



सबै वर्ग र तप्काका युवाले लैङ्गिक न्याय सुनिश्चित रहेको समाजमा उचित एवम् समतामूलक हिसावले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारको उपभोग गर्न पाउने अवस्था बनाउन राइट हियर राइट नाउ (RHRN) साभेदारी निर्माण गरिएको थियो । राइट हियर राइट नाउको दोस्रो चरणले अफ्रिका र एसियाका दशवटा देशमा युवाहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य एवम् अधिकारहरूको संरक्षण, सम्मान र परिपूर्तिका सम्बन्धमा रहेका कमीहरूको सम्बोधन गर्ने लक्ष्य राखेको छ ।

राइट हियर राइट नाउ साभेदारीले हरेक बालबालिका र युवाले उच्च गुणस्तरको बृहत् यौनिकता शिक्षामा पहुँच भएको संसारको परिकल्पना गरेको छ । युवाहरूलाई बृहत् यौनिकता शिक्षाको माध्यमबाट सही, प्रामाणिक, वैज्ञानिक र उमेर सुहाउँदो ज्ञान र जानकारी दिँदा उनीहरू आफ्नो जीवनका सम्बन्धमा सुसूचित निर्णयहरू गर्नसक्ने हुन्छन् भन्ने कुरामा हामी दृढ विश्वास रहेको छ । हामी एउटा यस्तो संसारको परिकल्पना गर्दछौं जुन संसारमा सबै पृष्ठभूमिका युवाले आफ्नो स्वतन्त्र रूपमा छनोट गर्ने र जीवन जिउने जन्मसिद्ध अधिकारहरूको अभ्यास गर्न पाउनेछन् ।

सन् २००९ मा स्थापना भएको युवा एउटा गैरनाफामुखी संस्था हो । युवाहरूकै नेतृत्व र सञ्चालनमा रहेको यस संस्थाले युवा सहभागिताको प्रवर्द्धन, सशक्तीकरण र पैरवीको क्षेत्रमा काम गर्दछ । युवाले परिवर्तनका महत्वपूर्ण संवाहक रहने युवालाई सबै तहका निर्णय कार्यमा महत्वपूर्ण साभेदारका रूपमा लिइने समाजको परिकल्पना गरेको छ । युवाले राइट नाउ राइट हियर नेपाल कार्यक्रम साभेदारीका लागि मुख्य संयोजक संस्थाको रूपमा काम गरिरहेको छ ।

रटगर्सको प्राविधिक सहयोगमा युवाले “**Choices and Voices**” पाठ्यक्रम तयार गरेको छ । यो पाठ्यक्रम १५ देखि १९ वर्षका विद्यार्थीहरूलाई ध्यानमा राखेर तयार गरिएको हो । यो पाठ्यक्रमले **International Technical Guidance on Sexuality Education (ITGSE)** अनुसार बृहत् यौनिकता शिक्षाका आठवटा महत्वपूर्ण भागलाई समेटेको छ ।

लेखकहरू :

विपना श्रेष्ठ, श्रेया श्रेष्ठ, सिजन गेलाल, सुमन्जरी प्रधान, आशमा सापकोटा, आस्था सुवेदी, अश्रया प्रधान, संस्कृति श्रेष्ठ

लेआउट डिजाइनर

संस्कृति पाण्डे

प्रतिलिपि अधिकार सुरक्षित गरिएको छ, युवा २०२३

यो पाठ्यक्रम **Journey4Life of Rutgers** मा आधारित रहेर विकास गरिएको हो ।

यस परियोजनालाई राइट हियर राइट नाउ साभेदारीको तर्फबाट सहयोग गरिएको छ । यस साभेदारीलाई नेदरल्याण्ड सरकारको परराष्ट्र मन्त्रालय (**Ministry of Foreign Affairs of the Netherlands**) ले आर्थिक सहयोग गरेको छ ।

## यस पाठ्यक्रमका बारेमा

यस पाठ्यक्रम एउटा गतिशील एवम् सहभागितामूलक स्रोतसामग्री हो । युथ एक्टिभिस्ट लीडरसीप काउन्सिलका सदस्यहरूलाई १५ देखि १९ वर्ष उमेरका युवालाई लक्षित गरी सञ्चालन गरिने बृहत् यौनिकता शिक्षाअन्तर्गतका कक्षा सत्रहरू सहजीकरण गर्न आवश्यक पर्ने ज्ञान र सीपहरूले सुसज्जित बनाउनु यस पाठ्यक्रमको उद्देश्य हो । यो पहल युवा नेतृत्व, दौतरी (पीयर) शिक्षा, पैरवी र अभियानप्रतिको दृढ प्रतिबद्धतामा आधारित छ । यसले युवा सशक्तीकरणका कार्यलाई सहजीकरण गर्ने ठाउँ तयार गरी युवाहरूलाई उनीहरूको यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारबारे सुसूचित निर्णय लिने ज्ञान प्रदान गर्दछ ।

### पाठ्यक्रमको आधार

यस पाठ्यक्रमले युवालाई सर्वव्यापी आधार र विश्वासको रूपमा लिएको छ । यसले युवाहरूलाई स्वस्थ, सुरक्षित र सन्तुष्टजनक जीवन जिउने कार्यशक्ति (एजेन्सी) प्रदान गर्ने संसारको परिकल्पना गरेको छ । यो परिकल्पना **International Technical Guidance on Sexuality Education (ITGSE)** मा आधारित रहेर तयार गरिएको हो । **ITGSE** का सिद्धान्त र रूपरेखालाई आधार मानेर पाठ्यक्रम बनाइएको छ । यसका विषयसामग्रीलाई बृहत् यौनिकता शिक्षाका आठवटा मुख्य भागहरूअनुरूप तयार गरिएका छन् र तसर्थ, आजका युवाहरूको बहुमुखी र नयाँनयाँ आवश्यकताहरूको सम्बोधन गर्न सक्ने बृहत् ढाँचा निर्माण भएको छ ।

### यस पाठ्यक्रमबाट के अपेक्षा गर्ने ?

यो पाठ्यक्रममा शिक्षण निर्देशनहरूका अलावा अन्य धेरै कुरा छन् । यसले खोजी, सशक्तीकरण र पैरवी यात्राका लागि मार्गदर्शन गर्दछ । यस यात्रामा बृहत् यौनिकता शिक्षाअन्तर्गत १० वटा गहन सिकाइ सत्रहरू रहेका छन् र सबै सत्रहरू पूरा भइसकेपछि सहभागीहरूले प्राप्त गरेका नेतृत्व सीपहरूको उत्सव मनाइनेछ । यो भनेको सिकाइलाई सहभागितामूलक र रमाइलो प्रक्रियामा रूपान्तरण गर्ने प्रतिबद्धता पनि हो । पाठ्यक्रमका विधिहरू सिर्जनशीलता र सहभागितामा आधारित छन् जसले बृहत् यौनिकता शिक्षाका हरेक सत्रले सहजकर्ता र उनीहरूसँग जोडिने युवा प्रशिक्षार्थी दुवैका लागि रूपान्तरणकारी अनुभव प्रदान गर्दछ ।

### यो पाठ्यक्रम किन ?

यो पाठ्यक्रमको उपयोग गरेर सहजकर्ताहरूले बृहत् यौनिकता शिक्षासम्बन्धी सत्रहरू प्रभावकारी रूपमा सहजीकरण गर्ने ज्ञान र सीप विकास गर्नेछन् । यसको अन्तिम उद्देश्य भनेको युवाहरूलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारसम्बन्धी महत्वपूर्ण ज्ञान दिनु हो । यसले उनीहरूलाई आफ्नो यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यबारे सुसूचित छनोटहरू गर्नसक्ने बनाई हरेक युवाले स्वस्थ र परिपूर्ण जीवन जिउन सक्नेछन् भन्ने सुनिश्चित गर्न सक्दछ । यस पाठ्यक्रमको उद्देश्य सहजकर्ता र सहभागीहरू दुवैलाई देहायका माध्यमबाट सशक्त बनाउनु हो :

सहजीकरण सीप अभिवृद्धि :

- बृहत् यौनिकता शिक्षाका सत्रहरू सञ्चालनमा रचनात्मकता र सहभागिता प्रवर्द्धन गर्ने ।
- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य एवम् अधिकारहरूबारे खुला र सम्मानित छलफल गर्न सहज र सुरक्षित ठाउँ सिर्जना गर्ने ।

बृहत्तर ज्ञान :

- बृहत् यौनिकता शिक्षाको आठ मूलभूत भागहरूलाई गहन ढंगले बुझेको सुनिश्चित गर्ने ।
- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारसम्बन्धी ताजा, सही र सान्दर्भिक ज्ञान दिने ।

सुसूचित निर्णय कार्य प्रवर्द्धन :

- युवाहरू यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी सुसूचित छनोटहरू गर्न सक्षम बनाउने ।
- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य एवम् अधिकारहरूसँग सम्बन्धित मूल्य, मनोवृत्ति र विश्वासबारे खोज अध्ययन गर्न प्रोत्साहित गर्ने ।

पैरवी तथा दौँतरी (पीयर) सहयोग :

- दौँतरी विधिहरू प्रयोग गरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार र बृहत् यौनिकता शिक्षाका पैरवीकर्ता तयार गर्ने ।
- युवा सहभागीहरूलाई सहयोग र मार्गदर्शन गर्न दौँतरी शिक्षक लाई प्रोत्साहन गर्ने ।

यो पाठ्यक्रम कसरी प्रयोग गर्ने ?

यस पाठ्यक्रमका सबै सत्र सहभागीहरूको एकै समूहलाई समयमै र क्रमसँगै सिकाउने उद्देश्यले तयार पारिएको हो । एउटा समूहमा २५ देखि ३० जनासम्मको समूह उपयुक्त हुन्छ । यस पाठ्यक्रमका विषयवस्तुको उद्देश्यहरू हासिल गर्न आवश्यक पर्ने एकरूपता र निरन्तरता हुनुपर्छ । त्यसैले, सत्रहरूलाई क्रमबद्ध र नियमित समयमा सञ्चालन महत्वपूर्ण हुन्छ । यस पद्धतिले सहभागीहरूलाई संरचित र क्रमिक रूपमा बृहत् यौनिकता शिक्षाको अनुभव दिलाउनेछ ।

यस पाठ्यक्रमका विषयवस्तुमा अधि बढ्दै जाँदा प्रत्येक सत्र अधिल्लो सत्रका ज्ञान र सीपहरूमा आधारित रहेको पाउन सकिन्छ । त्यसैले, पाठ्यवस्तुलाई अधिक प्रभावकारी बनाउन सबै सत्रलाई एकपछि अर्को गरी क्रमबद्ध ढंगले अधि बढाउनुपर्छ । त्यसै गरी, सहजकर्ताहरूले पाठ्यवस्तुलाई उत्साहजनक र रचनात्मक हिसाबले प्रस्तुत गर्न सक्नुपर्छ । सहभागितामूलक र रमाइलो सिकाइ वातावरण बनाउँदा यसले बृहत् यौनिकता शिक्षाका आवश्यक सन्देशहरू अझ प्रभावकारी रूपमा सञ्चार गर्न सहयोग पुग्नेछ ।

## सहजकर्ताका लागि जानकारी

सिकाइलाई परिवेशअनुसार ढाल्ने (**contextualize**) : सहभागीहरूले बुझ्न सक्ने गरी, उनीहरूसम्म पुग्ने गरी पाठ्यक्रमका पाठ्यसामग्रीलाई सान्दर्भिक र परिवेशअनुकूल बनाउन जरुरी छ । सहजकर्ताहरूले स्थानीय परिवेश, सन्दर्भ र पृष्ठभूमिका उदाहरणहरू प्रयोग गरी त्यसलाई सत्रका विषयवस्तुसँग जोड्नुपर्छ ।

सुरक्षित ठाउँ बनाउने (**creating a safe space**) : सहभागीहरूले आफ्ना विचार र अनुभव बताउन सहज र सुरक्षित महसुस गर्नुपर्छ । यसका लागि कसैको टिप्पणी वा आलोचनाको डर नहुने खालको वातावरण बनाउनुपर्छ । तसर्थ, सहभागीहरूबीच आपसी विश्वास, सम्मान र खुला सञ्चारको माहौल बनाउने लगायतका कुरामा सहजकर्ताले विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।

गोपनीयता सुनिश्चित गर्ने (**maintaining confidentiality**) : गोपनीयताको महत्वबारे सहभागीहरूलाई बताउनुपर्छ । कक्षा सत्रमा आफूले भनेका व्यक्तिगत कथा र अनुभवहरू सो कक्षाभन्दा बाहिर कसैले कुरा गर्दैनन् भन्ने कुरामा सबै सहभागी हुक्क हुने वातावरण बनाउनुपर्छ ।

समावेशिता सुनिश्चित गर्ने (**ensuring inclusivity**) : समूहमा भिन्नभिन्न वर्ग र समूहका मानिस हुन्छन् । यो विविधतालाई पहिचान गरी स्वीकार र सम्मान गर्नुपर्छ । सांस्कृतिक, लैङ्गिक र व्यक्तिगत भिन्नतालाई सदैव ध्यानमा राख्नुपर्छ । सबै सहभागीहरूले आफूलाई महत्व दिइएको र आफ्नो प्रतिनिधित्व भएको महसुस हुने गरी ठाउँलाई समावेशी बनाउनुपर्छ ।

सही जानकारी प्रदान गर्ने (**providing accurate information**) : तपाईंले सहभागीहरूलाई बताउने जानकारी सही, ताजा र प्रमाणसिद्ध अनुसन्धानमा आधारित रहेको सुनिश्चित गर्नुपर्छ । मिथ्या सूचना र जानकारी हानि गर्ने भएकाले जानकारी सही र शुद्ध हुनु एकदमै महत्वपूर्ण छ ।

सक्रिय सहभागिता सुनिश्चित गर्ने (**encouraging active participation**) : समूहका सबै सदस्यको सक्रिय सहभागिता हुने गरी छलफलको सहजीकरण गर्नुपर्छ । यसका लागि, सहभागीहरूको सहभागितालाई बढाउने खालका प्रश्न, खुला संवाद र समूह क्रियाकलाप प्रयोग गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

हरेक व्यक्तिले निर्धारण गरेका सीमाहरूको सम्मान गर्ने (**respecting boundaries**) : सहभागीहरूलाई आफूसँग के कस्तो व्यवहार गर्ने, कतिसम्म नजिक हुन पाउने भन्ने सम्बन्धमा आआफ्ना सीमाहरू परिभाषित गर्न लगाई सबै सहभागीलाई ती सीमाहरूको सम्मान गर्न भन्नुपर्छ । साथै, कुनै पनि सहभागीलाई निजले सहज हुनेसम्मका कुरा मात्र बताउन भन्नुपर्छ । असहज हुने गरी अभै धेरै बताउन वा भाग लिन नचाहेका क्रियाकलापमा भाग लिन दबाव दिनुहुँदैन ।

आलोचनात्मक नहुने (**being non-judgemental**) : कक्षा सत्रमा हुने सबै छलफल र खुलासामा आलोचनात्मक सोच र मनोवृत्ति राख्न नहुने गरी सत्र अधि बढाउनुपर्छ । हरेक व्यक्तिको अनुभव र विश्वास विशिष्ट हुन्छ, भन्ने कुरालाई स्वीकार गरी उनीहरूको दृष्टिकोणलाई महत्व दिइनुपर्छ ।

स्रोतसाधन प्रदान गर्ने (**offering resources**) : जानकारीमूलक स्रोतसाधन कहाँ पाउन सकिन्छ भनी सहभागीहरूलाई ज्ञान अभिवृद्धिमा सहयोग गर्नु महत्वपूर्ण कुरा हो । सहभागीहरूलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य एवम् अधिकारहरूबारे थप मार्गदर्शन दिन सक्ने संस्था, हटलाइन वा वेबसाइटहरूको सम्पर्क विवरण दिनुपर्छ ।

## तपाईंको यात्राको शुरुआत

तपाईंको यो यात्रा आरम्भमा तपाईं एकलै हुनुहुन्न । तपाईंको हरेक कदममा युवा (YUWA) को साथ र सहयोग रहनेछ । यो पाठ्यक्रम शुरुआत मात्र हो । यसले तपाईंलाई तपाईंजस्तै लगनशील र जुभारु, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार र बृहत यौनिकता शिक्षाका लागि दौतरी पद्धति अपनाएर पैरवी कार्य गर्दै आएका साथीहरूसँग जोड्ने छ । सँगसँगै, हाम्रो लक्ष्य भनेको युवाहरूलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारका कठिन र जटिल कुराहरू दुक्क भएर छिचोल्न सक्ने बनाउनु हो । अब हामी शुरुआत गरी परिवर्तनकारी साहसिक यात्रामा अघि बढ्नेछौं । यो युवाहरूलाई सशक्तीकरण गर्ने, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारको पक्षमा पैरवी गर्ने र धेरै व्यक्तिहरूको जीवनमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने सामूहिक प्रयास हो । हामी सहजकर्ता र सहभागी युवा अनुशिक्षार्थी सबै मिलेर सबैका लागि राम्रो भविष्य निर्माणमा अघि बढ्दैछौं ।



## संक्षिप्त शब्दावली

SRHR	Sexual and Reproductive Health and Rights यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य एवम् अधिकारहरू
CSE	Comprehensive Sexuality Education बृहत् यौनिकता शिक्षा
ITGSE	International Technical Guidance on Sexuality Education यौनिकता शिक्षासम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय प्राविधिक मार्गदर्शन
RHRN	Right Here Right Now राइट हियर राइट नाउ
IUCD	Intrauterine Contraceptive Device पाठेघरभित्र राखिने गर्भनिरोध साधन
OCP	Oral Contraceptive Pills खाने गर्भनिरोध चक्की
RoL	River of Life जीवनको नदी
LGBTIQA	Lesbian, Gay, Bisexual, transgender, Intersex, Queer, Asexual लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक
FACILITATOR	Youth Activist Leadership Council युथ एक्टिभिस्ट लीडरसीप काउन्सिल
HIV	Human Immuno-deficiency Virus ह्युमन इम्युनो डिफिसियन्सी भाइरस
STIs	Sexually Transmitted Infections यौनजन्य संक्रमण
GBV	Gender Based Violence लैङ्गिक हिंसा
ICT	Information and Communication Technology सुचना तथा सञ्चार प्रविधि
MC	Master of ceremony कार्यक्रम प्रस्तोता

## सत्रहरूको संरचना

### सत्र १ : प्रेरणा र आधार

१. नामको आकर्षक लयबद्ध प्रस्तुति (Name Groove) - १५ मिनेट
२. कार्यक्रम परिचय - १० मिनेट
३. यात्रा निर्देशिका - १५ मिनेट
४. सताइमुक्त (बुली फ्री) क्षेत्र - २० मिनेट
५. गल्लीको उत्सव - १५ मिनेट
६. जर्नलसम्बन्धी परिचय - १० मिनेट
७. दूरगामी सोच (भिजन कल) - ५ मिनेट

कुल : ९० मिनेट

### सत्र २ : सम्बन्धहरू

१. डान्सबाट शुरुआत - जब म डान्स केका लागि (dance4) भन्छु, तपाईं जीवनका लागि (life) भन्नुहोस् - १५ मिनेट
२. मेरा सम्बन्धका नक्सा - १५ मिनेट
३. मेरा सीमाहरू : स्वस्थ र अस्वस्थ सम्बन्धका परिदृश्य - २५ मिनेट
४. भिन्न रहेका हामीहरू - ४५ मिनेट

कुल : ९० मिनेट

### सत्र ३ : मूल्य, अधिकार, संस्कृति र यौनिकता

१. डान्स - परिवर्तन बन्नुहोस् (be the change) - २० मिनेट
२. मूल्य वृक्ष - ५० मिनेट
३. मूल्यमान्यताबारे जर्नल लेखन - १५ मिनेट
४. शक्ति मुद्रा - ५ मिनेट

कुल ९० मिनेट

### सत्र ४ : लैङ्गिकतालाई बुझ्ने

१. डान्स - फ्रीज (freeze) - ५ मिनेट
  २. हात माथि लैजाने/तल राख्ने क्रियाकलाप र जर्नल लेखन - १५ मिनेट
  ३. लैङ्गिकताबारे ज्ञान (यौन र लैङ्गिकता, र यौनिक पहिचानसम्बन्धी जानकारी) - १५ मिनेट
  ४. पुरुष जसरी काम गर्ने, नारी जसरी रहने - २५ मिनेट
  ५. अदृश्य शक्ति/पर्खाल वा शक्ति असन्तुलन - २५ मिनेट
  ६. क्रियाशीलताको घोषणा - बाकसबाट बाहिर निस्कने - ५ मिनेट
- कुल ९० मिनेट

### सत्र ५ - हिंसाको अवस्था र सुरक्षित रहने

१. डान्स - म सक्छु, तिमी सक्छौ (I can, You can) - ५ मिनेट
२. सहमति - ३ चोटि हात मिलाउने - १० मिनेट
३. मन्जुरी चक्र - १५ मिनेट
४. जर्नल लेखन - सहमतीय, सुरक्षित र आनन्दायी यात्रा - १० मिनेट
५. नेपालमा यौन हिंसा र कानून - २५ मिनेट
६. सामाजिक सञ्जाल र म - २५ मिनेट

कुल ९० मिनेट

### सत्र ६ : स्वास्थ्य र कल्याणका लागि चाहिने सीपहरू

१. डान्स - सबै चालहरूको छोटो पुनरावृत्ति (recap all movements) - १० मिनेट
२. समय यात्रा - १० मिनेट
३. जीवनको नदी - ६० मिनेट (सहमतीय समूह कार्य)
४. जर्नल लेखन, म कथन - १५ मिनेट

कुल ९० मिनेट

### सत्र ७ - मानव शरीर र विकास

१. शरीरको नक्साङ्कन - शरीरलाई स्वीकार्ने - २५ मिनेट
२. आनन्द (प्लेजर) भनेको के हो ? - १० मिनेट
३. के तपाईं सही अनुमान गर्न सक्नुहुन्छ ? - २० मिनेट
४. फर्टिलिटी डान्स (fertility dance) - ३० मिनेट
५. कन्डमको सुरक्षित प्रयोगको तरिका, अन्य गर्भनिरोधक देखाउने र कहाँ पाइन्छ भनेर बताउने - १५ मिनेट

कुल : १०० मिनेट

### सत्र ८ : यौनिकता र यौनिक व्यवहार

१. जेन्डरब्रेड व्यक्ति (Gender Bread Person) - ४० मिनेट
२. स्वजाँच - १० मिनेट
३. अज्ञात बाक्स - १५ मिनेट
४. जर्नल लेखन - १० मिनेट
५. डान्स, फ्रीस्टाइल (freestyle) - १५ मिनेट

कुल ९० मिनेट



सत्र ९ : यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य

१. डान्स - जिम्मेवारी लिने (take responsibility) - १० मिनेट
२. द्वन्द्व तथा वार्ता - ४० मिनेट
३. केस स्टडी - गर्भपतनका विषय - ३० मिनेट
४. सुरक्षित गर्भपतन सेवाका लागि प्रेषण र कानून (फर्टिलिटी डान्सको प्रतिकृति) - १० मिनेट
५. प्रिय म - १० मिनेट

कुल : ९० मिनेट

सत्र १० : उत्सव कार्यक्रमको तयारी

१. डान्स प्रस्तुति (प्रिमियर) - १० मिनेट
२. परिवर्तनका संवाहक पदचिन्ह र समूहमा अवधारणा चयन - ४० मिनेट
३. कार्ययोजना बनाउने - १० मिनेट
४. खजाना (टेजर) नक्सा : यात्रालाई फर्केर हेर्दा (रिफ्लेक्ट) - २० मिनेट
५. उत्सव मनाउने समय - ५ मिनेट
६. अन्तिम डान्स - ५ मिनेट

कुल ९० मिनेट

सत्र ११ : उत्सव कार्यक्रम

## विषयसूची

यस पाठ्यक्रमका बारेमा	२
सहजकर्ताका लागि जानकारी	४
संक्षिप्त शब्दावली	६
सत्रहरूको संरचना	७
सत्र १ : प्रेरणा र आधार	१३
१.१ नामको आकर्षक लयबद्ध प्रस्तुति (Name Groove)	१४
१.२ कार्यक्रम परिचय	१५
१.३ यात्रा निर्देशिका	१७
१.४ सताइमुक्त (बुली फ्री) क्षेत्र	१९
१.५ जर्नलसम्बन्धी परिचय	२०
१.६ “सुरक्षित ठाउँ सताइमुक्त क्षेत्र” कला परियोजना	२१
१.७ दूरगामी सोच (भिजन कल)	२३
सत्र २ : सम्बन्धहरू	२५
२.१ डान्सबाट शुरुआत - जब म डान्स केका लागि (dance4) भन्छु, तपाईं जीवनका लागि (life) भन्नुहोस्	२६
२.२ मेरा सम्बन्धका नक्स	२६
२.३ मेरा सीमाहरू : स्वस्थ र अस्वस्थ सम्बन्धका परिदृश्य	२८
२.४ फरक रहेका हामीहरू	३०
सत्र ३ : मूल्य, अधिकार, संस्कृति र यौनिकता	३४
३.१ डान्स - परिवर्तन बन्नुहोस् (be the change)	३५
३.२ मूल्य वृक्ष	३५
३.३ मूल्यमान्यताबारे जर्नल लेखन	३७
३.४ शक्ति मुद्रा	३८
सत्र ४ : लैङ्गिकतालाई बुझ्ने	३९
४.१ डान्स - फ्रीज (freeze)	४०
४.२ हात माथि लैजाने/तल राख्ने क्रियाकलाप र जर्नल लेखन	४०
४.३ लैङ्गिकताबारे ज्ञान (यौन र लैङ्गिकता, र यौनिक पहिचानसम्बन्धी जानकारी)	४१
४.४ पुरुष जसरी काम गर्ने, नारी जसरी रहने	४३
४.५ अदृश्य शक्ति/पर्खाल वा शक्ति असन्तुलन	४५
४.६ क्रियाशीलताको घोषणा - बाकसबाट बाहिर निस्कने	४९

सत्र ५ - हिंसाको अवस्था र सुरक्षित रहने	५०
५.१ डान्स - म सक्छु, तिमी सक्छौ (I can, You can)	५१
५.२ सहमति - ३ पटक हात मिलाउने	५१
५.३ मन्जुरी चक्र	५३
५.४ जर्नल लेखन - सहमतीय, सुरक्षित र आनन्दायी यात्रा	५५
५.५ नेपालमा यौन हिंसा र कानून	५६
५.६ सामाजिक सञ्जाल र म	५९
सत्र ६ : स्वास्थ्य र कल्याणका लागि चाहिने सीपहरू	६२
६.१ डान्स - सबै चालहरूको छोटो पुनरावृत्ति (recap all movements)	६३
६.२ समय यात्रा	६३
६.३ जीवनको नदी	६४
६.४ जर्नल लेखन, म कथन	७०
सत्र ७ - मानव शरीर र विकास	७२
७.१ शरीरको नक्साङ्कन - शरीरलाई स्वीकान	७३
७.२ आनन्द (प्लेजर) भनेको के हो ?	७४
७.३ के तपाईं सही अनुमान गर्न सक्नुहुन्छ ?	७५
७.४ फर्टिलिटी डान्स (fertility dance)	७९
७.५ कन्डमको सुरक्षित प्रयोगको तरिका, अन्य गर्भनिरोधक देखाउने र कहाँ पाइन्छ भनेर बताउने	८२
सत्र ८ : यौनिकता र यौनिक व्यवहार	८४
८.१ जेन्डरब्रेड व्यक्ति (Gender Bread Person)	८५
८.२ स्वजाँच	८७
८.३ अज्ञात बाकस	८८
८.४ जर्नल लेखन	८९
८.५ डान्स, फ्रीस्टाइल (freestyle)	९०
सत्र ९ : यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य	९१
९.१ डान्स - जिम्मेवारी लिने (take responsibility)	९२
९.२ द्वन्द्व तथा वार्ता	९२
९.३ केस स्टडी - गर्भपतनका विषय	९४
९.४ सुरक्षित गर्भपतन सेवाका लागि प्रेषण र कानून (फर्टिलिटी डान्सको प्रतिकृति)	९५
९.५ प्रिय म	९६

सत्र १० : उत्सव कार्यक्रमको तयारी	९७
१०.१ डान्स प्रस्तुति (प्रिमियर)	९८
१०.२ परिवर्तनका संवाहक पदचिन्ह र समूहमा अवधारणा चयन	९८
१०.३ कार्ययोजना बनाउने	१००
१०.४ खजाना (टेजर) नक्सा : यात्रालाई फर्केर हेर्दा (रिफ्लेक्ट)	१०१
१०.५ उत्सव मनाउने समय	१०३
१०.६ अन्तिम डान्स	१०४
सत्र ११ : उत्सव कार्यक्रम	१०५

## सत्र १ : प्रेरणा र आधार (Inspiration and foundation)

उद्देश्यहरू :

१. सहभागीहरूलाई एकापसमा कुराहरू आदानप्रदान गर्न र सिक्न सहज हुने सुरक्षित स्थानमा स्वागत गर्ने ।
२. समूहभित्र शुरुअती मेलमिलापको क्षण सिर्जना गर्ने ।
३. समूह संस्कृतिको जग बसाल्ने (मिलेर काम गर्ने माध्यम वा उपाय)
४. सहभागीहरूलाई रूपान्तरण यात्रामा जोडिन प्रेरित गर्ने ।

क्रियाकलाप

१. नामको आकर्षक लयबद्ध प्रस्तुति (**Name Groove**) - १५ मिनेट
२. कार्यक्रम परिचय - १० मिनेट
३. यात्रा निर्देशिका - १५ मिनेट
४. गल्तीको उत्सव - १५ मिनेट
५. जर्नल परिचय - १० मिनेट
६. सताइमुक्त (बुली फ्री) मुक्त क्षेत्र - २० मिनेट
७. दूरगामी सोच (भिजन कल) - ५ मिनेट

## १.१ नामको आकर्षक लयबद्ध प्रस्तुति (Name groove)

### उद्देश्य

- सहभागीहरूले आफ्नै आवाज र ताल (voice and rhythm) प्रयोग गरी आफूलाई र चनात्मक तरिकाले अभिव्यक्त गर्न सहज मान्ने अनौपचारिक सुरक्षित स्थान सिर्जना गर्ने ।

### आवश्यक सामग्री

- समूह क्रियाकलाप गर्न ठूलो फराकिलो ठाउँ

### समय

- १५ मिनेट

### क्रियाकलाप

१. सबै सहभागीलाई एक ठाउँ भेला भई गोलो घेरा बनाएर उभिन लगाई शरीरलाई तन्काएर वा भक्भक् याएर फूर्तिलो बनाउन भन्नुहोस् ।
२. सहजकर्ता साथीसँग मिलेर आकर्षक लयबद्ध तरिकाले नाम कसरी प्रस्तुत गर्ने भनी देखाउनुहोस् : पहिले एउटा ताल (बीट) बाट सुरु गरी त्यसमा आफ्नो नामका शब्दहरू जोड्दै, थप्दै जाने ।
३. सबै सहभागीलाई यसरी नै पालैपालो आफ्नो नाम थप्दै जान भन्नुहोस् । यसरी सबैले समूहमा आफ्नो नाम आदानप्रदान गर्नेछन् ।
  - सहभागीहरूले आफ्नो नाम वा उपनाम जुन मन लाग्छ, त्यो प्रयोग गर्न पाउनेछन् ।
  - तपाईंले विविधता ल्याउन नामको लम्बाइअनुसार फरक-फरक ताल बजाउन सक्नुहुनेछ ।
४. सहभागीहरूलाई पाँचवटा सानो समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । उनीहरूलाई आआफ्नो नामको लयबद्ध ताल बनाउन भन्नुहोस् । उनीहरूलाई जसरी मनपर्छ त्यसरी बनाउन सक्नेछन् । यसमा राम्रो गीत हुने गरी बनाउनुपर्छ भन्ने छैन, यो क्रियाकलाप रचनात्मकता ल्याएर रमाइलो गर्नका लागि मात्र हो । यसमा पाँच मिनेट समय मात्र दिनुहोस् ।
५. विभिन्न समूहले बनाइएका नामको लयबद्ध ताल प्रदर्शन गर्न लगाएर सहभागीहरूको सिर्जनशीलताको प्रशंसा गर्नुहोस् ।
६. सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् : नामको लयबद्ध ताल निर्माणको हिस्सा बन्न पाउँदा कस्तो लाग्यो ? सहभागीहरूलाई अनौठो लागिरहेको पनि हुन सक्छन् । यो सबै कुरा सामान्य हो ।

सिर्जनशीलता भनेको हाम्रो शरीरका मांशपेशी हो, नियमित प्रयोग गर्दै जाँदा आफै बलिया हुँदै जान्छ ।

## १.२ कार्यक्रमको परिचय

### उद्देश्य

- संस्था (YUWA) र कार्यक्रम (राइट हियर राइट नाउ २) बारे बताउनुहोस् । साथै, सहजकर्ताहरूले आफ्नो परिचय दिँदै आफू यहाँ किन र सहभागीहरूसँग मिलेर केके गरिन्छ, भनी बताउनुहोस् ।
- बृहत् यौनिकता शिक्षा र यसको महत्वबारे बताउनुहोस् ।

### आवश्यक सामग्रीहरू

- समूह क्रियाकलाप गर्न ठूलो फराकिलो ठाउँ

### समय

- १० मिनेट

### संस्थाको परिचय

#### १. यूवा

युवा गैरनाफामूलक संस्था हो । यो युवाबाट सञ्चालित र युवाबाट नेतृत्व गरिएको संस्था हो । यो संस्था सशक्तीकरण र पैरवीका माध्यमबाट युवा सहभागिता बढाउने लक्ष्यका साथ काम गरिरहेको छ । सन् २००५ देखि युवा सहभागिता र सशक्तीकरणका क्षेत्रमा अनौपचारिक रूपमा कार्यरत प्रतिबद्ध युवाहरूले यो संस्थालाई जन्म दिएका हुन् । युथ एक्टिभिस्ट लीडरसीप काउन्सिल (FACILITATOR) यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारसम्बन्धी विषयमा युवाहरूलाई सशक्त बनाउन युवाले थालनी गरेको एउटा पहल हो ।



#### २. राइट हियर राइट नाउ २ (RHRN2)

राइट हियर राइट नाउ २ पाँचवर्षे पैरवी कार्यक्रम हुनुको साथै यो एउटा विश्वव्यापी रणनीतिक साभेदारी पनि हो । नेपालमा राइट हियर राइट नाउ साभेदारीअन्तर्गत समान उद्देश्य र भुकाव भएका ६ वटा संस्थाहरू समूह (कन्सोर्टियम) बनाएर काम गरिरहेका छन् । ती संस्थाहरू युवाहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारका सम्बन्धमा कार्य र पैरवी गर्दै आएका छन्, र मुख्यगरी बृहत् यौनिकता शिक्षामा केन्द्रित छन् । सबै तह, तप्का र विविधता भएका युवाहरूले लैङ्गिक न्यायिक समाजमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य एवम् अधिकारहरूको उपभोग सकून् भन्ने सुनिश्चित गर्न राइट हियर राइट नाउ २ साभेदारी निर्माण गरिएको हो । हाम्रो साभेदारीको अग्रभागमा युवाहरू हुन्छन् । राइट हियर राइट नाउले युवाहरूको शक्तिलाई बाहिर ल्याउने, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य एवम् अधिकारहरूका लागि सार्वजनिक सहयोग वृद्धि गर्ने, नीति तथा कानूनमा सुधार ल्याउने र नागरिक समाजलाई सुदृढ बनाउने लगायतका क्षेत्रमा काम गर्दछ । यसले पक्षपोषण र पैरवीलाई प्रमुख रणनीति बनाउँदै पारस्परिक क्षमता सुदृढीकरण गर्ने माध्यम अपनाएको छ ।



### ३. यूथ एक्टिभिस्ट लीडरसीप काउन्सिल (Facilitator)

युथ एक्टिभिस्ट लीडरसीप काउन्सिल १६ देखि २४ वर्ष उमेर समूहका १० जना युवा अभियन्ताहरू रहेको एउटा समूह हो। यी युवाले प्रजनन स्वास्थ्य, परिवार नियोजन सेवा, बृहत् यौनिकता शिक्षा र युवाहरूको अर्थपूर्ण सहभागिताका कार्यक्रममा सहयोग गर्नुका साथै यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य नीतिहरूको सुधारका लागि राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा पैरवी गर्दछन्। काउन्सिलका सदस्यहरूले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य एवम् अधिकारहरू र बृहत् यौनिकता शिक्षा विषयमा पैरवीका लागि दौतरी (पीयर) भेटघाट, ब्लग, सामाजिक सञ्जाल र सामाजिक अभियानहरू लगायतका क्रियाकलाप अघि बढाउँछन्।



#### क्रियाकलापको परिचय

बृहत् यौनिकता शिक्षा भनेको यौनिकताका विभिन्न पक्षहरू, अर्थात् यसका संज्ञानात्मक, संवेगात्मक, शारीरिक र सामाजिक पक्षहरूबारे सिक्न सहजीकरण गर्ने पाठ्यक्रममा आधारित प्रक्रिया हो। यो एउटा बृहत् शैक्षिक प्रक्रिया हो जुन सानो उमेर देखि नै शुरु हुन्छ र सिकाइको क्रममा नयाँ नयाँ जानकारी थपिँदै जान्छ। यसले सलरबाट जटिलतिर जाने (स्पाइरल) पाठ्यक्रम पद्धति अपनाउँछ। यसमा एक पटकमा एउटा शीर्षकमा शिक्षण गरिन्छ र हरेक शीर्षक सरलताबाट जटिलतातर्फ बढ्छ। यो उमेरसुहाउँदो शिक्षा प्रदान गरिने शैक्षिक प्रक्रिया हो र यसले स्वस्थ छनोटका लागि चाहिने सीपहरू विकास गराउनेछ।

#### बृहत् यौनिकता शिक्षाका उद्देश्य

- बालबालिका र मानिसलाई सम्मानित सामाजिक एवम् यौनिक सम्बन्धहरू विकास गर्न सक्षम बनाउने ज्ञान, मनोवृत्ति, सीप र मूल्यहरूले सुसज्जित बनाउने।
- बाल अधिकारहरूबारे ज्ञान दिने र ती अधिकारहरूको रक्षा गरिने कुरा सुनिश्चित गर्ने।
- शिक्षार्थीलाई उनीहरूको स्वास्थ्य, हित र मर्यादाको अनुभूत गराउने।
- शिक्षार्थीलाई उनीहरूले गर्ने छनोटले आफू र अरूको हितलाई कसरी प्रभावित गर्न सक्छ भन्नेबारे सोचविचार गर्न सहयोग गर्ने।
- शिक्षार्थीलाई यौनिकताका सम्बन्धमा रहेका मिथक र वर्जित कुराहरूबारे सचेत बनाउने।

