



વિષયસૂચિ :

- | | |
|--|---|
| ૧.૦ જાતીય અને લૈંગિક ભૂમિકા | ૨.૨ સ્ત્રીઓનું શરીર પુરુષની માલિકી છે. |
| ૧.૧ બાળક લૈંગિક ભૂમિકાઓ કેવી રીતે શીખે છે ? | ૨.૩ સ્ત્રીઓએ જાતીય ઈચ્છા વ્યક્ત ના કરવી જોઈએ. |
| ૧.૨ લૈંગિક ભૂમિકાઓ ક્યારે નુકસાન કરે છે ? | ૩.૦ જાતીય આરોગ્ય પર પોતાનું નિયંત્રણ મેળવવું. |
| ૨.૦ સ્ત્રીઓની જાતીયતા અંગે નુકસાનકારક માન્યતાઓ | ૩.૧ જાતીય આરોગ્ય માટે સલામત સંભોગ |
| ૨.૧ સ્ત્રીઓનું શરીર અપવિત્ર અને શરમજનક છે. | ૪.૦ જાતીય સંબંધની વિવિધ રીતો |
| | ૫.૦ પરિવર્તન માટે પ્રયાસ |

ઘણા સમય સુધી આપણા શરીરની વિવિધ પ્રક્રિયાઓ માટે આપણામાં ડર અને અજ્ઞાન પ્રવર્તતા હતા. પરંતુ સાચી અને વૈજ્ઞાનિક માહિતી વડે આપણો ડર ભાગી જાય છે અને આપણે વધુ તંદુરસ્ત તથા આનંદમય જાતીય જીવન જીવી શકીએ છીએ.

જાતીયતા એક કુદરતી લાગણી છે. સ્ત્રીઓ માટે તે પોતાના પતિ/સાથી પ્રત્યે પ્રેમ દર્શાવવાની અને આનંદ મેળવવાની રીત છે. તેવી જ રીતે પુરુષ પણ સમજાણપૂર્વક બાંધેલ જાતીય સંબંધમાંથી વિશેષ આનંદ મેળવી શકે છે. આમ પરસ્પર આનંદ આપતી આ પ્રક્રિયા બાબતે ખોટી શરમ અને અજ્ઞાન તોડી નાંખશો તો તમારુ જીવન સુખી બનશે. તેનાથી સ્ત્રીની માતા બનવાની ઇચ્છા પણ સંતોષાય છે.

પરંતુ કેટલીક વાર જાતીય સંબંધથી ઘણા દુષ્પરિણામો ભોગવવા પડે છે. જેમ કે, અનિચ્છિત ગર્ભધાન, જાતીય રોગ, વગેરે. જો સ્ત્રીની ઇચ્છા વગર જબરજસ્તીથી જાતીય સંબંધ કરવામાં આવે તો તેને શારીરિક નુકશાન અને માનસિક વ્યથા (દુઃખ) થાય છે, તેની ઉર્મિઓને ઠેસ પહોંચે છે.

આવા દુષ્પરિણામોથી બચવા માટે પોતાના જાતીય જીવન પર પોતાનું નિયંત્રણ હોવું જરૂરી છે. તે માટે નીચે જણાવેલ મુદ્દે સ્ત્રીઓ સ્વતંત્ર હોવી જોઈએ.

- * પોતાના પતિ/સાથીની પસંદગી માટે નિર્ણય કરી શકે.
- * ક્યારે જાતીય સંબંધ કરવો તે અંગે નિર્ણય લઈ શકે.
- * ગર્ભધારણ કરવો કે નહિ/ક્યારે કરવો તે નિર્ણય લઈ શકે.
- * એઈડ્સ અને બીજા રોગોથી બચી શકે.
- * જાતીય જીવનમાં અત્યાચારથી મુક્તિ મેળવી શકે.

કોઈ પણ સમાજમાં જ્યારે સ્ત્રીઓ આ બાબતો પર કાબૂ મેળવે ત્યારે એમ કહેવાય કે તેનું જાતીય સ્વાસ્થ્ય સારું છે. આ પ્રકરણમાં સલામત રીતે શરીર સુખ માણવા અંગે માહિતી અને સૂચનો કરેલાં છે. વળી સાથે મળીને, નુકસાનકારક માન્યતાઓથી અને ફેરિવાજોથી છૂટકારો મેળવી, સ્ત્રીઓનું જાતીય સ્વાસ્થ્ય સુધારવા અંગેના ઉપાયો પણ સૂચવ્યાં છે.



૧.૦ જાતીય અને લૈંગિક ભૂમિકા

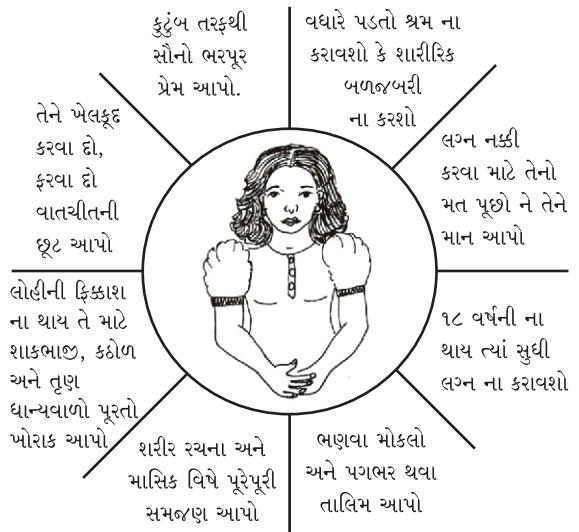
દરેક વ્યક્તિ છોકરી કે છોકરાનું શરીર લઇને જન્મે છે અને તે પ્રમાણે જીવે છે. તેથી દરેકને જન્મથી જ જાતિ મળે છે. તે પછી બદલાતી નથી. સ્ત્રી-પુરુષ વચ્ચે સંભોગ દ્વારા અથવા અન્ય રીતે પરસ્પર આનંદ મેળવવાના સંબંધને આપણે જાતીય સંબંધ કહીશું.

લૈંગિક ભૂમિકા એટલે જે તે વ્યક્તિ માટે સમાજમાં નક્કી થયેલ કાર્યો/ભૂમિકાઓ. કોઈ વ્યક્તિ પુરુષ કે સ્ત્રી છે માટે સમાજ તેની પાસેથી અમુક વર્તણૂકની અપેક્ષા રાખે છે. દા.ત. દરેક સમાજમાં સ્ત્રીઓ રસોઈ કરે કે ઘરકામ કરે, પાણી લાવે, ઘાસચારો લાવે, બળતણ લાવે અને ઘરના તમામ સભ્યોની સંભાળ રાખે તેવી અપેક્ષા હોય છે. જ્યારે પુરુષ બહાર કામ કરે અને પૈસા કમાય એવી અપેક્ષા હોય છે. આપણા સમાજમાં લૈંગિક ભૂમિકાઓ સ્ત્રીને બચપણથી મૃત્યુ સુધી અનેક પ્રકારના અન્યાયો થવા દેવામાં કારણભૂત બને છે. દા.ત. જાતિ પરિક્ષણ બાદ સ્ત્રીગર્ભનો નિકાલ કરવો, બિમારીમાં મોડી સારવાર આપે અથવા સારવાર ન આપે, ભણવાની તક ના મળે, બહુ નાની ઉંમરે લગ્ન થાય, મિલકતમાં ભાગ ન મળે, અગત્યના નિર્ણયોમાં સહભાગ ના કરી શકે, વગેરે...

