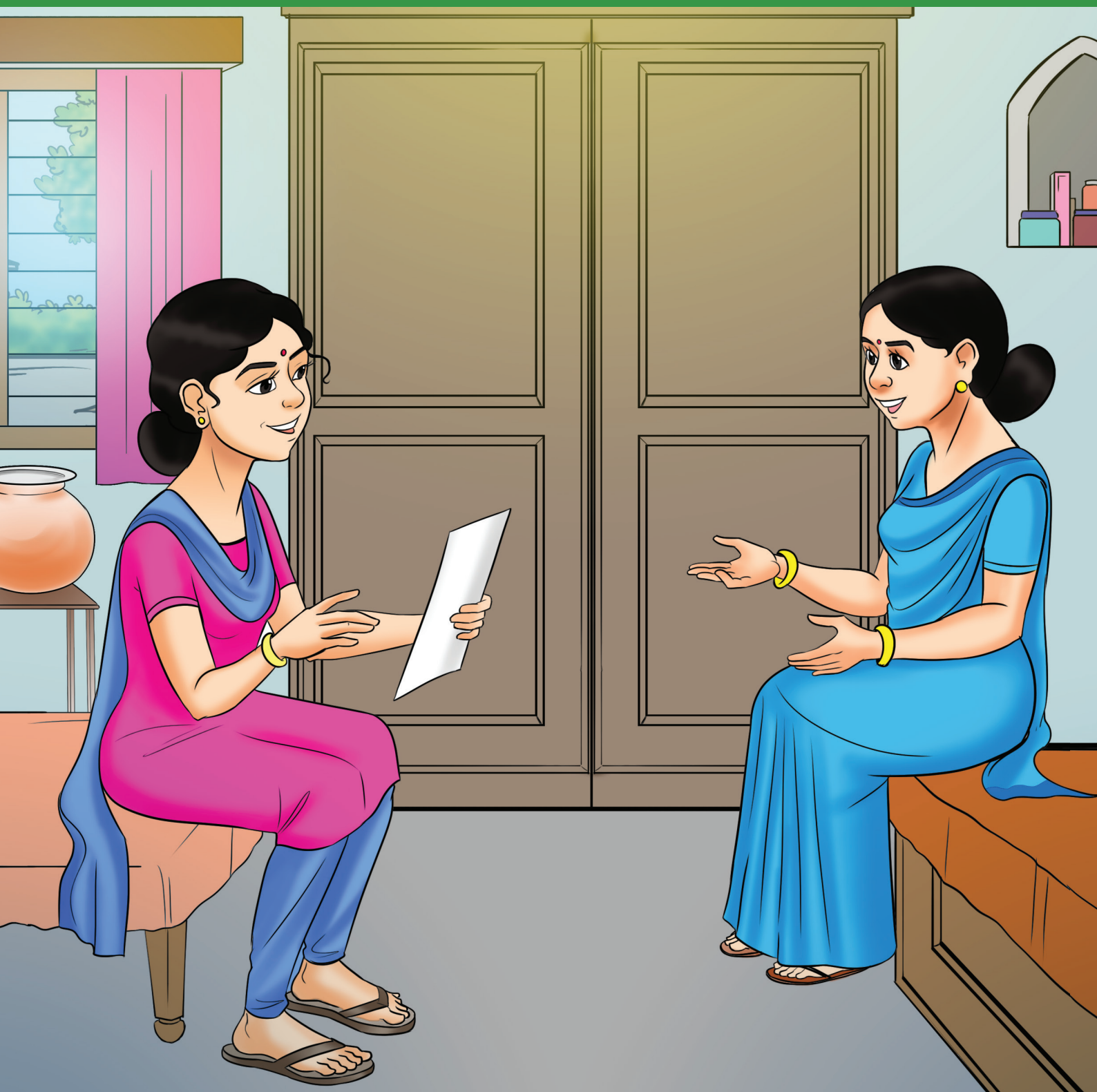
युवाओं के लिए यौन और प्रजनन स्वास्थय सेवायें: आशाओं के लिए पुस्तिका



the yp foundation
INTERSECTIONAL | FEMINIST | RIGHTS-BASED

UNFPA

PREFACE

There are 251 million young people in India between the ages of 15-24 years, contributing to nearly one fifth of its total population. Youth is the most valuable section of the population, with highest potential for development. Life events and circumstances during adolescence and youth shape individuals' entire lives, and nations in consequence. That period of life provides them with opportunities to achieve a satisfying life and ability to contribute to the society. The onset of adolescence brings not only opportunities, but also, along with changes to their bodies, new vulnerabilities in the areas of sexuality, marriage and childbearing.

Both unmarried and married young people in the age group 15-24 years face significant challenges in obtaining age-appropriate sexual and reproductive health (SRH) information and services in India and many parts of the World. Even when a young person is able to overcome their family and society level challenges, they may face barriers in a health facility, including negative provider attitudes.

The needs of young people are reflected in the fact that 27 percent of girls in India are married before the age of 18, and only 5.6 % of married women use a modern contraceptive before having their first child (NFHS-2015-16). These factors increase the likelihood of a pregnancy during adolescence or young age, which in turn can adversely affect the health of the girl, as well as her ability to pursue educational aspirations and employment opportunities.

In order to improve access of health services for young people, it is essential to go beyond the providers in Adolescent Friendly Health Clinics. It is important that all health care providers in facilities as well as community, follow the principles of youth friendliness. Such a mainstreamed approach will have a much larger impact; this has been demonstrated to be both scalable and sustainable in many countries.

UNFPA has developed this Youth Friendly Services (YFS) training package, which consists of a handbook and a facilitator's guide. Through a series of case scenarios, this training package enables the health providers to understand the common SRH needs of young people, and helps to build their skills to provide respectful, confidential and non-judgmental SRH services to young people.

We expect that by addressing the health system barriers faced by young people, the package will enable improved health outcomes and help to contribute to India's efforts towards achieving its commitments for FP 2030, and SDG indicators 3.7 and 5.6.

Argentina Matavel Piccin
Representative India and Country Director Bhutan

United Nations Population Fund 55 Lodi Estate, New Delhi 110003, India
Tel: +91(11)46532333 Fax: +91(11)24628078 Email: india.office@unfpa.org Website: www.india.unfpa.org

आभार

इस प्रशिक्षण पैकेज की अवधारणा संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष, भारत द्वारा की गयी है। यह पैकेज विभिन्न रिपोर्टों की समीक्षा, युवा मैत्री सेवा संबंधित शोध और स्वास्थ्य सेवाप्रदाताओं, स्वास्थ्य प्रबंधकों व सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं जैसे आशा के साथ हुए विचारविमर्श पर आधारित है।

हम इस पैकेज के पहले प्रारूप को बनाने के लिए, सेण्टर फॉर हेल्थ एंड सोशल जस्टिस (CHSJ) के योगदान की सराहना करते हैं। इसके अतिरिक्त प्रशिक्षण पैकेज मध्य प्रदेश और ओडिशा में पायलट टेस्ट किया गया एवं उसमें प्राप्त फीडबैक के आधार पर आवश्यक संशोधन किये गए, जिसके लिए हम दोनों राज्य सरकारों के आभारी हैं। इस प्रशिक्षण पैकेज के वर्तमान प्रारूप को "द वाईपी फाउंडेशन" और संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष (UNFPA) द्वारा संयुक्त रूप से विकसित किया गया है।

युवाओं की तेजी से बदलती स्थिति और कोविद 19 महामारी द्वारा प्रस्तुत चुनौतियों के सन्दर्भ में, विभिन्न परिस्थितियां के अनुसार इस पैकेज में मामूली बदलाव किया जा सकते हैं। प्रशिक्षण पैकेज को संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष की स्वीकृति के साथ गैर–व्यावसायिक उद्देश्यों के लिए उपयोग किया जा सकता है।

Copyright © 2021 United Nations Population Fund
All rights reserved

Contact Information:
United Nations Population Fund
55, Lodhi Estate,
New Delhi 110003
India

विषय-सूची

पुस्तिका के बारे में	5
इस पुस्तिका का कैसे उपयोग करें?	6
भाग 1: युवा मैत्रीपूर्ण स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के लिए मूल सिद्धांत	7
भाग 2: केस स्टडी	13
भाग 3: किशोरों और पुरुषों की भागीदारी के लिए आशा कार्यकर्ता की भूमिका	44

पुस्तिका के बारे में

यौन और प्रजनन स्वास्थ्य सेवाऐं: आशाओं के लिए पुस्तिका

यह पुस्तिका स्वास्थ्य सेवाओं को युवा मैत्रीपूर्ण बनाने में समुदाय स्तरीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता विशेषकर आशा की भूमिका को ध्यान में रख कर लिखी गई है। भारत की जनसंख्या का बड़ा हिस्सा युवाओं का है। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा किशोरों को 10–19 वर्ष की आयु वर्ग में परिभाषित किया गया है और युवाओं को 15–24 वर्ष की आयु वर्ग में परिभाषित किया गया है। यह पुस्तिका 15–24 आयु वर्ग के युवाओं पर केंद्रित है। 2011 की जनगणना के मुताबिक भारत में 23.1 करोड़ युवा हैं। इसके बावजूद हमारे देश में युवाओं का स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच बहुत कम है। यह पुस्तिका समुदाय स्तरीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता की युवाओं तक पहुँच को मजबूत बनाने के लिए लिखी गई है।

आशा कार्यकर्ता जिस समुदाय में रहती है, वहीं के लोगों के बीच काम करती है और समुदाय के लोगों को निजी जिंदगी में भी जानती है। इसमें युवा और उनके परिवार के सदस्य भी शामिल हैं। आशा कार्यकर्ता को प्रायः एक स्वास्थ्यकर्मी के रूप में अपने दायित्व और निजी जीवन में युवाओं को जानने और उनके प्रति अपनी जवाबदेही के कारण, एक द्वंद का सामना करना पड़ता है। इस पुस्तिका में विशेष रूप से यह चर्चा की गई है कि आशा कार्यकर्ता किस तरह से इस दुविधा का समाधान कर सकती है।

यह पुस्तिका आशाओं और सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को युवाओं के अलग अलग अनुभवों और स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँचने में आने वाली बाधाओं को समझने में सहायक होगी। साथ ही उन्हें खुद की दुविधाओं को भी जानने का अवसर देगी। इससे उन्हें इन बाधाओं को दूर करके युवाओं के साथ मित्रवत व्यवहार द्वारा गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाएं देने व उनकी यौन व प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारों तक पहुँच को सुनिश्चित करने में सहायता होगी।

पुस्तिका में स्वास्थ्य सेवाओं की लैंगिक (जेण्डर) संवेदनशीलता व अधिकार–आधारित यौन और प्रजनन स्वास्थ्य सेवा के महत्व पर चर्चा की गई है। साथ ही यह भी समझाने का प्रयास किया गया है कि सामाजिक रूप से वंचित समुदाय के यौन और प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारों का किस प्रकार हनन होता है तथा आशा उनके इन अधिकारों की रक्षा करने में क्या भूमिका निभा सकती है।

आशा व सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की युवाओं के यौन व प्रजनन अधिकारों की रक्षा करने, उन्हें उनके इन अधिकारों के लिए जागरूक करने व उनकी इन तक पहुँच बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका है। वे युवा मैत्रीपूर्ण व्यवहार के द्वारा ही युवाओं का स्वास्थ्य सेवाओं पर भरोसा बना सकते हैं। "युवाओं की स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँचः आशा कार्यकर्ता की भूमिका" पुस्तिका, समुदाय स्तर में काम करने वाले कार्यकर्ताओं जैसे आशा व सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के उपयोग के लिए तैयार की गई है। इस पुस्तिका के मुख्य उद्देश्य हैं किः

आशा कार्यकर्ता और अन्य सामुदायिक सेवा प्रदाता युवा मैत्रीपूर्ण स्वास्थ्य सेवाओं परः

- खुद की समझ बना पाएंगे।
- प्रजनन स्वास्थ्य सेवाओं के सुधार के लिए युवाओं के साथ सकारात्मक सम्बन्ध बना पाएंगे।
- स्वयं के व्यवहार और भूमिका का आंकलन कर यह सुनिश्चित कर पाएंगे कि सेवा प्रदान करते हुए जाने–अनजाने वे अपनी सामाजिक सोच और अवधारणाओं से प्रभावित हुए बिना युवाओं की स्वायत्तता को कैसे महत्व दें।
- युवाओं को गुणवत्तापूर्ण यौन और प्रजनन स्वास्थ्य के विषय में जानकारी बढ़ा कर सेवा प्रदान करने के लिए खुद को सक्षम बना पाएंगे, जिससे युवाओं की स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच बढ़ा सकें।

यह पुस्तिका संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष (भारत), सेंटर फार हेल्थ एंड सोशल जस्टिस और द वाई.पी.फाउंडेशन के संयुक्त प्रयासों से बनाई गई है।

हम आशा करते हैं कि समुदाय स्तरीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता इस पुस्तिका को अपने लिए सहायक पाएंगे व इसका इस्तेमाल युवाओं तक यौन व प्रजनन स्वास्थ्य सेवाएं पहुंचाने में करेंगे।

इस पुस्तिका का कैसे उपयोग करें?

लैंगिकता (जेंडर) और यौनिकता के प्रति रूढ़िवादी सामाजिक सोच व नियम युवाओं के लिए सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता तक पहुंचने में बाधा बनते हैं खासकर यदि वह उनके समुदाय से ही हो तो। एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता होने के नाते आपकी भूमिका और एक समुदाय सदस्य के तौर पर आपकी सोच बहुत बार परस्पर द्वंद में उलझ जाती है और अक्सर इस द्वंद में समुदाय सदस्य की सोच स्वास्थ्य कर्ता की भूमिका पर भारी पड़ जाती है। यह पुस्तिका इस बात पर केंद्रित है कि सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता युवाओं को स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंचने में मदद कर सकते हैं। यौन व प्रजनन स्वास्थ्य के विषय में उचित व सही जानकारी व सेवाओं तक युवाओं की पहुंच का उनके संपूर्ण स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

यह पुस्तिका तीन भागों में विभाजित है।

भाग–1, 'युवा मैत्रीपूर्ण स्वास्थ्य के मूल सिद्धांत'

यह भाग उन मूल सिद्धांतों व मूल्यों पर केंद्रित है जिनका उपयोग कर स्वास्थ्य कार्यकर्ता युवाओं को अधिकार आधारित गैर आलोचनात्मक सेवाएं प्रदान कर सकते हैं।

भाग–2, 'केस स्टडी'

पुस्तिका के इस भाग में युवाओं की वास्तविक जिंदगी में आने वाली चुनौतियों पर कुछ केस स्टडी द्वारा चर्चा की गई है, जिसको पढ़कर आशा कार्यकर्ता इस बात को समझेंगे की युवाओं के साथ बेहतर सम्बन्ध बनाने की क्यों आवश्यकता है एवं युवाओं के साथ कार्य करते हुए किन–किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए। इस भाग में यौन और प्रजनन स्वास्थ्य पर कुछ प्रचलित मिथकों को दूर करते हुए उन पर सही जानकारी दी गई है, जो स्वास्थ्य कार्यकर्ता को समुदाय में भ्रांतियों को दूर करने में सहायक होगी।

भाग–3, 'किशोरों और पुरुषों की भागीदारी के लिए आशा की भूमिका'

पुस्तक के इस भाग में यह बताया गया है कि किशोरों और पुरुषों के साथ काम करना क्यों जरूरी है और आशा कार्यकर्ता इसके लिए क्या कर सकती हैं।

भाग 1: युवा मैत्रीपूर्ण स्वास्थ्य सेवाओं के मूल सिद्धांत

यहाँ कुछ जरूरी व्यवहारों की चर्चा की गई है जो एक स्वास्थय कार्यकर्ता को युवाओं के साथ संवाद करने में, खुद की सोच, अपने व्यवहार को परखने तथा युवाओं के साथ बेहतर रिश्ता बनाने में सहायक होंगे। इनका पालन करना आशा कार्यकर्ता के लिए बेहद आवश्यक है और यह उन्हें युवा के साथ मैत्रीपूर्ण सम्बन्ध बनाने में सहायता करेंगे।

युवाओं की स्वायत्ता को स्वीकार करना: युवाओं को व्यस्क के रूप में स्वीकार करना महत्त्वपूर्ण है। यह समझना बहुत जरूरी है कि युवा वयस्क हैं और उन्हें जानकारी पर आधारित निर्णय लेने का अधिकार है। अपनी व्यक्तिगत मान्यताओं या नैतिकता के चलते उनके अभिभावक या संरक्षक की तरह व्यवहार ना करें। ना ही उन्हें उपदेश दें बल्कि उनकी बात को ध्यान से सुने व आवश्यकता अनुसार पूरी जानकारी प्रदान करें। (यहाँ x चिन्ह अनुचित व्यवहार, व ✓ चिन्ह उचित व्यवहार दर्शाता है।)

उदाहरण के लिए:

यदि कोई 19 वर्षीय अविवाहित युवती आपसे गर्भसमापन सेवाओं की जानकारी के लिए सम्पर्क करती है। कौन सा जवाब उसकी स्वायत्तता को स्वीकार करता है?

जब अपने दोस्त के साथ मजे कर रही थी तब नहीं सोचा कि क्या नतीजा होगा! अब भुगतो परिणाम। जरा सोचो कि तुम्हारे माँ–बाप को तुम्हारी इस करतूत का पता चलेगा तो उनका क्या होगा!

