

گھبرائیں نہیں:

صحتمندانہ تعلقات اور جنسیت
کے بارے میں اپنے مڈل اسکول کے
طالب علم کے ساتھ گفتگو کرنا

RESPONSE
FOR TEENS

JCFS
CHICAGO

فہرست مشمولات

اس گائیڈ میں خوش آمدید

اپنے نوجوان فرد کے ساتھ جنسیات کے بارے میں بات کرنا

بلوغت اور عنوان شباب کی ترقیات

جنسی شناخت اور جنسیات

صحت مند تعلقات: حدود اور رضامندی

جنسی عمل سے پرہیز اور تحفظ کے طریقے

جنسی طور پر منتقل شدہ انفیکشنز

دروازہ کھلا رکھیں

وسائل

اس گائیڈ میں خوش آمدید!

ہم جانتے ہیں کہ جنسی تعلقات اور رشتوں کے بارے میں بات کرنا غیر آرام دہ اور وحشتناک ہو سکتا ہے۔ JCFS رسپانس فار ٹینز (Response for Teens) میں ہم سمجھتے ہیں کہ انسانی جنسیت کے بارے میں کھلا رویہ صحت مند تعلقات اور جنسی اظہار کے لیے ایک مرحلہ کا تعین کرتا ہے۔

ہم امید کرتے ہیں کہ یہ گائیڈ آپ کو کچھ بنیادی معلومات اور آسان ٹولز مہیا کرے گا تاکہ آپ اپنے بچے کو ایسی معلومات مہیا کرا سکیں جو آپ کے خاندان کی اقدار کو ظاہر کرتی ہو اور صحت مند انتخاب اور ان کے مستقبل میں صحت مندانہ پیار و محبت اور خوشگوار تعلقات استوار کرنے میں معاون ہو۔

شمولتی زبان

رسپانس فار ٹینز کا ماننا ہے کہ تمام شناختوں کے لوگوں کے لیے صحت مندانہ جنسی تعلیم ضروری ہے اور وہ اس کے مستحق ہیں جس سے ان کی عکاسی ہوتی ہے۔ آپ اور آپ کے بچے کے مابین رابطہ کاری کے دروازے کھلے رکھنے کے لیے زبان ایک اہم ذریعہ ہے۔ تمام شناختوں کے نوجوانوں کو خود کو جنسی صحت اور تعلقات سے متعلقہ مباحثوں میں خود کی عکاسی دیکھنا ضروری ہے۔ "شمولیتی زبان" کا مطلب یہ ہے کہ ہم لوگوں سے ایسے طریقوں سے رجوع کریں گے جس میں کوئی بھی باہر نہیں چھوٹ سکے گا۔ مثال کے طور پر، ہم فرج اور بیضہ دانے والے لوگوں کے بارے میں بات کرتے ہیں، اور ایسے لوگوں کے بارے میں جن میں عضو تناسل اور خُصیے ہوتے ہیں۔ آپ مرد/خاتون کا لفظ استعمال کرنے کا انتخاب کرسکتے ہیں، لیکن اپنے بچے کے بارے میں ذہن ضرور کھلا رکھیں۔ اس گائیڈ میں شمولیتی زبان کو استعمال کرتے ہوئے، آپ اپنے بچے کی تصدیق کریں گے اور ان کی اعانت کریں گے کہ وہ کون ہیں۔ آپ کی قبولیت سے ان کو صحت مندانہ انتخاب کرنے میں مدد ملے گی۔

درست اصطلاحات

جب ہم جنسی ایناٹومی کے لیے بنائے گئے ناموں یا بول چال کی اصطلاحات کا استعمال کرتے ہیں تو ہم یہ پیغام بھیجتے ہیں کہ ہمارے جسم کے یہ اجزاء شرمناک یا شرمندگی کا باعث ہیں۔ ایناٹومی اور جنسی عمل کو بیان کرنے کے لیے درست زبان کا استعمال کرتے ہوئے، نوعمر افراد کے جواب میں جنسی صحت کے بارے میں بات کرنے سے شرم اور پوشیدگی دور کرنے میں مدد ملنے کی امید ہے۔ ایناٹومی کے بارے میں جاننے کے لیے یہاں جاؤ۔

آپ اپنے بچے کے سب سے اہم معلم ہیں۔ جبکہ ہم آپ کو اس گائیڈ کو استعمال کرنے کی ترغیب دیتے ہیں، ہمیں یہ بھی امید ہے کہ آپ اس کو اپنے خاندان اور ثقافتی اقدار میں روشناس کرائیں گے۔ اس گائیڈ کا ہر حصہ آپ کو ٹھوس معلومات — کیا جاننا ہے — اور آپ کے مڈل اسکول کے طالب علم کے ساتھ گفتگو شروع کرنے کے بارے میں کچھ نکات مہیا کرے گا۔ صفحات کے اندر موجود ہائپر لنکس آپ کو انگریزی میں وسائل تک پہنچائے گا؛ وسائل کے صفحہ پر آپ کو اپنی زبان میں وسائل ملیں گے۔

غلط تصورات: اگر والدین/نگہداشت کنندگان اپنے نوجوانوں بچوں کے ساتھ جنسی تعلقات اور رشتوں کی استواری کے بارے میں بات کرتے ہیں، تو اس کی وجہ سے وہ نوجوان اپنی کم عمری میں ہی جنسی سرگرمی میں شامل ہوجائیں گے۔

حقیقت: تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ جن نوعمر افراد نے اپنے والدین/نگہداشت کنندگان کے ساتھ جنسی تعلقات کے بارے میں بات کرنے کی اطلاع دی ہے ان میں جنسی تعلقات میں تاخیر اور کنڈوم استعمال کرنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

غلط تصورات: تمام نوجوان اپنے والدین/نگہداشت کنندگان سے جنسی تعلقات اور رشتوں کے بارے میں بات کرنے میں خوف محسوس کرتے ہیں۔

حقیقت: آپ اپنے نوجوانوں کی زندگی میں اپنے تصور سے کہیں زیادہ اثر و رسوخ رکھتے ہیں۔ پاپ کلچر اور ان کے دوستوں سے ملنے والے ملے جلے پیغامات کو ترتیب دینے میں انہیں آپ کی رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

اپنے نوجوان بچوں کے ساتھ جنسی تعلقات اور رشتوں کے بارے میں بات چیت ایک بڑی خوفناک "بات چیت" نہیں ہونی چاہیے۔ اس کے بجائے، ہم آپ کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ اپنے نوجوانوں سے بہت سی چھوٹی موٹی بات چیت کریں تاکہ انہیں مشغول کر سکیں اور ان پر ظاہر کر سکیں کہ آپ ان کا خیال رکھتے ہیں۔ اس سے جب بھی انہیں اس طرح کا نیا تجربہ ہوگا ان کے لیے آپ کے پاس آنے کا دروازہ کھلا رہے گا۔

اپنے نوجوان بچوں کے ساتھ جنسیات کے بارے میں بات کرنا

بہت سے والدین جنسی عمل اور تعلقات کے بارے میں بات کرنے سے گھبراتے ہیں۔ آپ کے بچے کی زندگی میں صحت کے ان پہلوؤں کے بارے میں بات کرنا اہم ہے۔ اس گائیڈ کے دوسرے حصے جنسی صحت اور تعلقات کے مخصوص عناصر کی نشاندہی کرتے ہیں لیکن یہاں آپ کے بچے کے ساتھ شروعات کرنے کے لیے تدریس کے قابل لمحات کو استعمال کرنے کے لیے کچھ عمومی نکات دیئے گئے ہیں۔

بات چیت شروع کیسے کریں

- **تیار رہیں۔** ہم نے وسائل کی ایک فہرست فراہم کی ہے—ایسی ویب سائٹس، کتابیں اور ویڈیوز—جو آپ کے علم کو مستحکم کریں گی اور ان گفتگو کی تائید کریں گی۔
- **سنیں** ان کا جو کہنا ہے۔ یقینی بنائیں کہ آپ کی باڈی لینگویج سے ظاہر ہو کہ آپ کھلا ذہن رکھتے ہیں۔
- **متجسس رہیں۔** "میں حیران ہوں کہ آپ نے... کے بارے میں کیا سن رکھا ہے؟" "کیا آپ... کے بارے میں جاننا چاہیں گے؟"
- **آپ کا ماہر ہونا ضروری نہیں ہے۔** اگر آپ کسی چیز کا جواب نہیں جانتے ہیں تو، اس کو تسلیم کرنے سے گھبرائیں نہیں!
- **اپنی اقدار کے بارے میں سوچیں۔** آپ کے لیے کیا اہم ہے؟ محبت، مہربانی، سنا، مستقبل کے لیے منصوبہ بندی؟ یہ عقائد تعلقات اور جنسیت میں کس طرح تبدیل ہوتے ہیں؟
- **اپنے نازک لمحات تلاش کریں۔** ٹی وی، میگزین، سوشل میڈیا، اور خبریں اپنے بچوں کے ساتھ مشکل موضوعات کے بارے میں گفتگو شروع کرنے کے مواقع فراہم کرتے ہیں۔
- آپ پوچھ سکتے ہیں: "وہ فرد جس کے ساتھ آپ ڈیٹ کر رہے ہیں اگر وہ اس ٹی وی شو میں موجود اس کردار کی طرح سلوک کرے تو آپ کیا کریں گے؟" یا "آپ کا اس بارے میں کیا خیال ہے...؟"

