

संबंध





यह पुस्तिका किस बारे में है?

यह पुस्तिका रोमांटिक या अंतरंग संबंधों के बारे में है।

इसमें आपको निम्नलिखित पर उपयोगी जानकारी मिलेगी:

- संबंध
- अंतरंग संबंध
- समान सेक्स संबंध
- डेटिंग करना और संबंध शुरू करना
- अपने माता-पिता से डेटिंग और संबंधों के बारे में कैसे बात करें
- जब आप पहली बार सेक्स करते हैं, तो क्या उम्मीद करनी चाहिए
- सहमति
- संबंध में लड़ाई
- डिजिटल ड्रामा
- ब्रेक-अप कैसे संभालें
- अधिक जानकारी के लिए कहाँ जाएँ

यह पुस्तिका आपके लिए लिखी गई है, लेकिन इसका यह मतलब नहीं है कि आपको अभी इस जानकारी की जरूरत होगी। यह पुस्तिका उन सभी के लिए है, जो:

- संबंध में है
- संबंध में नहीं हैं, लेकिन भविष्य में किसी समय होना चाहते हैं
- संबंधों के बारे में अधिक जानना चाहते हैं

**संबंधों के बारे में सब कुछ
खोजने का आनंद लें!**

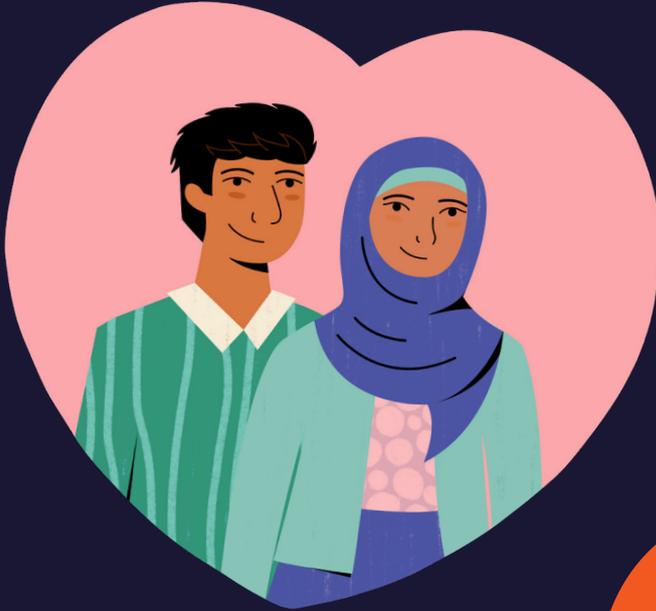
संबंध

संबंध जीवन का अहम हिस्सा होते हैं। सभी संबंध एक जैसे नहीं होंगे। कुछ संबंध लंबे समय तक रहेंगे और कुछ खत्म हो जाएंगे हो सकता है कि आप किसी को मिलना बंद कर दें और बाद में फिर से मित्र बन जाएँ। यह सब सामान्य है।

संबंध कई तरह के होते हैं। ये हो सकते हैं:

- पारिवारिक संबंध
- मित्रता
- स्कूल में संबंध
- कार्य संबंध
- अंतरंग संबंध

अंतरंग संबंध



कभी-कभी आप किसी को मित्र होने से अधिक पसंद कर सकते हैं। हो सकता है कि आप उनके साथ बहुत समय बिताना चाहें या उनके बारे में रोमांटिक तरीके से सोचना चाहें। कभी-कभी वे आपके समान ही महसूस कर सकते हैं और कभी-कभी वे ऐसा नहीं कर सकते।

अंतरंग संबंध विशेष संबंध होता है। यह आपका संबंध होता है, यदि आप वास्तव में किसी को पसंद करते हैं और वे समान तरीके से महसूस करते हैं। अंतरंग संबंध में होने के लिए, दोनों लोगों को सहमत होना चाहिए, या अपनी सहमति देनी चाहिए।

अंतरंग संबंध निम्नलिखित के बीच हो सकता है:

- वे लोग जो डेटिंग कर रहे हैं या 'बाहर जा रहे' हैं
- वे लोग जो एक दूसरे से मिल रहे हैं या 'हुक-अप' हैं
- शादीशुदा जोड़ा
- विपरीत लिंग के लोग
- समान लिंग के लोग

इन अलग-अलग संबंधों में रहने वाले लोग एक दूसरे को बॉयफ्रेंड, प्रेमिका, पति, पत्नी या साथी कह सकते हैं। इस पुस्तिका में "साथी" शब्द का उपयोग बॉयफ्रेंड, गलफ्रेंड, पति या पत्नी को संदर्भित करने के लिए किया जाएगा।

क्या होगा यदि मुझे कोई मित्र होने से अधिक पसंद आए?



जैसे-जैसे आप बड़े होंगे, आप अधिक से अधिक लोगों से मिलेंगे। आप स्कूल, परिवार, मित्रों या सामाजिक समूहों या सामाजिक मीडिया के माध्यम से लोगों से मिल सकते हैं।

जैसे-जैसे आप अधिक लोगों से मिलते हैं, आप किसी को मित्र होने से अधिक पसंद करना शुरू कर सकते हैं। हो सकता है कि आप उन्हें अधिक से अधिक पसंद करें और उनके लिए बड़ी भावनाएं विकसित करें। यह ठीक है। लोगों के जीवन में अलग-अलग चरणों में ये भावनाएं हो सकती हैं।

जब आप किसी को बहुत पसंद करने लगते हैं, तो हो सकता है कि आप सभी प्रकार की भावनाओं को महसूस करें। आपको लग सकता है:

- खुशी
- रोमांचित
- शर्मीला
- घबराहट
- आपके पेट में तितलियाँ (ये असली तितलियाँ नहीं हैं। जब आप किसी को बहुत पसंद करते हैं, तो यह आपको अपने पेट में होने वाली हलचल का एहसास है)

आप संबंध शुरू करने के बारे में रोमांचित महसूस कर सकते हैं। आपको चोट लगने की चिंता या डर भी लग सकता है। इस तरह से महसूस करना ठीक है। संबंध को शुरू करने के लिए पहले कदम उठाना कठिन हो सकता है। लेकिन इससे पहले कि आप कोई संबंध शुरू कर सकें, यह जानना महत्वपूर्ण है कि अन्य व्यक्ति आपके बारे में कैसा महसूस करता है।

यदि मुझे कोई ऐसा व्यक्ति पसंद आए, जो मेरे समान सेक्स का है, तो क्या होगा?

यदि आप लड़की हैं और आपको दूसरी लड़की पसंद है, तो यह ठीक है। यदि आप लड़के हैं और आपको दूसरा लड़का पसंद है, तो यह भी ठीक है। लोग विपरीत लिंग के लोगों, समान लिंग, या दोनों लिंगों को पसंद कर सकते हैं। यह ठीक है। किसी को अपनी भावनाओं या उस पर शर्म नहीं आनी चाहिए, जिस प्रकार के संबंध वे रखना चाहते हैं। जिस किसी के साथ आप अंतरंग संबंध बनाने का चुनाव करते हैं, वह आप पर है।



क्या वे भी मुझे पसंद करते हैं?

यह बताना कठिन हो सकता है कि क्या कोई आपको मित्र होने से अधिक पसंद करता है। कभी-कभी आप उनसे यह पूछने में सहज महसूस करते हैं कि वे कैसा महसूस करते हैं, लेकिन हो सकता है कि कभी-कभी आप ऐसा न करें। यह ठीक है।

आप व्यक्ति को यह बताने का प्रयास कर सकते हैं कि आप कैसा महसूस करते हैं। फिर आप उनसे पूछ सकते हैं कि वे आपके बारे में कैसा महसूस करते हैं। आपको इस बारे में बात करने से डर लग सकता है या घबराहट हो सकती है कि आप कैसा महसूस करते हैं। यह सामान्य है। यदि आप किसी को यह बताने के बारे में सुनिश्चित नहीं हैं कि आप कैसा महसूस करते हैं, तो यहाँ कुछ बातें हैं, जो आप कह सकते हैं।

- मुझे आपसे बात करना वास्तव में पसंद है
- मुझे आपके साथ समय बिताना वास्तव में अच्छा लगता है
- मैं आपको वास्तव में पसंद करता हूँ

वे मुझे पसंद करते हैं! आगे क्या?

