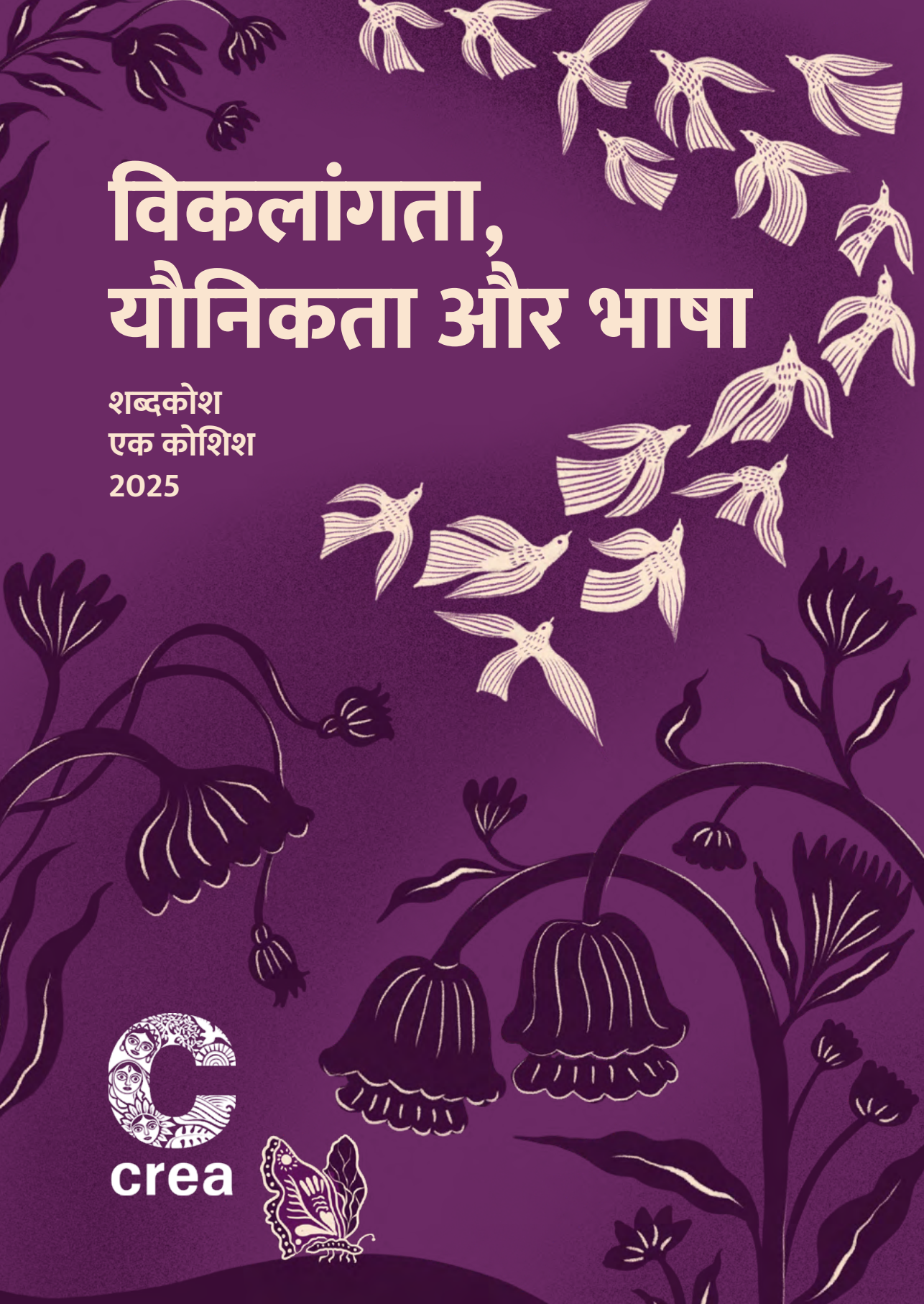
विकलांगता, यौनिकता और भाषा

शब्दकोश
एक कोशिश
2025



crea

आभार

क्रिया द्वारा विकसित, विकलांगता, जेंडर आधारित हिंसा और यौनिकता से जुड़े इस शब्द कोष को आप सभी के साथ साझा करते हुए आज मुझे बहुत ख़ुशी हो रही है।

पिछले एक दशक से भी अधिक समय से क्रिया, विकलांगता और यौनिकता के मुद्दे पर काम कर रही है। क्रिया के प्रशिक्षणों, कार्यशालाओं और ज्ञान संसाधनों के निर्माण द्वारा हमने विशेषरूप से विकलांगता और यौनिकता के मुद्दों पर हमेशा पहल करने की कोशिश की है। अपने काम के दौरान हमने शोध किए, महिला हिंसा के मुद्दों पर काम करने वाली संस्थाओं से मिले, और आम तौर पर हर जगह पाया कि विकलांग महिलाओं का मुद्दा एक ऐसा मुद्दा है जिसे लेकर संस्थाओं के काम में कोई बात नहीं हो रही थी। ऐसा लग रहा था कि या तो वो मुद्दे अदृश्य थे, या उन पर काम करना संस्थाओं/व्यक्तियों को इतना ज़्यादा ज़रूरी नहीं लग रहा था। हाँ, इस बारे में बात ज़रूर हो रही थी कि विकलांग महिलाओं और लड़कियों के लिए क्या सुविधायें होनी चाहिए, उनके जीवन यापन को सहज कैसे बनाया जाए। इस पर बात और काम, दोनों ही दिखाई दे रहे थे, पर एक ऐसी बातचीत, जो उनके शरीर और प्रजनन स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों के बारे में हो, नहीं दिख रही थी। इस सबने हमारे सामने एक सवाल खड़ा किया कि, क्या विकलांग महिलाओं और लड़कियों की इच्छाओं, रिश्तों और सहमति के मुद्दों को लेकर चर्चा की ज़रूरत नहीं है?

आम तौर पर विकलांग महिलायें और लड़कियाँ जिस तरह से अनेक भेदभाव और अलगाव का सामना करती हैं, वह कई बार ढाँचागत होता है तो कई बार व्यवस्था/प्रणाली से जुड़ा होता है । हमने यह भी देखा कि उनकी शारीरिक/मानसिक क्षमताओं की वजह से अधिकतर उनका जुड़ाव अनेक राजनीतिक प्रक्रियाओं और मुख्यधारा के महिला अधिकार संगठनों से भी नहीं हो पाता है। क्रिया में हमने विकलांग महिलाओं के मुद्दों को ढाँचों और व्यवस्थाओं के केंद्र में लाने के लिए हमेशा कोशिश की है, और, संस्थागत रूप से क्रिया में यह कार्य दो स्तरों पर किया जा रहा है - पहला, विकलांग महिलाओं और लड़कियों से जुड़े जेंडर, यौनिकता और अधिकारों के मुद्दों को शामिल करने के लिए एक आंदोलन आधारित समझ का निर्माण और उस के लिए पैरवी करना, और दूसरा, विकलांग महिलाओं (WWDs) के साथ सीधे तौर पर काम करना ताकि उनमें ज्ञान, क्षमता निर्माण और उनके जीवन में यौन और प्रजनन अधिकारों पर बेहतर ढंग से बातचीत करने और पैरवी करने की क्षमता विकसित हो सके।

इन्ही मुद्दों पर अंग्रेज़ी और हिंदी दोनों भाषाओँ में इंस्टिट्यूट की शुरुआत करने के अलावा क्रिया ने पिछले पाँच सालों में अपनी साथी संथाओं के साथ जुड़कर, सीधे समुदाय आधारित पहल की है और इस पहल में विकलांग महिलाओं, एक्टिविस्ट, नेटवर्क और अन्य संस्थानों को भी शामिल किया गया है ।

crea

Crea, New Delhi 2025

डिज़ाइन: Studio We are Stories
विशेष आभार: वूमेन गेनिंग ग्राउंड (डब्लूजीजी)

समुदाय में काम करने के दौरान ही हमें विकलांगता और यौनिकता के मुद्दे पर भाषा की सीमा का एहसास हुआ। मुद्दे को लेकर भाषा की क्या चुनौतियाँ हैं पर क्यों इन मुद्दों पर बात करना और भी मुश्किल है, यह स्पष्ट दिखाई दे रहा था। विकलांगता और यौनिकता के मुद्दे पर एक अधिकार आधारित भाषा, जो समुदाय से आई हो, और जिनका मुद्दा हो उन्हीं की भाषा हो, इसकी एक कमी सी महसूस हुई।

साथी संस्थाओं ने, कार्यकर्ताओं ने, सभी ने एक साथ ये मुद्दा उठाया कि किस तरह से और किन शब्दों का प्रयोग करें, क्या बोले, कैसे बोलें, क्योंकि भाषा को लेकर अपने आप में काफ़ी मतभेद हैं। कई शब्द अंग्रेज़ी में थे जिनका अनुवाद करना भी मुश्किल हो रहा था। ये समझना भी एक चुनौती थी कि विकलांग व्यक्ति ख़ुद किन शब्दों का उपयोग करना चाहते हैं, और उनके प्रति हमारा नज़रिया, भाव और हाशिये पर खड़े समूह को देखने का हमारा तरीका, किन शब्दों के प्रयोग को बढ़ावा दे रहा है। ज़मीनी स्तर के काम में भी इसी तरह के सवाल उठ रहे थे और शब्दों तथा उनकी राजनीति पर बातचीत एक आवश्यकता के रूप में सामने आने लगी।

इसी चिंतन-मंथन और चर्चा के परिणामस्वरूप सामने आये इस शब्दकोष के माध्यम से, पिछले 15 सालों से भी ज़्यादा चल रहे अपने काम के जुड़ाव, अनुभव और चुनौतियों से जो सीख मिलीं, उन्हें हम आपके साथ बाँटने की कोशिश कर रहे हैं। यौनिकता, विकलांगता और अधिकार प्रशिक्षण को हिंदी में फैसिलिटेट करने के बाद इस शब्दकोष की परिकल्पना करना और इस पर काम करना मेरे लिए काफी उपयोगी रहा और मैं भाषा से जुड़ी कुछ चुनौतियों को इसमें रख पाई हूं।

इस शब्दकोष को तैयार करने में मैं आभा खेत्रपाल का आभार प्रकट करती हूँ जिन्होंने इसमें जिस तरह से शब्दों को जोड़ा और उनके अर्थ को सामान्य भाषा में परिभाषित किया है, वह एक बहुत ही मुश्किल, परन्तु उपयोगी प्रक्रिया रही है। साथ ही मैं आभार प्रकट करती हूँ क्रिया से शालिनी सिंह देव का जिन्होंने पूरी प्रक्रिया के प्रबंधन से लेकर शब्दों के चयन तक, बेहद अहम् भूमिका निभाई। इसके अलावा मैं अपनी साथी बबिता और अर्किना को भी धन्यवाद् देती हूँ जिन्होंने समुदाय के मुद्दों को और अपने अनुभवों को इस शब्दकोश में जोड़ा और अंत में सहबा सय्यद को धन्यवाद जिन्होंने प्रूफ़ रीडिंग में हमारी मदद की।

शुभकामनाओं के साथ,

शालिनी सिहं
टीम लीड, क्रिया।

परिचय

“क्या आपने कभी सोचा है कि एक ऐसा व्यक्ति, जो बोल या सुन नहीं सकता, देख नहीं सकता, या जिसे छुए जाने से अपने अंदर कोई एहसास नहीं होता, या जो समाज द्वारा बनाये गए ढाँचों से अलग दिखता या व्यवहार करता है, या कोई ऐसा जिसे अपनी शारीरिक छवि या स्थिति के कारण अन्तरंग सम्बन्ध बनाने में हिचकिचाहट होती है, उसे प्रेम, स्पर्श या आकर्षण की भाषा कैसे सिखाई जाती है?”

यह कुछ ऐसे सवाल हैं जो हमें इस शब्दकोश के महत्व की ओर ले जाते हैं — यह एक ऐसी आवश्यक दिशा है जो केवल शब्दों तक ही सीमित नहीं है, बल्कि इसमें सामाजिक, राजनीतिक और व्यक्तिगत संदर्भ भी शामिल हैं।

विकलांगता और यौनिकता, यह दोनों ही ऐसे विषय हैं जिन पर समाज ने लंबे समय तक या तो मौन धारण किया है या फिर इसे दया, नियंत्रण, भय और उपहास के चश्मे से देखने की कोशिश की है। और यदि कभी इनमें से किसी पर चर्चा होती भी है, तो या तो शब्द ही नहीं मिलते या अक्सर प्रयोग की जाने वाली भाषा ना केवल सीमित और भ्रमित करने वाली होती है, बल्कि कई मामलों में यह हानिकारक भी हो सकती है। इसी भाषा के कारण विकलांगता को ‘अधूरा’ या ‘अक्षम’ समझा जाता है, और यौनिकता को हमेशा सक्षम व्यक्तियों से ही जोड़ कर देखा जाता है।

वास्तविकता यह है कि:

- शिक्षा के क्षेत्र में विकलांगता का सामना कर रहे छात्रों को अक्सर “विशेष या स्पेशल मामला” कहकर किनारे कर किया जाता है।
- स्वास्थ्य सेवाएँ उनकी यौनिकता को ख़ारिज करती हैं।
- मीडिया और समाज उनकी भावनाओं और आत्मीयता को अनदेखा करते हैं।

ऐसी स्थिति में, यह शब्दकोश एक जीवंत, साझी और अधिकार-आधारित भाषा का निर्माण करता है, जो उन अनुभवों को मान्यता देते हुए नाम देती है जिनका अक्सर कोई नाम नहीं होता।

आपको यह शब्दकोश क्यों पढ़ना चाहिए?

- यदि आप शिक्षक, शोधकर्ता, स्वास्थ्यकर्मी, कार्यकर्ता या एक संवेदनशील नागरिक हैं, तो यह शब्दकोश आपके सोचने और बोलने के तरीक़े को और गहरा करेगा।
- यह आपको एक ऐसा माध्यम/ उपकरण प्रदान करेगा, जिससे आप विकलांगता और यौनिकता पर एक सजग, आलोचनात्मक और परिवर्तनकारी संवाद स्थापित कर सकें।

आप भी शामिल हों!

हम इस शब्दकोश को एक स्थायी दस्तावेज़ के बजाय बदलाव के लिए एक आमंत्रण समझते हैं।

आपसे अनुरोध है कि समय लेकर हमें बताएं कि इसमें दिए कौन से शब्द आपके अनुभवों के साथ मेल खाते हैं, कौन से शब्द आपको असहज करते हैं और किन मुद्दों पर अधिक खुलकर बात करने की आवश्यकता है।

हमारा प्रयास है कि यह शब्दकोश केवल शब्दों को प्रस्तुत ना करे, बल्कि एक ऐसी भाषा का निर्माण करे जो विकलांगता और यौनिकता, दोनों के बारे में सम्मान, संवेदनशीलता और अधिकारों की स्पष्टता को व्यक्त करे।

क्योंकि जब हम भाषा में बदलाव लाते हैं, तब हम समाज को भी बदलने का मार्ग प्रशस्त करते हैं।

शब्दों का विषयगत क्रम

1. विकलांगता के मॉडल और दृष्टिकोण
2. क़ानूनी अधिकार और नीतियाँ
3. जेण्डर, यौनिकता, अधिकार और संबंध
4. जेंडर और विकलांगता
5. भाषा, पहचान और प्रतिनिधित्व
6. शिक्षा, संचार और ज्ञान तक पहुँच
7. समाज और भेदभाव
8. प्रजनन अधिकार और यौनिक स्वास्थ्य
9. न्यूरोविविधता और मानसिक स्वास्थ्य
10. सहायक साधन और समावेशी डिज़ाइन
11. आत्मनिर्भरता और समर्थन प्रणालियाँ

इंडेक्स

आभार 3
परिचय 5
विकलांगता के मॉडल और दृष्टिकोण 13
Social Model of Disability/ विकलांगता का सामाजिक मॉडल 13
Medical Model of Disability/ विकलांगता का चिकित्सीय मॉडल 13
Charity Model of Disability/ दान आधारित विकलांगता मॉडल या सहानुभूति केंद्रित मॉडल 13
Rights-Based Model of Disability/ विकलांगता का अधिकार-आधारित मॉडल 14
Biopsychosocial Model of Disability/ जैव-मनोसामाजिक 14
Feminist Disability Theory/ नारीवादी विकलांगता सिद्धांत 15
Cure Narrative/ उपचार-केंद्रित विचारधारा 15
Ableism/ सक्षमतावाद 15
Disability Hegemony/ विकलांगता का प्रभाव 16
Disability Euphemisms/ विकलांगता के घुमावदार शब्द 16
Disablism (Discrimination or prejudice against disabled people)/ विकलांगता के आधार पर भेदभाव 17
Disablism (Discrimination or prejudice against disabled people)/ विकलांगता के आधार पर भेदभाव 17
Disability Justice/ विकलांगता आधारित सामाजिक न्याय 17
Eugenics/ यूजेनिक्स 18
Handicap/ अवरोध या विकलांगता से जुड़ी सामाजिक बाधाएँ 18
Impairment/ इंपेयरमेन्ट या कमी 18

क़ानूनी अधिकार और नीतियाँ 19
Legal Capacity/ क़ानूनी क्षमता 19
Guardianship/ अभिभावकता या संरक्षकता 19
Informed Decision/ पूरी जानकारी के साथ निर्णय लेना 20
Supported Decision-Making/ सहयोग आधारित निर्णय लेने की प्रक्रिया 20

Consent in context of disability/ विकलांगता के संदर्भ में सहमति 20
Consent in context of sexuality/ यौनिकता के संदर्भ में सहमति का अर्थ 21
Institutionalization (in the context of disability)/ विकलांगता के संदर्भ में संस्थाकरण 22
Deinstitutionalization/ डी-इंस्टीट्यूश्नलाइज़ेशन 22
Non-consensual Sterilization/ बिना सहमति की नसबंदी या अनैच्छिक प्रजनन नियंत्रण 23
Non-consensual Sterilization/ बिना सहमति की नसबंदी या अनैच्छिक प्रजनन नियंत्रण 24
Reasonable accommodation/ युक्तिसंगत समायोजन 24

जेण्डर, यौनिकता, अधिकार और संबंध 25

Asexuality in Disability/ किसी विकलांग व्यक्ति में यौन इच्छा की अनुपस्थिति 25
Body Autonomy/ शारीरिक स्वायत्ता 25
Bodily Boundaries/ शारीरिक सीमाएँ 26
Bodily Integrity/ शारीरिक अखंडता 26
Body Positivity/ शारीरिक सकारात्मकता 26
Desire (in the context of sexuality)/ विकलांगता के संदर्भ में यौनिक इच्छायें 27
Sexual Rights and Disability/ यौनिक अधिकार और विकलांगता 27
Sexual Expression/ यौन अभिव्यक्ति 27
Sexual Self Advocacy/ यौनिकता के लिए ख़ुद आवाज़ उठाना 28
Pleasure (in the context of disability and sexuality)/ यौनिक आनंद और विकलांगता 28
Touch Hunger/ स्पर्श की चाह 28
Relational Autonomy/ संबंधों से जुड़ी स्वायत्ता 29
Sexual citizenship and disability/ यौनिक नागरिकता और विकलांगता 29
Sexual Violence and disability/ यौनिक हिंसा और विकलांगता 30
Sexual Care Work/ यौन देखभाल कार्य 30