یاد رکھنے والی چیزیں

ہوسکتا ہے کہ آپ کا نوجوان ملوث ہونا نہ چاہے۔ یہ ٹھیک ہے! آپ جتنا بھی جنسی عمل اور تعلقات کے بارے میں بات کرنے پر راضی ہوں گے، اس بات کا اتنا ہی زیادہ امکان ہوگا کہ ضرورت پڑنے پر وہ آپ سے بات کرنے کے لیے آئیں گے۔

اگر آپ کا نوجوان شخص LGBTQ+ کی شناخت رکھتا ہو تو وہ الجھن میں ہوسکتا ہے یا ہوسکتا ہے کہ وہ اس بارے میں آپ سے بات کرنے سے گھبرائے۔ ان کی بھرپور مدد کرنے کے لیے جتنا ہوسکے آپ خود کو تعلیم دیں۔

ہوسکتا ہے وہ آپ سے دریافت کریں! وہ کیوں پوچھ رہے ہیں اس کے بارے میں کسی نتیجے پر پہنچنے میں جلدی نہ کریں۔ اپنے جوابات کو آسان رکھیں اور ان نئے الفاظ کی وضاحت کریں جن کو شاید وہ نہیں جانتے ہوں گے۔

اپنے بچے کے رومانی دلچسپیوں کے بارے میں قیاسات نہ کریں۔ ہوسکتا ہے کہ وہ جنسی تعلقات اور ڈیٹنگ میں دلچسپی سے بہت دور ہو، یا آپ کی سوچ سے کہیں زیادہ قریب ہو۔ شاید وہ یہ نہیں جانتے ہیں کہ وہ کس نوعیت کے فرد کی طرف راغب ہیں، یا اگر وہ کسی بھی قسم کے فرد کی طرف راغب ہو رہے ہیں، تو جتنا زیادہ ممکن ہو شمولیتی زبان استعمال کریں۔

میڈیا کو چیلنج کریں! نیشنل سینٹر برائے صحت کے اعدادوشمار کی ایک رپورٹ سے معلوم ہوا ہے کہ صرف نصف امریکی نوعمروں نے 18 سال کی عمر تک جنسی تعلقات قائم کیے ہیں۔ لیکن ٹی وی، فلموں اور سوشل میڈیا سے ایسا لگتا ہے کہ ہر نوعمر جنسی تعلقات کے لیے تیار ہے۔ جب آپ ٹی وی شو دیکھتے ہیں یا گیت میں کوئی بول سنتے ہیں تو اپنے بچے کے ساتھ اس معلومات کا اشتراک کریں۔

ننگی تصاویر کے بارے میں ایک نوٹ

ننگی تصاویر اصل جنس نہیں ہے۔ یہاں تک کہ نو عمر نوجوان بھی اسے دیکھ سکتے ہیں اور یہ غلط اور بعض اوقات پریشان کن خیال بھی پیش کرسکتا ہے کہ لوگ کس طرح جنسی عمل کرتے ہیں۔ ننگی تصاویر کے بارے میں بات کرنا ضروری ہے تاکہ آپ اس بات کو یقینی بنائیں کہ اس سے آپ کے بچے کے مستقبل کے تعلقات کے منفی نتائج نہیں ہوں۔

کیا کرنا چاہیے:

- تجسس کے ساتھ شروع کریں: "کیا آپ نے کبھی ننگی تصاویر دیکھی ہیں؟" "شاید آن لائن یا دوستوں کے پاس؟"
- اگر انہوں نے فحش مواد نہیں دیکھا ہے، تو ان سے پوچھیں کہ کیا ان کے بارے میں کوئی ایسی چیز ہے جس کے بارے میں تجسس ہے یا کوئی ایسی چیز جو مبہم ہے۔
- فحش مواد غلط معلومات سے پُر ہوتا ہے اس بارے میں کہ حقیقی لوگ کس طرح نظر آتے ہیں اور وہ کیا کرتے ہیں۔ یہ بتانے کے لیے تیار رہیں کہ یہ کس طرح حقیقی جنسی عمل اور تعلقات سے مختلف ہے۔
- اس کا موازنہ اس کے ساتھ کریں کہ وہ سمجھ سکتے ہیں - آپ دیکھ کر گاڑی چلانا نہیں سیکھتے ہیں فاسٹ اینڈ فیوریس؛ آپ کو فحش فلمیں دیکھتے ہوئے سیکس کے بارے میں جاننے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔





بلوغت اور عنوان شباب کی نشونما

نوجوانی کے دوران، نوجوان معاشرتی، جذباتی، اور جسمانی تبدیلیوں پر حیرت زدہ رہتے ہیں۔ اسی وقت، انہیں کنبے، دوستوں، اور معاشرے سے بڑے ہونے کے بارے میں بہت سارے ثقافتی اثرات پر غور کرنا چاہیے۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کا نوجوان وہ چھوٹا بچہ نہ ہو جو وہ پہلے تھا، لیکن آپ کو ان تبدیلیوں کو سننے اور ان کی مدد کرنے کی ضرورت ہے۔

کیا جاننا چاہیے

سماجی اور جذباتی نشونما

نوعمر ہونے کے کام کا ایک حصہ خود اپنی اقدار تیار کرنا، ان کے مستقبل کے بارے میں سوچنا، اور اس بات کا تعین کرنا ہوتا ہے کہ کون سی چیز اچھا پارٹنر بناتی ہے۔ وہ آپ پر مونہہ بنا سکتے ہیں، آپ سے اختلاف کر سکتے ہیں، اور حدود کو پار کر کے لگ بڑھ سکتے ہیں، لیکن وہ آپ کی اقدار کے بارے میں اشاروں پر بھی نظر رکھ رہے ہوتے ہیں۔ ان کی زندگی کے اس مرحلے میں آپ کو اپنی اہمیت کے بارے میں کھلی، واضح بات چیت کرنا اور مثبت طرز عمل کی نمونہ سازی اہم ہے۔

اگرچہ بہت سی معاشرتی اور جذباتی تبدیلیاں جن کا ایک نوجوان فرد تجربہ کرتا ہے وہ دماغی نشوونما اور ہارمون سے متاثر ہوتا ہے، وہ معاشرتی اور ثقافتی توقعات سے بھی متاثر ہوتا ہے کہ اس کے "مرد ہونے" کے کیا معنی ہیں اور "عورت ہونے" کا کیا مطلب ہے۔ "تاہم، صنف کی ان تعریفات پر کبھی بھی کوئی شخص صاف ستھرے انداز میں فٹ نہیں ہو سکتا ہے۔ اب، پہلے سے کہیں زیادہ، نوجوان اپنی انفرادیت کے لیے کوشش کر رہے ہیں، لیکن سخت تعریف کے مطابق ہونے کی توقعات نقصان دہ ثابت ہوسکتی ہیں۔ یہ دیکھنا ضروری ہے کہ آپ کے نوجوان فرد میں جو تبدیلیاں آرہی ہیں، جس سے وہ گزر رہا ہے اس کی توثیق کریں اور ان کی تائید کریں۔

جسمانی نشونما

بلوغت وہ وقت ہوتا ہے جب کسی بچے کا جسم اس کی بالغ شکل میں منتقل ہوتا ہے۔ زیادہ تر بچوں کے لیے، یہ تبدیلیاں 9 یا 10 سال کی عمر سے شروع ہوتی ہیں، لیکن بلوغت کم سے کم 8 سے یا زیادہ سے زیادہ 14 سال کی عمر تک شروع ہوسکتی ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے، یہ تبدیلیاں اتنی جلدی شروع ہونگی کہ اہل خانہ دوا کے ذریعے اس عمل کو سست کرنا چاہیں گے۔ دوسروں کے لیے، بلوغت ان کی صنف کے لیے ٹھیک نہیں ہوگی، اور اسے روکنے کے لیے دواؤں کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

مخنت، غیر بائٹری، اور صنفی متنوع نوجوان لوگوں کے لیے، جب بلوغت کی جسمانی تبدیلیاں خاص طور پر پریشان کن ہوسکتی ہیں جب ان کا نشوونما پانے والا جسم خود کے ان حصوں کو نمایاں کرتا ہے جن سے وہ مربوط نہیں ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر، ایک لڑکا جس کو پیدائش کے وقت خاتون کی صنف تفویض کی گئی تھی وہ بڑھتی ہوئی چھاتیوں پر شدید تکلیف محسوس کرسکتا ہے اور اس کی ظاہری شکل اپنی جنس کی شناخت کی توثیق کرنے کے لیے بڑے کپڑے یا چھاتی کو باندھے رکھنے والا کپڑا پہننا چاہتا ہو۔

اس دوران، آپ کے نوجوان کو یقین دہانی کی ضرورت ہے: کہ اس کا جسم اپنے وقت میں بڑھتا جا رہا ہے، اور وہ پوری طرح سے بڑھ چکا ہے جس میں ترقی کریں گے؛ وہ جو گزر رہے ہیں وہ "نارمل" ہے؛ وہ آپ سے سوالات پوچھ سکتے ہیں کہ کیا آپ ان سے محبت کرتے ہیں!