वे आपको पसंद करते हैं और आप उन्हें पसंद करते हैं! वह अंतरंग संबंध विकसित करना शुरू करने के लिए शानदार बिंदु होता है। कई लोगों के लिए तो अगला कदम डेटिंग का होता है।

डेटिंग तब होती है, जब दो लोग साथ बाहर जाते हैं, जो एक दूसरे को मित्र से अधिक पसंद करते हैं। वे ऐसा कर सकते हैं, ताकि वे एक-दूसरे को बेहतर तरीके से जान सकें या एक साथ समय व्यतीत कर सकें। हो सकता है कि लोग एक साथ कई डेट पर जाएँ और संबंध शुरू करें, या केवल कुछ डेट के बाद संबंध शुरू करें। हो सकता है कि अन्य लोग केवल कुछ डेट पर जाएँ और फिर से साथ बाहर न जाने का निर्णय लें। यह ठीक है।

किसी को डेट पर चलने के लिए पूछने से आप घबरा सकते हैं। यह सामान्य है। यदि आप घबराहट महसूस कर रहे हैं, तो उन्हें मित्रों के समूह के साथ बाहर जाने के लिए कहने का प्रयास करें।

याद रखें कि जब आप किसी को बाहर चलने के लिए पूछते हैं, तो वे हाँ कह सकते हैं। वे शायद नहीं भी कहें। डेट पर बाहर जाने के लिए दोनों लोगों का सहमत होना आवश्यक है।



क्या होगा यदि मुझे कोई ऐसा व्यक्ति पसंद है, जो मुझे पसंद नहीं करता?

कभी कभी जब आप किसी को पसंद करते हैं, तो हो सकता है कि वे आपकी भावनाओं को न लौटाएँ। इसका मतलब यह है कि उन्हें आपके बारे में वैसा ही महसूस नहीं होता, जैसा आप महसूस करते हैं। इससे आपको दुख हो सकता है। यह सामान्य है।

यदि कोई आपको उस तरह पसंद नहीं करता, जैसे आप उन्हें पसंद करते हैं, तो इसका मतलब यह नहीं है कि आपके साथ कुछ गलत है। हो सकता है कि वह व्यक्ति आपके लिए बस सही मिलान न हो।

यदि कोई ऐसा महसूस नहीं करता, जैसा आप करते हैं, तो आपको उनकी भावनाओं का सम्मान करने की जरूरत है।

इसका मतलब यह है कि जब वे नहीं कहते हैं, तो आपको उन्हें सुनने की जरूरत है। यह डेट पर जाने, आपके साथ समय बिताने या फ़ोन पर बात करने के लिए नहीं कहना हो सकता है।

मैं डेट के लिए तैयार हूँ, लेकिन मैं अपने माता-पिता या परिवार के सदस्यों को कैसे बताऊँ?

अपने माता-पिता या परिवार के सदस्यों को यह बताना कठिन हो सकता है कि आप डेटिंग शुरू करने के लिए तैयार हैं। आपको चिंता हो सकती है कि वे नाराज या परेशान होंगे। आपको यह भी चिंता हो सकती है कि वे आपको किसी को डेट नहीं करने देंगे। यह सामान्य है।

यदि आप अपने माता-पिता या परिवार के सदस्यों से डेटिंग और संबंधों के बारे में बात करने में सहज महसूस नहीं करते हैं, तो यह ठीक है।

डेटिंग और संबंधों के बारे में अपने माता-पिता या परिवार के सदस्यों से बात करते समय सोचने के लिए कुछ बातें यहाँ दी गई हैं।

