*बृहत्तर यौनिकता शिक्षा भन्नाले यौनिकता र सम्बन्धहरुका बारेमा उमेरअनुसारको (Age appropriate), वैज्ञानिक रुपमा सही (Scientifically accurate), प्रमाणहरुमा आधारित (Evidence-based), मानवअधिकारमा आधारित (Human rights based) र लैङ्गिक सम्वेदनशील (Gender sensitive) जानकारीहरु सामाजिक तथा साँस्कृतिक रुपमा सान्दर्भिक विधि (Culturally relevant approach) बाट दिइने शिक्षा भन्ने बुझिन्छ । बृहत्तर यौनिकता शिक्षाले व्यक्तिलाई यौनिकताका विभिन्न पक्षहरुमा आफ्नो मूल्यमान्यताहरु पत्ता लगाएर निर्णय गर्ने, सञ्चार गर्ने र जोखिम घटाउने सिपहरु विकास गर्ने अवसरहरु प्रदान गर्दछ । (ITGSE, UNESCO, 2009) ।*

कक्षा

११

# परिचय

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यलाई शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक तथा सामाजिक दृष्टिकोणबाट प्रजनन प्रणाली, यसको प्रक्रिया र कार्यको पूर्ण अवस्था भनी परिभाषित गरेको छ । यसअन्तर्गत सुरक्षित यौनिक जीवन बिताउनु, सन्तान जन्माउन सक्षम हुनु, कहिले र कति जना छोराछोरी जन्माउने भन्ने कुराको आफैले स्वतन्त्रतापूर्वक निर्णय गर्न पाउनु, महिलालाई प्रचलित कानून विपरीत नहुने गरी आफ्नो महिनावारी अथवा प्रजननलाई नियमित गराउन सक्ने अधिकार प्राप्त हुनुजस्ता कुराहरू पर्दछन् ।

कक्षा ११ मा यो विषय अध्यापन गराउनुको मूल उद्देश्य विद्यार्थीहरूलाई यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यबारे जानकारी दिनुका साथै यसका विभिन्न पक्षबारे जानकारी गराउनु रहेको छ । यो विषयको अध्यापनपछि विद्यार्थीहरूले समग्र प्रजनन प्रक्रिया, महिनावारी, शिशु जन्म, मातृशिशु हेरचाह तथा गर्भनिरोधका उपायहरूबारे ज्ञान हासिल गर्नेछन् ।

# यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य

## यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यको अर्थ

यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य भन्नाले प्रजनन प्रणालीसँग सम्बन्धित सबै विषयमा शारीरिक, मानसिक र सामाजिक हिसाबले राम्रो हुनु हो । यसअन्तर्गत मानिसले सन्तुष्ट र सुरक्षित यौनिक जीवन बिताउने, प्रजनन कार्य गर्ने, कहिले, कसरी र कति पटक प्रजनन गर्ने भन्ने कुराबारे स्वतन्त्र भएर निर्णय गर्ने कुरा पर्दछन् ।

यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षा किशोरकिशोरीको यौनसँग सम्बन्धित शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, सांस्कृतिक र प्रजनन आदि विषयमा बुझ्नसक्ने योग्यता विकास गर्ने प्रदान गरिने शैक्षिक अनुभव हो । यसले किशोरकिशोरीलाई जीवनको योजना बनाउन र प्रजननसँग सम्बन्धित स्वस्थ व्यवहार अपनाउन सहयोग गर्दछ । यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षाले किशोरकिशोरीलाई अनावश्यक गर्भधारण, यौन सङ्क्रमण, असुरक्षित यौनसम्पर्क, यौन शोषण, असुरक्षित गर्भपतनबाट बच्न, शारीरिक विकासलाई राम्रो बनाउन र लैङ्गिक समताप्रति सचेत बनाउन आवश्यक पर्ने सीपहरू प्रदान गर्दछ ।

## यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यका पक्षहरु

यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यका पक्षहरू निम्नानुसार छन् ।

### क. परिवार योजना

परिवार योजना भन्नाले परिवारको आम्दानीको स्रोतको व्यवस्थापन गरी परिवारका सदस्यहरूलाई सुखी जीवनयापन गराउनु हो । परिवार योजनाअन्तर्गत आफ्नो परिवारको उपलब्ध स्रोतका आधारमा परिवारको आकार कस्तो बनाउने, परिवारका सदस्यहरूको शिक्षादीक्षा तथा वृति विकासको व्यवस्था गर्ने, कुन उमेरमा विवाह गर्ने, कति सन्तान कति अन्तरमा जन्माउने र यसका लागि आवश्यक स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्ने लगायतका कुरा पर्दछन् ।

### ख. सुरक्षित मातृत्व

यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यको दोस्रो पक्ष सुरक्षित मातृत्व हो । यसअन्तर्गत गर्भधारण गर्ने र शिशु जन्माउने क्रममा आमाको स्वास्थ्यको हेरचाह गरी सुरक्षित बनाउने कार्य पर्दछ । विश्वको तथ्याङ्क हेर्ने हो भने वर्षेनि लाखौँ आमाहरूको मृत्यु गर्भसँग सम्बन्धित कारणले भएको देखिन्छ । कम उमेरमा विवाह गरी आमा बन्नु, जन्मान्तर कम गर्नु, कुपोषित हुनु, आदि सुरक्षित मातृत्वका प्रमुख चुनौती हुन् ।

## ग. शिशु तथा बाल स्वास्थ्य हेरचाह

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार सन् २०१७ मा पाँच वर्षमुनिका जम्मा ४१ लाख बालबालिकाको मृत्यु भएको थियो । यस्तो मृत्यु सन् १९९० मा ८८ लाख थियो । विश्वमा शिशु मृत्युदर सन् १९९० मा प्रति एक हजार शिशुमा ६५ रहेकोमा सन् २०१७ मा उक्त दर घटेर २९ मा पुगेको थियो । शिशु र बाल मृत्युदरमा पहिलेको तुलनामा धेरै कमी आएको भए पनि यसमा अझै सुधार गर्नुपर्ने देखिन्छ । त्यसैले यसलाई पनि यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यको एउटा पक्षको रूपमा लिइएको छ ।

## घ. असुरक्षित गर्भपतन र त्यसका दुष्परिणामका रोकथाम

मानिसले चाहेर वा नचाहेर गर्भपतन गरिरहेको पाइन्छ । संसारका करिब ९० प्रतिशत मुलुकमा गर्भे शिशुको कारण आमाको स्वास्थ्यमा जोखिम उत्पन्न हुने अवस्थामा गर्भपतनलाई कानुनी मान्यता दिएको पाइन्छ, तैपनि असुरक्षित गर्भपतन गराउनेको सङ्ख्या घटेको देखिँदैन । असुरक्षित गर्भपतनबाट आमाको ज्यानसमेत जाने जोखिम भएकोले असुरक्षित गर्भपतन रोक्नु अनिवार्य देखिन्छ ।

## ङ. प्रजनन नली सङ्क्रमण, यौनजन्य सङ्क्रमण र एचआईभी/एडसको रोकथाम

यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य समस्यामध्ये प्रजनन नली सङ्क्रमण पनि एउटा प्रमुख समस्या मानिन्छ । यो खास गरेर व्यक्तिगत सरसफाइमा पर्याप्त ध्यान नदिँदा आउने समस्या हो । त्यस्तै असुरक्षित यौनसम्पर्कले सङ्क्रमण हुने गर्दछ । एचआईभी सङ्क्रमण पनि यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले प्रमुख समस्या मानिन्छ । यी समस्याहरूको रोकथाम नगरिकन यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यलाई राम्रो बनाउन सकिँदैन ।

## च. किशोरावस्थाको यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य

किशोरावस्था एउटा सङ्क्रमणकालीन समय हो । यो समयमा किशोरकिशोरीमा थुप्रै शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक, सामाजिक र यौनिक परिवर्तनहरू देखापर्छ । उनीहरूले थुप्रै योनिक समस्याहरूको पनि सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसैले किशोरकिशोरीलाई यौनिकता शिक्षाको धेरै खाँचो हुन्छ । यौनजन्य सङ्क्रमण तथा एचआइभी सङ्क्रमण पनि यही उमेर समूहमा बढी हुने हुनाले किशोरावस्थाका यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यलाई एक प्रमुख पक्षको रूपमा लिइएको हो ।

## छ. बाँझोपनको रोकथाम र उपचार

कुनैकुनै दम्पतिले चाहेर पनि सन्तान जन्माउन सकेको हुँदैनन् । सन्तान जन्माउन नसक्नुलाई बाँझोपन भनिन्छ । बाँझोपन शारीरिक वा चिकित्सकीय कारणबाट हुन सक्छ । कतिपय बाँझोपन समयमा उपचार गर्न सकेको समस्या समाधान हुन्छ । कसैलाई बाँझोपनको समस्या आएमा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरी उपचार गर्नुपर्छ । यसबाट उनीहरूको यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य प्रवर्द्धनमा सहयोग पुग्छ ।

## ज. प्रौढ महिलाहरूको प्रजनन स्वास्थ्य

प्रजनन उमेर (४०/५० वर्ष) पार गरिसकेपछि महिलाहरूमा महिनावारी रोकिने, पाठेघरको मुख तथा स्तन क्यान्सर हुने, चिढचिढाहट हुने, ढाड तथा कम्मर दुख्ने जस्ता समस्या देखा पर्छन् । यो समस्याबाट जोगिन स्वास्थ्य सेवा तथा मनोपरामर्श सेवाको आवश्यकता पर्छ । यस समयमा स्वास्थ्य सेवाका लागि परामर्श दिँदै यस्ता समस्या सबैलाई हुनसक्ने सामान्य अवस्था हो भनी बुझाउन सकेमा महिलामा मनोबल बढ्दछ र उनीहरूले राम्रो स्वास्थ्य कायम राख्न आवश्यक उपायहरू अपनाउन सक्छन् ।

## झ. लैङ्गिक हिंसा

महिलालाई महिला भएकै कारण र पुरूषलाई पुरूष भएकै कारण हिंसा गरिन्छ भने त्यसलाई लैङ्गिक हिंसा भनिन्छ । कुनै पनि मानिसलाई लैङ्गिकताका आधारमा मानव अधिकार हनन हुने खालका क्रियाकलाप वा विभेद गरिन्छ भने त्यसलाई लैङ्गिक हिंसा भनिन्छ । यसअन्तर्गत सार्वजनिक वा निजी जीवनमा लिङ्ग वा यौनको आधारमा कसैप्रति पनि शारीरिक, मानसिक वा यौनजन्य क्षति वा पीडा पुऱ्याउने कार्यहरू पर्दछन् । लिङ्ग वा यौनको आधारमा हुने कुनै पनि प्रकारको अपमानजनक, पीडाजन्य वा धम्कीपूर्ण व्यवहार, दबाब, करकाप वा स्वेच्छाचारी रूपमा महिला, पुरूष वा यौनिक अल्पसङ्ख्यकलाई स्वतन्त्रताको उपभोग गर्नबाट वञ्चित गर्ने कुनै पनि कार्य गरिन्छ भने त्यो लैङ्गिक हिंसाभित्र पर्दछ । मुख्यतयाः महिलामाथि यस्ता हिंसा बढी हुने हुँदा लैङ्गिक हिंसाले विशेषगरी महिला र बालिकामाथि हुने हिंसालाई नै परिभाषित गर्दछ ।

# प्रजनन प्रणाली

प्रजनन प्रणाली भन्नाले यौनसम्पर्कको माध्यमबाट पुरूषको शुक्रकीट र महिलाको डिम्ब महिलाको पाठेघरको डिम्बवाहिनी नलीमा मिलन भएर गर्भधारण भएदेखि शिशुको जन्मसम्मको प्रक्रियालाई बुझिन्छ । यसअन्तर्गत डिम्बको निषेचन, गर्भधारण, गर्भावस्था र शिशुको जन्म हुने चक्र हुन्छ । मानव प्रजनन प्रणाली राम्ररी बुझ्नका लागि पुरूष र स्त्रीको प्रजनन प्रक्रियाबारे छुट्टाछुट्टै चर्चा गरिने छ ।

## पुरूष तथा स्त्री प्रजनन प्रणाली र प्रजनन अङ्गहरु

### क. पुरुष प्रजनन प्रणाली

पुरूष-प्रजनन प्रणालीका अङ्गहरूलाई निम्नानुसार व्याख्या गरिएको छ ।

#### अण्डकोष

अण्डकोष पुरूषका प्रजनन ग्रन्थि हो । पुरूषमा दुईओटा अण्डकोष रहेको हुन्छ । प्रत्येक अण्डकोषको लम्बाइ ४ सेन्टिमिटर, चौडाइ २.५ सेन्टिमिटर र मोटाइ ३ सेन्टिमिटर हुन्छ भने प्रत्येकको तौल १.५ देखि २२ ग्रामसम्म हुन्छ । अण्डकोष गर्भवती आमाको पेटमा विकसित भई गर्भ आठ महिनाको पुगेपछि अण्डकोष थैलीमा आई बस्छन् । प्रत्येक अण्डकोष दुई सयदेखि तीन सयओटा सानासाना खण्डहरू (Lobules) मिलेर बनेको हुन्छ । प्रत्येक खण्डमा वीर्य उत्पादन नलीहरू (Seminiferous Tubules) रहेका हुन्छन् जसले शुक्रकीट (Sperm) पनि उत्पादन गर्छन् । वीर्य उत्पादन नलीहरूका बीचबीचमा विशेष प्रकारका कोषहरू रहेका हुन्छन् जसले टेस्टोस्टेरोन (Testosteron) हर्मोन उत्पादन गर्छन् ।

#### इपिडिडाइमिस

इपिडिडाइमिस मसिना-मसिना वीर्य उत्पादन नलीहरू मिलेर बनेको हुन्छ । यो प्रत्येक अण्डकोषबाट एकएकओटा निस्की शुक्रवाहिनी नलीसँग जोडिएको हुन्छ । यो अण्डकोषका पछाडि घुम्रिएर बसेको हुन्छ । यही नलीको बाटो हुँदै शुक्रकीटहरू शुक्रवाहिनी नलीमा जान्छन् ।

#### शुक्रवाहिनी नली

यो नली इपिडिडाइमिसदेखि सुरू भई वीर्यथैलीबाट निस्केको नलीमा गई अन्त्य हुन्छ । यसको सङ्ख्या पनि दुईओटा नै हुन्छ । यी दुवै शुक्रवाहिनी नलीहरूले शुक्रकीटलाई स्खलन नलीसम्म पुऱ्याउने कार्य गर्छन् ।

#### वीर्यथैली

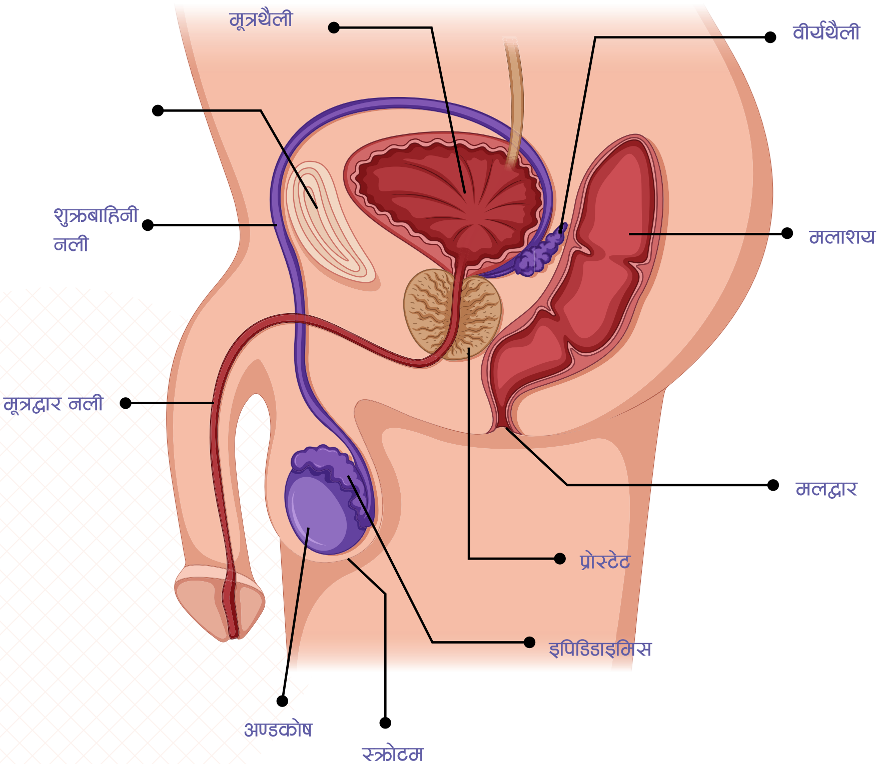
वीर्यथैली मूत्रथैलीका पछाडिपट्टि दायाँ र बाँया गरी दुईओटा रहेका हुन्छन् । वीर्य थैलीहरूबाट एक प्रकारको बाक्लो चिप्लो तरल पदार्थ बाहिर निस्कन्छ जसलाई वीर्यरस भनिन्छ । यो वीर्यरसले शुक्रकीटहरूलाई पोषण तथा अन्य आवश्यक तत्त्व प्रदान गर्दछ ।

