

گھبرائیں نہیں:

صحت مندانہ تعلقات اور جنسیت

کے بارے میں اپنے ہائی 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

عنوان شباب کی نشوونما

جنس کی شناخت اور جنسیات

صحت مند تعلقات: حدود، رضامندی، اور انتباہات

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 لگ 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 کرسکیں جو آپ کے کنبہ 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۔

شمولیتی 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 رہ سکے گا۔ مثال کے طور پر، ہم فرج اور بیضہ دانی 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 کھلا ضرور 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 تشریح الاعضاء کے لیے بنائے گئے ناموں یا بول چال کی اصطلاحات کا استعمال کرتے ہیں تو ہم یہ پیغام بھیجتے ہیں کہ ہمارے جسم سے یہ اجزاء شرمناک یا شرمندگی کا باعث ہیں۔ اینٹومی 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۔

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 ہائی 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 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 کھاتے ہیں۔

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

اپنے نوجوانوں 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 چھوٹی 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 فرد کے ساتھ جنسیات کے بارے میں بات کرنا

یاد رکھنے والی چیزیں

- **خوفزدہ کرنے والے ہتھکنڈوں سے گریز کریں۔** محفوظ رہنے اور اپنے ساتھی کے تحفظ کی نگہداشت کے لیے حفاظتی اقدامات استعمال کرنے کی اہمیت پر زور دیں۔
- **جنسی عمل کے مثبت عناصر کو شامل کرنا یقینی بنائیں** - لذت اور روابط - جبکہ آپ رضامندی پر توجہ دیں۔
- **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+ کا رجحان 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 نہ پہنچیں۔ اپنے جوابات کو آسان رکھیں اور ان نئے لفظوں کی وضاحت کریں جن کو شاید وہ نہیں جانتے ہوں گے۔
- **اپنے بچے کے رومانس یا جنسی 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 **شمولیتی زبان** استعمال کریں۔
- **میڈیا کو چیلنج کریں!** نیشنل سینٹر برائے اعدادوشمار صحت کی ایک رپورٹ سے معلوم ہوا ہے کہ صرف نصف امریکی نوجوانوں نے 18 سال کی عمر تک جنسی تعلقات قائم کیے ہیں۔ لیکن ٹی وی، فلموں اور سوشل میڈیا سے ایسا لگتا ہے کہ ہر نوجوان 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۔

بہت سے والدین جنسیات اور تعلقات کے بارے میں بات کرنے سے خوف کھاتے ہیں لیکن صحت کے ان پہلوؤں کے بارے میں بات کرنا آپ کے بچے کی پوری زندگی کے لیے اہم ہوتا 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 لئے تدریس کے قابل لمحات کو استعمال کرنے کے لیے کچھ عمومی نکات دیتے 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۔
- **آپ کا ماہر ہونا ضروری نہیں ہے۔** اگر آپ کسی چیز کا جواب نہیں جانتے ہیں تو، اس کو تسلیم کرنے سے گھبرائیں نہیں!
- **سنیں** جو کچھ آپ کے بچے کا 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 اس کے بارے میں کیا سن رکھا ہے...؟" یا، "کیا آپ اس کے بارے میں جاننا چاہیں گے...؟"
- **ایس او وائی** گفتگو شروع کرنے کا ایک عمدہ طریقہ ہے۔ "S" ہوسکتا ہے کچھ نوجوان جنسی تعلقات میں ملوث ہوں۔ O دیگر نہیں بھی ہو سکتے ہیں۔ Y ہوسکتا ہے کہ آپ معلوم کر رہے ہوں کہ آپ کن چیزوں میں راحت محسوس کرتے ہیں"
- **اپنی اقدار کے بارے میں سوچیں۔** آپ کے لیے کیا اہم ہے؟ محبت، مہربانی، سنا، مستقبل کے لیے منصوبہ بندی؟ یہ عقائد تعلقات اور جنسی نوعیت میں کس طرح تبدیل ہوتے ہیں؟
- **نارک لمحات تلاش کریں۔** ٹی وی، میگزین، سوشل میڈیا، اور خبریں اپنے بچوں کے ساتھ مشکل موضوعات کے بارے میں گفتگو شروع کرنے کے باقاعدہ 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 حرکت شروع کر دے آپ کیا کریں گے؟" یا آپ کا اس بارے میں کیا خیال ہے...؟

ننگی تصاویر پر ایک خصوصی نوٹ

ننگی تصاویر اصل جنسی عمل نہیں ہے۔ بہت سارے نوجوان اس کو دیکھیں گے۔ چاہے حادثاتی طور پر ہو یا اسے تلاش کرے۔ اور یہ غلط اور بعض اوقات پریشان کن خیال دے سکتا ہے کہ اس میں موجود لوگ کس طرح جنسی تعلقات قائم 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 آن لائن یا دوستوں کے پاس موجود فحش مواد دیکھا ہے؟
- 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 (*Fast & Furious*): آپ کو فحش فلمیں دیکھتے ہوئے سیکس کے بارے میں جاننے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔



عنوان شباب کی نشونما

اگرچہ لوگ مڈل اسکول کو نشونما کے سال کے طور پر دیکھتے ہیں، لیکن 14-18 سال کے درمیان کا سفر بھی تبدیلیوں سے بھرا ہوتا ہے۔ وہ نوعمر نوجوان جو اسکول چھوڑ دیتے ہیں وہ فارغ التحصیل ہونے کے مرحلے میں داخل نوجوانوں کی طرح نہیں ہوتے۔

سماجی اور جذباتی نشونما

نوعمر ہونے کے کام کا ایک حصہ اقدار کی ترقی، ان کے طویل مدتی مستقبل کے بارے میں سوچنا شروع کرنا، اور اس بات کا تعین کرنا ہوتا ہے کہ کون سی چیز اچھا پارٹنر بناتی ہے۔ نوعمر نوجوان اپنی نگاہیں آپ کی طرف موڑ سکتے ہیں، آپ سے اختلاف کر سکتے ہیں، اور حدود کو پار کر کے آگے بڑھ سکتے ہیں، لیکن وہ آپ کے 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 نشونما اور ہارمون سے متاثر ہوتا ہے، وہ معاشرتی اور ثقافتی توقعات سے بھی متاثر ہوتا ہے کہ اس کے "مرد بننے" کے کیا معنی ہیں اور "عورت بننے" کا کیا مطلب ہے۔ تاہم، ان تعریفات پر کبھی بھی کوئی شخص صاف ستھرے انداز میں فٹ نہیں بیٹھتا ہے۔ اب، پہلے سے کہیں زیادہ، نوجوان اپنی انفرادیت کے لیے کوشش کر رہے ہیں، اور کچھ کے لیے 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/رہی ہے اس کی توثیق کریں اور ان کی تائید کریں۔

