



बियोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

बियोण्ड बेइजिङ्ग समिति (बिबिसी) नेपाल

विद्यालय बाहिरका किशोरकिशोरीको लागि

बृहत यौनिकता शिक्षा

सत्र सामग्री तथा निर्देशिका



बिचोण्ड बेङ्जिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

सत्र १



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



किशोरावस्था (Adolescence)

- किशोरावस्था भनेको के हो भनेर बताउन सक्नेछन् र यस अवस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तनहरू बारे व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।
- किशोरावस्थामा हुने मानसिक वा संवेगात्मक र सामाजिक परिवर्तनहरूका बारेमा व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।

समय: १ घण्टा ३० मिनेट

सिकाइ विधि:

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रश्नोत्तर छलफल
- शारीरिक नक्साङ्कन
- समूह छलफल
- प्रस्तुतीकरण
- सत्य मिथ्या खेल

आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरू:

- न्युजप्रिन्ट कागज
- मार्कर कलम
- मास्किङ्ग टेप (टाँस्ने)
- सेतो पाटी

प्रश्नोत्तर छलफल

१० मिनेट

- यस सत्रमा सिकने विषय किशोरावस्थाको बारेमा हामीले प्रश्नोत्तर छलफलको माध्यमबाट सिकने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- किशोरावस्था भनेको के होला ? भनेर सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् ।
- कति उमेर पछि बाल बालिकाहरूलाई किशोर किशोरी भनिन्छ ? भनेर सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् ।
- यस्ता उमेरमा बाल बालिकाहरूमा कस्ता परिवर्तन आउँछन् जसले गर्दा बाल बालिकाहरू किशोर किशोरीमा परिवर्तित हुन्छन्? भनेर सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् ।
- प्रत्येक सहभागीहरूबाट आएका विचारहरूलाई न्युजप्रिन्ट पेपरमा टिप्नुहोस् ।
- यस विषयलाई अझ प्रष्ट पार्न तल दिईएको पाठ्य सामग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



पाठ्य सामाग्री

किशोरावस्थाको परिचय

शारीरिक विकासका विभिन्न चरणहरूमध्ये किशोर अवस्था एउटा महत्त्वपूर्ण चरण हो । १० देखि १९ वर्ष सम्मको उमेर समूहलाई किशोर अवस्था भनिन्छ । साधारण शब्दमा भन्ने हो भने, बाल्य अवस्था र युवा अवस्था बीचको उमेरलाई किशोर अवस्था भनिन्छ । यस अवस्थामा केटा र केटी दुवैमा शारीरिक परिवर्तन देखापर्नुका साथसाथै भावनात्मक परिवर्तनहरू समेत आउन थाल्छन् । यसै बेलादेखि केटा र केटीमा यौवनको सुरुवात हुन्छ । यो उमेरमा अरूको देखासिकी गर्न मन पराउनुका साथै व्यक्ति विपरीत लिंगीप्रति आकर्षित हुन थाल्दछ ।

किशोरावस्था कहिलेदेखि सुरु हुन्छ?

साधारणतया किशोरावस्थाको सुरुवात केटीहरूमा १० देखि १४ वर्ष बीचमा भएको पाइन्छ भने केटाहरूमा यो अवस्था अलि ढिलो देखापर्ने हुनाले केटाहरू, १२ देखि १४ वर्षको हुँदा यस अवस्थामा प्रवेश गरेको पाइन्छ । प्रायः केटाहरू ११-१२ देखि १५ वर्ष र केटीहरू १०-११ देखि १४ वर्षको हुँदा उनीहरूको उचाइमा वृद्धि हुन्छ । प्रायः केटीहरूमा १०-११ देखि १४ वर्षको बीचमा पहिलो महिनावारी सुरु हुन्छ ।

यस अवस्थाका केटाकेटीहरूमा विभिन्न शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तन आउँछन् ।

शारीरिक नक्षांकन

४० मिनेट

(२० मिनेट शारीरिक नक्षांकन, १० मिनेट प्रस्तुति र १० मिनेट वृहत छलफल)

- किशोरावस्थाको परिभाषा सम्बन्धी छलफल सकिएपछि अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा सिकने विषय शारीरिक परिवर्तनहरूको बारे सिकने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- अब यस सत्रमा सिकने विषय शारीरिक परिवर्तनहरूका बारेमा हामीहरूले एउटा अभ्यास गर्ने छौं भनेर सहभागीलाई भन्नुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीहरूलाई छुट्टाछुट्टै दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । (यदि सहभागीहरू किशोरकिशोरी दुवै भएमा किशोरहरूको मात्रै एउटा समूह र किशोरीहरूको मात्रै अर्को समूह गरी दुई समूह बनाउनुहोस् ।)
- दुवै समूहलाई न्युजप्रिन्ट दिनुहोस् र मान्छे सुत्न मिल्ने गरी न्युजप्रिन्ट जोड्न लगाउनुहोस् ।
- दुवै समूहका सहभागी मध्येबाट एक एक जनालाई न्युजप्रिन्टमाथि सुत्न लगाउनुहोस् ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



- शरीरको आकार अनुसार चित्र कोर्न लगाउनुहोस् । यी दुई समूह मध्ये किशोर समूहलाई किशोरको र किशोरी समूहलाई किशोरीकै शरीरको नाङ्गो चित्र कोर्न लगाउनुहोस् ।
- यसका लागि सहभागीहरूलाई २० मिनेट समय दिनुहोस् ।
- यसरी चित्र कोर्न असहज महसुस गरेमा सहज वातावरण बनाइदिनुहोस् र समय समयमा उनीहरूले गरेको कामलाई अवलोकन गर्नुहोस् ।
- शारीरिक नक्साडक कोरी सकेपछि दुवै समूहलाई यसको प्रस्तुतिकरण गर्न लगाउनुहोस् । प्रस्तुतिकरण गर्नका लागि प्रत्येक समूहलाई ५ मिनेट समय दिनुहोस् ।
- त्यस पछि आफूले शारीरिक नक्शांकनमा अङ्कित गर्दै महिला र पुरुष दुवैको शारीरिक परिवर्तनहरूका बारे वर्णन गर्नुहोस् ।
- यस विषयलाई अभि प्रष्ट पार्न तल दिईएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

किशोरावस्थाका केटा र केटीमा आउने शारीरिक परिवर्तनहरू

केटीमा आउने शारीरिक परिवर्तनहरू

- शरीर अग्लो हुन्छ वा उचाई बढ्छ ।
- छाला चिल्लो हुन थाल्छ (डण्डिफोर आउन सुरु हुन्छ)
- पसिना आउने क्रम सुरु हुन्छ तथा गन्धमा परिवर्तन आउँछ ।
- स्तनको विकास हुन्छ र आकारमा वृद्धि हुन्छ ।
- नितम्ब (चाक) चौडा हुन्छ ।
- तिघ्रा सोली आकारको हुन्छ ।
- शरीर सुसङ्गठित र पुष्ट हुँदै जान्छ ।
- महिनावारी सुरु हुन्छ र
- काखी, हात, खुट्टा तथा जननेन्द्रिय वरिपरिमा रौंहरू आउन सुरु हुन्छ ।

केटामा आउने शारीरिक परिवर्तनहरू

- मांशपेशी कडा हुन्छ ।
- शरीर अग्लो हुन्छ वा उचाई बढ्छ ।
- छाला चिल्लो हुन थाल्छ (डण्डिफोर आउन सुरु हुन्छ) ।
- स्वर धोदो हुन्छ ।
- पसिना आउने क्रम वृद्धि हुन्छ तथा गन्धमा परिवर्तन आउँछ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



- काँध चौडा हुन्छ, छाती “भी” आकारको हुन्छ र शरीर सुसङ्गठित हुँदै जान्छ ।
- अण्डकोष तथा लिङ्गको आकारमा वृद्धि हुन्छ ।
- लिङ्ग उत्तेजित हुन्छ र आफैँ उत्तेजित हुने कम बढ्छ ।
- वीर्य स्वस्खलन सुरु हुन्छ ।
- जननेन्द्रिय वरिपरि रौँ आउँछ ।
- अनुहारमा दाही जुङ्गा र शरीरमा रौँ आउँछ ।

समूह छलफल

३५ मिनेट

(१५ मिनेट समूह छलफल, १० मिनेट प्रस्तुति र १० मिनेट वृहत् छलफल)

- किशोरावस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तनहरू सम्बन्धी छलफल सकिएपछि अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा सिकने विषय मानसिक वा संवेगात्मक तथा सामाजिक (मनोसामाजिक) परिवर्तनहरू बारे सिकने छौँ भनेर भन्नुहोस् ।
- यस सत्रमा सिकने विषयलाई हामी समूह छलफल माध्यमबाट सिकने छौँ भनेर भन्नुहोस् ।
- अब सहभागीहरूलाई २ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- पहिलो २ समूहलाई मानसिक वा भावनात्मक परिवर्तनहरू तथा दास्रो २ समूहलाई किशोरावस्थाका कारणले हुने सामाजिक परिवर्तनहरू बारे समूह छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूह छलफलका लागि सहभागीहरूलाई १५ मिनेट समय दिनुहोस् ।
- समूह प्रस्तुतीकरण गर्दा अन्य सहभागीहरूले केही थप्नु पर्ने भएमा थप्न लगाउनुहोस् र आफूले केही अपुग भएमा थपी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीहरूलाई शारीरिक, मानसिक वा संवेगात्मक परिवर्तन किन हुन्छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् र सहभागीहरूबाट आएका भनाइहरूलाई न्यूजप्रिन्ट पेपरमा टिप्पै जानुहोस् ।
- अब सहभागीहरूलाई विशेष गरी अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरीका लागि किशोरावस्थामा हुने परिवर्तनका बेलामा विशेष सहयोग चाहिन सक्छ भनी जानकारी गराउनुहोस् । किशोरावस्थामा शारीरिक र मानसिक परिवर्तनको कारणले हुने तनाव व्यवस्थापन गर्नका लागि किशोरकिशोरीलाई किशोरावस्थामा हुने शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तन सम्बन्धी सही सूचना र ज्ञान दिनु आवश्यक पर्छ भनी बताउनुहोस् ।
- यस विषयलाई अझ प्रष्ट पार्न तल दिईएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

किशोरावस्थामा हुने मानसिक वा भावनात्मक परिवर्तनहरू (यी परिवर्तनहरू किशोर र किशोरी दुवैका समान किसिमका हुन्छन्)

- आत्मपरिचयको सवालमा सङ्घर्षरत हुनु ।



बियोग्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



- भोक्की, रिसाहा र निरास हुनु ।
- बढी संवेदनशील हुनु ।
- छिट्टै दिक्क मान्ने,ससाना कुरामा रिसाउने र परिवार तथा साथीहरूसँग भर्कने हुनु ।
- बढी स्वतन्त्रता र गोपनीयता खोज्ने हुनु ।
- साथीहरूसँगको सम्बन्ध र धारणालाई बढी महत्त्वपूर्ण मान्ने हुनु ।
- आफू कस्तो देखिन्छु भन्नेबारेमा चासो, चिन्ता र तनावसमेत उत्पन्न हुनु ।
- भविष्यको बारेमा चिन्ता (स्कूल, परिवार, जागिर आदि बारे) बढ्नु ।
- अभिनेता, गायक, शिक्षक, साथी आदिप्रति भट्ट भावनात्मक लगाव आउने हुनु ।
- यौनाङ्गहरूका बारेमा उत्सुकता बढ्नु ।
- हस्तमैथुन गर्न सुरु गर्नु ।
- विपरीत लिङ्गीप्रति आकर्षित हुनु ।

किशोरावस्थाका कारणले हुने सामाजिक परिवर्तनहरू (शारीरिक तथा भावनात्मक परिवर्तनका साथ साथै किशोर किशोरीहरूमा किशोरावस्थाका कारणले सामाजिक परिवर्तनहरू पनि हुने गर्दछन् जुन यस प्रकारका छन्)

- आफ्नो साथी भाईहरूले आफूलाई मन पराउँछन् कि मन पराउँदैनन् भन्ने कुरामा तपाईं अझ बढी चिन्तित तथा संवेदनशील हुनुहुन्छ ।
- तपाईं अरु भन्दा भिन्न तथा अजीब हुन चाहनुहुन्छ ।
- तपाईं आफ्नो घर परिवार भन्दा बढी आफ्नो साथी भाईहरूसँग बस्न र समय बिताउन बढी मन पराउनु हुन्छ ।
- तपाईं आफ्नो सुन्दरता, (शारीरिक स्वरूप, उचाइ, मोटोपन तथा दुब्लोपन) बारे अझ बढी चिन्तित हुन थाल्नुहुन्छ ।
- तपाईंको बारेमा अरुले के सोच्छन् भन्ने कुरामा तपाईं अझ बढी चिन्तित हुनुहुन्छ ।
- केटाहरू प्रायः प्रतिस्पर्धा र उपलब्धिको माध्यमबाट साथी भाईहरूको स्वीकृति तथा आत्मियता खोज्न सुरु गर्दछन् ।

सबै व्यक्तिहरूमा यस्ता किसिमको शारीरिक, भावनात्मक तथा सामाजिक परिवर्तनहरू विभिन्न समयमा हुने गर्दछन्। प्रत्येक व्यक्तिको शरीर अलग हुने हुनाले यस्ता परिवर्तनहरू कोहीको शरीरका छिटो आँउछन् भने कसैको शरीरमा ढिलो हुन्छन् । यो प्रक्रिया सामान्य तथा प्राकृतिक हो, त्यसैले यो के भएको भनेर चिन्ता मान्नु पर्दैन । यसका साथै किशोर किशोरीहरूमा किशोरावस्थाका बेलाका प्रजनन अंगहरूमा पनि परिवर्तन तथा विकास हुन्छ । जसले गर्दा किशोरहरू उत्तेजित हुन र वीर्य स्खलन गर्न सक्षम हुन्छन् भने किशोरीहरूको नियमित महिनावारी सुरु हुन्छ । यो उमेरका किशोरीहरू गर्भवती हुनका लागि संक्षम हुन्छन् । तर यसको मतलब किशोरीहरू मानसिक तथा सामाजिक रूपले शारीरिक सम्बन्ध राख्न, गर्भवती हुन तथा आमा बन्न तयार भएका हुन् भन्ने हुदैन ।



बिचोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

सत्र २



बिरोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



यौन तथा प्रजनन अङ्गका रचना तथा कृया (Sexual and Reproductive Anatomy and Physiology)

- महिला तथा पुरुषको भित्री तथा बाहिरी यौन तथा प्रजनन अङ्गहरूका रचना तथा कृयाको बारेमा वर्णन गर्न सक्ने छन् ।
- यौन तथा प्रजनन अङ्गहरूको भूमिकाको बारेमा वर्णन गर्न सक्ने छन् ।
- किशोरावस्थामा हुने परिवर्तनहरू

समय: १ घण्टा

सिकाइ विधि:

- मस्तिष्क मन्थन
- सामूह छलफल
- प्रस्तुतिकरण
- लघु प्रवचन
- सत्य मिथ्या खेल

आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरू:

- न्युजप्रिन्ट कागज
- मार्कर कलम
- मास्किङ्ग टेप (टाँस्ने)
- सेतो पाटी
- महिला र पुरुष प्रजनन अङ्गको पफलेक्स र सेट

पुनरावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई यसभन्दा पहिलाको सत्रमा के के सिक्नौं त भनेर दोहोर्‍याउन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आफूलाई लागेका विचारहरू भन्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- सबैले अधिल्लो सत्रको विषय बुझेको र नबुझेको यकिन गर्नुहोस् ।
- यदि कुनै सहभागीले नबुझेको पाइएमा स्पष्ट पारीदिनु होस् ।

पुनरावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- सहभागीहरूले भनेका विचारहरूलाई कदर गर्दै यो सत्रमा हामीले महिला तथा पुरुषको भित्री तथा बाहिरी यौन तथा प्रजनन अङ्गहरू बारेमा तथा त्यसका भूमिकाको बारेमा बुझ्ने छौं भन्नुहोस् ।
- यो सत्रको उद्देश्यहरू वर्णन गर्नुहोस् ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

समूह छलफल

२० मिनेट

- यस सत्रमा सिक्ने विषय महिला तथा पुरुषको भित्री तथा बाहिरी यौन तथा प्रजनन् अङ्गहरूका बारेमा हामीहरूले समूह छलफलको माध्यमबाट सिक्नेछौं भनेर सहभागीलाई भन्नुहोस् ।
- समूह छलफलमा जानु भन्दा अगाडि सहभागीहरूलाई यौन तथा प्रजनन् प्रणाली भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ भनेर सोध्नुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीहरूलाई पुरुषमात्रै भएका २ समूह, महिलामात्रै भएका २ समूह र पुरुष र महिला मिसिएको १ समूह गरी पाँच समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- एउटा पुरुष र एउटा महिलाका समूहलाई पुरुषका प्रमुख यौन तथा प्रजनन् अङ्गको चित्र बनाएर नामकरण गरेर ती अङ्गहरूले गर्ने कामका बारेमा छलफल गरेर प्रस्तुति तयार पार्नुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यसैगरी अर्को एउटा पुरुष र एउटा महिलाका समूहलाई महिलाका बाहिरी प्रमुख यौन तथा प्रजनन् अङ्गको चित्र बनाएर नामकरण गरेर ती अङ्गहरूले गर्ने कामका बारेमा छलफल गरेर प्रस्तुति तयार पार्नुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यसै गरेर पाँचौं अर्थात् महिला र पुरुष मिसिएको समूहलाई महिलाका भित्री प्रमुख प्रजनन् अङ्गको चित्र बनाएर नामकरण गरेर ती अङ्गहरूले गर्ने कामका बारेमा छलफल गरेर प्रस्तुति तयार पार्नुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई समूह छलफल र प्रस्तुति तयार पार्नका लागि २० मिनेटको समय दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई समूहमा छलफल गर्दा आवश्यक भएमा सहयोग गर्नुहोस् ।
- पाँचवटै समूहलाई समूह छलफलबाट तयार भएको प्रस्तुति प्रस्तुतिकरण गर्नका लागि समूहबाट एकजना नेता छनोट गर्नुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई आ-आफ्ना समूहले तयार गरेको प्रस्तुति पालैपालो प्रस्तुतिकरण गर्न लगाउनुहोस् । प्रस्तुतिकरण गर्नका लागि प्रत्येक समूहलाई ५ मिनेटको समय दिनुहोस् ।
- एउटा समूहले प्रस्तुति गरेपछि अन्य सहभागीहरूलाई कुनै प्रश्न तथा जिज्ञासाहरू भएमा सोध्नुहोस् र स्पष्ट हुनुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।
- सहभागीहरू बाट प्रश्नहरू आएमा प्रस्तुति गर्ने समूहबाटै उत्तर दिन प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- पाँचवटै समूहको प्रस्तुति र त्यसमा छलफल सकिएपछि यस विषयलाई अझ प्रष्ट पार्न तल दिइएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

प्रजनन् प्रणाली

यौन तथा प्रजनन् प्रणाली सम्बन्धी परिभाषा:

“मानिसका यौन क्रियाकलाप तथा सन्तान उत्पादन कार्यमा संलग्न हुने सबै अङ्गहरू नै यौन तथा प्रजनन् अङ्ग हुन् । यी अङ्गहरू मिली सन्तान उत्पादन गर्न सहयोग गर्ने प्रणालीलाई यौन तथा प्रजनन् प्रणाली भनिन्छ । प्रजनन् प्रणाली शरीरको अति महत्वपूर्ण प्रणाली हो ।”

महिला प्रजनन् अंग र तिनका कार्यहरू:



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

महिलाको बाहिरी प्रजनन् अङ्गहरू

महिलाको जननेन्द्रय क्षेत्रमा तीन ओटा प्वालहरू हुन्छन्, ति हुन्: मुत्रनली, योनी तथा मलद्वार। मुत्रनलि योनीकोमाथि हुन्छ र त्यहिबाट पिसाब बाहिर निस्कन्छ। योनीको मुख मुत्रनली र मलद्वारको बीचमा हुन्छ र यो नै महिनावारिको रगत बाहिर निस्कने बाटो हो। मलद्वार प्रजनन् प्रणालीभित्र पर्दैन। यो योनीभन्दा मुनि हुन्छ।

१) बाहिरी (ठूलो भगोष्ठ भित्र (Labia majora) र (सानो भगोष्ठ (Labia minora): यी दुवै भगोष्ठहरू योनीको दुवैतिर रहन्छन् र यिनीहरूले भगाङ्कुर (Clitoris) र योनीको रक्षा गर्छन्। साथै सानो भगोष्ठ यौनसम्पर्कको बेला फुल्छ।

२) भङ्गाकुर (Clitoris): भङ्गाकुर मूत्रनलिको केहि माथि उठेको मासुको भाग हो। यो उत्तेजनाको मुख्य बिन्दु हो र यौन उत्तेजना हुँदा र यौन-सम्पर्कको बेलामा महिलालाई यौनानन्दको अनुभव गराउने मुख्य अङ्ग हो।

३) योनी (Vagina): यो पाठेघर र प्रजनन् अङ्गका बाहिरी अङ्गको बीचको सम्पर्क स्थल तथा मार्ग हो जसबाट बच्चा पाठेघरको बाहिर निस्कन्छ। यसै मार्गबाट महिनावारिको समयमा रगत बाहिर निस्कन्छ। साथै संभोगको बेलामा यसै ठाउँमा पुरुषको लिङ्गको प्रवेश हुन्छ। सामान्य अवस्थामा यसको आकार सानो भए तापनि संभोग तथा बच्चा जन्मिने बेलामा यसको आकार ठूलो हुन्छ।

४) मलद्वार (Anus): यसबाट शरिरको फोहोर वा दिसा बाहिर निस्कन्छ।

५) स्तन (Breast): यो प्रजनन् प्रणालीको सहायक अंग हो। यसभित्र दुध बनाउने ग्रन्थी र नलीहरू हुन्छन्।

महिलाको शरिर भित्र रहने प्रजनन् अंगहरूको कार्य

१. पेल्विक हाडहरू (Pelvic Bones):

पेल्विक हाडहरू कम्मर भित्र हुन्छन्। यी हाडहरूलाई तपाईंले तल चित्रमा देखाए जस्तै गरी कटी (कम्मर) मा हात राखेर सजिलै छाम्न सक्नुहुन्छ। पेल्विक हाडहरू खाल्डो परेको अथवा कचौरा जस्तो आकारका हुन्छन् र यहि कचौराको तलपट्टि जन्म नली रहेको हुन्छ।

२. डिम्बवाहिनी नली (Fallopian tube): पाठेघरको दुवैछेउतिरबाट सोली आकार भएको एक एक वटा नली निस्केको हुन्छ र त्यसलाई नै डिम्बवाहिनी नली भनिन्छ। अण्डासयबाट निस्केको डिम्ब यो मार्ग भएर पाठेघर आइपुग्छ। यही डिम्बवाहिनी नलीमा शुक्रकीट र डिम्बको मिलन (सचेन) हुन्छ।

३. डिम्बाशय (Ovary): महिलाको तल्लो पेटभित्र पाठेघरको दुवैपट्टी एक एक वटा गरी दुईवटा डिम्बाशय रहेका हुन्छन्। डिम्बाशयले डिम्ब उत्पादन गर्दछ। बालिकाको जन्म हुदाँ उनको शरीर भित्रको डिम्बाशयमा २ लाख देखि ४ लाखसम्म अपरिपक्व डिम्ब रहेका हुन्छ। महिनावारी शुरु भएपछि प्रत्येक महिना एक एक तिरको डिम्बाशयबाट पालैपालो एकएक वटा डिम्ब परिपक्व हुन्छ र डिम्ब वाहिनी नलीमा आउँछ। यही डिम्बाशयमा स्त्री रागरस (इस्ट्रोजन र प्रोजेस्टेरोन) को निर्माण हुन्छ जसले महिलालाई नारीत्व प्रदान गर्छ र प्रत्येक महिनामा पाठेघरलाई गर्भधारणको लागि तयार बाछ्छ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

४. पाठेघर (Uterus): महिलाहरूको शरीरको पेटको तल्लो भागमा भित्रपट्टी नासपाती आकारको अंग रहेको हुन्छ, जसलाई पाठेघर भनिन्छ। यसको तल्लो भाग साँघुरो हुन्छ र योनीमा खुल्छ, जसलाई पाठेघरको मुख भनिन्छ। किशोरावस्थामा पुगेपछि यसको भित्री पत्रको विकास हुन्छ र प्रत्येक महिना यही विकसीत पत्र तुहिएको जान्छ, जसलाई महिनावारी भनिन्छ। गर्भावस्थाको बेला भ्रूणको विकास भएर पाठेघरभित्र नै शिशु बन्दछ। यसले गर्भावस्थामा पेट भित्रको भ्रूणलाई आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्व प्रदान गर्दछ। यसलाई बच्चादानी पनि भनिन्छ।

५. पाठेघरको मुख (Cervix): यो पाठेघरको तल्लो साँघुरो भाग हो जुन योनीको माथिल्लो भागमा खुलेको हुन्छ। यो प्रयः जसो बन्द रहन्छ। संभोगको बेलाका पुरुषबाट योनी मा वीर्यस्वखलन हुदा यही मार्ग भएर शुक्रकीटहरू पाठेघरभित्र प्रवेश गर्छन्। महिनावारी हुने बेलाको रगत र प्रसव हुने बेलामा बच्चा पनि यहीबाट बाहिर निस्कन्छ।

पुरुष प्रजनन अंग र तिनका कार्यहरू

पुरुषको बाहिरी प्रजनन अङ्गहरू

१. लिङ्ग (Penis): यो पुरुषहरूको बाहिर देखिने प्रजनन अंग हो। यो विशेष तन्तुबाट बनेको हुन्छ। बाहिर देखिने लिङ्गको टुप्पोको ठूलो भागलाई मुण्ड भनिन्छ। यो उत्तेजित हुने अंग हो। यौन उत्तेजना हुँदा पुरुषको लिङ्गमा बढी मात्रामा रगत जम्मा भएर कडा हुन्छ। मूत्रनलीबाट पिसाब र यौनसम्पर्कका बेलामा वीर्य निस्कन्छ।

२. अण्डकोष थैली (Scrotum): पुरुषको लिंगको फेदमा रहेको अण्डकोषलाई छोपेर राख्ने छालाको पातलो खोललाई अण्डकोष थैली भनिन्छ। यसले अण्डकोषको सुरक्षा गर्नुको साथै अण्डकोषलाई चाहिने तापक्रम मिलाउने काम पनि गर्दछ।

पुरुषको भित्री भाग र तिनका कार्य

१. शुक्रकिट (Sperms): पुरुषहरूको अण्डकोषमा उत्पादन भएका शुक्रकीटहरू नै सन्तान उत्पादन गर्नका लागि प्रयोग हुन्छन्। पुरुषको शरीरमा करोडौं संख्यामा शुक्रकीट उत्पादन हुन्छन्। केटाहरू किशोरावस्थामा प्रवेश गरे देखि बृद्धावस्थासम्म पनि शुक्रकीट उत्पादन हुन सक्षम हुन्छन्।

२. शुक्रकिट बाहिनी नली (Vas deferens): शुक्रकिटहरूलाई वीर्य थैलीसम्म पुर्याउने नलीलाई शुक्रकीट बाहिनी नली भनिन्छ। हाम्रो शरीर मा यस्ता नलीहरू दुईवटा हुन्छन्। स्थायी बन्ध्याकरण (भ्यासेक्टोमी) गर्दा यी नै दुई नलीलाई काटेर बाँधिन्छ, जसलाई बन्ध्याकरण भनिन्छ।

३. वीर्य थैली (Seminal Vesicle): वीर्य थैलीले वीर्य उत्पादन गर्ने काम गर्दछ। जसमा पुरुषहरूको अण्डकोषमा उत्पादन भएका शुक्रकीटहरू वीर्य थैलीसम्म शुक्रकीट बाहिनी नली भएर आउँछन् र यसमा जम्मा हुन्छन्। वीर्य थैलीबाट निस्केको वीर्य रसले शुक्रकीटलाई आवश्यक पौष्टिक तत्व उपलब्ध गराउँछ।

४. प्रोस्टेट ग्ल्याण्ड (Prostate Gland): मुत्र थैलीबाट मुत्र नली शुरु हुने स्थानभन्दा तल मुत्र नलीलाई वरिपरीबाट घेरेर बसेको एउटा गन्धी हुन्छ जसलाई प्रोस्टेट ग्ल्याण्ड भनिन्छ। यसले एक किसिमको चिल्लो तरल पदार्थ उत्पादन गर्छ, जुन वीर्य थैलीमा जम्मा भई शुक्रकिटसँग मिसिएर वीर्यको एक भागको रूपमा रहन्छ।



बिचोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

५. **अण्डकोष (Testes):** पुरुषहरुको लिंगको फेदमा अण्डा आकारका दुईवटा ग्रन्थीहरु हुन्छन् जसलाई अण्डकोष भनिन्छ । यिनै अण्डकोषमा शुक्रकिटहरु बन्दछन् । त्यस्तै अण्डकोषले रागरस (टेस्टेस्टोरोन हर्मोन) पनि पैदा गर्दछ ।

६. **मुत्रनली (Urethra):** मुत्रथैलीमा जम्मा हुने पिसाब निश्चित समायावधीमा निष्काषन गर्नका लागि मुत्र थैलीबाट एक नली शुरु हुन्छ जुन लिंगको भित्रभित्र हुँदै लिंगको टुप्पोमा रहेको मुत्रद्वारमा टुंगीन्छ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

मस्तिष्कमन्थन र सत्य मिथ्या खेल र वृहत छलफल

४० मिनेट

- किशोरावस्थामा हुने मानसिक वा संवेगात्मक तथा सामाजिक (मनोसामाजिक) परिवर्तनहरू सम्बन्धी छलफल सकिएपछि अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा सिकने विषय किशोरावस्थामा हुने परिवर्तनहरू : यौन अङ्गको विकास हुने, हस्तमैथुन गर्ने बानी बस्ने, स्वप्नदोष हुने र महिनावारी हुने जस्ता परिवर्तनका प्रचलित धारणाहरू बारे सिकने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- यस सत्रमा सिकने विषयलाई हामी मस्तिष्क मन्थन र सत्य मिथ्या खेलमाध्यमबाट सिकने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यसपछि तालिम हलको ३ वटा फरक फरक ठाउँमा न्युजप्रिन्टमा हस्तमैथुन, महिनावारी र स्वप्नदोष लेखेर टाँसी सहभागीमध्ये कुनै ३ जनालाई एक एकवटा शब्द पढ्न लगाउनुहोस् ।
- अब हरेक सहभागीलाई तिन तिनवटा एकै रङ्गका मेटा कार्ड दिनुहोस् र यी तिन शब्दहरूको चलनचल्तीका शब्द वा स्थानीय शब्दहरू मेटाकार्डमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- त्यसपछि ती कार्डहरू सम्बन्धित न्युजप्रिन्टमा टाँस्न लगाउनसुहोस् ।
- तालिम हलको दुईवटा कुनामा सत्य र मिथ्या लेखी टाँसिदिनुहोस् । सहभागीलाई तलदिइएका भनाइहरूलाई क्रमशः पढ्न लगाउनुहोस् र ती वाक्यहरू सत्य वा मिथ्या के हुन् भनी छुट्याउन लगाउनुहोस् । सत्यको पक्षका सहभागीहरू सत्यतिर र मिथ्याको पक्षका सहभागीहरू मिथ्यातिर र थाहा नभएका वा अस्पष्ट भएका सहभागीहरूलाई बीचमा उभिन लगाउनुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीलाई किन सत्य पक्षमा वा मिथ्या पक्षमा वा बीचमा गएको भनी छलफल गराउनुहोस् ।
- यस विषयलाई अझ प्रष्ट पार्न तल दिइएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

| क्र.सं | धारणाहरू | तथ्य/मिथ्या |
|-------------------|--|---|
| हस्तमैथुन: | | |
| १. | हस्तमैथुन भनेको यौन अङ्गलाई चलाएर वा घर्षण गराएर यौन आनन्द लिने व्यवहार हो । | तथ्य |
| २. | हस्तमैथुन केटाहरूले मात्र गर्दछन् । | मिथ्या केटाकेटी दुवैले हस्तमैथुन गर्न सक्छन् । |
| ३. | हस्तमैथुन अप्राकृतिक र गलत कुरा हो । | मिथ्या यो कुनै अप्राकृतिक र गलत कुरा होइन किनकि यसले केटा वा केटीको स्वास्थ्यमा कुनै नकारात्मक प्रभाव पार्दैन । |



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

| | | |
|--------------------|---|--|
| ४. | हस्तमैथुन गरेमा अन्धोपन, पागलपन वा शारीरिक वृद्धिमा नकारात्मक असर पर्न सक्छ । | मिथ्या हस्तमैथुन कुनै गलत कुरा होइन किनकि यसले केटा वा केटीमा कुनै शारीरिक अस्वस्थता हुँदैन साथै यसले दैनिक क्रियाकलाप, शिक्षा, सामाजिक जीवन आदिमा असर पार्दैन भने यसलाई राम्रो मानिन्छ । हस्तमैथुन कुनै गलत कार्य होइन । हस्तमैथुनले यौन आनन्द प्रदान गर्दछ जसले गर्दा मानसिक तनाव हुनबाट मुक्त गर्दछ । |
| स्वप्न दोष: | | |
| १. | स्वप्न दोष भनेको किशोर किशोरी तथा युवायुवतीले निदाएको बेलामा सपना देखी यौन उत्तेजनाको अनुभव गरेमा, कहिलेकाहीँ निदाएको अवस्थामा सम्भोग बिना स्वलन हुने अवस्था हो । | तथ्य स्वप्नदोष किशोरावस्थामा हुने सामान्य प्रक्रिया हो । यो किशोर तथा किशोरी दुवैमा हुन्छ । यो किशोरावस्थाको सुरुवात देखि नै सुरु हुन्छ । किशोरहरूले स्वप्नदोष महसुस गर्न सक्छन् तर किशोरीहरूले महसुस नगर्न पनि सक्छन् । |
| २. | स्वप्न दोष बाँझोपनाको सङ्केत हो । | मिथ्या यो प्राकृतिक र सामान्य हो । यसले शरीरमा कुनै पनि नकारात्मक असर जस्तै: बाँझोपन, यौन इच्छामा कमी ल्याउँदैन । |
| ३. | स्वप्न दोष प्रक्रिया केटाहरूमा मात्र हुन्छ । | मिथ्या केटाहरूमा वीर्य पूरै बाहिर आउने भएकाले सजिलै थाहा हुन्छ भने केटीहरूमा स्वप्न दोष हुँदा स्वलन हुने तरल पदार्थ योनीमार्गमै रहने वा बाहिर आए तापनि प्रायः सामान्य योनी स्राव जस्तो लाग्ने भएकाले स्वप्न दोष भएको थाहा नहुन सक्छ । |
| ४. | स्वप्न दोष सामान्य प्राकृतिक अवस्था हो यसले केही नकारात्मक असर गर्दैन । | तथ्य |
| ५. | स्वप्नदोषलाई नियन्त्रण गर्न सकिँदैन । | तथ्य किनकि यो क्रिया निदाएको बेलामा मात्र हुन्छ र यो प्राकृतिक प्रक्रिया हो । |



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



पाठ्य सामाग्री

हस्तमैथुन भनेको के हो?

आफ्नो शरीरका कुनै पनि यौनाङ्गलाई चलाएर उत्तेजित पारी यौन सन्तुष्टि प्राप्त गर्नुलाई हस्तमैथुन भनिन्छ । आफ्नो यौनाङ्गलाई मुसारेर वा अन्य तरिकाले उत्तेजित गरेर हस्तमैथुन गरिन्छ । हस्तमैथुन हानिकारक हुँदैन ।

हस्तमैथुनका बारेमा केही जानकारी:

- यसले शारीरिक तथा मानसिक तनाव कम गराउँछ ।
- यसले शरीरमा हानि हुन्छ, कमजोर बनाउँछ, भन्ने कुरा गलत सोचाइ हो ।
- यौनजन्य सङ्क्रमण र अनिच्छित गर्भधारण हुनबाट बच्न सकिन्छ ।
- यसप्रति अत्यधिक तल्लीन भएको खण्डमा भने व्यक्तिको मनोवैज्ञानिक स्थितिमा राम्रो गर्दैन ।
- हस्तमैथुनले प्रत्यक्ष रूपमा कुनै प्रकारको नपुङ्सकता ल्याउँदैन ।
- केटीहरूमा पनि हस्तमैथुन सामान्य कुरा हो ।
- कसै-कसैले यसलाई 'सुरक्षित यौन' को संज्ञा दिने गर्दछन् ।

हस्तमैथुनका असरहरू

हस्तमैथुन किशोरावस्थामा व्यक्तिले धेरै पटक गर्न सक्छ, भने उमेरअनुसार पछि हस्त मैथुन क्रिया घट्दै जान्छ । यसले कुनै प्रतिकूल असर गर्दैन तर यसैमा तल्लीन भएर अत्यधिक मात्रामा गर्दा हीन भावना र चिन्ता उत्पन्न भई नियमित कार्यमा बाधा पर्नसक्छ ।

हस्तमैथुनको असर व्यवस्थापन कसरी गर्ने

साधारणतया: मनलाई कुनै सिर्जनशील काममा लगाएर शारीरिक क्रियाकलापहरू जस्तै: खेलकुद तथा व्यायाम गरेर वा आफूलाई व्यस्त राखेर हस्तमैथुनको मात्रा कम गर्न सकिन्छ । यदि कुनै कारणले हस्तमैथुनद्वारा कसैको कार्यमा बाधा पुगेको छ भने चिकित्सकसँग वा सम्बन्धित परामर्शदातासँग सम्पर्क गर्नुपर्दछ ।

स्वप्नदोष भनेको के हो?

कहिलेकाहीं कुनै व्यक्ति गहिरो निन्द्रामा भएको बेलामा कामुक सपना देख्न पुग्छ र यौनाङ्ग उत्तेजित भई वीर्य खस्छ । यसलाई स्वप्नदोष वा शीतस्वप्न पनि भनिन्छ । स्वप्नदोष हुनुलाई एक शारीरिक प्रक्रियाको रूपमा लिनुपर्दछ ।

स्वप्नदोष कहिले हुन्छ र यसले के असर गर्दछ?

- यो किशोरावस्थामा शुरु हुन्छ र साधारणतया विवाह भएपछि कम हुनसक्छ ।
- सामान्य अवस्थामा वीर्य सकिँदैन तर पटक-पटक स्खलन हुँदा तत्कालका लागि प्रोटीनको मात्रा कम भएर यो केही पातलो हुनसक्छ । यसबाट बाँभोपन वा नपुङ्सकता हुँदैन ।
- यसले स्वास्थ्यमा कुनै हानि पुऱ्याउँदैन ।
- यसको कुनै उपचार आवश्यक छैन ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

स्वप्नदोष कसरी ठीक गर्न सकिन्छ?

शारीरिक व्यायामले प्रत्यक्ष रूपमा स्वप्न दोषलाई असर पार्दैन तर नियमित व्यायाम गर्दा किशोरकिशोरीको ध्यान यौनसम्बन्धी कल्पनाहरू र स्वप्नदोषबाट अन्यत्र जान्छ । यसले उनीहरूको आत्मसम्मानमा वृद्धि हुन्छ र उत्सुकता, चिन्ता आदि कम गर्न मद्दत पुग्छ ।

धेरैजसो मानिसहरूलाई कुनै न कुनै बेला स्वप्नदोष हुन्छ, तर यस्तो हुनैपर्छ भन्ने चाहिँ होइन । यदि नभएमा ऊ असामान्य छ वा उससँग सामर्थ्य छैन र उसले सन्तान जन्माउन सक्दैन भन्ने कुरा पनि होइन ।

महिलाहरू पनि कहिलेकाहीं कामुक सपनाहरू देख्न सक्छन् र यौनरस प्रवाह हुन सक्दछ । यो सामान्य प्रक्रिया हो र यसलाई पुरुषहरूमा हुने स्वप्नदोषसँग तुलना गर्न सकिन्छ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



प्रजनन् (Reproduction)

- गर्भधारण प्रक्रियाको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- लिङ्ग निर्धारण गर्ने प्रक्रियाको बारेमा छलफल गर्न सक्ने छन् ।
- महिनावारी भनेको के हो भनी बताउन सक्नेछन् ।
- महिनावारी चक्रको बारेमा व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।
- महिनावारी स्वास्थ्य तथा सरसफाई व्यवस्थापनको बारेमा व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।

समय: २ घण्टा १५ मिनेट

सिकाई विधि:

- मस्तिष्क मन्थन
- सामूह छलफल
- चित्रमाला खेल
- घटना अध्ययन
- प्रस्तुतिकरण

आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरू:

- न्युजप्रिन्ट कागज
- मार्कर कलम
- मास्किङ्ग टेप (टाँस्ने)
- सेतो पाटी
- चित्रमाला खेल सेट
- गर्भधारण प्रक्रियाको चित्र
- लिङ्ग निर्धारणको चित्र

चित्रमाला खेल

३० मिनेट

- अब यस सत्रमा सिकने विषय गर्भधारण प्रक्रियाका बारेमा हामीहरूले चित्रमाला खेल खेल्नेछौं भनेर सहभागीलाई भन्नुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीहरूमध्ये कुनै एक सहभागी, जसलाई गर्भधारण प्रक्रियाको बारेमा थाहा छ, उसलाई अगाडि बोलाई चित्रमाला कार्डसेट र धागो दिनुहोस् ।
- अगाडि आउने सहभागीलाई गर्भधारणको प्रक्रिया अनुसार चित्रहरू छानेर क्रम अनुसार मिलाएर धागोमा उन्न लगाउनुहोस् ।



बियोग्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



- यसरी तयारगरिएको चित्रमालाको सहभागीलाई वर्णन गर्न लगाउनुहोस् र वर्णन गर्दाको सूचना मिले या नमिलेका कुराहरू सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् ।
- त्यसपछि आफूले गर्भधारण प्रक्रियाको चित्र देखाई गर्भधारण प्रक्रियाका बारेमा वर्णन गर्दै विषय प्रष्ट पारी दिनुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

गर्भधारण प्रक्रिया

पुरुष र महिला बीच गर्भ निरोधक साधनहरू (जस्तै: कन्डोम, तीन महिने सुई, पिल्स आदि) प्रयोग नगरि कुनै यौन सम्पर्क भई महिलाको योनि भित्रनै वीर्य खसालेमा गर्भधारण हुने सम्भावना एकदमै बढी हुन्छ । तर वीर्य स्वलन योनि बाहिरै गरे पनि यौन सम्पर्कका बेला पुरुषको लिङ्ग बाट निस्कने चिल्लो पदार्थमा पनि केही मात्रामा शुक्रकीट हुने भएकाले गर्भधारण हुने संभावना रहन्छ । शुक्रकीटहरू डिम्बवाहिनी नलीसम्म पुग्छन् र यदि महिलाको डिम्ब निष्काशन भएको रहेछ भने शुक्रकीट र डिम्बको मिलन/निषेचन हुन्छ । त्यसपछि निसेचित डिम्ब पाठेघरमा भ्रूणका रूपमा आउँछ र उक्त भ्रूण बच्चाको रूपमा विकसित हुन थाल्छ । नौ महिनासम्म उक्त भ्रूणलाई विकसित गर्नका लागि आवश्यक पर्ने वातावरण पाठेघरले प्रदान गर्दछ । आफ्नो डिम्ब कहिले निष्काशन हुन्छ भन्ने कुरा महिलालाई थाहै हुँदैन ।

चित्र अध्ययन

२० मिनेट

- अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा सिकने बच्चाको लिङ्ग निर्धारण गर्ने प्रक्रियाका विषयलाई चित्र अध्ययनको माध्यमबाट सिकने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीहरूलाई तल दिइएको चित्र देखनउनुहोस् र चित्रमा के देखियो भनी केही सहभागीलाई सोध्नुहोस् ।
- फेरी अरु केही सहभागीलाई के बच्चाको लिङ्ग निर्धारण बाबु वा आमाले चाहेर हुँदो रहेछ त भनी सोध्नुहोस् ।
- त्यसपछि आफूले सहभागीहरूलाई लिङ्ग निर्धारण गर्ने प्रक्रियाको चित्र देखाउदै यस विषयलाई प्रष्ट पारी दिनुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

लिङ्ग निर्धारण प्रक्रिया

बच्चाको लिङ्ग निर्धारण महिला वा पुरुषले चाहेर हुँदैन । मानिसको शरीरमा मसिनो धागो जस्तो जैविक (वंशाणुगत) गुणहरू निर्धारण गर्ने क्रोमोजोम (२३ जोडी) रहेका हुन्छन् । यसमध्ये २३ औं क्रोमोजोमले लिङ्ग निर्धारण गर्दछ । यस्ता क्रोमोजोम महिलामा एक्स, एक्स (XX) र पुरुषमा एक्स, वाई (XY) हुन्छन् । यौन सम्पर्कको बेला जब महिलाको योनीमा वीर्य खस्दछ त्यतिबेला धेरै शुक्रकीटहरू भर्ने गर्दछन् । डिम्ब र शुक्रकीटको मिलन हुने बेलामा यदि महिलाका तर्फबाट एक्स (X) र पुरुषका तर्फबाट वाई (Y) आएमा छोरा हुन्छ भने पुरुषका तर्फबाट पनि एक्स (X) नै आएमा छोरी हुन्छ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



मस्तिष्क मन्थन

३० मिनेट

- अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा महिनावारी विषयलाई विविधीले बनाएको महिनावारीको भिडियो हेरेर र छलफलको माध्यमबाट सिक्ने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यस पछि सहभागीहरूलाई महिनावारी भनेको के हो भनी सोध्नुहोस् ।
- यसै गरी महिनावारीलाई स्थानीय भाषामा के के भनिन्छ भनेर सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् र न्युजप्रिन्ट वा सेतो पाटीमा लेख्न लगाउनुहोस् (जस्तै: छुई हुनु, रजस्वला हुनु, पर सर्नु आदि ।)
- फेरि सहभागीहरूलाई महिनावारी भएको वेलामा के के हुन्छ भनी सोध्नुहोस् ।
- अब सहभागीहरूलाई महिनावारीको परिभाषा गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ्य सामग्री

महिनावारीको परिभाषा:

महिलाका योनिबाट प्रत्येक महिना प्रायः ३ देखि ७ दिनसम्म रक्तस्राव हुने अवस्थालाई महिनावारी वा रजस्वला भनिन्छ ।

साधारणतया प्रत्येक २८ दिनको फरकमा महिलाहरूको योनिबाट रगत आउँछ । प्रत्येक महिना डिम्ब परिपक्व हुन सुरु गरेपछि पाठेघरको भित्री तह पनि निषेचित डिम्ब बस्नका लागि बाक्लो र स्पन्ज जस्तै बनेको हुन्छ । डिम्ब नषेचित भएन भने त्यो डिम्ब प्राकृतिक रूपमा पाठेघरको भित्तामा रहेको रगतसँगै मिसिन्छ र महिनावारी भएका बेला रगतसँगै बाहिर निस्कन्छ । यसलाई नाङ्गो आँखाले देख्न सकिँदैन । त्यसपछि पाठेघरको भित्री तह पनि तुहिन्छ र योनि मार्गबाट रगत बग्छ । यही अवस्थालाई महिनावारी भएको भन्ने गरिन्छ । किशोरावस्थामा महिनावारी अनियमित हुने हुनाले डिम्ब निष्काशन हुने समय थाहा पाउन धेरै गाह्रो हुन्छ । महिनावारी सामान्यतया ९ देखि १६ वर्षको उमेरबाट सुरु भई ४५ देखि ५५ वर्षसम्मको उमेरमा बन्द हुने गर्छ । महिनावारीको समयमा योनिबाट तीन दिन देखि सात दिनसम्म रगत बग्छ । कुनै कुनै महिलामा यो फरक हुनसक्छ र एउटै महिलामा पनि यो चक्र कुनै बेला फरक हुनसक्छ ।

प्रत्येक महिनामा एकपल्ट हुने भएकाले यसलाई महिनावारी भनिएको हो । महिनावारी हुनु भनेको महिलामा शारीरिक परिपक्वता सुरु हुनु हो । पाठेघरबाट केही दिनसम्म लगातार रगत तथा तन्तुहरू बग्नु नै महिनावारी हुनु हो । पाठेघर पेटको तल्लो भाग वा नाईटो भन्दा मुनी हुन्छ ।

महिनावारी भएको वेलामा सामान्य दिनमा भन्दा बढी स्याहार र सरसफाई चाहिन्छ । हाम्रो समाजमा महिनावारी भएका वेलामा छुन नहुने भन्ने चलन छ । तर यो अन्धविश्वासले उत्पन्न गरेको रूढी हो । यसले महिला तथा बालिकालाई भेदभाव एवम् मानसिक पीडा समेत पुऱ्याउँछ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



चित्र व्याख्या र छलफल

४५ मिनेट

- अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा महिनावारी चक्रको बारेमा चित्र व्याख्या र छलफलको माध्यमबाट सिकने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई महिनावारी चक्रको चित्र देखाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूमध्ये २ देखि ३ जनालाई सो चित्रमा के देख्नु भयो भनी व्याख्या गर्न लगाउने ।
- सहजकर्ताले तल दिइएको महिनावारी चक्रको चित्र देखाई छलफल गर्ने ।

पाठ्य सामग्री

महिनावारी प्रक्रिया

हरेक महिना महिलाको योनिमार्गबाट रक्तस्राव हुने प्रक्रियालाई महिनावारी वा रजस्वला भएको भनिन्छ । यो एक प्राकृतिक प्रक्रिया हो । सामान्यतया, यो प्रक्रिया ९ देखि १६ वर्षमा सुरु हुन्छ भने ४५ देखि ५५ वर्षको उमेरमा बन्द हुन्छ । महिनावारी प्रक्रिया एकपटक सुरु भएपछि बन्द नभएसम्म हरेक महिनाको एकपटक निरन्तर रूपमा चलिरहन्छ र गर्भवती भएको बेलामा बन्द हुन्छ ।

- महिनावारीको चक्र महिनावारी भएको पहिलो दिनबाट सुरु हुन्छ । यस बेलामा योनिमार्गबाट रगतका थोपाहरू निस्कन्छन् । यो प्रक्रिया ५ देखि ७ दिन सम्म रहन्छ ।
- सामान्यतया सातौं दिनसम्ममा रक्तस्राव बन्द हुन्छ । त्यसपछि डिम्बाशयमा डिम्ब परिपक्व हुने कार्य सुरु हुन थाल्छ ।
- ७ देखि १४ दिनभित्रमा डिम्ब परिपक्व हुन्छ । यसै समयमा पाठेघरको भित्ता रक्तकेशिकाले बाक्लो हुन थाल्छ ताकि डिम्ब निषेचित भयो भने भ्रूणलाई विकास गर्न आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण तत्व प्रदान गर्न सकियोस् ।
- १४ औं दिन (२८ दिनको चक्रमा) तिर परिपक्व डिम्ब डिम्बाशयबाट निस्केर डिम्बवाहिन नलीतिर जान्छ र यो प्रक्रियालाई डिम्ब निष्काशन (Ovulation) भनिन्छ ।
- उक्त परिपक्व डिम्ब डिम्बवाहिनी नलीमा ४८ घण्टासम्म सक्रिय रहन्छ । यदि यो समयमा डिम्ब र शुक्रकीटको मिलन भयो भने निषेचित डिम्ब पाठेघरको भित्तामा गएर टाँसिएर बस्छ ।
- यदि डिम्बको शुक्रकीटसँग मिलन भएन भने डिम्ब डिम्बवाहिनी नलीमा प्राकृतिक रूपले बिलाउँछ र करिब २५ औं दिनपछि पाठेघरको भित्तामा टाँसिएर बसेका रक्तकेशिकाहरू तहिन थाल्दछन् र महिनावारी भएर अर्को चक्रको सुरुवात हुन्छ । यो प्रक्रिया महिनावारी बन्द नभएसम्म निरन्तर रूपमा चलिरहन्छ ।

महिनावारी चक्रको व्याख्या

- महिनावारी चक्र भनेको महिनावारी सुरु भएको पहिलो दिनदेखि अर्को महिनावारी सुरुहुनुजेलको समयलाई बुझिन्छ । सामान्यतया यो २८ दिनको हुन्छ । २९ देखि ३५ दिनसम्मको महिनावारी चक्रलाई साधारण रूपमा लिन सकिन्छ । महिनावारी भएको केही वर्षसम्म कसै कसैको महिनावारी चक्र नियमित नहुन सक्छ । महिनावारी चक्र व्यक्ति पिच्छे फरक फरक हुन्छ । र एउटै व्यक्तिका पनि महिनावारी चक्र सधैं एकैनाशको नहुन सक्छ ।
- महिनावारी चक्र सामान्यतया वयस्कहरूमा २९ देखि ३५ दिन र किशोरीहरूमा २९ देखि ४५ दिनसम्मको हुन सक्छ ।



महिनावारी हुँदा सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

महिनावारी हुँदा प्रजनन अङ्गको सरसफाइ एकदम आवश्यक हुन्छ। सरसफाइको कमीले प्रजनन अङ्गमा सङ्क्रमण हुन सक्ने भएको हुनाले तलका केही कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्दछ।

- साबुनको प्रयोग गरी नियमित नुहाउने गर्नुपर्छ। मन तातो पानीले नुहाए अझ बेस हुन्छ। साबुनको प्रयोगपछि सफा पानीले राम्ररी पखाल्नुपर्छ तर यौन अङ्ग सफा गर्दा कुनै पनि किसिमको साबुनको प्रयोग गर्नु हुँदैन। महिनावारी हुँदाको रगतमा एक विशेष गन्ध हुने भएकाले नुहाउँदा यौन अङ्गलाई सफा पानीले मात्र सफा गर्नु पर्दछ।
- महिनावारीको रगत सोस्नलाई स्यानिटरी प्याड वा सफा सुती कपडाको प्रयोग गर्नुपर्छ। प्याड लगाएको ४ देखि ६ घण्टा भित्रमा फेर्नु पर्छ वा आवश्यकता अनुसार त्यो भन्दा अगाडि पनि फेर्नु पर्ने हुनसक्छ।

महिनावारी पूर्व देखिने लक्षणहरू तथा समाधानका उपायहरू

कुनै कुनै महिलाहरू महिनावारी हुनुभन्दा केही दिन अगाडिदेखि नै अप्ठ्यारो महसुस गर्न थाल्छन् र उनीहरूमा महिनावारी हुनुपूर्वका लक्षणहरू (Pre-menstrual syndrome) देखापर्छन् जसलाई निम्नलिखित बुँदामा प्रस्तुत गर्न सकिन्छ:

- स्तन गह्रौं हुनु वा दुख्नु
- कब्जियत/भाडापखाला हुनु
- थकित महसुस गर्नु
- तल्लो पेट या ढाडका मांसपेशीहरू दुख्नु (बाउँडिनु)
- अनुहारमा चिल्लो हुनु वा डन्डीफोर आउनु
- मन बेचैन भए जस्तो हुनु

सबै महिलामा यी लक्षणहरू देखा पर्छन् नै भन्ने छैन। महिनैपिच्छे यी मध्ये फरक फरक लक्षणहरू देखिन पनि सक्छन्। यी लक्षणहरू सामान्य भएकाले यसमा पीर मान्नु पर्दैन।

महिनावारी हुँदा हुनसक्ने कठिनाइहरू

महिनावारी हुँदा कसैकसैलाई असजिलो एवं पीडादायक हुनसक्छ। जस्तै: स्तनहरू दुख्ने, जीउ भारी हुने, टाउको दुख्ने, पेट तथा कम्मर दुख्ने, वाकवाक लाग्ने, बान्ता आउने तथा मुर्छासमेत हुने हुनसक्छ। खास गरी हर्मोन (रागरस) को गडबडीले यस्तो हुन जान्छ।

महिनावारी हुँदा हुनसक्ने कठिनाइहरू व्यवस्थापन गर्ने उपायहरू:

- सफाइ तथा स्वच्छतामा ध्यान दिनुपर्दछ।
- स्यानिटरी प्याड वा सफा कपडाको प्रयोग गर्नुपर्दछ।
- हरेक दिन नुहाउनुपर्दछ।
- धेरै रगत बगेमा आराम गर्नुपर्दछ, धेरै गाह्रो काम गर्नु हुँदैन।
- सन्तुलित खाना खानुपर्दछ, ज्यादा चिल्लो, पिरो, मसला भएको खाने कुरा खानु हुँदैन।
- हरेकपटक पिसाब गरेपछि योनीलाई सफा पानीले पखाल्नुपर्दछ।
- महिनावारी हुँदा बढी पीडाजनक स्थिति देखापरे चिकित्सकसँग परामर्श लिनु पर्दछ।
- तल्लो पेट दुख्ने समस्या भएमा तातोपानी/तातो तरल पदार्थ पिउनु पर्छ।



बिचोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

सत्र ३



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



सम्बन्धहरू (Relationships)

परिवारहरू (Families)

- जवान हुँदै जाँदा किशोरकिशोरीहरूको आफू र परिवारका सदस्यहरूप्रतिको जिम्मेवारीका बारेमा वर्णन गर्न सक्नेछन् ।

समय: १ घण्टा

सिकाइ विधि:

- मस्तिष्क मन्थन
- समूह छलफल
- प्रस्तुतिकरण
- लघु प्रवचन

आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरू:

- न्युजप्रिन्ट कागज
- मार्कर कलम
- मास्किङ्ग टेप (टाँस्ने)
- सेतो पाटी
- मेटा कार्ड
- परिवारका सदस्यहरूका भूमिका तथा जिम्मेवारीहरूको चार्ट

पुनरावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई यसभन्दा पहिलाको सत्रमा के के सिक्न थिएँ त भनेर दोहोर्च्याउन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आफूलाई लागेका विचारहरू भन्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- सबैले अघिल्लो सत्रको विषय बुझेको र नबुझेको यकिन गर्नुहोस् ।
- यदि कुनै सहभागीले नबुझेको पाइएमा स्पष्ट पारीदिनु होस् ।

पुर्वावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- सहभागीहरूले भनेका विचारहरूलाई कदर गर्दै यो सत्रमा हामीले परिवारका सदस्यहरूका भूमिका तथा जिम्मेवारीहरूको बारेमा बुझ्ने छौँ भन्नुहोस् ।
- यो सत्रको उद्देश्यहरू वर्णन गर्नुहोस् ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



प्रश्नोत्तर छलफल

१० मिनेट

- अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा सिकने विषयलाई प्रश्नोत्तर छलफलका माध्यमबाट सिकने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीहरूलाई परिवार भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ? भनेर सोध्नुहोस् ।
- त्यस्तै सहभागीहरूलाई परिवार कति किसिमका हुन्छन् ? भनेर सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूबाट आएका विचारहरूलाई न्युजप्रिन्टमा टिप्पै जानुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूबाट विचारहरू आइसकेपछि परिवारको परिभाषा अभै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

पाठ्य सामग्री

परिवारहरू (Families)