Crip-Queer/ क्रिप-क्वीयर या क्वीयर विकलांग व्यक्ति 30
Queering disability/ क्वीयरिंग डिसेबिलिटी 31
Sexual Socialization/ यौनिक सामाजीकरण 31
Disability and Intimacy/ विकलांगता और आत्मीयता या अंतरंगता 31
Heteronormative Exclusion/ विषमलैंगिक संबन्धों को वरीयता 32
Hypersexual/ अत्यधिक यौन इच्छाएँ रखने वाला 32
Disability and Sexuality Education/ विकलांगता और यौन शिक्षा 32
Sexual Ableism/ यौनिकता को लेकर विकलांग व्यक्तियों के प्रति भेदभाव 33
De-sexed or De-sexualized/ यौनिक पहचान से वंचित करना 33

जेंडर और विकलांगता 34

Disabled Femininity/ विकलांग महिला और स्त्रीत्व 34
Disabled Masculinity/ विकलांग पुरुष और मर्दानगी 34
De-gendered/ जेंडर को अदृश्य करना या जेंडर को अनदेखा किया जाना 34
Gender Roles (in context of disability)/ विकलांगता के संदर्भ में जेंडर भूमिकाएँ 35
Disability and Intimate Partner Violence/ विकलांगता और अंतरंग साथी द्वारा हिंसा 35

भाषा, पहचान और प्रतिनिधित्व 36

Disability and Language/ विकलांगता और भाषा 36
Disability/ विकलांगता 36
Identity First Language/ पहचान को प्राथमिकता देने वाली भाषा 36
Disability and Intimate Partner Violence/ विकलांगता और अंतरंग साथी द्वारा हिंसा 37
D/deaf/ डेफ़ (बड़े और छोटे डी के साथ) 37
Disability Identity Politics/ विकलांगता पहचान से जुड़ी राजनीति 37
Infantilize/ बच्चा समझा जाना 38
Internalized Ableism/ आत्मसात किया हुआ सक्षमवाद 38
Normate/ सामान्य समझा जाने वाला व्यक्ति 38

Pathologized (in the context of disability and sexuality)/ रोग या बीमारी के रूप में देखना 39
Patronising (in the context of disability)/ विकलांगता के संदर्भ में संरक्षणात्मक व्यवहार 39

शिक्षा, संचार और ज्ञान तक पहुँच 40
Inclusive Education/ समावेशी शिक्षा 40
Learning Disability/ सीखने में कठिनाई 40
Knowledge Accessibility/ जानकारी तक सभी की समान पहुँच 41
Alternative Text (Alt Text)/ ऑलटर्नेटिव टैक्स्ट या दृश्य वर्णन टैक्स्ट 41
Sign Language/ सांकेतिक भाषा 41
Peer Support/ समान उम्र या समान स्तर के साथियों का सहयोग 42

समाज और भेदभाव 43
Equity/ समता 43
Equitable/ समता आधारित 43
Disability Hierarchy/ विकलांगता का पदानुक्रम या विकलांगता में ऊँच-नीच 43
Disability Activism/ विकलांग व्यक्तियों के अधिकारों पर काम करना 44
Intersectional Disability/ विकलांगता का अन्तर्सम्बन्धित दृष्टिकोण 44
Crip Time/ विकलांग व्यक्ति के लिए समय का समायोजन 45
Able-bodied/ सक्षम शरीर वाला व्यक्ति 45
Able-bodied Privilege in Sexuality/ (यौनिकता में शारीरिक रूप से सक्षम व्यक्तियों के विशेषाधिकार) 46

प्रजनन अधिकार और यौनिक स्वास्थ्य 47
Reproductive Rights and Disability/ विकलांगता और प्रजनन अधिकार 47
Disability and reproductive justice/ विकलांगता और प्रजनन न्याय 47

Accessible Sexual Health Services/ यौनिक स्वास्थ्य सेवाओं तक सभी की समान पहुँच 48
Hysterectomy/ गर्भाशय/ यूट्रस हटाने की शल्यक्रिया 48
Menstrual Management and Disability/ मासिक-धर्म प्रबंधन और विकलांगता 49

10. न्यूरोविविधता और मानसिक स्वास्थ्य 50
Neurodiversity/ न्यूरोविविधता या मस्तिष्कीय विविधता 50
Autism/ ऑटिज़्म 50
ADHD (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder)/ एडीएचडी 50
Cerebral Palsy/ सेरेब्रल पाल्सी 51
Spectrum (in the context of disability and sexuality)/ विकलांगता और यौनिकता के संदर्भ में स्पेक्ट्रम 51
Intellectual Disability/ बौद्धिक विकलांगता 52
Developmental Disabilities/ विकासात्मक या विकास से जुड़ी विकलांगता 52
Psychosocial disability/ मनोसामाजिक विकलांगता 52
Mental Illness / मानसिक बीमारी या रोग 53
Bipolar Disorder/ बाइपोलर डिसऑर्डर 53
Schizophrenia/ शिज़ोफ्रेनिया 54
Invisible Disability/ अदृश्य विकलांगता 54
Chronic Health Condition/ दीर्घकालिक स्वास्थ्य स्थिति 54
Congenital Disability/ जन्मजात विकलांगता 55

11. सहायक साधन और समावेशी डिज़ाइन 56
Assistive Devices/ सहायक उपकरण या डिवाइस 56
Assistive Technology/ तकनीकी सहायक साधन 56
Mobility Aids/ गतिशीलता या चलने-फिरने में सहायता देने वाले सहायक उपकरण या साधन 57
Universal Design/ सार्वभौमिक डिज़ाइन 57
Locomotor disability/ गतिशीलता संबंधित विकलांगता 57

Functional Limitation/ किसी व्यक्ति की कार्यात्मक सीमा 58
Access and Functional Needs/ सुगम्यता और कार्यात्मक आवश्यकताएँ (दैनिक जीवन से जुड़ी कार्य-संबंधित ज़रूरतें)..... 58
Adaptive Strategies/ अनुकूलन रणनीतियाँ या समायोजन उपाय 58
Multiple Disabilities/ बहु-विकलांगता 59
Sensory Disability/ संवेदों से जुड़ी विकलांगता 59

12. आत्मनिर्भरता और समर्थन प्रणालियाँ 60
Independent Living/ आत्मनिर्भर जीवनशैली 60
Relational Autonomy/ संबंधों से जुड़ी स्वायत्ता 60
Collective care/ सामूहिक देखभाल 60

Suggested citation for this glossary: 62
Complete Reference List 63

विकलांगता के मॉडल और दृष्टिकोण

Social Model of Disability/ विकलांगता का सामाजिक मॉडल

यह मॉडल मानता है कि व्यक्ति की विकलांगता नहीं बल्कि समाज की बाधाएँ ही असली 'विकलांगता' पैदा करती हैं। जैसे कि पहुंच की कमी, भेदभाव, पूर्वाग्रह, और समावेशी नीतियों का अभाव। यह दृष्टिकोण विकलांगता अधिकार आंदोलन की आधारशिला है।

> **उदाहरण: यदि एक व्यक्ति व्हीलचेयर पर है लेकिन इमारत में रैम्प नहीं है — तो समस्या उस व्यक्ति में नहीं, बल्कि सामाजिक संरचना में है।**

Medical Model of Disability/ विकलांगता का चिकित्सीय मॉडल

"यह दृष्टिकोण विकलांगता को व्यक्ति की 'बीमारी' या 'दोष' के रूप में देखता है, जिसे चिकित्सा या पुनर्वास द्वारा ठीक किया जाना चाहिए। यह मॉडल व्यक्ति पर ध्यान केंद्रित करते हुए यह मानता है कि समस्या व्यक्ति में है, ना कि समाज में। इस वाक्यांश का इस्तेमाल कई सालों से स्वास्थ्य सेवाओं और सामाजिक नीतियों में होता रहा है, लेकिन विकलांगता अधिकार आंदोलन इसे आलोचना की नज़र से देखता है।"

> **यदि किसी दृष्टिबाधित व्यक्ति से यह कहा जाता है कि वह 'पहले सामान्य था लेकिन अब असमर्थ है', और सहायता की बजाय 'इलाज' की बात की जाती है — तो यह चिकित्सीय मॉडल का तरीक़ा है।**

Charity Model of Disability/ दान आधारित विकलांगता मॉडल या सहानुभूति केंद्रित मॉडल

यह मॉडल विकलांगता को एक त्रासदी या एक दुखद घटना मानते हुए और विकलांग व्यक्ति को दया या सहायता के पात्र के रूप में देखता है। इस मॉडल में विकलांग व्यक्ति को निष्क्रिय और निर्भर मानकर समाज की ज़िम्मेदारी समझा जाता है कि समाज उसकी मदद करे और सामाजिक अवरोधों या अधिकारों के बारे में बात नहीं की जाती। यह मॉडल विकलांग व्यक्तियों के प्रति अधिकार आधारित सोच के विरुद्ध है।

> **उदाहरण: जब किसी समाचार चैनल पर विकलांग बच्चे को दिखाकर केवल दान की अपील की जाती है, तो यह दान आधारित मॉडल का उदाहरण है।**

Rights-Based Model of Disability/ विकलांगता का अधिकार-आधारित मॉडल

यह मॉडल विकलांगता को किसी प्रकार के 'दोष' या 'चिकित्सकीय समस्या' के रूप में नहीं देखता, बल्कि इसे एक सामाजिक और राजनीतिक अनुभव मानता है। इसका तर्क है कि विकलांग व्यक्ति भी हर दूसरे नागरिक के समान मानवाधिकारों का उपयोग करने के लिए पूरी तरह से योग्य हैं—जैसे शिक्षा, स्वास्थ्य, नौकरी, यौनिकता, आत्मनिर्णय और गरिमा से जुड़े अधिकार ।

यह मॉडल मानता है कि विकलांगता व्यक्ति की कमी से नहीं, बल्कि समाज की रुकावटों और भेदभाव से पैदा होती है — जैसे ग़लत नीतियाँ, भौतिक दिक़्क़तें या नकारात्मक सोच।

> **उदाहरण के लिए, यदि कोई स्वास्थ्य केंद्र विकलांग व्यक्तियों के लिए यौन और प्रजनन स्वास्थ्य सेवाओं, जैसे गर्भनिरोधक, परामर्श, या यौन शिक्षा तक समान पहुंच और इन सेवाओं को उनकी ज़रूरतों के अनुसार सुलभ बनाना (जैसे ब्रेल सामग्री, सांकेतिक भाषा, व्हीलचेयर उपलब्धता आदि) सुनिश्चित करता है, तो यह विकलांगता के अधिकार-आधारित मॉडल का उदाहरण है।**

Biopsychosocial Model of Disability/ जैव-मनोसामाजिक मॉडल

यह मॉडल विकलांगता को केवल शारीरिक स्थिति के रूप में नहीं देखता, बल्कि इसे जैविकीय (शारीरिक), मानसिक (मनोवैज्ञानिक) और सामाजिक (समाज के नजरिए और बाधाओं) तत्वों के संयोजन के रूप में समझता है। यह मॉडल समावेशिता और मानवतावादी नज़रिए पर ज़ोर देते हुए सहायता और अधिकार दोनों को महत्वपूर्ण मानता है। बायोसाइकोसोशल मॉडल के अनुसार, यौनिकता केवल शरीर से जुड़ी कोई चीज़ नहीं होती, बल्कि यह जैविक (जैसे शारीरिक स्वास्थ्य और हार्मोन), मानसिक (जैसे आत्म-सम्मान, शरीर की छवि, मानसिक स्थिति), और सामाजिक (जैसे संस्कृति, परिवार का नजरिया, यौन स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच) जैसे पहलुओं के आपसी प्रभाव से बनती है। यह मॉडल बताता है कि किसी व्यक्ति की यौनिकता को पूरी तरह समझने के लिए हमें उसके मानसिक और सामाजिक अनुभवों को समझना ज़रूरी है।

> **उदाहरण: अगर कोई व्यक्ति आत्म-सम्मान की कमी, शरीर की नकारात्मक छवि या मानसिक तनाव से जूझ रहा हो, और साथ ही उसे समाज या परिवार से यौनिकता को लेकर दबाव या शर्मिंदगी का सामना करना पड़ रहा हो, तो उसकी यौनिक पहचान और अभिव्यक्ति पर इन सभी बातों का असर पड़ सकता है। इसलिए किसी की यौनिकता को समझने के लिए हमें उसके जैविक, मानसिक और सामाजिक अनुभवों को एक साथ देखना चाहिए — यही बायोसाइकोसोशल मॉडल का मूल विचार है।**

Feminist Disability Theory/ नारीवादी विकलांगता सिद्धांत

नारीवादी विकलांगता सिद्धांत, नारीवादी सोच और विकलांगता अध्ययन का एक संयुक्त दृष्टिकोण है, जो यह समझने की कोशिश करता है कि कैसे जेंडर और विकलांगता मिलकर किसी व्यक्ति के अनुभवों, पहचान और समाज में उसकी स्थिति को प्रभावित करते हैं। यह सिद्धांत समाज द्वारा तय की गई "सामान्यता" की परिभाषा को चुनौती देता है, क्योंकि अक्सर यह परिभाषा महिलाओं और विकलांग व्यक्तियों को हाशिए पर डाल देती है।

इस दृष्टिकोण में स्वतंत्रता से ज़्यादा परस्पर निर्भरता, देखभाल और सहयोग को अहम माना जाता है। यह शरीर, सुंदरता, कामुकता और आत्मनिर्णय से जुड़े सामाजिक मानकों पर सवाल उठाता है, और इस बात पर ज़ोर देता है कि विकलांग व्यक्तियों को केवल सहूलियत नहीं, बल्कि सामान रूप से भागीदारी और अधिकार मिलने चाहिए।

यह सिद्धांत केवल विकलांगता और यौन पहचान तक सीमित नहीं है, बल्कि जाति, वर्ग, उम्र, शिक्षा, स्वास्थ्य, प्रजनन अधिकार और रोजगार जैसे कई दूसरे पहलू भी इसमें शामिल हैं ।

कुल मिलाकर, नारीवादी विकलांगता सिद्धांत हमें यह सोचने पर मजबूर करती है कि हर शरीर और अनुभव की अपनी अलग अहमियत है और एक न्यायसंगत व समावेशी समाज के लिए सभी को समान रूप से सम्मान और अधिकार मिलना ज़रूरी है।

> **उदाहरण: जब किसी विकलांग महिला से प्रजनन का अधिकार इस कारण छीन लिया जाता है कि वह विकलांग है और उसका शरीर माँ बनने लायक़ नहीं है, तो यह नारीवादी विकलांगता सिद्धांत के लिए एक ज़रूरी सवाल बन जाता है।**

Cure Narrative/ उपचार-केंद्रित विचारधारा

उपचार-केंद्रित विचारधारा विकलांगता को व्यक्ति की एक स्वाभाविक विविधता के रूप में स्वीकार करने के बजाय एक ऐसी समस्या या कमी मानती है जिसे ठीक किए जाने की ज़रूरत है।

> **उदाहरण: अगर किसी सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित बच्चे की स्थिति को स्वीकार करके उसका साथ देने के बजाय उसे ठीक करने के इरादे से बार-बार डॉक्टरों और पारंपरिक इलाज करने वालों के पास ले जाया जाता है, तो माता-पिता का यह रवैया उपचार-केंद्रित माना जाएगा।**

Ableism/ सक्षमतावाद

सक्षमतावाद एक ऐसी विचारधारा है जिसके अनुसार एक विशेष प्रकार का शरीर और दिमाग़ रखने वाले व्यक्ति ही 'सामान्य' और 'श्रेष्ठ' होते हैं, जबकि विकलांगता को यह विचारधारा

असामान्यता या कमज़ोरी मानती है। इस तरह की सोच ना केवल संस्थाओं में भेदभाव को बढ़ावा देती है, बल्कि भाषा, मीडिया, स्कूल और नौकरी जैसे क्षेत्रों में भी विकलांग व्यक्तियों के साथ ग़लत व्यवहार करती है।

> **उदाहरण: अक्सर समाज में यह धारणा होती है कि विकलांग व्यक्तियों में या तो यौन इच्छा होती नहीं (कि वे "अलैंगिक" हैं), या वे घनिष्ठ संबंध बनाने के लिए सक्षम नहीं हैं। इसी सोच के कारण, कई बार उनकी देखभाल करने वाले, परिवार के सदस्य या अभिभावक स्वयं, विकलांग वयस्कों को प्रेम संबंध या यौनिक संबंध बनाने से हतोत्साहित करते हैं या रोकते हैं। यह मान लिया जाता है कि विकलांग व्यक्ति को "सुरक्षा" की ज़रूरत है, या वह स्वस्थ अंतरंगता के लिए "उपयुक्त" या "सक्षम" नहीं है। इसके अलावा, यौन शिक्षा की सामग्री तैयार करते समय अक्सर विकलांग व्यक्तियों की यौनिकता को पूरी तरह नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है और स्कूल या परिवार में दी जाने वाली यौन शिक्षा में विकलांगता से संबंधित यौन जानकारी को शामिल ही नहीं किया जाता है।**

Disability Hegemony/ विकलांगता का प्रभाव

जब समाज यह तय करता है कि कौन-सा शरीर 'सही' है और कौन-सा नहीं, तो उसे विकलांगता का प्रभाव (Disability Hegemony) कहते हैं। यह सोच के अनुसार केवल स्वस्थ्य, बिना किसी दिक़्क़त या परेशानी वाला शरीर ही ठीक है, और जो व्यक्ति विकलांग हैं, उन्हें कमज़ोर, कमतर या अलग समझा जाता है।

ग़ैर-विकलांग शरीर और मन को "सामान्य" समझा जाता है, जबकि विकलांगता को "असामान्य" या "अपूर्ण" माना जाता है। इस प्रभाव को मीडिया, शिक्षा, स्वास्थ्य सेवाओं और क़ानून जैसी संस्थाओं द्वारा बनाए रखा जाता है, परिणामस्वरूप विकलांग व्यक्तियों के अनुभवों और दृष्टिकोण को अनदेखा कर दिया जाता है।

> **उदाहरण : नौकरी के अवसरों में केवल ग़ैर-विकलांग व्यक्तियों को प्राथमिकता देना इस वर्चस्व को और बढ़ावा देता है।**

Disability Euphemisms/ विकलांगता के घुमावदार शब्द

अक्सर लोग "विकलांग" जैसे शब्द से बचने के लिए कुछ ऐसे शब्दों का इस्तेमाल करते हैं जो "अच्छे" या "कम कठोर" लगें, जैसे:

- विशेष रूप से सक्षम
- दिव्यांग
- अलग क्षमताओं वाला

इन शब्दों का मक़सद बुरा नहीं होता, लेकिन कई बार ये वास्तविक स्थिति को छिपा देते हैं और विकलांग व्यक्तियों के अनुभवों को धुंधला कर देते हैं। इससे ना तो भेदभाव कम होता है, और ना ही असली ज़रूरतों पर बात हो पाती है।

> **उदाहरण: जब किसी स्कूल में "विकलांग बच्चों" को जगह "विशेष बच्चे" कहा जाता है, लेकिन असल में उन्हें कोई सहयोग या सुविधा नहीं दी जाती — तो ये सिर्फ़ शब्दों को बदलना है, वास्तव में उनके लिए जगह बनाना नही।**

Disablism (Discrimination or prejudice against disabled people)/ विकलांगता के आधार पर भेदभाव

यह एक सोच या व्यवहार है जो विकलांग व्यक्तियों के साथ भेदभाव करती है। इसमें यह मान लिया जाता है कि विकलांग होना ख़ुद अपने आप में एक समस्या है और इसीलिए विकलांग व्यक्ति समाज में पूरी तरह शामिल नहीं हो सकते।

> **उदाहरण: अगर किसी विकलांग व्यक्ति को सिर्फ़ उसकी विकलांगता की वजह से नौकरी नहीं दी जाती, तो यह डिसेब्लिज़म है, यानी विकलांगता के आधार पर भेदभाव।**