चिंता मत करो। तुमने मुझे बताकर बिल्कुल सही किया। तुम गर्भसमापन कराना चाहती हो तो ये तुम्हारा निर्णय है। मैं तुम्हें स्वास्थ्य केंद्र ले चलूंगी और यह बात किसी को नहीं बताउंगी। अगर तुम्हें कोई और बात सता रही है तो बिना संकोच मुझे बताओ।

निजता बनाए रखना: सामुदायिक स्तर पर युवाओं की निजता का संरक्षण करना बहुत जरूरी है जब वे अपनी समस्याओं को लेकर या गर्भनिरोधक लेने स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास आते हैं। यह ध्यान रखना जरूरी है कि आपकी बातें कोई और ना सुने। आप उन्हें ऐसे समय व स्थान पर मिलें जहाँ अन्य लोग आपके पास ना हों। अक्सर गांव में लोग जब युवाओं को स्वास्थ्य कार्यकर्ता से बात करते देखते हैं तो जानने के लिए उत्सुक हो जाते हैं कि कहीं कुछ गड़बड़ तो नहीं है। ऐसे में आपको उनकी जिज्ञासा को संतुष्ट करने के लिए जवाब देने के लिए तैयार रहना चाहिए ताकि युवाओं की निजता भी बनी रहे और लोगों को अपने सवालों का जवाब भी मिल जाए।

उदाहरण के लिए:

यदि कोई शादी– शुदा, युवा महिला आपके पास आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली लेने आंगनवाड़ी सेंटर आती है और देखती है वहां गांव की अन्य वृद्ध महिला हैं। आप उससे कैसे और कहाँ बात करोगे?

सभी के सामने उससे पूछेगे कि क्यों आई है और क्या चाहिए। फिर बिना अकेले में बात किए आप उसे वापस भेज दोगे।

उससे सभी के सामने बात करना शुरू करोगे और फिर बातों–बातों में मौका देख कर उसे एक कोने में ले जाकर अकेले में बात करोगे। उसको वापस भेजने से पहले आप उसको अगली मीटिंग का समय बताओगे।

यदि कोई वृद्ध महिला आपसे कुछ प्रश्न करती है, आप उन्हें बोल सकते हो कि वो टीकाकरण के बारे में कुछ पूछने आई थी।

आप वृद्ध महिलाओं को अपनी रिपोर्ट खत्म करने के बहाने से जाने की गुजारिश करोगे। सेण्टर खाली होने पर आप युवा महिला के साथ बात करोगे।

गोपनीयता सुनिश्चित करना: सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के लिए सबसे बड़ी चुनौती है युवाओं की गोपनीयता को बनाए रखते हुए उन्हें आवश्यक जानकारी व सलाह देना। समुदाय से होने के कारण युवाओं को आशा कार्यकर्ता या ए.एन.एम. को सम्पर्क करने में इर व हिचक रहती है कि कहीं वे उनकी बातों को उनके परिवारजनों या अन्य लोगों को ना बता दें। आशा कार्यकर्ता के लिए जरूरी है कि वो युवाओं को भरोसा दिलाए कि उनकी बातों को गोपनीय रखा जाएगा तथा किसी के साथ भी उनकी बातों को साझा नहीं किया जाएगा। चिकित्सीय उद्देश्य के लिए भी जब तक बहुत जरूरी ना हो उनकी पहचान को गोपनीय रखा जाए। याद रखने वाली बात यह है कि कुछ समुदायों के लिए गोपनीयता बनाए रखने की आवश्यकता और भी ज़्यादा जरूरी है, जैसे एच.आई.वी. पाजीटिव व्यक्ति, समलैंगिक व्यक्ति (जो अपने लिंग के व्यक्ति के प्रति आकर्षित होते हैं) आदि। सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता को उन्हें गोपनीयता का आश्वासन देते रहना होगा जिससे वह खुद को सुरक्षित महसूस करें।

उदाहरण के लिए:

गांव की एक युवा महिला जिसकी अभी शादी हुई है, वो आपसे मुलाकात के दौरान गर्भनिरोधक गोलियों के बारे में पूछती है। वो जानना चाहती है कि वो गोलियों का सेवन कैसे कर सकती है। आप उसकी सास को भी जानते हो और आपको मालूम है कि उसकी सास परिवार में बच्चा होने की खुश खबरी का इंतजार कर रही है। आप इस स्थिति में क्या करोगे?

आप उसकी सास को जा कर यह बात बता दोगे कि वो गर्भनिरोधक गोली लेना चाहती है।

आप उसकी बात को गोपनीय रखेंगे, उसे गर्भनिरोधक प्रदान करेंगे और गोली लेने का तरीका बताओगे। यदि वो आपको अपनी सास की इच्छा के बारे में बताती है, आप उससे पूछ सकते हो कि वो अपनी सास की काउंसलिंग कराना चाहेगी या फिर उनसे छुप कर गोली लेना चाहेगी। उसके बाद ही आप उसकी इच्छा अनुसार उसकी सास की काउंसलिंग करने या ना करने के फैसला ले सकते हो।

संवेदनशील और सम्मानजनक व्यवहारः युवाओं की स्वायत्तता के साथ–साथ उनके साथ सम्मानजनक व्यवहार महत्वपूर्ण है। उनसे उनका नाम लेकर बात करें, उनको डरा–धमका कर नहीं बल्कि बिना कोई राय कायम किए संवेदनशीलता के साथ उनकी बात को सुनें। यह एक सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता का कर्तव्य है।

उदाहरण के लिएः

यदि कोई युवती आपको अपनी अनियमित माहवारी के बारे में बताती है, कौन सा जवाब संवेदनशील और सम्मानजनक व्यवहार को दर्शाएगा ?

तुम इतनी दुबली– पतली हो और ठीक से खाना नहीं खाती हो, इसलिए तुम्हारे साथ ऐसा हो रहा है। अगर तुम अपनी सेहत का ध्यान नहीं रखोगी तो तुम्हारी माहवारी हमेशा अनियमित रहेगी।

यह अक्सर बढ़ती उम्र की लड़कियों के साथ होता है। इसमें घबराने की कोई बात नहीं है। पहले मुझे ये बताओ, तुम्हारा आहार कैसा है ? तुम तीनों समय का खाना ठीक से खाती हो ?

गैर– आलोचनात्मक व्यवहारः गैर–आलोचनात्मक व्यवहार युवाओं को स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं तक पहुँचने के लिए प्रोत्साहित करता है। यदि स्वास्थ्य कार्यकर्ता शादी से पहले सम्बन्ध, गर्भसमापन, समलैंगिकता जैसे मुद्दों पर गैर– आलोचनात्मक रवैया रखें एवं किसी भी युवा पर भेदभाव पूर्ण व नकारात्मक राय कायम न करें तो युवा उनके सामने अपनी बात रखने में हिचकिचाएंगे नहीं।

उदाहरण के लिएः

यदि कोई अविवाहित युवती आपको अपनी गर्भावस्था के बारे में बताती है, आप उससे कैसे बात करेंगे ?

यह तुम क्या कर बैठी ? लड़के तो लड़के होते हैं। तुम तो लड़की हो, तुम्हे सोचना चाहिए था अपने माँ–बाप की इज्जत का। किसी को पता लग गया तो तुम क्या मुँह दिखाओगी ?

घबराने की बात नहीं है। मैं तुम्हारे साथ हूँ। लेकिन मुझे पहले बताओ कि ये रिश्ता तुम्हारी मर्जी से बना था या लड़के ने तुम्हारे साथ जबरदस्ती करी थी। यदि तुम्हारी मर्जी भी थी तो तुम मुझे खुल कर बता सकती हो। उसमें कुछ गलत नहीं है। तुम बिना संकोच के मुझसे बात कर सकती हो। यह तुम्हारे विकल्प हैं, मैं हर तरह तुम्हारी सहायता करूँगी जैसा भी तुम चाहोगी।

युवाओं की यौनिकता और यौन अधिकारों को स्वीकार करना: युवाओं को अपने शरीर पर पूरा अधिकार है तथा उन्हें अपनी यौनिक पसंद का चयन करने का पूरा अधिकार है। यदि वे प्रचलित सामाजिक मान्यताओं या नियमों के खिलाफ जा कर अपने अधिकार का इस्तेमाल करते हैं तो आप उन पर कोई प्रश्न ना उठाए। स्वास्थय कार्यकर्ता को उनकी यौनिक चयन को स्वीकार करते हुए, सम्मान के साथ उन्हें सही व आवश्यक जानकारी, परामर्श व सेवाएं देना है।

उदाहरण के लिए:

यदि कोई अविवाहित युवक व युवती आपसे कंडोम माँगते हैं, तो आप उनसे क्या बात करेंगे?

तुम्हारी तो अभी शादी नहीं हुई, तुम तो बच्चे हो। इसका क्या करोगे? ये तो शादी-शुदा लोगों के इस्तेमाल करने के लिए है।

तुम कंडोम का पैकेट ले सकते हो। ये जरूर याद रखना जिसके साथ सम्बन्ध बनाओ, उसमें उसकी भी सहमति हो।

सम्पूर्ण एवं सही जानकारी प्रदान करना: चूँकि यौन और प्रजनन स्वास्थय समाज में संवेदनशील मुद्दा है, इस पर समुदाय में बहुत से मिथक और गलतफहमियाँ हैं। सामुदायिक स्वास्थय कार्यकर्ता उन्हीं मिथक और गलतफहमियों को दूर कर सकती हैं। इसके लिए यह बहुत जरूरी है कि उनकी खुद की जानकारी पूरी और सही है जिससे वे युवाओं को भी सही जानकारी दे सकें।

उदाहरण के लिए:

एक युवा महिला अपनी अनचाही गर्भावस्था को नहीं रखना चाहती है परन्तु वह यह भी चिंतित है की अगर वह गर्भसमापन कराएगी तो फिर कभी गर्भवती नहीं हो पाएगी, ऐसे में आप उसे क्या जानकारी देंगे?

आप उनको को गर्भसमापन कराने के लिए मना करेंगे क्यूंकि उसे बाद में बच्चे चाहिए और गर्भसमापन के बाद फिर से गर्भ ठहरने में कठिनाई होती है।

आप उसे बताऐंगे कि प्रशिक्षित सेवा प्रदाता द्वारा सुरक्षित तरीके से गर्भपात किया जाए तो कोई जटिलता नहीं होगी और भविष्य में उसकी प्रजनन क्षमता पर कोई असर नहीं पड़ेगा। वह अपना निर्णय बेझिझक ले सकती है। आप उसे सुरक्षित गर्भपात सेवा केंद्र में प्रशिक्षित डॉक्टर के पास जाने में सहायता करेंगे।

सहमति प्राप्त करना: युवा को एक व्यस्क व्यक्ति के रूप में स्वीकार करना तथा उनकी कोई भी जानकारी किसी के भी साथ साझा करने से पहले उनसे सहमति लेना बहुत जरूरी है चाहे वो किसी चिकित्सक को बताना हो या फिर उनके सबसे नजदीकी परिवार सदस्यों को। सहमति लेने से पहले युवाओं को सम्पूर्ण जानकारी प्रदान करें ताकि वे इस जानकारी के आधार पर निर्णय ले सकें।

उदहारण के लिए:

आपको एक महिला बताती है कि उसे एच.आई.वी जांच करानी है। आप सोचते हो कि उसे डॉक्टर के पास ले जाने से पहले, आपका डॉक्टर को उसके बारे में बताना ज़्यादा ठीक है तो आप उससे सहमति कैसे लोगे?

आपने मुझे अपनी बात बता कर ठीक किया। मैं डॉक्टर से बात करके आपको बताउंगी जांच के लिए अस्पताल कब जाना है।

आपने मुझे अपनी बात बता कर ठीक किया। जाँच के लिए अस्पताल जाना होगा। मैं उससे पहले आपके बारे में क्या डॉक्टर को बता सकती हूँ ? यदि उन्हें कोई और जाँच करनी होगी तो मैं वो भी पूछ लूंगी। मैं डॉक्टर को आपका नाम नहीं बताउंगी। बाकी की बातचीत आप खुद डॉक्टर से कर लेना।

युवाओं के बीच की विविधताओं को स्वीकारना: एक वर्ग होते हुए भी युवा अलग-अलग वर्गों की विविधता को अपने में समाए हैं। यह विविधता यौनिकता, जाति, संजाति, विकलांगता, धर्म, लिंग, क्षेत्रियता, आमदनी, व्यवसाय आदि के आधार पर है। यह विविधता उनके यौन व प्रजनन स्वास्थ्य व इससे जुड़े व्यवहारों को प्रभावित करती है। याद रखने वाली बात है कि कुछ समुदायों के जो युवा आपसे सम्पर्क करते हैं उनके सामाजिक संदर्भ के प्रति सजग व संवेदनशील रहें। इसके साथ ही किशोर और युवावर्ग अपनी यौनकता को जान व समझ रहे होते हैं इसलिए उन्हें गोपनीयता को लेकर अधिक आश्वासन दें।

उदाहरण के लिए:

गांव में एक युवती है जिसे दिखाई नहीं देता। वो किशोरी मीटिंग में अकेले नहीं आ पाती, आप उसे मीटिंग में कैसे शामिल करोगे?

हर मीटिंग में इंतजार करोगे उसका, यदि वो नहीं आएगी तो आप अपनी मीटिंग को शुरू कर दोगे।

आप उससे अकेले में बात करके पूछेगे यदि उसकी कोई सहेली/ पड़ोसी है जिसके साथ वो मीटिंग में आ सकती है। फिर आप उसकी सहेली/पड़ोसी को अपने साथ लाने की जिम्मेदारी दे सकते हो। साथ में आपको मीटिंग में ये सुनिश्चित करना होगा कि वो आपकी बात को समझ रही है। जैसे सेनेटरी पैड लगाना सिखाना के लिए, पहले उसके हाथ में एक पैड दें जिससे कि वो उसे छू कर पैड के बारे में अच्छे तरीके से समझ पाए।

युवा मैत्रीपूर्ण स्वास्थ्य सेवाओं की नींव है युवाओं की सामाजिक स्थिति व संदर्भ की समझ, उनकी बाधाओं के बारे में संवेदनशीलता और उनकी स्वायत्तता, यौनिकता एवं अधिकारों का सम्मान करते हुए उन्हें उचित व उपयुक्त सेवाएं देना।

भाग 2: केस स्टडी

इस भाग में आप केस स्टडी की सहायता से समझेंगे कि युवाओं को यौन और प्रजनन स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँचने में किन चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। केस स्टडी की चर्चा के दौरान यह भी स्पष्ट किया गया है कि किस तरह आशा व अन्य सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में अपनी भूमिका को ठीक तरह से समझना और अपने कर्तव्यों का पालन करना इन चुनौतियों को आसान कर सकता है एवं युवाओं को एक सुरक्षित, स्वस्थ, और सुखी जीवन जीने में मदद कर सकता है।

दी गयी केस स्टडी में कुछ ऐसी परिस्थितियाँ भी होंगी जो आपने अपने काम के दौरान देखी होंगी। इनको पढ़ते समय आप उन परिस्थितियों के बारे में भी पुनर्विचार कर सकते हैं और यह सोच सकते हैं कि किस तरह भविष्य में आप उन परिस्थितियों में उपजी विडंबनाओं का बेहतर तरीके से समाधान कर सकते हैं।

केस स्टडी 1: रेशमा की उलझन – माहवारी स्वच्छता प्रबंधन

रेशमा एक 13 साल की किशोरी है जिसे 6 महीने पहले माहवारी शुरू हुई। स्कूल में शौचालाय ना होने के कारण वो माहवारी के समय स्कूल नहीं जाती है। यह बात गांव की आशा कार्यकर्ता, रोहिणी को पता लगी। थोड़ा और पता करने पर रोहिणी को मालूम हुआ कि गाँव में कई ऐसी किशोरियाँ हैं जो स्कूल में शौचालाय ना होने के कारण माहवारी के समय स्कूल नही जाती हैं। यह बात रोहिणी ने आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के साथ साझा की और गाँव में सारी किशोरियों के लिए एक मीटिंग रख उन्हें स्कूल जाने के लिए समझाया, किशोरियों को बताया कि वे आंगनवाड़ी केंद्र से पैड ले सकती हैं लेकिन माहवारी के समय स्कूल जाना ना छोड़े। इस बात पर किशोरियाँ उन्हें बताती हैं की अगर वो पैड का भी इस्तेमाल करती हैं तो भी स्कूल नहीं जा सकती क्योंकि शौचालाय ना होने के कारण उनको पैड बदलने में परेशानी आती है। किशोरियों ने रोहिणी और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से बोला कि वे स्कूल के टीचर और हेडमास्टर से इस बारे में बात करें। यह सुनकर आशा और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता बहुत उलझन में हैं कि उन्हें क्या करना चाहिए। उनका काम तो केवल पैड बाँटना है।

प्रश्नः

1. किशोरियाँ पैड मिलने के बाद भी माहवारी के दिनों में स्कूल क्यों नहीं जा रही थी?
2. क्या आपको लगता है कि आशा और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता इस परिस्थिति में हस्तक्षेप कर सकती थी? यदि हाँ, तो कैसे?

चर्चा का विषयः

प्रश्न 1: किशोरियाँ पैड मिलने के बाद भी माहवारी के दिनों में स्कूल क्यों नहीं जा रही थी?

