

## सत्र 5: एक स्वस्थ कामुकता का निर्माण करना

**टिप्पणी:** यह सहायता चाहिए सत्र किसी भी आयु वर्ग के लोगों के लिए उपयोगी हो सकता है। परंतु, इसकी रूपरेखा मूल रूप से किशोरों और युवाओं को ध्यान में रख कर बनाई गई है। जब हम “छोटे बच्चों” में यौन रुचि की बात करते हैं तो हमारा आशय आप से छोटे बच्चों के बारे में होता है यदि आप 18 वर्ष से कम आयु के हैं। यदि आप 18 वर्ष से अधिक आयु के हैं, तो कृपया “छोटे बच्चों” से यह समझें कि कोई भी जो 18 वर्ष की आयु से कम हो।

### प्रस्तावना

कामुकता जीवन का एक महत्वपूर्ण अंग है, और एक स्वस्थ कामुकता का निर्माण आपको अपनी उम्र के अनुसार उपयुक्त साझेदारों के साथ अच्छे रिश्ते रखने और एक सुरक्षित और संतोषप्रद सेक्स जीवन जीने में मदद कर सकता है।

इस सत्र में, हम इस पर बात करने जा रहे हैं कि कामुकता क्या है, यह कैसे विकसित होती है, और आप एक स्वस्थ कामुकता का निर्माण कैसे कर सकते हैं।

आप उन लोगों की बात भी सुनेंगे जो बच्चों के प्रति आकर्षित तो होते हैं पर एक स्वस्थ कामुकता का निर्माण कर रहे हैं।

### कामुकता

कामुकता शारीरिक यौन गतिविधियों से आगे की बात है। इसमें आपकी काम-क्रिया, आपका लिंग, अभिविन्यास, जिन विशेषताओं के प्रति आप आकर्षित होते हैं, और आप किस प्रकार के संबंध बनाना चाहते हैं, शामिल हैं।

### कामुकता कैसे विकसित होती है

कामुकता का विकास आपके जन्म से पहले ही होना शुरू हो जाता है, और यह आपके पूरे जीवनकाल में विकसित होती और बदलती रहती है। प्रत्येक व्यक्ति की कामुकता विशिष्ट है, लेकिन हम सभी निम्नलिखित कारकों से प्रभावित होते हैं:

- जैविक कारक: ये आनुवांशिक लक्षण होते हैं जिन्हें ले कर आप पैदा हुए थे। वह आपकी कामुकता का निर्धारण करते हैं और आपकी लिंग पहचान में योगदान करते हैं।
- मनोवैज्ञानिक कारक: ये ऐसे लक्षण हैं जो आपके व्यक्तित्व को रूप देते हैं और इस बात में भूमिका निभाते हैं कि कामुक रूप से आपकी रुचि क्या होती है।
- सामाजिक और पर्यावरणीय कारक: संस्कृति, धर्म, माता-पिता की परवरिश, दोस्तों, और मीडिया जैसी चीजें इस बारे में संदेश भेजती हैं कि आपको सेक्स के बारे में कैसे सोचना और महसूस करना चाहिए और प्यार और अंतरंगता को व्यक्त करने

यद्यपि हम जानते हैं कि विभिन्न कारक कामुकता को प्रभावित करते हैं, और सबके यौन आकर्षण बहुत अलग हो सकते हैं, परंतु हम वास्तव में किसी के विशिष्ट आकर्षण के पीछे के सभी कारणों को नहीं जानते हैं।

अधिकतर लोग यौवन आने के समय के आसपास, जब आप शारीरिक रूप से परिपक्व होने लगते हैं और भावनात्मक परिवर्तनों का अनुभव करने लगते हैं, अपनी कामुकता और यौन आकर्षण के बारे में अवगत हो जाते हैं। यौवन विशिष्ट रूप से 8 और 15 वर्ष की उम्र के बीच आता है।

