# मेरी जिज्ञासा

जब लड़का या लड़की पैदा होते है तो उनमें शारीरिक बनावट के अतिरिक्त और कोई अन्तर नहीं होता है। पर जैसे-जैसे बच्चे की उम्र बढ़ती है समाज उनके पहनावे में, दैनिक क्रियाकलापों में, अन्तर कर देता है, जिसके परिणामस्वरूप लड़के और लड़कियों में अदृश्य दीवार खड़ी हो जाती है। जबकि वास्तविकता है कि परिवार में महिला और पुरूष के बीच में, चाहें वो किसी भी भूमिका में हो, आपसी प्यार और सम्मान बनाये रखने के लिए एक-दूसरे को पूर्ण रूप से जानना अतिआवश्यक है।

इस कार्ड में हम लड़कों में शारीरिक, भावनात्मक बदलाव, और किशोरावस्था में उठने वाले कुछ प्रश्नों के उत्तर खोजने का प्रयास करेंगे।

## किशोर अवस्था

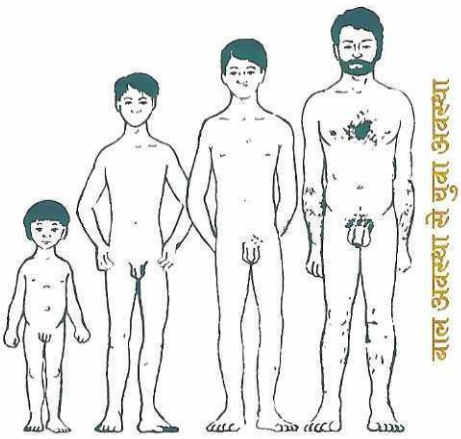
10 से 18 साल की अवस्था को किशोरावस्था कहते हैं। किशोरावस्था, बालावस्था और युवावस्था के बीच की कड़ी होती है। किशोरावस्था में शारीरिक और मानसिक बदलाव होते हैं, यह बदलाव लड़का और लड़की दोनों के अन्दर होते हैं। इस अवस्था में उनकी विचार शक्ति और सोच में सृजनात्मक बदलाव होते हैं।

## भावनात्मक बदलाव

किशोर अवस्था में शारीरिक परिवर्तन के साथ-साथ भावनात्मक परिवर्तन होने लगते हैं। इस उम्र में युवा अत्यंत भावुक होते हैं, उनके विचार जल्दी-जल्दी बदलते हैं। वे अपने शारीरिक दिखावे की ओर ज्यादा सचेत और आकर्षक दिखना चाहते हैं। इसी उम्र से लड़के और लड़कियों के बीच आकषर्ण की शुरूआत होती है। इस उम्र में किशोर अधिक जिज्ञासु होते हैं और सभी निर्णयों में अपनी भागीदारी चाहते हैं।

## शारीरिक बदलाव

9 से 18 साल की उम्र में लड़के और लड़कियों दोनों में शारीरिक बदलाव की शुरूआत होती है। इन बदलावों के कारण लड़कों और लड़कियों में परिवक्ता आती है। लड़कों की तुलना में लड़कियों में जल्दी परिवक्ता आती है। इन परिवर्तनों में कुछ आन्तरिक होते हैं और कुछ बाहर के ये बदलाव पूरी तरह सामान्य होते हैं और प्रत्येक व्यक्ति को इस अवस्था से गुजरना होता है।




## किशोरावस्था के दौरान लड़कों में शारीरिक बदलाव

- तेजी से लम्बाई में वृद्धि होना
- रीढ़ की हड्डी की वृद्धि ठहरना यानि हड्डियों का विकास पूरा हो जाना
- सारे स्थाई दाँत आ जाना
- त्वचा का तैलीय हो जाना
- कंधों की चौड़ाई बढ़ना
- माँसपेशियों का विकास होना
- आवाज़ भारी होना
- चेहरे पर मूछें व दाढ़ी आना
- बगल, छाती और जननांगों पर बाल आना
- लिंग एवं अण्डकोषों का बढ़ना
- शुक्राणुओं का बनना शुरू होना
- स्खलन या वीर्यपात शुरू होना

## किशोरों / पुरूषों के प्रजनन अंग

पुरुष के प्रजनन अंग भी दो भागों में विभाजित होते हैं – अंदरूनी प्रजनन अंग और बाहरी प्रजनन अंग।

