वृद्धजनों में यौन शिक्षा, यौन स्वास्थ्य जागरूकता एवं संबंधित सामाजिक दृष्टिकोण का अध्ययन

योगाचार्य कमल शुक्ला
योगपीठ मथुरा

सारांश

वृद्धावस्था मानव जीवन की एक स्वाभाविक अवस्था है, जिसमें व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा सामाजिक जीवन में अनेक परिवर्तन होते हैं। सामान्यतः वृद्धजनों के स्वास्थ्य से संबंधित चर्चा मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, अस्थि एवं जोड़ संबंधी समस्याओं, मानसिक स्वास्थ्य, आर्थिक निर्भरता तथा सामाजिक सुरक्षा जैसे विषयों तक सीमित रहती है, जबकि यौन स्वास्थ्य, आत्मीयता, भावनात्मक निकटता, यौन अधिकार तथा यौन शिक्षा जैसे विषयों को अपेक्षाकृत कम महत्व दिया जाता है। समाज में यह धारणा भी प्रचलित है कि बढ़ती आयु के साथ व्यक्ति की यौन इच्छा स्वतः समाप्त हो जाती है और यौन स्वास्थ्य उसके जीवन में अप्रासंगिक हो जाता है। इसके विपरीत उपलब्ध शोध-साक्ष्य यह दर्शाते हैं कि अनेक वृद्ध व्यक्तियों में यौन इच्छा, स्पर्श, आत्मीयता, भावनात्मक निकटता, साथी की आवश्यकता और संबंधों से जुड़ी अपेक्षाएँ जीवन के उत्तरार्ध में भी बनी रह सकती हैं। बढ़ती आयु के साथ इनकी अभिव्यक्ति का स्वरूप अवश्य बदल सकता है, लेकिन इनका पूर्णतः समाप्त हो जाना अनिवार्य नहीं है।

भारत में वृद्धजनों की जनसंख्या लगातार बढ़ रही है। वर्ष 2022 में 60 वर्ष अथवा उससे अधिक आयु के व्यक्तियों की संख्या लगभग 14.9 करोड़ थी, जो कुल जनसंख्या का लगभग 10.5 प्रतिशत थी। वर्ष 2050 तक यह संख्या लगभग 34.7 करोड़ तक पहुँचने और कुल जनसंख्या में वृद्धजनों का अनुपात लगभग 20.8 प्रतिशत होने का अनुमान है। ऐसी स्थिति में स्वस्थ वृद्धावस्था की अवधारणा को केवल रोगों की रोकथाम और उपचार तक सीमित रखना पर्याप्त नहीं होगा। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य वृद्धजनों में यौन शिक्षा की आवश्यकता, यौन स्वास्थ्य जागरूकता, आयु-संबंधी शारीरिक परिवर्तनों, पुरानी बीमारियों, औषधियों, सामाजिक मान्यताओं, लैंगिक भूमिकाओं, निजता, सहमति तथा स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच जैसे कारकों का विश्लेषण करना है। अध्ययन द्वितीयक स्रोतों पर आधारित वर्णनात्मक और समीक्षात्मक प्रकृति का है। उपलब्ध भारतीय तथा अंतरराष्ट्रीय शोधों से संकेत मिलता है कि सामाजिक संकोच, रूढ़ धारणाएँ, वैज्ञानिक जानकारी का अभाव, निजता की कमी तथा स्वास्थ्यकर्मियों के साथ संवाद में कठिनाई वृद्धजनों के यौन स्वास्थ्य के लिए महत्त्वपूर्ण बाधाएँ हो सकती हैं। अतः वृद्धजनों के लिए यौन शिक्षा को केवल यौन व्यवहार तक सीमित न रखकर यौन स्वास्थ्य, सुरक्षित व्यवहार, सहमति, आत्मीयता, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक सम्मान तथा चिकित्सकीय सहायता से जोड़कर देखने की आवश्यकता है।

Article Particulars

Article Title	वृद्धजनों में यौन शिक्षा, यौन स्वास्थ्य जागरूकता एवं संबंधित सामाजिक दृष्टिकोण का अध्ययन
Article Type	Review Article

Volume / Issue	Volume 1 | Issue 1
Issue Period	January - March 2026
Publication Date	30/03/2026
Page Range	58-69
Licence	CC BY 4.0
Corresponding Author	योगाचार्य कमल शुक्ला
Email	prasant700717@gmail.com
Authors	योगाचार्य कमल शुक्ला
Affiliations	योगपीठ मथुरा
Peer Review	Double Blind Peer Review

मुख्य शब्द: वृद्धजन, यौन शिक्षा, यौन स्वास्थ्य, जागरूकता, वृद्धावस्था, आत्मीयता, सामाजिक दृष्टिकोण, सहमति, स्वस्थ वृद्धावस्था

1. प्रस्तावना

भारत में जनसंख्या संरचना में तेजी से परिवर्तन हो रहा है और वृद्ध व्यक्तियों की संख्या निरंतर बढ़ रही है। चिकित्सा सुविधाओं में सुधार, जीवन प्रत्याशा में वृद्धि और प्रजनन दर में कमी ने इस परिवर्तन को और अधिक स्पष्ट बनाया है। संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष की भारत वृद्धावस्था प्रतिवेदन के अनुसार वर्ष 2022 में देश में लगभग 14.9 करोड़ व्यक्ति 60 वर्ष अथवा उससे अधिक आयु के थे। आने वाले दशकों में यह संख्या और बढ़ने की संभावना है, जिससे वृद्धावस्था संबंधी स्वास्थ्य, सामाजिक सुरक्षा और जीवन की गुणवत्ता से जुड़े प्रश्न अधिक महत्वपूर्ण हो जाएंगे। वृद्धजनों की स्वास्थ्य आवश्यकताओं को लंबे समय तक मुख्यतः रोग, कमजोरी, निर्भरता और देखभाल के दृष्टिकोण से देखा गया है, जबकि स्वस्थ वृद्धावस्था की आधुनिक अवधारणा व्यक्ति की स्वायत्तता, सम्मान, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक सहभागिता, भावनात्मक संतुष्टि और निजी संबंधों को भी समान रूप से महत्वपूर्ण मानती है। इस व्यापक दृष्टिकोण में यौन स्वास्थ्य भी वृद्धजनों के जीवन की गुणवत्ता का एक महत्वपूर्ण पक्ष है।