मानव समाजको सन्दर्भमा 'परिवार' भन्नाले जन्मेको, विवाह भएको, रक्त सम्बन्ध अनुसार सँगै बसेको अथवा यी सबैको मिश्रणबाट बनेको समूह अथवा संस्थालाई बुझिन्छ । संसारमा विभिन्न प्रकारका परिवारहरू पाइन्छन् जस्तै संयुक्त परिवार (Joint family) अर्थात् बाजेबज्यै (हजुरबुबा, हजुरमुमा) अभिभावक भएका र सूक्ष्म परिवार (Nuclear family) अर्थात् बाबुआमा दुवै (दम्पती) अभिभावक र छोराछोरी मात्र भएका, बाबु वा आमामध्ये कुनै एक जनामात्र अभिभावक भएका वा कोही संरक्षक मात्र भएका, एकल व्यक्ति र बालबालिका अभिभावक भएका परिवार आदि ।

संयुक्त परिवारको सन्दर्भमा बाबुआमा, बाजेबज्यै, श्रीमान-श्रीमती, दाजु-भाइ, दिदी-बहिनी, छोरा-छोरी र नाति-नातिनीहरू सहितको परिवार भन्ने बुझाउँदछ । यसलाई विस्तारित परिवार (Extended Family) पनि भन्ने गरिन्छ । यस्तो विस्तारित परिवारका सदस्यहरूमा बाजेबज्यै, फूपुहरू, ठूलोबुबा- ठूलीआमा, काका-काकी, ठुलोबुबा, काकाका छोराछोरीहरू, भतिजा-भतिजी समेतलाई जनाउँदछ । प्रायः सबै प्रकारका समाजमा बालबालिकाहरूका सम्बन्धहरू, लैङ्गिकता, धर्म संस्कृति, समाज, मूल्यमान्यता तथा सामाजिक अवधारणालाई चिनाउने वा अङ्गीकार गराउने मुख्य संस्था नै परिवार हो ।

समूह छलफल

४० मिनेट

(२० मिनेट समूह छलफल, र २० मिनेट प्रस्तुति र छलफलका)

- अब सहभागीहरूलाई हामी परिवारका सदस्यहरूका भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू बारे बुझ्नेछौं भनेर भन्नुहोस् ।
- यस सत्रमा सिकने विषयलाई समूह छलफलका माध्यमबाट सिकने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीहरूलाई परिवारका सदस्यहरूका भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ? भनेर सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई परिपक्व हुँदै जाँदा परिवारका सदस्यहरूसँगका भूमिका तथा जिम्मेवारीहरूमा कसरी परिवर्तन हुन सक्छ? भनेर सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूबाट आएका विचारहरूलाई न्युजप्रिन्टमा टिप्पै जानुहोस् ।
- अब सहभागीहरूलाई ४ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

- २ वटा समूहलाई अभिभावकको भूमिका र अर्को २ वटा समूहलाई छोराछोरीका भूमिकाबारे छलफल गरी प्रस्तुति तयार गर्न लगाउनुहोस् । समूहमा छलफल गर्नका लागि २० मिनेट समय दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई समूहमा छलफल गर्दा आवश्यक भएमा सहयोग गर्नुहोस् ।
- चारवटै समूहलाई समूह छलफलबाट तयार भएको प्रस्तुति प्रस्तुतिकरण गर्नका लागि समूहबाट एकजना नेता छनोट गर्नुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई आ-आफ्ना समूहले तयार गरेको प्रस्तुति पालैपालो प्रस्तुतिकरण गर्न लगाउनुहोस् । प्रस्तुतिकरण गर्नका लागि २० मिनेटको समय दिनुहोस् ।
- प्रस्तुति गर्ने समूहबाट स्पष्ट हुन नसकेका जिज्ञासाहरूलाई स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- चारवटै समूहको प्रस्तुति र त्यसमा छलफल सकिएपछि यस विषयलाई अझ प्रष्ट पार्न तल दिइएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

अभिभावक र परिवारका सदस्यहरूका भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू

बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूलाई सामाजिक मूल्यमान्यता, आर्दश र पारिवारिक संस्कार, धर्म, संस्कृति आदिको बारेमा सिकाउन वा अभ्यास गराउन अभिभावक र परिवारका सदस्यहरूका महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छन् । आधुनिक समाजको परिवर्तित वातावरणमा अभिभावकका भूमिका तथा जिम्मेवारी बालबालिका केन्द्रित बनाएर, सहभागितामूलक, चौतर्फी वृद्धि तथा विकास गर्ने उद्देश्य लिनु पर्दछ, किनभने बालबालिकाहरूको व्यक्तित्व विकास गराउनु अभिभावकको जिम्मेवारी हो । परिवारका सदस्यहरूमध्ये किशोरकिशोरी आफैँ पनि पर्दछन् र उनीहरूका पनि उमेरअनुसारका जिम्मेवारी तथा विभिन्न भूमिकाहरू हुन्छन् । अभिभावकले आफ्ना बालबालिकाहरूको सुखद भविष्यका लागि महत्वपूर्ण भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू निर्वाह गर्नु पर्दछ । अभिभावक र किशोरकिशोरीहरूका जिम्मेवारी तथा भूमिकाहरूका बारेमा तलका बुँदाहरूमा चर्चा गरिएको छ ।

जिम्मेवारी तथा भूमिकाहरूमा लैङ्गिक समानता कायम गराउनु

प्रकृतिले महिला र पुरुषको शरीरका केही अङ्गहरू बनावटका हिसाबले बेग्लाबेग्लै बनाएको छ । महिला र पुरुष बीचको यो जैविक भिन्नता (Biological Difference) गर्भमा भ्रूण बन्ने बेलामै छुट्टिन्छ । यो प्राकृतिक तथा जैविक भिन्नता बाहेक समाजले लिङ्गको आधारमा महिला र पुरुष बीचमा भूमिका तथा जिम्मेवारीका आधारमा विभिन्न भिन्नता बनाएको छ । समाजले बनाउने भएकोले यो समय, समाज, संस्कृति, जात-जातिअनुसार फरक हुन सक्दछ । समयसँगै समाज पनि परिवर्तन हुँदै जाने हुनाले सामाजिक मान्यता पनि परिवर्तन हुन्छन् भन्ने कुरा बुझी किशोरकिशोरीहरूलाई मार्गदर्शन गर्नुपर्दछ । छोरा र छोरीलाई कुनै पनि प्रकारको भेदभाव गर्नु हुँदैन भन्ने बारेमा शिक्षा दिनुपर्दछ ।

छोराछोरीहरूलाई समानरूपले हौसला तथा उत्साह दिई सबै प्रकारका कार्यमा बराबर व्यवहार गर्नु र संलग्न गराउनु पर्दछ । छोराछोरीहरूलाई सकारात्मक उत्प्रेरणाको लागि समाजका असल तथा सफल व्यक्तिहरूका बारेमा उदाहरणहरू दिएर हौसला प्रदान गर्न सकिन्छ । लैङ्गिक भूमिका, समानता तथा जिम्मेवारी परिवारबाट नै सिकिने र त्यसैअनुसारको व्यवहार हुने हुँदा यस प्रक्रियामा परिवारको महत्वपूर्ण भूमिका तथा जिम्मेवारी हुन्छ ।



असल सम्बन्ध विकासका लागि प्रभावकारी सञ्चार गर्न प्रोत्साहन गर्नु

अभिभावक तथा किशोरकिशोरी बीचको सम्बन्धहरूलाई सही किसिमले व्यवस्थापन गर्न सञ्चारको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । किशोर अवस्थामा हुने परिवर्तनका बेलामा अभिभावक तथा किशोरकिशोरी बीचमा प्रभावकारी सञ्चार भएमा आपसी समझदारी बढ्दै जाने र किशोरकिशोरीहरूले आफूलाई लागेका जिज्ञासाहरूका बारेमा सोध्न सक्ने वातावरण बन्दै जान्छ । किशोरकिशोरीहरूमा आउने कुनै पनि समस्या तथा उत्सुकताहरूलाई अभिभावकमाझ सजिलैसँग व्यक्त गर्नसक्ने वातावरणका लागि प्रभावकारी सञ्चार हुनुपर्दछ । अभिभावक तथा छोराछोरीबीचको संवादमा निम्नानुसार कुराहरूमा ध्यान दिन सकेमा प्रभावकारी हुन सक्दछः

- सधैं एक अर्काको कुरा आदर तथा सम्मानपूर्वक सुन्नुपर्दछ ।
- संवाद सक्रिय र पूर्वाग्रहरहित हुनुपर्दछ । एक अर्कालाई बुझ्ने कोसिस गर्नु पर्दछ । आँखामा हेरेर कुरा गर्नु राम्रो हो । कुराको बीचबीचमा सकारात्मक सङ्केतहरू दिनुपर्दछ । भन्न खोजेको कुरा व्यक्त गर्ने वातावरण बनाउन उत्साहित पार्नु पर्दछ ।
- आफ्ना कुरा राख्ने स्वतन्त्रता सबैमा हुन्छ । त्यसैले निर्देशन दिने, सिकाउने, नियन्त्रण गर्ने, आफ्ना भावनालाई थोपार्ने, होच्याउने आदि गर्नु हुँदैन । संवाद मिठो र सरल हुनुपर्दछ । आफ्ना कठोर बानी, व्यहोरा तथा स्वभावहरूले संवादलाई हानि पुऱ्याउने हुनाले त्यस्ता स्वभावहरूलाई नियन्त्रण गर्नु पर्दछ ।

बालबालिकाका निर्णयमा सहयोग तथा मार्गनिर्देश गर्नु

अभिभावकहरूले बालबालिकाका निर्णयहरूमा सहयोग तथा मार्गनिर्देश गर्नु पर्दछ । बालबालिकाहरूले अपरिपक्व भावनामा विभिन्न निर्णयहरू गर्न सक्दछन् । यस्तोमा उनीहरूले गलत निर्णय पनि गर्ने सम्भावना रहन्छ । गलत निर्णय गरेका अवस्थामा नकारात्मक टिप्पणी गर्ने तथा हेला गर्ने गरेमा उनीहरूको भावना र मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्न जान्छ । त्यसैले बालबालिकाहरूलाई विभिन्न प्रकारका निर्णयहरूका सकारात्मक र नकारात्मक असरहरूका बारेमा समालोचनात्मक तरिकाले सोच्ने बानी बसालेर असल निर्णय गर्नमा सहयोग तथा मार्गनिर्देश गर्नु पर्दछ । यसले बालबालिकाको जीवनमा सधैं सकारात्मक प्रभाव पर्ने छ ।

सम्मानित मूल्यमान्यता र व्यक्तित्व विकास गराउनु

व्यक्तित्व विकास भन्नाले वृत्ति विकास, स्वस्थकर र सम्मानित मूल्यमान्यता, क्षमता, भावना, सिर्जनात्मक सोच, व्यवहार इत्यादिको समष्टिगत रूप हो । जसले बालबालिकाहरूको समग्र क्षमताको विकासमा सकारात्मक असर गर्दछ । बालबालिकाहरूमा सम्मानित मूल्यमान्यता र सामाजिकीकरणको सिप सिकाउनमा अभिभावकको ठूलो भूमिका हुन्छ । आफूभन्दा परिपक्व वयस्क व्यक्तिहरूसँग घुलमिल भएर, असल र सक्षम व्यक्तिका बारेमा थाहा पाएर बालबालिकाले जुन अनुभव, सुसंस्कार, ज्ञान तथा सिप आर्जन गर्दछन् त्यसले उनीहरूको शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक रूपमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ । अभिभावकले बालबालिकाको बानी, आचरण, सोचाइ तथा मूल्यमान्यता र संस्कारका बारेमा शारीरिक, मनोवैज्ञानिक स्तरमा सकारात्मक छाप पार्न सक्ने अवसरहरू प्रदान गर्नमा सहयोग पुऱ्याउनु पर्दछ । असल मूल्यमान्यता सिकने र व्यक्तित्व विकासमा नभई नहुने पक्षहरूमा समय खेर नफाल्ने, अनावश्यक खर्च नगर्ने, आफूभन्दा ठुलालाई सधैं आदरसम्मान गर्ने, सबै व्यक्तिहरूलाई उमेर, लिङ्ग, वर्णको भेदभाव नगरीकन सम्मान गर्ने, अरूलाई सहयोग गर्ने, सधैं इमान्दार हुने तथा मिहिनेती हुने जस्ता जीवनका



बियोग्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

अमूल्य बानीब्यहोरहरूका बारेमा अभिभावकहरूले आफ्ना छोराछोरीहरूलाई सिकाउनु पर्दछ, जसले गर्दा बालबालिकाहरूको व्यक्तित्व विकासमा सहयोग पुग्दछ । यसका साथै किशोरकिशोरीहरूका लागि सम्मानित मूल्यमान्यताहरू सिक्न र व्यक्तित्व विकासमा अभिभावक तथा परिवारका सदस्यहरूले जीवनका निम्नानुसार महत्वपूर्ण पक्षहरूमा शिक्षा दिने जिम्मेवारी तथा भूमिकाहरू निभाउनु पर्दछ :

आध्यात्मिक शिक्षा आर्जन: सम्मानित मूल्यमान्यता, मानसिक तथा आत्मिक सुखशान्तिले मानिसको स्वास्थ्य तथा समग्र जीवनमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ । जसले गर्दा मानिस स्वस्थ रहनमा ठूलो मद्दत पुग्दछ । हाल विश्वमा अध्यात्म, ध्यान, योग प्राणायामले मानव जीवनमा पार्ने सकारात्मक प्रभावका बारेमा प्राथमिकतामा राखेर चर्चा गरिनुका साथै विद्यालयका पाठ्यक्रमहरूमा समेत समावेश गर्ने क्रम बढ्दो छ । अभिभावकहरूले आफ्ना सन्ततिलाई सधैं सदाचारी बन्ने, इमान्दारिता, आत्मिक अनुशासन, ध्यान, योग प्राणायामले मानसिक, भावनात्मक, आत्मिक तथा अध्यात्मिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा योगदान हुन्छ भन्ने तथा आध्यात्मिक चिन्तन गर्ने कुरा सिकाउनु पर्दछ । आफ्ना छोराछोरीहरूलाई आध्यात्मिक शिक्षा दिने बाबुआमा तथा अभिभावकहरूले आफूले पनि अध्यात्मिकता, ध्यान, योग प्राणायाम जस्ता स्वस्थ रहनमा मद्दत पुग्ने व्यवहारहरू गर्नु पर्दछ । जसले गर्दा छोराछोरीहरूले अविभावकबाट अरू मूल्यमान्यताहरू सिकेभन्दा अध्यत्मिक मूल्यमान्यताहरू पनि सहजै ग्रहण गर्दछन् । अध्यात्मिक शिक्षाले मानिसहरूको व्यक्तित्वमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ ।

भावनात्मक संवेगहरूमा सहयोग: अभिभावकले बालबालिकाहरूलाई खुसी रहन मद्दत पुऱ्याउनु पर्दछ । छोराछोरीहरूका राम्रा कामहरूमा प्रशंसा गर्ने, हौसला बढाउने, मिठो बोली बोल्ने, विश्वास दिलाउने, सकारात्मक प्रतिक्रिया जनाउने, प्रेममा ध्यान दिने जस्ता पक्षहरू पर्दछन् । किशोरावस्थामा आफूलाई मन परेको साथीले अप्रिय वचन बोलेमा किशोरकिशोरीहरूको भावनामा चोट पुग्न सक्दछ । यस्तो अवस्थामा अभिभावकहरूले छोराछोरीहरूलाई नकारात्मक हुनबाट बचाउने कुराहरूमा ध्यान दिनु पर्दछ । यसका साथै किशोरकिशोरीहरूलाई आफू असल, दृढ तथा बलियो मनको छु र सुरक्षित छु भन्ने महसुस गर्न मद्दत गर्नु पर्दछ ।

नैतिक शिक्षा: अभिभावकहरूले आफ्ना बालबालिकाहरूलाई उमेर अनुसारको नैतिक शिक्षा सिकाउने, असल संस्कार र चरित्र सिकाउनु पर्दछ । उच्च नैतिकता भएका मानिसहरू समाजमा सधैं सम्मानित हुन्छन् । साथै विभिन्न प्रकारका सम्बन्धहरूमा नैतिक वा अनैतिक पक्षहरूको ज्ञान भएर सधैं नैतिकवान् हुनसमेत सिकाउनु पर्दछ ।

अनुशासन: आफ्ना छोराछोरीहरूको सोच, बानीब्यहोरा तथा स्वभावहरूका बारेमा अभिभावकले ध्यान दिनु पर्दछ । आमाबाबुको अर्को एक ठूलो भूमिका तथा जिम्मेवारी मध्ये परिवारमा एक प्रकारको अनुशासन कायम गर्नु हो । शान्त तथा सद्भावपूर्ण सम्झाउने प्रक्रियाले छोराछोरीहरूलाई आफ्नो गल्ती महसुस गर्न मद्दत पुग्दछ । परिवारका प्रत्येक सदस्यबाट गरिएको न्यूनतम अपेक्षा र अनुशासनका नियमहरूलाई छलफल गरी पालना गराउनु पर्दछ ।

परिपक्व हुँदै जाँदा परिवारका सदस्यहरूका जिम्मेवारीहरूमा परिवर्तन



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

मानिसको उमेर बढ्दै जाँदा र परिवारमा आइपर्ने विशेष परिस्थिति अनुसार जिम्मेवारीहरूमा परिवर्तन आउँदछ। तल परिपक्व हुँदै जाँदा परिवारका सदस्यहरूको जिम्मेवारीमा हुने परिवर्तनका बारेमा चर्चा गरिएको छ।

जवान हुँदै जाँदा किशोरकिशोरीहरूका आफू र परिवारका सदस्यहरूप्रतिको जिम्मेवारीहरू

परिवारको विकास, उत्थान तथा क्रियाशीलताका लागि जवान छोराछोरीका भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू परिवारका अन्य सदस्यहरूका जस्तै अग्रणी तथा सक्रिय हुनु पर्दछ। जवान हुँदै गर्दा किशोरकिशोरीहरूका आफ्ना लागि र अरूका लागि पनि जिम्मेवारी परिवर्तन हुँदै जान्छन्। किशोरकिशोरीहरू आफ्नो लागि वृत्ति विकास गर्दै आत्मनिर्भर हुन सक्ने प्रयासहरू गर्नुपर्दछ, भने अभिभावकहरूका जिम्मेवारीमा पनि सहयोगी हुनु पर्दछ। जवान हुँदै जानुको अर्थ आफ्नो र अरूको लागि जिम्मेवारीहरू थपिँदै जानु हो।

आमाबाबु जब वृद्ध अवस्थामा पुग्दछन्, अशक्त हुन थाल्दछन् भने उनीहरूलाई माया, स्याहार सेवा, सहयोगको ठुलो आवश्यकता पर्दछ र उनीहरूले त्यो आवश्यकता आफ्ना छोराछोरीबाट पूर्ति हुने आकाङ्क्षा राख्दछन्। छोराछोरीहरू आफ्ना बुबाआमा तथा बाजेबज्यैको प्रेम, स्याहार, सेवा सहयोगको लागि सदा तत्पर हुनुपर्दछ। जिम्मेवारीहरू परिवर्तन हुँदै गर्दा प्रेम, स्याहार, सेवा, सहयोग, लैङ्गिक समानता, एक अर्काको हेरविचार, आदर, सम्मान इत्यादि व्यवहारहरू सदा सुदृढ बनाईराख्नु पर्दछ जसले गर्दा परिवार एक स्वस्थकर सम्बन्धमा विकसित भइरहन्छ।

किशोरकिशोरीहरूका आफूप्रतिको जिम्मेवारीहरू तथा भूमिकाहरू

परिवारमा सबैको सबैप्रति आफ्नो उमेर अनुसारको जिम्मेवारी तथा भूमिका हुन्छ। किशोरकिशोरीका पनि आफ्नो-आफ्नो उमेरअनुसार आफ्नो परिवारप्रतिको जिम्मेवारीका साथै आफैँप्रति पनि जिम्मेवारी तथा भूमिका हुन्छ। किशोरकिशोरीको आफूप्रतिको मुख्यमुख्य भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू तल चर्चा गरिएको छ:

- अभिभावकले सिकाएका सम्मानित मूल्यमान्यताहरू लगायतका व्यक्तित्व विकासका लागि अपरिहार्य कुराहरूलाई स-सम्मान ग्रहण गर्ने र व्यवहारमा लागू गर्ने।
- नियमित व्यायाम, योग, प्राणायाम तथा ध्यान गर्ने। यसो गर्नाले सधैं स्वस्थ रहनमा मद्दत पुग्दछ।
- मानव जीवन अमूल्य छ त्यसैले आफूलाई सधैं सम्मान गर्ने, प्रेम गर्ने, आफूलाई चिन्ने, स्वीकार गर्ने र सकारात्मक सोच बनाउने।
- सधैं खुसी रहने तथा आनन्दको अनुभव गर्ने, सहनशीलता तथा सहिष्णुताको अभ्यास गर्ने।
- राम्रो अध्ययन गर्ने समयानुकूल वृत्ति विकास गर्ने।
- आफू खराब सङ्गत वा लतको बाटोमा लागेको छु कि छैन भनेर स्वयंले मूल्याङ्कन गर्ने कहिल्यै पनि कुसङ्गतमा लाग्ने वा असुरक्षित व्यवहार नगर्ने।
- ढाँट्ने वा लुकाउने बानीले आफूलाई नै अन्ततः जोखिममा पार्ने हुनाले यस्तो बानीबाट टाढा रहने।
- आफ्ना व्यक्तिगत कामहरू आफैँले गरी स्वावलम्बी रहन प्रयत्नशील हुने।
- आफ्ना समस्याहरू खुलस्त रूपमा परिवारमा भन्ने र आफू कसैबाट दवावमा रहेको भए निर्धक्क सुनाउने र मद्दत माग्ने।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

- जोखिमपूर्ण यौनिक व्यवहार नगर्ने । एच.आइ.भी., यौन रोग लगायत विभिन्न सरुवा रोगहरूबाट बच्न सधैं प्रयत्नशील रहने ।

किशोरकिशोरीहरूका परिवारप्रतिका जिम्मेवारीहरू तथा भूमिकाहरू

किशारे किशोरीका आफ्नो परिवार प्रतिका भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू निम्नानुसार हुन सक्दछन्:

- आफूभन्दा ठुलाको सधैं मानसम्मान गर्ने र सानालाई प्रेम एवम् सहयोग गर्ने ।
- परिवारबाट आफूलाई प्रशंसा वा उपहार प्राप्त भएमा आदरसम्मान गर्ने, अभिवादन गर्ने ।
- परिवारका सदस्यको श्रमलाई सम्मान गर्ने र आवश्यक सहयोग गर्ने ।
- परिवारका सदस्यहरूसँग छलफल संवाद तथा कुराकानीमा भाग लिने र आफ्ना विचार दिने ।
- परिवारको आदर्श, मूल्यमान्यतालाई पालना गर्ने र यससम्बन्धी आफ्ना फरक विचारहरू भएमा अनुशासित र सम्मानित तरिकाले व्यक्त गर्ने ।
- पारिवारिक सुमधुर सम्बन्ध कायम राख्न प्रयत्नशील रहने । सहयोगी भावना जगाउने र एक अर्कामा प्रेम र स्नेहको भावना राखी परिवारको घनिष्ट र राम्रो सदस्यको रूपमा स्थापित हुन प्रयास गर्ने ।

पारिवारिक क्रियाशीलता र स्वस्थकर सम्बन्धका लागि प्रेम, आपसी सम्मान, लैङ्गिक समानता, स्याहार र सहयोग

प्रेम, आपसी सम्मान, लैङ्गिक समानता, स्याहार, सहयोग, एक अर्काको हेरविचार, आदर-सम्मान आदि व्यवहारहरू असल र प्रभावकारी पारिवारिक क्रियाशीलता र स्वस्थकर सम्बन्ध विकासका लागि अपरिहार्य तत्वहरू हुन् । यी तत्वहरूको प्रभावकारी समायोजन भएमा परिवार सधैं क्रियाशील हुन्छन् र सम्बन्धहरू सधैं सम्मानित र स्वस्थकर हुन्छन् । परिवार तथा समाजमा यी विविध पक्षहरू समयअनुसार बदलिँदै गए पनि हाम्रो जस्तो देशमा आफ्नो परिवारको लागि अभिभावक वा आमाबाबुले नै मुख्य जिम्मेवारीहरू निभाउनु पर्ने हुन्छ । आमाबाबु वा अभिभावक नभएको अवस्थामा छोराछोरीले नै अभिभावकको जिम्मेवारी निभाउनु पर्ने पनि हुन्छ । मानिसको जीवनमा उमेरअनुसार विभिन्न जिम्मेवारीहरू परिवर्तन हुँदै जान्छन् ।

किशोरकिशोरी तथा युवायुवतीहरूको उमेर बढ्दै जाँदा उनीहरूका जिम्मेवारीहरू पनि परिवर्तन हुँदै जान्छन् । यसलाई निम्नानुसार चर्चा गर्न सकिन्छ:

- बाल्यकालमा सबैको प्रेम, माया मोह पाइन्छ र उमेर बढ्दै गएपछि आफ्ना जिम्मेवारीहरू थपिँदै जान्छन् । जब बालबालिकाहरू बढ्दै जान्छन्, उनीहरूको स्नेह, प्रेम, संलग्नता आदि परिवारभन्दा बाहिरी वातावरणमा पनि विस्तारित हुन थाल्दछ । त्यसबेला उनीहरूका दौँतरीहरू र अन्य घनिष्ट व्यक्तिहरू उनीहरूका लागि महत्वपूर्ण हुन्छन् । परिवारले यस्ता प्रकारका सम्बन्धलाई स्वभाविक रूपमा लिनु पर्दछ ।
- एउटा परिवारको स्वच्छ तथा सुमधुर सम्बन्ध कायम गरी राख्न र गुणस्तरीय पारिवारिक जीवन यापन गराउन सम्पूर्ण सदस्यहरूको सहयोगको आवश्यकता पर्दछ र आ-आफ्नो जिम्मेवारीहरू सबैले पूरा गर्ने प्रयास गर्नुपर्दछ । मायाममता, पारस्परिक सहयोग, लैङ्गिक समानता, पारस्परिक हेरचाह तथा आदरसम्मान एक असल पारिवारिक क्रियाशीलता र स्वस्थकर सम्बन्धको लागि



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

महत्वपूर्ण पक्षहरू हुन् । परिपक्व हुँदै जाँदा किशोरावस्था, युवावस्था तथा वयस्क अवस्थामा तथा परिवारमा आईपर्ने विशेष अवस्थामा आफूले निभाउनु पर्ने भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू पूरा गर्नुपर्दछ ।

- परिवारमा असल सम्बन्ध निर्माणका लागि प्रेम, हेरचाह र पारस्परिक सम्मान अपरिहार्य विषय हुन् । विज्ञहरूको विचारअनुसार प्रेम र स्याहार पुगेका बालबालिकाहरू भविष्यमा सुखी रहन्छन् । परिवारमा पारस्परिक प्रेम, स्नेह, हेरविचार, स्याहार तथा आदरको भाव भएमा परिवारलाई खुसी र सुखी बनाउँछन् । प्रेमले सद्भाव, उदारता, योगदान वा त्यागको प्रदर्शन गर्दछ जसले सम्बन्धलाई एकत्रित गर्दछ र घनिष्टता बढाउँछ । किशोरकिशोरीहरू परिपक्व हुँदै जाँदा जीवनका समग्र पक्षहरूमा भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू निभाउनका लागि सक्षम हुनु पर्दछ ।

किशोरकिशोरीहरू जवान हुँदै जाँदा साथी वा दौतरीहरूसँग सम्बन्ध विस्तार

जवान हुँदै जाँदा किशोरकिशोरीहरूका स्नेह तथा सम्बन्धको संसार अभिभावक तथा परिवारका सदस्यहरू बीचमा मात्र सीमित रहँदैन । उनीहरूको सम्बन्ध साथीहरूसँग विस्तार हुँदै जान्छ र साथीहरूसँगको सम्बन्ध धेरै नै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । किशोरावस्थामा प्रेम स्नेह बढ्दछ र आफ्ना भावना दौतरीहरूसँग व्यक्त गर्न मन लाग्नुका साथै साथी दौतरीहरूको धेरै विश्वास लाग्ने हुन्छ । यसै बेलामा उनीहरू साथीसङ्गीहरूको प्रभावमा पर्न सक्दछन् जसलाई स्वाभाविक मानिन्छ । किनभने यस बेलामा उनीहरू परिवारभन्दा बढी साथीसङ्गीहरू मिलेर नयाँनयाँ कुराहरूको आविष्कार र प्रयोग गरिरहेकाहुन्छन् । उनीहरूको बानीव्यहोरामा पनि परिवर्तन आउने गर्दछ र यी परिवर्तनहरू सकारात्मक तथा नकारात्मक दुवै हुन सक्दछन् । बालबालिकाहरू तथा किशोरकिशोरीहरू जवान हुँदै जाँदा साथी तथा

दौतरीसँग निम्न पक्षहरूमा सम्बन्ध विस्तार हुन सक्दछ :

- धारणा, व्यवहार तथा मूल्यमान्यताहरू, विचार धारणाहरू
- सिकाइ, बोलाइ तथा पढाइ लेखाइ
- समय व्यतीत गर्ने तौर तरिकाहरू
- भविष्यको लक्ष्य निर्धारण र सोचाइसम्बन्धी
- व्यक्तित्व विकासका प्रक्रिया, आदर्शता, अन्तरक्रिया, नक्कल गर्ने, सिपहरू सिक्ने तरिका
- मानसिक, भावनात्मक तथा सामाजिक विचार तथा धारणाहरूमा परिवर्तन
- बानीव्यहोरा तथा लत, अनुहार, सौन्दर्यता, चाहना
- सङ्गत - असल वा खराब : गलत सङ्गत तथा प्रभावमा परी मद्यपान, धुमपान, अन्य जोखिमपूर्ण बानीहरूमा पर्न सक्ने
- यौन व्यवहारहरू: समलिङ्गी, विपरीतलिङ्गी, सुरक्षित वा असुरक्षित यौनसम्पर्क आदि
- प्रेम, शारीरिक स्वरूप, रूपरङ्गको चर्चा परिचर्चा तथा तुलना, प्रेम सम्बन्ध, आफूलाई अरूभन्दा अलग प्रस्तुत गर्न प्रयास, यौनिक व्यवहारहरू आदि ।

यी माथिका पक्षहरूका अतिरिक्त समाज तथा संस्कृतिअनुसार अन्य प्रभावहरू पनि पर्न सक्दछन् ।

किशोरकिशोरीहरू जवान हुँदै जाँदा अभिभावकसँगको असमझदारी



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

बाल्यावस्था देखि यौवनावस्था हुँदै वयस्क हुने प्रक्रियामा अभिभावक वा आमाबाबुसँग विभिन्न प्रकारका मतभेद, द्वन्द्व र असमझदारीहरू पनि पैदा हुन सक्दछन् । यस्ता असमझदारीहरू हुनु सामान्य कुरा हो जसलाई स्वस्थकर तरिकाबाट समाधान गर्न सकिन्छ । किशोरकिशोरीहरूमा बढ्दो मात्रामा सूचना, सञ्चार सामग्रीको पहुँच तथा विश्वव्यापीकरणको प्रभावस्वरूप अभिभावक तथा किशोरकिशोरीहरू बीचको समाज, प्रविधि, शिक्षा, जीवनशैली आदिको बुझाइ तथा प्रयोगमा भिन्नता हुन सक्दछ । यस्तो अवस्थालाई ध्यानमा राखेर अभिभावक तथा शिक्षकहरूले आवश्यक तथ्यपूर्ण जानकारीहरू तथा उचित शिक्षा दिनु पर्दछ ।

जवान हुँदै जाँदा किशोरकिशोरीहरू र अभिभावकहरू बीचमा मुख्य निम्नानुसारका विषयमा असमझदारी वा भिन्नता देखापर्न सक्दछन् :

- सामाजिक, साँस्कृतिक मूल्यमान्यताप्रतिको धारणा तथा प्रयोग
- जीवनशैली, रहनसहन तथा स्वतन्त्रता आदिको बुझाइ तथा प्रयोग
- अभिभावकहरूका परम्परागत चालचलन, धर्म र रीतिरिवाजको प्राथमिकता तथा प्रयोग
- किशोरकिशोरीहरूका बढ्दो आवश्यकता तथा उपलब्धता
- प्रेम सम्बन्ध, विवाहसम्बन्धी धारणा तथा व्यवहारहरू र यौनिकतासम्बन्धी धारणा

यौवनावस्थाका बालबालिकाहरू र अभिभावकहरू बीचमा आउन सक्ने असमझदारीहरूलाई सकारात्मक पारिवारिक सुझबुझ भएमा समाधान तथा निराकरण गर्न सकिन्छ । यस बेलामा हुनु सक्ने स्वास्थ्य स्थिति, शारीरिक, मानसिक र मनावे ज्ञानिक सहयोग ले किशारे किशारेीकाे व्यक्तित्व विकासमा मद्दत पुग्दछ । किशोरावस्थामा आफ्नै माग, आवश्यकता र समस्याहरू हुन्छन्, ती सबैलाई सम्बोधन गर्दै गर्दा उनीहरूलाई आफू र अरूप्रतिको जिम्मेवारीबोध गराउनु पनि त्यत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

कहिलेकाहीं छोराछोरीको व्यवहारले भने अभिभावकहरूलाई निरास बनाउँछ, त्यसैले असमझदारीहरू प्रति तुरुन्तै ध्यान दिई समाधानको लागि सजिलो उपाय प्रभावकारी संवाद गर्नुपर्दछ । यसको लागि उचित समयमा छलफल गर्ने, परस्पर कसले के भन्दै छ राम्रोसँग सुन्ने, विचार बुझ्ने र समस्या के हो प्रष्ट हुने, व्याख्या गर्ने मौका दिने, प्रश्न गर्ने, बोल्नलाई उत्प्रेरित गर्ने, ध्यानपूर्वक समस्याको जरासम्म पुग्ने दुवै मिलेर समस्याको समाधान खोज्ने जस्ता प्रक्रियाहरू गर्न शिक्षकले सल्लाह दिनु पर्दछ र आवश्यक परेमा शिक्षकले मध्यस्थता समेत गर्नु पर्दछ ।

परिवारका सदस्यहरूको यौनिक व्यवहार तथा सम्बन्धका कारणले परिवारमा पर्ने प्रभाव

कहिलेकाहीं परिवारका किशोरकिशोरी तथा युवा सदस्य (Young Family Member) लगायत कुनै सदस्यको यौनिक व्यवहार, प्रेम सम्बन्ध वा अन्य कुनै सम्बन्धको कारणले परिवारमा प्रभावहरू पर्न सक्दछन् । ती प्रभावहरू विभिन्न प्रकारका हुन सक्दछन् । किशोरकिशोरीहरूलाई यस्ता अवस्थाका बारेमा समयमै उचित शिक्षा दिनु जरुरी हुन्छ । तल परिवारमा आइपर्न सक्ने यस्ता प्रकारका अवस्थाहरू तथा व्यवहारहरूका बारेमा चर्चा गरिन्छ:

परिवारका सदस्यको कुनै अवस्था वा विषय परिवार बीचमा खुल्नु (गोपनीयता भङ्ग हुनु)

परिवारको कुनै सदस्यको यौनसम्बन्धी गोपनीयताका विषय, यौन सम्बन्ध वा व्यक्तिगत कुनै घटनाबारे परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई थाहा हुनु आएमा अर्थात् परिवारका सदस्यहरूको गोपनीयता भङ्ग भएका अवस्थामा असहज परिस्थिति आउन, परिवारमा शङ्कट पर्न सक्दछ । उदाहरणहरूका लागि अविवाहित



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

छोरी गर्भवती भएको थाहा हुनु, दम्पतीमध्ये कुनैको विवाहेत्तर यौनिक सम्बन्ध भएको कुरा थाहा हुनु, छोराछोरी वा परिवारका अन्य कुनै सदस्य लागूपदार्थको कुलतमा लागेको पत्ता लाग्नु, परिवारको कुनै सदस्यको विवाहपूर्व यौनिक सम्बन्ध हुने गरेको थाहा हुनु, कुनै सदस्यलाई एच.आइ.भी. सङ्क्रमण भएको थाहा हुनु, परिवारको कुनै सदस्य बीच अनैतिक वा हाडनाता भित्रको यौन सम्बन्ध, जबरजस्ति करणी वा बलात्कार भएको थाहा हुनु आदि ।

माथि उल्लेख गरिएका यस्ता घटनाहरू परिवारको लागि सामाजिक तथा सामुदायिक परिवेश भित्र असहनीय हुने गर्दछन् । यस्ता अप्रिय घटनाहरू भएका बेला परिवारभित्र आपसी सहयोग तथा असल सम्बन्धको आवश्यकता पर्दछ । समान व्यवहार, भूमिका, अधिकार तथा समझदारी भएमा जस्तोसुकै अप्रिय घटना भए पनि परिवार भित्र नै सहयोग हुनुको साथै समस्याको छिट्टै समाधान गर्न सकिन्छ । यस्तो अवस्थामा परिवारका सदस्यहरूको भूमिकामा परिवर्तन हुन सक्दछ । परिवारका सदस्यहरू बीच एक अर्कामा सद्भाव तथा आदरसम्मानको भावना राखी सबैजना मिलेर समस्याको समाधान गरेमा उक्त घटनाहरूबाट हुनसक्ने असामान्य क्षतिहरू कम गर्न सकिन्छ । यस्तो बेलामा नै परिवारका सदस्यहरू बीच प्रेम, समभाव र घनिष्टता भन्नु बढ्नुपर्दछ, र पीडितको हौसला बढाउनुपर्दछ । परिवार यसै कारणले नै सङ्गठित भएको संस्था हो र यस्तै बेलामा नै एक अर्काको आवश्यकता पर्दछ । विद्यालयमा अध्ययनरत कुनै किशोरकिशोरीहरूका परिवारमा यस्तो घटना भएको थाहा भएमा यदि परिवारका सदस्यहरूले त्यस्तो विषयलाई परिवारभन्दा बाहिरका व्यक्तिहरूसँग छलफल गर्न चाहेका खण्डमा शिक्षकहरूले यथोचित जानकारी तथा शिक्षा दिनु पर्दछ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



मित्रता, प्रेम तथा रोमाञ्चित सम्बन्धहरू (Friendship, Love and Romantic Relationships)

- मित्रता, प्रेम र रोमाञ्चित सम्बन्धको परिभाषा वर्णन गर्न सक्नेछन्।
- साथीहरूसँगको, विपरीत लिंगीसँगको सम्बन्धको व्यवस्थापन गर्ने सिप र स्वस्थकर सम्बन्धका बारेमा वर्णन गर्न सक्नेछन्।
- हिंसा तथा दुर्व्यवहारयुक्त अस्वस्थकर सम्बन्धहरू बारे वर्णन गर्न सक्नेछन्।

समय: ३ घण्टा

सिकाइ विधि:

- मस्तिष्क मन्थन
- समूह छलफल
- प्रस्तुतिकरण
- प्रश्नोत्तर
- लघु प्रवचन

आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरू:

- न्युजप्रिन्ट कागज
- मार्कर कलम
- मास्किङ्ग टेप (टाँस्ने)
- सेतो पाटी
- मेटा कार्ड
- परिवारका सदस्यहरूका भूमिका तथा जिम्मेवारीहरूको चार्ट

समूह छलफल

७५ मिनेट

(२० मिनेट समूह छलफल, र २० मिनेट प्रस्तुति र ३५ बृहत छलफलका)

- सहभागीहरूलाई परिपक्व हुँदै जाँदा परिवारका सदस्यहरूसँगका भूमिका तथा जिम्मेवारीहरूमा कसरी परिवर्तन हुन सक्छ? भनेर सोध्नुहोस्।
- सहभागीहरूबाट आएका विचारहरूलाई न्युजप्रिन्टमा टिप्पै जानुहोस्।
- अब सहभागीहरूलाई ४ समूहमा विभाजन गर्नुहोस्।
- २ वटा समूहलाई अभिभावकको भूमिका र अर्को २ वटा समूहलाई छोराछोरीका भूमिकाबारे छलफल गरी प्रस्तुति तयार गर्न लगाउनुहोस्। समूहमा छलफल गर्नका लागि २० मिनेट समय दिनुहोस्।
- सहभागीहरूलाई समूहमा छलफल गर्दा आवश्यक भएमा सहयोग गर्नुहोस्।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

- चारवटै समूहलाई समूह छलफलबाट तयार भएको प्रस्तुति प्रस्तुतिकरण गर्नका लागि समूहबाट एकजना नेता छनोट गर्नुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई आ-आफ्ना समूहले तयार गरेको प्रस्तुति पालैपालो प्रस्तुतिकरण गर्न लगाउनुहोस् । प्रस्तुतिकरण गर्नका लागि २० मिनेटको समय दिनुहोस् ।
- प्रस्तुति गर्ने समूहबाट स्पष्ट हुन नसकेका जिज्ञासाहरूलाई स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- चारवटै समूहको प्रस्तुति र त्यसमा छलफल सकिएपछि यस विषयलाई अझ प्रष्ट पार्न तल दिईएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

जवान हुँदै जाँदा किशोरकिशोरीहरूका आफू र परिवारका सदस्यहरूप्रतिको जिम्मेवारीहरू

परिवारको विकास, उत्थान तथा क्रियाशीलताका लागि जवान छोराछोरीका भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू परिवारका अन्य सदस्यहरूका जस्तै अग्रणी तथा सक्रिय हुनु पर्दछ । जवान हुँदै गर्दा किशोरकिशोरीहरूका आफ्ना लागि र अरूका लागि पनि जिम्मेवारी परिवर्तन हुँदै जान्छन् । किशोरकिशोरीहरू आफ्नो लागि वृत्ति विकास गर्दै आत्मनिर्भर हुन सक्ने प्रयासहरू गर्नुपर्दछ भने अभिभावकहरूका जिम्मेवारीमा पनि सहयोगी हुनु पर्दछ । जवान हुँदै जानुको अर्थ आफ्नो र अरूको लागि जिम्मेवारीहरू थपिँदै जानु हो ।

आमाबाबु जब वृद्ध अवस्थामा पुग्दछन्, अशक्त हुन थाल्दछन् भने उनीहरूलाई माया, स्याहार सेवा, सहयोगको ठुलो आवश्यकता पर्दछ र उनीहरूले त्यो आवश्यकता आफ्ना छोराछोरीबाट पूर्ति हुने आकाङ्क्षा राख्दछन् । छोराछोरीहरू आफ्ना बुबाआमा तथा बाजेबज्यैको प्रेम, स्याहार, सेवा सहयोगको लागि सदा तत्पर हुनुपर्दछ । जिम्मेवारीहरू परिवर्तन हुँदै गर्दा प्रेम, स्याहार, सेवा, सहयोग, लैङ्गिक समानता, एक अर्काको हेरविचार, आदर, सम्मान इत्यादि व्यवहारहरू सदा सुदृढ बनाईराख्नु पर्दछ जसले गर्दा परिवार एक स्वस्थकर सम्बन्धमा विकसित भइरहन्छ ।

किशोरकिशोरीहरूका आफूप्रतिको जिम्मेवारीहरू तथा भूमिकाहरू

परिवारमा सबैको सबैप्रति आफ्नो उमेर अनुसारको जिम्मेवारी तथा भूमिका हुन्छ । किशोरकिशोरीका पनि आफ्नो-आफ्नो उमेरअनुसार आफ्नो परिवारप्रतिको जिम्मेवारीका साथै आफैँप्रति पनि जिम्मेवारी तथा भूमिका हुन्छ । किशोरकिशोरीको आफूप्रतिको मुख्यमुख्य भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू तल चर्चा गरिएको छः

- अभिभावकले सिकाएका सम्मानित मूल्यमान्यताहरू लगायतका व्यक्तित्व विकासका लागि अपरिहार्य कुराहरूलाई स-सम्मान ग्रहण गर्ने र व्यवहारमा लागू गर्ने ।
- नियमित व्यायाम, योग, प्राणायाम तथा ध्यान गर्ने । यसो गर्नाले सधैं स्वस्थ रहनमा मद्दत पुग्दछ ।
- मानव जीवन अमूल्य छ, त्यसैले आफूलाई सधैं सम्मान गर्ने, प्रेम गर्ने, आफूलाई चिन्ने, स्वीकार गर्ने र सकारात्मक सोच बनाउने ।
- सधैं खुसी रहने तथा आनन्दको अनुभव गर्ने, सहनशीलता तथा सहिष्णुताको अभ्यास गर्ने ।
- राम्रो अध्ययन गर्ने समयानुकूल वृत्ति विकास गर्ने ।
- आफू खराब सङ्गत वा लतको बाटोमा लागेको छु कि छैन भनेर स्वयंले मूल्याङ्कन गर्ने कहिल्यै पनि कुसङ्गतमा लाग्ने वा असुरक्षित व्यवहार नगर्ने ।
- ढाँट्ने वा लुकाउने बानीले आफूलाई नै अन्ततः जोखिममा पार्ने हुनाले यस्तो बानीबाट टाढा रहने ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



- आफ्ना व्यक्तिगत कामहरू आफैले गरी स्वावलम्बी रहन प्रयत्नशील हुने ।
- आफ्ना समस्याहरू खुलस्त रूपमा परिवारमा भन्ने र आफू कसैबाट दवावमा रहेको भए निर्धक्क सुनाउने र मद्दत माग्ने ।
- जोखिमपूर्ण यौनिक व्यवहार नगर्ने । एच.आइ.भी., यौन रोग लगायत विभिन्न सरुवा रोगहरूबाट बच्न सधैं प्रयत्नशील रहने ।

किशोरकिशोरीहरूका परिवारप्रतिका जिम्मेवारीहरू तथा भूमिकाहरू

किशारे किशोरीका आफ्नो परिवार प्रतिका भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू निम्नानुसार हुन सक्दछन्:

- आफूभन्दा ठुलाको सधैं मानसम्मान गर्ने र सानालाई प्रेम एवम् सहयोग गर्ने ।
- परिवारबाट आफूलाई प्रशंसा वा उपहार प्राप्त भएमा आदरसम्मान गर्ने, अभिवादन गर्ने ।
- परिवारका सदस्यको श्रमलाई सम्मान गर्ने र आवश्यक सहयोग गर्ने ।
- परिवारका सदस्यहरूसँग छलफल संवाद तथा कुराकानीमा भाग लिने र आफ्ना विचार दिने ।
- परिवारको आदर्श, मूल्यमान्यतालाई पालना गर्ने र यससम्बन्धी आफ्ना फरक विचारहरू भएमा अनुशासित र सम्मानित तरिकाले व्यक्त गर्ने ।
- पारिवारिक सुमधुर सम्बन्ध कायम राख्न प्रयत्नशील रहने । सहयोगी भावना जगाउने र एक अर्कामा प्रेम र स्नेहको भावना राखी परिवारको घनिष्ट र राम्रो सदस्यको रूपमा स्थापित हुन प्रयास गर्ने ।

पारिवारिक क्रियाशीलता र स्वस्थकर सम्बन्धका लागि प्रेम, आपसी सम्मान, लैङ्गिक समानता, स्याहार र सहयोग

प्रेम, आपसी सम्मान, लैङ्गिक समानता, स्याहार, सहयोग, एक अर्काको हेरविचार, आदर-सम्मान आदि व्यवहारहरू असल र प्रभावकारी पारिवारिक क्रियाशीलता र स्वस्थकर सम्बन्ध विकासका लागि अपरिहार्य तत्वहरू हुन् । यी तत्वहरूको प्रभावकारी समायोजन भएमा परिवार सधैं क्रियाशील हुन्छन् र सम्बन्धहरू सधैं सम्मानित र स्वस्थकर हुन्छन् । परिवार तथा समाजमा यी विविध पक्षहरू समयअनुसार बदलिँदै गए पनि हाम्रो जस्तो देशमा आफ्नो परिवारको लागि अभिभावक वा आमाबाबुले नै मुख्य जिम्मेवारीहरू निभाउनु पर्ने हुन्छ । आमाबाबु वा अभिभावक नभएको अवस्थामा छोराछोरीले नै अभिभावकको जिम्मेवारी निभाउनु पर्ने पनि हुन्छ । मानिसको जीवनमा उमेरअनुसार विभिन्न जिम्मेवारीहरू परिवर्तन हुँदै जान्छन् ।

किशोरकिशोरी तथा युवायुवतीहरूको उमेर बढ्दै जाँदा उनीहरूका जिम्मेवारीहरू पनि परिवर्तन हुँदै जान्छन् । यसलाई निम्नानुसार चर्चा गर्न सकिन्छ:

- बाल्यकालमा सबैको प्रेम, माया मोह पाइन्छ र उमेर बढ्दै गएपछि आफ्ना जिम्मेवारीहरू थपिँदै जान्छन् । जब बालबालिकाहरू बढ्दै जान्छन्, उनीहरूको स्नेह, प्रेम, संलग्नता आदि परिवारभन्दा बाहिरी वातावरणमा पनि विस्तारित हुन थाल्दछ । त्यसवेला उनीहरूका दौँतरीहरू र अन्य घनिष्ट व्यक्तिहरू उनीहरूका लागि महत्वपूर्ण हुन्छन् । परिवारले यस्ता प्रकारका सम्बन्धलाई स्वभाविक रूपमा लिनु पर्दछ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

- एउटा परिवारको स्वच्छ तथा सुमधुर सम्बन्ध कायम गरी राख्न र गुणस्तरीय पारिवारिक जीवन यापन गराउन सम्पूर्ण सदस्यहरूको सहयोगको आवश्यकता पर्दछ र आ-आफ्नो जिम्मेवारीहरू सबैले पूरा गर्ने प्रयास गर्नुपर्दछ । मायाममता, पारस्परिक सहयोग, लैङ्गिक समानता, पारस्परिक हेरचाह तथा आदरसम्मान एक असल पारिवारिक क्रियाशीलता र स्वस्थकर सम्बन्धको लागि महत्वपूर्ण पक्षहरू हुन् । परिपक्व हुँदै जाँदा किशोरावस्था, युवावस्था तथा वयस्क अवस्थामा तथा परिवारमा आईपर्ने विशेष अवस्थामा आफूले निभाउनु पर्ने भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू पूरा गर्नुपर्दछ ।
- परिवारमा असल सम्बन्ध निर्माणका लागि प्रेम, हेरचाह र पारस्परिक सम्मान अपरिहार्य विषय हुन् । विज्ञहरूको विचारअनुसार प्रेम र स्याहार पुगेका बालबालिकाहरू भविष्यमा सुखी रहन्छन् । परिवारमा पारस्परिक प्रेम, स्नेह, हेरविचार, स्याहार तथा आदरको भाव भएमा परिवारलाई खुसी र सुखी बनाउँछन् । प्रेमले सद्भाव, उदारता, योगदान वा त्यागको प्रदर्शन गर्दछ जसले सम्बन्धलाई एकत्रित गर्दछ र घनिष्टता बढाउँछ । किशोरकिशोरीहरू परिपक्व हुँदै जाँदा जीवनका समग्र पक्षहरूमा भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू निभाउनका लागि सक्षम हुनु पर्दछ ।

प्रश्नोत्तर छलफल र समूह छलफल

१५ मिनेट

(१० मिनेट प्रश्नोत्तर छलफल, २० मिनेट समूह छलफल, १५ मिनेट प्रस्तुति र ५० मिनेट बृहत् छलफलका)

- अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा सिकने विषयलाई प्रश्नोत्तर छलफल, समूह छलफल र प्रस्तुतिकाका माध्यमबाट सिकने छौं भन्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई मित्रता, प्रेम र रोमाञ्चित सम्बन्ध र अस्वस्थकर सम्बन्धहरूका बारेमा के थाहा छ भनेर सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूका विचारहरूलाई न्युजप्रिन्ट पेपरमा टिप्पै जानुहोस् ।
- सबै समूहको प्रस्तुति र त्यसमा छलफल सकिएपछि यस विषयलाई अब प्रष्ट पार्न तल दिईएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

मित्रता, प्रेम र रोमाञ्चित सम्बन्धहरू (Friendship, Love and Romantic Relationships)

मानव जीवनमा प्रेम, मित्रता र रोमाञ्चित सम्बन्धहरू अन्योन्याश्रित हुन्छन् । यी सम्बन्धहरूले मानव जीवनमा ठुलो भूमिका खेल्दछन् अर्थात् यी पक्षहरूको सही समायोजनले मानव जीवन सार्थक बन्दछ । मित्रता र प्रेमले मानिसहरूलाई सधैं खुसी तथा रमाइलो महसुस गराउँदछ । किशोरकिशोरीहरूले उचित उमेरमा मित्रता, प्रेम र रोमाञ्चित सम्बन्धहरूका बारेमा तथ्यगत जानकारीहरू पाउनु पर्दछ । यसले गर्दा उनीहरूलाई बेलैमा मित्रता, प्रेम र रोमाञ्चित सम्बन्धहरूका बीचको भिन्नता छुट्याउन सक्ने सिपको विकास हुन्छ । तल मित्रता, प्रेम र रोमाञ्चित सम्बन्धका बारेमा सङ्क्षेपमा चर्चा गरिएको छ ।

प्रेम, मित्रता, मोह, तथा यौनिक आकर्षणहरूमा विभिन्न भावनाहरूको सम्बन्ध

प्रेम, मित्रता, मोह, यौनिक आकर्षणहरू आफैमा भावना पनि हुन् । प्रेम, मित्रता, मोह, यौनिक आकर्षणका सम्बन्धहरूसँग सम्बन्धित अन्य विभिन्न भावनाहरू सम्मिलित हुन्छन् । यौनिकता



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

मानवजीवनको केन्द्रीय भाग हो भन्न सकिन्छ । यस्ता सम्बन्धमा नै जीवनका महत्वपूर्ण पक्षहरू र घटनाहरू घटेका हुन्छन् । यी सम्बन्धलाई निम्न अनुसार व्याख्या गरिएको छ:

१. प्रेम (Love): यथार्थमा आजसम्म संसारको कुनै पनि मनोचिकित्सक, मनोवैज्ञानिक तथा कुनै दार्शनिकले प्रेमको परिभाषा दिन सकेका छैनन् । तथापी संवेग, आकर्षण, आत्मीयता र भावना इत्यादिको संयुक्त रूप प्रेम हो मान्न सकिन्छ । हाम्रो शरीरमा भएका हर्मोनहरू ((सेरोटोनिन र डोपामाइन) को कारणले आफूले मन पराएको व्यक्तिप्रति तीव्र रूपले आकर्षित हुने, त्यो व्यक्तिलाई प्राप्त गर्ने र आफ्नो बनाउने तीव्र चाहना हुन्छ । त्यसैले प्रेमतृप्तिको आनन्द प्राप्त गर्नेदेखि आकर्षणसम्मका विभिन्न भावनाहरूसँग सम्बन्धित छ । प्रेम यौनिकताको एक अभिव्यक्ति पनि हो । यौनिकता शिक्षामा प्रेमबारे बुझ्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

२. मित्रता (Friendship): मित्रता भनेको साथी तथा विभिन्न व्यक्ति बीचको सम्बन्ध वा दुई वा त्यसभन्दा बढी व्यक्तिहरू बीचको आपसी स्नेह, प्रेमको सम्बन्ध हो । मित्रता विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । मित्रताका विशेषताहरूमा स्नेह, सहानुभूति, सद्भाव, इमान्दारिता, परोपकारिता, परस्पर समझदारी, साथसाथ खुसी हुने, विश्वास गर्ने, आफूलाई व्यक्त गर्न सक्ने क्षमता, आफ्ना अनुभव तथा भावना व्यक्त गर्न सकिने इत्यादि पर्दछन् । साथीहरू असल, खराब, केटा साथी, केटी साथी वा तेस्रो लिङ्गी साथी हुन सक्दछन् ।

३. मोह (Infatuation) : व्यक्तिहरूमा प्रायः किशोरावस्थामा एक अर्काको कुनै व्यवहार, बोली-वचन वा अन्य कुनै पक्षप्रति अत्यन्तै प्रभावित भएर कुनै व्यक्तिप्रति सम्मोहित हुने अवस्थालाई मोह (Infatuation) भनिन्छ । मोहलाई क्षणिक- प्रेम पनि भन्न सकिन्छ । किशोरकिशोरीहरूले मोह र प्रेम लाई छुट्याउन नसकेर धेरैजसो अवस्थामा मोहलाई नै प्रेम भन्ने ठान्दछन् । मोहको अवस्था धेरै नै भावनात्मक हुन्छ, भनिन्छ । यस्तो अवस्थामा एक अर्काप्रति समर्पित भई यौनिक व्यवहारसम्म पुग्ने र एक अर्कालाई छोड्न नसकेको ठान्नेसम्म हुनसक्दछ । यथार्थमा यो अवस्था क्षणिक हुन्छ र क्षणिक अवस्थामा गरिएको निर्णय अपरिपक्व हुनुका साथै अस्थायी समेत हुन सक्दछ । त्यसो भएकोले किशोरकिशोरीहरूलाई प्रेम र मोहको भिन्नता छुट्याउन सक्ने बनाउनका लागि जीवनोपयोगी सिपहरूमा आधारित यौनिकता शिक्षाको आवश्यकता भएको हो ।

४. यौनिक आकर्षण (Sexual Attraction): यौनिक आकर्षण एक अर्काका तीव्र चाहनाका कारण आकर्षित व्यक्तिहरू बीचको सम्बन्ध हो । यौनिक आकर्षण रहेको अवस्थामा यौन सर्म्पकसम्म पनि हुन सक्दछ । मानव शरीरमा भएका डोपामिन, नरडिफिड्रिन, सेरोटिन जस्ता हर्मोनहरूले आकर्षण सम्बन्धी कामहरू गर्दछन् । समाजमा व्यक्तिका संवेगात्मक भावना तथा आकर्षणका कारणले विपरीत लिङ्गी, समान लिङ्गी र अन्यहरूमा यो व्यवस्थापन गर्न नसकेमा यौनिक हिंसाहरू हुन सक्दछन् । त्यसैले व्यक्ति आफूले यी भावनात्मक संवेगहरूलाई बुझ्नु आवश्यक हुन्छ ।

एक अर्कामा यौनिक आकर्षण घनिष्ट हुँदै गएमा यौनिक सम्बन्ध पनि हुन सक्दछ । यौनिकता शिक्षामा यौनिक सम्बन्धबारे व्याख्या हुनुपर्दछ । यौनिक सम्बन्ध प्रेम, मित्रता आदिमा मात्र सीमित हुँदैन यसका



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

विभिन्न पक्षहरू हुन्छन् । यौनिक सम्बन्ध विपरीत लिङ्गीहरूका बीच, समान लिङ्गको व्यक्तिसँग वा दुवै लिङ्गिसँग पनि हुन सक्दछ ।

प्रेम, मित्रता, मोह र यौनिक आकर्षणमा संलग्न हुने अन्य भावनाहरू

माथि चर्चा गरिएका प्रेम, मित्रता, मोह र यौनिक आकर्षणमा समावेश हुने विभिन्न भावनाहरूलाई निम्नानुसार चर्चा गरिएको छः

