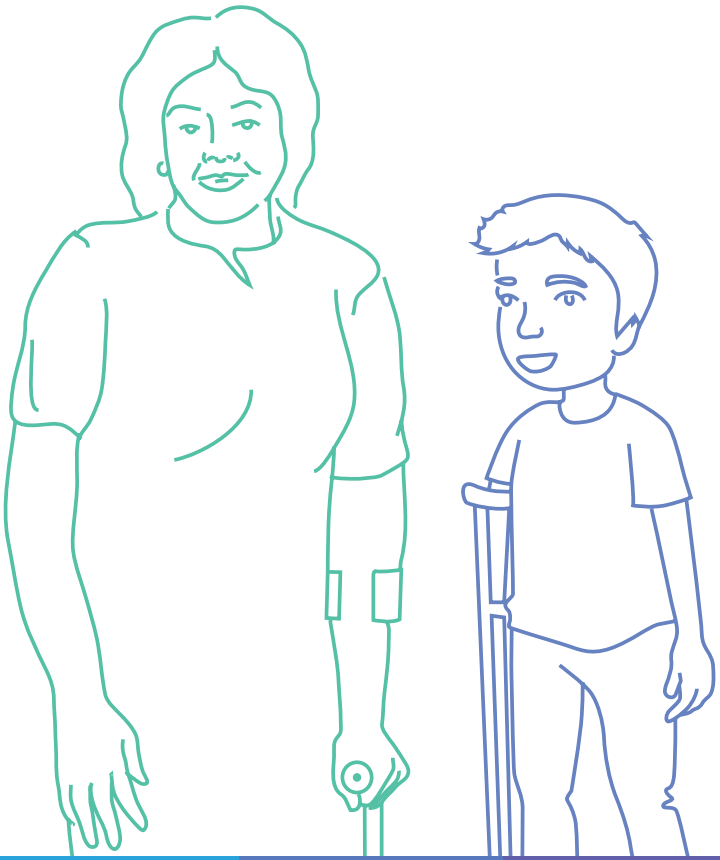
Feminist Approach to Technology

लोकोमोटर विकलांगता व युवाओं के लिए व्यापक यौन शिक्षा जानकारी

एक प्रशिक्षण गाइड



एजुकेटर्स टूलकिट

यह प्रशिक्षण मैन्युअल दिल्ली आधारित संगठन फेमिनिस्ट अप्रोच टू टेक्नोलॉजी द्वारा शुरू किए गए प्रोजेक्ट का हिस्सा है। यह टूलकिट व्यापक यौनिकता शिक्षा (CSE) से संबंधित उन लोगों जो कि विकलांगता के साथ जी रहे हैं, विशेषकर युवाओं के द्वारा इस्तेमाल कीए जाने वाले उपकरणों और इसके अलावा वे लोग जो लोकोमोटर विकलांगता (LMD) के साथ जी रहे लोगों के लिए काम करने वाले एजुकेटर/थेरेपिस्ट, ऑक्यूपेशनल थेरेपिस्ट या प्रोफेशनल्स हैं, इन सभी के द्वारा उपयोग किए जाने के लिए विकसित की जा रही है।

मैन्युअल को इस तरह से बनाया और विकसित किया गया है कि शिक्षक इसका उपयोग यौन और प्रजनन स्वास्थ्य पर उन युवाओं को प्रशिक्षित करने के लिए आसानी से कर सकते हैं जो लोकोमोटर विकलांगता (LMD) के साथ जी रहे हैं। तारशी द्वारा प्रशिक्षकों के लिए विकसित इस मैन्युअल में मौलिक व उससे आगे के कई अभ्यासों को शामिल किया गया है। और, कुछ अभ्यासों को पॉपुलेशन काउंसिल, न्यूयॉर्क द्वारा प्रकाशित इसके ऑल इन वन करिकुलम: यौनिकता, जेंडर, एचआईवी, और मानव अधिकार शिक्षा हेतु एकीकृत दृष्टिकोण के लिए दिशानिर्देश और गतिविधियों से अनुकूलित किया गया है।

कुछ मामलों में, अभ्यास के मूल निर्माता का पता लगाना संभव नहीं था। क्योंकि अभ्यास का व्यापक रूप से पहले ही कई प्रशिक्षणों में उपयोग किया जा चुका था, और हमें मिलने से बहुत पहले ही इसमें काफी संशोधन हो चुके थे।

द्वारा प्रकाशित:

फैसिलिटेटर्स मैनुअल को नीचे उल्लिखित परियोजना के भागीदारों द्वारा सामूहिक रूप से बनाया गया है।

प्रोजेक्ट भागीदार: फेमिनिस्ट अप्रोच टू टेक्नोलॉजी (FAT), शिशु सरोथी,क्रॉस दी हर्डल्स, तर्शी
लेखक: आभा खेत्रपाल, प्रभा नागराजा, नंदिनी राव
परीक्षण और संपादन: प्रियंका सरकार गुंजन शर्मा, किरन राय
डिज़ाइन: पल्लवी अग्रवाल
आवश्यकताओं का आंकलन: अंकिता रावत, नंदिनी राव, विजय राजकुमार
मोनिटरिंग और इवैल्यूएशन: विजय राजकुमार
फंडिंग भागीदार: दी डेविड एन्ड ल्यूसिल पैकार्ड फाउंडेशन
प्रकाशन वर्ष: 2020

एट्रिब्यूशन-नॉन कॉमर्सिअल-शेयरअलाइक
सीसी-बीवाई -एनसी-एसए

वीडियो, पॉडकास्ट, कॉमिक बुक और क्विज बुक जो प्रशिक्षण में और सहायता कर सकते हैं, वे एफएटी की वेबसाइट पर भी उपलब्ध हैं - www.fat-net.org/disability-and-sexuality-toolkit-youth

इस अध्ययन को क्रिएटिव कॉमन्स एट्रिब्यूशन नॉन कमर्शियल-शेयरएलाइक 2.5 इंडिया लाइसेंस के अंतर्गत लाइसेंस प्राप्त है। इस लाइसेंस की प्रति को देखने के लिए, http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/in/ पर विज़िट करें या क्रिएटिव कॉमन्स, पीओ बॉक्स 1866, माउंटेन व्यू, सीए 94042, यूएसए को पत्र भेजें।

लोकोमोटर विकलांगता व युवाओं के लिए व्यापक यौन शिक्षा जानकारी

एक प्रशिक्षण गाइड

Feminist Approach to Technology

क्रम-सूची

परिचय

अनुदेशक के लिए नोट

मॉड्यूल 1: चलिए शुरूआत करें

अध्याय 1: लोकोमोटर विकलांगता को समझना
अभ्यास 1: विभिन्न लोकोमोटर विकलांगताओं (LMD) और यौन क्रिया पर इसके प्रभाव को समझना
अध्याय 2: विकलांगता और यौन शिक्षा को समझना
अभ्यास 2: विकलांगता के साथ लोगों के यौन व प्रजनन स्वास्थ्य एवं अधिकारों को समझना
अभ्यास 3: PLWD को समावेश करना (केस स्टडी)
हैंडआउट A: लोकोमोटर विकलांगता (LMD) को परिभाषित करना
हैंडआउट B: विकलांगता से संबंधित समस्याओं का अपने काम में एकीकरण करना

मॉड्यूल 2: सेक्स, यौनिकता(सेक्सुएलिटी)और जेंडर की मूल अवधारणाएं

अध्याय 3: सेक्स, यौनिकता (सेक्सुएलिटी) और जेंडर
अभ्यास 4: महिला और पुरुष शब्द वेब
अभ्यास 5: जेंडर सफर:बचपन में जेंडर के बारे में सीखी हुई बातें
अध्याय 4: यौन और जेंडर पहचान
अभ्यास 6: जेंडर और लैंगिक पहचान
अभ्यास 7: विभिन्न प्रकार की यौन अभिव्यक्ति
अभ्यास 8: “अच्छा सेक्स”” और ““बुरा सेक्स”
हैंडआउट C: यौन पहचान और जेंडर पहचान पर मूलभूत जानकारी
हैंडआउट D: कुछ विभिन्न तरह की यौन अभिव्यक्तियां

मॉड्यूल 3: : यौनिक और प्रजनन शरीर-रचना व शरीर क्रिया विज्ञान

अध्याय 5: यौनिक और प्रजनन शरीर रचना व शरीर क्रिया विज्ञान
अभ्यास 9: शारीरिक रचना को समझना
अध्याय 6 : गर्भाधान, गर्भनिरोध और गर्भपात (कन्सेप्शन, कंट्रासेप्शन और अबॉर्शन)
अभ्यास 10: गर्भाधान और गर्भावस्था की मूल जानकारी
अभ्यास 11: गर्भनिरोध के विकल्पों की चार्टिंग
अभ्यास 12: महिला और पुरुष के एनाटॉमी, गर्भाधान, गर्भनिरोध और गर्भपात पर क्विज़
अध्याय 7: बंध्यता और सहायक प्रजनन तकनीक
अभ्यास 13: बंध्यता को स्पष्ट करना
अध्याय 8: एचआईवी / एड्स, यौन संचारित संक्रमण और प्रजनन मार्ग संक्रमण
अभ्यास 14: एचआईवी, एड्स, आरटीआई और एसटीआई पर क्विज़
अभ्यास 15: सेक्स और सुरक्षा के बारे में बातचीत की शुरुआत करना
अध्याय 9: यौन समस्याएं
अभ्यास 16: यौन समस्याओं के मिथको को दूर करना
अभ्यास 17: यौन समस्याओं पर मेरे विचार
हैंडआउट E: अनुदेशक कॉपी: मानव यौन और प्रजनन शरीर रचना डायग्राम
हैंडआउट F: प्रतिभागी कॉपी: मानव यौन और प्रजनन शरीर रचना डायग्राम
हैंडआउट G: गर्भाधान और गर्भावस्था की बुनियादी जानकारी
हैंडआउट H: गर्भनिरोध की बुनियादी जानकारी
हैंडआउट I: शारीरिक रचना, गर्भाधान, गर्भनिरोधक और गर्भपात पर क्विज़
हैंडआउट J: अनुदेशक कॉपी: बंध्यता पर मिथक और तथ्य
हैंडआउट K: प्रतिभागी कॉपी: बंध्यता से जुड़े मिथक और तथ्य
हैंडआउट L: क्विज़ एचआईवी और एड्स एसटीआई और आरटीआई पर
हैंडआउट M: अनुदेशक कॉपी: यौन समस्याओं पर मिथक और तथ्य
हैंडआउट N: प्रतिभागी कॉपी: यौन समस्याओं पर मिथक और तथ्य

मॉड्यूल 4: यौनिकता (सेक्सुअलिटी), सत्ता और दुर्व्यवहार

अध्याय 10: यौनिकता (सेक्सुअलिटी) और सत्ता
अभ्यास 18: यौनिकता और सत्ता को समझना
अभ्यास 19: सत्ता का दुरुपयोग: बाल यौन शोषण
अभ्यास 20: चयन या ज़बरदस्ती : लाइन पर कहाँ?
अध्याय 11: भेदभाव और उपेक्षा को चुनौती
अभ्यास 21: पक्षपात और यौन पहचान
अभ्यास 22: उपेक्षा और भेदभाव को दूर करना
हैंडआउट O: अनुदेशक कॉपी: बाल यौन शोषण से संबंधित मिथक और तथ्य
हैंडआउट P: प्रतिभागी कॉपी: बाल यौन शोषण से संबंधित मिथक और तथ्य
हैंडआउट Q : यौन चयन और यौन रूप से ज़बरदस्ती की केस स्टडीज़
हैंडआउट R: पक्षपात और यौन पहचान
हैंडआउट S: उपेक्षा और भेदभाव को दूर करना केस स्टडीज़

मॉड्यूल 5: यौन और प्रजनन अधिकार

अध्याय 12: मानव अधिकार
अभ्यास 23: मानव अधिकार वृक्ष
अध्याय 13: प्रजनन व यौन स्वास्थ्य और अधिकार
अभ्यास 24: मेरे प्रजनन और यौन अधिकार
हैंडआउट T: मानव अधिकारों को परिभाषित करना
हैंडआउट T1: मानव अधिकारों की सार्वभौम घोषणा
हैंडआउट U: प्रजनन व यौन स्वास्थ्य और अधिकारों पर बुनियादी जानकारी
हैंडआउट U: प्रजनन व यौन स्वास्थ्य और अधिकारों पर बुनियादी जानकारी
हैंडआउट U1: UNCRPD (विकलांगता के साथ जी रहे व्यक्तियों के अधिकारों के बारे में संयुक्त राष्ट्र समझौता)) के अधिकारों पर संधिपत्र के अनुच्छेदों का अवलोकन

मॉड्यूल 6 नैतिकता, मूल्य और सिद्धांत

अध्याय 14: मूल्य और सिद्धांत
अभ्यास 25: अपनी मान्यताओं को स्पष्ट करना
अभ्यास 26: बुनायदी बातें
हैंडआउट V: अपनी मान्यताओं को समझने के लिए केस स्टडीज़
हैंडआउट W: यौनिकता पर काम करने के लिए मार्गदर्शक सिद्धांत
हैंडआउट X : पांच मुख्य मूल्य

परिचय

विकलांगता एक जटिल तथ्य है, जो किसी व्यक्ति के शारिरिक लक्षणों और जिस समाज में वो रह रहे हैं उनके बीच पारस्परिक प्रभावों को दर्शाती है। विकलांगता के कारण गतिविधियां, स्वरूप, जीवन अवधि और गुणवत्ता सीमित हो सकती हैं। जिससे किसी व्यक्ति के काम, शिक्षा, रोजगार, रिश्तें, व्यक्तिगत निर्वाह जैसी जीवन की विभिन्न परिस्थितियों, में उसकी भागीदारी पर असर पड़ सकता है।

अन्य लोगों की तरह ही यौनिकता भी PLWD का एक अंतर्निहित पहलू है जिसकी उपेक्षा नहीं की जा सकती है। यौन शिक्षा, पाठ्यक्रम का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है लेकिन PLWD को स्कूल या घर में यह औपचारिक शिक्षा कम या बिल्कुल भी नहीं मिल पाती है।

PLWD के यौन स्वास्थ्य और सुरक्षा को प्राथमिकता भी नहीं दी जाती है क्योंकि शिक्षकों का ध्यान प्रतिभागियों के हित से संबंधित अन्य पहलुओं पर अधिक रहता है।

शिक्षकों को अक्सर जानकारी और सेवाओं में अनुपयुक्त पाठ्यक्रम और शिक्षण सामग्री की कमी जैसी बाधाओं का सामना करना पड़ता है। PLWD के साथ काम करने वाले शिक्षक या अन्य पेशेवर इन प्रतिभागियों की यौन अभिव्यक्तियों को लेकर कई बार असमंजस में पड़ जाते हैं। विकलांगता से जुड़ी गलत धारणाओं और सामाजिक लांक्षनों के कारण सभी लोग इस विषय पर चुप रहते हैं। PLWD को यौन शिक्षा देने के लिए कोई शिक्षण संसाधन भी मौज़ूद नहीं हैं। शिक्षकों को आमतौर पर जानकारी की कमी या गलत धारणाओं के कारण प्रतिभागी की यौनिकता, के बारे में कक्षा में कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। हालांकि वे इसे प्रासंगिक तो मानते हैं लेकिन व्यक्तिगत या अकेडमिक तैयारी की कमी या फिर प्रतिभागी के परिवार वालों की प्रतिक्रिया के डर के कारण शिक्षक प्रतिभागी को व्यापक यौनिकता शिक्षा (CSE) सें संबंधित मार्गदर्शन प्रदान करने में कठिनाई महसूस करते हैं। इन कारणों से यौनिकता शिक्षण अभ्यास प्रभावित होता है।

शिक्षकों के खुद के पूर्वाग्रहों ने इस काम को ओर जटिल कर दिया है। वे इस विषय पर चर्चा करने में सहज नहीं हो पाते खासतौर से तब, जब वे यह चर्चा PLWD के साथ रह रहे हैं। या उन्हें इस बारे में सम्बोधित कर रहे हैं।
PLWD को यौन शिक्षा प्रदान करते समय शिक्षक या अन्य लोग जिन समस्याओं का सामना करते हैं उनमें से कुछ निम्नलिखित हैं:

- सवालों का जवाब देने में असमर्थता।
- बच्चों को क्या पता है या क्या पता होना चाहिए इसको लेकर अनिश्चितता।
- अपने बच्चों की यौनिकता के प्रति भ्रम, चिंता और विरोधात्मक दृष्टिकोण।
- यौनिकता की जानकारी को सेक्स या सेक्स /करने की बातों के बीच में मिश्रित करके भ्रमित हो जाना या उलझ जाना।

बेहिचक होकर सवालो का जवाब देने के लिए शिक्षकों को उचित प्रशिक्षण और उपयुक्त यौन शिक्षा प्रदान की जानी चाहिए जिससे कि वे, PLWD- के यौन संबंध और यौनिकता के बारे में खुद से सीख सकें। साथ ही, यह प्रशिक्षण शिक्षक प्रतिभागियों को यौन संबंधों के सामाजिक संदर्भों और अपनी खुद की यौनिकता का पता लगाने और उसे अनुभव करने की ज़िम्मेदारियों के बारे में जानने का अवसर प्रदान कर सकता है।

इसका उपयोग कौन कर सकता है?

यह ट्रेनिंग मैन्युअल निर्देश पुस्तिका लोकोमोटर विकलांगता (LMD) के साथ जी रहे लोगों को व्यापक यौन शिक्षा (CSE) देने वाले शिक्षकों/चिकित्सकों के लिए है।

यह संसाधन यौनिकता, यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य और PLWD के अधिकारों से संबंधित है। इसलिए यह लोकोमोटर विकलांगता (LMD) के साथ जी रहे लोगों के साथ काम करने वाले शिक्षकों के लिए बहुत उपयोगी रहेगी।

इस मैन्युअल के विषयों में बुनियादी या जटिल समझ में रुचि रखने वाले व्यक्तियों और संगठनों द्वारा इसे, संसाधन पुस्तक के रूप में भी उपयोग किया जा सकता है। यह टूलकिट व्यापक यौन शिक्षा (CSE) कार्यक्रम में शिक्षकों / चिकित्सकों को शिक्षण देने में सहायक होगी।

टूलकिट का उपयोग कैसे करें

इसमें 6 मॉड्यूल हैं। प्रत्येक मॉड्यूल के अध्याय और अभ्यास को व्यवस्थित अवधारणाओं और विचारों को विकसित करने के लिए तैयार किया गया है। मैन्युअल का उपयोग अनुदेशकों के लक्ष्यों और प्रतिभागियों की समझ और अनुभव के स्तर के अनुसार किया जा सकता है। अनुदेशक प्रशिक्षण समूह की आवश्यकताओं के लिए प्रासंगिक मुद्दों के अनुसार किसी मॉड्यूल से उपयुक्त अभ्यासों को चुन सकते हैं और उसके आधार पर सत्र तैयार कर सकते हैं। मैन्युअल का उपयोग समग्र तौर पर व्यापक प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करने के लिए भी किया जा सकता है। प्रत्येक अनुदेशक को सर्वप्रथम प्रशिक्षित किए जाने वाले समूह की समझ, आवश्यकता और स्तर का मूल्यांकन करना चाहिए और उसके अनुसार ही विषयों और अभ्यासों का चयन करना चाहिए।

शिक्षकों के टूलकिट का स्वरूप

शिक्षकों का टूलकिट पाठ, योजनाओं और संसाधनों का एक सम्पूर्ण समूह है, जिसका उद्देश्य PLWD की यौन स्वास्थ्य शिक्षा को एकीकृत करने में शिक्षकों की सहायता करना है।

इसका अंतिम लक्ष्य उनके यौन स्वास्थ्य के बारे में बेहतर सूचित और सही निर्णय लेने में उनकी सहायता करना है।

इस मैन्युअल का उपयोग करने वाले अनुदेशक अनुभवी हो या न हों, अगर वो इस सेक्शन का प्रयोग कर रहे हैं तो यह अभ्यास अधिक प्रभावी और व्यापक प्रशिक्षण सुनिश्चित करेगा।

प्रत्येक मॉड्यूल में निम्नलिखित घटक हैं:

मॉड्यूल का परिचय: प्रत्येक मॉड्यूल में कई विषय हैं और इसमें ऐसे अध्याय शामिल हैं जो इस विषय के विभिन्न पहलुओं को संबोधित करते हैं।

अध्याय: मॉड्यूल के प्रत्येक अध्याय की शुरूआत उस अध्याय के अवलोकन और तर्गसंगतता से होती है जो अनुदेशक को उसमें शामिल मुख्य विषयों और अभ्यासों के लिए तैयार और निर्देशित करता है। इसमें ऐसे अतिरिक्त संसाधन भी शामिल हैं जिनको अनुदेशक देख सकते हैं और अध्याय में शामिल विषयों के बारे में अधिक जानने के लिए उनसे मदद ले सकते हैं।

अभ्यास: प्रत्येक अभ्यास, आवश्यक सामग्री, अवधि, पूर्वकालीन तैयारी और हैंडआउट की आवश्यकता के साथ

अभ्यास के उद्देश्यों की रूपरेखा तैयार करता है। इसमें वो मुख्य संदेश भी शामिल हैं जिनके बारे में अनुदेशक को बताना होता है, इसके अलावा उस विषय पर प्रभावी ढंग से प्रशिक्षण देने के तरीके और अभ्यास में दिए गए विचारों को अन्य मुद्दों से जोड़ने के तरीके भी शामिल हैं।

ध्यान दीजिए: सभी अध्याय और अभ्यास एक निरंतर गिनती में हैं और हैंडआउट वर्णानुक्रमक में है। जो कि हर अध्याय के अंत में दिए गए हैं।

अनुदेशक के लिए नोट

- प्रतिभागियों को PLWD से संबंधित यौन और प्रजनन स्वास्थ्य सेवाओं के प्रावधान में आने वाली बाधाओं की जांच करने में सहायता करें। उदाहरण के लिए, बिना लिफ्ट/रैम्प के ऊपरी मंजिल वाले क्लिनिक में व्हीलचेयर वालें उपयोगकर्ताओं की पहुंच सीमित हो जाएगी।

- किस तरह के शब्द इस्तेमाल किए जा रहे हैं इस पर ध्यान दें। क्या वे समूह के किसी सिद्धांत को दर्शाते हैं, क्या प्रतिभागी यौनिकता से संबंधित शब्दों (हस्तमैथुन, संभोग, योनि, लिंग इत्यादि) से संकोच कर रहे हैं, क्या वे यौनिकता से संबंधित किसी विशेष अभिव्यक्ति पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं जैसे- विषमलैंगिक (हेट्रोसेक्सुअल), या वे 'नकारात्मक' शब्दों (बलात्कार, दर्द, हिंसा, दुर्व्यवहार) का प्रयोग कर रहे हैं या 'सकारात्मक' (आनंद, मज़ा, उत्तेजना) शब्दों का? इन आकलनों पर प्रतिभागियों का ध्यान आकर्षित करें और उनसे टिप्पणी करने के लिए कहें।

- प्रतिभागियों को विशेष रूप से प्रशिक्षण की शुरूआत में, यौनिकता से जुड़े विषयों पर असहजता हो सकती है। यह विषय बहुत लोगों के लिए मुश्किल और असहज हो सकता है। जिनसे ध्यान हटाने के लिए प्रतिभागी बहुत बार कुछ अशांत व्यवहार भी करते है। वे आक्रामक या रक्षात्मक हो सकते हैं, गैर-भागीदारी दिखा सकते हैं या अनुचित हास्य का प्रदर्शन कर सकते हैं। प्रशिक्षण से पहले उन्हें सम्मान/खुलेपन के दृष्टिकोण से संबंधित प्रतिबद्धता के बारे में याद दिलाने के लिए उनका ध्यान बुनियादी नियमों पर आकर्षित करें।

- प्रतिभागियों को इस किस्म के प्रशिक्षण में हमेशा सहभागिता की भावना रखते हुए खुद को अभिव्यक्त करने के लिए तैयार रहना चाहिए।

- जैसे ही प्रतिभागियों को एहसास होगा कि यौनिकता सेक्स से अलग चीज़ है वैसे ही वे अपने समुदायों के दूसरे पक्ष से बात करते समय और निडर महसूस करना शुरू कर देंगे। वे यौनिकता के बारे में बात करने में कम संकोच महसूस करना शुरू कर देंगे।

- समूहों द्वारा सूचीबद्ध किए गए नियमों पर ध्यान दें। प्रतिभागियों की यौन अभिव्यक्ति की सूची में, यौन या जेंडर की पहचान शामिल हो सकती है। उन्हें समझाएं कि यौन व्यवहार या अभिव्यक्ति पहचान से अलग होती है। उदाहरण के लिए, समलैंगिकता (होमोसेक्सुअलिटी) एक यौन पहचान है, व्यवहार नहीं।

- कुछ प्रतिभागी किसी सेक्स को अच्छा मान सकते हैं सकते हैं जबकि अन्य प्रतिभागी उसे खराब मान सकते हैं।

- चर्चा के दौरान या फिर चर्चा के किसी स्तर में सेक्स पर चर्चा होना स्वाभाविक है। इनमें कई प्रतिभागियों को

कुछ सेक्स "सही" स्वीकार्य लग सकते हैं और कई को विपरीत "बुरे" अस्वीकार्य लग सकते हैं। बात अच्छे या बुरे या सही और गलत की नहीं है परन्तु, इस अंतर से लोगों को यह समझने में मदद मिलेगी है कि यौन प्राथमिकताएं और अनुभव किस हद तक व्यक्तिपरक हो सकते हैं इसलिए इन्हे आँका नहीं जा सकता है।

- सेक्स के बारे मैं "अस्वीकार्य या ख़राब" बातों को सुनकर कई प्रतिभागियों को अजीब लग सकता है। हालांकि इस श्रेणी पर गहन चर्चा आवश्यक नहीं है, लेकिन प्रतिभागियों द्वारा यह समझा जाना जरूरी है कि " अच्छा या बुरा" सेक्स के यह विचार कहां से उत्पन्न हुए हैं, और इस किस्म की कट्टर धारणाये लोगों के बीच पक्षपात उत्पन करती हैं, धब्बा या शर्म थोपती हैं, जिसकी वजह से होने वाले पक्षपात कई तरह से सेवा-वितरण को प्रभावित कर सकते हैं।

- चर्चाओं से सिद्धांत, निर्णय और पूर्वाग्रह प्रकट हो सकते हैं जिन्हे काफी हद तक प्रतिभागियों द्वारा ही चुनौती दी जा सकती है। आवश्यकता पड़ने पर अनुदेशक उचित कदम उठा सकते हैं।
- इस चर्चा के दौरान प्रतिभागी भावुक हो सकते हैं, खासकर अगर उन्होंने बच्चें न होने के कारण समाज द्वारा दिए गए तानों को महसूस किया हो और इस धारणा के कारण भी कि PLWD (महिलाएं) स्वाभाविक रूप से मां बनने के लिए उपयुक्त नहीं होती हैं। इसके प्रति सावधान रहें और जब तक कि वो न चाहें तब तक उनको बोलने के लिए प्रेरित /मज़बूर न करें।

- कुछ प्रतिभागियों को यौन समस्याओं पर चर्चा करने में संकोच महसूस हो सकता है। प्रतिभागियों को खुलकर और स्वतंत्रापूर्वक बोलने के लिए प्रोत्साहित करें और उनसे पुनः कहें कि इन मुद्दों पर चर्चा करते समय शर्म या संकोच नहीं करनी चाहिए।

- सुनिश्चित करें कि यौन समस्याओं पर हो रही चर्चा से पुरुष बनाम महिला के मुद्दे पर चर्चा न शुरू हो जाए जहां प्रत्येक समूह दूसरे की अपेक्षा खुद को ज्यादा हाशिए पर महसूस करे।

- अधिकारों के अंतर के कारण जेंडर असमानता पर चर्चा शुरू हो सकती है, इसलिए सुनिश्चित करें कि किसी भी चर्चा से पुरूषों के स्वाभिमान को चोट न पहुंचें। PLWD के पास अधिकारों की भी कमी हो सकती है खासकर जेंडर और यौनिकता से संबंधित मुद्दो पर।

- सुनिश्चित करें कि चर्चा में जेंडर और शारीरिक अक्षमता के साथ-साथ अधिकारों से जुड़े विचार भी शामिल हो रहे हैं। उदाहरण के लिए, चर्चा केवल विषमलैंगिकता (हेट्रोसेक्सुअल)/पुरूष-महिला के संदर्भ तक ही केंद्रित नहीं होनी चाहिए। सुनिश्चित करें कि विपरीतलैंगिक (ट्रांसजेंडर), पारलैंगिक (ट्रांसेक्सुअल) और समलैंगिक (होमोसेक्सुअल) लोगों के अनुभवों को भी ध्यान में रखा जाए।

- कुछ प्रतिभागी इन मुद्दों को अमान्य समझ सकते है और इस बहस में पड़ सकते हैं या यह महसूस कर सकते हैं कि ऐसा उनके समुदायों या सामाजिक समूहों में नहीं होता है। उन्हें बताएं कि वे इस बिंदु पर ध्यान दें कि दुर्व्यवहार के बारे में खुलेआम बात नहीं की जाती है, भले ही वे किसी भी समुदाय में हो।

- हो सकता है कि प्रतिभागी सूचीबद्ध की गई कुछ यौन पहचानों से परिचित नहीं हैं। अगर आवश्यक हो, तो पहले से ही यौन पहचानों के बारे में उन्हें बताएं। प्रतिभागी कुछ पहचानों के बारे में असहज महसूस कर

सकते हैं, खासतौर पर वो जो उनके लिए नए हैं या जिन्हें उनकी संस्कृति / धर्म के अनुसार 'गलत' माना जाता है। इसके प्रति संवेदनशील रहें और प्रतिभागियों को भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें।

एक विशेष इनपुट

जैसे की आप जानते हैं, यह पाठ्यक्रम/मैन्युअल व्यापक यौनिकता जानकारी (CSE) पर बनाया गया है खास तौर से उन लोगों के लिए जो लोकोमोटर विकलांगता (LMD) के साथ जी रहे लोगों के साथ काम कर रहे हैं। इसलिए जब भी चर्चा हो उनको नज़र में रखते हुए (LMD) को केंद्र बिंदु बना कर ही चर्चा कीजिए। हर मॉड्यूल के अंत में आपको कुछ मुख्य सन्देश मिलेंगे जो कि चर्चा को आगे बढ़ाने के लिए दिए गए है, बाकी चर्चा के अलावा आप उन्हें भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

इन सब बातों के अतिरिक्त निम्नलिखित सूचक कार्यशाला की जगह यानी स्थान का चयन करने में भी आपकी मदद करेंगे इन्हें भी पढ़िए यह चयन बहुत आवश्यक है इससे आपकी कार्यशाला की सफलता जुड़ी हुई है।

पहुँच (अभिगम्यता) और सुगमता

ट्रेनिंग का स्थान चाहे कोई होटल हो, कोई प्रशिक्षण केंद्र या कोई घर उस तक पहुंच आसान होनी चाहिए। बहुत से PLWD अपने आप वहां चल कर आना पसंद करते हैं या कई तरह के वाहन लेने में सहज नहीं हो पाते हैं, इसलिए खुद ही आना पसंद करते हैं। तो जो भी जगह हो वो कोई बहुत भीड़- भाड़ में फसी-संकुचित या संकरी हुई जगह में न हो। क्यूंकि यहाँ गाडी/ऑटो/स्कूटर लेकर आना-जाना या बैसाखी, कैलिपर के साथ उतरना चढ़ना मुश्किल हो सकता है। यदि गाडी लगाने की आवश्यकता हो तो उसके लिए भी सुरक्षित जगह उपलब्ध होनी चाहिए। घर से बहुत दूर हो तो रुकने की जगह का भी ध्यान रखिए, मेट्रो या बस स्टॉप आस-पास होने ज़रूरी हैं। स्थान तय करने से पहले प्रतिभागियों से भी सलाह-मशवरा कर लें।

जो कमरा या हाल प्रशिक्षण के लिए तय किया गया है, उसमें इतनी जगह हो कि प्रतिभागी चाहें तो व्हीलचेयर में बैठे रहे या बिछी हुई कुर्सियों पर आसानी से बैठ -उतर सकें। फर्नीचर कम हों और दीवार से लग कर हो, फर्श पर बैठने की व्यवस्था वाली कार्यशाला मत आयोजित कीजिए।

इनकी आप स्वयं पुष्टि करें, एक साधारण व्हीलचेयर को कम से कम 28 इंच के दरवाज़े की आवश्यकता होती है। उसके साथ उसे घुमाने की जगह, वाशबेसिन तक या कमोड पर आराम से बैठने और उतरने जगह को भी ध्यान में रखिए।
सिर्फ एक ही टॉयलेट से काम नहीं चल सकता क्योकिं व्हीलचेयर या बैसाखी के साथ टॉयलेट इस्तेमाल करने में समय लग सकता है।

आसान पहुंच में साफ तौलिये, हाथ धोने का साबुन, टिश्यू या नैपकिन, सैनिटाइज़र, सैन्ट्री पैड्स या टैम्पोन और आसानी से इस्तेमाल किए जाने वाले फ्लश चेक कर लें। दरवाज़ा आसानी से खुल रहा है, वापिस बंद हो रहा है या नहीं यह भी एक बार चेक कर लें।

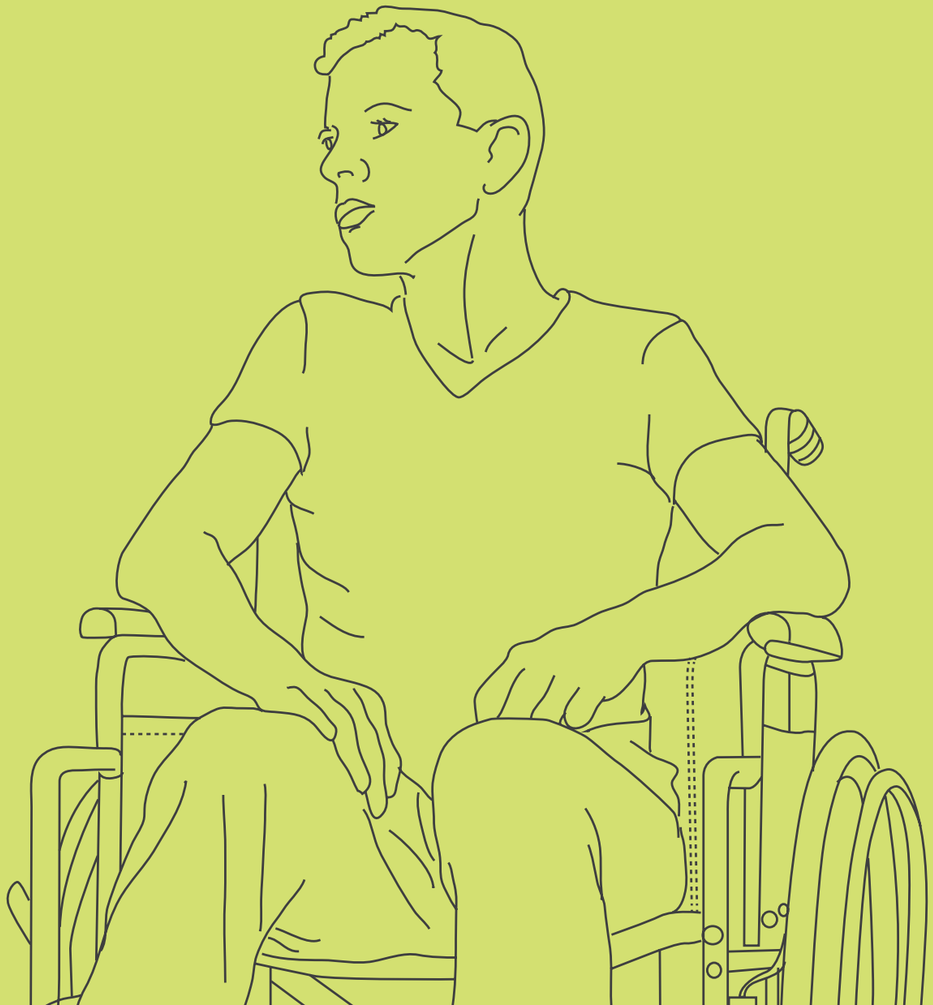
"विकलांग अनुकूल" लेबल देख कर झांसे में न आएं, आमतौर पर इसका मतलब एक लिफ्ट तक ही सीमित है। खुद निरीक्षण करें, लिफ्ट के अंदर-बाहर जाने के लिए कोई सीधी या उठी हुई जगह ना हो, व्हीलचेयर आसानी से अंदर-बहार हो सके। आखरी समय पर मतभेद, थकान, नाराज़गी और आत्म-गरिमा पर ठेस पहुँच सकती है।

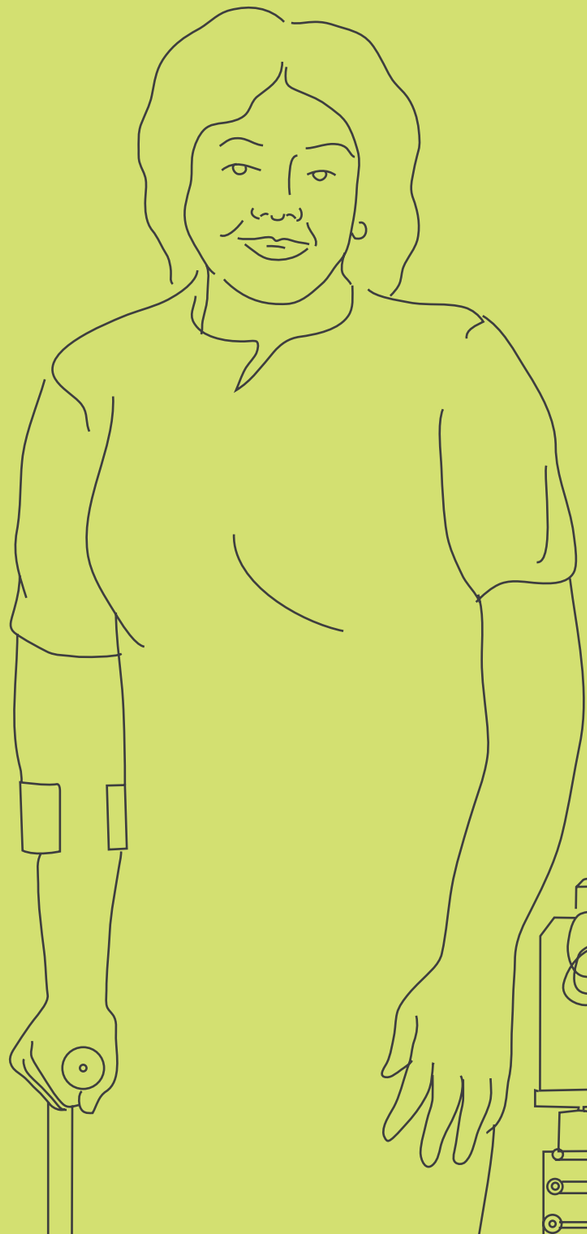
मॉड्यूल

1 चलिए शुरूआत करें

अध्याय 1: **लोकोमोटर विकलांगता की समझ**

अध्याय 2: **विकलांगता और यौन शिक्षा की समझ**





अध्याय 1:

लोकोमोटर विकलांगता की समझ

लोकोमोटर विकलांगता पर एक अध्याय क्यों?
इस अध्याय से विभिन्न प्रकार के लोकोमोटर विकलांगता (LMD) का पता चलता है। प्रतिभागियों और शिक्षकों को यह समझना चाहिए कि कैसे अलग शारीरिक स्थितियां किसी व्यक्ति की यौनिकता को प्रभावित करती हैं और कैसे उचित प्रबंधन व छोटे-छोटे बदलावों और समायोजनों से कोई भी व्यक्ति यौनिक आनंद ले पाने में सक्षम हो सकते हैं।

अध्याय का उद्देश्य

1. प्रतिभागियों को विभिन्न लोकोमोटर विकलांगता (LMD) के साथ जी रहे लोगों के बारे में समझाना।
2. सेक्स पर विकलांगता से होने वाले प्रभावों के बारे में प्रतिभागियों को जागरूक करना।

अभ्यास 1:
विभिन्न लोकोमोटर विकलांगताओं(LMD) और यौन क्रिया पर इसके प्रभाव को समझना

उद्देश्य :	लोकोमोटर विकलांगता की समग्र अवधारणा को समझाना ।
समय:	30 मिनट।
सामग्री:	ब्लैकबोर्ड और चाक।
साक्षरता स्तर:	साक्षर।
आयु:	18 और उससे ऊपर।
अग्रिम तैयारी:	लोकोमोटर विकलांगता पर हैंडआउट A

निर्देश:

1. प्रतिभागियों में हैंडआउट वितरित करें।
2. उनसे पूछें कि वे अपनी लोकोमोटर विकलांगता के बारे में क्या जानते हैं।
3. शारीरिक विकलांगता की स्थिति का अगर उनकी सेक्स पर कोई असर होता है तो इसके बारे में उन्हें अवगत करें।

मुख्य संदेश

1. विभिन्न शारीरिक परिस्थितियों से व्यक्ति की दैनिक गतिविधियों को करने का तरीका बदल सकता है।
2. सुलभ स्थितियों की उपलब्धता से PLWD के जीवन की गुणवत्ता सुधारने में मदद मिल सकती है।
3. अगर कुछ यौन गतिविधियों को करने में परेशानी हो रही है तो इसका मतलब यह नहीं है कि व्यक्ति अलैंगिक (एसेक्सुअल) हो गया है।
4. उचित प्रबंधन, परामर्श और विशेषज्ञ सलाह के साथ कोई भी यौन आनंद का आनंद ले सकता है।

अध्याय 2:

विकलांगता और यौन शिक्षा की समझ

माता-पिता और अन्य देखभाल प्रदाता अक्सर PLWD (बच्चों) की यौनिकता को लेकर चिंतित रहते हैं। कुछ लोग मानते हैं कि अपने बढ़ते बच्चों को शारीरिक/यौनिक संबंधित जानकारी प्रदान करना उनके जीवन को बेहतर बनाने की बजाय और जटिल कर देगा। एक किस्म से यौनिकता से परे (गैर-लैंगिकता) समझा जाता है कई माता-पिता यह भी महसूस करते हैं कि उनके बच्चे - विशेष रूप से उनकी बेटियां - यौन दुर्व्यवहार के प्रति अधिक संवेदनशील हैं, और उनकी सुरक्षा के लिए उन्हें अतिरिक्त सावधानी बरतनी होगी। PLWD को अक्सर यौन शिक्षा से वंचित कर दिया जाता है और उनकी यौन चिंताओं को अनुचित / अनदेखा माना लिया जाता है। आमतौर पर PLWD (महिलाओं) को अपनी यौनिकता का पता लगाने का कम अवसर मिल पाता है। संरचनात्मक बाधाओं में व्हीलचेयर उपयोगकर्ताओं के लिए गतिशीलता को बढ़ावा देने के लिए सुविधाओं की कमी, अस्पताल / क्लिनिक के स्टाफ का संकेतों की भाषा को न समझना और ब्रेल में यौन शिक्षा सामग्री की कमी जैसी चीजें शामिल हैं।

इस अध्याय में ऐसे ही कुछ विषयों के बारे में बताया गया है जिसका PLWD को यौनिकता के क्रम में सामना करना पड़ता है। जिसका फोकस PLWD द्वारा यौनिकता को अभिव्यक्त करने के अधिकारों, जानकारी की सुलभता और अपने यौन कल्याण के लिए विकल्पों के प्रयोग पर है। इसके अंतर्गत इस बात पर ज़ोर दिया गया है कि सभी इंसानों का यौन आस्तित्व होता है चाहे वो यौन रूप से सक्रिय रहें या न रहें, चाहे वो विकलांगता के साथ जी रहे हो या न हों, चाहे वो युवा हों या बुजुर्ग हों।

यौन शिक्षा

यौनिकता पूरे जीवन में मानव होने का केंद्रीय पहलू है और इसमें जेंडर , लैंगिक पहचान व भूमिकाएं, यौन अभिविन्यास, अनिश्चितता, आनंद, अंतरंगता और प्रजनन शामिल है। यौनिकता को अनुभव, कल्पना, इच्छा, मान्यता, दृष्टिकोण, मूल्य, व्यवहार, प्रथा, भूमिका और रिश्तें में अनुभव औ र व्यक्त किया जाता है। यौनिकता में इन सभी आयामों को शामिल किया जा सकता है, लेकिन ये सभी हमेशा अनुभव या अभिव्यक्त नहीं होते हैं। यौनिकता जैविक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक, सांस्कृतिक, नैतिक, कानूनी, ऐतिहासिक व धार्मिक और आध्यात्मिक कारकों (डब्ल्यूएचओ मसौदा कार्य परिभाषा, 2006) से परस्पर से प्रभावित होती है।

व्यापक यौनिकता शिक्षा (सीएसई) शारीरिक परिवर्तनों से संबंधित है - युवावस्था, व्यस्क होना, शारीरिक भेद, और कभी-कभी यह शरीर में किशोरावस्था को भी महसूस किए जाने जैसा होता है - वो क्या देखते हैं किन्हें पसंद करते हैं? क्या वे खुश और आंनदित हैं? यौनिकता शिक्षा युवाओं की पसंद, एक दूसरे से, शिक्षकों से, अपने माता-पिता से और व्यापक तौर पर समाज से प्यार व संबंधों के बारे में है, और इसके साथ ही यह दुर्व्यवहार, हिंसा, संक्रमण, चोट और ब्रेक-अप के दर्द से सुरक्षा के बारे में भी है। यह मूल्यों और ज़िम्मेदारियों, अधिकारों और कर्तव्यों के बारे में भी है। यह सेक्स के बारे में भी है, यह क्या है, इसके लिए सही समय, सही व्यक्ति कौन है, कब और कैसे नहीं कहना है और कब और क्यों हां कहना है। यह सेक्स को स्वीकारात्मक रूप से ज़िम्मेदारीपूर्वक नज़रिये से देखने के बारे में है। यह यौनिकता को समग्र रूप से और भावनात्मक व

सामाजिक विकास के संदर्भ में देखता है। यह समझाता है कि केवल जानकारी पर्याप्त नहीं है बल्कि युवा लोगों को आवश्यक जीवन कौशल हासिल करने और सकारात्मक दृष्टिकोण व मूल्यों को विकसित करने के अवसर दिए जाने चाहिए।

व्यापक यौनिकता शिक्षा (CSE)

एक व्यापक शब्द है। जिसका उपयोग शरीर की संरचना, यौन संरचना, प्रजनन सम्भोग और लिंगों के यौन व्यवहार के अन्य पहलुओं से अवगत कराने के लिए किया जाता हैं। आमतौर पर यह मानव की अपनी यौन इच्छाओं और व्यवहार के साथ जानकारी होना जैसे कि सेक्स (सुरक्षित यौन सम्बन्ध और हस्तमैथुन इत्यादि) मानव जीवन का अभिन्न हिस्सा है। व्यापक यौनिकता शिक्षा का उद्देश्य पुरुषों और महिलाओं को शारीरिक विकास के प्रति जागरूक करना है। सभी स्त्री और पुरुषों की एक शरीरिक प्रबल इच्छा कई विसंगतियों को जन्म दे सकती है, जिससे कई बार व्यक्ति की मनस्थिति भी प्रभावित होती है। यौन शिक्षा सेक्स, जेंडर की भूमिका और ज़िम्मेदारी को स्वीकार करना और यौन सम्बन्ध स्थापित करना सिखाता है। शारिरिक और मानसिक अंतर और समानताओं को समझने से हममें मित्रों व प्रेमियों और अपने पारस्परिक संबंधों में भावी विकास के नीव की स्थापनी होगी।

PLWD-विंकलागता के साथ जी रहे लोगों के लिए व्यापक यौनिकता शिक्षा (CSE) आवश्यक क्यों है?

PLWD को यौन संबंधों की शिक्षा की आवश्यकता इसलिए होती है ताकि वे सेक्स और अपनी शारीरिक छवि के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित कर सकें और यौन शोषण, यौन संक्रमित बीमारियों और अनियोजित गर्भावस्था के बारे में जागरूक हो सकें। इसके अलावा, वे अतिसंवेदनशील भी होते हैं और उन्हें यौन शिक्षा के माध्यम से यौनिकता के बारे में स्पष्टीकरण की आवश्यकता होती है, जिससे उन्हें प्रजनन स्वास्थ्य के बारें में समझने में मदद मिलती है।

अध्याय का उद्देश्य

1. विकलांगता और यौनिकता के अर्थ से प्रतिभागियों का परिचय करवाना।
2. PLWD की यौनिकता के बारे में चर्चा को बढ़ावा देने और उपेक्षा व भेदभाव से संबंधित कारकों के बारे में समझाना।
3. प्रतिभागियों को PLWD के सामने आने वाली उन बाधाओं से परिचित करवाना जिसके कारण वे अपने यौन और प्रजनन अधिकारों का उपयोग नहीं कर पाते हैं।

मुख्य संदेश

- PLWD कोई सजातीय समूह नहीं है। क्यूंकि देखने, सुनने या बोलने में असमर्थ, बौद्धिक विकलांगता, ऑटिज़्म, सीमित गतिशीलता या तथाकथित 'चिकित्सीय विकलांगता' वाले लोगों को अलग-अलग तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। विभिन्न तरह के PLWD के लिए यौनिकता के भी अलग-अलग अर्थ होते हैं।

- दुर्बलता, अपंगता और विकलांगता जैसे शब्दों के अर्थ अलग-अलग हैं। दुर्बलता का अर्थ शारीरिक सीमा से है। जैसे देखने में दुर्बलता का अर्थ है कि किसी व्यक्ति की दृष्टि निर्धारित मानक से कम है। वहीं दूसरी ओर, विकलांगता शारीरिक/मानसिक कमी वाले व्यक्ति पर सामाजिक प्रभाव को दर्शाती है। इसमें कलंक, भेदभाव, दया या गैर-समावेश शामिल है। विकलांगता दूसरों के लिए उपलब्ध स्थान और सेवाओं तक पहुँचने में बाधा उत्पन्न करती है। अपंगता शब्द के अंतर्गत PLWD को इस समाज में जिन समस्याओं का सामना करना पड़ता है उस पर ध्यान देने के बजाय उस व्यक्ति के अंदर जो 'कमी' होती है उस पर फोकस करते हुए एक नकारात्मक धारणा बनाई जाती है।

- PLWD (बच्चों) की सुरक्षा के लिए उनके माता-पिता उन्हें यौनिकता से दूर कर सकते हैं। विकलांगता के साथ जी रही लड़कियों और महिलाओं को अपनी यौनिकता के बारे मे जानने का कम ही अवसर मिलता है।

- PLWD को कई स्तरों पर अपमान, उपेक्षा और भेदभाव का अनुभव करना पड़ सकता है। जैसे, उन्हे अपनी यौनिकता (यदि वे समलैंगिक (होमेसेक्सुअल), उभयलैंगिक (बायसेक्सुअल), मध्यलैंगिक (इंटरसेक्स), विपरीतलैंगिक (ट्रांसजेंडर) हैं) या एचआईवी की स्थिति के कारण अतिरिक्त भेदभाव का सामना करना पड़ सकता है।

- विकलांगता के साथ जी रही महिलाओं को अतिरिक्त असुविधाओं के बारे में जागरूक करना जरूरी तो है, लेकिन इसे इस तरह से किया जाना चाहिए जिससे कि उनके पास खुद के लिए बोलने का अधिकार सुरक्षित रहे। क्यूंकि उद्देश्य उन्हें सशक्त महसूस करवाना है कमज़ोर नहीं।

- PLWD को यौनिकता, सेक्स और प्रजनन स्वास्थ्य से संबंधित जानकारी और सेवाओं को प्राप्त करने का अधिकार है। उनकी इन सेवाओं को योजना में शामिल करने और अमल में लाने से बेहतर गुणवत्ता, प्रभावशीलता और उपयुक्तता सुनिश्चित होगी।

अभ्यास 2:

विकलांगता के साथ लोगों के यौन व प्रजनन स्वास्थ्य एवं अधिकारों को समझना विविध विचार अभ्यास

उद्देश्य :	विकलांगता और यौन, व प्रजनन स्वास्थ्य एवं अधिकारों पर समझ स्थापित करना।
समय:	60 मिनट ।
साक्षरता स्तर:	कोई भी।
आयु:	18 और उससे ऊपर।
अग्रिम तैयारी:	1) प्रतिभागियों को व्हीलचेयर या बैसाखी से चलने हेतु जगह बनाने के लिए कमरे से फर्नीचर हटा दें। 2) नीचे दिए गए बॉक्स में से तीन कथन का चयन करें। 3) महत्वपूर्ण संदेशों को पढ़ें ताकि वह चयनित विषयों पर चर्चा करने के लिए तैयार हो सकें।

निर्देश:

1. कमरे के एक हिस्से को 'सहमत पक्ष' और दूसरे हिस्से को 'असहमत पक्ष' के तौर पर निर्धारित करें। इसके इलावा यह भी निर्धारित कीजिये कि जो लोग अनिश्चित हैं, वे कमरे के तीसरे निर्धारित क्षेत्र में जा सकते है।
2. आप एक कथन पढ़ेगे और उस कथन से सहमति या असहमति या अपनी राय कें आधार पर प्रतिभागी कमरे के एक तरफ या दूसरे तरफ जाएंगें।
3. यदि जगह छोटी हो इधर-उधर घूमने में कठिनाई हो रही हो या फिर पांच और दस मिनट खड़े होने में तकलीफ हो रही हो तो चाहे तो हाथ ऊपर या फिर सिर्फ कह कर भी अपनी राय रखने का मौका दे सकते है।
4. कमरे के एक हिस्से को सहमत पक्ष और दूसरे हिस्से को असहमत पक्ष के तौर पर निर्धारित करें। आपके द्वारा पढ़े गए कथन से सहमति या असहमति कें आधार पर प्रतिभागियों को कमरे के एक तरफ या दूसरी तरफ जाने के लिए कहें। जो लोग अनिश्चित हैं वे कमरे के तीसरे निर्धारित क्षेत्र (नहीं जानते हैं वाले) में जाएंगे।
5. एक बार में एक कथन पढ़ें और दूसरे कथन पर जाने से पहले भिन्न विचारों वाले लोगों को चर्चा करने के लिए समय दें।
6. चर्चा कथन पढ़ के सुनाएं, सब एक जैसे ही समझ रहे हैं यह भी निश्चित कीजिये। अब, उन्हें यह बताने के लिए आमंत्रित करें कि उन्होंने कमरे के उस हिस्से को क्यों चुना है।
7. जब तक विषय पर पर्याप्त विचार-विमर्श और विश्लेषण न हो जाए तब तक चर्चा जारी रखें, लेकिन किसी भी कथन पर 15-20 मिनट से अधिक चर्चा न करें नहीं तो प्रतिभागियों की रूचि कम हो जाएगी।
8. याद रखिये-यदि सहभागी एक जगह से दूसरी जगह तक जा रहे है तो क्या वो इतने समय तक खड़े हो सकते हैं? अगर नहीं और यदि आवश्यकता लगती है तो कुछ कुर्सियों भी लगा सकते है।
9. खुद की तैयारी के लिए, 4 -5 कथन का चयन पहले से ही कर लें, और उन पर पक्की तैयारी कर लें बाकी भी उतने ही जरूरी है लेकिन इससे ग्रुप समूह की रूचि के हिसाब से चयन करने में , और अपना मत साझा करने में मदद होगी।

सुझाए गए प्रश्न:

- इन चर्चाओं के आधार पर, विकलांगता, यौनिकता और यौन व प्रजनन अधिकारों के बारे में आपकी क्या राय और विचार हैं?
- क्या आपने इन मुद्दों के बारे में पहले सोचा था? यदि हां, तो क्या आपके विचार बदल गए हैं? कैसे?
- क्या आपको लगता है कि अगर यह कथन किसी PLWD से संबंधित न हो तो आपकी राय बदल जाएगी? कैसे? क्यों? (अनुदेशक प्रश्न समझाने के लिए उदाहरण का उपयोग कर सकते हैं)

मुख्य संदेश:

- PLWD की भी यौन इच्छाएं और चिंताएं होती हैं। इन चिंताओं को स्वीकार किया जाना चाहिए और इन पर ध्यान दिया जाना चाहिए।

- कुछ विकलांगता अधिक गंभीर होती है जिससे यौनिकता की अभिव्यक्ति में हस्तक्षेप हो सकता है जबकि कई अन्य PLWD पूर्ण और सार्थक यौन व प्रजनन जीवन जी सकते हैं। ऐसा करना उनका अधिकार है, और यह सुनिश्चित करना समाज की ज़िम्मेदारी है कि इन अधिकारों के रास्ते में आने वाली बाधाओं को हटा दिया जाए।

- शारीरिक विकलांगता (देखने या सुनने में असमर्थता,या अंगों का उपयोग करने में असमर्थता) वाले लोगों को अपने नियमित दैनिक कार्यों को करने में सहायता की आवश्यकता हो सकती है लेकिन अधिकतर ऐसे लोग स्वतंत्र निर्णय लेने में सक्षम होते हैं। इसमें यौन सक्रियता का निर्णय, यौन साथी का चयन (चाहे वो उसी जेंडर का व्यक्ति हो या किसी अन्य जेंडर का), शादी करने या न करने या बच्चे पैदा करने या न करने का निर्णय शामिल है।

- गंभीर बौद्धिक PLWD अपने दैनिक कार्य करने में सक्षम हो सकते हैं, लेकिन वे किसी भी संवाद/निर्णय लेने की भागीदारी में असमर्थ हो सकते हैं। अगर कोई देखभाल प्रदाता/माता-पिता उनकी तरफ से निर्णय ले रहे हैं तो उन्हें निश्चित रूप से उनकी इच्छाओं को ध्यान में रखना चाहिए।

विकलांगता और यौनिकताऔर प्रजनन अधिकार पर मेरे विचार- विविध विचार कथन:

क) वह लोग जिन्हें कोई शारीरिक विकलांगता है, उन्हें केवल PLWD के साथ ही विवाह या संबंध बनाना चाहिए।
ख) वह लोग जिन्हें बौद्धिक विकलांगता हो उन्हें शादी नहीं करनी चाहिए।
ग) PLWD को बच्चे पैदा करने की अनुमति नहीं दी जानी चाहिए।
घ) PLWD (महिलाओं) की नसबंदी की जानी चाहिए।
ङ)जन्मजात विकलांगता की पहचान करने के लिए गर्भावस्था के दौरान अनुवांशिक परीक्षण किया जाना चाहिए, जिससे लोग स्वयं तय कर सके कि उन्हें गर्भावस्था को बनाए रखना है या नहीं।
छ) यह एक मिथक है कि PLWD यौन शोषण के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं।
ज) PLWD- विकलांगता के साथ जी रहे और गैर-विकलांग दोनो तरह के लोगों के प्रति यौन आकर्षित हो सकते हैं।
झ) PLWD भी गैर-PLWD की तरह इतरलिंगी(ट्रांसेक्सुअल)/समलैंगिक(होमसेक्सुअल)/ उभयलिंगी(बायसेक्सुअल) / विपरीतलैंगिक (ट्रांसजेंडर) हो सकते हैं।

अभ्यास 3:

विकलांगता और यौनिकताऔर प्रजनन अधिकार पर मेरे विचार- विविध विचार कथन: खुद की तैयारी के लिए, 4 -5 कथन का चयन पहले से ही कर लें, और उन पर पक्की तैयारी कर लें बाकी भी उतने ही जरूरी है लेकिन इससे ग्रुप समूह की रूचि के हिसाब से चयन करने में , और अपना मत साझा करने में मदद होगी।

1. कमरे के एक हिस्से को 'सहमत पक्ष' और दूसरे हिस्से को 'असहमत पक्ष' के तौर पर निर्धारित करें। इसके इलावा यह भी निर्धारित कीजिये कि जो लोग अनिश्चित हैं, वे कमरे के तीसरे निर्धारित क्षेत्र में जा सकते है।

2. आप एक कथन पढ़ेगे और उस कथन से सहमति या असहमति या अपनी राय कें आधार पर प्रतिभागी कमरे के एक तरफ या दूसरे तरफ जाएंगें।

3. यदि जगह छोटी हो इधर-उधर घूमने में कठिनाई हो रही हो या फिर पांच और दस मिनट खड़े होने में तकलीफ हो रही हो तो चाहे तो हाथ ऊपर या फिर सिर्फ कह कर भी अपनी राय रखने का मौका दे सकते है।

4. कमरे के एक हिस्से को सहमत पक्ष और दूसरे हिस्से को असहमत पक्ष के तौर पर निर्धारित करें। आपके द्वारा पढ़े गए कथन से सहमति या असहमति कें आधार पर प्रतिभागियों को कमरे के एक तरफ या दूसरी तरफ जाने के लिए कहें। जो लोग अनिश्चित हैं वे कमरे के तीसरे निर्धारित क्षेत्र (नहीं जानते हैं वाले) में जाएंगे।

5. एक बार में एक कथन पढ़ें और दूसरे कथन पर जाने से पहले भिन्न विचारों वाले लोगों को चर्चा करने के लिए समय दें।

6. चर्चा कथन पढ़ के सुनाएं, सब एक जैसे ही समझ रहे हैं यह भी निश्चित कीजिये। अब, उन्हें यह बताने के लिए आमंत्रित करें कि उन्होंने कमरे के उस हिस्से को क्यों चुना है।

7. जब तक विषय पर पर्याप्त विचार-विमर्श और विश्लेषण न हो जाए तब तक चर्चा जारी रखें, लेकिन किसी भी कथन पर 15-20 मिनट से अधिक चर्चा न करें नहीं तो प्रतिभागियों की रूचि कम हो जाएगी।

8. याद रखिये-यदि सहभागी एक जगह से दूसरी जगह तक जा रहे है तो क्या वो इतने समय तक खड़े हो सकते हैं? अगर नहीं और यदि आवश्यकता लगती है तो कुछ कुर्सियों भी लगा सकते है।

9. तीन अलग-अलग कथन पर चर्चा करने के बाद सामान्य टिप्पणियां करने या प्रश्न पूछने के लिए कहें।

अभ्यास 3:

PLWD को समावेश करना

उद्देश्य :
1. यौनिकताऔर प्रजनन स्वास्थ्य संबंधी जानकारी और सेवाओं तक पहुंचने में PLWD को जिन बाधाओं का सामना करना पड़ता है उनपर चर्चा।
2. यह देखना कि PLWD को यौनिकता, यौन व प्रजनन स्वास्थ्य और अधिकारों से संबंधित कार्यों में कैसे शामिल किया जा सकता है।

समय: 60 मिनट

सामग्री: ब्लैक बोर्ड/चॉक, फ्लिप चार्ट/मार्कर, हैंडआउट B हमारे कार्य अग्रिम तैयारी में विकलांगता से संबंधित संबंधित परेशानियों का एकीकरण।

साक्षरता स्तर: कोई भी

आयु: 18 और उससे ऊपर।

अग्रिम तैयारी: हैंडआउट B के प्रश्नों को पढ़ें और पहले से चर्चा के बिंदुओं पर नोट बनाएं।

निर्देश:

1. समूह को तीन समूहों में विभाजित करें। प्रत्येक समूह को हैंडआउट B से हर समूह को एक-एक केस स्टडी दे दीजिए और क्रम में दिए केस स्टडी और संबंधित प्रश्नों का उपयोग करने के लिए कहें। इसके लिए समूह को 20 मिनट का समय दें।
2. प्रत्येक समूह को अपनी केस स्टडी प्रस्तुत करने के लिए आमंत्रित करें। प्रत्येक केस स्टडी के बाद, टिप्पणी और प्रतिक्रिया देने के लिए कहें। औरों की राय भी लें, और अपनी राय भी साझा करें।

अनुदेशकों के लिए सन्देश

1. इन अध्यायों के प्रत्येक प्रमुख संदेश को अवश्य पढ़ें।
2. अध्याय 1 में, विषयों पर चर्चा पर ध्यान केंद्रित करने का प्रयास करें और ध्यान रखें कि आप इस बहस में न पड़ें कि "किसकी विकलांगता आसान है" और "किसकी कठिन"। बल्कि आप प्रत्येक व्यक्ति की विकलांगता के साथ उनके अनुभव अलग है इस बात पर ज़ोर दें।
3. प्रत्येक व्यक्ति अपनी विकलांगता से अपने तरीके से निपटता है और अक्सर प्रतिभागियों में ऐसी बहसों में शामिल होने की प्रवृत्ति हो सकती है, यह अनावश्यक रूप से बहस की चिंगारी पैदा सकती है जो कहीं भी जा सकती है और कार्यशाला में सीखने की प्रक्रिया को प्रभावित भी कर सकती है।

सुझाए गए प्रश्न:

- इस रोल-प्ले के बारे में आप क्या सोचते हैं और समूह ने इस समस्या को कैसे हल किया?
- समूह ने इस समस्या को कैसे सुलझाया? क्या आप इसे अलग तरीके से हल करते?
- क्या आपको कभी अपने साथ या अपने आस-पास ऐसी स्थिति का सामना करना पड़ा है? यदि हाँ, तो आपने क्या किया था?
- सभी रोल-प्ले के बाद, सामान्य तौर पर प्रश्न पूछने या टिप्पणी करने के लिए कहें। कुछ प्रतिक्रियाओं को फ्लिपचार्ट पर लिख लें।
- आपके अनुसार कार्यस्थल पर PLWD की समस्याओं को शामिल करना कितना वास्तविक है?