#### आफू सहजकर्ता रहेको भनी परिचय दिने

- एउटा छोटो व्यक्तिगत कथाको माध्यमबाट आफू सहजकर्ता किन बनेको हो भन्ने कुरा समेट्दै सहभागीमाझ आफ्नो परिचय दिनुहोस्।

#### सहजकर्ताका लागि जानकारी :

- समयको ख्याल गर्ने। सहभागीहरूले तपाईंको संस्था वा तपाईंको भूमिकाबारे धेरै कुरा सोध्न सक्छन्। दश मिनेटभित्र जवाफ दिइसक्ने प्रयास गर्नुहोस्। सो समयभित्र नसकिने भए, सहभागी र आफ्नो फूर्सदको समयमा बाँकी कुराहरूबारे जानकारी गराउन सकिन्छ भनेर बताउनुपर्छ।



- तपाईंको व्यक्तिगत र पेशागत सीमाहरूलाई पनि कायम राख्नुपर्छ । अत्यन्त आवश्यक नभई विद्यार्थीलाई आफ्नो व्यक्तिगत नम्बर वा समाजिक सञ्जाल दिनुहुँदैन । इमेल र लिङ्कड-इन दिन सकिन्छ ।
- कुनै पनि सहभागीले कुनै पनि तरिकाले तपाईंको ठाउँ मिचेको वा अतिक्रमण गरेको लागेमा आफ्नो संस्थामा सम्पर्क गरेर समस्या हल गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।
- तपाईंले काम गरिरहेको समयमा कुनै पनि कुरालाई व्यक्तिगत रूपमा लिनुहुँदैन । तपाईं एउटा व्यावसायिक व्यक्ति रहेको कुरा नभुल्नुहोस् ।

### १.३ यात्रा निर्देशिका

#### उद्देश्य

- सत्र सञ्चालनका क्रममा पालना गर्नुपर्ने शर्त र नियम तय गरी त्यसमा सहमत हुने । यसले सबैमा जवाफदेहिताकाको भावना विकास गरी समूहलाई प्रभावकारी रूपमा काम गर्न र सुरक्षित ठाउँ सिर्जना गर्न सहयोग पुग्नेछ ।

#### आवश्यक सामग्री

- मार्कर पेन
- फ्लिपचार्ट

#### समय

- १५ मिनेट

#### क्रियाकलाप

१. सहमत भएका बुँदाहरू फ्लिपचार्टमा लेख्न कुनै एक सहभागीको सहयोग लिनुहोस् ।
  - यो यात्रा निर्देशिका सबैका लागि सिकाइको ठाउँ सुरक्षित बनाउन तयार गरिएको भनी बताउनुहोस् ।
२. सहमत भएका कुरालाई सकारात्मक र सकर्मक भाषामा लेख्नुहोस् (तल उदाहरण हेर्नुहोस्)
३. निर्देशिका तयार भइसकेपछि समूहलाई रचनात्मक हुँदै यसमा हस्ताक्षर गरी यसलाई जीवन्त राख्ने घोषणा गर्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् : हामीले एकअर्कालाई कसरी जवाफदेही राख्न सक्छौं ? हामीले एकअर्कालाई कसरी सुरक्षित महसुस गराउन सक्छौं ?
४. हरेक भेटको समयमा यस सहमतिलाई भित्तामा टाँस्नुहोस् वा भुन्ड्याएर राख्नुहोस्, यसको सहयोगमा तपाईंले :

- सहभागीहरूले सहमत भएका कुराको पालना नगरिरहेको देख्नुभएमा सहमतिका बुँदा याद दिलाउन सक्नुहुनेछ ।
- आवश्यकताअनुसार सहमतिमा बुँदा थप्न वा परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ ।
- सहभागिताको समयमा लिइने फोटो वा भिडियोका लागि सहभागीहरूको मन्जुरी माग्न सक्नुहुन्छ । सहभागीहरूले अरूलाई सहज बनाउन होइन, आफूले नै सहज महसुस गरेर मन्जुरी दिएको सुनिश्चित गर्नुपर्नेछ ।
- यदि कुनै सहभागीले मन्जुरी नदिएमा, सहजकर्ताले निज सहभागीको फोटो र भिडियो नखिचिएको सुनिश्चित गर्नुपर्नेछ ।
- सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् : फोटो वा भिडियो सामाजिक सञ्जालमा सेयर गर्नका लागि पहिले मन्जुरी दिइएको भए पनि, हरेक पटकको पोष्टका लागि मन्जुरी लिनुपर्छ, किनभने मानिसको मन जतिबेला पनि बदलिन सक्छ ।

### सहमति गर्नुपर्ने शर्त र नियमका केही उदाहरण

१. अर्को व्यक्ति बोलिरहेको बेला ध्यान दिएर सुन्छौं (कोही बोल्न चाहेमा कुन सङ्केत गर्ने भन्नेबारे सहमत गर्न सकिने)
२. एकअर्काप्रति सद्भाव राख्छौं ।
३. कोठामा सबैले सुन्न सक्ने आवाजमा बोल्छौं, दरिलो आवाजमा गर्व गर्छौं !
४. हामी सबैका विचार र धारणा सुन्छौं । सबैमा फरक मत हुनसक्छ र ती मतहरूले नयाँ समाधानको बाटो देखाउँछन् ।
५. समूहभित्र भनेका कुरा समूहभित्रै राख्छौं ।
६. हरेक पटक समयमै आइपुग्छौं, सत्र सुरु हुनुभन्दा अगाडि नै आउँछौं !
७. आफू जस्तो छौं त्यस्तै रहन्छौं - मूर्ख, स्वाँठ, धूर्त, चलाख, सुन्दर म ।
८. समूहले गरेका सहमतिको सम्मान गर्छौं ।
९. समूहमा कुनै सहभागीको फोटो, कथा वा भिडियो आदानप्रदान गर्न मन्जुरी माग्छौं ।

## १.४ गल्लीको उत्सव

### उद्देश्य

- सहभागीहरूलाई सिकाइ यात्राको दौरान गल्ली गर्न प्रेरित गर्ने खालको समूह संस्कृति स्थापना गर्ने ।

### समय

- १५ मिनेट

### क्रियाकलाप

१. सबैलाई उठेर भेला हुन भन्नुहोस् । यसपछि, नबोलीकन एउटा जोडा साथी खोज्न लगाउनुहोस् र सो साथीतिर मुख फर्काएर उभिन भन्नुहोस् ।
२. जोडीलाई तीनसम्म गिन्ती गर्न लगाउनुहोस् । यसरी गिन्ती गर्दा एउटा साथीले १, अर्कोले २ र फेरि पहिलो ले ३ भनेर भन्नुपर्नेछ ।
३. अर्को खेलाडीतिर फर्केर उभिने तरिका देखाउनुहोस् । गिन्ती भन्दा पहिलो खेलाडीले १, दोस्रोले २ र फेरि पहिलोले ३ भन्नुपर्नेछ भनी सिकाउनुहोस् । समूहलाई यो गिन्ती गर्ने तरिका केही पटकसम्म अभ्यास गराउनुहोस् ।
४. अब, १ भन्नुको साटो, चुटकी बजाउनुहोस् । सहजकर्ता साथीसँग मिलेर देखाउनुहोस् (चुटकी, दुई (२), तीन (३), चुटकी, २ (दुई) , ३ (तीन) । सहभागीहरूलाई केही पटकसम्म चुटकी बजाउने र अङ्क भन्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
५. अब, ताली बजाउने तरिका पनि थप्नुहोस् । यसमा पहिलो चुटकी नै रहन्छ र दोस्रो ताली हुन्छ । सहजकर्ता साथीसँग मिलेर देखाउनुहोस् : चुटकी, ताली, ३ (तीन), चुटकी, ताली, ३ (तीन) । यसगरी भन्नु निकै गाह्रो हुन्छ । सहभागीहरूको जिब्रो चिप्नरहेको हुन्छ, उनीहरूले गल्ली गरिरहेका हुन्छन्, अनि गल्ली हुँदा हाँसरहेका, र रमाइलो मानिरहेका हुन्छन् । यसरी आफूले गरेका गल्लीहरूको उत्सव मनाउने तरिका खोज्न सहभागीहरूलाई प्रेरित गर्नुहोस् । जस्तै, चिच्याउने - हुर्रे! वा आहा (यस्)! भन्ने र एकअर्कासँग “दे ताली (हाइ फाइभ)” गर्ने ।
६. अन्तमा, सबभन्दा कठिन तह सुरु गराउनुहोस् : अर्थात् पहिलो चुटकी, दोस्रो ताली र तेस्रो नम्बरमा पदचाप (खुट्टाले भुइँमा ह्यापह्याप गर्ने) । सहजकर्ता साथीसँग मिलेर यो अभ्यास गरेर देखाउनुहोस् : चुटकी, ताली, पदचाप, चुटकी, ताली, पदचाप.... ।
७. सहभागीहरूलाई गल्लीको उत्सव मनाइरहन उत्साहित र स्मरण गराइरहनुहोस् । सहभागीहरूले केही पटकसम्म यसरी अभ्यास गर्दै उत्सव मनाउन दिनुहोस् ।

यस अनुभवबारे देहायका कुराहरू सोध्दै छोटो विमर्श गर्नुहोस् :

यो अनुभव कस्तो रह्यो ?

गल्लीको उत्सवले कसरी सिकन सहयोग गर्‍यो ?

गल्लीको उत्सव मनाउँदा कस्तो महसुस भयो

८. यस यात्राको क्रममा हामी गल्लीहरूको उत्सव मनाइरहनेछौं र यी गल्लीलाई सिकाइको खुड्किलोको रूपमा लिनेछौं भनेर बताउनुहोस् । यसमा अङ्क घट्ने वा अङ्क कम आउने भन्ने हुँदैन । यसमा गल्ली गर्ने र त्यो गल्लीबाट सिकने काम मात्र हुन्छ । एउटा बच्चा शुरुमा हिँड्न सिकदा धेरैपटक लड्छ । साइकल सिकदा पनि हामी धेरै पटक लडेका थियौं । अनि अन्य कुनै नयाँ कुरा सिकदा पनि गल्ली हुन्छ, लडिन्छ, बिग्रिन्छ, तर अन्तमा सिकेरै छाड्छौं । यहाँ हामी सबै संगै मिलेर सिक्दैछौं । हामीले एकअर्काप्रति सदभाव देख्दाउदै आपसमा सञ्चार गर्दै सिक्यौं भने हामी सबै मिलेर स्वस्थ, सुरक्षित, र अभूत आनन्दमय संसारको निर्माण गर्नेछौं ।

## १.५ जर्नल लेखन : परिचय

### उद्देश्य

- सहभागीहरूले आफ्नो व्यक्तिगत जर्नल प्रयोग गरी पहिलो सिर्जनशील आत्मचिन्तन अनुभव गर्नेछन् ।

### आवश्यक सामग्री

- जर्नल
- सजावट सामग्रीहरू (रङ्गीन कलमहरू, स्टीकर, रङ्गीन कागजहरू, कैंची र ग्लु)

### समय

- १५ मिनेट

### क्रियाकलाप

१. युवा (YUWA) ले एउटा यस्तो संसार निर्माणको सम्भावनामा विश्वास गर्छ जहाँ - जुनसुकै उमेर, लिङ्ग, वर्ण, मूल देश, लैङ्गिक पहिचान वा यौनिक भुकावका - सबै युवाले स्वस्थ रहने छनोट गर्छन् ।
२. यो दूरगामी सोच हाम्रो सपना हो । यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार बलियो छ भने हामीलाई मात्र नभएर हाम्रो समुदायलाई समेत बलियो बनाउँछ । यो हाम्रो दूर क्षितिजमा बाटो देखाउने तारा हो !
३. हामीले यसलाई सदैव सम्झन सक्नेछौं, यसबारे आवाज उठाउनेछौं र संसारलाई गौरवान्वित बनाउनेछौं भन्ने निश्चित गर्न एउटा छोटो तर निकै शक्तिशाली मन्त्र बनाएका छौं ।
४. दूरगामी सोचको आह्वान प्रदर्शन गर्ने :
  - सबै युवाले स्वस्थ जीवन (ताली)
  - छनोट गर्नसक्ने संसार (२ पदचाप ताली)
५. सहभागीहरूलाई सामेल हुन बोलाउनुहोस् र केही पटकसम्म संगै अभ्यास गराउनुहोस् ।
६. यौनिक रूपमा स्वस्थ हुनु भनेको के हो भन्नेबारे सहभागीहरूको राय लिनुहोस् ।
७. यस प्रश्नमा विचार गर्नुहोस् :

के नेपालका सबै युवाहरूले स्वस्थ जीवन छनोट गर्न सक्छन् ? किन सक्छन् वा किन सक्दैनन् ?

८. छलफल गर्नुहोस् : यस दूरगामी सोच आह्वान कसरी यो समूहसँग प्रतिध्वनित हुन्छ ? लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसंख्यकजस्ता फरक पहिचान वर्गप्रति गरिने व्यवहार शैलीले स्वस्थ आनन्दमय जीवनको प्राप्तिलाई कसरी प्रभावित पार्दछ ?
९. यो दूरगामी सोच आह्वानलाई हामीले कहिले र कसरी उपयोग गर्छौं भनी सहभागीलाई बताउनुहोस्, अर्थात् हामी किन यो यात्रा सँगै गर्दछौं भनी सम्झन र हाम्रा भेटहरूमा ऊर्जावान हुन भनेर भन्नुहोस् । तपाईंले यो कुरालाई समूहको सहमति बुँदामा थप महत्वपूर्ण मूल्यको रूपमा थप्न सक्नुहुन्छ ।

## १.६ “सुरक्षित ठाउँ सताइमुक्त क्षेत्र” कला परियोजना

### उद्देश्य

- सहभागीहरूलाई सताइ अर्थात् बुलिङका प्रभावबारे विचारविमर्श गर्न लगाई सुरक्षित स्थान : सताइमुक्त क्षेत्रको कलात्मक दृश्य प्रस्तुति बनाउन प्रोत्साहित गर्ने ।

### आवश्यक सामग्री

- चित्र कोर्न चाहिने : सेतो फोटोकपी कागज, रङ्गिन मार्करहरू, मैना (क्रायोन) कलरहरू, पेन्ट, पत्रपत्रिका आदि ।
- सताइ (बुलिङ) रोकथाम कसरी गर्ने भन्नेसम्बन्धी स्रोतसामग्री (जस्तै किताब, भिडियो, वेबसाइट), र छलफल मार्गदर्शन ।

### समय

- २० मिनेट

### क्रियाकलाप

१. सबैलाई एकठाउँ भेला भएर गोलो घेरा बनाउनु भन्नुहोस् । “सुरक्षित ठाउँ” भन्ने शब्द समूह लेख्नुहोस्, र अहिलेको यो वातावरणमा (समूहका रूपमा) यसको अर्थ के हो र यसबारे जान्नु किन आवश्यक छ भनी जानकारी गराउनुहोस् । साथै, समूहले यस कोठाभित्र बताएका कुराहरू यो समूहभित्र मात्रै रहनेछ र यहाँभन्दा बाहिर कसैले पनि यी कुराबारे चर्चा गर्नेछैन भनेर पनि बताउनुहोस् ।
२. अब तपाईंले केही प्रश्न सोध्न चाहेको भनी सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् ।

(यो केही मानिसका लागि कुनै कुरा सम्झन वा पीडा दिने कुरा पनि हुन सक्छ, त्यसैले आफ्नो आवाज र ऊर्जामा ध्यान दिनुहोस् । भन्न जोड दिने कुरा पनि हुन सक्छ । त्यसैले टेम्पो मोडेल कायम राख्ने प्रयास गर्नुहोस्)

- सताइ (बुलिङ) भनेको के हो ?

- सताई अर्थात् बुलिङका केही उदाहरण भन्न सक्नुहुन्छ ?
- यसले बुलिङ गर्नेलाई कसरी प्रभावित पार्छ ?
- बुलिङले व्यक्तिलाई कसरी असर गर्दछ ?
- बुलिङ रोक्न हामीले के गर्न सक्छौं ?

छलफलका समयमा यी कुरालाई समेट्नुहोस् : : साथीसँग मजाक गर्नु र साथीको मजाक उडाउनुबीच फरक छ । धेरैजसो समय बुलिङ मजाकबाटै सुरु हुन्छ । यो मौखिक, शारीरिक, मानसिक र कहिलेकाहीं यौनिक दुर्व्यवहारमा समेत परिणत हुन सक्छ । कसैले हाम्रो सीमाहरू नाघेको छ भने हामी सचेत हुनु जरुरी छ । यो पहिलो पटक भएको हो भने हामीले उक्त (सताउने) व्यक्तिलाई बोलाएर कुराकानी गर्नुपर्छ । अन्यथा, तपाईं चुप लागेर बस्दा उसमा बुलिङ गर्ने हिम्मत पलाउँछ, उतसले तपाईंलाई मात्र होइन, अरूलाई पनि सताउने आँट गर्न सक्छ । उसँग कुरा गरेर समस्या हल भएन भने, तपाईंले आफूभन्दा ठूला विश्वासिलो मानिससँग, अर्थात् आमाबुबा वा अन्य बुजुक मानिससँग कुरा गर्नुपर्छ । डर मान्ने वा पछि हट्नु हुँदैन । स्मरण गर्नुहोला, यो तपाईंको गल्ती होइन, यसको दोषी उक्त व्यक्ति हो र उसैले लज्जाबोध गर्नुपर्छ ।

३. सबैलाई गोलो घेरामा आउन अनुरोध गर्नुहोस् । भन्नुहोस् : तपाईंले पालैपालो सबैलाई एउटा मार्कर दिनुहुने छ । जसको हातमा मार्कर हुन्छ उसले “सुरक्षित ठाउँ भन्ने वाक्यांश सुन्ने बित्तिकै दिमागमा आउने कुनै पनि शब्द भन्नुपर्ने हुन्छ । तपाईंले सबैलाई पालैपालो मार्कर दिन नभुल्नुहोला ।

सहजकर्ता साथीले सहभागीहरूले भनेको शब्दहरू सेतोपाटी वा फ्लिपचार्टमा लेखेर सहयोग गर्नुपर्नेछ ।

४. चित्रकलाका लागि चाहिने केही सामग्री वितरण गर्नुहोस् र सुरक्षित ठाउँ भन्नाले के बुझेका छन्, त्यसलाई भल्काउने चित्र कोर्न भन्नुहोस् । चित्र कोर्दा अहिलेको समूह वातावरण, संरचनालाई ध्यानमा स्मरण गराउनुहोस् । (उनीहरू सँगै मिलेर कसरी काम गर्न चाहन्छन्, सुरक्षित ठाउँका लागि कुन कुरा महत्वपूर्ण छ आदि) ।
५. सिर्जनात्मक हुन प्रोत्साहित गर्दै यसभन्दा अधिको चित्रकलामा उनीहरूले प्रस्तुत गरेका अवधारणालाई समेट्न भन्नुहोस् ।
६. सबैलाई अब एकै ठाउँ गोलो घेरामा बसेर उनीहरूले बनाएका चित्रकलाको अर्थ र यसले केको प्रतिनिधित्व गर्दछ भन्ने कुरा सबैसामु भन्न लगाउनुहोस् ।
७. एउटा भित्तामा सुरक्षित ठाउँ : सताइ (बुली) मुक्त क्षेत्र शीर्षक लेखेर स्पष्ट देखिने गरी राख्नुहोस् । सहभागीहरूलाई उनीहरूको चित्रकलालाई उक्त भित्तामा टाँस्न भन्नुहोस्, यो सताइमुक्त क्षेत्र बनाउन उनीहरूले गरेका प्रतिबद्धता सम्झौता हुनेछ ।

संवेगात्मक प्रतिक्रिया उत्पन्न हुन सक्नेबारे सचेत रहने :

- कसैलाई पनि कुनै कुरा भन्न दबाव दिनुहुँदैन । कसैले कुनै कुरा सबैसामु भन्नुअघि उनीहरूलाई यो सुरक्षित ठाउँ हो र यहाँ हामी सबैका निजात्मकताको सम्मान गर्दछौं, त्यसलाई कायम राख्दछौं, त्यसैले यहाँ बताइएका कुराहरू यो कोठाभन्दा बाहिर चर्चा गरिने वा अरूलाई बताइने छैन भनी स्मरण गराउनुहोस् ।
- कसैलाई सहज लागिरहेको छैन भने केही बेर रोकिनुहोस् र कोठामा मौनताको वातावरण बनाउनुहोस्, त्यसपछि विषय बदल्नुहोस् । यदि त्यसले काम गरेन भने सहजकर्ता साथीलाई असहजतामा रहेका

सहभागीलाई कोठाबाहिरको वातावरणमा लैजान भन्नुहोस् र निजले नचाह्नुजेलसम्म निजको अनुभवबारे कुनै पनि चर्चा नगर्नुहोस् । कसैलाई सहज लागिरहेको छैन भने केही बेर रोकिनुहोस् र कोठामा मौनताको वातावरण बनाउनुहोस्, त्यसपछि विषय बदल्नुहोस् । यदि त्यसले काम गरेन भने सहजकर्ता साथीलाई असहजतामा रहेका सहभागीलाई कोठाबाहिरको वातावरणमा लैजान भन्नुहोस् र निजले नचाह्नुजेलसम्म निजको अनुभवबारे कुनै पनि चर्चा नगर्नुहोस् ।

## १.७ दूरगामी सोच (भिजन कल)

### उद्देश्य

- एउटै दूरगामी सोच “सबै युवाहरूले स्वस्थ जीवन छनोट गर्नसक्ने संसार” र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारको अत्यावश्यकताप्रति सचेत हुनेछन् अन्तर्गत जोड्ने ।

### आवश्यक सामग्री

- दूरगामी सोच : सबै युवाहरूले स्वस्थ जीवन छनोट गर्नसक्ने संसार भनी लेखिएको फ्लिपचार्ट

### समय

- १५ मिनेट

### क्रियाकलाप

१. युवा (YUWA) ले एउटा यस्तो संसार निर्माणको सम्भावनामा विश्वास गर्छ जहाँ - जुनसुकै उमेर, लिङ्ग, वर्ण, मूल देश, लैङ्गिक पहिचान वा यौनिक भुकावका - सबै युवाले स्वस्थ रहने छनोट गर्छन् ।
२. यो दूरगामी सोच हाम्रो सपना हो । यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार बलियो छ भने हामीलाई मात्र नभएर हाम्रो समुदायलाई समेत बलियो बनाउँछ । यो हाम्रो दूर क्षितिजमा बाटो देखाउने तारा हो !
३. हामीले यसलाई सदैव सम्झन सक्नेछौं, यसबारे आवाज उठाउनेछौं र संसारलाई गौरवान्वित बनाउनेछौं भन्ने निश्चित गर्न एउटा छोटो तर निकै शक्तिशाली मन्त्र बनाएका छौं ।
४. दूरगामी सोचको आह्वान प्रदर्शन गर्ने :
५. सबै युवाले स्वस्थ जीवन (ताली)
६. छनोट गर्नसक्ने संसार (२ पदचाप ताली)
७. सहभागीहरूलाई सामेल हुन बोलाउनुहोस् र केही पटकसम्म सँगै अभ्यास गराउनुहोस् ।
८. यौनिक रूपमा स्वस्थ हुनु भनेको के हो भन्नेबारे सहभागीहरूको राय लिनुहोस् ।
९. यस प्रश्नमा विचार गर्नुहोस्

के नेपालका सबै युवाहरूले स्वस्थ जीवन छनोट गर्न सक्छन् ? किन सक्छन् वा किन सक्दैनन् ?

१०. छलफल गर्नुहोस् : यस दूरगामी सोच आह्वान कसरी यो समूहसँग प्रतिध्वनित हुन्छ ? लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसंख्यकजस्ता फरक पहिचान वर्गप्रति गरिने व्यवहार शैलीले स्वस्थ आनन्दमय जीवनको प्राप्तिलाई कसरी प्रभावित पार्दछ ?
११. यो दूरगामी सोच आह्वानलाई हामीले कहिले र कसरी उपयोग गर्छौं भनी सहभागीलाई बताउनु होस्, अर्थात् हामी किन यो यात्रा सँगै गर्दैछौं भनी सम्झन र हाम्रा भेटहरूमा ऊर्जावान हुन भनेर भन्नु होस् । तपाईंले यो कुरालाई समूहको सहमति बुँदामा थप महत्वपूर्ण मूल्यको रूपमा थप्न सक्नुहुन्छ ।



## सत्र २ : सम्बन्धहरू

### उद्देश्यहरू :

१. युवाहरूलाई स्वस्थ र अस्वस्थ यौन सम्बन्धबीच फरक छुट्याउन मद्दत गर्ने ।
२. कसरी अस्वस्थ सम्बन्धहरू पहिचान गरी त्यसबाट जोगिनुपर्छ र आवश्यक परेका बखत सहयोग लिन सकिने विश्वासिला व्यक्तिहरू पहिचान गरिराख्नुपर्छ भन्नेबारे शिक्षा दिने ।
३. प्रेम (love) र स्नेह (affection) बीचको फरकबारे बुझाउने र सम्बन्धहरूमा आफूलाई कसरी अभिव्यक्त गर्ने भन्नेबारे मार्गदर्शन गर्ने ।
४. सामाजिक लान्छना र विभेदबारे सचेतना बढाउने, यसलाई चुनौती दिन प्रोत्साहित गर्ने, र समावेशी, अविभेद ।

### क्रियाकलाप

१. डान्सबाट शुरु गर्ने : जब म डान्स केका लागि (म्बलअभद्ध) भन्छु, तपाईं जीवनका लागि (life) भन्नुहोला - ५ मिनेट
२. मेरा सम्बन्धहरूको नक्सा - १५ मिनेट
३. मेरा सीमाहरू : स्वस्थ र अस्वस्थ सम्बन्धका परिदृश्य - २५ मिनेट
४. भिन्न रहेका हामी - ४५ मिनेट

## २.१ डान्स - जब म भन्छु डान्स केका लागि (DANCE4...)

### समय

- ५ मिनेट

### क्रियाकलाप

१. सबैलाई स्वागत गर्नुस् र हालखबर सोध्नुहोस् ।
२. सहभागीहरूलाई तपाईंले कार्यरत परियोजनाबारे छोटकरीमा सम्भाउनुहोस् ।
३. सहभागीलाई अब दोस्रो सत्रमा जाँदैछौं र यो धेरै सिर्जनात्मक, नाचगान र रमाइलो हुनेछ भनी बताउनुहोस् ।
४. सबैलाई उभिन भन्नुहोस् र कोरियोग्राफीको पहिलो चरणमा सहभागी गराउन थाल्नुहोस् - जब म भन्छु डान्स केका लागि (dance4) .... तपाईंहरू भन्नुहोस् जीवनका लागि (life) ।

## २.२ मेरा सम्बन्धहरूको नक्सा

### उद्देश्य

- युवाहरू आफ्ना आसपासका विभिन्न प्रकारका सम्बन्धहरूबारे सचेत हुनेछन् ।

### आवश्यक सामग्री

- कलम र कागज
- जर्नलहरू

### समय

- १५ मिनेट

### क्रियाकलाप

१. सबै सहभागीलाई आफ्नो जर्नलको एउटा खाली पेजको बीच भागमा एउटा वृत्त खिच्न भन्नुहोस् । त्यसभित्र उनीहरूको नामलेखेर बीचमा सानो फोटो राख्न भन्नुहोस् ।
२. त्यसपछि, उनीहरूका लागि महत्वपूर्ण व्यक्ति सम्झँदै वृत्त खिचेर प्रत्येक व्यक्तिको नाम लेख्न भन्नुहोस् ।

- सम्बन्धमा सबभन्दा नजिक रहेको व्यक्ति आफ्नो नामको वृत्तको सबभन्दा नजिक हुन्छन् ।
३. सहभागीहरूलाई वृत्तहरूबीच रेखा खिचन भन्नुहोस् । यी रेखाले ती वृत्तबीचको सम्बन्ध देखाउँछन् । रेखा खिच्दा तलका निर्देशिका पछ्याउन भन्नुहोस् :
- बलियो, मायालु र ख्याल राख्ने सम्बन्धका लागि मोटो रेखा ।
  - खासै राम्रो नरहेको र सुधार गर्नुपर्ने सम्बन्धका लागि बाङ्गोटिङ्गो रेखा ।
  - सहभागीले सम्बन्धको वर्णन गर्न रेखाको बीचमा प्रतीक चिन्ह राख्न सक्नेछन्,
- जस्तै: हाँसेको, निराश भएको अनुहार, मुटु आदि ।
४. यो व्यक्तिक चिन्तन हो र गोपनीय रहन्छ (अरूलाई देखाउनु वा भन्नु पर्दैन), त्यसैले चित्र कोर्दा खुला र इमानदार भएर कोर्न सक्नुहुन्छ भनी सहभागीहरूलाई स्मरण गराउनुहोस् ।
५. तपाईंले कुनै सहभागीले आफूले बनाएको कुरा सबैलाई बताउन र देखाउन चाहनुहुन्छ कि भनी सोध्न सक्नुहुन्छ । समूहलाई सोध्नुहोस् :
- तपाईंले आफ्नो नक्सा हेर्दा के देख्नुहुन्छ ?
  - त्यहाँ कस्तो प्रकारका सम्बन्धहरू छन् ? ती सम्बन्ध कसरी फरक फरक छन् ?
  - तपाईंको नक्सामा रहेका मानिसहरूसँग सुरक्षित र स्वस्थ सम्बन्धहरू रहने सुनिश्चित कसरी गर्न सक्नुहुन्छ ?
  - यी सम्बन्धहरूले तपाईंको निर्णय र जीवनमा कसरी प्रभावित पार्दछन् ?

यदि तपाईंसँग थप समय छ भने, सहभागीहरूलाई आफूले नक्सामा उतारेका मानिसहरूबाट के चाहन्छन् र अपेक्षा गर्दछन् भन्नेबारे पनि चिन्तन गराउन सक्नुहुन्छ । उनीहरूले दुई वटा थप प्रश्नहरूमा चिन्तन गर्न सक्छन् :

- यो व्यक्तिले मबाट के चाहन्छ वा अपेक्षा गर्दछ ?
- यो व्यक्तिबाट म के चाहन्छु वा अपेक्षा गर्दछु ?

### सहजकर्ताका लागि अध्ययन सामग्री

विषय : सम्बन्धहरू

सामान्यतया, सम्बन्ध भन्नाले दुई वा दुईभन्दा बढी व्यक्ति वा इकाइबीचको संयोजन, बन्धन वा सम्मिलनलाई बुझाउँछ । सम्बन्धका विभिन्न स्वरूप हुन्छन्, जस्तै आदर्श (प्लेटोनिक) मित्रता, रोमान्टिक सम्बन्ध, पारिवारिक सम्बन्ध, व्यावसायिक सहकार्य आदि । मूलतः, सम्बन्धहरूमा केही स्तरसम्मको संवेगात्मक, सामाजिक वा कार्यात्मक अन्तरनिर्भरता रहेको हुन्छ, र यसमा प्रायः साझा अनुभव, मूल्यामान्यता वा लक्ष्यहरू हुन्छन् ।

आदर्श (प्लेटोनिक) सम्बन्ध : यो भनेको साथीसाथी, चिनजानका व्यक्ति वा अन्य पार्टनर/साभेदारबीच रहेको गैररोमान्टिक सम्बन्ध हो । प्लेटोनिक सम्बन्धको विशेषतालाई साझा हित, आपसी सहयोग र संवेगात्मक संयोजनका रूपमा चित्रण गर्न सकिन्छ ।

रोमान्टिक सम्बन्ध : रोमान्टिक सम्बन्ध भनेको दुईजना पार्टनरबीचको अन्तरङ्ग सम्बन्ध हो । यसमा सामान्यतया यौन सम्बन्ध जोडिएको र गहिरो भावनात्मक मेल रहेको हुन्छ । रोमान्टिक सम्बन्धको विशेषतामा प्रेम, आकर्षण, प्रतिबद्धता र साझा लक्ष्य रहेका हुन्छन् ।

स्वस्थ सम्बन्धका विशेषताहरू :

- विश्वास
- सञ्चार
- पारस्परिक सम्मान
- सहयोग
- साझा मूल्य
- स्वस्थ सीमाहरू
- व्यक्तिगत वृद्धि-विकास

विषाक्त सम्बन्धको विशेषतालाई हानिकारक, क्षतिकारक व्यवहार वा अन्तरक्रियाका स्वरूपमा चित्रण गर्न सकिन्छ जसले एउटा वा दुवै पार्टनरको हितलाई हानि गर्दछ। विषाक्त सम्बन्धका लक्षण वा सङ्केतहरू कस्ता हुन्छन् भन्ने थाहा पाउनु र तिनलाई सम्बोधन गर्न आवश्यक कदम चाल्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। यसमा थेरापी गराउने, स्वस्थ सीमाहरू निर्धारण गर्ने वा सम्बन्धकै अन्त्य गर्ने पनि हुन सक्छ।

## २.३ मेरा सीमाहरू

### उद्देश्य

- व्यक्तिगत सीमाहरूबारे थाहा पाउने, आफ्नो र अरूको सीमाहरूबारे सचेत रहने र सीमाहरू निर्धारण गरी त्यसलाई कायम राख्नेबारे सहमतिको महत्वबारे बुझ्ने।

### आवश्यक सामग्री

- डोरी

### समय

- २५ मिनेट

### क्रियाकलाप

१. भुइँमा डोरी वा रेखाको लाइन खिच्नुहोस्। यो डोरी वा रेखाले सीमालाई जनाउँछ।
२. सबैलाई भुइँमा बनेको रेखासम्म खुट्टाका औँला राखेर लहरै उभिन भन्नुहोस्।
३. सहभागीहरूलाई यस रेखाले उनीहरूको व्यक्तिगत सीमाहरूलाई जनाउँछ भनी बताउनुहोस्। साथै, विभिन्न कथनहरू पनि पढेर सुनाउने भनी बताउनुहोस्। यदि उक्त कथनले उनीहरूको व्यक्तिगत सीमा तोड्छ, उनीहरूलाई यो मन पर्दैन वा नराम्रो लाग्छ भने एक कदम अघि बढ्नुपर्छ। यो कुरामा कुनै आपत्ति

छैन भने एक कदम पछि हट्नुपर्छ ।

४. कथनहरू भटाभट पढ्दै जानुहोस् र सबै कथन नसकिएसम्म नरोकिनुहोस् । सहभागीहरूले अगाडि कि पछाडि कदम सार्ने तय गर्न कथनहरूबीच दुई चार सेकेन्ड समय फरक पार्नुहोस् ।

#### कथनहरू

- तपाईंको साथीले तपाईंको ढाड वा कम्मर पछाडि थपथपाउँछ ।
  - तपाईंको साथीले तपाईंलाई थाहै नदिइ तपाईंको जर्नल पढ्छ ।
  - तपाईंको नयाँ साथी एक दिनमा धेरै पटक तपाईंको घर आइरहन्छ ।
  - तपाईंको साथीले टेक्स्ट र विचारोत्तेजक सन्देशहरू पठाउँछ ।
  - तपाईंको पार्टनरले इन्टरनेट (पोर्न) मा देखेका नयाँ तरिकाहरू तपाईंमा प्रयोग गर्न खोज्छ ।
  - तपाईंको साथीले तपाईंलाई तपाईंको मजाक उठाउन कुनै उपनामले बोलाउँछ ।
  - तपाईंको साथीले तपाईंले लगाएका कुराबारे नकारात्मक टिप्पणी गर्दछ ।
  - तपाईंका आमाबुवाले तपाईंको बिहे गरिदिन खोज्दै हुनुहुन्छ ।
  - तपाईंको पार्टनरले पर्समा कन्डम राख्छ ।
  - तपाईंको साथीले तपाईंलाई रातिको खाना खुवाउन बाहिर लैजान्छ वा आफ्नो घरमा बोलाउँछ ।
  - तपाईंको पार्टनर गर्भनिरोध विधि प्रयोग नगरी यौनसम्बन्ध राख्दा आनन्द हुन्छ भन्दै तपाईंसँग असुरक्षित यौनसम्बन्ध राख्न चाहन्छ ।
  - तपाईंको पार्टनरले पैसा सापट लिन्छ, तर फिर्ता गर्दैन ।
५. कथन पढेपछि, र सहभागीहरूले कदम अघि वा पछि चालेपछि, वरिपरि हेर्न र आफू छुट्टै ठाउँमा किन बसेको भनी सोच्न भन्नुहोस् ।
६. यसरी छलफल सुरु गर्नुहोस् : ठीक छ, अब चारैतिर हेर्नुहोस्, के देख्नुभयो ? सहभागीहरूलाई उनीहरूको पहिलो छाप/प्रभाव र विचार बताउन भन्नुहोस् ।
- हरेक व्यक्ति किन फरक फरक स्थानमा उभिएका छन् ?
  - हामीले आफ्नो सीमा र अरूको सीमाबारे थाहा पाउनु किन महत्वपूर्ण छ ?
  - तपाईं आफ्नो सीमाबारे कहिले वा कसरी र कसलाई बताउनुहुन्छ ?
  - यसले अरूसँगको हाम्रो सम्बन्धमा कसरी सहयोग गर्छ ? विशेष गरी, हाम्रो रोमान्टिक सम्बन्धबारे ?
- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारसम्बन्धी विषय : सुरक्षित यौनसम्बन्धी निर्णय गर्ने (मेरा सीमाहरूसम्बन्धी क्रियाकलापका समयमा यो विषलाई ढाकेर राख्ने) ।

- सीमाहरूसम्बन्धी यस कुराकानीमा सहमतिको भूमिका के रहन्छ ?
- कसैले तपाईंलाई नाई भन्दछ र आफ्नो सीमाना कोर्छ भने तपाईंले उसलाई सम्मानपूर्वक कसरी जवाफ दिनुहुन्छ ?

