RAHNUMA

A Member Association of IPPF International Planned Parenthood Federation South Asia Region

Committed to Changing LIVES

نوجوان دوست سیریز

مثبت جنسی سوچ کا اپنانا

نوجوان دوست سیریز
مثبت جنسی سوچ کا اپنانا

جنسیت انسانی زندگی کا بنیادی پہلو ہے جس کا تعلق صنفی کردار کی پہچان، جنسی تعلق کے متعلق آگاہی اور خوشگوار جنسی تعلق سے ہے۔

جنسیت کا اظہار خیالات، سوچ، خواہشات، جذبات، عقائد واقدار اور تعلقات اور رویوں سے کیا جاتا ہے۔

ہر انسان کے لئے آزادانہ اور کھلے عام جنسیت اور جنسی تعلق کے متعلق گفتگو کو ممکن بنانا بہتر صحت اور خوشگوار زندگی کے لئے انتہائی ضروری ہے اور بیان کی یہ آزادی بنی نوع انسان کی جسمانی و ذہنی صحت پر مثبت اثر مرتب کرتی ہے اس بات کا یقین کرنا اور ان چیزوں کو تسلیم کرنا ہی مثبت جنسی رویہ کی پہچان ہے اور مثبت جنسی رویہ کو نوجوان دوست جنسی و تولیدی صحت میں کلیدی اہمیت حاصل ہے۔

مثبت جنسی رویہ نہ صرف زندگی پر اچھے اثرات مرتب کرتا ہے بلکہ منفی اثرات کو زائل کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

جنسی تعلقات کے متعلق مثبت رویہ ہی انسانی زندگیوں کو خوشیوں سے بھر دیتا ہے اور زندگی کو بھرپور طریقے سے گزارنے میں اہم کردار کرتا ہے مثبت جنسی سوچ انسانوں کو زندگی کے خوشگوار لمحات و تجربات کے لئے متلاشی رکھتی ہے اور وہ برے تجربات سے بچنے اور ان سے نمٹنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔

مثبت جنسی سوچ بہت سے ایسے تلخ تجربات جن کا تعلق عام طور پر جنسیت (sexuality) سے ہوتا ہے ان کے بارے میں کھل کر بات کرنے اور ان کے حل کے لئے مدد فراہم کرتی ہے اور یہ سوچ نوجوانوں کو بغیر کسی ہچکچاہٹ، خوف یا صنفی تفریق کے جنسی و تولیدی صحت اور انکی سہولیات کے بارے میں بات کرنے میں مدد دیتی ہے۔

جنسی حقوق

جنسی حقوق بین الاقوامی سطح پر تسلیم کردہ حقوق یعنی آزادی، خلوت، برابری، عظمت، وقار اور خودمختاری کا مجموعہ ہیں اور جنسیت (sexuality) ان تمام بیان کردہ حقوق میں جو جنسی حقوق کو تحفظ فراہم کرتے ہیں میں بنیادی اہمیت حاصل ہے IPPF ڈیکلریشن کے مطابق مثبت جنسی سوچ کو اپنانا جنسی حقوق کا بنیادی اصول ہے اور اس کو اپنانا جنسی حقوق کے تحفظ کے لئے ضروری ہے

ڈیکلریشن کا آرٹیکل 6۔ آزادیٔ اظہار، خیال اور سوچ کو بیان کرتا ہے اس کے مطابق ہر نوجوان کو اپنی جنسی و تولیدی صحت کے متعلق اظہار خیال، سوچ، ان کی ضروریات کے مطابق انکا حصول اور ان کو کھل کر بیان کرنے میں مکمل طور پر آزادی ہے اور اس پر کوئی بھی معاشرہ یا عقیدہ کوئی قدغن نہیں لگا سکتا۔ اور اپنی جنسی و تولیدی صحت اور ان سے متعلق سہولیات کو ہر سطح پر بیان کر سکتا ہے ان کے حصول کی کوشش کر سکتا ہے اور دوسروں سے ان کے بارے میں بغیر کسی خوف و خطر کے گفتگو کر سکتا ہے۔