क) आत्मीयता (Intimacy): व्यक्ति व्यक्ति बीचमा एक अर्कामा विश्वास हुन गई आत्मीय भावनाको विकास हुन्छ । यौनिकताको सन्दर्भमा आत्मीयता एक महत्वपूर्ण भावना हो किनभने आत्मीयताकै परिणामस्वरूप मानिसहरू यौनिक व्यवहारका लागि तयार भई संलग्न हुन सक्दछन् । आत्मीयता भएपछि घनिष्ट सम्बन्ध स्थापना हुन जान्छ । आत्मीय र घनिष्ट सम्बन्धहरू कहिलेकाहीं यौनिक सम्बन्धमा पुग्न सक्दछन् । यस्तो अवस्थाको घनिष्टतामा र आत्मीयतामा सवेंगात्मक हुँदै शारीरिक सम्बन्धहरू स्थापना हुन्छन् ।

ख) संवेग (Emotion): संवेग वा आवेग एक भावनात्मक अभिव्यक्ति हो जसद्वारा व्यक्तिले आफ्ना विचार तथा सोचहरूलाई व्यक्त गर्दछन् । भावनात्मक अवस्थामा मानिस आवेगमा आउन सक्दछ र रिस तथा अन्य उत्तेजित वा आक्रोशित व्यवहारहरू प्रदर्शन गर्न पनि सक्दछ । यो प्रदर्शनमा रिस उठ्ने, काप्ने, उत्तेजित हुने मात्र नभई खुसी हुने, आनन्दित हुने, दुःखी हुने, दिक्क हुने जस्ता संवेगात्मक प्रस्तुति पनि हुन सक्दछन् ।

ग) रोमाञ्चित सम्बन्ध (Romantic Relationship) : व्यक्ति मित्रता वा प्रेममा रहँदा रोमाञ्चित भावनामा पुग्न पनि सक्दछन् र सँगै घुम्ने, हिँड्ने इत्यादि गर्न सक्दछन् । रोमाञ्चित सम्बन्ध भएका मानिसहरू एक अर्काको सम्बन्धले हर्षित हुन्छन्, एक अर्काको उपस्थितिले सहज महसुस गर्दछन् र रमाइलो महसुस गर्दछन् । रोमाञ्चित सम्बन्धमा पुगेका मानिसहरूमा यौनिक सम्बन्ध विकास हुने प्रबल सम्भावना हुन्छ । रोमाञ्चित सम्बन्धहरूमा लैङ्गिक भूमिका र पहिलेदेखि चलिआएका लैङ्गिकता सम्बन्धी चलनहरूको प्रभाव तथा असर हुन सक्दछन् ।

● सम्बन्धहरूको व्यवस्थापन

सम्बन्धहरू विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । दुई व्यक्ति वा बढी समूहहरूको मित्रता यस्तो सम्बन्ध हो जुन दुई पक्ष बीचको चाहना, रुचि, भावना र प्रतिबद्धता आदिमा मेल खाएमा वा साझा स्वार्थ हुन गएमा विकसित हुँदै जान्छन् । यी सम्बन्धहरू भावनात्मक मिलनमा विकास भएका हुन्छन् । यी सम्बन्धहरू विश्वास प्रेम, विवाह सम्बन्धमा स्थायित्व हुने गर्दछन् । मानव जातिमा सम्बन्धको विकास र अन्त्य हुनु एक निरन्तर प्रक्रिया हो । तल विभिन्न व्यक्तिहरू बीचका सम्बन्धहरूको व्यवस्थापनका बारेमा चर्चा गरिएको छ ।

साथीहरूसँगको सम्बन्धको व्यवस्थापन गर्ने सिपः

किशोरकिशोरीलाई सकारात्मक सम्बन्ध स्थापित गर्न चालचलन, नम्रता तथा हार्दिक आमन्त्रणको स्वभावले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । यस्तो सम्बन्ध जबरजस्तिमा होइन परस्पर आदर सम्मानमा आधारित हुनुपर्दछ । साथीहरूसँग सम्बन्ध विकसित हुँदै जाँदा निकटता बढ्दै जान्छ । यस्तो अवस्थामा



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

मित्रता मात्र कायम राख्ने कि अन्य सम्बन्ध पनि बनाउने भन्ने अवस्था आउन पनि सक्दछ । यौनिकताका हिसाबले किशोरकिशोरीहरू तथा वयस्क व्यक्तिहरूका लागि पनि मित्रतालाई सम्मानित राख्नका लागि यौनिक व्यवहारलाई कति दूरीमा राख्ने भन्ने कुरामा सधैं सचेत रहनु पर्दछ ।

विपरीत लिङ्गीसँगको सम्बन्धको व्यवस्थापन गर्ने सिप:

किशोरकिशोरीहरू मात्रै नभएर सबै व्यक्तिहरूका सम्बन्धहरू विपरीत लिङ्गीसँग पनि हुनु स्वभाविक हो । विपरीत लिङ्गीहरू वा समान लिङ्ग भएका व्यक्तिहरूसँगको सम्बन्ध दैनिक जीवनमा नभई नहुने सम्बन्धहरू हुन् । किशोरावस्थामा शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तनहरू पनि भइरहेका हुन्छन् । परिवर्तनका क्रममा किशोरकिशोरीहरूमा विपरीत लिङ्गीप्रति आकर्षण बढ्न सक्दछ र काहिलेकहीं उनीहरू सम्बन्धमा गम्भीर हुन सक्दछन् । विपरीत लिङ्गीसँगको सम्बन्ध रोमाञ्चित सम्बन्धमा परिवर्तन हुने धेरै सम्भावना पनि हुन्छ । विपरीत लिङ्गीसँगको सम्बन्धलाई रोमाञ्चित सम्बन्धमा परिवर्तन गर्ने कि नगर्ने भन्ने बारेमा पनि किशोरकिशोरीहरूले सोच्नु पर्दछ, किनभने यस्तो भएमा सम्बन्ध यौनिक व्यवहारसम्म पुग्न पनि सक्दछ । किशोरकिशोरी अवस्थामा सोचाइहरू तथा निर्णयहरू अपरिपक्व हुने भएकाले यौनिक व्यवहारहरू गर्ने निर्णय गरेमा सानै उमेरमा विवाह गर्न सक्ने, अभिभावक बन्नु पर्ने जस्ता बाध्यताहरू आउन सक्दछन् । विपरीत लिङ्गीहरूसँगको सम्बन्ध भएका अवस्थामा यौनिक व्यवहारहरू गर्ने कि नगर्ने भन्ने बारेमा विवेकसम्मत निर्णय गर्नु पर्दछ । किशोरावस्थामै यौनिक व्यवहारहरू गर्न थालेमा वृत्ति विकासमा बाधा पुग्न सक्ने भएकोले किशोरकिशोरीहरूले यौनिक व्यवहारलाई प्रथामिकता दिनु हुँदैन । त्यसै गरेर पारिवारिक मूल्यमान्यता, संस्कृति तथा स्वीकार जस्ता विषय सम्बन्धलाई सही व्यवस्थापन गर्नका लागि महत्वपूर्ण हुने हुनाले त्यसलाई ध्यान दिनु पर्दछ ।

● स्वस्थकर सम्बन्ध

स्वस्थकर सम्बन्ध सम्मानपूर्ण र सुरक्षित सम्बन्ध हो । यसमा दुबैको मानवअधिकारको सम्मान तथा रक्षा गरिएको हुन्छ । विज्ञहरूका अनुसार पारस्परिक सम्मान, विश्वास, समान सम्भौता, व्यक्तिगत स्वतन्त्रता, प्रभावकारी सञ्चार, संवेगको नियन्त्रण र सन्तुलन, समस्या समाधान गर्ने सिपहरू, समझदारिता, आत्मविश्वासको सिपले स्वस्थकर सम्बन्ध व्यवस्थापन गर्न सहयोग पुग्दछ । किशोरकिशोरी हुन् वा वयस्क व्यक्तिहरूका बीचमा हुने सम्बन्धहरूमा कुनै पनि पक्षमाथि कुनै पनि प्रकारको हिंसा, दुर्व्यवहार, शोषण, अन्याय, हेपाइ, भेदभाव तथा हेलाजस्ता व्यवहारहरू नभएको, कुनै पनि पक्षका लागि शारीरिक, भावनात्मक तथा मानसिक, आध्यात्मिक र सामाजिक रूपमा जोखिम नभएको सम्बन्धलाई स्वस्थकर सम्बन्ध भन्न सकिन्छ । लैङ्गिक भूमिकाले पनि व्यक्तिगत सम्बन्धहरूमा प्रभाव पार्न सक्दछ । लैङ्गिक समानता स्वस्थकर सम्बन्धको लागि महत्वपूर्ण पक्ष हुन्छ । त्यसैले स्वस्थकर सम्बन्धका लागि लैङ्गिक समानताको सम्मान गर्नुपर्दछ ।

● हिंसा तथा दुर्व्यवहार जस्ता अस्वस्थकर सम्बन्धहरू

हिंसा तथा दुर्व्यवहारअन्तर्गत कसैलाई शारीरिक तथा मानसिक रूपले यातना दिने, धम्की दिने, अपमान गर्ने, गाली गलौज गर्ने, हेप्ने, डरत्रास देखाउने, अवाञ्छित रूपमा आफ्नो दबावमा पार्ने, यौनिक रूपले आफ्नो स्वतन्त्रता विरुद्ध हैरानी गर्ने तथा जबरजस्ति वा ललाइफकाइ इच्छा विपरीत यौनिक व्यवहार गर्न खोज्ने, आफ्नो बानी व्यहोराको अनुकरण गर्न दबाव दिने, अधिकार जमाउने तथा असमान व्यवहार गरी शोषण गर्नेजस्ता कार्यहरू पर्दछन् । धम्की, हिंसा, अविश्वास, दुर्व्यवहार तथा अपमानजनक



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

व्यवहारहरू यदि कुनै सम्बन्धहरू हुन गएमा त्यसलाई अस्वस्थकर सम्बन्ध मानिन्छ । यस्ता व्यवहारहरूबाट किशोरकिशोरीहरू सधैं टाढा रहनु पर्दछ ।

यसरी नै त्रास, धम्की, इर्ष्या, ठगी, उत्तेजना फैलाउने, अश्लील शब्दको प्रयोग, इच्छा विपरीत समात्ने, चिमोट्ने, यौन अङ्गहरू छुनेजस्ता कार्यहरू हुनु पनि अस्वस्थकर सम्बन्धहरूका उदाहरणहरू हुन् । कुनै पनि किशोरकिशोरीहरू माथि कसैले यस्तो व्यवहार गर्दछ भने उनीहरूले सकेसम्म छिटो आफूले विश्वास गर्ने व्यक्ति जस्तै- आमाबुवा, दिदीदाई, शिक्षक आदिसँग भन्न सक्ने वातावरणको सिर्जना गर्नु पर्दछ । यस्तो सम्बन्धमा परेका किशोरकिशोरीहरूलाई मनोपरामर्शको समेत आवश्यकता हुन सक्दछ । यस्तो आवश्यकता महसुस भएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गएर स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क राखेर आफ्ना समस्याहरूमा मनोपरामर्श लिनु पर्दछ ।

• दुर्व्यवहारयुक्त सम्बन्धहरू पहिचान गर्ने सिपहरू

कुनै व्यक्तिको इच्छा विपरीतका हाउभाउ गर्ने, छुने, इसारा गर्ने, जिस्काउने जस्ता कार्यहरूलाई दुर्व्यवहार भनिन्छ । यौनिकतासँग सम्बन्धित सबै प्रकारका अनिच्छित व्यवहारहरूलाई यौनिक दुर्व्यवहार भनिन्छ । दुर्व्यवहारले पीडित व्यक्तिलाई विभिन्न किसिमका भावनात्मक तथा मानसिक नकारात्मक परिणामहरू पार्न सक्दछन् । किशारे किशोरीहरूलाई आफ्नो इच्छा विपरीत कसैले यस्ता प्रकारका दुर्व्यवहारहरू गर्दै छ भन्ने कुरा बेलैमा चिन्न सक्ने सिपहरूको आवश्यकता पर्दछ । यस्ता सिपहरू किशोरकिशोरीहरूले विद्यालयमा अध्ययन गर्ने बेलैमा सिक्न पाए भने जीवनभर उनीहरू यस्ता प्रकारका दुर्व्यवहारहरूबाट जोगिन सक्दछन् । दुर्व्यवहारयुक्त सम्बन्धहरू पहिचान गर्न र यसबाट बच्नका लागि निम्न सिपहरू हुनु पर्दछ:

- आफूलाई मन नपर्ने प्रकारका कुनै पनि व्यवहारहरू जस्तै शरीरमा छुने, विभिन्न अङ्गहरूमा चिमोट्ने, हेरिरहने जस्ता व्यवहारहरू कसैले गर्दछ भने दृढ भएर मलाई यस्तो व्यवहार मन पर्दैन भन्नु पर्दछ ।
- कसैले आफूलाई सहयोग गर्ने बहानामा आफूलाई मन नपर्ने गरेर नजिकमा आउने, अनिच्छित हाउभाउ गर्ने गरेको छ भने त्यस्तो हाउभाउको कुनै स्वार्थ पनि हुन सक्दछ भनेर समालोचनात्मक तरिकाले सोच्नु पर्दछ र त्यस्तो दुर्व्यवहार हुन सक्ने सम्भावनाबारे सोचेर टाढै रहनु पर्दछ अर्थात् सहयोग गर्ने व्यक्तिको कुनै स्वार्थ छ कि भनेर विचार गरेर मात्रै सहयोग लिने कि नलिने भनेर निर्णय गर्नु पर्दछ ।
- आफूलाई मन नपर्ने खालको, अप्ठ्यारो लाग्ने खालको व्यवहार गरेमा वा आफूलाई मन नपर्ने व्यवहारका लागि प्रस्ताव गरेमा वा एकलै कुनै ठाउँमा भेट्ने प्रस्ताव गरेमा दृढ भएर “नाई” (No) भन्न सक्नु पर्दछ । निर्धक्क भएर आफ्ना कुराहरू भन्न सक्नु पर्दछ ।
- हालका दिनहरूमा मोबाइल तथा फेसबुकबाट दुर्व्यवहारयुक्त सन्देशहरू पठाउने, तस्वीरहरू पठाउनेजस्ता व्यवहारहरूबाट पनि दुर्व्यवहारहरू भएका घटनाहरू देखिएका छन् । दुराशययुक्त व्यवहारहरू गर्नका लागि मोबाइल तथा फेसबुकको प्रयोग समेत हुन सक्दछ । त्यसो हुनाले आफूले राम्रोसँग विश्वास नगरेका व्यक्तिहरूसँग आफ्ना निजी सूचनाहरू साटासाट गर्ने कि नगर्ने भन्ने बारेमा पनि समालोचनात्मक भएर सोचेर मात्र आफ्ना निजी जानकारीहरू दिने वा नदिने भन्ने निर्णय गर्ने सिप किशोरकिशोरीहरूमा हुनु नितान्त जरुरी हुन्छ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

- कसैले पठनपाठनको बहानामा वा सहयोग गर्ने बहानामा छुट्टै व्यवहार गर्दछन् । फाइदा लिन खोज्दछन्, हैरान पार्दछन् भने दुर्व्यवहार हुन लागेको बुझ्न सक्नु पर्दछ । दुर्व्यवहारबाट पीडित हुनबाट जोगिन आफू समान सहयोग समूह बनाई त्यस्तो नगर्न सम्झाउने, आफूलाई मन पर्दैन भन्ने, यौन दुर्व्यवहारबारे सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने जस्ता क्षमता हुनु आफू र अरूलाई सुरक्षित बनाउन सहयोग पुग्ने व्यवहारहरू हुन् ।
- किशोरकिशोरीहरूले आफू दुर्व्यवहारमा परेको अनुभव गरेमा वा दुर्व्यवहार हुन सक्ने आँकलन गरेमा अभिभावकसँग भन्ने वा विद्यालय प्रशासनमा निवेदन दिने, शिक्षकसँग सहयोग माग्ने गर्नुपर्दछ ।

दौतरी अर्थात् साथीबाट पर्ने प्रभाव

दौतरी अर्थात् साथीसङ्गीको प्रभावको कारणले किशोरकिशोरीको स्वभाव र आचरणमा सकारात्मक तथा नकारात्मक प्रभाव वा दबाव पर्दछ । यो अवधारणामाथि विभिन्न प्रकारले विश्लेषण गर्न सकिन्छ र यसमा कहिलेकाहीं विवाद वा प्रतिरोध भएको पनि पाइन्छ । मुख्य रूपले साथीको प्रभाव वा दबाव यौन शिक्षाको महत्वपूर्ण विषय भएको हुनाले कसरी प्रभाव पर्दछ भन्ने बुझ्नु आवश्यक छ । त्यस्तै साथीसङ्गीको प्रभावले किशोरकिशोरीको भावना, प्रवृत्ति, बानीव्यहोरामा सकारात्मक र नकारात्मक दुवै खालका प्रभावहरू परेका हुन्छन् भन्ने पनि बुझ्नु र बुझाउनु पर्दछ । तल साथीहरूबाट पर्न सक्ने सकारात्मक तथा नकारात्मक प्रभावका बारेमा सङ्क्षिप्तमा चर्चा गरिएको छ ।

दौतरी/साथीहरूबाट पर्नसक्ने सकारात्मक प्रभावहरू:

साथीबाट हुन सक्ने विभिन्न सकारात्मक प्रभावहरू यसप्रकार हुन सक्दछन् :

- व्यक्तित्व विकास : मिहिनेत गर्ने, शैक्षिक दक्षता, राम्रो अङ्क ल्याउने वृत्तिविकास गर्ने आदि ।
- नैतिक व्यवहार, इमानदार हुने, आत्मविश्वासी हुने ।
- स्वस्थ: स्वस्थकर यौनिक व्यवहार लगायतका स्वास्थ्यलाई फाइदा हुने व्यवहार ।
- सुसंस्कार र सभ्यताको विकास ।
- यौनिक स्वास्थ्यसम्बन्धी सुरक्षित व्यवहारहरूको जानकारी हुने ।
- आदर, सम्मान पाउने र गर्ने व्यवहार ।
- असल साथीहरूको सङ्ख्या बढ्ने लगायतका आफूलाई फाइदा हुने व्यवहारहरू आदि ।

साथीका कारणबाट हुन सक्ने नकारात्मक प्रभावहरू:

गलत खालका साथीबाट हुन सक्ने विभिन्न नकारात्मक प्रभावहरू यसप्रकार हुन सक्दछन्:

- गलत खालका काम जस्तै: चोर्ने, ढाँट्ने, छल्ने आदि ।
- समाजलाई अपाच्य हुने भाषाको प्रयोग गर्ने बानी सिक्ने ।
- धूम्रपान, मद्यपान र लागूपदार्थको कुलतमा फस्न सक्ने ।
- बाबुआमालाई ढाँट्ने बानी बस्ने, मानमर्यादा र सम्मानप्रति ध्यान नदिने ।
- असुरक्षित यौनिक व्यवहारमा लाग्ने ।
- भैँभगडा, चोटपटक, दुर्घटनामा पर्न सक्ने, कानुनी भङ्गमा पर्न सक्ने ।



बिचोण्ड बेङ्जिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

सत्र ४



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



दीर्घकालीन वचनबद्धता, विवाह तथा अभिवाकत्व (Long-Term Commitments, Marriage and Parenting)

- दीर्घकालीन वचनबद्धता, विवाह तथा अभिवाकत्वको बारेमा छलफल गर्न सक्नेछन् ।
- वयस्क व्यक्तिहरू अभिभावक बन्न सक्ने विभिन्न तरिकाहरूका बारेमा छलफल गर्न सक्नेछन् ।
- विवाह र दीर्घकालीन वचनबद्धताका लागि अत्यावश्यक तत्वहरूका बारेमा छलफल गर्न सक्नेछन् ।
- विवाह तथा दीर्घकालीन वचनबद्धताका चुनौतीहरूका बारेमा छलफल गर्न सक्नेछन् ।

समय: १ घण्टा

सिकाई विधि:

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रश्नोत्तर
- समूह छलफल
- प्रस्तुतीकरण
- प्रवचन

आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरू:

- न्युजप्रिन्ट कागज
- मार्कर कलम
- मास्किङ्ग टेप (टाँस्ने)
- सेतो पाटी

पुनरावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई यसभन्दा पहिलाको सत्रमा के के सिक्थौं त भनेर दोहोर्‍याउन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आफूलाई लागेका विचारहरू भन्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- सबैले अधिल्लो सत्रको विषय बुझेको र नबुझेको यकिन गर्नुहोस् ।
- यदि कुनै सहभागीले नबुझेको पाइएमा स्पष्ट पारीदिनु होस् ।

पुर्वावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- सहभागीहरूले भनेका विचारहरूलाई कदर गर्दै यो सत्रमा हामीले दीर्घकालीन वचनबद्धता, विवाह तथा अभिवाकत्वका बारेमा बुझ्ने छौं भन्नुहोस् ।
- यो सत्रको उद्देश्यहरू वर्णन गर्नुहोस् ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

प्रश्नोत्तर छलफल र समूह छलफल

६० मिनेट

(१० मिनेट प्रश्नोत्तर छलफल, २० मिनेट समूह छलफल, ३० मिनेट प्रस्तुति र बृहत छलफलका)

- अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा सिकने विषयलाई प्रश्नोत्तर छलफल, समूह छलफल र प्रस्तुतिकाका माध्यमबाट सिकने छौं भन्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई दीर्घकालीन वचनबद्धता, विवाह तथा अभिवाकत्व भन्नाले के बुझनुहुन्छ ? भनेर सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूका विचारहरूलाई न्युजप्रिन्ट पेपरमा टिप्पै जानुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीहरूबाट आएका विचारहरूमा सबै सहभागीहरूमा विस्तृत छलफल गराउनुहोस् ।
- छलफल सकिएपछि सहभागीहरूलाई ६ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- पहिलो २ समूहलाई वयस्क व्यक्तिहरू अभिभावक वन्न सक्ने विभिन्न तरिकाहरूका बारेमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् र छलफल अनुसार प्रस्तुति तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
- दोस्रो २ समूहलाई विवाह र दीर्घकालीन वचनबद्धताका लागि अत्यावश्यक तत्वहरूका बारेमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् र छलफल अनुसार प्रस्तुति तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
- त्यसैगरी तेस्रो २ समूहलाई विवाह तथा दीर्घकालीन वचनबद्धताका चुनौतीहरूका बारे छलफल गर्न लगाउनुहोस् र छलफल अनुसार प्रस्तुति तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई छलफल गरेर प्रस्तुति तयार गर्नका लागि २० मिनेटको समय दिनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई आ-आफ्ना समूहले तयार गरेको प्रस्तुति पालैपालो प्रस्तुतिकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रस्तुति गर्ने समूहबाट स्पष्ट हुन नसकेका जिज्ञासाहरूलाई स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सबै समूहको प्रस्तुति र त्यसमा छलफल सकिएपछि यस विषयलाई अझ प्रष्ट पार्न तल दिईएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

दीर्घकालीन वचनबद्धता, विवाह तथा अभिवाकत्व (Long-Term Commitments, Marriage and Parenting)

दीर्घकालीन वचनबद्धता यस्तो एउटा अन्तरव्यक्ति सम्बन्ध हो जुन पारस्परिक मञ्जुर गरिएका प्रतिज्ञाहरूमा आधारित रहन्छ र जसले प्रेम, विश्वास, इमानदारिता, स्पष्टता जस्ता व्यवहारहरूलाई दीर्घकालसम्म अपरिहार्य ठान्दछ । एक अर्काप्रति सधैं इमानदार रहनु, पारिवारिक सम्बन्धलाई सुमधुर बनाउनु, आदर सम्मानमा रहनु आफ्नो जिम्मेवारीहरू पूरा गर्नु, विवाहपछिको साभेदारी र प्रेम, स्नेह र सहनशीलताका आधारमा जिन्दगी बिताउनुलाई दीर्घकालीन वचनबद्धता भन्न सकिन्छ ।

एकातिर, विवाह व्यक्तिका लागि पुरस्कार (Reward) हुन सक्दछ किनभने विवाह गरेपछि व्यक्तिले एक भरपर्दो जीवनसाथी प्राप्त गर्दछ । भरपर्दो जीवनसाथीको उपस्थिति व्यक्तिका लागि दुःख सुख बाँड्ने, प्रगतिका लागि सहयोगी हात थपिने हुन्छ । अर्कोतिर दीर्घकालीन वचनबद्धता र विवाहलाई जीवनपर्यन्त सुमधुर राख्ने काम धेरै नै चुनौतीपूर्ण हुन्छ । व्यक्तिका इच्छा, आकाङ्क्षाहरू पूरा गर्ने, निरन्तर प्रेम, सद्भाव भइरहनु पर्ने, दैनिक जीवनका आवश्यकताहरू पूरा गर्नुपर्ने अवस्थामा दीर्घकालीन वचनबद्धता र वैवाहिक सम्बन्धलाई जीवन्त राख्नुपर्ने अवस्था तथा व्यवहार चुनौतीपूर्ण काम हो । दीर्घकालीन



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

वचनबद्धता र विवाहका चुनौतीहरूको ख्याल गरेर लैङ्गिक समानता कायम गरेर र विभिन्न समाजिक साँस्कृतिक मूल्यमान्यताहरूमा सधैं सन्तुलित व्यवहार गर्न सक्ने व्यक्तिहरूको वैवाहिक जीवन सुखमय हुन सक्दछ ।

अभिभावकहरूले आफ्ना छोराछोरीहरूका शारीरिक, भावनात्मक, शैक्षिक तथा आर्थिक आवश्यकतालाई पूरा गरिदिनु पर्ने जिम्मेवारीहरू समेत हुन्छन् । आफ्ना छोराछोरीहरूको भविष्य उज्वल बनाउनका लागि यस्ता आवश्यकताहरू पूरा गराउनु पर्दछ । तल दीर्घकालीन वचनबद्धता, विवाह तथा अभिभावकत्वका बारेमा सङ्क्षेपमा चर्चा गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

दीर्घकालीन वचनबद्धता, विवाह र अभिभावकत्वका मुख्य चरित्रहरू

दीर्घकालीन वचनबद्धता, विवाह र अभिभावकत्व भनेको खास खास चरित्रहरू सहितको हुन्छ । जीवनभरको वचनबद्धता निभाउनु, विवाह गर्नु तथा अभिभावकत्वमा प्रवेश गर्नु मानिसका लागि चुनौतीपूर्ण व्यवहार र भावनात्मक सम्बन्धको जिम्मेवारी उठाउनु हो । समाजका प्रचलित सामाजिक मूल्यमान्यता तथा सामाजिक नियमहरूले कसरी विवाहित सम्बन्धको व्यवस्थापन र बच्चाहरू जन्माउने व्यवहारहरू सङ्गठित हुन्छन् भनेर निर्धारण गर्दछन् । तल दीर्घकालीन वचनबद्धता, विवाह र अभिभावकत्वका मुख्य चरित्रका बारेमा चर्चा गरिएको छ ।

कहिले अभिभावक बन्ने तथा कोसँग विवाह गर्ने भन्ने व्यक्तिका अधिकार र जिम्मेवारी

प्रत्येक व्यक्तिलाई कहिले अभिभावक बन्ने तथा कोसँग विवाह गर्ने भन्ने अधिकार सुरक्षित रहेको हुन्छ । उनीहरूलाई कहिले, कोसँग, कसरी विवाह गर्ने, कहिले बच्चा जन्माउने इत्यादि अधिकार हुन्छन् । यी अधिकारहरू सबै प्रकारका मानिसहरू जस्तो अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू, एच.आइ.भी. सङ्क्रमण भएका, अन्य रोग लागेका, सबै यौनिक परिचय भएका व्यक्तिहरूलाई समान रूपमा हुन्छ ।

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित मानवअधिकारहरू अन्तर्गत सामान्य रूपले व्यक्तिको आफ्नो शरीरमाथि आफ्नो नियन्त्रण रहन्छ । यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित मानवअधिकारहरू यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य जस्तै प्रजनन, गर्भ निरोध वा छोराछोरी जन्माउने, कोसँग विवाह गर्ने, कहिले र कति सन्तान जन्माउने इत्यादि विषयमाथिको हक र निर्णयसँग सम्बन्धित रहन्छ । नेपालमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी मानवअधिकार भित्र यो अधिकार सुरक्षित रहेको छ । हाम्रो देशको परिप्रेक्ष्यमा कोसँग विवाह गर्ने र कहिले छोराछोरी जन्माउने भन्ने विषयमा अभिभावकको पनि ठुलो भूमिका रहेको पाइन्छ । आफ्नो अधिकारको प्रयोग गर्दा त्यसबाट पारिवारिक सम्बन्ध, वचनबद्धता तथा बालबालिकाको अभिभावकत्वमा पर्ने सम्भावित नकारात्मक प्रभावलाई ख्याल गर्नुपर्दछ ।

अभिभावक बन्ने अधिकारका साथमा जहिले पनि जिम्मेवारीहरू समेत आउँदछन् किनभने अभिभावक बन्ने वित्तिकै छोराछोरीहरूको समग्र विकासको जिम्मेवारी पनि सँगसँगै आउँदछ ।

वयस्क व्यक्तिहरू अभिभावक बन्न सक्ने विभिन्न तरिकाहरू

वयस्क व्यक्तिहरू विभिन्न तरिकाहरूबाट अभिभावक बन्न सक्दछन् । तल वयस्क मानिसहरू अभिभावक बन्न सक्ने विभिन्न तरिकाहरूबारे चर्चा गरिएको छ ।

क) इच्छित वा अनिच्छित गर्भधारण गरी सन्तान जन्माएर ।

ख) अरूले जन्माएका बालबालिकालाई धर्मपुत्र वा धर्मपुत्रीका रूपमा स्वीकार गरेर ।



बियोग्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

ग) गर्भधारण गराउने वैज्ञानिक प्रविधिको प्रयोग गरेर (जस्तै टेष्टट्युब प्रविधिबाट पुरुषको शुक्रकीट र महिलाको डिम्बको मिलन गराई डिम्बलाई निषेचित गराई महिलाको पाठेघरमा गर्भधारण गराएर) ।
घ) सरोगेट अभिभावकत्वबाट : सरोगेट वा सरोगेसी भनेको कुनै कारणबाट विवाह नगरी वा विवाह भएको भएतापनि दम्पतीमध्ये श्रीमतीले बच्चा जन्माउन इच्छा नगरेर वा गर्भधारण हुन नसक्ने अवस्था भएमा सन्तानको इच्छा भएर अन्य कुनै महिलालाई वैज्ञानिक प्रविधिको सहायताले पुरुषको शुक्रकीटलाई महिलाको पाठेघरमा प्रवेश गराइदिएर वा प्राकृतिक रूपमै यौनसम्पर्क गरी गर्भवती बनाएर जन्मेको सन्तान पुरुषले लिने व्यवहार सरोगेसी हो । यसमा सहभागी हुने महिलाले बच्चा जन्माएर दिएवापत आर्थिक वा अन्य कुनै भौतिक सामग्री, चलअचल सम्पत्ति लिने सम्भावना हुन्छ (महिलाको चाहनामा भर पर्ने) ।

विवाह र दीर्घकालीन वचनबद्धताका जिम्मेवारीहरू

विवाह गर्नु र असल सम्बन्धका लागि दीर्घकालसम्म वचनबद्ध रहनु भनेको ठुलो जिम्मेवारी लिने व्यवहारहरू हुन् । यी जिम्मेवारीहरूलाई प्रभावकारी तरिकाले पूरा गर्ने व्यक्तिहरूको वैवाहिक जीवन सुखमय हुन्छ । अर्थात् सुखमय वैवाहिक जीवन बिताउनका लागि आवश्यक हुने सबै सकारात्मक भावना र व्यवहारका लागि जीवनभर इमान्दार हुनु पर्दछ । तल विवाह र दीर्घकालीन वचनबद्धताका लागि अत्यावश्यक तइभ्वहरूका बारेमा चर्चा गरिएको छ ।

सफल विवाह र दीर्घकालीन वचनबद्धताका लागि प्रेम, सहनशीलता तथा परस्परको आदर-सम्मान

सफल विवाह दाम्पत्य जीवनको सन्तुष्टि र आनन्दको एक दीर्घकालीन यात्रा हो । यसमा जीवनका कल्पना तथा आकाङ्क्षाहरूको कार्यान्वयन हुन्छन् र दाम्पत्य जीवनका दीर्घकालीन वचनबद्धताहरूले पूर्णता प्राप्त गर्दछन् । सफल विवाहका लागि १) विश्वास २) प्रेम, स्नेह ३) उत्तम साथी ४) आदर, सम्मान तथा समभाव (Respect and Empathy) ५) संयुक्त उद्देश्य तथा उद्देश्य प्राप्तमा साझा प्रयास ६) असहमति तुरुन्त व्यवस्थापन ७) प्रभावकारी सञ्चार ८) पारस्परिक हितमा कटिबद्धता तथा वचनबद्धता ९) धैर्यता तथा सहनशीलताजस्ता विशेषताहरू हुनु जरुरी हुन्छ । यी विशेषताहरू रहेको अवस्थामा दम्पतीको विवाहलाई सफल मानिन्छ । समष्टिमा सफल विवाह प्रेम सहनशीलता तथा सहिष्णुता, परस्परको मानसम्मानमा आधारित हुन्छ । त्यस्तै सफल विवाहले दीर्घकालीन वचनबद्धतालाई अङ्गीकार गर्दछ, जुन प्रेम, स्नेह, सहनशीलता, उदारता तथा इज्जत र आदरसम्मान इत्यादिमा आधारित हुन्छ । छोराले प्रीति अभिभावकको पूर्ण जिम्मेवारी रहेको हुन्छ र यसको इमान्दारितामा नै परिवारको दीर्घकालीन वचनबद्धता निहित रहेको हुन्छ ।

पारिवारिक सम्बन्ध सरल र आफूअनुकूल हुनु, सम्बन्ध रोमाञ्चित अवस्थामा रहनु, दाम्पत्य जीवन उत्पादनशील तथा सिर्जनशील वातावरणमा रहनु, सम्बन्धका समस्याहरू तुरुन्त समाधान हुनु, मित्रता वा दाम्पत्यता दीर्घकालसम्म कायम रहनु, दाम्पत्य जीवनमा आफ्ना आकाङ्क्षाहरू लक्षित रहनु, सञ्चारमा रिक्तता र तिक्तता नहुनु, व्यक्तिगत स्वार्थमा नभई सामुहिक स्वार्थमा दम्पती रहनु, आफ्ना वंश वा सन्तान फैलाउने र सन्तानहरूको समुचित स्याहारसंहार, पालनपोषण र उनीहरूको व्यक्तित्व विकासमा बिना कुनै पूर्वाग्रह केन्द्रित रहनु, कुनै निर्णय तथा भविष्यका सम्झौताहरू पारस्परिक समझदारीमा गरिनु र योजनाबद्ध रूपमा गरिनु, आफ्ना लक्ष्य अनुरूप पारिवारिक विकास तथा समृद्धिका लागि दम्पतीहरू सदा प्रयत्नशील रहनु इत्यादि दीर्घकालीन वचनबद्धताका विशेषताहरू हुन् । दीर्घकालीन वचनबद्धता पूर्णता रहँदा दाम्पत्य जीवन सफल भएको मानिन्छ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

मनोवैज्ञानिकहरू भन्दछन् एउटा गहिरो वा भित्री तहसम्मको वचनबद्धता दीर्घकालीन हुन्छ। वचनबद्धता कुरा गर्नलाई सजिलो छ तर त्यसको अभ्यास गर्न गाह्रो छ। दीर्घकालीन वचनबद्धता कायम राख्न पारस्परिक त्याग वा योगदानको आवश्यकता पर्दछ। मनोविज्ञानका प्राध्यापक थोमस ब्राण्डबुरी (Thomas Bradbury) भन्दछन् - जुन दम्पतीहरू निःस्वार्थ भाव राख्दछन् वा पारस्परिक त्यागको लागि तत्पर रहन्छन् त्यस्तो सम्बन्ध दीर्घकालीन हुन्छ र पारपाचुके हुने अवस्था आउँदैन। त्यसैले दीर्घकालीन वचनबद्धताका लागि मानसिक रूपले तयार रहेको दम्पती सफल रहन्छ।

बालविवाह र किशोरावस्थाको गर्भधारणका नकारात्मक असरहरू

विवाह कम्तिमा पनि २० वर्ष उमेर पुगेपछि मात्रै गर्नु पर्दछ। सानो उमेरमा अर्थात् बालविवाह गर्नाले सानै उमेरमा गर्भधारण हुने सम्भावना हुन्छ। केटीहरूले २० वर्षको उमेर पुग्नुभन्दा पहिलै गर्भधारण गरेमा गर्भको अवधि तथा प्रसव व्यथा कष्टपूर्ण हुने सम्भावना धेरै हुन्छ। जसले गर्दा आमा र शिशुको जीवन खतरा हुन सक्दछ।

यसका अतिरिक्त सानै उमेरमा अभिभावक बन्नु पर्नाले पढाइ पूरा गर्न नसकिने, वृत्ति विकासमा अवरोध हुनाले आर्थिक उन्नति गर्ने बाटो रोकिने हुनाले आर्थिक बोझको सामना गर्नु पर्ने भई सुखी जीवन हुनमा अवरोध हुन जान्छ। त्यसैले विवाह गर्नुभन्दा पहिले परिपक्व भई निर्णय गर्नु पर्दछ।

विवाहका लागि उपयुक्त उमेर

विवाह यस्तो संस्था हो जस्मा पुरुष र महिला दुवै सँगै सँगै जीवन व्यतीत गर्ने बाचामा बाँधिन्छन् र सबै जीवनका जिम्मेवारीहरू सँगै मिलेर निर्वाह गर्दछन्। पुरुष र महिला दुवैले विवाह पश्चात् आउने सबै सामाजिक, आर्थिक तथा अन्य जिम्मेवारीसँग सामना गर्न परिपक्व तथा तयार भइसकेपछि मात्र विवाह गर्नुपर्छ। नेपालको कानूनअनुसार २० वर्ष पुगेपछि मात्र विवाह गर्नु पर्दछ। विवाह गर्नका लागि उपयुक्त उमेरका अतिरिक्त निम्न शारीरिक, मानसिक र क्षमतासम्बन्धी अवस्थाहरू समेत भएमा जीवन सुखमय हुन्छः

- **पूर्णरूपमा शारीरिक वृद्धि विकास भएपछि**: कलिलो उमेरमा वा २० वर्ष नपुगी गर्भधारण गर्दा पाठेघरको अपरिपक्वताको कारणले आमा र बच्चा दुवैको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्दछ, कम उमेरको विवाह गर्नु मातृ मृत्युदर बढाउने एउटा कारण हो।
- **मानसिक रूपमा तयार भएपछि** : यसमा नयाँ सम्बन्धलाई सहजै स्वीकार गर्नसक्ने भएको, वैवाहिक जीवनमा समाहित हुनका लागि वचनबद्ध भएको, वैवाहिक जीवनका चुनौतीहरूलाई सामना गर्न सक्छु, म उस्लाई प्रेम गर्न सक्छु भन्ने कुराहरूमा सकारात्मक अवस्था भएको हुनुपर्दछ।
- **वृत्तिविकास पूरा गरी आयआर्जन गर्नसक्ने भएपछि** : पढाइ तथा वृत्तिविकास पूरा गरेर आम्दानीको स्रोत निश्चित भई आर्थिक रूपमा आत्मनिर्भर भएपछि विवाह गर्नाले भविष्यको जीवन सुखमय हुन सक्दछ।

उमेर पुगेपछि विवाह गर्दाका फाइदाहरू

उमेर पुगेपछि विवाह गर्दा परिपक्व विचार र सोचाइ आइसकेको हुनाले जीवनसाथीको सही छनौट गर्नमा मद्दत पुग्दछ। त्यसरी नै आवश्यक मात्रामा शिक्षा हासिल गर्ने मौका पाइसकेको, आयमूलक सिप सिक्ने अवसर आइसकेको, रोजगारी पाउन सजिलो, आत्मनिर्भरताको कारणले व्यक्तित्व विकास समयमै हुने, समयमै परिवारको आर्थिक, शैक्षिक र स्वास्थ्य स्तरमा सुधार गर्न सकिने हुन्छ। परिपक्व



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

आमाबाबुमा ज्ञान र चेतनाको विकास भइसकेको हुन्छ र पारिवारिक निर्णयहरू पनि परिपक्व नै हुन्छन् ।

उमेर पुगेपछि विवाह गर्नाले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पर्दछ, परिवार व्यवस्थापनमा सजिलो पर्दछ । कलिलो उमेरमा महिलाको प्रजनन अङ्गको विकास राम्रोसँग भएको हुँदा र प्रजनन अवधि लामो हुन गई धेरै सन्तान जन्माउन सक्ने सम्भावना हुन्छ । शारीरिक रूपमा परिपक्व भएपछि विवाह गर्नाले महिलाहरूले कलिलो उमेरमा गर्भाधारण गर्दा आमा र बच्चा दुवैको स्वास्थ्यमा पर्न सक्ने नकारात्मक पक्षहरूबाट बचाउन सकिन्छ । त्यसैले उमेर, शिक्षा, तालिम, आयस्रोत आदिका दृष्टिले परिपक्व भएपछि तथा कमिमा २० वर्ष उमेर पूरा भएपछि मात्र विवाह गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

विवाह तथा दीर्घकालीन वचनबद्धताका चुनौतीहरू

सफल परिवार हुनुको मूलमन्त्र नै परिवारमा प्रेम स्नेह, सहिष्णुता, सहनशीलता तथा एक अर्कामा आदर सम्मानमा रहनु हो । यो प्रेम, सहिष्णुता तथा परस्परको आदर सम्मानमा आधारित रहन्छ । पारस्परिक विश्वास, दयाको भावना, उद्देश्य प्राप्तमा साझा प्रयास, सहमति तथा समझदारी, प्रभावकारी सञ्चार, त्याग र निःस्वार्थ, धैर्यता तथा सहिष्णुताजस्ता गुणहरूले विवाह तथा दीर्घकालीन वचनबद्धताहरूलाई सधैं सुमधुर र स्वस्थ राख्न मद्दत पुऱ्याउँदछन् ।

विवाह तथा दीर्घकालीन वचनबद्धताहरू सधैं विश्वासमा चल्ने मनोभावनाहरू हुन् । विवाह तथा दीर्घकालीन वचनबद्धताहरू सधैं चुनौतीपूर्ण हुन्छन् । विवाह तथा दीर्घकालीन वचनबद्धताहरू सफल बनाउनका लागि दम्पती दुवैले जीवनभर विश्वास कायम राख्न सक्नु पर्दछ । विश्वासमा सङ्कट देखिने वित्तिकै विवाह तथा दीर्घकालीन वचनबद्धताहरूमा ग्रहण लाग्न थाल्दछ ।

दम्पतीबीचमा असन्तुलित शक्ति रहन गएमा, पारिवारिक वातावरण तनावमा रहने अवस्था भएमा वा लैङ्गिक समानता नभएको अवस्थामा र प्रचलित सामाजिक, साँस्कृतिक मूल्यमान्यता तथा परिपाटीअनुसार आफ्ना धारणा, उद्देश्य तथा व्यवहार फरक पर्न गएमा दीर्घकालीन वचनबद्धतामा चुनौती आउन सक्दछ । त्यसैगरी आर्थिक अपारदर्शिता, अविश्वास, अनादर जस्ता अवस्थाहरूको सिर्जना हुन थालेपछि दम्पतीहरूका बीचमा सम्बन्धहरू बिग्रन थाल्दछन् ।

बालबालिकाका शारीरिक, भावनात्मक, आर्थिक र शैक्षिक आवश्यकताहरूमा अभिभावकका जिम्मेवारीहरू

अभिभावकले आफ्ना छोराछोरीहरूका विभिन्न शारीरिक, भावनात्मक तथा आर्थिक आवश्यकताहरू हुन्छन् भन्ने कुरामा सधैं ध्यान दिनुपर्दछ । अभिभावक बनिसकेपछि छोराछोरीहरूलाई स्वस्थ राख्नका लागि ध्यान दिनुपर्ने, उनीहरूका भौतिक आवश्यकताहरू पूरा गर्न र शैक्षिक विकास गर्नका लागि चाहिने आर्थिक जोहो गर्नु तथा खुसी रहन सक्ने अवस्थामा ध्यान दिने, वृत्ति विकासका लागि समयानुकूल शिक्षा दिने जिम्मेवारीहरू बहन गर्नुपर्ने कुरा अभिभावकत्वमा पुग्ने बेलामा सोच्नै पर्ने अत्यावश्यक विषयहरू हुन् । यसै हुनाले विवाह गर्नु एक चुनौतीपूर्ण जिम्मेवारी बहन गर्ने अवस्थाको सुरुवात गर्नु हो भन्नु पर्दछ । अभिभावक बन्ने वा नबन्ने भन्ने कुराको निर्णय गर्नमा यस्ता पक्षहरूले प्रभाव पार्ने भएकाले अभिभावक बन्ने निर्णय गर्नुभन्दा पहिलै यी सबै पक्षहरूको बारेमा परिपक्व रूपमा विचार गर्नु पर्दछ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



सहनशीलता (सहिष्णुता), समावेशी तथा आदर सम्मान (Tolerance, Inclusion and Respect)

- सहनशीलता (सहिष्णुता), समावेशी तथा आदर सम्मानको बारेमा वर्णन गर्न सक्नेछन् ।
- लाञ्छना तथा भेदभावहरूका बारेमा वर्णन गर्न सक्नेछन् ।
- पक्षपात र असहनशीलताका विरुद्धको जिम्मेवारी छलफल गर्न सक्नेछन् ।
- लाञ्छना हेला तथा भेदभावमा परेका व्यक्तिहरूका लागि सहयोगका संयन्त्रहरूका बारेमा छलफल गर्न सक्नेछन् ।
- लाञ्छना तथा भेदभाव विरुद्धका कानूनहरूका बारेमा छलफल गर्न सक्नेछन् ।

समय: १ घण्टा

सिकाई विधि:

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रश्नोत्तर
- समूह छलफल
- प्रस्तुतीकरण
- प्रवचन

आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरू :

- न्युजप्रिन्ट कागज
- मार्कर कलम
- मास्किङ्ग टेप (टाँस्ने)
- सेतो पाटी

प्रश्नोत्तर छलफल र समूह छलफल

६० मिनेट

(१० मिनेट प्रश्नोत्तर छलफल, २० मिनेट समूह छलफल, ३० मिनेट प्रस्तुति र बृहत छलफलका)

- अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा सिकने विषयलाई प्रश्नोत्तर छलफल, समूह छलफल र प्रस्तुतिकाका माध्यमबाट सिकने छौं भन्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई सहनशीलता (सहिष्णुता), समावेशी तथा आदर सम्मान भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ? भनेर सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूका विचारहरूलाई न्युजप्रिन्ट पेपरमा टिप्पै जानुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीहरूबाट आएका विचारहरूमा सबै सहभागीहरूमा विस्तृत छलफल गराउनुहोस् ।
- छलफल सकिएपछि सहभागीहरूलाई ६ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

- पहिलो समूहलाई पक्षपात, पूर्वाग्रह, लाञ्छना, असहनशीलता, हैरानी तथा तिरस्कारहरूका परिभाषाहरूका बारेमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् र छलफल अनुसार प्रस्तुति तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
- दोस्रो समूहलाई अवस्था तथा यौनिक परिचयमा आधारित मानवअधिकारको हननका बारेमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् र छलफल अनुसार प्रस्तुति तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
- त्यसैगरी तेस्रो समूहलाई लाञ्छना तथा भेदभावहरूका बारे छलफल गर्न लगाउनुहोस् र छलफल अनुसार प्रस्तुति तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
- त्यसैगरी चौथो समूहलाई पक्षपात र असहनशीलताका विरुद्धको जिम्मेवार बारे छलफल गर्न लगाउनुहोस् र छलफल अनुसार प्रस्तुति तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
- त्यसैगरी पाँचौ समूहलाई लाञ्छना हेला तथा भेदभावमा परेका व्यक्तिहरूका लागि सहयोगका संयन्त्रहरूका बारे छलफल गर्न लगाउनुहोस् र छलफल अनुसार प्रस्तुति तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
- त्यसैगरी छैठौँ समूहलाई लाञ्छना तथा भेदभाव विरुद्धका कानूनहरूका बारे छलफल गर्न लगाउनुहोस् र छलफल अनुसार प्रस्तुति तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई छलफल गरेर प्रस्तुति तयार गर्नका लागि २० मिनेटको समय दिनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई आ-आफ्ना समूहले तयार गरेको प्रस्तुति पालैपालो प्रस्तुतिकरण गर्न लगाउनुहोस् । प्रस्तुतिकरण गर्नका लागि प्रत्येक समूहलाई ५ मिनेटको समय दिनुहोस् ।
- प्रस्तुति गर्ने समूहबाट स्पष्ट हुन नसकेका जिज्ञासाहरूलाई स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सबै समूहको प्रस्तुति र त्यसमा छलफल सकिएपछि यस विषयलाई अझ प्रष्ट पार्न तल दिईएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

सहनशीलता (सहिष्णुता), समावेशी तथा आदर-सम्मान (Tolerance, Inclusion and Respect)

सहनशीलता तथा सहिष्णुता भन्नाले कुनै पीडा, दुःख, यातना वा कठिन अवस्थालाई सहजतापूर्वक लिई सद्भाव कायम राखी, नहडबडाइकन सहन सक्ने क्षमतालाई बुझिन्छ। सम्मानले परिवार, समुदाय तथा समाजका व्यक्तिहरू जुनसुकै पृष्ठभूमिका किन नहुन र जुनसुकै उमेरको किन नहोस् एक अर्कालाई गर्ने श्रद्धा, आदर, प्रेम र सम्मान जस्ता व्यवहारलाई बुझिन्छ। सामाजिक सुव्यवस्था कायम राख्न, पारिवारिक कठिनाइहरूको सामना गर्न र आपसी सम्बन्धलाई गुणस्तरीय बनाउन सहनशीलता, सहिष्णुता र सम्मान अत्यन्तै आवश्यकीय व्यवहारहरू हुन्। समाजलाई आदर्श कायम गराउने यी धैर्यता, सहनशीलता तथा आदरसम्मान ज्यादै महत्वपूर्ण सामाजिक गुणहरू मानिन्छन्। किशोरकिशोरीहरूलाई यी विषयहरूमा उचित उमेरमा ज्ञान दिनु पर्दछ।

पक्षपात, पूर्वाग्रह, लाञ्छना, असहनशीलता, हैरानी तथा तिरस्कारहरूका परिभाषाहरू

समाजमा विविध विशेषता, प्रवृत्ति तथा स्वभावहरू भएका मानिसहरू बस्दछन्। सामाजिक तथा साँस्कृतिक व्यवहारहरू सम्मानित भएका समुदाय तथा समाजमा मानिसहरूले एक अर्कालाई गर्ने व्यवहारहरू उच्च स्तरका हुनुका साथै त्यस्तो समाजमा बस्ने प्रत्येक मानिसले एकअर्कालाई उच्च आदर सम्मान गर्ने हुन्छ। समाजमा मानिसको स्वास्थ्य स्थिति, जातजाति, भाषाभाषी, शिक्षित, अशिक्षित, धनी, गरिब अल्पसङ्ख्यक र अन्य विविधताको कारणले यदि कुनै प्रकारको पूर्वाग्रह, पक्षपात,



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

भेदभाव, अपमान, असहिष्णुता, दवाव, हैरानी, अपहेलना, हेपाइ, मिचाइ आदि हुन्छन् भने त्यसलाई मानवअधिकारको उल्लङ्घन र अनादर गरेको ठहर्दछ । बृहत्तर यौनिकता शिक्षाका सन्दर्भमा यसप्रकारका व्यवहारहरूलाई अन्यन्त महत्वका साथ अध्ययन गरिन्छ किनभने यसको उद्देश्य नै यी व्यवहारहरूलाई बुझी सोही अनुरूप सकारात्मक परिवर्तन ल्याउने प्रयास गर्नु हो । तल पक्षपात, पूर्वाग्रह, लाञ्छना, असहनशीलता, हैरानी तथा तिरस्कार हरूका बारेमा सङ्क्षेपमा छुट्टाछुट्टै वर्णन गरिएको छ ।

पक्षपात (Bias): पक्षपात भन्नाले कसैको भुकाव, सोचाइ तथा व्यवहार सधैं एकतर्फी वा पक्षपाती हुने प्रवृत्तिलाई बुझिन्छ । पक्षपाती व्यवहारले एक पक्षीय रूपले मन पराउने वा मन नपराउने हुन्छ । यस्तो व्यवहार न्यायसङ्गत नहुने हुँदा सम्बन्धमा प्रभाव पर्दछ । समाजमा शारीरिक अस्वस्थता, मानसिक रोगी, तेस्रो लिङ्गी, गरिब, एकल पुरुष, एकल महिला, दलित, आदि भएकै कारणबाट हेला हुने, मन नपराउने गर्नु हुँदैन । समाजमा भएका सबै व्यक्तिहरूलाई पक्षपातरहित समान रूपमा बाँच्न पाउने मानवअधिकार छ ।

पूर्वाग्रह (Prejudice): पूर्वाग्रह भन्नाले कुनै सत्यतथ्यको जानकारी, ज्ञान वा सचेतना हुन अगावै कुनै वस्तु, व्यक्ति, जात जाति, धर्मप्रति पूर्व ठहर गर्नु वा द्वेषभावना वा विचारले अभिप्रेरित हुनु हो । यसले कसैप्रति एक पक्षीय विचार राख्ने वा उसका प्रति अनुकूल वा प्रतिकूल अभिमत नराख्ने धारणा राख्दछ । पूर्वाग्रहभित्र पक्षपात पनि पर्दछ । यी दुवै पक्षपाती तथा अविवेकशील विचारहरू मानिन्छन् ।

लाञ्छना (Stigma): लाञ्छना भन्नाले समाज तथा व्यक्तिले कुनै व्यक्तिलाई उसको अवस्थाका आधारमा उसको चरित्र तथा व्यक्तिगत जीवनमा नकारात्मक असर पर्ने गरी सोच बनाउने, हेला गर्ने व्यवहारलाई बुझिन्छ । समाजमा शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य स्थिति, एच.आइ.भी. एड्स सङ्क्रमित, यौनिक परिचय, अविवाहित अभिभावक, साँस्कृतिक, सामाजिक मूल्यमान्यता, धारणा, विश्वास, शिक्षा, सम्पत्ति, पेसा, वर्ग, धर्म, सुन्दरता, विविध सम्बन्ध, यौनहिंसा तथा बलात्कार भएका व्यक्तिहरूप्रति राखिएका गलत सामाजिक धारणा, मान्यता तथा विचारहरूका परिणामतः यस्ता लाञ्छनाको सिर्जना हुन्छ र व्यक्तिलाई कलङ्कित गरिन्छ ।

असहनशीलता (Intolerance): असहनशीलता भन्नाले समाजमा, समुदायमा वा परिवारमा कसैले कसैलाई नसहनु, कसैको व्यवहारलाई घृणा गर्नु, कसैको धारणा वा विचारलाई मान्यता नदिनु वा नामञ्जुर गर्नु र कसैको विश्वासलाई इन्कार गर्नु हो । परिवारमा वा समाजमा यस्ता प्रकारका असहनशीलता हुन गएमा त्यसको असर व्यक्तिको यौनिकतामाथि पर्दछ । यौनिकता तथा लैङ्गिकताका सम्बन्धमा सहनशीलताले ठुलो भूमिका खेलेको हुन्छ । सहनशीलताले लैङ्गिक समानता तथा यौनिक पहिचानाको मान्यता दिलाउन मद्दत पुऱ्याउँदछ ।

हैरानी (Harassment): कसैलाई कुनै प्रकारको बाधा पुऱ्याउने, नियतबस विभिन्न प्रकारका अनिच्छित व्यवहारहरू गरिने, हैरान पार्ने, कसैलाई विथोली दिने, मानसिक रूपले विचलित पार्ने व्यवहार हैरानी हो । कानुनी रूपमा यस्ता दुर्व्यवहारलाई गैरकानुनी ठहर्‍याई सम्बन्धित व्यक्तिलाई सजाय दिइन्छ । यौनिक हैरानी पनि यसमध्येको एक हो र यौनिकताका सन्दर्भमा हुने हैरानी यौनिक दुर्व्यवहार हो जसका परिणामहरू जोखिमपूर्ण हुन सक्दछन् ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

तिरस्कार (Rejection): प्रेम, सद्भाव, सहयोग वा मन्जुरीबाट बञ्चित गराउनुलाई तिरस्कार भनिन्छ । यसबाट कुनै व्यक्ति वा समूहलाई परिवारका सदस्यहरूले, समाजले उसको व्यवहार, विश्वास तथा धारणालाई नमान्नु हो भन्ने बुझिन्छ । व्यक्तिलाई समाजले घृणा वा तिरस्कार गर्दा व्यक्ति एक्लो पर्न सक्दछ, मानसिक रूपले पीडा दिन्छ, र सधैं तिरस्कृत रहिरहँदा उसले आत्महत्या पनि गर्न सक्दछ । यदि परिवारको कुनै सदस्यलाई यौनिकता, लैङ्गिकता वा कुनै अन्य कारणबाट तिरस्कार गरिएको अवस्था भएमा उसको आत्मसम्मानमा चोट पुगेको हुन्छ । यस्तो बेलामा परिवारले उसलाई सक्दो सहयोग दिन सक्नु पर्दछ, र उसका समस्याहरू बुझ्न सक्नु पर्दछ ।

अवस्था तथा यौनिक परिचयमा आधारित मानवअधिकारको हनन्

समाजमा रहेका परम्परागत संस्कृति तथा मूल्यमान्यताको कारणले र समाजमा कसैको अवस्था तथा यौनिक परिचय (Sexual orientation) को कारणले कसैमाथि हिंसा, विभेद, अपहेलना, हैरानी (Harassment), अपमानजस्ता पीडाहरू हुन्छन् भने त्यसलाई व्यक्तिको मानवअधिकार हनन् भएको मानिन्छ । यस्ता प्रकारको भेदभावका कारणले सम्बन्धहरू विग्रन सक्दछन् र हिंसाका वातावरण सिर्जना हुन सक्दछन् । त्यसैले समाजमा एक अर्कालाई स्वीकार, सम्मान तथा आदर गरी सहिष्णुता कायम राख्ने र सम्बन्ध सुदृढ बनाउने क्रियाकलापहरू गर्नुपर्दछ । प्रत्येक व्यक्तिलाई आदर, सम्मान दिलाउने जिम्मेवारी प्रत्येक व्यक्तिको दायित्वभित्र पर्दछ । समाजमा यस्ता मानवअधिकार उल्लङ्घन गर्नेहरूको प्रतिकार गर्ने पनि प्रत्येक व्यक्तिको जिम्मेवारी हो ।