पछिल्लो क्रियाकलापमा गरिएको चिन्तनबाट हामीले विभिन्न प्रकारका सम्बन्ध हुने देख्यौं । यस्ता सम्बन्धहरूमा परिवारका सदस्यबीचको, साथीसाथी बीचको, सहपाठीहरूबीचको, छिमेकी बीचको र चिनजानका मानिसबीचको सम्बन्धहरू हुन्छन् । यसका साथै यस्तो सम्बन्ध त्यस्ता व्यक्तिहरूसँग पनि हुन सक्छन् जो तपाईंले मन पराउने, मायाका गफगाफ गर्ने वा तपाईं प्रेममा पर्ने व्यक्ति हुनसक्छन् । कुनै व्यक्तिको प्रेमी वा प्रेमिका हुन सक्छ र ऊ उनीहरूसँग अन्तरङ्ग सम्बन्धमा हुँदा सहज महसुस गर्दछ । त्यसैले, सम्बन्धहरू रुमानी र यौनसम्पर्कको पनि हुन सक्छ ।

यस अवधिको दौरान, युवाहरूले आफ्ना सम्बन्धहरूको प्रयोग गर्दछन् जुन रमाइलो र स्वस्थ हुन सक्छ । सधैं दीर्घकालीन स्वास्थ्य र हितलाई विचार गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । तपाईंले आफूलाई सकारात्मक प्रभाव पार्नसक्ने वा दीर्घकालीन असर गर्ने निर्णय गर्न वा अनुभव लिन पनि सक्नुहुन्छ ।

## २.४ फरक रहेका हामी

### उद्देश्य

- मानव अधिकारहरूबारे बुझ्ने र मानव विविधता एवम् समाजले कसरी विभेद गर्दछ भन्नेबारे थाहा पाउने ।

### आवश्यक सामग्री

- स्टिकी नोट्स
- सहभागी समूहलाई काराडेस (Charades) नामक खेलबारे थाहा छ छैन सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूले थाहा छ भनेमा, तपाईंले यस्तै खालको खेल खेल्न लागेको बताउनुहोस् ।
- प्रत्येक सहभागीको निधारमा उनीहरूको भूमिका लेखिएको कागज टाँसिनेछ, र जसको निधारमा टाँसिएको हुन्छ, उसले त्यो देख्न नसक्ने भनी बताउनुहोस् ।

### समय

- २५ मिनेट

### क्रियाकलाप

सहभागीहरूका लागि प्रस्तावित भूमिकाहरू :

एचआईभी भएका व्यक्ति	उभयलिङ्गी (bisexual) किशोर व्यक्ति	पुरुष समलिङ्गी
बलात्कार प्रभावित व्यक्ति	स्थानीय नेता	महिला समलिङ्गी
देशको राष्ट्रपति	राजनीतिकर्मीको छोरा	पारलिङ्गी (टान्सजेन्डर)
विकासकर्मी	यौनकर्मी	लागूऔषध कुलती
मदिरा धेरै पिउने व्यक्ति	सुपरमोडल	उच्च विद्यालयको विद्यार्थी

यदि भूमिका सङ्ख्याभन्दा सहभागी सङ्ख्या धेरै भए यी भूमिकाहरू आवश्यकताअनुसार एकभन्दा यदि भूमिका सङ्ख्याभन्दा सहभागी सङ्ख्या धेरै भए यी भूमिकाहरू आवश्यकताअनुसार एकभन्दा धेरैपटक दोहोर्‍याउन सकिन्छ ।

- सहभागीहरू वरिपरि घुम्नेछन्, अभिनय मात्र गर्न सक्नेछन् तर बोल्ने छैनन् । उनीहरूले एकअर्काको निधारमा लेखिएको भूमिका खुलासा गर्न पाउँदैनन् । उनीहरूले एकअर्काप्रति त्यसरी नै व्यवहार गर्नु पर्नेछ जसरी समाजका मानिसले यस प्रकारका (भूमिका) मानिसलाई व्यवहार गर्छन् । अन्य सहभागीले आफूप्रति गरेको व्यवहार हेरेर सहभागीले आफू को हो भन्ने कुराको अनुमान गर्नुपर्नेछ ।
- सहभागीहरूको छनोट यादृच्छिक (random) हुने कुरा बताउनुहोस् । उनीहरूले आफूलाई दिइएको भूमिका वा अरूले आफूसँग गर्ने व्यवहार मन नपराए पनि यो यो अभिनय मात्रै हो, सहभागीको वास्तविक व्यक्तित्वसँग जोडिएको छैन र त्यसलाई कुनै असर पार्दैन भनी प्रष्ट पार्नुहोस् ।
- याद राख्नुहोस् : अरूले तपाईंप्रति गरेका व्यवहार मन नपरेपनि तपाईंले आफ्नो निधारमा टाँसेको भूमिका हेर्न मिल्दैन ।
- सहभागीहरूलाई आपसमा अन्तरक्रिया गर्न केही समय दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूले केही मिनेट अन्तरक्रिया गरेपछि, सबैलाई एउटै पूर्ण समूहमा भेला भई प्रश्नमा विचार गर्न भन्नुहोस् :
  - तपाईंको निधारमा टाँसिएको कागजमा तपाईंलाई हो भनेर लेखिएको होला ? तपाईं कुन व्यक्तित्वको हुनुहुन्छ ?
  - तपाईंसँग जसरी व्यवहार गरियो, त्यसरी व्यवहार गर्दा तपाईंलाई कस्तो लाग्यो ?
  - यो अनुभवबाट तपाईंले के सिक्नुभयो ?
  - वास्तविक जीवनको वातावरणमा पनि, तपाईंको यस व्यक्तित्वप्रति समाजको प्रतिक्रिया यस्तै हुनेछ, त, के तपाईंले यस्तै अनुभव गर्नुहुनेछ र ?
  - हाम्रो समाजमा यस्तो खालको व्यवहार किन भइरहन्छ ?
  - समाजमा कुन कुन समूहहरू विशेष गरी सीमान्तकृत छन् र किन ? यस अवस्थालाई कसरी परिवर्तन गर्न सकिन्छ ?
- मानवअधिकारबारे छलफल शुरु गर्नुहोस् र कसैलाई यसबारे थाहा छ कि सोध्नुहोस् ।
  - मानव अधिकारबारे चर्चा गर्दै गर्दा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी अधिकार पनि मानव अधिकार भित्रै पर्छ भनेर बताउनुहोस् (यो के हो, किन महत्वपूर्ण छ र तपाईंले यसबारे जानकारी कहाँबाट लिन सक्नुहुन्छ) ।
  - सबै सहभागीलाई खेलमा भएका सबै भूमिकाको अर्थ थाहा भएको हुनुपर्छ । उनीहरूलाई थाहा छैन भने परिभाषा दिएर, चर्चा गरेर बुझाउनुहोस् ।

- अर्को पेजमा रहेका विषयवस्तु प्रयोग गरी समानता, विविधता, विभेद र लान्छनावारे रहेका अवधारणा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- जुनसुकै मानिस हाम्रो समुदायका हिस्सा हुन् र समुदायमा हुने विविधताले हाम्रो समुदायलाई बलियो बनाउँछ भनी बताउनुहोस् ।
- समय छ भने, सहभागीहरूलाई उनीहरूले देखेका भोगेका विभेदका कथाहरू भन्न लगाउन सक्नुहुन्छ ।

७. यो अनुभवलाई बीट माडै अब सबैलाई आफ्नो भूमिकाबाट बाहिर निस्कन भन्नुहोस् :
८. उभिनहोस्, तपाईंको टाउकोमाथि जीपर रहेको कल्पना गर्नुहोस्, त्यसलाई तान्नुहोस् र खोल्दै खुट्टासम्म पुऱ्याउनुहोस्, आफूलाई भर्खरको पात्रबाट बाहिर निकाल्दै गरेको सम्झनुहोस् । त्यसपछि यस पात्रको वस्त्रबाट बाहिर पाइला राख्नुहोस् र आफ्नो वास्तविक व्यक्तित्वमा फर्कनुहोस् ।

यी भूमिकाहरू समाजमा देखिने वास्तविक भूमिका हुन् । हाम्रो समुदाय वा यस समूहभित्र पनि कसैले यो अवस्था भोगेको, अनुभव गरेको हुनसक्छ भनी बताउनुहोस् । हाम्रो समाजमा मानिसले सामना गर्ने वास्तविक सङ्घर्षलाई बुझ्न यहाँ यी अनुभवहरूलाई उजागर गरिएको हो ।

यी भूमिकाहरू समाजमा देखिने वास्तविक भूमिका हुन् । हाम्रो समुदाय वा यस समूहभित्र पनि कसैले यो अवस्था भोगेको, अनुभव गरेको हुनसक्छ भनी बताउनुहोस् । हाम्रो समाजमा मानिसले सामना गर्ने वास्तविक सङ्घर्षलाई बुझ्न यहाँ यी अनुभवहरूलाई उजागर गरिएको हो ।

#### सहजकर्ताका लागि अध्ययन सामग्री

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारसम्बन्धी विषय : समानता, विविधता, विभेद र लान्छना विविधता . सामान्य वा अपेक्षा गरेभन्दा भिन्न वा फरक अवस्था । विविधता भन्नाले मानिसहरूबीच रहेको भिन्नता हो, साथै यी भिन्नताले कक्षा, घर वा समाजलाई बढी सिर्जनशील र उत्पादनशील बनाउँदै समृद्धिमा पुऱ्याउन गर्ने योगदानको कदर गर्नु हो । तपाईंले कुनै त्यस्तो निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ वा कुनै कुराको अनुभव गर्नुभएको हुनसक्छ जसले तपाईंलाई सकारात्मक रूपमा प्रभाव पारेको हुनसक्छ वा दीर्घकालीन परिणामहरू ल्याएको हुनसक्छ ।

विविधता भनेको व्यक्तिहरूलाई सम्मान गर्ने कुरासँग सम्बन्धित छ :

जाति	यौनिक भुकाव	व्यक्तिगत छनोट
संस्कृति	उमेर	पारिवारिक संरचना
राष्ट्रिय मूल	वैवाहिक स्थिति	स्वास्थ्य
क्षेत्र	जातीयता	मूल्य
लैङ्गिक पहिचान	सक्षमता	राजनीति

लान्छना : अरूलाई लज्जाबोध गराउने, बदनामी गर्ने वा अस्वीकृत गर्ने कार्य र/वा कुनै विशेषता वा कार्यका आधारमा (जसलाई कतिपयले अनिच्छित वा अस्वीकार्य भनेर निश्चित गरेका हुन्छन्) मानिसको कुनै समूह वा वर्गलाई अलग राख्ने, इन्कार गर्ने वा सीमान्तकृत बनाउने प्रक्रिया । लान्छनाले विभेदको



अवस्था सिर्जना गर्दछ ।

विभेद : व्यक्तिको योग्यताको सट्टा उसको पहिचान र व्यक्तिगत छनोटका आधारमा गरिने अनुचित, असमान र असमतामूलक व्यवहार ।

देहायका कुरा राम्रोसँग बुझेमा विभेदलाई रोक्न सकिन्छ :

१. जुनसुकै पृष्ठभूमि भएपनि हरेक व्यक्तिको छुट्टै रुचि, क्षमता र दृष्टिकोण हुन्छ ।
२. हामी प्रत्येकले हामीलाई सम्मान गरियोस् र हामीलाई बुझियोस् भन्ने चाहन्छौं ।
३. खुला सोच हुनु भनेको मानिस जे जस्तो छन् त्यसरी नै हामीले स्वीकार गर्नु हो, यो हामीले उनीहरू कस्तो होऊन् वा बनून् भनेर अपेक्षा गर्ने होइन ।

यौनिक भुकाव : व्यक्तिको अन्य मानिसप्रति रहने स्थायी प्रकृतिको संवेगात्मक, रोमान्टिक वा यौनिक भावनाहरू । यौनिक भुकावले व्यक्तिको पहिचानलाई पनि सङ्केत गर्दछ, जुन यस्ता भावना, आकर्षण, सम्बन्धित व्यवहार र यस्तै खालका आकर्षण भएका अन्य समुदायको सदस्यता जस्ता कुरामा आधारित रहेको हुन्छ । हरेक मानिसको यौनिक भुकाव र लैङ्गिक पहिचान हुन्छ, यो व्यक्तिपिच्छे फरक हुन्छ र विभेदको आधार बनाइएको हुन सक्छ ।

## सत्र ३ : मूल्य, अधिकार, संस्कृति र यौनिकता

### उद्देश्यहरू :

१. युवाहरूलाई यौन व्यवहारका सम्बन्धमा आफ्ना मूल्य, विश्वास र मनोवृत्ति बुझ्न सहयोग गर्नु ।
२. उनीहरूलाई आफ्ना यौन व्यवहार व्यक्तिगत मूल्यहरूसँग अनुरूप बनाउन प्रोत्साहित गर्ने ।
३. आमाबुवा वा अभिभावकको भन्दा भिन्न हुने भएपनि व्यक्तिगत मूल्य विकास गर्न सहयोग गर्ने ।
४. यौन व्यवहारका सम्बन्धमा रहेका सामाजिक तथा सांस्कृतिक मूल्यमान्यताको प्रभावबारे सचेतना जगाउने, यी मूल्यमान्यताले यौनिक छनोट र स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावबारे व्यक्तिगत दृष्टिकोण र बुझाइ विकास गराउने ।

### क्रियाकलाप

१. डान्स - परिवर्तन बन्नुहोस् (**be the change**) - २० मिनेट
२. मूल्य वृक्ष - ५० मिनेट
३. मूल्यमान्यताबारे जर्नल लेखन : १५ मिनेट
४. शक्ति मुद्रा - ५ मिनेट

## ३.१ डान्स - परिवर्तन बन्नुहोस् (Be the change)

### समय

- २० मिनेट

### क्रियाकलाप

१. सहभागीहरूलाई सत्र ३ मा स्वागत गर्नुहोस् र त्यसपछि सबैलाई उभिन भन्नुहोस् ।
२. हामी यो यात्रामा शारीरिक चाल, ढाँचा र हाउभाउलाई कुनै अर्थपूर्ण कुरासँग जोड्छौं भनी बताउनुहोस् । अनि, “आफूले देख्न चाहेको परिवर्तन बन्नुहोस्, जिम्मेवारी लिनुहोस् !” भन्ने कथनलाई व्यापमा ढालेर प्रस्तुत गर्नेछौं भन्नुहोस् ।
३. “परिवर्तन बन्नुहोस्...” भन्ने कथनलाई व्यापमा प्रस्तुत गरेर देखाउनुहोस् ।
४. यो कथनलाई खण्ड खण्ड बनाएर कसरी डान्स गर्ने भनी सहभागीलाई सिकाउनुहोस् । “आफूले देख्न चाहेको - परिवर्तन बन्नुहोस् - जिम्मेवारी लिनुहोस् ।”
५. उफ्रने र फनफनी घुम्ने जस्ता विभिन्न चालहरू प्रस्तुत गरेर देखाउनुहोस् ।
६. यो व्याप सहभागीसँग केही पटक अभ्यास गर्नुहोस् । त्यसपछि, उनीहरूको ऊर्जा, उत्साह, जोश र प्रयासका लागि धन्यवाद दिनुहोस् ।

## ३.२ मूल्य/समस्या वृक्ष - जड कारण, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारसँग सम्बन्धित समस्या र प्रभावहरू

### उद्देश्य

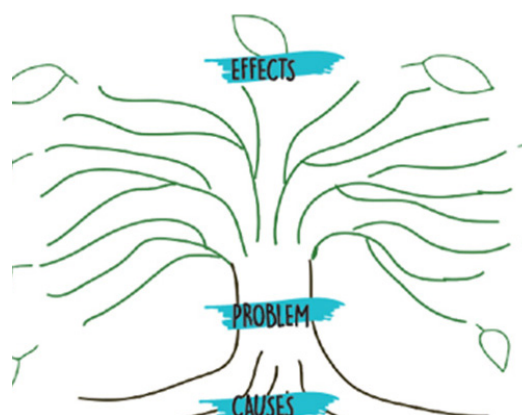
- सहभागीहरूको संस्कृति वा समाजमा रहेका सकारात्मक र हानिकारक लैङ्गिक मूल्यमान्यता पहिचान गर्ने ।

### आवश्यक सामग्री

- फ्लिपचार्ट, स्टिकी नोट्स, मार्कर पेनहरू

### समय

- ५० मिनेट



## गतिविधि विवरण

१. फ्लिपचार्टमा मूल्य/समस्या वृक्षको रेखाचित्र खिच्नुहोस् (माथिको चित्र जस्तै)। यो वृक्षले युवा विद्यार्थीहरूले विद्यालयमा सामना गर्नुपर्ने यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारसँग सम्बन्धित समस्या, उक्त समस्याले पार्ने असर र मूल कारणहरू चित्रण गरी देखाउनेछ। यो अभ्यास गर्नुको उद्देश्य भनेको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारसँग सम्बन्धित समस्याका मूल कारणहरू सिर्जना गर्ने समाजमा रहेका मूल्यमान्यतालाई परिभाषित गर्न सहयोग गर्नु हो।
२. रुखको काण्ड अर्थात् मूल भागबाट सुरु गर्नुहोस्। यस मूल भागले युवाहरूले सामना गर्नुपर्ने यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारसँग सम्बन्धित समस्याको प्रतिनिधित्व गर्ने कुरा बताउनुहोस्। युवाहरूले समाजमा सामना गरिरहेका यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारसँग सम्बन्धित तलका प्रमुख समस्याहरू उल्लेख गर्नुहोस्। सहभागीहरूलाई पनि यस्तै खालका अन्य कुराहरू सोचन लगाउन सकिन्छः
  - हाम्रो समाजमा डेटिड गर्ने कुरा स्वीकार्य छैन।
  - समलैङ्गिक सम्बन्ध सामान्य सम्बन्ध होइन।
  - महिलाले घरधन्दा सम्हाल्नुपर्ने अपेक्षा गरिन्छ।
  - पुरुष रनु हुँदैन।
  - महिनावारीमा महिला अशुद्ध हुन्छिन्।
  - कन्डम अश्लील कुरा हो।
३. समूहलाई ससाना समूहमा विभाजन गर्नुहोस्। प्रत्येक समूहलाई माथिको कुनै एउटा समस्या दिनुहोस्। त्यसपछि, समूहलाई आफ्नो समस्या वृक्ष बनाउन लगाउनुहोस्। समूहले पहिले वृक्षको बीच भागबाट सुरु गर्नुपर्छ (यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारसँग सम्बन्धित समस्या), त्यसपछि जराको भागमा जानुपर्छ (मूल कारण)। फेरि, बीचको भागबाट माथि पातहरूमा अर्थात् यस समस्याका परिणामहरूमा जानुपर्छ (असर वा प्रभावहरू)। समूहहरूले समस्या वृद्ध बनाउने क्रममा समाजमा लुकेर रहेका मूल्यमान्यतालाई खोजेर निकालेका छन् छैनन् भनी हेर्नुहोस्। छैनन् भने किन भनेर सोध्न सक्नुहुन्छ र यसले सहभागीहरूलाई त्यसप्रकारका मूल्यमान्यताको जरा वा फेदमा पुग्न मार्गदर्शन गर्नेछ।
४. प्रत्येक समूहले तयार गरेको समस्या वृक्षलाई पूर्ण समूहमा प्रस्तुत गर्न भन्नुहोस्। समूहले लेकेर रहेका हानिकारक मूल्यमान्यतालाई खोजेर विश्लेषण गर्न सकेका रहेनछन् भने उनीहरूलाई सहयोग गर्नुहोस्। प्रायजसो यौनसँग सम्बन्धित दोहोरो मापदण्ड मूल कारण हुन सक्छ, जस्तै केटाहरू यौन रूपमा आक्रामक र सक्रिय हुनुपर्छ, तर केटीहरू विनम्र हुनुपर्छ।
५. पुरै समूहलाई तलका प्रश्नहरू सोध्नुहोस्ः
  - वृक्षमा भएका वाक्यहरू हेर्दा दिमागमा के आउँछ?
  - के तपाईंले वृक्षमा देखाइएका कुनै असर वा प्रभावलाई अनुभव गर्नुभएको छ? यो किन भएको हो भन्ने लाग्छ?
  - के यी कारणहरूले तपाईंलाई पनि छोएका वा तपाईंसँग कुनै रूपले सम्बन्धित छन्? यी कारणहरूबीचको सामान्य सम्बन्धहरू के के हुन्?

**लैङ्गिक मूल्य/मान्यता :** लैङ्गिक मूल्यमान्यता भनेको समाजले गरेका अपेक्षा र सामाजिक नियम हुन् जसले फरकफरक लिङ्ग भएका व्यक्तिले कस्तो र कसरी व्यवहार गर्नुपर्छ भन्ने कुरा निर्धारण गर्दछ । यी मूल्यमान्यताले लैङ्गिकताअनुसार कुन काम उचित र स्वीकार्य मानिन्छ भनी परिभाषित गर्दछन् । तिनले मानिसको लवाइ, खवाइ, सामाजिक अन्तरक्रियादेखि लिएर सामाजिक भूमिका, करियर छनोट र पारिवारिक जिम्मेवारीसम्मका व्यवहारलाई प्रभावित गर्न सक्छन् । लैङ्गिक मूल्यमान्यता संस्कृतिपिच्छे फरक हुन्छन् र समयसँगै परिवर्तन हुन्छन् । समाजमा लैङ्गिक समानता प्राप्त गर्न र व्यक्तिलाई आफ्नो पहिचान ढुक्कले अभिव्यक्त गर्ने वातावरण बनाउन कठोर लैङ्गिक मूल्यमान्यतालाई चुनौती दिन जरुरी छ ।

**मान्यता :** मान्यता सामाजिक विज्ञानको आधारभूत अवधारणा हो । यसलाई मुख्य गरी समाजले लागू गर्ने नियम वा अपेक्षा भनी परिभाषित गरिन्छ ।

**मूल्य :** मूल्यहरू व्यक्तिगत विश्वास हुन्, जसले मानिसलाई एक वा अर्को तरिकाले व्यवहार गर्न प्रेरित गर्दछ । यसले मानव व्यवहारको मार्गदर्शकको रूपमा काम गर्छ । सामान्यतया, मानिसहरू आफू जुन मूल्यमा हुर्किएका हुन्छन्, उनीहरूले त्यसलाई सजिलै अपनाएका हुन्छन् । मूल्यहरू उनीहरूका लागि विशिष्ट सांस्कृतिक मूल्य भएकाले सही मान्दछन् ।

### ३.३ मूल्यमान्यताबारे जर्नल लेखन

#### समय

- १५ मिनेट

#### क्रियाकलाप

१. यी सामाजिक मूल्यमान्यताले हाम्रो जीवनलाई कसरी प्रभाव पारेका छन् भन्ने कुरा समेटेर जर्नल लेखन गर्ने कुरा बताउनुहोस् । “एउटा कथन लेख्नुहोस् वा कुनै चित्र कोर्नुहोस् जसमा तपाईंलाई गर्नुपर्छ भनेर भनिन्छ, तर तपाईं त्यसमा सहमत हुनुहुन्न ।” यसबारे सबैलाई बताउनु वा देखाउनु आवश्यक छैन ।
२. तपाईं (वा तपाईंको साथी) यो परिस्थितिमा हुँदा, के गर्नुहुन्थ्यो ? यी हानिकारक मूल्यमान्यता बदलिनुपर्छ वा चुनौती दिइनुपर्छ भन्ने तपाईंलाई किन लाग्छ ? तपाईंले पहिचान गरेका यीमध्येका केही हानिकारक मूल्यमान्यतालाई सम्बोधन गर्ने व्यवहारिक समाधान के हुन सक्लान् ? यस कथनबाट शुरु गर्नुहोस् : “देख्न चाहेको परिवर्तन बन्नुहोस्, जिम्मेवारी लिनुहोस् । म ....जिम्मेवारी लिनेछु ।”

## ३.४ शक्ति मुद्रा क्रियाकलाप

### उद्देश्य

- आत्मसम्मान वृद्धि गर्ने माध्यमको रूपमा शक्ति मुद्राको अवधारणा बताउने ।

### समय

- १५ मिनेट

### क्रियाकलाप

१. तपाईंका लागि कोठामा सानो ठाउँ खोज्नुहोस् । बाँकी सबैजना तपाईंको वरिपरि रहेका हुनुपर्छ ।
२. तपाईं आफ्नै (महा)नायक हुनुहुन्छ । हरेक महानायक महाशक्ति मुद्रामा बस्न चाहन्छ ।
३. हामीभित्र रहेको महानायकसँग जोडिन केही समय निकालौं । तपाईं कसरी उभिएर रहन चाहनुहुन्छ ? के तपाईंको शक्ति मुद्रा तपाईंको महाशक्त आवाजबाट निस्कन्छ ? उत्साही र निर्भिक बन्नुहोस् । तपाईंलाई गर्व महसुस गराउने मुद्रा कुन होला खोज्नुहोस् र आफ्नो महाशक्ति उपस्थिति व्यक्त गर्नुहोस्!!!
४. सहभागीहरूले कुन कुन मुद्रा देखाउन चाहन्छन्, त्यसबारे निष्कर्षमा आउन केही मिनेट दिनुहोस् ।
५. भन्नुहोस् : अब, म १ देखि ४ सम्म गिन्ती गर्छु, र जोडले फ्रीज भन्छु । मैले फ्रीज भनेपछि तपाईंहरू शक्ति मुद्रामा बस्नुपर्छ । ल, अब शुरु गरौं : १, २, ३, ४, फ्रीज !
६. यो मुद्राले कस्तो महसुस गराएको छ भन्नेबारे केही सहभागीहरूलाई बताउन भन्नुहोस् ।

## सत्र ४ : लैङ्गिकतालाई बुझ्ने

उद्देश्यहरू :

१. व्यक्तिहरूलाई आफ्नै र अरूको लैङ्गिक पूर्वाग्रहलाई चुनौती दिन प्रोत्साहित गर्ने ।
२. लैङ्गिक असमानता, सामाजिक मूल्यमान्यता र शक्ति भिन्नताले कसरी यौनिक व्यवहारमा प्रभाव पार्दछ भन्नेबारे सचेतना बढाउने ।
३. यी प्रभावसँग जोडिएका यौन उत्पीडन, यौन दुर्व्यवहार र लैङ्गिक हिंसाका बहदो जोखिमबारे प्रकाश पार्ने ।

क्रियाकलाप

१. डान्स - फ्रीज (freeze) - ५ मिनेट
२. हात माथि लैजाने, तल राख्ने गतिविधि र जर्नल लेखन - १५ मिनेट
३. लैङ्गिकतासम्बन्धी ज्ञान (यौन र लैङ्गिकताबीचको फरक, र यौनिक पहिचानहरूको परिचय) - १५ मिनेट
४. पुरुष जसरी काम गर्ने, नारी जसरी रहने - २५ मिनेट
५. अदृश्य शक्ति/भित्ता वा शक्ति असन्तुलन - २५ मिनेट
६. क्रियाशीलताको घोषणा - बाकसबाट बाहिर आउने - ५ मिनेट
७. क्रियाशीलताको घोषणा - बाकसबाट बाहिर आउने - ५ मिनेट

## ४.१ डान्स - फ्रीज (freeze) !!

### समय

- ५ मिनेट
१. सहभागीहरूलाई सत्र ४ मा स्वागत गर्नुहोस्, त्यसपछि उनीहरूलाई गत हप्ताको आफ्नो शक्ति मुद्रालाई सम्भरेर देखाउन भन्नुहोस्
  २. भन्नुहोस् : तपाईं विश्व युवा शक्ति मुद्रा (global youth power pose) अर्थात् “फ्रीज (FREEZE)” देखाउन गइरहनुभएको छ । यसमा तपाईंको हात माथि आकाशमा विभिन्न दिशामा फैलिएर रहनेछ, जसले विश्वभरका सबै युवाहरूको शक्तिसँग हामी जोडिएका छौं भन्ने देखाउनेछ ।
  ३. हात उठाएर फ्रीज देखाउने मुद्रामा राख्नुहोस् र यो मुद्रामा विश्वभरका युवाहरू जोडिनेछन् भन्नुहोस् पश्चिम, पूर्व, दक्षिण र उत्तर चारै दिशाका । तपाईंले हाम्रो कामका विभिन्न पक्ष देखाउँदै गर्दा हातहरूलाई पनि सोहीअनुसार दायाँ, बायाँ, अगाडि र माथि लैजानुपर्छ ।
  ४. हामीले हरेक पटक फ्रीज (Freeze) डान्स गरेको बेला संसारसँग जोडिएका हुन्छौं ।
  ५. फ्रीज डान्स (freeze dance) प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् । अब, पहिले हात र त्यसपछि खुट्टाको चालहरू सिकाउनुहोस् ।
  ६. शक्ति मुद्रा फोटो (power pose photo) खिच्नुहोस् ।

## ४.२ हात माथि लैजाने/तल राख्ने र जर्नल लेखन

### उद्देश्य

- यो भेटपछि आफ्नै लैङ्गिक मनोवृत्तिबारे चिन्तन गर्ने ।

### आवश्यक सामग्री

- कथन भएका कार्डहरू
- जर्नलहरू

### समय

- १५ मिनेट



## क्रियाकलाप

१. सहभागीहरूलाई भन्नुहोस् : हामीले जर्नल लेखन सुरु गर्नुभन्दा पहिले, एउटा सानो खेल - हात माथि लैजाने - हात तल राख्ने खेल खेल्नुहोस् । तलका कथनहरू सत्य भए सहभागीहरूले हात उठाउनुपर्छ र असत्य भए हात तल नै राख्नुपर्छ ।

- यदि तपाईं तलका कुरामा सहमत हुनुहुन्छ भने हात उठाउनुहोस् :
- दुई मानिसबीचको सम्बन्ध बराबरी हुनुपर्छ ।
- सम्बन्धमा एउटा पार्टनरको अर्कोभन्दा धेरै निर्णयशक्ति हुनुपर्छ ।
- सम्बन्ध सधैं पुरुष र महिलाबीच मात्र हुनुपर्छ ।
- छोराछोरीको हेरचाह महिलाले मात्रै गर्नुपर्छ ।
- एकै लिङ्गका दुई व्यक्ति मिलेर परिवार बढाउन सक्छन् ।
- एउटा पार्टनरले चाहेको बेला अर्को पार्टनरको मन्जुरी नलिई यौनसम्पर्क गर्न सक्छ ।
- सम्बन्ध विच्छेद हुनु स्वीकार्य कुरा हो ।
- एउटा लिङ्गका कुनै व्यक्तिसँगको रोमान्टिक सम्बन्ध राख्नु स्वस्थ हुन्छ ।
- आफ्नो पार्टनरसँग आनन्द/यौन सुखबारे कुरा गर्नु राम्रो कुरा हो ।

माथिका कुनै पनि कथनबारे कुनै सहभागी दुविधामा भए स्पष्ट पार्नुहोस् वा छोटो छलफल गर्नुहोस् । लैङ्गिक मूल्यमान्यता समाजले महिला र पुरुषका लागि तोकेका वा अपेक्षा गरेका नियम हुन् ।

रूढिवादी सोच भनेको मानिसको कुनै समूहका बारेमा तथ्यहरूको आधारविना गरिएका सामान्यीकरण अर्थात् सामान्य अनुमान हुन् ।

सबैलाई जर्नलहरू निकाल्न भन्नुहोस् र सहभागीहरूले गर्नुपर्ने कार्यबारे ध्यानपूर्वक सुन्न भन्नुहोस् :

- आफूबारे एउटा यस्तो अपेक्षा लेख्नुहोस् जुन लैङ्गिक मूल्यमान्यताभित्र पर्दैन वा आफ्नो लिङ्गानुसार सामान्यतया अपेक्षा नगरिएको कुरा होस् ।

सहभागीहरूलाई उनीहरूले जानेबुझेका कुरा बताउन भन्नुहोस् - हामीलाई सीमित घेराभित्र राख्ने यी लैङ्गिक मूल्यमान्यतालाई भोलिका दिनहरूमा परिवर्तन गर्न सकिन्छ होला ? हामीले कसरी यो परिवर्तन गर्न सक्छौं ? लैङ्गिक मूल्यमान्यतालाई भोलिका दिनहरूमा परिवर्तन गर्न सकिन्छ होला ? हामीले कसरी यो परिवर्तन गर्न सक्छौं ?

## ४.३ लैङ्गिकताबारे ज्ञान/सिकाइ

### उद्देश्य

- यौन (sex) र लैङ्गिकता (gender) बीचको फरक बुझ्ने

### आवश्यक सामग्री

- फ्लिपचार्ट
- मार्कर
- टेप

## समय

- १५ मिनेट

## क्रियाकलाप

१. यो क्रियाकलापले हामीले प्रयोग गर्ने शब्दावलीबारे स्पष्ट पार्नेछ, भनी बताउनुहोस् ।
२. एउटा भित्तामा यौन (**Sex**) शब्द लेखिएको कागज टाँस्नुहोस् र अर्को भित्तामा लैङ्गिकता (**Gender**) शब्द लेखिएको कागज टाँस्नुहोस् ।
३. तलको सूचीबाट ८ देखि १० वटा कथन पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई यी कथनहरू कुन भित्ताका शब्दसँग सम्बन्धित छ, त्यता जान भन्नुहोस् । कुनै कथन दुवै शब्दसँग सम्बन्धित पनि हुनसक्छ भनी बताउनुहोस् । सहभागीहरूलाई कथनअनुसार दुवैतिर जान सक्ने वा निश्चित नभएमा बीचमा उभिन सकिन्छ भन्नुहोस् ।
  - महिलाले बच्चा जन्माउँछिन्, पुरुषले जन्माउँदैनन् (यौ) ।
  - केटीहरू कोमल हुन्छन्, केटाहरू कठोर (लै) ।
  - एउटा बच्चालाई छोरी भनेर हुर्काइयो, पछि ऊ आफू केटा भएको थाहा पायो, अनि उसको विद्यालयको पढाइमा नाटकीय सुधार भयो । (लै)
  - कृषि श्रममा, महिलाले पाउने ज्याला पुरुषले पाउने ज्यालाको ४० देखि ६० प्रतिशत कम हुन्छ । (लै)
  - धेरैजसो लामो दूरीका ट्रक चालक पुरुष हुन्छन् (लै) ।
  - महिलाले शिशुलाई स्तनपान गराउन सकिन्छ । (यौ)
  - निर्माण क्षेत्रमा काम गर्ने धेरैजसो श्रमिक पुरुष हुन्छन् (लै) ।
  - केही संस्कृतिमा, पुरुषले घरधन्दाको काम गर्छन् । महिलाले पारिवारिक व्यवसाय चलाउँछिन् । महिलाले सम्पत्ति अंश पाउँछन्, र पुरुषले पाउँदैनन् (लै) ।
  - यौवनावस्थामा पुरुषको आवाज धोदो हुन्छ, महिलाको हुँदैन (यौ) ।
  - २२४ वटा संस्कृतिबारे गरिएको एक अध्ययनले पाँचवटा संस्कृतिमा घरमा पकाउनेदेखि सबै घरधन्दा पुरुषले गर्ने देखाएको छ, र ३६ वटा संस्कृतिमा घर निर्माणको सबै काम महिलाले गर्ने देखाएको छ । (लै)
  - संयुक्त राष्ट्रसङ्घको एक तथ्याङ्कअनुसार, महिलाले विश्वको ६७ प्रतिशत काम गर्छन्, तर उनीहरूको कमाइ विश्वको आयको १० प्रतिशत मात्र छ । (लै)
  - स्याहारसुसार सम्बन्धी व्यवसायमा पुरुषभन्दा महिला बढी छन् (जस्तै नर्सिङ) । (लै)
  - पुरुष बलियो र आक्रमक हुनुपर्छ । (लै)
  - पुरुषलाई प्रोस्टेट क्यान्सर हुनसक्छ, महिलालाई हुँदैन (यौ) ।
  - धेरै महिला/केटीले यौनिकता र युगल सम्बन्धका मामिलामा स्वतन्त्र निर्णय गर्दैनन् । (लै)
  - धेरै महिलाले असुरक्षित गर्भपतनबाट उत्पन्न हुने विभिन्न स्वास्थ्य समस्या भोग्दछन् (यौ, लै)
  - महिलाले धेरैजसो घरधन्दाको काम गर्छिन् (लै)
  - महिलाले एकलै निर्णय गर्नुहुँदैन । (लै)
  - महिलामा एचआईभीको जोखिम उनीहरूको पार्टनरको यौन व्यवहारमा भर पर्छ (लै)

- परिवारमा छोरा हुनु जरुरी छ (लै) ।

४. छलफलका लागि प्रश्न :

- यस अनुभवपछि, यौन र लैङ्गिकताबीच के फरक हुन सक्छ ?
- कुन कथनहरू उत्तर दिन निकै कठिन थिए ?
- के त्यस्ता कुनै कथनहरू छन्, जसलाई तपाईं बदल्न चाहनुहुन्छ, र किन ?