جنسی تعلقات تسکین رتفریح کا ذریعہ

جنسی لذت ہی عام طور پر کسی انسان کو جنسی تعلقات کی طرف راغب کرتی ہے۔

نوجوان نسل جسمانی تعلق کے علاوہ بھی مختلف طریقوں سے جنسی تسکین حاصل کر سکتی ہے۔ مثلاً جنسی تسکین اپنے صنف مخالف کے متعلق مکمل آگاہی یا بے تکلفی کر کے بھی حاصل کی جا سکتی ہے۔ جنسی تسکین نوجوانوں کے لیے اپنے درمیان ہم آہنگی پیدا کرنے اور جسمانی جذبات پر قابو پانے کا بھی ذریعہ ہو سکتی ہے یہ ایک اظہار کا ایسا ذریعہ بھی ہو سکتا ہے جو نوجوانوں کی زندگیوں میں بااختیار اور مضبوط ہونے کا تاثر پیدا کرتا ہے۔

نوجوانوں کی جنسی تسکین کے تجربات کی تکمیل انتہائی ضروری ہے کیونکہ وہ ان تجربات کی روشنی میں اپنی مستقبل کی جنسی زندگی کا تعین کر سکتے ہیں اور نوجوانوں کو جنسی تسکین کی آزادی اور انھیں اس بارے میں آگاہی دینا کہ وہ جنسی تسکین کے معاملے میں ہر طرح سے آزاد ہیں اور وہ یہ تسکین مختلف طریقوں سے حاصل کر سکتے ہیں ان کی صحت اور بہتر زندگی کے لئے نہایت اہم ہے۔

جنسی تعلق تکلیف کا ذریعہ

جنسیت اور جنسی تعلق ہمیشہ نوجوانوں کے لئے تفریح کا ذریعہ ہی نہیں ہوتا بلکہ بعض اوقات یہ نقصان دہ اور تلخ حقیقتوں کا باعث بھی بن سکتا ہے اور عموماً بڑی عمر کے لوگ طاقت یا ڈرا دھمکا کے نوجوانوں کو مجبوراً اس تعلق پر راضی کرتے ہیں اور بذریعہ طاقت یا مجبوری سے قائم کیا گیا جنسی تعلق بیماریوں۔ حمل۔ زندگی بھر کی سماجی و ذہنی مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔

جنسی تسکین کے متعلق تلخ تجربات عام طور عام چند ایسی وجوہات کا نتیجہ ہو سکتے ہیں جو عام طور پر کم علم یا نا علمی کی وجہ سے ہوتے ہیں ان میں جنسی تعلق کو صحیح طریقے سے قائم نہ کرنا یا انسانی جسم کے بارے میں کم علم کا ہونا ہے۔ اس لیے بعض اوقات جنسی تعلق کو قائم کرنے اور جسم کے بارے میں صحیح معلومات نہ ہونا جنسی تعلق کو تفریح کے بجائے تکلیف دہ اور تلخ بنا سکتی ہے اور نوجوانوں کے لیے کوئی اچھا تجربہ ثابت نہیں ہوتی۔

جنسی و تولیدی صحت سہولیات اور مثبت جنسی رویہ

نوجوانوں کو جنسی و تولیدی صحت کے بارے میں معلومات فراہم کرنے اور ان سہولیات کو مہیا کرنے کا بنیادی مقصد نوجوانوں میں یہ شعور پیدا کرنا ہے کہ کس طرح اور کیا تدابیر اختیار کر کے جنسی تعلق کو خوشگوار بنایا جا سکتا ہے اور جنسی تعلق سے پیدا ہونے والی بیماریوں اور پیچیدگیوں سے بچا جا سکتا ہے۔

ماہرین صحت جب بھی نوجوانوں کو جنسی و تولیدی صحت کے بارے میں آگاہی دیتے ہیں ان کی معلومات میں جنسی تعلق کو تفریح کا ذریعہ بنانے کے متعلق بہت کم معلومات فراہم کی جاتی ہیں یعنی نوجوانوں کو اس بارے میں کم معلومات دی جاتی ہیں کہ کس طرح اس تعلق کو آسان اور خوشگوار بنایا جا سکتا ہے۔

ماہرین صحت نوجوانوں کو جنسی تعلق کے بارے میں معلومات فراہم کرتے وقت اکثر ہچکچاتے ہیں یا پریشانی کا شکار ہوتے ہیں اور اسکی وجہ عام طور پر وقت کی کمی، قانونی و معاشرتی مسائل اور مہارت کی کمی بھی ہو سکتی ہے۔