## स्खलन नली

यो नली पनि दुईओटा नै हुन्छ । यो वीर्यथैलीबाट आएको नली र शुक्रवाहिनी नली मिलेर बनेको हुन्छ । यो प्रोस्टेट ग्रन्थिका बीचबाट हुँदै मूत्रनलीमा गएर खुल्दछ । यसको मुख्य कार्य वीर्यथैलीबाट आएको वीर्य र शुक्रवाहिनी नलीबाट आएको शुक्रकीटलाई जम्मा गर्नु र मूत्रनलीसम्म पुऱ्याउनु हो ।

## प्रोस्टेट ग्रन्थि

यो ग्रन्थि मलाशय (Rectum) को ठीक अगाडि मूत्रथैलीको तल मूत्रनलीको फेदमा यसलाई घेरेर रहेको हुन्छ । यो ग्रन्थि करिब २.५ सेन्टिमिटर लामो ठूलो ओखरको दानाजत्रो हुन्छ । वृद्ध पुरूषहरूमा यो ग्रन्थिको वृद्धि हुन सक्छ । त्यसैले यसलाई बुढेसकालको रोग पनि भन्ने गरिन्छ । यो ग्रन्थि बढेको अवस्थामा रोगी व्यक्तिको मलाशयबाट औंला छिराएर यो ग्रन्थिलाई छाम्न सकिन्छ । यो ग्रन्थिले पातलो चिप्लो पदार्थ (Prostate fluide) निकाल्छ जसले यौनसम्पर्कका बेलामा योनिद्वारलाई चिप्लो पार्न मद्दत गर्छ ।



### कउपज ग्रन्थि

यस ग्रन्थिलाई बल्बोयुरेथ्रल ग्रन्थि (Bulbourethral gland) पनि भनिन्छ । यो प्रोस्टेट ग्रन्थिको अगाडिपट्टि दुईओटा हुन्छ । यसले वीर्य स्खलनभन्दा पहिले निस्कने तरल पदार्थ (Pre-ejaculate fluid) उत्पन्न गर्छ जसको काम मूत्र मार्गलाई सफा गर्नु र शुक्रकीटलाई निस्किन सहज बनाउनु हो ।

### मूत्रनली

हाम्रा शरीररमा एउटा मुत्रनली हुन्छ । यो नली करिब १८ देखि २० सेन्टिमिटर लामो हुन्छ । यसको मुख्य कार्य पिसाबलाई बाहिर निकाल्नु र यौनसम्पर्कका बेला शुक्रकीटसहितको वीर्यलाई योनिमा पुऱ्याउनु हो ।

### लिङ्ग

यो करिब १० सेन्टिमिटर लामो विशेष प्रकारको तन्किने तन्तु (Erectile Tissue) बाट बनेको सिलिन्डर आकारको अङ्ग हो । यसको टुप्पोमा लिङ्गमूण्ड हुन्छ जुन लिङ्गको अलि ठूलो र त्रिकोण आकारको भाग हो । यस भागलाई ढाकेर बसेको छालाको पत्रलाई फोरस्किन (Foreskin) भनिन्छ ।

### स्खलन प्रक्रिया

यो प्रक्रिया पुरुष-प्रजनन प्रणालीमा भाग लिने आन्तरिक तथा बाह्य अङ्गहरू पिट्युटरी ग्रन्थिको अगाडिको खण्डबाट उत्पादन हुने गोनाडोट्रोफिक रिलिजिङ हर्मोन (Gonadotrophic Releasing Hormone) बाट नियन्त्रित हुने गर्दछ । स्खलन प्रक्रियाको सुरुमा अण्डकोषले उत्पादन गरेको शुक्रकीट इपिडिडाइमिसमा जान्छ । त्यति बेला उत्तेजनाले गर्दा अण्डकोषको थैली जोडले खुम्चिन पुग्छ र इपिडिडाइमिसमा रहेका शुक्रकीटहरू शुक्रवाहिनी नलीको बाटो हुँदै स्खलन नलीमा आएर वीर्यथैलीहरूले उत्पादन गरेको वीर्यरससँग मिसिएर मूत्रनली भएर लिङ्गबाट बाहिर निस्किन्छ । यस प्रक्रियालाई स्खलन प्रक्रिया भनिन्छ ।

## ख. स्त्री प्रजनन-प्रणाली

स्त्री प्रजनन प्रणालीका अङ्गहरूलाई दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ– बाह्य जननेन्द्रिय अङ्गहरू (External Organs) र आन्तरिक जननेन्द्रिय अङ्गहरू (Internal Organs) ।

### बाह्य जननेन्द्रिय अङ्गहरू

स्त्री प्रजनन प्रणालीका बाह्य जननेन्द्रिय अङ्गहरूलाई समग्रमा भल्भा (Vulva) भनिन्छ जसअन्तर्गत निम्न अङ्गहरू पर्छन्– मोन्स प्युबिस, बाह्य ओष्ठ, भित्री ओष्ठ, भङ्गाकुर, भेस्टिबुल र पेरिनियम ।

### ◇ मोन्स प्युबिस

यो भल्भाको अगाडिपट्टि रहेको छाला तथा बोसोको बाक्लो तह हो । यौवनावस्थाको प्रारम्भदेखि यसमा रौंहरू पलाउन सुरु गर्छन् र पछि यो भाग रौँले ढाकिन्छ ।

### ◇ ठूलो भगोष्ठ

यो मोन्स प्युबिसभन्दा पछाडिको छाला, रेसादार तन्तु र बोसोले बनेको अङ्ग हो । यसभित्र प्रशस्त रक्तकोशिका र तेलग्रन्थिहरू रहेका स्नायु तन्तुहरू हुन्छन् । यो भागले दुवैतिरबाट योनिद्वारलाई ढाकेको हुन्छ ।

### ◇ सानो भगोष्ठ

ठूलो भगोष्ठको भित्रपट्टि रहेका साना आकारका दुईओटा छालाको तहलाई सानो भगोष्ठ भनिन्छ । यसमा पनि प्रशस्त तेलका ग्रन्थिहरू तथा पसिनाका ग्रन्थिहरू हुन्छन् जसले भित्री ओष्ठको सतहलाई चिप्लो बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछन् ।

### ◇ भङ्गाकुर

यो भित्री ओष्ठको अगाडिपट्टि रहेको हुन्छ । यो भाग उत्तेजित हुने तन्तुबाट बनेको हुन्छ । यो स्त्रीको अति उत्तेजित अङ्ग हो ।

### ◇ भेस्टिबुल

भित्री ओष्ठको दुई पत्रका बिचमा रहेको भागलाई भेस्टिबुल भनिन्छ । यसमा योनिद्वार र मूत्रनलीहरू खुलेका हुन्छन् ।

### ◇ पेरिनियम

यो स्त्री जननेन्द्रियको बाह्य अङ्ग तथा मलद्वार बीच रहेको भाग हो जुन छाला र तन्तुहरूबाट बनेको हुन्छ । प्रसूतिको समयमा यो भाग च्यातिन्छ ।

## आन्तरिक जननेन्द्रिय अङ्गहरू

स्त्री प्रजनन प्रणालीका आन्तरिक जननेन्द्रिय अङ्गहरू पेल्भिक क्याभिटीमा रहेका हुन्छन् । यसअन्तर्गत योनिद्वार, पाठेघर, डिम्बवाहिनी नली र डिम्बाशय अङ्गहरू पर्छन् ।

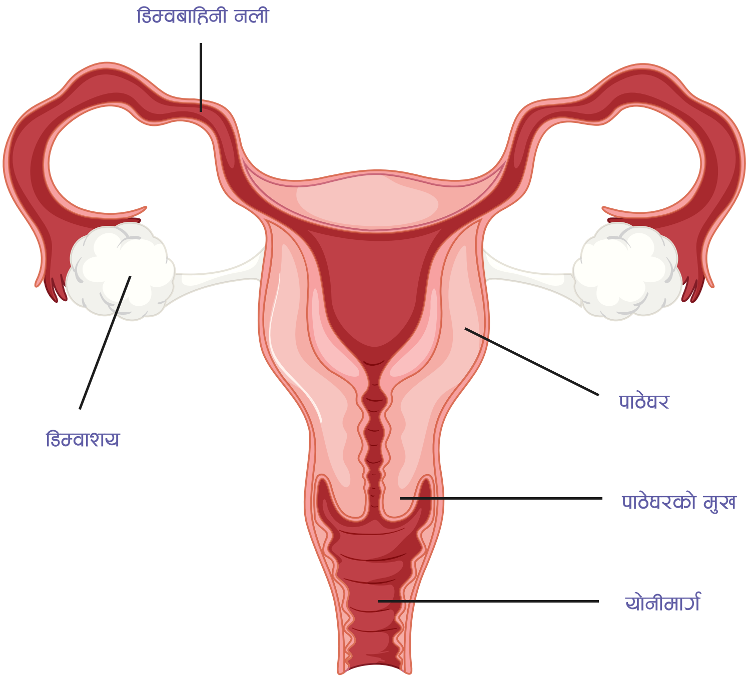
### ◇ योनिद्वार

यो एउटा रेसादार मांसपेशीय नली हो । यसले बाह्य जननेन्द्रिय अङ्गहरूलाई पाठेघरसँग जोडेको हुन्छ । यसमा प्रशस्त मात्रामा रक्तनली तथा स्नायु रेसाहरू रहेका हुन्छन् । वयस्क महिलाहरूमा यसका अगाडिका भित्ताहरूको लम्बाइ करिब ७.५ सेन्टिमिटर हुन्छ भने पछाडिका भित्ताको लम्बाइ करिब ९ सेन्टिमिटर हुन्छ । यौनसम्पर्क गर्ने र बच्चा जन्मने नली यही हो ।

### ◇ पाठेघर

पाठेघर भित्र खाली ठाउँ भएको मुठी बराबर नापको मुलायम मांसपेशीद्वारा निर्मित अङ्ग हो । यो नासपाती आकारको हुन्छ । गर्भाधान नभएका बेला यसको लम्बाइ ७.५ सेन्टिमिटर, चौडाइ ५ सेन्टिमिटर र मोटाइ २.५ सेन्टिमिटर हुन्छ भने गर्भाधान भएपछि यसको आकारमा परिवर्तन आउँछ । यसको तौल तीसदेखि साठी ग्रामसम्म हुन्छ । पाठेघरका मुख्यतया तीन भागहरू हुन्छन् :–

**फन्डस** (Fundus):- यो पाठेघरको माथिको अलि उठेको भाग हो । यो भाग दुवै डिम्बवाहिनी नलीहरूको बीचमा हुन्छ ।




**बडी** (Body):- यो पाठेघरको सबैभन्दा ठूलो भाग हो जुन फन्डस र पाठेघरको मुखबीचको त्रिभुजाकार बाट क्रमशः साँघुरिँदै गएको हुन्छ । पाठेघरको भित्री तहलाई इन्डोमेट्रियम (Endometrium) भनिन्छ । यो तह खम्बा आकारका ढाक्ने तन्तु (Columnar Epithelium) बाट बनेको हुन्छ । यसमा म्युकस उत्पादन गर्ने प्रशस्त ग्रन्थिहरू हुन्छन् ।

**पाठेघरको मुख** (Cervix) :- यो पाठेघरको सबैभन्दा तल्लो भाग हो । यो मुलायम मांसपेशी, जोड्ने तन्तु (Connective Tissue), रक्तनली र स्नायु रेसाहरू मिली बनेको हुन्छ । यो तह नै पाठेघरको सबैभन्दा बाक्लो तह हो ।

## पाठेघरका कार्यहरू

- मांसपेशीको खुम्च्यालाई क्रियाशील गराएर गर्भावस्थाको अन्त्यमा गर्भलाई बाहिर निकाल्छ ।
- शुक्रकीट मिलबाट निषेचित भएको अण्डलाई डिम्बवाहिनी नलीबाट लिने र उक्त अण्डका लागि गर्भकालभरि पोषण तथा बासस्थानको व्यवस्था गर्दछ ।
- महिनावारी वा रजस्वला चक्रमा भाग लिन्छ ।
- गर्भमा रहेको भ्रूणको वृद्धि तथा विकासमा मदत पुर्‍याउँछ ।

## डिम्बवाहिनी नली

पाठेघरको माथिल्लो भागबाट दुईओटा नलीहरू निस्केका हुन्छन् जसलाई डिम्बवाहिनी नली भनिन्छ। यो नली करिब दसदेखि बाह्र सेन्टिमिटर लामो हुन्छ । डिम्बाशयबाट निस्केको डिम्ब डिम्बवाहिनी नली हुँदै पाठेघरमा पुग्छ ।

### डिम्बवाहिनी नलीका कार्यहरू

» डिम्बाशयबाट उत्पादन भएका डिम्बहरूलाई ग्रहण गर्छ ।

» डिम्बवाहिनी नलीको एम्पुला (Ampulla) भन्ने ठाउँमा डिम्ब (Ovum) र शुक्रकीटको मिलन भएर डिम्ब निषेचन (Fertilization) हुन्छ जसलाई युग्मज (Zygote) भनिन्छ। उक्त युग्मज (Zygote) लाई पाठेघरसम्म पुऱ्याउँछ ।

» डिम्बकोषलाई पाठेघरतिर जान प्रेरित गर्छ ।

## डिम्बाशय

पाठेघरका दुवैतिर दायाँ र बायाँ गरी दुईओटा डिम्बाशय हुन्छन्। प्रत्येक डिम्बासय २.५ सेन्टिमिटर लामा, १.५ सेन्टिमिटर चौडा र १ सेन्टिमिटर बाक्ला हुन्छन्। डिम्बाशय आकारमा बदाम जत्रा हुन्छन् र तौल ८ देखि १० ग्रामसम्म हुन्छ ।

### डिम्बाशयका कार्यहरू

» डिम्ब उत्पादन गर्छ ।

» डिम्बाशयमा भएका ग्राफियन फोलिकल्ज (Graafian Follicles) ले एस्ट्रोजेन (Oestrogen) भन्ने हर्मोन उत्पादन गर्छन् ।

» कर्पस ल्युटियम (Corpus Luteum) ले प्रोजेस्टोरेन (Progesterone) नामको हर्मोन उत्पादन गर्छ । यो हर्मोनले डिम्ब निष्कासन (Ovulation) र महिनावारीलाई नियमित गराउनुको साथै स्त्रीहरूमा वयस्कपनको विकास गराउँछ, पाठेघरलाई निषेचित डिम्ब लिनका लागि उपयुक्त बनाउँछ र गर्भाधानपछि बनेको जाइगोट (Zygote) वा भ्रूणहरूको वृद्धि तथा विकासका लागि उपयुक्त वातावरण सिर्जना गर्छ ।

# महिनावारीसम्बन्धी बन्देजहरु र महिनावारी स्वच्छता

नारीहरूमा महिनावारी हुनु एउटा सामान्य प्रक्रिया भए तापनि यसबारे हाम्रो समाजमा थुप्रै भ्रमहरू रहेको पाइन्छ । यहाँ महिनावारीसम्बन्धी सांस्कृतिक मूल्यमान्यता, महिनावारी र महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनबारे चर्चा गरिने छ ।

