



किशोरावस्था से दूसरी मुलाकात
किशोर-किशोरी कौन,
क्या होता है यौन?

लेखन: कमला भसीन । चित्रांकन: वंदना बिष्ट

Written by **Kamla Bhasin**
Illustrated by **Vandana Bist**

Technical Inputs and Financial Assistance provided by
United Nations Population Fund (UNFPA),
55 Lodi Estate,
New Delhi 110003



Disclaimer and Copyright

All rights reserved. The contents and opinions are solely of the author and do not necessarily represent the views of United Nations Population Fund – UNFPA. The books can be accessed, quoted, reproduced or translated, in part or full, by individuals or organizations for academic or advocacy and capacity building purposes with due acknowledgements. For other use and mass distribution, prior permission is required from UNFPA. These books have been written for informing and educating adolescents, and are not to be sold or used for commercial purposes.

प्रस्तावना



हमने यह चार किताबें किशोर/किशोरियों के लिए, और किशोर/किशोरियों के बारे में लिखी हैं (यानि 10–19 वर्ष की इस विशेष अवस्था के लिये)। असल में इन किताबों को गपशप ही मानना चाहिए और गपशप भी दोस्ताना! चूंकि यह गपशप दोस्ताना है, और तुम लोग हम से उम्र में बहुत छोटे हो, हम तुम्हें 'तुम' कह रहे हैं। उम्मीद है तुम भी इसे ठीक समझोगे।



और बार-बार किशोर/किशोरी कहने की जगह हम 'किकि' कहेंगे। छोटा और प्यारा किकि! हलो किकि! यह भी ठीक है ना?



Hello किकि !!

तुम लोग यह पूछ सकते हो कि हम क्यों तुम्हारे साथ ये गपशप करना चाहते हैं? तुमने तो हमें न्योता नहीं दिया गपशप का; तो हम क्यों भाग रहे हैं तुम्हारे पीछे? इसका सच्चा जवाब है कि जब हम अपनी किशोरावस्था को याद करते हैं तब हमें लगता है कि अगर उस वक्त कोई होता हम से बात करने वाली/वाला, हमारी बात सुनने वाली/



वाला, हमें समझने वाली/वाला, तो हमारी मुश्किलें कुछ कम हो सकती थीं। उस वक्त भाषण देने वाले, हमें हर-बात में टोकने और हर बार



हमें रोकने वाले बुजुर्ग तो बहुत थे। मगर, हमारी सुनने वाले और हमारे साथ प्यार से, खुलेपन से, बात करने वाले बुजुर्ग कम थे। हमें हर छोटे बड़े सवालों के जवाब या तो खुद या अपने



ही हम-उम्मीं के साथ बैठकर ढूँढने पड़े। मगर जो



ठीक जानकारी और समझ न होने की वजह

से हमें कई कड़वे अनुभव हुए। इसलिए हमने सोचा



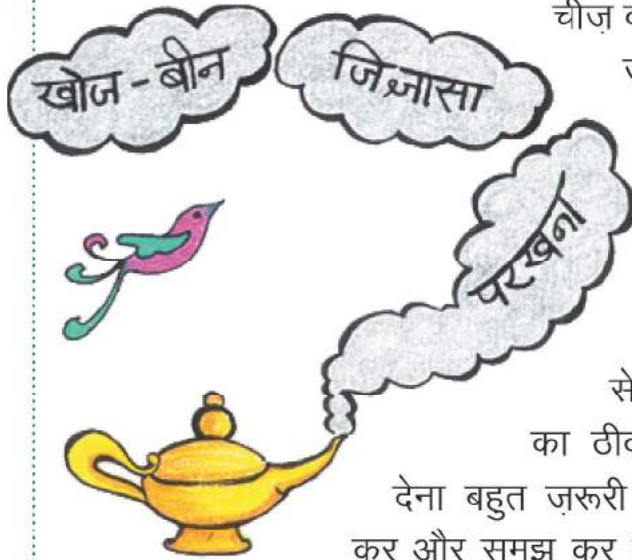
कि हम अपने अनुभवों के आधार पर तुम्हें कुछ बताएं और तुमसे बतियाएं।



कुछ साल पहले हम भी किशोरी थे। जो आज तुम्हारे साथ हो रहा है, वही हमारे साथ भी हुआ था। हमारी रगों में भी खूब मस्ती दौड़ी थी। हम में भी कुछ नया करने की चाह थी। अपनी अलग पहचान बनाने की इच्छा थी। पर इस सब के साथ-साथ मन में बहुत

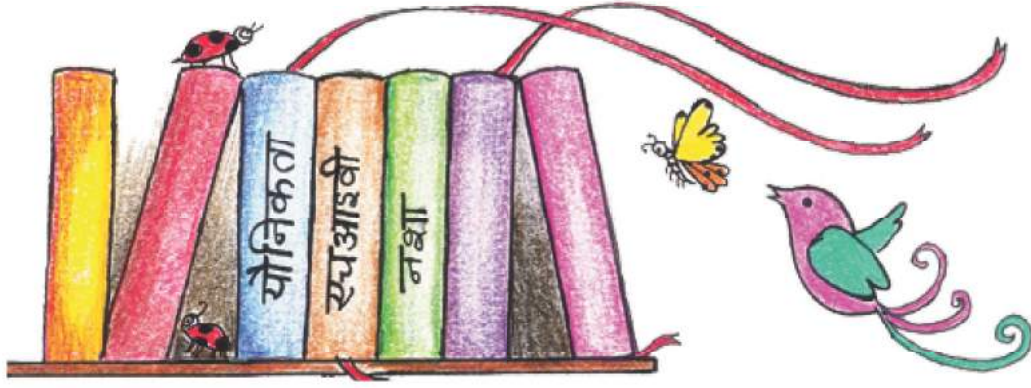


बौखलाहट थी। घरवालों से बहुत शिकायतें थीं। हमारे अन्दर सवालों के ढेर थे, कहने को बहुत कुछ था, मगर हम सब कुछ अपने अंदर ही समेटे रहे। हमें लगता है वह ग़लत था। हमें किसी न किसी से तो बात करनी चाहिए थी।



किशोरावस्था खोज-बीन, जिज्ञासा और हर चीज़ को परखने की उम्र होती है। इस उम्र में बहुत सवाल होते हैं अपने बदलते शरीर और भावनाओं के बारे में। जिज्ञासा होती है यौन और दोस्तियों के बारे में, प्रजनन के बारे में। तुम्हारी इस जिज्ञासा को अच्छे से शांत करना, तुम्हारे हर सवाल का ठीक से और गहराई से जवाब देना बहुत ज़रूरी है ताकि तुम सब कुछ जान कर और समझ कर ज़िम्मेदार निर्णय ले सको और स्वस्थ जीवन बिता सको।

एक और कारण भी है इन किताबों के ज़रिए तुम से बात करने का। बहुत से सर्वेक्षणों से यह पता चला है कि किकियों के पास कई ज़रूरी विषयों (जैसे यौनिकता, एचआईवी, नशा) के बारे में बहुत कम जानकारी होती है। अधिकतर किकियों ने कहा कि वे अधिक जानकारी और खुली बातचीत चाहते हैं।



यहाँ हम, तुम तक सही जानकारी पहुंचाने की कोशिश कर रहे हैं। देखें हमें सफलता मिलती है कि नहीं। तुम दोगे हमें नंबर। देखते हैं तुम हमें पास करते हो या फेल।

वैसे हमें ठीक नंबर तभी मिल सकते हैं जब तुम हमारा साथ दोगे। जब तुम हमारे दोस्ती के लिए बढ़ाए हाथ को थामोगे। जब कुछ तुम हमें बताओगे और सिखाओगे और कुछ हम तुम्हें बताएंगे और सिखाएंगे।



तो दोस्तों, ये किताबें न्योता हैं खुले दिल की बातचीत का, खुले दिमाग से सीखने और सिखाने का। ये चार किताबें किशोरावस्था के कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं, प्रश्नों और चुनौतियों के बारे में हैं। पूरी बात समझने के लिए चारों किताबों को ही पढ़ कर खुद को टटोलना होगा और संवाद करने होंगे।



पहली किताब है “किशोरावस्था से पहली मुलाकात: **जियें तो ऐसे जियें।**” इसमें जीवन के कुछ अटूट नियमों और आदर्शों व जीवन कौशल (life skills) के बारे में बात की है।



दूसरी किताब है “किशोरावस्था से दूसरी मुलाकात: **किशोर-किशोरी कौन, क्या होता है यौन?**” इस किताब में किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तनों, इसकी विशेषताओं, सामाजिक लिंग (gender) और यौन और यौनिकता पर लम्बी बातचीत है।

तीसरी किताब है “किशोरावस्था से तीसरी मुलाकात: चलो एचआईवी के खतरे को वरदान बनायें”। इस किताब में एचआईवी/एड्स के मुख्य पहलुओं पर नज़र डाली है और एचआईवी से बचने के तरीकों पर बात की है।



चौथी किताब है “किशोरावस्था से चौथी मुलाकात: नशा बड़ा या किशोर-किशोरी?”

इसमें नशाखोरी के हर पहलू पर और इसका मुक़ाबला करने के तरीकों पर बात की है।

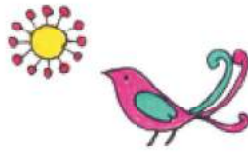
दोस्तों, हम लिखने और किताबों को सजाने वालों का काम अब ख़त्म हुआ। अब पढ़ कर, समझ कर, आगे बढ़ने वालों का काम शुरू होता है। तो पढ़ो और निडर आगे बढ़ो। आशायें और सम्भावनायें तुम्हारा इन्तज़ार कर रही हैं।



विषय सूची



1. किशोरावस्था और किशोर-किशोरी:
क्या है इनकी स्टोरी? _____ 08
2. किशोर और किशोरी:
क्यों है इनकी अलग स्टोरी? _____ 49
3. यौनिकता और यौन: समझो इन्हें, न रहो मौन _____ 72





किशोरावस्था और किशोर-किशोरी: क्या है इनकी स्टोरी?

10 से 19 बरस की उम्र को कहते हैं **किशोरावस्था**, यानि किशोर होने की अवस्था। इंग्लिश में इस उम्र को कहते हैं adolescence। यह शब्द लैटिन शब्द adolescere से निकला है, जिसका मतलब है बढ़ना, विकसित होना, परिपक्व होना या पकना (कच्ची चीज़ का पक जाना), पूर्ण होना। यह अवस्था सफ़र है—बचपन से जवानी का, और इस सफ़र की रफ़्तार काफी तेज़ होती है। इस उम्र के लोगों में कुछ नया और अच्छा करने का **हाँसला, उमंग, स्फूर्ति** और **ऊर्जा** होती है। साथ ही, नई चीज़ें आजमाने का जोश और इच्छा होती है। इस अवस्था में बच्चे बच्चे नहीं रहते, पर अभी वयस्क भी नहीं होते। बचपन और जवानी के बीच होते हैं किकि।



सुनो किकियों की कहानी
बाय-बाय बचपन, हैलो जवानी



हम सब जो पहले कभी किकि थे, या आज हैं इस दौर के जोश, हलचल और मस्ती को खूब जानते हैं। शरीर अपने निखार पर। चेहरे और आंखों में चमक। रगों में दौड़ता हुआ खून और जोश। मन में उमंग, आशा और उत्साह। डर, हार और निराशा से कोई वास्ता नहीं। यह उम्र भरी है उत्सुकता, जिज्ञासा और खोज से। और यह भरी है मौज-मस्ती से।

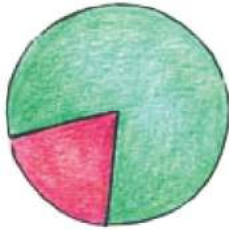


यह उम्र है सम्भावनाओं की। अनगिनत रास्तों और चढ़ाइयों की, जिन्हें तय करना है और जिन पर विजय पानी है।

मगर, किशोरावस्था का एक दूसरा पहलू भी है। चूंकि इस उम्र में बदलाव की रफ़्तार तेज होती है, बहुत कुछ नया होता है, इसलिए आशंकायें और बौखलाहट भी संग रहती हैं। डर और असुरक्षा महसूस

होती है। ज़्यादातर किकि हिचकोले लेते हैं। कभी जोश में ऊपर, कभी बौखलाहट से नीचे। इस किताब में हम इन दोनों पहलुओं पर बात कर रहे हैं, पर ज़्यादा बात करेंगे समस्याओं और चुनौतियों के बारे में, ताकि तुम उन्हें समझ कर और उनसे निबट कर, आगे और ऊँचे बढ़ सको।

तो लगे रहो मुन्ना भाई और मुन्नी बहन।



भारत की जनसंख्या में लगभग 22% या करीब 22.5 करोड़ (225 मिलियन) किशोरी और किशोर हैं। (Census 2001)

अगर हम 10 से 19 वाले किकियों को और उनके जीवन को गौर से देखें तो पाएंगे कि इस अवस्था की कुछ विशेषताएं हैं।

यूं तो हर उम्र में बदलाव आते हैं, मगर किशोरावस्था में बदलाव तेज़ी से आता है।

देखते-देखते बहुत कुछ बदल जाता है। छोटी सी कली तेज़ी से फूल बनने लगती है। एक छोटा पौधा पेड़ बनने लगता है और अपनी अलग पहचान और जगह चाहता है।

शरीर, दिमाग, दिल सब बदलने लगते हैं। इस उम्र में शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक बदलाव आते हैं। इतने बदलाव कि कभी-कभी खुद किकि इन



परिवर्तनों को समझ नहीं पाते, उनसे घबराते हैं, झुँझलाते हैं। क्या तुम्हें भी लगता है ऐसा? अगर ऐसा लगा है तो ज़रूरी है उस पर कुछ बातचीत, कुछ खोजबीन की जाए और अगर तुम्हें ऐसा नहीं लगा, तब भी बातचीत ठीक रहेगी, क्योंकि इससे तुम्हें अपने साथियों को समझने में मदद मिलेगी। और हाँ, यह भी हो सकता है कि तुम खुद को भी और बेहतर समझ सको।

लड़के और लड़कियों में इस उम्र में जो ख़ास बदलाव आते हैं, उन्हें कहते हैं— **तारुण्य या यौवनारम्भ** (जवानी की शुरुआत)। अंग्रेज़ी में इन परिवर्तनों को **प्यूबर्टी (puberty)** कहते हैं।

यौवनारम्भ – प्यूबर्टी



1. शारीरिक बदलाव

11–12–13 साल के होने पर हमारे शरीर में कई बदलाव आने लगते हैं। अब तक अंग छोटे और कोमल थे, अब वे मज़बूत और आकार में बड़े होने लगते हैं। दो–तीन फुट के बच्चे 5–6 फुटिया बन जाते हैं। कुछ किकि तो अपने माता–पिता से भी लंबे हो जाते हैं। उनका वज़न भी बढ़ता है। खेल–कूद या शारीरिक मेहनत करने वाले किकियों की माँसपेशियाँ मज़बूत हो जाती हैं।



तारुण्य के समय किकियों में खास **हॉरमोन** (hormone) बनते और बढ़ते हैं। हॉरमोन रासायनिक पदार्थ (chemical substances) हैं और ये लड़के और लड़कियों में अलग-अलग होते हैं। लड़कियों में पाए जाने वाले हॉरमोन को कहते हैं एस्ट्रोजेन (oestrogen) और लड़कों में पाए जाने वाले हॉरमोन को कहते हैं टैस्टोस्टेरोन (testosterone)। इन अलग-अलग हॉरमोनस के कारण किकियों के शरीर में नीचे लिखे परिवर्तन होते हैं।



➤ शरीर तेज़ी से बढ़ता है।

➤ शरीर तेज़ी से बढ़ता है।

▶ बगल में और योनि के आसपास बाल उगते हैं।

▶ बगल में, लिंग के आस-पास, चेहरे और छाती पर बाल उगते हैं। आवाज़ भारी होती है।

➤ माहवारी (menstruation) शुरू होती है और डिम्बक्षरण या अण्डोत्सर्ग (ovulation) होता है।

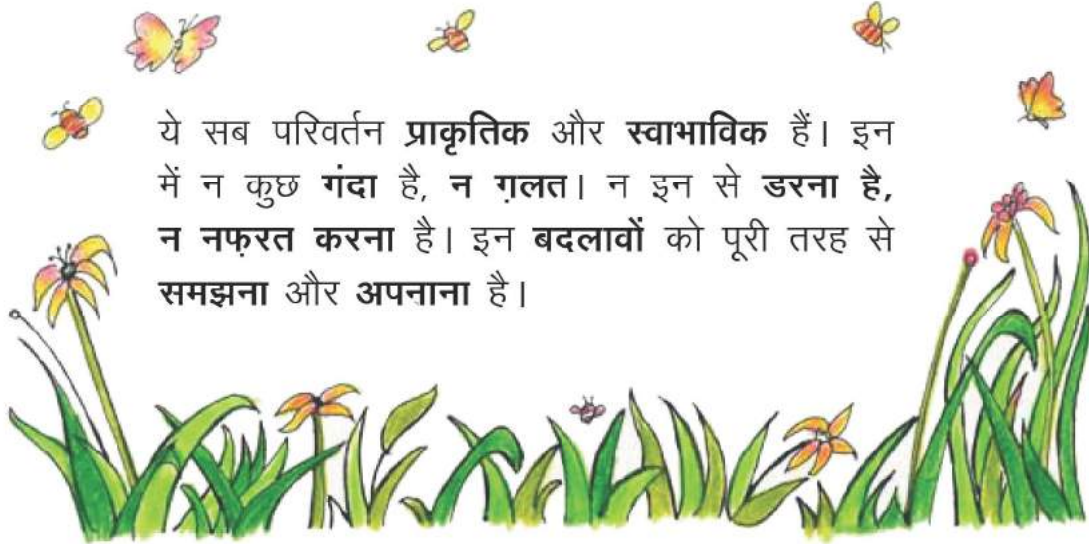
➤ स्वप्न-दोष (nocturnal emission) हो सकता है। सोते वक्त लिंग से वीर्य (semen) का बहना।

▶ स्तन आकार में बढ़ते हैं।

▶ लिंग आकार में बढ़ता है।



अधिकतर किशोरियों में ये बदलाव किशोरों से 1-2 साल पहले शुरू होते हैं। किशोर लेट लतीफ़ हैं क्या!