جسمانی نشوونما کے مشترکہ پہلو

- بالوں کا بڑھنا - زیر بغل، ٹانگوں، اعضائے تناسل کی جگہوں پر۔
- بہت تیزی سے بڑھنا - جب وہ چھوٹے بچے تھے اس وقت کے کسی بھی وقت کے مقابلے میں اونچائی اور وزن میں تیزی سے اضافہ ہونا۔
- چھاتیاں بڑھنے لگتی ہیں۔ یہ اندام نہانی یا عضو تناسل والے لوگوں میں ہوسکتا ہے۔ عضو تناسل والے افراد میں اس کو مردوں میں پستان کا بڑھنا کہا جاتا ہے۔ یہ مکمل طور پر معمول کی بات ہے اور ایک بار ہارمون کی سطح ایڈجسٹ ہو جانے پر دور ہو جائے گی۔
- جسم میں بدبو پیدا ہوتی ہے۔
- آوازیں گہری ہوتی ہیں۔
- بیرونی اندام نہانی - عضو تناسل اور اندام نہانی - بڑھیں گے۔

جنسی نشونما

اس دوران، دماغ اور دیگر اعضاء نوجوانوں کے جسم کو جوانی کے لیے تیار کرنے کے لیے ہارمون کی پیداوار میں اضافہ کرتے ہیں۔ یہ ہارمونز - معاشرتی اصول و دباؤ کے ساتھ ہی جنسی سرگرمیوں کے بارے میں تجسس پیدا کرتے ہیں۔ کم عمر والے نوجوانوں کو دوسرے لوگوں کے جسموں میں دلچسپی ہوسکتی ہے - خاص طور پر ایسے جسم جو ان کی طرح نہیں لگتے۔ وہ جسمانی اعضاء اور جنسی سرگرمیوں کے لیے عام بول چال کے الفاظ استعمال کرتے ہوئے جانچ سکتے ہیں۔ اور وہ رومانس کے بارے میں بھی متجسس ہونا شروع کر سکتے ہیں۔

یہ وقت بہت دباؤ بھرا ہوسکتا ہے۔ چونکہ مختلف لوگوں میں یہ ترقی مختلف طرح سے ہوتی ہے، لہذا وہ فکر کرسکتے ہیں کہ ان کے اپنے دوستوں کے پیچھے یا آگے کیا ہے۔ سوشل میڈیا اور دیگر ذرائع ابلاغ تک رسائی انہیں معاشرے کے "نمونوں" سے موازنہ کرنے کے لیے کافی مواد فراہم کرتی ہے - ایسے لوگوں کی تصاویر جو خوبصورت، پرکشش یا سیکسی ہو سکتے ہیں۔ ان کی پریشانیوں کو مسترد نہ کریں بلکہ انہیں یاد دلائیں کہ وقت کے ساتھ نشوونما ہوتی ہے اور مختلف نوجوان مختلف اوقات میں اس سنگ میل کو چھوتے ہیں۔

اس چارٹ میں دی گئی معلومات میں کچھ عام نشونما سے متعلق تبدیلیاں عنوان شباب کی ابتداء (10-14 سال کی عمر کی)، دکھائی گئی ہیں کہ آپ ان میں کیا سلوک دیکھ سکتے ہیں، اور آپ اپنے نوجوان کی کس طرح مدد کرسکتے ہیں۔ ہم گائیڈ کے دوسرے حصوں میں ان کی مدد کرنے کے طریقے کی مزید تفصیلات میں جائیں گے۔

ان تبدیلیوں کے ذریعے، یہ ضروری ہے کہ اپنے نوجوان کی صنفی شناخت یا جنسی رجحان کے بارے میں کچھ بھی فرض نہ کریں۔



کیا چل رہا ہے؟

آپ دیکھ سکتے/سن سکتے ہیں

آپ کس طرح کی گفتگو کر سکتے ہیں/شروع کر سکتے ہیں

- بلوغت کے ذریعہ تیزی سے ہونے والی جسمانی اور جذباتی تبدیلیاں۔

- خود آگاہ ہونا اور حتیٰ کہ خود پر تنقید کرنا بھی۔
- جسمانی نشوونما کی نشانیوں کو چھپانا اگر ان کا جسم ان کی صنفی شناخت کے مطابق نہیں ہو۔

- ان کے ساتھ کیا ہو رہا ہے اس بارے میں راست بات چیت۔
- سمجھنے کے لیے سننا۔
- منفی احساسات کے لیے مثبت حکمت عملی اپنانے میں مدد کریں۔
- ایسی کتابیں، پمفلٹس یا ویب سائٹیں مہیا کرائیں جن کا وہ جائزہ لے سکیں (ہمارے وسائل دیکھیں)

- ان کا اپنے بدلتے ہوئے جسم کا عادی ہونا۔
- دنیا میں ان کے کردار کے بارے میں سوچنا

- مزید رازداری کے خواہاں ہونا۔
- آپ کی اتھارٹی پر سوال اٹھانا یا آپ کی نافرمانی کرنا۔
- دوستوں میں تبدیلی۔
- معاشرتی امور پر اپنی رائے رکھنا۔

- رازداری کے مواقع پیدا کریں۔
- انہیں آپ سے اختلاف کرنے کی اجازت دیں لیکن بااحترام رہیں۔

- جنسی سرگرمی کے بارے میں کشش اور تجسس کا احساس۔

- سیکس کے بارے میں معلومات تلاش کرنا یا جنسی تعلقات سے متعلق مواد دیکھنا۔
- مشمت زنی
- جن میں وہ دلکشی محسوس کرتے ہیں ان کے ساتھ فلرٹ کرنا، گلے لگانا، یا بوسہ لینا۔
- جنسی لطیفہ جنسی تعلقات میں بڑھتی ہوئی دلچسپی کا اظہار کرنے کا ایک طریقہ ہوسکتا ہے۔

- اس سے گفتگو کریں کہ کون سی چیز تعلقات کو بہتر بناتی ہے اور کون سی چیز نہیں۔
- ننگی تصاویر کے بارے میں بات کریں۔
- کسی کو "پسند" کرنے کا کیا مطلب ہے اور اس کو کس طرح سنبھالنا ہے اس کے بارے میں سوچنے میں ان کی مدد کریں۔
- تمام ممکنہ وسائل کا استعمال کرتے ہوئے رشتوں اور کرشیز کے بارے میں بات کریں۔

- "میں کون ہوں؟" کے بارے میں سوچنا شروع کرنا۔
- دوسروں کے فیصلے کرنے کی فکر کریں۔

- نئے ظاہری رکھ رکھاؤ، کپڑے اور اسٹائل "آزمائش"۔
- تشویش کا اظہار کرنا کہ وہ "معمول جیسے" نہیں ہیں یا کوئی ان کو نہیں سمجھتا ہے۔
- منفی خودکلامی۔

- ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ نئی دلچسپیاں تلاش کریں۔
- انٹرنیٹ اور سوشل میڈیا کے استعمال کے بارے میں بات کریں۔
- ان کی مدد کریں کہ وہ کیا کر سکتے ہیں اس پر توجہ مرکوز کریں، نہ کہ وہ کس طرح نظر آتے ہیں۔

جنس کی شناخت اور جنسیات

ان کی صنفی شناخت اور جنسی رجحان کو سمجھنے سے مڈل اسکول کے بچوں کو یہ معلوم کرنے میں مدد ملتی ہے کہ وہ کون ہیں اور اس کا دوسرے سے کیا تعلق ہے۔ یہ اکثر وہ وقت ہوتا ہے جب جنسی کشش کے جذبات شروع ہوجاتے ہیں۔ ہوسکتا ہے نوعمر نوجوانوں کو ان کا پہلا کرش ہوجکا ہو اور انہوں نے اپنے جنسی رجحان کے بارے میں سوچنا شروع کر دیا ہو۔ یہ ڈراؤنا ہوسکتا ہے کیونکہ اس عمر میں ساتھیوں کے ساتھ فٹ ہونا اور قبولیت بہت اہم ہوتی ہے۔ والدین/نگہداشت کنندہ سے محبت اور تعاون ضروری ہے۔

یہ عجیب معلوم ہو سکتا ہے، لیکن سائنس کی تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ سیکس اور جنس ہماری سوچ سے زیادہ پیچیدہ ہے۔ ہر ایک کی صنفی شناخت اور جنسی رجحان ہوتا ہے۔ اپنے بچوں کے ساتھ ان موضوعات کے بارے میں گفتگو کرنا انہیں دکھائے گا کہ آپ یقین رکھتے ہیں کہ تمام لوگ عزت اور شفقت کے مستحق ہیں۔