यौन स्वास्थ्य का अर्थ केवल यौन संबंध स्थापित करने की क्षमता नहीं है। इसमें व्यक्ति का अपने शरीर के प्रति दृष्टिकोण, आत्मीयता, भावनात्मक निकटता, पारस्परिक सम्मान, सुरक्षित व्यवहार, सहमति, संबंधों में संवाद तथा आवश्यकता पड़ने पर उपयुक्त स्वास्थ्य सेवा प्राप्त करने की क्षमता भी शामिल होती है। फिर भी वृद्धावस्था और यौनिकता को लेकर अनेक सामाजिक मिथक और रूढ़ धारणाएँ मौजूद हैं। यह मान लिया जाता है कि वृद्ध व्यक्ति स्वतः यौन रूप से निष्क्रिय हो जाते हैं अथवा इस आयु में यौन इच्छा का होना अनुचित है। ऐसी सोच वृद्ध व्यक्तियों को अपनी समस्याएँ व्यक्त करने से रोक सकती है और स्वास्थ्यकर्मियों को भी यह मानने के लिए प्रेरित कर सकती है कि उनसे यौन स्वास्थ्य संबंधी प्रश्न पूछने की आवश्यकता नहीं है। परिणामस्वरूप अनेक स्वास्थ्य समस्याएँ पहचान और उपचार से बाहर रह सकती हैं। इसलिए वृद्धजनों के यौन स्वास्थ्य को सम्मानजनक और वैज्ञानिक दृष्टिकोण से समझना समय की आवश्यकता है।

2. अध्ययन की आवश्यकता और समस्या का स्वरूप

वृद्धजनों में यौन शिक्षा की आवश्यकता इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि सामान्य यौन स्वास्थ्य कार्यक्रम प्रायः किशोरों, युवाओं, विवाहित जोड़ों अथवा प्रजनन आयु की जनसंख्या पर केंद्रित होते हैं। इससे यह धारणा बन सकती है कि वृद्ध व्यक्तियों को यौन स्वास्थ्य संबंधी जानकारी की आवश्यकता नहीं है। वास्तविकता यह है कि बढ़ती आयु के साथ व्यक्ति के शरीर, संबंधों और स्वास्थ्य में अनेक परिवर्तन होते हैं, जिनके विषय में सही जानकारी न होने पर भ्रम, भय, संकोच और स्वास्थ्य संबंधी कठिनाइयाँ उत्पन्न हो सकती हैं। उदाहरण के लिए रजोनिवृत्ति, स्तंभन संबंधी परिवर्तन, पुरानी बीमारियाँ, औषधियों का प्रभाव, साथी की मृत्यु, अकेलापन, नए संबंध, सुरक्षित यौन व्यवहार तथा यौन संचारित संक्रमणों की संभावना ऐसे विषय हैं जिन पर वृद्धजनों को वैज्ञानिक और सरल जानकारी की आवश्यकता हो सकती है।

समस्या का दूसरा पक्ष सामाजिक है। भारतीय समाज में वृद्ध व्यक्तियों से संयमित, पारिवारिक और लगभग अयौन व्यवहार की अपेक्षा की जाती है। विशेष रूप से विधवा महिलाओं और अकेले रहने वाले वृद्ध व्यक्तियों की आत्मीयता अथवा नए संबंध की इच्छा को कई बार नकारात्मक दृष्टि से देखा जाता है। परिवार में निजता की कमी, सामाजिक उपहास का भय, पारिवारिक नियंत्रण और पीढ़ियों के बीच संवाद की कमी वृद्धजनों की यौन स्वास्थ्य आवश्यकताओं को और अधिक जटिल बना सकती है। इस कारण यह विषय केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य का प्रश्न नहीं रहता, बल्कि सामाजिक दृष्टिकोण, लैंगिक समानता और वृद्ध व्यक्तियों की गरिमा से भी जुड़ जाता है।

3. अध्ययन के उद्देश्य

प्रस्तुत अध्ययन का प्रमुख उद्देश्य वृद्धजनों में यौन शिक्षा और यौन स्वास्थ्य जागरूकता की आवश्यकता का विश्लेषण करना है। इसके अंतर्गत यह समझने का प्रयास किया गया है कि बढ़ती आयु के साथ होने वाले शारीरिक परिवर्तन, पुरानी बीमारियाँ, औषधियों का उपयोग, मानसिक स्वास्थ्य, साथी की उपलब्धता, सामाजिक वातावरण, पारिवारिक परिस्थितियाँ और लैंगिक भूमिकाएँ वृद्धजनों के यौन स्वास्थ्य को किस प्रकार प्रभावित करती हैं। साथ ही अध्ययन का उद्देश्य वृद्धावस्था की यौनिकता से संबंधित सामाजिक मान्यताओं, रूढ़ियों और संकोच का विश्लेषण करना, वृद्ध पुरुषों और महिलाओं की विशिष्ट आवश्यकताओं को समझना तथा वृद्धजनों के लिए सम्मानजनक, सुरक्षित, सरल और आयु-अनुकूल यौन स्वास्थ्य शिक्षा की संभावित रूपरेखा प्रस्तुत करना है।

4. अनुसंधान प्रश्न

अध्ययन मुख्यतः इस प्रश्न पर केंद्रित है कि वृद्धजनों के लिए यौन शिक्षा की आवश्यकता क्यों है और यह शिक्षा किस प्रकार उनकी जीवन-गुणवत्ता को बेहतर बना सकती है। इसके साथ यह जानने का प्रयास किया गया है कि आयु-संबंधी शारीरिक और मानसिक परिवर्तन यौन स्वास्थ्य पर किस प्रकार प्रभाव डालते हैं, सामाजिक मान्यताएँ और पारिवारिक संरचना वृद्धजनों की आत्मीयता तथा यौन अभिव्यक्ति को किस प्रकार प्रभावित करती हैं, वृद्धजनों में यौन स्वास्थ्य संबंधी वैज्ञानिक जानकारी की कमी किन जोखिमों को जन्म दे सकती है तथा स्वास्थ्य सेवाओं में वृद्धजनों के यौन स्वास्थ्य को अधिक संवेदनशील और सम्मानजनक ढंग से किस प्रकार शामिल किया जा सकता है।