Disability Justice/ विकलांगता आधारित सामाजिक न्याय

विकलांगता आधारित सामाजिक न्याय का मतलब है ऐसा समाज बनाना जहाँ विकलांग व्यक्तियों को बराबरी, सम्मान और सहयोग मिले। यह सोच कहती है कि विकलांगता सिर्फ़ शरीर या दिमाग़ की स्थिति नहीं होती, बल्कि समाज की सोच, नियम और व्यवहार भी विकलांग व्यक्तियों के लिए मुश्किलें पैदा करते हैं। इसलिए ज़रूरी है कि समाज की नीतियाँ, स्कूल, काम की जगहें और सोच इस तरह बदले जाएँ कि हर व्यक्ति अपने तरीक़े से जी सके। इसमें यह भी माना जाता है कि हर व्यक्ति अलग होता है—उसकी जाति, वर्ग, जेंडर, यौनिक पहचान जैसी बातें भी उसके अनुभव को प्रभावित करती हैं। विकलांगता आधारित सामाजिक न्याय में उन व्यक्तियों की बात सबसे ज़रूरी मानी जाती है जो ख़ुद विकलांगता को जीते हैं, और उन्हें ही बदलाव की अगुवाई करने का मौक़ा दिया जाता है। इसका मक़सद है ऐसा समावेशी समाज बनाना जहाँ कोई पीछे न छूटे, और एक ऐसा समाज बन सके जहाँ हर व्यक्ति की यौनिकता और पहचान का सम्मान हो।

Eugenics/ यूजेनिक्स

इस अवधारणा के अनुसार समाज को सिर्फ़ "स्वस्थ" या "अच्छे" जीन वाले लोगों को ही महत्व देना चाहिए, उन्हीं के बीच प्रजनन को बढ़ावा देना चाहिए और जिन लोगों के जीन कमज़ोर माने जाते हैं, उनकी संख्या कम की जानी चाहिए। इसका मक़सद भविष्य की पीढ़ियों को शारीरिक और मानसिक रूप से "बेहतर" बनाना होता है। यह अवधारणा काफ़ी विवादास्पद है, क्योंकि यह समानता के सिद्धांत और मानवाधिकारों के विरुद्ध है। इतिहास में कुछ नीतियाँ ख़ास तौर पर विकलांग व्यक्तियों को निशाना बनाती रही हैं। इन नीतियों के तहत जबरन नसबंदी की गई, उन्हें ज़बरदस्ती संस्थानों में रखा गया, शादी करने से रोका गया, और कुछ मामलों में इच्छामृत्यु (euthanasia) को भी बढ़ावा दिया गया। इनका मक़सद यह दिखाना था कि विकलांगता कोई ऐसी चीज़ या बुराई है जिसे समाज से ख़त्म कर देना चाहिए।

इसी सोच के कारण विकलांग व्यक्तियों को प्रजनन, विवाह और स्वतंत्र जीवन जीने जैसे बुनियादी अधिकारों से वंचित किया गया। उन्हें ऐसे दिखाया गया जैसे विकलांग होना एक "समस्या" है, जिससे "छुटकारा"पाना ज़रूरी है। इस तरह की सोच ने विकलांग व्यक्तियों के ख़िलाफ़ भेदभाव, हिंसा और उनके मानवाधिकारों के उल्लंघन को और बढ़ावा दिया है।

> **उदाहरण: यदि कोई संस्था यह कहती है कि मानसिक रूप से विकलांग व्यक्तियों को बच्चे पैदा करने का अधिकार नहीं होना चाहिए तो यह उसकी यूजेनिक्स सोच है।**

Handicap/ अवरोध या विकलांगता से जुड़ी सामाजिक बाधाएँ

यह स्थिति तब आती है जब कोई व्यक्ति अपनी विकलांगता की वजह से समाज में पूरी तरह भाग नहीं ले पाता। उसे पढ़ाई, नौकरी या सामाजिक गतिविधियों में कई मुश्किलों का सामना करना पड़ता है। हालांकि वास्तविकता में यह दिक़्क़तें समाज और आसपास के माहौल से पैदा होती हैं, ना कि सिर्फ़ उसकी विकलांगता से।

Impairment/ इंपेयरमेन्ट या कमी

एक ऐसी स्थिति जो शरीर की कार्यात्मकता या बनावट में दिक़्क़त या कठिनाई को दर्शाती है, जैसे कि किसी अंग का नुक़सान या उसका सही से काम ना करना, दृष्टि में कमी, या याद्दाश्त से जुड़ी समस्याएँ। यह इंपेयरमेन्ट शारीरिक या मानसिक किसी भी प्रकार का हो सकता है, जो व्यक्ति की शारीरिक या मानसिक क्षमताओं को प्रभावित करता है।

> **उदाहरण: इंपेयरमेन्ट शरीर के किसी हिस्से या कार्य करने की क्षमता की कमी को दर्शाता है, जैसे दृष्टि की समस्या या किसी अंग का नुक़सान उसका ठीक से काम ना करना आदि।**

क़ानूनी अधिकार और नीतियाँ

Legal Capacity/ क़ानूनी क्षमता

व्यक्ति की वह मान्यता कि वह अपने जीवन से जुड़े क़ानूनी फ़ैसले (जैसे शादी, इलाज, संपत्ति की ख़रीद-बेच) ख़ुद ले सकता है। लेकिन मानसिक या बौद्धिक रूप से विकलांग व्यक्तियों के लिए इस क्षमता को अक्सर नकार दिया जाता है, और यह उनके अधिकारों का हनन है।

मानवाधिकारों के नज़रिए से, हर व्यक्ति को — ज़रूरत पड़ने पर सहयोग के साथ — अपने फ़ैसले ख़ुद लेने का पूरा हक़ होना चाहिए।

> **उदाहरण: अगर किसी व्यक्ति को सिर्फ़ उसके मानसिक रूप से विकलांग होने के कारण संपत्ति ख़रीदने या बेचने से रोका जाए, तो यह उसकी क़ानूनी क्षमता का उल्लंघन है।**

Guardianship/ अभिभावकता या संरक्षकता

एक ऐसी क़ानूनी व्यवस्था, जिस के तहत किसी विकलांग व्यक्ति को निर्णय लेने में असमर्थ मानते हुए उसकी ओर से निर्णय लेने के लिए एक संरक्षक या अभिभावक नियुक्त किया जाता है। यह संरक्षक उस व्यक्ति के स्वास्थ्य, वित्त, आवास, या व्यक्तिगत मामलों से जुड़े निर्णयों पर पूरा नियंत्रण रख सकता है या उसकी ओर से स्वयं निर्णय ले सकता है।

आलोचकों का मानना है कि इससे व्यक्ति की निजी स्वतंत्रता और आत्म-सम्मान व गरिमा को चोट पहुँचती है, विशेषकर तब जब यह अभिभावकता बिना उस उस व्यक्ति की सहमति के बिना उस पर लागू की गई हो।

> **एक युवती जो बौद्धिक रूप से विकलांग है, वह स्वतंत्र रूप से रहना और अपने फ़ैसले ख़ुद लेना चाहती है। लेकिन अदालत द्वारा नियुक्त उसका संरक्षक उसकी इच्छाओं को नज़रअंदाज़ करते हुए उसके रहने, पढ़ाई और रिश्तों से जुड़े फ़ैसले ख़ुद करता है। यह उसके आत्मनिर्णय के अधिकार का हनन है जिसमें यह मान लिया गया है कि वह केवल अपनी विकलांगता के कारण सक्षम नहीं है — यही समाज की विकलांगता विरोधी (ableist) सोच को दर्शाता है।**

Informed Decision/ पूरी जानकारी के साथ निर्णय लेना

ऐसा निर्णय जो किसी व्यक्ति ने पूरी जानकारी मिलने के बाद और बिना किसी दबाव के, अपनी समझ के अनुसार और स्वतंत्रता से लिया हो। विकलांगता के संदर्भ में, यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि अक्सर दूसरे लोग उनके लिए निर्णय लेते हैं — जैसे अभिभावक, परिवार, चिकित्सक या संस्थाएं। सूचित निर्णय का अर्थ है कि उस व्यक्ति को निर्णय लेने के लिए सभी विकल्प, उनसे जुड़े जोखिम, फ़ायदे और उनकी मर्यादा की जानकारी दी गई हो।

> **उदाहरण: यदि कोई ट्रांसजेंडर विकलांग व्यक्ति लिंग परिवर्तन सर्जरी कराने का निर्णय लेता है और उसे पहले से इस बारे में सभी विकल्पों और प्रभावों की पूरी जानकारी दी गई है, तो वह उसका सूचित निर्णय कहलाएगा।**

Supported Decision-Making/ सहयोग आधारित निर्णय लेने की प्रक्रिया

एक ऐसा दृष्टिकोण जिसमें विकलांग व्यक्ति को निर्णय लेने में सहयोग और मार्गदर्शन दिया जाता है, बिना उसकी निर्णय लेने की क्षमता को छीने। इसका मक़सद यह है कि व्यक्ति अपनी इच्छा और पसंद के अनुसार अपने स्वास्थ्य, शिक्षा, यौनिकता, रिश्ते या आर्थिक मामलों के बारे में निर्णय ले सके।

यह Guardianship (अभिभावकत्व) से अलग है, जहाँ दूसरे लोग व्यक्ति की ओर से निर्णय लेते हैं।

सहयोग आधारित निर्णय लेने की प्रक्रिया के तहत एक विकलांग व्यक्ति को यह अधिकार होता है कि वह अपनी मर्ज़ी से निर्णय ले सके, और ज़रूरत पड़ने पर उसे संबन्धित विषय पर पूरी जानकारी देने और समझाने में मदद दी जाए।

दूसरे शब्दों में, "यौनिकता से जुड़े फ़ैसलों में सहयोग से निर्णय लेने का अर्थ है कि व्यक्ति को उसकी पसंद को समझने और तय करने का अधिकार दिया जाए, ना कि उस पर कोई निर्णय थोपा जाए।"

Consent in context of disability/ विकलांगता के संदर्भ में सहमति

विकलांगता की स्थिति में सहमति (consent) देना केवल "हाँ" या "नहीं" में उत्तर देने का मामला नहीं होता है। बल्कि यह एक पेचिदा और जटिल मामला है जिसमें व्यक्ति की समझ, समर्थन और उसकी स्थिति के सभी पहलुओं पर ध्यान देना आवश्यक है। इसमें निम्न मुख्य बातें हैं:

- सहमति की समझ और क्षमता - यह समझना ज़रूरी है कि व्यक्ति की मानसिक हालत कैसी है, ताकि यह तय किया जा सके कि वह अपनी मर्ज़ी से कोई फ़ैसला ले सकता है या नहीं।
- निर्भरता और सत्ता का अंतर या प्रभाव - विकलांग व्यक्ति अक्सर अपने देखभाल करने वालों पर निर्भर होते हैं। इस वजह से वे दबाव महसूस कर सकते हैं और अपनी बात साफ़ तौर पर नहीं कह पाते।
- मदद करने वालों की भूमिका - कई बार सहमति लेने के लिए किसी क़ानूनी अभिभावक या सहायक की ज़रूरत होती है। ऐसे में यह सिर्फ़ उस व्यक्ति की नहीं, बल्कि सबकी ज़िम्मेदारी बन जाती है कि सही रूप से स्पष्ट सहमति ली जाए।

Consent in context of sexuality/ यौनिकता के संदर्भ में सहमति का अर्थ

यहाँ सहमति का अर्थ है — स्पष्ट रूप से, ख़ुशी से और बिना किसी दबाव के हाँ कहना। अगर कोई यौन गतिविधि (सेक्स से जुड़ा कोई भी काम) हो रही है, तो उसमें दोनों की ख़ुशी और सहमति शामिल होनी चाहिए। इसमें तीन ज़रूरी बातें शामिल हैं:

- अपनी मर्ज़ी से फ़ैसला लेना: हर किसी को यह हक़ है कि वह अपनी मर्ज़ी से हाँ या ना कह सके — बिना किसी डर, दबाव या मजबूरी के। सिर्फ़ 'ना' ही नहीं, ' हाँ' भी स्पष्ट रूप से, ख़ुशी से और बिना किसी दबाव के होनी चाहिए — तभी उसे सही अर्थों में सहमति कहा जाएगा।
- सभी शामिल व्यक्ति या व्यक्तियों की सहमति होना ज़रूरी है। यह सहमति साफ़ और खुलकर दी गई होनी चाहिए। कोई भी व्यक्ति, कभी भी अपनी असहमति जताना चाहे तो उसे उसका पूरा हक़ है। सिर्फ़ एक की मर्ज़ी काफ़ी नहीं। दोनों लोगों की ओर से स्पष्ट और खुलकर हाँ होनी चाहिए। और अगर कोई बाद में मना करना चाहे, तो वह भी उसका हक़ है।
- पूरी जानकारी होना: सहमति तब मानी जाती है जब व्यक्ति को पूरी बात पता हो और वह अपनी इच्छा, ज़रूरत और हदें खुलकर बता सके।

मुख्य अंतर:

ये दोनों संदर्भ सामाजिक धारणाओं और संस्कृति द्वारा प्रभावित होते हैं। उदाहरण के तौर पर, विकलांगता को देख कर अक्सर यह माना जाता है की व्यक्ति अपने लिए निर्णय नहीं ले पायेगा। यहाँ विकलांगता को बाधा के रूप में देखा जाता है, जबकि यौन संदर्भ में सहमति मुख्य रूप से व्यक्तिगत अधिकार पर आधारित होती है।

विकलांगता के संदर्भ में सहमति के बारे में नकारात्मक धारणाओं को चुनौती देना बहुत ज़रूरी है ताकि विकलांग व्यक्ति की यौन स्वायत्ता और समान यौनिक अधिकारों को सही तरीक़े से पहचाना जा सके।

सहमति केवल क़ानूनी या नैतिक समझ नहीं है, बल्कि यह एक संवेदनशील और सशक्त निर्णय लेने की प्रक्रिया है, जो विकलांगता और यौनिकता से संबंधित सामाजिक ढाँचे और विचारों से जुड़ी होती है।

Institutionalization (in the context of disability)/ विकलांगता के संदर्भ में संस्थाकरण

“संस्थाकरण” का अर्थ है विकलांग व्यक्तियों को किसी विशेष आवासीय संस्था (जैसे पुनर्वास केंद्र, मानसिक स्वास्थ्य संस्था, देखभाल गृह) में लंबे समय तक रखना, बजाय इसके कि उनके लिए समुदाय में ही सहयोग के साथ स्वतंत्र रूप से जीवन जीने की व्यवस्था की जाए । यह प्रक्रिया अक्सर व्यक्ति की स्वायत्तता और सामाजिक एकीकरण को सीमित करती है। विकलांग व्यक्तियों का संस्थानों में रहना अक्सर उनकी निजता, स्वायत्तता और यौन शिक्षा तक पहुँच को सीमित कर देता है, जिससे उनके यौन अधिकारों और इच्छाओं का दमन होता है। ऐसे स्थानों में आमतौर पर सख़्त नियम लागू होते हैं और “अ-यौनिक” (asexual) धारणा को बढ़ावा मिलता है, जिससे यौन अभिव्यक्ति पर रोक लगती है और शोषण का ख़तरा भी बढ़ जाता है

अक्सर ही विकलांग व्यक्तियों को आवासीय संस्थाओं में डाल दिया जाता है, जिससे वह समाज से बिल्कुल अलग-थलग हो जाते हैं।

Deinstitutionalization/ डी-इंस्टीट्यूश्नलाइज़ेशन

डी-इंस्टीट्यूश्नलाइज़ेशन का मतलब है किसी अलग-थलग या बंद जगह से निकालकर समाज में शामिल करना ।

जब विकलांग व्यक्तियों को लंबे समय तक अस्पताल, अनाथालय या ऐसे ही किसी बंद संस्थान में समाज से अलग-थलग करके रखा जाता है, तो एक तरह से मान लिया जाता है कि वे समाज का हिस्सा बनने के योग्य नहीं हैं।

उन्हें वहां से निकालकर समाज में, बाक़ी लोगों के साथ उन्हीं की तरह जीवन जीने का मौक़ा देना ज़रूरी है। उन्हें पूरा अधिकार है कि वो अपने घरों में रहें, अपने फ़ैसले ख़ुद लें, काम करें और समाज का हिस्सा बनें।

इसी बदलाव को डी-इंस्टीट्यूश्नलाइज़ेशन कहते हैं। इसका मक़सद है कि विकलांग व्यक्तियों को आज़ादी मिले, वे अपनी पसंद से जीवन जी सके और समाज में शामिल हो सके ।

> **उदाहरण: अगर एक मानसिक रूप से बीमार व्यक्ति को अस्पताल से निकाल तो लिया गया, लेकिन उसके रहने, खाने, इलाज या काम की कोई व्यवस्था नहीं की गई, तो यह अधूरा डी-इंस्टीट्यूश्नलाइज़ेशन है — यानि ना अस्पताल में और ना ही समाज में उसके लिए कोई जगह या व्यवस्था है। विकलांग व्यक्तियों को सिर्फ़ अस्पताल या संस्था से निकालना नहीं, बल्कि समाज में उनके लिए जगह बनाना, सहयोगी तंत्र खड़ा करना भी उतना ही ज़रूरी है।**

Non-consensual Sterilization/ बिना सहमति की नसबंदी या अनैच्छिक प्रजनन नियंत्रण

इस प्रक्रिया में किसी व्यक्ति को बिना पूरी जानकारी दिए या बिना उसकी सहमति के, उसकी प्रजनन क्षमता (माता-पिता बनने की क्षमता) को स्थायी रूप से ख़त्म कर दिया जाता है।

विशेषरूप से मानसिक रूप से विकलांग महिलाओं के साथ अक्सर यह होता है, यह मानकर कि वे माँ बनने के लायक़ नहीं हैं।

बिना सहमति की नसबंदी कर देना ना केवल उस व्यक्ति का शारीरिक शोषण है, बल्कि उसकी यौनिकता, आत्मनिर्णय और मानवाधिकारों का गंभीर उल्लंघन भी है।

> **उदाहरण: यदि किसी संस्था में रहने वाली विकलांग युवती की नसबंदी इसलिए कर दी जाती है कि वह गर्भवती ना हो जाए, और उससे इस निर्णय की जानकारी तक साझा नहीं की जाती, तो यह बिना सहमति के की जाने वाली नसबंदी का एक क्रूर उदाहरण है।**

Reasonable accommodation/ युक्तिसंगत समायोजन

ऐसी आवश्यक और व्यवहारिक व्यवस्था जो विकलांग व्यक्तियों को शिक्षा, रोज़गार, परिवहन या अन्य सेवाओं में समान रूप से भाग लेने योग्य बनाती है, बिना किसी संस्था पर अनुपयुक्त बोझ डाले। यह व्यक्ति की विशेष ज़रूरतों के अनुरूप बदलाव करते हुए समान अवसर को संभव बनाती है।

> **उदाहरण: परीक्षा के दौरान डिस्लेक्सिक छात्रों को अतिरिक्त समय देना एक युक्तिसंगत समायोजन है।**

जेण्डर, यौनिकता, अधिकार और संबंध

Asexuality in Disability/ किसी विकलांग व्यक्ति में यौन इच्छा की अनुपस्थिति

कुछ व्यक्तियों को किसी भी महिला या पुरुष के प्रति शारीरिक आकर्षण या सेक्स की इच्छा नहीं होती। इसको ही एसेक्सुअल (Asexual) या अलैंगिक होना कहा जाता है। यह कोई बीमारी नहीं है, और न ही दिमाग़ या शरीर की कोई कमी। यह एक स्वाभाविक लैंगिक प्रवृत्ति है — जैसे किसी को संगीत सुनना पसंद होता है और किसी को नहीं, या जैसे कुछ लोग मीठा खाना पसंद करते हैं और कुछ नमकीन। इसी तरह, एसेक्सुअल व्यक्ति भी कई बार प्यार, भावनात्मक जुड़ाव या रोमांटिक आकर्षण महसूस कर सकते हैं, लेकिन उन्हें शारीरिक या यौन संबंधों में रुचि नहीं होती।