خوش قسمتی سے ہی ماہرین صحت اپنے کام میں اتنے ماہر ہوتے ہیں کہ وہ نوجوانوں کو صحیح طور پر جنسی تعلقات کے بارے بتا سکیں یا ان کے ذہنوں میں اٹھنے والے سوالوں کا جواب دے سکیں لیکن پھر بھی اس کے ساتھ ساتھ انھیں اس بات کا بھی اندازہ ہونا چاہیے کہ نوجوانوں کو جنسی تعلقات قائم کرنے یا جنسی تسکین کے لئے کن کن مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے تا کہ ان کے مسائل کے حل اور ان سے بچنے کے لیے معلومات فراہم کی جائیں۔

جنسی تسکین یا تعلقات کے بارے میں بات کرتے ہوئے ان سہولیات کی فراہمی کے وقت مثبت جنسی رویہ اپنانے کے لئے نہایت ضروری ہے اور اس کے بارے میں کھل عام اور آزادانہ بات کرنے سے ہی جنسی و تولیدی سہولیات کو نوجوانوں تک پہنچایا جا سکتا ہے جنسی و تولیدی سہولیات کی فراہمی کو زیر بحث لاتے ہوئے کسی قسم کا ابہام یا کنفیوژن پیدا کرنے کی ضرورت نہیں بلکہ ان کا کھل کر بیان کرنا ہی کام کے معیار کو بہتر اور سمجھنے میں آسان بنا سکتا ہے۔

جنسی و تولیدی صحت کی سہولیات فراہم کرتے وقت نوجوانوں کے مسائل ان کی طرف سے پیش کی گئی معلومات ان کی ضروریات ان کی طرف سے اٹھائے گئے سوالات کو مد نظر رکھ کر گفتگو کی جانی چاہیے اور تمام ایسے سوالوں کا جواب بھی دیا جانا چاہیے جو نوجوانوں کی طرف سے عموماً نہیں اٹھائے جاتے لیکن ممکن ہے انھیں ان مسائل کا سامنا کرنا پڑ جائے۔

اگر انسان کو اپنی خود مختاری اور خود اعتمادی کا احساس ہو تب ہی وہ جنسی تسکین حاصل کر سکتا ہے اور جنسی تعلق کو تفریح کے طور پر لے سکتا ہے۔

ہو سکتا ہے کہ نوجوان اپنے انتخاب کے معاملے میں خود اعتماد نہ ہوں یا وہ ایسے فیصلے نہ کر سکتے ہوں جنہیں آپ بہتر انداز میں کر سکتے ہیں پر پھر بھی انتخاب کو ترجیح دی جانی چاہیے اور ان کو اس کی بات کا احساس دلا کر کہ وہ مختار ہیں اور بہتر فیصلے کر سکتے ہیں اور وہ اپنے انتخاب میں آزاد ہیں کے ذریعے سے ہی بہتر نتائج حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

مثبت جنسی رویہ اپنانے میں رکاوٹیں اور ان کا حل

یہاں ہم چند اہم مسائل کا ذکر کریں گے جو مثبت جنسی رویہ اپنانے میں حائل ہو سکتے ہیں اور ان کا حل بھی بیان کیا جائے گا تا کہ ان تمام رکاوٹوں سے بچا جا سکے