દુનિયા જેટલી ઝડપથી બદલાય છે તેટલી ઝડપથી લૈંગિક ભૂમિકાઓ બદલાતી નથી. તેનું કારણ સમાજ અને તેમનું કુટુંબ તેમની પાસેથી અમુક અપેક્ષાઓ રાખે છે, તે છે. એક કે બીજી રીતે સ્ત્રીઓ માટેની લૈંગિક ભૂમિકા તેમને પુરુષ સમોવડી થવા નથી દેતી. સ્ત્રીઓ જ્યારે પોતાની લૈંગિક ભૂમિકા બદલવા સંઘર્ષ કરશે ત્યારે જ તેઓ પોતાના જાતીય આરોગ્ય પર કાબૂ મેળવવાની દિશા મેળવશે. કોઈપણ સમાજમાં સ્ત્રીઓનું સ્થાન ઉંચું લાવવા માટે લૈંગિક ભૂમિકા સંબંધી પાયાની માન્યતાઓ સુધારવાની ખાસ જરૂર છે.

૧.૧ બાળક લૈંગિક ભૂમિકાઓ કેવી રીતે શીખે છે ?

બદલાતી દુનિયામાં કેટલાક યુવાન માતા-પિતા પોતાની દીકરીઓને જુદી રીતે ઉછેરવા માંગે છે. પરંતુ સમાજની અપેક્ષાઓ અને મર્યાદાને કારણે તેઓ તેમ કરી શકતા નથી. છતાં તે વાત દીવા જેવી સ્પષ્ટ છે કે છોકરીઓ/સ્ત્રીઓએ જાતે જ પોતાની ચાલતી આવેલી લૈંગિક ભૂમિકાઓ બદલવા આગળ આવવું પડશે.



માતા-પિતા પોતાના બાળકોને નાનપણથી જ આ બાબત શીખવે છે. બાળકો પોતાના માતા-પિતાનું અને સમાજનું નિરીક્ષણ કરતા હોય છે. જેવી રીતે બાળકો પોતાનું નામ શીખે છે, તેવી જ રીતે સ્ત્રી કે પુરૂષની પ્રચલિત ભૂમિકાઓ પોતાના જીવનમાં ઉતારે છે.

જાણ્યે અજાણ્યે બાળકો સાથે માતા-પિતાએ કરેલું વર્તન બાળકોને નાનપણથી શીખવી દે છે કે છોકરીઓ અને છોકરાઓનો મોભો કે માન, ઘર, કુટુંબ અને સમાજમાં સમાન નથી, છોકરીઓને ઓછું માન અને વધુ કામ, ઓછી સગવડો અને વધુ જવાબદારીઓ હોય તેમાં કશું ખોટું નથી, વગેરે. આ વાત ખૂબ નાની ઉંમરે બાળકો કુદરતી હોય તેમ શીખી લે છે.

૧.૨ લૈંગિક ભૂમિકાઓ ક્યારે નુકશાન કરે છે ?

સામાન્ય રીતે સમાજમાં અપેક્ષિત ભૂમિકાઓ મુજબ ચાલવાથી સ્ત્રીઓને શાંતિ મળી શકે છે, પરંતુ આ ભૂમિકાઓને કારણે જીવનમાં પ્રવૃત્તિઓ અને પસંદગીઓ પર રોકટોક આવે છે ત્યારે તેનાથી



સ્ત્રીઓનું પોતાનું, તેના કુટુંબનું અને સમાજનું વાતાવરણ અપ્રિય બને છે. દરેક સમાજમાં સ્ત્રી પાસેથી માતા અને પત્ની તરીકેની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે. તે મુજબ ચાલવાથી સમાજ પણ તેમને માન આપે છે. પરંતુ કેટલાક સંજોગોમાં સમાજની અપેક્ષા મુજબ ચાલવાથી સ્ત્રીનું નુકશાન થતું જોવા મળે છે. જેમ કે, સમાજ તેની પાસેથી વધુ બાળકોની અપેક્ષા રાખે છે ત્યારે સ્ત્રીને પોતાનો વિકાસ સાધવાનો સમય નથી મળતો. બીજી બાજુ જે સ્ત્રીને બાળક ન હોય તેને દુઃખ વેઠવું પડે છે. કેટલીકવાર પુરૂષોના કામની વધુ કિંમત છે તેમ મનાય

છે. દા.ત. સ્ત્રી આખો દિવસ બહારનું કામ કરે તોય રાત્રે તેને રસોઈ, બાળકોની સંભાળ વગેરે કામો કરવા પડે છે. આરામના સમયે પણ તે પોતાના કામમાં લાગેલી રહે છે અને પતિને આરામ કરવા દે છે. આ સ્ત્રીના બાળકો મોટા થશે ત્યારે આ જ વાત શીખશે.

સ્ત્રીઓને મીટીંગ-મેળાવડામાં જવાની અને બોલવાની મનાઈ હોય છે. દા.ત. જ્ઞાતિ પંચોમાં સ્ત્રીઓને બોલવાનો હક્ક નથી તેથી સમાજમાં ફક્ત પુરૂષોની વાત જ સંભળાય



છે અને સમાજમાં સ્ત્રીલક્ષી મૂલ્યો જળવાતા નથી. આ સમાજને સ્ત્રીઓના જ્ઞાન અને અનુભવનો લાભ પણ મળતો નથી અને નાની-મોટી બાબતમાં સ્ત્રીઓને અનેક અન્યાય પણ વેઠવા પડે છે.



લગ્ન સમયે સ્ત્રી પોતાના પિતા પાસેથી વર પક્ષ માટે જેટલી માંગણી હોય તેટલું દહેજ લાવી આપી શકે તો તેનું જીવન કાંઈક અંશે શાંતિપૂર્ણ બને છે. પણ વર પક્ષની માંગણી મુજબનું દહેજ ન લાવનાર સ્ત્રીને આખી જીંદગી હાડછેડ વેઠવી પડે છે. તેમાંની ઘણી સ્ત્રીઓ અપમૃત્યુને વરે છે. આ બધું બદલી શકાય તેમ છે. છતાં લૈંગિક ભૂમિકાઓને બદલાતા સમાજના મૂલ્યો મુજબ બદલવા માટે આપણે સૌએ ભેગા થઈને ખૂબ કામ કરવાની જરૂર છે.