جسمانی نشونما

آپ کا بچہ جسمانی طور پر بڑھتا اور پختہ ہوتا رہے گا اور پُرکَشش جسمانی ظاہری شکل بنانے پر زیادہ توجہ دینا شروع کرسکتا ہے۔ وہ ورزش کرنے یا اپنی کھانے کی عادات کو تبدیل کرنا شروع کرسکتا ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ صحت مند انتخاب کر رہا ہے اور اچھی نیند لے رہا ہے۔

مخنت، غیر دوجیسے، اور صنفی تنوع والے نوجوانوں کے لیے، بلوغت کی جسمانی تبدیلیاں پریشان کن رہتی ہیں۔ زیادہ عمر کے نوجوان یہ معلوم کرنے میں لگے رہتے ہیں کہ گھر میں وہ اپنے جسم (صنفی موافقت) میں کیسا محسوس کریں۔

جنسی نشونما

بہت سے نوعمر کو جنسی اور حسی احساسات کا سامنا کرنا پڑے گا اور وہ اسی طرح دوسروں کے ساتھ جسمانی قربت کی خواہش کرسکتا ہے۔ یہ ان کے لیے بہت نیا تجربہ ہے جو اسے پرجوش بناتا ہے، اور کبھی کبھی ڈراؤنا بھی ہوتا ہے۔

براہ کرم گھبرائیں نہیں! جسمانی قربت کا مطلب صرف جسمانی طور پر کسی کے ساتھ رہنا، جسے وہ پسند کرتا ہے، اس کا ہاتھ تھامنا، یا بوسہ دینے کی چاہت ہوسکتی ہے۔ کچھ لوگوں کو اور زیادہ قربت سے متعلق جنسی طرزعمل میں ملوث ہونے کا دباؤ محسوس ہوسکتا ہے؛ یہی وجہ ہے کہ اپنے نوجوان شخص کے ساتھ آپ کے تعلقات، اور ان کے ساتھ بات چیت کرنے کی آپ کی اہلیت بہت اہم ہے! اپنے نوجوان سے بات چیت صحت مند فیصلے لینے اور جنسی سرگرمی میں تاخیر کا باعث بن سکتی ہے۔

سوشل میڈیا اور دیگر ذرائع ابلاغ تک رسائی نوجوانوں کو معاشرے کے "ایڈیلز" سے موازنہ کرنے کے لیے کافی مواد فراہم کرتی ہے — ایسے لوگوں کی تصاویر جو خوبصورت، پُرکَشش یا سیکسی ہو سکتے ہیں۔ میڈیا تصاویر کا سیل رواں اور پُرکَشش بننے کی بڑھتی ہوئی خواہش نوجوانوں کے تعلقات اور جنسی سرگرمیوں کے بارے میں متاثر کن فیصلے کرنے کا باعث بن سکتی ہے۔ تاہم، خوشی کی بات یہ ہے کہ ایک معاون بالغ کی حیثیت سے، آپ کو آزادانہ بحث و مباحثے کے ذریعہ ان کی زندگی میں خوشیاں لانے میں مدد کرنے کا موقع ہوگا۔ **یاد رکھیں، نوجوانوں کے لیے ایک ایسے بالغ کا ہونا جو ان کی اعانت کرتا ہے ایک اہم حفاظتی عنصر ہے۔**

اس چارٹ میں دی گئی معلومات میں کچھ **عام نشونما سے متعلق تبدیلیاں دکھاتا ہے** درمیانی عمر (15-18 سال کی عمر کی)، **سے آپ کا کیا سلوک ہوتا ہے، اور آپ اپنے نوجوان شخص کی کس طرح مدد کرسکتے ہیں۔** یہ ضروری ہے کہ اپنے نوجوان کی صنفی شناخت یا جنسی رجحان کے بارے میں کچھ فرض نہ کریں۔ گائیڈ کے دوسرے حصوں میں آپ کے نوجوان کی مدد کرنے کے لیے مزید طریقے تلاش کریں گے۔

کیا چل رہا ہے؟

آپ دیکھ سکتے/سن سکتے ہیں

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

- مسلسل جسمانی نشوونما اور تبدیلی۔

- خود شعوری، خود تنقیدی۔
- ظاہری شکل و صورت پر زیادہ وقت دینے کا رجحان
- جسمانی نشوونما کی نشانیوں کو چھپانا اگر ان کا جسم ان کی صنفی شناخت کے مطابق نہیں ہو۔

- جسمانی شبہ اور صحت مند انتخابات پر براہ راست گفتگو۔
- سمجھنے کے لیے سننا۔
- منفی احساسات کے لیے مثبت حکمت عملی اپنانے میں مدد کریں۔

- جنسی محسوسات اور جسم کی پختگی کو ایڈجسٹ کرنا۔
- رومانوی اور جنسی تعلقات پر زیادہ زور۔

- مزید رازداری کی خواہش۔
- ڈیٹنگ اور تعلقات میں دلچسپی۔
- سیکس کے بارے میں معلومات تلاش کرنا یا جنسی تعلقات سے متعلق مواد دیکھنا۔
- رشتوں اور جنسی سرگرمی کے بارے میں تجربہ کرنا۔

- رازداری کے مواقع پیدا کریں۔
- اس سے گفتگو کریں کہ کون سی چیز تعلقات کو بہتر بناتی ہے اور کون سی چیز نہیں۔
- انہیں کتابیں اور مواد دیں۔
- دیکھیں آیا ان کے کوئی سوالات تو نہیں ہیں۔
- ہر ممکن تعلقات جوڑنا شامل کریں

- عکاسی کرنے اور منصوبہ بنانے کی بہتر صلاحیت۔

- مستقبل قریب کے بارے میں بات چیت کریں؛ اہداف پر تبادلہ خیال کریں۔
- آرٹ یا جرائد کے توسط سے اظہار رائے؛ جذبات کا اظہار کرنے کی صلاحیت۔

- اہداف اور ذمہ داریوں کا استعمال جنسی تعلقات جیسے جوکھم بھری سرگرمیوں میں تاخیر کرنے کے بارے میں بات کریں۔
- جذبات کے بارے میں بات کرنے کی پیش کش کریں۔
- اپنے نوعمر بچوں کو مسئلے کے حل کی ترغیب دیں۔

- آزادی کی تلاش میں اضافہ۔
- واضح کریں کہ وہ کون ہیں۔
- دوسروں کے فیصلے کرنے کی فکر کریں۔

- خطرہ مول لینا۔
- دوستی بدل سکتی ہے۔
- نئی شکل، عادات، مشاغل پر "آزمائے رہنا"۔
- فکر ہے کہ کوئی ان کو سمجھ نہیں رہا ہے۔
- آپ کے اختیار پر سوال اٹھا سکتا یا آپ کی نافرمانی کر سکتا ہے۔