- क्या आप कुछ ऐसे बदलावों का सुझाव दे सकते हैं जिनका उपयोग कंपनी के नियोक्ता द्वारा PLWD को समायोजित करने के लिए किया जा सकता है।

मुख्य संदेश

1. यह समझना कि PLWD को अक्सर नीतियों या सेवाओं से बाहर रखा जाता है।
2. PLWD के यौन और प्रजनन स्वास्थ्य सूचनाओं और सेवाओं के अधिकारों की अनदेखी की जाती है।
3. विकलांगता से जुड़े मुद्दों को शामिल करने के कुछ तरीके सरल व लागत प्रभावी हैं और उनके लिए नीति स्तर पर परिवर्तन की आवश्यकता नहीं होती है। उदाहरण के लिए, पक्षसमर्थन और जागरूकता सामग्री में PLWD के लिए कुछ विशिष्ट जानकारियों या उनके सेवाओं तक पहुंचने के तरीके से संबंधित जानकारियाँ शामिल की जा सकती हैं। इन सामग्रियों को बड़े प्रिंट, ब्रेल, ऑडियो टेप, चित्र जैसे अधिक सुलभ प्रारूप में प्रदान की जा सकती हैं।
4. सभी कर्मचारियों को PLWD से जुडी समान और सुलभ जानकारी व सेवाओं के अधिकारों के बारे में प्रशिक्षित करना जरूरी है।
5. PLWD की यौन समस्याओं को लेकर धारणा न बनाएं। उदाहरण के लिए, PLWD समान या विपरीत जेंडर के लोगों के प्रति आकर्षित हो सकते हैं। इसी तरह, यह आवश्यक नहीं है कि यौनिक तौर पर सक्रिय होने के लिए वो विवाहित ही हों।
6. PLWD की समस्याओं / चुनौतियां में भी भिन्नता होती है। यहाँ तक कि एक ही तरह की विकलांगता वाले दो लोगों की परेशानियां/ चुनौतियां भी अलग-अलग हो सकती हैं।
7. हमें PLWD का सामान्यीकरण नहीं करना चाहिए या उन्हें एक समान श्रेणी में नहीं रखना चाहिए।
8. सभी विकलांगताएं दिखाई नहीं देती (जैसे सुनने में असमर्थता) विभिन्न प्रकार के PLWD के लिए आवश्यक सहायता के प्रकारों के साथ इस बात को भी ध्यान में रखना होता है।

सूत्रधार नोट:

- इन अध्यायों के प्रत्येक मुख्य संदेश को अवश्य पढ़ें।
- अध्याय 1 में, चर्चा को विषयों पर केंद्रित करने का प्रयास करें और ध्यान रखें कि "किसकी अक्षमता आसान है" और "कौन सबसे खराब है" बातचीत की बहस में न पड़ें। प्रत्येक व्यक्ति को उनकी विकलांगता में अद्वितीय होने पर जोर दें।
- प्रत्येक व्यक्ति अपनी अक्षमता से अपने तरीके से निपटता है और जबकि प्रतिभागी में ऐसी बहसों में शामिल होने की प्रवृत्ति होती है, यह अनावश्यक रूप से बहसों की चिंगारी पैदा करता है जो कहीं भी जा सकता है और सीखने की प्रक्रिया को प्रभावित कर सकता है।
- इस अध्याय में, लोगों को कभी भी "नमूने" के रूप में उपयोग न करें - भले ही वे स्वयं ऐसा कहते हों। याद रखें कि एक व्यक्ति की एक निश्चित विकलांगता हो सकती है, फिर भी वे अपनी स्वयं की विकलांगता में भी अद्वितीय हैं।
- विकलांग लोगों की यौन चिंताओं के बारे में धारणा न बनाएं। उदाहरण के लिए, विकलांग लोगों को समान या किसी अन्य लिंग के लोगों के प्रति आकर्षित किया जा सकता है। इसी तरह, यह जरूरी नहीं है कि वे यौन रूप से सक्रिय होने के लिए विवाहित हों।

हैंडआउट A:

लोकोमोटर विकलांगता (LMD) को परिभाषित करना

लोकोमोटर विकलांगता का मतलब किसी व्यक्ति द्वारा गतिशीलता से संबंधित गतिविधियों को न कर पाना और वस्तुओं को किसी एक स्थान से दूसरे स्थान तक ले जाने में असमर्थता से है और ऐसा हड्डियों, जोड़ों, मांसपेशियों या नसों की समस्याओं के कारण होता है। वे लोग जो लोकोमोटर विकलांगता के साथ जी रहे हैं उन लोगों को गतिशीलता के लिए लेग ब्रेसिज़, क्रश, व्हीलचेयर जैसे सहायक उपकरणों का उपयोग करना पड़ सकता है।

1: स्पाइनल मस्कुलर एट्रोफी के कारण विकलांगता

- स्पाइनल मस्कुलर एट्रोफी एक अनुवांशिक बीमारी है।
- यह रीढ़ की हड्डी के मोटर न्यूरॉन्स नामक तंत्रिका कोशिका पर हमला करता है।
- इससे मांसपेशियां कमजोर पड़ जाती है जिससे चलना, क्रॉलिंग करना, सांस लेना, निगलना, और सिर व गर्दन को नियंत्रित करना प्रभावित हो सकता है।
- गंभीर मामलों में, सांस लेने और निगलने के लिए उपयोग की जाने वाली मांसपेशियां प्रभावित हो सकती हैं।
- इसका कोई इलाज नहीं है लेकिन उपचार से लक्षणों और जटिलताओं को रोकने में मदद मिल सकती है। इसमें सांस लेने में मदद करने वाली मशीन, पोषण से संबंधित सहायता, शारीरिक चिकित्सा और दवाएं शामिल होती हैं।
- पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं को यह होने की संभावना अधिक होती है।

सेक्स: यह संवेदना और सेक्स को प्रभावित नहीं करता है। मांसपेशियों की कमजोरी और कूल्हों की गतिशीलता में परेशानी होने के कारण व्यक्ति को संभोग के दौरान समस्या हो सकती है। लेकिन विभिन्न स्थितियों और यौन आनंद के वैकल्पिक तरीकों को सीखकर इसे नियंत्रण में लाया जा सकता है। पेड़ू की कमजोर मांसपेशियों के कारण किसी महिला को गर्भावस्था में समस्या हो सकती है। उन्हें गर्भनिरोध के लिए विशेषज्ञ की सलाह लेनी चाहिए।

2: रीढ़ की हड्डी की चोट के कारण विकलांगता

- रीढ़ की हड्डी की चोट के कारण पीड़ित व्यक्ति की संवेदना में कमी और चोट के स्थान से नीचे की गतिशीलता में समस्या हो सकती है।
- चोट के स्थान और गंभीरता के आधार पर, दर्द या सूजन से लेकर पक्षाघात यानि पैरालिसिस तक के विभिन्न लक्षण देखे जा सकते हैं।
- अन्य जटिलताओं में मांसपेशियों की कमजोरी, चोट पर दबाव, संक्रमण, और सांस की समस्याएं शामिल हो सकती हैं।

सेक्स: पक्षाघात से यौनिकता शारीरिक और मानसिक दोनों रूप में प्रभावित होती है। चोट के स्तर के आधार पर, पुरुषों के लिंग में तनाव का आना प्रभावित हो सकता है। इससे स्खलन भी प्रभावित हो सकता है। पक्षाघात से पीड़ित पुरुषों को आमतौर पर जैविक रूप से बच्चे के पिता बनने की क्षमता में बदलाव का अनुभव हो सकता है। कुछ महिलाओं को योनि की चिकनाई में कमी महसूस हो सकती है और कइयों को सतह की संवेदना और मांसपेशियों के कसाव की क्षमता में कमी का अनुभव हो सकता है। उन्हें चरम-आनन्द प्राप्त करने में लंबा समय लग सकता है और / या कुछ अलग अनुभव हो सकता है। सामान्य तौर पर अधिकांश महिलाओं को रीढ़ की हड्डी की चोट के बाद अपने मासिक चक्र में कुछ समय के लिए विराम का अनुभव करना पड़ सकता है, लेकिन एक बार मासिक चक्र शुरू हो जाने पर महिलाओं के प्रजनन की क्षमता आमतौर पर प्रभावित नहीं होती है। लेकिन उनके साथ शरीरिक छवि और प्रदर्शन न कर पाने के डर की समस्या हो सकती है।

गर्भनिरोध के लिए विशेषज्ञ की सलाह ली जानी चाहिए।

3: मल्टीपल स्केलेरोसिस के कारण विकलांगता MS

- मल्टीपल स्केलेरोसिस एक दीर्घावधि की बीमारी है जो केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करती है।
- इससे मस्तिष्क, रीढ़ की हड्डी, और ऑप्टिक नसें प्रभावित होती हैं।
- पुरुषों की अपेक्षा महिलाएं को यह बीमारी होने की संभावना अधिक होती है।
- अंगों में सुन्नता हो सकती है।
- गंभीर मामलों में पक्षाघात भी हो सकता है।
- दृष्टि क्षमता भी प्रभावित हो सकती है।
- समन्वय और संतुलन में परेशानी, मांसपेशियों में अकड़न के साथ दर्द, गतिशीलता में समस्या और सुन्नता हो सकती है।

सेक्स: MS थकान, शिश्न के उत्तेजित न होने की समस्या; मूत्राशय/आंत की समस्याएं; यौन गतिविधियों से संबंधित संवेदी परिवर्तन। उत्तेजना में कमी हो सकती है; संवेदी परिवर्तन; योनि की चिकनाई में कमी; चरम-सुख प्राप्त करने में असमर्थता।

इसके लिए शिक्षा, परामर्श और यौन सहायता उपयोगी हो सकती है। MS लक्षणों के प्रभावी प्रबंधन से भी मदद मिल सकती है। गर्भनिरोध के लिए विशेषज्ञ की सलाह लेनी चाहिए।

4: पोलियो के कारण विकलांगता

- एक पोलियो से ग्रस्त व्यक्ति में सजगता की कमी, गंभीर अकड़न व मांसपेशियों में दर्द, ढीले और निष्क्रिय अंग, पक्षाघात और विशेष रूप से कूल्हों, एड़ियों व पैरों में विकृति जैसी समस्याएं हो सकती हैं।
- कुछ लोगों के रीढ़ में परेशानी हो सकती है।

सेक्स: पोलियो से सेक्स प्रभावित नहीं होता है। अंगों की कमज़ोरी के कारण पोजिशनिंग प्रभावित हो सकती है। पुरुषों और महिलाओं दोनों में प्रजनन क्षमता की कोई समस्या नहीं होती है। पोलियो से ग्रस्त महिला गर्भवती हो सकती है लेकिन प्रसव से पहले और प्रसव के बाद उनको विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है। शारीरिक छवि की परेशानी हो सकती है।
गर्भनिरोध के लिए विशेषज्ञ की सलाह लेनी चाहिए। उचित जानकारी, परामर्श और शिक्षा से यौन आनंद को बनाए रखा जा सकता है।

5: मांसपेशीय दुर्विकास के कारण विकलांगता

- मांसपेशीय दुर्विकास बीमारियों का समूह है जिसके कारण निरंतर कमजोरी और मांसपेशियों में क्षति हो सकती है।
- कुछ लोग इसके कारण चलने में असमर्थ हो सकते हैं। वे अक्सर गिर सकते हैं, लेटे या बैठे रहने पर उनको खड़े होने में परेशानी हो सकती है और उनको दौड़ने या कूदने में समस्या हो सकती है। मांसपेशियों में दर्द और अकड़न के कारण उन्हें समस्याएं हो सकती हैं।
- ऐसे लोगों को सांस लेने या निगलने में परेशानी हो सकती है।

सेक्स: शारीरिक कमजोरी ऐसी महिलाओं के यौन जीवन की सबसे बड़ा बाधा होती है। पुरुषों के लिए स्तंभन दोष यानि शिश्न के उत्तेजित न होने की समस्या सबसे आम होती है। एक्सरसाइज थेरेपी से गतिशीलता बेहतर होती है जिसके कारण अप्रत्यक्ष रूप से यौन स्वास्थ्य में सुधार होता है या इस प्रयास से यौन स्वास्थ्य में प्रत्यक्ष लाभ होता है। यौन आनंद के लिए वैकल्पिक साधनों की मदद ली जा सकती है।

6: अंगच्छेदन के कारण विकलांगता

- अंगच्छेदन का मतलब बांह, पैर, पंजे हाथ, पैर या हाथ की अंगुली का सर्जरी करके हटाया जाना है।
- अंगच्छेदन के कारणों में गंभीर चोट, कैंसर का ट्यूमर या गंभीर संक्रमण शामिल हो सकते हैं ।
- छिन्नांग व्यक्ति आभासी अंगों का अनुभव करते हैं यानी शरीर के जो अंग नहीं हैं उनको वो महसूस करते हैं। इन अंगों में खुजली, दर्द, जलन, और तनाव का एहसास हो सकता है या वे उनमें गतिशीलता महसूस कर सकते हैं।
- वे इसके लिए कृत्रिम अंग लगवा सकते हैं।

सेक्स: अंगच्छेदन के कारण सेक्स शायद ही प्रभावित होता है लेकिन अंग की क्षति के कारण शारीरिक और भावनात्मक समायोजन करने में बहुत समय लगता है। जो यौन स्थिति उनके लिए कभी आरामदायक रहती थी उसके लिए अब उन्हें अनुकूलन की आवश्यकता हो सकती है। शारीरिक छवि अभिव्यक्ति में सबसे बड़ी बाधा होती है। कृत्रिम अंग के बगैर यौन संबंध बनाना ज्यादा आरामदायक होता है। अंगच्छेदन के बाद यौन जीवन को फिर से बनाने के लिए धैर्य, प्रेम और मुक्त संवाद की आवश्यकता होती है।

7: स्पाइना बाइफ़िडा के कारण विकलांगता

- स्पाइना बाइफ़िडा एक जन्मजात दोष है जिसमें मेरुदण्ड के पास रीढ़ की हड्डी और झिल्ली में अपूर्ण समापन होता है।
- इसके कारण पैरों में कमजोरी और पक्षाघात हो सकता है।
- इसकी वजह से पैरों में विकृति, कूल्हों में असमानता और रीढ़ की हड्डी में टेढ़ापन हो सकता है।
- इससे पीड़ित व्यक्ति को मूत्राशय और आंत के नियंत्रण की समस्याओं के साथ गुर्दे की क्रियाप्रणाली से संबंधित परेशानी हो सकती है।

सेक्स: शरीर के निचले हिस्से /हाथ-पैर में पक्षाघात के कारण यौनिकता प्रभावित हो सकती है। व्यक्ति को निजी सहायता, तकनीकी सहायता और / या अनुकूलित वातावरण की जरूरत हो सकती है। उन्हें लिंग के तनाव व स्खलन, चरमानंद और स्पर्श की संवेदना से संबंधित समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे लोगों को आमतौर पर लेटेक्स एलर्जी होती है इसलिए उन्हें नॉन-लेटेक्स कंडोम का उपयोग करना चाहिए। उन्हें यौन परामर्श की आवश्यकता होती है जिसमें, चिकित्सा और चिकित्सकीय हस्तक्षेप से उनकी यौन संतुष्टि को बढ़ाया जा सकता है।

8: मस्तिष्क पक्षाघात के कारण विकलांगता

- मस्तिष्क पक्षाघात या सीपी, विकारों का एक समूह है जो संतुलन, गतिशीलता और मांसपेशियों की टोनिंग को प्रभावित करता है।
- इससे मांसपेशियां और व्यक्ति द्वारा उन्हें नियंत्रित करने की क्षमता प्रभावित होती है।
- इससे अंग में कठोरता हो सकती है जिसके कारण व्यक्ति को दर्दनाक स्थिति का सामना करना पड़ सकता है।
- मांसपेशियों के संकुचन से अंगों में थरथराहट, कंपकपी या ऐठन हो सकती है।
- इससे संतुलन, मुद्रा, और समन्वय भी प्रभावित हो सकता है।
- कुछ लोगों के लिए चलने, बैठने या जूते के फीतों को बांधने जैसे कार्य को करना मुश्किल हो सकता है, जबकि अन्य लोगों को वस्तुओं को पकड़ने में कठिनाई हो सकती है।

सेक्स: कठोरता, कंपकंपी, असंतुलन और सुन्नता जैसी शारीरिक सीमाओं के कारण कुछ परेशानी हो सकती है। यौन अभिव्यक्ति में आत्मविश्वास की कमी हो सकती है। मुद्राओं के समायोजन, परामर्श और चिकित्सकीय हस्तक्षेप से व्यक्ति को मदद मिल सकती है।

9: बौनेपन के कारण विकलांगता

- बौनापन का मतलब छोटे कद से है जो आनुवांशिकता या चिकित्सकीय स्थिति से हो सकता है।
- कोहनी की सीमित गतिशीलता के साथ हाथ और पैर छोटे होते हैं।
- ऐसे लोगों का सिर असमान रूप से बड़ा हो सकता है।
- रीढ़ की हड्डी के ऊपरी हिस्से में टेढ़ापन हो सकता है।
- ऐसे व्यक्तियों को गठिया या जोड़ो की गतिशीलता में समस्याएं हो सकती हैं।

सेक्स: इसमें कोई विशेष समस्या नहीं होती है। ऐसे लोगों के कूल्हों और जोड़ो में दर्द हो सकता है जो सेक्स में परेशानी की वजह बन सकता है।

10: भंगुर हड्डी विकार के कारण विकलांगता

- भंगुर हड्डी रोग एक अनुवांशिक विकार है जिसके कारण हड्डियां बहुत आसानी से टूट जाती हैं।
- रक्तस्राव और चोट लगने, पैरों के झुकाव, रीढ़ के टेढ़ेपन, जोड़ों के ढीलेपन और मांसपेशियों व ऊतकों की कमजोरी के कारण शारीरिक अक्षमता हो सकती है।
- हड्डियों के घनत्व में कमी के कारण चलने में परेशानी होती है।

सेक्स: ऐसे लोगों को सेक्स के दौरान स्थिति को लेकर सावधानी बरतनी पड़ती है। शारीरिक छवि भी परेशानी की वजह हो सकती है। इसके अलावा और कोई प्रमुख यौन असमर्थता नहीं होती है।

हैंडआउट B:

विकलांगता से संबंधित समस्याओं का अपने काम में एकीकरण करना

केस स्टडी 1

व्हीलचेयर का उपयोग करने वाली एक भारी महिला सरकारी अस्पताल या मेडिकल फैसिलिटी लेने के लिए आती है लेकिन वहाँ कोई ढलान नहीं होती है जिसकी वज़ह से उन्हें एक वार्ड बॉय की मदद लेनी पड़ती है। इसके बाद जब वह महिला रेसेपशन तक पहुंचती है, वो व्हीलचेयर सुलभ वज़न की मशीन न होने के कारण वह अपने शरीर का वज़न नहीं लें पाती हैं तब नर्स उनसे कहती है कि इसमें कोई बात नहीं डॉक्टर देख कर अंदाज़ा लगा लेंगे, इस महिला के लिए क्या बाधाएं होंगी?

- इस बाधा को कैसे दूर किया जा सकता है?

केस स्टडी -2

कमर से नीचे पक्षाघात (पैरालिसिस) से पीड़ित व्हीलचेयर का उपयोग करने वाली एक महिला गर्भवती हो जाती है लेकिन वह गर्भपात कराना चाहती है। जब वह अबॉर्शन क्लीनिक पहुंचती है तो उसे अपनी पहुंच से बाहर पाती है।

- इस महिला के लिए देखी और अनदेखी क्या बाधाएं होंगी? इन बाधाओं को कैसे दूर किया जा सकता है?
- इन समस्याओं से निपटने के लिए स्थानीय संगठनों और समुदाय में से किसका सहयोग लिया जा सकता है?

केस स्टडी -3

आप कल्याण मंत्रालय में इंस्पेक्टर हैं और आपको यह जांचने का काम सौंपा गया है कि क्या आपके शहर के परिवार परामर्श केंद्र PLWD के लिए अनुकूल हैं या नहीं।

- आप क्या देखेंगे और किस चीज की तलाश करेंगे?
- इन बाधाओं को कैसे दूर किया जा सकता है?
- इन समस्याओं से निपटने के लिए स्थानीय संगठनों और समुदाय से किसका सहयोग लिया जा सकता है?

हर कोई तय कर सकता है कि वो महिला है,
पुरुष है, दोनों है या इनमें से कुछ भी नहीं है।

मॉड्यूल

2 सेक्स, यौनिकता (सेक्सुएलिटी) और जेंडर की मूल अवधारणाएं

अध्याय 3: **सेक्स, यौनिकता (सेक्सुएलिटी) और जेंडर**

अध्याय 4: **यौन और जेंडर पहचान**

अध्याय 3:

सेक्स, यौनिकता (सेक्सुएलिटी) और जेंडर

सेक्स यौनिकता और जेंडर पर एक अध्याय क्यों?

यौनिकता को समझने में यौन संबंधों के अंतर्गत आने वाली समस्याओं, भावनाओं, अनुभवों और विषयों की विस्तृत श्रृंखला को चिन्हित करना शामिल है। इस अध्याय में सेक्स,यौनिकता और जेंडर के बीच के अंतर को समझाया गया है। इसमें इस गलत धारणा को भी स्पष्ट किया गया है कि PLWD गैर-लैंगिकता (asexual) होता हैं और इसमें इस विषय से सम्बंधित प्रश्नों के उत्तर भी दिए गए हैं। उदाहरण के लिए, यौनिकता का मतलब संभोग से कहीं व्यापक है, जेंडर का निर्धारण सामाजिक रूप से होता है, और जेंडर दो से अधिक भी हो सकते हैं। यह अध्याय प्रतिभागियों को यौनिकता और जेंडर व विकलांगता के साथ उसके संबंधों की व्यापक समझ प्रदान करता है। और इस मैनुअल के बाद के हिस्से में आने वाले PLWD के अधिकार, यौन संबंध, यौनिकता और प्रजनन स्वास्थ्य पर चर्चा के प्रारंभिक बिंदु के तौर पर कार्य करता है ।

अध्याय का उद्देश्य

1. PLWD प्रतिभागियों को सेक्स व यौनिकता और सेक्स व जेंडर के बीच के अंतर को समझाना।
2. प्रतिभागियों को जेंडर और यौनिकता के बीच के संबंधों को दिखाना।
3. विकलांगता और यौनिकता से संबंधित मिथकों को दूर करना।
4. प्रतिभागियों को यौनिकता और जेंडर से संबंधित मुद्दों पर बातचीत करने के लिए सहज बनाना।

मुख्य संदेश

सेक्स व यौनिकता

- यौनिकता का मतलब सेक्स से कहीं व्यापक है। इसका मतलब कई तरह के अनुभवों से होता है जो हर व्यक्ति के लिए भिन्न हो सकता है - जैसे कुछ लोगों के लिए यह यौन अभिविन्यास (ओरिएंटेशन) हो सकता है, तो वहीं यह दूसरों के लिए यह खुद को व्यक्त करने और अपने शरीर के बारे में चुनाव करने की स्वतंत्रता हो सकती है। यौनिकता से संबंधित ये विभिन्न अनुभव और मुद्दे लोगों के जीवन को महत्वपूर्ण तरीकों से प्रभावित कर सकते हैं।
- यौन और प्रजनन स्वास्थ्य के निर्णय (जैसे बच्चे पैदा करने या न करने का निर्णय, उन्हें कब पैदा करना है, शादी करना है या नहीं करना है, यौन साथी का चुनाव, अथवा परिवार या समुदाय द्वारा पति/पत्नी का चयन) को यौनिकता के मुद्दों से अलग नहीं किया जा सकता है। यह यौनिकता को समझने और उस पर चर्चा करने को और भी महत्वपूर्ण बना देता है।
- यौनिकता को समझने से इस मुद्दे से संबंधित डर, मिथक और गलत धारणाओं को कम करने में मदद मिलती है। यह लोगों को सुरक्षित और सुखद यौन जीवन जीने में मदद करके उनके स्वास्थ्य को भी बेहतर करता है।

जेंडर और यौनिकता

- जेंडर का निर्माण सामाजिक तौर पर होता है, जिसका मतलब है कि इसका निर्धारण हमारे सामाजिक, सांस्कृतिक और मनोवैज्ञानिक परिवेश और माहौल द्वारा किया जाता है। यह उतना स्वाभाविक नहीं है जितना हमारे जीव विज्ञान (जेंडर) को माना जाता है। जेंडर की तरह, यौनिकता भी सामाजिक रूप से बनाई गई है। किसी व्यक्ति की अभिव्यक्ति और लैंगिक अनुभव सामाजिक माहौल से प्रभावित और निर्धारित होते हैं।
- कुछ समय पहले तक यौनिकता को स्थायी और अपरिवर्तनीय मानी जाती थी। अब चिकित्सीय हस्तक्षेप (सेक्स रिअसाइनमेंट सर्जरी/ SRS जिसे लिंगं परिवर्तन भी कहा जाता है, के माध्यम से बदलाव लाये जा सलते है।
- जेंडर-परिवर्तनीय है और समय-समय पर, संस्कृति से संस्कृति, और उप-संस्कृति से उप-संस्कृति में यह बदलता है।
- लड़कियों और लड़कों को 'स्त्रीलिंग ' या 'पुल्लिंग' होने के लिए सामाजिक-कृत किया जाता है, जिसे जेंडर निर्धारण कहा जाता है।
- विभिन्न संस्कृतियां लड़कियों और लड़कों को अलग-अलग मान सकती हैं और उनके लिए अलग-अलग भूमिकाएं, जिम्मेदारियों और विशेषताओं को निर्धारित कर सकती हैं।
- यौन और प्रजनन स्वास्थ्य का निर्णय किसी व्यक्ति के जेंडर से प्रभावित हो सकता है। जैसे, वैवाहिक संबंध में, बच्चे पैदा करने है या नहीं या कब और कितने करने हैं इसके निर्णय का अधिकार पुरुष के पास हो सकता है।

अभ्यास 4:

महिला और पुरुष शब्द वेब [1]

उद्देश्य :	समाज के द्वारा "पुरुष" या "महिला" कहे जाने के बारे में शब्द जाल बनाने के लिए और यह विचार कहां से आया इस पर चर्चा करना।
समय:	45 मिनट
सामग्री:	पेन और कागज।
साक्षरता स्तर:	साक्षर।
आयु:	18 और उससे ऊपर
अग्रिम तैयारी:	यदि चाहे तो, यह तय करें कि क्या आप किसी ऐसी विशेषता को जोड़ना चाहते हैं जो सहभागियों के समुदाय के लिए विशेष रूप से उपयुक्त है। मिसाल के तौर पर सब या ज़्यादातर इस समुदाय के लोग BPL की सेवा इस्तेमाल करते हैं। नौकरी करते हैं या नहीं करते हैं इत्यादि।

निर्देश:

1. प्रतिभागीयों को चार या पांच (एकल जेंडर या नहीं) के समूहों में विभाजित करें।
2. उन्हें बताएं- जेंडर के विषय पर चर्चा होगी, जिसे समाज निर्धारित करता है, इसका मतलब पुरुष या महिला होने से होता है। साथ ही कि समाज विकलांगता को कैसे देखता है। प्रत्येक समूह द्वारा शब्दों का ऐसा समूह/ जाल बनाया जाएगा जो आमतौर पर पुरुष या महिला होने से जुड़ा होता है।
3. "पुरुष" हेतु शब्द समूह बनाने के लिए प्रतिभागियों के प्रत्येक समूह को पांच से दस मिनट का समय दें और "महिला" के लिए भी पांच से दस मिनट का समय दें। उन्हें इन शब्दों को विशेषतौर पर विकलांगता से जोड़ कर भी कहने का प्रोत्साहन दें।
4. वाइट बोर्ड या चार्ट पर "महिला" और "पुरुष" लिखें और प्रत्येक शब्द के अंतर्गत दो कॉलम बनाएं, एक पर "जैविक" (बायोलॉजी) का लेबल लगाएं और दूसरे पर "सामाजिक"(सोसाइटी) का लेबल लगाएं। प्रतिभागियों के एक समूह से शुरूआत करते हुए, पूछें:
   - आपके शब्द समूह के अनुसार पुरूष होने से जुड़ी किसी एक विशेषता को सामने रखिये।
   - क्या वो विशेषता जैविक रूप से निर्धारित ("जैविक") है या सामाजिक रूप से निर्धारित ("सामाजिक") है?
5. अगर प्रतिभागी "जैविक" श्रेणी के लिए "सामाजिक" विशेषता निर्दिष्ट करते हैं, तो उन्हें यह बताते हुए सही करें।
6. प्रतिभागियों के प्रत्येक समूह की सूची में तब तक नई विशेषता जोड़ें जब तक कि आपको पुरुष होनें की सभी प्रतिक्रियाएं न मिल जाएं। इस चर्चा के सूत्रधार को अपने नोट्स में उल्लेख करना चाहिए। लोगों के "पुरुष होने" से संबंधित सामान्य उदाहरणों में शामिल हैं।
7. "महिला होने" से जुड़ी विशेषताओं के लिए इसी प्रक्रिया को दोहराएं। इस चर्चा का सूत्रधार को अपने नोट्स में उल्लेख करना चाहिए।

1 व्हाट्स द रियल डील अबाउट मैस्कुलेनिटी? से लिया गया है (2008. सिनारियो यूएसए)

8. पूर्ण सामूहिक चर्चा के लिए दस मिनट का समय आरक्षित रखें:
   - पुरुषों और महिलाओं की कुछ ही विशेषताएं जैविक हैं। जैसे:-केवल पुरुषों की आवाज़ें किशोरावस्था में बदल जाती हैं पुरषों में xy गुणसूत्र होता है। केवल मादाएं जन्म दे सकती हैं या स्तनपान करा सकती हैं। लेकिन पुरुष या महिला होने से जुड़ी अधिकांश विशेषताएं जैविक रूप से नहीं बल्कि - सामाजिक रूप से निर्धारित होती हैं।
   - पुरुषों और महिलाओं की सामाजिक तौर पर निर्धारित भूमिकाओं को" जेंडर भूमिका" कहते हैं। इस शब्द के बारे में पहले किसने सुना है?
   - हमारे समाज की जेंडर भूमिकाओं के बारे में आप क्या सोचते हैं? क्या आप उन सभी पहलुओं से सहमत हैं कि महिलाओं को कैसे-कौन से कार्य करना चाहिए और कैसे जीना चाहिए? पुरुषों को कैसे कार्य करना चाहिए?
   - वे लोग जो विकलांगता के साथ जी रहे हैं, और वे जो नहीं क्या उन्हें एक जैसे जेंडर के नियम व समस्या से झूझना पड़ता है?
   - क्या आप उन आम धारणाओं से सहमत हैं कि PLWD-पुरुष और महिलाएं गैर PLWD पुरुषों और महिलाओं से अलग हैं? किस तरह?

अध्याय का उद्देश्य

1. स्त्री या पुरुष होने की कुछ विशेषताओं को जैविक रूप से तो कुछ विशेषताओं को सामाज द्वारा निर्धारित किया जाता है
2. पुरुषों और महिलाओं की सामाजिक रूप से निर्धारित भूमिकाओं को जेंडर भूमिका कहा जाता है
3. जेंडर परिवर्तनीय है और समय-समय पर, संस्कृति, और उप-संस्कृति में बदलता है।
4. PLWD को अपनी जेंडर भूमिका से वंचित होने का खतरा होता है क्योंकि उन्हें माता, पिता, पत्नी, प्रेमी जैसी महत्वपूर्ण भूमिकाओं को निभाने का मौका नहीं दिया जाता है।
5. इसके कारण उनके ऊपर इस अपेक्षा को पूरा करने का दबाव हो सकता है जिससे वे इस जेंडर -भूमिका से दूर जाने के लिए बाधित हो सकते हैं।
6. विकलांगता भी सामाजिक निर्मित है-जो की समाज और आम लोगों के विकलांगता की और नज़रिये पर निर्भर है, और यह नज़रिया PLWD की ज़िन्दगियों पर गहरा असर और हस्तक्षेप करता है।
7. लोगों के "पुरुष होने" से संबंधित सामान्य उदाहरणों में शामिल हैं:

- शारीरिक रूप से मजबूत होना, भावनात्मक रूप से अभिव्यक्तिपूर्ण न होना, यौन शिकारी होना, विषमलैंगिक (हेटेरोसेक्सयल) होना, आर्थिक रूप से सफल होना, परिवार का प्रभारी होना, शांत होना, पिता होना, गौरवान्वित होना, शक्तिशाली होना, एथलेटिक होना, बहादुर होना, हिंसा के प्रति निडर होना, विनोदी होना, दोस्तों के प्रति वफादार होना

8. उस तरह महिला होने से संबंधित सामान्य उदाहरणों में शामिल हैं।

- विचारशील होना, शांत होना, विनम्र होना, बातूनी होना, अच्छी संचारक होना, अच्छी तरह से तैयार होना, भावनात्मक रूप से मजबूत होना, अच्छी तरह व्यवस्थित /बहु-कार्यशील होना, अहिंसक होना, सुशील होना, सुडौल होना, शारीरिक रूप से पुरुष की अपेक्षा कमजोर होना, देखभाल करने वाली होना, मां होना/बनना।

मुख्य संदेश

1. स्त्री या पुरुष होने की कुछ विशेषताओं को जैविक रूप से तो कुछ विशेषताओं को सामाज द्वारा निर्धारित किया जाता है। जेंडर पर न केवल सामाजिक परंतु साथ ही मनोवैज्ञानिक, और हर व्यक्ति के विशेष वातावरण का भी असर होता है। उस ही तारह यौनिकता के अनुभव भी सामाजिक वातावरण से प्रभावित होते हैं।
2. पुरुषों और महिलाओं की सामाजिक रूप से निर्धारित भूमिकाओं को लिंग भूमिका कहा जाता है। लड़कियों को जिस किस्म से बड़ा किया जाता है उससे " स्त्रीत्व " समझा जाता है और पुरुषों को जिस किस्म से बड़ा किया जाता है, उससे " मर्दानगी " या "पुरुषत्व " समझा जाता है। इस किस्म के समाजीकरण को " जेंडरिंग" कहा जाता है।
3. लिंग परिवर्तनीय है और समय-समय पर, संस्कृति से संस्कृति, और उप-संस्कृति से उप-संस्कृति में या बदलता है। जैसा पहले समझा जाता था कि जेंडर में कोई हस्तक्षेप नहीं हो सकता अब वो भी उपयुक्त नहीं – SRS सेक्सुअल रियसाइनमेंट सर्जरी द्वारा जेंडर बदला जा सकता है।
4. जेंडर किसी भी व्यक्ति की प्रजनन और यौनिक निर्णय लेने की क्षमता पर भी असर कर सकता है। जैसे -कि किसे बच्चे करने है और कब।
5. PLWD को अपने लिंग से वंचित होने का खतरा होता है क्योंकि उन्हें माता, पिता, पत्नी, प्रेमी जैसी महत्वपूर्ण भूमिकाओं को निभाने का मौका नहीं दिया जाता है। इसके कारण उनके ऊपर इस अपेक्षा को पूरा करने का दबाव हो सकता है जिससे वे इस लिंग-भूमिका से दूर जाने के लिए बाधित हो सकते हैं।

गृहकार्य:

निम्नलिखित कथन को सूची, पत्र, या कविता के रूप में पूरा करें और विस्तारित करें: "लड़की / लड़का होना आसान नहीं है क्योंकि...

अभ्यास 5:

अभ्यास 5: जेंडर सफर:बचपन में जेंडर के बारे में सीखी हुई बातें

उद्देश्य :	प्रतिभागियों को ऐसे उदाहरण देने में सक्षम बनाना कि बच्चे जेंडर भूमिका के संदेश को कैसे ग्रहण करते हैं, इन संदेशों पर व्यक्तिगत और मानव अधिकार के परिप्रेक्ष्य से विचार करना और समीक्षात्मक विचार कौशल को मजबूत बनाना।
समय:	45 मिनट (पांचवें चरण को गृहकार्य के तौर पर दिया जा सकता है।
सामग्री:	पेन और कागज।
साक्षरता स्तर:	साक्षर।
आयु:	18 और उससे ऊपर
अग्रिम तैयारी:	गतिविधि को करने से पहले खुद इस स्मृति यात्रा पर जाएं। स्मृति गतिविधियों की वजह से कुछ प्रतिभागियों में मुश्किल या भावनात्मक प्रतिक्रिया हो सकती है। यदि किसी प्रतिभागी को किसी किस्म के सहयोग या सपोर्ट या समर्थन की आवश्यकता दिखाई दे रही है तो इस बात पर विचार कीजिये कि आप कैसे बेहतर प्रति क्रिया देंगे और यदि विशेष रूप से ज़रूरी हो तो कोई अतिरिक्त मदद या समाधान कैसे उपलब्ध करवा पाएंगे।

निर्देश:

1. सब प्रतिभागियों को एक गोले (परिधि)में बैठाये उन्हें पेन और पेपर लाने दें।
2. उन्हें बताएं:
   - आज के स्तर में हम देखेंगे कि लड़के या लड़की के रूप में बड़े होने का क्या मतलब होता है। हम यह भी समझने की कोशिश करेंगे कि क्या इस पर विकलांगता का कोई असर पड़ता है।
   - सबसे पहले, हम अपने यादों के एक छोटे से सफर पर चलेंगे, इसलिए आराम से बैठ जाइए, अपना पेन रख दिजिए और शांत हो जाइए। हर किसी को आराम से बैठने के लिए कहिये साथ ही कोई लिखने या रिकॉर्डिंग की सामग्री साधन का प्रयोग कर सकते है लेकिन प्रतिभागियों को कोई समस्या/खेद ना हो।
   - अब एक-एक करके सवाल रखिये और उन्हें सोचने और लिखने/रिकॉर्ड करने मौका दीजिये।
   - उस समय को याद करें जब आपको एहसास हुआ कि आपके जेंडर के कारण आपके साथ किसी अलग तरीके का व्यवहार किया गया हो। आपको जो याद आए उसे लिख लें।
   - जब आप उस अनुभव को याद करते हैं तो आपको कैसा महसूस होता है? उन भावनाओं को लिखें।

कुछ मिनटों के बाद, पूछें:

अपने अनुभव या एहसास को लेकर आप जो सोचते हैं उसे कुछ मिनट बाद बड़े समूह के साथ साझा करें। अगर आप न चाहें तो आपको साझा करने की कोई ज़रूरत नहीं है।

पांच या दस मिनट के बाद, पूछें:

- इन अनुभवों से हमें लड़कियों और महिलाओं के मूल्यों और भूमिकाओं के संबंध में लड़कों और पुरुषों के सामाजिक दृष्टिकोण और मानदंडों के बारे में क्या पता चलता है?
- किसी भी जेंडर के होने के अलावा कोई विकलांगता होने पर हमें इन अनुभवों से समाज की धारणाओं और दृष्टिकोण के बारे में क्या पता चलता है।
- मानवाधिकारों के बारे में हमने जो सीखा है उसको मद्देनज़र रखते हुए क्या ये दृष्टिकोण और मानदंड आपको उचित लगते हैं? क्यों या क्यों नहीं?
- पुरुषों और महिलाओं के बीच समानता हासिल करने के लिए किस तरह के बदलाव की आवश्यकता है? विकलांगता को मन में रखते हुए भी कहिये।

नोट: अगर आपके पास समय की कमी है तो यह प्रक्रिया गृहकार्य के तौर पर दी जा सकती है।

- प्रतिभागियों को याद दिलाएं कि किसी भी स्थिति के कई परिणाम हो सकते हैं। उन्हें निम्न बातें समझाते हुए कहानी के अंत को बदलने का मौका दें:
- आपने जो लिखा है या अपने समूह में सुना है, उससे संबंधित किसी ऐसी परिस्थिति की याद करें और उस कहानी का एक नया अंत लिखें, जो सम्मिलित हो, आपको अधिक न्यायसंगत लगे और साथ ही अमल करने योग्य हो।

मुख्य संदेश

- बचपन के शुरूआती दिनों से ही लैंगिक भूमिकाओं से सबंधित संदेश प्रबल होते हैं।
- वयस्क होने पर वो दृष्टिकोण और अपेक्षा बन जाती हैं।
- सामाजिक दृष्टिकोण के कारण PLWD (बच्चों) के साथ कुछ अलग किस्म से व्यवहार किया जाता है इसके कारण विशेष तौर पर किसी तरह की विकलांगता के साथ जी रही लड़कियों के साथ अधिक भेदभाव चिन्हित होते है, या हो सकता है।

अध्याय 4:

यौन और जेंडर पहचान

यौन और जेंडर पहचान पर एक अध्याय क्यों?

यह अध्याय पहचान (आइडेंटिटी), विशेष तौर पर यौन व जेंडर पहचान (सेक्सुअल एन्ड जेंडर आइडेंटिटी) और यौनिकता, यौन और प्रजनन स्वास्थ्य, और अधिकारों में इसकी भूमिका पर केंद्रित है। यौन पहचान का मतलब उस पहचान (आइडेंटिटी) से है कि आप अपने यौनिक, भावनात्मक और प्रेमप्रासंगिक तौर पर अपने आकर्षण को कैसे स्वीकार करते हैं।

यह इस बात पर भी आधारित है कि वे अपने ही जेंडर , अलग जेंडर , या एक से अधिक जेंडर के लोगों के प्रति आकर्षित होते हैं। **जेंडर पहचान** यह दर्शाता है कि लोग अपने जेंडर के बारे में क्या सोचते हैं क्या वे खुद को पुरुष, महिला या किसी अलग जेंडर के तौर पर देखते हैं।

लैंगिक पहचान यौन व्यवहार से अलग होता है। यौन व्यवहार का मतलब किसी व्यक्ति के यौन गतिविधि से है न कि उनकी खुद की पहचान से। व्यवहार हमेशा किसी विशेष पहचान का संकेत नहीं होते हैं।
उदहारण के तौर पर, यदि कोई पुरुष, महिला या किसी और जेंडर के लोग, समान जेंडर के लोग के साथ सेक्स का सम्बन्ध रखते हैं- तो यह एक यौन व्यवहार है। जब वे अपने आप को एक पहचान देते हैं, उनका आकर्षण किस जेंडर के लोगों की और है तो वो "पहचान" यानी आइडेंटिटी है।

अध्याय का उद्देश्य

1. PLWD प्रतिभागियों को यौन और जेंडर पहचान की अवधारणाओं से परिचित कराना।
2. PLWD प्रतिभागियों को विभिन्न प्रकार की यौन अभिव्यक्तियों और यौन व्यवहारों से परिचित कराना।
3. PLWD प्रतिभागियों को इन मुद्दों पर सहजता से बात करने में मदद करना।
4. यौन व्यवहार और यौन पहचान के बीच अंतर को समझने में प्रतिभागियों की मदद करना।
5. प्रतिभागियों के बीच इस बात की चर्चा कराना कि कैसे प्रतिनिधित्व के सामान्य रूप से यौनिकता, यौन और प्रजनन स्वास्थ्य, और अधिकार प्रभावित हो सकते हैं।

मुख्य संदेश

- पहचान और व्यवहार एक बात नहीं हैं और ना ही इन्हे एक जैसा समझा जा सकता है। उदाहरण के लिए, किसी अन्य पुरुष के साथ यौन संबंध रखने वाले पुरुष की पहचान समलैंगिक(होमोसेक्सुअल) के तौर पर नहीं भी हो सकती है। उसकी पहचान विषमलैंगिक (हेट्रोसेक्सुअल) के रुप में हो सकती है। वह महिलाओं के प्रति आकर्षित हो सकता है, शादी करके बच्चे पैदा कर सकता है और साथ में समलैंगिक(होमोसेक्सुअल) यौन संबंधों में भी शामिल हो सकता है।
- PLWD (युवाओं) के लिए व्यापक यौनिकता शिक्षा की काफी आवश्यकता है, और यौनिकता, गर्भनिरोध और शोषण की चर्चा जटिल (क्रॉनिक) स्थिति वाले लोगों सहित सभी किशोरों के लिए मानक मनोवैज्ञानिक

मूल्यांकन और प्रारंभिक मार्गदर्शन का हिस्सा होना चाहिए।

- जेंडर (चाहे व्यक्ति के पास पुरुष जननांग, मादा जननांग, या पुरुष-मादा जननांग दोनो हो), लैंगिक पहचान (चाहे व्यक्ति खुद को पुरुष, महिला, दोनों, या एक अलग जेंडर या सेक्स के रूप में देखता हो), और यौन पहचान विषमलिंगी(हेट्रोसेक्सुअल), उभयलिंगी(बायसेक्सुअल), समलैंगिक(होमोसेक्सुअल), आदि होना) किसी व्यक्ति के विभिन्न पहलुओं को दर्शाता है।
- प्रत्येक व्यक्ति की कई पहचान होती है, जो इस बात को अनोखे तरीके से प्रतिच्छेदित (इंटेरसेक्ट) करती है कि वह व्यक्ति कौन है। पहचान अस्थिर, परिवर्तनशील और व्यक्तिगत होती है। सामाजिक अवधारणायें किसी व्यक्ति की केवल एक ही पहचान पर ध्यान देती हैं और उस व्यक्ति के बारे में गलत तरीके से मूल्याँकन करती हैं या आंकती हैं।
- कुछ तरह के यौन व्यवहार और अभिव्यक्तियां परंपरागत स्वीकार्यता से परे होते हैं। सहमति के साथ यौन व्यवहार में शामिल होने वाले लोगों को अपनी गतिविधियों के लिए आंके जाने या दंडित होने के डर के बिना ऐसा करने का अधिकार है।
- विवाहित जोड़ों जैसे नियमित सहयोगियों के बीच भी किसी भी प्रकार की ज़बरदस्ती से किया जाने वाला यौन व्यवहार अस्वीकार्य है।

अभ्यास 6:

जेंडर और लैंगिक पहचान

उद्देश्य :	1. विभिन्न यौन और लैंगिक पहचानों को समझना और परिभाषित करना। 2. विभिन्न पहचान वाले PLWD को जिन आम अनुभवों व समस्याओं का सामना करना पड़ता है उन्हें देखना।
समय:	45 मिनट ।
सामग्री:	फ्लिपचार्ट, कागज के चिट्स, हैंडआउट C यौन पहचान और जेंडर पहचान की मूलभूत जानकारी।
साक्षरता स्तर:	साक्षर।
आयु:	18 और उससे ऊपर
अग्रिम तैयारी:	प्रत्येक प्रतिभागी के लिए कागज के अलग-अलग चिट पर पहचान लिखें, उदाहरण के लिए 'समलैंगिक (होमोसेक्सुअल), महिला से पुरुष पारलैंगिक (ट्रांसेक्सुअल), PLWD(पुरुष), PLWD (महिला) आदि।

निर्देश:

1. प्रत्येक प्रतिभागी को पहचान वाला एक चिट दें। प्रतिभागियों को उनका चिट पढ़ने के लिए कुछ मिनट का समय दें। बाकी अभ्यास के लिए उन्हें इन पहचानों को अपना बनाना होगा। उदाहरण के लिए, अगर कोई प्रतिभागी वास्तविक जीवन में समलैंगिक (होमोसेक्सुअल) है, तो उसे चिट के अनुसार पारलैंगिक (ट्रांसेक्सुअल) की पहचान को अपनाना होगा।
2. प्रतिभागियों को उनके अनुमानित पहचान के साथ घुलने-मिलने और अन्य पहचान वालों के साथ छोटे समूह बनाने के लिए कहें जिनके साथ उनकी कुछ समानता है। समानताओं के अंतर्गत समुदाय में उनकी भूमिका, लैंगिक पहचान, उनके द्वारा किए जाने वाले कार्य, उनके पास मौजूद विकल्प आदि आ सकते हैं। अगर आपको लगता है कि वे लोग समानताएं स्थापित करने में सक्षम नहीं हैं, तो उनकी शुरूआत के लिए प्रश्न करें। उदाहरण के लिए, किसी समुदाय में अपनी अपेक्षाओं या सीमाओं के संदर्भ में PLWD के साथ समलैंगिक (होमोसेक्सुअल) व्यक्ति की क्या समानता होगी?
3. कम से कम तीन छोटे समूहों के गठन के बाद, समूहों से पहचान के संदर्भ में समानताओं के बारे में चर्चा करने और बड़े समूह के समक्ष अपनी चर्चा को प्रस्तुत करने के लिए तैयारी करने को कहें। इन चर्चाओं के लिए समूहों को 10 मिनट का समय दें।
4. अपनी चर्चा को साझा करने के लिए समूहों को साथ लाएं। सबसे पहले समूह के प्रत्येक व्यक्ति को अपने और अपनी पहचान के बारे में बताना होगा और फिर समूह के एक प्रतिनिधि को अपनी चर्चा सारांशित करनी होगी। प्रस्तुतियों के बाद, प्रश्न पूछने और टिप्पणी करने के लिए कहें।

सुझाए गए प्रश्न:

- क्या कोई ऐसी कोई पहचान है जो आपको समझ में न आई हो या जिसके बारे में आपने पहले कभी न सुना हो? यदि हां, तो क्या उस पहचान के साथ वाला व्यक्ति अपनी परिभाषा को बता सकता है?
- क्या आप अपने समुदाय से किसी अन्य यौन या जेंडर पहचान का नाम बता सकते हैं जिसका उल्लेख नहीं किया गया है?
- क्या समूह से कोई रूढ़िवादिता सामने आई है? उदाहरण के लिए, PLWD अपने परिवार का ख्याल नहीं रख सकता है, विपरीतलिंगी(ट्रांसजेंडर) व्यक्ति को केवल मनोरंजन इत्यादि का ही काम करना चाहिए।

मुख्य संदेश

- यौन पहचान यह दर्शाता है कि लोग खुद को कैसे परिभाषित करते हैं , वह यौन रूप से किस से आकर्षित होते हैं। क्या वह अपने ही जेंडर वालों की तरफ आकर्षित होते हैं या अपने से अलग जेंडर वालो के प्रति आकर्षित होते हैं अथवा एक से अधिक जेंडर के प्रति आकर्षित होते हैं। लैंगिक पहचान यह दर्शाता है कि कोई व्यक्ति खुद को पुरुष, महिला, दोनों, या किसी अलग जेंडर के रूप में देखता है।
- पहचान (आइडेंटिटी) स्थायी नहीं होती हैं। व्यक्ति की कई अलग-अलग तरीकों से पहचान हो सकती है, और उनके पूरे जीवन में उनकी यौन और जेंडर पहचान बदल सकती है।
- PLWD व यौन पहचान वाले व्यक्ति शर्मंदगी और भेदभाव के अधीन होते हैं।
- समाज और समुदाय द्वारा बनाई गई रूढ़िवादिता PLWD के साथ-साथ विभिन्न जेंडर और यौन पहचान वाले व्यक्तियों के साथ शर्मंदगी और भेदभाव के लिए ज़िम्मेदार है।
- यौन और लैंगिक पहचान के बजाय PLWD के साथ हो रही उपेक्षा और भेदभाव पर ज़ोर देकर इस अभ्यास को संशोधित किया जा सकता है। शर्मंदगी और भेदभाव के प्रभाव को व्यापक तौर पर देखने में प्रतिभागियों की मदद करने के लिए और उसके प्रभाव पर ज़ोर देने के लिए अविवाहित PLWD (महिलाओं और पुरुष दोनों) या प्रतिभागियों के देश/क्षेत्र जैसी अतिरिक्त पहचानों (आइडेंटिटी) को शामिल किया जा सकता है।

अभ्यास 7:

विभिन्न प्रकार की यौन अभिव्यक्ति

उद्देश्य :	1. यौन व्यवहार और अभिव्यक्ति की विभिन्नता और विविधता को समझना। 2. विभिन्न प्रकार के यौन व्यवहार और अभिव्यक्ति पर चर्चा करने में सहज होना। 3. इस बात पर चर्चा करने के लिए कि PLWD को यौन अभिव्यक्ति के दौरान किस तरह की बाध्यताओं का सामना करना पड़ता है।
समय:	45 मिनट ।
सामग्री:	फ्लिपचार्ट, मार्कर, पेन / पेंसिल, हैंडआउट D यौन व्यवहार और अभिव्यक्ति की विविधता की प्रतियां।
साक्षरता स्तर:	साक्षर।
आयु:	21 और उससे अधिक।
अग्रिम तैयारी:	हैंडआउट D को पढ़ें और सुनिश्चित करें कि आपने सभी सूचीबद्ध शब्दों को समझ लिया है। अगर आप चाहें तो अपनी तरफ से सूची में कुछ शब्द जोड़ सकते हैं।

निर्देश:

1. प्रतिभागियों को समूहों में विभाजित करें। समूह में फ्लिपचार्ट पेपर और मार्कर वितरित करें। उन्हें हर तरह के उस यौन व्यवहार को सूचीबद्ध करने के लिए निर्देशित करें जिसके बारे में उन्होंने सुना, किया, देखा, या पढ़ा हो। इस कार्य को पूरा करने के लिए उन्हें 20 मिनट का समय दें।
2. समूह को फिर एकत्र करें और सहायक अनुदेशक से प्रत्येक समूह की सूची को बड़े समूह के समक्ष प्रस्तुत करने के लिए कहें।
3. प्रस्तुतियों के बाद, प्रतिभागियों को हैंडआउट D वितरित करें। उन्हें प्रश्न और टिप्पणी करने के लिए कहें।

सुझाए गए प्रश्न:

- सूची बनाते समय आपको कैसा लग रहा था? आपने किस तरह के व्यवहार के बारे में पहली बार सुना है? आपके अनुसार हमारी संस्कृति / समुदाय में किस तरह का व्यवहार सामान्य है?
- क्या अपनी यौन अभिव्यक्ति को व्यक्त करने में कोई बाधाएं आ सकती हैं? अगर हाँ तो कौन सी? क्या यह PLWD के लिए कुछ अलग हैं?
- क्या आपको लगता है कि विकलांगता आपको कुछ तरह के यौन व्यवहार में शामिल होने से रोकती है?
- क्या आपको लगता है कि सहायता या संशोधन के साथ PLWD भी विभिन्न यौन व्यवहारों में शामिल हो सकते हैं?
- किस तरह के व्यवहार से संक्रमण या अनचाहे गर्भधारण का खतरा बढ़ सकता है? आपके अनुसार इस तरह के व्यवहार(बेहेवियर) में केवल विषमलैंगिक(हेट्रोसेक्सुअल) के अलावा भी शामिल हो सकते हैं या नहीं भी इसमें शामिल हो सकते हैं?