૨.૦ સ્ત્રીઓની જાતીયતા અંગે નુકસાનકારક માન્યતાઓ

દરેક સમાજમાં સ્ત્રી કે પુરૂષના જાતીય વર્તન કે જાતીય અંગો વિશે અલગ અલગ માન્યતાઓ હોય છે. કેટલીક નુકસાનકારક માન્યતાઓને કારણે સ્ત્રીઓ પોતાના જાતીય જીવનમાં સ્વતંત્ર નિર્ણય લઈ શકતી નથી. તેમને અનેક સમસ્યાઓ ભોગવવી પડે છે.

૨.૧ સ્ત્રીઓનું શરીર અપવિત્ર અને શરમજનક છે.

માતા-પિતા નાનપણથી બાળકીને આ વાત શીખવે છે. જેમ કે, તેની સાથે વાત કરતાં તેમના અવાજમાં કેવા ફેરફાર આવે છે, તેઓ તેને કેટલું મહત્ત્વ આપે છે, વગેરે. નાની છોકરી મોટી થાય ત્યારે તેને પણ પોતાના શરીરના અંગો કેમ જુદા છે તે જાણવાનું મન થાય છે. પરંતુ જો તે છોકરાઓની જેમ પોતાના ગુપ્તાંગોને અડકે કે તે વિશે સવાલ પૂછે તો તેને માતા-પિતા લઢે છે. તેને હંમેશા ચઢી પહેરેલી રાખવાની સલાહ આપે છે અને આ બધું પૂછવું કે તેની વાત કરવી તે બધું ગંદું અને શરમજનક છે એમ કહે છે. આ બધાને લીધે તે પોતાના શરીર વિશે કદી પ્રશ્ન કરી શકતી નથી. ઉંમર પ્રમાણે તેમાં આવતા ફેરફારો અંગે વાત કરી શકતી નથી. માસિક કે જાતીય જીવન અંગે તેને કાંઈ જ ખબર નથી હોતી. ઘણીવાર તેને રોગ થાય ત્યારે આરોગ્ય કાર્યકર કે ડૉક્ટર સાથે તે બાબત બરાબર વાત પણ કરી શકતી નથી. તેને કયા ભાગનું શું નામ છે, તે પણ ખબર હોતી નથી. જાતીય જીવનમાં કેવી રીતે આનંદ મેળવવો તેની પણ તેને ખબર ન હોવાથી તે પતિ સામે પોતાની ઇચ્છા વ્યક્ત કરતી નથી. જાતીય રોગ કે અનિચ્છિત સગર્ભાવસ્થા ના આવે તે માટે તે કશું કરી શકતી નથી.

આપણું શરીર શરમજનક નથી. બલ્કે તેનાથી તો આપણે બીજાને સ્પર્શીને તેને આનંદ આપી શકીએ છીએ. બીજાની કાળજી લઇ શકીએ છીએ, માટે આપણું શરીર બરાબર ઓળખીએ, તેને પ્રેમ કરીએ અને તેનો આદર રાખીએ.



૨.૨ સ્ત્રીઓનું શરીર પુરૂષની માલિકી છે.



ઘણા સમાજમાં સ્ત્રીઓને તેના પતિ કે પિતાની મિલકત હોય તેમ સમજવામાં આવે છે. તે નાની હોય ત્યારે પિતા તેને ઇચ્છે ત્યાં પરણાવી દે છે. તેના લગ્ન બદલ કોઈને કોઈ રીતે દહેજની આપ લે કરવામાં આવે છે. કન્યાવિક્રય કે વરવિક્રય બંને પરિસ્થિતિમાં સ્ત્રીએ વેઠવું પડે છે. બંને પરિસ્થિતિમાં પુરુષ (વરપક્ષ)ના લાભમાં જ નિર્ણયો કરવામાં આવે છે. આવા વલણથી સ્ત્રીઓ ઘણું માનસિક અને શારીરિક નુકસાન વેઠે છે.

તેને પરણનાર પુરૂષ ઇચ્છે છે કે તે છોકરી અક્ષતયોનિ હોય એટલે કે, બીજા પુરૂષે તેની સાથે શરીર સંબંધ કરેલો ન હોવો જોઈએ. તેથી તે લગ્ન સુધી પવિત્ર (અક્ષત, વર્જન) રહે તેની કાળજી પિતા રાખે છે. લગ્ન પછી તેનો પતિ સ્ત્રીના શરીરનો ઉપભોગ કોઈ પણ રીતે કરી શકે છે. તે ઇચ્છે ત્યારે પત્નિ સાથે સંભોગ કરી શકે કે બીજા સ્ત્રીઓ સાથે સંબંધ રાખી શકે પણ સ્ત્રી તેમ કરી શકતી નથી.

આવી માન્યતાને લીધે સ્ત્રી પણ માનવા લાગે છે કે તેની કોઈ પણ આવડત કે ઇચ્છા કરતાં “પવિત્ર” હોવું તે વધુ મહત્વનું છે. તેથી તે દૂરની શાળામાં ભણવા જવાની મનાઈ સહેલાઈથી સ્વીકારી લે છે. તેની પવિત્રતા જાળવી રાખવા તેને નાની ઉંમરે પરણાવી દેવાનો રિવાજ શરૂ થયો છે. પુરૂષ ફાવે તે રીતે તેનો ઉપયોગ કરી શકે છે, તે માન્યતાને કારણે પતિ ગર્ભનિરોધક સાધનો વાપરે કે જાતીય રોગથી બચવા નિરોધનો ઉપયોગ કરે તેવો આગ્રહ સ્ત્રી કરી શકતી નથી.

પણ ખરેખર સ્ત્રીનું શરીર પુરૂષની માલિકી નથી. તેણે પોતે જ નક્કી કરવું જોઈએ કે તે ક્યારે અને કેવી રીતે જાતીય સંબંધ રાખવા માંગે છે. લગ્નવિષયક નિર્ણયો લેવાની પણ તેને ખાસ સ્વતંત્રતા હોવી જોઈએ.

૨.૩ સ્ત્રીઓએ જાતીય ઇચ્છા વ્યક્ત ના કરવી જોઈએ.

