

किशोरियों का यौन
एवं प्रजनन स्वास्थ्य
और अधिकार



किशोरियों का यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य और अधिकार

बचपन से वयस्क होने के बीच के समय को किशोर अवस्था माना जाता है। यह उम्र, आम तौर पर, 10 और 19 साल के बीच की होती है। इस दौरान किशोरियों में बहुत प्रकार के बदलाव होते हैं, कुछ शारीरिक और कुछ मानसिक। सभी लड़कियों में यह बदलाव एक ही रूप से नहीं होते हैं। कुछ किशोरियों में यह बदलाव काफी जल्दी आ जाते हैं, वहीं कुछ में इन बदलावों के आने में कई साल लग सकते हैं। यह एक ऐसा समय होता है, जब बहुत सारे बदलाव एक साथ हो रहे होते हैं – शरीर में बदलाव, नए दोस्त बनाना, बड़ी कक्षा में जाना, विभिन्न नई चीजों और गतिविधियों में उनकी रुचि बढ़ना और भावनाओं और सोच में बदलाव। यह समय ऐसा होता है जब उनके माता-पिता, रिश्तेदार, शिक्षक, अब उन्हें बच्चियां नहीं समझते और इनको जिम्मेदारी वाले काम सौंपे जाते हैं। लड़कियों की समझ भी इस

दौरान बढ़ती है। इससे किशोरियों को सब कुछ नया सा लग सकता है। इस समय, किशोरियों को अपने शरीर, विकास और आस-पास के माहौल से जुड़े कई मुद्दों के बारे में भी जानकारी की ज़रूरत होती है, लेकिन हमेशा यह उन्हें आसानी से नहीं मिल पाती।

हमने, लड़कियों की इस बढ़ती उम्र के दौरान, उनके लिए ज़रूरी और महत्वपूर्ण माने जाने वाले कुछ मुद्दों को यहां पर उठाया है।

शारीरिक बदलाव

बढ़ती उम्र में एक महत्वपूर्ण बदलाव शरीर में होता है। बचपन से अलग, अब शरीर ज़्यादा विकसित होने लगता है। लड़कियों की उम्र बढ़ने के साथ, उनके स्तन उभर आते हैं, उनका मासिक धर्म शुरू हो जाता है। शारीरिक बदलाव होने के साथ, उनके आसपास के माहौल में भी बहुत कुछ बदलाव आ जाता है। यही कारण होता है कि उनके नज़दीकी लोग अब उन्हें बच्ची नहीं समझते। कई बार, अचानक लड़कियों पर बहुत ज़्यादा पाबंदी लगा दी जाती है – उन्हें बाहर कब निकलना चाहिए, वे किसके साथ घर से बाहर जा सकती हैं, उन्हें किस तरह के कपड़े पहनने चाहिए – ये सभी बातें अचानक से उठ खड़ी होती हैं। ऐसा क्यों होता है? जैसे-जैसे लड़कियों की उम्र बढ़ती है, उनके माता-पिता, और शिक्षक उनकी सुरक्षा के बारे में चिंतित हो जाते हैं।

इस बढ़ती हुई उम्र के दौरान, शरीर में बहुत से बदलाव आते हैं। कुछ लड़कियों को इनमें से कुछ बदलाव अच्छे लग सकते हैं और हो सकता है, उन्हें दूसरे कुछ बदलावों के बारे में कुछ भी पता न हो। शरीर में आने वाले कुछ बदलाव उन्हें अच्छे तो लगते हैं लेकिन वह इनके कारण कभी-कभी असहज भी महसूस करती हैं। इस समय, इन बदलावों के बारे में पता होना, और इनके बारे में सही जानकारी होनी बहुत ज़रूरी है, ताकि लड़कियों को अपने शरीर के बारे में बेहतर समझ और पूरी जानकारी मिल सके। यह जानकारी इसलिए भी बहुत महत्वपूर्ण होती है, क्योंकि शारीरिक बदलाव बहुत से दूसरे पहलुओं में भी बदलाव लाते हैं – किशोरियों का दूसरे व्यक्तियों से बातचीत करने के तौर-तरीके, शारीरिक हाव-भाव, अपने शरीर के बारे में बात करते समय इस्तेमाल की जाने वाली भाषा या शब्द, अपने

शरीर के बारे में बात करते समय महसूस होने वाली शर्म या सहजता। इस बात पर भी असर पड़ता है कि लड़कियां, अपने मन की बात कहने के लिए किस तरह के शारीरिक हाव-भाव दिखाती हैं और अपने शरीर पर अपना नियंत्रण होने को कैसे बता पाती हैं। लड़कियों में आत्मविश्वास की भावना जगाना बहुत ज़रूरी है, जिससे उन्हें, अपनी पसंद को महत्व देने और इच्छाओं को ज़ाहिर करने का प्रोत्साहन मिले।

इन सभी नए बदलावों, लड़कियों के शारीरिक और दूसरे लोगों के व्यवहार में बदलाव, और लड़कियों पर लगाई जाने वाली पाबंदी, इस बात की ओर इशारा करती है कि लड़कियों से इन सभी बदलावों के बारे में बातचीत की जानी चाहिए, उन्हें जानकारी दी जानी चाहिए और इस तरह की बातचीत के दौरान उन्हें सवाल पूछने के लिए

