HINDI

वेबसाइट के लिए परिचय

यौन स्वास्थ्य, यानी, सेक्सुअल हेल्थ में अनेक प्रकार मुद्दे आते हैं जो आपके शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती को प्रभावित कर सकते हैं। इन मुद्दों में शामिल हैं प्रेम-संबंध, काम-वासना, दूसरे व्यक्ति के साथ यौन संसर्ग, गर्भावस्था तथा और भी बहुत सी बातें। ऑस्ट्रेलिया में यौन स्वास्थ्य को सकारात्मक तरीके से देखा जाता है और इस पर खुलकर चर्चा की जाती है। यौन संबंध आनंददायक, डर, शर्म की अनुभूति से रहित होने चाहिए, तथा जबरदस्ती की जाने वाली गतिविधियां नहीं होनी चाहिए, जो आप न करना चाहते हों।

यह वेबसाइट अंतर्राष्ट्रीय छात्रों द्वारा अंतर्राष्ट्रीय छात्रों के लिए तैयार की गई है। इसमें उन सेवाओं के बारे में जानकारी दी गई है जो आपको कोई यौन स्वास्थ्य समस्या हो जाने या अधिक जानकारी चाहने पर सहायक हो सकती हैं।

"आनंद लें और सुरक्षित रहें!"

प्रेम-संबंध

प्रेम-संबंध या रिलेशनशिप स्वस्थ जीवन का हिस्सा हैं और हमारे जीवन के लिए शानदार फायदे दे सकते हैं। हर व्यक्ति सुरक्षित और स्वस्थ प्रेम-संबंधों का हकदार है।

कई बातें यौन संबंध को स्वस्थ और आनंददायक या अस्वस्थ एवं संभवत: असुरक्षित बना सकती हैं। सम्मान या आदर स्वस्थ यौन संबंधों की बुनियाद है। इसका अर्थ है वादे निभाना, तथा ईमानदारी दिखाना। एक स्वस्थ यौन संबंध में, दोनों ही पार्टनर अपनी अनुभूतियां व्यक्त कर सकते हैं और सेक्स के बारे में एक दूसरे की जरूरतों व सीमाओं का सम्मान करते हैं।

कभी-कभी संबंध अस्वस्थ हो सकते हैं। यदि आप अपने संबंधों में डरे हुए, असहज, विवश, अथवा नाखुश महसूस करते हैं तो आपको सोचना चाहिए कि क्या वह संबंध आपके लिए सही है। यदि आपका पार्टनर आपके साथ बुरा बर्ताव कर रहा है तो इसमें आपकी गलती नहीं है, आपको दोष नहीं दिया जा सकता और आप अकेले नहीं हैं। आप अपने संबंधों से जुड़ी समस्याओं पर चर्चा के लिए कैंपस में सहायता प्राप्त कर सकते हैं।

घरेलू हिंसा दुर्व्यवहार है जो घनिष्ठ संबंध में एक व्यक्ति द्वारा दूसरे व्यक्ति को विवश करने या उस पर प्रभुत्व कायम करने के लिए की जाती है। इसमें शामिल हो सकते हैं शारीरिक हमला, मानसिक दुर्व्यवहार (आपको या आपके बच्चों या परिवार को मारने या नुकसान पहुंचाने की धमकी देना) सामाजिक दुर्व्यवहार (आप्रवासन को फोन करने और आपका वीजा रद्द करवाने की धमकी देना), आर्थिक दुर्व्यवहार - (भोजन अथवा स्कूल की फीस के लिए पैसे न देना) अथवा भावनात्मक दुर्व्यवहार (आपका अपमान करना या आपको गालियां देना)।

डोमेस्टिक वायलेंस लाइन (Domestic Violence Line)**1800 656 463,**24 घंटे उपलब्ध है (वे आपके लिए दुभाषिए की व्यवस्था कर सकते हैं)। यह सेवा निशुल्क और गोपनीय है।

सुरक्षित यौन क्रिया (सेक्स) और यौन संक्रमण

यौन क्रिया या सेक्स एक आनंद देने वाला अनुभव होना चाहिए लेकिन इसमें ऐसे संक्रमणों का जोखिम रहता है आपके स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं।