अक्सर ही विकलांग व्यक्तियों को एसेक्सुअल मान लिया जाता है क्योंकि समाज उन्हें बच्चा समझता है — जैसे उनकी अपनी इच्छा या यौनिकता नहीं हो सकती है। साथ ही यह भी मान्यता है कि विकलांग शरीर आकर्षक या वांछनीय नहीं होते, इसलिए भी उनकी यौनिकता को नज़रअंदाज़ किया जाता है।

> **उदाहरण: अगर किसी व्यक्ति को सिर्फ़ उसके मानसिक रूप से विकलांग होने के कारण संपत्ति ख़रीदने या बेचने से रोका जाए, तो यह उसकी क़ानूनी क्षमता का उल्लंघन है।**

Body Autonomy/ शारीरिक स्वायत्ता

शारीरिक स्वायत्ता या अपने शरीर पर अपना अधिकार होने का मतलब है कि व्यक्ति का अपने शरीर पर और उससे जुड़े निर्णयों पर पूरा अधिकार है। इसका अर्थ है कि बिना किसी दबाव या मजबूरी के, व्यक्ति यह तय कर सके कि उसके शरीर को कौन, कब और कैसे छू सकता है, या नहीं छू सकता है।

> **उदाहरण: शारीरिक स्वायत्तता का अधिकार हर व्यक्ति को है, चाहे वह विकलांग हो या ग़ैर-विकलांग।**

Bodily Boundaries/ शारीरिक सीमाएँ

हर व्यक्ति के शरीर की अपनी व्यक्तिगत सीमाएँ होती हैं जिनका सम्मान किया जाना चाहिए। विकलांग व्यक्तियों के साथ कई बार यह सीमाएँ नज़रअंदाज़ की जाती हैं, जैसे बिना पूछे उन्हें छूना, या उनकी व्हीलचेयर को धकेलना। यह उनकी गरिमा और ख़ुद फ़ैसले लेने की आज़ादी को चोट पहुँचाता है।

> **उदाहरण: अगर कोई सपोर्ट वर्कर या देखभाल करने वाला व्यक्ति बिना स्पष्ट और लगातार सहमति के, किसी विकलांग व्यक्ति की निजी जगह में प्रवेश करता है या व्यक्तिगत देखभाल के दौरान उसके शरीर के अंतरंग हिस्सों को छूता है, तो यह उसकी शारीरिक सीमाओं का गंभीर उल्लंघन करना है।**

Bodily Integrity/ शारीरिक अखंडता

हर व्यक्ति का अपने शरीर पर पूरा अधिकार होना चाहिए। उसे स्वयं यह तय करने का अधिकार होना चाहिए कि कौन, कब और कैसे उसके शरीर को छू सकता है या नहीं और उस पर क्या किया जा सकता है। जब बात विकलांगता की आती है, तो यह सोच और भी अधिक महत्वपूर्ण बन जाती है। क्योंकि अक्सर, विकलांग व्यक्तियों की सहमति के बिना उनके लिए चिकित्सीय, सामाजिक या क़ानूनी निर्णय ले लिए जाते हैं।

> **उदाहरण: किसी मानसिक रूप से विकलांग व्यक्ति की सहमति या जानकारी के बिना उसकी नसबंदी करा देना उसकी शारीरिक अखंडता का उल्लंघन है।**

Body Positivity/ शारीरिक सकारात्मकता

हर तरह के शरीर — चाहे कोई मोटा हो, दुबला हो, विकलांग हो, घायल हो या अलग दिखता हो — सबका समान रूप से सम्मान किया जाना चाहिए और वे जैसे हैं उन्हें वैसे ही स्वीकार किया जाना चाहिए।। विकलांगता के संदर्भ में, यह दृष्टिकोण उस सोच को चुनौती देता है जो सिर्फ़ 'संपूर्ण' शरीर को ही सुन्दर या पूरा मानती है।

> **उदाहरण: अगर एक व्हीलचेयर का इस्तेमाल करने वाली महिला अपने शरीर को सुन्दर मानती है और सार्वजनिक मंच पर आत्मविश्वास के साथ बोलती है, तो वह शारीरिक सकारात्मकता को बढ़ावा देती है।**

Desire (in the context of sexuality)/ विकलांगता के संदर्भ में यौनिक इच्छायें

यह व्यक्ति की किसी के प्रति आकर्षण, अंतरंगता की चाह या शारीरिक संबंध बनाने की इच्छा को दर्शाता है। यह मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक स्तर पर अनुभव की जाने वाली भावना है।

> **उदाहरण: हर व्यक्ति को अपनी यौन इच्छाओं को महसूस करने और अभिव्यक्त करने का अधिकार है, चाहे वह विकलांग हो या ग़ैर-विकलांग।**

Sexual Rights and Disability/ यौनिक अधिकार और विकलांगता

यौनिक अधिकार वह बुनियादी मानवाधिकार हैं जो व्यक्ति को अपनी यौनिकता को पहचानने, व्यक्त करने, अनुभव करने और सुरक्षित, सम्मानजनक संबंध बनाने की स्वतंत्रता देते हैं। इन अधिकारों में सहमति, गोपनीयता, यौन शिक्षा, गर्भनिरोधकों तक पहुंच, यौनिक रुझान और जेण्डर पहचान और अभिव्यक्ति का अधिकार शामिल है।

विकलांग व्यक्तियों को अक्सर यौनिक प्राणी नहीं माना जाता, जिससे उनके यौन अधिकारों को अनदेखा कर दिया जाता है या दबा दिया जाता है| यह ना केवल उनके अधिकारों का उल्लंघन है, बल्कि गहरी सक्षमतावादी सोच का प्रतिबिंब भी है।

> **उदाहरण: अगर किसी मानसिक रूप से विकलांग व्यक्ति को बिना उसकी सहमति के यौनिक स्वास्थ्य सेवाओं से वंचित कर दिया जाता है, तो यह उसके यौन अधिकारों का हनन है।**

Sexual Expression/ यौन अभिव्यक्ति

यौन अभिव्यक्ति वह तरीक़ा है जिससे व्यक्ति अपनी यौनिकता को दिखाता या ज़ाहिर करता है। यह विभिन्न पहलुओं में प्रकट होती है, जैसे कपड़े पहनने, व्यवहार, रिश्तों और शारीरिक निकटता में। विकलांग व्यक्तियों को भी अपनी यौन अभिव्यक्ति का उतना ही अधिकार है जितना कि अन्य लोगों को। यह उनके व्यक्तिगत अधिकारों और स्वतंत्रता का अभिन्न हिस्सा है।

Sexual Self Advocacy/ यौनिकता के लिए ख़ुद आवाज़ उठाना

विकलांग व्यक्तियों को उनकी यौन इच्छाओं और सीमाओं के बारे में खुलकर बातचीत करने की तकनीक सिखाना। इससे उन्हें यौन स्वास्थ्य सेवाओं को सही और प्रभावी तरीक़े से ले पाने में भी सहायता मिलती है।

उदाहरण के लिए, जब कोई विकलांग व्यक्ति यौन संबंधों में रुचि रखता है, तो वह अपने साथी के साथ स्पष्टता से अपनी सीमाओं को व्यक्त कर सकता है। जैसे, विकलांगता व्यक्ति अपनी यौन आत्म-अधिकारिता (sexual self-advocacy) व्यक्त करने के लिए मौखिक, ग़ैर-मौखिक और अन्य प्रकार के संचार का उपयोग कर सकते हैं। यह संवाद बहुत महत्वपूर्ण है ताकि दोनों व्यक्ति एक-दूसरे की इच्छाओं और सीमाओं का आदर कर सकें।

Pleasure (in the context of disability and sexuality)/ यौनिक आनंद और विकलांगता

यौनिकता के संदर्भ में यौनिक आनंद एक सकारात्मक अनुभव है जो किसी व्यक्ति को स्पर्श, अंतरंगता, या यौन गतिविधियों से प्राप्त होता है। यह केवल शारीरिक नहीं, बल्कि मानसिक और भावनात्मक संतुष्टि भी हो सकती है। उदाहरण: विकलांग व्यक्तियों को भी यौनिक आनंद का अनुभव करने और उसके अधिकार को समझने का अवसर मिलना चाहिए।

Touch Hunger/ स्पर्श की चाह

यह वह भावनात्मक और शारीरिक ज़रूरत है। जब किसी व्यक्ति को स्नेहपूर्ण स्पर्श (जैसे गले लगाना, हाथ पकड़ना, या कंधे पर हाथ रखना) की कमी महसूस होती है। यह ज़रूरत व्यक्ति के जुड़ाव, आत्म-संवेदना और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी होती है।

विकलांग व्यक्तियों को अक्सर सहमति वाले स्पर्श से वंचित कर दिया जाता है, जिससे उन्हें अक्सर 'स्पर्श की चाह' हो सकती है।

> **उदाहरण: नीला व्हीलचेयर का इस्तेमाल करती है। लोग उससे बात तो करते हैं, लेकिन कोई उसे गले नहीं लगाता या दोस्ताना तरीक़े से नहीं छूता। धीरे-धीरे उसे लगने लगता है कि उसका शरीर दूसरों के लिए सिर्फ़ एक "देखभाल की वस्तु" है — ना कि स्नेह पाने वाला इंसान। यह स्पर्श की चाह का एक उदाहरण है।**

Relational Autonomy/ संबंधों से जुड़ी स्वायत्ता

यह सोच कहती है कि कोई भी व्यक्ति अपने जीवन के फ़ैसले अकेले नहीं लेता बल्कि उसके रिश्ते, सहयोगी तंत्र और माहौल भी उसमें हिस्सा लेते हैं। विशेष रूप से विकलांग व्यक्तियों के लिए, अपने मन मुतबिक़ जीना और फ़ैसले लेना अक्सर दूसरों की मदद और समझ पर निर्भर होता है।

इसका मतलब यह नहीं कि उन्हें इसकी स्वतंत्रता नहीं है, बल्कि यह कि फ़ैसले लेना भी एक रिश्तों से जुड़ी प्रक्रिया हो सकती है।

> **उदाहरण: अगर कोई विकलांग व्यक्ति अपने विश्वसनीय दोस्त या सहायक की मदद से यह तय करता है कि उसे कहाँ रहना है — तो यह संबंधों से जुड़ी स्वायत्ता का एक उदाहरण है।**

Sexual citizenship and disability/ यौनिक नागरिकता और विकलांगता

यह सोच कहती है कि हर व्यक्ति, चाहे वह विकलांग हो या ग़ैर-विकलांग, उसे अपनी यौनिक पहचान, रिश्ते, इच्छा और सहमति से जुड़े फ़ैसलों में पूरा हक़ और सम्मान मिलना चाहिए।

इसका मतलब है कि किसी व्यक्ति को यह अधिकार मिले कि वह अपनी यौनिकता को खुलकर जी सके, जानकारी पा सके, उसे सुरक्षा मिल सके और वह अपने फ़ैसले ख़ुद ले सके।

विकलांग व्यक्तियों को अक्सर इन अधिकारों से दूर रखा जाता है, जैसे उन्हें यौन शिक्षा ना देना, उनके रिश्तों पर रोक लगाना, या उनकी इच्छाओं को नज़रअंदाज़ करना।

> **उदाहरण: अगर किसी विकलांग व्यक्ति को केवल इस आधार पर शादी करने से रोका जाए कि वह 'इस निर्णय को समझने लायक नहीं है', तो यह ना केवल उसके आत्मनिर्णय के अधिकार का हनन है, बल्कि उसकी यौनिक नागरिकता को भी नकारने जैसा है। इस तरह की सोच यह मान लेती है कि विकलांग व्यक्ति जानकारी के साथ सहमति (informed consent) देने में असमर्थ है, वह यौन संबंध नहीं बना सकता या वैवाहिक ज़िम्मेदारियाँ निभाने के योग्य नहीं है। ऐसी सोच व्यक्ति की क्षमता और अधिकारों को कम आंकती हैं और उन्हें जीवन के मूलभूत निर्णयों से वंचित कर देती हैं। यह दृष्टिकोण समाज में गहराई से फैली हुई विकलांगता विरोधी (ableist) मानसिकता को दर्शाता है।**

Sexual Violence and disability/ यौनिक हिंसा और विकलांगता

विकलांग व्यक्ति, विशेष रूप से महिलाएं, बच्चे और मानसिक रूप से विकलांग व्यक्ति, यौनिक हिंसा का अधिक सामना करते हैं। अक्सर उन्हें चुप करा दिया जाता है, उन की बात पर भरोसा नहीं किया जाता, या उन्हें यह भी नहीं बताया जाता कि उनके साथ जो हुआ वो ग़लत था।

विकलांगता की वजह से कई बार सहमति, सुरक्षा और मदद तक पहुँच बना पाना मुश्किल हो जाता है। समाज को यह समझना ज़रूरी है कि विकलांग व्यक्तियों को भी सम्मान, और सुरक्षा चाहिए और उन्हें भी अपनी बात कहने का पूरा हक़ है।

Sexual Care Work/ यौन देखभाल कार्य

एक पेशेवर या सामुदायिक सहायता, जो विकलांग व्यक्तियों को उनकी यौन इच्छाओं, अंतरंग संबंधों और स्पर्श संबंधी ज़रूरतों को पूरा करने में मदद करती है। इसमें यौनिक सहायक और अन्य प्रकार के सहयोग प्रदान करने वाले व्यक्ति शामिल हो सकते हैं।

> **उदाहरण: यूरोप के कई देशों में यौन देखभाल कार्य को एक सामाजिक अधिकार और स्वास्थ्य सेवा के रूप में मान्यता प्राप्त है।**

Crip-Queer/ क्रिप-क्वीयर या क्वीयर विकलांग व्यक्ति

वे व्यक्ति जो पहचान और संबंधों के विषमलैंगिक ढाँचों पर सवाल उठाते हैं और ख़ुद को उनसे परे मानते हैं, क्वीयर पहचान रखते हैं। इस पहचान के दायरे में समलैंगिक, लेस्बियन, गे, इंटरसेक्स और ट्रांसजेंडर व्यक्तियों के साथ विषमलैंगिक व्यक्ति भी आते हैं।

क्रिप-क्वीयर व्यक्ति, विकलांग (crip) और क्वीयर (LGBTQIA+) दोनों पहचानें रखते हैं। यह शब्द उन जटिल अनुभवों और अंतर्संबंधों को दर्शाता है जो इन दोनों पहचानों के एक साथ होने से सामने आते हैं — जैसे भेदभाव का दोहरा रूप, पहचान को अनदेखा किया जाना, या समुदायों द्वारा बहिष्कार। आज के दौर में यह शब्द एक सशक्त राजनीतिक और सांस्कृतिक पहचान भी बनता जा रहा है।

> **उदाहरण: एक व्यक्ति जो ट्रांसजेंडर है और व्हीलचेयर का इस्तेमाल करता है, और दोनों आधारों पर हाशियाकरण का सामना करता है — वह क्रिप-क्वीयर अनुभवों को जीता है।**

Queering disability/ क्वीयरिंग डिसेबिलिटी

यह एक सोच है जो विकलांगता और यौनिकता दोनों से जुड़े सामाजिक नियमों को चुनौती देती है। यह मानती है कि ना तो हर शरीर “सामान्य” होना चाहिए, ना ही हर इच्छा या रिश्ता “परंपरागत”। यह दृष्टिकोण विकलांग और LGBTQ+ पहचान को एक साथ लाकर नए तरह के आत्म-स्वीकार्य, रिश्तों और अभिव्यक्ति की जगह बनाता है।

Sexual Socialization/ यौनिक सामाजीकरण

यह वह प्रक्रिया है जिससे व्यक्ति समाज, परिवार, मीडिया और शिक्षा के ज़रिए यह सीखता है कि यौनिकता क्या होती है, कौन-से व्यवहार स्वीकार्य होते हैं, और रिश्ते, इच्छाएं व सीमाएं कैसे समझी जाती हैं।

विकलांग लोगों के लिए यह प्रक्रिया अक्सर अधूरी या भेदभाव से भरी होती है। उन्हें या तो यौन रूप से निष्क्रिय माना जाता है, या उनकी यौनिकता को ग़लत और ख़तरनाक समझा जाता है।

> **उदाहरण के लिए, अगर एक किशोरी ऑटिस्टिक लड़की को यह सिखाने की बजाय कि कैसे निजी और सार्वजनिक स्पर्श अलग होते हैं, केवल डाँटकर रोका जाए — तो इसका मतलब है उसे यौन व्यवहार की सामाजिक शिक्षा से वंचित किया जा रहा है, और जो आगे चलकर उसके संबंधों और सुरक्षा को प्रभावित कर सकता है।**

Disability and Intimacy/ विकलांगता और आत्मीयता या अंतरंगता

विकलांग व्यक्तियों को भी प्यार करने, रिश्ते बनाने और अपनी यौनिकता की अभिव्यक्ति करने का हक़ होता है, लेकिन समाज अक्सर उन्हें इसके लिए “अयोग्य” मानता है। इससे उनके भावनात्मक जुड़ाव और आत्म-अभिव्यक्ति पर असर पड़ता है। आत्मीयता सभी के लिए एक बुनियादी अधिकार है और इसे समाज व मीडिया में जगह देना ज़रूरी है।

> **उदाहरण: अगर किसी विकलांग व्यक्ति की रोमांटिक या यौन इच्छाओं को नज़रअंदाज़ किया जाता है, तो यह उसके आत्मीयता के अधिकार का उल्लंघन है।**

Heteronormative Exclusion/ विषमलैंगिक संबन्धों को वरीयता

इस दृष्टिकोण के अनुसार केवल महिला और पुरुष के बीच होने वाले प्यार और आकर्षण के रिश्ते (विषमलैंगिक) ही "सही" और "सामान्य" हैं। इस विचारधारा के कारण समलैंगिक, ट्रांसजेंडर, क्वीयर और विकलांग LGBTQIA+ व्यक्तियों की यौनिक पहचानों और रिश्तों को ग़लत मानते हुए नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है।

जब यह सोच विकलांग व्यक्तियों पर लागू होती है, तो उनकी यौनिकता और पहचान और भी अदृश्य कर दी जाती है।

> **उदाहरण: अगर यौन शिक्षा या सरकारी नीतियों में सिर्फ़ महिला-पुरुष रिश्तों की ही बात होती है और अन्य पहचानों, जिसमें क्वीयर विकलांग व्यक्ति शामिल हैं, का ज़िक्र नहीं होता, तो यह विषमलैंगिक संबन्धों को वरीयता देना कहलाता है।**

Hypersexual/ अत्यधिक यौन इच्छाएँ रखने वाला

एक ऐसा व्यक्ति जिसकी यौन इच्छाएँ, कल्पनाएँ या व्यवहार अन्य व्यक्तियों की तुलना में अधिक हैं, और जो उसके व्यक्तिगत जीवन, संबंधों या मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। यह स्थिति कभी-कभी मानसिक तनाव, दिमाग़ से जुड़ी समस्याओं या कुछ दवाओं के असर के कारण भी हो सकती है। विकलांग व्यक्तियों को अक्सर या तो अत्यधिक यौन इच्छायें रखने वाला या एक ऐसा व्यक्ति जिसमें कोई यौनिक इच्छायें नहीं हैं, मान लिया जाता है — जबकि ये दोनों ही धारणाएँ उनके लिए ग़लत और नुक़सानदायक हो सकती हैं।