मुख्य संदेश

- लोग कई तरह के यौन व्यवहार में शामिल होते हैं भले ही उन पर खुलकर चर्चा न की जाती हो।
- PLWD विभिन्न प्रकार के यौन व्यवहार में शामिल होना पसंद करते हैं और प्रयोग करने के लिए तैयार होते हैं।
- यह जरूरी है कि किसी भी तरह का यौन व्यवहार साझेदारों की सहमति और एचआईवी/एड्स सहित एसटीआई के संचरण से बचने की सावधानियों के साथ की जाएं।
- कई तरह के यौन व्यवहार व अभिव्यक्ति विभिन्न जेंडर के लोगों और अपनी ही तरह के जेंडर के लोगों के बीच की जा सकती है। जैसे कि मुख मैथुन दो पुरुषों, दो महिलाओं या एक पुरुष और एक महिला के बीच हो सकता है, पारस्परिक हस्तमैथुन सीमित गतिशीलता वाले लोगों के लिए संतोषजनक हो सकता है।
- कुछ लोग किसी निश्चित तरह के व्यवहार (बेहेवियर) में शामिल होना पसंद नहीं भी कर सकते हैं, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि सहमति होने पर दूसरो के द्वारा इसका आनंद लेना गलत है। उदाहरण के लिए, कुछ लोगों को बंधन और दमन अप्रभावी लग सकता हैं, जबकि अन्य लोगों को यह सुखद लगता है। आपसी सहमति होने तक इसे 'गलत' व्यवहार नहीं माना जाना चाहिए।
- PLWD को विभिन्न यौन गतिविधियों और उन पर अपनी प्रतिक्रियाओं के बारे में समझना चाहिए। इससे उन्हें अपने कार्यस्थल पर भी उनके बारे में सुनने पर तैयार रहने और उपयुक्त तरीके से अपनी प्रतिक्रिया देने में मदद मिलेगी।
- सामाजिक नज़र से कुछ तरह के यौन व्यवहार को कभी-कभी 'अप्राकृतिक' या 'प्रकृति' के विरुद्ध माना जाता है। लेकिन बात अगर अप्राकृतिक' या 'प्रकृति' की करें तो यह तर्क एकपक्षीय है। कुछ उदाहरण देखिए:

अपनी ही तरह के जेंडर के साथ यौनिक व्यवहार तो जानवरो द्वारा और 'प्रकृति' में भी किया जाता है। तो फिर यह अप्राकृतिक कैसे हुआ?

यौन व्यवहार को 'अप्राकृतिक' कहते हुए इस तथ्य पर ध्यान नहीं दिया जाता है। लेकिन इंसान कई ऐसी गतिविधियों में संलग्न होता है जो जानवर नहीं करते हैं (इस नज़र से तो वो 'अप्राकृतिक' हुआ) लेकिन उसे तो समाज द्वारा स्वीकार किया जाता है , जैसे, कपड़े पहनना, कुर्सी पर बैठना और पहियों पर सफर करना। तो क्या वो भी अप्राकृतिक नहीं हुए?

यौन अभिव्यक्ति की विविधता के बारे में जानकारी होने से ऐसे व्यवहारों के संभावित प्रतिकूल प्रभावों/ परिणामों से PLWD की मदद और रक्षा करने वाले सूचना और सेवाओं को डिज़ाइन करने में भी मदद मिल सकती है। उदाहरण के लिए, गर्भधारण करने के संबंध में, कई लोग मानते हैं कि गुदा-मैथुन, लिंग-योनि सेक्स का एक सुरक्षित विकल्प है। इसलिए वे असुरक्षित गुदा मैथुन में शामिल हो सकते हैं, जिससे न केवल उन्हें संक्रमण का खतरा होता है, बल्कि इससे गर्भधारण के जोखिम को भी खारिज नहीं किया जा सकता है।

अभ्यास 8:

"अच्छा सेक्" और "बुरा सेक्स"

उद्देश्य :	सेक्स से संबंधित व्यक्तिगत मूल्यों को समझना और पहचानना। उपेक्षा और भेदभाव से जुड़े मिथक पर चर्चा करना।
समय:	60 मिनट ।
सामग्री:	फ्लिपचार्ट, मार्कर, कागज की पर्चियां, दो जार/टोकरियाँ जिनमें से एक अच्छा सेक्स और दूसरा बुरा सेक्स है।
साक्षरता स्तर:	साक्षर।
आयु:	18 वर्ष और उससे ऊपर।
अग्रिम तैयारी:	दो फ्लिपचार्ट तैयार करें। एक फ्लिपचार्ट के ऊपर "अच्छा सेक्स" और दूसरे के ऊपर "बुरा सेक्स" लिखें।

निर्देश:

1. सहायक निर्देशक प्रत्येक प्रतिभागी को कागज की दो पर्ची देंगे। उनसे कहें कि जिन यौन व्यवहार को वह "अच्छा सेक्स" समझते हैं उसे एक पर्ची पर लिखें और जिन्हें वह "बुरा सेक्स" समझते हैं उसे दूसरी पर्ची पर लिखें। जैसे लिंग -योनि मैथुन या चुंबन को "अच्छा सेक्स" माना जा सकता है, गुदा मैथुन को "बुरा सेक्स" माना जा सकता है। प्रतिभागियों द्वारा उत्तर लिखे जाने के बाद, सहायक निर्देशक प्रतिभागी से पर्ची ले लेंगे और उन पर्चियों को उपयुक्त डिब्बों में डाल देंगे।
2. दो डिब्बों को एकत्र कर लें। डिब्बों को प्रतिभागियों के पास ले जाएं और उन्हें अच्छे सेक्स वाली श्रेणी की प्रतिक्रियाओं को पढ़ने के लिए कहें। उन्हें एक फ्लिपचार्ट पर लिख लें। बुरे सेक्स वाले प्रतिक्रियाओं के लिए भी ऐसे ही करें।
3. सूची पूरी हो जाने के बाद, प्रतिभागियों को उसे देखने और उनपर प्रतिक्रिया देने/ टिप्पणियों पर ध्यान देने के लिए कहें। उनसे प्रश्न और टिप्पणी करने के लिए कहें।

सुझाए गए प्रश्न:

- क्या कोई ऐसा व्यवहार(बेहेवियर) है जो दोनों श्रेणियों में आता है? अगर हाँ तो क्यों?
- क्या "खराब सेक्स" श्रेणी से संबंधित नियम और व्यवहार(बेहेवियर) के प्रति पूर्वाग्रह या भेदभाव जुड़ा है? क्यों?
- क्या CSE या यौनिकता शिक्षा प्रदान करने लोगों के व्यवहार (बेहेवियर) पर 'बुरा' होने का लेबल लगा दिया जाता हैं? क्या आप दी गई सूची से एक उदाहरण दे सकते हैं?
- क्या PLWD द्वारा सेक्स टॉय के उपयोग को 'बुरा' कहा जा सकता है?

मुख्य संदेश

- PLWD सहित सबको स्वतंत्र रूप से यौन अभिव्यक्ति का अधिकार है और उसे इस तरह से किया जाना चाहिए जिससे किसी और को नुकसान या हानि न पहुंचे।
- कोई व्यक्ति दूसरे व्यक्ति को इस आधार पर गलत तरीके से आंक सकता है कि उनके द्वारा क्या सही/गलत किया जाता है या उससे असहजता होती है। वयस्कों के बीच सहमति से किया जाने वाला यौन व्यवहार उनका निजी मामला है जिसका सम्मान किया जाना चाहिए।
- लोगों के बारे में राय बनाने से पूर्वाग्रह पैदा होता है जो उनके खिलाफ भेदभाव का कारण बनता है। इससे उनका आत्मसम्मान प्रभावित होता है जो उनके चोट और दर्द की वजह बनता है। इससे उन्हें आवश्यक सेवाओं और सूचनाओं से वंचित भी रहना पड़ सकता है।
- लोगों के ऊपर कथित या वास्तविक आधार पर पक्षपात करने से वे उस समय सेवा और सहायता से वंचित हो सकते हैं जब उन्हें उसकी सबसे ज्यादा जरूरत होती है। उदाहरण के लिए, कोई अस्पताल एचआईवी पॉजिटिव व्यक्ति का इलाज इस धारणा के आधार पर नहीं कर सकता है कि उसको खराब सेक्स के कारण संक्रमण हुआ होगा। इस उपेक्षा से PLWD को संक्रमण, जटिलता या गंभीर बीमारी होने का खतरा और अधिक बढ़ सकता है।

अनुदेशक के लिए सन्देश

इस अभ्यास को निम्न तरीके से भी संशोधित किया जा सकता है:

प्रतिभागियों को दो अलग-अलग रंग के कागज की पर्चियां (जैसे नीले और पीले) दी जाएं। उनमें से पीली पर्ची पर उन्हें अपने हिसाब से "अच्छे सेक्स" और नीली पर्ची पर "खराब सेक्स" के बारे में लिखने को कहा जाए। जब वह लिख लें तो उनकी पर्चियों को पहले से तैयार दीवार पर सबके पढ़ने और टिप्पणी करने के लिए चिपका दिया जाए।
विकलांगता से जुड़े विशेष मुद्दे:

1. PLWD को अपनी पसंद के अनुसार यौन व्यवहार करने और अनुभव लेने का अधिकार है।

2. नियमित साथी और/या पति/पत्नी के बीच भी सेक्स को ज़बरदस्ती या बलपूर्वक नहीं किया जा सकता। यह स्वीकारिया-माननीय नहीं है।

3. इसमें कोई संदेह नहीं है कि जेंडर पर यह सभी चर्चाएं निश्चित रूप से विकलांगता के मुद्दे को काफी व्यवस्थित रूप से सामने लाएँगी। उदाहरण के लिए, कभी-कभी एक महिला होना दुर्बल होना माना जा सकता है और विकलांग होना इस दुर्बलता को बढ़ा सकता है। इसलिए इसके बारे में भी जागरूक रहें।

4. जेंडर पर बातचीत विकलांगता के मुद्दे पर चर्चा को दूर कर सकती है। हालाँकि, जेंडर के बारे में ज़रूर बात करें और देखें कि कैसे यह विकलांगता के मुद्दे को भी छूता है।

5. चर्चा करें कि आमतौर पर पुरुष होने या मर्द होने को कैसे देखा जाता है। क्या अगर वह PLWD है तो भी वही नियम, मापदंड लागू होते हैं? क्या यही नियम, मापदंड एक महिला होने पर भी लागू हैं या कुछ और?

6. PLWD और एक अलग जेंडर पहचान वाले लोगों के बारे में भी चर्चा कीजिये? तब जेंडर और समाज में क्या होता है? क्या होगा यदि वे PLWD हैं और साथ ही वे एक अलग यौन/ जेंडर पहचान के हैं, या /और वे सेक्स का आनंद लेते हैं? क्या यह वर्जित माना जाता है? किस और नज़र से देखा जाता है?

7. जहां हम यह नहीं मान सकते हैं कि PLWD बिल्कुल भी सेक्स नहीं कर रहे हैं, समान रूप से हमें यह भी नहीं मान लेना चाहिए कि वे सभी सेक्स कर रहे हैं फिर चाहें यह व्यावहारिक कारणों से, या कि वे सक्षम हैं या वे इसके लिए तैयार हैं या उन्हें अवसर मिल रहे हैं।

8. सेक्स में विभिन्नता होना या लाना PLWD के लिए एक महत्वपूर्ण विषय है ।इस पहलू को भी समझें ।

9. मॉड्यूल के दौरान विकलांगता के संबंध में कई बिंदु उठाए गए हैं। कृपया चर्चाओं को बढ़ाने के लिए उन्हें देखें।

हैंडआउट C:

यौन पहचान और जेंडर पहचान पर मूलभूत जानकारी

नीचे दिए गए नियम आमतौर पर उपयोग किए जाने वाले यौन और जेंडर पहचान को दर्शाते हैं। यह सूची व्यापक नहीं है। इन नियमों और पहचानों पर निरंतर चर्चा और परीक्षण किया जा रहा है और इसलिए उनके अर्थ और पहचान के तौर पर उनका उपयोग समय के साथ बदल रहा है। कुछ लोग किसी भी पहचान (आइडेंटिटी) का उपयोग न करने का फैसला कर सकते हैं, या वे एक पहचान (आइडेंटिटी) से दूसरे पहचान (आइडेंटिटी) में जाने का चुनाव कर सकते हैं। इस सूची से कई पहचानों (आइडेंटिटीस) को बाहर रखा गया है क्योंकि उन्हें आसानी से अंग्रेजी में अनुवादित नहीं किया जा सकता है। आखिरकार, यह समझना और जानना महत्वपूर्ण है कि यौन और जेंडर पहचान काफी व्यापक है।

अलैंगिक(एसेक्सुअल): ऐसा व्यक्ति जो किसी अन्य व्यक्ति के प्रति कोई यौन आकर्षण महसूस नहीं करता है।

उभयलिंगी/ द्विलैंगिक (बायसेक्सुअल): ऐसा व्यक्ति जो अपने ही जेंडर के लोगो के प्रति यौन रूप से आकर्षित होता है और अपने जेंडर से अलग लोगों के प्रति भी यौन रूप से आकर्षित होता है।

समलैंगिक(होमसेक्सुअल): ऐसा पुरुष जो यौन रूप से अन्य पुरुषों और/या समलैंगिक(होमसेक्सुअल) कहलाने वाले लोगों के प्रति आकर्षित होता। इस शब्द का उपयोग किसी ऐसे व्यक्ति (पुरुष या महिला) के बारे में बताने के लिए भी किया जा सकता है जो समान जेंडर के लोगों के प्रति यौन आकर्षण का अनुभव करते हैं।

विषमलैंगिक(हेट्रोसेक्सुअल): ऐसा व्यक्ति जो अपने जेंडर से अलग लोगों के प्रति यौन रूप से आकर्षित होता है और/ जो विषमलैंगिक(हेट्रोसेक्सुअल) होने के रूप में पहचान रखता है।

विषमलैंगिकता(हेट्रोसेक्सुअलिटी): यह दृष्टिकोण कि सभी लोगों को विषमलैंगिक होना चाहिए और यह धारणा कि यह 'सामान्य' या 'प्राकृतिक' यौन पहचान वाले लोग हैं। इस दृष्टिकोण से अन्य यौन पहचान वाले लोगों के प्रति पूर्वाग्रह उत्पन्न होता है।

हिजड़ा: भारतीय उपमहाद्वीप में इस्तेमाल किया जाने वाला एक शब्द, जिसमें वे लोग शामिल होते हैं, जो या तो बंध्यीकरण (कास्ट्रेशन) कराना चाहते हैं और/या कराते हैं और जो मध्यलिंगी(इंटरसेक्स) होते हैं (कृपया नीचे दी गई परिभाषा देखें। यद्यपि कुछ हिजड़े खुद को स्त्री (फेमनिन) मानते हैं तो कुछ कहते हैं कि वह न तो पुरुष हैं और न ही महिला बल्कि वह तीसरे जेंडर के हैं।

समलैंगिक(होमसेक्सुअल): ऐसे व्यक्ति जो यौन रूप से अपने ही जेंडर के लोगों के प्रति आकर्षित होते हैं, और/या जो समलैंगिक(होमसेक्सुअल) होने के रूप में पहचान(आइडेंटिटी) रखते हैं।

होमोफोबिया: समलैंगिक(होमसेक्सुअल) लोगों के प्रति असहनीयता या विवेकहीन डर जिससे समलैंगिक(होमसेक्सुअल) लोगों के प्रति भेदभाव, पूर्वाग्रह, घृणा या अवमानना प्रकट हो सकती है।

मध्यलैंगिक (इंटरसेक्स) व्यक्ति: ऐसे व्यक्ति जो पुरुष और महिला दोनों की शारीरिक विशेषताओं के साथ पैदा होते हैं। ऐसे व्यक्ति जो कि खुद को केवल पुरुष या महिला के रूप में पहचानते हों या फिर नहीं।

कोती: भारतीय उपमहाद्वीप में कुछ लोगों द्वारा अपनाया जाने वाली स्त्री (फेमनिन) पुरुष पहचान जिसे लैंगिक गैर-अनुरूपता (जेंडर नॉन-कन्फोर्मिटी) द्वारा चिह्नित किया जाता है। हालांकि कोती जैविक रूप से पुरुष होते हैं लेकिन वे कपड़े पहनने, बोलने और व्यवहार करने में स्त्री (फेमनिन) के तौर-तरीकों को अपनाते हैं और ऐसे पुरुष साथी की तलाश करता है जिसका व्यवहार, बोलने का तरीका और पोशाक मर्दाना हो। कुछ लोग मानते हैं कि यह कोई पहचान (आइडेंटिटी) नहीं बल्कि एक तरह का व्यवहार (बेहवियर) है।

लेस्बियन: ऐसी महिला जो यौन रूप से अन्य महिलाओं के प्रति आकर्षित होती है और/ या समलैंगिक(होमसेक्सुअल) के रूप में पहचान रखती है।

आदमी: ऐसे व्यक्ति जो पुरुष के तौर पर पहचान रखते हैं जिनके पास लिंग या वीर्यकोष जैसे पुरुष जननांग या प्रजनन अंग हो सकते हैं या नहीं हो सकते हैं।

क्वीर: विषमलैंगिक(हेट्रोसेक्सुअल) रूपरेखा पर सवाल उठाने वाला व्यक्ति। इसमें समलैंगिक(होमसेक्सुअल), लेस्बियन, गे, मध्यलिंगी(इंटरसेक्स) और ट्रांसजेंडर्स शामिल हो सकते हैं। कुछ लोगों के लिए यह शब्द अपमानजनक है, जबकि अन्य समूह और समुदाय विषमलैंगिक (हेट्रोसेक्सुअल) व गैर-अनुरूपतावादी- (नॉन-कन्फॉर्मिंग) प्रभावी विषमलैंगिक(हेट्रोसेक्सुअल) स्वरुप के खिलाफ और विषमलैंगिक के रूप में पहचान न रखने वाले सशक्तिकरण के तौर पर इसका उपयोग करते हैं।

जेंडर का पुनर्निधारण: जेंडर बदलवाने के लिए लोगो द्वारा अपनाई जाने वाली जटिल प्रक्रिया। इसमें किसी व्यक्ति के यौन और कभी-कभी प्रजनन अंगों को बदलने के लिए की जाने वाली सर्जरी के साथ-साथ हार्मोन थेरेपी, हेयर ट्रांसप्लांट या रिमूवल, स्पीच थेरेपी शामिल है।

विपरीतलैंगिक (ट्रांसजेंडर) व्यक्ति: ऐसा व्यक्ति जो अपने लिए निर्धारित जेंडर की पहचान को नहीं रखता है। वे खुद को 'तीसरे जेंडर ' के रूप में मान सकते है या नहीं मान सकते है। विपरीतलिंगी(ट्रांसजेंडर) लोग महिलाओं की तरह कपड़े पहनने व व्यवहार करने वाले पुरुष हो सकते हैं या पुरुषों की तरह कपड़े पहनने व व्यवहार करने वाली महिलाएं हो सकती हैं। हालांकि, वे आवश्यक नहीं है कि वह समलैंगिक(होमसेक्सुअल) के रूप में पहचान रखते हों।

पारलैंगिक (ट्रांसेक्सुअल) व्यक्ति: ऐसे व्यक्ति जो जन्म के समय निर्धारित जेंडर को बदलना चाहते हैं। इन बदलावों को कराने के लिए कुछ लोग सर्जरी, हार्मोनल दवाओं या अन्य प्रक्रियाओं का सहारा लेते हैं। वे समलैंगिक(होमसेक्सुअल), उभयलैंगिक (बायसेक्सुअल) या विषमलैंगिक(हेट्रोसेक्सुअल) के रूप में पहचान रख सकते हैं या नहीं रख सकते हैं। महिला से पुरुष पारलिंगी(ट्रांसेक्सुअल) हो सकते हैं, पुरुष से महिला पारलिंगी(ट्रांसेक्सुअल) हो सकते हैं।

ट्रॅन्सवेस्टाइट या क्रॉस-ड्रेसर: ऐसे व्यक्ति जो यौन उत्तेजना / संतुष्टि के लिए वो कपड़े पहनते हैं जिसे आमतौर पर दूसरे जेंडर के लोगों द्वारा पहना जाता है। अक्सर ट्रॅन्सवेस्टाइट या क्रॉस-ड्रेसर वेशधारी पुरुष होते हैं जो आमतौर पर महिलाओं द्वारा पहने जाने वाले कपड़ें पहनते हैं। उन्हें ट्रॅन्सवेस्टाइट या क्रॉस-ड्रेसर कहा जाता है।

महिला: ऐसे लोग जो महिला के रूप में पहचान रखती हैं और जिनके पास स्तन, योनि और अंडाशय जैसे महिला जननांग और प्रजनन अंग हो सकते हैं या नहीं हो सकते हैं।

हैंडआउट D:

कुछ विभिन्न तरह की यौन अभिव्यक्तियां

- गुदा मैथुन-इसका मतलब किसी व्यक्ति द्वारा लिंग , डिल्डो, उंगलियों या अन्य वस्तुओं को अपने साथी के गुदा में डालना है।
- जानवरों के साथ संभोग जिसमें मौखिक(ओरल), गुदा(एनल) और योनि (वजाइनल) संभोग जैसी विभिन्न प्रकार की क्रियाएं शामिल हो सकती हैं।
- अपने साथी के शरीर (आमतौर पर गर्दन) को इतने जोर से काटना या चूसना (बाइटिंग/लव बाइटिंग-सकिंग) जिससे उसपर निशान या खरोंच पैदा हो जाए।
- बंधन (दासत्व) और ऐसा यौन व्यवहार जिसमें पीड़ानन्द और परपीड़न-कामुकता शामिल हैं।
- दमन- किसी प्रभावी साथी द्वारा दूसरे साथी को बांधा/नियंत्रित किया जाता है, अधीन रखा जाता है और शारीरिक या मानसिक रूप से उसका दमन किया जाता है और उसे दंडित किया जाता है। इससे साथियों को यौन उत्तेजना होती है और इसके लिए पहले से ही पारस्परिक सहमति या बातचीत हुई रहती है।
- मुख मैथुन या नीचे जाना, खाना - एक साथी महिला के जननांग को उत्तेजित करने के लिए अपने मुंह/जीभ का उपयोग करके उसे चाटा, चूसा जाता है।
- सूखा संभोग-योनि को कपड़े या दवा से सुखाकर लिंग-योनि संभोग के घर्षण को बढ़ाना। कहा जाता है कि इस घर्षण से पुरुष का यौन सुख बढ़ जाता है। इससे योनि में खरोंच लग सकता है जिससे एचआईवी सहित यौन संचारित संक्रमण होने की संभावना होती है।
- इरोटेलिया-कामुक बातें वा चर्चा में सेक्स क्रिया का वर्णन करना, टेलीफोन सेक्स- ऐसी बातें जो यौन उत्तेजक हों।
- गुप्तांग प्रदर्शन-यौन संतुष्टि के लिए जननांगों को प्रदर्शित करना।
- यौन उत्तेजना पैदा करने वाली चीजों की फेंटसी-कल्पना करना।
- फेटिशिज़म - जूते, अंडरवियर, चमड़े जैसी निर्जीव वस्तुओं से यौन उत्तेजित होना।
- उंगली का इस्तेमाल-उँगलियाँ डालना, या उंगली से सेक्स क्रिया-अपनी उंगली को साथी के गुदा/योनि में डालना।

- मुट्ठी डालना, मुट्ठी से सेक्स करना - अपनी मुट्ठी को साथी गुदा/योनि घुसाना। यह धीरे-धीरे किया जा सकता है और इसकी शुरुआत एक उंगली से हो सकती है।
- यौन उत्तेजना पैदा करने वाली चीजों की फेंटसी-कल्पना करना।
- मुख मैथुन करना - पुरुष/महिला साथी किसी पुरुष के लिंग को उत्तेजित करने के लिए अपने मुंह/जीभ का उपयोग करते हैं जिसे ब्लो जॉब भी कहा जाता है।
- ड्राई हंपिंग-साथी परस्पर यौन सुख के लिए अपने शरीर को आपस में रगड़ते हैं।
- चूमना – किसिंग/स्मूचिंग- साथी अपने मुंह का इस्तेमाल दूसरे साथी के मुंह या चेहरे के अन्य भाग, जीभ को चूमने के लिए करते हैं।
- हस्तमैथुन या एकल यौन संबंध- आमतौर पर अपने जननांगों को छूकर/रगड़कर खुद को यौन सुख देना। इसमें फेंटसी, अश्लील साहित्य और/या सेक्स खिलौने भी शामिल हो सकते हैं। आमतौर पर हाथों से या सेक्स टॉय से छूकर या रगड़कर एक-दूसरे के जननांगों को उत्तेजित करते हैं। इसमे एक दूसरे को हस्तमैथुन करते हुए देखना भी शामिल हो सकता है।
- पोर्नोग्राफी- यौन उत्तेजना के लिए फिल्म/वीडियो का उपयोग करना, और/या यौन कृत्यों की कहानियों को पढ़ना। इसका उपयोग अक्सर हस्तमैथुन के साथ किया जाता है।
- पीड़न– उत्पीड़न/स्वपीड़न कामुकता (एसएन्डएम) दर्द देकर सेक्स में आनंद पाना (पीड़न-कामुक) एस एंड एम - ऐसे लोगों के बीच सेक्स जो शारीरिक और/या भावनात्मक दर्द/ तकलीफ़ और वे जिन्हें अपने साथ ये किया जाना अच्छा लगता है (स्वपीड़न-कामुकता)। इसमें रोल प्ले करना, सज़ा देना, बांधना इत्यादि भी शामिल हो सकता है।
- सेक्स प्यार से यौन संबंध बनाना, मैथुन या संभोग करना - कोई पुरुष साथी अपने स्तंभित लिंग को महिला की योनि में डालता है। इसमें कोई प्रवेशक यौन गतिविधि भी शामिल हो सकती है।
- टॉय सेक्स- सेक्स के लिए बने खिलौने का इस्तेमाल: किसी व्यक्ति या उसके साथी को उत्तेजित करने के लिए उपयोग किए जाने वाले विभिन्न तरह के उपकरणों से है। खिलौनों में डिल्डो और वाइब्रेटर शामिल हैं।
- सिक्स्टी नाइन 69- जब कोई जोड़ा एक दूसरे के साथ एक ही समय में मुख मैथुन करता है।
- थ्रीसम-सेक्स में तीन लोगों का शामिल होना।
- ताक-झांक-देखना, झांकना, दूसरों को संभोग करते हुए देखकर यौन सुख प्राप्त करना, दूसरों के यौन शोषण के बारे में सुनना, किसी को नहाते हुए देखना आदि।

मॉड्यूल

3 यौनिक और प्रजनन शरीर-रचना व शरीर क्रिया विज्ञान

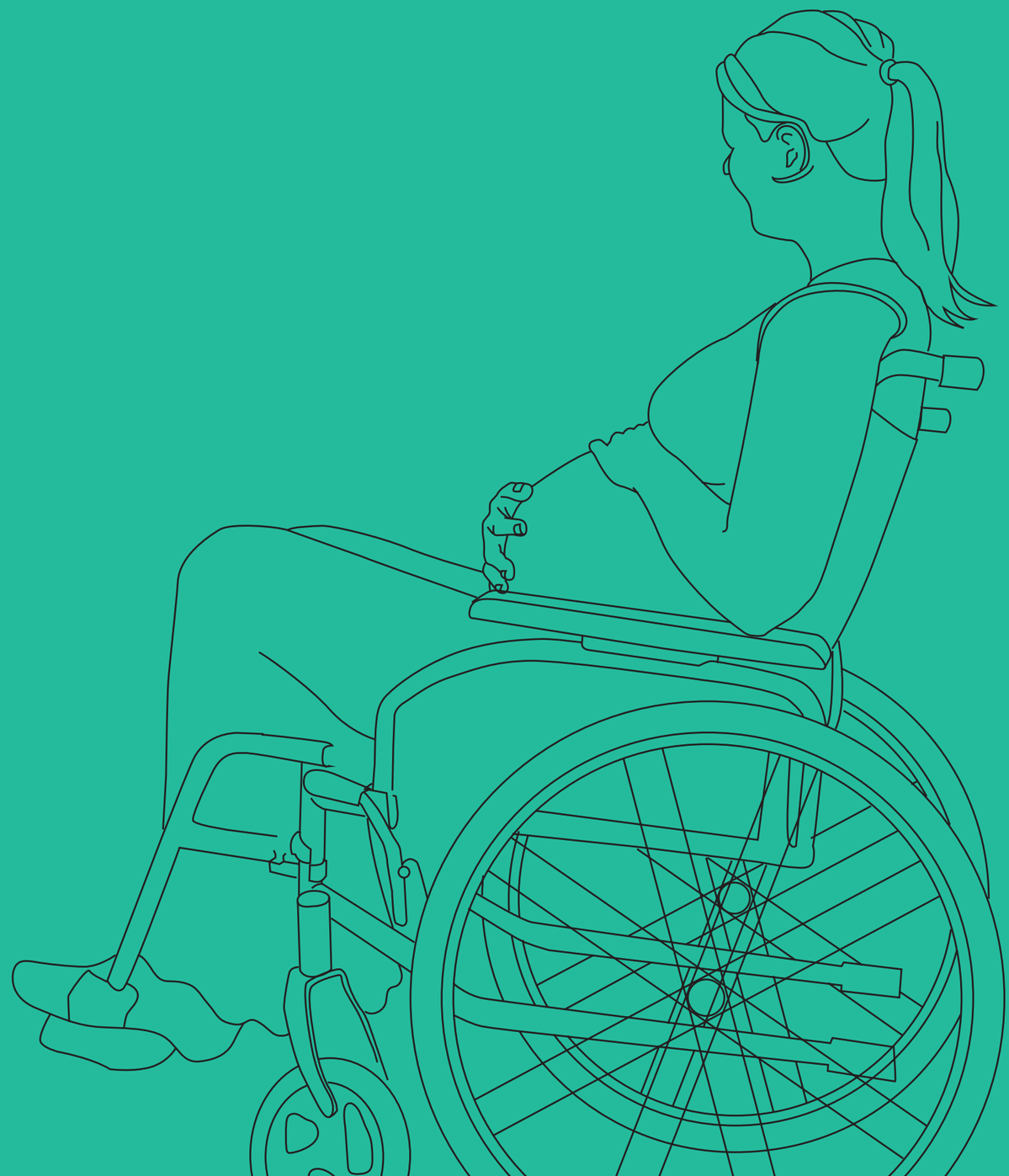
अध्याय 5: **यौनिक और प्रजनन शरीर रचना व शरीर क्रिया विज्ञान**

अध्याय 6: **गर्भाधान, गर्भनिरोध और गर्भपात (कन्सेप्शन, कंट्रासेप्शन और अबॉर्शन)**

अध्याय 7: **बंध्यता (बच्चे न होना) और सहायक प्रजनन तकनीक**

अध्याय 8: **एचआईवी / एड्स, यौन संचारित संक्रमण और प्रजनन मार्ग संक्रमण**

अध्याय 9: **यौन समस्याएं**



अध्याय 5:

यौनिक और प्रजनन संरचना व शारीरिक क्रिया विज्ञान

यौनिक और प्रजनन संरचना व शारीरिक क्रिया विज्ञान पर अध्याय क्यों?

इस अध्याय से प्रतिभागियों को मानवजाति के यौन और प्रजनन अंगों (शारीरिक संरचना) और इसकी क्रियाप्रणाली (शारीरिक विज्ञान) की जानकारी मिलती है। यह अध्याय अपने शरीर से लोगों के मानसिक और भावनात्मक संबंधों के बारे में भी बताता है और शारीरिक संरचना व शारीरिक क्रिया विज्ञान को इन विषयों से संबंधित सांस्कृतिक, सामाजिक और धार्मिक मान्यताओं से जोड़ता है।

अनुदेशक के लिए सन्देश

1. प्रतिभागियों को मानवजाति के यौन और प्रजनन संरचना-शारीरिक के अंगो और कार्यों की पहचान कराना और उनके बारे में समझाना।
2. प्रतिभागियों को यौन और प्रजनन शरीर-रचना व **शरीर क्रिया विज्ञान** से जुड़ी विभिन्न मान्यताओं के बारे में समझाना।
3. प्रतिभागियों के लिए यौन और प्रजनन **शरीर-रचना व शरीर क्रिया विज्ञान** पर चर्चा को सहज बनाना।

मुख्य संदेश

- शरीर और उसकी कार्यप्रणाली के बारे में सटीक जानकारी होने से लोग सशक्त होते हैं और उन्हें अपनी यौनिकता और यौन व प्रजनन स्वास्थ्य के बारे में बेहतर निर्णय लेने में मदद मिलती है।
- लोग हमेशा प्रजनन के बारे में सोचकर यौन संबंध नहीं बनाते हैं। शरीर से आनंद की प्राप्ति हो सकती है इसलिए सेक्स प्रजनन से अलग हो सकता है।
- यौन सुख का एहसास शरीर के विभिन्न हिस्सों से होता है। प्रजनन कार्यों के साथ इसकी समझ भी साथ-साथ होनी चाहिए। उदाहरण के लिए, किसी महिला के स्तनों का उपयोग स्तनपान के लिए किया जाता है, लेकिन वह यौन सुख का भी स्रोत है।
- आज की दुनिया में यौनिकता को यौवन, सौंदर्य और परिपूर्ण शरीर के साथ जोड़ा जाता है। विशेष रूप से युवाओं के लिए, सौंदर्य के प्रचलित मानकों के लिए बहुत अधिक दबाव हो सकता है। जो लोग अनुरूप नहीं हैं वे खुद को अनाकर्षक-साधारण महसूस कर सकते हैं, और इससे उनके आत्मसम्मान और शारीरिक छवि पर प्रभाव पड़ सकता है। यह PLWD लोगों के लिए भी हो सकता है।
- शारीरिक छवि से लोगों की यौन अभिव्यक्ति और व्यवहार भी प्रभावित हो सकता है। उदाहरण के लिए, अगर कोई महिला अपनी छवि को लेकर अच्छा महसूस करती है तो वह अपनी यौनिकता को और सहजता से व्यक्त कर सकती है और अपने स्वास्थ्य और शरीर का बेहतर ख्याल रख सकती है।
- शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के बीच एक संबंध होता है। उदाहरण के लिए, अगर किसी महिला का स्तन उच्छेदन (स्तनों को हटाया जाना) हुआ है तो उससे उसकी यौन अभिव्यक्ति और अपने शरीर व स्वयं के बारे में एहसास भी प्रभावित हो सकता है।

अभ्यास 9:

शारीरिक रचना को समझना

उद्देश्य :	1. यौन और प्रजनन शारीरिक रचना के अंगो की पहचान करना और लेबल करना। 2. यौन और प्रजनन प्रणाली के प्रत्येक भाग को समझना। 3. शरीर-रचना व शरीर क्रिया विज्ञान से संबंधित अपनी छवि के एहसास का पता लगाना।
समय:	60 मिनट ।
सामग्री:	हैंडआउट E अनुदेशक की कॉपी: मानव यौन और प्रजनन शरीर रचना के डायग्राम, F हैंडआउट F प्रतिभागी कॉपी: मानव यौन और प्रजनन शरीर रचना के डायग्राम ।
साक्षरता स्तर:	साक्षर।
आयु:	18 वर्ष और उससे ऊपर।
अग्रिम तैयारी:	हैंडआउट F की प्रतियां बनाएं, हैंडआउट E की समीक्षा करें

निर्देश:

1. अभ्यास का परिचय दें और प्रतिभागियों को समझाएं कि उन्हें यौन और प्रजनन एनाटॉमी के विभिन्न हिस्सों को लेबल करना होगा और उनपर चर्चा करनी होगी। कुछ लोगों के लिए यह समीक्षा हो सकती है लेकिन इस बात पर ज़ोर दें कि इस अभ्यास का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि सभी प्रतिभागियों के समझ का स्तर समान है।
2. हैंडआउट F (सभी डायग्राम) वितरित करें। पुरुष या महिला की बाहरी एनाटॉमी से शुरुआत करें और संबंधित आंतरिक एनाटॉमी तक उसे जारी रखें। डायग्राम के प्रत्येक लेबल किए हुए भाग को दिखाएं और प्रतिभागियों को शरीर के उस हिस्से का नाम बताने के लिए आमंत्रित करें। अगर प्रतिभागी को उत्तर नहीं पता है, तो उन्हें नाम बताएं। उनके अनुसार उन्हें अपने डायग्राम को लेबल करने के लिए कहें।
3. प्रत्येक भाग की सही लेबलिंग होने के बाद, प्रतिभागियों से प्रत्येक भाग की संरचना और कार्यप्रणाली समझाने के लिए कहें। जैसे भगांकुर मूत्र छिद्र के ऊपर स्थित छोटा, मटर के आकार का अंग होता है, जो योनि की परतों के भीतर छिपा होता है, जहां आंतरिक ओष्ठ जुड़ते हैं। यह स्पर्श के प्रति काफी संवेदनशील होता है और उत्तेजित होने पर कठोर और थोड़ा बड़ा हो जाता है। भगांकुर का एकमात्र उद्देश्य यौन सुख प्रदान करना है। 'हैंडआउट E से प्रतिभागियों द्वारा उल्लेखित नहीं की गई जानकारियों को भरें।
4. पुरुषों और महिलाओं के शारीरिक संरचना के आरेखों को दिखाने के बाद प्रतिभागियों से प्रश्न और टिप्पणी करने के लिए कहें।

सुझाए गए प्रश्न:

1. आपके लिए कौन सी जानकारी नई थी? शरीर के अंगों और कार्यों के बारे में जानने से आपकी यौनिकता पर क्या प्रभाव पड़ा है?
2. क्या यौन और प्रजनन एनाटॉमी के अंगो के लिए कोई अन्य नाम हैं? जैसे कुछ लोग लिंग या भगांकुर के लिए दूसरे शब्दों को समझते हैं। चर्चा में इस तरह के शब्दों का उपयोग करने से यौनिकता और स्वास्थ्य किस तरह का प्रभाव पड़ता है?
3. इस अभ्यास को खतम करने के बाद, क्या आप यौन और प्रजनन अंगो के साथ अधिक सहज महसूस कर रहे हैं? अगर आपने पहले ऐसा नहीं किया है तो क्या आप घर जाने के बाद शीशे में अपने को देखते हुए सहज महसूस करेंगे?
4. प्रतिभागियों को मार्कर या पेंसिल देते हुए शरीर के उन अंगो को रंगने के लिए कहते हुए सत्र का समापन करें जिससे उन्हें आनंद की प्राप्ति होती है। अगर वे सहज हो तो उनसे शेड किए या रंगे गए हिस्सों को साझा करने के लिए कहें और उसका कारण पूछें।

मुख्य संदेश:

- यौन व प्रजनन स्वास्थ्य और यौनिकता पर चर्चा करने के लिए शरीर और उसके कार्यों की सटीक और स्पष्ट जानकारी होना आवश्यक है।
- यौन शरीर रचना के लिए इस्तेमाल की जाने वाली भाषा यौन सुख और आनंद की सकारात्मक भावनाओं से अलग नकारात्मक व अपमानजनक हो सकती है। जैसे किसी महिला के स्तनों के लिए नकारात्मक नामों का उपयोग करने से वह अपने शरीर के उस हिस्से से मिलने वाले सुख की बजाय शर्मिंदगी और असहजता महसूस कर सकती है।
- PLWD को लैंगिक और प्रजनन शरीर-रचना व शरीर क्रिया विज्ञान) की जानकारी प्रदान की जानी चाहिए।
- हमारे शरीर के बारे में अधूरी या गलत जानकारी कभी-कभी चिंता या भय का कारण बन सकती है। इसकी वजह से वे स्वास्थ्य देखभाल की ज़रूरत होने या ध्यान देने की आवश्यकता होने पर मदद लेने में संकोच कर सकते हैं।
- यौनिकता केवल हमारे शरीर या शरीर के कुछ अंगों तक ही सीमित नहीं है। बल्कि यौनिकता को हमारे शरीर के माध्यम से बड़े पैमाने पर व्यक्त और अनुभव किया जा सकता है, जिसमें हमारी अंदरुनी एवम बाहरी/शारीरिक एनाटॉमी शामिल है जिसने हम आनंद और संवेदनाओं का अनुभव करते हैं।

अध्याय 6:

गर्भाधान, गर्भनिरोध और गर्भपात (कन्सेप्शन, कंट्रासेप्शन और अबॉर्शन)

गर्भनिरोध, गर्भाधान और गर्भपात पर अध्याय क्यों ?

गर्भावस्था के सामाजिक और व्यक्तिगत (पहलू) होते हैं जो कई संस्कृतियों व समुदायों में लोगों के जीवन में अहम भूमिका निभाते हैं। गर्भावस्था के बारे में जानकारी न होने से अनचाहे गर्भ को रोकने के तरीकों का पता न चलने, किशोरों के लिए गर्भ निरोधकों के प्रावधान को हतोत्साहित करने और महिला द्वारा गर्भावस्था को समाप्त करने की इच्छा होने पर भी गर्भपात के विकल्प की अनुपलब्धता जैसे व्यवहार को बढ़ावा मिल सकता है। इस तरह के अभ्यास से लोगों के सूचना और यौन व प्रजनन विकल्पों के अधिकारों का उल्लंघन होता है।

इन प्रश्नों के उत्तर देने और गर्भाधान, गर्भनिरोध और गर्भपात से संबंधित मुद्दों की जांच करने के लिए, पहले इस बात की बुनियादी जानकारी होनी आवश्यक है कि गर्भावस्था कैसे होती है, गर्भावस्था को रोकने के लिए कौन से तरीके उपलब्ध है और अनचाहे गर्भ को समाप्त करने के क्या विकल्प हैं। चूंकि यह जानकारी आसानी से उपलब्ध नहीं है इसलिए इनके बारे में कई गलत धारणायें और मिथक उत्पन हो जाते हैं। यह जानकारियां यौन और प्रजनन विकल्पों व अधिकारों से संबंधित मुद्दों पर संवाद और चर्चा के पहले कदम के रूप में कार्य करती है।

यह अध्याय गर्भाधान, गर्भनिरोध और गर्भपात के बारे में बुनियादी जानकारी देता है।

अनुदेशक के लिए सन्देश

1. प्रतिभागियों को गर्भाधान की मूल प्रक्रिया के बारे में बताना और समझाना।
2. प्रतिभागियों को गर्भनिरोध के मौजूदा विकल्पों और उनके फायदे व नुकसान के बारे में बताना।
3. प्रतिभागियों को गर्भपात के विकल्प और प्रक्रिया के बारे में समझाना।
4. प्रतिभागियों को गर्भधारण, गर्भनिरोध और गर्भपात से संबंधित मुद्दों पर चर्चा में शामिल करना जिसमें चयनात्मक गर्भपात, बच्चा पैदा करने वो भी विशेष रूप से लड़का पैदा करने के दबाव के साथ-साथ गर्भनिरोध और गर्भपात से जुड़े भेदभाव और अस्वीकृतियां भी शामिल हैं।

मुख्य संदेश

- **गर्भाधान, गर्भनिरोध और गर्भपात को समझा जाना इसलिए आवश्यक है, क्यूंकि यह यौन व प्रजनन स्वास्थ्य और अधिकारों में अभिन्न भूमिका निभाते हैं।**
- **गर्भाधान, गर्भनिरोध और गर्भपात की बुनियादी प्रक्रिया को समझने से इन विकल्पों को प्रभावित करने वाले सामाजिक और दबावों पर आगे चर्चा करने के लिए एक आधार मिलता है।**
- **गर्भाधान पर तकनीकी/वैज्ञानिक भाषा को प्रक्रिया की सांस्कृतिक, सामाजिक और जातीय समझ के साथ संतुलित किया जाना चाहिए ताकि वह अधिक से अधिक लोगों तक पहुंच सके।**
- **लोगों के लिए गर्भनिरोध के विभिन्न विकल्प उपलब्ध हैं, जिनमें से कुछ में चिकित्सकीय हस्तक्षेप का उपयोग किया जाता है और कुछ में नहीं किया जाता है। हर व्यक्ति के लिए प्रत्येक विकल्प के फायदे और नुकसान भिन्न होते हैं।**
- **गर्भनिरोध के विकल्प को यौन व प्रजनन अधिकारों के संदर्भ में भी देखा जाना चाहिए। लोगों के पास गर्भनिरोध के विकल्पों की जानकारी और उन तक पहुँचने का अधिकार है। और उनके पास यौन कल्याण के बारे में निर्णय लेने और कब व कैसे बच्चे पैदा करने का भी अधिकार है।**
- **गर्भपात के विकल्पों की कानूनी स्थिति और उपलब्धता के बारे में कम जानकारी होने की वजह से कई बार महिलाओं को असुरक्षित, अवैध गर्भपात की कोशिश करनी पड़ती है जिससे मातृ मृत्यु दर और अस्वस्थता (मेटर्नल मोर्टेलिटी एंड मोर्बिडीटी) में वृद्धि होती है।**
- **अक्सर अनचाहे गर्भधारण को रोकने की ज़िम्मेदारी अनुचित तरीक़े से महिलाओं के कंधे पर ही आती है।**
- **इसके अलावा महिलाओं को अक्सर केवल बच्चे के वाहक/प्रजननकर्ता के रूप में देखा जाता है और प्रजनन संबंधी निर्णय लेने की प्रक्रिया में उनकी राय/इच्छा की अनदेखी की जाती है।**

अभ्यास 10:

गर्भाधान और गर्भावस्था की मूल जानकारी (व्याख्यान और चर्चा)

उद्देश्य :	1. यौन और प्रजनन शारीरिक रचना के अंगो की पहचान करना और लेबल करना। 2. यौन और प्रजनन प्रणाली के प्रत्येक भाग को समझना। 3. शरीर-रचना व शरीर क्रिया विज्ञान से संबंधित अपनी छवि के एहसास का पता लगाना।
समय:	75 मिनट ।
सामग्री:	हैंडआउट G गर्भाधान पर बुनियादी जानकारी। लाल और पीली पर्चियां। सहमत के लिए लाल और असहमत के लिए पीला। सहमत/असहमत वाली पर्चियों को रखने के लिए एक कांच की कटोरी।
साक्षरता स्तर:	कोई भी।
आयु:	18 वर्ष और उससे ऊपर।
अग्रिम तैयारी:	**हैंडआउट G**

निर्देश:

1. समूह को गर्भाधान के विषय में बताएं। जैसा कि हैंडआउट G में उल्लिखित है पहले 15 मिनट गर्भाधान की प्रक्रिया को समझने में बिताएं। कुछ प्रतिभागियों के लिए यह एक समीक्षा हो सकती है लेकिन इस बात पर ज़ोर दें कि हर किसी की समान समझ के स्तर को सुनिश्चित करने के लिए बुनियादी परिचय आवश्यक है।
2. हैंडआउट G की मूल बातों को देखने के बाद प्रश्न या टिप्पणी करने के लिए कहें।
   सुझाए गए प्रश्न:
   - लोगों द्वारा गर्भावस्था या गर्भाधान के बारें में बताने के लिए प्रयोग किए जाने वाले जिन शब्दों को आपने सुना हैं उन्हें सूचीबद्ध करें।
   - क्या ये शब्द गर्भावस्था के प्रति सामाजिक दृष्टिकोण को दर्शाते हैं?
   - अशिष्ट (स्लेंग) शब्दों के उपयोग के क्या निहितार्थ हैं? उदाहरण के लिए किसी गर्भवती महिला को "मुसीबत" में कहने के क्या नैतिक निहितार्थ है?
   - PLWD- की विकलांगता और गर्भाधान के बारे में समाज का दृष्टिकोण और धारणाएं क्या हैं?
   - संस्कृति, धर्म और समुदाय गर्भाधान और गर्भावस्था की जानकारी और समझ को कैसे प्रभावित करते हैं?
   - गर्भाधान के बारे में बात करते समय लोग अक्सर चिकित्सा शब्दावली का उपयोग करते हैं। आप दर्शकों के सामाजिक-सांस्कृतिक संदर्भ को ध्यान में रखते हुए आसान तरीके से तकनीकी जानकारी कैसे दे सकते हैं?
3. अब चर्चा का अभ्यास शुरू करें। प्रतिभागियों को दो समूहों में विभाजित करें। एक समूह को दोनों कथन के लिए सहमत 'और दूसरे समूह को' दोनों कथन के प्रति असहमत' के रूप में नामांकित करें। दोनों कथनों को पढ़ें:
   कथन 1: बच्चा पैदा करना एक व्यक्ति के लिए सबसे महत्वपूर्ण कार्य है।
   कथन 2: लोगों को बच्चे तभी पैदा करने चाहिए जब वे शादीशुदा हों।
   समूहों को उनके द्वारा निर्दिष्ट दृष्टिकोण के समर्थन में तर्क गढ़ने के लिए 20 मिनट का समय दें। प्रतिभागियों को अपने तर्कों में व्यक्तिगत अनुभवों, और / या उनके समुदायों के सामान्य दृष्टिकोण का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें।

4. अब, प्रत्येक समूह को 5 मिनट में अपनी दलील पेश करने के लिए आमंत्रित करें, इसके बाद, स्वतंत्र बहस की शुरुआत करें और उपयुक्त समय पर प्रश्न पूछें और बिंदुओं को उजागर करें। सुनिश्चित करें कि केवल एक समूह/पक्ष चर्चा में हावी न हो।
   सुझाए गए प्रश्न:
   - क्या आपके समुदाय में या जिस समुदाय कें साथ आप काम करते हैं वहां के लोगों के लिए बच्चे होना महत्वपूर्ण हैं? क्यों/क्यों नहीं? क्या आपको या आपके समुदाय के लोगों को लगता है कि अगर कोई व्यक्ति बच्चा नहीं चाहता है या बच्चों को गोद लेने पर विचार नहीं करता है तो इसमें कुछ गलत है?
   - क्या आपको लगता है कि PLWD के बच्चे नहीं होने चाहिए? अगर हाँ, तो क्यों?
   - बच्चे पैदा करना, पालन पोषण और देख-रेख में महिला और पुरुष दोनो को शामिल होना है-ऐसा माना जाता है क्यों? यदि कोई अकेला, समलैंगिक (होमसेक्सुअल) युगल या PLWD व्यक्ति स्वयं यह करना चाहें तो क्या यह स्वीकारिया है?

मुख्य संदेश:

- बच्चे करना या न करना एक व्यक्तिगत पसंद या चुनाव है। वैवाहिक स्थिति, यौन और जेंडर की पहचान से निरपेक्ष सभी लोग चाहे वे PLWD हों या न हो इस विकल्प को चुनने का अधिकार रखते हैं। यह उनके प्रजनन का अधिकार है।
- जो लोग बच्चा न करने का चयन करते हैं या बच्चे पैदा करने में असमर्थ होते हैं उन्हें अक्सर अपमानित किया जाता है। ऐसा विशेष रूप से महिलाओं के साथ होता है, जिन्हें इन स्थितियों में अपशगुन या खराब माना जा सकता है।
- कई लोकोमोटर विकलांगता में महिलायें गर्भ धारण कर सकती हैं, लेकिन उनके लिए परिस्थिति विपरीत होती है। उन्हें मां बनने के लिए प्रोत्साहित नहीं किया जाता और न ही उनसे ऐसी अपेक्षा की जाती है, जो मानव अधिकारों के खिलाफ है।

सुझाव:

- इस चर्चा के दौरान प्रतिभागी भावुक हो सकते हैं, खासकर अगर उन्होने बच्चे न होने की वजह से पक्षपात/उपेक्षा का अनुभव किया हो और इस मान्यता के कारण कि PLWD स्वाभाविक रूप से मां बनने के योग्य नहीं होती हैं। इसके लिए सतर्क रहें और जब तक लोग तैयार न हों तब तक उन्हें ज़बरदस्ती बोलने के लिए न कहें।

प्रतिभागियों की प्रतिक्रियाओं के साथ इन बिंदुओं के आधार पर कड़ी जोड़ना:

- जिन महिलाओं के बच्चे नहीं होते हैं उन्हें अक्सर उपेक्षा और भेदभाव का सामना करना पड़ता है।
- वैवाहिक स्थिति, विकलांगता होने या न होने से निरपेक्ष सभी लोगों को यह तय करने का अधिकार है कि उन्हें बच्चा करना हैं या नहीं करना है और कितने व कब करने हैं ।
- अगर PLWD को उचित ज्ञान और जानकारी दी जाए तो वह निर्णय लेने में पूर्ण भागीदार बन सकती हैं और अपने शरीर की प्रतिक्रिया के बारें में अच्छी तरह से बता सकती हैं।

गर्भधारण कैसे होता है?

गर्भधारण की शुरुआत निषेचन से होती है। निषेचन की प्रक्रिया अंडोत्सर्ग के साथ शुरू होती है - जब किसी महिला का अंडाशय अंडे (डिंब) को स्रावित करता है। अंडोत्सर्ग से ठीक पहले उसकी तैयारी में ऊतक और रक्त के साथ गर्भाशय की दीवार मोटी होने लगती है। स्रावित होने के बाद अंडा फैलोपियन ट्यूब में जाता है, जहां वह तीन से चार दिनों तक रहता है। यदि इस अवधि के दौरान महिला किसी पुरुष के साथ यौन संबंध बनाती है और पुरुष उसके अंदर स्खलन करता है, तो स्खलित वीर्य महिला की योनि और गर्भाशय में जाएगा और फैलोपियन ट्यूब की तरफ बढ़ेगा। फैलोपियन ट्यूब की ओर जाते समय अधिकांश शुक्राणु मर जाते हैं। लेकिन कुछ शुक्राणु फैलोपियन ट्यूब तक पहुंच जाते हैं और अंडे से मिलने की कोशिश करते हैं। जब शुक्राणु और अंडे मिलते और विलीन होते हैं तो निषेचन हो जाता है। फिर निषेचित अंडा फैलोपियन ट्यूब से नीचे जाता है और गर्भाशय की दीवार से जुड़ जाता है, जहाँ अगले नौ महीनों तक रक्त और पोषक तत्वों से अंडे का पोषण होता है, और ज़्यादा स्तर पर प्रोजेस्टेरोन हार्मोन स्रावित होता है। यहीं से गर्भावस्था की शुरुआत होती है।

अगर अंडा निषेचित न हो या गर्भाशय की दीवार से न जुड़े तो क्या होता है?

अगर गर्भावस्था नहीं होती है तो मोटी हो चुकी गर्भाशय की दीवार (एंडोमेट्रियम) को अंडे के पोषण की आवश्यकता नहीं होती है और वह बह जाता है। ऊतक, रक्त और म्यूकस से बनी यह परत दो से आठ दिनों की अवधि में महिला की योनि से धीरे-धीरे निकल जाती है। इसे मासिक धर्म कहा जाता है।

क्या कोई महिला प्री-कम से या पुरुष द्वारा योनि के पास स्खलन करने से गर्भवती हो सकती है?

हाँ, अगर शुक्राणु योनी में प्रवेश करता है या योनि के अंदर जाता है तो महिला गर्भवती हो सकती है। इसका मतलब है कि योनि के पास स्खलन से भी गर्भावस्था की शुरुआत हो सकती है। यह तब संभव है जब महिला की योनि की चिकनाई (गीलापन) शुक्राणु को महिला के शरीर में प्रवेश करने का माध्यम प्रदान करता है। इस संभावना को जानने का कोई तरीका नहीं है कि वीर्य के योनि या योनि मुख के संपर्क में आने पर गर्भावस्था कब होगी। घर पर गर्भावस्था का परीक्षण करके या प्रयोगशाला में किए गए गर्भावस्था परीक्षण के माध्यम से गर्भावस्था का पता लगाया जा सकता है।

क्या लोकोमोटर विकलांगता के साथ जी रही महिला गर्भवती हो सकती हैं?