इस बात का एहसास होना आश्चर्यजनक और डरावना हो सकता है कि आप बच्चों की ओर कामुक रूप से आकर्षित होते हैं। आगे आने वाले खंड में, आप लोगों को बच्चों के प्रति आकर्षित होने का एहसास होने के बारे में बात करते हुए सुनेंगे।

#### **आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है?**

बच्चों के प्रति आकर्षण आपकी संपूर्ण कामुकता को परिभाषित नहीं करता, जैसे कि यह आपको एक व्यक्ति के रूप में परिभाषित नहीं करता है। आप छोटे बच्चों के प्रति आकर्षित हो सकते हैं, किसी को हानि न पहुँचाने वाला जीवन जी सकते हैं, और एक स्वस्थ कामुकता भी रख सकते हैं।

बहुत सी ऐसी विशेषताओं होती हैं जिनकी ओर आप खिंच सकते हैं - व्यक्तित्व, साझा रुचियाँ, मज़ाक करने की आदत, बुद्धिमत्ता, प्रेमपूर्ण व्यवहार, और बहुत कुछ!

अपनी खुद की कामुकता के बारे में सोचने के लिए कुछ मिनट लें, जिसमें आपके आकर्षण और आप किस प्रकार के कामुक और रोमानी संबंध रखना पसंद करेंगे शामिल हों।

#### **आपकी कामुकता के लिए क्या महत्वपूर्ण है?**

इस बारे में सोचना शुरू करने के लिए कि आपके अपने लिए और आपके साथियों के लिए एक स्वस्थ कामुकता के निर्माण के लिए क्या महत्वपूर्ण है, निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें।

आपकी कामुकता के कुछ अभिलक्षण क्या हैं? उदाहरण के लिए, आप किस लिंग या लिंगों की ओर आकर्षित होते हैं, आप किन शारीरिक लक्षणों की ओर खिंचते हैं, और आपको किसी के व्यक्तित्व के कौन से लक्षण आकर्षक लगते हैं?

आप किस तरह के यौन संबंध बनाना चाहते हैं और किसी संबंध में आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है? उदाहरण के लिए, क्या आप अस्थिर या स्थायी संबंधों में रुचि रखते हैं? क्या यह आपके महत्वपूर्ण है कि आपका साथी देखभाल करने वाला या स्नेही हो?

यह सोचने के लिए समय लें कि दूसरों में आप किस चीज से आकर्षित होते हैं और जो रिश्तों में आपके लिए महत्वपूर्ण है, वह एक स्वस्थ और विश्वस्त कामुकता विकसित करने का एक बड़ा हिस्सा है।

### **स्वस्थ कामुकता**

स्वस्थ कामुकता का निर्माण करना एक यात्रा है। हर किसी को सेक्स के बारे में सीखना होता है - उन्हें क्या पसंद है, उनका शरीर कैसे काम करता है, और दूसरे लोगों से सेक्स के बारे में कैसे बात करनी है। सेक्स कभी-कभी अजीब या मजाकिया हो सकता है, और यह ठीक भी है!

स्वस्थ कामुकता आपको अपने बारे में अच्छा महसूस कराती है, न कि उससे आप स्वयं को दोषी समझते हैं या आपको पछतावा होता है। अपने जीवनकाल में, आप अपनी कामुकता के बारे में सीखना जारी रखते हैं, जिसमें शारीरिक और भावनात्मक रूप से आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है शामिल है, और एक शिष्ट और देखभाल करने वाला साथी कैसे होना है।

आगे आने वाले खंडों में, हम उन विशिष्ट तरीकों के बारे में बात करेंगे जिनसे आप एक स्वस्थ कामुकता का निर्माण कर सकते हैं।

### **आपकी कामुकता और आकर्षण को स्वीकार करना**

जैसा कि हमने बताया था, बच्चों के प्रति आकर्षण आपकी संपूर्ण कामुकता को परिभाषित नहीं करता। आपका आकर्षण जैसा है उसे वैसा ही स्वीकार करें और अपनी कामुकता के अन्य पहलुओं के बारे में सोचें जिन्हें आप बना सकते हैं।

