कॉपीराइट © 2007
सभी अधिकार सुरक्षित। इस प्रकाशन के किसी भी भाग को प्रकाशक की पूर्व अनुमति के बिना किसी भी माध्यम–इलेक्ट्रॉनिक, यांत्रिक, फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग अथवा – अन्यथा द्वारा किसी भी रूप में प्रतिरूपित, पुनः प्राप्ति प्रणाली में संग्रहित अथवा अंतरित नहीं किया जा सकता है।

प्रकाशनः ममता हेल्थ इंस्टिट्यूट फॉर मदर एंड चाइल्ड
मुद्रणः एसपायर डिज़ाइन

किशोर यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य पर प्रशिक्षण पुस्तक

4

किशोरों के लिए गर्भनिरोधन

MAMTA
Health Institute for Mother and Child
New Delhi

Sida

विषय सूची

विषय		पृष्ठ सं०
प्रस्तावना		
प्रशिक्षण पुस्तक के बारे में		
प्रशिक्षक के लिए निर्देश		
सत्र एकः	गर्भनिरोधन एवं किशोर	5
	गर्भनिरोधक क्या है?	6
	गर्भनिरोधकों के प्रकार	6
	युवाओं को गर्भनिरोधक की आवश्यकता क्यों?	7
	किशोरों एवं युवाओं के लिए उपयुक्त गर्भनिरोधक	8
	अस्थाई गर्भनिरोधक	8
	हॉर्मोनल गर्भनिरोधक	11
	आपातकालीन गर्भनिरोधक	13
	प्राकृतिक विधियाँ	15
सत्र दोः	कण्डोम प्रदर्शन	19
	पुरूष कण्डोम का प्रदर्शन	19
	महिला कण्डोम का प्रदर्शन	21
	गर्भनिरोधकों के उपयोग के संदर्भ में भ्रांतियां एवं वास्तविकताएं	22

प्रस्तावना

ममता–हेल्थ इंस्टिट्यूट फॉर मदर एण्ड चाइल्ड, पिछले डेढ़ दशक से किशोरों एवं युवाओं के यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार पर कार्य कर रहा है। संस्था, यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य, महिला सशक्तिकरण, युवा मैत्रीपूर्ण सेवाएं और एच. आई. वी. एवं एड्स के मुद्दों पर विभिन्न स्तरों पर प्रशिक्षण, कार्यक्रम कार्यान्वयन, पैरवी, नीतिगत अनुसंधान एवं नेटवर्क स्तर पर कार्य करता है। प्रस्तुत पुस्तक इसी दिशा में एक कदम है जिससे युवा स्वास्थ्य एवं यौनिकता पर सहज़ एवं प्रभावशाली प्रशिक्षण प्रदान किया जा सके।

इस प्रशिक्षण पुस्तक को युवाओं के लिए उपयोगी बनाते हुए यह ध्यान रखा गया है कि यह उनके विकास के विभिन्न चरणों पर उपयोगी मार्गदर्शन प्रदान करें जिससे एक स्वास्थ्य युवा शक्ति का विकास हो। पुस्तक का विकास विशेषकर उन प्रशिक्षणदाताओं के लिए किया गया है जो यौनिकता और प्रजनन स्वास्थ्य पर किशोर एवं युवाओं के बीच प्रशिक्षण प्रदान करते हैं। तथापि इसका उपयोग स्वास्थ्यकर्मियों, सहायक नर्सों, गैर सरकारी संगठन के कार्यकर्ताओं, शिक्षकों तथा बहुउद्देशीय कार्यकर्ताओं के द्वारा किया जा सकता है। यह प्रशिक्षण पुस्तक उनके कार्य संपादन में सहयोग करेगी।

प्रशिक्षण पुस्तक में प्रशिक्षण के माध्यम से किशोरावस्था के दौरान होने वाले विभिन्न बदलाव के प्रति समुदाय के लोगों को अवगत तथा संवेदनशील करने का प्रयास किया गया है। किशोरावस्था (10–19 वर्ष) बाल्यावस्था और वयस्क अवस्था के बीच की नाजुक अवधि होती है जिसमें वे शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक परिवर्तन से गुजर रहें होतें है। इस तरह के परिवर्तन जहां एक तरफ उनके भविष्य के लिए आवश्यक हैं वहीं परिवर्तन के बारे में उचित मार्गदर्शन की कमी उनके सहज़ विकास में बाधा उत्पन्न कर सकती है। इसके परिणामस्वरूप व्यक्तिगत कुंठा और असामान्य व्यवहार से लेकर बेवज़ह विभिन्न प्रकार के शारीरिक व मानसिक परेशानियां भी उत्पन्न हो सकती हैं।

आशा है कि प्रस्तुत प्रशिक्षण पुस्तक इस विषय पर कार्यरत् सभी हितग्राहीयों तथा स्वेच्छाकर्मियों के लिए बृहदरूप से उपयोगी सिद्व होगी। इस प्रशिक्षण पुस्तिका के उपयोग के बाद आपकी प्रतिक्रिया का हम स्वागत करते हैं जो हमें पत्र के साथ–साथ ई–मेल (mamta@ndf.vsnl.net.in) द्वारा भी भेजी जा सकती है।

डॉ. सुनील मेहरा
कार्यकारी निदेशक

ममता
हेल्थ इंस्टिट्यूट फॉर मदर एण्ड चाइल्ड
की
तकनीकी सहायता टीम

मुख्य सलाहकार
डॉ. सुनील मेहरा
कार्यकारी निदेशक

विकासकर्ता
डॉ. दीप्ति अग्रवाल
गीता नम्बियार
मुरारी चन्द्रा
छाया सिंह

प्रशिक्षण पुस्तक के बारे में

प्रस्तुत प्रशिक्षण पुस्तक, विषय वस्तु को ध्यान में रखते हुए अनेक सत्रों में विभाजित की गयी है। प्रत्येक सत्र में प्रशिक्षण के उद्देश्य निर्धारित किए गए हैं, तथा उसी अनुसार प्रशिक्षण बिन्दु तथा प्रमुख गतिविधियों को व्यवस्थित किया गया है।

प्रशिक्षण में प्रतिभागियों की सहभागिता सुनिश्चित करने के लिए विभिन्न अभ्यास, कार्यकलाप आदि दिए गए हैं तथा चित्रों और केस स्टडी के माध्यम से विषय को रोचक व सहज बनाने का प्रयास किया गया है।

इसके साथ ही प्रशिक्षक को सहभागियों के सामाजिक, सांस्कृतिक व आर्थिक पृष्ठभूमि को ध्यान में रखकर, प्रशिक्षण संचालित करने के लिए विभिन्न स्थानों पर आवश्यक दिशा–निर्देश प्रदान किए गए हैं।

इस प्रशिक्षण पुस्तक का उपयोग समय की उपलब्धता, सहभागियों की प्रवृति तथा सत्र के उद्देश्यों को ध्यान में रखकर किया जाना चाहिए। उदाहरण स्वरूप समय की उपलब्धता व प्रतिभागियों की प्रवृति को ध्यान में रखकर सत्र में आवश्यक फेर–बदल किए जा सकते हैं जिसका निर्धारण पूरी तरह से प्रशिक्षक/प्रशिक्षण सहजकर्त्ता के विवेक पर निर्भर करता है :

इस प्रशिक्षण पुस्तिका के उपयोग उपरांत प्रतिभागी जान पाएंगें :

- किशोरों के लिए उपयुक्त गर्भनिरोधन पद्वति।
- विभिन्न गर्भनिरोधकों का प्रभाव।
- कंडोम के उचित प्रयोग की जानकारी।

प्रशिक्षक के लिए निर्देश :

