प्रतिसंधि के बारे में

हम कौन हैं और हम क्या करते हैं?

प्रतिसंधि भारत में युवाओं द्वारा चलाई जाने वाली एक पहल है जो यौन स्वास्थ्य और शिक्षा के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए प्रतिबद्ध है। बीस सदस्यों और स्वयंसेवकों की एक टीम के साथ हम ऐसा समाज बनाने की दिशा में काम करते हैं जो यौन जैसे मौलिक विषयों से शर्माता नहीं हो। प्रतिसंधि युवाओं को समाज में एक सुरक्षित स्थान प्रदान करने की आवश्यकता के साथ शुरू किया गया है जो अपनी नैतिकता के अनुसार व्यवहार करे। हम विशेष रूप से समाज के निचले स्तर के बीच यौन स्वास्थ्य बढ़ाने के लिए कार्यशालाएं आयोजित करते हैं, साथ ही महिलाओं को सैनिटरी नैपकिन उपलब्ध कराने के लिए अभियान चलाते हैं। इसके अलावा प्रतिसंधि टीम इन मुद्दों पर चुप्पी तोड़ने के साथ-साथ सीमित लेकिन महत्वपूर्ण जानकारी सोशल मीडिया के माध्यम से प्रदान करके यौन शिक्षा के बारे में जागरूकता बढ़ाने के कार्यक्रम आयोजित करने में सक्रिय रूप से शामिल है।

हमारा मानना है कि किशोरों के लिए यह जरुरी है कि वे उन बातों पर सवाल उठायें जो उन्हें बच्चों के तौर पर सिखाईं गईं हैं। हम अपने युवाओं को इस तरीके से शिक्षित करके एक बदलाव लाना चाहते हैं जिससे वे जागरूक बनें और बेहतर निर्णय ले सकें। हम सामान्यतः यह मानते हैं कि यौन शिक्षा और यौन-क्रिया के बारे में अज्ञानी होने से हमारे समाज पर अधिक नकारात्मक प्रभाव पड़ता है और इससे आने वाली पीढ़ी गुमराह होती है। योन संबंधों की सच्चाई से बचने की कोशिश करना न केवल हास्यास्पद है बल्कि उन लोगों के लिए खतरनाक भी है जो इसे अमल में नही लाते हैं। हर किसी को बिना किसी दबाव के जानकारी पाने का अधिकार है।

यौन और प्रजनन स्वास्थ्य न केवल सामाजिक रूप से दबाये गए विषय हैं बल्कि प्रकृति में भी बेहद संवेदनशील हैं। जबकि इंटरनेट पर सभी जानकारी उपलब्ध है फिर भी यह पहचानना मुश्किल हो सकता है कि क्या सही है और क्या गलत है; इसलिए हम मानते हैं कि जानकारी का एक मजबूत और भरोसेमंद स्रोत होना अत्यंत महत्वपूर्ण है। हमारे पास ऐसे पेशेवर लोगों का नेटवर्क है जो प्रश्नों का उत्तर देते हैं, हमारे कार्यशाला मॉड्यूल को सुविधाजनक बनाते हैं और आगे पहुंचाई जाने वाली जानकारी की प्रामाणिकता सुनिश्चित करते हैं।

हमारे बच्चों को ज्ञान से सुरक्षित करने के बजाय कैसा रहे कि हम उन्हें सुरक्षा के बारे में ज्ञान दें?

विषय - सूची

1	परिचय	
2	युवावस्था क्या है?	
3	योनि स्राव क्या है?	
4	मासिक धर्म क्या है?	
5	महिला प्रजनन की रचना को समझना	
6	पुरुष प्रजनन की रचना को समझना	
7	प्रजनन क्या है?	
8	गर्भनिरोधक क्या है?	
9	एसटीडी क्या हैं?	
10	सहमति क्या है?	
11	मदद की आवश्यकता है?	

युवावस्था क्या है?

युवावस्था वह समय है जब शरीर में परिवर्तन होते हैं जो आपको बच्चे से वयस्क में बदल देता है। यह तब शुरू होता है जब आपके शरीर में हार्मोन हमारे मस्तिष्क और प्रजनन प्रणाली को संकेत देते हैं जिससे प्रजनन अंगों की परिपक्वता की प्रक्रिया शुरू हो सके।

लड़के और लड़कियों दोनों में विभिन्न परिवर्तनों के साथ युवावस्था आती है जो प्रत्येक लिंग के लिए अद्वितीय होते हैं। यह आम तौर पर लड़कियों में 9-13 साल के बीच आती है और लड़कों में 12-16 साल की उम्र के बीच आती है। लड़कों की तुलना में लड़कियों में परिवर्तन पहले शुरू हो जाते हैं।

युवावस्था क्यों आती है?

युवावस्था की शुरुआत मस्तिष्क से गोंडाड्रोपिन-रिलीजिंग हार्मोन (जीएनआरएच) नामक हार्मोन के कारण से होती है। यह एक लड़के के अंडाशय से टेस्टोस्टेरोन और लड़कियों के अंडाशय से हार्मोन एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन के रिसाव को ट्रिगर करता है। ये हार्मोन दोनों लिंगों में शारीरिक और भावनात्मक परिवर्तन के लिए ज़िम्मेदार हैं। इन्हें अक्सर लड़कियों में मासिक धर्म के रूप में और लड़कों में इरेक्शन के रूप में देखा जा सकता है। हमारी युवावस्था को निर्धारित करने में हमारे जीन्स और हमारा पर्यावरण एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

युवावस्था को वसा के प्रतिशत से भी प्रभावित किया जा सकता है उदाहरण के लिए, अधिक मोटे लोग पहले युवावस्था प्राप्त करते हैं। यह उस उम्र से भी प्रभावित हो सकता है जिस पर किसी के माता-पिता या दादा-दादी ने युवावस्था प्राप्त की है।

युवावस्था के दौरान क्या होता है?