यदि आपका अपने साथियों या वयस्कों के प्रति कोई आकर्षण है, तो आप अपनी कामुकता का पता लगाने के लिए अपनी उम्र या अपने से अधिक उम्र के लोगों के साथ मिल कर बात कर सकते हैं।

यदि आप वर्तमान में केवल बच्चों के प्रति आकर्षित हैं, तो यह संभव हो सकता है कि आप अपनी उम्र के भागीदारों में अपने आकर्षण के तत्वों की पहचान करें। उदाहरण के लिए, आप एक शारीरिक पहलू की तलाश कर सकते हैं जैसे कि छोटे अंग या किसी के व्यक्तित्व के पहलू का, जैसे कि दुनिया के बारे में उत्सुक होना।

छोटे बच्चों के प्रति आपका आकर्षण समय के साथ बदल सकता है - और ऐसा नहीं भी हो सकता। चाहे वह बदले या न बदले, साथियों के साथ स्वस्थ संबंधों का उत्तम उपयोग करके हम सभी को अंतरंगता की आवश्यकता को परा करने में मदद मिल सकती है।

### **सच या झूठ?**

जो लोग बच्चों के प्रति आकर्षित होते हैं, वे अपनी उम्र वालों के साथ यौन संबंध नहीं बना सकते हैं।

### **उत्तर झूठ**

जो लोग बच्चों के प्रति आकर्षित होते हैं, वो साथियों या वयस्कों के प्रति भी आकर्षण का अनुभव कर सकते हैं या अपनी आयु के उपयुक्त भागीदारों में आकर्षक पहलुओं की पहचान करने और स्वस्थ रिश्ते बनाने में सक्षम हो सकते हैं। इसमें प्रयास करना पड़ सकता है और अनुशासित होना पड़ सकता है और यह संभव है कि यह सभी के लिए

### **हस्तमैथुन**

हस्तमैथुन पूरी तरह से सामान्य है और यह कामुक भावनाओं से मुक्ति पाने का एक रास्ता हो सकता है। यह आपके शरीर को अधिक सहज रूप से काम करने में और आपको अच्छा लगने में सहायता कर सकता है। आपको क्या आनंद देता है, किसी साथी के साथ या बिना साथी के, उसके बारे में जानना स्वस्थकर है।

हस्तमैथुन करते समय कुछ लोग अश्लील साहित्य का उपयोग करते हैं। ऐसा अश्लील साहित्य देखना, जिसमें 18 वर्ष से कम की उम्र के लोग शामिल हैं, अवैध है और इसके लंबे समय तक चलने वाले कानूनी परिणाम हो सकते हैं। बच्चों के अश्लील साहित्य बनाने से बच्चों को हानि पहुँच सकती है।

यदि आप कानूनी अश्लील साहित्य का उपयोग करते हैं, तो ऐसी सामग्री की तलाश करें जो यथार्थवादी यौन संबंधों और अनभवों को दर्शाता है।

### सच या झूठ?

हस्तमैथुन आपके जननांगों को नुकसान पहुंचा सकता है।

### उत्तर

#### झूठ

इसकी बिल्कुल भी संभावना नहीं है कि आप हस्तमैथुन करके अपने जननांगों को नुकसान पहुंचाएंगे। यदि आप अक्सर या लंबे समय के लिए हस्तमैथुन करते हैं, तो आप दर्द महसूस

### सहमति प्राप्त करना और देना

जब आप अपनी उम्र के या अपने से अधिक उम्र के लोगों के साथ यौन क्रिया में संलग्न होते हैं, तो आपको विशेष रूप से इस बारे में बात करनी चाहिए कि आप और वह व्यक्ति किस चीज के साथ सहज हैं और आप किस चीज के साथ सहज नहीं हैं। यह सभी प्रकार की यौन क्रियाओं पर लागू होता है - चुंबन और यौन-क्रिया में लगे हुये होने पर भी - केवल संभोग पर ही नहीं।