उत्तरः स्कूल में पूरी तरह से काम ना करने वाले शौचालय जिसमें पानी और कूड़ेदान की व्यवस्था नहीं थी, जिस कारण किशोरियाँ माहवारी के दिनों में स्कूल नही जा रही थी।

स्कूल में शौचालय माहवारी के प्रबंधन के लिए बड़ी जरूरत है। साथ ही, न केवल साफ शौचालय का होना बल्कि उसमें साफ पानी और पैड को सही तरीके से फेंकने के लिए ढक्कन वाले कूड़ेदान की व्यवस्था का होना भी बहुत जरूरी है। अगर ऐसी सुविधाएँ नहीं होती है तो अक्सर किशोरियाँ माहवारी के दिनों में स्कूल नही जा पाती है। कई बार ऐसी जरूरी सुविधाओं के न होने के कारण, माहवारी शुरू होने पर कई किशोरियाँ स्कूल से दाखिला भी हटवा देती है।

प्रश्न 2: क्या आपको लगता है कि आशा और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता इस परिस्थिति में हस्तक्षेप कर सकती थी? यदि हाँ, तो कैसे?

उत्तरः जब रोहिणी और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को पता चला कि किशोरियों को माहवारी के दिनों में स्कूल में शौचालय ना होने के कारण कई दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है तो उन्हें स्कूल के हेड मास्टर से जाकर इस बारे में बात करनी चाहिए थी ताकि वहाँ एक पूरी सुविधाओं वाला शौचालय बनाया जाए। यदि हेड मास्टर से बात करके भी कोई उपाय नहीं निकलता, तो रोहिणी और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता यह मुद्दा ग्राम स्वास्थ्य, स्वछता एवं पोषण दिवस पर पंचायत प्रतिनिधि के सामने रखने के लिए प्रोत्साहित कर सकती थी।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में इस स्थिति में आपकी क्या जिम्मेदारी है?

- स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आपकी भूमिका ना केवल पैड बाँटने की है, बल्कि पैड को सही तरह से इस्तेमाल करने और उसे फेंकने का तरीका समझाने की भी है।
- साथ ही माहवारी से जुड़े मिथक और अवधारणाओं को दूर करना और माहवारी के दौरान साफ–सफाई बनाए रखने के तरीके साझा करना भी आपकी भूमिका का एक अहम हिस्सा है।
- केवल पैड बाँटना काफी नही है, आपको यह भी पता कर सुनिश्चित करना चाहिए कि माहवारी के दौरान उचित स्वच्छता के लिए जरूरी साधन, जैसे शौचालाय, साबुन, साफ पानी और ढक्कन वाला कूड़ेदान भी हों।

माहवारी के समय किस प्रकार स्वच्छता बनायी जा सकती है?

- माहवारी के समय खून को सोखने के लिए सेनेटरी पैड या साफ कपडे का प्रयोग किया जा सकता है। इसे अंडरवियर में लगाते हैं।
- कपड़े और कपड़े के पैड को प्रयोग करने से पहले हर बार साबुन और साफ पानी में धो कर, खुली धूप में सुखाना चाहिए। अच्छी धूप कीटाणुओं को मारने में मदद करती है।
- सैनिटरी पैड सोखने वाली सामग्री का एक पतला पैड होता है जो माहवारी के दौरान आने वाले खून को सोखता है। इसका प्रयोग 4 से 6 घंटे से ज़्यादा नहीं करना चाहिए और उसके बाद इसे अखबार में अच्छे से लपेट कर कूड़ेदान में फेंक देना चाहिए।
- याद रहे एक पैड का इस्तेमाल सिर्फ एक बार ही करना चाहिए।
- कपड़ा या पैड बदलने के बाद अपने हाथ को साबुन व साफ पानी से अच्छे से साफ करना चाहिए।
- माहवारी के दिनों में रोज साबुन से नहाना चाहिए और साफ पानी से अपने जननांगों को धोना चाहिए।

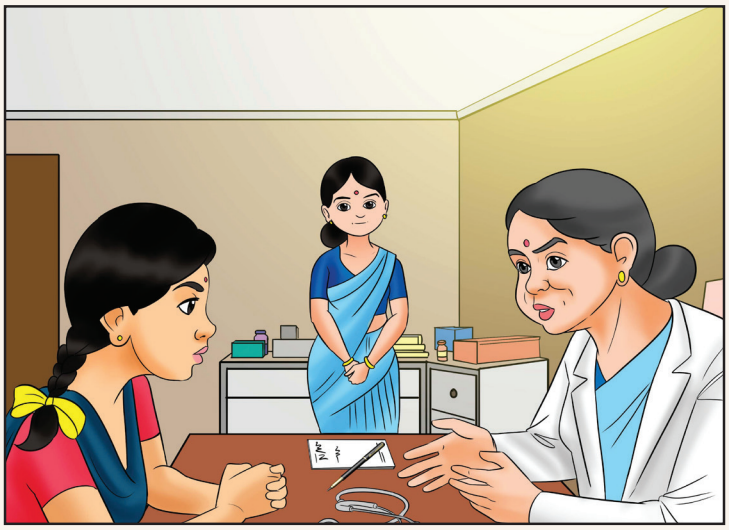
माहवारी से जुड़े कुछ मिथक और भ्रांतियाँ

मिथक	तथ्य
माहवारी का खून गंदा और बुरा होता है।	हमारे समाज में माहवारी के खून की अशुद्धि को लेकर कई मिथक प्रचलित हैं। कई बार हमें बताया जाता है कि माहवारी का खून मैला और गन्दा होता है, इसलिए हमें माहवारी होते वक्त रसोई या मंदिर में नहीं जाना चाहिए। कई बार यह भी सुनने मिलता है कि माहवारी होते वक्त अचार को नहीं छूना चाहिए क्योंकि माहवारी के समय छूने से अचार जल्दी खराब हो जाता है। मगर ये सोच गलत है। माहवारी के दौरान योनी से निकलने वाला खून पूरी तरह से स्वच्छ होता है और यह – रक्त, उत्तक, तरल पदार्थ और सूक्ष्मजीवों जैसे तत्वों से बना होता है। बल्कि, इसमें खून की मात्रा कम और अन्य तत्वों की मात्रा ज़्यादा होती है। यह गर्भाशय में जमी वही परत होती है जो की गर्भावस्था के दौरान भ्रूण को पोषण देने और उसके निर्माण का कार्य करती है।

माहवारी से जुड़े कुछ मिथक और भ्रांतियाँ

मिथक	तथ्य
माहवारी में ज़्यादा खून आना और जल्दी माहवारी शुरू होना सेक्स करने या सेक्स करने की इच्छा का नतीजा है।	माहवारी की प्रक्रिया यौवनारंभ के बाद हमारे शरीर में होने वाले बदलावों में से एक है। यौवनारंभ होने की उम्र हर लड़की की शारीरिक बनावट के अनुसार अलग–अलग हो सकती है। माहवारी का शरू होना वंशानुगत होता है, और कुछ नहीं! उसी तरह माहवारी के दौरान खून निकलने की मात्रा अलग–अलग महिलाओं के लिए अलग–अलग हो सकती। यह भी हमारी शारीरिक विभिन्नता पर ही निर्भर करता है। लेकिन अगर माहवारी के समय अत्यधिक मात्रा में खून निकले, तो ये किसी समस्या का संकेत हो सकता है। ऐसी स्थिति में डॉक्टर से जांच कराने की जरूरत हो सकती है।
माहवारी के दौरान व्यक्ति दर्द होने का बहाना बनाते हैं ताकि उन्हें काम न करना पड़े।	माहवारी का अनुभव सभी महिलाओं के लिए अलग अलग होता है। इस दौरान पेट में, जांघों में, स्तनों में और मांसपेशियों में दर्द महसूस हो सकता है जिसके कारण वो शारीरिक व्यायाम या कठिन शारीरिक श्रम नही कर पाती हैं। कुछ महिलाओं को इस दौरान सर में दर्द और तनाव भी महसूस होता है। ऐसी स्थिति में इन महिलाओं के साथ जबरदस्ती करना, या ये बोलना की वो दर्द होने का बहाना बना रही हैं ताकि उन्हें काम न करना पड़े, यह गलत है और उनके मानव अधिकारों का उल्लंघन है। साथ ही जिन महिलाओं को माहवारी के दौरान दर्द और असहजता कम महसूस हो उन्हें शारीरिक व्यायाम या कठिन शारीरिक श्रम करने से रोकना भी गलत है और उनके मानव अधिकारों का उल्लंघन है। यह निर्णय कि माहवारी के दौरान शारीरिक व्यायाम या कठिन शारीरिक श्रम करना चाहिए या नहीं, हमें उस महिला पर ही छोड़ देना चाहिए, और उनकी इच्छाओं का सम्मान करना चाहिए।
माहवारी का ना आना गर्भावस्था के शुरुआती लक्षणों में से एक है।	माहवारी की शुरुआत होने के कुछ सालों तक माहवारी का अनियमित रहना सामान्य है परन्तु यदि किसी महिला को यौन संबंध बनाने के बाद माहवारी नही आती है, तो यह हो सकता है कि वह गर्भवती हो। यह निर्धारित करने के लिए कि महिला गर्भवती है या नहीं, गर्भावस्था जाँच किट का प्रयोग किया जा सकता है। कई बार माहवारी ना आने के कुछ और कारण भी हो सकते हैं। यह मुमकिन है कि किसी का माहवारी चक्र सामान्य रूप से नियमित हो और उन्होंने यौन संबंध भी नहीं बनाये हों, पर फिर भी उनकी माहवारी ना आए तो हो सकता है किसी अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्या की वजह से माहवारी ना आयी हो। ऐसे में डॉक्टर से जरूर परामर्श करना चाहिए।

केस स्टडी 2: कविता का फैसला



कविता एक 19 साल की अविवाहित महिला है जो एक छोटे से शहर में अपने माता पिता के साथ रहती है। वह छोटे बच्चों को ट्यूशन पढ़ाती है। एक बार उसने अपने साथी के साथ बिना किसी गर्भनिरोधक का प्रयोग करे यौन संबंध बनाए। जिसके बाद वह गर्भवती हो गयी। उसको गर्भधारण किए 3 महीने हो गए थे लेकिन वह अपनी गर्भावस्था के बारे में किसी को बताने का सोच भी नहीं सकती थी। वो अपने घर से तीन किलोमीटर दूर अपने साथी के साथ एक प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में महिला डॉक्टर के पास गर्भसमापन की जानकरी लेने के लिए गई। उसे यह डर था कि घर के नजदीक वाले स्वास्थ्य केंद्र में उसे कोई पहचान लेगा। वह डॉक्टर के पास जाने से पहले सिन्दूर लगाकर गयी। डॉक्टर ने कविता से पूछा कि उसकी शादी को कितना समय हो गया है। कविता घबरा गयी और ठीक से जवाब नहीं दे पायी। इससे डॉक्टर को शक हो गया और उन्होंने कविता को अपनी सास के साथ आने के लिए बोला। एक आशा ने उनकी सारी बातें सुन ली। जब कविता डॉक्टर से मिलकर वापस जाने लगी तो आशा उसके पास गयी और उसे बोला की वह कविता की गर्भसमापन करने में मदद करेगी और किसी को इस बारे में पता भी नही चलेगा। आशा ने कविता को कहा कि वो उसे एक प्राइवेट नर्स से मिलवा देगी जो उसे पाँच हजार रुपए में गर्भसमापन की गोलियां दिलवा सकती है। कविता को समझ नहीं आ रहा कि वो क्या करें?

प्रश्नः

1. महिला डॉक्टर ने कविता को गर्भसमापन सेवा देने से क्यों मना किया? क्या उन्हें ऐसा करना चाहिए था?
2. क्या आशा ने कविता को सही सलाह दी?
3. आशा को किस तरह से कविता की मदद करनी चाहिए थी?

चर्चा का विषयः

प्रश्न 1: महिला डॉक्टर ने कविता को गर्भसमापन सेवा देने से क्यों मना किया? क्या उन्हें ऐसा करना चाहिए था?

उत्तरः महिला डॉक्टर को समझ आ गया था कि कविता अविवाहित है और उसने शादी से पहले यौन संबंध बनाए हैं। क्योंकि हमारे समाज में जो युवा बिना शादी के यौन संबंध बना लेते हैं उन्हें गलत समझा जाता है इस कारण डॉक्टर ने कविता को सेवा देने से मना कर दिया।

डॉक्टर को ऐसा नहीं करना चाहिए था क्योंकि कविता 19 वर्ष की थी और वो गर्भावस्था को जारी रखे या नहीं, यह उसका निर्णय था। कानून के अनुसार मेडिकल टर्मिनेशन आफ प्रेग्नेंसी एक्ट (1971) के तहत कोई भी अविवाहित महिला जो शारीरिक और मानसिक रूप से तैयार नहीं है, प्रशिक्षित डॉक्टर की देखरेख में सुरक्षित तरह से गर्भसमापन करा सकती है। क्योंकि कविता 18 साल से ज्यादा की उम्र की थी तो इसके लिए उसे किसी परिवार जन की सहमति की आवश्यकता नहीं थी।

प्रश्न 2: क्या आशा ने कविता को सही सलाह दी?

उत्तरः आशा ने कविता को गर्भसमापन से जुड़ी सही सलाह और जानकारी नही दी। उसका कविता को यह कहना कि वह उसे किसी प्राइवेट नर्स से मिलवा सकती है गलत था। वह शायद कविता की मजबूरी का फायदा उठाना चाहती थी। गर्भसमापन से जुड़ी सेवाएँ सिर्फ एक प्रशिक्षित डॉक्टर की सलाह और देखरेख में लेनी चाहिए।

साथ ही क्योंकि कविता के गर्भधारण को 3 महीने हो गये थे, इसलिए वह गर्भसमापन गोलियों से नहीं करा सकती थी। जो आशा ने किया वो गैरकानूनी था और इससे कविता की जान को खतरा हो सकता था।

प्रश्न 3: आशा को किस तरह से कविता की मदद करनी चाहिए थी?

उत्तर: आशा कार्यकर्तो को डॉक्टर से फिर से बात कर, कविता को गर्भपात सम्बंधित सही सलाह व सेवा प्राप्त करने में कविता की मदद करनी चाहिए। यदि डॉक्टर नहीं तैयार था तो उसे कविता को सुरक्षित व वैध सेवा प्रदान करने वाले अन्य अस्पताल की जानकारी देनी चाहिए। साथ ही आशा को कविता को गर्भनिरोधक और सुरक्षित तरह से यौन संबंध बनाने की जानकारी देनी चाहिए थी।

ऐसी स्थिति में स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को क्या करना चाहिए?

- स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की यह जिम्मेदारी है कि वे युवाओं की मदद करें और साथ ही उनकी निजता और गोपनीयता को बनाए रखें।
- युवाओं की आलोचना किए बिना या उनके चरित्र पर प्रश्न उठाए बिना गर्भसमापन से जुड़ी पूरी जानकारी साझा करें।
- उन्हें उसे उपयुक्त सेवा केंद्र तक ले जाने में भी मदद करें।
- साथ ही उसकी निजता और गोपनीयता बनाए रखना भी जरुरी है। इसके लिए आप उन्हें ऐसे केंद्र लेकर जाएँ या जाने की सलाह दें जहाँ उनकी पहचान जाहिर ना हो।
- गर्भसमापन के बाद सही तरह से उनका फॉलोअप लें और कोई जटिलताओं के लक्षण दिखने पर उनको उपयुक्त चिकित्सा केंद्र जाने का परामर्श दें।
- उन्हें अलग-अलग प्रकार के गर्भनिरोध के बारे में भी जानकारी दें और उनके चयन के बाद उसे उपलब्ध कराएँ।
- युवाओं को सुरक्षित तरह से यौन संबंध बनाने के तरीके बताए और इसके साथ ही असुरक्षित यौन संबंध से अनचाहे गर्भधारण और यौन संक्रमण के बारे में बताए।

क्या भारत में गर्भसमापन कानूनी रूप से मान्य है?

हां, कुछ शर्तो के तहत, मेडिकल टर्मिनेशन ऑफ प्रेग्नेंसी एक्ट 1971 के अनुसार भारत में गर्भसमापन करवाना कानूनी रूप से मान्य है। यह कानून किसी भी सरकारी अस्पताल या मान्यता प्राप्त प्राइवेट स्वास्थय केंद्र में सुरक्षित और सस्ती गर्भसमापन सेवाओं तक पहुंचने के लिए हर महिला के अधिकार को कुछ खास शर्तो के अन्तर्गत सुनिश्चित करता है।

किन परिस्थितियों में गर्भसमापन कानूनी रूप से मान्य है?

भारत में गर्भसमापन कानूनी रूप से केवल तभी मान्य है जबः

- गर्भावस्था से महिला के जीवन को जोखिम हो, या फिर उसके शारीरिक या मानसिक स्वास्थ्य पर गहरी चोट पहुँचने का खतरा हो
- गर्भधारण बलात्कार के कारण हुआ हो
- गर्भावस्था गर्भनिरोधक के विफल (फेल) हो जाने के कारण हुई हो (विवाहित महिलाओं के लिए)
- यदि भ्रूर्ण में शारीरिक, मानसिक या अन्य विकलांगता की संभावना होने के संकेत दिखे

क्या गर्भसमापन कराने के लिए किसी और की सहमति की आवश्यकता होती है?

यदि महिला 18 वर्ष या उससे अधिक उम्र की है, तो उसे गर्भसमापन के लिए केवल अपनी सहमति देने की आवश्यकता होती है।

यदि महिला की उम्र 18 वर्ष से कम है, या वह मानसिक तौर पर अस्वस्थ होने के कारण सूचित सहमति देने में असमर्थ है, तो उसे गर्भसमापन के लिए अपने माता-पिता (अभिभावक) या किसी वयस्क व्यक्ति की सहमति चाहिए होती है।

गर्भसमापन कब तक करवाया जा सकता है?