(सहभागीहरूलाई कुनै कुरा परिभाषित गर्न सहयोग गर्नुपर्ने भयो भने तलका परिभाषा प्रयोग गर्नुहोस्)

सहजकर्ताका लागि अध्ययन सामग्री

**यौन :** यौनले पुरुष र महिला छुट्याउने शारीरिक विशेषताहरूलाई जनाउँछ (यसमा आनुवंशिकी, शरीरको रचना र शरीरको स्वरूप समेत पर्दछ) । तर, जैविक विशेषताहरू पुरुषमा छुट्टै र महिलामा छुट्टै हुन्छन् भन्ने छैन । महिला र पुरुष दुवैको विशेषता भएका व्यक्तिहरू पनि हुन्छन् । यौन विशेषता जन्मदैं आएको हुन्छ, यो तटस्थ वा एकै प्रकारको हुन्छ, संस्कृति वा समयपिच्छे फरक हुँदैन र यसलाई सर्जरी गरेर बदल्न सकिन्छ ।

**लैङ्गिकता :** यसले महिला र पुरुषसँग सम्बन्धित व्यापक धारणा र अपेक्षाहरू पर्दछन् । यसमा मुख्य गरी नारी र पुरुष विशेषता र क्षमतासँग सम्बन्धित विचार वा धारणाहरू हुन्छन् । यसमा विभिन्न परिस्थितिमा महिला र पुरुषले कसरी व्यवहार गर्नुपर्छ भन्ने सबैले मानिआएका अपेक्षा हुन्छन् । केटी र केटा वा महिला र पुरुष हुनुसँग जोडिएका सामाजिक रूपमा संरचित भूमिका तथा जिम्मेवारी, र केही संस्कृतिमा तेस्रो वा अन्य लिङ्गसँग जोडिएका भूमिका र जिम्मेवारी यसभित्र पर्दछन् । यी जन्मसँगै आएका, र प्राकृतिक कुरा होइनन्, सिकिएका कुरा हुन्, विभिन्न समाज, संस्कृति र ऐतिहासिक कालखण्डमा यस्ता भूमिका फरक फरक छन् र थिए । साथै, यी कुरा सामाजिक आर्थिक कारक, उमेर, शिक्षा, जातीयता र धर्ममा पनि निर्भर हुन्छन् र समयसँगै परिवर्तन हुन्छन् र समयसँगै परिवर्तन हुन्छन् ।

## ४.४ पुरुष जसरी काम गर्ने, नारी जसरी रहने

### उद्देश्य

- समाजमा रहेका विभिन्न लैङ्गिकताका बारेमा रहेका खास मान्यताहरूको अध्ययन गर्ने ।

### आवश्यक सामग्री

- देहायका वाक्यांश लेखिएका दूईवटा फ्लिपचार्ट : (१) पुरुष जसरी काम गर्ने, र (२) नारी जसरी रहने

## समय

- २५ मिनेट

## क्रियाकलाप

- कहिलेकाहीं यदि कुनै केटी वा केटा समाजले उनीहरूबाट गरेको अपेक्षाअनुरूप हुँदैनन् वा व्यवहार गर्दैनन् भने उनीहरू समस्यामा पर्न सक्छन् । यस क्रियाकलापका लागि दुईवटा फ्लिपचार्ट चाहिन्छ । प्रत्येकमा तलका एक-एकवटा शीर्षक राखिनुपर्छ :  
पुरुष जसरी काम गर्ने  
नारी जसरी रहने
- सहभागीहरूलाई समान यौन भएकाहरूको समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- केटाहरूको समूहलाई नारी जसरी रहने फ्लिपचार्टमा र केटीहरूको समूहलाई पुरुष जसरी काम गर्ने फ्लिपचार्टमा काम गर्न लगाउनुहोस् ।
- फ्लिपचार्टमा उनीहरूले तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुपर्छ वा लेखेर टाँस्नुपर्छ :
  - पुरुष जसरी काम गर्ने र नारी जसरी रहने भनेको के हो ?
  - यसबारे दिमागमा के कस्ता शब्द वा अपेक्षाहरू आउँछन् ?
- प्रत्येक समूहलाई ५ मिनेट समय दिनुहोस् । त्यसपछि उनीहरूको सट्टापट्टा गर्नुहोस् । यसले उनीहरूलाई अर्को समूहले के लेखेका कुरा पढ्न र थप्नुपर्ने कुरा भए थप्न सक्छन् ।
- उनीहरूको काम सकिएपछि, केही लिखित शब्दबारे संक्षेपमा चर्चा गर्नुहोस् र ती सत्य छन् छैनन् हेर्नुहोस् ।
- त्यसपछि, दुवै फ्लिपचार्टमा रहेको सबै सूचीलाई वरिपरि बक्सा बनाएर घेर्नुहोस् र भन्नुहोस्, यहाँ सूचीकृत सबै बुँदाहरू लैङ्गिक रूढिवादी सोच हो । रूढिवादी धारणा भनेको समाजले तपाईंबाट अनिवार्य अपेक्षा गरेको धारणा हो, यसको पालना गर्नुभएन भने समाजले तपाईंको आलोचना गर्नेछ ।
  - हामीले यसरी किन सोच्छौं वा विश्वास गर्छौं ?
  - यी नियमहरू कहाँबाट आउँछन् ?
  - तपाईंले यी अपेक्षाहरू कहाँबाट सिक्नुभयो वा सुन्नुभयो ?
- बताउनुहोस् : रूढिवादी धारणा मानिसलाई काम गर्न निषेध गर्ने कुरा भएकाले यी सबै बुँदालाई बक्साभित्र राखिएको हो र यो बक्सा समयसँगै परिवर्तन हुन सक्छ । तैपनि, अहिले सबैजना यो बाकसभित्र अटाउन चाहन्छन् । सहभागीहरूलाई उनीहरू केटा वा केटी भएकै कारण कुनै काम गर्न नपाएको वा कुनै काम गर्न अपेक्षा गरिएको कथा बताउन भन्नुहोस् ।
- आफ्ना हजुरवा हजुरआमाको पालामा रहेका लैङ्गिक मूल्यमान्यताको एउटा उदाहरण दिनुहोस् र अहिले यो कसरी प्रचलनबाट हरायो बताउनुहोस् ।
- अन्तमा, सानो मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् र सहभागीलाई तलका प्रश्नमा आफ्नो विचार बताउन भन्नुहोस् :
  - बाकसभन्दा बाहिर के छ ?
  - मानिसबाट अपेक्षा नगरिएको (जुनसुकै लैङ्गिकता भएपनि) त्यस्तो के कुरा छ जुन उनीहरूले अबै पनि गरिरहेका हुन्छन् ?

### विषयवस्तु : लैङ्गिक भूमिका तथा लैङ्गिक रुढिवादी धारणा

लैङ्गिक भूमिका : लैङ्गिक भूमिका भन्नाले व्यक्तिले निजको कथित लैङ्गिकताका आधारमा कसरी व्यवहार गर्नुपर्छ, भन्नेबारे समाजले गरेको अपेक्षा र निर्धारण गरेका सामाजिक नियमहरू हुन् । यी अपेक्षाहरू संस्कृति र समयपिच्छे फरक हुन्छन् । यसलाई प्रायः लैङ्गिक रुढिवादी धारणालाई बलियो बनाएका हुन्छन् । उदाहरणका लागि, कयौँ संस्कृतिमा महिलाले सन्तानको पालनपोषण गर्नुपर्ने र भावुक रहनुपर्ने अपेक्षा गरिन्छ, तर पुरुष बलिष्ठ र सहनशील हुनुपर्ने अपेक्षा गरिन्छ । लैङ्गिक भूमिकाहरू मानिसलाई निषेध वा सीमित गर्ने खालका हुन सक्छन् । यसले व्यक्तिलाई खुलेर बोल्न वा आफ्ना रुचिअनुसार गर्न रोक्न सक्छ । लैङ्गिक रुढिवादी धारणा : लैङ्गिक रुढिवादी धारणा भन्नाले व्यक्तिको कथित लैङ्गिकताका आधारमा उनीहरूको विशेषता, क्षमता र व्यवहारका बारेमा गरिएका अनुमान हुन् । यी रुढिवादी धारणा प्रायजसो सरलीकृत र सामान्यीकरण गरिएका हुन्छन् । यस्ता धारणाले व्यक्तिको विविध अनुभव वा व्यक्तित्वलाई सही रूपमा प्रतिबिम्बित नगर्न सक्छ । जस्तै, लैङ्गिक रुढिवादी धारणाले सबै महिला भावुक र अविवेकी हुन्छन्, वा सबै पुरुषहरू आक्रामक र कठोर हुन्छन् भनी मानेको हुनसक्छ । यस्ता रुढिवादी धारणा व्यक्तिका लागि हानिकारक र सीमित गर्ने हुन सक्छन् । यसले लैङ्गिक विभेद र असमानतालाई बढाउन सक्छ । वा सीमित गर्ने खालका हुन सक्छन् । यसले व्यक्तिलाई खुलेर बोल्न वा आफ्ना रुचिअनुसार गर्न रोक्न सक्छ ।

लैङ्गिक रुढिवादी धारणा : लैङ्गिक रुढिवादी धारणा भन्नाले व्यक्तिको कथित लैङ्गिकताका आधारमा उनीहरूको विशेषता, क्षमता र व्यवहारका बारेमा गरिएका अनुमान हुन् । यी रुढिवादी धारणा प्रायजसो सरलीकृत र सामान्यीकरण गरिएका हुन्छन् । यस्ता धारणाले व्यक्तिको विविध अनुभव वा व्यक्तित्वलाई सही रूपमा प्रतिबिम्बित नगर्न सक्छ । जस्तै, लैङ्गिक रुढिवादी धारणाले सबै महिला भावुक र अविवेकी हुन्छन्, वा सबै पुरुषहरू आक्रामक र कठोर हुन्छन् भनी मानेको हुनसक्छ । यस्ता रुढिवादी धारणा व्यक्तिका लागि हानिकारक र सीमित गर्ने हुन सक्छन् । यसले लैङ्गिक विभेद र असमानतालाई बढाउन सक्छ ।

## ४.५ अदृश्य पर्खाल : शक्तिको गतिशीलता (प्रभाव)

### उद्देश्य

- सहभागीलाई शक्तिको गतिशीलता हुनेबारे अवगत गराउने र व्यक्तिगत रूपमा यसमा कसरी परिवर्तन ल्याउन सक्छन् भन्नेबारे छलफल गर्ने ।

### आवश्यक सामग्री

- मेटा कार्ड
- मार्कर
- मास्किंग टेप

## समय

- २५ मिनेट

## गतिविधि

- सहजीकरण थाल्नुअघि सहजकर्ता यस सत्रका विषयवस्तुप्रति परिचित रहेको हुनुपर्छ ।

## निर्देशन

सहभागीहरूलाई चारवटा समूह (क, ख, ग, घ) मा विभाजन गर्नुहोस् ।

१. प्रत्येक समूहलाई एक एकवटा (चारवटा) केस स्टडी अध्ययनका लागि दिनुहोस् । उनीहरूलाई
२. यो केस स्टडी र यसमा दिइएका प्रश्नहरू पढेर छलफल १० मिनेट तोक्नुहोस् (उनीहरूले लेख्न वा रेखाचित्र कोर्न सक्छन्) ।
३. उनीहरूलाई उत्तरहरू स्पष्ट वाक्यमा सकेसम्म रचनात्मक र छोटो बनाउन भन्नुहोस् ।
४. समूह कार्यबाट आएका नतिजालाई २ मिनेटमा प्रस्तुत गर्न भन्नुहोस् ।

## पहिलो समूह (क) का लागि केस स्टडी :

सधैं भैं नीर साथीहरूसँग खेल्दै थिए । उनीहरू आफ्नो खेलको आनन्द लिइरहेका थिए । अचानक, उनले दिदी मीनाले स्याउलाको भारी बोकेर ल्याएको देख्छन् । ठूलो भारीले दिदीलाई गाह्रो भइरहेको थियो । उनलाई नराम्रो लाग्छ । उनी खेल छोडेर दिदीलाई सहयोग गर्न चाहन्छन्, तर साथीहरूले जिस्काउलान् कि भनेर

डराउँछन् । त्यसैले उनी दिदीलाई मद्दत गर्न जाँदैनन् । उनी आफूलाई सही लागेको कुरा र अरूलाई गलत लागे का कुराबीच अदृश्य पर्खाल रहेको महसुस गर्छन् । उनलाई खेल्न मन लागिरेहेको हुँदैन, तरपनि उनी खेलिरहे । मीनाले जतिसुकै भारी भएपनि स्याउला बोकेर हिँडिरहिन ।



१. नीर र मीनालाई परिवार र समाजले फरक तरिकाले व्यवहार गर्नुको कारण के थियो ?
२. तपाईं नीरको ठाउँमा भएको भए, के गर्नुहुन्थ्यो ? किन ?
३. तपाईं मीनाको ठाउँमा भएको भए, के गर्नुहुन्थ्यो ? किन ?
४. यो अदृश्य पर्खाल भनेको के होला ?

### दोस्रो समूह (ख) का लागि केस स्टडी :

राम्रो गरेकोमा निकै गर्व लागेको बताए । यतिबेला उनकी श्रीमती सीमा भाँडा माफिरहेकी थिइन् । उनको श्रीमती बिहानदेखि रातिसम्म घरको काम गरिरहेकी हुन्छिन् । तर कसैले उनको प्रशंसा गरेका थिएनन् । सीमाले पनि आराम गर्नुपर्छ भन्ने रामलाई थाहा थियो । उनलाई श्रीमतीलाई सहयोग गर्न पाए हुन्थ्यो भनी सोचिरहन्छिन् । तर परिवारका अन्य सदस्यले के भन्लान् भनेर डराउँछिन् । उनले आफ्नो सोच र परिवारका सदस्यहरूको सोच बीचको अदृश्य पर्खाल महसुस गर्न सक्थे । यदि उनले यो अदृश्य पर्खाल नाघेर श्रीमतीलाई मद्दत गरे भने परिवार र साथीहरूले गाली गर्छन् र जिस्काउँछन् भन्नेबारे उनी अवगत थिए । त्यसैले उनले आराम गरिरहे । उनकी श्रीमतीले घरको काम गरिरहिन् ।



१. राम र सीमालाई परिवार र समाजले फरक तरिकाले व्यवहार गर्नुको कारण के थियो ?
२. तपाईं रामको ठाउँमा भएको भए, के गर्नुहुन्थ्यो ? किन ?
३. तपाईं सीमाको ठाउँमा भएको भए, के गर्नुहुन्थ्यो ? किन ?
४. यो अदृश्य पर्खाल भनेको के होला ?

### तेस्रो समूह (ग) का लागि केस स्टडी :

समीर स्कुल जानुअघि आमाबुवाले उनलाई खाना खाँदा खाएनौ, खाना मिठो थियो थिएन भनेर सोध्ने गर्छन् । तर दिदी बबिताले भने स्कुल जान ढिलो भएपनि घरका जुठा भाँडा मस्काएर, सफा गरिसकेपछि मात्रै स्कुल जान पाउँछिन् । समीरले आमाले दिदीलाई स्कुल छिटो नपठाएर भाँडा मस्काउन लगाएको हेर्नुबाहेक केही गर्न सक्दैनथे । आमाले दिदीलाई खाना खाँदा कि खाएनौ भनेर पनि सोध्नुहुन्थ्यो । तर समीर केही नभनी स्कुल जान्छन् । उनले अदृश्य पर्खाल रहेको महसुस गर्न सक्छन् । छोराले पनि घरको काम गर्न सक्छन् भन्ने उनलाई थाहा छ, तर बुबाआमादेखि डराउँछन् । यो स्थितिलाई बदल्न नसकेकोमा उनी दोषी महसुस गर्छन् । अदृश्य पर्खालले उनलाई यो स्थिति बदल्नबाट रोकिरहेको उनलाई लाग्छ ।



१. समीर र बबितालाई परिवार र समाजले फरक तरिकाले व्यवहार गर्नुको कारण के थियो ?
२. तपाईं समीरको ठाउँमा भएको भए, के गर्नुहुन्थ्यो ? किन ?
३. तपाईं बबिताको ठाउँमा भएको भए, के गर्नुहुन्थ्यो ? किन ?
४. यो अदृश्य पर्खाल भनेको के होला ?

## चौथो समूह (घ) का लागि केस स्टडी :

एकदिन सरिता र अशोक शिक्षक र साथीहरूसँगै स्कूलको पिकनिकमा जान्छन् । सबैले रमाइलो गर्छन् र सँगै बसेर खाना खान्छन् । तर उनीहरूले सञ्जय र राधालाई देख्दैनन् । शिक्षकलाई सोच्छन् । शिक्षकले उनीहरू छुट्टै बसेर खाना खाइरहेका छन् भन्दै देखाउँछन् । आफ्ना साथीहरूबारे यसो भन्दै शिक्षकले देखाएको हाउभाउ उनीहरूले महसुस गर्न सक्थे । उनीहरूलाई नराम्रो लाग्छ । सँगै पढ्ने साथीहरूलाई यसरी विभेद गर्नुहुँदैन भन्ने उनीहरूलाई थाहा हुन्छ । उनीहरूले आफूहरूबीच अदृश्य पर्खाल रहेको पाउँछन् । सीमाले यो विभेदयुक्त प्रणालीबारे सबैसँग कुरा गर्न चाहन्छन् । उनी हामीहरू सबै मानव प्राणी भएकाले सँगै बसेर खानुपर्छ भनेर सबैलाई भन्न चाहन्छन् । तर उनलाई अरूले के भन्लान् भन्ने डर लाग्छ र त्यसो गर्न सकिदैनन् । यो समस्याबारे साथीहरूसँग कुरा गर्न उनलाई एउटा अदृश्य पर्खालले छेक्दछ ।



१. सञ्जय र राधालाई अन्य सहभागीभन्दा फरक तरिकाले व्यवहार गर्नुको कारण के थियो ?
२. तपाईं शिक्षकको ठाउँमा भएको भए, के गर्नुहुन्थ्यो ? किन ?
३. तपाईं सञ्जय र राधाको ठाउँमा भएको भए, के गर्नुहुन्थ्यो ? किन ?
४. यो अदृश्य पर्खाल भनेको के होला ?
५. सबैलाई आएर एउटा गोलो घेरा बनाएर बस्न भन्नुहोस् र यी प्रश्नहरूमा छलफल जारी राख्नुहोस् ।
  - (क) के तपाईंहरूले कहिल्यै यस्तो अनुभव गर्नुपरेको छ ?
  - (ख) यसले कस्तो महसुस गराउँछ ?
  - (ग) किन तपाईंलाई यस्तो महसुस गरायो ?
  - (घ) के समाजमा यस्ता अदृश्य पर्खाल हुन्छ होला ? (शक्ति गतिशीलता भन्ने शब्द प्रस्तुत गर्नुहोस्)
  - (ङ) विभेद हटाउन तपाईंले थालेका प्रयासमा के कस्तो कठिनाई पाउनुभएको छ ?
  - (च) अदृश्य पर्खालको यो भावना (शक्ति गतिशीलता) परिवर्तन गर्न हामीले के गर्न सक्छौं ?

सहजकर्ताले छलफलको समयमा तलका बुँदाहरू समेटिएको सुनिश्चित गर्नुपर्नेछ । सहभागीहरूको उत्तर, उनीहरूकै भाषामा प्रयोग गरेर यो क्रियाकलाप पूरा गर्नुपर्छ । यसलाई सुन्ने गरी नपढ्नुहोला, बरु सहभागीहरूलाई सान्दर्भिक प्रश्न सोधेर उनीहरूबाटै उत्तर लिनुहोस् ।

- हामी देख्न त सक्दैनौं, तर शक्ति गतिशीलता रहेको हुन्छ, र यसलाई गहिरोसँग अनुभव गर्न सकिन्छ । यो एक किसिमको अदृश्य पर्खाल हो जसले हाम्रो व्यक्तिगत र सामाजिक जीवनलाई प्रभावित बनाइरहेको हुन्छ, र यसलाई हामी महसुस गर्न सक्छौं ।
- यी पर्खालहरूले विभिन्न वर्ग, जाति, लिङ्गका र अपाङ्गता भएका व्यक्तिबीचको असमानतालाई कायम राख्दछ र उनीहरूलाई अवसर पाउनबाट वञ्चित गर्दछ ।
- शक्ति गतिशीलताले विभेदकारी व्यवहारलाई बढावा दिन्छ । समाधानको उपयुक्त उपया भनेको कदम चाल्नु र आफ्नो आचरणमा रहेको अदृश्य पर्खाल भत्काउनु हो ।



- यी अदृश्य पर्खालहरू हाम्रो समाजमा गहिरोसँग गडेर बसेका छन् र तिनलाई हटाउन त्यति सजिलो छैन, तर सम्भव भने छ । हामीले सकारात्मक प्रयासहरू गरेर यस्ता पर्खाल हटाउन सक्छौं ।
- ६. फ्रीज (Freeze) भनेर सहभागीहरूलाई आश्चर्यचकित बनाउनुहोस् । यसमा उनीहरूले आफ्नो शक्ति मुद्रा देखाउनुपर्ने हुन्छ । उनीहरू अन्यायमा भए, तपाईंले फेरि फ्रीज भन्दा शक्ति मुद्रामा बस्नु भनेर सम्झाउनुहोस् र त्यसपछि फ्रीज भन्नुहोस् ।

(सहभागीहरूलाई स्मरण गराउनुहोस्, हामी सबै शक्तिशाली छौं । जाति, वर्ग, लैङ्गिकता वा अपाङ्गताका आधारमा कोही पनि कम वा माथि छैनौं ।)

## ४.६ क्रियाशीलता घोषणा गर्ने - बाकसबाट बाहिर निस्कने !

यो क्रियाशीलता चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ, तर सहभागीहरूसँग के गर्ने भन्नेबारे छनोट गर्ने स्वतन्त्रता छ, भनी बताउनुहोस् ।

१. सत्र ५ मा सहभागीहरूलाई भेट्नुअघि उनीहरूलाई घर वा समाजमा गर्नुपर्ने केही काम दिनुहोस्, जस्तै : कुनै एक दिन चयन गर्नुहोस्, र त्यो दिनमा तपाईंले अर्को लिङ्गको व्यक्तिले गर्नुपर्ने अपेक्षा गरिएका काम गर्नुहुनेछ । एउटा उदाहरण :
  - सामान्यतया तपाईंको लिङ्गभन्दा फरक लिङ्गले खेल्ने खेल खेल्नुहोस् ।
  - आफ्नोभन्दा फरक लिङ्ग भनेर आफूलाई परिचय दिनुहोस् ।
  - सामान्यतया अर्को लिङ्गले लगाउने गरेका कपडा लगाएर हिँड्नुहोस् (रङ्ग, गहना, लुगा) ।
  - घरमा सामान्यतया अर्को लिङ्गले गर्ने गरेको काम गर्नुहोस् ।
२. देहायका कुरा अवलोकन गरी आफ्नो जर्नलमा लेख्नुहोस् :
  - यस्तो गर्दा कस्तो महसूस भयो ?
  - तपाईंको व्यवहारप्रति अरूले कस्तो प्रतिक्रिया देखाए ?
  - लैङ्गिक मूल्यमान्यतालाई कसरी बदल्न सकिन्छ ?

## सत्र ५ : हिंसाको अवस्था र सुरक्षित रहने

### उद्देश्य :

१. युवाहरूलाई शारीरिक, मनोवैज्ञानिक र यौन हिंसासहितका हिंसाका विभिन्न स्वरूप पहिचान गर्नसक्ने बनाउने ।
२. उनीहरूलाई हिंसाविरुद्ध बोल्ने, हिंसात्मक नहुने वा हिंसा नसहने बनाउने ।
३. स्वस्थ सम्बन्धमा सहमतिको अवधारणा र यसको महत्वबारे शिक्षा दिने ।
४. उनीहरूलाई सामाजिक सञ्जालमा हुने मिथ्या सूचना पहिचान गर्न एवम् बुझ्न सक्ने र सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको जिम्मेवारी प्रयोगलाई बढावा दिनसक्ने गरी आवश्यक सीपले सुसज्जित बनाउने ।

### क्रियाकलाप

१. डान्स - म सक्छु तिमी सक्छौ (I can, You can) - ५ मिनेट
२. यौन र लैङ्गिक हिंसा - २५ मिनेट
३. सहमति - ३ पटक हात मिलाउने - १० मिनेट
४. सहमतिको चक्र - १५ मिनेट
५. जर्नल लेखन - सहमतीय, सुरक्षित र आनन्ददायी यात्रा - १० मिनेट

## ५.१ डान्स - म सक्छु, तिमी सक्छौ (I can, you can)

### समय

- ५ मिनेट

### क्रियाकलाप

१. सहभागीहरूलाई अर्को उत्साहजनक सत्रमा स्वागत गर्नुहोस् ।
२. हालखबर सोध्नुहोस् र यसभन्दा अधिल्लो सत्रबाट के सम्भन सक्छन् सोध्नुहोस्, बाकसबाट बाहिर निस्केर क्रियाशील हुने क्रियाकलाप कस्तो भयो सोध्नुहोस्, केही सहभागीलाई आफ्नो अनुभव बताउन भन्नुहोस् ।
३. सोध्नुहोस् : आफ्नो सपना साकार बनाउन सकिन्छ भनी यहाँ कसले विश्वास गर्दछ ?
४. त्यसपछि, “म सक्छु, तिमी सक्छौ...” भन्ने वाक्यांश प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् र सबैलाई अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।

## ५.२ सहमति - ३ पटक हात मिलाउने

### उद्देश्य

- सहमतिले कस्तो महसुस गराउँछ र के कुराले सहमति लिन दिन सजिलो र गाह्रो बनाउँछ भन्ने कुराको खोज अध्ययन गर्ने ।

### समय

- १५ मिनेट

### क्रियाकलाप

१. सहभागीहरूलाई २ समूहमा विभाजित गर्नुहोस् । उनीहरूलाई दुईवटा सीधा लहर (क) र (ख) मा एकअर्कातिर फर्केर उभिन भन्नुहोस् ।
२. पहिलो चरण - लहर (क) का सहभागीहरूलाई आफ्नो सामुन्ने लहर (ख) मा रहेका सहभागीसँग नबोली हात मिलाउन भन्नुहोस् ।
३. यसरी हात मिलाउँदा कस्तो लाग्यो ?  
(पहिले लहर (क) मा रहेका र त्यसपछि लहर (ख) मा रहेका सहभागीलाई सोध्नुहोस्) ।
  - नबोलीकन सिधै हात मिलाउँदा कस्तो लाग्दो रहेछ ?
  - मापन स्केल १ देखि १० सम्म भन्नुपर्दा, यो अनुभव कस्तो थियो ?

४. दोस्रो चरण - लहर (क) मा रहेका सहभागीलाई लहर (ख) मा रहेका सहभागीसँग फेरि हात मिलाउन भन्नुहोस् । तर यस पटक, लहर (क) मा रहेका सहभागीले लहर (ख) मा रहेका सहभागीसँग हात मिलाउनुअघि कुराकानी गर्नुपर्छ ।
- कस्तो लाग्यो ?
  - हात मिलाउनुभन्दा पहिले कुराकानी गर्दा कस्तो हुँदो रहेछ ?
  - पहिलो हात मिलाइ र दोस्रो हात मिलाइमा कुनै फरक थियो ? कुन हात मिलाइ फेरि गर्न मन छ ?
  - मापन स्केल १ देखि १० सम्म भन्नुपर्दा, यो अनुभव कस्तो थियो ?
५. तेस्रो चरण - अब सहभागीहरूलाई अन्तिम चरणको हात मिलाउन भन्नुहोस् । तर यो पटक लहर (क) र (ख) दुवैले छलफल गरी कसले यो पटक हात मिलाउने पहल गर्ने र कसरी भन्नेबारे निर्णय गर्नेछन् । उनीहरूले आफू अझै हात नै मिलाउन चाहन्छन् वा यसको ठाउँमा मुठ्ठी ठोक्काउने, हाइ फाइभ गर्ने (दे ताली गर्ने), नमस्ते भन्ने, कुम ठोक्काउने वा सहजताअनुसार अङ्कमाल गर्ने विकल्प रोज्छन् भन्ने मा पनि छलफल गर्न सक्नेछन् ।
- कस्तो लाग्यो ?
  - के भयो ? तपाईंले के गर्नुभयो वा के भन्नुभयो ? हात मिलाउनेबारे एकअर्कासँग कसरी कुराकानी गर्नुभयो ?
  - उनीहरूले कुन हात मिलाउने तरिका मन पराए र किन ?
  - कसैले सहमतिको विषयमा चर्चा गरेको नगरेको याद गर्नुहोस् । सहमतिको अर्थ के हो र हरेक प्रकारका सम्बन्धमा यो किन महत्वपूर्ण छ भन्ने कुरा सोध्नुहोस् ।

यस क्रियाकलापबारे छोटो छलफल गर्नुहोस् । अर्को क्रियाकलापमा धेरै छलफल हुनेछ । सहमतिका केही उदाहरण दिन भन्नुहोस् र उनीहरूले यो कहाँ र कहिले अनुभव गरेका थिए भनी सोध्नुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि अध्ययन सामग्री

#### सहमति

सहमति भन्नाले कुनै विशेष कार्य गर्न र त्यसलाई कसरी गरिनेछ भन्ने कुरामा स्वतन्त्र, स्वेच्छा, उत्साहपूर्ण र सुसूचित सम्झौता हो । यो समान सम्बन्धभित्र मात्र प्राप्त गर्न सकिन्छ, समान सम्बन्ध भनेको शक्तिमा मानिसहरूबीच निश्चित सन्तुलन हुन्छ, कुनै एउटाले अर्कोमाथि प्रभुत्व, नियन्त्रण गर्ने वा बाध्यकारी बनाउने हुँदैन । दिइएको सहमति कुनैपनि समय फिर्ता लिन सकिन्छ, फिर्ता लिँदा कुनै तर्क वा स्पष्टीकरण दिइरहनु पर्दैन । दिइएको सहमति सधैं कुनै खास परिस्थिति, कार्य वा क्षणका लागि मात्र मान्य हुन्छ र यसलाई सामान्यीकरण गर्न वा अर्को परिस्थिति वा क्षणका लागि प्रयोग गर्न सकिँदैन । मुख्य कुरा भनेको तेस्रो पटक हात मिलाउने काम धेरै हुनुपर्छ । यसको अर्थ भनेको एकअर्कोले के चाहन्छ भन्ने कुरामा ध्यान दिनु र यसलाई दुवैका लागि आनन्ददायी हुने बनाउन कोशिस गर्नु हो ।

## ५.३ सहमतिको चक्र

### उद्देश्य

- वास्तविक जीवनको उदाहरणसँग सम्बन्धित निश्चित परिदृश्यहरूमा सहमति दिइएको थियो कि थिएन भन्ने कुराको खोजी गर्ने ।

### समय

- १० मिनेट

### क्रियाकलाप

- सहभागीहरूलाई सङ्ख्याअनुसार ३ देखि ५ जनाको समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई एउटा एउटा परिदृश्य (तीनवटा परिदृश्य) वितरण गर्नुहोस् ।
- युवाहरूलाई उनीहरूको समूहमा रहेर पढ्न वा स्थिति कार्ड प्रदर्शन गर्न र त्यसपछि छलफल गर्न समय दिनुहोस् ।
  - के यो स्थितिमा सहमतिलाई राम्रोसँग अभ्यास गरियो ?
  - सहमति कसरी मागियो र सहमति कसरी दिइयो वा अस्वीकार गरियो ?

### स्थिति १

स्कूल ट्रिपको दौरान, मैले (सुमन) सबिनालाई भेटें । हाम्रो कुरा जम्थ्यो र ट्रिपको अन्तिम दिन ट्यालेन्ट शोको बेला सबिनाले मलाई नाचौं भनिन् । हामी नाच्दै थियौं र अचानक रोमान्टिक गीत बज्यो । त्यसपछि मैले मेरा हातलाई उनको कम्मरमा राखें र सबिनाले शरीर अलिक अररो बनाएजस्तो लाग्यो । त्यसपछि मैले उनको कानमा साउती माउँ हामी यो रोकेर केहीबेर कुरा गरौं भन्ने चाहन्छौं कि भनेर सोधें । सबिनाले मतिर हेरिन्, मुस्कुराइन् र अररो हुन छोडिन् र भनिन्, “हैन ठीक छ, म तिमीसँग नाच्न चाहन्छु ।” यो गीत बदलिएर अरू नै गीतहरू बजेपनि । म अलिक छक्क परें, त्यसैले मैले फेरि दोहोर्‍याएर सोधें र उनले ठीक छ भनिन् । त्यसपछि, हामीले अरू विभिन्न गीतहरूमा यसरी नै नाचिरह्यौं ।

उत्तर : सहमति

### स्थिति २

वर्षा र म (सीड) लामो समयदेखि सँगै छौं र एउटै विश्वविद्यालय पढ्न जानेबारे सोचिरहेका छौं । हामीबीच सबै कुरा ठीक थियो । एक दिन मोटरसाइकल चलाउँदै गइरहेका बेला हामी एउटा शान्त ठाउँमा रोकियो, किनभने म अझ नजिक हुन चाहन्थेँ । पछिल्लो पटक पनि हामी यही ठाउँमा मोटरसाइकलमा आएका थियौं । त्यो

बेला नजिकपनमा हामीले निकै राम्रो समय बिताएका थियौं, त्यसैले यो सोही कार्य गर्दा रमाइलो हुनेछ भन्ने मैले सोचें । मैले मोटरसाइकल पार्क गरेपछि, वर्षा निकै पर बसिन् । केही फरक जस्तो लागेर मैले उनलाई सबै कुरा ठीक छ नि भनेर सोधें । “पछिल्लो पटक त हामी निकै खुसी थियौं ।” उनले भनिन् : “पछिल्लो पटक म पनि उत्साहित थिएँ र आज मलाई साँच्चै थाहा छैन ।” मलाई अलिक खल्लो लागेपनि मैले उनको कुरा बुझें र उनलाई के गर्न मन छ भनेर सोधें । हामीले मोटरसाइकलमा यात्रा गरिरहने निर्णय गर्नु र दिन राम्रोसँग बितायौं ।

उत्तर : सहमति

### स्थिति ३

मनिष र म (निशा) एक हप्तादेखि डेट गरिरहेका छौं । स्कुलपछि, हामीले पार्कमा भेट्यौं । बेन्तमा बसेर हामीले कुरा गर्नु, धेरै हाँसी ठट्टा गर्यौं । मैले मनिषलाई चुम्बन गर्न खोजें, तर उसले चारैतिर हेच्यो र मलाई भन्यो : “नाइँ, यहाँ हुँदैन निशा ।” मैले उसलाई तुरुन्तै भनें कि हामीले जुनसुकै ठाउँमा बसेर चुम्बन गर्न पाउनु पर्छ । अब तिमीले नाइँ भन्यौं भने हाम्रो सम्बन्ध सकियो । मनिष अलिक रिसाएजस्तो देखिन्थ्यो, तर उसले मलाई छोटोमिठो चुम्बन गर्नु र जानलाई उठ्यो ।

उत्तर : सहमति छैन

४. सबै समूहले यो क्रियाकलाप सकेपछि, त्यहाँ सहमति थियो वा थिएन भन्ने बताउन बताउनुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई उनीहरूको सानो समूहमा रहेर छलफल गर्न दिनुहोस् । सहभागीहरूलाई छलफल गर्न भन्नु होस् ।
  - तपाईंको सहमति कसैले इन्कार गर्दा के हुन्छ ? (तपाईंले मागेको वा अनुमान गरेको) असहमितलाई हामी कसरी व्यवस्थापन गर्दछौं ?
  - हामीले हाम्रो समुदायमा युवाहरूले सहमति स्वीकार गर्ने वा इन्कार गर्ने तरिकामा के देख्दछौं ?
  - सबै प्रकारका शारीरिक वा यौनिक सम्पर्कका लागि, जुनसुकै भए पनि, सहमति लिनुपर्छ ?
  - सहमति छैन भने के कस्ता जोखिम वा परिणाम उत्पन्न हुन सक्छन् ?
५. सहभागीहरूले आफ्नो समूहमा छलफल गरिसकेपछि, सबैलाई एकै ठाउँमा बोलाएर छलफलबाट आएका प्रमुख बुँदाहरू सबैसामु बताउन भन्नुहोस् ।
६. जब अन्तरव्यक्तिक (पारस्परिक) र यौनिक सम्बन्धहरूको कुरा आउँछ, त्यहाँ सङ्घर्ष हुनु सामान्य अनुभव हो भन्दै सत्रलाई समापन गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई उनीहरूको मूल्य र अनुभवहरू के रहेका छन् र तिनले उनीहरूको कार्य र बुझाइलाई कसरी प्रभावित बनाउँछ, भन्नेबारे विचार गर्न भन्नुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि जानकारी : केही सहभागीका लागि सहमति नयाँ शब्द हुन सक्छ । उनीहरू अन्योलमा हुन सक्छन् र सम्बन्धित परिस्थितिमा सहमति छ वा छैन भन्ने कुरा पहिचान नगर्न सक्छन् । त्यसैले उनीहरूलाई केही समय सोचेर जवाफ दिने समय दिनुहोस् । धैर्य रहँदै स्कुल वा घरको वातावरण कुनै पनि प्रयोग गरेर सान्दर्भिक उदाहरण दिनुहोस् । त्यसपछि उनीहरूलाई माथिको परिस्थितिसँग जोड्ने कोशिस गर्नुहोस् । उनीहरूले तत्कालै सबै कुराको उत्तर दिँदैनन् भने पनि ठीक छ । यो एउटा सिकाइ प्रक्रिया हो, र कम्तीमा पनि उनीहरूले सहमति दिने र लिने कुरामा सचेत हुनेछन् । यो नै महत्वपूर्ण कुरा हो ।

## ५.४ जर्नल लेखन - सहमतीय, सुरक्षित र आनन्ददायी यात्रा

समयले साथ दिएको खण्डमा

### उद्देश्य

- भेटमा सिकेका पाठहरूबारे चिन्तन गर्ने ।

### आवश्यक सामग्री

- जर्नलहरू

### समय

- १० मिनेट

### क्रियाकलाप

तलका परिस्थितिहरूमा चिन्तन गरेर लेखौं :

१. म कसैलाई आफ्ना सीमा र सहमतिबारे कसरी बताउन र छलफल गर्न चाहन्छु ?
२. अर्को व्यक्तिलाई सहमतिबारे कुरा गर्दा वा बताउँदा म भन्नेछु.....
३. सुरक्षित, स्वस्थ र आनन्ददायी यौनका लागि कुरा गर्दा मैले भन्ने वा गर्ने कुरा भनेको.....
४. मैले सहमति मागें र कसैले नाइँ भन्यो भने म कसरी प्रतिक्रिया जनाउनेछु ?