यहाँ सहमति के बारे में कुछ ध्यान रखने योग्य महत्वपूर्ण बातें दी गई हैं:

- आप या आपका साथी यौन गतिविधि के दौरान किसी भी समय अपनी सहमति बदल सकते हैं। यदि आप में से कोई भी असहज या दुलमुल हो जाता है, तो रुकें और इसके बारे में बात करें। उन शारीरिक संकेतों पर ध्यान दें जिससे कि कोई असहज लग रहा है, भले ही उसने हां की हो।
- ड्रग्स और शराब के प्रभाव में होने के कारण कोई सहमति देने में असमर्थ हो सकता है।
- बच्चे कभी भी सहमति देने में सक्षम नहीं होते हैं। किसी भी तरह के सेक्स में बच्चे को शामिल करना हानिकारक और अवैध है।

### सच या झूठ?

किसी साथी को तब भी नहीं कहने का अधिकार है यदि उसके साथ आपके पहले भी यौन संबंध बना चुके हों।

### उत्तर

#### सच

हर व्यक्ति को सेक्स के लिए न करने का अधिकार है, चाहे कुछ भी हो। यदि आपने पहले उसके साथ सेक्स किया भी है, या यदि आप उसके किसी रिश्ते में भी हैं, तो भी दोनों साथी किसी भी समय न कह सकते हैं या अपना मन बदल सकते हैं।

### **सुरक्षित सेक्स करना**

स्वस्थ कामुकता में अनियोजित गर्भावस्था या पितृत्व से और यौन संचारित रोगों से अपने आप को और अपने साथियों की रक्षा करना शामिल है। किसी भी यौन गतिविधि को शुरू करने से पहले आपको और आपके साथी को सुरक्षा पर चर्चा कर लेनी चाहिए, लेकिन खुद को बचाने के लिए आप स्वयं जिम्मेदार हैं। हमेशा कंडोम पर जोर दें, भले ही आपका साथी कहे कि उसे कंडोम पसंद नहीं है या वह आपको भरोसा दिलाता है कि वह जन्म नियंत्रित करने में सक्षम है।

### **सच या झूठ?**

जब आप कंडोम का उपयोग करते हैं तो सेक्स उतना अच्छा नहीं लगता।

### **उत्तर**

झूठ

अध्ययनों से पता चलता है कि महिला और पुरुष बिना कंडोम के ही सेक्स का उतना ही आनंद लेते हैं जितना बिना कंडोम के, इसलिए उस तर्क के साथ न जाएं।

### **स्वयं से प्यार करना**

स्वस्थ कामुकता में एक सकारात्मक आत्म-छवि और शरीर की एक सकारात्मक छवि शामिल है।

आप विशिष्ट और मूल्यवान हैं। अपनी ताकत और प्रतिभा के लिए खुद को श्रेय दें। आपका शरीर जैसा है उसे वैसा ही स्वीकार करें और जो आनंद वह आपको देता है उसकी कदर करें। और यदि कोई साथी आपके प्रति दयालु या प्रेमपूर्ण नहीं है, तो किसी और साथी को खोजें।

### **सच या झूठ?**

मैं विशिष्ट और मूल्यवान हूँ, और जो व्यक्ति मेरे लिए सही होगा वह मेरे अच्छे गुणों की सराहना करेगा।

### **उत्तर**

सच

आपको स्वयं को महत्व देना चाहिए, और जो व्यक्ति आपको महत्व देता है आप ऐसे व्यक्ति के साथ होने के ही लायक हैं। यदि कोई यौन अनुभव या संबंध आपको अपने बारे में अच्छा महसूस नहीं कराता है, तो किसी मित्र या काउंसलर से मदद लेने या उस रिश्ते से बाहर निकलने के बारे में बात करें।

