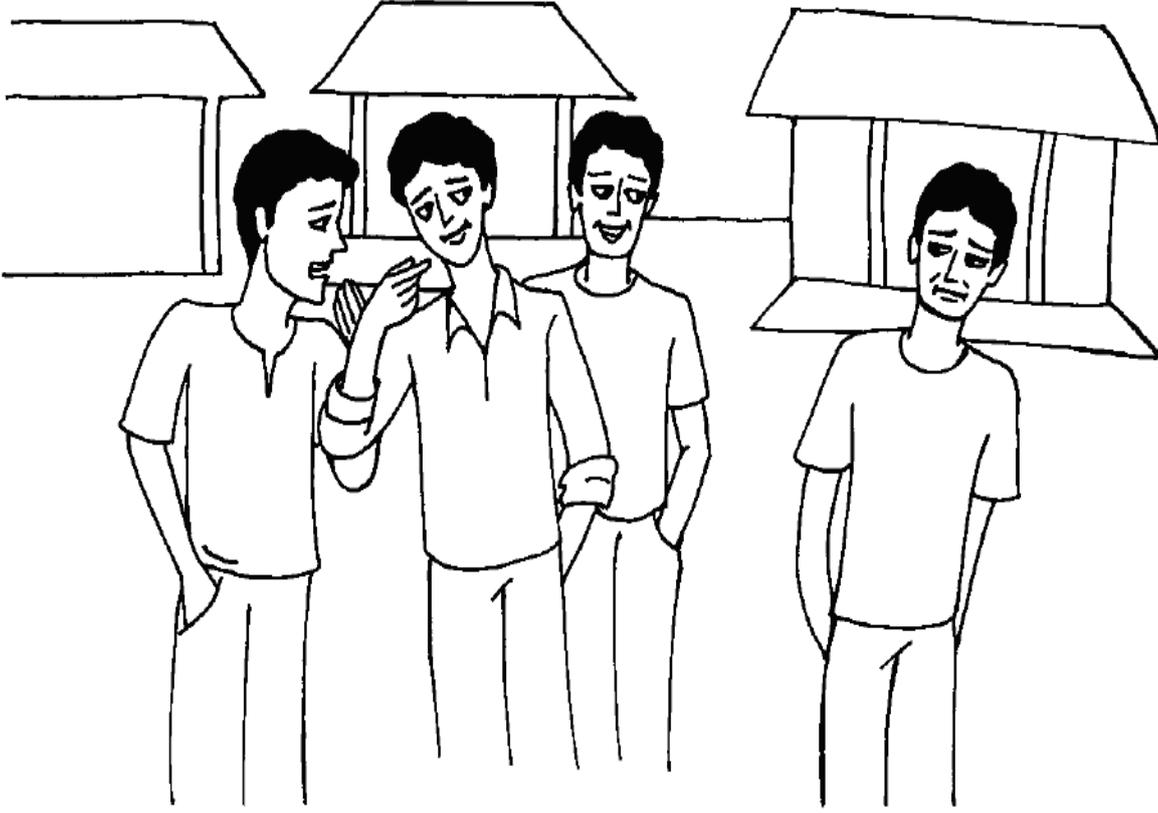


लाख टके की बात

परिवार नियोजन में पुरुषों की भागीदारी से संबंधित पुस्तिका



निम्न द्वारा विकसित :

डॉ. निशा गुप्ता, एम.डी., पब्लिक हेल्थ—परामर्शदाता

सुश्री दीपिका यादव, तकनीकी विशेषज्ञ, शोध

डॉ. डोमिनिक शैटक, पी.एचडी

सुश्री एलिजाबेथ डॉजेट, एम.पी.एच.



Reprinted by



and



विषय सूची

आभार	3
प्रशिक्षण कार्यशाला का एजेंडा	4
पुस्तिका के बारे में परिचय.....	5
दिन 1	
सत्र 1 : कार्यशाला का परिचय.....	8
सत्र 2 : समकक्ष प्रशिक्षकों / पीयर एड्यूकेटर के प्रशिक्षण हेतु दिशा-निर्देश.....	11
सत्र 3 : समकक्ष प्रशिक्षकों / पीयर एड्यूकेटर की भूमिकाएं और जिम्मेदारियां.....	15
सत्र 4 : जेन्डर क्या होता है? आपके स्वास्थ्य और आपसी संबंधों से इसका क्या संबंध होता है?.....	19
दिन 2	
सत्र 1 : परिवार के आदर्श आकार के बारे में अपने पार्टनर से बात करना.....	27
सत्र 2 : योनिकता क्या होता है? योनिकता, परिवार नियोजन और पुरुष में प्रजनन प्रणाली से जुड़े सत्य तथा भ्रांतियों.....	30
सत्र 3 : संभोग और संभोग सुख के बारे में बात करना.....	38
सत्र 4 : चर्चा और समाहार.....	41
दिन 3	
सत्र 1 : आपके लिये परिवार नियोजन के विकल्प : कंडोम और परिवार नियोजन की स्थाई विधियां, इनके दुष्प्रभाव, फायदे। पुरुष और महिला के प्रजनन अंग	43
सत्र 2 : चर्चा और समीक्षा	60
सत्र 3 : आपके लिए परिवार के विकल्प : महिलाओं हेतु विधियां, दुष्प्रभाव, फायदे.....	61
सत्र 4 : चर्चा और समाहार	79
दिन 4 :	
अभ्यास सत्र	80
दिन 5	
प्रशिक्षकों के प्रशिक्षण का फील्ड परीक्षण.....	81

आभार

1980 के दशक में अनेक स्वास्थ्य प्रवर्तकों ने लैंगिक एवं प्रजनन (सेक्सुअल एंड रिप्रोडक्टिव) स्वास्थ्य (एस.आर.एच.) कार्यक्रम क्रियान्वित किए जो पुरुषों के नुकसानदायक व्यवहार के प्रभाव से महिलाओं को सुरक्षित रखने हेतु सशक्त बनाने के लिए थे। इंटरनेशनल कॉन्फ्रेंस ऑन पापुलेशन एंड डेवेलपमेन्ट (आईसीपीडी, 1994) ने महिलाओं के एस.आर.एच. (SRH) एवं परिवार नियोजन (फैमिली प्लानिंग-एफ.पी.) के संदर्भ में पुरुषों के दृष्टिकोणों और व्यवहारों को समझने पर जोर दिया। बाद के दशक में, भारत में, 2000 की राष्ट्रीय जनसंख्या नीति और 10^{वाँ} पंचवर्षीय योजना (2002-2007) ने पुरुषों की संलग्नता बढ़ाने को मान्यता दी। इन नीतियों ने पुरुषों को ऐसे असेवित समूह के रूप में निर्दिष्ट किया, जिसे परिवार नियोजन पर जानकारी, शिक्षा और संप्रेषण (आईईसी) अभियानों की जरूरत है। भारत में एस.आर.एच. (SRH) कार्यक्रमों में पुरुषों की भूमिका बढ़ाने के बारे में जागरूकता, इस बारे में वैश्विक विकासों और क्षेत्रीय अनुभवों के परिणामस्वरूप बढ़ी है जो इंगित करते हैं कि महिलाओं के एस.आर.एच., पुरुषों की सक्रिय भागीदारी बिना एक सीमित दायरे में ही उन्नत बनाया जा सकता है। भारत में कार्यक्रमों में पुरुषों को उनके जीवनसाथियों के प्रसवपूर्व और प्रसवपश्चात देखभाल में सक्रिय रूप से शामिल करने के प्रयास किए गए हैं, लेकिन विशेष रूप से परिवार नियोजन (एफ.पी.) के परिणामों पर कम ही कार्यक्रम (उदाहरण के लिए प्रचार (PRACHAR) कार्यक्रम) फोकस करते हैं। परिणामस्वरूप कुछ सांस्कृतिक उपयुक्त और साक्ष्य आधारित उपाय मिले हैं जो एफ.पी. (FP) में पुरुषों की सकारात्मक संलग्नता को प्रोत्साहित करने हेतु आधार का कार्य कर सकते हैं। हालांकि एफ.पी. (FP) में पुरुषों की संलग्नता बढ़ाने की विधियां चिन्हित करने की कोशिश करने पर एक स्पष्ट अंतराल मौजूद दिखता है।

भारत में एफपी (FP) हेतु मौजूदा पुरुष आधारित कुछ उपायों की समीक्षा करते हुए, एसआरएच (SRH) और एफपी (FP) में पुरुषों की भागीदारी संबंधी सामाजिक शोध और पूर्व प्रयासों के अनुसार, चार मुख्य निष्कर्ष प्राप्त होते हैं जिन पर विचार किया जाना चाहिए: a) प्रजनन स्वास्थ्य मामलों में पुरुष सहयोगी भूमिका निभाने में रुचि रखते हैं लेकिन एफपी (FP) के बारे में ज्ञान के मजबूत आधार का अभाव है, b) पुरुषों को एफपी (FP) के संबंध में सटीक ज्ञान प्रदान करने और एफपी (FP) विधियों के ज्ञान तथा एफपी (FP) संबंधी अन्य जानकारियों जैसे कि “स्पेसिंग और लिमिटिंग”, “एफपी (FP) हेतु संयुक्त निर्णय लेना”, तथा एफपी (FP) तक पहुंच के बारे में जानकारी आदि के साथ उनकी समझ का विस्तार करने के लिए एक संक्षिप्त, समुचित, पुरुष-आधारित एफपी (FP) हस्तक्षेप (उपाय) अनिवार्य है, c) हस्तक्षेप उपाय को इस प्रकार ही क्रियान्वित किया जाना चाहिए कि पुरुष, एफपी (FP) के बारे में अपने विचारों, प्रश्नों और सरोकारों को खुलकर आवाज़ दे सकें, तथा d) एफपी (FP) के बारे में बातचीत को लेकर पुरुषों को अपनी दक्षताएं इस प्रकार विकसित करनी होंगी जो दंपति के बीच असमान सामाजिक दायित्वों का सामना कर सकें। मौजूदा संसाधनों का उपयोग करते हुए, और संप्रेषण आधारित गतिविधियों पर जोर देते हुए हमने इन चार निष्कर्षों के समाधानों हेतु यह निर्देशपुस्तिका (मैनुअल) विकसित की है।

इस मैनुअल को डॉ. निशा गुप्ता, एफ.एच.आई 360 की परामर्शदात्री के नेतृत्व में लोगों की एक टीम द्वारा विकसित किया गया। इस मैनुअल को विकसित करने के लिए डॉ. गुप्ता ने बहु-चरणों वाली प्रक्रिया को अपनाया, जिसमें निम्न सम्मिलित थे—1) पुरुषों के समूहों में लैंगिक दृढ़ मान्यताओं को चुनौती देने के लिए सर्वोत्तम विधियों की पहचान करना, 2) पुरुषों को उनकी पत्नियों/साथियों से परिवार नियोजन तथा अन्य विषयों पर बातचीत करने में बेहतर बनाने में सक्षम बनाने वाली गतिविधियों का एकीकरण करना, तथा 3) इन गतिविधियों को देवघर, झारखण्ड—जो कि ऐसा पहला समुदाय है जहां यह परियोजना लागू की जा रही है, के भारतीय संदर्भ में इन गतिविधियों को अनुकूलित करना। इस परियोजना हेतु डॉ. गुप्ता के प्रयासों की हम विनम्रतापूर्वक हार्दिक सराहना करते हैं।

मैनुअल के हिंदी संस्करण को झारखण्ड में सीआईएनआई (CINI) के साथी शिक्षणकर्ताओं के साथ पूर्वपरीक्षित किया गया। सीआईएनआई (CINI) से मिले सहयोग हेतु हम उनके प्रयासों की सराहना करते हुए उन्हें धन्यवाद देते हैं।

यह कार्य व इसके सम्बद्ध मूल्यांकन कार्य, यूएसएड (USAID) इंडिया मिशन द्वारा वित्तपोषण और सहयोग किए जाने के कारण ही संभव हो सका है, जिसमें एफएचआई (FHI) 360 पर प्रोग्रेस (PROGRESS) परियोजना ने सुगमता प्रदान की।

डोमिनिक शट्टक, पीएचडी

व्यवहारगत तथा सामाजिक विज्ञान (बिहेविअरल एंड सोशल साइंसेज) एफएचआई (FHI) 360

प्रशिक्षण कार्यशाला का एजेंडा

दिन	सत्र 1 90 मिनट	सत्र 2 90 मिनट	सत्र 3 90 मिनट	सत्र 4 90 मिनट
1	कार्यशाला का परिचय परियोजना का परिचय उत्साहवर्द्धक, दैनिक समीक्षा टीमें, हाउसकीपिंग संबंधी नियम, परीक्षा पूर्व	समकक्ष प्रशिक्षकों/जानकारी- प्रदाताओं के प्रशिक्षण हेतु दिशा-निर्देश वयस्कों के शिक्षण के सिद्धांत	समकक्ष प्रशिक्षकों & पीयर एड्यूकेटर की भूमिकाएं और जिम्मेदारियां पुस्तिका का परिचय	सत्र 1 : जेन्डर क्या होता है? आपके स्वास्थ्य और संबंधों से इसका क्या संबंध होता है?
2	पिछले दिन पर प्रतिभागियों का प्रतिक्रिया सत्र 2 : परिवार के आदर्श आकार के बारे में अपने साझेदार से बात करना	सत्र 3 : यौन-संबंध क्या होता है? यौन-संबंध, परिवार नियोजन और पुरुष में प्रजनन संबंधी शरीर-रचना के बारे में झूठ और सच	सत्र 4 : संभोग और संभोग सुख के बारे में बात करना	चर्चा और समाहार
3	पिछले दिन पर प्रतिभागियों का प्रतिक्रिया सत्र 5 : आपके लिए परिवार के विकल्प : पुरुष कंडोम और परिवार नियोजन की स्थाई विधियां, दुष्प्रभाव, फायदे। पुरुष और महिला की प्रजनन प्रणालियां।	सत्र 6 : आपके लिए परिवार के विकल्प : महिलाओं हेतु विधियां, दुष्प्रभाव, फायदे।	पिछले दो सत्रों पर चर्चा, उत्साहवर्द्धक	समाहार
4	पिछले दिन पर प्रतिभागियों का प्रतिक्रिया अभ्यास सत्र 1	अभ्यास सत्र II	अभ्यास सत्र III	अभ्यास सत्र IV
5	पिछले दिन पर प्रतिभागियों का प्रतिक्रिया पुस्तिका का फील्ड परीक्षण	पुस्तिका का फील्ड परीक्षण	फील्ड परीक्षण का प्रतिक्रिया, अगले 3 महीनों हेतु योजना, अपेक्षाएं, परीक्षा पश्चात	समकक्ष प्रशिक्षकों & पीयर एड्यूकेटर की भूमिकाओं और जिम्मेदारियों की समीक्षा; पुस्तिका की समीक्षा, समाप्ति पर टिप्पणियां

परिचय

पुस्तिका के बारे में

यह पुस्तिका किसके लिए है?

यह शैक्षणिक पुस्तिका पुरुषों के साथ काम करने के लिए समकक्ष प्रशिक्षकों & पीयर एड्यूकेटर का मागदर्शन करने के लिए है। इसका लक्ष्य जेन्डर और यौन-संबंधों के बारे में उन गैर-न्यायोचित विचारों पर सवाल उठाना और ऐसे गैर-स्वास्थ्यकर व्यवहारों की रोकथाम करने के लिए अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करना है जो उन्हें, उनके साझीदारों और परिवारों को खतरे में डालते हैं। इसका इस्तेमाल पुरुषों के समूहों के साथ कार्यशाला की गतिविधियां क्रियान्वित करने वाले जानकारी-प्रदाताओं को प्रशिक्षित करने के लिए भी किया जा सकता है। इसमें वर्णित गतिविधियां सभी आयु के पुरुषों के साथ करने के इरादे से दी गई हैं, फिर भी पुरुषों की आयु, देश और समुदाय के संदर्भ को देखते हुए कुछ फेर-बदल किए जा सकते हैं। इन गतिविधियों को पुरुषों और महिलाओं के समूहों के साथ इस्तेमाल करने के लिए भी अनुकूलित किया जा सकता है।

यह पुस्तिका कैसे विकसित की गई?

यह पुस्तिका शोध लेखों, प्रोटोकॉलों, केस स्टडीज, अन्य देशों के कार्यक्रम संबंधी अनुभवों और कुछ शैक्षणिक पाठ्यक्रमों – आई.एस.ओ.एफ.आई. टूलकिट; यारी दोस्ती पुस्तिका; पुरुषों के लिए प्रचार प्रशिक्षण पाठ्यक्रम; एंजेंडर हेल्थ के मेन एज़ पार्टनर (एम.ए.पी.) और एफ.एच.आई. मेल मोटिवेटर्स मैनुअल, मलावी – से अक्सर इस्तेमाल की जाने वाली गतिविधियों के परवर्ती संकलन से संबंधित साहित्य की एक विस्तृत समीक्षा का परिणाम है। वैश्विक रूप से पुरुषों के साथ इस्तेमाल की गई इन शैक्षणिक गतिविधियों के परिणाम, एच.आई.वी. की रोकथाम सहित यौन और प्रजनन स्वास्थ्य के संदर्भ में, ज्ञान, दृष्टिकोण और व्यवहार में सकारात्मक बदलाव आने के रूप में मिले हैं।

इस पुस्तिका में क्या शामिल है?

परिचय

परिचयात्मक गतिविधि प्रतिभागी को अपनी अपेक्षाओं को जाहिर करने का और प्रशिक्षण के दौरान सामूहिक रूप से बुनियादी नियम तय करने का अवसर प्रदान करती है।

प्रत्येक गतिविधि के लिए क्या जानकारी शामिल की गई है?

पुस्तिका प्रत्येक गतिविधि के लिए एक मानक प्रारूप में जानकारी प्रस्तुत करती है। इसमें निम्न पर जानकारी प्रदान करना शामिल है :

- गतिविधि के उद्देश्य
- गतिविधि के लिए आवश्यक समय
- गतिविधि के लिए आवश्यक सामग्रियां
- गतिविधि को क्रियान्वित करने के लिए प्रक्रिया
- गतिविधि की प्रक्रिया से संबंधित जानकारीमूलक नोट्स
- गतिविधि के दौरान दिए जा सकने वाले पर्चे

इस मानक प्रारूप के प्रत्येक तत्व की नीचे अधिक विस्तार से चर्चा की गई है।

उद्देश्य

यह बताता है कि गतिविधि को करने के परिणामस्वरूप प्रतिभागी क्या सीखेंगे। प्रतिभागी को प्रत्येक सत्र की शूरत में उद्देश्य को बताना बेहतर होगा। इससे प्रतिभागियों को यह समझने में मदद मिलती है कि वे किसी गतिविधि को क्यों कर रहे हैं और वे इससे क्या सीख पाने की उम्मीद कर सकते हैं। प्रतिभागियों के साथ शैक्षणिक उद्देश्यों को साझा करने से, बशर्ते कि दिशा-निर्देशों में इस बारे में किसी अन्य प्रकार से निर्दिष्ट न किया गया हो, उन्हें प्रत्येक दिन की समाप्ति पर गतिविधियों की समीक्षा करने में भी मदद मिलती है। यह समीक्षा यह निर्धारित करने में आपकी मदद करती है कि क्या कार्यशाला इस संदर्भ में प्रगति कर रही है कि प्रतिभागी क्या सीख रहे हैं।

समय

यह पिछले अनुभवों के आधार पर बताता है कि गतिविधि में कितना समय लगना चाहिए। प्रतिभागियों की संख्या जैसे कुछ खास कारकों के अनुसार, प्रत्येक गतिविधि को करने के समय में बदलाव हो सकता है। पुस्तिका में दी गई गतिविधियां को 6 सत्रों में बिभाजित की गई हैं और प्रत्येक में 90 मिनट का समय लगेगा। लेकिन सामान्यतः, सत्रों को 90 मिनट से ज्यादा लंबा नहीं होना चाहिए। साथ ही यह याद रखना भी जरूरी है कि किसी कार्यशाला के लिए कोई भी एजेंडा सामान्यतः पूर्णतः एक होता है। किसी एक गतिविधि में बहुत अधिक समय लगाने का अर्थ यह हो सकता है कि आपके पास दूसरी गतिविधियों को पूरा करने के लिए समय नहीं है। इसलिए सुझाए गए समय का पालन करने का प्रयास करें।

सामग्रियां

प्रत्येक गतिविधि के लिए आवश्यक सामग्रियां हैं। आपको इनमें से कुछ को कार्यशाला के आरंभ होने से पहले तैयार कर लेने की आवश्यकता होगी। अधिकांश हिस्से के लिए, इनमें फ्लिप-चार्ट पेपर और मार्कर जैसी बुनियादी सामग्रियां होती हैं। जब सूचीबद्ध की गई सामग्रियां आसानी से नहीं मिल पाएं, तो आप बेहिचक इन्हें इंप्रोवाइज़ कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, फ्लिप-चार्ट पेपर और मार्कर के स्थान पर चॉकबोर्ड और चॉक (खड़िया) का इस्तेमाल कर सकते हैं।

जानकारीमूलक नोट्स

ये नोट्स गतिविधि को बेहतर ढंग से कराने में आपकी मदद करेंगे। ये प्रक्रिया के महत्वपूर्ण पहलुओं के बारे में बताते हैं और पृष्ठभूमि संबंधी जानकारी तथा नुस्खे प्रदान करते हैं ताकि गतिविधि की तैयारी करने में आपको मदद मिल सके। सुनिश्चित कर लें कि गतिविधि आरंभ करने से पहले आपने इन नोट्स को पढ़ लिया हो।

प्रक्रिया

गतिविधि का अच्छी तरह से इस्तेमाल करने के लिए आपको इन चरणों का पालन करना चाहिए। इन निर्देशों को क्रमांकित किया गया है और इनका इस्तेमाल इनके क्रम के अनुसार करना चाहिए। अधिकांशतः इन गतिविधियों को इस प्रकार से लिखा गया है ताकि लिखने और पढ़ने के विभिन्न स्तरों वाले समूहों के अनुसार इनका आसानी से इस्तेमाल किया जा सके, लेकिन आपको ध्यानपूर्वक यह देखना चाहिए कि क्या ये चरण प्रतिभागियों के लिए व्यावहारिक और उचित हैं या नहीं। उदाहरण के लिए, प्रक्रिया में जहां पाठ्य को पढ़ने के बारे में कहा गया है वहां प्रतिभागियों के बजाय आप पाठ को तेज आवाज में पढ़ सकते हैं। गतिविधि के विषय पर चर्चा का मार्गदर्शन करने में सहायता के लिए इन चरणों में अक्सर सुझाए गए प्रश्न भी दिए गए होंगे। स्थानीय संदर्भ के अनुसार, आप इनमें और अधिक प्रश्न जोड़ने या इन्हें अलग ढंग से कहने के लिए स्वतंत्र हैं। इसके अतिरिक्त, यह आवश्यक नहीं है कि समूह सुझाए गए सभी प्रश्नों पर चर्चा करे या आप गतिविधि में सूचीबद्ध किए गए क्रम से ही इन्हें अपनाएं। इसके बजाय, आपको ज्यादा से ज्यादा प्रतिभागियों को अपनी राय व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। आपके लिए धैर्य रखना बहुत जरूरी है, क्योंकि हो सकता है कि कुछ प्रतिभागी शुरुआत में शर्माएं या इन विषयों पर एक-दूसरे के साथ चर्चा करने में सहज महसूस न करें। आपको कभी भी किसी व्यक्ति को बोलने के लिए बाध्य नहीं करना चाहिए।

पर्चे

कुछ गतिविधियों में पर्चे दिए जाते हैं। इन्हें पुस्तिका के अंत में परिशिष्टों के रूप में शामिल किया गया है। पर्चों में प्रतिभागियों के लिए जानकारी दी गई है जिन्हें वे अपने साथ ले जा सकते हैं या फिर ये आपके लिए हैं ताकि आप उनके साथ इनकी समीक्षा कर सकें। यदि संभव हो, तो आपको सभी प्रतिभागियों के लिए पर्चों की पर्याप्त प्रतिलिपियां तैयार करनी चाहिए। एक और विकल्प यह है कि जानकारी को प्रतिभागियों के लिए फ्लिपचार्ट पेपर के पन्नों पर लिख दें ताकि वे गतिविधि के दौरान इसे देख सकें।

दिन 1

- सत्र 1 : कार्यशाला का परिचय
- सत्र 2 : समकक्ष प्रशिक्षकों / पीयर एड्यूकेटर के प्रशिक्षण हेतु

दिशा-निर्देश

- सत्र 3 : समकक्ष प्रशिक्षकों / पीयर एड्यूकेटर की भूमिकाएं और

जिम्मेदारियां

- सत्र 4 : जेन्डर क्या होता है? आपके स्वास्थ्य और आपसी संबंधों से

इसका क्या संबंध होता है

दिन 1 सत्र 1 : कार्यशाला का परिचय

प्रतिभागियों का पंजीकरण

सत्र के उद्देश्य

1. कार्यशाला में प्रतिभागियों का स्वागत करना।
2. प्रतिभागियों और जानकारी-प्रदाताओं का आपस में परिचय करना और आपसी समझदारी और विश्वसनीयता का परिवेश निर्मित करने की प्रक्रिया शुरू करना।
3. कार्यशाला की अवधि के लिए सामूहिक रूप से बुनियादी नियम तय करना।
4. प्रतिभागियों की अपेक्षाओं को समझना और कार्यशाला के उद्देश्यों के साथ उनका मिलान करना।
5. कार्यशाला के एजेंडा से परिचित कराना।
6. कार्यशाला की प्रक्रिया और सहभागिता के दृष्टिकोण के बारे में समझाना।
7. यह निर्धारित करना कि प्रतिभागी दैनिक आधार पर कार्यशाला की समीक्षा कैसे कर सकते हैं।
8. हाउसकीपिंग (स्थान का रख-रखाव) संबंधी व्यवस्था के बारे में समझाना।

समय

90 मिनट

प्रदान की जाने वाली जानकारी पर टिप्पणी

सभी गतिविधियां करना महत्वपूर्ण है। इसलिए सुनिश्चित करें कि हर गतिविधि पिछली गतिविधि के तुरंत बाद की जाए, और इसे करने की शैली में चुस्ती और ताजगी हो, और चर्चाओं को संक्षिप्त और पूरी तरह विषय-केंद्रित होना चाहिए। इस सत्र को यदि जानकारी-प्रदाता टीम द्वारा चुस्ती और भरपूर ऊर्जा के साथ किया जाए, तो यह कार्यशाला में जान डाल देगा।

1. समकक्ष प्रशिक्षकों ६ पीयर एड्यूकेटर के प्रशिक्षण संबंधी अवयवों, समयरेखा (15 मिनट) और समकक्ष प्रशिक्षकों ६ पीयर एड्यूकेटर ६ पीयर एड्यूकेटर की भूमिका के लिए सामान्य योजनाओं (15 मिनट) का एक संक्षिप्त सारांश प्रदान करें।

2. "अगले 5 दिनों के दौरान, हम आपको "समकक्ष प्रशिक्षक" बनने के लिए प्रशिक्षण देंगे। समकक्ष प्रशिक्षकों ६ पीयर एड्यूकेटर ६ पीयर एड्यूकेटर के रूप में, आप समुदाय के अन्य विवाहित पुरुषों के साथ बच्चे के जन्म में उचित अंतर रखने और बच्चों की संख्या को कम करने की संभावना के लिए परिवार नियोजन का इस्तेमाल करने के महत्व पर चर्चा करेंगे। चूंकि अक्सर पुरुष ही पारिवारिक फैसले लेते हैं, इसलिए हमें लगता है कि पुरुषों के लिए परिवार नियोजन के बारे में अधिक जानकारी रखना और अपने परिवार के स्वास्थ्य और भविष्य के बारे में बेहतर फैसले कैसे लिए जाएं यह जानना महत्वपूर्ण है। हम चाहते हैं कि आप पुरुषों को यह समझाएं कि वे अपनी पत्नियों के साथ परिवार नियोजन की विधियों के बारे में चर्चा करें और उन्हें यह सिखाएं कि परिवार नियोजन के बारे में अपनी पत्नियों के साथ मिलकर संयुक्त रूप से फैसला लेने में कैसे भागीदारी करें क्योंकि यह ज्यादा महत्वपूर्ण है।

3. परिवार के आकार और बच्चों का जन्म कब हो इस बारे में लिए जाने वाले फैसले पुरुष और स्त्री द्वारा साथ मिलकर किए जाने वाले फैसले होने चाहिए। समकक्ष प्रशिक्षकों / पीयर एड्यूकेटर के रूप में, आप पुरुषों को प्रोत्साहित करेंगे कि पुरुष अपनी पत्नियों के लिए फैसले करने के बजाय अपनी पत्नियों के साथ मिलकर परिवार नियोजन के बारे में फैसले लें।

4. "मैं आपको कार्यशाला की एक संक्षिप्त रूपरेखा और एक समकक्ष प्रशिक्षक के रूप में आपकी भूमिका का एक सामान्य परिचय देना चाहती हूँ। समकक्ष प्रशिक्षकों / पीयर एड्यूकेटर के रूप में, आपकी जिम्मेदारी दो महीने की समय-अवधि के दौरान छह सामूहिक प्रशिक्षण सत्र संचालित करने की होगी जिनमें से प्रत्येक सत्र लगभग 90 मिनट का होगा। हर एक सत्र लगभग प्रत्येक 10 दिन पर संचालित किया जाएगा। ये सत्र लैंगिकता और यौन-संबंध, संचार संबंधी कौशल और परिवार नियोजन की विधियों के विषयों को कवर करेंगे। प्रयोगात्मक शिक्षण को प्रोत्साहित करने और व्यवहार में परिवर्तन लाने के लिए उचित भागीदारी अभ्यासों का इस्तेमाल किया जाएगा। पुरुषों को परिवार नियोजन और बच्चों के जन्म में अंतर रखने के बारे में अपनी पत्नियों से बात करने को प्रोत्साहित करने के लिए आप इस कार्यशाला में सीखे उपकरणों का इस्तेमाल करेंगे। इसमें शामिल होने वाले सभी दंपतियों को इस कार्यक्रम में भाग लेने के लिए एक सहमति प्रपत्र पर हस्ताक्षर करने होंगे। सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण बात यह है कि समकक्ष प्रशिक्षकों / पीयर एड्यूकेटर के रूप में आप दंपतियों को इस बात के लिए बाध्य नहीं करेंगे या ऐसा अहसास नहीं कराएंगे कि उन्हें परिवार नियोजन का इस्तेमाल करना ही होगा। आप उन्हें वह आवश्यक जानकारी प्रदान करेंगे जिससे पुरुषों को परिवार नियोजन के बारे में अपनी पत्नियों से बात करने में सहायता मिले। इसके बाद दंपति यह फैसला करेंगे कि वह

परिवार नियोजन का इस्तेमाल करना चाहते हैं या नहीं। दिन संख्या 5 को, हम इन मुलाकातों की समस्त विशिष्ट बातों पर गौर करेंगे और यह जानेंगे कि इनमें से हर एक को कैसे दस्तावेजबद्ध किया जाए।”

5. एजेंडा या कार्यक्रम के बारे में यदि किसी के कोई प्रश्न हों, तो पूछें।

जानकारी—प्रदाता के लिए तकनीकी टिप्पणी

पुरुष भागीदारी परियोजना का परिचय कराने और परियोजना के तहत सक्षमता निर्मित करने की व्यवस्थाओं के लिए कृपया परिचयात्मक खंड देखें।

प्रक्रिया

गतिविधि 1

15 मिनट

स्वागत संबोधन

1. कार्यशाला में दिलचस्पी दिखाने और इसके लिए अपना समय निकालने के लिए प्रतिभागियों का शुक्रिया अदा करें।
2. परियोजना के ढांचे के बारे में संक्षेप में बताकर, पुरुष भागीदारी परियोजना का परिचय दें और परियोजना में सक्षमता निर्मित करने की व्यवस्थाओं के बारे में बताएं।
3. जानकारी—प्रदाता टीम का परिचय दें।
4. फोटोग्राफ खींचने के लिए प्रतिभागियों से सहमति लें।

गतिविधि 2

15 मिनट

स्वयं अपना परिचय देना

विकल्प 1 : प्यार से बुलाए जाने वाले नाम का खेल

प्रतिभागियों से गोल घेरे में खड़े होने को कहें। प्रत्येक प्रतिभागी से घेरे के बीच में आने और उनसे अपना नाम और जिस दूसरे किसी नाम से उन्हें पुकारा जाता हो वह नाम (उपनाम या प्यार से कहा जाने वाला नाम) बताने को कहें और अपना नाम बताते हुए कोई गतिविधि करने या हाव-भाव दिखाने को कहें (जैसे कि कूदना, कंधे उचकाना, या फ्लाइंग किस देना)। जब प्रतिभागी अपनी जगह पर वापस चला जाए, तो दूसरे व्यक्ति की बारी आएगी। खेल की शुरुआत में, प्रतिभागियों को अच्छी तरह बता दें कि वे माता-पिता द्वारा रखे गए नाम और प्यार से पुकारे जाने वाले नाम के सिवा और कुछ नहीं कह सकते हैं। यहां तक कि वे यह भी नहीं कह सकते कि “मेरा नाम है” या “मुझे ... नाम से भी बुलाया जाता है।”

विकल्प 2 : गेंद उछालने वाला खेल

प्रतिभागियों से एक गोल घेरे में खड़े होने को कहें। 3 छोटी गेंद या बॉल तैयार रखें। खेल की शुरुआत घेरे में खड़े किसी भी व्यक्ति का नाम लेते हुए उसकी तरफ गेंद उछालने से करें। उस व्यक्ति को बॉल पकड़नी होगी और किसी नए व्यक्ति का नाम लेते हुए उसकी तरफ गेंद उछालनी होगी। गेंद पकड़ने और फिर उछालकर फेंकने का क्रम जारी रखते हुए समूह में एक पैटर्न बनाएं। प्रत्येक व्यक्ति को यह याद रखना होगा कि उसने किससे गेंद पकड़ी और फिर किसकी तरफ उछाली। जब प्रत्येक व्यक्ति को एक-एक बार गेंद मिल जाए और एक पैटर्न बन जाए, तो दो और गेंदों को खेल में शामिल कर लें, ताकि हमेशा एक ही समय पर एक निश्चित पैटर्न का पालन करते हुए कई गेंदें उछाली जा रही हों।

गतिविधि 3

बुनियादी नियम

15 मिनट

फूल और कांटे

1. प्रतिभागियों से बारी-बारी से ऐसी एक चीज़ बताने को कहें जिसे वे कार्यशालाओं में होते हुए सचमुच देखना चाहते हैं (क्या किया जाना चाहिए या 'फूल') और साथ ही ऐसी एक चीज़ बताने को कहें जिन्हें कार्यशालाओं में होते हुए देखना उन्हें अच्छा नहीं लगता (क्या नहीं किया जाना चाहिए या 'कांटा')।
2. प्रतिभागियों द्वारा बताई जाने वाली बातों के लिए एक चार्ट पेपर पर संकेत-चिन्ह बनाएं, और चार्ट पेपर को किसी दीवार पर टांग दें ताकि प्रतिभागियों द्वारा तय किए जाने वाले बुनियादी नियमों को कार्यशाला के बाकी लोग देख सकें।

गतिविधि 4

उम्मीदें

30 मिनट

1. प्रतिभागियों से कहें कि वे अपने बाएं बैठे व्यक्ति के साथ जोड़ा बना लें, और जोड़े में यह फैसला करें कि वे कार्यशाला में कौन-सी एक चीज़ लाएंगे और कार्यशाला से कौन-सी एक चीज़ अपने साथ लेकर जाने की उम्मीद करते हैं।
2. जोड़ों से साथ मिलकर रिपोर्ट करने को कहें और समूह के योगदानों और उम्मीदों का एक सारांश तैयार करें।
3. कार्यशाला के उद्देश्य बताएं, और इस बात पर जोर डालकर अच्छी तरह बताएं कि इस प्रशिक्षण कार्यशाला में सिर्फ परिवार नियोजन और लैंगिकता तथा यौन-संबंध से जुड़े मुद्दों पर उनका ज्ञान बढ़ाने के बजाय *समुदायों में पुरुषों के साथ सामूहिक सत्र संचालित करने, लैंगिकता और यौन-संबंध; पति-पत्नी के आपसी संचार और परिवार नियोजन में उनके कौशल को* मांजने पर ध्यान केंद्रित किया जाएगा।
4. कार्यशाला के एजेंडा से परिचित कराएं, और इस बात पर चर्चा करें कि इस कार्यशाला में प्रतिभागियों की अपेक्षाएं किस हद तक पूरी की जा सकती हैं और कार्यशाला की सफलता के लिए उनके द्वारा किए जाने वाले योगदान महत्वपूर्ण क्यों हैं।

गतिविधि 5

10 मिनट

दैनिक समीक्षा टीमें

1. प्रतिभागियों से कहें कि वे स्वेच्छा से कार्यशाला के प्रत्येक दिन के लिए 2 सदस्य प्रति टीम वाली 2 टीमें बनाएं जो निम्न कार्य करें :
 - टीम 1 : पिछले दिन सीखी गई मुख्य बातों का सारांश पेश करें और आलोचनात्मक ढंग से बताएं कि पिछले दिन के सत्र कैसे रहे थे
 - टीम 2 : अन्य प्रतिभागियों से विचार-विमर्श करके व्यवस्था संबंधी इंतजाम की समीक्षा करें
2. एक चार्ट पेपर पर हर दिन के लिए टीम के सदस्यों के नाम लिखें और कार्यशाला की समाप्ति के दिन तक इसे लगे रहने दें, और यह समझाएं कि प्रत्येक टीम को एक सामूहिक समीक्षा प्रदान करने के लिए दूसरे सभी प्रतिभागियों से विचार-विमर्श करना होगा। दूसरे सदस्यों को भी हर दिन के लिए रिपोर्ट टीम को अपनी प्रतिक्रिया प्रदान करने की जिम्मेदारी लेनी चाहिए।

गतिविधि 6

05 मिनट

जगह संबंधी रख-रखाव : प्रतिभागियों को बताएं कि उनके रहने के लिए कैसी व्यवस्था है और उन्हें संस्था से क्या समर्थन मिलेगा।

सत्र के लिए आवश्यक सामग्री

- चार्ट पेपर, मार्कर, दोनों तरफ चिपकने वाले स्टिकी टेप, सभी प्रतिभागियों के लिए कार्यशाला के उद्देश्यों और कार्यशाला के एजेंडा के प्रिंटआउट।
- रबर या प्लास्टिक की 3 छोटी गेंदें, यदि अपना परिचय देने के लिए विकल्प 2 वाले खेल का इस्तेमाल किया जाता है।

दिन 1 सत्र 2 : समकक्ष प्रशिक्षकों / पीयर एड्यूकेटर को प्रशिक्षण देने हेतु दिशा-निर्देश

सत्र के उद्देश्य

इस सत्र के अंत में, प्रतिभागी निम्नलिखित चीजें समझने में सक्षम होंगे :

- वयस्कों के शिक्षण की एक प्रभावी प्रक्रिया के मुख्य तत्वों को समझने में;
- एक अच्छा प्रशिक्षकों बनने के लिए आवश्यक कौशलों को समझने, आत्मसात करने और अपनाने में;
- पुरुष भागीदारी को कारगर बनाने में एक प्रमुख तत्व के रूप में शिक्षण प्रक्रिया के महत्व को समझना।

समय

90 मिनट

प्रदान की जाने वाली जानकारी पर टिप्पणी

पुस्तिका का यह अंश समुदाय में पुरुषों के साथ शैक्षणिक गतिविधियों को संचालित करने के लिए जानकारी-प्रदाताओं/समकक्ष प्रशिक्षकों / पीयर एड्यूकेटर के प्रशिक्षण के लिए मार्गदर्शन प्रदान करता है। यह अंश जानकारी-प्रदाताओं के प्रशिक्षण में अनुभव, अभ्यास और प्रतिक्रिया के महत्व पर चर्चा करता है। यह अंश वयस्कों के शिक्षण की एक प्रभावी प्रक्रिया के मुख्य तत्वों को प्रस्तुत करता है। इसमें जानकारी-प्रदाताओं की शैक्षणिक कार्यशालाओं में शिक्षण का एक सकारात्मक परिवेश निर्मित करने में जानकारी-प्रदाताओं की सहायता करने के लिए दिशा-निर्देशों का एक समुच्चय शामिल है। अगला खंड एक अच्छा संचार-संपर्क स्थापित करने वाला व्यक्ति होने के महत्व की और अच्छे संचार-संपर्क के लिए आवश्यक कुछ गुणों की चर्चा करता है।

जानकारी-प्रदाता के लिए तकनीकी टिप्पणी 20 मिनट

गतिविधियों को क्रियान्वित करने के लिए प्रशिक्षण देने वाले जानकारी-प्रदाता सामान्यतः कार्यक्रम का परिचय देने से शुरुआत करते हैं और बताते हैं कि समग्र कार्यक्रम में शैक्षणिक कार्यशाला किस तरह फिट होती है। जानकारी-प्रदाताओं के लिए ऊपर बताए गए पुरुषों की भागीदारी संबंधी दर्शन को समझना खास तौर पर महत्वपूर्ण है। यह उन्हें प्रशिक्षण के दौरान सीखने और प्रशिक्षण के बाद गतिविधियों को क्रियान्वित करने के लिए प्रेरित करेगा। पुरुषों की भागीदारी संबंधी गतिविधियों के व्यापक दायरे की उनकी समझदारी अपने संगठन और अपने समुदाय में इस कार्य के लिए संभावित भावी दिशा-निर्देशों के बारे में सोचने में भी उनकी मदद करेगी। जानकारी-प्रदाता को प्रतिभागियों की ओर से आने वाले अनुभवों, विचारों और मुद्दों का स्वागत करना चाहिए और एक अच्छा श्रोता होना चाहिए।

जानकारी-प्रदाता को कुछ प्रतिभागियों से निम्नलिखित सवालों के जवाब मांगने से आरंभ करना चाहिए –

• क्या आपको लगता है कि एक बच्चे के सीखने और एक वयस्क व्यक्ति के सीखने के बीच कोई फर्क होता है?