प्रोत्साहित किया जाए। लड़कियों से उनकी सुरक्षा संबंधी चिंता के बारे में खुलकर बात की जानी चाहिए। उन्हें साहसी और कठिन परिस्थितियों से निपटने में सक्षम बनाने के लिए उनकी मदद भी करना ज़रूरी है।

बढ़ती हुई उम्र में एक बड़ा बदलाव होता है, मासिक धर्म का शुरू होना। ज़्यादातर लड़कियों को यह पता भी नहीं होता कि उनके शरीर को क्या हो गया है, क्योंकि इस बारे में, किसी ने उन्हें कुछ बताया नहीं होता है। वे, मासिक शुरू होने पर वे डर सकती हैं, उलझन में पड़ सकती हैं या रोमांचित भी हो सकती हैं।

मासिक धर्म

कई क्षेत्रों में मासिक धर्म को अशुद्ध/गंदा भी माना जाता है, और इस समय, लड़कियों पर बहुत अधिक पाबंदी लगा दी जाती है – उन्हें रसोई, पूजा घर में नहीं जाने दिया जाता, सबके साथ बैठकर खाना नहीं खाने दिया जाता, अचार नहीं छूने को कहा जाता है, और ऐसी ही कई दूसरी पाबंदियां भी लगा दी जाती हैं। लड़कियों को यह बात कभी नहीं बताई जाती कि आखिरकार ये पाबंदियां क्यों लगाई जाती हैं। ना ही इन पाबंदियों के बारे में इनके साथ कोई चर्चा होती है कि क्या ये पाबंदियां सही भी हैं या नहीं। उन्हें सीधे तौर पर साफ-सफाई और स्वच्छता के बारे में कभी नहीं बताया जाता। हालांकि, उन्हें पाबंदियां तो बता दी जाती हैं, लेकिन उन्हें शायद ही कभी यह जानकारी दी जाती है कि मासिक धर्म होता क्यों है, बढ़ती हुई उम्र की लड़की के शरीर में क्या बदलाव आते हैं। लड़कियों

को यह सच्चाई बताई जानी चाहिए कि शरीर में हुए किन बदलावों के कारण मासिक धर्म शुरू होता है, इन चार-पांच दिनों में उनके शरीर में क्या होता है, और किस तरह से यह लड़कियों और महिलाओं के यौन और प्रजनन स्वास्थ्य से जुड़ा है। उन्हें स्वच्छता और अपनी देखभाल करने के बारे में जानकारी देना ज़रूरी है। साथ ही उन्हें, इस बात के लिए भी प्रोत्साहित किया जाना चाहिए कि उन्हें आम दिनों की तरह ही अपने रोज़मर्रा के काम – पढ़ना, खाना, खेलना सब कुछ जारी रखना चाहिए।



रिश्ते

उम्र बढ़ने के साथ किशोरियों को बाहर आने—जाने, वे किसके साथ घर से बाहर जाती हैं, किस समय जाती हैं, पर भी पाबंदी का सामना करना पड़ सकता है। लड़कियों के शरीर में हो रहे बदलावों के साथ परिवार और समुदाय एक डर जोड़ देते हैं, जिन्हें किशोरियां समझ नहीं पाती हैं। बढ़ती हुई उम्र में दूसरे लोगों के प्रति आकर्षण होना स्वाभाविक है। लेकिन परिवार के सदस्य और बड़े बुजुर्ग ऐसे विषयों पर लड़की से ज्यादातर चर्चा नहीं करते हैं। यदि इनके बारे में चर्चा की भी जाती है, तो वह उसकी शादी को लेकर होती है, और लड़की की पसंद और उसकी रज़ामंदी को भी ज्यादातर अहमियत नहीं दी जाती।

फिर भी, किसी रिश्ते में जाने से पहले, हम सभी को कुछ जानकारी होनी ज़रूरी है। कुछ किशोरियां केवल अपनी

सहेलियों के साथ ही प्यार और किसी के प्रति आकर्षण होने की बात कर पाती हैं। कुछ किशोरियों की छोटी उम्र में, उनकी मर्जी के बिना शादी भी कर दी जाती है। इन सबके लिए कुछ सोच-विचार, और कुछ फैसले करने की भी ज़रूरत होती है। किशोरियों को इस बारे में विचार करना ज़रूरी हो जाता है कि वास्तव में वे, अपने जीवन के इस समय में क्या चाहती हैं। उन्हें खुद इस बात का फैसला करना चाहिए कि वे किसी के साथ रिश्ता जोड़ना चाहती हैं, कि नहीं। कई बार, हो सकता है कि लड़कियों को शादी करने के लिए अपने परिवार के सदस्यों के दबाव का सामना करना पड़े या उनके साथी, कोई ऐसा काम करने के लिए उनपर दबाव डालें, जिसे करने के लिए वे अभी तैयार नहीं हैं। किशोरियों को बताया जाना चाहिए कि वे अपने फैसले खुद कर सकती हैं। उन्हें खुलकर अपने मन की बात को हां या