તેને નાનપણથી શીખવવામાં આવે છે કે જો તે સારી સ્ત્રી હોય તો તેણે પોતાના પતિની ઇચ્છાઓ પૂરી કરવી જોઈએ. તેણે સંભોગ સહન કરવો જોઈએ અને પોતે તેની કોઈ ઇચ્છા રાખવી ન જોઈએ કે તે અંગે કોઈ પહેલ કરવી જોઈએ નહિ. આવી માન્યતાને લીધે તે જાતીય સંબંધ માટે તૈયાર હોતી નથી. તે અંગે ક્યાંયથી પણ શીખવા માંગતી નથી, માહિતી મેળવતી નથી અને જો માહિતી હોય તો ચર્ચા કરી શકતી નથી. તેને બીક રહે છે કે ચર્ચા કરવાથી તેનો પતિ માનશે કે તેણે બીજા પુરૂષ સાથે જાતીય અનુભવ લીધેલો છે અને તે સારી સ્ત્રી નથી એમ ગણશે. ખરેખર તો પોતાની ઇચ્છા કે જાણકારી બાબતે ખુલ્લી ચર્ચા જો સાથી પુરૂષ સાથે કરી શકાય તો ઘણો ફાયદો થાય એમ છે. દા.ત. કુટુંબ નિયંત્રણનું સાધન વાપરવા બાબતે ચર્ચા કરીને તમે બન્ને જ્યારે ઇચ્છો ત્યારે સંતાનસુખ મેળવી શકો છો.

હકીકતમાં સ્ત્રીને પણ પુરૂષ જેટલી જ કામચલાવું હોય તે વાત કુદરતી છે. માટે દરેક સંવેદનશીલ પુરૂષ જાતીય સંબંધમાં સ્ત્રીની ઇચ્છાને વધુ માન આપે છે.



૩.૦ જાતીય આરોગ્ય પર પોતાનું નિયંત્રણ મેળવવું

જાતીય આરોગ્ય સુધારવું એટલે અનિચ્છિત ગર્ભ તથા જાતીય રોગનું જોખમ ઘટાડવા માટે વિવિધ સાધનો વિશે માહિતી રાખવી અને તે સાધનો વાપરવા. આ ઉપરાંત અંગત સ્વચ્છતા અને સાથી પ્રત્યેના સુચારુ (પોઝીટીવ) વલણથી પણ જાતીય આરોગ્ય સુધરે છે. વધુ માહિતી “કુટુંબનિયોજન” પ્રકરણમાંથી વાંચો.

સામાન્ય આરોગ્ય સેવાઓની સાથે જાતીય રોગ અને કુટુંબનિયોજન સેવાઓ ગોઠવવી જોઈએ.

બીજાને નુકસાન કર્યા વગર જાતીય સંબંધમાંથી વધુ આનંદ મેળવી શકાય છે. તે માટે પરસ્પર સમજૂતી કેળવવાના પ્રયત્નો કરવાથી પરસ્પરની સુખાકારી જળવાય છે.



લૈંગિક ભૂમિકાઓ અને સ્ત્રીની જાતીયતા અંગે નુકસાનકારક માન્યતાઓ બદલવામાં ઘણો સમય લાગે છે. પણ તે બદલવા નક્કર કામ કરવાની ખૂબ જરૂર છે.

૩.૧ જાતીય આરોગ્ય માટે સલામત સંભોગ

આજના જમાનામાં જાતીય સંબંધમાં ધ્યાન ના રાખવાથી એચઆઇવી/એઇડ્સ જેવા ગંભીર જાતીય રોગ પણ લાગુ પડે છે. સંભોગ દરમિયાન એક વ્યક્તિમાંથી બીજા વ્યક્તિને રોગાણુ લાગવાથી જાતીય રોગ થાય છે. લીંગના મસા અને હર્પિસ બાહ્ય અંગો પર થાય છે. બીજા જાતીય રોગ પુરૂષના વીર્યમાંથી કે સ્ત્રીની યોનિના પ્રવાહીથી અથવા લોહીથી બીજાને લાગે છે. રોગાણુ ગર્ભાશયના મુખમાં થઈને ગર્ભાશયમાં લાગે કે યોનિની આંતર્વચ્યા (અંદરની ચામડી) માં ચીરા દ્વારા લોહીમાં ભળે, કે ગુદામાં થઈને, કે મોં વાટે, કે પુરૂષના લિંગ મારફતે સ્ત્રીને લાગે છે. જાતીય રોગ સંભોગથી પ્રસરે છે તેથી જે પુરૂષને એપ થયો હોય તેના ગુપ્તાંગ, વિર્ય કે લોહી સાથે સંપર્કના થાય તેનવી કાળજી લેવી.

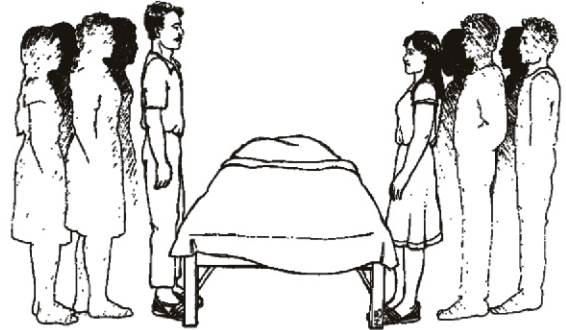
કેટલીક સ્ત્રીઓને આખી જીંદગી એક જ જાતીય સાથી હોય, કેટલીકને અલગ અલગ સમયે એક જ સાથી હોય, તો કોઈને એક જ સમયે એકથી વધુ સાથી હોઈ શકે છે. જુદી જુદી સ્ત્રીઓને જાતીય રોગ લાગવાનું જોખમ વધતું-ઓછું હોય છે.

જો તમારા સાથી કે તમને જાતીય રોગ થયો નથી અને તમે બંનેએ ક્યારેય એક બીજા સિવાય અન્ય કોઈ સાથે સંબંધ ના કર્યો હોય તો જ તમને એક સાથી છે એમ કહેવાય. મોટાભાગની સ્ત્રીઓ આ અંગે ચોક્કસ હોતી નથી. પુરૂષને તેના ભૂતકાળના સાથી તરફથી કે સ્ત્રીને તેના જૂના સાથી તરફથી રોગાણુ લાગી શકે છે. સ્ત્રી ક્યારેય જાણતી નથી કે તેના સાથીને બીજા સાથે સંબંધ છે કે નહીં. ઘણીવાર સ્ત્રીને ચેપ લાગ્યો હોય પણ તેને ખબર પડતી નથી.

પુરૂષના પ્રજનનાંગો કે વિર્યનો સ્ત્રીની યોનિ સાથે સંપર્ક અટકાવવા અવરોધક સાધન વાપરવું તેને સલામત સંભોગ કહેવાય.