यदि जवाब हां है, तो ये कौन-से फर्क हैं? **(देखें पर्चा संख्या 1)**

• प्रशिक्षक बोर्ड पर जवाब को वयस्क और बच्चे के लिये अलग अलग लिखेंगे।

• चर्चा को आगे बढ़ाते हुए पूछें कि वयस्क क्यों सीखना चाहते हैं?

एक वयस्क व्यक्ति क्यों सीखना चाहता है?

चर्चा का रुख कुछ ऐसा मोड़ा जा सकता है कि निम्नलिखित बिंदुओं से मिलते-जुलते जवाब मिलें –

• सामाजिक संबंध : नए मित्र बनाने के लिए, एसोसिएशनों की जरूरतों को पूरा करने के लिए।

• बाहरी अपेक्षाएं : किसी अन्य व्यक्ति से मिले निर्देशों का पालन करने के लिए।

• समाज कल्याण के लिए : मानवता की सेवा करने की योग्यता को बेहतर बनाने के लिए, समुदाय की सेवा करने की तैयारी के लिए और सामुदायिक कार्य में भाग लेने की क्षमता को बेहतर बनाने के लिए।

• व्यक्तिगत विकास के लिए : नौकरी में उच्च स्थिति पाने के लिए, पेशेवर तरक्की के लिए।

• रोमांच के लिए : बोरियत से छुटकारा पाने के लिए, घर या कार्य की दिनचर्या से खुद को विश्राम देने के लिए।

• ज्ञानवर्द्धन में दिलचस्पी के लिए : सीखने के लिए सीखना, ज्ञान प्राप्त करने के लिए ज्ञान की तलाश करना और दिमाग की उत्सुकता को शांत करने के लिए।

• बोर्ड पर लिखी बातों पर वापस लौटें और वयस्कों के सीखने से संबंधित स्तंभ को देखें।

वयस्कों के शिक्षण की पद्धति और सिद्धांत

इस पुस्तिका का इस्तेमाल करने वाले प्रशिक्षकों को अपने प्रशिक्षण सत्रों के दौरान वयस्कों के सीखने के सिद्धांतों का पालन करना चाहिए, उदाहरण के लिए :

- वयस्क सबसे अच्छी तरह तब सीखते हैं जबकि वे अपने प्रशिक्षण में सक्रिय रूप से भाग लें और जब प्रशिक्षण उनके अपने अनुभवों और ज्ञान की बुनियाद पर आधारित होता है।
- आप कैसा पढ़ाते हैं यह भी उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि आप क्या पढ़ाते हैं।
- वयस्कों के पास बहुत अनुभव होता है जिसे बाहर निकालना और दूसरों के साथ साझा करना होता है।
- हालांकि लेक्चर देना कई बार आवश्यक होता है, पर शोध दर्शाते हैं कि ये पढ़ाने का सर्वोत्तम तरीका नहीं होते हैं। वयस्क सबसे अच्छी तरह तब सीखते हैं जबकि प्रशिक्षण उन्हें समस्याओं के स्वयं अपने समाधान खोजने की इजाजत देता है।
- वयस्क किसी काम को करके सबसे अच्छी तरह सीखते हैं। उनके सीखने का दूसरा सबसे अच्छा तरीका है देखकर और सुनकर सीखना। लोग सिर्फ देखकर या सिर्फ सुनकर सबसे कम सीखते हैं। यदि आपके लिए लेक्चर देना जरूरी हो, तो दृश्य सामग्री का सहारा लेना सुनिश्चित करें ताकि प्रतिभागी आपके द्वारा बताई गई बात को देख और सुन सकें।
- वयस्क वही चीज सीखना चाहते हैं जिसे वे तुरंत अमल में ला सकें। नीचे कुछ विधियां सुझाई गई हैं :
- सरल, सही, सांस्कृतिक और धार्मिक दृष्टि से स्वीकार्य शब्दों का इस्तेमाल करें। जिन शब्दों या वाक्यांशों को समुदाय में अश्लील या चोट पहुंचाने वाला माना जाता है उनका इस्तेमाल नहीं करें।
- खेलों, चर्चाओं, केस स्टडीज, प्रदर्शन, रोमांचक अभ्यासों, प्रश्नोत्तरी सत्रों, माथापच्ची करने, आदि का इस्तेमाल करें।
- प्रतिभागियों को सिखाने की गति उनकी सहजता के अनुसार रखें।
- प्रतिभागियों के ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने के लिए प्रशिक्षण सत्रों के बीच में वार्म-अप व्यायाम कराएं।
- सहभागितापूर्ण पठन-पाठन प्रक्रिया को सुनिश्चित करने के लिए सकारात्मक प्रतिक्रिया प्रदान करें।

प्रक्रिया

गतिविधि 1 : प्रशिक्षण प्रक्रिया – 20 मिनट

प्रशिक्षण प्रक्रिया के अवयव

सामूहिक गतिविधियों के इस्तेमाल से प्रशिक्षण देने वाले जानकारी-प्रदाता प्रतिभागियों को तीन मुख्य चरणों में शामिल करते हैं :

1. गतिविधि का अनुभव करना
2. किसी समूह के साथ बताई गई गतिविधि का अभ्यास करना
3. गतिविधि को प्रदान किए जाने के तरीके पर प्रतिक्रिया प्राप्त करना
4. परचा 2 से मदद लें प्रशिक्षण में क्या करें क्या नहीं करें

अनुभव

किसी व्यक्ति को एक शैक्षणिक गतिविधि के बारे में प्रशिक्षण देने से पहले स्वयं इसका अनुभव करें। एक "प्रतिभागी" के रूप में पहला अनुभव प्राप्त करने से संभावित जानकारी-प्रदाताओं को किसी गतिविधि की सशक्त बातों (और संभावित कमजोरियों) की बेहतर समझदारी मिलती है। साथ ही, इससे उन्हें इस गतिविधि से जुड़े मुद्दों के बारे में सोचने और जानने में भी मदद मिलती है। यह महत्वपूर्ण है कि किसी समुदाय में पुरुषों के साथ सामूहिक सत्रों का संचालन करते समय प्रशिक्षक अच्छी प्रस्तुति के कौशलों के साथ जानकारी प्रदान करें। गतिविधि के पूरा हो जाने पर, प्रशिक्षकों द्वारा समूहों को गतिविधि के बारे में संक्षेप में बताना चाहिए। इस कार्य में इस पुस्तिका में गतिविधि के लिखित विवरणों को पढ़ना और गतिविधि के प्रत्येक पहलू के बारे में चर्चा करना (उद्देश्य, सामग्रियां, चरण, जानकारी-प्रदाता के नोट्स, और अंत में मुख्य बातें) शामिल होगा।

अभ्यास

दूसरा बात यह है कि किसी समकक्ष समूह के साथ गतिविधि प्रदान करने का अभ्यास करना। बहुत-से प्रशिक्षु जानकारी-प्रदाता अपने समकक्षों के सामने अभ्यास करने की चुनौती के बारे में सोचकर ही घबरा जाएंगे। इसे ध्यान में रखते हुए, प्रशिक्षकों द्वारा एक तनावमुक्त परिवेश निर्मित करने से इसमें सहायता मिलती है। प्रशिक्षकों को इस बात पर जोर देना चाहिए कि इसका लक्ष्य स्वयं को बेहतर बनाना है और यह बताना चाहिए कि प्रशिक्षुओं को पहली ही बार में हरफनमौला बनने की जरूरत नहीं है।

प्रतिक्रिया

अच्छा प्रतिक्रिया प्रदान करना तीसरा और आखिरी तत्व है। प्रशिक्षु जानकारी-प्रदाताओं को यह उम्मीद करनी चाहिए कि अभ्यास के दौरान उन्होंने शैक्षणिक गतिविधियों का इस्तेमाल कैसे किया इस पर उन्हें रचनात्मक प्रतिक्रिया प्राप्त होगा। अच्छा प्रतिक्रिया मिलने पर कौशलों को विकसित करने और आत्मविश्वास अर्जित करने में सहायता मिलती है। प्रशिक्षु जानकारी-प्रदाताओं के

लिए अपने समकक्षों से प्रतिक्रिया प्राप्त करना भी एक महत्वपूर्ण तरीका है जिससे वे एक-दूसरे को समर्थन देने वाला एक समुदाय निर्मित कर सकते हैं। महत्वपूर्ण बात यह है कि जानकारी-प्रदान करने के सकारात्मक पहलुओं के साथ ही सुधारे जा सकने वाले क्षेत्रों पर भी प्रतिक्रिया प्राप्त हो। इसके अतिरिक्त, प्रशिक्षुओं को यह अवसर दिया जाना चाहिए कि वे जानकारी प्रदान करने की अपनी तकनीकों के बारे में स्वयं विचार करें और देखें कि कौन-सी चीज़ असरदार है और कहां सुधार करने की जरूरत है।

अच्छा प्रतिक्रिया कैसे प्रदान करें

प्रतिक्रिया देने और पाने का हर व्यक्ति का अलग-अलग तरीका होता है। कुछ लोग बेहद खुलकर प्रतिक्रिया प्रदान करते हैं। पर कुछ लोग ऐसा करने में झिझकते हैं। इसी तरह दूसरों से प्रतिक्रिया पाने के मामले में लोगों में भिन्नता होती है। लेकिन तरीकों में इन अंतरों के बावजूद, अच्छे प्रतिक्रिया के कुछ साझा तत्व होते हैं।

व्यवहार पर ध्यान दें : प्रतिक्रिया मददगार (और अच्छी तरह आत्मसात किया जाने वाला) तब होता है जबकि यह सीधा और स्पष्ट हो। इसके उलट, किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व या आस्थाओं के बारे में सामान्य बातें कहने वाला प्रतिक्रिया कम उपयोगी होता है। इससे प्रतिक्रिया प्राप्त करने वाला व्यक्ति बचाव की मुद्रा में आ जाता है। परिणामस्वरूप, प्रतिक्रिया के कारगर होने की कम संभावना होती है, भले ही यह प्रतिक्रिया कितना भी सही क्यों न हो।

बदलाव पर ध्यान दें : प्रभावी प्रतिक्रिया वह होता है जो उस व्यवहार पर ध्यान देता है जिसे बदलना अपेक्षाकृत ज्यादा आसान होता है। जिन व्यवहारों को बदलना मुश्किल होता है (जैसे कि व्यक्तिगत आदतें) उन पर दिया जाने वाला प्रतिक्रिया मददगार नहीं होता है। इससे व्यक्ति अक्सर व्यवहार में बदलाव नहीं लाता है, पर उसमें बेचैनी और आत्म-सजगता पैदा हो जाती है। यह व्यक्ति को बचाव की मुद्रा में लाने वाला होता है।

सीधी और स्पष्ट बात कहें : प्रतिक्रिया को निश्चित व्यवहारों या बातों पर केंद्रित रखने से लोगों को यह समझने में मदद मिलती है कि उन्हें किस चीज़ में सुधार लाना है। इससे प्रतिक्रिया को अमल में उतारने की कोशिश करने की संभावना ज्यादा होती है।

रचनात्मक बनें : लोग अक्सर प्रतिक्रिया नहीं चाहते हैं क्योंकि उन्हें डर होता है कि उनकी बुराई की जाएगी। अच्छा प्रतिक्रिया अक्सर आलोचनात्मक होता है, लेकिन वह रचनात्मक ढंग से इस बारे में बताता है जिससे लोगों को इसे सुधारने में मदद मिलती है। रचनात्मक आलोचना से यह पता चलता है कि जो कार्य अच्छी तरह किया गया था उसके संदर्भ में किस चीज़ को बेहतर करने की जरूरत है।

व्यक्तिगत जिम्मेदारी लें : प्रतिक्रिया का अर्थ है किसी दूसरे व्यक्ति के प्रदर्शन के बारे में एक व्यक्ति के विचार। यह कोई अटल सत्य या पक्की बात जैसा नहीं होता है। प्रतिक्रिया देते समय आपके लिए यह जरूरी है कि आप अपनी बात की शुरुआत "मेरे खयाल से..." या "मुझे लगता है कि..." जैसे ढंग से करें।

बदलने या नहीं बदलने की आजादी दें : प्रतिक्रिया का मंतव्य लोगों को उनके कामों को बेहतर बनाने में मदद देना होता है। फिर भी, यह लोगों की इच्छा है कि वे ऐसे प्रतिक्रिया को अमल में लाते हैं या नहीं। प्रतिक्रिया के अच्छे कौशलों से लोगों को उन्हें प्रदान की जा रही जानकारी के आधार पर अपने भावी कदम चुनने में सहायता मिलेगी।

प्रतिक्रिया को अच्छे ढंग से कैसे लें

प्रतिक्रिया को कैसे एक अच्छे ढंग से लिया जाए ताकि यह उनकी सर्वोत्तम अच्छे तरीके से मदद कर सके इस बारे में भी प्रशिक्षु जानकारी-प्रदाताओं का मार्गदर्शन करना उपयोगी रहता है। प्रतिक्रिया पाने के अच्छे कार्य-अभ्यास में निम्न बातें शामिल हैं :

- सिर्फ सुनें
- अपने व्यवहार को उचित ठहराने की कोशिश नहीं करें
- सिर्फ बात को स्पष्ट करने के लिए कहें
- प्रतिक्रिया को स्वीकार करें

यहां प्रतिक्रिया देने और पाने पर एक अभ्यास शामिल किया गया है।

उत्साहवर्द्धक खेल : 5 मिनट

बीच में गुब्बारा

समूह के बीच में एक गुब्बारा उछालें और हर व्यक्ति को इसे जमीन छूने से बचाना होगा। आप इसमें और नियम जोड़ सकते हैं जैसे कि कोई भी व्यक्ति लगातार एक से ज्यादा बार गुब्बारे को नहीं छू सकता है। इस खेल के लिए, आप सभी लोगों को जमीन पर भी लिटा सकते हैं और उन्हें जमीन पर ऐसे लिटाएं जिससे कि उनके पैर या सिर गोले के केंद्र को छुएं और फिर गुब्बारे को बीच में उछाल दें।

प्रतिक्रिया संबंधी अभ्यास

कागज के चार टुकड़ों पर नीचे दिए गए चार जानवरों के नाम गाढ़े अक्षरों में प्रिंट करें, हर कागज पर एक जानवर का नाम होना चाहिए : "कुत्ता", "डॉलफिन", "शेर", और "उल्लू"। यदि आपको इन जानवरों की तस्वीरें मिल जाएं, तो उनका इस्तेमाल भी कर सकते हैं। (ध्यान दें : इस अभ्यास के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले जानवरों को प्रशिक्षक द्वारा उचित समझे जाने पर अन्य जानवरों से भी बदला जा सकता है।) कमरे के चार कोनों में से हर कोने पर एक अलग जानवर का नाम लगा दें। अगर आपके पास जानवरों की असली तस्वीर हो, तो आप उसका इस्तेमाल भी कर सकते हैं। प्रतिभागियों को यह बताएं कि आप प्रतिक्रिया देने और पाने पर एक अभ्यास करवाने वाले हैं। उनसे इस बारे में अपने विचार साझा करने को कहें कि अपने सहकर्मियों को प्रतिक्रिया देना और उनसे प्रतिक्रिया पाना क्यों महत्वपूर्ण है। उन्हें समझाएं कि यह अभ्यास करने से प्रतिक्रिया की लोगों की व्यक्तिगत शैली को समझने में मदद मिलेगी।

सभी प्रतिभागियों को कमरे के बीच में खड़ा कराएं। उनसे यह सोचने को कहें कि अपने साथ वालों को प्रतिक्रिया देने की उनकी शैली क्या होगी। उन्हें बताएं कि उन्हें ऐसे किसी एक जानवर का चुनाव करना होगा जो प्रतिक्रिया देने की उनकी शैली को सबसे अच्छे ढंग से बताता हो। प्रतिभागियों को इस प्रश्न पर सोचने का मौका दें। इसके बाद उन्हें उस जानवर के पास जाकर खड़ा होने को कहें जो उनकी शैली को सबसे अच्छी तरह प्रकट करता हो। प्रतिभागियों को अपने समूह में यह चर्चा करने के लिए **पांच मिनट** का समय दें कि उन्होंने उस जानवर को क्यों चुना। फिर, प्रत्येक जानवर के समूह वाले लोगों से उस खास जानवर को चुनने की उनकी वजहों के बारे में पूरे समूह को बताने को कहें। इसमें लगभग **10 मिनट** का समय लगना चाहिए। उदाहरण के लिए, कोई प्रतिभागी यह कह सकता है, "मैंने कुत्ता इसलिए चुना क्योंकि कुत्ते बहुत वफादार और दयालु होते हैं। मैं किसी को अपने प्रतिक्रिया से ठेस नहीं पहुंचाना चाहता, इसलिए मैं प्रतिक्रिया देते समय बहुत सावधान रहता हूँ। मुझे सबसे ज्यादा चिंता इस बात की रहती है कि कोई नाराज न हो जाए।"

सभी छोटे-छोटे समूहों द्वारा पूरे समूह को रिपोर्ट कर दिए जाने पर, फिर से हर कोई कमरे के बीच में खड़ा हो जाएगा। इस बार, प्रतिभागियों से उस जानवर के सामने खड़े होने को कहें जो इस बात को सबसे अच्छी तरह बताता हो कि वे प्रतिक्रिया किस मानसिकता के साथ प्राप्त करते हैं।

इस बारे में आपस में विचार-विमर्श करने के लिए प्रतिभागियों को **पांच मिनट** का समय दें। इसके बाद, पूरे समूह के सामने रिपोर्ट करने के लिए **10 मिनट** का समय दें। इस स्थिति में कोई प्रतिभागी कुछ ऐसी बात कह सकता है कि "प्रतिक्रिया पाने के मामले में मैं शेर जैसा हूँ क्योंकि मेरा मिजाज जल्दी बिगड़ सकता है। अगर मुझे एक बार में बहुत ज्यादा नकारात्मक टिप्पणियाँ सुनने को मिले, तो मैं बहुत आक्रामक और बचावकारी हो उठता हूँ, ठीक वैसे ही जैसे कि शेर अपने छोटे बच्चों की सुरक्षा के लिए हो जाते हैं।"

सभी समूहों द्वारा रिपोर्ट करने का काम पूरा कर लिए जाने पर, प्रतिभागियों से निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करने को कहें :

- प्रतिक्रिया देने और पाने की अपनी शैलियों के बारे में जानना जरूरी क्यों है?
- इस गतिविधि से आपके द्वारा प्रतिक्रिया देने और पाने के आपके तरीके में कैसे बदलाव आया?
- प्रतिक्रिया देते समय याद रखने वाली सबसे महत्वपूर्ण चीज़ क्या है?
- प्रतिक्रिया प्राप्त करते समय याद रखने वाली सबसे महत्वपूर्ण चीज़ क्या है?

इस अभ्यास से सीखी गई मुख्य बातों का सारांश प्रस्तुत करने के लिए प्रतिक्रिया देने और पाने से संबंधित मुख्य बिंदुओं का इस्तेमाल करें (ऊपर देखें)।

सत्र के लिए आवश्यक सामग्री

- चार्ट पेपर, मार्कर, दोनों तरफ चिपकने वाले स्टिकी टेप, सभी प्रतिभागियों के लिए कार्यशाला के उद्देश्यों और कार्यशाला के एजेंडा के प्रिंटआउट।
- हैंडआउट गेंदें, यदि परिचयात्मक खेल के लिए विकल्प 3 का इस्तेमाल किया जाना हो।
- वयस्कों के शिक्षण के सिद्धांत संबंधी पर्चा (पर्चा 1)।
- प्रशिक्षण में क्या करें और क्या नहीं करें संबंधित पर्चा (पर्चा 2)।
- प्रशिक्षण की विभिन्न विधियों वाला पर्चा (पर्चा 3)।

दिन 1 सत्र 3 : समकक्ष शिक्षकों / पीयर एड्यूकेटर की भूमिकाएं और जिम्मेदारियां

समय

90 मिनट

सत्र के उद्देश्य

इस सत्र के अंत में, प्रतिभागी निम्नलिखित चीजें समझने में सक्षम होंगे :

- यह समझने में कि समकक्ष शिक्षक कौन होते हैं
- समकक्ष शिक्षकों का इस्तेमाल करने के फायदों को समझने में
- अच्छे समकक्ष शिक्षकों के गुणों को समझने में
- अच्छे संचार के महत्व को समझने में
- संचार के अच्छे कौशलों को समझने और उनकी पहचान करने में
- संचार के अच्छे कौशलों के मार्ग के बाधकों की सूची बनाने में।

प्रदान की जाने वाली जानकारी पर टिप्पणी

15 मिनट

1. एक-दो समकक्ष प्रशिक्षकों / पीयर एड्यूकेटर से खड़े होने को कहें और उनसे उनकी फिलहाल जारी परियोजनाओं में उनकी भूमिकाओं और जिम्मेदारियों के बारे में बताने को कहें। जब वे बता रहे हों तो एक समकक्ष प्रशिक्षक की भूमिकाओं और जिम्मेदारियों को फ्लिपचार्ट पेपर के एक टुकड़े में लिख लें।
2. समूह के अन्य प्रतिभागियों से कहें कि अगर कोई बात छूट गई हो तो वे बताएं।
3. इस समस्त अभ्यास में सक्रिय भागीदारी का बनना सुनिश्चित करें।
4. जानकारी-प्रदाता समकक्ष प्रशिक्षकों / पीयर एड्यूकेटर को बताएगा कि उनकी भूमिकाएं क्या होंगी। जानकारी-प्रदाता सिर्फ यह कह सकता है कि "समकक्ष प्रशिक्षक समुदाय के उन पुरुषों से मिलेंगे जिनकी आयु 18-35 वर्ष के बीच है और जो विवाहित हैं। वे परिवार नियोजन के बारे में जानकारी प्रदान करेंगे और इन पुरुषों को अपनी पत्नियों के साथ चर्चा करने के लिए प्रेरित करने में मदद करेंगे। वे उन पुरुषों को अपनी पत्नियों से बात करने में मदद देने के लिए संचार-संपर्क के अच्छे कौशलों का अभ्यास करेंगे।"
5. जानकारी-प्रदाता प्रतिभागियों को यह बताएगा कि पिछले खंड में बताए गए एक अच्छे प्रशिक्षक के सभी गुणों का होना बहुत जरूरी है।
6. इसके बाद जानकारी-प्रदाता प्रतिभागियों को पुस्तिका का परिचय देगा और इसमें बताई गई गतिविधियों के बारे में बताएगा।

जानकारी-प्रदाता हेतु तकनीकी टिप्पणी

संपूर्ण पाठ्यक्रम में 6 सत्र शामिल हैं और प्रत्येक सत्र में 90 मिनट का समय लगेगा। समकक्ष प्रशिक्षकों / पीयर एड्यूकेटर को किसी समुदाय में ये सत्र 2 महीने की समय-अवधि में (लगभग प्रति 10 दिन में 1 सत्र) प्रदान करने होंगे। इसके लिए उनमें से प्रत्येक को अपनी मुलाकातों में एक समान रूपरेखा का पालन करना होगा :

मुलाकात 1. जेन्डर क्या होता है? आपके स्वास्थ्य और संबंधों से यह कैसे संबंधित है?

मुलाकात 2. अपने साझीदार से परिवार के आदर्श आकार के बारे में बात करना

मुलाकात 3. यौन-संबंध क्या होता है? यौन-संबंध, परिवार नियोजन और पुरुष प्रजनन प्रणाली के बारे में झूठ और सच

मुलाकात 4. संभोग और संभोग के आनंद के बारे में बात करना

मुलाकात 5. आपके लिए परिवार के विकल्प : पुरुषों के लिए परिवार नियोजन की विधियां, दुष्प्रभाव और फायदे। पुरुष और स्त्री की प्रजनन प्रणालियां

मुलाकात 6. आपके लिए परिवार के विकल्प : महिलाओं के लिए परिवार नियोजन की विधियां, दुष्प्रभाव और फायदे।

समकक्ष प्रशिक्षक प्रतिभागियों को समय देंगे ताकि वे जानकारी को अच्छी तरह समझने से संबंधित लाभों और चुनौतियों के बारे में और इस हस्तक्षेप कार्यक्रम के जरिए विकसित किए गए कौशलों पर चर्चा कर सकें। प्रशिक्षकों द्वारा प्रतिभागियों को इतना सक्षम

बनाया जाना चाहिए ताकि वे पाठ्यक्रम में दिए गए विचारों को अपने साझीदारों और साथियों या समकक्षों को बताने के तरीके खोज सकें।

प्रक्रिया

गतिविधि 1 : समकक्ष प्रशिक्षक / पीयर एड्यूकेटर कौन होते हैं?
मिनट

15

समकक्ष प्रशिक्षक / पीयर एड्यूकेटर कौन होते हैं?

समकक्ष प्रशिक्षक ऐसे लोग होते हैं जिन्हें उनकी नेतृत्वकारी क्षमता की वजह से दूसरों की मदद करने के लिए चुना जाता है। उन्हें कार्य-प्रदर्शन, सुनने, भूमिका निभाने, प्रोत्साहित करने, आदर्श व्यक्ति या रोल मॉडल के रूप में सेवा प्रदान करने, प्रतिक्रिया देने, और स्वस्थ चर्चाओं और व्यवहारों को समर्थन प्रदान करने के जरिए सीखने में दूसरे प्रतिभागियों की मदद करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है।

समकक्ष प्रशिक्षकों / पीयर एड्यूकेटर का इस्तेमाल करने के लाभ

- युवा लोगों द्वारा पसंद किए जाने वाले और सम्मानित समकक्षों या साथियों की बातें सुनने, और उन्हें अपनाएने की संभावना होती है।
- अपने स्वस्थ व्यवहार से उदाहरण प्रस्तुत करने वाले समकक्ष प्रशिक्षक दूसरे साथियों के व्यवहारों को प्रभावित कर सकते हैं और इस तरह उन्हें जोखिम मोल लेने से बचा सकते हैं।
- समकक्ष प्रशिक्षक/ पीयर एड्यूकेटर सत्र के दौरान अंदर और सत्र के बाद बाहर अपने साथियों की सहायता कर सकते हैं, उन्हें प्रोत्साहित कर सकते हैं और उनकी मदद कर सकते हैं।
- सत्र की प्रस्तुति करके समकक्ष प्रशिक्षक आपकी मदद कर सकते हैं, और इस तरह छोटे समूहों में प्रत्येक व्यक्ति पर ज्यादा ध्यान दे सकते हैं और युवा लोगों के ज्यादा बड़े समूह तक व्यापक पहुंच बना सकते हैं।
- समकक्ष प्रशिक्षक/ पीयर एड्यूकेटर समूह के बीच समस्याओं को प्रबंधित करने और समस्याओं का समाधान करने में सक्षम हो सकते हैं।
- इस सक्षमता का इस्तेमाल करके, युवा लोग अपने आत्म-सम्मान को बढ़ा सकते हैं, मूल्यवान और बजार के लिए उपयोगी कौशलों को सीख सकते हैं, संपर्क बना सकते हैं, और समकक्ष प्रशिक्षकों / पीयर एड्यूकेटर के रूप में अपनी भूमिकाओं के द्वारा अपने जीवन और व्यवहार में पहले की अपेक्षा ज्यादा गर्व की भावना ला सकते हैं।

अच्छे समकक्ष प्रशिक्षक/ पीयर एड्यूकेटर के कुछ अच्छे गुण क्या होते हैं?

समकक्ष प्रशिक्षकों / पीयर एड्यूकेटर का चुनाव करते समय उनकी जिन विशेषताओं पर ध्यान देना चाहिए उनमें निम्न शामिल हैं :

- दूसरे युवा लोगों द्वारा उन्हें ओपिनियन लीडर (वैचारिक नेतृत्व प्रदान करने वाला व्यक्ति) समझा जाता हो (लोकप्रिय और प्रभावशाली हों)
- अपने साथियों के कल्याण के बारे में चिंतित रहते हों
- दूसरों की बात सुनने की योग्यता हो, और निष्पक्ष हों
- आत्म-विश्वास हो
- भरोसेमंद और ईमानदार हों
- दूसरे युवा लोगों द्वारा उन्हें काफी पसंद किया जाता हो
- विभिन्न आयु समूहों और स्कूल में विभिन्न ग्रेडों या फॉर्मस के युवा लोगों से समान मेल-जोल हो
- कुछ ऐसे युवा हो सकते हैं जो पहले व्यवहार संबंधी जोखिम मोल लेते रहे हों लेकिन अब वे ऐसे व्यवहारों के बारे में बात करना चाहते हों
- विभिन्न क्लबों, खेल-कूद टीमों में शामिल रहने वाले युवा लोगों का मिश्रण हो, और लोगों के व्यापक दायरे तक पहुंचने में दिलचस्पी रखते हों।

गतिविधि 2 : सक्रिय ढंग से सुनने की गतिविधि

1 घंटा

अच्छे संचार के विचार का परिचय देने के लिए यह गतिविधि उपयोगी है। इस सत्र के बाद, समूह अच्छे संचार संबंधी कौशलों पर उनके द्वारा की गई चर्चा के आधार पर अभ्यास कर सकते हैं।

आवश्यक सामग्रियाँ

- बोर्ड/चॉक या फिलपचार्ट, मार्कर

एसे 4 लोगों को छांटे जो भूमिका निभाने के लिए जोड़ों में काम करेंगे। उन्हें तैयारी करने के लिए 5 मिनट देने की जरूरत हो सकती है।

सारांश : प्रतिभागी ऐसे व्यवहारों का अभ्यास करेंगे जो संचार-संपर्क को सुधारता या बिगाड़ता है।

उद्देश्य : प्रतिभागियों को ऐसे व्यवहारों को अपनाने में सक्षम बनाना जो संचार-संपर्क को सुधारता है।

प्रक्रिया

भूमिका निभाने वाले प्रत्येक जोड़े को भूमिका निभाने से संबंधित एक संक्षिप्त परिदृश्य दिया जाएगा; प्रत्येक जोड़े को समीक्षा/तैयारी करने के लिए कुछ मिनट का समय दें। (5 मिनट)

बाकी प्रतिभागियों को विषय का परिचय दें। समीक्षा करने के लिए बातें :

1. संचार एक द्विमार्गीय प्रक्रिया है। जब एक व्यक्ति बात कर रहा हो, तो दूसरा व्यक्ति क्या कर रहा होता है? (सुन रहा होता है)। क्या सुनना संचार का एक हिस्सा होता है? (हाँ)। यह विषय इस बात की पड़ताल करेगा कि जब हम सुन रहे होते हैं, तो हम संचारित करते हैं। हम सक्रिय ढंग से सुनने के प्रभाव के बारे में सीखेंगे।
2. हम एक कार्य-प्रदर्शन से आरंभ करेंगे। वे सभी प्रतिभागी जो भूमिका निभाने के खेल में शामिल नहीं हैं, वे नोटबुक/कागज निकाल लें। सुनने वाले व्यक्ति पर ध्यान देकर, गौर किए गए व्यवहारों को लिख लें और सोचें कि ये व्यवहार संचार को कैसा प्रभाव डालते हैं।
3. भूमिका निभाने वाला एक जोड़ा **नकारात्मक संचार** का अभिनय करेगा (5 मिनट)
 - a. एक व्यक्ति वक्ता होगा। वक्ता अभी-अभी काम से लौटा/लौटी है और वह श्रोता को यह बताना चाहता/चाहती है कि आज उसका दिन कैसा रहा और वह क्यों इतना थक गया/गयी।
 - b. एक व्यक्ति से खराब श्रोता बनने का निर्देश दिया जाएगा जो नकारात्मक बातें कहेगा और सुनने की गैर-मौखिक तकनीकों अपनाएगा।
4. सामूहिक चिंतन : (10 मिनट)
 - a. आप बातचीत का क्या मूल्यांकन करेंगे?
 - b. क्या यह प्रभावशाली था?
 - c. श्रोता के कुछ मौखिक और गैर-मौखिक व्यवहारों के बारे में बताएं? (जवाबों को बोर्ड पर लिख लें)
 - d. यदि प्रतिभागियों से कोई जवाब नहीं मिले, तो जानकारी-प्रदाता उदाहरण देकर बता सकता है : बिना बोले भों चढ़ाना, सिर हिलाना, दूसरी तरफ देखना/जाना, बोरियत दिखाना, जम्हाई लेना; बोलकर वक्ता को टोकना, "तुम गलत हो" जैसी बातें कहना।
 - e. वक्ता से पूछें कि जब उसकी बात नहीं सुनी गई तो उसे कैसा महसूस हुआ।
5. अगला जोड़ा **सकारात्मक संचार** का अभिनय करेगा (नाटक 2) (5 मिनट)
 - a. नाटक 1 बनाना; एक व्यक्ति वक्ता बनेगा (यानी काम से लौटने वाला व्यक्ति) और दूसरा व्यक्ति श्रोता बनेगा। यह समय शाम का होगा।

- b. इस बार, वक्ता अपने श्रोता को बताएगा कि पिछली बार उसे महसूस हुआ कि उसकी बातों को ठीक से नहीं सुना गया था और इससे उसकी भावनाओं को ठेस पहुंची थी। इस बार, श्रोता सुनने के सकारात्मक कौशल का इस्तेमाल करेगा।

6. नाटक पर चिंतन करने के लिए पूछें : (10 मिनट)

- a. आप इस बातचीत का क्या मूल्यांकन करेंगे? क्या यह नाटक 1 से ज्यादा प्रभावशाली था?
- b. इस नाटक के मौखिक और गैर-मौखिक व्यवहारों में क्या भिन्नता थी? (गैर-मौखिक : नजरें मिलाना, समर्थन में सिर हिलाना, वक्ता की ओर झुकाव रखना, मुस्कुराना/पीठ थपथपाना; मौखिक : बात स्पष्ट करने को कहना, बात सुनने में ज्यादा दिलचस्पी दिखाना, वक्ता की भावनाओं को जायज ठहराना, ठेस पहुंचाने वाले फैसले नहीं सुनाना, विश्वसनीय जानकारी की साझीदारी करने के लिए वक्ता को धन्यवाद देना)।

7. समूह को दोनों नाटकों पर सोचने के लिए समय मिल जाए, तो उसके बाद सभी लोगों से 3 व्यक्तियों के समूह बनाने को कहें (भूमिका निभाने वाले लोगों सहित)। एक व्यक्ति जानकारी प्रदान करेगा और दूसरा व्यक्ति सक्रिय ढंग से सुनने का अभ्यास करेगा, और तीसरा व्यक्ति अपने अवलोकनों को लिखकर दर्ज करेगा। **तीसरे व्यक्ति या प्रेक्षक को यह सुनिश्चित भी करना चाहिए कि वक्ता 5 मिनट से ज्यादा समय नहीं लें।** प्रत्येक व्यक्ति को हर भूमिका एक बार निभानी होगी। (कुल 25 मिनट)

- a. वक्ता : अपने जीवन में या दुनिया से संबंधित किसी ऐसी बात का चुनाव करें जिससे आप सरोकार रखते हैं या जिसको लेकर परेशान हैं। किसी ऐसे विषय का चुनाव करें जो गोपनीय नहीं हो और जिस बारे में आप अपने सहपाठियों के साथ आराम से बात कर सकते हों। वक्ताओं को आशा, क्रोध, चिंता या बेचैनी महसूस हो सकती है। यदि वक्ता बात करने के लिए कोई भी बात नहीं सोच पाए, तो वक्ता अतीत के ऐसे किसी समय के बारे में भी विचार कर सकता है जब वह परेशान/चितित था।
- b. वक्ता के पास अधिकतम 5 मिनट होंगे।
- c. प्रेक्षक को 1 मिनट में प्रतिक्रिया देना होगा।

जब प्रत्येक व्यक्ति एक भूमिका निभा ले, तो जानकारी-प्रदाता को गतिविधि पर कुछ प्रतिक्रिया देने को कहना चाहिए। अलग-अलग भूमिकाओं को करके कैसा महसूस हुआ? क्या आपको महसूस हुआ कि आपकी बात सुनी जा रही थी? कुछ शोधकर्ता बताते हैं कि पुरुषों और महिलाओं के संचार का तरीका अलग-अलग होता है। क्या आपको ऐसा कुछ महसूस हुआ?

