ये ऐसा क्यों कर रहे हैं? इनको सबक सिखाना ही पड़ेगा!
ILU
हमें परेशान करना बन्द करो! हमें यह पसंद नहीं, समझे?
अरे गुस्सा क्यों करती हो? लड़कियों को तो यह अच्छा लगता है कि लड़के उन्हें देखें, उनके आस-पास घूमें। हम तो मज़ाक ही कर रहे हैं!
चल, हम मैडम को बताते हैं। वही कुछ करेंगी...
क्या तुम लोगों को यौन शोषण के बारे में पता है?

www.in.breakthrough.tv

उत्पीड़न को पहचानना सीखें

कुछ भी जो आपको शर्मिंदा करें, अपमानित करें या डरा दे, वह उत्पीड़न है। सामने वाले का इरादा क्या है यह ज़रूरी नहीं। ज़रूरी यह है की वह आपको कैसा लगता है। अगर आप उत्पीड़ित होतें हैं तो विरोध करें।

खुद में आत्मविश्वास पैदा करें।
उत्पीड़न करने वाले से आँखे मिलाने का साहस रखें और उन्हें सीधे सरल शब्दों में साफ़ समझाए कि आपको खुद का अहसास है और आपको उस जगह पर होने का पूरा अधिकार हैं।

साफ़ और तेज़ आवाज़ में विरोध करें।
विरोध करने के लिए हमेशा तैयार रहें और कुछ विरोध वाली पंक्तियों के साथ अपने आपको सहज कर लें ताकि आपका संकोच मिट जाए।

अपनी कमज़ोरी का दिखावा नहीं करें
सामाजिक स्थलों पर नर्वस न दिखें। अपना सिर झुका कर न चलें और लोगो से बातें करें और उनके उचित सवालों का जवाब भी दें।

डरिये मत, मदद मांगिए।
किसी बड़े से जैसे, टीचर, माता -पिता आदि , से मदद लें। आपके कॉलेज के बाहर किसी पुलिस अधिकारी को तैनात करने की मांग करें। उत्पीड़न होने पर शोर मचाएं, इससे उत्पीड़न करने वाले का हौसला टूटता है क्योंकि कई बार लोग बिना मांगे मदद करने से हिच्किचातें हैं।

घटना की रिपोर्ट करें और अगर उत्पीड़न हुआ है तो कार्यवाई के लिए आधिकारिक मांग करें।
यौन उत्पीड़न अपराध है। इसे यूँ ही नहीं लेना चाहिए। इसकी शिकायत करनी ज़रूरी है।

जो लड़के आपका सम्मान करें उन्हें सम्मान देने के लिए तैयार रहें।
सभी पुरुष उत्पीड़क नहीं होतें हैं। पुरुषों के बारे में आशंकित रहना या उनकी हर गतिविधि पर शक करना भी सही नहीं है। आपका इस तरह का व्यव्हार उनके अंदर कुंठा पैदा कर सकता है और यह उत्पीड़न का एक कारण भी बन सकता है।

ब्रेकथ्रू एक मानवाधिकार संगठन है जो महिलाओं और लड़कियों के खिलाफ होने वाली हिंसा और भेदभाव को सामाप्त करने के लिए काम करता है। ब्रेकथ्रू के बारे में अधिक जानकारी के लिए www.inbreakthrough.tv और घरेलु हिंसा पर हमारी पहलकदमीयो के बारे में जानकारी के लिए contact@breakthrough.tv पर संपर्क करे।

नई दिल्ली ☎ 91-11-41666101
लखनऊ ☎ 91-522-4008467
रांची ☎ 91-651-2462010

पापा मेरे कुछ दोस्त लड़कियों को परेशान करते हैं। उन्हें यह मज़ाक लगता है...
इससे लडकियाँ परेशान होती हैं।
पर अंकल, हमारे दोस्त यह समझते नहीं, हमें भी ये अच्छा नहीं लगता।
तुम दोनों सही सोचते हो। यह यौन शोषण है, और ऐसा करना गलत है। क्या मैं तुम्हारे दोस्तों से बात करूँ?
पहले हम बात करते हैं। अगर वो न माने, तो हम आपसे ज़रूर मदद लेंगे।
हाँ, यह ठीक है। शायद वो तुम्हारी बात ज़्यादा समझेंगे।