1. प्रशिक्षक अपना लक्ष्य समूह चुनें।
2. प्रशिक्षण के दौरान आने वाले सत्रों को अच्छी तरह पढ़ें, खुद को तैयार करें और सवाल–जवाब के लिए खुद को नई जानकरियों से लैस करने की कोशिश करें।
3. प्रशिक्षक अपना विषय चुनकर उन पर व्याख्या/परिचर्चा/विश्लेषण करें/स्पष्टीकरण के लिए प्रश्न पूछें और मुख्य बिन्दुओं को स्पष्ट करें।
4. प्रशिक्षक कार्यक्रम के आरम्भ में ही प्रशिक्षणार्थी– समूह के लिए कुछ बुनियादी नियम बनायें जो प्रशिक्षण के दौरान सभी को मान्य हो।
5. प्रशिक्षक अपने विषय की एक सूची बनायें। सरल विषय से शुरु करके क्रमानुसार कठिन की ओर बढ़ें, और महत्वपूर्ण बिन्दुओं को दोहराएं।
6. प्रशिक्षणार्थियों की समझ बढ़ाने के लिए दृश्य–श्रव्य सामग्री और पर्चे सुलभ कराएं।
7. हर सत्र में विभिन्न प्रकार की संचार सामग्री का इस्तेमाल करें। जैसे – व्याख्यान, प्रश्न और उत्तर, सामूहिक परिचर्चा, खेल, पोस्टर या फ्लिप चार्ट, दृश्य – श्रव्य उपकरण, कार्यकलाप इत्यादि।
8. प्रशिक्षक सत्र को सहभागितापूर्ण एवं सजीव बनाएं। ध्यान से सुनें। हर बिन्दु पर चर्चा करें।
9. जिस सत्र को आंरभ करना हो उसके विषय का परिचय दें। वर्तमान सत्र को पिछले सत्र से जोड़ें।
10. पूरे सत्र की कार्यवाही का सार तैयार करें और प्रतिदिन का लेखा – जोखा और सत्र का आंकलन तैयार करें।
11. प्रशिक्षणार्थियों को आगे पढ़ने के लिए कोई पर्चा या संबंधित विषय सामग्री तथा आगे करने योग्य कार्यवाही प्रदान करें।

गर्भ निरोधन एवं किशोर

प्रशिक्षक	सामुदायिक कार्यकर्ता
लक्ष्य समूह	किशोर लड़के तथा लड़कियाँ (विवाहित एवं अविवाहित), अभिभावक एवं अन्य हितग्राही
समय	3 घंटे
सामग्री	चार्ट पेपर, मार्कर पेन
विधि	चर्चा, प्रस्तुतिकरण, केस स्टडी, व्याख्या, समूह परिचर्चा

उद्देश्य

- किशोरों एवं युवाओं के लिए उपयुक्त गर्भनिरोधकों के बारे में जानकारी देना।
- विभिन्न उपलब्ध गर्भनिरोधक के प्रभाव को स्पष्ट करना।
- गर्भनिरोधकों के संदर्भ में किशोरों एवं युवाओं को परामर्श प्रदान करने हेतु जानकारी देना।

विषयवस्तु

किशोरावस्था और युवाकाल के दौरान, यौन संपर्क के प्रति जिज्ञासा एवं उतावलापन होता है, जिससे अक्सर किशोर गर्भनिरोधक के उपयोग को महत्व नहीं देते। इसके परिणामस्वरुप अनियोजित गर्भधारण, यौन संक्रमण एवं यौन संचारित रोगों की संभावना बढ़ जाती है। इस उम्र में किशोर एवं युवा सामाजिक और आर्थिक कारणों से भी यौन क्रिया की तरफ आकर्षित होते हैं। अतः यह अनिवार्य है कि युवाओं को न केवल गर्भनिरोधक साधनों के संबंध में जानकारी दी जाए बल्कि इसके उपयोग को सुनिश्चित करने के लिए उचित माहौल भी बनाया जाए। भारत में जहां कम उम्र में विवाह सामान्य हैं, युवा जानकारी और गर्भनिरोधकों की उपलब्धता के अभाव में बच्चे के जन्म तथा यौन संचारित रोगों से बचाव के संबंध में निर्णय नहीं ले पाते हैं। उपरोक्त कारणों से यह आवश्यक हो जाता है कि युवाओं के बीच गर्भनिरोधक साधनों के बारे में जानकारी प्रदान की जाए।

गर्भनिरोधक क्या हैं ?

गर्भनिरोधक, गर्भ धारण या निषेचन की प्रक्रिया को रोकने हेतु प्रयोग में लाए जाने वाले उपाय हैं। इसके प्रयोग से अनचाहे गर्भ धारण को रोका जा सकता है, तथा इससे कई प्रकार के यौन संचारित संक्रमण एवं रोगों से भी बचाव होता है।

गर्भनिरोधक, गर्भावस्था की प्रक्रिया के विभिन्न चरणों में बाधा प्रस्तुत करते हैं, जिसके फलस्वरुप अंडे एवं शुक्राणुओं का निषेचन बाधित होता है एवं युग्मक का निर्माण नहीं हो पाता तथा गर्भधान की सम्भावना कम/खत्म हो जाती है।

गर्भनिरोधक के प्रकार	कार्यप्रणाली
कण्डोम	शुक्राणुओं को महिला के गर्भाशय में मौजूद अंडे से मिलने से रोकते हैं
गर्भनिरोधक गोलियां	महिला में अंडे के विकास को बाधित करती हैं। गर्भाशय के मुख पर गाढ़ा द्रव्य बनाकर शुक्राणु के प्रवेश को बाधित/कम करती है।
आई. यू. डी.	युग्मक को गर्भाशय में प्रत्यारोपित होने से रोकता है और शुक्राणु को नष्ट करता है।

कार्यकलाप

प्रतिभागियों को दो या तीन समूहों में बांट दें तथा उन्हें चार्ट पेपर पर विभिन्न प्रकार के गर्भनिरोधक साधनों के नाम लिखने को कहें। प्रतिभागी विभिन्न साधनों की उपयोगिता, सहज़ उपलब्धता तथा उसके सरल उपयोग के संबंध में भी अपना विचार व्यक्त कर सकतें है।

गर्भनिरोधकों के प्रकार:-

सामान्यतः गर्भनिरोधकों को तीन श्रेणियों मे बांटा जा सकता है:–

1. प्राकृतिक गर्भनिरोधक
2. अस्थाई गर्भनिरोधक
3. स्थाई गर्भनिरोधक

१. प्राकृतिक गर्भनिरोधक:- प्राकृतिक गर्भनिरोधक विधि के अन्तर्गत किसी प्रकार के बाह्य साधनों का प्रयोग नहीं किया जाता तथा इस विधि की सफलता यौन भागीदारों की जानकारी तथा कुशलता पर निर्भर करती है क्योंकि इसमें संयम की आवश्यकता होती है। सामान्यतः किशोरों एवं युवाओं में इस विषय की जानकारी तथा अनुभव बहुत ही कम होता है अतः प्राकृतिक गर्भनिरोधक विधि इस समूह के लिए कारगर नहीं होती है।

२. अस्थाई गर्भनिरोधक:- गर्भनिरोधन का यह तरीका अस्थाई तौर पर गर्भधान की सम्भावना को रोकता है एवं जैसे ही इनका प्रयोग बंद कर दिया जाता है गर्भधारण सम्भव हो जाता है। किशोरों एवं युवाओं के लिए अस्थाई गर्भनिरोधन की प्रक्रिया को अपनाना उचित एवं कारगर होता है।

३. स्थाई गर्भनिरोधक:- यह विधि स्थाई तौर पर गर्भधारण को रोक देता है जिससे भविष्य में गर्भधारण की संभावना पूर्णतः समाप्त हो जाती है। इस प्रक्रिया का प्रयोग मुख्यतः वह स्त्री पुरूष करतें हैं जिन्हें भविष्य में गर्भधारण की संभावना को पूर्णतः समाप्त करना होता है।

कार्यकलाप

कमरे के बीच में एक लाइन खीचें तथा प्रतिभागियों के समक्ष निम्नलिखित वक्तव्य रखें। कमरे में दो स्थान निर्णय करें, एक – "मैं सहमत हूँ" और दूसरा "मैं असहमत हूँ"।

अब निम्न वाक्य को पढ़ें :

"अविवाहित किशोरों एवं युवाओं को गर्भनिरोधकों के बारे में जानकारी दी जानी चाहिए।"

प्रतिभागियों को वक्तव्य से सहमत होने अथवा न होने के अनुसार इन दोनो जगहों पर खड़े होने को कहें तथा उनसे एक खास तरफ होने का कारण पूछें? उन्हें स्वयं अपने बीच चर्चा करने को कहें। चर्चा के बाद दोनों पक्षों को आपस में विचारों का आदान–प्रदान करनें का मौका दें। यदि कोई प्रतिभागी अपना विचार बदलना चाहता हो तो उन्हें अपना पक्ष बदलने की अनुमति दें। यह स्पष्ट कर दें कि इस कार्यकलाप का उद्देश्य सही जवाब ढूँढना नहीं है, बल्कि सभी लोगों की इस बारे में सोच जानना है।

अब समूह के सदस्यों को दो या तीन (संख्या के आधार पर) समूह में बांट दें तथा उन्हें आपस में विचार करने को कहें कि किशोरों एवं युवाओं को गर्भनिरोधक की आवश्यकता क्यों होती है। प्रत्येक समूह को चर्चा के दौरान प्राप्त जानकारियों को चार्ट पेपर पर लिखने तथा सभी के समक्ष प्रस्तुत करने को कहें।

चर्चा का समापन निम्नलिखित बिन्दुओं पर समूह का ध्यान आकर्षित करते हुए करें।

युवाओं को गर्भनिरोधक की आवश्यकता क्यों ?

