस प्रकार से एक अविवाहित माँ तथा उसके बच्चे के स्वास्थ्य के लिए एक विवाहित युवा माँ की तुलना में अधिक खतरे होते हैं।
- यौन भावनाओं को कई प्रकार से प्रदर्शित किया जा सकता है। वे स्वतः स्वास्थ्य के लिए हानिकारक नहीं होतीं। कभी–कभी यौन इच्छा के प्रदर्शन पर वयस्कों द्वारा चिन्ता एवं क्रोध दिखाया जाता है तथा युवाओं में इसके प्रति अधिक भय, अपराधबोध तथा शर्मिदगी होती है। माता–पिता एवं युवाओं की इस प्रकार की प्रतिक्रियायें उनके आपसी स्नेहपूर्ण तथा जिम्मेदार संबन्धों में स्वस्थ लैंगिक विकास के विषय में संवाद को मुश्किल बनाती है।
- वे युवा जो कि पहले से यौन अत्याचार तथा दुर्व्यवहार के शिकार रहें हों उन्हें विशेष देखभाल एवं समर्थन/सहारे की आवश्यकता पड़ती है। ऐसी परिस्थितियों में उन्हें आपातकालीन गर्भ निरोधकों को उपलब्ध कराना चाहिए। स्वास्थ्य प्रदाता को इस प्रका के मुद्दों के प्रति संवेदनशील होना चाहिए। उन्हें इस बात की जानकारी अवष्य होनी चाहिए कि इन स्वास्थ्य एवं सामाजिक सेवाओं तक कैसे पहुंचा जाए जिनकी आवश्यकता ऐसे किशोर–किशोरी को पड़ सकती है।

गतिविधि 4

आवश्यक सामग्री

ब्लैक बोर्ड और चॉक (यदि संभव हो), पेन और कागज़ प्रतिभागियों से पूछें कि क्या वे जननांग पथ संक्रमण/यौनजनित संक्रमण के लक्षणों के बारे में जानते हैं। यदि हां तो उनसे कहें कि कुछ लक्षणों का नाम लिखें। प्रतिभागियों के सुझाए गए लक्षणों की सूची इस प्रकार हो सकती है:

लड़कियों के लिए

- माहवारी के दौरान अनियमित रक्तस्राव
- पेट के निचले हिस्से/पेल्विक में दर्द
- असामान्य योनि स्राव (सफेद, पीला, हरा, फेनिल, दही की तरह, मवाद की तरह और दुर्गंधयुक्त)
- प्रजनन अंग में सूजन और/या खुजली
- प्रजनन अंग में छोटी संक्रामक/असंक्रामक वृद्धि (मस्सा)
- पेशाब करने के दौरान दर्द/जलन की अनुभूति
- प्रजनन अंग में या उसके चारों ओर घाव/अल्सर
- संभोग करने में दर्द या कठिनाई
- बुखार या ठंड लगना

लड़कों के लिए

- शिश्न से स्राव (हरा, पीला, मवाद की तरह)
- पेशाब करने के दौरान दर्द या जलन
- तगड़ी की ग्रंथियों/लिम्फ नोड्स में दर्द और सूजन
- प्रजनन अंग पर छाले और घाव (अल्सर) जिनमें दर्द हो सकता है या दर्दरहित हो सकते हैं
- त्वचा के अंदर चकत्ते प्रजनन अंग में खुजली
- बुखार और ठंड, मुंह में घाव
- अंडकोश में भारीपन और बेचैनी

चर्चा के बिंदुओं के आलोक में प्रजनन तंत्र संक्रमण और यौन संक्रमण के बारे में जानकारी देना शुरू करें

❖ प्रजनन तंत्र संक्रमण

- प्रजनन तंत्र संक्रमण वे हैं जो स्त्री या पुरूष के जननांग मागों में होते हैं।
- ये बैक्टीरिया, वायरस या प्रोटोजोआ के कारण होते हैं।

- यह संक्रमण जननांग मार्ग में होता है और स्त्री या पुरूष के जननांग को प्रभावित कर सकता है।
- प्रजनन तंत्र संक्रमण बिना लक्षण दिखे भी हो सकता है।
- प्रजनन तंत्र संक्रमण में जननांग मार्ग के सभी संक्रमण शामिल होते हैं चाहे वे यौन क्रिया से हुए हों या नहीं।
- यह संक्रमण गंदे शौचालयों, गंदे पानी के तलाब के उपयोग या अस्वच्छ जननांगों के कारण हो सकते हैं।
- जननांगों की उचित साफ–सफाई और स्त्रियों में माहवारी के दौरान स्वच्छता से प्रजनन तंत्र संक्रमण रोका जा सकता है।
- प्रजनन तंत्र संक्रमण के उपचार के लिए रोगी को चिकित्सक के पास जाना चाहिए।

यौन संक्रमण

- असुरक्षित यौन संबंधों के दौरान एक साथी से दूसरे साथी को लगा संक्रमण को यौन संक्रमण कहते हैं यह संक्रमण म्यूकस झिल्ली और जननांगों, गले और गुदा के स्त्रावों से होता है।
- यह न केवल जननांगों को प्रभावित करता है बल्कि समग्र स्वास्थ्य के लिए भी हानिकारक है।
- सामान्य यौन संक्रमण में गोनेरिया, चामिडिया, सिफलिस और एचआईवी आदि हैं।

इस बात के प्रमाण है कि यौन संक्रमण हुए किसी व्यक्ति को एचआईवी होने की आशंका और जोखिम बहुत बढ़ जाता है ऐसा इसलिए हो जाता है कि यौन संक्रमण के होने से म्यूकस झिल्ली और त्वचा कट–कट जाती है इसमें घाव हो जाते हैं यौन संक्रमण से कई बीमारियाँ होती हैं। अधिकतर यौन संक्रमणों का उपचार सरल है यदि उनका समय पर पता लगे और समय से उपचार शुरू हो (देरी होने से) संक्रमण फैल जाता है और जटिलताएं बढ़ जाती है।

❖ प्रजनन तंत्र/यौन संक्रमण के लक्षण

किशोर लड़के और लड़कियों के लिए :

- जननांगों में घाव,
- मूत्र करते समय जलन, यौनांग क्षेत्र (groin) में सूजन,
- जननांगों में और आस पास खुजली,
- संभोग के दौरान दर्द

किशोर लड़कियों के लिए के लिए :

- योनि से असामान्य स्त्राव,
- पेडू में दर्द,
- माहवारी के स्त्राव में परिवर्तन,
- योनि में खुजली और जलन

किशोर लड़कों में :

- लिंग में से स्त्राव, वे कारक जिनसे यौन संक्रमण की जोखिम बढ़ जाता है। सामान्यतः ही कमजोर स्वास्थ्य,

जननांगों की सफाई न होना, लड़कियाँ में माहवारी के दौरान स्वच्छता का अभाव

- यौन संक्रमण का जोखिम बढ़ाने वाले कारक
- कम उम्र में यौन सक्रियता से जोखिम बढ़ता है।
- हाल ही में असुरक्षित यौन संबंध बनाया हो।
- जननांगों या आसपास में घाव या मूत्र मार्ग या योनि से स्त्राव वाले साथी से यौन संबंध बनाया हो।
- एक से अधिक यौन साथी।

प्रजनन तंत्र/यौन संक्रमण से रोकथाम

- जननांगों की उचित साफ सफाई रखें। लड़कियाँ माहवारी के दौरान स्वच्छता रखें। सेनेटरी नेपकिन को हर दो घंटे में बदलें। नेपकिन को कागज में लपेटें और निस्तारित करें। यदि कपड़े वाला नेपकिन उपयोग कर रही हैं तो कपड़ा साबुन और गर्म पानी से धुला हो और धूप में सुखाया गया हो।
- जिम्मेदार यौन व्यवहार करना, एक साथी के प्रति वफादार रहना।
- सुरक्षित यौन संबंध बनाना
- यौन संक्रमण से पीड़ित साथी के साथ यौन संबंध न बनाना
- असामान्य स्त्राव की उपेक्षा न करना
- अपना और अपने यौन साथी का संपूर्ण उपचार सुनिश्चित करना

रोल प्ले 1 :

राजेश, एक 19 साल का लड़का हैं। वह मूत्रत्याग के समय होने वाली परेशानी लेकर आपके पास आता है। वह आपको बताता है कि वह एक वर्ष से इस समस्या को कभी होने और कभी ठीक हो जाने से पीड़ित है। उसने कहा कि वह जानता है कि यह एक एसटीआई है, लेकिन इसके बारे में बहुत चिंतित नहीं लगता। पूछताछ करने पर, आपको पता चलता है कि उसने 3 महीने पहले एक 16 साल की लड़की से शादी की है।

आप इस स्थिति से कैसे निपटेंगे?

रोल प्ले 2 :

रीता ग्रामीण क्षेत्र की एक 17 वर्षीय शादीशुदा लड़की है। वह अपनी मां के साथ आपके पास आती है। वह पिछले 2 महीने से जननांग में खुजली और जननांग से स्राव होने से पीड़ित है। उसने बताया कि उसका पति भोपाल में काम करता है। दो महीने पहले वह 10 दिन के लिए गांव में घर पर आया था। उसके जाने के तुरंत बाद ही रीता को परेशानी होना शुरू हो गई थी।

आप इस स्थिति से कैसे निपटेंगे?

निम्नलिखित बिंदुओं पर विचार के साथ सत्र समाप्त करें:

- स्वच्छता बनाए रखना, विशेष रूप से माहवारी के दौरान साफ–सफाई, लड़कियों के लिए प्राथमिकता होनी चाहिए

- प्रजनन अंग को स्वच्छ रखना, रोजाना नहाना,
- रोजाना साफ सूती अंडरवियर पहनना और माहवारी के कपड़ों को रखने से पहले उसे साबुन और पानी से धोकर धूप में सुखाने जैसी अच्छी आदतें अपनानी चाहिए।
- सूरज की गर्मी से न केवल कपड़े सूखते हैं वरन उनके कीटाणु भी मरते हैं। सूखे कपड़ों को एक साफ, नमी मुक्त स्थान पर रखना चाहिए। नियमित उपयोग के कपड़ों को साफ बैग में रखने को प्राथमिकता देनी चाहिए।
- प्रतिभागियों को साफ–सफाई से रहने की आदत के लिए परिवार के सदस्यों से समर्थन के वातावरण की आवश्यकता है। इसमें माता या परिवार के बड़े सदस्यों से बात करना तथा सीमित संसाधनों में नए विकल्प तलाश करना शामिल है। ऐसे कार्यात्मक समाधानों के बारे में सोचें जहां स्नान करने या माहवारी के दिनों के दौरान नैपकिन/अवशोषक कपड़े बदलने के लिए परिवार निजी स्थान या शौचालय उपलब्ध करा सकता है।
- किशोरों के विवाह को तब तक टालें जब तक वे शारीरिक और भावनात्मक रूप से परिपक्व नहीं हो जाते हैं।इससे जल्द यौन गतिविधियों को शुरू करने पर रोक लगेगी जिससे एसटीआई की रोकथाम में सहायता मिलेगी।

❖ एचआईवी/एड्स

गतिविधि 5

समूह से पूछें कि क्या उन्होंने एचआईवी/एड्स के बारे में सुना है/किशोर/किशोरी को एक दूसरे को अपने जवाब बताने दें। समूहों को समझाएं कि किशोरावस्था ऐसी आयु है जिसमें वे नई चीजें जानने के लिए उत्सुक होते हैं। इसलिए, उन्हें उन तरीकों के बारे में सही जानकारी देना महत्वपूर्ण है जिनसे एचआईवी फैल सकती है।

एचआईवी चार तरीकों से फैल सकता है

- एचआईवी – संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित संभोग करना
- गर्भावस्था के दौरान एचआईवी – संक्रमित मां से उसके अजन्मे बच्चे को, प्रसव के दौरान या प्रसव के बाद स्तनपान के जरिए मां से बच्चे को
- एचआईवी – संक्रमित रक्त चढ़ाने से
- अन्य व्यक्ति की एचआईवी – संक्रमित सुइयों और सीरिंज के इस्तेमाल से

किसी व्यक्ति को एचआईवी हो सकता है:

- जैसे असुरक्षित यौन संपर्क, गुदा, योनि या मुख।
- एचआईवी संक्रमित मां से गर्भावस्था, प्रसव के दौरान
- स्तनपान के माध्यम से उसके बच्चे को।
- असंक्रमित आपरेशन उपकरण, संक्रमित सिरिंज की साझेदारी से।
- असुरक्षित/संक्रमित रक्त लेने या देने से।

किसी व्यक्ति को एचआईवी नहीं हो सकता है:

- गले मिलने और चुंबन से
- हाथ मिलाने से
- एक साथ एक ही प्लेट से खाने या पीने से
- मच्छर के काटने से
- नई, जीवाणुरहित सुई द्वारा रक्तदान करने से
- एक एचआइवी सक्रंमित व्यक्ति की देखभाल आरै स्नहे करने से