इस दौरान शारीरिक और भावनात्मक रूप से कई परिवर्तन होते हैं। यह जानना महत्वपूर्ण है कि ये परिवर्तन नियमित हैं और हमारे बढ़ने का एक हिस्सा हैं!

युवावस्था के दौरान लड़कियों में होने वाले शारीरिक परिवर्तन:

- स्तनों का बढ़ना
- योनि क्षेत्र में बाल आना
- कांख में बाल आना
- शरीर के बालों की लंबाई और मोटाई में वृद्धि
- मुँहासे का आना
- कूल्हों की चौड़ाई बढ़ना
- योनि, होंठ और क्लिटरिस जैसे बाहरी जननागों का पूर्णतः विकसित होना
- शरीर की ऊंचाई में वृद्धि
- पहला मासिक धर्म आना
- पसीने में वृद्धि
- कांख की गंध में बदलाव

ये सभी परिवर्तन होते हैं क्योंकि अंडाशय काम करना शुरू कर देते हैं और नतीजे के साथ अंडे जारी करना शुरू करते हैं मतलब अब बच्चे का पैदा होना संभव है।

लड़कों में होने वाले शारीरिक परिवर्तन

- ऊंचाई में अचानक वृद्धि
- लिंग और अंडकोष जैसे योन अंगों की पूर्णतः वृद्धि
- मुँहासों का आना
- शरीर और चेहरे के बालों की वृद्धि
- मांसपेशियों का विकास
- आवाज में बदलाव, इसलिए यह बेसुरी और भारी हो जाती है
- गले की हड्डी बाहर निकल जाती है
- छाती और कंधों का विस्तार
- इरेक्शन में बढ़ोतरी

ये सभी परिवर्तन अंडकोष से टेस्टोस्टेरोन के रिसाव के कारण होते हैं और शुक्राणु बनते हैं जिससे महिला को गर्भवती करना संभव हो जाता है।

युवावस्था के दौरान होने वाले भावनात्मक परिवर्तन

- किसी की शारीरिक बनावट पर ध्यान बढ़ता है
- प्यार और रोमांस में रुचि विकसित होती है
- आजादी की जरूरत बढती है
- वे हस्तमैथुन करना शुरू कर सकते हैं
- उनमे अपने शरीर के बारे में जिज्ञासा विकसित होती है
- मनोदशा में अप्रत्याशित परिवर्तन होते हैं
- उनमे अपने सहकर्मी समूह में खुद को पसंद कराने और स्वीकार कराने की इच्छा विकसित होती है

<u>युवावस्था के दौरान होने वाले परिवर्तनों के समय क्या करें?</u>

• एक संतुलित आहार यह सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है कि आपका शरीर पर्याप्त रूप से आपके शरीर में होने वाले विभिन्न परिवर्तनों को स्वीकारता है। एक स्वस्थ आहार मुँहासों को रोकने में मदद कर सकता है, पूर्व मासिक धर्म के लक्षणों को कम करता है, और आपके बालों और वजन की गुणवत्ता में भी दिखता है।

• इस समय नियमित व्यायाम स्वस्थ खाने से होने वाले लाभ में मदद करता है। स्वच्छ और स्वस्थ रहने से भी व्यक्ति के आत्मविश्वास में सुधार होता है।

• प्रति दिन छह से आठ गिलास पानी पीना।

• अवांछित गंध को नियंत्रित करने के लिए हमें नियमित रूप से नहाना चाहिए और कपड़े, विशेष रूप से अंदर पहने जाने वाले कपड़ों को बदलना चाहिए। कोई भी अवांछित गंध को दूर करने के लिए डिओडोरेंट्स का उपयोग कर सकते हैं।

• लड़कियों को सही बनियान खोजने की जरूरत है जो बढ़ते स्तनों के लिए फिट हो। गलत माप की बनियान जो फिट नही है वह पीठ दर्द या स्तनों के झुकने जैसी समस्याएं पैदा कर सकती है।

• लड़कों के लिए युवावस्था के दौरान इरेक्सन, सुबह के समय इरेक्सन और सपने में वीर्यपात सामान्य बात है। यह तब होते हैं जब शरीर किशोरावस्था के दौरान हार्मोनल परिवर्तनों का आदी हो जाता है और अंततः इसमें कमी आती जाती है।

• विपरीत या समान लिंग के लोगों के प्रति रोमांटिक इच्छा का विकास होना पूरी तरह से उचित है। किसी दोस्त, भाई बहन, और माता-पिता के साथ बात करके इन भावनाओं के जाग्रत होने पर क्या करें इसमें मदद हासिल कर सकते हैं।

• हस्तमैथुन, यानी खुद से आनंद लेने का कार्य एक व्यक्तिगत विकल्प है। हस्तमैथुन करना सामान्य है और ऐसा न करना भी समान रूप से उचित है।

• इस समय अप्रत्याशित रूप से मूड में परिवर्तन और आजादी की इच्छा भी सामान्य है। जिन लोगों पर आप भरोसा करते हैं उनसे बात करके आप इन भावनाओं तथा उनके कारणों की पहचान करना सीखते हैं, यह उनसे प्रभावी ढंग से निपटने में मदद कर सकता है।

• अपने सहकर्मी समूह द्वारा पसंद किये जाने और स्वीकार किये जाने की इच्छा विकसित होना बहुत सामान्य है। हालांकि, यह महत्वपूर्ण है कि समूह में रहने के लिए कुछ असहज या अवैध न करें।

योनि स्राव क्या है?

किसी महिला की योनि की भीतरी सतह पर मौजूद ग्लैड द्वारा योनि स्राव बनता है। योनि स्राव का प्राथमिक कार्य योनि को गीला बनाये रखना और संक्रमण को रोकना है। यह योनि को साफ और स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है। यही कारण है कि योनि को अंदर से "धोना" या साफ़ करने से मना किया जाता है क्योंकि यह शरीर की विशिष्ट प्रणालियों में बाधा डालती है।

सामान्य योनि स्राव क्या है?