5. अध्ययन की पद्धति

प्रस्तुत अध्ययन द्वितीयक स्रोतों पर आधारित वर्णनात्मक, विश्लेषणात्मक तथा समीक्षात्मक अध्ययन है। इसमें किसी नए प्रत्यक्ष सर्वेक्षण, साक्षात्कार अथवा प्रयोग के माध्यम से प्राथमिक आँकड़ों का संग्रह नहीं किया गया है। अध्ययन के लिए भारत तथा अन्य देशों में प्रकाशित वृद्धावस्था, यौन स्वास्थ्य, यौन शिक्षा, सामाजिक दृष्टिकोण, यौन संचारित संक्रमण, मानसिक स्वास्थ्य, आत्मीयता और स्वस्थ वृद्धावस्था से संबंधित शोधों का उपयोग किया गया है। भारत में वृद्ध जनसंख्या की स्थिति को समझने के लिए भारत वृद्धावस्था प्रतिवेदन तथा दीर्घकालिक वृद्धावस्था अध्ययन जैसे राष्ट्रीय स्रोतों का उपयोग किया गया है, जबकि यौन स्वास्थ्य के विश्लेषण के लिए उपलब्ध क्षेत्रीय भारतीय शोध तथा अंतरराष्ट्रीय समीक्षात्मक अध्ययनों को आधार बनाया गया है।

अध्ययन की एक महत्वपूर्ण सावधानी यह है कि छोटे, स्थानीय अथवा चिकित्सालय आधारित अध्ययनों के निष्कर्षों को पूरे भारत की वृद्ध जनसंख्या पर लागू नहीं किया गया है। यदि किसी विशेष क्षेत्र में वृद्धजनों के एक छोटे समूह में किसी समस्या या व्यवहार का कोई प्रतिशत पाया गया है, तो उसे केवल उस अध्ययन की परिस्थितियों में ही देखा गया है। इस प्रकार उपलब्ध आँकड़ों का उद्देश्य राष्ट्रीय प्रसार-दर निर्धारित करना नहीं, बल्कि वृद्धावस्था के यौन स्वास्थ्य से संबंधित प्रमुख प्रवृत्तियों, समस्याओं और शोध-अंतरालों को समझना है।

6. भारत में वृद्धजनों की बढ़ती जनसंख्या और स्वास्थ्य आवश्यकताएँ

भारत तेजी से वृद्ध होती जनसंख्या वाले देशों में शामिल हो रहा है। वर्ष 2022 में लगभग 14.9 करोड़ व्यक्ति 60 वर्ष अथवा उससे अधिक आयु के थे और अनुमान है कि वर्ष 2050 तक यह संख्या लगभग 34.7 करोड़ तक पहुँच सकती है। इसका अर्थ यह है कि आने वाले वर्षों में वृद्ध स्वास्थ्य केवल परिवारों की निजी जिम्मेदारी नहीं रहेगा, बल्कि यह सार्वजनिक स्वास्थ्य नीति, सामाजिक सुरक्षा, चिकित्सकीय व्यवस्था और सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाओं का प्रमुख क्षेत्र बन जाएगा। भारत में दीर्घकालिक वृद्धावस्था अध्ययन के प्रथम चरण में 72,250 व्यक्तियों को शामिल किया गया था, जिनमें 31,464 व्यक्ति 60 वर्ष अथवा उससे अधिक आयु के थे। इस प्रकार के राष्ट्रीय अध्ययनों ने वृद्धावस्था में स्वास्थ्य, आर्थिक स्थिति, सामाजिक संबंध और मानसिक स्वास्थ्य को समझने का महत्वपूर्ण आधार तैयार किया है, हालांकि यौन स्वास्थ्य संबंधी विस्तृत राष्ट्रीय आँकड़े अभी सीमित हैं।

वृद्धजन स्वास्थ्य की बढ़ती आवश्यकता को देखते हुए यह आवश्यक है कि उनके जीवन को केवल रोग और निर्भरता की दृष्टि से न देखा जाए। जीवन की गुणवत्ता, आत्मसम्मान, सामाजिक सहभागिता, मानसिक संतुलन और संबंधों की गुणवत्ता भी स्वस्थ वृद्धावस्था के महत्वपूर्ण अंग हैं। वृद्ध व्यक्तियों की यौन और भावनात्मक आवश्यकताओं को अनदेखा करना उनके जीवन के एक व्यक्तिगत लेकिन महत्वपूर्ण क्षेत्र को स्वास्थ्य व्यवस्था से बाहर रखना है। इसलिए भविष्य की वृद्धजन नीतियों और स्वास्थ्य कार्यक्रमों में यौन स्वास्थ्य को उपयुक्त स्थान देना आवश्यक होगा।

7. वृद्धावस्था में यौनिकता और आत्मीयता

वृद्धावस्था में यौनिकता को केवल शारीरिक यौन संबंध तक सीमित करना उचित नहीं है। बढ़ती आयु के साथ व्यक्ति के स्वास्थ्य, ऊर्जा, साथी के साथ संबंध और जीवन परिस्थितियों में परिवर्तन हो सकता

है, जिसके कारण यौनिकता की अभिव्यक्ति का स्वरूप भी बदल सकता है। कई वृद्ध व्यक्तियों के लिए आत्मीयता, हाथ पकड़ना, स्पर्श, साथ बैठना, भावनात्मक संवाद, स्नेह और पारस्परिक देखभाल अधिक महत्वपूर्ण हो सकती है। कुछ वृद्ध व्यक्ति सक्रिय यौन जीवन बनाए रखते हैं, जबकि अन्य के लिए यौन संबंध से अधिक भावनात्मक निकटता महत्व रखती है। दोनों स्थितियाँ स्वाभाविक हैं और किसी एक व्यवहार को सभी वृद्ध व्यक्तियों के लिए आदर्श नहीं माना जा सकता।