ये सब परिवर्तन **प्राकृतिक** और **स्वाभाविक** हैं। इन में न कुछ गंदा है, न ग़लत। न इन से डरना है, न नफ़रत करना है। इन बदलावों को पूरी तरह से समझना और अपनाना है।

अगर हम गौर से देखें और सोचें, तो हम जानेंगे कि प्रकृति ने लड़के-लड़की, स्त्री-पुरुष के बीच जो ख़ास भेद बनाए हैं, जैसे-योनि और लिंग, लड़कियों में बच्चेदानी, अंडकोष और वक्ष, लड़कों में टेस्टोस्ट्रॉन हॉर्मोन और लड़कियों में एस्ट्रोजन हॉर्मोन, वे सब प्रजनन से जुड़े हैं। उनके अलावा लड़का-लड़की, स्त्री-पुरुष एक जैसे हैं। दोनों की दो आँखें, दो कान, एक नाक आदि-आदि। यानि प्रकृति ने सिर्फ़ प्रजनन के लिए स्त्री-पुरुष को फ़र्क़ बनाया है। प्रजनन के अलावा जो कुछ स्त्रियाँ कर सकती हैं, पुरुष भी कर सकते हैं। जो कुछ पुरुष कर सकते हैं, स्त्रियाँ भी कर सकती हैं। यह सच है कि प्रकृति ने पुरुषों को बच्चे पैदा करने की शक्ति नहीं दी है, लेकिन बच्चों की परवरिश, लाड़-दुलार में पुरुष भी एक अहम् भूमिका निभा सकते हैं, और उन्हें ऐसा करना भी चाहिए।

हालाँकि प्रकृति ने स्त्रियों को माँ बनने की ताकत दी है, इसका अर्थ यह नहीं है कि हर स्त्री को माँ बनना ही है। कोई स्त्री माँ बनेगी या नहीं, कब बनेगी यह उसका खुद का चुनाव होना चाहिये। मातृत्व उस पर थोपा नहीं जाना चाहिये।

कुछ खास बदलाव और उनसे जुड़े सवाल

किशोरावस्था में होने वाले कुछ शारीरिक बदलाव शायद तुम्हें उलझन में डाल कर कुछ परेशान कर सकते हैं। ये हैं—

- लड़कियों के लिए माहवारी
- लड़कों के लिए नींद में स्खलन



माहवारी

कुछ परिवारों में माहवारी शुरू होने पर घर में माँ, बड़ी बहन या भाभी कुछ न कुछ ज़रूर बताती हैं। मगर कुछ परिवारों में इस विषय पर खामोशी होती है। कुछ किशोरियों को बिल्कुल पता नहीं होता उन्हें क्या हो रहा है। वे बेचारी इधर-उधर से पता करने की कोशिश करती हैं। वे सवालों और उलझनों से घिरी रहती हैं। माहवारी से जुड़ी कई गलतफ़हमियाँ भी हैं। इसलिए इसे ठीक से समझ लेना ज़रूरी है।



माहवारी एक जैविकीय (Biological) प्रक्रिया है। माहवारी शुरू होने का मतलब है कि लड़की अब माँ बन सकती है। हर महीने किशोरियों का अण्डकोष गर्भ ठहरने के लिए एक अंडा तैयार करता है। बच्चेदानी की भीतरी परत भी उसके लिए तैयार होती है, लेकिन जब पुरुष के शुक्राणु से अंडे का मेल नहीं होता, तो लड़की का अंडा और बच्चेदानी की भीतरी परत दोनों माहवारी के रूप में शरीर से बाहर आ जाते हैं। यह क्रिया हर 21 से 35 दिनों में होती है। हमारे लिए यह जानना ज़रूरी है कि—

- ✿ माहवारी का खून गंदा नहीं होता।
- ✿ माहवारी में कुछ भी अपवित्र या छुआछूत वाली बात नहीं है।
- ✿ इस दौरान लड़की नहा सकती है, सब काम कर सकती है, बाहर आ-जा सकती है, सब कुछ खा-पी सकती है।
- ✿ माहवारी के दौरान शारीरिक सफ़ाई ज़रूरी है।



मंदिर, मस्जिद, गिरजाघर या रसोई में न जाना सिर्फ एक प्रथा और अंधविश्वास है। शायद इसके पीछे लड़की/औरत को तीन-चार दिन तक आराम देने की मंशा रही हो या औरतों को हीन और अपवित्र बताने की साजिश हो।

कई किशोरियों को माहवारी के पहले या इसके दौरान कमर और पेट के निचले हिस्से में दर्द होता है। कई किशोरियों को माहवारी 24-28



दिनों की अवधि के कुछ दिन पहले या बाद होती है। ऐसा बहुतों को होता है और इससे घबराने की ज़रूरत नहीं है। अगर दर्द बहुत ज़्यादा होता है तो घर की बड़ी औरतों या डॉक्टर की सलाह ले लेनी चाहिए। माहवारी को औरत की ज़िन्दगी का एक महत्वपूर्ण हिस्सा मान कर अपनाना चाहिए। इसे अपनी

शक्ति और क्षमता समझना चाहिए। इसी से नए जीवन बनते हैं।

नींद में होना वाला स्खलन (nocturnal discharge)

किशोरावस्था में आने पर कई बार लड़कों का लिंग बिना किसी उत्तेजना के भी सख्त हो जाता है। सोते हुए उनके लिंग से एक तरल पदार्थ निकल सकता है। सपने में उन्हें यौन संबंध और उससे मिलने वाले आनंद का अहसास होने पर भी यह स्खलन या **डिसचार्ज** हो सकता है।

- यह बिल्कुल स्वाभाविक प्रक्रिया है।
- इससे कोई कमजोरी नहीं आती।
- इससे यह साबित नहीं होता कि तुम यौन के बारे में सोच रहे थे, या तुम्हें अश्लील विचार आ रहे थे।



वैसे भी, यौन के आनंद को अनुभव करने में कोई बुराई नहीं है।

सब किकिओं में बदलाव एक जैसे और एक समय पर नहीं होते

यहाँ हमें एक बात और समझनी है कि सब किकियों में शारीरिक बदलाव एक जैसे और एक ही समय पर नहीं होते। हमने बताया था न कि प्रकृति में विविधता है। कुछ लड़कियों को 10-11 साल में माहवारी शुरू हो जाती है, कुछ को 13-14 साल में होती है।



प्रकृति में विविधता



कुछ लड़कों की दाढ़ी-मूँछ जल्दी आ जाते हैं, कुछ के बाद में। कुछ के बाल ज़्यादा आते हैं, कुछ के कम। किसी का लिंग बड़ा, किसी का छोटा। कई किशोरों में कुछ एस्ट्रोजन पाया जा सकता है और कुछ किशोरियों में कुछ टेस्टोस्ट्रोन की कुछ मात्रा हो सकती है। इसीलिए कुछ लड़कों के दाढ़ी-मूँछ कम होते हैं और कुछ लड़कियों के चेहरे पर बाल हो सकते हैं।

दोस्तों, यह है प्रकृति की विविधता और उसका कमाल! अगर हम सब एक फैक्ट्री में बनते तो एकदम एक जैसे हो सकते थे। मगर फैक्ट्री में तो हम बनते नहीं। इसलिए हम सब अनूठे हैं। इसीलिए अगर तुममें कुछ बदलाव देर से आते हैं, या अलग तरीके से आते हैं तो घबराने की ज़रूरत नहीं है।



बताओ सुन्दर क्या और कौन?

किशोरावस्था में शरीर के प्रति हमारी उत्सुकता और रुचि बढ़ जाती है। हम चाहते हैं कि हम अच्छे, सुन्दर या हैन्डसम लगें। कुछ किकि तो आयना ही देखते रहते हैं। सजना-संवरना शुरू हो जाता है। सामाजिक कारणों से सजने-संवरने पर किशोरियाँ ज़्यादा ध्यान देती हैं। शरीर के प्रति इस रुचि का एक और पहलू भी होता है। कुछ परिवारों में माहवारी के समय औरतों को अपवित्र और अछूत माना जाता है।



माहवारी के समय किशोरियों को असुविधा और दर्द को सकता है। खेलने-कूदने, यात्रा करने में असुविधा हो सकती है। इन और अन्य कारणों से उन्हें माहवारी के पहले और इसके दौरान, तनाव महसूस हो सकता है। इन सब झमेलों की वजह से कुछ किशोरियाँ अपने शरीर से ही घृणा करने लगती हैं। इस से मानसिक और शारीरिक तनाव और बढ़ता है। यह रवैया ठीक नहीं है और हानिकारक भी है। अपने शरीर के साथ तो दोस्ती और प्रेम आवश्यक है।

शारीरिक सौन्दर्य में रुचि स्वाभाविक



है, पर ज़रूरत से ज़्यादा ध्यान देने से परेशानियाँ बढ़ जाती है। जैसे, किशोरावस्था में किकियों के चेहरे पर दाने या मुँहासे (acne) हो सकते हैं। यह हॉर्मोन के बदलाव से होते हैं। कुछ समय बाद यह अपने आप ग़ायब भी हो जाते हैं, इनसे ज़्यादा परेशान होने की ज़रूरत नहीं है। हाँ, अगर मुँहासे बहुत ज़्यादा है, तब ज़रूर किसी बड़ी उम्र की महिला या डॉक्टर की सलाह ली जा सकती है।

आजकल किकियों की इस सुन्दर लगने की इच्छा का ग़लत फ़ायदा बड़ी कम्पनियाँ पैसा कमाने के लिए उठा रही हैं। विज्ञापनों का सहारा लेकर सामान बेचने के साथ-साथ वे सौन्दर्य की ग़लत और सीमित परिभाषा भी थोपती हैं। जैसे, सौन्दर्य का मतलब है गोरा या पतला होना। किसी फ़िल्मी हीरो/हीरोइन या किसी मॉडल के जैसा लगना। गोरा रंग न हरेक का होता है, न हो सकता है। है न अजीब बात कि गोरे लोग ब्राउन बनने में लगे रहते हैं और हमारे जैसे ब्राउन लोग गोरा बनना चाहते हैं। इस तरह के विज्ञापन किकियों में हीन-भावना और प्रतिद्वंद्विता पैदा कर रहे हैं।





तुम्हें सौन्दर्य का ठीक और गहरा मतलब समझना चाहिए। क्या है सौन्दर्य? हमें लगता है कि सौन्दर्य का मतलब है स्वस्थ और मज़बूत होना। हमें प्रकृति से जैसा भी शरीर मिला है उसे निखारना। वैसे, असली सौन्दर्य तो हमारे विचारों, कर्मों और चरित्र का होता है। अच्छे विचार और अच्छा चरित्र हमारे चेहरों पर छलकते हैं और हमें सुन्दर बनाते हैं। क्या तुम किसी को सिर्फ़ उनके गोरेपन या लम्बाई की वजह से पसंद करते हो? तुम तो उनके व्यक्तित्व से प्रभावित होते हो। शारीरिक सौन्दर्य आज है, कल नहीं। तो दोस्तों, चेहरे चमकाने से काम नहीं चलेगा। तुम्हें तो अपना चरित्र और व्यक्तित्व चमकाना है।




अब खुद को टटोलो, और तुम कुछ बोलो



 बोलो, क्या ये सब सुन कर मन में कुछ सवाल आ रहे हैं? अगर हाँ, तो ढूँढो किसी ऐसे व्यक्ति को जिसके साथ तुम आसानी से सब कुछ कह और पूछ सकते हो। सुस्तराम या सुस्त सीता बन के सवालों को मन में इकट्ठे मत करते जाओ। थक जाएगा बेचारा, इकलौता मन।

 किशोर और किशोरियों में होने वाले मुख्य शारीरिक परिवर्तनों पर चर्चा करना अच्छा रहेगा। यह ज़रूरी है कि चर्चा खुल कर हो। इसलिये अगर चाहो तो किशोर और किशोरियाँ अलग समूहों में भी चर्चा कर सकते हैं।

 क्या तुम इन परिवर्तनों से परेशान या बोझिल हो? यदि हाँ, तो सोचो कि इस परेशानी के क्या कारण हो सकते हैं?(तुम अपने हम उम्र साथियों से अलग दिखते या दिखती हो या फिर बदलाव की रफ़्तार बहुत तेज़ है और तुम्हारे पास पर्याप्त जानकारी नहीं है या फिर बढ़ती हुई रोकटोक से परेशान हो या फिर कुछ और) चाहे जो भी कारण हो –उस पर थोड़ा और सोचो। किसी विश्वसनीय व्यक्ति से बात करो, इस किताब के पन्ने फिर से पलटो **क्या परेशानी कुछ कम हुई?** तो लगे रहे मुन्ना भाई और मुन्नी बहन...

ये तो है, पर करना क्या है?

किशोरावस्था में जब शरीर इतना बदलता है, तब अपनी देखभाल के लिए तुम्हारी भी कुछ ज़िम्मेदारियाँ हैं। ये ज़िम्मेदारियाँ निभाओगे तभी तुम्हारा तन सेहतमंद, फुर्तीला और ताक़तवर होगा। बचपन में तो तुम्हारी माँ और दूसरे परिवार वाले भोजन, सफ़ाई वगैरह का ध्यान रखते थे। मगर जैसे-जैसे तुम बड़े होते हो, ये ज़िम्मेदारियाँ तुम उठाने लगते हो और तुम्हें उठानी भी चाहिए। इस उम्र में ये कुछ क़दम उठाने ज़रूरी हैं—



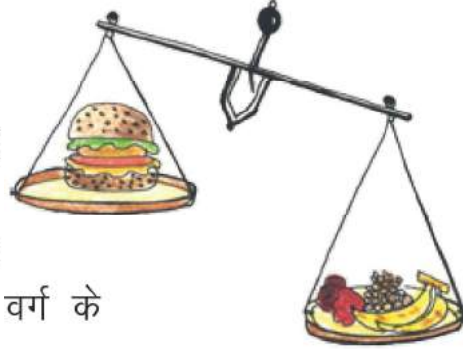
शारीरिक **सफ़ाई** हर उम्र में ज़रूरी है, मगर इस उम्र में यह और भी ज़रूरी है। खासतौर से जननांगों की सफ़ाई। माहवारी के समय सफ़ाई पर ध्यान देना है। स्वप्न-दोष या वीर्य के बहाव के कारण भी सफ़ाई ज़रूरी है।



ज़रूरी है कि तुम्हारा **भोजन** पौष्टिक हो और तुम समय पर खाओ। आजकल बहुत junk food या कचरा खाद्य बेचा जा रहा है और विज्ञापनों की मदद से तुम पर थोपा जा रहा है। पेप्सी, कोका कोला जैसे सभी पेय पदार्थ, पीत्ज़ा, बर्गर, चिप्स आदि मज़ेदार तो हैं पर सेहत के लिए खराब हैं। सिर्फ़ इन्हें ही खाते और पीते रहने से तुम स्वस्थ और मज़बूत नहीं बन सकते। इन से ताक़त कम, मोटापा अधिक आता है। इस कचरा खाद्य की वजह से अमरीका के 30-40 प्रतिशत



किकि मोटापे की बीमारी में फँस गए हैं। यही मोटापे (obesity) की बीमारी अब भारत के मध्यम और अमीर वर्ग के किकियों को भी हो रही है।



इस उम्र में कसरत या **व्यायाम** ज़रूरी है। तभी तुम्हारी माँसपेशियाँ मज़बूत बनेंगी, शरीर बड़ा होगा और स्फूर्ति आएगी। आजकल खेल के मैदान कम हो रहे हैं और ख़ाली पड़े हैं। पढ़ाई का बोझ बढ़ रहा है और सारा ख़ाली समय टेलिविज़न और कमप्यूटर खा रहे हैं। बहुत कम किकि खेल-कूद और व्यायाम कर रहे हैं। अगर स्वस्थ रहना चाहते हो, चेहरे पर चमक चाहते हो, सुंदर दिखना चाहते हो तो करो कसरत!



FAIRNESS CREAMS उल्लू बनाती हैं
पौष्टिक भोजन और व्यायाम सुंदर बनाते हैं।





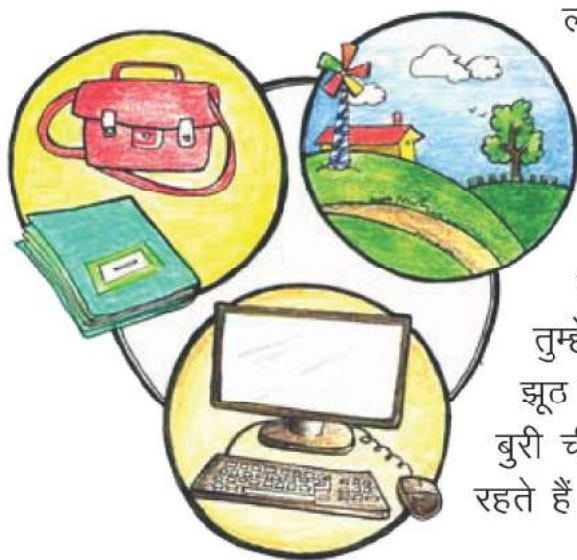
हमारी जिन्दगी में सब कुछ हमारी मर्जी का हो, यह हमारे हाथ में नहीं है। हम किस और कैसे परिवार में पैदा हुए हैं और हमारे माता-पिता, रिश्तेदार कौन और कैसे हैं, हम किस देश में पैदा हुए हैं, यह सब हमारे हाथ में नहीं है। लेकिन यह हमारे हाथ में है कि हम जहाँ हैं, जिन लोगों के साथ हैं, जिन हालात में हैं, उनका अच्छे से अच्छा इस्तेमाल करें। क्या तुमने कभी ताश खेला है? नहीं खेला तो, किसी को खेलते हुए देखा होगा। इस खेल में सबको पत्ते बांटे जाते हैं। किसको कौन से पत्ते मिलेंगे, यह कोई नहीं जानता, लेकिन सब अपने पत्तों से अच्छे से अच्छा खेलने की कोशिश करते हैं। हमें भी अपने जीवन में मिले पत्तों का अच्छा इस्तेमाल करना है। और इन्हीं हालातों में तरक्की करनी है और खुश रहना है। जीना इसी का नाम है।



2. तन बदले तो मन भी बदले: सामाजिक और मानसिक बदलाव और परिपक्वता

किशोरावस्था में शरीर के साथ-साथ मानसिक बदलाव भी होते हैं। सोचने और समझने की ताकत और तरीके बदलने लगते हैं। तुम्हारे विचारों में परिपक्वता आती है, सोचने और समझने की क्षमता या ताकत बढ़ती है। अगर तुम स्कूल जाते हो तो वहाँ बहुत कुछ नया सीखते हो। स्कूल के बाहर भी सीखने को बहुत होता है। इस उम्र में तुम्हारे दोस्त बनते हैं। तुम उन के साथ भी सीखते-सिखाते हो। आजकल तो टेलिविज़न और इंटरनेट पर बहुत कुछ नया सीखने को मिलता है। अब तुम्हारे अपने विचार बनते हैं। तुम्हारे विचार और समझ तुम्हारे बुजुर्गों के विचारों से फ़र्क हो सकते हैं।

समझ बढ़ने के साथ-साथ इस उम्र में दौर शुरू होता है **निरीक्षण और परीक्षण का**। तुम अब अपने से बड़ों को भी समझने और परखने



लगते हो। अगर तुम्हें बिना बात के डाँटा या पीटा जाता है तो तुम जानते हो कि यह ग़लत है। जब तुम्हारे अम्मी-अब्बू या अध्यापक झूठ बोलते हैं तो तुम्हें उनका दोगलापन भी दिखता है। तुम्हें कहते हैं कि सच बोलो और खुद झूठ बोलते हैं। तुम्हें कहते हैं सिगरेट बुरी चीज़ है, और पिताजी खुद फूँकते रहते हैं।

जब सोचना समझना बढ़ता है तो **ज़बान भी खुलना चाहती** है और खुलने लगती है। तुम अपनी बात कहना चाहते हो। तुम चाहते हो कि लोग तुम्हारी बात सुनें, क्योंकि अब तुम्हारे पास भी कहने को कुछ है। तुम्हें मौका मिले तो तुम बहस करने को भी तैयार हो।

अब तुम चाहते हो कि घर, स्कूल या दोस्तों के फैसलों में तुम से भी पूछा जाए। तुम्हारी भी **भागीदारी** हो, क्योंकि अब तुम बड़े हो गए हो, बच्चे नहीं रहे। कुछ किकियों को तो लगने लगता है कि सिर्फ वे ही ठीक सोचते और जानते हैं। सत्य का पूरा ठेका उनके पास है। यह अहंकार भी ठीक नहीं है।



किसी भी विषय पर तुम्हारे अपने अलग विचार हो सकते हैं। यही तो है परिपक्वता की निशानी। अगर ऐसा है, तो बिना उत्तेजित हुये, दृढ़ता से अपनी बात कहो। फिर नम्रता और खुले दिल से दूसरों की बात सुनो। इसके बाद सोच-समझ कर निर्णय लो।

दृढ़ता से कहो
नम्रता से सुनो।



3. अपना व्यक्तित्व और अपनी अलग पहचान









किशोर/किशोरी की अपनी अलग पहचान बनने लगती है। तुम चाहते हो कि लोग तुम्हें तुम्हारी वजह से पहचानें, क्योंकि तुम कुछ खास हो। तुम चाहते हो तुम्हारी तारीफ़ हो, तुम्हें सराहा जाए। तुम्हारे अंदर **आत्म-विश्वास** पैदा होता है और इसी के साथ-साथ **आत्म-सम्मान** आता है। अगर तुम्हारे माता-पिता या



अध्यापक या कोई और, सब के सामने तुम्हारा मज़ाक उड़ाये, या तुम्हें डाँटें, तुम्हारी गलतियाँ निकालें, तो तुम्हें बिल्कुल अच्छा नहीं लगता। यह सब बिल्कुल स्वाभाविक है। तुम्हारी अलग पहचान होनी चाहिए। तुम अपने परिवार और समाज का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हो। तुम्हारे अंदर क्षमताएं हैं, कुछ करने की इच्छा है, हौंसला है। यह ज़रूरी है कि लोग तुम्हें पहचानें और तुम्हारी इज़्ज़त करें। मगर लोग तुम्हारी इज़्ज़त तब करेंगे जब तुम खुद अपनी इज़्ज़त करोगे और जब तुम्हारा व्यवहार इज़्ज़त के लायक होगा। दोस्तों, **मान-सम्मान, न माँगा जा सकता है न ज़बरदस्ती करवाया जा सकता है।** और हाँ, यह भी मत भूलो कि अगर तुम्हें मान-सम्मान अच्छे लगते हैं तो तुम भी औरों का मान-सम्मान करो।

अब खुद को टटोलो, और तुम कुछ बोलो



-  बताओ, जो कुछ हम कह रहे हैं, क्या वह तुम्हारे विचारों और अनुभवों से मिलता है?
-  क्या पिछले कुछ सालों में तुम्हारी सोचने-समझने की ताकत बढ़ी है?
-  क्या घरवाले तुम्हारी बात सुनते हैं? तुम्हारी बात मानते हैं?
-  कौन ज़्यादा सुनते हैं तुम्हें?
-  क्या स्कूल में अध्यापक तुम्हारे विचार पूछते हैं और तुम्हें बोलने का मौका देते हैं?
-  क्या कुछ लोग तुम्हें अभी भी बच्चा समझते हैं? कौन हैं यह लोग?
-  क्या तुम्हारे दोस्त तुम्हें बोलने देते हैं या यहाँ भी कोई दादा टाइप है जो सिर्फ़ अपनी आवाज़ सुनना पसंद करता/करती है?
-  क्या तुम खुद दादा टाइप हो?

युवाओं को सबसे ज़्यादा खुशी कब मिलती है?

अपना पसंदीदा खाना खाना, शराब पीना, यौनिक संपर्क करना, मेहनत से पैसे कमाना, अच्छे दोस्तों से मिलना, आत्म-सम्मान पाना! इन में से किस चीज़ से युवाओं को सबसे ज़्यादा खुशी मिलती है?

