

सहमति लेने की संस्कृति

कैंपस में हर व्यक्ति सहमति लेने की संस्कृति तथा स्वस्थ और सम्मानजनक संबंधों को बढ़ावा देने तथा हिंसा और दबाव का इस्तेमाल करने वालों को ऐसी गतिविधियों के लिए जिम्मेदार ठहराने में किस तरह सहायता दे सकता है?

सहमति एक सक्रिय और स्वैच्छिक समझौता है और यह कभी भी वापस ली जा सकती है।

- चाहे किसी के साथ पहले भी आपके यौन संबंध रह चुके हों, यह महत्वपूर्ण है कि आप हर बार उनसे उनकी सहमति के लिए पूछें। आधे से अधिक यौन आक्रमण उन लोगों के बीच होते हैं जिनके यौन संबंध चल रहे होते हैं।
- यदि किसी व्यक्ति को शराब चढ़ गई है, वह नशे में है, बेहोश है, सो रहा है या डर के मारे न नहीं कह पाता तो वह सहमति नहीं दे सकता।

कार्रवाई करें!

- **दूसरों के लिए उदाहरण बनें:** “क्या मैं तुम्हें चूम सकता/सकती हूँ” किसी को चूमने या स्पर्श करने से पहले हमेशा उसकी सहमति लें। उससे पूछें कि इस बारे में उसके क्या विचार हैं और उसके उत्तर का सम्मान करें, भले ही इसका मतलब यह हो कि आप जो करना चाहते हैं शायद वह न कर पाएँ।
- **आस-पास की गतिविधियों में रूचि लें:** यदि आप कोई गलत बात होती देखें तो चुप न रहें! आपको बस गलत शब्दों के इस्तेमाल/किसी को परेशान किए जाने के विरुद्ध आवाज़ उठानी है या यदि कोई किसी व्यक्ति से, जो नशे के कारण सहमति देने में असमर्थ है, संबंध बनाने की कोशिश कर रहा है तो उसे रोकना है।
- **बढ़-चढ़ कर हिस्सा लें:** यूनिवर्सिटी और छात्र नेताओं से पीड़ित व्यक्तियों के हित में नीतियाँ और गलत बातों को रोकने के कार्यक्रम लागू करने का आग्रह करें।

- **लिंग संबंधी धारणाओं के प्रति आवाज़ उठाएँ:** नुकसानदायक लिंग संबंधी धारणाएँ यौन/ डेटिंग संबंधी हिंसा को बढ़ावा देती हैं, जैसे कि पुरुष हमेशा सेक्स के लिए आतुर रहते हैं, एल जी बी टी क्यू आई लोगों का यौन शोषण नहीं होता, महिलाएँ “स्वयं आफ़त लेती हैं” या द्वि-लिंगीय व्यक्तित्व से परे किसी व्यक्तित्व और अंतर्लिंगी लोगों को मान्यता न देना।

कैंपस की संस्कृति में बदलाव लाने के बारे में जानकारी

<https://www.canberra.edu.au/current-students/canberra-students/student-support/safe-and-respectful-community>

महत्वपूर्ण नंबर:

घरेलू हिंसा आपातकालीन सहायता सेवा, कैनबेरा

24 घंटे आपातकालीन सहायता का नंबर 02 6280 0900

कैनबेरा बलात्कार आपातकालीन सहायता केंद्र
02 6247 2525 | प्रातः 7 बजे – रात 11 बजे

SAMSSA यौन आक्रमण या पूर्व यौन शोषण के शिकार पुरुषों के लिए सहायता

02 6247 2525

UC चिकित्सा और परामर्श

02 6201 2351

Life line

13 11 14

ACT पुलिस

गैर-तत्कालिक सहायता

131 444

आपातकालीन सहायता 000



UNIVERSITY OF
CANBERRA



UNIVERSITY OF
CANBERRA

कैंपस में सेक्स, आपसी
संबंध और **आदर-सम्मान**
की भावना



जिन लोगों के साथ आपके अंतरंग संबंध हैं, क्या वे...

- सेक्स के मामले में आपसे पूछते हैं कि आप क्या चाहते हैं और क्या वे आपके द्वारा नियत की गई सीमाओं का आदर करते हैं? अधिकांश यौन आक्रमण पीड़ित व्यक्ति के किसी परिचित द्वारा किए जाते हैं। किसी को भी आपके ऊपर किसी यौन गतिविधि के लिए दबाव नहीं डालना चाहिए, न ही कोई ज़बरदस्ती करनी चाहिए और न ही आपको शारीरिक चोट पहुँचानी चाहिए।
- आपकी स्वतंत्रता और रुचियों का समर्थन करते हैं? किसी भी व्यक्ति को आपको अपने सामाजिक जीवन, काम-काज या शिक्षा से संबंधित लक्ष्यों से वंचित नहीं रखना चाहिए।

सेक्स में भाग लेने वाले सभी व्यक्तियों को सेक्स में भाग लेना अच्छा लगना चाहिए और स्वस्थ संबंध वही होते हैं जो एक-दूसरे का समर्थन करते हैं। लेकिन यदि हमारे द्वारा नियत की गई सीमाओं का उल्लंघन होता है तो?