### **समय के साथ आपकी कामुकता**

कामुकता व्यक्तिगत और अस्थिर होती है। इसी तरह से संगीत या भोजन में आपकी अभिरुचि समय के साथ बदल सकती है, आपकी कामुकता बदल सकती है। उदाहरण के लिए, आप स्थिर रिश्तों को पाने की कोशिश करना चाहेंगे, या फिर आप यह महसूस कर सकते हैं कि अच्छा मज़ाक करना आपके लिए कामोत्तेजक है।

बच्चों के प्रति आपका आकर्षण बदल सकता है - या नहीं भी बदल सकता। छोटे बच्चों के प्रति आपका आकर्षण बदले या न बदले, आप एक स्वस्थ कामुकता का निर्माण कर सकते हैं। आगे वाले खंड में आप उन लोगों की बात सुनेंगे, जो वही कर रहे हैं।

### **इसको इस तरह किया जाता है**

आगे वाले खंड में एक स्वस्थ कामुकता की रचना करने वाले लोगों के तीन वर्णन हैं।

### **एक स्वस्थ कामुकता की रचना करना - एक**

जब मुझे पहली बार एहसास हुआ कि मैं बच्चों के प्रति आकर्षित होता था, तो उस समय मैं लगभग 14 वर्ष का था। इससे पहले मेरा किसी से किसी भी प्रकार का संबंध नहीं रहा था, और मेरी कामुकता केवल हस्तमैथुन और कल्पनाओं के माध्यम से उन लड़कियों के बारे में अभिव्यक्त होती थी जिन्हें मैं अपने वास्तविक जीवन में जानता था। कई मायनों में मैं अपनी उम्र के किसी भी अकेले बच्चे की तुलना में 'कम' नहीं था, सिर्फ अपनी काम वासना के लिए किसी अलग चीज पर केन्द्रित था, जिसका मैंने अभी तक पूरी तरह से एहसास नहीं किया था।

कॉलेज में, मुझे एहसास हुआ कि मैं अपने-आप को कितना अलग-थलग महसूस करता था। यद्यपि मैं नैतिकता के बृहद प्रश्नों से और अपर्याप्तता के भय से से जूझता रहता था, फिर भी मैंने अपनी कल्पनाओं को जारी रखा, अक्सर किताबों या फिल्मों की कहानियों का उपयोग करके, जो मुझे ऐसे दृश्य और कहानियाँ देते थे, जो सरल संतुष्टि से बढ़कर अर्थपूर्ण संबंधों से आगे चला गया। यह एक बहुत बड़ी राहत थी, और इसने मुझे निकासी का ऐसा

जरिया दे दिया, जो स्वस्थ, संतोषप्रद और नुकसान रहित था, जबकि तब तक मैंने अपने आकर्षण को स्वीकार करना शुरू कर दिया था।

जबकि निकासी का यह जरिया मेरे लिए बहुत अच्छी तरह से काम करता है, मैंने किसी दूसरे वयस्क के साथ संबंध बनाना शुरू कर दिया है। वयस्कों के लिए मेरी कामुक इच्छाएँ उसी तरह की नहीं हैं जैसी बच्चों के लिए हैं, लेकिन अपने वयस्क साथी के साथ यौन संबंध को मैं एक भावनात्मक प्यार दिखाने, जो मैं उनके लिए महसूस करता हूँ, और उनके साहचर्य का आभार प्रकट करने के जरिये के रूप में देखता हूँ। यद्यपि वयस्क के साथ मेरे द्वारा प्रयास किए गए हर रिश्ते ने काम नहीं किया है, लेकिन मुझे पता है कि जो कुछ भी होता है उससे मैं एक स्वस्थ कामुकता का निर्माण कर सकता हूँ जो अकेले या किसी अन्य व्यक्ति के साथ मेरी जरूरतों को पूरा करता है।

