# STI

यौन संचारित संक्रमण (STI) ऐसे संक्रमण हैं जो पेनेट्रेटिव सेक्स (गुदा, मुख और योनि) और नॉन-पेनेट्रेटिव यौन संपर्क (सेक्स टॉय को साझा करना, जननांगों के बीच त्वचा का निकट संपर्क) से फैलते हैं।

**हो सकता है कि आपको STI हो और आपको इसकी जानकारी न हो। कुछ लोगों में कोई लक्षण नहीं दिखते।**

## क्लैमाइडिया

**लक्षण**: पेशाब करते समय दर्द, डिस्चार्ज, पीरियड्स के बीच या यौन संबंध के बाद रक्तस्राव।
**टेस्ट**: मूत्र का नमूना या स्वाब।
**उपचार**: एंटीबायोटिक गोलियों से उपचार किया गया।

## गोनोरिया

**लक्षण**: पीरियड्स के बीच में डिस्चार्ज, रक्तस्राव।
**टेस्ट**: मूत्र का नमूना या स्वाब।
**उपचार**: एंटीबायोटिक से उपचार किया गया।

## सिफलिस

**लक्षण**: जननांग/गुदा क्षेत्र के आसपास छाले या घाव (जो दर्दनाक हो भी सकते हैं और नहीं भी), शरीर पर चकते।
**टेस्ट**: एक रक्त का नमूना।
**उपचार**: एंटीबायोटिक से उपचार किया गया।

## HIV

**लक्षण**: संक्रमण के कुछ सप्ताह बाद फ्लू जैसी बीमारी, शरीर पर चकते होना संभव है।
**टेस्ट**: फ़िंगरप्रिक टेस्ट या रक्त का नमूना, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप टेस्ट के लिए कहां जाते हैं।
**उपचार**: एंटीरेट्रोवाइरल दवाओं से नियंत्रित किया जाता है। यदि आप प्रभावी उपचार ले रहे हैं और आपका वायरल लोड पता नहीं चल पा रहा है, तो आप किसी अन्य को HIV नहीं फैला सकते।

## जननांग दाद

**लक्षण**: जननांग/गुदा क्षेत्र के आसपास दर्दनाक छाले या घाव।
**टेस्ट**: छाले या घाव का एक स्वाब।
**उपचार**: एंटी-वायरल गोलियों से उपचार किया गया।

## जननांग मस्सा

**लक्षण**: जननांग/गुदा क्षेत्र के आसपास गांठ, उभार या वृद्धि।
**टेस्ट**: डॉक्टर/नर्स प्रभावित क्षेत्र को देखेंगे।
**उपचार**: क्रीम या फ्रीज़ उपचार का इस्तेमाल करके उपचार किया जाता है।

# सहमति

सहमति का अर्थ है किसी काम को करने के लिए सहमत होना। जब बात सेक्स की आती है, तो इसका मतलब है सेक्स करने या यौन गतिविधियों में शामिल होने के लिए सहमत होना।

## क्या करें

- सुनिश्चित करें कि आप लोगों से उनकी सहमति मांगते हैं। इसमें नियमित यौन साथी भी शामिल हैं।
- प्रत्येक यौन क्रिया के लिए सहमति मांगें। सिर्फ इसलिए कि किसी ने एक यौन क्रिया के लिए सहमति दी है, इसका मतलब यह नहीं है कि उसने अन्य यौन क्रियाओं के लिए भी सहमति दी है।
- बॉडी लैंग्वेज़ पर ध्यान दें। यदि कोई असहज दिखता है लेकिन हां कह देता है, तो हो सकता है कि वह वास्तव में यौन संबंध नहीं बनाना चाहता हो।

## क्या न करें

- मान लें कि किसी ने इस वजह से सहमति दी है कि उन्होंने क्या पहना है या वे कैसे व्यवहार कर रहे हैं।
- किसी पर आपके साथ यौन संबंध बनाने के लिए दबाव डालें। सहमति एक स्वतंत्र और स्वेच्छा से लिया गया निर्णय होना चाहिए।

**ब्रिटेन में यौन क्रिया के लिए सहमति की कानूनी आयु 16 वर्ष है।**

यह कानून युवाओं को वयस्कों द्वारा किए जाने वाले दुर्व्यवहार से बचाने के लिए बनाया गया है। इसका उद्देश्य 16 साल से कम उम्र के उन लोगों को अपराधी ठहराना नहीं है जो यौन संबंध बनाते हैं, जहां दोनों लोगों की उम्र समान है।

आप विश्वास के साथ हमारी यौन स्वास्थ्य टीम से बात कर सकते हैं।

# C-कार्ड

C-कार्ड के साथ फ़ार्मेसियों, क्लीनिकों और शिक्षा स्थलों से मुफ़्त कंडोम और लुब्रिकेंट प्राप्त करें - 13+ उम्र वाले लोगों के लिए उपलब्ध।

उन स्थानों की सूची देखने के लिए जहां आप साइन अप कर सकते हैं और हमारी वेबसाइट पर अधिक जानकारी के लिए QR कोड को स्कैन करें।