यौन प्रतारणना, यौन आक्रमण और डेटिंग संबंधी हिंसा उचित नहीं हैं, फिर भी ऐसा होता है।

- चाहे किसी भी व्यक्ति ने आप पर आक्रमण किया हो - मित्र, डेटिंग वाले व्यक्ति, जीवन साथी, सहपाठी या किसी पार्टी में आए व्यक्ति ने - पीड़ित व्यक्ति पर अक्सर यह आरोप लगाया जाता है कि उनके साथ जो हुआ, वह उन्हीं की गलती से हुआ या वह कोई बड़ी बात नहीं है। आपके पास अधिकार हैं और आप आदर- सम्मान के हकदार हैं, अभी और हमेशा। किसी ऐसे व्यक्ति से बात करना जिस पर आपको भरोसा है, आपका पहला कदम होना चाहिए।
- यौन आक्रमण, हिंसा और प्रतारणना के मामलों में सहायता प्राप्त करने के लिए कई विकल्प हैं। बलात्कार की शिकायत करने के लिए कानूनी प्रक्रियाएँ हैं और बलात्कार की घटना होने पर जल्दी से जल्दी चिकित्सीय जाँच करवाने की आवश्यकता होती है।

हम जानते हैं कि यह एक कठिन समय होता है पर आप यह बात याद रखें कि आप अकेले नहीं हैं।

कैंपस में यू सी मेडिकल एंड काउंसलिंग के कर्मचारी आपके लिए सर्वोचित सहायता के बारे में जानकारी दे सकते हैं। आप यू सी के अन्य कर्मचारियों या आवासों में किसी आर ए से भी बातचीत कर सकते हैं। 000 पर फ़ोन करने का विकल्प भी उपलब्ध है, या यू सी सिक्योरिटी 6201 2222 पर सप्ताह के हर दिन 24 घंटे उपलब्ध है।

यौन संबंधों द्वारा फैलने वाले संक्रमणों/एच आई वी की जाँच और उपचार के लिए तथा आपातकालीन गर्भ निरोधण (अगले दिन ली जाने वाली गोली) के बारे में जानकारी के लिए आप यू सी के या अपने निजी जी पी से मिल सकते हैं। कम या लंबी अवधि में और अधिक सहायता के लिए आप यू सी के साइकोलोजिस्ट (मनोविज्ञानी) से भी बातचीत कर सकते हैं।

आपका स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती

- क्या आपको अक्सर अवसाद या व्यग्रता होती है?
- क्या आप समस्याओं का सामना करने के लिए अधिक शराब, सिगरेट या नशीली दवाओं का सेवन कर रहे हैं?
- क्या आपको लगता है कि भोजन के प्रति आपकी रुचि या आपके सोने की परिचर्या में परिवर्तन हुआ है?
- क्या कक्षाओं में पहुँचना, यूनिवर्सिटी का काम पूरा करना या अन्य गतिविधियों में भाग लेना अब अधिक कठिन लगने लगा है?
- क्या स्वयं को हानि पहुँचाने का विचार आपको कभी आया है?

किसी मित्र की मदद करना

उनकी बात को नुक्ता-चीनी किए बिना सुनें। यौन आक्रमण और डेटिंग संबंधी हिंसा के शिकार स्वयं को शक्तिहीन और अकेला महसूस कर सकते हैं।

“आप अकेले नहीं हैं और आपने जो किया या नहीं किया, यह उस के परिणामस्वरूप नहीं हुआ है। मैं यहाँ आपकी सहायता के लिए हूँ - मैं आपकी सहायता के लिए क्या कर सकता/सकती हूँ?”

जो कदम वह नहीं उठाना चाहते हैं या जिस के लिए वह अभी तैयार नहीं हैं, उसके लिए उनके ऊपर दबाव न डालें। आप अपने मित्र की सहायता कैसे करें, इसके बारे में अधिक सुझावों के लिए इस कार्ड में दिए गए हॉट लाइन नंबरों पर फ़ोन करें या कैम्पस की गोपनीय सहायता सेवा से संपर्क करें।