> **उदाहरण: यदि किसी विकलांग महिला द्वारा खुले तौर पर अपनी इच्छाओं और आकर्षण को व्यक्त करने के कारण बार-बार यह कहा जाए कि वह "बहुत ज़्यादा यौनिक व्यवहार" करती है, तो यह उसके विकलांग होने के नाते उसे अत्यधिक यौनिक इच्छायें रखने वाला व्यक्ति मानने का पूर्वाग्रहपूर्ण आरोप हो सकता है, जबकि वास्तव में वह केवल अपनी यौनिकता को आत्मविश्वास के साथ जी रही होती है।**

Disability and Sexuality Education/ विकलांगता और यौन शिक्षा

विकलांग व्यक्तियों के लिए यौन शिक्षा एक आवश्यक पहलू है। उन्हें उनकी आयु, समझ और अनुभव के आधार पर उपयुक्त जानकारी देना ज़रूरी है, ताकि वे अपने शरीर, उसकी सीमाओं, संबंधों, सहमति और यौन अधिकारों की बेहतर समझ विकसित कर सकें। यह

शिक्षा उन्हें आत्म-सम्मान और आत्म-सुरक्षा की भावना के साथ-साथ स्वस्थ रिश्ते बनाने में मदद करती है।

समाज में अक्सर यह ग़लत धारणा बन जाती है कि विकलांग व्यक्तियों को यौन शिक्षा की ज़रूरत नहीं होती, जबकि यह अपने आप में एक बड़ा भेदभाव है। इसी वजह से, उनके साथ यौन शोषण होने, भ्रामक जानकारी मिलने, और सामाजिक बहिष्कार किए जाने का अधिक जोखिम होता है।

Sexual Ableism/ यौनिकता को लेकर विकलांग व्यक्तियों के प्रति भेदभाव

Sexual ableism वह सोच या व्यवहार है जिसमें यह माना जाता है कि विकलांग व्यक्ति यौनिक प्रवृत्ति नहीं रखते, उनमें यौन इच्छाएँ नहीं होतीं, या वे यौन संबंधों के लिए उपयुक्त नहीं हैं।

यह विकलांग व्यक्तियों की यौनिकता को नकारता है, उन्हें सेक्स और रिश्तों में अक्षम मानता है, और उनके अधिकारों को नज़रअंदाज़ करता है।

> **उदाहरण: जब कोई कहता है कि विकलांग व्यक्तियों को यौन संबंधों की ज़रूरत नहीं होती, तो यह यौनिकता को लेकर विकलांग व्यक्तियों के प्रति भेदभाव ।**

De-sexed or De-sexualized/ यौनिक पहचान से वंचित करना

लोग अक्सर सोचते हैं कि विकलांग व्यक्ति की कोई यौनिक इच्छा नहीं होती या वे सेक्स से जुड़ी बातें नहीं करते, ये सोच समाज में फैली मिथ्या धारणाओं और भेदभाव को दिखाती है।

इसी सोच के कारण , विकलांग व्यक्तियों को यौन शिक्षा, रोमांटिक संबंधों और यौन अधिकारों से वंचित रखा जाता है, और जिससे उनके आत्म-सम्मान और व्यक्तिगत संबंधों की स्वतंत्रता पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

> **उदाहरण के लिए, यदि किसी माता-पिता को यह विश्वास है कि उनके विकलांग बेटे को शादी या यौन संबंध बनाने की कभी आवश्यकता नहीं पड़ेगी, तो इसे उसकी 'यौनिकता को नकारना' कहा जा सकता है।**

जेंडर और विकलांगता

Disabled Femininity/ विकलांग महिला और स्त्रीत्व

यह सोच उन अनुभवों को समझती है जो विकलांग महिलाओं और स्त्री पहचान रखने वाले व्यक्तियों के सामने आते हैं। पितृसत्तात्मक समाज, महिलाओं को सुंदरता, नर्मी, माँ बनने की क्षमता और सेवाभाव के गुणों से जोड़ कर देखता है, इसलिए तुलनात्मक रूप से विकलांग महिलाओं को अक्सर या तो कमज़ोर या फिर उन्हें महिला के तौर पर ही नहीं देखा जाता है।

यह सोच दिखती है कि विकलांग महिलाएं अपने शरीर, पहचान और यौनिकता को नए तरीक़े से समझती हैं, और समाज की सीमित सोच को चुनौती देती हैं।

Disabled Masculinity/ विकलांग पुरुष और मर्दानगी

पितृसत्तात्मक समाज अक्सर मर्दानगी को ताक़त, आत्मनिर्भरता और यौन सक्रियता से जोड़ते हुए पुरुषों की एक ज़रूरी पहचान मानता है। इस संदर्भ में जब कोई पुरुष विकलांग होता है, तो वह समाज के अनुसार इन मानको पर पूरा नहीं उतरता इसलिए उसे "सामान्य मर्द" नहीं माना जाता। इससे उसकी ख़ुद की पहचान, रिश्तों और समाज में उसकी भूमिका पर असर पड़ता है।

यह विचारधारा दर्शाती है कि विकलांग पुरुष कैसे अपने शरीर और मर्दानगी को नए तरीक़े से परिभाषित करते हैं, समझते हैं, जिससे मर्दानगी की पारंपरिक सोच को बदला जा सकता है।

> **उदाहरण: एक व्यक्ति जो रीढ़ की हड्डी में चोट लगने के कारण चल नहीं सकता, ने एक ब्लॉग के माध्यम से अपने रिश्तों, इच्छाओं और यौन अनुभवों के बारे में खुलकर लिखा।**

De-gendered/ जेंडर को अदृश्य करना या जेंडर को अनदेखा किया जाना

किसी व्यक्ति, भूमिका, वस्तु, या व्यवहार को उसकी पारंपरिक जेण्डर पहचान (महिला/ पुरुष) से अलग करके देखना। इसका उद्देश्य जेण्डर आधारित पूर्वधारणाओं को चुनौती देना है। यह दर्शाता है कि सभी चीजों या व्यक्तियों को स्त्री या पुरुष के दायरे में नहीं बांधा जा सकता।

जब विकलांग व्यक्तियों की बात आती है, तो अक्सर ही उन्हें ना तो "पुरुष" और ना ही "महिला" के रूप में देखा जाता है, और उनकी जेण्डर पहचान को अनदेखा किया जाता है। यह स्थिति उन्हें सामाजिक और यौनिक रिश्तों में हाशिए पर डाल सकती है।

> **उदाहरण के लिए, यदि कोई महिला व्हीलचेयर का इस्तेमाल करती है तो लोग अक्सर उसे "महिला" के रूप में ना देखते हुए सिर्फ़ एक "ज़रूरतमंद व्यक्ति" के रूप में देखते हैं। यह उसकी जेण्डर पहचान को नकारना या उसके जेण्डर को अनदेखा किया जाना कहलाएगा।**

Gender Roles (in context of disability)/ विकलांगता के संदर्भ में जेंडर भूमिकाएँ

समाज में जेंडर के आधार पर कुछ उम्मीदें बनाई जाती हैं — जैसे महिलाएं कोमल हों और पुरुष मज़बूत और आत्मनिर्भर। लेकिन जब कोई व्यक्ति विकलांग होता है, तो लोग मानते हैं कि वह इन भूमिकाओं को निभा नहीं सकता। इससे उनकी जेंडर पहचान को नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है या ग़लत समझा जाता है।

स्थिति तब और भी मुश्किल हो जाती है जब विकलांग महिलाओं को एक महिला की तरह देखा ही नहीं जाता या विकलांग पुरुषों को "कमज़ोर" कहा जाता है क्योंकि वे पारंपरिक मर्दानगी की छवि में फ़िट नहीं बैठते।

Disability and Intimate Partner Violence/ विकलांगता और अंतरंग साथी द्वारा हिंसा

जब पति-पत्नी, प्रेमी-प्रेमिका या पार्टनर जैसे रिश्तों में बीच मारपीट, ज़ोर-ज़बरदस्ती, डराना-धमकाना, या भावनात्मक दबाव डाला जाता है — तो उसे अंतरंग साथी द्वारा हिंसा किया जाना कहते हैं।

विकलांग व्यक्तियों के साथ इस तरह की हिंसा का ख़तरा अधिक होता है, क्योंकि कई बार वे अपने अंतरंग साथी पर रोज़मर्रा की मदद के लिए निर्भर होते हैं। ऐसे में वह साथी उनकी ज़रूरत का ग़लत फ़ायदा उठा सकता है — जैसे दवाइयाँ रोक लेना, बाहर जाने से मना करना, या यौन संबंध बनाने के लिए दबाव डालना।

> **उदाहरण: अगर किसी विकलांग महिला का पति उसकी व्हीलचेयर छीनकर उसे घर में बंद कर दे, तो यह अंतरंग साथी द्वारा हिंसा है।**

भाषा, पहचान और प्रतिनिधित्व

Disability and Language/ विकलांगता और भाषा

भाषा केवल संवाद का एक साधन नहीं है, बल्कि इससे यह भी पता चलता है कि हम दूसरों के प्रति कैसा नज़रिया रखते हैं। विकलांग व्यक्तियों के संदर्भ में प्रयोग की जाने वाली भाषा उनके प्रति हमारे नज़रिए को दर्शाती है। जब हम "बेचारा", "लाचार", या "अपंग", जैसे शब्दों का प्रयोग करते हैं, तो हम अनजाने में उन्हें कमज़ोर, निर्भर मानते हुए हाशिये पर रखने की धारणा व्यक्त कर रहे होते हैं।

एक सम्मानजनक भाषा किसी व्यक्ति को उसकी पहचान, क्षमताओं और अधिकारों के साथ देखने का प्रयास करती है। उदाहरण के लिए: "वह व्हीलचेयर तक सीमित है या व्हीलचेयर के बिना वह कुछ नहीं कर पता", "वह व्हीलचेयर का उपयोग करता है"

यह साधारण सा परिवर्तन केवल भाषा में नहीं, बल्कि सोचने और देखने के तरीक़े में भी बदलाव का संकेत देता है।

Disability/ विकलांगता

संयुक्त राष्ट्र की विकलांग व्यक्तियों के अधिकार संधि (UNCRPD) के अनुसार, विकलांगता एक ऐसी स्थिति है जिसमें किसी व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, या संवेदी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। ये चुनौतियाँ मिलकर व्यक्ति की समाज में समान और प्रभावशाली भागीदारी में बाधाएं उत्पन्न कर सकती हैं। परिणामस्वरूप, व्यक्ति की कार्यक्षमता और उनके सामाजिक, शैक्षिक तथा व्यक्तिगत जीवन में उनकी भागीदारी सीमित हो सकती है।

Identity First Language/ पहचान को प्राथमिकता देने वाली भाषा

"पहचान को प्राथमिकता देने वाली भाषा" वह भाषा शैली है जिसमें किसी व्यक्ति की विकलांगता या यौन पहचान को उसकी पहचान का हिस्सा मानते हुए पहले स्थान पर रखा जाता है, जैसे "ऑटिस्टिक व्यक्ति", "नेत्रहीन व्यक्ति", "ट्रांसजेंडर व्यक्ति" या "बधिर व्यक्ति"। यह भाषा यह मानती है कि विकलांगता या यौन पहचान किसी व्यक्ति की कमज़ोरी नहीं, बल्कि उसकी पहचान का गर्वित और स्वीकृत हिस्सा है। यह भाषा सामाजिक कलंक को कम करती है और व्यक्ति को उसकी असल पहचान के साथ स्वीकार करने पर ज़ोर देती है। ऑटिस्टिक, बधिर और ट्रांसजेंडर जैसे कई समुदाय इस भाषा को अपनी संस्कृति और गर्व के रूप में अपनाते हैं।

Disability and Intimate Partner Violence/ विकलांगता और अंतरंग साथी द्वारा हिंसा

यह एक सार्वजनिक स्वास्थ्य मापदंड है, जो किसी बीमारी या स्थिति के कारण खोए गए स्वस्थ जीवन के वर्षों को दर्शाता है। इसमें दो बातें शामिल हैं - समय, जो बीमारी या विकलांगता के साथ बीता (जीवन की गुणवत्ता में कमी), और समय जो असामयिक मृत्यु के कारण खो गया।

यह मानदंड बताता है कि है कि कोई बीमारी या विकलांगता समाज पर कितना प्रभाव डालती है।

> **उदाहरण: सरकारी रिपोर्ट में बताया गया कि सड़क दुर्घटनाओं के कारण हर साल लाखों DALY यानी विकलांगता समायोजित जीवन वर्ष का नुक़सान होता है। इस शब्द का इस्तेमाल अक्सर ही स्वास्थ्य नीति, विकलांगता अधिकार, और संसाधन वितरण की चर्चाओं में किया जाता है।**

D/deaf/ डेफ़ (बड़े और छोटे डी के साथ)

एक सांस्कृतिक और भाषाई पहचान को दर्शाता है, विशेष रूप से उन व्यक्तियों के लिए जो सांकेतिक भाषा का प्रयोग करते हैं और डेफ़ समुदाय का हिस्सा हैं। इसके विपरीत, 'deaf'/ डेफ़ (छोटे d के साथ) एक चिकित्सकीय स्थिति को बताता है, जिसका अर्थ है सुनने की क्षमता में कमी होना। इस अंतर को समझना व्यक्ति की पहचान, भाषा की प्राथमिकता, और सांस्कृतिक जुड़ाव को समझने में मदद करता है।

> **उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति सांकेतिक भाषा का इस्तेमाल करते हुए संवाद करता है और डेफ़ समुदाय की गतिविधियों में भाग लेता है, तो उसे 'Deaf'/डेफ़ कहा जाएगा। दूसरी ओर, वह व्यक्ति जो हाल ही में सुनने में कठिनाई का सामना कर रहा है और सांकेतिक भाषा से परिचित नहीं है, उसे 'deaf'/डेफ़ कहा जाएगा।**

Disability Identity Politics/ विकलांगता पहचान से जुड़ी राजनीति

यह एक सोच और आंदोलन है जिसमें विकलांग व्यक्ति अपनी विकलांगता को शर्म या बुराई नहीं, बल्कि अपनी पहचान और गर्व का हिस्सा मानते हैं। वे मिलकर भेदभाव के ख़िलाफ़ आवाज़ उठाते हैं और समानता, अधिकार और सम्मान की माँग करते हैं। इसमें विकलांग व्यक्तियों की भागीदारी और नेतृत्व को महत्व देते हुए ज़रूरी माना जाता है। यह आंदोलन उनके यौनिक अधिकारों के लिए भी है कि हर व्यक्ति को अपनी यौनिकता से जुड़ी जानकारी

प्राप्त करने का अधिकार हो, यौन और प्रजनन स्वास्थ्य सेवाओं (SRHR सेवाएं) तक पहुँच हो, और उन्हें अपनी यौन अभिव्यक्ति और पसंद के अनुसार निर्णय लेने की स्वतंत्रता हो।

उदाहरण: इस सोच ने विकलांग व्यक्तियों को शिक्षा और नौकरी में बराबरी के अधिकार की माँग करने की ताक़त दी है।

Infantilize/ बच्चा समझा जाना

किसी वयस्क व्यक्ति के साथ उसे बच्चा समझ कर व्यवहार करना, या उसे ऐसा एहसास दिलाना कि वह निर्णय लेने, ज़िम्मेदारी निभाने या आत्मनिर्भर बनने के लिए सक्षम नहीं है। यह सोच अकसर विकलांग व्यक्तियों के प्रति देखी जाती है जब उनकी उम्र, अनुभव और क्षमताओं को नकारते हुए केवल उनकी विकलांगता के आधार पर उन्हें एक बच्चा समझ कर व्यवहार किया जाता है।

इस प्रकार के व्यवहार के परिणामस्वरूप वे अपने अधिकारों, यौनिकता, निजी निर्णयों और सामाजिक भागीदारी लेने से वंचित कर दिए जाते हैं।

जैसे कि एक 30 साल की बेटी जब किसी रिश्ते को समझने या अनुभव करने की इच्छा जताती है, तो माता-पिता यह कहकर उसकी भावना को नकार देते हैं कि "उसे कोई धोखा दे सकता है," इसलिए वह हमेशा उनकी निगरानी और सुरक्षा में ही रहे। यह सोच यह मानकर चलती है कि विकलांग व्यक्ति रिश्तों के फ़ैसले ख़ुद नहीं ले सकते, जो उनके आत्मनिर्णय के अधिकार को नकारना है|

Internalized Ableism/ आत्मसात किया हुआ सक्षमवाद

यह स्थिति तब सामने आती है जब विकलांग व्यक्ति समाज की नकारात्मक सोच से प्रभावित होकर ख़ुद भी अपने बारे में वही नकारात्मक विचार रखने लगते हैं। इससे वे अपनी क्षमता, पहचान और मूल्य पर शक करने लगते हैं और हीन भावना या शर्म महसूस करते हैं।

उदाहरण: राहुल अपनी व्हीलचेयर का इस्तेमाल करने से झिझकता है, क्योंकि उसे लगता है कि लोग उसे कमज़ोर समझेंगे — यह आत्मसात किए हुए सक्षमवाद का असर है।

Normate/ सामान्य समझा जाने वाला व्यक्ति

वह व्यक्ति जिसे समाज 'सामान्य' मानता है — यानी जो विकलांग नहीं है और जिसकी शारीरिक व मानसिक स्थिति सामाजिक मानकों के अनुरूप मानी जाती है। यह शब्द यह दिखाता है कि 'सामान्य' होना भी एक सामाजिक निर्माण है, ना कि कोई स्वाभाविक या वास्तविक सच्चाई।

उदाहरण: जब नीतियाँ केवल इन कथित रूप से "सामान्य"व्यक्तियों को ध्यान में रखकर बनाई जाती हैं, तो विकलांग व्यक्तियों की ज़रूरतें और मुद्दे कहीं छूट जाते हैं।

नोट: "सामान्य व्यक्ति" कहना भेदभावपूर्ण होता है क्योंकि ऐसा कहकर आप दूसरे व्यक्तियों को 'असामान्य' बना देते हैं ।

Pathologized (in the context of disability and sexuality)/ रोग या बीमारी के रूप में देखना

किसी व्यक्ति की स्थिति, पहचान या व्यवहार को रोग (बीमारी) की तरह देखना या उसे चिकित्सीय समस्या मान लेना। विकलांगता और यौनिकता दोनों के संदर्भ में यह तब होता है जब समाज अपने मानको से परे किसी भी विविधता को "सामान्य से हटकर" कहकर उसे इलाज़ की चीज़ या दोष मान लेता है।

उदाहरण के तौर पर, समलैंगिकता और ऑटिज़्म को लंबे समय तक "बीमारी" माना गया और कई बार विकलांगता को ऐसे देखा जाता है जैसे वह कोई दिक़्क़त या बीमारी हो, और जिसे ठीक करना ज़रूरी है।

Patronising (in the context of disability)/ विकलांगता के संदर्भ में संरक्षणात्मक व्यवहार

वह व्यवहार जिसमें कोई व्यक्ति सामने वाले को कमज़ोर, अक्षम या हीन समझते हुए उस पर सहानुभूति के नाम पर नियंत्रण या श्रेष्ठता जताता है। विकलांगता के संदर्भ में यह तब होता है जब विकलांग व्यक्ति की क्षमताओं को कम करके आँका जाता है या उसकी सहमति के बिना उसके लिए निर्णय लिए जाते हैं। यह व्यवहार कई बार सहानुभूति की आड़ में अपमानजनक हो जाता है।