#### **एक स्वस्थ कामुकता की रचना करना - दो**

कई पीडोफाइल वयस्कों के साथ-साथ बच्चों के लिए भी आकर्षित होते हैं, हालांकि बच्चों के प्रति आकर्षण विशिष्ट रूप से प्रबल होता है। इस श्रेणी में आने के लिए मैं काफी भाग्यशाली हूँ। मेरी शादी को कई साल हो गये थे। अपने विवाहित जीवन के काफी वर्षों तक मैंने एक स्वस्थ सेक्स जीवन जिया। मैंने अपनी पत्नी के साथ सेक्स का भरपूर आनंद उठाया। बच्चों के लिए मैं अभी भी कल्पनाएँ करता था, लेकिन उस समय नहीं जब मैं पत्नी के साथ यौन क्रिया में संलग्न होता था। मैंने कभी नहीं सोचा था कि मेरी सेक्स लाइफ उतनी

#### **एक स्वस्थ कामुकता की रचना करना - तीन**

हर किसी की कामुकता जटिल और बहुआयामी होती है। किसी ऐसे व्यक्ति को ढूँढना बहुत ही असामान्य है, जिसके पास स्नेह, प्यार या कामुकता को व्यक्त करने का कोई भी तरीका न हो, भले ही कामुक भाग अकेले या ज्यादातर अकेले की ही गतिविधि हो। और यदि ऐसा मामला भी है, तो आप फिर भी दूसरे लोगों से भावनात्मक और शारीरिक रूप से बातचीत कर सकते हैं। हममें से बहुतों के वयस्कों के साथ ऐसे संबंध हैं जो किसी को प्यार करने की और वापस प्यार मिलने की हमारी जरूरतों को और हमारे भागीदारों की जरूरतों पूरा करते हैं और किसी के द्वारा शारीरिक देखभाल हो पाना और किसी के द्वारा ध्यान पाना। बच्चों के लिए मेरा आकर्षण उन्हीं तक सीमित नहीं है। इसका मतलब यह है कि मैं वयस्कों के साथ भी रोमांटिक और यौन पति करने में सक्षम रहा हूँ, यद्यपि मैं यवा लड़कों की ओर



अधिक आकर्षित होता हूँ। मेरा एक वयस्क के साथ दीर्घकालिक संबंध रहा था जो बहुत अधिक सफल था।

एक स्वस्थ कामुकता का निर्माण करने के लिए, या तो आप वयस्कों के बारे में अपनी कल्पनाओं पर फिर से केन्द्रित होने की कोशिश कर सकते हैं (जो कि तब संभव है यदि आप सीमित नहीं हैं) या, यदि आप केवल बच्चों के प्रति आकर्षित होते हैं, तो अपनी कामुकता / हस्तमैथुन पर फिर से केन्द्रित हों ताकि आप अपने शरीर से ही आनंद प्राप्त कर सकें। बाद वाले तरीके का यह लाभ है कि यह मुफ्त है और आप इसे किसी भी समय कर सकते हैं और इसे करने के बहुत सारे सुरक्षित तरीके हैं।

### **निष्कर्ष**

जितना अधिक आप अपनी खुद की कामुकता के बारे में सीखते हैं और सेक्स और रिश्तों के बारे में दूसरों के साथ प्रभावी ढंग से संवाद करते हैं, उतना ही बेहतर आपका सेक्स जीवन और रिश्ते होंगे, और आप उतने ही बेहतर तरीके से हानिकारक यौन व्यवहार से बच पाएंगे।

यह महत्वपूर्ण है कि आप किसी भी बच्चे को किसी भी तरह के यौन व्यवहार में शामिल न करें। एक बच्चे को कभी भी हानि न पहुंचाने का निर्णय लेना स्वस्थ कामुकता के निर्माण की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

एक स्वस्थ कामुकता का निर्माण प्रयास करने के लायक है, और आपकी मदद करने के लिए बहुत सारे संसाधन हैं। अतिरिक्त जानकारी के लिए कृपया हमारे [संसाधन पृष्ठ](#) पर जाएँ।

### **समाप्त**