उत्साहवर्द्धक : 5 मिनट

जिप जैप जोप

लोगों को एक गोल दायरे में खड़ा करें और उन्हें अपनी हथेलियां अपने सामने की ओर रखने को कहें और उन्हें बताएं कि उनकी हथेलियों के अंदर ऊर्जा का एक गोला है। जानकारी-प्रदाता समूह को बताता है जिप जैप जोप का अर्थ उन अलग-अलग दिशाओं से है जिस ओर उन्हें अपनी हथेलियां रखनी हैं। जिप : बाएं; जैप : दाहिने और जोप : घेरे के दूसरी तरफ (या जिधर भी आप चाहें)। जिसे भी जिप, जैप या जोप बोलना हो, वह इसे तेज आवाज में बोले, उदाहरण के लिए "जिप" बोलने पर लोग अपने हाथों को अपनी बायीं ओर खड़े व्यक्ति की ओर रखेंगे, इस पर सभी व्यक्ति अपने हाथों के साथ बाएं मुड़ते हुए "जिप" बोलेंगे और यह डोमिनो प्रभाव (समूह द्वारा एक ही समय एक ही ढंग से काम करने का प्रभाव) पैदा करेगा और वे तब तक ऐसे ही रहेंगे जब तक कोई व्यक्ति "जैप" जैसी कोई दूसरी बात न बोले और ऐसा बोले जाने पर लोग अपने दाहिने मुड़ जाएंगे। यह जल्दी-जल्दी किया जा सकता है और गलत करने वाले व्यक्ति को बैठाया जा सकता है। और आप इसमें 'बोइंग' जैसी अलग-अलग आवाजें भी जोड़ सकते हैं जो आपके पास ऊर्जा भेजने वाले व्यक्ति की तरफ ऊर्जा को वापस भेज देती है।

सत्र के लिए आवश्यक सामग्री

- चार्ट पेपर, मार्कर, दोनों तरफ चिपकने वाले स्टिकी टेप
- परिवार नियोजन में पुरुषों की भागीदारी पर आधारित पुस्तिका की प्रतिलिपियां।

दिन 1 सत्र 4

हस्तक्षेपकारी सत्र 1 : जेन्डर क्या है : आपके स्वास्थ्य और संबंधों से यह कैसे संबंधित है?

समय

90 मिनट

सत्र के उद्देश्य

सत्र के समाप्त होने पर, प्रतिभागी निम्न कार्य करने में सक्षम हो जाएंगे :

1. लैंगिक संबंधों को कैसे समाज द्वारा निर्मित किया जाता है और किन तरीकों से श्रम और संसाधनों के लैंगिक विभाजन लैंगिक असमानता को कायम रखते हैं इस बारे में उनकी समझ को स्पष्ट और सुदृढ़ करना।
 - a. समुदाय में पुरुष और स्त्री की शक्ति स्थिति का वर्णन करना।
2. भूमिकाओं, मानकों और शक्ति स्थिति में मौजूद उन लैंगिक भिन्नताओं की पहचान करना जो महिलाओं के स्वास्थ्य संबंधी परिणामों को प्रभावित करते हैं।
 - a. कम से कम तीन ऐसे तरीकों का वर्णन करें जिनके जरिए मौजूदा लैंगिक मानक और शक्ति स्थिति महिलाओं के स्वास्थ्य संबंधी परिणामों को प्रभावित करते हैं।
3. लैंगिक प्रचलनों (स्टीरियोटाइप्स) पर चर्चा आरंभ करना और प्रतिभागियों को लैंगिक संबंधों पर एक साझा समझदारी विकसित करने में सक्षम बनाना।
 - a. साथियों के साथ बात करने में जेन्डर से संबंधित उचित और प्रचलित शब्दावली का इस्तेमाल करें।
4. साझीदार के साथ संबंधों को सुधारने और परिवार नियोजन का इस्तेमाल करने से संबंधित बुद्धिमानी भरे फैसले करने में संचार के महत्व को समझना।

जानकारी—प्रदाता के लिए तकनीकी टिप्पणी

सत्र में जानकारी प्रदान करने से पहले कृपया निम्नलिखित बिंदुओं को पढ़ लें और मसलों को स्पष्ट करने और गलत धारणाओं को दूर करने के लिए इनसे मदद लें।

1. लैंगिकता (जेन्डर) का अर्थ पूरी तरह शरीर—शास्त्रीय दृष्टि वाला जेन्डर नहीं होता है।
2. शरीर—शास्त्रीय जेन्डर पुरुषों, स्त्रियों, या इंटरसेक्स लोगों के बीच शारीरिक और मनोवैज्ञानिक विशेषताओं के अंतर को दर्शाता है और यह किसी व्यक्ति के क्रोमोसोम्स, हार्मोन्स, आंतरिक और बाह्य प्रजनन अंगों, और जननेन्द्रिय द्वारा निर्धारित होता है। उदाहरण के लिए, सिर्फ पुरुष की शुक्राणु उत्पन्न कर सकते हैं। सिर्फ स्त्रियां ही अंडाणु उत्पन्न कर सकती हैं और गर्भवती हो सकती हैं। यौवन अवस्था होने पर पुरुषों के दाढ़ी—मूछ आती है और महिलाओं को मासिक धर्म शुरू होता है और उनके स्तन विकसित होते हैं। इंटरसेक्स लोगों में पुरुष और स्त्री के शारीरिक विशेषताओं के मध्यकारी या अस्पष्ट संयोग हो सकते हैं। किसी इंटरसेक्स व्यक्ति की शरीर—शास्त्रीय विशेषताओं में पुरुष और स्त्री दोनों की यौन संबंधी विशेषताएं शामिल हो सकती हैं।
3. लैंगिकता (जेन्डर) का अर्थ पुरुषों और स्त्रियों के बीच के कार्य—संबंध होते हैं, और किसी समाज में स्त्री और पुरुष में से कोई भी होने के सामाजिक अर्थ पुरुषों और स्त्रियों द्वारा सामाजिक रूप से निर्भाई जाने वाली भूमिकाओं से होता है।
4. लैंगिक संबंध सामाजिक रूप से निर्मित किए जाते हैं और इनका अर्थ शारीरिक दृष्टि से यौन निर्धारण किए जाने से नहीं होता है। ये ऐतिहासिक स्थिति और संदर्भ के अनुसार विशिष्ट होते हैं। चूंकि लैंगिक संबंध सामाजिक रूप से निर्मित किए जाते हैं इसलिए इनमें व्यापक परिवर्तन होने पर इन्हें बदला जा सकता है और ये बदल जाते हैं। उदाहरण के लिए, आज से पचास साल पहले भारत के शहरों में महिलाओं के लिए जो काम सामाजिक रूप से उपयुक्त माने जाते थे उनकी तुलना में आज की शहरी महिलाओं के लिए समाज द्वारा स्वीकार्य बातों में अत्यधिक बदलाव आ गया है, क्योंकि आर्थिक संचरनाओं, सांस्कृतिक वैश्वीकरण में आए बदलावों और स्त्री आंदोलनों आदि के कारण सामाजिक संदर्भ बदल गया है।
5. लैंगिक संबंध मूलतः शक्ति संबंध होते हैं। हमें जितने भी समाजों की जानकारी है उनमें पुरुषों और स्त्रियों के बीच शक्ति का असमान बंटवारा है, और पुरुष सामाजिक और संस्थानिक रूप से शक्तिशाली समूह होने का आनंद उठाते हैं जिसके जरिए वे महिलाओं के शरीर, बुद्धि, श्रम को निर्देशित करते हैं और उनकी मेहनत के फलों का लाभ उठाते हैं।
6. लैंगिकता (जेन्डर) सामाजिक संबंधों की जटिल प्रणाली के तहत मौजूद होती है। पुरुषों और स्त्रियों के जीवन पर शक्ति के

अनेक अलग-अलग रूपों का प्रभाव पड़ता है – जिनमें वर्ग, नस्ल, जातीयता, राष्ट्रीयता और इसी तरह की शक्ति के रूपों से संबंधित अन्य चीज़ें शामिल होती हैं जो इतिहास और संस्कृति के द्वारा निर्मित होते हैं और सिर्फ तभी समझ में आते हैं जबकि इन्हें उस संदर्भ में देखा जाए। इस तरह 'स्त्री' या 'पुरुष' जैसी कोई अनिवार्य श्रेणी नहीं होती है। वर्ग, जाति, जातीय मूल, धर्म, आयु, शिक्षा आदि जैसे शक्ति के अन्य सामाजिक संबंध लैंगिकता (जेंडर) की मध्यस्थता करते हैं।

7. *लैंगिक (जेंडर) भूमिकाओं* का संबंध किसी संस्कृति द्वारा की जाने वाली उन अपेक्षाओं से होता है जो यह बताती हैं कि शारीरिक जेन्डर के आधार पर किसी व्यक्ति को कैसे काम करने चाहिए। उदाहरण के लिए, अधिकांश पारंपरिक पूंजीवादी सामाजिक संदर्भों में स्त्री-पुरुषों को प्रदान की गई भूमिकाएं यह कहती हैं कि स्त्रियों को घर पर रहकर बच्चे पालने चाहिए, और पुरुषों को बाहर जाकर पैसे कमाने चाहिए ताकि वे परिवार का भरण-पोषण कर सकें। लेकिन, सभी व्यक्ति इन भूमिकाओं का पालन करने की चाहत या इच्छा नहीं भी रख सकते हैं। इन लैंगिक (जेंडर) भूमिकाओं का पालन नहीं करने वाले लोगों को – परिवार, मित्रों और समुदाय के द्वारा – बुरी नजर से देखा जाता है और उन्हें दंडित किया जाता है। इसका परिणाम अपमान करने और भेदभाव करने के रूप में आ सकता है।
8. 'पुरुष-व्यवहार' या 'स्त्री-व्यवहार' जैसी कोई चीज़ नहीं होती है। 'पुरुष-व्यवहारों' या 'स्त्री-व्यवहारों' जैसे शब्द ज्यादा उपयुक्त होते हैं क्योंकि किसी निश्चित स्थान और समय पर, इनके अनेक रूप मौजूद हो सकते हैं। लेकिन, अन्य पुरुषों और स्त्रियों के व्यवहार और नजरिए को प्रभावित करने वाले पुरुष-व्यवहार और स्त्री-व्यवहार का कोई एक प्रभुत्वकारी रूप मौजूद हो सकता है। यह प्रभुत्वकारी रूप उन पर यह दबाव डाल सकता है कि वे उसके द्वारा पैदा की गई अपेक्षाओं का पालन करें और इस लैंगिक (जेंडर) भूमिका का पालन नहीं करने से रोकता है।
9. *श्रम का लैंगिक (जेंडर) विभाजन* : किसी खास सामाजिक संदर्भ में, खास किस्म के काम किसी खास जेन्डर के सुपुर्द किए जाते हैं। उदाहरण के लिए, महिलाएं किसी फैक्ट्री में मशीन चलाने का काम नहीं कर सकती हैं, या पुरुषों के लिए घर पर खाना बनाना उचित नहीं समझा जाता है। *श्रम के लैंगिक (जेंडर) विभाजन* का परिणाम कौशलों के विभाजन और संसाधनों तक पहुंच बनाने में विभाजन के रूप में होता है। इसलिए स्त्रियों को परिवार के लिए खाना बनाने का प्रशिक्षण दिया जाता है और फैक्ट्री में मशीन चलाने का प्रशिक्षण नहीं दिया जाता; इसलिए इसके बावजूद भी यदि स्त्रियां फैक्ट्री में मशीन चलाना चाहती हैं तब उनके पास ऐसा करने के कौशल सीखने के लिए संसाधन नहीं होंगे, और इसलिए उन्हें यह काम देने से मना कर दिया जाएगा। इसका अर्थ यह हुआ कि स्त्रियों द्वारा किए जाने वाले काम से उन्हें पैसा नहीं मिलता है और इसलिए उनके काम को पुरुषों द्वारा प्रशिक्षण प्राप्त करके किए जाने वाले काम की तुलना में तुच्छ समझा जाता है। लेकिन, लैंगिक (जेंडर) संबंधों के अन्य पहलुओं की ही तरह, श्रम के लैंगिक (जेंडर) विभाजन को भी बदला जा सकता है और यह बदलता है। उदाहरण के लिए, बंगलादेश में 1980 के विनाशकारी बाढ़ के बाद, बड़े पैमाने पर किए गए राहत कार्यक्रमों के द्वारा स्त्रियों को सड़कें बनाने में रोजगार दिया गया, और हजारों स्त्रियों को जमीन खोदने के लिए नामांकित किया गया था – जमीन खोदना एक ऐसा कार्य है जिसे बंगलादेश में इससे पहले स्त्रियों द्वारा किए जाने की अपेक्षा नहीं की जाती थी।
10. लैंगिक (जेंडर) समानता और लैंगिक (जेंडर) भूमिकाओं में लचीलेपन से प्रत्येक व्यक्ति को एक इंसान के रूप में अपनी संपूर्ण क्षमता को विकसित करने के ज्यादा अवसर मिलते हैं। प्रतिबंधकारी लैंगिक (जेंडर) भूमिकाएं अक्सर अवसरों को सीमित करती हैं – खासकर अधिकांश समाजों स्त्रियों के लिए अवसरों को सीमित करते हैं।

गतिविधि 1 – विकल्प 1

लैंगिक (जेंडर) भूमिकाएं : “एक पुरुष जैसा अभिनय करो, एक स्त्री जैसा अभिनय करो”

समय – 90 मिनट

सारांश : प्रतिभागी समूह में शब्दजाल तैयार करेंगे कि समाज “पुरुष” या “स्त्री” होने के लिए क्या कहता है और ये विचार कहां से आते हैं और लैंगिकता की अवधारणा के बारे में चर्चा करेंगे।

उद्देश्य : प्रतिभागियों को “लैंगिकता” की परिभाषा देने में और यह अंतर पहचानने में सक्षम बनाना कि पुरुषों और स्त्रियों की कौन-सी विशेषताएं सामाजिक रूप से बनाई गई विशेषताएं हैं तथा कौन-सी शारीरिक विशेषताएं हैं; ताकि आलोचनात्मक सोच-विचार और रचनात्मक लेखन कौशलों को बढ़ावा मिल सके।

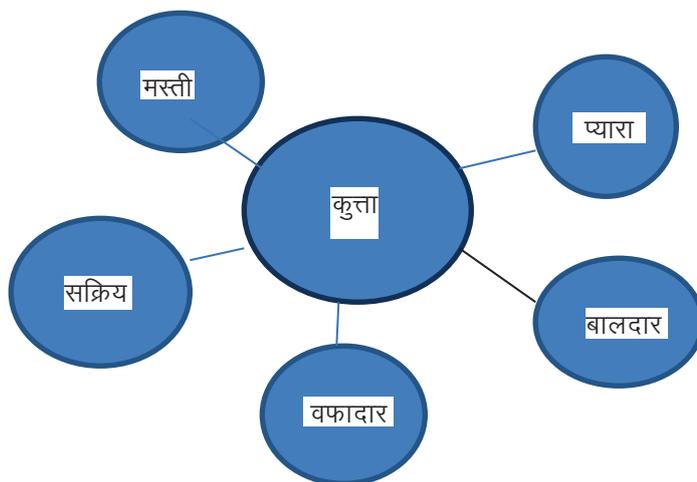
तैयारी : जानकारी-प्रदाता के रूप में, आप यह फैसला करें कि क्या आप अपने समुदाय के लिए खास तौर से उपयुक्त किन्हीं विशेषताओं को इनमें जोड़ना चाहते हैं या नहीं।

जानकारी-प्रदाता के लिए निर्देश :

निर्देश :

1. समूह को आधे-आधे लोगों में बांट दें। प्रत्येक समूह निम्नलिखित के लिए एक शब्द जाल बनाएगा (5 मिनट) :
 - a. स्त्री
 - b. पुरुष

आपको शब्दजाल का एक उदाहरण देना पड़ सकता है :



2. इस गतिविधि में, समूह को दिए जाने वाले कार्य के आधार पर, केंद्र में स्त्री या पुरुष लिखा होगा (जैसे कि उपरोक्त उदाहरण में “कुत्ता” लिखा गया है)। प्रत्येक समूह द्वारा कम से कम 10 विशेषताएं प्रदान कर दिए जाने के बाद भी उन्हें **ज्यादा से ज्यादा संभव विशेषताएं लिखने को प्रोत्साहित करें।** प्रत्येक समूह द्वारा स्त्री/पुरुष के बारे में अपने शब्द जाल पूरे कर लेने पर सभी को बैठने को कहें। (15 मिनट)।

3. जानकारी-प्रदाता बोर्ड पर "स्त्री" और "पुरुष" लिखेगा और प्रत्येक शब्द के नीचे दो स्तंभ बनाएगा, जिसमें से एक पर "शरीर-शास्त्रीय" और दूसरे पर "सामाजिक" शीर्षक लिखेगा। एक समूह के रूप में, लोग अपने शब्द जाल को देखेंगे और शब्दों को इन नई श्रेणियों में रखेंगे। प्रतिभागी शब्द बोलेंगे और जानकारी-प्रदाता या समूह का कोई व्यक्ति इन्हें लिख सकता है। (25 मिनट)

स्त्री		पुरुष	
सामाजिक	जैविक	सामाजिक	जैविक

"स्त्री" की सामान्य विशेषताएं : सावधान, शांत, सुशील, बातूनी, अच्छा संचार करने वाली, साफ-सुथरी, भावनात्मक रूप से मजबूत, सुव्यवस्थित, बहुत सारे काम करने में अच्छी, व्यावहारिक, अहिंसक, विनम्र, सुंदर देह-आकृति, शारीरिक रूप से पुरुषों से कमजोर, स्नेह करने वाली, माता

"पुरुष" की सामान्य विशेषताएं : शारीरिक रूप से मजबूत, भावनाओं को प्रकट नहीं करने वाला, यौन रूप से आक्रामककारी, विपरीतलिंगी, वित्तीय रूप से सफल, परिवार का मुखिया, पिता, गर्वशील, कसरती, बहादुर, हिंसा से नहीं डरने वाला या हिंसा करने वाला

4. निम्नलिखित पर चर्चा करने के लिए कुछ समय बचाकर रखें। (20 मिनट)
- कुछ विशेषताएं सिर्फ शारीरिक होती हैं, लेकिन अधिकांश विशेषताएं सामाजिक रूप से निर्धारित होती हैं (लैंगिक भूमिकाएं – इस पद पर चर्चा कर सकते हैं)
 - अपने समाज में लैंगिक भूमिकाओं के बारे में आप क्या महसूस करते हैं? स्त्रियों से जैसे काम करने और रहने की अपेक्षा की जाती है क्या आप उससे सहमत हैं? पुरुषों से जैसे काम करने और रहने की अपेक्षा की जाती है क्या आप उससे सहमत हैं?
 - लैंगिक समानता का अर्थ आप क्या समझते हैं?
 - समय के साथ और एक क्षेत्र से दूसरे क्षेत्र में समाज में जैसे बदलाव आता है, वैसे ही लैंगिक भूमिकाएं के प्रति दृष्टिकोण में भी बदलाव आते हैं। उदाहरण दें?

इसके बाद, एक पुरुष जैसा अभिनय करो/एक स्त्री जैसा अभिनय करो वाले गतिविधियां करें (25 मिनट) :

- क्या आपसे पहले कभी एक पुरुष या एक स्त्री जैसा अभिनय करने को कहा गया है? इससे आपको कैसा महसूस होता है?
- क्या एक स्त्री/पुरुष से यह अपेक्षा की जाती है कि वह हमेशा इन श्रेणियों के अनुसार ही व्यवहार करे?
- स्त्रियों को कौन-सी भावनाएं व्यक्त नहीं करने की अनुमति नहीं है? पुरुषों के बारे में क्या कहना है?
- "एक स्त्री जैसा अभिनय" करने से किसी स्त्री का अपने पति और बच्चों के साथ संबंध कैसे प्रभावित होगा? उसका स्वास्थ्य, खासकर परिवार नियोजन संबंधी विकल्प?
- क्या एक स्त्री यह फैसला कर सकती है कि वह स्त्री जैसा अभिनय नहीं करेगी? ऐसा करने के क्या परिणाम होंगे?
- क्या एक पुरुष यह फैसला कर सकता है कि वह पुरुष जैसा अभिनय नहीं करेगा? ऐसा करने के क्या परिणाम होंगे?

- पाठ्यक्रम से उदाहरण वाला फिलपचार्ट दिखा सकते हैं।

एक पुरुष/स्त्री जैसा अभिनय करने के लिए फिलपचार्ट के उदाहरण

एक पुरुष जैसा अभिनय करना	एक स्त्री जैसा अभिनय करना
<ul style="list-style-type: none"> • मजबूत बने • रोए नहीं • रोजी-रोटी कमाने वाला बने • खुद को नियंत्रित रखे और कदम पीछे नहीं हटाए • जब चाहे तब संभोग करे • अनेक साझीदारों के साथ संभोग करे • स्त्री से संभोग का सुख ले • विवाह करे • जोखिम मोल ले • बच्चे पैदा करे • मदद नहीं मांगे • विवादों का समाधान हिंसा से करे • शराब पिए • धूम्रपान करे • दर्द बर्दाश्त करे • समस्याओं के बारे में बात नहीं करे • बहादुर बने • साहसी बने • दूसरों के लिए फैंसलें करे 	<ul style="list-style-type: none"> • चुप और शांत रहे • देखभाल करे और घर के काम करे • सेक्सी लगे लेकिन बहुत ज्यादा सेक्सी नहीं • स्मार्ट बने लेकिन बहुत ज्यादा स्मार्ट नहीं • पुरुषों के आदेश का पालन करे • अपने पुरुष के साथ रहे, उसे संभोग सुख प्रदान करे • शिकायत न करे • बच्चे पैदा करे • संभोग के बारे में बात नहीं करे • विवाह करे • सुंदर हो • दिखाई दे, पर उसकी आवाज न सुनाई दे

सत्र के लिए आवश्यक सामग्री

- बोर्ड/चॉक या फिलप चार्ट, मार्कर, और टेप

गतिविधि 2 (यह एक वैकल्पिक गतिविधि है। जानकारी-प्रदाता गतिविधि 1 या गतिविधि 2 में से किसी का भी इस्तेमाल कर सकते हैं)

लैंगिक मूल्यों-मान्यताओं का स्पष्टीकरण

समय : 90 मिनट

आवश्यक सामग्रियां :

- अनिवार्य रूप से चुनने के लिए दो चिन्ह ("सहमत", "असहमत")
- फिलप चार्ट पेपर
- मार्कर

पर्चा 4 (जेन्डर संबंधी खेल)

पर्चा 5 ("यौन" (सेक्स) और "लिंग" (जेन्डर) से हमारा क्या अभिप्राय है)

अग्रिम तैयारी : बड़े-बड़े अक्षरों में कार्ड्स (या कागज के टुकड़ों पर) निम्नलिखित शीर्षकों में से प्रत्येक को प्रति कार्ड एक शीर्षक के अनुसार लिखें : "सहमत", "असहमत"। चिन्हों को कमरे पर हर तरफ प्रदर्शित करें, और उनके बीच पर्याप्त अंतर रखें ताकि प्रतिभागियों का एक समूह प्रत्येक शीर्षक के नीचे खड़ा हो सके।

उद्देश्य : प्रजनन संबंधी स्वास्थ्य में पुरुषों की भूमिका के संदर्भ में प्रतिभागियों की अपनी मान्यताओं को स्पष्ट करना।

जानकारी-प्रदाता के लिए निर्देश :

1. एक पुरुष या एक स्त्री होना क्या होता है इस बारे में हम स्वयं अपने मूल्यों की पड़ताल करने से आरंभ करेंगे। लैंगिक भूमिकाओं की परिभाषा लोगों के जेन्डर के आधार पर लोगों से समाज द्वारा की जाने वाली अपेक्षाओं के रूप में दी जाती है। दुनिया भर में पुरुषों और स्त्रियों के साथ अलग-अलग व्यवहार किया जाता है। प्रतिभागियों से इस बात के कुछ उदाहरण देने को कहें कि पुरुषों और स्त्रियों के साथ अलग-अलग व्यवहार कैसे किया जाता है।
2. अनिवार्य रूप से चुनाव करने की गतिविधि : “हम एक खेल खेलने वाले हैं जो यह जानने में हमारी मदद करेगा कि अलग-अलग कथनों के बारे में हम क्या महसूस करते हैं। कृपया अपने अहसासों को सहज होकर दर्शाएं और पूरे समूह की भावनाओं को नहीं दर्शाएं।” यह गतिविधि प्रतिभागियों से उनकी रायों को साझा करने को कहती है।

उन्हें याद दिलाएं कि हर एक व्यक्ति को अपनी राय प्रकट करने का अधिकार है। नीचे दिए गए प्रत्येक कथन को पढ़ने के बाद, प्रतिभागियों से उस चिन्ह के सामने खड़े होने को कहें जो उनकी राय के सबसे नजदीक हो। प्रतिभागियों द्वारा फैसला कर लिए जाने के बाद, उनसे कहें कि वे उन कारणों को सूचीबद्ध करें जिनकी वजह से उन्हें ऐसा महसूस हुआ। यदि सभी प्रतिभागी किसी खास कथन पर एक-दूसरे से सहमत दिखाई पड़ते हैं, तो आप एक अलग नजरिया पेश करके “शैतानी कारिंदे” की भूमिका निभा सकते हैं।

किन्हीं 5 कथनों को पढ़ने के लिए चुनें :

- पुरुषों को ही घर के सारे फैसले लेने चाहिए।
- परिवार के लिए आवश्यक पूरा पैसा कमाना पुरुष की जिम्मेदारी है।
- बच्चों की पूरी देखभाल करना स्त्री का कर्तव्य है।
- पुरुष परिवार के लिए रात का खाना बना सकते हैं।
- परिवार नियोजन करना स्त्री की जिम्मेदारी है।
- पुरुष स्त्रियों से ज्यादा स्मार्ट होते हैं।
- स्त्रियों की तुलना में पुरुषों के लिए संभोग ज्यादा महत्वपूर्ण है।

चर्चा के लिए निम्नलिखित प्रश्न पूछें :

- किस कथन के बारे में, यदि ऐसा कोई कथन हो, एक राय बनाना आपको चुनौतीपूर्ण महसूस होता है? क्यों?
- दूसरे प्रतिभागियों से भिन्न कोई राय प्रकट करके कैसा महसूस हुआ?
- आपके खयाल से कुछ कथनों के बारे में हमारे दृष्टिकोण परिवार नियोजन का इस्तेमाल करने या इस्तेमाल नहीं करने के हमारे चुनाव को कैसे प्रभावित करते हैं?

संचार-संपर्क संबंधी अच्छे कौशलों को अपनाने हेतु प्रशिक्षकों के लिए बुनियादी अवधारणाएं :

अच्छे संचार का अर्थ :

- ईमानदारी भरी दिलचस्पी दिखाना
- खुलेपन और समझदारी को व्यक्त करना
- समस्या को सुनना और उसे समझने का प्रयास करना
- जब बात करने की जरूरत नहीं हो, तब शांत रहना
- तुरंत समाधान प्रस्तुत करने के बजाय, किसी समस्या पर सावधानीपूर्वक विचार करना और विचारों को साझा करना

ये कथन किसी व्यक्ति की उन मान्यताओं को प्रकट करते हैं कि पुरुषों और स्त्रियों को कैसे व्यवहार करना चाहिए।

- यह कथन किसी दूसरे व्यक्ति (स्त्रियों) के बारे में किसी व्यक्ति की मान्यताओं को प्रकट करता है?
- ऐसी कोई मान्यता आपके व्यवहार को कैसे प्रभावित करेगी? – यदि लागू हो, तो यह परिवार नियोजन का इस्तेमाल करने पर क्या प्रभाव डालेगी?
- इन कथनों को दूसरे नजरियों द्वारा स्वीकार्य समझे जाने के लिए कैसे संशोधित किया जा सकता है?

सत्र के अंत में, गतिविधि का और चर्चा वाले प्रश्नों के जवाबों का सारांश प्रस्तुत करें।

आवश्यक समय : 30 मिनट

आवश्यक सामग्रियां : कोई नहीं

अग्रिम तैयारी : कुछ नहीं

उद्देश्य : दिन की गतिविधियों की चर्चा करना और कल की योजना बनाना।

जानकारी—प्रदाताओं हेतु निर्देश :

1. "आज हमने प्रशिक्षण में अनुभव, प्रतिक्रिया और अभ्यास करने के महत्व के बारे में बात की। साथ ही हमने वयस्कों के सीखने से संबंधित एक प्रभावी प्रक्रिया के मुख्य तत्वों और समकक्ष प्रशिक्षकों / पीयर एड्यूकेटर के रूप में आपकी मुख्य भूमिकाओं और जिम्मेदारियों के बारे में भी चर्चा की। हमने इस संबंध में बात की कि पुरुषों और स्त्रियों के लिए समाज द्वारा उनके लिए निर्मित अपेक्षाओं के अनुसार जीना और जिन चीजों को हम तोड़ सकते हैं उनके तरीकों पर अमल करना कितना चुनौतीपूर्ण हो सकता है।"
2. "कल हम अपने साझीदार के साथ परिवार के आदर्श आकार और परिवार नियोजन के बारे में बात करने के महत्व पर बात करेंगे। हम यौन-संबंधों से जुड़े मुद्दों पर भी चर्चा करेंगे; यौन-संबंध, परिवार नियोजन और पुरुष प्रजनन प्रणाली से संबंधित कुछ भ्रांतियां पर बातचीत करेंगे।"
3. यदि आज के सत्र या कल के बारे में कोई सवाल हों, तो पूछें।

दिन 2

सत्र 1 : परिवार के आदर्श आकार के बारे में अपने पार्टनर से बात करना

सत्र 2 : योनिकता क्या होता है? योनिकता, परिवार नियोजन और पुरुष में

प्रजनन प्रणाली से जुड़ी सत्य तथा भ्रांतियां

सत्र 3 : संभोग और संभोग सुख के बारे में बात करना

सत्र 4 : चर्चा और समाहार

पिछले दिन की मुख्य बातों की झलकियां : 15 मिनट

दिन 2 सत्र 1

हस्तक्षेप सत्र 2 : परिवार के आदर्श आकार के बारे में अपने पार्टनर से बात करना

समय – 90 मिनट

उद्देश्य

सत्र के समाप्त होने पर, प्रतिभागी निम्नलिखित में सक्षम हो जाएंगे :

- गर्भावस्था के प्रति युवा पुरुषों के दृष्टिकोणों को प्रभावित करने वाले कारकों को परिभाषित करना।
- यह बताना गर्भ-निरोधक, गर्भावस्था, और परिवार के आदर्श आकार के बारे में योजना बनाने के बारे में अपने साझीदार के साथ बात करना क्यों महत्वपूर्ण है।
- गर्भावस्था और प्रजनन स्वास्थ्य के मसलों पर अपनी पत्नी के साथ बात करने के वैकल्पिक तरीकों पर चर्चा करना।

प्रदान की जाने वाली जानकारी पर टिप्पणी

चूंकि प्रत्येक हस्तक्षेप सत्र के बीच कम से कम 10 दिन का अंतर होगा, इसलिए जानकारी-प्रदाता को प्रत्येक सत्र की शुरुआत पिछले सत्र की मुख्य बातों को दोहराने से करनी होगी। निम्नलिखित बिंदुओं पर 10 मिनट चर्चा करवाएं :

- पिछला सत्र आपको कैसा लगा?
- क्या आपने घर पर अपनी पत्नी के साथ सत्र पर चर्चा की? यदि हां, तो सत्र के बारे में उसकी क्या राय थी?
- आपने जो कुछ सीखा, क्या उस पर गांव में किसी अन्य व्यक्ति के साथ बात की? यदि हां, तो आपने किससे बात की?