- انہیں آپ سے اختلاف کرنے کی اجازت دیں لیکن بااحترام رہیں۔
- ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ نئی دلچسپیاں تلاش کریں۔
- انٹرنیٹ اور سوشل میڈیا کے استعمال کے بارے میں بات چیت کریں۔
- ان کی مدد کریں کہ وہ کیا کر سکتے ہیں اس پر توجہ مرکوز کریں، نہ کہ وہ کس طرح نظر آتے ہیں۔
- ساتھیوں کے دباؤ کو تسلیم کریں اور ایک ساتھ مل کر مسئلہ حل کریں۔

جنس کی شناخت اور جنسیات

کم عمر نوجوان حیرت میں ہیں، "میں کون ہوں؟" ان کے اپنے جنسی رجحان اور صنفی شناخت کو دریافت کرنا اس سوال کے جواب کا ایک حصہ ہے۔ یہ ڈراؤنا ہوسکتا ہے کیونکہ اس عمر میں فٹنگ اور ساتھیوں کی قبولیت بہت اہم ہوتی ہے۔ نوجوانوں کو ہم عمر ساتھیوں اور معاشرے کے دباؤ کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور صحت مند فیصلے لینے میں والدین/غیر مشروط نگہداشت کنندگان افراد کی طرف سے غیر شرطیہ محبت اور مدد کی ضرورت ہوتی 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۔

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 تناسب 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 تعلق کسی فرد کے جسمانی اعضاء سے نہیں ہوتا ہے، یہ اس بارے میں ہے کہ کوئی شخص 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 میں فرق 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 شناخت کیے جاتے 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 سیسجنڈر لڑکی ہوتی ہے۔

ٹرانسجنڈر (مخنث) (Transgender): کوئی ایسا 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 لڑکی 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 ہو سکتی ہے۔

اسم ضمیر کسی کی خود شناخت کے حق کی حمایت کرنے کا ایک چھوٹا لیکن اہم طریقہ ہوتے ہیں۔ اسم ضمیر کی مثالوں میں وہ (مذکر)/اس کا، وہ (مؤنث)/اس کا، وہ (جمع)/ان کے ہیں۔

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 اسم 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۔



صنفا اظہار

صنفا اظہار وہ طریقہ ہے جس سے لوگ اپنی جنس دنیا کے سامنے ظاہر کرتے ہیں اور ان کا اظہار 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 پہنچائی جاتی ہے۔ چند مثالوں پر غور کیا جاتا ہے مذکر صنفا اظہار سوٹ اور ٹائی زیب تن کرنا، چہرے پر بال ہونا، یا ٹرکوں سے کھیلنا ہیں۔ کچھ مثالوں کو مؤنث صنفا اظہار 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:

- **غے (Gay):** ایک ایسا آدمی 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 قیاس آرائیاں نہ کرنے کی کوشش کریں۔
- تلاش کریں **نازکی 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 اظہار کریں: "میں حیران ہوں کہ آپ کی صنفا 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 کا اظہار کریں۔
- جب آپ اپنے بچے کے دوستوں سے ملیں تو اپنے اسمر ضمیر کا استعمال کریں۔ اس سے یہ پیغام جاتا ہے کہ آپ کھلے ذہن کے مالک ہیں اور قبول کرنے والے فرد ہیں۔
- صنفا شمولیتی زبان کا استعمال کریں۔
- مثلاً "کسی سے ڈیٹ کرنا" بمقابلہ "ہوائے فرینڈ/گزل فرینڈ"

غور کرنے کے لیے مزید:

- لوگوں کی صنفا شناخت، صنفا اظہار اور جنسی رجحان مربوط نہیں ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر، یہ سمجھنا غلطی ہے 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۔
- ان کے لیے دوسرے لوگوں کی شناخت کا لیبل مت لگائیں؛ انہیں اپنے لیے خود فیصلہ کرنے دیں۔

اگر آپ کا بچہ LGBTQIA + نکلتا ہے:

- **یہ فرض نہ کرلیں کہ یہ ایک مرحلہ ہے** بلکہ اپنے بچے کو پروان چڑھنے دیں۔ آپ کے لیے یہ ضروری ہے کہ اپنے بچے کی شناخت کی تصدیق ابھی کریں اور ان سے بات چیت کریں کہ اگر آپ وقت گزرنے کے ساتھ ہی ان کی شناخت تبدیل ہوجاتی ہے تو بھی آپ ان کو قبول کرلیں گے۔
- 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 (Trevor Project) کے طرف سے، 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۔
- **اپنے بچے کی رازداری کی حفاظت کریں؛** انہیں فیصلہ کرنے دیں کہ وہ کس سے کہیں۔

صحت مند تعلقات:

حدود، رضامندی، اور انتباہات

جیسے جیسے آپ کا نوجوان اپنے نوعمری کے دور سے گذرتا ہے، رومانی تعلقات میں ان کی دلچسپی کا زیادہ سے زیادہ امکان ہوتا ہے۔ کچھ، لیکن سب نہیں، جنسی تعلقات کی تلاش میں دلچسپی بھی لے سکتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کچھ لوگ روایتی رومانس میں دلچسپی نہ لیں۔

آپ کا نوجوان شخص جہاں کہیں جاتا ہے، ان کے ساتھ یہ گفتگو ہوتی ہے کہ وہ کس طرح سلوک کے مستحق ہیں اور دوسروں کے ساتھ کس طرح سلوک کریں گے، یہ ان کے صحت مند اور پختہ ہونے کے ساتھ ہی تعلقات کو مزید بہتر بنانے میں مدد فراہم کرے گا۔

بڑی عمر کے نوجوانوں میں، جیسے جیسے تعلقات زیادہ سنگین ہو سکتے ہیں، یہ اسباق اہم ہوتے ہیں۔ 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۔ تاہم، اپنے نوعمر بچوں سے بات چیت شروع کرنے کے لیے کبھی بھی تاخیر نہیں ہوتی۔

ہم میں سے بہت سے لوگوں کو شائستہ رہنا اور صرف اس طرز عمل کو نظرانداز کرنا سکھایا گیا تھا جو ہمیں پسند نہیں ہے۔ ہمارے پاس اپنے بچوں کی حمایت 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۔

کیا جاننا چاہیے

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا نوعمر بچہ جانتا ہو کہ کسی کو بھی ان سے بدتمیزی کرنے، ان کو مجبور کرنے، یا ان پر کوئی دباؤ ڈال کر وہ کروانے کا حق نہیں ہے جو وہ نہیں کرنا چاہتا ہے۔ بعض اوقات ساتھیوں کے دباؤ میں آپ کے نوعمر بچوں کے لیے یہ تعین کرنا مشکل ہو جاتا ہے کہ وہ واقعتاً کیا کرنا چاہتے ہیں۔ انہیں یاد دلائیں کہ انہیں اس بات پر توجہ مرکوز کرنی چاہیے کہ آیا اس عمل سے انہیں اپنے بارے میں اچھا لگے گا۔