सहभागीहरूलाई जवाफ सही वा गलत हुँदैनन् भन्ने स्मरण गराउनुहोस् र तपाईंले लेखेका कुरामा कसैले अङ्क दिनेछैन, यो हाम्रा लागि मात्रै हो र यो तपाईंको राय हो भनेर बुझाउनुहोस् ।

५. सबैले पुरा गरेपछि, कसैले आफूले लेखेका कुरा गोलो घेरामा आएर बताउन चाहन्छ कि भनेर सोध्नुहोस् ।

## ५.५ यौन हिंसा र नेपालको कानून

### उद्देश्य

- विभिन्न प्रकारका यौन र लैङ्गिक हिंसालाई परिभाषित गर्ने । बलात्कार र बलात्कार भएको परिस्थितिबारे सहभागीहरूको विचार जाँच्ने र हिंसाको स्वीकृतिबारे पुनर्विचार गराउने ।

### आवश्यक सामग्री

- फ्लिपचार्ट पेपर,
- मार्कर पेन,
- टेप,
- कैंची,
- कथनहरूको प्रिन्ट गरिएका वितरण सामग्री (आवश्यकताअनुसार)

### समय

- २५ मिनेट

### क्रियाकलाप

१. एउटा फ्लिपचार्ट पेपर भित्तामा टाँस्नुहोस् र बीच भागका ठूला अक्षरमा हिंसा शब्द लेख्नुहोस् ।
  - हिंसा भन्ने शब्द सुन्दा दिमागमा आउने कुनै पनि शब्द बोल्न सहभागीहरूलाई भन्नुहोस् ।
  - सहभागीहरूले भनेको सबै शब्दहरू फ्लिपचार्ट पेपरमा हिंसा शब्दको वरिपरि लेख्नुहोस् ।
  - त्यसपछि, यी शब्दहरूबारे उनीहरूले के याद गरे भनेर सोध्नुहोस् ।
  - फ्लिपचार्ट हेरेर हिंसालाई कसरी वर्णयन गर्न सक्नुहुन्छ ?  
(पाँच मिनेट)
२. अब ९ जना स्वयंसेवीलाई बोलाउनुहोस् । विभिन्न प्रकारका हिंसा (शब्द) र तिनका परिभाषा लेखिएका मेटाकार्ड दिनुहोस् ।
३. उनीहरूलाई शब्द र परिभाषाको जोडा मिलाउन भन्नुहोस् । आवश्यक परे उनीहरूले साथीको सहयोग लिन सक्नेछन् ।
  - निर्देशन : शब्दहरू र तिनका परिभाषाहरूलाई टेबल वा भुइँमा संगसंगै मिलाएर राख्नुहोस् ।
  - शब्दाहरू : अपरिचित व्यक्तिबाट बलात्कार, सामूहिक बलात्कार, नाबालिगको बलात्कार (**stature rape**), चिनजानको व्यक्तिबाट हुने बलात्कार, डेटमा हुने बलात्कार, बाल यौन शोषण, यौन उत्पीडन, अन्तरङ्ग साथीबाट हिंसा, लैङ्गिक हिंसा शब्दहरूको परिभाषा :



- बाल यौन शोषण : वयस्क व्यक्ति र नाबालिगबीच हुने यौन सम्पर्क ।
  - चिनजानको व्यक्तिबाट हुने बलात्कार : कुनै व्यक्तिले आफूले चिनेको व्यक्तिलाई निजको
  - इच्छाविपरीत जबरजस्ती यौनसम्पर्क गर्नु ।
  - डेटमा हुने बलात्कार : डेटमा जाँदा जबरजस्ती यौन सम्पर्क गर्नु
  - लैङ्गिक हिंसा : लैङ्गिक समस्या, लैङ्गिक भूमिका, अपेक्षा, सीमासँग सम्बन्धित रहेर वा यस्ता
  - कुरा पालना नगर्दा गरिने हिंसा ।
  - यौन उत्पीडन : व्यक्तिको इच्छाविरुद्ध गरिने यौन पहल गर्ने, यौन अनुग्रहका लागि अनुरोध गर्ने, र यौनजन्य प्रकृतिका अन्य मौखिक वा शारीरिक आचरण देखाउने ।
  - अपरिचित व्यक्तिबाट हुने बलात्कार : अपरिचित व्यक्तिले जबरजस्ती यौनसम्पर्क गर्ने ।
  - अन्तरङ्ग साथीबाट हिंसा : अन्तरङ्ग सम्बन्धमा रहेका कुनै एउटा व्यक्तिले अर्को व्यक्तिविरुद्ध गर्ने हिंसा (प्रेमीप्रेमिकाबीच, श्रीमान श्रीमती बीच) ।
  - नाबालिकको बलात्कार : कुनै वयस्कले मन्जुरी दिने उमेर नपुगेकासँग राख्ने यौनसम्पर्क (चाहे उक्त नाबालिगले यौनसम्पर्कका लागि मन्जुरी दिएको होस् वा नहोस्) ।
  - सामूहिक बलात्कार : एकभन्दा बढी व्यक्तिबाट जबरजस्ती गरिने यौनसम्पर्क ।
४. नौ जना स्वयंसेवीलाई यी शब्द र परिभाषाहरूबाट उनीहरूले बुझेका कुरा बताउन भन्नुहोस् । प्रत्येक शब्दबारे छोटो चर्चा गर्नुहोस् र तपाईंले तलका सबै बुँदाहरू समेटेको यकीन गर्नुहोस् (१० मिनेट) ।
- व्यक्तिले छलछाम वा प्रभावमा पारी, यातना वा हिंसा प्रयोग गरी अर्को व्यक्तिलाई यौन सम्पर्कमा सामेल गराएमा यौन शोषण भएको मानिन्छ ।
  - यौन शोषण प्रायः पीडितले चिनेजानेकै व्यक्तिबाट भएको हुन्छ ।
  - बाल यौन शोषणमा वयस्कले बालबालिकालाई छुनु, छलछाम वा प्रभावमा पारी वा जबरजस्ती गरी बालबालिकालाई यौनजन्य कार्य गर्नु वा गर्न लगाउनु (जस्तै उनीहरूको यौनांग छुनु) र बालबालिकाको यौनजन्य फोटो लिनु जस्ता कार्यहरू पर्दछन् ।
  - सहमति दिने उमेरभन्दा (१८ वर्षभन्दा) मुनि रहेका बालबालिका वा किशोरकिशोरी यौनजन्य कार्यमा सहभागी हुन सहमति दिने परिपक्व उमेरमा पुगिसकेका हुँदैनन् । उनीहरूसँग गरिने कुनै प्रकारको यौनजन्य व्यवहार उनीहरूले हुन्छ भनेको अवस्थामा पनि यौन शोषण (दुर्व्यवहार) मानिन्छ ।
  - बलात्कार पुरुषले मात्र गर्दैनन्, तर धेरैजसो बलात्कार पुरुषले महिला वा बालिकाविरुद्ध गरेका हुन्छन् ।
  - एउटा पुरुष वा महिला आफू सरहको लिङ्ग भएको व्यक्तिबाट बलात्कारमा पर्न सक्छन् ।
  - समलिङ्गी विरुद्ध हुने हिंसा वा अपेक्षित लैङ्गिक मान्यताभित्र नपर्ने व्यक्तिप्रति गरिने हिंसा पनि लैङ्गिक हिंसाभित्र पर्दछन् ।

५. सहभागीहरूलाई भन्नुहोस् : तपाईंले केही परिस्थिति दिंदै हुनुहुन्छ र उनीहरूले यो बलात्कार हो कि होइन भनेर भन्नुपर्नेछ। तलका परिस्थितिहरू पढेर सुनाउनुहोस्।

परिस्थिति १ : दुई युवाहरू बाहिर जान्छन् र रक्सी पिउँछन्। पुरुष केटा महिला बस्ने घरसम्म पुग्याउन आउँछ। केटाले केटीलाई चुम्बन गर्न थाल्छ। केटीले रोकिन भनेपनि उसले यौनसम्पर्क राख्न केटीलाई जबरजस्ती गर्दछ।

सोध्नुहोस् : के यो बलात्कार हो ? (अधिकांश सहभागीले हो भन्नेछन्)।

अब परिस्थिति बदल्नुहोस्। सोध्नुहोस् : के यो बलात्कार हो :

- यदि उनीहरूले ऊमाथि धेरै पैसा खर्च गरेका छन् भने ?
- यदि उनले स्पष्ट अङ्ग आकृति देखिने लुगा लगाएका छन् भने ?
- यदि उनले अर्को व्यक्तिलाई यौन रूपमा उत्तेजित गराएका छन् भने ?
- यदि उनले आफ्नो स्तन वा शरीरका अन्य भाग छुन दिएका छन् भने ?
- यदि उनीहरू लामो समयदेखि बाहिर गइरहेका छन् भने ?
- यदि उनले उनीहरूसँग सम्पर्क राख्ने मन बनाएको र पछि मन परिवर्तन गरेको भए ?
- यदि उनी यौन रूपमा निकै उत्तेजित रहेको र उनीहरूले आफूलाई रोक्न नसकेको महसुस गरेको भए ?
- यदि उनले उनीहरूसँग पहिले यौनसम्पर्क राखेको भए ?
- यदि ऊ मातेको वा नशामा भए ?
- यदि उनीहरू मतेका वा नशामा भए ?
- यदि उनले अन्तरङ्ग हुने सहमति दिएको तर उनीहरू नाबालिग भए ?

(१० मिनेट)

यी प्रत्येक परिस्थितिमा केही छलफल गराउनुहोस्। समूहका सदस्यहरूलाई इमानदार उत्तर दिन र आफूलाई यो उत्तर ठीक लागेको छ भनेर उत्तर नदिन भन्नुहोस्। सबै सहभागीले माथिका हरेक परिस्थितिमा बलात्कार भएको कुरा बुझेको निश्चित गर्नुहोस्। यसमा उनले उसलाई मख्ख पारेको होस् वा उसले उनीमाथि धेरै पैसा खर्च गरेको होस् वा उनले जस्तोसुकै पोशाक लगाएको होस्, त्यसले कुनै फरक पार्दैन।

(यसका लागि समय लाग्छ, ध्यानपूर्वक विचार गर्नुहोस् र यी कथन सबैले स्पष्ट बुझेपछि छलफलको अन्त्य गर्नुहोस्)।

सहजकर्ताका लागि जानकारी :

- यदि कुनै सहभागीले केटीले नाँइ भनेको हुन्छ भनेको भनी बताउँछ भने, त्यो क्षण, उसलाई किन त्यस्तो लाग्छ भनेर सोध्नुहोस्, र त्यसपछि मौन रहनु पनि नाँइ भन्नु सरह किन हो भन्ने उदाहरण दिएर परिस्थितिलाई स्पष्ट बनाउने कोशिस गर्नुहोस्। मुखले नाँइ भनेको छ भने त्यो नाँइ नै हो, र कुनै दोधार वा हिचकिचाहट पनि नाँइ नै हो। सबैसँग बोल्ने र नाँइ भन्ने हिम्मत हुँदैन भनेर पनि बताउनु महत्वपूर्ण हुन्छ। अर्को व्यक्तिले उनीहरूले के भन्न खोज्दैछन् भन्ने कुरा बुझ्नुपर्छ। यो हुन्छ भनेको भन्ने अनुमान

गर्नुको साटो, उनीहरूसँग नम्र भएर र सम्मानपूर्वक हुन्छ भनेको हो कि नाइँ भनेको भनेर सोधनुहोस् । तपाईँले उनीहरूका लागि जवाफ दिने सुरक्षित र सहज ठाउँ बनाएको निश्चित गर्नुहोस् । तपाईँले आफ्नो आवाज उच्च बनाउनु भएको, दबावमूलक वा हिंसात्मक हुँदै गएको स्थिति छ कि छैन ध्यान दिनुहोस् । बलात्कार रोक्न हामीले यसरी नै सोच्नुपर्छ । यदि कसैले नाइँ भन्छ भने हामीले यो नाइँ नै हो भनेर बुझ्नुपर्छ ।

- कुनै व्यक्तिलाई निजको इच्छाविपरीत यौनसम्पर्क गर्न वा यौनजन्य गतिविधिमा सहभागि हुन जबरजस्ती गरिएको छ भने परिस्थिति जस्तोसुकै भएपनि यो सधैं बलात्कार वा यौन आक्रमण हुन्छ ।
- नाबालिकको सहमति मान्य हुँदैन र नेपालको कानूनअनुसार बलात्कार ठहरिन्छ भनेर बताउन पनि नबिर्सनुहोस् ।

जोड्न सकिने वाक्य : कुनै व्यक्तिले भनेका वा गरेका कुराले नै अर्को व्यक्तिलाई उक्त व्यक्तिमाथि निजको इच्छाविपरीत यौनजन्य कार्यका लागि जबरजस्ती गर्ने वा हिंसाको प्रयोग गर्ने अधिकार दिएको हुँदैन । परिस्थिति जस्तोसुकै भएपनि तपाईँले कहिले, कोसँग र कसरी यौन सम्बन्ध राख्ने भन्ने अधिकार तपाईँसँग रहन्छ । कुनै पनि परिस्थितिमा बलात्कारको घटना पीडितको गल्ती हुँदैन । कुनै पनि कुराले अर्को व्यक्तिलाई तपाईँको यौन शोषण वा बलात्कार गर्ने अनुमति वा छुट दिँदैन । तपाईँ बलात्कारमा पर्नुभएको छ भने गर्भ वा एचआईभीबाट जोगिन सहयोग लिनुहोस् र आफूलाई दोषी नमान्नुहोस् - यो तपाईँको गल्ती होइन !

हिंसा भन्नाले शारीरिक, यौन वा मनोवैज्ञानिक हानि वा कष्ट हुने गरी वा हुन सक्ने गरी प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा शक्ति वा बल प्रयोग गर्नुलाई जनाउँछ । तपाईँले यस्तै खालका परिभाषा दिएपछि, आवश्यकताअनुसार व्याख्या गर्नुहोस् । हिंसा सदैव शारीरिक हुँदैन । यसमा हिंसाको धम्की दिनु, जबरजस्ती गर्नु, वा कसैलाई सार्वजनिक वा निजी जीवनमा निजको स्वतन्त्रताबाट वञ्चित गर्नु (विना कारण) समेत पर्दछन् ।

## ५.६ सामाजिक सञ्जाल र म

### उद्देश्य

- सहभागीहरूलाई सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्दाको सुरक्षासम्बन्धी सरोकार बुझ्न र अनलाइनमा सहमतिले कसरी काम गर्छ भनेर थाहा पाउन सहयोग गर्ने ।

### आवश्यक सामग्री

- साइनपेनहरू, फ्लिपचार्ट, पेन्सिल, इरेजर र टेप

### समय

- २५ मिनेट

## क्रियाकलाप

१. सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् : तपाईंहरू कुन सामाजिक सञ्जाल दैनिक चलाउनुहुन्छ । सहभागीका उत्तरलाई सहजकर्ताले सेतोपाटीमा सूचीकृत गर्नुपर्छ ।
२. सहभागीहरूलाई उनीहरूले बताएका सामाजिक सञ्जालको सङ्ख्याअनुसार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई सम्बन्धित एपको लोगो बीच भागमा बनाउन भन्नुहोस् (जस्तै फेसबुक, इन्स्टाग्राम, टिकटक, व्हाट्सएप, भाइबर) ।
३. अब, तलका प्रश्नहरूका आधारमा उनीहरूको उत्तर लोगोको वरिपरि लेख्न वा चित्र कोर्न भन्नुहोस् ।
  - यी सामाजिक सञ्जालबाट तपाईंले पाउने फाइदा ?
  - सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा, किन र कसरी ?
  - तपाईंको सहमति सामाजिक सञ्जालमा कसरी सञ्चार गर्नुहुन्छ ?
४. सहभागीहरूले देखेका वा अनुभव गरेका कुनै परिस्थिति वा कुरा भए बताउन भन्नुहोस् ।
५. ठूला मिडियालाई पनि समेट्नुहोस्, यसमा सिनेमामा, ब्यूटी स्ट्यान्डर्ड, खुला यौनजन्य कुराहरू देखाइने मिडिया (पोर्न) मा गरिएका प्रतिनिधित्वहरूबारे चर्चा गर्नुहोस् ।
६. सामाजिक सञ्जालका सकारात्मक र नकारात्मक कुराहरूबारे छलफल गर्नुहोस् । सामाजिक सञ्जालमा कसरी सुरक्षित रहने, के कुरामा सचेत हुने, के कुरा हेर्ने वा उपभोग गर्ने, के कुरा पोष्ट गर्ने र गोपनीयताका कुराबारे विचार, यी सबै कुरामा छलफल गर्नुपर्छ (सामाजिक सञ्जाल र व्यापक स्तरका मिडिया सबैमा, हामीले ट्रोलको बारेमा कुरा गर्दा, बडी इमेजको कुरा गर्दा, अपमानजनक शब्दहरू प्रयोग गर्दा, र साथै हाम्रो पासवर्ड सुरक्षित राख्ने कुरामा, आदि) ।

इन्टरनेटमा व्यक्तिगत गोपनीयता र व्यक्तिगत सामग्रीहरू सुरक्षा गर्न गर्नुपर्ने कुराहरू :

- इन्टरनेटको प्रयोगको समयमा डाटा र तपाईंको कम्प्युटरको रक्षा गर्न फायरबल र एन्टिभाइरस फिचरहरू सधैं खुला राख्नुपर्छ ।
- बलियो पासवर्ड राख्नुपर्छ, पासवर्ड कसैलाई दिनुहुँदैन र बेलाबेलामा पासवर्ड बदलिरहनुपर्छ । अरू कसैको ल्यापटप वा मोबाइलमा पासवर्ड सेभ गरेर राख्नु हुँदैन ।
- अनलाइनमा बनेका साथीहरूलाई फोन नम्बर, गोप्य कुरा, नांगो फोटो वा भिडियोहरू पठाउनुहुँदैन ।
- जानकारी विनाको कुनै इमेल वा लिंक खोल्नु हुँदैन ।
- नचिनेका मानिसले सामाजिक सञ्जालमा पठाएका साथी बन्ने अनुरोध स्वीकार हुँदैन ।
- बालबालिकाले चलाउने फोन वा कम्प्युटरमा प्यारेन्टल कन्ट्रोल राख्नुपर्छ ।
- गुगल र युट्युबमा निषेधित (रेस्ट्रिक्टड) मोड टर्न अन गर्नुपर्छ ।
- साइबर बुलिङका बारेमा सचेत रहने र कसैले यस्तो गर्दैछ भने आमाबुबालाई बताउने ।
- यदि कसैले अनलाइनमा तपाईंलाई ब्याकमेल गर्दैछ वा दुःख दिँदैछ भने तत्कालै सम्बन्धित शिक्षक, आमाबुबा वा विश्वासिलो साथीलाई भन्नुपर्छ ।
- तपाईंलाई जथाभावी दुःख दिइरहने व्यक्तिलाई ब्लक गरेर रिपोर्ट गर्नुहोस् ।

संवेगात्मक प्रतिक्रिया उत्पन्न हुन सक्नेबारे सचेत रहने : कोठामा भएका कसैले यसप्रकारको हिंसा वास्तविक जीवनमा भोगेका हुन सक्छन् र उनीहरूका लागि यो संवेगात्मक प्रतिक्रिया उत्पन्न गराउने क्रियाकलाप हुन सक्छ । प्रयोग गर्ने भाषा र शब्दहरूबारे ध्यान दिनुहोस् । कसैलाई असहज भइरहेको छ वा भावना बगिरहेको छ भने छलफललाई केहीबेर रोक्नुहोस् र उक्त सहभागीलाई कोठाभन्दा बाहिरको वातावरणमा लैजानुहोस् । सहभागीहरूलाई निज व्यक्तिसँग यसबारे कुरा नगर्न र यो कोठामा भएका कुरा बाहिर नगर्न पनि सम्झाउनुहोस् । सहजकर्ताले उनीहरूले कुरा बताउन चाहेमा सुन्न सक्छन्, तर उनीहरूलाई भन्न दबाव दिनुहुँदैन । सहजकर्ता भएको नाताले उनीहरूलाई सान्त्वना दिन सकिन्छ । तर, उनीहरूलाई व्यावसायिक (विज्ञ) सहयोग चाहिएको छ भने तपाईंको संस्थासँग कुराकानी गर्नुहोस् ।

## सत्र ६ : स्वास्थ्य र कल्याणका लागि चाहिने सीपहरू

### उद्देश्यहरू :

१. युवाहरूलाई उनीहरूको यौन व्यवहारबारे विवेकी निर्णय गर्नसक्ने बनाउने ।
२. उनीहरूले गर्ने यौन निर्णयबाट आफू र अरूका लागि ल्याउने सामाजिक र स्वास्थ्य परिणामहरू पहिचान गर्न सक्षम बनाउने ।
३. प्रभावकारी सञ्चार सीप सिकाउने, सोसँगै व्यक्तिगत आवश्यकता र यौनिक सीमितताहरूबारे बताउन यस्ता सीपको महत्वबारे बताउने ।
४. युवाहरूलाई आफ्ना व्यक्तिगत र यौन आवश्यकता र सीमाहरूबारे प्रभावकारी रूपमा सञ्चार र छलफल गर्नसक्ने क्षमताले सुसज्जित बनाउने ।

### क्रियाकलाप

१. डान्स - सबै चालहरूको छोटो पुनारावृत्ति (**recap all movements**) - १० मिनेट
२. समय यात्रा - १० मिनेट
३. जीवनको नदी - ६० मिनेट (आफसी सहमतिमा समूह कार्य गरिने)
४. जर्नल लेखन, म कथन - १५ मिनेट)
५. प्रेषण (रेफरल) : हामीले गर्भाधान, गर्भपतन यौन सङ्क्रमणजस्ता विषय समेट्छौं - ५ मिनेट

## ६.१ डान्स - सबै चालहरूको छोटो पुनरावृत्ति गर्ने (Recap all movements)

### समय

- १० मिनेट

### क्रियाकलाप

१. सहभागीहरूलाई फेरि स्वागत गर्दै सत्र ६ बारे बताउनुहोस् ।
२. उनीहरूको हालखबर सोधी यो भेटलाई सुरु गर्न डान्समार्फत उत्साह सृजना गर्नुहोस् ।
३. देहायका क्रममा अहिलेसम्म गरेका सबै डान्सको चालहरूको संक्षिप्त पुनरावृत्ति गराउनुहोस् ।
  - जब म भन्छु डान्स केका लागि (dance4) ....तपाईं भन्नुहोस् जीवनका लागि परिवर्तन बन्नुहोस्, उफ्रनुहोस्
  - फ्रीज म सक्छु, तिमी सक्छौं ।
४. यी चालहरूको पछाडि रहेका कथाबारे फेरि चिन्तन गर्न नभुल्नुहोला ।

## ६.२ समय यात्रा

### उद्देश्य

- सहमतिले कस्तो महसुस गराउँछ र के कुराले सहमति लिन दिन सजिलो र गाह्रो बनाउँछ भन्ने कुराको खोज अध्ययन गर्ने ।

### समय

- १५ मिनेट

### क्रियाकलाप

१. सहभागीहरूलाई भविष्यको छोटो यात्रामा लिएर जानुहोस् । मधुर आवाजले उनीहरूलाई सहज भएर बस्न, आँखा बन्द गर्न र तपाईंको आवाजको निर्देशन पछ्याउन भन्नुहोस् ।
२. कोही सहभागीलाई आँखा बन्द गर्न सहज लाग्दैन भने अगाडिको भुइँको कुनै बिन्दुमा केन्द्रित भएर हेरिरहन भन्नुहोस् । सुरक्षित र शान्त वातावरण निर्माण गर्नुहोस् ।
३. सहभागीहरूलाई छोटो रोचक यात्रा कथा भन्नुहोस्, जसले उनीहरूलाई आजभन्दा १० वर्ष पछिको समयमा लैजानेछ । त्यहाँ उनीहरूले सदैव चाहेको कल्पनातित वास्तविकतामा पुग्नेछन् । दृश्य सिर्जनाका लागि तल दिइएको स्क्रिप्ट प्रयोग गर्नुहोस् ।

४. प्रश्नहरू सोधेर सकेपछि, सहभागीहरूलाई आँखा खोल्न र आफूले देखेका कुराहरू आफ्ना जर्नलहरूमा लेख्न भन्नुहोस् ।

## स्क्रिप्ट

सहज भएर बस्नुहोस् र आँखा बन्द गर्नुहोस् ।

आफू वरपरको आवाजहरू सुन्नुहोस्, मेरो आवाज पनि सुन्नुहोस् ।

तपाईंको साससँग जोडिनुहोस्, हरेक साससँगै छाती कसरी फुकिरहेको र खुम्चिरहेको छ महसुस गर्नुहोस् ।

अब कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं उडिरहनुभएको छ, एकदमै रङ्गीन अन्तरिक्षहुँदै । समय यात्रा गर्दा यस्तै देखिन्छ । तपाईं आफू अगाडि एउटा ढोका देख्नुहुन्छ, र त्यसलाई खोल्नुहुन्छ ।

तपाईं भित्र छिर्नुहुन्छ । स्वागत छ, यो तपाईं हो, १० वर्ष पछिको समयमा ।

- तपाईं कहाँ हुनुहुन्छ ? (पाँच सेकेन्ड रोकिनुहोस्)
- तपाईं के गर्दै हुनुहुन्छ ? (पाँच सेकेन्ड रोकिनुहोस्)
- तपाईंको पेशा के हो ? (पाँच सेकेन्ड रोकिनुहोस्)
- तपाईं कस्तो सम्बन्धमा हुनुहुन्छ ? (पाँच सेकेन्ड रोकिनुहोस्)
- के तपाईं विवाहित हो, वा परिवार छ ? यदि छ भने, यो कस्तो देखिन्छ ? छैन भने, पाईंको अहिलेको बसोबासको स्थिति कस्तो देखिन्छ ? (पाँच सेकेन्ड रोकिनुहोस्)
- आफू वरिपरि रहेकाहरूलाई कस्तो व्यवहार गर्नुहुन्छ ? (पाँच सेकेन्ड रोकिनुहोस्)
- तपाईंलाई कस्तो महसुस भइरहेको छ ? (पाँच सेकेन्ड रोकिनुहोस्)

## ६.३ जीवनको नदी

### उद्देश्य

- सहभागीहरूले आफ्नो जीवनको निर्णय आफै गर्नसक्ने आफ्नो शक्तिबारे थाहा पाउनेछन् । जीवनकोनदी एउटा रमाइलो खालको खेल हो, यसमा भूमिकाहरू खेल्नुपर्ने हुन्छ । यस खेलको लक्ष्य भनेको खेलाडीहरूले जीवनको नदी पार गर्ने क्रममा जीवनका विभिन्न घटनाहरू वा महत्वपूर्ण छनोटहरूको प्रतिनिधित्व गर्ने विभिन्न खुड्किला टेक्दै आफ्नो सपनातर्फ लम्कनु हो । जीवन घटनाहरूमा खेलाडीहरूले समालोचनात्मक चिन्तन र निर्णय कार्यजस्ता सीपहरूको प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ ।

### आवश्यक सामग्री

- पोष्ट इट नोट्स
- कागजका खाली पानाहरू
- डोरी



- ठुलो डाइस, आवश्यकताअनुसार कार्डबोर्डबाट बनाउन सकिन्छ
- सहभागीहरूको भूमिका विवरण

## समय

- ५५ मिनेट

## क्रियाकलाप

सबैको एउटा एउटा भूमिका हुन्छ भनी भन्नुहोस् ।

१. समूहबाट कुनै दूई जना सहभागीलाई (फरक फरक लिङ्गका) यो खेलको खेलाडी बन्न आग्रह गर्नुहोस् । उनीहरूले खुड्किलामा हिँड्नेछन् र निर्णय गर्नुपर्ने विभिन्न जीवन घटनाको सामना गर्नेछन् । उनीहरूलाई खेलाडीको भूमिका विवरण दिनुहोस् ।
२. अब १२ जना सहभागीहरूलाई कमेन्टेटर बन्न भन्नुहोस् । उनीहरू नदीको किनारमा उभिनेछन् । उनीहरूले दुविधामा भएका खेलाडीहरूलाई सल्लाह प्रदान गर्नेछन् । कमेन्टेटरहरूलाई उनीहरूको भूमिका विवरण दिनुहोस् र तयार हुन लगाउनुहोस् । कमेन्टेटरहरूलाई उनीहरूको पात्रअनुसार अंकित (लेबल) गरिनुपर्छ, तर यो सकारात्मक हो वा नकारात्मक हो भन्ने कुरा खुलाउनु हुँदैन । कमेन्टेटरहरूलाई उनीहरूले खेलाडीहरूलाई दिनसक्ने सल्लाहका उदाहरणहरू बताएर सहयोग गर्नुहोस्, यसले उनीहरूलाई आफ्नो भूमिकामा प्रवेश गर्न सजिलो हुन्छ ।
३. कमेन्टेटर र खेलाडीहरू तयार भइरहेको समयमा सहजकर्ता साथीले दर्शकहरूलाई खेलबारे छोटो जानकारी प्रदान गर्न सक्नेछन् र दर्शकले गर्नुपर्ने भूमिका विवरण दिँदै उनीहरूको भूमिकाबारे बुझाउनेछन् ।
४. दुविधाहरूलाई ए फोर साइजको कागजमा लेख्नुहोस्, यी दुविधा तपाईंले पाइला राख्ने खुड्किला हुन् । यी दुविधाहरूलाई खेलाडीहरूले नदेख्नु भनेर घोटो पारेर जीवनका नदीमा राख्नुहोस् ।
५. खेलाडी, कमेन्टेटर र दर्शक सबैले आफ्नो भूमिकाबारे बुझेको यकीन गर्न सोध्नुपर्छ गर्नुहोस् । दूईजना खेलाडीलाई जीवनको नदीको एउटा छेउमा उभिन भन्नुहोस् र उनीहरूलाई जीवनको लक्ष्य के हो भनेर सोध्नुहोस्, नदीको अर्को छेउमा देखाउनुहोस् । जस्तै, डाक्टर बन्ने, जग्गा, घडेरी वा घर किन्ने आदि ।
६. सबैजना तयार भएको यकीन भइसकेपछि, खेलपुर्ण खेलको संक्षिप्त विवरण सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् । खेलको नियमबारे कुनै प्रश्न वा स्पष्ट हुनुपर्ने छ कि भनेर सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् ।
७. पहिलो खेलाडीलाई डाइस गुल्टाउन लगाएर खेल सुरु गर्नुहोस् । उनीहरूले खुड्किलोमा टेकेपछि, उक्त खुड्किलो कागज पल्टाउनेछन् र जीवनका घटना सबैले सुन्ने गरी पढ्नेछन् ।
८. (अधिकतम चारजना) कमेन्टेटरलाई उनीहरूको काँधमा थपथपाउनुहोस्, जसले आफूलाई दिइएको पात्रअनुसार सल्लाह प्रदान गर्नेछन् । त्यसपछि, उक्त खेलाडीलाई आफ्नो स्वविवेक र प्राप्त सल्लाहअनुसार के निर्णय गर्नेछन् भनी सोध्नुहोस् ।
९. त्यसपछि, तपाईं सहजकर्ता र दर्शकले उक्त निर्णयबारे समालोचनात्मक प्रश्नहरू सोध्न सक्नुहुनेछ, जस्तै : किन ? यस्तो निर्णयको परिणाम के हुनेछ ?
१०. खेल सकिएपछि, सहभागीहरूलाई कथनहरू लेखिएका सबै खुड्किला पल्टाउन भन्नुहोस् र वरिपरि घुम्दै

त्यसमा लेखिएका कुराहरू पढ्न लगाउनुहोस् ।

### खेल खेल्ने तरिका :

यो जीवनको नदी हो (हातले नदी देखाउने) । वास्तवमा यो (खेलाडी १ नाम र खेलाडी २ नाम) का लागि जीवनको नदी हो । यो खेल कसरी खेल्ने भन्ने निर्देशन यस प्रकार छ :

१. डाइस गुल्टाउनुहोस् र हिँड्नुहोस् : भुइँमा रहेको कागज हिँड्ने खुड्किलो हो । पहिलो खेलाडीले डाइस गुल्टाउँछन् र त्यहाँ आएको नम्बर अनुसार खुड्किला हिँड्छन् ।
२. जीवनका घटनाको खोजी गर्ने : एउटा खुड्किलामा टेकेपछि, त्यस कागजलाई पल्टाउनुपर्छ र त्यहाँ लेखिएको जीवन घटना सबैले सुन्ने गरी पढ्नुपर्छ । तपाईंले नपल्टाएको खुड्किलामा मात्र टेक्न सक्नुहुन्छ ।
३. सल्लाह दिने : कमेन्टेटरहरू नदीको दुई किनारमा उभिनेछन् । तपाईंहरूको पात्र फरक फरक हुनेछ र आफूलाई दिइएको पात्रको भूमिकामा रहेर सल्लाह दिनुपर्छ । खुड्किलो पल्टाइसकेपछि, म कुन कमेन्टेटरले सल्लाह दिने भन्ने कुरा उनीहरूको काँधमा हातले थपथपाएर सङ्केत गर्नेछु । उक्त खेलाडीलाई ३ देखि ४ जना कमेन्टेटरले सल्लाह दिनेछन् र यो सल्लाह उक्त जीवन घटनासँग सान्दर्भिक हुनुपर्छ ।
४. निर्णय गर्ने ? खेलाडीहरूले कमेन्टेटरहरूको कुरा सुन्नेछन्, तर पालना गर्नुपर्छ भन्ने हुँदैन । उनीहरूले स्वतन्त्र भएर निर्णय गर्न सक्नेछन् । म खेलाडीहरूले निर्णय गरे कि गरेनन् भनेर सोध्नेछु र के निर्णय गरे भनेर पनि सोध्नेछु । यदि तपाईंलाई निर्णय गर्न गाह्रो भइरहेको छ भने दर्शकबाट कसैले आफू यस्तै परिदृश्यमा हुँदा गर्नसक्ने कुरा र किन भनेर बताउनेछन् ।
५. निर्णयमाथि प्रश्न गर्ने : त्यसपछि, हामी दर्शकमध्येबाट र मलाई तपाईंको निर्णयले फरक तरिकाले काम गर्नेछ भन्ने लागेमा हामी प्रश्नहरू गर्नेछौं । स्मरण रहोस्, हामी कुनै पनि निर्णयको मूल्याङ्कन गर्दैनौं, यो तपाईंको जीवनको नदी हो । हामी उत्सुक र जिज्ञासु मात्र रहन्छौं, र महत्वपूर्ण, समालोचनात्मक प्रकार का प्रश्न सोधेर थप कुरा जान्न खोज्नेछौं ।
  - तपाईंले उक्त छनोट/निर्णय किन र कसरी गर्नुभयो ?
  - तपाईंको निर्णयका परिणामहरू केके हुनेछन् ?
  - यदि तपाईंले .... रोज्नुभएको भए के हुने थियो ?
  - तपाईंले अन्य कुन कुन छनोट गर्न सक्नुहुन्थ्यो ?
६. अर्को खेलाडीको पालो : अर्को खेलाडीले डाइस गुल्टाउनेछन् र पहिलो खेलाडीले गरेभन्ने सोही प्रक्रिया दोहोर्‍याउनेछन् । स्मरण रहोस् : खेलाडीहरूले नपल्टेका खुड्किलामा मात्र पाइला राख्न सक्नेछन् ।
७. समाप्त गर्ने : खेलाडीहरू नदीको अर्को छेउमा, आफ्नो जीवन लक्ष्यमा पुगेपछि खेल सकिन्छ । खेलाडीलाई आफ्नो लक्ष्य दोहोर्‍याउन भन्नुहोस् । समय रहेमा, नयाँ खेलाडीहरूले फेरि सुरु गर्न सक्छन् । सम्भव भए, अन्य बाँकी रहेका खुड्किला प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् ।

## खेलाडीको भूमिका विवरण

जीवनको नदीमा स्वागत छ । यो नदी तपाईंको जीवन हो भनी कल्पना गर्नुहोस् र यसको अर्को छेउमा तपाईंको जीवन लक्ष्य छ, तपाईंको सपना, जुन साकार हुनेछ ! तपाईंको उद्देश्य विभिन्न खुड्किलाहरू टेक्दै जीवनको लक्ष्यमा पुग्नु हुनेछ । तपाईंको हातमा डाइस छ, त्यसलाई तपाईं गुल्टाउन सक्नुहुन्छ, र त्यसमा आएका अङ्कअनुसार खुड्किलामा हिँड्न सक्नुहुन्छ । तपाईं जुनसुकै दिशामा हिँड्न सक्नुहुन्छ, तर तपाईंले नपल्टाइएका वा प्रयोग नभएका खुड्किलामा मात्र टेक्न सक्नुहुन्छ । यी खुड्किलाहरूमा तपाईंले सामना गर्नसक्ने विभिन्न जीवन घटनाहरू छन्, र तपाईंले त्यसबारे के गर्नुहुनेछ भन्ने निर्णय गर्नुपर्नेछ । केही सजिला छन्, केही कठिन छन्, तर द्विधा भएपनि सही वा गलत उत्तर भन्ने हुँदैन, बरु त्यहाँ सम्भावनाहरू मात्र हुन्छन् ।

स्मरणीय कुरा : तपाईंका निर्णयले कुनै परिणाम ल्याउनेछन् । तर यो निर्णय गर्ने सवालमा तपाईं एकलै हुनुहुन्न, तपाईंलाई सहयोग गर्न १२ जना कमेन्टेटर छन् । यी पात्रहरूमा आत्मालाप, तपाईंको असल मित्र, साभेदार, अभिभावक, स्कूलका शिक्षक र समुदायका धार्मिक गुरु वा स्थानीय नेतृत्वहरू छन् । तपाईंले उनीहरूको सल्लाह लिइसकेपछि अन्तमा के गर्ने भन्ने निर्णय गर्नुहुन्छ । यो तपाईंको जीवनको नदी हो, तपाईंको कथा । अब, तपाईंको जीवन लक्ष्यबारे सोच्नुहोस् जसलाई तपाईंले समूहमा बताउनुहुनेछ ।

तपाईंसँग तयारी गर्नका लागि ५ मिनेट समय छ ।

## कमेन्टेटरका लागि जानकारी विवरण

जीवनको नदीमा स्वागत छ । यो खेलमा तपाईंको भूमिका कमेन्टेटर बन्नु हो । अर्थात्, तपाईंलाई एउटा पात्र भूमिका दिइनेछ र खेलाडीले पाइला राखेको कुनै एउटा जीवनको घटनाबारेमा द्विधा हुँदा तपाईंले सल्लाह दिनुपर्छ । यो सल्लाह तपाईंको पात्रअनुसारको हुनुपर्छ । यो तपाईंको व्यक्तिगत मूल्यहरूसँग नमिल्ने भएपनि पात्रअनुसारकै भूमिकामा रहेर सल्लाह दिनुपर्छ ।

नदी पार गर्ने खेलाडीहरूले तपाईंले कसलाई प्रतिनिधित्व गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने थाहा पाउन तपाईंको छातीमा तपाईंको पात्र लेखिएको कागज टाँस्नुहोस् । सहजकर्ताले तपाईंको काँधमा हातले थपथपाएपछि मात्र तपाईं बोल्न पाउनुहुन्छ ।

आत्मालाप (Self-talk) : तपाईंको भूमिका भनेको आत्मालाप गर्न प्रोत्साहित गर्नु हो । तपाईंले खेलाडीको क्षमता र सीपलाई समर्थन र प्रशंसा गर्नुहुन्छ । खेलाडीलाई आत्मविश्वास, आत्मप्रेम र प्रोत्साहन दिनुहुन्छ । तपाईं खेलाडीले गरेको निर्णयमा उनीहरूलाई आश्वस्त बनाउनुहुन्छ । जस्तै, तपाईं उनीहरूलाई भन्नुहुनेछ : म बलियो छु, र मलाई थाहा छ, म यो गर्न सक्छु !

असल मित्र : तपाईं खेलाडीको असल मित्र हो, तर तपाईंले उनीहरूको भन्दा आफ्नो बारेमा धेरै वास्ता गर्नु हुन्छ । वास्तवमा, विभिन्न निर्णयहरूले के कस्तो परिणाम ल्याउँछन् भन्नेबारे तपाईं सचेत हुनुहुन्न । तपाईं

त्यस्ता कुरा मात्र गर्न मन पराउनुहुन्छ जुन राम्रो, रमाइलो र आकर्षक हुन्छ, जसले तपाईंलाई एकदमै प्रसिद्ध साथी बनाउँछ । जस्तै, तपाईंले उनीहरूलाई भन्न सक्नुहुन्छ : अरे साथी, यो तिम्रो समय खर्च गर्ने खालको छैन, बरु पार्टी गरौं !

साभेदार (पार्टनर) : तपाईं एउटा पार्टनर हो । तपाईं धेरै चिन्ता गर्नुहुन्छ र सबैकुरा नियन्त्रणमा राख्न खोज्नुहुन्छ । कहिलेकाहीं तपाईं आफ्नो पार्टनरको निर्णयमा धेरै दबाव दिनुहुन्छ र प्रभाव पार्नुहुन्छ, पार्टनरलाई बेकामको अनुभूत गराउनुहुन्छ । हरेक विषयमा तपाईंको आफ्नै राय हुने गर्दछ । जस्तै, तपाईं उनीहरूलाई भन्नुहुन्छ : त्यो कुरा ठीक छैन, त्यसबारे किन सोच्नु । तिमिले यो गर्न पाउँदैनौ र म रोक्नेछु ।

अभिभावक (आमाबुबा) : तपाईं खेलाडीको रुढिवादी आमाबुबा हुनुहुन्छ । छोराछोरीले सफलताको बाटो छोड्छन् कि भनेर डराउनुहुन्छ । तपाईं छोराछोरीलाई नियन्त्रण गर्न खोज्नुहुन्छ । तपाईंलाईलाई सफलताको सूत्र थाहा छ र त्यो निश्चित रूपमा छनोटको स्वतन्त्रता होइन! जस्तै, तपाईं भन्न सक्नुहुन्छ : म तिम्रो आमा, बुबा हुँ र तिम्रा लागि सबभन्दा राम्रो के हो, मलाई थाहा छ!