कॉलेज छात्रों से पूछने पर पता चला कि युवा सब से ज़्यादा पसंद करते हैं अपनी तारीफ़ और सम्मान। उन्हें सबसे अच्छा लगता है जब किसी भी सफलता पर, या उनके व्यवहार पर उनकी तारीफ़ होती है।

यानि, अच्छे काम या व्यवहार और सफलता, खुशी भी देते हैं और अच्छे भविष्य की नींव भी डालते हैं।



(साभार, द वीक, हैल्थ, 20 फरवरी, 2011)

4. दोस्ती और सम्बन्धों के बढ़ते दायरे

बचपन में तो हमारे रिश्ते परिवार वालों के साथ ही होते हैं, क्योंकि छोटे बच्चे अकेले बाहर नहीं जा सकते। किकि बाहर जाने लगते हैं। स्कूल और पड़ोस में नये लोगों से मिलते हैं। अब बाहर भी तुम्हारी दोस्तियाँ होती हैं। तुम्हें रिश्ते बनाने की समझ आती है। तुम अपनी मित्र-मंडली के साथ बतियाते हो। उनसे सीखते हो, उन्हें सिखाते हो। वे बातें जो तुम घर पर किसी से नहीं कर पाते, अपने दोस्तों से करते हो। कई चीजों के बारे में, खासतौर से यौन और यौनिकता के बारे में, दोस्तों से ही बातचीत हो पाती है। इस उम्र में तुम्हारे लिये दोस्तों से प्यार और इज्जत पाना बहुत महत्वपूर्ण हो जाता है।





इस उम्र में अपने हमउम्रों (peer group) का दबाव (peer pressure) भी हो सकता है। अगर दोस्त सिगरेट पीते हैं, फ़ैशन करते हैं, मोटर साइकिल चलाते हैं तो तुम समझते हो कि तुम्हें भी यही करना है। तुम्हें महसूस होता है कि अगर तुम अपने दोस्तों से अलग व्यवहार करोगे तो वे तुम्हें अपनाएंगे नहीं, तुम्हारा मज़ाक बनाएंगे।




अब खुद को टटोलो, और तुम कुछ बोलो





 बताओ, तुम्हारे संगी-साथी कैसे हैं?


 क्या उनका व्यवहार, चाल-चलन जिम्मेदाराना है? क्या तुम्हें कभी-कभी दबाव महसूस होता है, कि तुम उनके जैसे कपड़े पहनो, अगर वे सिगरेट पीते हैं तो तुम भी पियो, आदि।

 दोस्तों में इस तरह का दबाव क्या तुम्हें सही लगता है? इस तरह का दबाव महसूस करने पर तुम क्या करते/करती हो?

 क्या तुम औरों पर दबाव डालती/डालते हो? क्या तुम खुद दादा या don टाइप हो?

 तुम्हारी समझ में 'सुन्दरता' के क्या मायने हैं? ऊपरी टीम-टाम, सजना-सवरना, एक अच्छा व्यक्तित्व होना या फिर कुछ और ...

 सुन्दरता पर तुम्हारी अपनी समझ डायरी में दर्ज करो। चाहो तो यह भी कर के देखो- एक चार्ट पेपर पर लिखो, मैं सुन्दर हूँ क्योंकि

 खुद भी बताओ कि तुम क्यों सुन्दर हो और अपने दूसरे साथियों से भी लिखने को कहो। फिर इस चार्ट पेपर को कक्षा या टीन क्लब में लगा दो।

ये तो है, पर करना क्या है?

इस विषय पर हमारा अनुभव यह कहता है कि हमें दोस्त थोड़ा सोच समझ कर बनाने चाहिए। ग़लत तरह के दोस्त बना कर हम ग़लत रास्तों पर पड़ सकते हैं। ज़रा सोचो, क्या सच्ची और अच्छी दोस्ती में दबाव या धोखे की कोई जगह है? हमारी समझ कहती है—बिल्कुल नहीं।



तो दोस्तों, किसी के दबाव में आकर कुछ मत करो। अगर तुम्हें ठीक लगता है तो तुम करो, वरना मत करो। अपने किए का भुगतना तो तुम्हें ही पड़ेगा। इसलिए सिर्फ़ ऐसे काम करो जिसकी ज़िम्मेदारी तुम उठा सको। हाँ, अगर दोस्त नेक काम करना सिखाते हैं; अच्छी सलाह देते हैं, तो ज़रूर मानो।

5. यौनिक परिपक्वता, यौनिकता का अहसास और उसमें रुचि

हमने देखा कि 10 से 19 साल की आयु के बीच शरीर में बहुत बदलाव आते हैं। इसी के फलस्वरूप किकियों को यौनिक भावनाओं का अहसास होने लगता है। इस उम्र में प्यार होता है। किसी पर दिल आ










जाता है। लगता है उसी के बारे में सोचते रहें। उसी के साथ बैठे रहें, बतियाते रहें। जिसे प्यार करते हैं, उसे छूने का, चूमने का दिल करता है। यौनिक उत्तेजना भी होती है। कई बार प्यार के बिना भी यौनिक उत्तेजना होती है। ऐसा लगता है जैसे शरीर की अपनी माँग है, जरूरत है, जिसे रोकना मुश्किल है। इस उम्र में कई किकि, खासतौर से लड़के, यौन करने लगते हैं।

चूँकि अधिकतर परिवार, समाज और धर्म यौन पर खुल कर बात नहीं करते, उसे गन्दा या बुरा कहते हैं; तुम किकि भी उस पर बात नहीं कर पाते। तुम्हारे लिए यौन बहुत नया और महत्वपूर्ण होता है। तुम इसके बारे में बहुत कम जानते हो। मगर तुम्हारे आस-पास यौन और यौनिकता पर खामोशी होती है। सिर्फ दोस्तों से ही बात हो पाती है।

वह भी चोरी छुपे, जैसे कोई ग़लत बात कर रहे हो, ऐसी बात जो करनी नहीं चाहिए। एक प्राकृतिक और स्वाभाविक चीज़, एक अपराध सा बना दी जाती है। तुम में से बहुत से किकि अपराध भाव से दुखी रहते हो।

अब खुद को टटोलो, और तुम कुछ बोलो



-  तुम बताओ कितनी महत्वपूर्ण है यौनिकता तुम्हारे लिए?
-  कितना जानते हो तुम उसके बारे में?
-  किससे बात करते हो इस बारे में?
-  किससे जानकारी लेते हो?
-  क्या यौन के बारे में तुम और जानना चाहते हो?

चूंकि यौन महत्वपूर्ण है और अक्सर इसके बारे में तन और मन दोनों में हलचल होती रहती है, हम इस पर आगे और खुल कर, विस्तार से बात करेंगे।

दुनिया का नया दौर, लाया कुछ मुश्किलें और

आजकल वैश्विकरण (globalization) के दौर में किकियों को बहुत कुछ नया सीखने को मिल रहा है। बहुत से नये अवसर और नई सम्भावनायें हैं। मगर, इन सब के साथ-साथ कुछ नई मुश्किलें भी पैदा हुई हैं। जैसे, आज के किशोरों पर **बाहरी असर बहुत है** और ये बाहरी असर घर के अंदर घुस चुके हैं। टेलिविज़न पर घर बैठे दुनिया दिखती है। इस पर तरह-तरह की हिंसा, यौनिकता, व्यवहार, रिश्ते दिखते हैं। हर तरह के विज्ञापन लुभाते हैं। बहुत कुछ खरीदने और पाने को उकसाते हैं। इन विज्ञापनों को देख कर ललचाना बहुत आसान है। बहुत कम किकि वे सब चीज़ें पा सकते हैं जो विज्ञापनों में दिखायी जाती हैं। ज्यादातर सिर्फ़ दुखी या हताश हो सकते हैं। उनमें कमतरी या हीनता का अहसास पैदा हो सकता है। कुछ किकि किसी भी तरह से चीज़ें हासिल करना चाहते हैं।



कई किकि घर पर या बाहर पैसे के लिए चोरी करने लगते हैं। कई लड़कों ने हत्याएं तक की हैं। कुछ लड़के/लड़कियाँ पैसे के लिए अपना शरीर बेचने लगते हैं।

I WANT...
मुझे चाहिये।
मुझे चाहिये। मुझे
दे। मुझे दे। मुझे...
मुझे चाहिये। मुझे दे।
I WANT...

आज के माहौल में चीजों को ज़्यादा महत्व दिया जा रहा है; चरित्र या मानवीय मूल्यों को नहीं। उपभोक्तावाद (consumerism) की हद सी हो गई है और इसके ज़हर से बचना बहुत मुश्किल है। एक तरफ़ मँहगी चीजों के विज्ञापन, मँहगी दुकानें हैं, दूसरी तरफ़ आधे से ज़्यादा लोग ग़रीब हैं। इस सब से किकियों में असंतोष, दिखावा, लालच पैदा हो रहा है।

आज बहुत कम ऐसे नेता, अध्यापक, समाजकर्मी हैं, जिन्हें देखकर किकि ईमानदारी और सादगी सीख सकें। तुम्हारे लिए role models बहुत कम हैं। इसका मतलब है कि तुम्हारी जिम्मेदारियाँ बढ़ गई हैं।



आज कल प्रतियोगिता और प्रतिस्पर्धा (competition) बहुत बढ़ गई हैं। परिवारों में डर सा बैठ गया है। अगर बच्चे अच्छे नंबर नहीं लाएंगे तो क्या होगा! अच्छे स्कूलों, कॉलेजों में सीटें कम हैं, अच्छी नौकरियाँ कम हैं। इस वजह से पूरा परिवार बच्चों पर बहुत दबाव डालता है। हर बच्चे से उम्मीद की जाती है कि वह हर चीज़ में आगे रहे। इस

दबाव और उम्मीदों की वजह से बहुत से किकि आत्महत्या तक कर रहे हैं। बहुतों में मनोवैज्ञानिक समस्याएं पैदा हो रही हैं। इस चुनौती से तुम्हें समझ और हिम्मत से निबटना है।

सुनो, और अब ज़रा ज़्यादा ध्यान से सुनो।



हर इन्सान में कुछ खास
प्रतिभा और हुनर होते हैं।
तुम अपने हुनर और प्रतिभाओं
को पहचानों और निखारो।

तुम्हें किसी और से मुकाबला नहीं करना
और न ही औरों जैसा बनना है।

तुम अनूठे हो।
बस खुद को सुधारते रहो
और आगे बढ़ते रहो।



क्या तुम्हें पता है कि आज भी भारत, अफ्रीका आदि में ऐसे आदिवासी समाज हैं जहां अंधाधुंध प्रतिस्पर्धा नहीं है। वे मिल-बाँट कर रहते हैं। क्योंकि वे प्रतियोगी नहीं हैं उनमें क्रोध नहीं है, ईर्ष्या नहीं है, अधिक घृणा भी नहीं है। वे इतने हिंसात्मक नहीं हैं। वे ज़्यादा इच्छायें और अपेक्षायें नहीं रखते। जो भी जीवन उन्हें देता है, उसके लिए वे प्रसन्न और कृतज्ञ होते हैं। बेशक, ये आदिवासी हमारे मापदण्डों के अनुसार बहुत प्रगतिशील नहीं हो सकते क्योंकि प्रगति के लिए कुछ प्रतियोगिता चाहिये। मगर, ज़्यादा प्रतियोगिता और प्रतिस्पर्धा बीमारी

बन जाते हैं। ऐसी प्रगति से क्या लाभ जो बच्चों तक को प्रतियोगी और बीमार बना दें।

आजकल प्रदूषण, **junk food** या नुकसान करने वाले भोजन/पेय पदार्थ, बैठे-बैटे टी.वी. देखने, खेल-कूद और व्यायाम की कमी के कारण किकियों की सेहत खराब हो रही है। अमीर घरों के बच्चों



को **मोटापा** चढ़ रहा है। बहुत से किकियों को दमा व साँस की दूसरी बीमारियाँ हैं। खेतों में रासायनिक दवाओं के इस्तेमाल से भी तरह-तरह की बीमारियाँ फैल रही हैं।



आज बहुत सारे परिवारों में सिर्फ एक या दो बच्चे हैं। माँ और पिता दोनों काम पर जाते हैं। घर में नाना-नानी, दादा-दादी कोई नहीं हैं। अगर माँ और पिता के बीच कुछ तनाव है तो **घर में तनाव ही तनाव**। कोई नहीं जिससे बात कर सकें।



आजकल सब तरफ़ व्यक्तिवाद (individualism) बढ़ रहा है। हरेक अपने लिए, अपने तरीके से जीना चाहता है। दूसरों को समझना, औरों के लिए कुछ करना, अपने स्वार्थ को छोड़ना ये सब कम हो रहे हैं। सहनशक्ति, मिल-जुल कर रहने की इच्छा और कौशल भी कम हो रहे हैं।

इन सब कारणों से किकियों के जीवन में और भी ज़्यादा तनाव और परेशानियाँ हैं। आजकल परिवारों में भी टूटन आ रही है। लाखों लोग हर साल गाँवों से शहर आ रहे हैं। लाखों माता-पिता नौकरी के लिए बाहर जा रहे हैं। ऐसे परिवारों में असुरक्षा बढ़ रही है। परिवार अपनी जड़ों से कट रहे हैं। ऐसे हालात किकियों की परेशानियाँ और बढ़ा रहे हैं। यह सब नई चुनौतियाँ हैं आज के किकियों के लिए। तुम्हें इन्हें समझना है और इनसे निबटना है।



असल में, हमारे नेताओं और सरकारों को इन सब चुनौतियों के बारे में ज़्यादा सोचना और करना है। अगर विकास के नाम पर पर्यावरण

नष्ट हो रहा है,
परिवारों और समुदायों की

जड़ें हिल रही हैं, प्रतिद्वंद्विता, तनाव, व असुरक्षा बढ़ रहे हैं, तो इस सब को विकास कैसे कहा जा सकता है? इन चुनौतियों से तुम किकि कैसे निबटो,

इस बारे में हमने जीवन कौशल वाली पुस्तक (पुस्तक 1) में कुछ सुझाव दिये

हैं। उन्हें गौर से पढ़ो। चूकिं 10-15 वर्षों

में तुम देश चलाना शुरू करोगे, तुम भी नेतृत्व कर सकते हो। आज 25 से 40 वर्ष

के लाखों युवा इन चुनौतियों को चुनौती दे रहे हैं। वे पर्यावरण, धार्मिक सद्भाव, सत्त्व विकास,

नशा मुक्ति जैसे आंदोलनों से जुड़े हैं। इन आंदोलनों



और इनसे जुड़े युवा दबंगों के बारे में भी ज़रा गूगल करो, और इन्हें नज़दीक से जानो। इसके साथ-साथ यह भी सोचो कि अपने समाज के लिए तुम क्या योगदान दे सकते हो?

किशोरावस्था सब के लिए एक सी नहीं

अभी हमने कहा किशोरावस्था की कुछ विशेषताएं होती हैं। अधिकतर किकियों में ये विशेषताएं कम और अधिक मात्रा में होती हैं। मगर इसके साथ-साथ किकियों में कई कारणों से फर्क भी बहुत होते हैं। हमें इस भिन्नता को भी समझने की ज़रूरत है। चलो, कुछ भिन्नताओं को परखते हैं।



किशोरावस्था – लड़कियों के लिए कुछ और लड़कों के लिए कुछ और

भारत के 22.5 करोड़ किकियों में लगभग आधे (55%) लड़के हैं और उनसे कुछ कम लड़कियाँ (45%) हैं। (Census 2001)

इनके लिए किशोरावस्था का मतलब और अनुभव बहुत अलग हो सकता है और होता भी है। क्यों? क्योंकि हमारा समाज पितृसत्तात्मक है।



पितृसत्ता एक सामाजिक व्यवस्था और विचारधारा है। इस सोच में पुरुषों को उत्तम माना जाता है। उन्हें उत्तम दिखाने और बनाने के लिए बहुत सारे धार्मिक और सांस्कृतिक रिवाज़, कायदे-कानून, कहावतें आदि बना दी गई हैं। जैसे, बहुत से हिंदू मानते हैं कि माँ-बाप का अंतिम संस्कार सिर्फ़ बेटे कर सकते हैं। सब धर्मों में बेटों को वारिस माना जाता है, पति को घर का मुखिया माना जाता है, वगैरह-वगैरह। जहां एक तरफ़ पुरुषों के गुणगान होते हैं, वहीं दूसरी तरफ़ औरतों को कमज़ोर और कमतर माना और कहा जाता है। यह माना जाता है कि औरतों को हमेशा पुरुषों के आधीन होना चाहिए। अधिकतर औरतों का न अपना नाम होता है, न उनके नाम संपत्ति होती है।



इसी विचारधारा की वजह से बहुत से घरों में लड़कों को ज़्यादा प्यार, बेहतर भोजन, शिक्षा और ज़्यादा आज़ादी दी जाती है। इसीलिए आज भी ज्यादातर देशों में स्त्री-पुरुष में पूरी समानता नहीं है। कई देशों और समाजों में तो बहुत ही ज़्यादा असमानता है।





जब लड़के 10, 11 साल के होते हैं तो उनके पर लग जाते हैं। वे उड़ने लगते हैं और उन्हें उड़ने भी दिया जाता है। उनकी बाहर जाने, खेलने-कूदने की आज़ादी बढ़ जाती है।

बहुत सारे घरों में जब लड़की 10-11 साल की होती है तो उसकी आज़ादी कम हो जाती है। पहले अगर फ्रॉक पहनती थी तो अब सलवार-कमीज़, साड़ी पहनने को कहा जाता है। छाती और कहीं-कहीं सिर या पूरे शरीर को ढकने को कहा जाता है। उनका बाहर आना-जाना, बाहर खेलना कम हो जाता है। यानि, उनके पर काट दिए जाते हैं। उन पर पहरे बैठा दिए जाते हैं। अगर पैसे की कमी है, तो लड़कों को अच्छे स्कूलों में भेजा जाता है, लड़कियों को नहीं। बहुत सारी लड़कियों की शादी कम उम्र में कर दी जाती है और वे माँ भी बन जाती हैं।



करे समाज अवहेलना, पड़े किशोरियों को झेलना

हमारा समाज पितृसत्तात्मक है यानि पुरुषों का बोलबाला है। लड़कों और पुरुषों को ज़्यादा अहमियत, प्यार, देखरेख, अवसर और साधन दिए जाते हैं। बेटियों को पूरा प्यार, भोजन और आजादी नहीं मिलती। अपनी मर्जी से न वे पढ़ सकती हैं, न बाहर जा सकती हैं, न शादी कर सकती हैं। यही सब कारण हैं इन आँकड़ों के पीछे जो National Family Health Survey (NFHS), 2005–2006 के एक सर्वेक्षण से निकले हैं—

- भारत की 5–19 वर्ष की किशोरियों में से 56% को खून की कमी या अनीमिया है।
- हालाँकि बाल विवाह गैर कानूनी है और एक अपराध है, फिर भी 20 से 24 आयु वर्ग की युवतियों ने बताया कि उनमें से 47% युवतियों की शादी 18 साल से पहले कर दी गई है।
- 18% किशोरियाँ 18 साल से पहले माँ बन चुकी हैं।

यानि हमारे देश की लाखों किशोरियाँ जिनमें खून की कमी है और जिनके शरीर कमज़ोर हैं, माँ बना दी जाती हैं और लाखों की प्रसव के समय मौत हो जाती है। इन भयानक आँकड़ों के दोषी हमारे परिवार, समाज और सरकारें यानि हम सभी हैं।



अमीर और गरीब किकि : दो अलग दुनिया

हालांकि भारत का संविधान सबको बराबर के अधिकार देता है पर सच्चाई बिल्कुल अलग है। अमीर परिवारों के किकि अच्छे स्कूलों में पढ़ते हैं। उन्हें सब सुविधाएं प्राप्त हैं। घर में नौकर उनका काम करते हैं। उनके पास खिलौनों के ढेर होते हैं। उनके पास होते हैं मोबाइल और कम्प्यूटर गेम्स, विदेशी ब्रांड के कपड़े, हर प्रकार का संगीत। वे माँगें, उसके पहले चीजें हाज़िर।

गरीब किकियों की हालत और उनके अनुभव इससे बिल्कुल उल्टे होते हैं। गरीबी रेखा के नीचे वाले परिवारों के बहुत से बच्चे तो स्कूल भी नहीं जा सकते। उनमें से बहुत से किकियों को घर का खर्च चलाने के लिए कमाना पड़ता है।



वे बाल-मज़दूरी करते हैं, सड़कों पर चीजें बेचते हैं, अपने परिवार के साथ या अकेले, काम की तलाश में शहरों में जाते हैं। लोगों के घरों में सुबह से रात तक काम करते हैं। झुग्गी-झोपड़ियों या सड़कों पर रहते हैं। वे टी.वी. और सड़कों पर हर चीज़ के विज्ञापन देखते हैं, मगर कोई भी मंहगी चीज़ पा नहीं सकते। ये गरीब किकि वक्त के पहले बड़े हो जाते हैं और हर तरह की जिम्मेदारी उठाते हैं।

दलित, आदिवासी, अल्पसंख्यक और विकलांग किकियों की और ज़्यादा परेशानियाँ

हमारे समाज में जाति के नाम पर भेदभाव आज़ादी के 65 साल के बाद भी मौजूद हैं। **दलित** किकियों के हालात और अनुभव अलग हैं। बहुत बार गरीबी के साथ-साथ उनके साथ छुआछूत होती है, स्कूलों व अन्य जगहों में उन्हें अलग बिठाया जाता है, उनका अपमान किया जाता है। उन्हें आगे बढ़ने के अवसर कम मिलते हैं। दलित किशोरियों का यौनिक शोषण भी होता है। यही हालत **आदिवासी** किशोर-किशोरियों की भी होती है। आदिवासी इलाकों में विकास, शिक्षा और स्वास्थ्य की कमी है। कई बार बड़े बाँध या नई खदानों के बनने से उन्हें अपने घर और गाँव छोड़ने पड़ते हैं। वे अपने ही देश में शरणार्थी बन जाते हैं।