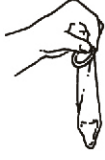
ફાતિમાની વાર્તા : દરેક સ્ત્રીએ પોતાનું રક્ષણ કરવું :

ફાતિમાના લગ્ન ૧૭ વર્ષની ઉંમરે વહીવટ સાથે થયા હતા. તેને એક બાળકી પણ હતી. વહિવટ એક અકસ્માતમાં માર્યો ગયો, તેથી ફાતિમા ઘરનું ને બહારનું બધું કામ કરતી. તે છોકરીને પોતાની મા પાસે મૂકીને દૂરના શહેરમાં મકાન-બાંધકામ પર ગઈ. ખૂબ મજૂરી કરીને પૈસા મળતા તે દર માસે માને મોકલાવતી. આવી સખત અને એકલવાયી જીંદગીથી તે કંટાળી ગઈ હતી. ત્યાં તેને અબ્દુલનો પરિચય થયો. તે ડ્રાઇવર હતો અને ટ્રક લઈને દૂર દૂર સુધી તે નીકળી પડતો. ફાતિમાને તે ગમતો હતો અને તે પણ ફાતિમા સાથે માયાળુ વર્તન રાખતો હતો. અબ્દુલથી ફાતિમાને એક દીકરો પણ થયો. તે જન્મ્યો ત્યારથી જ ઘણો દુબળો હતો અને એક વર્ષમાં તો તે મરી પણ ગયો. થોડા વખત પછી ફાતિમાને પણ બિમારી લાગી અને મોટા દવાખાનેથી તપાસ કરાવતાં તેને એઈડ્સ થયો છે એવું નિદાન થયું. અત્યાર તે મરણપથારીએ છે. તેની દીકરી નાની પાસે ઉછરે છે. ફાતિમા અત્યાર સુધી એવું માને છે કે શહેરમાં વસતી વેશ્યાઓને જ આ રોગ થાય છે. આ માન્યતા તદ્દન ખોટી છે. કારણ કે તેને એક સમયે એક જ પુરૂષ સાથે સંબંધ હતો. આ પુરૂષ બહારથી તેને માટે રોગ લાવી શકે છે, એ વાત હવે તે માને છે. આ બાબત હવે ઘણું મોડું થઈ ગયું છે.

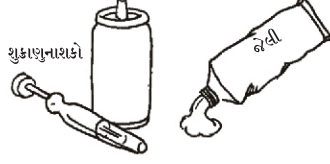


સલામત સંભોગના સાધનો :

પુરુષો માટે લેટેક્ષનું
નિરોધ



શુક્રાણુનાશક
જેલી



સ્ત્રી માટે
ડાયાફ્રામ



સ્ત્રી માટે
સ્ત્રી-નિરોધ



નોંધ : સ્ત્રીનિરોધની સાથે શુક્રાણુનાશક દવાઓ વાપરવાથી ગોનોરિયા કે કલેમાઇડીયા નામના જાતીય રોગાણુનો નાશ થાય છે.

સામાન્ય રીતે સલામત સંભોગનું શ્રેષ્ઠ સાધન પુરુષો માટેનું નિરોધ છે. છતાં સમય અને સંજોગો પ્રમાણે અન્ય સાધનોનો ઉપયોગ પણ કરવો જોઈએ. વળી પુરુષો નિરોધ વાપરવા તૈયાર થતા નથી. આથી ઘણીવાર સ્ત્રીઓ અન્ય સાધનો વાપરે છે. (જુઓ કુટુંબ-નિયોજનનું પ્રકરણ)

તમારા સાથીને નિરોધ વાપરવાનો આગ્રહ કેવી રીતે કરશો ?



જો તે કહે છે.....

૧. તેનાથી મજા નહીં આવે.
૨. મને કોઈ જ રોગ નથી તેથી નિરોધ વાપરવાની જરૂર નથી.
૩. તું તો ગર્ભનિરોધક વાપરે છે. પછી નિરોધની શું જરૂર છે ?
૪. આટલી વાર નહીં, હવે બીજી વાર હું જરૂર નિરોધ વાપરીશ.
૫. વેશ્યાઓ જ નિરોધ વાપરે, તારે એ વાપરવાની શી જરૂર છે ?

તો તમે જવાબ આપો કે.....

૧. શરૂઆતમાં મજા ઓછી આવશે પણ તેનાથી તમે વધુ સમય સંભોગ કરી શકશો તેથી વધુ મજા આવશે.
૨. મને પણ કોઈ રોગ થયો નથી. છતાં કદાચ કોઈ ચેપ હોય અને આપણને ખબર ના હોય તેવું પણ બને.
૩. તેનાથી ગર્ભ નહીં રહી જાય પણ ચેપ રોકવા નિરોધ વાપરવું પડે.
૪. એકવારના સંભોગમાંથી પણ જાતીય રોગાણુ લાગી જાય છે.
૫. નિરોધ સૌને માટે છે. દરેક વ્યક્તિએ નિરોધ વડે પોતાનું રક્ષણ મેળવવું જોઈએ.
૬. નિરોધ ના વાપરો તો સંભોગ નહીં કરવા દઉં.

જ્યારે પુરુષ જાતીય રોગ માટે નિરોધ પહેરીને સંભોગ કરે ત્યારે તેને જુદી જુદી રીતનો આનંદ પણ આપો, જેથી તે બીજી વાર નિરોધ વાપરવા પ્રેરાય.

૪.૦ જાતીય સંબંધની વિવિધ રીતો :

શિશ્ન અને યોનિના સીધા સંપર્કથી સંભોગ એ બધા જ સ્ત્રી-પુરૂષોની સામાન્ય પદ્ધતિ છે. સંભોગથી વીર્યનો યોનિ સાથે ઓછામાં ઓછો સંપર્ક થાય કે બિલકુલ સંપર્ક ના થાય તો જ જાતીય રોગાણુ ફેલાતા અટકે છે. તે માટે નિરોધ સૌથી શ્રેષ્ઠ સાધન છે. જો તમારા પતિ નિરોધ વાપરે તો બધી રીતે સારું છે. બીજી રીતે આનંદ મેળવવાની રીતો પણ અજમાવી શકાય. તેમને સ્પર્શ વાતચીત કે અન્યથા દોરવાથી તમને જાતીય રોગનું જોખમ ઘટે છે અને બન્નેને આનંદ મળે છે.

સલામત જાતીય સંબંધ માટે

- * નિરોધ વાપરો
- * વધુ મજા લેવા માટે સ્પર્શ, ચુંબન, વગેરે રીતોનો ઉપયોગ કરો.

ચુંબન : મોંથી ચુંબન સુરક્ષિત રીત છે. તેમાં મોં ખુલ્લું હોય, જીભ એકબીજાને સ્પર્શે તો પણ વાંધો નથી. ફક્ત જો તમને કે તમારા સાથીને મોંમાં ચાંદા થયા હોય તો તે મટે ત્યાં સુધી આમ ન કરશો.



સ્પર્શ : સ્પર્શથી આનંદ લેવો એ સૌથી સુરક્ષિત રીત છે. તેમાં પણ તમારા હાથ પર કે તેમના ગુદામાં પર ચાંદા નથી કે ક્યાંયથી લોહી નથી પડતું તેની કાળજી લેવી.