(Solution) حل	(Obstacle) رکاوٹ
نوجوانوں سے جنسی مسائل کے بارے میں بات چیت کرتے ہوئے اکثر پریشانی یا تکلیف اس وجہ سے ہوتی ہے کہ ہم سے اکثر خیال کرتے ہیں کہ ہمارے پاس صحیح جواب نہیں ہوگا یا ہم مسئلے کا صحیح حل پیش نہیں کر سکیں گے اس کے لئے نوجوانوں سے جنسی تعلق کے بارے میں بات چیت کرتے ہوئے یہ احساس ہونا چاہیے کہ ہمیں بہترین ابلاغی مہارت حاصل ہے اور ہم اپنے تجربات، مہارت اور علم کی وجہ سے جنسی و تولیدی معاملات کو صحیح طرح سے بیان کر سکتے ہیں ان کا حل پیش کر سکتے ہیں۔	نوجوانوں سے جنسیت اور جنسی تسکین وغیرہ کے حوالے سے بات چیت کرنے میں دشواری۔
مریض (کلائنٹ) سے بات چیت کرتے ہوئے ہمیشہ اپنی اقدار اور عقائد کو اس کی ضریات اور حقوق سے نہ ٹکرانے دیں یعنی اپنی اقدار و عقائد کی وجہ سے اسکی ضروریات یا حقوق کو نظر انداز نہ کریں بلکہ انھیں ترجیح دیں کیونکہ ہر کوئی مختلف جنسی تسکین کے طریقوں کو اپنانا چاہتا ہے جیسا کہ ان کے نزدیک ہر طریقے کی مختلف ترجیحات ہوتی ہیں اس لیے اس کی جنسی ضروریات کے بارے میں کوئی بھی رائے قائم نہ کریں۔	اپنی اقدار اور عقائد سے ہٹ کر کام کرنا
نوجوانوں کو بہت سے مسائل کا سامنا ہوتا ہے یا بہت سے سوالات ان کے ذہن میں ابھرتے ہیں جن کا وہ واضح جواب چاہتے ہیں ان تمام سوالات اور ان کی ضروریات و رائے کو جاننے کے لئے ان کا اعتماد حاصل کرنا انتہائی ضروری ہے اس لیے جنسی تسکین یا تعلق کے بارے میں گفتگو کرنے کے لیے درج ذیل کچھ سوالات مدد فراہم کر سکتے ہیں مثلاً کیا آپ کسی کے ساتھ کوئی قریبی تعلق رکھتے ہیں اگر جواب ہاں میں ہو تو پوچھیں اس تعلق کی نوعیت کیا ہے کیا یہ جسمانی تعلق تو نہیں اگر ہاں میں جواب ہو تو پوچھیں کیا آپ اپنے صنف مخالف سے مطمئن ہیں۔ کیا آپ عورت یا مرد سے جسمانی تعلق یا دونوں صنفوں سے؟ کیا آپ کو جنسی تعلق کے بارے میں کوئی مسئلہ ہے یا آپ اس سلسلے میں کوئی بات کرنا چاہتے ہیں۔	یہ خیال کرنا کہ جنسی تعلق یا تسکین ذاتی معاملہ ہے اور نوجوان اسے دوسروں سے شیئر نہیں کرنا چاہتے یا وہ دوسروں کی دخل اندازی پسند نہیں کریں گے۔

(Obstacle) رکاوٹ	(Solution) حل
جنسی تسکین کے منفی پہلوؤں پر سوچنا اوران سے بچاؤ۔	ماہرین صحت بعض اوقات اس بات کو بھول جاتے ہیں کہ نوجوان میں جنسی تعلق کتنا مفید ہے اور جنسی تسکین ان کی زندگیوں کو کیسے آسان بنا سکتی ہے مثلاً محبت، تجسس و آگاہی کی تسکین اور بے تکلفی وغیرہ کیسے نوجوانوں کی زندگی پر مثبت اثرات مرتب کر سکتی ہے بلکہ وہ اس کے منفی اثرات پر غور شروع کر دیتے ہیں جیسے جنسی زیادتی، بے راہ روی اور بیماریوں کا پھیلاؤ وغیرہ۔ ہمیشہ نوجوانوں سے وہ عوامل زیر بحث لائیں جو جنسی تسکین کا باعث بنتے ہیں اور زندگی پر مثبت اثرات مرتب کرتے ہیں اور کیسے جنسی تعلق ذہنی سکون اور تسکین کا باعث بن سکتے ہیں اور کیسے محفوظ جسمانی تعلق تفریح کا ذریعہ بھی بن سکتا ہے اور ہمیشہ محفوظ جنسی تعلق رکھیں اور کیسے گفتگو میں بے تکلفی ہم آہنگی وغیرہ جنسی تسکین کا ذریعہ بن سکتے ہیں اور انھیں اس بات کا احساس دلائیں کہ یہ کوئی مجبوری کا نام نہیں بلکہ کسی بھی وقت کوئی بھی دونوں میں سے اس تعلق سے دوسرے کو منع کر سکتا ہے۔
یہ خیال رکھنا کہ نوجوان جنسی طور پر ایک دوسرے سے سرگرم نہیں یا انکا کوئی جنسی تعلق نہیں ہونا چاہیے۔	نوجوانوں میں ہمیشہ مختلف قسم کے رجحانات پائے جاتے ہیں اوران کی پرورش بھی مختلف ہوتی ہے اس لیے ہمیں سوالوں کا جواب تلاش کرنا پڑتا ہے تاکہ نوجوانوں کے جنسی کردار کا صحیح طور پر احاطہ کر سکیں مثلاً نوجوان ہر وقت جنسی تعلق کے لئے تیار ہوتے ہیں وہ خطرات سے کھیلنے کے عادی ہوتے ہیں یا خطرات سے کھیلنا انھیں پسند ہے اور وہ اپنے جنسی معاملات بالغوں سے شیئر کرنے سے پرہیز کرتے ہیں۔
خیال کرنا کہ جنسی تعلق ہمیشہ باہمی رضامندی سے ہوتا ہے اور دو ہم پلہ لوگوں کے درمیان ہوتا ہے۔	ہو سکتا ہے کہ نوجوان حالتِ مجبوری میں جنسی تعلق قائم کر رہے ہوں یا رکھے ہوئے ہوں اور اس کا ذکر کرنے سے بھی ڈرتے ہوں یا ہچکچا رہے ہوں اس لیے جنسی تعلق کے بارے میں کھل کر بات کرنے سے ان کی ہچکچاہٹ ختم ہو جاتی ہے اور یہ واضح ہونا چاہیے کہ کسی بھی وقت کوئی جنسی تعلق کو نہ کہنے کا حق رکھتا یعنی یہ ہمیشہ باہمی رضامندی ہی سے ممکن ہے انھیں یقین دلائیں کہ وہ مدد کے متلاشی ہیں اور یہ تمام مسائل بڑی آسانی سے حل ہو سکتے ہیں اگر تھوڑے سے بھی اقدامات کیے جائیں۔