इसी तरह गरीब **मुसलमान, ईसाई** किकियों के अनुभव भी अलग हो सकते हैं। उनके साथ स्कूलों में, नौकरियों में भेदभाव हो सकता है।



जिन किकियों को कोई **शारीरिक** या **मानसिक** समस्याएं या **चुनौतियां** होती हैं, उन्हें भी बहुत मुसीबतें सहनी पड़ती हैं। उनके लिए आज भी बहुत कम सुविधाएं और अवसर हैं। उनका मज़ाक बनाया जाता है।

समाज का हिस्सा बनने की जगह वे अलग-थलग पड़ जाते हैं। उनके माँ-बाप पर भी उनकी वजह से बहुत बोझ होता है।



इन सभी भिन्नताओं को समझना ज़रूरी है। इन पर आधारित सब असमानताएँ ग़लत हैं। इनके पीछे अन्याय है। इस अन्याय को चुनौती देने की ज़रूरत है। इन असमानताओं के खिलाफ़ हमारी सरकार ने क़ानून तो बनाए हैं, मगर उनका पालन बहुत कम होता है। ये हम सब का कर्तव्य है कि समाज में असमानताएँ कम हों। सबको उनके अधिकार मिलें। अमीर और ब्राह्मणवादी सोच वाले लोगों को समझना होगा कि अन्याय और बेहद असमानताएँ हमेशा नहीं चल सकते। और, उनके चलते रहने से सिर्फ़ ग़रीब और दलित ही नहीं, पूरा समाज पिछड़ता है। अन्याय और असमानता जो तनाव और झगड़े पैदा करते हैं उनसे अमीरों और ताक़तवर वर्गों को भी नुक़सान होता है। इन विषमताओं से हम सब को मिल कर लड़ना है।

यह सारी दुनिया जानती है
जहाँ असमानता है, वहाँ तनाव और अशान्ति है।

अब खुद को टटोलो और तुम कुछ बोलो



तुम और तुम्हारे हमउम्र साथी ज़्यादातर क्या खाना पसन्द करते हैं? क्या तुम्हें लगता है कि ये खाना तुम्हारे स्वास्थ्य के लिये अच्छा है? यदि नहीं, तो मिल बैठो दोस्तों के साथ और दिन भर के खाने (सुबह के नाश्ते से लेकर रात के खाने तक) के लिये एक ऐसी सूची तैयार करो जो पौष्टिक हो और तुम्हें स्वादिष्ट भी लगे। एक बात और – हम मंहगे खाने की नहीं पौष्टिक खाने की बात कर रहे हैं – वह भी स्थानीय खाद्य पदार्थों का इस्तेमाल करते हुए।



इस अंधाधुंध प्रतिस्पर्धा (Competition) के ज़माने में लेखिका का कहना है, “तुम्हे किसी और से मुकाबला नहीं करना और न ही औरों जैसा बनना है। तुम अनूठे हो। बस खुद को सुधारते रहो और आगे बढ़ते रहो।” क्या तुम लेखिका की बात से सहमत हो, कारण सहित स्पष्ट करो।



अब ज़रा फुरसत से अपने साथ बैठो और सोचो— तुम में कौन सी खास प्रतिभा या हुनर हैं जिन्हें तुम बढ़ावा देना चाहोगे/ चोहोगी? डायरी में अपने हुनर दर्ज करो और अपने साथियों को भी अपने हुनर पहचानने को कहो। चाहो तो छोटे समूह में बैठकर बारी-बारी से अपने हुनर और उन्हें बढ़ावा देने की योजना एक दूसरे से बाँटो।



“यह सारी दुनिया जानती है कि जहाँ असमानता है, वहाँ तनाव और अशान्ति है।” क्या तुम लेखिका की बात से सहमत हो? अपने या अपने परिवार या दोस्तों के जीवन से 2 उदाहरण दे कर स्पष्ट करो। क्या तुम्हें लगता है कि असमान रिश्तों में जिनके पास ज्यादा सत्ता (ताकत) है, उनके लिये भी यह असमानता नुकसानदायक है। कारण सहित बताओ।



किशोर और किशोरी, क्यों है इनकी अलग स्टोरी ?

चलो देखें यह जेंडर (gender) क्या है।



समाज में लड़के-लड़की, औरत और मर्द की दो परिभाषायें और पहचानें होती हैं। एक पहचान है जैविक (biological) या प्राकृतिक। प्रकृति की बनाई पहचान। इस पहचान के अनुसार लड़का वह है जिसके लिंग (penis) और अण्डग्रन्थियाँ (testicles) हों। लड़की वह है जिसके योनि (vagina) और टीटनी (clitoris) हों। कुछ लोग ऐसे भी पैदा होते हैं जिनके यौनिक अंग मिश्रित होते हैं। लड़के-लड़की में अलग-अलग हॉरमोन होते हैं। लड़का बड़ा हो कर मर्द बनता है। लड़की बड़ी

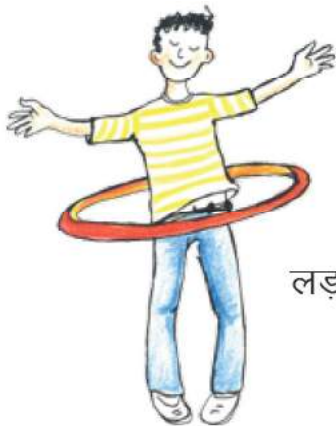


हो कर औरत बनती है। औरतों के योनि, बच्चेदानी और स्तन होते हैं। औरत के शरीर में बच्चा बढ़ता है और वह बच्चे को जन्म देती है और उसे दूध पिलाती है।

शरीर के इस फ़र्क के अलावा लड़के और लड़की में कोई फ़र्क नहीं होते। उनके जिस्म की बनावट में भी समानता कहीं ज़्यादा है, फ़र्क बहुत कम। यौनिक और प्रजनन अंगों के अलावा सब अंग एक से हैं।

इस शारिरिक बनावट को **प्राकृतिक लिंग** (sex) कहते हैं। यह प्राकृतिक लिंग अन्तर प्रकृति ने बनाया है। और यह अन्तर हर परिवार, समाज और देश में एक सा होता है।

इससे पहले कि कोई यह समझ बैठे कि हमारे शरीर एकदम निर्धारित (fixed) हैं, वे केवल जैविक और प्राकृतिक हैं, यहां पर तीन बातें कहना ज़रूरी हैं।



पहली, हमारे शरीरों में भी बहुत विविधता है। सब लड़के एक जैसे नहीं होते। न ही सब लड़कियां एक जैसी होती हैं।



दूसरी बात है कि सब लड़कों में एक लड़की छुपी होती है और लड़कियों में एक लड़का। तभी तो लड़के लड़की में अन्तर कम हैं समानतायें ज्यादा। यानि हमारी शारीरिक पहचान भी ठोस और अचल नहीं होती। वह तरल होती है। इसीलिए बहुत से लड़के/पुरुष स्त्रैण (feminine) होते हैं और बहुत सी लड़कियां पुरुषों (masculine) जैसी होती हैं। अन्तहीन विविधता। इस विविधता को नकारने और मिटाने की कोशिश बहुत दुख पैदा करती है।

तीसरी बात है, कि मानव शरीर भी केवल प्राकृतिक नहीं है। उस पर समाज, संस्कारों और हमारे मन का बहुत असर होता है।

**इन्सान अपने शरीर को, उसकी क्षमताओं
और जरूरतों को बदल सकते हैं।**



उदाहरण के लिए, अभ्यास करके वे पहाड़ों पर चढ़ सकते हैं, अपनी मासपेशियां बढ़ा सकते हैं, कठिन योग मुद्रायें या नृत्य मुद्रायें कर सकते हैं। इन्सान चाहें तो महीनों व्रत कर सकते हैं, ब्रह्मचारी बन कभी यौन न करने का प्रण कर सकते हैं। यानि, इन्सान अपने शरीर के



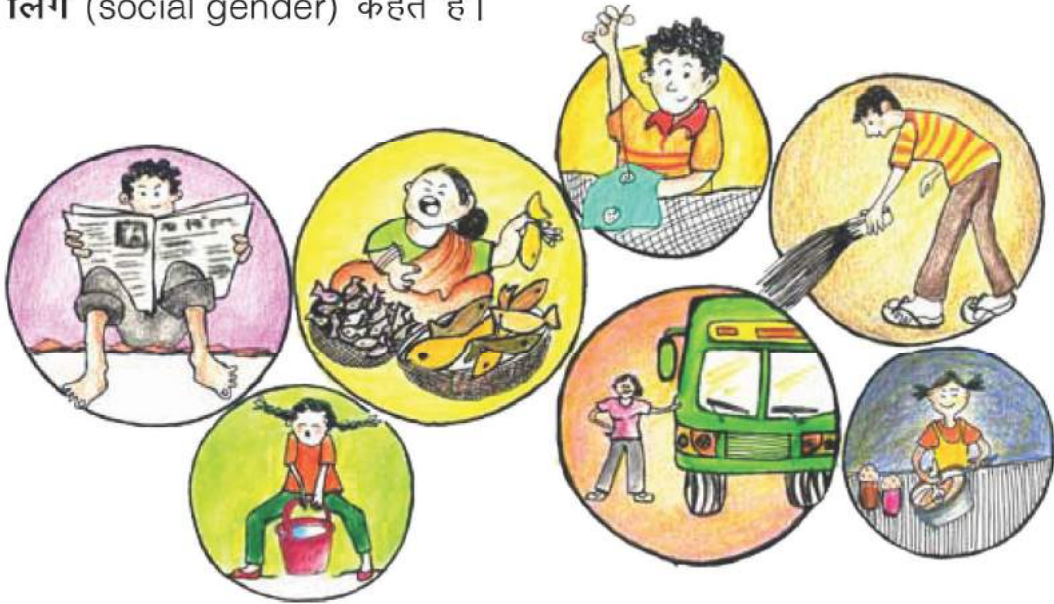
गुलाम नहीं हैं। हमारे शरीर, दिमाग और भावनायें एक दूसरे से जुड़े हैं और एक दूसरे पर प्रभाव डालते हैं। जैसे, अगर हम दुखी हैं तो शरीर कमजोर/ढीला पड़ जाता है। अगर हम उत्तेजित हैं तो न जाने कहाँ से शेरनी की ताकत और हिरनी की फूर्ती आ जाती है।



शारीरिक भेद के अलावा जो लड़के-लड़की में भेद बना दिये जाते हैं— जैसे उनके कपड़े, बाल, व्यवहार, शिक्षा, उनकी ओर समाज का रवैया, यह सब सामाजिक हैं, प्राकृतिक नहीं। तभी तो ये भेद परिवारों, समाजों और देशों में एक जैसे नहीं हैं। यानि किसी लड़की के बाल लम्बे होते हैं, किसी के छोटे। कुछ लड़के भी कानों में मुरकियाँ और गले में माला पहनते हैं। कुछ परिवारों में लड़के घर का काम करते हैं, कुछ में नहीं करते। कुछ औरतें सिर्फ़ घरों में ही रहती और काम करती हैं। उन्हें बाहर नहीं जाने दिया जाता। कुछ परिवारों में औरतें परदा करती हैं। मगर बहुत सी औरतें बाहर हर तरह का काम करती हैं, हाट-बाज़ार भी करती हैं।

प्रजनन के लिए प्रकृति ने लड़के-लड़कियों की शारीरिक बनावट में कुछ अन्तर किया, लेकिन इन्सानों ने लड़के-लड़कियों में भेदभाव और ऊँच-नीच पैदा कर दी।

समाज की दी हुई लड़के-लड़की, औरत-मर्द की परिभाषा को **सामाजिक लिंग** (social gender) कहते हैं।



उदाहरण के तौर पर, समाज ऐसे नियम बनाता है जैसे लड़की घर या ज़नाने में रहेगी। लड़का बाहर जायेगा और जब मर्ज़ी वापिस आयेगा। या लड़की को खाने और खेलने को कम मिलेगा लड़के को ज़्यादा। लड़के को अच्छे स्कूल भेजा जायेगा ताकि वह बड़ा हो कर परिवार का धन्धा सम्भाल सके या अच्छी नौकरी पा सके। लड़की की पढ़ाई पर ज़्यादा ध्यान नहीं दिया जायेगा।

ये सब सामाजिक-लिंग भेद (gender differences) प्रकृति ने नहीं बनाये। समाज द्वारा दी गई ये परिभाषायें ही लड़के-लड़की, औरत-मर्द में असमानता पैदा करती हैं। समाज कहते हैं लड़का या पुरुष उत्तम और बेहतर है, लड़की या स्त्री कमतर है। मर्द सत्तावान है, औरतें सत्ताहीन हैं। मर्द आत्म-निर्भर और स्वतन्त्र है, औरतें पराधीन हैं। इसी सोच के कारण स्त्री पुरुष में ऊँच-नीच और असमानता पैदा हो गई है। इसी कारण लड़कियों और औरतों पर तरह-तरह की हिंसा होती है। उनके हुनर नहीं निखारे जाते, उन्हें आगे नहीं बढ़ने दिया जाता।

एक ही घर में लड़के फलते-फूलते और लड़कियाँ कुम्हलाती नज़र आती हैं। दोनों को बराबर के



अधिकार नहीं दिए जाते। इन्हीं कारणों से तुम किशोर और किशोरी अलग तरह से बड़े होते हो। तुम्हारे सोचने और व्यवहार करने के ढंग में बहुत फर्क होता है।

इस सामाजिक लिंग भेद का बुरा असर सिर्फ लड़कियों पर ही नहीं, उनके परिवार, समाज और पूरे देश पर पड़ता है। अगर हम गहराई से देखें, तो लड़कों पर भी बहुत कुछ थोपा जाता है। जैसे, उन्हें रोने नहीं दिया जाता, उन्हें ज़बरदस्ती मर्दानगी के नाम पर मज़बूत, कठोर



और हिंसक बनाया जाता है। अगर कोई लड़का लड़ाई करना, पसन्द नहीं करता, 'मर्दों जैसे काम' नहीं करता, तो उसका मज़ाक बनाया जाता है।

इस तरह की सोच और परवरिश का ही नतीजा है कि समाज के हर बुरे और जोखिम भरे काम लड़के ज़्यादा करते हैं। जैसे, ज़्यादा लड़के सिगरेट और शराब पीते हैं, नशीली दवायें लेते हैं। ज़्यादा लड़के दुर्घटनायें और अपराध करते हैं। लड़के ज़्यादा हिंसात्मक होते हैं। लड़को और पुरुषों का ऐसा व्यवहार, न प्राकृतिक है, न स्वाभाविक। प्रकृति उन्हें ऐसा नहीं बनाती। अगर प्रकृति लड़कों/पुरुषों को हिंसक बनाती, तब एक भी लड़का या पुरुष कोमल, अहिंसक नहीं हो सकता था। मगर महात्मा गाँधी, ज्यातिबा फूले, मार्टिन लूथर किंग जैसे पुरुष हुये हैं।



सामाजिक लिंग (gender) की अवधारणा का प्रयोग पिछले 30-35 वर्षों से बहुत हो रहा है। इस अवधारणा के माध्यम से जैविक और सामाजिक कारकों को अलग करके देखा जाता है। यह करना आवश्यक है, क्योंकि समाज हर असमानता का दोष प्रकृति, भगवान या जैविकी

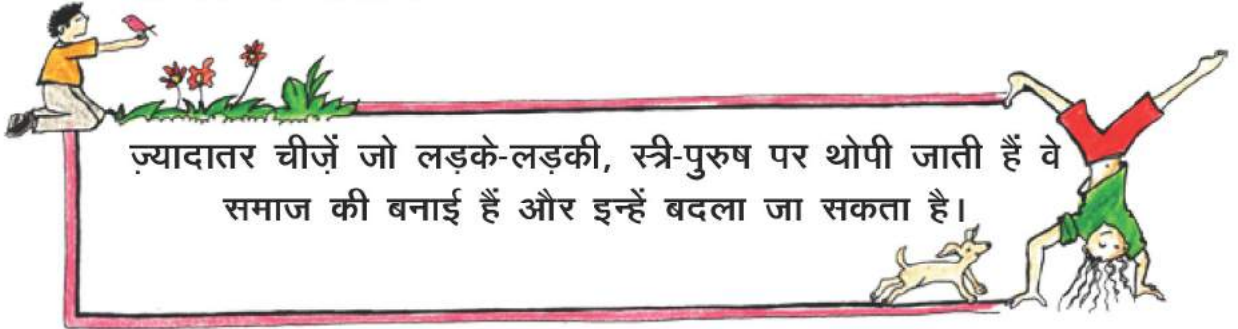
पर थोप देते हैं। घर और समाज वाले कहते हैं, “लड़कियां पेड़ों पर नहीं चढ़ सकतीं, सीटी नहीं बजा सकतीं, अकेले और रात को बाहर नहीं जा सकतीं।” प्रकृति ने या लड़कियों के शरीर की बनावट ने तो यह सब नहीं कहा। प्रकृति या शरीर की बनावट ने सिर्फ यह कहा है, कि स्त्रियां, अगर चाहें तो, गर्भ धारण कर सकती हैं और बच्चों को अपना दूध पिला सकती हैं। प्रकृति ने औरतों को बर्तन मॉजने, कपड़े धोने, खाना पकाने, सबकी सेवा करने के लिए अलग से कोई अलग अंग नहीं दिए। यानि, इन सब कामों का प्रकृति से कोई सम्बन्ध नहीं है। यह सब कायदे-कानून समाज के बनाये हैं। इसका मतलब है कि इन्हें बदला जा सकता है और समानता लाई जा सकती है।



बहुत सी ऊँच-नीच या असमानताओं को हमारे समाज, प्रकृति या भगवान का बनाया हुआ कह कर उन्हें उचित ठहरा दिया जाता है। जैसे, जातिवाद और जातिप्रथा के लिए कहते हैं कि ब्राह्मण ब्रह्मा जी के सिर से निकले हैं, वैश्य पेट से, क्षत्रिय बाँहों से और शूद्र पैरों से। यानि, जातियाँ भगवान ने बनाई हैं। उनके अनुसार इन परम्पराओं पर प्रश्न करना बेकार है। इन्हें बदला नहीं जा सकता। इस प्रकार की व्याख्या कर के समाज शोषण और असमानताओं को बनाए रखना चाहते हैं।



स्त्री-पुरुष सम्बन्धों के संदर्भ में, सामाजिक लिंग की अवधारणा जैविक और सामाजिक कारकों को सफ़ाई से अलग करके, समाज को चुनौती देती है। वह बताती है कि

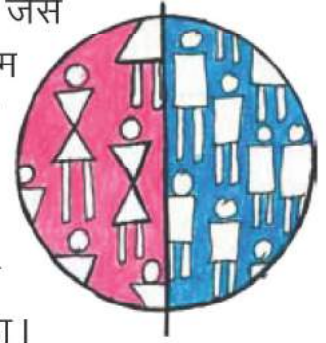


मित्रों, अब तुम भी ज़रा सामाजिक लिंग (gender) को गहराई से समझो और फिर अपनी सोच और व्यवहार को परखो। परिवारों और समाज में फैली स्त्री-पुरुष असमानता सब को बहुत नुकसान पहुँचा रही है। इसी कारण देश में लड़कियों की संख्या कम होती चली जा रही है। लाखों लड़कियों की भ्रूण हत्या करने में आर्थिक रूप से सम्पन्न राज्य (जैसे पंजाब, हरयाणा, दिल्ली) और पढ़े-लिखे, अमीर परिवार सबसे ज़्यादा दोषी हैं।

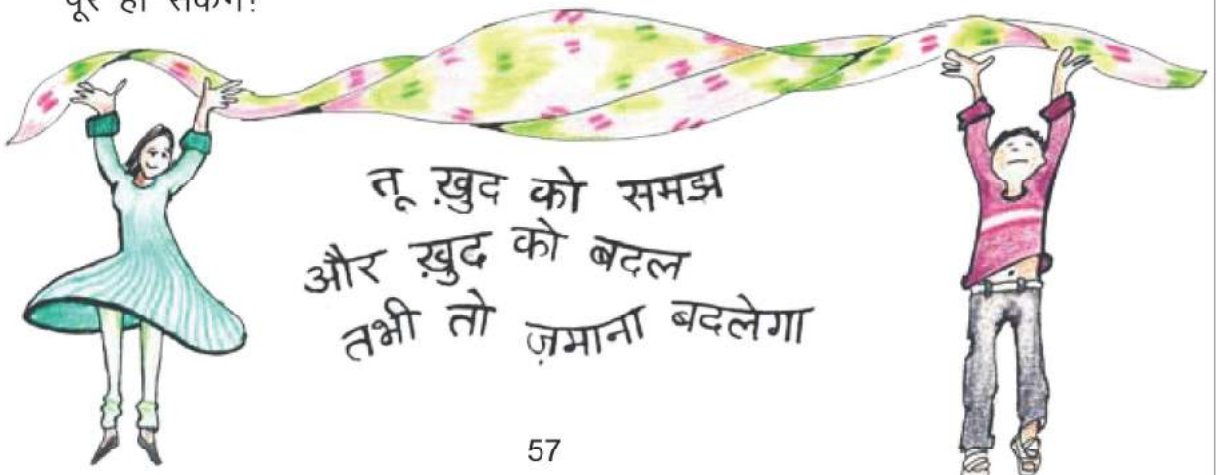




भ्रूण हत्या के बारे में जानते हो? आजकल कुछ परिवार टेस्ट करवा कर पता लगाते हैं कि भ्रूण लड़के का या लड़की का। कई कारणों से अगर उन्हें लड़की नहीं है, तो वे भ्रूण की हत्या करवा देते हैं। इस दुष्कर्म में परिवार, डॉक्टर, मशीनें बनाने और बेचने वाली कंपनियां सब लगे हैं। परिणाम यह है कि लड़कों के मुकाबले लड़कियों की संख्या घट रही है, जैसे कि Census 2011 के आँकड़ों के अनुसार भारत में जन्म के समय 1000 लड़कों पर सिर्फ 919 लड़कियाँ रह गई हैं। पंजाब में यही आंकड़े दिखाते हैं कि 1000 लड़कों पर 854 लड़कियाँ और हरियाणा में 1000 लड़कों पर 842 लड़कियाँ जन्म लेती हैं। इसके खिलाफ कानून बनाया गया है पर उसका कोई ज्यादा फर्क नहीं पड़ रहा।



हमारा मानना है कि लड़के-लड़की, स्त्री-पुरुष में बराबरी और एक दूसरे की इज्जत के बिना हमारे परिवार और समाज खुशहाल और आनन्दमय नहीं हो सकते। हमारे एक दूसरे से अच्छे रिश्ते नहीं बन सकते। यौनिक रिश्तों में खूबसूरती और आनन्द, बराबरी के बिना आ ही नहीं सकते। अगर लड़कियाँ नहीं पनपेंगी, उनके सपने साकार नहीं होंगे तो क्या परिवार और समाज पनप पायेंगे? क्या उनके सपने पूरे हो सकेंगे?