'द मेडिकल टर्मिनेशन ऑफ प्रेगनेंसी (संशोधन) विधेयक 2020' के तहत गर्भपात कराने की अधिकतम सीमा 20 हफ्ते है और कुछ विशेष परिस्थितियों की लिए यह 24 हफ्ते कर दी गयी है। इसके अलावा भ्रूण से संबंधित गंभीर असामान्यता के मामले में 24 सप्ताह के बाद गर्भ की समाप्ति की अनुमति है परन्तु इसके लिये राज्य–स्तरीय मेडिकल बोर्ड की राय लेना आवश्यक होगा।

सुरक्षित गर्भसमापन करने के क्या–क्या तरीके होते हैं?

सुरक्षित गर्भसमापन के दो तरीके हैं। एक 'दवाई द्वारा गर्भसमापन' और दूसरा 'सर्जिकल विधि द्वारा गर्भसमापन'।

9 सप्ताह तक गर्भसमापन दवाई द्वारा किया जा सकता है जो एक बहुत ही सुरक्षित तरीका है।

गर्भसमापन हमेशा एक पंजीकृत और प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के मार्गदर्शन में किया जाना चाहिए। अन्य व्यक्तियों द्वारा गर्भसमापन करवाना, या गर्भसमापन के किसी अन्य तरीके का उपयोग करना सुरक्षित या कानूनी नहीं माना जाता है और इसके परिणामस्वरूप महिला को जटिलता हो सकती है और कभी कभी उसका जीवन भी खतरे में पड़ सकता है।

गर्भसमापन कहां करवाया जा सकता है?

गर्भसमापन, चाहे वह दवाई द्वारा हो या सर्जिकल विधि द्वारा, एक सरकारी अस्पताल या किसी अन्य अनुमोदित सुविधा में मान्यता प्राप्त प्राइवेट स्वास्थय केंद्र और प्रशिक्षित चिकित्सक के परामर्श के बाद किया जाना चाहिए।

गर्भसमापन के बारे में जानकारी ना देने के क्या नकारात्मक प्रभाव हो सकते हैं?

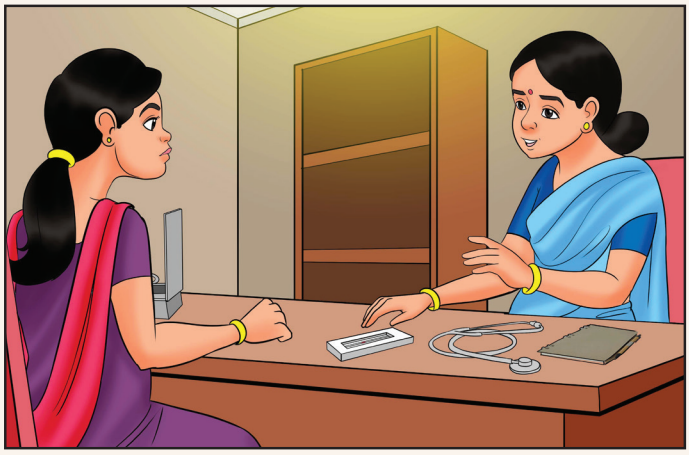
सेवा प्रदाताओं द्वारा सही और पूरी जानकारी या सुरक्षित सेवा न दिए जाने पर कई महिलाएँ गर्भसमापन के लिए असुरक्षित तरीके अपनाने के लिए मजबूर हो जाती हैं जिससे संक्रमण, या अन्य जटिलता हो सकती है और कुछ मामलों में महिला की जान भी जा सकती है।

गर्भसमापन से जुड़े कुछ मिथक और भ्रांतियाँ

मिथक	तथ्य
अविवाहित युवती के लिए गर्भसमापन कराना अवैध है।	नहीं, अविवाहित महिला द्वारा गर्भपात करवाना अवैध नहीं है कोई भी महिला कानून द्वारा निर्धारित कारणों के लिए गर्भपात करवा सकती है गर्भपात सेवा प्राप्त करने का आधार विवाह नहीं है। प्रशिक्षित डॉक्टर अविवाहित युवती का गर्भसमापन कर सकते हैं।
अविवाहित युवती के गर्भसमापन के लिए उसके माता–पिता या अभिभावक की अनुमति होना जरूरी है।	यदि युवती की उम्र 18 वर्ष या उससे ऊपर है तो गर्भसमापन करना उसका अपना निर्णय होगा। इसके लिए उसे माता–पिता या अभिभावक की अनुमति लेने कि आवश्यकता नहीं है। 18 वर्ष से कम आयु की किशोरी को गर्भसमापन कराना है तो उसे किसी भी जान–पहचान के वयस्क व्यक्ति (जो दोस्त या रिश्तेदार है और गर्भसमापन प्रक्रिया के लिए उसकी ज़िम्मेदारी लेने के लिए तैयार हो) की अनुमति ली जा सकती है। यह जरूरी नहीं है कि वो उसके माता– पिता ही हो।
किशोरियों के लिए गर्भसमापन गोलियाँ/ दवाई लेना हानिकारक है।	यदि गर्भावस्था 9 सप्ताह के भीतर की है तो दवाई द्वारा गर्भसमापन एक बहुत सुरक्षित तरीका है। यह किशोरी के स्वास्थ्य के लिए भी हानिकारक नहीं है।

गर्भसमापन से जुड़ी अधिक जानकारी के लिए आप आशा मॉड्यूल नंबर 7: जीवन रक्षक कौशल के भाग 'ख' के पहले हिस्से "सुरक्षित गर्भपात" को पढ़ सकते हैं।

केस स्टडी 3: रमा की दुविधा: मुझे यह क्या हुआ?



रमा एक 19 साल की अविवाहित महिला है। वह अपने गाँव के पास एक कॉलेज में बीए. में पढ़ती है। रमा का एक बॉय फ्रेंड है जो अधिकतर शहर में रहता है। अभी हाल ही में वह जब गाँव आया था तो रमा और उसके बीच असुरक्षित संबंध बने। उसके कुछ दिनों बाद रमा को अपनी योनि से पीले रंग का पदार्थ निकलते हुए दिखा। पहले तो उसने इसको अनदेखा किया पर बाद में उसे अपने जननांगों पर पस बनती दिखाई देने लगी। यह देखकर रमा घबरा गयी। काफी सोच-विचार करने के बाद वह मदद और सलाह के लिए आशा के पास गयी। आशा ने रमा से उसके यौन संबंधों के बारे में पूछा और उस पर गुस्सा किया। आशा ने उसे बताया कि वो प्रजनन संबंध से जुड़ी परेशानियों में केवल शादी-शुदा महिलाओं की मदद कर सकती है। इसलिए उसने रमा को कुछ भी बताने के लिए मना कर दिया। साथ ही उसने रमा को बोला कि वह इस बारे में उसके परिवार को बता देगी।

प्रश्न:

1. रमा को क्या हुआ था?
2. क्या आशा का रमा पर गुस्सा करना सही था?
3. आशा को किस तरह रमा की मदद करनी चाहिए थी?

चर्चा का विषय:

प्रश्न 1: रमा को क्या हुआ था?

उत्तर: रमा ने असुरक्षित यौन संबंध बनाए थे। योनि से पीला पदार्थ निकलना और जननांग पर पस का होना यौन-संक्रमण के लक्षण हो सकते है जिसके लिए स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा जाँच की जानी जरूरी है।

प्रश्न 2: क्या आशा का रमा पर गुस्सा करना सही था?

उत्तर: आशा को रमा पर गुस्सा नही करना चाहिए था और उसे शादी से पहले यौन संबंध बनाने के कारण उसकी आलोचना नही करनी चाहिए थी। महत्त्वपूर्ण यह है कि संबंध आपसी सहमति से बनें व सुरक्षित हों यौन संबंध बनाने का निर्णय केवल उन व्यक्तियों का होना चाहिए जो यौन संबंध बना रहे हैं। आशा को अपनी सोच और मानसिकता के कारण रमा को सही जानकारी और सेवा तक पहुँचने से नही रोकना चाहिए था।

प्रश्न 3: आशा को किस तरह रमा की मदद करनी चाहिए थी?

उत्तर: आशा को उसे असुरक्षित यौन संबंधों के प्रभाव जैसे गर्भधारण और यौन संक्रमण के लक्षणों की सही जानकारी देनी चाहिए थी और जाँच के लिए स्वास्थ्य केंद्र जाने के लिए बोलना चाहिए था।

आशा को रमा को सुरक्षित तरह से यौन संबंध बनाने के तरीके जैसे कंडोम के प्रयोग और यौन-प्रजनन अंगों की साफ-सफाई के बारे में जानकारी देनी चाहिए था।

आशा को यह भी सुनिश्चित करना चाहिए था की वह रमा को सेवा प्रदान करते हुए उसकी गोपनीयता और निजता को बनाए रखे।

यौन संचारित संक्रमण (एस.टी.आई.) क्या होते हैं?

यौन संचारित संक्रमण (एस.टी.आई.) वे संक्रमण है जो मुख्यतः एक व्यक्ति से दुसरे व्यक्ति के बीच यौन संबंध बनाने से फैलते है। ये एक संक्रमित व्यक्ति के साथ संबंध बनाने या फिर अनेक यौन साथियों के साथ असुरक्षित यौन संबंध के कारण हो सकते हैं।

क्लैमिडिया, सूजाक, हेपेटाइटिस बी, हेपेटाइटिस सी, हर्पीज सिंप्लेक्स, सिफलिस, और एचआईवी (जो विकसित होकर एड्स बनता है), सबसे आम यौन संचारित संक्रमण हैं।

यौन संचारित संक्रमण के लक्षण जलन, खुजली, दर्द, फुंसी, मुंहासे, असामान्य पदार्थ निकलना, बदबू, सूजन, यौन संबंध बनाने के समय दर्द, बार बार पेशाब आना, मासिक चक्र में परिवर्तन होना आदि हो सकते हैं।

सुरक्षित तरह से यौन संबंध किस प्रकार बनाए जा सकते हैं?

- कंडोम का प्रयोग करने से यौन संक्रमण और गर्भधारण दोनों से बचा जा सकता है।
- कभी भी दो कंडोम का एक साथ प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- यौन संबंध बनाने से पहले और बनाते समय साथी की पूर्ण सहमति होना और उनसे संवाद करना भी जरूरी है।
- अपने साथी से पूछें कि उसे एस.टी.आई. तो नहीं है या वह नशा तो नहीं करता।
- यदि किसी भी यौन साथी को एस.टी.आई. है तो असुरक्षित संबंध ना करें।
- एस.टी.आई. होने पर अपना और अपने यौन साथी का सही व पूरा इलाज कराऐं।

यौन संचारित संक्रमण से जुड़े कुछ मिथक और भ्रांतियाँ	
मिथक	**तथ्य**
किशोर–किशोरियों को या अविवाहित युवाओं को यौन सम्बन्धों और गर्भ निरोधकों से जुड़ी जानकारी देना गलत है। ऐसा करना यौन क्रियाओं को और युवाओं में जोखिम भरे रवैये को बढ़ावा देता है।	नहीं! यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य और अधिकारों के बारे में जानकारी देने का यौन क्रियाओं के बढ़ने से कोई संबंध नही है। ना ही यह जोखिम भरे रवैयों को बढ़ावा देता है। जैसा कि हम जानते हैं, युवाओं में किशोरावस्था और यौवनारंभ से जुड़े बदलावों की शुरुआत लगभग दस साल की उम्र से हो जाती है। साथ ही किशोरावस्था के दौरान आकर्षण का महसूस होना और संबंधों के बारे में उत्सुकता होना भी एक साधारण बात है। यौन और प्रजनन स्वास्थ्य और अधिकारों से जुड़ी सही और पूरी जानकारी देना न केवल किशोर–किशोरियों और युवाओं को अपने शरीर में होने वाले बदलावों को समझने में और इनसे जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं से निपटने में मदद करता है, बल्कि यह उन्हें स्वस्थ और सुरक्षित रिश्ते बनाने और उत्पीड़न एवं हिंसा से बचने में भी अहम भूमिका निभाता है। अपने स्वास्थ्य और यौनिकता से जुड़ी तर्क–आधारित और सटीक जानकारी उन्हें बेहतर निर्णय लेने के लिए सक्षम बनाती है जिस से वह एक स्वास्थ्य, सम्पूर्ण, और खुशहाल जीवन जी पाएँ।
यौन संचारित संक्रमण की जाँच केवल तभी करवानी चाहिए जब उनके लक्षण नजर आने शुरू हो जाएँ।	कुछ यौन संक्रमण जैसे एचआईवी और क्लमिडीया के शुरुआत में कोई लक्षण नजर नही आते हैं। इसलिए यदि कोई व्यक्ति नए साथी या अनजान व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन संबंध बनाता है तो असुरक्षित यौन संबंध के दो सप्ताह के बाद एस.टी.आई. के लिए जांच करा लेनी चाहिए।
यौन संचारित संक्रमणों के लिए दवाई केवल लक्षण खत्म होने तक लेनी चाहिए।	नहीं! डॉक्टर जब तक दवाई लेने के लिए कहते हैं तब तक दवाई लेनी चाहिए। कभी–कभी लक्षणों के चले जाने के बाद भी, हो सकता है कि संक्रमण पूरी तरह से खत्म नहीं हुआ हो। समय पर पहचाने जाने पर अधिकतर एस.टी.आई. का इलाज किया जा सकता है, लेकिन यदि पूरी तरह इलाज न किया जाए, तो कुछ संक्रमण अधिक गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकते हैं।

यौन संक्रमणों के बारे में अधिक जानकारी के लिए आप आशा मॉड्यूल नंबर 7: जीवन रक्षक कौशल के भाग 'ख' के तीसरे हिस्से "प्रजनन मार्ग संक्रमण (आर.टी.आई.) और यौन संक्रमण (एस.टी.आई.)" को पढ़ सकते हैं।

केस स्टडी 4: प्रीती – कौन सा गर्भनिरोधक मेरे लिए सही?

प्रीति एक 23 साल की शादी–शुदा महिला है जो एक शहर में अपने पति और उसके परिवार के साथ रहती है। उसकी एक वर्ष की एक बेटी है। प्रीति को अगले 5 सालों तक एक और बच्चा नही चाहिए। उसने इस बारे में अपने पति से बात करी और उसके पति ने इसमें प्रीति का साथ दिया। वो परिवार नियोजन से जुड़ी जानकारी पर परामर्श लेने के लिए एक आशा कार्यकर्ता के पास गयी। आशा ने केवल प्रीति को कॉपर आईयूसीडी की जानकारी दी और उसके अगले दिन पी.एच.सी. आकर कॉपर आईयूसीडी लगवाने को बोला। क्योंकि प्रीति को कॉपर आईयूसीडी नहीं लगवाना था तो उसने आशा से पूछा कि क्या वो कॉपर आईयूसीडी की जगह गर्भनिरोधक गोलियां ले सकती है। इस पर आशा प्रीति को बताती है की उसके लिए केवल कॉपर आईयूसीडी ही सबसे सही गर्भनिरोधक है और उसे इस बारे में ज़्यादा सोचना नही चाहिए।

प्रश्नः

1. क्या आपको लगता है कि आशा ने प्रीति को सही सलाह दी?
2. यदि कोई युवा व्यक्ति आपके पास गर्भनिरोधकों से जुड़ी जानकारी लेने आता है तो आपको क्या करना चाहिए?

चर्चा का विषयः

प्रश्न 1: क्या आशा ने प्रीति को सही सलाह दी?

उत्तरः नही! आशा को प्रीति पर कॉपर आईयूसीडी लगवाने का दबाव नही डालना चाहिए था। साथ ही जब प्रीति ने यह स्पष्ट कर दिया की उसे कॉपर आईयूसीडी नही लगवाना है तो आशा को उसके निर्णय का सम्मान करना चाहिए था।

प्रश्न 2: यदि कोई युवा व्यक्ति आपके पास गर्भनिरोधकों से जुड़ी जानकारी लेने आता है तो आपको क्या करना चाहिए?