सामान्य परिस्थितियों में योनि स्राव किसी भी अप्रिय गंध के बिना एक मोटा, चिपचिपा, साफ़, गीला तरल पदार्थ होता है। अगर कोई यौन क्रिया में सक्रिय है तो डिंबोत्सर्जन के दौरान इसके रिसाव की मात्रा बढ़ सकती है। यदि आपको योनि स्राव में कोई बदलाव दिखाई देता है, तो यह चिकित्सकीय समस्या का संकेत हो सकता है और आपको इसकी एक बार जांच करवाना चाहिए।

असामान्य क्या है और इसका क्या अर्थ हो सकता है?

योनि स्राव में परिवर्तन कई अंतर्निहित स्थितियों को बता सकता है। इनमें से बहुत से एसटीडी के कारण होते हैं जो यौन संभोग के तीन सप्ताह तक लक्षण दिखा सकते हैं। यदि आप कोई परिवर्तन देखते हैं तो चिकित्सकीय ध्यान देना आवश्यक है। इनमें से कुछ में निम्न शामिल हैं;

मछली की गंध वाला योनि स्राव जो पीले या भूरे रंग का हो तो यह बैक्टीरियल वेजीनोसिस का संकेत हो सकता है। यह योनि में बैक्टीरिया के संतुलन में गड़बड़ी के कारण होता है।

गंध युक्त या झागदार पीला योनि स्राव ट्रायकोमोनास वेजीनालिस नामक परजीवी द्वारा संक्रमण के कारण हो सकता है।

पेट दर्द और मासिक धर्म के चक्र के बीच खून बहने के साथ मलिन और पीला स्राव गोनोरिया का संकेत हो सकता है। यह एक यौन संक्रमित बीमारी है।

पेशाब करते समय या संभोग के दौरान दर्द के साथ गंध युक्त स्राव क्लैमिडिया नामक यौन संचारित संक्रमण का संकेत हो सकता है।

दर्द और खुजली के साथ मोटा, सफ़ेद, अजीब योनि स्राव योनि में खमीर संक्रमण का संकेत हो सकता है जब खमीर योनी में जीवाणुओं को बढ़ाते हैं।

ऐसी बीमारियों को रोकने के लिए विशेष रूप से योनि के आसपास स्वच्छता और सफाई बनाए रखना चाहिए और सुरक्षा उपायों का उपयोग करना चाहिए।

मासिक धर्म क्या है?

पीरियड तब होते हैं जब लड़कियों का शरीर बच्चे को जन्म देने के लिए पर्याप्त रूप से सक्षम हो जाता है। इस समय प्रत्येक महीने गर्भ (गर्भाशय) की मोटाई बढती है और एक अंडाशय से अंडे का रिसाव होता है। यदि पुरुष का शुक्राणु इस अंडे को निषेचित करता है तो अंडा गर्भ में प्रत्यारोपित हो जाता है और गर्भ की मोटी परत इसमें मदद करती है। हालांकि, जब अंडा निषेचित नहीं होता है तो गर्भ की मोटाई रक्त के साथ योनि द्वार के माध्यम से बह जाती है। यह पीरियड या मासिक धर्म के रूप में जाना जाता है और यह एक नियमित प्रक्रिया है जो आम तौर पर हर महीने होती है।

सामान्य प्रवाह क्या है?

विभिन्न कारकों के आधार पर विभिन्न महिलाओं के लिए औसत रक्त प्रवाह भिन्न हो सकता है। अधिकांश महिलाओं में 10-80 मिलीलीटर के बीच दो से सात दिनों के दौरान रक्त का प्रवाह होता है जबकि पीरियड के दौरान महिला के शरीर से निकली रक्त की औसत मात्रा लगभग 35 मिलीलीटर होती है। यह लगभग 2-3 चम्मच है। पीरियड के प्रारंभिक कुछ दिनों के दौरान भारी रक्तस्राव होना पूरी तरह से उचित है।

अधिकांश लड़कियों को 11 और 14 साल की उम्र के बीच पीरियड आने लगते हैं; हालांकि, वे 8 से 16 साल की उम्र के बीच कभी भी हो सकते हैं।

पीरियड के दौरान स्वच्छता कैसे बनाए रखें?

मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता बनाए रखना जरूरी है; इस समय स्वच्छता सुनिश्चित करने के लिए निम्नलिखित बातों का पालन किया जा सकता है;

• स्वच्छता की एक उचित विधि चुनें। भारत में सैनिटरी नैपकिन सबसे लोकप्रिय हैं।

• नियमित रूप से बदलें; सामान्य तौर पर हर 6 घंटे में एक पैड बदलना चाहिए।

• नियमित रूप से अपने गुप्तांगों को धोएं।

• योनि के आसपास साबुन और सुगंधित उत्पादों का उपयोग करने से बचें।

• हमेशा आगे से पीछे की ओर साफ करें या धोएं, यानी कि योनि से गुदा की ओर धोएं न कि विपरीत दिशा में।

• किसी भी संक्रमण के फैलने से बचने के लिए प्रयुक्त किये पैड को ठीक से हटायें।

• पैड के कारण होने वाले किसी भी लाल चकत्ते से अवगत रहें। उसे सूखा रखें और किसी भी लाल चकत्ते को ठीक करने के लिए मलहम का उपयोग करें।