तू खुद को समझ
और खुद को बदल
तभी तो ज़माना बदलेगा

इस विषय पर गहराई से चर्चा के लिए हम अब किशोरियों और किशोरों के साथ अलग-अलग बात करना चाहते हैं।



बहुत से घरों में तुम लड़कियों को लड़कों से कम आदर, प्यार, देख-रेख, अधिकार और आजादी दी जाती है।

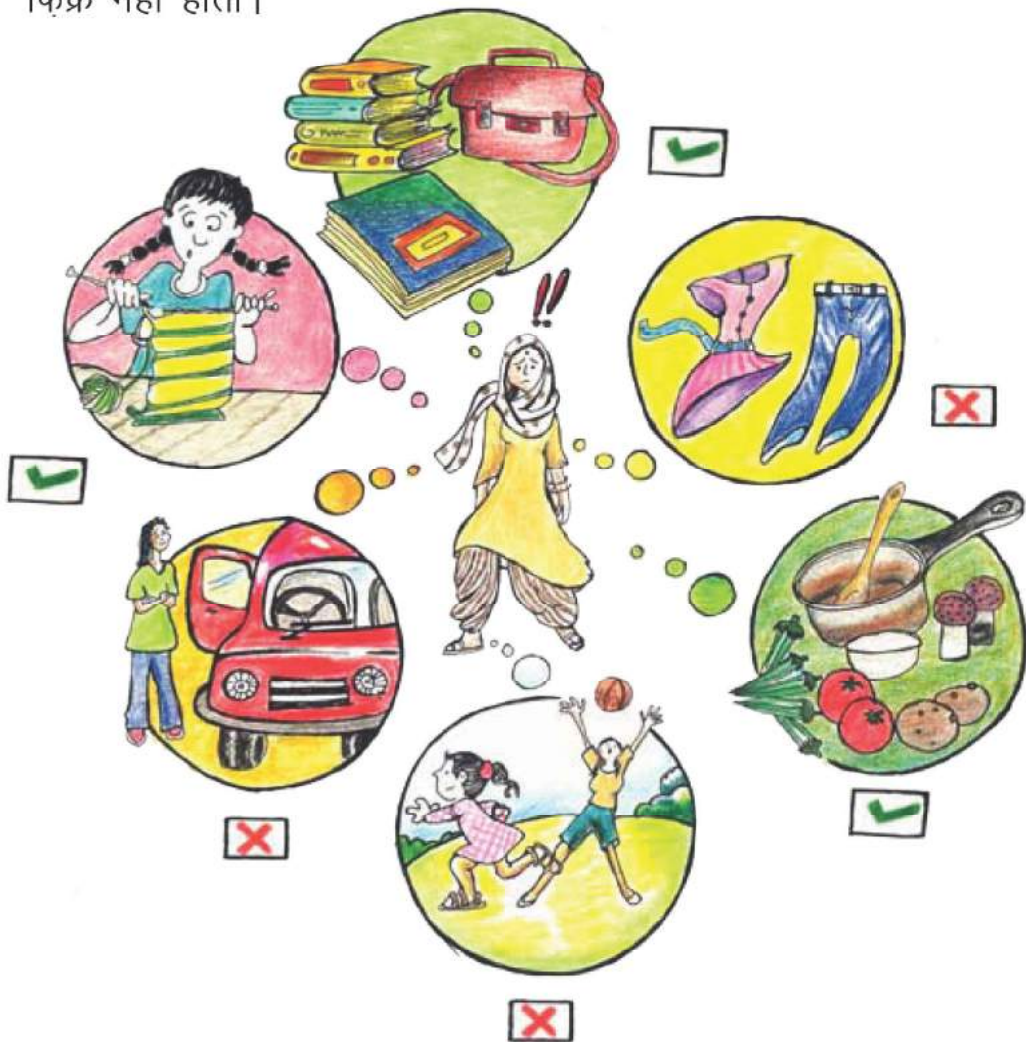
तुम्हारी सेहत की तरफ़ पूरा ध्यान नहीं दिया जाता इसीलिये तुम्हारा शरीर मज़बूत नहीं बनता। क्योंकि तुम 'पराया धन' हो, तुम्हारी पढाई-लिखाई पर भी ज़्यादा ध्यान नहीं दिया जाता।

कई परिवारों में बचपन से ही तुम्हें घर के काम और छोटे बच्चों को संभालने में लगा दिया जाता है। तुम्हारा अपना बचपन तो होता ही नहीं है।

खेलने-कूदने, मनमानी करने, अपनी बात कहने के अवसर तुम्हें कम दिए जाते हैं। इसलिए तुम्हारा शरीर मज़बूत नहीं बनता। तुम्हारी शर्म और डर खत्म नहीं होते।

तुम्हें औरों की सेवा करना, उनका ध्यान रखना सिखाया जाता है।

तुम्हारी अपनी पसन्द-नापसन्द, मर्जी-नामर्जी की किसी को ज़्यादा फिक्र नहीं होती।





और तुम बिरादर से, हमारा कहना है
आदर से
कि तुम लेना छोड़कर, देना शुरू
करते तो अच्छा था।



परिवारों में अक्सर तुम लड़कों को लड़कियों से ज़्यादा प्यार, आदर, देख-रेख, अधिकार और आज़ादी दी जाती है।

♂ तुम्हारे बीमार पड़ने पर फट से इलाज करवाया जाता है। तुम 'कुल के दीपक' हो इसलिए तुम्हारी पढ़ाई-लिखाई का भी बेहतर बंदोबस्त किया जाता है।

♂ तुम्हारी बहन को तो घर के कामों में लगाया जाता है, तुम्हें नहीं। तुम्हें खेलने-कूदने, बाहर जाने, साइकिल चलाने की पूरी आज़ादी और छूट होती है। तुम से बाहर और बाज़ार के काम करवाये जाते हैं। इससे तुम्हारा शरीर मज़बूत बनता है, तुम्हारी शर्म और डर भागते हैं।

♂ शुरू से ही तुम में से कई अपने पिता या और मर्दों को देखकर हुक्म चलाना सीख जाते हो।

♂ तुम दूसरों की ज़रूरतों को समझना नहीं सीखते।

♂ तुम देना कम, लेना ज़्यादा सीख जाते हो, सुनना कम, बोलना ज़्यादा सीख जाते हो।

कुल
के दीपक

हुक्म
चलाना

बाहर जाने
की
पूरी आज़ादी

सुनना कम
बोलना ज़्यादा

देना कम
लेना ज़्यादा

♀ बहुत से घरों में अच्छी लड़की उसे माना जाता है जो शर्मीली, लज्जावान है, कोमल है, सिर झुका कर चलती है, घर में ही रहती है।

♀ तुम्हें आज़ाद, स्वनिर्भर, स्वाभिमानी होना नहीं सिखाया जाता।

♀ अगर तुम खुल कर बातचीत करती हो, उठती-बैठती हो तो कहा जाता है, "क्या लड़कों जैसी हरकतें कर रही हो?"

♀ इस तरह की परवरिश का तुम्हारे व्यवहार और रिश्तों पर बहुत असर पड़ता है।

♀ तुम्हें जो सिखाया जाता है उससे बहुत अलग लड़कों को सिखाया जाता है।

♀ इस वजह से बराबर के रिश्ते बनाना मुश्किल हो जाता है।

♀ तुम्हें सिखाया जाता है दोस्ती या प्यार की पहल न करना।



♂ तुम भाइयों से शर्म, कोमलता, मीठा बोलने की उम्मीद ही नहीं की जाती।

♂ तुम्हें बाहर जाने, दुनिया देखने, मज़बूत होने, कभी न रोने का पाठ पढ़ाया जाता है।

♂ तुम में से कई कोमल होते हैं, धोंस नहीं जमाना चाहते, लड़ना नहीं चाहते, पर तब तुम्हें लोग 'लड़की' कह कर चिढ़ाते हैं, और तुम्हारे न चाहते हुए भी तुम्हें 'मर्दानगी' सिखाते हैं।

♂ इस तरह की परवरिश का तुम्हारे व्यवहार और रिश्तों पर बहुत असर पड़ता है।

♂ तुम्हें जो सिखाया जाता है उससे बहुत अलग लड़कियों को सिखाया जाता है।

♂ इस वजह से बराबर के रिश्ते बनाना मुश्किल हो जाता है।

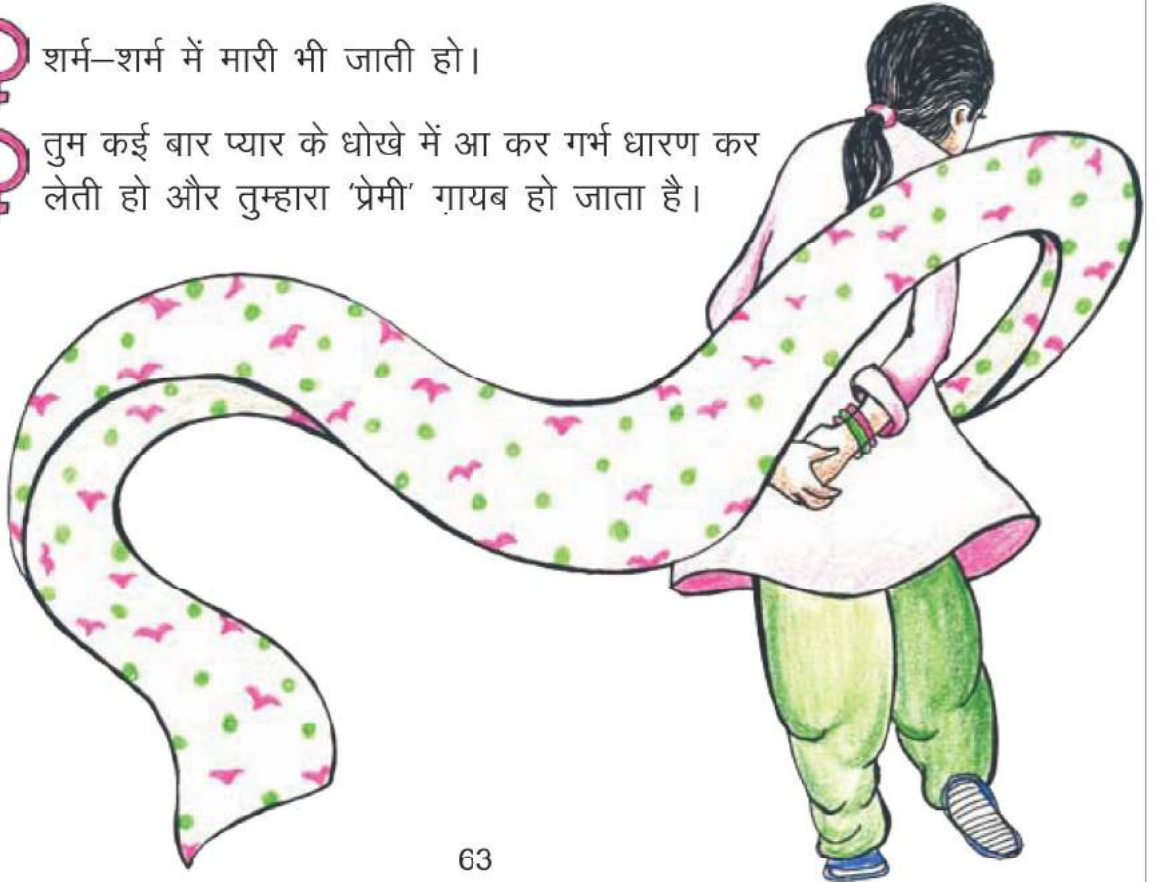
♂ तुम में से कई लड़कियों से छेड़खानी करने में आनन्द उठाते हो।

♂ संवेदनशील तरीके से पहल नहीं कर पाते। कोमल नहीं हो पाते।

♂ कई बार तुम्हारी दोस्ती में भी बराबरी नहीं होती।

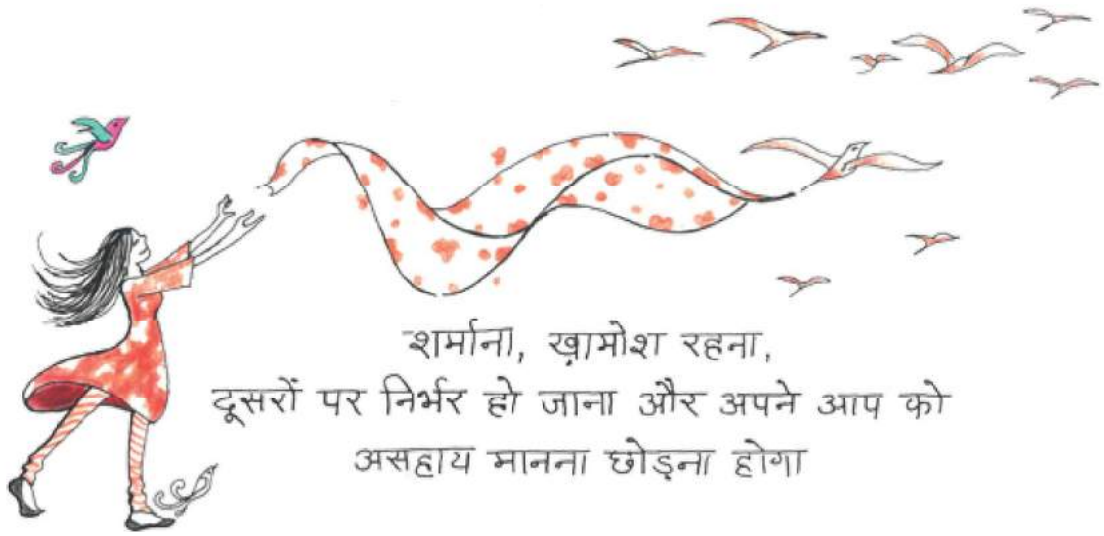


- ♀ तुम शर्मीली रहती हो, दृढ़ता से अपने मन की बात नहीं कहती।
- ♀ सारे फैसले अपने दोस्त पर छोड़ देती हो। उस से तुम सहारे की और खर्चा करने की भी अपेक्षा करती हो।
- ♀ तुम्हारी दोस्ती में सेक्स की पहल और आग्रह तुम्हारा दोस्त ही करता है।
- ♀ कई बार तुम्हारी तैयारी और मर्जी न होते हुए भी तुम मना नहीं कर पातीं।
- ♀ शर्म-शर्म में मारी भी जाती हो।
- ♀ तुम कई बार प्यार के धोखे में आ कर गर्भ धारण कर लेती हो और तुम्हारा 'प्रेमी' गायब हो जाता है।



- ♂ कई बार तुम्हारी दोस्ती में बराबरी नहीं होती
- ♂ तुम अपनी बात मनवाने की कोशिश में रहते हो।
- ♂ तुम से आशा भी की जाती है, फैसले करने की, चाय-पानी आदि पर खर्चा करने की।
- ♂ ज्यादातर यौन की पहल और आग्रह तुम लड़के करते हो।
- ♂ तुम में से कई तो सेक्स वर्कर्स के साथ भी सेक्स आजमा आते हो।
- ♂ तुम दोस्ती में सेक्स की पहल तो करते हो, पर कई बार उसकी पूरी जिम्मेदारी नहीं उठाते।





शर्माना, ख़ामोश रहना,
दूसरों पर निर्भर हो जाना और अपने आप को
असहाय मानना छोड़ना होगा

अगर तुम्हें अपराध-भाव, अनचाहे प्रसव, एसटीडी (यौन संचारित रोग),
एचआईवी से बचना है तो शर्माना, ख़ामोश रहना, दूसरों पर निर्भर रहना
और अपने आप को असहाय मानना छोड़ना होगा।



तुम्हें अपने फैसलों की ज़िम्मेदारी उठाना भी सीखना होगा। लड़की होने
के फ़ायदे उठाना भी छोड़ना होगा—जैसे खर्चे की ज़िम्मेदारी लड़कों की।



तुम्हें खुद सोचना होगा कि तुम दबाव में आकर तो कुछ नहीं कर रही?
क्या तुम वही कर रही हो जिसे तुम ठीक समझती हो?

तुम्हारी मर्जी के बिना, किसी को भी (चाहे वे घर के मर्द हों या बाहर के) तुम्हें छूने का अधिकार नहीं है। हर ग़लत स्पर्श के लिए तुम्हें 'ना' कहने का पूरा अधिकार है। लेकिन 'ना' दृढ़ता से, ज़ोर देकर कहना होगा। वो 'ना-ना करते प्यार तुम्हीं से कर बैठे' वाला स्टाइल नहीं चलेगा।



तुम्हें यह ठीक से समझ लेना चाहिए कि तुम्हारे शरीर पर सिर्फ़ तुम्हारा हक़ है।



कितना जानती हो तुम अपने शरीर के बारे में, एसटीडी (यौन संचारित रोग), एचआईवी के बारे में? नशीले पदार्थों के बारे में? अगर पूरी जानकारी नहीं है तो लो और करो बातचीत इन विषयों पर।

समझ और ज़िम्मेदारी बढ़ाने के लिए चाहिए ज्ञान और जानकारी।



बराबरी के, सुन्दर और मज़बूत रिश्ते बनाने के लिए लड़कों को अपना अक्खड़पन, झूठी 'मर्दानगी' छोड़नी होगी।

यह सोचना होगा कि



क्या 'मर्द' बनने के लिए
सिगरेट, शराब नशीले पदार्थ, सेक्स
वर्कर्स के पास जाना ज़रूरी है?

क्या एसटीडी और एचआईवी से बचने के लिए ऐसी 'मर्दानगी' से
बचना ज़रूरी नहीं है?

तुम्हें खुद सोचना होगा कि तुम संगी-साथियों के दबाव में आकर ही
तो कुछ बातें नहीं कर रहे? दबाव में आना 'मर्दानगी' है क्या?