## नेपालमा महिनावारीसम्बन्धी संस्कृति र यसको प्रभाव

महिनावारी प्रजनन उमेर समूहका महिलाहरूमा आउने एउटा प्राकृतिक प्रक्रिया हो । तर महिनावारीका सम्बन्धमा पुरानो संस्कृति र रीतिरिवाजले नेपाली समाजमा जरा गाडेको पाइन्छ । वि.सं. २०६८ को जनगणनाको अन्तिम नतिजालाई हेर्दा नेपालमा १२५ जातजाति रहेको देखिन्छ । सबैभन्दा धेरै जनसङ्ख्या क्षेत्री र ब्राह्मणको रहेको छ । यिनै जातिहरूमा महिनावारीलाई अशुद्धताको रूपमा हेर्ने र संस्कृतिमा आधारित परम्परागत छुवाछुतलाई बढी मान्यता दिने गरेको पाइन्छ । मगर, थारू, तामाङ, नेवार, ठकुरी, गुरूङ, लिम्बु, शेर्पा, आदि जातिहरूमा यस्ता सांस्कृतिक प्रभाव कमै देख्न सकिन्छ । हाम्रो देश विभिन्न सांस्कृतिक पक्षहरूको समष्ट रूप हो । प्रत्येक संस्कृतिमा महिनावारी वा रजस्वलालाई हेर्ने दृष्टिकोणहरू फरकफरक छन् । संस्कृति भनेको कुनैपनि निश्चित स्थानमा बसोबास गर्ने मानिसहरूको रीतिरिवाज, चालचलन, विश्वास, मूल्यमान्यता, परम्परा, आदिको समग्र रूप हो । उदाहरणका लागि रूपछाउपडी प्रथालाई लिन सकिन्छ । यो प्रथा नेपालको पश्चिमी भूभाग, त्यसमा पनि अछाम, बाजुरा, डडेलधुरामा बढी मात्रमा देखिन्छ । यी जिल्लामा महिनावारी भएको समयमा महिलाहरू छाउगोठमा बस्नुपर्ने सांस्कृतिक चलन छ । अछाम र बाजुरा जिल्लामा जनप्रतिनिधिहरूले छाउगोठ भत्काउने अभियान चलाए पनि त्यो सफल हुन नसकेको समाचारमा हामीले पढ्दै आएका छौँ । यस किसिमको चलन महिलाको स्वास्थ्यको दृष्टिकोणबाट निकै कष्टकर र अपमानजनक चलन हो । यो एक किसिमको कुप्रथा हो । यसलाई हटाउन विभिन्न प्रयासहरू भइरहेको भए पनि हटिसकेको छैन ।

> *वि.सं. २०६८ को जनगणनाको अन्तिम नतिजालाई हेर्दा नेपालमा १२५ जातिगत समूहरु छन् । सबैभन्दा बढी क्षेत्री र ब्राह्मण रहेका छन् । यिनै जातिहरुमा बढीमात्रामा महिनावारीलाई हेर्ने देष्टिकोण संस्कृतिमा आधारित परम्परागत छुवाछुतलाई बढी मान्यता दिने गरेको पाइन्छ ।*

घरमा किशोरीको पहिलो महिनावारी हुँदा घरका बुबा, दाजु र भाइले हेर्न नहुने र अरूको घरमा गएर लुकेर बस्नुपर्ने चलन अझै पनि गाउँघरतिर विद्यमान छ । महिनावारी हुँदा खाना

बनाउन नहुने, पूजा गर्न मन्दिरमा जान नहुने चलन छ । समाजमा रहेका धार्मिक, राजनीतिक, कानुनी, सामाजिक र आर्थिक कारणहरूले पनि महिनावारीलाई प्रभाव पारेको हुन्छ । सबै प्रदेशमा बसोबास गर्ने ब्राह्मण र क्षेत्रीले महिनावारीलाई प्रायजसो सांस्कृतिक दृष्टिकोण र परम्परागत मूल्यमान्यताबाट हेर्ने गरेको पाइन्छ । महिनावारी महिलाहरू भान्सा र पुजाकोठामा पस्न हुँदैन भन्ने मान्यता राखिन्छ । छाउपडी प्रथा भएका जिल्लाहरूमा, खास गरी सुदूर पश्चिमका जिल्लाहरूमा क्षेत्री, ब्राह्मणबाहेक अन्य जातिहरूमा पनि छाउगोठ बस्ने चलन अझैसम्म रहेको पाइन्छ । रजस्वलाको समयमा छाउगोठमा बस्दा चिसो लाग्ने, जङ्गली जनावरले आक्रमण गर्ने, यौन हिंसामा पर्नसक्ने र अवैध गर्भधारण हुनसक्ने, धेरै रक्तस्राव भएर मृत्यु हुने, किशोरीहरूमा मानसिक तनाव बढ्ने, आत्महत्याका घटनाहरू हुन सक्ने, रक्तअल्पता हुने, स्वास्थ्य स्थिति कमजोर हुँदै जानेजस्ता जोखिम र प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी विभिन्न समस्याहरू देखिन सक्छ ।

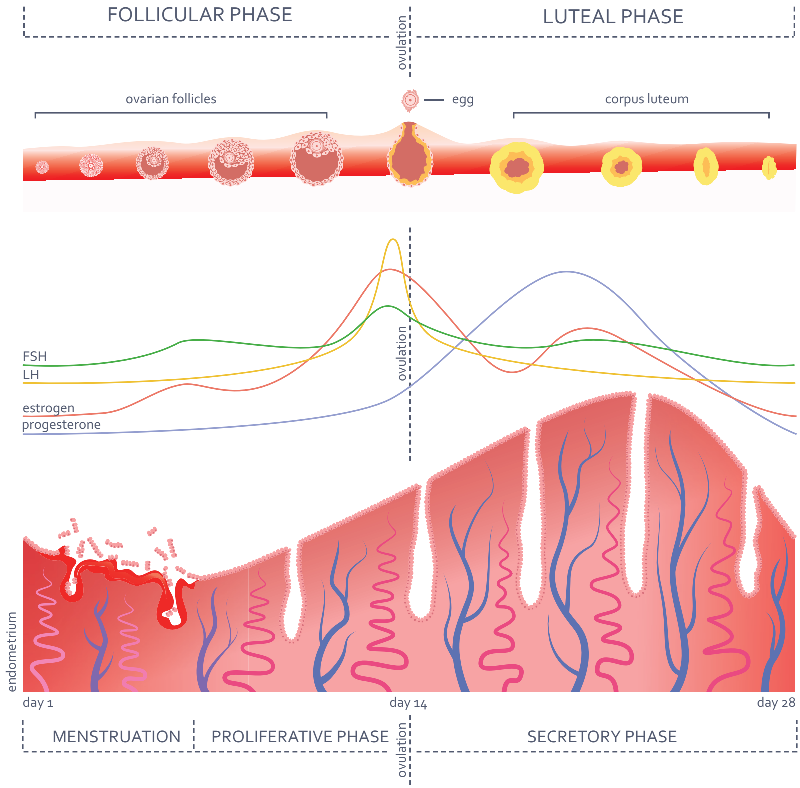
त्यसकारण रजस्वला भएकी महिला वा प्रजनन उमेर समूहका महिलाहरू र उनीहरूको घरपरिवारलाई प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी शिक्षा दिनुपर्छ । उक्त समयमा उनीहरूको स्वास्थ्यप्रति ख्याल गर्दै बढी पोषिलो सन्तुलित आहार भएको भोजन दिनुपर्छ । महिनावारीको समयमा महिलालाई छाउगोठमा पशुजस्तो व्यवहार गरेर राख्दा हुने जोखिमहरूबारे घरपरिवारलाई सचेत बनाउनुपर्छ । यो बेला महिलाहरूले भिटामिन ए र फलाम तत्व भएका सागसब्जी र खानेकुरा खानुपर्छ र पर्याप्त आराम पनि गर्नुपर्छ । महिनावारीको समयमा महिलाहरूले व्यक्तिगत सरसफाइमा अरू समयमा भन्दा बढी ध्यान दिनुपर्छ । आफ्नो समाज र समुदायमा परम्परागत ढङ्गबाट चलनचल्तीमा आएको वैज्ञानिक सत्यतथ्यमा आधारित मान्यताहरूलाई आत्मसात गर्नुपर्छ । परम्परागत रूढिवादी अन्धविश्वास र कुप्रथाबाट किशोरी एवम् प्रजनन उमेरका महिलाको स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरूका सम्बन्धमा जनचेतना जगाउनुपर्छ ।

## महिनावारी चक्र

नारीहरू किशोरावस्थामा प्रवेश गरेपछि हरेक महिना योनिबाट रगत बगेर बाहिर निस्कन्छ जुन सामान्यतया १ देखि ५ दिनसम्म हुन्छ । यो प्रक्रियालाई महिनावारी चक्र भनिन्छ । किशोरीहरूमा महिनावारी सुरू भएपछि उनीहरूको शरीर गर्भधारण गर्नका लागि तयार भइसकेका हुन्छन् तर उनीहरूमा शारीरिक परिपक्वता आएको भने हुँदैन । महिनावारी वा रजस्वला हुनुलाई पर सर्नु, छुइ हुनु, बाहिर सर्नु, नछुने हुनु, बार्नु भनेर भेदभाव झल्किने शब्दावली पनि प्रयोग गरेको पाइन्छ । महिनावारी हुँदा पाठेघरबाट रगत र अन्य तन्तुहरू मिसिएर बाहिर निस्कन्छ । पहिलो पटक महिनावारी हुनुलाई रजोदर्शन (Menarche) भनिन्छ ।

महिनावारी हुनका लागि सुरूमा पिटयूटरी ग्रन्थिले फोलिकल स्टिमुलेटिङ हर्मोन (Follicle Stimulating Hormone = FSH) उत्पादन गर्छ । यी हर्मोनले डिम्बाशयमा रहेका फोलिकलहरूलाई प्रभावित पार्दछ । डिम्बाशयले एस्ट्रोजन (Oestrogen) र प्रोजेस्टेरोन (Progesterone) नामका दुई हर्मोनहरू उत्पादन गर्छ ।

महिनावारी चक्रको बीच समयमा ल्युटिनाइजिङ हर्मोन (Luteinizing Hormone =LH) उत्पादन हुन्छ जसले डिम्बलाई अझ परिपक्क हुन र बाहिर निस्कन मद्दत गर्छ । परिपक्क डिम्ब डिम्बाशयबाट बाहिर निस्कने क्रियालाई डिम्ब निष्कासन (Ovulation) भनिन्छ । यसरी बाहिर निस्केको डिम्ब डिम्बबाहिनी नलीमा आउँछ । यसै बेलामा यौनसम्पर्क भएमा पुरूषको शुक्रकीट पाठेघर हुँदै डिम्बबाहिनी नलीबाट आउँछ र डिम्ब निषेचन हुन्छ । निषेचित डिम्ब करिब ६ दिन लगाएर पाठेघर मा गई पाठेघरको भित्तामा टाँसिएर बस्छ जसलाई डिम्बरोपण (Implant) भनिन्छ ।




महिनावरीको चक्र

## महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन

महिनावारी हुँदा व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिनुलाई महिनावारी स्वच्छता भनिन्छ । महिनावारी हुँदा लगाइने स्यानिटरी प्याड वा सुखा नरम कपडालाई कसरी स्वच्छ तरिकाले व्यवस्थापन गर्ने भन्ने कुरा नै महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन हो । बजारबाट किनेका स्यानिटरी प्याडलाई प्रयोगपछि राम्ररी विर्सजन गर्नुपर्छ । सफा नरम सुती कपडा प्रयोग गरिएको छ भने राम्ररी धोएर घाममा सुकाउनुपर्छ । हाम्रो समाजमा महिनावारीलाई अझै पनि लाजको विषय सम्झिने भएकोले महिनावारी हुँदा प्रयोग गरिएका कपडालाई धोएर अरूले नदेख्ने ठाउँमा या घाम नलागेको ठाउँमा सुकाउने चलन छ । त्यसै गरी, स्यानिटरी प्याडलाई पनि राम्ररी सुरक्षित हुने गरी विसर्जन गरिएको हुँदैन । तर यो एकदमै गलत अभ्यास हो । महिनावारीको समयमा योनि र योनि वरिपरि पनि राम्ररी सफा गर्नुपर्छ । महिनावारी स्वच्छताका लागि आजभोलि बजारमा स्पन्ज खालको योनिभित्र घुसाउने टेम्पोन र योनिबाट रगत बाहिर बग्न नदिने मेन्सट्र्युअल कप पनि पाइन्छ ।

### क्रियाकलाप

तपाईँको परिवारमा महिनावारीलाई बार्नु पर्छ कि पर्दैन ? महिनावारी स्वच्छताको व्यवस्थापन कसरी गरिन्छ ? साथीहरूसँग छलफल गरी विभिन्न परिवारमा रहेको चलनबारे बुझ्नुहोस् ।

# मातृ स्वास्थ्य हेरचाह

गर्भावस्था र सुत्केरी अवस्थामा रहेका आमाको स्याहार गर्नुलाई मातृ स्वास्थ्य हेरचाह भनिन्छ । यो समयमा आमाको पेटमा शिशु हुने र जन्मपछि पनि स्तनपान गराइ हुर्काउनुपर्ने भएकोले आमाको स्वास्थ्यमा समस्या आउनसक्ने सम्भावना धेरै हुन्छ ।

## गर्भावस्था र गर्भावस्थाको हेरचाह

गर्भावस्था नारीका लागि एउटा ठूलो शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक तनावको अवस्था हो । यस अवस्थामा नारीले आफ्नो स्वास्थ्यको उच्चतम ख्याल गर्दै प्रसव तथा भावी शिशुलाई स्तनपान गराउनका लागि तयार हुनुपर्छ । यो समयमा नारीले आफ्नो गर्भमा हुर्कँदै गरेको शिशुलाई समेत उचित पोषण आफूबाटै गराउनुपर्ने हुन्छ । गर्भधारण भएको पहिलो तीन महिनाको अवधिमा वाकवाकी हुने र बान्ता आउने भएकाले गर्भवती महिलालाई पोषिलो खानेकुरा खान गाह्रो भइरहेको हुन्छ, तर पनि थोरै थोरै गरेर शरीरलाई चाहिने पोषिलो खानेकुरा खाइरहनुपर्छ । त्यसै गरी, गर्भावस्थाको बाँकी छ महिना गर्भवती महिलालाई शरीरका लागि नयाँ कोषको निर्माण गराउने खालका खानेकुरा चाहिन्छ । गर्भावस्थाको समयमा महिलाले नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउनुपर्छ र विभिन्न रोगहरूविरूद्धका खोपहरू लिनुपर्छ । उनीहरूले व्यैक्तिक सरसफाइमा पनि त्यत्तिकै ध्यान दिनु आवश्यक छ । गर्भावस्था सामान्यतया ४० हप्ता अर्थात् २८० दिनको हुन्छ । गर्भधारण भएपछि सुत्केरी कहिले हुने अर्थात् बच्चा कहिले जन्मिन्छ भनेर थाहा पाउन सकिन्छ । यसका लागि अन्तिम महिनावारी भएको मिति टिप्ने र त्यसमा ९ महिन ७ दिन जोडेमा सुत्केरी हुने मिति थाहा हुन्छ । उदाहरणका लागि अन्तिम महिनावारी भएको मिति २०७७ कार्तिक ३ गते हो भने त्यसमा ९ महिना ७ दिन जोड्दा सुत्केरी हुने दिन २०७८ साउन १० गते निस्किन्छ ।

## सुत्केरी अवस्था र हेरचाह

सुत्केरीको हेरचाह भन्नाले सुत्केरी महिलालाई गरिने स्याहार सेवालाई जनाउँछ । यो प्रसवको पहिलो पीडासँगै सुरू हुन्छ र प्रसवको तेस्रो चरणमा अन्त्य हुन्छ । यसको अर्थ सुत्केरीको हेरचाह प्रसव व्यथा सुरू भएपछि साल, नाल र झिल्लीहरू पूरा नझरुन्जेल दिइने हेरचाह हो । यो हेरचाहका उद्देश्य भनेको प्रसवको अवधिभर आमाले सबैभन्दा राम्रो सेवा दिनु, मातृ र शिशुमृत्युदर तथा बिरामी दरलाई रोक्नु हो । यसका लागि निम्न कार्य गर्नुपर्छ :

(क) डाक्टर, स्टाफ नर्स वा अनमीबाट सुत्केरी गराउने ।
(ख) डाक्टर, स्टाफ नर्स वा अनमीबाट नै नवजात शिशुको स्याहार गर्ने ।
(ग) सुत्केरी भएको २४ घण्टापछि महिला र नवजात शिशुको कुनै खतरनाक लक्षण र सङ्केत देखिए नदेखिएको हेर्ने ।
(घ) प्रसवसम्बन्धी हेरचाह अवधिमा छ पटक सरसफाइ गर्ने ।
(ङ) हातहरू सफा गर्ने ।
(च) पेरिनियम सफा गर्ने ।
(छ) वरिपरिको ठाउँ सफा गर्ने ।
(ज) सफा ब्लेड प्रयोग गरी नाल काट्ने ।
(झ) नाल सफा गर्ने ।
(ञ) योनिभित्र सफा नगरेको केही चिज पनि नराख्ने ।

### क्रियाकलाप

तपाईंको परिवारमा शिशु जन्मदा के-के गरिन्छ ? सुत्केरीलाई के-के ख्वाइन्छ ? सरसफाइ कसरी गरिन्छ ? यी सबै बुँदाहरूलाई समेटेर एउटा सानो विवरण तयार गर्नुहोस् ।