मिथक और निषेध

• कोई भी अपने पीरियड के दौरान मंदिरों में प्रवेश नहीं कर सकता है।

• कोई भी अपने पीरियड के दौरान रसोई में प्रवेश नहीं कर सकता है।

• कोई भी अपने पीरियड के दौरान यौन संबंध नहीं बना सकता है।

• पैड का उपयोग स्वास्थ्य के लिए बुरा है।

• कोई भी अपने पीरियड के दौरान गर्भवती नहीं हो सकता है।

इस तरह के मिथकों का कोई वैज्ञानिक आधार नहीं होता है और आमतौर पर चिकित्सकीय तथ्यों के बजाय यह धार्मिक या सांस्कृतिक मान्यताओं से बने हैं।

महिला प्रजनन की रचना को समझना

बाहर से दिखाई देने वाली चीज़ों से शुरू करते हैं। महिला की प्रजनन प्रणाली का बाहरी भाग योनी के नाम से जाना जाता है, जिसमे निम्नलिखित भाग होते हैं:-

• हमारी टांगों के बीच त्रिकोणीय संरचना में बालों वाले क्षेत्र को मॉन्स पबिस कहा जाता है। यह हिस्सा आमतौर पर दो योनि लिप्स में विभाजित होता है।

• त्वचा के ये दो हिस्सों को भगोष्ठ(Labia Majora) और लघु भगोष्ठ(Labia Minora) कहा जाता है। वे मुख्य रूप से संक्रमण और चोट लगने से हाइमेन के साथ योनि द्वार की रक्षा करते हैं। उन पर मौजूद बाल बैक्टीरिया और बाहरी चीजों के फ़िल्टर के रूप में कार्य करते हैं।

• क्लिटरिस मॉन्स पबिस के नीचे त्वचा का एक छोटा सा हिस्सा है और लघु भगोष्ठ(Labia Minora) द्वारा दोनों तरफ से ढंका रहता है। इसे आमतौर पर महिला के आनंद के केंद्र के रूप में पहचाना जाता है जिसमे 8000 तंत्रिका उपस्थित रहती हैं।

योनि द्वार योनि की नोक पर मौजूद है। यह खुला भाग संभोग और पीरियड के दौरान रक्तस्राव के लिए है।

• यूरेथ्रल द्वार योनि द्वार के ठीक ऊपर स्थित एक छोटा खुला हिस्सा है; यह वह जगह है जहां से मूत्र निकलता है।

महिला की प्रजनन प्रणाली की आंतरिक संरचनाओं में निम्नलिखित शामिल हैं:-

• **योनि**

यह एक ट्यूब जैसा मार्ग है जो योनि द्वार से शुरू होता है और अंदर गर्भाशय ग्रीवा के साथ मिलता है।

• योनि को झिल्ली जैसी संरचना से संरक्षित किया जाता है जिसे द्वार के पास हाइमेन कहा जाता है। यह हाइमेन साइकलिंग या यौन संभोग जैसी सख्त गतिविधियों के दौरान फट सकता है। पहले संभोग के समय कुछ महिलाओं में हाइमेन के फटने से ख़ून आ भी सकता है और नही भी आ सकता है। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि सभी महिलाएं हाइमेन के साथ पैदा नहीं होती हैं और इसे एक महिला के कौमार्य से जोड़ा जाता है। यह धारणा मुख्य रूप से सांस्कृतिक है और इसका कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है।

• गर्भाशय ग्रीवा

गर्भाशय की ओर गर्भाशय ग्रीवा एक संकीर्ण मार्ग है। इसमें ग्रंथियां होती हैं जो योनि रिसाव में योगदान देती हैं।

• गर्भाशय / गर्भ

गर्भाशय में निषेचित अंडे होते हैं और बढ़ते बच्चे को पोषण प्रदान करते हैं।

• फैलोपियन ट्यूब

ये गर्भाशय के ऊपरी छोर के प्रत्येक किनारे से उत्पन्न होने वाली दो ट्यूबनुमा संरचनाएं होती हैं। वे योनि से अंडों को गर्भाशय की ओर ले जाने में मदद करती हैं ताकि यह शुक्राणु से मिल सके।

• अंडाशय

वे बादाम के आकार की अंडे की टोकरी हैं जो हर महीने एक अंडा उत्पन्न करती है, जब वह निषेचित हो जाता है तो परिणामस्वरूप गर्भावस्था होती है।

<u>यह कैसे काम करता है?</u>

हमारा अंडाशय हमारे अंडे की टोकरी की तरह हैं जिसमे अंडे छोटे अपरिपक्व अवस्था में होते हैं। युवावस्था के बाद हर महीने इस टोकरी से एक अंडा परिपक्व हो जाता है और जिसे डिंबोत्सर्जन की प्रक्रिया से अंडाशय के बाहर छोड़ दिया जाता है। यह अंडे फलोपियन ट्यूबों द्वारा उठा लिए जाते हैं और जिन्हें गर्भाशय की ओर ले जाया जाता है। यहाँ संभोग के दौरान योनि में छोड़े गए शुक्राणु आगे बढ़ते हैं और इस परिपक्व अंडे से मिलते हैं जिससे निषेचन होता है। यह मासिक धर्म की प्रक्रिया को नौ महीने के लिए रोक देता है क्योंकि निषेचित अंडा बढ़ता जाता है और यदि परिस्थितियां सही होती हैं तो गर्भाशय में चला जाता है। वहां, यह परिपक्व बच्चा बनने तक नौ महीने तक बढ़ता रहता है। जब यह बच्चा बाहर निकलने के लिए तैयार होता है तो गर्भाशय और योनि प्रसव की प्रक्रिया के दौरान खुलती है। गर्भाशय में होने वाले संकुचन के माध्यम से बच्चा बाहर आ जाता है।

अगर यह अंडा शुक्राणु के साथ निषेचित नहीं होता है तो मासिक धर्म की प्रक्रिया (जैसा कि पेज एक्स पर बताया गया है) जारी रहती है।