शिक्षक : तपाईं स्कूलको सबभन्दा मनपर्ने शिक्षक हो । युवाहरू धेरै दुविधाहरूको सामना गर्दछन् र राम्रो छनोटका लागि उनीहरूलाई सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने तपाईं बुझ्नुहुन्छ । तपाईंले सधैं उपयोगी समालोचनात्मक प्रश्नहरू सोध्नुहुन्छ, जस्तै : यो सही निर्णय हो भन्ने किन लाग्छ ? यसबाट के कस्ता परिणाम आउन सक्छन् ? तपाईंले युवाहरूलाई पूर्ण तस्वीर देख्न सहयोग गर्नुहुन्छ । उदाहरणका लागि, तपाईं उनीहरूलाई भन्न सक्नुहुन्छ : अहिले तपाईंहरू के गर्न सक्नुहुन्छ, जुन तपाईंहरूको सर्वोत्तम हितमा हुन्छ ?

धार्मिक गुरु/स्थानीय नेतृत्व : तपाईं समुदायमा मुख्य व्यक्ति हो । धेरै मानिसले तपाईंको कुरा सुन्छन् र तपाईंको बाटो बाहेक अरू बाटो नै छैनन् भन्ने तपाईं ठान्नुहुन्छ । मानिसले तपाईंको कुरामा सहमत भएनन् भने उनीहरू गलत छन् र भगवानबाट सजाय पाउनेछन् । जस्तै, तपाईंले यसरी सल्लाह दिनुहुन्छ : हेर बाबु, यो समाधान गर्ने एउटा मात्रै उपाय छ, र त्यो भनेको आस्था हो ।

आत्मालाप (self-talk) : तपाईंले खेलाडीको हतोत्साही गराउने निराशाजनक आत्मालापको भूमिका निर्वाह गर्नुहुन्छ । तपाईंको कमेन्टहरू डरबाट आउँछ, परिस्थिति नराम्रो भएर जान्छ, तपाईं सफल हुन सक्नुहुन्न, तपाईं त्यहाँ पुग्न सक्नुहुन्न । तपाईंले खेलाडीका आत्मविश्वास चकनाचुर पार्नुपर्छ । जस्तै, तपाईंले खेलाडीलाई भन्न सक्नुहुन्छ : तँ हरूवा होस्, तँलाई कसैले मन पराउँदैन ।

असल मित्र : तपाईं खेलाडीको असल मित्र हो, र तपाईंले उनीहरूको निकै ख्याल गर्नुहुन्छ । तपाईं निकै सहयोगी र प्रोत्साहित गर्ने खालको हुनुहुन्छ । तपाईं उनीहरूसँग आफ्नो निर्णय गर्नसक्ने क्षमता छ भनी विश्वास गर्नुहुन्छ र सधैं उनीहरूको भलो चिन्ताउनुहुन्छ । उनीहरू खुशी छन् भने तपाईं पनि खुशी हुनुहुन्छ । जस्तै, तपाईं खेलाडीलाई भन्न सक्नुहुन्छ : तिमिले जुनसुकै निर्णय गर, म तिम्रो सहयोगमा हाजिर छु ।

पार्टनर : तपाईं स्वस्थ सम्बन्धहरू निर्माण गर्ने पार्टनर हुनुहुन्छ । तपाईं आफ्नो प्रिय व्यक्ति र उसको रायलाई सम्मान गर्नुहुन्छ । कठिन परिस्थितिमा, तपाईं सहयोग बन्नुहुन्छ र मदत गर्न तयार रहनु हुन्छ । तपाईंको प्रिय व्यक्तिको खुशी नै तपाईंको खुशी हो, त्यसैले तपाईं आफ्नो प्रिय व्यक्तिको छनोटको सम्मान गर्नुहुन्छ । उदाहरणका लागि, तपाईं खेलाडीलाई भन्न सक्नुहुन्छ : म तिम्रो साथमा छु, तिमीलाई सहयोग गर्न । हामी यो गर्न सक्छौं ।

अभिभावक (आमा वा बुबा) : तपाईं सहयोगी अभिभावक हो । खुला सोचको हुनुहुन्छ र आफ्नो छोरा वा छोरीलाई आफ्नो निर्णय आफै गर्न दिनुहुन्छ । यसमा उनीहरूले सिक्ने र सफल हुने ठाउँ छ, र यो उनीहरूको जीवन मार्ग हो भन्ने तपाईंलाई थाहा छ । तपाईं उनीहरूलाई धेरै माया गर्नुहुन्छ । तपाईंले सधैं प्रेम, दया, खुशी र परिवारको मूल्य जस्ता जीवनका वास्तविक मूल्यहरू देखाउनुहुन्छ । उदाहरणका लागि, तपाईं खेलाडीलाई भन्न सक्नुहुन्छ : म तिमीलाई माया गर्छु, तिम्रो साथमा तिमीलाई सहयोग गर्न खडा छु ।

शिक्षक : तपाईं एकदम कडा शिक्षक हो । युवाहरूले के रोज्छन्, के खोज्छन् भन्नेबारे तपाईंलाई कुनै मतलब छैन । तपाईं प्रमाणपत्र र शैक्षिक प्रगतिमा मात्र विश्वास गर्नुहुन्छ । जस्तै, तपाईं खेलाडीलाई भन्न सक्नुहुन्छ : तिम्रो ध्यान पढाइमा केन्द्रित हुनुपर्छ, अरू कुरा महत्वपूर्ण छैनन् ।

धार्मिक गुरु/स्थानीय नेतृत्व : तपाईं समुदायमा मुख्य व्यक्ति हुनुहुन्छ । धेरै मानिसले तपाईंलाई सुन्छन्, तपाईंलाई बुझ्दानी गुरु मान्छन् । तपाईं सधैं आलंकारिक भाषा बोल्नुहुन्छ, तर त्यसलाई व्याख्या गर्नुहुन्छ । तपाईं प्रगतिशील सोचको हुनुहुन्छ र युवाहरूलाई साहसी हुन, आफ्नो जीवनको जिम्मेवारी उठाउन प्रोत्साहित गर्नुहुन्छ । जस्तै, तपाईं यो खेलाडीलाई भन्न सक्नुहुन्छ : हेर बाबु, तिम्रो जहाजले समुद्रमा मार्ग भुलेको छ, र तिमी यसको क्याप्टेन हो । तारालाई पछ्याऊ र आफ्नो मार्ग खोज !

## दर्शकको भूमिका विवरण

तपाईंको भूमिका खेलाडी र कमेन्टेटरहरूलाई अवलोकन गर्ने हो । खेलाडीले निर्णय गरेपछि, सहजकर्ताले तपाईंलाई यस्तो परिस्थितिमा के गर्नुहुन्थ्यो र किन भनेर सोध्नेछन् ।

तपाईंलाई सबै खुड्किलामा लेखिएका कुरा पहिल्यै थाहा हुन्छ, त्यसैले तपाईंले आफूले दिने उत्तरहरूबारे पहिल्यै तयारी गर्न र सोच्न सक्नुहुन्छ ।

यदि तपाईंसँग समय छ भने तपाईंले १ देखि ३ सम्म नयाँ खुड्किलाहरू (व्यक्तिगत दुविधाहरू) आविष्कार गरी तिनलाई कागजमा लेखेर खेलमा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

## खुड्किलाहरू :

- “तपाईंले साथीको खुट्टा निकै गन्हाएको पाउनुहुन्छ । यसले तपाईंलाई कस्तो महसूस गराउँछ ? तपाईं के गर्नुहुन्छ ?”
- “तपाईंलाई धेरै चिलाउँछ र तपाईंको यौनाङ्ग गन्हाउँछ । तपाईं के गर्नुहुन्छ ?”

- “तपाईंले आफू (वा गर्लफ्रेंड) गर्भवती भएको पाउनुहुन्छ । तपाईं के गर्नुहुन्छ ?”
- “तपाईंको आमाबुबाले तपाईंको स्कुल फिस मुस्किलले पुर्याउनुहुन्छ । उहाँहरूले निकै सङ्घर्ष गरिरहेका तपाईं देख्नुहुन्छ । तपाईं के गर्नुहुन्छ ?”
- “तपाईंले विदेशी युनिभर्सिटीमा पढ्न छात्रवृत्ति पाउनुभएको छ । यसले तपाईंलाई कस्तो महसुस गराउँछ, र तपाईं के गर्नुहुन्छ ?”
- “तपाईं एकजना पार्टनरसँग हुनुहुन्छ, जो तपाईंभन्दा धेरै उमेरको र धनी छ, उसँग महँगो बाइक छ । तपाईं उसँग विहे गरेर स्कुल छोड्ने सोचिरहनुभएको छ । तपाईं के गर्नुहुन्छ ?”
- “तपाईं केही समयदेखि एउटा पार्टनरसँग सम्बन्धमा हुनुहुन्छ र उसले तपाईंसँग यौन सम्पर्कका प्रस्ताव गर्छ । तपाईं के गर्नुहुन्छ ?”
- “तपाईं केही समयदेखि एउटा पार्टनरसँग अन्तरङ्ग सम्बन्धमा हुनुहुन्छ र अब ऊ कन्डम प्रयोग गर्न मान्दैन । तपाईं के गर्नुहुन्छ ?”
- “तपाईंका सबै साथीसँग नयाँ फोन छन्, ती महँगो फोन हुन् र तपाईंको आमाबुबाले यस्तो फोन किन्ने पैसा तपाईंलाई दिनुहुन्न । तपाईं के गर्नुहुन्छ ?”
- “तपाईंको मिल्ने साथीले तपाईंसँग उसले लागूऔषध र रक्सी खान सुरु गरेको बताउँछ र मन पर्न थालेको भन्छ । उसले तपाईंलाई पनि यो हप्ता पार्टीमा आएर रमाइलो गरौं भन्छ । तपाईं के गर्नु हुन्छ ?”
- “तपाईंलाई कोही मन पर्छ, तर उसले तपाईंलाई मन पराउँछ वा पराउँदैन भन्ने थाहा छैन । तपाईं के गर्नुहुन्छ ?”
- “तपाईंको बुबाआमाले तपाईंका लागि पार्टनर खोज्नुभएको छ । तर तपाईं अर्को व्यक्तिसँग गोप्य डेटमा हुनुहुन्छ र आमाबुबालाई भन्न मन छैन । तपाईं के गर्नुहुन्छ ?”
- “तपाईंले नाचेको भिडियो फेसबुकमा पोस्ट गर्नुभयो र अब तपाईंलाई नाङ्गो फोटोहरू पठाउनु भन्दै धेरै प्राइभेट मेसेजहरू आइरहेका छन् । तपाईं के गर्नुहुन्छ ?”

## ६.४ जर्नल लेखन - म कथन

### समय

- १५ मिनेट

### क्रियाकलाप

१. सहभागीहरूलाई ससाना समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
२. जीवनको नदीमा रहेको खुड्किलाहरूबाट एउटा एउटा दुविधा प्रत्येक समूहलाई दिनुहोस्, विशेष गरी

खेलको समयमा नदेखिएका परिदृश्य दिनु उपयुक्त हुन्छ । (तपाईंले जीवनको नदीबाट कुनै पनि दुविधा बाँकी रहेका छैनन् भने तपाईं आफैले २, ३ वटा कथनहरू थप्न सक्नुहुन्छ) ।

३. उनीहरूलाई एकअर्कासँग वार्ता गर्न भन्नुहोस् । उनीहरूले के कदमहरू चाल्नेछन् र आफूलाई नै यी कुरा आइपर्दा के गर्दछन् भन्नेबारे बताउन भन्नुहोस् ।
४. सहभागीहरूलाई आफ्नो जर्नल निकाल्न भन्नुहोस् । सहभागीहरूलाई यो घटना उनीहरूसँग भएका भए के गर्ने थिए भन्नेबारे म-कथन (म...गर्थे, भन्थे आदि) बनाउन लगाउनुहोस् ।

## सत्र ७ : मानव शरीर र विकास

उद्देश्यहरू :

१. युवाहरूलाई शारीरिक बनावटको अनावश्यक मापदण्डबारे चुनौती दिन प्रोत्साहित गर्ने ।
२. यौवनावस्थामा शरीरमा आउने परिवर्तनबारे ज्ञान दिने र समाजले गरेका अपेक्षा र शारीरिक स्वरूपको अवस्थालाई आफैले स्वीकार्न सक्ने क्षमता विकास गर्न सहयोग गर्ने ।
३. युवाहरूलाई गर्भधारण हुने उच्च जोखिमको डिम्ब निष्कासनको समय लगायत महिनावारी चक्रको विभिन्न चरणबारे ज्ञान दिने ।

क्रियाकलाप

१. शरीरको नक्साङ्कन - शरीर जस्तो छ स्वीकार गर्ने - २५ मिनेट
२. आनन्द (प्लेजर) भनेको के हो ? - १० मिनेट
३. के यसबारे सही अनुमान गर्न सक्नुहुन्छ ? - २० मिनेट
४. फर्टिलिटी डान्स (fertility dance) - ३० मिनेट
५. कन्डमको सुरक्षित प्रयोग गर्ने तरिका देखाउने, अन्य गर्भनिरोधक देखाउने र कहाँ पाइन्छ भनेर रेफर गर्ने - १५ मिनेट



## ७.१ शरीर नक्साङ्कन - शरीरलाई स्विकार्ने

### उद्देश्य

- यौवनावस्थामा हुने शारीरिक र मानसिक परिवर्तनहरूबारे जानकारी गराउने ।

### आवश्यक सामग्री

- मार्कर कलमहरू
- एउटा व्यक्ति पुरै अट्न सक्ने दूई गुणा ठुलो कागजका पानाहरू (केही फ्लिपचार्ट सँगै टाँसिएको) ।

### समय

- २५ मिनेट

### क्रियाकलाप

१. तपाईं आफूलाई कति धेरै माया गर्नुहुन्छ भन्ने कुरा देखाउँदै सबैलाई यस सत्रमा आमन्त्रण गर्नुहोस् । सबैलाई उभिन भन्नुहोस् । आफैलाई, आफ्नो शरीरलाई कति धेरै माया गर्छन् भनी देखाउन आफूलाई अँगालो मारी आत्मप्रेम देखाउन भन्नुहोस् । उनीहरू भित्रबाट र बाहिरबाट हेर्दा को हुन् । यौवनावस्थामा सबैको शरीरमा परिवर्तन आउँछ, यस्तो परिवर्तन भित्र र बाहिर दुवैतिर हुन्छ, र यो परिवर्तनका क्रममा मानिसहरूले यौन भावना र चाहनाहरूको अनुभव गर्न सक्छन् भनी बताउनुहोस् । यो यस्तो समय हो जुनबेला तपाईंले आफै र आफ्नो शरीरसँग आफ्नो सम्बन्धलाई गहिरो बनाउन सक्नुहुन्छ । त्यसैगरी आफूलाई प्रेम गर्ने बारेमा कुन कुरालाई तपाईंलाई राम्रो महसुस गराउन सक्छ भन्ने पत्ता लगाउनुहुनेछ । अब तपाईंले ती परिवर्तनहरू देखाउन एउटा क्रियाकलाप सँगै गर्ने भनी बताउनुहोस् ।
२. सहभागीहरूलाई २ वटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् : एउटा समूहमा केटाहरू मात्रै र अर्को समूहमा केटीहरू मात्रै हुनुपर्छ ।
३. प्रत्येक समूहसँग पुरै शरीरको चित्र अट्ने ठुलो कागजको पाना रहेको हुनुपर्छ ।
४. सहभागीहरूलाई समूहको एकजनालाई कागजमाथि सुत्न लगाएर शरीरको चित्र कोर्न भन्नुहोस् ।
५. उनीहरूले शरीरको चित्र कोरिसकेपछि दुवै समूहलाई तलका निर्देशन दिनुहोस् :
  - अर्को १० मिनेटमा तपाईंको समूहले सबै शारीरिक र मानसिक वा संवेगात्मक परिवर्तनहरू चित्रण गर्नुपर्छ जुन यौवनअवस्थाको समयमा केटा वा केटीमा देखा पर्दछन् ।
  - शरीरमा आउने परिवर्तनका लागि रातो रङ्ग प्रयोग गर्नुहोस् ।
  - मानसिक वा संवेगात्मक परिवर्तनका लागि निलो रङ्ग प्रयोग गर्नुहोस् । तपाईंले आफूले चाहे अनुसार चित्रण गर्न सक्नुहुन्छ ।

६. १० मिनेट पुरा भइसकेपछि, समूहबाट एक वा दुई सदस्यहरूलाई बोलाएर आफूले गरेका कार्यबारे बताउन भन्नुहोस् ।
७. तलका प्रश्नहरूमा विचार गर्नुहोस् :
  - युवाहरूमा यसप्रकारको परिवर्तन हुँदा कस्तो महसुस गर्छन् ?
  - युवाहरू बढ्दै जाँदा उनीहरूलाई कस्तो प्रकारको सहयोगलाई बढी सहज मान्नेछन् ?
८. बोर्डमा लेखेर यो क्रियाकलाप समाप्त गर्नुहोस् : “हरेक शरीर (व्यक्ति) सूनृदर हुन्छ !”
९. सहभागीहरूलाई यो कुरा उनीहरूको जर्नलमा लेख्न लगाउनुहोस् र उनीहरूका लागि यसले के अर्थ राख्छ? भन्ने प्रश्नमा चिन्तन गर्न भन्नुहोस् ।

### छलफल गर्नुहोस्

- आदर्श महिला वा पुरुषको स्वरूप कस्तो हुन्छ वा सूनृदर के कुरालाई मानिन्छ ?
- युवाहरूले आफ्नो शरीरमा आउने र अरूको शरीरमा हुने यी परिवर्तनलाई कसरी स्वीकार गर्छन् ?
- यौवनावस्थामा हुने परिवर्तनहरूबारे के कस्ता मिथकहरू रहेका छन् होला ?

नोट : सहभागीहरूले लैङ्गिकता, लैङ्गिक अभिव्यक्ति, यौन तथा यौनिकताका पक्षहरूबारे लेखेको यकीन गर्नुहोस् । यसले तपाईंलाई लैङ्गिकतासम्बन्धी (जेन्डर ब्रेड) क्रियाकलाप गराउन सजिलो बनाउनेछ ।

## ७.२ आनन्द (प्लेजर) भनेको के हो ?

### उद्देश्य

- आनन्दको बारेमा परिचय दिने, हामी सबै आनन्द महसुस गर्ने पात्र हौं भनी बताउने र यसलाई स्वास्थ्य लाभसँग जोड्ने ।

### आवश्यक सामग्री

- मार्कर पेनहरू
- पछिल्लो गतिविधिमा प्रयोग गरिएको कागज - शरीरको नक्साङ्क गर्न (मानिसको पुरै शरीर अट्नसक्ने दूई गुणा ठुलो कागज (केही फ्लिपचार्ट, सँगै ग्लुले जोडेको)

### समय

- १० मिनेट

## क्रियाकलाप

- सहभागीहरूलाई शरीर नक्साङ्कन क्रियाकलापकै दूई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- दुवै समूहका एक एक जनालाई बोलाउनुहोस्, हरियो मार्कर दिनुहोस् र तलका प्रश्नहरू सोध्न थाल्नुहोस् । उत्तर अनुसार उनीहरूले शरीरका अङ्गहरूलाई हरियो मार्करले गोलो घेरा लगाउनुपर्नेछ । उनीहरूले साथीहरूबाट पनि सहयोग लिन सक्छन् ।
  - हाम्रो मनपर्ने खाना खाँदा हाम्रो शरीरको कुन ठाउँमा आनन्द आउँछ ? (पेट)
  - मनपर्ने गीत सुन्दा हाम्रो शरीरको कुन ठाउँमा आनन्द आउँछ ? (कान)
  - मनपर्ने परफ्युमको बासना लिँदा शरीरको कुन ठाउँमा आनन्द हुन्छ ? (नाक)
  - बच्चा वा घरपालुवा जनावरको रेखदेख गर्दा हाम्रो शरीरको कुन भागमा आनन्द आउँछ ? (मुटु)
  - मनपर्ने लुगा लगाउँदा हाम्रो शरीरको कुन भागमा आनन्द आउँछ ? (पुरै शरीर)
  - प्रेममय दृश्य हेर्दा हाम्रो शरीरको कुन भागमा आनन्द आउँछ ? (अन्तरङ्ग अङ्गहरू)
- यस प्रकारका क्रियाकलाप गर्दा हामीलाई आउने आनन्दलाई कुन शब्दहरूले सबभन्दा राम्रोसँग वर्णन गर्न सक्छन् ?
- माथिका प्रश्नहरूका आधारमा कस्तो व्यक्तिले आनन्द मान्न सक्छ होला भनेर सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् । र किन ? त्यहाँ कुनै कुरा छैन जुन अनुचित लागेका छन् वा बदल्नुपर्ने लागेका छन् ? (लैङ्गिक भूमिकालाई सङ्केत गरिएको) ।

### सुभाष

सहजकर्तालाई सुभाष : तलको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार विषयबाट आनन्दको परिभाषा दिनुहोस् ।

### सहजकर्ताका लागि अध्ययन सामग्री

#### आनन्द

आनन्दको अर्थ विभिन्न व्यक्तिका लागि फरक फरक हुन्छन् । कसैले विवाहसम्म संयमित रहने र यौन गतिविधिमा सामेल नहुँदा निकै आनन्द मान्न सक्छन् । कतिपयलाई सुरक्षित यौन वा हस्तमैथुनमा आनन्द आउन सक्छ । अरूलाई आफ्नो पार्टनरको हात समात्न वा सँगै बसेर फिल्म हेर्न आनन्द आउन सक्छ । यो सबै भनेको हामीले अरूसँग गर्ने व्यक्तिगत र पारस्परिक सहमतिका विकल्पहरूलाई सशक्त बनाउनका लागि र अरूको आनन्दलाई विचार गर्दै आफूलाई के कुराले आनन्द हुन्छ भन्ने कुरा पत्ता लगाउनका लागि हुन् ।

सहजकर्ताका लागि जानकारी : शरीरको नक्सालाई सुरक्षित राख्नुहोस्, यो नक्सा लैङ्गिकतासम्बन्धी (जेन्डर ब्रेड) क्रियाकलापका लागि चाहिन सक्छ ।

## ७.३ के यसलाई सही अनुमान गर्न सक्नुहुन्छ ?

### उद्देश्य

- सहभागीहरूलाई मानव शरीरका विभिन्न अङ्ग र यसका कार्यहरूबारे परिचित गराउने ।

### आवश्यक सामग्री

- मानव शरीरका अङ्गहरूको फोटोहरू (महिला र पुरुषको)
- स्टिकी नोट्स
- मार्कर पेन

### समय

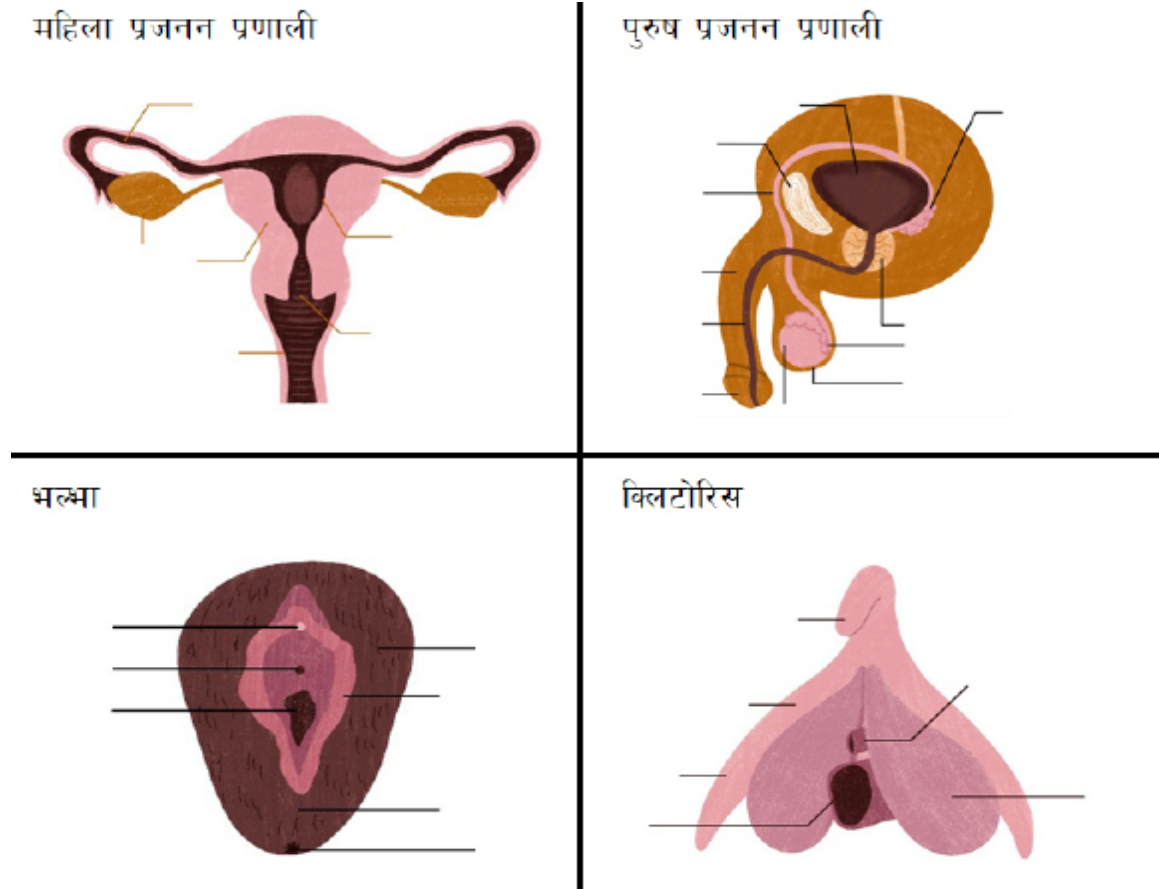
- १५ मिनेट

### तयारी

सहजकर्ताले महिला र पुरुष शरीरका अङ्गहरूको चित्र कोर्नेछन् वा तलका चित्र प्रयोग गर्नेछन्, जसमा नाम लेख्ने ठाउँ खाली हुनेछन् । सहभागीहरूलाई वितरण गर्नका लागि शारीरिक प्रणालीका (शरीरका अङ्गहरूको) परिभाषा प्रिन्ट गर्नुहोस् ।

१. सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र सही अनुमान गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने खेल खेलन लागेको बताउनुहोस् ।
२. प्रत्येक समूहलाई चारवटा चित्र र तिनका परिभाषा वितरण गर्नुहोस् (महिला शरीर संरचना, पुरुष शरीर संरचना, भल्भा र क्लिटोरिस) ।
३. उनीहरूलाई ती चित्रहरूमा नाम भर्न भन्नुहोस् । सहयोगका लागि परिभाषा प्रयोग गर्न सकिन्छ । पाँच मिनेट दिनुहोस् ।
४. अब, चारवटा समूहबीच चित्रहरू साटासाट गरिदिनुहोस् र अर्को समूहलाई चित्र जाँच गर्न लगाएर कुनै कुरा गलत ठाउँमा छ र परिवर्तन गर्नुपर्ने देखिए परिवर्तन गर्न दिनुहोस् । उनीहरूलाई अर्को २ मिनेट समय दिनुहोस् ।
५. उनीहरूलाई भित्तामा चित्रहरू टाँस्न भन्नुहोस् र उनीहरूले पत्ता लगाएका कुरा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । अर्को कुनै समूहले केही सुधार गर्न चाहन्छ भने गर्न दिनुहोस् ।
६. तपाईंले सहभागीहरूले काम पुरा गरेसम्म पर्खन सक्नुहुन्छ । अन्तमा, कुनै कुरालाई सही नाम दिइएको छैन भने सुधार गर्नुहोस् ।

चित्र आफै बोल्ल्छ । लामो चर्चा गर्नुपर्दैन । हामी सहभागीहरूलाई विभिन्न भाग र त्यसले गर्ने कामबारे परिचित गराउन मात्र चाहन्छौं । महिनावारी, यौनसम्पर्क र गर्भाधानबारे प्रश्न आएमा त्यसलाई अर्को क्रियाकलापमा समेटिनेछ ।



## महिला प्रजनन प्रणाली

- डिम्बाशय (ओभरिज) : डिम्बाशय पेटको तल्लोपट्टि दायाँ बायाँ भागमा बसेका हुन्छन् र यो डिम्बवाहिनी नलीको माध्यमबाट गर्भाशयसँग जोडिएको हुन्छ । डिम्बाशयले डिम्ब र महिनावारी चक्रमा संलग्न हुने एस्टोजेन र प्रोजेस्टेरोन जस्ता यौन हार्मोनहरू उत्पादन गर्दछ ।
- डिम्बवाहिनी नली (फेलोपियन ट्युब) : यी नलीहरू पातलो र नरम हुन्छन् । डिम्बाशयदेखि पाठेघरसम्म पुगेको हुन्छ । डिम्ब निष्कासनको बेला डिम्बाशयले डिम्बलाई डिम्बवाहिनी नलीमा निष्कासन गर्दछ ।
- गर्भाशय (युटेरस) : यसलाई गर्भ पनि भनिन्छ । यो खोक्रो, नासपाती आकारको अङ्ग हो । यसको भित्ता मांशपेशी र पत्रहरूले बनेको हुन्छ । गर्भावस्थाको दौरान, भ्रुणलाई धारण गर्नका लागि गर्भाशय निकै फैलिन्छ ।
- पाठेघरको मूख (सर्भिक्स) : पाठेघरको मूख भनेको पाठेघरको तल्लो भाग हो र यो योनिाको द्वारमा पुगेर खुल्दछ । बच्चा जन्मको बेला पाठेघरको मूख १० सेन्टिमिटरसम्म खुल्दछ ।

- योनि (भेजाइना) : योनि नली आकारको अङ्ग हो जुन पाठेघरको बाहिरीभागसँग जोडिएको हुन्छ ।
- एन्डोमेट्रियम : पाठेघरको भित्तामा पत्रपत्र भएर बसेका तन्तुहरू ।
- ७. उनीहरूलाई भित्तामा चित्रहरू टाँस्न भन्नुहोस् र उनीहरूले पत्ता लगाएका कुरा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । अर्को कुनै समूहले केही सुधार गर्न चाहन्छ भने गर्न दिनुहोस् ।
- ८. तपाईंले सहभागीहरूले काम पूरा गरेसम्म पर्खन सक्नुहुन्छ । अन्तमा, कुनै कुरालाई सही नाम दिइएको छैन भने सुधार गर्नुहोस् ।

## भल्भा

- ठूलो भगोष्ठ (**Libia majora**) र सानो भगोष्ठ (**Libia mainora**): यी भनेका बोसो र रेसादार तन्तुका पत्रले बनेका अङ्ग हुन् । यी अङ्गहरूले योनिद्वारलाई घेरेका हुन्छन् ।
- भंगाकुर (क्लिटोरिस) : भंगाकुर योनिको मूखको ठीक माथि रहने अत्यन्त संवेदनशील, प्रशस्त रक्तको शिका भएको अङ्ग हो । यो उत्तेजित हुने तन्तुवाट बनेको हुन्छ र यौन सुखको मुख्य स्रोत हो । गर्भधारणसँग यसको कुनै सम्बन्ध छैन र यो आनन्द दिनका लागि मात्र बनेको अङ्ग हो ।

## पुरुष प्रजनन प्रणाली

- अण्डकोष (**Testicles**) : अण्डकोषले शुक्रकीट र पुरुष यौन हार्मोनहरू उत्पादन गर्छन् ।
- इपिडिडाइमिस (**Epididymis**) : यी अण्डकोषका पछाडि घुम्निएर बसेका दूर्इवटा मसिना वीर्य उत्पादन नली हुन् । यो प्रत्येक अण्डकोषको नजिक हुन्छ, यसमा शुक्रकीट जम्मा हुन्छ यही नलीको बाटो हुँदै शुक्रकीटहरू शुक्रवाहिनी नलीमा जान्छन् ।
- अण्डकोष थैली (**Scrotum**) : अण्डकोष थैले लिङ्गभन्दा मुनि झुन्डिएर रहेका हुन्छन् र यसमा अण्डकोष, इपिडिडाइमिस हुन्छन् ।
- शुक्रवाहिनी नली (**Vas Deferens**) : मांशपेशीले बनेको यी दूर्इवटा नली इपिडिडाइमिसदेखि सुरु भई वीर्यथैलीबाट निस्केको नलीमा गई अन्त्य हुन्छ । यी दुवै शुक्रवाहिनी नलीहरूले शुक्रकीटलाई स्खलन नलीसम्म पुऱ्याउने कार्य गर्छन् ।
- वीर्यथैली (**Seminal Vesicles**) : वीर्यथैली मुत्रथैलीका पछाडिपट्टि दायाँ र बाँया गरी दूर्इओटा रहेका हुन्छन् । यसबाट एक प्रकारको बाक्लो चिप्लो तरल पदार्थ बाहिर निस्कन्छ जसले शुक्रकीटहरूलाई पोषण तथा अन्य आवश्यक तत्व प्रदान गर्दछ ।
- मुत्रथैली (**bladder**) : मांशपेशीले बनेको थैली हो, पिसाव जम्मा हुन्छ र यहाँबाट पिसाव मुत्रनली हुँदै बाहिर निस्कन्छ ।
- प्रोस्टेट ग्रन्थि (**Prostate Gland**) : यो ग्रन्थि ओखरको दानाजत्रो हुन्छ । यसले मुत्रनलीको फेदमा यसलाई घेरेर रहेको हुन्छ । यो ग्रन्थिले पातलो चिप्लो पदार्थ निकाल्छ जसले यौनसम्पर्कको लामा योनिद्वारलाई चिप्लो पार्न र यौन आनन्द दिन मद्दत गर्छ ।
- मुत्रनली (**Urethra**) : मुत्रनलीको काम पिसाबलाई लिङ्ग हुँदै बाहिर निकाल्नु र यौनसम्पर्कका बेला

शुक्रकीट भएको वीर्यलाई योनिमा पुऱ्याउनु हो ।

- लिङ्ग (Penis) : लिङ्ग दूई भाग मिलेर बनेको हुन्छ : सिलिन्डर आकारको भाग र टुप्पोको लिङ्गमुण्ड । लिङ्गले मुत्रनली हुँदै शुक्रकीटलाई महिलाको प्रजनन नलीसम्म पुऱ्याउने काम गर्दछ ।
- लिङ्गमुण्ड (Glands Penis) : लिङ्गको टुप्पामा रहेको गोलाकार टाउको ।
- प्यूबिक हाड (Pubic bone) : पेल्विसको बीच भागमा रहेको अगाडिपट्टि मूख भएको हाड ।

## ७.४ फर्टिलिटी डान्स (fertility dance)

### उद्देश्य

- सहभागीहरूलाई महिलाको शरीरको प्रजनन संयन्त्र, गर्भनिरोधका विभिन्न विधि र तिनले कसरी काम गर्छन् भन्नेबारे अवगत गराउने र यी कुरासँग जोडिएका सामान्य मिथक र मिथ्या धारणाको सम्बोधन गर्ने ।

### आवश्यक सामग्री

- भुईँमा पाठेघरको चित्र कोर्न ठुलो ठाउँ तलका नामहरू लेखिएका चीट पाना :
- आईयुसीडी (IUCD)
- लिङ्ग (Penis)
- डिम्ब (Ovum)
- कन्डम
- इन्डोमेट्रियम (पाठेघरको भित्री तह) (चीट कागजको ६ पाना)
- शुक्रकीट (स्पर्म) (चीट कागजको ४ पाना)
- खानेचक्की

### समय

- २५ मिनेट

### क्रियाकलाप

१. चक वा टेपको प्रयोग गरी भुईँमा पाठेघरको ठुलो चित्र कोर्नुहोस् ।

२. विभिन्न गर्भनिरोध साधन, महिनावारी चरण, लिङ्ग, शुक्रकीट, डिम्बका नाम लेखिएका चीट कागजहरू सहभागीलाई वितरण गर्नुहोस् । यसमा केही सुझावहरू दिइनेछ ।
३. प्रत्येक सहभागीलाई भूमिका दिनुहोस् :
  - एउटालाई लिङ्ग
  - एउटालाई डिम्ब
  - दूइटालाई कन्डम
  - छ जनालाई पाठेघरको भित्री तह इन्डोमेट्रियमको अभिनय गर्ने
  - एउटालाई आईयुसीडी
  - एउटालाई खाने गर्भनिरोध चक्की
  - बाँकी सबै सहभागी शुक्रकीट वा दर्शक हुनेछन् ।
४. सहभागीहरूलाई चीट पाना पढ्न ५ मिनेट समय दिनुहोस् । उनीहरू अलमलमा भए सहजकर्ताले सहयाग गर्नुपर्छ । उनीहरूलाई काम गर्नका लागि शुक्रकीट वा अन्य थप पात्रहरू चाहिने भएमा अहिले नै आवश्यक छलफल गरी योजना बनाउनुपर्छ । यसले प्रस्तूतिको समयमा सजिलो हुन्छ ।
५. सहजकर्ताले प्रत्येक परिस्थितिवारे एक एक गरी भन्नेछन् र सहभागीलाई अभिनय गर्न लगाउनेछन् । प्रत्येक परिस्थितिलाई अभिनय गर्न २ मिनेट लाग्नेछ (उनीहरूले यसलाई रचनात्मक तरिकाले गर्न सक्नेछन्, आवाज निकालेर वा सङ्गीत बजाएर) ।
६. प्रत्येक अभिनयपछि, सहजकर्ताले दर्शकलाई के बुझियो र यो परिस्थितिले कसरी कार्य गर्नेछ भनी सोध्नेछन् । आवश्यक भएमा, सहजकर्ताले यसलाई व्याख्या गर्न सक्नेछन् र सहभागीबाट आएका प्रश्नहरूको उत्तर दिन सक्नेछन् ।

## चीट पाना र परिस्थितिहरू

महिनावारी : सहभागीहरूले महिनावारी चक्रको चारवटा चरणको अभिनय गर्न सक्छन् । फोलिक्युलर चरण (धेरै डिम्बहरू परिपक्व हुने), डिम्बनिष्कासन (एउटा परिपक्व डिम्ब डिम्बवाहिनी नली हुँदै ओभरी अर्थात डिम्बाशयमा आउने), ल्युटल चरण (पाठेघरका पत्र बाक्लो हुने) र महिनावारी (गर्भाधान नभएपछि पाठेघरका पत्र टुक्रिएर योनिबाट बाहिर निस्कने) ।

यौन सम्पर्क : लिङ्गले योनिमा छिराएर यौनसम्पर्क गरेको अभिनय गर्न सक्छ । शुक्रकीटहरू लिङ्गको पछाडि खडा हुन्छन् र खलन भएपछि शुक्रकीटहरू पाठेघरमा फैलन्छन्, एउटा शुक्रकीट डिम्बसँग मिलेर जाइगोट बनाएको अभिनय गर्न सक्छ, त्यसपछि गर्भधारण हुन्छ । सहभागीहरूलाई अभिनय दोहोर्‍याउन भन्ने, तर यो पटक यौनसम्पर्क गर्दा गर्भाधान हुनेछैन । गर्भाधान भएन भने के हुन सक्छ भनी सोध्नुहोस् ? (गर्भाधान नहुने बारे भनिएको छैन भने तपाईंले यहाँ भन्न सक्नुहुन्छ । समय छ भने सहभागीहरूलाई गर्भपतनको अभिनय पनि गर्न लगाउन सक्नुहुन्छ) ।

कन्डम : सहभागीहरूले कन्डम प्रयोगको प्रतिनिधित्व गरेर देखाउन हात उठाएर शरीरले शुक्रकीटलाई रोकेर शुक्रकीट र डिम्बबीच भौतिक अवरोध सिर्जनाको अभिनय गर्न सक्छन् ।



आइयुसीडी : सहभागीहरूले शरीरले टी आकार बनाउनेछन् र पाठेघरमा आइयुसीडी कसरी छिराइन्छ भनेर देखाउनेछन् । यो साधनले कसरी काम गर्छ भन्ने देखाउन सहभागीहरूले शरीरको प्रयोग गरी शुक्रकीटलाई डिम्बसम्म पुग्नबाट रोक्ने र पाठेघरको पत्रलाई भ्रूण रोपन हुन नदिने गरी परिवर्तन गरेर काम गर्छन् (इन्डोमेट्रियमका सहभागीहरूले यसमा सहयोग गर्न सक्छन्) ।

खाने गर्भनिरोध चक्की : सहभागीहरूले पानीको गिलास बोकेर चक्की निकालेर खाएको अभिनय गर्नेछन् । उनीहरूले शरीरको प्रयोग गरी चक्कीमा भएको हर्मोनले कसरी डिम्ब निष्कासन रोक्छ, पाठेघरको मूखको द्रवलाई बाक्लो बनाउँछ र पाठेघरको पत्रलाई पातलो बनाउँछ भन्ने कुरा देखाउँछन् (यसमा इन्डोमेट्रियमका सहभागीहरूले यसमा सहयोग गर्न सक्छन्) ।

बाहिर निकाल्ने विधि : लिङ्गले यौनसम्पर्क गरेको र त्यसपछि स्खलन हुने बेलामा योनिबाट बाहिर निकालेर शुक्रकीटलाई बाहिर छोड्ने अभिनय गर्दछ ।

### **सबैलाई एउटा गोलो घेरामा आउन भन्दै यी प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :**

- तपाईंले यो अनुभव कस्तो लाग्यो ?
- के सिक्नुभयो ?
- गर्भनिरोध साधन कतिको प्रभावकारी हुन्छ होला ?
- गर्भनिरोध विधिको फाइदा र बेफाइदा के के हुन सक्छन् ?