# परिवार योजनाको अवधारणा

कुनै पनि परिवारले आफ्नो आम्दानीको स्रोतअनुसार परिवारको आकार कत्रो बनाउने, परिवारलाई कस्तो र कुन गन्तव्यमा पुऱ्याउने भनी योजना बनाएर व्यवस्था गर्नुलाई परिवार योजना भनिन्छ । परिवार योजनामा विवाह कहिले गर्ने, छोराछोरी कति र कहिले जन्माउने, कस्तो शिक्षादीक्षा दिने जस्ता कुराहरू पर्दछन् । परिवार योजनाले परिवारमा खुशी ल्याउँछ र गुणस्तरीय जीवनयापनमा सहयोग पुग्दछ । कति छोराछोरी पाउने र कहिले पाउने भनी योजना गर्न गर्भनिरोधका उपायहरू अपनाउनुपर्ने हुन्छ जसलाई परिवार नियोजनका उपायहरू पनि भनिन्छ ।

## गर्भनिरोधका उपायहरु

गर्भनिरोध भन्नाले अनिच्छित गर्भ रहन नदिने उपाय गर्नु हो । यी विधिहरूलाई प्राकृतिक विधि, कृत्रिम विधि, रासायनिक विधि र स्थायी विधिमा वर्गीकरण गरी व्याख्या गरिने छ ।

## क. प्राकृतिक विधि

### ◇ छन्द विधि

यो विधि प्रजनन प्रक्रियाको सिद्धान्तमा आधारित विधि हो । यो विधिमा महिनावारी हुनुभन्दा एक हप्ता पहिले र महिनावारी भएपछिको एक हप्ताको समयलाई यौनसम्पर्कका लागि सुरक्षित अवधिका रूपमा लिइन्छ । उक्त समयमा महिला गर्भधारणका लागि तयार हुँदैनन् किनभने त्यति बेला महिलामा डिम्ब निष्कासन भएको हुँदैन । छन्द-विधिको सामान्य नियमअनुसार यदि महिलाको महिनावारी सोमबार भएको छ भने अर्को सोमबार मात्र उक्त महिलाले गर्भधारण गर्न सक्छिन् भन्ने मानिन्छ । महिलाको महिनावारी चक्र नियमित भएमा सुरक्षित समयको गणना गर्न सजिलो हुन्छ तर महिलाको महिनावारी चक्र अनियमित छ भने डिम्ब निष्कासनको समय यकिन गर्न कठिन हुन्छ । यो विधिको असफलतादर करिब २४ प्रतिशत जति रहेको पाइन्छ ।

### ◇ संयमितता वा बह्मचर्य विधि

यो विधि गर्भनिरोधको बढी प्रभावकारी विधि हो, तर पनि यो विधि त्यति व्यावहारिक र सम्भव हुँदैन । यो विधि वैवाहिक सम्बन्ध नगाँसी वा बाबाजी, साधुसन्त बनेर आफ्नो दिनचर्या व्यतित गर्नेहरूका लागि मात्र केही हदसम्म उपयोगी हुन्छ । आजकाल यस विधिलाई बच्चाको आवश्यकता पूरा भइसकेपछि पूर्ण संयमसँग बस्नु वा यौनसम्पर्कबाट अलग रहनु भन्ने गरेको पनि पाइन्छ । तथापि यो विधिलाई अति कठिन विधि मानिन्छ ।

यहाँ विभिन्न प्राकृतिक विधिबारे उल्लेख गरिए पनि ती सबै भरपर्दो विधि भने होइनन् । कुनै उपाय नहुँदा वैकल्पिक उपायको रूपमा मात्र यी विधिहरूलाई अवलम्बन गर्दा राम्रो हुन्छ ।

## ◇ तापक्रम विधि

महिलाहरूमा डिम्ब निष्कासनका बेला प्रोजेस्टेरोन हर्मोनको वृद्धिले गर्दा उनीहरूको तापक्रम सामान्य अवस्थाको तुलनामा बढेर ०.३ देखि ०.५० सेल्सियससम्म पुग्छ । त्यसैले यस विधिलाई तापक्रम विधि भन्ने गरिन्छ । डिम्ब निष्कासन नभएका बेला महिलाको शरीरको तापक्रम बढ्दैन । महिलाले शारीरिक तापक्रम नाप्दा बिहानै ब्युँझनसाथ ओछ्यानमा हुँदा नै नाप्नुपर्छ । यदि तापक्रम वृद्धि भएको छ भने उक्त समयमा यौनसम्पर्क गर्नु हुँदैन । यस विधिमा डिम्ब निष्कासन समयावधिका सबै दिन र त्यसपछि तापक्रम बढेको तीन दिनसम्म यौनसम्पर्क गर्नुहुँदैन ।

## ◇ स्तनपान लम्ब्याउने विधि

यस विधिलाई स्तनपानबाट गर्भनिरोध पनि भन्ने गरिन्छ । महिलाले बच्चा जन्माएपछि केही महिनासम्म उनको डिम्बाशयबाट डिम्ब निष्कासन हुँदैन । बच्चालाई लामो समयसम्म आमाले स्तनपान गराएमा डिम्ब निष्कासन र महिनावारी (रजस्वला) प्रक्रियामा ढिलाइ आउँछ । बच्चालाई लामो समयसम्म स्तनपान गराउँदा डिम्बाशयमा डिम्बहरू परिपक्व हुनका लागि चाहिने हर्मोन उत्पादनमा अवरोध हुन्छ । त्यस्ता हर्मोनहरू पर्याप्त मात्रामा बन्न नसक्ने भएकाले डिम्ब निष्कासनमा अवरोध भई गर्भधारण हुन पाउँदैन ।

## ◇ स्तनपान लम्ब्याउने विधि

यस विधिलाई स्तनपानबाट गर्भनिरोध पनि भन्ने गरिन्छ । महिलाले बच्चा जन्माएपछि केही महिनासम्म उनको डिम्बाशयबाट डिम्ब निष्कासन हुँदैन । बच्चालाई लामो समयसम्म आमाले स्तनपान गराएमा डिम्ब निष्कासन र रजस्वला प्रक्रियामा ढिलाइ आउँछ । बच्चालाई लामो समयसम्म स्तनपान गराउँदा डिम्बाशयमा डिम्बहरू परिपक्व हुनका लागि चाहिने हर्मोन उत्पादनमा बाधा पुऱ्याउँछ । उक्त हर्मोनहरू पर्याप्त मात्रामा बन्न नसक्ने भएकाले डिम्ब निष्कासनमा अवरोध आउन गई गर्भधारण हुन पाउँदैन ।

## ◇ बाह्य स्खलन विधि

यो विधिमा यौनक्रियाका बेला लिङ्गलाई योनिबाट बाहिर झिकेर स्खलन गराइन्छ । यौनक्रियाका समयमा पुरूषले लिङ्गलाई योनिबाट बाहिर निकाली वीर्य स्खलन गराउँछन् । यसो गर्दा वीर्यरसमा रहेका शुक्रकीटहरू गर्भाशयतिर जान पाउँदैनन् र महिलाले गर्भधारण गर्ने सम्भावना हुँदैन ।

## ◇ बाइलिङको विधि

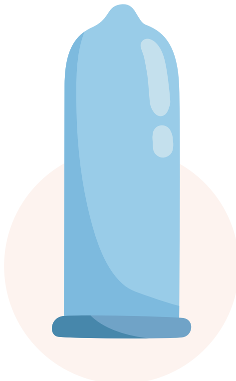
यसलाई योनिरसको परीक्षण विधि पनि भन्ने गरिन्छ । यसलाई डिम्बोत्सर्जन विधिका रूपमा पनि चिन्ने गरिन्छ । डिम्ब निष्कासन हुनुपूर्व योनिरस प्रायः बाक्लो हुन्छ । डिम्बोत्सर्जन अवधिभर भने योनिरस काँचो अण्डाको पानीजस्तो सफा सेतो, अलि टाँसिने, चिप्लो र केही बढी मात्रामा निस्कने हुन्छ । महिलाको योनिबाट गर्भधारण हुन सक्ने योनिरस र गर्भधारण हुन नसक्ने योनिरस गरी दुई प्रकारका योनिरस निस्कन्छ । यसरी योनिरसको प्रकृति थाहा पाएर मात्र यौनसम्पर्क गर्नुपर्छ । गर्भ रहने योनिरस हातका औँलाले छाम्दा च्यापच्याप हुन्छ भने गर्भ नरहने योनिरस हातका औँलाले छाम्दा च्यापच्याप हुँदैन । हातका औँलाहरूमा लाग्ने योनिरस आउँदासम्म र त्यसपछिको दुई दिन-रात यौनसम्पर्क गर्नु हुँदैन ।

## ख. कृत्रिम विधिहरु

### अस्थायी विधिहरु

#### पुरुष कन्डम

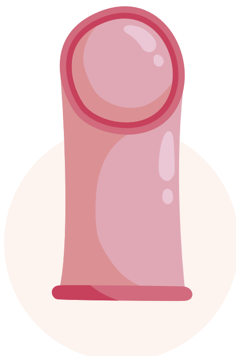
कन्डमलाई ढाल पनि भन्ने गरिन्छ । यो पुरूषले प्रयोग गर्ने गर्भनिरोधको अस्थायी साधन हो । कन्डम उच्च गुणस्तरको कृत्रिम रबरबाट बनेको हुन्छ । यसलाई पुरूषले यौनसम्पर्क गर्नुअघि आफ्नो उत्तेजित लिङ्गमा लगाउँछन् । कन्डमले पुरूषको वीर्यरसलाई महिलाको योनिमा पोखिन दिँदैन । यसले एचआईभीजस्ता प्राणघातक सङ्क्रमणबाट पनि सुरक्षित राख्छ । यो ८६ देखि ९८ प्रतिशतसम्म प्रभावकारी छ ।



कन्डम प्रयोग गर्दा पहिले प्लास्टिकभित्रको कन्डम निकाल्नुपर्छ । त्यसपछि कन्डमको टुप्पामा चोरऔँला र बूढीऔँलाले च्यापी बिटपट्टि अर्थात् मुखलाई पुरूषको उत्तेजित लिङ्गको टुप्पामा जोड्नुपर्छ । यसो गर्दा कन्डममा हावा भरिँदैन । अनि लिङ्गको टुप्पामा जोडिएको कन्डमको बिटलाई फुकाउँदै लिङ्गको फेदसम्म लैजानुपर्छ । यौनक्रियामा वीर्यस्खलन भएपछि जतिसक्दो छिटो लिङ्ग योनिबाट बाहिर झिक्नुपर्छ किनभने लिङ्ग लुलो भएपछि वीर्यरस महिलाको योनिमा पोखिएर गर्भ बस्न सक्छ । महिलाको योनिबाट लिङ्ग बाहिर झिक्दा लिङ्गको फेदमा कन्डमको बिट समातेर नफुत्कने गरी निकाल्नुपर्छ । कन्डम लिङ्गबाट निकाले पछि कन्डमभित्रको वीर्यरसलाई नपोखीकन सुरक्षित तरिकाले खाल्डामा हाली पुरिदिनुपर्छ ।

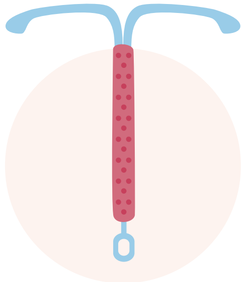
#### महिला कन्डम

महिला कन्डम परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो । यो गर्भनिरोधका लागि महिलाले प्रयोग गर्ने नयाँ साधन हो । यो कण्डम महँगो हुन्छ । यो नरम, खुकुलो, करिब १५ सेन्टिमिटर लामो र ७ सेन्टिमिटर व्यासको पोलियुरेथिन थैलो हो । यसमा पहिले नै सिलिकन भएको चिल्लो पार्ने पदार्थ हुन्छ । यसको व्यास पुरूष कन्डमको भन्दा ठूलो हुन्छ । यसको खुल्ला भाग एउटा नरम बाहिरी पोलियुरेथिन रिङमा टाँसिएको हुन्छ । यस कन्डमले योनिमार्गलाई ढाक्छ । यौनक्रिया गर्दा उक्त साधनको खाली भागमा गरिन्छ ।



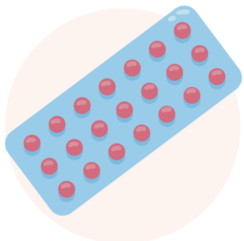
## रासायनिक विधि

### आइयूसीडी/कपर टी



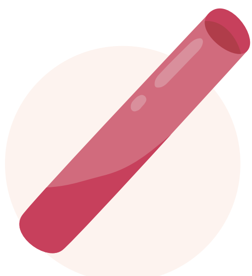
आइयूसीडी महिलाहरूले जन्मान्तर राख्न बाह्र वर्षसम्म प्रयोग गर्न सक्ने अस्थायी साधन हो । हाम्रो देशमा प्रयोग हुँदै आएको आइयूडी कपर टी (Copper T) ३८० 'ए' हो । यो सामान्यतया प्लास्टिक तथा तामाबाट बनेको हुन्छ र तल नाइलनको धागो झुण्डिएको हुन्छ । यो साधनलाई विशेष तालिमप्राप्त डाक्टर वा स्वास्थ्यकर्मीले महिलाको गर्भाशयमा सजिलैसँग राखिदिन्छन् । यो साधन ९९.२ देखि ९९.४ प्रतिशत प्रभावकारी मानिन्छ । यसले गर्भाशयमा शुक्रकीट तथा डिम्बलाई मिल्न दिँदैन ।

### खाने चक्की



खाने चक्की महिलाले प्रयोग गर्ने गर्भनिरोधको लोकप्रिय अस्थायी साधन हो । यसलाई विश्वका करिब ६ करोड महिलाहरूले प्रयोग गरिरहेको अनुमान गरिन्छ । खाने चक्कीमा एस्ट्रोजिन (Oestrogen) तथा प्रोजेस्टेरोन (Progesterone) नामका हर्मोनहरू हुन्छन् । एउटा प्याकेटमा २८ ओटा चक्की हुन्छन् । उक्त २८ ओटा चक्कीमध्ये २१ ओटा हर्मोनयुक्त सेतो रङका हुन्छन् भने बाँकी ७ ओटा खैरो रङका रगत वृद्धि गर्ने आइरन चक्की हुन्छन् । कुनैकुनै कम्पनीको प्याकेटमा जम्मा २१ ओटा मात्र चक्की हुन्छ । खाने चक्कीमा रहेको हर्मोनले महिलाहरूमा डिम्ब निष्कासन प्रक्रियालाई नियन्त्रण गर्दछ र गर्भाशयको मुखलाई बाक्लो वा साँघुरो पनि बनाउँछ । नेपालमा खाने चक्कीलाई गुलाफ वा निलोकन भन्ने गरिन्छ । दिइएको निर्देशन राम्रोसँग पालना गरी प्रयोग गरेमो यो विधि ९५ प्रतिशत प्रभावकारी छ ।

### इम्प्लान्ट



इम्प्लान्ट महिलाहरूले जन्मान्तरका लागि प्रयोग गर्ने अस्थायी साधन हो । यो नरम रबरजस्तो वस्तुबाट निर्मित साधन हो । यसभित्र सिन्थेटिक हर्मोन भरिएको हुन्छ । यो सलाईको काँटी आकारका छओटा प्लास्टिकको क्याप्सुल हो । यो एक दक्ष डाक्टर वा नर्सले साधारण शल्यक्रिया गरी महिलाको पाखुराको माथिल्लो भागको छालामुनि राखिदिन्छन् र यसले बिस्तारै हर्मोन निकाल्छ जुन शरीरभित्र रगतमा मिसिन्छ । इम्प्लान्ट राखेपछि सात वर्षसम्म गर्भ रहँदैन भने सात वर्षपछि इम्प्लान्टका छवटै क्याप्सुल निकाल्नुपर्छ । इम्प्लान्टले डिम्ब निष्कासन हुन नदिनुका साथै पुरुषको शुक्रकीट डिम्बमा जाने बाटो वा गर्भाशयको मुखमा रहेको तरल पदार्थलाई बाक्लो र थोरै बनाइदिन्छ । यस्तो अवस्थामा गर्भधारण हुन सक्दैन । यसको प्रभावकारिता ९९.५ प्रतिशत रहेको छ ।