लाञ्छना तथा भेदभावहरू

लाञ्छना तथा भेदभावहरू सधैं हानिकारक हुन्छन् । लाञ्छना तथा भेदभावहरूले व्यक्ति, समुदाय तथा समाजमाथि सधैं नकारात्मक असरहरू पार्दछन् । किनभने लाञ्छना तथा भेदभावहरू समाजका नकारात्मक, अन्यायपूर्ण र अनुचित व्यवहार हुन् । यस्ता व्यवहारहरूले व्यक्ति-व्यक्तिलाई फरक पार्दछ र छुट्टै दृष्टिकोण राख्दछ । यस्ता अपमानजनक तथा भेदभावको कारणले व्यक्तिको शारीरिक, भावनात्मक तथा मानसिक र समग्र यौनिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्दछ । जसले गर्दा उसको आत्मविश्वास घट्न थाल्दछ । लाञ्छना तथा भेदभाव हानिकारक हुन्छन् किनभने यिनीहरूको असर जोखिमपूर्ण रहन्छ । लाञ्छना र भेदभावबाट पीडित व्यक्ति शारीरिक अस्वस्थ हुने, मानसिक रूपले चिन्तित रहने, हतोत्साहित हुने र बाँच्न मन नलाग्ने, आयस्रोतमा ह्रास आउने, वैवाहिक सम्बन्धहरू टुट्न सक्ने, समूहमा बस्न मन नलाग्ने, एकान्तको चाहना गर्ने, मानसम्मानमा ह्रास आउने हुनाले आत्महत्यासम्म गर्न सक्दछन् । हरेक नागरिकको मानवअधिकारको सम्मानका लागि हेयभाव र भेदभावलाई चुनौती दिनु पर्दछ, र यस्ता हानिकारक व्यवहारलाई हटाउनु पर्दछ । सबै समाज तथा देशमा भेदभाव विरुद्धका नीति, नियम तथा कानुनी प्रावधानहरू लागू गरिएका हुन्छन् ।

व्यक्ति, समुदाय र समाजमा भेदभावको प्रभाव

भेदभावले सधैं नकारात्मक प्रभाव पार्दछ । यो स्वस्थकर सम्बन्धको सबभन्दा ठूलो बाधक हो । भेदभावका कारण व्यक्ति, समुदाय र समाजमा पर्न सक्ने नकारात्मक प्रभावहरू निम्नानुसार हुन सक्दछन्:

- कतिपय अवस्थाहरूमा भेदभाव व्यक्ति आफैँले आफैँलाई घृणा गरेर, आफैँप्रति आफैँ लाञ्छित गरेर पनि भएका हुन्छन् । यस्तो अवस्थामा व्यक्ति चुपचाप रहने, कसैसँग घुलमिल नहुने र नैराश्यतामा



बियोग्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

रहने, सिर्जनशील तथा उत्पादनशील कार्यहरूमा संलग्न हुन नचाहने तथा आफैँलाई लुकाउन खोज्ने समेत हुन सक्दछ ।

- गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा, सार्वजनिक सेवा तथा न्याय सेवा आदिबाट विमुख रहन्छ । व्यक्तिको दीर्घकालीन वचनबद्धतामा, परिवारमा, यौन जीवनमा नकारात्मक असर पर्दछ र सम्बन्धहरू टुट्ने स्थिति आउन सक्दछ ।
- भेदभावका प्रभाव परेका किशोरकिशोरीहरूको पढाइमा तुरुन्त नकारात्मक प्रभाव पर्न जान्छ जसले गर्दा उनीहरूले जीवनमा उन्नतिप्रगति तथा वृत्ति विकासमा सधैं पछाडि पर्दछन् ।
- भेदभावहरू मध्ये प्रमुख लैङ्गिक भेदभाव पनि हो ।

पक्षपात र असहनशीलताका विरुद्धको जिम्मेवारी

पक्षपात र असहनशीलताले व्यक्ति, समुदाय तथा समाज सम्पूर्णलाई नकारात्मक प्रभाव पार्ने हुनाले देशको वृहत्तर विकासमा हानि पुऱ्याउँदछ । त्यसैले पक्षपात तथा असहनशीलतामा परेका व्यक्तिहरूको सुरक्षा तथा उनीहरूलाई पक्षपातरहित जीवन जिउन सहयोग गर्नु प्रत्येक जिम्मेवार व्यक्तिको जिम्मेवारी हो । प्रत्येक व्यक्तिले यसरी आफ्नो जिम्मेवारी निर्वाह गर्नुपर्दछ :

- कुनै व्यक्तिमाथि पक्षपात भएको वा असहनशील अवस्थामा परेको थाहा भएमा सम्बन्धित निकायहरूलाई जानकारी दिने
- मानवअधिकारको हनन्वारे सचेत गराउन सार्वजनिक छलफल तथा गोष्ठी गर्ने
- समुदाय तथा समाजको सम्बन्धलाई सुदृढ बनाउने
- पक्षपात तथा असहनशीलताको अवस्थाले अन्यायमा परेका व्यक्तिको सुरक्षा तथा अन्य सहयोगका लागि प्रयत्न गर्ने

लाञ्छना हेला तथा भेदभावमा परेका व्यक्तिहरूका लागि सहयोगका संयन्त्रहरू

लाञ्छना तथा भेदभावमा परेका व्यक्तिहरूका लागि निम्नानुसार सहयोगका संयन्त्रहरूको प्रयोग तथा व्यवस्था गर्नु पर्दछ:

आफैँ (स्वय) ले गर्नु पर्ने

आत्मविश्वास बलियो बनाउने र आफ्नो वा समान समूहको निरन्तर सहयोगमा रहने, मनोपरामर्श तथा स्वास्थ्यसम्बन्धी अन्य सेवा सहयोगका लागि स्वास्थ्यकर्मी तथा स्वास्थ्य संस्थासँग सम्पर्कमा रहने र स्वास्थ्यकर्मीसँग मनोपरामर्श तथा सहयोग लिने । नियमित व्यायाम, योग, प्राणायाम र ध्यान गर्ने यसले गर्दा भावनामा परेको चोट तथा पीडाहरू कम गर्न र मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पर्नबाट बचाउनका लागि मद्दत पुग्दछ ।

परिवारले गर्नु पर्ने

- लाञ्छना तथा भेदभावको प्रभावमा परेको परिवारको सदस्यलाई आफ्नो मनमा भएका कुराहरू भन्न सक्ने वातावरणको सिर्जना गर्ने
- बलात्कार लगायतका यौनिक हिंसा, लैङ्गिक हिंसा भएमा मनोपरामर्श तथा अन्य स्वास्थ्यसेवाहरूका लागि आफ्नो नजिकको किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य संस्था वा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा भएका



बियोग्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र (ओ.सी.एम.सी.) मा लैजाने वा प्रहरी कार्यालयमा उजुरी गर्ने र कानुनी उपचारको आवश्यकता भएमा त्यसका लागि प्रक्रियामा जाने ।

- मानवअधिकारको हनन्सम्बन्धी मनोपरामर्शका लागि मानवअधिकार संस्थामा लैजाने ।

विद्यालयले गर्नु पर्ने

विद्यालयले लाञ्छना (हेयभाव) तथा भेदभावका अवस्थामा निम्नानुसारका महत्वपूर्ण भूमिका खेल्नु पर्दछः

- विद्यार्थीहरूलाई अरूलाई आदर सम्मान गर्न, लाञ्छना तथा हेला नगर्न, भेदभाव नगर्न सिकाउने ।
- विद्यालयमा मैत्री वातावरण बनाई पीडितलाई प्रेम तथा स्याहार गर्ने वातावरण बनाउने ।
- छात्रछात्राहरूलाई समान व्यवहार गर्ने, आवश्यक भएमा सुरक्षित ठाउँहरूको व्यवस्था गर्ने, जस्तै आराम गर्ने ठाउँ ।
- विद्यार्थीमाथि लाञ्छना तथा भेदभावका कारणले नकारात्मक असर परेका अवस्थामा अभिभावकहरूसँग तुरुन्तै समन्वय गरेर अभिभावकहरूलाई समेत मनोपरामर्श गर्ने बन्दोबस्त मिलाउने ।

लाञ्छना तथा भेदभाव विरुद्धका कानूनहरू

नेपालको संविधानले सबै नागरिकलाई समानताको हक दिएको छ । जसअनुसार सबै नागरिक कानूनको दृष्टिमा समान छन् । संविधानमा कसैलाई पनि कानूनको समान संरक्षणबाट वञ्चित गरिने छैन भन्ने उल्लेख छ । त्यसरी नै कानूनको प्रयोगमा उत्पत्ति, धर्म, वर्ण, जात, जाति, लिङ्ग, शारीरिक अवस्था, अपाङ्गता, स्वास्थ्य स्थिति, वैवाहिक स्थिति, गर्भावस्था, आर्थिक अवस्था, भाषा वा क्षेत्र, वैचारिक आस्था वा यस्तै अन्य कुनै आधारमा राज्यले अन्य कुनै आधारमा लाञ्छना भेदभाव गर्ने छैन भन्ने उल्लेख भएकाले कानूनको प्रयोजनको अर्थमा सामान्य रूपले सबै नागरिक समान छन् ।

यसै गरेर भेदभाव विरुद्धको हकअन्तर्गत कुनै पनि व्यक्तिलाई निजको उत्पत्ति, जात, जाति, समुदाय, पेसा, व्यवसाय वा शारीरिक अवस्थाको आधारमा कुनै पनि निजी तथा सार्वजनिक स्थानमा कुनै प्रकारको छुवाछुत वा भेदभाव नगरिने तथा उत्पत्ति, जात, जाति वा शारीरिक अवस्थाको आधारमा कुनै व्यक्ति वा समुदायलाई उच्च वा नीच दर्साउने, जात, जाति वा छुवाछुतको आधारमा सामाजिक भेदभावलाई न्यायोचित ठान्ने वा छुवाछुत तथा जातीय उच्चता वा घृणामा आधारित विचारको प्रचार प्रसार गर्न वा जातीय विभेदलाई कुनै पनि किसिमले प्रोत्साहन गर्न पाइने छैन भन्ने उल्लेख छ । जातीय आधारमा छुवाछुत गरी वा नगरी कार्यस्थलमा कुनै प्रकारको भेदभाव गर्न पाइने छैन र यदि प्रतिकूल हुने गरी भएका सबै प्रकारका छुवाछुत तथा भेदभावजन्य कार्य गम्भीर सामाजिक अपराधका रूपमा कानून बमोजिम दण्डनीय हुने छन् र त्यस्तो कार्यबाट पीडित व्यक्तिलाई कानून बमोजिम क्षतिपूर्ति पाउने हक कानुनी व्यावस्था रहेको छ ।

नेपालको संविधानले महिलाको हकसम्बन्धी विशेष प्रावधान गरी प्रत्येक महिलालाई लैङ्गिक भेदभाव बिना समान वंशीय हक तथा सुरक्षित मातृत्व र प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी हक दिइएको छ । महिला विरुद्ध धार्मिक, सामाजिक, साँस्कृतिक परम्परा, प्रचलन वा अन्य कुनै आधारमा शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य, मनोवैज्ञानिक वा अन्य कुनै किसिमको हिंसाजन्य कार्य वा शोषण नगरिने र त्यस्तो कार्य



बिचोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

कानुनबमोजिम दण्डनीय हुने, पीडितलाई कानुनबमोजिम क्षतिपूर्ति पाउने हक प्रदान गरिएको छ । त्यसै गरी महिलालाई शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी र सामाजिक सुरक्षामा सकारात्मक विभेदका आधारमा विशेष अवसर प्राप्त गर्ने हक दिइएको छ ।

नेपालमा पहिलो पटक सन् २०१६ देखि छाउपडी प्रथा (महिलाहरू महिनावारी भएका बेलामा अलग्गै बसाउने र यस्तो बेलामा बस्नका लागि बनाइएको गोठ जस्तै सानो भुपडी)लाई अपराध घोषित गरिएको छ । अब आइन्दा कसैले छाउपडीलाई मान्यता दिएमा तीन महिना कैद र तीनहजार जरिवाना वा दुवै सजाय हुन सक्छ । त्यसैगरी सुत्केरी भएको बेलामा विभेद गरेमा पनि कानुनी सजाय हुने छ । महिनावारी र सुत्केरीलाई विभेद गरेमा परिवारका कसैले पनि उजुरी हाल्न सक्ने छन् । यसरी कानुनले नै छाउपडी प्रथा, महिनावारी र सुत्केरी भएको बेलामा विभेद गरेमा दण्डनीय मानिएको छ । नेपालमा तेस्रो लिङ्गीहरूलाई तेस्रो लिङ्गीको रूपमा नागरिकता दिने व्यवस्था भइसकेको र सन् २०१५ देखि राहदानी (पासपोर्ट) दिँदा पनि तेस्रो लिङ्गी वा अन्य खुलाएर दिने व्यवस्था गरिएको छ । सन् २००७ देखि नै नेपालमा सर्वोच्च अदालतले लैङ्गिकतासम्बन्धी अधिकारको पक्षमा निर्णय गरिसकेको छ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



मूल्यहरु, अधिकार, संस्कृति तथा यौनिकता (Values, Rights, Culture and Sexuality)

मूल्य तथा यौनिकता (Values and Sexuality)

- मूल्य, अभिवृत्ति (धारणा) र यौनिकतासम्बन्धी सिकाइका स्रोतहरूका बारेमा छलफल गर्न सक्नेछन् ।
- यौनिकतासम्बन्धी मूल्य तथा यौनिकता र प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी व्यक्तिगत मूल्यहरूका बारेमा वर्णन गर्न सक्नेछन् ।

समय: १ घण्टा

सिकाइ विधि:

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रश्नोत्तर छलफल
- प्रस्तुतिकरण
- लघु प्रवचन

आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरू:

- न्युजप्रिन्ट कागज
- मार्कर कलम
- मास्किङ्ग टेप (टाँस्ने)
- सेतो पाटी

पुर्वावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- सहभागीहरूले भनेका विचारहरूलाई कदर गर्दै यो सत्रमा हामीले मूल्य तथा यौनिकताका बारेमा बुझ्ने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- यो सत्रको उद्देश्यहरू वर्णन गर्नुहोस् ।

मस्तिष्क मन्थन तथा छलफल

२० मिनेट

- अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा मूल्य, अभिवृत्ति (धारणा) र यौनिकतासम्बन्धी सिकाइका स्रोतहरू, मूल्य र अभिवृत्तिका स्रोतका रूपमा अभिभावक, परिवार र समुदाय विषयलाई मस्तिष्क मन्थन र छलफलको माध्यमबाट सिक्ने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यस पछि सहभागीहरूलाई यौनिकता भनेको के हो भनी सोध्नुहोस् ।
- त्यसैगरी सहभागीहरूलाई मूल्य र मान्यता भनेको के हो भनी सोध्नुहोस् ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

- त्यसैगरी सहभागीहरूलाई अभिवृत्ति भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । सहभागीहरूबाट एका विचारहरूलाई न्युजप्रिन्टमा टिप्पै जानुहोस् ।
- पुनः सहभागीहरूलाई तपाईंहरू यौनिकता सम्बन्धी जानकारी कहाँबाट लिनुहुन्छ वा सिक्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । सहभागीहरूबाट एका विचारहरूलाई न्युजप्रिन्टमा टिप्पै जानुहोस् ।
- अब सहभागीहरूबाट एका विचारहरूमा तल दिईएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

मान्यता:

महत्वपूर्ण र स्थायी विश्वास वा आदर्शहरू जुन परामपरागत रूपमा चल्दै आएको छ र जसले व्यक्तिको व्यवहार र मनोवृत्तिमा महत्वपूर्ण प्रभाव छ र सबै परिस्थितिहरूमा विस्तृत दिशानिर्देशको रूपमा सेवा गर्दछ ।

यौनिकता:

यौनिकता एक त्यस्तो सोचाई (कुरा) हो जसले एउटा व्यक्तिले आफू पुरुष वा महिला भएको अनुभव गर्दछ । यसले व्यक्तिको जीवनको जैविक र भौतिक पक्षहरू (जस्तै महिनावारी हुनु, स्वप्नदोष हुनु, गर्भवती हुनु या यौन सम्भोग गर्नु), भावनात्मक पक्षहरू जस्तै (अन्य व्यक्तिप्रति आकर्षित हुनु जस्मा यौन भुकाव लगायतका विभिन्नखाले आकर्षणहरू पर्दछ, र सामाजिक पक्षहरू (जस्तै महिला वा पुरुष भएको आधारमा समाजले अपेक्षा अनुरूपको चालचलन गर्नु जस्मा लैङ्गिक भूमिकाहरू पनि पर्दछन्) लाई समाविष्ट गर्दछ ।

यौनिकतामा निम्न कुरा समावेश हुन्छन्:

- शरीर र मस्तिष्क दुबै संलग्न हुन्छ ।
- यौन आनन्द लिने र दिने साथसाथै सन्तान उत्पादन गर्ने कुरा पनि संलग्न हुन्छ ।
- हाम्रो मूल्य, व्यवहार, मनोवृत्ति, भौतिक रुपरङ्ग, विश्वासहरू, भावनाहरू, व्यक्तित्व र हाम्रो समाजिकरण हुने तरिकाहरूले निर्धारण गर्दछ ।
- सामाजिक मूल्यमान्यता, संस्कृति तथा धर्मद्वारा प्रभावित हुन्छ ।
- हाम्रो जीवनकालभरि नै रहने गर्दछ ।

मूल्य, अभिवृत्ति (धारणा) र यौनिकतासम्बन्धी सिकाइका स्रोतहरू (Values, Attitudes and Sources of Sexuality Learning)

सिकाइ निरन्तर चलिरहने प्रक्रिया हो र सिकाइ गतिशील हुन्छ । सिकाइका माध्यम र स्रोतहरू फरकफरक हुन्छन् । व्यक्तिले कति कुरा परिवार तथा अभिभावकबाट सिक्छ त कतिपय कुराहरू साथी, शिक्षक तथा समुदायबाट र पुस्तक, पत्रपत्रिका पढेर पनि सिक्ने गर्छ । यी सबैलाई सिकाइका स्रोतका रूपमा लिइन्छ ।

यौनिकतासम्बन्धी विषयमा हाम्रो समाजमा खुलेर कुरा गर्न त्यति सजिलो छैन । तैपनि मानिसहरूले सञ्चारमाध्यमबाट उपलब्ध हुने यौनिकतासम्बन्धी जानकारीबाट पनि सिक्ने गरेको पाइन्छ । तर सबै सञ्चारमाध्यमबाट प्राप्त हुने सबै जानकारीहरू भरपर्दा र विश्वसनीय नहुन पनि सक्ने हुँदा यी



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

स्रोतहरूबाट प्राप्त हुने जानकारीहरूलाई विश्लेषण गरेर मात्र ग्रहण गर्नु पर्दछ । धेरैजसो मूल्य, अभिवृत्ति (धारणा) र यौनिकतासम्बन्धी सिकाइहरू अभिभावक, परिवार, आफू बसेको समाज तथा समुदायबाट सिक्िन्छ । हामीले परिवार र हामी बसेको समुदायबाट प्राप्त गरेका मूल्यहरू र अभिवृत्ति (धारणा)हरू नै हाम्रा यौनिकतासँग सम्बन्धित सिकाइका स्रोतहरू हुन् । त्यसैले लैङ्गिकता, सम्बन्धहरू, घनिष्टता, प्रेम, यौनिकता र प्रजननसम्बन्धी मूल्यहरूले व्यक्तिको व्यवहार र निर्णयमा प्रभाव पनि पार्दछन् ।

प्रश्नेत्तर छलफल

३५ मिनेट

- अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा यौनिकतासम्बन्धी मूल्य तथा यौनिकता र प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी व्यक्तिगत मूल्यहरूको विषयलाई प्रश्नोत्तर छलफलको माध्यमबाट सिकने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीहरूलाई यौनिकतासम्बन्धी मूल्य भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ भनी सोध्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएका विचारहरूलाई न्युजप्रिन्टमा टिप्पै जानुहोस् ।
- त्यसैगरी सहभागीहरूलाई यौनिकता र प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी व्यक्तिगत मूल्य भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ भनी सोध्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएका विचारहरूलाई न्युजप्रिन्टमा टिप्पै जानुहोस् ।
- अब सहभागीहरूबाट यौनिकतासम्बन्धी मूल्य तथा यौनिकता र प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी व्यक्तिगत मूल्यहरूका सम्बन्धमा सहभागीहरूका विचारहरू आइसकेपछि यौनिकता र प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी व्यक्तिगत मूल्यहरू के के हुन सक्छन् भनेर सोध्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएका विचारहरूलाई न्युजप्रिन्टमा टिप्पै जानुहोस् ।
- सहभागीहरूबाट आएका यौनिकता र प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी व्यक्तिगत मूल्यहरूका विचारहरूमा छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूका विचारहरूलाई सम्मान गर्दै यौनिकता तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी मूल्यमान्यताहरू व्यक्तिव्यक्तिमा फरक पनि हुन सक्छन् व्यक्तिगत मूल्यमान्यताहरूले यौनिकता र प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी निर्णयहरूमा नकारात्मक प्रभावहरू पनि पार्न सक्छन् । त्यसै गरी व्यक्तिगत मूल्यमान्यताहरूले अरूको अधिकारमा पनि सकारात्मक र नकारात्मक प्रभावहरू पार्न सक्छन् । त्यसैले विभिन्न मूल्य, विश्वास र अभिवृत्ति (धारणा) को सम्मान गर्नु पर्दछ भन्दै छलफल चलाउनुहोस् ।
- प्रश्नोत्तर छलफल सकिएपछि यस विषयलाई अझ प्रष्ट पार्न तल दिईएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

यौनिकतासम्बन्धी मूल्य

यौनिकता भन्नाले लिङ्ग, लैङ्गिक पहिचान र भूमिका, यौन आकर्षण र प्रजनन जस्ता विषयहरूको समष्टि रूप हो । मानिसहरूको सोच, भावना, इच्छा विचार, धारणा, मान्यता, व्यवहार, जिम्मेवारी, सम्बन्ध आदि थुप्रै कुराहरूमा फरक मानिसको यौनिकता प्रस्तुत भएको हुन्छ । त्यतिमात्र नभई यौनिकतालाई व्यक्तिको व्यक्तित्वको रूपमा पनि व्याख्या गरिएको छ । यसरी यौनिकता व्यक्तिको समग्र विकाससँग



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

सम्बन्धित भएको हुँदा यसलाई महत्व दिइएको छ । व्यक्तिगत भिन्नता भएजस्तै यौनिकताको अभिव्यक्ति पनि विभिन्न मानिसमा फरकफरक हुन्छ । ती फरक अभिव्यक्तिलाई हामीले महत्वका साथ सम्मान गर्नुपर्छ ।

यौनिकता र प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी व्यक्तिगत मूल्यहरू

व्यक्तिगत भिन्नता भएसँगै मानिसको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यप्रतिको मूल्य पनि फरकफरक भएको पाउँछौं । कसैले कुनै व्यवहार वा चिन्तनलाई बढी मूल्य दिएको हुन सक्छ भने कसैले त्यसलाई कुनै मूल्य नदिएको हुन्छ । मानिसले कुनै व्यक्ति वा विषयलाई दिने मूल्यको आधारमा नै आफ्नो व्यवहार दर्साउने र निर्णयहरू गर्ने गर्दछन् ।

व्यक्तिगत मूल्यहरू त्यस्ता अभिव्यक्ति हुन् जसलाई व्यक्तिले महत्व दिएको हुन्छ । मूल्यले कुनै कुराको महत्व दर्साउँछ जुन हाम्रो लागि मान्य हुन्छ । कुनै विषयप्रतिको मूल्य व्यक्तिले प्रारम्भिक बाल्यावस्थामै निर्धारण गरेको हुन्छ । त्यसपछि ती मूल्यहरू बेलाबेलामा परिमार्जन गर्दै लग्ने गर्छ । मानिसका लागि यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धमा विभिन्न मूल्यहरू हुन सक्छन् र तीमध्ये केही मूल्यहरूलाई यहाँ चर्चा गर्ने प्रयास गरिएको छ । खासगरेर लक्ष्य, परिवार, काम, आराम स्पष्टता, चेतना, प्रतिस्पर्धा, योगदान, सिर्जना, धैर्य, सुनिश्चितता, अनुशासन, शक्ति, भाग्य, मित्रता, पहिचान, खुसी, इमान्दारीता, सम्मान, मर्यादा, सफलता, शान्ति, सुरक्षा, सहनशीलता, सामुहिक कार्य, सत्यता, स्थिरता, सरल विचार, धन, बुद्धि, दयामाया, आदिसम्बन्धी व्यक्तिका मूल्यहरू हुन् । तर यी सबैका बारेमा सबै व्यक्तिका मूल्य एकैखाले हुन्छन् भन्ने छैन ।

व्यक्तिगत भिन्नतासँगै मूल्य पनि व्यक्तिपिच्छे फरक हुन सक्छ र समयसापेक्ष परिवर्तन पनि हुन सक्दछ । आज मूल्यमान्यतामा परेको कुनै भावना वा व्यवहार भोलिका दिनमा मूल्यमान्यतामा नपर्ने पनि हुन सक्छ । यौनिकताको सवालमा विश्लेषण गर्दा व्यक्तिको मूल्य फरकफरक हुन सक्दछ । यी मूल्यमान्यताहरू सबै व्यक्तिका लागि मान्य हुन्छन् भन्ने छैन । तल हाम्रो देशमा प्रचलित केही मूल्यहरूलाई सूचीकृत गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

- सन्तान भनेको छोरा नै चाहिन्छ ।
- मैले मेरो पति/पत्नीलाई प्रेम गर्नुपर्छ ।
- विवाहपूर्व यौनसम्पर्क गर्नु हुँदैन ।
- विधवाले विवाह गर्नु हुँदैन ।
- विवाहेत्तर यौनिक सम्बन्ध राख्नु हुँदैन ।
- महिलाहरू यौनिक व्यवहारका लागि बढी आतुर हुन्छन् ।
- पुरुषहरू यौनिक व्यवहारका लागि बढी आतुर हुन्छन् ।
- शारीरिक रूपमा सुन्दर केटा/केटीसँग मात्रै विवाह गर्नु पर्दछ ।

यी मूल्यहरू उदाहरणहरू मात्र हुन् । यस्ता मूल्यकै कारण मानिसले आफ्नो व्यवहार निर्धारण गर्छ र दृष्टिकोणको विकास गर्छ । व्यक्तिले आफ्नो मूल्यकै कारण कसैसँग कस्तो व्यवहार गर्ने र कस्तो सम्बन्ध राख्ने भन्ने कुराको निधो गर्छ । यसका साथै व्यक्तिले यौनिकता र प्रजनन स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित आफ्ना मूल्यमान्यता, विश्वास र अभिवृत्ति (धारणा) हरूका बारेमा जान्नु महत्पूर्ण हुन्छ र यौनिकता र प्रजनन स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित आफ्ना मूल्यमान्यता, विश्वास र अभिवृत्तिहरूले अरूको



बिचोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

अधिकारमा कसरी प्रभाव तथा असर पार्न सक्दछ भन्ने कुरामा सचेत हुनु पर्दछ । किनभने यौनिकता र प्रजनन स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित हाम्रा मूल्यमान्यता, विश्वास र अभिवृत्ति (धारणा) हरूले अरूको अधिकारमा नकारात्मक प्रभाव पार्नु हुँदैन र सबै व्यक्तिहरूले अरूको अधिकारको सम्मान गर्नु पर्दछ । त्यसो भएको हुनाले सबै व्यक्तिहरू अरूका मूल्यमान्यता, विश्वासहरू र अभिवृत्तिहरूप्रति सहिष्णु हुनुका साथै अरूका मूल्यमान्यता, विश्वासहरू र अभिवृत्तिहरूको सम्मान गर्नु पर्दछ । यसले गर्दा सबै अरूका भावना तथा मूल्यहरूको सम्मान हुनुका साथै सम्बन्धहरू सम्मानित हुन्छन् ।



बिचोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

सत्र ५



बियोग्ण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



यौनिकता सम्बन्धी भ्रम तथा गलत धारणाहरू (Myth and Misconception about Sexuality)

- यौनिकतासम्बन्धी भ्रमहरू तथा गलत धारणाहरूको परिचय दिन सक्नेछन् ।
- यौनिकतासम्बन्धी भ्रमहरू तथा गलत धारणाहरूको पहिचान गरी त्यसका वास्तविकताहरू व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।
- फरक फरक लैङ्गिकता तथा यौन अभिमुखीकरणको बारेमा बताउन सक्ने छन् ।

समय: २ घण्टा

सिकाइ विधि:

- मस्तिष्क मन्थन
- सामूह छलफल
- प्रस्तुतिकरण
- लघु प्रवचन
- घटना विश्लेषण
- खेल

आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरू:

- न्युजप्रिन्ट कागज
- मार्कर कलम
- मास्किङ्ग टेप (टाँस्ने)
- सेतो पाटी
- मेटा कार्ड (घटना लेखिएका कार्ड बनाउनका लागि)
- यौनिकतासम्बन्धी भ्रमहरू लेखिएका चिटहरू, भलिबल या फुटबल, सानो भाँडो या कागजको बट्टा, मादल या बजाउन मिल्ने वाद्य वादनको साधन

पुनरावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई यसभन्दा पहिलाको सत्रमा के के सिक्थौं त भनेर दोहोर्‍याउन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आफूलाई लागेका विचारहरू भन्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- सबैले अधिल्लो सत्रको विषय बुझेको र नबुझेको यकिन गर्नुहोस् ।
- यदि कुनै सहभागीले नबुझेको पाइएमा स्पष्ट पारीदिनु होस् ।



बियोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



क्रियाकलाप ६.२

पुर्वावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- सहभागीहरूले भनेका विचारहरूलाई कदर गर्दै यो सत्रमा हामीले यौनिकतासम्बन्धी भ्रमहरू तथा गलत धारणा र त्यसका वास्तविकताहरूका बारेमा बुझ्ने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- यो सत्रको उद्देश्यहरू वर्णन गर्नुहोस् ।

घटना अध्ययन

४० मिनेट

(१० मिनेट घटना अध्ययन र विश्लेषण र २० मिनेट प्रस्तुति तथा छलफल)

- अब सहभागीहरूलाई यौनिकतासम्बन्धी भ्रमहरू तथा गलत धारणाका बारेमा हामी घटना अध्ययन, विश्लेषण र छलफलका माध्यमबाट सिक्ने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई हाम्रो समाजमा प्रचलित यौनिकतासम्बन्धी भ्रमहरू तथा गलत धारणाहरू भनेको के के हुन् भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई न्युजप्रिन्ट कागजमा टिप्पै जानुहोस् । त्यसपछि चार्ट वा प्रस्तुतिको सहयोगले यौनिकतासम्बन्धी भ्रमहरू भनेको के हो भनी व्याख्या गर्नुहोस् ।

यौनिकतासम्बन्धी भ्रमहरू

यौनिकतासम्बन्धी कुनै पनि कथन जसमा वैज्ञानिक आधार र पुष्टि गर्ने प्रमाण हुँदैन त्यसलाई यौनिकतासम्बन्धी भ्रम भनिन्छ । कसैले भनेका कुरा वा आफू एकलैले अनुभव गरेका कुरा यदि यथेष्ट प्रमाण पुगेन भने त्यो पनि भ्रम हुन जान्छ । अध्ययन अनुसन्धानले प्रमाण जुटाउन सकेमा पहिले भ्रम भनी ठानिएको कथन पनि वास्तविक हुन सक्छ ।

- अब यौनिकतासम्बन्धी भ्रमको परिचय दिइसकेपछि सहभागीहरूलाई यौनिकतासँग सम्बन्धित प्रचलित भ्रमहरू तथा गलत धारणाहरू र वास्तविकतासम्बन्धी छलफल गर्नका लागि घटना अध्ययनबाट सिक्ने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूका समूह मध्ये २ समूहलाई घटना १ र बाँकी २ समूहलाई घटना २ पढ्न र छलफल गर्न दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई घटनाको अध्ययन गरेर छलफल गरेर प्रस्तुति तयार गर्न भनेर भन्नुहोस् । घटना अध्ययन, विश्लेषण र प्रस्तुति तयार गर्नका लागि १५ मिनेट समय दिनुहोस् ।

घटना १

राजेशले विगत केही दिनदेखि मलिन अनुहार पारेको छ । ऊ अहिले साथीहरूसँग पनि कम मात्रै कुरा गर्दछ । कक्षामा शिक्षकले पढाउनु हुँदा पनि उसको ध्यान कताकता गएको जस्तो देखिएको छ । ऊ पढाइमा ध्यान दिने विद्यार्थी हो । धेरै दिनदेखि राजेशको व्यवहार यस्तो देखेर शिक्षकले एक दिन उसलाई छुट्टै कोठामा बोलाउनु हुन्छ । शिक्षकले बोलाउनु भएकोमा ऊ डराउँदै आएको छ । कोठा-भित्र पस्ने बित्तिकै शिक्षकले ऊ डराएको देखेर प्रेम गरेर कुर्सीमा बस्न भन्नुहुन्छ । ऊ बसिसकेपछि शिक्षकले उसलाई सञ्चो बिसञ्चो बारेमा सोध्नुहुन्छ । तर उसले मलाई किन बोलाउनु भएको भनेर ऊ



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

भन डराउँछ । शिक्षक प्रत्येक विद्यार्थीहरूलाई विशेष ख्याल गर्ने, असाध्यै प्रेम गर्ने व्यक्ति हुनुहुन्छ । त्यसैले होला उहाँले राजेशलाई पक्कै पनि केही समस्या परेको हुनसक्छ र उसलाई सहयोगको आवश्यकता छ भन्ने ठानेर आज एकलै भेट्नु भएको हो । उहाँले राजेशलाई अचेल धेरै दिनदेखि मलिन अनुहार देखिन्छ, पढाइमा ध्यान नगएको जस्तो देखिएको छ, के भएको छ भनेर सोध्नु भयो । शिक्षकले धेरै नै राम्रो व्यवहार गर्ने हुनाले राजेश अफेरो लागे पनि केही भन्न खोज्दै छ तर अलि लाज तथा डर मानेको छ । यत्तिकैमा शिक्षकले राजेशको नजिकै गएर उसको टाउकोमा हात राख्दै म तिमीलाई कुनै समस्या परेको भए सक्दो सहयोग गरूँला के भएको छ सबै मलाई भन, फेरि म तिम्रा कुनै पनि व्यक्तिगत कुराहरू भएमा पनि कसैलाई भन्ने छैन, सबै गोपनीय राख्ने छु भन्नुहुन्छ । यति सबै सुनेपछि राजेशले आफूले साथीहरूको सङ्गतमा लागेर कहिलेकाहीं हस्तमैथुन गर्ने गरेको र केही दिनअघि मात्रै गाउँको एकजना साथीले हस्तमैथुन गर्नाले पुरुषको लिङ्ग बाङ्गे हुँदै जाने, वीर्य सकिएर गर्भधारण गराउन नसक्ने हुने, लिङ्ग उत्तेजित हुन नसक्ने तथा उत्तेजित भए पनि चाँडै स्वलन हुनाले श्रीमतीलाई यौन सुख दिन नसक्ने हुन्छ भनेको र आफ्नो लिङ्ग हेर्दा बाङ्गे देखिएकोले त्यस दिनदेखि आफूले धेरै नै नराम्रो व्यवहार गरेको र श्रीमतीसँग सम्बन्ध राम्रो हुन नसक्ने र त्यस्तो कुरा अरूलाई थाहा भयो भने बेइज्जत हुन्छ कि भनेर धेरै डर लागिरहेकोले निद्रा नलाग्ने, खाना पनि नरुच्ने भएको कुरा बताउँछ ।

- राजेशको मलिन अनुहार हुनुको कारण के रहेछ ?
- यो घटनामा यौनिकतासँग सम्बन्धित के के भ्रमहरू पाउनु हुन्छ ?
- यस घटनामा भएका यौनिकतासँग सम्बन्धित भ्रमहरूको वास्तविकता के हुन सक्छ ?
- तपाईंको विद्यार्थी यस्तो समस्यामा परेको थाहा भएमा के गर्नु हुन्छ ?
- के हाम्रो समाजमा यस घटनामा भएका जस्ता यौनिकतासँग सम्बन्धित भ्रमहरू छन् ?
- यस घटनाका शिक्षकको व्यवहारलाई कस्तो भन्नु पर्दछ होला ?
- यस्तो अवस्थामा परेका विद्यार्थीहरूलाई तपाईं कसरी शिक्षा दिनु हुन्छ ?

घटना २

रीता कक्षा ८ मा पढ्ने एक अनुशासित विद्यार्थी हुन् । तर अलि हाँसिली तथा धेरैजसो मुस्कुराएर कुरा गर्ने बानी पनि थियो उनको । तर बिगत तीन दिनदेखि उनीमा एक्कासी गम्भीरता देखिएको छ । यो कुरा स्वास्थ्य शिक्षा पढाउने शिक्षकले ख्याल गरिरहनु भएको छ । त्यसैले कक्षा चलि रहेको बेलामै शिक्षकले उनको गम्भीरताको कारण सोध्ने प्रयास गर्नु भयो । शिक्षकले सोध्ने बित्तिकै कक्षाभरिका केटाहरू गलल्ल हाँसे । उनी रातो पिरो भइन्, केही बोलिनन् । शिक्षकले फेरि सोध्नु भएन तर कक्षा सकिएपछि उहाँलाई रीताको बारेमा चिन्ता भयो । त्यसैले उहाँले कक्षा ८ कि कक्षा शिक्षाकालाई उनका बारेमा कुरा गर्नु भयो र शिक्षकामार्फत शिक्षक कक्षमा बोलाउनु भयो । रीताले सजिलो मान्निन् भन्ने ठानेर उनी केही दिनदेखि गम्भीर हुनुको कारण सोध्न शिक्षकालाई अनुरोध गर्नु भयो । तर रीता लाज मानेर बोल्दै बोलिनन् । यत्तिकैमा शिक्षकले उनलाई परेको समस्याका बारेमा खुलस्त भएर भन्नका लागि र उनको समस्याका बारेमा आफूहरूले सक्दो सहयोग गर्ने तथा उनको समस्याका बारेमा कसैसँग पनि कुरा नगर्ने सबै कुरा गोपनीय रहने कुरा विश्वास दिलाएपछि रीताले आफ्नो समस्या भनिन् । उनलाई आफ्ना स्तनहरू अरू साथीहरूका तुलनामा साना भएकाले साथीहरूसँग सल्लाह गर्दा साथीहरूले सानो स्तन भएका केटीहरू केटाजस्तै देखिने भएकाले त्यस्ता केटीहरूलाई केटाहरूले मन पराउँदैनन् र फेरि बच्चा भइसकेपछि बच्चालाई पुग्ने जति दुध पनि नआउने हुन सक्छ भनेर भनेको



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

कुरा बताउँछिन् । त्यो कुरा सुनेदेखि मनमा नरमाइलो लागेको र विवाह हुनमा समस्या हुने पो हो कि भनेर चिन्ता लागेको कुरा बताउँछिन् ।

- यो घटनाममा भएको अवस्था के यौनिकतासँग सम्बन्धित छ?
- यो घटनालाई तपाईं कसरी विश्लेषण गर्नुहुन्छ?
- यसमा भ्रम के हो र वास्तविकता के हो?
- विद्यालयमा यस्तो समस्यामा परेकी कुनै छात्रा पाइएमा के शिक्षा दिनु पर्दछ होला?
- हाम्रो समाजमा किशोरी तथा महिलाका यौनिकतासम्बन्धी के कस्ता भ्रमहरू छन् होला?
- रीतालाई उचित समयमा उनको समस्याका सम्बन्धमा सही जानकारी दिन नसकिएमा उनको पढाइ र समग्र जीवनमा के कस्ता नकारात्मक असरहरू पर्न सक्छन् होला?
- एक जिम्मेवार शिक्षकका नाताले तपाईंको सकारात्मक भूमिकाले यौनिकतासँग सम्बन्धित भ्रमहरू हटाउनमा के मद्दत पुग्दछ होला?

- घटना अध्ययन र विश्लेषण सकिएपछि समूहहरूलाई पालैपालो प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक प्रस्तुतिपछि तयार गरेका भ्रम र वास्तविकतामा छलफल चलाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई विषय प्रष्ट परिदिनुहोस् ।

यौनिकतासम्बन्धी भ्रमहरू तथा गलत धारणाहरू

यौन तथा जननेन्द्रियलाई जुन बेलादेखि गोप्य अङ्गको रूपमा लिन थालियो, यससँग सम्बन्धित गलत धारणा/विश्वास वा भ्रमहरू त्यहीँबाट सुरु हुन थाल्यो । कुनै कुरा लुकाउनासाथ त्यसप्रतिको मानिसको कौतुहलता बढ्न जानु स्वाभाविक हो । लिङ्ग र योनिलाई आ-आफ्नो स्थानीय भाषामा उच्चारण गर्दा छाडा या अश्लील हुने भएकोले यसलाई विभिन्न साङ्केतिक भाषालगायत स्थानीय भाषामा अरूले नबुझ्ने शब्दको प्रयोग गरिन थालियो । त्यसपछि विभिन्न समुदायमा एउटै अङ्गको फरकफरक नाम रहन गयो । कसैले आफ्नो जननेन्द्रियलाई लिएर चिन्ता लिन थाले । त्यसपछि उसको लागि त्यो धारणा मूल्यको रूपमा स्थापित हुन थाल्यो र एकबाट अर्कोमा हस्तान्तरण हुँदै भ्रमको रूपमा विकसित हुन थाल्यो ।

यौन तथा प्रजननसँग सम्बन्धित क्रियाकलापलाई हामी खुलेर कुरा गर्दैनौं । यसरी लुकेर कुरा गर्ने विषयवस्तु हुनासाथ आफूले अनुभव गरेकै व्यवहार नै सबै कुरा हो भनी बुझ्न थालियो । आफूले अनुभव गरेको कुरा अरूसँग छलफल गरी अरूले कसरी अनुभव गर्छ भनी विश्लेषण गर्ने भएको भए आम मानिसले कस्ता व्यवहार गर्छन् भनी थाहा हुन्थ्यो । त्यसरी नभई आफ्नै अनुभव मात्र सही र ठिक छ भनी बुझ्न थालेपछि विभिन्न परिस्थितिको समालोचनात्मक विश्लेषण हुन पाएन र आफ्नो एकतर्फी अनुभवलाई मान्यताको रूपमा प्रतिस्थापन गर्न पुगियो र पछि गएर त्यही भ्रमको रूपमा, अन्धविश्वासको रूपमा रहन गयो जसको बारेमा कुनै खोज र अनुसन्धान नगरेको कारण त्यसलाई कुनै वैज्ञानिक धारणा मान्न सकिँदैन ।

विद्यालय तहमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको विषयवस्तु समावेश हुनासाथ शिक्षक तालिम चलाउने, स्रोत सामग्री निर्माण गर्ने जस्ता कार्य व्यापक बनाइए तापनि यससँग सम्बन्धित भ्रमलाई चिर्न सकिएको छैन । यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित भ्रमहरूलाई चिरेर यसको वास्तविकतालाई



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

अगाडि ल्याउन सकेमा मात्र यसको अध्यापनमा सहज हुन जान्ने भएकोले यहाँ त्यससम्बन्धी केही भ्रमहरू र वास्तविकतालाई प्रस्तुत गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

पाठ्य सामाग्री

भ्रम र वास्तविकताहरू:

क. किशोरकिशोरीहरूलाई यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यबारे सूचना दिँदा उनीहरू सानो उमेरमै यौनिक क्रियाकलापमा लाग्छन् ।

यो गलत कुरा हो, किनकि यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित शिक्षा तथा सूचनाले किशोरकिशोरीहरूलाई आफ्नो स्वास्थ्यप्रति जागरुक बन्न प्रेरित गर्दछ र परिआएको बेलामा प्रयोग गर्न सकिने विभिन्न वैकल्पिक व्यवस्थापनका उपायहरू पनि सिकाइन्छ । यस किसिमको शिक्षाले किशोरकिशोरीहरूमा समालोचनात्मक सोचाइ तथा चिन्तन गर्नसक्ने क्षमता अभिवृद्धि गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । उनीहरू आफू र आफ्नो यौनिकताबारेमा पाएका सूचनाअनुसार आफ्नो हितअनुकूल निर्णय गर्न सक्षम बन्छन् । युनेस्को (२००९) ले गरेका विभिन्न अनुसन्धानको प्रतिवेदनअनुसार बृहत्तर यौनिकता शिक्षा पाएका व्यक्तिले धेरै समयसम्म संयमी हुने र सानो उमेरमा यौनसम्पर्क सुरु नगरेको, असुरक्षित यौनसम्पर्क नगरेको, धेरै जना व्यक्तिसँग यौनसम्पर्क नगरेको तथ्य सार्वजनिक गरेको छ ।

ख. यौनिकता शिक्षाले किशोरकिशोरीहरूलाई यौनिक हिंसा र यौन अपराध गर्न प्रेरित गर्छ ।

यो धारणा पनि गलत छ । हामीलाई थाहा छ शिक्षा पाएको व्यक्तिको व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन आउँछ । उसले जीवनोपयोगी सिप हासिल गर्छ । यसरी यौनिकता शिक्षा पाएका व्यक्तिले यौन अपराध गर्न सक्छ भन्ने कुरा विश्वास गर्न सकिँदैन । बरु यिनीहरूले अरू समस्यामा परेकालाई समेत समस्या समाधान गर्न सहयोग गर्न सक्छन् ।

ग. यौन सम्पर्कबाट टाढा रहनु नै एकमात्र शतप्रतिशत प्रभावकारी गर्भनिरोधको तरिका हो ।

यो कथन हेर्दा ठिक जस्तो लाग्छ तर व्यावहारिक देखिँदैन । वयस्क अवस्थामा पुगेपछि यौन सम्पर्कप्रति आकर्षण हुनु स्वाभाविक हो । यौन सम्पर्कबाट टाढा रहनु सबैमा सम्भव नहुन सक्छ । यौन हरेकको जीवनको एउटा नैसर्गिक पाटो हो । यौन चाहना हरेकको जीवनको एउटा अनिवार्य आवश्यकता हो । तैपनि यौन चाहना हुन्छ भन्दैमा यौनसम्पर्क नै गर्नुपर्छ भन्ने हुँदैन । यसबाट ध्यान अन्तैलगाउन सकेमा हामी आफूलाई संयमी पनि बनाउन सक्छौं । यसका लागि विभिन्न सिर्जनात्मक क्रियाकलापमा लाग्नुपर्छ र वैवाहिक जीवनमा बाँधिपछि मात्रै यौन सम्पर्कलाई व्यवस्थित गर्नुपर्छ ।

घ. किशोरकिशोरीहरूका लागि ब्रह्मचारी हुन सिकाउने तालिमलाई मात्र यौनिकता शिक्षाको उपयोगी उपाय मानिन्छ ।

यो धारणा पनि गलत छ । किनभने युवा तथा किशोरकिशोरीहरूलाई ब्रह्मचर्य बारेको शिक्षाले उनीहरूलाई यौनिकताबारे विस्तृत जानकारी दिँदैन । केही समयसम्म त यौन सम्पर्कबाट टाढा रहने विषय राख्न सकिएला पनि तर पूरै तालिमको विषय नै त्यही हुनुपर्छ भन्नु व्यावहारिक हुँदैन । अनुसन्धानहरूबाट के कुरा पुष्टि भएको छ भने वास्तवमा विश्वका आधाभन्दा बढी युवा तथा



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

किशोरकिशोरीहरू यौन क्रियाकलापमा संलग्न भइरहेका हुन्छन् । यौन सम्पर्कबाट टाढा रहने शिक्षालाई नैतिकतासँग गलत किसिमले जोड्नु भनेको यौन क्रियाकलापमा सक्रिय हुनेलाई अनैतिक ठान्नु हो ।

ड. कण्डमको प्रयोगले सबै खाले यौनप्रसारित रोगहरूबाट सुरक्षा गर्दछ ।

कण्डमको सही प्रयोगले सुजाक (Gonorrhea), भिरिङ्गी (Syphilis), क्लामाइडिया (Chlamydia) लगायत एच.आइ.भी.समेत सर्ने जोखिम कम गर्दछ । तर जननेन्द्रिय मूसा (Genital warts) र जनै खटिरा (Genital herpes) जस्ता रोगहरू कण्डमको प्रयोग गरे पनि लाग्ने सम्भावना हुन्छ, किनभने यी रोगहरू सङ्क्रमित छालाबाट पनि सर्न सक्दछन् ।

च. पहिलो पटकको यौन सम्पर्कमा गर्भधारण हुँदैन ।

गर्भधारण हुनको लागि महिलामा डिम्ब निष्कासन भएको हुनुपर्छ । यसमा पहिलो पटक या दोस्रो पटकको यौन सम्पर्कले हुने या नहुने अर्थ राख्दैन । महिनावारी नभएको अवस्थामा पनि गर्भ रहने सम्भावना हुन्छ । उदाहरणको लागि महिनावारी चक्र सुरु हुनको लागि डिम्ब निष्कासन भएको हुन्छ र त्यस अवस्थामा यौनसम्पर्क भएको खण्डमा पहिलो महिनावारी चक्रमै गर्भधारण हुन सक्दछ ।

छ. औषधी खाएर यौनसम्पर्क गर्नाले यौनरोग सँदैन ।

यौन रोग सर्ने माध्यम यौनसम्पर्क भएको हुँदा औषधी खाएर यौनसम्पर्क गरेमा यौन रोग सँदैन भन्ने कुरा सही छैन । बरु कण्डमको प्रयोग गरी यौनसम्पर्क गरेमा धेरैजसो यौन रोगबाट जोगिन सकिन्छ ।

ज. यौन सपना (स्वप्नदोष) हुँदा वीर्य खेर जाने भएको हुँदा यसलाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ ।

सामान्यतया: निदाएको बेला यौनिक व्यवहार गरेको देखी यौन सम्पर्कबिना नै वीर्य स्वलन हुनुलाई यौन सपना (स्वप्नदोष) भनिन्छ । यौन सपना (स्वप्नदोष) भयो भने कमजोरी हुन्छ वा कुनै रोग लाग्यो वा नपुंसकताको लक्षण हो कि भनेर किशोरकिशोरीहरू चिन्ता लिने वा आत्तिने गरेको पाइन्छ । यो शरीरको विकासको एउटा प्राकृतिक प्रक्रिया भएकोले यस्तो हुनु सामान्य कुरा हो । अण्डकोष तथा शुक्रवाहिनी नलीमा जम्मा भएको वीर्य सुतिराखेको बेला यौन उत्तेजनासम्बन्धी सपना देख्दा यौन आनन्दको चरम सुखसम्म पुगेको सपना देखेमा स्वलन हुनु यौन सपना हो । यो प्राकृतिक प्रक्रिया भएको हुँदा यसलाई नियन्त्रण गर्न सकिँदैन र नियन्त्रण गर्न अवश्यक पनि छैन ।

झ. हस्तमैथुन गर्नाले पुरुषको वीर्य र शुक्रकीट सकिन्छ, पुरुष कमजोर हुन्छ र गर्भधारण गराउन पनि असक्षम हुन्छ ।

हस्तमैथुन एक सामान्य यौनिक व्यवहार हो । हस्तमैथुन गर्नाले वीर्य र शुक्रकीट सकिने, शारीरिक रूपमा कमजोर हुने, गर्भ धारण गराउन असक्षम हुने भन्ने कुरा असत्य हो । किनभने हस्तमैथुन गरे पनि नगरे पनि शुक्रकीटको उत्पादन प्रकृतिक रूपमा भई नै रहन्छ । हस्तमैथुनले शरीरमा कुनै हानि नोक्सानी पनि गर्दैन ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



मानव अधिकार, संस्कृति, समाज तथा यौनिकता (Human Rights, Culture, Society and Sexuality)

- मानव अधिकार, यौन अधिकार र यौनिकताका बारेमा वर्णन गर्न सक्ने छन् ।
- संस्कृति, समाज र यौनिकताका बारेमा वर्णन गर्न सक्ने छन् ।
- यौनिकतासँग सम्बन्धित मान्यता तथा गलत साँस्कृतिक धारणाहरूका बारेमा छलफल गर्न सक्ने छन् ।

समय: १ घण्टा ३० मिनेट

सिकाइ विधि:

- मस्तिष्क मन्थन
- सामूह छलफल
- प्रस्तुतिकरण
- लघु प्रवचन
- हाजिरी जवाफ

आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरू:

- न्युजप्रिन्ट कागज
- मार्कर कलम
- मास्किङ्ग टेप (टाँस्ने)
- सेतो पाटी
- हाजिरी जवाफका प्रश्नहरू

पुर्वावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- सहभागीहरूले भनेका विचारहरूलाई कदर गर्दै यो सत्रमा हामीले मानव अधिकार, संस्कृति, समाज तथा यौनिकताको बारेमा बुझ्ने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- यो सत्रको उद्देश्यहरू वर्णन गर्नुहोस् ।

प्रश्नोत्तर छलफल

२० मिनेट

- यस सत्रमा सिक्ने विषय मानव अधिकार, यौन अधिकार र यौनिकताको बारेमा हामीले प्रश्नोत्तर छलफलको माध्यमबाट सिक्ने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- अब मानव अधिकार भनेको के हो? भनेर सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् ।
- त्यसैगरी यौन अधिकार भनेको के बुझ्नु हुन्छ? भनेर पुनः सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

- यौन अधिकारले महिला, पुरुष र यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसंख्यकलाई कस्ता अधिकार प्रदान गरेको हुन्छ ? भनेर सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् ।
- प्रत्येक सहभागीहरूबाट आएका विचारहरूलाई न्यूजप्रिन्ट पेपरमा टिप्नुहोस् ।
- यस विषयलाई अझ प्रष्ट पार्न तल दिईएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

मानव अधिकार, यौन अधिकार र यौनिकता (Human Right and Sexuality)

मानव मात्रले पाउने विश्वव्यापी रूपमा लागुहुने वा मान्य हुने अधिकार मानव अधिकार हो । मानव अधिकार सबै व्यक्ति वा नागरिकलाई समान रूपमा प्राप्त हुन्छ । यसमा व्यक्तिलाई प्राप्त हुने वा नागरिकलाई मात्र प्राप्त हुने भनेर विभेद गरिएको हुदैन ।

यौन अधिकार:

आफ्नो यौनिकतासँग सम्बन्धित यौन र प्रजनन् स्वास्थ्य समेतका सबै मामिलामा महिलाले कुनै पनि प्रकारको जबर्जस्त, भेदभाव, हिंसा र कसैको नियन्त्रण बिना स्वतन्त्रापूर्वक र जिम्मेवारीपूर्वक निर्णय लिन पाउने जस्ता सम्पूर्ण अधिकारहरू यौन अधिकार हुन् ।

यौन अधिकारले पुरुष, महिला र यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसंख्यकलाई निम्न लिखित अधिकारहरू प्रदान गरेको छ:

- आफ्नो शरीरमाथि नियन्त्रणको अधिकार
- आफ्नो यौनिकता बारे निर्णय लिने अधिकार
- हिंसा वा हिंस्रक माध्यम प्रयोग गरेर जबर्जस्त गर्ने यौन सम्पर्कको विरोध गर्ने अधिकार
- यौन आनन्द लिने अधिकार
- एच.आ.ई.भी र अन्य यौन रोग संक्रमणबारे बच्ने उपायहरूको अधिकार, यौन स्वास्थ्यको अधिकार

यौनिकताका केन्द्रीय मान्यताहरू:

केन्द्रीय मान्यताहरू यौनिकताका मुख्य मान्यता हुन् । यौनिकतालाई बुझ्न हामीले यो मान्यताहरूलाई बुझ्न पनि आवश्यक हुन्छ, अथवा यौनिकतालाई व्यक्तिगत रूपमा त सबैले बुझेको हुन्छन् तर अरुको यौनिकतालाई बुझ्न र मान्यता दिनको लागि केन्द्रीय मान्यताहरूलाई स्वीकार गर्न आवश्यक हुन्छ । जस्तै- यौनिकताको एउटा मान्यता विविधता हो, कसैलाई केहि गर्न आनन्द आउँछ भने कसैलाई अरुथोक गर्दा आनन्द आउँछ । यसरी यो मान्यताहरूलाई सहि ढंगमा बुझ्न र स्वीकार गर्न जरुरी छ ।



क्रियाकलाप ६.४

हाजिरी जवाफ

४० मिनेट

१५ मिनेट हाजिरी जवाफ तथा २५ मिनेट बृहत छलफल

- सहभागीहरुसगँ मानव अधिकार, यौन अधिकार र यौनिकता सम्बन्धी छलफल सकिए पछि एक पटक फेरी यस विषय बुझेको नबुझेको यकिन गर्न पुनरावलोकन गर्नहोस् ।
- अब सहभागीहरुलाई यो विषय प्रष्ट भएको यकिन भए पछि हामी अब अर्को विषयमा प्रवेश गर्दछौं भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यसपछि हामी संस्कृति, समाज र यौनिकताको बारे बुझ्नेछौं भनेर भन्नुहोस् ।
- यो विषय हामी हाजिरी जवाफ खेलको माध्यमबाट बुझ्नेछौं भनेर भन्नुहोस् ।
- अब सहभागीहरुलाई ३ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- त्यसपछि सेतो पाटीमा १ देखि १२ सम्मका अङ्कहरू लेख्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई पालै पालो सेतो पाटीमा लेखिएका अङ्कहरू मध्ये कुनै एक अङ्क छान्न लगाउनुहोस् र सोही अङ्कमा भएको प्रश्न उक्त समूहलाई सोध्नुहोस् ।
- यदि प्रश्न सोधिएको समूहबाट सही उत्तर आउन सकेन भने सो प्रश्न अर्को समूहलाई पास गरी सोध्नुहोस् । अर्को समूहबाट पनि उत्तर नआएमा बाँकी समूहलाई प्रश्न पास गरी सोध्नुहोस् ।
- यदि प्रश्नको कुनै समूहबाट पनि सही उत्तर आएन भने आफू स्वयम्ले उत्तर दिनुहोस् ।
- सम्पूर्ण प्रश्नहरू साधिसके पछि अन्त्यमा जम्मा प्राप्त अङ्क हेरी सबभन्दा बढी अङ्क पाएको समूहलाई विजेता घोषणा गरी धन्यवाद वा पुरस्कृत गर्नुहोस् ।

हाजिरी जवाफ खेलका प्रश्न तथा उत्तरहरु

| | |
|--|---|
| १. कुन उमेरका किशोर-किशोरीहरु तथा युवा युवतरहरुलाई यौन सम्पर्क गर्ने अधिकार हुन्छ? | <ul style="list-style-type: none"> - यो तपाईंको आफ्नो निर्णय हो - नेपालको कानून अनुसार १८ वर्ष मुनिको केटा/केटी स्वीकृति मै यौन सम्पर्क गरे पनि बलात्कार गरेको ठहरिन्छ - आफ्नो यौन साथीसँग छलफल गर्न र उसको स्वीकृति लिन आवश्यक हुन्छ - माथिका सबै |
| २. के कुनै पनि अवस्थामा केटीलाई जबर्जस्त यौन सम्पर्क गर्न मिल्छ? | <ul style="list-style-type: none"> - केटी एकलै हिंडिरहेको छ भने मिल्छ - केटा केटीको परिवार चिनेको छ भने मिल्छ - कसैसँग जबर्जस्त यौन सम्पर्क कहिले पनि गर्नु मिल्दैन - यदि केटाले केटीसँग विवाह गर्ने प्रस्ताव राखेको छ भने मिल्छ |
| ३. के लैंगिक हिंसा गर्नु राम्रो हो? | - होइन । लैंगिक हिंसाले मानव अधिकार हनन गर्दछ |



