सहमति के बारे में

भाग 3 सहमति के बारे में है, जिसमें सहमति की जटिलताओं और बारीकियों को समझने में संचार का महत्व भी शामिल है। कैनेडा के सन्दर्भ में सहमति पर जरूरी जानकारी देकर यह भाग यौन हिंसा पर प्रशिक्षण के लिए आधार की तरह कार्य करता है।

इस भाग को पूरा करने के बाद, आप निम्न कार्य कर सकेंगे:

• इस पर विचार करना कि आपके सांस्कृतिक सन्दर्भ कैसे आपकी सहमति की समझ को प्रभावित करते हैं

• सहमति व्यक्त करने के विभिन्न तरीकों की खोज (शाब्दिक, अशाब्दिक, प्रत्यक्ष, अप्रत्यक्ष)

**[स्लाइड 1]** भाग 3 में आपका स्वागत है!

इस भाग में, आप सहमति के अर्थ और इसके विभिन्न संदर्भों में कार्य करने की गहरी समझ प्राप्त करेंगे। आप कुछ ऐसे तरीके देखेंगे जिसमें हमारे सांस्कृतिक सन्दर्भ हमारी सहमति की समझ को प्रभावित करते हैं। और आप सहमति देने, लेने और मना करने के कुछ उदाहरण सुनेंगे।

**[स्लाइड 2]** त्वरित नोट

इस भाग में सहमति के विषय पर वैचारिक प्रश्न शामिल हैं। आपको अपने अनुभवों से उनका जवाब देने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। कोई भी जवाब सही या गलत नहीं है।

सहमति पर विचार करते समय, ध्यान रखें कि अलग-अलग संस्‍थानों में शक्ति असंतुलन और सहमति संबंधी नीतियां अलग-अलग हो सकती हैं। हम आपको अपने संस्थान में इन नीतियों के बारे में अधिक जानने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।

**[स्लाइड 3]** वीडियो

आप जानते हैं, मैं हाल ही में इस बात पर विचार कर रही हूं कि हम सहमति को कैसे समझते, नेविगेट करते और संप्रेषित करते हैं। मुझे लगता है कि ये ऐसे प्रश्न हैं जो हम आम तौर पर खुद से नहीं पूछते। हमें लगता है कि हमारे पास वह सारा ज्ञान है जिसकी हमें जरूरत है। हमारे रिश्तों में सहमति के उपयोग के तरीकों के विषय में आपका क्या विचार है?

मुझे लगता है कि सहमति का उपयोग उससे अधिक किया जाता है, जितना लोगों को लगता है। आमतौर पर लोग यौन संबंधों के संदर्भ में ही सहमति के बारे में विचार करते हैं, लेकिन हम सहमति का अभ्यास तब भी करते हैं जब हम किसी का सामान उधार मांगते हैं, किसी के साथ मिलकर समय बिताने के लिए पूछते हैं, और जब हम पूछते हैं कि क्या वे शारीरिक निकटता या छूने को लेकर सहज हैं।

सहमति पारस्परिक रूप से उत्पन्न होती है, जिसका अर्थ है कि इसमें शामिल सभी लोगों को कुछ करने के बारे में सहमत होना चाहिए। सहमति जीती या हासिल नहीं की जाती. यह साधारण हां या न से कहीं अधिक है। यदि आप किसी स्थिति में सहज महसूस करते हैं या कुछ बदला है तो यह स्वयं और दूसरों के साथ जांच करने का एक निरंतर अवसर है।

यह डिजिटल संदर्भ में भी आवश्यक है, जैसे दूसरों की तस्वीरें लेना, साझा करना या पोस्ट करना और नग्न या अन्य यौन चित्र भेजना और साझा करना।

सहमति स्वैच्छिक होनी चाहिए और दबाव, अपराध बोध या बल के बिना स्वतंत्र रूप से दी जानी चाहिए। यदि कोई किसी व्यक्ति पर किसी गतिविधि में दबाव डालने या हेर-फेर करने के लिए अपनी शक्ति या अधिकार का उपयोग करता है, तो यह सहमति नहीं है।

सबके पास यौन गतिविधियों के लिए सहमति देने की क्षमता होनी चाहिए। उदाहरण के लिए, मादक द्रव्‍यों और अल्कोहल का उपयोग ऐसी स्थितियां पैदा कर सकता है जो किसी व्यक्ति की सहमति देने की क्षमता और सहमति की व्याख्या करने के तरीके को प्रभावित करती हैं। और यदि कोई व्यक्ति सो रहा है या बेहोश है, तो उसके पास सहमति देने की क्षमता नहीं है।