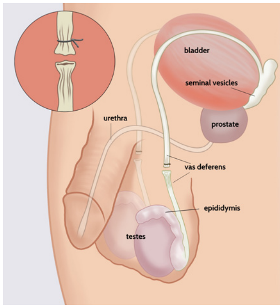
### डिपो प्रोभेरा/तीन महिने सुइ

यो महिलाहरूले प्रयोग गर्ने परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो र यसलाई डीएमपीए (Depotmedroxy progesterone acetate) भनिन्छ । यो सुई गर्भनिरोधका लागि महिलाको पाखुरा वा तिघ्रामा तीन-तीन महिनामा दिइन्छ । यसको ब्रान्डको नाम डिपोप्रोभेरा हो । प्रोजेस्टेरोन र एस्ट्रोजिन हर्मोनबाट बनेको उक्त सुईले खाने चक्कीले जस्तै डिम्बाशयमा डिम्ब उत्पादन हुन दिँदै न । त्यसैले, डिम्ब नभएको अवस्थामा गरिने यौनसम्पर्कले गर्भाशयमा शुक्रकीट आए पनि गर्भ रहन सक्दैन । यो सुईले गर्भाशयको मुखमा बन्ने चिल्लो पदार्थलाई बाक्लो बनाई शुक्रकीटलाई गर्भाशयमा पस्न दिँदैन । यो ९९.७ प्रतिशत प्रभावकारी छ । यसलाई महिनावारी भएको पहिलो सात दिनभित्र लगाउनुपर्छ । गर्भपात भएको छ भने त्यसको लगत्तै लगाउनुपर्छ । तर गर्भधारण नभएको यकिन भएमा महिनावारी चक्रको कुनै पनि समयमा लगाउँदा हुन्छ । डिपोप्रोभेरा सुई लगाउनुपूर्व स्वास्थ्य परीक्षण गराउनुपर्छ । पहिलो सुई लगाएको तीन महिना बित्नेबित्तिकै अर्को सुई लगाउनुपर्छ ।

## गर्भनिरोधका स्थायी विधिहरु

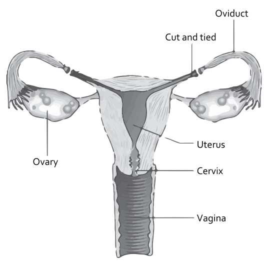
### भ्यासेक्टोमी

यो पुरुषहरूले अपनाउने परिवार नियोजनको स्वैच्छिक बन्ध्याकरण विधि हो । यसलाई अति प्रभावकारी र भरपर्दो विधि मानिन्छ । यसमा साधारण शल्यक्रिया गरी शुक्रकीटलाई अण्डकोषदेखि लिङ्गसम्म पुऱ्याउने दुवै शुक्रवाहिनी नलीहरूलाई काटेर दुवैतिर बाँधिन्छ । यसो गर्दा वीर्य थैलीहरूमा शुक्रकीट पुग्न पाउँदैनन् र यौनसम्पर्क गर्दा गर्भधारण हुन सक्दैन । तर बन्ध्याकरण गरेको केही समयसम्म शुक्रवाहिनी नलीहरूमा पनि शुक्रकीट रहिरहन सक्ने भएकाले स्थायी बन्ध्याकरणपछिको तीन महिना वा बीस पटकसम्मको वीर्यस्खलन नहुँदासम्म कन्डम प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ ।




### मिनील्याप

यो सन्तानको रहर पुगिसकेका महिलाहरूले अपनाउने स्थायी विधि हो । यसमा सामान्य शल्यक्रियाबाट नाइटोभन्दा मुनि नाइटो र जननेन्द्रियको बीच भागमा ३ सेन्टिमिटर लामो चिरेर डिम्बवाहिनी नलीलाई दुवैतिर काटेर बाँधिन्छ र काटिएको घाउमा टाँका लगाइन्छ । यो शल्यक्रिया निकै सुरक्षित र भरपर्दो छ । मिनील्याप गर्न अस्पताल भर्ना हुनु पर्दैन र शल्यक्रिया गरेको दुई घण्टासम्म आराम गरेपछि घर जान सकिन्छ । यो शल्यक्रिया सुत्केरी भएको ४५ दिनपछि वा महिनावारी भएको ८ दिनभित्र गरिन्छ । यो शल्यक्रिया गर्भवती भएका, ४५ वर्ष उमेर पुगेका, दीर्घ रोगी, दुई सन्तान नभएका र अविवाहित महिलाले गर्नु हुँदैन ।



## आकस्मिक गर्भनिरोध

आकस्मिक गर्भनिरोध भनेको असुरक्षित यौनसम्पर्क भएपछि गर्भधारण रोक्नका लागि अपनाइने उपाय हो । आकस्मिक गर्भनिरोधका लागि इकोन (e-con) र आइपिल (I-pill) चक्की बजारमा पाइन्छ । यी दुवै चक्की सुरक्षित छ र सही तरिकाले प्रयोग गरेमा ९९.९ प्रतिशतसम्म गर्भधारण रोक्न सक्छ । असुरक्षित यौनसम्पर्कपछि जतिसक्दो छिटो अथवा असुरक्षित यौनसम्पर्क गरेको ५ दिन (१२० घण्टा) भित्र इकोन चक्की खानुपर्छ । इकोनको प्याकेटमा एउटा मात्र चक्की भएकोले एकै पटक खानुपर्छ । आइपिल चक्कीको प्याकेटमा भने दुईओटा चक्की हुन्छ र पहिलो एक चक्की असुरक्षित यौनसम्पर्क भएको जतिसक्दो चाँडो खानुपर्छ र पहिलो चक्की खाएको बाह्र घण्टापछि दोस्रो चक्की खानुपर्छ । तर यी चक्कीहरूलाई गर्भनिरोधको नियमित साधनका रूपमा प्रयोग गर्नुहुँदैन र आकस्मिक अवस्थामा मात्र प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

## अभ्यास

### १. निम्नलिखित प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य भनेको के हो ?
(ख) पुरूष प्रजनन प्रणालीका प्रमुख अङ्गहरू केके हुन् ?
(ग) डिम्बाशयका कामहरू के-के हुन् ?
(घ) महिनावारी स्च्छता व्यवस्थापन किन आवश्यक छ ?
(ङ) गर्भावस्थाको स्याहार गर्दा के-के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?
(च) परिवार योजना भनेको के हो ? यसको महत्त्वलाई तीनओटा बुँदामा स्पष्ट पार्नुहोस् ।
(छ) स्थायी गर्भनिरोधका विधिहरू के-के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

### २. निम्नलिखित प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यका तत्वहरूको सूची बनाउनुहोस् ।
(ख) प्रजनन प्रणाली भनेको के हो ? निषेचन र गर्भधारण कसरी हुन्छ ? लेख्नुहोस् ।
(ग) महिनावारीको समयमा किन फरकफरक समुदायमा विभिन्न खाले बन्देज लगाएका हुन् ? महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू व्याख्या गर्नुहोस् ।
(घ) "सुत्केरीलाई स्याहार गर्दा आमासँगसँगै शिशुको पनि स्याहार गर्नुपर्छ ।" यस भननाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।
(ङ) गर्भनिरोधका खाने चक्की लोकप्रिय हुनाका कारणहरू के-के हुन् ? यसले जन्मान्तरमा खेल्ने भूमिकाबारे प्रकाश पार्नुहोस् ।

# कक्षा

# १२

# परिचय

यौनिक स्वास्थ्य र यौनिक व्यवहार एकआपसमा अन्तर्निहित विषयहरू हुन् । यसअन्तर्गत यौनिकता, सम्बन्ध, प्रेम, यौनिक झुकावजस्ता थुप्रै विषयहरू आउँछन् । कक्षा १२ का विद्यार्थीहरू तुलनात्मक हिसाबले परिपक्व भएसकेका हुन्छन् । त्यसैले उनीहरूले यी विषयवस्तुबारे जानकारी राख्नु एकदमै आवश्यक छ । सामाजिक परिवेशको अडचनले यौनिकता शिक्षासम्बन्धी ज्ञान प्राप्त गर्नु सहज नभएको परिस्थितिमा किशोरकिशोरीअनुकूल स्वास्थ्य सेवाको माध्यमबाट पनि किशोरकिशोरीहरूले यौनिकतासम्बन्धी धेरै कुरा सिक्ने मौका पाउँछन् ।

उत्तर किशोरावस्थामा यौनिक हिंसा, प्रेम सम्बन्ध स्थापना हुने र अन्त्य हुनेजस्ता घटना धेरै हुने भएको हुँदा कक्षा १२ का विद्यार्थीहरूलाई यससम्बन्धी जानकारी दिनु आवश्यक देखिन्छ । त्यसैले यस पुस्तिकाले यौनिक स्वास्थ्य र यसको महत्त्व, यौनजन्य सङ्क्रमणबाट जोगिने तरिका, स्वस्थ यौनिक व्यवहार, विभिन्न यौनिक झुकावबारे ज्ञान दिएर त्यसलाई व्यवहारमा उतार्न प्रेरित गर्ने उद्देश्य लिएको छ ।

# यौनजन्य सङ्क्रमण र एचआईभीबाट बच्ने उपायहरु

## यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यको अर्थ र महत्व

### यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यको अर्थ

यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य भन्नाले प्रजनन प्रणालीसँग सम्बन्धित सबैखाले विषयमा शारीरिक, मानसिक र सामाजिक तवरले राम्रो हुनु हो । यसअन्तर्गत मानिसले सन्तुष्ट र सुरक्षित यौनिक जीवन बिताउनु, सन्तान जन्माउन सक्षम हुनु, कहिले, कसरी र कति जना सन्तान जन्माउने भन्ने आफैले स्वतन्त्रतापूर्वक निर्णय गर्न पाउनुजस्ता पक्षहरू आउँछन् ।

यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षा किशोरकिशोरीको यौनसँग सम्बन्धित शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, सांस्कृतिक र प्रजनन आदि विषयमा बुझ्नसक्ने योग्यता विकास गर्न प्रदान गरिने एउटा शैक्षिक अनुभव हो । यसले किशोरकिशोरीलाई जीवनको योजना बनाउन र प्रजननसँग सम्बन्धित स्वस्थ व्यवहार अपनाउन र प्रजननका सम्बन्धमा निर्णय गर्न सहयोग गर्दछ । यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षाले किशोरकिशोरीलाई अनावश्यक गर्भधारण, यौनजन्य सङ्क्रमण, असुरक्षित यौनसम्पर्क, यौन शोषण, असुरक्षित गर्भपतनबाट बच्न, शारीरिक विकास राम्रो बनाउन र लैङ्गिक समताप्रति सचेत बनाउन आवश्यक पर्ने सीपहरू प्रदान गर्दछ ।

### यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यको महत्त्व

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी धेरै समस्याहरू किशोरावस्थामा नै देखिने गर्दछ । उदाहरणका लागि शारीरिक, भावनात्मक, यौनिक तथा सामाजिक परिवर्तनहरूबाट उत्पन्न हुने समस्या, विवाहपूर्वको यौनिक सम्बन्धका समस्या, चाँडो विवाहका समस्या, कम उमेरमा गर्भधारण गर्नुपर्ने समस्या, यौन सङ्क्रमण र एचआईभी सङ्क्रमणका समस्या यही समयमा हुने गर्छ । यो अवस्थामा उचित ज्ञान र सीप पाउन सकेमा यस्ता समस्यालाई सामान्यरूपमा व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । त्यसैले यो अवस्थामा यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षामा जोड दिनु महत्वपूर्ण छ ।

## यौनजन्य सङ्क्रमण र एचआईभीबाट बच्ने र सुरक्षित हुने उपायहरु

### यौनजन्य सङ्क्रमण

यौनसम्पर्कका माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने रोगहरूलाई यौन रोग भनिन्छ । आजभोलि युवायुवतीहरू माया प्रेममा परी विवाहपूर्व नै र लहलहैमा लागेर असुरक्षित यौनसम्पर्क गरिरहेका हुन्छन् । जसले गर्दा उनीहरू विभिन्न किसिमका यौनजन्य रोगको शिकार बन्न पुग्छन् । यहाँ केही यौनजन्य सङ्क्रमणबारे चर्चा गरिने छ ।

## क. लिङ्गबाट पिप बग्नु

लिङ्गबाट पिप बग्ने समस्यामा विभिन्न लक्षणहरू देखा पर्छन् :

- » पिसाब गर्दा दुख्ने र पोल्ने ।
- » पिसाब नलीबाट पिप आउने ।

कुनैकुनै बेला व्यक्तिमा यौन रोगको लक्षण नदेखिन पनि सक्छ तर कीटाणु शरीरभित्र र हिरहेका हुन्छन् र यौनसम्पर्क गर्दा अरूलाई सार्न सक्छन् । शारीरिक बनावटको कारणले महिलामा यौन रोगको लक्षण सजिलै देखिँदैन र रोग पत्ता लगाउन पनि गाह्रो हुन्छ ।

## ख. अस्वाभाविक योनिस्राव (गन्हाउने वा धेरै मात्रामा योनिबाट सेतो पानी बग्नु)

यस्तो खालको सङ्क्रमण भएमा निम्न लक्षणहरू देखा पर्छन् :

- » योनिमा पोल्ने, अप्ठेरो हुने ।
- » यौनसम्पर्क गर्दा दुख्ने ।
- » योनिमा घाउ हुने, दुर्गन्ध आउने ।
- » योनिबाट तरल पदार्थ बग्ने ।

यो बाक्लो वा पातलो, सफाजस्तो वा पहेंलो दुवै हुन सक्छ ।

## ग. जननेन्द्रियमा घाउ आउने

जननेन्द्रियमा घाउ हुँदा निम्न लक्षणहरू देखा पर्छन् :

- » जननेन्द्रिय अथवा वरिपरि घाउ, खटिरा वा फोका देखा पर्ने ।
- » एकापट्टि वा दुवैतिर काछमा गिर्खा आउने ।
- » घाउहरू एउटा मात्र वा धेरै हल्का वा गहिरो, सफा वा फोहोर देखिने ।
- » काछमा दुख्ने वा नदुख्ने गिर्खा पनि हुन सक्ने ।

## घ. महिलाको तल्लो पेट दुख्नु

तल्लो पेट दुख्ने समस्यामा निम्न लक्षणहरू देखा पर्छन् :

- » महिलाको तल्लो पेट (पाठेघर) समय समयमा वा सधैँ दुख्ने ।
- » ज्वरो आउने ।
- » योनिस्राव हुने र योनिबाट तरल पदार्थ बग्ने ।
- » तल्लो पेट छाम्दा वा थिच्दा दुख्ने ।
- » ज्वरो आउने ।
- » योनिबाट तरल पदार्थ बग्ने ।

## ङ. क्लामाइडिया

क्लामाइडिया महिला र पुरूष दुवैलाई लाग्न सक्छ । यसले महिलाको प्रजनन प्रणालीलाई पूर्णरूपमा क्षति पुऱ्याउन सक्छ । यसका निम्न लक्षणहरू देखिन सक्छन् :

- » पिसाब गर्दा पोल्ने ।
- » यौनसम्पर्क गर्दा पोल्ने ।
- » महिलाहरूको तल्लो पेट दुख्ने ।
- » योनिबाट अस्वाभाविकरूपमा तरल पदार्थ बग्ने ।
- » महिनावारीको बीचमा पनि रक्तस्राव हुने ।
- » पुरूषहरूमा लिङ्गबाट पिपजस्तो, पानीजस्तो पदार्थ निस्कने ।
- » अण्डकोषहरू सुन्निने ।
- » मलद्वार वरिपरि दुख्ने र त्यहाँबाट रक्तस्राव हुनसक्ने ।

### यौनजन्य सङ्क्रमणको समयमै उपचार नगरेमा हुनसक्ने जटिलताहरू

» महिला तथा पुरूषमा बाँझोपन हुने ।
» पुरूषको मुत्रनली साँघुरो हुने ।
» पाठेघरभन्दा बाहिर गर्भधारण (Ectopic Pregnancy) हुन सक्ने ।
» महिलाको पाठेघरको मुखको क्यान्सर ।
» कम तौलको बच्चा जन्मने ।
» गर्भको बच्चामा सङ्क्रमण हुने ।
» गर्भपतन हुन सक्ने ।
» भिरिङ्गी (Syphilis) को समयमै उपचार नगरेमा यो श्वासप्रश्वास र मस्तिष्कसम्म पनि फैलिन जाने ।

## च. एचआईभी र एड्स

आँखाले देख्न नसक्ने ज्यादै साना, रेट्रोभाइरस समूह (Retro virus group) को एचआईभी विषाणु मानव शरीरमा प्रवेश गरेर रोगसँग लड्ने शक्ति नष्ट गराई शरीरलाई विभिन्न रोगहरूले आक्रमण गरेको अवस्थालाई एड्स भनिन्छ । एचआईभी रोगविरूद्ध लड्ने क्षमता ह्रास गराउने विषाणु हो र यसले मानिसको रोग प्रतिरक्षा प्रणालीमा आक्रमण गर्दछ । प्रतिरक्षा भनेको शरीरमा प्रवेश गर्ने शत्रु जीव वा रोगविरूद्ध लड्ने शक्ति हो । प्रतिरक्षा क्षमता नगुमाउन्जेल एचआईभीले हाम्रो शरीरको रगतमा रहेका सेता रक्तकोषहरूमा आक्रमण गर्दछ । एचआईभीको पूरा रूप हुमन इम्युनोडिफिसिएन्सी भाइरस (Human Immuno-deficiency Virus) हो भने एड्सको पुरा रूप अक्वायर्ड इम्युनो डिफिसिएन्सी सिन्ड्रोम (Acquired Immuno Deficiency Syndrom) हो । एचआईभी सङ्क्रमण भएमा निम्न लक्षणहरू देखिन सक्छन् :