गर्भनिरोधक :–

1. अनचाहे एवं असामयिक गर्भधारण की सम्भावना से बचाता है।
2. यौन संचारित रोगों एवं एच.आई.वी. संक्रमण से बचाव में गर्भनिरोधन के कुछ साधन जैसे – पुरूष कण्डोम तथा महिला कण्डोम काफी कारगर साबित होते हैं। अर्थात यह सुरक्षित यौन संबंध एवं परिवार नियोजन के कारगर उपाय की तरह प्रयोग किया जा सकता है।
4. प्रजनन संबंधित अधिकारों की सुरक्षा हेतु, यह किसी महिला या पुरुष को अवसर देता है कि वह अपनी इच्छानुसार / परिस्थितियों के अनुसार गर्भधारण निर्धारित कर सके।

किशोरों एवं युवाओं के लिए उपयुक्त गर्भनिरोधक

सत्र के प्रारंभ में किये गये कार्यकलाप से प्राप्त जानकारियों का उपयोग करते हुए, किशोरों एवं युवाओं के लिए प्रभावी, तथा सरलता से उपलब्ध गर्भनिरोधक साधनों की जानकारी प्रदान करें।

गर्भनिरोधन के तरीके

1. **गर्भनिरोधक गोलियां (खाई जाने वाली)**
   - (क) खाई जाने वाली मिश्रित गर्भनिरोधक गोलियां (इस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टेरोन युक्त)
   - (ख) 'मिनी पिल' (प्रोजेस्टिन युक्त गोलियां)
   - (ग) आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियां

2. **अवरोधक तरीके**
   - (क) पुरूष कण्डोम
   - (ख) महिला कण्डोम

3. **अन्तर गर्भाशय युक्ति (आई यू डी)/कॉपर टी**

4. **प्राकृतिक विधियां**

   संयम, मैथुन में व्यवधान, बाह्य स्खलन, कैलेण्डर संयम विधि और शिश्न – योनि समागम बिना यौन सम्बन्ध, LAM (लेक्टेशनल एमिनोरिया मेथड)

अस्थाई गर्भनिरोधक

यह विधि किशोरों एवं युवाओं के द्वारा गर्भनिरोधन के उपयोग के दृष्टिकोण से सर्वाधिक उपयुक्त होती है। इसके अन्तर्गत शुक्राणुओं को गर्भाशय में प्रवेश करने से रोका जाता है तथा अंडाशय में अंडे के परिपक्व होने के प्रक्रिया को रोका जाता है। इस विधि के उपयोग से कोई स्वास्थ्य समस्या पैदा नहीं होती है और यह यौन संक्रमणों और एच. आई. वी. के विरुद्ध भी सुरक्षा प्रदान करता है। ऐसी विधियां निम्न प्रकार हैं:

कण्डोम

क. पुरूष कण्डोम

कंडोम पतली रबर की थैली होती है जिसका ऊपरी छोर खुला होता है। यह स्खलित वीर्य को योनि में जाने से रोकता है, जिससे शुक्राणु एवं अंडा आपस में नही मिल पाते एवं गर्भधान नहीं हो पाता। भारत में कण्डोम कई नामों से मिलते हैं, जैसे :– कोहिनूर, कामसूत्र, मस्ती, हिमान, निरोध, सावन इत्यादि।

लाभ

- इस्तेमाल में आसान एवं सुलभता से उपलब्ध है।
- यौन संचारित रोगों और एच.आई.वी. एवं एड्स से सुरक्षा प्रदान करता है।
- एक असरदार गर्भनिरोधक है जिसके प्रयोग से गर्भधारण की सम्भावना बिल्कुल नहीं रहती है।
- सस्ता एवं किफायती होता है जिससे प्रत्येक व्यक्ति इसका इस्तेमाल कर सकता है।
- कहीं भी ले जाना काफी आसान होता है।
- पुरुषों को परिवार नियोजन में भागीदार बनाता है।

सीमाएं

- इसका प्रयोग सिर्फ पुरुष/किशोर कर सकते हैं, अतः महिलाओं का इसके प्रयोग पर नियंत्रण नहीं होता।
- यौन सम्बन्ध के ठीक पहले इसका प्रयोग करना पड़ता है जो उत्तेजना को प्रभावित कर सकता है और प्रत्येक संभोग के दौरान नया कंडोम का उपयोग करना पड़ता है।
- सही तरीके से इस्तेमाल न करने पर यौन क्रिया के दौरान फटने एवं फिसलने की सम्भावना हो सकती है।
- कुछ व्यक्तियों को कण्डोम में प्रयोग होने वाले रबड़ से एलर्जी हो सकती है।
- उपयोग के बाद सावधानी पूर्वक इसका निस्तारण करना भी जरूरी है।

ख. महिला कण्डोम

पुरुषों की तरह अब महिलाओं के लिए भी कण्डोम उपलब्ध हैं। यह प्लास्टिक की नली जैसा होता है जिसके दोनों सिरों पर दो छल्ले होते हैं। यह योनि मार्ग से अन्दर स्थित सरविक्स को पूरी तरह ढक देता है जिससे यौन सम्बन्ध के दौरान पुरुष स्खलित वीर्य इस प्लास्टिक की थैली के अन्दर ही रह जाता है।

लाभ

- पूरी तरह सुरक्षित एवं उपयोग में आसान, यौन संचरित रोगों, एच.आई.वी. एवं एड्स, अनचाहा गर्भ इत्यादि से सुरक्षा प्रदान करता है। किशोरियाँ एवं महिलाएं अपनी इच्छानुसार इसका प्रयोग कर सकती हैं। यौन सम्बन्ध स्थापित करने के पूर्व इसको योनि मार्ग में डाला जा सकता अतः संभोग के समय कोई बाधा या चिन्ता नहीं रहती।

सीमाएं

- अभी यह महंगा है एवं बाज़ार में आसानी से उपलब्ध नहीं है। यह पुरूष की भागीदारी सुनिश्चित नहीं करता है। प्रत्येक संभोग के दौरान नए कण्डोम की आवश्यकता होती है उपयोग करने के बाद इस का निस्तारण सावधानी पूर्वक किया जाना आवश्यक होता है।

ग. योनि गर्भनिरोधकः

ये ऐसे गर्भनिरोधक होते हैं जिन्हें महिला संभोग से थोड़ी देर पहले अपनी योनि में डालती है। ऐसी कई विधियां हैं जैसे : क्रीम और फोम टैबलेट अथवा वर्तिकाओं के रुप में शुक्राणुनाशक।

भारत में अधिकांश कैमिस्टों की दुकान में उपलब्ध डेल्फेन–एक क्रीम अथवा टुडे–फोमिंग टेबलेट गर्भधारण से सुरक्षा प्रदान करती है। शुक्राणुनाशक, शुक्राणु को निष्क्रिय कर देता है। इसका प्रभाव प्रयोग के 10–15 मिनट बाद शुरु होती है तथा यह लगभग आधे घंटे तक प्रभावी रहता है। इनका प्रयोग गर्भनिरोधक की प्रभावकारिता बढ़ाने के लिए कंडोम के साथ किया जा सकता है।