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

| | |
|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none">- हो । राम्रो जीवन बाँच्न लैंगिक हिंसा गर्नु पर्दछ- हो । लैंगिक हिंसाले मान्छेको व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउँछ- हो । किनभने मान्छेलाई कुटिन्छ |
| ४. के पुरुष तथा केटाहरुपनि बलित्कृत हुन सक्छन्? | <ul style="list-style-type: none">- पुरुषहरुलाई कसैले पनि बलात्कार गर्न सक्दैन- पुरुषलाई पनि यदी दबाबमा पारेर यौन सम्पर्क गरिन्छ भने उ बलित्कृत हुन सक्छ- पुरुषलाई बलात्कार गर्न मान्छे डराउँछन्- बलात्कार महिलामा मात्रै हुन्छ |
| ५. छोरी मान्छेले कस्तो प्रकारका लुगा लगाउनु पर्दछ? | <ul style="list-style-type: none">- कुर्ता सुरवाल- सारी- पेन्ट र शर्ट- उसलाई जे लगाउन मन पर्छ |
| ६. मान्नु, तपाईको समलिङ्गी (पुरुषको पुरुषसँग र महिलाको महिलासँग) सँग प्रेम बस्न थालेको छ, के यो सामान्य हो? | <ul style="list-style-type: none">- हो- होइन |
| ७. किशोर र किशोरी दुबैलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार बराबर हुनुपर्दछ, यो भनाई ठिक हो? | <ul style="list-style-type: none">- ठिक हो- ठिक होइन- समुदायमा निर्भर गर्दछ |
| ८. लैंगिक हिंसाको कारण के होइन? | <ul style="list-style-type: none">- शिक्षाको कमी- बाल विवाह- गरिबी वा पैसाको कमि- राम्रो खाना खानु |
| ९. समलिंगीक भन्नाले के बुझिन्छ? | <ul style="list-style-type: none">- समान (एकै थरीको) लिङ्ग भएको व्यक्ति एक अर्का प्रति यौनिक रुपमा आकर्षित हुनु नै समलिंगीक हो- केटा र केटी बीच आकर्षणलाई समलिंगीक भनिन्छ- आफू भन्दा धेरै उमेर भएको व्यक्तिसँग यौन चाहना राख्ने समलिंगीक हो- आफ्नै उमेरको व्यक्तिसँग यौन चाहना राख्ने समलिंगीक हो |
| १०. के छोटो लुगा वा मिनीस्कर्ट लगाउनाले बलात्कार हुनसक्छ? | <ul style="list-style-type: none">- कुनै प्रकारको पहिरन वा लुगा लगाउदैमा उसलाई बलात्कार गर्न अधिकार कसैको छैन- छोटो लुगा लगाउनाले केटा मान्छे उत्प्रेरित गर्न सक्छ- त्यस्तो लुगा लगाउनाले बलित्कृत हुने सम्भावना हुन्छ- छोटो लुगा वा मिनीस्कर्ट लगाउनु हुदैन |
| ११. घरमा सामान्यता खाना कस्ले | <ul style="list-style-type: none">- ऋमा |



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

| | |
|---|---|
| पकाउनुपर्छ? | - बुवा - घरका सबै सदस्य मिलेर - बहिनी |
| १२. महिनावारी र सुत्केरी भएका बेलामा महिलाले अरू व्यक्तिहरूलाई छुन हुन्न, महिनावारी भएका बेलामा पुरुषहरूलाई हेर्न हुन्ने, रुखबिरुवा तथा गाईवस्तुहरूलाई छुन हुन्न । यो मान्यता सही हो? | - सही हो - गलत हो - यो मान्यता परापूर्व काल देखि चल्दै आएको हो यसलाई मानेन भने पाप लाग्छ - यस्तो बेलामा अरुलाई छोयो भने वा पुरुषलाई हेर्यो भने त्यो व्यक्ति बिरामी हुन्छ र रुखबिरुवा छोयो भने रुखबिरुवा मर्छ |

- अन्त्यमा हाजिरी जवाफ खेल सकिए पछि यस विषयलाई अझ प्रष्ट पार्न तल दिईएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

संस्कृति, समाज र यौनिकता

हरेक समाजमा यौनिकतासंग सम्बन्धित सामाजिक, साँस्कृतिक मूल्यमान्यता, विश्वास, परम्परा, तथा नियमकानुनहरू हुन्छन् । यौनिक सम्बन्धहरूलाई संस्कृति र कानुनका आधारमा परिभाषित गरेको हुन्छ । जस्तै नेपाली समाजमा अविवाहित महिला गर्भवती तथा आमा बन्ने, गर्भपतन गराउने कुरालाई सकारात्मक मानिँदैन । नेपालका विभिन्न समाजमा भएका विभिन्न प्रथाहरू जस्तै देउकी प्रथा, भुमा प्रथा, रोदी, छाउपडी, बेलविवाह, गुफा राख्ने आदि यौनिकताका सामाजिक साँस्कृतिक पक्षहरू हुन् । पूर्वीय संस्कृतिमा यौनिकतालाई निकै व्यापक र धनी बनाइएको पाइन्छ । तर संस्कृतिको व्याख्या गर्ने क्रममा यसलाई सङ्कुचित र साँघुरो घेराभित्र राखिएकाले यौन र यौनिकतालाई लाजको विषय बनाइएको छ जसको परिणामस्वरूप स-साना यौन समस्याहरूलाई पनि लुकाउने, खुलेर कुरा नगर्ने स्थिति हुनाले असुरक्षित र अस्वस्थकर यौन व्यवहारहरू, यौनिक हिंसा तथा यौनिक दुर्व्यवहारहरू भइरहन्छन् ।

यौनिकताले यौनिक सम्बन्ध वारेका विचारहरू, यौनिकतासम्बन्धी मूल्य तथा मान्यता, यसको अर्थ, यसलाई हामीले कसरी प्रयोग गर्छौं तथा कसरी नियन्त्रण वा सीमित गर्छौं भन्ने कुराहरूको समग्रतालाई बुझाउँछ । यौनिकताअन्तर्गत जीवनका भावनाहरू, यौनिक अनुभूतिहरू, यौन व्यवहारहरू, लिङ्ग, लैङ्गिक पहिचान र लैङ्गिक भूमिका, आकर्षण, यौनिक आनन्द, यौनिक परिचय र प्रजनन जस्ता विषयहरूको समग्र रूप पर्दछन् ।

संस्कृति भनेको एउटा निश्चित स्थान वा अवस्थामा बसोबास गर्ने मानिसहरूको चालचलन, रीतिरिवाज, प्रथा, मूल्यमान्यता, परम्परा आदिको समग्र रूप हो । विभिन्न देशहरूमा आ-आफ्नो साँस्कृतिक विविधता तथा मूल्यमान्यता रहेको हुन्छ । हाम्रो देश नेपाल पनि आफ्नो संस्कृति तथा



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

मूल्यमान्यताको लागि धनी देश हो । हरेक संस्कृतिमा यौनिकतालाई बुझ्ने दृष्टिकोणहरू फरकफरक हुन्छन् ।

यौनिकता र संस्कृतिको घनिष्ठ सम्बन्ध रहेको हुन्छ । हरेक संस्कृति वा समुदायमा यौनिकताको प्रतिबिम्ब विभिन्न प्रकारले हुने गर्दछ । हाम्रो देशका विभिन्न मन्दिरहरूमा पनि यौनिकतासँग सम्बन्धित कलाकृतिहरू परापूर्व कालदेखि नै रहिआएका पाइन्छन् । यौनिकता भल्किने क्रियाकलाप गरिरहेका कलात्मक तस्वीरहरू, सन्तानेश्वर आदिजस्ता मन्दिरहरू स्थापना भएका छन् । धार्मिक ग्रन्थहरू जस्तै: स्वस्थानी व्रत कथा, शिवलिङ्गको स्थापना आदि जस्ता ऐतिहासिक महइभवका सामाग्रीहरूमा यौनिकताका विभिन्न पक्षहरू चर्चा भएका पाइन्छ । त्यस्तैप्रकारले अन्य संस्कृतिहरूमा पनि यस्ता उदाहरणहरू प्रशस्त पाइन्छन् । साँस्कृतिक मूल्यमान्यताहरूले समाजमा स्वीकार्य र अस्वीकार्य यौनिक व्यवहारहरू भनेर प्रभाव पारिरहेको हुन्छ ।

त्यसै गरेर देशको कानुनले पनि यौनिक व्यवहारहरूलाई मान्य तथा अमान्य भनेर सीमा निर्धारण गरिरहेको हुन्छ ।

संस्कृति तथा सामाजिक मान्यता

हरेक समाजमा व्यक्तिका व्यवहारहरूलाई नियन्त्रण गर्न साँस्कृतिक रीतिरिवाज, नियम वा मान्यताहरू प्रचलनमा हुन्छन् । समाजको साँस्कृतिक वातावरणले व्यक्तिका व्यवहारलाई अनुकूल ढङ्गबाट अभ्यास गर्ने तरिका वा नियम निर्धारण गरेको हुन्छ जसले गर्दा समाज एकीकृत र सङ्गठित बन्दछ । यिनै मानिसका व्यवहारलाई नियन्त्रण र निर्देशित गर्ने विशिष्ट साँस्कृतिक नैतिकताका नियमहरूलाई नै मान्यता (Norms) भनिन्छ । मानव शास्त्रमा व्यक्तिले गरेका व्यवहारहरू, क्रियाकलापहरू ठिक भए कि भएनन्, समाजले अपेक्षा गरेअनुसार छन् कि छैनन् भनेर हेर्ने मापदण्डहरू नै सामाजिक मान्यताहरू हुन भनेर भनिएको छ । कुनै पनि समाजमा त्यहाँको चलन, धारणा तथा व्यवहारलाई सामाजिक मूल्यमान्यताअनुसार सामान्य मानिन्छ भने संस्कृतिले ती चलन, धारणा तथा व्यवहारहरूमा भएका ढाँचा वा नमुना (Patterns) लाई बुझाउँदछ । ती मूल्यमान्यतालाई समाजले विश्वास गरेर स्वीकारेको हुन्छ । यी मान्यताहरूनै त्यस समाजका ऐतिहासिक तथा साँस्कृतिक विविधतासँग गाँसिएका हुन्छन् र यिनैले त्यस समाजको आदर्शको व्याख्या पनि गर्दछन् । यसरी मूल्यमान्यता तथा यस्ता ढाँचा तथा नमूनाहरूले विभिन्न समूहका, समाजका, देशका सम्बन्धहरूको अवस्थालाई प्रतिबिम्बित गर्दछ ।

विभिन्न समाजका विविधताहरू तथा यिनीहरू बीचको सम्बन्ध, मानव स्वभावका सम्बन्धहरूको बनावट आदि सामाजिक, मूल्यमान्यता तथा सामाजिक कानुनका ढाँचाहरूभित्र पर्दछन् । यसमा समाजले पालना गरेका, साभ्ता र समान रूपले मान्दै आएका रीतिरिवाज, दिग्दर्शन पर्दछन् । जसले समाजलाई सुशासित एवम् स्वचालित गरेको हुन्छ । कतिपय संस्कृतिको मान्यताअनुसार विवाहपछि महिला केटाको घर जानु पर्ने, चुरा, पोते, सिन्दुर लगाउनु पर्ने, ससुरा वा जेठाजु देखे टाउकोमा पछ्यौरी हाल्नु पर्ने, श्रद्धा गर्नु पर्ने, ढोग अभिवादन गर्नु पर्ने, ब्राह्मणले जप गर्नु पर्ने, जन्मेपछि न्वारन तथा व्रतबन्ध गर्नु पर्ने प्रचलन रहेको छ । यस्ता परम्पराहरू नै समाजका संस्कृतिस्वरूप व्यक्तिको व्यवहारका मापदण्ड बनिसकेका हुन्छन् । यौनिकतासँग हेर्ने हो भने रजस्वलाका साँस्कृतिक नियमहरू, यौन पेसाका विषयहरू, लैङ्गिक समानता तथा समान भूमिका, समलिङ्गी विवाह, यौनसम्पर्क र यौनिक व्यवहारहरू अस्वाभाविक मानिन्छन् र संवेदनशीलताका विषयभित्र पर्दछन् । तर संस्कृति गतिशील हुन्छ



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

र कुनै समयमा उचित मानिएका साँस्कृतिक मूल्य तथा मान्यताहरू अन्य समयमा गलत वा अनुचित पनि मानिन सक्दछन् ।

यौनिकतासँग सम्बन्धित मान्यता तथा गलत साँस्कृतिक धारणाहरू

मानिसका व्यवहारलाई नियन्त्रण र निर्देशित गर्ने विशिष्ट साँस्कृतिक नैतिकताका नियमहरूलाई मान्यता (norms) भनिन्छ । यसभित्र नैतिकता, आदर्श, प्रथा तथा विश्वासका पक्षहरू आउँदछन् । व्यक्तिले यी मान्यताहरूको पालना नगरेमा समाजबाट दण्डित हुने, घृणित हुने र बहिष्कृत समेत हुन सक्दछन् ।

सामाजिक मूल्यमान्यता तथा गलत साँस्कृतिक धारणाहरू भन्नाले यौनिकतासँग सम्बन्धित परम्परा तथा धारणाहरूका कारण समुदायमा रहेका मानव जीवनमा प्रभाव पार्न सक्ने यौनिकतासम्बन्धी विश्वासहरू हुन् । हरेक संस्कृतिमा यौनिकतालाई बुझ्ने फरक दृष्टिकोणहरू छन् । संस्कृति तथा धर्मले मानिसको दैनिक जीवनलाई निर्देशित गरेको हुन्छ, र के गर्न हुने र के गर्न नहुने भनेर निर्धारण गरेको हुन्छ ।

यौन तथा यौनिकता सम्बन्धमा समाजमा विभिन्न अन्धविश्वासहरू पनि चलिआएका हुन्छन् । यस्ता अन्धविश्वासहरूलाई गलत धारणाहरू भन्न सकिन्छ । त्यस्तै यौनिकतासँग सम्बन्धित विभिन्न मान्यताहरूका आधारमा परिवारमा यस्ता विषयहरूमा कसैसँग छलफल गरिँदैन किनभने यौन तथा यौनिकताको विषय नै पारिवारिक छलफलको लागि अप्ठ्यारो विषयको रूपमा रहेको छ । हाम्रो समाजमा यौन तथा यौनिकता गोपनीयताको विषयको रूपमा रहेको छ । त्यस्तै यौनिकताका बारेमा खुलस्त कुरा गर्नेहरू छाडा प्रवृत्ति तथा चरित्रका मानिसहरू हुन्छन् भन्ने पनि गरिन्छ ।

मानिसको यौनिकता शारीरिक, भावनात्मक तथा मानसिक, सामाजिक, साँस्कृतिक, ऐतिहासिक र धार्मिक क्रियाकलापहरूबाट निर्धारित भएको हुन्छ । उदाहरणको लागि परम्परागत हिन्दु समाजमा हुर्किएकी एक महिलाले उनको श्रीमानलाई गर्ने व्यवहार तथा उनको सार्वजनिक ठाउँमा हुने उपस्थिति इत्यादि अर्को धर्म मान्ने महिलाहरूसँग मेल नखान सक्छ । धर्मकै कारण सम्बन्ध, रहनसहन, चालचलन, यौनिक सम्बन्धलाई हेर्ने दृष्टिकोण र मान्यता पनि फरकफरक हुन्छन् । हिन्दु समाजमा किशोरावस्थामा पुग्दा केटाको व्रतबन्ध गर्ने, छोरीलाई रजश्वला हुनुपूर्व कन्यादान गरी पठाएमा पुण्य प्राप्त हुनेबारे कन्याको वेलसँग विवाह गर्ने, किशोरीलाई गुफामा राख्ने, धार्मिक महत्वका लागि ब्रह्मचर्यमा बस्ने जस्ता प्रथा र मान्यताहरू यसअन्तर्गत पर्दछन् भने मुसलमान संस्कारमा किशोरहरूको लिङ्गमुण्डको छाला निकाल्ने प्रथा र मान्यताहरू व्यवहारमा प्रचलित छन् ।

कतिपय देशका समुदायहरूमा विवाहपूर्वको यौनिक सम्बन्धलाई सामान्य रूपमा लिने पनि गरिन्छ भने कतिपय समुदायमा यस्तो गर्नु गम्भीर तथा अनैतिक मानिन्छ । त्यस्तै कतिपय समाजमा समलिङ्गी वा दुवै लिङ्गीप्रति यौन आकर्षण हुनुलाई असामान्य मानिन्छ । यस्तै भएकाले यौन तथा यौनिकताको बारेमा जान्ने इच्छा वा आवश्यकता हुँदाहुँदै पनि मानिसहरू समाजमा खुलेर कुरा गर्न, जानकारी लिन र यसबारे आफ्ना आवश्यकता प्रकट गर्न सक्दैनन् ।

यसै गरी महिनावारी र सुत्केरी भएका बेलामा महिलाले अरू व्यक्तिहरूलाई छुन नहुने, महिनावारी भएका बेलामा पुरुषहरूलाई हेर्न नहुने, रुखविरुवा तथा गाईवस्तुहरूलाई छुन नहुने जस्ता अन्धविश्वासहरू तथा गलत धारणाहरू हाम्रो समाजमा चलनमा छन् ।



बिचोण्ड बेङ्जिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

सत्र ६



बिरोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



लैङ्गिकताको बुझाई (Understanding Gender)

लैङ्गिकताको सामाजिक बनावट तथा लैङ्गिक मान्यताहरू (Social Construction of Gender and Gender Norms)

- लैङ्गिकताको सामाजिक बनावटको परिभाषा वर्णन गर्न सक्नेछन् ।
- लैङ्गिक समानता, पूर्वाग्रह तथा पक्षपातहरूका बारेमा व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।
- लैङ्गिक समानतालाई बढावा दिनका लागि मानवअधिकार बारे छलफल गर्न सक्नेछन् ।
- यौनिक व्यवहारका बारेमा समान निर्णय लिनमा लैङ्गिक समानताको भूमिका बारे वर्णन गर्न सक्नेछन् ।
- यौनिक व्यवहारमा लैङ्गिक असमानताका प्रभाव बारे व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।
- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा तथा हानिकारक व्यवहारहरूको व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।
- फरक फरक लैङ्गिकता तथा यौन अभिमुखीकरणको बारेमा बताउन सक्ने छन् ।

समय: ३ घण्टा

सिकाइ विधि:

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रश्नोत्तर छलफल
- समूह छलफल
- प्रस्तुतिकरण
- प्रवचन

आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरू:

- न्युज प्रिन्ट कागज
- मार्कर कलम
- मास्किङ्ग टेप (टाँस्ने)
- सेतो पाटी

पुनरावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई यसभन्दा पहिलाको सत्रमा के के सिक्थौं त भनेर दोहोर्‍याउन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आफूलाई लागेका विचारहरू भन्नु उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- सबैले अधिल्लो सत्रको विषय बुझेको र नबुझेको यकिन गर्नुहोस् ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



- यदि कुनै सहभागीले नबुझेको पाइएमा स्पष्ट पारीदिनु होस् ।

पुर्वावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- सहभागीहरूले भनेका विचारहरूलाई कदर गर्दै यो सत्रमा हामीले लैङ्गिकताको बुझाईका बारेमा बुझ्ने छौं भन्नुहोस् ।
- यो सत्रको उद्देश्यहरू वर्णन गर्नुहोस् ।

मस्तिष्क मन्थन र प्रश्नोत्तर छलफल

१५ मिनेट

५ मिनेट मस्तिष्क मन्थन र प्रश्नोत्तर छलफल, १० मिनेट बृहत छलफल

- अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा सिकने लैङ्गिकताको सामाजिक बनावट विषयलाई मस्तिष्क मन्थन र प्रश्नोत्तर छलफलको माध्यमबाट सिकने छौं भन्नुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीहरूलाई लैङ्गिकताको सामाजिक बनावट भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ? भनेर सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूबाट आएका विचारहरूलाई न्युजप्रिन्टमा टिप्पै जानुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूबाट विचारहरू आइसकेपछि लैङ्गिकताको सामाजिक बनावटका विषयका बारेमा अभै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

पाठ्य सामग्री

लैङ्गिकताको सामाजिक बनावट (Social Construction of Gender)

लैङ्गिकता त्यस्तो सामाजिक धारणा हो जसले लैङ्गिक भूमिकाको भिन्नतालाई देखाउँदछ । हरेक समाजमा कुनै पनि पुरुष वा महिलाले गर्नुपर्ने क्रियाकलाप, खेलनुपर्ने भूमिकालाई समाजले स्पष्ट छुट्टयाएको हुन्छ । समाजले लैङ्गिक भिन्नता अनुरूप पुरुष र महिलाका फरकफरक विशेषता, काम एवम् भूमिकाको आशा गरेको हुन्छ । यो सबै ठाउँमा एकैनाशको हुँदैन । कुनै ठाउँमा पुरुषको सक्रिय भूमिका रहन्छ भने कुनै ठाउँमा महिलाको सक्रिय भूमिका रहन्छ । तर अन्य ठाउँमा बालबालिकाको स्याहार गर्ने महिलाको सर्वाधिक काम हो भने पुरुषहरूको भूमिकालाई सर्वोपरी र निर्णायक ठानिन्छ । यसरी सामाजिक रूपले परिभाषित पुरुष तथा महिलाको अधिकार र दायित्व जनाउनेलाई लैङ्गिकता भनिन्छ । लैङ्गिकता सामाजिक रूपमा मानवलाई हेर्ने दृष्टिकोण र धारणा पनि हो । फरकफरक संस्कृतिअनुसार समाजमा पुरुष र महिला भएको आधारमा उनीहरूलाई आर्थिक, सामाजिक र साँस्कृतिक व्यवहार एवम् भूमिका र अवसर प्रदान गर्नु लैङ्गिकता हो । समुदायका मानिसहरूले सामाजिकीकरणको समयमा यस्ता व्यवहारहरू सिकेका हुन्छन् र सदियौंसम्म समाजमा प्रचलित रहिरहन्छन् र समय बित्दै जाँदा परिवर्तन हुन पनि सक्दछन् । यो नै लैङ्गिकताको सामाजिक बनावट हो ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

प्रश्नोत्तर छलफल

३० मिनेट

(१५ मिनेट प्रश्नोत्तर छलफल र १५ मिनेट बृहत छलफलका)

- अब सहभागीहरूलाई हामी लैङ्गिक समानता, पूर्वाग्रह तथा पक्षपातहरूका बारे बुझ्नेछौं भनेर भन्नुहोस् ।
- यस विषयलाई हामीले प्रश्नोत्तर छलफलको माध्यमबाट बुझ्नेछौं भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीहरूलाई लैङ्गिक समानता भनेको के हो? भनेर सोध्नुहोस् ।
- त्यसैगरी सहभागीहरूलाई लैङ्गिक पूर्वाग्रह वा पुरातात्वी भनेको के हो? भनेर सोध्नुहोस् ।
- पुनः सहभागीहरूलाई लैङ्गिक असमानता वा पक्षपात भनेको के हो? भनेर सोध्नुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूलाई उत्तर दिनका लागि प्रोत्साहान गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई न्यूजप्रिन्ट पेपरमा टिप्दै जानुहोस् ।
- अब यो विषयलाई सामूहिक छलफल बनाउनुहोस् र विषयलाई अझ प्रष्ट पार्न तल दिईएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

लैङ्गिक समानता

लैङ्गिक समानता भन्नाले पुरुष र महिलालाई हरेक अवसर, जिम्मेवारी, अधिकार, सेवा, लाभ, स्रोत-साधन आदिमा समान अवसर र पहुँच प्रदान गर्नु हो । महिला र पुरुषले आफ्नो व्यक्तिगत विकास र छनोट गर्न समान रूपले स्वतन्त्र छन् भन्ने मान्यता नै लैङ्गिक समानता हो । लैङ्गिक समानता ल्याउन नारीवर्गको चेतनामा अभिवृद्धि गर्नुपर्छ । नीतिनिर्माणका उच्च तहमा महिलाहरू पुगनुपर्दछ अनिमात्र लैङ्गिक समानताले खुड्किलो चढ्छ ।

समाजमा लिङ्ग भूमिकाहरू भनेको हामी कसरी काम गर्छौं, बोल्छौं, कस्तो प्रकारको लुगा लगाउछौं, हुर्किन्छौं र कसरी आफ्नो यौनिकताको आधारमा काम गर्छौं भन्ने कुराहरूले निर्धारण गर्छ । उदाहरणको लागि केटी, छोरी मान्छे वा कुनै पनि महिला सधैं नै सभ्य हुनुपर्दछ, सबै शरीर छोप्नेगरी लुगा लगाउनु पर्दछ, बिस्तारै बोल्नु पर्दछ र घरकै कामहरूमा र बच्चाहरूमा व्यस्त हुनुपर्दछ भन्ने सोच छ । जबकि पुरुषहरू सामान्यता बलियो, आक्रामक र साहसी हुन पर्दछ भन्ने सोचिन्छ । प्रत्येक समाज, जातिय समूह र संस्कृतिसँग लिङ्ग भूमिकाको आशा गरिन्छ, र ति भूमिकाहरू विभिन्न ठाँउमा विभिन्न थरीका छन् । कतिपय ठाँउहरूमा गुलाबी रंगलाई केटीको रंग भनेर चिनिन्छ जबकि अमेरिकामा गुलाबी रंग पुरुषको लागि र निलो रंग महिलाको लागि हो भन्ने चिनिन्छ ।

लैङ्गिक पूर्वाग्रह वा पुरातात्वी

पूर्वाग्रह वा पुरातात्व भनेको कुनै पनि व्यक्ति वा समूहको बारेमा व्यापक रूपमा आफ्नै ढंगले सोच्ने, निर्णय दिने वा पूर्वाधार हो । यद्यपि यो अत्यधिक सरल र सही हुँदैन । लिङ्गको कारणले गर्दा महिला र पुरुष बीच असमान र अनुचित व्यवहार हुन सक्छ । यसलाई यौनवाद भनिन्छ । लिङ्ग र पुरातात्विक सोचले कुनै पनि बच्चाको व्यक्तित्व, व्यवहार, उपस्थिति, कौशलता र उसको चासोको बारेमा सामान्यता, धारणाहरू र निर्णयहरू बनाउँछन् । अनि यसैले बच्चाहरूमा फरक व्यवहार गरेको देखिन्छ,



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

सामान्यता सानै उमेर देखि छोरी मान्छे धेरै पढ्नु हुन्ना स्कूल जानु हुन्न, घुमफिर गर्नु हुन्न भन्ने सौँच राखिन्छ, जसले गर्दा छोरी र छोरा बीच भिन्नता गरेको देखिन्छ, उनीहरूलाई छुट्टाछुट्टै स्कूल पठाइन्छ, उनीहरूलाई प्रदान गरिने अवसरमा सिमितता हुन्छ र बिस्तारै उनीहरूले आफ्नो सिमितता र जिम्मेवारीको बोध गर्न थाल्छन् । छोरी मान्छेले आफु स्थिर र सहनशील हुनुपर्छ भन्ने गलत सौँच राख्न थाल्छन् जबकी छोरा मान्छेले आफु चंचल र साहसी हुनुपर्छ भन्ने सौँच बनाउँछ । जस्कारणले छोरा मान्छे दुखी भएमा उनीहरूलाई बलियो हुने सल्लाह दिईन्छ भने छोरी मान्छे साहसिलो भएमा उसलाई समाजले डराएर बस्न भन्छ ।

विभिन्न खालका पुरातत्वहरू देखिन्छ जस्तै:

व्यक्तित्व विशेषताहरू- उदाहरणका लागि, महिलाहरूलाई अक्सर समायोजन र भावनात्मक हुने आशा गरिन्छ, जबकी पुरुषहरूलाई सामान्यता आत्म-विश्वासी र आक्रामक हुने आशा गरिन्छ ।

घरेलु व्यवहार- उदाहरणका लागि, केहि व्यक्तिहरूले आशा गर्छन् कि महिलाहरूले बच्चाहरूको हेरचाह गर्नेछन्, खाना पकाउने छन् र घर सफा गर्दछन्, जबकी पुरुषहरू परिवारको हेरविचार गर्छन्, काम वा मजदुरी गर्छन्, घर चलाउन पैसा कमाउने गर्छन् ।

व्यवसायहरू- केही मानिसहरूले मान्छन् महिलाहरू मात्रै शिक्षक र नर्सहरू बन्नसक्छन् र पुरुषहरू पायलट, डाक्टर र इन्जिनियरहरू बन्न सक्छन् ।

शारीरिक उपस्थिति- उदाहरणका लागि, महिलाहरूलाई पातली र सुन्दर हुने आशा गरिन्छ, जबकी पुरुष लामो र पेशी हुने आशा गरिन्छ । पुरुष र महिलाहरूको कपडा पनि छुट्टै देखिन्छ जस्का (पुरुषहरूको प्यान्ट र छोटो कपाल, महिलाहरू लामो कपाल र मेकअप गर्छन् ।

लैङ्गिक असमानता वा पक्षपात

कानून र नीतिहरूमा महिला र पुरुषलाई असमान व्यवहार गर्नु र परिवार, समुदाय र समाजमा भएका स्रोत र सेवाहरूको पहुँचमा असमानता रहनुलाई लैङ्गिक असमानता भनिन्छ । लैङ्गिक असमानतामा पुरुष र महिलालाई मानवअधिकार, स्रोत साधनहरू र विकासका परिणामहरूबाट प्राप्त हुन आएका फाइदाहरू र अवसरहरूलाई समान तरिकाले उपभोग गर्न सकिँदैन । सुखी जीवनका लागि पुरुष तथा महिला दुवैमा यौनसम्बन्धी छलफल गर्ने तथा अभिव्यक्त गर्ने अवसर बराबर रूपले प्राप्त हुँदैन । धेरैजसो सम्बन्धमा महिलाहरूलाई अभिव्यक्तिको स्वतन्त्रता नहुनाले जबरजस्ती यौनिक व्यवहार हुने र आनन्दको उपभोग समान रूपमा नहुने गर्दछ । घर तथा समाजमा लैङ्गिक असमानता भएमा त्यसको प्रत्यक्ष नकारात्मक असर पारिवारिक तथा सामाजिक विकासमा पर्ने गर्दछ ।

लैङ्गिक असमानता भएका अवस्थामा मन परेको खान नपाउने, लगाउन नपाउने, सबैसँग खुलेर बोल्न नपाउने, स्वतन्त्र रूपले हिडडुल गर्न नदिने, नपढाउने जस्ता भेदभाव गरिन्छन् । त्यस्तै विवाहको निर्णयमा छोरीहरूको सहभागिता कमै हुने गर्दछ । महिलाहरूलाई आफूभन्दा ठुला व्यक्ति वा समाजको करकापमा आफूले नचाहेको व्यक्तिसँग समेत विवाहबन्धनमा बाँधिन बाध्य हुनुपर्दछ । लैङ्गिक असमानताको कारणले छोरालाई बढी प्राथमिकता दिने र गर्भको बच्चा छोरी भएमा गर्भपतन गर्ने, छोरी जन्म दिएकोमा आमालाई राम्रो स्याहारसुसार नगर्ने तथा बच्चाको समेत स्याहार उचित रूपमा नभएरै ज्यानै गएका उदाहरणहरू हाम्रो समाजमा प्रशस्त छन् ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

लैङ्गिक असमानताले पुरुष र महिलाहरूलाई जिम्मेवारी, उपलब्धी एवम् सुविधाहरू, निष्पक्ष, न्यायोचित तथा क्षमताको आधारमा वितरण, सहभागिता, समान हक अधिकारको उपयोगमा बाधा पुग्दछ। लैङ्गिक असमानता गर्नु मानवअधिकारको हनन र कानुनले दण्डनीय व्यवहार हो।

समूह छलफल

३५ मिनेट

(१५ मिनेट समूह छलफल, १५ मिनेट प्रस्तुतिकरण र ५ मिनेट बृहत छलफलका)

- अब सहभागीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस्।
- समूह तयार भएपछि पहिलो समूहलाई लैङ्गिक समानतालाई बढावा दिनका लागि मानवअधिकारको कस्तो भूमिका हुन्छ? छलफल गरेर प्रस्तुति तयार गर्नुहोस् भनेर भन्नुहोस्।
- त्यसै गरेर दोस्रो समूहलाई यौनिक व्यवहारका बारेमा समान निर्णय गर्नमा लैङ्गिक समानताको कस्तो भूमिका हुन्छ? छलफल गरेर प्रस्तुति तयार गर्नुहोस् भनेर भन्नुहोस्।
- त्यसै गरेर तेस्रो समूहलाई पनि यौनिक व्यवहारमा लैङ्गिक असमानताको प्रभाव बारेमा छलफल गरेर प्रस्तुति तयार गर्नुहोस् भनेर भन्नुहोस्।
- सबै समूहलाई समूहमा छलफल गर्नका लागि २० मिनेटको समय दिनुहोस्।
- सबै समूहका सहभागीहरूलाई समूहमा छलफल गर्नमा सहयोग गर्नुहोस्।
- सबै समूहलाई समूह छलफलबाट तयार भएको प्रस्तुति प्रस्तुतिकरण गर्नका लागि समूहबाट एकजना नेता छनोट गर्नुहोस् भनेर भन्नुहोस्।
- समूहलाई आ-आफ्ना समूहले तयार गरेको प्रस्तुति पालैपालो प्रस्तुतिकरण गर्न लगाउनुहोस्। प्रस्तुतिका लागि प्रत्येक समूहलाई ५ मिनेट समय दिनुहोस्।
- प्रत्येक समूहको प्रस्तुति सकिएपछि अरू समूहका सहभागीहरूलाई केही जिज्ञासा वा प्रश्न भए प्रश्न सोधेर आफू प्रष्ट हुनुहोस् भनेर भन्नुहोस्।
- सहभागीहरूबाट आएका प्रश्नहरूमा प्रस्तुति गर्ने समूहबाट स्पष्ट पारी दिनुहोस् भनेर भन्नुहोस्।
- प्रस्तुति गर्ने समूहबाट स्पष्ट हुन नसकेका जिज्ञासाहरूलाई स्पष्ट पारिदिनुहोस्।
- सबै समूहको प्रस्तुति र त्यसमा छलफल सकिएपछि यस विषयलाई अभि प्रष्ट पार्न तल दिईएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस्।

पाठ्य सामाग्री

लैङ्गिक समानतालाई बढावा दिनका लागि मानवअधिकार

मानवअधिकारले पुरुष र महिला तथा केटा र केटीहरूका बीचमा समानतालाई बढावा दिन्छ। पुरुष र महिला तथा केटा र केटी बीचको समानता भन्नु नै लैङ्गिक समानता हो। सबै मानिसहरूका मानवअधिकारहरूको सम्मान भएमा लैङ्गिक समानतालाई बढावा हुन्छ। तल मानवअधिकारले पुरुष र महिला, केटा र केटी बीचको समानतालाई बढावा दिने क्षेत्रहरूका बारेमा बढाउनु गत रूपमा चर्चा गरिएको छ।

- मानवअधिकारको पालनाले पुरुष र महिला तथा केटा र केटीका बीचमा समानता कायम हुनमा सहयोग पुग्दछ।



- मानवअधिकारको पालनाले लैङ्गिक भूमिकाहरूमा परिवर्तन गराउन सक्दछ, जुन आजका कतिपय परम्परागत समाजका आवश्यकताहरू हुन् ।
- मानवअधिकारको पालनाले तेस्रो लिङ्गीप्रतिको सामाजिक धारणा तथा मान्यताहरूमा सकारात्मक परिवर्तन आउन सक्दछ ।
- मानवअधिकारका कारण जनचेतना तथा जागरुकता आई यौनिक हिंसा तथा बलात्कार वा यौनिक दुर्व्यवहारका घटनाहरू घट्दै जान्छन् ।
- लैङ्गिकतासँग आधारित भेदभावहरू अधिकतम रहेको समाजमा मानवअधिकार अनिवार्य सहयोगको संयन्त्र हुन सक्दछ । त्यसैले मानवअधिकार तथा लैङ्गिक समानताको अन्योन्याश्रित सम्बन्ध रहन्छ र मानवअधिकारले समाजमा लैङ्गिक समानता कायम गर्न सबैलाई उत्प्रेरित गर्दछ ।

यौनिक व्यवहारका बारेमा समान निर्णय लिनमा लैङ्गिक समानताको भूमिका

लैङ्गिक समानताले यौनिक व्यवहारका बारेमा समान निर्णय गर्नका लागि प्रवर्द्धन गर्दछ । किनभने लैङ्गिक समानता भएको अवस्थामा किशोरकिशोरी र विवाहित दम्पतीले समेत आफ्नो यौनिक व्यवहारसम्बन्धी निर्णय गर्दा महिला पुरुष दुवैको समान हितलाई ख्याल राखिन्छ । दुवैको लागि मान्य हुने निर्णय गर्दा दुवैका भावनाहरूलाई सम्मान गरिन्छ । लैङ्गिक समानता भएको अवस्थामा एक अर्काको यौनिक चाहना तथा अधिकारप्रति मानिसहरू सचेत हुन्छन् । यौनसम्बन्धी आफ्ना भावनाहरू इच्छाहरूका बारेमा छलफल गर्दछन्, धारणा राख्दछन् । यसो हुँदा असामान्य वा असुरक्षित यौनिक व्यवहार हुनबाट रोक्न मद्दत पुग्दछ । यसमा यौनिक क्रियाकलापको लागि उपयुक्त स्वास्थ्यस्थिति इत्यादिको बारेमा पनि छलफल गर्न सहयोग पुग्दछ र सोहीअनुसार यौनिक व्यवहार गर्दछन् ।

लैङ्गिक समानता भएको अवस्थामा विवाहित दम्पतीले परिवारको योजना तथा आवश्यक परेमा गर्भ निरोधक साधनहरूको छनौट, कसले साधन प्रयोग गर्ने, गर्भान्तर कति गर्ने वा कति छोराछोरी जन्माउने भन्ने जस्ता विषयहरूमा निर्णय गर्न समानताको आधारमा महिला पुरुष दुवैको सहमतिमा गर्दछन् ।

किशोरकिशोरीहरूले आफ्नो उमेर, परिवेश, वातावरण, यौनिक दुर्व्यवहार तथा हिंसा हुन सक्ने अवस्था, रोमाञ्चित सम्बन्धको व्यवस्थापन, लैङ्गिकता, यौनिक परिचय, प्रेम, मित्रता, यौनिक व्यवहारहरू आदि जस्ता संवेदनशील विषयहरूमा लैङ्गिक समानता रहेको अवस्थामा, पुरुष र महिलाका बीचमा खुलेर छलफल तथा आफ्ना विचारहरू व्यक्त गर्दछन् जसले उनीहरूलाई समान निर्णयमा पुग्न सजिलो पर्दछ । यसरी लैङ्गिक समानताले समान निर्णय लिने कार्यलाई प्रवर्द्धन गर्दछ र यौन हिंसा तथा लैङ्गिक विभेदहरू हुनबाट पनि बचाउँछ ।

यौनिक व्यवहारमा लैङ्गिक असमानताको प्रभाव

संसारभरमा प्रमाणित भएअनुसार लैङ्गिक असमानताले यौनिक व्यवहारहरूमा नकारात्मक प्रभाव पार्दछ । लैङ्गिक असमानता भएको अवस्थामा एकअर्काप्रति सद्भाव घट्न गई प्रेम तथा यौनिक व्यवहारमा नकारात्मक असरहरू पर्दछन् । उनीहरूको एकअर्काप्रतिको चाहना तथा यौनिक व्यवहारहरूबाट हुने आनन्दमा कमी हुँदै जान्छ । यस्तो अवस्थामा यौनिक व्यवहारका चाहनाहरू पनि हराउँदै जान सक्दछन् जसले उनीहरूको बृहत्तर सम्बन्धमा समेत प्रभाव पार्दछ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

लैङ्गिक असमानताले सामाजिक र आर्थिक असमानता पनि ल्याउँछ । यस्तो अवस्थामा कहीं पुरुष आर्थिक रूपले सम्पन्न हुन्छ भने कहीं महिला आर्थिक रूपले सम्पन्न हुन्छन् । यसो भएमा जो आर्थिक रूपले सम्पन्न रहन्छ उसले नै सबै पक्षको निर्णय गर्ने मुख्य भूमिका खेल्दछ । जसले गर्दा कमजोर पक्षको भूमिका नगण्य हुन गई यसको असर उसको मानसिक तथा शारीरिक अवस्थामा र अन्ततः यौनिक इच्छा र व्यवहारमा समेत पर्न सक्दछ । यस्तो अवस्थामा आफ्नो शरीरको नियन्त्रण आफूमा नभएमा वा असमानता भएमा यौन हिंसाहरू हुन सक्दछन् । यसरी लैङ्गिक असमानता हुनु भनेको आफ्नो शरीरमाथिको आफ्नो यौनिक अधिकार नहुनु पनि हो । यो मानवअधिकारको हनन हो । यस्तो अवस्थामा यौनिक व्यवहार र यौनिक आनन्दको महत्व हराउँदै जान्छ । यौनिक व्यवहारहरू अरुकै निर्णयले हुने भएमा व्यक्ति विचलित हुन जान्छ । उसले आफ्नो यौनिकतामाथिको निर्णय गर्ने क्षमता पनि गुमाउँदै जान्छ ।

लैङ्गिक असमानताका कारण गर्भनिरोधका साधन जस्तै कण्डमको प्रयोगमा प्रभाव पर्न सक्दछ जसले गर्दा निच्छित गर्भ रहन सक्छ त्यस्तो भएमा महिलाको स्वास्थ्यमा असर गर्ने तथा यौन सङ्क्रमणहरूसमेत लाग्न सक्ने सम्भावना रहन्छ । त्यस्तो अवस्था भएमा पनि यौनिक व्यवहारमा इच्छा घट्दै जान्छन् ।

त्यसैगरी लैङ्गिक असमानता भएको अवस्थामा अर्को वा दोस्रो यौन साथी खोज्ने प्रवृत्ति बढ्ने हुनाले सम्बन्ध सङ्कटमा पर्न सक्दछ । किनभने यौनिकसम्बन्ध स्वेच्छाको र यौनिक आनन्दमा मात्र आधारित हुँदैन । त्यसैले व्यक्ति अर्कैसँग यौन चाहना तथा आनन्दको खोजी गर्न सक्दछन् । यसका साथै दवाव, यौनिक शोषण, हिंसा, दुर्व्यवहार तथा बलात्कार जस्ता व्यवहारहरू प्रोत्साहित हुने सम्भावना रहन्छ । लैङ्गिक असमानताको कारणले महिलाले आफ्नो यौनिक असन्तुष्टिका बारेमा श्रीमान् तथा यौन जोडीलाई भन्न सक्दैनन् । खुलस्त छलफल गर्न सक्दैनन् । यसले गर्दा कतिपय महिलाहरूको लागि यौनिक व्यवहार र यौनिकसम्बन्ध पीडादायी बन्न पुग्दछ ।

क्रियाकलाप ६.८ परिकल्पना (फरक फरक यौनिक अभिमुखीकरण) र सहमत असहमत खेल ६० मिनेट

३० मिनेट परिकल्पना (फरक फरक यौनिक अभिमुखीकरण र ३० मिनेट सहमत असहमत खेल

- अब सहभागीहरूलाई यो सत्रमा हामी फरक फरक यौनिक अभिमुखीकरणका बारेमा परिकल्पना, प्रश्नोत्तर, छलफलद्वारा सिक्नेछौं भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यसपछि सबै सहभागीलाई आँखा चिम्लन लगाउनुहोस् ।
- अब तलको कुरा विस्तारै भन्नुहोस्- तपाईंहरू अहिले यस्तो वातावरणमा बसिरहेको अनुभव गर्नुहोस्, जहाँ तपाईंले आफ्नो साथीलाई आफ्ना रुचिहरू र आफ्नो मन भित्रका कुराको बारेमा कुरा गर्न सक्नुहुँदैन । तपाईं आफूलाई मन पर्ने खालको सङ्गीत, मनपर्ने खेलाडी, अभिनेता, अभिनेत्रीको बारेमा बोल्न सक्नुहुँदैन । तपाईंको विगतमा भएको सम्बन्ध वा अहिले भइरहेको सम्बन्धका बारेमा वा तपाईंले चाहनु भएको सम्बन्धका बारेमा अरुलाई भन्न सक्नुहुँदैन । तपाईंको मिल्ने साथीलाई तपाईंले चिनाउन सक्नुहुँदैन । तपाईंले मन पर्ने लुगा पनि लगाउन पाउनु हुँदैन ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



यदि तपाईंले यी कुनै पनि कुराहरू गरेमा तपाईंको शिक्षा, काम वा पारिवारिक अवसरहरूमा नकारात्मक असरहरू पर्न जान्छन्।

- त्यसपछि सहभागीहरूलाई आँखा खोल्न लगानुहोस् र निम्न प्रश्न सोध्नुहोस् :
 - क) तपाईंलाई यति धेरै गोप्य कुराहरू राख्नु परेमा कस्तो महसुस हुन्थ्यो ? (रिस उठ्ने, दुःख लाग्ने आदि)
 - ख) यदि तपाईंले आफ्नो मिल्ने साथीसँग खुल्ला रूपमा बोल्न र भेट्न पाउनु भएन भने कस्तो महसुस हुन्छ ?
- त्यसपछि माथि गरिएका परिकल्पना काल्पनिक भएको बताउनुहोस् । साथै, हरेक व्यक्तिको आफ्नो फरक यौनिक अभिमुखीकरण हुन्छ भनेर भन्नुहोस् । यौनिक अभिमुखीकरणले कुनै पनि व्यक्तिको शारीरिक तथा भावनात्मक आकर्षणलाई बुझाउँछ र त्यो आकर्षण विपरीत लिङ्ग भएको व्यक्तिप्रति वा समान लिङ्ग भएको व्यक्तिप्रति वा सबै लिङ्ग प्रति हुन सक्दछ भनी बताइदिनुहोस् ।
- आफ्नो फरक यौनिक अभिमुखीकरण व्यक्त गर्न नपाई यस्तै वातावरणमा थुप्रै तेस्रो लिङ्गी र समलिङ्गीहरू बाँचिराख्नु परेको छ । परिकल्पनामा दिए जस्तै तेस्रो लिङ्गी र समलिङ्गीहरूले आफ्नो लैङ्गिक पहिचानलाई खुलेर प्रस्तुत गर्न सकेका छैनन् र उनीहरू बहिष्करणमा पर्नुपरेको छ जुन गलत कुरा हो भनी बताइदिनुहोस् ।
- अब त्यसपछि तालिम हलको तीनवटा कुनामा 'सहमत', 'असहमत' र 'अस्पष्ट' लखेर टाँस्नुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीहरूलाई अब हामी एउटा खेल खेल्न गइरहेका छौं भनेर भन्नुहोस् । अब तल दिएका भनाईहरू पालैपालो गरेर पढ्दै जानुहोस् र सहभागीहरूलाई सहमत भए 'सहमत' तिर, असहमत भए 'असहमत' तिर र दोधार भए 'अस्पष्ट' तिर जान लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई किन सहमत, किन असहमत र किन अस्पष्ट भएको भनेर पनि सोध्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

| धारणाहरू | सहि वा गलत | व्याख्या |
|---|------------|---|
| महिला समलिङ्गी भनेका त्यस्ता महिला हुन् जसले पुरुष यौन साथी पाउँदैनन् । | गलत | महिला समलिङ्गीहरू शारीरिक र भावनात्मक रूपमा महिला प्रति नै आकर्षित हुने भएकोले उनीहरूको चाहना र आकर्षण महिला प्रति नै हुन्छ र यो पनि प्राकृतिक कुरा नै हो । |
| अन्तर लिङ्गी हुनु पूर्व जन्मको पाप होइन । | सहि | कुनै पनि व्यक्ति जसको लैङ्गिक पहिचान वा प्रस्तुति समाजमा परम्परागत रूपमा महिला र पुरुष भन्दा फरक हुन्छ त्यसलाई तेस्रो लिङ्गीको रूपमा चिनिन्छ । जुन प्राकृतिक कुरा हो र कसैले चाहेर वा नचाहेर अन्तर लिङ्गी हुने होइन । |
| पुरुष समलिङ्गी भनेको पुरुषप्रति नै यौन | सहि | पुरुष समलिङ्गीहरू शारीरिक र भावनात्मक रूपमा पुरुषप्रति नै आकर्षित हुने भएकोले |



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

| | | |
|---|-----|--|
| आकर्षण हुनु हो । | | उनीहरूको चाहना र आकर्षण पुरुषप्रति नै हुन्छ । यो पनि एक प्राकृतिक कुरा नै हो । |
| द्वयौनिक भन्नाले महिला र पुरुष दुवै प्रति यौन आकर्षित हुनु हो । | सहि | महिला र पुरुष दुवै प्रति आकर्षित हुने व्यक्तिलाई द्विलिङ्गी भनिन्छ । |

- त्यसपछि सहभागीहरूलाई १/१ वटा प्रश्न सोध्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।
 १. कुन भनाइमा छलफल गर्न असहज भयो र किन ?
 २. कुन भनाइले बढी सकारात्मक वा नकारात्मक प्रतिक्रिया निकाल्यो ? किन ?
 ३. कुनै भनाइमा परम्परागत सोचाइ रहेको पाइयो ? ती भनाइहरू किन आए जस्तो लाग्छ ?
- त्यसमा छलफल सकिएपछि, यस विषयलाई अभि प्रष्ट पार्न तल दिइएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

यौन अभिमुखीकरण के हो?

यसले कुनै पनि व्यक्तिको शारीरिक तथा भावनात्मक आकर्षणको दिशाबोध गर्दछ, र त्यो आकर्षण विपरीत लिङ्ग भएको व्यक्तिप्रति वा समान लिङ्ग भएको व्यक्तिप्रति वा सबै लिङ्ग प्रति हुन सक्दछ ।

यौनीक अभिमुखीकरण नितान्त व्यक्तिगत अनुभूति र अभिव्यक्ति हो ।

सन्दर्भ सामग्रीको लागि दिइएको लूम नेपालको पुस्तिका हेर्नुहोला

समूह छलफल

३० मिनेट

(१० मिनेट समूह छलफल, १० मिनेट प्रस्तुतिकरण र १० मिनेट बृहत छलफलका)

- लैङ्गिक समानता तथा असमानता सम्बन्धी छलफल सकिएपछि, अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा सिकने विषय लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा तथा हानिकारक व्यवहारहरूको बारे सिकने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- अब यस सत्रमा सिकने विषय लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा तथा हानिकारक व्यवहारहरू बारेमा हामीहरूले समूह छलफलको माध्यमबाट सिकनेछौं भनेर सहभागीलाई भन्नुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- पहिलो समूहलाई लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा भनेको के हो ? भनेर सोध्नुहोस् र आफ्नो समूहमा छलफल गर्न लगोनुहोस् ।
- त्यसैगरी दोस्रो समूहलाई लैङ्गिकतासँग सम्बन्धित हानिकारक व्यवहारहरू के के हुन् ? भनेर सोध्नुहोस् र आफ्नो समूहमा छलफल गर्न लगोनुहोस् ।
- दुवै समूहलाई समूहमा छलफल गर्नका लागि १० मिनेटको समय दिनुहोस् ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

- दुवै समूहका सहभागीहरूलाई समूहमा छलफल गर्नमा सहयोग गर्नुहोस् ।
- दुवै समूहलाई समूह छलफलबाट तयार भएको प्रस्तुति प्रस्तुतिकरण गर्नका लागि समूहबाट एकजना नेता छनोट गर्नुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।
- समूहलाई आ-आफ्ना समूहले तयार गरेको प्रस्तुति पालैपालो प्रस्तुतिकरण गर्न लगाउनुहोस् । प्रस्तुतिका लागि प्रत्येक समूहलाई ५ मिनेट समय दिनुहोस् ।
- प्रस्तुति गर्ने समूहबाट स्पष्ट हुन नसकेका जिज्ञासाहरूलाई स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- दुवै समूहको प्रस्तुति र त्यसमा छलफल सकिएपछि यस विषयलाई अझ प्रष्ट पार्न तल दिईएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा

कुनै पनि व्यक्तिलाई लैङ्गिक विभेदकारी सामाजिक मूल्य मान्यताका आधारमा गरिएको हिंसा नै लैङ्गिक हिंसा हो । यो महिला, पुरुष वा तेस्रो लिङ्गीमाथि हुने हिंसा मात्र नभएर मानव अधिकारकै हनन हो । यो विशेषगरी नेपाली समाजमा पितृसत्तात्मक संस्कार, मूल्यमान्यता र संरचनाको उपज हो । लामो समयदेखि समाजमा रहेका सामाजिक, राजनीतिक, आर्थिक पृष्ठभूमिले हरेक व्यक्ति, समूह र लिङ्गको मानव अधिकार उपभोग गर्ने क्षमतालाई प्रभावित पार्दछ । यस्तो हिंसाबाट किशोरकिशोरीलाई शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य लगायतका पीडा दिने वा पीडा पुऱ्याउने खालका व्यवहारहरू हुन्छन् । यस्ता व्यवहारहरू भित्र डर, त्रास, धम्की लगायत मानसका आधारभूत स्वतन्त्रतालाई खण्डित गर्ने जस्ता क्रियाकलापहरू पर्दछन् ।

लैङ्गिक हिंसा मानव जीवन चक्रको हरेक तह र शृङ्खलामा हुन्छ । यस प्रकारको हिंसा समाजको बनावट, संस्कृति र सामाजिक विकासको पृष्ठभूमिले फरक फरक मात्रा वा स्वरूपमा देखा पर्दछ । लैङ्गिक हिंसाका स्वरूपहरू फरक फरक रहे तापनि समग्रमा यसले व्यक्तिको समानता र विकासलाई असर पुऱ्याउँदछ । जीवन चक्रमा हुने हिंसाका उदाहरणहरू:

गर्भावस्था: बलपूर्ण गर्भधारण, लिङ्ग पहिचान गरी गर्भपतन, गर्भवती समयमा कुटपिट, छोरा पाउनैका लागि दबाव, मानसिक पीडा आदि ।

शिशुवस्था: फरक सामाजिकीकरण, केटी शिशु हत्या, संवेदनात्मक तथा शारीरिक हिंसा, खाना तथा स्वास्थ्य सुविधाको पहुँचमा विभेद आदि ।

बाल्यावस्था: यौन दुर्व्यवहार, हाड नाता करणी, खाना, स्वास्थ्य तथा शिक्षामा भेदभाव, बाल वेश्यावृत्ति, बाल विवाह आदि ।

किशोरावस्था: बलपूर्ण श्रम, कार्यस्थलमा यौन दुर्व्यवहार, बलात्कार, बाल विवाह, जबरजस्ती वा विनामन्जुरी विवाह, मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार आदि ।

प्रजनन अवस्था: साथीबाट यौन दुर्व्यवहार, जबरजस्ती विवाह, वैवाहिक बलात्कार, दाइजोजन्य हिंसा र हत्या, मानसिक यातना, घरेलु हिंसा, अत्यधिक कार्यबोभ आदि ।



बिचोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

वृद्ध अवस्था: एकल महिलालाई दुर्व्यवहार, जेष्ठ नागरिकलाई दुर्व्यवहार, बोक्सीको आरोप, घरको बुढोपाको भएर पनि अन्य पुरुष सदस्यप्रति निर्भर रहनुपर्ने आदि ।



बिचोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

सत्र ७



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



हिंसा तथा सुरक्षित रहने (Violence and Staying Safe)

- हिंसाको परिभाषा वर्णन गर्न सक्नेछन् ।
- समाजमा कस्ता किसिमका हिंसा हुन्छन् भनेर पहिचान गरी बताउन सक्नेछन् ।
- हिंसाका असरहरूको तालिका बनाउन सक्नेछन् ।
- हिंसाका कारणहरूका बारेमा वर्णन सक्नेछन् ।
- हिंसा हुने स्थान, जोगिने उपाय र हिंसा भएमा जानुपर्ने निकायहरूको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

समय: २ घण्टा ३० मिनेट

सिकाई विधि:

- मस्तिष्क मन्थन
- समूह छलफल
- जोखिम नक्साङ्कन
- चित्र प्रस्तुतीकरण
- ग्यालरी अवलोकन

आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरू:

- न्युजप्रिन्ट कागज
- मार्कर कलम
- मास्किङ्ग टेप (टाँस्ने)
- सेतो पाटी
- मेटा कार्ड
- विभिन्न हिंसा भल्कने र हिंसा नभल्कने चित्र
- हिंसा हुने सम्भावित ठाउँ तथा हिंसा न्यूनीकरण गर्न सकिने सम्भावित ठाउँहरूको चित्र

सहजकर्ताको अग्रिम तयारी:

- हिंसाको परिभाषा, समाजमा हिंसा किसिम, हिंसाका असरहरू, हिंसाका कारणहरू, हिंसा हुने स्थान, जोगिने उपाय र हिंसा भएमा जानुपर्ने निकायहरूको पाठ र सहजिकरण गर्ने निर्देशिकाको पुरै भाग पढेर तयारी गर्नुहोस् ।
- पाठ अनुसारका आवश्यक सामग्रीहरू तयार गर्नुहोस् ।

पुनरावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई यसभन्दा पहिलाको सत्रमा के के सिक्थ्यौं त भनेर दोहोर्‍याउन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आफूलाई लागेका विचारहरू भन्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- सबैले अधिल्लो सत्रको विषय बुझेको र नबुझेको यकिन गर्नुहोस् ।
- यदि कुनै सहभागीले नबुझेको पाइएमा स्पष्ट पारीदिनु होस् ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

पुर्वावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- सहभागीहरूले भनेका विचारहरूलाई कदर गर्दै यो सत्रमा हामीले हिंसाको बारेमा बुझ्ने छौं भन्नुहोस् ।
- यो सत्रको उद्देश्यहरू वर्णन गर्नुहोस् ।

मस्तिष्क मन्थन र प्रश्नोत्तर छलफल

१५ मिनेट

५ मिनेट मस्तिष्क मन्थन र प्रश्नोत्तर छलफल, १० मिनेट बृहत छलफल

- अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा सिकने विषयलाई मस्तिष्क मन्थन र प्रश्नोत्तर छलफलका माध्यमबाट सिकने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीहरूलाई हिंसा भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ? भनेर सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूबाट आएका विचारहरूलाई न्युजप्रिन्टमा टिप्पै जानुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूबाट विचारहरू आइसकेपछि हिंसाको परिभाषा अबै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

पाठ्य सामग्री

हिंसा (Violence)