चलिए, अब इस सत्र की शुरुआत करते हैं।

हमने गर्भावस्था, गर्भ-निरोधक, और मासिक धर्म के बारे में बहुत कम चर्चा की है। समूह को बताएं कि यह गतिविधि उपरोक्त मुद्दों पर उनकी जानकारी को समृद्ध करेगी जो कि एक स्वस्थ और सफल जीवन के अनिवार्य तत्व हैं।

प्रक्रिया

- प्रतिभागियों को दो समूहों में (यदि ज्यादा बड़ा समूह हो, तो और अधिक समूहों में) विभाजित करें। प्रत्येक समूह को रघु और पिकी की संक्षिप्त कहानी दी जाएगी।
- निम्नलिखित भूमिकाओं की आवश्यकता है : विवाह की पार्टी के दौरान लोग, रघु, पिकी, स्वास्थ्य कार्यकर्ता, और पिकी की दोस्त। समूह कुछ अन्य जरूरी भूमिकाओं को जोड़ने या कुछ भूमिकाओं को हटाने का फैसला कर सकता है।
- एक समूह में पिकी की भूमिका एक आज्ञाकारी, सामाजिक रूप से ज्यादा पारंपरिक स्त्री की होगी। दूसरे समूह में पिकी की भूमिका एक मजबूत, ज्यादा प्रभावशाली पारंपरिक "पुरुष" की होगी (इसमें लैंगिक गतिविधि से सीखी गई बातें भी शामिल की जा सकती हैं)।
- प्रत्येक समूह को बताएं कि उन्हें भूमिका निभाने की तैयारी करने के लिए 10 मिनट का समय दिया जाएगा। साथ ही उन्हें यह भी बताएं कि समूह के कुछ पुरुषों को पिकी की भूमिका निभानी होगी।
- प्रत्येक समूह को बताएं कि भूमिका निभाने के प्रदर्शन के लिए उनमें से प्रत्येक को 15 मिनट का समय मिलेगा।
- भूमिका निभाने के काम पर चर्चा करने के लिए 10 मिनट का समय दिया जाएगा।

- जब समूह अपना प्रदर्शन पूरा कर लेंगे, तो संबंधित प्रश्नों पर समूह के विभिन्न सदस्यों के बीच चर्चा की जाएगी।

प्रक्रिया

गतिविधि 1 – 45 मिनट

कहानी

रघु और पिकी की शादी हाल ही में हुई है। रघु खुश है कि उसने अपनी पसंद की लड़की से शादी की है। शादी की रात को वह बहुत उत्तेजित है। शादी के दो माह बाद पिकी गर्भवती हो जाती है और रघु उसे पास के स्वास्थ्य केंद्र में ले जाता है। उन्हें पता चलता है कि पिकी ठीक है और बच्चा स्वस्थ है। रघु इस बात से खुश नहीं है कि पिकी गर्भवती हो गई है और वह उससे गर्भपात कराने को कहता है। पिकी परेशान हो जाती है क्योंकि वह बच्चे को जन्म देना चाहती है।

आगे क्या होगा?

गतिविधि 2 – 45 मिनट

निर्भाई गई भूमिका पर चर्चा – 15 मिनट

दोनों समूहों द्वारा अपनी-अपनी भूमिकाओं का प्रदर्शन कर दिए जाने के बाद, लगभग 10 मिनट तक निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें:

- क्या यह गर्भावस्था सुनियोजित थी? क्या उन्हें यौन-संबंध बनाने से पहले गर्भावस्था की संभावना पर चर्चा करनी चाहिए थी? उन्हें क्या चर्चा करनी चाहिए थी?
- बिना किसी योजना के गर्भधारण करने के सामाजिक, पारिवारिक और व्यक्तिगत प्रभाव क्या होते हैं? अब वे क्या कर सकते हैं?
- उनके लिए बच्चों की आदर्श संख्या कितनी होनी चाहिए? लड़के और लड़कियों की संख्या, और ऐसा क्यों?

चर्चा वाले प्रश्न

“अगले तीस मिनट तक हम सभी लोग इस बात पर विचार करेंगे कि क्या हमें परिवार के आदर्श आकार के बारे में अपनी पत्नियों के साथ चर्चा करनी चाहिए या नहीं। प्रत्येक व्यक्ति एक साझीदार का चुनाव करेगा ताकि वह सूचीबद्ध किए गए प्रश्नों पर विचार और चर्चा कर सके। आपके द्वारा यह काम शुरू करने से पहले मैं प्रश्नों को पढ़कर सुनाऊंगा। आप जोड़ों में जो चर्चा करते हैं, उसके बारे में आपसे सारे लोगों को बताने को नहीं कहा जाएगा; प्रतिभागियों को अपने साझीदार के साथ एक ईमानदार चर्चा करने के लिए सहज महसूस करना चाहिए।”

- आप अपनी पत्नी के साथ इस बात पर कैसे फैसला करेंगे कि कितने बच्चे होने चाहिए? आप और आपकी पत्नी यह फैसला कैसे करेंगे कि दूसरे बच्चे के लिए आपको कितने वर्ष तक इंतजार करना चाहिए?
- क्या आपने अपनी पत्नी के साथ इस बात पर चर्चा की कि बहुत ज्यादा बच्चे होने से कितना वित्तीय दबाव पड़ेगा? इन बातचीतों की स्वरूप कैसी थी?
- क्या आपने यह चर्चा की कि अगर आपकी पत्नी बहुत अधिक बच्चों को जन्म देती है या बच्चे जल्दी-जल्दी होते हैं, तो आपकी पत्नी के स्वास्थ्य पर इसका कैसा असर पड़ेगा?
- क्या आपको यह लगता है कि आपके समुदाय में बहुत ज्यादा बच्चे होना “मर्द” होने की निशानी है? आप इस बारे में क्या महसूस करते हैं?
- क्या स्त्रियों पर भी बहुत अधिक बच्चे पैदा करने के ऐसे ही दबाव होते हैं? आपके खयाल से आपकी पत्नी इस बारे में क्या महसूस करती है?

- ऐसी बातचीत शुरू करने को कैसे आसान बनाया जा सकता है?
जानकारी-प्रदाता 10 मिनट का समय लेकर सत्र का समाहार कर सकता है और इसमें वह संक्षेप में बताएगा कि परिवार के आकार के बारे में बात करना कठिन हो सकता है। पुरुषों और स्त्रियों पर एक खास संख्या में बच्चे पैदा करने का दबाव हो सकता है ताकि उनका मर्द होना या स्त्रियों/माताओं के रूप में उनका मोल साबित हो सके। फिर भी, आगे के सत्रों से परिवार नियोजन के विभिन्न विकल्पों को बेहतर ढंग से समझने और अपने साझीदारों से इस पर बात करने के तरीकों को समझने और परिवार नियोजन के बारे में साथ मिलकर फैसले लेने में मदद मिलेगी।



आवश्यक सामग्रियां

- चार्ट पेपर, मार्कर, पेन
- प्रत्येक व्यक्ति के लिए रघु और पिकी की कहानी की प्रतिलिपि

उत्साहवर्द्धक – 10 मिनट डूबती नैया

हर व्यक्ति से यह कल्पना करने को कहें कि वे गंगा नदी में एक ऐसी नाव पर सवार हैं जो तेजी से डूब रही है। जीवनरक्षी नौकाओं पर चढ़ने के लिए हमें समूहों में बंटना होगा और प्रत्येक समूह में लोगों की एक खास संख्या होनी चाहिए। सभी लोगों को इधर-उधर चलने और आपस में घुल-मिल जाने को कहें, इसके बाद चिल्लाएं – “डूबती नैया – 3 के समूहों में बंट जाओ।” हो सकता है कि एक या दो लोग किसी भी समूह में न जा पाएं, तो उन्हें डूबती नैया के साथ डूबा मान लिया जाएगा – आप उनसे बैठ जाने को कह सकते हैं। अलग-अलग संख्याओं के साथ इसे कई बार करें, जैसे कि ‘4 के समूह में’, ‘7 के समूह में’।

दिन 2 सत्र 2

हस्तक्षेप सत्र 3 : योनिकता क्या होती है? योनिकता, परिवार नियोजन और पुरुष में प्रजनन प्रणाली से जुड़ी सत्य तथा भ्रांतियां

समय : 90 मिनट

सत्र के उद्देश्य

सत्र के समाप्त होने पर, प्रतिभागी निम्नलिखित में सक्षम हो जाएंगे :

- योनिकता, अंतरंगता, यौन रुझान और लैंगिक पहचान, यौन व्यवहारों और अभ्यासों, यौन स्वास्थ्य को परिभाषित करना।
- संभोग और यौन-संबंध से जुड़ी गलत बातों को पहचानना।
- परिवार नियोजन से जुड़ी गलत अवधारणाओं को पहचानना।
- पुरुष की शारीरिक प्रणाली और शरीर-रचना से संबंधित गलत बातों को पहचानना।

जानकारी प्रदान करने पर टिप्पणी

- सत्र की शुरुआत करने से पहले, "यौन संबंधों के गोले" वाला पर्चा प्रतिभागियों में बांटें। (पर्चा 7)
1. 'यौन संबंध जीवन भर इंसान होने का एक केंद्रीय पहलू होता है और इसमें संभोग, लैंगिक पहचान और भूमिकाएं, यौन रुझान, कामोत्तेजना, आनंद, अंतरंगता और प्रजनन शामिल हैं। यौन संबंधों का अनुभव और इनकी अभिव्यक्ति विचारों, कल्पनाओं, चाहतों, आस्थाओं, दृष्टिकोणों, मूल्यों, व्यवहारों, भूमिकाओं और संबंधों में होती है। हालांकि यौन संबंध में ये सभी पहलू शामिल हो सकते हैं, लेकिन हमेशा ही ये सभी महसूस या अभिव्यक्त नहीं होते हैं। यौन संबंध पर शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक, सांस्कृतिक, नैतिक, कानूनी, ऐतिहासिक और धार्मिक तथा आध्यात्मिक कारकों की आपसी अंतर्क्रिया का प्रभाव पड़ता है।' (डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा निर्मित कार्यशील परिभाषा)
 2. यौन संबंध बहुआयामी होते हैं। इसमें शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक और यहां तक कि राजनीतिक तत्व भी होते हैं। इसका स्वरूप लैंगिक और यौन संबंधी मानकों तथा असमानताओं द्वारा निर्धारित होता है।
 3. यौन रुझान यह बताता है कि लोग कैसे स्वयं को परिभाषित करते हैं जिसका आधार यह होता है कि वे यौन रूप से किसकी ओर आकर्षित होते हैं; क्या वे समान जेन्डर के लोगों की तरफ, अपने जेन्डर से विपरीत जेन्डर वालों की तरफ, या एक से अधिक जेन्डर वालों की तरफ आकर्षित होते हैं या नहीं।
 4. पहचानें स्थिर नहीं होती हैं। व्यक्ति की पहचान अनेक तरीकों में हो सकती है, और वे अपने संपूर्ण जीवन के दौरान अपने यौन रुझान बदल सकते हैं। पहचानें हमेशा ही व्यवहार से मेल नहीं खाती हैं। उदाहरण के लिए, एक पुरुष की पहचान हेट्रोसेक्सुअल (विपरीत जेन्डर के साथ यौन-संबंध बनाने वाला) के रूप में हो सकती है और इसके बावजूद हो सकता है कि वह पुरुषों के साथ संभोग करता हो।
 5. अनेक अलग-अलग व्यक्तियों और पहचानों को उनके जेन्डर या यौन संबंध के आधार पर अपमान और भेदभाव का सामना करना पड़ता है। अक्सर कोई व्यक्ति स्थापित मानक से जितना ज्यादा भिन्न होता है, उसे उतने ही ज्यादा भेदभाव का सामना करना पड़ता है।
 6. समाजों और समुदायों द्वारा कायम रखे जाने वाले स्टीरियोटाइप्स कुछ खास लैंगिक और यौन संबंधी पहचानों के अपमान और भेदभाव में योगदान देते हैं।

7. यौन संबंध का दायरा संभोग के कृत्य से कहीं ज्यादा बड़ा है। इसका अर्थ अनुभवों का एक दायरा हो सकता है जो हर व्यक्ति के लिए अलग-अलग होता है – उदाहरण के लिए, इसमें यौन रुझान, दैहिकता, अंतरंगता, स्वास्थ्य संबंधी व्यवहार और संभोग के बारे में चुनाव करने की शक्ति शामिल है।
8. ये विविध अनुभव और यौन संबंध से जुड़े मुद्दे लोगों पर उल्लेखनीय तरीकों से प्रभाव डाल सकते हैं। यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य संबंधी निर्णयों को (उदाहरण के लिए, बच्चे चाहिए या नहीं, बच्चे कब चाहिए, विवाह करना है या नहीं, एक यौन साझेदार का चुनाव करना, या किसी परिवार अथवा समुदाय द्वारा किसी व्यक्ति का पति/पत्नी होने का निर्णय) यौन संबंध के मुद्दों से काटकर अलग नहीं किया जा सकता। इसलिए यौन संबंध के समझना और इसे संबोधित करना कहीं ज्यादा महत्वपूर्ण हो जाता है।

प्रक्रिया

गतिविधि 1 : योनिकल्प पर विचार-विमर्श

समय : 30 मिनट

1. समूह से ऐसे सभी शब्दों की तलाश करने के लिए माथापच्ची करने को कहें जो यौन संबंध से जुड़े हों। जानकारी-प्रदाता जब ज्यादा शब्दों की तलाश में जुटा हो तो दो लोग शब्दों को कागज के एक बड़े पन्ने पर लिखेंगे। यह जल्दी-जल्दी करना चाहिए।
2. छूटे हुए शब्दों की तलाश : कोई सकारात्मक संबंध है? यौन संबंध के किस हिस्से के बारे में समाज खुले तौर पर बात किया जाना पसंद नहीं करता? यौन संबंध के छुपे हुए पहलुओं को बाहर लाने का प्रयास करें। यौन संबंध से जुड़े कुछ नकारात्मक कार्य क्या हैं?

चूमना	बलात्कार	एस.टी.आई.	आत्म-सम्मान
मालिश	गले लगाना	डिम्बग्रथियां	प्रबल कामोन्माद
स्नेह	यौन उत्पीड़न	गर्भनिरोधक नसंबंदी	यौन आकर्षण
बंध्यता	प्यार करना/पसंद करना	छूने की जरूरत	स्खलन पूर्व लिंग बाहर निकाल लेने की विधि
एच.आई.वी.		पोर्नोग्राफी	
स्पर्श करने संबंधी कल्पना	गर्भपात	शुक्राणु	गर्भवती होना
साझा करना	हस्तमैथुन	द्विलिंगी	लेस्बियन, गे शारीरिक छवि
बच्चों के बीच अंतर	उत्साह	बनावटी प्यार	कामुक स्पर्श, चुंबन आदि
संचार-संपर्क अवांछित गर्भधारण	नपुंसकता भावनात्मक रूप से अरक्षित	गुदा मैथुन सगोत्र मैथुन	

3. सूची पर माथापच्ची हो जाने के बाद (ऊपर एक नमूना सूची दी गई है), निम्नलिखित प्रश्नों के लिए कुछ जवाब देने को कहें:

1. यौन संबंध में किस प्रकार की चीजें शामिल हैं? (सुझाएं : दैहिकता, अंतरंगता, स्वास्थ्य, यौन रुझान/लैंगिक पहचान, व्यवहार/अभ्यास, शक्ति)
2. आपके द्वारा सूचीबद्ध किए गए शब्दों में कौन-से शब्द जेन्डर से संबंधित हैं? उदाहरण के लिए, क्या स्त्रियों और पुरुषों को यौन संबंध का अनुभव अलग-अलग तरह से होता है? क्या पुरुष जानते हैं कि उनके साझीदार संभोग के बारे में कैसा महसूस करते हैं और उनकी चाहतें और पसंदगियां क्या हैं?
3. क्या पुरुषों को कुछ खास तरीकों से यौन संबंध का अनुभव लेने के लिए बाध्य किया जाता है? क्या इससे उनके यौन सुख पर कोई प्रभाव पड़ता है? उनके संबंधों पर? उनके स्वास्थ्य पर?
4. क्या अपने साथियों के बीच खुले तौर पर यौन संबंध के बारे में बात करना आसान है या कठिन? और अपने साझीदार के साथ?
5. संभोग और यौन संबंध पुरुषों और स्त्रियों द्वारा एक दूसरे के साथ बातचीत करने के तरीके पर क्या प्रभाव डालते हैं? अपने साझीदार के साथ संभोग और अन्य मुद्दों पर ज्यादा खुले ढंग से बात करना कैसा रहेगा?
6. संभोग के साथ कौन-से जोखिम जुड़े होते हैं? कंडोम या परिवार नियोजन विधि का इस्तेमाल करने का सुझाव देने के लिए कौन जिम्मेदार है? कोई पुरुष कंडोम का इस्तेमाल करने का सुझाव कैसे देगा?

गतिविधि 2 :

यौन संबंध, शारीरिक रचना, और परिवार नियोजन से संबंधी गलत बातें और गलत अवधारणाएं : 1 घंटा

आवश्यक सामग्रियां : झूठ और सच वाला कागज; तीन अलग-अलग रंग के कार्ड : लाल, हरा और पीला।

अग्रिम तैयारी : प्रत्येक प्रतिभागी को लाल, हरा और पीले रंग के कार्डों के तीन सेट बांटें।

उद्देश्य :

- परिवार नियोजन के बारे में सामान्य रूप से देखी जाने वाली गलत अवधारणाओं की पहचान करना।
- प्रजनन प्रणाली और शारीरिक रचना के बारे में पुरुषों की चिंताओं की पहचान करना और उन्हें समझना।

जानकारी—प्रदाता के लिए निर्देश :

1. "इसके बाद हम परिवार नियोजन के बारे में सामान्य रूप से देखी जाने वाली कुछ गलत अवधारणाओं के बारे में बात करेंगे। मैं कुछ कथन पढ़ने जा रहा हूँ। प्रत्येक कथन के लिए, आप यह फैसला करेंगे कि आपके खयाल से यह झूठ है या सच। आपमें से हर एक व्यक्ति को तीन अलग-अलग रंगों यानी लाल, हरा और पीले रंग के तीन कार्ड दिए गए हैं। यदि आपको लगता है कि यह गलत है, तो लाल कार्ड दिखाएं, यदि आपको लगता है कि यह सच है, तो हरा कार्ड दिखाएं और यदि आपको जवाब नहीं पता है तो पीला कार्ड दिखाएं।"
2. नीचे दिए गए प्रत्येक कथन को पढ़ें और प्रतिभागियों से यह पहचान करने को कहें कि यह झूठ है या सच है।
3. प्रत्येक कथन को पढ़ लेने के बाद, पुरुषों से इस बात के कारण बताने को कहें कि उन्हें ऐसा क्यों लगता है। इसके बाद, सही जवाब दें और इस बात पर चर्चा करें कि यह कथन सही या गलत क्यों है।

झूठ और सच

एक खास उम्र के बाद पुरुष को जन्म-नियंत्रण की विधि का इस्तेमाल करने की आवश्यकता नहीं होती क्योंकि उम्र बढ़ने पर वह बच्चे पैदा करने की क्षमता खो देता है। – गलत

हालांकि मासिक धर्म के बंद हो जाने के बाद स्त्रियां अंडाणु उत्पन्न करना बंद कर देती हैं, लेकिन अनेक पुरुष जीवन भर शुक्राणु उत्पन्न करना जारी रखते हैं।

संभोग नहीं करना जन्म-नियंत्रण का एकमात्र ऐसा तरीका है जो 100% कारगर है। – सही

लिंग-योनि वाला संभोग नहीं करना और शुक्राणु को योनि अथवा गुदा के संपर्क में नहीं आने देना गर्भावस्था को संपूर्णतः रोकने के एकमात्र तरीके हैं।

कंडोम का यदि नियमित रूप से और सही ढंग से इस्तेमाल किया जाए, तो ये गर्भधारण करने से प्रभावी सुरक्षा प्रदान करते हैं।

– सही

कंडोम का सही ढंग से इस्तेमाल करने पर ये गर्भधारण से बहुत अच्छी सुरक्षा प्रदान करते हैं। लेकिन अनेक लोग कंडोम का गलत इस्तेमाल करते हैं, जिसके परिणामस्वरूप इसके इस्तेमाल की सामान्य प्रभाविता 86% रह जाती है।

असुरक्षित संभोग करने के बाद गर्भधारण के खतरे को कम करने के लिए स्त्री आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियां ले सकती हैं।

– सही

जब गर्भनिरोधक उपाय असफल रहे या इसका इस्तेमाल नहीं किया जाए, तो गर्भधारण के खतरे को कम करने के लिए आपातकालीन गर्भनिरोधक उपाय का इस्तेमाल करना कारगर तरीका होता है। आपातकालीन गर्भनिरोधक का इस्तेमाल तब करना चाहिए जबकि कोई दंपति गर्भनिरोधक का इस्तेमाल करना भूल जाए, कंडोम फट जाए, डायफ्राम अपनी जगह से हट जाए, आई.यू.डी. बाहर निकल जाए, या स्त्री अपनी जन्म-नियंत्रण गोलियां लेना भूल जाए, या किसी स्त्री का बलात्कार हो जाए।

जिस पुरुष ने पहले कभी संभोग नहीं किया है उसके लिए गर्भधारण से बचने का एक कारगर तरीका यह है कि वह स्खलन से पहले लिंग को योनि से बाहर निकाल ले। – गलत

लिंग को स्खलन से पहले योनि से बाहर निकाल लेने के प्रभावी इस्तेमाल के लिए पुरुष के पास स्खलन के दौरान स्वयं पर बहुत अधिक नियंत्रण होना चाहिए। लिंग-योनि संभोग में अनुभव नहीं रखने वाले व्यक्ति के लिए स्खलन से पर्याप्त समय पहले योनि से लिंग को बाहर निकाल लेना बहुत कठिन होगा।

पुरुष के लिए कभी-कभी लिंग का उत्तेजित न होना या लिंग की कठोरता को कायम नहीं रख पाना सामान्य बात है। सही

कभी-कभी किसी पुरुष को लिंग के उत्तेजित होने या लिंग की कठोरता को कायम रखना कठिन हो सकता है। थकान, बीमारी या घबराहट की स्थिति में ऐसा हो सकता है, या यह कुछ खास दवाओं का एक दुष्प्रभाव भी हो सकता है। यह जरूरी नहीं कि इसका मतलब यह हो कि उसमें शारीरिक या भावनात्मक रूप से कोई गड़बड़ी है। इस बात की ज्यादा संभावना है कि किसी दूसरे समय पर उसका लिंग उत्तेजित हो जाए या लिंग की कठोरता को कायम रहे।

गहरी नींद से जागने के परिणामस्वरूप सुबह के समय लिंग में उत्तेजना-युक्त तनाव हो सकता है। सही

जब पुरुष गहरी नींद की स्थिति में होता है तो लिंग में उत्तेजना—युक्त तनाव आ सकता है। ऐसा होने के लिए यह जरूरी नहीं कि वह संभोग से जुड़ा सपना ही देख रहा हो या ऐसा कोई सपना देखा हो। दरअसल, पुरुष को रात के दौरान कई बार लिंग में उत्तेजना—युक्त तनाव हो सकता है। कई बार पुरुष जब कोई सपना देखते हुए सुबह उठते हैं, तो उनका लिंग उत्तेजना—युक्त तनाव की स्थिति में होता है। इसका पुरुष के सपने या उसकी वर्तमान यौन संबंधी चाहत से कुछ भी लेना देना नहीं होता है।

अधिक लंबा लिंग महिलाओं को छोटे लिंग की अपेक्षा ज्यादा संतुष्ट करता है। (गलत) स्त्री की योनि का शुरुआती तिहाई हिस्सा सबसे ज्यादा संवेदनशील होता है। इसलिए अनेक महिलाएं बताती हैं कि लिंग को योनि में डालने के दौरान लिंग की लंबाई से उनकी यौन संबंधी उत्तेजना या संतुष्टि पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

पुरुष अपने स्खलनों को जितनी देर चाहे उतनी देर रोक सकने में सक्षम होते हैं। (गलत)

पुरुष के यौन प्रत्युत्तर चक्र में एक बिंदु ऐसा आता है जब वह स्खलन को रोक पाने में अक्षम होता है। यह उन पति—पत्नियों के लिए भी कभी—कभी चुनौतीपूर्ण हो सकता है, जो परिवार नियोजन की विधि के रूप में स्खलन से पहले लिंग को बाहर निकाल लेने के तरीके पर निर्भर कर रहे होते हैं। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि पुरुष अपनी यौन संबंधी इच्छाओं या चाहतों को नियंत्रित नहीं कर सकता है या वह यौन रूप से उत्तेजित हो जाने पर यौन संबंधी गतिविधि को रोक नहीं सकता है।

यौन संबंध वाली प्रश्नोत्तर या क्विज़

नीचे दी गई तालिकाओं को काट लें और प्रश्नोत्तर अथवा क्विज़ के लिए उनका इस्तेमाल करने के लिए उन्हें मिला लें। प्रतिभागियों से दो—दो के समूह बनाने को कहें। प्रत्येक समूह को एक—एक कथन दें और उनसे इस पर आपस में 5 मिनट तक चर्चा करने को कहें। नीचे दी गई सूची से अधिकतम पांच कथन लें।

इसके बाद, प्रत्येक कथन को लें और समूह को उसका जवाब देने दें। प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उनके कोई प्रश्न हैं। अगर सवाल पूछे जाते हैं तो उनके जवाब दें और फिर अगले प्रश्न पर बढ़ जाएं। इस प्रक्रिया को तब तक जारी रखें जब तक कि सभी प्रश्नों के जवाब नहीं दे दिए जाते।

यहां काटें -----

कथन/प्रश्न	जवाब	व्याख्या
किसी लड़की को पहली बार मासिक धर्म हो जाने के बाद, अगर वह संभोग करती है तो वह गर्भवती हो सकती है।	सही	जब किसी लड़की को पहली बार मासिक धर्म होने लगते हैं, तो इसका अर्थ यह है कि उसके प्रजनन अंगों ने काम करना आरंभ कर दिया है और अब वह गर्भ धारण कर सकती है। लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि वह मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक रूप से बच्चा पैदा करने के लिए तैयार हो गई है।

यहां काटें -----

कथन/प्रश्न	जवाब	व्याख्या
किसी लड़की के लिए मासिक धर्म की अवधि के दौरान स्नान करना अस्वास्थ्यकर होता है।	गलत	मासिक धर्म के दौरान किसी लड़की द्वारा सामान्य गतिविधियां नहीं करने के कोई कारण नहीं हैं। दरअसल, उसे व्यक्तिगत साफ-सफाई तो रखनी ही चाहिए।

यहां काटें -----

कथन/प्रश्न	जवाब	जवाब की व्याख्या
किसी लड़के को जब भी लिंग में उत्तेजना-युक्त तनाव महसूस हो, तो उसे अवश्य संभोग करना चाहिए, वरना यह उसके स्वास्थ्य के लिए नुकसानदेह होता है।	गलत	किसी लड़के को लिंग में उत्तेजना-युक्त तनाव महसूस होते ही संभोग नहीं करना एकदम सामान्य बात है और इसके कोई नुकसानदेह प्रभाव नहीं होते हैं। कभी-कभी यौन रूप से बहुत उत्तेजित होने पर किसी लड़के को परेशानी महसूस हो सकती है लेकिन कुछ समय बाद उसका लिंग ढीला पड़ जाता है। जैसे ही वह तनावमुक्त होता है और अपना ध्यान दूसरी चीजों की तरफ मोड़ता है तो सामान्यतः यह स्थिति दूर हो जाती है।

यहां काटें -----

यहां काटें -----

कथन/प्रश्न	जवाब	व्याख्या
मासिक धर्म गंदा होता है।	गलत	किसी लड़की या स्त्री के जीवन में मासिक धर्म सामान्य शरीर-शास्त्रीय प्रक्रिया का अंग होता है। इस प्रक्रिया में गर्भाशय को निषेचित अंडे के लिए और भ्रूण की वृद्धि के लिए तैयार करना शामिल होता है। यदि निषेचन नहीं होता है तो गर्भाशय की आंतरिक झिल्लियां फट जाती हैं और खून तथा बिना निषेचित डिंबों के साथ बाहर निकल जाती हैं। इसे मासिक धर्म कहते हैं और यह एक सामान्य प्रक्रिया होता है। यह गंदा नहीं होता है।

यहां काटें -----

कथन/प्रश्न	जवाब	व्याख्या
रात के समय होने वाले अनचाहे स्खलनों से पुरुष कमजोर हो जाते हैं।	गलत	रात के समय होने वाले अनचाहे स्खलन, हस्तमैथुन या संभोग एकदम सामान्य बात होती है और नुकसानदेह नहीं होता है। इससे लड़के कमजोर नहीं होते हैं।

यहां काटें -----

कथन/प्रश्न	जवाब	व्याख्या
हस्तमैथुन सामान्य और स्वस्थ होता है।	सही	यह एक सामान्य यौन गतिविधि होती है जिसका इस्तेमाल पुरुष और स्त्रियां दोनों ही करते हैं और यह किसी भी रूप में नुकसानदेह नहीं होता है। इसमें यौन-सुख पाने के लिए जननांगों को स्वयं ही उत्तेजित किया जाता है।

यहां काटें -----

कथन/प्रश्न	जवाब	व्याख्या
शुक्राणु की एक बूंद खून की 20 बूंदों के बराबर होती है। इसलिए शुक्राणु निकलने से शरीर कमजोर होता है और इसलिए ऐसा करने से बचना चाहिए।	गलत	शुक्राणु का रक्त से कोई संबंध नहीं होता है और इसके निकलने से कोई कमजोरी नहीं होती है। शुक्राणु शरीर से निकलने के लिए ही होते हैं।

यहां काटें -----

कथन/प्रश्न	जवाब	व्याख्या
यदि पहली बार संभोग करने के दौरान लड़की को रक्तस्राव नहीं होता है, तो इसका मतलब है कि वह कुंवारी नहीं है।	गलत	यह माना जाता है कि हाइमन या योनिच्छद (योनि की झिल्ली) का संबंध लड़की के कुंवारेपन से होता है। लेकिन यह सच नहीं है, क्योंकि यह सिर्फ संभोग के कारण ही नहीं फटती है, बल्कि साइकिल चलाने, दौड़ने, कूदने आदि जैसी शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने के कारण भी फटती है। कुछ मामलों में हो सकता है कि लड़की में यह उपस्थित नहीं हो। परिभाषा के अनुसार, कुंवारी लड़की वह होती है जिसकी हाइमन या योनिच्छद (योनि की झिल्ली) फटी न हो। जब कोई लड़की पहली बार संभोग करती है, तो योनिच्छद (योनि की झिल्ली) खिंचती है और फट जाती है और इससे थोड़ी परेशानी होती है और खून निकलता है। चूंकि अलग-अलग स्त्रियों में योनि-छिद्र का आकार, बनावट और स्वरूप भिन्न-भिन्न होता है, इसलिए इसके फटने से होने वाली परेशानी और रक्तस्राव भी भिन्न-भिन्न होगा। लेकिन ऐसे मामले भी होते हैं जबकि कोई लड़की कुंवारी होती है फिर भी उसमें योनिच्छद (योनि की झिल्ली) नहीं होता है, और हो सकता है कि इतनी लचीली हो कि पहले संभोग में इससे रक्तस्राव न हो। अन्य मामलों में, शल्यक्रिया, चोट, हस्तमैथुन या अत्यधिक शारीरिक गतिविधि के कारण योनिच्छद (योनि की झिल्ली) फट सकती है जबकि लड़की कुंवारी ही हो।

इस सत्र के लिए आवश्यक सामग्री

- चार्ट पेपर
- परिवार नियोजन के बारे में झूठ और सच वाला कागज
- यौन संबंध से जुड़ी झूठी बातों और गलत अवधारणाओं वाले प्रश्न-उत्तर के कागज

दिन 2 सत्र 3

हस्तक्षेप सत्र 4 : संभोग और संभोग सुख के बारे में बात करना

समय – 90 मिनट

उद्देश्य

सत्र के समाप्त होने पर, प्रतिभागी निम्नलिखित में सक्षम हो जाएंगे :

- उन कारकों का वर्णन करने में जो लोगों को संभोग और संभोग के आनंद के बारे में बात करने से रोकते हैं
- संभोग और संभोग के आनंद के बारे में बात करने के महत्व की चर्चा करने में
- “संभोग कर रहा/रही हूँ” का क्या अर्थ है इसे परिभाषित करना
- पुरुषों और स्त्रियों के लिए सामान्य संभोग के विकल्पों पर चर्चा करना

प्रदान की गई जानकारी पर टिप्पणी

अच्छे संचार के अर्थ को रेखांकित करके बताएं :

1. ईमानदारी भरी दिलचस्पी दिखाना
2. खुलेपन और समझदारी को व्यक्त करना
3. समस्या को सुनना और उसे समझने का प्रयास करना
4. जब बात करने की जरूरत नहीं हो, तब शांत रहना
5. तुरंत समाधान प्रस्तुत करने के बजाय, किसी समस्या पर सावधानीपूर्वक विचार करना और विचारों को साझा करना

यह स्वीकार करना महत्वपूर्ण है कि यौन संबंधों के मामलों पर चर्चा करने में प्रतिभागियों को भय और परेशानी महसूस हो सकती है। इस अभ्यास का एक उद्देश्य प्रतिभागियों के उन दायरों को विस्तारित करना है जिनमें वे सहज महसूस करते हैं, और उन्हें खुलकर अपनी बात रखने का अभ्यास करने के लिए एक सुरक्षित क्षेत्र प्रदान करना है। जो चीजें पहले असंभव जान पड़ती हैं जब हम स्वयं उन्हें करने का एक बार अभ्यास कर लेते हैं, और हम दूसरों को उस इच्छित व्यवहार को अपनाते हुए देखते हैं तो वे कम डरावनी लगती हैं।

खुषी या आनंद, सामान्यतः, अपने आप में कोई बुरी चीज नहीं होती है। हमें अपने परिवार से, अपने काम को अच्छी तरह करने से, स्वयं को कलात्मक ढंग से अभिव्यक्त करने से, और इसी तरह की अन्य बातों से सुख मिलता है। इन चीजों में सुख प्राप्त करना कोई शर्म की बात नहीं है; इसी तरह, संभोग सुख को भी आपत्तिजनक या शर्मनाक नहीं समझा जाना चाहिए। परंपरा, संस्कृति और शिक्षा अक्सर हमें बताती हैं कि संभोग के बारे में बात करना प्रतिबंधित या शर्मनाक है। चूंकि यह प्रतिबंधित है, इसलिए हमें पूरी जानकारी नहीं मिल पाती है, और हम इस संबंध में शर्म का अहसास लिए हुए बड़े होते हैं। हम बाध्य हो जाते हैं कि अपने मित्रों, किताबों या कोई भी स्रोत जो हमें मिल जाए उससे जानकारी के कतरे प्राप्त करें, जो हो सकता है कि सही नहीं हो।

हम यौन संबंधी बातों को किस ढंग से व्यक्त करते हैं इसका निर्धारण अक्सर हमारे जेन्डर द्वारा होता है। पुरुषों के बारे में अक्सर यह मानकर चला जाता है कि यौन संबंधों के मामले में अनियंत्रित होते हैं, जबकि स्त्रियों से अपना कौमार्य बचाए रखने और शुद्धता हेतु प्रतिष्ठा की रक्षा करने की अपेक्षा की जाती है, और उनसे इस बात को इंकार करने की अपेक्षा की जाती है कि उन्हें संभोग सुख महसूस होता है। अनेक स्थानों में, यह माना जाता है कि स्त्री या पुरुष की यौनेच्छा अनियंत्रणीय होती है। उदाहरण के लिए, यदि कोई पुरुष किसी स्त्री का बलात्कार करता है, तो यह मान लिया जाता है कि वह अपनी यौनेच्छा को नियंत्रित नहीं कर पाया होगा।

संभोग हमारे रोजमर्रा के जीवन का एक हिस्सा है, लेकिन तब भी हम इसके बारे में सार्वजनिक रूप से कभी भी बात नहीं करते हैं। संवाद का यह अभाव इसे गुप्त बना देता है, और इसे शर्मनाक, दुष्टता समझा जाता है। यहां तक कि जिन स्थितियों में संभोग के बारे में बात करना एकदम सामान्य होना चाहिए (उदाहरण के लिए, किसी रोगी द्वारा अपने डॉक्टर से बात करना, या माता-पिता द्वारा अपने बच्चे से बात करना), तब भी हम असहज महसूस करते हैं।

दूसरी तरफ, ऐसे कुछ कार्यों को जिनकी सामाजिक स्तर पर आलोचना की जानी चाहिए (उदाहरण के लिए, बच्चों के साथ यौन दुर्व्यवहार, घरेलू हिंसा, बलात्कार, सगोत्र व्याभिचार, मानव तस्करी, आदि) उन्हें बने रहने दिया जाता है क्योंकि हम इनके बारे में खुलकर चर्चा नहीं करते हैं; हम यह मान लेते हैं कि वे मौजूद नहीं हैं, और समस्या बनी रहती है।

कभी-कभी निजी मसलों को सार्वजनिक दायरों में लाना महत्वपूर्ण होता है। उनके बारे में बात करके, हम बदलाव कर सकते हैं।

संभोग स्वाभाविक और सामान्य होता है; इसमें शर्म जैसी कोई बात नहीं है। एक समाज के रूप में जब हम संभोग के बारे में खुलकर और स्पष्ट रूप से बात करना सीखते हैं, तो लोगों को संभोग के सुरक्षित अभ्यासों के बारे में बेहतर जानकारी मिलती है।

प्रक्रिया

गतिविधि 1 – 15 मिनट

प्रतिभागियों को तीन-तीन के समूहों में बांट दें। प्रत्येक समूह को फ्लिप-चार्ट पेपर पर दिए गए प्रश्नों के जवाब तैयार करने के लिए 15 मिनट का समय दें : हमारे व्यक्तिगत जीवन में संभोग और संभोग सुख के बारे में बात करना हमारे लिए क्यों महत्वपूर्ण है?