नहीं में कहने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। उनके आसपास कुछ ऐसे लोग होने चाहिए जो उनको समझें, और जिनसे वे अपने मन की सभी बातें आसानी से कह सकें। किसी भी रिश्ते में उनकी पसंद और उनकी सहमती सबसे ज़्यादा ज़रूरी है। लड़कियों में यह विश्वास विकसित करने की ज़रूरत है कि उनकी पसंद मायने रखती है और उनके शरीर या जिंदगी से जुड़ा कोई भी निर्णय उनकी सहमती के साथ ही होना चाहिए।



सारांश

लड़कियों को बढ़ती उम्र, शारीरिक बदलाव, रिश्ते बनाने, अपने फैसले लेने, और अपनी पसंद के बारे में पूरी जानकारी देने की ज़रूरत होती है। यदि उन्हें पर्याप्त, सहायक जानकारी मिली होगी, तो किशोरियां अपने फैसले करने में ज़्यादा सक्षम होंगी और ज़्यादा सेहतमंद और खुशहाल जिंदगी जी पाएंगी। ऐसी कुछ जानकारियों को भारत के स्कूली पाठ्यक्रम में शामिल किया गया था, लेकिन अब इन पर भारत के ज़्यादातर राज्यों में पाबंदी लगा दी गई है, क्योंकि ऐसा महसूस किया गया कि ऐसी जानकारियों से युवा लोग बिगड़ सकते हैं। देशभर में ऐसे कई युवा लोगों के समूह हैं, जो इन जानकारियों को फिर से स्कूल और कॉलेज की शिक्षा के स्तर पर शामिल किए जाने की मांग करते रहे हैं, ताकि युवाओं को ऐसी जानकारियां मुहैया हो सकें, जो उन्हें कहीं और से नहीं मिल पाती हैं। उनका मानना है कि युवाओं को

ऐसी जानकारी हासिल करने का अधिकार है, जो उनकी बढ़ती उम्र/शारीरिक विकास से संबंधित हो, और जो उनके जीवन पर असर डालती है, ताकि वे अपने जीवन के बारे में सब कुछ जानते हुए, सही फैसले कर सकें।

दुनियाभर में ऐसी जानकारी की ज़रूरत महसूस की गई है, खासकर उन जगहों पर, जहां इन मुद्दों पर कोई बातचीत ही नहीं की जाती है। यह जानकारियां केवल किशोरियों के लिए ही नहीं, बल्कि माता-पिता, शिक्षकों और सेवाएं देने वाले लोगों के लिए भी ज़रूरी हैं। यदि किशोरियों को पर्याप्त और सही जानकारी मिली हो, उन्हें अपने विकल्पों के बारे में पता हो, और अपने फैसलों और अपनी पसंद के परिणामों का पता हो, और दूसरे लोगों का सहयोग मिले, तो वे अपने शरीर के और अपनी जिंदगी के बारे में खुद फैसले कर सकते हैं।

सहयोगी संस्थाएं

महिला मंडल

कार्यालय, ग्राम, पोस्ट, इटखोरी, ज़िला चतरा, पिन – 825408 झारखंड

लोक प्रेरणा केन्द्र

पी टी सी चौक, लालकोठी, भटवारी, ज़िला हज़ारीबाग, पिन – 825301,
झारखंड

प्रेरणा भारती

पथरचपटी मधुपुर ज़िला देवघर, पिन – 815353, झारखंड

सिंहभूमि ग्रामीण उन्नयन महिला समिति

ग्राम झरिया वाया चाकुलिया ज़िला पूर्वी सिंहभूम पिन – 832301, झारखंड

आंकाक्षा सेवा सदन

गावं मैदापुर चौबे, पोस्ट खरूना, ज़िला मुज़फ़रपुर, पिन – 843113,
बिहार

नारी निधि

202 वैधनाथ पेलेस द्वितीय तल ए जगदेव पथ वैली रोड पटना,
पिन – 800014, बिहार

सर्वो प्रयास संस्थान

शंकर चौक वार्ड न0 6 मधुवनी पिन – 827211, बिहार

ग्रामोन्नती संस्थान

सुभाश चौकी के पास, लघानपुरा, महोबा – 210427, उत्तर प्रदेश

वीरांगना महिला विकास संस्थान

132, गुसाईपुरा, झांसी, पिन – 284002, उत्तर प्रदेश

आगाज़-ए-इन्साफ

एम- 2, 214, सेक्टर आई ,जानकीपुरम्, लखनऊ, पिन – 226021,
उत्तर प्रदेश

यह प्रकाशन फोर्ड फाउंडेशन की सहायता से तैयार किया गया है।

निशुल्क कॉपियाँ मंगवाने के लिए, संपर्क करें:

क्रिया

7 बी जंगपुरा, नई दिल्ली 110014

फोन: +91-11-24377707 / 24378700, ईमेल: crea@creaworld.org

वेबसाइट: www.creaworld.org



crea