



CSE

बृहत् यौनिकता शिक्षा

पुस्तिका



RIGHT HERE
RIGHT NOW

बृहत् यौनिकता शिक्षा (CSE) पुस्तिका

यो CSE पुस्तिका युवाद्वारा Right Here Right Now परियोजना अन्तर्गत विकास गरिएको हो। यस पुस्तिका International Technical Guidance on Sexuality Education (ITGSE) मा आधारित छ र यसमा आठ मुख्य अवधारणा र उप-विषयहरूलाई सरल, युवा-मैत्री भाषामा व्याख्या गर्ने प्रयास गरिएको छ। यो पुस्तिका युवाद्वारा युवा कै लागि लेखिएको र बनाइएको हो।

लेखक

आस्था सुवेदी
लिरिशा तुलाधर
मनोज कुमार पन्थी

चित्रण

सरिन बज्राचार्य (comickaaji)

समन्वय र समिक्षा

श्रेया श्रेष्ठ
सिजन गेलाल
बिपना श्रेष्ठ

लेआउट डिजाइनर

सौरभ थापा श्रेष्ठ

सह डिजाइनर

संस्कृती पाण्डे
पेमा डोल्मा लामा

यस परियोजनाको लागि Right Here Right Now साझेदारीले सहयोग प्रदान गरिएको थियो। यो साझेदारी नेदरल्याण्डस्को परराष्ट्र मन्त्रालयको अनुदानमा सञ्चालित छ।

© प्रतिलिपि अधिकार आरक्षित, डिसेम्बर 2023

थप जानकारीको लागि सम्पर्क गर्नुहोस्:



RIGHT HERE
RIGHT NOW

युवा || Right Here Right Now Nepal Secretariat

88, खुर्सानीटार मार्ग, लाजिम्पाट-2, काठमाडौं, नेपाल

+977 01-4519489 || P.O. Box 8973, NPC 593

www.yuwa.org.np || www.rhrnnepal.org || info@yuwanepal.org

**यौनिकता शिक्षाका लागि अन्तर्राष्ट्रिय
प्राविधिक मार्गनिर्देशन (ITGSE)
पाठ्यक्रम पुस्तिका**

प्राक्थान

बृहत् यौनिकता शिक्षाको लागि लेखिएका यस पुस्तकमा सबैलाई स्वागत छ। यस्तो संसार, जहाँ यौनिकताका बारे खुला रूपमा कुरा गर्न हिच्किचाईन्छ, जसले गर्दा सुसुचति हुनबाट वन्चित हुन्छन्, यो पुस्तकले यौनिकता, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य, सम्बन्ध, र व्यक्तिगत विकासको आवश्यक पक्षहरूलाई सम्बोधन गर्न रचनात्मक माध्यमको रूपमा काम गर्दछ। यो पुस्तकले कथा कथन र दृश्य तत्वहरूको कलात्मक संयोजनको माध्यमबाट, विचारशील र समावेशी ढंगले बृहत् यौनिकता शिक्षाको पाठाहरूलाई प्रस्तुत गर्ने प्रयास गरेको छ। हाम्रो लक्ष्य भनेको पाठकहरूलाई सही जानकारीका साथ सशक्त पार्नु, यौनिकताबारे छलफल गर्ने विश्वासको भावना जगाउनु, र विविध दृष्टिकोणमा सम्मानजनक र बुझ्ने दृष्टिकोणलाई बढावा दिनु हो।

जब तपाईं यी पृष्ठहरू भित्रका पात्रहरू र कथाहरूसँग संलग्न हुनुहुन्छ, हामी आशा गर्दछौं तपाईंले मनोरन्जन र शिक्षाको सन्तुलन पाउनुहुनेछ।

बृहत् यौनिकता शिक्षाको वरिपरि चलिरहेको कुराकानीमा सकारत्मक योगदान पुर्याउने लक्ष्य राख्दै यस परियोजनालाई कार्यान्वयनको तहसम्म लैजान आफ्नो विशेषज्ञता, जोस र रचनात्मक योगदान गर्ने सबैलाई हार्दिक धन्यवाद छ।

हामी यस पुस्तकलाई यो स्थितिमा ल्याउन निरन्तर प्रयास र समर्थन गर्ने राइट हियर राइट नाउ र युवालाई गहिरो प्रशंसा गर्छौं। यसका साथै स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय - राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, परिवार कल्याण महाशाखा, नेपाल परिवार नियोजन संघ, Visible Impact, SISO Nepal, YOSHAN, डा. राजेन्द्र भद्रा, डा. भगवान अर्यालका साथै पुस्तकको समीक्षामा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्नु हुने सबैप्रति आभारी छौं।

आशा छ यो पुस्तक मार्फत् 'बृहत् यौनिकता शिक्षाको' तपाईंको यात्रा जानकारीमूलक र रमाईलो रहनेछ।

शब्द-संक्षेप

- एड्स (AIDS):** एक्वायर्ड इम्युनोडिफिशियन्सी सिन्ड्रोम
- एचपीवी (HPV):** ह्युमन पपिलोमा भाइरस
- LGBTQIA+:** लेस्बियन, गे, बाइसेक्सुवल, ट्रान्सजेन्डर, क्वियर, इन्टरसेक्स, एसेक्सुवल +
(अर्थात्, महिला, पुरुष र अन्य)

परिभाषा

जैविक लिङ्ग

कुनै पनि ब्यक्तिको योनाङ्गको आधारमा छुट्याइने पहिचान जस्तै पुलिङ्ग, स्त्रिलिङ्ग वा अन्तरलिङ्गलाई जैविक लिङ्ग भनिन्छ । मानिसको यौन अङ्ग वा प्रजनन अङ्गबाट छुट्टिने आधारनै जैविक लिङ्ग हो । सरल भाषामा, कुनै ब्यक्तिको खुट्टाको बिचको अङ्गका आधारमा निर्धारण गरिने बिषयनै जैविक लिङ्ग हो।

लैङ्गिक पहिचान

लैङ्गिकताले पुरुषत्व र नारित्वको सम्बन्धीका विविध आचरण, व्यवहार तथा विशेषता जनाउछ । ब्यक्तिको लैङ्गिकता सम्बन्धी अनुभव र उसको भिन्नि मनबाट आएको बोध तथा आफ्नो लैङ्गिकतालाई प्रस्तुत गर्ने तरिका नै ब्यक्तिको लैङ्गिक पहिचान हो ।

यौन अभिमुखिकरण

कुनै ब्यक्तिको अर्को ब्यक्तिसंग हुने यौनिक र प्रणयात्मक आर्कषण नै उक्त ब्यक्तिको यौन अभिमुखिकरण हो ।

अन्तरलिङ्गी

पुलिङ्गी वा स्त्रिलिङ्गी शारिका परम्परागत धारणहरूमा नअटाउने यौन विशेषताहरू यौनाङ्ग, प्रजनन ग्रन्थी तथा गुणसुत्रको ढाचा भएका ब्यक्तिहरूलाई अन्तरलिङ्गी ब्यक्ति भनिन्छ ।

समलिङ्गी महिला

कुनै पनि महिला अर्को महिलसंग यौनिक, मानसिक, शाररिक, भावनात्मक र प्रणयात्मक रूपले आर्कषण हन्छन् भने त्यस्ता महिलालाई समलिङ्गी महिला भनिन्छ ।

समलिङ्गी पुरुष

कुनै पनि पुरुष अर्को पुरुषसंग यौनिक, मानसिक, शाररिक, भावनात्मक र प्रणयात्मक आर्कषण हन्छन् भने त्यस्ता पुरुषलाई समलिङ्गी पुरुष भनिन्छ ।

द्विलिङ्गी

आफू भन्दा फरक लैङ्गिकता र आफू जस्तै लैङ्गिकता भएका दुवै संग यौनिक, मानसिक, शाररिक र भावनात्मक तथा प्रणयात्मक आर्कषण भएका ब्यक्तिहरूलाई द्विलिङ्गी भनिन्छ ।

पारालिङ्गी

जन्मदा योनाङ्गको आधारमा इङ्गित गरिएको लिङ्गसँग मेल नखाने लैङ्गिक पहिचान भएका व्यक्तिहरूलाई पारालिङ्गी भनिन्छ।

पारालिङ्गी पुरुष

जन्मदा योनाङ्गको आधारमा स्त्रिलिङ्ग इङ्गित गरिएको तर हुर्किने क्रममा पुरुष लैङ्गिक पहिचान भएका व्यक्तिलाई पारालिङ्गी पुरुष भनिन्छ ।

पारालिङ्गी महिला


जन्मदा योनाङ्ग को आधारमा पुलिङ्ग इङ्गित गरिएको तर हुर्किने क्रममा महिला लैङ्गिक पहिचान भएका व्यक्तिलाई पारालिङ्गी महिला भनिन्छ ।

कयेर

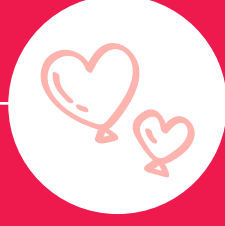
सिमान्तकृत यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसंख्यक व्यक्तिहरूलाई छोटकरिमा कयेर भनिन्छ ।

विषयवस्तु

मुख्य अवधारणा १	
सम्बन्धहरू	१
मुख्य अवधारणा २	
मूल्य मान्यता , अधिकार, संस्कृति र यौनिकता	९
मुख्य अवधारणा ३	
“लैङ्गिकता”का बारे बुझौं	१५
मुख्य अवधारणा ४	
हिंसा र सुरक्षा	२३
मुख्य अवधारणा ५	
स्वास्थ्य तथा कल्याणका लागि सीपहरू	३१
मुख्य अवधारणा ६	
मानव शरीर र विकास	४१
मुख्य अवधारणा ७	
यौनिकता र यौन व्यवहार	४९
मुख्य अवधारणा ८	
यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य	५५



**स्वस्थ सम्बन्धहरूले हाम्रो विकासमा
मद्दत गर्छन् र यस्ता सम्बन्धहरूमा पर्याप्त
माया, स्नेह, पारस्परिक स्नेह/हेरचाह,
सहयोग, सम्मान र समझदारी हुन्छ ।**



मुख्य अवधारणा ?
सम्बन्धहरू

1.1 परिवार

आफ्नी आमासँग अभद्र व्यवहार गरेको भन्दै सुदनलाई उसका बुबाले कुटेका छन् । उसले अझै पनि आफूले के गलत व्यवहार गरे भनेर पत्ता लगाउन सक्षम भएको छैन किनभने उसले आफ्नो जीवनभर बुबाले आमालाई गाली गरेको, बेलाबखत कुटपिट गरेको र उनका सोच विचारलाई हेला र बेवास्ता गरेको देखेको थियो।

अब यसबारे विस्तारमा छलफल गरौं । यो परिवार आमाबाबु र तिनका बालबच्चा मिलेर बनेको छ । अन्य परिवारमा समलिङ्गी वा एकल आमाबाबु र तिनका बालबच्चा हुन सक्छन् । कतिपय परिवारमा बालबच्चा/सन्तान नहुन पनि सक्छन् र केही परिवार सन्तान पाउने क्रममा हुन सक्छन् । परिवार भनेको एउटा सामाजिक एकाइ हो र बालबालिकाको पहिलो पाठशाला हो जहाँ उनीहरूले मूल्यमान्यता, आस्था/ विश्वास, संस्कृति, पारस्परिक स्नेह/हेरविचार, माया र सम्मान सिक्छन् । परिवारमा प्रत्येक सदस्यका फरकफरक आवश्यकता, भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू हुन्छन् र सबै सदस्यले एक अर्काको हेरचाह गर्छन् । सुदनले जस्तै हामीले पनि आमाबाबु/अभिभावक र परिवारका अन्य सदस्यहरूबाट हाम्रा मूल्य-मान्यताहरू ग्रहण गर्छौं । हामीले उसको परिवारमा लैङ्गिक असमानता कायम रहेको देख्यौं ।

लैङ्गिक असमानता न्यूनीकरण गर्नु र समानता, मर्यादा, न्याय र पारस्परिक सम्मानको विकास गर्नुमा परिवारको ठूलो भूमिका हुन्छ । हामी सबैका काँधमा आफू र अन्य परिवारको सदस्यहरूको जिम्मेवारी हुन्छ र उमेर बढ्दै जाँदा हामी सामान्यतया नयाँ जिम्मेवारीहरू

लिन्छौं । उदाहरणका लागि, पाँच वर्षको उमेरमा हाम्रा प्रमुख जिम्मेवारी भनेका हाम्रा आमाबाबुलाई आदर गर्नु, उनीहरूप्रति विनम्र हुनु, इत्यादि हुन् । हाम्रो पनि उमेर बढ्दै गएपछि, हामी आफै अभिभावक बनेपछि हाम्रो काँधमा आफ्ना छोराछोरीलाई मूल्य-मान्यता र शिष्टाचार सिकाउने जिम्मेवारी आउँछ । हाम्रा साथीहरू, समाज, देश र सम्पूर्ण विश्वप्रति हाम्रा केही जिम्मेवारी छन् । आमाबाबु/अभिभावक र बालबालिकाबीच द्वन्द्व र मतभेदहरू हुनु सामान्य कुरा हो र सामान्यतया किशोरावस्थामा यी मतभेदहरू वृद्धी भएको पाइन्छ अनि प्रायः यस्ता द्वन्द्व र मतभेदहरूलाई समाधान गर्न सकिन्छ । परिवारका सदस्य बिरामी भएमा परिवारका अन्य सदस्यहरूको भूमिका र जिम्मेवारीहरू परिवर्तन हुन सक्छन् । उदाहरणको लागि, यदि आमाबाबुमध्ये एकजनाले कमाउनका लागि दिनभर काम गर्नुपर्ने अवस्था छ र अर्को एकजना रोग लागेर ओछ्यान परेका छन् भने जेठो सन्तानले कान्छा सन्तान र बिरामीको हेरचाह गर्नुपर्ने हुनसक्छ । त्यसैगरी विवाह, गर्भावस्था, मागी विवाहमा आउने असहमति, लैङ्गिक हिंसाका घटना र यौन दुर्व्यवहारले पनि परिवारका सदस्यका भूमिका र जिम्मेवारीमा परिवर्तन ल्याएर परिवारको संरचनामा असर पार्छन् । जे होस् हाम्रा आमाबाबु/अभिभावक, दाजुदिदी, भाइबहिनी र विस्तारित परिवारका अन्य सदस्य/नातागोता हाम्रो आड भरोसाका सबैभन्दा ठूला स्तम्भ हुन् । परिवारका सदस्यहरूले कठिन समयमा एकअर्कालाई सहयोग र समर्थन गर्दै जस्तोसुकै खालका चुनौतीहरूबाट पनि पार पाउन सक्छन् । जीवनमा धेरै व्यक्तिहरूसँग

>>आमाबाबु/अभिभावक र बालबालिकाबीच द्वन्द्व र मतभेदहरू हुनु सामान्य कुरा हो । सामान्यतया किशोरावस्थामा यसमा उल्लेखनीय वृद्धी भएको पाइन्छ । प्रायः यस्ता द्वन्द्व र मतभेदहरूलाई समाधान गर्न सकिन्छ ।<<

संसारमा विभिन्न प्रकारका परिवारको संरचनाहरू हुन्छन्।



परिवारका सदस्यहरूले के भूमिका र जिम्मेवारी निभाउँछन् भन्ने कुराले लैङ्गिक असमानता झल्काउँछ।



परिवारका सदस्यहरूले आफूले निभाउने भूमिका र जिम्मेवारीको अनुसार लैङ्गिक समानताको उत्थान गर्नसक्छन्।



अभिभावक र बालबालिकाहरूबिच हुने झगडा सामान्य नै हो, विशेष गरी किशोरावस्थामा यी परिस्थितिहरू धेरै सिर्जना हुन्छन् तर यस्ता समस्याहरूको सजिलै समाधान खोज्न सकिन्छ।



परिवारलाई राम्रो तरिकामा सञ्चालन गर्न र राम्रो सम्बन्ध कायम राख्नका लागि माया, सहकार्य, लैङ्गिक समानता, एक-अर्काको हेरचाह गर्ने, एक-अर्कालाई आदर गर्ने जस्ता पक्षहरू महत्वपूर्ण हुन्छन्।



मित्रता भनेको विश्वास, एकअर्काको कुरा साटासाट गर्ने, सम्मान, सदभाव, र एकता जस्ता मान्यतामा खडा भएको हुन्छ।



कुनै पनि सम्बन्धमा प्रेमको आधार विभिन्न प्रकारका हुनसक्छन् (उदाहरणको लागि, मित्रहरू बिचको प्रेम, शिक्षक-विद्यार्थी बिचको प्रेम, अभिभावकहरू बिचको प्रेम, प्रेमी-प्रेमिका बिचको प्रेम) । एकअर्का बिचको माया विभिन्न तरिकामा प्रस्तुत गर्न सकिन्छ।



सम्बन्धहरू राम्रो र नराम्रो हुनसक्छन्।



मित्रहरूले एक अर्कालाई राम्रो तथा नराम्रो दुवै तरिकामा प्रभाव पार्नसक्छन्।



कुनै पनि व्यक्तिसँगको शक्ति/अधिकारमा भएको असमानता र भिन्नता (उदाहरणको लागि, लिंग, उमेर, आर्थिक, सामाजिक वा स्वास्थ्यको अवस्था जस्ता पक्षहरू) का कारणले सम्बन्धमा ठूलो पभाव पर्न सक्छ।