गतिविधि-6

अब प्रतिभागियों के साथ इस बात पर चर्चा करें कि युवा लोग या किशोर-किशोरी एचआईवी के प्रति अतिसंवेदनशील क्यों हैं।

'मुझे यह नहीं हो सकता' जैसी सोच।

असुरक्षित सेक्स के लिए निवारक उपाय नहीं पता होते।

मान लिया जाता है कि किशोर–किशोरियों को इस उम्र में यौन शिक्षा की आवश्यकता नहीं है।

किशोर उम्र के अलावा, साथियों के दबाव, यौन प्रयोग, नशा और शराब का उपयोग, असुरक्षित सेक्स का खतरा बढ़ सकता है।

परिवार नियोजन कार्यक्रम में भागीदारी या गर्भ निरोधकों तक पहुंच की कमी।

लिंग असमानता की वजह से बातचीत करने में कमी।

युवा महिलाएं जैविक कारणों (अपरिपक्व योनि और गर्भाशय ग्रीवा के ऊतक क्षतिग्रस्त या फट सकते हैं।) की वजह से अधिक असुरक्षित होती हैं।

युवाओं के आसान शिकार बन सकने के मामलों को समझने के बाद फैसिलिटेटर एचआईवी की मुख्य विशेषताओं (लक्षणों) पर चर्चा कर सकते हैं।

समझ में न आने वाली मात्रा में वजन घटना
लगातार दस्त या डायरिया
रुक–रुक कर लगातार बुखार
लसीका ग्रंथियों में वृद्धि – गर्दन, बगल, कमर

प्रशिक्षकों को भी निम्नलिखित बातों पर जोर देना चाहिए

किसी को एचआईवी हो गया है यह तुरंत पुष्टि नहीं हो पाती है, इस रोग की पैथोलॉजिकल पुष्टि के लिए 8–10 साल तक का समय लग सकता है।

केवल प्रयोगशाला परीक्षण ही पुष्टि कर सकते हैं।
एलिसा परीक्षण एक स्क्रीनिंग परीक्षण के रूप में सबसे आम है।
'वेस्टन ब्लॉट' पुष्टि के लिए आवश्यक है
अपरीक्षण परिणामों की गोपनीयता को बनाए रखना अत्यंत महत्वपूर्ण है।
अस्वैच्छिक परीक्षण और परामर्श सेवाएं अब भारत भर में उपलब्ध हैं।

एचआईवी रोकथाम के प्रमुख उपाय

सुरक्षित यौन अभ्यास
हमेशा नए और जीवाणुरहित सिरिंज का उपयोग
असुरक्षित रक्त चढ़ाने से बचें
गर्भवती मां और किशोरियों को स्वैच्छिक जांच और परामर्श सेवाओं तक पहुंच बनानी चाहिए

एच0आई0वी0 टेस्ट एक रैपिड जाँच किट द्वारा किया जाता है। यदि जाँच का नतीजा नकारात्मक आता है परंतु व्यक्ति में जोखिम कारक मौजूद हों तो उसको तीन माह बाद दोबारा टेस्ट करने के लिए कहा जाता है क्योंकि हो सकता है शुरुआती अवस्था के कारण जाँच में कुछ न आया हो। यदि टेस्ट सकारात्मक हो तो दूसरी बार होने वाला टेस्ट दूसरी विधि से किया जाता है। यदि तीनों टेस्ट सकारात्मक आते हैं तो परिणाम को सकारात्मक माना जाता है। परिणामों को व्यक्ति को बताने से पहले उसको परामर्श दिया जाता है।

जाँच के पश्चात परामर्श दिये जाने के उद्देश्य :

- व्यक्ति का एच0आई0वी0 टेस्ट के परिणाम को समझने तथा सामना करने में सहायता करना आगे व्यक्तियों के लिए जानकारी देना
- अपने व्यक्ति को साथी तथा अन्य को टेस्ट का परिणाम बताने के संबन्ध में सहायता करना
- व्यक्ति के एच0आई0वी0/एड्स से ग्रसित होने का खतरा कम करने में सहायता करना तथा कॉण्डोम का प्रयोग करना, यौन संबन्ध कई लोगों से बनाने से बचना तथा अन्य जोखिमपूर्ण गतिविधियों से बच कर संक्रमण को अन्य व्यक्तियों को फैलने से रोकना
- व्यक्ति को चिकित्सीय तथा सामाजिक देखभाल तथा समर्थन तक पहुंचने में सहायता करना
- आवश्यक यदि हो पी0एल0एच0ए0 समूहों (एच0आई0वी0/एड्स से ग्रसित व्यक्ति) से संपर्क स्थापित करना
- सत्र के अंत में प्रशिक्षक द्वारा पूरे सत्र में की गई चर्चा का सार संकलन किया जाना चाहिए और इससे संबंधित सवालों और टिप्पणियों को आमंत्रित करें।

निम्नलिखित बिंदुओं पर बल देते हुए सत्र समाप्त करें:

- किशोर–किशोरियों में आरटीआई/एसटीआई से बचाव सम्भव है।
- आरटीआई/एसटीआई केवल यौन संपर्क के बाद ही उत्पन्न नहीं होते।
- दुनिया भर में आरटीआई/एसटीआई एचआईवी के संक्रमण का प्रतिशत बढ़ाते हैं, विशेषकर
- किशोर–किशोरियों में।
- इलाज के बिना आरटीआई/एसटीआई बांझपन, ग्रीवा कैंसर जैसी गंभीर जटिलताऐं एचआईवी जैसे
- संक्रमण के लिए रास्ता बनाते हैं।
- यदि संक्रमित किशोर–किशोरी यौन रूप से सक्रिय है, तो उपचार और रोकथाम उपायों का दोनों
- भागीदारों द्वारा पालन किया जाना चाहिए।

मॉडयूल संख्या 4

किशोरावस्था तथा परिवार नियोजन का महत्व

सत्र	सत्र का नाम	समय मिनट
1	बाल विवाह और किशोरावस्था में मातृत्व	60
2	किशोरावस्था में गर्भनिरोध	80
3	परिवार नियोजन	80

सत्र का उद्देश्य

- किशोरों को बाल विवाह और किशोर मातृत्व के परिणामों से अवगत करवाा
- उन्हें उन बातों के लिए खड़ा होने को प्रोत्साहित करना जिनमें उन्हें विश्वास है
- किषोरावस्था में गर्भनिरोध

❖ बाल विवाह और किशोरवय माता

बाल विवाह भारत में एक बड़ी सामाजिक चिंता का विषय है। क्योंकि यह बच्चे को उसके बचपन से वंचित कर देता है इसलिए यह बच्चों के अधिकारों का उल्लंघन है; फिर यह चाहे लड़के के साथ हो या लड़की के। यह बच्चे को स्वास्थ्य, पोषण, शिक्षा, हिंसा, दुर्व्यवहार और शोषण से मुक्ति जैसे उसके मूल अधिकारों से उसे वंचित कर देती है।

बाल विवाह बच्चे और समाज पर बुरा प्रभाव डालता है। कम उम्र में शादी लड़के और लड़कियों को शारीरिक,मानसिक, बौद्धिक और भावनात्मक रूप से प्रभावित करती है। विवाह से उनकी शैक्षिक और निजी विकास के अवसर छिन जाते हैं।यद्यपि बाल विवाह से लड़के भी प्रभावित होते हैं किंतु लड़कियां तो इससे बड़ी संख्या में और अधिक प्रभावित होती हैं। जिन लड़कियों का विवाह कम उम्र में हो जाता है, वे हिंसा और दुर्व्यवहार से अधिक पीड़ित रहती हैं क्योंकि येकम उम्र की लड़कियाँ शक्तिहीन होती हैं और इनके हाथ में अपनी बात मनवाने का कोई साधन ही नहीं होता तो ऐसे में बहुधा उन पर पति का आदेश, घर के नियम कायदे मानने का दबाव होता है।

किशोरावस्था में ही गर्भधारण और परिवार के बढ़ जाने जैसे परिणाम तो बाल विवाह के लिए बहुत सामान्य बात है। यह छोटी लड़कियाँ पत्नी और माँ बनने के लिए ना तो शारीरिक और न ही मानसिक रूप से तैयार होती हैं।कम उम्र में गर्भधारण का प्रतिकूल प्रभाव न केवल इन छोटी माताओं पर पड़ता है बल्कि उनके बच्चों पर भी पड़ता है। इस बात के प्रमाण हैं कि कुपोषण की जोखिम (अल्पवृद्धि और कम वजन) उन बच्चों में अधिक होती है जो कमउम्र माताओं (जिनका विवाह बचपन में हो गया था) से जन्मे होते हैं। किशोरवय माताओं को गर्भ धारण, प्रसव और बच्चे के जन्म के बाद भी कहीं ज्यादा खतरनाक जोखिमों का सामना करना होता है।

अविवाहित किशोरियों में भी गर्भधारण हो सकता है जो कि सामान्यतः अनचाहा होता है। यह अवांछित गर्भ (विवाहित या अविवाहित लड़कियों में) अवैध गर्भपातों का कारण बनते हैं, इनमें जटिलताओं का बहुत जोखिम रहता है।

भारत सरकार ने 1929 के बाल विवाह निरोधक अधिनियम के स्थान पर बाल विवाह निषेध अधिनियम 2006 पारित किया है। भारतीय कानून के अनुसार शादी की वैध उम्र लड़कियों के लिए 18 और लड़कों के लिए 21 वर्ष है।

यूएनसीआरसी की धारा 12 के अनुसार बच्चों को अपनी राय प्रकट करने की अधिकार है विशेषतः तब जबकि बड़े लोगों के निर्णय से वे प्रभावित होते हों। उन्हें अपनी बात की सुनवाई करवाने और संज्ञान में लिवाने का अधिकार है।

हर बच्चे को धारा 6 में दिए गए जीवन और विकास के अधिकार हैं। उन्हें स्वास्थ्य, शिक्षा और एक स्वीकार्य जीवनस्तर का अधिकार है।

बाल विवाह के परिणाम

- बेमेल विवाह
- यौनांगों का खराब स्वास्थ्य

- फिष्ट्यूला (असुरक्षित या कठिन प्रसव के कारण गुदा और योनि अथवा मूत्राशय और योनि के बीच एक छेद हो जाना)
- कम उम्र में और जोखिम भरा गर्भधारण
- परिवार जितनों को पाल सकता है उससे कहीं अधिक बच्चे
- बीच में शिक्षा/विद्यालय छोड़ देना या अल्प शिक्षा
- बच्चों के स्वास्थ्य पर प्रभाव
- घरेलू हिंसा
- माता और नवजात की बीमारी और मृत्युदर अधिक होने की आशंका समूह चर्चा बाल विवाह क्या है और बच्चों की शादियाँ कम उम्र में क्यों हो जाती हैं? बाल विवाह के क्या परिणाम हैं?

- किशोर–किशोरी के बीच गर्भ निरोधकों की आवश्यकता (18 वर्ष) 65 प्रतिशत ही पूरी होती है।
- देश भर में 18 वर्ष से नीचे की गर्भवती माताओं में से केवल 33 प्रतिशत को प्रसव पूर्व सेवाएं प्राप्त हैं।
- 68 प्रतिशत घर पर ही अपने बच्चे को जन्म देती हैं और केवल 18 प्रतिशत को ही प्रसवोत्तर सुविधाएं प्राप्त होती हैं।
- मातृ मृत्यु दर किशोर माताओं में चार गुना अधिक है।
- भारत में सालाना 60,00,000 अवैध गर्भपात होते हैं जिन्हें चिकित्सा देखभाल की आवश्यकता है।
- गर्भपात की जटिलताएं, 20 वर्ष से कम उम्र की महिलाओं में 40 प्रतिशत से अधिक हैं।

गतिविधि 2: चार-चार के समूह में बात करना

समूह को चार–चार के समूहों में बाँट दें और उन्हें किसी मामले का अध्ययन करने को कहें उन्हें प्रश्नों पर स्वयं विचार करने दें और फिर उनके विचार विमर्श को सारे समूह के साथ बाँटे

अधययन के लिए मामला:-

रेहाना अपने पति और पाँच बच्चों के साथ कच्ची बस्ती मे रहना रहो ना अपने गाँव के 17 साल के एक लडके रज्जा के प्यार में पड़ गई, शादी के समय वह 7 वीं कक्षा में पढती थी और उसकी उम्र 14 साल थी रज्जा ने अपनी पढ़ाई 10वीं के बाद छोड़ दी। रेहाना शादी के बाद भी पढना चाहती थी लेकिन वह ऐसा नहीं कर सकी क्योकि शादी के पहले ही साल में वह गभर्वती हो गई उसे पहली बार लडका हुआ, जिसका वजन 1.9 किलोग्राम था फिर अगले 5 सालों में उसके चार बच्चे और हो गए बच्चों के बीच कम अतंर के कारण वह अपने बच्चों को लम्बे समय तक स्तनपान नहीं करा सकी उसके बच्चे बहुत कमजोर थे और बार–बार बीमार हो जाते थे घर खर्च चलाने के लिए उसने कुछ काम करने का तय किया किंतु अपनी कम पढाई–लिखाई के कारण उसे कोई काम नहीं मिला तो उसने एक घरलू नौकर के रूप में काम करना तय किया, वह कई–कई घन्टे काम करती और बच्चों की दखेभाल न कर पाती ।

- रेहाना के बच्चे कमजोर क्यों थे?