- यदि आपको पता नहीं है कि कहाँ शुरू करना है, तो आप उनसे पूछ सकते हैं कि वे क्या सोचते हैं कि आपके लिए किस उम्र में डेटिंग शुरू करना ठीक है। इससे आपको अंदाज़ा मिलेगा कि क्या उन्हें लगता है कि आप आज डेट के लिए तैयार हैं।
- सही समय चुनें। उनसे तब बात करना अच्छा विचार है, जब वे अच्छे मूड में हों।
- आप डेटिंग के बारे में अपने माता-पिता या परिवार के सदस्यों से अलग ढंग से सोच सकते हैं। हो सकता है कि आपकी आशाएं और उनके नियम पूरी तरह से मिलान में न हों। यह ठीक है।





हो सकता है कि कभी-कभी आपको संबंध बनाने की अनुमति न दी जाए, चाहे आप यह चाहें। इससे मुश्किल हो सकता है। यदि आप अपनी भावनाओं और संबंधों के बारे में किसी से बात करना चाहते हैं, तो आप 1800 55 (24 घंटे/7 दिन) पर किड्स हेल्पलाइन को कॉल कर सकते हैं।

यदि मेरे माता-पिता मुझे डेट नहीं करने देते, तो क्या होगा?

इसके कई कारण हो सकते हैं कि माता-पिता अपने बच्चों को डेट न करने दें। ये हो सकते हैं:

- यह न सोचना कि उनका बच्चा किसी को डेट करने के लिए तैयार है
- यह न सोचना कि उनका बच्चा सही व्यक्ति के साथ है
- यह चाहना कि उनका बच्चा संबंध के लिए तब तक इंतजार करे, जब तक उसकी शादी न हो जाए
- सांस्कृतिक या धार्मिक प्रथाएँ और विश्वास

यदि आपके माता-पिता आपको डेट नहीं करने देना चाहते हैं, तो यहाँ कुछ युक्तियाँ दी गई हैं:

- अपने माता-पिता से इस बारे में बात करें कि वे आपको डेट क्यों नहीं करने देना चाहते
- यह समझने की कोशिश करें कि वे आपको डेट क्यों नहीं करने देना चाहते
- उनसे बात करें कि डेटिंग आपके लिए महत्वपूर्ण क्यों है

किसी को डेट न करना भी ठीक है! हो सकता है कि आप संबंध में न होना या विवाह तक प्रतीक्षा करना चुनें और यह ठीक है।

आइए हम सहमति
के बारे में बात करें



सहमति तब होती है, जब एक व्यक्ति अन्य व्यक्ति को कुछ करने की अनुमति देता है, जैसे यौन गतिविधि। इसका मतलब है कि आपको निम्नलिखित के लिए सहमति की जरूरत है: सहमति तब होती है, जब एक व्यक्ति अन्य व्यक्ति को कुछ करने की अनुमति देता है, जैसे यौन गतिविधि। इसका मतलब है कि आपको निम्नलिखित के लिए सहमति की जरूरत है:

- चुंबन
- गले लगाना
- अपने साथी को गुप्तांग/निजी भागों, स्तनों या गुदा पर छूना
- मौखिक, योनि या गुदा मैथुन करना

किसी यौन गतिविधि के लिए हमेशा दोनों लोगों को सहमति देने की जरूरत होती है। आप यह कहकर सहमति मांग सकते हैं:

- क्या आप ठीक महसूस कर रहे हैं?
- क्या आप ऐसा करना चाहते हैं?
- क्या आप रोकना चाहते हैं?

सहमति के दो प्रकार हैं:

- मौखिक सहमति
- गैर-मौखिक सहमति (जिसे कभी-कभी बॉडी लैंग्वेज कहा जाता है)

आपका साथी निम्नलिखित द्वारा सहमति दे सकता है:

- 'हाँ' कहना
- 'यह अच्छा महसूस होता है' कहना

- आपको पास खींचना
- 'हाँ' कहने के लिए सिर हिलाना'

हो सकता है कि आपका साथी सहमति न दे। यदि उन्होंने सहमति नहीं दी है, तो वे निम्नलिखित कर सकते हैं:

- 'नहीं' कहना
- 'मैं रोकना चाहती हूँ' कहना
- 'मैं निश्चित नहीं हूँ' कहना
- जब आप उनसे सहमति मांगते हैं, तो कुछ न कहना
- आपको दूर धकेलना
- आपसे मुँह मोड़ना या दूर देखना
- अपनी भुजाओं को अपने शरीर पर कसकर पकड़ना
- बहुत स्थिर बने रहना

मौखिक और गैर-मौखिक दोनों सहमति प्राप्त करना अच्छा है। इससे आपको यह जानने में मदद मिलेगी कि आपका साथी आराम से है या नहीं। यदि आपका साथी आराम से नहीं है या अनिश्चित है, तो आपको रुक जाना चाहिए। हो सकता है कि वे तैयार न हों या उन्होंने अपना मन बदल लिया हो। यदि आपके साथी सेक्स करने के लिए तैयार नहीं हैं, तो आपको बुरा महसूस नहीं करवाना चाहिए, यदि वे सेक्स नहीं करना चाहते या यदि वे मन बदल लें।

आपको सहमति पर यहाँ और जानकारी यहाँ मिल सकती है:

www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health

पहली बार सेक्स करना?



अपने साथी के साथ समय बिताना मजेदार और रोमांचक हो सकता है। कई चीज़ें हैं, जिन्हें आप संबंध में आज़मा सकते हैं। सेक्स करना उनमें से एक हो सकती है। सेक्स जीवन और संबंधों का स्वाभाविक हिस्सा है।

पहली बार सेक्स करने से आपको कई अलग चीज़ें महसूस हो सकती हैं। आप महसूस कर सकते हैं:

- खुशी
- घबराहट
- अनिश्चित
- रोमांचित

इस तरह से महसूस करना पूरी तरह सामान्य है! आप अपने साथी से इस बारे में बात कर सकते हैं कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं। हो सकता है कि आप यह तय करें कि आप सेक्स करने के लिए तैयार हैं, लेकिन आप यह भी तय कर सकते हैं कि आप अभी तैयार नहीं हैं। यदि आपको लगता है कि आप तैयार हैं, लेकिन बाद में निश्चित नहीं होते, तो अपना विचार बदलना ठीक है।

पहली बार सेक्स करने से पहले बहुत कुछ सोचना होता है। आप सोच सकते हैं कि आपको कैसे पता चलेगा कि आप कब सेक्स करने को तैयार होंगे। इसके कुछ संकेत कि आप सेक्स के लिए तैयार हो सकते हैं, ये हैं:

- आप अपने जीवनसाथी के साथ सेक्स करने में सहज महसूस करते हैं
- आप अपने साथी के साथ सेक्स करने में दबाव महसूस नहीं करते
- सेक्स करना कुछ ऐसा है, जिसे आप करना चाहते हैं
- आप सुरक्षित सेक्स करने के बारे में अपने साथी से बात करने में सहज हैं
- आप अपने व्यक्तिगत, सांस्कृतिक और धार्मिक मूल्यों पर विचार करते हुए सेक्स करने में सहज हैं

आपको सुरक्षित सेक्स पर यहाँ और जानकारी यहाँ मिल सकती है:

www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health



सुरक्षित सेक्स तब होता है, जब:

- आप और आपका साथी सहमति देते हैं
- आप इन्हें रोकने के लिए कंडोम का इस्तेमाल करते हैं:
 - यौन संचारित संक्रमण (STI)
 - अनपेक्षित गर्भ