भारत में वृद्ध व्यक्तियों पर किए गए गुणात्मक अध्ययनों से यह संकेत मिला है कि अनेक वृद्धजन साथी के साथ भावनात्मक स्थिरता, स्नेह, निकटता और देखभाल को अपने जीवन के महत्वपूर्ण हिस्से के रूप में देखते हैं। इससे स्पष्ट होता है कि वृद्धावस्था में यौन स्वास्थ्य का अध्ययन केवल यौन क्रिया या क्षमता तक सीमित नहीं होना चाहिए। इसे संबंधों, भावनात्मक संतुष्टि, आत्मसम्मान और जीवन-गुणवत्ता से जोड़कर देखना अधिक उपयुक्त है।

8. वृद्धजनों में यौन सक्रियता से संबंधित उपलब्ध भारतीय साक्ष्य

भारत में वृद्धजनों की यौन सक्रियता पर राष्ट्रीय स्तर के पर्याप्त आँकड़े उपलब्ध नहीं हैं, लेकिन कुछ क्षेत्रीय अध्ययनों से यह स्पष्ट होता है कि वृद्धावस्था में यौन सक्रियता पूरी तरह समाप्त नहीं होती। दक्षिण भारत के एक ग्रामीण क्षेत्र में 60 वर्ष अथवा उससे अधिक आयु के 259 व्यक्तियों पर किए गए अध्ययन में लगभग 27.4 प्रतिशत प्रतिभागियों ने पिछले एक वर्ष के दौरान यौन सक्रियता की जानकारी दी। दूसरी ओर मुंबई के एक चिकित्सालय आधारित छोटे अध्ययन में 60 वर्ष से अधिक आयु के प्रतिभागियों में लगभग 57.1 प्रतिशत व्यक्तियों ने यौन सक्रियता की सूचना दी। इन दोनों अध्ययनों के निष्कर्षों में पर्याप्त अंतर है, जो यह दर्शाता है कि यौन सक्रियता क्षेत्र, वैवाहिक स्थिति, स्वास्थ्य, साथी की उपलब्धता, सामाजिक वातावरण और अध्ययन-पद्धति से प्रभावित हो सकती है।

इन आँकड़ों को पूरे भारत के वृद्धजनों का प्रतिनिधि नहीं माना जाना चाहिए। इन अध्ययनों की वास्तविक उपयोगिता इस बात में है कि वे उस सामान्य सामाजिक धारणा को चुनौती देते हैं जिसके अनुसार वृद्धावस्था में सभी लोग स्वतः यौन रूप से निष्क्रिय हो जाते हैं। इससे यह भी स्पष्ट होता है कि स्वास्थ्य व्यवस्था को इस संभावना के लिए तैयार रहना चाहिए कि वृद्ध व्यक्ति भी यौन स्वास्थ्य संबंधी परामर्श, उपचार और जानकारी की आवश्यकता अनुभव कर सकते हैं।

9. आयु-संबंधी शारीरिक परिवर्तन और यौन स्वास्थ्य

बढ़ती आयु के साथ शरीर में अनेक स्वाभाविक परिवर्तन होते हैं और इनका प्रभाव यौन स्वास्थ्य पर भी पड़ सकता है। पुरुषों में यौन उत्तेजना प्राप्त करने में अधिक समय लग सकता है, स्तंभन पहले की तुलना में कम दृढ़ हो सकता है और यौन क्रिया के बाद पुनः सक्रिय होने के लिए अधिक समय की आवश्यकता हो सकती है। महिलाओं में रजोनिवृत्ति के पश्चात हार्मोन संबंधी परिवर्तनों के कारण योनि में शुष्कता, संवेदनशीलता में परिवर्तन और कभी-कभी संभोग के दौरान असुविधा उत्पन्न हो सकती है। इन परिवर्तनों को स्वतः रोग नहीं माना जाना चाहिए, लेकिन यदि वे व्यक्ति की जीवन-गुणवत्ता या संबंधों को प्रभावित करते हैं तो चिकित्सकीय परामर्श उपयोगी हो सकता है।

दक्षिण भारत में किए गए एक अध्ययन में यौन सक्रिय वृद्ध पुरुषों में स्तंभन संबंधी कठिनाइयाँ तथा कुछ वृद्ध महिलाओं में उत्तेजना और संभोग के दौरान दर्द जैसी समस्याएँ दर्ज की गई थीं। यद्यपि ये

निष्कर्ष एक सीमित नमूने पर आधारित थे, फिर भी वे इस तथ्य की ओर संकेत करते हैं कि वृद्धजनों की यौन स्वास्थ्य समस्याओं को केवल "उम्र का सामान्य प्रभाव" कहकर नजरअंदाज करना उचित नहीं है। कई समस्याएँ उपचार योग्य हो सकती हैं और वैज्ञानिक जानकारी तथा उचित स्वास्थ्य सेवा व्यक्ति की जीवन-गुणवत्ता में सुधार कर सकती है।

10. पुरानी बीमारियाँ, मानसिक स्वास्थ्य और औषधियों का प्रभाव

वृद्धावस्था में मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, गठिया, मोटापा, तंत्रिका संबंधी रोग और अन्य पुरानी स्वास्थ्य स्थितियाँ अधिक सामान्य हो जाती हैं। ये रोग रक्त संचार, ऊर्जा, शारीरिक गतिशीलता, दर्द, आत्मविश्वास और यौन कार्य को प्रभावित कर सकते हैं। उदाहरण के लिए मधुमेह नसों और रक्त वाहिकाओं पर प्रभाव डाल सकता है, जबकि गठिया और कमर दर्द शारीरिक आराम और गतिशीलता में बाधा उत्पन्न कर सकते हैं। हृदय रोग से पीड़ित वृद्ध व्यक्ति कई बार इस भय से यौन गतिविधि से बचते हैं कि इससे उनकी स्वास्थ्य स्थिति खराब हो सकती है। ऐसे मामलों में सामान्य धारणाओं के बजाय व्यक्तिगत चिकित्सकीय मूल्यांकन आवश्यक है।