کیا جاننا چاہیے

جنس اور بوقت پیدائش تفویض کردہ جنس

جنس سے مراد لوگوں کی حیاتیات - یعنی ان کے خارجی اعضائے تناسل، اندرونی تولیدی اعضاء، کروموسومز اور ہارمونی میک اپ ہوتا ہے۔ "پیدائش کے وقت تفویض کردہ جنس" سے مراد کسی شخص کے بیرونی تناسل کو دیکھ کر "مرد" یا "خاتون" کا لیبل لگانا ہوتا ہے۔ بعض اوقات کسی بچے میں ایسے اعضائے تناسل ہوسکتے ہیں جو عام مرد یا خاتون کے زمرے میں آسانی سے فٹ نہیں ہوتے ہیں؛ اس کو انڈرسیکس (خواجہ سرا) کہا جاتا ہے۔ کچھ صحت فراہم کنندگان انڈرسیکس (خواجہ سرا) والے بچوں کو مرد یا خاتون کی حیثیت سے تفویض کرنے کا فیصلہ کریں گے۔ تاہم، اب ہم جان چکے ہیں کہ دو سے زیادہ حیاتیاتی جنسیں موجود ہیں۔ اپنے بچوں سے بات کرتے وقت اس حقیقت کو یاد رکھنا تمام جسموں کے احترام پر زور دینے کا ایک اہم طریقہ ہے۔

جنسی شناخت

صنفی شناخت فرد کے لڑکا یا لڑکی ہونے کا سب سے اندرونی احساس، یا ان جنس کے مابین یا اس سے باہر کی ایک چیز ہے۔ صنف کی بہت سی شناختیں ہیں۔ صنفی شناخت جنس سے مختلف ہوتی ہے کیونکہ صنف کا اس سے کوئی تعلق نہیں ہوتا ہے جو انسان کے جسم کے اعضاء کے ساتھ ہوتا ہے، یہ اس بارے میں ہے کہ اصل میں وہ اندر سے کیسا محسوس کرتا ہے۔ بعض اوقات صنفی شناخت پیدائش کے وقت مقرر کردہ جنس سے مطابقت رکھ سکتی ہے اور بعض اوقات اس سے مختلف بھی ہوسکتا ہے۔

صنفی شناخت کو بیان کرنے کے لیے استعمال کیے جانے والے کچھ الفاظ:

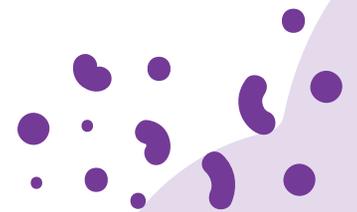
سیسجنڈر (پیدائشی جنسی شناخت) (Cisgender): کوئی ایسا شخص جس کی جنس پیدائش کے وقت مقرر کی گئی (مرد یا عورت) ان کی صنف سے مماثل ہو، یا وہ (لڑکا یا لڑکی) کے طور پر اندر سے کیسا محسوس کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، ایک شخص جو پیدائش کے وقت خاتون کے بطور تفویض ہوتا ہے جس کی شناخت لڑکی کے طور پر ہوتی ہے وہ سسجنڈر لڑکی ہوتی ہے۔

ٹرانسجنڈر (مخنث) (Transgender): کوئی ایسا شخص جس کی پیدائش کے وقت تفویض کردہ جنس ان کی اصل جنس سے مختلف ہو۔ مثال کے طور پر، ایک شخص جسے پیدائش کے وقت خاتون کی صنف تفویض ہوتی ہے جس کی شناخت لڑکے کے طور پر ہوتی ہے لیکن وہ مخنث لڑکا ہوتا ہے۔

نان بائری (غیر ثنائی) (Non-binary): کوئی ایسا بھی ہوتا ہے جس کی جنس صنفی شناخت لڑکا/مرد/ یا لڑکی/عورت جیسے عام زمروں میں فٹ نہیں بیٹھتی ہے۔

ضمیر ایک چھوٹا لیکن اہم طریقہ ہے کہ کسی کی حق خود شناسی کی تائید کریں؛ وہ (مذکر)/اسے؛ وہ (مؤنث)/اسے وہ (جمع)/انہیں۔

جنس کی غلط تشخیص کرنے کا مطلب کسی ایسے شخص کی طرف اشارہ کرنا ہے جو ایسی زبان استعمال کر رہا ہو (خاص طور پر ضمیر) جو اس کی صنفی شناخت کو صحیح طور پر ظاہر نہیں کرتا ہو۔ ایسا اکثر ہوتا ہے جب لوگ صنفی شناخت کا تعین کرنے کے لیے ظاہری شکل کا استعمال کرتے ہیں۔



صنفي اظهار

صنفي اظهار وہ طريقه ہے جس سے لوگ اپنی جنس دنيا کے سامنے ظاہر کرتے ہیں اور ان کا اظهار کرتے ہیں۔ یہ بعض اوقات دقیانوسی تصورات پر مبنی ہوتی ہے اور عام طور پر طریقوں، لباس، بالوں کے انداز، ان سے لطف اندوز ہونے والی سرگرمیوں، اور ان کی گفتگو کے ذریعہ کی جاتی ہے۔ چند مثالوں پر غور کیا جاتا ہے مذکر صنفي اظهار سوٹ اور ٹائی زیب تن کرنا، چہرے پر بال ہونا، یا ٹرکوں سے کھیلنا ہیں۔ کچھ مثالوں کو مؤنث صنفي اظهار مانا جاتا ہے جو میک اپ کرتی ہیں، ڈریس پہنتی ہیں، اور ڈانس کلاسز لیتی ہیں۔ جسے "مذکر" یا "مؤنث" سمجھا جاتا ہے اس کی تعریف معاشرے اور ثقافت نے تیار کی ہے اور وقت کے ساتھ اس میں تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں۔

جنسی رجحان

دلکشی کی دو مختلف قسمیں ہیں: جسمانی اور جذباتی۔ لوگوں کے لیے دونوں کا تجربہ کرنا ایک عام سی بات ہے، لیکن ایک کا تجربہ کرنا جب کہ دوسرے کا نہیں کرنا بھی ممکن ہے۔

جسمانی کشش، یا جنسی کشش، اس وقت ہوتی ہے جب کسی کو کوئی شخص کسی طریقہ سے دلکش یا جنسی طور پر آرزومند لگتا ہے۔

جذباتی کشش، یا رومانوی کشش، کسی دوسرے شخص کی شخصیت کا پرکشش لگتا ہوتا ہے۔

کچھ لوگ صرف ایک ہی جنس کے لوگوں کی طرف جسمانی یا رومانوی کشش محسوس کرتے ہیں۔ کچھ لوگ ایک سے زیادہ صنفوں کی طرف راغب ہوتے ہیں۔ اور کچھ لوگ کسی کی طرف راغب نہیں ہوتے ہیں! ایسا کوئی جو جسمانی اور/یا جذباتی طور پر اپنی جنسی رجحان کی ظاہر کرنے کی طرف راغب ہوتا ہے۔ جنسی رجحانات کی کچھ مثالوں میں شامل ہیں:

- **گے (Gay):** ایک ایسا مرد جو دوسرے مردوں کی طرف راغب ہو۔
- **ہم جنس پرست لڑکیاں (Lesbian):** ایسی عورت جو دوسری عورتوں کی طرف راغب ہو۔
- **راست (Straight):** وہ شخص جو مخالف جنس کی طرف راغب ہو۔
- **دو جنسیہ (Bisexual):** ایک ایسا شخص جو متعدد صنفوں کی طرف راغب ہو۔
- **اسیکسوائل (Asexual):** وہ شخص جو کسی کی طرف جسمانی کشش کا تجربہ نہیں کرتا ہے۔

کیا کریں / گفتگو شروع کریں:

- اپنے بچے کی شناخت کے بارے میں کسی نتیجے پر پہنچنے کی کوشش نہ کریں۔
- تلاش کریں **نازک لمحات** - اپنے بچے سے ان کے خیالات جاننے کے لیے ٹی وی کی مشہور شخصیات، یا حالیہ واقعات کا استعمال کریں۔
- اپنے بچے سے دریافت کریں کہ وہ صنف اور جنسی رجحان کے بارے میں کیا جانتے ہیں - ہوسکتا ہے وہ آپ کو بتائیں!
- اونچی آواز میں حیرت کا اظهار کریں: "میں حیران ہوں کہ آپ کی صنفي شناخت کی وجہ سے یہ کیسے محسوس ہوگا کہ آپ کے ساتھ مختلف طرح کا سلوک کیا جائے۔"
- جب آپ کا سامنا ہو تو صنف یا جنسی رجحان پر مبنی تہمتوں یا لطیفوں سے اپنی ناپسندیدگی ظاہر کریں۔
- جب آپ اپنے بچے کے دوستوں سے ملیں تو اپنے اسم ضمیر کا استعمال کریں۔ اس سے یہ پیغام جاتا ہے کہ آپ کھلے ذہن کے مالک ہیں اور قبول کرنے والے فرد ہیں۔
- صنفي شمولیتی زبان کا استعمال کریں۔
- مثلاً "کسی سے ڈیٹ کرنا" بمقابلہ "بوائے فرینڈ/گول فرینڈ"