1.2 मित्रता, प्रेम र प्रेम सम्बन्ध

हाम्रो सम्बन्ध गाँसिन्छ – आमाबाबु/अभिभावक, साथीसङ्गी, प्रेमी प्रेमिका, छिमेकी, आदि । हामी प्रत्येक सम्बन्धमा आफ्ना प्रेम र भावना बेग्लाबेग्लै रूपमा व्यक्त गर्छौं । उमेर बढ्दै जाँदा हामीले आफ्नो कुराहरु व्यक्त गर्ने तरिकामा परिवर्तन आउँछ । हाम्रा सम्बन्धहरु स्वस्थ वा अस्वस्थ हुन सक्छन्; स्वस्थ सम्बन्धहरुले हाम्रो विकासमा मद्दत गर्छ र यस्ता सम्बन्धहरुमा पर्याप्त माया, पारस्परिक स्नेह/हेरचाह, सहयोग, सम्मान र समझदारी हुन्छ । सम्बन्धमा मानिसहरुले एकअर्कामाथि उल्लेखनीय प्रभाव पार्न सक्छन् । त्यसैगरी हाम्रा साथीसङ्गीले हामीमा असल वा खराब प्रभाव पार्न सक्छन्; साथीसङ्गी/सहपाठी/सहकर्मीहरुको संगतको असरले केही मानिसले पढाइ लेखाइ वा काममा उत्कृष्टता हासिल गरेको पाइन्छ भने केही मानिस नराम्रो सङ्गतकै असरले लागूऔषधको कुलतमा फसेको देखिन्छ । त्यसैले हामीले छनौट गरी आफ्नो शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक, र आध्यात्मिक स्वास्थ्यमा राम्रो प्रभाव पार्ने

व्यक्तिहरूसँगको सम्पर्कमा रहनु पर्दछ । अस्वस्थ यौन सम्बन्धहरुबाट जोगिनका लागि ज्ञान, सीप र मनोवृत्ति विकास गर्नु पनि महत्वपूर्ण कुरा हो । अस्वस्थ यौन सम्बन्धहरुमा हुने विभिन्न प्रकारका दुर्व्यवहार र लैङ्गिक हिंसाले पीडितलाई मानसिक रूपमा शिथिल र विक्षिप्त बनाउँछन् । यौन सम्पर्कका लागि सामान र पैसा आदानप्रदान गरिने लेनदेनयुक्त सम्बन्धहरु पनि अस्वस्थ सम्बन्ध नै हुन् ।

कुनै पनि सम्बन्धमा प्रेम व्यक्त गर्नका लागि यौन सम्पर्क राख्नु अनिवार्य हुँदैन भन्ने जान्नु आवश्यक छ । उमेर, लैङ्गिकता, स्वास्थ्य स्थिति र सामाजिक, सांस्कृतिक तथा आर्थिक हैसियतका कारण जन्मिने शक्ति तथा पहुँचको असमानताले सम्बन्धमा नकारात्मक असर पार्न सक्छ । तसर्थ सम्बन्धहरुमा सन्तुलन र समानता कायम राखी समतामूलक भूमिका निर्वाह गर्नु स्वस्थकर हुन्छ ।

1.3 सहिष्णुता, समावेशीता र सम्मान

के तपाईंले आफू वरपरको वातावरणलाई नजिकबाट नियाल्नुभएको छ ? प्रत्येक मानिस अन्यबाट कति बेग्लै र मौलिक छ भन्ने कुरा याद गर्नुभएको छ ? हामी सबै फरक छौं । हामीमध्ये कोही आफ्नै/समान लिङ्गका मानिससँग प्रेम सम्बन्ध राख्न चाहन्छौं भने कोही जुनसुकै लिङ्गका मानिससँग प्रेम सम्बन्ध राख्न चाहन्छौं; हामीमध्ये कोही धनी छौं भने कोही गरिब; हामीमध्ये कोही स्वस्थ छौं भने कोही अस्वस्थ, कम्जोर वा एचआईभी र अन्य यौनजन्य रोगहरुबाट पीडित हुन सक्छौं; हाम्रा उद्गमस्थल फरक हुन सक्छन्; म तपाईंभन्दा फरक जात र जातीय समूहको हुन सक्छन्; र मेरा भोगाइ तथा संघर्ष तपाईंका भन्दा फरक हुन सक्छ। यी भिन्नताहरुकै कारणले यो संसार सुन्दर र विविधताले भरिएको छ । हाम्रा पृष्ठभूमि, बासस्थान, पेशा, यौन झुकाव, लैङ्गिक पहिचान, लैङ्गिक अभिव्यक्ति, सामाजिक/आर्थिक/स्वास्थ्य स्थिति (एचआईभी र यौनजन्य रोगहरुको अवस्था, गर्भावस्था, वा समग्र स्वास्थ्य स्थिति) जे जस्तो भएपनि समान रूपमा सम्मानजनक व्यवहार पाउनु हामी सबैको अधिकार हो । यी भिन्नताहरुका आधारमा लगाइने लाञ्छना र गरिने भेदभावले पीडितहरुको स्वास्थ्य र इज्जतमा ठूलो असर पर्छ । तर पीडित मात्र नभई पीडकहरुलाई पनि पुनर्स्थापना र समर्थनको आवश्यकता हुन्छ भन्ने हामीले बिर्सनु हुँदैन ।

हामी सबै जिम्मेवार नागरिक हौं, होइन र ? जिम्मेवार नागरिकको हैसियतले आफू र समाजलाई परिवर्तन गरी यो संसारलाई सबैका लागि असल र सुरक्षित बनाउनु हाम्रो प्रमुख कर्तव्य हो । कहिलेकाहीँ परिवर्तनको लागि प्रतीक्षा गर्नुपर्दा हाम्रो धैर्य लड्खडाउन सक्छ । तर परिवर्तन भनेको एउटा चलिरहने प्रक्रिया हो र यो प्राप्तीका लागि

परिवारको संरचना विभिन्न प्रकारका हुनसक्छन् र विवाहको बारेमा फरक अवधारणा हुनसक्छन्।



२० वर्षभन्दा अगाडि गरिएको विवाह वा जबरजस्ति गरिएको विवाहहरू हानीकारक हुन्छन् र हाम्रो देशलगायत अन्य देशहरूमा वैर-कानूनी हुन्।



संस्कृति तथा लैङ्गिक भूमिकाले अभिभावकत्वमा प्रभाव पार्दछ।



विवाह र लामो अवधिको सम्बन्धहरू सँग-सँगै धेरै जिम्मेवारीहरू थपिन्छन्।



कुनै पनि व्यक्ति विभिन्न तरिकाले अभिभावक बन्न सक्छ र अभिभावकत्वमा धेरै जिम्मेवारीहरू थपिन्छन्।



समय लाग्छ भन्ने हामीले बुझ्नुपर्छ, तसर्थ जति नै समय लागे पनि लाञ्छना र भेदभाव विरुद्ध लड्न र समावेशीता, आपसी सहिष्णुता र सम्मानको प्रवर्द्धन गर्नका लागि हामीले तन मनले अघि बढ्नु आवश्यक छ ।

1.4 दीर्घकालीन प्रतिबद्धता र अभिभावकत्व

१५ वर्षीय यमुनालाई उनका आमाबाबुले एकजना साथीको छोरसँग विवाह गर्न निकै कर गरिरहेका छन् । नेपालको कानूनअनुसार यमुना अझै बालिका नै हुन् । यमुनालाई अहिले विवाहमा कुनै रुची पनि छैन । उनी वयष्क भएपछि एउटा धर्मपुत्र/पुत्री ग्रहण गर्न चाहन्छिन् । यमुनाले खोजेजस्तो जीवनशैलीका लागि परिवार र समाजको स्वीकृति पाउनु उनको लागि कठिन कुरा हो । बालविवाह, उमेर नपुगी विवाह र जबरजस्ती विवाह गैरकानुनी भए तापनि नेपालमा यी सब अझै पनि प्रचलनमा रही आएका छन् । धेरै जनालाई यसले बालबालिका, परिवार र समाजमा पार्ने हानिकारक परिणामहरूबारे पर्याप्त जनचेतना नभएको अवस्था छ ।

परिवार भनेको रगतको नाता भएका, विवाहबाट जोडिएका वा धर्मपुत्र/पुत्री राखिएका व्यक्तिहरूको समूह हो । केही परिवारमा विषमलिङ्गी जोडी र तिनका बालबच्चा हुन्छन्, केहीमा समलिङ्गी जोडी र तिनका बालबच्चा हुन्छन् भने केहीमा एकल अभिभावक र तिनका बालबच्चा हुन्छन् । कहिले र कसलाई विवाह गर्ने र सन्तान जन्माउने वा नजन्माउने विषयमा निर्णय गर्ने अधिकार सबैलाई छ । विवाह लामो समयसम्म/जीवनपर्यन्त टिक्न पनि सक्छ वा सम्बन्ध विच्छेद, बिछोड, र/वा जोडीको मृत्युको कारण टुंगिन पनि सक्छ । जे जस्तो लैङ्गिक पहिचान, यौन झुकाव,

>>नेपालमा महिला तथा बालबालिकामाथि हुने भेदभाव र अवैध रूपमा लिङ्ग पहिचान गरी गरिने गर्भपतनको दर उच्च छ । अभिभावकत्वका सम्बन्धमा पुरुष र महिलाले लिने कार्यभारमा पनि असन्तुलन/असमानता पाइन्छ ।<<

एचआईभीको अवस्था र अपाङ्गता/अशक्तता भए पनि सबै मानिस अभिभावक बन्न सक्छन् ।

हामीमध्ये कोही अभिभावक बन्न चाहन्छौं भनेर कोही चाहँदैनौं । विभिन्न स्वास्थ्य, सामाजिक, आर्थिक परिस्थितिले गर्दा सबैजना अभिभावक बन्न सक्षम हुँदैनन् । अभिभावकत्व र दीर्घकालीन प्रतिबद्धतासँगै आफ्ना बालबच्चाका आवश्यकता र मागहरू पूरा गर्नु; तिनका शारीरिक, भावनात्मक, शैक्षिक र आर्थिक आवश्यकताहरू बुझ्नु; र तिनलाई आफ्ना आवश्यकताहरू व्यक्त गर्न सक्षम बनाउनका लागि सहयोगी वातावरण सिर्जना गर्नुजस्ता अनेकौं जिम्मेवारीहरू थपिन्छन् । नेपालमा महिला तथा बालबालिकामाथि हुने भेदभाव र अवैध रूपमा लिङ्ग चयन गरी गरिने गर्भपतनको दर उच्च छ । अभिभावकत्वका सम्बन्धमा पुरुष र महिलाले लिने कार्यभारमा पनि असन्तुलन/असमानता पाइन्छ । यसरी भूमिका, मूल्यमान्यता, आस्था/विश्वास, संस्कृति र कानूनले अभिभावकत्वमा असर पार्छन् ।

अब यमुनाले के गर्नुपर्ला त ? यमुनाले आफूले विश्वास गर्ने साथीहरू वा अभिभावकहरू समक्ष आफ्नो कुरा राख्नुपर्छ र आफ्नो लागि स्वयम् निर्णय लिने अधिकारको प्रयोग गर्नुपर्छ । आवश्यक परेको खण्डमा उनले कानुनी सल्लाह पनि लिनुपर्छ ।

हरेक मानव अद्वितीय हुन्छ, उसले समाजमा योगदान पुऱ्याउन सक्छ र सम्मान पाउने अधिकार राख्छ।



लाञ्छना र भेदभाव हानिकारक हुन्छन् ।



व्यक्ति-व्यक्तिबिचको भिन्नताका आधारमा गरिने भेदभाव र लाञ्छना अपमानजनक र सु-स्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुन्छन्, साथै यसो गर्दा मानव अधिकारको उल्लंघन पनि हुन्छ ।

कुनै पनि व्यक्तिको सामाजिक, आर्थिक वा स्वास्थ्यको स्तर, जातियता, मूल, यौनिक अभिमुखीकरण, लैङ्गिक पहिचान वा अरु भिन्नताका कारण त्यस व्यक्तिलाई जिस्क्याउनु वा सताउनु पीडादायी र अपमानजनक कुरा हो।

सबै समानिहरू एच. आई. भी. संक्रमित हुन्छन्

गरिब व्यक्तिहरू अल्झी हुन्छन्

जहाँबाट आएको, त्यही फर्केर जाऊ

एउटा निङ छानिहाल न !

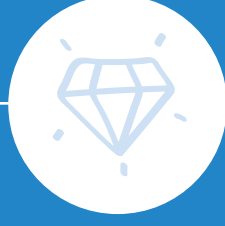
तिमी अपाङ्ग जस्तो त देखिदिनौ

आजकलका बच्चाहरू!



भेदभाव र लाञ्छनाको विरुद्ध आवाज उठाउन र समावेशीकरण, भेदभाव रहित व्यवहार र विविधता उत्थान गर्न जरुरी छ ।





मुख्य अवधारणा २

मूल्य मान्यता, संस्कृति,
अधिकार र यौनिकता

2.1 मूल्य मान्यता र यौनिकता

हामी सबैले केही मूल्य मान्यताहरूलाई पालन गर्छौं र तिनले हाम्रो वरपरको संसारसम्बन्धी हाम्रो बुझाइलाई आकार दिन्छन्। मूल्यहरू भनेका हाम्रा लागि महत्त्वपूर्ण विषयहरूका बारेमा हाम्रा दृढ विश्वासहरू हुन्; यिनले हाम्रा जीवनका महत्त्वपूर्ण निर्णय र व्यवहारमा असर पार्छन्। केही मूल्य व्यक्तिगत हुन्छन् भने केही परिवार र समुदायका साझा हुन्छन्। विभिन्न जात, जाति, लैङ्गिक पहिचान, र यौन झुकाव भएका मानिसहरूप्रतिको सम्मान र उदारता साझा मूल्यका केही उदाहरण हुन्। तर व्यक्तिगत मूल्यहरू व्यक्ति पिच्छे फरक हुन सक्छ र यिनले द्वन्द्व निम्त्याउन सक्छ, त्यसैले हाम्रा मूल्यहरू एकआपसमा नमिलेतापनि एकअर्काका मूल्यलाई बुझ्नु र तिनको कदर गर्नु आवश्यक छ।

कहिलेकाहीं हामीले हाम्रा परिवार तथा समुदायबाट यौन तथा यौनिकतासँग सम्बन्धित मूल्यहरू ग्रहण गर्छौं। ती मूल्यहरू यौनसम्बन्धी रूढिवादी धारणाहरूमा आधारित भएमा तिनले हाम्रा यौन निर्णयहरूमा नकारात्मक प्रभाव पार्छन्; उदाहरणको लागि, कुनै पनि सम्बन्धमा महिलाहरू पुरुषहरूको अधिनमा बस्नुपर्छ भन्ने कुरा सिक्रे बालबालिका आफैले महिलालाई दुर्व्यवहार गर्दै वा स्वयम् दुर्व्यवहार भोग्दै हुर्कन सक्छन्। तसर्थ, कसैलाई हानि नपुर्याई आफ्नो यौन तथा प्रजनन अधिकारको उपभोग गर्नका लागि आफ्ना मूल्य तथा मान्यता, तिनका श्रोत र तिनलाई व्यवहारमा उतार्ने उचित तरिकाबारे पूर्ण सचेत रहनु महत्त्वपूर्ण कुरा हो। आफू र आफ्नो सम्पर्कमा आउने मानिसहरूमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने लैङ्गिक समानताका मूल्यहरूजस्ता असल मूल्यहरू हामी सँधै अपनाउन सक्छौं।

2.2 मानव अधिकार र यौनिकता

मानव अधिकारको विश्वव्यापी घोषणापत्र संसारभरका मानिसको अधिकार सुनिश्चित गर्ने अग्रगामी दस्तावेज हो; धारा १ मा “सबै व्यक्तिहरू जन्मजात स्वतन्त्र हुन्छन् र प्रतिष्ठा तथा अधिकारमा समान हुन्छन्।” भनी उल्लेख गरिएको छ। मानव अधिकारले सबैलाई समेट्छ, त्यसैले कसैलाई पनि जात, लिंग/लैङ्गिकता वा यौनिकताको आधारमा भेदभाव गर्न मिल्दैन। हरेक व्यक्तिले आफ्ना मानव अधिकारको उपयोग गर्न पाउनुपर्छ। मानवअधिकारलाई विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धिहरू र राष्ट्रिय कानूनहरूले विविध रूपमा रेखांकित गरेका छन् र हामी सबैले तिनको जानकारी राख्नुपर्छ। उदाहरणको लागि, नेपालको संविधान, २०७२ ले परिवार तथा राज्यबाट सबै बालबालिकाको शिक्षा, स्वास्थ्य, पालनपोषण, स्याहार, खेलकुद, मनोरञ्जन र समग्र व्यक्तित्व विकासको हक सुनिश्चित गरेको छ।

नेपालको संविधानले LGBTQIA+ अधिकारहरूलाई मौलिक मानव अधिकारको रूपमा मान्यता दिएको छ, लैङ्गिक र यौन अल्पसंख्यकहरूलाई सुरक्षा प्रदान गरेको छ, र सर्वोच्च अदालतको निर्णयको परिणाम स्वरूप २००७ मा समलैङ्गिकतालाई कानुनी मान्यता दिएको छ।

मानव अधिकारहरूले हाम्रो यौन र प्रजनन स्वास्थ्यमा समेत प्रभाव पार्छन्; उदाहरणको लागि, नेपालको मुलुकी देवानी संहिता, २०७४ले (२० वर्ष माथिका) दुई वयस्कहरू (महिला र पुरुष)बीचको सहमतिमा भएको विवाहलाई मात्र स्वीकार्य मान्छ। यो कानूनले नेपालमा बालबालिकाका यौन तथा प्रजनन अधिकारहरू हनन गर्ने बालविवाहको दर घटाउन मद्दत गरेको त छ तर “पुरुष” वा “महिला”मा नपर्ने सीमान्तकृत लैङ्गिक पहिचान/