निर्देश :

शुक्राणुनाशक की सलाह उन महिलाओं को दी जाती है जो स्तनपान करा रही हैं तथा गर्भनिरोधन के लिए कण्डोम जैसी अवरोध विधियों का भी प्रयोग कर रही हैं पर अन्य विधियों का प्रयोग करने को इच्छुक नहीं हैं।

लाभ

- मैथुन में व्यवधान से बचने के लिए शिश्न–प्रवेश से पहले योनि के अंदर डाला जा सकता है
- हॉर्मोन्स से कोई दुष्प्रभाव नहीं होता
- थोड़े अभ्यास के साथ प्रयोग करने आसान हो जाता है
- प्रयोग करने से पहले स्वास्थ्य प्रदाता से मिलने की आवश्यकता नहीं होती है

सीमाएं

- लंबी अवधि के लिए (एक घंटे से अधिक समय के लिए) प्रभावी नहीं होता
- प्रत्येक संभोग क्रिया से पहले अवश्य प्रयोग करना होता है
- इससे एलर्जी (खुजलाहट) हो सकती है

हॉर्मोनल गर्भनिरोधक

क. गर्भनिरोधक गोलियांः

यह पिछले 30 वर्षों से प्रयोग की जा रही, प्रभावी गर्भनिरोधक विधि है। यह उन महिलाओं के लिए उपयोगी होती है जो अपनी पहली गर्भावस्था को टालना चाहती हैं अथवा अगले बच्चे के जन्म में समय अंतराल देना चाहती हैं। विकसित देशों में इसका व्यापक स्तर पर प्रयोग किया जाता है तथा यह विकासशील देशों के लिए भी उपयुक्त है।

इन गोलियों से योनिक्षेत्र में ऐसा परिवेश बनता है जो शुक्राणु के प्रतिकूल होता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि गोलियों में विद्यमान हॉरमोन्स महिलाओं में अंडे के परिपक्व होने की प्रक्रिया को रोक देते हैं जिससे अंडे एवं शुक्राणु मिल नहीं सकते।

गर्भनिरोधक गोलियां दो प्रकार की होती हैंः

i कम्बाइंड ओरल कॉन्ट्रासेप्टिव पिल्स (COC) - इन गोलियों में दोनों महिला हॉरमोन्स अर्थात् इस्ट्रोजन और प्रोजेस्टिन होते हैं।

ii प्रोजेस्टिन ओन्ली पिल्स (मिनिपिल) में केवल एक हॉरमोन प्रोजेस्टिन होता है।

भारत में माला–'डी' और माला–'एन' दो प्रकार की गोलियाँ, एक मासिक चक्र वाले पैकेट में उपलब्ध हैं। प्रत्येक पैकेट में 28 टैबलेट होती हैं–पहली 21 सफेद हॉरमोनल टैबलेट होती हैं तथा शेष सात रंगीन लौह तत्व की टैबलेट होती हैं ताकि मासिक धर्म चक्र के अनुसार इनकी निरंतरता सुनिश्चित की जा सके। माला–एन, राष्ट्रीय परिवार कल्याण कार्यक्रम के अंतर्गत मुफ्त उपलब्ध है तथा माला–'डी' सामाजिक विपणन योजना के अंतर्गत सस्ते मूल्य पर उपलब्ध है।

महिलाओं को इन गोलियों को शुरु करने के संबंध में चिकित्सक/स्त्रीरोग विशेषज्ञ से परामर्श करना चाहिए। गोली प्रतिदिन ली जानी होती है तथा उपयोग संबंधी निर्देशों का पालन किया जाना चाहिए। यदि महिला किसी दिन गोली लेना भूल जाती है तो अगले दिन दो गोलियां साथ ली जा सकती हैं।

लाभ

- गर्भनिरोधक गोलियां सुरक्षित होती हैं तथा इनका उपयोग बंद करने के कुछ समय बाद गर्भधारण किया जा सकता है।
- इनके उपयोग का फैसला महिला पर निर्भर करता है।
- यौन क्रिया में बाधक नहीं होती हैं।
- गोलियों मे मौजूद आयरन टैबलेट, विशेष कर किशोरियों में एनीमिया की संभावना को कम करती है
- गोलियों में मौजूद हॉरमोंस मासिक धर्म से पूर्व के लक्षणों जैसे मासिक पीड़ा से राहत प्रदान कराती है।
- अनियमित मासिक चक्र को नियमित करती है।
- गर्भाशय और अंडाशय के कैंसर विकसित होने की संभावना को कम करती है तथा स्तनों एवं अंडाशयों की गांठों से सुरक्षा प्रदान करती है।

सीमाएं

- गर्भनिरोधक गोलियां एस.टी.डी. एवं एच.आई.वी. से कोई सुरक्षा प्रदान नहीं करती।
- इनका प्रत्येक दिन प्रयोग किया जाना अनिवार्य है अन्यथा यह गर्भ से पूर्ण सुरक्षा प्रदान नहीं करा पाती।
- स्तनपान करा रही महिलाओं के लिए इसके उपयोग की सलाह नहीं दी जाती है क्योंकि इससे दूध की मात्रा ओर गुणवत्ता प्रभावित होती है।
- इससे कुछ महिलाओं के मूड में उतार–चढ़ाव आ सकते हैं।
- उच्च ब्लड प्रेशर, डायबिटीज़ अथवा जिगर कमजोर वाली महिलाओं के लिए प्रतिकूल होती है।

कुछ महिलाओं में गोलियों के प्रयोग से सामान्यतः निम्नलिखित दुष्प्रभाव देखे जा सकते है जैसे :–

- जी मिचलाना, उलटी होना
- स्तनों का दुखना
- सिरदर्द
- अवसाद
- रक्तस्राव
- अतितनाव
- वज़न बढ़ना

किशोर लड़की/युवती की दशा	कब शुरु करें
नियमित मासिक धर्म हो रहा है	गोलियों को शुरु करने का सबसे अच्छा दिन मासिक धर्म का पहला दिन होता है। हालांकि यदि चक्र सामान्य हैं तो मासिक स्त्राव शुरु होने के बाद, पहले सात दिन में इसे शुरु किया जा सकता है।
यदि मां बच्चे को (जन्म के बाद) स्तनपान करा रही हो	स्तनपान बंद कर दिए जाने पर अथवा बच्चे के जन्म के छः महीने बाद।
बच्चे के जन्म के बाद, यदि स्तनपान नहीं करा रही हो	बच्चे के जन्म के 3 से 6 हफ्ते बाद
गर्भपात/मिसकैरिज के बाद	मिसकैरिज/गर्भपात के सात दिनों के बाद

आपातकालीन गर्भनिरोधक

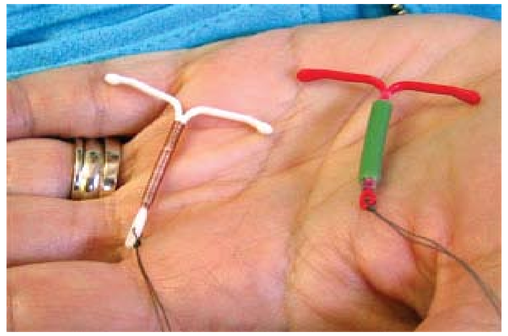
असुरक्षित यौन संबंध के बाद गर्भधारण से बचने के लिए आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियों का प्रयोग किया जा सकता है। इनके उपयोग की निम्नलिखित स्थिति हो सकती है।

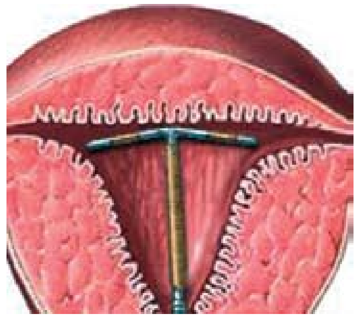
- संभोग के दौरान कण्डोम फट अथवा फिसल जाए।
- किसी लड़की को अपनी इच्छा के विरूद्ध यौन संबंध बनाने पड़ें अथवा यौनसंबंध बनाने को मजबूर किया जाए (बलात्कार)
- आई. यू. डी. अपनी जगह से हट जाए।
- संभोग बिना गर्भनिरोधक का प्रयोग करते हुए किया गया हो और लड़की गर्भधारण से बचना चाहती हो।

आजकल बाजार में आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियां (दो गोलियों के पैक में) उपलब्ध है। असुरक्षित संभोग के 72 घंटों के भीतर एक गोली और फिर दूसरी खुराक 12 घंटों के अंतराल पर ली जाती है। यह विधि तब अधिक प्रभावी होती है जब संभोग के 24 घंटों के भीतर ही गोलियों का प्रयोग किया जाता है। इन गोलियों के कुछ सामान्य दुष्प्रभाव हो सकते हैं जैसे जी मिचलाना और उल्टी होना आदि।

आई.यू.डी. अथवा अन्तर गर्भाशय युक्तिः

आई.यू.डी. अथवा अन्तर गर्भाशय युक्ति प्लास्टिक और तांबे से बना एक छोटा लचीला गर्भनिरोधक है जो लगभग डेढ़




गर्भाशय में स्थापित की गयी आई.यू.डी.