» शरीरको तौल १० प्रतिशतले घटनु ।
» एक महिनाभन्दा बढी समयसम्म ज्वरो आइरहनु ।
» एक महिनाभन्दा बढी समयसम्म झाडा पखाला भइरहनु ।

माथि उल्लिखित विभिन्न सङ्क्रमणले मानिसको स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पार्ने भएकोले यसबाट बच्नु सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा हो । यी सङ्क्रमणबाट बच्न निम्न उपायहरू अवलम्बन गर्न सकिन्छ :

» सुरक्षित यौनिक व्यवहार अपनाउने । यौनसम्पर्क गर्दा नियमित र सही तरिकाले कन्डमको प्रयोग गर्ने ।
» एचआईभी सङ्क्रमित आमाले नवजात शिशुको जन्म नदिने र सन्तानको रहर भएमा चिकित्सकको सल्लाहअनुसार गर्ने ।
» कतिपय यौनजन्य सङ्क्रमण यौनसम्पर्कबाहेक सङ्क्रमित कपडा र सङ्क्रमित व्यक्तिसँगको लसपसले पनि सर्ने हुँदा सचेत हुने ।
» एचआईभीको सङ्क्रमणबाट बच्न सङ्क्रमितले प्रयोग गरेका सुइ, छाला छेड्ने औजार, ब्लेड, आदि प्रयोग नगर्ने ।
» एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिको रगत नलिने ।
» यौनजन्य सङ्क्रमण र एचआईको कारण, परिणाम र रोकथामबारे किशोरकिशोरीलाई ज्ञान र शिक्षा दिने । यो शिक्षा विद्यालय जाने विद्यार्थीलाई विद्यालयमा र विद्यालय नजानेलाई किशोरकिशोरीलाई स्थानीय क्लब, स्वयंसेविका, साथी शिक्षा, रेडियो, बुकलेट, सडक नाटक, ऱ्याली, आदि माध्यमबाट दिन सकिन्छ ।

# यौनिक व्यवहार र यौनिक झुकाव

## स्वस्थ यौनिक व्यवहारका तरिकाहरु र त्यसको महत्व

यौन जोडीलाई कुनै पनि जोखिम नहुने र आपसी सहमतिमा हुने यौनिक क्रियाकलापलाई स्वस्थ यौनिक व्यवहार भनिन्छ । यस्तो व्यवहारमा पुरूष र महिला पूर्णमात्रामा यौन सन्तुष्टि र स्वतन्त्रताको महसुस गर्छन् । यौनिकताका सम्पूर्ण क्रियाकलापहरू, जस्तै :- यौनसम्बन्धी गहन कुराकानी गर्ने, शरीर सुम्सुम्याउने, मालिस गर्ने, स्तन माड्ने, दुवै जनामा पूर्ण उत्तेजना भएपछि यौनसम्पर्क गर्नुपर्छ । महिला र पुरूष दुवैको पूर्ण सहमतिमा मात्र यौनिक क्रियाकलापमा सरिक हुनु पर्दछ ।

जिम्मेवार तरिकाले सुरक्षित रहेर गरिने यौनिक व्यवहारले व्यक्तिलाई सुखी बनाउँछ, यौनजन्य सङ्क्रमण हुन दिँदैन र पारिवारिक जीवनमा विश्वास र सद्भावको वातावरण बनाइराख्न सहयोग गर्दछ । गैरजिम्मेवार हुँदै असुरक्षित तरिकाले गरिने यौनिक व्यवहारले समाजमा अनेकौँ विकृति र समस्या ल्याउन सक्छ ।

जिम्मेवारपूर्ण र स्वस्थ यौनिक व्यवहारका लागि निम्न उपायहरू अवलम्बन गर्न सकिन्छ :

» पति पत्नीबीच पूर्ण सहमतिमा मात्र यौनसम्पर्क गर्ने । यौनसम्पर्क गर्दा यौनसम्पर्कका सम्पूर्ण प्रक्रिया अपनाएर मात्रै पूर्ण उत्तेजना ल्याउने गरी यौनसम्पर्कमा सरिक हुने ।
» बाहिर यौन क्रियाकलाप गर्नु परेमा कन्डमको प्रयोग गर्ने ।
» किशोरकिशोरीलाई यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी पूर्ण जानकारी प्रदान गर्ने ।
» मादक पदार्थ तथा उत्तेजना बढाउने औषधिको प्रयोग गरी यौनसम्पर्क नगर्ने ।
» किशोरकिशोरीलाई यौनिक अङ्गको हेरचाह र सरसफाइ गर्न प्रोत्साहित गर्ने ।
» यौनजन्य सङ्क्रमणहरूको बारेमा जानकारी दिने ।
» पति र पत्नीबीच कुनै यौनजन्य सङ्क्रमण देखिएमा डाक्टरको सल्लाह बमोजिम औषधि उपचार गराउने ।
» गर्भवतीका समयमा होसियारीपूर्ण आत्मसंयमित भई सुरक्षित यौनिक क्रियाकलाप गर्ने ।
» किशोरकिशोरी अवस्थामा यौनसम्पर्क नगर्ने, यौनसम्पर्क गर्नुपरेमा सुरक्षित तरिकाले कन्डमको प्रयोग गरेर मात्रै यौनसम्पर्क गर्ने अथवा लिङ्ग र योनि सम्पर्कबाहेकका यौनिक क्रियाकलाप वा हस्तमैथुन गर्ने ।
» यौनिक हिंसा, बलात्कारजस्ता सामाजिक अपराधबाट टाढा रहने ।

## यौनिक पहिचान तथा यौनिक भूमिकाहरु

यौनिक पहिचान भन्नाले कुनै पनि व्यक्ति यौनिक रूपमा महिला वा पुरूषप्रति आकर्षित हुने विशेषतालाई जनाउँछ । यौनिक पहिचान व्यक्तिले देखाउने यौनिक व्यवहार र सम्बन्धहरू हुन् । हरेक व्यक्तिको अर्को भिन्न यौन भएको वा समान यौन भएको वा समान र भिन्न दुवै यौन भएको व्यक्तिसँग भावनात्मक, संवेगात्मक, यौनिक आकर्षण, आत्मीय तथा यौन सम्बन्ध राख्न सक्ने क्षमतालाई बुझ्नुपर्दछ । भिन्न यौनिकहरूको एकअर्काप्रति आकर्षित हुनुलाई विपरीत यौनिक झुकाव (Heterosexual orientation) भनिन्छ । समान यौनहरूको एकअर्काप्रति आकर्षित हुनुलाई समयौनिक झुकाव (Homosexual orientation) भनिन्छ । कुनै मानिस महिला र पुरूष दुवैप्रति आकर्षित हुनुलाई द्वियौनिक झुकाव (Bisexual Orientation) भनिन्छ । यस्तो व्यवहार जन्मजात नै विकसित भएको हुनसक्छ । विज्ञानले मानिसमा देखिने यौनिक पहिचानलाई शारीरिक, मानसिक, जैविक र वातावरणीय अन्तर्क्रियाको जटिलतास्वरूप उत्पन्न प्रतिक्रिया हो भने पनि ठोस कारण भने देखाउन सकेको छैन । त्यसैले यसको विभिन्न कारण हुन सक्दछ र ती कारणहरू व्यक्तिअनुसार फरकफरक पनि हुन सक्छ ।

यौनिकताको अभिव्यक्ति व्यक्तिको यौनिक पहिचानमा भर पर्छ । यौनिक पहिचानका आधारमा व्यक्तिहरूलाई निम्नानुसार व्याख्या गर्न सकिन्छ ।

**विपरीत यौनिक:** महिला र पुरूषबीच यौन सम्बन्ध राख्ने व्यक्तिहरू यो समूहमा पर्दछन् । प्रायः मानिसहरू यही समूहमा पर्दछन् ।

यौनिक पहिचानबारे चर्चा गर्दा विपरीत यौनिकबाहेक यौनिक अल्पसङ्ख्यकका बारेमा पनि चर्चा हुनु आवश्यक छ । यौनिक अल्पसङ्ख्यकलाई एलजीबीटीआईक्यू प्लस (LGBTQAI+) पनि भनिन्छ । यौनिक अल्पसङ्ख्यकका सबै वर्गबारे तल छोटकरीमा व्याख्या गरिएको छ ।

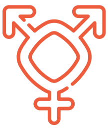
**समयौनिक महिला:** महिला-महिलाबीच वा पुरूष-पुरूषबीच यौन सम्बन्ध कायम गर्ने व्यक्तिहरू यो समूहमा पर्दछन् । पुरूष समयौनिकलाई गे (Gay) र महिला समयौनिकलाई लेस्बियन (Lesbian) भनिन्छ ।

» **महिला समयौनिक :** यसलाई महिला-महिलाबीच यौन सम्बन्ध राख्ने समूह पनि भनिन्छ । कुनै पनि महिला महिलाप्रति नै यौन कार्यका लागि आकर्षित हुन्छन् भने तिनलाई महिला समयौनिक भनिन्छ । प्राकृतिकरूपमा यिनीहरू महिला यौन भई जन्मिन्छन्, हुर्कन्छन् र किशोरावस्थाबाट यिनीहरूको विपरीत यौनसँग यौनिक आकर्षण नभई महिलासँग नै यौनिक आकर्षण बढ्दछ । फलस्वरूप महिलाले महिलासँग नै यौन

सन्तुष्टि खोज्छन् र महिलासँगै अनेकौँ किसिमका यौनिक क्रियाकलाप गर्दछन् । महिला समयौनिकहरू महिला-महिला जोडी बनाई दम्पतीको रूपमा बस्ने, यौन सन्तुष्टि पूरा गर्न अनेकौँ उपायसमेत अपनाउने गर्दछन् ।

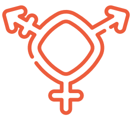
» **पुरुष समयौनिक:** कुनै पुरुष पुरुषसँगै शारीरिक रूपमा आकर्षित हुन्छ भने त्यस्तो व्यक्तिलाई पुरुष समयौनिक भनिन्छ । पुरुष समयौनिकलाई पुरुषले पुरुषसँग नै यौन सम्बन्ध राख्ने व्यक्ति पनि भनिन्छ । पुरुष समयौनिकहरू पुरुषसँग बढी आकर्षित हुने हुँदा महिलासँग नजिक बस्न, कुराकानी गर्न, यौनसम्पर्क गर्न, विवाह गर्न पूर्ण रूपमा रूचाउँदैनन् । यिनीहरूले सन्तानको अपेक्षा गरे पनि सो प्राप्त गर्न असक्षम हुन्छन् ।

**द्वियौनिक:** विपरीत यौनका व्यक्ति र समान यौनका व्यक्ति दुवैसँग यौन सम्बन्ध कायम राख्ने मानिस यस समूहमा पर्दछन् ।



शारीरिक एवम् भावनात्मकरूपमा समान र विपरीत यौनका व्यक्तिहरूसँग र माइलो वा मनोरञ्जन गर्न, भावना साटासाट गर्न सक्षम व्यक्तिलाई द्वियौनिक भनेर बुझिन्छ । यस्ता व्यक्तिहरू समयौनिक र विपरीत यौनिक दुवैसँग आकर्षित हुने, यौनसम्पर्क राख्ने, यौनिक क्रियाकलापमा चासो देखाउने र सम्बन्ध राख्ने हुन्छन् । द्वैध चरित्र भएका हुनाले यिनीहरू पनि यौनिक अल्पसङ्ख्यकमा पर्दछन् । यिनीहरूले समयौनिकसँग समान व्यवहार प्रदर्शन गरे तापनि विपरीत यौनिकसँग यौनसम्पर्क राख्न सक्षम रहेमा सन्तान उत्पादन गर्न सक्दछन् ।

**पारयौनिक वा ट्रान्ससेक्सुयल:** यस्ता व्यक्ति शारीरिक रूपमा महिला वा पुरुष भए तापनि आफ्नो शारीरिक यौनभन्दा विपरीत व्यवहार गर्दछन् ।



आफ्नो यौनप्रति असजिलो महसुस गरी विपरीत यौन बन्ने तीव्र इच्छा रहेका महिला र पुरुषलाई पारयौनिक वा ट्रान्ससेक्सुयल भनिन्छ । उनीहरू आफ्नो यौनभन्दा विपरीत यौन क्रियाकलाप देखाउने व्यवहारप्रति उत्सुक हुन्छन् र सोहीअनुसारका व्यवहार गर्दछन् । आफ्नो यौनभन्दा फरक विपरीत यौनले लगाउने लुगा लगाएर र विपरीत यौनको व्यवहार अपनाउने मानिसलाई ट्रान्ससेक्सुयल भनिन्छ । यिनीहरू जैविकरूपमा नै समान यौनिक हुन् ।

**अन्तरयौनिक:** प्राकृतिक रूपमा नै पुरुष र महिलाको पहिचान गर्न गाह्रो अवस्थामा रहेका व्यक्तिलाई अन्तरयौनिक भनिन्छ । यस्तो व्यक्ति जन्मेको बेलामै महिला र पुरुष भनेर यौन छुट्याउन सकिँदैन । यस्तो व्यक्तिमा महिला र पुरुष दुवैको जैविक क्रोमोजोम हुन्छ । यिनीहरूलाई चिकित्सकले समेत छुट्याउन अप्ठयारो मान्छन् । दुवै यौनमध्ये कुन बढी सक्रिय हुन्छन् भन्ने कुरा ठम्याउन गाह्रो हुन्छ । सानो उमेरमा आमाबुबाले छोरा भनेर व्यवहार गरे पनि

ठूलो भएपछि छोरीको विशेषता बढी देखेर छोरीजस्तो हुने र सानोमा छोरी भनेर व्यवहार गर्दागर्दै ठूलो भएपछि दाह्री जुँगा पलाउने र स्वर धोद्रो हुने गरेको पनि देखिन्छ ।

**क्विरः** क्विर शब्द विपरीत यौनिक पहिचानभन्दा फरक पहिचान भएकाका लागि प्रयोग गरिन्छ । यो शब्द प्रयोग गर्नेहरू महिला समयौनिक वा पुरूष समयौनिक वा द्वियौनिक मात्र भनेर उनीहरूको पहिचान राम्ररी खुल्न सक्दैन भनी क्विर भन्नुपर्ने मान्यता राख्छन् ।

## यौनिक अल्पसङ्ख्यकको अवस्था

नेपालको सवालमा यौनिक अल्पसङ्ख्यकलाई हेर्ने दृष्टिकोण अझै सकारात्मक हुन सकेको छैन । नील हिरा समाज ९द्यगिभ m्ययलम क्यअष्तथ० ले गरेको यौनिक अल्पसङ्ख्यकको अध्ययनमा पनि उक्त समूहको समस्यालाई उजागर गरेको छ । अध्ययनअनुसार यो समूहलाई नकारात्मक दृष्टिकोणले हेर्ने, उनीहरूको पारिवारिक अधिकारको हनन हुने गरी हिंसा गर्ने, परिवारले र समाजले नस्विकार्ने, शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारीमा र अन्य सुविधाहरूको पहुँचमा विभेद गर्ने देखिएको छ ।

नेपालको सन्दर्भमा हेर्दा यौनिक अल्पसङ्ख्यकको स्थिति अन्य एसियाली मुलुकभन्दा धेरै राम्रो देखिन्छ । सन् २००७ मा राजतन्त्र सकिनासाथ नेपालमा यौनिक अल्पसङ्ख्यकका लागि नयाँ कानुनहरू पारित भए । यी कानुनी प्रावधानले यौनिक पहिचानलाई सुरक्षित गरेको छ । सन् २००७ मा नै समयौनिक विवाहलाई कानुनी मान्यता दिएको देखिन्छ ।

नेपालको संविधान २०७२ ले यौनिक अल्पसङ्ख्यकको अधिकारलाई मानव अधिकारको रूपमा अङ्गिकार गरेको छ । धारा १२ मा लैङ्गिक पहिचानसहितको नागरिकताको प्रमाणपत्र प्रदान गरिनेछ भनी उल्लेख गरिएको छ । धारा १८ मा यौनिक अल्पसङ्ख्यकलाई राज्यले भेदभाव गर्न नपाउने भनिएको छ । सोही धारामा यौनिक अल्पसङ्ख्यकलाई सीमान्तकृत वर्ग भनिएको छ । धारा ४२ मा यौनिक अल्पसङ्ख्यकको राज्यको संरचना तथा सार्वजनिक सेवामा सहभागिताको हक हुनेछ भनी उल्लेख गरिएको छ ।