तुम्हें लड़कियों की इज़ज़त करनी चाहिए।

यह समझना चाहिए कि उनकी मर्ज़ी के बिना उन्हें छूने का अधिकार
नहीं है तुम्हें। तुम्हारी मर्ज़ी के बिना तुम्हें छूने का भी किसी को अधिकार
नहीं है। अगर तुम से बड़ा मर्द तुम्हारे साथ जोर-ज़बरदस्ती करता है
तो तुम दृढ़ता से 'ना' कहो, और अगर तुम्हारी मित्र तुमसे 'ना' कहती
है तो उसकी 'ना' को कबूल करो।

अगर परिवार में सम्पत्ति है तो यह देखो कि सब को उचित हक मिल
रहा है। तुम्हारी बहन को भी सम्पत्ति दी जाए, इसकी ज़िम्मेदारी तुम्हारी
भी है। तुम्हारी बहन आर्थिक रूप से सशक्त होगी तभी इज़ज़त पा
सकेगी। जोर ज़बरदस्ती से बच सकेगी।



समझ और ज़िम्मेदारी बढ़ाने के लिए ज़रूरी है ज्ञान और जानकारी।

कितना जानते हो तुम अपने शरीर के बारे में, लड़कियों के बारे में, असुरक्षित यौन से लगने वाली बीमारियों के बारे में? अगर पूरी जानकारी नहीं है, तो लो, और करो बातचीत इन विषयों पर।



लड़कियाँ, शरीर, असुरक्षित यौन, यौन रोग, अज्ञान, शरीर, जानकारी, असुरक्षित यौन सम्बन्ध, बीमारियाँ, HIV, शरीर, बातचीत, यौन सम्बन्ध, ज्ञान



अगर तुम अपने मित्र के साथ यौनिक सम्बन्ध चाहती हो तो पहले से सोच समझ लो, इस पर साथी के साथ ठीक से चर्चा कर लो, हर अन्जाम के बारे में पहले से सोच लो ताकि बाद में पछताना न पड़े।

इज़्जत और बराबरी के हक पाने के लिए तुम लड़कियों को अपने पैरों पर खड़े होने की तैयारी करनी होगी।





चूँकि आजकल लोग पैसे को बहुत महत्व देते हैं, तुम्हें आर्थिक रूप से स्वावलम्बी होने की तैयारी करनी होगी।

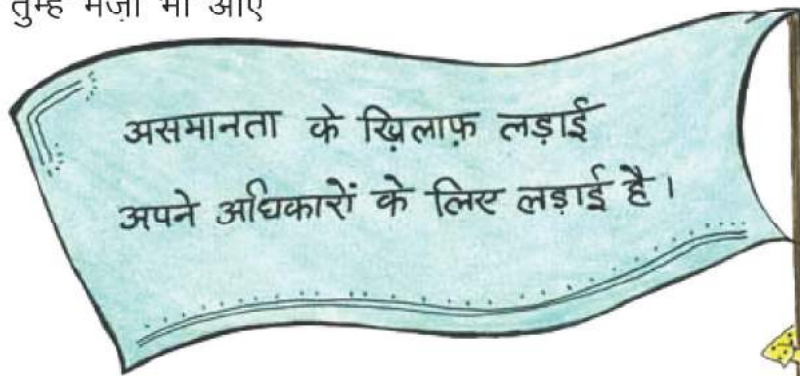
अपने सम्पत्ति के अधिकार के बारे में भी तुम्हें जानकारी लेनी चाहिए, अपने अधिकार हासिल करने चाहिए।



तुम्हें पढ़-लिख कर, ट्रेनिंग लेकर काम करने और नौकरी पाने के लायक बनना होगा। अगर तुम अपनी ज़रूरतों के लिए दूसरों पर निर्भर हो तो बराबरी कैसे मिलेगी? बराबरी पाने के लिए मेहनत करनी पड़ेगी।

यह हो सकता है कि सब लड़कियाँ (या लड़के) नौकरी न करना चाहें। वे घर पर काम करके पैसा बचाना चाहें। मगर, ज़िन्दगी में कभी भी पैसे कमाने की ज़रूरत पड़ सकती है। इसलिए शिक्षा, हुनर और अपने पैरों पर खड़े होने की क्षमता सब में होनी चाहिये।

तुम लगन से पढ़ाई करो, ट्रेनिंग लो और ऐसे काम/नौकरी की तैयारी करो जिस में तुम्हारी ज़रूरतें भी पूरी हो जाएँ और तुम्हें मज़ा भी आए



असमानता के खिलाफ़ लड़ाई
अपने अधिकारों के लिए लड़ाई है।



अच्छे रिश्ते बराबरी के रिश्ते

अगर तुम और तुम्हारी/तुम्हारा मित्र यौनिक सम्बन्ध चाहते हो तो पहले ठीक से सोच समझ लो, अपने साथी के साथ ठीक से चर्चा कर लो, हर अन्जाम के बारे में पहले से सोच लो ताकि बाद में पछताना न पड़े।








इस बातचीत के माध्यम से हम चाहते हैं कि तुम गहराई से अपने बारे में सोचो, खुद को और दूसरों को समझने की कोशिश करो और बदलाव की शुरुआत अपने आप से करो। तुम बदलोगे तो ज़माना बदलेगा। दोस्तों, हमारी तो सिर्फ यही मंशा और कोशिश है कि सही जानकारी और सूझबूझ से तुम अपने निर्णय लो, किसी के दबाव में आकर नहीं।

अगर तुम अपने निर्णय खुद लेना चाहते हो, बड़ों के जैसे व्यवहार करना चाहते हो तो तुम्हें आर्थिक रूप से अपने पैरों पर खड़े होने की तैयारी करनी होगी। जवानी भविष्य की तैयारी करने का भी समय है।



अब खुद को टटोलो और तुम कुछ बोलो



-  प्राकृतिक लिंग से क्या समझते हो?
-  क्या हमारे शरीर केवल जैविक या प्राकृतिक हैं? कारण सहित स्पष्ट करो।
-  सामाजिक लिंग से क्या समझते हो?
-  'लड़कों को रोना नहीं चाहिए। लड़कियों को जोर से हँसना नहीं चाहिए। ये सब धारणाएँ किसने बनाई हैं? इनका सच क्या है?
-  पृष्ठ 70 पर चित्रकार ने दो चित्रों के माध्यम से अपने आप से तालमेल बिठाकर खुद में परिवर्तन लाने की सलाह दी है? क्या तुम्हें यह सलाह सही लगती है? कारण सहित स्पष्ट करो।





यौनिकता और यौन: समझो इन्हें, न रहो मौन

यौन और यौनिकता (sex और sexuality) हमारी ज़िन्दगी का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। इनके बिना न हम इस दुनिया में होते, न हमारे परिवार और न ही समाज।

इतने महत्वपूर्ण हैं यौन और यौनिकता, पर फिर भी अक्सर इन पर **खुल कर, खुले में, खुली बातचीत नहीं होती**। चोरी छुपे बात यूं होती है, मानो कोई ग़लत और गन्दी बात हो रही है। एक प्राकृतिक और सुन्दर चीज़ अजीब, हिंसक, गन्दी और ग़लत बना दी गई है।



 यौन और यौनिकता का अर्थ, महत्व और समझ सबके लिए एक नहीं है। कुछ लोगों के लिए यौन सिर्फ़ बच्चे पैदा करने के लिए ही होना चाहिए। आनन्द के लिए यौन को ये लोग ग़लत समझते हैं। कुछ और लोग आनन्द के लिए किए गए यौन में कोई खराबी नहीं मानते।

 कुछ धार्मिक लोग यौन को ही अधार्मिक समझते हैं। इसलिए बहुत से धार्मिक स्त्री व पुरुष कभी यौन न करने की कसमें खाते हैं। इसके ठीक विपरीत दूसरे हैं जो यौन के माध्यम से ईश्वर प्राप्ति की बात करते हैं।

♂♀ कुछ लोग विवाह के बाहर यौन को ग़लत मानते हैं, मगर कुछ लोग ऐसा नहीं मानते। बहुत से मर्द तो एक ही समय, एक से ज़्यादा पत्नियों या यौन साथी रखते हैं, हालांकि ज़्यादातर समाजों में यह ग़ैर क़ानूनी है।

♂♀ यौन पर यह अलग-अलग विचार हैं और अक्सर इन विचारों में कट्टरता भी होती है। यानि सब समझते हैं कि उन्हीं के विचार ठीक हैं। इस कट्टरता की वजह से बहुत मनमुटाव और तकरार होते हैं। कई बार हिंसा भी होती है।

♂♀ अक्सर यौन सम्बन्ध केवल शारीरिक नहीं होते। हमारे विचार और भावनायें भी इनसे जुड़े होते हैं। इसीलिए बिना सोचे समझे और बिना ईमानदारी के किये गये यौनिक रिश्ते सिर्फ़ बेमानी ही नहीं, बहुत हानिकारक हो सकते हैं।

♂♀ इन सब बातों की वजह से यौन और यौनिकता पर खुलकर बातचीत करना और एक अच्छी समझ पैदा करना बहुत ज़रूरी है। बाद में पछताने से बेहतर है सोच समझ कर क़दम रखना।



बिना विचारे जो करे सो पाछे पछताए
काम बिगाड़े आपणो जग में होत हँसाए

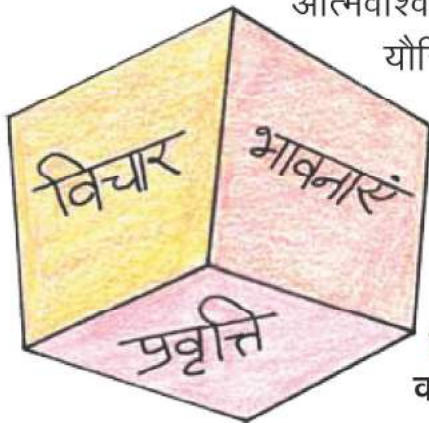
यौन (SEX) क्या है?



यौन शब्द कई अलग-अलग चीजों के लिए इस्तेमाल किया जाता है। जैसे-

- हमारा प्राकृतिक लिंग। हम नर हैं या मादा, स्त्री हैं या पुरुष।
- हमारे यौनिक या प्रजनन अंग (genital organs)
- यौनिक क्रिया या संभोग (intercourse), जिससे गर्भ धारण हो सकता है।

यौनिकता (sexuality) का अर्थ बहुत विस्तृत है। इसका सम्बन्ध हमारे विचारों, भावनाओं और प्रवृत्तियों से है। हम अपने और अपने शरीर के बारे में जो सोचते हैं, उसका हमारी यौनिकता पर असर पड़ता है। यह हमारे जीवन का बहुत अहम् पहलू है। हमारी यौनिकता का असर हमारे आत्मवश्वास और आत्म-सम्मान पर पड़ता है। यौनिकता नीचे लिखी बातों से जुड़ी है-



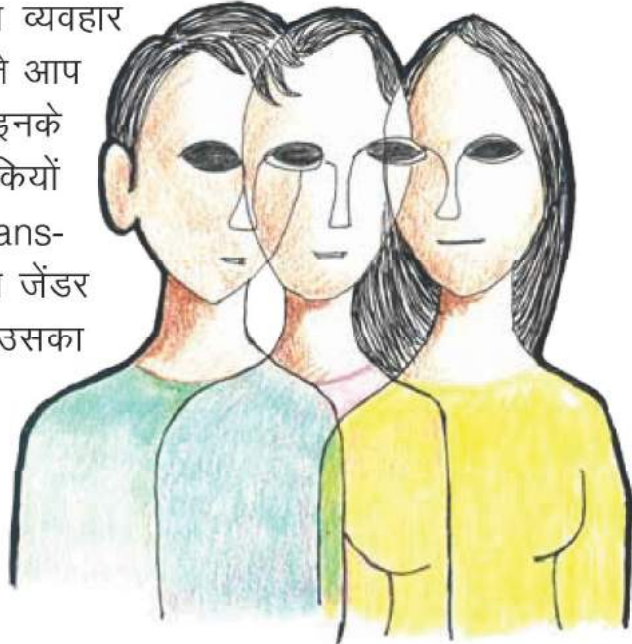
- हमारे यौनिक व दूसरे अंग जिन से हमें यौनिक उत्तेजना और आनन्द मिलता है। यह सब के लिए एक सा नहीं होता।
- यौन के बारे में हमारे विचार, भावनाएं व इच्छाएं और यौन के प्रति हमारी रुचि और रुझान। कुछ लोगों को यौनिकता में बहुत रुचि

होती है। ये उसके बारे में बहुत सोचते, पढ़ते और फिल्में देखते हैं और यौनिक रिश्ते बनाने की कोशिश करते रहते हैं। मगर कुछ लोगों को यौनिकता में ज्यादा रुचि नहीं होती। वे इसके बिना ही मस्त रहते हैं। **पसन्द अपनी-अपनी, खयाल अपना-अपना।**

➤➤ **हमारा प्राकृतिक और सामाजिक लिंग**, या हम लड़की हैं या लड़का या तीसरे लिंग के हैं। पैदाइश के समय कुछ बच्चों के यौनिक अंग मिश्रित होते हैं। इन्हें inter sex, तीसरा लिंग या third sex कहते हैं।

कुछ लड़के, लड़कियों जैसे कपड़े पहनना और व्यवहार करना पसंद करते हैं। ऐसे कई लड़के/पुरुष मानते और कहते हैं कि उनका शरीर पुरुषों का है पर उनकी आत्मा स्त्री की है। ये लोग अक्सर पुरुषों के साथ ही यौनिक सम्बन्ध रखना पसंद करते हैं। इसी तरह कई लड़कियाँ, लड़कों जैसे व्यवहार करती हैं और चूंकि ये अपने आप को लड़का समझती हैं, इनके यौनिक सम्बन्ध अक्सर लड़कियों से होते हैं। ऐसे लोगों को trans-gender कहते हैं। यानि ये जेंडर की सीमा पार करते हैं, उसका रूपान्तर करते हैं।

कई trans-gender स्त्री-पुरुष हॉर्मोन इलाज और ऑपरेशन करवा कर

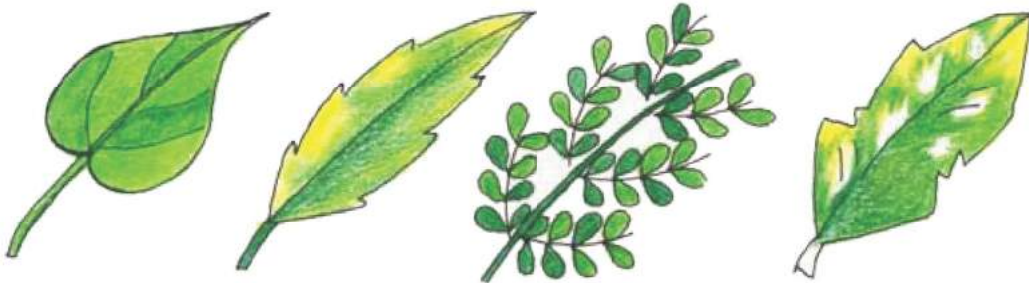


अपना (प्राकृतिक) लिंग बदलवा लेते हैं। वे जोखिम भरे और बहुत मंहगे ऑपरेशन इसलिए करवाते हैं, क्योंकि वे मानते हैं कि प्रकृति ने उन्हें ग़लत शरीर दे दिया है। अपनी सोच और भावनाओं की वजह से वे नया शरीर चुनते हैं। विज्ञान ने यह सम्भव भी बना दिया है। इस सब का मतलब है कि हमारे शरीर अचल या स्थायी नहीं है। देखो, यहाँ भी कितनी विविधता है!



Trans-gender लोगों के अनुभव सुन कर और उन्हें देख कर हम जान सकते हैं कि एक से जिस्मों वाले लड़के/लड़कियाँ सोच, प्रवृत्ति, व्यवहार में कितने अलग हो सकते हैं। यानि लड़के-लड़कियों के विचार, भावनायें और व्यवहार प्रकृति के बनाये नहीं होते। उन्हें समाज गढ़ते और नियन्त्रित करते हैं। मगर, तमाम नियन्त्रण के बावजूद देखो, कितनी विविधता है। सबको एक साँचे में ढालने की समाज की कोशिश, बहुत से लोगों के लिए मुश्किलें पैदा कर देती है।

दुनिया में विविधता है और समाज एकरूपता थोपता है।



इसके परिणाम स्वरूप इन्सान पिस जाते हैं। उनके जीवन भर्त्सना, हिंसा और दुखों से भर जाते हैं।

समाज के रवैये की वजह से (प्राकृतिक या शारीरिक वजह से नहीं) अक्सर लड़के और लड़कियाँ यौनिकता पर अलग ढंग से सोचते और व्यवहार करते हैं। चूंकि समाज लड़कों को ज़्यादा आज़ादी देता है, उनकी यौनिकता पर कम नियन्त्रण करता है, लड़के यौनिकता में अधिक रुचि रखते हैं और ज़्यादा सक्रिय होते हैं। कई लड़के यौनिक रूप से आक्रामक होते हैं। वे लड़कियों को छेड़ते हैं, ज़बरदस्ती उन्हें छूते हैं और उनका बलात्कार तक करते हैं। सामाजिक दबाव और गर्भ के डर से लड़कियाँ अक्सर यौन से दूर रहने की कोशिश करती हैं और यौन की पहल नहीं करतीं। मगर जब से परिवार नियोजन के तरीके (बवदजतंबमचजपअमे) निकलें हैं, कुछ लड़कियाँ और औरतें यौनिक आज़ादी की तरफ़ बड़ी है।



हमारा यौनिक रुझान (sexual orientation)
भी अलग-अलग होता है।



ज़्यादातर लोगों को अपने से विपरीत लिंग (opposite sex) के प्रति आकर्षण होता है और उन्हीं के साथ रिश्ते बनते हैं। यानि औरत और मर्द के बीच रिश्ते। इसे विषम लैंगिकता (heterosexuality) कहते हैं।



हमेशा से और सारी दुनिया में कुछ लोग समलैंगिक (homosexual) रहे हैं और हैं, यानि वे अपने ही लिंग के लोगों के साथ यौनिक रिश्ते बनाते और रखते हैं। पुरुषों के पुरुषों के साथ और औरतों के औरतों के साथ।



कुछ लोग द्विलैंगिक (bisexual) होते हैं। वे औरतों और मर्दों दोनों के साथ यौनिक रिश्ते रखते हैं।



बहुत से देशों में समलैंगिक लोग आज़ादी से जी सकते हैं, शादी कर सकते हैं, बच्चे गोद ले सकते हैं, आदि। मगर कई समाज सिर्फ़ विषम लैंगिकता को ही सही समझते हैं। कई देशों में समलैंगिकता क़ानूनी अपराध है। इन देशों में समलैंगिक लोगों को अपनी यौनिकता को छुपाना पड़ता है। वे कई तरह के उत्पीड़न और हिंसा के शिकार होते हैं। परिवार के दबाव के कारण उन्हें ज़बरदस्ती शादी करनी पड़ती है और एक दोगला और झूठा जीवन बिताना पड़ता है। जहाँ प्रजातंत्र

है और मानव अधिकार आंदोलन सशक्त हैं, वहाँ यौनिक आज़ादी के आंदोलन हुए हैं और हो रहे हैं। भारत में भी समलैंगिकता को कानूनी दर्जा दिलाने के लिए आन्दोलन चल रहा है। प्रजातान्त्रिक आंदोलन के बाद, हमारे पड़ोसी देश नेपाल में समलैंगिकता को संवैधानिक मान्यता दे दी गई है। दक्षिण अफ्रीका में भी आज़ादी के बाद, समलैंगिकता को कानूनी मान्यता दे दी गई है।



यौन और यौनिकता पर समाज के पहरे

कई समाज यौन और यौनिकता पर बहुत नियन्त्रण रखते हैं। कौन, किससे, कब यौनिक सम्बन्ध रख सकता है। कौन, किससे, कब शादी कर सकता है। आज भी यौनिक सम्बन्धों के कारण जवान लोगों को समाज से बाहर कर दिया जाता है। कई बार उनका कत्ल भी कर दिया जाता है।



यौनिकता पर समाज इतना नियंत्रण इसलिए रखते हैं, क्योंकि यौनिकता के परिणाम बहुत गहरे हो सकते हैं। लड़कियों को गर्भ ठहर सकता है। अगर लड़के और लड़की की उम्र शादी के लायक नहीं है, वे अपने पैरों पर नहीं खड़े हो सकते, अगर लड़की की सेहत ठीक नहीं है, तो पूरी जिन्दगी के लिए ख़राब परिणाम हो सकते हैं।



नासमझी और बिना सोचे उठाया गया कदम पूरी जिन्दगी पर बुरा असर डाल सकता है।

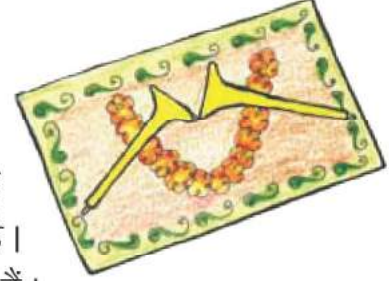


अगर कोई लड़का किसी लड़की के साथ ज़बरदस्ती यौन करता है तो वह बलात्कार के जुर्म में जेल जा सकता है। उसे स्कूल, कॉलेज या नौकरी से निकाला जा सकता है। असुरक्षित यौन सम्बन्धों से यौन बीमारियाँ या एचआईवी भी हो सकते हैं और हमारा स्वास्थ्य ख़तरे में पड़ सकता है।



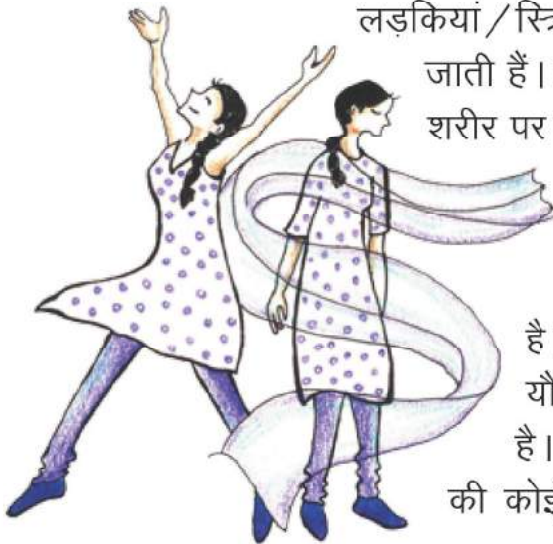
इन सब कारणों के साथ-साथ **जायदाद, परिवार, जाति और धर्म से जुड़े कारण भी होते हैं।** जैसे, हमारे परिवारों में जायदाद को बहुत महत्व दिया जाता है। जायदाद की रक्षा के लिए लड़के-लड़की दोनों के यौन सम्बन्धों पर नियन्त्रण किया जाता है।