उत्तरः

- आप उन्हें सभी गर्भनिरोधकों की पूरी और सही जानकारी दें।
- गर्भनिरोधकों के बारे में प्रचलित भ्रांतियों को दूर करें।
- उन पर किसी भी प्रकार के गर्भनिरोधक का इस्तेमाल करने के लिए कोई दबाव न डालें।
- साथ ही उन्हें यह भी बताएं की वह कौन सा गर्भनिरोधक किस केंद्र से ले सकते हैं।
- आपको यह जानकारी विवाहित या अविवाहित युवा जो भी आपके पास आए उन्हें देनी चाहिए।
- आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली के इस्तेमाल के बारे में युवाओं को जानकारी दें और यदि उन्हें आवश्यकता है तो आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली उन्हें दें।

गर्भनिरोधक इस्तेमाल से जुड़े कुछ मिथक और भ्रांतियाँ	
मिथक	**तथ्य**
आशा कार्यकर्ता की जिम्मेदारी केवल शादी–शुदा महिलाओं तक गर्भनिरोधक पहुँचाना है।	आशा कार्यकर्ता कंडोम, आपातकालीन गर्भनिरोधक और माला–एन गर्भनिरोधक गोलियाँ अविवाहित युवक और युवतियों को दे सकती हैं।
यदि किसी युवती को माला–एन का नया पैकेट चाहिए, तो आशा कार्यकर्ता को देने से पहले उसे डॉक्टर के पास ले जाना होगा।	माला–एन का पहला डोज डॉक्टर द्वारा जांच करके लेना जरूरी है लेकिन उसके बाद का डोज आशा द्वारा दिया जा सकता है।
महिलाओं द्वारा गर्भनिरोधकों के इस्तेमाल करने के फैसले में पुरुष साथी की सहमति होना जरूरी है।	कई पुरुष यौन संबंध बनाते समय कंडोम का इस्तेमाल करना नही पसंद करते हैं क्योंकि उन्हें लगता है की ऐसा करने से उन्हें यौन संबंध बनाते समय आनंद नही आएगा। यदि महिला गर्भनिरोधक साधन का इस्तेमाल करना चाहती है तो उसे अपने पति/पार्टनर/परिवार के सदस्य की सहमति आवश्यकता नहीं। पुरुष पार्टनर की सहमति महिला के गर्भ निरोधक साधन तक पहुँच को रोकते हैं इसलिए यह जरूरी है कि महिला को अपने मनचाहे गर्भनिरोधक साधन का चुनाव का अधिकार प्राप्त होना चाहिए।
गर्भनिरोधकों के इस्तेमाल की जिम्मेदारी केवल महिलाओं की होती है।	रिश्ता चाहे किसी भी तरह का हो, गर्भनिरोधक इस्तेमाल करने के बारे में साथियों को आपस में एक–दूसरे से खुलकर बातचीत करनी चाहिए। अक्सर गर्भनिरोधक इस्तेमाल करने का बोझ महिला और जिम्मेदारी महिला पर आती है। बच्चे के जन्म से अधिकतर महिला ही प्रभावित होती है। हालाँकि, पुरुष भी जिम्मेदारी साझा करने में इस तरह अपना योगदान दे सकते हैं: o अपने साथी के साथ परिवार नियोजन क्लिनिक में जाकर ताकि अलग–अलग उपलब्ध तरीकों पर जानकारी प्राप्त कर गर्भ निरोधक साधन के उपयोग में सहयोग देना या दवाई की दुकान से गर्भ निरोधक साधन खरीदना। o अपने साथी से इस बारे में बात करना कि गर्भनिरोधक का उपयोग किसे करना चाहिए और कौन से तरीके का उपयोग करना सबसे अधिक सही है। o गर्भनिरोधक के बारे में साथी की पसंद का समर्थन और सम्मान करना। o यौन संबंध बनाते समय कंडोम का सही तरीके से उपयोग करना। o गर्भनिरोधक के उपयोग के बिना सेक्स न करना। o सही समय आने पर पुरुष नसबंदी करवाना यदि दंपति स्थाई साधन अपनाना चाहता है।

गर्भनिरोधकों के बारे में अधिक जानकारी के लिए आप आशा मॉड्यूल नंबर 7: जीवन रक्षक कौशल के भाग 'ख' के दूसरे हिस्से "परिवार नियोजन" को पढ़ सकते हैं।

केस स्टडी 5: विमला किसे कहे अपनी बात?

विमला एक 20 साल की विवाहित महिला है। वो गाँव में अपने पति के साथ रहती है और उसकी शादी को 5 महीने हुए हैं। उसका पति एक कपड़े की फैक्टरी में काम करता है। कुछ दिन पहले से विमला की योनि से पीले रंग का पदार्थ निकलना शुरू हुआ। साथ ही उसको यौन संबंध बनाते हुए दर्द का भी अनुभव होने लगा। परेशानी ज्यादा बढ़ जाने पर उसने आशा से मिलने का सोचा। उसको आशा कार्यकर्ता से अपने लक्षणों से जुड़ी जानकारी और पी.एच.सी जाने में उनका साथ चाहिए था।

लेकिन जब विमला आशा के पास गयी तो शर्म और डर के कारण वह आशा को अपनी समस्या खुल कर नही बता पाई। वह आशा के सामने पेट दर्द का बहाना करने लगी। आशा भी विमला के हाव–भाव को नही समझ पायी। उसे लगा की शायद विमला को माहवारी के कारण ऐसा हो रहा है इसलिए उसने विमला को माहवारी के दौरान होने वाले दर्द के निवारण के कुछ उपाय बता कर वापस भेज दिया। इस कारण विमला को बिना जानकारी लिए और पी.एच.सी गए ही वापस जाना पड़ा।

प्रश्नः

1. विमला का अपनी समस्या के बारे में बात ना करने का कारण क्या हो सकता है?
2. इस परिस्थिति में आशा को क्या करना चाहिए था?

चर्चा का विषयः

प्रश्न 1: विमला का अपनी समस्या के बारे में बात ना करने का कारण क्या हो सकता है?

उत्तरः विमला शर्म और डर के कारण आशा को अपने लक्षण खुलकर नही बता पायी। अपने यौन और प्रजनन स्वास्थ्य से जुड़ी बात करने में विमला को हिचकिचाहट महसूस हो रही थी। हो सकता है कि वह सोच रही हो की इस तरह की बात करने पर कहीं आशा दीदी उसे गलत ना समझें और अगर यह बात फैल गयी तो उसकी बदनामी हो जाएगी।

प्रश्न 2: इस परिस्थिति में आशा को क्या करना चाहिए था?

उत्तरः आशा को विमला के हाव भाव समझ कर उससे उसके स्वास्थ्य के बारे में थोड़ी और पूछताछ करनी चाहिए थी।

वह ऐसे कुछ शब्द भी इस्तेमाल कर सकती थी – "घबराओ नहीं, मैं तुम्हारी बात किसी को नहीं बताऊंगी। मैं तुम जैसे और बहुत युवतियों को स्वास्थ्य संबंधी सलाह व सेवा लेने में मदद करती हूँ।"

उसे विमला को सहज महसूस करवाना चाहिए और एक ऐसा माहौल बनाना चाहिए जहाँ वह अपनी बात खुलकर कर सकती है। जब एक बार वह विश्वास कायम हो जाए तो आशा विमला को यौन संक्रमण के लक्षणों की जानकारी दे सकती थी।

साथ ही आशा विमला से असुरक्षित यौन संबंध पर बातचीत कर सकती थी और विमला और उसके पति की यौन संक्रमण की जाँच कराने की सलाह दे सकती थी।

आशा कार्यकर्ता विमला को यौन संक्रमण का इलाज कराने के लिए सही डॉक्टर तक ले जाने में भी मदद कर सकती थी।

- अगर कोई युवा व्यक्ति आपके पास यौन संक्रमण से जुड़ी जानकारी लेने आता है तो आपको क्या करना चाहिए?
- यौन–प्रजनन स्वास्थ्य से जुड़ी शर्म के कारण ऐसा कई बार होता है कि युवा अपने प्रजनन अंगों के लक्षण नही बता पाते हैं। वह बात को सीधा बताने की जगह हिचकिचाहट के कारण अपने असली लक्षण को खुल कर बताने में असहजता महसूस कर सकते हैं।
- जब कोई युवा आपके पास इस तरह के लक्षण लेकर आता है तो आप उन्हें अपनी बात खुल कर रखने के लिए एक सुरक्षित वातावरण दें जहाँ युवा बिना किसी आलोचना या निंदा के डर से अपने यौन–प्रजनन अंगों से जुड़ी सारी बातें खुलकर बता सकें।
- अगर वो तब भी संकोच करते हैं या किसी और अंगों (अक्सर पेट) को लेकर समस्याएं बताते हैं तो आपको समझना चाहिए की युवा अपनी परेशानी, खास कर यौन और प्रजनन स्वास्थ्य या अंगों के लक्षण के बारे में बताने में झिझकते हैं। आप ध्यान से उनकी बात सुनें और संवेदनशीलता से थोड़े और प्रश्न पूछें ताकि आप पूरी बात समझ सकें।
- उन्हें आश्वस्त करें कि आप पूरी तरह से उनकी मदद करेंगी और गोपनीयता भी बनाए रखेंगी।
- युवाओं को यौन संचारित संक्रमण एवं एच.आई.वी के बारे मे पूरी जानकारी दें और उनको इसकी जाँच के लिए रेफर करें।
- युवाओं को सुरक्षित यौन संबंध के बारे में बताएँ।
- इसके साथ ही युवाओं को स्वास्थ्य केंद्र तक पहुँचने में मदद करें।

कहानी से जुड़े कुछ मिथक और भ्रांतियाँ

मिथक	तथ्य
यदि किसी व्यक्ति को यौन संचारित संक्रमण है तो इसका मतलब है कि उन्होंने एक से अधिक व्यक्तियों के साथ यौन संबंध बनाए हैं।	एस.टी.आई. ज्यादातर यौन संबंध से फैलते हैं जो कि योनि गुदा या मुख से भी हो सकता है कुछ एस.टी.आई. बगैर यौन संबंध के भी हो सकते हैं जैसे संक्रमित खून या खून के पदार्थ से! कई एस.टी.आई. जैसे सिफलिस हिपेटाइटिस बी., एच. आई. वी. क्लेमाइडिआ, गानोरिआ, हरपीज, या एच.पी.वी, गर्भावस्था या प्रसव के दौरान माँ से बच्चे को भी हो सकते हैं।
योनि में गीलापन या किसी भी तरह के स्राव का होना यौन संचारित संक्रमण का लक्षण है।	योनि का थोड़ा गीला रहना और समय–समय पर योनि स्राव होना एक आम बात है। स्राव कितना है और किस तरह का है, यह माहवारी के दिनों के आधार पर अलग–अलग हो सकता है। लेकिन यदि इस स्राव की मात्रा, रंग, और गंध में बदलाव होता है तो वह किसी संक्रमण का संकेत हो सकता है। ऐसी स्थिति में एक प्रशिक्षित सेवा प्रदाता से जाँच करवानी चाहिए।

यौन संक्रमणों के बारे में अधिक जानकारी के लिए आप आशा मॉड्यूल नंबर 7: जीवन रक्षक कौशल के भाग 'ख' के तीसरे हिस्से "प्रजनन मार्ग संक्रमण (आर.टी.आई.) और यौन संक्रमण (एस.टी.आई.)" को पढ़ सकते हैं।

केस स्टडी 6: सरिता दीदी, थैंक यू

कमला एक 23 साल की गर्भवती महिला है। कमला का पति राजू उनके गाँव से 200 किलोमीटर दूर एक शहर में मजदूरी का काम करता है। हाल ही में जब वह शहर में राजू से मिलने गयी थी तो वहाँ उन्होंने एक क्लिनिक में कमला के गर्भ की जाँच करवाई थी। जिस दिन वह जाँच के नतीजे लेने गए तो नर्स ने उन्हें बताया की वह एच.आई.वी पॉजिटिव है। इस कारण होने वाले बच्चे को भी एच.आई.वी हो सकता है। इस बारे में और जानकारी जिस डॉक्टर को देनी थी वह उस दिन क्लिनिक नही आयी थी इसलिए नर्स ने उन्हें अगले दिन आने को बोला। किंतु गाँव में सास की तबियत खराब हो जाने के कारण कमला को उसी दिन घर वापस जाना पड़ा। राजू ने कमला को कहा की वह दस–पंद्रह दिन में घर आएगा तब वह उसे स्वास्थ्य केंद्र ले कर चलेगा।

गाँव पहुँच कर कमला को अपने गर्भाशय में विकसित हो रहे भ्रूण की चिंता होने लगी और वह सोचने लगी की अगर उसे भी कमला की वजह से एच.आई.वी हो गया तो उसकी जिंदगी बर्बाद हो जाएगी। कमला अपनी एच.आई.वी होने की बात घर में या किसी और को नही बताना चाहती थी। बहुत दिन परेशान रहने के बाद कमला ने अपने गाँव की आशा दीदी सरिता से बात करने की सोची।

सरिता के पास पहली बार ऐसा कोई मामला आया था। हालाँकि एक बार ट्रेनिंग में सरिता ने एच.आई.वी के बारे में सुना तो था लेकिन पूरी तरह से जानकारी उसे भी नही थी। सरिता ने कमला को कहा कि “तुम डरो मत। मैं जल्द ही तुम्हें पता लगा के बताती हूँ।” अगले दिन सरिता ने पी.एच.सी. के डॉक्टर से पूरी जानकारी ली और डॉक्टर से पूछा की वह एक एच.आई.वी संक्रमित व्यक्ति को अगले दिन अस्पताल ला सकती है। डॉक्टर ने आशा को कमला को अस्पताल लाने को कहा और आशा अगले दिन कमला को पी.एच.सी. लेकर गई। डॉक्टर ने कमला की बात सुनी और उसे पूरी जानकारी दी। साथ ही में डॉक्टर ने कमला को आगे की देखभाल, नियमित जाँच और पी.पी.टी.सी.टी. केंद्र जाने की सलाह दी। डॉक्टर ने उसे भ्रूण को एच.आइ.वी. के संक्रमण से बचने के तरीके भी बताए।

पी.एच.सी. से वापस जाते समय आशा ने कमला को सुनिश्चित किया कि वह किसी को इस बारे में नही बताएगी। कमला निश्चिन्त होकर अपने घर गई।

प्रश्नः

1. आपके हिसाब से कमला क्यों नही चाहती थी कि उसके घर में किसी को भी उसके एच.आई.वी पॉजिटिव होने की बात पता चले? क्या वह सही थी?
2. इस कहानी के माध्यम से आप सरिता से क्या सीख सकते हैं?

चर्चा का विषयः

प्रश्न 1: आपके हिसाब से कमला क्यों नही चाहती थी कि उसके घर में किसी को भी उसके एच.आई.वी पॉजिटिव होने की बात पता चले? क्या वह सही थी?

उत्तरः हमारे समाज में अभी भी एच.आई.वी को ले कर कई मिथ्य प्रचलित हैं। अभी भी कई लोग सोचते हैं कि एच.आई.वी. छूने या साथ खाना खाने से फैलता है। इस तरह की गलत और अधूरी जानकारी होने के कारण एच.आई.वी पॉजिटिव लोगों को कलंकित किया जाता है और समाज में उनकी अवहेलना की जाती है। कमला का अपनी एच.आई.वी स्थिति को किसी और के साथ साझा ना करने का कारण यह हो सकता है। क्योंकि अपनी स्वास्थ्य अवस्था की जानकारी किसी के साथ साझा करना या ना करने का निर्णय केवल कमला का ही है और इसको सही या गलत निर्धारित करने का अधिकार किसी दूसरे व्यक्ति के पास नही है।

प्रश्न 2: इस कहानी के माध्यम से आप सरिता से क्या सीख सकते हैं?

उत्तरः सरिता को एच.आई.वी. के बारे में पूरी जानकारी नहीं थी और इसलिए उसने कमला को कोई गलत सलाह नहीं दी। उसने पहले डॉक्टर से इस बारे में पूरी जानकारी ली। सरिता कमला के साथ पी.एच.सी. केंद्र भी गई और उसको यह आश्वासन भी दिया की वह किसी को इस बारे में नही बताएगी और इसे गोपनीय रखेगी। इसी तरह अगर आपके पास भी कोई यौन संचारित संक्रमण से जुड़ी जानकारी या समस्या के लिए आए तो अगर आपको मामले की संवेदनशीलता को ध्यान में रखते हुए उन्हें किसी डॉक्टर के पास लेकर जाना चाहिए और गलत जानकारी नही देनी चाहिए। साथ ही में आपको हालत की गंभीरता को देखते हुए उनके साथ स्वास्थ्य केंद्र भी जाना चाहिए। ऐसी स्थिति में हमेशा व्यक्ति की गोपनीयता बनाए रखना और उनकी पहचान का खुलासा नही करना चाहिए।

एच.आई.वी. से जुड़े कुछ मिथक और भ्रांतियाँ

मिथक	तथ्य
यदि किसी व्यक्ति को एच.आई.वी. संक्रमण है तो इसका मतलब है की उनकी जिंदगी बर्बाद हो गयी है क्योंकि एच.आई.वी. का कोई इलाज नही है।	हालाँकि अभी तक एच.आई.वी. का पूरी तरह इलाज मौजूद नहीं है, फिर भी एंटी रेट्रोवायरल थेरेपी (एआरटी) एच.आई.वी. के प्रभाव को नियंत्रित करने और कम करने के बहुत सफल रही है। यह दवाइयाँ देशभर के ए.आर.टी. केन्द्रों पर मुफ्त मिलती है और एच.आई.वी. पॉजिटिव व्यक्तियों के जीवनकाल और गुणवत्ता को बढ़ाती है।
यदि कोई व्यक्ति एच.आई.वी. पॉजिटिव है तो यह एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता की जिम्मेदारी है कि वह समुदाय में सबको इस बारे में सूचित करे ताकि कोई उस व्यक्ति के सम्पर्क में न आए।	समाज में प्रचलित भ्रांतियों के चलते एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति को हीन दृष्टि से देखा जाता है और उन्हें सामाजिक बहिष्कार झेलना पड़ता है। इसलिए एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्तियों के मामले में गोपनीयता का खास खयाल रखना चाहिए और यह सुनिश्चित करना चाहिए की उनकी पहचान का किसी के भी सामने खुलासा ना करें।

एच.आइ.वी. और एड्ज के बारे में अधिक जानकारी के लिए आप आशा मॉड्यूल नंबर 7: जीवन रक्षक कौशल के भाग 'ख' के तीसरे हिस्से "प्रजनन मार्ग संक्रमण (आर.टी. आई.) और यौन संक्रमण (एस.टी.आई.)" को पढ़ सकते हैं।

केस स्टडी 7: चिंटू की चिंता

चिंटू भागलपुर गाँव में रहने वाला एक चौदह वर्षीय किशोर है। पिछले कुछ महीनों से चिंटू को अपने लिंग में तनाव महसूस हो रहा है और कई बार जब चिंटू सुबह उठता है तो उसे अपने अंडरवियर में गीलापन महसूस होता है। इस बात से चिंटू को बहुत शर्मिंदगी महसूस होती है और उसे समझ नही आता है कि वह इस बारे में किस से बात कर सकता है। वह चिंतित है कि कहीं उसे कुछ बीमारी तो नही हो गयी है। स्कूल में उसके दोस्त अक्सर अपने बारे में खुल कर बात करते हैं जिसे सुनकर चिंटू अपनी परिस्थिति के बारे में और मायूस हो जाता है।

एक बारी चिंटू ने अपने गाँव की आशा दीदी को कुछ किशोरियों से उनके यौन अंगों के बारे में बात करते हुए सुना था। वह सोचता है कि क्या वह उनसे इस बारे में बात कर सकता है लेकिन उसे बात करने में बहुत हिचकिचाहट महसूस हो रही है। चिंटू के मन में कई प्रश्न उठ रहें हैं जो उसका मनोबल और कम कर रहें है जैसे कि "कहीं आशा दीदी मुझे गंदा लड़का तो नही समझेंगे अगर मैं उनसे इस बारे में बात करूँगा तो?" "वो कहीं किसी को बता ना दें?!" "मैं उन्हें क्या बोलूँगा?!"