इंच लम्बा होता है। इसे किसी डॉक्टर या प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा बिलकुल आसानी से महिला के गर्भाशय में प्रविष्ट किया जा सकता है। यह निषेचित डिम्ब के प्रत्यारोपण को रोककर गर्भधारण से बचाव करता है।

लाभ

- यह गर्भधारण को 3 वर्ष से 10 वर्ष तक रोक सकता है
- इसके लिए गोलियों की तरह याद रखने की आवश्यकता नहीं होती है।
- लम्बे समय तक सुरक्षा प्रदान करता है।

सीमाएं

- जिन महिलाओं का प्रसव नहीं हुआ है उनमें इसकी भूमिका सीमित है।
- यौन संचारित संक्रमणों/एच.आई.वी. से बचाव नहीं करता।
- इसे लगाने और निकालने के लिए प्रशिक्षित व्यक्ति की आवश्यकता होती है।
- लगाने के बाद पहले कुछ महीनों तक खून की अधिक क्षति हो सकती है तथा मासिक धर्म अवधि लम्बी हो सकती है।
- श्रोणि दाहक रोगों या यौन संचारित रोगों से ग्रस्त महिलाएं इसका इस्तेमाल नहीं कर सकती है

कार्यकलाप

प्रतिभागियों को निम्न वक्तव्य पर अपने विचार व्यक्त करने को कहें।

क्या आपका साथी जो अविवाहित है, गर्भनिरोधक खरीद सकता है? इसके पक्ष तथा विपक्ष में मत देने वालों को अलग समूह में बैठने तथा अपने मत के पक्ष में कारणों को व्यक्त करने को कहें तथा उसे चार्ट पेपर पर लिखे।

इसके उपरान्त प्रतिभागियों से प्राप्त बिन्दुओं का उपयोग करते हुए उन्हें उन कारणों से अवगत कराएं जो किशोरों एवं युवाओं द्वारा गर्भनिरोधकों के उपयोग को प्रभावित करता है। इसमें से कुछ कारण निम्नलिखित हो सकते हैं:

- किशोरों एवं युवाओं को प्रजनन चक्र एवं गर्भनिरोधक के प्रभावी उपायों के बारे में अपर्याप्त एवं गलत जानकारी होती है
- किशोरों एवं युवाओं की गर्भनिरोधकों तक पहुंच एवं उपयोग के बारे में भौगोलिक, सामाजिक, सांस्कृतिक एवं आर्थिक बाधाएं होती हैं।
- किशोरों एवं युवाओं में अक्सर यौन गतिविधियों के 'अनियोजित' एवं अनियमित होने के कारण गर्भनिरोधकों के उपयोग में बाधाएं आती हैं।
- माता–पिता और सेवा प्रदाताओं द्वारा यौन गतिविधियों के बारे में किशोरों एवं युवाओं को अवगत कराने की संकोच एवं अनिच्छा भी एक बाधा प्रस्तुत करती है।
- अविवाहित किशोर और युवा गर्भनिरोधक प्राप्त करने में कठिनाई अनुभव कर सकते हैं विशेषतः ऐसे माहौल में जहां सांस्कृतिक एवं धार्मिक विश्वास अविवाहित किशोर एवं युवा के यौन गतिविधियों को बुरा मानते हैं तथा इनकी आलोचना करते हैं।
- महिलाओं द्वारा पुरूषों को कण्डोम के उपयोग के लिए राज़ी करने में असमर्थता भी एक कारण है।

प्राकृतिक विधियाँ

क. LAM (लेक्टेशनल एमिनोरिया मेथड्)

इस विधि का उपयोग अस्थायी परिवार नियोजन के उपाय के रुप में किया जाता है। यह विधि लगभग 6 महीने तक प्रभावी होती है बशर्ते कि मां विशेष रुप से स्तनपान कराती रहे, अर्थात् स्तनपान प्रयाप्त मात्रा में कराया जा रहा हो और दो स्तनपान के बीच 6 घंटे से ज्यादा का समय अन्तराल न हो। इस विधि के प्रयोग के साथ यह भी ध्यान दिया जाना ज़रूरी है कि महिला को मासिक धर्म भी नहीं हो रहा हो अन्यथा गर्भधान की संभावना हो सकती है।

यह विधि कैसे कार्य करती है: शिशु द्वारा बार–बार स्तन चूसे जाने से उच्च स्तर के हॉर्मोन का उत्पाद होता है जो अंडे के परिपक्व होने की प्रक्रिया को रोकता है। लेकिन प्रसव के छः महीने बाद कई महिलाओं में यह प्रक्रिया पुनः शुरु हो जाती है, चाहे महिला को माहवारी वापस शुरू नहीं भी हुई हो। अतः यह विधि पूर्णतः कारगर नहीं मानी जाती और बच्चे के जन्म के छः महीने बाद अधिक प्रभावी नहीं रह जाती।

लाभ

- यह कम से कम छः महीने तक गर्भधारण को रोकता है।
- इसे बच्चे के जन्म के तुरंत बाद प्रयोग किया जा सकता है।
- इसके कोई हॉरमोन संबंधी दुष्प्रभाव नहीं होते हैं।
- संभोग के समय कोई हस्तक्षेप नहीं।
- महिला तथा स्तनपान करने वाले शिशु पर इसका कोई प्रत्यक्ष कुप्रभाव नहीं पड़ता।
- स्तनपान को प्रोत्साहित करते है।

सीमाएं

निम्न परिस्थितियों में यह विधि प्रभावी नहीं होती।

- जब स्तनपान के बीच छः घंटे से अधिक समय का अंतराल होता है, अर्थात जब बच्चे को स्तनपान के साथ ऊपर से कुछ और जैसे दूध, पानी आदि दिया जा रहा हो।
- जब मासिक धर्म दोबारा शुरु हो जाता है।
- यदि मां को एच.आई.वी. संक्रमण है, तो इस बात की संभावना होती है कि संक्रमण शिशु को भी हो सकता है।
- यौन संक्रमण से यह सुरक्षा प्रदान नहीं करता।

ख. संभोग से परहेज

एकदम सरल शब्दों में, इस विधि का अर्थ है 'संभोग से दूर रहना' या 'संयम बरतना'।

किशोरों एवं युवाओं के साथ गर्भधारण रोकने पर चर्चा अवश्य होनी चाहिए लेकिन इसका समापन संयम रखने से नहीं होना चाहिए। किशोर एवं युवा यौन सम्बन्धों में सक्रिय क्यों होतें हैं इसके विभिन्न कारण हो सकते हैं। उनको यह याद दिलाया जा सकता है कि यौन क्रिया मनोवैज्ञानिक अथवा शारीरिक रुप से आवश्यक है तथा यौन क्रिया को स्थगित रखने की भी संस्तुति की जा सकती है। पर ऐसे किशोर या युवा भी हैं जो संयम रखने पर किसी न किसी कारणवश ध्यान नहीं देंगे और कोई खास गर्भनिरोधक के बारे में जानना चाहेंगे। संयम से बात आरम्भ करना सही तो होगा लेकिन अन्य तरीकों के बारे में भी चर्चा करनी चाहिए। किशोरों एवं युवाओं के लिए निम्नलिखित कारणों से गर्भनिरोधक के प्राकृतिक तरीके बहुत उपयुक्त नहीं होते।