- रेहाना की कम पढ़ाई–लिखाई ने उसके जीवन को कैसे प्रभावित किया ?
- क्या रेहाना का जीवन/स्थिति अलग हो सकती थी यदि उसका विवाह कम उम्र में न हुआ होता?
- क्या उसका जीवन अब बदल सकता है? कैसे ?

गतिविधि 1 : चार कोने

पहला केना सहमत, दूसरा कोना असहमत, तीसरा कोना निष्पक्ष और चौथा कोना खुला कोना/कोई अन्य राय

- लड़की की शादी उसके एक स्तर तक शिक्षित होने के बाद ही हो तो बेहतर है।
- लड़कियों के लिए शादी ही अंतिम उद्देश्य है।
- लड़का तो कमाने वाला होता है। इसलिए उसे सबसे बढ़िया अवसर मिलने चाहिए।
- लड़कियों को शिक्षित होने की जरूरत नहीं है क्योंकि उन्हें तो परिवार चलाना है और बच्चे जनने हैं इनके लिएशिक्षा की जरूरत नहीं है।
- कम उम्र में शादी हो जाने वाली लड़कियाँ शारीरिक और भावनात्मक दोनों रूप से कमजोर होती हैं।
- कम उम्र में शादी से लड़कों पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।
- कम उम्र में शादी कर लेना और सेटल हो जाना/घर बसा लेना बेहतर होता है।
- शादी के बाद भी सरलता से पढ़ाई जारी रखी जा सकती है।
- शादी तो माता–पिता का निर्णय होता है, इसमें बच्चों की कहाँ चलती है।
- शादी की कोई कानूनी उम्र नहीं है।
- लड़की और लड़के के किशोर होते ही वे शादी के लिए तैयार हो जाते हैं।

चर्चा करें: निम्नलिखित कथनों पर बच्चों की राय पर चर्चा करें।

नोट: यदि कोई बच्चा एक कोने में अकेला हो तो संयोजक उसके पास जाएं, उसके साथ खड़े हों और उसे प्रोत्साहित करें

किशोर-किशोरियों में गर्भावस्था का प्रबंधन

किशोर-किशोरियों में गर्भावस्था का प्रबंधन	
• यदि वह गर्भावस्था जारी रखना चाहती है तो उसे प्रसवपूर्व, प्रसव और प्रसव के बाद की देखभाल के बारे में पर्याप्त जानकारी प्रदान करें। • प्रसव पूर्व सेवाओं के लिए जल्दी पंजीकरण • संस्थागत प्रसव को बढ़ावा देना • प्रसवोत्तर सेवाएं सुनिश्चित करें • प्रसव के बाद गर्भनिरोधक परामर्श • उसे प्रसव पूर्व प्रसव और प्रसव के बाद के दौरान जटिलताओं की संभावना को बताना भी आवश्यक है। • परामर्शदाता को भी उसे उन मुद्दों के बारे में बताना चाहिए जिसमें अतिरिक्त देखभाल की आवश्यता है। जैसे पोषण, आराम और अतिरिक्त चिकित्सा देखभाल।	• यदि किशोरी इसको जारी रखने के लिए तैयार नहीं हैं तो उसे वैध गर्भपात सेवाओं के बारे में पर्याप्त मार्ग दर्शन प्रदान करें। • परामर्शदाता द्वारा उसे प्रसव के बाद या गर्भपात के बाद गर्भनिरोधकों के उपयोग के बारे में भी परामर्श देना

❖ किशोरावस्था में गर्भनिरोध

किशोर–किशोरी किसी भी गर्भनिरोधक को प्रयोग करने के लिए योग्य अथवा पात्र हैं तथा इन सेवाओं को प्राप्त करने के लिए उनकी पहुंच विभिन्न प्रकार के गर्भनिरोधकों तक होनी अनिवार्यतः होनी चाहिए। स्वास्थ्य की दृष्टि से उम्र ऐसा कारण नहीं है कि इन साधनों को युवाओं को देने से रोका जाय। हालांकि इस आयुवर्ग के किशोरों हेतु नसबन्दी जैसे स्थायी साधन बिल्कुल भी उपयुक्त नहीं होते हैं।

किशोर–किशोरियों द्वारा चयन्ति तथा प्रयोग किये जाने वाले गर्भनिरोधकों के विशय में सामाजिक एवं व्यवहारिक पहलुओं पर भी ध्यान देना आवश्यक है। विवाहित एवं अविवाहित किशोर–किशोरी इनके दुष्प्रभावों के प्रति कम सहनशील होते देखे गये हैं तथा इस कारण उनमें इन साधनों के छोड़ने की दर अधिक है। गर्भनिरोधकों का चयन तथा प्रयोग संसर्ग के तरीकों, यौन क्रिया को छुपाने की आवश्यकता तथा गर्भनिरोधक साधनों का प्रयोग जैसे कारकों द्वारा प्रभावित होता है। उदाहरण के लिए यौन सक्रिय अविवाहित किशोर–किशोरी की आवश्यकता उस विवाहित किशोर–किशोरी से अलग होंगी जो कि गर्भावस्था को रोकने हेतु, गर्भ के बीच में अन्तर तथा गर्भ को सीमित करना चाहता है।

परामर्शदाता की भूमिका : गर्भनिरोधक साधनों के अधिक विकल्प उपलब्ध कराने से व्यक्ति इनसे अधिक संतुष्ट होंगे तथा उनमें इनके प्रयोग के प्रति स्वीकार्यता बढ़ेगी तथा प्रयोग की दर भी बढ़ेगी। गर्भनिरोधक साधन के चुनाव के समय तथा पहले सही प्रकार का परामर्श से किशोर–किशोरियों को उनकी समस्याओं के समाधान में सहायता मिलेगी तथा वे स्वतः ही इसके चुनाव के विषय में निर्णय कर सकते हैं।

❖ किशोर-किशोरियों में गर्भनिरोधाकों के प्रयोग में अवरोध

गर्भनिरोधकों को प्राप्त करने में किशोर–किशोरियों के सम्मुख प्रमुख अवरोध इस प्रकार हैं –

- अप्रत्याशित तथा अनियोजित यौन क्रिया
- गर्भधारण तथा गर्भनिरोधकों के विषय में पर्याप्त जानकारी का अभाव
- चिकित्सा प्रक्रिया का भय
- सेवा प्रदाता का पूर्वाग्रहों से ग्रसित व्यवहार का भय
- सेवाओं तथा परिवहन का खर्च वहन करने में असमर्थता
- साथी तथा माता–पिता के विरोध का भय
- बच्चे पैदा करने का दबाव

सामान्यतः किशोर–किशोरी में लैंगिकता अथवा यौन क्रिया तथा विषेशकर गर्भनिरोध के विषय में जानकारी का अभाव होता है। स्वास्थ्य सेवा प्रदाता भी कभी–कभी किशोर–किशोरियों की विशेष जरूरतों के प्रति अनभिज्ञ एवं असंवेदनशील होते हैं। इस प्रकार के समूह को अपने व्यवहार तथा नैतिक एवं परंपरागत पुर्वाग्रहों में सुधार करना चाहिए था तथा किशोर–किशोरियों की विशेष जरूरतों को पूरा करने के लिए स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार करना चाहिए।

साधन	एस.टी.आई. से सुरक्षा	लाभ	हानि
संयम	×	• अत्यधिक प्रभावी। • कोई दुष्प्रभाव नहीं। • कोई खर्चा नहीं होता। • आपस में अंतरंगता बढ़ाता है।	• सभी यौन क्रियाओं में संयम रखना कठिन होता है।
खींचना (बाहर खींचना)	×	• कोई खर्चा नहीं होता। • अन्य गर्भनिरोधकों के साथ प्रयोग किया जा सकता है।	• समय पर बाहर न निकाल पाना। • पूर्व उत्सर्जित श्राव में शुक्राण मौजूद हो सकते हैं। • गर्भावस्था रोकने में निष्प्रभावी।
कॉण्डोम–पुरूष	✓	• आसानी से हर जगह उपलब्ध होते हैं। • साथ रखने में आसान । • पुरूष साथी की गर्भनिरोध में सक्रिय भूमिका। • एस0टी0आई0 से बचाता है।	• स्वछंदता घटाता है। • प्रयोग करते समय फट सकता है खास कर तब यदि गलत प्रयोग किया जाय।

कोण्डोम–स्त्री	✓	• स्त्री द्वारा नियंत्रित होता है। • पुरूष के लिए अधिक सुविधाजनक है तथा पुरूष कॉण्डोम की अपेक्षा उत्तेजना अधिक बढ़ाता है। • एस0टी0आई0 से बचाता है। (आन्तरिक तथा बाह्य दोनों जनन अंगों को) • यौन क्रिया से पहले रखा जाता है। • लेटेक्स से मजबूत होता है।	• देखने में आनन्ददायक नहीं होता। • यौन क्रिया के समय योनि अथवा गुदा में जा सकता है। • लगाने तथा निकालने में कठिनाई। • दवा केन्द्र तथा अन्य कॉण्डोम मिलने वाले स्थानों पर आसानी से नहीं मिलता। • पुरूष कॉण्डोम की अपेक्षा अधिक मंहगा होता है।
खाये जाने वाले गर्भनिरोधक (गोली)	✗	• स्त्री द्वारा नियंत्रित होता है। • पुरूष के लिए अधिक सुविधाजनक है तथा पुरूष कॉण्डोम की अपेक्षा उत्तेजना अधिक बढ़ाता है।	• प्रत्येक दिन एक ही समय पर लेनी चाहिए। • कुछ खास बीमारी के दौरान महिला इसे प्रयोग नहीं कर सकती। • कभी–कभी दुष्प्रभाव भी होते हैं जैसे–चक्कर आना, भूख अधिक लगना, सर दर्द तथा कभी–कभी रक्त के थक्के बनना।
आई0यू0डी0	✗	• संसर्ग से पूर्व कुछ नहीं रखना पड़ता। • कुछ आई0यू0डी0 के कारण हार्मोन के स्तर में बदलाव नहीं होता।	• प्रारंभ में खर्च अधिक होता है। • कुछ आई0यू0डी0 के कारण हार्मोन सम्बन्धी दुष्प्रभाव हो सकते हैं जैसे–स्तनों में ढीलापन, स्वभाव में परिवर्तन तथा सिर में दर्द।

		• कुछ आई0यू0डी0 ऐंठन घटाते हैं तथा रक्तश्राव को कम करते हैं। कुछ महिलाओं में मासिक चक्र पूर्णतः बंद हो जाते है। • स्तनपान के दौरान प्रयोग किया जा सकता है। • लम्बे समय तक प्रयोग किया जा सकता है। (5 वर्ष या अधिक) • आई0यू0डी0 हटाने पर दूबारा गर्भवती शीघ्र होने की संभावना।	
आपातकालीन गर्भनिरोधक	✘	• असुरक्षित यौन सम्बन्ध के 72 घण्टों के अन्दर प्रयोग करने पर गर्भधारण की संभावना को 89% कम करता है। • 15 वर्ष व इससे अधिक की आयु की महिलाओं के लिए उपलब्धक। • महिलायें अथवा लड़कियां जो कि यौन उत्पीड़न की शिकार हुई हों में अवांछित गर्भावस्था रोकने में विशेष भूमिका।	• असुरक्षित संभोग के बाद जल्दी से जल्दी लेना चाहिए। • चक्कर आना, उल्टी आना तथा अनियमित रक्तश्राव जैसे दुष्प्रभाव हो सकते हैं।
नसबन्दी	✘	• अत्यधिक प्रभावी • लम्बे समय का उपाय	• प्रायः स्थायी होता है। • इसको उलटने की प्रक्रिया महंगी तथा जटिल है।
बंध्याकरण	✘	• अत्यधिक प्रभावी • लम्बे समय का उपाय	

❖ किशोरावस्था में गर्भधारण एवं शीघ्र बच्चा पैदा करने के कारण :