प्रत्येक समूह से उनके जवाब को दीवार पर टांग देने को और अपने जवाब को संपूर्ण समूह के लिए जोर से पढ़ने को कहें। असमंजस या गलत समझदारी वाले किसी भी बिंदु को स्पष्ट करते चले।

कुछ संभावित जवाब :

- सुख को अंतर्राष्ट्रीय रूप से सभी इंसानों के यौन अधिकार के रूप में मान्यता प्राप्त है।
- संभोग अत्यंत सुख का एक स्रोत हो सकता है।
- संभोग मानव के प्रजनन का स्रोत होता है।
- संभोग करने के प्राथमिक उत्प्रेरकों में से एक है संभोग का सुख।
- हालांकि सुख या आनंद एक अच्छी चीज़ है, लेकिन संभोग के अनेक अलग-अलग नकारात्मक परिणाम भी हो सकते हैं (अनचाहा गर्भधारण, एस.टी.आई., एच.आई.वी., हिंसा, नियंत्रण, आदि); फिर भी सुख को गंवाए बिना इन जोखिमों को नियंत्रित किया जा सकता है।
- सुख के बारे में चर्चा करने से हमें सुरक्षित ढंग से संभोग करने के नए तरीके विकसित करने में मदद मिलती है।
- संभोग के बारे में खुली चर्चा से लोगों को बेहतर जानकारी प्राप्त करने और संभोग के बारे में बेहतर फैसले लेने में मदद मिलती है।
- संभोग का सुख पाने का प्रयास करना एक बुनियादी मानवीय व्यवहार है, इस बात को मान लिए जाने पर यह कम 'गंदा' या कम 'असामान्य' लगता है।
- संभोग के सुख के बारे में खुले रूप से बात करके, हम दूसरे लोगों के सामने सकारात्मक व्यवहार का आदर्श प्रस्तुत करते हैं कि इस विषय पर भी ज्यादा खुलकर बात की जाए।
- हम इस बात से इंकार नहीं कर सकते हैं कि मानव के प्रजनन में संभोग का सुख एक महत्वपूर्ण कारक है।

गतिविधि 2 – 40 मिनट

प्रतिभागियों को जोड़ों में बांट दें। चूंकि यह सिर्फ पुरुषों का समूह है, इसलिए प्रतिभागियों से कहें कि कुछ पुरुष स्त्रियों की भूमिका अदा करेंगे। उन्हें समझाएं कि हर जोड़े के लिए नीचे बताए गए के अनुसार एक अलग परिदृश्य होगा। प्रत्येक जोड़े को दिए गए परिदृश्य के अनुसार ही भूमिका निभानी है। अपनी भूमिका की तैयारी करने के लिए उन्हें 10 मिनट का समय दिया जाएगा। परिदृश्य में पुरुष को स्त्री की भूमिका निभानी चाहिए, और स्त्री को पुरुष की भूमिका निभानी चाहिए।

पहला जोड़ा : स्त्री कंडोम का इस्तेमाल नहीं करना चाहती क्योंकि उसे लगता है कि इससे संभोग का सुख कम हो जाता है। पुरुष को बात करनी चाहिए कि कंडोम क्यों और कैसे आनंददायक हो सकते हैं।

दूसरा जोड़ा : पुरुष परेशान है क्योंकि उसकी साझीदार जल्दी-जल्दी संभोग करना चाहती है।

तीसरा जोड़ा : स्त्री अपने साझीदार से यह जानना चाहती है कि कौन-सी चीज उसे संभोग का सुख देती है।

चौथा जोड़ा : पुरुष अपने साझीदार के सामने यह स्वीकार नहीं करना चाहता कि यदि उसके बहुत सारे बच्चे नहीं होते हैं तो उसके मर्द होने पर सवाल खड़े हो जाएंगे।

पांचवा जोड़ा : पुरुष अपने साझीदार से यह सुनकर चौंक जाता है कि उसकी साझीदार कंडोम का इस्तेमाल शुरू करना चाहती है, क्योंकि इस जोड़े ने पहले कई मौकों पर बिना कंडोम के संभोग किया है।

यदि आपके पास ज्यादा प्रतिभागी हैं, तो आप और अधिक परिदृश्यों पर विचार कर सकते हैं, या आप एक से अधिक जोड़ों को एक ही परिदृश्य दे सकते हैं।

जोड़ों को उनके द्वारा निर्भाई जाने वाली भूमिका का अभ्यास करने के लिए 10 मिनट का समय दें, इसके बाद उनमें से कुछ को संपूर्ण समूह के सामने प्रदर्शन करने के लिए आमंत्रित करें (प्रदर्शनों के लिए 10 मिनट का समय होगा)।

- क्या समूह में किसी व्यक्ति ने पारंपरिक लैंगिक भूमिकाओं को चुनौती दी, या ऐसे ढंग से बात की जो किसी खास जेन्डर के लिए सामान्य नहीं है?

चर्चा 20 मिनट

आरंभिक बिंदु के रूप में इन 2-3 प्रश्नों का इस्तेमाल करते हुए समूह के साथ चर्चा आरंभ करें; जहां उचित लगे दिलचस्पी जगाने वाले अन्य प्रश्न पूछें। समूह के अंदर विचार-विमर्श को प्रोत्साहित करें, और उठने वाले मसलों पर चर्चा करने के लिए कुछ समय दें।

- क्या विपरीत जेन्डर की भूमिका को निभाना कठिन था? एक अलग नजरिए से बात करने की कोशिश करके आपने क्या सीखा?
- जब हम 'यौन संबंध' कहते हैं तो इससे हमारा क्या मतलब होता है? क्या यौन संबंध बनाने को परिभाषित करने के कोई अन्य तरीके हैं? क्या बिना शारीरिक संपर्क के यौन संबंध बनाना संभव है? इसके लिए हम किन शब्दों का इस्तेमाल करते हैं?
- अपने साझीदार के साथ यौन संबंध के बारे में ज्यादा खुलकर बात करना कैसा रहेगा? क्या इससे साथ मिलकर परिवार नियोजन के बारे में निर्णय लेना ज्यादा आसान होगा? क्या यह आपके संबंध को बेहतर बनाएगा? इसका आपके या आपके साझीदार के स्वास्थ्य पर कैसा प्रभाव पड़ेगा?
- संभोग के सुख के बारे में की जाने वाली चर्चा परिवार नियोजन से संबंधित फैसले करने के क्षेत्र में कैसे प्रवेश करती है? किसका सुख ज्यादा महत्वपूर्ण है?
- कौन-सी चीज लोगों को संभोग और संभोग के सुख के बारे में बात करने से रोकती है?
- किन स्थितियों में संभोग और संभोग के सुख के बारे में बात करना स्वीकार्य होता है?
- भले ही संभोग और संभोग के सुख के बारे में बात करना सामान्य न हो (कठिन, प्रतिबंधित, अजीब, आदि हो), लेकिन यह महत्वपूर्ण क्यों है? (सुझाएं : अधिक स्वस्थ संबंध; परिवार नियोजन/एस.टी.आई. से सुरक्षा)
- क्या समूह में किसी ने पारंपरिक लैंगिक भूमिकाओं को चुनौती दी, या ऐसे ढंग से बात की जो किसी खास जेन्डर के लिए सामान्य नहीं है?
- कंडोम के इस्तेमाल को उचित ठहराने के लिए आनंद या सुख का इस्तेमाल कैसे किया गया था?

प्रतिभागियों को उनके द्वारा किए गए प्रयासों के लिए धन्यवाद दें, और एक खुला दिमाग रखने के लिए उन्हें बधाई दें। उन्हें सहज महसूस करने के उनके व्यक्तिगत दायरों को विस्तारित करना जारी रखने और संभोग तथा संभोग के सुख के बारे में अपने साझीदारों से ज्यादा खुलकर बात करने के लिए प्रोत्साहित करें। प्रत्येक प्रतिभागी को कागज के टुकड़े दें और उन्हें यह लिखने के लिए आमंत्रित करें कि इस अभ्यास के बाद संभोग और संभोग के सुख के बारे में उनकी समझदारी में कैसे बदलाव आया। साथ ही उनसे यह लिखने को भी कहें कि इस अभ्यास में भाग लेने के परिणामस्वरूप इस सप्ताह वे अपने जीवन में कौन-सा एक कदम उठाने वाले हैं या कौन-सा एक बदलाव लाने वाले हैं। किसी से भी कागज पर अपना नाम लिखने को नहीं कहें, ताकि यह बेनाम रहे। सबके द्वारा लिखने का काम कर लेने पर कोई भी व्यक्ति स्वेच्छा से अपनी लिखी बात पर अपने विचार समूह के साथ बोलकर बांट सकता है।

आवश्यक सामग्री

- चार्ट पेपर, मार्कर, चिपक जाने वाले पोस्ट इट कागज
- कंडोम के नमूने; कंडोम के इस्तेमाल से संबंधित चार्ट

दिन 2 सत्र 4 : सुबह के सत्रों पर चर्चा और समाहार

समय : 90 मिनट

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अग्रिम तैयारी : कुछ नहीं

उद्देश्य : आज की गतिविधियों पर चर्चा करना और कल के लिए योजना बनाना।

जानकारी-प्रदाता के लिए निर्देश :

1. "आज हमने सीखा कि यौन संबंध क्या होते हैं और यौन संबंध के बारे में कौन-सी बातें झूठी हैं। साथ ही हमने परिवार नियोजन तथा पुरुष प्रजनन प्रणाली से जुड़ी झूठी बातों के बारे में भी बात की। साथ ही हमने अपने साझीदार के साथ परिवार नियोजन, गर्भावस्था और परिवार के आदर्श आकार के बारे में बातचीत करने के महत्व पर भी बात की। हमने रघु और पिंगी की कहानी सुनी और पति-पत्नी के बीच बातचीत न होने के परिणामों के बारे में जाना और यह भी जाना कि कैसे इसके कारण अनचाहा गर्भधारण हो सकता है।"
2. "कल हम लोग परिवार नियोजन के महत्व और परिवार नियोजन की विविध विधियों के बारे में बात करेंगे। साथ ही हम आपको पुरुष और स्त्री की प्रजनन प्रणालियों के बारे में एक बुनियादी समझदारी भी प्रदान करेंगे।"
3. यदि आज के सत्रों या कल के बारे में कोई प्रश्न हों, तो पूछें।

दिन 3

सत्र 1 : आपके लिये परिवार नियोजन के विकल्प : कंडोम और परिवार नियोजन

की स्थाई विधियां, इनके दुष्प्रभाव, फायदे। पुरुष और महिला के प्रजनन अंग

सत्र 2 : चर्चा और समीक्षा

सत्र 3 : आपके लिये परिवार नियोजन के विकल्प : महिलाओं हेतु विधियां,

दुष्प्रभाव, फायदे

सत्र 4 : चर्चा और समाहार

दिन 3 सत्र 1

सत्र 1 : आपके लिये परिवार नियोजन के विकल्प : कंडोम और परिवार नियोजन की स्थाई विधियां, इनके दुष्प्रभाव, फायदे। पुरुष और महिला के प्रजनन अंग

समय – 90 मिनट

उद्देश्य

सत्र के समाप्त होने पर, प्रतिभागी निम्नलिखित में सक्षम हो जाएंगे :

- स्त्री की प्रजनन प्रणाली के विभिन्न अंगों और उनके कार्यों के बारे में बताएं
- पुरुष की प्रजनन प्रणाली के विभिन्न अंगों और उनके कार्यों के बारे में बताएं
- पुरुष कंडोम और परिवार नियोजन की स्थाई विधियों, उनके दुष्प्रभावों और फायदों के बारे में बताएं

प्रदान की गई जानकारी पर टिप्पणी

अधिकांश युवा पुरुष अपने शरीरों के बारे में ज्यादा नहीं जानते, और न ही यह समझते हैं कि अपने शरीर के बारे में समझन अति आवश्यक है। अनेक युवा पुरुष सिर्फ अपने जननांगों (जैसे, लिंग का उत्तेजित होना) की क्रियाप्रणाली के बारे में जानते हैं। अपने स्वयं के शरीरों और इसकी कार्यप्रणाली के बारे में ज्ञान का यह अभाव उनके साफ-स्वच्छ रहने पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। पुरुषों को स्त्री के प्रजनन अंगों के बारे में भी बहुत कम जानकारी होती है, इसलिए उनके लिए यह जानना अति आवश्यक है कि गर्भधारण कैसे होता है, गर्भधारण करने से बचने के लिए कौन-से कदम उठाए जा सकते हैं, गर्भावस्था को कैसे नियोजित किया जा सकता है, आदि।

(पर्चा 6)

जब हम पुरुष प्रजनन अंगों के बारे में बात करेंगे, तब हम इसके साथ पुरुष के लिए उपलब्ध परिवार नियोजन की विधियों के बारे में भी बात करेंगे।

प्रक्रिया

गतिविधि 1 : 30 मिनट

1. गतिविधि को शुरू करने से पहले, पुरुष और स्त्री के प्रजनन अंगों के नाम वाले कार्ड प्रतिभागियों को बांटें (पर्चा 7)।
2. प्रतिभागियों को दो टीमों में बांटें और उनसे प्रत्येक टीम के लिए एक नाम का चुनाव करने को कहें।
3. पुरुष और स्त्री के विभिन्न प्रजनन अंगों के नाम लिखकर उन्हें एक झोले में डालें।
4. बताएं कि टीम का प्रत्येक व्यक्ति झोले से एक नाम लेगा और उसे कार्ड पर लिखे नाम को दूसरी टीम वाले समझ सकें इसके लिए स्वांग करना होगा या कोई शब्द पहेली रचनी होगी ताकि दूसरी टीम वाले अंदाजा लगा सकें कि कौन-सा जननांग चुना गया है, यह पुरुष जननांग है या स्त्री जननांग। दूसरे खेलों से यह इस रूप में अलग है कि अगर स्वांग करने या पहेली बुझाने वाली टीम को एक अंक सिर्फ तभी मिलेगा जब उसकी बात को दूसरी टीम समझ जाती है। उन्हें यह भी बताएं कि जो टीम अंग की तरफ इशारा करेगी या पहेली सुझाने अथवा स्वांग करने के बजाय अंग का नाम लिखेगी या बोलेगी उसे अंक गंवाने होंगे।
5. इसके बाद जिस व्यक्ति ने उस खास अंग के लिए स्वांग किया था वह नाम-चिह्नंकित कार्डों की मदद से बताएगा कि वह अंग कहां स्थित होता है।

6. कौन-सी टीम पहले जाएगी इसका फैसला सिक्का उछालकर करें। यह खेल तब तक जारी रहेगा जब कि झोले में रखे सारे नाम खत्म नहीं हो जाते।
7. अंकों को बोर्ड पर लिखें और कार्यशाला में उठने वाले किन्हीं भी दिलचस्प बिंदुओं पर (प्रतिस्पर्द्धा, सहभागिता, आदि) टिप्पणी करें।
8. जीतने वाली टीम को कोई ईनाम दें : कुकीज़, चॉकलेट या दूसरी कोई भी चीज़ जो स्थानीय रूप से उपलब्ध हो।

चर्चा हेतु प्रश्न

- किन जननांगों का अनुमान लगाना सबसे ज्यादा कठिन था? क्यों?
- कौन-से ऐसे नाम थे जिनके बारे में आप पहले से जानते थे?
- क्या आपके खयाल से पुरुष के अंदरूनी और बाहरी जननांगों के नाम और उनकी कार्यप्रणाली के बारे में जानना महत्वपूर्ण है? क्यों?
- क्या अधिकांश पुरुष इन चीज़ों के बारे में जानते हैं? क्यों या क्यों नहीं?

आवश्यक सामग्री

- पुरुष और स्त्री के सभी जननांगों के नाम झोले में डालें
- पुरुष और स्त्री जननांगों के चिन्हांकित कार्डों वाले पर्चे
- पुरुष और स्त्री प्रजनन प्रणालियों के कैनवस चार्ट
- चार्ट पेपर्स
- मार्कर

गतिविधि 2 : 60 मिनट

उद्देश्य

गतिविधि के समाप्त होने पर प्रतिभागी, निम्नलिखित समझने में सक्षम होंगे :

- गर्भ-निरोधक क्या होते हैं
- गर्भावस्था से बचने के क्या तरीके हो सकते हैं
- गर्भ-निरोधकों का इस्तेमाल करने में पुरुष की भागीदारी, इनमें पुरुषों द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली जन्म-नियंत्रण की विधियां शामिल हैं।

प्रदान की गई जानकारी पर टिप्पणी

यदि संभव हो तो इस सत्र में बताई जाने वाली प्रत्येक विधि के नमूने लाएं। प्रत्येक विधि के बारे में चर्चा करते समय, संभावित फायदों और इनकी सीमाओं, दोनों के बारे में चर्चा करें, और साथ ही प्रत्येक विधि से जुड़ी सांस्कृतिक और व्यक्तिगत मान्यताओं पर भी चर्चा करें।

प्रशिक्षक के बात करने के बिंदु (पर्चा 8)

गर्भ धारण करने के लिए, पहले शुक्राणुओं को डिम्बों के साथ मिलन करना होता है, इसके बाद डिम्ब को गर्भाशय की दीवार पर चिपकना होता है। गर्भावस्था को नियोजित करने या रोकने में सहायता के लिए सुरक्षित, सस्ते और आसानी से इस्तेमाल किए जाने वाले गर्भ-निरोधकों के विकल्प उपलब्ध हैं। प्रत्येक व्यक्ति या दंपति अपनी पसंद और सुविधा के अनुसार एक विधि का चुनाव कर सकता/सकती है। हमारे जीवन में मुख्यतः तीन ऐसे मौके आते हैं जब हमें गर्भनिरोधक उपायों के बारे में सोचने की जरूरत होती है :

1. पहला बच्चा होने से पहले : आदर्श रूप से प्रत्येक व्यक्ति को यह सोचना चाहिए कि पहली बार संभोग करते समय, विवाह से पहले या इसके बाद, उन्हें कौन-सी गर्भनिरोधक विधि का इस्तेमाल करना चाहिए। दंपति को अपनी पहली संतान को सिर्फ तभी जन्म देना चाहिए जबकि वे उसे जन्म देना चाहते हों और जब वे इसके लिए शारीरिक, मानसिक और वित्तीय रूप से तैयार हों। इसलिए उन्हें उस गर्भ-निरोधक उपाय के बारे में फैसला करना चाहिए जिसका वे इस्तेमाल करना चाहते हों और इसका निरंतर और सही ढंग से तब तक इस्तेमाल करना चाहिए जब तक कि वे बच्चा पैदा करने के लिए तैयार न हो जाएं।

2. पहला बच्चा होने के बाद : पहले बच्चे के जन्म के बाद, अधिकांश दंपतियों को दूसरे बच्चे को जन्म देने से पहले कुछ समय इंतजार करना चाहिए। बच्चों के जन्म में अंतर रखना मां के स्वास्थ्य के लिए और साथ ही भावी संतान के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है, और यह पहले बच्चे के स्वास्थ्य और विकास के लिए भी जरूरी है। दो बच्चों के जन्म के बीच कम से कम तीन साल का अंतर होना चाहिए। चूंकि एक स्त्री प्रसव के 4 से 6 सप्ताह बाद गर्भवती हो सकती है, इसलिए किसी दंपति को जल्दी से जल्दी अपनी पसंद के गर्भ-निरोधक उपाय पर फैसला करना चाहिए और बच्चे को जन्म देने के 4 सप्ताह बाद इसका इस्तेमाल करना आरंभ कर देना चाहिए।

3. परिवार के पूरा हो जाने के बाद : अधिकांश दंपतियों को पता होता है कि उन्हें कितने बच्चे चाहिए। इसलिए परिवार के पूरा होते ही यह जरूरी है कि दंपति परिवार नियोजन की एक उपयुक्त विधि का चुनाव कर लें। यह फैसला करने में देर नहीं करनी चाहिए, वरना आपको एक और बच्चे की जिम्मेदारी उठानी पड़ सकती है।

प्रक्रिया

सत्र का सारांश : 60 मिनट

परिचय (5 मिनट) : प्रतिभागियों को यह बताएं कि किन्हीं खास गर्भ-निरोधक उपायों के बारे में चर्चा आरंभ करने से पहले गर्भ-निरोधक क्या होते हैं और ये कैसे काम करते हैं इसे समझना महत्वपूर्ण है। इस सत्र में आप यह सीखेंगे कि गर्भ-निरोधक क्या होते हैं, आपको पुरुषों द्वारा इस्तेमाल किए जाने वाले गर्भ-निरोधक उपायों, जैसे कि कंडोम, पुरुष नसबंदी, का एक बहुत बुनियादी परिचय दिया जाएगा। आप इस जानकारी का इस्तेमाल सामूहिक सत्रों में यह समझने के लिए कर सकते हैं कि गर्भ-निरोधक सुरक्षित होते हैं और गर्भ-निरोधकों का सुरक्षित ढंग से और नियमित इस्तेमाल कैसे किया जाना चाहिए। इस सत्र में पुरुषों द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली जिन अन्य विधियों को हम कवर नहीं करेंगे, वे हैं स्खलन से पहले लिंग को योनि से बाहर निकाल लेना और संयम रखना। स्खलन से पहले लिंग को योनि से बाहर निकाल लेने पर चर्चा नहीं की जाएगी क्योंकि यह सबसे कम कारगर विधि है, और संयम रखने का प्रश्न किशोर पुरुषों के लिए एक मान्य चुनाव हो सकता है। यदि कोई व्यक्ति यौन रूप से सक्रिय लोगों/दंपतियों से बात कर रहा है, तो इसका अर्थ है कि उन्होंने संयम नहीं रखने का पहले ही फैसला कर लिया है, इसलिए इसके अनुप्रयोग बेहद सीमित हैं।

ध्यान दें कि स्त्रियों के गर्भ-निरोधक उपायों पर अधिक जानकारी अगले सत्र में प्रदान की जाएगी।

गर्भ-निरोधक उपाय ऐसे उत्पाद या अभ्यास होते हैं जिनका इस्तेमाल गर्भावस्था को रोकने के लिए किया जाता है।

- गर्भावस्था को रोकने के दो तरीके :

- 1) योनि संबंधी संभोग नहीं करें
- 2) सुरक्षित संभोग करें – किसी गर्भ-निरोधक उपाय इस्तेमाल करें

गर्भ-निरोधक या जन्म-नियंत्रण का अर्थ स्त्रियों और पुरुषों द्वारा गर्भावस्था को रोकने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले उपायों से होता है। गर्भ-निरोध को अक्सर परिवार नियोजन कहा जाता है, खासकर हमारे देश में। सरकार अपने परिवार नियोजन कार्यक्रम के जरिए सिर्फ विवाहित दंपतियों तक पहुंच बनाती है। यह लोगों की उस बड़ी आबादी को छोड़ देती है जो यौन रूप से सक्रिय हैं और जिन्हें गर्भ-निरोधकों की आवश्यकता है, लेकिन वे पारंपरिक अर्थ में विवाहित नहीं होते हैं।

भूमिका निभाना : 35 मिनट

- पुरुषों हेतु परिवार नियोजन की विधियों के महत्व को समझाने के लिए भूमिका निभाने का एक खेल निर्मित करें।

- प्रतिभागियों को दो समूहों में बांटें और उन्हें भूमिका निभाने के परिदृश्य वाला एक कागज दें। उनसे निभाई जाने वाली भूमिका को पढ़ने को कहें और इसके बाद क्या होना चाहिए इस पर 5 मिनट का एक नाटक तैयार करने को कहें। उनके पास इसे तैयार करने के लिए 10 मिनट होंगे। प्रत्येक समूह से भूमिका निभाने का नाटक करने को कहें (10 मिनट)।
- दोनों समूहों द्वारा प्रदर्शन कर लेने के बाद, प्रतिभागियों के साथ एक खुली चर्चा करें।

निभाई जाने वाली भूमिका का परिदृश्य

राम और दिनेश बहुत गहरे मित्र हैं और दोनों एक ही गांव में पैदा हुए और बड़े हुए हैं। उनकी पत्नियां राधा और सीता भी बहुत अच्छी दोस्त हैं। राम और दिनेश एक ही स्कूल में पढ़े और उनके परिवार भी एक-दूसरे को बहुत अच्छी तरह जानते हैं। दोनों की उम्र 29 वर्ष है। दोनों विवाहित हैं और दोनों के बच्चे हैं और आर्थिक बोझ के कारण दोनों ही अब और ज्यादा बच्चे नहीं चाहते हैं। उन्हें नसबंदी प्रक्रिया के बारे में पता चलता है और वे इस बारे में ज्यादा जानना चाहते हैं। वे यह जानना चाहते हैं कि क्या नसबंदी से उनके यौन प्रदर्शन और अनुभव पर कोई प्रभाव पड़ेगा? क्या इसके बाद भी उनके **लिंग** में तनाव आएगा? इस प्रक्रिया को कराने के बाद स्वस्थ होने में कितना समय लगेगा? कितने समय तक उन्हें संभोग से दूर रहना होगा? क्या यह गर्भावस्था को रोकने में कारगर है? क्या यह एस.टी.डी. के लिए भी कारगर है?

वे दोनों गांव में टीकाकरण गतिविधियां करने के लिए आई सहायक नर्स एवं दाई (ए.एन.एम.) के पास जाते हैं। राम और दिनेश के सवाल सुनने के बाद, वह दोनों को नसबंदी प्रक्रिया के बारे में समझाती है और उनके सवालों के जवाब देती है, लेकिन वह उन्हें अपनी पत्नियों के साथ शाम को फिर से आने को प्रोत्साहित करती है ताकि वह पति-पत्नी दोनों से मिल सकें।

राम और दिनेश अपनी पत्नियों से बात करने के लिए घर जाते हैं। राधा बहुत परेशान हो जाती है क्योंकि उसने सुना है कि इससे कमजोरी आ जाती है और साथ ही दूसरी बहुत-सी समस्याएं होती हैं। राम उसकी बात सुनता है, और कहता है कि उसे भी यही बात महसूस होती है, लेकिन वह चाहता है कि राधा उसके साथ कम से कम ए.एन.एम. के पास चले जिससे उनके ज्यादा से ज्यादा सवालों के जवाब मिल सकें। राधा मान जाती है। दिनेश भी अपनी पत्नी सीता को ए.एन.एम. के पास चलने के लिए तैयार कर लेता है। जब दोनों दंपति ए.एन.एम. के पास पहुंच जाते हैं, तो ए.एन.एम. पूछती है कि क्या दोनों जोड़ों को एकसाथ बात करने में कोई परेशानी तो नहीं है। राधा और सीता दाई के साथ बिना पतियों के बात करना चाहती हैं। राधा और सीता साथ मिलकर नसबंदी के बारे में और इससे परिवार नियोजन तथा अपने पतियों के साथ उनके संबंध पर क्या प्रभाव पड़ेगा इस बारे में बात करने में सहज महसूस करती हैं। दोनों जोड़े इस बात के लिए तैयार हो जाते हैं कि पहले स्त्रियां एकांत में कुछ समय तक बात कर लें और फिर सब लोग एकसाथ इस पर बात करें।

भूमिका निभाने पर चर्चा करने से पहले, इस बात पर जोर दें कि अच्छे संचार का अर्थ होता है :

1. ईमानदारी भरी दिलचस्पी दिखाना
2. खुलेपन और समझदारी को व्यक्त करना
3. समस्या को सुनना और उसे समझने का प्रयास करना
4. जब बात करने की जरूरत नहीं हो, तब शांत रहना
5. तुरंत समाधान प्रस्तुत करने के बजाय, किसी समस्या पर सावधानीपूर्वक विचार करना और विचारों को साझा करना

प्रश्न (प्रतिभागी निम्न प्रश्नों पर आपस में चर्चा कर सकते हैं, अगर सभी प्रश्न कवर नहीं होते हैं तब भी कोई चिंता की बात नहीं है; ये प्रश्न सिर्फ चर्चा में सहायता देने के लिए हैं) :

- आपके खयाल से ए.एन.एम. की क्या भूमिका है? क्या उसने ऐसा कुछ किया जिससे आप सहमत हैं, तो वे क्या चीजें हैं? उसकी किन चीजों से असहमत हैं?
- आपके खयाल से राधा और सीता एकसाथ, बिना अपने पतियों के, ए.एन.एम. से क्यों बात करना चाहती थीं?
- आपके खयाल से राम और दिनेश ने अपनी पत्नियों को ए.एन.एम. से मिलने के लिए राजी करके ठीक काम किया?

- कृपया इस कहानी की सच्चाई पर चर्चा करें – क्या ऐसा लगता है कि दोस्त आपस में (राम और दिनेश/राधा और सीता) नसबंदी के बारे में और यौन संबंधों पर इसके प्रभाव के बारे में आपस में सहजता से बात करते हैं? यानी क्या इसका अर्थ यह है कि दोस्त आपस में अपनी पत्नियों से ज्यादा बात करते हैं?
- राम और दिनेश अपनी पत्नियों से ज्यादा प्रभावी ढंग से बात करने के लिए और क्या कर सकते थे? (उदाहरण के लिए आर्थिक बोझ के दबाव की बात कहकर परिवार नियोजन के लिए कहना)
- राधा और सीता अपने पतियों से ज्यादा प्रभावी ढंग से बात करने के लिए और क्या कर सकती थीं?
- आपके खयाल से इस परिदृश्य में आगे क्या होगा?
- आपके खयाल से पतियों को अपनी पत्नियों की सहमति से या उनकी सहमति के बिना भी नसबंदी करानी चाहिए?
- नसबंदी के बारे में आपका क्या खयाल है? आपके खयाल से क्या यह पुरुषों के लिए एक सुरक्षित और कारगर प्रक्रिया है?
- आप जहां रहते हैं वहां नसबंदी को किस रूप में देखा जाता है?

C. पुरुष कंडोम क्या होते हैं (20 मिनट)

जानकारी-प्रदाता के लिए टिप्पणियां : प्रतिभागियों को बताएं कि “इस सत्र में, आप पुरुष कंडोमों के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे और आपको पुरुष कंडोमों के अलग-अलग ब्रांडों के बारे में बहुत बुनियादी परिचय दिया जाएगा और यह भी बताया जाएगा कि आप इन्हें कैसे प्राप्त कर सकते हैं।” (जानकारी-प्रदाता को पर्चा 9 बांटना चाहिए – इस बिंदु पर सभी प्रतिभागियों को कंडोम का इस्तेमाल करने संबंधी परामर्श देने वाला कार्ड दें और मॉडल की सहायता से कंडोम प्रदर्शन करें)।

“हम कंडोम की सुरक्षा के बारे में चर्चा करेंगे और सही ढंग से और नियमित रूप से कंडोमों का कैसे इस्तेमाल करना चाहिए इस पर चर्चा करेंगे।” इस बिंदु पर जानकारी-प्रदाता द्वारा प्रतिभागियों को कंडोम के विभिन्न नमूने भी देने चाहिए ताकि वे उसे छूकर और महसूस करके देख सकें।

निम्नलिखित जानकारी प्रदान करने के लिए एक भाषण दें :

- कंडोम किसी पुरुष के तने हुए लिंग को ढकने या उसे कवर करने वाली चीज़ होते हैं।
- कंडोम अधिकांशतः पतले लेटेक्स रबर के बने होते हैं।
- कंडोम शुक्राणु के योनि तक पहुंचने में बाधा डालते हैं और गर्भावस्था से बचाते हैं। साथ ही ये शुक्राणु में, लिंग पर या योनि में मौजूद संक्रमण से दूसरे साझेदार को संक्रमित नहीं होने देता है।
- कंडोम 85% से लेकर 98% स्थितियों में गर्भ नहीं ठहरने देते, जो इस बात पर निर्भर करता है कि इनका कितनी निरंतरता और सही ढंग से इस्तेमाल किया जाता है।
- नियमित रूप से और सही ढंग से इस्तेमाल करने पर, कंडोम 80–95% तक उन एच.आई.वी. संक्रमणों से बचाते हैं जो कि कंडोम का इस्तेमाल नहीं करने पर हो गए होते।

कंडोम के कोई दुष्प्रभाव नहीं होते हैं, लेकिन कुछ पुरुषों को लेटेक्स रबर से एलर्जी होती है। यह बहुत ही कम मामलों में होता है और इसके लक्षणों में लिंग के आस-पास हल्की परेशानी, लाली, खुजली या चकत्ते पड़ना शामिल हो सकते हैं।

पुरुष कंडोम : फायदे

- पुरुष के तनाव-युक्त उत्तेजित ब्लिग को ढंककर उस पर फिट हो जाने वाला एक उपाय
- प्रत्येक बार संभोग करते समय इस्तेमाल किए जाने पर बेहद प्रभावी होता है
- आपको और आपके साझीदार को एस.टी.आई. / एच.आई.वी. और गर्भावस्था से बचाता है
- आसानी से मिलता है और इस्तेमाल करना आसान है
- इसके कोई दुष्प्रभाव या स्वास्थ्य संबंधी जोखिम नहीं हैं
- आवश्यकता होने पर ही इस्तेमाल किया जा सकता है
- समय-पूर्व स्खलित होने वाले पुरुषों की सहायता कर सकता है
- इसका अकेले या किसी अन्य विधि के साथ इस्तेमाल किया जा सकता है

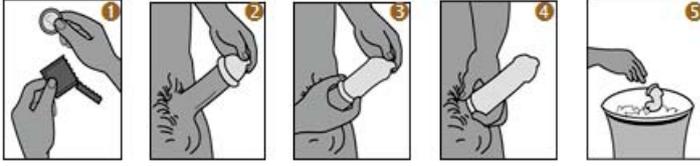


पुरुष कंडोम : सीमाएं

- सामान्य रूप से इस्तेमाल करने पर कुछ अन्य गर्भ-निरोधकों की तुलना में कम प्रभावी होता है
- लेटेक्स के कारण कुछ लोगों को एलर्जी हो सकती है : जो बेहद कम होती है और सामान्यतः हल्की होती है
- यह यौन अनुभूति को कम कर सकता है
- सामान्यतः साझीदारों को इस्तेमाल करने के बारे में चर्चा करनी चाहिए



पुरुष कंडोम का इस्तेमाल कैसे करें



प्रत्येक बार संभोग करने के लिए एक नए कंडोम का इस्तेमाल करें।

किसी भी प्रकार का संपर्क करने से पहले कंडोम को तने हुए लिंग-मुंड पर ऐसे रखें कि मोड़ा हुआ हिस्सा बाहर की ओर रहे।

कंडोम को लिंग की जड़ तक खोलते चले जाएं।

स्खलन के बाद, कंडोम के निचले हिस्से को पकड़ें और लिंग के तनाव-युक्त रहते हुए लिंग को इससे बाहर निकाल लें।

इस्तेमाल हो चुके कंडोम को सुरक्षित ढंग से फेंक दें।

पुरुष कंडोम : याद रखने वाली बातें

- हर बार सही ढंग से इस्तेमाल करें
 - सिर्फ जल-आधारित लुब्रिकेंट इस्तेमाल करें
- काफी सारे कंडोम पास में रखें
 - तेल-आधारित लुब्रिकेंट का इस्तेमाल नहीं करें
- यदि कंडोम फट जाए, तो आपातकालीन गर्भ-निरोधक का इस्तेमाल करें
 - धूप और गर्मी से दूर रखें

प्रतिभागियों से पूछें कि क्या कंडोम के बारे में या इनका इस्तेमाल करने के बारे में उनके कोई प्रश्न हैं। (परचा 10 का इस्तेमाल करें)

D. परिवार नियोजन की स्थाई विधियां : पुरुष और स्त्री बंध्यकरण

जानकारी-प्रदाता हेतु टिप्पणियां : अब हम परिवार नियोजन की स्थाई विधियों के बारे में बात करेंगे, यानी पुरुष बंध्यकरण (पुरुष नसबंदी) और स्त्री बंध्यकरण (स्त्री नसबंदी)। प्रतिभागियों से पूछें कि वे पुरुष नसबंदी और स्त्री नसबंदी के बारे में क्या जानते हैं।

लगभग 5 मिनट की शुरुआती चर्चा के बाद, प्रतिभागियों को बताएं कि आप उनके लिए नसबंदी से संबंधित कुछ प्रश्न पढ़ने वाले हैं और साथ ही उन प्रश्नों के सही जवाब भी देंगे। "अब हम नसबंदी के बारे में अक्सर ही पूछे जाने वाले कुछ प्रश्नों पर चर्चा

करेंगे और साथ ही आपको उनके जवाब भी देंगे। साथ ही हम नसबंदी से संबंधित कुछ गलत अवधारणाओं पर भी बात करेंगे। यदि किसी भी समय इस विधि के बारे में आपके कोई प्रश्न हों, तो कृपया बेहिचक पूछें।”

जानकारी—प्रदाता को ये प्रश्न जोर से पढ़ने चाहिए और इनके सही जवाब प्रदान करने से पहले इन पर प्रतिभागियों के साथ चर्चा करनी चाहिए।