- प्रजनन अवधि की गणना के आधार पर रिद्म विधि विशेष रुप से किशोर एवं युवाओं में मासिक चक्रों के अनियमित होने के कारण कारगर नहीं होती हैं, इसलिए गणना ठीक–ठीक नहीं हो सकती है।
- किशोर एवं युवाओं में यौन सम्बन्ध प्रायः अनियोजित होते हैं और इसके लिए सुरक्षित समय निश्चित करना सम्भव नहीं होता।
- मैथुन से हट कर यौन कार्यकलापों का समापन, यौन भावनाओं पर नियंत्रण की कमी के कारण, मैथुन के रुप में हो सकता है।

ग. शिश्न–योनि समागम के बिना यौन क्रिया

यह यौन क्रिया पुरूष के शिश्न को योनि में प्रवेश कराए बगैर लाड़, प्यार और स्नेह (गले लगना, चूमना, पुचकारना, और हस्तमैथुन) की अभिव्यक्तियों के जरिए व्यक्त किया जाता है।

लाभ

- गर्भधारण की कोई संभावना नहीं।
- यौन संक्रमण/एच.आई.वी. से सुरक्षा प्रदान करता है।
- यदि सहभागी संक्रमित हो तो उपचार प्राप्त करने की स्थिति में भी इस विधि का उपयोग किया जा सकता है।

सीमाएं

- इससे सुरक्षा केवल सीमित अन्तराल तक ही मिल सकती है क्योंकि यह केवल अस्थाई विकल्प ही हो सकता है।

घ. मैथुन व्यवधानः

संभोग के दौरान, उत्तेजित शिश्न को वीर्य के निकलने से पहले बाहर कर दिया जाता है अर्थात वीर्य का स्खलन योनि के बाहर होता है।

लाभ

- इस विधि में कोई खर्च नहीं होता
- पुरुष सहभागी, गर्भनिरोधन की जिम्मेदारी संभालते हैं
- कोई शारीरिक दुष्प्रभाव नहीं होता

सीमाएं

- स्वयं पर नियंत्रण न रख पाने वाले पुरूषों के लिए उपयुक्त नहीं
- यौन रोग/एच.आई.वी. एवं एड्स के विरुद्ध सुरक्षा प्रदान नहीं करता
- वीर्य स्खलन से पहले शिश्न से निकलने वाले स्त्राव में हालांकि काफी कम संख्या में शुक्राणु होते है तथापि स्त्री के गर्भवती होने की संभावनाएं बनी रह सकती है

कार्यकलाप

गर्भनिरोधकों के संबंध में जानकारी देने के बाद प्रतिभागियों को कुछ गर्भनिरोधकों का नाम एक पेपर पर लिखने को कहें जिनका उपयोग वे अपने लिए उचित समझतें हैं। उन्हें अपने चायन के कारणों को भी व्यक्त करनें को कहें।

प्रतिभागियों द्वारा अपने विचार व्यक्त करने के बाद उन्हें गर्भनिरोधकों के चायन में ध्यान रखने वाली विभिन्न कारकों से अवगत कराए।

सामान्यतः किशोरों और युवाओं के लिए वे समस्त तरीके उपयुक्त होते हैं जो वयस्कों के लिए उपयोग में लाए जाते हैं। तथापि, निजी यौन व्यवहार, उपयोग की सुविधा, सेवाओं की उपलब्धि तथा उनकी सामाजिक स्तर पर स्वीकार्यता तथा अन्य अनेक निजी कारक किशोरों एवं युवाओं के निर्णय को प्रभावित कर सकते हैं।

अतः प्रजनन स्वास्थ्य व्यक्तिगत सुरक्षा एवं गर्भधान रोकने के दृष्टि से गर्भनिरोधकों के प्रयोग हेतु किशोरों एवं युवाओं को निम्नलिखित बिन्दुओं पर ध्यान देना चाहिए। युवाओं के लिए वैसे तरीके ज्यादा उपयुक्त होते है जो सुविधा जनक रूप से उपलब्ध हों जैसे जिसे आसानी से प्राप्त किया जा सके, खरीदा जा सके, जिसे प्राप्त करने में किसी चिकित्सक के परामर्श की आवश्यकता न हो और जो प्रयोग के तुंरत बाद ही प्रभावी हो जिससे उनके यौन उन्तेजना पर असर न पडें।

- **नैतिक स्वीकार्यता:** कुछ गर्भनिरोधक केवल विवाहित दंपति (स्त्री) के लिए स्वीकार्य हो सकते हैं जैसे आई.यू.डी. हालांकि अन्य गर्भनिरोधकों की स्वीकार्यता भी विभिन्न समुदाय में अलग अलग हो सकती है।

- **लागत:** तरीकों में अन्तर लागत के कारण भी होते हैं। कुछ तरीके जैसे डायंफ्राम, आई. यू. डी. अधिक महंगे होते है। हॉरमोन गोलियों के लिए उनकी कीमत के साथ साथ चिकित्सकीय परामर्श की भी आवश्यकता होती है। किशोरो एवं युवाओं के लिए गर्भनिरोधक के चयन में लागत का बहुत बड़ा योगदान होता है।

- **सुरक्षा:** गर्भनिरोधकों का उपयोग न केवल गर्भनियंत्रण के दृष्टिकोण से बल्कि यौन संक्रमण तथा उनसे फैलने वाले विभिन्न रोगों से सुरक्षा के दृष्टिकोण से भी आवश्यक है। अतः युवाओं को वैसे गर्भनिरोधकों का उपयोग करना चाहिए जो गर्भनियंत्रण के साथ–साथ विभिन्न यौन रोगों से भी सुरक्षा प्रदान कराते हों।

- **बदलाव:** बदलाव का आशय उन साधनों के उपयोग से है जिनका उपयोग बंद कर पुनः गर्भधारण किया जा सकता हो। चुंकि युवा प्रजनन के उम्र में होते हैं अतः उन्हें सामान्यतः उन्ही विधियों का उपयोग करना चाहिए जिसका उपयोग बंद कर पुनः बच्चे को जन्म दिया जा सके जैसे कण्डोम, आई. यू. डी. आदि।

गर्भनिरोधक साधन	बचाव	
	अनचाहे गर्भ से	यौन संक्रमण से
पुरूष कण्डोम	✓	✓
महिला कण्डोम	✓	✓
गर्भनिरोधक गोलियां	✓	
आई. यू. डी.	✓	
आपात कालीन गर्भनिरोधक	✓	
शुक्राणु विनाशक	✓	

ऊपर दिये गये बिन्दुओं पर चर्चा करके सत्र का समापन करें।

कण्डोम प्रदर्शन

प्रशिक्षक	सामुदायिक कार्यकर्ता
लक्ष्य समूह	किशोर लड़के तथा लड़कियाँ / समुदाय के पुरुष एवं स्त्री
समय	30 मिनट
सामग्री	पुरूष कण्डोम, महिला कण्डोम

उद्देश्य

- पुरूष एवं महिला के कण्डोम के सही इस्तेमाल के बारे में बताना।

पुरूष कंडोम का प्रदर्शन

प्रतिभागियों से कहें कि आप में से बहुतों ने कंडोम को विज्ञापनों में या दुकानों पर देखा होगा पर आप में से अनेक लोगों को यह पता नही होगा की इसका उपयोग कैसे किया जाता है, तथा इसके उपयोग के समय क्या सावधानी बरतनी चाहिए।

> यह ध्यान रखा जाए कि इस सत्र के समय प्रतिभागी संकोच का अनुभव कर सकते हैं अतः एक सहजकर्ता के रूप में आपका प्रयास होना चाहिए की प्रतिभागी बिना संकोच या हिचक अपनी भावनाओं को व्यक्त कर सकें।