प्रश्नः

1. क्या आपको लगता है की किशोरों के लिए अपने शारीरिक बदलावों और यौन प्रजनन स्वास्थ्य के बारे में जानकारी पाना कठिन है?
2. क्या आपके हिसाब से चिंटू को हिचकिचाहट होना लाजमी है? इसके पीछे क्या कारण हो सकते हैं?

चर्चा का विषयः

प्रश्न 1: क्या आपको लगता है की किशोरों के लिए अपने शारीरिक बदलावों और यौन प्रजनन स्वास्थ्य के बारे में जानकारी पाना कठिन है? इसके क्या दुष्परिणाम हो सकते हैं?

उत्तरः किशोरावस्था में अपने शारीरिक बदलावों को ले कर चिंतित होना स्वाभाविक है क्योंकि इन बदलावों के बारे में खुले और सुरक्षित रूप से चर्चा कर पाने के स्थान बहुत कम हैं, किशोरो के लिए अपने यौन और प्रजनन स्वास्थ्य से संबंधित जानकारी का मुख्य स्रोत उनके साथी या इंटरनेट पर मिलने वाली जानकारी होती है। किंतु इन जगहों पर भी जो जानकारी मिलती है वो या तो अधूरी होती है या गलत। यह किशारों के लिए चिंता का विषय है जो उनके मानसिक व शारीरिका स्वास्थय के लिए हानिकारक हो सकता है।

प्रश्न 2: क्या आपके हिसाब से चिंटू को हिचकिचाहट होना लाजमी है? इसके पीछे क्या कारण हो सकते हैं?

उत्तरः अक्सर आशा कार्यकर्ता, ए.एन.एम., और प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में मौजूद लोग समुदाय से ही होते हैं, तो किशोर उनसे बात करने में घबराते हैं और असहज महसूस करते हैं। इसका कारण यह भी है की समाज अभी भी यौन प्रजनन स्वास्थ्य से संबंधित जानकारी को "गलत", "गंदा" या किशोरों के लिए "गैर जरुरी" मानता है। जो युवा अपने यौन-प्रजनन अंगों से संबंधित जानकारी लेने का प्रयास करते हैं, उन्हें अच्छा नहीं माना जाता है। इन्हीं कारणों की वजह से चिंटू को आशा कार्यकर्ता से बात करने में हिचकिचाहट हो रही थी।

यदि कोई किशोर आपके पास अपने शारीरिक बदलावों अथवा यौन और प्रजनन स्वास्थ्य से संबंधित जानकारी लेने आता है तो आपको निम्नलिखित बातों पर खास खयाल देना चाहिए

- सबसे पहले यदि आपके मन में कोई हिचकिचाहट है तो उसे दूर करें। यौन और प्रजनन स्वास्थ्य के बारे में पूरी और सही जानकारी देना आपकी जिम्मेदारियों का एक अहम हिस्सा है। अपनी आंतरिक उलझनों को हमें अपने काम में आड़े नही आने दे।
- उन्हें यह समझाएँ की उनके द्वारा साझा की गयी कोई भी जानकारी आप गोपनीय रखेंगे और उसके बारे में किसी से भी चर्चा नही करेंगे जब तक वह ऐसा ना चाहें।
- हो सकता है कि किशोर स्वयं भी यह बात खुल कर करने में असहज महसूस करें तो आप उन्हें यह जरूर समझाएँ कि इस उम्र में अपने शारीरिक बदलावों के बारे में प्रश्न होना बेहद ही आम बात है और यह उन्हें "गंदा" या "अश्लील" नही बनाता है।

किशोरों और पुरुषों में प्रचलित कुछ मिथक और भ्रांतियां

मिथक	तथ्य
हस्तमैथुन से नपुंसकता या अंधापन होता है।	नहीं, हस्तमैथुन से नपुंसकता या अंधापन नही होता है। ना ही हस्तमैथुन से उत्पादित शुक्राणुओं की मात्रा पर कोई प्रभाव पड़ता है। शरीर में स्खलन के दौरान खर्च होने वाले शुक्राणुओं की भरपाई के लिए लगातार शुक्राणुओं का उत्पादन होता रहता है। हस्तमैथुन किसी भी जोखिम जैसे कि संक्रमण (एस.टी.आई.) गर्भावस्था आदि के बिना अपने शरीर से यौन सुख प्राप्त करने का सबसे सुरक्षित तरीका है। इसमें शर्म करने की कोई बात नहीं है। हर किसी की यौन जरूरतें होती हैं और यह उसी को पूरा करने का एक तरीका है। हालाँकि, अगर यह रोजमर्रा के कार्यों में बाधा डालने लगे, तो व्यक्ति को स्वास्थ्य कार्यकर्ता या प्रशिक्षित परामर्शदाता से बात करनी चाहिए।

मिथक	तथ्य
लिंग के आकार से यौन आनंद पर असर पड़ता है।	नहीं, यह एक मिथक है। सभी व्यक्तियों के यौन–प्रजनन अंगों का विकास अलग अलग तरह से होता है। इसलिए लिंग का कोई आदर्श आकार नही होता है। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि लिंग के आकार का यौन आनंद पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। वास्तव में लोगों को विभिन्न चीजों से आनंद मिलता है। इसलिए बातचीत करना जरूरी है और उन चीजों के बारे में समझना जरूरी है जो आपके साथी को आनंददायक लगती है। सहमति और खुली बातचीत यौन आनंद की महत्वपूर्ण नींव है।

इरेक्टाइल डिस्फंक्शन होने का मतलब नपुंसक होना है।	नहीं, यह एक मिथक है। लिंग में तनाव या उत्तेजना के ना होने को इरेक्टाइल डिस्फंक्शन कहा जाता है। यह कई शारीरिक या मनोवैज्ञानिक कारणों जैसे किसी बीमारी या तनाव के कारण हो सकता है। इरेक्टाइल डिस्फंक्शन काफी सामान्य है और मेडिकल सेवा प्रदाताओं द्वारा इसका इलाज किया जा सकता है। इसके लिए नीम हकीम के पास नही जाना चाहिए और ना ही चिकित्सीय रूप से अप्रमाणित दवाई खरीदनी चाहिए। यह सभी उम्र के पुरुषों के साथ हो सकता है और इसमें शर्मिंदा होने वाली कोई बात नही है। यदि कोई इरेक्टाइल डिस्फंक्शन को लेकर परेशान हैं और यह उनकी निजी जिंदगी पर असर डाल रहा है तो उन्हें अपने साथी से खुल कर बात करनी चाहिए और सही इलाज के लिए प्रशिक्षित सेवा प्रदाता से बात करनी चाहिए।
कंडोम के साथ यौन संबंध बनाने में आनंद नहीं मिलता है।	यह निर्भर करता है! मजे या आनंद का अनुभव बहुत ही निजी है और हर इंसान के लिए अलग हो सकता है। बहुत से लोग कंडोम के साथ सेक्स का अधिक आनंद अनुभव करते हैं क्योंकि उन्हें गर्भधारण या एस.टी.आई. का डर नहीं होता! इसलिए एक स्वस्थ और सुनियोजित जिंदगी को प्राथमिकता देना शायद अधिक समझदारी वाली सोच है।
एक के बजाय दो कंडोम इस्तेमाल करना ज्यादा सुरक्षित है।	नहीं, दो कंडोम कभी एक से ज्यादा सुरक्षित नहीं होते हैं क्योंकि वे एक दूसरे से रगड़ सकते हैं और अधिक घर्षणध्रगड़ पैदा कर सकते हैं। इससे उनके फटने या टूटने की संभावना बढ़ जाती है।

केस स्टडी 8: मानसी का प्रश्न– शरीर मेरा, फैसला किसका?

मानसी एक इक्कीस वर्षीय युवती है जिसकी हाल ही में नरेश से शादी हुई है। दो हफ्ते पहले जब मानसी को माहवारी नही आयी तो उसे थोड़ी चिंता हुई। गर्भ–जाँच किट का इस्तेमाल करने पर उसे पता चला की वह गर्भवती है। मानसी अभी बच्चे नही चाहती है क्योंकि उसे लगता है कि उसकी उम्र अभी बहुत कम है और अभी नरेश और वो बच्चे की जिम्मेदारी संभालने के लिए तैयार नही है।

इस सिलसिले में मानसी ने अपने गाँव की आशा सावित्री से बात करने की सोचा। उसने उन्हें बताया की वह गर्भसमापन करवाना चाहती है इसलिए उस से जुड़ी जानकारी उसे चाहिए।

सावित्री यह सुन कर थोड़ी अचंभित हुई। उन्होंने मानसी से पूछा कि क्या उसके सास–ससुर इस बारे में जानते हैं? मानसी ने बताया कि उसके गर्भवती होने की बात अभी केवल नरेश को पता है। वह यह बात किसी को नही बताना चाहती क्योंकि वह जानती है घरवाले उस पर दबाव बनाएँगे और उसे गर्भसमापन कराने से रोकने का प्रयास करेंगे।

इस पर सावित्री मानसी को कहती हैं कि "अरे बेटा! यह बाल–बच्चे कम उम्र में कर लेना ही सही रहता है। अभी जवान हो तो बच्चा भी स्वस्थ पैदा होगा। गर्भसमापन के बाद बच्चे पैदा करने में परेशानी हो सकती है। बहुत खतरनाक प्रक्रिया होती है यह। और बिना तुम्हारी सास–ससुर की अनुमति के मैं तुम्हारी मदद नही कर सकती। कल को कुछ हो गया तो मैं क्या जवाब दूँगी उन्हें?"

प्रश्नः

1. आपके हिसाब से सावित्री मानसी के गर्भसमापन के फैसले से असहमत क्यों थी?
2. अगर आप सावित्री की जगह होते तो यही जवाब देते?

चर्चा का विषयः

प्रश्न 1: आपके हिसाब से सावित्री मानसी के गर्भसमापन के फैसले से असहमत क्यों थी?

उत्तरः हमारे समाज में यह माना जाता है की हर महिला माँ बनना चाहती है और शादी के बाद एक महिला का बच्चे पैदा करने का कर्तव्य है। इसके कारण अक्सर महिला की इच्छाओं को अनदेखा कर दिया जाता है और उनकी शारीरिक स्वायत्तता के अधिकार का हनन भी होता है। यह भी माना जाता है कि महिलाओं को कम उम्र में गर्भधारण कर लेना चाहिए क्यूँकि अगर ऐसा बड़ी उम्र में गर्भधारण और भ्रूण के विकास में दिक्कत आती है। समाज में गर्भसमापन की प्रक्रिया के बारे में पूरी जानकारी ना होने के कारण इसे लेकर भी कई भ्रांतियाँ हैं जैसे एक बार गर्भसमापन कराने के बाद दोबारा बच्चे पैदा करने में मुश्किल का सामना करना पड़ता है। इन्ही सोच और धारणाओं की वजह से सावित्री मानसी के गर्भसमापन के फैसले से असहमत थी।

प्रश्न 2: अगर आप सावित्री की जगह होते तो यही जवाब देते?

उत्तरः गर्भसमापन कराना हर महिला का निर्णय होता है और यह उसका अधिकार है कि वह निर्णय कर सके कि कब और कितने बच्चे करना चाहती है या नही भी चाहती है। किसी भी महिला को गर्भसमापन के लिए उसके साथी या घरवालों की अनुमति की कोई जरूरत नही होती है। कई महिलाएँ हो सकता है अनेकों कारणों से बच्चा ना चाहें जैसे पढ़ाई या करियर बनाना हो, वह बच्चे के लिए शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आर्थिक रूप से तैयार ना हो। इसलिए अगर कोई आपके पास गर्भसमापन से जुड़ी जानकारी के लिए आए तो आपको उन्हें सुरक्षित गर्भसमापन के बारे में पूरी और सही जानकारी देनी चाहिए और इसके लिए स्वास्थ्य सेवाओं तक उनकी पहुँच सुनिश्चित करनी चाहिए।

गर्भसमापन से जुड़े कुछ मिथक और भ्रांतियाँ	
मिथक	**तथ्य**
गर्भसमापन कराने की वजह से बाँझपन आ जाता है।	1. अगर गर्भसमापन की प्रक्रिया सुरक्षित तरीके से और प्रशिक्षित प्रदाता की मदद से कराई जाती है तो इससे बांझपन नहीं आता है। 2. मेडिकल गर्भसमापन (जो गोलियों से किया जाता है) से भविष्य में प्रजनन करने की क्षमता प्रभावित नहीं होती हैं। 3. अगर गर्भसमापन असुरक्षित तरीके से किसी अप्रशिक्षित प्रदाता से कराया जाता है तो उससे संक्रमण हो सकता है जिससे भविष्य में प्रजनन की क्षमता को प्रभावित हो सकती है। इसलिए महिलाओं को सुरक्षित तरह से किसी पंजीकृत और प्रशिक्षित प्रदाता से गर्भसमापन कराने के लिए प्रेरित करें और उन्हें इस बात की जानकारी दें।
गर्भसमापन कराना नैतिक रूप से गलत है	एक महिला को उसके प्रजनन जीवन काल के किसी भी पड़ाव में गर्भसमापन की आवश्यकता पड़ सकती है। मुश्किल हालातों की स्थिति में महिलाएँ गर्भावस्था को जारी ना रखने का निर्णय लेती हैं। गर्भसमापन कराने के निम्न कारण हो सकते हैं: 1. गर्भनिरोधक की जरूरत ना पूरी होने के कारण अनचाहा या अप्रत्याशित गर्भधारण होना, 2. यौन हिंसा या साथी द्वारा जबरदस्ती यौन संबंध बनाने के कारण अनचाहा गर्भधारण होना, 3. गर्भनिरोधक की विफलता के परिणामस्वरूप अनचाहा गर्भधारण होना, 4. गर्भवती महिला के जीवन की परिस्थितियों में बदलाव आना, उदाहरण के लिए तलाक या पति/साथी की मृत्यु प्रशिक्षित सेवा प्रदाताओं को सुरक्षित गर्भसमापन की सेवाएँ देनी चाहिए क्योंकि: 1. कई स्थितियों में महिलाएँ अनचाहे यौन संबंध बनाने पर मजबूर हो जाती हैं 2. महिलाएं कभी-कभी गर्भनिरोधक का उपयोग करने में असमर्थ होती हैं क्योंकि उनके पास अपने शरीर से जुड़े निर्णय लेने के शक्ति नहीं होती हैं 3. असुरक्षित गर्भसमापन की जटिलताओं को रोकने के लिए सेवा प्रदाता मेडिकल टर्मिनेशन ऑफ प्रेग्नेंसी ऐक्ट 1971 में लिखी कुछ शर्तों के तहत किसी भी महिला को व्यापक रूप से गर्भसमापन की देखभाल से जुड़ी सेवाएँ देने से मना नहीं कर सकते हैं। यह शर्तें कुछ इस प्रकार हैं: 1. गर्भावस्था से महिला के जीवन को जोखिम हो, या फिर उसके शारीरिक या मानसिक स्वास्थ्य पर गहरी चोट पहुँचने का खतरा हो 2. गर्भधारण बलात्कार के कारण हुआ हो 3. गर्भावस्था गर्भनिरोधक के विफल (फेल) हो जाने के कारण हुई हो 4. यदि भ्रूण में शारीरिक, मानसिक या अन्य विकलांगता की संभावना होने के संकेत दिखे इसके साथ ही इस बात का निरीक्षण करना महत्वपूर्ण है कि गर्भसमापन से "एक बच्चे की हत्या करी जा रही है" जैसे तर्क एक महिला की उसके शरीर पर स्वायत्तता को अनदेखा करते हैं। इन स्थितियों में गर्भवती महिलाओं के स्वास्थ्य, इच्छा और अधिकारों को प्राथमिकता दी जानी चाहिए।

गर्भसमापन से जुड़ी अधिक जानकारी के लिए आप आशा मॉड्यूल नंबर 7: जीवन रक्षक कौशल के भाग 'ख' के पहले हिस्से "सुरक्षित गर्भपात" को पढ़ सकते हैं।

केस स्टडी 9: सिमरन दीदी – आशा भी, सहेली भी!