आफ्नो बारे, आफ्ना भावनाहरू बारे र आफ्नो शरीरको बारेमा जानकारी प्राप्त गर्न धेरै स्रोतहरू हुन्छन्।



समाज, संस्कृति र धर्मले यौनिकताको बारेमा हाम्रो बुझाइलाई प्रभाव पार्छ।



सामाजिक, सांस्कृतिक र धार्मिक पक्षहरूले समाजमा के-कस्ता यौन व्यवहारहरू स्वीकार्य छ र छैन भन्ने कुरामा प्रभाव पार्छन् र यी पक्षहरू समयसँगै परिमार्जन पनि हुन्छन्।

सामाजिक र सांस्कृतिक मान्यताले हाम्रो यौन व्यवहारलाई कसरी प्रभाव पार्न सक्छ भन्ने बारेमा सचेत हुन आवश्यक छ र यस विषयमा आफ्नो निजी विचारधारा विकास गर्नुपर्छ।



कुनै पनि व्यक्तिको मानव अधिकारको लागि समर्थन जनाउन महत्त्वपूर्ण छ।



अभिव्यक्ति, यौन झुकाव र यौन विशेषताहरू, अर्थात् LGBTQIA+ समुदायका मानिसहरूलाई यसले समावेश गरेको छैन । तसर्थ, हामीले समाजमा भेदभाव-मुक्त वातावरण सुनिश्चित गर्ने र बलजफती तथा हिंसा-मुक्त यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यलाई प्रवर्धन गर्ने कानून तथा नीतिहरूको पक्षमा पैरवी गर्नुपर्छ ।

2.3 संस्कृति, समाज र यौनिकता

हामीमध्ये कोही पनि निश्चित मूल्यमान्यता लिएर जन्मिदैनौं तर हुर्कदै जाँदा आफ्नो परिवार, साथीसङ्गी, समाज, सञ्चार माध्यम, र सामाजिक सञ्जालबाट मूल्य मान्यताहरू सिक्दै जान्छौं । उदाहरणका लागि विभिन्न स्रोत तथा माध्यमहरूले हामीलाई आफू, आफ्नो शरीर र यौनिकतालाई बुझ्न सघाउँछन् । यौनिकतामा समाजले पार्ने प्रभावको कुरा गर्दा संस्कृतिलाई छुटाउन मिल्दैन । यसले हाम्रो यौनिकतामा महत्त्वपूर्ण प्रभाव पार्छ; उदाहरणका लागि, महिनावारीको समयमा कसैलाई छुन नहुने प्रथा वा “छाउपडी” जस्ता प्रथाहरू संस्कृतिकै उपज हुन् । संस्कृति र समाजको विकाससँगै यी भेदभावपूर्ण अभ्यासहरू बिस्तारै हट्दै गएको हामी पाउँछौं । हाम्रो समाज र संस्कृतिले यौनिकताको सम्बन्धमा स्वीकार्य र अस्वीकार्य कुराहरूका नैतिक सीमारेखा कोरिदिएका छन् । पुरुषहरूको स्थायी गर्भनिरोध अर्थात् भ्यासेक्टोमी/बन्ध्याकरणलाई कुनै समयमा हाम्रो समाजले वर्जित गरेको थियो तर समयसँगै यसले स्वीकार्यता पाएको हामी पाउँछौं । हामीले सीमान्तकृत यौन झुकावका मानिसहरू र तिनका यौन झुकाव तथा व्यवहारप्रति समाजको धारणामा यस्तै परिवर्तन देख्ने आशा गरेका छौं । यस दिशामा हामी के गर्न सक्छौं त ? हामी समाज र संस्कृतिले यौनिकताको सम्बन्धमा हाम्रा मूल्य मान्यताहरूलाई के-कस्ता आकार दिएका छन् भन्ने मूल्याङ्कन गर्न सक्छौं र समावेशीकरण तथा समानतातर्फ अग्रसर दृष्टिकोणको विकास गर्नुका साथै हामी वरपरका मानिसहरूलाई पनि यी मूल्यबारे शिक्षा दिन सक्छौं ।

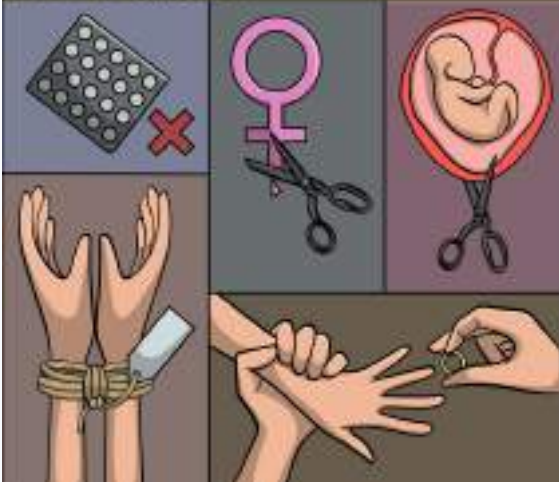
आफ्नो अधिकारको बारेमा र मानव अधिकारको विषयमा राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय नीति नीयमहरू के कस्ता छन् भनेर बुझ्न आवश्यक छ।



हरेक व्यक्तिको मानव अधिकारमा यौन र प्रजनन स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्ने अधिकार पनि समावेश हुन्छ।



यौन र प्रजनन स्वास्थ्यमा प्रभाव पर्ने मानव अधिकार उल्लंघनका उदाहरणहरू।



यौन र प्रजनन स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्नेसक्ने मानव अधिकारको बारेमा ज्ञान र त्यसको प्रचार गर्न महत्वपूर्ण छ।



समानता, सम्मान, स्वीकार्यता र सहिष्णुता जस्ता व्यक्तिगत मान्यता पहिचान गर्न आवश्यक छन्।



परिवार र समुदायले हामीलाई प्रदान गरेको मान्यता र मनोवृत्ति नै हामीले यौन र यौनिकताको बारेमा सिक्ने श्रोत हुन् र यसले हाम्रो व्यक्तिगत व्यवहार र निर्णय लिने क्षमतामा प्रभाव पार्छ ।



आफ्नो व्यक्तिगत मान्यता, विश्वास र मनोवृत्तिको पहिचान गर्न र यी कुराहरूले अरुको अधिकारमा कस्तो प्रभाव पार्छ साथै आफुले त्यसमा कसरी समर्थन जनाउन सकिन्छ भन्ने कुरा जान्न आवश्यक छ ।

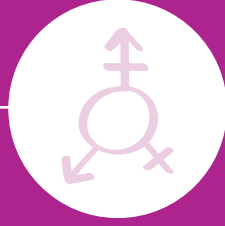


आफ्नो व्यक्तिगत मान्यता, विश्वास र मनोवृत्तिको पहिचान गरेर सोसँग मिल्दो यौनिक व्यवहार अपनाउन आवश्यक हुन्छ ।



बालबालिकाहरू हुर्किपछि उनीहरूले आफ्नो व्यक्तिगत मूल मान्यताहरू विकास गर्छन् जुन उनीहरूको अभिभावकहरू भन्दा भिन्न पनि हुनसक्छन् ।





मुख्य अवधारणा ३

“लैङ्गिकता” का बारे बुझौं

3.1 लैङ्गिकता तथा लैङ्गिक मूल्यहरूको सामाजिक विकास

जैविक लिंग (Biological sex) र लैङ्गिकता (gender) बीचको भिन्नता हामी सबैलाई थाहा हुनुपर्छ । बढ्दो उमेरमा अर्थात् बाल्यकालमा यी शब्दावली सिक्नु प्रत्येक व्यक्तिको लागि महत्त्वपूर्ण छ । लिंग र लैङ्गिकताका बारे जानकारीको स्रोत प्रदान गर्नु, यसबारे बुझाउनु, परिवार, साथीसङ्गी र समुदायको अभिन्न दायित्व हो।

लैङ्गिकता बुझाउनु केवल व्यक्तिहरू बीचका भिन्नताहरूको बुझाइमा मात्र सीमित छैन । व्यक्तिहरूका पहिचान, चाहना र मनोवृत्तिलाई आकार दिने लैङ्गिक भूमिकाहरूसँग समान अनुभूति राख्नु पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण कुरा हो । कुनै पनि व्यक्तिले लैङ्गिकतालाई कसरी बुझेको छ भन्ने कुराले उसको मनोवृत्ति र लैङ्गिक भूमिकाहरूलाई निर्धारण गर्छ । व्यक्ति, समाज र समुदायका विश्वास र बुझाइले तिनलाई सकारात्मक वा नकारात्मक कदमहरूतर्फ उत्प्रेरित गर्दै न्यायपूर्ण लैङ्गिक भूमिका र मनोवृत्तिसहितको समाजको निर्माण हुन्छ या हुँदैन भन्ने निर्धारण गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छन् । यसका अतिरिक्त, लैङ्गिक भूमिकाहरूले मानिसहरू बीचका प्रेम सम्बन्धमा पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छन् । उदाहरणका लागि, लैङ्गिकतासम्बन्धी रुढिवादी धारणाहरूले लैङ्गिक पहिचानको दमनलाई प्रवर्द्धन गर्न

सक्छ । लैङ्गिक पहिचानको दमनले गर्दा मानिसहरू गलत व्यक्तिसँग अनावश्यक र अस्वस्थ सम्बन्धहरू स्थापित गर्न पुग्छन् ।

सामाजिक, सांस्कृतिक तथा धार्मिक विश्वासहरूले लैङ्गिक मूल्यहरूमा गहिरो प्रभाव पार्छन् । नेपालमा मृतकहरूको अन्तिम संस्कार जस्ता प्रमुख परम्परागत अभ्यासहरू प्रायः पुरुषले मात्र गर्छन् । यसले धार्मिक पक्षहरूमा व्याप्त लैङ्गिक भूमिकाहरूलाई दर्शाउँछ । त्यसैगरी प्रायः महिलाहरू घरको काममा सीमित रहेको पाइन्छ । विशेषगरी विवाहपछि तिनलाई गृहिणीको रूपमा सेवा गर्ने अपेक्षा गरिन्छ । यस्ता लैङ्गिक भूमिकाले व्यक्तिगत अधिकारहरूलाई हानि पुर्याउँछन् । यस्ता लैङ्गिक भूमिका र लैङ्गिकताबारे सीमित ज्ञान नै हानिकारक लैङ्गिक पूर्वाग्रहका जड हुन् । विविध यौन झुकाव र लैङ्गिक पहिचानहरूका बारे ज्ञानको कमीले भेदभाव र होमोफोबिया (समलिंगीहरूप्रतिको घृणा/डर) र ट्रान्सफोबिया (पारलिङ्गीहरूप्रतिको घृणा/डर) जस्ता नकारात्मक मनोवृत्तिलाई आश्रय दिन्छन् ।

>> लैङ्गिक असमानता सम्बन्धहरूबीच विद्यमान शक्तिको असन्तुलन र लैङ्गिक समानताको आवश्यकताका बारे व्यक्तिहरूको सीमित बुझाइबाट सिर्जित हुन्छ । <<

यौन र लिंगको भिन्नता बारे बुझ्न महत्वपूर्ण हुन्छ।



सामाजिक र सांस्कृतिक रीतिहरू साथै धार्मिक विश्वास जस्ता पक्षहरूले लैङ्गिक भूमिकामा प्रभाव पार्छन्।



लैङ्गिक मान्यताहरू र लैङ्गिक भूमिकाले व्यक्तिको जीवनमा धेरै प्रभाव पार्दछ।



आफ्नो साथै अरुको लैङ्गिक पूर्वाग्रहलाई प्रश्न गर्न र परिवर्तन गर्न महत्वपूर्ण हुन्छ।



विभिन्न यौनिक अभिव्यक्ति र पहिचान भएका व्यक्तिहरूको लागि समलिंगीहरू प्रतिको घृणा (transphobia/homophobia) हानिकारक हुन्छन्।



3.2 लैङ्गिक समानता, रुढिवादी मान्यता र पूर्वाग्रह

संसारभर मानिसहरूमाझ नयाँ-नौला विविधताहरू फेला पर्दै जाँदा हरेक पक्षमा पूर्वाग्रह पनि बढ्दै गएको पाइन्छ। परिवार, समाज, र समुदायबाट नै असमानताको जराले मलजल पाउँछ र विस्तारै यो लैङ्गिक हिंसा र पूर्वाग्रहको अंकुरको रूपमा प्रस्फुटित हुन्छ। लैङ्गिक असमानता लैङ्गिकतासम्बन्धी व्यक्ति र समाजका रुढिवादी धारणा र बुझाइसँग जोडिएको कुरा हो।

यसले पुरुष र महिलालाई मात्र नभई विभिन्न यौन झुकाव र लैङ्गिक पहिचान भएका सबै व्यक्तिहरूको निर्णय लिने र आफ्ना अधिकारहरूको प्रयोग गर्ने जस्ता पक्षहरूमा अत्यन्त नकरात्मक प्रभाव पार्छ।

लैङ्गिक असमानता सम्बन्धहरूबीच विद्यमान शक्तिको असन्तुलन र लैङ्गिक समानताको आवश्यकताका बारे व्यक्तिहरूको सीमित बुझाइबाट सिर्जित हुन्छ। त्यस्ता सबै बुझाइ र शक्तिको गतिशीलतालाई सामाजिक मूल्यमान्यता र प्रत्येक व्यक्तिका लागि तोकिएका लैङ्गिक भूमिकाहरूले आकार दिएका हुन्छन्। उदाहरणका लागि, जन्ममा महिला घोषित गरिएको व्यक्तिलाई

परिवारले स्कर्ट र गुलाफी रङ्गको लुगा लगाउन दिएर र खेलका लागि खेलौना पुतली दिएर हुर्काएको छ भने उसको इच्छाको बिरुद्ध भविष्यमा उसलाई फरक भूमिका ग्रहण गर्न गाह्रो हुन्छ। उसलाई बाल्यकालदेखि तोकिएको लैङ्गिक भूमिकाले जीवन पर्यन्त उसका निर्णय तथा छनौटहरूमा असर पार्ने सम्भावना अत्यन्त प्रबल हुन्छ।

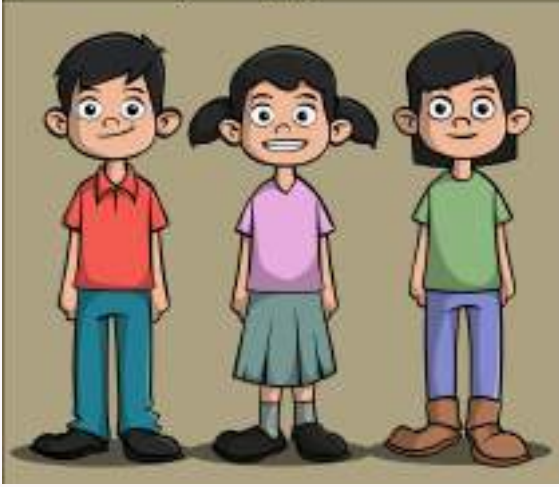
यसका अतिरिक्त, लैङ्गिक असमानताले व्यक्तिहरूको यौन व्यवहारमा प्रभाव पारी तिनलाई स्वास्थ्य तथा सुरक्षाका उपाय (जस्तै कण्डम प्रयोग, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवाहरूमा पहुँच) बाट समेत वञ्चित राख्न सक्छ। विद्यमान लैङ्गिक असमानता र शक्तिको असन्तुलनले यौन दुर्व्यवहार, जबरजस्ती र लैङ्गिक हिंसालाई समेत प्रसय दिन्छन्। तसर्थ, विविधताको सम्मान गर्न, विविध पहिचान भएका व्यक्तिहरूको अधिकारको रक्षा गर्न, लैङ्गिक समानताको प्रवर्द्धन गर्न, स्वस्थ सम्बन्धलाई प्रोत्साहन दिन र हरेक व्यक्तिलाई स्वास्थ्य र सुखी जीवनसम्बन्धी मार्गदर्शन प्रदान गर्नका लागि विद्यमान लैङ्गिक असमानता, रुढिवादी मान्यता र पूर्वाग्रहका बारे सचेत रहनु महत्त्वपूर्ण छ।

3.3 लैङ्गिक हिंसा

लिङ्गलई आधार बनाएर गरिने हिंसालाई लैङ्गिक हिंसा भनिन्छ। यसको कारण हानिकारक मापदण्डहरू, शक्ति दुरुपयोग, र लैङ्गिक असमानता हुने गर्दछ। सार्वजनिक वा निजी परिवेशमा मानिसहरूलाई लिङ्गको आधारमा शारीरिक, यौन वा मानसिक हानि वा पीडा पुर्याउनु वा त्यस्तो गर्ने धम्की दिनु, जबरजस्ती कुनै कार्य गराउनु वा तिनको स्वतन्त्रतालाई मनोमानी रूपमा हनन गर्नु लगायत लैङ्गिक हिंसाका कुनै पनि कार्यको रूपमा परिभाषित गरेको छ। लैङ्गिक हिंसा जोसुकैमाथि, जुनसुकै ठाउँमा र जुनसुकै बेला हुनसक्छ।