कुनै पनि व्यक्तिलाई शारीरिक, मानसिक, आर्थिक तथा यौनजन्य यातना दिनु तथा दुर्व्यवहार गर्नु हिंसा हो । हिंसा भनेको शरीरमा चोटपटक पुऱ्याउनु मात्रै होइन, गालीगलौज गर्नु तथा भावनामा चोट पुऱ्याउनु पनि हिंसा हो । जातीय, धार्मिक, सांस्कृतिक रीतिरिवाजका आधारमा गरिने भेदभावपूर्ण व्यवहार पनि हिंसा भित्र पर्दछ ।

हाम्रो समाजमा विभिन्न प्रकारका हिंसाहरू भइरहेका हुन्छन् । यसको सिकार हुनबाट गर्भमा रहेको भ्रुणदेखि शिशु, बालक, युवा, वृद्ध, रोगी, निरोगी कोही पनि अछुतो रहेका छैनन् । हिंसकै कारणबाट समाजमा विखण्डन, व्यक्ति -व्यक्ति बीचमा वैमनस्यता र युद्धहरू भएको पाइन्छ । हिंसाका सम्बन्धमा विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको यस्तो परिभाषा रहेको छ-

“The intentional use of physical force or power, threatened or actual, against oneself, another person, or against a group or community, that either results in or has a high likelihood of resulting in injury, death, psychological harm, maldevelopment or deprivation.” WHO, 2002

“हिंसा भनेको आफ्नै विरुद्ध, अर्को व्यक्तिका विरुद्ध वा कुनै समूह तथा समुदायका विरुद्ध कसैले भौतिक शक्तिको नियतवश प्रयोग गर्ने धम्की दिनु वा प्रयोग गर्नु हो, जसको परिणामले पीडित घाइते हुने, उसको मानसिक तथा शारीरिक क्षति पुग्ने, व्यक्तिगत विकासमा अवरोध पुग्ने तथा मृत्यु हुने हुन्छ या यस्ता खतराको संभावनालाई बढाउँछ । समाजमा विभिन्न रूपले हिंसा भइरहेको हुन्छ । यसका प्रकार, कारण, यसबाट व्यक्ति र समाजमा पर्ने असरहरू, यसबाट बच्ने उपायहरू सम्बन्धी ज्ञान र सीपको विकास गर्न सकेमा यसका कारणले हुने हानि नोक्सानी कम गर्न सकिन्छ । यतिमात्र नभई हिंसाको वर्तमान अवस्था, यौनजन्य हिंसाका स्वरूपहरू, समुदायभित्र प्रचलित मूल्यमान्यता र गलत धारणाहरू, हिंसा प्रभावित तथा दुर्व्यवहार गर्ने बीचको शक्ति सम्बन्धबारे प्रश्न उठाउने र यसप्रकारको शक्ति सम्बन्ध र संरचना हटाउन सकेमा हिंसाबाट हुने दुष्परिणामलाई कम गर्न सकिन्छ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



समूह छलफल ५० मिनेट
(१५ मिनेट समूह छलफल, २० मिनेट प्रस्तुति र १५ मिनेट वृहत छलफल)

- अब सहभागीहरूलाई हामी समाजमा हिंसाको किसिमका बारे समूह छलफलको माध्यमबाट बुझ्नेछौं भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- विभाजित प्रत्येक समूहलाई कम्तीमा चारवटा हिंसा भल्किने र एउटा हिंसा नभल्किने चित्र दिई छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूह छलफल पश्चात् प्रत्येक समूहलाई एक जना समूह नेता छनौट गरेर पालैपालो आफ्नो समूहले छलफल गरेको विषय प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् । (प्रत्येक समूहलाई छलफलका लागि १५ मिनेट र प्रस्तुतीकरणका लागि ५ मिनेट समय दिनुहोस् ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

- चित्रमा देखाइएको हिंसा हो कि होइन?
- कस्तो प्रकारको हिंसा देखियो?
- त्यसपछि यो विषयलाई सामूहिक छलफल बनाउनुहोस् र चित्रमा देखाएजस्तै हिंसा विभिन्न प्रकारका हुन्छन् भनी बताइदिनुहोस् । जस्तै : शारीरिक हिंसा: शारीरिक रूपमा चोटपटक वा हानि नोक्सानी पुग्ने गरी बल वा शक्तिको प्रयोग गर्नु, कुटपिट गर्नु, हातहतियारको प्रयोग गरी आक्रमण गर्नु आदि ।
- अब विषयलाई अझ प्रष्ट पार्न तल दिईएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

हिंसाका प्रकारहरू

हिंसा धेरै प्रकारका हुने गर्दछन् । हिंसाको प्रकृति र अवस्था हेरेर हिंसालाई शारीरिक हिंसा, मनोवैज्ञानिक हिंसा, सामाजिक हिंसा, जातीय हिंसा, लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा, आर्थिक हिंसा, यौनिक हिंसा आदिमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

शारीरिक हिंसा:

शारीरिक रूपमा चोटपटक वा हानि नोक्सानी पुग्ने गरी बल वा शक्तिको प्रयोग गर्नु, कुटपिट गर्नु, हातहतियारको प्रयोग गरी आक्रमण गर्नु आदि शारीरिक हिंसामा पर्दछन् ।

मनोवैज्ञानिक हिंसा:

मनोवैज्ञानिक रूपमा असर पार्ने उद्देश्यले अरूलाई डर, त्रास देखाउनु, धम्की दिनु, होच्याउनु, अपमान गर्नु र लगातार आलोचना गर्नु, आरोप वा बात लगाउनु वा दोष थोपर्नु, बेवास्ता गर्नु आदि मनोवैज्ञानिक हिंसामा पर्दछन्। **हेपाई मिचाई (Bullying)** पनि एक प्रकारको मनोवैज्ञानिक हिंसामा हो । जस्मा अरूलाई डर, त्रास देखाउने, धम्की दिने, होच्याउने, अपमान गर्ने र लगातार आलोचना गर्ने काम गरिन्छ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

हेपाइ, मिचाइ (Bullying): हेपाइ, मिचाइ भनेको कुनै प्रकारले, बल वा शक्तिको प्रयोग गरी, धाक, धम्की वा दवावले अरूमाथि शासन वा हैकम जमाउनु हो । अरूलाई हेपेर मिचेर आफ्नो वशमा पारिराख्नु हो । हेपाइ, मिचाइ जस्ता व्यवहारमा परेका पीडितहरूलाई आफ्नो सुरक्षा गर्न कठिन हुन्छ । जो बलियो छ, उसले अरूलाई हेप्दछ जुन मौखिक, शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक सब प्रकारका हुन सक्दछन् । यसमा ठुलाले सानोलाई, बलियोले कमजोरलाई, धनीले गरिबलाई, ठुलो जातले सानो जातलाई, जान्नेले नजान्नेलाई, कमजोर साथीलाई आफ्नो शक्ति देखाएर आफू ठुलो हुने प्रवृत्ति रहन्छ । हेपाइका उदाहरणहरू निम्नानुसार हुन सक्दछन् :

- योगदान वा कामको अवमूल्यन गरि दिनु ।
- मौखिक: नाम राख्नु, कुरा काट्दै/उतार्नी गर्दै हिड्नु जातीय रूपमा होच्याउनु, लगातार गिज्याउनु, धम्की दिनु, औंला ठड्याउनु ।
- शारीरिक: धकेल्नु, हान्नु, लातले हान्नु, चिमोड्नु वा घोच्नु, चोरी गर्नु ।
- संवेगात्मक: दुःख, पीडा दिनु, अपमान गर्नु, होच्याउनु, बेवास्ता गर्नु आदि ।

सामाजिक हिंसा:

सामाजिक मूल्य मान्यता र विभिन्न सामाजिक सांस्कृतिक प्रचलनका आधारमा गरिने हिंसालाई सामाजिक हिंसा भनिन्छ । जस्तै बाल विवाह, बहु विवाह, अनमेल विवाह, छाउपडी प्रथा, देउकी प्रथा, दाइजो प्रथा, बोक्सीको आरोप, छोरा नपाएको आधारमा महिलालाई गरिने विभेद, जात जातिको आधारमा गरिने भेदभाव, एकल महिलालाई गरिने विभेद आदि सामाजिक हिंसामा पर्दछन् ।

आर्थिक हिंसा:

घरभित्र र बाहिर आर्थिक रूपमा आयआर्जन हुने खालका काम गर्नमा रोक लगाउनु, आर्थिक निर्णय नदिनु, उपलब्ध भएर पनि आवश्यक पर्ने खर्च (पैसा) नदिनु, कमाउन/व्यवसाय गर्न नदिनु, कुनै पनि आमदानीको स्रोतबाट वञ्चित गर्नु, आफ्नो कमाइमा आफ्नै नियन्त्रण हुन नदिनु, कमाइ हुने अवसरबाट वञ्चित गर्नु, जग्गा/जमिन लगायत अचल सम्पत्तिमा पहुँच हुन नदिनु, आर्थिक कारोबार गर्न नदिनु, उद्यम गर्न नदिनु, जागिर खान नदिनु आदि आर्थिक हिंसामा पर्दछन् ।

यौनजन्य हिंसा:

इच्छा विपरीत अश्लील चित्र/दृश्य/फिल्म देखाउनु, खिच्नु तथा बनाउनु, सामाजिक सञ्जाल मार्फत अश्लील चित्रहरू पठाउनु, यौनजन्य क्रियाकलापहरू गर्न लगाउनु, संवेदनशील अङ्गहरू छुने/समाउने, ललाइफकाइ बेचबिखनमा पारी यौनजन्य कार्यमा संलग्न गराउनु, बलात्कार, सामूहिक बलात्कार, वैवाहिक बलात्कार, यौन शोषण, शैक्षिक संस्था तथा कार्यालयहरूमा गरिने यौन दुर्व्यवहार, यौनजन्य संवाद प्रस्ताव, अश्लील छेडछाड लगायत यसमा पर्दछन् । सामान्य बुझाइका लागि यौनजन्य हिंसा अन्तर्गत यौन दुर्व्यवहार, बलात्कार र हाडनाता करणी (आफन्त/रगतको नाता पर्नेबाट गरिने करणी वा बलात्कार) मा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

स्रोतसाधन, अवसर, सेवाबाट वञ्चित

आमदानीको स्रोत र साधनबाट कसैलाई वञ्चित गर्नु, आयआर्जन हुने खालका काम गर्नमा रोक लगाउनु, कसैको आयआर्जन नियन्त्रण गर्नु, व्यक्तिगत सम्पतिको दुरुपयोग गर्नु वा उपभोग गर्न नदिनु,



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

स्वतन्त्र व्यवसाय गर्न हस्तक्षेप गर्नु र स्वास्थ्य आदि सेवाबाट वञ्चित गर्नु जस्ता व्यवहारहरू यस अन्तर्गत पर्दछ ।

लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा:

महिला वा पुरुष भएकै कारण हाम्रो समाजले छुट्टयाइदिएको काम, जिम्मेवारी तथा भूमिकाहरूको आधारमा गरिने भेदभाव वा हिंसालाई लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा भनिन्छ । जस्तै: समान काममा महिला वा किशोरीलाई पुरुष वा किशोरभन्दा कम ज्याला दिनु, गर्भको भ्रुण छोरी छ भन्ने थाहा पाएर गर्भपतन गराउनु, सम्पत्ति माथि अधिकार नदिनु आदि लैङ्गिकतामा आधारित हिंसामा पर्दछन् ।

यस्ता कार्यहरूभित्र शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, यौनिक रूपले पीडा दिने वा पीडा पुऱ्याउने नियतका सम्पूर्ण व्यवहारहरू पर्दछन् । त्यस्ता कार्यहरू गर्नका लागि डर, धम्कीदेखि लिएर व्यक्तिको आधारभूत, स्वतन्त्रता हरण (खण्डित) गर्ने किसिमका कुनै पनि कार्य वा व्यवहार पर्दछन् । त्यसैले हिंसा भन्नाले कुनै पनि व्यक्तिलाई कुनैपनि प्रकारले शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा यौनजन्य वा अन्य कुनै पनि तरिकाले दुःख, पीडा, हानि, नोक्सानी पुऱ्याउने कार्य हो ।

समूह छलफल

३० मिनेट

(१० मिनेट समूह छलफल, १५ ग्यालरी अवलोकन र ५ मिनेट वृहत छलफल)

- हिंसाको किसिम/प्रकार सम्बन्धी छलफल सकिएपछि अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा सिकने विषय हिंसाका असरहरूका बारेमा बुझ्नेछौं भनेर भन्नुहोस् ।
- अब यस सत्रमा सिकने विषय हिंसाका असरहरूका बारेमा हामीहरूले समूह छलफलको माध्यमबाट सिकनेछौं भनेर सहभागीलाई भन्नुहोस् ।
- अब सहभागीलाई ४ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र प्रत्येक समूहलाई तल दिएका हिंसाका असरहरू के के हुन सक्छन् भनी छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूह १ लाई शारीरिक हिंसा, समूह २ लाई मानसिक/मनोवैज्ञानिक हिंसा, समूह ३ लाई यौनजन्य हिंसा, समूह ४ लाई आर्थिक हिंसा र समूह ५ लाई सामाजिक हिंसा विषयमा गर्न लगाउनुहोस् । छलफलको लागि १० मिनेट समय दिनुहोस् ।
- त्यसपछि छलफल सकिएपछि तयार गरिएको प्रस्तुति तालिम हलमा टाँस्न लगाउनुहोस् ।
- सबै समूहले प्रस्तुति टाँसिसकेपछि एउटा समूहले लेखेको कुरा अर्को समूहलाई अवलोकन गर्न लगाई छलफल गराउनुहोस्। ग्यालरी अवलोकन र छलफलको लागि थप १५ मिनेट समय दिनुहोस् ।
- अब सहभागीहरूबाट आएका कुरालाई न्यूजप्रिन्ट पेपरमा टिप्नुहोस् र विषयलाई अझ प्रष्ट पार्न तल दिइएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

हिंसाका असरहरू



बियोग्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

- शारीरिक हिंसाको कारणले घाउचोट लाग्ने, अङ्ग भङ्ग हुने वा शरीरका भागहरू सुन्निने, कुरूप हुने, पोल्ने, गर्भ तुहिने, अपाङ्ग हुने र ज्यानै जान सक्ने सम्मका असरहरू हुन सक्छन् ।
- मनोवैज्ञानिक हिंसाको कारणले, निराश हुने, एकोहोरिने, पढ्न मन नलाग्ने, अरूसँग घुलमिल हुन मन नलाग्ने, डराउने, खानेकुरामा रुचि नहुने, दुर्व्यसनीमा पर्न सक्ने र कहिलेकाहीं आत्महत्याको गलत निर्णय गर्नसक्ने जस्ता असरहरू हुन सक्छन् ।
- यौनजन्य हिंसाको कारणले अनिच्छित गर्भ रहने, यौन रोग र एच.आई.भी. हुन सक्ने, र भावनात्मक वा मानसिक चोट पुग्नसक्ने जस्ता असर हुन सक्छन् ।
- आर्थिक हिंसाको कारणले गर्न चाहेको काम पूरा नहुने, चाहेको उद्देश्य पूरा गर्न नपाउँदा हीनताबोध हुने, आधारभूत आवश्यकताहरू जस्तै- चाहेको कुरा खान नपाउने, समयमा स्वास्थ्य सेवा लिन नपाउने जस्ता असरहरू हुन सक्छन् । यसले व्यक्तिलाई आत्मनिर्भर हुनबाट समेत रोक्दछ ।
- सामाजिक हिंसाको कारणले शारीरिक तथा मानसिक तनाव, सामुदायिक कार्यमा सहभागिता नहुने लगायतका असर हुन सक्छन् । यसका साथै समाजले विभेद, हिंसा र विभेदीकरणलाई समाजको अङ्गकै रूपमा सामाजिकीकरण गरेको हुन्छ । यस्ता गलत अभ्यासले समाजमा जरा नै गाडेको हुन्छ ।

क्रियाकलाप ६.६

मस्तिष्क मन्थन

१५ मिनेट

(५ मिनेट मस्तिष्क मन्थन, १० मिनेट वृहत छलफल)

- हिंसाका असर सम्बन्धी छलफल सकिएपछि अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा सिकने विषय हिंसाका कारणहरूको बारे सिकने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- अब यस सत्रमा सिकने विषय हिंसाका कारणहरूको बारेमा हामीहरूले मस्तिष्क मन्थनको माध्यमबाट सिकनेछौं भनेर सहभागीलाई भन्नुहोस् ।
- त्यसपछि प्रत्येक सहभागीहरूलाई एक-एक वटा मेटा कार्ड दिनुहोस् ।
- अब सहभागीहरूलाई आफूलाई दिइएको मेटा कार्डमा एक-एक वटा हिंसाका कारणहरू लेख्न लगाउनुहोस् । यसका लागि सहभागीहरूलाई ५ मिनेट समय दिनुहोस् ।
- त्यसपछि प्रत्येक सहभागीहरूलाई आफूले लेखेको मेटा कार्ड भित्तामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूबाट आएका कुरालाई सबै सहभागीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् र नपुगेका हिंसाका कारणहरू बताईदिनुहोस् ।
- अब विषयलाई अझ प्रष्ट पार्न तल दिइएको पाठ्य सामग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ्य सामग्री

हिंसाका कारणहरू

हिंसाका विभिन्न कारणहरू हुन सक्छन् । तीमध्ये केही यहाँ दिइएको छ ।

१. पितृसत्तात्मक साँच र मान्यता: हाम्रो समाज पुरुषप्रधान समाज हो । अझै पनि पुरुषहरूले सधैं आफूलाई घरभित्र वा समाजमा निर्णय गर्ने कुरामा अगाडि राख्ने भएकाले महिलाहरू हिंसाको सिकार भइरहेका छन् । छोरालाई विशेष प्रथमिकता दिने हुँदा छोरी जन्मँदा थुप्रै महिलाहरूले पिटाइ खानुपर्ने,



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

सुत्केरी अवस्थामा उचित स्याहारसुसार नपाउने र विभिन्न आरोपहरू सहन बाध्य हुनुपरेको छ । महिलालाई शिक्षा दिनु हुँदैन, खानामा पनि छोरीलाई भन्दा छोरालाई मीठो, ताजा र पहिलो प्राथमिकतामा राख्ने, महिलाहरू सधैं पुरुषको निगरानीमा बस्नुपर्ने जस्ता सोच तथा मान्यताहरू हाम्रो समाजमा व्याप्त रहेका छन् । यस्ता सोच र मान्यताहरूलाई परिवर्तन गर्नु जरुरी छ ।

२. शिक्षा र चेतनाको कमी: हिंसा गर्नु कानुन विपरीत तथा सामाजिक अपराध हो । हिंसाको कानुनी उपचार छ र सहेर बस्नु हुँदैन भन्ने थाहा हटाँदा पनि हिंसा गर्ने हिंसा सहेर बस्ने जस्ता घटनाहरू समाजमा रहिआएका छन् । त्यसैले हिंसा आफू पनि गर्नुहुँदैन र अरूले गरेमा सहेर पनि बस्नु हुँदैन भन्ने जानकारी दिनु आवश्यक छ ।

३. कानुनको अपर्याप्तता र फितलो कार्यान्वयन: हिंसा विरुद्ध विभिन्न कानुनहरू भए तापनि कानुन कार्यान्वयनमा भएका कमी कमजोरीहरूले गर्दा समाज हिंसा मुक्त बन्न सकेको छैन । मानिसलाई बेचबिखन गर्नु पनि हिंसा हो । हाम्रो देशका लागि यो एक चुनौतीको रूपमा रहेको छ । व्यक्तिलाई घरेलु कामदारको रूपमा प्रयोग गर्न, यौन व्यवसायमा लगाउनु, सर्कसका लागि मात्र नभई मिर्गौला र अन्य शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको व्यापार गर्न पनि मानव बेचबिखन हुने गरेको छ । यस्तो कार्य गर्नेहरूका लागि कडा भन्दा कडा सजायको व्यवस्था गरिनु पर्छ ।

४. धर्मका नाममा गरिने गलत क्रियाकलापहरू: धर्मका नाममा गरिने गलत क्रियाकलापका कारणले पनि हिंसाका विभिन्न घटनाहरू भइरहेका छन् । जस्तै हिन्दु धर्मअनुसार छोराको पिण्डदानले स्वर्गको ढोका खुल्छ भन्ने विश्वासले भ्रुणको लिङ्ग पहिचान गरी छोरी भएमा हत्या गर्ने प्रवृत्तिले व्यक्तिले जन्म लिन पाउने अधिकारको हनन भएको छ । सानो र ठूलो जात भन्ने मान्यताले मन्दिर प्रवेशमा रोक लगाउने, सार्वजनिक सेवा लिन बन्देज लगाउने, पानी छोडिदिएको आरोपमा पनि हिंसा भएको हुन्छ । यस्ता गलत धारणाहरूलाई परिवर्तन गरिनु पर्दछ ।

५. राजनीतिक द्वन्द्व र अस्थिरता: लामो समयदेखि देशमा विद्यमान राजनीतिक अस्थिरताको कारणले विभिन्न किसिमका राजनीतिक द्वन्द्व र अस्थिरता भइरहेको छ जसको कारणले विभिन्न हिंसात्मक गतिविधिहरू वृद्धि हुने, हिंस्रक समूहहरूको जन्म हुने र समाजमा अराजकता बढ्ने गरेको छ । जस्तै: एक राजनीतिक समूहले अर्कोलाई दबाउन खोज्ने, राजनीतिक आस्थाका आधारमा कसैलाई समर्थन गर्ने वा विरोध गर्ने जस्ता घटनाले व्यक्तिको स्वतन्त्रतामा आँच आउँछ र हिंसा सुरु हुन्छ जसको उदाहरण हाम्रो माझ ज्वलन्त रूपमा रहेको छ । त्यसैले राजनीतिक अस्थिरताको अन्त्य हुनु जरुरी छ ।

६. हिंसा सहेर पनि बसी रहने संस्कृति: पीडित भएपछि समाजबाट तिरष्कृत हुनुपर्छ वा परिवारबाट बहिष्करणमा परिन्छ भन्ने भयले गर्दा हिंसालाई सहेर बस्ने परिपाटी हाम्रो समाजमा रहँदै आएको छ । हिंसा गर्नु गैर कानुनी र सामाजिक अपराध भएकाले हिंसा गर्ने व्यक्ति वा समूहलाई कानुनी रूपमा कारवाही गरिनुपर्दछ । पीडितले घटनालाई बाहिर ल्याई हिंसा विरुद्धको लडाइँमा लागिपरेमा हिंसा विरुद्धको लडाइँ जित्न सकिन्छ ।

समूह छलफल
(१५ मिनेट समूह छलफल, १५ मिनेट प्रस्तुति र वृहत छलफल)

३० मिनेट



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

- अब सहभागीहरूलाई ४ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- समूह तयार भएपछि **पहिलो** समूहलाई घरको चित्र दिनुहोस् । समूहका सहभागीहरूलाई आफ्नो समूहमा परेको स्थानमा कस्तो कस्तो हिंसा हुनसक्छ ? भनी छलफल गर्न लगाई आएको निष्कर्षलाई टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । छलफल गरेर प्रस्तुति तयार गर्नुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यसै गरेर **दोस्रो** समूहलाई कार्यस्थलको चित्र दिनुहोस् । समूहका सहभागीहरूलाई आफ्नो समूहमा परेको स्थानमा कस्तो कस्तो हिंसा हुनसक्छ ? भनी छलफल गर्न लगाई आएको निष्कर्षलाई टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । छलफल गरेर प्रस्तुति तयार गर्नुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यसै गरेर **तेस्रो** समूहलाई विद्यालयको चित्र दिनुहोस् । समूहका सहभागीहरूलाई आफ्नो समूहमा परेको स्थानमा कस्तो कस्तो हिंसा हुनसक्छ ? भनी छलफल गर्न लगाई आएको निष्कर्षलाई टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । छलफल गरेर प्रस्तुति तयार गर्नुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यसै गरेर **चौथो** समूहलाई सार्वजनिक स्थान (बसपार्क, सार्वजनिक यातायात, सिनेमा हल, बाटो, कुवा, पाटी पौवा, आदि)को चित्र दिनुहोस् । समूहका सहभागीहरूलाई आफ्नो समूहमा परेको स्थानमा कस्तो कस्तो हिंसा हुनसक्छ ? भनी छलफल गर्न लगाई आएको निष्कर्षलाई टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । छलफल गरेर प्रस्तुति तयार गर्नुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।
- सबै समूहलाई समूहमा छलफल गर्नका लागि १५ मिनेटको समय दिनुहोस् ।
- त्यसै गरी समूहका सहभागीलाई हिंसा समाधानका विभिन्न क्षेत्रहरू उल्लेख गरिएको चित्र दिई कस्तो हिंसा हुँदा कहाँ जाने भनी छलफल गर्न लगाउनुहोस् र स्थानीय स्तरमा यी मध्ये कुन कुन सेवाहरू उपलब्ध छन् भनी छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- सबै समूहका सहभागीहरूलाई समूहमा छलफल गर्नमा सहयोग गर्नुहोस् ।
- सबै समूहलाई समूह छलफलबाट तयार भएको प्रस्तुति प्रस्तुतिकरण गर्नका लागि समूहबाट एकजना नेता छनोट गर्नुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।
- समूहलाई आ-आफ्ना समूहले तयार गरेको प्रस्तुति पालैपालो प्रस्तुतिकरण गर्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक समूहलाई प्रस्तुतिकरणको लागि १५ मिनेट समय दिनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहको प्रस्तुति सकिएपछि अरू समूहका सहभागीहरूलाई केही जिज्ञासा वा प्रश्न भए प्रश्न सोधेर आफू प्रष्ट हुनुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।
- सहभागीहरूबाट आएका प्रश्नहरूमा प्रस्तुति गर्ने समूहबाट स्पष्ट पारी दिनुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।
- प्रस्तुति गर्ने समूहबाट स्पष्ट हुन नसकेका जिज्ञासाहरूलाई स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सबै समूहको प्रस्तुति र त्यसमा छलफल सकिएपछि यस विषयलाई अझ प्रष्ट पार्न तल दिईएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

हिंसा हुनसक्ने स्थानहरु

१) घर

२) कार्यस्थल

३) विद्यालय

४) सार्वजनिक स्थान जस्तै- (बसपार्क, सार्वजनिक यातायात, सिनेमा हल, बाटो, कुवा, पाटी पौवा,



बियोगड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



आदि)

५) सेवा प्रदायक संस्था

हिंसा हुँदा जोगिने विभिन्न उपायहरू हुन्छन् । जस्तै:

- घरभित्र हुने हिंसाबाट बच्नका लागि शङ्कास्पद व्यक्तिको सङ्गत नगर्ने
- त्यस्ता व्यक्ति सामु एकलै नबस्ने
- हिंसा हुन लागेमा चिच्याउने
- आफ्नो विश्वासिलो व्यक्ति (आमा, बुवा, साथी, दिदी भाइलाई जानकारी दिने
- घरमा एकलै नबस्ने
- हिँडडुल गर्दा सकेसम्म अरूले देख्ने वा भाग्न मिल्ने बाटो भएको स्थानको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- त्यसैगरी समुदायमा आधारित संयन्त्रहरू जस्तै आमा समूह, किशोरकिशोरी तथा बाल क्लब, लैङ्गिक हिंसा हेर्ने समूहहरूले पनि हिंसा समाधान वा न्यूनीकरण गर्नमा सहयोग गर्न सक्छन् भनी जानकारी गराउनु पर्दछ ।

हिंसा भएको खण्डमा जान सकिने निकायहरू :

- सेवा प्रदायक निकायहरू जस्तै - स्वास्थ्य चौकी, अस्पताल, गा.वि.स., प्रहरी, प्रशासन राष्ट्रिय स्तरमा, अदालत, समुदायमा आधारित संयन्त्र, राष्ट्रिय महिला आयोग, राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग, बाल क्लब, महिला समूह आदि ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



मानव तथा बालबालिका बेचबिखन (Human and Children Trafficking)

- मानव बेचबिखन के हो भनेर बताउन सक्नेछन् ।
- मानव बेचबिखनमा संलग्न अपराधीहरूले कसरी मानव बेचबिखन गर्छन् भन्ने बताउन सक्नेछन् ।
- मानव बेचबिखनबाट जोगिन के के गर्नु पर्छ भन्ने बारेमा व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।
-

प्रश्नोत्तर छलफल

२० मिनेट

(५ मिनेट प्रश्नोत्तर छलफल र १५ मिनेट बृहत छलफल)

- सहभागीहरूलाई यस सत्रमा सिकने विषयलाई प्रश्नोत्तर छलफलका माध्यमबाट सिकने छौं भन्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई मानव बेचबिखनका बारेमा के थाहा छ भनेर सोध्नुहोस् ।
- त्यसैगरी सहभागीहरूलाई मानव बेचबिखन भनेको के हो ? भनेर सोध्नुहोस् ।
- सहभागीले दिएको उत्तरलाई न्युजप्रिन्टमा टिप्पै छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई निम्न कुरा सक्षेपमा बताइदिनुहोस् ।
 - अपरिचित र कतिपय अवस्थामा परिचित व्यक्तिले समेत विभिन्न लोभ, लालच, प्रलोभन देखाउने, अपरिचित व्यक्तिले मिठाई तथा खानेकुरामा लठ्याउने औषधी राखेर खान दिने जस्ता गतिविधिहरू गरी बेचबिखन गर्न सक्छन् । अपरिचित तथा परिचित व्यक्तिहरूको व्यवहारलाई विचार गरी सर्तक रहनुपर्छ ।
 - विभिन्न वहाना बनाई देशभित्र मात्र नभएर देश बाहिर जस्तै भारत मलेसिया तथा अन्य खाडी देशहरू र कतिपय अफ्रिकन देशहरूमा पनि मानव बेचबिखन गरिन्छ । मानव बेचबिखनसँग सम्बन्धित अपराधको उजुरी प्रहरी कार्यालयमा दिनुपर्छ ।
 - मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार सम्बन्धी अपराध ऐन २०६४ का अनुसार मानव किन्ने वा बेच्नेलाई बिस वर्ष कैद वा दुई लाख रूपैयाँ जरिवाना हुन्छ ।
 - नेपाल भित्रको एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लैजानेलाई दस वर्ष कैद र पचास हजार रूपैयाँदेखि एक लाख रूपैयाँसम्म जरिवाना र बालबालिका लगेको भए दस वर्षदेखि बाह्र वर्षसम्म कैद र एक लाख रूपैयाँ जरिवाना हुन्छ ।
 - मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार नियन्त्रण ऐन २०६४ ले मानव बेचबिखन भएको प्रमाणित भएमा बेच्ने मुख्य अभियुक्तलाई २० वर्ष कैद, २ लाख रूपैयाँ जरिवाना र पीडितलाई १ लाख रूपैयाँ क्षतिपूर्ति पीडकले दिने व्यवस्था गरेको छ । यस अनुसार देशभित्र वा देशबाहिर जहाँ बेचिएको भएपनि र पीडित जुनसुकै उमेरको भएपनि कसुर प्रमाणित भएमा सोही अनुसार सजाय हुने प्रावधान छ ।
- यो विषयलाई अझ प्रष्ट पार्न तल दिईएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस्



बियोग्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

पाठ्य सामग्री

मानव बेचबिखन

कुनै पनि व्यक्तिलाई डर, धाक देखाई, जालभेल गरी काममा लगाउनु, ओसारपसार गर्नु, एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लैजानु वा लैजानका लागि सहयोग गर्नु वा आश्रय दिनु वा अरूद्वारा त्यस्तो कामको निमित्त सहयोग प्राप्त गर्नु, इच्छा विपरीत जबरजस्ती काममा लगाउनु तथा श्रमिकको इच्छा बमोजिम उसलाई काम छोड्न नदिनु जस्ता क्रियाकलाप मानव बेचबिखन हो । बेचबिखनमा परेपछि आफ्नो शरीरमाथि समेत नियन्त्रण गुमाउनु पर्ने अवस्था आउन सक्छ ।

महिला तथा बालबालिका बेचबिखन नेपालको मात्र नभई विश्वको नै प्रमुख समस्या हो । बेचबिखन गरिएका महिला तथा बालबालिकाहरूलाई घरेलु कामदार, बँधुवा मजदुर, वेश्यावृत्ति आदिको रूपमा लगाईन्छ । उनीहरू शारीरिक, मानसिक एवम् अन्य प्रकारका हिंसाका सिकार हुन बाध्य हुन्छन् ।

मानव बेचबिखन ऐन, २०६४ को दफा ४ मा कसैले क) कुनै पनि उद्देश्यले मानिस बेचे वा किनेमा, ख) कुनै प्रकारको फाइदा लिई वा नलिई वेश्यावृत्तिमा लगाएमा, ग) प्रचलित कानूनबमोजिम बाहेक मानिसको अङ्ग भिकेमा, ३) वेश्यागमन गरेमा मानव बेचबिखन गरेको मानिन्छ, भनी बेचबिखनको परिभाषा गरिएको छ ।

वेश्यावृत्तिका लागि महिला तथा बालबालिकाको बेचबिखन विरुद्धको सार्क महासन्धि, २००२ को धारा १(३) मा बेचबिखन भन्नाले कुनै आर्थिक वा अन्य प्रतिफल प्राप्त गरी बेचबिखन गरिएको व्यक्तिको सहमति प्राप्त गरी वा वेश्यावृत्तिमा लगाउने उद्देश्यले महिला तथा बालबालिकालाई एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लैजाने, विक्री गर्ने वा खरिद गर्ने कार्यलाई सम्भन्नुपर्छ भन्ने परिभाषा गरिएको छ ।

माथिका परिभाषा अनुसार बेचबिखन हुन निम्न कुराहरू हुनुपर्दछ:

- मानव बेचबिखन मानिसको भएको हुन्छ । मानिस भन्नाले महिला, पुरुष, तेस्रो लिङ्गी, बालबालिका, वयस्क वा वृद्धलाई जनाउँछ ।
- बेचबिखनमा शोषण गर्ने वा फाइदा लिने उद्देश्य हुन्छ । जस्तै यौन शोषण, अङ्ग बेचबिखन, श्रम शोषण आदि ।
- बेचबिखन बेचिने व्यक्तिको केही अवस्थामा इच्छा अनुसार वा जबरजस्ती पनि भएको हुनसक्छ । बेच्ने मानिसको नियत गलत नै हुन्छ ।
- बेचबिखन देशभित्रै पनि हुनसक्छ भने छिम्की देश वा टाढा रहेका देशमा पनि हुनसक्छ । अहिले वैदेशिक रोजगारीको नाममा अरब देशहरू, मलेसिया र कतिपय अफ्रिकन देशहरूमा समेत बेचबिखन भइरहेको अवस्था छ ।

मानव बेचबिखन गरिने कारणहरू:

- यौन शोषणका लागि
- जबरजस्ती विवाह गर्न गराउन
- यौन पर्यटनका लागि
- माग्ने बनाउनका लागि
- अवैध सामान ओसार पसार गराउन जस्तै सुनका गहना



बियोग्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



- लागूपदार्थ तथा हातहतियार ओसारपसार गराउन
- दास वा बंधुवा मजुदर बनाउन
- शरीरका अङ्ग बिक्री गर्न जस्तै मृगौला, आँखा आदि
- सर्कसमा खेलाउन वा अरूको मनोरञ्जनमा संलग्न गराउन
- घरायसी कामदार बनाउन
- सशस्त्र द्वन्द्वमा संलग्न गराउन
- अश्लील चित्रका लागि- अश्लील चलचित्र बनाउन, बालबालिकाका नग्न तस्वीर बनाएर अश्लील पत्रिकामा छापन- इन्टरनेट वेब पेजमा राखिदिन ।

भट्ट हेर्दा बालबालिका तथा महिलालाई यौन व्यवसायमा लगाउन मात्र बेचबिखन हुन्छ जस्तो लागेपनि अन्य धेरै शोषणयुक्त कामको लागि मानव बेचबिखन हुने गरेको छ ।

बेचबिखन आफ्नै देशभित्र एक ठाउँबाट अर्थात् गाँउबाट सहरमा, एउटा सहरबाट अर्को सहरमा हुन्छ । धेरैजसो गाँउका बालबालिकालाई सहरमा कामको लोभ देखाएर बेचबिखन गर्ने वा एक सहरबाट अर्को सहरमा लैजाने गरेको पाइन्छ । यसरी ल्याउँदा बालकलाई होटलमा काम गर्न, गलैँचा उद्योगमा, इँटा बनाउने ठाँउमा काममा लगाउने वा घरेलु कामदार बनाएर राख्ने र साहूरूबाट पैसा लिने गरिन्छ । त्यस्तै बालिकालाई रेस्टुरेन्टमा काम गर्ने, घरेलु कामदार बनाउने, गलैँचा फ्याक्ट्रीमा काम गर्ने आदिमा बेचिन्छ । बालबालिकालाई आफू बेचिएको थाहा हुँदैन तर काममा लगाइदिन्छु भनेर काममा लगाउनेले फाइदा लिने काम गर्दछ ।

नजिकको छिमेकी देशमा लगेर बालबालिकालाई बेच्ने चलन धेरै छ । नेपालबाट धेरै महिलालाई भारतका विभिन्न शहरमा लगेर बेचिन्छ । उनीहरूलाई कोठीमा राखेर यौन शोषण गराइन्छ । एउटा अध्ययनमा नेपाली चेलीबेटीलाई दलालहरूले २५ देखि ६५ हजार रूपैयासम्ममा बिक्री गर्ने गरेका उल्लेख गरिएको छ । शारीरिक रूपले सुन्दरतालाई धेरै पैसामा बेच्ने गरिन्छ ।

बालबालिका तथा महिला बेचिने प्रचलित तरिका

बालबालिका तथा महिलाको बेचबिखन गर्ने समूहमा महिला र पुरुषहरू सङ्गठित वा व्यक्तिगत रूपमा लागिपरेका छन् । यस्ता समूहहरू नेपालभित्रै, नेपाली र भारतका नागरिक मिलेर बनेका छन् । भने कति नेपालीहरू नै भारतमा बसेर धन्दा गर्दछन् । परिवार सामाज र राष्ट्रलाई पर्ने नकारात्मक प्रभावको वास्ता पनि गर्दैनन् । फुपूले भदैलाई, मामाले भान्जीलाई, काकाले भतिजीलाई समेत पनि बिक्री गरेका उदाहरण छन् ।

यिनीहरूले विशेषगरी गाउँमा बालिका र महिलालाई

- नक्कली विवाह गरेर पत्नी बनाएर घुम्न जाने वा नयाँ ठाँउमा काम वा अन्य प्रयोजनका लागि जाने निहुँमा सहरमा ल्याउने र बिस्तारै भारत पुऱ्याएर बेच्ने गर्दछन् ।
- राम्रो राजेगारी र कमाइको लोभ देखाएर पढेलेखेका चेलिबेटी वा अन्यलाई समेत फसाएर भारतमा र खाडी मुलुकमा बेच्ने गरेका छन् ।
- भारतका ठुला शहरमा घुम्न जाने बाहानामा लगेर पनि बेच्ने गरेका छन् ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

- भारतको बाटो हुँदै विदेश पठाइदिन्छु राम्रो काम मिलाइदिन्छु भन्दै भारत, खाडी तथा अन्य विभिन्न देशमा बेच्ने गरेका छन् ।
- व्यापार व्यवसाय गर्ने भनेर भुक्त्याउने गरेको पनि पाइन्छ ।
- कतिले त बस वा रेलमा यात्रा गर्दा भाग्लान् भनेर लठ्याउने औषधि खान दिएर ठुला सहरमा पुरयाएर बेच्छन् ।
- डर धाक धम्की दिई जबरजस्ती पनि बेचबिखन गर्दछन् ।
- बाबुआमा अभिभावकलाई प्रलोभनमा परेर, विवाहको नाटक रचेर, विदेशमा खेलकुद तथा कलाकारिताको प्रदर्शनको लोभ देखाएर पनि बेचबिखन गरिन्छ ।

बेचबिखनका कारण

बालबालिका बेचबिखन हुने मुख्य कारण धेरैले गरिबीलाई मानेका छन् तर यथार्थमा गरिबीसँगै अन्य विभिन्न कारणहरूले बालबालिकाको बेचबिखन भइरहेको पाइएको छ । यस्ता कारणलाई तिन भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ:

(क) शैक्षिक र आर्थिक कारण

- बेचिने बालबालिका तथा महिलामा शिक्षा तथा चेतनाको कमी हुनु । अरूले भनेको कुरा सही कि गलत हो भन्ने विश्लेषण गर्न नसक्नु ।
- कहिलेकाही अरूलाई विश्लेषण नगरी बढी विश्वास गर्नु ।
- धेरै आम्दानी गर्ने र सुख सयल गर्ने लोभमा फस्नु ।
- आफूलाई राम्रो हुने काम खोज्नु ठिक हो तर विनाविश्लेषण अरूको भर पर्नु ।
- कामको खोजीमा यताउता आवतजावत गर्दा पनि उम्कनै नसकिने गरी बेचबिखनमा पर्ने स्थिति हुनु ।

(ख) परिवारमा बालबालिका तथा महिलाहरूको उचित हेरविचार, रेखदेख नहुनाले

- बाबुआमाले बालबालिकालाई पालनपोषण शिक्षादीक्षा दिन नसक्नु र सानै उमेरदेखि बालबालिकालाई काममा लगाउनु, कतिपय अवस्थामा बाबुआमा छोराछोरी घरबाट बाहिर काम गर्न गए राम्रो हुन्छ भन्ने मान्यताले पनि बालबालिकाले घर छाड्नु ।
- दैवी प्रकोप जस्तै भूकम्प, बाढी, पहिरोबाट प्रभावित भई परिवारहरू आफ्नो गाउँ छाड्न बाध्य हुन्छन्, त्यस्ता अवस्थामा बाबुआमाले बालबालिकालाई उचित हेरविचार पुऱ्याउन सक्दैनन् र बालबालिका बेचिने खतरामा बढी पर्नु ।
- छोरालाई माया गर्ने र छोरीलाई हेला गर्ने चलनले छोरीलाई कसैले प्रेम गरेर बोलिदिँदा पनि उनीहरू छाडेर जान तम्सन् ।
- चाँडै आफैले निर्णय गरेर विवाह गर्न उत्सुक हुनेहरू पनि बेचबिखनमा परेको पाइएको छ । कसैको विवाहको नाममा बेच्ने उद्देश्य हुनु ।
- कुनै कारणवश घर छाडेर भाग्नेहरू पनि पुनः घर फर्कन नसकेर काम वा मामको खोजीमा भौतारिँदा बेचिएको पाइनु ।
- घरेलु हिंसा र भगडाले गर्दा पनि बालबालिका र महिला घर छाडेर जान्छन् । यसरी घर छाडेर जानेहरू बेचिने खतरामा पर्नु ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

(ग) प्रशासनिक कारण

- अपराधीलाई नियन्त्रण गर्ने कानून नीति नियम नहुनु र भएका नीति नियम पनि कार्यान्वयन नहुनुले बेचबिखन गर्ने व्यक्ति वा गिरोहलाई नियन्त्रण गर्न नसक्नु ।
- भारत र नेपालबीच १७४० माइलको खुल्ला सिमाना भएको र भारतमा यात्रा गर्न कुनै पनि कागजात आवश्यक नपर्ने हुनाले पनि बेचबिखन गर्नेले कुनै ठाउँवाट बालबालिका लैजान सक्छन् । यस कारणले गर्दा पनि बेचबिखन बढ्दै जानु ।

सहमत असहमत खेल

२५ मिनेट

(१० मिनेट खेल र १५ मिनेट बृहत छलफल)

- अब सहभागीहरूलाई हामी मानव बेचबिखनबाट जोगिने उपाय र सुरक्षित श्रम प्रवासनका चुनौतीहरूको बारे बुझ्नेछौं भनेर भन्नुहोस् ।
- यो विषय हामीले सहमत असहमत खेलबाट सिक्नेछौं भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीहरूलाई हरियो र रातो रडका मेटाकार्डहरू दिनुहोस् । हरियो कार्डले सहमति र रातो कार्डले असहमति जनाउँछ भनेर भन्नुहोस् । (हरियो र रातो रडका मेटाकार्डहरू नभए अरू नै कुनै दुई रडका कार्ड प्रयोग गर्नुहोस्)

| भनाइहरू | व्याख्या |
|--|--|
| किशोरकिशोरी तथा महिलाहरू मात्र बेचबिखनमा पर्दछन् । | किशोरकिशोरी तथा महिलाहरू मात्र बेचबिखनमा नपरी युवा तथा पुरुषहरू पनि बेचबिखनमा पर्न सक्छन् । |
| बेचबिखन नचिनेका मानिसले गर्छन् । | बेचबिखन नचिनेको मानिसले मात्र नभई चिनेको मानिसले पनि गर्छन् । चिनेको व्यक्तिबाट अझ बढी बेचबिखन हुन सक्ने सम्भावना हुन्छ । |
| बेचबिखन गरिब, पछाडि पारिएका तथा अवसर नपाएका परिवारमा मात्र हुन्छ । | बेचबिखन गरिब, पछाडि पारिएका तथा अवसर नपाएका परिवारमा मात्रै नभई धनी परिवारको व्यक्ति साथै अवसर पाएका तथा अवसर लिने क्रममा पनि हुन सक्छ । |
| मानव बेचबिखन यौन व्यवसायका लागि मात्र हुन्छ । | मानव बेचबिखन यौन व्यवसायका लागि मात्रै नभई अन्य विभिन्न प्रयोजनहरू जस्तै लागुपदार्थ तथा हातहतियार ओसारपसार गर्न, दास वा बँधुवा मजदुर बनाउन, घरायसी कामदारका रूपमा काम गराउन, शरीरका अङ्ग बिक्रि गर्ने जस्ता क्रियाकलापका लागि पनि गरिन्छ । |
| आवश्यक जानकारी नलिई काम गर्न जानु सुरक्षित हुँदैन । | वैदेशिक रोजगारीमा जानुपूर्व कुनै पनि व्यक्ति कुन देशमा वैदेशिक रोजगारीको लागि जाँदै छु सो कुराको ख्याल गरी उक्त देशको कानुनी व्यवस्था, रहन सहन, वातावरण, संस्कृति आदिको जानकारी लिनु पर्दछ । |
| मानव बेचबिखन हाम्रो सरोकार होइन | मानव बेचबिखन सबैको सरोकार र चासोको विषय हो । |



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

| | |
|--|--|
| यो सरकारले हेर्ने विषय हो । | |
| वैदेशिक रोजगारीमा जानुपुर्व श्रम स्वीकृति, तालिम र भाषा सिकेर जानुपर्छ । | वैदेशिक रोजगारीमा जानुपुर्व वैदेशिक रोजगार विभागबाट अनिवार्य श्रम स्वीकृति लिने, आफूले काम गर्न जान लागेको देशको भाषा तथा के काममा जान लागेको हो उक्त विषयको तालिम लिनु पर्दछ । विदेश जाँदा देशभित्रकै अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल प्रयोग गर्नुपर्दछ । |
| गैर कानुनी रूपमा विदेश जाँदा बेचबिखनमा पर्न सकिन्छ । | वैदेशिक रोजगार विभागबाट श्रम स्वीकृति लिई, विमा गरी सरकारले भनेका सबै प्रक्रिया पूरा गरेर वैदेशिक रोजगारीमा जानु कानुनी रूपमा उचित हो । यसरी रोजगारीमा जाँदा बेचबिखनमा पर्ने सम्भावना कम हुन्छ साथै परिहालेमा पनि सरकारी निकाय, विदेशस्थित नेपाली दुतावास, श्रमसहचरीको कार्यालय आदिबाट सहयोग पाउन सकिन्छ । गलत प्रक्रियाबाट गएकाहरूका लागि समस्या परेमा कतिपय अवस्थामा राज्यले समेत सहयोग र उद्धार गर्न सक्दैन । |
| मानव बेचबिखनमा परी फर्किएका व्यक्तिहरूलाई सहयोग गर्नु हाम्रो जिम्मेवारी हो । | मानव बेचबिखनमा परी फर्किएका व्यक्तिहरूलाई समाजका सदस्यको रूपमा हेरी उनीहरूलाई सबैले सहयोग गर्नुपर्छ । मानव बेचबिखनमा पर्नुमा बेचबिखनमा परेका व्यक्तिहरूको दोष नभएकोले उनीहरूलाई सहयोग गर्नुपर्दछ । |
| आफू बसेको ठाउँभन्दा टाढा गई काम गर्नलाई पर्याप्त जानकारी लिएर मात्र जानु पर्दछ । | आफू बसेको ठाउँ भन्दा टाढा गई काम गर्दा जाने ठाउँका बारेमा धेरै भन्दा धेरै जानकारी लिने र त्यस ठाउँको भाषा, रहनसहन, संस्कृति लगायतको जानकारी लिई गएमा बेचबिखनमा पर्ने सम्भावना कम हुन्छ । |

- त्यसपछि सहभागीहरूलाई पाठ्य सामाग्रीमा भएमा निम्न कुराहरू बताइदिनुहोस् र यो विषयलाई अझ प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

- बेचबिखनमा किशोरी तथा महिलाहरूमा मात्र नपरी किशोरहरू तथा पुरुषहरू पनि पर्न सक्छन् । मानव अङ्ग तस्करी गर्नेहरू, सर्कस देखाउनेहरू, बाल श्रमिक प्रयोग गर्नेहरू जस्ता व्यक्तिहरूका कारणबाट पनि बेचबिखन हुन सक्छ ।
- बेचबिखन गरिब तथा पछाडि पारिएको समुदाय वा व्यक्तिलाई मात्र नभई आर्थिक रूपमा सम्पन्न व्यक्तिहरूमा समेत हुनसक्छ ।
- वैदेशिक रोजगारमा जाने व्यक्ति ठगिएमा वा शोषणमा परेमा वैदेशिक रोजगार विभागमा निवेदन दिनुपर्छ । वैदेशिक रोजगारसँग सम्बन्धित ठगीको विषयमा एक वर्षभित्र उजुरी लाग्छ ।



बियोग्ण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

- वैदेशिक रोजगारीमा गएको बखतमा यदि कुनै किसिमको प्रक्रिया मानव बेचबिखनसँग सम्बन्धित अर्थात कुनै पनि व्यक्तिलाई डर, धाक देखाई, जालभ्रेल गरी काममा लगाउनु, ओसारपसार गर्नु, एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लैजानु वा लैजानका लागि सहयोग गर्नु वा आश्रय दिनु वा अरूद्वारा त्यस्तो कामको निमित्त सहयोग प्राप्त गर्नु, इच्छाविपरीत जबरजस्ती काममा लगाउनु र काम छोड्न पनि नदिने जस्ता क्रियाकलाप भएमा यस्ता व्यवहार पनि मानव बेचबिखनभित्र पर्दछ र मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार सम्बन्धी अपराध (नियन्त्रण) ऐन २०६४ अनुरूप कारवाही हुन्छ ।
 - बेचबिखनमा किशोरी तथा महिलाहरूमा मात्र नपरी किशोरहरू तथा पुरुषहरू पनि पर्न सक्छन् । मानव अङ्ग तस्करी गर्नेहरू, सर्कस देखाउनेहरू, बाल श्रमिक प्रयोग गर्नेहरू जस्ता व्यक्तिहरूका कारणबाट पनि बेचबिखन हुन सक्छ ।
 - बेचबिखन गरिब तथा पछाडि पारिएको समुदाय वा व्यक्तिलाई मात्र नभई आर्थिक रूपमा सम्पन्न व्यक्तिहरूमा समेत हुनसक्छ ।
 - वैदेशिक रोजगारमा जाने व्यक्ति ठगिएमा वा शोषणमा परेमा वैदेशिक रोजगार विभागमा निवेदन दिनुपर्छ । वैदेशिक रोजगारसँग सम्बन्धित ठगीको विषयमा एक वर्षभित्र उजुरी लाग्छ ।
 - वैदेशिक रोजगारीमा गएको बखतमा यदि कुनै किसिमको प्रक्रिया मानव बेचबिखनसँग सम्बन्धित अर्थात कुनै पनि व्यक्तिलाई डर, धाक देखाई, जालभ्रेल गरी काममा लगाउनु, ओसारपसार गर्नु, एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लैजानु वा लैजानका लागि सहयोग गर्नु वा आश्रय दिनु वा अरूद्वारा त्यस्तो कामको निमित्त सहयोग प्राप्त गर्नु, इच्छाविपरीत जबरजस्ती काममा लगाउनु र काम छोड्न पनि नदिने जस्ता क्रियाकलाप भएमा यस्ता व्यवहार पनि मानव बेचबिखनभित्र पर्दछ र मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार सम्बन्धी अपराध (नियन्त्रण) ऐन २०६४ अनुरूप कारवाही हुन्छ ।
-
- अब सहभागीहरूलाई हामी मानव बेचबिखन विरुद्ध किशोरकिशोरीको भूमिका विषय बारे बुझ्नेछौं भनेर भन्नुहोस् ।
 - त्यसपछि सहभागीहरूसँग निम्न कुरामा समूहमा छलफल गर्नुहोस्
 - किशोरकिशोरी, बालक्लब, युवा क्लबहरूले बेचबिखनविरुद्ध के गर्न सक्छन् ?
 - बेचबिखनमा परेकाहरूलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ ?
 - समुदायमा भएका मानवबेचबिखनका सूचनाहरू कहाँ र कसलाई दिनुपर्छ?
 - छलफलका लागि १५ मिनेट समय दिनुहोस् ।
 - त्यसपछि सहभागीहरूलाई निम्न कुरा सक्षेपमा बताइदिनुहोस् ।
 - स्थानीय स्तरमा विभिन्न सङ्घ संस्था तथा सरकारी निकायहरू जस्तै महिला विकास कार्यालय, नेपाल प्रहरी, सीमा प्रहरी चौकी लगायतले मानव बेचबिखन विरुद्ध काम गर्छन् । यदि कहीं कतै मानव बेचबिखनको घटना भएको वा हुनसक्ने शङ्का लागेमा वा समुदायमा कोही व्यक्ति त्यस्तो क्रियाकलापमा संलग्न भएमा उक्त निकायहरूमा सूचना दिनुपर्छ ।
 - मानव किन्ने वा बेचेलाई बिस वर्ष कैद र दुई लाख रूपैयाँ जरिवाना हुन्छ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



- अब यो विषयलाई अझ प्रष्ट पार्न तल दिईएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

बेचबिखनमा परेका व्यक्ति सम्बन्धमा नेपाली कानूनको व्यवस्था:

उजुरी लाग्ने निकाय

मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारसँग सम्बन्धित अपराधको उजुरी प्रहरी कार्यालयमा दिनुपर्दछ । उजुर गर्ने व्यक्तिले आफ्नो नाम गोप्य राखिदिन लिखित अनुरोध गरेमा उजुर दर्ता गर्ने प्रहरी कार्यालयले निजको नाम गोप्य राख्नुपर्छ ।

सजाय

- मानिस किन्ने वा बेच्नेलाई बिस वर्ष कैद र दुई लाख रूपैयाँ जरिवाना हुन्छ ।
- कुनै प्रकारको फाइदा लिई वा नलिई वेश्यावृत्तिमा लगाउनेलाई कसुरको मात्रा अनुसार दस वर्ष देखि पन्ध्र वर्षसम्म कैद र पचास हजार रूपैयाँदेखि एक लाख रूपैयाँसम्म जरिवाना हुन्छ ।
- प्रचलित कानूनबाहेक मानिसको कुनै अङ्ग भिक्नेलाई दस वर्ष कैद र दुई लाख रूपैयाँदेखि पाँच लाख रूपैयाँसम्म जरिवाना हुन्छ ।
- वेश्यागमन गर्नेलाई एक महिनादेखि तीन महिनासम्म कैद र दुई हजार रूपैयाँदेखि पाँच हजार रूपैयाँसम्म जरिवाना हुन्छ ।
- विदेश लैजानेलाई दस वर्ष देखि पन्ध्र वर्षसम्म कैद र पचास हजार रूपैयाँ देखि एक लाख रूपैयाँसम्म जरिवाना र बालबालिका लगेको भए पन्ध्र वर्षदेखि बीस वर्षसम्म कैद र एक लाख रूपैयाँदेखि दुईलाख रूपैयाँसम्म जरिवाना हुन्छ ।
- नेपालभित्रको एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लैजानेलाई दस वर्ष कैद र पचास हजार रूपैयाँदेखि एक लाख रूपैयाँसम्म जरिवाना र बालबालिका लगेको भए दस वर्षदेखि बाह्र वर्षसम्म कैद र एक लाख रूपैयाँ जरिवाना हुन्छ ।
- शोषण गर्ने उद्देश्यले नेपालभित्रको एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लैजानेलाई एक वर्षदेखि दुई वर्षसम्म कैद र विदेश लगेको भए दुई वर्षदेखि पाँच वर्षसम्म कैद हुन्छ ।
- किन्ने वा बेच्ने व्यक्ति, कुनै प्रकारको फाइदा लिई वा नलिई वेश्यावृत्तिमा लगाउने व्यक्ति एउटै भएमा निजलाई किने वा बेचे बापत र फाइदा लिई वा नलिई वेश्यावृत्तिमा लगाए बापत छुट्टाछुट्टै सजाय हुन्छ ।
- लैजाने र किन्ने, बेच्ने वा कुनै प्रकारको फाइदा लिई वा नलिई वेश्यावृत्तिमा लगाउने उद्देश्यले विदेश वा नेपाल भित्रका एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लैजाने व्यक्ति एउटै भएमा त्यसरी छुटाई लगेको र विदेश वा नेपालभित्रको एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लगेबापत् छुट्टाछुट्टै सजाय हुन्छ ।
- कसुर कुनै सार्वजनिक पद धारण गरेको व्यक्तिले गरेको भएमा कसुर गरेबापत हुने सजायको अतिरिक्त पच्चिस प्रतिशत थप सजाय हुन्छ ।



बिचोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

- आफ्नो संरक्षणमा वा अभिभावकत्वमा रहेको वा मुलुकी ऐनको हाडनाता करणीको महल बमोजिम सजाय हुने व्यक्तिका सम्बन्धमा मानव बेचबिखन वा ओसार पसारको कसुर गरेमा दस प्रतिशत थप सजाय हुन्छ ।
- पटके कसुरदारलाई प्रत्येक पटक सो कसुरमा हुने सजायको एक चौथाई थप सजाय हुन्छ ।

क्षतिपूर्ति

- अदालतले कसुरदारलाई भएको जरिवानाको पचास प्रतिशत बराबरको रकममा नघट्टने गरी निजबाट पीडितलाई मुनासिब माफिकको क्षतिपूर्ति भराइदिनु पर्दछ ।
- क्षतिपूर्तिको रकम लिन नपाउँदै पीडितको मृत्यु भएमा त्यस्तो रकम तोकिए बमोजिम निजको नाबालक छोराछोरीलाई र त्यस्ता छोराछोरी नभए निजमा आश्रित बाबुआमालाई दिइनेछ ।
- क्षतिपूर्तिको रकम पाउने पीडितको नाबालक छोराछोरी र आश्रित आमाबाबु नभएमा त्यस्तो रकम पुनर्स्थापना कोषमा जम्मा गर्नुपर्छ ।



बिचोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

सत्र ८



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



मन्जुरी, गोपनीयता र शारीरिक अखण्डता तथा सम्मान (Consent, Privacy and Bodily Integrity)

- यौनिक क्रियाकलाप पूर्व यौन साथी बीचको आपसी मन्जुरीका बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- गोपनीयता र शारीरिक अखण्डता तथा सम्मानको बारेका व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।

समय: १ घण्टा

सिकाइ विधि:

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रश्नोत्तर छलफल
- प्रवचन

आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरू:

- न्युजप्रिन्ट कागज
- मार्कर कलम
- मास्किङ्ग टेप (टाँस्ने)
- सेतो पाटी

पुनरावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई यसभन्दा पहिलाको सत्रमा के के सिक्थौं त भनेर दोहोर्‍याउन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आफूलाई लागेका विचारहरू भन्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- सबैले अधिल्लो सत्रको विषय बुझेको र नबुझेको यकिन गर्नुहोस् ।
- यदि कुनै सहभागीले नबुझेको पाइएमा स्पष्ट पारीदिनु होस् ।

पुर्वावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- सहभागीहरूले भनेका विचारहरूलाई कदर गर्दै यो सत्रमा हामीले मन्जुरी, गोपनीयता र शारीरिक अखण्डता तथा सम्मानका बारेमा बुझ्ने छौं भन्नुहोस् ।
- यो सत्रको उद्देश्यहरू वर्णन गर्नुहोस् ।

प्रश्नोत्तर छलफल

१० मिनेट

- अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा सिक्ने विषय यौनिक क्रियाकलाप पूर्व यौन साथी बीचको आपसी मन्जुरीका बारेमा छलफल गर्नेछौं भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीहरूलाई कुनै पनि यौनिक क्रियाकलाप गर्नु पूर्व यौन साथी बीचको आपसी मन्जुरीका किन चाहिन्छ ? भनेर सोध्नुहोस् ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



- सहभागीहरूबाट आएका विचारहरूलाई न्युजप्रिन्टमा टिप्पै जानुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूबाट विचारहरू आइसकेपछि यौनिक क्रियाकलाप पूर्व यौन साथी बीचको आपसी मन्जुरी विषयका बारेमा तल दिएको पाठ्य सामाग्रीको आधारका विषय अभै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

यौनिक क्रियाकलाप पूर्व यौन साथी बीचको आपसी मन्जुरी

जोडीसँग गरिने कुनै पनि यौनिक कार्यमा दुवैको मन्जुरी चाहिन्छ । यहाँ मन्जुरी भन्नाले दुवै जना यौनिक व्यवहार गर्न सहमत हुनु हो । यौनिक क्रियाकलापमा मन्जुरी भएन भने त्यसलाई हिंसा वा बलात्कार मानिन्छ । त्यसैले कुनै पनि यौनिक कार्यको लागि दुवैको मन्जुरीलाई एउटा आधारको रूपमा लिइन्छ । यसको लागि दुवै यौन जोडी बीच आफ्ना भावनाको अभिव्यक्त हुनु आवश्यक छ । आपसी सञ्चारको माध्यमबाट आपसी मन्जुरीको वातावरण सिर्जना हुन्छ ।

कुनै व्यक्तिसँग मन्जुरी लिँदा जहिले पनि उक्त व्यक्ति मन्जुर हुन तयार छ या छैन र मन्जुरी दिन सक्षम छ या छैन भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ । सहमत छ या छैन भन्ने कुरा सोधेर थाहा पाइन्छ । कतिपय सहमति व्यवहारले पनि देखाउन सक्छ । मादक पदार्थ या लागू पदार्थ सेवन गरेको अवस्थामा पनि व्यक्तिले मन्जुरी दिन सक्दैन । कोही मादक पदार्थ सेवनको कारणले अर्धवेहोस छन् र मन्जुरी दिने अवस्थामा छैन भने त्यस अवस्थाको यौनिक कार्य पनि हिंसा वा बलात्कारको रूपमा लिइन्छ ।

समूह छलफल

५० मिनेट

(१० मिनेट समूह छलफल, ४० मिनेट प्रस्तुतिकरण र बृहत छलफल)

- अब सहभागीहरूलाई हामी गोपनीयता र शारीरिक अखण्डता तथा सम्मानको बारेमा बुझ्नेछौं भनेर भन्नुहोस् ।
- यस विषयलाई हामीले समूह छलफलको माध्यमबाट बुझ्नेछौं भनेर भन्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई त्यसपछि पाँच समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- त्यसपछि पहिलो समूहका सहभागीहरूलाई गोपनीयता भनेको के हो? भनेर सोध्नुहोस् र समूहमा छलफल गरेर प्रस्तुति तयार गर्नुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यसैगरी दोस्रो समूहका सहभागीहरूलाई अखण्डता तथा सम्मान भनेको के हो? भनेर सोध्नुहोस् र समूहमा छलफल गरेर प्रस्तुति तयार गर्नुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।
- तेस्रो समूहका सहभागीहरूलाई पनि आफ्नो शरीरका सम्बन्धमा गोपनीयताको महत्व किन हुन्छ? भनेर सोध्नुहोस् र समूहमा छलफल गरेर प्रस्तुति तयार गर्नुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यसैगरी चौथो समूहका सहभागीहरूलाई यौनिक हैरानीबाट कसरी बच्न सकिन्छ? भनेर सोध्नुहोस् र समूहमा छलफल गरेर प्रस्तुति तयार गर्नुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।
- अन्त्यमा पाँचौ समूहका सहभागीहरूलाई पनि अनिच्छित तथा हानिकारक यौनिक व्यवहारबाट आफ्नो सुरक्षा कसरी गर्न सकिन्छ? भनेर सोध्नुहोस् र समूहमा छलफल गरेर प्रस्तुति तयार गर्नुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।
- सबै समूहलाई समूहमा छलफल गर्नका लागि १० मिनेटको समय दिनुहोस् ।
- सबै समूहका सहभागीहरूलाई समूहमा छलफल गर्नमा सहयोग गर्नुहोस् ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

- सबै समूहलाई समूह छलफलबाट तयार भएको प्रस्तुति प्रस्तुतिकरण गर्नका लागि समूहबाट एकजना नेता छनोट गर्नुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।
- समूहलाई आ-आफ्ना समूहले तयार गरेको प्रस्तुति पालैपालो प्रस्तुतिकरण गर्न लगाउनुहोस् । प्रस्तुतिका लागि प्रत्येक समूहलाई ५ मिनेट समय दिनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहको प्रस्तुति सकिएपछि अरू समूहका सहभागीहरूलाई केही जिज्ञासा वा प्रश्न भए प्रश्न सोधेर आफू प्रष्ट हुनुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।
- सहभागीहरूबाट आएका प्रश्नहरूमा प्रस्तुति गर्ने समूहबाट स्पष्ट पारी दिनुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।
- प्रस्तुति गर्ने समूहबाट स्पष्ट हुन नसकेका जिज्ञासाहरूलाई स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सबै समूहको प्रस्तुति र त्यसमा छलफल सकिएपछि यस विषयलाई अभि प्रष्ट पार्न तल दिईएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

गोपनीयता र शारीरिक अखण्डता तथा सम्मान (Privacy and Bodily Integrity)

गोपनीयता भन्नाले कुनै व्यक्तिको भौतिक, भावनात्मक र मानसिक स्वास्थ्यका सम्बन्धमा व्यक्तिगत जानकारी वा परिचयलाई अरूले देख्न, सुन्न वा थाहा पाउनु नपाउने अवस्था भन्ने बुझ्नु पर्दछ । त्यसै गरेर शारीरिक अखण्डता वा सम्मान भन्नाले कुनै पनि व्यक्तिको आफ्नो शरीरका बारेमा आफूले र अरूले गर्नु पर्ने सम्मान भन्ने बुझ्नु पर्दछ । यसको साथै आफ्नो शरीरका सम्बन्धमा स्वतन्त्र रूपमा निर्णय गर्न पाउनु र यसलाई अरूले सम्मान गर्नु पर्ने पनि शारीरिक अखण्डता तथा सम्मान हो । त्यसैगरी आफ्नो शरीरका सम्बन्धमा गोपनीयता र शारीरिक अखण्डता तथा शारीरिक सम्मान कायम गराउन पाउने सबै व्यक्तिको अधिकार पनि हुन्छ जसलाई सबैले सम्मान गर्नु पर्दछ । शारीरिक अखण्डतामा शरीरलाई कुनै किसिमको आँच आउने गरी कार्य गर्नु हुँदैन । त्यति मात्र नभई कसैको शारीरिक अखण्डतामा आँच आउने काम गर्नु भनेको कानूनतः दण्डनीय र आपराधिक कार्य हो भनी बुझ्नुपर्छ । गोपनीयता र शारीरिक अखण्डतामा व्यक्तिको निम्न कुराहरूलाई समावेश गर्नु पर्दछ :

अनिच्छित यौनिक व्यवहारको प्रतिवाद गर्ने

किशोर र किशोरीहरूलाई अनिच्छित यौनिक हैरानी जस्ता यौनिक व्यवहार गर्नु उनीहरूको स्वतन्त्रता र सम्मानपूर्वक जीवनयापन गर्न पाउने मानवअधिकारको हनन गर्नु हो । अनिच्छित यौनिक व्यवहारले गर्दा व्यक्तिको भावनात्मक र मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक असरहरू पर्न सक्दछन् । त्यस्ता नकारात्मक असरहरू पर्नुबाट बचाउनका लागि अनिच्छित यौनिक व्यवहारहरूलाई प्रतिवाद गर्ने, आफूलाई हानि नहने तरिकाले विराधे गर्न जान्नु पर्दछ । त्यसका अतिरिक्त किशोरीहरू महिनावारी हटाका बलेमा उनीहरूको चियाचेर्चो गर्ने तथा हरौनी गर्ने जस्ता व्यवहारहरूबाट बच्नका लागि गोपनीयता सहितको सुरक्षा गर्ने व्यवस्था जस्तै: पानीसहितको चर्पी, लुगा फेर्नका लागि सुरक्षित कोठा समेतको व्यवस्था हुनुपर्दछ । तल आफ्नो शरीरका सम्बन्धमा गोपनीयता र अनिच्छित यौनिक व्यवहारबाट बच्ने सम्बन्धमा चर्चा गर्दछौं ।



किशोरावस्थामा गोपनीयता: आफ्नो शरीरका सम्बन्धमा गोपनीयताको महत्व

किशोरावस्थामा किशोरकिशोरीले आफ्नो शरीरमा भइरहेका परिवर्तनहरूका कतिपय पक्षहरूका बारेमा अरूलाई थाहा नहोस् भन्ने चाहना राखेका हुन्छन् । यसलाई किशोरावस्थाका सम्बन्धमा गोपनीयता भन्न सकिन्छ । गोपनीयता (Privacy) आफूले गरेका कुराहरू, व्यवहारहरू अरूले सुन्न नसक्ने, आफ्नो शरीरका आफूले गोप्य राख्न चाहेका भागहरू अरूले देख्न नसक्ने अवस्था हो । यसलाई व्यक्तिको मर्यादाको रूपमा पनि व्याख्या गरिन्छ । किशोरावस्थामा हुने शारीरिक, भावनात्मक तथा मानसिक र यौनिक परिवर्तनहरूका कारणले किशोरकिशोरीहरू विभिन्न चिन्ताहरूमा परेका हुन्छन् । कहिलेकाहीं किशोरकिशोरीहरू अरूले थाहा पाउँदा अप्ठ्यारोमा परिने व्यवहारमा पनि संलग्न भएका हुन सक्दछन् । उनीहरू कहिलेकाहीं विभिन्न यौनिक व्यवहारमा समेत संलग्न भएका हुन सक्दछन् जुन कुराहरूमा गोपनीयता कायम गर्नुपर्ने हुन्छ । यस अवस्थामा गोपनीयता भङ्ग हुन गएमा समाजबाट लाञ्छना लाग्ने जसका कारण समाजमा बस्न असहज हुनेसम्म सम्भावना हुन्छ । यस्ता कतिपय निजी व्यवहारहरू गोप्य राख्न पाउने मानिसको अधिकार हुन्छ । किशोरकिशोरीहरूका यस्ता गोपनीयता कायम गर्ने पर्ने व्यवहारहरूमा गोपनीयता भङ्ग हुन गएका अवस्थामा कैयौं किशोरकिशोरीहरूले आत्महत्यासम्म गरेका प्रशस्त घटनाहरू सुन्नमा आएका छन् । यसकारण किशोरकिशोरीहरू लगायत सबै मानिसहरूका लागि गोपनीयता धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । किशोरकिशोरी विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो र अरूको गोपनीयता कायम राख्नुको महत्व बारेमा शिक्षकहरूले उचित शिक्षा दिनु पर्दछ ।

क) महिला तथा केटीहरूप्रति हुने अनिच्छित यौनिक हैरानी तथा महिला तथा केटीको शारीरिक अखण्डता (सम्मान) तथा गोपनीयता माथिको हिंसा

अनिच्छित यौनिक हैरानी कुनै पनि व्यक्तिको शारीरिक अखण्डता तथा सम्मान र गोप्यतामाथिको हिंसा हो । महिला तथा केटीहरूमा यौनिक हैरानीका कारण उनीहरूमा भावनात्मक तथा मानसिक आघात पर्न सक्दछ । सबै व्यक्तिहरूलाई व्यक्तिगत र यौनसम्बन्धी व्यवहारहरूमा गोपनीयता कायम गर्न पाउने अधिकार हुन्छ । गोपनीयता भङ्ग भएको अवस्थामा महिला तथा केटीहरूलाई समाजबाट लाञ्छना लाग्ने सम्भावना हुन्छ । केटीहरूप्रति महिनावारी भएका बखतमा लगायत अन्य बेलामा अनिच्छित यौनिक हैरानी तथा केटीहरूको शारीरिक अखण्डता (सम्मान) तथा गोपनीयता माथिको हिंसा गर्नु भनेको कानूनतः दण्डनीय र अपराधिक व्यवहार हो । अनिच्छित यौनिक हैरानी तथा हिंसाजस्ता यौनिक दुर्व्यवहारहरू गर्ने विरुद्ध कानुनी कारवाही हुन्छ ।

ख) पुरुष तथा केटाहरूप्रति हुने अनिच्छित यौनिक हैरानी तथा पुरुषको शारीरिक अखण्डता (सम्मान) तथा गोपनीयता माथिको हिंसा

हाम्रो देशमा केटीहरूको तुलनामा केटाहरूलाई अनिच्छित यौनिक हैरानी कम हुन्छन् भन्ने मान्यता भएको पाइन्छ । तैपनि जसले समस्या भोग्नु परेको हुन्छ त्यसको लागि त्यो अवस्था गम्भीर हुने गर्दछ । पुरुष तथा केटाहरू प्रति हुने अनिच्छित यौनिक हैरानी तथा पुरुषको शारीरिक अखण्डता (सम्मान) तथा गोपनीयता माथिको हिंसा हो । केटाहरूलाई पनि यौनिक हैरानी भएमा उनीहरूमा भावनात्मक तथा मानसिक आघात पर्न सक्दछ । सबै व्यक्तिहरूलाई व्यक्तिगत र यौनिकता सम्बन्धी व्यवहारहरूमा गोपनीयता कायम गर्न पाउने अधिकार हुन्छ । गोपनीयता भङ्ग भएको अवस्थामा केटाहरूलाई पनि समाजबाट लाञ्छना लाग्ने सम्भावना हुन्छ । यसो भएको खण्डमा गोपनीयता र आफ्नो शरीरको सुरक्षामा समस्या आउन सक्दछ । केटाहरू प्रति अनिच्छित यौनिक हैरानी तथा केटाहरूको शारीरिक



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

अखण्डता (सम्मान) तथा गोपनीयता माथिको हिंसा गर्नु भनेको कानूनतः दण्डनीय र आपराधिक व्यवहार हो ।

आफ्नो गोपनीयताका सम्बन्धमा दृढ भएर कुरा गर्ने क्षमता अनिच्छित यौनिक हैरानीबाट बच्ने उपाय मानिस स्वस्थ भएर बाँच्नको लागि ऊ हिंसाबाट र यौनिक हैरानीबाट पनि मुक्त हुन पाउने अधिकार सबैलाई हुन्छ । हामीले दृढ भएर कुराकानी गर्न सक्ने सिप भएमा धेरै हदसम्म यस्ता समस्याबाट बच्न सक्दछौं ।

कुनै पनि व्यक्तिले अरूको गोपनीयतालाई सम्मान गर्नुपर्दछ । अरूको गोपनीयतालाई सम्मान नगर्ने मानिसहरूले अरूलाई दुःख दिने, हैरानी गर्ने गरिरहेका हुन्छन् र अरूलाई पीडा तथा हानि पुऱ्याइ रहेका हुन्छन् । आफ्नो गोपनीयताका सम्बन्धमा र अरूले आफ्नो गोपनीयता भङ्ग गरिदिँदा दृढ भएर कुरा गर्न सकेमा त्यस्ता घटनाहरू दाहोरिने सम्भावना कम हुन्छ । किशोरकिशोरीहरूमा दृढ भएर कुरा गर्ने सिप (Assertive Skill) हुनु जरुरी हुन्छ । दृढ भएर कुरा गर्ने सिप भएमा आफूलाई मन नपर्ने, आफूलाई हानि हुने चिन्तन तथा व्यवहार अरूबाट हुँदा त्यसको उचित तथा सकारात्मक तरिकाबाट प्रतिवाद गर्न, खण्डन गर्न तथा मलाई यो व्यवहार मन पर्दैन भनेर दृढतापूर्वक व्यक्त गर्न सकिन्छ । समाजमा महिला र पुरुषका शरीरप्रति फरक किसिमले व्यवहार गरिन्छ । यौनिक व्यवहारमा दोहोरो मापदण्ड (Double standards) देखाउने गर्नाले सामाजिक तथा यौनिक विवाद निम्त्याउन सक्दछ । त्यसो हुनाले यौनिक व्यवहारका सम्बन्धमा दोहोरो मापदण्ड देखाउने गर्नु हुँदैन र आफ्नो गोपनीयताका सम्बन्धमा सधैं दृढ भएर कुरा गर्नुपर्दछ जसले गर्दा अनिच्छित यौनिक हैरानीबाट बच्न सकिन्छ ।

अनिच्छित तथा हानिकारक यौनिक व्यवहारबाट आफ्नो सुरक्षा गर्नु

सबै व्यक्तिहरूलाई अनिच्छित र हानिकारक यौनिक व्यवहारबाट आफ्नो सुरक्षा गर्न पाउने अधिकार हुन्छ । अन्तर्राष्ट्रिय मानवअधिकारहरूले गोपनीयता र शारीरिक अखण्डता (सम्मान) को अधिकार सुनिश्चित गरेको छ । अन्तर्राष्ट्रिय सम्झौता अनुसार मानवअधिकार अन्तर्गत सबै व्यक्तिको बाँच्न पाउने, स्वतन्त्र रहन पाउने तथा अनिच्छित तथा हानिकारक व्यवहारहरूबाट आफ्नो सुरक्षा गर्न पाउने अधिकार छ । समाजका सबै प्रकारका मानिसहरूलाई कुनै पनि किसिमका जबरजस्ती वा हिंसाबाट मुक्त रही आफ्नो यौनिक व्यवहारको अभ्यास गर्ने अधिकार छ । त्यसैगरी सबै प्रकारका हानिकारक यौनिक व्यवहारहरूबाट सुरक्षित रहन पाउने, आफ्नो शारीरिक अखण्डताको अधिकार छ । खासगरी लिङ्ग, उमेर, लैङ्गिक पहिचान, यौनिक परिचय, वैवाहिक अवस्था, कुनै रोगी वा संक्रमित भएका आधारमा गरिने हिंसा, विभेद र अन्य जबरजस्तीबाट मुक्त रही आफ्नो यौनिकताको अभ्यास गर्ने अधिकार र स्वतन्त्रता प्रत्येक व्यक्तिलाई रहेको हुन्छ ।

त्यसै गरेर यौनिकतासम्बन्धी कुनै पनि मामलामा स्वतन्त्रतापूर्वक निर्णय लिन र सुरक्षित रहन पाउने अधिकार पनि व्यक्तिसँग निहित छ । यौनिक हिंसाविरुद्ध आफूलाई सुरक्षित राख्ने र आफूलाई मन पर्ने यौनिक सन्तुष्टिका उपाय छनौट गर्ने अधिकार पनि हुन्छ ।

इन्टरनेट, मोबाइल र अरू विभिन्न नयाँ सञ्चारका माध्यमहरू अनिच्छित यौनिक हैरानीको स्रोत हुन सक्दछन् । त्यसैले यस्ता सञ्चारका माध्यमहरूबाट अनिच्छित यौनिक हैरानी हुनबाट बच्नका लागि विचार गरेर विश्वासिलो साथी तथा व्यक्तिलाई मात्र आफ्नो मोबाइल नम्बर दिने, फेसबुकमा साथी बनाउने वा नबनाउने भन्ने समालोचनात्मक सिप चाहिन्छ ।



बिचोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

महिला र पुरुषका शरीरप्रति समाजिक तथा साँस्कृतिक मान्यताअनुसार फरक किसिमले व्यवहार गरिन्छ, । यौनिक व्यवहारमा दोहोरो मापदण्ड (Double standards) देखाउने गर्नाले सामाजिक तथा यौनिक हिंसा तथा शोषणमा पर्न सकिन्छ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



स्वास्थ्य तथा कल्याण (भलाई)को लागि सिपहरु (Skills for Health and Well-being)

यौनिक व्यवहारमा सामाजिक मान्यता र दौतरीको प्रभाव (Norms and Peer Influence on Sexual Behaviour)

- नकारात्मक सामाजिक मूल्यमान्यता र दौतरीको प्रभाव र नकारात्मक दवावलाई चुनौती दिनका लागि दृढ व्यवहारको सिपबारे वर्णन गर्न सक्नेछन्।
- यौनिक व्यवहारमा विवेकपूर्ण निर्णयबारेमा वर्णन गर्न सक्नेछन् ।

समय: १ घण्टा

सिकाइ विधि:

- मस्तिष्क मन्थन
- प्रस्तुति
- समूह (गुञ्ज) छलफल र प्रस्तुति
- घटना विश्लेषण र प्रस्तुति
- लघु प्रवचन

आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरू:

- न्युजप्रिन्ट
- मार्कर
- मास्किङ्ग टेप (टाँस्ने)
- कम्प्युटर, प्रोजेक्टर र कम्प्युटर प्रस्तुति (पावर प्वाइन्ट)
- यौनिक व्यवहारमा मान्यता र दौतरी दवावको प्रभाव बारेको प्रस्तुति (चार्ट वा पावर प्वाइन्ट)

घटना अध्ययन र समूहमा छलफल ५० मिनेट
(घटना अध्ययन र छलफल २० मिनेट, प्रस्तुति र छलफल ३० मिनेट)

- सहभागीहरूलाई अब व्यक्तिको यौनिक व्यवहारमा सामाजिक मान्यता र दौतरीको प्रभावका बारेमा घटना अध्ययनका माध्यमबाट सिकदै छौं भनेर जानकारी दिनुहोस् ।
- अब सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- दुईवटा समूहलाई घटना १ र अर्का दुईवटा समूहलाई घटना २ दिनुहोस् र समूहमा छलफल गरी त्यसमा सोधिएका प्रश्नको उत्तर लेखी समूहमा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।



बियोगड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



- समूहलाई आवश्यक न्युजप्रिन्ट र मार्कर उपलब्ध गराउनुहोस् ।

घटना अध्ययन १

रमेश र जुनु एउटै विद्यालयमा कक्षा १२ मा पढ्छन् । रमेश सहर बाहिरको मध्यम वर्गीय परिवारबाट आएको हो । ऊ तडकभडक मन पराउँदैन र निकै मेहनत गरेर पढ्छ । जुनु धनी परिवारबाट आएकी हुँदा उसको खर्च गर्ने शैली अलि फरक छ । रमेश डेरामा एकलै बस्छ भने जुनु आफ्नो बुबामुमासँग बस्छिन् । जुनु पढाइमा कमजोर भएको कारण बेलाबेलामा रमेशसँग सिकाइ माग्छिन् । रमेश घरमा आउँदा जाँदा जुनुका मुमाबुवाले छोरीको साथी भनी राम्रै सत्कार गर्छन् । दिन बित्दै जान्छ र रमेशको सरल व्यवहार देखेर जुनुले मनमनै मन पराउन थालेकी छिन् । यो कुरा उनले आफ्ना मिल्ले साथीहरूसँग भनेकी छिन् । रमेशलाई भने त्यसको केही हेक्का हुँदैन र उसको पढाइभन्दा बाहिर ध्यानै छैन । जुनुका साथीहरू पनि प्रेममा छिन् । उनीहरू बिदाको दिनमा आफ्ना केटा साथीहरूसँगै घुम्न जाने गर्दछन् र घुम्न गएका बेलामा निकै रमाइलो भएको कुरा बेला बेलामा भन्छन् । उनका साथीहरूले जुनुलाई पनि रमेशसँग एकान्तमा घुम्न जानका लागि बारम्बार सम्झाएका छिन् । उनीहरूले आफ्ना अरू साथीहरूले मन परेको केटासँगै दुई चार दिनसम्मका लागि घरबाहिरै बस्ने गरेर घुम्न गएको आफूहरूलाई पनि त्यसरी नै घुम्न जान मन लागेको कुरा बारम्बार सुनाइ रहन्छन् । यति मात्रै होइन, उनीहरूले आफ्ना नातेदारका छोरीहरूले ११ कक्षामा पढ्दाखेरि नै आफूखुसी विवाह गरेर रमाइलो गर्न हुक्क भएको, गाउँका मानिसहरूले आफ्नो गाउँमा छोरीलाई चाँडै नै विवाह गरी दिने चलन भएकोले राम्रो भएको भन्दै चर्चा गर्ने गरेको समेत सुनाउँछन् । अब कहिलेकाहीं त यो जुनुसँग त आँटै छैन त्यस्तो मन परेको केटा हुँदाहुँदै पनि गुम्सिएर बस्ने, यसले त मन पराएको केटालाई अर्कैले आफ्नो बनाएर लैजाँदा समेत हेरै बस्छे होली भन्दै गिल्ला गर्छन् । साथीहरूले गिज्याएको सुन्नु परेर जुनुलाई पनि तिनीहरूका अगाडि रमेशसँगै टाँस्सिएर हिडेको देखाउन पाए हुन्थ्यो भन्ने लाग्न थालेको छ । एक दिन जुनुले रमेशलाई पढाइको लागि घरमा बोलाइन् । जुनुका आमाबुबा दुवै केही दिनको लागि बाहिर गएका छिन् । घरमा जुनु एकलै भएको कारण रमेशलाई अलि अप्ठेरो अनुभव भइरहेको छ तर पनि जुनुलाई सिकाउँदै जान्छ । जुनुले मनमनै रमेशसँग प्रेम प्रस्ताव राख्ने र आफ्ना साथीहरूले भै अहिलेदेखि नै रमेशसँग घुमघाम गर्ने, साथीहरूले जस्तै रमाइलो गर्ने भन्ने निर्णय गर्दछिन् । आजै मनको कुरा भन्ने सोचाइ बनाउँछिन् । आज जुनु रमेशसँग धेरै नै नजिकमा बस्न, रमेशलाई छुन खोजिरहेकी छिन् । जुनुले त्यस्तो व्यवहार गरेको रमेशले पनि ख्याल गरेको छ तर रमेशलाई पढ्ने बेलामा त्यस्तो व्यवहारमा जानु हुँदैन भन्ने लागेको छ । रमेशले यो कुरा भन्न सकिरहेको छैन । यत्तिकैमा “के केटीजस्तो लजाएर बसेको” भन्दै जुनुले रमेशको हात समाउँछिन् । रमेश झसङ्ग हुन्छ । उसले केही बोल्न सकेको हुँदैन तर जुनुले हात समाएको समाएकै गर्छिन् । रमेशले बिस्तारै हात छुटाउन खोज्छ तर जुनुले भन बेसरी समाइदिन्छिन् । रमेश केही बहाना बनाएर त्यहाँबाट निस्कन चाहन्छ तर जुनुले दिनभरि सँगै बस्न र बुबाआमा नफर्किउन्जेल यतै खाना खान आग्रह गर्छिन् । जुनुले



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

केही सिप नलागेपछि आफ्नो मनको कुरा भनेरै छाड्छिन् । हेर रमेश ! म तिमीलाई माया गर्छु, त्यसैले तिमी डराउनु पर्दैन भन्छिन् । रमेश आफूलाई सञ्चो नभएको बहाना बनाएर त्यहाँबाट निस्कन्छ ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू

१. प्रस्तुत घटनामा रमेश र जुनु बीचको सम्बन्धमा सामाजिक मान्यताले प्रभाव पारेको छ त?
२. जुनुका साथीहरूका कुराहरूले जुनुलाई के भइरहेको छ?
३. रमेशले आफ्नो मनमा भएका कुराहरू जुनुलाई भन्नका लागि रमेशसँग कुन सिप हुनु पर्दथ्यो?
४. रमेशसँग दृढ भएर कुरा गर्ने सिप भएको भए के हुन सक्थ्यो? रमेशले सञ्चो नभएको बहाना गरेर जानु र दृढ भएर कुरा गर्न सक्ने सिपका बीचमा के सम्बन्ध छ?
५. जुनुका साथीहरूले भनेका उनका गाउँका मानिसहरूको भनाइले के कुराको सङ्केत गर्दछ?
६. सामाजिक मान्यताले व्यक्तिको मूल्यमान्यता र यौनिक व्यवहारमा पर्ने प्रभाव यो घटनामा कुन रूपमा देखापरेको छ?
७. यस घटनामा जुनु र रमेशमा के के सिपहरूको आवश्यकता हुनु पर्ने देखिएको छ ? जुनु र रमेशको यौनिक व्यवहारको निर्णय कस्तो छ?
८. यो घटनाको कथा र नकारात्मक सामाजिक मूल्यमान्यता र दौतरीको नकारात्मक दवावलाई चुनौती दिनका लागि दृढव्यवहारको सिप बीचमा कस्तो सम्बन्ध पाउनु भयो?

घटना अध्ययन २

शलिना भर्खर १८ वर्ष पुगिन् । किशोरसँगको गहिरो प्रेम सम्बन्धका कारण उनको ध्यान पढाइमा कम हुँदै गइरहेको थियो । हुन त दुवैले एसएलसी राम्रै डिभिजनमा पास गरेका थिए । तर एघारमा भर्ना भएदेखि दुवैको पढाइ खस्कँदै गएको थियो । शलिनाका साथीहरूले उनीहरूका साथीहरूले माया बस्ने बित्तिकै विवाह गरेर ढुक्क भएकाले छिट्टै विवाह गरेमा मन परेको केटासँग जीवन बिताउन पाईने भन्दै सल्लाह दिइरहेका छन् । उता किशोरलाई पनि उसका साथीहरूले शलिनासँग छिटै विवाह गरेमा किशोरको पढाइमा सुधार हुने छ पनि भन्दै छन् । साथै किशोरलाई उसका साथीहरूले शलिनासँग यौनसम्पर्क गरेमा शलिनालाई विवाह गर्नका लागि राजी गराउन सजिलो हुन्छ पनि भनेर सुझाएका छन् । साथीहरूकै कुरालाई मानेर विवाह हुन पाएमा पढाइ राम्रो हुने तर्क दिएर किशोरले शलिनालाई किशोरको लागि राजी गराउँछ । शलिनाले घरमा किशोरले भनेका कुरा आमालाई सुनाउँछे तर आमालाई २० वर्ष नपुगी विवाह नगरी दिने पक्षमा हुन्छिन् । त्यहाँको गाउँपालिकाले २० वर्षभन्दा कम उमेरमा कसैले विवाह गर्छ भने गाउँपालिकाबाट दिइने कुनै पनि सुविधा नदिने घोषणा गरेको थियो । शलिनाकी आमाले खुलेरै भनिन् “हेर निलिमा तिम्रो विवाह किशोरसँगै गराइदिन्छौँ तर २० वर्षको उमेर



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

पुगेपछि मात्रै, बरु तिम्रो बुबालाई सम्झाउने जिम्मा पनि मेरो भयो । त्यसमा तिमिले चिन्ता लिनु पर्दैन” । निलिमा केही बोल्न सकेकी थिइनन् । एक दिन किशोरले शलिनालाई आफ्नो गाउँभन्दा टाढाको मन्दिरतिर घुम्न जानका लागि आग्रह गर्‍यो । उनीहरू त्यहाँ घुम्न गए । किशोरले शलिनासँग आमाले के भन्नुभयो भनेर सोध्यो । शलिनाले सबै कुरा बताइन् । शलिनाको कुरा सुन्ने बित्तिकै किशोरले अब टाढा बस्नै सकिदैनू तिमिबिना कसरी दिन बिताउने भन्दै शलिनालाई च्याप्पै समातेर आगालोमा लियो । शलिनालाई कस्तो कस्तो भयो के गरौं के गरौं भयो । उनले केही भन्नै सकिनन्, उनले किशोरको हर्कतको कुनै विरोध प्रतिवादै गरिनन् । किशोरले शलिनालाई चुम्बन पनि गरिदियो । डाँडा माथिको मन्दिर र एकान्त ठाउँमा गएका उनीहरूलाई कसैले देखे हुन् कि भन्ने डर थिएन । शलिनाले कुनै प्रतिवाद नगरेपछि किशोरले साथीहरूका कुरा सम्भयो । उसलाई भनै हौसला भए जस्तो लाग्यो । उसले शलिनासँग यौनसम्पर्क गर्ने प्रस्ताव राख्यो । शलिना केही बोलिनन् । टाउको हल्लाएर सहमतिको सङ्केत गरिन् । किशोरले चाहेको पुगिहाल्यो । साँझ पर्ने लागेको छ । दुवैका अनुहारमा के हो के हो डर लागेर आएको छ ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू

१. किशोर र शलिनाको यौनिक व्यवहारमा सामाजिक मान्यताको कस्तो प्रभाव देखिन्छ?
२. किशोर र शलिनाको यौनिक व्यवहारको निर्णयमा संस्कृति, लैङ्गिकता तथा दौतरी दवावको प्रभाव कस्तो छ?
३. किशोर र शलिनाको निर्णयमा नकारात्मक सामाजिक मूल्यमान्यता र साथीहरूको दवावलाई चुनौती दिनका लागि चाहिने दृढ व्यवहार कस्तो छ?
४. किशोर र शलिनाले गरेका यौनिक व्यवहारहरू के के थिए ? ती व्यवहारहरू गर्दा कतिको विवेकपूर्ण निर्णय भएको छ?
५. किशोर र शलिनाले गरेका यौनिक व्यवहारको निर्णय विवेकपूर्ण छ कि छैन?

सहजकर्ताका लागि निर्देशन

यौनिक व्यवहारमा मान्यता र दौतरीहरूको दवावका सम्बन्धमा निम्नानुसार बुँदाहरूमा जोड दिनुहोस्:

- यौनिक मूल्य र व्यवहारमा सामाजिक मान्यताको प्रभाव
- नकारात्मक सामाजिक मूल्यमान्यता र साथीहरूको दवावलाई चुनौती दिनु पर्दछ र यसका लागि दृढ भएर कुरा गर्ने सिप हुनु पर्दछ
- यौनिक व्यवहारको निर्णयमा दौतरीहरूको मान्यताका पनि प्रभाव पर्न सक्दछ
- यौनिक व्यवहारमा विवेक पूर्ण निर्णय गर्नु पर्दछ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

- घटना अध्ययन र विश्लेषणको प्रस्तुति र छलफल सकिएपछि, छलफलमा आएका विचारहरूलाई सम्मान गर्दै तपाईंले तयार पारेको प्रस्तुति प्रस्तुत गरेर स्पष्ट पार्नु होस् ।

पाठ्य सामाग्री

यौनिक व्यवहारमा सामाजिक मान्यता र दौतरीको प्रभाव (Norms and Peer Influence on Sexual Behavior)

मानव यौनिक व्यवहारमा सामाजिक मान्यता र दौतरीको सधैं प्रभाव परेको हुन्छ । सामाजिक मान्यता र दौतरीको प्रभाव, जस्तै नक्कल तथा अनुकरण गर्ने, हेपाइ, मिचाइ र नकारात्मक दौतरी दवावका कारणले यौनिक व्यवहारमा प्रभाव पार्न सक्दछन् । त्यसैले नकारात्मक सामाजिक मान्यताहरू र दौतरिका खराब व्यवहारका प्रभाव र हेपाइ, बलमिचाइजस्ता दौतरी दवावहरूलाई चुनौती दिनु पर्दछ, किनभने यस्ता मान्यता तथा प्रभावमा परेर यौनिक व्यवहारसम्बन्धी निर्णय गरियो भने त्यस्ता निर्णयको प्रभाव नाकारात्मक हुने सम्भावना धेरै हुन्छ । जसका कारण अनिच्छित गर्भधारण हुन सक्ने देखि एच.आई.भी. लगायत विभिन्न प्रकारका यौन सङ्क्रमणहरू हुनुका साथै विभिन्न सामाजिक तथा कानुनी समस्याहरूमा पर्ने सम्भावना पनि हुन सक्दछ । तल यौनिक व्यवहारमा विभिन्न मान्यताहरू र दौतरीका प्रभावका बारेमा विस्तृत रूपमा चर्चा गरिएको छ ।

सामाजिक मान्यताहरू र यी मान्यताहरूको व्यक्तिको व्यवहारमा प्रभाव

मानिस एक सामाजिक प्राणी भएको हुँदा ऊ समाजबाट अलग बस्न सक्दैन । उसका व्यवहारमा समाजका हरेक परम्परा, मूल्य र मान्यताले प्रभाव पारेको हुन्छ । कतिपय सामाजिक मान्यताहरूले मानिसको व्यवहारमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा प्रभाव पारिरहेका हुन्छन् । कतिपय व्यवहारहरूमा सकारात्मक सामाजिक मूल्यमान्यताहरू भएमा सकारात्मक प्रभाव पर्न सक्दछ भने समाजमा त्यस्ता व्यवहारहरूसम्बन्धमा नकारात्मक मूल्यमान्यताहरू भएमा व्यवहारमा पनि नकारात्मक प्रभाव नै पर्दछ ।

मूल्य र व्यवहार लगायत यौनिक मूल्य र व्यवहारमा सामाजिक मान्यताको प्रभाव

सामाजिक मान्यताले व्यक्तिको मूल्य र व्यवहारमा सकारात्मक र नकारात्मक प्रभाव पारेको हुन्छ । त्यस्तै यौनिक मूल्य र व्यवहारमा पनि सामाजिक मान्यताले प्रभाव पारेको हुन्छ । उदाहरणको लागि यौनिकताका विषयमा नकारात्मक मान्यता भएका समाजमा यौनिकताका बारेमा छलफल गर्न र यौनिकतासम्बन्धी शिक्षा सञ्चालन गर्न कठिनाइ हुन सक्दछ । यसको तुलनामा यौनिकता शिक्षाले व्यक्तिको यौनिक व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछ भनी मान्यता राख्ने समाजमा यौनिकता शिक्षा प्रदान गर्न सजिलो हुन्छ । कतिपय मुलुकमा अहिले पनि यौनिकता शिक्षा केटीहरूलाई छुट्टै र केटाहरूलाई छुट्टै दिनुपर्छ भनी मान्यता राख्ने गरेको पाइन्छ । त्यस्तो समुदायमा केटा र केटी बीच यौनिकतासम्बन्धी विषयहरूमा खुलेर कुरा गर्न सजिलो मानिँदैन । यौनिकतासम्बन्धी मूल्य तथा



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउनका लागि अरूका मूल्यमान्यताहरूलाई सम्मान गर्दै त्यहाँको समाजमा भएका नकारात्मक मूल्यमान्यताहरूलाई परिवर्तन गर्दै सकारात्मक र स्वस्थकर मूल्यमान्यताको स्थापना गर्नु पर्दछ ।

नकारात्मक सामाजिक मूल्यमान्यता र साथीहरूको दवावलाई चुनौती दिनका लागि दृढ व्यवहार

दृढ व्यवहार भन्नाले त्यस्ता व्यवहार हुन् जुन व्यक्तिले कुनै डर नमानी, मर्यादामा रही आफ्नो इच्छानुसार काम गरिरहेको हुन्छ । यसमा आफ्नो अधिकारको सुनिश्चित गर्नुको साथै अरूको अधिकारलाई पनि हनन नहोस् भनी सम्मान गरेको हुन्छ । दृढ व्यवहार गर्ने व्यक्ति सधैं दृढ हुन्छ तर आक्रामक हुँदैन र उसले जहिले पनि आफू र अरू दुवै पक्ष राम्रो देख्छ ।

यौनिक व्यवहारसम्बन्धी निर्णय गर्दा नकारात्मक सामाजिक मान्यता र दौतरीहरूबाट नकारात्मक दवाव परेमा त्यसलाई सधैं चिन्नु पर्दछ र प्रतिवाद गर्नु पर्दछ, र नकारात्मक दवावले आफ्नो जीवनमा नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्ने कुरालाई विचार गरेर यौनिक व्यवहारका लागि हुने साथीहरूको नकारात्मक दवावबाट सधैं बच्नु पर्दछ, र दवावमा परेर कहिलै पनि गलत निर्णय गर्नु हुँदैन ।

यौनिक व्यवहारका सम्बन्धमा निर्णय गर्दा सधैं दृढ भएर सोच्नु पर्दछ । दृढ हुनु भनेको यौनिक सम्बन्धका बारेमा कसरी र कस्तो अवस्थामा “हुन्छ” भन्नु पर्दछ, र कसरी र कस्तो अवस्थामा “नाई” भन्नु पर्दछ, भन्ने बारेमा जान्ने र आफ्नो निर्णयमा दृढ रहनु र दृढतापूर्वक अडिन सक्ने भन्ने हो । यसमा खराब निर्णयमा नपुग्ने र आफ्नो स्वास्थ्य तथा समग्र जीवनमा नकारात्मक असर पर्न सक्ने यौनिक व्यवहारका लागि सधैं “नाई” भन्न सक्ने हुनु हो । आफ्नो स्वास्थ्य तथा समग्र जीवनमा कुनै पनि प्रकारको नकारात्मक असर नपर्ने अवस्थामा मात्र “हुन्छ” भन्ने तर आफूलाई नकारात्मक असर पर्न सक्ने व्यवहारका लागि सधैं “नाई” भन्न सक्ने व्यवहार दृढ व्यवहार हो ।

नकारात्मक सामाजिक मान्यता र दौतरी दवावको कारण यौनिक हिंसा हुने तथा विभिन्न यौन सङ्क्रमण हुने, अनिच्छित गर्भधारण हुन गई सानै उमेरमा अभिभावक बन्नु पर्नाले पढाइ पूरा हुन नपाउने र वृत्ति विकासमा बाधा पुग्न सक्दछ । दृढ व्यवहारमा आफ्नो स्वास्थ्य तथा समग्र जीवनमा नकारात्मक असर पर्ने व्यवहार गर्नका लागि दवाव आएमा “नाई” भन्नेदेखि लिएर त्यस्तो दवाव दिने साथीहरूसँगको सङ्गत छोड्ने निर्णय गर्न सक्नेसम्मको व्यवहार गर्नु पर्दछ । सधैं दृढ व्यवहार गर्ने व्यक्तिमा साथीहरूको दवावको प्रभाव पर्दैन । त्यसैले शिक्षकले जहिले पनि विद्यार्थीहरूमा आत्मविश्वास बढाई दृढ व्यवहार गर्न प्रेरित गर्नुपर्छ ।

यौनिक व्यवहारमा विवेकपूर्ण निर्णय

विवेकपूर्ण निर्णय भन्नाले कुन व्यवहार कहिले गर्ने या नगर्ने, कुन व्यवहार गर्दा के कस्ता फाइदा वा बेफाइदा हुन्छन् भन्नेबारेमा समालोचनात्मक सिपको प्रयोग गरेर, सकारात्मक तरिकाले सोचेर आफूलाई र अरूलाई हानि नहुने र त्यस्ता निर्णयको सकारात्मक प्रभाव पर्ने गरी निर्णय गर्नु हो । यौनिक व्यवहारका सम्बन्धमा गलत निर्णय भएमा त्यसको नकारात्मक असरले जीवनभर पछुताउनु पर्ने



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

हुन्छ । कुनै पनि निर्णय गर्दा त्यसका राम्रा र नराम्रा पक्षहरू अनि हानि र नोक्सानीका कुराहरूलाई विचार गर्नुपर्छ । विवेकपूर्ण निर्णय लिनको लागि सिर्जनात्मक र समालोचनात्मक सोचाइको सिपको आवश्यकता पर्छ ।

यौनिक व्यवहारसम्बन्धी निर्णय गर्दा विवेक पुऱ्याउन सकिएन भने यसले धेरै समस्या ल्याउन सक्दछ । विवाहपूर्व यौनसम्पर्क राख्ने निर्णय गरेमा, सुरक्षित यौन सम्पर्कको लागि कण्डम प्रयोगमा यदि विवेकपूर्ण निर्णय गर्न सकिएन भने यसबाट देखापर्ने दुष्परिणामले जीवन नै बर्बाद हुन सक्दछ । उदाहरणको लागि विवाहपूर्व असुरक्षित यौनसम्पर्क हुन गएमा त्यसले अनिच्छित गर्भधारणको जोखिम मात्र ल्याउने नभई विभिन्न प्रकारका यौन सङ्क्रमणहरूसमेत हुने जोखिम हुन्छ ।

यौनिक व्यवहारको निर्णयमा संस्कृति, लैङ्गिकता तथा दौतरीहरूको मान्यताको प्रभाव

एउटा व्यक्तिको यौनिक जीवन सुरक्षित तथा सन्तुष्टिपूर्ण हुनको लागि उसको परिवार तथा ऊ जन्मिएको समुदाय समाज तथा त्यहाँ प्रचलित सामाजिक, साँस्कृतिक मूल्यमान्यता तथा उसका साथी दौतरीहरूको मान्यताको प्रभाव पर्दछ । सबै व्यक्तिहरू सुरक्षित र सन्तुष्टिपूर्ण यौनिक जीवनको चाहना राख्छन् जुन साँस्कृतिक मूल्यमान्यता र आदर्शहरूमा मेल खान्छ, समानता छ, जिम्मेवारपूर्ण छ, र आपसी समझदारीमा कायम रहन्छ । यौनिक व्यवहारको निर्णयमा संस्कृति, लैङ्गिकता तथा दौतरीहरूको मान्यताले पार्ने प्रभावहरूका बारेमा तल बुँदागत रूपमा सङ्क्षेपमा चर्चा गरिएको छ ।

- साँस्कृतिक मान्यताअनुसार पुरुषको प्रभुत्व भएका समाजमा पुरुषको र महिलाको प्रभुत्व भएका समाजमा महिलाको यौनिक व्यवहारका निर्णयहरूमा प्रभाव पर्न सक्दछ । कहिले विवाह गर्ने वा कति सन्तान जन्माउने वा कहिले यौनिक सम्बन्ध राख्ने वा कोसँग विवाह गर्ने भन्ने निर्णय पनि प्रभुत्व अनुसार कहीं पुरुषले त कहीं महिलाले गर्दछन् ।
- यौनिकताबारे स्पष्ट तथा खुलस्त कुरा गर्न हिच्किचाहट हुने सामाजिक साँस्कृतिक मान्यताहरू भएका समाजमा यौनिक व्यवहारका निर्णयहरू, आफ्नो यौनिक परिचयका विषयहरू धेरै गोप्य रहन्छन् । तर साथीहरूको बीचमा भने यस्ता मान्यताहरू फरक हुन सक्दछन् र साथीहरूका बीचमा यौनिक व्यवहारहरूका निर्णयहरू साथीहरूका विचार तथा व्यवहारहरूका आधारमा गरिन सक्दछन् ।
- किशोरकिशोरीहरूलाई आफ्नो शरीर तथा यौनिकताका बारेमा जान्ने अधिकार रहेको हुन्छ । तर कतिपय समाजमा यौनिकतासम्बन्धी शिक्षा सामाजिक तथा साँस्कृतिक मान्यताअनुसार स्वीकृति दिईदैनन् जसले गर्दा उनीहरूले आफ्नो यौनिक व्यवहारका कुनै निर्णयहरू गर्न सक्दैनन् । तर यस्तै प्रकारका आवश्यकताहरूका बारेमा साथीहरूका बीचमा भने खुलेर छलफल हुन सक्दछन् र साथीहरूका सल्लाह तथा उनीहरूका व्यवहारका प्रभावमा हुन सक्दछन् । कहिलेकाहीं साथीहरूको देखासिकिमा गलत निर्णयहरूसमेत हुन सक्दछन् ।
- प्रेमी वा साथीको छनौट, यौनिक सम्बन्ध राख्ने विषयका कुराहरू, विवाहको उपयुक्त व्यक्तिको छनौटको निर्णयमा साथी दौतरीहरूको प्रभावमा सही वा गलत निर्णय हुन सक्दछन् । साथीहरूको



बिचोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

व्यवहारको प्रभावमा सानै उमेरमा यौनसम्पर्क लगायतका यौनिक व्यवहारहरू र भागी विवाह गर्नेसम्मका निर्णयहरू पनि हुन सक्दछन्।

माथि चर्चा गरिएका बुँदाहरूका साथै सामाजिक, साँस्कृतिक मूल्यमान्यता, तथा दौतरीहरूको सल्लाह र सहयोग एकआपसमा नमिल्न सक्दछन् त्यसैले व्यक्तिले आफ्नो यौनिक व्यवहारको निर्णय गर्न समालोचनात्मक सोचको सिपको प्रयोग गरेर असल निर्णय गर्न सक्नु पर्दछ। यौनिक व्यवहारको निर्णय गर्दा आफ्नो स्वास्थ्य तथा समग्र जीवनमा सकारात्मक असर पर्ने खालको निर्णय मात्रै गर्नु पर्दछ, नकारात्मक असर पर्ने निर्णय गर्नबाट सधैं बच्नु पर्दछ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



धूम्रपान, मद्यपान र लागू पदार्थ दुर्व्यसन (Smoking, Alcoholism and Substance Abuse)

- धूम्रपान, मद्यपान र लागू पदार्थ सेवन गर्ने कारण तथा अवस्थाहरूको वर्णन गर्न सक्नेछन्।
- धूम्रपान, मद्यपान र लागू पदार्थ सेवनका असरहरू बताउन सक्नेछन्।
- धूम्रपान, मद्यपान र लागू पदार्थ सेवनबाट बच्ने उपायहरूको व्याख्या गर्न सक्नेछन्।

शिक्षकको पूर्व तयारी कक्षा सञ्चालन गर्नु अगाडि नै यस पाठमा उल्लेख गरिएका सिकाइ सामग्रीहरू, जस्तै : रबर वा प्लास्टिकको बल व्यवस्था गर्नुहोस्। तपाईंले यो पाठलाई अंग्रेजी महिनाको जून २६ मा अन्तर्राष्ट्रिय लागू पदार्थ विरुद्ध दिवस (International Day Against Drug Abuse) मा अतिरिक्त क्रियाकलापका रूपमा पनि सञ्चालन गर्न सक्नुहुन्छ।

समय: १ घण्टा

सिकाइ विधि:

- प्रश्न-उत्तर खेल
- कथा-सकारात्मक-नकारात्मक उत्प्रेरणा

आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरू:

- बल
- कथा
- लागू पदार्थ दुर्व्यसनको पाठ

सहजकर्ताको अग्रिम तयारी:

- धूम्रपान, मद्यपान र लागू पदार्थ दुर्व्यसनको पाठ र सहजिकरण गर्ने निर्देशिकाको पुरै भाग पढेर तयारी गर्नुहोस्।
- पाठ अनुसारका आवश्यक सामग्रीहरू तयार गर्नुहोस्।

पुर्वावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- सहभागीहरूले भनेका विचारहरूलाई कदर गर्दै यो सत्रमा लागू पदार्थ दुर्व्यसनको बारेमा बुझ्ने छौं भन्नुहोस्।
- यो सत्रको उद्देश्यहरू वर्णन गर्नुहोस्।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



प्रश्न-उत्तर खेल

३० मिनेट

- विद्यार्थीहरूलाई भन्नुहोस्- आज हामी लागूपदार्थ दुर्व्यसन र मादक पदार्थ बारेमा प्रश्न-उत्तर खेल खेलेर सिक्छौं ।
- म यो बल तिमीहरूतिर फाल्दैछु हेरौं है कसले यो बललाई समात्न सक्छौ । (बल विद्यार्थीतिर फाल्नुहोस्)
- जुन विद्यार्थीले बललाई समाउँछ, उसलाई भन्नुहोस्- मसँग जम्मा ११ वटा लागू पदार्थ र मादक पदार्थ दुर्व्यसन सम्बन्धी प्रश्नहरू छन् । तिमीलाई कति नम्बरको प्रश्न सोधौं ?
- विद्यार्थीले रोजेको अंक अनुसार तल दिइएका प्रश्नहरू सोध्नुहोस्।
- विद्यार्थीले भनेको उत्तर सुन्दै हरेक प्रश्नको तल लेखिएका उत्तर पनि पढेर सुनाउनुहोस्।
- उत्तर भनिसकेको विद्यार्थीलाई उसको हातमा भएको बल कक्षाकोठामा भएका मध्ये कुनै एकजना जसलाई दिन मन लाग्छ, उसको नाम लिँदै उसतिर फाल्न लगाउनुहोस्।
- पुनः बल लिएको विद्यार्थीलाई उसले रोजेको अंक अनुसार प्रश्न सोध्नुहोस् । यो क्रम तलका सबै प्रश्न नसकन्जेल दोहोर्‍याउनुहोस्।
- यदि कुनै विद्यार्थीले आफ्नो प्रश्नको उत्तर जानेन भने जसले उत्तर भन्न चाहन्छ, उसैलाई भन्न लगाउनुहोस्।
- बल फ्याँक्दा एकपटक बल समातिसकेको विद्यार्थीलाई पुनः बल फ्याँक्न नभन्नुहोस् ।

प्रश्न १. रक्सी खाएको मान्छेको अभिनय गर ।

निष्कर्ष: अभिनय पश्चात् भन्नुहोस्-तिमीहरूलाई रमाइलो लाग्यो है, सबैजना हाँस्यौ । यो अभिनय थियो तर तिमीहरूले (अभिनय गरेको विद्यार्थीको नाम लिँदै) लाई खिसी गरेको हैन र ? किनकि उसले रक्सी खाएको छ । के तिमीहरूलाई कसैले वास्तविक जीवनमा यसरी खिसी गरी हाँसेको मनपर्छ ? विद्यार्थीको प्रतिक्रिया अवलोकन गर्दै भन्नुहोस्- अनि रक्सी किन खाने ?

प्रश्न २. किन किशोरकिशोरीहरू पहिलो पटक मदिरा, चुरोट र लागू औषधको सेवन गर्न पुग्दछन्?

निष्कर्ष:

साथीसँगको संगत: किशोरावस्था अर्थात् यो तिमीहरूको उमेरमा आफ्नो साथीको धेरै माया र विश्वास लाग्छ । उनीहरूले जे गर्छन्, त्यसको अनुसरण पनि गर्न मन लाग्छ । त्यसैले अभिभावकले असल स्वभाव भएको साथीसँग तिमीहरूले संगत गरेको हेर्न रुचाउँछन्। यदि तिम्रो साथी मदिरा, चुरोट तथा लागू पदार्थ लिइरहेको छ भने तिमीलाई पनि लिन मन लाग्छ । तर यो अस्वस्थकर बानी हो । तिमीहरूले यसको अनुसरण गर्नु हुँदैन, बरू साथीहरूलाई पनि मदिरा तथा लागू पदार्थ सेवनको लत छोड्न उत्प्रेरित गर्नुपर्दछ ।

पारिवारिक कलह: बुवाआमा वा परिवारका अन्य सदस्यहरू बीच झगडा र तनाव देखेर कतिपय किशोरकिशोरीहरू आफ्नो तनाव कम गर्न मदिरा र लागू औषधको सेवन गर्न पुग्दछन्। यो गलत हो ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

वास्तवमा कुनै पनि मदिरा तथा लागू पदार्थको सेवनले परिवारमा भएका समस्यालाई समाधान गर्दैन, बरू यसले थप समस्या निम्त्याउँछ ।

आफूलाई मनपर्ने व्यक्तिको अनुसरण: तिमीहरूको उमेरमा ठीक-बेठीक छुट्याउनु भन्दा पनि आफूलाई मन परेको मान्छेले जे गर्‍यो, त्यसतर्फ ध्यान जान्छ र त्यही तिमीहरूले पनि अनुसरण गर्न पुग्दछौ । जस्तै : आफूलाई मन परेको चलचित्रको नायक वा नायिकाले मदिरा र लागू पदार्थ खाएर जोसिलो काम गरेको देख्दा । तर तिमीहरूले भुल्नु हुँदैन कि चलचित्रमा देखाएका सबै कुरा सत्य हुँदैनन् । अनि ती चलचित्रहरूलाई राम्ररी विश्लेषण गर्‍यो भने त्यहाँ पनि नराम्रो बानीले कहिले कहीं एक-दुईक्षण सफलता हासिल गरेको देखाइएता पनि अन्तमा नराम्रो बानीको नराम्रैसँग अन्त भएको देखाइएको हुन्छ । त्यसैले आफूलाई जतिसुकै मन परेको मान्छे भए पनि उसको अस्वस्थकर बानी अनुसरण गर्नु हुँदैन, चाहे त्यो मान्छे जतिसुकै चर्चित र ठूलो किन नहोस् ।

प्रचारको देखासिकी: किशोरकिशोरीहरू मदिराको आकर्षण र भड्किलो प्रचारबाट प्रभावित भएर पनि यसको सेवन गर्न पुग्दछन् र उनीहरूमा यसको बानी बस्दछ । यहाँनिर तिमीहरूले बुझ्नुपर्ने कुरा- व्यापारीहरूले तिमीहरूलाई आकर्षित गर्नका लागि नै मदिराको प्रचार तिमीहरूलाई मन पर्ने प्रकारले गरेका हुन्छन् । अब तिमीहरूले सम्भ्ररहने कुरा- तिमीहरूलाई मदिराप्रति आकर्षित गरेर व्यापारीहरूले पैसा कमाउँछन्, तर तिमीहरूमा भने अस्वस्थकर बानीको विकास हुन्छ ।

धार्मिक-पारिवारिक संस्कार: नेपाली समाजमा कतिपय यस्ता धार्मिक संस्कारहरू छन्, जहाँ मदिराका साथै रक्सी र धतुरोलाई भगवानको प्रसादका रूपमा लिइन्छ र घरमा सबैजनाले सानै उमेरदेखि नै सेवन गर्दछन् । स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले यो गलत व्यवहार हो । आफ्नो घरमा यस्तो चलन छ भने तिमीहरूले रोक्न लगाउनु पर्दछ । त्यसैगरी चेतनाको कमीले कतिपय किशोरकिशोरीका बुवाआमाले उनीहरूलाई रक्सी, चुरोट, सुती, खैनी किन्न पसल पठाउने गर्दछन् । तिमीहरूलाई यो उमेरमा नयाँनयाँ अनुभव गर्न मन लाग्छ र अनुभव गर्ने क्रममा थाहा नपाईकन नै लत लाग्न सक्छ । यो कुरालाई ख्याल गर्दै तिमीहरू चुरोट, रक्सी जस्ता स्वास्थ्यलाई हानी हुने चीज किन्न जानु हुँदैन र आफ्नो अभिभावकलाई पनि नखानुसभन्न सक्नु पर्दछ ।

प्रश्न ३. लागू पदार्थको सेवनले तुरुन्तै के-के असर हुन सक्छ?