संबंध में लड़ाई



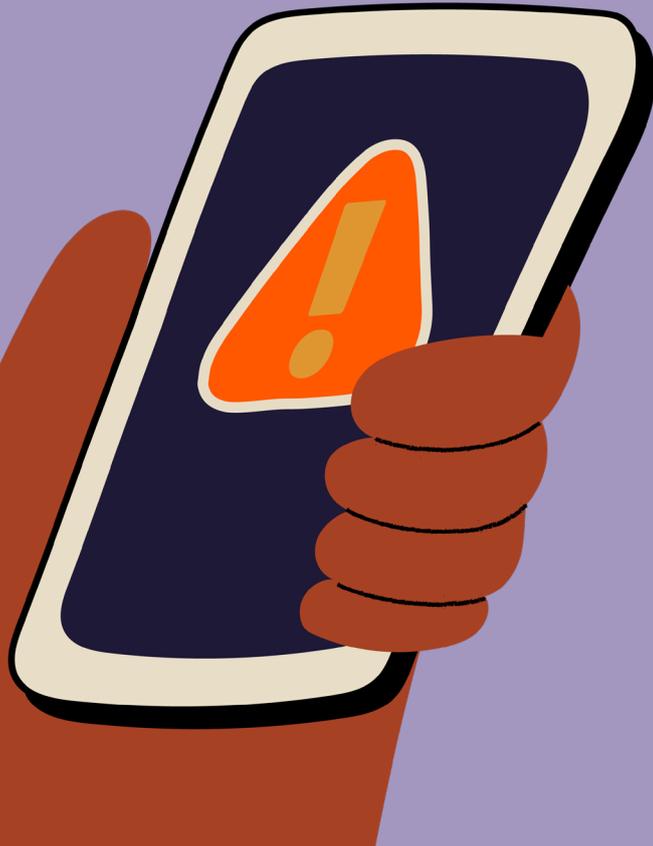
सभी संबंधों में असहमति और तर्क होते हैं। यह सामान्य है। कुछ चीज़ों के बारे में असहमत होना आपके और आपके साथी के लिए ठीक है। हर कोई चीज़ों के बारे में अलग तरीके से सोचता है। यहाँ तक कि साथियों को भी हमेशा सहमत होने की जरूरत नहीं होती; कभी-कभी असहमत होना सामान्य और स्वास्थप्रद है।

यदि आप अपने साथी के साथ कोई तर्क या असहमति करते हैं, तो यहाँ कुछ चीज़ें हैं, जो आप कर सकते हैं:

- तर्क पर बाद में बात करें, जब आप दोनों शांत हो जाएँ
- अपने साथी आमने-सामने बात करें। सोशल मीडिया पर टेक्स्ट न भेजें और न ही तर्क करें
- समस्या के बारे में अपने साथी के दृष्टिकोण से सोचें
- समस्या के बारे में बात करें और निर्णय पर आएँ, जिससे आप और आपका साथी दोनों के साथ खुश हों

यह जानना महत्वपूर्ण है कि लड़ाई कब अस्वास्थ्यकारी हो रही है। आप अस्वास्थ्यकारी संबंध के संकेतों के बारे में अधिक जानकारी यहाँ प्राप्त कर सकते हैं: www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/under-25s/you-me-us

डिजिटल ड्रामा



जी हाँ, डिजिटल ड्रामा बात है!

डिजिटल ड्रामा तब होता है, जब तर्क ऑनलाइन या टेक्स्ट संदेश के माध्यम से होते हैं। कभी-कभी डिजिटल ड्रामा व्यक्तिगत रूप से लड़ाई में ले जा सकता है। ऐसा आपके और आपके साथी, आपके मित्रों या यहाँ तक कि आपके परिवार के सदस्यों के बीच भी हो सकता है।

आप इनमें से कुछ प्रकार के डिजिटल ड्रामा से परिचित हो सकते हैं:

- कोई अपने साथी के साथ लड़ाई के बाद अपने संबंध की स्थिति को 'अकेले' में बदलता है
- कोई किसी और की सोशल मीडिया पोस्ट पर चोट पहुँचाने वाली टिप्पणी छोड़ता है

यहाँ इस पर कुछ टिप्स दिए जा रहे हैं कि डिजिटल ड्रामा से कैसे निपटें:

- इसका जवाब न दें
- सोशल मीडिया से ब्रेक लें
- व्यक्ति में बात करें। लोग सोशल मीडिया पर ऐसी बातें कह सकते हैं, जो वे असली जिंदगी में कभी नहीं कहेंगे
- यदि डिजिटल ड्रामा आपके कल्याण को प्रभावित कर रहा है, तो मदद मांगें। यह माता या पिता या ऐसे व्यक्ति से बात करना हो सकता है, जिस पर आप विश्वास करते हैं। आप 1800 55 1800 पर किड्स हेल्पलाइन को भी कॉल कर सकते हैं और किसी से बात कर सकते हैं कि आप कैसा महसूस करते हैं।