मानसिक स्वास्थ्य भी समान रूप से महत्वपूर्ण है। अवसाद, चिंता, अकेलापन, जीवनसाथी की मृत्यु, सामाजिक अलगाव और आत्मसम्मान में कमी यौन इच्छा तथा संबंधों की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त वृद्ध व्यक्ति प्रायः अनेक औषधियों का सेवन करते हैं और कुछ औषधियाँ यौन इच्छा या यौन कार्य पर प्रभाव डाल सकती हैं। इसलिए वृद्धजनों की यौन शिक्षा में यह जानकारी आवश्यक है कि किसी समस्या का कारण केवल उम्र नहीं हो सकता। साथ ही व्यक्ति को यह स्पष्ट रूप से बताया जाना चाहिए कि चिकित्सक की सलाह के बिना कोई औषधि बंद या परिवर्तित नहीं करनी चाहिए।

11. यौन संचारित संक्रमण और सुरक्षित व्यवहार

वृद्धावस्था में गर्भधारण की संभावना समाप्त अथवा बहुत कम हो सकती है, लेकिन इससे यौन संचारित संक्रमणों का जोखिम समाप्त नहीं होता। यदि कोई वृद्ध व्यक्ति नए साथी के साथ संबंध स्थापित करता है अथवा सुरक्षित यौन व्यवहार का पालन नहीं करता, तो संक्रमण की संभावना बनी रहती है। समस्या यह है कि वृद्धजनों को कई बार यौन स्वास्थ्य जागरूकता अभियानों का लक्ष्य समूह नहीं माना जाता, जिसके कारण उन्हें संक्रमण से बचाव, परीक्षण और उपचार की पर्याप्त जानकारी नहीं मिलती।

नई दिल्ली के एक तृतीयक चिकित्सालय में 60 वर्ष से अधिक आयु के यौन संचारित संक्रमण संबंधी लक्षणों वाले 123 वृद्ध व्यक्तियों का अध्ययन किया गया था। चूँकि यह चिकित्सालय आधारित अध्ययन था, इसलिए इसे सामान्य वृद्ध जनसंख्या में संक्रमण की दर के रूप में नहीं देखा जा सकता, फिर भी यह इस बात का प्रमाण है कि यौन संचारित संक्रमण वृद्धजनों में भी पाए जाते हैं। अतः यौन शिक्षा में सुरक्षित व्यवहार, संक्रमण के संभावित लक्षण, समय पर परीक्षण तथा चिकित्सकीय सहायता की जानकारी वृद्धजनों के लिए भी उपलब्ध होनी चाहिए।

12. सामाजिक दृष्टिकोण, आयुवाद और पारिवारिक प्रभाव

वृद्धजनों के यौन स्वास्थ्य की सबसे बड़ी चुनौतियों में सामाजिक दृष्टिकोण महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कई समाजों में यह धारणा मौजूद है कि वृद्ध व्यक्ति को यौन इच्छा नहीं होनी चाहिए और आत्मीयता की आवश्यकता केवल युवा लोगों से संबंधित है। जब वृद्ध व्यक्ति स्वयं इस सोच को स्वीकार कर लेता है, तो वह अपनी समस्याओं या इच्छाओं को व्यक्त करने में संकोच कर सकता है। यह आंतरिक संकोच स्वास्थ्य सेवा तक पहुँच में भी बाधा बन सकता है। यदि चिकित्सक भी ऐसी ही धारणाओं से प्रभावित हों, तो वे वृद्ध व्यक्ति से यौन स्वास्थ्य पर चर्चा करने से बच सकते हैं।

भारतीय पारिवारिक व्यवस्था में निजता का प्रश्न भी महत्वपूर्ण है। संयुक्त या बहु-पीढ़ी परिवारों में वृद्ध दंपति बच्चों और अन्य सदस्यों के साथ रहते हैं, जिससे निजी स्थान सीमित हो सकता है। कुछ वृद्ध व्यक्ति यह भी मानने लगते हैं कि बच्चों के बड़े हो जाने के बाद यौन संबंध अथवा आत्मीयता अनुचित है। सामाजिक शर्म, पारिवारिक नियंत्रण और निजता की कमी व्यक्ति की यौन अभिव्यक्ति को प्रभावित कर सकती है। अतः सामाजिक जागरूकता का उद्देश्य केवल वृद्धजनों को शिक्षित करना नहीं, बल्कि परिवार और स्वास्थ्य सेवा व्यवस्था में भी संवेदनशीलता विकसित करना होना चाहिए।

13. वृद्ध पुरुषों और महिलाओं की विशिष्ट स्थिति

वृद्ध पुरुषों और महिलाओं की यौन स्वास्थ्य आवश्यकताएँ कई मामलों में अलग हो सकती हैं। पुरुषों में यौन क्षमता को पुरुषत्व से जोड़कर देखने की सामाजिक प्रवृत्ति स्तंभन संबंधी समस्या उत्पन्न होने पर चिंता, अपराधबोध और आत्मसम्मान में कमी पैदा कर सकती है। वास्तविकता यह है कि ऐसी कठिनाइयाँ मधुमेह, रक्तचाप, हृदय रोग, औषधियों, तनाव अथवा अन्य स्वास्थ्य स्थितियों से जुड़ी हो सकती हैं। इसलिए वृद्ध पुरुषों को वैज्ञानिक जानकारी और गोपनीय चिकित्सा सहायता उपलब्ध कराना आवश्यक है।

वृद्ध महिलाओं की स्थिति कई मामलों में अधिक जटिल हो सकती है। रजोनिवृत्ति के बाद होने वाले शारीरिक परिवर्तन यौन स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं, लेकिन महिलाओं की समस्या केवल हार्मोन या शारीरिक परिवर्तन तक सीमित नहीं होती। विधवापन, सामाजिक नियंत्रण, आत्म-छवि, परिवार की अपेक्षाएँ और महिलाओं की यौन इच्छा को लेकर मौजूद दोहरे सामाजिक मानदंड भी महत्वपूर्ण होते हैं। विशेष रूप से विधवा महिलाओं के लिए नए संबंध या आत्मीयता की इच्छा को समाज कई बार स्वीकार नहीं करता। इसलिए वृद्ध महिलाओं के यौन स्वास्थ्य को शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और अधिकार-आधारित सभी दृष्टियों से समझना आवश्यक है।