آپ کے نوعمر بچے کو بھی **رضامندی کے تمام اجزاء سمجھنے چاہئیں! منصوبہ بند ولدیت رضامندی کو سمجھنے کے لیے ایک مفید آلہ ہے:**

F **آزادانہ دیا جاتا ہے۔** کسی پر دباؤ، زبردستی، یا دھمکی نہیں دی جانی چاہیے کہ کوئی دوسرا شخص جو چاہتا ہے وہ کرے۔ اس میں منشیات یا شراب کے نشے میں نہیں ہونا بھی شامل ہے۔ اگر کوئی ان کے زیر اثر ہے تو وہ قانونی طور پر رضامندی نہیں دے سکتا۔

R **ریورسیبل۔** آپ کو اپنا خیال بدلنا چاہیے۔ انجام یا مسترد ہونے کے خوف کے بغیر۔

I **باخبر۔** باخبر رضامندی کا مطلب ہے کہ پارٹنروں کو اپنی STI حیثیت کا اشتراک کرنا چاہیے بھلے ہی اس کے پاس دیگر جنسی پارٹنرز ہوں۔ اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ آپ کس بات کی رضامندی دے رہے ہیں اس کے بارے میں باخبر کیا جائے۔

E **حوصلہ افزا۔** ایک خاموش، ہچکچاہٹ سے پُر "ٹھیک ہے..." اگر "ہاں" نہیں ہے! کوئی ہاں کہہ رہا ہے تو اس کی شاید بہت سی وجوہات ہوسکتی ہیں جبکہ وہ ایسا کرنا نہیں چاہتا ہو۔ اگر انہیں اس بارے میں یقین نہیں ہے کہ ان کا ساتھی کیسا محسوس کر رہا ہے، تو انہیں رک کر چیک کرنا چاہیے۔

S **مخصوص۔** صرف اس لیے کہ کسی نے ایک سرگرمی کی رضامندی دی ہے، تو اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ اس نے تمام سرگرمیوں پر رضامندی ظاہر کر دی ہے جنسی سرگرمی کے آگے بڑھنے سے پہلے، زبانی رضامندی ہونی چاہیے۔

صحت مند تعلقات

صحت مندانه حدود کی حوصلہ افزائی اور آپ کے نوعمر کو رضامندی کو سمجھنے میں مدد کرنے سے انہیں صحت مندانه تعلقات قائم کرنے اور انہیں مستحکم کرنے میں مدد ملے گی۔ بدقسمتی سے نوجوان افراد — جن کے دماغ اور معاشرتی-جذباتی مہارتیں اب بھی ترقی پذیر ہیں — ایسے فیصلے کرسکتے ہیں جو صحت مندانه نہیں ہوں۔

صحت مندانه تعلقات کے اجزاء، اور غیر صحت مندانه تعلقات کی انتباہی علامات کو سمجھنے میں اپنے نوعمر بچے کی مدد کریں۔

صحت مندانه تعلقات میں شامل ہیں،

- ذاتی فضا
- مساوات
- صحت مند تنازعہ
- کھلے رابطہ کاری
- اعتماد
- ایمانداری
- مہربانی، تفریح

رومانٹک یا جنسی تعلقات میں ان خصوصیات میں سے ہر ایک کیسی نظر آتی ہے یا کیسی ہو سکتی ہے اس کی مثالوں کے لیے اپنے ہائی اسکول کے بچوں سے دریافت کریں۔

انہیں یاد دلاؤ کہ یہ خصوصیات اچھی دوستی میں اتنی ہی اہمیت کی حامل ہیں جتنی کہ جنسی یا رومانوی رشتے کے لیے اہم ہیں۔

ہائی اسکول میں رشتہ ختم کرنا انتہائی مشکل ہو سکتا ہے۔ ان کے نقصانات اور تکلیف کے احساسات کی توثیق کریں لیکن انہیں یاد دلائیں کہ "مساوی" ہونا کبھی بھی ٹھیک نہیں ہوتا ہے۔

بات چیت شروع کریں

- **نازکی لمحات:** کار میں، ایک ٹی وی شو کے بعد، جب آپ دوستوں کو بات چیت کرتے ہوئے مشاہدہ کرتے ہیں۔
- جب کسی تعلق کا مسئلہ ٹی وی پر ہوتا ہے، تو پوچھیں، "آپ کو کیا لگتا ہے اس کردار نے صورتحال کو کس طرح سنبھالا؟ آپ کو کیوں لگتا ہے کہ انہوں نے ایسا سلوک کیوں کیا؟ آپ اس سے مختلف کیا کرتے؟
- موسیقی یا ٹی وی میں عدم رضامندی کی مثالیں تلاش کریں۔
- جنسی پر اسانی سے متعلق خبروں پر تبادلہ خیال کریں۔ اپنے نوعمر بچوں سے ان کی رائے پوچھیں۔
- اپنے نوعمر کو حدود اور رشتوں کے بارے میں سوچنے میں مدد کرنے کے لیے تفصیلی جواب طلب سوالات کا استعمال کریں:
- آپ کا کیا خیال ہے اگر آپ کا رومانوی ساتھی آپ پر جنسی عمل کرنے کے لیے دباؤ ڈال رہا ہو تو آپ کیا کریں گے؟
- آپ کیا سمجھتے ہیں کہ رشتے کی سب سے اہم خصوصیات کیا ہوتی ہیں؟
- آپ کو کیوں لگتا ہے کہ لوگ پُرنسدد تعلقات میں مبتلا ہوجاتے ہیں، یا اس میں پنے رہتے ہیں؟
- رومانوی تعلقات میں ایک شخص دوسرے سے زیادہ طاقت کا حامل ہو سکتا ہے۔ اس کا انحصار آمدنی، نسل، صنف یا عمر پر ہو سکتا ہے۔
- اپنے نوعمر بچوں سے پوچھیں کہ انہوں نے تعلقات میں طاقت کا عدم توازن کہاں دیکھا ہے؟
- ٹیلی ویژن پر؟ دوستوں کے ساتھ؟
- کیا طاقت عدم توازن کو غیر صحت بخش بنا دیتی ہے؟
- اس بارے میں بات کریں کہ اگر انہیں کسی میں دلچسپی ہو تو اس کا اظہار کس طرح کریں۔
- اگرچہ وہ دلکشی اور جوش کے جذبات سے مرغوب ہو سکتے ہیں، پھر بھی انہیں دوسروں کا احترام کرنا ہی ہوگا۔
- انہیں کچھ ایسے فقرے فراہم کریں جو ایسی صورتحال کا سامنا کرنے میں مددگار ثابت ہوں جس سے انہیں بے چینی محسوس ہو۔ "میں آپ کو پسند کرتا ہوں، لیکن مجھے ---- میں دلچسپی نہیں ہے۔" "میں تنہا رہنے کے بجائے کسی گروپ کے ساتھ گھومنا چاہوں گا۔ یہ اور مزے کی بات ہے!"
- مسترد کیے جانے کو سنبھالنا بھی اتنا ہی ضروری ہے — جب کوئی "ہاں" کے علاوہ کچھ اور کہے یا اس کا اشارہ دے تو ان کی حدود کا احترام کریں!