غور کرنے کے لیے مزید:

- لوگوں کی صنفي شناخت، صنفي اظهار اور جنسی رجحان مربوط نہیں ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر، کسی کو یہ قیاس نہیں کرنا چاہیے کہ لڑکا جو میک اپ لگاتا ہے وہ ہم جنس پرست ہے، یا وہ لڑکی جو لباس میں سوٹ کو ترجیح دیتی ہے وہ ہم جنس پرست ہے۔
- دوسروں کی شناخت کا لیبل ان پر چسپاں نہ کریں۔

اگر آپ کا بچہ LGBTQIA + نکلتا ہے:

- **یہ فرض نہ کرلیں کہ یہ ایک مرحلہ ہے** بلکہ اپنے بچے کو پروان چڑھنے دیں۔ ابھی اپنے بچے کی شناخت کی تصدیق کریں اور بتائیں کہ آپ ان کو قبول کرلیں گے چاہے وقت گزرنے کے ساتھ ان کی شناخت تبدیل ہی کیوں نہ ہو جائے۔
- **اپنے بچے کی رازداری کی حفاظت کریں:** انہیں فیصلہ کرنے دیں کہ وہ کس سے کہیں۔
- یہ بہت اہم ہے کہ نوجوانوں کی زندگی میں ایک **قابل اعتماد بالغ** ہونا چاہیے جو ان کی طرف اس وقت توجہ دے سکے جب کوئی ان کی شناخت پر سوال اٹھائے۔ ایک **مطالعہ** کے مطابق، ٹریور پروجیکٹ کے ذریعہ، LGBTQ نوجوان جو اپنی زندگی میں کم از کم ایک بالغ کو قبول کرنے کی اطلاع دیتے ہیں وہ 40% سے کم ہوتے ہیں جن کے خودکشی کی کوشش کرنے کا امکان ہوتا ہے۔

صحت مند تعلقات: حدود اور رضامندی

احترام اور مہربانی کے ساتھ سلوک کیا جانا - اور دوسروں کے ساتھ اسی طرح سلوک کرنا - ہر قسم کی تعلقات کا اہم حصہ ہیں۔ یہ اہل خانہ، دوستوں، رومانی پارٹنروں اور ہم جماعتوں کے لیے بھی درست ہے۔ اپنے نوجوان فرد کو ڈیٹنگ شروع کرنے سے قبل **حدود** اور **رضامندی** کے بارے میں سیکھنے میں مدد کرنے سے پوری زندگی ان کے رشتے صحت مند رہتے ہیں۔

ہم میں سے بہت سے لوگوں کو شائستہ رہنا اور صرف اس طرز عمل کو نظر انداز کرنا سکھایا گیا تھا جو ہمیں پسند نہیں ہے۔ ہمارے پاس اپنے بچوں کی وکالت کرنے کا موقع ہے تاکہ ان میں یہ طرز بہتر ڈھنگ سے آئے اور وہ اسے بہتر طور پر انجام دے سکیں۔

آسان لفظوں میں،

- **حدود** ایک شخص کی پسند اور ناپسند کی ذاتی حدود ہوتی ہیں جس میں بے چینی محسوس نہیں کرتا۔
- **رضامندی** کا مطلب اجازت حاصل کرنا ہے، تاکہ آپ لوگوں کے ساتھ اسی طرح سلوک کریں جس طرح خود اپنے لیے پسند کرتے ہیں۔

حدود کی کچھ مثالوں میں شامل ہیں،

- **مواد** - قرض دینا یا پیسے مانگنا؛ اپنی املاک کا اشتراک کرنا۔
- **جسمانی** - کسی کے جسم پر کنٹرول رکھنا۔ یہ فیصلہ کرنا کہ کون آپ کو چھو، گلے لگانا یا چوم سکتا ہے۔
- **ذہنی** - خیالات اور آراء کا اظہار کرنا۔ اختلاف رائے کا حق۔
- **جذباتی** - نجی خیالات اور احساسات۔

اپنے مڈل اسکول کے بچے کے لیے، دوستی اور معاشرتی زندگی مرکزی حیثیت اختیار کر لیتی ہے، جو حدود کا تعین کرنا خاص طور پر مشکل بنا سکتی ہے۔ آپ کا نوجوان دوستی کی قدر کرنے اور خود کے لیے سچا ہونے کو لے کر محسوس کا شکار ہوسکتا ہے؛ اکثر اسے ساتھیوں کے ذریعہ تسلیم کرنے کی ضرورت فتح دلاتی ہے۔ یہ نوجوانوں کے ساتھ ہونے والے ناروا سلوک کو برداشت کرنے کا باعث بن سکتا ہے اور ان سے ان طریقوں سے بھی برتاؤ کروا سکتا ہے جو شاید ان کی اقدار کے مطابق نہیں ہو۔ اگر یہ طرز برقرار رہتا ہے تو، یہ رومانی تعلقات میں زیادہ خطرناک طریقے سے نظر آسکتے ہیں۔

رضامندی کے بارے میں سوچنا

حدود ذاتی حدود ہیں اور **رضامندی طلب کرنا** یہ معلوم کرنے کا طریقہ ہے کہ وہ حدود کیا ہیں۔ "کیا میں آپ کا قلم مستعار لے سکتا ہوں؟" "ایک ہائی-ٹالی مارنے کے بارے میں کیا خیال ہے؟" "کیا ہم اسکول سے ایک ساتھ چل کر گھر جاسکتے ہیں؟" عام سوالات ہیں جو آپ کا بچہ پوچھ سکتا ہے یا سن سکتا ہے۔ دوسروں کے ساتھ بات چیت کرتے وقت رضامندی ہم سب کو آرام دہ محسوس کرنے میں مدد دیتی ہے۔ منصوبہ بند والد یا والدہ کے تعلق نے اپنے نوعمر بچوں کو رضامندی کے بارے میں تعلیم دینے کا ایک دلچسپ طریقہ تیار کیا ہے: فرائز کے بارے میں بات کریں (اور ہم جانتے ہیں کہ ہر کوئی فرائز کو پسند کرتا ہے!)۔

رضامندی ہونی چاہیے

F **آزادانہ دیا جاتا ہے۔** کسی پر دباؤ، زبردستی، یا دھمکی نہیں دی جانی چاہیے کہ کوئی دوسرا شخص جو چاہتا ہے وہ کرے۔

R **ریورسبل۔** آپ کو اپنا خیال بدلنا چاہیے۔ اس وقت، یا کسی اور وقت۔ آپ نے اس ہفتے ہر دن قلم طلب کیا تھا؛ آج جواب نہیں میں ہے۔

I **باخبر۔** آپ کو بالکل وہی پتہ چل جائے گا جو پوچھا جاتا ہے: کیا آپ میرے قلم کو صرف ایک سیکنڈ کے لیے، کلاس کے وقت بھر کے لیے، یا سارے دن کے لیے مستعار لینا چاہتے ہیں؟

E **حوصلہ افزا۔** اگر کوئی اس کی درخواست کا جواب دیتا ہے، "ایسا ہے۔ ام۔ ٹھیک ہے، میرا یہی خیال ہے" ... ایسا لگتا ہے کہ انہیں شاید یہ خیال پسند نہیں آیا ہے۔ سننا ضروری ہے۔

S **مخصوص۔** آپ کو کسی خاص چیز پر رضامندی دینے کا حق ہے، جیسے قلم مستعار لینا۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ اپنی نوٹ بک، اپنی نصابی کتاب، اور کلاس سے اپنے نوٹس بھی مستعار دیں!



کیا جاننا چاہیے

- حدود ذاتی چیز ہوتی ہیں۔ آپ کے بچے کو فیصلہ کرنا ہوگا کہ کیا ٹھیک ہے اور کیا چیز ٹھیک نہیں ہے۔
- حدود تبدیل ہوسکتی ہیں اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ کا بچہ کس کے ساتھ ہے یا وہ کیا کر رہا ہے۔ یہ آپ کے نوعمر کے عمر کی پختگی کے ساتھ تبدیل ہو سکتا ہے۔
- ہم سب کو نجی خیالات اور احساسات رکھنے کا حق حاصل ہے، اپنے نوعمر بچوں کو رازداری (ایسی چیزیں جو ذاتی نوعیت کی ہوسکتی ہیں، یا آپ کی اپنی ہو سکتی ہیں، اندرونی خیالات اور احساسات) اور رازداری (کسی چیز کو چھپانے کی وجہ سے، اکثر اس وجہ سے کہ یہ غیر محفوظ ہوسکتا ہے، یا اس کے بارے میں کھلا ہونے سے ڈرتے ہیں) کے درمیان فرق کی وضاحت کریں۔
- رشتے میں کس کے پاس طاقت ہوتی ہے وہ حدود کو برقرار رکھنا مشکل بنا سکتا ہے۔ اساتذہ کے پاس طلباء سے زیادہ طاقت ہوتی ہے اور زیادہ عمر والے نوجوان چھوٹے بچوں سے زیادہ طاقت رکھتے ہیں۔
- زیادہ طاقت والے لوگوں سے بات کرنا مشکل ہوسکتا ہے۔
- دوستی کی حدود ہوتی ہیں۔ اکثر، نوجوانوں کو ایسا لگتا ہے کہ انہیں اپنے دوست کے لیے سب کچھ کرنا یا ہونا چاہیے۔ اس بات پر زور دیں کہ حدود دوستی میں بھی اتنی ہی اہمیت کی حامل ہوتی ہیں جتنی وہ رومانی تعلقات میں ہوتی ہیں۔
- یہ وہ عمر ہے جہاں "چھوٹے والے کھیل" شروع ہوسکتے ہیں۔ پیچھے سے تھپکی دینا یا بغیر اجازت چھاتیوں میں چٹکیاں لینا۔ دوسرے لوگوں پر ان کھیلوں کے اثرات کے بارے میں بات کریں۔