मुझे लगता है कि यह ध्यान रखना भी महत्वपूर्ण है कि सहमति किसी भी समय वापस ली जा सकती है। हम सभी को सहमति न देने के प्रति अपना मन बदलने और अपनी आवश्यकताओं का सम्मान करने का अधिकार है।

जिन तरीकों से हम मौखिक रूप से सहमति देते और प्राप्त करते हैं, उनके कुछ उदाहरण हैं:

* "यह अच्छा लगता है"
* "ऐसा करते रहो"
* "हां"
* मेरी यह करने की इच्छा है"
* "क्या आपके लिए यह सही है?"

दूसरी ओर, हम मौखिक रूप से यह कहकर सहमति देने से इनकार कर सकते हैं:

* "नहीं"
* "मुझें नहीं पता"
* "मुझे एक ब्रेक की जरूरत है" या इतना सरल भी कि,
* "आज मेरी तबीयत ठीक नहीं है"

यह समझना भी वास्तव में महत्वपूर्ण है कि सहमति को सिर्फ इसलिए नहीं माना जा सकता क्योंकि कोई मौखिक रूप से यौन संपर्क से इनकार या विरोध नहीं कर रहा है। सहमति बहुत जटिल और सूक्ष्म है।

आपका क्या मतलब है जब आप कहते हैं कि यह जटिल और सूक्ष्म है?

दरअसल, हम सभी अलग-अलग तरीकों से संवाद करते हैं, है ना?

सिर हिलाने, सीधे आंख मिलाने जैसे संकेतों या यौन गतिविधि शुरू करने के साथ अशाब्दिक रूप से भी सहमति दी और प्राप्त की जा सकती है। और इसे अशाब्दिक रूप से, नजरें मिलाने से बचकर, किसी को दूर धकेल कर अस्वीकार किया जा सकता है। या संकोची शारीरिक भाषा का उपयोग करना, जैसे कठोर/स्थिर या तनावग्रस्त दिखना।

हम अपनी परवरिश, अपने सांस्कृतिक संदर्भ और अपने पिछले अनुभवों के आधार पर अलग-अलग तरीके से संदेश भेजते और प्राप्त करते हैं। हममें से कुछ ऐसे समूहों या संस्कृतियों से हैं जो अधिक संकोची या शांत हैं, जबकि अन्य ऐसे समुदायों का हिस्सा हो सकते हैं जो अधिक तीव्र या अधिक शारीरिक रूप से अभिव्‍यक्‍त करने वाले हों। कुछ संस्कृतियां हताशा, क्रोध या उदासी की शारीरिक अभिव्यक्तियों को अनुचित और असुविधाजनक मान सकती हैं। जबकि अन्य लोग इन प्रतिक्रियाओं को महत्व दे सकते हैं। इन कारणों से, अपने पार्टनर या पार्टनरों के साथ व्यक्तिगत और यौन सीमाओं के साथ साथ अपने संबंधों में सहमति के बारे में कैसे संप्रेषित करते हैं, इस संबध में बातचीत करना महत्‍वपूर्ण है। और क्योंकि यह इतना जटिल है, इसलिए आपके लिए इन वार्तालापों पर विचार करना और यह समझना भी महत्वपूर्ण है कि आप सहमति कैसे देते हैं। ये बिलकुल है। और जब संदेह हो, तो आप एक दूसरे को समझते हैं, यह सुनिश्चित करने के लिए अपने पार्टनर या पार्टनरों से संवाद करें। अंत में, हमें अपने साथी या भागीदारों के साथ एक-दूसरे की सीमाएं क्या हैं, इस बारे में निरंतर बातचीत करके और यह सुनिश्चित करके कि हमारी सभी बातचीत में सहमति दी जाती है, सुरक्षित, स्वस्थ और अधिक देखभाल वाले रिश्ते बनाने की दिशा में काम करना चाहिए।

**[स्लाइड 4]** प्रश्न 1

प्रश्न

यहां छह प्रश्न दिए गए हैं जो आपको सहमति के बारे में आपकी समझ और लोगों द्वारा सहमति व्यक्त करने के विभिन्न तरीकों पर विचार करने में मार्गदर्शन करने में मदद करेंगे।

1. सहमति जानने के कुछ तरीके क्‍या हो सकते हैं?