रजोनिवृत्ति एक ऐसा समय है जब एक महिला को आमतौर पर पचास वर्ष की आयु के आसपास उसके पीरियड आना बंद हो जाते हैं, जब अंडाशय अंडे को बनाना बंद कर देता है और काम करना बंद कर देते हैं। इस समय के बाद गर्भावस्था अब प्राकृतिक रूप से संभव नहीं है।

पुरुष प्रजनन की रचना को समझना

बाहर से दिखाई देने वाली चीज़ों से शुरू करते हैं, पुरुष प्रजनन प्रणाली के बाहरी भाग में निम्नलिखित भाग होते हैं;

- **लिंग**

यह यौन संभोग में उपयोग होता है जो पुरुष प्रजनन प्रणाली का हिस्सा है। यह शरीर के बाहर लटकता है और इसकी जड़ के साथ पेट से जुड़ा रहता है। लिंग का दूसरा छोर आमतौर पर आगे की चमड़ी की ढीली परत से ढका होता है। इस चमड़ी को खतना नामक शल्य चिकित्सा द्वारा हटाया जा सकता है और आमतौर पर कुछ धर्मों में यह किया जाता है। दोनों छोरों के बीच में लिंग का शाफ्ट होता है जो स्पंज की तरह ऊतक से बना होता है जो और जब मनुष्य उत्तेजित होता है तो रक्त से भर जाता है और कठोर हो जाता है। वीर्य आमतौर पर शुक्राणु होते हैं, संभोग के दौरान लिंग की नोक से निकलते हैं।

- **वृषण**

वे जैतून के आकार के समान अंग हैं जो लिंग के दोनों तरफ लटकते हैं। प्रत्येक पुरुष में वृषण की एक जोड़ी होती है। वे शुक्राणुओं को बनाते हैं और टेस्टोस्टेरोन भी छोड़ते हैं, जो पुरुष का हार्मोन है।

- **अंडकोश**

यह लिंग के नीचे त्वचा की एक थैली होती है जिसमें वृषण उपस्थित होते हैं। यह मुख्य रूप से वृषण के तापमान को बनाए रखने का कार्य करती है जो शुक्राणुओं के अस्तित्व के लिए जरूरी है।

पुरुष प्रजनन प्रणाली की आंतरिक संरचनाओं में निम्नलिखित शामिल हैं;

- **अधिवृषण**

ये प्रत्येक वृषण के पीछे मौजूद घुमावदार ट्यूब हैं। वे शुक्राणुओं को संरक्षित करने में मदद करते हैं और संभोग के दौरान उन्हें वास डिफरेंस में स्थानांतरित करते हैं।

- **वास डेफरेंस**

यह एक मांसपेशी का ट्यूब है जो यौन संभोग के दौरान शुक्राणु को मूत्रमार्ग में ले जाने में मदद करती है।

- **सेमिनल वेसिकल्स**

वे वास डेफरेंस से जुडी थैलीनुमा संरचनाएं हैं। वे एक तरल पदार्थ उत्पन्न करते हैं जिसमे फ्रक्टोज़ अधिक मात्रा में होता है जो अधिकांश पुरुष स्खलन को बनाता है। यह तरल पदार्थ शुक्राणु को पोषण प्रदान करता है।

- **स्खलनीय ट्यूब**

वास डेफरेंस और सेमिनल वेसिकल्स मूत्रमार्ग में बहने वाले स्खलनीय ट्यूब को बनाने के लिए फ्यूज होते हैं।

- **मूत्रमार्ग**

यह मूत्राशय को लिंग की नोक पर जोड़ने वाला ट्यूब है। यह संभोग के दौरान वीर्य और मूत्र के दौरान पेशाब ले जाता है।

- **प्रोस्टेट ग्रंथि**

यह मूत्राशय के नीचे मौजूद अखरोट के आकार की संरचना होती है। यह शुक्राणुओं के पोषण में योगदान देता है। मूत्रमार्ग प्रोस्टेट के माध्यम से होकर गुजरता है। कभी-कभी, प्रोस्टेट के बढ़ने से मूत्रमार्ग रुकता है जिससे मूत्र के दौरान पेशाब धारा में रुकावट होती है।

यह कैसे काम करता है?

पुरुष प्रजनन प्रणाली का प्राथमिक कार्य संभोग के दौरान महिलाओं की योनि में उत्पन्न शुक्राणुओं को रखना है। टेस्टोस्टेरोन हार्मोन है जो अधिकांश शारीरिक परिवर्तनों और प्रजनन प्रणाली के काम के लिए ज़िम्मेदार होता है।

वृषण अपरिपक्व शुक्राणु बनाते हैं जो अधिवृषण की ओर जाते हैं और चार से छह सप्ताह तक वहां रहते हैं। अधिवृषण में इस दौरान वे एक परिपक्वता की प्रक्रिया से गुजरते हैं। फिर वे वास डिफरेंस के माध्यम से सेमिनल वेसिकल्स चले जाते हैं। सेमिनल वेसिकल्स में शुक्राणु को आगे पोषण देने के लिए इसमें शर्करा और प्रोस्टेटिक तरल पदार्थ जोड़ा जाता है। शुक्राणु वेसिकल्स में रहते हैं जब तक वे स्खलन के लिए तैयार होते हैं।

जब एक पुरुष उत्तेजित होता है तो उसका लिंग खड़ा हो जाता है और लिंग के मांसपेशियां वीर्य को बाहर निकालने मदद करती हैं। प्रत्येक बार के वीर्य में लगभग 100-200 मिलियन शुक्राणु होते हैं, जिनमें से केवल एक महिला के अंडे को निषेचित करता है।

प्रजनन की प्रक्रिया

प्रजनन एक प्रक्रिया है जो भविष्य में एक प्रजाति की निरंतरता को बनाये रखने के लिए जरुरी है। मनुष्य उभयलिंगी हैं जिसका अर्थ है कि बच्चे को जन्म देने के लिए महिला और पुरुष दोनों की आवश्यकता होती है।