हां, कई तरह की लोकोमोटर विकलांगता में महिलायें गर्भवती हो सकती हैं। यहां तक कि टेट्राप्लाजिया/क्वाड्रिलेजिया, रीढ़ की हड्डी की चोट जैसी गंभीर विकलांगता की स्थितियों में भी महिला गर्भवती हो सकती है और मूत्रविज्ञान व स्त्रीरोग संबंधी सेवाओं सहित विशेषज्ञों की टीम द्वारा करीबी निगरानी के माध्यम से गर्भाधान और गर्भावस्था की अधिकतम संभावना को सुनिश्चित किया जा सकता है।

क्या PLWD (महिलाओं) **को प्रसव से पहले और प्रसव के बाद विशेष प्रकार की सहायता और देखभाल की आवश्यकता होती है?**

PLWD महिलाओं को गर्भावस्था की शुरुआत में ही बच्चे की देखभाल में सक्षम रहने के लिए आवश्यक सहायता, सहयोग और संशोधन की पहचान करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। ज़्यादा ध्यान पोषण की स्थिति, वजन नियंत्रण, धूम्रपान और शराब को छोड़ने और विकलांगता से संबंधित किसी भी सक्रिय लक्षण या माध्यमिक स्थितियों के उपचार पर दिया जाना चाहिए।

अभ्यास 11:

गर्भनिरोध के विकल्पों की चार्टिंग

उद्देश्य :	1. गर्भनिरोध के तरीकों और उनकी प्रभावकारिता को समझाना। 2. गर्भनिरोध से संबंधित जानकारियों की बेहतर उपलब्धता से PLWD को सेक्स, गर्भावस्था और पालन-पोषण से जुड़े निर्णय लेने में मदद प्रादान करना। 3. यौनिकता और अधिकारों के लिए गर्भनिरोध के विकल्प और चुनाव के अर्थ पर चर्चा करना।
समय:	60 मिनट ।
सामग्री:	फ्लिपचार्ट, टेप, इंडेक्स कार्ड / कागज़ की पर्चियाँ जिन पर हैंडआउट H गर्भावस्था की जानकारी के साथ विभिन्न तरह के गर्भनिरोध विकल्प लिखे हों।
साक्षरता स्तर:	साक्षर।
आयु:	18 वर्ष और उससे ऊपर।
अग्रिम तैयारी:	**हैंडआउट H से अलग-अलग इंडेक्स कार्ड/पर्चियों पर बिना विवरण के गर्भनिरोध के तरीकों को लिखें। शीर्षक के साथ 3 फ्लिपचार्ट बनाएं, बहुत प्रभावी, थोड़ा प्रभावी, एक बड़ा जोखिम लेना हैंडआउट H की समीक्षा करें।**

निर्देश:

1. प्रतिभागियों को दो समूहों में विभाजित करें। समूहों के बीच इंडेक्स कार्ड को समान रूप से वितरित करें। प्रतिभागियों को यह तय करने के लिए कहें कि क्या गर्भावस्था को रोकने के लिए इंडेक्स कार्ड पर गर्भनिरोधक के विकल्पों को बहुत प्रभावी, कुछ हद तक प्रभावी, या एक बड़ी संभावना के रूप में वर्गीकृत किया जाना चाहिए। प्रत्येक विधि के लिए उन्हें इंडेक्स कार्ड पर एक लाभ और एक नुकसान भी लिखना होगा। उदाहरण के लिए, पुरुष कंडोम गर्भावस्था की रोकथाम में अत्यधिक प्रभावी हैं और इसका एक बड़ा फायदा यह भी है कि इससे एसटीआई और एचआईवी से बचाव होता है। इसका एक नुकसान यह हो सकता है कि यह सेक्स के दौरान सहजता को बाधित कर सकता है। प्रत्येक विधि पर चर्चा हो जाने के बाद, समूह प्रत्येक इंडेक्स कार्ड को फ्लिप चार्ट या दीवार पर उपयुक्त श्रेणियों के साथ टेप कर सकता है।

2. जब सभी कार्ड ऊपर हों, तो प्रभावकारिता की प्रत्येक श्रेणी को देखें और विधियों को बोलकर पढ़ें। प्रत्येक विधि के साथ, पहले प्रतिभागियों को विधि के बारें में समझाने के लिए आमंत्रित करें। एक विधि वर्णित होने के बाद, फायदे और नुकसान को पढ़ें। सूची में जोड़ने के लिए प्रतिभागियों को आमंत्रित करें। अगर किसी विधि का गलत वर्गीकरण हुआ हो तो उसे ठीक करना सुनिश्चित करें। उदाहरण के लिए अगर कंडोम को थोड़े प्रभावी समूह में रखा गया है, तो इस बात पर ज़ोर दिया जाना चाहिए कि वास्तव में कंडोम 98% प्रभावी हैं और इसलिए उसे बहुत प्रभावी श्रेणी में होना चाहिए। इसके अलावा, हैंडआउट H से प्रत्येक विधि के विवरण या फायदे और नुकसान के बारे में जानकारियों को भरें। प्रत्येक श्रेणी को देखने के बाद प्रश्न और टिप्पणी करने के लिए कहें।

सुझाए गए प्रश्न:

1. क्या आपके मन में तरीकों के बारे में कोई प्रश्न है?
2. क्या इनमें से कुछ तरीके आपके समुदायों में अनुपलब्ध हैं?
3. इसके बाद, इस बात पर चर्चा शुरू करें कि गर्भनिरोध विकल्प यौनिकता और अधिकारों में कैसे भूमिका निभा सकते हैं। सुझाए गए प्रश्न:

   - **प्रभावकारिता की प्रत्येक श्रेणी से एक विधि लें। अपने फायदे व नुकसान के साथ यह विधि यौनिकता और अधिकारों से कैसे संबंधित है?**
     उदाहरण के लिए, बहुत प्रभावी श्रेणी से गर्भनिरोधक गोलियां (ओसीपी- OCPs) महिलाओं को चयन और अनचाहे गर्भधारण को रोकने की क्षमता प्रदान करती हैं। हालांकि, यह भी कहा जा सकता है कि ओसीपी पर फोकस से महिलाओं का ही दायित्व बना रहता है और इससे गर्भनिरोध में पुरुष ज़िम्मेदारी को महत्व नहीं दिया जाता है।

मुख्य संदेश

- अनचाहे गर्भधारण की रोकथाम के लिए गर्भनिरोध के विकल्पों और विधियों की जानकारी महत्वपूर्ण है।
- गर्भनिरोध का विकल्प होने से महिलाओं और पुरुषों को इस बात का चयन करने की अनुमति मिलती है कि वे किस तरह से बच्चे पैदा करना चाहते हैं और खुद को एचआईवी सहित एसटीआई से बचाना चाहते हैं।
- सबसे उपयुक्त गर्भनिरोध पर विचार करते समय दो लोगों के लिए एचआईवी / एड्स सहित एसटीआई से खुद को बचाने की आवश्यकता पर ध्यान देना जरूरी है।
- गर्भनिरोध का निर्णय किसी की व्यक्तिगत प्राथमिकता है जो प्रत्येक व्यक्ति की ज़रूरत और आराम पर निर्भर है, और इसके लिए किसी को मजबूर नहीं किया जाना चाहिए। सभी तरीके हर किसी के लिए उपयुक्त नहीं होते हैं, जैसा कि चार्ट के अंदर कुछ फायदे और नुकसान उजागर किए गए हैं।
- PLWD को गर्भनिरोधक की किसी भी विधि के उपयोग की शुरुआत करने से पहले अपने डॉक्टरों से परामर्श लेना चाहिए क्योंकि विभिन्न तरीकों का अलग-अलग PLWD पर अलग-अलग प्रभाव होता है।
- महिलाओं को अक्सर जन्म नियंत्रण से संबंधित निर्णय से अलग कर दिया जाता है। जेंडर (पुरुष), सामाजिक स्थिति (माता-पिता) या शैक्षिक पृष्ठभूमि (सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली में डॉक्टर) के आधार पर अधिक पॉवर-सत्ता वाले लोग महिला द्वारा उपयोग या न उपोयग किए जाने वाले गर्भनिरोध के तरीके को प्रभावित और नियंत्रित कर सकते हैं।
- गर्भनिरोध के विकल्प का चयन करते समय, इस बात पर ध्यान दिया जाना जरूरी है कि गर्भनिरोध के सभी तरीके एचआईवी/एड्स सहित एसटीआई से सुरक्षा प्रदान नहीं करते हैं।
- जो लोग गर्भनिरोध का चुनाव करना चाहते हैं, उन्हें गैर-आलोचनात्मक तरीके से जानकारी और सहयोग प्रदान किया जाना चाहिए।

अभ्यास 12:

महिला और पुरुष के एनाटॉमी, गर्भाधान, गर्भनिरोध और गर्भपात पर क्विज़

उद्देश्य :	महिला और पुरुष के एनाटॉमी, गर्भाधान, गर्भनिरोध और गर्भपात की मूल बातों को समझना।
समय:	75 मिनट ।
आवश्यक सामग्री:	हैंडआउट ।, पुरस्कार।
अग्रिम तैयारी:	1. स्कोर लिखने के लिए फ्लिपचार्ट पर इसमें शामिल होने वाली प्रत्येक टीम का एक कॉलम बनाएं। 2. विजेता और उपविजेता टीम के लिए कुछ पुरस्कार तैयार रखें। 3. हैंडआउट । की समीक्षा करें।

निर्देश:

1. प्रतिभागियों को दो या तीन टीमों में विभाजित करें। उन्हें अपनी टीमों का नाम रखने और स्कोरिंग के लिए फ्लिपचार्ट पर कॉलम में नाम को लिखने के लिए प्रोत्साहित करें।
2. प्रतिभागियों को खेल और स्कोरिंग के बारे में बताएं। हर सही उत्तर के लिए टीम को 10 अंक मिलेंगे। अगर कोई टीम किसी प्रश्न का उत्तर नहीं दे पाएगी तो उसे अगली टीम को पास कर दिया जाएगा, जिसका सही उत्तर देने पर 5 अंक मिलेंगे।
3. एक बार में एक प्रश्न पढ़ें और उसका उत्तर देने से पहले हर टीम को उनकी प्रतिक्रिया पर चर्चा करने करने के लिए समय दें। आने वाले प्रश्नों और शंकाओं को स्पष्ट करें ताकि प्रतिभागियों को स्पष्ट जानकारी हो सके।
4. सभी प्रश्न पूरा हो जाने के बाद, विजेताओं की घोषणा करें, उन्हें पुरस्कार दें, और हैंडआउट वितरित करें।

अध्याय 7:

बंध्यता (बच्चे न होना) और सहायक प्रजनन तकनीक

बंध्यता और सहायक प्रजनन तकनीकों पर अध्याय क्यों

भारत सहित दुनियाँ के कई अन्य देशों में, बच्चे पैदा करने को अक्सर किसी के परिवार और समुदाय के लिए एक आवश्यक योगदान माना जाता है। बच्चे और परिवार की इच्छा करना सामान्य बात है। बच्चे पैदा करने पर दिया जाने वाला यह ज़ोर उन लोगों के लिए मुश्किलें पैदा कर सकता है जिन्हें बच्चा पैदा करने में समस्या है या वे ऐसा करने में असमर्थ हैं। उन्हें व्यक्तिगत, सामुदायिक और पारिवारिक कुंठा, भेदभाव और कई बार तो दुर्व्यवहार या हिंसा तक सहन करना पड़ता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार दुनिया भर में 80 मिलियन से अधिक लोगों में बंध्यता की समस्या है और उनमें से अधिकांश लोग विकासशील देशों (विश्व स्वास्थ्य संगठन) में रहते हैं।

बंध्यता की समस्या वाले लोगों के लिए बच्चे गोद लेने, सरोगेसी और सहायक प्रजनन तकनीकों (एआरटी-ARTs) सहित कई विकल्प मौजूद हैं।

बंध्यता और सहायक प्रजनन तकनीकों पर आधारित इस अध्याय के अंतर्गत इनमें से कुछ सवालों और उनसे संबंधित मुद्दों के बारे में बताया गया है। इसमें दुनियाँ के कई हिस्सों में बंध्यता से जुड़ी दृष्टिकोण, उपेक्षा और भेदभाव के बारे में भी बताया गया है कि कैसे ये जेंडर से काफी हद तक प्रभावित होता है और प्रजनन अधिकारों से संबंधित है।

अनुदेशक के लिए सन्देश

1. प्रतिभागियों को बंध्यता और उसके संभावित कारणों को समझाना।
2. प्रतिभागियों को बंध्यता के उपचार और सहायक प्रजनन तकनीक, बच्चा गोद लेने और सरोगेसी जैसे विकल्पों के लाभ और नुकसान के बारे में बताना।
3. बंध्यता से निपटने के लिए उपलब्ध विकल्प और बंध्यता के प्रति लोगों के दृष्टिकोण का पता लगाना।
4. प्रतिभागी जिस समुदाय में रहते और काम करते हैं वहां पर बंध्यता से जुड़े दृष्टिकोण और लांक्षनों का पता लगाना।

मुख्य संदेश

- असुरक्षित यौन संबंध के 12 महीने बाद गर्भधारण करने में असमर्थता को बंध्यता के तौर पर परिभाषित किया गया है। इसका कारण पुरुष, महिला या दोनों हो सकते हैं।
- बंध्यता के अलग-अलग कारण होते हैं। इनमें जन्मजात स्थितियां, अनुपचारित प्रजनन मार्ग संक्रमण (आरटीआई) या यौन संचारित संक्रमण (एसटीआई), खराब प्रजनन स्वास्थ्य सेवा और/या खराब पोषण और/या किसी प्रकार की शारीरिक विकलांगता शामिल है लेकिन यह इन्ही तक सीमित नहीं हैं।
- विशेषतौर पर जिन देशों में मातृत्व को अत्याधिक महत्व दिया जाता है वहां पर बंध्यता के लिए पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं को ज़्यादा नकारात्मक परिणामों/भेदभावों का अनुभव करना पड़ सकता है। ऐसे मामलों में, जिन महिलाओं के बच्चे नहीं होते हैं, वो समुदाय के उपहास के कारण तनाव और कभी-कभी दुर्व्यवहार

और हिंसा की भी शिकार हो सकती हैं।

- बंध्यता की समस्या वाले जो लोग बच्चा पैदा करना चाहते हैं उनके लिए विकल्प मौजूद हैं। इनमें सहायक प्रजनन तकनीक (एआरटी- ARTs), बच्चा गोद लेना या सरोगेसी शामिल हैं।
- एआरटी- ARTs से बंध्यता का इलाज किया जा सकता है और लोगों को इस विकल्प की जानकारी होनी चाहिए।

अभ्यास 13:

बंध्यता को स्पष्ट करना

उद्देश्य :	1. बंध्यता के बारे में व्यक्तिगत विचारों और दृष्टिकोणों पर चर्चा करना। 2. बंध्यता से संबंधित आम मिथकों और उन्हें दूर करने वाले तथ्यों पर चर्चा करना।
समय:	45 मिनट ।
सामग्री:	हैंडआउट J: अनुदेशक कॉपी: बंध्यता से जुड़े मिथक और तथ्य, हैंडआउट K प्रतिभागी कॉपी: बंध्यता से जुड़े मिथक और तथ्य, पेन / पेंसिल।
साक्षरता स्तर:	साक्षर।
आयु समूह:	21 और उससे ऊपर।
अग्रिम तैयारी:	**हैंडआउट J की समीक्षा करें, हैंडआउट K की प्रतियां बनाएं।**

निर्देश:

1. प्रतिभागियों में हैंडआउट J वितरित करें। प्रतिभागियों को हैंडआउट पढ़ने और यह तय करने के लिए कि प्रत्येक कथन मिथक है या तथ्य, 5 मिनट का समय दें।
2. प्रतिभागियों को प्रत्येक कथन पर अपनी प्रतिक्रिया को साझा करने के लिए कहें और हर उत्तर की समीक्षा करें। उन्हें प्रश्न या टिप्पणी करने के लिए कहें और प्रत्येक कथन पर संक्षेप में चर्चा करें।

   सुझाए गए प्रश्न:

   - अगर कथन मिथक है, तो क्या आपको लगता है कि जिन समुदायों में आप रहते हैं या काम करते हैं वहां के लोग इसे तथ्य मानते हैं?
   - आप इन मिथकों को कैसे दूर कर सकते हैं और बंध्यता से संबंधित गलत धारणाओं को कैसे स्पष्ट कर सकते हैं?
3. सभी बयानों की समीक्षा और चर्चा के बाद, सामान्य प्रश्न या टिप्पणी करने के लिए कहें। सुझाए गए प्रश्न:
   - क्या बंध्यता से संबंधित कोई और ऐसे विचार या कथन हैं, जिन पर आपको स्पष्टीकरण की आवश्यकता है?
   - आपके अनुसार बंध्यता से संबंधित मिथक उन महिलाओं और पुरुषों को कैसे प्रभावित करते हैं जिनके बच्चे नहीं हो सकते? उदाहरण के लिए, एक मिथक यह है कि गर्भवती ना हो पाना किसी महिला की अक्षमता है उसकी गलती है न कि उसके साथी की। इससे उसके आत्मसम्मान पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है और गर्भधारण न करने के लिए उसे उसके समुदाय द्वारा बहिष्कृत या दंडित भी किया जा सकता है।

मुख्य संदेश

1. बंध्यता से जुड़े कई मिथक हैं। यह सभी मिथक लोगों को उनके समुदायों से दूर कर सकते हैं। आमतौर पर बंध्यता के लिए महिलाओं के साथ ज़्यादा भेदभाव किए जाते हैं।
2. बंध्यता के बारे में तथ्यों की जानकारी होने से मिथकों व इससे जुड़े भेदभाव को दूर करने में मदद मिल सकती है। इससे समुदायों और सामाजिक समूहों में बंध्यता के बारे में चर्चा की शुरुआत भी हो सकती है।
3. एक आम मिथक यह है कि बंध्यता के लिए महिलाएं ज़िम्मेदार होती हैं, खासकर अगर वे गर्भ निरोधकों से गर्भावस्था में देरी करने का निर्णय लेती हैं।
4. अक्सर बंध्यता चिकित्सीय स्थितियों की वजह से होता है, जो जन्मजात हो सकता है, खराब प्रजनन स्वास्थ्य सेवा के कारण हो सकता है, या प्रजनन मार्ग संक्रमण अथवा यौन संचारित संक्रमण का प्रभाव हो सकता है।
5. कुछ शारीरिक विकलांगताएं भी बंध्यता का कारण बनती हैं।
6. रीढ़ की हड्डी में चोट लगने के बाद, कई पुरुष स्तंभन दोष, स्खलन की शिथिलता और वीर्य की असामान्यता के कारण बच्चे पैदा करने में असमर्थ हो सकते हैं। उनमें स्पर्म काउंट में कमी हो सकती है। स्पाइना बिफिडा की वजह से तंत्रिका में क्षति होती है जो स्तंभन दोष का कारण बनकर सेक्स को प्रभावित कर सकती है। मस्तिष्क की गंभीर चोट, मिर्गी और मल्टीपल स्केलेरोसिस से महिलाओं पर पड़ने वाले शारीरिक प्रभाव उनके अंडोत्सर्ग या हार्मोन स्राव को बदल सकते हैं।
7. बेहतर स्वास्थ्य सेवाओं से पुरुषों और महिलाओं के बंध्यता को कम किया जा सकता है। ऐसा करने के तरीको में यौन संचारित संक्रमण (एसटीआई) और प्रजनन मार्ग संक्रमण (आरटीआई) के निदान और जल्दी उपचार, महिलाओं की माहवारी को नियमित करना, या पुरुषों में कम शुक्राणुओं की संख्या का उपचार करना शामिल है।
8. समाज में महिलाओं की भूमिका केवल प्रजनन और प्रसव तक ही सीमित नहीं है। अगर कोई महिला बच्चे पैदा नहीं कर सकती तो इससे उसके परिवार या समुदाय में उसकी स्थिति को प्रभावित नहीं करना चाहिए।
9. बंध्यता उन लोगों के लिए समस्या हो सकती है जो बच्चे पैदा करना चाहते हैं। हालाँकि सभी लोग बच्चे पैदा नहीं करना चाहते हैं और उन्हें यह चुनाव करने का अधिकार है।

अध्याय 8:

एचआईवी / एड्स, यौन संचारित संक्रमण और प्रजनन मार्ग संक्रमण

अनुदेशक के लिए सन्देश

1. प्रतिभागियों को एचआईवी/एड्स से संबंधित बुनियादी जानकारियों को समझाना, जिसमें संचरण, रोकथाम, देखभाल व सहायता और उपचार रास्ते शामिल हैं।
2. प्रतिभागियों को यौन संचारित संक्रमण (एसटीआई) और प्रजनन मार्ग संक्रमण (आरटीआई) की बुनियादी बातें समझाना।
3. प्रतिभागियों को एचआईवी / एड्स और एसटीआई / आरटीआई से संबंधित उपेक्षा और भेदभाव के मुद्दों पर चर्चा कराना।
4. प्रतिभागियों को अपने समुदायों में एचआईवी/एड्स, एसटीआई और आरटीआई के बारे में संपर्क करने और बात करने के तरीकों पर चर्चा को सहज बनाना।

एचआईवी/एड्स और यौन संचारित संक्रमण (एसटीआई) व प्रजनन मार्ग संक्रमण (आरटीआई) पर अध्याय क्यों?

एचआईवी/एड्स सहित एसटीआई से दुनिया भर के लाखों लोग प्रभावित होते हैं और कुछ क्षेत्रों व देशों की अपेक्षा दूसरे इससे ज्यादा प्रभावित होते हैं। इस स्थिति के बावजूद, कई लोग और समुदाय इन मुद्दों के प्रति उदासीनता, परेशानी, डर और गुस्से का भाव रखते हैं और संक्रमित लोगों के साथ पक्षपात करते हैं और उनसे भेदभाव करते हैं। इससे संचरण की रोकथाम हेतु जानकारी प्रदान करने और एचआईवी/एड्स व एसटीआई से पीड़ित लोगों को पर्याप्त उपचार और देखभाल प्रदान करने में बाधाएं पैदा होती हैं। लोगों के स्वास्थ्य व सेहत के लिए संचरण के खतरों को कम करना और इन संक्रमणों से ग्रस्त लोगों को उपचार और देखभाल प्रदान करना जरुरी है।

इस अध्याय से प्रतिभागियों को एचआईवी/एड्स, एसटीआई और प्रजनन मार्ग संक्रमण (आरटीआई) की बुनियादी जानकारी मिलती है, जिसमें इन संक्रमणों के संचारित होने की वजह और इनके रोकथाम व इलाज के तरीके शामिल हैं।

मुख्य संदेश

- एचआईवी संचरण के खतरे और संक्रमण के प्रसार को कम करने और एचआईवी / एड्स से जुड़े भेदभाव को समाप्त करने के लिए इसके संक्रमण, बचाव, उपचार और देखभाल की जानकारी होना जरुरी है।
- कई एसटीआई और आरटीआई का इलाज किया जा सकता है, हालांकि अगर उनका उपचार न किया जाए तो वे बंध्यता , अस्थानिक गर्भधारण या कुछ तरह के कैंसर को पैदा करके लोगों के स्वास्थ्य और सेहत पर गंभीर प्रभाव डाल सकते हैं। एसटीआई से एचआईवी संचरण का खतरा भी बढ़ सकता है।
- यह नहीं माना जाना चाहिए कि एचआईवी केवल कुछ 'उच्च खतरे वाले समूह' (जैसे सेक्स वर्कर या इन्ट्रावेनस ड्रग यूजर्स) में ही प्रसारित होता है।यह संक्रमण युवा या वृद्ध, एकांगी या गैर-एकांगी, विषमलैंगिक(हेट्रोसेक्सुअल), उभयलिंगी(बायसेक्सुअल), या समलैंगिक(होमसेक्सुअल), महिला, पुरुष या ट्रांसजेंडर व्यक्ति आदि किसी को भी हो सकता है।
- लोग जब एचआईवी/एड्स, एसटीआई और आरटीआई के लिए परामर्श और उपचार सहित स्वास्थ्य देखभाल प्राप्त करते हैं तो उनके पास गोपनीयता और निजता का अधिकार होता है। लोगों के पास अपनी एचआईवी स्थिति को गोपनीय रखने का भी अधिकार होता है। उनकी स्थिति के बारे में पता चलने के डर से कई लोगों का परीक्षण किया जा सकता है।
- लोगों पर दोषारोपण करने और एचआईवी/एड्स या एसटीआई के प्राथमिक 'संक्रामकों' का पता लगाना प्रतिशोधात्मक हैं जिससे भेदभाव को बढ़ावा मिल सकता है।
- संक्रमण विभिन्न कारकों से हो सकता है, इसमें अन्य कारणों के अलावा जानकारी की कमी, कंडोम या अन्य सुरक्षा का उपलब्ध न होना, और सुरक्षित सेक्स न करना शामिल है।

अभ्यास 14:

एचआईवी, एड्स, आरटीआई और एसटीआई पर क्विज़

उद्देश्य :	एचआईवी, एड्स, आरटीआई और एसटीआई की मूल बातों को समझना।
समय:	75 मिनट ।
सामग्री:	हैंडआउट L, पुरस्कार।
साक्षरता स्तर:	साक्षर।
आयु समूह:	21 और उससे ऊपर।
अग्रिम तैयारी:	1. स्कोर लिखने के लिए फ्लिपचार्ट पर खेलने वाली प्रत्येक टीम का एक कॉलम बनाएं। 2. विजेता और उपविजेता टीम के लिए कुछ पुरस्कार तैयार रखें। 3. हैंडआउट L की समीक्षा करें।

निर्देश:

1. प्रतिभागियों को दो या तीन टीमों में विभाजित करें। उन्हें अपनी टीमों का नाम रखने और स्कोरिंग के लिए फ्लिपचार्ट पर कॉलम में नाम को लिखने के लिए प्रोत्साहित करें।
2. प्रतिभागियों को खेल और स्कोरिंग के बारे में बताएं। हर सही उत्तर के लिए टीम को 10 अंक मिलेंगे। अगर कोई टीम किसी प्रश्न का उत्तर नहीं दे पाएगी तो उसे अगली टीम को पास कर दिया जाएगा, जिसका सही उत्तर देने पर 5 अंक मिलेंगे।
3. एक बार में एक प्रश्न पढ़ें और उसका उत्तर देने से पहले हर टीम को उनकी प्रतिक्रिया पर चर्चा करने करने के लिए समय दें। आने वाले प्रश्नों और शंकाओं को स्पष्ट करें ताकि प्रतिभागियों को स्पष्ट जानकारी हो सके।
4. सभी प्रश्न पूरा हो जाने के बाद, विजेताओं की घोषणा करें, उन्हें पुरस्कार दें, और हैंडआउट L वितरित करें।

मुख्य संदेश

- संचरण, रोकथाम, उपचार और परामर्श के तरीकों सहित एचआईवी/एड्स के बारे में जानना आवश्यक है। इससे लोगों को बीमारी के संक्रमण और इसके प्रसार के खतरे को कम करने की जानकारी मिलती है।
- एचआईवी के संचरण के तरीकों और शरीर पर पड़ने वाले इसके प्रभावों के बारे में कई मिथक और भ्रांतियाँ हैं। जिससे डर और भेदभाव होता है।
- एचआईवी / एड्स से ग्रस्त लोगों को अक्सर उपेक्षा और भेदभाव का सामना करना पड़ता है। संचरण की दरों को कम करने के साथ-साथ लोगों के सम्मानपूर्वक जीने के अधिकारों की रक्षा करने के लिए इस भेदभाव को समाप्त करने के लिए काम करना आवश्यक है।

अभ्यास 15:

सेक्स और सुरक्षा के बारे में बातचीत की शुरुआत करना

उद्देश्य :	प्रतिभागियों के सोचने समझने के कौशल को मजूबत करने के लिए उन्हें सेक्स और सुरक्षा से संबंधित विषयों पर बातचीत शुरू करने और उनका अभ्यास करने सक्षम बनाना।
समय:	1 से 5 चरण: 40 मिनट। 6 से 10 चरण: 40 मिनट।
सामग्री:	बोर्ड + चाक।
साक्षरता स्तर:	कोई भी।
आयु समूह:	18 और उससे ऊपर।
अग्रिम तैयारी:	केस स्टडी की आवश्यकतानुसार समीक्षा करके उन्हें संशोधित करें अपनी टाइमिंग को सावधानी से प्लान करें और रोल-प्ले के बारे में बताएं।

निर्देश:

1. निम्नलिखित प्रश्नों के साथ गतिविधि का परिचय दें:
   - आज हम यौन सुरक्षा के बारे में बातचीत करने का अभ्यास करेंगे। इस अभ्यास के प्रयोजनों के लिए हम विषमलैंगिक(हेट्रोसेक्सुअल) अंतःक्रिया के बारे में बातचीत करने पर ध्यान केंद्रित करेंगे।
   - PLWD और सक्षम लोगों के बीच यौन संचारित संक्रमण (एसटीआई) का भेदभाव नहीं होता है।
   - सेक्स से जुड़ी बातों पर बात करना कितना सहज है? क्यों? इसे आसान कैसा बनाया जा सकता है?
2. प्रतिभागियों से जोड़े बनाने के लिए कहें। बोर्ड पर निम्नलिखित विषयों को लिखें:
   - संभोग करें या न करें,
   - पिछले यौन अनुभव,
   - यौन संचरित संक्रमण,
   - एचआईवी और एड्स, पूर्व में ड्रग का उपयोग,
   - कंडोम का उपयोग।
3. बताएं:
   - अपने जोड़े में, आप कठिन लेकिन महत्वपूर्ण विषयों के बारे में बातचीत शुरू करने का अभ्यास करेंगे। बोर्ड पर दिए प्रत्येक विषय के लिए, संभावित सेक्स पार्टनर के साथ बातचीत शुरू करने के बारे में चर्चा करें। बातचीत को आगे बढ़ाने वाले के लिए कम से कम कोई एक विशिष्ट तरीका लिखें।
   - यह भी तय करें कि आपके मिलने पर - पहली बातचीत कब होनी चाहिए? पहले चुंबन के बाद? जब आप पहले से ही सेक्सुअल रिलेशन में हों? याद रखें कि लोगों से एक ही बार में हर चीज के बारे में बात करने की आवश्यकता नहीं है।
4. प्रत्येक विषय के लिए, एक समूह से अपने विचारों को साझा करने के लिए कहें, बोर्ड पर उनकी प्रतिक्रियाएँ लिखें। पूछें:
   - क्या कोई अलग सुझाव साझा करना चाहता है? (उन्हें सूची में जोड़ें।)
   - आपके अनुसार कौन से विचार काम कर सकते हैं और क्यों? क्या आपको लगता है कि कोई ऐसा सुझाव है जो अच्छा प्रस्ताव नहीं हो सकता है? क्यों?
   - किसी रिश्ते में इस तरह की पहली बातचीत कब शुरु होनी चाहिए? क्यों?

5. पाँचों विषयों की समीक्षा करने के बाद पूछें:
   - इस प्रकार की बातचीत करना कैसे आसान हो सकता है?
   - अब हम यह सोचने का अभ्यास करेंगे कि वास्तविक जीवन में इस तरह की बातचीत को कैसे किया जा सकता है। किन्ही भी 2 वालंटियर्स से कहिए कि वे एक लघु नाटक प्रदर्शित करें (सेक्स करना है या नहीं की स्थिति पर)। अपने किरदार का नाम रखें और नाटक को वास्तविक रखने की कोशिश करें।
6. दो वालेंटियर्स से (क्या सेक्स करना है) के बारे में बातचीत करने का नाटक करने के लिए कहें।
7. बताएं:
   - अपने पात्रों के नाम के साथ शुरुआत करें और वास्तविक बनने की कोशिश करें।
   - आपका केस स्टडी इस प्रकार है [निम्नलिखित केस स्टडी को पढ़ते हुए नए नाम को शामिल करें]: राहुल और लीना कुछ समय से डेटिंग कर रहे हैं और अब वो शारीरिक रूप से नज़दीकी महसूस करने लगे हैं। राहुल स्पाइनल इंजरी का मरीज़ है और वह व्हीलचेयर का उपयोग करता है। उन दोनों ने सेक्स नहीं किया है। न हीं उनको डेटिंग शुरू करने से पहले दूसरे के यौन व्यवहार या ड्रग लेने के के बारे में पता हैं। राहुल को लगता है कि वे यौनिक तौर पर और नज़दीक आ सकते हैं लेकिन वो एचआईवी को लेकर चिंतित हैं। अभी वे बैठे हैं और संगीत सुन रहे हैं।
   - बाकी सभी वालेंटियर्स को इस बारे में नोट बनाना है कि दो वालेंटियर्स कैसे बातचीत कर रहे हैं।
8. संक्षिप्त चर्चा करने के बाद, निम्नलिखित प्रश्नों पर जाएं:
   - क्या अच्छा हुआ? किस चीज को अलग तरीके से किया जा सकता था?
   - क्या बातचीत वास्तविक थी?
   - क्या आप राहुल या लीना को कोई सलाह देना चाहेंगे?
9. निम्नलिखित केस स्टडी में से कई के लिए छठवें से आठवें चरण को समय के अनुसार दोहराएं:
   - अंकिता ने मोहन के साथ बातचीत शुरू की है कि उसे सेक्स करना चाहिए या नहीं। अंकिता को लोकोमोटर विकलांगता के साथ जी रहा है। उन्हें क्या करना चाहिए उसे वे सहमत या असहमत हो सकते हैं।
   - चार्ल्स मीना के साथ अपने पिछले यौन अनुभव और ड्रग के उपयोग के बारे में बातचीत शुरू करता है;
   - हरि और मारिया ने बात की है और उन्हें लगता है कि वे सेक्स करना चाहते हैं। मारिया को स्पिनबिफिडा है। हरि कंडोम के उपयोग के बारे में मारिया से बातचीत शुरू करता है।
     अनुदेशक [हरि को व्यक्तिगत तौर पर निर्देश दीजिये कि वह कंडोम के बिना यौन संबंध नहीं बनाना चाहता है और मारिया को व्यक्तिगत तौर पर निर्देश दीजिये कि वह कंडोम का उपयोग नहीं करना चाहती है।]
10. निम्नलिखित प्रश्नों के साथ समापन करें, मुख्य प्रतिक्रियाओं को बोर्ड पर लिखें:
    - इस तरह की बातचीत करने से पहले, आपको अपने बारे में क्या सोचना चाहिए? [जांच करें: आप कैसा महसूस कर रहे हैं, आप क्या चाहते हैं, आप क्या कहना चाहते हैं।]
    - "सफल संवाद" के लिए क्या सुझाव है?
    - सम्मानपूर्वक "नहीं" कहने के लिए क्या सुझाव हैं?
    - प्रत्येक व्यक्ति को क्या अधिकार हैं? [जांच करें: अपनी राय व्यक्त करने का अधिकार, ना कहने का अधिकार, अपने स्वास्थ्य की रक्षा करने का अधिकार।]
    - किसी रिश्ते में ऐसी बातचीत शुरू करने की ज़िम्मेदारी किसकी है? क्यों?

मुख्य संदेश

- यौन सुरक्षा और स्वास्थ्य संबंधित विषयों के बारे में बातचीत शुरू करना बहुत जरुरी है।
- प्रतिभागियों को सुरक्षा और यौन स्वास्थ्य के बारे में अच्छी तरह से बात करने में सक्षम होना चाहिए।
- सभी को अपने स्वास्थ्य की सुरक्षा करने और न कहने का अधिकार है।
- सहमति बहुत जरूरी है।
- एचआईवी / एड्स और विकलांगता के बीच संबंध चिंता का विषय है क्योंकि PLWD को अक्सर एचआईवी का अधिक खतरा होता है।
- PLWD (विशेषकर महिलाओं और लड़कियों) के यौन उत्पीड़न और हिंसा का खतरा ज़्यादा होता है।

अध्याय 9:

यौन समस्याएं

यौन समस्याओं पर एक अध्याय क्यों:
शारीरिक समस्याओं से अलग कुछ ऐसे कारक होते हैं जिनकी वजह से यौन समस्याएं होती हैं। इनमें रिश्ते, जेंडर , धर्म, जातीयता और सामाजिक माहौल जैसे मनोसामाजिक कारक शामिल हो सकते हैं। यौन समस्याओं में खराब स्वास्थ्य सेवाओं, यौन और प्रजनन एनाटॉमी और फ़िज़ियॉलोजी के कारकों की भी भूमिका हो सकती है।

इस अध्याय के अंतर्गत इस बात की जांच की गई है कि यौन समस्याएं क्या होती हैं और सामाजिक व सांस्कृतिक माहौल से यै कैसे प्रभावित हो सकती हैं। इसमें यौनिकता के चिकित्सीय उपचार के मौजूदा रुझानों को भी देखा गया है- चाहे वो पश्चिमी विज्ञान से हो या स्वदेशी चिकित्सा द्वारा-और कैसे यो लोगों की यौन समस्याओं को हल करने के बजाय नुकसान पहुंचा सकते हैं।

अनुदेशक के लिए सन्देश

1. प्रतिभागियों को लोगों के सामने आने वाले विभिन्न यौन समस्याओं और उनके संभावित कारणों की पहचान कराना।
2. प्रतिभागियों और उनके समुदायों में मौजूद यौन समस्याओं से जुड़े मिथकों को दूर करना।
3. प्रतिभागियों को यह समझना कि साथी और अपने समुदाय में यौन समस्याओं के बारे में कैसे बात की जाए।

मुख्य संदेश

- यौन समस्याओं से संबंधित कई विचार और जानकारियां गलत हो सकती हैं।
- लोगों को यौन समस्याओं के बारे में जो जानकारी होती है उसमें से ज़्यादातर अधूरी या गलत होती है। इन मिथकों और भ्रांतियों को दूर करना आवश्यक है।
- यौन समस्याएं बहुत सामान्य हो सकती हैं और उन पर चर्चा करने में शर्म या परेशानी नहीं महसूस करनी चाहिए।
- यौन समस्याओं से संबंधित शर्म, घबराहट और डर के कारण लोग उन अनाड़ी चिकित्सकों से मदद लेने के लिए प्रेरित होते हैं जो महंगे, अप्रभावी या हानिकारक अर्क, तेल, औषधि या चूर्ण देकर ऐसी स्थितियों का लाभ उठाते हैं।
- विषमलैंगिक(हेट्रोसेक्सुअल) संबंधों में, यौन समस्याओं की वजह पुरुष, महिला या दोनों में पायी जा सकती है। समाज में प्रचलित मान्यताओं के आधार पर एक-दूसरे को दोष देना गलत और हानिकारक होता है। यह भी संभव है कि समस्या किसी भी साथी में कुछ 'दिक्कत' होने की वजह से नहीं बल्कि अनसुलझे संबंध या दुर्व्यवहार के पिछले अनुभव जैसे अन्य कारकों के कारण हो।
- कुछ सामान्य यौन समस्याओं में शीघ्र पतन, पुरुषों में इरेक्शन की समस्या, पीड़ादायक संभोग और महिलाओं का चरमसुख प्राप्त न कर पाना शामिल है।

अभ्यास 16:
यौन समस्याओं के मिथको को दूर करना (मिथक और तथ्य)

उद्देश्य :	1. यौन समस्याओं से संबंधित मिथकों और भ्रांतियों को दूर करना। 2. PLWD की यौन स्थिति और समस्याओं के बारे में तथ्यों की पहचान करना।
समय:	45 मिनट।
सामग्री:	हैंडआउट M फेसिलिटेटर कॉपी, यौन समस्याओं से जुड़े मिथक और तथ्य, हैंडआउट N प्रतिभागी कॉपी: यौन समस्याओं से जुड़े मिथक और तथ्य, पेन / पेंसिल।
साक्षरता स्तर:	साक्षर।
आयु समूह:	18 और उससे ऊपर।
अग्रिम तैयारी:	हैंडआउट M की समीक्षा करें, प्रत्येक प्रतिभागी के लिए हैंडआउट N की प्रतियां बनाएं।

निर्देश:

1. प्रतिभागियों में हैंडआउट N वितरित करें। प्रतिभागियों को हैंडआउट पढ़ने और यह तय करने के लिए कि प्रत्येक कथन मिथक है या तथ्य, इस कार्य के लिए 5-10 मिनट का समय दें।
2. प्रतिभागियों को प्रत्येक कथन पर अपनी प्रतिक्रिया को साझा करने के लिए कहें और हर उत्तर की अलग से समीक्षा करें। प्रत्येक कथन के बाद उन्हें प्रश्न या टिप्पणी करने के लिए कहें और हैंडआउट M में उल्लेखित बिंदुओं को शामिल करना सुनिश्चित करें।
3. सुझाए गए प्रश्न:
   - अगर आपको कथन मिथक/तथ्य लगता है तो क्या आपके समुदाय, सोशल नेटवर्क के लोग इससे अलग सोचते हैं?
   - आप इस कथन से संबंधित गलतफहमी को कैसे दूर कर सकते हैं? उदाहरण के लिए, यह एक मिथक है कि अगर महिला को सेक्स के दौरान दर्द होता है, तो उन्हे सेक्स में दिलचस्पी नहीं है। इस मिथक को दूर करने और महिलाओं की यौनिकता के बारे में बेहतर समझ को बढ़ावा देने के लिए क्या किया जा सकता है?
4. सभी स्टेटमेंटस की समीक्षा करने के बाद प्रश्न या टिप्पणी करने के लिए कहें। सुझाए गए प्रश्न:
   - क्या PLWD की यौन समस्याओं के बारे में कोई और ऐसे विचार हैं जिन पर आप स्पष्टता चाहते हैं?
   - आपके अनुसार ये मिथक महिलाओं और पुरुषों को अलग-अलग तरीके से कैसे प्रभावित करते हैं? (उदाहरण के लिए अगर किसी महिला को चरम सुख नहीं मिलता है तो उसे सामान्य माना जाता है? जबकि अगर किसी पुरुष को चरम सुख नहीं मिल पाता है तो उसे समस्या माना जाता है)

मुख्य संदेश

- इस अभ्यास के मुख्य सन्देश ऊपर अध्याय में सम्मिलित है।

अनुदेशक के लिए सन्देश

- यौन समस्याओं के मूल को समझना और उनसे जुड़े मिथकों को दूर करने के लिए काम करना आवश्यक है।
- विकलांगता से संबंधित कई स्थितियों के कारण पुरुषों और महिलाओं में यौनेच्छा, उत्तेजना, संभोग या सेक्स में दर्द जैसी यौन समस्याएं हो सकती हैं। जननांग क्षेत्र में लगी सीधी चोट (दुर्घटना या बीमारी के कारण), तंत्रिका तंत्र की क्षति (जैसे रीढ़ की हड्डी में चोट), (यौन इच्छा की कमी) के अप्रत्यक्ष परिणामों के कारण यौन समस्याएं हो सकती हैं।
- यौन समस्याएं बहुत सामान्य होती हैं और इनके कारण शर्माना या घबराना नहीं चाहिए।
- सभी यौन समस्याओं में चिकित्सीय हस्तक्षेप की आवश्यकता नहीं होती है। हालांकि, कुछ यौन समस्याओं के कारणों का पता लगाने के लिए चिकित्सीय परीक्षण की आवश्यकता हो सकती है।
- किसी भी तरह की यौन समस्याओं के कई कारण हो सकते हैं। किसी विशेष साथी को समस्या की वजह मानना अनुचित है और इससे समस्या को हल करने में मदद नहीं मिलती है।

इस अभ्यास को निम्न तरीकों द्वारा संशोधित किया जा सकता है:

- प्रतिभागियों के व्यक्तिगत रूप से हैंडआउट भरने के लिए कहने के बजाय, स्टेटमेंटस पर चर्चा करने के लिए उन्हें समूहों में विभाजित किया जा सकता है। इससे लोगों को असुविधा से राहत मिल सकती है क्योंकि लोगों के लिए सभी प्रतिभागियों के बजाय छोटे समूह में समस्या को हल करना आसान हो सकता है। समूहों द्वारा सभी स्टेटमेंटस पर चर्चा करने के बाद, उन्हें फिर से एकत्र होने के लिए कहें और प्रतिभागियों को वो कथन साझा करने के लिए आमंत्रित करें जो उनके अनुसार मिथक थे।

प्रतिभागियों की प्रतिक्रियाओं के साथ इन बिंदुओं के आधार पर कड़ी जोड़ना।

- यौन समस्याएं कभी-कभी यौन सुख को प्रभावित कर सकती हैं। इसका मतलब यह नहीं है कि वह व्यक्ति यौन सुख का अनुभव करने में असमर्थ है, लेकिन इसका अर्थ साथी की आपसी सहमति के साथ अलग-अलग या नए यौन व्यवहारों को आज़माना या साथी से मुद्दे के बारे में बात करना हो सकता है।
- यौन और प्रजनन एनाटॉमी की जानकारी से यौन समस्याओं को समझने में मदद मिल सकती है।

अभ्यास 17:

यौन समस्याओं पर मेरे विचार (विचार निरंतरता)

उद्देश्य :	1. यौन समस्याओं के बारे में प्रतिभागियों के मान्यताओं और विचारों की जांच करना। 2. यौन समस्या, समाज और संस्कृति के बीच संबंधों पर चर्चा करना।
समय:	60 मिनट।
सामग्री:	कुछ नहीं।
साक्षरता स्तर:	कोई भी।
आयु समूह:	21 और उससे ऊपर।
अग्रिम तैयारी:	कुछ नहीं।

निर्देश:

1. प्रतिभागियों को दो समूहों में विभाजित करें। एक को सशक्त रूप से सहमत और दूसरे को सशक्त रूप से असहमत के तौर पर नामित करें।
2. नीचे दी स्टेटमेंटस की सूची में से तीसरे से छठवें स्टेटमेंटस को पढ़ें। प्रत्येक कथन के बाद, प्रतिभागियों से खुद यह निर्धारित करने के लिए कहें कि वे सशक्त रूप से सहमत हैं, सशक्त रूप से असहमत हैं या इससे बीच की स्थिति में हैं। यौन समस्याओं पर स्टेटमेंट:
    1. नपुंसकता जैसी यौन समस्या के सुधार में मदद करने के लिए दवा लेना ठीक है।
    2. सेक्स के दौरान उत्तेजना को लंबे समय तक बढ़ाने के लिए आनंद को बढ़ाने वाले स्प्रे और क्रीम का उपयोग करना ठीक है।
    3. मीडिया में यौन समस्याओं के बारे में बहुत अधिक चर्चा होती है।
    4. महिलाओं की यौन समस्याएं भावनाओं से संबंधित होती हैं, जबकि पुरुषों की शारीरिक परेशानियों से।
    5. यौन समस्या होने पर किसी सलाहकार या किसी डॉक्टर की मदद लेने के बजाय सिर्फ सेक्स करने की कोशिश करना बेहतर होता है।
    6. सेक्स का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा चरम सुख होता है।
    7. सभी यौन समस्याएं शारीरिक स्थितियों के कारण होती हैं और केवल दवाओं द्वारा उनका इलाज किया जा सकता है।
    8. यौन समस्याएं बढ़ती उम्र का एक हिस्सा हैं और उनके इलाज के लिए प्रयास करने की बजाय उन्हें स्वीकार करना चाहिए।
3. प्रतिभागियों द्वारा अपनी स्थिति निर्धारित किए जाने के बाद उन्हें अपनी स्थिति को समझाने और यह बताने के लिए आमंत्रित करें कि उन्होने उस विशेष बिंदु को क्यों चुना है। अगले कथन पर जाने से पहले आने वाले स्टेटमेंटस और मुद्दों पर 15-20 मिनट चर्चा करें।
4. स्टेटमेंटस को पढ़ने और उनपर चर्चा करने के बाद प्रतिभागियों को अपनी सीटों पर लौटने/बैठने और अभ्यास पर प्रश्न व टिप्पणी करने के लिए कहें। सुझाए गए प्रश्न:
    - क्या अभ्यास के अंतर्गत आपके लिए यौन समस्याओं के बारे में कोई नया प्रश्न उठाया गया है?
    - आप यौन समस्याओं से संबंधित मिथकों को कैसे दूर कर सकते हैं और लोगों को इनपर बातचीत करने में कैसें सहज बना सकते हैं?

- क्या आपको लगता है कि पुरुषों और महिलाओं की यौन समस्याओं पर समान रूप से विचार किया जाता है?

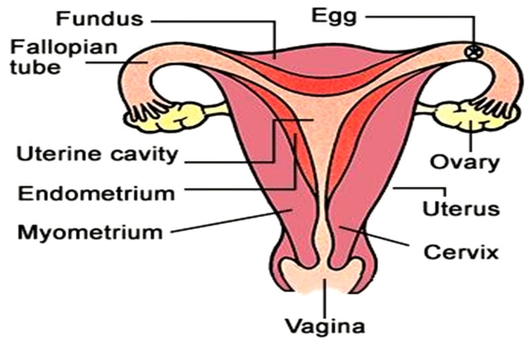
मुख्य संदेश

- यौन समस्याओं पर चर्चा से संबंधित चुप्पी या इन समस्याओं के लिए मुख्य रूप से महिलाओं पर दोषारोपण करने से यौन समस्याओं को दूर करने और उन पर खुलकर चर्चा करने में कठिनाई होती है। यौन समस्या से पीड़ित व्यक्ति को निन्दित नहीं किया जाना चाहिए।
- यौन सुख प्राप्त करने के कई तरीकों की मदद से यौन समस्या का सामना करने वाला व्यक्ति भी यौन सुख का अनुभव करने में सक्षम हो सकता है। जैसे यौनिकता निजी व अस्थिर होती है वैसे ही यौन सुख और प्राथमिकताएं भी व्यक्तिगत होती हैं और समय के साथ बदल सकती हैं।
- आवश्यकता होने पर विकलांगता सेवाओं और सामान्य चिकित्सकों द्वारा केवल मरीजों पर ही नहीं बल्कि उनके साथियों की यौन आवश्यकताओं पर भी ध्यान दिया जाना चाहिए।
- महिलाओं की यौन समस्याओं की अक्सर अनदेखी की जाती है। उनकी समस्याओं को पुरुषों की यौन समस्याओं के दृष्टिकोण से देखने के कारण उन्हें शर्मिंदगी महसूस हो सकती है या उन्हें अपनी समस्याओं के बारे में बात करने में परेशानी हो सकती है। इसके अलावा, पुरुषों के 'सब कुछ जानने' और नियंत्रण में रखने की सांस्कृतिक मान्यताओं से भी उन्हें यौन समस्याओं में मदद मांगने में परेशानी हो सकती है।

हैंडआउट E:

अनुदेशक कॉपी: मानव यौन और प्रजनन शरीर रचना डायग्राम

महिला प्रजनन प्रणाली



1.अंडाशय: (Ovary) अखरोट के आकार के दो अंग जो गर्भाशय के दोनों तरफ थोड़ा नीचे की ओर स्थित होते हैं। अंडाशय के दो कार्य हैं: ओवा (अंडे) का उत्पादन करना और एस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन और टेस्टोस्टेरोन सहित हार्मोन का उत्पादन करना।

2. फैलोपियन ट्यूब: (Fallopian tube) गर्भाशय को अंडाशय से जोड़ती हैं। जब अंडाशय से अंडा निकलता है तो वह फैलोपियन ट्यूब के माध्यम से गर्भाशय में जाता है। यही वह जगह है जहाँ निषेचन होता है।

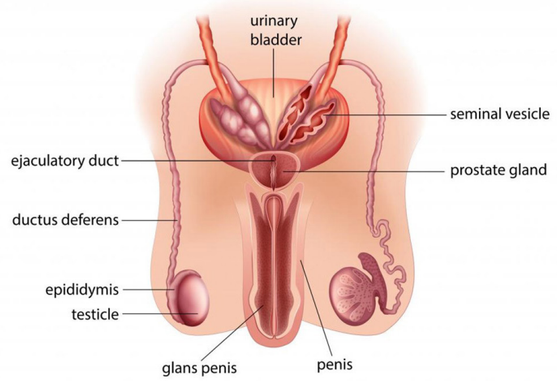
3. एंडोमेट्रियम: (Endometrium) गर्भाशय की परत। निषेचित अंडे हेतु तैयार होने के लिए अंडोत्सर्ग के दौरान यह परत मोटी और बड़ी हो जाती है। अगर अंडे का निषेचन नहीं होता है, तो यह मासिक धर्म के दौरान निकल जाता है।

4. गर्भाशय: (Uterus) एक ऐसा अंग जिसमें गर्भावस्था के दौरान निषेचित अंडा जाता है और विकसित होता है। माहवारी तब होती है जब अंडे के अनिषेचित रहने पर गर्भाशय का एंडोमेट्रियम बह जाता है।

5. गर्भाशय ग्रीवा: (Cervix) गर्भाशय का मुख। गर्भाधान के दौरान शुक्राणु गर्भाशय ग्रीवा के छोटे मुख से होते हुए गर्भाशय में जाता है और फैलोपियन ट्यूब में अंडे से मिलता है। बच्चे के जन्म के दौरान गर्भाशय ग्रीवा खुल जाता ताकि बच्चा बाहर आ सके।

6. योनि या योनि मुख: (Vagina) योनि से गर्भाशय तक का भाग। यह उन तरल पदार्थों का उत्पादन करता है जो योनि को चिकना व स्वच्छ रखते हैं और संक्रमण से बचाते हैं। संभोग और बच्चे को जन्म देने के समय यह फैलता है। यह एक यौन और प्रजनन अंग है। जो कि योनि मुख/ छिद्र से शुरू होता है।

पुरुष प्रजनन प्रणाली



1.शुक्राशय: (Ejaculatroy duct) ग्रंथियों के थैली की जोड़ी जो वीर्य बनाने वाले द्रव का स्राव करती है।

2. प्रोस्टेट: (Prostate) मूत्राशय के ठीक नीचे स्थित होता है जो अखरोट के आकार का होता है। यह प्रजनन और यौन अंग दोनों के रूप में कार्य करता है। यह एक ऐसे तरल पदार्थ को स्रावित (निकालता) और संग्रहीत करता है जो वीर्य का हिस्सा होता है। कुछ लोगों को प्रोस्टेट ग्रंथि की मालिश या उकसाव से यौन सुख की प्राप्ति होती है। इस ग्रंथि के नीचे की मांसपेशी स्खलन के दौरान मूत्र को निकलने से रोकती है।

3. डक्टस डिफरेंस: (Ductus/Vas deferens) एक ट्यूब जो स्खलन के दौरान एपिडीडिमिस से शुक्राणु ले जाता है।

4. एपिडीडिमिस: (Epididymis) वीर्यकोष के पीछे स्थित कुंडलित नलियों की जोड़ी जो स्खलन के दौरान शुक्राणु निकलने तक उसे संग्रहित करती है।

5. वीर्यकोष: (Seminal vesicle) अंडकोश में स्थित अंडे के आकार के दो अंग जो लिंग के पीछे स्थित दो लटकने वाले थैली होते हैं। वृषण शुक्राणु और टेस्टोस्टेरोन सहित एण्ड्रोजन नामक पुरुष हार्मोन का उत्पादन करते हैं।

6. अंडकोश: (Testicle) लिंग के नीचे लटका हुई थैली जो वृषण को नियंत्रित करती है और उनकी रक्षा करती है।

7. ग्लान्स पेनिस: (Glans penis) लिंग का ऊपरी भाग जो स्पर्श के प्रति काफी संवेदनशील होता है।

8. लिंग: (Penis) पुरुष का बाहरी यौन और प्रजनन अंग।

9. मूत्राशय: (Bladder) वह अंग जो मूत्र को संग्रहीत करता है। मूत्र, मूत्रपथ (यूरेथ्रा) के माध्यम से मूत्राशय (ब्लैडर) को छोड़ देता है।

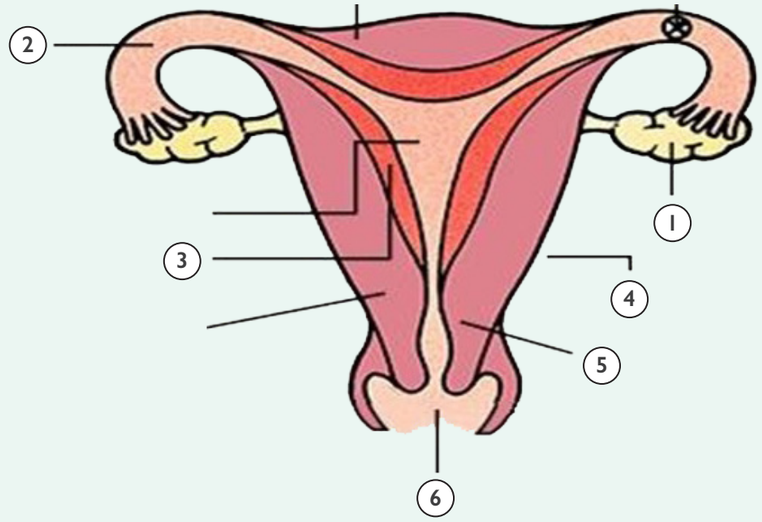
शरीर रचना डायग्राम के उपरांत पुरुष प्रजनन ज़रूरी जानकारी

1. गुदा: (Anus) आंत का बाहरी मुख जहां से मल शरीर को छोड़ता है।
2. मूत्रमार्ग:(Urinary tract) एक नली जो मूत्र को ले जाती है और उसे लिंग द्वारा शरीर से बाहर निकालती है। मूत्र और वीर्य दोनों आमतौर पर अलग-अलग समय पर मूत्रमार्ग से होकर गुजरते हैं।
3. काउपर की ग्रंथि: लिंग के नीचे मटर के आकार की दो ग्रंथियां जो यौन उत्तेजना को दौरान व उससे पहले और स्खलन के पहले और बाद में एक धवल (रंगहीन) तरल पदार्थ का स्राव करती हैं। इस द्रव को प्री-कम भी कहा जाता है।
4. मूत्रमार्ग मुख:(Meatus) मूत्रमार्ग का बाहरी भाग जो मूत्र और वीर्य (वीर्यपात) को शरीर के बाहर तक ले जाता है। मूत्र और वीर्य अलग-अलग जाते हैं।

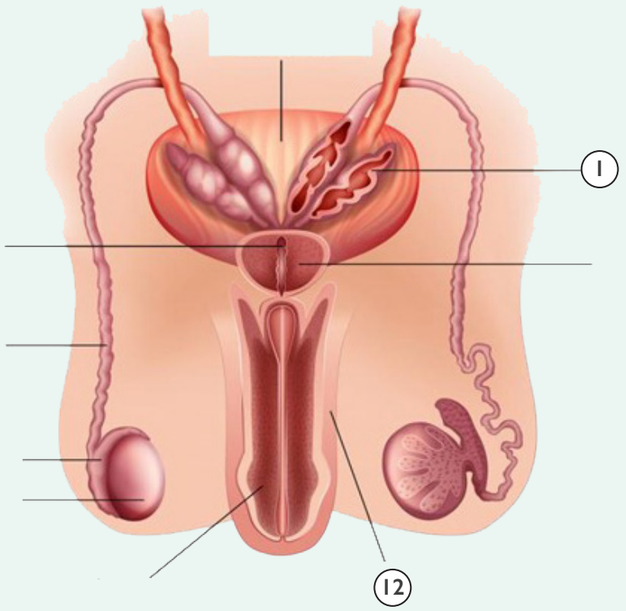
हैंडआउट F:

प्रतिभागी कॉपी:
मानव यौन और प्रजनन शरीर रचना डायग्राम

महिला प्रजनन प्रणाली



पुरुष प्रजनन प्रणाली



हैंडआउट G:

गर्भाधान और गर्भावस्था की बुनियादी जानकारी

निम्नलिखित शब्दों का उपयोग आमतौर पर गर्भधारण के संबंध में किया जाता है:

अमेनोरिया: मासिक धर्म का न होना जो गर्भावस्था, रजोनिवृत्ति, स्तनपान, हार्मोन के असंतुलन, अत्यधिक डाइटिंग या व्यायाम और तनाव सहित अन्य कारणों से हो सकता है।

गर्भधारण : जब एक निषेचित अंडा गर्भाशय के परत से जुड़ता है और गर्भावस्था की शुरुआत हो जाती है।

भ्रूण: गर्भाशय की परत में निषेचित अंडा भ्रूण बनता है।

एंडोमेट्रियम: गर्भाशय की परत, जो निषेचित अंडे हेतु तैयार होने के लिए अंडोत्सर्ग के दौरान मोटी और बड़ी हो जाती है। अगर अंडे का निषेचन नहीं होता है, तो यह मासिक धर्म के दौरान निकल जाता है।

निषेचन: जब एक अंडा (डिंब) फैलोपियन ट्यूब में शुक्राणु से मिलता है और उसका विलय हो जाता है।

अंडोत्सर्ग: वह प्रक्रिया जिसमें अंडाशय द्वारा अंडा (डिंब) छोड़ा जाता है। इस प्रक्रिया की शुरुआत 10 से 20 डिम्बग्रंथि कोश के विकास से होती है। इनमें से अधिकांश कोश परिपक्व नहीं होते हैं और शरीर द्वारा पुन: अवशोषित कर लिए जाते हैं, लेकिन एक कोश परिपक्व अंडे का उत्पादन करता है जो अंडोत्सर्ग के दौरान जारी रहता है। मस्तिष्क में पिट्यूटरी और हाइपोथैलेमस ग्रंथियों से हार्मोन स्त्रावित होने पर अंडोत्सर्ग की शुरुआत होती है।

एस्ट्रोजन: अंडाशय द्वारा उत्पादित एक हार्मोन जो अन्य चीजों के साथ अंडाशय में अंडे के रिलीज़ होने का संकेत देता है।

अंडाशय: अखरोट के आकार के दो अंग जो गर्भाशय के दोनों तरफ थोड़ा नीचे की ओर स्थित होते हैं। अंडाशय के दो कार्य हैं: अंडे (ओवा) का उत्पादन करना और एस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन और टेस्टोस्टेरोन सहित हार्मोन का उत्पादन करना।

प्रोजेस्टेरोन: अंडाशय द्वारा निर्मित एक हार्मोन। अन्य चीजों के अलावा, एस्ट्रोजन गर्भाशय (एंडोमेट्रियम) के परत को निषेचित अंडे की तैयारी के लिए मोटे और विकसित होने का संकेत देता है।

युग्मज: अंडे के निषेचित होने के बाद यह अन्य शुक्राणुओं के प्रवेश को रोकने के लिए अपनी परत बदल लेता है। इस निषेचित अंडे को युग्मज कहते हैं।

हैंडआउट H:

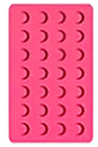
गर्भनिरोध की बुनियादी जानकारी

नीचे दिए गए चार्ट में विभिन्न तरह के गर्भनिरोधों पर सामान्य जानकारी दी गई है। हालाँकि, यह सूची तथ्यों या प्रत्येक विधि के विवरण में संपूर्ण नहीं है। इनमें से कई विधियां हर जगह उपलब्ध नहीं हो सकती हैं। किसी व्यक्ति के लिए सबसे उपयुक्त विकल्प पर स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से चर्चा की जानी चाहिए। अगर चार्ट में किसी विधि की प्रभावकारिता 99% नोट की जाती है तो इसका मतलब है कि उस विधि का सही तरीके उपयोग करने पर 100 में से 99 लोग गर्भवती नहीं होंगे। गर्भनिरोध की तकनीक में हुए नए विकास के कारण, जानकारियों में नियमित आधार पर बदलाव हो सकते हैं। इसलिए, अपने क्षेत्र के स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से इनमें से किसी एवं गर्भनिरोधक के अन्य तरीकों, उनकी उपलब्धता और लागत के बारे में अप-टू-डेट जानकारी ली जानी चाहिए।