नसबंदी के बारे में अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

प्रश्न	उत्तर
नसबंदी क्या होती है?	नसबंदी एक आसान—सा ऑपरेशन होता है, जिसके द्वारा आपके शरीर में शुक्राणु ले जानी वाली नलियों को अवरुद्ध कर दिया जाता है। ये दो नलियां आपकी वृषण—ग्रंथियों से निकलती हैं और आपके मूत्र—मार्ग में जाती हैं। जब इन नलियों को काटकर बांध दिया जाता है, तो शुक्राणुओं को वीर्य से मिलाने वाला मार्ग अवरुद्ध हो जाता है। बिना शुक्राणुओं वाले वीर्य के कोई पुरुष अपनी साझीदार को गर्भवती नहीं बना सकता है, लेकिन नसबंदी कराने के बाद भी वह संभोग के दौरान पहले की तरह स्खलित होता है। यह जन्म—नियंत्रण की एक स्थाई विधि है और जब आपको और अधिक संतान नहीं चाहिए हो, तब आपको यह करा लेनी चाहिए।
एन.एस.वी. का नया ऑपरेशन नसबंदी के पुराने ऑपरेशन से अलग कैसे होता है?	पुरानी विधि में अंडकोष में दो छोटे चीरे लगाकर नलियों को निकाला जाता था, और फिर इन्हें काटकर इनके सिरों को बांध दिया जाता था। प्रक्रिया के पूरा हो जाने पर, अंड कोष में लगाए गए इन चीरों को टांके लगाकर सिल दिया जाता था। नई एन.एस.वी. प्रक्रिया में, नलियों को एक छोटे—से छिद्र से निकाला जाता है जिसके लिए टांके लगाने की जरूरत नहीं होती है। यह प्रक्रिया लगभग दर्दरहित होती है, कम चिरा लगता है और ज्यादा जल्दी हो जाती है। साथ ही, एन.एस.वी. के बाद स्वस्थ होने में अपेक्षाकृत कम समय लगता है।
क्या शल्यक्रिया के बाद कोई मुष्किल होती है?	नसबंदी से मुष्किल बहुत ही कम होती हैं, लेकिन मुष्किल हो सकती हैं क्योंकि कोई भी शल्यक्रिया पूरी तरह मुष्किल—मुक्त नहीं होती है। पुरानी विधि की तुलना में एन.एस.वी. से बहुत ही कम मुष्किल होती हैं, और यह बहुत सुरक्षित होती है।
क्या इसके असफल होने की भी कोई आशंका होती है?	इसके असफल रहने की बहुत ही कम आशंका होती है, और ऐसा अधिकांशतः तब होता है जबकि आप प्रक्रिया पूरी हो जाने के बाद रखी जाने वाली सावधानियों के बारे में डॉक्टर की सलाह का पालन नहीं करें। साथ ही, कभी—कभी नलियों के सिरे खुल जाते हैं और ये शुक्राणु को प्रवाहित होने देते हैं। लेकिन यह बहुत ही कम होता है। सावधानियों का पालन करने पर आप सामान्यतः किसी भी नाकामी से सुरक्षित रहते हैं।
असफलता से बचने के लिए व्यक्ति को क्या सावधानियां रखनी चाहिए?	यदि साझीदार किसी प्रकार के गर्भ—निरोधक का इस्तेमाल नहीं कर रही हो, तो ऑपरेशन के बाद 3 माह तक व्यक्ति को कंडोम का इस्तेमाल करना चाहिए। इसका कारण यह है कि ऑपरेशन के बाद भी नलियों में शुक्राणु मौजूद रहते हैं और नलियों को पूरी तरह शुक्राणु—रहित होने में लगभग 3 माह का समय लगता है। 3 माह के बाद नसबंदी को कारगर मान लिया जाता है और जन्म—नियंत्रण की अन्य विधियों को बंद किया जा सकता है। यदि संभव हो, तो इस समय पर डॉक्टर शुक्राणु के लिए वीर्य की जांच करेगा, लेकिन यदि ऐसा नहीं भी किया जाए तो भी आप गर्भ—निरोधक उपाय के रूप में नसबंदी पर भरोसा कर सकते हैं।

अन्य कौन-सी सावधानियां रखनी चाहिए?	पर्याप्त आराम लें और शल्यक्रिया के 48 घंटे बाद सामान्य काम-काज आरंभ करें। ऑपरेशन वाली जगह को सूखा बने रहने दें और 2-3 दिन में साफ करें और इतने समय तक संभोग नहीं करें। आम तौर पर कोई व्यक्ति शल्यक्रिया के एक सप्ताह बाद साइकिल चलाने सहित सभी गतिविधियां फिर से शुरू कर सकता है। यदि बहुत ज्यादा दर्द या सूजन हो, तो आपको तुरंत डॉक्टर को बताना चाहिए।
इस ऑपरेशन के बाद संभोग पर क्या प्रभाव पड़ते हैं?	किसी पुरुष को नसबंदी कराने से पहले संभोग में जैसा अनुभव होता था उसकी तुलना में इसे कराने के बाद कोई फर्क नहीं पड़ेगा। कुछ मामलों में लोगों को संभोग ज्यादा आनंददायक महसूस होता है क्योंकि गर्भ ठहरने का डर चला जाता है। संभोग के सुख में कमी आने का डर पूरी तरह निराधार है। संभोग का सुख मस्तिष्क में उत्पन्न होने वाले हार्मोन और मेरुदंड में स्थित तंत्रिकाओं द्वारा नियंत्रित होता है। चूंकि यह शल्यक्रिया मस्तिष्क को, हार्मोन के उत्पादन को, या मेरुदंड की तंत्रिकाओं को किसी भी रूप में प्रभावित नहीं करती है, इसलिए पुरुष के संभोग संबंधी अनुभवों में कोई फर्क नहीं पड़ता है। पुरुष का शरीर पुरुष हार्मोनों और वीर्य का उसी मात्रा में उत्पादन जारी रखेगा लेकिन शुक्राणुओं को वीर्य में मिलने और संभोग के दौरान महिला साझीदार के शरीर में प्रवेश करने से रोक दिया जाएगा।
क्या व्यक्ति पहले जितनी मेहनत से काम कर सकता है?	बेशक, कर सकता है। इस ऑपरेशन का शारीरिक शक्ति से कोई भी संबंध नहीं होता है क्योंकि शारीरिक शक्ति पोषण और व्यायाम पर निर्भर करती है।
नसबंदी के बाद शुक्राणुओं का क्या होता है?	शुक्राणुओं का बनना पहले की तरह ही जारी रहता है लेकिन ऑपरेशन के बाद चूंकि अब ये शरीर से बाहर नहीं आते इसलिए इन्हें शरीर द्वारा सोख लिया जाता है। यह एक सामान्य प्रक्रिया होती है जो यहां तक कि नसबंदी नहीं कराने वाले उन पुरुषों के साथ भी होती है जो कुछ समय तक संभोग नहीं करते हैं।
क्या नसबंदी के बाद कैंसर होने के कोई खतरे होते हैं?	नहीं। इस समस्या के लिए अंतर्राष्ट्रीय पैमाने पर किए गए अध्ययन इस बात को बिना किसी शक के प्रमाणित करते हैं कि इस बारे में चिंता करने की कोई जरूरत नहीं है। कई अध्ययनों ने नसबंदी के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों की जांच की है। शोध लगातार इस बात का साक्ष्य देते हैं कि नसबंदी कराने वाले पुरुषों में हृदय रोग, कैंसर या अन्य किसी बीमारी के होने की आशंका उसी तरह होती है जैसे कि दूसरे किसी व्यक्ति में जिसने यह नहीं कराई हो।

फायदे

- सुरक्षित और कारगर
- सामान्य प्रक्रिया
- कोई दुष्प्रभाव नहीं
- जटिलाएं बेहद कम मामलों में
- स्थाई (जो पुरुष और अधिक बच्चे नहीं चाहते उनके लिए एक अच्छा चुनाव)

सीमाएं

- यह एक शल्य-चिकित्सकीय प्रक्रिया होती है और इसके लिए विशेष रूप से प्रशिक्षित एक प्रदाता की आवश्यकता होती है
- यदि कोई पुरुष और अधिक बच्चे नहीं चाहने के अपने मन को बदलना चाहे, तो इसे उलटा नहीं जा सकता (ज्यादातर मामलों में)
- इसके प्रभावी होने में 3 माह का समय लगता है
- मुष्किल बहुत ही कम स्थितियों में होती हैं, लेकिन ये हो सकती हैं
- यह एस.टी.आई./एच.आई.वी. से सुरक्षा नहीं देती है।

याद रखें :

नसबंदी

- नसबंदी और अंड कोष निकालना दो अलग-अलग चीजें होती हैं। अंड कोष निकालने में वृषण-ग्रंथियों को निकाल दिया जाता है, इसलिए शरीर पुरुष सेक्स हार्मोन बनाना बंद कर देता है। नसबंदी में अंड कोष को नहीं निकाला जाता या इन्हें किसी भी रूप से नुकसान नहीं पहुंचाया जाता। नसबंदी में सिर्फ वृषण-ग्रंथियों से शुक्राणु ले जाने वाली नलियों को अवरुद्ध कर दिया जाता है। वृषण-ग्रंथियां अपने स्थान पर बनी रहती हैं और पुरुष सेक्स हार्मोन का उत्पादन उसी तरह होता है जैसे नसबंदी से पहले होता था।
- चूंकि नसबंदी पुरुष सेक्स हार्मोन के उत्पादन को प्रभावित नहीं करती है, इसलिए यह संभोग की इच्छा में कमी नहीं लाती है।
- यह यौन कार्यप्रणाली को प्रभावित नहीं करती है। पुरुष के लिंग के तनाव की कठोरता, इसके कठोर रहने का समय और स्खलन पहले जैसा ही रहता है।
- इसके कारण व्यक्ति मोटा या कमजोर, कम मर्दाना, या कम उत्पादक नहीं होता है।
- इसके कारण जीवन में बाद में कोई रोग नहीं होता है।
- यह एच.आई.वी. सहित यौन रूप से संक्रमित होने वाले संक्रमणों (एस.टी.आई.) से बचाव नहीं करता है। इसका अर्थ यह है कि पुरुष को एस.टी.आई./एच.आई.वी. होने का खतरा बना रहता है, और इसके लिए उसे नसबंदी के बाद भी कंडोम का इस्तेमाल करना जारी रखना चाहिए।
- यह संभोग की इच्छा में कमी नहीं लाता है।

स्त्री बंध्यकरण

जानकारी-प्रदाता हेतु टिप्पणियां : प्रतिभागियों को यह समझाएं कि अब आप परिवार नियोजन की स्त्री केंद्रित एक स्थाई विधि के बारे में बात करने वाले हैं। आप उनके लिए स्त्री बंध्यकरण के बारे में कुछ प्रश्न भी पढ़ेंगे और साथ उन प्रश्नों के सही जवाब भी प्रदान करेंगे। “अब हम एक और विधि यानी स्त्री बंध्यकरण के बारे में चर्चा करेंगे। आपमें से कितने लोगों ने इसके बारे में सुना है? हम स्त्री बंध्यकरण के बारे में अक्सर ही पूछे जाने वाले कुछ प्रश्नों पर भी चर्चा करेंगे और साथ ही आपको उनके जवाब भी देंगे। साथ ही हम स्त्री नसबंदी से संबंधित कुछ झूठी बातों और गलत अवधारणाओं पर भी बात करेंगे। यदि किसी भी समय इस विधि के बारे में आपके कोई प्रश्न हों, तो कृपया बेहिचक पूछें।”

जानकारी-प्रदाता को ये प्रश्न जोर से पढ़ने चाहिए और इनके सही जवाब प्रदान करने से पहले इन पर प्रतिभागियों के साथ चर्चा करनी चाहिए।

प्रतिभागियों से निम्नलिखित प्रश्न पूछकर सत्र की शुरुआत करें :

1. आपमें से कितने लोगों ने स्त्री बंध्यकरण के बारे में सुना है?
2. यह विधि क्या होती है और यह पुरुष बंध्यकरण से कैसे भिन्न होती है जिस पर हमने अभी-अभी चर्चा की है?
3. आपके गांव में इस विधि के बारे में आपसे किसने बात की है?

4. इस विधि के बारे में आपने क्या सुना है?

स्त्री बन्धकरण क्या होता है?

- जो स्त्रियाँ और अधिक बच्चे नहीं चाहती हैं उनके लिए एक स्थाई गर्भ-निरोधक।
- इसे नलिका बन्धकरण, नलिका बांधना, स्वेच्छिक शल्य-चिकित्सकीय गर्भ-निरोध, स्त्री नसबंदी, दो नलियाँ बांधना, नलियाँ बांधना, मिनीलैप, और "ऑपरेशन" भी कहते हैं।
- यह इसलिए कारगर होता है क्योंकि फैलोपियन नलियों को अवरुद्ध कर दिया जाता है या काट दिया जाता है। डिम्बाशयों से निकलने वाले डिम्ब नलियों में नीचे की ओर नहीं जा पाते हैं, और इसलिए वे शुक्राणुओं से नहीं मिल पाते हैं।

स्त्री बन्धकरण के बारे में अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

1. क्या बन्धकरण से स्त्री के मासिक रक्तस्राव में बदलाव आता है या इससे मासिक रक्तस्राव रुक जाता है?

नहीं। अधिकांश शोध के नतीजे बताते हैं कि स्त्री बन्धकरण से रक्तस्राव के पैटर्न में कोई प्रमुख बदलाव नहीं आते हैं। यदि कोई स्त्री बन्धकरण से पहले किसी हार्मोनल विधि या आई.यू.डी. का इस्तेमाल कर रही थी, तो उसके रक्तस्राव के पैटर्न फिर से वैसे ही हो जाएंगे जैसे कि इन विधियों का इस्तेमाल करने से पहले थे। उदाहरण के लिए, संयुक्त मौखिक गर्भ-निरोधकों से स्त्री बन्धकरण कराने वाली स्त्री इस बात पर गौर कर सकती है कि उनके मासिक रक्तस्राव के रूप में अत्यधिक होने वाला रक्तस्राव अपने सामान्य पैटर्न में वापस लौट आता है। लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि जब कोई स्त्री रजोनिवृत्ति की अवस्था की ओर पहुंचती है तो उसका मासिक रक्तस्राव सामान्यतः कम नियमित होता जाता है।

2. क्या बन्धकरण से किसी स्त्री की संभोग करने की इच्छा कम हो जाती है? क्या इससे वह मोटी हो जाती है?

नहीं। बन्धकरण के बाद भी स्त्री पहले जैसी ही दिखती और महसूस करती है। वह पहले की तरह ही संभोग कर सकती है। उसे महसूस होगा कि संभोग ज्यादा आनंददायक हो गया है क्योंकि अब उसे गर्भ ठहरने की चिंता नहीं रह जाती है। बन्धकरण की प्रक्रिया के कारण उसका वजन नहीं बढ़ेगा।

3. क्या बन्धकरण सिर्फ उन्हीं स्त्रियों को प्रदान किया जाता है जिनके एक संख्या में बच्चे हो गए हों, जो एक खास आयु तक पहुंच गई हों, या जो विवाहित हों?

नहीं। किसी स्त्री को सिर्फ उसकी आयु, उसके जीवित बच्चों की संख्या, या उसकी वैवाहिक स्थिति के आधार पर बन्धकरण करने से इंकार करने का कोई औचित्य नहीं है। स्वास्थ्यचर्या प्रदाताओं को आयु, बच्चों की संख्या, या वैवाहिक स्थिति के बारे में कोई ठोस नियम नहीं लागू करने चाहिए। प्रत्येक स्त्री को स्वयं इस बात का फैसला करने देना चाहिए कि वह और अधिक बच्चे चाहती है या नहीं और उसे बन्धकरण कराना है या नहीं।

4. स्त्री और स्वास्थ्य-चर्या प्रदाता के लिए सामान्य निश्चेतक का इस्तेमाल करना आसान नहीं होता है? स्थानीय निश्चेतक का इस्तेमाल क्यों करें?

स्थानीय निश्चेतक सुरक्षित होता है। सामान्य निश्चेतक का इस्तेमाल स्वयं बन्धकरण की प्रक्रिया से अधिक जोखिम भरा होता है। स्थानीय निश्चेतक का सही इस्तेमाल स्त्री बन्धकरण की प्रक्रियाओं से जोखिम के एकमात्र सबसे बड़े स्रोत यानी सामान्य निश्चेतक को दूर कर देता है। साथ ही, सामान्य निश्चेतक का इस्तेमाल करने के बाद, स्त्रियों को आम तौर पर मतली महसूस होती है। स्थानीय निश्चेतक के इस्तेमाल से अक्सर ऐसा नहीं होता है।

लेकिन, शांति प्रदान करने वाली औषधि या सीडेशन के साथ स्थानीय निश्चेतक का इस्तेमाल करने पर, प्रदाताओं को

इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि स्त्री को शांति प्रदान करने वाली औषधि या सीडेटिव की जरूरत से ज्यादा खुराक नहीं दी जाए। साथ ही उन्हें स्त्री को आराम से संभालना चाहिए और पूरी प्रक्रिया के दौरान उससे बात करनी चाहिए। इससे उसे शांत बने रहने में मदद मिलती है। अनेक स्त्रियों को शांति प्रदान करने वाली औषधियों या सीडेटिव्स नहीं दिया जाता है, खासकर यदि उन्हें अच्छे से समझाया जाए और प्रदाता कुशल हो।

5. क्या **बंध्यकरण** की प्रक्रिया करा लेने वाली स्त्री को कभी फिर से गर्भवती होने के बारे में चिंता करनी चाहिए?

सामान्यतः, नहीं करनी चाहिए। गर्भधारण को रोकने में स्त्री बंध्यकरण बहुत कारगर होता है और इसे स्थाई माना जाता है। लेकिन यह 100% कारगर नहीं होता है। बंध्यकरण करा लेने वाली स्त्रियों के गर्भवती होने का हल्का-सा जोखिम होता है : प्रति 1000 स्त्रियों में से लगभग 5 स्त्रियां प्रक्रिया कराने के बाद एक वर्ष के अंदर गर्भवती होती हैं। गर्भधारण का यह बहुत कम जोखिम पहले वर्ष से लेकर स्त्री के रजोनिवृत्ति तक पहुंचने तक बना रहता है।

6. स्त्री **बंध्यकरण** कराने के बाद गर्भधारण का जोखिम बहुत ही कम होता है, लेकिन ऐसा होता ही क्यों है?

अधिकांशतः ऐसा इसलिए होता है क्योंकि **बंध्यकरण** के समय स्त्री पहले से गर्भवती होती है। कुछ मामलों में फैलोपियन नलियों में एक मार्ग विकसित हो जाता है। गर्भधारण तब भी हो सकता है जबकि प्रदाता फैलोपियन नलियों के बजाय गलत जगह को काट दे।

7. यदि स्त्री एक और बच्चे को जन्म देने का फैसला करती है, तो क्या **बंध्यकरण** को उलटा जा सकता है?

सामान्यतः, ऐसा नहीं होता है। **बंध्यकरण** को स्थाई माना जाता है। जो लोग और अधिक बच्चे चाहते हैं उन्हें परिवार नियोजन की किसी अलग विधि का चुनाव करना चाहिए। सिर्फ कुछ ही स्त्रियों के लिए **बंध्यकरण** को उलटने वाली शल्यचिकित्सा करना संभव होता है – यह उन स्त्रियों में हो सकता है जिनमें पर्याप्त फैलोपियन नलिका बची हो। लेकिन इन स्त्रियों में भी इस विधि का उलटाव करने पर भी अक्सर गर्भधारण नहीं होता है। यह प्रक्रिया कठिन और महंगी होती है, और ऐसी शल्यक्रिया करने वाले प्रदाता विरले ही मिलते हैं। जब उलटाव के बाद गर्भधारण होता भी है, तो गर्भावस्था के स्थानच्युत होने का जोखिम सामान्य से अधिक होता है। इसलिए **बंध्यकरण** को अनुत्क्रमणीय (उलटा नहीं जा सकने वाला) समझा जाना चाहिए।

8. क्या स्त्री **बंध्यकरण** कराना बेहतर रहता है या फिर पुरुष की **नसबंदी** कराना?

प्रत्येक दंपति को स्वयं इस बात का फैसला करना चाहिए कि उनके लिए कौन-सी विधि सर्वोत्तम है। दोनों ही विधियां उन दंपतियों के लिए बहुत कारगर, सुरक्षित, स्थाई होती हैं जो यह समझते हैं कि उन्हें और अधिक बच्चे नहीं चाहिए। आदर्श रूप में, किसी दंपति को दोनों विधियों पर विचार करना चाहिए। यदि दंपति को दोनों विधियां स्वीकार हों, तो **नसबंदी** ज्यादा अच्छी रहती है क्योंकि यह स्त्री **बंध्यकरण** की तुलना में ज्यादा आसान, सुरक्षित, सरल, और कम खर्चीली होती है।

9. क्या स्त्री **बंध्यकरण** प्रक्रिया कष्टकारी होती है?

हां, थोड़ी सी। दर्द रोकने के लिए स्त्री को स्थानीय निश्चेतक दिया जाता है, और, कुछ खास मामलों को छोड़कर, वे पूरी प्रक्रिया के दौरान जागृत रहती हैं। स्त्री को स्वास्थ्यचर्या प्रदाता द्वारा उसके गर्भाशय और फैलोपियन नलियों को हटाया जाना महसूस हो सकता है। यह असुविधाजनक हो सकता है। यदि एक प्रशिक्षित निश्चेतक-दाता या निश्चेतक विशेषज्ञ और उपयुक्त उपकरण उपलब्ध हों, तो दर्द से बहुत अधिक डरने वाली स्त्रियों को सामान्य निश्चेतक दिए जाने का चुनाव किया जा सकता है। स्त्री को शल्यक्रिया के बाद कई दिनों तक या यहां तक कि कुछ सप्ताह तक सूजन युक्त दर्द और कमजोरी महसूस हो सकती है, लेकिन जल्दी ही उसकी शक्ति वापस आ जाएगी।

10. स्त्री **बंध्यकरण** के बारे में किसी स्त्री द्वारा फैसला करने में सहायता देने के लिए स्वास्थ्य-चर्या प्रदाता कैसे मदद कर सकते हैं?

स्त्री **बंध्यकरण** विधि और परिवार नियोजन की अन्य विधियों के बारे में स्पष्ट, संतुलित जानकारी प्रदान करके और स्त्री द्वारा अपने फैसले पर पूरी तरह विचार करने में मदद करके सहायता कर सकते हैं। बच्चे पैदा करने के बारे में उसकी भावनाओं पर पूरी तरह चर्चा करके और उसकी प्रजनन-क्षमता को समाप्त करके मदद कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, एक स्वास्थ्य-चर्या प्रदाता यह सोचने में स्त्री की मदद कर सकता/सकती है कि यदि साझीदार बदल जाए या किसी

बच्चे की मृत्यु हो जाए तो ऐसे में वह जीवन में आने वाले संभावित बदलावों के बारे में कैसा महसूस करेगी। सूचित सहमति के 6 बिंदुओं की समीक्षा करके सुनिश्चित कर लें कि स्त्री बंध्यकरण प्रक्रिया के बारे में समझती है।

11. क्या स्त्री बंध्यकरण से स्थानच्युत गर्भावस्था को जोखिम बढ़ जाता है?

नहीं। बात इसके उल्टी है, क्योंकि स्त्री बंध्यकरण स्थानच्युत गर्भावस्था के जोखिम को अत्यधिक कम कर देती है। बंध्यकरण प्रक्रिया कराने वाली स्त्रियों में स्थानच्युत गर्भावस्था का होना बहुत ही कम होता है। स्त्री बंध्यकरण कराने के बाद स्थानच्युत गर्भावस्था के होने की दर प्रति वर्ष 10,000 स्त्रियों में से 6 को होता है। युनाइटेड स्टेट्स में स्त्रियों में स्थानच्युत गर्भावस्था के होने की दर प्रति वर्ष 10,000 स्त्रियों में से 65 को होती है।

बहुत कम अवसरों पर बंध्यकरण के नाकाम हो जाने पर होने वाली गर्भावस्था में प्रति 100 में से 33 स्त्रियों में (प्रति 3 में से 1 स्त्री को) होने वाली गर्भावस्था स्थानच्युत गर्भावस्था होती है। इसके बावजूद, स्थानच्युत गर्भावस्था जानलेवा हो सकती है, इसलिए स्वास्थ्य-चर्या प्रदाता को बंध्यकरण के नाकाम हो जाने पर स्थानच्युत गर्भावस्था के बारे में सचेत रहना चाहिए।

12. स्त्री बंध्यकरण कहां किया जाता है?

यदि पहले से मौजूद चिकित्सकीय स्थितियों के लिए विशेष प्रबंध की आवश्यकता न हो, तो :

- शल्यक्रिया किए जा सकने वाले मातृत्व केंद्रों और बुनियादी स्वास्थ्य परिसरों में मिनिलैपेरोटॉमी प्रदान की जा सकती है। इनमें स्थाई और अस्थायी दोनों परिसर शामिल होते हैं जो आपात स्थिति होने पर स्त्री को उच्च स्तरीय देखभाल के लिए रेफर कर सकते हैं।
- लैपेरोस्कोपी के लिए बेहतर उपकरणों से लैस केंद्र की आवश्यकता होती है, जहां यह प्रक्रिया नियमित रूप से की जाती है और एक निश्चेतक भी उपलब्ध होता है।

प्रश्नोत्तर सत्र के पूरा हो जाने पर, स्त्री बंध्यकरण के बारे में नीचे दिए गए मुख्य बिंदुओं को दोहराकर इस सत्र का समाहार कर दें।

स्त्री बंध्यकरण के बारे में मुख्य बिंदु

- स्थाई विधि।
- इसका उद्देश्य गर्भ न ठहरने देने के लिए जीवन-पर्यंत, स्थाई और बेहद प्रभावी सुरक्षा प्रदान करना होता है। इसका उलटाव सामान्यतः संभव नहीं होता है।
- इसमें शारीरिक जांच करना और शल्यक्रिया करना शामिल होता है।
- इस प्रक्रिया को विशेष रूप से प्रशिक्षित एक स्वास्थ्य-चर्या प्रदाता द्वारा किया जाता है।
- कोई दीर्घकालिक दुष्प्रभाव नहीं होते हैं।

याद रखें

स्त्री बंध्यकरण से

- स्त्री कमजोर नहीं होती है।
- पीठ, गर्भाशय, या उदर में लंबे समय तक दर्द नहीं रहता है।
- स्त्री के गर्भाशय को नहीं निकाला जाता या इसके कारण गर्भाशय को निकालने की आवश्यकता नहीं होती है।
- इससे हार्मोन संबंधी असंतुलन नहीं होता है।
- इसके कारण स्त्री को अत्यधिक रक्तस्राव नहीं होता या उसके मासिक धर्म में कोई अन्य परिवर्तन नहीं होते हैं।
- इससे वजन, भूख, या दिखने में कोई बदलाव नहीं होते हैं।
- स्त्री के यौन व्यवहार या संभोग की इच्छा में कोई बदलाव नहीं होता है।

- स्थानच्युत गर्भावस्था का जोखिम अत्यधिक कम हो जाता है।

गतिविधि : पुरुष और स्त्री बंध्यकरणों की तुलना – 10 मिनट

परिवार नियोजन की स्थाई विधियों पर आधारित सत्र का समाहार करने के लिए, निम्नलिखित गतिविधि कराएं।

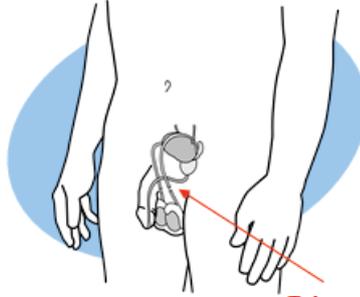
1. एक प्रतिभागी से पुरुष नसबंदी के मुख्य बिंदुओं को एक फिलप चार्ट पर लिखने को कहें।
2. किसी अन्य प्रतिभागी से पुरुष नसबंदी से संबंधित "याद रखने वाली बातों" को एक फिलप चार्ट पर लिखने को कहें।
3. तीसरे प्रतिभागी से स्त्री बंध्यकरण के मुख्य बिंदुओं को एक फिलप चार्ट पर लिखने को कहें।
4. चौथे प्रतिभागी से स्त्री बंध्यकरण से संबंधित "याद रखने वाली बातों" को एक फिलप चार्ट पर लिखने को कहें।
5. सारे फिलप चार्टों को एकसाथ रखें और एक खुली चर्चा कराएं जिसमें दोनों विधियों की तुलना की जाए। इस चर्चा से निम्नलिखित बातें सामने आनी चाहिए :

- स्त्री बंध्यकरण की तुलना में पुरुष नसबंदी ज्यादा आसान और सुरक्षित विधि होती है।
- स्त्री बंध्यकरण की तुलना में पुरुष नसबंदी के लिए निश्चेतक की आवश्यकता नहीं होती।
- पुरुष नसबंदी में बहुत कम मुष्किल होती हैं।
- परिवार नियोजन में पुरुषों की भागीदारी को बढ़ाने में परिवार नियोजन में पुरुषों की भूमिका को बढ़ाना शामिल है।

चर्चा के बाद, नीचे दिए गए स्लाइडों को दिखाकर सत्र का समाहार करें।

पुरुष बंध्यकरण (नसबंदी)

- आसान शल्य-चिकित्सकीय प्रक्रिया
- विशेष रूप से प्रशिक्षण प्राप्त स्वास्थ्य-चर्या प्रदाता द्वारा किया जाता है
- जो पुरुष और अधिक बच्चे नहीं चाहते उनके लिए एक स्थाई विधि
- यौन क्षमता को प्रभावित नहीं करती है
- अंड कोष (वृषण-ग्रंथियों को रखने वाली थैली) में एक छोटा-सा छिद्र करके वृषण-ग्रंथियों से शुक्राणुओं को ब्लिग तक ले जाने वाली नलियों को काटकर बांध दिया जाता है।

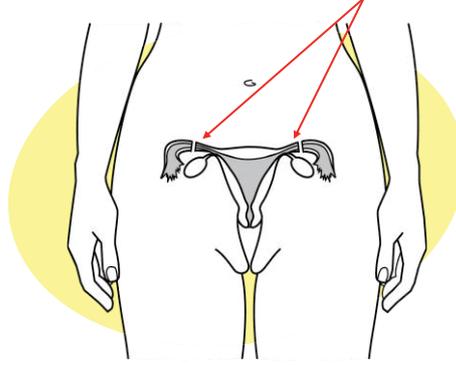


नलियों को यहां काटा जाता है

स्त्री बंध्यकरण

नलियों को यहां काटा या
अवरुद्ध किया जाता है

- एक शल्य-चिकित्सकीय प्रक्रिया
- विशेष रूप से प्रशिक्षण प्राप्त स्वास्थ्य-चर्या प्रदाता द्वारा किया जाता है
- जो स्त्रियां और अधिक बच्चे नहीं चाहती उनके लिए एक स्थाई विधि
- उदर में एक छोटा-सा चीरा लगाकर गर्भमार्ग की नलियों को काटकर बांध दिया जाता है या अवरुद्ध कर दिया जाता है



बंध्यकरण के फायदे

- बहुत सुरक्षित और अत्यधिक कारगर
- इस्तेमाल में आसान : कुछ भी याद रखने की जरूरत नहीं, कोई भी चीज बार-बार लाने/लेने की जरूरत नहीं
- स्थाई विधि – एक प्रक्रिया से जीवन भर गर्भावस्था से छुटकारा मिल जाता है
- दीर्घकालिक दुष्प्रभाव या स्वास्थ्य संबंधी जोखिम नहीं होते (शल्यक्रिया के बाद कुछ दिन तक होने वाली थोड़ी असुविधा को छोड़कर)
- संभोग में कोई रुकावट नहीं
- कम खर्चीला : अनेक वर्षों के लिए सुरक्षा, लेकिन प्रक्रिया होने के बाद कोई अतिरिक्त खर्च नहीं होता

बंध्यकरण की सीमाएं

- एक शारीरिक परीक्षण और छोटी-सी शल्यक्रिया कराने की आवश्यकता
- विशेष रूप से प्रशिक्षित सिर्फ एक स्वास्थ्य-चर्या प्रदाता द्वारा किया जा सकता है
- शल्य-चिकित्सकीय मुष्किल बेहद कम होती हैं, लेकिन ये हो सकती हैं (उदाहरण के लिए, संक्रमण या रक्तस्राव)
- पछतावा होने पर इसे सामान्यतः उलटा नहीं जा सकता है
- शुरुआती खर्च अन्य विधियों से ज्यादा हो सकता है
- यह एस.टी.आई./एच.आई.वी. से बचाव नहीं करता है



फैसला करने से पहले

आपको पता होना चाहिए :

- अस्थायी रूप से कारगर विधियां भी उपलब्ध हैं
- बंध्यकरण एक शल्य-चिकित्सकीय प्रक्रिया होती है
- इससे और बच्चे नहीं होते
- बाद में पछतावा होने का खतरा – सावधानी से विचार करके फैसला करना चाहिए
- आप शल्यक्रिया से पहले कभी भी इसे नहीं करने का फैसला कर सकते हैं।



बंध्यकरण के बारे में सामान्य गलतफहमियां

- बंध्यकरण से स्त्री या पुरुष कमजोर नहीं होते या उनकी यौनेच्छा कम नहीं होती।
- बंध्यकरण से स्त्री के मासिक चक्र में बदलाव नहीं होता और इससे पुरुष के स्खलन में बदलाव नहीं आता।
- बंध्यकरण में स्त्री का गर्भाशय या पुरुष के वृषण नहीं निकाले जाते। इसमें स्त्री के डिम्ब और पुरुष के शुक्राणु ले जाने वाली नलियों को अवरुद्ध कर दिया जाता है।
- बंध्यकरण से वजन, भूख, या दिखने में कोई बदलाव नहीं होता। इससे पुरुष की मर्दानगी या स्त्री का स्त्रीत्व कम नहीं होता।
- बंध्यकरण के कारण जीवन में बाद में कभी कोई रोग नहीं होता।

सत्र का समाहार करने से पहले, प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उनके कोई प्रश्न हैं – 10 मिनट

सत्र के लिए आवश्यक सामग्री

- पुरुष और स्त्री की प्रजनन प्रणाली के चार्ट
- गर्भावस्था की प्रक्रिया वाला पर्चा (पर्चा 8)
- भूमिका निभाने वाले परिदृश्य की प्रतिलिपियां
- लिंग का मॉडल
- गतिविधि संबंधी पर्चे (पर्चा 7)
- कंडोम के नमूने
- चार्ट पेपर, मार्कर

दिन 3 सत्र 2 : चर्चा और समीक्षा

पिछले सत्र और साथ ही दिन 2 के सत्रों की समीक्षा

समय : 90 मिनट

- इस सत्र के दौरान, प्रतिभागियों को खुलकर बोलने और अब तक हुए पिछले सत्रों में रहे किन्हीं भी संदेहों को स्पष्ट करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- इस सत्र में एक उत्साहवर्द्धक अभ्यास कराएं और प्रतिभागियों को आपस में मिलने और एक-दूसरे से बात करने दें।
- उनसे पूछें कि अब तक हुए सत्रों में से प्रत्येक सत्र में उन्हें कौन-सी एक चीज़ पसंद आई और कौन-सी एक चीज़ पसंद नहीं आई :

1. जेन्डर और पारिवारिक स्वास्थ्य के साथ इसका संबंध
2. परिवार के आदर्श आकार के बारे में बात करना
3. यौन संबंध क्या होते हैं? यौन संबंध, परिवार नियोजन और पुरुष प्रजनन प्रणाली से जुड़ी झूठी बातों पर रोशनी डालना
4. संभोग और संभोग के सुख के बारे में बात करना
5. आपके लिए परिवार के विकल्प : परिवार नियोजन की पुरुष की विधियां : दुष्प्रभाव और फायदे। पुरुष और स्त्री प्रजनन प्रणालियां।

- गर्भ-निरोधकों के संदर्भ में स्थानीय अभ्यास और मान्यताओं के इर्द-गिर्द चर्चा को प्रोत्साहित करें। चर्चा के कुछ प्रश्नों में निम्न शामिल हो सकते हैं :

1. आपके गांव में कंडोम के इस्तेमाल के संबंध में क्या मान्यताएं प्रचलित हैं?
2. आपके गांव में पुरुष नसबंदी के बारे में क्या मान्यताएं प्रचलित हैं?
3. परिवार नियोजन के विकल्प पर जब आपको चर्चा करने की आवश्यकता होती है तो आम तौर पर आप किससे बात करते हैं? (पुरुष स्वास्थ्य कर्मी – क्या आपके गांव में ऐसा व्यक्ति है?; आशा कार्यकर्ता, ए.एन.एम.)
4. आप आम तौर पर कंडोम कहां से प्राप्त करते हैं?
5. क्या आपके गांव में किसी ने पुरुष नसबंदी कराई है? यदि हां, तो कहां?
6. अपनी चिकित्सकीय समस्याओं के लिए आप आम तौर पर किसी सरकारी परिसर में जाते हैं या किसी निजी चिकित्सक के पास?
7. आपके स्थान से उप केंद्र / पी.एच.सी. कितनी दूर है?
8. परिवार नियोजन सेवाओं के लिए आप और आपकी पत्नी कहां जाते हैं?