غور کرنے کے لیے مزید

- **قصوروار ٹھہرانا** - آپ کے نوعمر بچے کو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ انہیں خوش رکھنا ان کی ذمہ داری ہے؛ آپ کے نوعمر بچے کو ان چیزوں کا ذمہ دار ٹھہراتا ہے جو ان کے قابو سے باہر ہیں۔
- **اتار چڑھاؤ** - غیر متوقع، جارحانہ رد عمل جو آپ کے نوعمر بچے کو خوف زدہ یا غیر محفوظ ہونے کا احساس کراتے ہیں۔
- **ذمہ داری سے انحراف کرنا** - آپ کے نوعمر بچوں کو ان کے اعمال کا ذمہ دار ٹھہراتا ہے، غیر صحتمندانہ برتاؤ کے لیے بہانہ بناتا ہے۔
- **دھوکہ دینا** - نجی معلومات کا دوسروں کے ساتھ اشتراک کرتا ہے؛ دھوکہ دہی کرتا ہے، اعتماد شکنی کرتا ہے۔

غیر مہذب تعلقات سے باہر نکلنا نوعمروں کے لیے خاص طور پر مشکل ہوسکتا ہے کیونکہ وہ شاید اسی اسکول میں جاتے ہوں جہاں اس کے ساتھ زیادتی کرنے والا جاتا ہو یا دوستوں کے ایک ہی حلقے میں ہو، جس سے ان سے دور رہنا مشکل ہوجاتا ہے۔

- 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: "براہ کرم مجھے چھوٹیں نہیں۔"
- والدین کو بھی اپنے بچے کی حدود پار کرنے پر معذرت کرنی چاہیے۔ آپ اچھے رابطہ کاری کا نمونہ پیش کر رہے ہیں۔
- اپنی خود کی زندگی میں بھی صحت مند حد ترتیب دینے کی ایک مثبت مثال قائم کریں!

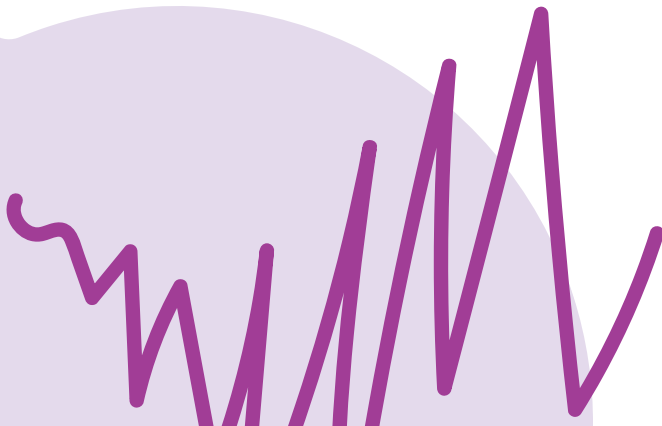
کیا آپ کو فکر کرنی چاہیے؟

غیر صحت مندانہ اور غیر مہذب تعلقات بہت سی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ ہوسکتا ہے آپ کا نوعمر بچہ جسمانی زیادتی کا شکار نہ ہوا ہو، لیکن اس کا لازمی مطلب یہ نہیں ہے کہ ان کا رشتہ صحتمندانہ ہے۔ بدسلوکی نہ صرف جسمانی، بلکہ جنسی، جذباتی، زبانی، مالی، یا تکنیکی بھی ہوسکتی ہے۔

غیر مہذب تعلقات میں کلیدی جزو **طاقت کا عدم توازن ہوتا ہے**۔ ایک فرد کو دوسرے پر اختیار ہوتا ہے، چاہے عمر، معاشرتی حیثیت، صنف، جنسی رجحان، نسل، مالی حیثیت، تجربہ یا جسمانی خوبی کی وجہ سے ہو اور وہ اس قوت کو اپنے ساتھی پر قابو پانے کے لیے استعمال کرتا ہے۔ زیادتی کا نشانہ بننا کبھی بھی آپ کے نوعمر بچے کی غلطی سے نہیں ہوتا ہے۔

اگر آپ کو اپنے نوعمر بچے کے تعلقات میں ان میں سے کچھ علامات نظر آتی ہیں، تو یہ غیر صحت مندانہ یا حتیٰ کہ غیر مہذب، تعلقات کی علامت ہوسکتی ہیں۔

- **شدت** - شدید احساسات اور زبردست جنونی رویہ جیسے مستقل رابطے میں رہنا ضروری سمجھنا۔
- **حق جمانے کا جذبہ** - حسد جو ان کے ذریعے اس بات کو کنٹرول کرنے کا باعث ہوسکتا ہے کہ اس بات کو کون دیکھ سکتا ہے کہ وہ کیا کچھ کرتے ہیں، یا وہ کس سے بات کرتے ہیں۔
- **تدبیر کاری** - آپ کے نوعمر بچے کے فیصلوں، اعمال یا جذبات پر قابو رکھتی ہے، بعض اوقات ہلکے پھلکے یا غیر فعال جارحانہ انداز میں جس کی وجہ سے اس کا اندازہ لگا پانا مشکل ہوجاتا ہے۔ آپ کا نوجوان محسوس کرسکتا ہے کہ وہ معاونت، رقم یا قبولیت کے تعلقات پر منحصر ہے۔
- **تنہائی میں رہنا** - آپ کے نوعمر بچے کو ان کے دوستوں یا گھر والوں سے دور رکھتا ہے، ان سے یہ پوچھتے ہوئے یا دباؤ ڈالتے ہوئے کہ اپنے دوستوں اور تعلقات کے درمیان انتخاب کرے۔
- **تخریب کاری** - جان بوجھ کر آپ کے نوعمر بچے کی ساکھ، شہرت یا کامیابی کو برباد کردیتی ہے۔
- **اہمیت کم کرنا** - ایسی چیزیں کرتا اور کہتا ہے جس سے آپ کا نوعمر بچہ خود کے بارے میں برا محسوس کرتا ہے۔