ब्रेक-अप

संबंध में ब्रेक-अप, या केवल ब्रेक-अप, संबंध का अंत होता है। संबंध कई कारणों से समाप्त हो सकते हैं। कभी-कभी बात बस नहीं बनती, और इसमें किसी का दोष नहीं होता। कभी-कभी लोग गलतियां करते हैं और एक-दूसरे को चोट पहुंचाते हैं। कभी-कभी ब्रेक-अप के बाद लोग बाद में वापस साथ आ सकते हैं। कभी-कभी ऐसा नहीं होता। ब्रेक-अप सामान्य और इससे कोई शर्म की बात नहीं होती।

स्थिति चाहे जो भी हो, ब्रेक-अप मुश्किल हो सकता है। ब्रेक-अप से निपटना कठिन हो सकता है। यदि आप गिरे मूड में या उदास महसूस कर रहे हैं, तो यह ठीक है। ब्रेक-अप के बाद बहुत से लोग इस तरह महसूस करते हैं।

ब्रेक-अप के समय याद रखने के लिए यहाँ कुछ महत्वपूर्ण बातें दी गई हैं:

- आपके साथ कुछ गलत नहीं है। यह सिर्फ सही संबंध नहीं था
- बुरे संबंध में रहने से बेहतर है कि आप किसी संबंध में न रहें
- चोट, गुस्सा महसूस करना या अन्य व्यक्ति की याद आना ठीक और सामान्य है। यदि आपने ब्रेक-अप किया है, तो भी इस तरीके से महसूस करना ठीक है
- ये भावनाएँ हमेशा नहीं बनी रहेंगी। संबंध के नुकसान को पार करने के लिए खुद को कुछ समय दें

यदि आप किसी के साथ ब्रेक-अप कर रहे हैं, तो:

- अपनी भावनाओं के प्रति ईमानदार रहें
- अपने साथी से व्यक्तिगत रूप से बात करें। टेक्स्ट संदेश या सोशल मीडिया पर तब तक ब्रेक-अप न करें, जब तक आपको ऐसा करना सुरक्षित महसूस न हो
- जब आप दोनों ठीक हों, तब दूसरे को कुछ जगह दें

यदि आप वास्तव में गिरा हुआ मूड महसूस हो रहा है या आपको ब्रेक-अप का सामना करने में कठिनाई हो रही है, तो इस बारे में बात करना अच्छा विचार है। यह विश्वसनीय दोस्त, परिवार का सदस्य या परामर्शदाता हो सकता है।



अरे, मैं आपसे कुछ बात करना चाहता हूँ, क्या हम कल क्लास के बाद मिल सकते हैं?



हाँ, ज़रूर

यदि आप परामर्शदाता से इस बारे में बात करना चाहते हैं कि आप कैसा महसूस करते हैं, तो आप निम्नलिखित से संपर्क कर सकते हैं:

- किड्स हेल्पलाइन 1800 55 पर 1800 (24 घंटे/7 दिन)
- ईहेडस्पेस 1800 650 890 या www.eheadspace.org.au पर
- रीचआउट www.reacom पर

अधिक जानकारी

यदि आप यौन स्वास्थ्य और संबंधों के बारे में और अधिक जानना चाहते हैं, तो आप निम्नलिखित कर सकते हैं:

- यहाँ अपना स्वास्थ्य जानें वेबसाइट पर जाएँ www.fpnsw.org.au/know-your-health
- यहाँ जाएँ www.bodytalk.org.au
- यहाँ जाएँ www.headspace.org.au
- परिवार नियोजन NSW टॉकलाइन को 1300 658 886 पर कॉल करें (सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8:00-शाम 8:00)

किसी से अपनी भाषा में बात करने के लिए, 450 पर अनुवाद करने और दुभाषिया सेवा (TIS) को कॉल करें। उन्हें आपको परिवार नियोजन NSW से कनेक्ट करने के लिए कहें।

NSW Health द्वारा वित्त पोषित