अवरोध विधियां

गर्भनिरोध के प्रकार	सर्वाइकल कप	डायाफ्राम	महिला कंडोम
विवरण	पतले नरम लेटेक्स (रबर) या सिलिकॉन से बना एक उपकरण। यह गर्भाशय ग्रीवा (सर्विक्स) के ऊपर फिट हो जाता है। यह शुक्राणु को अंडे तक पहुंचने से रोकने का भौतिक अवरोधक है जो शुक्राणु को समाप्त करने वाले रसायन को धारण किए रहता है।	नरम लेटेक्स (रबर) या सिलिकॉन से बने लचीले रिम वाला एक पतला, गोलाकार गुंबद। यह गर्भाशय ग्रीवा (सर्विक्स) को अवरुद्ध करने और शुक्राणु को अंडे तक पहुंचने से रोकने का भौतिक अवरोधक है जो शुक्राणु को समाप्त करने वाले रसायन को धारण किए रहता है।	लगभग 3 इंच चौड़ा और 7 इंच लंबा।
प्रभावकारिता	68-91%	86-94%	79-95%
लाभ	साबुन और पानी से धोने के बाद पुन: प्रयोग करने योग्य। संभोग से 6 घंटे पहले लगाया जा सकता है और अगर अधिक शुक्राणुनाशक डाल दिए जाएं तो कई बार के संभोग के लिए 48 घंटे तक लगाए रखा जा सकता है। संभोग में रुकावट नहीं डालता। कुछ दुष्प्रभाव। किसी भी समय बंद हो सकता है। प्रजनन क्षमता को प्रभावित नहीं करता है।	साबुन और पानी से धोने के बाद पुन: प्रयोग करने योग्य। संभोग से 6 घंटे पहले लगाया जा सकता है और अगर अधिक शुक्राणुनाशक डाल दिए जाएं तो कई बार के संभोग के लिए 24 घंटे तक लगाए रखा जा सकता है। प्रजनन क्षमता को प्रभावित नहीं करता है।	एसटीआई और एचआईवी संचरण के खतरे को कम करता है। जिनको लेटेक्स एलर्जी है उनके द्वारा भी उपयोग किया जा सकता है। संभोग से 8 घंटे पहले तक लगाया जा सकता है। दोनों साथियों की सुख को बढ़ा सकता है क्योंकि बाहरी रिंग का रिम संभोग के दौरान भगांकुर और वृषण दोनो को उत्तेजित करता है। प्रजनन क्षमता को प्रभावित नहीं करता है।
नुकसान	एसटीआई और एचआईवी के खतरों को कम नहीं करता है कुछ लोगों को शुक्राणुनाशक /लेटेक्स से एलर्जी हो सकती है। कुछ महिलाओं को लगाने में परेशानी हो सकती है। कैप को फिट करने के लिए स्वास्थ्य सेवा प्रदाता की जरुरत होती है (ये विभिन्न आकारों में आते हैं)।	एसटीआई और एचआईवी संचरण के खतरे को कम नहीं करता है। कुछ लोगों को शुक्राणुनाशक/लेटेक्स से एलर्जी हो सकती है। कुछ महिलाओं को लगाने में परेशानी हो सकती है। कैप को फिट करने के लिए स्वास्थ्य सेवा प्रदाता की जरुरत होती है (ये विभिन्न आकारों में आते हैं)।	महंगा हो सकता है। इसे लगाने में परेशानी हो सकती है।
उपयोग	उपयोग करने से पहले छेद, चीरे या दरार की जांच करें। सर्वाइकल कैप में शुक्राणुनाशक लगाएं, और फिर इसे योनि में डालने के बाद कैप को ग्रीवा पर लगा दें।	उपयोग करने से पहले चीरे, दरार या छेद की जांच करें। डायाफ्राम में शुक्राणुनाशक लगाएं, और फिर इसे योनि की गहराई में डाल लें। आगे वाला रिम जघन हड्डी के पीछे आ जाना चाहिए। इसके द्वारा गर्भाशय ग्रीवा को कवर किया जाना सुनिश्चित करें।	ल्यूब्रिकेंट लगाएं।
अन्य जानकारी	अगर महिला यीस्ट इंफेक्शन के उपचार जैसी अन्य योनि दवाओं का उपयोग कर रही है या मासिक धर्म के दौरान इसका उपयोग नहीं किया जाना चाहिए। इसे हर साल बदला जाना चाहिए।	अगर महिला द्वारा योनि की दवाओं के उपयोग के समय या मासिक धर्म के दौरान इसका उपयोग नहीं किया जाना चाहिए क्योंकि इससे टॉक्सिक शॉक सिंड्रोम का खतरा बढ़ सकता है। 3 साल के बाद बदला जाना चाहिए। अगर किसी महिला को योनि से बच्चा हुआ हो, 9 किलो से अधिक वजन घटा या बढ़ा हो या उसका अकाल प्रसव अथवा गर्भपात हुआ हो तो उसे अपना डायाफ्राम फिर से लगाना चाहिए क्योंकि इससे कैप के फिट होने का तरीका प्रभावित हो सकता है।	पुरुष और महिला कंडोम का एक साथ उपयोग न करें।

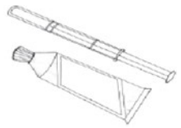
अवरोध विधियां

गर्भनिरोधक के प्रकार	पुरुष कंडोम	गर्भनिरोधक उपकरण (आईयूडी) (हार्मोनल और गैर-हार्मोनल)	कंबाइंड ओरल कॉन्ट्रासेप्टिव पिल्स (सीओसीएस)
			
विवरण	प्रभावकारिता लेटेक्स या प्लास्टिक का आवरण जो लिंग पर पहना जाता है। यह रैपर में रोल किया हुआ आता है।	टी के आकार का एक छोटा, लचीला उपकरण जिसे गर्भाशय में डाला जाता है। 2 प्रकार के आईयूडी-गैर-हार्मोनल (जिसे कॉपर टी भी कहा जाता है) और हार्मोनल होते हैं। गर्भाशय के वातावरण को बदलकर निषेचन को रोकता है।	हार्मोन युक्त होता है।
प्रभावकारिता	85-98%	92-99%	92-99%
लाभ	एसटीआई और एचआईवी संचरण के जोखिम को कम करता है (केवल लेटेक्स वाला)। देर से स्खलन होने में मदद कर सकता है। सस्ता और आसानी से सुलभ। विभिन्न बनावट, फ्लेवर्स, आकार, रंग और ब्रांड में उपलब्ध हैं। प्रजनन क्षमता को प्रभावित नहीं करता है।	गैर-हार्मोनल आईयूडी को 10 साल तक लगाया जा सकता है। हार्मोनल आईयूडी को 5 साल तक लगाया जा सकता है। संभोग में बाधा नहीं डालता है।	उपयोग में आसान। कुछ महिलाओं के मासिक धर्म प्रवाह को कम कर देता है। कुछ तरह के कैंसर या स्तन की बीमारियों के खतरों को कम कर सकता है। संभोग में बाधा नहीं डालता है। अधिक डोज़ का उपयोग आपातकालीन गर्भनिरोधक के रूप में भी किया जा सकता है।
नुकसान	गलत तरीके से इस्तेमाल किए जाने पर टूट सकता है या फट सकता है।	कुछ PLWD को लेटेक्स से एलर्जी हो सकती है। एसटीआई और एचआईवी के खतरे को कम नहीं करता है। कुछ महिलाओं को शुरुआत में ऐंठन या पीठ दर्द का अनुभव हो सकता है। इससे मासिक धर्म के समय रक्तस्राव, ऐंठन या स्पॉटिंग बढ़ सकती है। स्वच्छ स्वास्थ्यप्रद माहौल में स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा लगाया जाना चाहिए। पेल्विक इंफ्लेमेटरी बीमारियों के खतरे को बढ़ा सकता है।	एसटीआई और एचआईवी संचरण के खतरे को कम नहीं करता है। रोज़ाना लेना होता है। मतली और पारवेधन रक्तस्राव जैसे अस्थायी दुष्प्रभाव हो सकते हैं जो आमतौर पर पहले तीन महीनों तक रहते हैं।
उपयोग	लिंग खड़ा होने के बाद कंडोम लगाएं।	स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आईयूडी को डालता है।	खुराक की मात्रा, हर महिला के लिए सबसे अच्छी सीओसी (COC) और पिल्स को कब शुरू करना है इसका निर्धारण करने में डॉक्टर मदद कर सकते हैं।
अन्य जानकारी	एक्सपायरी डेट की जाँच करें। लेटेक्स कंडोम का उपयोग ऑयल बेस वाले ल्यूब्रिकेंट (जैसे लोशन या तेल) के साथ नहीं किया जाना चाहिए। एक कंडोम का उपयोग केवल एक बार ही करें।	अगर लगाने के उपरांत पहले महीने में किसी दुष्प्रभाव का अनुभव हो तो स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क किया जाना चाहिए। नियमित तौर पर यह सुनिश्चित करें कि आईयूडी सही जगह पर है। आईयूडी हटाने के एक महीने बाद प्रजनन क्षमता वापस आ सकती है।	जिन महिलाओं को रक्त के थक्के हों, माइग्रेन का सिरदर्द हो या जो 35 वर्ष से अधिक की हों और धूम्रपान करती हों उनको इसका उपयोग नहीं करना चाहिए।

अवरोध विधियां

गर्भनिरोधकों के प्रकार	प्रत्यारोपण- इम्प्लांट	इंजेक्टेबल	मिनी-पिल
विवरण	छोटे, प्लास्टिक ट्यूबल प्रत्यारोपण जिसे किसी महिला की बांह की त्वचा के नीचे डाला जाता है। वे हार्मोन रिलीज़ करते हैं जो शुक्राणु को गर्भाशय में प्रवेश करने और अंडोत्सर्ग को रोकने का काम करते हैं।	इंट्रामस्क्युलर इंजेक्शन में हार्मोन होता है जिसे हर 12 हफ्ते में दिया जाता है। यह शुक्राणु को गर्भाशय में प्रवेश करने और अंडोत्सर्ग को रोकने का काम करता है।	प्रोजेस्टिन ओनली पिल। यह शुक्राणु को गर्भाशय में प्रवेश करने से रोकने का काम करता है। साथ ही अंडोत्सर्ग को रोकता है।
प्रभावकारिता	99%	97-99%	87-99%
लाभ	3 से 5 साल तक चलता है। संभोग में बाधा नहीं पैदा करता।	कुछ इंजेक्टेबल्स के लिए, 3 महीने तक गर्भावस्था से सुरक्षा रहती है। संभोग में बाधा नहीं पैदा करता। कुछ कैंसर के खतरो को कम करता है। मासिक धर्म के प्रवाह और मासिक धर्म में होने वाली ऐंठन को कम करता है। स्तनपान कराने वाली महिलाओं द्वारा भी इस्तेमाल किया जा सकता है।	लगाने में आसान। संभोग में बाधा नहीं पैदा करता। जो महिलाएं एस्ट्रोजेन नहीं ले सकती हैं उनके द्वारा भी उपयोग किया जा सकता है हैं। जो महिलाएं स्तनपान करा रही हैं, वे मिनी पिल का उपयोग कर सकती हैं।
नुकसान	एसटीआई और एचआईवी के खतरे को कम नहीं करता है। इससे वजन बढ़ सकता है, अनियमित रक्तस्राव और पेट के निचले हिस्से में दर्द हो सकता है। त्वचा से दिखाई दे सकता है।	एसटीआई और एचआईवी के खतरे को कम नहीं करता है। संभावित दुष्प्रभावों में वज़न का बढ़ना, अनियमित रक्तस्राव, स्तन की कोमलता, सिरदर्द, मिजाज में बदलाव, हड्डियों के सघनता में कमी शामिल हैं जिससे ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ सकता है।	एसटीआई और एचआईवी के खतरे को कम नहीं करता है। रोज़ एक ही समय पर लेना होता है। महिलाओं को अनियमित पीरियड या पीरियड्स के बीच में स्पॉटिंग हो सकती है।
उपयोग	स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा मामूली सर्जरी के माध्यम से त्वचा के नीचे प्रत्यारोपित कर दिया जाता है। यह प्रत्यारोपण मासिक धर्म चक्र के पहले 7 दिनों के अंदर किया जाता है।	शॉट को स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा बांह या नितंब में लगाया जाता है।	एक ही समय पर हर दिन एक गोली लें।
अन्य जानकारी	प्रत्यारोपण को हटाए जाने के बाद नियमित प्रजनन क्षमता लौटने में 8-10 महीनों का समय लग सकता है।	इंजेक्टेबल को बंद करने के बाद महिला की प्रजनन क्षमता को नियमित स्तर पर लौटने में औसतन 4 महीने का समय लगता है।	जिन महिलाओं को लिवर की बीमारी या स्तन कैंसर हो उन्हें इसका उपयोग नहीं करना चाहिए। मिनी-पिल बंद करने के तुरंत बाद या कुछ महीनों बाद प्रजनन क्षमता वापस आ जाएगी।

अवरोध विधियां

गर्भनिरोधकों के प्रकार	पैच	स्पर्मिसाइड्स	योनि रिंग
			
विवरण	एक छोटा एडहेसिव पैच। इसमें हार्मोन होता हैं जो रक्त में स्रावित होता है और अंडोत्सर्ग को रोकने और शुक्राणु को गर्भाशय में प्रवेश करने से रोकने का काम करता है।	फोम, क्रीम, जैल या टैबलेट जिसे महिला की योनि में रखा जाता है। इनमें शुक्राणु को समाप्त करने वाले रसायन होते हैं।	एक नरम, प्लास्टिक, लचीला रिंग जिसे महिला अपनी योनि में डालती है। रिंग शरीर में हार्मोन का स्राव करता है जो अंडोत्सर्ग को रोकने और शुक्राणु को गर्भाशय में प्रवेश करने से रोकने का काम करता है।
प्रभावकारिता	99%	71-82%	92-99%
लाभ	संभोग में बाधा नहीं पैदा करता है। कुछ महिलाओं के मासिक धर्म के प्रवाह को कम कर सकता है। कुछ कैंसर के खतरों को कम कर सकता है।	6-8 घंटे के लिए छोड़ा जा सकता है।	संभोग में बाधा नहीं पैदा करता है। कुछ महिलाओं के मासिक धर्म के प्रवाह को कम कर सकता है। कुछ कैंसर के खतरों को कम कर सकता है।
नुकसान	एसटीआई और एचआईवी संचरण के खतरों को कम नहीं करता है। त्वचा पर दिखाई देता है। संभावित तौर पर त्वचा की जलन और मिचली व पीरियड्स के बीच स्पॉटिंग जैसे दुष्प्रभाव हो सकते हैं जो उपयोग के पहले तीन महीनों तक रहते हैं।	एसटीआई और एचआईवी खतरे को कम नहीं करता है। लेटेक्स कंडोम को कमज़ोर कर सकता है। इसमे स्वाद या गंध की समस्या हो सकती है।	एसटीआई और एचआईवी संचरण के खतरों को कम नहीं करता है। कुछ दुष्प्रभावों में अनियमित रक्तस्राव, स्तन की कोमलता, सिरदर्द, मतली और वज़न का बढ़ना शामिल है। PLWD को इसे लगाने में परेशानी हो सकती है।
उपयोग	3 सप्ताह तक हर हफ्ते नया पैच लगाया जाता है और चौथे हफ्ते में कोई पैच नहीं लगाया जाता है। पैच को शरीर के निचले या ऊपरी हिस्से पर अथवा हाथ, पेट, नितंब पर लगाया जा सकता है।	संभोग के 10-15 मिनट पहले डाला जाना चाहिए	महीने में एक बार नई रिंग डालें। रिंग को मासिक धर्म की अवधि के पहले 5 दिनों के दौरान योनि में रखा जाता है।
अन्य जानकारी	जिन महिलाओं को रक्त के थक्के हों, जो स्तनपान करा रही हों, जिन्हें माइग्रेन का सिरदर्द हो या जो धूम्रपान करती हों उनको इस पैच का उपयोग नहीं करना चाहिए। मोटापे से ग्रस्त महिलाओं के लिए भी प्रभावकारिता कम हो जाती है।	अन्य अवरोधक विधियों के साथ उपयोग किया जाना चाहिए।	संभोग के दौरान रिंग को हटाया नहीं जाना चाहिए। जिन महिलाओं को रक्त के थक्के हों, जो स्तनपान करा रही हों, जिन्हें माइग्रेन का सिरदर्द हो या जो धूम्रपान करती हों उनको इस योनि रिंग का उपयोग नहीं करना चाहिए।

गैर-हार्मोनल / गैर-रासायनिक विधियां

गर्भनिरोधकों के प्रकार	1. संयम	2. बुनियादी शारीरिक तापमान	3. स्तनपान
विवरण	किसी भी यौन गतिविधि से बचने के विकल्प को चुनना, या किसी भी प्रवेशक सेक्स (जैसे गुदा या योनि मैथुन) से परहेज करना, जबकि अन्य सेक्स (जैसे मुख मैथुन) में भाग लेना।	प्रजनन जागरूकता विधि (एफएएम), जिसमें कोई महिला अपने मासिक धर्म चक्र की जनन-क्षम अवधि का निर्धारण करने के लिए हर सुबह अपने शरीर का तापमान लेती है। अन्य एफएएम के साथ	बच्चे के जन्म के बाद पहले 6 महीनों के स्तनपान के दौरान प्रोलैक्टिन नामक हार्मोन का उत्पादन होता है जो अंडोत्सर्ग को रोकता है।
प्रभावकारिता	100%	75-99%	79-95%
लाभ	कुछ भी खरीदना नहीं होता है। कभी भी बंद किया जा सकता है। एसटीआई और एचआईवी संचरण के खतरे को कम करता है।	कुछ भी खरीदना नहीं होता है।	कुछ भी खरीदना नहीं होता है। कभी भी बंद किया जा सकता है।
नुकसान	संभोग के अलावा अन्य सेक्स के दौरान त्वचा से त्वचा का संपर्क होने पर सिफलिस जैसे कुछ एसटीआई प्रसारित हो सकते हैं।	एसटीआई और एचआईवी संचरण के खतरे को कम नहीं करता है। जनन-क्षम अवधि को सीखने में कुछ समय लगता है।	एसटीआई और एचआईवी के खतरे को कम नहीं करता है। प्रसव के बाद केवल 6 महीने तक चलता है और वह भी तब जब महिला स्तनपान करा रही हो।
उपयोग	इसमें आवधिक संयम शामिल हो सकता है, जिसमें कोई व्यक्ति समय-समय पर यौन गतिविधियों से बचता है।	महिला को हर सुबह उठने के तुरंत बाद अपने शरीर के तापमान को रिकॉर्ड करना होता है। तापमान में वृद्धि अंडोत्सर्ग का पता चलता है।	इसके लिए यह आवश्यक है कि प्रसव के बाद महिला का मासिक धर्म न हुआ हो। महिला को दोनों स्तनों से दिन में कम से कम छह बार (हर चार घंटे पर) स्तनपान कराना चाहिए।
अन्य जानकारी	दोनों भागीदारों के सहयोग की आवश्यकता होती है।	महिलाओं को सलाह दी जाती है कि वे अपना तापमान लेने से पहले कुछ खाने, पीने या धूम्रपान करने से बचें।	जिन महिलाओं को एचआईवी / एड्स है, उन्हें स्तनपान न कराने की सलाह दी जा सकती है।

गर्भनिरोधकों के प्रकार	4. विड्रॉल विधि
विवरण	स्खलन से पहले पुरुष लिंग को महिला की योनि से पूरी तरह से निकाल लेता है।
लाभ	कुछ भी खरीदना नहीं होता है।
नुकसान	एसटीआई और एचआईवी संचरण के खतरे को कम नहीं करता है। गर्भावस्था को रोकने में अत्यधिक अप्रभावी
उपयोग	स्खलन से पहले पुरुष अपने लिंग को महिला की योनि से पूरी तरह से निकाल देगा।
अन्य जानकारी	दोनों भागीदारों के सहयोग की आवश्यकता होती है।

स्थायी विधियां

गर्भनिरोधकों के प्रकार	महिला नसबंदी या डिंबप्रणालीय	पुरुष नसबंदी
विवरण	एक तरह की शल्य प्रक्रिया जो फैलोपियन ट्यूब को अवरुद्ध कर देती है। शुक्राणु को अंडाशय से गर्भाशय तक जाने से और अंडे को निषेचित करने के लिए शुक्राणु को उस तक पहुंचने से रोकता है।	एक शल्य प्रक्रिया जो वास डेफरेंस को सील कर देती है जिससे वीर्य में शुक्राणु नहीं जाते हैं। पुरुष नसबंदी के बाद भी आदमी वीर्य का उत्पादन तो करता है लेकिन उसमें शुक्राणु नहीं रहते हैं।
प्रभावकारिता	लगभग 100%.	लगभग 100% प्रभाव
लाभ	संभोग में बाधा नहीं पैदा करता है। गर्भावस्था को स्थायी रूप से रोक देता है।	संभोग में बाधा नहीं पैदा करता है। गर्भावस्था को स्थायी रूप से रोक देता है। समस्या बहुत कम होती है।
नुकसान	एसटीआई और एचआईवी संचरण के खतरे को कम नहीं करता है। सर्जरी से समस्याएं हो सकती हैं। तबदीली मुश्किल है।	एसटीआई और एचआईवी के खतरे को कम नहीं करता है। रिवर्सल सर्जरी उतनी सफल नहीं होती हैं।
उपयोग	सर्जिकल और गैर-सर्जिकल विकल्प होता है। इन प्रक्रियाओं के पूरा होने के बाद मरीज़ जल्द घर जा सकता है।	स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा दो वास डेफरेंस को काटकर सील कर दिया जाता है। इस प्रक्रिया के पूरा होने के बाद मरीज़ जल्द घर जा सकता है।
अन्य जानकारी	न तो मासिक धर्म, चरमसुख को प्रभावित करता है और न ही यह रजोनिवृत्ति का कारण बनता है।	वास डेफरेंस में पहले से मौजूद वीर्य को निकालने के लिए ऑपरेशन के बाद लगभग 15-30 स्खलन लगते हैं। तनाव, स्खलन, या संभोग सुख लेने की क्षमता को प्रभावित नहीं करता है।

हैंडआउट I:

शारीरिक रचना, गर्भाधान, गर्भनिरोधक और गर्भपात पर क्विज़

पहला राउंड: महिला और पुरुष एनाटॉमी (शारीरिक रचना)

महिलाओं के 1 बाहरी और 1 आंतरिक प्रजनन अंग का नाम बताएं और पुरुषों के 1 बाहरी और 1 आंतरिक प्रजनन अंग का नाम बताएं।

अनुदेशक के लिए

महिला– आंतरिक अंग	पुरुष आंतरिक अंग
अंडाशय	प्रोस्टेट
फैलोपियन ट्यूब	वास डिफरेंस
गर्भाशय	
महिला - बाहरी अंग	पुरुष बाहरी अंग
भगांकुर या भग-शिश्न	लिंग
योनी	पुरुष अंडकोश की थैली
योनि या योनि मुख	

सत्र 10 में दिए गए इन शब्दों में से प्रत्येक पर स्पष्टीकरण देखें: मानव शरीर रचना सीखना, मॉड्यूल 3 का हैंडआउट E

अंडाशय अखरोट के आकार के दो अंग होते हैं जो गर्भाशय के दोनों तरफ थोड़ा नीचे की ओर स्थित होते हैं, अंडाशय के दो कार्य हैं: ओवा (अंडे) का उत्पादन करना और एस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन और टेस्टोस्टेरोन हार्मोन का उत्पादन करना।

फैलोपियन ट्यूब गर्भाशय को अंडाशय से जोड़ते हैं। जब अंडाशय से अंडा निकलता है तो वह फैलोपियन ट्यूब के माध्यम से गर्भाशय में जाता है। यही वह जगह है जहाँ निषेचन होता है।

गर्भाशय वह अंग है जिसमें गर्भावस्था के दौरान निषेचित अंडा जाता है और विकसित होता है।

लिंग पुरुष का बाहरी यौन और प्रजनन अंग है। यह स्पंजी ऊतक से बना होता है और उत्तेजना की स्थिति में रक्त से भर जाता है, जिसे उत्थापन-लिंग में तनाव या इरेक्शन कहते हैं।

प्रोस्टेट मूत्राशय के ठीक नीचे स्थित होता है और यह अखरोट के आकार का होता है। यह प्रजनन और यौन अंग दोनों के रूप में कार्य करता है। यह एक ऐसे तरल पदार्थ को स्रावित और संग्रहीत करता है जो वीर्य का हिस्सा होता है। कुछ लोगों को प्रोस्टेट ग्रंथि की मालिश या उकसाव से यौन सुख की प्राप्ति होती है। इस ग्रंथि के नीचे की मांसपेशी स्खलन के दौरान मूत्र को निकलने से रोकती है।

- **भगांकुर क्या है और इसकी भूमिका क्या है?**
  भगांकुर या भग-शिश्न आम भाषा में "मटर" जैसे नाम से भी पहचाना जाता है। भगांकुर मटर के आकार का अंग होता है, जो मूत्रमार्ग (योनि मुख) के ऊपर वहां स्थित होता है जहां भग के आंतरिक ओष्ठ जुड़ते हैं। भगांकुर की भूमिका यौन सुख प्रदान करना है।

- **जब कोई महिला पहली बार सेक्स करती है तो उसको रक्तस्राव होता है - सही / गलत और क्यों**
  झिल्ली/हाइमन टिश्यू का एक टुकड़ा होता है। यह सभी महिलाओं में नहीं भी हो सकता है और यदि यह उपस्थित होता है तो योनि मार्ग के अंदर स्थित झिल्ली/हाइमन का संग्रह होता है। यह इतना नाज़ुक/पतला होता है कि यह बचपन या किशोरावस्था में साइकिल चलाने, व्यायाम करने या ऐसी किसी गतिविधि के दौरान टूट सकती है। कुछ महिलाओं में यह बगैर फटे खींच सकता है। अलग-अलग महिलाओं में इसके आकार और मोटाई में भिन्नता हो सकती है।

- **क्या हस्तमैथुन हानिकारक है और क्या पुरुष और महिला दोनों हस्तमैथुन करते हैं?**
  हस्तमैथुन एक सुखद और पूरी तरह से हानिरहित गतिविधि है। पुरुष और महिला दोनों ही हस्तमैथुन करते हैं। जब तक यह कार्यों में बाधा न पहुंचाए या किसी की सहमति के बगैर आप उसको इसमें शामिल न करें तब तक इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कितनी बार इसे करते हैं हस्तमैथुन से आपके यौन जीवन पर कोई नकारात्मक प्रभाव नहीं पड़ता है। यह अपने आप में एक वैध यौन गतिविधि है और इससे किसी तरह की कमज़ोरी, वृद्धि में रुकावट, मुहासे या कोई मनोवैज्ञानिक समस्या नही होती है।

दूसरा राउंड: मासिक धर्म, शुक्राणु उत्पादन और गर्भाधान

- **माहवारी क्या है?**
  माहवारी तब होती है जब अंडे के अनिषेचित रहने पर गर्भाशय का एंडोमेट्रियम बह जाता है।

- **स्वप्नदोष क्या होता है और इसे कैसे ठीक किया जा सकता है?**
  स्वप्नदोष, जिसे वेट ड्रीम्स या 'नाइट फॉल' भी कहा जाता है, एक सामान्य और आम चीज़ होती है जो आमतौर पर यौवन के दौरान कभी-कभी हो सकती है।

- **कृपया बताएं कि गर्भाधान और गर्भावस्था का क्या अर्थ है।**
  गर्भाधान शुक्राणु द्वारा अंडे (डिंब) को निषेचित करने पर होता है। गर्भावस्था तब होती है जब निषेचित अंडा गर्भाशय की दीवार से जुड़ जाता है और कुछ हार्मोन्स के बढ़े हुए स्तर का स्राव करना शुरू कर देता है जिससे गर्भाशय की दीवार मोटी हो जाती है जिससे महिला की माहवारी रूक जाती है।

- **शुक्राणु किसी महिला के शरीर में कब तक रह सकते हैं?**
  शुक्राणु किसी महिला के शरीर में 5 दिनों से अधिक समय तक रह सकते हैं।

- **क्या कोई महिला प्री-कम से या पुरुष द्वारा योनि के पास स्खलन करने से गर्भवती हो सकती है?**
  हाँ, अगर शुक्राणु योनी में प्रवेश करता है या योनि के अंदर जाता है तो महिला गर्भवती हो सकती है। इसका मतलब है कि योनि के पास स्खलन से भी गर्भावस्था की शुरुआत हो सकती है। यह तब संभव है जब महिला की योनि की चिकनाई (गीलापन) शुक्राणु को महिला के शरीर में प्रवेश करने का माध्यम प्रदान करता है। इस संभावना को जानने का कोई तरीका नहीं है कि वीर्य के योनि या योनि मुख के संपर्क में आने पर गर्भावस्था कब होगी। घर पर गर्भावस्था का परीक्षण करके या प्रयोगशाला में किए गए गर्भावस्था परीक्षण के माध्यम से गर्भावस्था का पता लगाया जा सकता है।

तीसरा राउंड: गर्भनिरोधक

- **गैर-हार्मोनल गर्भनिरोधक के दो विकल्प कौन कौन से हैं?**
  इसके उत्तर में पुरुष कंडोम, महिला कंडोम, सर्वाइकल कैप, गैर-हार्मोनल इंट्रायूटेराइन डिवाइस को शामिल किया जा सकता है।

- **अपनी माहवारी के दौरान संभोग करने पर क्या कोई महिला गर्भवती हो सकती है?**
  ऐसा होने की संभावना कम होती है। शुक्राणु किसी महिला की योनि के गर्भाशय ग्रीवा में 5 दिनों से अधिक समय तक रह सकते हैं और कभी-कभी किसी महिला की माहवारी के अंतिम दिन के बाद भी अंडोत्सर्ग हो सकता है। माहवारी के दौरान भी महिला द्वारा अंडोत्सर्ग किया जाना संभव है, हालांकि यह बहुत आम नहीं है।

- **तीन प्रकार के हार्मोनल गर्भनिरोधक विकल्पों के नाम बताइए। क्या पुरुषों के लिए कोई हार्मोनल गर्भनिरोधक गोलियां उपलब्ध हैं?**
  इसके उत्तर में ओरल कॉन्ट्रासेप्टिव पिल्स, हार्मोनल इंट्रा-यूटेराइन डिवाइस और इंजेक्शन को शामिल किया जा सकता है। लोकोमोटर PLWD महिलाओं/लड़कियों को यह पिल्स लेने से पहले अपने डॉक्टरों से परामर्श करना चाहिए।
  नहीं, फिलहाल पुरुषों के लिए कोई ओरल कॉन्ट्रासेप्टिव पिल्स नहीं हैं, हालांकि इस तरह के विकल्प को विकसित करने के लिए शोध किया जा रहा है।

- **आपातकालीन गर्भनिरोधक पिल्स क्या हैं?**
  आपातकालीन कॉन्ट्रासेप्टिव पिल्स वह पिल्स होती हैं जिनमें सामान्य ओरल कॉन्ट्रासेप्टिव पिल्स की अपेक्षा हार्मोन्स की मात्रा उच्च रहती है। गर्भावस्था को रोकने के लिए इन्हें असुरक्षित यौन संबंध या गर्भनिरोधक की विफलता के बाद पांच दिनों तक लिया जा सकता है। PLWD को यह पिल्स लेने से पहले अपने डॉक्टरों से परामर्श करना चाहिए।

चौथा राउंड: गर्भपात

- **प्रेरित और सहज गर्भपात क्या हैं?**
  सहज गर्भपात तब होता है जब गर्भावस्था बगैर किसी चिकित्सीय या सर्जिकल हस्तक्षेप के समाप्त हो जाती है, जैसा कि मिसकैरेज में होता है। प्रेरित गर्भपात में गर्भावस्था को समाप्त करने के लिए शल्य या चिकित्सीय प्रक्रिया अपनाई जाती है।

- **चिकित्सीय गर्भपात क्या है?**
  चिकित्सीय गर्भपात के अंतर्गत गर्भावस्था को समाप्त करने के लिए एंटी-प्रोजेस्टेरोन और प्रोस्टाग्लैंडीन नामक दो हार्मोनल दवाओं का उपयोग किया जाता है। भारत में इसका उपयोग 4-6 सप्ताह तक की गर्भावस्था को समाप्त करने के लिए किया जा सकता है। कृपया अपने क्षेत्र की कानूनी स्थिति और इस प्रक्रिया की उपलब्धता की जाँच करें।

- **गर्भपात के कुछ दुष्प्रभाव क्या -क्या हैं?**
  गर्भपात के दुष्प्रभाव में ऐंठन और रक्तस्राव, मतली, चक्कर आना, दस्त, उल्टी और पीठ दर्द शामिल हैं।

- **सही या गलत: अगर किसी महिला का गर्भपात हुआ है तो वह भविष्य में बच्चे पैदा करने में असमर्थ होगी।**
  गलत। अगर बगैर किसी गंभीर समस्याओं के किसी महिला का सुरक्षित गर्भपात होता है, तो भी वह भविष्य में गर्भवती हो सकती है।

हैंडआउट J:

अनुदेशक कॉपी:बंध्यता पर मिथक और तथ्य

प्रतिभागियों के लिए निर्देश: बताएं कि नीचे दिए गए कथन मिथक हैं या तथ्य हैं। मिथक के लिए (एम) और तथ्य के लिए (एफ) लिखें।

पीड़ायुक्त माहवारी बंध्यता का कारण बन सकती है।
मिथक. कई महिलाओं में पीड़ायुक्त माहवारी का होना सामान्य है। ये न तो बंध्यता का संकेत हैं और न ही यह बताता है कि महिला बांझ होगी।

अनियमित माहवारी होने से बंध्यता हो सकता है।
मिथक. अनियमित माहवारी के कारण बंध्यता नहीं होता है। प्रजनन के अवसर और गर्भवती होने के लिए नियमित माहवारी महत्वपूर्ण तो होती है, लेकिन अनियमित माहवारी बंध्यता का संकेत नहीं होती है।

अगर कोई महिला गर्भ धारण नहीं कर पाती है तो उसके साथी की बजाय उसके साथ कुछ समस्या होने की संभावना अधिक होती है।
मिथक. जब किसी को बंध्यता के कारण मदद की आवश्यकता होती है तो, उसका कारण महिला, पुरुष, दोनों या अज्ञात हो सकता है। 30% मामलों में पुरुषों को समस्याएं होती है, 30% मामलों में महिलाओं को समस्याएं होती है, 30% मामलों में पुरुषों और महिलाओं दोनों को समस्याएं होती है, और 10% मामलों में कारण अज्ञात होते हैं।

प्रार्थना और आस्था से किसी महिला को गर्भवती होने में मदद मिल सकती है।
मिथक. आस्था और विश्वास कई लोगों के जीवन में महत्वपूर्ण और व्यक्तिगत पहलू है। हालांकि, बंध्यता में, खासकर चिकित्सीय या अज्ञात कारण (जैसें कम स्पर्म काउंट या ब्लॉक फैलोपियन ट्यूब) होने पर यह प्रार्थना से पूरी तरह से ठीक नहीं हो सकता है।

हस्तमैथुन करने से वीर्य की कमी हो जाती है और पुरुष किसी महिला को गर्भवती नहीं कर पाता है।
मिथक. हस्तमैथुन एक सुखद और हानिरहित गतिविधि है और इससे वीर्य का नुकसान नहीं होता है इससे गर्भवती होने में परेशानी नही होती। वीर्य में जो शुक्राणु होते हैं उनका वृषण में निरंतर उत्पादन होता रहता है। इसका उत्पादन लगातार होता रहता है और हस्तमैथुन से यह प्रभावित नहीं होता है।

अगर कोई महिला आराम से गर्भवती होने पर पर्याप्त ध्यान दे तो ऐसा हो सकता है।
मिथक. गर्भवती होने पर बहुत अधिक ध्यान देने से बंध्यता के उन चिकित्सीय कारणों को कम नहीं किया जा सकता है जिनपर उपचार का प्रभाव पड़ रहा हो या न पड़ रहा हो। हाँ लेकिन तनाव कम करने और विश्राम के अभ्यास से महिला/जोड़े को उपचार के दौरान सामने आनी वाली स्थितियों का बेहतर तरीके से सामना करने में मदद मिल सकती है।

अगर आप सेक्स का आनंद लेते हैं तो आपके गर्भवती होने की संभावना बढ़ जाती है।
मिथक. यौन सुख और गर्भवती होने की क्षमता में कोई संबंध नहीं होता है।

कोई महिला तभी गर्भ धारण करती है, जब उसके और उसके साथी दोनों को चरम सुख की प्राप्ति होती है।
मिथक. यौन सुख जरुरी तो होता है लेकिन पुरुष या महिला को चरम सुख न भी हो तब भी अगर पुरुष महिला की योनि में या उसके पास स्खलन करता है तो गर्भधारण की संभावना होती है। पुरुष के प्री-कम में भी शुक्राणु होते हैं जिससे गर्भावस्था हो सकती है।

किसी भी तरह के गर्भनिरोधक का उपयोग करने से भविष्य में गर्भवती होने की संभावना सीमित हो जाती है।
मिथक. ओरल कॉन्ट्रासेप्टिव पिल्स या इंजेक्शन जैसी हार्मोनल गर्भनिरोधक विधियों से गर्भावस्था को रोका जा सकता है। जब इन विधियों को बंद किया जाता है तो कुछ ही समय के बाद प्रजनन क्षमता वापस आ जाती है। प्रजनन के सामान्य स्तर का वापस आना व्यक्ति और गर्भनिरोधक के प्रकार पर निर्भर करता है। हालांकि, कंडोम जैसे गर्भनिरोधकों से केवल एक बार ही सुरक्षा होती है और अगली बार असुरक्षित यौन संबंध बनाने पर किसी की गर्भवती होने की क्षमता इससे प्रभावित नहीं होती है।

प्रजननता और स्त्रीत्व में गहन संबंध होता है।
मिथक. किसी महिला के बच्चे पैदा करने की क्षमता का संबंध उसके स्त्रीत्व से नहीं होता है। न ही संतान होने की उसकी इच्छा या संतान न पैदा करने की उसकी इच्छा का इससे कोई संबंध होता है। हर जेंडर के लोगों को इस बात का चुनाव करने का अधिकार है कि उन्हें बच्चे पैदा करने हैं या नहीं करने हैं।

कोई महिला अपनी अगली माहवारी से लगभग 14 दिन पहले और अगले अंडोत्सर्ग से 4-6 दिन पहले जनन-क्षम और गर्भधारण करने में सक्षम होती है।
तथ्य. यही वह समय है जब ज्यादातर महिलाएं सबसे आसानी से गर्भवती होने में सक्षम होती हैं।

जो लोग गर्भधारण नहीं कर सकते उन्हें उपेक्षा/ अपमान और भेदभाव का सामना करना पड़ता है।
तथ्य. बच्चे पैदा करने में असमर्थ लोगों खासकर महिलाओं को उपेक्षा और भेदभाव का सामना करना पड़ता है। ऐसे मामले देखे जाते हैं जिसमें बच्चे न होने के लिए महिलाओं को उनके पति या परिवार द्वारा भावनात्मक, मानसिक या शारीरिक रूप से प्रताड़ित किया जाता है और समुदाय द्वारा इस कमी के लिए ज़िम्मेदार ठहराया जाता है जबकि वास्तविक कमी उसके साथी में भी हो सकती है।

अगर किसी महिला और पुरुष के बच्चे नहीं होते हैं, तो इसमें आमतौर पर महिला की गलती होती है।
मिथक. बंध्यता के लिए महिला, पुरुष या दोनों ज़िम्मेदार हो सकते हैं। परिवार और समुदाय द्वारा अक्सर गर्भधारण में होने वाली समस्याओं के लिए महिलाओं को दोषी ठहराया जाता है जबकि समस्या पुरुषों में भी हो सकती है।

कभी-कभी बंध्यता के कारणों का निर्धारण नहीं हो पाता है।
तथ्य. बंध्यता के लगभग 10% मामले अस्पष्ट कारणों से होते हैं।

यौन संचारित संक्रमण बंध्यता के रोकथाम योग्य मुख्य कारणों में से एक है।
तथ्य. यौन संचारित संक्रमण (एसटीआई) बंध्यता के प्राथमिक कारणों में से एक है और इसे रोका जा सकता है। क्लैमाइडिया और गोनोरिया जैसे यौन संचारित संक्रमण एसटीआई के ऐसे उदाहरण हैं जिनका अगर उपचार न किया जाए तो यह पुरुषों और महिलाओं में बंध्यता के कारण बन सकते हैं।

जब कोई पुरुष बांझ होता है, तो शुक्राणुओं की कम संख्या इसका कारण हो सकती हैं।
तथ्य. शुक्राणु की संख्या में कमी पुरुषों के बंध्यता का एक कारण हो सकता है।

इन विट्रो फर्टिलाइजेशन में पुरुष के शुक्राणु और महिला के अंडों को महिला के शरीर के बाहर मिलाया जाता है और फिर उसे महिला के शरीर में डाला जाता है।
तथ्य. इन-विट्रो फर्टिलाइजेशन (आईवीएफ) में महिला के अंडों को निकाला जाता है (उनके अंडाशय से निकाला जाता है), शुक्राणु के साथ फ्यूज किया जाता है, और फिर उसे महिला के गर्भाशय में प्रत्यारोपित किया जाता है। कई मामलों में, कई अंडे प्रत्यारोपित किए जाते हैं।

समान जेंडर संबंधों वाले लोग बच्चे पैदा करने के लिए सहायक प्रजनन तकनीकों (एआरटी) का उपयोग कर सकते हैं।
तथ्य. इन-विट्रो फर्टिलाइजेशन या इंट्रा-यूटेराइन जैसे एआरटी का प्रयोग समान जेंडर में संबंध रखने वाले लोग और सिंगल माँ द्वारा बच्चा पैदा करने के लिए किया जा सकता है।

सहायक प्रजनन तकनीक (एआरटी) बच्चा पैदा करने का सरल और आसान तरीका है।
मिथक. कुछ एआरटी प्रक्रियाएं पीड़ादायक और असुविधाजनक हो सकती हैं। कुछ दवाओं और हार्मोनल इंजेक्शन के दुष्प्रभाव हो सकते हैं जो असुविधा का कारण बन सकते हैं। अंडे को हटाने और उन्हें फिर से महिला के शरीर में प्रत्यारोपित करने की प्रक्रिया विशेष रूप से असहज और पीड़ादायक हो सकती हैं। चूंकि इस तरह की प्रक्रियाओं की सफलता दर कम है, इसलिए असफल प्रयास से तनाव और निराशा बढ़ सकती है।

सहायक प्रजनन तकनीक (एआरटी) उन सभी लोगों के लिए कारगर होती जो इसे अपनाते हैं।
मिथक. अधिकांश एआरटी और प्रजनन प्रक्रियाओं में सफलता की दर 30% से भी कम होती है।

बच्चे के जेंडर का निर्धारण करने की तकनीकें आम हैं।
तथ्य. बच्चे के जेंडर का निर्धारण करने के लिए आरोपण-पूर्व आनुवंशिक निदान का उपयोग किया जा सकता है। भ्रूण से किसी एक कोशिका को निकालकर उसका परीक्षण करने की इस प्रक्रिया से यह पता चलता है कि बच्चे में कोई आनुवांशिक असामान्यताएं हैं या नहीं। यह प्रक्रिया नैतिक रूप से गलत हो सकती हैं।

आमतौर पर सहायक प्रजनन तकनीक (एआरटी) उच्च सामाजिक-आर्थिक समूहों के लोगों के लिए अधिक सुलभ होती है।
तथ्य. एआरटी एक महंगा विकल्प है और यह ऐसे लोगों के लिए अधिक आसानी से उपलब्ध होता है जिनकी आय ज्यादा होती है।

महिला द्वारा बच्चा पैदा न कर पाने की स्थिति में कुछ देशों / धर्मों / समुदायों द्वारा लोगों को तलाक देने या दूसरी शादी करने की अनुमति दी जाती है।
तथ्य. कुछ समुदायों द्वारा बच्चा पैदा करने को बहुत महत्व दिया जाता है। अगर कोई महिला बच्चा पैदा करने में असमर्थ होती है, तो कुछ परिवार और समुदाय द्वारा बच्चे के लिए पुरुष को दूसरी पत्नी लाने की अनुमति देते हैं और इसके लिए प्रोत्साहित करते हैं।

हैंडआउट K:
प्रतिभागी कॉपी: बंध्यता से जुड़े मिथक और तथ्य

प्रतिभागियों के लिए निर्देश: बताएं कि नीचे दिए गए कथन मिथक हैं या तथ्य हैं। मिथक के लिए (एम) और तथ्य के लिए (एफ) लिखें।

1. पीड़ादायक माहवारी बंध्यता का कारण बन सकती है।
2. अनियमित माहवारी होने से बंध्यता हो सकता है।
3. अगर कोई महिला गर्भधारण नहीं कर पाती तो समस्या उसमे है, न की उसके साथी में।
4. प्रार्थना और आस्था से महिला को गर्भवती होने में मदद मिल सकती है।
5. हस्तमैथुन करने से वीर्य की कमी हो जाती है और पुरुष किसी महिला को गर्भवती नहीं कर पाता है।
6. अगर कोई महिला आराम से गर्भवती होने पर पर्याप्त ध्यान दे तो ऐसा हो सकता है।
7. अगर आप सेक्स का आनंद लेते हैं तो आपके गर्भवती होने की संभावना बढ़ जाती है।
8. कोई महिला तभी गर्भधारण करती है, जब उसके और उसके साथी दोनों को चरम सुख की प्राप्ति होती है।
9. किसी भी तरह के गर्भनिरोधक का उपयोग करने से भविष्य में गर्भवती होने की संभावना सीमित हो जाती है।
10. प्रजननता और स्त्रीत्व में गहन संबंध होता है।
11. कोई महिला अपनी अगली माहवारी से लगभग 14 दिन पहले और अगले अंडोत्सर्ग से 4-6 दिन पहले जनन-क्षम (फर्टाइल)और गर्भधारण करने में सक्षम होती है।
12. जो लोग गर्भधारण नहीं कर सकते उन्हें भेदभाव और उपेक्षा का सामना करना पड़ता है।
13. कभी-कभी बंध्यता के कारणों का निर्धारण नहीं हो पाता है।
14. यौन संचारित संक्रमण बंध्यता के रोकथाम योग्य मुख्य कारणों में से एक है।
15. जब कोई पुरुष बांझ होता है, तो शुक्राणुओं की कम संख्या इसका कारण हो सकती हैं।
16. इन विट्रो फर्टिलाइजेशन में पुरुष के शुक्राणु और महिला के अंडों को महिला के शरीर के बाहर मिलाया जाता है और फिर उसे महिला के गर्भाशय में डाला जाता है।
17. एक जैसे जेंडर वाले (सेम-सेक्स) संबंधों वाले लोग बच्चे पैदा करने के लिए सहायक प्रजनन तकनीकों (एआरटी) का उपयोग कर सकते हैं।
18. सहायक प्रजनन तकनीक (एआरटी) बच्चा पैदा करने का सरल और आसान तरीका है।
19. सहायक प्रजनन तकनीक (एआरटी) उन सभी लोगों के लिए कारगर होती जो इसे अपनाते हैं।
20. बच्चे के जेंडर का निर्धारण करने के लिए सहायक प्रजनन तकनीक (एआरटी) का उपयोग किया जा सकता है।
21. आमतौर पर सहायक प्रजनन तकनीक (एआरटी) उच्च सामाजिक-आर्थिक समूहों के लोगों के लिए अधिक सुलभ होती है।
22. महिला द्वारा बच्चा पैदा न कर पाने की स्थिति में कुछ देशों/धर्मों/समुदायों द्वारा लोगों को तलाक देने या दूसरी शादी करने की अनुमति दी जाती है।

हैंडआउट L:

क्विज़: पहला राउंड: एचआईवी और एड्स

दूसरा और तीसरा राउंड: एसटीआई और आरटीआई

पहला राउंड: एचआईवी क्या है? एड्स क्या है?

एचआईवी- ह्मन इम्यूनो डिफिशिएंसी वायरस है। एचआईवी से संक्रमित व्यक्ति के शरीर में, हर दिन लाखों नए एचआईवी वायरल कण बनते हैं। एचआईवी अपने आप में कोई बीमारी नहीं है लेकिन यह एड्स का कारण बन सकती है जिसमें कई साल लग सकते हैं। एचआईवी से संक्रमित व्यक्ति कई वर्ष तक स्वस्थ जीवन जी सकता है।

एड्स का मतलब एक्वायर्ड इम्यून डिफिशिएंसी सिंड्रोम है। एड्स शरीर की प्रतिरक्षा को गंभीर रूप से कमजोर कर देता है जिससे अन्य बीमारियां का सफलतापूर्वक प्रकट होना संभव हो जाता है।

एचआईवी कैसे फैलता है?

एचआईवी के संचरण के चार मार्ग हैं:
1) संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन संबंध; 2) संक्रमित माँ से बच्चे को, गर्भावस्था या प्रसव के दौरान अथवा स्तनपान के माध्यम से। 3) संक्रमित रक्त और रक्त उत्पादों (अंग और ऊतक प्रत्यारोपण सहित) के माध्यम से, और 4) डेंटिस्ट के उपकरणों जैसे गैर-संक्रमित संक्रमित सुई, सीरिंज और अन्य चिकित्सा उपकरणों को साझा करने से।

अगर किसी व्यक्ति को एचआईवी है तो उसे उसका पता कैसे चलता है?

सबसे सामान्य एचआईवी परीक्षण के अंतर्गत किसी व्यक्ति के रक्त या लार में एचआईवी एंटीबॉडी की उपस्थिति को देखा जाता है। एचआईवी संक्रमण के तीन महीने के अंदर शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली एचआईवी एंटीबॉडी के पता लगाने योग्य स्तर का उत्पादन करने लगती है। जब ये एंटीबॉडी मौजूद होते हैं, तो व्यक्ति का परीक्षण सकारात्मक आता है।

किन परिस्थितियों में असुरक्षित यौन संबंध के माध्यम से एचआईवी का संचरण होता है?

एक व्यक्ति के एचआईवी से संक्रमित होने पर यह दूसरे व्यक्ति तक पारित हो सकता है। असुरक्षित लिंग-योनि संभोग एचआईवी संचरण का सबसे सामान्य मार्ग है, जबकि गुदा सेक्स-चाहे पुरुष से पुरुष या पुरुष से महिला में संचरण का उच्च जोखिम होता है। कभी कभी मुख मैथुन के माध्यम से भी एचआईवी का संचरण हो सकता है, खासकर तब जब व्यक्ति के मुंह में अल्सर या घाव हो। चुंबन और अन्य गैर प्रवेशक यौन गतिविधियां से एचआईवी संचरण का खतरा नहीं होता है।

दूसरा और तीसरा राउंड: आरटीआई और एसटीआई

आरटीआई क्या है? एसटीआई क्या है? क्या एसटीआई और आरटीआई समान हैं?

आरटीआई का मतलब होता है प्रजनन मार्ग संक्रमण। आरटीआई का मतलब उन संक्रमण से है जो प्रजनन मार्ग को प्रभावित करते हैं। आरटीआई उन जीवों की अतिवृद्धि के कारण होता है जो सामान्य रूप से योनि में मौजूद होते हैं या जब बैक्टीरिया या सूक्ष्म जीव यौन संपर्क के दौरान अथवा चिकित्सा प्रक्रियाओं के माध्यम से प्रजनन मार्ग में प्रवेश करते हैं।

एसटीआई का मतलब यौन संचारित संक्रमण है। एसटीआई उन संक्रमणों को दर्शाता है जो यौन संपर्क के माध्यम से प्रेषित होते हैं।

कुछ एसटीआई आरटीआई हो सकते हैं, लेकिन ऐसा हमेशा नहीं होता है। इसी तरह, कुछ आरटीआई भी एसटीआई हो सकते हैं, लेकिन हमेशा ऐसा नहीं होता है। कई मामलों में, एसटीआई के स्वास्थ्य परिणाम अधिक गंभीर होते हैं।

दो यौन संचारित संक्रमण (एसटीआई) के नाम बताएं। क्या ज्यादातर एसटीआई उपचार योग्य हैं?

एसटीआई कई तरह के होते हैं जिनमें क्लैमाइडिया, गोनोरिया, हर्पीज, ट्राइकोमोनिएसिस और चैंनॉइड शामिल हैं। संभावित एसटीआई की पूरी सूची के लिए कृपया हैंडआउट H देखें।
हां, कई एसटीआई का एंटीबायोटिक दवाओं से उपचार किया जा सकता है।

क्या एचआईवी संक्रमण एक एसटीआई है? क्या एसटीआई और एचआईवी संचरण के बीच कोई संबंध है?

हां, एचआईवी को भी एसटीआई माना जाता है क्योंकि यह संक्रमण यौन मार्ग से हो सकता है।
हाँ। एसटीआई से ग्रसित व्यक्ति को एचआईवी होने का ज्यादा खतरा होता है और उसके द्वारा एचआईवी फैलने का खतरा भी बढ़ जाता है।

अधिकांश एसटीआई संचरण के खतरे को कैसे कम किया जा सकता है?

कोई व्यक्ति सेक्स के दौरान कंडोम का उपयोग करके एसटीआई के जांच और परीक्षण को करवाकर (लक्षण मौजूद हों या न हों क्योंकि कई एसटीआई अलक्षणी भी हो सकते हैं) और अपने व अपने साथी का इलाज करवा के एसटीआई संचरण के खतरे को कम कर सकता है। उपचार के दौरान और हर्पीस जैसे कुछ एसटीआई के दौरान यौन संपर्क से बचना जरुरी है।

अधिकांश एसटीआई के लिए दो सामान्य लक्षण कौन से हैं?

एसटीआई के लक्षणों में असामान्य स्राव, पेशाब के दौरान दर्द, जननांगों के आसपास अल्सर या घाव और त्वचा में जलन शामिल है हैं।

अलक्षणी एसटीआई का क्या अर्थ है? कोई व्यक्ति यह कैसे पता लगा सकता है कि उसे एसटीआई है या आरटीआई?

अलक्षणी का मतलब है कि ज्यादातर लोगों को एसटीआई होने पर उसके लक्षण नहीं नजर आएंगे। उदाहरण के लिए, क्लैमाइडिया या गोनोरिया से ग्रस्त लगभग 70% महिलाएं अलक्षणी होती हैं। ठीक महसूस करने और संक्रमण के कोई लक्षण न होने के कारण लोग ऐसे एसटीआई का परीक्षण और इलाज कराने में देरी कर सकते हैं। लक्षण मौजूद न होने पर भी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से परीक्षण करवाना जरुरी है।

अगर उपचार न किया जाए तो एसटीआई के क्या परिणाम हो सकते हैं? क्या एक बार ठीक हो जाने के बाद, आपको दोबारा एसटीआई नहीं हो सकता है: सही या गलत?

इसके परिणामों के अंतर्गत महिलाओं में बंध्यता , पेड़ू (पेल्विक) सूजन की बीमारी, कुछ तरह के कैंसर, एपिडीडिमाइटिस और अस्थानिक गर्भावस्था को शामिल किया जा सकता है। अगर कोई महिला गर्भवती है, तो कुछ तरह के एसटीआई से उसे समय से पहले प्रसव हो सकता है या उसके बच्चे को कंजंक्टिवाइटिस, मस्तिष्क क्षति जैसी बीमारी या यहां तक कि उसकी मृत्यु तक हो सकती है।

गलत. एसटीआई का उपचार हो जाने या यहां तक कि उसके ठीक हो जाने के बाद भी आपको दोबारा वही या कोई और एसटीआई हो सकता है।

जिन लोगों को एसटीआई होता है वो असंयमी होते हैं या उन्में नैतिकता की कमी होती है: सही या गलत?