शिक्षा, संचार और ज्ञान तक पहुँच

Inclusive Education/ समावेशी शिक्षा

समावेशी शिक्षा एक ऐसी शिक्षा व्यवस्था है जिसमें सभी छात्र — चाहे उनकी क्षमतायें किसी भी प्रकार की हों — एक साथ एक ही कक्षा में पढ़ते हैं। इसमें पढ़ाई का तरीक़ा, माहौल और संसाधन, सभी छात्रों की क्षमताओं को ध्यान में रखते हुए उनके लिए अनुकूल बनाए जाते हैं। विकलांग बच्चों को अलग करने के बजाय उन्हें उनकी ज़रूरत के अनुसार सहयोग और सुविधायें दी जाती है।

> **उदाहरण: अगर किसी स्कूल में व्हीलचेयर के लिए रैम्प, दृष्टिबाधित छात्रों के लिए ब्रेल किताबें और श्रवणबाधित छात्रों के लिए सांकेतिक भाषा अनुवादक मौजूद हों — तो वह स्कूल समावेशी शिक्षा प्रदान कर रहा है।**

Learning Disability/ सीखने में कठिनाई

लर्निंग डिसेबिलिटी एक ऐसी तंत्रिका विकासात्मक समस्या है जिसमें व्यक्ति के मस्तिष्क की जानकारी प्राप्त करने और उसे समझने की प्रक्रिया अलग तरह से होती है। ऐसे बच्चे सामान्य या उससे अधिक बुद्धिमत्ता रखते हैं, लेकिन पढ़ाई से जुड़ी कुछ चीज़ों में, जैसे पढ़ना, लिखना, समझना, याद रखना या जानकारी को व्यवस्थित करने में लगातार कठिनाई महसूस करते हैं।

इन कठिनाइयों के पीछे ना तो देखने-सुनने की समस्या, ना ही बौद्धिक या भावनात्मक कारण, और ना ही सामाजिक-आर्थिक कारण छिपे हैं। इसका असर सिर्फ़ पढ़ाई तक सीमित नहीं होता, बल्कि यह आत्म-विश्वास, सामाजिक रिश्ते और कामकाजी जीवन को भी प्रभावित कर सकता है।

यह कोई बीमारी नहीं है और न ही बुद्धिमत्ता की कमी का संकेत है। सही समय पर इसकी पहचान करके और उचित सहयोग से बच्चे के अनुसार कारगर तरीक़े विकसित किये जा सकते हैं जिससे वह स्कूल, काम व जीवन में सफल हो सकते हैं।

(यह परिभाषा DSM-5 और उम्मीद चाइल्ड डेवलपमेंट सेंटर के दृष्टिकोण पर आधारित है।)

Knowledge Accessibility/ जानकारी तक सभी की समान पहुँच

यह सुनिश्चित करना कि सभी लोगों — विशेषकर विकलांग व्यक्तियों को — जानकारी प्राप्त करने, उसे समझने और उपयोग करने का बराबर अवसर मिले। यह अवसर मिलना केवल शारीरिक रूप से पहुँच बनाना नहीं है बल्कि सूचना कैसे दी जा रही है, भाषा और तकनीक क्या है और माध्यम की सुलभता, इन सब पर भी ध्यान देना आवश्यक होता है।

सुलभ शिक्षा, डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म, सरकारी सेवाओं और चिकित्सा प्रणाली में पहुँच बनाने के लिए यह अत्यंत आवश्यक है।

> **उदाहरण: जब एक सरकारी वेबसाइट स्क्रीन रीडर के अनुकूल होती है और उसमें वीडियो के लिए सबटाइटल्स होते हैं — तो वह जानकारी को सभी तक पहुँच बनाने के ध्यान का उदाहरण है।**

Alternative Text (Alt Text)/ ऑलटर्नेटिव टैक्स्ट या दृश्य वर्णन टैक्स्ट

जब किसी तस्वीर, चार्ट या ग्राफ़ में जो दिख रहा है, उसे शब्दों में समझाया जाता है, तो उसे डिस्क्रिप्शन कहा जाता है। इससे दृष्टिबाधित व्यक्तियों को बहुत मदद मिलती है, क्योंकि वे स्क्रीन रीडर से यह सुनकर समझ पाते हैं कि उस तस्वीर, चार्ट या ग्राफ़ में क्या बताया जा रहा है। यह माध्यम डिजिटल दुनिया को सबके लिए आसान और समान बनाने का एक बहुत महत्वपूर्ण और ज़रूरी हिस्सा है।

> **उदाहरण: जब आप सोशल मीडिया पोस्ट डालते हैं और चित्र के लिए 'Alt Text' लिखते हैं, जैसे 'एक बच्चा ब्रेल लिपि पढ़ रहा है' – तो यह दृष्टिबाधित व्यक्तियों को सामग्री समझने में सहायता प्रदान करता है।**

Sign Language/ सांकेतिक भाषा

हाथों, हावभावों, चेहरे के भावों और शरीर की मुद्रा के माध्यम से प्रयोग की जाने वाली दृश्य-श्रव्य भाषा। यह श्रवण बाधित और मूक समुदायों के लिए संप्रेषण का प्रमुख माध्यम है। विभिन्न देशों और क्षेत्रों में सांकेतिक भाषाओं के अलग-अलग संस्करण होते हैं (जैसे इंडियन साइन लैंग्वेज, अमेरिकन साइन लैंग्वेज)।

> **उदाहरण: साल 2017 में महाराष्ट्र के ठाणे में एक विशेष POCSO अदालत ने एक ऐसी नाबालिग लड़की के साथ हुए यौन उत्पीड़न के मामले की सुनवाई की, जो सुन और बोल नहीं पाती थी। पीड़िता ने अदालत में सांकेतिक भाषा जानने वाले एक विशेष प्रशिक्षक की मदद से महत्वपूर्ण गवाही दी। अदालत को यह गवाही स्पष्ट, विश्वसनीय और सुसंगत**

लगी, जिसने आरोपी को दोषी ठहराने में अहम भूमिका निभाई। अदालत ने आरोपी को यौन उत्पीड़न का दोषी मानते हुए सात साल की कठोर क़ैद की सज़ा सुनाई। यह मामला दर्शाता है कि एक योग्य दुभाषिए की मौजूदगी ने पीड़िता को अपनी बात स्पष्ट रूप से रखने का मौका दिया, जिससे उसे न्याय तक पहुँचने में मदद मिली।

Peer Support/ समान उम्र या समान स्तर के साथियों का सहयोग

विकलांग व्यक्तियों के बीच आपसी सहयोग और समर्थन की व्यवस्था जिसमें समान अनुभव रखने वाले व्यक्ति एक-दूसरे को भावनात्मक, सामाजिक या जानकारी से जुड़ा सहयोग देते हैं।

उदाहरण: दृष्टिबाधित छात्रों का आपस में नोट्स साझा करना समान उम्र/स्तर के साथियों के सहयोग का एक उदाहरण है।

समाज और भेदभाव

Equity/ समता

इस सिद्धांत के अनुसार हर व्यक्ति को उसकी विशिष्ट ज़रूरतों और परिस्थितियों के अनुसार समर्थन और सहयोग दिया जाना चाहिए, ताकि वह दूसरों के समान ही बराबर अवसर प्राप्त कर सके। यह समानता को हासिल करने का न्यायपूर्ण तरीक़ा है।

उदाहरण: जानकारी और सेवाएं ऐसे रूपों में उपलब्ध कराना जो सभी प्रकार की क्षमताओं वाले व्यक्तियों के लिए अनुकूल हों — जैसे बौद्धिक विकलांगता वाले लोगों के लिए आसान भाषा में सामग्री, बधिर व्यक्तियों के लिए सांकेतिक भाषा दुभाषिया, और शारीरिक रूप से अक्षम लोगों के लिए सुलभ क्लिनिक। ऐसा करना इसलिए ज़रूरी है ताकि हर व्यक्ति अपने यौन और प्रजनन अधिकारों का पूरा उपयोग कर सके।

Equitable/ समता आधारित

यह उस प्रक्रिया, नीति या व्यवस्था को दर्शाता है जो समता के सिद्धांत को व्यवहारिक रूप से लागू करती है। यानी कोई चीज़ या परिस्थिति तभी समता आधारित कहलाती है जब वह अलग-अलग लोगों की विविध ज़रूरतों को ध्यान में रखते हुए न्यायसंगत ढंग से बनाई गई हो।

उदाहरण: एक स्कूल ऐसा यौन शिक्षा कार्यक्रम लागू करता है जो यह मानता है कि छात्रों की ज़रूरतें और सीखने के तरीक़े अलग-अलग होते हैं। यह पाठ्यक्रम कई स्वरूपों में सुलभ बनाया गया है — जैसे दृष्टिबाधित छात्रों के लिए ब्रेल में, बधिर छात्रों के लिए सांकेतिक भाषा में वीडियो, बौद्धिक रूप से विकलांग छात्रों के लिए सरल भाषा और चित्रयुक्त समावेशी सामग्री।

Disability Hierarchy/ विकलांगता का पदानुक्रम या विकलांगता में ऊँच-नीच

कुछ प्रकार की विकलांगता को समाज में ज़्यादा “मंज़ूरी” मिलती है, जबकि कुछ विकलांगताओं को अनदेखा किया जाता है या कमतर समझा जाता है। जैसे, शारीरिक विकलांगता दिखाई देती है, इसलिए लोग उसे आसानी से मान लेते हैं, लेकिन मानसिक या बौद्धिक विकलांगता को लोग अक्सर नहीं समझते और समाज में उसको लेकर जो पूर्वाग्रह हैं उन्हीं पर भरोसा करते हैं।

यह भेदभाव सिर्फ़ बाहरी समाज तक सीमित नहीं है, बल्कि विकलांगता समुदाय के भीतर भी यह मौजूद है, और विकलांग व्यक्तियों को सहयोग, पहचान और समान अवसर मिलने पर प्रभाव डालता है।

> **उदाहरण: एक पैनल चर्चा में केवल व्हीलचेयर का इस्तेमाल करने वाले प्रतिभागियों को आमंत्रित किया गया, जबकि मनोसामाजिक रूप से विकलांग व्यक्तियों को शामिल नहीं किया गया — यह विकलांगता के पदानुक्रम का सूक्ष्म लेकिन स्पष्ट उदाहरण है।**

Disability Activism/ विकलांग व्यक्तियों के अधिकारों पर काम करना

एक ऐसा सामाजिक और राजनीतिक आंदोलन जो विकलांग व्यक्तियों के अधिकारों की रक्षा, उनके सम्मान और समाज में समान रूप से भागीदारी के लिए संघर्ष करता है। इस आंदोलन में विकलांगता को एक बीमारी या समस्या नहीं, बल्कि सामाजिक बाधाओं का परिणाम माना जाता है, और इसका मुख्य उद्देश्य समाज में समावेशिता की माँग करना है।

> **उदाहरण: जब ग़ैर-विकलांग व्यक्ति, विकलांग व्यक्तियों से जुड़े फ़ैसले ख़ुद ही ले लेते हैं और उनमें विकलांग व्यक्तियों की राय नहीं ली जाती, तो विकलांगता अधिकार आंदोलन इसके विरुद्ध आवाज़ उठाता है।**

Intersectional Disability/ विकलांगता का अन्तर्सम्बन्धित दृष्टिकोण

विकलांगता को एकमात्र पहचान के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए, बल्कि उसे जाति, वर्ग, जेंडर, यौनिकता, धर्म और उम्र जैसी अन्य पहचानों के साथ मिलाकर समझना ज़रूरी है, क्योंकि हर विकलांग व्यक्ति का अनुभव अलग होता है। उदाहरण के तौर पर, एक दलित विकलांग महिला के अनुभव एक ऊँची जाति के विकलांग पुरुष से बहुत भिन्न हो सकते हैं। यह सोच किम्बर्ले क्रेंशॉ द्वारा दिए गए इंटरसेक्शनैलिटी सिद्धांत से प्रेरित है, जो अब विकलांगता अध्ययन और अधिकार आंदोलनों में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। जब कोई व्यक्ति एक से अधिक पहचानों (जैसे विकलांगता और महिला होना, या ट्रांसजेंडर और दृष्टिबाधित होना) से जुड़ा होता है, तो उसके साथ होने वाला भेदभाव और सामाजिक चुनौतियाँ भी उन सभी पहचानों के मेल से तय होती हैं। इसे ही जेंडर और विकलांगता का अंतर्संबंध कहा जाता है। उदाहरण के लिए, एक विकलांग आदिवासी महिला को शहरी नौकरी प्रणाली में शिक्षा, जेंडर, जाति और विकलांगता — इन चारों स्तरों पर एक साथ भेदभाव का सामना करना पड़ सकता है। यह विकलांगता के अंतर्संबंधों का एक प्रत्यक्ष और जटिल उदाहरण है।

Crip Time/ विकलांग व्यक्ति के लिए समय का समायोजन

क्रिप टाइम का मतलब है — हर व्यक्ति एक जैसी रफ़्तार या समय के हिसाब से काम नहीं कर सकता, ख़ासकर विकलांग व्यक्ति । इसलिए उन्हें काम करने, मीटिंग में आने, पढ़ाई करने या किसी भी चीज़ के लिए अपना समय और तरीक़ा चुनने की छूट होनी चाहिए।

यह ज़रूरी है क्योंकि विकलांग व्यक्तियों को:

- जल्दी थकान हो सकती है
- इलाज के लिए या डॉक्टर के पास जाना पड़ता है
- मानसिक सेहत का ध्यान रखने की ज़रूरत होती है
- रास्ते की बाधायें या संसाधनों की कमी हो सकती है
- इसलिए उनके लिए "लचीला (flexible)" समय रखना ज़रूरी होता है — यानी ऐसा समय जो उनकी ज़रूरतों को ध्यान में रखते हुए हो और उनके लिए बदला भी जा सके।

क्रिप-टाइम इस सोच को चुनौती देता है कि:
काम या समय की तेज़ रफ़्तार को 'सामान्य' किसने कहा? और क्यों सबको उसी में ढाला जा रहा है?

> **उदाहरण: अगर किसी का दर्द या थकान की वजह से मीटिंग में शामिल होना मुश्किल है, और बाद में उसे मीटिंग की रिकॉर्डिंग दी जाती है, तो यह "क्रिप-टाइम" को समझना और सम्मान देना" कहलाता है।**

याद रखें हर किसी का चलने का, सोचने का, काम करने का, अपना वक़्त होता है — क्रिप-टाइम उसी के सम्मान की बात करता है।"

Able-bodied/ सक्षम शरीर वाला व्यक्ति

ऐसे व्यक्ति जिन्हें किसी भी तरह की शारीरिक, सुनने-बोलने, या देखने से जुड़ी कोई दिक़्क़त नहीं है और वह बौद्धिक या मानसिक रूप से पूरी तरह स्वस्थ हैं। इस शब्द का प्रयोग अक्सर उन लोगों के लिए किया जाता है जो बिना किसी सहारे या सहायक उपकरण की सहायता के अपने दैनिक जीवन से जुड़े सभी काम अपने आप कर लेते हैं। कभी-कभी यह शब्द विकलांगता के मुक़ाबले समाज में मिलने वाली ख़ास सुविधाओं की ओर भी इशारा करता

है। जब सामाजिक व्यवस्था केवल उन्हीं लोगों की ज़रूरतों को महत्व देती है जो 'सामान्य' तरीक़े से चल-फिर सकते हैं, तो यह एक तरह का विशेषाधिकार होता है.

> **उदाहरण: जब किसी सार्वजनिक इमारत में केवल सीढ़ियों के माध्यम से पहुँचा जा सकता है और रैम्प की व्यवस्था नहीं होती, तो वह स्थान केवल सक्षम शरीर वाले लोगों के लिए सुलभ होता है ।**

Able-bodied Privilege in Sexuality/ (यौनिकता में शारीरिक रूप से सक्षम व्यक्तियों के विशेषाधिकार)

कुछ अदृश्य फ़ायदा है जो उन्हें मिलता है जिनके शरीर और दिमाग़ समाज की 'सामान्य' या 'सक्षम' की परिभाषा पर पूरे उतरते हैं, ख़ासकर जब बात यौनिकता की हो तब। इस सोच के अनुसार, सिर्फ़ सक्षम व्यक्ति ही यौनिक रूप से आकर्षक या योग्य माने जाते हैं, जबकि विकलांग व्यक्तियों की यौनिकता को नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है या उन्हें एक ऐसे व्यक्ति की तरह देखा जाता है जिसमें कोई भी यौनिक इच्छा नहीं है ।

> **उदाहरण: जब फ़िल्मों और विज्ञापनों में केवल सक्षम शरीर वाले व्यक्तियों को ही यौनिक पात्र के रूप में दिखाया जाता है, और विकलांग व्यक्तियों को या तो ग़ैर-यौनिक या 'बोझ' के रूप में चित्रित किया जाता है, तो यह यौनिकता में सक्षमता के विशेषाधिकार का एक उदाहरण है।**

प्रजनन अधिकार और यौनिक स्वास्थ्य

Reproductive Rights and Disability/ विकलांगता और प्रजनन अधिकार

प्रत्येक व्यक्ति को यह तय करने का अधिकार है कि वह कब, कैसे किसके साथ और कितने बच्चे पैदा करना चाहता है या नहीं करना चाहता। प्रजनन अधिकारों में गर्भधारण, गर्भसमापन, गर्भनिरोधकों तक पहुंच, माता-पिता बनना और यौनिक स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच बनाना शामिल है।

विकलांग व्यक्तियों को अक्सर इन अधिकारों से वंचित किया जाता है, क्योंकि समाज उन्हें बच्चा पैदा करने, उसका पालन-पोषण करने के लिए 'अक्षम' और 'अयोग्य ' मानता है। कई बार उनकी सहमति के बिना उनकी नसबंदी कर दी जाती है या उन्हें यौन और प्रजनन संबंधी निर्णयों में शामिल नहीं किया जाता, और यह उनके मानवाधिकारों का उल्लंघन है।

> **उदाहरण: किसी मानसिक रूप से विकलांग महिला को बिना कोई जानकारी दिए या बिना उसकी सहमति के, उसकी नसबंदी करा देना उसके प्रजनन अधिकारों के उल्लंघन का गंभीर उदाहरण है।**

Disability and reproductive justice/ विकलांगता और प्रजनन न्याय

विकलांग व्यक्तियों के प्रजनन संबंधी अधिकारों की समानता और सम्मान सुनिश्चित करना बहुत आवश्यक है। इसमें यह स्वीकार करना शामिल है कि विकलांग व्यक्तियों को यौनिक जीवन का आनंद लेने, गर्भधारण करने, संतान उत्पन्न करने, पालन-पोषण करने, गर्भसमापन का निर्णय लेने और प्रजनन स्वास्थ्य सेवाओं तक समान पहुंच बनाने का अधिकार है।

यह सोच उन नियमों और नज़रियों का विरोध करती है जो विकलांग व्यक्तियों को कमज़ोर या अयोग्य मानते हैं। प्रजनन न्याय का मतलब है कि विकलांग व्यक्तियों को परिवार बनाने, गर्भधारण करने या माता-पिता बनने के अपने फ़ैसलों का पूरा हक़ हो, और उन्हें जबरन नसबंदी या गर्भसमापन कर दिए जाने जैसे दबावों से बचाया जाए। भारत में बच्चे को गोद लेने और सरोगेसी की प्रक्रियाओं में मेडिकल फ़िटनेस की शर्तें विकलांग व्यक्तियों के प्रजनन अधिकारों को अनुचित रूप से नकारने के लिए इस्तेमाल की जा सकती हैं — और कई बार ऐसा हो भी चुका है।

Accessible Sexual Health Services/ यौनिक स्वास्थ्य सेवाओं तक सभी की समान पहुँच

यौन स्वास्थ्य से जुड़ी ऐसी जानकारी और सुविधाएं (जैसे जाँच, इलाज, परामर्श, गर्भनिरोधक) जो सभी के लिए, विशेषरूप से विकलांग व्यक्तियों की आसान पहुंच में हों, समझने लायक हों और सभी को बिना किसी भेदभाव के दी जाएं।