अन्य व्यक्ति के यौन संपर्क से होने वाले संक्रमणों से अपने स्वास्थ्य की रक्षा ही सुरक्षित सेक्स है। सेक्स (योनि, गुदा और मौखिक प्रवेश)के दौरान कंडोम का प्रयोग करने से (पुरुष या महिला कंडोम) यौन संचारित संक्रमणों और अनचाहे गर्भ से बचाव हो सकता है।

अच्छी खबर यह है कि यदि आपको लगता है कि आपको यौन संचारित संक्रमण हो सकता है तो आप जांच और उपचार कराने के लिए स्वास्थ्य सेवाओं से संपर्क कर सकते हैं। यह सेवाएं गोपनीय होती हैं और इन्हें आपकी पढ़ाई से नहीं जोड़ा जाता है।

अच्छे यौन स्वास्थ्य के लिए यह सिफारिश की जाती है कि आप निम्नलिखित समयों पर/दशाओं में जांच या टेस्ट कराएं:

- हर 12 माह में
- सेक्स पार्टनर बदलने पर
- यदि आपने संभोग के समय कंडोम इस्तेमाल नहीं किया हो
- यदि संभोग के समय कंडोम फट जाए

कैंपस में निशुल्क कंडोम उपलब्ध हैं।

ऑस्ट्रेलिया में SEXUAL HEALTH SERVICES से कैसे संपर्क करें

NSWमें Sexual Health Services गोपनीय है और कुछ सेवाएं निशुल्क हैं। अधिकांश सेवाएं अनुवादक सेवा मांगने का विकल्प देती हैं।

University Health Centres यौन संचारित संक्रमणों और अन्य यौन स्वास्थ्य समस्याओं के लिए अधिकांशत: निशुल्क और हमेशा गोपनीय जांच उपलब्ध कराते हैं। इसमें गर्भनिरोध, महिला स्वास्थ्य जांचें, गर्भजांच और काउंसलिंग तथा और भी चीजें शामिल हैं। इन सेवाओं को प्राप्त करने के लिए, आपको या तो फोन करके या हेल्थ सर्विस में जाकर और रिसेप्शन स्टाफ से बात करके अप्वाइन्टमेन्ट लेना होता है। हेल्थ सर्विस में जाते समय आपको अपना हेल्थ कार्ड साथ ले जाना होता है।

Family Planning NSW, ऐशफील्ड और न्यूकासल में स्थित है और यह गोपनीय एवं निरपेक्ष प्रजनन संबंधी एवं sexual health services प्रदान करता है, जैसे कि यौन संचारित संक्रमणों के टेस्ट और उपचार, गर्भनिरोध, गर्भजांचें तथा काउंसलिंग, महिला स्वास्थ्य जांचें तथा और भी बहुत सी चीजें। इस सेवा को प्राप्त करने के लिए, आपको फोन करके, सेन्टर में जाकर और रिसेप्शन स्टाफ से बात करके, ई-मेल करके अथवा उनकी वेबसाइट पर अप्वाइन्टमेन्ट लेना होता है।

Sydney Sexual Health Service द्वारा गोपनीय और निरपेक्ष यौन स्वास्थ्य जांचें उपलब्ध कराई जाती हैं। इस सेवा को लेने के लिए आपको अप्वाइन्टमेन्ट लेना होता है।

गर्भनिरोध

गर्भनिरोध का अर्थ है किसी पुरुष और महिला के बीच संभोग के परिणामस्वरूप होने वाले गर्भधारण को रोकना।

ऑस्ट्रेलिया में बहुत से अलग-अलग विकल्प उपलब्ध हैं।

गर्भनिरोध की मदद से सेक्स करने वाले पार्टनर गर्भ ठहरने के जोखिम के बिना सेक्स का आनंद ले सकते हैं। ऐसा विकल्प चुनना महत्वपूर्ण है कि जो आपकी जरूरतों और परिस्थितियों के हिसाब से सबसे उपयुक्त हो।

यूनिवर्सिटी हेल्थ सर्विस (University Health Service)में किसी डॉक्टर से या कम्युनिटी में किसी मेडिकल सेन्टर में बात करने से, आपको गर्भनिरोध का ऐसा विकल्प चुनने में मदद मिल सकती है जो आपके लिए सबसे उपयुक्त हो।