14. विधवापन, अकेलापन, नए संबंध और आत्मीयता

जीवनसाथी की मृत्यु वृद्धावस्था में गहरे भावनात्मक प्रभाव उत्पन्न कर सकती है। विधवा अथवा विधुर व्यक्ति अकेलापन, भावनात्मक रिक्तता और साथी की आवश्यकता अनुभव कर सकता है। कुछ व्यक्ति नए संबंध स्थापित करना चाह सकते हैं, लेकिन परिवार और समाज की प्रतिक्रिया के भय से ऐसा नहीं कर पाते। वृद्धावस्था में साथी की आवश्यकता को केवल यौन इच्छा के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए; इसमें संवाद, सुरक्षा, सहयोग, स्नेह, देखभाल और भावनात्मक सहारा भी शामिल होता है।

स्वस्थ वृद्धावस्था के दृष्टिकोण से वृद्ध व्यक्ति को अपनी व्यक्तिगत और भावनात्मक आवश्यकताओं के बारे में निर्णय लेने का सम्मान मिलना चाहिए। नए संबंध की इच्छा को उपहास या नैतिक दोष के

रूप में देखने के बजाय व्यक्ति की गरिमा, स्वतंत्रता और सुरक्षा के संदर्भ में समझना अधिक उपयुक्त है। इसके साथ ही किसी भी संबंध में सहमति, पारस्परिक सम्मान और सुरक्षा को प्राथमिकता देना आवश्यक है।

15. सहमति और सुरक्षा

यौन संबंधों में सहमति प्रत्येक आयु में अनिवार्य है। वृद्ध व्यक्ति की आयु अधिक होना अपने आप उसकी निर्णय लेने की क्षमता को समाप्त नहीं करता। यदि व्यक्ति मानसिक रूप से सक्षम है, तो उसे अपने व्यक्तिगत, भावनात्मक और आत्मीय संबंधों के बारे में निर्णय लेने का अधिकार है। इसलिए वृद्धावस्था में यौन स्वास्थ्य शिक्षा का एक महत्वपूर्ण हिस्सा यह होना चाहिए कि संबंध हमेशा स्वतंत्र इच्छा, पारस्परिक सम्मान और स्पष्ट सहमति पर आधारित हों।

कुछ स्थितियों में स्मृति ह्रास, गंभीर मानसिक विकार अथवा संज्ञानात्मक क्षमता में कमी के कारण सहमति का प्रश्न जटिल हो सकता है। ऐसे मामलों में व्यक्ति की निर्णय क्षमता, इच्छा, सुरक्षा और संभावित शोषण के जोखिम का सावधानीपूर्वक मूल्यांकन किया जाना चाहिए। वृद्धजनों के साथ किसी भी प्रकार के यौन शोषण, दबाव या धोखे को गंभीर स्वास्थ्य और सामाजिक समस्या के रूप में देखा जाना चाहिए।

16. स्वास्थ्यकर्मियों की भूमिका

वृद्धजनों के यौन स्वास्थ्य में चिकित्सकों, नर्सों, परामर्शदाताओं और सामुदायिक स्वास्थ्यकर्मियों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। अनेक वृद्ध व्यक्ति स्वयं अपनी यौन समस्याओं की चर्चा आरंभ नहीं करते क्योंकि उन्हें संकोच, शर्म अथवा उपहास का भय रहता है। यदि स्वास्थ्यकर्मी भी इस विषय को पूरी तरह नजरअंदाज करते हैं, तो अनेक समस्याएँ बिना पहचान और उपचार के रह जाती हैं। इसलिए सामान्य स्वास्थ्य परामर्श के दौरान सम्मानजनक और वैकल्पिक ढंग से यह पूछा जा सकता है कि क्या व्यक्ति को आत्मीयता, संबंध या यौन स्वास्थ्य से संबंधित कोई चिंता है जिस पर वह चर्चा करना चाहता है।

ऐसी बातचीत का वातावरण गोपनीय, सम्मानजनक और निर्णय-मुक्त होना चाहिए। स्वास्थ्यकर्मी को वृद्ध व्यक्ति की यौन सक्रियता के बारे में कोई पूर्वधारणा नहीं बनानी चाहिए। कुछ व्यक्ति सक्रिय हो सकते हैं, कुछ नहीं; दोनों स्थितियाँ सामान्य हो सकती हैं। स्वास्थ्य सेवा का उद्देश्य व्यक्ति पर व्यवहार थोपना नहीं, बल्कि उसकी वास्तविक आवश्यकता के अनुसार जानकारी, परामर्श और उपचार उपलब्ध कराना होना चाहिए।

17. वृद्धजनों के लिए यौन शिक्षा का उपयुक्त स्वरूप

वृद्धजनों के लिए यौन शिक्षा युवाओं हेतु तैयार सामग्री की साधारण प्रतिलिपि नहीं होनी चाहिए। इसकी विषयवस्तु वृद्धावस्था की वास्तविक परिस्थितियों के अनुरूप होनी चाहिए। इसमें आयु के साथ होने वाले सामान्य शारीरिक परिवर्तन, पुरुष और महिला यौन स्वास्थ्य, रजोनिवृत्ति, पुरानी बीमारियों और औषधियों का प्रभाव, सुरक्षित यौन व्यवहार, यौन संचारित संक्रमणों से बचाव, आवश्यकता पड़ने पर परीक्षण, सहमति, व्यक्तिगत सीमाएँ, साथी के साथ संवाद, मानसिक स्वास्थ्य, आत्मसम्मान, विधवापन

और नए संबंध तथा चिकित्सकीय परामर्श प्राप्त करने की प्रक्रिया जैसे विषयों को शामिल किया जाना चाहिए।