- **सांस्कृतिक एवं सामाजिक दबाव** – किशोरावस्था में विवाह तथा बच्चे होने के विषय में समाज में प्रचलित मान्यताओं के कारण लड़कियों का विवाह कम उम्र में कर दिया जाता है।
- **शिक्षा का अभाव** – श्री किशोरावस्था गर्भधारण को बढ़ावा देता है क्योंकि कम या अशिक्षित किशोरी का जल्दी विवाह होने तथा गर्भधारण की संभावना अधिक होती है।
- **यौन अत्याचार एवं बलात्कार** – के कारण केवल गर्भधारण ही नहीं होता बल्कि इसके गंभीर शारीरिक एवं मानसिक परिणाम भी होते हैं।
- **समाजिक एवं आर्थिक कारक** – प्रायः किशोरियों को यौन शोशण एवं वेश्यावृत्ति की ओर ले जाते हैं तथा गर्भनिरोधकों के विषय में जानकारी अथवा पहुंच न होने के कारण समस्या और अधिक गंभीर हो जाती है। कॉण्डोम के प्रयोग न करने पर किशोरी जल्द ही गर्भवती हो जाती है।
- **जानकारी का अभाव** – के कारण अधिक गर्भावस्थायें तथा बच्चे पैदा होते हैं।
- **सेवाओं तक पहुंच न होना** – इसे कारण जोखिमभरी गर्भावस्था तथा गर्भपात होते हैं।

किशोरावस्था की गर्भावस्था उन क्षेत्रों में अधिक होते है जहां पर गर्भनिरोधक कम प्रयोग होते हैं। गर्भनिरोधकों का प्रयोग किशोर–किशोरियों की अपेक्षा अधिकांशतः अधिक उम्र की विवाहित महिलाओं में बढ़ा है।

❖ किशोरावस्था में गर्भधारण तथा शिशु जन्म, माता एवं शिशु दोनों के लिए खतरा होता है –

- इस उम्र में जैविक रूप से एक किशोरी का शरीर विकसित हो रहा होता है तथा वह शारीरिक रूप से अतिरिक्त दबाव झेलने के तैयार नहीं होती। उसके शरीर को अधिक पोषण की आवष्यकता होती है तथा गर्भधारण होने पर पहले से ही कम हो रहे पोषक तत्वों की कमी और बढ़ जाती है। जवान लड़की गर्भावस्था से जुड़ी अतिरिक्त जिम्मेदारियों के कारण मानसिक रूप से माँ बनने के लिए तैयार नहीं होती तथा इसके कारण वह मानसिक समस्याओं जैसे कि अवसाद तथा प्रसवपश्चात मनोविकृति का शिकार हो सकती है।
- समाज में बिना विवाद के माँ बनना एक बहुत बड़ा कलंक माना जाता है तथा लड़की के अविवाहित होने पर यह स्थित और भी विकट हो जाती है। ऐसी परिस्थिति में उसको आवष्यक भावनात्मक समर्थन, पोषण, एवं पर्याप्त आराम नहीं मिल पाता तथा उसके प्रसवपूर्व चेकअप भी नहीं हो पाते।
- स्वास्थ्य सेवाओं की आपूर्ति अच्छी न होने के कारण किशोर–किशोरियां समय पर जरूरी चिकित्सा सहायता प्राप्त नहीं कर पाते। कई स्वास्थ्य केन्द्रों पर अधिकांष कर्मचारियों द्वारा अविवाहित गर्भवती किशोरियों को बहुत कम या ना के बराबर सम्मान की नजर से देखा जाता है तथा उनमें कई लोगों को ऐसी गर्भावस्था से जुड़े खतरों के विषय में जानकारी नहीं होती। इसलिए यदि कोई लड़की किसी प्रकार की स्वास्थ्य सेवा तक पहुंचने में समर्थ भी हो जाती है तो यह जरूरी नहीं है कि उसे एक अनुकूल वातावरण मिले तथा उसकी तकनीकि रूप में उत्तम जांच हो पाये। यही करण है कि अविवाहित किशोरियां अपनी गर्भावस्था को जहां तक हो सके छुपाने का प्रयास करती है जिस कारण उनको उचित चिकित्सा सहायता नहीं मिल पाती तथा परिणामस्वरूप उनका जीवन खतरे में पड़ जाता है।

समूह कार्य

केस स्टडी

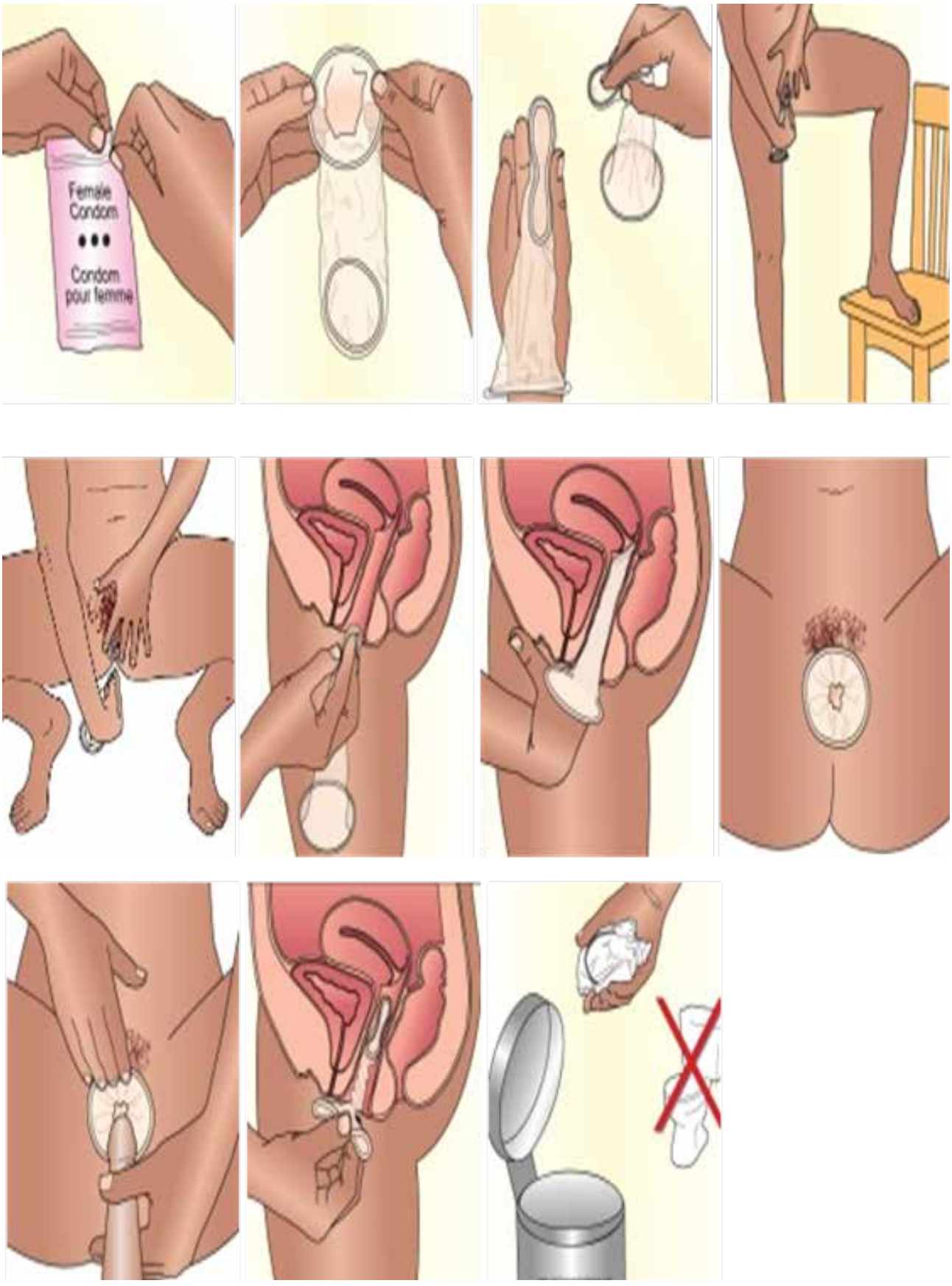
16 साल की शांति ग्रामीण झारखण्ड की रहने वाली अविवाहित लड़की है। वह निचले पेट में तेज दर्द की शिकायत लेकर प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र आती है। परीक्षण के बाद डॉक्टर को पता चलता है कि वह दो माह की गर्भवती है। उसकी आंखें और नाखून बहुत पीले हैं, उसकी रिपोर्ट के अनुसार उसका हिमोग्लोबिन 8 प्रतिशत है। डॉक्टर उसके घर वालों को बुलाते हैं और उसकी स्थिति को समझाते हैं और यह भी बताते हैं कि इस स्थिति में उसके और बच्चे के लिए क्या परिणाम हो सकते हैं।

- किशोरावस्था में गर्भावस्था को संभालने में प्रतिभागियों से पूछें कि परामर्शदाता के तौर पर उनकी क्या भूमिका होगी?
- क्या प्रतिभागी इस बात से सहमत हैं कि यौन शिक्षा को स्कूलों में अनिवार्य रूप से पढ़ाया जाना चाहिए?
- किशोरों में गर्भावस्था की क्या जटिलताएं हो सकती हैं?
- आपके अनुसार उपरोक्त घटना में क्या महत्वपूर्ण कदम उठाए जाने चाहिए?
- प्रतिभागियों की ओर से किसी अतिरिक्त कमेंट या सुझाव को आमंत्रित करें?

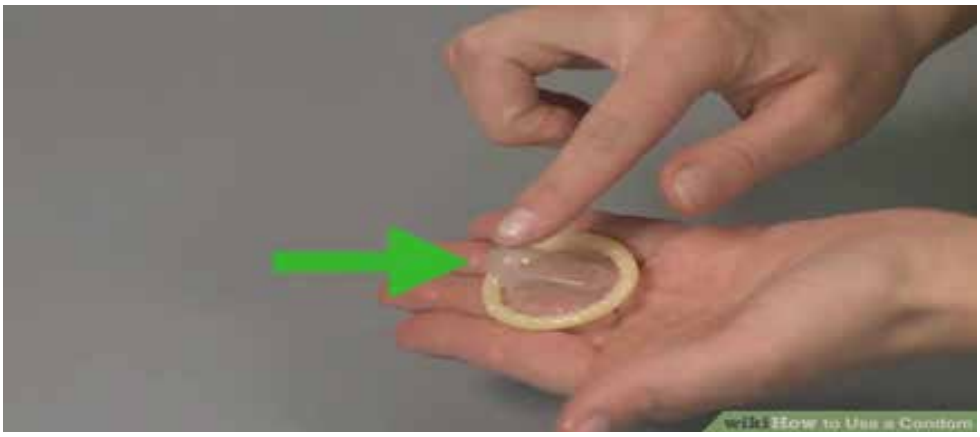
❖ गर्भनिरोध के विकल्प बास्केट ऑफ़ चोइसेस

परिवार नियोजन के प्रक्रिया में महिला तथा पुरूष की भागीदारी को सुनिश्चित करने के लिए उन्हें सभी उपलब्ध बीकल्पों के बारे में जानकारी देनी चाहिए ताकि वे अपनी जरूरत के हिसाब से किसी ना किसी विकल्प को चुन कर अपनाये।

Female condom इस्तेमाल करने के चरणबद्ध तरीके



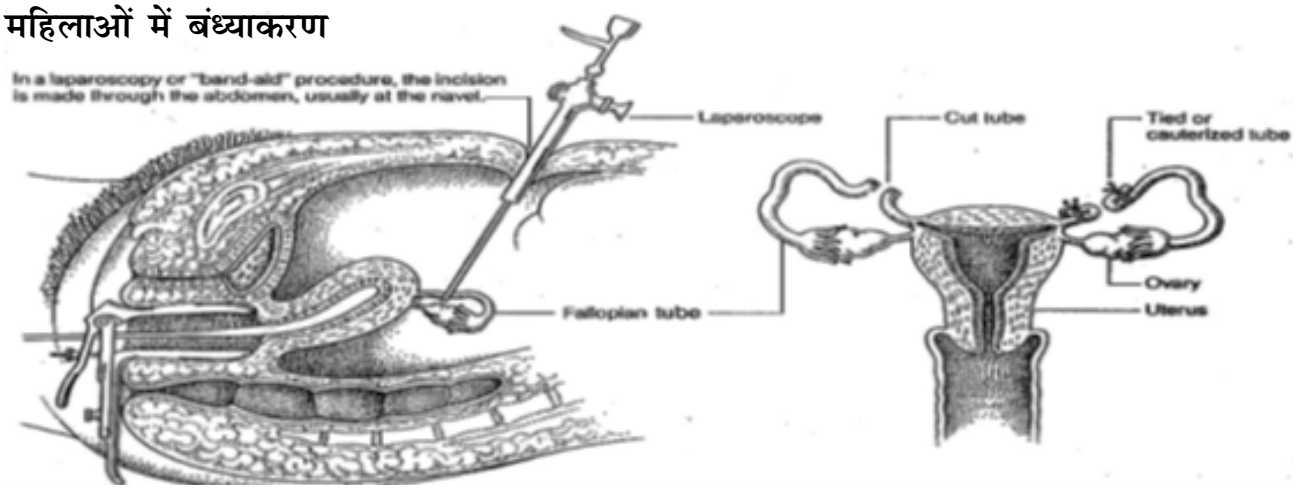
Male condom इस्तेमाल करने के चरणबद्ध तरीके