यौन हिंसा, घनिष्ठ/यौन जोडी विरुद्धको हिंसा, अनलाइन हिंसा, शारीरिक दुर्व्यवहार, आदि सबै लैङ्गिक हिंसाकै विभिन्न रूपहरू हुन्। हामीले हिंसाका विभिन्न रूपहरू पहिचान गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। घनिष्ठ/यौन जोडी विरुद्धको हिंसा र बलात्कार लगायतका लैङ्गिक हिंसा शक्ति र अरुमाथिको अधिकारसम्बन्धी गलत धारणाहरूले जन्माएका अपराधहरू हुन्। यस्ता अपराध कुनै व्यक्तिले आफ्नो यौन इच्छा नियन्त्रण गर्न नसकेर मात्र हुने होइनन्। विद्यालय, समुदाय, कार्यस्थल, वा अन्य कुनै पनि स्थानमा हाम्रै अघि लैङ्गिक हिंसा हुँदा समेत चेतना र ज्ञानको अभावमा तिनलाई हामीले हिंसाको रूपमा पहिचान गर्न नसकेका हुन सक्छौं।

यौनिक पहिचान जे-जसो भएतापनि हरेक व्यक्ति समान रूपमा विशेष र मूल्यवान हुन्छन्।



परिवार, मित्रहरू, सम्बन्धहरू साथै समुदाय र समाजमा लैङ्गिक असमानता हुनुका साथै शक्ति/अधिकारको स्तर पनि भिन्न हुन्छ।



लैङ्गिकता प्रति भएको पूर्वाग्रहले असमानता निम्त्याउन सक्छ।



लैङ्गिक समानताको फलस्वरूप यौन व्यवहार र परिवार नियोजनमा समान निर्णय लिन सक्ने क्षमता बृद्धि हुन्छ।



लैङ्गिक असमानता, सामाजिक आदर्श र शक्ति/अधिकारले यौन व्यवहारमा प्रभाव पार्नसक्छ र जबरजस्ती यौन सम्पर्क, दुर्व्यवहार तथा लैङ्गिकताको आधारमा हुने हिंसा, जस्ता जोखिम बढाउँछ।



लैङ्गिकताको आधारमा हुने हिंसा गलत हो र यो मानव अधिकारको उल्लंघन पनि हो।



लैङ्गिक स्टेरियोटाइप्सहरू हिंसा र भेदभावको कारण हुनसक्छन्।



बयस्क, युवा र अधिकारप्राप्त व्यक्तिबाट हुने सबै प्रकारका लैङ्गिकताको आधारमा हुने हिंसा मानव अधिकारको उल्लंघन हुन्।



आफ्नो प्रेमी-प्रेमिकाबाट हुने हिंसा हानिकारक हुन्छन् र यो अनुभव गर्ने व्यक्तिहरूको लागि सहयोग उपलब्ध छ।

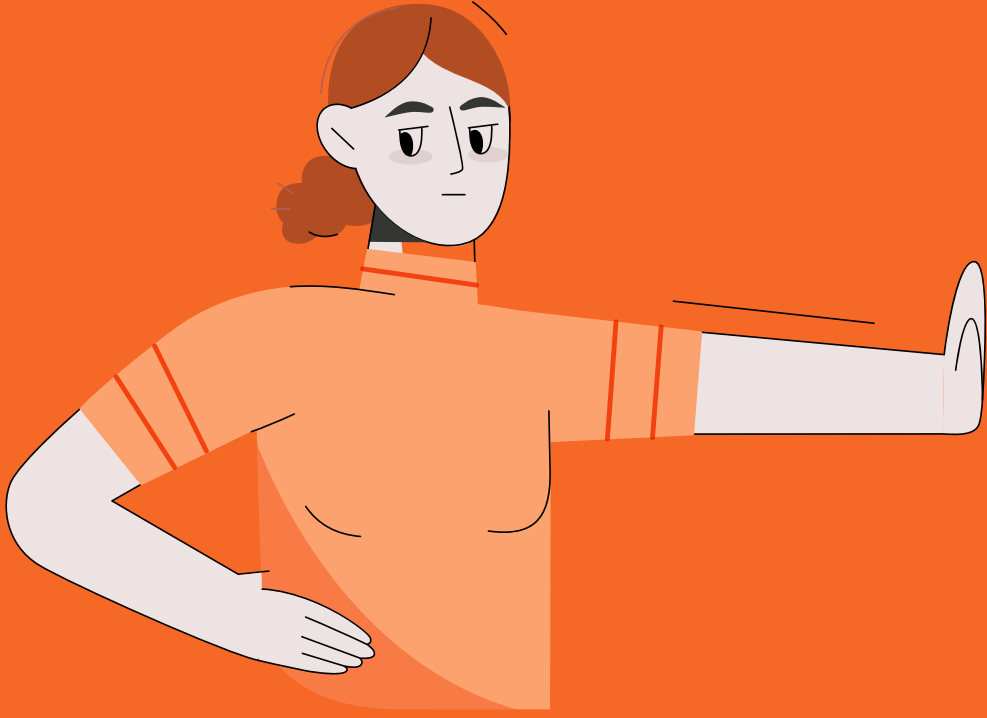


लैङ्गिक समानताको समर्थन गर्नु र यौन दुर्व्यवहार, हानिकारक क्याकलापहरू तथा लैङ्गिकताको आधारमा हुने हिंसा जस्ता मानव अधिकारको उल्लंघन विरुद्ध आवाज उठाउनु सबैको जिम्मेवारी हो।



हामीले सामान्यतया सामना गर्ने लैङ्गिक हिंसाका केही उदाहरणहरू दादागिरी (bullying), यौन उत्पीडन, मानसिक हिंसा, घरेलु हिंसा, बलात्कार, बालविवाह, उमेर नपुगी विवाह, जबरजस्ती विवाह आदि हुन् । लैङ्गिक हिंसा महिला र पुरुषबीच मात्र हुने कुरा हो भन्ने हामीमध्ये धेरैलाई लाग्न सक्छ । तर होमोफोबिया (अर्थात् समलिंगीहरूप्रतिको घृणा/डर), ट्रान्सफोबिया (अर्थात् पारलिङ्गीप्रतिको घृणा/डर) वा क्वियरफोबिया (अर्थात् अपरिभाषित यौन झुकाव/ लैङ्गिक पहिचान भएकाहरूप्रतिको घृणा/डर) ले जन्माएको लैङ्गिक हिंसाबाट सीमान्तकृत लैङ्गिक पहिचान र यौन झुकाव भएका मानिसहरू पनि पीडित हुन सक्छन् । मुख्यतया लैङ्गिकतासम्बन्धी रुढिवादी धारणाले उत्पीडन, भेदभाव, यौन दुर्व्यवहार र हिंसालाई प्रसय दिन सक्छन् ।

हामीले लैङ्गिक हिंसाका विभिन्न प्रकार तथा रूपहरू पहिचान गर्न सक्नु महत्त्वपूर्ण कुरा हो । हिंसा भइरहेको देख्दा वा आफै हिंसाबाट पीडित हुँदा हामीले सचेत रही हस्तक्षेपका लागि सुरक्षित कदम चाल्नुपर्छ । आफ्ना आमाबाबु वा वयस्क लगायतका विश्वासपात्र समक्ष घटनालाई बयान गरी मद्दत माग्नु एउटा सुरक्षित उपाय हो । त्यसैगरी लैङ्गिक हिंसा-पीडितहरूलाई सहयोग गर्नु र तिनलाई सुखी जीवन बिताउन मद्दत गर्नु पनि महत्त्वपूर्ण कुरा हो । UN Women जस्ता संस्थाहरूले सबै प्रकारका लैङ्गिक हिंसा उन्मूलन गर्न पहल गर्दै आएका छन् । तिनका प्रयासहरूबारे जानकारी लिनु र हिंसा विरुद्धका उत्कृष्ट अभ्यासहरूको अनुसरण गर्दै हिंसाको रोकथामका लागि आवाज उठाउनु हामी सबैको जिम्मेवारी हो ।



कुनै पनि स्वस्थ सम्बन्धमा यौनसम्बन्धी
आफूलाई स्वीकार्य/अस्वीकार्य कुरा,
मनपर्ने/मन नपर्ने कुराबारे सक्रिय रूपमा
जोडीले एकअर्कासँग कुराकानी गर्छन् र
एकअर्काको सहमतिलाई प्राथमिकता
दिन्छन् ।



मुख्य अवधारणा ४

हिंसा र सुरक्षा

4.1 हिंसा

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार “हिंसा” लाई परिभाषित गर्नु अत्यन्त जटिल कुरा हो र यो प्रायः विज्ञानको आधारमा नभई आत्मनिर्णयको आधारमा परिभाषित गरिने विषय हो । मानिसका नकरात्मक मनोवृत्ति, सीमित बुझाइ र शक्तिको असन्तुलनले हिंसालाई आकार दिन्छन् । हिंसा जोकोहीमाथि, जोकोहीबाट, जुनसुकै समय र स्थानमा हुन सक्छ। हिंसाका विविध रूपहरू छन् र यसले पीडितलाई शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक आदिजस्ता विभिन्न तह र पक्षहरूमा असर पार्न सक्छ । बाल यौन दुर्व्यवहार र अनलाइन यौन शोषण पनि हिंसाकै रूपहरू हुन् । यो कुनै वयस्क वा विश्वासपात्रले समेत गर्न सक्ने हिंसाको जटिल तर व्यापक रूपमा हुने हिंसा हो । त्यसैले बालबालिकालाई सुरुदेखि नै यसबारे पर्याप्त जानकारी दिइनुपर्छ । उनीहरूलाई यस्ता घटनाका विषयमा अवाज उठाउन, सुरक्षित कदमहरू चाल्न र विश्वसनीय व्यक्तिबाट सहयोग लिनका लागि तयार राख्नु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण कुरा हो ।

यसका अतिरिक्त, घनिष्ठ/यौन जोडी वा युगल/प्रेमजोडी बीच हुने हिंसाका रूपहरूसँग हामीमध्ये धेरै अपरिचित हुन सक्छौं । यौन दुर्व्यवहार, यौन हिंसा,

घनिष्ठ/यौन जोडीविरुद्धको हिंसा र उत्पीडनलाई कहिल्यै पनि पीडितको गल्ती ठहर्याइनु हुँदैन । त्यस्तो हिंसाले पीडितको मानव अधिकार उल्लङ्घन गर्छ भन्ने बुझ्नु महत्त्वपूर्ण कुरा हो । अधिकांश विवाहित महिलाहरू आफ्ना जोडीबाट घरेलु हिंसाको शिकार हुने गरेको पाइन्छ । यस्तो हिंसालाई पीडित महिलाहरूले उहिलेदेखि चली आएको परम्परा वा भाग्यको लेखाकै रूपमा स्वीकार गर्ने गरेको पाइन्छ । आफ्ना घरका महिला सदस्यहरूमाथि हुने हिंसा प्रत्यक्ष देखे बालबालिकाले त्यस्ता हिंसात्मक व्यवहार सिकेर व्यवहारमा उतार्ने सम्भावना पनि उच्च हुन्छ ।

तसर्थ, वयस्कहरूले बालबालिकालाई हिंसाको बारेमा सही जानकारी दिनुपर्छ र तिनलाई आवश्यक परेको खण्डमा मद्दत/सेवाहरू लिन र विश्वसनीय व्यक्तिसँग सम्पर्क गर्नको लागि सहयोगी वातावरण पनि निर्माण गर्नुपर्छ । सबैलाई सम्मानजनक व्यवहार सुनिश्चित गर्ने सुरक्षित वातावरण निर्माण गर्नका लागि हामीले विद्यालय, घर, इन्टरनेट, खेल मैदान र समुदाय लगायतका सबै ठाउँमा हिंसा र मानवअधिकार उल्लङ्घन विरुद्ध आवाज उठाउनुको महत्त्वलाई पनि कदर गर्नुपर्छ ।

>>बाल यौन दुर्व्यवहार र अनलाइन यौन शोषण पनि हिंसाकै रूपहरू हुन् । यो कुनै वयस्क वा विश्वासपात्रले समेत गर्न सक्ने हिंसाको जटिल तर व्यापक पाइने रूप हो । त्यसैले बालबालिकालाई सुरुदेखि नै यसबारे पर्याप्त जानकारी दिइनुपर्छ ।<<

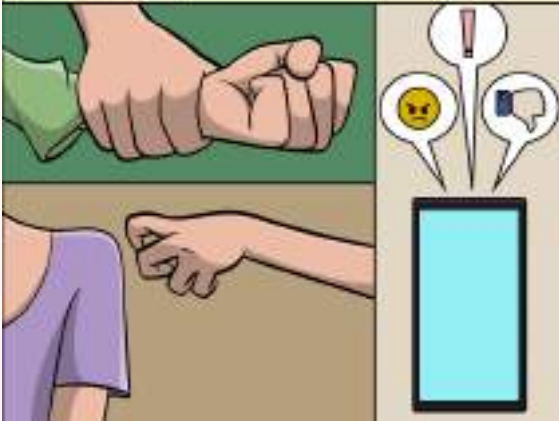
बालबालिकाहरूले आफुमाथि दुर्व्यवहार भएको अवस्थामा आफ्ना अभिभावक वा अरु विश्वसनीय व्यक्तिको पहिचान गरेर सो व्यक्तिलाई यी कुराहरू बताउन महत्वपूर्ण हुन्छ।



दम्पती वा प्रेमी-प्रेमिकाबिच हुने हिंसा गलत हो भन्ने कुरा बुझ्न महत्वपूर्ण हुन्छ।



यौन दुर्व्यवहार, यौन उत्पीडन वा गिज्याउने (अन्लाईन माध्यमबाट गिज्याउने लगायत), हानिकारक हुन्छन् र कसैले यी कुराहरू अनुभव गरिरहेका छन् भने सहयोग माग्न जरुरी हुन्छ।



आफ्नो दम्पतिबाट हुने हिंसाका उदाहरणहरू।



यौन दुर्व्यवहार, यौन हिंसा, आफ्नो दम्पतिबाट हुने हिंसा र गिज्याउने व्यवहारको रोकथाम गर्ने र पीडितहरूलाई मद्दत गर्ने संस्थाहरू तथा भरपर्दो वयस्कहरूलाई सम्पर्क गर्न सिकनुपर्छ।



हरेक व्यक्तिसँग आफ्नो शारीरलाई कसले, कता र कुन तरिकामा छुन सक्छ वा सक्दैन भन्ने कुराको निधो गर्ने अधिकार छ।



यौन आकर्षण भनेको के हो र आफु हुर्किँदा आफुलाई चाहिने गोपनीयता कसरी कायम राख्ने भनी बुझ्न आवश्यक छ।



गोपनीयता र शारीरिक निष्ठाको अधिकार सबैसँग छ।



हरेक व्यक्तिले यौनिक रुपमा आफुलाई के गर्ने चाहना छ वा छैन भन्ने कुराको नियन्त्रण गर्ने अधिकार राख्छ र यी कुराहरु आफ्नो सहयात्रीसँग सम्पर्क गर्न र सहमति लिन जरुरी छ।



आफ्नो सहयात्रीसँग स्वस्थ, आनन्ददायी र सहमति सहितको यौन सम्पर्क अनुभव गर्न सहमति लिन अत्यावश्यक हुन्छ।



4.2 सहमति, गोपनीयता, र शारीरिक अखण्डता

सबै मानिस लाई आफ्नो शरीर, लिङ्ग र लैङ्गिकताको बारेमा निर्णय लिने अधिकार हुन्छ। यो भनिराख्दा पनि प्रायः अन्तरलिङ्गी शिशुहरू हुर्किएर आफ्ना निर्णय स्वयम् लिन सक्षम हुन नपाउँदै उनीहरूको “सुधारात्मक शल्यक्रिया” (corrective surgery) गरिन्छ। यसले आफ्नो विषयमा स्वयम् निर्णय लिन पाउने (पुरुष, महिला वा अन्तरलिङ्गी भएर बाँच्न पाउने) तिनको अधिकारको उल्लङ्घन गर्छ। यसले शारीरिक अखण्डता अर्थात् स्वायत्तता र आफ्नो शरीरको विषयमा आफै निर्णय लिन पाउने अधिकारको पनि उल्लङ्घन गर्छ। त्यस्ता व्यक्तिको सूचित सहमतिमा यस्तो प्रक्रिया सम्पन्न गरिएमा भने यी सब अधिकारहरू सुरक्षित रहन्छन्। स्वस्थ सम्बन्धमा सहमति एउटा निकै महत्वपूर्ण पाटो हो। यसले व्यक्तिको गोपनीयता र शारीरिक अखण्डता सुनिश्चित गर्छ र अस्वीकार्य कुरा वा कार्यहरूबाट मुक्त रहने तिनको अधिकार सुनिश्चित गर्छ। आफ्नो शरीर/अङ्गहरू कसले र कसरी छुने भन्ने निर्णय गर्ने अधिकार स्वयं व्यक्तिसँग मात्र हुन्छ। अरुलाई असहज महसुस गराउने कुनै पनि स्पर्श वा इशारालाई “खराब स्पर्श” भनिन्छ। आफूलाई वा कसैलाई पनि असहज महसुस गराउने खराब स्पर्शको टुट्टा विरोध गर्नुपर्छ र यसको समाधान गर्न/पत्ता लगाउन विश्वसनीय वयस्कहरूसँग कुरा/सरसल्लाह गर्नुपर्छ। कुनै पनि स्वस्थ सम्बन्धमा यौनसम्बन्धी आफूलाई स्वीकार्य/अस्वीकार्य कुरा, मनपर्ने/मन नपर्ने कुराबारे सक्रिय रूपमा जोडीले एकअर्कासँग कुराकानी गर्छन् र एकअर्काको सहमतिलाई प्राथमिकता दिन्छन्। सहमतिबिना गरिएको कुनै पनि यौन क्रियाकलापले पीडितलाई अत्यन्त असहज, विचलित र असुरक्षित महसुस गराउन सक्छ र आफ्नो शरीरमाथिको अधिकार र डर, हिंसा र भेदभावबाट मुक्त रही बाँच्ने अधिकारको उल्लङ्घन गर्छ।