ऐसा मत सोचो कि लडकियों को छेड़छाड़ पसंद है।

हमें लगता है कि छेड़छाड़ करने से, गालियाँ देने से, सीटी बजाने से या उनको बार-बार परेशान करने से वह हमें पसंद करने लगेंगे? ऐसा सिर्फ फिल्मो में होता है, हकीकत में नहीं होता। जब वह **न** कहें तो **उसे कभी भी हाँ न समझें**। अगर हमें लड़की के सहमती-असहमति परखने में मुश्किल हो तो बेहतर है की पीछे हट जाएं।

लोग आमतौर पर यौन उत्पीड़न को छेड़छाड़ कहते है।

यौन उत्पीड़न को कोई और नाम देने से इस समस्या का हल नहीं होता। छेड़छाड़ जैसे शब्दों का इस्तमाल करके हम इस कृत्य को छोटा बना देतें हैं।

हर लड़की का सम्मान करे जैसे कि हम किसी दोस्त या साथी का करतें हैं।

अगर कोई लड़की हम से मुस्करा कर या दोस्ताने तरीके से बात करे, इसका यह मतलब नहीं है कि वह हमें पसंद करती है।

हमारे आस पड़ोस में होने वाली उत्पीड़न से सतर्क रहें - और मदद करने को तैयार भी।

हमारे एक छोटी सी मदद भी उत्पीड़न करने वाले का हौसला तोड़ने के लिए काफी है।

इस लिए उत्पीड़न मत कीजिये क्योंकि दुसरे लड़के ऐसा करतें हैं। उत्पीड़न किसी भी सूरत में अस्वीकार्य है।

हमें किसी लड़की के कपड़ो पर टिप्पणी करने या उसे वह पहेन्ने से रोकने का कोई अधिकार नहीं है। उत्पीड़न एक अपराध है और किसी भी हालत में माफ़ नहीं करें।

ब्रेकथ्रू एक मानवाधिकार संगठन है जो महिलाओं और लड़कियों के खिलाफ होने वाली हिंसा और भेदभाव को सामाप्त करने के लिए काम करता है। ब्रेकथ्रू के बारे में अधिक जानकारी के लिए
www.inbreakthrough.tv
और घरेलु हिंसा पर हमारी पहलकदमीयो के बारे में जानकारी के लिए
contact@breakthrough.tv पर संपर्क करे।

नई दिल्ली ☎ 91-11-41666101
लखनऊ ☎ 91-522-4008467
रांची ☎ 91-651-2462010

दीदी, हमारे सामने वाली क्लास में कुछ लड़के हैं, वह मुझे हर समय घूरते रहते हैं...
CANTEEN
हमें मम्मी पापा से इसके बारे में बात करनी चाहिये।
शोर मचा कर तुमने बहुत अच्छा किया, तुम्हे किसी से डरना नहीं चाहिए।
याद रहे, तुम्हारी सुरक्षा सबसे पहले है।

यौन उत्पीड़न यह होते हैं

- लड़कियों पे सीटी मारना
- जानबुझ कर घूरना
- अनचाहा चुम्बन, आलिंगन या छूना
- किसी की गोपनीयता या निजता में दखल देना... किसी महिला के एकदम पास खड़ा होना
- उनके शरीर पर टिपण्णी करना या फब्तियां कसना
- अश्लील फ़ोन कॉल करना, एस एम् एस, ई-मेल या एम् एम् एस भेजना
- अश्लील तोहफे देना
- पीछा करना
- किसी को ज़बरदस्ती अश्लील फिल्म , चित्र दिखाना या कहानी या कवितायेँ सुनाना
- ज़बरदस्ती अश्लील ग्राफिटी, जोक्स, कार्टून्स या महिलाओं को अपमानित करती चीज़ें दिखाना
- यौन संबंध के लिए ज़बरदस्ती करना

ब्रेकथ्रू एक मानवाधिकार संगठन है जो महिलाओं और लड़कियों के खिलाफ होने वाली हिंसा और भेदभाव को सामाप्त करने के लिए काम करता है। ब्रेकथ्रू के बारे में अधिक जानकारी के लिए
www.inbreakthrough.tv
और घरेलु हिंसा पर हमारी पहलकदमीयो के बारे में जानकारी के लिए
contact@breakthrough.tv पर संपर्क करे।

नई दिल्ली ☎ 91-11-41666101
लखनऊ ☎ 91-522-4008467
रांची ☎ 91-651-2462010