### अँदरूनी प्रजनन अंग

**शुक्राणु नली :** वह मार्ग है जिससे शुक्राणु बाहर आते हैं। यही नली अंडकोष से लिंग में पेशाब की नली से जुड़ी होती है। शुक्राणु पुरुष की यौन कोशिकाएं है और ये इतने छोटे होते है कि इन्हें आँखों से नही देखा जा सकता है। शुक्राणु 12 से 24 वर्ष की आयु में बनने शुरू होते हैं और एक बार के वीर्यपात में इनकी संख्या 200 से 500 करोड़ तक होती है।

**मूत्र की नली:** यह वह नलिका है जो मूत्र की थैली से मूत्र को बाहर निकालती है और वीर्यपात के समय यह रास्ता बन्द हो जाता है।

### बाहरी प्रजनन अंग

**लिंग:** इस अंग से मूत्र, वीर्य और वीर्य में रहने वाले शक्राणु बाहर आते हैं। लिंग के अग्र भाग को ग्लांस कहते हैं, ये भाग अत्यंत संवेदनशील होता है।

**अंडकोष की थैली:** यह वह भाग है जो थैली के रूप में लिंग के नीचे स्थित होता है। इस थैली में दो अंडकोष होते हैं। यह अंडकोष को सुरक्षित रखता है तथा शुक्राणु उत्पादन के लिए तापमान को नियंत्रित रखता है।

**अंडकोष:** ये दो गोलाकार या अंडाकार ग्रंथियाँ होती हैं जो जन्म के समय से थैली के अन्दर होती है। यह किशोरावस्था से शुक्राणु बनाती है तथा पुरुष यौन हार्मोन टेस्टोस्टेरोन का उत्पादन करती है।

## किशोर के प्रजनन अंग की स्वच्छता

- प्रतिदिन नहाना चाहिए।
- किशोरों को लिंग के आगे की त्वचा को पीछे की ओर खिसकाकर साफ करनी चाहिए।
- बहुत तंग अंतः वस्त्र नही पहनने चाहिए।
- प्रतिदिन धुले हुए स्वच्छ और सूखे अंदरूनी कपड़े ही पहनने चाहिए।
- अपने अंदरुनी कपड़ो को धूप में सुखायें।

## प्रजनन और यौन संक्रमण

प्रजनन मार्ग को संक्रमण और संसर्गजन्य यौन रोग, यह आम तौर पर पाई जाने वाली स्वास्थ्य समस्याएँ हैं। ये रोग स्वच्छता के अभाव में और संक्रमित व्यक्ति के साथ संबंध बनाने से होता है। किशोरों में यौन रोगों के निम्नलिखित चिन्ह पाये जाते हैं –

- गुप्तांग पर लालाश होना
- गुप्तांग में दर्द/सूजन होना
- गुप्तांगों पर फोड़े होना
- पेशाब करते हुए जलन होना
- यौन संबंध के समय दर्द होना

## यौन रोगों की रोकथाम और उपचार

- यौन अंगों को हमेशा साफ रखें।
- सक्रंमित होने पर डाक्टर से सम्पर्क करें।

### किशोरों के यौन आचरण के बारे में तथ्य एवं भ्रांतियाँ

| भ्रांतियाँ | सत्य |
|---|---|
| 1. हस्तमैथुन से नपुंसकता/कमजोरी आती है। इसके कारण लिंग टेढ़ा हो जाता है। | हस्तमैथुन या अपने यौन अंगो को खुद ही उत्तेजित करना, यह किशोरों में पाई जाने वाली सामान्य आदत है। वैज्ञानिक रूप से साबित हुआ है कि यह गतिविधि किसी भी प्रकार से नुकसानदेह नही हैं। |
| 2. वीर्य की एक बूंद खून की 60 बूदों के बराबर है। | वीर्य का खून के साथ कोई भी लेना–देना नही है। |
| 3. स्वप्न अवस्था के दौरान होने वाला स्खलन किशोर को कमजोर बनाता हैं। | स्वप्न के दौरान होने वाला वीर्य स्खलन यह आम बात है, और ये हानिकारक नही है। यह प्रक्रिया प्राकृतिक है। |

SSCREATION << 9810721628

ai action india
5/27A, Jangpura B, New Delhi-110014
email: actionindia1976@gmail.com >> web: action-india.org

Azim Premji Foundation