सबैलाई गोपनीयता र आफ्नो शरीरको बारेमा निर्णय लिने अधिकार छ। अरुबाट भएको कुनै पनि अवाञ्छित यौन व्यवहारले यी दुवै अधिकारको उल्लङ्घन गर्छ। अवाञ्छित यौन व्यवहारको प्रतिकार गर्नु सबैले सिक्नुपर्ने सीप हो। महिला तथा यौनिक अल्पसंख्यकहरूका यौन आवश्यकता हाम्रो समाजले बेवास्ता गर्दै आएको पाइन्छ। समाजले विवाहलाई यौन क्रियाकलापको अनुमतिपत्र जस्तो मान्ने भएकाले वैवाहिक सम्बन्धमा एकअर्काको यौन सहमति आवश्यक हुँदैन भन्ने विश्वास पनि जनमानसमा व्याप्त छ। सहमति नलिई गरिने यौन क्रियाकलापको कारण वैवाहिक बलात्कार र हिंसाका घटना बढ्दै गएका छन्। सबैलाई आफ्नो सम्बन्धमा निश्चित गतिविधिको लागि सहमति दिने वा नदिने अधिकार छ। त्यसैगरी, अरुको सहमति वा असहमतिलाई स्वीकार गरी सोहीअनुसार काम गर्नु सबैको कर्तव्य हो। कहिलेकाहीँ लागुऔषध वा मदिरा सेवन गराई बेहोस बनाएर, लैङ्गिक हिंसाको शिकार बनाएर र सामाजिक, आर्थिक वा सांस्कृतिक बल/वर्चस्वलाई आधार बनाएर मानिसहरूलाई यौन क्रियाकलापमा भाग लिन बाध्य बनाइन्छ। यसले तिनको सहमति वा असहमति जनाउने अधिकारको उल्लङ्घन गर्छ। नेपालको कानून अनुसार मञ्जुरीविना गरेको यौनसम्पर्कलाई जबरजस्ती करणी मानिन्छ र १८ वर्षभन्दा कम उमेरका व्यक्तिसँग सहमतिमा समेत यौनसम्पर्क गरेमा पनि बलात्कार मानिन्छ। यद्यपि, कुनै पनि प्रकारको यौन गतिविधि, त्यो जबरजस्ति छुन खोज्ने होस: कि यौनसम्पर्कनै, सहमति बिना भएको छ भने त्यो गलत हो र यसलाई सम्बोधन गर्नुपर्छ। सहमतिको अभ्यासले सम्बन्ध फस्टाउँछ, स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ र यौन अनुभवहरू सुखद बन्छन्।

4.3 सूचना तथा सञ्चार प्रविधिहरू (ICTs)को सुरक्षित प्रयोग

चौध वर्षीय बिपना अनलाइन सामग्रीका सर्जक/निर्माता र उपभोक्ता दुवै हुन् । उनी फेसबुक, इन्स्टाग्राम, स्थापच्याट आदिजस्ता सामाजिक सञ्जालहरू प्रयोग गर्न रुचाउँछिन् । उनी मात्र २ वर्षकी हुँदा सूचना तथा सञ्चार प्रविधिसँग परिचित भएकी थिइन् । आफन्तहरूले उनकी आमालाई फोन गर्दा उनी तोतेबोलीमा बाल-वार्ता गर्थिन् । उनी रुँदाकराउँदा उनका बुबाले इन्टरनेटमा भेटिएका भिडियोहरू देखाएर उनलाई शान्त पार्थे । एघार वर्षकी हुँदा बिपनालाई फेसबुकमा एकजना पुरुषले आफ्नो गोप्य अङ्गको तस्विर पठाए । त्यो घटनाले बिपनालाई निकै विचलित बनायो । बिपनाको व्यवहार र मनस्थितिमा आएको परिवर्तन देखेर उनलाई उनकी आमाले के भएको हो भनेर सोधिन् । बिपनाले आमालाई घटनाबारे सबै कुरा बताइन् र आमाको सहयोगमा प्रहरीमा अपराधीबारे रिपोर्ट गरिन् । आमाले बिपनालाई आफ्नो गोपनीयता कायम राख्ने र इन्टरनेटमा सुरक्षित रहने तरिकाहरू पनि सिकाइन् ।

अनलाइन यौन दुर्व्यवहार, शोषण, उत्पीडन/दादागिरी, शारीरिक बनावटको उपहास/आलोचनात्मक टिप्पणी/अपमान, हिंसाको धम्की आदि हरेक दिन धेरैले भोग्नुपरेको पाइन्छ । किशोरकिशोरीहरू यस्तो अनलाइन हिंसा/उत्पीडनको सबैभन्दा ठूलो जोखिममा हुन्छन् । अनलाइन हिंसा/उत्पीडन अहिले व्यापक फैलिए तापनि इन्टरनेट भनेको सञ्चार, मनोरञ्जन, शिक्षा र आत्म-अभिव्यक्तिको प्रभावकारी मञ्च हो र यसले व्यक्तिगत तथा व्यावसायिक विकास र नागरिकहरूको संलग्नताका लागि धेरै अवसरहरू प्रदान गर्छ । उपभोक्ता र सर्जकहरूको सुरक्षा सुनिश्चित गर्नका लागि अभिभावकीय मार्गदर्शन, उपयुक्त कानुनी तथा नियामक ढाँचा र द्रुत रिपोर्टिङ प्रणाली आवश्यक हुन्छन् ।

सानै उमेरदेखि लाक्पाले पोर्नोग्राफी (यौन चलचित्र) हेर्न थालेका थिए । यौन चलचित्रहरू कै आधारमा लाक्पाले यौन सम्बन्धि जानकारीहरू प्राप्त गरेका थिए । हाल उनमा भएका केही असुरक्षाका भावनाले गर्दा उनलाई आफ्ना जोडीसँग यौन सम्बन्ध राख्न साह्रै अप्ठ्यारो लाग्छ । उनका ती असुरक्षाका भावना उनले हेर्ने गरेका यौन चलचित्रहरूले जन्माएका हुन् । त्यस्ता यौन चलचित्रहरूमा अभिनय गर्ने पुरुषहरूभन्दा उनी आफूलाई निकै फरक पाउँछन्: उनीसँग ती पुरुषका जस्ता ठूला र कसिएका मांसपेशी छैनन्, उनी त्यति अग्ला पनि छैनन् र उनी त्यस्ता भिडियोहरूमा देखाइएजस्तो नथाकी यौनक्रिडा गर्न पनि सक्दैनन् भन्ने उनलाई लाग्छ । यौन चलचित्रले यौन व्यवहारको यस्तो अवास्तविक चित्रण, लैङ्गिकतासम्बन्धी हानिकारक धारणा, अप्राकृतिक यौन प्रतिक्रिया, र शारीरिक आवरणलाई प्रवर्धन गर्ने भएकोले यसले लाक्पा र उनीजस्ता धेरैको आत्म-विश्वास, आत्म-सम्मान र धारणामा असर पारिरहेको पाइन्छ । तसर्थ सामाजिक सञ्जालको सामग्री फिल्टर वा छनोट गर्न, हाम्रो गोपनीयता कायम राख्न, र इन्टरनेटलाई आफ्नो भलाइको लागि प्रयोग गर्नका लागि हामीले आवश्यक ज्ञान, सीप र मनोवृत्ति विकास गर्नुपर्छ ।

इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जाल कुनै पनि जानकारी पाउने र अरु व्यक्तिसँग सम्बन्ध कायम गर्ने तरिका हुन्, जुन सुरक्षित ढङ्गमा प्रयोग गर्न सकिन्छन् तर यसबाट बालबालिका वा अन्य व्यक्तिहरू हानीको जोखिममा पर्न सक्छन्।



इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालको प्रयोगका लागि विशेष ध्यान र विचार पुऱ्याउन आवश्यक हुन्छ ।



गोप्य चित्रहरू तथा अन्य सन्चारका साधनहरू सामाजिक सञ्जालमा सजिलै उपलब्ध हुन्छन् र यसले हानिकारक लैङ्गिक पूर्वाग्रहहरू प्रचार गर्नसक्छ।



इन्टरनेट, मोबाइल र सामाजिक सञ्जालमा धेरै हिंसा हुनसक्छ।



सामाजिक सञ्जालको प्रयोगबाट धेरै फाइदाहरू हुन्छन् तर नैतिक र कानुनी विषयमा होसियारी पुऱ्याउनुपर्ने विषयहरू पनि हुनसक्छन्।





प्रभावकारी सञ्चार समृद्ध जीवनको
एउटा आधारभूत स्तम्भ हो । आमाबाबु/
अभिभावक वा वयस्क विश्वासपात्रहरू, र
साथीसङ्गी लगायत सबै व्यक्तिहरूबीच
स्वस्थ सम्बन्ध विकास गर्नका लागि
सञ्चार अपरिहार्य हुन्छ ।



मुख्य अवधारणा ५

स्वास्थ्य तथा कल्याणका लागि सीपहरू

5.1 मान्यताहरू र दौतरी सङ्गतको यौन व्यवहारमा प्रभाव

साथीसङ्गी/सहपाठी/सहकर्मीसँगको सङ्गत जीवनको एउटा अपरिहार्य पक्ष हो । सङ्गतको असरले कुनै पनि व्यक्ति जीवनमा कसरी अगाडि बढ्नेछ भन्ने निर्धारण गर्न सक्छ । सङ्गतका सकारात्मक तथा नकारात्मक प्रभावहरूले व्यक्तिका मनोवृत्ति, व्यवहार र निर्णयहरूलाई दिशा निर्देशन गर्छ । उदाहरणको लागि, लागुऔषधको दुरुपयोग र मदिरा सेवनमा संलग्न साथीहरूको सङ्गतमा भएका बालबालिका आफै दुर्व्यसन वा कुलतमा फस्ने सम्भावना उच्च हुन्छ । अर्कोतर्फ, पढाइलेखाइमा मेहेनत गर्ने बानी भएका साथीहरूको सङ्गतले बालबालिकालाई पढाइमा वा प्रतियोगी खेलमा राम्रो गर्ने सकारात्मक दबाब दिने सम्भावना उच्च हुन्छ ।

यौवनावस्था र किशोरावस्थाको समयमा साथीसङ्गी/सहपाठीहरूको सङ्गतले बालबालिकालाई सबैभन्दा बढी असर पारेको पाइन्छ । यो बेला बालबालिका र किशोरकिशोरीले आफ्नो यौनिकताको बारे पत्ता लगाउँछन् । यौवनावस्था र किशोरावस्था भनेको बालबालिका र किशोरकिशोरीले आफ्नो जीवनमा सामाजिक मान्यताका साथै सकारात्मक र नकारात्मक सङ्गतका प्रभावहरू पहिचान गर्ने, स्वीकार गर्ने र अपनाउने चुनौतीलाई सम्बोधन गर्ने महत्वपूर्ण समय हो । समाज र सामाजिक मापदण्डहरू हाम्रो जीवनका अभिन्न अङ्ग भएकाले यौन निर्णय तथा व्यवहारहरूमा असर पार्ने सामाजिक तथा लैङ्गिक मान्यता र सङ्गतका प्रभावलाई पूर्ण रूपमा मेटाउन सम्भव हुँदैन । हाम्रा यौन स्वास्थ्य र व्यवहार सम्बन्धी प्रायः गलत निर्णयहरू नकारात्मक सङ्गतका असर वा दवावका परिणाम हुन् । यिनका प्रतिकुल प्रभावहरूबाट बच्नका लागि यिनलाई समयमै पहिचान गरी प्रतिकार/सुधार गर्नुपर्छ । सकारात्मक बानी व्यवहार भएका व्यक्ति /साथीसङ्गी /सहपाठीहरूसँग सङ्गत गर्नु र आफू वा अन्य कोही उत्पीडनमा परेको बेला वा अवाञ्छित यौन निर्णय गर्न आफू वा अन्य कोहीलाई दबाब आएको बेला आवाज उठाएर दृढ विरोध गर्नु महत्वपूर्ण कुरा हो ।

5.2 निर्णय प्रक्रिया

नेपालको संविधानले प्रत्येक नागरिकलाई / व्यक्तिलाई, सबैलाई आफ्नो बारेमा आफै निर्णय लिने अधिकार सुनिश्चित गरेको छ । प्रत्येक निर्णयको नतिजा राम्रो वा नराम्रो हुन सक्छ । आफ्नो बारेमा स्वयम् निर्णय लिन गाह्रो हुँदा सही निर्णय लिन मद्दत गर्न सक्ने विश्वसनीय व्यक्तिको मद्दत लिनु आवश्यक हुन्छ । विशेषगरी यौन व्यवहार, प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी निर्णयहरूले प्रत्येक व्यक्तिको स्वास्थ्य, भविष्य र जीवनका योजनामा असर पर्छ । यौनसम्बन्धी निर्णयहरूले आफू र अन्यका लागि सामाजिक तथा स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित परिणामहरू निम्त्याउन सक्छन् । त्यसैले निर्णयकर्ताले राम्रोसँग सोचविचार गरी समानुभूतिपूर्वक उचित निर्णय लिनु अत्यन्त महत्वपूर्ण कुरा हो ।

>>निर्णय लिने सीप भनेको सिक्र र हासिल गर्न सकिने कुरा हो । निर्णयहरूबारे आफू अन्यालमा हुँदा समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्दै सही निर्णय लिनका लागि विश्वसनीय व्यक्ति(हरू) बाट मद्दत र समर्थन माग्नुपर्छ । <<

लागूपदार्थ/मदिरा, गरिबी, लैङ्गिक असमानता, हिंसा आदि जस्ता विभिन्न कुराले धेरै निर्णयहरूमा प्रभाव पारेको पाइन्छ । आत्म-निर्णयको महत्त्वलाई स्वीकार गर्नु र निर्णय प्रक्रियामा प्रभाव पार्ने राष्ट्रिय कानून, सामाजिक मान्यताहरू आदिजस्ता पक्षहरूसँग परिचित हुनु महत्वपूर्ण कुरा हो । साथै, निर्णय लिने सीप भनेको सिक्र र हासिल गर्न सकिने कुरा हो । निर्णयहरूबारे आफू अन्यालमा हुँदा समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्दै सही निर्णय लिनका लागि विश्वसनीय व्यक्ति(हरू)बाट मद्दत र समर्थन माग्नुपर्छ ।



हरेक व्यक्तिको आफ्नै निर्णयहरू लिनै योग्यता हुन्छ र हरेक निर्णयको आफ्नै परिणामहरू हुन्छन्।



निर्णय गर्ने क्षमता सबैले सिक्न सक्ने क्षमता हो र यसको अभ्यास पनि गर्न सकिन्छ।



कुनै पनि निर्णय लिँदा विभिन्न पक्षहरूले प्रभाव पार्नसक्छन् जस्तै मित्रहरू, संस्कृति, लैङ्गिक भूमिका सम्बन्धि रहेका पूर्वाग्रह, मित्रता र सञ्चार।



आफ्नो यौन सम्बन्धि निर्णयको कारण प्रभावित भएकाहरूप्रति सहानुभूति व्यक्त गर्नुहोस्।



यौन सम्पर्क सम्बन्धि लिएका निर्णयहरूको सम्भावित कानुनी परिणामहरू हुनसक्छन्।



5.3 सञ्चार, असहमति र वार्ता कौशल

प्रभावकारी सञ्चार समृद्ध जीवनको एउटा आधारभूत स्तम्भ हो । आमाबाबु/अभिभावक वा वयस्क विश्वासपात्रहरू, र साथीसङ्गी लगायत सबै व्यक्तिहरूबीच स्वस्थ सम्बन्ध विकास गर्नका लागि सञ्चार अपरिहार्य हुन्छ । सञ्चारका विभिन्न माध्यम तथा शैलीहरू हुन्छन् । सञ्चारले नै हामीलाई आफ्ना/अरुका इच्छा, आवश्यकता, व्यक्तिगत सीमा आदि व्यक्त गर्न/बुझ्न मद्दत गर्छ । अरुलाई मौखिक वा गैर-मौखिक रूपमा आफ्ना कुरा व्यक्त गर्ने अधिकार प्रत्येक व्यक्तिलाई छ । प्रायः उचित सञ्चारको अभाव र “हुन्छ”/“हस्” वा “हुन्न”/“अहँ”/“नाइँ” भनेर आफ्नो सहमति/असहमति व्यक्त गर्न नसक्नुले व्यक्तिको गोपनीयता र शारीरिक अस्वच्छतामा बाधा पुर्‍याउँछ (जुन सुखी सम्बन्धको निर्माणका लागि अपरिहार्य छ) । समाज र मानिसले निर्माण गरेका लैङ्गिक भूमिकाहरूले पनि यस्तो सञ्चारमा असर पार्छन् । विशेषगरी यौन र युगल/प्रेम सम्बन्धका मामिलामा सञ्चार र वार्तालाप गर्नु धेरै महिला र किशोरकिशोरी तथा बालबालिकाको लागि ठूलो चुनौतीको विषय हो ।