परिवारों को अपने वंश को चलाने की बहुत फ़िक्र होती है। इसीलिए हमारे यहाँ शादी सिर्फ़ दो इन्सानों के बीच का सम्बन्ध नहीं होता। यह सम्बन्ध दो परिवारों और समुदायों के बीच होता है। इसमें पैसे और जायदाद के भी लेन-देन होते हैं। इन्हीं कारणों से आज भी अधिकतर विवाह परिवार वाले तय करते हैं।



फिर, बहुत से परिवार जाति और धर्म की 'पवित्रता' और 'शुद्धता' को बहुत महत्व देते हैं। वे नहीं चाहते कि उनके बच्चे जाति और धर्म के बाहर यौन सम्बन्ध बनायें और शादी करें। इन सब कारणों से यौनिकता पर पहरे बिठाये जाते हैं।

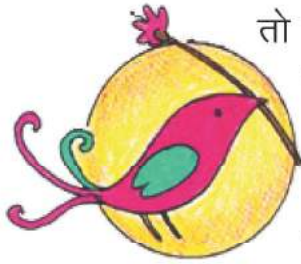
पितृसत्तात्मक समाजों में लड़कियों पर ज़्यादा पहरे होते हैं। ये पहरे ज़्यादा मानसिक रूप से और परम्पराओं और संस्कृति के नाम पर लगाये जाते हैं। हमारा समाज लड़कियों/स्त्रियों को दो वर्गों में बाँटता है। 'सुशील' और 'बदचलन'। 'बदचलन' कहलवाने के डर से



लड़कियाँ/स्त्रियाँ खुद मानसिक जेल में बंद हो जाती हैं। वे अपने विचारों, यौन इच्छाओं और शरीर पर खुद पहरे बैठा देती हैं। अगर कोई लड़की/स्त्री 'लक्ष्मण रेखा' तोड़ने की हिम्मत करती है, तो समाज उस पर कोई भी कहर ढा सकता है। परिवार की इज़्ज़त लड़की की यौनिक पवित्रता में ही बसी हुई लगती है। पुरुषों से पवित्र या पत्नीव्रता होने की कोई आशा नहीं की जाती।

लड़कियों/स्त्रियों की इच्छाओं को मारने और जकड़ने का एक और तरीका है। इनके लिए शादी के बिना और शादी के बाहर, **यौन सम्बन्ध सबसे बड़े पाप समझे जाते हैं**। लड़कों/पुरुषों के लिए ऐसा कुछ नहीं है। लड़कियों के लिए बलात्कार भी लज्जा का विषय है, मानो वे खुद इसके लिए जिम्मेदार हैं।

किशोरियाँ यौनिक इच्छाएं व्यक्त करने से एक और कारण से भी कतराती हैं। अगर वे यौन के लिए हाँ करती हैं या यौन की पहल करती हैं, तो उन्हें 'चालू' और 'बदचलन' समझा और कहा जाता है। इसलिए, अगर वे हाँ कहना चाहें तब भी नहीं कह पातीं। इसलिए, उनकी न को हाँ समझा जाता है। कैसी विडम्बना है? हमारा मानना है, कि किशोरियों को न कहने का अधिकार तभी मिल सकता है जब उन्हें हाँ कहने की छूट और अधिकार हो।



तो दोस्तों, जैसा हमने देखा यौनिकता पर सोच अलग-अलग है, रुचि और रुझान अलग हैं। बहुत विविधता है। इसलिए, जरूरी है इस विषय पर पूरी जानकारी लेना, बातचीत करना और अपनी समझ बनाना। पूरी समझ बनाने के बाद तुम तय कर सकते हो कि तुम क्या ठीक समझते हो और तुम्हारे अपने विचार और रुझान क्या हैं। तुम कब, किससे और कैसे यौनिक रिश्ते बनाना चाहते हो। या अभी रिश्ते नहीं बनाना चाहते। तुम्हें अपनी सोच, रिश्तों और व्यवहार की जिम्मेदारी खुद लेनी होगी।



तुम्हीं तो कहते हो कि तुम अब बच्चे नहीं हो।



हाँ, एक और बड़ा कारण है यौन और यौनिकता को ठीक से समझने का और वह है, ये आँकड़े—

क्या कहते हैं आँकड़े

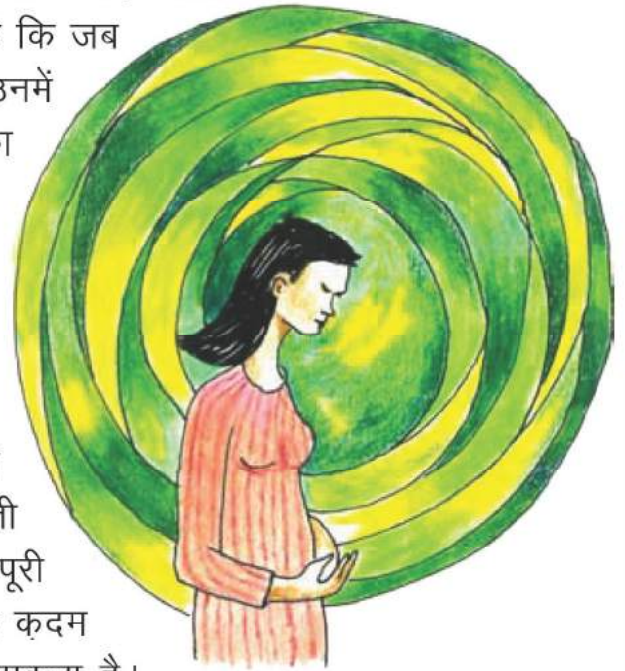
- भारत में 15–24 वर्ष के आयु वर्ग के 15 प्रतिशत लड़कों और 4 प्रतिशत लड़कियों ने बताया कि वे शादी से पहले यौन संबंध बना चुके थे। (Youth in India, 2006-2007, International Institute of Population Sciences and Population Council)
- हमारे यहां बाल–विवाह की दर बहुत ऊंची है और बड़ी संख्या में युवा, खासतौर से लड़कियाँ, 18 वर्ष से पहले शादी होने पर यौन संबंध स्थापित कर लेते हैं।
- 15 से 24 वर्ष के आयुवर्ग में प्रति 1000 युवाओं में एक एचआईवी संक्रमित है। (NFHS, 2005-06)



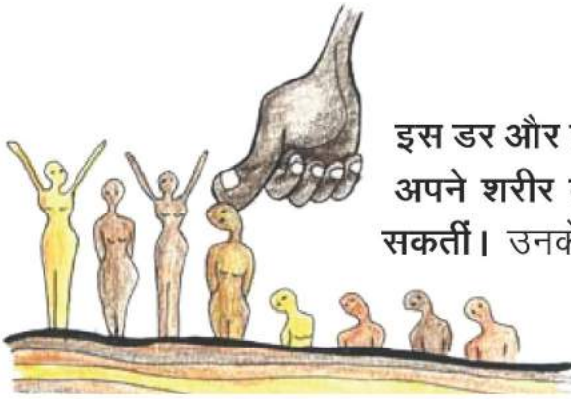


दिए गए आंकड़े साबित करते हैं कि बड़ी संख्या में किकि यौन कर रहे हैं। यह शादी से पहले और बाद में हो रहा है। एक ही लिंग के लड़के-लड़कियों के बीच भी यौनिक सम्बन्ध हैं। यानि, युवाओं का एक बड़ा समूह यौनिक रूप से सक्रिय है, लेकिन उन में से कई अपने शरीर, यौन तथा यौनिकता के बारे में बहुत कम जानते हैं।

पूरी जानकारी और ठीक समझ न होने के कारण लाखों किकि, खासतौर से किशोरियाँ, परेशानी में पड़ जाती हैं। अलग-अलग शोधों से हमें पता है कि जब किशोरियाँ गर्भ धारण कर लेती हैं तो उनमें से कुछ को तीन-चार महीनों तक इसका पता ही नहीं होता। 20 हफ्तों के बाद गर्भ गिराना (abortion) खतरनाक है। इतना समय हो जाने पर डॉक्टर भी गर्भपात की सलाह नहीं देते। इसलिए यह किशोरियाँ असुरक्षित तरीकों से बच्चा गिराने की कोशिश करती हैं। इस चक्कर में उनकी सेहत खराब हो जाती है और कुछ की मौत भी हो जाती है। पूरी जानकारी लेकर और सोच समझ कर कदम उठाने से ऐसी मुसीबतों से बचा जा सकता है।



किशोरियों और स्त्रियों की यौनिकता पर इस डर और यौन से जुड़ी शर्म का गहरा असर पड़ता है। शर्म और डर के कारण उनकी यौनिक इच्छायें कुचली जाती हैं। कई किशोरियाँ इस डर और शर्म से उभर नहीं पातीं। हमारे विचार में,



इस डर और शर्म से मुक्त हुये बिना किशोरियाँ अपने शरीर के साथ सुखद सम्बन्ध नहीं बना सकतीं। उनके अन्दर तनाव ही बने रहेंगे।

किशोरियों के लिए यौनिकता को समझना ज़्यादा ज़रूरी है क्योंकि उन पर लगाये पहरे और उन पर होने वाली ज़्यादातर हिंसा, यौनिकता से जुड़े हैं। इस हिंसा को ख़त्म करने के लिए भी यौनिकता की समझ और यौनिक अधिकार ज़रूरी हैं।





कुछ लोगों का मानना है कि अगर किकियों से यौनिकता पर बात की जाएगी तो वे बिगड़ जाएंगे और यौनिक रूप से सक्रिय हो जाएंगे। मगर यह सोच बिल्कुल ग़लत है। सच तो यह है कि जिन किकियों के पास पूरी जानकारी और समझदारी होती है, उनका व्यवहार और उनके फैसले ज़्यादा ज़िम्मेदारी वाले होते हैं।

बातचीत और जानकारी में ही है समझदारी



अब खुद को टटोलो और तुम कुछ बोलो



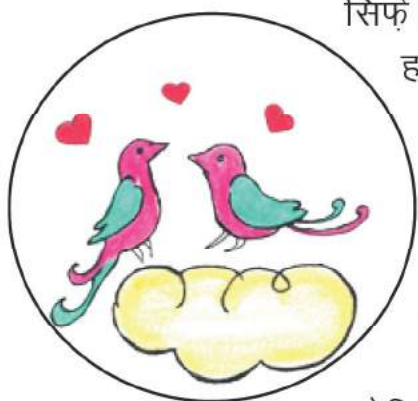
-  क्या तुम्हे लगता है कि यौन और यौनिकता पर खुल कर बातचीत करना और समझ बनाना ज़रूरी है। कारण सहित स्पष्ट करो ?
-  यौनिता से क्या समझते हो? हमउम्र साथियों के साथ छोटे समूहों में चर्चा कर, अपनी निजी समझ को एक डायरी में दर्ज करो। चाहो तो एक-दो वर्षों के बाद फिर से डायरी पढ़ो, शायद तुम्हारी समझ में कुछ अंतर आया हो। यदि ऐसा हो, तो नई समझ के हिसाब से 'यौनिकता' क्या है— लिखो और हमउम्र साथियों के साथ छोटे समूहों में चर्चा करो।
-  लेखिका यौनिक रूझान और इच्छाओं में विविधताओं की बात करती है ? क्या तुम्हारी समझ में यह विविधता स्वाभाविक है? छोटे समूहों में चर्चा करो।
-  पृष्ठ 85 पर चित्रकार ने लड़कियों को समाज के अगूठे के नीचे दिखाया है। क्या तुम्हें लगता है कि यह हमारे समाज की सच्चाई है? अपने आस-पास के जीवन से ऐसे उदाहरण अपने साथियों के साथ बाँटो।

चलो अब किशोरावस्था और यौनिकता पर अपनी बातचीत
को आगे बढ़ाते हैं



यौन की इच्छा प्रकृति की दी हुई इच्छा है। मगर, जैसा हम कह चुके हैं, यौन और यौनिकता पर समाज की मान्यताओं और परम्पराओं का बहुत बड़ा असर होता है। अधिकतर लोगों के लिए इन परम्पराओं से मुक्त हो कर सोचना और यौन व्यवहार करना कठिन होता है।

यौन एक ज़रूरत है। प्रजनन के लिए यौन ज़रूरी है। मगर इंसान सिर्फ प्रजनन के लिए ही यौन सम्बन्ध नहीं रखते।



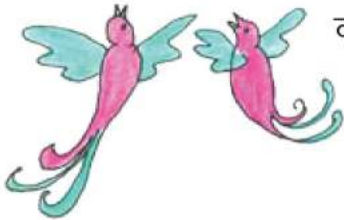
हम आनन्द के लिए, आनन्द की खोज में भी यौन करते हैं। बहुत से यौनिक रिश्ते प्यार पर आधारित होते हैं। तुम किसी से प्यार करते हो इसलिए उसके साथ शारीरिक नज़दीकी और यौन करने का दिल चाहता है।

लेकिन, कुछ यौनिक रिश्तों में भावनायें और प्यार नहीं होते। यौनकर्म या किसी अनजान के साथ यौन शरीर की भूख मिटाने या आनन्द पाने के लिए भी किया जाता है।

हमें यह समझना है कि यौन ऐसी ज़रूरत है जिस पर क़ाबू किया जा सकता है। यौनिक इच्छा ताक़तवर है मगर हम इन्सान इस इच्छा से ज़्यादा ताक़तवर हैं। हम में से हरेक को खुद समझना होगा कि हम यौन क्यों चाहते हैं, कब चाहते हैं, किस के साथ चाहते हैं। जैसा हमने पहले कहा, इन विषयों पर लोगों के अलग-अलग विचार, प्रवृत्तियाँ और व्यवहार हैं। कुछ लोगों का मानना है कि प्रेम अलग है यौन अलग। यह ज़रूरी नहीं है कि हर यौनिक रिश्ते में प्रेम और दोस्ती हो। या हर प्रेम के रिश्ते में यौन हो। हम इन विचारों का आदर करते हैं मगर, हमारे अपने विचार में किशोरावस्था में क़दम सम्भाल कर ही उठाने चाहिए। थोड़ी और उम्र हो जाने पर व अनुभव और परिपक्वता आ जाने पर, तुम सोच-समझ कर, जिम्मेदाराना यौन सम्बन्ध बना सकते हो, मगर, अभी नहीं। इस समय तुम्हारी बड़ी जिम्मेदारी है एक स्वस्थ और अच्छे भविष्य की तैयारी करने की। मेहनत, धैर्य और आनन्द में समन्वय बनाना कठिन है, पर यह सम्भव है। तो लगे रहो...



हमारी नज़र में यौन सम्बन्ध बहुत ही घनिष्ठ सम्बन्ध हैं। इनमें हमारा शरीर और कुछ क्षणों के लिए हमारा सब कुछ हमारे साथी में डूब सा जाता है। क्या हम इस तरह की घनिष्ठता किसी अनजान के साथ करना चाहते हैं? पैसे देकर आनन्द/यौन खरीदना चाहते हैं? इस तरह क्या सच में आनन्द मिलता है? कितनी देर तक? और उसके बाद?



दोस्तों, यह तो स्पष्ट है कि यौनिकता और यौनिक आनन्द को समझना ही पड़ेगा।



बहुत सी क्रियाएं यौनिक होती हैं, और उन सब से आनन्द मिलता है। सिर्फ लैंगिक यौन (लिंग, योनि, गुदा के साथ किया गया यौन) या संभोग (intercourse) ही यौन नहीं है, और सिर्फ इसी से आनन्द नहीं मिलता।

कई लोगों को लैंगिक यौन से इतना आनन्द नहीं मिलता जितना एक दूसरे को सहलाने से, आलिंगन करने से, चुम्बन करने से, एक दूसरे के नज़दीक बैठने से मिलता है।



कुछ युवा आनन्द और उत्तेजना की खोज में, या मर्दानगी दिखाने के लिए नए साथी बनाते रहते हैं। कई तो इसकी शान भी बघारते हैं। हमें यह मान कर चलना चाहिए, कि साथी बदलने से आनन्द नहीं मिलता।



अगर तुम एक के अच्छे साथी नहीं बन सके तो दस के साथी कैसे बनोगे?



हो सकता है आनन्द, सुकून, अच्छे रिश्तों के लिए, तुम्हें साथी बदलने की जगह अपने आप को बदलने की ज़रूरत हो।

अपने यौनिक व्यवहार के लिए तुम खुद जिम्मेदार हो। इसकी जिम्मेदारी कोई और नहीं ले सकता। अगर तुम यौन करने लायक बड़े हो गए हो तो तुम्हें जिम्मेदारी उठाने लायक भी होना होगा।



तुम्हें सोच समझ कर तय करना चाहिए कि तुम रिश्तों में यौन चाहते हो कि नहीं और कब व कैसा यौन चाहते हो। अगर तुम्हारे खुद के इरादे साफ होंगे तब तुम उसी तरह का व्यवहार करोगे और इशारे दोगे। तुम्हारे अस्पष्ट होने का फायदा हमेशा दूसरे उठाते हैं।

क्या है प्यार, बता मेरे चार

तुम्हें अपने प्रेम सम्बन्धों को भी परखना, समझना होगा। तुम किस से प्रेम करते हो। क्यों करते हो? तुम्हारे लिए मोहब्बत का मतलब क्या है? किसी को समझना, उसे महत्व देना, दिल की बात कहने का मौका देना, उसकी पसन्द-नापसन्द समझना, उसे यह अहसास दिलाना कि उसका भी कोई है? उसे सुरक्षित होने का अहसास दिलाना, उसके रोने के लिए कन्धा बन जाना, उसके हँसने का साथी बन जाना या कुछ और...???



ज़रा सोचो

बहुत से तथाकथित प्यार के रिश्ते ज़ोर ज़बरदस्ती के रिश्ते होते हैं। तुम देने की जगह लेना ही चाहते हो, सुनने की जगह कहना ही चाहते हो, अपनी पसन्द, अपनी मर्जी थोपना चाहते हो। बहुत से रिश्तों में इतनी ऊंच-नीच, खींच-तान होती है कि उनमें प्यार तो कहीं नज़र ही नहीं आता, तकरार ही दिखता है। तुम दोस्त के पास सुकून के लिए जाते हो, मगर घाव और परेशानी लेकर लौटते हो। हमारे ख्याल में ग़ैर-बराबरी और ज़ोर-ज़बरदस्ती के रिश्ते बेमायने ही नहीं ख़तरनाक होते हैं।



ग़ैर बराबरी से दूर ही रहना अच्छा है। दबने, कमतर महसूस करने, दूसरों का हुकुम बजाने के लिए तो कोई प्यार नहीं करता। इन सब बातों पर सोचना और बात करना ज़रूरी है।

प्यार के हर रिश्ते में यौन हो, यह ज़रूरी नहीं है। एक दूसरे के साथ बैठने, बात करने, मिल कर कविता या कुछ और पढ़ने, लंबी सैर को जाने, खेलने, सिनेमा जाने में भी कम आनंद नहीं है।

सच तो यह है कि कई बार बिना तैयारी और बिना मर्जी के यौन करने से कई सुंदर रिश्ते टूट जाते हैं।

हमारा मानना है कि किकियों को **अभी** संभोग नहीं करना चाहिए। छोटी उम्र में संभोग से बहुत नुकसान हो सकते हैं। अनचाहा प्रसव तुम्हें मुश्किलों में डाल सकता है। छोटी उम्र में किशोरियाँ बच्चा पैदा करें तब मुश्किल। गर्भ गिरवायें तो उनकी सेहत ख़राब। इसलिए, हम तो कहते हैं कि फ़िलहाल तुम नीचे लिखी इस कविता को पढ़ो, और इसके कहे पर चलो।

“बीस से छोटे भोले- भालों
तुम जितने चाहे दोस्त बना लो
आँख लड़ा लो, ख़ूब बतिया लो
शायरी कर लो, गीत सुना लो
पर अभी बिना सेक्स के काफ़ चला लो
कुछ लो अविष्य के लिए बचा लो”

पर, अगर हमारे भाषण और कविता के बावजूद तुम यौनिक सम्बन्ध रखना चाहते हो तो सबसे पहले अपने साथी के साथ इस पर पूरी बात करो। यह सोचो कि तुम क्यों अभी यौन सम्बन्ध चाहते हो। इतनी जल्दी क्या है? बिना सोचे और आँखें बंद करके यौन सम्बन्ध बनाना नादानी है। किसी भी दबाव में आकर या दोस्तों की देखा-देखी यौन करना ग़ैर ज़िम्मेदाराना और ख़तरनाक है। दोनों मिलकर, पूरी सोच समझ से यह कदम उठाओ।



इसके परिणामों के बारे में ठीक से सोच लो और यदि यौन सम्बन्ध बनाना ही चाहते हो तो सुरक्षित यौन करो। सुरक्षित यौन का मतलब है ऐसे सम्बन्ध जिससे तुम्हें या तुम्हारे साथी को प्रसव न हो, तुम में से किसी को संक्रामक रोग न हों, HIV

न आए व कोई मानसिक और भावनात्मक चोट न पहुँचे। सुरक्षा का सबसे सरल और कारगर तरीका है कंडोम का इस्तेमाल। कंडोम के इस्तेमाल से प्रसव से बचने के साथ-साथ एचआईवी और अन्य यौन संचारित संक्रमणों से भी बचा जा सकता है।