गलत. किसी व्यक्ति को नियमित यौन साथी से, दो साथियों से या बीस साथियों से एसटीआई हो सकता है। किसी व्यक्ति के जीवन और चयन की 'नैतिक शुद्धता' को किसी के द्वारा नहीं आंका जाना चाहिए।

हैंडआउट M:

क्विज़: पहला राउंड: एचआईवी और एड्स

महिलाओं की अपेक्षा पुरुष अधिक कामुक होते हैं।

मिथक. महिलाएं भी पुरुषों की तरह ही कामुक होती हैं। केवल उन्हें व्यक्त करने से रोका-टोका जाता है। या कई बार उन पर अवधारणायें बनाई जाती हैं।

अगर किसी पुरुष का स्खलन नहीं होता है तो उसे चिकित्सीय समस्या है।

मिथक. अगर किसी पुरुष का स्खलन नहीं हो पाता है तो यह एक चिकित्सीय समस्या हो सकती है; हालांकि यह अन्य कारणों से भी हो सकती है। इसके अलावा, ऐसी स्थिति का एक उदाहरण यौन समस्या को नहीं दर्शाता है। स्पाइनल इंजरी वाले अधिकांश पुरुष संभोग के दौरान स्खलन नहीं कर पाते हैं। कुछ लोगों को प्रतिगामी स्खलन (रेट्रोग्रेड एजैकुलेशन) भी होता है जिसमें वीर्य मूत्राशय में पीछे की ओर जाता है।

अगर कोई पुरुष स्खलन नहीं कर सकता है, तो यह उसके साथी की गलती है।

मिथक. यौन समस्याओं में उन्हें अनुभव करने वाले व्यक्ति या उनके साथी की गलती नहीं होती हैं। उन समस्याओं के पीछे चिकित्सीय, मनोवैज्ञानिक या सामाजिक कारण हो सकते हैं।

अगर कोई महिला यौ न संबंध नहीं बना पाती है या उसे ऐसा करते हुए दर्द होता है तो तो उन्हें सेक्स में दिलचस्पी नहीं है, सेक्स से ऊब गई हैं या उनको इसमें दिलचस्पी नहीं है।

मिथक. पीड़ादायक सेक्स या प्रवेशक सेक्स करने में असमर्थता, चिकित्सीय, सामाजिक या मनोवैज्ञानिक कारकों की वजह से हो सकते हैं। सेक्स में दिलचस्पी नहीं है इसका गलत विवरण है, जिसका मतलब महिला के यौनिक तौर पर जो 'ठंडी' या भावशून्य होने जैसी अपमानजनक धारणाओं से है।

प्रदर्शन पर ध्यान केंद्रित करने से यौन सुख कम हो सकता है। कुछ PLWD महिलाओं या कुछ निश्चित दवा लेने वाली महिलाओं में उत्तेजना और चिकनाई की समस्या हो सकती है।

तथ्य. चरमसुख तक पहुंचने या 'अच्छा प्रदर्शन' करने पर ध्यान केंद्रित करने से कभी-कभी यौन सुख और उत्तेजना में कमी हो सकती है जिससे व्यक्ति को चरम सुख तक पहुँचने में समस्या हो सकती है। ऐसे मामलों में, इसे यौन समस्या के तौर पर परिभाषित किया जा सकता है।

सेक्स को जब पहली बार अनुभव किया जाता है तो वह सबसे बढ़िया होता है।

मिथक. कोई व्यक्ति जब पहली बार सेक्स करते हैं तो उसका अनुभव सुखद, पीड़ादायक, असहज या इससे मिलता जुलता हो सकता है। सेक्स को अनुभव करने का कोई सही या गलत तरीका नहीं होता है और अगर किसी को इसे पीड़ा या असुविधा महसूस होती है तो यह कई कारकों की वजह से हो सकता है।

हस्तमैथुन से पुरुषों को स्तंभन दोष (इरेक्टाइल डिसफंक्शन) या शीघ्रपतन जैसी यौन समस्याएं नहीं होती हैं।

तथ्य. हस्तमैथुन एक सुरक्षित और सुखद गतिविधि है जो किसी भी तरह से नुकसानदायक नहीं होती है। पुरुष और महिला दोनों ही हस्तमैथुन कर सकते हैं। हस्तमैथुन से किसी के यौन जीवन पर कोई नकारात्मक प्रभाव नहीं पड़ता है। इससे किसी तरह की कमजोरी, वृद्धि में रुकावट, मुहासे या कोई मनोवैज्ञानिक समस्या नहीं होती है।

अगर कोई महिला विषमलैंगिक (हेट्रोसेक्सुअल) संबंधों में संतुष्ट नहीं है, तो ऐसे इसलिए है क्योंकि पुरुष के लिंग का आकार उसके लिए पर्याप्त नहीं है।

मिथक. अगर उत्तेजित होने पर लिंग की लंबाई लगभग 2 इंच भी है तो पुरुष अपने साथी को संतुष्ट कर सकता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि किसी महिला की योनि के शुरुआती 1.5-2 इंच में ही उत्तेजना पैदा करने वाली अधिकतम तंत्रिकाएं होती हैं। उत्तेजना के प्रति योनि से अधिक संवेदनशील भंगाकुर होता है जो, मूत्रमार्ग (योनि मुख) के ऊपर स्थित होता है। महिलाओं के यौन सुख के अनुभव से लिंग की लंबाई का कोई लेना-देना नहीं होता है। यहां पर आकार की बजाय तकनीक मायने रखती है।

अगर किसी महिला को पहली बार यौन संबंध बनाते समय दर्द नहीं होता है, तो इसका मतलब है कि उसने पहले भी यौन संबंध बनाएं है।

मिथक. अक्सर लोग सोचते हैं कि योनि में लिंग के प्रवेश से उसमें मौजूद पतली और लचकदार हाइमन-झिल्ली फटती है जिससे महिलाओं को पहली बार यौन संबंध बनाते समय दर्द का अनुभव होता है। हालाँकि, यह झिल्ली दौड़ने, साइकिल चलाने या व्यायाम करने के दौरान या जीवन के किसी भी पड़ाव में फट सकती है, यह जरूरी नहीं कि ऐसा यौन गतिविधियों के समय ही हो। यह भी संभव है कि संभोग के दौरान झिल्ली फटने की बजाय खींच जाए। इसलिए यौन संबंध के दौरान झिल्ली के होने या न होने से यह पता नहीं चलता कि महिला ने पहले यौन संबंध बनाए हैं या नहीं। किसी महिला या पुरुष के लिए वर्जिनिटी का कोई 'सबूत' नहीं होता है।

किसी व्यक्ति को स्खलित होने में जितना ज्यादा समय लगता है उतना बेहतर होता है क्योंकि इससे उसके साथी को अधिक आनंद का एहसास होता है।

मिथक. यौन सुख व्यक्तिपरक होता है और इसे सामान्यीकृत नहीं किया जा सकता है। कुछ महिलाओं को साथी द्वारा देर से स्खलित होने पर अच्छा महसूस हो सकता है जबकि दूसरी महिला ऐसा नहीं भी महसूस कर सकती है।

किसी व्यक्ति के लिंग में तनाव की कमी के लिए शारीरिक और मनोवैज्ञानिक समस्याओं को ज़िम्मेदार ठहराया जा सकता है।

तथ्य. लिंग में तनाव होने में असमर्थता, 'प्रदर्शन' न कर पाने की घबराहट या साथी के साथ असुविधा जैसे मनोवैज्ञानिक समस्याओं के कारण हो सकती है या स्वास्थ्य की स्थिति या दवाओं के दुष्प्रभाव से जुड़ी शारीरिक समस्याओं के कारण ऐसा हो सकता हैं। कुछ विशेष प्रकार की शारीरिक विकलांगताओं में भी लिंग में तनाव की कमी देखी जा सकती है।

जो महिलाएं हस्तमैथुन करती हैं वे ज़्यादा कामुक होती हैं और उनके साथी को उन्हें संतुष्ट करना मुश्किल होता है।

मिथक. हस्तमैथुन 'अति-कामुक' होने का संकेत नहीं है। महिला और पुरुष दोनों हस्तमैथुन करते हैं। हस्तमैथुन सबसे सुरक्षित यौन व्यवहारों में से एक है, और यह अवांछित गर्भधारण और एचआईवी / एड्स सहित एसटीआई के खतरे के बिना यौन आनंद प्राप्त करने का सुरक्षित तरीका है। सेक्स थेरेपिस्ट मानते हैं कि अगर कोई अपने शरीर से स्वस्थ यौन संबंध बनाने में सक्षम है, तो इस बात की संभावना है कि उसे अपने साथी के साथ भी सेक्स में संतुष्टि अधिक प्राप्त होगी।

महिलाओं को संक्रमण या चोट के अलावा अन्य कारणों से भी सेक्स के दौरान दर्द महसूस हो सकता है।

तथ्य. सेक्स के दौरान दर्द शारीरिक कारणों से और साथी के साथ असुविधा या भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक कारणों से भी हो सकता है।

हैंडआउट N:

प्रतिभागी कॉपी: यौन समस्याओं से जुड़े मिथक और तथ्य

बताएं कि प्रत्येक कथन मिथक हैं या तथ्य और उसका कारण बताएं

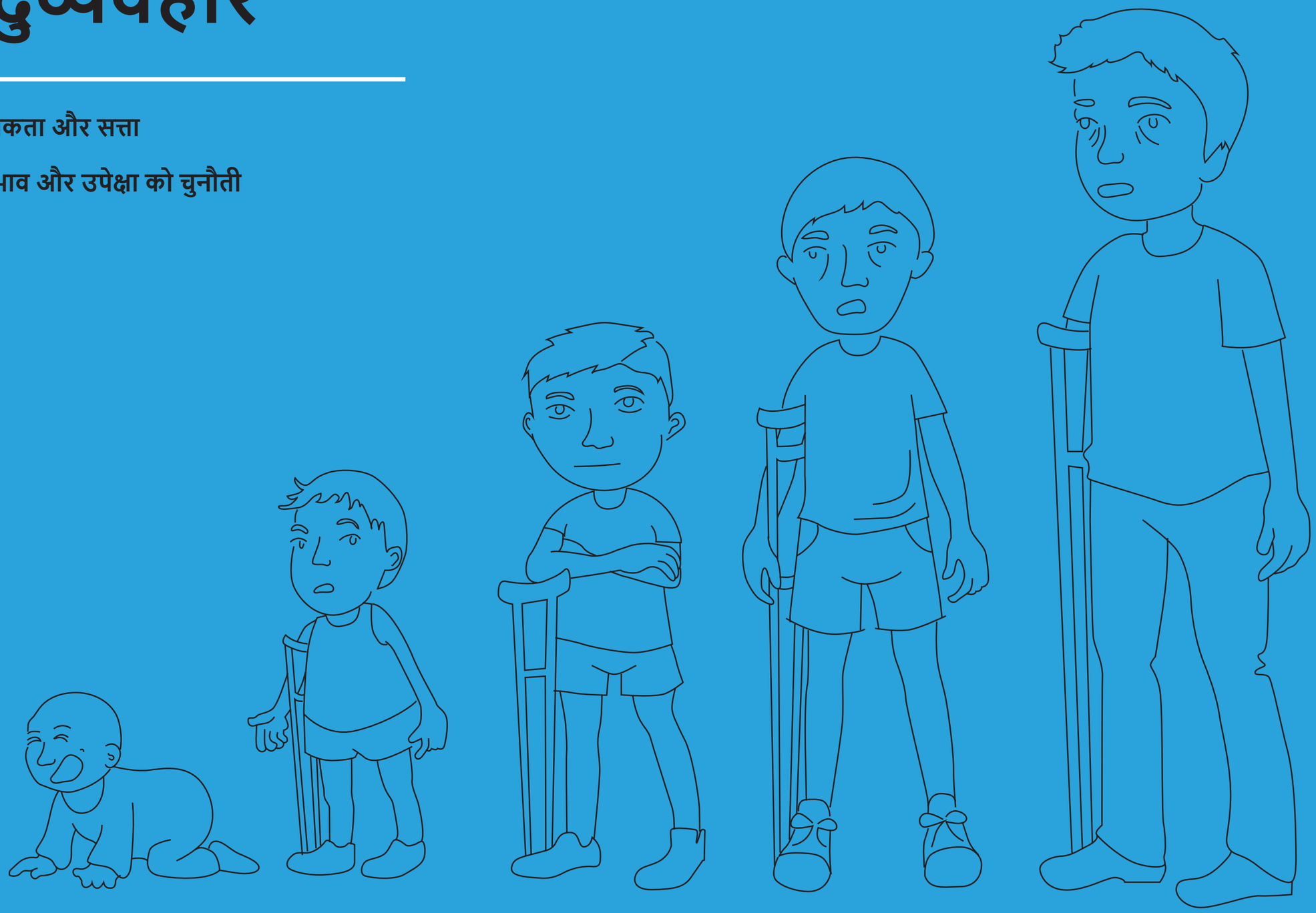
1. महिलाओं की अपेक्षा पुरुष अधिक कामुक होते हैं।
2. अगर किसी पुरुष का स्खलन नहीं होता है तो उसे चिकित्सीय समस्या है।
3. अगर कोई पुरुष स्खलन नहीं कर सकता है, तो यह उसके साथी की गलती है।
4. अगर कोई महिला यौन संबंध नहीं बना पाती है या उसे ऐसा करते हुए दर्द होता है तो उन्हें सेक्स में दिलचस्पी नहीं है।
5. प्रदर्शन पर ध्यान केंद्रित करने से यौन सुख कम हो सकता है।
6. सेक्स को जब पहली बार अनुभव किया जाता है तो वह सबसे बढ़िया होता है।
7. हस्तमैथुन से पुरुषों को लिंग में तनाव (स्तंभन दोष) या शीघ्रपतन जैसी यौन समस्याएं नहीं होती हैं।
8. अगर कोई महिला विषमलैंगिक संबंधों से संतुष्ट नहीं है, तो ऐसे इसलिए है क्योंकि पुरुष के लिंग का आकार उसके लिए पर्याप्त नहीं है।
9. अगर किसी महिला को पहली बार यौन संबंध बनाते समय दर्द नहीं होता है, तो इसका मतलब है कि उसने पहले भी यौन संबंध बनाएं है।
10. किसी व्यक्ति को स्खलित होने में जितना ज्यादा समय लगता है उतना बेहतर होता है क्योंकि इससे उसके साथी को अधिक आनंद का एहसास होता है।
11. किसी व्यक्ति में स्तंभन दोष (इरेक्टाइल डिस्फंक्शन) होने के लिए शारीरिक और मनोवैज्ञानिक समस्याओं को ज़िम्मेदार ठहराया जा सकता है।
12. जो महिलाएं हस्तमैथुन करती हैं वे ज़्यादा कामुक होती हैं और उनके साथी को उन्हें संतुष्ट करना मुश्किल होता है।
13. महिलाओं को संक्रमण या चोट के अलावा अन्य कारणों से भी सेक्स के दौरान दर्द महसूस हो सकता है।

मॉड्यूल

4 यौनिकता, सत्ता और दुर्व्यवहार

अध्याय 10: **यौनिकता और सत्ता**

अध्याय 11: **भेदभाव और उपेक्षा को चुनौती**



अध्याय 10:

यौनिकता और सत्ता

यौनिकता और सत्ता पर एक अध्याय क्यों

इस अध्याय में सत्ता और यौनिकता, यौन और प्रजनन स्वास्थ्य व मानव अधिकारों से उसके संबंधों की जांच की गई है। इसके अंतर्गत लोगों व जिन समुदायों में हम काम करते हैं उनके जीवन में सत्ता की भूमिका और प्रभाव की जांच की गई है। उदाहरण के लिए, PLWD के साथ यौन शोषण और दुर्व्यवहार- चाहे वह जेंडर आधारित हिंसा, बलात्कार, निजी साथी के साथ हिंसा हो या बाल यौन शोषण के तौर पर - इसे सत्ता के दृष्टिकोण से बेहतर समझा जा सकता है।

हालांकि, हमें यह मानना होगा कि सत्ता से हमेशा ही शोषण नहीं होता है। सहमति होने पर, सत्ता का आदान-प्रदान सकारात्मक भी हो सकता है और यह यौन सुख में योगदान भी दे सकता है। इसका दुरुपयोग तब होता है जब सत्ता के आदान-प्रदान में सहमति और निजि पसंद या नापसंद जैसी चीजें समाप्त हो जाती हैं।
इस अध्याय में सत्ता से संबंधित कई अवधारणाओं को सम्मिलित किया गया है, जिसमें अन्य स्थितियों के साथ कुछ अन्य अवसरों से प्राप्त होने वाली सत्ता, जेंडर -आधारित हिंसा और बाल यौन शोषण की स्थितियों में सत्ता के उदाहरण शामिल हैं।

अनुदेशक के लिए सन्देश

1. प्रतिभागियों के समक्ष सत्ता की अवधारणा को परिभाषित करना और समझाना।
2. प्रतिभागियों द्वारा सत्ता की अवधारणा को, यौनिकता, यौन और प्रजनन स्वास्थ्य और मानव अधिकारों के मुद्दों से जोड़ना।
3. मिथकों को दूर करना और यौन हिंसा व शोषण के मौजूदा स्वरुपों से संबंधित तथ्यों को पेश करना।

मुख्य संदेश

- सत्ता का संचालन कई प्रभावों के अंतर्गत होता है और इसे विभिन्न तरीकों से अनुभव किया जाता है। उम्र, वर्ग, जाति, जेंडर , शैक्षिक स्थिति, विकलांगता, सेवाओं की उपलब्धता और एचआईवी जैसी स्थितियों के साथ ये अनुभव बदलते रहते हैं।
- ऐसे कई लोग होते हैं जो किसी व्यक्ति के निर्णयों को प्रभावित करते हैं और उनके जीवन को भी कई तरीकों से प्रभावित करते हैं। ये समुदाय, परिवार और बड़ी राजनीतिक या कानूनी व्यवस्थाएं भी हो सकती हैं।
- सत्ता का असंतुलन केवल कुछ जेंडर और यौन पहचानों तक ही सीमित नही है, बल्कि PLWD भी ऐसे असंतुलन से प्रभावित होते हैं। उदाहरण के लिए, हमेशा केवल महिलाओं को ही जेंडर आधारित हिंसा का अनुभव नहीं करना पड़ता है, ट्रांसजेंडर लोगों को भी इस तरह की हिंसा का सामना करना पड़ता है।
- राजनीतिक माहौल और अपने जीवन से संबंधित लोगों को बदलने से सत्ता को देखने के प्रति हमारे विचार और अनुभव में निरंतर परिवर्तन हो सकता है।

- PLWD के खिलाफ असमानता, हिंसा और शोषण के माध्यम से सत्ता स्वयं को प्रकट कर सकती है। हालांकि सभी सत्ता अपमानजनक या नकारात्मक नहीं होती हैं। आपसी सहमति से सत्ता का आदान-प्रदान यौन सुख भी प्रदान कर सकता है। लेकिन यह गैर-सहमति वाली स्थिति में है जिसमें सत्ता का दुरुपयोग किया जाता है।
- विकल्प और सत्ता कभी भी पूर्ण नहीं होते हैं और सभी विकल्प लोगों के जीवन की स्थितियों और संदर्भों पर आधारित होते हैं।

अभ्यास 18:

यौनिकता और सत्ता को समझना

उद्देश्य :	1. सत्ता की अवधारणा को परिभाषित करना । 2. सत्ता की अवधारणा का यौनिकता से सम्बंध स्थपित करना।
समय:	60 मिनट।
सामग्री:	फ्लिपचार्ट, मार्कर।
साक्षरता स्तर:	कोई भी।
आयु समूह:	18 और उससे ऊपर।
अग्रिम तैयारी:	कोई नहीं।

निर्देश:

1. प्रतिभागियों को दो समूहों में विभाजित करें। समूहों को चर्चा करने और निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर देने के लिए 15 मिनट का समय दें:
2. समूह 1: आपके अनुसार आप अपने जीवन में क्या करने की सत्ता रखते हैं? आपके अनुसार आपके जीवन में आपके ऊपर कौन सत्ता रखता है? आपको क्या सत्ता देता है?
3. समूह 2: आपके जीवन में आपके खिलाफ कहाँ / कब सत्ता का उपयोग किया गया है? आपने अपने जीवन में दूसरों पर कहाँ/कब सत्ता का प्रयोग किया है? क्या आपको लगता है कि आपकी विकलांगता आपको सत्ता से वंचित करती है?
4. अपनी सूची और विचारों को प्रस्तुत करने के लिए समूहों को वापस एक साथ लाएं। इन्हे एक फ्लिपचार्ट पर लिखें और सभी सामूहिक प्रस्तुतियों के बाद, प्रश्न और टिप्पणी करने के लिए कहें।

   सुझाए गए प्रश्न:

   - आप प्रत्येक समूह की टिप्पणियों से सहमत हैं या असहमत हैं? क्या आपको कोई टिप्पणी या कुछ जोड़ना है?
   - इन सूचियों की सत्ता के बारे में आप क्या कहना चाहते हैं? क्या यह हमेशा सकारात्मक है या हमेशा नकारात्मक है? क्या आप बता सकते हैं कि इन सूचियों में क्या सत्ता है?
   - इन सूचियों में कौन से किरदार (लोग, संगठन, राजनीतिक संस्थाएं) शामिल हैं जिनके पास संभावित सत्ता हो सकती है / नहीं हो सकती है?

5. इस चर्चा के बाद, प्रतिभागियों को अपने समूहों में वापस जाने और अपने प्रश्नों को यौनिकता से जोड़ने के लिए कहें। निम्नलिखित नए कथनों का उत्तर देने के लिए समूहों को 15 मिनट का समय दें:

   समूह 1: आपके अनुसार शारीरिक विकलांगता की मौजूदगी में यौनिकता के संबंध में आपके जीवन में सत्ता का क्या महत्व है? आपके अनुसार आपकी यौनिकता पर किसका प्रभाव है?

   समूह 2: विकलांगता के कारण आपकी यौनिकता के खिलाफ सत्ता का उपयोग कहाँ / कब किया गया है? आपने विशेष तौर पर यौनिकता के संदर्भ में दूसरों पर अपनी सत्ता का उपयोग कहाँ / कब किया है?

6. समूहों द्वारा प्रतिक्रिया पेश करने के बाद उन्हें वापस साथ लाएँ। उन्हें फ्लिपचार्ट पर लिखें। प्रस्तुतियों के बाद, प्रश्न और टिप्पणी करने के लिए कहें।

   सुझाए गए प्रश्न:

   - इन सूचियों की सत्ता के बारे में आप क्या कहना चाहते हैं? क्या यह हमेशा सकारात्मक होती है या नकारात्मक होती हैं? आपके पास जो सत्ता-संभावित या असल है उसमें कौन-कौन शमिल है?
   - क्या आपको लगता है कि PLWD होने के कारण जीवन के अन्य क्षेत्रों की अपेक्षा यौनिकता से संबंधित मुद्दो में आपके पास अधिक या कम सत्ता होती है?

मुख्य संदेश

- सत्ता के कई अर्थ हो सकते हैं जिसमें सेवाओं तक पहुंच से लेकर भावनाओं, विचारों और जरूरतों को अभिव्यक्त करने में सक्षम होना शामिल हो सकता है।
- सत्ता के कई प्रभाव होते हैं और प्रत्येक व्यक्ति द्वारा इसे अलग-अलग तरीके से अनुभव किया जाता है। ये अनुभव उम्र, वर्ग, जाति, जेंडर , शैक्षिक स्थिति, विकलांगता, एचआईवी की स्थिति और सेवाओं तक पहुंच के साथ अलग-अलग सकते हैं।
- जिन लोगों को अपने सामाजिक समूहों और / या अपने परिवार / जाति / वर्ग / के कारण अधिक अवसर मिलते हैं वे अपने जीवन में चुनाव की सत्ता का अधिक लाभ व आनंद लेते हैं।
- जिन लोगों को अवसर नहीं मिल पाता है, वे 'पीछे रह सकते हैं'। मानव अधिकार सभी लोगों के लिए समान पहुँच की बात करता है और विभिन्न क्षेत्रों के लोगों के लिए एक स्तर बनाने में मदद करता है।
- सत्ता को कई व्यक्तिगत तरीकों से व्यक्त और अनुभव किया जाता है और समय के साथ इसमें बदलाव हो सकता है जिसका आकलन करना मुश्किल हो सकता है। राजनीतिक माहौल और अपने जीवन से संबंधित लोगों को बदलने से सत्ता को देखने के प्रति हमारे विचार और अनुभव में निरंतर परिवर्तन हो सकता है।
- बल के बूते, हिंसा और शोषण के माध्यम से सत्ता स्वयं को प्रकट कर सकती है लेकिन सभी सत्ता अपमानजनक या नकारात्मक नहीं होती हैं-जैसा कि पहले हम चर्चा कर चुकें हैं।

अभ्यास 19:

सत्ता का दुरुपयोग: बाल यौन शोषण

(मिथक या तथ्य)

उद्देश्य :	1. बाल यौन शोषण से संबंधित मुद्दों पर चर्चा करना और उनके बारे में जागरूकता बढ़ाना। 2. बाल यौन शोषण के बारे में तथ्यों को जानना और समझना कि यह सत्ता से कैसे संबंधित है।
समय:	60 मिनट।
सामग्री:	फ्लिपचार्ट, मार्कर, इंडेक्स कार्ड / कागज की पर्चियां, हैंडआउट O: अनुदेशक कॉपी: बाल यौन शोषण से संबंधित मिथक और तथ्य, हैंडआउट P प्रतिभागी कॉपी: बाल यौन शोषण से संबंधित मिथक और तथ्य।
साक्षरता स्तर:	साक्षर।
आयु समूह:	18 और उससे ऊपर।
अग्रिम तैयारी:	हैंडआउट O की समीक्षा करें, हैंडआउट P के प्रत्येक विवरण को अलग इंडेक्स कार्ड / कागज की पर्चियों पर लिखें।

निर्देश:

1. प्रतिभागियों को विषय से परिचित कराएं। हैंडआउट P के कथनों के साथ इंडेक्स कार्ड / पेपर की पर्चियों को वितरित करें। प्रतिभागियों से एक-एक करके अपने कथनों को बोलकर पढ़ने के लिए कहें। प्रत्येक कथन के बाद, समूह से पूछें कि वे उसे मिथक मानते हैं या तथ्य। अनुदेशक द्वारा सूचना के अंतराल को भरना चाहिए और हैंडआउट O में दी गई प्रासंगिक जानकारी प्रदान करनी चाहिए। कुछ प्रमुख बिंदुओं को पहलें से ही फ्लिप चार्ट पर लिखना उपयोगी हो सकता है।
2. जब सभी कथन पूरे हो जाएं तो, प्रश्न या टिप्पणी करने के लिए कहें।

   सुझाए गए प्रश्न:

   - क्या बाल यौन शोषण से संबंधित कोई अन्य ऐसे विचार हैं जिन्हें आप साझा करना चाहते हैं? ये मिथक है या तथ्य?
   - बाल यौन शोषण से इतने सारे मिथक क्यों जुड़े हुए हैं?
   - बाल यौन शोषण सत्ता की अवधारणा से कैसे संबंधित है? क्या यह किसी रिश्ते में सत्ता के असंतुलन को दर्शाता है?

मुख्य संदेश

- बाल यौन शोषण दुनिया भर की विभिन्न संस्कृतियों और समुदायों में मौजूद है।
- किसी व्यक्ति द्वारा की गई किसी भी तरह की यौनिक क्रिया जिसे वह अपनी यौन या भावनात्मक जरूरतों को पूरा करने के लिए अपनी सत्ता, उम्र, रुतबे, या संबंधों के लाभ या आधार पर किसी भी बच्चे के साथ कर रहा है वो बाल यौन शोषण है।
- PLWD (बच्चों) को शोषण का अधिक खतरा हो सकता है क्योंकि वे देखभाल-प्रदाताओं के साथ निकट संपर्क / निकटता में रहते हैं और बहुत बार अपने आप को खास तौर पर इन विषयों पर बेहतर तरह से व्यक्त नहीं कर पाते हैं।

- बाल यौन शोषण की निशानी और लक्षणों को समझना और उन पर जल्द से जल्द कदम उठाना बहुत ज़रूरी है। बच्चे के आम व्यवहार में बदलाव, शरीर पर निशान, ज़्यादा आक्रामक, या भावुक होना, शरीर पर आकस्मिक चोट या नील के निशान, पेशाब की नली या गुप्तांगों में इन्फेक्शन व गुप्तांगों पर कोई और लक्षण, अपने से बड़े लोगों के साथ मेल-जोल में बदलाव, कुछ नए किस्म की भाषा या शब्दों का इस्तेमाल- बाल यौन शोषण के कुछ लक्षण हो सकते हैं जो इसकी पहचान और रोकथाम में बहुत मदद कर सकते हैं।
- जब किसी बच्चे के साथ यह शोषण हो रहा होता है तो बहुत बार वे इसे समझ नहीं पाते और ना ही उसका साफ़-साफ़ वर्णन कर पाते हैं जिसकी वजह से यह बातें छुपी रह जाती हैं।
- यह बात की बच्चा प्यार और स्नेह को समझ नहीं पाया और इनके बीच भ्रमित हो रहा है यह भी एक वजह है कि इन बातों को बहुत हल्के में ले लिया जाता है।
- समाज और देखभाल करने वालों का यह नज़रिया कि "विकलांगता में कुछ सुन्दर या आकर्षक नहीं इस लिए इनका शोषण नहीं हो सकता" विकलांगता और शोषण के साथ जी रहे बच्चों पर एक क्रूर टिप्पणी है।
- माता-पिता को बच्चों से 'अच्छे' और 'बुरे' स्पर्श के बारे में बात करनी चाहिए और सुनिश्चित करना चाहिए कि अगर कोई बच्चे को अनुचित तरह से छूता है तो वो उन्हें उसके बारे में सहजता से बता सकें। जिन बच्चों के साथ शोषण किया गया हो, उन्हें आश्वस्त करना चाहिए कि इसमें उनकी कोई गलती नहीं थी।
- इन्सेस्ट और शोषण अलग हैं। इन्सेस्ट पारिवारिक संबंध वाले व्यक्तियों के बीच होने वाली सेक्स है। जबकि शोषण परिवार के सदस्यों के द्वारा भी हो सकता है, और परिवार के बाहर के सदस्यों द्वारा भी हो सकता है।
- पीडोफिलिया और बाल यौन शोषण समान नहीं हैं। पीडोफाइल वे व्यक्ति होते हैं जिन्हें केवल बच्चों के साथ सेक्स की कल्पना करने या उसमें सलंग्न होने से यौन सुख और उत्तेजना की प्राप्ति होती है। जबकि बाल यौन शोषण करने वाले ऐसे लोग होते हैं जो वयस्क साथियों के साथ यौन संबंध रखते हैं और साथ ही बच्चों के साथ भी यौन गतिविधि में संलग्न होते हैं, जिसमें संबंध बनाने के साथ-साथ आलिंगन , चुंबन, उन्हें मुख मैथुन करने, यौन गतिविधियों को देखने, सेक्स से जुड़ी बातों को सुनने या यौनिक तस्वीरों के लिए पोज़ देने के लिए मजबूर करने जैसे गैर-संबंध वाली गतिविधियां शामिल हो सकते हैं।

इस अभ्यास को निम्न तरीकों से संशोधित किया जा सकता है:

- विषय पर सीधा जाने के बजाय प्रतिभागियों को P हैंडआउट देना। यह शोषण से बचने वाले उन समूहों के लिए अच्छा हो सकता है जो शायद इस मुद्दे पर चर्चा नहीं करना चाहते हैं या पहले से ही मुद्दों के बारे में जानते हैं।
- अगले दिन यदि वे कोई भी बात रखना या साफ़ करना चाहें तो कर सकते हैं, इसके लिए उन्हें आमंत्रित कीजिए-समय पर नज़र रखते हुये।

अभ्यास 20:

चयन या ज़बरदस्ती : लाइन पर कहाँ?

(मिथक या तथ्य)

उद्देश्य :	प्रतिभागी को यौन विकल्पों के स्पॅक्ट्रम के बारे में बताने में सक्षम बनाना, ऐसे मामलों को पहचानना, जहां सेक्स स्वैच्छिक होता है, जबरन नहीं। सेक्स को ना कहने के अधिकार को स्पष्ट रूप से समझने के लिए; भावात्मक विचार कौशल को मजबूत करना।
समय:	45 मिनट।
सामग्री:	बोर्ड + चाक; चुनिंदा केस स्टडीज़ की प्रतियां, रस्सी या मजबूत डोर का एक लंबा टुकड़ा; पेपर क्लिप
	(या टेप, रंगीन मार्कर, यदि उपलब्ध हो, तो केस स्टडीज़ का हैंडआउट Q
साक्षरता स्तर:	कोई भी ।
आयु समूह:	18 और उससे ऊपर।
अग्रिम तैयारी:	निर्धारित तरीके से हैंडआउट Q को संशोधित करें ("यौन चयन और यौन उत्पीड़न के केस स्टडीज" को देखें।) आपने जिन केस स्टडीज़ के सेट को चयन किया है उनकी चार प्रतियां बनाएं।

निर्देश:

1. रस्सी को कमरे में लम्बा रूप से बांध दें। एक सिरे पर लेबल करें: "पूरी तरह से जबरन/ (बिना इच्छा के)"। और दूसरे छोर पर लेबल करें: "पूरी तरह से स्वैच्छिक (इच्छा से)"।

पूरी तरह से जबरन (बिना इच्छा के) पूरी तरह से स्वैच्छिक((इच्छा से)

2. प्रतिभागी को चार समूहों में विभाजित करें। प्रत्येक समूह को हैंडआउट Q और पेपर क्लिप का सेट दें। उन्हें बताएं:
   - अपने समूह के केस स्टडी को पढ़ें। फिर उस पर बात करें और यह तय करें कि रस्सी पर - 0-10 लाइन में कहां पर होगा।
   - केस को अपने नामों के साथ चिह्नित करें। फिर उसे पेपर क्लिप से रस्सी पर उस जगह लगा दें जहां आपके अनुसार वो फिट बैठता है।
3. समूहों के बीच जाएं और अगर ज़रूरत हो तो मदद करें। अगर उन्होने सभी केस स्टडीज़ को पूरा नहीं किया है तब भी उन्हें अपने विचारों पर चर्चा करने के लिए अतिरिक्त समय दें।
4. 15 मिनट के बाद, किसी एक समूह से किसी को पहले केस स्टडी को पढ़ने और यह बताने के लिए कहें कि 0-10 के लाइन पर उनका समूह उसे कहां रखता और क्यों। अन्य समूहों को यह बताने के लिए दो से तीन मिनट का समय दें कि वे इसे लाइन पर कहां रखते, विचारों में किसी भी अंतर पर उन्हें चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित करें। प्रत्येक केस स्टडी के लिए इस प्रक्रिया को दोहराएं।

5. विषय से परिचित कराएं और समझाएं कि जबरन तरीके से की गई यौन क्रिया और स्वैच्छिक तरीके से की गई यौन क्रिया में एक फासला होता है। पूछें:
   - जबरन की गई यौन क्रिया को हम और क्या कह सकते हैं क्या यह बलात्कार कहला सकता है?
   - यदि कोई व्यक्ति सेक्स करने को मान जाता है तो क्या इसका मतलब यह है कि इसमें स्वेच्छा है?
   - किसी को अवांछनीय यौन संबंध बनाने के लिए मजबूर करना उस व्यक्ति के मानवाधिकारों का उल्लंघन है। जो यह मानता है कि ज़बरदस्ती यौन संबंध बनाना युवाओं में आम है वो हाथों को दिखाकर बताएं? कौन मानता है कि यह आसामान्य है?
   - हमने चर्चा की कि अगर कोई व्यक्ति जो सेक्स नहीं करना चाहता है और उसे ज़बरदस्ती इसके लिए मजबूर किया जाता है तो वह स्वेच्छा से सेक्स में संलग्न भी हो सकता है। कौन मानता है कि यह युवाओं के बीच काफी सामान्य है? कौन मानता है कि यह आसामान्य है? [ध्यान दें कि क्या लड़के भी इस सवाल का जवाब उसी तरह दे रहे हैं जैसे लड़कियां दे रही हैं।]
   - क्या लड़कियों और लड़कों दोनो को ऐसी स्थिति में सेक्स करने की समान संभावना होती है जब उन्हें मजबूर तो नहीं किया जाता लेकिन ऐसा करना वांछित भी नहीं होता है? [जांच करें: क्या आपको लगता है कि आमतौर पर लड़कियां और लड़के यौन संबंधों में समान अनुभव को साझा करते हैं? वयस्क पुरुषों और महिलाओं की स्थिति के बारे में क्या लगता है?] [नोट: इस बात पर जोर दें कि भले ही स्थिति में बहुत अधिक "ज़बरदस्ती" न हो फिर भी यह अस्वीकार्य है।]
   - क्या कोई व्यक्ति हमेशा यह जानता है कि उसका साथी वास्तव में सेक्स करना चाहता है या नहीं? इसे सुनिश्चित करने के कुछ तरीके क्या हैं? जांच करे: व्यक्ति से पूछना! पहले से इस बारे में बात करना सबसे अच्छा होता है। अगर आप पूछें और आपका साथी निश्चित न हो कि वह क्या चाहता है तब क्या होगा?

अध्याय 11:

भेदभाव और उपेक्षा को चुनौती

अगर कोई समाज से अलग या बाकी लोगों की अपेक्षा कम अच्छा / कम दिखता है तो ऐसे लोगों को दैनिक आधार पर उपेक्षा और भेदभाव का सामना करना पड़ता है। ये PLWD हो सकते हैं, युवा/अविवाहित यौन सक्रिय लोग, एक से अधिक यौन साथी वाले लोग, उभयलिंगी(बायसेक्सुअल), यौनकर्मी, अधिक उम्र के यौन सक्रिय लोग, मध्यलिंगी(इंटरसेक्स) लोग, एचआईवी पॉजिटिव लोग, मानसिक बीमारी के साथ जी रहे लोग हैं, और कई अन्य ऐसे पहचान व यौन व्यवहार वाले लोग हो सकते हैं जिन्हें 'मुख्यधारा' का समाज अनुचित या गलत मानता है।

कलंकित या हाशिए पर रहने वाले लोगों को अक्सर जीवन जीने के ऐसे तरीकों को अपनाने के लिए मजबूर किया जाता है जो उनके खतरे को बढ़ा सकता है। उदाहरण के लिए, कई देशों में ट्रांसजेंडर लोगों को हाशिए पर रखा जाता है, जिसके कारण सूचना, सेवा और सामाजिक सहयोग तक उनकी पहुंच सीमित हो जाती है। PLWD को व्यापक यौन शिक्षा (CSE) पाने में बाधाओं का सामना करना पड़ता है और उनके यौन और प्रजनन स्वास्थ्य की हमेशा उपेक्षा की जाती है।

इस अध्याय के माध्यम से विविध पहचान और विकल्प वाले लोगों के बारे में प्रतिभागियों की जागरूकता को बढ़ाया गया है, हर तरह की पहचान या यौन व्यवहार वाले लोगों के अधिकारों पर ज़ोर दिया गया है। इसके द्वारा प्रतिभागियों को उपेक्षा , भेदभाव और हाशिए पर होने के परिणामों की जांच करने और ऐसे दृष्टिकोणों और यौन व्यवहार को समाप्त करने के तरीकों का पता लगाने का अवसर प्रदान किया गया है।

अनुदेशक के लिए सन्देश

1. प्रतिभागियों को यौनिकता के संदर्भ में उपेक्षा, भेदभाव और हाशिए पर डालने से जुड़े मुद्दों को समझाना।
2. प्रतिभागियों को स्वास्थ्य व सेहत पर उपेक्षा, भेदभाव और हाशिए पर डालने के प्रतिकूल प्रभावों की पहचान कराना।

इस अध्याय के लिए मुख्य संदेश

- किसी व्यक्ति को अयोग्य या तुच्छ समझना। उन्हें आदर या सम्मान के योग्य न समझना। उन्हें शर्मिंदा करना या नीचा दिखाना।

- भेदभाव का अर्थ किसी व्यक्ति या समूह के साथ उनकी पहचान, यौन व्यवहार, नस्ल, जाति, रुप-रंग आदि के आधार पर अनुचित व्यवहार करना है।
- हाशिए पर डालना की प्रक्रिया(विशेष रूप से बड़े समाज के अंदर समूह के तौर पर) का मतलब, किसी को उसके पहचान, व्यवहार या रुप-रंग के मामले में उसके चयन के कारण अधिकारों से दूर रखना है।
- रूढ़िबद्धता का अर्थ अवधारणा, विचार, लोगों या चीजों की छवि को कुछ ज्यादा ही मुश्क़िल बना देना है। रूढ़ियों के आधार पर दूसरों का आकलन करने से पूर्वाग्रह पैदा होता है, जो शर्मिंदगी, भेदभाव और किसी को हाशिए पर डालने का काम करता है।

- जातीयता, जेंडर, वर्ग, लैंगिक पहचान, जाति, विकलांगता कुछ ऐसे परिवर्ती कारक हैं जिनका उपयोग शर्मिंदगी और भेदभाव करने के लिए किया जा सकता है।
- संस्कृति सभी लोगों के जीवन को नियंत्रित करती है, लेकिन यह समान रूप से ऐसा नहीं करती है। कुछ लोगों/समूहों को दूसरों की तुलना में अधिक नियंत्रित किया जाता है। उदाहरण के लिए जो लोग 'अलग' दिखाई देते हैं उन्हें अधिक नियंत्रित किया जा सकता है क्योंकि वे जिस तरह से दिखते हैं (गोरे, काले, लंबे, मोटे, पतले आदि), व्यवहार करते या रहते हैं, वे सामाजिक और सांस्कृतिक संदर्भ में प्रचलित मानदंडों के अनुसार नहीं हो सकते हैं।
- अधिकांश लोग परंपरागत माने जाने वाले व्यवहार की अपेक्षा अलग तरह का यौन व्यवहार करते हैं, भले ही वे इसके बारे में किसी से बात न करें। बिना किसी धमकी या ज़बरदस्ती के आपसी सहमति से यौन व्यवहार करने वालों को आकलन किए या दंड दिए जाने के डर के बिना ऐसा करने का अधिकार है। दूसरी ओर, सामान्य साथियों या विवाहित जोड़ो के बीच भी किसी प्रकार की ज़बरदस्ती से किया जाने वाला यौन व्यवहार गलत और अस्वीकार्य है।
- आज की दुनिया में, हम एक से अधिक संस्कृतियों, परंपराओं और प्रथाओं से प्रभावित रहते हैं, हमारी कई पहचाने हैं। शर्मिंदगी को कई स्तर पर अनुभव किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, अगर कोई विकलांगता के साथ जी रही महिला किसी अन्य महिला से प्यार करे तो उसे अपने जेंडर, विकलांगता और यौन पहचान के कारण कई तरह के भेदभाव का सामना करना पड़ सकता है।

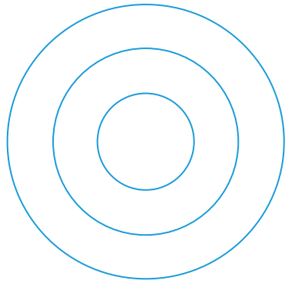
अभ्यास 21:

पक्षपात और यौन पहचान

उद्देश्य :	विभिन्न यौन पहचानों से संबंधित रूढ़ियों की जांच करना और पता लगाना कि कैसे पक्षपात किया जा सकता है और हाशिए पर डाला जा सकता है।
समय:	45 मिनट।
सामग्री:	फ्लिपचार्ट, हैंडआउट R पक्षपात और पहचान।
साक्षरता स्तर:	साक्षर।
आयु समूह:	18 और उससे ऊपर।
अग्रिम तैयारी:	**प्रत्येक प्रतिभागी के लिए हैंडआउट R की प्रतियां बनाएं।**

निर्देश:

1. हर प्रतिभागी को हैंडआउट R दें। सभी को अपने समाज/समुदायों में महसूस होने वाले पक्षपात और भेदभाव के स्तर के आधार पर, हैंडआउट में सूचीबद्ध संकेन्द्रित घेरों में विभिन्न यौन पहचान लिखने के लिए कहें। उदाहरण के लिए, जिन यौन पहचान को सबसे कम भेदभाव का अनुभव करना पड़ता है वह सबसे अंदर वाले घेरे में आएंगे, जबकि सबसे बाहरी घेरे में वो पहचाने आयेंगी जिन्हें सबसे अधिक हाशिए पर रखा जाता है। हैंडआउट R भरने के लिए प्रतिभागियों को 10-15 मिनट का समय दें।
2. प्रतिभागियों को अपना हैंडआउट प्रस्तु करने के लिए बुलाएं और उन्हें उस आधार के बारे में समझाने के लिए कहें जिनपर उन्होने पहचान को वर्गीकृत किया है। 4-5 लोगों द्वारा अपने विचार साझा करने के बाद, प्रश्न या टिप्पणी करने के लिए कहें।



सुझाए गए प्रश्न:

- हाशिए पर डाले गए लोगों के बीच सबसे ज़्यादा क्या समानताएँ थीं? समाज इस तरह के पहचानों के साथ कैसे पक्षपात करता है?
- यह समानताएँ कुछ विशिष्ट यौन पहचानो के बारे में क्या दर्शाती हैं? क्या विवाहित पुरुष जैसे कुछ समूह हैं जिनके साथ समाज में सबसे कम पक्षपात और अधिक अवसर मिलते हैं।
- क्या इनमें से किसी भी व यौन पहचान के साथ रूढ़िवादिता जुड़ी हुई है? इन रूढ़िवादिताओं के कारण इससे संबंधित लोग के साथ भेदभाव या हाशिए पर डालना कैसे होता है?
- इन रूढ़ियों को कौन बनाता है और यह तय करता है कि 'सामान्य' क्या है? हाशिए पर डालना और यह रूढ़िवादिता और क्यों/कैसे बनी रहती है? उदाहरण के लिए, क्या मीडिया छवियों से कुछ पहचान के प्रति ऐसे नजरिए को बनाए रखने में मदद मिलती है या किसी समुदाय के नियमों या रीति-रिवाजों से हाशिए पर होने को बढ़ावा मिलता है?

मुख्य संदेश

- यौन पहचान का मतलब है कि लोग लैंगिक आकर्षण के हिसाब से खुद को किस तरह परिभाषित करते हैं - चाहे वो समान जेंडर के लोगों के प्रति आकर्षित हों, अपने से अलग जेंडर वालों के प्रति आकर्षित हो या एक से अधिक जेंडर के प्रति।
- लैंगिक पहचान यह दर्शाता है कि लोग खुद को पुरुष, महिला या किसी अलग जेंडर के तौर पर देखते हैं। यौन पहचान की तरह ही, कई संस्कृतियों और समुदायों द्वारा किसी व्यक्ति के जैविक जेंडर के आधार पर उपयुक्त लैंगिक पहचान के लिए नियम निर्धारित किए हैं।
- जुड़े होने के बावजूद पक्षपात और हाशिए पर डालने से कैसे अलग होते हैं, किसी व्यक्ति को दूसरे के बगैर भी इनमें से किसी का अनुभव हो सकता है। उदाहरण के लिए, समलैंगिक होने के कारण किसी व्यक्ति के साथ पक्षपात किया जा सकता है लेकिन अपने जीवन के अन्य कारकों (आय, वर्ग, जाति, नस्ल) के कारण उसको हाशिए पर नहीं भी डाला जा सकता है।
- अक्सर जो व्यक्ति समाजिक 'मानदण्डों' से जितना 'अलग' होता है उसे उतने ही भेदभाव और हाशिए पर होने का सामना करना पड़ता है।
- समाज और समुदायों में कुछ लैंगिक और यौन पहचान के लिए बनाई गई रूढ़िवादिता से इस पक्षपात को बढ़ावा मिलता है।
- पक्षपात की वजह से हिंसा, दुर्व्यवहार या व्यक्तियों के लिए सेवाओं और सूचनाओं की अस्वीकृति हो सकती है।

अनुदेशक के लिए सुझाव:

- यहां सूचीबद्ध किए गए कुछ यौन पहचान से प्रतिभागी परिचित नहीं हो सकते हैं। आवश्यक होने पर, उन्हें पहले से यौन पहचान के बारे में बताया जाना चाहिए।
- प्रतिभागी कुछ यौन पहचान के संबंध में असुविधा व्यक्त कर सकते हैं, विशेष रूप से वे जिनके लिए वो नए हैं या जिनकी संस्कृति/धर्म के अनुसार उन्हें 'गलत' माना जाता है। इसके प्रति संवेदनशील रहें और प्रतिभागियों को भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें।

अभ्यास 22:

उपेक्षा और भेदभाव को दूर करना

(रोल प्ले)

उद्देश्य :	1. रोजमर्रा की परिस्थितियों और अनुभवों में उपेक्षा की पहचान करना। 2. सामान्य रूढ़ियों और इनके प्रति प्रतिक्रियाओं पर चर्चा करना। 3. इन रूढ़ियों की उत्पत्ति और कैसे समुदाय व लोग इनका उपयोग करते हैं और व्यक्तियों पर इनके प्रभावों का पता लगाना।
समय:	60 मिनट।
सामग्री:	हैंडआउट S उपेक्षा और भेदभाव को दूर करना।
साक्षरता स्तर:	कोई भी।
आयु समूह:	18 और उससे ऊपर।
अग्रिम तैयारी:	**हैंडआउट S की प्रतियां बनाएं।**

निर्देश:

1. प्रतिभागियों को छोटे समूहों में विभाजित करें। प्रत्येक समूह को हैंडआउट S से एक रोल-प्ले-केस स्टडी वितरित करें। समूहों से अपने केस स्टडी पर 5 मिनट का रोल-प्ले बनाने को कहें। ऐसा करने के लिए समूहों को 20 मिनट का समय दें।
2. समूहों को वापस साथ लाएं और प्रत्येक को अपना रोल-प्ले करने के लिए आमंत्रित करें। प्रत्येक रोल-प्ले के बाद, प्रश्न या टिप्पणी करने के लिए कहें।

   सुझाए गए प्रश्न:

   - रोल-प्ले में उपेक्षा और भेदभाव को कैसे चित्रित किया गया है?
   - क्या आपको लगता है कि इस तरह का भेदभाव सामान्य है? विशेष तौर पर PLWD के लिए?
   - इस किस्म के भेदभाव PLWD की ज़िंदगी पर किस क़िस्म से असर कर सकते हैं?
   - क्या आपने अपने समुदाय में इस तरह की उपेक्षा और भेदभाव का अनुभव किया है या देखा है?
   - जो लोग इसका अनुभव करते हैं उन पर, उनके निवास के समुदायों और यौनिकता एवं यौन प्रजनन स्वास्थ्य सेवाओं के मद्देनजर इसका क्या प्रभाव होता है?
   - इस तरह की उपेक्षा का कारण बनने वाले रवैये को बदलने की वकालत/हिमायत आप कैसे कर सकते हैं?
3. सभी रोल-प्ले के बाद, सामान्य प्रश्न और टिप्पणी करने के लिए कहें। और उसके बाद चर्चा समाप्त कीजिये, इन प्रश्नों की मदद से:
   - क्या रोल प्ले में एक जैसी उपेक्षा और भेदभाव थे?
   - इस अभ्यास को करना क्यों महत्वपूर्ण था? आपने इससे क्या सीखा?

मुख्य संदेश:

- उपेक्षा और भेदभाव के चरम रूपों में होने वाले हिंसा या दुर्व्यवहार के परिणामस्वरूप कभी-कभी लोगों का ध्यान जाता है, लेकिन दिन-प्रतिदिन के सूक्ष्म भेदभाव और हाशियाकरण का विनाशकारी प्रभाव भी हो सकता है। उदाहरण के लिए, यदि समलैंगिकों को उनकी यौन पहचान के कारण नौकरियों से वंचित कर दिया जाता है, तो इसके कई प्रभाव हो सकते हैं। आर्थिक रूप से स्थिर होने की उनकी क्षमता में कमी होने के अलावा, इससे उनके आत्म-सम्मान में कमी और भावनात्मक संकट भी पैदा हो सकता है।
- अक्सर PLWD के साथ अनजाने में भेदभाव हो सकता है। लोगों की उनके दैनिक कार्य और माहौल के अलावा और कैसे भेदभाव और हाशियाकरण किया जाता है इस पर जागरुकता पैदा करना आवश्यक है।
- हाशियाकरण के कारण अक्सर उन लोगों को वंचित होना पड़ता है जिन्हें देखभाल, सूचना और सेवाओं की सबसे ज्यादा आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए, युवाओं या पुरुषों के बीच यौन गतिविधियों को अस्वीकार करने से ऐसे समूह उन यौन स्वास्थ्य सेवाओं की जानकारी से वंचित हो सकते हैं जिनसे उन्हें सुरक्षित और स्वस्थ रहने में मदद मिलती है।
- लिंग और लैंगिक पहचान की रूढ़िवादिताएं आमतौर पर ऐसे समुदायों में पायी और उपयोग की जाती है जो पहचान की विविधता को नहीं समझते हैं।
- रूढ़िवादिता के कारण पूर्वाग्रह, भय, शर्मिंदगी, उपेक्षा और भेदभाव हो सकते हैं। इनके कारण लोगों के बड़े समूहों तक सूचना और सेवाओं की पहुंच सीमित हो जाती है क्योंकि यह मानते हैं कि या तो वे जानकारी के योग्य नहीं हैं या उन्हें इसकी आवश्यकता नहीं हैं।
- रूढ़िवादिता और पूर्वाग्रह का जन्म ऐसे लोगों के बारे में जानकारी की कमी से होता है जो स्वयं को औरों से अलग मानते हैं; इनके कुछ उदाहरणों में PLWD को, अलग लैंगिक पहचान वाले लोगों को और सेक्स इंडस्ट्री (सेक्स वर्कर, बार डांसर्स और पीप शो, लाइव सेक्स शो आदि के परफॉर्मर्स) को शामिल किया जा सकता है।
- रूढ़ियों को कम करने और लोगों को सम्मान के साथ जीने का अधिकार, विभिन्न पहचान और विकल्पों से संबंधित जानकारी व समझ को व्यापक बनाना और सभी लोगों के अधिकारों के बारे में जागरूक होना आवश्यक है।

हैंडआउट 0:

अनुदेशक कॉपी: बाल यौन शोषण से संबंधित मिथक और तथ्य

केवल लड़कियां ही बाल यौन शोषण की चपेट में आती हैं।
मिथक: लड़के और लड़कियां दोनों ही यौन शोषण की चपेट में आते हैं। हालाँकि, बाल यौन शोषण पर उपलब्ध ज़्यादातर शोध लड़कियों के यौन शोषण पर केंद्रित है इसलिए आंकड़ों के अनुसार लड़कों की तुलना में लड़कियों के साथ अधिक यौन शोषण होता है। लड़कों पर किए गए मौजूदा शोध से पता चलता है कि लड़के अलग-अलग तरह से शोषण के बारे में रिपोर्ट करते हैं, अक्सर वे इसका खंडन करते हैं या ऐसे जताते हैं कि उन्होंने भी इसका आनंद लिया हो। इससे पता चलता है कि जितना हम जानते हैं उससे अधिक लड़कों के साथ शोषण होता है, और सटीक स्थिति को जानने के लिए अधिक शोध की आवश्यकता है।

शोषण करने वाला व्यक्ति जिस PLWD का शोषण करता है वो या तो उसको पहले से ही जानता है या उससे संबंधित होता है।
तथ्य: कई बार शोषण करने वाला व्यक्ति पारिवारिक रिश्तेदार या दोस्त, या कोई आम जानकार भी हो सकता है।

बाल यौन शोषण (CSA) में स्पर्श और गैर-स्पर्श दोनो तरह के यौन व्यवहार शामिल हो सकते हैं।
तथ्य: बाल यौन शोषण में कुछ लेकिन सीमित नहीं क्रियाएं हो सकती हैं आलिंगन, चुंबन, मुख मैथुन के लिए मजबूर करना, बलात्कार या अन्य प्रवेशक सेक्स सेक्स को देखने के लिए दबाव बनाना, सेक्स से संबंधित अनुचित बातों को सुनने के लिए मजबूर करना, नहाते समय गंदे तरीके से पकड़ना, यौन फिल्में या अन्य अश्लील साहित्य दिखाना, सेक्सुअल फोटो के लिए पोज़ देने के लिए कहना आदि शामिल हो सकता है।

पीडोफाइल और बच्चों के यौन उत्पीड़क एक ही होते हैं।
मिथक: बच्चों से यौन शोषण करने वाले पीडोफाइल या बाल यौन उत्पीड़क की श्रेणियों से संबंधित हो सकते हैं। पीडोफाइल केवल बच्चों के साथ सेक्स की कल्पना करने या उसमें सलंग्न होने पर केंद्रित रहते हैं जबकि बाल यौन उत्पीड़क वयस्क साथियों के साथ यौन संबंध रखते हैं और साथ ही साथ वे बच्चों के साथ भी यौन गतिविधि में संलग्न होते हैं।

बाल यौन शोषण केवल पश्चिमी देशों में होता है।
मिथक: यह एक गलत धारणा है। बाल यौन शोषण एक वैश्विक समस्या है, जिससे दुनिया भर के लाखों बच्चों प्रभावित होते हैं। हालांकि दुनिया भर में यह समस्या होने के बावजूद, केवल पश्चिमी देशों की अधिक रिपोर्टिंग और शोध उपलब्ध है। फिलहाल, भारत में बाल यौन शोषण के प्रसार पर व्यापक आंकड़े उपलब्ध नहीं हैं लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि इस देश में ऐसा नहीं होता है।

PLWD (बच्चों) के साथ भी यौन शोषण किया जा सकता है।
तथ्य: PLWD बच्चें शोषणकर्ताओं के लिए आसान लक्ष्य होते हैं (उदाहरण के लिए, यदि वे गतिशील नहीं हैं तो वे शोषणकर्ता से दूर नहीं जा सकते हैं), संवाद न कर पाने या देखभालकर्ता को अपनी बात न समझा पाने के कारण वे शोषण के बारे में बताने में असमर्थ हो सकते हैं या इससे भी बदतर तब हो सकता है जब उनकी रोज़मर्रा की जरुरतों को

पूरा करने के लिए उनकी देखभाल करने वालों द्वारा ही उनका शोषण किया जाए। यह मानते हुए कि भारत में लगभग 12 मिलियन बच्चे, विकलांगता के साथ जी रहे हैं। भारत में PLWD (बच्चों) के यौन शोषण का संभावित प्रसार बेहद खतरनाक स्तर पर है। बाल यौन शोषण को सामाजिक रूप से नज़रअंदाज़ करने के कारण यह और बड़ी समस्या है और चूंकि PLWD (बच्चों) को अक्सर गैर-लैंगिक के तौर पर देखा जाता है इसलिए उन्हें उनके गैर-विकलांग भाई-बहनों और साथियों की तरह संभावित शोषण से संरक्षित नहीं किया जाता है और उनके द्वारा दी गई किसी भी जानकारी को नजरंदाज कर दिया जाता है। इसके अलावा, एक अन्य मिथक यह भी है कि अनाकर्षक होने के कारण PLWD (बच्चों) के साथ शोषण नहीं किया जा सकता है।

"डॉक्टर – डॉक्टर" जैसे या बच्चों द्वारा खेले जाने वाले अन्य खेलों में हमेशा यौन शोषण होता है।
मिथक: बाल यौन शोषण सत्ता के असंतुलन या प्रसार से संबंधित है। अगर एक ही उम्र के दो दोस्त डॉक्टर वाला खेल खेलते हैं, तो यह बाल यौन शोषण नहीं है। हालांकि, अगर उम्र में अंतर हो - जैसे कि 12 साल की उम्र और 4 साल की उम्र के बच्चे या अलग-अलग जाति / वर्ग / नस्ल के बच्चे एक साथ खेलते हैं - एक बच्चे द्वारा दूसरे पर ताकत का प्रयोग किया जाता है तो ऐसे मामलों में शोषण हो सकता है।

जिन विकलांग बच्चों के साथ यौन शोषण हुआ होता है वे कई कारणों से दूसरों को इसके बारे बताने में हिचकिचाते हैं/बात दबाते हैं, बताने में असमर्थ हो सकते हैं। और यहां तक कि शोषण से इनकार भी कर सकते हैं।
तथ्य: बहुत कम बच्चे ही अपने साथ हुए शोषण के बारे में बताते हैं जबकि अन्य बच्चे को कई कारणों से इसके बारें में बताने में परेशानी हो सकती है जिसमें याद करने का डर, अपने परिवार से मिलने वाले प्यार को खोने का डर, शर्म का डर, दोष का डर या विश्वास नहीं किया जाने का डर शामिल है। अक्सर दुराचारियों के साथ बच्चे का कोई रिश्ता होता है, खासकर जब दुराचारी माता-पिता या परिवार का ही सदस्य होता है और वह उनसे दूर जाने का डर दिखाकर उनके लिए दूसरों को शोषण के बारे में बताना और मुश्किल बना देता है। प्रकटीकरण न हो पाने का एक और महत्वपूर्ण कारक यह है कि जिन बच्चों के साथ यौन शोषण हुआ होता है वे उसे शब्दों में अभिव्यक्त करने में असमर्थ होते हैं।

बाल यौन शोषण अक्सर निम्न वर्ग के परिवारों में होता है।
मिथक: बाल यौन शोषण सभी सामाजिक-आर्थिक वर्गों में होता है। शिक्षा और सामाजिक गुणवत्ता शोषण के खिलाफ कोई गारंटी नहीं है।

बाल यौन शोषण करने वाले सभी व्यक्तियों की प्रोफ़ाइल और विशेषताएं समान होती हैं।
मिथक: बच्चों का यौन शोषण करने वाला व्यक्ति कोई भी हो सकता है - पिता, माता, भाई-बहन, सौतेले माता-पिता, दादा-दादी, और परिवार के अन्य सदस्य (चाचा, चाची या चचेरे भाई-बहन), पड़ोसी, देखभाल करने वाले, धर्मगुरु, शिक्षक, कोच, या बच्चों के नजदीकी संपर्क में रहने वाला कोई भी अन्य व्यक्ति। पुरुषों द्वारा शोषण किए जाने के अधिक मामले सामने आते हैं लेकिन कुछ महिलाओं द्वारा भी बच्चों के साथ यौन शोषण किया जाता है।

जिन बच्चों का बाल यौन शोषण होता है वे वयस्क होने पर शोषण के बारे में भूल जाते हैं। वैसे भी शोषण के बारे में भूल जाना ही बेहतर होता है।
मिथक: जिन व्यक्तियों के साथ बच्चे के तौर पर शोषण हुआ होता है वे इसके बारे में अलग-अलग तरीके से प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं। कुछ लोग बड़े होते समय शोषण की घटानाओं को पीछे छोड़कर उनके बारें में बहुत कम सोचते हैं जबकि कई लोगों को इस तरह के अनुभवों से उभरने में कठिनाई होती है और उन्हें अधिक सहयोग और काउन्सलिंग की आवश्यकता होती है। किसी भी तरह, शोषण के वर्षों बाद भी किसी व्यक्ति की भावनाओं और संवेदनाओं को अस्वीकार करना असंवेदनशीलता है जिससे उन्हें अपने अनुभव के बारे में बोलने का अवसर नहीं मिलता है।

हैंडआउट P:

प्रतिभागी कॉपी: बाल यौन शोषण से संबंधित मिथक और तथ्य

बताएं कि नीचे दिए गए कथन मिथक हैं या तथ्य हैं। मिथक के लिए (एम) और तथ्य के लिए (एफ) लिखें।

- केवल लड़कियां ही बाल यौन शोषण की चपेट में आती हैं।
- शोषण करने वाला व्यक्ति जिस PLWD का शोषण करता है वो या तो उसको पहले से ही जानता है या उससे संबंधित होता है।
- बाल यौन शोषण में स्पर्श और गैर-स्पर्श दोनो तरह के यौन व्यवहार शामिल हो सकते हैं।
- पीडोफाइल और बच्चों के यौन उत्पीड़क एक ही होते हैं।
- बाल यौन शोषण केवल पश्चिमी देशों में होता है।
- PLWD (बच्चों) के साथ भी यौन शोषण किया जा सकता है।
- डॉक्टर या बच्चों द्वारा खेले जाने वाले अन्य खेलों में हमेशा यौन शोषण होता है।
- जिन PLWD (बच्चों) के साथ यौन शोषण हुआ होता है वे कई कारणों से दूसरों को इसके बारे में नहीं बता पाते हैं और शोषण से इनकार भी कर सकते हैं।
- बाल यौन शोषण अक्सर निम्न वर्ग/जाति के परिवारों में होता है।
- बाल यौन शोषण करने वाले सभी व्यक्तियों की प्रोफ़ाइल और विशेषताएं समान होती हैं।
- जिन बच्चों का शोषण होता है वे वयस्क होने पर शोषण के बारे में भूल जाते हैं। वैसे भी शोषण के बारे में भूल जाना ही बेहतर होता है।

हैंडआउट Q:

यौन चयन और यौन रूप से ज़बरदस्ती की केस स्टडीज़

निर्देश:
कुछ केस स्टडीज़ का चयन करें (या अपनी केस स्टडीज़ लिखें)। सुनिश्चित करें कि आपके अंतिम चयन में कम से कम एक ऐसा मामला शामिल हो जिसमें किसी लड़के पर यौन संबंध बनाने के लिए दबाव डाला गया हो। अपने प्रतिभागी के लिए उपयुक्त और सार्थक बनाने के इसे क्रम में संशोधित करें।

मोहम्मद और अम्मा: मोहम्मद यौन संबंध बनाना चाहता है लेकिन उसकी पत्नी अम्मा का आज रात को मन नहीं है। उसे सिखाया गया है कि अगर वह बीमार या मासिक धर्म में नहीं है तो पति की चाहत होने पर उसके साथ यौन संबंध बनाना पत्नी का कर्तव्य है, इसलिए वह मोहम्मद के साथ संभोग करती है।