**सहजकर्ताका लागि जानकारी :** सहभागीहरूले प्रश्नहरू सोध्न सक्छन् र तपाईंलाई उत्तर थाहा नहुन सक्छ । शान्त हुनुहोस्, समय लिनुहोस् र अर्को भेटमा जवाफ दिने भन्नुहोस् । सबै कुरा थाहा नहुन सक्छ, तर गलत उत्तर भने दिनुहुँदैन ।

## ७.५ कण्डमको सुरक्षित प्रयोग प्रदर्शन गर्ने र अन्य गर्भनिरोध साधन देखाउने

### उद्देश्य

- सहभागीहरूलाई यौन सङ्क्रमण र अनिच्छित गर्भधारणबाट बच्न कण्डमको सही प्रयोगसहित जिम्मेवारी यौन स्वास्थ्य अभ्यासबारे सचेत गराउने, परिवार नियोजन र प्रजनन स्वास्थ्यका लागि उपलब्ध विभिन्न गर्भनिरोध साधनबारे जागरुकता बढाउने ।

### आवश्यक सामग्री

- कण्डम
- खाने गर्भनिरोध चक्की
- आईयुसीडी
- डायफ्राम र पाठेघरको मुखमा लगाउने क्याप (सर्भिकल क्याप)
- आकस्मिक गर्भनिरोध चक्की

### समय

- १५ मिनेट

### क्रियाकलाप

१. सहभागीहरूसँग गोलाकार घेरामा सहजकर्ता पनि हुनेछन् (उभिने वा बस्ने) ।
२. कसैले कण्डम कसरी प्रयोग गर्ने भनी देखाउन सक्छ कि भनी सोध्नुहोस् ।
३. प्रदर्शन गर्न केही समय दिनुहोस् र पर्खनुहोस् ।
४. कसैले यो विधिमा केही परिवर्तन गर्न चाहेको छ कि भनी सोध्नुहोस् र चाहेको कुरा भन्न दिनुहोस् ।
५. तलका निर्देशनहरू अवलम्बन गरी चरणबद्धरूपमा प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।

प्रक्रिया राम्रोसँग बताएको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

- कण्डमको प्याकेट चेक गर्नुहोस् : खोल्नुभन्दा पहिले प्याकेट ड्यामेज नभएको, म्याद नसकिएको हेर्नुहोस् । म्याद सकिएको छ भने प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- प्याकेट सावधानीपूर्वक खोल्ने : प्याकेट सावधानीपूर्वक खोल्न औंलाहरू प्रयोग गर्नुहोस् । दाँत वा कैंची प्रयोग नगर्नुहोस्, यसले कण्डम ड्यामेज गर्न सक्छ ।
- कण्डम जाँच गर्ने : कण्डम ड्यामेज भएको वा बिग्रेको वा प्वाल परेको, च्यातिएको छ कि राम्रोसँग हेर्नुहोस् । बिग्रेको देखिएमा त्यो कण्डम प्रयोग गर्नुहुँदैन, नयाँ प्रयोग गर्नुपर्छ ।

टुप्पोलाई थिच्ने : कन्डममा वीर्यका लागि ठाउँ राख्नका लागि टुप्पोलाई च्याप्ने ।

- यसले यौनसम्पर्कको बेला कन्डम फुट्नबाट रोक्छ ।
  - कन्डमलाई फुकाउँदै लिङ्गको तलतिर लैजाने : कन्डमलाई लिङ्गको टुप्पोमा राख्ने र त्यसपछि फुकाउँदै फेदतिर लैजाने । कन्डम लिङ्गको फेदसम्मै पुगेको र कुनै हावा नपसेको सुनिश्चित गर्ने ।
  - लुब्रिकेसन प्रयोग गर्ने : यौन सम्पर्कको बेला घर्षण कम गर्न र सहजता बढाउन पानीमा आधारित लुब्रिकेन्ट प्रयोग गर्ने । लोसन, पेट्रोलियम जेली जस्ता तेलमा आधारित उत्पादन प्रयोगन गर्ने, किनभन तिनले कन्डमलाई कमजोर बनाउँछन् र कन्डम फुट्न सक्छ ।
  - यौन सम्पर्कको बेला : यौनसम्पर्क गर्दा कन्डम यताउता नसरेको निश्चित गर्ने । कन्डम फुस्केमा रोकिने र नयाँ कन्डम लगाउने ।
  - स्खलन भइसकेपछि : स्खलन भएपछि, कन्डमको फेद समात्ने र लिङ्गलाई उत्तेजित रहँदै सावधानीपूर्वक बाहिर निकाल्ने । लिङ्गको उत्तेजना हराउनुभन्दा पहिले नै कन्डमलाई लिङ्गबाट निकाल्ने, नत्र कन्डम चिप्लेर वीर्य पोखिन सक्छ ।
  - कन्डमलाई फ्याक्ने : प्रयोग भएको कन्डमलाई टिस्युले बेने र फोहोर बाल्टीमा फ्याल्ने । कन्डमलाई शौचालयमा फ्लस गर्नुहुँदैन, यसो गर्दा शौचालयको पाइप जाम हुन सक्छ ।
६. कन्डम प्रयोगको प्रदर्शनीपछि, गर्भनिरोध साधनहरू देखाउँदै व्याख्या गर्नुहोस् । सहभागीको कुनै प्रश्न भए जवाफ दिनुहोस् ।
- जन्म नियन्त्रण चक्की : यो मुखबाट खाने चक्की हो र डाक्टरको सल्लाहअनुसार खानुपर्छ । यसमा डिम्ब निष्कासनलाई रोक्ने हर्मोन हुन्छ ।
  - पाठेघरमा राखिने साधन (आईयुडी) : टी आकारमा हुने यस्तो उपकरण स्वास्थ्यकर्मीले पाठेघरमा राखिदिन्छन् । यसले डिम्ब निषेचन हुन दिँदैन र यो लामो समयसम्म टिक्छ ।
  - गर्भनिरोध सूई : डिम्ब निष्कासन हुनबाट रोक्ने हर्मोनयुक्त इन्जेक्सनहरू पनि छन् । यो सूई हरेक केही महिनामा स्वास्थ्यकर्मीबाट लगाइन्छ ।
  - डायफ्राम र सर्भिकल क्याप : यी साधनलाई योनिभित्र राखिन्छ । यसले पाठेघरभित्र शुक्रकीट पस्न दिँदैन । यसलाई राख्न स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग लिनुपर्छ ।
  - आकस्मिक गर्भनिरोधक : यी भनेको असुरक्षित यौनसम्पर्क भएको बेला गर्भाधान हुन नदिन यौनसम्पर्क भएलगत्तै तोकिएको समयभन्दा छिटो आकस्मिक रूपमा खाने चक्की हुन् ।

## सत्र ८ : यौनिकता र यौन व्यवहार

### उद्देश्यहरू :

१. मानिसले यौनिकता व्यक्त गर्ने विभिन्न तरिकालाई सम्मान गर्नुको महत्वलाई कदर गर्न उनीहरूलाई प्रोत्साहित गर्ने ।
२. यौनिकता मानिसको प्राकृतिक पक्ष हो र यसले समग्र कल्याण प्रवर्द्धन गर्नसक्छ, भन्ने स्वीकार्यतालाई प्रवर्द्धन गर्ने ।
३. युवाहरूलाई यौन व्यवहार आनन्ददायी हुनुपर्छ र यसले व्यक्तिको स्वास्थ्य तथा कल्याणका लागि जिम्मेवारी वहन गर्दछ, भन्नेबारे शिक्षा दिने ।

### क्रियाकलाप

१. जेन्डर ब्रेड पर्सन - ४० मिनेट
२. स्वजाँच - १० मिनेट
३. अज्ञात बाकस - १५ मिनेट
४. जर्नल लेखन - १० मिनेट
५. डान्स - फ्रीस्टाइल (freestyle) - १५ मिनेट

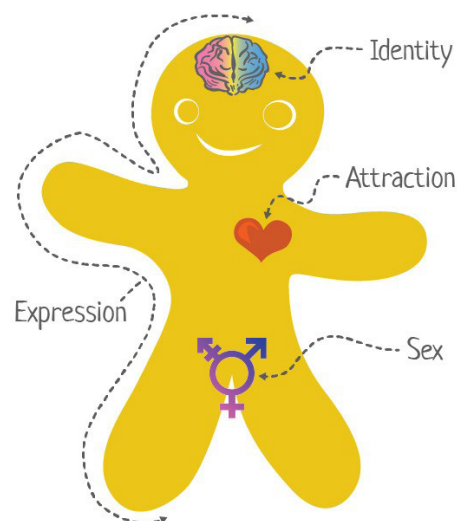
## ८.१ जेन्डरब्रेड पर्सन

### उद्देश्य

- लैङ्गिकता र यौनिकताबीचको फरकबारे सहभागीहरूको बुझाइ फराकिलो बनाउने ।
- सहभागीहरूलाई लैङ्गिक पहिचान, यौनिक भुकाव, लैङ्गिक अभिव्यक्ति र आकर्षण जस्ता शब्दहरूबीच फरक छुट्याउन दिने ।

### आवश्यक सामग्री

- शरीर नक्साङ्कन क्रियाकलापको ठुलो चित्र
- फ्लिपचार्ट
- मार्कर



### समय

- ४० मिनेट

### क्रियाकलाप

१. सहभागीहरूलाई शरीर नक्साङ्कन क्रियाकलाप सम्भन भन्नुहोस् । उनीहरूलाई दुइटै शरीर नक्साङ्कन फ्लिपचार्ट अगाडि ल्याउन भन्नुहोस् ।
२. सहभागीहरूलाई शरीर नक्साङ्कन क्रियाकलापमा भैँ दूई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् (केटा र केटीको समूह) ।
३. चारवटा तत्व र तिनका परिभाषा भएको जेन्डरब्रेड पर्सन वितरण गर्नुहोस् । यस हातेअध्ययन सामग्री पढ्न केही मिनेट दिनुहोस् । सहभागीले जेन्डरब्रेड पर्सनको तत्व बुझ्न नसकेमा सहजकर्ताले मार्गदर्शन गर्नुपर्छ । तर पहिले उनीहरूलाई नै शीर्षकको अध्ययन र मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउनुपर्छ । व्याख्या गर्दा सरल उदाहरण प्रयोग गर्नुहोस् ।

#### लैङ्गिक पहिचान

लैङ्गिक पहिचान भनेको आफूबारे सोच्ने तरिका हो । त्यसैले यसलाई जेन्डर युनिकर्नको दिमागसँग जोडिएको छ । तपाईंले आफूलाई पुरुष, महिला वा दुवै भनी पहिचान गर्न वा पुरुषजस्तो महसुस गर्न सक्नुहुन्छ वा यीमध्ये कुनैसँग पनि पहिचान नगर्न सक्नुहुन्छ । यो तपाईंको जैविक यौनसँग जोडिएको हुनुपर्छ भन्ने छैन । तपाईंको लैङ्गिक पहिचान भनेको तपाईंले आफू को हो भनेर, आफ्नो लिङ्ग के हो भनेर भित्रैदेखि महसुस गरेको वा अनुभव गरेको भाव हो । यो आन्तरिक भएकाले अरू सबैका लागि नदेखिने वा स्पष्ट नहुने हुन सक्छ । तपाईंको लैङ्गिक पहिचान जन्मेको यौनसँग मेल खाएमा तपाईं सिस्जेन्डर हो । तर मेल नखाएमा ट्रान्सजेन्डर भनिन्छ ।

### लैङ्गिक अभिव्यक्ति

लैङ्गिक अभिव्यक्ति भनेको कार्य गराइ, लवाइखवाइ, व्यवहार र मानिसहरूसँगको अन्तरक्रियाको माध्यमबाट आफ्नो लैङ्गिकतालाई प्रदर्शन गर्ने तरिका हो। यो बाहिरबाट जे देखिन्छ, त्यही कुरासँग सम्बन्धित हुन्छ। समाजले अक्सर मानिसहरूले आफ्नो लैङ्गिकता कसरी अभिव्यक्त गर्नुपर्छ, भन्नेबारे केही मूल्यमान्यता र अपेक्षाहरू राखेको हुन्छ। उदाहरणका लागि, पुरुष बलिष्ठ हुनुपर्छ भने महिला सून्य र राम्री हुनुपर्छ।

### शरीरको यौन रचना

हाम्रो शरीरको यौन रचनाले यौन विशेषताहरूलाई जनाउँछ। यसमा यौनांग, हर्मोन र क्रोमोजोमहरू हुन्छन्। योनि, डिम्बाशय र ष्ट्र क्रोमोजोम महिला यौन विशेषता मानिन्छ। लिङ्ग, अण्डकोष र XY क्रोमोजोम पुरुष यौन विशेषता मानिन्छ। तपाईंको जैविक लिङ्गले तपाईंको शारीरिक विकासलाई, विशेष गरी यौनवकालको समयमा प्रभावित पार्दछ (जस्तै, शरीरमा रौ पलाउनु, आवाजको तीव्रतामा परिवर्तन आउनु, शरीरको आकार बदलिनु आदि)। हाम्रो जैविक यौनले धेरैजसो जन्मेको समयमा हाम्रो यौन कुन मानिएको छ भन्ने निर्धारित गर्दछ: सामान्यतया एउटा शिशुलाई छोरा वा छोरी भनिन्छ।

### यौन भुकाव

यौनिक भुकाव भन्नाले तपाईं कुन लिङ्ग वा यौनप्रति यौनजन्य रूपमा वा रोमान्टिक हिसाबले आकर्षित हुनुहुन्छ भन्ने बुझाउँछ। उदाहरणका लागि, विषमयौनिकता (**heterosexuality**), समयौनिकता (**homosexuality**), उभययौनिकता (**bisexuality**) वा अयौनिकता (**asexuality**)। तर, उनीहरूको यौनिक तथा रोमान्टिक आकर्षणको अनुभव वर्णन गर्न मानिसले धेरै शब्दहरू प्रयोग गर्दछन्। स्मरण गर्नुहोस्: यी चारवटा तत्वबीच सजिलै अन्योलता हुने भएपनि उनीहरू अन्तरसम्बन्धित अर्थात् एकअर्कासँग जोडिएका छैनन्। लैङ्गिक पहिचान, लैङ्गिक अभिव्यक्ति, जैविक यौन र यौनिक भुकाव एकअर्काबाट स्वतन्त्र छन्। उदाहरणका लागि, कुनै व्यक्तिको लैङ्गिक अभिव्यक्ति उसको लैङ्गिक पहिचानले निर्धारण गर्दैन।

४. सहभागीहरूलाई शरीरको नक्सा बनाइएको फ्लिपचार्ट हेर्न भन्नुहोस्। उनीहरूले फ्लिपचार्टमा लेखेको सूचीमा रहेका कुन कुन कुराहरू यी तत्वहरूको परिभाषासँग मिल्छन् भनी पत्ता लगाउन भन्नुहोस्।
५. दुवै समूहलाई चारवटा फरक फरक रङ्गको स्टिकी नोट (निलो, पिंक, हरियो र पहेँलो) वितरण गर्नुहोस् र यी रङ्गहरूले के प्रतिनिधित्व गर्छ भनी बताउनुहोस्।
  - लैङ्गिक पहिचान - निलो स्टिकी नोट
  - लैङ्गिक अभिव्यक्ति - पिंक स्टिकी नोट
  - शरीरको यौन रचना - हरियो स्टिकी नोट
  - यौनिक भुकाव - पहेँलो स्टिकी नोट

६. दुवै समूहलाई शरीर नक्सामा देखेका बुँदाहरू लेख्न भन्नुहोस् र तिनलाई रङ्गको प्रतिनिधित्वका आधारमा स्टिकी नोटमा लेख्न भन्नुहोस् ।
७. दुवै समूहलाई जेन्डरब्रेड पर्सन भएको फ्लिपचार्ट दिनुहोस् र ती स्टिकी नोटहरू चारवटा तत्वअनुसार टाँस्न भन्नुहोस् ।
८. यदि उनीहरूले कुनै एउटा तत्व/रङ्गमा ज्यादै थोरै वा कुनै पनि स्टिकी नोट नरहेको देखेमा, उनीहरूलाई यसको नयाँ उदाहरणहरू सोच्न भन्नुहोस् जुन उनीहरूले शरीरको नक्सामा थपेका थिएनन् ।
९. अब दुवै समूहलाई उनीहरूको जेन्डरब्रेड पर्सन प्रस्तुत र व्याख्या गर्न भन्नुहोस् ।
१०. प्रत्येक समूहले प्रस्तुति गरिसकेपछि, तपाईं सहजकर्ताले कुनै कुरा फरक ठाउँमा हुन सक्नेथ्यो भने सो सुधार गर्न सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

## ८.२ स्वजाँच

### उद्देश्य

- सहभागीहरूलाई आफ्नै पहिचान र यौनिकताको विभिन्न पक्षहरूमाथि चिन्तन गर्दै त्यसलाई जर्नलमा उतार्न दिने ।

### समय

- १० मिनेट

### क्रियाकलाप

१. सहभागीहरूलाई चारवटा तत्वका आधारमा यस क्रियाकलापबारे चिन्तन गर्न र आफूबारे सोच्न भन्नु होस् ।सहभागीहरूलाई यो विषयमा जर्नल लेख्न लगाउनुहोस् । यो व्यक्तिगत चिन्तन हुनेछ, उनीहरू आफूले चाहेको जुनसुकै ठाउँमा बसेर आफ्नो मनमा लागेका कुराहरू लेख्न सक्नेछन् भनी बताउनुहोस् ।
  - यी प्रश्नहरू फ्लिपचार्टमा लेख्नुहोस् र उनीहरूलाई आफ्नो जर्नलमा उत्तर लेख्न भन्नुहोस् ।
  - आफूलाई कुन लिङ्गको रूपमा पहिचान गर्नुहुन्छ र किन ?
  - आफ्नो लिङ्गलाई कसरी अभिव्यक्त गर्न मन पराउनुहुन्छ ?
  - कोसँग वा कुन लिङ्गप्रति आफू आकर्षित भएजस्तो लाग्छ ?
  - तपाईंको शरीरलाई कुन यौन निर्धारण गरिएको थियो र आफ्नो शरीरलाई लिएर कस्तो महसुस हुन्छ ?  
(जर्नल लेख्दै गर्दा सुमधुर सङ्गीत बजाउनुहोस् ।)

२. कसैले जर्नलमा लेखेका कुरा अरूलाई बताउन चाहन्छन् कि भनेर सोध्नुहोस् र बताउन लगाउनुहोस् (जबरजस्ती गर्नुहुँदैन), र यस क्रियाकलापलाई समापन गर्नुहोस् ।

संवेगात्मक प्रतिक्रिया उत्पन्न हुनसक्नेमा सचेत रहने : जर्नल लेखिसकेपछि कोही अत्यन्त भावुक वा विचलित भएमा उनीहरूलाई यसबारे कुरा गर्न मन भए यस सत्रपछि सहजकर्तालाई भेट्न भन्नुहोस् । उनीहरूलाई सान्त्वना दिनुहोस् र व्यावसायिक (विज्ञ) सहयोग चाहिएमा आफ्नो संस्थासँग सम्पर्क गर्नुहोस् ।

## ८.३ अज्ञात बाकस

### उद्देश्य

- सहभागीहरूलाई नाम नखुलाइ प्रश्नहरू सोध्ने, हस्तमैथुन र आनन्ददायक यौनका विषयहरूमा चर्चा, तथ्यपरक जानकारी साझा गर्न र सामाजिक वर्जनलाई तोड्ने मौका प्रदान गर्ने ।

### आवश्यक सामग्री

- बाकस/खाम

### समय

- १५ मिनेट

### क्रियाकलाप

- सहभागीहरूलाई बाकस वा खाम वा कुनै ठाउँबारे जानकारी गराउनुहोस् जहाँ उनीहरूले प्रश्नहरू छोड्न सक्छन्, जसबारे उनीहरू सोध्न उत्सुक छन् तर खुलारूपमा छलफल गर्न लजाउँछन् ।
- सबै प्रकारका प्रश्नलाई स्वागत गर्ने । ती प्रश्न शरीरका परिवर्तन, स्वास्थ्य र कल्याण, सम्बन्ध, यौन र गर्भपतन आदिबारे हुन सक्छन् । तपाईं सहजकर्तालाई हरेक प्रश्नको उत्तर थाहा नहुन सक्छ, तैपनि तपाईंले उत्तर खोजेर बताउन वा विज्ञकहाँ पठाउन सक्नुहुन्छ भनेर स्पष्ट पार्नुहोस् ।  
यस क्रियाकलापमा, उनीहरूलाई विशिष्ट प्रश्नहरू सोध्नुहोस्, जसको उत्तर उनीहरूले आज दिन सक्नेछन् । उनीहरूले सबै प्रश्नको उत्तर दिनुपर्छ नै भन्ने छैन भनी प्रकाश पार्नुहोस् ।
  - के तपाईंले अन्य मानिसले यौनसम्पर्कमा आनन्द लिएको भनी कुरा गरेको सुन्नुभएको छ, कस्तो प्रकारका कुरा सुन्नुभएको छ ?
  - हस्तमैथुनको बारेमा के सुन्नुभएको छ ?
  - कसले हस्तमैथुन गर्न सक्छ ?
- नाम नखुलाई दिइएको उत्तरहरू सङ्कलन गरेपछि, केही उत्तर खोल्नुहोस् र पढेर सुनाउनुहोस् । यी उत्तरहरूमा छलफल चलाउनहोस् । तपाईंले यसरी प्रश्नहरू सोध्न सक्नुहुन्छ :



- के हामीले सुनेका सबै कुरा सही हुन्छन् ?
- जानकारीको सही स्रोत कसरी पत्ता लगाउने ?
- यौनसम्पर्क र हस्तमैथुनका विषयका बारेमा गलत जानकारी किन फैलाइन्छ ? यदि तपाईंले लेखिएका कथनहरू गलत रहेको पाउनुभएमा यो मिथक हो र त्यस्तो होइन भनेर हाइलाइट गर्नु होस् । कुनै पनि कथनको मूल्याङ्कन नगर्नुहोस्, सहभागीहरूलाई पनि यो सही होइन भन्न थाहा हुन सक्छ, तर उनीहरूले यो सुनेका छन् । तपाईंले गलत जानकारी र जानकारीअनूसार जवाफहरू छुट्याउन सक्नुहुन्छ, सहभागीहरूले तपाईंलाई यो काममा मद्दत गर्न सक्छन् । र, त्यसपछि यी प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् ।

संवेगात्मक प्रतिक्रिया उत्पन्न हुनसक्नेमा सचेत रहने : जर्नल लेखिसकेपछि कोही अत्यन्त भावुक वा विचलित भएमा उनीहरूलाई यसबारे कुरा गर्न मन भए यस सत्रपछि सहजकर्तालाई भेट्न भन्नुहोस् । उनीहरूलाई सान्त्वना दिनुहोस् र व्यावसायिक (विज्ञ) सहयोग चाहिएमा आफ्नो संस्थासँग सम्पर्क गर्नुहोस् ।

## ८.४ जर्नल लेखन

### उद्देश्य

- यस सत्रबाट सिकेका पाठमा चिन्तन गर्ने

### आवश्यक सामग्री

- जर्नलहरू

### समय

- १० मिनेट

### क्रियाकलाप

१. हामी तलका परिस्थितिवारे चिन्तन गरौं र लेखौं :
  - हाम्रो यौन आनन्द वा सुखका लागि अन्ततः को जिम्मेवार हुन्छ ?
  - कुनै सम्बन्धले काम गर्न मानिसले यौन आनन्द पाउनुपर्छ जस्तो लाग्छ ?
२. सहभागीहरूलाई उत्तरहरू सही वा गलत हुँदैनन्, तपाईंहरूले लेखेका कुरामा अझ दिने काम गरिँदैन, यो हाम्रा लागि मात्र हो, यो तपाईंको निजी राय हो भनेर सहभागीहरूलाई स्मरण गराउनुहोस् ।
३. सबैले सकेपछि, कसैले आफूले लेखेका कुरा बताउन चाहन्छन् कि भनी सोध्नुहोस् ।

नोट : सहभागीहरूलाई उत्तरहरू सही वा गलत नहुने भएकाले इमानदार भएर दिमागमा आएका कुराहरु लेख्न स्मरण गराउनुहोस् । यो अध्ययन र आत्मखोजीका लागि सुरक्षित ठाउँ हो, र उनीहरूले दिएका जवाफहरू गोपनीय राखिनेछ ।

यी प्रश्नहरूमा चिन्तन गर्न समय निकालेर हामी हाम्रो चाहना र आवश्यकताबारे जानकारी प्राप्त गर्न सक्छौं र यसलाई हाम्रा पार्टनरहरूसँग कसरी अभि प्रभावकारी तरिकाले कुरा गर्ने भन्ने कुरा सिक्नेछौं । त्यसैले कलम समात्नुहोस् र आफ्नो विचारलाई प्रवाहित हुन दिनुहोस् । हामी एकसाथ आदानप्रदान गर्न र सिक्न तयार छौं ।

३. नाम नखुलाई दिइएको उत्तरहरू सङ्कलन गरेपछि, केही उत्तर खोल्नुहोस् र पढेर सुनाउनुहोस् । यी उत्तरहरूमा छलफल चलाउनुहोस् । तपाईंले यसरी प्रश्नहरू सोध्न सक्नुहुन्छ :

- के हामीले सुनेका सबै कुरा सही हुन्छन् ?
- जानकारीको सही स्रोत कसरी पत्ता लगाउने ?

## ६.५ डान्स - फ्रीस्टाइल (freestyle)

### समय

- १५ मिनेट

### क्रियाकलाप

१. सहभागीहरूलाई कस्तो छ भनेर सोध्नुहोस् ।
२. स्वतन्त्रताको गीत बी-यो -यो प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
३. सबै मिलेर केही पटक गाउनुहोस् । मनैदेखि गाउने कोशिस गर्नुहोस्, किनभने तपाईं स्वतन्त्रता मनैदेखि मन पराउनुहुन्छ ।
४. यो गीतमा सानो डान्स ब्याटलमार्फत चाल थपेर रमाइलो बनाउन गइरहेको बताउनुहोस् । यस गीतमा ४ वटा चालहरू छन्, जसलाई तपाईंले भर्नुपर्छ ।
५. सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस्, कोठाको चारकुनामा राख्नुहोस् । समूहमा काम गर्दै चार वटा चाल विकास गर्न भन्नुहोस्, ५ मिनेट भित्र ।
६. प्रत्येक समूहको प्रस्तुतिका लागि अर्को ५ मिनेट उपयोग गर्नुहोस् र सबैले मन पराएका चारवटा चालहरू छनोट गर्नुहोस् । यो प्रत्येक समूहबाट एउटा एउटा हुन सक्छ र सामूहिक फ्रीस्टाइल चालमा सहमत हुनुहोस् ।
७. सत्रको अन्त्य गर्दा, हामी लगभग सत्रहरूको अन्त्यतिर आइपुगेको र अब हामीसँग २ वटा मात्र बाँकी छ भनी स्मरण गराउनुहोस् । त्यसैले, उनीहरूले अहिलेसम्म गरेका सबै कुराको समीक्षा गर्न सुरु गर्नुपर्छ र उनीहरूको डान्स रूटिनहरूको अभ्यास गर्नुपर्छ ।

यदि तपाईंले लेखिएका कथनहरू गलत रहेको पाउनुभएमा यो मिथक हो र त्यस्तो होइन भनेर हाइलाइट गर्नुहोस् । कुनै पनि कथनको मूल्याङ्कन नगर्नुहोस्, सहभागीहरूलाई पनि यो सही होइन भन्ने थाहा हुन सक्छ, तर उनीहरूले यो सुनेका छन् । तपाईंले गलत जानकारी र जानकारीअनुसार जवाफहरू छुट्याउन सक्नुहुन्छ, सहभागीहरूले तपाईंलाई यो काममा मद्दत गर्न सक्छन् । र, त्यसपछि यी प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् ।

संवेगात्मक प्रतिक्रिया उत्पन्न हुनसक्नेमा सचेत रहने : जर्नल लेखिसकेपछि कोही अत्यन्त भावुक वा विचलित भएमा उनीहरूलाई यसबारे कुरा गर्न मन भए यस सत्रपछि सहजकर्तालाई भेट्न भन्नुहोस् । उनीहरूलाई सान्त्वना दिनुहोस् र व्यावसायिक (विज्ञ) सहयोग चाहिएमा आफ्नो संस्थसँग सम्पर्क गर्नुहोस् ।

## सत्र ९ : यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य

### उद्देश्यहरू :

१. अनिच्छित गर्भधानको समस्या समाधान गर्न स्वास्थ्य सेवामा पहुँच र सहयोगको महत्व स्वीकार्ने ।
२. सुरक्षित यौन अभ्यासमा सञ्चार, छलफल र इन्कार सीपको भूमिकाबारे बुझ्ने ।
३. सुरक्षित यौन रणनीतिको छनोटमा प्रभाव पार्ने आत्मसक्षमता, अनुमानित जोखिमको अवस्था, लैङ्गिक भूमिका, संस्कृति र साथी/दौतरीका मूल्यमान्यता लगायतका कारण तत्वहरू पहिचान गर्ने ।
४. स्वास्थ्य तथा कल्याणका लागि व्यक्तिगत योजना बनाएर कार्यान्वयन गर्ने, यसमा अनावश्यक यौन दबावको प्रतिकार्य गर्न प्रभावकारी सञ्चार र वार्ता सीपको उपयोग गर्ने र सुरक्षित यौनसम्पर्कको अभ्यास गर्ने कुराहरू समेत पर्दछन् ।

### क्रियाकलाप

१. डान्स - जिम्मेवारी लिने (take responsibility) - १० मिनेट
२. द्वन्द्व तथा वार्ता - ४० मिनेट
३. गर्भपतनका विषय र प्रश्नहरू - ३० मिनेट
४. सुरक्षित गर्भपतन सेवामा प्रेषण र कानून (फर्टिलिटी डान्सको प्रतिकृति) - १० मिनेट
५. प्रिय म - १० मिनेट

## ९.१ डान्स - जिम्मेवारी लिने (take responsibility)

### समय

- १० मिनेट

### क्रियाकलाप

१. सहभागीहरूलाई यो सत्रमा स्वागत गर्दै उनीहरूको हालखबर सोध्नुहोस् ।
२. गएको सत्रबाट उनीहरूले के सम्भेका छन् भनी सोध्नुहोस् ।
३. मानिसको अधिकार मात्र नभएर जिम्मेवारी पनि हुन्छ भनी बताउनुहोस् । फ्लिपचार्टमा लेख्नुहोस् : जीवनका लागि जिम्मेवारी लिने, आफ्नो आवाजलाई सुनाउने ।
४. सहभागीहरूका लागि यसले के अर्थ राख्छ सोध्नुहोस् ।
५. आफ्नो जीवनको जिम्मेवारी लिनु र आफ्नो आवाज अरूलाई सुनाउनु भनेको वास्तविक नेतृत्व हो । यस सत्रले नेतृत्व लिने र समाजमा परिवर्तन ल्याउनेबारे पनि चर्चा गर्नेछ ।
६. जिम्मेवारी लिने डान्स प्रदर्शन गर्नुहोस् र सहभागीहरूलाई चालहरू सिकाउनुहोस् ।

## ९.२ द्वन्द्व र वार्ता

### उद्देश्य

- द्वन्द्वको व्यवस्थापन गर्ने ६ वटा तरिका (रणनीति) सिक्ने र अभ्यास गर्ने ।

### आवश्यक सामग्री

- द्वन्द्वसम्बन्धी रणनीति ग्राफ  
खिचिएको फ्लिपचार्ट

### समय

- ४० मिनेट

### क्रियाकलाप

१. हरेक सम्बन्धमा, राम्रो सम्बन्धमा समेत, मानिसहरूबीच कहिलेकाहीं द्वन्द्व हुन्छ । यस्तो हुनु स्वाभाविक



हो । किनभने, हामी सबै संसारलाई फरक फरक तरिकाले हेर्छौं । समूहलाई उनीहरूले देखेका वा अनुभव गरेको द्वन्द्वका केही कथा भन्नु लगाउनुहोस् । द्वन्द्वको व्यवस्थापन गर्ने पाँच फरक रणनीतिहरूबारे बताउन तलको ग्राफ प्रयोग गर्नुहोस् ।

२. प्रतिस्पर्धा वा आक्रमकताको अर्थ कुनै कुरा कुनै निश्चित तरिकाले गर्न कसैलाई दबाव दिनु वा धम्काउनु हो । जस्तै, हातपात गर्ने, चिच्याएर कराउने वा गाली गर्ने । सम्झौता गर्नु भनेको दुवै पक्षले आफ्नो अडान वा आफूले चाहेको कुरा केही मात्रामा छाड्नु र मध्यमार्ग (बिन्दु) र समाधान खोज्नु हो । यसरी, तपाईं केही कुरामा जित्नुहुन्छ, तर केही कुरा गुमाउनु वा हार्नु पनि सहमत हुनुहुन्छ । भुक्तु वा स्वीकार गर्नको अर्थ एउटा व्यक्तिले अर्कोलाई उसले चाहेको कुरा गर्न दिनु हो । टाल्नु वा ढिलाइ गर्नुको अर्थ कुनै समस्या छैन भन्ने बहाना वा देखावटी गर्नु हो । सहकार्य गर्नुको अर्थ मिलेर समाधान खोज्नु हो । सहकार्यमा सामान्यतया साझा लक्ष्य र आशा खोजी गर्नु, एकअर्काको विचार सुन्नु र बुझ्नु, अनि समाधानको रचनात्मक तरिका प्रस्ताव वा सुझाव गर्नु हो ।
३. सम्भावनाको रूपमा छैटौं पनि थप्नुहोस्, जहाँ कुनै तेस्रो पक्ष प्राधिकारीको रूपमा सहभागी हुन सक्छ :
  - प्राधिकारीलाई अपील गर्नुको अर्थ उच्च पद वा तहका कुनै व्यक्ति (जस्तै नेता, न्यायधीस, शिक्षक वा अर्को वयस्क व्यक्ति) लाई द्वन्द्व समाधानका लागि आग्रह गर्नु हो ।
४. द्वन्द्व व्यवस्थापन गर्ने ६ वटा रणनीति प्रस्तुत गरिसकेपछि, सहभागीहरूलाई ६ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई एउटा रणनीति दिनुहोस् । रणनीति प्रयोग गरेर उनीहरूले तलको मामिलामा द्वन्द्व समाधानमा लक्षित भएर दूई पात्रबीच कुराकानीको भूमिका अभिनयको तयारी गर्नेछन् । अर्को समूहलाई रणनीति बताउनु हुँदैन, कुन रणनीति प्रयोग गरिँदछ भन्ने कुरा अभिनयबाट नै अनुमान गर्न दिनुपर्छ । त्यसैले, समूहहरूले आफूले दिने सन्देश स्पष्ट रहनुपर्छ भनी सम्झाउनुहोस् ।

#### केस (मामिला)

आस्था र प्रकार डेट गर्दैछन् । दुवैले भ्यालेन्टाइन डे मा यौन सम्पर्क गर्ने निर्णय गर्छन्, यो उनीहरूको पहिलो यौन सम्पर्क हुनेछ । आस्थाले कन्डम प्रयोग गरौं भन्छिन्, तर प्रकाश मान्दैनन् ।

५. सहभागीहरूले माथिको मामिलामा रहेको द्वन्द्व व्यवस्थापनका लागि कुराकानीको भूमिका अभिनय मार्फत विभिन्न रणनीतिहरू अभ्यास गर्ने र आफ्नो बुझाइ प्रदर्शित गर्ने मौका पाउनेछन् । उनीहरूलाई अधिल्ला सत्रहरूमा हासिल गरेका यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारसम्बन्धी ज्ञान प्रयोग गर्न सम्झाउनुहोस् ।
६. प्रत्येक प्रस्तुतिपछि, सहभागीहरूलाई कुन रणनीति प्रयोग गरियो भनी सोध्नुहोस् । सबै प्रस्तुतिहरू सकिएपछि, छलफल सुरु गर्नुहोस् । तपाईंले देखेका कुरा छलफल गर्नुहोस् :
  - प्रत्येक रणनीतिका फाइदा र बेफाइदाहरू केके थिए ?
  - कुन रणनीति कुन परिस्थितिमा उपयोगी हुन्छ ?
  - कुनै एउटा रणनीति प्रयोग भएको कुनै व्यक्तिगत कथा बताउन सक्नुहुन्छ ? त्यसबाट के नतिजा हासिल गर्नुभयो ?
  - कुन रणनीति बढीभन्दा बढी प्रयोग गर्न मन लाग्छ ? आफ्नो महत्वाकांक्षालाई कसरी साका बनाउनुहुन्छ ?
  - यौन सम्पर्कबाट पर बस्ने वा पार्टनरसँग सुरक्षित यौनसम्पर्क गर्ने कुरामा कसरी राम्ररी कुरा गर्न सकिन्छ ?