* क्या यह (गतिविधि) आपको अच्छी लगती है?
* क्या आप इसे आगे बढ़ना चाहते हैं?
* मैं वास्तव में यह (गतिविधि) करना चाहूंगा। आप क्या सोचते हैं? क्या आप उसमें शामिल होंगे?
* मैं आज रात सचमुच मूड में हूं। क्या आप भी?
* आप आगे क्या करना चाहते हैं?
* क्या आप मुझे दिखाएंगे कि आप कहां और कैसे चाहते हैं कि मैं आपको छूऊं?

**[स्लाइड 5]** प्रश्न 1: प्रतिक्रिया

हमें अक्सर सिखाया जाता है कि सहमति मांगने का एकमात्र तरीका यह पूछना है, "क्या आप सेक्‍स करना चाहते हैं?" हां या नहीं?" लेकिन ऐसे कई तरीके हैं जिनसे लोग सहमति मांग सकते हैं। मौखिक और गैर-मौखिक दोनों दृष्टिकोणों पर विचार करना महत्वपूर्ण है।

**[स्लाइड 6]** प्रश्न 2

2. ऐसे कौन से संकेत हैं जो बताते हैं कि सहमति दी जा रही है और जारी है?

* "हां"
* "यह बहुत अच्छा लगता है"
* "मैं इसे करते रहना चाहता/चाहती हूं"
* "अच्छा लगता है जब तुम..."
* किसी व्यक्ति को करीब खींचना
* आंख मिलाना

**[स्लाइड 7]** प्रश्न 2: प्रतिक्रिया

निश्चित तौर पर यह संकेतों की पूरी सूची नहीं है कि सहमति दी जा रही है और जारी है। जब संदेह हो, तो यह सुनिश्चित करने के लिए अपने साथी या साथियों से संवाद करें कि आप एक-दूसरे को बेहतर ढंग से समझते हैं।

**याद रखें:** सहमति एक सतत प्रक्रिया है और इस पर अक्सर चर्चा की जानी चाहिए!

और अधिक जानना चाहते हैं? आप परिसर या अपने समुदाय में सीखने के अवसरों का पता लगाएं।

**[स्लाइड 8]** प्रश्न 3

3. किस प्रकार की बातचीत या शारीरिक भाषा से आपको पता चलता है कि कोई व्यक्ति सहज नहीं हो रहा होगा/होगी?

* "मैं वास्तव में अब और मूड में नहीं हूं"
* आपको धकेल देना
* उनके सिर या शरीर को आपसे दूर करना
* भाग नहीं लेना या पहले की तरह संलग्न नहीं होना
* "इससे मुझे असहज महसूस होता है"
* "मैं ऐसा करने में सहज नहीं हूं"

**[स्लाइड 9]** प्रश्न 3: प्रतिक्रिया

ये सभी संकेत हैं कि किसी ने अपना मन बदल लिया है। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि न कहना उन कई तरीकों में से एक है जिससे लोग यह दिखा सकते हैं कि अब उनमें कोई दिलचस्पी नहीं है या वे सहज नहीं हैं।

**ध्‍यान दें:** सहमति किसी भी समय वापस ली जा सकती है, और हर किसी को अपना मन बदलने, अपनी सहमति वापस लेने और अपनी आवश्यकताओं का सम्मान करने का अधिकार है।

**[स्लाइड 10]** प्रश्न 4

**निम्न पर विचार करें**

अगले प्रश्न के लिए, आप अपने विचारों और विचारों को कैद करने के लिए किसी जर्नल या नोटपैड का उपयोग करना चाह सकते हैं।

4. आपकी परवरिश ने सेक्स और सहमति पर आपके विचारों को कैसे प्रभावित किया है?

**[स्लाइड 11]** प्रश्न 4: प्रतिक्रिया

हमारी परवरिश हमें अद्वितीय बनाती है, इसलिए हम सभी की अलग-अलग समझ होती है कि सेक्स या यौन गतिविधि को क्या परिभाषित करता है और हम सहमति को कैसे देखते हैं।

हम सेक्स और सहमति के बारे में क्या समझते और विश्वास करते हैं, यह काफी हद तक हमारी संस्कृति, हमारी लैंगिक अपेक्षाओं, हमारे जीवन के अनुभवों और हमारे समुदाय के प्रभावों पर निर्भर कर सकता है।

हमारी समझ और उन्हें कैसे आकार दिया गया है, इसके बारे में स्पष्ट होने से हमें विभिन्न गतिविधियों में अपनी सीमाएं और आराम के स्तर स्थापित करने में मदद मिलेगी।

**[स्लाइड 12]** प्रश्न 5

5. इस सूची में किसे सत्ता की स्थिति में माना जाता है?