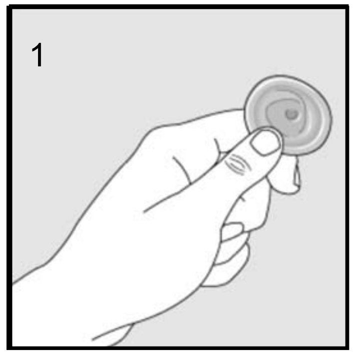
इसके बाद यदि कोई दो प्रतिभागी तैयार हों तो उन्हें कंडोम को पैकेट से निकाल कर सबको दिखाने को कहें। इस प्रक्रिया को सभी प्रतिभागियों (लड़को) के साथ दोहराई जा सकती है जिससे कंडोम के बारे में उनका झिझक कम होगा तथा उसके उपयोग के विधि को उन्हें समझने में आसानी होगी। अब प्रतिभागियों को कंडोम उपयोग के विभिन्न चरण तथा तरीकों के बारे में समझाए।

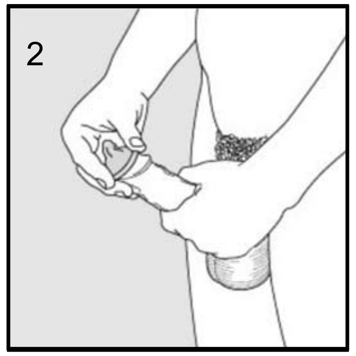
खरीद : कंडोम खरीदने के समय यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि उसे साफ और अच्छे जगह पर रखा गया हो तथा पैकेट पर उसका निर्माण तिथि और समापन तिथि व्यक्त हो।

उपयोग के लिए कंडोम को हमेशा ऐसे स्थान पर रखना चाहिए जो बच्चों के पहुँच से दूर हो पर यौन क्रिया के समय आसानी से प्राप्त किया जा सके। कंडोम को उसके पैकेट से निकालते समय अत्यंत सावधानी बरतनी चाहिए क्योंकि इसे पैकेट से निकालते समय नाखुन आदि से कटने की संभावना होती है। अतः इसके पैकेट को हमेशा बीच से (निर्धारित स्थान) खोलना चाहिए तथा उंगलियों से दबाकर बाहर निकालना चाहिए। वैसे कंडोम का उपयोग नहीं करना चाहिए जिसका पैकेट पहले से खुला हो, कंडोम में प्रयोग किया गया चिकनाहट समाप्त या कम हो गया हो या कंडोम का सामान्य रंग फिका पड़ गया हो।

यौन क्रिया के दौरान पुरूष कण्डोम के प्रयोग के चरण:

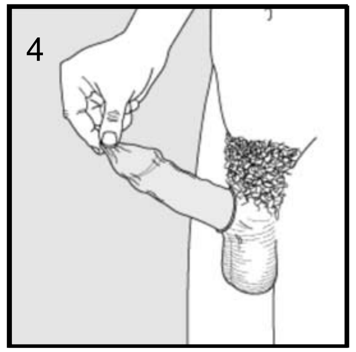
1 कण्डोम के पैकेट को ध्यान पूर्वक खोले (खोलते समय नाखून या दाँत का उपयोग न करें)। इसे पैकेट से निकालने के बाद खोलें नहीं बल्कि उत्तेजित शिश्न पर उपर की तरफ चढाएं।





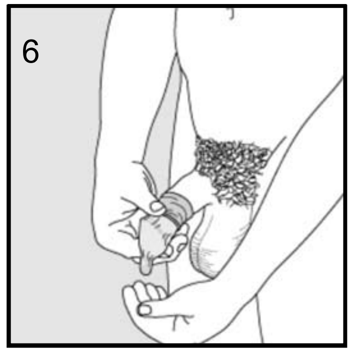
2 अगर आपकी खतनी नहीं हुई है तो शिश्न के उपरी सिरे वाली चमड़ी को पीछे करें तथा कण्डोम को उत्तेजित शिश्न पर रखे। ध्यान रखें की यदि शुरू में ही कण्डोम को उल्टा रख दिया गया तो वह उपर की तरफ सरकाया नहीं जा सकता तथा इस स्थिति में सदैव एक नए कण्डोम का उपयोग करना चाहिए।

3 तीसरे चरण में कण्डोम के ऊपरी सिरे को दबा कर उसमें से हवा निकाल दिया जाना चाहिए तथा कण्डोम को शिश्न पर पूरी तरह से पहन लेनी चाहिए।



4 उत्तेजित शिश्न पर कण्डोम पहनने के बाद जाँच लेनी चाहिए की कण्डोम कहीं से फटा न हो और उपरी हिस्से पर वीर्य संग्रहण के लिए पर्याप्त स्थान हो। इसके बाद कण्डोम के साथ उत्तेजित शिश्न को योनि में प्रवेश कराया जाना चाहिए।

5 स्खलन के तुरंत बाद शिश्न की उत्तेजना समाप्त होने के पहले ही कण्डोम को शिश्न के आधार पर पकडते हुए ताकि वह खुद नही निकल पाएं, योनि से बाहर निकालना चाहिए।



6 यह ध्यान रखते हुए कि वीर्य बाहर न निकलने पाए, कण्डोम को शिश्न से अलग करें।

महिला कंडोम का प्रदर्शन

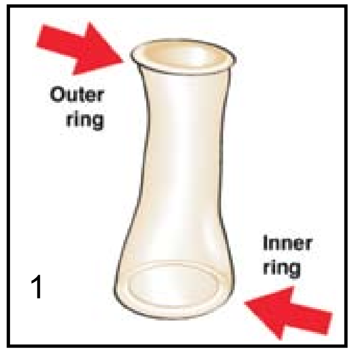
प्रतिभागियों को यह स्पष्ट करें कि महिला कंडोम ही केवल एक माध्यम है जिसके उपयोग से महिलाएं गर्भधान तथा यौन संक्रमण दोनों से अपनी बचाव कर सकती हैं। इस दोहरी सुरक्षा के कारण महिला कंडोम का महत्व अत्यधिक बढ़ जाता है।

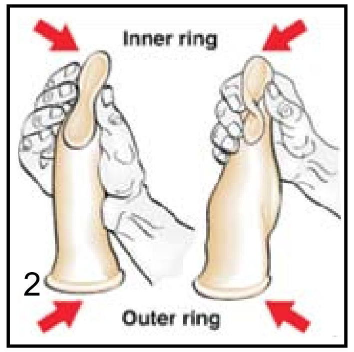
अब एक चित्र का प्रयोग करते हुए प्रतिभागियों को स्पष्ट करें कि महिला कंडोम का उपयोग महिला के योनि क्षेत्र के किस भाग में किया जाता है। प्रतिभागियों को कंडोम छूने तथा देखकर महसूस करने के लिए भी दिया जा सकता है क्योंकि यह संभव है कि बहुतों ने इसे देखा भी नहीं होगा। प्रशिक्षक के द्वारा इसके उपयोग पर महत्व दिया जाना चाहिए।

यौन क्रिया के दौरान महिला कंडोम के प्रयोग के चरण

1 महिला कंडोम के दोनो सिरे पर दो झतले होते है। खुला सिरा योनि के उपर रहता है तथा बंद सिरे को योनि के अंदर दिया जाता है।

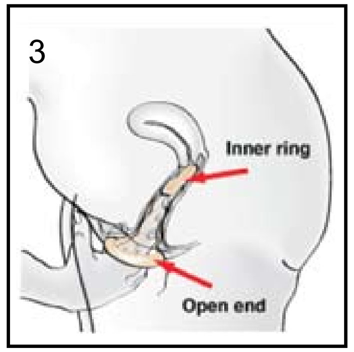
2 अंदर के सिरे को चित्र में दर्शाए स्थिती के अनुसार छोटा कर दें।

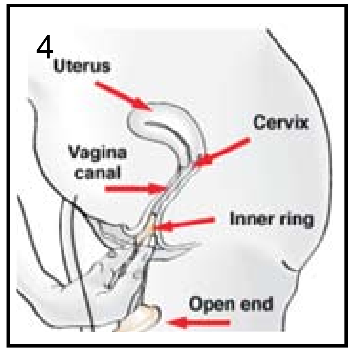




3 इस सिरे को अपनी उंगलियों के सहायता से योनि के अंदर डाल दें।

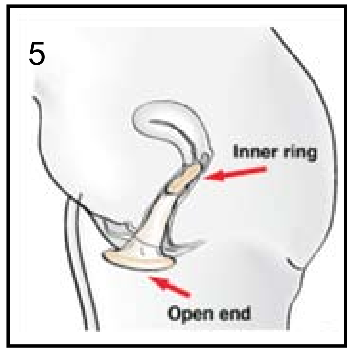
4 अपनी छोटी उंगली के सहयोग से कंडोम को योनि के भीतर ले जाए।