संभोग

यह प्रजनन की प्रक्रिया की शुरुआत है जब एक पुरुष और महिला यौन संभोग करते हैं। संभोग के दौरान पुरुष योनि के अंदर अपना खड़ा लिंग प्रवेश करके महिला की योनि में शुक्राणु युक्त वीर्य नामक द्रव को छोड़ता है। उसके बाद शुक्राणु गर्भाशय और गर्भाशय ग्रीवा के माध्यम से महिला शरीर के अंदर जाते हैं और अंततः फैलोपियन ट्यूब तक पहुंचते हैं। अगर अंडाशय के आसपास फैलोपियन ट्यूब में अंडे मौजूद होते हैं तो उसे इस शुक्राणु द्वारा निषेचित होने का मौका मिलता है।

निषेचन

प्रत्येक स्खलन में लाखों शुक्राणु होते हैं इनमें से अधिकतर दोषपूर्ण होते हैं। इनमें से केवल कुछ शुक्राणु फैलोपियन ट्यूब तक पहुंचते हैं। स्खलित शुक्राणु आमतौर पर महिला प्रजनन प्रणाली के अंदर एक से दो

दिनों तक और असाधारण परिस्थितियों में सात दिनों तक जीवित रहता है। शुक्राणु जो फलोपियन ट्यूब में अंडे के करीब पहुंचते हैं, फिर वे रिसेप्टर्स नामक रासायनिक संरचनाओं के माध्यम से अंडे में प्रवेश करने की कोशिश करते हैं। एक बार जब शुक्राणु अंडे में प्रवेश कर जाता है तो अंडे की सतह की रासायनिक संरचना बदल जाती है जो किसी अन्य शुक्राणु को द्वारा प्रवेश करने से रोकती है।

निषेचन के बाद का समय

निषेचित अंडा या ज़ीगोट तब फैलोपियन ट्यूब में यात्रा करता है और लगभग पांच दिनों में गर्भाशय तक पहुंचता है। इस समय यह गर्भावस्था हार्मोन को बनाना शुरू कर देता है और रक्त परीक्षण द्वारा गर्भावस्था का पता लगाया जा सकता है। यह गर्भाशय की ओर अपनी यात्रा के समय ज़ीगोट विभाजित होता है और बढ़ता जाता है और एक संरचना बनाता है जिसे ब्लैस्टोसिस्ट कहा जाता है। यह ब्लैस्टोसिस्ट गर्भाशय की सतह में जाता है और महिला शरीर से पोषण लेना शुरू कर देता है। यदि यह प्रक्रिया ठीक से पूरी नहीं होती है तो इससे शुरुआती गर्भपात हो सकता है।

विकास की यह प्रक्रिया नौ महीने तक जारी रहती है जिसके परिणामस्वरूप महिला शरीर से पूरी तरह से परिपक्व बच्चा जन्म लेता है।

प्रसव

पिछले मासिक धर्म से प्रसव तक गर्भावस्था की पूरी अवधि लगभग 38-40 सप्ताह की होती है। जब बच्चा पूरी तरह से विकसित होता है तो कुछ रासायनिक परिवर्तन गर्भाशय के संकुचन का कारण बनते हैं जिससे प्रसव में दर्द होता है। इस दर्द के अंत के साथ परिपक्व बच्चा योनि के माध्यम से बाहर की दुनिया में निकल आता है। यदि योनि द्वारा जन्म संभव नहीं है तो सर्जरी के माध्यम से डिलीवरी का वैकल्पिक मार्ग होता है जिसे सीज़ेरियन सेक्शन के रूप में जाना जाता है। इस सर्जरी में पेट के माध्यम से बच्चे को जन्म देने के लिए मॉन्स पबिस के ऊपर एक छोटा सा कट बनाया जाता है।

गर्भनिरोधक क्या है?

गर्भनिरोधक को यौन संभोग के परिणामस्वरूप गर्भावस्था को रोकने के लिए कृत्रिम तरीकों या अन्य तकनीकों के उपयोग के रूप में जाना जाता है।"

उपयोग के लिए उपलब्ध विभिन्न प्रकार के गर्भ निरोधक उपाय हैं, इनमें से कुछ पर नीचे चर्चा की गई है:

- **पुरुष और महिला कंडोम**

यह सस्ता, भरोसेमंद और आसान जन्म नियंत्रण विकल्प है। पुरुष कंडोम एक पुरुष के खड़े लिंग पर पहने जाते हैं, जबकि महिला कंडोम महिला की योनि गुहा के अंदर पहना जाता है। यह वीर्यको रोकते हैं ताकि वह एक महिला के गर्भाशय में प्रवेश न करे। पुरुष कंडोम 98% तक प्रभावी है जबकि महिला कंडोम 90% प्रभावी है। जन्म नियंत्रण प्रदान करने के अलावा, महिला और पुरुष कंडोम दोनों एसटीडी से भी रक्षा करते हैं।

- **गर्भनिरोधक गोली**

गर्भ निरोधक या गोलियां चिकित्सक से परामर्श द्वारा उपलब्ध होती हैं और उनमें हार्मोन होते हैं जो महिला में गर्भावस्था को रोकते हैं। इसका मतलब है कि महिला में शुक्राणु द्वारा निषेचन के लिए कोई अंडा नहीं होगा। गर्भावस्था को रोकने में गर्भ निरोधक लगभग 95% प्रभावी है; हालांकि, वे एसटीडी से रक्षा नहीं करते हैं। आपको पीरियड के बीच रक्तप्रवाह या निशान पड़ने, वजन बढ़ने, मूड में बदलाव आने और अवसाद की स्थिति सहित संभावित प्रतिकूल प्रभावों के बारे में चिकित्सक से बात करनी चाहिए।