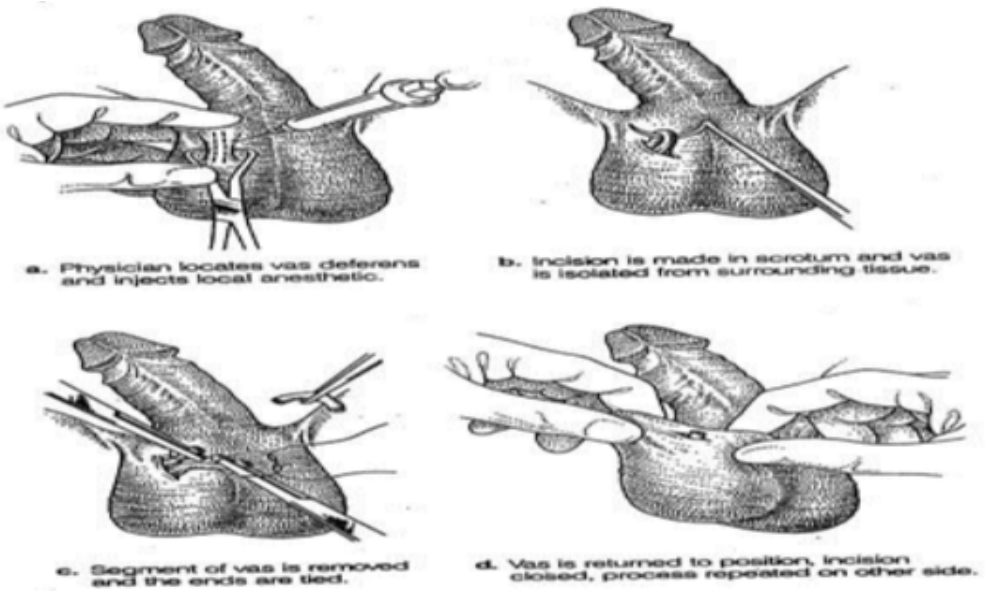
Mala chakra इस्तेमाल करने के चरणबद्ध तरीके

- माहवारी के पहले दिन काले बैंड को तीर के निशान की तरफ से लाल रंग के मोती पर चढ़ाऐं ।
- साथ ही कैलण्डर में उस दिन पर गोला बनायें।
- हर दिन काले बैंड को अगले मोती पर चढ़ाएँ, उन दिनों भी जब माहवारी चल रही हो ।
- जिन दिनों काला बैंड सफेद रंग वाले मोतियों पर रहेगा उन दिनों संयम रखें या संभोग के दौरान कंडोम का प्रयोग करें।
- जिन दिनों काला बैंड भूरे रंग वाले मोती पर रहेगा उन दिनों गर्भधारण की संभावना नही होती है।
- जिस दिन अगली माहवारी शुरू हो, बचे हुए भूरे मोती को छोड़ कर काले बैंड को लाल मोती पर चढ़ाएँ।

महिलाओं में बंध्याकरण



पुरुषों में नसबंदी



❖ गर्भपात

किशोरावस्था में किशोर–किशोरियां यौन सक्रिय होते हैं तथा जिसके कारण उनके यौन संबन्ध बनाने की संभावना अधिक होती है। इस अवस्था में गर्भनिरोधकों के विशय में पर्याप्त एवं सही जानकारी न होने के कारण लड़कियों की गर्भधारण की दर बढ़ जाती है। इन परिस्थितियों में गर्भपात करवाना एक मजबूरी बन जाती है किंतु जानकारी के अभाव तथा समाज के भय के कारण अधिकांश गर्भपात असुरक्षित तरीके से करवाये जाते है। प्रजनन के दौरान होने वाली मृत्यु तथा बीमारी में असुरक्षित गर्भपात का बहुत बड़ा हाथ है।चिकित्सीय विधि से गर्भावस्था समाप्ति का कानून सन 1971 में अस्तित्व में आया था। इस कानून का उद्देश्य महिला को अवांछित गर्भावस्था से छुटकारा दिलाना था विशेषकर ऐसी गर्भावस्थाओं को जो सामाजिक रुप से स्वीकार्य न हों तथा उनसे महिला या बच्चे को कोई खतरा हो। इन फायदों के अलावा गर्भपात की सेवाओं तक असानी से पहुंच को भी सुनिश्चित किया गया।

इस कानून का उद्देश्य कुछ खास प्रकार की गर्भावस्था को पंजीकृत चिकित्सक द्वारा समाप्त करने की अनुमति देना था। यदि गर्भावस्था को पंजीकृत चिकित्सक के अलावा किसी अन्य व्यक्ति द्वारा समाप्त किया जाता है तो यह भारतीय दंड संहिता के अंतर्गत दंडनीय अपराध की श्रेणी में आता है।

❖ एम0टी0पी0 कराने हेतु आवश्यक अनिवार्यतायें

कानून के अनुसार गर्भपात की अनुमति कुछ निश्चित परिस्थितियों में ही दी जा सकती है :

(क) जब कि गर्भावस्था 12 सप्ताह से अधिक न हो

(ख) जब कि गर्भावस्था 12 सप्ताह से अधिक हो चूकी हो परंतु 20 सप्ताह से अधिक न हो यदि ऐसा न हो तो गर्भपात करवाने के लिए दो पंजीकृत चिकित्सक एक अच्छे मंतव्य के साथ इस राय के हों कि –

- यदि गर्भावस्थाजारी रखी जाती है तो इससे महिला के शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचने का खतरा है।
- यदि भ्रुण में गंभीर शारीरिक तथा मानसिक विकृति होने का खतरा हो।
- गर्भावस्था बलात्कार के कारण हुई हो।
- गर्भावस्था जारी रखने पर महिला को गंभीर सामाजिक तथा आर्थिक परिस्थितियों का सामना करना पड़ेगा। अथवा

(ग) यदि गर्भावस्था को 20 सप्ताह से अधिक हो चुके हों तो पंजीकृत चिकित्सक किसी दूसरे पंजीकृत चिकित्सक अथवा पंजीकृत नर्स जिसने कि आवश्यक प्रशिक्षण पुरा किया हो, के साथ सलाह मशविरा कर इस निष्कर्ष पर पहुंचे कि गर्भावस्था जारी रखने पर –

- महिला के जीवन को खतरा है
- भ्रूण में गंभीर विकृति का खतरा है
- भ्रूण को कोई चोट लगने का खतरा है

यदि उपरोक्त सभी शर्तें पूरी हो रही हों तो एक चिकित्सक बिना किसी कानूनी भय के गर्भावस्था को समाप्त कर सकता है।

❖ एम0टी0पी0की सहमति

गर्भावस्था को केवल गर्भवती महिला की सहमति के बाद ही समाप्त किया जा सकता है। इसके लिए किसी अन्य व्यक्ति की सहमति की आवश्यकता नहीं होती है।

❖ गर्भवती महिला के अधिकार

जब कभी भी गर्भवती महिला अपनी गर्भावस्था को समाप्त करना चाहे तो उसे कानून के अन्तर्गत उसके अधिकारों की जानकारी देना आवश्यक है।

इसके अतिरिक्त जब कभी गर्भावस्था को समाप्त किया जाना है तो चिकित्सक को महिला की जानकारी एकत्रित कर लेनी चाहिए। महिला का नाम एवं पता गुप्त ही रखा जाना चाहिए जब तक वह स्वयं इसको प्रकट करने की अनुमति न दे।

❖ निम्नलिखित बिंदुओं पर बल देते हुए सत्र को समाप्त करें:

- जो किशोर–किशोरियां यौन क्रियाओं में संलग्न होते हैं उन्हें गर्भनिरोधकों तथा शीघ्र गर्भवस्था परीक्षण के विषय में जानकारी देनी चाहिए।
- स्वास्थ्य प्रदाता तथा अन्य वयस्क जैसे कि परिवार के सदस्य जो युवाओं के बराबर सम्पर्क में रहते हैं की यह जिम्मेदारी है कि वे एक ऐसा वातावरण तैयार करें जिसमें कि किशोरी सहज महसूस करे तथा वह अपनी परिस्थिति को खुलकर बता सके। विशेषकर जब कि वह अविवाहित हो।
- सूचना तथा परामर्श एक गर्भवती महिला, जो कि स्वास्थ्य केन्द्र पर आती है, का अधिकार है। गर्भवती किशोरी की अपनी विशेष जरूरतें, प्रश्न तथा चिन्तायें होती हैं। उनको इन विषयों को उठाने तथा चर्चा करने का अवसर दिया जाना चाहिए।
- उनको समाजिक एवं सांस्कृतिक वातावरण से संबन्धित, गर्भावस्था से संबंन्धित उपब्लध विकल्पों, नियमित प्रसवपूर्ण देखभाल तथा आपात स्थिति में स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच, खतरे के लक्षणों के विषय में जानकारी आदि पर एक संवेदनशील तथा उत्तम कोटि का परामर्श देना चाहिए।

मॉडयूल संख्या 5

जेंडर और हिंसा

सत्र	सत्र का नाम	समय मिनट
1	जेंडर भूमिका	60
2	किशोर–किशोरियों में हिंसा	80
3	सही स्पर्श और गलत स्पर्श	80

सत्र का उद्देश्य

- किशोर–किशोरियों में हिंसा
- किशोर–किशोरियों में लिंग आधारित भेदभाव के लिए जिम्मेदार कारक

अभ्यास: जेंडर भूमिका निभाना

सभी सहभागी एक गोले में बैठ जाते हैं और कल्पना करते हैं किसी एक आम स्त्री स्वरूप की। सहभागियों को उस आम स्त्री के उठने, बैठने, उसकी भंगिमाओं और वह कैसे अपने बाजू हिलाती है, कैसे बात करती है, क्या बात करती है आदि की नकल निकालने के लिए कहें। इसके बाद एक या दो सहभागियों को उठ खड़े होने के लिए कहें और उस आम स्त्री किरदार की तरह चल कर दिखाने को कहें। अब नकल करें कि आप को जल्दी से बस पकड़नी है तो वह आम स्त्री किरदार कैसे दौड़ेगी?

कुछ समय बाद सहभागियों को फिर से बैठ जाने को कहें। अब उन्हें किसी आम पुरूष किरदार की कल्पना कर उसकी नकल में उपर्युक्त अभ्यास करने को कहें।

नोटः मिश्रित समूह में इस अभ्यास को निम्नलिखित तरीके से परिवर्तित किया जा सकता है। सभी सहभागियों के बैठ जाने/व्यवस्थित हो जाने के बाद, समूह को स्त्री और पुरूष, किन्नर के तीन समूहों में बाँट लें। पुरूष समूह को उनके समाज में स्त्री को कैसे रहना चाहिए की नकल करने को कहें और स्त्री समूह को उनके समाज में पुरूष को कैसे व्यवहार करना चाहिए उसकी नकल करने को कहें। अब आप जल्दी में हैं क्योंकि आपको बस पकड़नी है तो यह आम किरदार कैसे दौड़ेगा? यह आम किरदार कैसे बात करता है, उसकी भंगिमाएं क्या हैं? आदि की नकल के लिए कहें।

चर्चा करें: आम किरदार स्त्री और पुरूष के रूप में नकल करना कैसा लगा? क्या स्त्री और पुरूष के व्यवहार करने के तरीकों में अंतर अपेक्षित था? यदि हाँ तो क्यों? यदि स्त्री पुरूष की तरह व्यवहार कर रही है या इसका उल्टा तो समाज की प्रतिक्रिया नकारात्मक थी या सकारात्मक थी।

पारम्परिक लैंगिक भूमिकाओं और व्यवहार पर जोर न दें, इस बात का ध्यान रखें लैंगिक मसलों के नियमों और मूल्यों पर कोई मूल्य कथन (राय) न दें।

चर्चा करें: आम किरदार स्त्री और पुरूष के रूप में नकल करना कैसा लगा? क्या स्त्री और पुरूष के व्यवहार करने के तरीकों में अंतर अपेक्षित था? यदि हाँ तो क्यों? यदि स्त्री पुरूष की तरह व्यवहार कर रही है या इसका उल्टा तो समाज की प्रतिक्रिया नकारात्मक थी या सकारात्मक थी।

पारम्परिक लैंगिक भूमिकाओं और व्यवहार पर जोर न दें, इस बात का ध्यान रखें लैंगिक मसलों के नियमों और मूल्यों पर कोई मूल्य कथन (राय) न दें।

गतिविधि-1

सहयोगी

सहभागियों से 10–15 विशेषण सोचने के लिए कहें या आप स्वयं भी बना सकते हैं। इन विशेषणों को बोर्ड पर लिखें। प्रत्येक सहभागी को कागज की एक पर्ची देकर इस पर लड़का और लड़की के दो शीर्षक लिखने को कहें।

फिर बोर्ड पर लिखे इन विशेषणों को पढ़ें। सहभागी यह तय करें कि वे किसी विशेषण को लड़की से संबंधित पाते हैं या लड़के से। वे विशेषण को जिससे संबंधित पाएं उसी कॉलम में लिख दें। विशेषण को लड़के या लड़की के कॉलम में लिखने की यह प्रक्रिया त्वरित होनी चाहिए, विचार करके नहीं। जब सारे शब्द खत्म हो जाएं तो देखें कि क्या समूह में सभी ने यही संबंध बताएं हैं।

नोटः यदि सहभागी इस प्रकार लिखने में रूचि न दिखाएं तो आप एक–एक शब्द पर जाकर उन्हें उस शब्द पर विचार करके उसे लड़की या लड़के के लिए इंगित करने के लिए कह सकते हैं। प्रत्येक शब्द पर चर्चा करें तो आप जानेंगे कि कैसे अलग–अलग व्यक्ति का एक ही शब्द के लिए अलग अर्थ हो सकता है।

चर्चा करेंः हम कुछ शब्दों को लड़कों/पुरूषों के साथ क्यों जोड़ते हैं जबकि कुछ दूसरे शब्दों को स्त्रियों/लड़कियों से जोड़ते हैं। हमारे दिमाग में बोलने के तरीके भी पुल्लिंग और स्त्रीलिंग के हिसाब से क्यों बंटे हुए हैं? क्या यह पूर्वाग्रह वास्तव में सही होते भी हैं? लड़कियों वाली बातें और लड़कों वाली बातें वास्तव में क्या होती हैं?