सुरक्षित यौन अभ्यासको लागि यौन सहमतिको सम्बन्धमा उचित सञ्चार र वार्तालाप गर्नु आवश्यक हुन्छ । सञ्चार गर्न नसक्नु र अवाञ्छित क्रियाकलापको लागि असहमति जनाउन नसक्नुले यौन दबाब वा असहमतिपूर्ण यौन गतिविधिलाई प्रसय दिन्छन् । व्यक्तिहरूबीच स्वस्थ सम्बन्ध, पारस्परिक सम्मान र समझको विकास गर्न र कायम राख्न दृढताका साथै प्रभावकारी वार्तालापका सीपहरू पनि सिक्न सकिन्छ ।

5.4 सञ्चार माध्यम साक्षरता र यौनिकता

सञ्चार माध्यम हाम्रो जीवनशैलीमा प्रभाव पार्ने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पक्षहरू मध्येको एक हो । रेडियो, टेलिभिजन, पुस्तक, पत्रपत्रिका, इन्टरनेट, सामाजिक सञ्जाल जस्ता विभिन्न सञ्चार माध्यमबाट हामीले सम्बन्धका विविध रूपहरूका बारे जान्न पाएका छौं । सञ्चार माध्यमहरू हाम्रा अधिकांश व्यक्तिगत मूल्य, मनोवृत्ति र व्यवहारलाई प्रभाव पार्ने स्रोत बनेका छन् । सञ्चार माध्यमहरूले संसारलाई चित्रण गर्ने तरिकालाई हामी अक्सर अनुसरण गर्छौं । यिनले प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा हाम्रो काम गर्ने, सोच्ने र सिद्धान्तहरू लागू गर्ने तरिकालाई निर्देशित गर्छन् । उदाहरणको लागि, सञ्चार माध्यमहरूले मानिस तथा समुदायमाझ सौन्दर्यका अवास्तविक मापदण्डहरू र लैङ्गिकतासम्बन्धी रुढीबादी धारणाहरू (stereotype) सिर्जना गरेका छन् । मानिसहरूका लैङ्गिक भूमिका, आत्मसम्मान र आत्मविश्वासमा नकारात्मक असर पार्ने यौनिकता र यौन सम्बन्धसँग सम्बन्धित अवास्तविक धारणा/मापदण्डहरू सञ्चार माध्यमका नकारात्मक प्रभावका उदाहरण हुन् ।

त्यसैले यौनिकता तथा यौन सम्बन्धहरूमा सञ्चार माध्यमका सम्भावित सकारात्मक र नकारात्मक प्रभावहरूको समालोचनात्मक मूल्याङ्कन गर्नु र सुरक्षित यौन व्यवहार, लैङ्गिक समानता आदिको प्रवर्द्धनका लागि सञ्चार माध्यमको सकारात्मक प्रयोगको प्रवर्द्धन भिन्नता गर्नु महत्त्वपूर्ण कुरा हो । विभिन्न सञ्चार माध्यममा फर्त यौनिकता तथा लैङ्गिकता सम्बन्धी विविध जानकारी प्रकाशित गरिए तापनि त्यस्ता सामग्रीलाई आफ्नो जीवनमा सकारात्मक रूपमा कार्यान्वयन गर्नका लागि हामी सबै सचेत रहनैपर्छ ।

अभिभावक वा विश्वसनीय वयस्कहरू र बालबालिकाहरू विच साथै मित्रहरूविच स्वस्थ सञ्चार र कुराकानी गर्दाको प्रशस्ती फाइदाहरू छन्।



आफ्ना चाहनाहरू, आवश्यकताहरू र व्यक्तिगत सीमाहरू व्यक्त गर्नुका साथै अरुको पनि आवश्यकता र चाहनाहरू बुझ्न आवश्यक छ।



व्यक्तिगत, पारिवारिक, विद्यालयको, कामको र प्रेम सम्बन्धहरूमा प्रभावकारी सञ्चार र कुराकानीका प्रशस्ती फाइदाहरू छन्।



प्रेम सम्बन्धमा कुराकानी गर्दा के कस्ता बाधाहरू आउनसक्छन् पहिचान गर्न सिक्नुपर्छ।



सहमतिमा गरिने तथा सुरक्षित यौन सम्पर्कका लागि प्रभावकारी सञ्चार र कुराकानी आवश्यक हुन्छ।



सञ्चारका विभिन्न प्रकार हुन्छन् र यसबाट प्रस्तुत गरिएका जानकारीहरू सौचो वा गलत हुनसक्छन्।



यौन र लैङ्गिकताको बारेमा व्यक्तिगत मान्यता, मनोवृत्ति र आदर्शहरूलाई सञ्चारले सकारात्मक वा नकारात्मक ढङ्गले प्रभाव पार्नसक्छ।



केही सञ्चार माध्यमहरूले यौन र यौन सम्बन्धका बारेमा अव्यावहारिक चित्रण गर्नसक्छन् जसकारण लैङ्गिकताप्रति आफ्नो धारणा र आफ्नो आत्मविश्वासमा धेरै प्रभाव पर्नसक्छ।



व्यवहारलाई सकारात्मक रूपमा प्रभाव गर्नुका साथै लैङ्गिक समानताको उत्थान गर्न, महिला र पुरुष दुवैको सञ्चारमा गरिएको नकारात्मक तथा गलत चित्रणलाई प्रश्न गर्न सकिन्छ।



लैङ्गिकताको विषयमा भएको पूर्वाग्रह साथै सञ्चारमा गरिएको कामुकता र यौन सम्बन्धको गलत चित्रणलाई चुनौती दिने विभिन्न तरिकाहरू छन्।



5.5 मद्दत र समर्थन

कुनै समस्या परेर अरुको मद्दत र समर्थन लिन आवश्यक हुँदा समेत हामीमध्ये प्रायः आफै समस्या समाधान गर्ने प्रयास गरिरहन्छौं । तर कहिलेकाहीँ अरुको मद्दत लिएर मात्र समाधान पाउन सकिन्छ र बालबालिकालाई यो कुरा सुरुदेखि नै सिकाउनु आवश्यक छ । सबैलाई संरक्षण र समर्थन पाउने अधिकार छ । तसर्थ आवश्यक परेको बेला मद्दत खोज्नु/माग्न र मद्दत माग्नेहरूलाई सहयोग उपलब्ध गराउनु पनि हाम्रो दायित्व हो ।

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारसँग सम्बन्धित समस्याहरू खडा हुँदा सम्बन्धित व्यक्तिलाई धेरै मद्दत र समर्थनको आवश्यकता हुन्छ । मुख्यतया यौन दुर्व्यवहार, यौन हिंसा, उत्पीडन/दादागिरी (bullying), बलात्कार, घरेलु तथा लैङ्गिक हिंसा, गर्भपतन, लाञ्छना र भेदभावका घटनाहरूमा पीडितलाई विश्वसनीय स्रोतबाट सहयोग चाहिन्छ । सहयोग/समर्थन सेवाहरूको लागि विश्वसनीय सञ्चार माध्यममार्फत जानकारी प्राप्त गर्नु र पीडितको गोपनीयता कायम राख्ने किफायती, तथ्यपरक, पूर्वाग्रह र आलोचनाबाट मुक्त (non-judgmental) सेवाहरू लिनु अत्यावश्यक हुन्छ ।

मित्रहरू, परिवार, शिक्षक, धार्मिक अगुवाहरू र सामुदायिक सदस्यहरू सबैले एक-अर्काको लागि सहयोग प्रदान गर्नसक्छन्, गर्नु पनि पर्छ।



विद्यालय तथा समुदायमा सहयोग र समर्थनका लागि विभिन्न स्रोतहरू छन्।



समुदायमा सहयोग माग्नु साथै उपलब्ध भएका स्रोतको प्रयोग गर्ने तरिकाहरू सिक्नुहोस्।



गोप्यता कायम गर्नु साथै गोपनीयताको सुरक्षा गर्नु राख्ने सहयोग र समर्थनका केहि विशेषता हुन्।



उपयुक्त रूपमा सहयोग माग्ने व्यवहारको अभ्यास गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ।







मुख्य अवधारणा &
मानव शरीर र विकास

6.1 यौन तथा प्रजनन अङ्ग र प्रजनन स्वास्थ्य

हामी हुर्कदै जाँदा, हाम्रो शरीर र विशेषगरी हाम्रा प्रजनन अङ्गका बारे हामीमा जिज्ञासा जाग्यु अत्यन्तै सामान्य कुरा हो । हाम्रा प्रजनन अङ्ग यौन र प्रजननमा संलग्न शरीरका अङ्ग हुन् । पुरुष, महिला र अन्तरलिङ्गी व्यक्तिहरूको शरीर संरचना बुझ्न र हाम्रा गुप्ताङ्गका भागहरूलाई सही रूपमा नाम दिन हामी सबै सक्षम हुनुपर्छ । समयसँगै हाम्रो यौन तथा प्रजनन क्षमताका साथै हाम्रो सम्पूर्ण शरीरमा परिवर्तन आउँदै जान्छन् भन्ने बुझ्नु आवश्यक छ । प्रत्येक व्यक्तिका प्रजनन अङ्ग र शरीर अद्वितीय छन् र ती सबैका विभिन्न आकार, प्रकार र विशेषताहरू छन् । हामीले एकअर्काका शारीरिक भिन्नताहरूलाई स्वीकार गर्नुपर्छ र जस्तोसुकै शरीर रचना भएका व्यक्तिलाई सम्मान गर्नुपर्छ । अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूप्रति पनि हामीले उदार र सम्मानजनक व्यवहार गर्नुपर्छ । तिनका शरीर पनि हाम्रो शरीरजस्तै अद्वितीय र सुन्दर छन् ।

हाम्रा संस्कृति र समाजले यौन, लैङ्गिकता र प्रजननसम्बन्धी हाम्रो बुझाइ र यौन क्रियाकलापमा सक्रिय हुने उपयुक्त उमेर निर्धारण गर्ने तरिकामा प्रभाव पार्छन् । उदाहरणको लागि, नेपाली समाजमा विवाहपछि मात्र यौन सम्बन्ध राखियोस् भन्ने अपेक्षा राखिन्छ । त्यसैगरी हाम्रो समाजले प्रायः लिङ्ग (sex) र लैङ्गिकता (gender)लाई एउटै कुरा मान्छ । यो गलत बुझाइ हो । लिङ्ग (sex) र लैङ्गिक (gender)का जैविक र सामाजिक पक्षहरू फरक छन् । कुनै व्यक्तिलाई जन्ममा निश्चित लिङ्ग तोकिए तापनि उसले कालान्तरमा आफ्नो लैङ्गिकता परिवर्तन गर्न सक्छ । त्यस्ता व्यक्तिलाई “ट्रान्सजेन्डर” अथवा “पारालिङ्गी” भनेर चिनिन्छ र हामीले उनीहरूसँग उदार र सम्मानजनक व्यवहार गर्नुपर्छ ।

6.2 प्रजनन

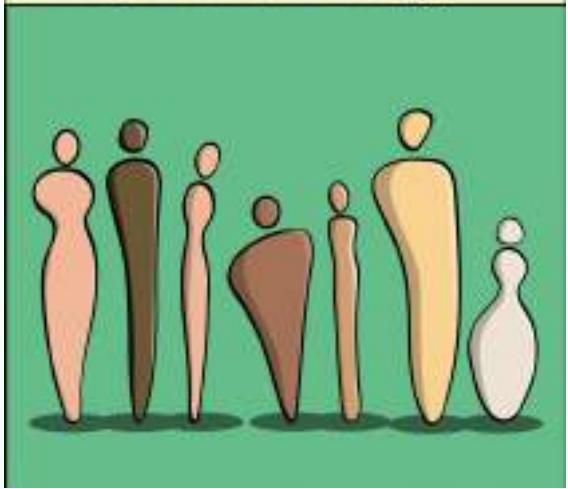
कुनै पुरुषका अण्डकोषहरूले उत्पादन गर्ने शुक्राणु कुनै महिलाका डिम्बाशयहरूले उत्पादन गर्ने डिम्बसँग निषेचित भई ४० हप्ताको अवधिसम्ममा महिला को गर्भाशयमा भ्रूणको रूपमा विकसित हुने र सन्तान जन्माउने प्रक्रिया नै प्रजनन हो । कुनै पनि गर्भनिरोधक विधि वा साधन प्रयोग नगरी गरिने यौनसम्पर्कका दौरान पुरुषले महिलाको योनीमा वीर्य स्वलन गरेपछि डिम्ब र शुक्रकीटको मिलन हुन्छ र महिलाको गर्भधारण हुन्छ । गर्भावस्थाका धेरै सामान्य लक्षणहरू हुन्छन् । यीमध्ये सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण लक्षण भनेको महिनावारी हुन छाड्नु हो । यस्तो अवस्थामा, गर्भावस्था भएको पुष्टि गर्नका लागि साधारण पिसाबको जाँच गर्न सकिन्छ । हामीमध्ये धेरैलाई सबै मानिस प्रजनन गर्न सक्षम हुन्छन् भन्ने लाग्न सक्छ तर वास्तवमा केही मानिस प्राकृतिक रूपमा सन्तान जन्माउन असक्षम हुन्छन् । यस्तो अवस्थालाई “बाँझोपन” भनिन्छ र यसको लागि स्वास्थ्यकर्मीको आवश्यक सहयोग लिन सकिन्छ । हामी मानिस यौन चाहना भएका प्राणी हौं तर हाम्रा सबै यौन इच्छा प्रजननका लागि मात्र हुँदैनन् । हाम्रो प्रजनन क्षमता र यौन इच्छा जीवनपर्यन्त परिवर्तन भइरहन्छन् ।

>> गर्भावस्थाका धेरै सामान्य लक्षणहरू हुन्छन् । यीमध्ये सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण लक्षण भनेको महिनावारी हुन छाड्नु हो । यस्तो अवस्थामा, गर्भावस्था भएको पुष्टि गर्नका लागि साधारण चिकित्सकीय परीक्षण गर्न सकिन्छ । <<

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू लगायत, हरेक व्यक्तिको शारीर अद्वितीय र आदर योग्य हुन्छ।



हरेक व्यक्तिको शारीर अद्वितीय हुन्छ र आकार, आकृति, काम गराई र अरु विशेषताहरूमा फरक हुन्छ।



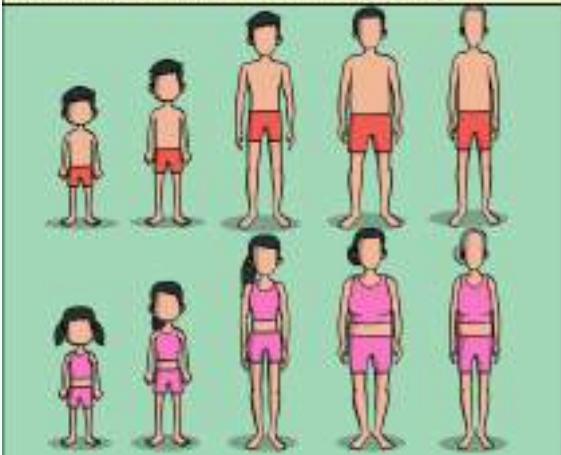
भ्रूणको लिङ्ग क्रोमोजोमबाट निर्धारण हुन्छ र गर्भधारण हुँदाको प्रारम्भिक चरणमा नै थाहा हुन्छ।



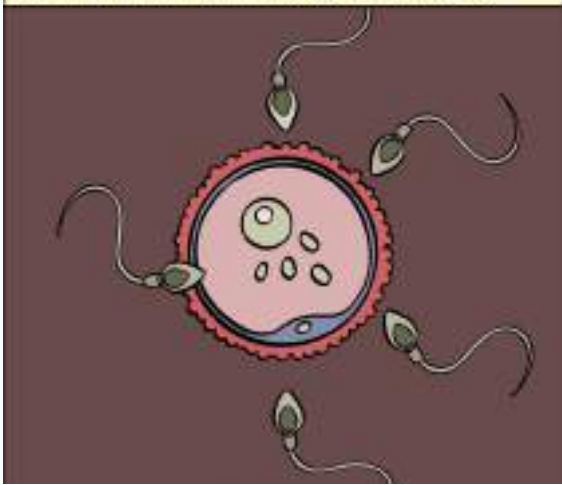
यौन, लिङ्ग र प्रजनन सम्बन्धि हरेक संस्कृतिको फरक-फरक बुझाई हुन्छ र कहिलेबाट यौन सम्बन्ध राख्दा उपयुक्त हुन्छ भन्ने कुरामा पनि धारणा फरक हुनसक्छ।



समयसंगी महिला र पुरुषहरूको शारीरिक बनावटमा परिवर्तन हुन्छ जसमा उनीहरूको प्रजनन स्वास्थ्य साथै यौन क्षमता र काम गराईमा पनि परिवर्तन आउँछ।



द्विम्बाशयको अण्डा र शुक्रकीटको संयोजन भएपछि र पाठेघरमा यसको विकास भएपछि गर्भधारण हुन्छ।



हर्मोनको परिवर्तनको कारण महिनावारीको बारेमा विभिन्न प्रकारको सोच र भावना उत्पन्न हुनसक्छ।



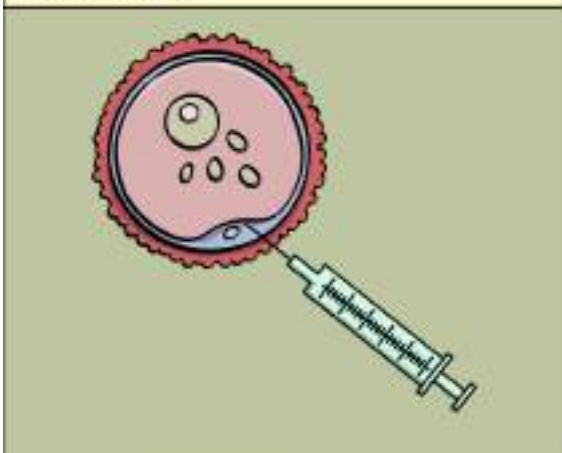
गर्भधारणको लागि योजना बनाउन सकिन्छ साथै अनियोजित गर्भधारणलाई रोक्न पनि सकिन्छ।