* रूममेट
* सहपाठी
* खेल प्रशिक्षक
* गुरु
* नियोक्ता
* प्रशिक्षक या प्रोफेसर
* शिक्षण सहायक (टीए)

**[स्लाइड 13]** प्रश्न 5: प्रतिक्रिया

इस प्रश्न का कोई "सही" उत्तर नहीं है, क्योंकि ये सभी लोग आपके संबंध में सत्ता की स्थिति में हो सकते हैं। शक्ति सीधे तौर पर पहचान से प्रभावित होती है, जिसमें जाति, लिंग, क्षमता, आयु और वर्ग शामिल हैं, साथ ही किसी व्यक्ति की प्रतिष्ठा और काम पर उनकी वरिष्ठता सहित अन्य कारक भी शामिल हैं।

शक्ति असंतुलन होने पर सहमति विशेष रूप से जटिल हो सकती है। किसी के पास जितनी अधिक शक्ति होती है, उतनी ही अधिक उनमें दूसरों के कार्यों और विकल्पों को प्रभावित करने की क्षमता होती है, और यह सुनिश्चित करने के लिए उनकी जिम्मेदारियां उतनी ही अधिक होती हैं कि उनके बीच होने वाली बातचीत सहमति से हो।

**[स्लाइड 14]** प्रश्न 6

**निम्न पर विचार करें**

अगले प्रश्न के लिए, आप अपने विचारों और विचारों को कैद करने के लिए किसी जर्नल या नोटपैड का उपयोग करना चाह सकते हैं।

6. शराब और नशीली दवाएं किसी भी यौन गतिविधियों के लिए सहमति देने की आपकी क्षमता को कैसे प्रभावित करती हैं?

**[स्लाइड 15]** प्रश्न 6: प्रतिक्रिया

फिर, इस प्रश्न का कोई सही या गलत उत्तर नहीं है। हालाँकि, ध्यान रखें कि ये पदार्थ हमारे निषेध और यौन गतिविधियों के लिए सहमति देने, मांगने और व्याख्या करने की हमारी क्षमता को कम करते हैं। अपने और अपने यौन साथी या साझेदारों के बारे में अच्छी समझ होना आवश्यक है, खासकर जब हम शराब और नशीली दवाओं का उपयोग कर रहे हैं, जो इन इंटरैक्शन को नेविगेट करना और भी कठिन बना सकता है।

स्पष्ट संकेत हैं कि किसी व्यक्ति के पास सहमति देने की क्षमता नहीं है, इसमें शामिल हैं:

* अस्पष्ट भाषण
* उल्टी करना
* समन्वय की हानि
* लड़खड़ाना
* अपना सिर ऊपर उठाने में असमर्थ होना
* बेहोशी की हालत

**[स्लाइड 16]** प्रश्न 6: प्रतिक्रिया

हम सभी शराब और नशीली दवाओं के सेवन पर अलग-अलग प्रतिक्रिया करते हैं, और हम सभी के के तरीके एक जैसे नहीं होते हैं। यदि आप इस बारे में अनिश्चित हैं कि किसी के पास सहमति देने की क्षमता है या नहीं, तो किसी भी यौन गतिविधियों में शामिल होने से बचें और तब तक प्रतीक्षा करें जब तक कि व्यक्ति स्पष्ट रूप से सहमति देने की क्षमता न रख ले।

[**स्लाइड 17**] भाग 3 से मुख्य बातें

स्वस्थ और सुरक्षित रिश्तों के बारे में सीखने में हमें अपने ज्ञान का विस्तार करने के अवसरों में संलग्न रहना चाहिए। जब हम इन विषयों के बारे में अधिक सीखते हैं, तो हम सभी के लिए सुरक्षित समुदाय बनाने की दिशा में काम कर रहे हैं। इस भाग से सीखने योग्य कुछ बातें यहां दी गई हैं:

1. सहमति की आवश्यकता केवल यौन गतिविधि तक ही सीमित नहीं है! यह किसी भी प्रकार के शारीरिक संपर्क, डिजिटल संदर्भों और व्यक्तिगत सीमाओं का सम्मान करने के लिए भी आवश्यक है।
2. सहमति किसी भी समय छीनी जा सकती है. हम सभी को अपना मन बदलने और हमारे निर्णय का सम्मान करने का अधिकार है।
3. हम सभी अलग-अलग तरीके से संवाद करते हैं, इसलिए सहमति देने या मांगने के तरीके भी अलग-अलग होंगे। यदि आप संदेह में हैं, तो बात करें!