इसमें शामिल हो सकते हैं:

- व्हीलचेयर का इस्तेमाल करने वालों के लिए क्लिनिक में रैम्प या चौड़ी जगह
- मानसिक रूप से विकलांग व्यक्तियों के लिए आसान भाषा में जानकारी
- सहायक के साथ आने की अनुमति
- कर्मचारियों की संवेदनशीलता और प्रशिक्षण

> **उदाहरण: अगर कोई क्लिनिक ब्रेल में यौनिक स्वास्थ्य की जानकारी देता है और श्रवणबाधित व्यक्तियों के लिए सांकेतिक भाषा अनुवादक उपलब्ध रखता है, तो वह सुलभ यौनिक स्वास्थ्य सेवा दे रहा है।**

Hysterectomy/ गर्भाशय/ यूट्रस हटाने की शल्यक्रिया

एक सर्जिकल प्रक्रिया जिसमें महिला के गर्भाशय (uterus) को उसके शरीर से हटा दिया जाता है। यह प्रक्रिया कैंसर, फ़ाइब्रॉएड, भारी रक्तस्राव या अन्य स्वास्थ्य कारणों से की जा सकती है। लेकिन विकलांग महिलाओं के संदर्भ में यह प्रक्रिया अक्सर उनकी सहमति के बिना या उन्हें इस बारे में पूरी जानकारी दिए बिना करा दी जाती है, जो कि यह स्पष्ट रूप से उनके प्रजनन अधिकारों का उल्लंघन है।

> **उदाहरण: यदि किसी बौद्धिक रूप से विकलांग महिला की हिस्टेरेक्टॉमी उसकी इच्छा के बिना केवल इसलिए की जाती है ताकि उसके गर्भवती होने की संभावना ना बने या मासिक-धर्म ना हो, तो यह उसके प्रति एक गंभीर मानवाधिकार उल्लंघन है।**

Menstrual Management and Disability/ मासिक-धर्म प्रबंधन और विकलांगता

हर लड़की या महिला को अपने पीरियड्स (मासिक-धर्म) के समय साफ़-सफ़ाई, आराम, प्राइवेसी और ज़रूरी सामान की ज़रूरत होती है। लेकिन विकलांग लड़कियों और महिलाओं के लिए ये सब स्वयं कर पाना अक्सर मुश्किल हो जाता है।

शारीरिक, मानसिक या बौद्धिक रूप से विकलांग होने के कारण उन्हें:

- सैनिटरी पैड बदलने में मदद चाहिए होती है,
- साफ़ शौचालय और प्राइवेसी नहीं मिलती,
- या उन्हें शर्म और चुप्पी में रहना पड़ता है।

> **उदाहरण: अगर स्कूलों में विकलांग छात्रों के लिए सुलभ शौचालय और अनुकूल मासिक-धर्म प्रबंधन सुविधाएँ (जैसे सुविधाजनक सैनिटरी पैड या अन्य सहायक साधन) उपलब्ध हों, तो विकलांग लड़कियों को मासिक-धर्म के दौरान स्कूल छोड़ने या अनुपस्थित रहने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी।**

न्यूरोविविधता और मानसिक स्वास्थ्य

Neurodiversity/ न्यूरोविविधता या मस्तिष्कीय विविधता

यह सोच मानती है कि ऑटिज़्म, डिस्लेक्सिया, ADHD जैसी स्थितियाँ कोई बीमारी नहीं, बल्कि मस्तिष्क की विविधता का एक हिस्सा हैं। यह दृष्टिकोण लोगों की ख़ास क्षमताओं को अपनाने और सराहने पर ज़ोर देता है, ना कि उन्हें बदलने पर।

> **उदाहरण: अगर कोई कंपनी ऑटिस्टिक युवाओं को उनकी ख़ास डेटा देखने की समझ के कारण नौकरी देती है, तो वह न्यूरोविविधता को अपनाती है।**

Autism/ ऑटिज़्म

यह एक न्यूरो-विकासात्मक स्थिति है, जिसमें व्यक्ति का सामाजिक व्यवहार, संवाद करने का तरीक़ा और सोचने का ढंग अलग हो सकता है। हर व्यक्ति में इसके लक्षण अलग होते हैं – कुछ बहुत कम बोलते हैं, तो कुछ किसी ख़ास विषय में बेहद कुशल होते हैं। यह कोई बीमारी नहीं है, बल्कि मानसिक विविधता (neurodiversity) का हिस्सा है।

सही समझ और सहयोग के साथ, ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम पर रहने वाले लोग भी सकारात्मक और आत्म-स्वीकृत यौन अनुभव प्राप्त कर सकते हैं और दूसरों की तरह ही संतोषजनक रोमांटिक और यौन जीवन जी सकते हैं।

ADHD (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder)/ एडीएचडी

ADHD (अटेंशन डेफ़िशिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर) एक स्नायविक (न्यूरो-डेवलपमेंटल) समस्या है, जो आमतौर पर बचपन में सामने आती है और इसका प्रभाव वयस्कता तक रह सकता है। इस स्थिति में व्यक्ति को ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होती है, वह अत्यधिक सक्रिय (हाइपरएक्टिव) हो सकता है और बिना सोचे-समझे निर्णय लेने वाला (आवेगशील) व्यवहार दिखा सकता है। इसके मुख्य लक्षणों में ध्यान की कमी, अत्यधिक सक्रियता और आवेगपूर्ण व्यवहार शामिल हैं।

एडीएचडी केवल सीखने या ध्यान की समस्या नहीं है — यह व्यक्ति के यौन व्यवहार, भावनात्मक संबंधों और आत्म-सम्मान को भी प्रभावित कर सकता है। कई बार एडीएचडी से प्रभावित व्यक्ति बिना सोचे-समझे यौनिक निर्णय ले सकते हैं या जोखिमपूर्ण संबंध बना सकते हैं। कुछ मामलों में यौन क्रिया के दौरान ध्यान भटकता है, जबकि कभी-कभी व्यक्ति उस पर अत्यधिक फ़ोकस भी कर सकता है।

भावनात्मक असंतुलन जैसे ग़ुस्सा, उदासी या तीव्र प्रतिक्रिया संबंधों में तनाव ला सकता है। बार-बार के सामाजिक या व्यक्तिगत रिश्तों के विफ़ल अनुभवों के कारण आत्म-सम्मान पर असर पड़ता है, जिससे यौन जीवन प्रभावित हो सकता है। साथ ही, कुछ लोग स्पर्श, आवाज़ या गंध जैसी यौन संवेदनाओं के प्रति अधिक संवेदनशील हो सकते हैं।

एडीएचडी कोई मानसिक कमज़ोरी नहीं, बल्कि एक न्यूरोलॉजिकल स्थिति है। सही समझ, भावनात्मक सहयोग, थेरेपी और संवाद से एडीएचडी वाले व्यक्ति भी पूरी तरह संतुलित, सुरक्षित और संतोषजनक यौन संबंध बना सकते हैं।

Cerebral Palsy/ सेरेब्रल पाल्सी

यह एक तंत्रिकाओं से जुड़ी समस्या है जो मस्तिष्क में किसी प्रकार की क्षति के कारण होती है। इससे व्यक्ति को चलने, बोलने, संतुलन बनाए रखने और मांसपेशियों को नियंत्रित करने में कठिनाई होती है। यह जन्म के समय या तुरंत बाद सामने आती है और जीवनभर रह सकती है।

जिन व्यक्तियों को सेरेब्रल पाल्सी होती है, वे भी संतोषजनक और सकारात्मक यौन जीवन जी सकते हैं, हालांकि इसमें कुछ विशिष्ट चुनौतियाँ और अनुकूलन की आवश्यकता हो सकती है। लेकिन उचित सहयोग, समझ और संसाधनों की उपलब्धता के साथ यह पूरी तरह से संभव है।

Spectrum (in the context of disability and sexuality)/ विकलांगता और यौनिकता के संदर्भ में स्पेक्ट्रम

“स्पेक्ट्रम” का अर्थ है किसी अनुभव, पहचान या स्थिति का एक लगातार फैलाव, जिसके दायरे में बहुत सारी विविधताएँ होती हैं — ना कि कोई दो स्पष्ट सीमाएँ। विकलांगता और यौनिकता दोनों के संदर्भ में, यह शब्द यह दर्शाता है कि लोगों की स्थितियाँ एक रेखा पर फैली हुई हैं, जैसे कि ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम या यौनिकता स्पेक्ट्रम (समलैंगिकता से विषमलैंगिकता तक कई पहचानें)।

“ऑटिज़्म एक स्पेक्ट्रम है, यानी हर व्यक्ति के लक्षण और अनुभव अलग-अलग हो सकते हैं।” या “यौनिक पहचान कोई तय ढाँचा नहीं है, यह विविधता के क्रम में आती है।”

Intellectual Disability/ बौद्धिक विकलांगता

यह एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति को सीखने, समझने, फ़ैसला लेने और रोज़मर्रा के काम करने में कठिनाई होती है। यह आमतौर पर 18 साल की उम्र से पहले दिखाई देती है और व्यक्ति के सामाजिक व्यवहार, रिश्तों और यौनिकता को भी प्रभावित कर सकती है। ऐसे व्यक्तियों को बराबरी का मौका, सही जानकारी और फ़ैसले लेने में सहयोग दिए जाने की ज़रूरत होती है।

> **उदाहरण: एक महिला जो बौद्धिक विकलांगता के साथ बड़ी हुई, उसने अपने परिवार के सहयोग से अपनी पसंद से जीवनसाथी चुना और एक आत्मनिर्भर और मज़बूत रिश्ता बनाया।**

Developmental Disabilities/ विकासात्मक या विकास से जुड़ी विकलांगता

विकासात्मक विकलांगता ऐसी मानसिक या शारीरिक समस्या है जो बचपन में ही सामने आ जाती है, अक्सर 18 साल की उम्र से पहले, और जीवन भर बनी रह सकती है।

इसमें ऑटिज़्म, बौद्धिक विकलांगता (धीमी समझ या सीखने में दिक़्क़त), सेरेब्रल पाल्सी (चलने-फिरने, बोलने में या तंत्रिकाओं से जुड़ी समस्या) इत्यादि शामिल हैं।

इन समस्याओं का असर व्यक्ति की बोलचाल, सीखने की क्षमता और दूसरों से मेलजोल बनाने और रोज़मर्रा की ज़िंदगी के कामों पर पड़ सकता है।

यह न्यूरोविविधता का हिस्सा है, यानि हर दिमाग़ और व्यवहार एक जैसा नहीं होता , कुछ लोग चीज़ों को अलग तरह से समझते या करते हैं, और यह एक स्वाभाविक बात है।

Psychosocial disability/ मनोसामाजिक विकलांगता

मनोसामाजिक विकलांगता मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी ऐसी स्थिति है, जो किसी व्यक्ति की सोचने, महसूस करने और सामाजिक जीवन में भाग लेने की क्षमता को प्रभावित करती है। जैसे कि अवसाद (डिप्रेशन), चिंता (एंग्ज़ायटी), बाइपोलर डिसऑर्डर या शिज़ोफ्रेनिया।

यह विकलांगता अक्सर बाहर से दिखाई नहीं देती, इसलिए इसे इनविज़िबल डिसेबिलिटी *(अदृश्य विकलांगता) भी कहा जाता है। लेकिन यह उस व्यक्ति की रोज़मर्रा की जिंदगी, रिश्तों और आत्म-सम्मान पर बहुत गहरा प्रभाव डालती है। समाज की नकारात्मक सोच,

भेदभाव और समर्थन की कमी इसे और भी चुनौतीपूर्ण बना देती है। ऐसे लोग भी प्रेम, रिश्ते और यौन सुख की इच्छा रखते हैं, लेकिन उन्हें अक्सर “बीमार” या “अयोग्य” समझकर इन अधिकारों से वंचित कर दिया जाता है।

> **उदाहरण के तौर पर, एक स्त्री जो बाइपोलर डिसऑर्डर से जूझ रही है, उसे रिश्ते बनाने में कठिनाई हो रही थी क्योंकि लोग उसके मूड में उतार-चढ़ाव को ग़लत समझते थे और उससे दूरी बना लेते थे। इससे उसका आत्मविश्वास कम हो गया, जबकि उसे भी रिश्तों और अपनापन महसूस करने की उतनी ही आवश्यकता थी जितनी किसी और को।**

Mental Illness / मानसिक बीमारी या रोग

मानसिक बीमारी ऐसी स्थिति होती है जिसमें व्यक्ति की सोचने, महसूस करने, व्यवहार करने या सामाजिक रूप से कार्य करने की क्षमता प्रभावित होती है। इसमें अवसाद (डिप्रेशन), अत्यधिक चिंता करना (एंग्ज़ायटी), शिज़ोफ्रेनिया, बाइपोलर डिसऑर्डर जैसी स्थितियाँ शामिल होती हैं।

यह विकलांगता का एक रूप भी हो सकता है और समाज में इसे बुरा समझे जाने, जानकारी की कमी, और उपचार की अनुपलब्धता के कारण अक्सर अनदेखा कर दिया जाता है।

उदाहरण: जब कार्यस्थल मानसिक बीमारी से जूझ रहे कर्मचारी की स्थिति को समझते हुए उसके लिए आसानियाँ बनाता है और परामर्श सुविधा देता है, तो यह मानसिक स्वास्थ्य को स्वीकार करने की दिशा में एक सकारात्मक क़दम है।

Bipolar Disorder/ बाइपोलर डिसऑर्डर

यह एक मानसिक बीमारी है जिसमें व्यक्ति का मिज़ाज (मूड) बहुत तेज़ी से बदलता है। कभी वह बहुत ज़्यादा ख़ुश या जोश में होता है (जिसे उन्माद कहते हैं),और कभी बहुत उदास या मायूस हो जाता है (जिसे अवसाद कहते हैं)। यह भी विकलांगता का एक रूप हो सकता है। ऐसे व्यक्ति को अक्सर ग़लत समझा जाता है और उसके साथ सामजिक भेदभाव किया जा सकता है।

> **उदाहरण: कोई व्यक्ति हफ़्तों तक बहुत अधिक उन्माद और जोश के साथ काम करता है, फिर अचानक ख़ुद को कमरे में बंद कर लेता है और उदास हो जाता है – उसे बाइपोलर डिसऑर्डर हो सकता है।**

Schizophrenia/ शिज़ोफ्रेनिया

शिज़ोफ्रेनिया को एक मानसिक विकलांगता के रूप में पहचाना जाता है। भारत सहित दुनिया के कई देशों में इसे विकलांगता माना गया है, क्योंकि यह व्यक्ति के रोज़मर्रा के जीवन, काम, रिश्तों और अपनी देखभाल करने की क्षमता पर गंभीर और लंबे समय तक असर डाल सकता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने शिज़ोफ्रेनिया को दुनिया भर में विकलांगता का एक प्रमुख कारण माना है, जो किसी व्यक्ति के व्यक्तिगत, सामाजिक और कामकाजी जीवन के हर पहलू को प्रभावित कर सकता है। यह एक मानसिक स्थिति है जिसमें व्यक्ति को सोचने, महसूस करने और वास्तविक स्थिति को समझने में कठिनाई होती है। इस स्थिति में उन्हें ऐसी आवाज़ें सुनाई दे सकती हैं, चीज़ें दिखाई दे सकती हैं जिनका वास्तव में अस्तित्व नहीं है, या उन्हें ऐसा लग सकता है कि कोई उन्हें नुक़सान पहुँचाना चाहता है। यह एक मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति है, जिसे इलाज और सहयोग से संभाला जा सकता है।

> **मिथ्याधारणा: शिज़ोफ्रेनिया का मतलब " दोहरा या बँटा हुआ व्यक्तित्व " नहीं होता — यह एक मिथक है।**

Invisible Disability/ अदृश्य विकलांगता

ऐसी विकलांगता जो शारीरिक रूप से स्पष्ट नहीं होती, लेकिन व्यक्ति की कार्यक्षमता, ऊर्जा, मानसिक स्थिति या जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करती है। जैसे ऑटिज़्म, डिप्रेशन, लम्बे समय से चली आ रही थकान की स्थिति, मिर्गी आदि। इन विकलांगताओं को समाज में गंभीरता से नहीं लिया जाता क्योंकि वे 'दिखाई' नहीं देती हैं।

> **उदाहरण: एक व्यक्ति जिसे काम करते समय बार-बार चक्कर आता है और वह जल्दी ही थक जाता है लेकिन दिखने में पूरी तरह स्वस्थ लगता है — वह अदृश्य विकलांगता से जूझ रहा हो सकता है।**

Chronic Health Condition/ दीर्घकालिक स्वास्थ्य स्थिति

स्वास्थ्य की कुछ ऐसी स्थितियाँ जो लंबे समय तक बनी रहती हैं और व्यक्ति की रोज़मर्रा के काम और जीवन पर प्रभाव डालती हैं, जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप, आर्थराइटिस और अस्थमा। जब ऐसी समस्याएं किसी व्यक्ति की काम करने की क्षमता या स्वतंत्रता को प्रभावित करने लगती हैं, तो विकलांगता की स्थिति बन सकती है। इस तरह की स्थितियाँ अक्सर 'अदृश्य विकलांगता ' यानी इनविज़िबल डिसेबिलिटी के अंतर्गत आती हैं, और इनसे

प्रभावित व्यक्तियों के लिए अक्सर सामाजिक सहयोग और समर्थन प्राप्त करना कठिन हो जाता है।

> **उदाहरण: एक व्यक्ति जो नियमित रूप से थकावट, चक्कर और सुस्ती महसूस करता है लेकिन उसे 'आलसी' कहा जाता है – वास्तव में यह उसके लिए एक दीर्घकालिक स्वास्थ्य स्थिति हो सकती है।**

Congenital Disability/ जन्मजात विकलांगता

जन्म से विकलांगता को उस स्थिति के रूप में परिभाषित किया जाता है, जो किसी व्यक्ति में जन्म के समय से मौजूद होती है। यह किसी समस्या के कारण हो सकता है जो गर्भावस्था के दौरान विकसित हुई हो या माँ में पोषण की कमी या जन्म के दौरान लगने वाली चोट के कारण भी ऐसा हो सकता है। यह विकलांगता जीवन के शुरुआती कुछ वर्षों में या जन्म के समय ही पहचान में आ जाती है ।

यह महत्वपूर्ण है कि जन्म से विकलांगता को "बीमारी" या "दुर्भाग्य" के रूप में ना देखा जाए, बल्कि इसे व्यक्ति के जीवन के अनुभवों में से एक मानना चाहिए।

> **उदाहरण के लिए, रीढ़ की हड्डी में जन्मजात विकृति के कारण आरव को चलने में कठिनाई होती है — यह जन्मजात विकलांगता (Congenital Disability) का एक उदाहरण है।**

सहायक साधन और समावेशी डिज़ाइन

Assistive Devices/ सहायक उपकरण या डिवाइस

ऐसी सहायक वस्तुयें या डिवाइस/उपकरण जो विकलांग व्यक्तयों की रोज़मर्रा की ज़िंदगी को आसान बनाते हैं। इनकी मदद से वो ज़्यादा आज़ादी से और ख़ुद से अपने काम कर सकते हैं। जैसे व्हीलचेयर (जो चल नहीं सकते उनके लिए), सुनने की मशीन (जो कम सुनते हैं उनके लिए), ब्रेल कीबोर्ड (जो देख नहीं सकते उनके लिए), पकड़ने की छड़ी या ग्रैब बार (बाथरूम या सीढ़ी पर सहारा देने के लिए), वॉकर या विशेष जूते (चलने में सहारा देने के लिए) ये वस्तुयें या उपकरण उनके लिए बहुत मददगार होते हैं, जिन्हें सुनने, देखने, चलने में परेशानी होती है।