आपकी उम्र के आधार पर, आप ऑनलाइन साइन अप करने में भी सक्षम हो सकते हैं।

# आपातकालीन गर्भनिरोधक

आपातकालीन गर्भनिरोधक, गर्भनिरोधक के बिना सेक्स के बाद या गर्भनिरोधक के असफल होने पर गर्भधारण को रोक सकता है। NHS की ओर से दो आपातकालीन गर्भनिरोधक विकल्प मुफ़्त हैं:

- **आपातकालीन IUD (कॉपर कॉइल)** - यौन स्वास्थ्य क्लीनिकों और कुछ GP से उपलब्ध है।
- **आपातकालीन हार्मोनल गर्भनिरोधक** - जिसे कभी-कभी 'मॉर्निंग आफ़्टर पिल' भी कहा जाता है - यौन स्वास्थ्य सेवाओं, GP और कुछ फ़ार्मेसियों से उपलब्ध है।

असुरक्षित यौन संबंध के बाद जितनी जल्दी हो सके आपातकालीन गर्भनिरोधक का इस्तेमाल करना सबसे अच्छा है।

NHS

openclinic.org.uk

ये यौन स्वास्थ्य सेवाएं मिडलैंड्स पार्टनरशिप NHS फाउंडेशन ट्रस्ट द्वारा प्रदान की जाती हैं और स्थानीय प्राधिकरण द्वारा संचालित की जाती हैं।

**यदि आवश्यक हो तो यौन स्वास्थ्य अपॉइंटमेंट्स के लिए एक दुभाषिया की व्यवस्था की जा सकती है।**

Hindi | June 2026

# गर्भनिरोधक

यदि आप यौन संबंध बना रहे हैं, तो गर्भधारण की संभावना को कम करने के लिए गर्भनिरोधक का इस्तेमाल करना सबसे अच्छा तरीका है। चुनने के लिए कई प्रकार के गर्भनिरोधक मौजूद हैं और अलग-अलग लोगों के लिए अलग-अलग तरीके उपयुक्त होते हैं। कुछ को उन्हें फिट करने और हटाने के लिए एक प्रक्रिया की आवश्यकता होती है।

**इम्प्लांट**
एक छोटी-सी छड़, जो प्रोजेस्टोजन हार्मोन रिलीज़ करती है, ऊपरी बांह में त्वचा के नीचे लगाई जाती है।
- 99% से ज़्यादा प्रभावी
- 5 साल तक चलता है
- पीरियड्स एक समान रह सकते हैं, रुक सकते हैं, बार-बार या अनियमित हो सकते हैं

**IUS** (हॉर्मोन कॉइल)
गर्भाशय में एक छोटा प्लास्टिक डिवाइस लगाया जाता है।
- 99% से ज़्यादा प्रभावी
- फिट किए गए प्रकार के आधार पर, 8 साल तक चलता है
- पीरियड्स हल्के हो सकते हैं या बंद हो सकते हैं

**संयुक्त गोली**
एक गोली जिसमें एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टोजन हार्मोन होता है।
- सामान्य उपयोग में 91% प्रभावी
- ब्रेक के साथ या बिना ब्रेक के, कम से कम 3 सप्ताह तक प्रतिदिन लिया जाता है
- आप यह कंट्रोल कर सकते हैं कि आपको रक्तस्राव कब और कितना होगा और यह अक्सर पीरियड्स को हल्का और कम दर्दनाक बना देता है

**कंडोम (लिंग के लिए)**
खड़े लिंग के ऊपर एक पतली लेटेक्स या प्लास्टिक की परत लगाई जाती है।
- सामान्य उपयोग में लगभग 85% प्रभावी
- STI से सुरक्षा करता है

**इंजेक्शन**
प्रोजेस्टोजन हार्मोन को मांसपेशियों में, आमतौर पर आपके नितंब में इंजेक्ट किया जाता है।
- यदि सलाह के अनुसार दोबारा इंजेक्शन समय पर लगाए जाएं तो 99% से अधिक प्रभावी होता है)
- 14 सप्ताह तक चलता है
- आमतौर पर 2-3 इंजेक्शन के बाद पीरियड्स बंद हो जाते हैं

**IUD** (कॉपर कॉइल)
गर्भाशय में एक छोटी प्लास्टिक और कॉपर डिवाइस रखी जाती है।
- 99% से ज़्यादा प्रभावी
- 10 साल तक चलता है
- पीरियड्स समान रह सकते हैं, या भारी/लंबे/दर्दनाक हो सकते हैं

**प्रोजेस्टोजन-केवल गोली**
एक गोली जिसमें प्रोजेस्टोजन हार्मोन होता है।
- सामान्य उपयोग में 91% प्रभावी
- आपको इसे प्रतिदिन, लगातार लेना होगा
- पीरियड्स एक समान रह सकते हैं, रुक सकते हैं, या बार-बार या अनियमित हो सकते हैं

**कंडोम (योनि के लिए)**
एक पतली प्लास्टिक की परत योनि के चारों ओर लगी होती है और बाहरी क्षेत्र को ढकती है।
- सामान्य उपयोग के साथ लगभग 85% प्रभावी
- STI से सुरक्षा करता है

**यहां सूचीबद्ध विधियों के साथ-साथ अन्य विधियां भी उपलब्ध हैं। यह जानने के लिए कि आपके लिए क्या सर्वोत्तम हो सकता है, अपने GP या यौन स्वास्थ्य सेवा से बात करें।**