अवांछित गर्भधारण

कभी-कभी जीवन में घटनाएं योजना के अनुरूप नहीं घटती हैं। अनियोजित गर्भधारण के बारे में फैसला निजी होता है। ऑस्ट्रेलिया में ऐसी स्वास्थ्य सेवाएं हैं जो महिलाओं को उनके लिए सबसे उपयुक्त विकल्प चुनने में गोपनीय और निरपेक्ष सहायता प्रदान करती हैं।

मैरी स्टॉप्स (Marie Stopes) अथवा Family Planning NSW के पास गर्भावस्था के विकल्पों पर विस्तृत जानकारी है। आप अपने विकल्पों पर किसी डॉक्टर से चर्चा करने के लिए कैलाघन(Callaghan) या ऑरिम्बा (Ourimbah) स्थित यूनिवर्सिटी हेल्थ सर्विस में भी अप्वाइन्टमेन्ट ले सकते हैं।

सेक्स और इंटरनेट

इंटरनेट लोगों को एक दूसरे से बातचीत करने और मेलजोल के तरीके मुहैया कराता है, जिसमें रोमांटिक और यौन संबंधों में संलिप्त होना भी शामिल है। आज बहुत से लोग डेटिंग वेबसाइटों, डेटिंग ऐप्स या 'हुक-अप ऐप्स' का इस्तेमाल करते हैं, और ऐसी विशिष्ट सेवाएं उपलब्ध हैं जो अलग-अलग प्रयोजनों के लिए हैं कि आप किस प्रकार के संबंध तलाश रहे हैं। इसमें दीर्घकालिक, अल्पावधि, विषमलैंगिक या समान-लिंग संबंध, तथा और भी बहुत कुछ शामिल हैं। जब आप डेटिंग/हुक-अप ऐप्स प्रयोग कर रहे हों तो सुरक्षित और समझदार बने रहना बहुत महत्वपूर्ण है। आप और आपके पार्टनर का अच्छा अनुभव सुनिश्चित करने के लिए यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं:

1. **नियमित रूप से यौन स्वास्थ्य जांचें कराएं।** यह महत्वपूर्ण है कि आपको अपने खुद के यौन स्वास्थ्य के बारे में मालूम रहे ताकि आप स्वयं को और अपने पार्टनर को सुरक्षित रख सकें।
2. **अपनी निजी जानकारी की रक्षा करें।** सुनिश्चित करें कि आप कभी भी ऐसे लोगों को जिन्हें आप नहीं जानते हैं अपना ब्यौरा न दें, जैसे कि अपना फोन नंबर, पता, स्थान, बैंकिंग विवरण या कार्यस्थल का विवरण।
3. **लोगों से मिलने से पहले उन्हें अच्छी तरह समझ लें।** यह महत्वपूर्ण है कि आप किसी भी चीज में जल्दबाजी न करें। ध्यान रहे कि लोग हमेशा वही नहीं होते जो वे खुद को बताते हैं। यदि कुछ गड़बड़ लगती है तो अपने विवेक पर भरोसा करें।
4. **हमेशा सबसे पहले सावर्जनिक जगह पर मिलें।** यह हमेशा ही अच्छा रहेगा कि पहले सावर्जनिक जगह पर मिला जाए, जहां आसपास अन्य लोग भी हों। इससे आपकी सुरक्षा सुनिश्चित हो सकेगी।

सुनिश्चित करें कि यदि मुलाकात ठीक नहीं रहती है तो वहां से आने-जाने के लिए आपके पास अपना परिवहन का साधन हो।