चर्चा करें -नियम

संभागियों से पूछें कि लड़कों और लड़कियों के व्यवहार निर्धारण के नियम और अपेक्षाएं क्या हैं? उन्हें अपने जवाब बोर्ड पर या बड़े कागज पर लिखने को कहें।

- क्या लड़कों और लड़कियों के लिए अलग–अलग नियम लागू हैं? क्यों?
- लड़कियों को कैसे व्यवहार करना चाहिए, इस बारे में नियम क्या कहते हैं?
- लड़कों को कैसे व्यवहार करना चाहिए, इस बारे में नियम क्या कहते हैं?
- यदि आप नियम तोड़ें तो क्या होगा?

❖ परिचय

सैक्स पुरूष तथा स्त्री के प्रजनन अंगो के कारण उनमें पाये जाने वाले जैविक तथा शारीरिक लक्षणों को कहते हैं। जेण्डर का अर्थ है समाज द्वारा बनाये गये कार्य, व्यवहार तथा गुणों के आधार पर पुरूष तथा स्त्री के बीच भेद। समाज पुरूष तथा स्त्री में कार्यो, जिम्मेदारियों तथा अधिकारों का बंटवारा करता है। स्त्री समाज में पालन–पोषण तथा देखरेख का कार्य करती है। इसके बावजूद आज भी समाज में उनको दुर्व्यवहार तथा शोषण का शिकार होना पड़ता है। प्रायः उनके मानवाधिकारों का हनन विभिन्न रूपों में किया जाता है। इसके कारण महिलाओं की मृत्युदर तथा बीमारी की दर बढ़ती ही जा रही है। महिलाओं तथा लड़कियों के विरूद्ध होने वाली हिंसात्मक गतिविधियों का प्रायः पता नहीं चल पाता क्योंकि अधिकांश घटनायें घरों के अन्दर होती है तथा कई समाजों में इन्हें रीति रिवाज के रूप में स्वीकार किया जाता है।

लिंग समानता का अभिप्राय पुरूष तथा स्त्री का समाजिक वस्तुओं, सेवाओं तथा संसाधनों तक समान रूप में पहुंच होना तथा जीवन के सभी क्षेत्रों में समान अवसर प्राप्त करना है। लिंग समानता का अर्थ है कि पुरूष तथा स्त्री से समान रूप से व्यवहार किया जाय।

लिंग समानता में पुरूष तथा महिला की विभिन्न आवश्यकताओं पर विचार कर जिन सुविधाओं से महिलाएं अब तक वंचित रही हैं उनको वो सुविधायें दिलाने पर विशेष ध्यान दिया जाता है। इस प्रकार लिंग समानता के कारण महिला का सशक्तिकरण होता है। किशोर–किशोरियां भी इस प्रकार के लिंग आधारित भेद–भाव से अछूते नहीं होते हैं।

किशोर–किशोरियों में होने वाले भेदभाव मुख्यतः निम्न क्षेत्रों में होता हैः–

- पोषण
- स्कूल तथा शिक्षा
- कार्य तथा मनोरंजन का समय
- व्यवसायिक कोर्स तथा रोजगार
- आय तथा मजदूरी
- सामाजिक एवं सांस्कृतिक छूट
- अधिकार तथा जिम्मेदारियां

गतिविधि-2

बोर्ड पर दो कॉलम खींचें। पहले कॉलम में महिला और दूसरे में पुरूष लिखा जाए। प्रशिक्षुओं से पूछें कि जब वह इस शब्द 'महिला' को सुनते या देखते हैं तो उनके दिमाग में क्या आता हैं, सभी प्रतिक्रियाओं को पहले कॉलम में लिखें। इसी टास्क को 'पुरूष' वाले कॉलम के लिए दोहराएं। सूची की समीक्षा करें और फिर महिला वाले शीर्शक को पुरूष से बदल दें। प्रतिभागियों से पूछे कि महिलाओं के लिए जो विशेषताएँ बताई गई हैं क्या पुरूषों के विशेष गुणों से मेल खा सकती हैं और इसी तरह पुरुषों वाली महिलाओं के लिए। प्रत्येक विशेषता पर जाते हुए प्रतिभागियों से पूछे कि कौन से प्राकृतिक है उसे 'एन' और शेष जिनको समाज द्वारा निर्धारित किया गया हो उन पर 'एस' लिखें।

प्रतिभागियों के बीच बहस प्रारम्भ करें और सेक्स और जेंडर के बीच जो अंतर उन्हें समझ आया है उस पर उनकी शंकाओं को दूर करें और जेंडर भूमिकाओं और व्यवहार पर इनके प्रभावों को समझाए ।

समझाएं कि पुरुष और महिला के बीच जैविक अंतर (बीच के कॉलम में शब्दों से वर्णित) "सेक्स" के रूप में परिभाषित किया जाता है तथा दोनों कॉलम में शामिल अन्य शब्द/उप वाक्य/अभिव्यक्तियों से समाज में पुरुष या महिला की अपेक्षित भूमिकाएं हैं तथा इसलिए इन्हें "जेंडर/सामाजिक लिंग " कहते हैं।

इस बात पर बल दें कि इनमें से अधिकतर विशेषताएं या गुण परस्पर बदले जा सकते हैं या दोनों लिंग के लिए लागू हो सकते हैं। इसलिए "जेंडर" समय और संस्कृति के साथ बदले जा सकते हैं। हालांकि जेंडर हमारे समाज में इतने गहरे तक जड़ जमाए हुए है कि प्रायः भूल से उसे लिंग समझ लिया जाता है। उदाहरण के लिए, यह विचार कि पुरुष ही आजीविका कमाते हैं और महिलाएं होम मेकर हैं समय के साथ बदल रहे हैं अर्थात यदि अधिक नहीं तो कार्यक्षेत्र में महिलाएं भी पुरुष के बराबर काम करती हैं, पुरुष और महिला दोनों को मनरेगा स्कीम के तहत रोजगार दिया जाता है इत्यादि।

❖ किशोर-किशोरियों में हिंसा

किसी व्यक्ति तथा किसी समूह के विरूद्ध शारीरिक बल अथवा शक्ति का जानबूझ कर प्रयोग करना हिंसा कहलाता है। विश्व में प्रतिवर्ष 15 लाख से भी अधिक लोगों की मृत्यु किसी न किसी प्रकार की हिंसा के कारण होती है। इसके अतिरिक्त हिंसा के कारण पीड़ित व्यक्ति का शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य तथा सामाजिक गतिविधियां जीवन भर प्रभावित होती है जिसके कारण उसकी आर्थिक एवं सामाजिक उन्नति धीमी हो जाती है।

लक्षणों के आधार पर हिंसा को तीन विस्तृत श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है :

हिंसा का प्रकार		
स्वंय पर लक्षित हिंसा	**पारस्परिक हिंसा**	**सामुहिक हिंसा**
स्वंय पर की जाने वाली हिंसा में आत्महत्या संबंधी तथा खुद को प्रताड़ित करने वाले व्यवहार आते हैं। आत्महत्या का व्यवहार किसी व्यक्ति की आत्महत्या करने के प्रयास को दर्शाता है। अपने शरीर को काटना या नुकसान पहुंचाना स्वयं को प्रताड़ित करने की श्रेणी में आता है।	इसमें पारिवारिक तथा सामुदायिक स्तर पर होने वाली हिंसा होती है। पारिवारिक स्तर पर हिंसा अधिकांशतः परिवार के सदस्यों तथा अंतरंग साथियों के बीच में होती है जिसमें कि लिंग आधारित हिंसा भी शामिल होती है। जबकि सामुदायिक स्तर पर दो व्यक्तियों जो कि एक दूसरे के परिचित हों या न हों, के बीच होने वाली हिंसा सामान्यतः घर के बाहर होती है।	सामुहिक हिंसा में सामाजिक, राजनीतिक तथा आर्थिक हिंसा सम्मिलित होती है। यह हिंसा अधिक व्यक्तियों के समूह अथवा राज्यों द्वारा किसी खास उद्देष्यों की पूर्ति के लिए की जाती है।

हिंसा किशोर–किशोरियों में विकलांगता का एक प्रमुख कारण भी है। इसका किशोर–किशोरियों के शारीरिक, मनोवैज्ञानिक तथा भावनात्मक विकास पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह किशोर–किशोरियों के वृद्धि तथा विकास, शिक्षा एवं रोजगार में बाधा पहुंचाता है तथा साथ ही साथ समाज में उनकी छवि को प्रभावित करता है। यह सत्य है कि किशोर–किशोरियों में हिंसा का प्रतिशत शहरी तथा ग्रामीण क्षेत्रों में दोनों लिंगों के प्रति बढ़ रहा है। हालांकि हिंसा से लिंगभेद के कारण महिलायें पुरूषों की अपेक्षा अधिक पीड़ित हो रही हैं।

हिंसा के विभिन्न प्रकार

- शारीरिक
- मानसिक एवं भावनात्मक
- यौनजनित
- वंश तथा जाति आधारित
- खतरे
- लड़कियों के विरूद्ध हिंसा

लिंग आधारित हिंसा वह हिंसा है जो कि किसी व्यक्ति के साथ लिंग के आधार पर की जाती है। इसके कारण व्यक्ति के मूल अधिकारों, स्वतंत्रता, सुरक्षा, प्रतिष्ठा तथा समानता का उल्लंघन होता है। इससे व्यक्ति की शारीरिक एवं मानसिक स्वस्थता भी प्रभावित होती है। यह महिला एवं पुरूष की बीच असमानता को बढ़ाता है। लिंग आधारित हिंसा तथा महिला के विरूद्ध होने वाली हिंसा में आपस में संबंध होता है। अधिकांशतः इस प्रकार की हिंसा पुरूष द्वारा महिला एवं लड़कियों के साथ की जाती है। महिला अपने संपूर्ण जीवनकाल में लिंग आधारित हिंसा का सामना करती है।

लिंग आधारित हिंसा-स्त्री के जीवन की अवस्थायें	
अवस्था	**हिंसा का प्रकार**
जन्म से पूर्व	लिंग चयनित गर्भपात, गर्भावस्था में पिटाई, जबरन गर्भावस्था
नवजात	नवजात लड़की की हत्या, भावनात्मक एवं शारीरिक उत्पीड़न, भोजन एवं चिकित्सीय देखभाल में भेदभाव

बाल्यावस्था	बाल विवाह, जननांगों को विकृत करना, पारिवारिक सदस्यों एवं अजनबियों द्वारा यौन शोषण, भोजन, चिकित्सीय देखभाल तथा शिक्षा में भेदभाव होना
किशोरावस्था	प्रेम प्रसंगों के दौरान हिंसा, आर्थिक कारणों से जबरन यौन संबंध बनाना (उदाहरण के लिए स्कूल की फीस), कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न, बलात्कार, यौन उत्पीड़न, माता–पिता की इच्छा से विवाह, मानव तस्करी
प्रजनन अवस्था	अंतरंग पुरूष साथी तथा संबंधियों द्वारा शारीरिक, मानसिक तथा यौन उत्पीड़न, साथी द्वारा जबरन गर्भधारण करवाना, कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न, बलात्कार, विधवाओं का उत्पीड़न, तथा सम्पत्ति का हड़पना तथा यौन स्वच्छता की क्रियायें
अधिक उम्र में	विधवाओं का उत्पीड़न, सम्पत्ति का हड़पना, डायन का आरोप लगाना, छोटे पारिवारिक सदस्यों द्वारा शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक हिंसा, भोजन एवं चिकित्सीय देखभाल में भेदभाव