इस शिक्षा की भाषा सरल, सम्मानजनक और गैर-आलोचनात्मक होनी चाहिए। वृद्ध व्यक्ति को यह महसूस नहीं होना चाहिए कि उसे किसी प्रकार की जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित किया जा रहा है। यौन शिक्षा का मुख्य उद्देश्य यह होना चाहिए कि वह अपने शरीर, स्वास्थ्य और संबंधों के बारे में वैज्ञानिक जानकारी के आधार पर स्वतंत्र और सुरक्षित निर्णय ले सके। इसलिए सामग्री को भय उत्पन्न करने वाली, अशोभनीय अथवा अत्यधिक चिकित्सकीय भाषा से बचाते हुए स्थानीय भाषा और सांस्कृतिक संदर्भ के अनुसार विकसित करना आवश्यक है।

18. डिजिटल और सामुदायिक माध्यमों की भूमिका

डिजिटल माध्यम वृद्धजनों के लिए यौन स्वास्थ्य संबंधी जानकारी प्राप्त करने का उपयोगी साधन बन सकते हैं, विशेष रूप से उन व्यक्तियों के लिए जो आमने-सामने इस विषय पर चर्चा करने में संकोच करते हैं। सरल भाषा में तैयार वेबसाइट, ध्वनि आधारित सामग्री, दूरभाष परामर्श और विश्वसनीय स्वास्थ्य सूचना मंच उपयोगी हो सकते हैं। हालांकि भारत में सभी वृद्ध व्यक्तियों के पास स्मार्टफोन, इंटरनेट अथवा पर्याप्त डिजिटल साक्षरता उपलब्ध नहीं है, इसलिए केवल डिजिटल माध्यमों पर निर्भर रहना उचित नहीं होगा।

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, वृद्धजन स्वास्थ्य शिविर, चिकित्सकीय परामर्श, मुद्रित पुस्तिकाएँ, स्थानीय भाषा की स्वास्थ्य सामग्री तथा प्रशिक्षित सामुदायिक स्वास्थ्यकर्मी समान रूप से महत्वपूर्ण हैं। विशेष रूप से ग्रामीण और कम शिक्षित वृद्धजनों के लिए मौखिक तथा चित्र आधारित स्वास्थ्य शिक्षा अधिक प्रभावी हो सकती है। इस प्रकार डिजिटल और पारंपरिक दोनों माध्यमों का संतुलित उपयोग अधिक व्यावहारिक होगा।

19. चर्चा

उपलब्ध भारतीय और अंतरराष्ट्रीय साहित्य के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि वृद्धावस्था में यौनिकता स्वतः समाप्त नहीं होती, बल्कि समय, स्वास्थ्य, संबंध और सामाजिक परिस्थितियों के अनुसार उसका स्वरूप बदल सकता है। कुछ वृद्ध व्यक्ति यौन रूप से सक्रिय रहते हैं, जबकि अन्य के लिए भावनात्मक निकटता, स्पर्श, साथी का साथ और स्नेह अधिक महत्वपूर्ण हो सकता है। इसलिए वृद्धावस्था के यौन स्वास्थ्य को केवल यौन क्रिया की आवृत्ति के आधार पर मापना उचित नहीं है। इसे जीवन-गुणवत्ता, संबंधों और मानसिक स्वास्थ्य के व्यापक संदर्भ में देखना आवश्यक है।

अध्ययन यह भी दर्शाता है कि वृद्धजनों की यौन स्वास्थ्य समस्याएँ केवल जैविक नहीं हैं। पुरानी बीमारियाँ, औषधियाँ और शारीरिक परिवर्तन महत्वपूर्ण हैं, लेकिन इनके साथ सामाजिक संकोच, साथी की उपलब्धता, पारिवारिक वातावरण, निजता, लैंगिक भूमिकाएँ, विधवापन, अकेलापन तथा स्वास्थ्यकर्मियों के व्यवहार का भी प्रभाव पड़ता है। भारत में इस विषय पर राष्ट्रीय स्तर के प्रत्यक्ष आँकड़े अभी सीमित हैं और उपलब्ध अधिकांश अध्ययन छोटे या क्षेत्रीय नमूनों पर आधारित हैं। इसलिए इस क्षेत्र में व्यापक, बहु-राज्यीय और प्रतिनिधिक शोध की स्पष्ट आवश्यकता है।

20. सुझाव

वृद्धजनों के लिए स्वास्थ्य सेवाओं में यौन स्वास्थ्य को सम्मानजनक और स्वैच्छिक रूप से शामिल किया जाना चाहिए। वृद्धजनों के साथ कार्य करने वाले चिकित्सकों, नर्सों, परामर्शदाताओं और सामुदायिक स्वास्थ्यकर्मियों को वृद्धावस्था की यौनिकता, संवेदनशील संवाद और आयु-आधारित पूर्वाग्रह के बारे में प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए। हिंदी तथा अन्य भारतीय भाषाओं में सरल, वैज्ञानिक और विश्वसनीय स्वास्थ्य सामग्री तैयार की जानी चाहिए। वृद्ध महिलाओं, विधवा अथवा विधुर व्यक्तियों, अकेले रहने वाले लोगों और पुरानी बीमारियों से पीड़ित वृद्ध व्यक्तियों की विशिष्ट आवश्यकताओं को अलग से समझना आवश्यक है।

परिवारों में वृद्ध दंपतियों की निजता और व्यक्तिगत गरिमा का सम्मान किया जाना चाहिए। सुरक्षित यौन व्यवहार तथा यौन संचारित संक्रमणों से संबंधित जानकारी से वृद्ध आयु समूह को बाहर नहीं रखा जाना चाहिए। साथ ही भविष्य में बड़े प्रतिनिधिक अध्ययनों द्वारा यह समझने की आवश्यकता है कि भारत के विभिन्न क्षेत्रों, सामाजिक वर्गों और लिंग समूहों में वृद्धजनों की यौन स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताएँ किस प्रकार भिन्न हैं।