दिन 3 सत्र 3

हस्तक्षेप सत्र 6 : आपके लिए परिवार के विकल्प : स्त्रियों के लिए विधियां, दुष्प्रभाव, फायदे।

समय : 90 मिनट

उद्देश्य :

सत्र के समाप्त होने पर प्रतिभागी निम्नलिखित में सक्षम हो जाएंगे :

- परिवार नियोजन की स्त्रियों से संबंधित विभिन्न विधियों का वर्णन करना
- प्रत्येक विधि के दुष्प्रभावों का वर्णन करना
- प्रत्येक विधि के लाभों और सीमाओं का वर्णन करना

प्रदान की गई जानकारी पर टिप्पणी

गर्भ-निरोध की स्त्रियों से संबंधित विभिन्न विधियों के बारे में बात करने से आरंभ करें। प्रतिभागियों को देखने के लिए नमूने दें, ताकि वे विभिन्न विधियों को छू सकें, महसूस कर सकें और उनके साथ सहज महसूस कर सकें।

प्रक्रिया

भूमिका निभाना : 30 मिनट

- परिवार नियोजन की स्त्रियों से संबंधित विधियों के महत्व को समझाने के लिए एक भूमिका निभाने का खेल बनाएं।
- प्रतिभागियों को दो समूहों में बांटें और उन्हें निभाई जाने वाली भूमिका के परिदृश्य का एक कागज दें। उनसे निभाई जाने वाली भूमिका के बारे में पढ़ने को और कहानी में आगे क्या होगा इस पर 5 मिनट का एक नाटक तैयार करने को कहें। अब उन्हें बताएं कि भूमिका निभाने के खेल को तैयार करने के लिए उनके पास 10 मिनट हैं।
- प्रत्येक समूह से भूमिका निभाने को कहें (कुल 10 मिनट)
- दोनों समूहों द्वारा प्रदर्शन कर लिए जाने पर, प्रतिभागियों के साथ एक खुली चर्चा करें।

निभाई जाने वाली भूमिका का परिदृश्य

रमेश की उम्र 25 वर्ष है और 3 वर्ष पहले उसका विवाह सुधा के साथ हुआ है। एक साल पहले उनकी एक बेटी पैदा हुई। रमेश अपने माता-पिता के साथ घर पर रहता है। रमेश की मां इस बात से नाखुश है कि सुधा ने बेटी को जन्म दिया है और वह उससे एक बेटा चाहती है।

एक शाम, जब रमेश काम से लौटकर घर आया, तो सुधा उसे बताती है कि आज वह आशा (सहिया) दीदी से मिली जिन्होंने उससे पूछा कि क्या वह परिवार नियोजन की किसी विधि का इस्तेमाल कर रही है। जब सुधा ने उन्हें बताया कि उसकी सास उस पर एक बेटे को जन्म देने के लिए दबाव डाल रही है, तो आशा ने बताया कि उसे फिर से गर्भ धारण करने से पहले कम से कम दो वर्ष तक इंतजार करना चाहिए। दो बच्चों के बीच अंतर रखना जरूरी होता है और उसे परिवार नियोजन की बच्चों में अंतर रखने वाली किसी एक विधि का इस्तेमाल करना चाहिए। उन्होंने उप केंद्र में उपलब्ध सभी विधियों के बारे में उसे समझाया। आशा दीदी ने उसे अपने पति के साथ उप केंद्र पर आने को कहा और कहा कि उन्हें वहां उपलब्ध विभिन्न विधियों को समझ लेने के बाद कोई एक उचित विधि चुननी चाहिए।

सुधा ने रमेश से कहा कि वह उसके साथ उप केंद्र जाना चाहती है और उसे अपनी मां से इस बारे में बात करनी चाहिए। आगे क्या होगा?

भूमिका निभाने पर चर्चा करने से पहले, निम्न बातें दोहराएं :

इस बात पर जोर दें कि अच्छे संचार का अर्थ होता है :

1. ईमानदारी भरी दिलचस्पी दिखाना
2. खुलेपन और समझदारी को व्यक्त करना
3. समस्या को सुनना और उसे समझने का प्रयास करना
4. जब बात करने की जरूरत नहीं हो, तब शांत रहना
5. तुरंत समाधान प्रस्तुत करने के बजाय, किसी समस्या पर सावधानीपूर्वक विचार करना और विचारों को साझा करना

भूमिका निभा लिए जाने के बाद चर्चा के लिए बिंदु : (15 मिनट) भूमिका निभा लिए जाने के बाद प्रतिभागियों से निम्न प्रश्नों में से 1-2 प्रश्न पूछें :

1. रमेश और सुधा के आपसी संबंध के बारे में आपको क्या लगता है?
2. सुधा और उसकी सास के आपसी के बारे में आपका क्या खयाल है?
3. आपके खयाल से आशा दीदी की सलाह मानकर क्या सुधा ने सही किया था?
4. आपके खयाल से रमेश को अपनी मां से बातचीत की शुरुआत कैसे करनी चाहिए? (पूछें : सांस्कृतिक मान्यताएं, बेटे के जन्म को महत्व)
5. क्या आपके गांव में परिवारों में इससे मिलती-जुलती स्थितियां देखने को मिलती हैं?
6. दो बच्चों के बीच अंतर रखने के बारे में आपके क्या विचार हैं? आपके खयाल से क्या यह महत्वपूर्ण है? यदि हां, तो क्यों?
7. यदि आपकी पत्नी ने आपसे ऐसा ही अनुरोध किया होता तो आपकी प्रतिक्रिया क्या होती?
8. क्या आपके गांव में भी आशा दीदी है?
9. क्या आपके गांव के नजदीकी उप केंद्र में परिवार नियोजन की सभी विधियां उपलब्ध हैं?
10. आपके घर से उप केंद्र कितना दूर है? क्या आप वहां कभी गए हैं?

मुंह से ली जाने वाली गर्भनिरोधक गोलियां क्या होती हैं? (15 मिनट)

जानकारी-प्रदाता के लिए टिप्पणियां : जानकारी-प्रदाता द्वारा प्रतिभागियों को बताया जाना चाहिए कि : “अब हम मुंह से ली जाने वाली गर्भ-निरोधक गोलियों के बारे में बात करेंगे। क्या आपने इनके बारे में सुना है? यदि हां, तो आप किन ब्रांडों के बारे में जानते हैं? सुझाएं : माला डी, माला एन। हम आपको यह बताएंगे कि ये गोलियां कैसे काम करती हैं, स्त्रियों को इन्हें कैसे लेना होता है, इनके फायदे क्या हैं, इनकी सीमाएं और इनके दुष्प्रभाव क्या हैं। साथ ही हम इन गोलियों से जुड़ी कुछ सामान्य गलतफहमियों के बारे में भी बात करेंगे। यदि इस विधि के बारे में आपके कोई प्रश्न हों, तो कृपया बेहिचक पूछें।”

मुंह से लिए जाने वाले संयुक्त गर्भ-निरोधक

ऐसी गोलियां जिनमें स्त्री के शरीर में पाए जाने वाले प्राकृतिक हार्मोनों प्रोजेस्टेरोन और एस्ट्रोजेन की ही तरह 2 हार्मोनों – एक प्रोजेस्टिन और एक एस्ट्रोजेन – की कम खुराकें होती हैं।

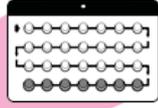
- ये प्राथमिक रूप से डिम्ब-ग्रंथियों से निकलने वाले डिम्बों (डिम्बोत्सर्ग) को रोकने का काम करती हैं।
- इनकी प्रभाविता इनके उपयोगकर्ता पर निर्भर करती है : गर्भधारण करने का सबसे ज्यादा जोखिम तब होता है जबकि कोई स्त्री किसी नई गोली का पैक 3 या ज्यादा दिन की देरी से लेना आरंभ करती है, या गोली के पैक की शुरुआत या समाप्ति के समय 3 या इससे ज्यादा गोलियां लेना भूल जाती है।
- सामान्य दुष्प्रभावों में अनियमित रक्तस्राव, सिरदर्द, छाती में सूजन युक्त दर्द, वजन में परिवर्तन, मतली आना आदि शामिल होते हैं।

ग्राहकों के लिए मुख्य बिंदु

- *हर रोज एक गोली लें। अधिकतम प्रभाविता के लिए किसी स्त्री को रोजाना गोलियां लेनी चाहिए और गोलियों के प्रत्येक नए पैक से सही समय पर गोलियां लेना शुरू करना चाहिए।*
 - *रक्तस्राव में परिवर्तन होना सामान्य है परंतु नुकसानदेह नहीं होता। सामान्यतः, शुरुआती कुछ महीनों में अनियमित रक्तस्राव होता है और इसके बाद हल्का और ज्यादा नियमित रूप से रक्तस्राव होत है।*
 - *छूटी हुई गोली को यथासंभव जल्दी से जल्दी ले लें। छूटी हुई गोलियां गर्भावस्था के जोखिम को बढ़ाती है और दुष्प्रभावों को ज्यादा खराब बना सकती है।*
 - *स्त्रियों को किसी भी समय बाद में आरंभ करने के लिए दिया जा सकता है। यदि गर्भावस्था को तय नहीं जा सकता, तो स्वास्थ्य-चर्या प्रदाता उसे बाद में, जब उसके मासिक रक्तस्राव आरंभ हो जाएं, लेने के लिए गोलियां दे सकता/सकती है।*
- गोलियां 21 या 28 गोली के पैक में आती हैं। 28 गोलियों वाले पैक में, पहली 21 गोलियां हार्मोनों की होती हैं (इन्हें सक्रिय गोलियां भी कहा जाता है) और अंतिम 7 गोलियों में आयरन होता है और ये अलग रंग की होती हैं (इन्हें निष्क्रिय गोलियां भी कहा जाता है)। जिस सप्ताह के दौरान स्त्रियां निष्क्रिय गोलियां लेती हैं, उस समय उन्हें मासिक धर्म होता है।
 - ये गोलियां माला एन और माला डी जैसे अनेक अलग-अलग ब्रांडों में उपलब्ध हैं। माला एन आपको आशा, ए.डब्ल्यू. डब्ल्यू. और ए.एन.एम. के पास से निःशुल्क उपलब्ध हो जाती हैं। माला डी कैमिस्ट की दूकानों में आसानी से सस्ते कीमत में उपलब्ध हो जाती हैं।
 - सिर्फ प्रोजेस्टिन वाली गोलियां (पी.ओ.पी.) को सामान्यतः छोटी गोली कहा जाता है और यह 28 या 35 गोलियों के पैक में आती हैं और इनमें बहुत कम मात्रा में प्रोजेस्टिन हार्मोन होता है। यह स्तनपान कराने वाली स्त्री के लिए मुंह से ली जाने वाली सर्वोत्तम गर्भ-निरोधक होती हैं, क्योंकि यह स्तन के दूध के उत्पादन को नहीं घटाती हैं या इसकी गुणवत्ता को प्रभावित नहीं करती हैं।

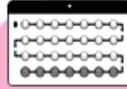
सी.ओ.सी. क्या होते हैं?

- इन गोलियों में दो हार्मोनों की कम खुराकें होती हैं – एक प्रोजेस्टिन और एक एस्ट्रोजेन
- ये स्त्री के शरीर में पाए जाने वाले प्राकृतिक हार्मोनों से मिलते-जुलते होते हैं
- ये डिम्बाशयों से डिम्बों के निकलने को रोककर गर्भधारण करने से बचाते हैं
- गर्भावस्था को कारगर ढंग से रोकने के लिए इन्हें हर रोज लिया जाना चाहिए



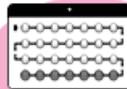
सी.ओ.सी. के फायदे

- अधिकांश स्त्रियों के लिए सुरक्षित
- सही ढंग से लिए जाने पर बेहद कारगर : 99% से अधिक गर्भधारणों से बचाती हैं
- शुरू और बंद करना आसान
- आसानी से उलटाए जा सकने वाली : सी.ओ.सी. को रोकते ही गर्भ धारण कर सकती हैं
- मासिक धर्म को बेहद नियमित, हल्का और दर्द-रहित बनाती हैं
- संभोग में रुकावट नहीं डालती हैं
- स्त्रियों द्वारा नियंत्रित होती हैं



सी.ओ.सी. की सीमाएं

- रोज लेने की आवश्यकता
- सही ढंग से नहीं लिए जाने पर कम प्रभावी (यदि गोलियां कभी-कभी छूट जाएं) : 92% गर्भधारणों से बचाती हैं
- स्तनपान कराने वाली स्त्रियां इस्तेमाल नहीं कर सकती हैं
- बार-बार लाने की आवश्यकता होती है
- एस.टी.आई./एच.आई.वी. से नहीं बचाती हैं
- इसके दुष्प्रभाव सामान्य होते हैं : नुकसानदेह नहीं होते, लेकिन कुछ स्त्रियों को इससे परेशानी हो सकती है



संभावित दुष्प्रभाव

यदि आप इस विधि को चुनते हैं, तो आपको कुछ दुष्प्रभाव हो सकते हैं। ये आम तौर पर किसी बीमारी के लक्षण नहीं होते हैं।

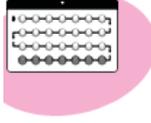
- अनेक स्त्रियों को कोई दुष्प्रभाव नहीं होते
- अक्सर कुछ महीने बाद दुष्प्रभाव खत्म हो जाते हैं

सबसे सामान्य दुष्प्रभाव



सी.ओ.सी. के बारे में सामान्य गलत अवधारणाएं

- सी.ओ.सी. से कैंसर नहीं होता।
- सी.ओ.सी. गर्भपात कराके गर्भावस्था से नहीं बचाता।
- गोलियां लेना बंद करने के बाद, सी.ओ.सी. किसी स्त्री को ज्यादा बच्चे पैदा करने से नहीं रोकता।
- मासिक धर्म को बेहद नियमित, हल्का और दर्द-रहित बनाता है।
- यदि सी.ओ.सी. को दुर्घटनावश किसी गर्भवती महिला को दे दिया जाए, तो इसके कारण विकृत बच्चे पैदा नहीं होते।
- सी.ओ.सी. स्त्री के शरीर में निर्मित नहीं होता और स्त्रियों को सी.ओ.सी. लेने के बाद आराम करने की आवश्यकता नहीं होती।



जानकारी—प्रदाता को सार—संक्षेप और आवश्यकता होने पर स्पष्टीकरण देकर इस सत्र का समाहार करना चाहिए : 5 मिनट

डी.एम.पी.ए. क्या होता है (15 मिनट)

जानकारी—प्रदाता हेतु टिप्पणियां : जानकारी—प्रदाता द्वारा प्रतिभागियों को बताया जाना चाहिए कि : “अब हम परिवार नियोजन की स्त्रियों से संबंधित एक और विधि के बारे में बात करेंगे : इंजेक्शन लगाना। क्या आपने इंजेक्शन की विधि के बारे में सुना है? यदि हां, तो आपने किससे सुना है? क्या आप किसी ऐसे इंजेक्शन का नाम जानते हैं? सुझाएं : डेपो। क्या आप जानते हैं कि ये इंजेक्शन कहां से मिलते हैं? ये इंजेक्शन कैसे काम करते हैं, इनके फायदे, सीमाएं और सामान्य दुष्प्रभाव क्या होते हैं इस बारे में हम आपको जानकारी प्रदान करेंगे। यदि इस सत्र के अंत में आपके कोई प्रश्न हों, तो कृपया बेहिचक पूछें।”

डेपो प्रोवेरा इंजेक्शन से दिया जाने वाले एक गर्भ—निरोधक होता है। डेपो प्रोवेरा का गर्भ—निरोधक प्रभाव तीन महीने तक रहता है। इंजेक्शन से दिए जाने वाले गर्भ—निरोधक (या इंजेक्टिबल्स) जन्म—नियंत्रण की एक सुविधाजनक विधि है। प्रदाताओं और ग्राहकों के लिए कुछ मुख्य बातें इस प्रकार हैं :

- रक्तस्राव में होने वाले बदलाव सामान्य होते हैं लेकिन नुकसान नहीं होते : सामान्यतः, पहले कुछ महीनों तक अनियमित रक्तस्राव होता है और फिर मासिक रक्तस्राव नहीं होता है।
- नियमित रूप से इंजेक्शन लगवाने के लिए जाएं : स्त्रियों को प्रत्येक 3 माह में डी.एम.पी.ए. का अगला इंजेक्शन लगवाने के लिए आना चाहिए ताकि इसकी प्रभाविता बनी रहे।
- डी.एम.पी.ए. का इंजेक्शन 2 सप्ताह पहले या अधिकतम 4 सप्ताह की देरी से दिया जा सकता है। यदि किसी स्त्री को 4 सप्ताह से अधिक की देरी हो जाए, तब भी उसे इंजेक्शन के लिए लौटना चाहिए।
- धीरे-धीरे वजन बढ़ना इसका एक संभावित दुष्प्रभाव होता है।

- प्रजनन-क्षमता को लौटने में अक्सर समय लगता है : अन्य विधियों की तुलना में सिर्फ-प्रोजेस्टिन वाले इंजेक्टिबल्स को लेना बंद करने के बाद गर्भ धारण करने के लिए औसतन कई महीनों का समय लगता है।
- मासिक धर्म में आने वाले बदलाव लंबे समय तक खून का धब्बा दिखने से लेकर अत्यधिक रक्तस्राव होने से रक्तस्राव का पूरी तरह बंद हो जाने तक होते हैं।

जब कुछ स्त्रियां कहती हैं कि उन्हें सिर्फ-प्रोजेस्टिन वाले इंजेक्टिबल्स पसंद हैं, तो इसके कारण यह हैं :

- रोज-रोज गर्भ-निरोधक का इस्तेमाल नहीं करना पड़ता
- संभोग में कोई बाधा नहीं पहुंचाता
- गोपनीय होते हैं : कोई भी यह नहीं बता सकता कि स्त्री किसी गर्भ-निरोधक का इस्तेमाल कर रही है
- इसके कारण मासिक रक्तस्राव बंद हो जाता है (अनेक स्त्रियों में)
- इससे स्त्रियों का वजन बढ़ सकता है

इंजेक्टिबल्स

- गर्भ-निरोधक इंजेक्शन जिसे ऊपरी बांह की मांसपेशी, कूल्हे या नितंब में लगाया जाता है
- सबसे सामान्य इंजेक्शन डी.एम.पी.ए. होता है
- प्रोजेस्टिन नामक सिर्फ एक हार्मोन होता है जो स्त्री के शरीर द्वारा बनाए जाने वाले प्राकृतिक हार्मोन से मिलता-जुलता है
- डिम्ब-ग्रंथियों से डिम्बों के निकलने को रोककर गर्भ नहीं ठहरने देता
- गर्भावस्था से कारगर बचाव के लिए प्रत्येक 3 माह पर फिर से इंजेक्शन लगवाना चाहिए



इंजेक्टिबल्स के फायदे

- अत्यधिक कारगर : लगभग 97% गर्भधारणों से बचाता है
- बहुत सुरक्षित और इस्तेमाल में आसान
- लंबे समय तक काम करता है : एक इंजेक्शन गर्भावस्था से 3 माह की सुरक्षा प्रदान करता है
- उलटाया जा सकता है : इंजेक्टिबल्स को लेना बंद करने के बाद स्त्री गर्भवती हो सकती है (हालांकि इसमें कुछ ज्यादा समय लग सकता है)
- प्रदाता की सहायता के बिना इसे लेना बंद किया जा सकता है
- संभोग में बाधा नहीं डालता
- इसका गोपनीय ढंग से इस्तेमाल किया जा सकता है
- स्तनपान कराने वाली स्त्री इसका इस्तेमाल कर सकती है



इंजेक्टिबल्स की सीमाएं

- गर्भ-निरोधक कार्यप्रणाली को तुरंत बंद नहीं किया जा सकता है – औषधि को स्त्री के शरीर से पूरी तरह बाहर निकलने में कम से कम 3 माह का समय लगता है
- इसे लेना बंद करने के बाद गर्भधारण करने में ज्यादा समय लग सकता है
- एस.टी.आई./एच.आई.वी. से नहीं बचाती हैं
- इसके दुष्प्रभाव सामान्य होते हैं : नुकसानदेह नहीं होते, लेकिन परेशान करने वाले हो सकते हैं



इंजेक्टिबल्स के कुछ सामान्य दुष्प्रभाव

यदि आप इस विधि का चुनाव करते हैं, तो आपको कुछ दुष्प्रभाव हो सकते हैं, सामान्यतः ये किसी रोग के लक्षण नहीं होते हैं।



- **बेहद सामान्य :** मासिक रक्तस्राव में बदलाव (शुरु में अत्यधिक, ज्यादा लंबा, या अनियमित; इसके बाद मासिक माहवारी बंद हो जाते हैं)



- **सामान्य :** वजन बढ़ना



- **बहुत कम होने वाले :** सिरदर्द, चक्कर आना, मिजाज में और संभोग की इच्छा में बदलाव आना, पेट फूलना और असुविधा

प्रजनन-क्षमता संबंधी जानकारी पर आधारित विधियां क्या होती हैं? (15 मिनट)

जानकारी-प्रदाता हेतु टिप्पणियां : जानकारी-प्रदाता प्रतिभागियों को बताता है : "अब हम परिवार नियोजन की स्त्रियों से संबंधित एक और विधि के बारे में बात करेंगे : प्रजनन-क्षमता की जानकारी पर आधारित विधियां। क्या आपने इसके लिए इस्तेमाल की जाने वाली माला चक्र विधि के बारे में सुना है या इसे देखा है? यदि हां, तो आपको यह किसने दिखाया? सुझाएं : आई.आर.एच. प्रशिक्षण के दौरान? या ए.एन.एम. ने? क्या आप जानते हैं कि यह विधि कैसे काम करती है? हम आपको प्रजनन-क्षमता की जानकारी पर आधारित विधियों, इनके फायदे, सीमाओं के बारे में जानकारी प्रदान करेंगे। इस विधि का सही ढंग से कैसे इस्तेमाल करना चाहिए इसे समझना बहुत महत्वपूर्ण होता है, इसलिए इस सत्र के अंत में यदि आपके कोई प्रश्न हों, तो कृपया बेहिचक पूछें।"

इस विधि के बारे में

प्रजनन-क्षमता की जानकारी पर आधारित विधियां गर्भ-निरोधक विधियां होती हैं जो किसी स्त्री की इस क्षमता पर निर्भर करती हैं कि वह प्रत्येक मासिक चक्र के दौरान क्या उन दिनों की पहचान कर सकती है जब उसके गर्भधारण करने की सबसे अधिक संभावना होती है (इन्हें उर्वर दिवस भी कहते हैं)। जो दंपति गर्भावस्था से बचना चाहते हैं उन्हें इन उर्वर दिवसों पर संभोग नहीं करना चाहिए या इन दिनों कंडोम का इस्तेमाल करना चाहिए। मासिक चक्र आखिरी मासिक धर्म के पहले दिन से लेकर अगले मासिक धर्म के पहले दिन के बीच का समय होता है। उर्वरता वाला समय इस चक्र के बीच के आस-पास आता है और इसमें लगभग 7 दिन होते हैं - डिम्बोत्सर्ग से पहले 5 दिन, डिम्बोत्सर्ग का दिन (जब स्त्री का शरीर एक डिम्ब उत्पन्न करता है), और डिम्बोत्सर्ग के बाद एक दिन। लेकिन डिम्बोत्सर्ग का समय अलग-अलग स्त्रियों में भिन्न होता है और एक ही स्त्री के चक्रों में भिन्न होता है। प्रजनन-क्षमता की जानकारी पर आधारित एक सर्वाधिक सामान्य विधि इस भिन्नता को ध्यान में रखती है और उर्वर दिवसों की ज्यादा समय की गणना करती है, जो सभी मासिक चक्रों के लिए डिम्बोत्सर्ग के समय को कवर करती है बशर्ते कि दो मासिक धर्म के बीच का समय 26 दिन से कम और 32 दिन से अधिक न हो। इस विधि को **प्रमाणित दिवस विधि (स्टैंडर्ड डे मेथड या एस.डी.एम.)** कहते हैं, और कोई स्त्री अपने मासिक चक्र के 8वें दिन से 19वें दिन तक स्वयं को संभावित रूप से उर्वर मानती है। यदि वह गर्भवती नहीं होना चाहती है, तो उसे इन दिनों संभोग नहीं करना चाहिए या इन दिनों उसके साझेदार को कंडोम का इस्तेमाल करना चाहिए। महिलाओं द्वारा अपने उर्वर दिवसों की सही ढंग से गणना करने और इन्हें याद रखने में मदद करने वाली सामग्री जैसे कि साइकिलबीड्स उपलब्ध होती हैं।

मासिक चक्र में उर्वर दिनों की पहचान करने के लिए अन्य तकनीकें भी हैं जो कैलेंडर-आधारित या डिम्बोत्सर्ग का संकेत देने वाले लक्षणों पर आधारित हो सकते हैं। प्रजनन-क्षमता की जानकारी पर आधारित विधियों में दिलचस्पी रखने वाली स्त्रियां और दंपति स्वास्थ्य-चर्या प्रदाता से बात करके यह फैसला कर सकते हैं कि स्त्री को कौन-सी विधि पसंद है और इसका सही ढंग से इस्तेमाल करना सीखने में थोड़ा समय दें।

प्रजनन-क्षमता की जानकारी का इस्तेमाल उन दंपतियों द्वारा भी किया जा सकता है जो गर्भावस्था पाना चाहते हैं क्योंकि वे उन दिनों संभोग कर सकते हैं जब गर्भधारण करने की संभावना सबसे अधिक हो।

अन्य गर्भ-निरोधक विधियों के साथ एफ.ए.एम. का इस्तेमाल भी किया जा सकता है, जिसमें दंपति चक्र के सिर्फ उर्वर चरण के दौरान किसी बाधा विधि का इस्तेमाल करते हैं।

प्रजनन-क्षमता की जानकारी पर आधारित विधियों के फायदे और नुकसान

फायदे	नुकसान
कोई दुष्प्रभाव नहीं	सहयोग और वचनबद्धता की जरूरत होती है
यौन चक्र की बेहतर समझदारी। साझी जिम्मेदारी	प्रभाविता कम होती है
एक बार प्रशिक्षण पाने के बाद किसी सहायता की आवश्यकता नहीं होती	रोज निगरानी रखना/दर्ज करना बोरियत पैदा कर सकता है
एक बार प्रशिक्षण पाने के बाद नहीं के बराबर खर्च	यदि चक्र अनियमित हो तो कठिन हो जाता है
एक बार प्रशिक्षण पाने के बाद किसी स्वास्थ्य-चर्या कर्मी की आवश्यकता नहीं होती	यदि स्तनपान कराती हैं, तो यह अनिश्चित होता है

कैलेंडर आधारित विधियों का इस्तेमाल कैसे करें इसे समझाना

प्रमाणिक दिवस विधि (स्टैंडर्ड डे मेथड या एस.डी.एम.)

महत्वपूर्ण : कोई स्त्री प्रमाणित दिवस विधि का इस्तेमाल तब कर सकती है जबकि उसके अधिकांश मासिक चक्र 26 से 32 दिन लंबे हों। यदि एक वर्ष में उसे 2 बार इससे लंबे या छोटे मासिक चक्र होते हैं, तो प्रमाणिक दिवस विधि कम कारगर होगी और उसे किसी अन्य विधि का चुनाव करना पड़ सकता है।

मासिक चक्र के दिनों का हिसाब रखें	<ul style="list-style-type: none"> स्त्री अपने मासिक रक्तस्राव के पहले दिन को दिन संख्या 1 गिनते हुए मासिक चक्र का हिसाब रखती है।
8वें दिन से लेकर 19वें दिन तक असुरक्षित संभोग नहीं करें	<ul style="list-style-type: none"> प्रमाणिक दिवस विधि के सभी उपयोगकर्ताओं के लिए प्रत्येक चक्र के 8वें दिन से लेकर 19वें दिन तक के समय को उर्वर दिवस माना जाता है। दिन संख्या 8वें से लेकर 19वें दिन के दौरान दंपत्ति को योनि संभोग नहीं करना चाहिए या कंडोम अथवा डायफ्राम का इस्तेमाल करना चाहिए। वे स्खलन से पूर्व लिंग को योनि से निकालने या वीर्यनाशकों का भी इस्तेमाल कर सकते हैं, लेकिन ये कम कारगर होते हैं। दंपत्ति चक्र के अन्य सभी दिनों पर असुरक्षित संभोग कर सकते हैं – चक्र की शुरुआत में दिन संख्या 1 से लेकर 7वें दिन तक और 20वें दिन से लेकर स्त्री के अगले मासिक रक्तस्राव के शुरू होने तक।
आवश्यकता होने पर याद दिलाने वाली सामग्री का इस्तेमाल करें	<ul style="list-style-type: none"> दंपत्ति साइकिलबीड्स का इस्तेमाल कर सकते हैं, जो रंग के कोड वाली एक माला होती है जो किसी चक्र के उर्वर और अनुर्वर दिनों के बारे में बताती है, या वे किसी कैलेंडर पर निशान लगा सकता है या याद दिलाने वाली किसी अन्य सामग्री का इस्तेमाल कर सकते हैं।

1. दिन संख्या 1 पर, यानी मासिक रक्तस्राव के पहले दिन, रबर के छल्ले को लाल मोती पर खिसका दें।
2. अगले दिन छल्ले को अगले मोती पर खिसका दें। ऐसा हर रोज करें। यहां तक कि रक्तस्राव वाले दिनों में भी।
3. सफेद मोती वे दिन होते हैं जब स्त्री गर्भधारण कर सकती है। इन दिनों उसे असुरक्षित संबंध नहीं बनाना चाहिए।
4. भूरे मोती वाले दिनों में गर्भधारण की संभावना नहीं होती और वह असुरक्षित संभोग कर सकती है।
5. यदि दूसरा मासिक रक्तस्राव गहरे भूरे रंग के मोतियों तक पहुंचने से पहले ही हो जाता है, तो उसका मासिक चक्र 26 दिन से छोटा है।
6. यदि दूसरा मासिक रक्तस्राव गहरे भूरे रंग के अंतिम मोती तक पहुंचने से पहले आरंभ नहीं होता है, तो उसका मासिक चक्र 32 दिन से लंबा है।

माला का प्रत्येक मोती मासिक चक्र के एक दिन को दर्शाता है।

- यह सीखें कि मासिक चक्र के किन दिनों में आप गर्भधारण कर सकती हैं
- गर्भधारण से बचने के लिए, आपको और आपके साझीदार को उर्वर दिनों में संभोग नहीं करना चाहिए या फिर कंडोम का इस्तेमाल करना चाहिए
- सही ढंग से इस्तेमाल करने पर प्रभावी हो सकता है
- कोई दुष्प्रभाव नहीं होते
- एस.टी.आई./एच.आई.वी. से नहीं बचाती है



प्रजनन-क्षमता की जानकारी पर आधारित विधियों में प्रमाणिक दिवस विधि सबसे सामान्य है।

एफ.ए.बी. विधियां : फायदे

- सुरक्षित हैं
- सही ढंग से इस्तेमाल करने पर कारगर हो सकते हैं
- कोई दुष्प्रभाव या स्वास्थ्य संबंधी जोखिम नहीं होते
- सस्ता (उर्वर दिनों में दंपत्ति को कंडोम खरीदना पड़ता है इसके अलावा कोई खर्च नहीं है)
- बिना स्वास्थ्य-चर्चा प्रदाता के किसी भी समय बंद किया जा सकता है
- इसमें किसी प्रक्रिया की जरूरत नहीं होती
- गर्भ चाहने वाली या गर्भधारण से बचने वाली स्त्रियां, दोनों ही उर्वर दिनों की पहचान करने के लिए इसका इस्तेमाल कर सकती हैं

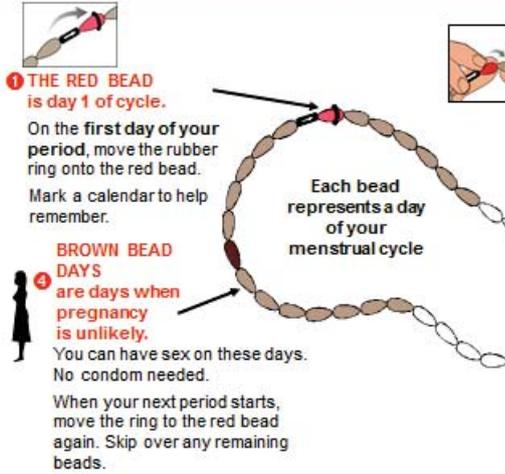


एफ.ए.बी. विधियों की सीमाएं

- सही ढंग से इस्तेमाल करने के लिए कौशल और अनुभव की आवश्यकता होती है
- साझीदार के साथ अच्छा संचार और बात मनवाने वाला संबंध होना चाहिए
- कुछ अन्य विधियों से कम कारगर हो सकता है
- उर्वर दिनों में संभोग नहीं करना चाहिए या कंडोम का इस्तेमाल करना चाहिए – सभी स्त्रियां संभोग करने पर नियंत्रण नहीं रख सकतीं
- सभी स्त्रियों के लिए उपयुक्त नहीं है (उदाहरण के लिए, अनियमित मासिक चक्र वाली स्त्रियों के लिए अनुपयुक्त)
- एस.टी.आई./एच.आई.वी. से नहीं बचाती है



प्रमाणित दिवस विधि का इस्तेमाल कैसे करें



1. लाल मोती चक्र का पहला दिन होता है।

अपने मासिक धर्म के पहले दिन, रबर के छल्ले को लाल मोती पर खिसका दें। याद रखने में मदद के लिए कैलेंडर पर निशान लगाएं।

2. हर सुबह रबर के छल्ले को अगले मोती पर खिसका दें।

छल्ले को हमेशा तीर के निशान की दिशा में ही खिसकाएं।

3. सफेद मोती वाले दिनों में आप गर्भधारण कर सकती हैं।

गर्भावस्था से बचने के लिए इन दिनों कंडोम का इस्तेमाल करें या संभोग नहीं करें।

4. भूरे रंग के मोतियों वाले दिन गर्भधारण की संभावना कम होती है।

आप इन दिनों संभोग कर सकती हैं। कंडोम की आवश्यकता नहीं होती।

जब आपका अगला मासिक धर्म शुरू हो, तो छल्ले को फिर से लाल मोती पर खिसका दें। बचे हुए मोतियों को छोड़ दें।

माला का प्रत्येक मोती मासिक चक्र के एक दिन को दर्शाता है।

लैक्टेशनल एमेनोरिया विधि (लैम) क्या है?