यी सबै प्रवाधानको व्यवस्था भए तापनि त्यसलाई व्यवहारमा उतार्न अझै समय लाग्न सक्छ । किनभने जबसम्म मानव मस्तिष्कमा यी प्रावधानबारे चेतको विकास हुँदैन तबसम्म व्यवहारमा उतार्न कठिन हुन्छ । त्यसैले सचेतना अभिवृद्धिको काम पनि निरन्तर अघि बढाउनुपर्छ ।

***धारा १२*** *मा लैङ्गिक पहिचान सहितको नागरिकताको प्रमाणपत्र प्रदान गरिनेछ भनि उल्लेख गरेको पाइन्छ ।*
***धारा १८*** *मा यौनिक अल्पसङ्ख्यकलाई राज्यले भेदभाव गर्न नपाउने भनि उल्लेख गरेको पाइन्छ ।*
*सोही धारामा यौनिक अल्पसङ्ख्यकलाई सीमान्तकृत वर्ग भनि स.विधानमा उल्लेख गरेको पाइन्छ ।*
***धारा ४२*** *मा यौनिक अल्पसंख्यक राज्यको संरचना तथा सार्वजनिक सेवामा सहभागिताको हक हुनेछ भनि उल्लेख गरेको पाइन्छ ।*

# सम्बन्धहरु

दुई व्यक्ति, समूह, वा मुलुकबीच हुने कुराकानी, व्यवहार, एकले अर्कोलाई हेर्ने दृष्टिकोण नै सम्बन्ध हो । सम्बन्धका लागि निम्न आधारहरू हुनु पर्दछ :

» बोल्नु
» एकअर्कालाई सम्मान गर्नु
» सम्झौता गर्नु
» सहयोगी हुनु
» एकअर्काको गोपनीयतालाई सम्मान गर्नु

## यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यका लागि प्रेम तथा रुमानी सम्बन्धहरु

### ◇ मित्रता

मित्रता भनेको साथीबीचको सम्बन्ध वा दुई वा दुईभन्दा बढी व्यक्तिबीचको आपसी स्नेह र प्रेमको सम्बन्ध हो । मित्रताका बिशेषताहरूमा स्नेह, सहानुभूति, संवेदना, इमानदारिता, परोपकारी भावना, परस्पर समझदारी, साझेदारी, दया, सँगै रमाउने, खुसी हुने, विश्वास गर्ने, आफ्ना अनुभव तथा भावना साटासाट गर्ने आदि पर्दछन् । असल मित्रता भनेको सही र गलतको पहिचान गरी सही मार्गनिर्देश दिनु हो, जस्तै :- जस्तै लागुपदार्थ दुर्व्यसनीबाट जोगाउनु, अध्ययनमा सघाउनु, आदि ।

### ◇ मायाप्रेम

संवेग, आकर्षण, विश्वास, सम्मान, भावनात्मक आत्मीयता इत्यादिको पूर्णरूप मायाप्रेम हो । मायाप्रेम यौनिकताको प्रमुख अभिव्यक्ति पनि हो । मायाप्रेम व्यक्ति-व्यक्तिबीच, परिवारका सदस्यबीच र साथीहरूबीच हुने गर्दछ । मायाप्रेममा तीनवटा चरणहरू पाइन्छन् - तीव्र चाहना, आकर्षण र निरन्तर घनिष्टता । मायाप्रेम स्वस्थकर बनाउन एक अर्काको इच्छा र भावनालाई कदर गर्नुपर्छ, जबरजस्ती गर्नु हुदैन ।

### ◇ रुमानी सम्बन्ध

रोमाञ्चित सम्बन्धमा प्रेमी प्रेमिका आकर्षित हुने, भेट्ने, रमाउने, सँगसँगै घुम्ने, हिंड्ने, भावनामा हराउने, इत्यादि गर्दछन् । यो यस्तो अवस्था हो जसबाट जोडीहरू एक अर्कालाई चिन्दछन्, साँचो र वास्तविक माया प्रेम भए नभएको महशुस गर्दछन् । रोमाञ्चित सम्बन्धमा पनि एक अर्काको ईच्छा र भावनालाई कदर गर्नु अति आवश्यक हुन्छ । ईच्छा विपरीत कसैलाई जबरजस्ति गर्नु हुदैन यदि यस्तो गरेमा कानुन बमोजिम सजाय पाईन्छ । रोमाञ्चित सम्बन्ध स्थापना गर्दा जोखिमपुर्ण व्यवहारबाट सुरक्षित हुनुपर्दछ ।

## विवाहका लागि तयारी तथा स्वस्थ वैवाहिक जीवन

विवाह भनेको दुई मनको मिलन हो । प्रेम विवाह गर्नेहरूले एकअर्कालाई जानेर बुझेर विवाह गर्दछन् । तर मागी विवाहमा दुलहा र दुलहीबीच चिनाजानी नै नभएको हुन सक्छ । आफ्नो भविष्य सुनिश्चित गरेर मात्र विवाह गर्नेले परिवारको राम्रो योजना गर्न सक्छ । योजनाविना हतारमा गरेको विवाहको भविष्य सुनिश्चित नहुन सक्छ । त्यसैले विवाहको योजना गर्दा शारीरिक, आर्थिक र व्यावसायिकरूपले आत्मनिर्भर भएपछि मात्र विवाह गर्नुपर्छ । विवाह गर्नलाई एकआपसमा चिनाजानी र समझदारी हुनु पनि त्यतिकै महत्वपूर्ण छ । योजना बनाएर गरिएको विवाह स्वस्थ र दिगो हुन्छ । यसरी विवाह गर्दा कम्तीमा पति र पत्नी दुवैले कतिसम्म पढ्ने र कुन व्यवसाय गर्ने भन्नेबारे विचार विमर्श गर्नुपर्छ । कतिपयले विवाह गर्नासाथ बच्चा जन्माउने गर्छन् । सुखी जीवनका लागि बच्चा जन्माउन हतार नगरी आपसी सल्लाह गरी योजनाबद्ध तरिकाले जीवन अघि बढाएमा जीवन सुखमय हुन्छ ।

# यौनिक तथा प्रजनन अधिकारहरु

यौनिक तथा प्रजनन अधिकारबारे कुरा गर्दा सबभन्दा पहिले मानव अधिकारको सन्दर्भ जोड्नु आवश्यक छ । संयुक्त राष्ट्रसङ्घका अनुसार मानव अधिकार भनेका ती अधिकारहरू हुन्, जुन सबै मान्छेले मानव भएको नाताले पाउनु पर्दछ । अधिकार उपयोग गर्नका लागि मान्छेको जात, धर्म, सम्प्रदाय, राष्ट्रियता, उमेर, लिङ्ग, राजनीतिक विचार, ज्ञान, अपाङ्गता, यौनिक झुकाव, यौनिक परिचय, आदि जेसुकै भए पनि फरक पर्दैन ।

प्रजनन अधिकारबारे सुरूमा इजिप्टको कायरोमा सम्पन्न जनसङ्ख्या तथा विकाससम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनमा उठेको पाइन्छ । प्रजनन अधिकारअन्तर्गत दम्पत्तिले कति सन्तान कहिले र कति जन्मान्तरमा पाउने भनी निर्णय गर्ने स्वतन्त्रता, सोसम्बन्धी सूचना तथा शिक्षा पाउने हक, प्रजनन स्वास्थ्य सेवाको पहुँच र कुनै दबाब र हिंसाविना प्रजननसम्बन्धी निर्णय गर्न पाउनु भनी उल्लेख गरेको पाइन्छ ।

महिलाविरूद्ध हुने सबै प्रकारका भेदभाव उन्मुलन गर्ने महासन्धि, १९७९ महिलाको मानव अधिकार संरक्षण गर्ने प्रमुख महासन्धि हो । त्यस्तै, बाल अधिकार महासन्धि १९८९ ले बालबालिकाको अधिकार सुनिश्चित गरेको छ । नेपालको संविधान २०७२ को धारा १६ देखि ४६ ले नेपालीहरूलाई विभिन्न ३१ ओटा मौलिक हक प्रदान गरेको छ । यसअन्तर्गत सम्मानपूर्वक बाँच्न पाउने, अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता, धार्मिक र सांस्कृतिक स्वतन्त्रता, छुवाछुत र अविभेदसम्बन्धी अधिकार, आदि रहेका छन् ।

## यौनिक तथा प्रजनन अभिकारको परिचय

यौनिक तथा प्रजनन अधिकार भनेको व्यक्तिले उपभोग गर्न पाउने मौलिक हक हो । मानिस आफैमा स्वतन्त्र हुने भएकोले यौनिक तथा प्रजनन अधिकार उपभोगमा कसैको दबाब हुनु हुँदैन । यौनिक तथा प्रजनन अधिकारले आफ्नो अधिकार सुनिश्चित बनाउनुको साथै अरूको अधिकारको सम्मान गर्न पनि सिकाउँछ । संयुक्त राष्ट्रसङ्घको यौनिक तथा प्रजननसम्वन्धी वडापत्र (सन् २०००) मा यौन तथा प्रजनन अधिकारबारे निम्नअनुसार उल्लेख गरिएको छ :

(क) गर्भधारण, शिशुको जन्म र यौनबाट व्यक्तिको जीवनमा खतरा हुनु हुँदैन ।
(ख) यौन तथा प्रजनन जीवनमाथि आफै निर्णय र नियन्त्रण गर्न पाउनु पर्दछ ।
(ग) जाति, रङ, धर्म, यौन, भाषा, यौन झुकाव र सामाजिक बनावटको आधारमा भेदभाव गरिनु हुँदैन ।
(घ) प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी निर्णय गर्ने र सूचना प्राप्त गर्ने अधिकार सबैलाई हुन्छ ।
(ङ) बच्चा पाउने, नपाउने वा कति सङ्ख्यामा पाउने भन्ने अधिकार व्यक्तिगत हुन्छ ।
(च) आफ्नो यौन तथा प्रजनन जीवनको निर्णय आफै गर्न पाउनु पर्दछ ।
(छ) प्रत्येक ब्यक्तिको यौन शिक्षा र सूचना प्राप्त गर्ने अधिकार हुन्छ, यो व्यक्तिगत हुन्छ र व्यक्तिगत स्वतन्त्रतामा निर्भर रहन्छ ।
(ज) उपलब्ध शारिरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य सेवा सुविधा प्रयोग गर्न पाउनु व्यक्तिगत अधिकार हो ।

(झ) वैज्ञानिक आविष्कारको उपयोग गर्न पाउने अधिकार सबैमा हुन्छ ।

सन् १९९७ मा यौनशास्त्रीहरूको विश्व सम्मेलनले यौनिक अधिकारको भेलेन्सिया घोषणापत्रलाई विश्वको ध्यान तान्नका लागि पत्रकार सम्मेलन गरी सार्वजनिक गर्‍यो । त्यस्तै, सन् २००८ मा अन्तर्राष्ट्रिय परिवार नियोजन महासङ्घले यौनिक अधिकारको छुट्टै घोषणापत्र प्रकाशमा ल्यायो । यौनिक स्वास्थ्यको विश्वस्तरीय सङ्घले सन् २०१४ मा पहिले प्रकाशित गरेका ११ ओटा यौनिक अधिकारलाई व्यापक परिमार्जन गरी जम्मा १६ ओटा अधिकारहरूलाई सार्वजनिक गर्‍यो । ती अधिकारहरू निम्नानुसार छन् :

» समानता र विभेदबाट मुक्त रहने अधिकार
» बाँच्न पाउने, स्वतन्त्रता र सुरक्षित हुने अधिकार
» व्यक्तिगत स्वतन्त्रता र शरीरप्रतिको इमानदारिताको अधिकार
» पीडा र अमानवीय दुर्व्यवहारबाट मुक्त रहने अधिकार
» सबै प्रकारका भेदभावबाट मुक्त रहने अधिकार
» गोपनीयताको अधिकार
» उच्चस्तरीय स्वास्थ्य प्राप्तिको अधिकार एवं यौनिक स्वास्थ्य र सुखमय, सन्तुष्ट र सुरक्षित यौनिक अनुभवको अधिकार
» वैज्ञानिक प्रगतिबाट लाभान्वित हुने अधिकार
» सूचना पाउने अधिकार
» शिक्षा पाउने अधिकार एवं बृहत यौनिकता शिक्षा पाउने अधिकार
» विवाह गर्ने/नगर्ने अथवा परिवार बसाउने/नबसाउनेसम्बन्धी निर्णय गर्ने अधिकार
» बच्चा पाउने र नपाउने अथवा कहिले र कति पाउने विषयमा निर्णय गर्ने अधिकार
» स्वतन्त्र विचार राख्ने अधिकार
» भेला हुने र सहभागिताको अधिकार
» सार्वजनिक र राजनीति सहभागिताको अधिकार
» न्यायको पहुँच, न्यायिक उपचार र समाधानको अधिकार

### क्रियाकलाप

मानौँ तपाईंको समुदायमा बालविवाह धेरै हुने गरेको छ । त्यसलाई रोक्नका लागि तपाईंहरूको समूह मिलेर के-के प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ ? छलफल गरी एउटा जनचेतनामूलक कार्यक्रम बनाउनुहोस् ।

# यौनिक हिंसा

"हिंसा भनेको आफ्नै विरूद्ध, अर्को व्यक्तिका विरूद्ध वा कुनै समूह तथा समुदायका विरूद्ध कसैले भौतिक शक्तिको नियतवश प्रयोग गर्ने धम्की दिनु वा प्रयोग गर्नु हो, जसको परिणामले पीडित घाइते हुने, उसलाई मानसिक तथा शारीरिक क्षति पुग्ने, उसको व्यक्तिगत विकासमा अवरोध पुग्ने तथा मृत्यु हुने हुन्छ या यस्ता खतराको सम्भावनालाई बढाउँछ" । **– विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन**

## यौनिक हिंसाको अर्थ, कारण र प्रभावहरु

यौनिक हिंसा भन्नाले कसैको इच्छा विपरीत, लोभलालचमा पारेर, डरत्रास देखाएर कसैको यौनिकतामाथि अधिकार जमाउनु वा यौनिकतामा नकारात्मक असर पर्ने गरी कुनै पनि कार्य गर्नु वा गराउनुलाई जनाउँछ । कसैको पनि यौनिक चाहना विपरीत, समग्र यौनिक जीवनमा असर पर्ने गरी बल प्रयोग गर्नु, आफ्नो फाइदाका लागि जबरजस्ती कसैलाई प्रयोग गर्नु वा यौनिक कार्यमा लगाउनु, दुःख, कष्ट दिनु आदि क्रियाकलाप गर्नुलाई यौन शोषण वा यौनिक हिंसा गर्नु भनिन्छ ।

**यौनिक हिंसाका स्वरूपहरू**

(क) यौनिक उत्पीडन (Sexual Harassment)
(ख) बलात्कार (Rape)
(ग) हाडनाता करणी (Incest)
(घ) यौनिक दुर्व्यवहार (Sexual abuse)
(ङ) स्पर्श वा छुवाइ (Touch)
(च) यौन शोषण (Sexual Exploitation)

## यौनिक दुर्व्यवहार र यौनिक उत्पीडनको परिचय, कारण र प्रभावहरु

कुनै एक व्यक्तिले अर्को व्यक्तिको इच्छा विपरीत गर्ने यौनिक क्रियाकलापलाई यौनिक दुर्व्यवहार भनिन्छ । यसमा एक व्यक्तिले आफ्नो यौन तृप्तिका लागि अर्को व्यक्तिको इच्छा विपरीत कार्य गरेको हुन्छ, जस्तै :- यौन आशयले छुनु, जिस्काउनु, चिमोट्नु, इच्छा विपरीत अङ्गालो हाल्नु, म्वाइ खानु, शरीरका विभिन्न भागहरूमा निमोठ्नु, अँठ्याउनु, चोट लगाउनु, आदि । यस्ता खालका दुर्व्यवहार शक्ति हुनेले जहाँ पनि गर्न सक्छ । विशेष गरी, यस प्रकारका दुर्व्यवहारको शिकार अधिक मात्रामा महिलाहरू नै भएको पाइन्छ । महिलाहरूसँग छलफल गर्दा अधिकांश महिलाहरू यौनजन्य दुर्व्यवहारबाट पिडित भएको बताउँछन् । यस्ता दुर्व्यवहार अक्सर चिनेकै आफन्तले गरेको देखिन्छ । नेपालको पछिल्लो घटनाक्रमले पनि यही पुष्टि गरेको छ । हाम्रो सामाजिक संरचनाको कारण यस्ता खालका दुर्व्यवहार पुरूषहरू परे पनि त्यसलाई वास्ता गरिँदैन । पितृसत्तात्मक समाजमा हुर्केको हुनाले कुनै पनि पुरूषले आफूलाई भएको यौनजन्य हिंसा खुलारूपमा राख्न सक्दैन र राख्न पनि चाहँदैन । कथम्कदाचित कुनै पुरूषले हिंसाको कुरा अरूसामु राखे पनि सुन्नेले त्यसलाई वेवास्ता गर्ने तथा हाँसोमा उडाउने हुन्छ ।