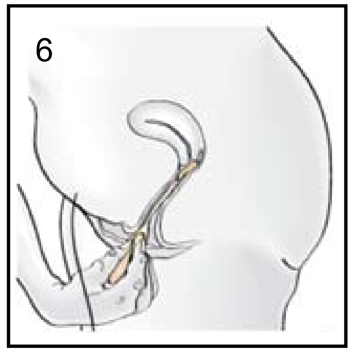




5 चित्र दर्शाता है कि कंडोम अपनी स्थिति तक पहुँच गया है तथा यौनि क्रिया की जा सकती है।

6 यौन क्रिया के बाद कंडोम नहीं निकला हो तो बिना खडे हुए उसे धीरे–धीरे बाहर निकाल लें तथा उपरी सिरे पर गांढ लगाकर किसी उचित स्थान पर फेंक दें।





गर्भनिरोधकों के उपयोग के संदर्भ में व्याप्त मिथक और वास्तविकताएं

मिथकः चूंकि गर्भनिरोधक गोलियों को हर रोज लिया जाता है, गर्भनिरोधकों में विद्यमान हॉर्मोन शरीर में जमा हो जाते हैं।

वास्तविकताः किसी अन्य दवाईयों की तरह गर्भनिरोधक गोलियां भी आमाशय में घुल जाती हैं, और बाद में शरीर से मलोत्सर्गकरा दी जाती है। इसीलिये यह गोली रोज़ लेने की आवश्यकता है तथा शरीर में जमा नहीं होती हैं।

मिथकः आई.यू.डी. गर्भाशय से छूटकर मानव शरीर के अंदर जा सकता है।

वास्तविकताः यह उपकरण हमेशा गर्भाशय में तब तक रहता है जब तक इसे स्वास्थ्य कर्मी द्वारा निकाला नहीं जाता है। अगर अपने आप निकल भी आती है तो यह योनि मार्ग से ही बाहर आती है। वह इसलिए कि गर्भाशय का ऊपरी हिस्सा बंद होता है। यह सुनिश्चित करने के लिए कि आई.यू.डी. अपने स्थान पर है, महिलाओं को प्रत्येक मासिक धर्म के बाद अपने आईयूडी के धागे को चेक करने की सलाह दी जाती है।

मिथकः कण्डोम महिला के शरीर में छूट सकता है।

वास्तविकताः अपने आकार के कारण कण्डोम गर्भाशय के मुख में प्रवेश करने के लिए काफी बड़ा होता है अतः इससे होते यह महिला के शरीर में नहीं जा सकता है। आम तौर पर गर्भाशय का मुख बंद रहता है अतः कण्डोम के अंदर जाने का सवाल ही नहीं उठता।

मिथकः कण्डोम से संभोग का आनन्द कम हो जाता है।

वास्तविकताः कंडोम बड़ी पतली और मुलायम रबर के बने होते हैं और इससे किसी भी सहभागी की यौन आनंद पर विपरीत प्रभाव नही पड़ता। संभोग के दौरान हो सकता है थोड़ा आनंद कम भी हो जाए, लेकिन यह भरोसा कि कण्डोम का इस्तेमाल करने से स्त्री गर्भवती नहीं होगी, और यह यौन संक्रमणों से बचाते है, वास्तव में यौन क्रिया के दौरान आनंद को और बढ़ा देता है।

मिथकः गर्भनिरोधक गोलियां लेने से महिला मोटी हो जाती है।

वास्तविकताः कुछ महिलाओं का वज़न हालाँकि बढ़ सकता है, यह उनके शारीरिक ढांचे तथा ली जा रही गोलियों पर निर्भर करता है। गोलियों के बग़ैर भी महिला मोटी हो सकती है। किसी महिला का वजन बढ़ रहा हो तो प्रयोग में ली जाने वाली गोलियों को बदल कर दूसरी गोली अपनाई जा सकती है।

मिथकः गोली का प्रयोग करने वाली अविवाहित महिला अवश्य मर्यादाहीन होगी।,

वास्तविकताः गोली ले रही युवा महिला जिम्मेदारी से काम कर रही है और स्वयं को गर्भावस्था से बचा रही है। साथ ही, गोली को अन्य कारणों, जैसे मासिक धर्म नियमित करने अथवा मासिक चक्र से पूर्व के रोग लक्षणों के लिए अक्सर नुस्खे के रुप में भी लिया जाता है।

मिथकः दो कंडोम साथ–साथ प्रयोग करने से अतिरिक्त सुरक्षा मिलती है।

वास्तविकताः एक से अधिक कंडोम प्रयोग करने से उनका आपस मे घर्षण होता है और इससे इनके फटने की संभावना रहती है। अतः दो कंडोम का एक साथ प्रयोग करने से सुरक्षा के स्थान पर नुकसान हो सकता है।

मिथकः कंडोम आमतौर पर एलर्जी पैदा करते हैं।

वास्तविकताः कंडोम से एलर्जी कभी–कभी ही देखने में आती है परन्तु यह उसमें उपयोग की गई रबड़ के कारण होती है। इस हालात् मे दूसरे ब्राण्ड के कंडोम के उपयोग की सलाह दी जा सकती है।

मिथकः गर्भनिरोधक गोलियों से कैंसर होता है

वास्तविकताः वैज्ञानिकों ने उन स्त्रियों को लेकर कई प्रकार के अध्ययन किए हैं जो गर्भनिरोधक गोलियों का इस्तेमाल करती हैं पर ऐसा कोई सबूत नहीं है जिसके आधार पर कहा जाये कि गोलियों से कैंसर होता है। कुछ अध्ययन यह बताते हैं कि गोलियों से स्त्रियों में बीजदानी, अंडाशय के कैंसर या गर्भाशय की अंदरुनी सतह के कैंसर से बचाव होता है। जो स्त्री 44 साल से या उसके ऊपर की है, और वह अगर गोलियों का इस्तेमाल करती है तो उसमें कैंसर के उभरने की आशंका कम रहती है।

मिथकः गोली लेने से विकलांग बच्चे पैदा होते हैं, या एक साथ कई बच्चे होते हैं ?

वास्तविकताः गोली लेने वाली स्त्री को ही विकलांग बच्चे पैदा होंगे या एक साथ कई बच्चे पैदा होंगे, यह बात सत्य नहीं है। ऐसा तो उस स्त्री के साथ भी हो सकता है जो गोली नहीं लेती है। यानी विकलांग बच्चे पैदा होने या एक साथ कई बच्चे पैदा होने का संबंध गोली के साथ नहीं है।

मिथकः अगर कोई स्त्री गोली का इस्तेमाल कर रही होती है तो इन्हें बंद कर देने के बाद भी उसे गर्भवती होने में मुश्किल होगी।

वास्तविकताः ज्यादातर स्त्रियाँ, गोली लेना बंद करने के बाद जल्दी ही गर्भवती हो जाती हैं। लेकिन इसमें कुछ महीने का समय भी लग सकता है। इस विषय में विशेषज्ञों की राय है कि जिन थोड़ी सी स्त्रियों को गोली का इस्तेमाल बंद कर देने के बाद भी गर्भवती होने में मुश्किल होती है, उन्हें यह मुश्किल तब भी होती अगर वे इन गोलियों का इस्तेमाल न कर रही होती।

मिथकः कॉपर–टी गर्भाशय से शरीर की अन्य जगहों में पहुंच जाता है, मसलन हृदय या मस्तिष्क में।
वास्तविकताः कॉपर–टी आम तौर पर गर्भाशय के भीतर ही रहती है जब तक कोई प्रशिक्षित व्यक्ति उसे निकाल न दे। अगर अपने आप निकल भी आती है तो यह योनि मार्ग से ही बाहर आती है। वह इसलिए कि गर्भाशय का ऊपरी हिस्सा बंद होता है।