शोभा (सोलह वर्ष) को पिछले कुछ महीनों से माहवारी बहुत अनियमित रूप से आ रही है। और उसका पेट का दर्द भी अब कुछ ज़्यादा बढ़ गया है। इसके निवारण के लिए शोभा सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र जाना चाहती है लेकिन उसे अकेले जाने में डर लगता है, ना जाने वहाँ वह खुल के कैसे बात कर पाएगी।

शोभा ने सोचा कि वो अपने माँ को साथ ले जाने के लिए पूछ लें लेकिन उसकी माँ सुबह उठते ही खेत चली जाती है और शाम को डर से वापस आती है।

कोई और चारा ना दिखते हुए, शोभा ने सिमरन दीदी से बात करने की सोची। सिमरन दीदी गाँव में आशा का काम करती थी और एक बारी उन्होंने सभी किशोरियों के साथ माहवारी पर एक सत्र भी लिया था। "हाँ वह जरूर मेरी मदद करेंगी!" शोभा ने सोचा। सिमरन दीदी गाँव में सबको बहुत अच्छी लगती थी। वह सबके स्वास्थ्य से जुड़े सवालों का जवाब फुर्ती से देती थी और बेहद हंसमुख भी थी। शोभा सिमरन दीदी के पास गयी और उन्हें अपनी समस्या बताई। "दीदी चलो ना आप साथ में। मुझे अकेले जाने में डर लगता है। प्लीज चलो ना।"

सिमरन ने मन में सोचा कि "अरे आज तो महीने का आखिरी दिन है और मेरा टार्गेट तो अभी पूरा भी नही हुआ है। ऐसे में कैसे जा सकती हूँ मैं शोभा के साथ।" किंतु शोभा के एक–दो बार और पूछने पर सिमरन से रहा नही गया और वह शोभा को अपने साथ सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र ले कर गयी।

प्रश्नः

1. एक आशा का कार्य करते हुए क्या आपने भी कभी ऐसी दुविधा का सामना किया है? यदि हाँ, तो आपने उस स्थिति में क्या किया था? साझा कीजिए। इस कहानी से आशा के काम को ले कर आपकी क्या समझ बनी?

चर्चा का विषयः

प्रश्न 1: इस कहानी से आशा के काम को ले कर आपकी क्या समझ बनी?

उत्तरः इस कहानी से हम सीख सकते हैं की एक आशा किशोर–किशोरियों की जरूरत की सेवाओं तक पहुँच सुनिश्चित करने में अहम भूमिका निभा सकते हैं। ऐसा इसलिए है क्यूँकि किशोर–किशोरियों के जीवन में ना केवल जानकारी का अभाव है बल्कि समाज के कड़े मानदंडों और प्रथाओं के चलते उनमें अपने यौन–प्रजनन स्वास्थ्य से जुड़ी सेवाओं तक पहुँचने के लिए आत्मविश्वास की कमी होना भी स्वाभाविक है। यह जरूरी है कि एक आशा के तौर पर नियमित अंतराल पर किशोर–किशोरियों के साथ शारीरिक बदलावों के जानकारी के सत्र और बातचीत करते रहना चाहिए। साथ ही यह ध्यान रखना जरूरी है कि एक आशा के तौर पर किशोर–किशोरियों के साथ दोस्ताना व्यवहार रखें और उनका भरोसा बनाए रखें।

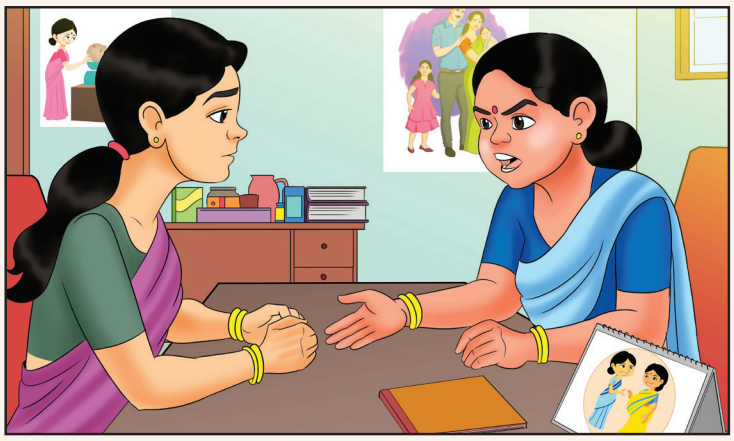
अनियमित माहवारी होने के क्या कारण हो सकते हैं?

हालाँकि, माहवारी चक्र आमतौर पर 28 दिन का होता है, कुछ महिलाओं में यह छोटा या लम्बा हो सकता है (21 से 35 दिन का)। अनियमित प्रवाह के मुख्य कारणों में से एक हार्मोनल असंतुलन है। जब माहवारी और अंडाशय से अंडे के परिपक्व हो कर निकलने की प्रक्रिया (ओव्यूलेशन) को प्रभावित करने वाले दो मुख्य हॉरमोन (एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन) असंतुलित होते हैं तो वे चक्र को प्रभावित करने और भिन्न होने का कारण बनते हैं। ये हार्मोनल विकार किशोरावस्था में आम तौर पर हो सकते हैं।

अनियमित माहवारी से जुड़े कुछ मिथक और भ्रांतिया

मिथक	तथ्य
यदि कोई किशोरी को अनियमित माहवारी होती है तो गर्भवती है।	अनियमित माहवारी हार्मोनल असंतुलन या खून की कमी से होती है। बिना जांच किए यह मान लेना कि किशोरी गर्भवती है, गलत होगा।
क्या माहवारी के दौरान दर्द उन लड़कियों में होता है जो कमजोर होती हैं	माहवारी के दौरान दर्द होना सामान्य बात है यह गर्भाशय की परत बाहर करने के लिए होने वाली संकुचन के कारण होता है संकुचन निचले पेट व कमर में दर्द करता है। यह दर्द माहवारी शुरू होने के पहले या बाद होता है। महिला को इस विषय में परामर्श दे यदि असहनीय हो तो डॉक्टर से दर्द निवारण के लिए दवा भी ले सकते है। दर्द की दवा लेने का मतलब ये नहीं है कि उसे कोई बीमारी है।

केस स्टडी 10: जुबैदा की विडम्बना



जुबैदा और शाहिद (दोनो की उम्र बीस साल) कई सालों से रिश्ते में हैं। वह अक्सर एक दूसरे से छुप-छुप कर मिलते हैं और घूमने जाते हैं। कुछ दिन पहले वह दोनों शाहिद के दोस्त के एक कमरे पर मिले। यह पहली बार था जब वह दोनों अकेले किसी प्राइवेट जगह पर मिले थे। उस दिन उन दोनों ने अपनी सहमति से शारीरिक संबंध भी बनाए। जुबैदा ने शाहिद को यौन संबंध बनाते समय कंडोम का इस्तेमाल करने के लिए कहा। लेकिन शाहिद ने उसे बोला की तुम तो पहली बार यौन संबंध बना रही हो, पहली बार यौन संबंध बनाने से गर्भधारण थोड़ी ना होता है और मुझे पता भी नहीं है कि कंडोम कहां मिलेगा। इसके कारण उन्होंने बिना कंडोम का इस्तेमाल किए ही यौन संबंध बना लिए।

अगले दिन जुबैदा को थोड़ी घबराहट होने लगी की कहीं उसने गर्भधारण ना कर लिया हो। उसने अपनी सहेलियों से आपातकालीन गर्भनिरोधक के बारे में सुना तो था लेकिन उसे नही पता था कि वह कहाँ मिलेंगी। जुबैदा अपने शारीरिक संबंध बनाने की बात किसी और को बताना नही चाहती थी और जब उसने शाहिद से बात करने की कोशिश की तो शाहिद ने उसे कहा की "अरे तुम चिंता मत करो। कुछ नही होगा। गर्भधारण तो तब होता अगर तुम्हारी माहवारी चल रही होती तो।" जुबैदा को उसकी बात से तसल्ली नही मिली और उसने कल्याणी जो कि वहाँ की आशा कार्यकर्ता थी उनसे बात करने का फैसला लिया। जब उसने कल्याणी को अपनी परेशानी बतायी तो कल्याणी ने उसे कहा कि "तुम्हें शर्म आनी चाहिए। शादी से पहले यौन संबंध बनाना पाप है! जाओ यहाँ से। दोबारा आयी तो मैं तुम्हारे माता पिता को तुम्हारी करतूत बात दूँगी।"

इसके बाद जुबैदा ने फिर से शाहिद से बात की और शाहिद ने उसी दिन मौका मिलने पर कैमिस्ट से जुबैदा को आपातकालीन गोली ला कर दे दी। गोली लेने के बाद जुबैदा निश्चिंत हो गयी।

प्रश्नः

1. शाहिद ने कहा की पहली बार यौन संबंध बनाने से गर्भधारण नही होता है। क्या यह बात सही है?
2. क्या कल्याणी का जुबैदा के प्रति व्यवहार उचित था?
3. गोली लेने के बाद जुबैदा को अब गर्भधारण के बारे में चिंता करने की जरूरत नही है। सही या गलत?

चर्चा का विषयः

प्रश्न 1: शाहिद ने कहा की पहली बार यौन संबंध बनाने से गर्भधारण नही होता है। क्या यह बात सही है?

उत्तरः नही! माहवारी होना शुरू होने के बाद असुरक्षित यौन सम्बन्ध बनाने पर चाहे वो पहली बार हो, महिला गर्भवती हो सकती है क्योंकि उसकी माहवारी/पीरियड्स शुरू होने का मतलब है कि उसके शरीर में परिपक्व अंडाणु निकलना शुरू हो गए हैं जो शुक्राणु की उपस्थिति में निषेचित हो सकते हैं।

प्रश्न 2: क्या कल्याणी का जुबैदा के प्रति व्यवहार उचित था?

उत्तरः कल्याणी का जुबैदा के प्रति व्यवहार उचित नही था। उसने जुबैदा के साथ आलोचनात्मक व्यव्हार किया। कल्याणी ने जुबैदा को सुरक्षित यौन संबंध के विषय में जानकारी देनी चाहिए थी तथा समस्या को सुलझा और जुबैदा को अनचाहे गर्भ से बचने में

मदद करनी चाहिए थीं। साथ ही साथ कल्याणी को उसे गर्भनिरोधकों के विषय में जानकारी व जुबैदा की इच्छानुसार साधन प्राप्त करने में मदद करनी चाहिए थी।

प्रश्न 3: गोली लेने के बाद जुबैदा को अब गर्भधारण के बारे में चिंता करने की जरूरत नही है। सही या गलत?

उत्तर: आपातकालीन गोली को असुरक्षित यौन संबंध बनाने के 72 घंटे के भीतर लेना ही उपयोगी होता है। क्योंकि जुबैदा ने यह गोली दो दिन बाद ली, तो उसकी गर्भ ठहरने की सम्भावना कम हुई। आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली के बारे में जानकारी देते समय यह भी बताना जरूरी है कि यह असुरक्षित सम्बन्ध बनाने के बाद जितनी ज़्यादा जल्दी ली जाए, उतनी ज़्यादा प्रभावी होती है। गर्भनिरोधकों की जानकारी देते समय सभी गर्भनिरोधकों के बारे में जानकारी दें ताकि व्यक्ति अपनी शारीरिक और वास्तविक जरूरतों के हिसाब से अपने लिए गर्भनिरोधक का चुनाव कर सके।

आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली से जुड़े कुछ मिथक और भ्रांतिया

मिथक	तथ्य
आपातकालीन गर्भनिरोधक की गोलियों का नियमित रूप से सेवन करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है।	आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियाँ किसी भी महिला के लिए हानिकारक नहीं होती हैं और इनके गंभीर दुष्प्रभाव भी नहीं होते हैं। इन गोलियों को कई बार लेने की वजह से किसी भी प्रकार के होने वाले स्वास्थ्य संबंधी जोखिम के कोई सबूत नही हैं। आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियों के कम समय तक रहने वाले मामूली दुष्प्रभाव हो सकते हैं जैसे अनियमित माहवारी का होना और उबकाई आना। ये ऐसा इसलिए होता है क्यूँकि आपातकालीन गर्भनिरोधक का सेवन बहुत कम समय तक किया जाता है और उसमें हॉर्मोन की मात्रा भी आम तौर से कम होती है। ये प्रभाव चिकित्सा की दृष्टि से हानिकारक नही होते हैं। महिलाओं को आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन अपनी जरूरत के अनुसार करना चाहिए। हर महिला को अपने लिए यह खुद तय करना चाहिए कि उनके शरीर के लिए ये स्वीकार्य है।
अगर आशा कार्यकर्ता एक महिला को आपातकालीन गर्भनिरोधक देती है और वो महिला गर्भधारण कर लेती है तो इसके लिए आशा कार्यकर्ता जिम्मेदार होगी।	भारत में आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियाँ मेडिकल स्टोर पर बिना डॉक्टर के पर्चे के उपलब्ध होती हैं। आपातकालीन गर्भनिरोधक लेना आसान है और इसके लिए किसी प्रशिक्षित डॉक्टर की सलाह नहीं चाहिए होती है। इस पर लिखे हुए अनुदेश आसानी से समझे जा सकते हैं। अगर आपातकालीन गर्भनिरोधक के सेवन के बाद भी महिला गर्भधारण कर लेती है तो आशा कार्यकर्ता को जिम्मेदार नहीं ठहराया जाएगा। वे महिला को बता सकती हैं कि आपातकालीन गर्भनिरोधक कभी कभी विफल हो सकती हैं।

मिथक	तथ्य
आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियाँ किशोरियों के लिए सुरक्षित नहीं हैं।	आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियाँ किशोरियों के लिए सुरक्षित हैं। एक 13–16 की किशोरियों पर हुई जाँच में पाया गया की ये सुरक्षित हैं और इस जाँच के सभी प्रतिभागी आपातकालीन गर्भनिरोधक का सही तरह प्रयोग कर पा रहे थे। साथ ही में आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियों तक पहुँच किशोरियों के यौन व्यवहार को प्रभावित नहीं करता है। किशोरियों को आपातकालीन गर्भनिरोधक की जरूरत कई कारणों की वजह से पड़ सकती है जैसे यौन संबंध दबाव में बनाए गए हो, गर्भनिरोधक प्राप्त करने से जुड़े कलंक, यौन संबंधों की योजना बनाने की सीमित क्षमता और गर्भनिरोधक का सही तरह से प्रयोग ना कर पाना।

केस स्टडी 11: कमलेशः हिंसा रोकथाम के उपाय

कमलेश इस गाँव की आशा है, आज घर जाते समय उसे गाँव की कुछ लड़कियों का एक समूह दिखा। लड़कियाँ कुछ गंभीर व परेशान लग रही थी और वह परवाना को घेरे खड़ी थी जो कि रो रही थी। कमलेश को गाँव की सभी लड़कियाँ जानती थी। वह इन सभी के साथ कई बार मीटिंग कर चुकी थी जिसमें उसने कई तरह की जानकारी लड़कियों को दी थी। सभी लड़कियाँ कमलेश दीदी को बहुत पसंद भी करती थी।

कमलेश उन लड़कियों के समूह के पास गयी और उनसे पूछने लगी कि क्या हुआ है, लेकिन कमलेश को देखते ही सभी लड़कियाँ चुप हो गयी और परवाना भी थोड़ा सहम गयी। कमलेश परवाना को एकांत में ले गयी और दोबारा पूछने पर रोते रोते परवाना ने कहा की "दीदी मेरी जिंदगी बर्बाद हो गयी। मुझे कुछ समझ नही आ रहा की मैं क्या करूँ?"

कमलेश ने परवाना को दिलासा दिया कि शायद वह उसकी मदद कर पाए। थोड़ा शांत होने पर परवाना ने कमलेश को बताया की वह अपने कॉलेज के एक लड़के के साथ कई महीनों से रिश्ते में थी। इस दौरान उन दोनों ने आपस में संबंध भी बनाए थे। लेकिन परवाना को पता नहीं था कि उसके बॉयफ्रेंड ने इस दौरान चुपके से उनकी कुछ तस्वीरें भी खींच ली थी। हाल ही में जब परवाना ने किन्ही कारणों से अपना रिश्ता खत्म करने की कोशिश की, तो उस लड़के ने उसे कहा की अगर वह ऐसा करेगी तो वो उन दोनों की निजी तस्वीरें सबके साथ साझा कर देगा।

यह सब सुनने के बाद कमलेश थोड़ा सोच में पड़ गयी और उसने परवाना को शांत करने की कोशिश की। कमलेश ने परवाना को सहयोग देते हुए कहा कि "मैं तुम्हारा साथ दूँगी। तुम्हें अपने आप को कोसने की कोई जरूरत नही है। किसी के साथ रिश्ते बनाना कोई गलत बात नहीं है। गलती उस लड़के की है जिसने तुम्हारी सहमति के बिना तुम्हारी तस्वीरें लीं और अब तुम्हें ब्लैकमेल कर रहा है। तुम चिंता मत करो। मैं कुछ सोचती हूँ। तब तक अगर तुम्हें कुछ भी बात करनी हो तो मेरे पास आ सकती हो। मैं तुम्हारी यह बात किसी को नहीं बताऊँगी।"

कमलेश जानती थी की यह एक संवेदनशील मुद्दा है और इसीलिए गोपनीयता बनते हुए, उसने पता लगाया कि उस जिले में एक स्थानीय संस्था इन्हीं मुद्दों पर काम करती है, जो की परवाना की सहायता करने के लिए तैयार थे। परवाना को उस संस्था की जानकारी देने के बाद, कमलेश ने उसके केस पर कड़ी नजर रखी, और नियमित रूप से वह परवाना के संपर्क में भी रही।

प्रश्नः

1. परवाना की स्थिति के बारे में आपका क्या सोचना है?
2. अगर आप कमलेश की जगह होते तो परवाना की मदद कैसे करते?

चर्चा का विषयः

प्रश्न 1: परवाना की स्थिति के बारे में आपका क्या सोचना है?