نوجوان دوست ماہر صحت

1) نوجوانوں کا جنسی تعلق میں ملوث ہونے کو قبول کرنا یعنی اس بات کا ادراک کرے کہ نوجوان کو بھی جنسی تعلق کی ضرورت ہے۔

2) نوجوانوں کی جنسی ضروریات، خواہشات، حقوق، اقدار وغیرہ کو غور سے سنے اور ان کو اہمیت دے۔

3) جنسی تعلق کے بارے میں ایمانداری سے واضح اور مکمل رہنمائی فراہم کرے اور جنسی تسکین اور ہم آہنگی وغیرہ کے بارے میں معلومات فراہم کرے۔

4) نوجوانوں خاص طور پر عورتوں کو معلومات فراہم کرے کہ کیسے جنسی تعلقات کے بارے میں کم علمی دونوں صنفوں کے لئے مشکل پیدا کر سکتی ہے۔

5) فریقین کے درمیان پیدا ہونے والے اخلاقی اقدار عقائد، ضروریات تحفظات وغیرہ کو دور کرے۔

6) جنسی تعلق کے بارے میں نوجوان کے سوالات کا جوابات انتہائی ایمانداری اور کھلے الفاظ میں دے۔

راہنما: فیملی پلاننگ ایسوسی ایشن آف پاکستان

RAHNUMA

3 اے ٹیمپل روڈ لاہور فون: 66 33 22 111 فیکس: 36368692 42+92+ ای میل: info@fpapak.org

یوتھ ہیلپ لائن ٹول فری نمبرز 0800-44488

موبائل فون سے یہ نمبر ڈائل کرنے پر کال چارجز لاگو ہیں	موبائل فون سے یہ نمبر ڈائل کرنے پر کال چارجز لاگو ہیں	موبائل فون سے یہ نمبر ڈائل کرنے پر کال چارجز لاگو ہیں
051-4445793	042-5172566	021-32253439
youthhelpline.isb@fpapak.org	youthhelpline.lhr@fpapak.org	youthhelpline.khi@fpapak.org
موبائل فون سے یہ نمبر ڈائل کرنے پر کال چارجز لاگو ہیں	موبائل فون سے یہ نمبر ڈائل کرنے پر کال چارجز لاگو ہیں	موبائل فون سے یہ نمبر ڈائل کرنے پر کال چارجز لاگو ہیں
081-2443972	091-2263926	05811-920334
youthhelpline.qta@fpapak.org	youthhelpline.pesh@fpapak.org	youthhelpline.gb@fpapak.org