મોંથી સંભોગ : યોનિ કે ગુદાના સંભોગ કરતાં મોં વાટે કરાતો સંભોગ વધુ સુરક્ષિત છે. પણ જો તમારા સાથી મોંમાં વિર્ય છંટકાવ કરી દે તો તમે તરત જ તેને થૂંકી નાંખીને કોગળા કરી મોં સાફ કરી લો. છતાં જો થોડા દિવસમાં તમને ગળું આવી જાય તો તરત ડૉક્ટરને/આરોગ્ય રક્ષકને વાત કરવી. કદાચ તમને મોંમાં/ગળામાં ગોનોરિયા કે હર્પિસના રોગાણુ તમારા સાથીના વિર્યમાંથી લાગ્યા છે.



યોનિ સંભોગ : ગુદા સંભોગ કરતાં વધુ સુરક્ષિત છે. છતાં જાતીય રોગથી બચવા પુરૂષ નિરોધ વાપરે તેનું ધ્યાન રાખો. વિર્ય છંટકાવ કરતાં પહેલા શિશ્ન બહાર ખેંચી લે તો બાળક ના રહે; છતાં તે તેની પૂરેપૂરી ખાત્રી નથી. એચઆઇવી/એઇડ્સ કે ગર્ભનિરોધ માટે આટલું પૂરતું નથી. તે માટે તો નિરોધ જ વાપરવું પડે.



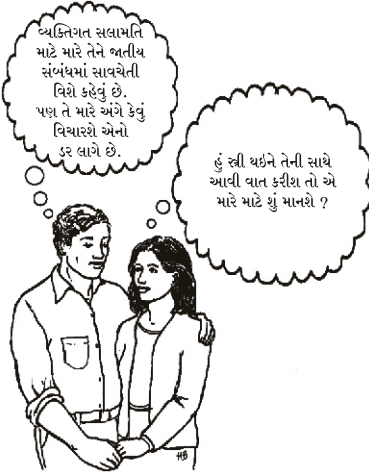
ગુદા સંભોગ : આ એક અત્યંત જોખમકારક માર્ગ છે, કારણ કે યોનિમાર્ગ કરતાં અહીંની ત્વચા જલ્દી ચિરાઈ જાય છે. જો તમે આ રીત વાપરતા હોવ તો નિરોધનો ઉપયોગ કરો. વળી ગુદામાંથી શિશ્ન કાઢીને બરાબર સાફ કરવું (ઘોંઘા લેવું). ગુદા સંભોગ એ પ નોંતરવાનો રસ્તો છે. છતાં તમે જો એ કરતા હો તો તેના પછી યોનિ સંભોગ કઢી કરવો નહીં. તેનાથી સ્ત્રીને પણ ચેપ લાગે છે.



સૂકી યોનિમાં સંભોગ : કેટલાક પ્રદેશમાં એવી માન્યતા છે કે, યોનિમાર્ગ તદ્દન સૂકો હોય તો સંભોગમાં વધુ મજા આવે છે. તેથી જાતીય સંપર્ક વખતે યોનિમાંથી ઝરતા ચીકણા પ્રવાહીને સાફ કરીને અથવા કોઈ કોઈ વનસ્પતિનો ભૂકો નાંખીને તેને સૂકી કર્યા બાદ સંભોગ કરે છે. સૂકી યોનિમાં જલ્દીથી ચીરા પડી જાય છે અને ચેપ પણ લાગે છે. ખરેખર તો જેને પૂરતું પ્રવાહી ના ઝરતું હોય તેઓ શુક્રાણુનાશક દવાઓ, લુબ્રિકન્ટ્સ (યોનિ ભીની રાખવાના પ્રવાહી) થૂંક વગેરેનો ઉપયોગ કરે તે ઇચ્છનીય છે. તેલ, વેસેલીન કે કોપરેલ વાપરવાથી નિરોધ તૂટી જવાનો ભય રહે છે માટે તે વાપરવું નહીં.

૫.૦ પરિવર્તન માટે પ્રયાસ

સલામત સંભોગ : દરેક જણે જાતીય સંબંધો વધુ સલામત બને તે માટે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. જો તમારા સાથી તમારી વાત શાંતિથી સાંભળે તેવા હોય તો તેની સાથે વાત કરવાથી સૌથી સારું પરિણામ મળે. ઘણીવાર સંસ્કારવશ સ્ત્રીઓ પોતાના પતિ સાથે આવી વાત કરી શકતી નથી. તેવી જ રીતે પુરૂષો પણ પુરૂષમિત્ર સાથે આ વાત સહેલાઈથી કરી શકે છે પરંતુ પત્નિ સાથે વાત કરતાં સંકોચાય છે.



સલામત જાતીય સંબંધ વિશે પરસ્પર વાતચીત કરવી જરૂરી છે.

છતાં આ બાબત થોડીક ટેવ પાડવાની જરૂર છે. ખાસ તો તમારા સાથીને જાતીય રોગ, એચઆઇવી, વિગેરે વિશે માહિતી ન હોય તે આપો અથવા આરોગ્ય રક્ષક સાથે તેમને વાત કરાવો. તેઓને આગળથી આ માહિતી હશે તો તેઓ તમારી વાત જલ્દી ગ્રહણ કરશે. વળી તેમની સાથે આ વાત કરવા માટે સમય પસંદ કરો. છેક સંભોગના સમયે આ વાત કરશો તો તેઓ તે માનવાના નથી. ઘણી વાર સ્ત્રીઓને ઘરકામ અને બીજા જવાબદારીઓને લીધે પતિ સાથે એકલામાં આ વાત કરવાનો મોકો મળતો નથી. છતાં આ વાત ખૂબ અગત્યની હોઈ, તે માટે ઉપયુક્ત સમયનું આયોજન કરો. તેઓને જુદી જુદી રીતે સમજાવો. વાતચીત દરમિયાન તેમને બીજા સ્ત્રી સાથે સંબંધ હોવાનો આક્ષેપ કરી, વાતને ઝઘડાનું સ્વરૂપ ન મળે તેની તકેદારી રાખો. બીજા દંપતિઓના દાખલા આપીને પણ વાત કરી શકો.

એઈડ્ઝ કે જાતીય રોગ
લાગે તે મંજૂર છે ... !

તમે તેને છોડી દો છે, કારણકે
તે નિરોધ વાપરવાની ના પાડે છે !



તેની સાથે સંબંધ ચાલુ રાખવાથી
તમને જાતીય રોગ થશે.

એને છોડી દેવાથી જાતીય
રોગનો ભય નથી રહેતો.

યાદ રાખો. સલામત સંભોગ માટે સાચો નિર્ણય કરી તમે બંને એકબીજાને બચાવો છો. જો તેઓ ના જ માને તો બધી બાજુથી વિચાર કરી તમારા જીવન અંગે તમે નિર્ણય કરો તે ખૂબ જરૂરી છે.