5. **किसी दोस्त को बताएं कि आप कहां जा रहे हैं।** यदि आप किसी से मिलने जा रहे हैं, तो किसी को मालूम रहने से कि आप कहां जाएंगे, आपकी सुरक्षा में मदद मिल सकती है। यदि आप यह जानकारी किसी को नहीं देना चाहते हैं तो कोई बात नहीं - लेकिन यदि आप ऐसी व्यवस्था करके जाते हैं कि कोई दोस्त आपसे संपर्क करे, तो सहज महसूस न करने की स्थिति में आप इस बहाने का उपयोग कर सकते हैं।
6. **सजग रहें।** यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति से मिल रहे हैं जिसे आप अच्छी तरह नहीं जानते हैं, तो कभी भी तब तक कोई ड्रिंक या पेय स्वीकार न करें जब तक आप सुनिश्चित न हों कि उसमें कोई छेड़छाड़ या मिलावट नहीं की गई है। कभी भी किसी ऐसे व्यक्ति से ड्रग्स स्वीकार न करें जिसे आप अच्छी तरह नहीं जानते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि आप हर समय चौकस रहें।
7. **सम्मानजनक व्यवहार करें।** यह महत्वपूर्ण है आप दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा अपने साथ चाहते हैं। दूसरों की मर्यादाओं का सम्मान करें, और किसी भी व्यक्ति को किसी ऐसे काम के लिए उत्पीड़ित, परेशान न करें या उस पर दबाव न डालें जो वे नहीं करना चाहते। यौन जबरदस्ती एक गंभीर अपराध है और इसमें सहमति महत्वपूर्ण है।
8. **आपातस्थिति में मदद मांगें।** यदि आपको तुरंत खतरा है, तो ट्रिपल जीरो या तीन बार शून्य (000) को कॉल करें। यदि आप डेटिंग या हुक-अप ऐप्प का प्रयोग कर रहे हैं तो इसमें शर्मिंदगी वाली कोई बात नहीं है, पुलिस आपकी मदद करेगी चाहे आपकी लैंगिकता या लिंग पहचान कुछ भी हो।

सेक्स और कानून

ऑस्ट्रेलिया में सेक्स या यौन क्रिया के बारे में कानून विद्यमान हैं। ये कानून यह सुनिश्चित करने के लिए हैं कि लोग सुरक्षित रहें और उन्हें नुकसान न पहुंचे। इन कानूनों के बारे में जानना महत्वपूर्ण है क्योंकि ये आपके गृह देश के कानूनों से भिन्न हो सकते हैं।

यौन सहमति

ऑस्ट्रेलिया में आपको दूसरे व्यक्ति के साथ यौन क्रिया करने न करने के बारे में फैसला करने का अधिकार है। किसी भी व्यक्ति को यह अधिकार नहीं है कि वह आपको ऐसा काम करने के लिए मजबूर करे जिसे आप नहीं करना चाहते। किसी अन्य व्यक्ति की **सहमति** के बिना उसके साथ सेक्स (यौन क्रिया) करना गैर-कानूनी है।सहमति का अर्थ है कि आप दूसरे व्यक्ति के साथ स्वतंत्र होकर सेक्स करने का फैसला करते हैं। बिना सहमति सेक्स करना **यौन जबरदस्ती (सेक्सुअल असॉल्ट)** है और यह कानून के विरुद्ध है।

यौन जबरदस्ती (सेक्सुअल असॉल्ट)

यदि आपके साथ या आपके जानने वाले किसी व्यक्ति के साथ यौन जबरदस्ती हुई है तो आपको अकेले यह पीड़ा झेलने की आवश्यकता नहीं है। यूनिवर्सिटी आपको सहायता और जानकारी मुहैया करा सकती है। यौन जबरदस्ती की घटना की रिपोर्ट करना या यौन जबरदस्ती सहायता प्रदान करने के लिए सेवाएं हासिल करने को आपकी पढ़ाई से नहीं जोड़ा जाता है।

यूनिवर्सिटी में, कैंपस केयर (Campus Care)आपकी मदद कर सकता है और दुभाषिया सेवा प्राप्त करने में आपकी सहायता कर सकता है। कैंपस केयर सोमवार से शुक्रवार उपलब्ध है। यह एक गोपनीय सेवा है और आपकी रिपोर्ट को आपकी पढ़ाई से नहीं जोड़ा जाएगा।

NSW में अधिकांश प्रमुख अस्पतालों में भी सेक्सुअल असॉल्ट सर्विसेज(Sexual Assault Services) (SAS) सेवाएं हैं जो यौन जबरदस्ती की घटना के शिकार व्यक्तियों के लिए रोजाना 24 घंटे उपलब्ध हैं जिसके साथ हुई हो। वे चिकित्सा सहायता एवं काउंसलिंग प्रदान करते हैं और आपको कानूनी सेवाओं तथा पुलिस सलाह के लिए रेफर कर सकते हैं। यह एक गोपनीय सेवा है। सेक्सुअल असॉल्ट सर्विस आपके लिए दुभाषिया उपलब्ध करा सकती है।