- **अंतर्गर्भाशयी(इंट्रायूटरिन) डिवाइस या आईयूडी**

एक आईयूडी या इंट्रायूटरिन(इंट्रायूटरिन) डिवाइस जन्म नियंत्रण के लिए एक छोटा सा उपकरण है जो गर्भावस्था की रोकथाम के लिए आपके गर्भाशय में प्रत्यारोपित होता है। एक डॉक्टर इसे आपके गर्भाशय में डाल सकता है। यह गर्भावस्था को रोकने में 99% तक प्रभावी होता है। यह आमतौर पर प्रभावी होता है और गर्भाशय में 12 साल तक के लिए छोड़ा जा सकता है। दो प्रकार के आईयूडी उपलब्ध हैं; हार्मोनल और तांबा। जो आपके लिए उपयुक्त है उसके लिए अपने चिकित्सक से परामर्श करें। आईयूडी एसटीडी से रक्षा नहीं करते हैं। आईयूडी के कुछ प्रतिकूल प्रभाव अनियमित पीरियड और मरोड़ उठना हैं। हालांकि, ये लक्षण आमतौर पर 3-6 महीने के बाद ठीक हो जाते हैं।

- **आपातकालीन गर्भनिरोधक**

गर्भावस्था को आपातकालीन गर्भनिरोधक द्वारा भी रोका जा सकता है। आपातकालीन गर्भनिरोधक असुरक्षित यौन संभोग के बाद सीमित समय में गर्भनिरोधक गोलियां ले कर गर्भावस्था को रोकने का एक तरीका है। आपको यह ध्यान में रखना चाहिए कि आपातकालीन गर्भ निरोधक गोलियों का उपयोग करके आप गर्भावस्था को रोक सकते हैं और गर्भावस्था को समाप्त नहीं कर सकते हैं। इन गोलियों का उपयोग केवल तभी किया जाना चाहिए जब जन्म नियंत्रण की नियमित विधि विफल हो गई हो, उदाहरण के लिए आप अपनी गर्भनिरोधक गोलियां खाना भूल गये हों, या संभोग के दौरान कंडोम टूट जाये। ये गोलियां अंडाशय से अंडों के रिसाव में देरी करती हैं। कुछ दवाएं गर्भाशय में निषेचित अंडे के प्रत्यारोपण को रोकती हैं। इन गोलियों को लेने के लिए आमतौर पर एक निर्देश की आवश्यकता नहीं होती है और अधिकांश फार्मेसी की दुकान पर उपलब्ध होती हैं।

गर्भनिरोधक के कई अन्य तरीके उपलब्ध हैं जिनमें ट्यूबेक्टोमीज या वेसेक्टोमीज़ जैसी अधिक स्थायी विधियां शामिल हैं। किसी भी प्रकार की दवा लेने से पहले हमेशा डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

यौन संक्रमित रोग क्या हैं?

संभोग के कारण यह बीमारियां अक्सर फैलती हैं और एसटीडी सभी उम्र के लड़कों और लड़कियों को प्रभावित कर सकती हैं। कुछ सबसे आम एसटीडी में शामिल हैं:

- **क्लैमाइडिया**

यह बैक्टीरिया के कारण जननांगों का संक्रमण है। यह आमतौर पर ज्ञात नहीं होता है क्योंकि यह विशेष रूप से बीमारी के पहले चरण में कोई लक्षण नहीं भी दिखा सकता है।

- **गोनोरिया**

बैक्टीरिया के कारण यह भी एक संक्रमण है। यह मुंह, आंखों, गुदा, और गले को भी संक्रमित कर सकता है।

- **एचआईवी / एड्स**

यह ह्यूमन इम्यूनोडेफिशियेंसी वायरस के कारण होने वाला एक वायरल संक्रमण है। एचआईवी शरीर की बीमारी के साथ लड़ने की क्षमता को कम कर देता है और परिणामस्वरूप एड्स हो जाता है जो स्थायी होती है और यह जानलेवा बीमारी होती है। वर्तमान में एड्स के लिए कोई ज्ञात इलाज नहीं है।

- **हर्पीज**

यह एक संक्रमण है जो मुंह और जननांगों को प्रभावित कर सकता है। इसके होने पर किसी में हर्पीज के लक्षण दिख भी सकते हैं और नही भी। वर्तमान में हर्पीज के लिए कोई ज्ञात इलाज नहीं है, लेकिन इसके लक्षणों का इलाज किया जा सकता है।

- **सिफिलिस**

यह बैक्टीरिया के कारण होता है और जननांग, श्लेष्मा झिल्ली और त्वचा को प्रभावित करता है। यदि इसका इलाज नहीं किया जाता है तो सिफिलिस आंतरिक अंगों में फैल सकता है और अंगों को नुकसान पहुंचा सकता है जिससे आपका जीवन खतरे में पड़ सकता है।

एसटीडी के लिए परीक्षण कैसे करें?

चूंकि एसटीडी प्रभावी रूप से जीवन को खतरे में डाल सकते हैं और किसी के स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकते हैं, इसलिए इन बीमारियों को रोकने और नियमित रूप से परीक्षण करने के लिए आवश्यक सावधानी बरतना जरुरी है।

यह सिफारिश की जाती है कि जो कोई भी यौन रूप से सक्रिय है लेकिन किसी एक ही महिला या पुरुष के साथ तो उसको साल में कम से कम एक बार परीक्षण करवाना चाहिए, जबकि यदि कोई कई महिला या पुरुषों के साथ यौन संबंध बनाता है तो उन्हें तीन महीने के अंतराल पर परीक्षण करने पर विचार करना चाहिए। यदि आप उनकी स्थिति से अनजान हैं तो हर बार जब आपका कोई नया यौन साथी होता है तो संभोग के बाद परीक्षण करवाने की भी सिफारिश की जाती है।

एसटीडी परीक्षण में रक्त परीक्षण, मूत्र जांच, मूत्रमार्ग, गले, और यहां तक कि गुदा की सफाई भी शामिल हो सकता है। किस तरह के परीक्षण की आवश्यकता है यह उस संभोग के प्रकार पर निर्भर करता है।

एसटीडी को कैसे रोकें?