❖ लड़कों के विरूद्ध हिंसा

हाल के कुछ वर्षो में लड़कों को भी समाज में विभिन्न प्रकार की हिंसाओं का सामना करते हुए देखा गया है। अधिकतर यह माता–पिता, पारिवारिक सदस्यों तथा साथियों की ओर से झगड़ों पर आधारित हिंसा होती है। हाल के समय में पुरूष यौन शोषण की घटनायें भी अधिक बढ़ी है। समाज में पुरूषत्व की भावना के कारण लड़कों में बलात्कार की घटनाएं सामान्यतः प्रकाश में नहीं आती। यौन हिंसा समाज में प्रभुत्व के कारण, समलिंगी भावना या विचारों के कारण तथा लिंग आधारित दृढ़ता के कारण होती है। इस प्रकार की व्यवस्था में पीड़ित पुरूष शक्तिहीन, कमजोर तथा नपुंसक समझे जाने के भय से चुप रहता है। जो पुरूष इस प्रकार के उत्पीड़न के शिकार होते हैं वे कमजोर समझे जाते हैं। जवान लड़के, किशोर पुरूष, तथा विकलांग पुरूषों के इस प्रकार की हिंसा से पीड़ित होने की संभावना अधिक होती है। अपने संबंधियों में यौन उत्पीड़न आधारित हिंसा सर्वाधिक प्रचलित है। विशेषकर जब कि किसी पुरूष का किसी अन्य पुरूष से शारीरिक संबंध हो तो उसके अपने साथी द्वारा यौन शोषण की संभावना बहुत अधिक होती है। किशोरावस्था में पुरूष हिंसा के अन्य प्रकारों में शामिल हैं:–

- घरेलू
- कार्यस्थल (रोजगार करने वाले किशोर)
- वंश एवं जाति आधारित हिंसा

यौन हिंसा के विषय में बढ़ती हुई जागरूकता के कारण तथा पुरूषों के यौन उत्पीड़न को मान्यता मिलने के कारण पुरूष तथा लड़कों में यौन शोषण पर बहुत से अध्ययन किये जा रहे हैं। इस प्रकार की यौन हिंसा को करने वाले मुख्यतः पुरूष है। बच्चों तथा जवान लड़कों के यौन शोषण की रिपोर्ट बताती है कि 97 प्रतिशत अपराधी पुरूष थे। प्रचलित धारणा के विपरीत अधिकांश पुरूष दुष्कर्मी स्वयं को विशमलैंगिक मानते हैं तथा महिलाओं के साथ सहमति के साथ यौन संबंध रखते हैं।

लड़कों के बलात्कार तथा यौन शोषण मुख्यतः पुरूषों की अधिकता वाली जगहों पर होता है जैसे कि सेना के संस्थान, खेलकूद में, डोरमिटरी आदि में। पुरूषों की अधिकता वाला वातावरण पुरूष द्वारा महिलाओं तथा अन्य पुरूषों का यौन शोषण करने हेतु उपयुक्त परिस्थितियां उत्पन्न करता है। इस प्रकार की हिंसात्मक प्रवृत्ति के बढ़ने के विभिन्न कारण हो सकते हैं जैसे कि स्पर्धा की भावना, हिंसा को एक संस्कार मानना तथा प्रभुत्व अथवा शक्ति प्रदर्शन। इस प्रकार की यौन हिंसा के परिणामस्वरूप लड़के तथा पुरूष कई प्रकार की बीमारियां जैसे अवसाद, मानसिक तनाव तथा अन्य भावनात्मक एवं शारीरिक समस्याओं से पीड़ित हो सकते हैं। इस प्रकार की घटना के बाद लड़के तथा पुरूषों में विभिन्न प्रकार के

डर जैसे कि नपुंसक, अपने लैंगिकता के विषय में शंकायें, समलैंगिकता, लज्जा भाव तथा नकारात्मकता के भाव से पीड़ित हो सकते हैं।

लड़के तथा पुरूषों के विरूद्ध इस प्रकार की हिंसा की रिपोर्ट कम की जाती है तथा इस प्रकार के पीड़ित व्यक्तियों की कोई देखभाल नहीं करता। वे लड़के एवं पुरूष जो इस प्रकार की हिंसा से पीड़ित होते हैं जिसके इलाज के लिए कोई भी कार्यक्रम अथवा कैम्प आदि नहीं लगाये जाते। इसके कारण वे समाज से और अधिक कट जाते हैं तथा समाज में उनके प्रति भ्रांतियां अधिक दृढ़ होती है। इस विषय पर जागरूकता फैलाने की जरूरत है।

किशोर-किशोरियों में लिंग आधाारित भेदभाव के लिए जिम्मेदार कारक

- स्तर–असुरक्षा, यौन सक्रिय उम्र
- शारीरिक कमजोरी–महिला पुरूष से शारीरिक रूप से कमजोर है
- सामाजिक एवं सांस्कृतिक स्थिति
- समाज में पुरूष का प्रभुत्व
- यौन जबरदस्ती तथा सशक्तिकरण का अभाव
- सामुहिक एवं जानबूझकर किया जाने वाला बलात्कार
- मीडिया एवं विज्ञापन
- सूचना एवं स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच न होना
- सामाजिक एवं सांस्कृतिक बाधायें

लिंग आधाारित हिंसा रोकने के उपाय

- बच्चों का कम उम्र में ही स्कूल भेजना सुनिश्चित करें
- लड़कियों की षिक्षा तथा सशक्तिकरण
- लड़के तथा लड़कियों दोनों को लिंग आधारित हिंसा की जानकारी देना
- लड़कियों को लिंग आधारित हिंसा रोकने के लिए विशेष कौशल सिखाना
- उनके अधिकारों जैसे कि स्वास्थ्य शिक्षा तथा सुरक्षा की जानकारी मुहैया कराना
- लिंगभेद संवेदीकरण कार्यक्रमों में पुरूष की भागीदारी
- पुनर्वास एवं सहायक तंत्र
- कानूनी सेवाओं तक आसानी से पहुंच
- समुदाय आधारित कार्यक्रम

❖ सही स्पर्श और गलत स्पर्श

यहाँ उद्देश्य यह है कि बच्चों और किशोरों को बिना चिंता में डाले और डराए कुछ खतरों के बारे में बताना है। बातों को सरल और सहज रखकर ऐसा किया जा सकता है। उन्हें बताया जा सकता है कि शरीर के निजी अंग क्या हैं, अनजान लोग क्या हैं? कौन सी बातें छुपाने की होती है और अजीब सी या बुरी हरकत क्या होती है। यह जानना महत्वपूर्ण है कि हर बच्चा अलग होता है और जो बात एक बच्चे को महत्वपूर्ण लगे हो सकता है दूसरे को न लगे। कोई बच्चा जो पिता के साथ कुश्ती–मस्ती करता हो, हो सकता है कि वह यह समझ न सके कि टाँगों के बीच स्पर्श गलत हो सकता है।

निम्नलिखित सवाल पूछें और संभागियों के जवाब जानें-

हममें से कितनों को उन लोगों से झप्पी लेना, चूमना और छूना अच्छा लगता है जिन्हें हम जानते हैं, जिन्हें हम प्यार और विश्वास करते हैं। क्या इस तरह का स्पर्श सही है ? हाँ

और इसी प्रकार से यदि वे लोग हमें छुएं जिन्हें हम जानते नहीं हैं या जिन्हें हम पसंद नहीं करते या जिन पर हमें विश्वास नहीं है, क्या यह गलत स्पर्श है ? हाँ

इसलिए यह बहुत महत्वपूर्ण है कि हमें कौन स्पर्श कर रहा है और कैसे स्पर्श कर रहा है। अपने जानने वालों, प्यार करने वालों और विश्वास करने वालों से मिलने वाला चूमना, झप्पी और छूना, सही स्पर्श है जबकि जिन्हें हम जानते न हों, प्यार और विश्वास न करते हों उनका स्पर्श गलत स्पर्श हो सकता है। तथापि जिन्हें हम जानते, प्यार और विश्वास करते हों वे भी हमें गलत तरीके से छू सकते हैं। इसलिए हमारा शरीर छूने वाले का इरादा क्या है, वह शरीर के कौन से भाग को छू रहा है और किस समय छू रहा है यह अधिक महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए जब आपके माता–पिता आपके निजी अंगों को नहलाते समय साफ–सफाई के लिए छूते हैं (जिसकी आपको आवश्यकता हो सकती है या जब आप बहुत छोटे हो सकते हैं) तब यह आप तौर पर गलत स्पर्श नहीं होता किंतु परिवार का ही कोई सदस्य जब आपके निजी हिस्सों को और बेवक्त/बिना कारण ऐसे समय जब कोई आस–पास कोई नहीं होता तब छूता है, तो आपको अच्छा नहीं लगता, तो यह गलत स्पर्श है।

गतिविधि-3

मूल्य स्पष्टीकरण अभ्यास : हाँ/ना-सही स्पर्श/गलत स्पर्श

हर बच्चे को एक हाँ और एक ना कार्ड दें। नीचे दिए गए कथन पढ़ने पर अपनी समझ के अनुसार बच्चा किसी एक कार्ड को उठाए।

1. अपनी बेटी को गले लगाते पिता।
2. कालीन/फर्श पर दूध फैलाने पर बेटी की पिटाई करती माँ।
3. बेटे को सजा देने के लिए उसकी पिटाई करते पिता।
4. विद्यालय कैंटीन में एक बड़ा लड़का एक छोटे लड़के को उसकी सीट से धकेल रहा है।
5. पिता अपने बच्चे को गले लगाकर उसको पढ़कर कुछ सुना रहा है।
6. एक पड़ोसी आपको इस तरह से छूता है कि आप परेशान और खराब महसूस करते हो।
7. एक बच्चे का अंकल उसे एक नंगी औरत की फोटो दिखाता है।

8. नहाते समय पिता आपके शरीर के हिस्सों को साफ कर रहे हैं।
9. नहाते समय माँ आपके निजी अंगों को साफ करती हैं।
10. कक्षा में अच्छा काम करने पर शिक्षक आपकी पीठ थपथपाते हैं।
11. बिना किसी वजह के शिक्षक आपकी पीठ थपथपाते हैं।
12. एक अंकल अपने निजी अंगों को सहलाते हुए आपकी पीठ पर हाथ फिराता है।
13. आप तो गृह कार्य कर रहे हैं और एक अंकल अचानक आपके कूल्हों पर चुटकी काट लेते हैं।
14. कोई आंटी आपके नजदीक बैठ कर आपकी जाँघ को छूए।
15. कोई पुरूश मित्र बहुत खुश और प्रसन्न होने पर अचानक आपको गले लगाले।

सूचना बॉक्स -सही प्रकार के स्पर्श और गलत प्रकार से स्पर्श

सही स्पर्श	गलत स्प)र्श
जिन्हें आप प्यार और विश्वास करते हैं, उनकी झप्पी और प्यार करना अच्छा लगता है। सही स्पर्श से आपको परेशानी और बुरा महसूस नहीं होता।	जिस प्रकार छूने से आपको परेशानी हो, जिसे आप पसंद न करें, जो आपको बुरा लगे तो यह सब गलत स्पर्श है। यदि आप आहत और बुरा महसूस करें तो यह गलत स्पर्श है। आपके शरीर को कोई वहाँ स्पर्श जहाँ आप न चाहते हों तो यह गलत है। किसी स्पर्श से आपको भय या बुरा महसूस हो तो यह गलत स्पर्श है। यदि कोई व्यक्ति आपको बाध्य करें कि आप उसे छूएं तो यह गलत स्पर्श है। यदि कोई आपको छूने की बात को किसी को बताने से मना करें तो यह गलत स्पर्श है। यदि कोई व्यक्ति आपको छूने की बात किसी को बताने पर आपको नुकसान पहुँचाने की धमकी दे तो यह गलत स्पर्श है। यदि कोई आपको गलत ढंग से स्पर्श करे तो आपको इसे छुपाना नहीं है। यह न समझें कि आप गलत हैं। जो आपको गलत ढंग से स्पर्श कर रहा है बुरा तो वो है, आप नहीं। आपका शरीर आपका है। यदि आप न चाहें तो किसी का भी इसे स्पर्श करना गलत है।

जब कोई आपके गलत तरीके से छुए तो आप क्या करते हैं ?

- ना कहें। उस व्यक्ति से कहें कि आपको यह पसंद नहीं है और आप यह छूना–छुआना नहीं चाहते ।
- ऐसे स्थान से तुरंत दूर जाएं। उस व्यक्ति से दूर भाग जाएं जिसका छूना आपको पसंद नहीं। कभी भी ऐसे व्यक्ति के साथ दुबारा अकेले न रहें।
- सहायता के लिए पुकारें। आप चिल्ला सकते हैं तो चिल्लाएं।
- अपने आप में विश्वास रखें, आपने कुछ भी गलत नहीं किया है।

मॉडयूल संख्या 6

पीयर एजुकेटर और किशोर स्वास्थ्य में उनकी भूमिका

सत्र	सत्र का नाम	समय मिनट
1	पीर एडुकेटर की भूमिका	60
2	पीर एडुकेटर के गुण	80
3	पीर एडुकेटर के कार्य	80

पीयर एजुकेटर कौन हैं?