यदि आप नहीं चाहते हों तो आपको सेक्सुअल असॉल्ट यानी यौन जबरदस्ती के बारे में पुलिस को रिपोर्ट करना जरूरी नहीं है। यौन जबरदस्ती की रिपोर्ट करने अथवा पुलिस के पास जाने से आपके वीजा, आप्रवासन अथवा यूनिवर्सिटी में नामांकन पर फर्क नहीं पड़ेगा।

NSW रेप क्राइसिस सेन्टर के पास संपूर्ण NSW में उपलब्ध सहायता और सेवाओं के बारे में अधिक जानकारी होती है।

यौन उत्पीड़न

यौन उत्पीड़न बिना आमंत्रण और/अथवा अनचाहा यौन व्यवहार है जैसे कि जब आप नहीं चाहते हों तब कोई आपको स्पर्श करे, गंदी गालियां दे अथवा गंदे चुटकुले सुनाए या कामुक तरीके से ध्यान खींचे जैसे कि बार-बार आपसे डेट पर जाने को कहे जबकि आप जाना न चाहते हों। किसी व्यक्ति के लिंग या लैंगिक पहचान को लेकर उसका उत्पीड़न करना भी यौन उत्पीड़न है।

वेश्यावृत्ति (सेक्स वर्क)

ऑस्ट्रेलिया में सेक्स परिसर (वेश्यालय) तथा 18 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों के लिए पैसे के लिए सेक्स वर्क (वेश्यावृत्ति) करना कानूनी है। यदि आप इन सेवाओं का प्रयोग करते हैं या इस व्यवसाय में काम करते हैं तो इन कानूनों को समझना महत्वपूर्ण है।

लेस्बियन, गे, बाइसेक्सुअल, ट्रांसजेंडर, इंटरसेक्स और क्वियर(LGBTIQ)

यूनिवर्सिटी ऑफ न्यूकासल में आपको यह जताने का अधिकार है कि आप कौन हैं और साथ ही आपको अपनी लैंगिकता के बारे में सहज और सुरक्षित महसूस करने का भी अधिकार है। ऑस्ट्रेलिया में ऐसी बहुत सी सहायता सेवाएं और कम्युनिटी समूह हैं जोLGBTIQ छात्रों के स्वास्थ्य एवं तंदुरुस्ती से संबंधित जरूरतों में सहायता करते हैं।

यूनिवर्सिटी ऑफ न्यूकासल, **ALLY** नेटवर्क की सदस्य है। यह नेटवर्क**(LGBTIQ)** स्टाफ एवं छात्रों तथा उनसे जुड़े मुद्दों के बारे में अधिक दृश्यता, जागरूकता तथा सहायता को बढ़ावा देता है।

न्यूकासल यूनिवर्सिटी स्टुडेंट्स ऐसोसिएशन और न्यूकासल यूनिवर्सिटी पोस्टग्रैजुएट स्टुडेंट्स एसोसिएशन भी **LGBTIQ**मुद्दों पर छात्रों की सहायता करते हैं।

कम्युनिटी मेंLGBTIQ संगठन

Q Life एक काउंसलिंग और संसाधन सेवा है जो **LGBTIQ** लोगों के लिए है। यह एक गोपनीय टेलीफोन सेवा 1800 184 527 उपलब्ध कराती है।

ACON एक कम्युनिटी संगठन है जो गे तथा समलैंगिक रूप से सक्रिय पुरुषों में HI V फैलने की घटनाओं को कम करने, HI V वाले लोगों की सहायता करने तथा लेस्बियन, गे, बाइसेक्सुअल, ट्रांसजेंडर और इंटरसेक्स लोगों के स्वास्थ्य एवं तंदुरुस्ती को बेहतर करने के लिए कार्यक्रम उपलब्ध कराता है। उनके पास एशियाई और अरबी बोलने वाले पुरुषों के लिए कार्यक्रम तथा अन्य भाषाओं में जानकारी है।