کیا کریں / گفتگو شروع کریں:

- اگرچہ مڈل اسکول میں رومانی تعلقات کم ہونے کے امکانات ہیں، لیکن پھر بھی ایسا ہوتا ہے۔ چاہیے آپ دوستی کی باتیں کر رہے ہوں یا رومانی تعلقات کی، اپنے بچے کو مقدم رکھیں۔
- تلاش کریں **نازی لمحات** بات شروع کرنے کے لیے: کار میں، ایک ٹی وی شو کے بعد، جب آپ دوستوں کو بات چیت کرتے ہوئے مشاہدہ کرتے ہیں۔
- جب ٹی وی پر دوستی یا تعلقات ہوں تو پوچھیں، "اس کردار نے صورتحال کس طرح سنبھالا آپ کیا سوچتے ہیں؟ آپ کو کیوں لگتا ہے کہ انہوں نے ایسا سلوک کیوں کیا؟ آپ اس سے مختلف کیا کرتے؟"

- اپنے نوعمر کو حدود اور رشتوں کے بارے میں سوچنے میں مدد کرنے کے لیے تفصیلی جواب طلب سوالات کا استعمال کریں:
- اگر آپ کا کوئی دوست آپ کو تکلیف پہنچائے تو آپ کیا کریں گے؟
- آپ کیسے بتا سکتے ہیں کہ کوئی گل لگانا چاہتا ہے یا نہیں؟
- دوستی/رشتے میں آپ کو کون سی بات خوش کرتی ہے؟
- چھیڑخانی کب بہت زیادہ ہوجاتی ہے؟
- طاقت کی حرکیات کے بارے میں اس طرح بات کریں کہ آپ کا بچہ سمجھ سکے:
- لوگ کن دوستوں کی بات زیادہ سنتے ہیں؟
- جب کوئی ایسا نہیں کرتا جو وہ دوست چاہتا ہے تو کیا ہوتا ہے؟
- انہیں کچھ ایسے فقرے مہیا کریں جب وہ کسی تکلیف دہ صورتحال کا سامنا ہونے پر استعمال کرسکیں۔ "مجھے اس کے بارے میں سوچنے دیں اور میں آپ سے رجوع کروں گا!" "نہیں شکریہ۔ مجھے اس میں دلچسپی نہیں ہے؛" یا "مجھے اپنے والدین سے بات کرنے دیں اور میں آپ کو کل آگاہ کروں گا۔"

غور کرنے کے لیے مزید

- اپنے نوجوان شخص کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنی جبلت پر اعتماد کرے۔ اگر کچھ ٹھیک محسوس نہ ہو، تو شاید یہ ٹھیک نہیں ہو۔
- اپنے نوجوان شخص کو آپ سے "نہیں" کہنے دیں۔ یہ ایک اچھی مشق ہے۔
- انہیں اپنی حدود کا دفاع کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ کس حد کو عبور کیا جا رہا ہے اس کی مختصر وضاحت کے ساتھ بس لفظ "نہیں" کافی ہے۔ مثلاً: "میں دوسروں کو اپنے گریڈر بتانا پسند نہیں کرتا ہوں۔"
- والدین کو بھی، اپنے بچے کی حدود پار کرنے پر معذرت کرنی چاہیے۔ آپ اچھے مواصلات کا نمونہ پیش کر رہے ہیں۔
- اپنی خود کی زندگی میں بھی صحت مند حد ترتیب دینے کی ایک مثبت مثال قائم کریں!

جنسی عمل سے پرہیز اور تحفظ کے طریقے

تقریباً تمام لوگ آخر کار جنسی طور پر فعال ہوجائیں گے۔ آپ کے بچے، بڑھتے وقت صحت مندانہ فیصلے کرنے میں مدد کے لیے، والدین/نگہداشت کنندگان کو محفوظ جنسی تعلقات پر تبادلہ خیال کرنا چاہیے۔ جب ہم خود کی دیکھ بھال کے کسی بھی پہلو کے بارے میں کی جانے والی بات کی طرح سے مانع حمل گولیوں یا کنڈومز کے بارے میں بات کرتے ہیں تو ہم جنسی تعلقات کو گھیرنے والے کچھ رازوں کو دور کرتے ہیں۔ جنسی تعلقات اور تحفظ کے بارے میں حقائق سے آگاہی دینا نوجوانوں کو جنسی تعلقات کی ترغیب نہیں دیتا ہے۔ اس سے انہیں یہ سکھانے میں مدد ملتی ہے کہ ان کے جسم کے لیے ذہن اور صحت مند انتخاب کیسے کریں۔

اپنی اقدار کا اشتراک اپنے بچے کے ساتھ کریں۔ آپ کچھ اس طرح کہہ سکتے ہیں، "جبکہ میں امید کرتا ہوں کہ آپ جنسی عمل کے لیے تھوڑا طویل تر انتظار کریں گے، آپ کے لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کو محفوظ رہنے کا طریقہ معلوم ہونا چاہیے۔" اس سے آپ کے بچے کو پتہ چل سکے کہ آپ کا موقف کیا ہے اور آپ مدد کرنے کے لیے موجود ہیں۔

تمام نوجوان لوگوں کو ان کی جنس یا جنسی رجحان سے قطع نظر، جنسی عمل سے پرہیز، غیر-رکاوٹ طریقے اور رکاوٹ کے طریقوں کے بارے میں جاننا ضروری ہے۔

کیا جاننا چاہیے

جنسی عمل سے پرہیز

جنسی عمل سے پرہیز کا مطلب ہے کسی بھی ایسی جنسی سرگرمی میں شامل نہیں ہونا جس میں کسی اور کے تناسلی اعضا (اندام نہانی، مقعد، بذریعہ مونہہ، یا ہاتھوں سے چھونا) شامل ہوں اور یہ جنسی طور پر منتقل شدہ انفیکشنز (STIs) اور ناپسندیدہ حمل کی روک تھام کا سب سے مؤثر طریقہ ہے۔ کوئی شخص کسی بھی وقت تک جنسی عمل سے پرہیز کا انتخاب کر سکتا ہے؛ یہ کچھ مہینوں، برسوں، شادی تک، یا ہمیشہ کے لیے ہوسکتا ہے! لوگ اپنی زندگی کے کسی بھی موقع پر جنسی عمل سے پرہیز کا انتخاب کر سکتے ہیں، حتیٰ کہ تب بھی جب انہوں نے پہلے جنسی عمل کیا ہو۔ جنسی عمل سے پرہیز ایک ذاتی اور صحت مندانہ انتخاب ہے جسے کوئی بھی ثقافتی، مذہبی یا دیگر وجوہات کی بنا پر اختیار کر سکتا ہے۔ آپ اس بات کو ترجیح دے سکتے ہیں کہ آپ کا بچہ جنسی عمل سے پرہیز کرے۔ یہ بتاتے ہوئے کہ اپنے بچے کی اپنی اقدار کو سمجھنے میں مدد کریں کہ کیوں یہ آپ کے لیے اہم ہے۔

حمل سے تحفظ اور جنسی طور پر منتقل شدہ انفیکشنز (STIs)

اگر لوگ جنسی عمل کرنے کا انتخاب کرتے ہیں، تو محفوظ رہنے کے بہت سے اختیارات موجود ہیں۔

غیر رکاوٹ طریقے

غیر رکاوٹ طریقوں میں دوائیں (جیسے "گولی") اور آلات (جیسے IUD) شامل ہوتے ہیں۔ وہ حمل کو روکتے ہیں لیکن STIs سے کوئی تحفظ فراہم نہیں کرتے ہیں۔ گولی کو ماہواری کو منظم کرنے یا ہلکا کرنے، ماہواری کے درد کو کم کرنے اور مہاسوں کا علاج کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ غیر رکاوٹ طریقوں تک صرف ڈاکٹر یا کلینک کا دورہ کرتے ہوئے ہی رسائی حاصل کی جاسکتی ہے۔

ہنگامی مانع حمل

غیر محفوظ جنسی عمل کے بعد، یا اگر کنڈوم پھٹ جاتا ہے، یا جنسی زیادتی کے واقعات کی صورت میں ہنگامی مانع حمل کا استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ دوا کے اسٹورز پر بغیر ڈاکٹری نسخے کے دستیاب ہیں۔