ये सहायक उपकरण विकलांग व्यक्तियों के लिए न सिर्फ़ उनकी रोज़मर्रा की ज़िंदगी को आसान बनाते हैं, बल्कि उनकी यौनिक अभिव्यक्ति और अंतरंग रिश्तों को भी संभव और अधिक सहज बनाते हैं।

> **उदाहरण: पोज़ीशनिंग एड्स (Positioning Aids) विशेष कुशन, वेजेस और समायोज्य फ़र्नीचर ऐसे उपकरण व्यक्ति को इस तरह सहारा देते हैं, जिससे सीमित गतिशीलता वाले व्यक्ति भी अंतरंगता के दौरान आरामदायक और सुरक्षित स्थिति में रह सकते हैं।**

Assistive Technology/ तकनीकी सहायक साधन

विकलांग व्यक्तियों के लिए सहायक तकनीक, जैसे विशेष सॉफ़्टवेयर, उपकरण या ऐप्स, उनके जीवन को और अधिक आसान और समावेशी बनाने में मदद करते हैं। इनमें एएसी डिवाइस, स्क्रीन रीडर, वॉयस कमांड सॉफ़्टवेयर, और स्मार्ट व्हीलचेयर शामिल हैं। ये तकनीकें, शिक्षा, रोज़गार और आत्मनिर्भरता में महत्वपूर्ण योगदान देती हैं।

> **उदाहरण: कंप्यूटर पर स्क्रीन रीडर का उपयोग कर दृष्टिबाधित व्यक्ति नौकरी की वेबसाइट देख सकते हैं। जिन व्यक्तियों को देखने या सुनने में कठिनाई होती हो, वो सहायक उपकरणों की मदद से यौन स्वास्थ्य की जानकारी समझ सकते हैं, अपने साथी से बात कर सकते हैं और ऑनलाइन अंतरंगता या रोमांचक सामग्री का अनुभव कर सकते हैं।**

Mobility Aids/ गतिशीलता या चलने-फिरने में सहायता देने वाले सहायक उपकरण या साधन

ऐसे उपकरण जो विकलांग व्यक्तियों को स्वतंत्र रूप से चलने-फिरने में सहायता करते हैं। इनमें व्हीलचेयर, वॉकर, क्रच, विशेष जूते, ट्राइपॉड स्टिक, और कृत्रिम अंग (प्रॉस्थेटिक अंग) शामिल होते हैं। ये ना केवल शारीरिक सहयोग देते हैं बल्कि व्यक्ति की आत्मनिर्भरता, आत्मसम्मान और समाज में भागीदारी को भी बढ़ावा देते हैं।

उदाहरण: यदि कोई वृद्ध महिला सीढ़ियाँ चढ़ने में असमर्थ होती है और वॉकर का सहारा लेकर चलती है , तो वह गतिशीलता सहायक उपकरण का उपयोग कर रही है।

Universal Design/ सार्वभौमिक डिज़ाइन

यह एक ऐसी योजना या डिज़ाइन है जो सभी विकलांग और ग़ैर-विकलांग व्यक्तियों के लिए, बिना उनकी आयु, क्षमता, जेण्डर पर ध्यान दिए, उपयोग करने में सहज और सुलभ हो। इसका मुख्य उद्देश्य किसी विशेष समूह के लिए समायोजन करना नहीं, बल्कि सभी के लिए समान रूप से उपयोगी सुविधाएं उपलब्ध करा कर समाज में समान भागीदारी को सुनिश्चित करना है। विकलांगता के संदर्भ में, यह दृष्टिकोण, समावेशिता को प्राथमिकता प्रदान करता है, जिससे विशेष रूप से “विशेष” व्यवस्थाओं की आवश्यकता कम हो जाए।

> **उदाहरण के लिए, एक सार्वजनिक इमारत का प्रवेश द्वार जिसमें सीढ़ियों के साथ रैम्प भी हो और संकेतक, दृश्य और श्रव्य दोनों प्रकारों में उपलब्ध हों, यह सुनिश्चित करता है कि सभी लोग आसानी से प्रवेश कर सकें।**

Locomotor disability/ गतिशीलता संबंधित विकलांगता

यह एक ऐसी स्थिति होती है जिसमें व्यक्ति की हड्डियों, जोड़ों, मांसपेशियों या तंत्रिका तंत्र से जुड़ी दिक़्क़तों के कारण उसके चलने फिरने या किसी अंग का सामान्य कार्य बाधित हो जाता है। इसका परिणाम यह होता है कि उसे चलने, बैठने, खड़े होने, या अन्य शारीरिक गतिविधियों को करने में मुश्किल हो सकती है। इस तरह की विकलांगता यौनिकता पर असर नहीं डालती, लेकिन सामाजिक ढाँचे अक्सर ऐसे व्यक्तियों को यौनिक अनुभव और संबंधों से दूर कर देते हैं।

> **उदाहरण के लिए, एक पुरुष जो व्हीलचेयर का उपयोग करता है, उसने अपनी यौन पहचान के बारे में खुलकर चर्चा की और एक ऑनलाइन डेटिंग प्लेटफ़ॉर्म के माध्यम से एक स्थायी संबंध स्थापित किया।**

Functional Limitation/ किसी व्यक्ति की कार्यात्मक सीमा

ऐसी स्थिति जिसमें किसी व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक या संवेदी क्षमता किसी कार्य को करने में बाधा उत्पन्न करती है। यह विकलांगता के मूल प्रकारों में से एक हो सकती है लेकिन यह पूर्ण अक्षमता नहीं होती। सही सहायता, उपकरण और सामाजिक सहयोग मिलने पर व्यक्ति सक्रिय और आत्मनिर्भर जीवन जी सकता है।

> **उदाहरण: यदि किसी व्यक्ति का बाज़ू पूरी तरह नहीं मुड़ता लेकिन वह सहायक उपकरण के साथ अपने आप खाना खा सकता है — तो यह उसकी एक कार्यात्मक सीमा है, ना कि पूर्ण अक्षमता।**

Access and Functional Needs/ सुगम्यता और कार्यात्मक आवश्यकताएँ (दैनिक जीवन से जुड़ी कार्य-संबंधित ज़रूरतें)

सुगम्यता और दैनिक जीवन के काम से जुड़ी ज़रूरतें उन लोगों की सुरक्षा, सम्मान और आज़ादी के लिए ज़रूरी होती हैं जिन्हें विशेष तरह की मदद की ज़रूरत होती है, जैसे विकलांग व्यक्ति, बुज़ुर्ग, गर्भवती महिलाएं, बच्चे, या आपदा में फंसे व्यक्ति। इसमें रैम्प बनाना, सांकेतिक भाषा के लिए दुभाषिया देना, या किसी निर्णय को लेने में मदद के लिए सहायक व्यक्ति उपलब्ध कराना शामिल हो सकता है।

> **उदाहरण: यौन और प्रजनन स्वास्थ्य क्लीनिकों में रैम्प, चौड़े दरवाज़े, समायोज्य जाँच टेबल, और समावेशी संवाद में प्रशिक्षित संवेदनशील स्टाफ़ की उपलब्धता यह सुनिश्चित करती है कि व्हीलचेयर या अन्य सहायक उपकरणों का उपयोग करने वाले व्यक्ति आवश्यक निवारक और प्रजनन स्वास्थ्य सेवाओं तक बिना किसी बाधा के पहुंच बना सकते हैं।**

Adaptive Strategies/ अनुकूलन रणनीतियाँ या समायोजन उपाय

विकलांग व्यक्ति अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी को आसान बनाने के लिए अपने तरीक़े से हल खोजते हैं। और यही तरीक़े उनके लिए उनकी रणनीति या उपाय होते हैं जिनको अपनाकर वह अधिक आत्मनिर्भर बनते हैं और अपनी ज़िंदगी को अपने हिसाब से जीते हैं। इन तरीक़ों में कभी कोई सहायक सामान (जैसे वॉकर, व्हीलचेयर, विशेष जूते), कभी कोई तकनीक (जैसे स्पीच-टू-टेक्स्ट मोबाइल ऐप), या फिर कोई अलग तरीक़ा (जैसे चीज़ों को छूकर पहचानना) हो सकता है।

> **उदाहरण: बोलने में कठिनाई का सामना करने वाला व्यक्ति अपनी पसंद, सीमाएँ और सहमति को अपने साथी के साथ साझा करने के लिए स्पीच-टू-टेक्स्ट या वैकल्पिक संवाद ऐप्स का सहारा ले सकता है।**

Multiple Disabilities/ बहु-विकलांगता

ऐसी स्थिति जिसमें किसी व्यक्ति को दो या अधिक प्रकार की विकलांगताएँ होती हैं — जैसे शारीरिक, बौद्धिक, संवेदी (दृष्टि या श्रवण), मानसिक या न्यूरोडाइवर्जेंस से जुड़ी विकलांगताएँ। इस तरह से अनेक प्रकार से विकलांग व्यक्ति को अक्सर अलग-अलग व्यवस्थाओं और प्रणालियों में कई तरह की बाधाओं का सामना करना पड़ता है — शिक्षा, स्वास्थ्य, रोज़गार, और विशेष रूप से यौनिकता और रिश्तों के संदर्भ में।

यह ज़रूरी है कि अनेक प्रकार से विकलांग व्यक्तियों को केवल 'जटिल मामला' मानने के बजाय, उनकी संपूर्ण पहचान, अधिकार और अनुभवों को समझा जाए।

> **उदाहरण: अगर किसी महिला को चलने में असमर्थता के साथ सुनने में भी कठिनाई होती है, और उसके यौनिक अधिकारों को यह कहकर टाल दिया जाता है कि "वह बहुत अधिक निर्भर है," तो यह बहु-विकलांगता के संदर्भ में सक्षमतावादी सोच का उदाहरण है।**

Sensory Disability/ संवेदों से जुड़ी विकलांगता

यह वह स्थिति है जब किसी व्यक्ति की एक या ज्यादा इंद्रियाँ — जैसे देखने, सुनने, छूने, सूंघने या स्वाद लेने की क्षमता — आंशिक या पूरी तरह से प्रभावित हो जाती है। इसमें सबसे अधिक देखने और सुनने से जुड़ी विकलांगता आम तौर पर दिखाई देती है।

इसका असर सिर्फ़ शरीर पर नहीं, बल्कि व्यक्ति की बातचीत, पढ़ाई, रिश्तों और ख़ुद को व्यक्त करने की क्षमता पर भी पड़ता है।

> **उदाहरण: यदि कोई व्यक्ति श्रवणबाधित है और उसके जीवनसाथी को इसकी जानकारी या समझ नहीं है, तो उनके आपसी संवाद में रुकावट आ सकती है। इससे रिश्ते में भावनात्मक दूरी बढ़ सकती है और आपसी समझ व सहयोग पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।**

आत्मनिर्भरता और समर्थन प्रणालियाँ

Independent Living/ आत्मनिर्भर जीवनशैली

स्वतंत्रता का अर्थ केवल अकेले रहना नहीं, बल्कि किसी पर निर्भर ना होते हुए अपनी शर्तों पर जीना है। ऐसी जीवनशैली जिसमें विकलांग व्यक्ति अपनी पसंद को, निर्णयों को और जीवन जीने के तरीक़े को स्वयं तय कर सकते है, भले ही उन्हें इसके लिए किसी सहायक, उपकरण या सेवा का सहयोग लेना पड़े। यह विकलांगता अधिकार आंदोलन की एक बहुत महत्वपूर्ण बात है।

> **उदाहरण: अगर कोई दृष्टिबाधित व्यक्ति अपने लिए सहयोग के तरीक़े, अपनी गतिशीलता योजना और सहायक उपकरण ख़ुद तय करता है — तो वह स्वतंत्र जीवन जी रहा होता है।**

Relational Autonomy/ संबंधों से जुड़ी स्वायत्ता

यह सोच कहती है कि कोई भी व्यक्ति अपने जीवन के फ़ैसले अकेले नहीं लेता बल्कि उसके रिश्ते, सहयोगी तंत्र और माहौल भी उसमें हिस्सा लेते हैं। विशेष रूप से विकलांग व्यक्तियों के लिए, अपने मन मुतबिक़ जीना और फ़ैसले लेना अक्सर दूसरों की मदद और समझ पर निर्भर होता है।

इसका मतलब यह नहीं कि उन्हें इसकी स्वतंत्रता नहीं है, बल्कि यह दिखाता है कि फ़ैसले लेना भी एक रिश्तों से जुड़ी प्रक्रिया हो सकती है।

> **उदाहरण: अगर कोई विकलांग व्यक्ति अपने विश्वसनीय दोस्त या सहायक की मदद से यह तय करता है कि उसे कहाँ रहना है — तो यह संबंधों से जुड़ी स्वायत्ता का एक उदाहरण है।**

Collective care/ सामूहिक देखभाल

सामूहिक देखभाल का अर्थ है कि किसी व्यक्ति की भलाई, सुरक्षा और गरिमा केवल उसकी निजी ज़िम्मेदारी नहीं होती, बल्कि यह पूरे समुदाय, समाज, दोस्तों, संस्थाओं और व्यवस्था

की भी साझी ज़िम्मेदारी होती है। यह विचार इस भावना पर आधारित है कि हम सब एक-दूसरे की देखभाल करने में सहभागी हैं, ख़ासकर उन परिस्थितियों में जब व्यक्ति कमज़ोर, असुरक्षित या हाशिए पर हो।

यौनिकता के संदर्भ में सामूहिक देखभाल का महत्व और भी बढ़ जाता है। उदाहरण के लिए विकलांग व्यक्तियों की यौन पहचान और अनुभवों को समाज में अक्सर नज़रअंदाज़ किया जाता है। सामूहिक देखभाल से यह सुनिश्चित होता है कि ऐसे लोगों को अकेला न छोड़ा जाए, बल्कि उन्हें स्वीकृति, सुरक्षा और समझ मिले। इसका मतलब है कि परिवार, मित्र, शिक्षण संस्थान, कार्यस्थल और स्वास्थ्य सेवाएं सब मिलकर एक सहायक और समावेशी माहौल बनाएं, जहाँ व्यक्ति अपनी यौनिक पहचान को बिना डर के व्यक्त कर सके।

> **एक उदाहरण लें कि अगर कोई लड़की जो व्हीलचेयर पर है, अपने कॉलेज में यौन शिक्षा सत्र में भाग लेना चाहती है तो उसे भौतिक रूप से सुलभ स्थान, समावेशी भाषा, और भावनात्मक समर्थन मिलना चाहिए।**

शब्दकोष के लिए प्रस्तावित संदर्भ

शब्दकोष टीम. (2025)। “विकलांगता और यौनिकता पर शब्दकोष: अवधारणायें, भाषा, और फ़्रेमवर्क”. आन्तरिक दस्तावेज़। यह शब्दकोष अन्तर्राष्ट्रीय संधियों, नारीवादी विकलांगता सिद्धाँत, सार्वजनिक स्वास्थ्य साहित्य, और आन्दोलन के सजीव अनुभवों पर आधारित है। शब्दकोष मे दिए शब्दों को परिभाषित करने में सहायक संदर्भो, और स्रोतों की सूची नीचे दी गई है।

Complete Reference List

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

AVEN. (n.d.). *Asexual Visibility and Education Network*. https://www.asexuality.org/

Beauchamp, T. L., & Childress, J. F. (2013). *Principles of biomedical ethics* (7th ed.). Oxford University Press.

Campbell, F. K. (2009). *Contours of ableism: The production of disability and abledness*. Palgrave Macmillan.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (n.d.). *Disability and Health Information for Health Professionals*. https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/index.html

Charlton, J. I. (1998). *Nothing about us without us: Disability oppression and empowerment*. Berkeley: University of California Press.

Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). *The body positivity movement and its impact on mental health*. Psychology of Women Quarterly, 43(3), 365–380.

Federal Emergency Management Agency. (n.d.). *Planning for individuals with access and functional needs*. https://www.fema.gov/

Kafer, A. (2013). *Feminist, Queer, Crip*. Bloomington, IN: Indiana University Press.

Ladd, P. (2003). *Understanding Deaf Culture: In Search of Deafhood*. Clevedon, UK: Multilingual Matters.

Pothier, D., & Devlin, R. (Eds.). (2006). *Critical disability theory: Essays in philosophy, politics, policy, and law*. Vancouver: UBC Press.

Shakespeare, T., & Richardson, D. (2018). *Disability and sexuality: Toward rights and recognition*. New York: Routledge.

TARSHI. (2006). Basic and Beyond. A Manual For Trainers. Integrating Sexuality. Sexual and Reproductive Health and Rights.

Ten Have, H., & Gordijn, B. (Eds.). (2014). *Handbook of Global Bioethics*. Springer.

Thomas, C. (2007). *Sociologies of Disability and Illness: Contested Ideas in Disability Studies and Medical Sociology*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

U.S. Congress. (2004). *Assistive Technology Act of 2004*. Public Law 108–364. https://www.congress.gov/108/plaws/publ364/PLAW-108publ364.pdf

United Nations. (2006). *Convention on the Rights of Persons with Disabilities*, Articles 12, 17, 19, 23. https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html

United Nations Population Fund. (n.d.). *Disability and sexual and reproductive health*. https://www.unfpa.org/

W3C. (2018). *Web Content Accessibility Guidelines (WCAG) 2.1*. https://www.w3.org/TR/WCAG21/

WaterAid. (n.d.). *Menstrual health and disability resources*. https://www.wateraid.org/

World Federation of the Deaf. (n.d.). *Sign language advocacy and accessibility*. https://wfdeaf.org/

World Health Organization. (2001). *International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF)*. https://www.who.int/standards/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health

World Health Organization. (n.d.). *Various publications including ICF and mental health classifications*. https://www.who.int/

Autistic Self Advocacy Network (ASAN). (n.d.). *Resources and advocacy on neurodiversity*. https://autisticadvocacy.org

Planned Parenthood. (n.d.). *Sexuality education and reproductive rights resources*. https://www.plannedparenthood.org/

International Planned Parenthood Federation. (n.d.). *Resources on sexual rights*. https://www.ippf.org/

UN Women. (n.d.). *Reports on gender-based violence and disability*. https://www.unwomen.org/

United Nations Office for Disaster Risk Reduction. (n.d.). *Guidelines and resources on disaster risk*. https://www.undrr.org/

Invisible Disabilities Association. (n.d.). *Awareness and advocacy resources*. https://invisibledisabilities.org/

CREA. (n.d.). *Resources on feminist leadership and sexuality rights*. https://creaworld.org/

क्रिया CREA एक नारीवादी मानवाधिकार संस्था है जो भारत में नई दिल्ली में स्थित है। यह दक्षिणपंथी नारीवादी नेतृत्व में दक्षिणी देशों में कार्यरत कुछ चुनिन्दा अंतर्राष्ट्रीय महिला संस्थाओं में से है जो स्थानीय, राष्ट्रीय, क्षेत्रीय और अंतर्राष्ट्रीय, सभी स्तरों पर काम करती है। क्रिया एक ऐसी न्यायप्रिय और शांतिप्रिय दुनिया की स्थापना की संकल्पना करती है जहां प्रत्येक निवासी गौरव, आदर, और समानता के साथ जीवन निर्वाह करे। क्रिया नारीवादी नेतृत्व विकसित करने, महिला मानवाधिकारों को आगे बढ़ाने और सभी लोगों के लिए यौन एवं प्रजनन स्वतन्त्रता को आगे बढ़ाने के लिए कृत-संकल्प है।

crea

वेबसाइट - creaworld.org
संपर्क करें- crea@creaworld.org