७. यौन सङ्क्रमणको जोखिम, र यसको रोकथामबारे छलफल गर्नुहोस् । युवाहरूले यौनसम्पर्कबाट पर बस्ने वा सुरक्षित यौनसम्पर्क गर्ने कुरामा यो ज्ञानलाई कसरी प्रयोग गर्न सक्छन् भन्नेबारे छलफल गर्नुहोस् ।

विभिन्न रणनीतिहरू प्रयोग गरी यो द्वन्द्व समाधान गर्ने तरिकाका केही उदाहरण :

- प्रतिस्पर्धा वा आक्रमकता देखाउनु : सहभागीहरू मुखले वा हात हालेर भगडा गर्छन् । जस्तै, प्रकाश र आस्था एकअर्कासँग रिसाएर सम्बन्ध तोड्छन् ।
- सम्झौता गर्नु : सहभागीहरूले केही पाउन के गुमाउने भन्नेबारे कुराकानी गर्नेछन् । जस्तै, उनीहरूले लिङ्ग प्रवेश नगराइ यौन सम्पर्क गर्ने निर्णय गर्छन् ।
- भुक्नु वा स्वीकार गर्नु : एउटा सहभागी भुक्दछन् र अर्को सहभागीको शर्तहरू मान्दछन् । जस्तै, आस्थाले कन्डम नलगाइ जोखिमपूर्ण यौन सम्पर्क गर्न अनुमति दिन्छन् ।
- टाल्नु वा ढिलाइ गर्नु : एकजनाले यो विषयलाई टाल्न खोज्छन् र यसबारे कुरा गर्न नचाहेको भन्छन् । जस्तै, आस्था वा प्रकाशले प्रसङ्ग वा विषय बदलेर यसबारे कुरा गर्न नचाहेको सङ्केत गर्दछन् ।
- सहकार्य गर्नु भनेको मिलेर समाधान खोज्नु हो । उनीहरूले एकअर्कालाई प्रेम गर्छन्, एकअर्काको कुरा सुन्छन् । किन यस्तो लाग्छ भन्नेबारे कुराकानी गर्छन् । जस्तै, आस्था र प्रकाशले आफ्ना आवश्यकताबारे कुरा गर्छन् । दुवैजना कसरी तयार हुनेबारे छलफल गर्छन्, तयार हुनुको अर्थबारे कुरा गर्छन् । सुरक्षित यौन सम्पर्कको आनन्द लिने फरक तरिकाहरू (कन्डम, गर्भनिरोधकको प्रयोग) खोज्न सक्छन् ।
- अधिकारी समक्ष अपील : आस्था र प्रकाश सल्लाहका लागि परामर्शकर्तालाई भेट्ने निर्णय गर्छन् ।
- कुनै सम्बन्धले काम गर्न मानिसले यौन आनन्द पाउनुपर्छ जस्तो लाग्छ ?
- सहभागीहरूलाई उत्तरहरू सही वा गलत हुँदैनन्, तपाईंहरूले लेखेका कुरामा अङ्क दिने काम गरिँदैन, यो हाम्रा लागि मात्र हो, यो तपाईंको निजी राय हो भनेर सहभागीहरूलाई स्मरण गराउनुहोस् ।

## ९.३ केस स्टडी - गर्भपतनको विषय

### उद्देश्य

- नेपालको गर्भपतनसम्बन्धी कानूनबारे बुझ्ने

### समय

- ३० मिनेट

### क्रियाकलाप

१. यस केस स्टडी पढेर सहभागीहरूलाई सुनाउनुहोस् :
- एउटा विश्वविद्यालयमा तेस्रो वर्षमा अध्ययनरत २१ वर्षकी महिलाले आफू १० महिनाको गर्भवती भएको पाउँछिन् । महिनावारी अनियमित भइरहने कारणले आफू गर्भवती भएको उनलाई पत्तो भएन । यो उनको

पहिलो गर्भधारण थियो । गर्भनिरोध साधन सही तरिकाले प्रयोग गरेकोमा उनी ढुक्क भए पनि यसले काम गरेनछ । आफ्नो गरिब गाउँबाट विश्वविद्यालय पढ्ने उनी पहिलो व्यक्ति थिइन् । उनी गर्भपतन सेवामा गइन्, तर सेवा प्रदायकले विवाहित नभएको भनेर गर्भपतन सेवा दिन मानेन । नेपालको कानूनले विवाह भएको वा नभएको आधारमा कुनै पनि महिलालाई गर्भपतन सेवा दिन अस्वीकार गर्नुहुँदैन भनेको छ ।

## ९.४ सुरक्षित गर्भपतन सेवाका लागि प्रेषण र कानून (फर्टिलिटी डान्सको प्रतिकृति गर्ने)

### उद्देश्य

- सुरक्षित गर्भपतन सेवाका लागि प्रेषण (रेफरल) प्रदान गर्नु र सान्दर्भिक कानूनको ज्ञान दिनुको उद्देश्य व्यक्तिहरूलाई आफ्नो प्रजनन स्वास्थ्यबारे सुसूचित निर्णय गर्न सहयोग पुग्ने सही जानकारीमा पहुँच सुनिश्चित गर्नु हो ।

### समय

- १० मिनेट

### क्रियाकलाप

१ सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् :

- के उनले सही जानकारी, सूचना पाएकी थिइन् ?
- उनले के गर्नुपर्छ ?
- यो महिलाको अधिकारहरू केके हुन् ?
- कुनै अस्पष्टता भएमा, गर्भपतनसम्बन्धी नेपालको कानूनबारे बताउनुहोस् :
- सुरक्षित गर्भपतन भनेको दक्ष स्वास्थ्यकर्मीबाट सुरक्षित र महिलामा जटिलता वा हानिको न्यूनतम जोखिम हुने तरिकाले गर्भ हटाउनु हो ।

सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य ऐन २०७५ मा गर्भपतनसम्बन्धी व्यवस्था छ ।

महिलाको मन्जुरीमा,

- १२ हप्तासम्मको गर्भ
- जबरजस्ती वा हाडनाता करणीमा २८ हप्तासम्मको गर्भ
- गर्भपतन नगराएमा गर्भवती महिलाको ज्यानमा खतरा पुग्न सक्छ वा निजको शारीरिक वा मानसिक स्वास्थ्य खराब हुन सक्छ वा विकलांग बच्चा जन्मन्छ भनी इजाजतप्राप्त चिकित्सकले राय सिफारिस गरेमा २८ हप्तासम्मको गर्भ
- एचआईभी वा त्यस्तै प्रकृतिको अन्य निको नहुने रोग लागेको महिलाको २८ हप्तासम्मको गर्भ

- भ्रूणमा खराबीको कारणले गर्भमै नष्ट हुन सक्ने वा जन्मेर पनि बाँच्न नसक्ने, वंशाणुगत (जेनेटिक) खराबीका कारण अशक्तता हुने अवस्था रहेको भन्ने उपचारमा संलग्न स्वास्थ्यकर्मीको राय बमोजिम २८ हप्तासम्मको गर्भ

## ९.५ प्रिय म

### उद्देश्य

- सहभागीहरूले आफ्नै र सीमाहरूबारे चिन्तन गर्नेछन् र आफैलाई वा आफ्नो स्नेह व्यक्तिलाई पत्र लेख्नेछन् ।

### समय

- १० मिनेट

### क्रियाकलाप

१. हाम्रो जीवनमा सम्बन्धहरूको सकारात्मक र नकारात्मक प्रभाव हुन्छ । यो क्रियाकलापमा, सहभागीहरूलाई तलका कसैलाई प्रेमपत्र लेख्न लगाउनुहोस् :
  - आफूले माया गर्ने कसैलाई आफैलाई
२. यस पत्रले उनीहरूको आत्ममूल्य व्यक्त गर्नुपर्छ । यसमा उनीहरूलाई पढाउनु लाग्ने शब्दहरू हुनुपर्छ, मानौं कसैले उनीहरूलाई पत्र लेखेको होस् । यसले उनीहरूको व्यक्तिगत सीमाहरू पनि व्यक्त गरेको हुनुपर्छ ।

### उदाहरणका लागि

प्रिय म/तिमी

तिमी भित्र र बाहिर दुवैमा सून्य छौं, तिम्रो मुस्कान र .....तिम्रो उत्साह मलाई निकै मनपर्छ । तिम्रो आफैमा पर्याप्त छौं, तिमिले उन्नति गर्नेछौं र सपना साकार पार्नेछौं ।

म तिम्रीलाई निकै माया गर्छु । तिमिले मेरा लागि धेरै अर्थ राख्छौं । म तिम्रीलाई मेरा व्यक्तिगत सीमाहरू बताउन चाहन्छु :

- मेरो परिवारको कूरा काट्दा मलाई दुःख लाग्छ ।
- कसैले मेरो हात बाहेक अन्यत्र छुँदा मलाई निकै असहज र डर लाग्छ ।

यो पत्र पढेकोमा र मलाई निशर्त सहयोग गरेकोमा धन्यवाद ।



## सत्र १० : कार्यक्रम तयारीको उत्सव मनाउने

### उद्देश्यहरू :

यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

१. यो पाठ्यक्रमका सबै सत्रहरू सकेपछि आफूमा आएका परिवर्तनहरू पहिचान गर्नेछन् ।
२. आफूलाई विश्वास गर्छन् र समुदायमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारका विषयमा समाजिक परिवर्तन ल्याउन प्रेरित हुन्छन् ।
३. युवा परिवर्तन संवाहकका रूपमा समुदायमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारसम्बन्धी कार्यको अगुवाइ र कार्यान्वयनको अनुभव पाउनेछन् ।
४. आफ्ना सोचलाई यथार्थमा बदल्न योजना बनाउने र समूहमा निर्णय गर्ने सीप विकास गर्नेछन् ।
५. यो कार्यक्रमको हिस्सा बनेर गरेको योगदान र प्रयासका लागि कृतज्ञता प्राप्त गर्नेछन् ।

### क्रियाकलाप

१. डान्स प्रस्तुति - १० मिनेट
२. परिवर्तनका संवाहक पदचिन्ह र समूहमा अवधारणा चयन - ४० मिनेट
३. कार्ययोजना बनाउने - १० मिनेट
४. खजाना नक्सा : यात्रालाई फर्केर हेर्दा (रिफ्लेक्ट) - २० मिनेट
५. उत्सव मनाउने समय - ५ मिनेट
६. अन्तिम डान्स - ५ मिनेट
७. गर्ने - १५ मिनेट

## १०.१ डान्स प्रस्तुति

### समय

- १० मिनेट

### क्रियाकलाप

पुरै डान्स फर लाइफ गीतमा सबै चालहरू प्रयोग गर्दै डान्स गर्ने

सहभागीहरूलाई स्वागत गर्नुहोस् र यो आधिकारिक प्रस्तुतिको समय हो भन्नुहोस् ।

१. यो यात्राको क्रममा सिकेका सबै चालहरूको सूची देखाउनुहोस् : जब म डान्स के का लागि (**dance4**) भन्छु..., परिवर्तन बन्नुहोस् (**be the change**), म सक्छु तिमी सक्छौ (**I can, You can**), फ्रीज (**freeze**), जिम्मेवारी लिने (**take responsibility**) र अन्तमा, सबै फ्री स्टाइलहरू (**all free-style**) ।
२. यो अन्तिम सत्र हो र यहाँ सबै कूरा एउटै कोरियोग्राफीमा समेटिनेछ भनी सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् ।
३. डान्स फर लाइफ (**Dance4Life**) गीत बजाउनुहोस्, र घुँडा मारेर, थपडी बजाएर सुरुवातका चालहरू देखाउनुहोस् ।
४. त्यसपछि, पुरै गीतमा सबैलाई संगै डान्स गर्न बोलाउनुहोस् ।
५. सहभागीहरूको ऊर्जाको उत्सव मनाउनुहोस् र हाम्रो सम्पूर्ण अनुभवको उत्सव मनाउनुभन्दा पहिले अन्तिम एक पटक भेट गर्नेछौं भनी घोषणा गर्नुहोस् ।
६. यदि सहभागीहरू फेरि डान्स गर्न चाहन्छन् भने उनीहरू सत्र सकिएपछि पर्खनेछन् र रिहर्सल गर्नेछन् ।

## १०.२ परिवर्तनका संवाहकको पदचिन्ह

### उद्देश्य

- सामाजिक परिवर्तनलाई अगुवाइ गर्न प्रयोग गर्न सकिने आफ्नो सबल पक्ष र उत्साहको पहिचान गर्ने र परिवर्तनको कार्यका लागि प्रारम्भिक अवधारणाहरू विकास गर्ने ।

### आवश्यक सामग्री

- कागजको खाली पाना
- मार्कर पेन

## समय

- ४० मिनेट

## क्रियाकलाप

१. फोटोकपी कागज र कलमहरू सहभागीहरूलाई वितरण गर्ने र आआफ्नो पदचिन्हको चित्र कोर्न भन्ने ।
२. बताउनुहोस्, यो उनीहरूको परिवर्तनको संवाहक भएर गर्ने यात्राको पदचिन्ह हो । त्यसैले, पदचिन्हको बीचमा लेख्नुहोस् - समुदायमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारको कुन सन्देश पुऱ्याउन चाहनुहुन्छ ? जस्तै : एचआईभीको नयाँ सङ्क्रमणहरू रोक्ने, महिला/बालिका हिंसा रोक्ने, आदि ।
३. उनीहरूले पदचिन्हको बीच भागमा सन्देश लेखिसकेपछि, औंलाहरूमा उनीहरूलाई गर्न मन पर्ने र उत्साहित रहेको पाँचवटा कुराहरू लेख्न भन्नुहोस् । यहाँका प्रमुख शब्दहरू प्रयोग गरेर लेख्न सक्छन् : कला सामग्री - डान्स - कविता - अभिनय - पकवान - सार्वजनिक भाषण - पेन्टिङ - बिक्रीवितरण - अनुसन्धान कार्य - कथा वाचन - डी जिङ लेखन - बाजागाजा बजाउने - कम्प्युटर - गेमर - रचनात्मक - पढ्ने - गाउने
४. सबैले परिवर्तनको संवाहक पदचिन्ह बनाइसकेका छन् । अब जुम्ल्याहा वृत्त (circle of twins) सिर्जना गर्ने समय हो । सबैलाई चुपचाप वरिपरि घुम्न भन्नुहोस् र अन्य पदचिन्हसँग आफ्नो कुरा मिलेको छ छैन हेर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि उनीहरूले नबोलिकन मिलेका कुराहरू भएका पदचिन्हहरूको समूह बनाउनु पर्छ । सहभागीहरूले समस्या वा उत्साहका कुरामा जोडिन सक्छन् ।
५. समूह गठन भइसकेपछि त्यस टोलीको नाम राख्न भन्नुहोस् ।
६. प्रत्येक सदस्यलाई पेपर पल्टाएर आफ्नो अर्को पदचिन्ह कोर्न भन्नुहोस् । पदचिन्हको बीचमा आफ्नो टोलीको नामको प्रतीक लेख्न वा कोर्न लगाउनुहोस् ।
७. प्रत्येक टोलीले यसका सदस्यहरूको सवाल र उत्साहलाई हेर्नुपर्छ । त्यसपछि, समुदायमा गर्नसक्ने पाँचवटा कार्ययोजना (कार्यअवधारणा) तयार गर्नुपर्छ । यी पाँच कार्ययोजना (कार्यअवधारणा) उनीहरूको औंलामा लेख्नुपर्छ ।
८. कतिजना सहभागीहरू आफ्नो कार्ययोजना (कार्यअवधारणा) लाई साकार पार्न उत्साहित हुनुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् ।
९. टोलीहरूलाई आएर एकै ठाउँमा बस्न भन्नुहोस् । समुदायमा टोलीको रूपमा मिलेर गर्न चाहेको एउटा कार्ययोजना (कार्य अवधारणा) छनोट गर्न भन्नुहोस् । उनीहरूले आफ्नै ज्ञानको प्रयोग गरी सबभन्दा धेरै ऊर्जा दिने कार्ययोजना छनोट गर्न सक्नेछन् वा मतदान गरेर छनोट गर्न सक्नेछन् । सहभागीहरूले कार्य योजनाको वास्तविकता परीक्षण गर्न केही समय खर्चनुपर्छ र यो योजनालाई सम्भव बनाउन उनीहरूलाई के चाहिन्छ भनी निर्धारण गर्नुपर्छ । उनीहरूले वास्तविकताको आधारमा आफ्नो योजनालाई सानो वा ठुलो बनाउनुपर्ने हुन सक्छ जुन उनीहरूले उत्सव कार्यक्रमको दिन प्रस्तुत गर्नेछन् । तपाईंले उनीहरूलाई यसमा सहयोग गर्न सक्नुहुनेछ । यो क्रियाकलाप रचनात्मक र रमाइलो हुनेछ । तर, यसले उनीहरूले समूहका रूपमा निर्धारण गरेको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारका सन्देश दिन सक्नुपर्छ ।
१०. यदि कुनै समूह कतै अड्किएमा केही सान्दर्भिक कार्ययोजना बताएर मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ । तर के गर्ने भनेर नभन्नुहोस्, बरु उनीहरूको उत्साहसँग मेल खाने कुरा खोज्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
  - यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य एवम् अधिकारहरूमा केन्द्रित ब्लग शुरु गर्ने ।
  - उत्सव कार्यक्रममा प्रस्तुति दिन यी सत्रहरूका अनुभव समेटेर कविता लेख्ने ।
  - सामाजिक सञ्जालमा साभ्या गर्ने गरी युवाका लागि सहमति विषयमा भिडियो बनाउने ।

- समूदायमा लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक युवाहरूको समूह गठन गर्ने ।
- स्थानीय गैरसरकारी संस्था वा युवा समूहसँग साभेदार गरी उनीहरूको कार्यमा सहयोग गर्ने ।
- सम्बन्धित स्वास्थ्य निकायलाई पत्र वा इमेल लेखेर स्वास्थ्य केन्द्रहरूलाई युवामैत्री बनाउन पैरवी अभियान सुरु गर्ने ।
- सार्वजनिक स्थानमा भेला भएर प्रस्तुति गर्ने (फ्ल्यास मोब) ।

११. कार्यक्रममा सानो कामबाट सुरु गरेर पछि ठूलो अभियानको योजना बनाउन सकिन्छ भनेर टोलीहरूलाई सम्झाउनुहोस् ।

## १०.३ कार्ययोजना बनाउने

### उद्देश्य

- उत्सव कार्यक्रमको समयमा आफ्ना अवधारणालाई कार्यमा कसरी बदल्ने भन्ने योजना बनाउने ।

### आवश्यक सामग्री

- हरेक टोलीका लागि कार्ययोजना ढाँचाको एक एक प्रति

<p><b>/ MY GOAL</b></p> <p>What do you want to achieve or realize with this activity?</p>	<p><b>/ MATERIALS NEEDED</b></p> <p>What do you need to plan and execute this activity?</p>	<p><b>/ NETWORK</b></p> <p>How can you use your network (friends, family, neighbours) if you need help with smaller things?</p>
<p><b>/ MY TARGET GROUP</b></p> <p>Who do you want to reach with this activity?</p>	<p><b>/ WHERE TO GET THIS MATERIAL</b></p> <p>Tip: ask your friends, family or neighbours to borrow things</p>	<p><b>/ LOCATION</b></p> <p>Where will you perform your activity? Do you need to ask permission?</p>

### समय

- १० मिनेट

### क्रियाकलाप

१. अधिल्लो भेटको परिवर्तनको संवाह पदचिन्ह
२. कार्ययोजना ढाँचाको परिचय दिने र सबै टोलीलाई अवधारणालाई वास्तविकतामा बदल्न के चाहिन्छ भनी सोच्न भन्नुहोस् । रचनात्मक बनुहोस् र यथार्थपरक के हुन सक्छ भन्नेबारे पनि ध्यान दिनुहोस् । सही तरिकाले गर्ने हो भने साना कार्यहरू पनि उत्तिकै सार्थक हुन्छन् जति ठूला कार्य ।
३. सबै समूहलाई कार्ययोजना ढाँचा दिनुहोस् र टोलीलाई तपाईंको सहयोग लिएर भर्न लगाउनुहोस् ।
४. सहभागीहरूको योजना यथार्थपरक तर महत्वाकांक्षी रहेको सुनिश्चित गर्नुहोस् । योजना महत्वाकांक्षी हुँदा उनीहरू आफ्नो सहज क्षेत्रबाट बाहिर निस्कन सक्छन् ।
५. तपाईं सहजकर्ताले योजना बनाउन प्रयोग गरिएका सबै कार्यहरूको सूची बनाउन सक्नुहुन्छ र त्यसलाई क्रमबद्धता दिएर कार्यक्रममा राख्न सक्नुहुन्छ । उत्सव कार्यक्रम तपाईं आफैले सञ्चालन गर्ने वा सहभागीहरूलाई सञ्चालन गर्न दिने निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ ।

६. यदि केही टोलीले थप अभ्यास गर्न चाहन्छन् वा तयारीका लागि थप समय चाहन्छन् भने यो सत्रपछि समय दिनुहोस् वा गृहकार्यको रूपमा आगामी केही दिन अभ्यास गर्न भन्नुहोस् । उत्सव कार्यक्रमको समयमा प्रस्तुतिका लागि सबै कुरा तयार भइसकेको हुनुपर्छ भनी उनीहरूलाई सम्झाउनुहोस् ।  
कार्य - कथा वाचन - डी जिंग लेखन - बाजागाजा बजाउने - कम्प्यूटर - गेमर - रचनात्मक - पढ्ने - गाउने
७. सबैले परिवर्तनको संवाहक पदचिन्ह बनाइसकेका छन् । अब जुम्ल्याहा वृत्त (circle of twins) सिर्जना गर्ने समय हो । सबैलाई चुपचाप वरिपरि घुम्न भन्नुहोस् र अन्य पदचिन्हसँग आफ्नो कुरा मिलेको छ, छैन हेर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि, उनीहरूले नबोलिकन मिलेका कुराहरू भएका पदचिन्हहरूको समूह बनाउनु पर्छ । सहभागीहरूले समस्या वा उत्साहका कुरामा जोडिन सक्छन् ।
७. समूह गठन भइसकेपछि, त्यस टोलीको नाम राख्न भन्नुहोस् ।
८. प्रत्येक सदस्यलाई पेपर पल्टाएर आफ्नो अर्को पदचिन्ह कोर्न भन्नुहोस् । पदचिन्हको बीचमा आफ्नो टोलीको नामको प्रतीक लेख्न वा कोर्न लगाउनुहोस् ।
९. प्रत्येक टोलीले यसका सदस्यहरूको सवाल र उत्साहलाई हेर्नुपर्छ । त्यसपछि, समूहमा गर्नसक्ने पाँचवटा कार्ययोजना (कार्यअवधारणा) तयार गर्नुपर्छ । यी पाँच कार्ययोजना (कार्यअवधारणा) उनीहरूको औँलामा लेखिनुपर्छ ।
१०. कतिजना सहभागीहरू आफ्नो कार्ययोजना (कार्यअवधारणा) लाई साकार पार्न उत्साहित हुनुहुन्छ भनेर साध्नुहोस् ।

## १०.४ खजाना नक्सा

### उद्देश्य

- सबैले सँगै अनुभव गरेका सबै सत्रहरूको समीक्षा गरी सबभन्दा रूपान्तरणकारी क्षण र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारबारे सबभन्दा महत्वपूर्ण ज्ञान पत्ता लगाउने ।

### आवश्यक सामग्री

- रलू
- मार्कर पेनहरू
- कैंची
- कलर पेपर
- म्याग्जिन
- फ्लिपचार्ट

## समय

- २० मिनेट

## क्रियाकलाप

१. समूहलाई पाँच साना समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
२. प्रत्येक समूहलाई यस यात्राको खास खास भाग दिनुहोस् । (समूह १ ले सत्र १, २ गर्न सक्छ, समूह २ ले सत्र ३ र ४, आदि) । हामीले यी सत्रका दौरान पुरा गरेका क्रियाकलाप याद गर्न भन्नुहोस् । उनीहरूले यी सत्रका दौरान अनुभव गरेका कुराहरू फ्लिपचार्टमा चित्रण वा लेखन गर्नपर्छ । सहभागीहरूले अनुभवहरू सम्झन आफ्ना जर्नलको प्रयोग गर्न सक्छन् र तपाईंले पनि प्रश्न सोधेर, सम्झाए उनीहरूलाई सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।
३. समूहहरूले आफ्नो काम सकेपछि, सबै फरक नक्साहरूलाई समेटेर भुइँमा एउटा ठुलो समयरेखाको रूपमा राख्नुहोस् । सबैलाई कोठा वरिपरि घुम्न र समय यात्रा गर्न भन्नुहोस् । हामीले मिलेर के काम पूरा गरेका छौं भनी हेर्न र कति भोगेका र सिकेका छौं भनी चिन्तन गर्न लगाउनुहोस् ।
४. तलका प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :
  - के त्यहाँ रूपान्तरणको कुनै खास क्षणहरू थिए ? थिए भने, कुन कुन हुन् ?
  - त्यो क्षणमा यस्तो के थियो जसले तपाईंलाई साँच्चै बदल्यो ?
  - आफूबारे, सम्बन्धहरू, र/वा सामाजिक मूल्यमान्यताहरूबारे तपाईंले सिकेका मुख्य कुराहरू केके हुन् ?
  - त्यसले तपाईंलाई कस्तो महसुस गरायो ?
  - तपाईंले आफ्नो शरीरमा के कस्तो संवेदनाहरू अनुभूत गर्न सक्नुहुन्छ ?
  - त्यो रूपान्तरण गर्नका लागि के आवश्यक परेको थियो ?
  - यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारको विषयमा तपाईंले हासिल गर्नुभएको सबभन्दा महत्वपूर्ण ज्ञान कुन कुन हुन् ? यसले गर्दा, अब तपाईं जीवनमा के कुरा फरक तरिकाले गर्नुहुनेछ ?
  - अझ धेरै सूचना, सेवा वा परामर्शका लागि समुदायको कुन ठाउँमा तपाईं प्रेषण वा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ ?
  - केही विचारहरू सङ्कलन गर्नुहोस् । त्यसलाई लिखित प्रशंसापत्रका रूपमा लिन वा भिडियोमा खिच्न पनि सक्नुहुन्छ र पछि सहभागी र कार्यक्रमका कर्मचारी वा सामाजिक सञ्जालमा साझा गर्न सक्नुहुन्छ ।

## १०.५ उत्सवको समय

### उद्देश्य

- अन्तिम तयारी पूरा गर्ने र सहभागीहरूमा उत्सव कार्यक्रमबारे उत्साह जगाउने ।

### आवश्यक सामग्री

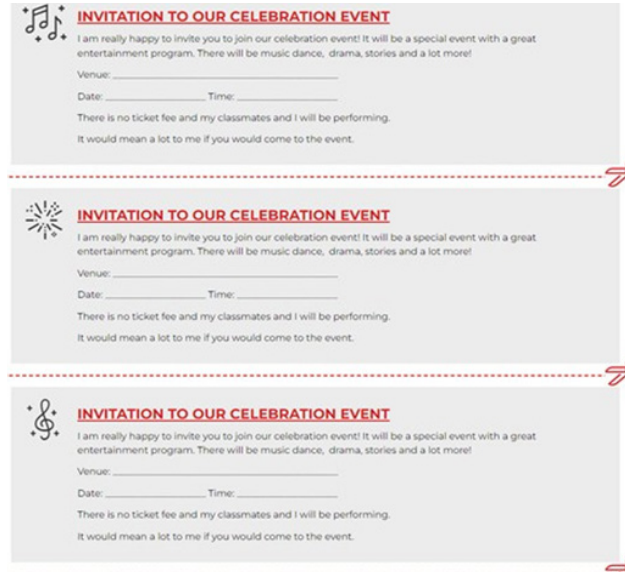
- स्पकर
- सहभागीहरूले साथी र परिवार बोलाउनका लागि प्रिन्ट गरिएका निमन्त्रण पत्रहरू
- डान्स फर लाइफ गीतको ट्र्याक
- कैची
- कलर पेपर
- म्याग्जिन
- फ्लिपचार्ट

### समय

- ५ मिनेट

### क्रियाकलाप

१. यो अन्तिम तयारीको समय हो । सहभागीहरूलाई उत्सव कार्यक्रमबारे केही जानकारी बताएर सामल हुन उत्साहित बनाउनुहोस् । उत्सव कार्यक्रम कहाँ हुनेछ, को को आउनेछन् भनी बताउनुहोस्, आफूसँग विवरण छ भने कार्यक्रममा केके हुनेछन् भनेर पनि बताउनुहोस् ।
२. सहभागीहरूलाई साथी र परिवारका सदस्य ल्याउन भन्नुहोस् । उनीहरूले प्रिन्ट गरिएको निमन्त्रण प्रयोग गर्न सक्छन् । सहभागीहरूलाई केही निमन्त्रणहरू दिनुहोस् ।
३. कार्यक्रममा अभिनय गरेर कार्यक्रम पूरा गर्नेले प्रमाणपत्र पाउने घोषणा गर्नुहोस् । यो प्रमाणपत्र निकै महत्वपूर्ण हुनेछ भनी बताउनुहोस् । यो कार्यक्रम सहभागीहरूकै लागि हो भनेर जानकारी दिनुहोस् ।



## १०.६ अन्तिम डान्स

### समय

- ५ मिनेट

### क्रियाकलाप

एक पटक फेरि डान्स फर लाइफ गीतमा डान्स गर्नुहोस् ।

डान्स फर लाइफ गीतमा डान्स सक्नुहोस् र सहभागीहरूले उत्सव कार्यक्रमको समयमा मिलेर डान्स गर्नेछन् भनी जानकारी गराउनुहोस् (सायद स्टेजमा) । त्यसैले यो अन्तिम रिहर्सल हो । त्यसैले, राम्रोसँग डान्स गर्नुहोस् ।

उत्सव कार्यक्रमको तयारीका लागि चाहिने कुराहरू फेरि एकपटक हेर्नुहोस् र सहभागीहरूलाई आफ्नो समूहमा तयारी गर्न सम्झाउनुहोस् ।



## सत्र ११ : उत्सव कार्यक्रम

### ११.१ उत्सव कार्यक्रम

यो हाम्रो अन्तिम भेट हो । यो उत्सव कार्यक्रम सहभागीहरू, युवा सहजकर्ता र स्कूल तथा समुदायका अन्य सरोकारवालाका लागि हो ।

यो यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारका सहजकर्ताको, सशक्त बनाइएका किशोरकिशोरीको र उनीहरूको नेतृत्वसम्बन्धी उपलब्धिहरूको उत्सव हो । यो कार्यक्रम यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारका सहजकर्ता, युवा (YUWA), शिक्षक र किशोरकिशोरी, अनि कार्यक्रम व्यवस्थापन टोली (१०औँ सत्रको दौरान सहमति गरी गठन गरिएको) अगुवासँग समन्वय गरेर मनाइनेछ ।

#### उत्सवका केही उदाहरणहरू :

१. सामाजिक सवालहरूमा प्रस्तुति : पदचिन्ह क्रियाकलापपछि, जस जसको पदचिन्हका भएका कुराहरू मिल्छ, उनीहरूलाई एउटा समुह बनाउन सकिन्छ । प्रस्तुतिहरूमा कविता, डान्स, आर्ट, निमन्त्रण कार्ड आदि हुन सक्छन् ।
२. खजाना नक्सा : एउटा ठुलो कागजमा सम्पूर्ण सत्रको चित्रण गरी हाम्रो यात्राको मापन गर्ने । सहभागीहरूले यसमा उनीहरूले जानेका कुराहरू थप्दै जान सक्नेछन् ।
३. अनुभवहरूको आदानप्रदान : कथा, डान्स र भाषण
४. पुरै डान्स फर लाइफ गीतमा डान्स गर्ने
५. यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारसम्बन्धी विषयका सहजकर्तालाई प्रमाणपत्र वितरण
६. यसलाई कुनै खास दिवस, अन्तर्राष्ट्रिय दिवसका लागि लक्षित गर्न सकिन्छ (जस्तै अन्तर्राष्ट्रिय युवा दिवस, लैङ्गिक हिंसा विरुद्धको १६ दिने अभियान) ।

#### उद्देश्य

- सत्रहरू पूरा गर्न सहयोग गर्ने यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारसम्बन्धी सहजकर्ताको उपलब्धिहरूको कदर गर्ने । विद्यालय र सहभागीहरूसँग समन्वय गरी सार्वजनिक सहयोग अभियानहरू गर्ने ।
- सहभागीहरू/किशोरकिशोरीको सशक्तीकरण यात्रा र उनीहरूमा आएको सकारात्मक परिवर्तनको उत्सव मनाउने

## प्रस्तावित भूमिका र जिम्मेवारीहरू

भूमिका	जिम्मेवारी	कैफियत
कार्यक्रम समन्वय (३ देखि ४ जना)	कार्यक्रमको कार्यसूची विद्यार्थीहरूसँग कुराकानी र कार्य तयारीका लागि सहयोग शिक्षकलाई सुचित गर्ने र स्वीकृति लिन	प्रत्येकले सहज र प्रभावकारी समन्वयको भूमिका लिन सक्नेछन्
स्टेज सजावट (३ देखि ४ जना)	यस टोलीले कक्षाकोठा, हल वा कार्यक्रम स्थल सजाएर आकर्षक र युवामय बनाउने जिम्मेवारी लिनेछ।	आर्ट, फोटो र अन्य सजावट सामग्रीहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ। यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार का सहजकर्ताले यसका लागि केही बजेट छुट्याउन सक्छन्
सफाइ टोली	यो टोलीले सुरुमा र पछि कार्यक्रम स्थल सफा गर्ने जिम्मेवारी लिनेछ	अरू विद्यार्थी सहभागी हुन सक्छन्
पुरस्कार तथा प्रमाणपत्र	यो टोलीले कार्यक्रमका लागि पुरस्कार र प्रमाणपत्रको व्यवस्था भइसकेको सुनिश्चित गर्ने जिम्मेवारी लिनेछ।	यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सहजकर्ताले सहयोग गर्न सक्छन
चियापान	कार्यक्रमका सहभागीका लागि चियापानको व्यवस्था सुनिश्चित गर्ने कामको जिम्मेवारी लिनेछन्।	स्थानीय चिया/खाजापसलबाट व्यवस्था गर्न सकिन्छ।
सञ्चार तथा फोटो	कार्यक्रमको फोटो र भिडियो हरू खिच्ने, र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारका सहजकर्तालाई दिने जिम्मेवारी	सहभागीहरूबाट मन्जुरी लिनुपर्नेछ
समग्र समन्वय तथा व्यवस्थापन	२ देखि ३ जना यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार सहजकर्ताहरूले समग्र समन्वय र व्यवस्थापन गर्ने, र सहभागीहरूलाई कार्यक्रम सहज सञ्चाल गराउन सहयोग गर्ने जिम्मेवारी लिनेछन्।	सहयोग र मार्गदर्शनका लागि परियोजनाका कर्मचारीहरू उपलब्ध हुनेछन्

## समय

- १ घण्टा

## क्रियाकलाप

किशोरकिशोरीहरूको प्रतिभा र सीपको प्रस्तुति कार्यहरू

१. कार्यक्रम प्रस्तोताले सबै सहभागी, अतिथि, शिक्षक र अभिभावकलाई स्वागत गर्ने ।
२. कार्यक्रम प्रस्तोताले सहभागीहरूलाई स्टेजमा प्रतिभा प्रदर्शन गर्न बोलाउने : डान्स, कविता, गीत, भाषण (वक्तृत्वकला) (समन्वय टोलीले प्रस्तुतिका बुँदाहरू पहिले नै तयार गरी कार्यक्रम प्रस्तोतालाई दिइएको सुनिश्चित गर्ने ) ।
३. सहभागीहरूलाई प्रस्तुतिका लागि प्रशंसा गर्ने । पुरै डान्स फर लाइफ (**dance4life**) गीतमा डान्स
४. छनोट र आवाजहरू (च्वाइसेज एण्ड भ्वाइसेज) का सत्रहरूमा सहभागी किशोरकिशोरीलाई डान्स फर लाइफ गीतमा प्रस्तुति दिन बोलाउने ।
५. सहभागी, शिक्षा, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सहजकर्ता र सबैले डान्स गरेर रमाइलो गर्ने ।

### पुरस्कार र प्रमाणपत्र वितरण

६. सबै प्रस्तुतकर्ताहरूलाई पुरस्कार वितरण गरिनेछ ।

### समापन तथा चियापान

७. शिक्षक प्रतिनिधि वा प्रधानाध्यापकले कार्यक्रम समापन गर्दै सबैलाई अनौपचारिक, खुला सत्र र चियापानमा सहभागीहरू अनुरोध गर्नेछन् ।



## कृतज्ञता

रटगर्स, राइट हियर राइट नाउ नेपाल र युवाका सदस्यहरूले यो पाठ्यक्रमको विकासमा योगदान गरेका छन्। युवाले उनाघ इष्टमन्ड, साद हारुन, रेखा त्रिखत्री र साजन श्रेष्ठलाई यस पाठ्यक्रमको संरचना र अभ्यास पाठहरूको विकासमा उहाँहरूले खेल्नुभएको प्रमुख भूमिकाका लागि विशेष धन्यवाद व्यक्त गर्दछ। उहाँहरूको विज्ञता, समर्पण र सहयोगले यस पाठ्यक्रमलाई यो स्वरूपमा ल्याउन सम्भव बनाएको छ। हाम्रो उद्देश्यप्रति उहाँहरूको प्रतिबद्धताका लागि हामी आभारी छौं। उहाँहरूको सहकार्यमूलक सहयोगले हाम्रो शैक्षिक सामग्री राम्रो बनाएको छ। हाम्रो समुदायभित्र र बाहिर यस पाठ्यक्रमले सकारात्मक प्रभावहरू हामी अपेक्षा गर्दछौं। हामी रटगर्सको वित्तीय सहयोग र राइट हियर राइट नाउको समन्वयप्रति निकै आभारी छौं। अन्तमा, हामी हाम्रो युवाका सहकर्मीहरूलाई पाठ्यक्रममा विभिन्न तरिकाले पुऱ्याउनुभएको सहयोगका लागि धन्यवाद प्रकट गर्दछौं।