लैम (LAM), प्रसवपश्चात महिलाओं के लिए एक उच्च कारगर परिवार नियोजन विधि है तथा माता और शिशु दोनों के स्वास्थ्य के लिए इसके स्पष्ट फायदे हैं। स्तनपान पर आधारित, लैम (LAM) बच्चे के जन्म के बाद छह महीने तक गर्भवती होने से प्राकृतिक सुरक्षा दिलाती है तथा प्रसव पश्चात अवधि के दौरान परिवार नियोजन की अन्य विधियों को चुनने में प्रायः सहायक होती है। लैम ऐसी पद्धति है जिसे सामान्य शिशु वाली प्रसवपश्चात महिला द्वारा उपयोग किया जा सकता है, जो सफलतापूर्वक स्तनपान कराती हो और अपने शिशु को छह महीनों तक के लिए लगातार पूरी तरह स्तनपान कराते रहने की जिसकी योजना हो। पहले सफलतापूर्वक स्तनपान कराती रही महिला, लैम (LAM) हेतु आदर्श चयन है, हालांकि इसका कोई कारण नहीं है कि पहली बार स्तनपान कराने वाली महिला, लैम (LAM) का उपयोग नहीं कर सकती।

लैम. मानदंड

लैम (LAM), महिला को गर्भधारण करने से प्रभावी ढंग से सुरक्षित रख सकती है, यदि वह महिला निम्न तीन मानदंडों को पूरा करती हो:

1. बच्चे का जन्म होने के बाद से उसका मासिक धर्म फिर से शुरू न हुआ हो
2. वह पूरी तरह से स्तनपान करा रही हो
3. उसका शिशु छह माह से कम उम्र का हो

इन तीनों मानदंडों से बाहर हो जाने पर उसे अन्य विधि का उपयोग करना शुरू कर देना चाहिए।

लैम के फायदे

समग्र फायदे

- लैम (LAM) सभी स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए सार्वत्रिक उपलब्ध है।
- यह कम से कम 98 प्रतिशत प्रभावी है।
- सुरक्षा की शुरुआत प्रसव के तुरंत बाद से हो जाती है।
- माता और शिशु के स्वास्थ्य पर स्तनपान के फायदे प्रमाणित हैं।
- क्लाइंट या परिवार नियोजन कार्यक्रमों हेतु कोई चीजें या आपूर्ति वस्तुएं नहीं चाहिए होतीं।
- लैम (LAM) का उपयोग, स्तनपान कराने वाली महिला द्वारा किसी अन्य गर्भनिरोधक विधि का प्रयोग तय करने तक अस्थाई तौर पर किया जा सकता है। इस नजरिए से, लैम (LAM) को अन्य गर्भनिरोधकों के उपयोग हेतु सेतु के रूप में देखा जा सकता है।
- लैम (LAM), सुस्थापित धार्मिक व सांस्कृतिक व्यवहारों को बढ़ावा दे सकता है।
- लैम (LAM), स्तनपान कराने और दूध छुड़ाने के पैटर्नों को सुधार सकता है। लैम (LAM) के लिए जरूरी स्तनपान पैटर्न, माता के लिए जननमार्गों के कैंसर, एनीमिया और ऑस्टियोपोरोसिस की संभावनाएं कम करते हैं। ये स्तनपान पैटर्न शिशुओं में शारीरिक वृद्धि, विकास और जीवित रहने के पैटर्न भी सुधारते हैं।
- लैम (LAM) अपनाकर स्तनपान कराने वाली महिलाएं, शिशु के अधिक परिपक्व हो जाने तक गर्भनिरोधक स्टेरॉयड्स का उपयोग टाल सकती हैं।

माताओं के लिए

- गर्भधारण के स्वास्थ्यप्रद समय और अंतराल में सहायक है
- प्रसवपश्चात तुरंत अवधि में नवजात द्वारा दूध पीने की क्रिया, गर्भाशय संकुचन को प्रेरित करती है।
- मासिक स्राव न होने के कारण आयरन स्तर बेहतर बनता है।
- माता-शिशु के बीच लगाव बढ़ता है।

शिशुओं के लिए

- छह महीने तक सम्पूर्ण पोषण जरूरतें पूरी होती हैं
- शारीरिक वृद्धि और विकास बेहतर होता है
- प्रतिरक्षी तंत्र मजबूत बनता है
- विटामिन ए, प्रोटीन, आयरन, खनिज और अनिवार्य फैटी एसिड मिलते हैं

लैम की सीमाएं

- पूर्ण या लगभग पूर्ण स्तनपान करा पाना, कुछ महिलाओं के लिए सामाजिक परिस्थितियोंवश कठिन हो सकता है।
- एचआईवी एड्स सहित संभोगजन्य बीमारियों से कोई सुरक्षा नहीं मिलती।
- इस विधि की समय-सीमा, प्रसवपश्चात एक छोटी अवधि तक ही सीमित है।
- लैम (LAM) एक अस्थायी विधि है जिसे केवल स्तनपान कराने वाली महिलाओं द्वारा ही उपयोग किया जा सकता है।

लैम सारांश

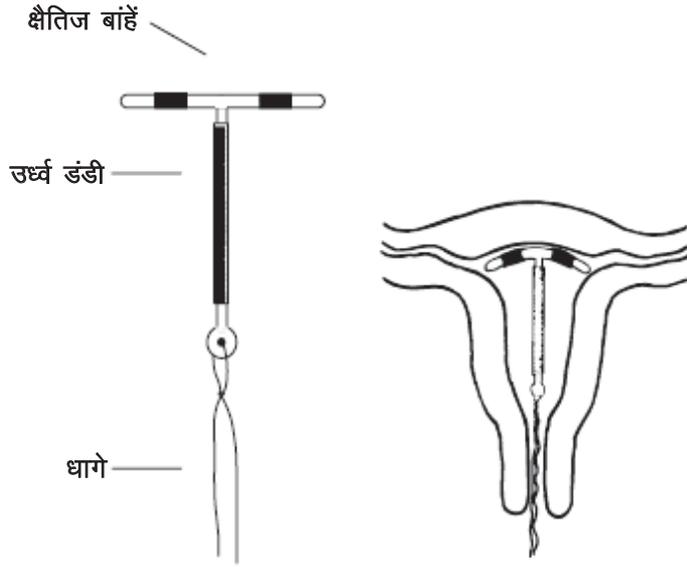
चूंकि बच्चे द्वारा मां के स्तन से दूध पीना, लैक्टेशनल एमेनोरिया से संबंधित है और इससे उर्वरता लौटने में विलम्ब होता है, ऐसे में स्तनपान के बेहतर तौर-तरीके बनाए रखना, लैम (LAM) के सफल उपयोग हेतु जरूरी है। लैम (LAM) की सफलता सुनिश्चित करने में माता की मदद हेतु सेवाप्रदाताओं को निम्न आदर्श तरीकों पर जोर देना चाहिए।

- प्रसव के बाद यथासंभव शीघ्र स्तनपान कराएं। बच्चे के लिए तुरंत उपलब्ध यह उपहार, स्तनपान व्यवहार की शुरुआत करता है जिसे आसानी से मजबूत बनाया जा सकता है। कुछ घंटों की देरी से भी स्तनपान की सफल शुरुआत बाधित हो सकती है, और उर्वरता दबाने के लिए हार्मोन आधारित अनुक्रियाएं (दवाएं) जरूरी हो जाती हैं।
- स्तनपान कराने या मां से प्राप्त दूध बिना संपूरकों मिलाए बच्चे को छह महीने की उम्र तक पिलाएं। इससे लैक्टेशन एमेनोरिया की अवधि लम्बी करने में मदद मिलेगी। उचित स्तनपान कराने से, बच्चे, मां के दूध पर ही छह महीनों तक पलते हैं और संपूरकों के रोगजनक व एलर्जीजनक तत्वों से बचे रहते हैं।
- एक बार संपूरक शुरू कर दिए जाने पर भी स्तनपान को ही सदैव पूरक आहारों पर प्राथमिकता देनी चाहिए। कोई अन्य पूरक आहार देने से पहले स्तनपान कराने से माता दुधमुंहे शिशु को हष्टपुष्ट बनाए रखना सुनिश्चित कर सकती है क्योंकि अतिरिक्त भोजन, स्तनपान का विकल्प नहीं है।
- स्तनपान अक्सर कराएं, अनुरोध पर, न कि कोई समयसारिणी बनाकर। बच्चा उतना ही दूध चाहेगा जितने की उसे जरूरत होगी। दूध पिलाने की समयसारिणी तय कर देने से, बदलती पोषण जरूरतें पूरी करना कठिन हो सकता है जिससे माता और बच्चा दोनों ही तनावग्रस्त हो सकते हैं।

आई.यू.डी. क्या होते हैं (15 मिनट)

जानकारी-प्रदाता हेतु टिप्पणी : प्रतिभागियों को बताएं कि : “अब हम परिवार नियोजन की स्त्रियों से संबंधित एक और विधि – आई.यू.डी. या कॉपर टी के बारे में बात करेंगे। क्या आपने इस विधि के बारे में सुना है? यदि हां, तो आपने कहां इस विधि के बारे में सुना है? आप कॉपर टी के बारे में क्या जानते हैं? हम आपको बताएंगे कि आई.यू.डी. क्या होते हैं, इनके फायदे और सीमाएं क्या हैं। साथ ही हम आई.यू.डी. से संबंधित सामान्य झूठी बातों और गलत अवधारणाओं पर भी बात करेंगे। यदि इस विधि के बारे में आपके कोई प्रश्न हों, तो इस सत्र के समाप्त होने पर, कृपया बेहिचक पूछें।”

आई.यू.डी. अंग्रेजी के T अक्षर की तरह प्लास्टिक का एक छोटा, लचीला उपकरण होता है। आई.यू.डी. को विशेष रूप से प्रशिक्षित एक स्वास्थ्य-चर्या प्रदाता द्वारा स्त्री की योनि और फिर गर्भाशय-ग्रीवा के रास्ते उसके गर्भाशय में डाला जाता है। अधिकांश सामान्य आई.यू.डी. में फ्रेम के चारों तरफ तांबे छल्ले या तारें होती हैं। अपनी जगह पर पहुंच जाने के बाद, आई.यू.डी. के धागे योनि के ऊपरी हिस्से में आ जाते हैं ताकि जब स्त्री इसका इस्तेमाल बंद करना चाहे या इसे दूसरे आई.यू.डी. से बदलने का समय हो जाए तो स्वास्थ्य-चर्या प्रदाता धागों को खींचकर इसे निकाल सके। कॉपर टी आई.यू.डी. 380 ए. इस समय दुनिया भर में सबसे ज्यादा इस्तेमाल होने वाले आई.यू.डी. में से एक है और राष्ट्रीय परिवार कल्याण कार्यक्रम के अंग के रूप में भारत में उपलब्ध है।

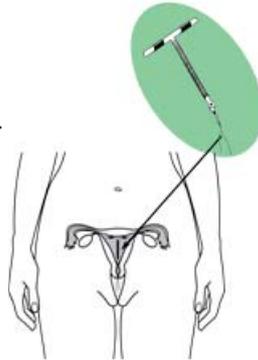


तांबे वाली आई.यू.डी. मुख्यतः शुक्राणु को डिम्ब के साथ मिलने से (जिसे निषेचन कहते हैं) रोकती हैं। तांबे के आयन शुक्राणु को नष्ट करते हैं और इनकी चलने गति को प्रभावित करते हैं, इस तरह ये शुक्राणु को फैलोपियन नलियों तक पहुंचकर डिम्ब से मिलने से रोकते हैं।

आई.यू.डी. बहुत कारगर होती हैं और 99.8% गर्भधारणों को रोकती हैं। यह बंध्यकरण जितनी ही प्रभावी होती है, लेकिन यदि स्त्री एक और बच्चा चाहती है, तो आई.यू.डी. को निकाला जा सकता है और स्त्री बिना देरी के गर्भवती हो सकती है। आई.यू.डी. को डाले जाने के बाद यह 10–12 वर्ष तक बिना अपनी प्रभाविता खोए अपनी जगह पर बने रह सकते हैं।

अंतः—गर्भाशय उपकरण (आई.यू.डी.)

- अंग्रेजी के T अक्षर के आकार का छोटा, लचीला प्लास्टिक का फ्रेम : इसमें एक डंडी और दो बांहें होती हैं
- डाले जाने पर यह गर्भ के अंदर अच्छी तरह फिट हो जाता है
- अधिकांश आई.यू.डी. में दो धागे लगे होते हैं। स्वास्थ्य-चर्या प्रदाता इन धागों को खींचकर इसे निकाल सकता है
- शुक्राणु और डिम्ब को मिलने से रोककर गर्भधारण से बचाती है
- बहुत कारगर (बंध्यकरण जितना कारगर होता है)
- 12 वर्ष तक काम करता है



आई.यू.डी. के फायदे

- अधिकांश स्त्रियों के लिए सुरक्षित और बहुत कारगर होता है
- इस्तेमाल में आसान : आई.यू.डी. लगाने के बाद कुछ भी करने या याद रखने की जरूरत नहीं होती
- लंबे समय तक चलने वाला गर्भ-निरोधक प्रभाव : इसे 12 वर्ष तक इस्तेमाल किया जा सकता है
- बार-बार लगाने की जरूरत नहीं होती
- कई वर्ष तक लगाए रखने पर कुछ अन्य विधियों से कम खर्चीला होता है
- प्रजनन-क्षमता तुरंत लौट आती है
- गोपनीय रखना आसान है (घर पर कुछ लाने की जरूरत नहीं होती)



आई.यू.डी. की सीमाएं

- डालने और निकालने के लिए प्रशिक्षित स्वास्थ्य-चर्या प्रदाता होना चाहिए
- डालने से पहले कूल्हे की जांच करने की आवश्यकता होती है
- शुरुआती खर्च ज्यादा हो सकता है
- जटिलताएं बहुत कम होती हैं, लेकिन हो सकती हैं (इनमें संक्रमण होना और गर्भाशय की दीवार में छिद्र होना शामिल है)

सामान्य दुष्प्रभावों में निम्न शामिल हैं :



मासिक धर्म के दौरान ज्यादा मरोड़ उठना

लंबे समय तक ज्यादा रक्तस्राव वाले मासिक धर्म

दुष्प्रभाव नुकसानदेह नहीं होते और अक्सर कुछ महीने बाद समाप्त हो जाते हैं।

अंतः-गर्भाशय उपकरण (आई.यू.डी.)

- आई.यू.डी स्त्री के शरीर के अन्य हिस्सों में नहीं खिसकता।
- आई.यू.डी. गर्भपात कराके गर्भावस्था से नहीं बचाता। यह शुक्राणु के लिए तैरकर डिम्ब से मिलन करने को कठिन बनाकर गर्भधारण से बचाता है।
- आई.यू.डी. निकाल दिए जाने के बाद आई.यू.डी. किसी स्त्री को एक से अधिक बच्चे पैदा करने से नहीं रोकता।
- आई.यू.डी. के कारण शिशुओं में कोई जन्म-दोष नहीं होता है।
- आई.यू.डी. के कारण स्त्री को कैंसर नहीं होता। दरअसल, आई.यू.डी. स्त्री को गर्भाशय की दीवारों का कैंसर होने से बचाता है।



आपातकालीन गर्भ-निरोधक क्या होते हैं (15 मिनट)

जानकारी-प्रदाता हेतु टिप्पणी : जानकारी-प्रदाता प्रतिभागियों को बताता है : “अब हम आपातकालीन गर्भ-निरोधकों के बारे में थोड़ी बात करेंगे। आपमें से कितने लोगों ने आपातकालीन गर्भ-निरोधक गोलियों के बारे में सुना है? सुझाएं : आई-पिल। आपको इनके बारे में किसने बताया? क्या आप जानते हैं कि इनका इस्तेमाल कैसे किया जाता है? हम आपको आपातकालीन गोलियों के बारे में, इनका कब इस्तेमाल किया जाए, इनके सामान्य दुष्प्रभावों और इन्हें कब इस्तेमाल नहीं किया जाए इस बारे में जानकारी प्रदान करेंगे। यदि इस सत्र के बारे में आपके कोई प्रश्न हों, तो कृपया बेहिचक पूछें।”

आपातकालीन गर्भ-निरोधक असुरक्षित संभोग करने के बाद अवांछित गर्भ को रोकने का एक तरीका होते हैं। सर्वाधिक सामान्य प्रकार के आपातकालीन गर्भ-निरोधक आपातकालीन गर्भ-निरोधक गोलियां (ई.सी.पी.) होती हैं। इन गोलियों में या तो सिर्फ प्रोजेस्टिन होता है, या फिर एक प्रोजेस्टिन और एक एस्ट्रोजेन एकसाथ होता है – ये किसी स्त्री के शरीर में पाए जाने वाले प्रोजेस्टेरोन और एस्ट्रोजेन नामक प्राकृतिक हार्मोनों की तरह ही होते हैं। ई.सी.पी. को कभी-कभी “सुबह के बाद” की गोलियां या पोस्टकोएटल गर्भ-निरोधक भी कहते हैं। ये डिम्ब-ग्रंथियों से डिम्बों के निकलने (डिम्बोत्सर्ग) को रोककर या इसमें देरी करके गर्भधारण से बचाती हैं। यदि कोई स्त्री पहले से गर्भवती हो, तो ये उसमें काम नहीं करती हैं।”

किस प्रकार की गोलियों का इस्तेमाल किया जाता है और असुरक्षित संभोग के कितनी देर बाद गोलियों को लिया जाता है इसके अनुसार, ई.सी.पी. 55% से लेकर 95% तक गर्भधारण को रोकती हैं।

स्वास्थ्य-चर्चा प्रदाताओं और ग्राहकों के लिए जरूरी बातें

- आपातकालीन गर्भ-निरोधक गोलियों को असुरक्षित यौन संबंध के बाद 5 दिन के अंदर लिए जाने पर ये गर्भधारण से बचाती हैं। इन्हें जितना जल्दी लिया जाए, उतना ही बेहतर होता है।
- ये पहले से मौजूद गर्भ में रुकावट नहीं डालती हैं।
- सभी स्त्रियों के लिए सुरक्षित होती हैं – जो महिलाएं चल रही हार्मोनल गर्भ-निरोधक विधियों का इस्तेमाल नहीं कर सकती उनके लिए भी सुरक्षित होती हैं।
- ये स्त्रियों को किसी चल रही परिवार नियोजन विधि का इस्तेमाल शुरू करने का एक अवसर देती हैं।
- आपातकालीन गर्भ-निरोधक गोलियों के रूप में अनेक विकल्पों का इस्तेमाल किया जा सकता है। समर्पित उत्पाद, सिर्फ-प्रोजेस्टिन वाली गोलियां, और मुंह से ली जाने वाली संयुक्त गर्भ-निरोधक – ये सभी आपातकालीन गर्भ-निरोधकों की तरह कार्य कर सकती हैं।

याद रखें

- ई.सी.पी. यानी आपातकालीन गर्भ-निरोधक गोलियों को असुरक्षित संभोग के बाद 120 घंटे (पांच दिन) के अंदर लेवोनॉरजेस्ट्रल की 1.5 मिग्रा की एकल खुराक के रूप में लिया जाता है। लेकिन, असुरक्षित संभोग के बाद इसे जितनी जल्दी लिया जाता है ये उतनी ही ज्यादा प्रभावी होती हैं।
- सामान्य दुष्प्रभावों में मतली आना, पेट दर्द, उल्टी होना, अनियमित मासिक रक्तस्राव होना शामिल है। सिर्फ-प्रोजेस्टिन वाली गोलियों की तुलना में दो हार्मोनों (प्रोजेस्टिन और एस्ट्रोजेन) वाली गोलियों के लिए ये दुष्प्रभाव ज्यादा सामान्य होते हैं। दो हार्मोनों वाली आपातकालीन गर्भ-निरोधक गोलियों की तुलना में सिर्फ-प्रोजेस्टिन वाली आपातकालीन गर्भ-निरोधक गोलियां ज्यादा प्रभावी होती हैं।
- यदि कोई स्त्री पहले से गर्भवती हो, तो ई.सी.पी. यानी आपातकालीन गर्भ-निरोधक गोलियां कारगर नहीं होती हैं।
- ई.सी.पी. यानी आपातकालीन गर्भ-निरोधक गोलियों का इस्तेमाल गर्भ-निरोध की नियमित विधि के रूप में नहीं किया जाना चाहिए।

गर्भ-निरोधकों के रूप में आई.यू.डी. :

- तांबा विमोचित करने वाले आई.यू.सी.डी. उपकरण जैसे कि CuT 380 A का आपातकालीन गर्भ-निरोधकों के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है, लेकिन इसके लिए इन्हें असुरक्षित संभोग का पहला प्रकरण होने के पांच दिन के अंदर डाल दिया जाए।

चर्चा – 15 मिनट

- अतिरिक्त जानकारी की जरूरत होने पर, प्रत्येक गर्भ-निरोधक विधि के बारे में और अधिक चर्चा करें **और बची रह गई शंकाओं का समाधान करें।**
- पुरुष प्रजनन-उर्वरता से संबंधित पहलुओं के बारे में चर्चा करना सुनिश्चित करें। यह विषय इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि पुरुषों को, खासकर युवा पुरुषों को, प्रजनन-उर्वरता के बारे में अक्सर कम जानकारी होती है। अनेक युवा पुरुष स्वयं अपनी प्रजनन-उर्वरता के बारे में नहीं सोचते, वे यह भूल जाते हैं कि प्रत्येक संभोग के बाद वे किसी स्त्री को गर्भवती बना सकते हैं। पुरुष हमेशा ही प्रजनन-उर्वर होते हैं, जबकि स्त्रियां प्रत्येक माह में सिर्फ एक सप्ताह तक प्रजनन-उर्वर होती हैं और तब वे गर्भवती हो सकती हैं।
- प्रतिभागियों को इनमें से कुछ गर्भ-निरोधक विधियों का इस्तेमाल करने में क्या कठिनाई महसूस हुई इस पर चर्चा करें और इस बात का खुलासा करें कि वे अपने साझीदार के साथ गर्भ-निरोधक का इस्तेमाल करने के बारे में कैसे चर्चा या बातचीत कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, सेवाओं और गर्भ-निरोधकों की उपलब्धता के मुद्दे पर भी चर्चा करना जरूरी है। उन्हें इनकी उपलब्धता से संबंधित किन कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है इसका पता लगाएं; और जानें कि अगर उन्हें स्वास्थ्य सेवाओं के बारे में जानकारी होने पर भी क्या उनका इस्तेमाल करने में कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है।
- अंत में, इस बात पर जोर दें कि गर्भ-निरोधक एक साझी जिम्मेदारी है। यदि दोनों प्रतिभागी संभोग के परिणामस्वरूप गर्भावस्था नहीं चाहते हैं, तो यह जरूरी है कि वे इस बारे में चर्चा करें और दोनों लोग सावधानी बरतें ताकि ऐसा नहीं हो।

सत्र के लिए आवश्यक सामग्री

- चार्ट पेपर, मार्कर
- विभिन्न विधियों के नमूने – आई.यू.डी., ओ.सी.पी., ई.सी.पी., एस.डी.एम. बीड्स, डी.एम.पी.ए.
- निभाई जाने वाली भूमिका के परिदृश्य की प्रतिलिपियां

उत्साहवर्द्धक खेल – 15 मिनट

आप क्या कर रहे हैं?

प्रतिभागी गोल घेरे में खड़े हो जाएं। एक व्यक्ति गोले के केंद्र में जाए और किसी एक गतिविधि का अभिनय शुरू करता है, जैसे कि रेत पर किला बनाने की गतिविधि। यह महत्वपूर्ण है कि लोग सचमुच में गतिविधि करें। दूसरा व्यक्ति घेरे में प्रवेश करता है और पूछता है, “आप क्या कर रहे हैं?” पहला व्यक्ति अपना मूल काम करते हुए जवाब देता है : “अपने बाल संवार रहा हूं।” इसके बाद दूसरा व्यक्ति अपने बाल संवारने लगता है, और पहला व्यक्ति गोले के केंद्र से चला जाता है। एक और व्यक्ति घेरे में प्रवेश करता है और पूछता है, “आप क्या कर रहे हैं?” गोले के केंद्र में मौजूद व्यक्ति अपना काम करते हुए जवाब देता है : “पेड़ पर चढ़ रहा हूं” (या दूसरा कोई भी काम), आदि आदि।

सत्र 4 : चर्चा और समाहार : 30 मिनट

आवश्यक समय : 30 मिनट

आवश्यक सामग्रियां : कुछ नहीं

अग्रिम तैयारी : कुछ नहीं

उद्देश्य : दिन की गतिविधियों पर चर्चा करना और आगामी कल के लिए योजना बनाना।

जानकारी—प्रदाता के लिए निर्देश :

1. “आज हमने पुरुष और स्त्री प्रजनन अंगों के बारे में, उनकी शारीरिक बनावट के बारे में सीखा। इसके बाद हमने बहुत विस्तार से परिवार नियोजन की विभिन्न विधियों के बारे में बात की।”
2. “कल हम पूरा दिन अभ्यास सत्र के रूप में बिताएंगे, जिसमें आपमें से प्रत्येक व्यक्ति को पिछले 3 दिनों में आपके द्वारा सीखी गई सभी गतिविधियों का अभ्यास करने का मौका दिया जाएगा। हम पूरे दिन जोश के साथ चर्चा करेंगे और किसी भी विषय के बारे में यदि आपको कोई भी शंका हो, तो उसका समाधान करेंगे।”
3. उनसे पूछें कि आज या आगामी कल के सत्र के बारे में क्या उनके कोई प्रश्न हैं।

दिन 4

अभ्यास सत्र

दिन 5

प्रशिक्षकों के प्रशिक्षण का फील्ड परीक्षण

- यह प्रक्रिया समुदाय के 8-10 पुरुषों वाले समूहों के साथ दो फोकस समूह चर्चाओं के जरिए की जाएगी।
- 90 मिनट के प्रत्येक सत्र में प्रत्येक एफ.जी.डी. की जांच की जाएगी। निम्नलिखित दो सत्रों की परीक्षा ली जाएगी :
 - a) यौन-संबंध क्या होते हैं? यौन-संबंध, परिवार नियोजन और पुरुष प्रजनन प्रणाली से जुड़ी झूठी और सच बातें।
 - b) संभोग और संभोग के सुख के बारे में बात करना।
- प्रत्येक सत्र के बाद, निम्नलिखित बिंदुओं पर एक चर्चा की जाएगी :
 1. आपको सत्र कैसा लगा?
 2. क्या सत्र को समझने में आपको कोई कठिनाई हुई? यदि हां, तो आपको किस तरह की कठिनाइयां महसूस हुईं?
 3. सत्र में इस्तेमाल की गई गतिविधियों के बारे में आपकी क्या राय है? क्या ये भागीदारीपूर्ण थीं और क्या इन्हें करना आसान था?
 4. सत्र को संचालित करने की पद्धति पर आपकी क्या राय है?
 5. प्रशिक्षक के बारे में आपका क्या खयाल है? क्या आपको उसके प्रशिक्षण देने की शैली पसंद आई? क्या उसकी आवाज स्पष्ट थी?
 6. क्या इन सत्रों के संचालन में आप किसी तरह के बदलाव देखना पसंद करेंगे?

संदर्भ

- पॉकेट गाइड फॉर फ़ैमिली प्लानिंग सर्विस प्रोवाइडर्स, ब्लूमिंथॉल, पी. और अन्य जे.एच.पी.आई.ई.जी.ओ., बाल्टीमोर, एम.डी., 1995।
- प्रिवेंटिंग अ क्राइसिस : एड्स एंड फ़ैमिली प्लानिंग वर्क। इंटरनेशनल प्लांड पैरेंटहुड फेडरेशन, लंदन, 1993।
- अर्कुतु, ए. अनानी। हेल्दी वुमेन, हेल्दी मदर्स : एन इंफॉर्मेशन गाइड। फ़ैमिली केयर इंटरनेशनल, इंक., न्यू यॉर्क, 1995।
- फ़ैमिली प्लानिंग पॉलिसी एंड सर्विस डिलीवरी स्टैंडर्ड्स फॉर उत्तर प्रदेश। स्टेट इनोवेशंस इन फ़ैमिली प्लानिंग सर्विसेज़ एजेंसी (एस.आई.एफ.पी.एस.ए.), उत्तर प्रदेश, और डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ एंड फ़ैमिली वेलफेयर, गवर्नमेंट ऑफ़ उत्तर प्रदेश, 1995।
- गाइडलाइंस फॉर ब्रेस्टफीडिंग एंड लैक्टेशनल अमेनोरिया मेथड। इंस्टीट्यूट फॉर रिप्रोडक्टिव हेल्थ, जॉर्जटाउन युनीवर्सिटी, वाशिंगटन डी.सी., 1994।
- गाइडलाइंस फॉर क्लीनिकल प्रोसीजरस इन फ़ैमिली प्लानिंग, अ रेफरेंस फॉर ट्रेनर्स। प्रोग्राम फॉर इंटरनेशनल ट्रेनिंग इन हेल्थ (आई.एन.टी.आर.ए.एच.), युनीवर्सिटी ऑफ़ कैरोलिना एट चैपल हिल, नॉर्थ कैरोलिना, 1993।
- हैंडबुक फॉर फ़ैमिली प्लानिंग सर्विस प्रोवाइडर्स इन उत्तर प्रदेश। स्टेट इनोवेशंस इन फ़ैमिली प्लानिंग सर्विसेज़ एजेंसी (एस.आई.एफ.पी.एस.ए.), उत्तर प्रदेश, और डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ एंड फ़ैमिली वेलफेयर, गवर्नमेंट ऑफ़ उत्तर प्रदेश, 1995।
- हैचर, रॉबर्ट, और अन्य। कॉन्ट्रासेप्टिव टेक्नोलॉजी। इर्विंगटन पब्लिशर्स, इंक., न्यू यॉर्क, 1994।
- इम्यूविंग एक्सेस टू क्वालिटी केयर एंड फ़ैमिली प्लानिंग : मेडिकल एलिजीबिलिटी क्राइटेरिया फॉर इनीशिएटिंग एंड कंटीन्युइंग यूज़ ऑफ़ कॉन्ट्रासेप्टिव मेथड्स। डब्ल्यू.एच.ओ., जेनेवा, 1996।
- लैक्टेशनल अमेनोरिया मेथड (एल.ए.एम.)। कॉन्ट्रासेप्टिव टेक्नोलॉजी सीरीज़। फ़ैमिली हेल्थ इंटरनेशनल (एफ.एच.आई.), नॉर्थ कैरोलिना, 1994।
- नेशनल चाइल्ड सर्वाइवल एंड सेफ मदरहुड प्रोग्राम। मिनिस्ट्री ऑफ़ हेल्थ एंड फ़ैमिली वेलफेयर, गवर्नमेंट ऑफ़ इंडिया, न्यु डेल्ही, 1994।
- सरोज पचौरी। डीफाइनिंग अ रिप्रोडक्टिव हेल्थ पैकेज फॉर इंडिया : अ प्रपोज्ड फ्रेमवर्क। रीजनल वर्किंग पेपर्स, नंबर 4। दि पॉपुलेशन काउंसिल, 1995।
- पोस्ट-पार्टम कॉन्ट्रासेप्शन। कॉन्ट्रासेप्टिव टेक्नोलॉजी सीरीज़, फ़ैमिली हेल्थ इंटरनेशनल (एफ.एच.आई.), नॉर्थ कैरोलिना, 1994।
- रेकमंडेशन फॉर अपडेटिंग सलेक्टेड प्रैक्टिसेज़ इन कॉन्ट्रासेप्टिव यूज़ : रिसल्ट्स ऑफ़ अ टेक्नीकल मीटिंग।
- टेक्नीकल गाइडेंस वर्किंग ग्रुप, यू.एस.ए.आई.डी., वाशिंगटन डी.सी., 1994।
- रिप्रोडक्टिव हेल्थ रिसोर्स डॉक्युमेंट फॉर उत्तर प्रदेश। स्टेट इनोवेशंस इन फ़ैमिली प्लानिंग सर्विसेज़ एजेंसी (एस.आई.एफ.पी.एस.ए.), उत्तर प्रदेश, और डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ एंड फ़ैमिली वेलफेयर, गवर्नमेंट ऑफ़ उत्तर प्रदेश, 1995।
- ट्रेनिंग मॉड्युल्स फॉर ट्रेनिंग ऑफ़ सी.एच.डब्ल्यू.ज़। एस.आई.एफ.पी.एस.ए., उत्तर प्रदेश, 2001।
- अ टेन-डे ट्रेनिंग करीकुलम फॉर कम्युनिटी-बेस्ड डिस्ट्रीब्युशन एजेंट्स इन नाइजीरिया। दि सेंटर फॉर डेवलपमेंट एंड पॉपुलेशन एक्टीविटीज़ (सी.ई.डी.पी.ए.), कंट्री वुमेन्स असोसिएशन ऑफ़ नाइजीरिया एंड दि नेशनल काउंसिल ऑफ़ वुमेन्स सोसाइटीज़, नाइजीरिया। सी.ई.डी.पी.ए., वाशिंगटन डी.सी., 1993।
- ट्रेनिंग मॉड्युल्स फॉर फ़ैमिली प्लानिंग ट्रेनिंग प्रोग्राम। इंडियन मेडिकल एसोसिएशन, न्यु डेल्ही, 1993।
- "कॉन्ट्रासेप्टिव लॉजिस्टिक गाइडलाइंस फॉर रेफ्युजी सेटिंग्स," फ़ैमिली प्लानिंग लॉजिस्टिक्स मैनेजमेंट प्रोजेक्ट, जॉन स्नो, इंक., अर्लिंगटन, वी.ए., 1996।
- हैचर, आर. और डब्ल्यू. राइनहार्ट, आर. ब्लैकबर्न, और जे. जैलर। "दि एसोशियल्स ऑफ़ कॉन्ट्रासेप्टिव टेक्नोलॉजी," अ जॉइंट डब्ल्यू.एच.ओ./यू.एस.ए.आई.डी. पब्लिकेशन, पॉपुलेशन इंफॉर्मेशन प्रोग्राम, सेंटर फॉर कम्युनिकेशन प्रोग्राम्स, दि जॉन्स हॉपकिंस स्कूल ऑफ़ पब्लिक हेल्थ, बाल्टीमोर, एम.डी., 1997।
- "इम्यूविंग एक्सेस टू क्वालिटी केयर इन फ़ैमिली प्लानिंग : मेडिकल एलिजीबिलिटी क्राइटेरिया फॉर कॉन्ट्रासेप्टिव यूज़," डब्ल्यू.एच.ओ., जेनेवा, 1996।
- "मेडिकल एंड सर्विस डिलीवरी गाइडलाइंस फॉर फ़ैमिली प्लानिंग," डब्ल्यू.एच.ओ., आई.पी.पी.एफ., ए.वी.एस.सी., सेकेंड एडीशन, 1997।
- फ़ैसिलिटेटिंग इंटर-स्पाउसल कम्युनिकेशन फॉर बर्थ स्पेसिंग – अ फीजीबिलिटी स्टडी ऑफ़ पाकिस्तानी कपल्स फॉर पॉलिसी इम्प्लीकेशंस; एस. सलीम (डिपार्टमेंट ऑफ़ कम्युनिटी हेल्थ साइंसेज़, दि आगा खान युनीवर्सिटी, कराची) एम.ए. ईसा (दि एशिया फाउंडेशन, इस्लामाबाद)।
- यूजिंग मेल मोटीवेटर्स टू इंक्रीज़ फ़ैमिली प्लानिंग यूज़ अमंग यंग मैरिड कपल्स मांगोची, मलावी, यू.एस.ए.आई.डी., सेव दि चिल्ड्रेन; अक्टूबर 2007।

- मेन्स रिप्रोडक्टिव हेल्थ करीकुलम : ट्रेनर्स रिसोर्स बुक टू अकम्पनी काउंसलिंग एंड कम्युनिकोटिंग विद मेन; एनजेंडर हेल्थ 2003।
- मेन्स रिप्रोडक्टिव हेल्थ करीकुलम : पार्टीसिपेंट्स हैंडबुक ऑन काउंसलिंग एंड कम्युनिकेशन; एनजेंडर हेल्थ 2003
- प्रचार : ट्रेनिंग फॉर चेंज एजेंट्स : अ ट्रेनिंग मैनुअल
- यारी-दोस्ती : यंग मेन रीडिफाइन मैस्कुलिनिटी : अ ट्रेनिंग मैनुअल; पॉपुलेशन काउंसिल
- मेन एज सपोर्टिव पार्टनर्स इन रिप्रोडक्टरी हेल्थ : मूविंग फ्रॉम रेटॉरिक टू रियलिटी : सारस्वती राजू एवं एन लिओनार्ड; पॉपुलेशन काउंसिल
- इनवॉल्विंग मेन इन मैटरनिटी केयर इन इंडिया : फ्रंटियर्स इन रिप्रोडक्टिव हेल्थ प्रोग्राम, अप्रैल 2004; पॉपुलेशन काउंसिल
- www.popcouncil.org/frontiers/frontiersfinalrpts.html
- अ पॉलिसी रिस्पान्स टू इंक्रीज एक्सेस टू फौमिली प्लानिंग सर्विसेज फॉर दि पुअर इन झारखंड, इंडिया। यू.एस.ए.आई.डी. हेल्थ पॉलिसी इनीशिएटिव; सितंबर, 2010
- इंगोजिंग मेन एंड ब्वाएज टू अचीव जेंडर इक्वालिटी; आई.सी.आर.डब्ल्यू. एंड इंस्टीट्यूटो-प्रोमुंडो 2007
- वर्किंग विद मेन एंड ब्वाएज : इमर्जिंग स्ट्रैटेजीज फ्रॉम अक्रॉस अफ्रीका टू अड्रेस जेंडर-बेस्ड वायोलेंस एंड एच.आई.वी./एड्स : सोन्के जेंडर जस्टिस नेटवर्क एंड दि मेन इंगोज नेटवर्क
- मेल इवॉल्वमेंट इन फौमिली प्लानिंग : अ के.ए.बी.पी. स्टडी और आगरा डिस्ट्रिक्ट इन उत्तर प्रदेश; पापुलेशन काउंसिल जून 1997
- फौसिलिटेटिंग इंटर-स्पाउसल कम्युनिकेशन फॉर बर्थ स्पेसिंग – अ फीजीबिलिटी स्टडी ऑफ पाकिस्तानी कपल्स फॉर पॉलिसी इम्प्लीकेशंस; एस. सलीम (डिपार्टमेंट ऑफ कम्युनिटी हेल्थ साइसेज, दि आगा खान युनीवर्सिटी, कराची) एम.ए. ईसा (दि एशिया फाउंडेशन, इस्लामाबाद)।
- दि व्हाइट रिबन कैम्पेन मेन एंड ब्वाएज वर्किंग टू एंड वायोलेंस अगेन्स्ट वुमेन : टॉड मिनरसन, एग्जेक्यूटिव डायरेक्टर, व्हाइट रिबन कैम्पेन दिसंबर 3, 2009
- इट्स ऑल करीकुलम : गाइडलाइंस एंड एक्टीविटीज फॉर अ यूनीफाइड अप्रोच टू सेक्सुआलिटी, जेंडर, एच.आई.वी., एंड ह्यूमन राइट्स एडुकेशन
- आई.एस.ओ.एफ.आई.-टूल्स-फॉर-लर्निंग-एंड-एक्शन-ऑन-जेंडर-एंड सेक्सुआलिटी; आई.सी.आर.डब्ल्यू. एंड केयर।
- लाइफ स्किल्स मैनुअल, पीस कॉर्प्स 2001।