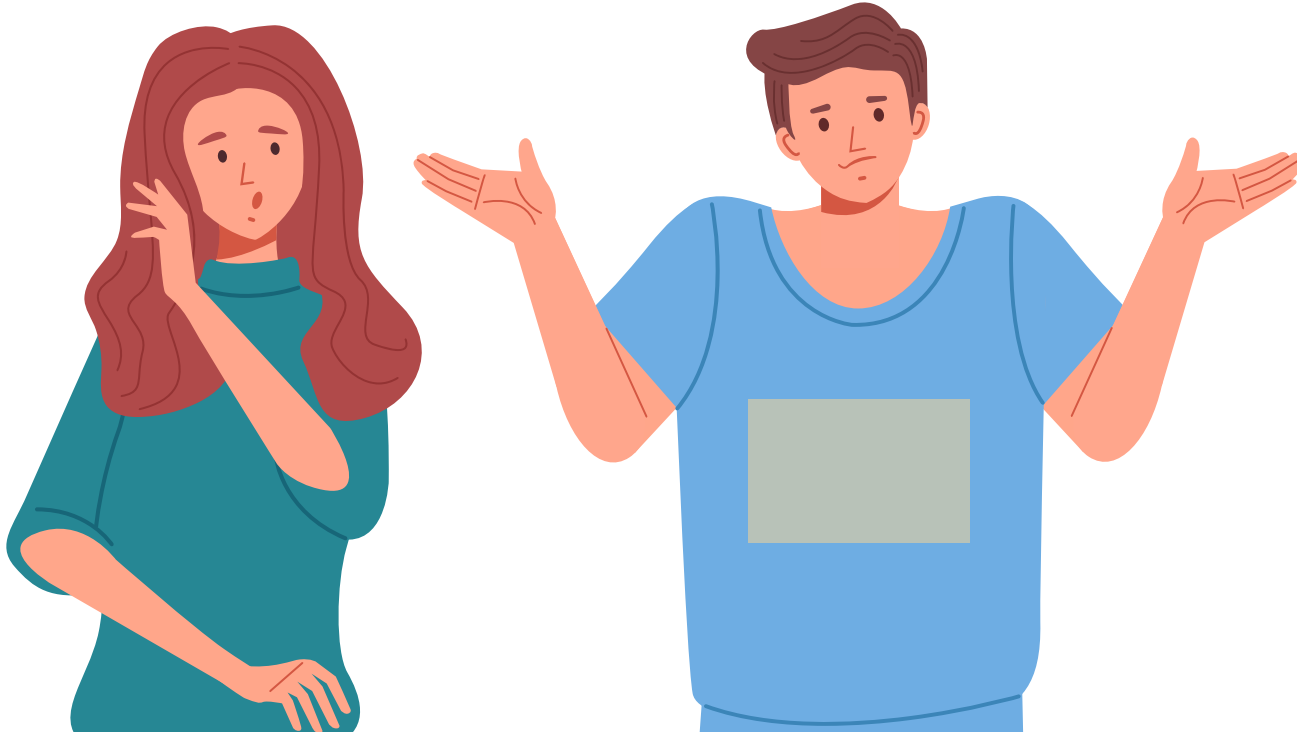


بات چیت شروع کریں

یہ شبہ کرنا کہ آپ کا بچہ غیر صحت مندانہ تعلقات میں ملوث ہوسکتا ہے، خوفناک ہوسکتا ہے۔ آپ کو معلوم نہیں ہوگا کہ کیا کرنا ہے، یا خوف کھاتے ہوں کہ آپ غلط کام کر رہے ہوں گے۔ اپنے نوجوان شخص کی مدد کرنے کے یہاں کچھ طریقے بتائے گئے ہیں۔

- اپنے نوجوان شخص کو یاد دلائیں کہ آپ ان سے محبت کرتے ہیں۔ انہیں یاد دلائیں کہ ان کی حفاظت اور فلاح آپ کی اولین ترجیح ہے۔
- سنیں، فیصلہ نہ کریں۔ اپنے نوعمر بچے کو یہ بتائیں کہ اگر وہ آپ کے ساتھ اس معلومات کا اشتراک کرتے ہیں تو انہیں سزا نہیں دی جائے گی؛ آپ کا مقصد ان کی مدد اور اعانت کرنا ہے۔ انہیں یہ یقین کرنے کے قابل ہونا چاہیے کہ یہ سچ ہے۔
- ان کے ساتھی کے بارے میں اپنی رائے کو اپنی بات چیت سے دور رکھیں — اس سے آپ کا نوعمر بچہ شاید خاموش ہوجائے۔
- ان کو ان کے ساتھی سے ملنے سے نہ روکیں۔ اس سے ان کے خفیہ طور پر ایسا کرنے کا زیادہ امکان ہوسکتا ہے جو زیادہ خطرناک ہوسکتا ہے۔
- انہیں اپنا ذہن بذات خود بنانے کی اجازت دیں۔ وہ پہلے ہی اپنے ساتھی کے کنٹرول میں ہونے کا تجربہ کر رہے ہیں؛ انہیں بتائیں کہ آپ کا ان پر کوئی قابو نہیں ہے۔

براہ کرم مزید مدد کے لیے ہمارا **وسائل** سیکشن دیکھیں۔



جنسی عمل سے پرہیز اور تحفظ کے طریقے

تقریباً تمام لوگ آخر کار جنسی طور پر فعال ہوجائیں گے۔ جب لوگ جنسی سرگرمی میں ملوث ہوں گے انتخاب کرتے ہیں، تو یہ ضروری ہے کہ وہ اپنے ساتھی سے اپنی حفاظت کے بارے میں بات چیت کرنے کا طریقہ سیکھیں۔ جب ہم صحت کے کسی بھی پہلو کے بارے میں اسی طرح سے مانع حمل گولیاں یا کنڈوم کے بارے میں بات کرتے ہیں تو ہم جنسی تعلقات کو گھبرانے 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 زیادہ 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 معلوم ہوگا 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-رکاوٹی طریقے اور رکاوٹ کے طریقوں کے بارے میں جاننا ضروری ہے۔

کیا جاننا چاہیے

جنسی عمل سے اجتناب

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 کا استعمال کرنا) شامل ہوں اور یہ جنسی طور پر منتقل شدہ انفیکشن (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 کرسکتا 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 کرسکتے ہیں، حتیٰ کہ تب بھی جب انہوں نے پہلے جنسی عمل کیا ہو۔ جنسی عمل سے اجتناب 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 اجتناب کرے۔ یہ بتاتے ہوئے کہ اپنے بچے کی اپنی اقدار کو سمجھنے میں مدد کریں کہ کیوں یہ آپ کے لیے اہم ہے۔ تاہم، آپ کا نوجوان جنسی طور پر فعال ہونے کا انتخاب کرسکتا ہے۔ آپ پریشان ہوسکتے ہیں، لیکن آپ پھر بھی ان کی صحت مند رہنے میں مدد کرسکتے ہیں۔