यौन और यौनिकता से जुड़े कुछ और महत्वपूर्ण विषय हैं जिन पर ध्यान देना और बात करना जरूरी है। तो अब इन्हें देखा और समझा जाये।

हस्तमैथुन (masturbation) या अपने आपको सुख देना

किशोरावस्था से पहले बच्चों में अपने शरीर के प्रति उत्सुकता पैदा हो जाती है। वे अपने यौन अंगों को देखना, छूना चाहते हैं। इस उम्र में शरीर में आए बदलावों के कारण यौन उत्तेजना और आनन्द महसूस होने लगते हैं।



उस समय जब तुम अपने यौन अंगों को छूते और सहलाते हो तो तुम्हें आनन्द और सुख का अहसास होता है। यही है हस्तमैथुन या खुद को सुख देना। यह एक स्वाभाविक

चीज़ है। इसमें किसी और के साथ यौन संबंध न करते हुए भी, संभोग की चरम उत्तेजना और आनन्द (orgasm) महसूस किया जा सकता है। लड़के और



लड़कियों दोनों ही आमतौर पर कभी न कभी इसे आजमाते हैं।

हस्तमैथुन से जुड़ी गलतफ़हमियों या सामाजिक दबाव की वजह से किशोर/किशोरियाँ डरते हैं, इसके बारे में ग़लत समझ रखते हैं, या करने के बाद अपराध भाव से भर जाते हैं। यह यौनिक तनाव, उत्तेजना और यौन इच्छा को पूरा करने का एक तरीका है।

इससे न स्वास्थ्य ख़राब होता है न मर्दानगी में कमी आती है। बड़े होने पर किशोर/किशोरियाँ अपने साथी के साथ



अच्छे यौन संबंध रखने और बच्चे पैदा करने के



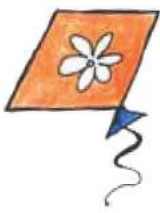
काबिल रहते हैं। यौन साथी होने के बावजूद भी, किसी भी उम्र में कोई भी व्यक्ति अपने आपको सुख दे सकता है। यह हर लड़के/लड़की का अपना चुनाव है।



यौन संबंधों में रुचि न रखना और उन से दूर रहना



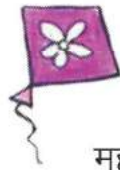
यह स्थिति कई तरह की हो सकती है—



किसी से प्यार करने के बावजूद भी तुम संभोग न करना चाहो। तुम अपनी चाह को सिर्फ बातचीत, साथ घूमने-फिरने, छूने या चूमने तक सीमित रखना चाहो।



हो सकता है कि तुम किसी के साथ रोमांटिक या यौनिक रिश्ता बनाना ही न चाहो। तुम्हारे सपने और इच्छाएं कुछ और ही हों।






यह सभी स्थितियां बिल्कुल स्वाभाविक और ठीक हैं। तुम्हें इनके लिए किसी को सफ़ाई देने की ज़रूरत नहीं है। न ही इसके लिए तुम्हें अपराध-बोध महसूस होना चाहिए।

यह तुम्हारा अपना चुनाव है और तुम्हें अपनी इच्छाओं के साथ आज़ादी से जीने का हक़ है। किसी को यौन पसन्द है, किसी को नहीं पसन्द। दोनों ही ठीक और स्वाभाविक हैं।









अब खुद को टटोलो और तुम कुछ बोलो



-  तुम्हारी समझ में समाज यौनिकता, विशेषकर लड़कियों की यौनिकता पर पहरे क्यों बैठाता है?
-  यौन एक स्वभाविक इच्छा है लेकिन हम इंसान इस इच्छा के आगे बेबस नहीं— क्या तुम इस मत से सहमत हो? छोटे समूहों में चर्चा करके अपने हमउम्र साथियों के मत को जानने समझने की कोशिश करो।
-  “क्या है प्यार बता मेरे यार” प्यार के बारे में क्या समझते हो? अपनी समझ को डायरी में दर्ज करो। चाहो तो, छोटे समूहों में बैठकर, बारी-बारी से अपनी समझ बाँटो। एक और काम कर सकते हो, एक चार्ट पेपर पर सभी साथी, अपनी-अपनी समझ लिखकर टीन क्लब या कक्षा में कुछ दिनों के लिये लगा सकते हो।

यौन स्वास्थ्य

स्वास्थ्य का मतलब है शरीर से, मन से, भावनाओं से स्वस्थ, खुश और सुखी होना। यही बात जब यौन पर लागू होती है तो उसे यौन स्वास्थ्य कहेंगे। यौन स्वास्थ्य के लिए ज़रूरी है—

-  स्वस्थ यौन संबंध जो बराबरी पर आधारित हों, हमें सुख दें, आगे बढ़ने और खिलने का मौका दें, हमारी उन्नति में सहायक बनें।
-  यौन और यौनिकता के बारे में पूरी जानकारी हो।
-  यौन संबंध सुरक्षापूर्ण हों, जिनमें संक्रमण का खतरा न हो।
-  अपने पर पूरा भरोसा हो और अपनी बात ज़ोर देकर कहने का आत्मविश्वास हो।
-  रिश्तों में मित्रता और विश्वास हो। किसी प्रकार का ज़ोर, दबाव और हिंसा न हो। तुम्हें यौन के लिए न कहने का पूरा अधिकार है।
-  अपनी यौनिकता को उसके मूल रूप में महसूस करने की आज़ादी हो। उसे तोड़ने—मरोड़ने या उसके लिए शर्मिन्दा होने की ज़रूरत न हो।


यौनिक और प्रजनन के अधिकार (sexual and reproductive rights)

आज दुनिया के ज्यादातर समाज और सरकारें मानव अधिकारों को मानते हैं और उनकी रक्षा करने की कोशिश करते हैं। पैदा होते ही हर इन्सान को यह अधिकार मिल जाते हैं। अन्तर्राष्ट्रीय मानव अधिकार घोषणा का पहला अनुच्छेद कहता है—

सब इन्सान जन्मगत बराबर और आज़ाद हैं,
सबकी अस्मिता है और
सबके अधिकार हैं।

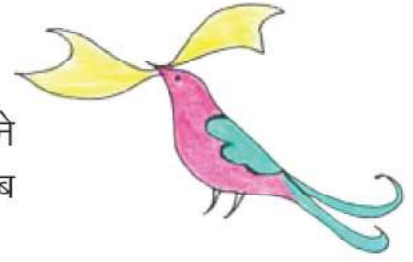


यानि बच्चों, महिलाओं, दलितों, आदिवासियों, विकलांगों, ग़रीबों, अल्प संख्यकों, सबके मानव अधिकार हैं। इन्हीं अधिकारों का एक हिस्सा है हमारे यौनिक और प्रजनन अधिकार और इनमें नीचे लिखी बातें शामिल हैं।

 यौनिकता और प्रजनन के बारे में जानकारी और सेवाएं पाने का अधिकार



पूरी आज़ादी और ज़िम्मेदारी से यह निर्णय लेने का अधिकार कि हम किसके साथ, कैसे और कब यौनिक रिश्ते चाहते हैं।



अपने यौनिक और प्रजनन स्वास्थ्य के बारे में बिना ज़ोर-ज़बरदस्ती के निर्णय लेने का अधिकार।



अपनी मर्जी से जीवन साथी चुनने और शादी करने का अधिकार।



बच्चे होंगे या नहीं, कब और कितने होंगे यह तय करने का अधिकार।



हर प्रकार की हिंसा से मुक्ति का अधिकार।

यह सब अधिकार किकिओं के लिए भी हैं। वे भी यौन और प्रजनन सम्बन्धी जानकारी और सेवाएं प्राप्त कर सकते हैं। उन्हें मना नहीं किया जा सकता। इन अधिकारों को अपने लिए लेना, और औरों को लेना-देना हम सब का कर्तव्य है।



यौनिक हिंसा (sexual violence)

यौनिक हिंसा कई तरह की होती है और यह लड़की और लड़के, स्त्री-पुरुष दोनों के साथ हो सकती है, हालांकि लड़कियों और औरतों के साथ यह ज़्यादा होती है। अपमानजनक शब्द/भाषा, इशारे, बिना दूसरे की मर्जी के किए स्पर्श, सब यौनिक

हिंसा है। किसी को भी तुम्हें, तुम्हारी मर्जी के बिना छूने, तुम्हारे साथ छेड़खानी करने और यौन करने का अधिकार नहीं है। बहुत से देशों में एक पति भी बिना पत्नी की मर्जी के उसके साथ यौन नहीं कर सकता। यह वैवाहिक बलात्कार (marital rape) है और क़ानूनी अपराध है।



स्कूल और कॉलेज के अध्यापक, हॉस्टल के वार्डन अगर डरा-धमका कर या किसी तरह का लालच देकर तुम्हारे साथ यौन सम्बन्ध बनाने की कोशिश करते हैं तो यह

भी यौनिक हिंसा है और क़ानूनी अपराध है। इसी तरह, कोई नज़दीकी रिश्तेदार या परिवार के दोस्त अगर तुम्हारे साथ ज़बरदस्ती करते हैं तो यह भी क़ानूनी अपराध है और इसकी पुलिस में शिकायत की जा सकती है।

क्योंकि, हम यौनिक हिंसा के बारे में, ख़ासतौर से परिवारों के अन्दर होने वाली यौनिक हिंसा के बारे में, बात नहीं करते, यह हिंसा बहुत होती है। कई बार खुद



अपने पिता, भाई, चाचा, मामा, जीजा, पिता या भाई के दोस्त ऐसी हिंसा करते हैं। हमें यह जानकारी लड़कियों/औरतों से बात करके और कई अध्ययनों से मिली है।



हमारे शरीर, मन, विचारों और भावनाओं पर इस हिंसा के बहुत बुरे असर होते हैं। मन में एक डर सा बैठ जाता है। क्योंकि हम इस पर बात नहीं कर पाते, मन में गाँठें सी पड़ जाती हैं। परिवार के अन्दर दूरियाँ और खामोशियाँ हो जाती हैं। लोगों पर विश्वास करना मुश्किल हो जाता है।

हर हिंसा पर बोलना ज़रूरी है। अगर हम नहीं बोलेंगे और अपराधियों को खुलेआम घूमने देंगे तो यह अत्याचार चलता ही रहेगा। बच्चे और किकि मुश्किलें झेलते रहेंगे।



हिंसा पर खामोशी अब और नहीं



यौनिक हिंसा के बारे में हम उन लोगों से बात कर सकते हैं जिन पर हमें भरोसा है, जो अन्याय का सामना करने की हिम्मत रखते हैं और दबंग हैं। हम अपने अच्छे दोस्तों से भी बात कर सकते हैं। स्कूल के परामर्शदाता को बताया जा सकता है। आजकल बहुत सारे महिला समूह और बाल अधिकार समूह हैं जो इन मामलों में मदद करते हैं।



अगर कोई और नहीं है तो पुलिस में रिपोर्ट की जा सकती है। हमें यह कभी नहीं भूलना चाहिए कि—



- ☀ यौनिक हिंसा क़ानूनी अपराध है।
- ☀ हिंसा मुक्त जीवन हम सब का मौलिक अधिकार है।
- ☀ शर्म हिंसा करने वाले को आनी चाहिए, न कि उसको जिस पर हिंसा हो रही है।
- ☀ हम रोज़ खबरों में बलात्कार के बारे में सुनते हैं। थोड़ा ध्यान रख कर हम बलात्कार की संभावना को कम कर सकते हैं। इसके लिए कुछ सुझाव हैं।
- ☀ हमें कभी भी कमज़ोर, डरपोक और असहाय नज़र नहीं आना चाहिए। अगर अंदर डर है भी, फिर भी ऊपर से मजबूत और शोर मचाने वाली/वाला दिखना चाहिए।
- ☀ अंधेरी और सुनसान जगहों पर अकेले न जाना बेहतर है।
- ☀ अगर हमें कुछ लोगों के हाव-भाव, तौर-तरीक़े ठीक नहीं लगते, तो हमें उन्हें अकेले में नहीं मिलना चाहिए।
- ☀ उन लोगों से दूर रहो जो तुम्हें किसी तरह का लालच देकर या डरा धमका कर तुम्हारे शरीर का दुरुपयोग करना चाहते हैं।
- ☀ अगर तुम्हें महसूस होता है कि कोई तुम पर हिंसा करने वाला/



वाली है तो वहाँ से भागो और अगर ज़रूरी है तो मदद के लिए ज़ोर से चिल्लाओ।

☀ पक्के इरादे रखो और ज़ोर देकर सबको यह बता दो कि तुम्हें क्या पसंद है और क्या बिल्कुल पसंद नहीं है। अपने हाव-भाव से यह भी साफ़ कर दो कि तुम किसी भी अन्याय या जुल्म को सहने वाले नहीं हो।

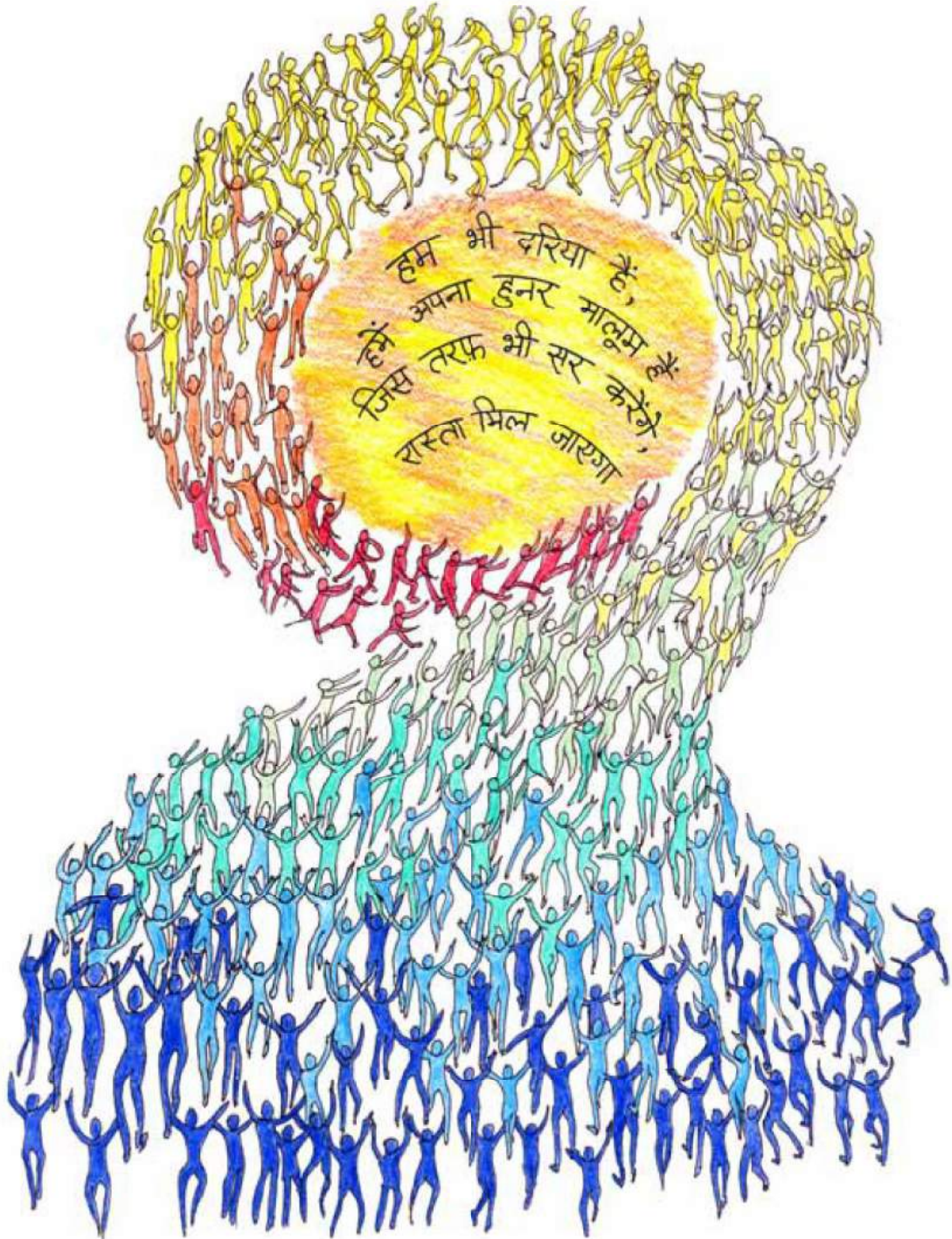


☀ यौनिक हिंसा से बचने के लिए एक दूसरे का साथ देना ज़रूरी है। एक दूसरे की मदद से हम यौनिक हिंसा से बच पायेंगे।

☀ हिंसा होने पर अपराधी को सज़ा दिलवा पायेंगे।

☀ यौनिक हिंसा से पैदा हुई मानसिक और भावनात्मक पीड़ा और कुंठाओं से उभर पायेंगे।





हमारा शुक्रिया और सलाम है इन दोस्तों को जिन की मदद और प्रोत्साहन से ये किताबें बनी हैं।

बिन्दिया थापर

डॉक्टर जया और गीता।

वीणा शिवपुरी उर्फ बहनजी।

जया शर्मा।

जागोरी ग्रामीण हिमाचल प्रदेश की टीम,

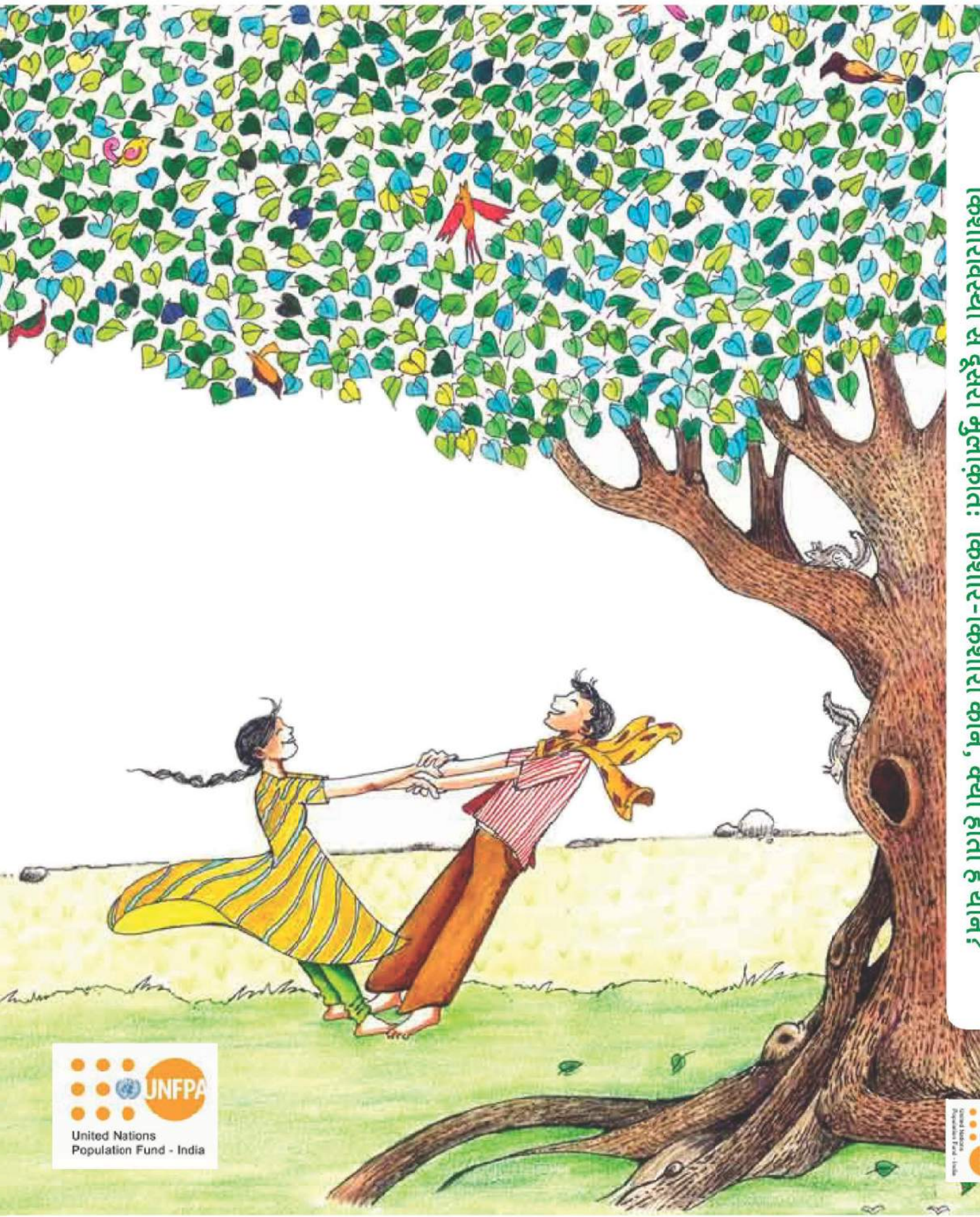
विशेष रूप से मस्त राम।

सुनीता ठाकुर।

विनय आदित्य।

डिजाइन और चित्रों में मूल्यवान योगदान के लिये, सुरभि सिंह की बहुत प्रशंसा और आभार।





केशादावस्था स दूसा कुलाकातः केशा-केशादा कान, क्या हाता ह यानः