नीना और सुमित: 22 साल की नीना, सुमित के साथ करीब छह महीने से बाहर जा रही थी। नीना विकलांगता के साथ जी रही है। सुमित ने कई बार उसे बताया कि वह उसे पसंद करता है और उसके साथ यौन संबंध बनाना चाहता है, लेकिन अगर नीना चाहे तभी वह ऐसा करेगा। नीना इसको लेकर अनिश्चित महसूस करती है और अपनी शारीरिक छवि के कारण इससे डरती है लेकिन वह सोचती है कि उसे वही करना चाहिए जो उसका प्रेमी चाहता है। वह जानती है कि अन्य युवतियां अपने बॉयफ्रेंड के साथ सेक्स करती हैं और वह इस बात को लेकर चिंतित रहती हैं कि अगर वह ऐसा नहीं करेगी तो सुमित उसे छोड़ सकता है, हालांकि सुमित ने कभी उसे ऐसा करने की धमकी नहीं दी। अगली बार जब वे मिलते हैं तो वे सेक्स करते हैं।

जैकब एंड ग्रेस: जैकब और उसकी दोस्त ग्रेस घर में अकेले हैं। ग्रेस शादीशुदा है और उसका पति काम के लिए बाहर है। जैकब विकलांगता के साथ जी रहा है और वह बैसाखी व लेग ब्रेसेस के सहारे चलता है। ग्रेस को यह सोचकर बुरा लगता है कि विकलांगता के कारण जैकब की शादी नहीं हुई है। अपने पति की अनुपस्थिति में ग्रेस हमेशा अकेली रहती है। वे दोनों एक-दूसरे को पसंद करने लगे हैं। ग्रेस जैकब को सेक्स करने की पेशकश करके उसके प्रति अपनी करुणा को दर्शाती है। वह उसे बताती है कि वह उसे खुश करना चाहती है लेकिन जैकब को अंतरंग रिश्ते में ज्यादा दिलचस्पी नहीं है। लेकिन ग्रेस उसकी बात नहीं मानती है और अपने कपड़े निकालकर उसके साथ ओरल सेक्स करती है। जैकब परेशान हो जाता है और उसे समझ में नहीं आता कि उसे क्या कहना चाहिए।

हरि और मीना: हरि और मीना आवेश में एक दूसरे को चूम रहे हैं। मीना लोकोमोटर विकलांगता के साथ जी रही है। जब हरि मीना के कपड़े उतारना शुरू करता है, तो वह उसे रोकने की कोशिश करती है और कहती है, "नहीं।" हरि को लगता है कि वह आगे बढ़ना चाहती है लेकिन वह इसे स्वीकार नहीं कर पा रही है। इसलिए वह कोशिश करता रहता है। हरि को धक्का देने की कोशिश करने और पांच मिनट तक "नहीं" कहने के बाद, वह अंततः संघर्ष करना बंद कर देती है और बस वहीं लेटी रहती है। हरि आगे बढ़ता है और उसके साथ संभोग करता है।

अजीत और अनीला: अजीत और अनीला की अन्य लोगों की मौजूदगी में केवल दो बार मुलाकात हुई है। वे दोनों विकलांगता के साथ जी रहे हैं लेकिन उनकी विकलांगता अलग-अलग तरह की है। उनके माता-पिता ने उनकी शादी तय कर दी है। अनिला को सिखाया गया है कि सेक्स से जुड़ी हर चीज़ शर्मनाक होती है। उसने सुना है कि पहली बार ऐसा करते हुए दर्द होता है और उसे रक्तस्राव होगा। वह वास्तव में डरी हुई है। वह अजीत को ज़्यादा नहीं जानती है और उसके द्वारा अपने शरीर को छूने के ख्याल से ही शर्म महसूस करती है। सेक्स करने में उसकी दिलचस्पी नहीं है और वह उत्तेजना भी नहीं महसूस करती है, उसको लगता है कि शादी करने के बाद उस रात आपको सेक्स करना ही चाहिए। वह अजीत को अपने साथ सेक्स करने देती है।

रुति और सीमा: श्रुति अपनी सहपाठी सीमा से प्यार करती है। लेकिन वह उससे कुछ भी कहने में बहुत घबराती है। उसे लगता है कि उसे सेरेब्रल पाल्सी होना उसकी भावनाओं के आड़े आएगा। वह यह भी सोचती है कि हालांकि समलैंगिक होना इन दिनों "कूल" है, इसलिए कोई भी इसके लिए उसके साथ भेदभाव नहीं करेगा। वह सीमा को अपने समलैंगिक होने के बारे बताने का फैसला करती है। सीमा ज्यादा कुछ नहीं कहती लेकिन उससे कहती है कि "मुझे दिखाओ कि तुम लोग कैसे सेक्स करते हो"।

अर्जन और सलीम: अर्जन को मैक्यूलर डिजनरेशन (आंखों में दृष्टि से संबंधित समस्या) है और वह अपनी देखने की क्षमता का 80% खो चुका है। लेकिन उसके पिता की अच्छी नौकरी ने उसे एक शानदार जिंदगी दी है। उसने विदेश में पढ़ाई की है, साल्सा नृत्य में डिप्लोमा किया है, अच्छे कपड़े पहनता है और काफी उन्नत जीवन शैली जीता है। सलीम और अर्जन का भी काफी अच्छा चल रहा है, हालांकि सलीम की एक प्रेमिका भी है जो वो बता चुका है। हाल ही में, अर्जन और सलीम बाहर घूमने जाते हैं और बाकी समूह को लगता है कि उनका रिश्ता सिर्फ दोस्ती से कुछ ज्यादा है। उनमें से एक सावन, अर्जन से पूछता है कि क्या वे 'डेट' कर रहे हैं। अर्जन हंसते हुए कहते हैं "हाँ" सावन अर्जन को चेतावनी देने की कोशिश करता है कि सलीम इतना बड़ा आदमी नहीं है, वह बहुत चालाक है, वह अर्जन का इस्तेमाल करेगा। अर्जन फिर हंसते हुए कहता है "हाँ भाई ठीक है, मुझे पता है, शायद मैं भी वही कर रहा हूं"।

मनीष और पम्मी: मनीष, जिसे घुटने से ऊपर विकलांगता है, और पम्मी एक रिश्ते में हैं, वे एक ही कार्यालय में काम करते हैं मनीष हमेशा इस बात को गुप्त रखना चाहता है उसे लगता है कि उसके साथ समलैंगिक और PLWD होने और एक गैर विकलांग व्यक्ति के साथ संबंध में होने के कारण भेदभाव किया जाएगा। और उसे यह भी लगता है कि यह सब उसके काम के आड़े आएगा। लेकिन पिछले कुछ समय से उसके और पम्मी के बीच कुछ तनाव चल रहा है। पम्मी को लगता है कि मनीष उससे दूर जा रहा है और एक ऑफिस पार्टी में पम्मी हल्के नशे में मनीष का चेहरा अपने हाथों में पकड़ लेता है और ऑफिस के सामने उसके मुँह पर किस करता है।

हैंडआउट R:

पक्षपात और यौन पहचान

विषमलैंगिक(हेट्रोसेक्सुअल): ऐसा व्यक्ति जो अपने जेंडर से अलग लोगों के प्रति यौन रूप से आकर्षित होता है और/जो विषमलैंगिक(हेट्रोसेक्सुअल) होने के रूप में पहचान रखता है।

उभयलिंगी(बायसेक्सुअल): ऐसा व्यक्ति जो अपने ही जेंडर के लोगो के प्रति यौन रूप से आकर्षित होता है और अपने जेंडर से अलग लोगों के प्रति भी यौन रूप से आकर्षित होता है, और/जो उभयलिंगी(बायसेक्सुअल) होने के रूप में पहचान रखता है।

समलैंगिक(होमसेक्सुअल): ऐसे व्यक्ति जो अपने ही जेंडर वाले व्यक्ति के प्रति यौन रूप से आकर्षित होते हैं, और / जो समलैंगिक(होमसेक्सुअल) होने के रूप में पहचान रखता है।

अलैंगिक(एसेक्सुअल): ऐसा व्यक्ति जो किसी अन्य व्यक्ति के प्रति कोई यौन आकर्षण महसूस नहीं करता है।

विपरीतलैंगिक (ट्रांसजेंडर व्यक्ति): ऐसा व्यक्ति जो अपने लिए निर्धारित जेंडर की यौन पहचान को नहीं रखता है। ट्रांसजेंडर व्यक्ति समलैंगिक, उभयलैंगिक या विषमलैंगिक की पहचान रख सकते हैं या नहीं रख सकते हैं। उदाहरण के लिए ट्रांसजेंडर लोग महिलाओं की तरह कपड़े पहनने व व्यवहार करने वाले पुरुष हो सकते हैं लेकिन यह आवश्यक नहीं है कि वह समलैंगिक(होमसेक्सुअल) के रूप में पहचान रखते हों।

पारलिंगी(ट्रांसेक्सुअल): ऐसे व्यक्ति जो जन्म के समय निर्धारित लिंग को विपरीत लिंग में बदलना चाहते हैं। इन बदलावों को कराने के लिए सर्जरी, हार्मोनल उपचार या अन्य प्रक्रियाओं का सहारा लिया जा सकता है। इस समूह के लोग समलैंगिक(होमसेक्सुअल), उभयलैंगिक(बायसेक्सुअल) या विषमलैंगिक(हेट्रोसेक्सुअल) के रूप में पहचान रख सकते हैं या नहीं रख सकते हैं।

मध्यलिंगी(इंटरसेक्स) व्यक्ति: ऐसे व्यक्ति जो पुरुष और महिला दोनों की कुछ या सभी शारीरिक विशेषताओं के साथ पैदा होते हैं। ऐसे व्यक्तियों को पुरुषों या महिलाओं के रूप नहीं पहचाना जा सकता है।

लेस्बियन: ऐसी महिला जो यौन रूप से अन्य महिलाओं के प्रति आकर्षित होती है और /या लेस्बियन के रूप में पहचान रखती है।

समलैंगिक(गे): ऐसे पुरुष जो यौन रूप से अन्य पुरुषों के प्रति आकर्षित होते हैं और/या समलैंगिक के रूप में पहचान रखते हैं। इस शब्द का उपयोग किसी ऐसे व्यक्ति (पुरुष या महिला) के लिए भी किया जा सकता है जो अपने ही जेंडर के लोगों के प्रति यौन आकर्षण का अनुभव करते हैं।

क्वीर: यौन पहचान और संबंध की विषमलैंगिक(हेट्रोसेक्सुअल) रूपरेखा पर सवाल उठाने वाले व्यक्ति। इसमें समलैंगिक(हैट्रोसेक्सुल), लेस्बियन, गे, मध्यलिंगी(इंटरसेक्स) और ट्रांसजेंडर्स शामिल हो सकते हैं। कुछ लोगों के लिए यह शब्द अपमानजनक हो सकते हैं, जबकि अन्य समूह और समुदाय विषमलैंगिक(हेट्रोसेक्सुअल) व गैर-अनुरूपतावादी, प्रभावी विषमलैंगिक(हेट्रोसेक्सुअल) स्वरुप के खिलाफ और विषमलैंगिक के रूप में पहचान न रखने वाले के सशक्तिकरण के तौर पर इसका उपयोग करते हैं और यौनिकता के आधार पर लोगों को वर्गीकृत करने के लिए इस्तेमाल किए गए लेबल से असंतुष्ट होते हैं।

(ट्रांसवेस्टाइट): ऐसे व्यक्ति जो यौन उत्तेजना व संतुष्टि के लिए वो कपड़े पहनते हैं जिसे आमतौर पर दूसरे जेंडर के लोगों द्वारा पहना जाता है। अक्सर विलिंगी वेशधारी पुरुष होते हैं जो आमतौर पर महिलाओं द्वारा पहने जाने वाले कपड़ें पहनते हैं।

महिला से पुरुष पारलिंगी(ट्रांसेक्सुअल): ऐसे लोग जिनका जन्म महिला के रूप हुआ है लेकिन वह अपने जेंडर को बदलकर पुरुष बनना चाहते हैं। इन बदलावों को कराने के लिए सर्जरी, हार्मोनल उपचार या अन्य प्रक्रियाओं का सहारा लिया जा सकता है। इस समूह के लोग समलैंगिक(होमोसेक्सुअल), उभयलैंगिक(बायसेक्सुअल) या विषमलैंगिक(हेट्रोसेक्सुअल) के रूप में पहचान रख सकते हैं या नहीं रख सकते हैं।

पुरुष से महिला पारलिंगी(ट्रांसेक्सुअल): ऐसे लोग जिनका जन्म पुरुष के रूप हुआ है लेकिन वह अपने जेंडर को बदलकर महिला बनना चाहते हैं। इन बदलावों को कराने के लिए सर्जरी, हार्मोनल उपचार या अन्य प्रक्रियाओं का सहारा लिया जा सकता है। इस समूह के लोग समलैंगिक(होमोसेक्सुअल), उभयलैंगिक(बायसेक्सुअल) या विषमलैंगिक(हेट्रोसेक्सुअल) के रूप में पहचान रख सकते हैं या नहीं रख सकते हैं।

विवाहित महिला: ऐसी महिला जो किसी अन्य व्यक्ति के साथ ऐसे प्रतिबद्ध संबंध में है जिसे उसके निवास के राज्य / देश में कानूनी रूप से मान्यता मिली हुई है।

विवाहित पुरुष: ऐसे पुरुष जो किसी अन्य व्यक्ति के साथ ऐसे प्रतिबद्ध संबंध में है जिसे उसके निवास के राज्य / देश में कानूनी रूप से मान्यता मिली हुई है।

अविवाहित महिला: ऐसी महिला जो किसी अन्य व्यक्ति के साथ ऐसे प्रतिबद्ध संबंध में नहीं है जिसे उसके निवास के राज्य / देश में कानूनी रूप से मान्यता मिली रहती है।

एकल व्यक्ति: ऐसे व्यक्ति जो न तो विवाहित हैं और न ही किसी अन्य व्यक्ति के साथ प्रतिबद्ध रिश्ते में हैं।

यौन क्रियाशील पुरुष: ऐसे पुरुष जो यौन गतिविधियों में संलग्न होते हैं।

यौन क्रियाशील महिला: ऐसी महिला जो यौन गतिविधियों में संलग्न होती हैं।

सेक्स वर्कर: ऐसे व्यक्ति जो पारिश्रमिक के लिए यौन सेवाएं प्रदान करते हैं। कुछ लोग इस शब्द का उपयोग केवल वेश्यावृत्ति के लिए करते हैं, जबकि अन्य लोग इस शब्द का उपयोग पॉर्न एक्टर्स, बार गर्ल्स, स्ट्रीपटीज़ डांसर्स, पीप शो और लाइव सेक्स शो के परफॉर्मर्स जैसे सेक्स इंडस्ट्री के लोगो का उल्लेख करने के लिए करते हैं। यह महिलाओं के किसी वर्ग का सामाजिक या मनोवैज्ञानिक गुण नहीं है बल्कि महिलाओं, पुरुषों और ट्रांसजेंडर लोगों के लिए आय का ज़रिया या रोजगार का रूप है।

हैंडआउट S:

उपेक्षा और भेदभाव को दूर करना केस स्टडीज़

केस स्टडी: 1

श्री और श्रीमती शर्मा अपनी लीज़ की अवधि समाप्त होने से पहले ही अपने किरायेदारों को घर छोड़ने के लिए कहने का फैसला लेते हैं। वे ऐसा इसलिए करते हैं क्योंकि उन्होने सुना है कि दोनों व्यक्ति प्रेमी हैं।

- इस मामले में कैसी रूढ़ियाँ प्रस्तुत की गई हैं?
- इन रूढ़ियों को कौन या क्या बनाता है या कौन इनका प्रतिनिधित्व करता है?
- क्या आपको लगता है कि मकान मालिक का चिंतित होना उचित है?
- सामान्य तौर पर रिश्तें और समाज इन रूढ़ियों से कैसे प्रभावित होते हैं?
- इन रूढ़ियों को कैसे बदला जा सकता है?

केस स्टडी: 2

राजीव एक सोलह वर्षीय लड़का है जो लोकोमोटर विकलांगता के साथ जी रहा है। वह लेग ब्रेसेस और बैसाखी के सहारे चलता है। वह एक बड़े शहर में रहता है। वह स्कूल जाता है, अपने दोस्तों के साथ समय बिताता है, और उसे घर पर अपने परिवार के साथ समय बिताना पसंद है। राजीव को अपनी देखभाल करना पसंद है। वह अच्छी तरह से कपड़े पहनता है और यह सुनिश्चित करता है कि उसके नाखून साफ और कटे हुए हैं और वह अपने बाल भी अच्छी तरह से बनाता हैं। वह अपनी बाहों और छाती को वैक्स करता है (भले ही अभी उसके बाल नहीं है), और उसे अपनी बहन का मॉइस्चराइज़र और क्रीम इस्तेमाल करना पसंद है। उनके परिवार को लगता है कि सजने-संवरने के लिए अपनी बहन की अपेक्षा उसका अधिक समय बिताना हास्यास्पद है इसलिए वे उसे चिढ़ाते हैं। अपने रूप-रंग और व्यवहार के कारण स्कूल में भी राजीव को चिढ़ाया जाता है। स्कूल के तीन लड़के उसे विशेष तौर पर चिढ़ाते हैं, उसका नाम रखते हैं और कभी-कभी उस पर कागज या कचरा फेंकते हैं। वे कहते हैं कि राजीव समलैंगिक है, लड़की है इसलिए उसे स्कूल में आने की अनुमति नहीं दी जानी चाहिए। उसे उसकी विकलांगता के कारण भी चिढ़ाया और तंग किया जाता है।

राजीव कभी-कभी चिढ़ाए जाने पर ज़ोर से प्रतिक्रिया देता है, लेकिन वह अपने व्यवहार या कपड़े पहनने के तरीके को बदलना नहीं चाहता है। लेकिन उसे लगता है कि अगर वह बदलाव नहीं करेगा तो उसे हमेशा इस तरह के उपहास और दुर्व्यवहार का सामना करना पड़ेगा।

सुझाए गए प्रश्न:

- राजीव का व्यवहार क्या दर्शाता है?
- क्या आपको लगता है कि राजीव को अपने कपड़े पहनने का तरीका, स्कूल या घर में अपने व्यवहार को बदलना चाहिए?

- उसके परिवार और स्कूल के साथियों द्वारा प्रदर्शित रूढ़ियाँ कैसै बनी होंगी?
- परिवार/मित्रों और समाज के साथ राजीव के सामान्य संबंधों पर इन रूढ़ियों का क्या प्रभाव पड़ता है?
- इन रूढ़िबद्धता(विकलांगता, जेंडर और लैंगिक पहचान) को कैसे बदला जा सकता है?

केस स्टडी: 3

व्हीलचेयर का उपयोग करने वाली सोनी, अली से प्यार करती है। उन्होंने विश्वविद्यालय में एक साथ पढ़ाई की है और स्नातकोत्तर के पहले वर्ष के बाद से वह बाहर जाने लगे हैं। अब उन्होंने शादी करने का फैसला किया है। सोनी एक प्रमुख व प्रतिष्ठित हिंदू परिवार की बेटी हैं। उसकी एक बहन, एक भाई, और बड़ा परिवार है। उसके परिवार की लड़कियों के बारे में कहा जाता है कि वे जितनी खूबसूरत होती हैं, उतनी ही आज्ञाकारी भी होती हैं और उसके परिवार के लड़कों को 'सच्चा पुरुष' माना जाता है: जो मज़बूत और साहसी होने के साथ अपने व्यवसाय के प्रति ईमानदार और सरल होते हैं। अली एक मुस्लिम परिवार से आता है जो सोनी की तरह अमीर तो नहीं हैं लेकिन अपने शहर में काफी सम्मानित हैं। एक मुस्लिम लड़के के साथ सोनी के शादी के फैसले को जानकर सभी लोग हैरान हैं। सोनी के माता-पिता उसके पसंद से नाखुश हैं। उसके पिता ने उसे यह भी कहा है कि एक बार जब वह अपने परिवार में वापस लौटेगी और अपने कॉलेज से दूर हो जाएगी तो उसका मन बदल जाएगा।

अली की माँ भी व्यथित है। वह नहीं चाहती कि उसका बेटा एक विकलांगता के साथ जी रही लड़की से शादी करे। अली का परिवार उसको शादी न करने के लिए मनाने की कोशिश करता है, लेकिन अभी तक ऐसा हो नहीं पाया है और अली ने अपना विचार नहीं बदला है।

सुझाए गए प्रश्न:

- इस केस में क्या भेदभाव दिखाया गया है ?
- परिवारों द्वारा प्रदर्शित जाति/नस्ल/धर्म/विकलांगता की रूढ़ियाँ कैसे निर्मित होती हैं?
- कौन और क्या इन रूढ़ियों/अभिवेदनों का निर्माण करते हैं?
- क्या आपको लगता है कि माता-पिता के चिंतित होने का कारण उपयुक्त है?
- सामान्य तौर पर रिश्तें और समाज इन रूढ़ियों से कैसे प्रभावित होते हैं?
- इन रूढ़ियों को कैसे बदला जा सकता है?

केस स्टडी: 4

ओनिमा दो बच्चों की सिंगल माँ है। वह घरेलू हिंसा के मुद्दों पर काम करने वाले एक एनजीओ में कार्यरत है। एक दिन वह अपने बच्चों को कुछ अन्य बच्चों के साथ लड़ते हुए देखती है। जब वह उन्हें रोकने के लिए जाती है तो उसे लड़ाई का कारण पता चलता है कि पड़ोस के बच्चों में से एक ने उसे चरित्रहीन कहा है। बच्चा कहता है कि उसने अपने माता-पिता को उसके बारे में ऐसा कहते सुना है, क्योंकि वह अकेली है और उसके बच्चे हैं।

- इस केस में पक्षपात-भेदभाव को कैसे दर्शाया गया है ?
- क्या आपको लगता है कि इस तरह का पक्षपात आम है? क्या यह PLWD के लिए अलग है?

- क्या आपने अपने समुदाय में इस तरह के पक्षपात -भेदभाव का अनुभव किया है या देखा है?
- इस तरह के भेदभाव का क्या प्रभाव पड़ता है उन पर जो इस समुदाय में रहते हैं, जो यह सब अनुभव कर रहे हैं, और यह उनकी यौनिकता, यौन और प्रजनन स्वास्थ्य से संबंधित सेवाओं तक पहुँच पर क्या प्रभाव डालता है?
- यह PLWD को कैसे प्रभावित करता है?

केस स्टडी: 5

विकलांगता के साथ जी रही तान्या, उस काम के लिए पूरी तरह से योग्य है जिसके लिए उसने एक एजेंसी में आवेदन किया है और उनके बीच का प्रारंभिक ईमेल और टेलीफोन संचार सकारात्मक रहा है। हालांकि, आमने-सामने के दो दौर के साक्षात्कार और उसके बाद की कार्रवाई के कई प्रयासों के बाद, उसे उनसे सकारात्मक प्रतिक्रिया नहीं मिलती है। अंत में उसे प्रबंधक के साथ मीटिंग के लिए बुलाया जाता है जो असहज महसूस करता है। तान्या को बताया जाता है कि उन्हें नौकरी के लिए एक 'फेमिनिन' महिला 'की जरूरत है, न कि ऐसी महिला की जो किसी पुरुष की तरह व्यवहार करे और कपड़े पहने। वह संगठन बहुत ही पारंपरिक है और वह तान्या के 'प्रकार' के व्यक्ति को नियुक्त नहीं कर सकता है।

- इस केस में प्रदर्शित भेदभाव-पक्षपात क्या है ?
- क्या यहाँ कोई रूढ़िवादीता दर्शाई गई है?
- संस्थाओ के द्वारा प्रदर्शित जाति/नस्ल/धर्म/विकलांगता की रूढ़ियाँ कैसे निर्मित होती हैं?
- कौन और क्या इन रूढ़ियों का निर्माण करते हैं या इनका परिनिधित्व करते हैं ?
- क्या आपको लगता हैं तान्या को यह नौकरी मिलनी चाहिए थी?
- सामान्य तौर पर रिश्तें और समाज इन रूढ़ियों से कैसे प्रभावित होते हैं?
- इन रूढ़ियों को कैसे बदला जा सकता है?

केस स्टडी: 6

आमिर रूढ़िवादी माता-पिता का 16 वर्षीय बेटा है। उसके माता-पिता उसे कुछ महीनों के लिए पास के शहर में अपने रिश्तेदारों के साथ रहने के लिए भेज रहे हैं, ताकि वे आमिर को 'मज़बूत' बना सकें। आमिर के माता-पिता कहते हैं कि वह बहुत संवेदनशील है - और जब उसके साथ कोई खराब चीज़ होती है या उसकी बहन या माता-पिता उससे नाराज होते हैं तो वह रोने लगाता है। वह शर्मिला और 'कमज़ोर' भी है।

- इस केस में पक्षपात-भेदभाव को कैसे दर्शाया गया है ?
- क्या आपको लगता है कि इस तरह का पक्षपात आम है? क्या यह PLWD के लिए अलग है?
- क्या आपने अपने समुदाय में इस तरह के पक्षपात -भेदभाव का अनुभव किया है या देखा है?
- इस तरह के भेदभाव का क्या प्रभाव पड़ता है उन पर जो इस समुदाय में रहते हैं, जो यह सब अनुभव कर रहे हैं, और यह उनकी यौनिकता, यौन और प्रजनन स्वास्थ्य से संबंधित सेवाओं तक पहुँच पर क्या प्रभाव डालता है?
- यह PLWD को कैसे प्रभावित करता है?

केस स्टडी :7

साशा 24 साल की है और उसका परिवार उसकी शादी के लिए उपयुक्त व्यक्ति की तलाश कर रहा है। साशा के पिता को युवावस्था में हल्की मानसिक बीमारी थी जिसके बारे में उसके कुछ रिश्तेदार जानते हैं।

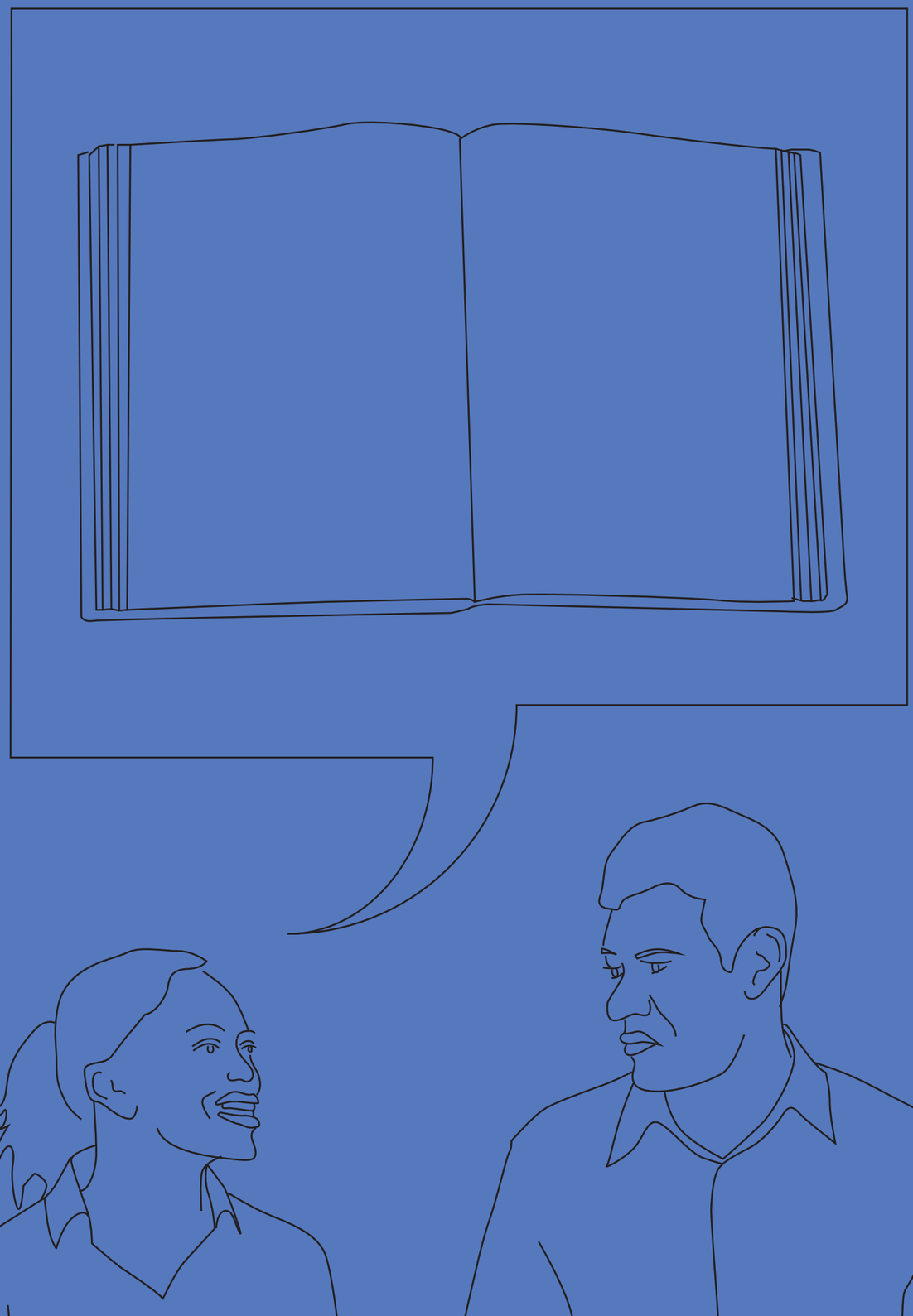
- इस केस में पक्षपात-भेदभाव को कैसे दर्शाया गया है ?
- क्या आपको लगता है कि इस तरह का पक्षपात आम है? क्या यह PLWD के लिए अलग है?
- क्या आपने अपने समुदाय में इस तरह के पक्षपात -भेदभाव का अनुभव किया है या देखा है?
- इस तरह के भेदभाव का क्या प्रभाव पड़ता है उन पर जो इस समुदाय में रहते हैं, जो यह सब अनुभव कर रहे हैं, और यह उनकी यौनिकता, यौन और प्रजनन स्वास्थ्य से संबंधित सेवाओं तक पहुँच पर क्या प्रभाव डालता है?
- यह PLWD को कैसे प्रभावित करता है?

मॉड्यूल

5 यौन और प्रजनन अधिकार

अध्याय 12: **मानव अधिकार**

अध्याय 13: **प्रजनन व यौन स्वास्थ्य और अधिकार**



अध्याय 12:

मानव अधिकार

मानव अधिकारों पर एक अध्याय क्यों?

प्रत्येक व्यक्ति को जीवन में स्वाधीनता और वैयक्तिक सुरक्षा का अधिकार है।(मानवाधिकारों की सार्वभौम घोषणा का अनुच्छेद 1) हर व्यक्ति इस घोषणा में उल्लिखित सभी अधिकारों और स्वतंत्रता का हकदार है और उसके साथ नस्ल, रंग, लिंग, भाषा, धर्म, राजनीतिक या अन्य विचार, राष्ट्रीयता या समाजिक उत्पत्ति, संपत्ति, जन्म आदि जैसी बातों पर कोई भेदभाव नहीं किया जा सकता। (मानव अधिकारों की सार्वभौम घोषणा के अनुच्छेद 2 का भाग)लोगों के द्वारा मानव अधिकारों को समझने और इस्तेमाल करने के तरीके के साथ ही मानव अधिकार पद्धति का भी विस्तार और विकास हुआ है। इस अध्याय में मानव अधिकारों की बुनियादी जानकारी प्रदान की गई है और बताया गया है कि कैसे मानव अधिकार का स्वरुप स्वास्थ्य व सुरक्षा के लिए प्रभावी रास्ता हो सकता है, मानव अधिकार प्रणाली और उसकी रूपरेखा का उपयोग कैसे किया जाए, और मानव अधिकारों, यौनिकता और यौन व प्रजनन स्वास्थ्य के बीच संबंध कैसे स्थापित करें और चर्चा कैसे करें।

अनुदेशक के लिए सन्देश

1. प्रतिभागियों को मानव अधिकारों की मूल बातों के बारे में बताना।
2. इस संरचना में शामिल किए गए चार्टर्स, संधियों, समझौतों, एजेंसियों, और शासी निकायों सहित (गोवेर्मेंट बॉडीस) मानव अधिकार प्रणाली और उसकी संरचना के इतिहास की संक्षिप्त जानकारी प्रदान करना।
3. यौनिकता, यौन व प्रजनन स्वास्थ्य और प्रतिपालन के अधिकार-आधारित पद्धति पर चर्चा करना।

इस अध्याय के लिए मुख्य संदेश

- मानव अधिकार प्रणाली में स्वास्थ्य के अधिकार से लेकर अत्याचार से मुक्ति जैसे कई अधिकार शामिल हैं। ये सभी अधिकार व्यक्ति की भलाई और प्रतिष्ठा के लिए आवश्यक हैं। लोगों के इन अधिकारों का सम्मान, संरक्षण और पूर्ति करने के लिए राज्यों को जवाबदेह बनाने के क्रम में मानव अधिकार प्रणाली की अहम भूमिका रहती है।
- मानवाधिकारों को एक संहिताबद्ध प्रणाली में रखा गया है लेकिन ये केवल एक वैचारिक / सैद्धांतिक प्रणाली नहीं हैं बल्कि इन्हें प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में लागू किया जा सकता है।
- अगर अनुदेशक मानवाधिकारों की क्षेत्रीय नीतियों से या अपने संबंधित देशों द्वारा हस्ताक्षरित मानव अधिकारों से अपरिचित है, तो अभ्यास को पूरा करने से पहले उनके लिए इन मुद्दों पर शोध करना उपयोगी हो सकता है।

अभ्यास 23:

मानव अधिकार वृक्ष[2]

उद्देश्य :	• मानव अधिकारों की अवधारणा को समझना और उन्हें अपने जीवन की ज़रूरतों से जोड़ना। • स्वास्थ्य और प्रतिपालन के प्रति अधिकार-आधारित दृष्टिकोण को समझना और उन पर चर्चा करना।
समय:	90 मिनट।
सामग्री:	कागज, कैंची, टेप, मार्कर, पेन / पेंसिल, हैंडआउट 7 मानव अधिकारों को परिभाषित करना।
साक्षरता स्तर:	अर्ध साक्षर।
आयु समूह:	18 और उससे ऊपर।
अग्रिम तैयारी:	**हैंडआउट 7 की समीक्षा और हैंडआउट 71 मानव अधिकारों को परिभाषित करना।**

निर्देश:

1. प्रतिभागियों को छोटे समूहों में विभाजित करें।
2. प्रत्येक समूह को कैंची, मार्कर, टेप और कागज दें। प्रतिभागी इन सामानों का उपयोग मानव अधिकार वृक्ष बनाने के लिए करेंगे।
3. मानव अधिकार वृक्ष को बनाने के क्रम में, प्रतिभागियों को पहले वृक्ष का तना बनाने का निर्देश दें। उसके बाद उन्हें पेड़ों की पत्तियों के लिए कागज को काटना होगा (ये आवश्यक नहीं है कि वे एकदम सही आकार में ही हों)। प्रतिभागियों को प्रत्येक पत्ती पर सम्मान और इज्ज़त के साथ जीने के लिए आवश्यक एक अधिकार को लिखने के लिए कहें। इन अधिकारों में स्वास्थ्य के अधिकार से लेकर संपत्ति के अधिकार और वोट देने के अधिकार शामिल हो सकते हैं। पेड़ बनाने के लिए प्रतिभागियों को 20-25 मिनट का समय दें।
4. उनके द्वारा वृक्ष बना लिए जाने के बाद, प्रत्येक समूह को आगे आकर बड़े समूह के समक्ष अपने वृक्ष को प्रदर्शित करने और उसकी प्रक्रिया विषय-वस्तु के बारे में बताने के लिए आमंत्रित करें। सभी प्रस्तुतियों के बाद, प्रश्न और टिप्पणी करने के लिए कहें।

सुझाए गए प्रश्न:

- क्या वृक्षों में समानता है? क्या कुछ अधिकार सभी वृक्षों पर हैं? क्यों? क्या ये समान अधिकार हमारे समुदायों, देशों और राज्यों के बारे में कुछ दर्शातें हैं या हमारी सामान्य आवश्यकताओं को प्रदर्शित करते हैं? क्या ये दूसरे देश या क्षेत्र के समूहों के लिए अलग होंगे?
- क्या ये सभी अधिकार समान रूप से महत्वपूर्ण हैं और कोई भी अधिकार दूसरे से अधिक महत्वपूर्ण नहीं है? क्या ये अधिकार एक दूसरे का समर्थन करते हैं और एक दूसरे से संबंधित हैं?
- क्या लोगों को हमेशा ये अधिकार होने चाहिए? अगर इन अधिकारों को वापस ले लिया जाए तो क्या होगा?
- क्या आप मानवाधिकारों के इन मूल सिद्धांतों और उन्हें व्यवस्थित करने के तरीकों को समझते हैं?
- क्या आपको इन अधिकारों और आपके द्वारा मानव अधिकार वृक्षों पर लिखे गए अधिकारों के बीच संबंध दिख रहा है? क्या आप देख सकते हैं कि कैसे प्रणाली (मानव अधिकारों की सार्वभौम घोषणा- अंतिम पृष्ठ) आपके द्वारा वृक्षों पर लिखे गए अधिकारों को बरकरार रख सकती है?
- क्या प्रणाली को परिभाषित करने और स्थापित करने के तरीके में कोई खामियां हैं?

2 यूनिवर्सिटी ऑफ मिनेसोटा ह्यमन राइट्स लाइब्रेरी से लिया गया।
(http://www.hrusa.org/workshops/1-28-2005/TreeActivity.shtml)

5. पूरे प्रशिक्षण के दौरान मानवाधिकारों के इन वृक्षों को दीवारों पर लगाकर रखें और प्रशिक्षण के दौरान अधिकारों के बारे में बदलने और विकसित होने वाले विचार और दृष्टिकोण को देखें।
6. प्रत्येक प्रतिभागी को हैंडआउट T दें और इसे उनके साथ पढ़ें। उन्हें प्रश्न या टिप्पणी करने के लिए कहें।

   - क्या रोल प्ले में एक जैसी उपेक्षा और भेदभाव थे?
   - इस अभ्यास को करना क्यों महत्वपूर्ण था? आपने इससे क्या सीखा?

मुख्य संदेश

1. मानवाधिकारों को एक संहिताबद्ध प्रणाली में रखा गया है लेकिन ये केवल एक वैचारिक प्रणाली नहीं हैं और यह प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में लागू होते हैं। इसे वृक्षों पर लिखे गए और हैंडआउट T और T1 में उल्लिखित औपचारिक प्रणाली के बीच संबंधों में देखा जा सकता है।
2. एक प्रणाली के तौर पर मानवाधिकारों में स्वास्थ्य के अधिकार से लेकर अत्याचार से मुक्ति तक के अधिकार शामिल हैं। ये सभी अधिकार लोगों की भलाई और प्रतिष्ठा के लिए आवश्यक हैं।
3. मानव अधिकार कानून के समान नहीं होते हैं। आदर्श तौर पर, कानून से मानव अधिकारों की रक्षा करने और उन्हें पूरा करने में मदद मिलती है, लेकिन ऐसा हमेशा नहीं होता है। उदाहरण के लिए, दक्षिण और दक्षिण पूर्व एशिया के कुछ देशों में वैवाहिक बलात्कार के खिलाफ कानून को मान्यता देने या संरक्षण प्रदान करने वाले कानून नहीं हैं, जिसके कारण किसी व्यक्ति के हिंसा और शोषण से मुक्त जीवन जीने के अधिकार का उल्लंघन होता है।

अध्याय 13:

प्रजनन व यौन स्वास्थ्य और अधिकार

प्रजनन व यौन स्वास्थ्य और अधिकारों पर एक अध्याय क्यों?

संक्षेप में कहा जाए तो प्रजनन के अधिकार का मतलब है कि लोगों को भेदभाव, ज़बरदस्ती और हिंसा से रहित होकर प्रजनन करने या न करने का अधिकार है। शारीरिक तौर पर विकलांगता के साथ जी रहे लोगों के लिए यौन और प्रजनन स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच को काफी हद तक उपेक्षित किया जाता है, और शारीरिक रूप से विकलांगता के साथ जी रहे लोगों को आमतौर पर यौन और प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षा से बाहर रखा जाता है। प्रजनन अधिकार का उद्देश्य ऐसी स्थितियों का निर्माण करना है प्रजनन को महिलाओं और पुरुषों द्वारा नियंत्रित किया जा सके। ये अधिकार प्रजनन स्वास्थ्य से उत्पन्न होते हैं जिसके अंतर्गत जीवन के सभी चरणों में प्रजनन प्रणाली से संबंधित सभी मामलों में शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण पर ज़ोर दिया जाता है। (WHO)

आमतौर पर प्रजनन अधिकारों और प्रजनन स्वास्थ्य के बारे में और यौन अधिकारों और यौन स्वास्थ्य पर साथ-साथ बात की जाती है। उदाहरण के लिए, कोई व्यक्ति प्रजनन करना चाहे या न चाहे लेकिन वह यौन जीवन जीने के विकल्प को चुन सकता है। इसके साथ ही बच्चे पैदा करने या न करने के विकल्प को चुनते समय प्रजनन के अधिकारों का यौन अधिकारों के साथ विलय या ओवरलैप हो सकता है। विषमलैंगिक संबंधों के संदर्भ में यह निर्णय यौन सक्रिय होने या न होने के विकल्प से प्रभावित हो सकता है वहीं समान जेंडर वाले जोड़े द्वारा वैकल्पिक प्रजनन तकनीकों पर विचार किया जाता है।

इस अध्याय में प्रजनन स्वास्थ्य और अधिकारों पर चर्चा की गई है। इसमें यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य और अधिकारों के बीच ओवरलैपस और अंतरों को भी उजागर किया गया है, और इन विषयों पर चर्चा और विश्लेषण करने के लिए प्रतिभागियों को शामिल किया गया है।

(विकलांग व्यक्तियों के अधिकारों पर संयुक्त राष्ट्र सम्मेलन (यूएनसीआरपीडी) के बारे में अधिक जानकारी के लिए हैंडआउट U1देखें)

अनुदेशक के लिए सन्देश

1. प्रतिभागियों को यह समझना कि प्रजनन और यौन अधिकारों का मतलब क्या है।
2. प्रतिभागियों के बीच प्रजनन एवं यौन अधिकारों और प्रजनन एवं यौन स्वास्थ्य के बीच संबंधों पर चर्चा कराना।
3. प्रतिभागियों द्वारा प्रजनन स्वास्थ्य व अधिकारों और यौन स्वास्थ्य व अधिकारों के बीच अंतरों और ओवरलैपस की जांच करना।
4. प्रतिभागियों की समझ को केवल अधिकार-आधारित दृष्टिकोण की वैचारिक समझ तक सीमित न छोड़ कर, उसे वास्तविकता में भी लागू करना सिखाना।

इस अध्याय के लिए मुख्य संदेश

- PLWD सहित सभी लोगों को अपनी परिस्थितियों, आवश्यकताओं, इच्छाओं और पसंद के आधार पर प्रजनन विकल्प के चयन का अधिकार है।
- PLWD को भी परिवार, समाज और राज्य (उदाहरण के लिए, जनसंख्या नीतियों के मामले में) के डर या ज़बरदस्ती के बगैर अपने प्रजनन विकल्पों के चयन का अधिकार है।
- प्रजनन अधिकारों का अर्थ प्रजनन से संबंधित विकल्प और सेवाओं तक पहुंच के साथ-साथ यह चुनने के अधिकार से है कि कब, कैसे और किसके साथ इन विकल्पों और सेवाओं का उपयोग करना है।

अभ्यास 24:

मेरे प्रजनन और यौन स्वास्थ्य व अधिकार[3]

उद्देश्य :	प्रजनन और यौन स्वास्थ्य व अधिकारों का क्या मतलब है इसे समझना और इन पर चर्चा करना।
समय:	60 मिनट।
सामग्री:	कुछ नहीं।
साक्षरता स्तर:	कोई भी।
आयु समूह:	18 और उससे ऊपर।
अग्रिम तैयारी:	हैंडआउट U प्रजनन व यौन स्वास्थ्य और अधिकार की बुनियादी जानकारी को पढ़ें और सुनिश्चित करें कि आप परिभाषा के सभी पहलुओं को समझते हैं। हैंडआउट U प्रजनन संबंधी अधिकारों पर प्रश्न को पढ़ें और 4 - 5 प्रश्नों का चयन करें। प्रश्नों के संभावित जवाबों के बारे में सोचें और देखें कि वे परिभाषा में बताए गए प्रजनन अधिकारों से कैसे संबंधित हैं।

निर्देश:

1. प्रतिभागियों को 2 के या फिर 3 लोगों के समूहों में विभाजित करें।
2. एक-एक कर के हैंडआउट U से कथन पढ़ें और ग्रुप के सब लोगों को चर्चा करने के लिए 3 मिनट का समय दें। 3-5 मिनट बाद समूह के सदस्य बदल दीजिए और नए कथन पढ़िए -उन्हें चर्चा करने दीजिए, ताकि ज्यादा से ज़्यादा लोग एक दूसरे को सम्बोधित कर पाएं।
3. अभ्यास पर चर्चा करने के लिए समूह को अपनी सीटों पर वापस बुलाएं।

सुझाए गए प्रश्न:

- इस अभ्यास से आपने क्या सीखा? किन प्रश्नों पर चर्चा करना आसान था? क्यों?
- क्या कोई ऐसा प्रश्न था जिसके बारे में आपने पहले नहीं सुना था? उन्हें सुनने पर आपने कैसी प्रतिक्रिया दी?
- आपकी चर्चाओं में, किसने प्रजनन (यानी, पुरुष, महिला, परिवार, समुदाय और अन्य) से संबंधित प्रश्नों के बारे में अधिक बोला? क्यों? इसका क्या मतलब है?
- क्या इन परिभाषाओं से संबंधित कोई व्यावहारिक या अपने जीवन के अनुभव से जुड़े उदाहरण दे सकते हैं?

- प्रतिभागियों को हैंडआउट U की प्रतियां दें और उन्हें इसे पढ़ने के लिए कहें।

मुख्य संदेश

- प्रजनन और यौन स्वास्थ्य व अधिकार के अंतर्गत सेवाओं, विकल्पों और सूचनाओं की विस्तृत श्रृंखला आती है जो किसी व्यक्ति के लिए उपलब्ध होनी चाहिए। इन सेवाओं के लागू होने को सुनिश्चित करना राज्य की ज़िम्मेदारी है।
- यह समझना ज़रूरी है कि किसी एक व्यक्ति के अधिकार किसी दूसरे व्यक्ति के अधिकारों का उलंघन नहीं कर सकते। महिलाओं के प्रजनन स्वास्थ्य और अधिकारों को पुरुषों के अधिकारों के ऊपर मान्यता दी जाती है क्यूंकि गर्भावस्था के भावनात्मक और शारीरिक परिणाम महिलाओं को ज़्यादा

3 Local Action Global Change – Learning About Human Rights Of Women And Girls- से अनुकूलित किया गया

उठाने होते हैं। इस ही लिए गर्भपात, बच्चे पैदा करने या न करने से जुड़े निर्णयों में महिलाओं के फ़ैसले को प्रथम रखा जाता है।

- वैश्विक रूप से अधिकारों पर हर किसी का अधिकार है, हक़ है। लेकिन यह भी सच है कि प्रजनन और यौन स्वास्थ्य से जुड़े निर्णय व अधिकार वे लोग जो विकलांगता के साथ जी रहे हैं, उन्हें इन्हे हासिल करने में ज़्यादा संघर्ष करना पड़ता है।

अनुदेशक के लिए निर्देश:

- दोनों स्तर, एक सवाल-जवाब क़िस्म के खेल में किये जाते हैं। यदि अनुदेशक चाहें तो दोनों स्तर के सवालों/कथनों को इकट्ठा कर सकते हैं और एक ही अभ्यास कर सकते हैं।
- यह याद रखिये की समय का उपयोग खेल में कम और चर्चा में ज़्यादा हो रहा है। सुझाव यह है कि विभिन्न क़िस्म के मुददे चर्चा में आएं जिसका चुनाव अनुदेशक खुद कर सकते हैं, क्यूंकि सूची बहुत बड़ी है।
- इस अभ्यास में काफी हलचल है, अनुदेशक अनुमान लगा सकते हैं कि यह अभ्यास करना कितना संभव होगा।
- यदि यह संभव न हो पाए तो कोई बात नहीं। समूह को ज़्यादा असहज न करते हुए, 2-4 प्रतिभागियों का समूह भी बनाया जा सकता है जो सहजता के साथ बैठ कर बात कर सकें।

हैंडआउट T:

मानव अधिकारों को परिभाषित करना

मानव अधिकार एक तरह का वचन/दायित्व है जिसमें दो तत्व शामिल हैं: पहला क्या वचन दिया गया है, उदाहरण के लिए, समानता, गैर-भेदभाव, शिक्षा तक पहुंच और दूसरा वचन को पूरा करने के लिए बाध्यकारी कर्तव्य। मानव अधिकार वह स्वतंत्रता और मानक हैं जो इज्ज़त और सम्मान के साथ जीने के लिए हमारे पास होने चाहिए। ये सार्वभौमिक, अविभाज्य, परस्पर और अपरिहार्य (अनिवार्य) हैं।

क्या इन अधिकारों की या किसी व्यक्ति द्वारा इसके उपयोग के तरीकों की कोई सीमाएँ हैं ?
जीने या इन अधिकारों को प्राप्त करने के प्रयासों के अंतर्गत आप किसी और के अधिकारों का गलत तरीके से अतिक्रमण नहीं कर सकते। उदाहरण के लिए, किसी व्यक्ति के पास संपत्ति का अधिकार होता है। हालाँकि, अगर कोई व्यक्ति इस अधिकार का प्रयोग करते हुए दूसरे की व्यक्ति की संपत्ति को गलत तरीके से प्राप्त करता है या चोरी करता है, तो अब वह दूसरे व्यक्ति के संपत्ति के अधिकार का उल्लंघन कर रहा है। यह निर्धारित करना कि इसकी उचित सीमा क्या है और किसी व्यक्ति के अधिकार पर उल्लंघन करने की दिशा में कोई व्यक्ति या राज्य कितना आगे तक जा सकता है यह भी अधिकारों पर चर्चा का विषय है।

अधिकार-आधारित दृष्टिकोण क्या है?
अधिकार-आधारित दृष्टिकोण के अंतर्गत उपयुक्त दृष्टिकोण का आकलन करने के क्रम में पूरी आबादी के समग्र परिणामों के बजाय प्रत्येक व्यक्ति के ज़रूरतों और भलाई पर ध्यान दिया जाता है। उदाहरण के लिए: स्वास्थ्य हेतु अधिकार-आधारित दृष्टिकोण इस बात की गारंटी देने के लिए काम करेगा कि प्रत्येक PLWD के पास अपनी जरूरत के अनुसार स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच हो, और उन्हें उनकी आवश्यकताओं और विकल्पों के आधार पर उपयोग हेतु सही सेवाओं का आकलन करने में मदद मिले।

PLWD के मानवाधिकारों को प्रभावी ढंग से समझना और लागू करना जटिल हो सकता है, विशेष तौर पर यौनिकता और प्रजनन स्वास्थ्य के संदर्भ में।

अधिकारों को कैसे लागू और समर्थित किया जाता है?
इन अधिकारों का सम्मान, सुरक्षा और संरक्षण राज्य (अर्थात राष्ट्र या सरकार) का कर्तव्य है।

सम्मान: इसका मतलब है कि राज्य और उसके एजेंट किसी व्यक्ति के अधिकारों का उल्लंघन, दुरुपयोग या खंडन नहीं कर सकते।

सुरक्षा: इसका मतलब है कि राज्य द्वारा तीसरे पक्ष को किसी व्यक्ति के अधिकारों का उल्लंघन करने, दुरुपयोग करने और खंडन करने से रोकना चाहिए और अगर ऐसा होता है, तो इस तरह के कार्यों के लिए तीसरे पक्ष को दंड देने और नुकसान की भरपाई करने के लिए कानून या अन्य तंत्र होने चाहिए।

कार्यान्वन (पूरा करना): इसका मतलब यह है कि राज्य को अपनी सभी संरचनाओं को व्यवस्थित करने के लिए कदम उठाने चाहिए - जिसमें बजट, प्रशासन, कानूनी संरचनाएं और अन्य शामिल हैं-ताकि यह अधिकार आधारित आवश्यकताओं पर प्रतिक्रिया दे सके। अगर लोग अपने अधिकारों तक नहीं पहुंच पा रहे हैं तो राज्य स्थितियों में सुधार करने या लोगों को उनके अधिकार का उपयोग करने में मदद के लिए इंफ्रास्ट्रक्चर को बनाने का काम करेगा।

मानव अधिकारों के उल्लंघन की रिपोर्ट और निगरानी कैसे की जा सकती है?
मानव अधिकार के मुद्दों को कम से कम तीन तरीकों से चुनौती दी जा सकती है: राष्ट्रीय / घरेलू स्तर पर, क्षेत्रीय स्तर पर, या अंतरराष्ट्रीय स्तर पर। कुछ मामलों में अन्य मानव अधिकार प्रणाली तक जाने से पहले राष्ट्रीय स्तर पर शुरूआत करना आवश्यक है, लेकिन सामान्य प्रतिपालन में एक ही समय में तीनों का उपयोग किया जा सकता है।

अधिकारों को प्रगामी करने वाले मुख्य किरदार:
वे स्पेशल रैपॉर्टेर्स(दूत)और संधि समितियां हैं (उनकी भूमिका के लिए परिशिष्ट देखें।) ये इकाइयां नए मुद्दों और मानकों को आगे बढ़ाने के साथ मौजूदा अंतरराष्ट्रीय कानूनों और मानकों को पूरा कर सकती हैं। यूएनसीआरपीडी के बारे में जानकारी के लिए (संयुक्त राष्ट्र विकलांग व्यक्ति अधिकार संधिपत्र परिशिष्ट को देखें।

मानवाधिकारों को आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका:
विशेष रिपोर्टर(दूत): ये विभिन्न मुद्दों (जैसे हिंसा, आवास आदि) पर UN सिस्टम के स्वतंत्र विशेषज्ञ होते हैं और आधिकारिक आज्ञा प्राप्त होते हैं1) शासकीय मानव अधिकार निकाय को प्रस्तुत किए जाने वाले सामान्य रिपोर्ट को लिखने 2) अधिकारों की स्थिति का आकलन करने और रिपोर्ट तैयार करने के लिए हर वर्ष दो देशों के मिशन पर जाने 3) संचार और शिकायत प्राप्त करने और लागू होने पर संबंधित सरकारों तक उन्हें पहुंचाने के लिए। वे अपने केस को बनाने में किसी भी लागू अंतर्राष्ट्रीय मानव अधिकार मानक का उपयोग कर सकते हैं। उदाहरण के लिए PLWD के लिए विशेष रिपोर्टर आधिकारिक आज्ञा प्राप्त होते हैं, PLWD के अधिकारों के उल्लंघन के बारे में शोध करने व जानकारी एकत्र करने, उनके अधिकारों की बेहतर तरीके से सुरक्षा करने व बढ़ावा देने के लिए अनुमोदन करने और उसके लिए तकनीकी सहायता प्रदान करते हैं।

संधि समितियाँ: ये अधिकारों की प्रत्येक संधि पर निगरानी रखने वाला विशेषज्ञों का समूह है। UN सिस्टम ने कई संधियों का निर्माण किया है (चार्टर्स, प्रोटोकॉल और अनुबंधों के रूप में भी संदर्भित। संधियाँ, अनुबंध और समझौते सभी अंतर्राष्ट्रीय औपचारिक कानूनी दस्तावेज़ हैं। ये दस्तावेज़ हस्ताक्षर करने वाले राज्यों के बीच समझौतों की रूपरेखा तैयार करते हैं। किसी संधि की अभिपुष्टि करने वाला हर देश संधि/अनुबंध में निर्धारित ज़िम्मेदारियों का पालन करने के लिए सहमत होता है और उन्हें अपने घरेलू कानूनी दायित्वों का हिस्सा बनाता है। अभिपुष्टि करने वाले हर देश को रिपोर्ट भेजकर यह भी बताना होता है कि उस संधि का पालन कैसे किया जा रहा है। गैर-सरकारी संगठन और अन्य नागरिक समाज समूह द्वारा शैडो रिपोर्ट में विरोधाभासी या ऐसे क्षेत्रों को भेजा जा सकता है जो देश द्वारा भेजे गए रिपोर्ट में छूट गए होते हैं। संधि समितियां मानवाधिकारों के उल्लंघन का दावा करने वाले लोगों की शिकायतें भी सुन सकती हैं। PLWD के अधिकार के लिए गठित समिति (सीआरपीडी), 18 स्वतंत्र विशेषज्ञों का एक समूह (फिलहाल, उनमें से ज़्यादातर PLWD हैं)है, जो समझौते के प्रचार और कार्यान्वयन की देखरेख करती है। विशेषज्ञों को व्यक्तिगत देशों द्वारा नामित किया जाता है और फिर उन्हें उन राज्यों द्वारा चुना जाता है जिन्होंने संधिपत्र की अभिपुष्टि की है। सभी राज्य नियमित रूप से समिति को रिपोर्ट करने के लिए बाध्य हैं कि संधिपत्र में सन्निहित अधिकारों को प्रत्येक देश में कैसे लागू किया जा रहा है। समिति, प्रत्येक रिपोर्ट के आधार पर, आगे की प्रगति के लिए टिप्पणियां और सुझाव देती है। नागरिक, समाज,संगठन और राष्ट्रीय मानव अधिकार संस्थान भी इस समीक्षाओं में योगदान करते हैं। समिति संधिपत्र की व्याख्या करने के लिए ज़िम्मेदार है।

हैंडआउट T1:
मानव अधिकारों की सार्वभौम घोषणा[4]

१० दिसम्बर १९४८ को यूनाइटेड नेशन्स की जनरल असेम्बली ने मानव अधिकारों की सार्वभौम घोषणा को स्वीकृत और घोषित किया । इसका पूर्ण पाठ आगे के पृष्ठों में दिया गया है । इस ऐतिहासिक कार्य के बाद ही असेम्बली ने सभी सदस्य देशों से अपील की कि वे इस घोषणा का प्रचार करें और देशों अथवा प्रदेशों की राजनैतिक स्थिति पर आधारित भेदभाव का विचार किए बिना, विशेषतः स्कूलों और अन्य शिक्षा संस्थाओं में इसके प्रचार, प्रदर्शन, पठन और व्याख्या का प्रबन्ध करें । इसी घोषणा का सरकारी पाठ संयुक्त राष्ट्रों की इन पांच भाषाओं में प्राप्य हैः—
अंग्रेजी, चीनी, फ्रांसीसी, रूसी और स्पेनिश । अनुवाद का जो पाठ यहां दिया गया है, वह भारत सरकार द्वारा स्वीकृत है ।

प्रस्तावना
चूंकि मानव परिवार के सभी सदस्यों के जन्मजात गौरव और समान तथा अविच्छिन्न अधिकार की स्वीकृति ही विश्व-शान्ति, न्याय और स्वतन्त्रता की बुनियाद है,

चूंकि मानव अधिकारों के प्रति उपेक्षा और घृणा के फलस्वरूप ही ऐसे बर्बर कार्य हुए जिनसे मनुष्य की आत्मा पर अत्याचार किया गया, चूंकि एक ऐसी विश्व-व्यवस्था की उस स्थापना को (जिसमें लोगों को भाषण और धर्म की आज़ादी तथा भय और अभाव से मुक्ति मिलेगी) सर्वसाधारण के लिए सर्वोच्च आकांक्षा घोषित किया गया है,

चूंकि अगर अन्याययुक्त शासन और जुल्म के विरुद्घ लोगों को विद्रोह करने के लिए—उसे ही अन्तिम उपाय समझ कर—मजबूर नहीं हो जाना है, तो कानून द्वारा नियम बनाकर मानव अधिकारों की रक्षा करना अनिवार्य है,
चूंकि राष्ट्रों के बीच मैत्रीपूर्ण सम्बन्धों को बढ़ाना ज़रूरी है,

चूंकि संयुक्त राष्ट्रों के सदस्य देशों की जनताओं ने बुनियादी मानव अधिकारों में, मानव व्यक्तित्व के गौरव और योग्यता में और नरनारियों के समान अधिकारों में अपने विश्वास को अधिकार-पत्र में दुहराया है और यह निश्चय किया है कि अधिक व्यापक स्वतन्त्रता के अन्तर्गत सामाजिक प्रगति एवं जीवन के बेहतर स्तर को ऊंचा किया जाया,

चूंकि सदस्य देशों ने यह प्रतिज्ञा को है कि वे संयुक्त राष्ट्रों के सहयोग से मानव अधिकारों और बुनियादी आज़ादियों के प्रति सार्वभौम सम्मान की वृद्घि करेंगे,

चूंकि इस प्रतिज्ञा को पूरी तरह से निभाने के लिए इन अधिकारों और आज़ादियों का स्वरूप ठीक-ठीक समझना सबसे अधिक ज़रूरी है । इसलिए, अब,

सामान्य सभा घोषित करती है कि मानव अधिकारों की यह सार्वभौम घोषणा सभी देशों और सभी लोगों की समान सफलता है । इसका उद्देश्य यह है कि प्रत्येक व्यक्ति और समाज का प्रत्येक भाग इस घोषणा को लगातार दृष्टि में रखते हुए अध्यापन और शिक्षा के द्वारा यह प्रयत्न करेगा कि इन अधिकारों और आज़ादियों के प्रति सम्मान की भावना जाग्रत हो, और उत्तरोत्तर ऐसे राष्ट्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रीय उपाय किये जाएं जिनसे सदस्य देशों की जनता तथा उनके द्वारा अधिकृत प्रदेशों की जनता इन अधिकारों की सार्वभौम और प्रभावोत्पादक स्वीकृति दे और उनका पालन करावे ।

4 https://unicode.org/udhr/d/udhr_hin.html

अनुच्छेद १. सभी मनुष्यों को गौरव और अधिकारों के मामले में जन्मजात स्वतन्त्रता और समानता प्राप्त है । उन्हें बुद्धि और अन्तरात्मा की देन प्राप्त है और परस्पर उन्हें भाईचारे के भाव से बर्ताव करना चाहिए ।

अनुच्छेद २. सभी को इस घोषणा में सन्निहित सभी अधिकारों और आज़ादियों को प्राप्त करने का हक़ है और इस मामले में जाति, वर्ण, लिंग, भाषा, धर्म, राजनीति या अन्य विचार-प्रणाली, किसी देश या समाज विशेष में जन्म, सम्पत्ति या किसी प्रकार की अन्य मर्यादा आदि के कारण भेदभाव का विचार न किया जाएगा । इसके अतिरिक्त, चाहे कोई देश या प्रदेश स्वतन्त्र हो, संरक्षित हो, या स्वशासन रहित हो या परिमित प्रभुसत्ता वाला हो, उस देश या प्रदेश की राजनैतिक, क्षेत्रीय या अन्तर्राष्ट्रीय स्थिति के आधार पर वहां के निवासियों के प्रति कोई फ़रक़ न रखा जाएगा ।

अनुच्छेद ३. प्रत्येक व्यक्ति को जीवन, स्वाधीनता और वैयक्तिक सुरक्षा का अधिकार है ।

अनुच्छेद ४. कोई भी ग़ुलामी या दासता की हालत में न रखा जाएगा, ग़ुलामी-प्रथा और ग़ुलामों का व्यापार अपने सभी रूपों में निषिद्ध होगा ।

अनुच्छेद ५. किसी को भी शारीरिक यातना न दी जाएगी और न किसी के भी प्रति निर्दय, अमानुषिक या अपमानजनक व्यवहार होगा ।

अनुच्छेद ६. हर किसी को हर जगह क़ानून की निग़ाह में व्यक्ति के रूप में स्वीकृति-प्राप्ति का अधिकार है ।

अनुच्छेद ७. क़ानून की निग़ाह में सभी समान हैं और सभी बिना भेदभाव के समान क़ानूनी सुरक्षा के अधिकारी हैं । यदि इस घोषणा का अतिक्रमण करके कोई भी भेद-भाव किया जाया उस प्रकार के भेद-भाव को किसी प्रकार से उकसाया जाया, तो उसके विरुद्ध समान संरक्षण का अधिकार सभी को प्राप्त है ।

अनुच्छेद ८. सभी को संविधान या क़ानून द्वारा प्राप्त बुनियादी अधिकारों का अतिक्रमण करने वाले कार्यों के विरुद्ध समुचित राष्ट्रीय अदालतों की कारगर सहायता पाने का हक़ है ।

अनुच्छेद ९. किसी को भी मनमाने ढंग से गिरफ़्तार, नज़रबन्द या देश-निष्कासित न किया जाएगा ।

अनुच्छेद १०. सभी को पूर्णतः समान रूप से हक़ है कि उनके अधिकारों और कर्तव्यों के निश्चय करने के मामले में और उन पर आरोपित फौज़दारी के किसी मामले में उनकी सुनवाई न्यायोचित और सार्वजनिक रूप से निरपेक्ष एवं निष्पक्ष अदालत द्वारा हो ।

अनुच्छेद ११. (१) प्रत्येक व्यक्ति, जिस पर दण्डनीय अपराध का आरोप किया गया हो, तब तक निरपराध माना जाएगा, जब तक उसे ऐसी खुली अदालत में, जहां उसे अपनी सफ़ाई की सभी आवश्यक सुविधाएं प्राप्त हों, कानून के अनुसार अपराधी न सिद्ध कर दिया जाया ।

(२) कोई भी व्यक्ति किसी भी ऐसे कृत या अकृत (अपराध) के कारण उस दण्डनीय अपराध का अपराधी न माना जाएगा, जिसे तत्कालीन प्रचलित राष्ट्रीय या अन्तर्राष्ट्रीय क़ानून के अनुसार दण्डनीय अपराध न माना जाए और न उससे अधिक भारी दण्ड दिया जा सकेगा, जो उस समय दिया जाता जिस समय वह दण्डनीय अपराध किया गया था ।

अनुच्छेद १२. किसी व्यक्ति की एकान्तता, परिवार, घर या पत्रव्यवहार के प्रति कोई मनमाना हस्तक्षेप न किया जाएगा, न किसी के सम्मान और ख्याति पर कोई आक्षेप हो सकेगा । ऐसे हस्तक्षेप या आधेपों के विरुद्ध प्रत्येक को क़ानूनी रक्षा का अधिकार प्राप्त है ।

अनुच्छेद १३. (१) प्रत्येक व्यक्ति को प्रत्येक देश की सीपाओं के अन्दर स्वतन्त्रतापूर्वक आने, जाने और बसने का अधिकार है ।

(२) प्रत्येक व्यक्ति को अपने या पराये किसी भी देश को छोड़नो और अपने देश को वापस आनो का अधिकार है ।

अनुच्छेद १४.