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 رکاوٹی طریقے

غیر رکاوٹی طریقے ان کے لیے ہوتے ہیں جن میں کوئی بیضہ دانی ہوتی ہے اور اس میں دوائیں (جیسے "گولی") اور آلات (جیسے IUD) شامل ہوتے ہیں جو حمل روکتے ہیں۔ وہ STIs کے خلاف کوئی تحفظ فراہم نہیں کرتے ہیں۔ غیر رکاوٹی طریقے 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 رکاوٹی طریقوں تک صرف ڈاکٹر یا کلینک کا دورہ کرتے ہوئے ہی رسائی حاصل کی جاسکتی ہے۔

ایمرجنسی 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۔ ہنگامی مانع حمل کی دو قسمیں ہیں: گولیاں اور تانبے کی IUD (درون رحم رکھا جانے والا آلہ)۔ گولیاں منشیات کی دکانوں پر بلا ڈاکٹری نسخہ کے دستیاب ہوتی ہیں، اور بہت سے جنسی صحت کے کلینک یا ڈاکٹر کے دفاتر میں صحت کے پیشہ ور کے ذریعے IUD داخل کیا جاسکتا ہے۔ غیر محفوظ جنسی تعلقات کے تھوڑی ہی دیر بعد ذیل کا استعمال ہونا چاہیے۔

رکاوٹی طریقے

حمل اور STIs کو روکنے کے لیے کنڈوم، لیٹیکس ڈیمز، اور لیٹیکس دستانے جیسے مانع حمل رکاوٹ والے طریقوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ رکاوٹیں کسی شخص کے جسم میں کسی دوسرے کے سیال کو داخل ہونے سے روکتا ہے۔ انہیں دوا کی دکانوں سے بغیر ڈاکٹری نسخہ 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؟ پر قسم اور سبھی کو چھونے سے پرہیز؟ ہمہ وقت پرہیز؟ ایک خاص عمر تک؟ اپنے بچے سے پوچھیں کہ ان کے لیے ان کے کیا معنی ہیں، اور اپنے خیالات کا بھی اشتراک کریں۔
- آپ جنسی عمل سے اجتناب 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 جسم کے لیے صحت مند فیصلہ کرنے کا اختیار سمجھے۔
- **نازک لمحوں کو یاد رکھیں**
- مقبول ثقافت، اشتہارات اور خبریں، جنسی عمل سے اجتناب، جنسی عمل اور تحفظ کے بارے میں گفتگو کرنا آسان بنانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ 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۔ حتیٰ کہ اگر وہ مونہہ بھی بنائیں تو آپ ظاہر کریں کہ آپ بات چیت کے لیے کھلے ہیں۔
- اپنے نوجوان شخص کی رازداری اور حدود کا احترام کریں۔ اگر آپ ان سے براہ راست، ذاتی سوال پوچھیں جیسے، "کیا آپ جنسی عمل کرتے ہیں؟" تو وہ خاموش ہوسکتے ہیں۔

غور کرنے کے لیے مزید:

- جنس اور مانع حمل کے تعلق سے اپنی اقدار پر غور کریں۔ آپ واقعاً کیا پیغامات دینا چاہتے ہیں؟
- 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

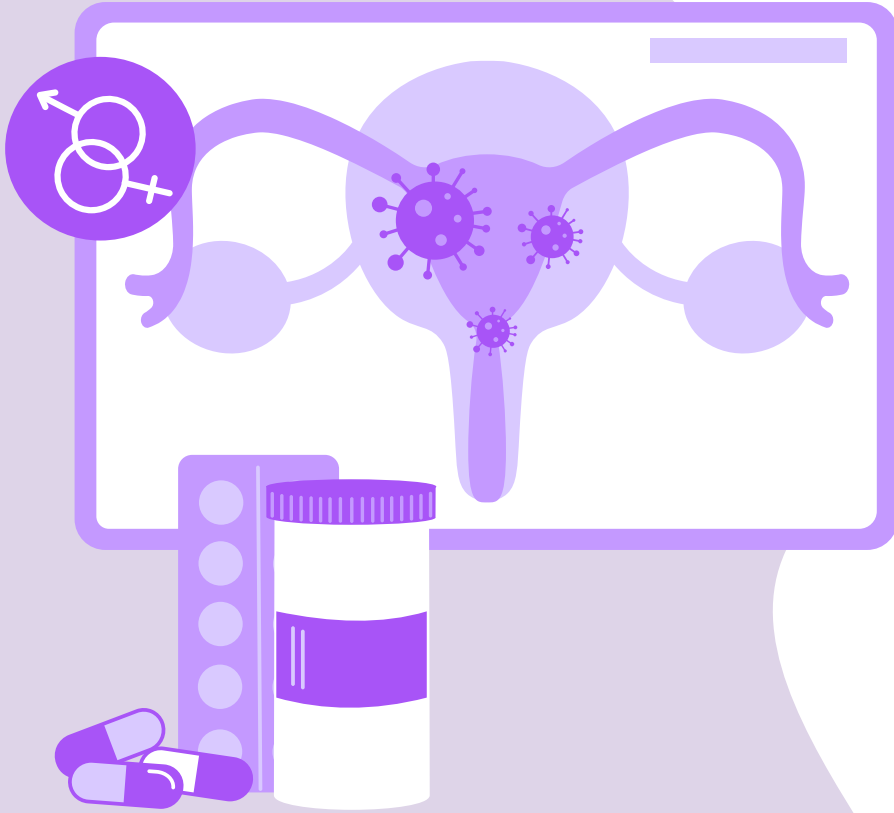
کیا جاننا چاہیے:

- **STIs** جنسی عمل یا جلد سے جلد کے قریبی رابطے کے ذریعے پھیلتا ہے۔
- دوسرے انفیکشن کی طرح **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 اسکوائر کا استعمال کرتے ہوئے زیادہ تر **STIs** کو روکا جاسکتا ہے۔
- کسی کو دیکھتے ہوئے آپ یہ نہیں بتا سکتے کہ آیا اسے **STI** ہوا ہے یا نہیں۔ بعض **STIs** میں تقریباً کوئی علامات نہیں ہوتی ہیں۔ **باقاعدگی سے جانچ** معلوم کرنے کا واحد طریقہ ہے۔
- صحت مندانہ تعلقات میں **STIs** کے بارے میں بات کرنا اور ٹیسٹ کروانا بات چیت کا اہم حصہ ہونا چاہیے۔
- ایلی نوائے میں، 12 سال سے زیادہ عمر کے نوجوانوں کو والدین / سرپرست کی رضامندی کے بغیر خفیہ **STI** جانچ اور علاج معالجہ کا حق حاصل ہے۔ اگر ان کو ٹیسٹ کرائے کی ضرورت ہو، تو وہ آپ سے مدد مانگ سکتے ہیں، دوسرے بالغ سے پوچھ سکتے ہیں، یا اکیلے جا سکتے ہیں۔
- **STI** ٹیسٹ مختلف ہوتے ہیں، اس کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ کون سے **STI** کی جانچ کی جا رہی ہے۔ اس میں پیشاب کا نمونہ، اندام نہانی یا مقعد کا سواب، خون کا نمونہ، اور / یا منہ سے سویب لینا شامل ہوسکتا ہے۔ اگر ان کی کسی بھی **STIs** جانچ کا نتیجہ مثبت آتا ہے، تو فراہم کنندہ ان کو علاج کے لیے ضروری دواؤں کے نسخے دے سکتا ہے اور جنسی پارٹنرز کے نام بھی طلب کرسکتا ہے۔

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 برائے انسداد بیماری 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 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 پارٹنرز سے بات کرنے اور مدد کی ضرورت محسوس کرنے میں زیادہ آرامدہ محسوس کرتے ہیں۔

آپ اپنے نوجوان سے بات کرسکتے ہیں کہ جب وہ کسی کلینک یا ڈاکٹر کے پاس **STI** کی جانچ کروانے جاتے ہیں تو کیا ہوتا ہے۔ اپنے بچے کو یہ جاننے میں کہ کیا توقع کی جائے اور نوجوان دوست کلینک کس طرح ڈھونڈنا ہے، میں مدد کرنے سے انہیں مستقبل میں اپنی اور اپنے پارٹنرز کی وکالت کرنے میں مدد ملے گی۔

STI کے لیے مختلف طرح کی جانچیں واک-ان کلینکس اور بہت سے دوا اسٹورز میں دستیاب ہیں۔



کیا کریں / گفتگو شروع کرنا:

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:

- اپنے نوعمر بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے ڈاکٹر سے جنسی تعلقات کے بارے میں سوالات کرنے میں آسانی محسوس کریں۔
- ان سے پوچھیں کہ وہ STIs کے بارے میں کیا جانتے ہیں یا انہوں نے کیا سنا ہے۔
- **نازک 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؟"
 - گاڑی میں چلتے پھرتے یا اونچی آواز میں واک کرتے ہوئے، "مجھے تعجب ہوتا ہے کہ STI کے نئے انفیکشن میں آدھے سے زیادہ 15-24 سال کی عمر کے افراد کیوں ہوتے ہیں۔"
 - جب آپ صحت مند تعلقات اور رابطے کے بارے میں بات کرنا جاری رکھتے ہیں، تو یاد رکھیں کہ STIs کے بارے میں بات کرنا ایک اہم جز ہے! ساتھی کے ساتھ بات چیت کرنے کے بارے میں سوچنے اور اس پر عمل کرنے میں ان کی مدد کریں۔ مثلاً: "ہم دونوں کو اپنی جانچ کروانی چاہیے تاکہ ہم دونوں محفوظ رہیں۔"

غور کرنے کے لیے مزید:

- اگر آپ کا نوجوان STI کی زد میں آتا ہے، ان کے ساتھ بغیر کوئی رائے قائم کیے بات کرنا ضروری ہے۔
- اگر مناسب علاج کیا جائے، تو ناقابل علاج STIs والے لوگ اپنے پارٹنرز اور بچوں کے ساتھ، اگر وہ چاہیں، تو بھرپور صحتمندانہ زندگی گزار سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، HIV (PEP and PrEP) کے بعض علاجوں کی وجہ سے پارٹنروں کے مابین منتقلی کے واقعات میں کمی واقع ہوئی ہے۔



دروازہ کھلا رکھیں

نگہداشت فراہم کنندہ کی حیثیت سے آپ چاہتے ہیں کہ بچوں کی پرورش صحت مندی اور خوشی کے ساتھ ہو۔ 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 طرف سے 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 رد عمل ظاہر کر رہے ہیں؟ آپ کس چیز کے لیے رد عمل دے رہے ہیں؟
- "کیا" کے بجائے، "مجھے اور زیادہ بتائیں" جیسا کہ "کیا" اس سے اپنے نوجوان شخص کو اشارہ ملے گا کہ آپ فکر کرتے ہیں اور دلچسپی رکھتے ہیں۔
- واقعی سنیں اور سوالات پوچھیں - متجسس رہیں!
- رویہ دکھانے یا مونہہ بنانے کا جواب دینے کی کوشش نہ کریں۔
- اگر وہ پریشانی 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 نے چینی 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 تفویض کرنے کی 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۔

نازک لمحات

- کسی 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 گلے 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 عمل 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:

SAHM ایپ - THRIVE

ویڈیوز:

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

منصوبہ بند ولدیت - "ولدیت 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

اینائومی

ویب سائٹس:

منصوبہ بند ولدیت

انٹریکٹ - انٹرسیکس اکثر پوچھے جانے والے سوالات کا صفحہ

+LGBTQIA

بالغان:

ویب سائٹس:

Gender Spectrum - ولدیت کے وسائل

GLSEN - "ضمیر نامہ گائیڈ"

Teen Vogue - دو جنس والے لوگ

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 اجتناب 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 - "جنسی عمل سے پرہیز 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 طریقے 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 ولدیت 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"

Amaze.org - "صحت مند بمقابلہ غیر صحت مندانہ تعلقات"

سیکس اور سوشل میڈیا کے وسائل

بالغان:

ویب سائٹس:

کامن سینس میڈیا - "جنسی تعلقات پر بات کرنا"

انٹرنیٹ سیفٹی 101

نوجوان:

ویڈیوز:

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

NetSmartz

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

اردو وسائل

اینٹومی / بلوغت

حیض

جنسی طور پر منتقل شدہ انفیکشنز

FDA حقائق نامہ

سب اچھا ہے

مانع حمل

ویڈیو

انتخابات

کنڈومز

حدود رضامندی

جنسی تشدد کے روک تھام 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، بیماریوں کے کنٹرول اور روک تھام
کے مراکز (CDC) نے مالی معاونت کی ہے۔ اس کے مضامین مکمل طور پر
مصنّفین 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  Response_for_Teens  AskResponse  JCFS

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۔ ہر نوع اختیار کرتے ہیں۔
شمولیت کے لیے ہمارا عزیز، ہماری خدمات، پروگراموں اور استقبالی کام کے مقام کی بناوٹ میں شامل ہیں۔