एसटीडी को फैलने से रोकने या कम से कम उनके जोखिम को कम करने के कई तरीके हैं। इनमें से कुछ हैं:-

- संभोग के दौरान पुरुष या महिला को कंडोम का उपयोग करके सुरक्षित यौन संबंध बनाना चाहिए।
- ओरल सेक्स के दौरान कंडोम या दांतों का कवच का उपयोग करना।
- पूर्व में बनाये गये यौन संबंधों के बारे में यौन भागीदारों के साथ खुलकर बातचीत करें।
- नियमित आधार पर परीक्षण करवाएं।
- शराब या नशीली दवाओं का सेवन करके यौन गतिविधियों में शामिल होने से बचें।
- एचपीवी और हेपेटाइटिस बी के लिए टीकाकरण करवाएं।
- अंदर पहने जाने वाले कपडे या तौलिए को साझा करने से बचें।
- यौन गतिविधियों से पहले और बाद में स्वच्छता का ध्यान रखें।
- रोकथाम का अभ्यास।

सहमति क्या है?

यौन सहमति किसी भी यौन गतिविधि में शामिल होने या यौन संबंध बनाने के लिए व्यक्तियों के बीच एक समझौता है। सभी प्रकार की स्थितियों में सहमति रखना आवश्यक है, जिसमें व्यक्ति पहले से ही विवाहित हैं या किसी संबंध में हैं। पुरुष और महिला दोनों यौन संबंध बनाने से इंकार कर सकते हैं।

सहमति की उम्र वह न्यूनतम आयु है जिस पर कोई व्यक्ति यौन गतिविधि में शामिल होने के लिए अपनी सहमति दे सकता है। कानून के अनुसार यदि यौन गतिविधि में शामिल व्यक्ति की आयु सहमति की न्यूनतम आयु से कम है तो उस व्यक्ति को पीड़ित माना जायेगा और उसके साथी को अपराधी माना जायेगा। सहमति की उम्र कानून में बताई गई है। यह कानून किसी व्यक्ति की न्यूनतम आयु को बताने के लिए बनाया गया है

जिससे कम होने पर कोई अन्य व्यक्ति उनके साथ यौन गतिविधि में शामिल नहीं हो सकता है; अन्यथा इसे अवैध माना जाता है।

भारत में सहमति की उम्र 18 वर्ष है। 17 वर्ष या उससे कम आयु का व्यक्ति किसी भी यौन गतिविधि में शामिल होने के लिए कानूनी रूप से अपनी सहमति नहीं दे सकता है और ऐसा कोई भी कार्य क़ानूनी रूप से बलात्कार माना जाता है।

सहमति की विभिन्न विशेषतायें हैं, उन्हें याद रखने का एक आसान तरीका "**कैनवास(CANVAS)**" शब्द है।

निरंतर(**C**ontinual)

सक्रिय(**A**ctive)

गैर-जबरन(**N**on- Coerced)
मौखिक और स्वैच्छिक(**V**erbal and Voluntary)
उत्साही(**A**rdent)
संयमी(**S**ober)

सिर्फ यौन गतिविधि के संबंध में सहमति महत्वपूर्ण नहीं है बल्कि जीवन के बाकी क्षेत्रों में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। अपने साथी की इच्छाओं और हमारे आस-पास के लोगों की इच्छाओं का सम्मान करना आवश्यक है जहां हम ऐसे समाज का निर्माण करें जहाँ एक दूसरे के प्रति संवेदनशीलता और आदर हो। बेझिझक रहना और ईमानदारपूर्ण बातचीत सहमति का आधार बनाता है।

हमें किसी अन्य व्यक्ति की शारीरिक भाषा के संकेतों को पहचानना भी सीखना चाहिए जो संकेत दे सकते हैं कि वे असहज या अनिच्छुक महसूस कर रहे हैं, जैसे समय न देना, आँखें न मिलाना, तेजी से झपकी मारना, हाथों का बंधा होना इत्यादि।

रोजमर्रा की जिंदगी में सहमति के वाक्य कई रूपों में दिखाई देते हैं, इनमें से कुछ हैं:-

- "क्या यह ठीक लगता है?"
- "क्या मैं आपको गले लगा सकता हूँ/चुंबन सकता हूं?"
- "यह ठीक है अगर यह आपको पसंद नही है।"

- अगर आपको असहज महसूस होता है तो मुझे बताएं।"
- "क्या आप मेरे साथ xyz करना चाहते हैं?"
- "आप xyz के बारे में कैसा महसूस करते हैं?"
- "हमें जल्दबाजी नही करनी चाहिए।"

बिना सहमति के यौन संबंध बनाना गंभीर अपराध हो सकता है जो कानून द्वारा दंडनीय है। इनमें उत्पीड़न, छेड़छाड़, हमले, और गंभीर मामलों में बलात्कार शामिल है।

मदद की आवश्यकता है?

यदि किसी को सहायता की ज़रूरत है तो कई हेल्पलाइन नंबर उपलब्ध हैं। इनमें से कुछ नीचे दिए गए हैं।

पुलिस - 100

एम्बुलेंस - 102

पुलिस हेल्पलाइन - 1944

चाइल्ड लाइन - 1098

परेशानी में महिलाएं - 1091

परेशानी में महिलाओं के लिए परामर्श सेवाएं - 3317004

छेड़खानी विरोधी सेल (अपराध शाखा) - 1096

महिलाओं के लिए राष्ट्रीय आयोग - 01123213419, 23234918, 23222845

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (24 घंटे एम्बुलेंस) - 011 26588776

बलात्कार संकट सेल - 23370557