जेंडर सेंटर (Gender Centre) उन लोगों के लिए केस मैनेजमेन्ट तथा काउंसलिंग उपलब्ध कराता है जो ट्रांसजेंडर हैं या अपने लिंग को लेकर निश्चित नहीं हैं।

ओवरसीज़ स्टुडेंट हेल्थ कवर(OSHC)

यह एक छात्र वीजा शर्त है कि अंतर्राष्ट्रीय छात्रों के पास OSHC हो ताकि आपके ऑस्ट्रेलिया में रहने के दौरान आवश्यकता होने पर आपके चिकित्सा या अस्पताल देखभाल खर्चों में मदद मिल सके।

आपके ऑस्ट्रेलिया में रहने के दौरान, OSHC के तहत आपकी डॉक्टर से मुलाकात, अस्पताल के कुछ उपचार, कुछ एंबुलेंस कवर और सीमित फार्मास्यूटिकल दवाएं कवर किए जाएंगे। इसमें यौन स्वास्थ्य जांचें शामिल हैं।

एलियांज़ ग्लोबल असिस्ट(Allianz Global Assist), UON में स्वास्थ्य बीमा प्रदान करने के लिए यूनिवर्सिटी का पसंदीदा प्रदाता है और एलियांज़ के प्रतिनिधि कैंपस में उपलब्ध रहते हैं ताकि छात्रों के प्रश्नों के उत्तर देने, कार्डों के लिए आवेदन करने या दावे तैयार करने में उनकी सहायता की जा सके।

अन्य कंपनियों द्वारा दिए जाने वाले OSHC के मामले में, कंपनी की वेबसाइट पर जाकर जानकारी कर लेना सबसे बेहतर है।

अपनी पॉलिसी देखें कि उसमें क्या-क्या कवर किया गया है

अपनी पॉलिसी के विवरण को देखें कि उसमें कौन-कौन से खर्चे कवर किए गए हैं।

कभी-कभी आपसे एक 'गैप' अमाउंट, यानी अंतर राशि देने के लिए कहा जा सकता है। यह तब होता है जब चिकित्सा उपचार का केवल आंशिक खर्च ही स्वास्थ्य बीमा द्वारा कवर किया गया हो। जो हिस्सा बीमा के तहत कवर नहीं होता है उसे गैप या अंतर कहते हैं और वह राशि आपको देनी होती है।

आपको एक *OSHC* कार्ड प्राप्त करने की आवश्यकता होगी और हर बार जब आप किसी डॉक्टर के पास जाते हैं या कोई आपातकालीन उपचार कराते हैं तो अपना *OSHC* कार्ड दिखाना होगा। यूनिवर्सिटी हेल्थ सर्विस में, इस बात पर निर्भर करते हुए कि अंतरराष्ट्रीय छात्रों के पास किस प्रकार का *OSHC* है, वे अपना परामर्श बिल सीधे ही *OSHC* को भिजवा सकते हैं। यूनिवर्सिटी हेल्थ सर्विस

अन्य चिकित्सा सेवाएं अग्रिम तौर पर गैप फीस (अंतर शुल्क) मांग सकती हैं और बाकी के शुल्क के लिए वे सीधे ही *OSHC* को बिल भेजती हैं। कुछ चिकित्सा केंद्र डॉक्टर से मुलाकात के समय पूरा भुगतान मांग सकते हैं और आपसे अपेक्षा की जाएगी कि आप *OSHC* से प्रतिपूर्ति (रीइम्बर्समेंट) का दावा करें। अंग्रेज़ी तथा अन्य भाषाओं में कोई डॉक्टर ढूंढ़ें

दावा करने का काम स्वयं जाकर या ऑनलाइन किया जा सकता है। यदि आप चिकित्सा उपचार के लिए जाते समय अपना *OSHC* कार्ड लेकर नहीं जाते हैं तो भी आप उपचार प्राप्त कर सकते हैं, लेकिन, आपको पूरी राशि देनी होगी और *OSHC* से प्रतिपूर्ति स्वयं लेनी होगी। एलियांज़ *OSHC* ने एक ऐप्प तैयार किया है *My OSHC Assistant - Health Cover on the Go*