पीयर एजुकेटर किशोर/किशोरियों में से ही चुने गए किशोर/किशोरी होते हैं जो शरीर के विकास के चरण में अनेक चुनौतियों का सामना करने तथा उपलब्ध अवसरों का बेहतरीन संभव ढंग से उपयोग करने में अन्य किशोर/किशोरियों का मार्गदर्शन व मदद करते है।

पीयर एजुकेटर किशोर/किशोरियों को उनके स्वास्थ्य के प्रति जिम्मेदार बनाने के लिए समय–समय पर उनसे बातचीत करेगा और उसका उद्देश्य युवाओं के ज्ञान, दृष्टिकोणों, विश्वासों और कौशलों को बढ़ाना है

एक पीयर एजुकेटर किशोर–किशोरियों से प्रभावी संवाद स्थापित कर सकता है तथा उन कारकों की पहचान में सहायता कर सकता है जिनसे कि उनके निर्णय लेने की क्षमता प्रभावित होती है। किशोर–किशोरी प्रायः अपनी बातों, समस्याओं तथा आवश्यकताओं के सम्बन्ध में अपने से अधिक उम्र के निकटतम लोगों जैसे माता–पिता, अध्यापक तथा स्वास्थ्य कार्यकर्ता से चर्चा करने में संकोच महसूस करते हैं। इसमें उनके सम्बन्ध, उम्र, लिंग तथा सामाजिक व सांस्कृतिक परिस्थितियाँ बाधा बनती हैं। अपने जीवन के इस नाजुक मोड़ पर उनके पथ भ्रष्ट होने की संभावना अधिक होती है तथा जिससे उनके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है और उनको कुपोषण, मादक पदार्थों का सेवन, कम उम्र में गर्भधारण, यौन शोषण, प्रजनन एवं यौन अगों में संक्रमण तथा एच0आई0वी0 जैसे समस्याओं व रोगों का सामना करना पड़ता है।

किशोर-किशोरियों से संवाद की आवश्यकता

किशोर–किशोरियों से वार्तालाप करने एवं उन्हें परामर्श देने की आवश्यकता अधिक होती है क्योंकि अधिकांश किशोर–किशोरियां स्वाभाविक रुप से शर्मीले होते हैं तथा किसी अन्य व्यक्ति के समक्ष अपने सदेंह तथा भ्रान्तियों को गोपनीयता तथा अविश्वास के कारण प्रकट नहीं करते।

किशोर–किशोरियों के मन में बहुत सी चिन्ताएं तथा उत्सुकतायें होती हैं। उनके शोषण का भय अधिक होता है तथा उनको उम्र, लिंग, शहरी एवं ग्रामीण, शिक्षित व अशिक्षित, गर्भवती होने या न होने जैसी परिस्थितियों के आधार पर भेदभाव का सामना करना पड़ता है।

किशोर–किशोरी स्वाभाविक रुप से किसी से मदद के इच्छुक नही होते। उन्हें स्वास्थ्य सेवाओं को लेने में शर्म महसूस होती है। वे अति प्रतिक्रिया करने वाले होते हैं तथा उनका स्वभाव में परिवर्तन क्षणिक होता है। उनमें शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तनों के विषय में जानने की तीव्र उत्सुकता होती है। वे नहीं जानते कि उनकी इन समस्याओं, मुद्दों और आवश्यकताओं की सही एवं पूर्ण जानकारी कहाँ पर मिलेगी।

❖ अच्छे पीयर एजुकेटर के गुण क्या हैं?

पीई "विश्वसनीय मित्र" होता/ती है जो स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों के बारे में सीखने और समझने में किशोर/किशोरियों की सहायता करता/ती है। वह उनमें से ही चुना हुआ व्यक्ति होता है जिनसे किशोर/किशोरी अपने ऐसे मुद्दों के लिए बिना किसी हिचकिचाहट के संपर्क कर सकते हैं जिन पर वे शायद वयस्कों या डॉक्टरों/परामर्शदाताओं/एएनएम/आशा के साथ खुलकर चर्चा न कर सकें। यह विश्वसनीय मित्र कभी विश्वास नहीं तोड़ेगा/गी, निजता उपलब्ध कराएगा/गी, गोपनीयता बनाए रखेगा/गी और समर्थन लेने आए किशोर/किशोरियों पर अपना निर्णय थोपने वाला दृष्टिकोण नहीं अपनाएगा/गी।

पीयर एजुकेटर के लिए किशोर/किशोरियों की गोपनीयता और विश्वास बनाए रखना महत्वपूर्ण है। किसी की समस्या दूसरेके सामने कभी प्रकट नहीं करनी चाहिए। अच्छे पीयर एजुकेटर को किसी किशोर का मजाक नहीं बनाना चाहिए तथा इसके बजाय उन्हें समर्थन देने या सुरक्षा देने का प्रयास करना चाहिए जिनका मजाक बनाया जा रहा हो।

पीयर के कुछ अन्य वांछनीय गुण इस प्रकार हैं:

- सुनने और प्रभावशाली ढंग से बात करने की क्षमता
- सकारात्मक और जिम्मेदारीपूर्वक ढंग से भावनाएं प्रकट करने की क्षमता
- ग्रहण करने वाली और लचीली प्रकृति
- उत्साहित करने और समर्थन उपलब्ध कराने की क्षमता
- उदाहरण के जरिए नेतृत्व करने की क्षमता
- जेंडर मुद्दों के बारे में संवेदनशीलता
- ली गई जिम्मेदारियों के प्रति इच्छुक और प्रतिबद्ध

❖ अच्छे पीयर एजुकेटर कैसे बनें?

पीयर एजुकेटर के रूप में आपको समुदाय में अधिक से अधिक युवाओं से संपर्क करना है जिससे स्वास्थ्य संबंधी संदेश देने के लिए अधिकतर युवाओं तक पहुंचा जा सके। यह मात्र तभी प्रभावी हो सकता है जब कोई सच्चे मित्र के रूप में उनका विश्वास जीतने में सफल हो सके। किशोर/किशोरियों के बारे में कुछ जानकारी और सामाजिक, शैक्षिक या आर्थिक पृष्ठभूमि पर विचार किए बिना उनकी पसंद/नापसंद का ध्यान रखने से

अपने समूह के सदस्यों को बेहतर ढंग से समझने में सहायता मिलेगी। इससे दोनों के बीच विश्वास और पक्का होगा। सच्चे पीयर एजुकेटर के रूप में, आपको किसी किशोर/किशोरी के साथ भेदभाव नहीं करना चाहिए तथा हमेशा ऐसे किशोर/किशोरियों को शामिल करना चाहिए जो अन्यथा बड़े समूह में समुदाय से बाहर छोड़ दिए जाते हैं। अपने पीयर समूह में सदस्यों के नाम याद रखना इस दिशा में एक प्रयास हो सकता है। इससे पता चलता है कि पीयर एजुकेटर उनकी और उनकी मित्रता की कद्र करता/ती है।

❖ पीयर एजुकेटर को:

- उसे समूह के सदस्यों की पृष्ठभूमि, मूल्यों और आस्था की विविधता का आदर करना होता है
- उसे सभी पीयर सदस्यों को समझाना है कि कोई भी विचार या राय गलत नहीं है।
- प्रत्येक मुद्दे पर वैज्ञानिक तथ्यों के अनुसार चर्चा की जा सकती है। उसे सटीक और प्रमाणिक जानकारी देनी चाहिए तथा तथ्यों के आधार पर पीयर सदस्यों को स्वयं निर्णय लेने देना चाहिए
- उसे सदस्यों से मिली जानकारी की गोपनीयता बनाए रखनी चाहिए
- यदि किशोर/किशोरियों को ऐसी जानकारी या सेवाओं की आवश्यकता है जो पीयर एजुकेटर उपलब्ध नहीं करवा सकता/ती तो पीयर एजुकेटर को उन्हें पेशेवर सहायता के लिए रैफर करना चाहिए
- उसे उदाहरण बनकर नेतृत्व करना चाहिए, किशोर/किशोरियों का विश्वास और भरोसा बनाए रखना चाहिए तथा उनके लिए आदर्श व्यक्ति के रूप में काम करना चाहिए

❖ पीयर एडुकेटर्स क्या कर सकते है

Pico projectors, SD card तथा Tab संचार के वो सशक्त माध्यम है जिनसे किशोर किशोरियों तक आसानी से और बड़ी संख्या में पहुँचाए जा सकते है किशोरों के प्रजनन स्वास्थ्य से सम्बंधित सभी जानकारी SD card कार्ड के माध्यम से किशोर और किशोरी अपने मोबाइल पे देख सकते है और दोस्तों के साथ बाँट कर चर्चा कर सकते है।

इन के माध्यम से उन किशोरों तक भी पहुंचा जा सकता है जो काम के सिलसिले में बाहर पलायन करता है तथा जोखिमपूर्ण यौन व्यवहार की संभावना में रहते है।

पीयर एडुकेटर्स किशोर किशोरी के समूह बना कर उन्हें ये जानकारी दे सकते है साथ ही समुदाय को वही जागरूक कर सकते है।

इसके अलावा अपने मन में उठ रही शंकाओं तथा तथा परेशानियों के लिए किशोर किशोरी इन सभी से मदद ले सकते है।

- सहिया दीदी
- आंगनबाड़ी दीदी
- प्रज्ञा केन्द्र
- अर्श क्लिनिक
- प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र
- स्वस्थ्य उप केन्द्र
- काउंसिल्लोर्स
- किशोर स्वस्थ्य दिवस
- किशोर हेल्थ क्लब्स
- किशोर टोल फ्री हेल्प लाइन नंबर
- किशोर व किशोरी के लिए काम कर रही संस्था

केस स्टडी : 1

रीमा एक 14 वर्ष की किशोरी है। वह नियमित रुप से स्कूल जाती है तथा अध्ययन के अतिरिक्त अन्य गतिविधियों में भी प्रतिभाग करती है। घर के कार्यों में वह अपनी माता का हाथ बंटाती है तथा स्कूल का कार्य करती है। उसमें कढ़ाई एवं पाक कला में दक्षता प्राकृतिक रुप से है। लेकिन पिछले समय से वह अपने आप में ही खोयी रहती है तथा इस बात की पुष्टि उसकी माता भी करती है। परंतु जब उसके भाई के दोस्त आस–पास होते हैं तो वह सजग हो जाती है।

परामर्शदाता से मिलने के पश्चात शुरुआती हिचकिचाहट के बाद वह बताती है कि वह अपने भाई के एक दोस्त सुशील के प्रति आकर्षित है। वह बताती है कि दोनों ने साथ–साथ समय बिताया है तथा दोनों काफी नजदीक रहे हैं लेकिन कभी कोई यौन क्रिया नहीं की है। परन्तु एक दिन सुशील ने उसको वस्त्र उतारने को कहा। न चाहते हुए भी उसने ऐसा किया। इस घटना के बाद वह अपराधबोध से ग्रस्त हो गयी है।

जब किशोरी परामर्श के लिए आयी तो उसके मन में क्या विचार थे?

इस समस्या पर क्या परामर्श दिया जा सकता है?

क्या इस परिदृश्य में चिकित्सकीय हस्तक्षेप की आवश्यकता है?

सुझाव :

परामर्शदाता को किशोर–किशोरी को धैर्यपूर्वक सुनना चाहिए।

परामर्शदाता को रीमा को अपराधबोध से मुक्त करने के लिए यह जानना चाहिए कि रीमा इस बात से क्यों एक अपराधी की तरह महसूस कर रही है। उसे पूछना चाहिए कि क्या उसे अपनी इस भावना से बाहर आने के लिए मदद की जरुरत है।

परामर्शदाता को रीमा के आकर्षण का विश्लेषण करना चाहिए तथा सावधानीपूर्वक उसे खतरों के विषय में तथा उनसे बचने के उपाय के बारे में बताना चाहिए।

परामर्शकेदौरान किसी भी समय परामर्शदाता को अपने पूर्वाग्रहों पर आधारित टिप्पणियां नहीं करनी चाहिए।

केस स्टडी : 2

दिलशान 16 वर्षीय स्कूल जाने वाला किशोर है। वह अपनी पढ़ाई में अच्छा नहीं है। वह घर से बाहर खेले जाने वाले खेल बहुत पंसद करता है। उसने बताया कि वह एक लड़की को पसंद करता है जो कि दूसरे समुदाय की है। उसके मित्र इस बात पर उसे चिढ़ाते रहते हैं तथा कहते हैं कि उसे मर्दों वाले काम करने चाहिए। इन बातों से प्रभावित होकर वह धूम्रपान करने लगा है। वह हमेशा तनावग्रस्त एवं बैचेन रहता है तथा परामर्श सत्र के दौरान भी वह बहुत कम बोलता है तथा कहता है कि उसे पहले से ही पता है बड़े लोग क्या समझाते हैं।

परामर्शदाता ने क्या अवलोकन किया?

दिलशान को क्या परामर्श दे सकते हैं?

क्या इस स्थिति में चिकित्सा की आवश्यकता है?