(१) प्रत्येक व्यक्ति को सताये जाने पर दूसरे देशों में शरण लेने और रहने का अधिकार है ।

(२) इस अधिकार का लाभ ऐसे मामलों में नहीं मिलेगा जो वास्तव में गैर-राजनीतिक अपराधों से सम्बन्धित हैं, या जो संयुक्त राष्ट्रों के उद्देश्यों और सिद्धान्तों के विरुद्ध कार्य हैं ।

अनुच्छेद १५. (१) प्रत्येक व्यक्ति को किसी भी राष्ट्र-विशेष को नागरिकता का अधिकार है ।

(२) किसी को भी मनमाने ढंग से अपने राष्ट्र की नागरिकता से वंचित न किया जाएगा या नागरिकता का यरिवर्तन करने से मना न किया जाएगा ।

अनुच्छेद १६. (१) बालिग़ स्त्री-पुरुषों को बिना किसी जाति, राष्ट्रीयता या धर्म की रुकावटों के आपस में विवाह करने और परिवार को स्थापन करने का अधिकार है । उन्हें विवाह के विषय में वैवाहिक जीवन में, तथा विवाह विच्छेड के बारे में समान अधिकार है ।

(२) विवाह का इरादा रखने वाले स्त्री-पुरुषों की पूर्ण और स्वतन्त्र सहमित पर ही विवाह हो सकेगा ।

(३) परिवार समाज की स्वाभाविक और बुनियादी सामूहिक इकाई है और उसे समाज तथा राज्य द्वारा संरक्षण पाने का अधिकार है ।

अनुच्छेद १७. (१) प्रत्येक व्यक्ति को अकेले और दूसरों के साथ मिलकर सम्मति रखने का अधिकार है ।

(२) किसी को भी मनमाने ढंग से अपनी सम्मति से वंचित न किया जाएगा ।

अनुच्छेद १८. प्रत्येक व्यक्ति को विचार, अन्तरात्मा और धर्म की आज़ादी का अधिकार है । इस अधिकार के अन्तर्गत अपना धर्म या विश्वास बदलने और अकेले या दूसरों के साथ मिलकर तथा सार्वजनिक रूप में अथवा निजी तोर पर अपने धर्म या विश्वास को शिक्षा, क्रिया, उपासना, तथा व्यवहार के द्वारा प्रकट करने की स्वतन्त्रता है ।

अनुच्छेद १९. प्रत्येक व्यक्ति को विचार और उसकी अभिव्यक्ति की स्वतन्त्रता का अधिकार है । इसके अन्तर्गत बिना हस्तक्षेप के कोई राय रखना और किसी भी माध्यम के ज़रिए से तथा सीमाओं की परवाह न कर के किसी की मूचना और धारणा का अन्वेषण, प्रहण तथा प्रदान सम्मिलित है ।

अनुच्छेद २०. (१) प्रत्येक व्यक्ति को शान्ति पूर्ण सभा करने या समिति बनाने की स्वतन्त्रता का अधिकार है ।

(२) किसी को भी किसी संस्था का सदस्य बनने के लिए मजबूर नहीं किया जा सकता ।

अनुच्छेद २१. (१) प्रत्येक व्यक्ति को अपने देश के शासन में प्रत्यक्ष रूप से या स्वतन्त्र रूप से चुने गए प्रतिनिधियों के ज़रिए हिस्सा लेने का अधिकार है ।

(२) प्रत्येक व्यक्ति को अपने देश की सरकारी नौकरियों को प्राप्त करने का समान अधिकार है ।

(३) सरकार की सत्ता का आधार जनता की दच्छा होगी । इस इच्छा का प्रकटन समय-समय पर और असली चुनावों द्वारा होगा । ये चुनाव सार्वभौम और समान मताधिकार द्वारा होंगे और गुप्त मतदान द्वारा या किमी अन्य समान स्वतन्त्र मतदान पद्धति से कराये जाएंगे ।

अनुच्छेद २२. समाज के एक सदस्य के रूप में प्रत्येक व्यक्ति को सामाजिक सुरक्षा का अधिकार है और प्रत्येक व्यक्ति को अपने व्यक्तित्व के उस स्वतन्त्र विकास तथा गोरव के लिए—जो राष्ट्रीय प्रयत्न या अन्तर्राष्ट्रीय सहयोग तथा प्रत्येक राज्य के संगठन एवं साधनों के अनुकूल हो—अनिकार्यतः आवश्यक आर्थिक, सामाजिक, और सांस्कृतिक अधिकारों की प्राप्ति का हक़ है ।

अनुच्छेद २३. (१) प्रत्येक व्यक्ति को काम करने, इच्छानुमार रोज़गार के चुनाव, काम की उचित और सुविधाजनक परिस्थितियों को प्राप्त करने और बेकारी से संरक्षण पाने का हक़ है ।

(२) प्रत्येक व्यक्ति को समान कार्य के लिए बिना किसी भेदभाव के समान मज़दूरी पाने का अधिकार है ।

(३) प्रत्येक व्यक्ति को जो काम करता है, अधिकार है कि वह इतनी उचित और अनुकूल मज़दूरी पाए, जिससे वह अपने लिए और अपने परिवार के लिए ऐसी आजीविका का प्रबन्ध कर मके, जो मानवीय गौरव के योग्य हो तथा आवश्यकता होने पर उसकी पूर्ति अन्य प्रकार के सामाजिक संरक्षणों द्वारा हो सके ।

(४) प्रत्येक व्यक्ति को अपने हितों की रक्षा के लिए श्रमजीवी संघ बनाने और उनमें भाग लेने का अधिकार है ।

अनुच्छेद २४. प्रत्येक व्यक्ति को विश्राम और अवकाश का अधिकार है । इसके अन्तर्गत काम के घंटों की उचित हदबन्दी और समय-समय पर मज़दूरी सहित छुट्टियां सम्मिलित है ।

अनुच्छेद २५. (१) प्रत्येक व्यक्ति को ऐसे जीवनस्तर को प्राप्त करने का अधिकार है जो उसे और उसके परिवार के स्वास्थ्य एवं कल्याण के लिए पर्याप्त हो । इसके अन्तर्गत खाना, कपड़ा, मकान, चिकित्सा-सम्बन्धी सुविधाएं और आवश्यक सामाजिक सेवाएं सम्मिलित है । सभी को बेकारी, बीमारी, असमर्थता, वैधव्य, बुढापे या अन्य किसी ऐसी परिस्थिति में आजीविका का साधन न होने पर जो उसके क़ाबू के बाहर हो, सुरक्षा का अधिकार प्राप्त है ।

(२) जच्चा और बच्चा को खास सहायता और सुविधा का हक़ है । प्रत्येक बच्चे को चाहे वह विवाहिता माता से जन्मा हो या अविवाहिता से, समान सासाजिक संरक्षण प्राप्त होगा ।

अनुच्छेद २६. (१) प्रत्येक व्यक्ति को शिक्षा का अधिकार है । शिक्षा कम से कम प्रारम्भिक और बुनियादी अवस्थाओं में निःशुल्क होगी । प्रारम्भिक शिक्षा अनिवार्य होगी । टेक्निकल, यांत्रिक और पेशों-सम्बन्धी शिक्षा साधारण रूप से प्राप्त होगी और उच्चतर शिक्षा सभी को योग्यता के आधार पर समान रूप से उपलब्ध होगी ।

(२) शिक्षा का उद्देश्य होगा मानव व्यक्तित्व का पूर्ण विकास और मानाव अधिकारों तथा बुनियादी स्वतन्त्रताओं के प्रति सम्मान को पुष्टि । शिक्षा द्वारा राष्ट्रों, जातियों अथवा घार्मिक समूहों के बीच आपसी सद्भावना, सहिष्णुता और मंत्री का विकास होगा और शांति बनाए रखने के लिए संयुक्त राष्ट्रों के प्रयत्नों के आगे बढ़ाया जाएगा ।

(३) माता-पिता को सबसे पहले इस बात का अक्षिकार है कि वे चुनाव कर सकें कि किस क़िस्म की शिक्षा उनके बच्चों को दी जाएगी ।

अनुच्छेद २७. (१) प्रत्येक व्यक्ति को स्वतन्त्रतापूर्वक समाज के सांस्कृतिक जीवन में हिस्सा लेने, कलाओं का आनन्द लेने, तथा वैज्ञानिक उन्नति और उसकी सुविधाओं में भाग लेने का हक़ है ।

(२) प्रत्येक व्यक्ति को किसी भी ऐसी वैज्ञानिक, साहित्यिक या कलात्मक कृति मे उत्पन्न नैतिक और आर्थिक हितों की रक्षा का अधिकार है जिसका रचयिता वह स्वयं हो ।

अनुच्छेद २८. प्रत्येक व्यक्ति को ऐसी सामाजिक और अन्तर्राष्ट्रीय व्यवस्था की प्राप्ति का अधिकार है जिसमें इस घोषणा में उल्लिखित अधिकारों और स्वतन्त्रताओं को पूर्णतः प्राप्त किया जा सके ।

अनुच्छेद २९. (१) प्रत्येक व्यक्ति का उसी समाज के प्रति कर्तव्य है जिसमें रहकर उसके व्यक्तित्व का स्वतन्त्र और पूर्ण विकास संभव हो ।

(२) अपने अधिकारों और स्वतन्त्रताओं का उपयोग करते हुए प्रत्येक व्यक्ति केवल ऐसी ही सीमाओं द्वारा बद्ध होगा, जो कानून द्वारा निश्चित की जाएंगी और जिनका एकमात्र उद्देश्य दूसरों के अधिकारों और स्वतन्त्रताओं के लिये आदर और समुचित स्वीकृति की प्राप्ति होगा तथा जिनकी आवश्यकता एक प्रजातन्त्रात्मक समाज में नैतिकता, सार्वजनिक व्यवस्था और सामान्य कल्याण की उचित आवश्यकताओं को पूरा करना होगा ।

(३) इन अधिकारों और स्वतन्त्रताओं का उपयोग किसी प्रकार से भी संयुक्त राष्ट्रों के सिद्धान्तों और उद्देश्यों के विरुद्ध नहीं किया जायगा ।

अनुच्छेद ३०. इस घोषणा में उल्लिखित किसी भी बात का यह अर्थ नहीं लगाना चाहिए जिससे यह प्रतीत हो कि किसी भी राज्य, समूह, या व्यक्ति की किसी ऐसे प्रयत्न में संलग्न होने या ऐसा कार्य करने का अधिकार है, जिसका उद्देश्य यहां बताये गए अधिकारों और स्वतन्त्रताओं में मे किसी का भी विनाश करना हो।

हैंडआउट U:

प्रजनन व यौन स्वास्थ्य और अधिकारों पर बुनियादी जानकारी

WHO द्वारा प्रजनन स्वास्थ्य को जीवन के सभी चरणों में प्रजनन प्रणाली से जुड़े सारे मामलों में शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति के तौर पर परिभाषित किया गया है। प्रजनन स्वास्थ्य का तात्पर्य है कि लोग संतोषजनक और सुरक्षित यौन जीवन में सक्षम हैं और वे प्रजनन की क्षमता रखते हैं और यह तय करने में स्वतंत्र हैं कि, कब, और कितनी बार ऐसा करना है। इसमें पुरुषों और महिलाओं के सूचित रहने का अधिकार और उन्हें अपने पसंद के परिवार नियोजन के स्वीकार्य तरीकों तक सुरक्षित, प्रभावी, सस्ती पहुंच, और उन उचित स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं का अधिकार है जो महिलाओं को सुरक्षित रूप से गर्भावस्था, सुरक्षित गर्भपात और प्रसव कराने में सक्षम बनाता है।
(http://www.who.org/html/definition_.htm)

प्रजनन अधिकार पुरुषों और महिलाओं के सूचित रहने और अपने पसंद के परिवार नियोजन के सुरक्षित, प्रभावी, सस्ती और स्वीकार्य तरीकों के साथ-साथ प्रजनन के लिए उनकी पसंद के अन्य तरीकों तक उनकी पहुंच का अधिकार है। जो कानून के खिलाफ नहीं हैं, इसके अलावा इसमें उचित स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं तक पहुंच के वो अधिकार भी शामिल हैं जिसके अंतर्गत महिलाओं को सुरक्षित रूप से गर्भावस्था और प्रसव कराने और जोड़ों को स्वस्थ शिशु को जन्म देने का सबसे अच्छा मौका प्रदान करने में सक्षम हों। (आईसीपीडी प्रोग्राम ऑफ एक्शन, पैरा 7.3)

यौन स्वास्थ्य यौनिकता के संबंध में शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति है, यह केवल बीमारी, शिथिलता या दुर्बलता का अभाव ही नहीं है। यौन स्वास्थ्य के लिए यौनिकता और यौन संबंधों के प्रति एक सकारात्मक और सम्मानजनक दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है जिससे सुखद और सुरक्षित यौन अनुभव होने की संभावना हो और जो ज़बरदस्ती, भेदभाव और हिंसा से मुक्त हो। यौन स्वास्थ्य प्राप्त करने और बनाए रखने के लिए, सभी व्यक्तियों के यौन अधिकारों का सम्मान किया जाना चाहिए, उन्हें संरक्षित और पूरा किया जाना चाहिए। (WHO वर्किंग डेफिनिशन 2002)

WHO 2002 की परिभाषा के अनुसार यौन अधिकार के अंतर्गत उन्ही मानव अधिकारों को समाविष्ट किया गया है जिन्हें पहले से ही राष्ट्रीय कानूनों, अंतर्राष्ट्रीय मानव अधिकार दस्तावेज़ो और अन्य आम सहमति वाले कथनों में मान्यता मिली हुई है। इनमें ऐसे सभी व्यक्तियों के अधिकार शामिल है, जो ज़बरदस्ती, भेदभाव और हिंसा से मुक्त यौन स्वास्थ्य के उच्चतम मानक प्राप्य हैं । जिसमें यौन और प्रजनन स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं तक पहुंच, यौनिकता से संबंधित जानकारी प्राप्त करना, और प्रदान करना शामिल है।

- यौन शिक्षा।
- शारीरिक गरिमा सम्मान।
- अपने साथी का चुनाव।
- यौन रूप से सक्रिय रहने या न रहने का निर्णय।
- सहभागिता से चुने निजी रिश्ते।

- सहमति से शादी, यह तय करना कि बच्चे पैदा करना है या नहीं,और कब करना है।
- संतोषजनक, सुरक्षित और आनंददायक यौन जीवन का अनुकरण करना।

मानव अधिकारों के बेहतर अभ्यास के लिए यह आवश्यक है कि सभी लोग एक दूसरों के अधिकारों का सम्मान करें।

प्रजनन स्वास्थ्य एवं अधिकार यौन स्वास्थ्य एवं अधिकारों से अलग कैसे हैं?

प्रजनन स्वास्थ्य का मतलब प्रजनन के संदर्भ में स्वास्थ्य से है और इसमें केवल प्रजनन आयु वर्ग (15 से 45 वर्ष के बीच) के विषमलैंगिक लोग ही नहीं, बल्कि PLWD और गैर-प्रजननीय लोगों के साथ युवा, बुजुर्ग, लेस्बियन और समलैंगिक लोग भी शामिल हैं। बांझ लोगों के स्वास्थ्य संबंधी मुद्दे और जो लोग प्रजनन तकनीकों की सहायता लेते हैं, वे भी प्रजनन स्वास्थ्य का हिस्सा हैं।

यौन स्वास्थ्य का मतलब यौन मामलों से संबंधित स्वास्थ्य से है जो प्रजनन से स्वतंत्र है और एचआईवी / एड्स और यौन समस्याओं सहित यौन संचारित संक्रमण (एसटीआई) की रोकथाम और इलाज जैसे मुद्दों से संबंधित है। यौन स्वास्थ्य अपने आप में एक यौन अधिकार है, लेकिन यह यौन अधिकारों की पूर्ति के लिए एक आवश्यक शर्त भी है।
यौन अधिकार का मतलब सभी लोगों द्वारा स्वतंत्र रूप से और ज़िम्मेदारीपूर्वक अपने यौनिकता से संबंधित मामलों के बारे में निर्णय लेने से है। प्रजनन से स्वतंत्र यौनिकता के संबंधित होने की वजह से इसका दायरा व्यापक है। हिंसा से सुरक्षा के अलावा, इसके अंतर्गत सुखी और जीवन समृद्ध अनुभवों के अधिकार का वादा किया जाता है। प्रजनन से न जुड़े होने के कारण, यौन अधिकारों में यौन अभिव्यक्ति, यौन पहचान और अभ्यास के विविध रूपों का अधिकार भी शामिल है। इसलिए यौन अधिकार गैर-विषमलैंगिक और गैर-प्रजनन संबंधित यौन व्यवहार करने वाले लोगों पर भी लागू होता है और सक्रिय रूप से पुरुषों को भी परिदृश्य में लाता है।

प्रजनन के अधिकारों पर चर्चा बिंदु

1. आपके अनुसार 'प्रजनन के अधिकार' का एक अच्छा उदाहरण क्या है?
2. प्रजनन स्वास्थ्य के विकल्प ने आपके जीवन को किसी भी तरह से कैसे प्रभावित किया है? अगर आपको साझा करने में सहजता महसूस हो तो एक या दो उदाहरण दें।
3. निम्न मुद्दों पर आपका समुदाय/समाज लोगों को क्या संदेश देता है:

क. गर्भपात

ख. बच्चा गोद लेना

4. क्या आपका समाज/समुदाय बच्चों वाली महिलाओं की अपेक्षा बिना बच्चों वाली महिलाओं के साथ अलग व्यवहार करता है?
5. क्या आपको लगता है कि आप/आपके समुदाय के लोग विवाह करके बच्चे पैदा नहीं भी कर सकते हैं?
6. क्या आपको लगता है कि आप/आपके समुदाय के लोग अकेले रहते हुए भी बच्चे पैदा कर सकते हैं?
7. क्या आपको लगता है कि महिला और पुरुषों को निम्न स्थिति में समान दबाव का सामना करना पड़ता है:

क. विवाहित

ख. माता-पिता

8. आमतौर पर गर्भनिरोधक का चयन कौन करता है: महिला, उसका साथी, परिवार, पड़ोसी, कोई अन्य?
9. प्रजनन स्वास्थ्य केवल उन्ही लोगों के लिए चिंता का विषय है जो यौन संबंध में हैं: सहमत या असहमत?
10. बच्चे पैदा न करने का चयन भी प्रजनन का अधिकार है। सहमत या असहमत?

यौन स्वास्थ्य और अधिकारों पर प्रश्न

1. क्या आपने कभी अपने यौन अधिकारों का उपयोग किया है?
2. क्या किसी भी तरह के यौन पसंद ने आपको प्रभावित किया है?
3. क्या आप जिस समुदाय या समाज में रहते हैं उसने आपकी विकलांगता के कारण आपके यौन अधिकारों पर कोई संदेश दिया है?
4. क्या आप जिस समुदाय या समाज में रहते हैं उसमें कभी गैर-एकांगी रिश्तों पर कोई टिप्पणी की जाती है?
5. क्या आपको लगता है कि शादी से पहले तक सेक्स से दूर रहने के मामले में पुरुषों और महिलाओं को समान दबाव का सामना करना पड़ता है? यौनिकता से जुड़े किन अन्य क्षेत्रों में आप समानताएं और अंतर पाते हैं?
6. क्या आपको लगता है कि पुरुष और महिला दोनो सेक्स में शमिल होने की अपेक्षा से समान रूप से निपटते हैं और ऐसा कैसे करते हैं?
7. यौन स्वास्थ्य का मतलब 'स्वस्थ' या 'अच्छे' सेक्स से है: क्या आप सहमत हैं या असहमत हैं?
8. यौन स्वास्थ्य केवल उन्हीं के लिए चिंता का विषय है जो सेक्स संबंध में हैं: क्या आप सहमत हैं या असहमत हैं?
9. बलात्कार या यौन उत्पीड़न से बचने के लिए, महिलाओं को उत्तेजक कपड़े नहीं पहनने चाहिए: क्या आप सहमत हैं या असहमत हैं?
10. क्या आपको लगता है कि सेक्स सुख एक अधिकार है? क्यों?
11. समलैंगिकों को विषमलैंगिक से अलग यौन स्वास्थ्य सेवाओं का उपयोग करना चाहिए: क्या आप सहमत हैं या असहमत हैं?
12. क्या आपको लगता है कि विवाह में जबरन सेक्स स्वीकार्य है? क्यों या क्यों नहीं?
13. ट्रांसजेंडर लोगों और PLWD को भी यौनिकता और यौन सुख के बारे में जानकारी पाने का अधिकार है: क्या आप सहमत हैं या असहमत हैं और क्यों?
14. अगर कोई पति अपनी पत्नी की इच्छा के बगैर उससे सेक्स करता है तो क्या यह उसके यौन अधिकारों का उल्लंघन है:क्या आप सहमत हैं या असहमत हैं और क्यों?
15. PLWD यौन इच्छाएं रख सकते हैं और रखते हैं: क्या आप सहमत हैं या असहमत हैं और क्यों?

हैंडआउट U1:

UNCRPD (विकलांगता के साथ जी रहे व्यक्तियों के अधिकारों के बारे में संयुक्त राष्ट्र समझौता) के अधिकारों पर संधिपत्र के अनुच्छेदों का अवलोकन

UNCRPD के अधिकारों पर संधिपत्र के अनुच्छेदों का अवलोकन

अनुच्छेद 1-4 मौलिक अनुच्छेद हैं जो संधिपत्र के उद्देश्य, परिभाषाओं और सामान्य सिद्धांतों को स्पष्ट करते हैं और राज्यों की पार्टियों के लिए सामान्य दायित्वों को स्थापित करते हैं।

अनुच्छेद 5: समानता और भेदभावहीनता
हर कोई बिना भेदभाव के कानून के समान संरक्षण और लाभ का हकदार है।

अनुच्छेद 6: विकलांगता के साथ जी रही महिलाएं
देशों को यह सुनिश्चित करने के लिए सभी उपयुक्त उपाय करने होंगे कि विकलांगता के साथ जी रही महिलाएं संधिपत्र में निर्धारित अधिकारों और स्वतंत्रता का पूरी तरह से उपयोग कर सकें।

अनुच्छेद 7: विकलांगता के साथ जी रहे बच्चे
विकलांगता के साथ जी रहे बच्चों के विषय पर किए जाने वाले सभी कार्यों में बच्चे के सर्वोत्तम हितों पर सबसे पहले विचार किया जाना चाहिए।

अनुच्छेद 8: जागरूकता बढ़ाना
देशों को विकलांगता के साथ जी रहे लोगों के अधिकारों, क्षमताओं और योगदान के बारे में जागरूकता बढ़ानी चाहिए।

अनुच्छेद 9: अभिगम्यता
विकलांगता के साथ जी रहे लोगों को भौतिक वातावरण, परिवहन, सूचना व संचार, और जनता को प्रदान की जाने वाली अन्य सुविधाओं और सेवाओं सहित समाज के सभी पहलुओं को समान आधार पर उपयोग करने का अधिकार है।

अनुच्छेद 10: जीवन का अधिकार
विकलांगता के साथ जी रहे लोगों को जीवन का अधिकार है। देशों को यह सुनिश्चित करने के लिए सभी आवश्यक उपाय करने चाहिए कि विकलांगता के साथ जी रहे लोग दूसरों के साथ समान आधार पर इस अधिकार का प्रभावी ढंग से उपयोग कर सकें।

अनुच्छेद 11: जोखिम और मानवीय आपात स्थिति की स्थिति
देशों को सशस्त्र संघर्ष, मानवीय आपात स्थितियों और प्राकृतिक आपदाओं सहित जोखिम की स्थितियों में सभी विकलांगता के साथ जी रहे लोगों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए सभी आवश्यक उपाय करने चाहिए।

अनुच्छेद 12: कानून के समक्ष समान मान्यता
विकलांगता के साथ जी रहे लोगों को कानून के समक्ष व्यक्ति के तौर पर मान्यता पाने के अधिकार है। वे भी जीवन के सभी पहलुओं में दूसरें लोगों के साथ समान आधार पर कानूनी क्षमता रखते हैं। विकलांगता के साथ जी रहे लोगों को सहायता प्रदान करने के लिए देशों को उचित उपाय करने चाहिए ताकि वे भी प्रभावी रूप से अपनी कानूनी क्षमता का उपयोग कर सकें।

अनुच्छेद 13: न्याय तक पहुंच
विकलांगता के साथ जी रहे लोगों को उचित आवास के प्रावधान के माध्यम सहित, दूसरे लोगों के साथ समान आधार पर न्याय तक प्रभावी पहुंच का अधिकार है।

अनुच्छेद 14: व्यक्ति की स्वतंत्रता और सुरक्षा
विकलांगता के साथ जी रहे लोगों को दूसरों की तरह समान आधार पर व्यक्ति की स्वतंत्रता और सुरक्षा का अधिकार है।

अनुच्छेद 15: अत्याचार या क्रूरता, अमानवीय या अपमानजनक व्यवहार या दंड से मुक्ति
विकलांगता के साथ जी रहे लोगों को अत्याचार और अमानवीय या अपमानजनक व्यवहार या दंड से मुक्त होने का अधिकार है।

अनुच्छेद 16: शोषण, हिंसा और दुर्व्यवहार से मुक्ति
विकलांगता के साथ जी रहे लोगों को घर के अंदर और बाहर उनके आधारित पहलुओं सहित सभी प्रकार के शोषण, हिंसा और दुर्व्यवहार से सुरक्षित रहने का अधिकार है।

अनुच्छेद 17: व्यक्ति की अखंडता की रक्षा
विकलांगता के साथ जी रहे हर इंसान को दूसरों की तरह समान आधार पर अपनी शारीरिक और मानसिक अखंडता के सम्मान का अधिकार है।

अनुच्छेद 18: आंदोलन और राष्ट्रीयता की स्वतंत्रता
विकलांगता के साथ जी रहे लोगों को राष्ट्रीयता और आंदोलन की स्वतंत्रता का अधिकार है।

अनुच्छेद 19: स्वतंत्र रूप से रहना और समुदाय में शामिल होना
विकलांगता के साथ जी रहे लोगों को समुदाय में स्वतंत्र रूप से जीने का अधिकार है।

अनुच्छेद 20: व्यक्तिगत गतिशीलता
देशों को विकलांगता के साथ जी रहे लोगों की पसंद के तरीके और समय पर वाजिब कीमत में उनकी व्यक्तिगत गतिशीलता को सुनिश्चित करने के लिए प्रभावी और उचित उपाय करने चाहिए।

अनुच्छेद 21: अभिव्यक्ति और विचार की स्वतंत्रता, और सूचना तक पहुंच
विकलांगता के साथ जी रहे लोगों को स्वयं की अभिव्यक्ति का अधिकार है, जिसमें संचार के सभी रूपों के माध्यम से सूचना और विचार देने और प्राप्त करने की स्वतंत्रता शामिल है, जिसमें सुलभ प्रारूप और तकनीक, सांकेतिक भाषा, ब्रेल, संवर्धित (ऑग्युमेंटेड) और वैकल्पिक संचार, मास मीडिया और संचार के अन्य सभी सुलभ साधन शामिल हैं।

अनुच्छेद 22: निजता का सम्मान
विकलांगता के साथ जी रहे लोगों को निजता का अधिकार है। उनकी जानकारी, जिसमें
उनकी व्यक्तिगत जानकारी और उनकी स्वास्थ्य संबंधित जानकारी शामिल है, को संरक्षित किया जाना चाहिए।

अनुच्छेद 23: घर और परिवार का सम्मान
विकलांगता के साथ जी रहे लोगों को शादी करने और परिवार बनाने का अधिकार है। देशों द्वारा उन्हे बच्चे पैदा करने में प्रभावी और उचित सहायता प्रदान करनी चाहिए, और उन विकलांगता के साथ जी रहे बच्चों को वैकल्पिक देखभाल प्रदान करना चाहिए जिनका परिवार उनकी देखभाल करने में असमर्थ है।

अनुच्छेद 24: शिक्षा
विकलांगता के साथ जी रहे लोगों को बिना किसी भेदभाव के शिक्षा पाने का अधिकार है। देशों को शैक्षणिक और सामाजिक विकास को उच्चतम सीमा तक बढ़ाने के लिए उचित आवास और व्यक्तिगत सहायता प्रदान करनी चाहिए।

अनुच्छेद 25: स्वास्थ्य
विकलांगता के साथ जी रहे लोगों को बिना किसी भेदभाव के स्वास्थ्य के उच्चतम प्राप्य मानक के उपयोग का अधिकार है।

अनुच्छेद 26: स्थिरता और पुनर्वास
विकलांग व पुनर्वास सेवाओं और कार्यक्रमों के प्रावधान के माध्यम से अधिकतम क्षमता, स्वतंत्रता और भागीदारी को विकसित करने, प्राप्त करने और बनाए रखने में विकलांगता के साथ जी रहे लोगों को सक्षम बनाने के लिए देशों को प्रभावी और उचित उपाय करने चाहिए।

अनुच्छेद 27: कार्य और रोजगार
विकलांगता के साथ जी रहे लोगों को काम करने का अधिकार है, जिसमें खुले, समावेशी और सुलभ वातावरण में काम करने का अधिकार भी शामिल है।

अनुच्छेद 28: जीवन स्तर और सामाजिक सुरक्षा के पर्याप्त मानक
विकलांगता के साथ जी रहे लोगों को भोजन, पानी, कपड़े और आवास सहित जीवन के पर्याप्त मानक और प्रभावी सामाजिक संरक्षण का अधिकार है जिसमें गरीबी में कमी और सार्वजनिक आवास कार्यक्रम शामिल हैं।

अनुच्छेद 29: राजनीतिक और सार्वजनिक जीवन में भागीदारी
विकलांगता के साथ जी रहे लोगों को राजनीतिक और सार्वजनिक मामलों में भागीदारी करने के साथ-साथ वोट देने और निर्वाचित होने का भी अधिकार है।

अनुच्छेद 30: सांस्कृतिक जीवन, मनोरंजन, अवकाश और खेल में भागीदारी
विकलांगता के साथ जी रहे लोगों को सांस्कृतिक सामग्री, प्रस्तुति और सेवाओं तक पहुंच और मनोरंजन, अवकाश और खेल की गतिविधियों सहित अन्य लोगों की तरह समान आधार पर सांस्कृतिक जीवन में भाग लेने का अधिकार है।

अनुच्छेद 31: सांख्यिकी और डेटा संग्रह
देशों को विकलांगता के साथ जी रहे लोगों की सक्रिय भागीदारी के साथ उनके बारे में जानकारी एकत्र करनी चाहिए, ताकि वे उनके द्वारा अनुभव किए जाने वाले बाधाओं को बेहतर ढंग से समझ सकें और समझौते के अधिकारों को वास्तविक बना सकें।

मॉड्यूल

6 नैतिकता, मूल्य और सिद्धांत

अध्याय 14: **मूल्य और सिद्धांत**

अध्याय 14:

मूल्य और सिद्धांत

मूल्यों और सिद्धांतों पर एक अध्याय क्यों?
कार्यक्रमों और सेवाओं को स्थानीय और सांस्कृतिक संवेदनशीलता पर विचार करना चाहिए। प्रभावी और सुलभ होने के लिए, कार्यक्रमों और सेवाओं का विकास, कार्यान्वयन और मूल्यांकन; सांस्कृतिक और सामुदायिक संदर्भों के अनुरूप होना चाहिए। विभिन्न महिलाओं और पुरुषों की ज़रूरतें, पहचान, पसंद और जीवन की परिस्थितियाँ अलग-अलग होती हैं। इसलिए, सभी महिलाओं और सभी पुरुषों की यौन चिंताएं समान नहीं होती है। कार्यक्रमों को उन लोगों के बीच और उन समूहों के अंदर की विविधता को पूरा करना होगा जिनकी वे सेवा करते हैं। इसके अलावा, कार्यक्रमों को इस बात पर भी विचार करना चाहिए कि शहरी या ग्रामीण स्थान, यौन अभिविन्यास, बीमारी, संस्कृति, आयु, या विकलांगता जैसे विभिन्न कारकों के आधार पर लोगों की आवश्यकताएं भिन्न हो सकती हैं। (कॉमन ग्राउंड से: प्रिंसिपल्स ऑन वर्किंग ऑन सेक्सुअलिटी, तार्शी 2001)

यौनिकता, यौन व प्रजनन स्वास्थ्य और अधिकारों के मुद्दों पर काम करने के लिए सामाजिक मूल्यों की जानकारी होनी चाहिए, क्योंकि व्यक्तिगत और सांस्कृतिक मूल्य दोनो लोगों के जीवन को अर्थ देते हैं और उनके व्यवहार व दृष्टिकोण को आकार प्रदान करते हैं। इसमें लोगों द्वारा अपनी यौनिकता, यौन को व्यक्त करने के तरीके व उनके प्रजनन या यौन स्वास्थ्य विकल्प शामिल हैं। कई बार ये मूल्य लोगों के स्वास्थ्य और कल्याण को प्रभावित करते हैं। उदाहरण के लिए, दुनिया के कई हिस्सों में लैंगिक मुद्दों और विकलांगता के बारे में बात करने के संबंध में 'मौन की संस्कृति' है। इसके कारण, कई लोग, विशेष रूप से PLWD (महिलाएं) यौन स्वास्थ्य संबंधी परेशानी होने पर प्रोफेशनल्स की मदद नहीं ले पाती हैं जिससे उनके स्वास्थ्य और सेहत पर हानिकारक प्रभाव पड़ता है।

इस अध्याय में, प्रतिभागी व्यक्तिगत, पेशेवर, सामुदायिक और सांस्कृतिक मूल्यों को देखेंगे। वे इस बात की जांच करेंगे कि ये सब समय के साथ कैसे बदल सकते हैं और कैसे अनुभव, विश्वास प्रणाली और सामाजिक व सांस्कृतिक परिवेश के आधार पर इनमें परिवर्तन होते रहते हैं। इन मूल्यों के बारे में स्पष्टता होने से अधिक प्रभावी कार्य और प्रतिपालन में मदद मिलती है और ये मूल्य संघर्षों में सहायक हो सकते हैं क्योंकि इनसे व्यक्तियों और समुदायों की स्वायत्तता बढ़ती है।

इस अध्याय के लिए मुख्य संदेश

- चयन, मर्यादा, विविधता, समानता और सम्मान की बुनियादी मान्यताएं मानवाधिकारों की अवधारणा को रेखांकित करती हैं। ये सभी लोगों के महत्व की पुष्टि करते हैं।
- इन क्षेत्रों में और प्रभावी ढंग से काम करने में सक्षम होने के लिए यौनिकता, यौन और प्रजनन स्वास्थ्य के विकल्प को मर्यादा, विविधता, समानता और सम्मान की मान्यताओं से जोड़ना आवश्यक है।

अभ्यास 25:
अपनी मान्यताओं को स्पष्ट करना

उद्देश्य :	मार्गदर्शक सिद्धांतों के व्यावहारिक अनुप्रयोगों की पहचान करना और उन्हें स्पष्ट करना।[5]
समय:	60 मिनट।
सामग्री:	हैंडआउट V अपनी मान्यताओं को स्पष्ट करने पर केस स्टडीज़, हैंडआउट W: यौनिकता पर काम करने के लिए मार्गदर्शक सिद्धांत।
साक्षरता स्तर:	साक्षर।
आयु समूह:	18 और उससे ऊपर।
अग्रिम तैयारी:	प्रत्येक प्रतिभागी के लिए हैंडआउट V की प्रतियां बनाएं। यौनिकता पर काम करने के लिए मार्गदर्शक सिद्धांतों से परिचित होने के लिए हैंडआउट W पढ़ें।

निर्देश:

1. प्रतिभागियों को छोटे समूहों में विभाजित करें। प्रत्येक समूह को हैंडआउट V में से केस एक-एक स्टडी बाँट दें। केस स्टडी पढ़ने और संबंधित सवालों के जवाब देने के लिए समूहों को 20-30 मिनट का समय दें।
2. प्रतिभागियों को बड़े समूह में वापस आने के लिए कहें और प्रत्येक छोटे समूह को अपनी केस स्टडी साझा करने और उस पर चर्चा करने के लिए आमंत्रित करें। प्रत्येक प्रस्तुति के बाद, अन्य प्रतिभागियों से प्रतिक्रिया और प्रश्न करने के लिए कहें।

सुझाए गए प्रश्न:

- क्या आप समूह के निष्कर्ष से सहमत हैं? क्या आप कोई और विकल्प सुझाएंगे?
- मार्गदर्शक सिद्धांत के प्रयोग से मामले में पात्रों को कैसे मदद मिली है?

मुख्य संदेश

- कोई भी कार्यक्रम या अभियान चलाने से पहले मार्गदर्शक सिद्धांत विकसित करने से लोगों को रोज़मर्रा के काम को प्रभावी ढंग से करने में मदद मिल सकती है।
- हालांकि मुख्य मूल्यों को रोज़मर्रा के कामों में लागू करना मुश्किल हो सकता है लेकिन संगठनों/कार्यकर्ताओं द्वारा उन पर आधारित सिद्धांतो को लागू करने से यह सुनिश्चित हो सकेगा कि जहां पर कार्य हो रहे हैं वहां पर इन मान्यताओं का पालन किया जा रहा है।

इस अभ्यास को निम्न तरीके से संशोधित किया जा सकता है:

- साथ पढ़ने और बड़े समूह के तौर पर चर्चा करने के लिए एक या दो मामलों का चयन करना। इससे उन समूहों को मदद मिल सकती है जिन्हें मार्गदर्शक सिद्धांत की अवधारणाओं से परेशानी हैं और/या समूह को ऐसे किसी मुद्दे पर ध्यान केंद्रित करने में सहायता मिल सकती है जो उनके लिए उचित है।

5 Common Ground: Principles for Working on Sexuality, TARSHI 2001

अभ्यास 26:

बुनायदी बातें

उद्देश्य :	यौनिकता , प्रजनन और यौन स्वस्थ्य व अधिकार पर काम करने के लिए 5 मूल्यों की एहमियत और समझ पर चर्चा।
समय:	45 मिनट।
सामग्री:	हैंडआउट X - ५ मुख्य मूल्य
साक्षरता स्तर:	साक्षर।
आयु समूह:	18 और उससे ऊपर।
अग्रिम तैयारी:	५ मुख्य मूल्यों को छोटे कागज़ / पर्ची पर अलग-अलग लिख लें। चयन , गरिमा , विविधता , समानता , आधार।

निर्देश:

1. प्रतिभागियों को 5 ग्रुप में विभाजित कीजिये। हर ग्रुप को एक मूल्य की पर्ची दीजिए और उन्हें उस पर चर्चा करने का समय दीजिए – 15 मिनट लगभग। उन्हें उस शब्द के इर्द-गिर्द कोई छोटी कहानी , गीत , कविता बनानी है । लेकिन वो शब्द उसमें कहीं भी आना नहीं चाहिए। उदाहरण : अगर शब्द है आदर, तो कहनी आदर के बारे में हो सकती है लेकिन शब्द आदर उस कहानी में नहीं आ सकता।
2. 20 मिनट के तैयारी के बाद, सब को कीजिये और हर ग्रुप को अपनी प्रस्तुति करने को कहिये। बाकी सदस्यों को अब अनुमान लगाना है कि शब्द क्या है जिसके इर्द-गिर्द यह कहानी लिखी गई है।
3. अनुदेशक सही शब्द बताने के लिए समूह को प्रोहत्साहित करते रहिये तब तक, जब तक कि सही शब्द सामने न आजाये। सही शब्द आजाने के बाद उसे बोर्ड पर लिखिए, इस ही तरह सब ही समूहों से शब्द सामने आने दीजिये। सही शब्द बूझने के लिए 5 मिनट का समय रखिये।
4. सब शब्दों की सूची तैयार होने के बाद इन पर चर्चा शुरू कीजिये।
5. आदर , चयन , गरिमा , विविधता , समानता किसी भी यौनिकता, प्रजनन और यौन स्वस्थ्य अधिकार पर काम करने के मूलभूत आधार हैं। चाहें ज़मीनी स्तर पर काम हो लेख या फिर किसी मुद्दे पर पक्षपोषण।
6. प्रतिभागियों की राय पूछिए, उनके सुझाव लीजिये।

सुझाए गए प्रश्न:

1. यह अभ्यास कैसा लगा? क्या यह आसान था या कठिन, बताइए क्यों? क्या इन अवधारणाओं की भूमिका, किसी भी मानवाधिकारों के काम करने में सक्रिय हैं? यौनिकता, प्रजनन और यौन स्वस्थ्य व अधिकार में काम करने के लिए क्या इन मूलभूत मूल्यों की भूमिका है? कैसे?
2. क्या यह मूल्य हमारी ज़िंदगी में आवश्यक हैं, मायने रखते हैं? कैसे? आप इन मूल्यों को अपनी ज़िंदगी में कैसे इस्तेमाल कर सकते हैं?
3. क्या आपको इस सूची में कोई और शब्द भी जोड़ना है?
(चर्चा के बाद सबको हैण्डआउट X की कॉपी भी दें।)

मुख्य संदेश

1. यह 5 बुनियादी मूल्य आदर , चयन , गरिमा , विविधता, एवं समानता मानव अधियकरों का आधार हैं। यह मूल्य हर व्यक्ति के सम्मान को मज़बूत करते हैं। इन्हे यौनिकता , प्रजनन और यौन स्वस्थ्य व अधिकार से जोड़ना बहुत महत्वपूर्ण है।
2. इन मूल्यों के बिना, सेवाएं और वकालत/रक्षा अप्रभावी हो जाएंगी और लोगों के सर्वोत्तम हित में काम नहीं करेंगी जो करना इसका वास्तविक उदेश्य है। उदाहरण के तौर पर यदि कोई PLWD महिला किसी भी गर्भनिरोधन के विकल्प का इस्तेमाल करना चाहती है भले ही वह विवाहित ना हो तो इसका आदर करना यौनिकता, प्रजनन और यौन स्वस्थ्य व अधिकार पर काम करने वाले कर्मी के लिए अनिवार्य है। और कर्मियों को यह सब याद रखना आवश्यक भी है।
3. बहुत बार व्यापक यौनिकता शिक्षा पर काम करने वाले लोग इन शब्दों का मतलब नहीं समझ पाते और न ही इन्हे वास्तविक या ज़मीनी स्तर से जोड़ पाते हैं। यह अभ्यास लोगों को इन शब्दों की एहमियत और यह हमारे काम से किस गहराई तक जुड़ा हुआ है उस पर रौशनी डालता है, जिस की मदद से कामों / क्रियाओं की गुणवत्ता बढ़ती है और सेवाएं भी बेहतर निश्चित होती हैं।
4. मूल्य हमारे नैतिक सिद्धांतों पर भी असर करते हैं उन्हें और पुख्ता करते हैं, जो कि एक क़िस्म से मार्गदर्शन करते हैं, साथ ही यह सेवाएं देने में, निर्माण करने में और वितरण में बहुत मददगार साबित होते हैं।

हैंडआउट V:

अपनी मान्यताओं को समझने के लिए केस स्टडीज़

केस स्टडी 1

स्कूल ए शहर का जाना माना और प्रतिष्ठित विद्यालय है। इसने हाल ही में स्कूल में यौन शिक्षा को शुरू करने का फैसला किया है जिसमें 14 वर्ष से ऊपर के PLWD (बच्चो) को भी शामिल किया गया है। स्कूल के अधिकारियों ने एक स्थानीय एनजीओ से संपर्क किया है जो समुदाय में सम्मानित है और जिसे ऐसे मुद्दों पर मदद करने के लिए काम करने का अनुभव है। हालाँकि, स्कूल के अधिकारियों और एनजीओ स्टाफ के बीच चर्चा बीच में ही रुक गई क्योंकि स्कूल विकलांगता के साथ जी रहे छात्रों को यौन शिक्षा देने के विचार से सहज नहीं है और वे नहीं चाहते कि विकलांगता के साथ जी रहे छात्र इन कक्षाओं में भाग लें। लेकिन एनजीओ को लगता है कि इससे उन्हें अपनी परेशानियों के बारे में खुलकर बात करने में मदद मिलेगी। एनजीओ स्टाफ ने यह भी कहा है कि वे छात्रों द्वारा किए गए किसी भी सवाल का जवाब देंगे, जिनमें गर्भपात और हस्तमैथुन जैसे विषय भी शामिल हैं, और अगर जरूरत पड़ी तो वे गर्भनिरोध के प्रदर्शन को भी इसमें शामिल कर सकते हैं।

सुझाए गए प्रश्न:

- क्या आप स्कूल के दृष्टिकोण से सहमत हैं? क्यों या क्यों नहीं?
- स्कूल के लिए अपनी नीति को बनाए रखने के क्रम में एनजीओ किन मार्गदर्शक सिद्धांतों और मान्यताओं का निर्धारण कर रहा है?
- दोनों के बीच का यह मसला कैसे सुलझ सकता है?

केस स्टडी 2

लोकोमोटर विकलांगता के साथ जी रही कविता अपने शरीर में हो रहे कुछ बदलावों को लेकर उलझन में है और वह अपनी भाभी से बात करने का फैसला करती है। कविता अपनी भाभी को बताती है कि वह गर्भपात की प्रक्रिया से डरी हुई है क्योंकि उसके पति ने कंडोम का उपयोग करने से इंकार कर दिया है, साथ ही, उसकी शारीरिक स्थिति में ओरल कॉन्ट्रासेप्टिव पिल्स का उपयोग करना भी उचित नहीं हैं।

सुझाए गए प्रश्न:

- इस स्थिति में कविता को क्या करना चाहिए?
- उसका पति उसका साथ कैसे दे सकता है?
- इस मामले की जांच करने में किन मार्गदर्शक सिद्धांतों और मान्यताओं से आपको मदद मिल सकती है?

केस स्टडी 3

रुचिका पिछले पांच सालों से सरकार द्वारा चलाए जा रहे जच्चा-बच्चा स्वास्थ्य क्लिनिक में हेल्थकेयर वर्कर के रूप में काम कर रही हैं। सोनाली को स्पाइनल मस्कुलर एट्रोफी है, वह अपनी मां के साथ क्लिनिक आती है। सोनाली की उम्र 16 साल है। सोनाली की मां सोनाली के मासिक धर्म प्रबंधन पर कुछ सलाह लेना चाहती हैं। रुचिका उन्हें हिस्टेरेक्टॉमी या गर्भाशय को हटाने का सुझाव देती है ताकि सोनाली को हर महीने होने वाले मासिक धर्म से छुटकारा मिल जाए।

सुझाए गए प्रश्न:

- क्या आप इस मामले में रुचिका से सहमत हैं? क्या आपको लगता है कि वह किसी मार्गदर्शक सिद्धांत या मूल्यों का उल्लंघन कर रही है?
- रुचिका को किन अन्य विकल्पों पर विचार करना चाहिए?

केस स्टडी 4

राम्या, विकलांगता के साथ जी रही 32 वर्षीय महिला है जो नियमित जाँच के लिए स्त्री रोग विशेषज्ञ के पास जाती है। ड्यूटी पर मौजूद डॉक्टर राम्या से पूछती है कि विकलांग होने पर वह चेक-अप के लिए क्यों आई है जबकि उसे यौन रूप से निष्क्रिय होना चाहिए। राम्या कहती हैं कि उसने पढ़ा है कि महिलाओं को 30 साल की उम्र के बाद नियमित रूप से स्त्री रोग संबंधित जांच करानी चाहिए इसीलिए वह यहां आई है। डॉक्टर चिंतित हो जाती है और फिर से पूछती है और कहती है कि वह शादीशुदा भी नहीं है तो उन्हें क्या ज़रूरत हो सकती है।

सुझाए गए प्रश्न:

- क्या डॉक्टर को राम्या से ऐसे सवाल करने चाहिए?
- डॉक्टर को इस स्थिति में किन मार्गदर्शक सिद्धांतों और मान्यताओं के बारे में विचार करना चाहिए?

केस स्टडी 5

दिलीप को लोकोमोटर विकलांगता के साथ जी रहा है और वह लेग ब्रेसेस व बैसाखी के साथ चलता है, और उसे अपने कॉलेज परिसर से सड़क पार करके स्वैच्छिक परामर्श और एचआईवी परीक्षण केंद्र और एसटीआई क्लिनिक जाने में बहुत घबराहट होती है। उसके साथी ने कहा है कि उन दोनों को चेक-अप के लिए जाना चाहिए। वह जानता है कि उसके साथी के उससे पहले भी अन्य संबंध थे और वह परीक्षण में सामने आने वाली बात को लेकर डर रहा है। इससे भी अधिक उसे इस बात का डर है कि क्लीनिक के कर्मचारी उसके और उसके साथी के साथ कैसे व्यवहार करेंगे। अगर परीक्षण में यह पता चलता है कि उनमें से किसी एक या फिर दोनो को कोई संक्रमण है, तो क्या क्लिनिक के कर्मचारी दिलीप के माता-पिता या कॉलेज के अधिकारियों को इसके बारे में सूचित कर देंगे? क्लिनिक और इसकी गतिविधियों के बारे में जानकारी को पढ़कर उनकी आशंकाएं दूर हो जाती हैं। वह खतरा उठाने और क्लिनिक जाने के लिए खुद को आश्वस्त महसूस करता है।

सुझाए गए प्रश्न:

- क्लिनिक जाने पर वहां के स्टाफ को दिलीप के साथ कैसा व्यवहार करना चाहिए?
- दिलीप की आशंकाओं को कम करने के लिए कर्मचारियों को किस तरह का मार्गदर्शन करना चाहिए?
- आपके अनुसार क्लीनिक जाने के लिए दिलीप को किस तरह की जानकारी दी जा सकती है?

हैंडआउट W:

यौनिकता पर काम करने के लिए मार्गदर्शक सिद्धांत

हैंडआउट X: ५ मुख्य मूल्य

तर्षि द्वारा निर्मित “सामान्य आधार” से अनुकूलित

मानव अधिकार के सिद्धांतों पर आधारित 5 मूल्य: **आदर, चयन, गरिमा, विविधता, समानता**

यह 5 मूल्य हर व्यक्ति के मानव आधिकारो को मान देते हैं ताकि वह एक खुशहाल एवं न्यायपूर्ण जीवन जी पाएं। इन शब्दों का हम बहुत बार इस्तेमाल करते हैं, लेकिन इनका यौनिकता से क्या सम्बन्ध है वो हम यह समझते हैं।

चयन: किसी केयौनिकता से सम्बंधित कोई भी चयन, स्वतंत्रता से , व्यापक यौनिकता शिक्षा की जानकारी से लिया जाए। साथ ही दूसरों के अधिकारों का आदर भी इसमें शामिल है।
उदाहरण के तौर पर: यदि कोई PLWD महिला किसी भी गर्भनिरोधन के विकल्प का इस्तेमाल करना चाहती है भले ही वह विवाहित ना हो तो यह उन्ही का चयन होना चाहिए।

गरिमा: हर किसी की अपनी गरिमा है भले ही वह किसी भी व्यवसाय में शामिल हों, किसी भी देश, प्रान्त, वर्ग, लिंग, जाती, धर्म, लैंगिक चयन इत्यादि के हों।
उदाहरण के तौर पर सेक्सवर्क में महिलाओं के साथ पक्षपात हो सकता है और और उन पर शर्मिंदगी थोपी जाती है जब कि वह केवल एक व्यवसाय में हैं और हर काम करने वाले व्यक्ति की अपनी गरिमा हैं तो इस काम में क्यों नहीं ?

विविधता : विविधता का मतलब है कि लोग अपनी यौनिकता को अलग -अलग तरह से व्यक्त करते हैं। बहुत क़िस्म की यौनिकताएँ हैं – विविध और विस्तृत – जिनमें से कोई भी केवल एक बड़ी नहीं, बेहतर नहीं हो सकती। यह ही विविधता है।

समानता : हर व्यक्ति इज़्ज़त आदर और गरिमा के योग्य हैं, और उन्हें CSE पर जानकारी, सेवाओं, और समर्थन के पूरे अधिकार हैं ताकि हर किसी का यौनिक रूप से बेहतर जीवन जी सके।
उदाहरण के तौर पर आप कोई भी हों, किसी भी लिंग के, किसी विकलांगता के साथ जी रहे हों, वर्ग के, व्यवसाय से हों हर किसी का संपूर्ण यौनिकता जानकारी पर समान रूप से अधिकार है।

आदर : हर किसी व्यक्ति को आदर का अधिकार है, वह कोई भी हों, किसी भी देश, प्रान्त, वर्ग, लिंग, जाती, धर्म, लैंगिक चयन इत्यादि के हों।

उदाहरण के तौर पर कम उम्र के लोग, या युवा उतने ही आदर और इज़्ज़त के हक़दार हैं जितने की बड़ी उम्र या तजुर्बे के लोग।

फेमिनिस्ट एप्रोच तो टेक्नोलॉजी (फैट) 2008 में स्थापित एक संगठन है जो मुख्य रूप से दिल्ली, पुणे, झारखंड और बिहार में कार्यरत है। यह संस्था महिलाओं के नेतृत्व से बनाये गए सामुदायिक संगठन निर्माण में कार्यरत है, और एक नारीवादी दृष्टिकोण के माध्यम से अपने समुदायों में सतत विकास, समता और समानता के लिए काम कर रहा हैं ।

अधिक जानकारी के लिए - www.fat-net.org

https://www.fat-net.org