भविष्यमा अनियोजित गर्भधारण हुनबाट कसरी रोक्ने भन्ने बारेमा योजना बनाउन महत्वपूर्ण हुन्छ।



सबै व्यक्तिहरू उर्वर हुँदैनन् र गर्भधारण गर्न इच्छुक व्यक्तिहरूका लागि बाँझोपनाको समाधानको लागि अरु विधिहरू पनि छन्।



6.3 यौवनावस्था

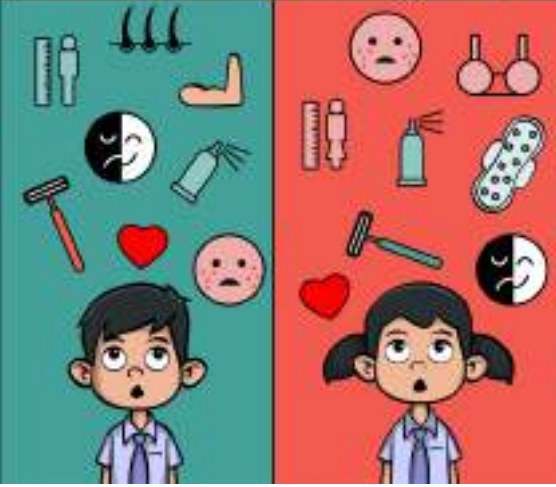
हामी बाल्यकालदेखि किशोरावस्थातर्फ बढ्दै जाँदा एउटा चरणमा हामीमा भावनात्मक र शारीरिक परिवर्तनहरूको श्रृंखला आउँछ जसलाई यौवनावस्था भनिन्छ । यौवनावस्थाले हाम्रो शरीर यौन तथा प्रजननको लागि परिपक्व हुने क्रममा छ भन्ने संकेत गर्छ । यो अवधि किशोरकिशोरीका लागि निकै रोमाञ्चकका साथै अत्यन्तै तनावपूर्ण हुन सक्छ । LGBTQIA+ समुदाय भित्र पर्ने बालबालिकाका लागि त यो झनै चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ । बालिका/किशोरीहरूको यौवनावस्था महिनावारी सुरु भएसँगै हुन्छ । महिनावारी महिला शरीरको विकासको लागि एउटा आवश्यक प्रक्रिया भएकोले यसलाई कहिल्यै लाञ्छना वा अतिशय गोप्यताको विषय बनाइनुहुँदैन । किशोरहरूले पनि यौवनावस्थाका बेलामा स्वप्न दोष (wet dreams) हुनु, लिङ्ग खडा हुनु आदिजस्ता विभिन्न शारीरिक प्रतिक्रियाहरू अनुभव गर्न सक्छन् । स्वप्न दोष प्रायः पुरुषहरूसँग मात्र सम्बन्धित हुन्छ भन्ने बुझाई हुन्छ तर सबै लिङ्गले नै यो किशोरावस्था देखि यौवनावस्थामा अनुभव गर्न सक्छ, पुरुषले मात्र हैन । जब एक व्यक्ति सुतिरहेको बेलामा अनैच्छिक रूपमा यौन आनन्दको महसूस गर्दछ त्यसलाई स्वप्न दोष भनिन्छ, यो सपना कामोत्तेजकसँग सम्बन्धित हुन सक्छ वा नहुन पनि सक्छ । हामीले यी सपना देख्दा लाज माभन्नुपर्दैन र यी मध्ये कुनै पनि सपना अनुभव नगर्नु पनि सामान्य हो ।

यौवनावस्थाको समयमा किशोरकिशोरीले आफ्नो (विशेषगरी आफ्ना यौनाङ्ग र वरपरका भागको) सरसफाइको ख्याल राख्नु उत्तिकै आवश्यक हुन्छ । किशोरीहरूले महिनावारीका लागि तयार पारिएका सरसफाइका सामाग्रीहरूको उचित प्रयोग गर्नुपर्छ । विद्यालय, आमाबाबु तथा अभिभावकहरूले महिनावारीको समयमा सेनेटरी प्याडहरू, सफा कपडा र शौचालय सुविधाहरू आदिमा तिनको पहुँच सुनिश्चित गर्नुपर्छ । यौवनावस्था मा आएका परिवर्तनहरूका बारेमा कसैलाई जिस्काउनु, लाजमा पार्नु वा लाञ्छना लगाउनु हानिकारक हुन्छ र यसले दीर्घकालीन नकारात्मक मनोवैज्ञानिक प्रभाव पार्न सक्छ । त्यसैले हामी सबैले आफू र अन्यका शरीरका विषयमा उदार र सम्मानजनक व्यवहार देखाउनुपर्छ ।

6.4 शारीरिक छवि

हाम्रो शरीर अद्वितीय छ र हाम्रो शरीरको मौलिकताले नै हामी सबैलाई सुन्दर बनाउँछ । हाम्रो शरीरले हाम्रो लागि गर्ने कार्यहरूको हामीले सधैं सराहना गर्नुपर्छ र हामी जेजस्ता छौं त्यसैमा सदैव गर्व गर्नुपर्छ । हाम्रो शरीरको बनावट, हाम्रो छालाको रङ्ग आदि जस्ता कुरा हामीले निर्धारण गर्न सक्दैनौं । यीमध्ये केही गुण वंशाणुगत हुन्छन् भने केहीलाई हाम्रो वातावरणले निर्धारण गर्छन् । हामीले स्वस्थ बानीहरू अपनाएर हाम्रो शरीरको स्याहार मात्र गर्न सक्छौं । सुन्दरताका परिभाषा र मापदण्ड व्यक्ति र समाजअनुसार भिन्नभिन्न हुन्छन् र यी परिभाषा र मापदण्ड परिवर्तनशील हुन्छन् । हाम्रो शारीरिक छविले हाम्रो स्वास्थ्य र व्यवहारमा ठूलो प्रभाव पार्न सक्छ । नकारात्मक आत्म-छविका कारण मानिसहरू शारीरिक र मनोवैज्ञानिक समस्याबाट पीडित बन्न सक्छन् । शारीरिक छविले हाम्रो आत्म-सम्मान, यौनसम्बन्धी निर्णय लिने क्षमता र व्यवहारमा समेत असर पार्न सक्छ । उदाहरणको लागि, हीनतापूर्ण शारीरिक छविका कारण मानिसहरू आफूलाई अरुको प्रेमका लागि अयोग्य ठान्न गर्न सक्छन् र आफूमाथि हुने कुनै पनि दुर्व्यवहारका लागि आफ्नो शारीरिक बनावटलाई नै दोषी ठहर्याउन सक्छन् । तसर्थ, हाम्रो शारीरिक बनावट/आवरण जेजस्तो भए पनि त्यसैमा सहज महसूस गर्नु र अरुलाई पनि सहज महसूस गराउनु अत्यन्त आवश्यक कुरा हो । हामी सबैले चाहेमा सुन्दरताका अस्वभाविक मापदण्डहरूलाई चुनौती दिन सक्छौं । मानिसहरू आफूलाई अरुको प्रेमका लागि अयोग्य ठान्न सक्छन् र आफूमाथि हुने कुनै पनि दुर्व्यवहारका लागि आफ्नो शारीरिक बनावटलाई नै दोषी ठहर्याउन सक्छन् । तसर्थ, हाम्रो शारीरिक बनावट/आवरण जेजस्तो भए पनि त्यसैमा सहज महसूस गर्नु र अरुलाई पनि सहज महसूस गराउनु अत्यन्त आवश्यक कुरा हो । हामी सबैले चाहेमा सुन्दरताका अवास्तविक मापदण्डहरूलाई हामी चुनौती दिन सक्छौं ।

यौवन अवस्था भनेको बच्चा हुँदाँ जाँदा र परिपक्व हुँदाँ जाँदा शारीरिक र भावनात्मक परिवर्तन हुने समय हो।



यौवन अवस्थामा आफ्नो यौन र प्रजनन अङ्गहरू सफा र स्वच्छ राख्न सरसफाईमा ध्यान दिन महत्वपूर्ण हुन्छ।



हर्मोनहरूले मानिसको जीवनमा हुने भावनात्मक र शारीरिक परिवर्तनहरूमा ठूलो भूमिका निर्वाह गर्छ।



केटीहरूको महिनावारी हुँदा उनीहरूलाई सहज महसूस गराउनको लागि सकारात्मक र सहयोगी विधिहरू प्रदर्शन गर्नुहोस्।



किशोर अवस्थामा लैङ्गिक उत्तेजना अनुभव गर्नुका साथै रातको समयमा केही तरल पदार्थ शरीरबाट बगेको जस्तो महसूस हुनसक्छ जसलाई सामान्य रूपमा 'स्वप्न दोष' भनिन्छ। यसो हुनु सामान्य हो।

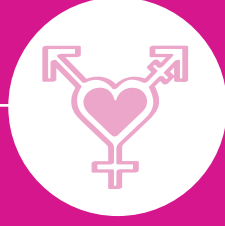




>> हाम्रो शारीरिक छविले हाम्रो स्वास्थ्य र व्यवहारमा ठूलो प्रभाव पार्न सक्छ। खराब आत्म-छविका कारण मानिसहरू व्याकुलता वा भोजन / पाचन विकारहरूजस्ता विभिन्न समस्याबाट पीडित बन्न सक्छन्।<<



सहमति र प्रभावकारी सञ्चारले
यौन गतिविधिलाई सँधै आनन्ददायी
बनाउन मद्दत गर्छन् ।



मुख्य अवधारणा ७
यौनिकता र यौन
व्यवहार

7.1 यौन, यौनिकता र यौन जीवन चक्र

१५ वर्षका धुबलाई केटा/पुरुषहरू मनपर्छ । आफू पुरुष भएर पुरुषहरूप्रति नै प्रेम झुकाव राख्नु सही हो कि गलत भनेर उनले ठम्याउन सकेका छैनन् । उनलाई चम्किला रङ्गहरू मनपर्छ र अन्य केटाहरू भन्दा फरक किसिमका लुगा लगाउन मनपर्छ । उनका साथीहरूले उनलाई अपमानजनक नामले बोलाउँछन् र उनका यौन झुकाव र लैङ्गिक अभिव्यक्तिलाई आधार बनाएर उनीसँग दुर्व्यवहार गर्छन् । उनी आफू यस्तै रहन चाहन्छन् तर के यो गलत हो ? कदापी होइन !

यौनिकताले कुनै पनि अन्य व्यक्तिप्रतिको शारीरिक र भावनात्मक आकर्षणलाई पनि समावेश गर्छ । यौन आकर्षण तथा उत्तेजना प्राकृतिक मानव भावनाहरू हुन् । मानिसहरूले आफ्नो जीवनभर आफू र अरूसँग घनिष्ठताको आनन्द लिन्छन् । यौनिकतालाई विभिन्न व्यक्तिहरूले विभिन्न तरिकाले व्यक्त गर्न सक्छन् । कसैले यसलाई शारीरिक स्पर्शबाट व्यक्त गर्छन्, कसैले अंगालो हाल्नु मन पराउँछन्, कसैले चुम्बन गर्न रुचाउँछन् भने कसैले यौन सम्पर्क राख्छन् । यौन भावना, कल्पना र इच्छा हुनु स्वाभाविक हो । मानिसहरूले यिनलाई व्यवहारमा लागू गर्न पनि सक्छन्, नगर्न पनि सक्छन् । यौनमा मानिसहरूको रुचि र यौनिकता व्यक्त गर्ने तिनका तरिकाहरू उमेरसँगै परिवर्तन हुँदै जान्छन् र संस्कृति र परिवेशअनुसार फरकफरक हुन्छन् । मानिसहरू समान लैङ्गिकता वा अन्य लैङ्गिकताका व्यक्तिहरू प्रति आकर्षित हुन सक्छन् । यो तिनको

व्यक्तिगत इच्छाको कुरा हो भन्ने हामीले स्वीकार गर्नुपर्छ । यौन झुकाव, लैङ्गिक पहिचान र लैङ्गिक अभिव्यक्तिका आधारमा मानिसहरूविरुद्ध भेदभाव गर्नु तिनको मौलिक मानव अधिकारको उल्लङ्घन हो । हामा पूर्वाग्रह, आलोचनात्मक मनोवृत्ति, र भेदभावपूर्ण व्यवहारले पीडितको शारीरिक, मानसिक, संज्ञानात्मक र सामाजिक कल्याणमा असर पार्न सक्छन् । यौनिकता धेरै जटिल कुरा हो भन्ने बुझ्नु पनि आवश्यक छ । यौनिकताले समाजका जैविक, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक, आध्यात्मिक र सांस्कृतिक पक्षहरूमा प्रभाव पार्छ र आफै पनि यिनीहरूबाट प्रभावित हुन्छ । यौनिकतालाई आफू एकलैले बुझ्न कठिन हुन सक्छ । त्यसैले आफू अन्तर्मुखी भएर यौनिकताबारे पत्ता लगाउन खोज्नुका साथै आफ्ना वयस्क विश्वासपात्रहरू समक्ष आफ्ना प्रश्नहरू राख्नु उचित हुन्छ । यस सन्दर्भमा स्वास्थ्य संस्था, शिक्षक, इन्टरनेट र अन्य सञ्चार माध्यमलाई पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

आफ्नो यौनिकताबारे थप बुझ्नका लागि धुबले इन्टरनेटको प्रयोग गरी अनुसन्धान गरिरहेका छन् र उनका विश्वासपात्र अन्य समलिङ्ग व्यक्तिहरूसँग कुरा गरिरहेका छन् । हामी उनलाई समर्थन गर्छौं र उनको लागि हामी धेरै खुसी छौं । के तपाईं पनि उनको लागि खुसी हुनुहुन्छ ?

» यौनिकताले समाजका जैविक, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक, आध्यात्मिक र सांस्कृतिक पक्षहरूमा प्रभाव पार्छ र आफै पनि यिनीहरूबाट प्रभावित हुन्छ । यौनिकतालाई आफू एकलैले बुझ्न कठिन हुन सक्छ । त्यसैले आफू अन्तर्मुखी भएर यौनिकताबारे पत्ता लगाउन खोज्नुका साथै आफ्ना वयस्क विश्वासपात्रहरूसमक्ष आफ्ना प्रश्नहरू राख्नु उचित हुन्छ । <<

मानिसहरूले जीवनभर आफ्नो शरीरबाट आनन्द लिनु र अरुसँग नजिक महसुस गर्नु सामान्य हो।



मानिसहरूले जीवनभर यौनिकताबाट आनन्द लिन सक्ने क्षमता लिएर जन्मेका हुन्छन्।



मानिसहरूले जीवनभर यौनिकताबाट आनन्द लिन सक्ने क्षमता लिएर जन्मेका हुन्छन्।



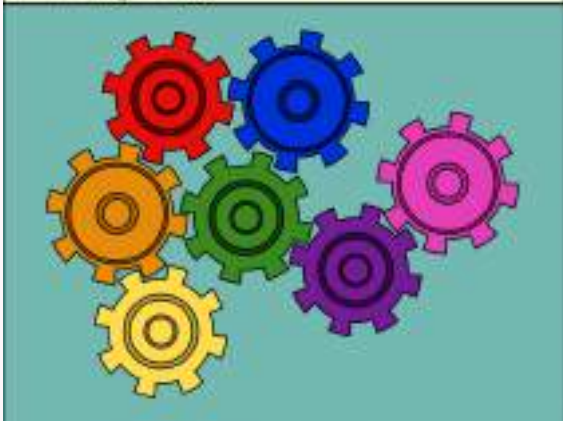
यौन सम्बन्धि भावना, कल्पना र इच्छाहरू जीवनभरी नै उत्पन्न हुनु सामान्य हो र मानिसहरूले जहिले पनि सो भावनाहरू अनुसार कदम चाल्छन् भन्ने छैन।



यौनिकताको बारेमा जिज्ञासु हुनु सामान्य हो र आफुले विश्वास गर्नसक्ने व्यक्तहरूसँग यसबारे प्रश्न सोध्नु महत्वपूर्ण हुन्छ।



यौनिकता भनेको एउटा जटिल विषय हो र जीवनको विभिन्न अन्तरालमा जैविक, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक, आध्यात्मिक, नैतिक र सांस्कृतिक पक्षहरू यससँग सम्बन्धित हुनसक्छन्।



7.2 यौन व्यवहार र यौन प्रतिक्रिया

मानिसहरूले स्पर्श, अँगालो, चुम्बन, र यौन क्रियाकलापमार्फत एकअर्कालाई माया र प्रेम देखाउँछन् । यस्ता स्पर्श र आत्मीयताले हामीलाई सहज/न्यायो वा असहज/अप्यारो महसुस गराउन सक्छन् । (गोप्य वा अन्य अङ्गमा) कसैलाई असहज महसुस गराउने कुनै पनि किसिमको स्पर्श खराब स्पर्श हो । आफूलाई कसैले पनि यसरी असहज महसुस गराएमा हामीले दृढ भएर त्यस्तो व्यवहारलाई प्रतिकार गर्नुपर्छ र आफूलाई जोगाउनुपर्छ । हामीले दृढतापूर्वक र ठूलो स्वरमा “नाइँ” भन्नु पर्छ, अर्थात् अस्वीकार गर्नुपर्छ र यस्ता समस्याको बारेमा हाम्रा आमाबाबु/अभिभावक र शिक्षकहरू वा आफूले विश्वासगर्ने पात्रहरूलाई जानकारी गर्नुपर्छ, र सम्भावित समाधान र न्याय खोज्नुपर्छ ।
नोट: स्वास्थ्यकर्मीहरूले नाबालिगका हकमा आमाबाबुको सूचित सहमतिमा शारीरिक र स्वास्थ्य परीक्षणका लागि तिनका गुप्ताङ्ग छुन सक्छन् ।