यौनिक हिंसा तथा दुर्व्यवहारबाट शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्यमा असर पर्न सक्दछ । यौनिक हिंसा र दुर्व्यवहारबाट पर्नसक्ने असरलाई बुँदागत रूपमा तल प्रस्तुत गरिएको छ :

- शारीरिक घाउचोट, पीडा वा यौनाङ्गमा घाउचोट हुने ।
- यौन रोग वा एचआईभी सङ्क्रमण हुन सक्ने ।
- सानै उमेरमा गर्भवती हुन सक्ने ।
- सामाजिक प्रतिष्ठा जोगाउन तथा इच्छाविना भएको गर्भधारणबाट मुक्ति पाउन असुरक्षित गर्भपतन गराउने र यसबाट विभिन्न स्वास्थ्य जोखिम हुने, मृत्युसमेत हुन सक्ने ।
- बलात्कारबाट बच्चा जन्मिन गए त्यसको पालनपोषणको जिम्मेवारी बहन गर्नुपर्ने । साथै त्यस बच्चाको उपस्थितिले सधैँ उक्त घटना र त्यससँग सम्बन्धित व्यक्तिको सम्झना गराइराख्ने भएकोले महिला वा किशोरीलाई सधैँ दुःखी बनाइराख्ने हुन्छ ।
- बाल्यावस्थामै यौन दुर्व्यवहारबाट पीडित भएका किशोरीहरू अन्य किशोरीहरूको तुलनामा जोखिमपूर्ण वा असुरक्षित यौन क्रियाकलापमा संलग्न हुने सम्भावना बढी रहने ।
- गहिरो मानसिक आघात पर्ने ।
- समाज र परिवारबाट अपहेलित हुने र सबैले घृणा गर्ने । जसले गर्दा पीडित मानसिक तनावमा पुग्ने ।
- परिवारको तिरस्कारबाट आत्महत्या गर्ने सोचमा पुग्ने र आत्महत्यासमेत गर्ने ।
- यौन दुर्व्यवहारको सिकार भएका किशोरीहरूमा यौन चाहना नहुने । जसले गर्दा पछि गएर दाम्पत्य जीवन सुखी नहुन सक्छ ।
- पढाइमा ध्यान केन्द्रित नहुने, विद्यालयमा अनियमित हुने ।
- विद्यालय छाड्ने ।
- यौनहिंसाका कारणले शारीरिक, मानसिक र सामाजिक असरहरू परेका व्यक्तिहरूमा आत्मग्लानि हुने । जसले गर्दा आत्मबलमा कमी आई धेरैजसो सामाजिक र आध्यात्मिक क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुन डर मान्ने ।

यौन हिंसाका विभिन्न प्रकारमध्ये बलात्कारलाई जघन्य अपराधको रूपमा लिइन्छ । बलात्कारका घटनामा अलिकति पनि प्रमाण नष्ट भएमा बलात्कारीलाई कानुनी कारवाहीको दायरामा ल्याउन कठिन हुने र बलात्कारी सजिलै उम्कन सक्ने हुँदा बलात्कार भएमा प्रमाण नष्ट हुनबाट जोगाउन निम्न उपायहरू अपनाउनुपर्छ :

- बलात्कार भएका बखतमा लगाएका कपडाहरू, खास गरी भित्री लुगाहरू र बलात्कारबाट चोटपटक लागी रगत बगेको भएमा रगत लागेका कपडा, वीर्य लागेका कपडाहरू नधोइकन सुरक्षित राख्ने ।
- लुगा फेर्दा, नुहाउँदा, यौनाङ्ग पखाल्दा, दिसापिसाब गर्दा वा नङ सफा गर्दा महत्त्वपूर्ण प्रमाणहरू नासिन सक्छन् ।
- बलात्कारपछि तुरुन्तै यथास्थितिमै अस्पतालका चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सहयोगमा बलात्कारमा परेका व्यक्तिको स्थितिको कागजात बनाउनुपर्छ, जुन पछि कानुनी कारवाहीका लागि निकै सहयोगी हुन्छ ।
- स्वास्थ्य जाँच गराएका सबै रिपोर्ट सुरक्षित राख्ने ।
- बलात्कार भएको अवस्थामा बलात्कृत हुने व्यक्तिलाई परिवार र समाजको सहयोग र समझदारीको बढी आवश्यकता हुन्छ ।

बलात्कारपछि हुन सक्ने अर्को नराम्रो परिणाम भनेको अनिच्छित गर्भधारण पनि हो । यसबाहेक एचआईभी र यौनजन्य सङ्क्रमण हुने सम्भावना पनि उत्तिकै हुन्छ । यस्ता अवस्थाबाट बच्नका लागि निम्न उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्छ :

- बलात्कार भएको १२० घण्टाभित्र, तर जतिसक्दो छिटो स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमा आकस्मिक गर्भ निरोधका उपाय अपनाउनु पर्दछ ।
- एचआईभी सर्नबाट बच्न बलात्कार भएको ७२ घण्टाभित्रमा दक्ष चिकित्सकसँग मनोपरामर्श गरी आवश्यक औषधि लिनुपर्छ ।

## यौनिक हिंसा, यौनिक दुर्व्यवहार र यौनिक उत्पीडनबाट बच्ने उपायह

### यौनिक हिंसाबाट बच्ने सुरक्षित उपायहरू

यौनिक वा लैङ्गिक हिंसा कुनै पनि ठाउँमा, कुनै पनि व्यक्तिबाट हुन सक्ने भएको हुँदा सकेसम्म हिंसा हुने ठाउँमा एक्लै नजानु राम्रो हुन्छ । सुनसान ठाउँ, एकान्त कोठा, घरमा कोही पनि सदस्य नभएको अवस्था यौनिक हिंसा हुनसक्ने सम्भावित वातावरण हो । यस्तो अवस्थामा हिंसा हुन सक्छ भनी सचेत भयो भने सम्भावित हिंसाबाट बच्न सकिन्छ ।

केही गरी हिंसा भइहालेमा त्यसको व्यवस्थापन र कानुनी उपचारका लागि नजिकको बाल क्लब, अविभावक, स्वास्थ्यकर्मी, मन मिल्ने साथीलाई बताउने वा प्रहरी, प्रहरीको हेल्प लाइन (१००), महिला हेल्प लाइन (११४५) मा खबर गर्ने र एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र, किशोरकिशोरीअनुकूल रहेका स्वास्थ्य संस्थाबाट सहयोग लिनुपर्छ ।

# किशोरकिशोरीअनुकूल स्वास्थ्य सेवा (AFHS)

## किशोरकिशोरीअनुकूल स्वास्थ्य सेवाको परिचय र महत्व

किशोरकिशोरीअनुकूल स्वास्थ्य सेवा भनेको स्वास्थ्य सेवालाई किशोरकिशोरीहरूले सहज र अनुकूल तरिकाले उपयोग गर्न सक्ने वातावरण र अवस्था हो । अनुकूल स्वास्थ्य सेवा भनेको स्वास्थ्य सेवा दिने व्यक्ति वा संस्थाबाट सेवाग्राहीले अपेक्षा गरेको सेवा र व्यवहार कुनै पनि भेदभावविना पाउनु हो ।

किशोरकिशोरीलाई विशेष किसिमको स्वास्थ्य सेवा चाहिन सक्छ । किनभने उनीहरूको विकासात्मक अवस्था सहजै बुझ्नसक्ने खालको हुँदैन । उनीहरू यो अवस्थामा आफ्नैबारे पनि धेरै कुरामा अनभिज्ञ हुन्छन् । वयस्क व्यक्तिसँग पनि उनीहरू आफ्नो समस्या खुलेर गर्न चाहँदैन र उनीहरूको साथीहरूलाई पनि पूर्ण ज्ञान नहुन सक्छ । यस अवस्थामा धेरैजसो किशोरकिशोरी स्वास्थ्य सेवा लिन चाहेका हुँदैनन् । यी विभिन्न कारणले गर्दा उनीहरूलाई किशोरकिशोरीअनुकूल स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्नु जरूरी हुन्छ ।

किशोरकिशोरीअनुकूल स्वास्थ्य सेवाका कार्यक्रमगत विशेषताहरू निम्नानुसार हुनु आवश्यक छ :

» कार्यक्रम तर्जुमा तथा कार्यन्वयनको प्रक्रियामा किशोरकिशोरीको सहभागिता हुनु पर्दछ ।
» किशोरकिशोरी भेला हुने ठाउँमा स्वास्थ्य सेवाको प्रवर्धन गरिनु, स्वास्थ्य संस्थामा उपलब्ध किशोरकिशोरीका लागि अनुकूल स्वास्थ्य सेवाको विस्तृत जानकारी समुदायस्तरमा उपलब्ध गराउनु पर्दछ । यस्तो कार्यक्रमका लागि विशेष गरी किशोरकिशोरी भेला हुने स्थानलाई प्राथमिकता दिइएको हुनु पर्दछ ।
» विद्यालय, युवा क्लब, बाल क्लब र अन्य सङघसंस्थासँग सम्बन्ध स्थापना गर्नु : किशोर किशोरी तथा युवायुवती लक्षित यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्ने क्रममा विद्यालय, युवा क्लब, बाल क्लबजस्ता विभिन्न सङ्घसंस्थासँग समन्वय गरिएको हुनुपर्दछ ।
» धेरै समय प्रतीक्षा गर्नु नपरिकन सेवा प्राप्त गर्न पाउनुपर्छ ।
» किशोर र किशोरीहरू दुवैलाई समानरूपमा स्वागत र सेवा प्रदान गर्नुपर्छ ।
» अविवाहित सेवाग्राहीहरूलाई पनि विनापूर्वाग्रह र समाजमा प्रचलित व्यवहारअनुसार सहजतापूर्वक स्वागत गर्नु र सेवा दिनुपर्छ ।
» कार्यक्रममा आमाबुबाको सहभागिता प्रोत्साहन गर्नुपर्छ तर अनिवार्य गरिनु हुँदैन ।
» आवश्यक पर्ने परिवार नियोजनका साधनहरू पर्याप्त मात्रामा उपलब्ध हुनुपर्छ ।
» सेवा केन्द्रमा शैक्षिक (सूचना, शिक्षा तथा सञ्चार) सामग्रीहरू उपलब्ध हुनुपर्छ ।
» सूचना र मनोपरामर्श सेवामा पहुँचका वैकल्पिक उपायहरू उपलब्ध गराइनुपर्छ ।

किशोरकिशोरीअनुकूल स्वास्थ्य सेवाका लागि स्वास्थ्य संस्थाका विशेषताहरू निम्नानसार हुनु आवश्यक छ :

- स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न किशोरकिशोरीका लागि उपयुक्त हुने समय हुनुपर्छ ।
- स्वास्थ्य संस्था उपयुक्त स्थानमा हुनुपर्छ ।
- स्वास्थ्य संस्थामा पर्याप्त ठाउँ हुनुपर्छ ।
- सेवाग्राहीको नामदर्ता र प्रतीक्षाका लागि उपयुक्त स्थान हुनुपर्छ ।
- पर्याप्त गोपनीयता हुनुपर्छ। मनोपरामर्श र चिकित्सकीय सेवाका लागि आवश्यक सामग्रीसहितको अलग्गै वा पर्दाले छोपेको कोठा हुनुपर्छ (अर्थात् किशोरकिशोरी र युवायुवतीका समस्याबारे भएको छलफल अरूले सुन्न नसक्ने र स्वास्थ्य जाँच गर्दा अरूले नदेख्ने हुनुपर्छ ।)
- पिउने पानी, शौचालयजस्ता सुविधाजनक वातावरण हुनुपर्छ ।
- पर्याप्त सूचना, शिक्षा तथा सञ्चार र व्यवहार परिवर्तनका सामग्रीहरू उपलब्ध हुनुपर्छ ।

किशोरकिशोरीअनुकूल स्वास्थ्य सेवाको अर्को महत्त्वपूर्ण विशेषता भनेको त्यहाँ कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीको व्यवहार हो । स्वास्थ्यकर्मीको व्यवहार मैत्रीपूर्ण भएमा अन्य सामान्य सुविधा नभए पनि त्यति वास्ता हुँदैन । त्यसैले किशोरकिशोरीका लागि अनुकूल स्वास्थ्य सेवा दिने केन्द्रका स्वास्थ्यकर्मीको निम्न विशेषता हुनु आवश्यक छ :

- स्वास्थ्य संस्थामा आधारभूत मनोपरामर्श दिने, परीक्षण गर्ने, स्वास्थ्य जाँच गर्ने र संस्थामा नभएको सेवाका लागि सेवाग्राहीलाई कहाँ पठाउने भन्नेबारे जानकारी भएका स्वास्थ्यकर्मी हुनुपर्छ ।
- स्वास्थ्यकर्मीहरू यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य विषयमा तालीमप्राप्त हुनुपर्छ (जस्तै :- स्वास्थ्यकर्मीहरूले किशोरकिशोरीको यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी तालीम र किशोर किशोरी यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी राष्ट्रिय कार्यक्रमबारे अभिमुखीकरण पाएको हुनुपर्दछ । किशोरकिशोरीको यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यबारे मनोपरामर्श सेवा दिन स्वास्थ्यकर्मी सक्षम हुनु पर्दछ ।)
- किशोरकिशोरीलाई दिइने सेवाको निजता र गोपनीयता कायम गर्ने स्वास्थ्यकर्मी हुनुपर्छ ।
- पूर्वाग्रहरहित र किशोरकिशोरीलाई प्रचलित व्यवहारअनुसार आदर गर्ने स्वास्थ्यकर्मी हुनुपर्छ ।
- सेवाग्राही तथा स्वास्थ्यकर्मीबीचको छलफलका लागि पर्याप्त समय दिने गुण भएका स्वास्थ्यकर्मी हुनुपर्छ ।

### क्रियाकलाप

तीन-तीन जना मिल्ने साथीको समूह बनाई तपाईंको समुदायमा भएको किशोरकिशोरीका लागि अनुकूल रहेको स्वास्थ्य सेवा केन्द्रमा सेवा लिएकोबारे छोटो विवरण तयार गर्नुहोस् । अथवा तपाईंले सेवा नलिनु भएको भए कारणसहित एउटा छोटो प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

## अभ्यास

### १. निम्नलिखित प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यलाई आफ्नै शब्दमा परिभाषित गर्नुहोस् ।
(ख) यौनजन्य सङ्क्रमणबाट बच्ने कुनै पाँचओटा उपायहरू छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस् ।
(ग) यौनिक व्यवहार भनेको के हो ? स्वस्थ यौनिक व्यवहारका कुनै तीनओटा उदाहरण दिनुहोस् ।
(घ) प्रेम र रूमानी सम्बन्ध भनेको के हो ? यसलाई दिगो बनाउन अपनाउनुपर्ने कुनै चार उपायहरू लेख्नुहोस् ।
(ङ) यौनिक तथा प्रजनन अधिकार भनेको के हो ? छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस् ।
(च) यौन हिंसा हुनुको प्रमुख कारणहरू के-के हुन् ? यसलाई कम गर्न के कस्तो उपाय अपनाउनुपर्छ ? छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।
(छ) किशोरकिशोरीअनुकूल स्वास्थ्य सेवा केन्द्रमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीको विशेषता कस्तो हुनुपर्छ ? कुनै पाँचओटा विशेषता लेख्नुहोस् ।

### २. निम्नलिखित प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) महिलामा हुने यौन सङ्क्रमण के-के हुन् ? यसबाट बच्न जनचेतना जगाउने कुनै पाँचओटा सन्देश लेख्नुहोस् ।
(ख) यौनिक तथा प्रजनन अधिकार सुनिश्चित गर्न तपाईंको भूमिका के हुन सक्छ ? व्याख्या गर्नुहोस् ।
(ग) यौनिक पहिचान भनेको के हो ? नेपालमा यौनिक अल्पसङ्ख्यकको अवस्थाबारे चर्चा गर्नुहोस्।
(घ) यौनिक दुर्व्यवहार भनेको के हो ? यसलाई कम गर्न के कस्ता उपायहरू अपनाउनुपर्छ ?
(ङ) किशोरकिशोरीअनुकूल स्वास्थ्य सेवा भनेको के हो ? यसको महत्त्वलाई कुनै पाँचओटा बुँदामा प्रष्ट पार्नुहोस् ।