उत्तरः इस कहानी में परवाना के साथ जेंडर आधारित हिंसा हो रही थी। इस कहानी में परवाना के बॉयफ्रेंड ने उसकी सहमति के बिना उसकी तस्वीरें खींची, और फिर उस पर धमकी देकर दबाव भी डाला। कोई भी ऐसा काम (मौखिक या गैर–मौखिक) जो किसी व्यक्ति की सहमति के बिना होता है और उन्हें उनके अधिकारों से वंचित करता, वह जेंडर आधारित हिंसा है।

[2] *Gold MA.Emergency contraception.a second chance at preventing adolescent unintended pregnancy.Curr.Opin.Pediatr.1997 Aug;9(4):300-309.*
[3] *Gupta V and Goldman Ran D. emergency.contraceptive. option. available. for. adolescents.Can. Fam. Physician. 2006 Oct 10; 52(10): 1219–1220.*

इस प्रकार, किशोर–किशोरियों को अपने जीवन में कई तरह की हिंसा का सामना करना पड़ सकता है। जरूरी नही है कि यह हिंसा हमेशा शारीरिक ही हो। वह मौखिक, मानसिक, या भावनात्मक हिंसा भी हो सकती है। साथ ही सामाजिक धारणाओं और सोच के चलते कई बार किशोर–किशोरी अपने ऊपर हो रही हिंसा के बारे में किसी से बात नही कर पाते हैं। कई बार ऐसी परिस्थितियों में उन्हीं पर गैर–जिम्मेदार और लापरवाह होने का इल्जाम लगा दिया जाता है और उन पर हो रही हिंसा के लिए उन्हें ही जिम्मेदार ठहराया जाता है। इसका उनके जीवन और स्वास्थ्य पर बहुत गहरा असर पड़ सकता है।

प्रश्न 2: अगर आप कमलेश की जगह होते तो परवाना की मदद कैसे करते?

उत्तर: हिंसा जैसी स्थिति का हल संदर्भ के हिसाब से निकाला जाता है। इस कहानी में कमलेश के व्यवहार से हम कई चीजें सीख सकते हैं –

1. किशोरियों के साथ नियमित रूप से मीटिंग करने और उनकी तरफ दोस्ताना व्यवहार रखने के कारण परवाना कमलेश को एक भरोसेमंद व्यक्ति के रूप में देख पायी जिस से वह अपनी निजी परेशानी भी उसके साथ बाँट पायी थी।
2. पूरी बात जानने के बाद, कमलेश ने यह सुनिश्चित किया की परवाना को यह पता हो कि उसके ऊपर हो रही हिंसा के लिए वह खुद दोषी नहीं है और उसे खुद को नहीं कोसना चाहिए। साथ ही में कमलेश ने परवाना को हौसला दिया और बताया कि वह अकेली नहीं है और कोई ना कोई है जो उसका इस स्थिति में साथ देगा।
3. इसके साथ ही कमलेश का परवाना को यह कहना कि उसकी हर बात को गोपनीय रखा जाएगा, कमलेश के एक आदर्श आशा होने के गुणों को दर्शाता है।
4. क्योंकि इस मुद्दे को लेकर कमलेश की खुद की जानकारी कम थी, कमलेश ने पता लगाने की कोशिश की कि इस स्थिति में सबसे बेहतर उपाय क्या हो सकता था। अगर वह बिना जानकारी खुद हल निकालने लगती, या डर के कारण पुलिस को बहुत जल्दी या बहुत देर से शामिल करती तो कुछ महत्वपूर्ण चीजें छूट सकती थी, और स्थिति का हाथ से निकलने की संभावना बढ़ सकती थी। हिंसा का मामला बहुत पेचीदा हो सकता है, और ऐसी स्थिति में सोच समझ कर रणनीति बनाना बेहतर होता है।

भारत में ऐसी कई संस्थाएँ हैं जो हिंसा पर काम करते हैं जिनकी सूची और हेल्पलाइन नम्बर नीचे दिए गए है:

महिला पुलिस	1090/1091/1291	साइबर क्राइम हेल्पलाइन	155260
महिला हेल्पलाइन (WCD)	181	जगोरी संस्था हेल्पलाइन	011–26692700 +91 8800996640
घरेलू हिंसा राष्ट्रीय हेल्पलाइन	181	नजरिया संस्था हेल्पलाइन (LGBTQIA व्यक्तियों के लिए)	+91 9818151707
पुलिस	100	समर्थ्यम इंडिया (विकलांग व्यक्तियों के लिए)	+91 9711190806 +91 9810558321 011–41019389
आपातकालीन प्रतिक्रिया हेल्पलाइन	112	सहेली संस्था (विधिक सहायता के लिए)	011–24616485
राष्ट्रीय महिला आयोग	011–26944880 011–26944515 011–26944890 +91 7217735372 (WhatsApp)	iCall (TISS द्वारा मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन)	+91 9372048501 +91 9920241248 +91 8369799513

हिंसा के संदर्भ में आशा की भूमिका –

अपने समुदाय में हो रही हिंसा से निपटने और किसी पीड़िता की सहायता करने के लिए आप नीचे दी गयी बिंदुओं का सहारा ले सकती हैं –

1. किसी पर हो रही हिंसा के मामले में आप कैसे मदद कर सकते हैं?
    - अगर आपके समुदाय में किसी के साथ हिंसा हो रही है, तो उस मामले में आपको उस पीड़िता को परामर्श देना चाहिए। और उसे ये आश्वासन देना होगा कि उसके साथ हो रही हिंसा गलत है, उसमें उसको खुद को दोषी नहीं ठहरना चाहिए। उससे पूछे कि वो इस मामले में क्या करना चाहती है। उन्हें भावनात्मक रूप से सहारा दें।
    - उसे विभिन्न समाधान दें, जैसे हिंसक व्यक्ति को परामर्श देना जिससे वो हिंसात्मक व्यवहार बंद करे, उसके परिवार के व्यक्तियों के साथ परामर्श करना। Domestic Violence Act, 2005 के तहत उसके जो अधिकार है, उस पर उसको जागरूक करें। शिकायत दर्ज करने का समाधान भी दें।
    - कुछ मामलों में व्यक्ति की परिस्थिति में बदलाव आने में या हिंसा बंद होने में बहुत समय लग सकता है। ऐसे में आप हिंसा पर काम कर रही संस्था के साथ संपर्क में रहे। आप पीड़ित व्यक्ति का भी इस संस्था के साथ संपर्क बनाए और सुनिश्चित करें कि वह उसी स्थिति में वापिस न पहुंचे। आप पीड़ित व्यक्ति को ऊपर दिए गए संस्थाओं या उस समुदाय में जेंडर आधारित हिंसा पर चलाए जा रहे कार्यक्रमों और सेवाओं के बारे में पता लगा कर जानकारी दे सकते है जैसे कि वन स्टेप क्राईसिस सेंटर (OSCC) या जिला प्रोटेक्शन ओफिसर।
    - यदि पीड़िता को स्वास्थय केंद्र या अस्पताल ले जाने की जरूरत है तो उनके साथ जाए।

2. हिंसा के बचाव के लिए आप क्या कर सकते हैं?
    - समुदाय में हिंसा निवारण समिति का गठन करना जिसमें आप ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता और पोषण कमेटी, ग्राम पंचायत, महिला मंडल आदि समूहों से प्रतिनिधित्वों को शामिल कर सकती हैं।
    - हिंसा के खिलाफ बने कानून जैसे, Domestic Violence Act, 2005 और Criminal Law Amendment Act, 2013, Protection of Children from Sexual Offences Act, 2012 के अंतर्गत दी गई जानकारी और सेवाओं के बारे में अपनी समझ बढ़ाना।
    - समुदाय में नियमित तौर पर अभिभावकों और किशोर–किशोरियों के साथ मीटिंग करके उन्हें हिंसा के अलग अलग रूपों के बारे में जागरूक करना और हिंसा पर बनी चुप्पी को तोड़ने के लिए काम करना। यह सुनिश्चित करें कि आप केवल शारीरिक हिंसा पर ही जागरूकता ना फैलाएं, बल्कि मौखिक, मानसिक, और भावनात्मक हिंसा को भी जोड़े।
    - समुदाय में हो रही हिंसा के मामलों के बारे में सतर्क रहना और दबे समुदायों (जैसे कि मुस्लिम और दलित) और वंचित वर्गों के साथ संपर्क बनाए रखना।
    - समुदाय में यह संदेश दें कि हिंसा का मामला केवल निजी या पारिवारिक मामला नहीं है। इस पर कानून है और आशा कार्यकर्ता की भूमिका में आप पीड़िता को मदद करती हैं।

जेंडर आधारित हिंसा से जुड़े कुछ मिथक और भ्रांतियाँ	
मिथक	**तथ्य**
अगर किशोरियाँ घर से कम बाहर जाएँगी तो समाज में जेंडर आधारित हिंसा कम होगी।	किशोरियों को घर से निकलने न देना भी जेंडर आधारित हिंसा का एक स्वरूप है। उनके ऊपर रोक–टोक लगा कर हिंसा कम नहीं होगी, बल्कि उनके पढाई, खेल–कूद और घूमने के अवसर उन्हें नहीं मिलेंगे। याद रखने वाली बात ये भी है कि हिंसा केवल बाहर, अंजान व्यक्ति द्वारा नहीं, बल्कि घर पर, जान–पहचान के व्यक्तियों के द्वारा भी होती है। इसलिए किशोरियों को बाहर नहीं जाने देना, जेंडर आधारित हिंसा को कम करने का समाधान नहीं है।
यदि कोई युवती लड़कों से दोस्ताना व्यवहार रखती है या अगर वो छोटे कपड़े पहनती है तो उसके साथ यौन हिंसा होना स्वभाविक है।	यौन हिंसा के खिलाफ भारत में हुए अनेक अभियानों से यह पता चलता है कि सलवार–कमीज या साड़ी शरीर ढके कपड़ो में लड़कियों के साथ, दिन में भी यौन हिंसा होना एक आम अनुभव है। यौन हिंसा का मूल कारण पितृसत्तात्मिक सोच है, जो पुरुषों को यह अनुमति देता है कि वो लड़कियों/महिलाओं का शारीरिक शोषण कर सकते हैं। यह मानना गलत है कि लड़कियों के साथ उनके व्यवहार या कपड़ो की वजह से यौन हिंसा होती है। लड़कियों को दोषी ठहराने से बेहतर है कि लड़कों की यौन रिश्तों में सहमति पर समझ बनाई जाए।
घरेलू हिंसा निजी मामला है और निजी मामले में परिवार के बाहर के सदस्य को हस्तक्षेप नहीं करना चाहिए।	घरेलू हिंसा का मामला निजी या पारिवारिक मामला नहीं है, बल्कि इस पर सरकार ने कानून बनाए है और पीड़िता को सहायता मिलना उसका अधिकार है।
जेंडर आधारित हिंसा केवल शारीरिक हिंसा या मार–पिटाई के रूप में ही होती है।	हिंसा केवल शारीरिक नहीं होती। भावनात्मक हिंसा (उदाहरण के लिए किसी पर यौन संबंध बनाने के लिए उन्हें धमकी देकर यौन संबंध बनाने के लिए दबाव डालना), मौखिक हिंसा उदाहरण के लिए किसी को बार–बार ताने देकर नीचा दिखाना, आर्थिक हिंसा, (उदाहरण के लिए जब एक पति अपनी पत्नी को घर के कामों के लिए पैसे नहीं देता है), यौनिक हिंसा, किसी के साथ जबरदस्ती यौन सम्बन्ध बनाना, किसी को जबरदस्ती छूना, या किसी के सामने उनकी मर्जी के खिलाफ हस्तमैथुन करना भी जेंडर आधारित हिंसा के तहत आते हैं। हिंसा के इन रूपों को पहचानना महत्वपूर्ण है और यह भी समझना जरूरी है कि इसे रोकने के लिए विभिन्न स्रोतों से मदद ली जा सकती है।

महिला हिंसा के संदर्भ में अपनी भूमिका को और बेहतर समझने के लिए आप सरकार द्वारा बनाई गयी “महिला हिंसा के खिलाफ सामूहिक प्रयासः आशा के लिए एक हैंडबुक” पुस्तिका पढ़ सकते हैं।

भाग-3 किशोरों और पुरूषों की भागीदारी के लिए आशा कार्यकर्ता की भूमिका

किशोरों और पुरुषों से बातचीत यौन और प्रजनन स्वास्थय पर बात करना क्यों जरुरी है? आशा कार्यकर्ता युवा मैत्रीपूर्ण स्वास्थ्य सेवाएं किशोरों और पुरुषों तक कैसे पहुँचा सकती है?

समुदाय में कई किशोर और पुरुष होंगे जो यह मानते होंगे कि आशा कार्यकर्ता केवल किशोरियों और महिलाओं के बीच काम करती हैं। उस वजह से वह आपके पास अपनी समस्या लेकर नहीं आएंगे। लेकिन किशोर और पुरुषों से निम्न कारणों से बात करना जरुरी है:

- महिलाओं की स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में पुरुषों की समझ को बढ़ाने के लिए, जैसे जबरदस्ती यौन सम्बन्ध बनाने से, अनचाहे गर्भ ठहरने से, बार-बार गर्भ धारण से महिलाओं को किस तरह की मानसिक व शारीरिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है।
- बेहतर देखभाल में सहयोग के साथ ही सुरक्षित यौन व्यवहारों (कंडोम का इस्तेमाल) के माध्यम से महिलाओं के यौन और प्रजनन स्वास्थ्य में सुधार के लिए।
- पति-पत्नी या किसी और रिश्ते के बीच सम्मान एवं बातचीत को बेहतर करने के लिए।
- मातृत्व स्वास्थ्य देखभाल, परिवार नियोजन और गर्भनिरोधक में पुरुषों की साझेदारी और भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए।
- पुरुषों की प्रजनन स्वास्थ्य संबंधी जरूरतों का समाधान करने के लिए।
- लैंगिक असमानता को कायम करने वाले सामाजिक मानदंडों में परिवर्तन लाने के लिए।
- आप गांव के किशोरों से अलग-अलग या फिर एक समूह बना कर उनके साथ मासिक मीटिंग अगर करें तो धीरे-धीरे आपका उनसे रिश्ता बनेगा। आप मीटिंग और व्यक्तिगत परामर्श में उनसे निम्न मुद्दों पर चर्चा कर सकते हैं:

व्यक्तिगत परामर्श में किशोरों के स्वयं के यौन व प्रजनन स्वास्थ्य के बारे में सही जानकारी प्रदान करें तथा प्रचलित सामाजिक अवधारणाओं व भ्रांतियों को दूर करें। उदाहरण के लिए- हस्तमैथुन नुकसानदायक है, वीर्यपात या स्वप्नदोष से कमजोरी आती है जैसी गलत धारणाएँ आदि।

घरेलु हिंसा के मामलों में हिंसा कर रहे व्यक्ति को उसकी व्यक्तिगत स्थिति और पत्नी के साथ उसके सम्बन्ध, दोनों तरह से स्थिति को देखते और समझते हुए परामर्श दें। परामर्श में सहमति और आनंददायक यौन सम्बन्ध पर बात करें। आप उन्हें बताए कि घरेलू हिंसा एक कानून अपराध है। पति-पत्नी के बीच रिश्ते तभी अच्छे होंगे जब वह एक दूसरे का सम्मान करेंगे।

- मीटिंग और परामर्श में युवाओं के साथ परिवार नियोजन जैसे मुद्दों पर खुलकर बात करें। उन्हें यह एहसास दिलाए कि कब और कितने बच्चे करने हैं, यह केवल वो या घर में उनके माता -पिता का निर्णय नहीं है। यह निर्णय उनकी पार्टनर का भी होना चाहिए और उनकी जिम्मेदारी है कि वो यह सुनिश्चित करें।
- मीटिंग और परामर्श में कंडोम और आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियाँ दें। उसके इस्तेमाल पर बात करें। उन्हें यह एहसास दिलाए कि कंडोम इस्तेमाल करने से सेक्स में मजा कम नहीं होगा, बल्कि वो उनके और उनकी पार्टनर के लिए सुरक्षित यौन सम्बन्ध बनाने का तरीका है।

- मीटिंग और परामर्श में युवा पुरुषों को उनके पत्नी के साथ स्वास्थ्य केंद्र या अस्पताल जाने के लिए प्रोत्साहित करें। अगर आप किसी महिला को प्रसव–पूर्व देखभाल के लिए क्लिनिक ले जा रहें तो आप उनके साथी को भी साथ में चलने के लिए प्रोत्साहित करें ताकि भविष्य में वह महिला के साथ अस्पताल या क्लीनिक जाएं।
- मीटिंग और परामर्श में यदि वह यौन सम्बन्ध के बारे में जिज्ञासा पूर्ण प्रश्न पूछते हैं तो उनके सवालों का जवाब दें। चूँकि यौन सम्बन्ध को लेकर बहुत चुप्पी रहती है, किशोर और युवाओं को अक्सर गलत जानकारी मिलती है।
- मीटिंग और परामर्श में घर के काम की बराबर जिम्मेदारी लेना, बच्चों के देखभाल की जिम्मेदारी लेना, पत्नी के स्वास्थय का ध्यान रखना, पत्नी को अन्य आगे बढ़ने के अवसरों के लिए समय देना इत्यादि पर बात–चीत करें जिससे जेंडर के नियमों को बदला जा सके।

आशा परुषों के साथ निम्न विषयों बे बात कर सकती हैं:

- दम्पति की बीच आपस में सलाह मशवरा को बढ़ावा देना।
- पुरषों को महिला के साथ स्वस्थ्य केंदा जाने वो बच्चों के देखभाल में सहयोग को बढ़ावा देना।
- पुरुषों को प्रजनन व यौन संबधित प्रोडक्ट्स लाने जैसे (कंडोम, गर्भ निरोधक गोली या पिल्स, प्रेगनेंसी टेस्ट किट्स आदि)।
- पुरुषों की यौन व प्रजनन स्वास्थ्य संबंधित सेवाओं तक पहुंचने में सहायता जैसे HIV/STI संबंधी सेवाएं या गर्भनिरोधक साधन।
- यौन सम्बंधित विषयों पर परामर्श प्रदान कर।

United Nations Population Fund
55, Lodhi Estate, Lodhi Road, New Delhi, Delhi 110003