मानिसहरूले आफ्ना जोडी वा आफैसँग यौन घनिष्ठताको आनन्द लिन्छन् । तनाव, रोग, औषधी, लागुपदार्थ दुर्व्यसन, यौन दुर्व्यवहारको अनुभव र आघातले कुनै पनि व्यक्तिका यौन प्रतिक्रियामा असर पार्छन् । हस्तमैथुन पनि यौन आनन्द प्राप्त गर्ने एक राम्रो उपाय हो । यो शारीरिक र मानसिक रूपमा हानिकारक हुँदैन । मानिसहरू किशोरावस्थाको सुरुवात समयमा वा त्यसअगावै हस्तमैथुनसँग परिचित हुन थाल्छन् । हस्तमैथुन आफ्नो गोपनीयताको सुरक्षा हुने निजी स्थानमै गर्नुपर्छ । हाम्रो समाजमा यौन व्यवहारको बारेमा धेरै गलत धारणाहरू व्याप्त छन्; जस्तै: “पुरुषसँग यौनसम्पर्क गर्ने पुरुषलाई मात्र एचआईभी लाग्छ”, “वैवाहिक बलात्कार भन्ने कुरा नै हुँदैन”, “ठूलो लिङ्ग राम्रो हुन्छ”, “महिलाहरू पुरुषहरूको अधीनमा बस्नुपर्छ र तिनमा यौन चाहना हुँदैन” इत्यादि ।

हामीले यी गलत धारणाहरूलाई तथ्यबाट छुट्टयाउन पर्छ र हाम्रो यौनिकता (यौन सम्पर्क राख्ने वा नराख्ने, कहिले राख्ने, कोसँग राख्ने, आदि) बारे सूचित निर्णयहरू लिनका लागि आवश्यक ज्ञान, सीप र मनोवृत्ति हासिल गर्नुपर्छ । हामीले थप आनन्दमय यौन अनुभवहरू हासिल गर्न र समस्याहरूको द्रुत निदान गर्नका लागि हाम्रो शरीरले यौन उत्तेजनाप्रति देखाउने प्रतिक्रियालाई पर्याप्त बुझ्ने प्रयास गर्नुपर्छ । अनिच्छित गर्भधारण, एचआईभी जस्ता यौनजन्य रोगहरूलाई यौन सम्बन्ध/सम्पर्कबाट टाढा गरेर, कण्डमजस्ता गर्भनिरोधक साधन प्रयोग गरेर वा योनीमा लिङ्ग प्रवेश नगराई गरिने यौन सम्पर्कमार्फत रोकथाम गर्न सकिन्छ । गर्भनिरोधकहरूको प्रयोग अनिच्छित गर्भावस्थाको रोकथामका लागि प्रभावकारी हुन्छन् । अन्य कुनै पनि गर्भनिरोधक साधन प्रयोग गरिए तापनि यौनजन्य रोगहरूको रोकथामका लागि कण्डमको प्रयोग अनिवार्य गर्नुपर्छ । अनिच्छित गर्भधारण र यौनजन्य रोगहरूको जोखिम कम गर्न दुवै जोडीले समान जिम्मेवारी वहन गर्नुपर्छ । आफूलाई स्वीकार्य/अस्वीकार्य क्रियाकलापका सीमा दृढ रूपमा व्यक्त गर्ने र अस्वीकार्य कुराहरूलाई इन्कार गर्ने कौशलले पैसा, उपहार वा अन्य कुराको लेनदेनयुक्त यौन गतिविधिहरू (transactional sex अर्थात्, भौतिक वा अन्य लाभको लागि गरिने यौन गतिविधिलाई कम गर्न सक्छ । लेनदेनयुक्त यौन गतिविधिहरूले असुरक्षित यौन सम्पर्क र सहभागीहरूले सामना गर्नुपर्ने जोखिमलाई बढाउँछन् । सहमति र प्रभावकारी सञ्चारले यौन गतिविधिलाई संधै आनन्ददायी बनाउन मद्दत गर्छन् ।

राम्रो छुवाई र नराम्रो छुवाई भनेको के हो भनेर बालबालिकाहरूले बुझ्न आवश्यक छ।



यौन व्यवहारको बारेमा सुसूचित निर्णयहरू लिन आवश्यक हुन्छ जसमा यौन सम्पर्क टिप्सा राख्ने वा यौन सम्पर्क राखिहाल्ने भन्ने निर्णयहरू पनि पर्दछन्।



यौन व्यवहारको बारेमा हरेक समाज, संस्कृति र पुस्तामा विभिन्न मिथकहरू रहेका हुन्छन् र वास्तविकता के हो भनी धाँहा पाउन जरुरी हुन्छ।



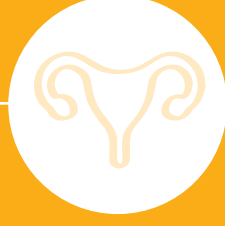
यौन व्यवहारको बारेमा सुसूचित निर्णयहरू लिन महत्त्वपूर्ण हुन्छ।



कसैको सु-स्वास्थ्यमा नकारात्मक रूपमा प्रभाव पार्ने यौन व्यवहारबाट जोगिने वा यस्ता व्यवहार निरुत्साहित गर्ने तरिकाहरू हुन्छन्।







मुख्य अवधारणा ८
यौन तथा प्रजनन
स्वास्थ्य

8.1 गर्भावस्था र गर्भधारणको रोकथाम

गर्भावस्था भनेको गर्भमा शिशु रहेको अवस्था हो र यो एउटा प्राकृतिक प्रक्रिया हो । तर सबैले सन्तान जन्माउँदैनन्, जन्माउने वा नजन्माउने, कहिले र कतिवटा जन्माउने त्यो व्यक्तिको ईच्छा र अधिकारको कुरा हो । कोहिले धर्मपुत्र/पुत्री ग्रहण गर्छन् भने कोहि मानिस सन्तान नै चाहँदैनन् । हामीले एक अर्काका यस्ता निर्णयहरूको कदर गर्नुपर्छ । बच्चा जन्माउन इच्छुक व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक र सामाजिक रूपमा यसका लागि तयार हुनुपर्ने भएकोले किशोरावस्थामा हुने गर्भावस्थाले नकारात्मक स्वास्थ्य र सामाजिक परिणाम निम्त्याउन सक्छ । जन्मने हरेक शिशुलाई स्याहार र मायाको आवश्यकता हुन्छ । त्यसैले हामीले यौन सम्बन्धहरूमा जिम्मेवारीपूर्वक संलग्न हुनु र कण्डमजस्ता आधुनिक गर्भनिरोधकहरूको उचित प्रयोग गरी अनिच्छित गर्भधारण रोकु महत्त्वपूर्ण कुरा हो । गर्भनिरोधक सेवा तथा साधन यौन क्रियाकलापमा संलग्न सबैका निम्ति आवश्यक योजना छन् । यी सेवा तथा साधन परिवार योजना, गर्भावस्थाको रोकथाम, र गर्भान्तर गर्भका लागि आवश्यक छन् । सीमान्तकृत लैङ्गिक पहिचान र यौन झुकाव भएका किशोरकिशोरीलाई पनि गर्भनिरोधकहरूको आवश्यकता हुन्छ । उनीहरूलाई पनि यस्ता सेवाबाट वञ्चित गरिनुहुँदैन ।

यौन क्रियाकलापमा संलग्न हुँदा आपसी सहमति आवश्यक भएजस्तै गर्भनिरोधक साधन छनौट गर्दा पनि दुवै व्यक्तिको आपसी सहमतिमा निर्णय लिइनुपर्छ । साथै गर्भनिरोधकको साधन प्रयोग गर्ने जिम्मेवारी लैङ्गिक मान्यताहरूबाट निर्देशित हुनुहुँदैन । उदाहरणको लागि, गर्भावस्थाको रोकथामको जिम्मेवारी केवल महिलालाई मात्र दिइनुहुँदैन । आधुनिक गर्भनिरोधक साधनहरूको आफ्नै असरहरू छन् भन्ने कुरामा ध्यान दिनु पनि आवश्यक छ । कहिलेकाहीं यिनै असरहरूका कारण गर्भनिरोधकहरूले काम नगर्न सक्छन् वा यिनको दुरुपयोग हुनसक्छ अथवा यौन दुर्व्यवहारको कारणले अनपेक्षित गर्भधारण हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा महिलाहरूले वैधानिक रूपमा आपतकालीन गर्भनिरोधक चक्की सेवन गर्न सक्छौं वा सुरक्षित गर्भपतन सेवाहरू लिन सक्छौं ।

8.2 एचआईभी/एड्ससम्बन्धी रुढिवादी/अति सरलीकृत धारणा, स्याहार, उपचार र समर्थन

हाम्रो समाजमा एचआईभी भएका मानिसहरूलाई भेदभाव गरिएको र तिनको पहिचान “एचआईभी भएका मानिसहरू”को रूपमा सीमित भएको तपाईंले देख्नुभएको होला । कुनै पनि मानिसको परिचय उसको रोगमा मात्र सीमित हुँदैन । एचआईभी/एड्स लागे पनि तिनले समाजमा योगदान पुर्याउन सक्छन्; पारिवारिक भूमिका र जिम्मेवारीहरू उठाउन सक्छन्; दीर्घकालीन प्रतिबद्धता, विवाह र अभिभावकत्वको भूमिका पनि निभाउन सक्छन्; र सुरक्षित, पूर्ण र उत्पादनशील जीवन बिताउन सक्छन् । एचआईभीको उपचार आजीवन गर्नुपर्छ र यसमा धेरै चुनौतीहरू आउँछन् । तर सम्मान, माया, सहिष्णुता र समावेशीताको अभ्यास गर्दै एचआईभी भएका मानिसहरूले स्वतन्त्र रूपमा आफ्ना समस्या र चुनौतीहरू साझा गर्न सक्ने र गुणस्तरीय स्वास्थ्य सूचना तथा सेवाहरूमा पहुँच राख्न सक्ने सुरक्षित र सहयोगी वातावरण निर्माण गर्न सक्छौं । कतिपय मानिस जन्मजात एचआईभी संक्रमित हुन्छन् भने केही आफ्नो जीवनकालमा यसबाट संक्रमित हुन्छन् । एचआईभीले मानिसहरूलाई अरुप्रतिको प्रेम/यौन भावना प्रकट गर्नबाट रोक्दैन । सुरक्षित यौनसम्पर्क राखेमा एचआईभीबाट बच्न सकिन्छ र यो रोग लागिहालेमा सही उपचार, पोषण, स्याहार र सहयोगले जटिलताबाट बच्न सकिन्छ । यदि उदारता र मायाले कसैलाई उत्कृष्ट जीवन बिताउन मद्दत गर्छ भने त्यसो किन नगर्ने, होइन र ? एचआईभी भएका मानिसहरूका लागि थुप्रै सहयोगी समूह र

गर्भ अवस्थाका लक्षणहरु अनुभव भएमा आफ्ना अभिभावक/परिवारका सदस्य वा आफुले विश्वास गर्नसक्ने व्यक्तिसँग कुराकानी गर्नुहोस् ।



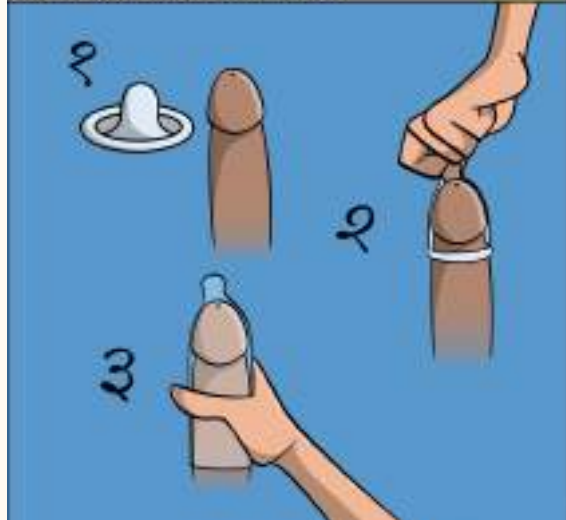
आधुनिक गर्भ निरोधकहरु, कण्डमहरु र गर्भधारण गर्नबाट रोक्ने अरु विधिहरुको बारेमा भएका अन्धविश्वासहरु सच्याउन जरुरी छ।



कण्डम वा अरु गर्भ निरोधक विधिहरुको प्रयोग गर्ने बारे निर्णय लिनु यौन सम्पर्क राख्ने दुवै व्यक्तिहरुको जिम्मेवारी हो।



कण्डमको सही प्रयोग गर्ने तरिका



कोही व्यक्ति अभिभावक बन्न तयार छैन वा सबैभन्दा भन्ने बच्चा अपनाउने विकल्पको बारेमा सोच्न सकिन्छ।



एच.आई.भी. भएका व्यक्तिहरूको समान अधिकारहरू हुन्छन् र उत्पादनशील भएर बाँच्न सक्छन्।



एच.आई.भी. भएका व्यक्तिहरूको लागि प्रभावकारी औषधी उपचारका विधिहरू उपलब्ध छन्।



एच.आई.भी. भएका व्यक्तिहरूको हेरचाह र उपचारको लागि विशेष आवश्यकताहरू चाहिने हुनसक्छ र उपचारको कारण उनीहरूको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पनि पर्नसक्छ।



एच.आई.भी. भएका व्यक्तिहरूद्वारा नै सञ्चालन भएको सहयोगको समूह वा कार्यक्रमहरू एच.आई.भी. पीडितका लागि सहयोगी हुनसक्छन्।



ठिक हेरविचार, आदर र सहयोगले एच.आई.भी. भएका व्यक्तिहरू जीवनभर पूर्णतया उत्पादनशील भएर बाँच्न सक्छन्।



कार्यक्रमहरू संचालनमा छन् । हामीले सहिष्णुता र समावेशीताको अभ्यास गरेर व्यक्तिगत स्तरबाट पनि तिनको सुधारमा योगदान गर्न सकौं ।

8.3 एचआईभी लगायतका यौनजन्य रोगहरूको जोखिम, तिनको पहिचान र नियन्त्रण

एचआईभी तथा अन्य यौनजन्य संक्रमणहरू विभिन्न तरिकाले सर्न सक्छन् तर अधिकांश मानिस यौन सम्पर्कमार्फत नै यी रोगहरूबाट संक्रमित हुन्छन्; उदाहरणको लागि, कुनै स्वस्थ व्यक्तिले एचआईभीबाट संक्रमित व्यक्तिसँग असुरक्षित यौन सम्पर्क राखेमा उक्त स्वस्थ व्यक्तिलाई पनि एचआईभी सर्न सक्छ । तसर्थ हामीले यौन सम्पर्क राख्दा कण्डमको अनिवार्य र सही प्रयोग गर्नुपर्छ । हामीमध्ये जुनसुकै व्यक्तिलाई यो रोग लाग्न सक्ने भएकोले हामीले एचआईभी भएका मानिसविरुद्ध भेदभाव गर्नुहुँदैन । हामीले त्यस्ता मानिसलाई माया र समर्थन दिनुपर्छ । र हात मिलाउँदैंमा, अँगालो हाल्दैंमा वा एउटै गिलासबाट पिउँदैंमा एच आई भी भाइरस सँदैन भन्ने कुराको चेतना फैलाउनुपर्छ ।

हाम्रो शरीरमा भाइरस छ वा छैन भनी थाहा पाउने एउटै तरिका भनेको नजिकैको कुनै एचआईभी परीक्षण तथा परामर्श केन्द्रमा गई आफ्नो परीक्षण गराउनु हो । यस्ता परीक्षणले एचआईभीको संक्रमण श्रृंखला तोड्न मद्दत गर्छन् । क्लामाईडिया (chlamydia), गोनरिया, सिफिलिस, ह्युमन पपिलोमा भाइरस (HPV) र एचआईभीजस्ता धेरै यौनजन्य संक्रमण/रोगहरूलाई आज या त रोकथाम तथा उपचार गर्न सकिन्छ या त व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

उदाहरणको लागि, एचआईभीबाट संक्रमित नभएको अवस्थामा वा भइसकेपछि स्वास्थ्य जोखिमहरू कम गर्नका लागि एचपीभीविरुद्धको खोप लगाउन सकिन्छ र औषधि लिन सकिन्छ । यौनकर्मीहरू, लागुऔषध दुर्व्यसन गर्ने व्यक्तिहरू आदिजस्ता केही समूह/समुदायविरुद्धको भेदभावले तिनमा यौनजन्य रोगहरूको जोखिमलाई थप बढाउने काम गर्छ । त्यसैले तिनलाई एचआईभी तथा यौनजन्य रोगहरूको रोकथाम कार्यक्रमहरूमा समावेश गराइनुपर्छ । अन्त्यमा, यौनजन्य रोगहरूबाट सुरक्षित रहनका लागि हामीले अवाञ्छित यौन क्रियाकलाप र असुरक्षित यौन अभ्यास गर्ने दवावलाई सँधै अस्वीकार गर्नुपर्छ र तिनको प्रतिरोध गर्नुपर्छ ।



सुस्वास्थ्यका लागि व्यक्तिगत योजना निर्माण गरौं र त्यसको अभ्यास गरौं।