21. अध्ययन की सीमाएँ

प्रस्तुत अध्ययन की सबसे महत्वपूर्ण सीमा यह है कि भारत में वृद्धजनों के यौन स्वास्थ्य, यौन शिक्षा और सुरक्षित व्यवहार पर राष्ट्रीय स्तर के प्रत्यक्ष तथा विस्तृत आँकड़े सीमित हैं। उपलब्ध भारतीय शोधों में कई छोटे नमूनों, एकल क्षेत्रों अथवा चिकित्सालय आधारित समूहों पर किए गए हैं। इसलिए उनके निष्कर्षों का पूरे देश पर सामान्यीकरण नहीं किया जा सकता। इसके अतिरिक्त यौन स्वास्थ्य एक अत्यंत व्यक्तिगत और संवेदनशील विषय है, जिसके कारण प्रत्यक्ष अध्ययनों में भी सामाजिक स्वीकार्यता, शर्म या संकोच के कारण प्रतिभागियों द्वारा वास्तविक अनुभवों को कम रिपोर्ट किए जाने की संभावना रहती है।

यह अध्ययन द्वितीयक स्रोतों पर आधारित है और इसमें नया प्राथमिक आँकड़ा संकलित नहीं किया गया है। इस कारण निष्कर्ष उपलब्ध साहित्य की गुणवत्ता और उपलब्धता पर निर्भर हैं। फिर भी उपलब्ध साक्ष्यों का समग्र विश्लेषण वृद्धजनों के यौन स्वास्थ्य को एक महत्वपूर्ण लेकिन उपेक्षित क्षेत्र के रूप में पहचानने के लिए पर्याप्त आधार प्रदान करता है।

22. निष्कर्ष

वृद्धावस्था में यौन स्वास्थ्य को अप्रासंगिक अथवा अनुपयुक्त विषय मानना वैज्ञानिक दृष्टि से उचित नहीं है। उपलब्ध शोध यह दर्शाते हैं कि वृद्ध व्यक्तियों में प्रेम, आत्मीयता, स्पर्श, भावनात्मक निकटता, साथी की आवश्यकता और कुछ परिस्थितियों में यौन संबंधों की इच्छा बनी रह सकती है। बढ़ती आयु के साथ शरीर में अनेक परिवर्तन होते हैं और पुरानी बीमारियाँ, औषधियाँ तथा मानसिक स्वास्थ्य भी यौन कार्य को प्रभावित कर सकते हैं, लेकिन इन परिवर्तनों का अर्थ यह नहीं है कि वृद्ध व्यक्ति का यौन और भावनात्मक जीवन समाप्त हो जाता है। प्रत्येक व्यक्ति की आवश्यकता अलग होती है और उसे सम्मान, गोपनीयता तथा स्वतंत्र निर्णय का अधिकार मिलना चाहिए।

भारत में वृद्धजनों की संख्या तेजी से बढ़ रही है, इसलिए स्वस्थ वृद्धावस्था की नीतियों और स्वास्थ्य सेवाओं में यौन स्वास्थ्य को भी उचित स्थान देना आवश्यक है। यौन शिक्षा का उद्देश्य वृद्ध व्यक्ति

पर किसी प्रकार का व्यवहार थोपना नहीं, बल्कि उसे अपने शरीर, संबंधों, सहमति, सुरक्षा, संक्रमण से बचाव और उपचार के बारे में वैज्ञानिक जानकारी उपलब्ध कराना होना चाहिए। सामाजिक संकोच, आयु-आधारित रूढ़ियों और स्वास्थ्य सेवाओं में संवाद की कमी को कम किए बिना इस क्षेत्र में वास्तविक सुधार संभव नहीं होगा। अतः वृद्धजनों के समग्र स्वास्थ्य और गरिमापूर्ण जीवन के लिए यौन स्वास्थ्य जागरूकता को शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य के साथ एकीकृत रूप से देखना आवश्यक है।

संदर्भ सूची

बनर्जी, डी. एवं राव, टी. एस. एस. (2022)। वृद्ध भारतीयों में प्रेम, यौनिकता और आत्मीयता संबंधी धारणाओं का गुणात्मक अध्ययन। कंसोर्टियम साइकियाट्रिकम, 3(1), 62–75।

कालरा, जी., सुब्रमण्यम, ए. एवं पिंटो, सी. (2011)। वृद्धावस्था में यौन इच्छा, यौन सक्रियता और आत्मीयता। इंडियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री, 53(4), 300–306।

राव, टी. एस. एस., इस्माइल, एस., दर्शन, एम. एस. एवं टंडन, ए. (2015)। दक्षिण भारतीय ग्रामीण वृद्ध जनसंख्या में यौन समस्याओं का महामारी-विज्ञान संबंधी अध्ययन। इंडियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री, 57(3), 236–241।

रेल्हान, वी., बंसल, ए., हेगड़े, पी. एवं साहू, बी. (2021)। वृद्धजनों में यौन संचारित संक्रमण: नई दिल्ली के एक तृतीयक चिकित्सालय का छह वर्षीय अध्ययन। इंडियन जर्नल ऑफ सेक्सुअली ट्रांसमिटेड डिजीजेज एंड एड्स, 42(2), 144–149।

संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष एवं अंतरराष्ट्रीय जनसंख्या विज्ञान संस्थान। (2023)। भारत वृद्धावस्था प्रतिवेदन 2023। नई दिल्ली।

अंतरराष्ट्रीय जनसंख्या विज्ञान संस्थान। भारत में दीर्घकालिक वृद्धावस्था अध्ययन, प्रथम चरण। मुंबई।

विश्व स्वास्थ्य संगठन। (2022)। जीवन के सभी चरणों में यौन स्वास्थ्य की पुनर्परिभाषा। जिनेवा।

विश्व स्वास्थ्य संगठन। यौन स्वास्थ्य संबंधी विषयगत सामग्री। जिनेवा।

स्टोवेल, एम. एवं सहयोगी। (2023)। वृद्धजनों में यौन स्वास्थ्य संवर्धन से संबंधित समीक्षात्मक अध्ययन। मैच्युरिटास, 177।

लूरिया, एम. एवं सहयोगी। (2026)। वृद्धजनों में यौनिकता और यौन स्वास्थ्य संबंधी अंतरराष्ट्रीय विशेषज्ञ अनुशंसाएँ। सेक्सुअल मेडिसिन रिव्यूज़, 14(1)।