رکاوٹ طریقے

حمل اور STI کو روکنے کے لیے کنڈومز، لیٹیکس ڈیمز، اور لیٹیکس دستانے جیسے مانع حمل کے رکاوٹ کے طریقوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ رکاوٹیں ایک شخص کے سیالوں کو دوسرے شخص کے جسم میں جانے سے روکتی ہیں۔ انہیں دوا کی دکانوں سے بغیر ڈاکٹری نسخے کے اور کریانہ اسٹورز جیسے مقامات سے خریدا جاسکتا ہے اور وہ اکثر صحت مراکز اور کلینک میں مفت میں ملتی ہیں۔

کیا کریں/گفتگو شروع کریں

- جب آپ جنسی عمل سے پرہیز کے بارے میں سوچتے ہیں تو، آپ کا واقعاً مطلب کیا ہوتا ہے؟ ہر قسم اور سبھی کو چھونے سے پرہیز؟ ایک خاص عمر تک جنسی عمل سے پرہیز؟ اپنے بچے سے پوچھیں کہ ان کے لیے ان کے کیا معنی ہیں، اور اپنے خیالات کا بھی اشتراک کریں۔
- آپ جنسی عمل سے پرہیز کے بارے میں کس طرح بات کرتے ہیں اس کا خیال رکھیں تاکہ آپ کا بچہ اپنے جسم کے ساتھ کیا کرتا ہے اس پر شرمندہ نہ ہو، بلکہ اپنے لیے صحت مند فیصلہ کرنے کا اختیار سمجھ۔

نارک لمحوں کو یاد رکھیں

- مقبول ثقافت، اشتہارات اور خبریں، جنسی عمل سے پرہیز، جنسی عمل اور تحفظ کے بارے میں گفتگو کرنا آسان بنانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر کسی ٹی وی شو میں نوعمر افراد ہوں جو جنسی عمل میں مصروف ہوں یا جنسی عمل کے بارے میں بات کر رہے ہوں، تو آپ اپنے بچے سے تحفظ کے بارے میں بات کر سکتے ہیں، یا یہ کہ کرداروں نے کیسے فیصلہ کیا کہ وہ تیار ہیں۔
- دوا کی دوکان، کریانہ اسٹور، یا گیس اسٹیشن کے مانع حمل سیکشن سے گزرتے ہوئے اچھی بات چیت کا آغاز کر سکتے ہیں۔ یہاں تک کہ اگر وہ کسی دوسرے گلیارے پر پہنچ جاتے ہیں تو، آپ نے ظاہر کیا کہ آپ گفتگو کے لیے تیار ہیں۔

غور کرنے کے لیے مزید

- جنس، جنسی عمل اور کنوارا پن کے نظریات کے بارے میں جنسوں کے مابین دوہرے معیارات موجود ہیں - لڑکوں کے اکثر جنسی تعلقات کی تعریف کی جاتی ہے، جبکہ لڑکیوں کو جنسی عمل سے پرہیز کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے اور اگر وہ "کنوارا پن کھو دیتی ہیں تو ان پر تنقید کی جاتی ہے۔" یہ اختلافات محفوظ رہنے کی بات چیت پر کس طرح اثر ڈالتے ہیں؟
- ایلی نوائے میں، 12 اور 17 سال کی عمر کے نابالغ STIs کے علاج یا مانع حمل لینے کے لیے رضامندی دے سکتے ہیں۔ اپنی ریاست میں قوانین کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے لیے، [یہ چارٹ](#) ملاحظہ کریں۔
- کسی بھی عمر کے نابالغ افراد بغیر ڈاکٹری نسخے کے ملنے والا تحفظ، جیسے کنڈوم خرید سکتے ہیں۔



جنسی طور پر منتقل شدہ انفیکشنز

اپنے نوجوان شخص کو محفوظ رکھنے کا ایک اہم پہلو یہ ہے کہ ان میں جنسی طور پر منتقل شدہ انفیکشنز (STIs) کے بارے میں شرم اور خوف دور کیا جائے۔ جبکہ کوئی بھی STI نہیں چاہتا ہے، کسی کو یہ اگر لگ جائے تو اسے "گندہ" یا برا شخص نہیں بنا دیتا ہے۔ زیادہ تر لوگ جتنا خیال کرتے ہیں STI اس سے زیادہ عام ہیں۔ سنٹر فار ڈیزیز کنٹرول کے مطابق، 15-24 سال کی عمر کے افراد میں عمر کے کسی بھی گروپ سے زیادہ STI ہوتے ہیں۔ اس سے پہلے کہ آپ کا نوجوان شخص جنسی طور پر فعال ہو، STI کے بارے میں بات کرنے سے ان کو مستقبل میں محفوظ فیصلے کرنے میں مدد ملے گی۔ STI سے بچاؤ کے بارے میں کسی دیگر بیماری کی طرح گفتگو کرنے سے، آپ اپنے نوجوان کو پارٹنروں سے بات کرنے اور مدد کی ضرورت محسوس کرنے میں مدد حاصل کرنے میں زیادہ آرامدہ ہوتے ہیں۔

کیا جاننا چاہیے:

- STIs جنسی عمل یا جلد سے جلد کے قریبی رابطے کے ذریعے پھیلتا ہے۔
- دوسرے انفیکشنز کی طرح بعض STIs کا بھی علاج کیا جاسکتا ہے، اور بعض کو دوائیوں سے مکمل طور پر ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔ تاہم، علاج نہ کیے جانے سے، ان میں سے کچھ ہماری صحت کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔
- جب بھی کوئی اندام نہانی، مونہہ یا مقعد میں جنسی عمل کرتا ہے، تو ہر بار لیٹیکس، کنڈوم یا لیٹیکس ڈیم کا استعمال کرتے ہوئے زیادہ تر STIs کو روکا جاسکتا ہے۔
- کسی کو صرف دیکھ کر آپ یہ نہیں بتا سکتے کہ آیا اسے STI ہوا ہے یا نہیں۔ STIs میں ہمیشہ قابل ذکر علامات نہیں ہوتی ہیں۔ باقاعدگی سے جانچ ہی واحد طریقہ ہے جس سے معلوم ہوتا ہے۔
- صحت مند تعلقات میں STIs کے بارے میں بات کرنا اور جانچنا رابطہ کاری اور رضامندی کا ایک اہم حصہ ہے۔

کیا کریں / گفتگو شروع کریں:

STIs کے بارے میں بات کرنا ڈراؤنا لگ سکتا ہے، لیکن کچھ اہم لمحات ایسے ہوتے ہیں جب آپ اس موضوع کو سامنے لاسکتے ہیں:

- ہوسکتا ہے کہ آپ کا نوجوان آپ کی موجودگی کے بغیر اپنے ڈاکٹر سے ملنا چاہے۔ ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے ڈاکٹر سے جنسی تعلقات کے بارے میں سوالات کرنے میں آرام دہ محسوس کریں۔
- 9-12 سال کی عمر کے درمیان، تمام صنفوں کے نوجوان اپنے ڈاکٹر سے ہیومن پاپیلوما وائرس (HPV) ویکسین لے سکتے ہیں۔ HPV امریکہ میں انتہائی عام ہے؛ تقریباً 4 میں سے 1 امریکی اس کو لے چکے ہیں۔ یہ ویکسین اس تناؤ سے بچاتا ہے جو بعد میں زندگی میں کینسر کا سبب بن سکتا ہے۔ یہ STIs اور محفوظ جنسی تعلقات کے گرد گفتگو کو شروع کرنے کا بہترین وقت ہے۔ یہ وضاحت کریں کہ وہ ویکسین کیوں لے رہے ہیں۔ ان سے پوچھیں کہ وہ HPV کے بارے میں کیا جانتے ہیں۔ اس کے بعد آپ دوسرے STIs کو شامل کرنے کے لیے مباحثہ شروع کر سکتے ہیں۔
- **کمزور لمحات:** جب ٹی وی یا موسیقی میں جنس کو پیش کیا جائے تو اپنے نوعمر بچے سے پوچھیں، "ایسی کون سی چیزیں ہے جن کے بارے میں لوگوں کو جنسی عمل میں شامل ہونے سے پہلے سوچنا ضروری ہے؟"



دروازہ کھلا رکھیں

نگہداشت فراہم کنندہ کی حیثیت سے، آپ چاہتے ہیں کہ بچوں کی پرورش صحت مندانہ اور اور خوشی کے ساتھ کریں۔ لیکن یہ ہمیشہ آسان نہیں ہوتا ہے۔

جب ہم کسی غیر متوقع چیز سے حیرت زدہ، فکر یا توجہ مرکوز کرنے سے قاصر ہوتے ہیں، تو ہمارے ذریعہ رد عمل کیے جانے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ جب ہم جواب دیتے ہیں، تو ہم اپنے نوجوان شخص کے ساتھ تعلقات استوار کرتے ہیں تاکہ جب انہیں سب سے زیادہ ضرورت ہو، تو ہم تک پہنچ جائیں۔

رد عمل ظاہر کرنے کے بجائے جواب دینے کے کچھ عمومی نکات یہ ہیں:

- رکیں۔ گہری سانس لیں۔
- تالاب پر پرسکون بطخ کی طرح بن جائیں چاہے آپ سطح آب کے نیچے صریحاً "پیدلنگ" کی حالت میں ہی کیوں نہ ہوں!
- کیا آپ جذباتی طور پر ردعمل ظاہر کر رہے ہیں؟ آپ کس چیز کے لیے ردعمل دے رہے ہیں؟
- "کیا" کے بجائے، "مجھے اور زیادہ بتائیں" جیسا کچھ کہنا! اس سے اپنے نوجوان شخص کو اشارہ ملے گا کہ آپ فکر مند ہیں اور دلچسپی رکھتے ہیں۔
- توجہ سے سنیں اور سوالات پوچھیں - متجسس رہیں!
- رویہ دکھانے یا مونہہ بنانے کا جواب دینے کی کوشش نہ کریں۔
- اگر وہ پریشان کے ساتھ آپ کے پاس آئیں تو ان سے پوچھیں، "آپ کسی دوست کو کیا بتائیں گے؟"
- دیگر محفوظ بالغ کی نشاندہی کریں جن کے پاس آپ کا بچہ جاسکتا ہے۔
- یہ کہنا ٹھیک ہے کہ آپ غیر آرام دہ محسوس کرتے ہیں یا یہ کہ آپ کے پاس سارے جوابات نہیں ہیں۔
- ساتھ مل کر سیکھنے کے لیے تیار رہیں۔

مزید جانیں

- آپ کے بچے کے ساتھ حدود متعین کریں۔ سوشل میڈیا کے استعمال، کرفیو، انہیں مزید انتخاب فراہم کرنے کے بارے میں سوچیں۔
- سخت اصول تقویض کرنے کے بجائے، ساتھ مل کر رویہ پر اتفاق کرنے کی کوشش کریں۔
- بطور خاندان اپنی اقدار پر تبادلہ خیال کریں۔
- اپنے بچے کے لیے منفرد رسک لینے کی حوصلہ افزائی کریں (ٹیم کے لیے کوشش کرنا ہو یا کلاس میں بولنا)۔
- اپنی ثقافت، نسل، نسلی نژاد یا صنفی شناخت کے بارے میں پُر اعتماد محسوس کرنے میں ان کی مدد کریں۔

کمزور لمحات

- کسی ایک لیکچر کے بجائے اپنے نوعمر کے ساتھ چھوٹی چھوٹی بات چیت کرنے کے مواقع تلاش کریں۔
- کار ایک نجی جگہ ہے جہاں آپ کے نوعمر بچوں کو آپ کی طرف دیکھنے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے لیکن آپ جو کچھ کہنا چاہتے ہیں وہ سن سکتا ہے۔ ریڈیو پلے کے دوران گانے کے بول بھی بات چیت شروع کرنے کے لیے اچھے پوائنٹس کی پیش کش کرتے ہیں۔
- متنی یا ٹیکسٹ پیغام بھیجنا باتیں کرنے سے زیادہ آرام دہ ہوسکتا ہے۔ اگرچہ یہ غیر دوستانہ عمل معلوم ہوسکتا ہے، لیکن یہ آپ کے بچے کو دباؤ کے بغیر بات کرنے کا موقع فراہم کرنے کا ایک آسان طریقہ ہے۔
- گفتگو شروع کرنے کیلئے ٹی وی شوز، فلمیں یا سوشل میڈیا کا استعمال کریں۔



جنسی تعلقات کے بارے میں بات کرنا

بالغان:

ویب سائٹس:

منصوبہ بند ولدیت

CDC - "ٹین ہیلتھ سروسز اور نگہداشت صحت فراہم کنندہ کے ساتھ روبرو

وقت گزاری"

ایپس:

The Society for Adolescent Health and Medicine App -

THRIVE

ویڈیوز:

Amaze.org - "The #AskableParent Guide to Porn"

منصوبہ بند پدریت - "پدریت سے متعلق نکات: جنسی عمل کے بارے میں بات کرنے کا ایک ٹول"

لوری چلڈرن ہاسپٹل، "کبھی خوف زدہ نہ ہوں" گفتگو

نوجوان:

ویب سائٹس:

Amaze

ایپس:

حقیقی بات چیت (ایپ)

اینٹومی

ویب سائٹس:

منصوبہ بند ولدیت

انٹریکٹ - انٹرسیکس اکثر پوچھے جانے والے سوالات کا صفحہ

+LGBTQIA

بالغان:

ویب سائٹس:

Gender Spectrum - پدریت کے وسائل

منصوبہ بند ولدیت - "میں اپنے مڈل اسکول کے یج کو شناخت کے بارے میں کیا تعلیم دوں؟"

GLSEN - "اسم ضمیر گائیڈ"

نوجوان:

ویب سائٹس:

ٹریور پروجیکٹ - LGBTQ نوجوانوں کے وسائل

GLSEN - "جلد آ رہا ہے"

Gender Spectrum - "سیکھیں اور جڑیں: نوجوان"

ویڈیوز:

Amaze.org - "صنفی شناخت: خواتین، مرد، مخنث یا جینڈرفلوئڈ ہونا"

Amaze.org - "جنسی رجحان کیا ہے؟ +LGBTQ"

جنسی عمل سے پرہیز اور تحفظ

بالغان:

ویب سائٹس:

ICAN - "ضبط تولید کے اختیارات"

منصوبہ بند ولدیت - "ایمرجنسی مانع حمل"

منصوبہ بند ولدیت - "کنڈوم"

نوجوان:

ویب سائٹس:

TeenSource - "ضبط تولید"

منصوبہ بند ولدیت - کنڈومز

ویڈیوز:

Amaze.org - "کیا ہوتا ہے؟"

Amaze.org - "اگر آپ نے غیر محفوظ جنسی عمل کیا ہو تو آپ کو کیا کرنا چاہیے؟"

Amaze.org - "کنڈومز: ان کا مؤثر طریقہ سے استعمال کیسے کریں"

جنسی طور پر منتقل شدہ انفیکشنز

بالغان:

CDC حقائق نامہ

HPV ویکسین ویڈیو

نوجوان

ویڈیوز:

Amaze.org - "کنڈومز سے پرے STD کی روک تھام"

Amaze.org - "ایس ٹی ڈی جانچ: منصوبہ بند پدریت سے متعلق رو چیٹ ہاٹ (Roo

Chatbot) آپ کے سوالات کے جوابات دیتا ہے"

حدود اور رضامندی کے وسائل

ویب سائٹس:

Child Mind - "بچوں سے رضامندی اور حدود کے بارے میں بات کرنے کا طریقہ"

محبت احترام کا نام ہے - "میری حدود کیا ہیں؟"

ویڈیوز:

Amaze.org - "شاید اس کا مطلب ہاں نہیں ہے"

Psych2Go - "زہریلے لوگوں کے ساتھ صحت مند حدود طے کرنے کے 5 اسباب"

سیکس اور سوشل میڈیا کے وسائل

بالغان:

ویب سائٹس:

کامن سینس میڈیا - "سیکسٹنگ پر بات کرنا"

نوجوان:

ویڈیوز:

Amaze.org - "سیکسٹنگ: آپ کو کیا کرنا چاہیے؟"

NetSmartz

کامن سینس میڈیا - "Teen Voices: سیکسٹنگ، رشتے، اور خطرات"

اردو وسائل

آن لائن حفاظت

ای سیفٹی

iKeepSafe

اینٹومی / بلوغت

حیض

جنسی طور پر منتقل شدہ انفیکشنز

FDA حقائق نامہ

سب اچھا ہے

مانع حمل

ویڈیو

انتخابات

کنڈومز

حدود اور رضامندی

صنفی تشدد کو روکنے کے لیے احترام کی تعلیم دینا

رشتہ داری اور نوعمری ڈیٹنگ کا تشدد

+LGBTQIA

UCLA صحت

اس اشاعت کی معاونت کوآپریٹو معاہدہ نمبر 6
NU87PS004311 نے کی ہے، مرکز برائے انسداد بیماری اور روک
تھام (CDC) نے مالی اعانت کی ہے۔ اس کے مضامین مکمل طور پر
مصنفین کی ذمہ داری ہیں اور یہ ضروری نہیں کہ بیماریوں کے کنٹرول اور
روک تھام کے مراکز (CDC) یا محکمہ صحت اور انسانی خدمات کے
سرکاری خیالات کی نمائندگی کریں۔

**RESPONSE
FOR TEENS**

JCFS 
CHICAGO

شکاگو  JCFS  AskResponse  Response_for_Teens

نوعمر افراد کے لیے رسپانس JCFS خدمات فیملی کا ایک حصہ ہے۔ JCFS شکاگو ہماری برادری کی خدمت میں جیوش یونائیٹڈ فنڈ (Jewish United Fund) کے ساتھ شراکت دار ہے۔ ہمارے تنوع اختیار کرتے ہیں۔
شمولیت کے لیے ہمارا عزیز، ہماری خدمات، پروگراموں اور استقبالی کام کے مقام کی بناوٹ میں شامل ہیں۔