સ્ત્રી અને પુરૂષ બંને આનંદ મેળવે :

કુદરતી રીતે જ સ્ત્રી અને પુરૂષને એકબીજાનો સહવાસ ગમે છે. પોતાના સાથીને શું કહેવાથી કે કરવાથી તેમને આનંદ મળશે, તે પણ તેઓ જાણે છે. વળી, આપણા સમાજમાં સ્ત્રીના આનંદને ગૌણ સમજવામાં આવે છે. કેટલીકવાર પુરૂષો સ્ત્રીઓ સાથે વિચિત્ર અખતરા કરી તેમને આનંદને બદલે તકલીફ પહોંચાડે છે. સ્ત્રીઓ પણ પોતાના જાતીય આનંદને મહત્વ નથી આપતી અને પુરૂષની હસ્કતો વેઠી લે છે. પણ તમારે જાણવું જોઈએ કે, પુરૂષની જેમ જ તમને પણ જાતીય સંબંધથી આનંદ મળવો જોઈએ. એ તમારો હક્ક છે.

જાતીય આનંદ માટે શારીરિક અભિવ્યક્તિ

સ્ત્રી અને પુરૂષ બંનેને જાતીય ઇચ્છા થાય છે. સ્પર્શ કે વિચારોથી તેઓ ઉત્તેજના અનુભવે છે, પણ બન્નેનું શરીર જુદી રીતે આનો ખ્યાલ આપે છે. જેમ કે, સાથીના સ્પર્શ કે અમુક વિચારોથી પુરૂષનું શિશ્ન કઠણ થઈને ટટ્ટાર બને છે. આનંદની પરાકાષ્ટા સમયે તેના શિશ્નમાંથી પ્રવાહી સાથે વિર્યનો છંટકાવ થાય છે, તે વખતે તેને ખૂબ સારું લાગે છે. ત્યાર બાદ શિશ્ન ઢીલું પડે છે અને મૂળ સ્થિતિમાં આવે છે.

સ્ત્રીને પણ અમુક સ્પર્શ, વિચારો કે વાર્તાલાપથી જાતીય ઉત્તેજના થાય છે, પણ તે જલ્દીથી દેખાતી નથી. તેનું યોનિલિંગ (ક્લાઇટોરિસ) કઠણ થાય છે અને ભગોષ્ટ તથા યોનિમાં ચીકાશવાળું પ્રવાહી આવે છે. વળી, આ સ્નાયુમાં લોહી ભરાવવાથી તેમાં થોડીક તાણ અનુભવાય છે. આ સમયે યોનિલિંગને અડકવાથી કે હલાવવાથી સ્ત્રીને પરાકાષ્ટાનો અનુભવ થાય છે. ત્યાર બાદ તેનું શરીર ઢીલું પડે છે.

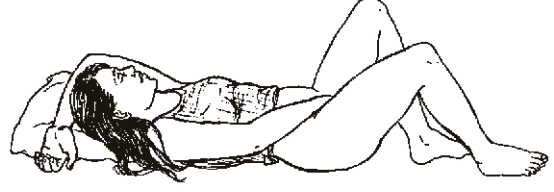
દરેક સ્ત્રીને આ રીતે આનંદની પરાકાષ્ટાનો અનુભવ થઈ શકે છે. પરંતુ મોટાભાગની સ્ત્રીઓને આવો અનુભવ કોક વાર જ થાય છે. અથવા આખા જીવનમાં ક્યારેય થતો નથી. આ બરાબર નથી. જો તમારા સાથી તમને આવો આનંદ ના આપી શકતા હોય તો તમે જાતે પ્રયત્ન કરી તમારા શરીરને સ્પર્શને કે અંગોને રમાડીને આવો આનંદ મેળવી શકો છો.

જો તમે તમારા સાથીને શિખવાડી શકો કે તમને કઈ રીતે આનંદ મળે છે, તો તેઓ પણ ખુશ થશે અને તેઓ તે પ્રમાણે કરશે તો તમારું જાતીય જીવન વધુ આનંદદાયક બનશે.



એ પણ યાદ રાખો :

* સ્ત્રીને નાનપણથી શિખવાડવામાં આવે છે કે તેના ગુહ્યાંગોને પોતે અડવું જોઈએ નહિ. તેવું કરશે તો તેના પતિને સંભોગનો આનંદ બરાબર નહીં મળે. પણ આ વાતમાં વજૂદ નથી. તમે તમારા અંગોને અડીને કે અન્ય રીતે આનંદ મેળવો તો તમારા પતિને જાતીય જીવનમાં કોઈ જ નુકસાન થશે નહિ.



* રોજબરોજના જીવનમાં બનતી ઘટનાઓની અસર જાતીય ઇચ્છા પર પડે છે. દા.ત. સારા પ્રસંગે કે નોકરી મળે ત્યારે જાતીય ઇચ્છા વધુ થાય છે. તેનાથી ઉલ્ટું નિરાશાના સમયે, ભૂખ્યા હો ત્યારે, ખૂબ થાકેલા હો ત્યારે, બિમાર હો ત્યારે કે તમારા પતિ/સાથી તમને ન ગમતા હોય અથવા તમને જાતીય રોગનો કે મહિના રહી જવાનો ડર લાગતો હોય ત્યારે જાતીય ઇચ્છા ધીમી પડી જાય છે. જે સ્ત્રી બળાત્કારનો ભોગ બની હોય તેને પણ જાતીય ઇચ્છા મરી જાય છે. આવા સમયે ધીરજથી કામ લેવું. જ્યારે સ્ત્રીને ઇચ્છા થતી નથી ત્યારે યોનિમાં ભીનાશ બરાબર આવતી નથી. તેથી સંભોગ સમયે પીડા થાય છે. ઘણીવાર યોનિમાં ભીનાશ આવે છતાં જો તે માનસિક તાણ અનુભવતી હોય તો તેને સંભોગથી મજા આવતી નથી.

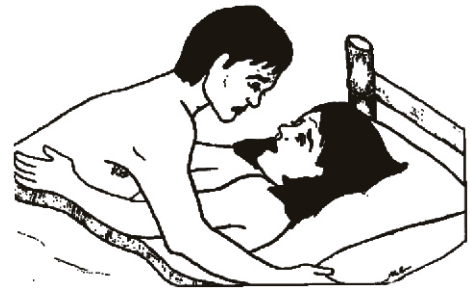
ઘણીવાર પુરૂષને ઇચ્છા ન હોય તો તેનું શિશ્ન ટટ્ટાર થતું નથી. તેથી તે શરમ અનુભવે છે. ફરીવાર પણ આવું જ બને છે અને તે વધુ શરમ અનુભવે છે. જો તમારા સાથીને જાતીય ઇચ્છા ન હોય તો તમે તેની સાથે વાતચીત કરી અને સંભોગ માટે ફરી બીજા સમયનું આયોજન કરો. શક્ય છે થોડીક ધીરજ રાખવાથી તમારું જાતીય જીવન ફરી સારું થઈ જશે.

* સામાન્ય રીતે સંભોગ પીડાજનક હોતો નથી. જો તે દરમિયાન સ્ત્રીને પીડા થતી હોય તો તેના જનનાંગોમાં તકલીફ કે રોગ હોઈ શકે.

❖ જો સ્ત્રી ઉત્તેજિત થાય અને તેની યોનિ ભીની થાય તે પહેલા પુરૂષ શિશ્ન યોનિમાં દાખલ કરી દે ત્યારે તેને પીડા થાય છે.

❖ જો તેને સંબંધ કરવાની ઇચ્છા ન હોય કે તે કશુંક ખરાબ કામ કરી રહી છે તેવી લાગણી હોય ત્યારે તેને પીડા થાય છે.

❖ જો તેના પેદુમાં કે યોનિમાં ગાંઠ કે ચેપ હોય ત્યારે તેને પીડા થાય છે.



- ❖ જો તેની યોનિમાં અગાઉ કોઈ ઇજા થઈ હોય તો તેને પીડા થાય છે.
- ❖ જો બાળજન્મ, કસૂવાવડ કે ગર્ભપાત પછી સંભોગ કરવાથી પીડા થાય તો આ કોઈ ચેપની નિશાની છે. તરત સારવાર કરાવો.

જો તમે આરોગ્ય કાર્યકર કે સામાજિક કાર્યકર તરીકે કામ કરતા હો તો સ્ત્રી-પુરૂષની જાતીયતા અંગે કામ કરવું જરૂરી છે. સ્ત્રીઓને અને પુરૂષોને અલગ જૂથમાં બેસાડીને વિવિધ જાતીય અંગો વિશે તેમનું જ્ઞાન શું છે તે જાણવાનો પ્રયત્ન કરો. સ્ત્રી-પુરૂષના સંભોગની વિવિધ રીતો જાણો તેનાથી તમે લોકોને કયા પ્રકારના શિક્ષણની જરૂર છે તે નક્કી કરી શકશો.

જુવાન દંપતિઓને ઘણીવાર જાતીય સંબંધ અને જાતીય સુખ બાબતે વિચિત્ર અનુભવો હોય છે અને કલ્પનાઓ પણ હોય છે. આ દંપતિ સાથે શક્ય હોય તો ચર્ચા કરી તેઓને સાચી માહિતી આપો. જાતીય આનંદ માટે સ્ત્રી અને પુરૂષનું શરીર જુદી જુદી રીતે કામ કરે છે તે વાતનો ખ્યાલ આપો. થોડી ધીરજ અને પ્રયત્નથી તેમનું અંગત જીવન સુખમય બનશે.

ઘણીવાર જાહેર માધ્યમોમાં સ્ત્રીઓ માટે અપમાનકારક અને અરુચિપૂર્ણ બાબતો રજૂ કરવામાં આવે છે. આ બાબતે લોકોને જાગૃત કરો. કોઈ ખૂબ જાણીતું ગીત પસંદ કરી તમારા જૂથને સંભળાવો અને તેમાં સ્ત્રીને નુકસાન કરે તેવા શબ્દો અને વિચારોની છણાવટ કરો. તેવી જ રીતે છાપાં, સામયિકો, જાહેરાતના બોર્ડ, રેડિયો, ટીવી, વગેરે માધ્યમોમાં આવતી જાહેરાતોમાં વ્યક્ત થતા સ્ત્રીઓને નુકસાનકારક સંદેશાઓની ચર્ચા કરો.

ઉપરોક્ત માધ્યમોમાં કેટલીક સારી વાતો પણ હોય છે તે બાબત સૌનું ધ્યાન દોરો. આ માધ્યમોની અસર પતિ અથવા બાળકો પર શું થશે તે અંગે જૂથ-ચર્ચા કરો.



સમાજના જાગૃત વ્યક્તિ તરીકે તમે આટલું તો કરી જ શકશો.



- ❖ સ્ત્રીઓ અને પુરુષોના અલગ અલગ સમૂહો સાથે તમે સામાન્ય જાતીય વર્તણુક વિશે વાતચીત કરો. જાતીય વ્યવહારોમાં શું સમસ્યાઓ આવે છે અને તે સમસ્યાનો ઉકેલ કેવી રીતે લાવી શકાય તે અંગે માર્ગદર્શન આપો.
- ❖ એચ.આઇ.વી. અને બીજા પ્રજનન માર્ગના ચેપોથી બચવા શું કરવું તે અંગે કોઈ ડૉક્ટર કે આરોગ્ય



કાર્યકરને બોલાવી વાર્તાલાપ ગોઠવો.

- ❖ પુરુષોને નિરોધના ઉપયોગ માટે નિદર્શન અને પ્રોત્સાહન આપો. સલામત જાતીય સંબંધ વિશે જાણકારી મેળવો.
- ❖ જુવાન છોકરા-છોકરીઓને જાતીયતા અંગે સાચા મૂલ્યો શીખવો અને સમાજમાં તે અંગે ઘણા અનુકરણીય પ્રતિભાશાળી વ્યક્તિઓ હશે તેમનો પરિચય કરાવો.
- ❖ કિશોરવયના છોકરા-છોકરીઓને શરીર વિશે અને તેની વિવિધ ક્રિયાઓ વિશે પૂરતી જાણકારી આપો. તેઓને વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ જેવી કે રમત-ગમત, હરિફાઈ, સાંસ્કૃતિક તાલીમો વગેરે તરફ વાળો. વાતાવરણ એવું બનાવો જેથી તેમની શક્તિઓ સામાજિક કામોમાં પલોટાય.
- ❖ જો કોઈને પણ જાતીય રોગ થયો હોય તો તેની સારવાર લેવા પ્રોત્સાહન આપો, જેથી તેના જાતીય સાથીને આ રોગથી બચાવી શકાય.
- ❖ એકથી વધુ વ્યક્તિઓ સાથેના જાતીય સંબંધ અંગે ચર્ચા કરાવો અને એક જ સાથી જોડે વિશ્વસનીય સંબંધ માટે પ્રેરણા આપો.
- ❖ શાળામાં, ધાર્મિક સંસ્થાઓમાં, પંચાયત સભાઓમાં, યુવક શિબિરો, કામદાર સંઘો, ટ્રક-ટ્રાન્સપોર્ટરો, પોલિસો, સેનામાં કામ કરતા હોય તેવા કે અન્ય કોઈ પણ સમૂહોમાં આ અંગે ખુલીને ચર્ચાઓ થાય તેમ ગોઠવો.
- ❖ જે સમૂહોમાં એચ.આઇ.વી. એઈડ્ઝ થવાની વધુ શક્યતા છે તેવા સમૂહો સાથે તાલમેલ રાખો. તેઓના પ્રતિનિધિઓને કાર્યકર બનાવી પોતાના સમૂહ સાથે આ બાબતે શિક્ષણ શિબિરો કે સાંસ્કૃતિક આદાનપ્રદાન દ્વારા રોગનો ફેલાવો અટકે તેના કાર્યક્રમો ગોઠવવા પ્રોત્સાહન આપો.