निष्कर्ष: रिस उठ्न सक्छ, भगडा हुन सक्छ र असुरक्षित यौन सम्पर्क हुन सक्दछ ।

प्रश्न ४. लागू पदार्थ सेवनले दीर्घकालीन के-के असर हुन सक्छ?

निष्कर्ष: विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू, जस्तै : क्यान्सर, मुटुको रोग, हेपाटाइटिस, क्षयरोग, दम, एच.आई.भी. आदि हुन सक्छ । साथै प्राकृतिक यौन क्षमता पनि घटाउँदै लग्छ ।

प्रश्न ५. लागू औषध खाँदै गरेको अथवा लिएर हिँडेको प्रहरीले देख्यो भने के गर्दछ ?

निष्कर्ष: प्रहरीले समातेर लग्न सक्छ, सजाय दिन सक्छ र जेलमा पनि हाल्न सक्छ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

प्रश्न ६. मादकपदार्थ सेवन गरेर (मा.पा.से.) मोटरसाइकल, स्कूटर वा अन्य सवारी साधन चलाएमा के हुन सक्छ?

निष्कर्ष: दुर्घटना भएर आफ्नो तथा अरूको जीवन समाप्त हुन सक्छ ।

प्रश्न ७. रक्सी, चुरोट र लागू पदार्थ सेवन गरिसकेपछि किन त्यो व्यक्तिलाई पुनः यसको सेवन गर्न मन लाग्दछ?

निष्कर्ष: सेवन गरेको रक्सी, चुरोट, लागू पदार्थमा भएको तत्त्व रगतमा मिसिन्छ र सेवन गरेको व्यक्तिलाई लठ्ठ परेको महसुस हुन्छ । अनि अर्कै रमणीय संसारमा पुगेको अनुभूति गर्छ/गर्छिन् । त्यसैले पटक-पटक लागू पदार्थ सेवन गरिरहन मन लाग्दछ र यसको लत पर्दछ ।

प्रश्न ८. किशोरावस्थामा लागू पदार्थको सेवन गर्दा के-के नकारात्मक असरहरू पर्छन्?

निष्कर्ष: आफ्ना दैनिक जीवनमा आइपर्ने शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक, आर्थिक र व्यावहारिक समस्याहरूलाई सामना गर्ने क्षमतामा कमी हुँदै जान्छ, जसले गर्दा विभिन्न आपराधिक घटना, जस्तै : गुण्डागर्दी, चोरी, डकैती, यौन अपराध तथा कलहमा फस्दछन् वा गर्न पुग्दछन् । नशाको कारणले आफ्नो पढाइमा पनि ध्यान केन्द्रित गर्न सक्दैनन् वयस्क उमेरमा पछुताउँछन् । त्यसैगरी दुर्घटना, रोगको संक्रमण, आत्महत्या र लागू पदार्थको अत्यधिक मात्रा (over dose) का कारण मृत्यु समेत हुन सक्छ ।

प्रश्न ९. के लागू पदार्थ र रक्सी (मादक पदार्थ) सेवनले तनाव घटाउँछ?

निष्कर्ष: गलत- लागू पदार्थ सेवन गरिसकेपछि यसमा भएको तत्त्व रगतमा मिसिन्छ र स्नायु प्रणालीलाई लठ्ठ्याइदिन्छ (अपरेसन गर्दा विरामीले थाहा नपाए जस्तै) । त्यसैले केही क्षणका लागि मात्र स्मरण शक्ति गुमेर तनाव कम भएको र आनन्दको महसुस हुन्छ । नशाको अवधि सकिएपछि तनाव आफ्नै ठाउँमा हुन्छ नै । तसर्थ तनाव कम गर्न चुरोट, लागू पदार्थ तथा रक्सी सेवन गर्नु हुँदैन । यसका निमित्त नियमित शारीरिक व्यायाम गर्ने, पौष्टिक खाना खाने, सकारात्मक सोच्ने, आफूलाई मनपर्ने संगीत सुन्ने, परिवारका सदस्य वा आफूलाई विश्वास लाग्ने र सकारात्मक बाटोतिर लाग्न प्रोत्साहन गर्ने व्यक्तिसँग छलफल गर्ने र मद्दत माग्नु पर्दछ । बिसिएर पनि चुरोट, लागू पदार्थ र रक्सीको सेवन गर्नु हुँदैन ।

प्रश्न १०. सुई साटासाट गरेर लागू पदार्थ लिँदा यौनरोग जस्तै एच.आई.भी.सर्छ?

निष्कर्ष: सर्छ- यसबारे हामीले यौन तथा एच.आई.भी. पाठमा पनि छलफल गरिसकेका छौं ।

प्रश्न ११. के किशोरावस्थामा चुरोटतर्फ आकर्षित हुनु भनेको आफूलाई स्मार्ट देखाउनु हो?

निष्कर्ष: गलत- आजभोलि किशोरीहरू पनि साथीको देखासिकी र फेशनका निमित्त आधुनिक देखिन चुरोटको लतमा परिरहेका छन्, यो गलत हो । चुरोट सेवनले स्वास्थ्यमा धेरै समस्याहरू निम्ताउँछ । जस्तै : क्यान्सर, क्षयरोग, उच्च रक्तचाप, सास गन्हाउने, दाँत तथा ओठ कालो हुने इत्यादि । अर्को



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

महत्त्वपूर्ण कुरा- चुरोट, लागू पदार्थ सेवनको “entry point” (लागू पदार्थ सेवन सुरु गर्ने अवस्था) हो । तसर्थ चुरोटको सुरुवात पनि गर्नु हुँदैन ।

कथा-सकारात्मक-नकारात्मक उत्प्रेरणा

१० मिनेट

तलको कथा पढेर सुनाउनुहोस् ।

हामी सबैजना उत्प्रेरित हुन्छौं- सकारात्मक वा नकारात्मक रूपमा जाडो महिनाको छुट्टी मनाउन म मामाघर बर्दिया गएकी थिएँ । एकाबिहानै चिया पिउँदै मामाको खेतमा घुमिरहँदा एक्कासि महिला र बच्चाहरू रोएको आवाज सुनेँ । मैले आफूलाई थाप्न सकिनेँ र त्यो आवाजतर्फ लागेँ । त्यहाँ हेमन्त मण्डलले रक्सीको मातमा आफ्नी श्रीमती र बच्चाहरूलाई पिटिरहेको दृश्य देखेँ । यति बिहानै रक्सीको त्यस्तो मात अनि त्यस्तो दृश्य मेरा लागि पहिलो थियो । ममा उत्सुकता जागैँ गयो र म हेमन्तको नजिक पुगेँ । सायद त्यो समाजमा रहेको मामाको प्रतिष्ठाका कारण होला, हेमन्तले मलाई नमस्कार गर्दै मूढामा बस्न भन्यो ।

यति माया लाग्दा छोराछोरी लाई किन पिट्नु भएको र यस्तो बानी उहामा कसरि बस्न गयो भनेर मैले सोधेँ हेमन्तले तुरुन्तै जवाफ दियो- “मेरो बुवाबाट” । उसले भन्दै गयो- म बुझ्ने भएदेखि नै मेरो बुवाले हामी दुई दाजुभाइ र आमालाई सधैं पिटेको देखेँ र भोगेँ । मैले सानैदेखि नै बुवाको रक्सी, चुरोट र भाड चोरेर खान्थेँ । बुवाले गर्ने व्यवहारको अनुसरण नगरेर के गर्ने मैले?

मैले उसको दाजु वासुका बारेमा सोधेँ । वासु नेपालगञ्जमा बि.बि.सी. नेपाली सेवा रेडियोमा सफल पत्रकार र असल समाजसेवी रहेछ । मेरो कौतूहल बढ्यो अनि म नेपालगञ्जतर्फ लागेँ । त्यहाँ वासुलाई भेटेँ र उसको अनुमति लिँदै प्रश्न गरें-

• तपाईं जँड्याहा, लागू औषध सेवन गर्ने र दैनिक परिवारमा अशान्ति मच्चाउने बुवासँग आफ्नो बाल्यकाल बिताएको मान्छे, कसरी आज पत्रकारितामा यो सफलता हासिल गर्नुभयो, प्रतिष्ठित समाजसेवी पनि हुनुहुन्छ, कहाँबाट प्रेरणा पाउनु भयो?

वासुको उत्तर थियो- “मैले सानोमा आफैले आफैसँग प्रतिज्ञा गरेको थिएँ कि बुवाले रक्सी खाएर र लागू पदार्थ सेवन गरेर जे-जे गलत व्यवहारहरू हामीसँग र उहाँ आफैसँग गर्नुहुन्थ्यो, त्यो मेरो जीवनमा म कहिल्यै हुन दिन्नँ ।”

• यो क्रियाकलाप यसरी अगाडि बढाउनुहोस्- जँड्याहा बुवा भएको पारिवारिक वातावरणमा हुर्केका दुईजना दाजुभाइको कथा तपाईंहरूले सुनुभयो । अब उनीहरूलाई प्रश्न गर्नुहोस् ।

- यो कथाबाट तपाईंहरूले के शिक्षा हासिल गर्नु भयो?



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



- प्रतिक्रिया सुन्दै यो क्रियाकलापलाई यसरी टुड्याउनुहोस्।
- प्रायः सबै व्यक्ति, घर, परिवार र समाजमा केही न केही समस्या हुन्छन्। ती समस्यालाई देखेपछि वा भोगेपछि भविष्यमा आफ्नो जीवनमा त्यो समस्या दोहोरिन वा आउन नदिन प्रयास गर्न सकिन्छ, र त्यो तपाईंहरूमा नै निर्भर हुन्छ।
- नकारात्मक क्रियाकलाप गर्न पनि उत्प्रेरणा, आँट र शक्ति चाहिन्छ, भने सकारात्मकतातिर अधि बढ्न पनि उत्प्रेरणा, आँट र शक्ति चाहिन्छ। जस्तै : ओसामा विल लादेन र विल गेट्स।

तपाईंहरूले किशोरावस्था जस्तो जीवनको अति महत्वपूर्ण घडीमा स्वस्थ व्यवहार भएका साथी, घरका सदस्य वा अन्य व्यक्तितर आफ्नो भुकाव बढाउँछौं कि अस्वस्थकर जीवनशैली भएकाहरूतर्फ आफू आकर्षित हुन्छौं, तपाईंहरूमा नै भर पर्दछ।

- लागू औषधको सेवन, मादक पदार्थ र चुरोट सेवन गरेर आफ्नो भविष्य अन्धकारमा पार्नु हुँदैन।
- तपाईंहरूले स्वस्थकर बानी बसाल्न आफूसँगसँगै अरूलाई पनि प्रेरित गर्नुपर्छ। तसर्थ जो लागू औषध दुर्व्यसनमा फसिसकेका छन्, उनीहरूलाई यो दुर्व्यसनबाट छुटाउन प्रोत्साहन र सहयोग गर्नु पर्दछ।
- सबैभन्दा ठूलो शक्ति “आफ्नै मनको शक्ति” हो। तसर्थ लागू पदार्थको लत लागेकाले दृढ प्रतिज्ञासाथ लागू पदार्थ छोड्ने निर्णय गरेमा साथी, परिवार र समाज सबैले उनीहरूलाई साथ दिनुपर्छ।

पाठ्य सामाग्री

धूम्रपान, मद्यपान र लागूपदार्थ

धूम्रपान, मद्यपान र लागूपदार्थ भनेको के हो?

धूम्रपान: धूम्र भनेको धूँवा हो। यसको शाब्दिक अर्थ धूँवा खाने वा धूँवाको सको तान्ने भन्ने हुन्छ। तर धूम्रपानको अर्थ सुर्तीजन्य पदार्थ डढाएर त्यसको धूँवा तान्नु वा खानु हो। चुरोट, बिँडी, हुक्का, पाइप, पातमा सुर्ती बेरेर त्यसको धूँवालाई मुखले तानेर धूम्रपान गर्ने गरिन्छ। आजकल जुनसुकै उमेरका व्यक्तिले पनि फेसनभै गरेर चुरोट पिउने गरेको पाइन्छ। कतिपय ठाउँमा बाबुआमाले धूम्रपान गरेको देखेर किशोरकिशोरीले पनि रमाइलो मान्दै चुरोट, बिँडी, तमाखु खाने गर्छन्। कतिपय बाबुआमाले त आफ्ना छोराछोरीलाई सल्काएर ल्याउन समेत अह्राउने गर्छन्। यसरी पनि कतिपय किशोरकिशोरीलाई धूम्रपानको कुलतमा पर्छन् र बिस्तारै उनीहरू भन् कडा लागू पदार्थको प्रयोगतिर लाग्न थाल्छन्। सुर्तीजन्य पदार्थमा खैनी, सुर्ती चुरोट, तमाखु, गाँजा आदि पर्दछन्। धुवाँ पनि नदेखिने, अभिभावक, शिक्षक, साथीले पनि थाहा नपाउने भनेर किशोरकिशोरीले सुर्ती सेवन गर्छन्।



बियोगड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

मादक पदार्थको सेवन वा मद्यपान: मादक पदार्थ पिउने वा सेवन गर्ने कामलाई मद्यपान गर्ने भनिन्छ । संसारमा धेरै थरिका जाँडरक्सी पाइन्छन् । जाँडरक्सीलाई मादक पदार्थ भनिन्छ । रक्सी खानेलाई रक्स्याहा, जाँड खानेलाई जँड्याहा भनिन्छ । मादक पदार्थ खाएपछि मात लाग्दछ र मानिस आक्रामक हुन्छ । लागूपदार्थ: मादक वस्तु वा नसादार पदार्थलाई लागूपदार्थ भनिन्छ । लागूपदार्थमा गाँजा, भाड, चरेस, अफिम आदि पर्दछन् । लागूपदार्थको प्रयोग पछि मात लाग्दछ, शरीर लट्ठ हुन्छ । लागूपदार्थको प्रयोग गर्न थाल्यो भने यसको लत चाँडै लाग्दछ । लागूपदार्थको प्रयोग मानिसले धूँवाका रूपमा, पिएर, खानामा मिसाएर, सिरिन्जमा राखेर गर्ने गरेको पाइन्छ ।

लागू औषध: नसाको लागि प्रयोग गरिने औषधलाई लागूऔषध भनिन्छ । औषधिको खास काम रोग निको पार्ने वा शरीर तन्दुरुस्त पार्ने हो तर औषधिको मात्रालाई परिवर्तन गरी बढी मात्रामा नसाको लागि प्रयोग गर्ने कामलाई लागूऔषध सेवन भनिन्छ । चुरोट, सुती लागूपदार्थ हो कि होइन ? चुरोट, सुतीलाई लागू पदार्थ भनिँदैन । चुरोट, सुतीको नसा लामो समय रहँदैन र यसले मानिसलाई लठ्ठ पारिहाल्दैन । तर चुरोट वा सुतीमा बढी नसा लाग्ने कुरा मिसाएर सेवन गरियो भने त्यसलाई लागूपदार्थ भन्न सकिन्छ । धूम्रपान, मद्यपान र लागूपदार्थको प्रयोग र असर कुनै पनि व्यक्ति धूम्रपान गर्ने, खैनी खाने, जाँडरक्सी खाने, लागूऔषध प्रयोग गर्ने बानी लिएर जन्मेको हुँदैन । उसले यी सबै बानी समाजबाट नै सिक्ने हो । चुरोट, जाँडरक्सी, लागूऔषध जस्ता कुराहरूका प्रयोगकर्तालाई पहिला मैले आफूखुसी प्रयोग गरेकाले मन लागेका बेला छाड्न सक्छु भन्ने लाग्छ । पछि लागूपदार्थले आफूलाई नियन्त्रण गरेकोर आफू त्यसप्रति आश्रित भएको उसले पत्तो पाउँदैन । धेरै समस्या पर्न थालेपछि लागूपदार्थ सेवन गर्न छोड्छु भन्दा छोड्न धेरै गाह्रो हुन्छ । तर लागूपदार्थ छाड्नै नसकिने भने होइन । पुनर्स्थापना केन्द्रमा गएर विभिन्न कार्यक्रममा सरिक भएर साथीसँग छलफल गर्दै व्यवहारमा परिवर्तन गरे लागूपदार्थको मात्रा घटाउँदै लगेर छोड्न सकिन्छ । तसर्थ लागूपदार्थको लतमा लागी छाड्नलाई मेहनत गर्नुभन्दा यसलाई छुँदै नछुनेर साथीले प्रयोग गर्न दबाव दिएमा तिनीहरूबाट परै बस्नु राम्रो हुन्छ ।

धूम्रपान र सुतीको प्रयोगले निम्न असर पार्दछ:

१. सुतीले मुखमा, गिजामा घाउ पार्छ, दाँत छिटो भर्छ, भने मुखको क्यान्सर हुनसक्छ ।
२. यसले पेट खराब गर्नुका साथै विभिन्न खालेस्वास्थ्य समस्या निम्त्याउँछ ।
३. यसको प्रयोग बढाउँदै लगेपछि बानी लाग्छ र अरू लागूपदार्थको प्रयोग गर्न व्यक्ति उत्प्रेरित हुन थाल्छ ।

धूम्रपानले स्वास्थ्यमा पार्ने असर

- कडा र लगातार खोकी लाग्छ ।
- फोक्सोमा क्रोनिक ब्रोन्काइटिस हुन्छ ।
- मुटुकोरोग लाग्छ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



- उच्च रक्तचाप हुन्छ ।
- मुख, घाँटी, फोक्सोर पेटमा क्यान्सर हुने जोखिम हुन्छ ।
- सास गन्हाउने गर्छ ।
- धूम्रपान गर्दा नजिकमा रहेका अरूकोस्वास्थ्यमा पनि नराम्रो असर पर्छ ।

नेपालमा १ लाख ७५ हजार लागूऔषध प्रयोग कर्ता रहेको अनुमान छ । यो सङ्ख्या दिनदिनै बढ्दो छ । गाउँमा भन्दा सहरमा लागूऔषध प्रयोगकर्ताको सङ्ख्या बढेको पाइन्छ । किशोरकिशोरीले कहिले लागू पदार्थ सेवन गर्न सिक्छन् भनेर किटान गर्न सकिँदैन । धेरै किशोरकिशोरी त सुर्तीजन्य पदार्थ तथा जाँडरक्सीको लतमा लागेपछि बिस्तारै अन्य कडा खालका लागूपदार्थमा समेत फसेको पाइन्छ । कसैले नदेख्ने, थाहा नपाउने, गन्ध नआउने भनेर किशोरकिशोरीले नसा लाग्ने ट्याबलेट पनि खाने गर्छन् । प्रचलनमा आएका ट्याबलेटहरूमा नाइट्रोजन भ्यालेन्टिन, कार्लोज आदि छन् । यस्ता लागूपदार्थले उत्तेजना बढाउँछ । आफूलाई छुट्टै देखाउनेहरमा किशोरकिशोरीहरू कुलतमा फसेका हुन्छन् । सडक बालबालिकाले डेनड्राइट सुँघेको देखिएको छ । यो पनि दिमागलाई लट्ठ पार्ने एक किसिमको लागूपदार्थ हो । अन्य लागूपदार्थमा कतिले गाँजा, चरेस, भाड, हिरोइन सेवन गर्छन् । सुइबाट लिने लागू पदार्थले छिटो प्रभाव पार्ने, लठ्ठ पार्नुका साथै उत्तेजना बढाउने गर्छ । यस प्रकारको लागू पदार्थ सिधैरगतमा जाने हुनाले छिटो नसा लाग्छ । त्यसैले युवामा यस प्रकारको लागू पदार्थ सेवन गर्ने बानी बढेको छ । नेपालमा १४ वर्ष देखिका किशोरकिशोरीले लागू पदार्थ सेवन गर्ने गरेको भेटिएको छ । यसको प्रयोग कर्तामा उच्च माध्यमिक विद्यालयमा पढ्ने उमेरका युवा बढी रहेका छन् । यस्तै विद्यालय नजाने कामदार र सडकमा आश्रित बालबालिकाले पनि लागूऔषधि प्रयोग गर्ने गर्छन् । साथीहरूको हुलमुलमा, डिस्कोमा, पिकनिकमा केटासाथीले चिसो पेय पदार्थमा, बियरमा, चिया कफीमा ट्याबलेट हालेर केटी साथीलाई खुवाउने गरेको पाइएको छ । त्यसबाट उनीहरू लट्ठिने, लागू पदार्थ लिने बानी पर्ने गरेको पाइन्छ । दुर्व्यसनको लत भएका किशोरकिशोरी दुर्व्यवहारमा समेत पर्ने गरेका छन् ।

लागूपदार्थको असर

- **मानसिक प्रभाव:** लागूपदार्थमा धेरै प्रकारका रसायन (केमिकल) हुनाले यसले मानिसको दिमागमा असर गर्छ । लागूपदार्थ सेवन गर्ने मानिस धेरै सोचन नसक्ने, पढाइमा कमजोर हुने, कामकाजमा हेलचेक्र्याइँ गर्ने, एकसुरे हुने, एकलै या आफ्नो समूहमा मात्र बस्ने गर्छन् । सुरुमा यसले मानसिक असर गर्छ भन्ने थाहा नहुनु नै यी सबै समस्याको मुख्य कारण हो ।
- **सामाजिक असर:** लागूऔषधि लिने व्यक्ति लागूऔषधमा मात्र भुल्ने हुनाले उसको समाजमा सर्म्पक घट्छ । त्यस्ता मानिस धार्मिक, सांस्कृतिक कार्यक्रममा अरूसँग घुलमिल नहुने, अरूलाई ढाँट्ने, आफैँ डराइरहने हुनाले समाजबाट टाढिन पुग्छन् । आगुऔषध प्रयोग गर्न छोडेपछि पनि पुनः सामाजिक सर्म्पकमा आउन धेरै समय लाग्दछ । लागूऔषध प्रयोग गर्ने व्यक्तिलाई धेरै पैसा चाहिन्छ । आफ्नो खाँचो टार्नका लागि चोरी लुटपाट समेत गर्ने हुँदा उनीहरूलाई समाजले शङ्काको आँखाले हेर्ने गर्छ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

- **आर्थिक समस्या:** लागूपदार्थ सेवन गर्नेलाई दिनहुँ धेरै पैसा चाहिन्छ । अझ दिनप्रतिदिन मात्रा बढ्दै जाने हुनाले भन्भन् धेरै पैसाको आवश्यकता पर्दछ । आफ्नो कुनै कमाइ नहुँदा उनीहरूले अरूको पैसा चोर्ने, अपराध गर्ने, घरका वस्तु चोरेर बेच्ने, आक्रमण गर्ने गर्छन् र पैसा जुटाउन अनेक कोसिस गर्छन् ।
- **शारीरिक समस्या:** लागूऔषधिमा भएकोरसायनले च्याप्दै गएपछि शरीर कमजोर हुन थाल्छ, विभिन्न रोग लाग्दछ । श्वासप्रश्वास प्रणाली तथा आँखामा समस्या देखिन थाल्दछ ।
- **एचआइभी सङ्क्रमित हुने:** साथी साथीमा सुई साटासाट गरेर नसाको औषधि लिने गर्नाले एचआइभी सङ्क्रमित हुन्छन् ।
- **विश्वासको कमी:** लागूपदार्थ सेवन गर्ने व्यक्तिलाई आफूले गल्ती गरिरहेको थाहा हुन्छ ।

त्यसैले लागूऔषधको नसा नलागेको बेलामा बाहेक अन्य बेलामा उनीहरूको आफैँप्रतिको विश्वास कम हुन्छ, दुर्व्यसनमा लाग्दा शिक्षा लिनेर सिप सिक्ने समय बर्बाद भएको हुनाले क्षमतामा पनि कमी हुन्छ । परिवारलाई धेरै सताउने, चोर्ने भएकाले परिवारका सदस्यले नै विश्वास गर्दैनन् । हीनताबोध हुने, आत्मसम्मानको अभाव, सबैबाट टाढा बस्ने, धेरैजसो आफ्नै साथीसँग बस्ने हुनाले पनि समुदाय र परिवारले विश्वास गर्दैनन् । यिनीहरू सामाजिक भेदभावमा पनि बढी पर्छन् ।

किशोरकिशोरी धूम्रपान, मद्यपान र लागूपदार्थको दुर्व्यसनमा फस्नुको कारण

- **किशोरकिशोरीले बाबुआमाको यथेष्ट वा पूरा हेरचाह नपाउनु:** बाबुआमाले गरेको हेरचाहमा किशोरकिशोरीसँग कति समय बिताइएको छ र तिनको दैनिक क्रियाकलापमा कति चासो लिइएको छ भन्नेजस्ता कुरा महत्त्वपूर्ण हुन्छन् । हेरचाह गर्नु भनेको खान लाउन दिनु वा अरू भौतिक सुविधा दिनु मात्र होइन ।
- **परिवारका वयस्क सदस्य दुर्व्यसनी वा अम्मली हुनु:** कतिपय परिवारमा त वयस्क मात्रै होइन सानै उमेरका बालबालिकालाई पनि जाँडरक्सी खान दिने चलन छ । यस्तो चलनले किशोरकिशोरीलाई जाँडरक्सीको लत बसाइदिन्छ ।
- **कुसङ्गतमा पर्नु:** साथीहरूसँग बढी समय बिताउने किशोरकिशोरीका साथीहरू दुर्व्यसनी भएमा एकपटक दुइपटक गर्दै बिस्तारै दुर्व्यसनमा फस्न पुग्छन् । सङ्गतले गर्दा सुरुमा रक्सी, चुरोट खाने बानी लाग्यो भने बिस्तारै ट्याब्लेट र सुईको लत बस्न सक्छ ।
- **लहैलहैमा लाग्नु:** साथीसँगै सेवन गर्दा रमाइलो हुने, औषधि आदान प्रदान गर्न सकिने, पुलिसको डर नहुने, परिवारको शङ्का नहुने हुनाले किशोरकिशोरीले समूहमा मिलेर लागूपदार्थ लिने गर्छन् । यस्तो सङ्गतले भन्भन् कडा मात्रा (डोज) लिन प्रोत्साहित गर्छ ।
- **तिरष्कृत हुनु:** कुनै किशोरकिशोरीले एकदुईपटक लागूपदार्थ प्रयोग गरेको थाहा पाएमा साथी, अभिभावक, शिक्षक, नाता, छिमेकीले दोष लगाउन थाल्छन् । त्यसले गर्दा ऊ भन् त्यही समूहमा फर्किन्छ र लागू पदार्थको प्रयोग निरन्तर गर्न थाल्छ ।



बियोग्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



धूम्रपान, मद्यपान लागूपदार्थबाट जोगिने उपाय

- धूम्रपान, मद्यपान र लागूऔषधि प्रयोग गर्दै नगर्ने ।
- बालकलव भित्र तथा किशोरकिशोरीको बीचमा लागूऔषधको नकारात्मक असर बारेमा छलफल गर्ने ।
- साथीहरूले विद्यालय नआउने, कक्षा छाड्ने गर्न थालेका छन् भने त्यस्ता साथीलाई सम्झाउने बुझाउने र धूम्रपान तथा लागूऔषधको प्रयोग गर्दा हुने हानिका बारेमा बताउने ।
- चुरोट, रक्सी, लागूपदार्थको विज्ञापन, लागूपदार्थ बिक्री वितरणमा बन्देज लगाउन आआफ्नो क्षेत्रमा वकालत गर्ने,
- आफ्नो गाउँमा चुरोट रक्सी जस्ता कुराहरू किनबेच गर्न नपाउने नियम बनाई यस्तो नियम पालना गर्न सहयोग गर्ने ।
- आमा बाबुलाई पनि रक्सी, चुरोट र अन्य लागू पदार्थ नखान भन्ने ।
- कुनै किशोरकिशोरीले साथीको दबावमा लागूपदार्थ प्रयोग गर्नुपर्ने अवस्था आएमा उनीहरूलाई लागूपदार्थ अस्वीकार गर्नका सहयोग पुग्ने खालका लेखहरू पढ्न दिने, छलफल गर्ने ।
- लागूपदार्थको दुर्व्यसन गर्ने साथीहरूसँग एकलै घुम्न नजाने, उनीहरूका कुरा सजिलै नपत्याउने, ठिक बेठिक पत्ता लगाइ सोही अनुसार उचित काम मात्र गर्ने । लागूपदार्थ सेवन गर्ने व्यक्तिसँग गर्ने व्यवहार
- लागूऔषधि प्रयोग गर्नेलाई दोष नदिने । लागूपदार्थ प्रयोग गर्दा उसलाई परेका मनोसामाजिक, शारीरिक, आर्थिक, शैक्षिक र अन्य असरहरूका बारेमा छलफल गर्ने । उसलाई लागूपदार्थ सेवन छोड्न उत्प्रेरित गर्ने ।
- प्रयोगकर्तालाई, छाडिसकेका व्यक्तिलाई भेदभाव नगर्ने, उनीहरूलाई समाज र साथीहरू समक्ष आफना कुरा राख्न मौका दिने वा वातावरण मिलाइदिने ।
- प्रयोगकर्ताका आमाबाबु तथा परिवारका सदस्यलाई किशोरकिशोरीलाई दुर्व्यसनबाट उम्कन मद्दत गर्न, हौसला दिन र बढी हेरचाह गर्न भन्ने । किशोरकिशोरीलाई धेरै दबाव नदिन भन्ने ।
- लागूपदार्थ सेवन गरेर नराम्रोसँग लत बसेकालाई पुनर्स्थापना केन्द्रमा पुऱ्याउने, जान वा लैजान सल्लाह दिने ।

पुनर्स्थापना

लागूपदार्थ प्रयोगकर्ताको कुलत छुटाउन पुनर्स्थापना केन्द्रहरू खुलेका छन् । यसमा तीन महिनासम्म सहभागी भई विभिन्न क्रियाकलापमा भाग लिएपछि बिस्तारैबिस्तारै लागूपदार्थ लिने बानी छुट्दै जान्छ । पुनर्स्थापना केन्द्रको सहयोगले धेरै व्यक्तिहरू दुर्व्यसनबाट मुक्त हुन सफल भएका छन् । आत्मबल कमजोर हुने वा कुसङ्गतमा परेका कतिले भने पुनर्स्थापना पछि पनि फेरि प्रयोग गर्ने गरेको पाइएको छ । त्यसैले पुनर्स्थापनाबाट फर्केका किशोरकिशोरीलाई हेला गर्नुहुँदैन र उनीहरूको बढी हेरचाह गर्नुपर्छ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

दुर्व्यसन रोकथामका उपाय:

- समाजमा लागू पदार्थ दुर्व्यसन रोकथाम गर्न सङ्गठित रूपमा कानुनी, प्रशासनिक, सामाजिक, शैक्षिक उपायहरू अपनाउनु पर्दछ ।
- विद्यालय वा समुदायमा आधारित रोकथाम तथा सचेतनाका कार्यक्रमहरू जस्तै शिक्षा, सचेतना, तालिम आदि सञ्चालन गर्नुपर्दछ ।
- प्रत्येक व्यक्तिको भावनाको कदर तथा उचित अवसरहरू र समान रूपमा प्रदान गर्नु पर्दछ ।
- अभिभावकहरूले आफ्नो बानीलाई सुधार गर्नुका साथै छोराछोरीको बानी व्यवहारको निगरानी गर्नुपर्दछ र समयसमयमा उनीहरूसँग यसबारेमा छलफल गर्नु पर्दछ । यदि परिवारमा कोही लागू पदार्थका दुर्व्यसनी पाइएमा तुरुन्तै परामर्श तथा अन्य सहयोग संयन्त्रको प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
- उपलब्ध संयन्त्रहरूको प्रयोग गरी समाजमा लागू पदार्थ दुर्व्यसनको रोकथाम, नियन्त्रण तथा निरुत्साहनका कार्यहरू गर्नुपर्दछ ।



बिचोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

सत्र ९



बिरोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



निर्णय प्रक्रिया (Decision-making)

- निर्णय प्रक्रिया बारे वर्णन गर्न सक्नेछन् ।
- यौनिकताका सम्बन्धमा निर्णय लिँदा उक्त निर्णयका सकारात्मक र नकारात्मक प्रभावहरूका बारेमा बयान गर्न सक्नेछन् ।

समय: ३० मिनेट

सिकाइ विधि:

- छलफल

आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरू:

- न्युजप्रिन्ट
- मार्कर
- मास्किङ्ग टेप (टाँस्ने)
- कम्प्युटर, प्रोजेक्टर र कम्प्युटर प्रस्तुति (पावर प्वाइन्ट)

पुनरावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- अधिल्लो सत्रमा सिकेका विषयहरू पुनरावलोकन गर्नका लागि सहभागीहरूलाई यसभन्दा पहिलाको सत्रमा के के सिक्नु भनेर दोहोर्‍याउन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आफूलाई लागेका विचारहरू भन्नु उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- सबैले अधिल्लो सत्रको विषय बुझेको र नबुझेको यकिन गर्नुहोस् ।
- यदि कुनै सहभागीले नबुझेको पाइएमा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

पुर्वावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- सहभागीहरूले भनेका विचारहरूलाई कदर गर्दै यो सत्रमा हामी निर्णय प्रक्रियाको बारेमा सिक्ने छौं भनेर यो सत्रका विषयको सङ्क्षिप्त भूमिका भन्नुहोस् ।
- यो सत्रका उद्देश्यहरू वर्णन गर्नुहोस् ।

छलफल

२० मिनेट



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



- सहभागीहरूलाई मानिसले यौनिकता र प्रजनन स्वास्थ्यका सम्बन्धमा कस्ता कस्ता निर्णयहरू गर्दछन् भनेर सोध्नुहोस् ।
- यौनिकताका सम्बन्धमा निर्णय लिँदा उक्त निर्णयका सकारात्मक र नकारात्मक प्रभावहरू केके हुनसक्छन् भनेर सोध्नुहोस् ।
- असल निर्णय गर्दा अपनाउनुपर्ने प्रक्रिया के हो सोध्नुहोस् ।
- आएका कुराहरूलाई न्युजप्रिन्टमा पालैपालो टिप्नुहोस् ।
- सहभागीहरूले लेखेका विचारहरूलाई सम्मान दिँदै छलफल चलाउनुहोस्, नमिलेका विचारहरू भएमा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

पाठ्य सामग्री

निर्णय प्रक्रिया

मानिसले यौनिकता र प्रजनन स्वास्थ्यका सम्बन्धमा विभिन्न निर्णयहरू गर्दछन् । यौनिकताका सम्बन्धमा निर्णय लिँदा उक्त निर्णयका सकारात्मक र नकारात्मक प्रभावहरूका बारेका विचार गरेर निर्णय लिनु पर्दछ । तल असल निर्णय गर्दा अपनाउनुपर्ने प्रक्रियाका बारेमा चर्चा गर्दछौं ।

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका चासो तथा आवश्यकताहरूलाई सम्बोधन गर्ने निर्णय प्रक्रिया

कुनै पनि विषयमा निर्णय लिँदा निश्चित प्रक्रियाहरू अपनाउनु पर्ने हुन्छ । यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका चासो तथा आवश्यकतासम्बन्धी निर्णयमा पनि होशियार हुन सकिएन भने त्यसबाट धेरै जोखिम मोल्नु पर्ने अवस्था आउन सक्दछ । कुनै पनि विषयमा निर्णय लिँदा केही प्रक्रिया अवलम्बन गर्नुपर्ने हुन्छ जसलाई यहाँ छोटकरीमा प्रस्तुत गर्न खोजिएको छ ।

- सधैं सिर्जनात्मक सोचाइको सिप, समालोचनात्मक सोचाइको सिप, आवश्यक भए तनाव व्यवस्थापनको सिप तथा अनुभूति (समभाव)को सिपको प्रयोग गर्नु पर्दछ । आफ्नो निर्णयले अरूलाई नोक्सानी पुग्ने हुनु हुँदैन । आफूले गर्ने निर्णयका सकारात्मक र नकारात्मक प्रभावहरूका बारेमा निर्णय गर्दा सधैं विचार गर्नु पर्दछ र सधैं सकारात्मक प्रभाव पार्ने निर्णय गर्नुपर्दछ ।
- सर्वप्रथम हामीले समस्यालाई बुझ्नुपर्छ र त्यसमा विद्यमान अवसरहरूलाई केलाई मनन गर्नुपर्छ । यसले आफूलाई र आफ्नो सरोकारवालालाई केकस्तो फाइदा हुन्छ भनी विचार गर्नु पर्दछ । यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी चासो तथा आवश्यकता महसुस भए भन्दैमा नतिजाका बारेमा विचारै नगरी सबै आवश्यकताहरूलाई पूर्ति गर्न तर्फ लाग्यौं भने त्यसको नतिजा हानिकारक पनि हुन सक्दछ ।
- असल निर्णय गर्ने प्रक्रियामा आवश्यक सूचना सङ्कलन गर्नुपर्छ । सूचना सङ्कलन गर्दा कुन कुराले निर्णय गर्नमा प्रभाव पार्न सक्दछ, के गर्दा सही हुन्छ र के गर्दा गलत हुन्छ अनि कोसँग सम्पर्क राखेर यसको जानकारी हुन सक्छ भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ । उदाहरणको लागि स्वास्थ्य समस्यासँग सम्बन्धित विषय हो भने स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिँदा राम्रो हुन्छ । निर्णय लिन अघ्टेरो



परेका बेलामा शिक्षक तथा अभिभावक पनि समस्या समाधानको राम्रो स्रोत हुन सक्ने कुरामा विद्यार्थीहरूलाई चनाखो बनाउनु पर्दछ ।

- सूचना सङ्कलन गरिसकेपछि त्यसलाई विश्लेषण गर्नुपर्छ । विश्लेषण गर्दा हामीले सम्भावित विकल्पहरूबारे पनि ध्यान दिनुपर्छ । विकल्पहरूबारे विश्लेषण गर्दा नयाँ तरिकाले सोच्नुपर्छ । यसको अर्थ कुनै पनि निर्णय गर्नुपूर्व बढीभन्दा बढी विकल्पको विश्लेषण गर्नुपर्छ ।
- विकल्पहरूको विश्लेषण र छनोटपछि त्यसको मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ । मूल्याङ्कन गर्दा कुन आधारलाई अवलम्बन गर्ने र सम्भाव्यता, स्वीकार्य हुने वा नहुने वा वर्तमान परिवेशमा आवश्यक कार्य हो या होइन भन्ने कुरामा पनि ध्यान दिनुपर्छ । मूल्याङ्कनको क्रममा कुन विकल्प सबभन्दा उपयोगी हुन्छ, भनी विचार गर्नुपर्छ । यसको लागि अभिभावक, अग्रज, शिक्षक, स्वास्थ्य कार्यकर्ता, आत्मीय साथीको सल्लाह लिनुपर्छ । मूल्याङ्कनपछि सबभन्दा उपयुक्त विकल्पलाई रोज्ने काम गर्नुपर्छ । यसरी रोज्दा पनि उक्त निर्णयले हुन सक्ने जोखिमबारे पनि चिन्तन गर्नुपर्छ ।
- यी सबै प्रक्रिया अवलम्बन गरेपछिमात्र निर्णय लिनुपर्छ । निर्णयअनुसार काम गर्दा आफ्नो मनले के भन्छ र आफ्नो सामाजिक मूल्यमान्यताले के भन्छ, भन्नेबारे सोचेर योजना गर्नुपर्छ । त्यति मात्र नभई उक्त निर्णय लिँदा हुने फाइदा र बेफाइदाबारे पनि विचार गर्नुपर्छ । उपर्युक्त प्रक्रिया कुनै विषयमा निर्णय लिँदा अपनाइने चरण भयो । हामीले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी चासो र आवश्यकतामा निर्णय लिँदा यी प्रक्रियाको सहयोगमा गर्नुपर्दछ । यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित सबै व्यवहारका सम्बन्धमा सधैं सही निर्णयको खाँचो पर्दछ ।

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी चासो र आवश्यकता र यौनिक व्यवहारहरूसम्बन्धी निर्णयमा विभिन्न भावनाहरूको भूमिका हुन्छ, र यी भावनाहरूले निर्णयमा प्रभाव पार्दछन् । यौनिक व्यवहारका बारेका निर्णय गर्नु भनेको यौनिक व्यवहारका बारेमा आफूले गरेका निर्णयहरूबाट पर्ने सम्भावित असरहरूलाई सहने छु भन्ने स्वीकार गरेको पनि हो । किनभने यौनिक व्यवहारसम्बन्धी मानिसले गरेका निर्णयहरूले उसको स्वास्थ्य, भविष्यका योजना तथा समग्र जीवनमा नै प्रभाव पार्दछ । त्यसो भएको हुनाले सधैं सही निर्णयमात्रै गर्नु पर्दछ । आफूलाई सकारात्मक प्रभाव पार्ने आफ्नो जीवनका समग्र पक्षहरूमा कुनै प्रकारको बाधा, हानिनोक्सानी नहुने र सुखमय प्रतिफल आउने निर्णयमात्रै गर्नु पर्दछ । निर्णय गर्दा सधैं ध्यान दिनु पर्ने कुराहरूमध्ये मादक पदार्थ र लागू पदार्थको प्रयोग एक मुख्य विषय हो । यौनिक व्यवहारसम्बन्धी निर्णय गर्दा रक्सी तथा लागू पदार्थको प्रयोग गरेका छ, भने त्यस्तो अवस्थामा सही निर्णय हुन नसक्ने भएकाले रक्सी र लागू पदार्थको प्रयोग गरेर कहिल्यै पनि कुनै निर्णय गर्नु हुँदैन । यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी चासो र आवश्यकता र यौनिक व्यवहारसम्बन्धी निर्णय लिनमा विश्वासिलो वयस्क व्यक्तिको सहयोग लिनु बुद्धिमानी ठहर्छ ।

विभिन्न निर्णयका फाइदा, बेफाइदा तथा दुष्परिणामहरू

निर्णय गर्ने प्रक्रियामा निर्णयसँग सम्बन्धित फाइदा, बेफाइदा र दुष्परिणामलाई विश्लेषण गरिएन भने हामीले लिने निर्णय गलत हुन सक्दछ । उदाहरणको लागि आफ्नो प्रेम सम्बन्धलाई परिवारले स्वीकारेको छैन भन्दैमा उमेर नपुग्दै भागेर विवाह गर्ने निर्णयले भविष्यमा के हुन्छ, भनी विश्लेषण गरिएन भने



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

पछुताउनुबाहेक हामीसँग केही विकल्प रहँदैन । त्यस्तै उमेर नपुग्दै विवाह गर्ने निर्णयले आफ्नो पढाइ र सिप विकासमा पर्ने परिणाम पक्कै राम्रो हुँदैन । यी बाहेक किशोरावस्थामा साथीबाट यौन सम्पर्कको लागि, सूति, चुरोट, जाँडरक्सी खानको लागि पनि दवाव आउन सक्दछ । यस्तो बेला विचार गरेर निर्णय लिइएन भने त्यसको परिणाम हामी आफैँले भोग्नु पर्ने हुन्छ । त्यसैले कुनै पनि विषयमा निर्णय लिँदा त्यसका राम्रा, नराम्रा पक्षहरूलाई ध्यान दिनुपर्छ ।

यौनसम्बन्धी निर्णयका कानुनी, सामाजिक र स्वास्थ्यसम्बन्धी दुष्परिणामहरू

यौनसम्बन्धी कतिपय निर्णयले विभिन्न दुष्परिणाम भोग्नु पर्ने हुन्छ । खासगरेर यौनसम्बन्धी गलत निर्णयले निम्त्याउने कानुनी, सामाजिक तथा स्वास्थ्यसम्बन्धी दुष्परिणाम भविष्यमा अष्टेरो पार्ने पनि हुन सक्दछ । ती दुष्परिणामलाई निम्नानुसारका बुँदामा व्याख्या गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

क. कानुनी परिणामहरू

बलात्कार, हाडनाता करणी, बालविवाह, गैरकानुनी असुरक्षित गर्भपतन, यौन हिंसा, आदि काम भएमा सजायको भागीदार हुनुपर्छ । यस्ता घटना भएको खण्डमा पीडितले कानुनी उपचार पाउँछ । यस्ता समस्या खासगरेर महिला र बालबालिकालाई हुने भएको हुँदा नेपाल सरकारले उजुरी गर्नको लागि (जस्तै हेल्प लाईनको) व्यवस्था पनि गरेको छ । पीडक कसूरदार ठहर भएमा जरिवानादेखि जेलसजायको समेत व्यवस्था गरेको छ ।

ख. सामाजिक परिणामहरू

नेपाली समाज परम्परागत छ । यहाँ रूढिवादी चलनलगायत कतिपय आफ्नै प्रकारका संस्कृतिहरू पनि छन् । विधवा विवाह गर्नु, अन्तरजातीय विवाह गर्नु जस्ता कार्यहरूलाई हाम्रो समाजले अझै पनि स्वीकारेको छैन । यौनिक व्यवहारसम्बन्धी कतिपय क्रियाकलापहरू हाम्रो समाजले पचाउँदैन । विवाहपूर्व यौनसम्पर्क गर्नु, विवाहपूर्व गर्भ रहनु, जस्ता कामहरू समाजले पनि मान्दैन र धर्मले पनि मान्दैन । यस्ता कार्यमा संलग्न हुने निर्णयको कारण समाजले नकारात्मक दृष्टिकोणले हेर्नुका साथै समाजबाट बहिष्कारमा समेत पर्न सकिन्छ ।

ग. स्वास्थ्यसम्बन्धी परिणामहरू

असुरक्षित यौन सम्पर्कको कारण एच.आइ.भी. लगायत यौन सङ्क्रमणको जोखिम, अनिच्छित गर्भधारणको जोखिमसँगसँगै मानसिक समस्यासम्म पनि हुनसक्दछ । अनिच्छित गर्भधारण भएको अवस्थामा अरूले थाहा पाउने डरले असुरक्षित गर्भपतन गराउनेतिर लाग्ने हुन्छ । यसबाट स्वास्थ्यमा समस्यामात्र आउने नभई जिन्दगी नै गुमाउनु पर्ने अवस्था पनि आउन सक्दछ । उमेर परिपक्व नभई यौनसम्पर्क गर्नु, गर्भधारण गर्नु भनेको पछि गएर पाठेघर खस्ने जस्ता समस्या निम्ताउनु पनि हो ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



मद्दत र सहयोग प्राप्त गर्नु (Finding Help and Support)

- मद्दत र सहयोग प्राप्त गर्नबारे वर्णन गर्न सक्नेछन् ।

समय: ३० मिनेट

सिकाइ विधि:

- मस्तिष्क मन्थन
- लघु प्रवचन

आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरू:

- न्युजप्रिन्ट
- मार्कर
- मास्किङ्ग टेप (टाँस्ने)
- कम्प्युटर, प्रोजेक्टर र कम्प्युटर प्रस्तुति (पावर प्वाइन्ट)

सहजकर्ताको अग्रीम तयारी:

- मद्दत र सहयोग प्राप्त गर्नको पाठ र सहजिकरण गर्ने निर्देशिकाको पुरै भाग पढेर तयारी गर्नुहोस् ।
- पाठ अनुसारका आवश्यक सामग्रीहरू तयार गर्नुहोस् ।

मस्तिष्क मन्थन र लघु प्रवचन

३० मिनेट

- सहभागीहरूलाई यौनिक स्वास्थ्य सम्बन्धी मद्दत र सहयोग कहाँ प्राप्त गर्न सकिन्छ भनेर सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूबाट आएका कुराहरूलाई न्युजप्रिन्टमा पालैपालो टिप्नुहोस् ।
- सहभागीहरूले लेखेका विचारहरूलाई सम्मान दिँदै लघु प्रवचन दिनुहोस्, नमिलेका विचारहरू भएमा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

पाठ्य सामग्री

मद्दत र सहयोग प्राप्त गर्नु (Finding Help and Support)

आफूलाई यौनिक हैरानी, यौनिक दवाव, दुर्व्यवहार, यौनिक तथा घरेलु हिंसा, आदिका कारण अष्टेरो पर्ने बेलामा कहाँबाट मद्दत र सहयोग मिल्दछ भनी खोज्नु पनि एक किसिमको आफूलाई जोगाउने र



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

सुरक्षित राख्ने सिपअन्तर्गत पर्दछ । हामीलाई थाहा छ सबैलाई सुरक्षित हुने अधिकार छ । यसरी सुरक्षाको अनुभूति र सुनिश्चित गर्नको लागि साथी, समाज, सबैले एकअर्कालाई मद्दत गर्न सक्दछन् । ठट त्यस्तै विश्वासिला वयस्कहरू पनि सहयोगको लागि राम्रो स्रोत हुन सक्दछन् । यस्ता सहयोग खोज्ने क्रममा लजाएर र हीनता बोध गरेर हुँदैन । स्वास्थ्यसेवा केन्द्रहरू सहयोग गर्ने भनेर नै खुलेका हुन्छन् । यस्ता सेवा केन्द्रबाट कसरी सेवा लिन सकिन्छ भनी चनाखो हुनु आवश्यक छ ।

स्वास्थ्य सेवा लिने तथा किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवा

स्वास्थ्यसेवा प्राप्त गर्नु भन्नाले स्वास्थ्यसमस्या आइसकेपछि त्यसको उपचारको लागि स्वास्थ्यसेवा लिनको लागि स्वास्थ्य संस्थामा जानु भन्ने बुझिन्छ । स्वास्थ्यसेवा प्राप्त गर्ने व्यवहारले सम्बन्धित समुदायका मानिसहरूले कतिको स्वास्थ्यसेवा प्रयोग गरेका छन् भनी निर्धारण गर्दछ । स्वास्थ्यसेवाहरू प्रयोग गर्दा सेवाको मूल्य, केन्द्रको दूरी, साँस्कृतिक परम्परा तथा विश्वास, जनताको शिक्षा र सचेतता, स्वास्थ्य केन्द्रमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीको व्यवहार, आदिले प्रभाव पारेको हुन्छ । स्वास्थ्यसेवासँग सम्बन्धित सुविधाहरूको पहुँच भएर मात्र हुँदैन र त्यसलाई प्रयोग गर्ने सेवाग्राहीहरूको सचेतता, दृष्टिकोण, सामाजिक मूल्य र मान्यताले पनि ती सुविधा प्रयोग गर्ने कुरामा प्रभाव पारेको हुन्छ । यसको लागि विद्यालय र खासगरेर स्वास्थ्य शिक्षाका शिक्षकले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्नु हुन्छ र किशोरकिशोरीहरूलाई आवश्यक स्वास्थ्यसेवाको उपयोग गर्न सल्लाह दिन सक्नुहुन्छ । हाम्रो देश नेपालमा सरकारले किशोरकिशोरीहरूका लागि सहजतापूर्वक सेवा लिनका लागि किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्यसेवा उपलब्ध गराउने कार्यक्रमअन्तर्गत देशका स्वास्थ्य संस्थाहरूलाई क्रमिक रूपमा किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य संस्थाका रूपमा विकास गरिरहेको छ । किशोरकिशोरीहरूले आफूलाई जुनसुकै प्रकारको स्वास्थ्य समस्या आउने बित्तिकै स्वास्थ्य संस्थामा गएर स्वास्थ्यकर्मीसँग मनोपरामर्श/मनोविमर्श (Counseling) सेवा लिइहाल्नु पर्दछ । जसले गर्दा समयमा उपचार नगरेका कारणले भविष्यमा स्वास्थ्यमा आईपर्न सक्ने जटिलताबाट बचावट गर्न सकिन्छ ।

किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवा के हो?

किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्यसेवा भनेको किशोरकिशोरीहरूले सहज र मैत्रीपूर्ण तरिकाले सेवा उपयोग गर्न सक्ने वातावरण र अवस्था हो । यसअन्तर्गत सेवा प्रदायकले सेवा दिँदा सेवाग्राहीले अपेक्षा गरेका सेवा र व्यवहार कुनै पनि भेदभावबिना पाउनु हो । किशोरकिशोरीहरू स्वास्थ्यसेवा केन्द्रमा गएर स्वास्थ्य परीक्षण वा उपचार गराउँदा उसको गोपनीयता भङ्ग नहोस् भनी चाहन्छन् । उनीहरूले आफूले चाहेको जस्तो खर्चले धान्न सक्ने या निःशुल्क, सुलभ, विश्वसनीय, पूर्वाग्रहहित, गोप्यता र गोपनीयता कायम हुने र दक्ष स्वास्थ्यकर्मीहरू तथा सबै सुविधा भएको स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट सेवा तथा सुविधा लिन सजिलो मान्दछन् । हामीले तिनीहरूलाई स्वास्थ्यसेवा दिँदा ती कुराहरूलाई सम्बोधन गर्न सक्यौं भने त्यसलाई किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्यसेवा भनिन्छ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

यी सबै कुरालाई ध्यानमा राखेर किशोरकिशोरीहरूको भावना, समस्या र सोचलाई सही ढङ्गले बुझ्ने र उनीहरूको लागि उपयुक्त हुने स्थान र समयमा विश्वसनीय सेवा उच्च गोपनीयता कायम गरी प्रदान गर्नु नै 'किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवा' हो । त्यतिमात्र नभई उनीहरूको स्वास्थ्यसेवा प्राप्त गर्ने अधिकारको संरक्षण गर्नु पनि किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवा हो ।

किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्यसेवाका विशेषताहरू

किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्यसेवाका खास प्रकारका विशेषताहरू हुन्छन् । तल ती विशेषताहरूलाई छुट्टाछुट्टै वर्णन गरिएको छ ।

१. किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्यसेवा कार्यक्रममा हुने विशेषताहरू:

किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्यसेवा हुनका लागि स्वास्थ्य कार्यक्रम तर्जुमा गर्दादेखि नै खास विशेषताहरू हुनु अत्यावश्यक हुन्छ । किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्यसेवाका कार्यक्रममा निम्नानुसारका विशेषताहरू हुन्छन्:

- क) कार्यक्रम तर्जुमा तथा कार्यान्वयनको प्रक्रियामा किशोरकिशोरीहरूको सहभागिता हुनु पर्दछ ।
- ख) किशोरकिशोरीहरू भेला हुने ठाउँमा सेवाको प्रवर्द्धन गरिनु: स्वास्थ्य संस्थामा उपलब्ध हुने किशोरकिशोरी मैत्रीपूर्ण सेवाको विस्तृत जानकारी समुदाय स्तरमा उपलब्ध गराउनु पर्दछ । साथै विशेषगरी किशोरकिशोरीहरू भेला हुने स्थानलाई प्राथमिकता दिइएको हुनु पर्दछ ।
- ग) स्कूल, युवा क्लब, बाल क्लब र अन्य संस्थासँग सम्बन्ध स्थापना हुनु: किशोरकिशोरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्ने क्रममा विद्यालय, युवा क्लब, बाल क्लब जस्ता विभिन्न सङ्घ संस्थाहरूसँग समन्वय गरिएको हुनु पर्दछ ।
- घ) धेरै समय कुनै वा पर्खन नपरीकन सेवा प्राप्त गर्न सक्नु (सेवा पाइनु) ।
- ङ) किशोर वा किशोरीहरू दुवैलाई समान रूपमा स्वागत र सेवा गर्नु ।
- च) अविवाहित सेवाग्राहीहरूलाई पनि बिना पूर्वाग्रह र समाजमा प्रचलित व्यवहारअनुसार सहजतापूर्वक स्वागत गर्नु र सेवा दिनु ।
- छ) कार्यक्रममा आमाबाबुको संलग्नता प्रोत्साहन गर्नु तर अनिवार्य नहुनु ज) आवश्यक पर्ने गर्भ निरोधक साधनहरू पर्याप्त मात्रामा उपलब्ध हुनु ।
- झ) सेवा केन्द्रमा शैक्षिक (सूचना, शिक्षा तथा सञ्चार) सामग्रीहरू उपलब्ध हुनु ।
- ञ) सूचना, मनोपरामर्श/मनोविमर्श र सेवामा पहुँचका वैकल्पिक उपायहरू उपलब्ध गराइनु ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



२. किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य संस्थाका विशेषताहरू

किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्यसेवा हुनका लागि स्वास्थ्य संस्थामा खास विशेषताहरू हुनु अत्यावश्यक हुन्छ। किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्यसेवा उपलब्ध गराउनका लागि स्वास्थ्य संस्थारूमा निम्नानुसारका विशेषताहरू हुनुपर्दछ:

क) किशोरकिशोरीहरू (सेवाग्राहीहरू)का लागि उपयुक्त सेवासमय हुनु ।

ख) स्वास्थ्य संस्था पायक पर्ने तथा उपयुक्त स्थानमा हुनु ।

ग) स्वास्थ्य संस्थामा पर्याप्त ठाउँ हुनु ।

घ) सेवाग्राहीको नामदर्ता तथा प्रतीक्षाको लागि उपयुक्त स्थान हुनु ।

ङ) यथेष्ट गोप्यता हुनु : मनोपरामर्श/मनोविमर्श तथा क्लिनिकल सेवाको लागि आवश्यक सामग्रीसहितको अलग्गै वा पर्दाले छोपेको कोठा हुनु (किशोरकिशोरीहरूका समस्याहरूमा छलफल भएको अरूले सुन्न नसक्ने र स्वास्थ्य जाँच गर्दा अरूले नदेख्ने व्यवस्था) ।

च) सुविधाजनक वातावरण हुनु (जस्तै हल्ला नहुनु, सफा शुद्ध पिउने पानीको व्यवस्था भएको हुनु, सफा र प्रयोगमा भएको शौचालयको व्यवस्था भएको हुनु आदि) ।

छ) यथेष्ट सूचना, शिक्षा सञ्चार तथा व्यवहार परिवर्तनका सामग्रीहरू (IEC/ BCC materials) उपलब्ध हुनु ।

३. किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्यसेवा दिने स्वास्थ्यकर्मीहरूका विशेषताहरू

किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य संस्थामा सेवा दिने स्वास्थ्यकर्मीहरूमा निम्न अनुसारका विशेषताहरू हुन्छन्:

क) दक्षता:

स्वास्थ्य संस्थामा आधारभूत मनोपरामर्श/मनोविमर्श (Counseling) दिने, परीक्षण गर्ने, स्वास्थ्य जाँच गर्ने दक्षता र संस्थामा नभएको सेवाको लागि सेवाग्राहीलाई कहाँ पठाउने (प्रेषण गर्ने) हो भन्ने जानकारी भएका स्वास्थ्यकर्मी हुनु ।

स्वास्थ्यकर्मीहरू यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य विषयमा तालिम प्राप्त हुनु (जस्तै, सेवा प्रदायकहरूले किशोरकिशोरीहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी तालिम पाएको हुनु पर्दछ र किशोरकिशोरीहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी मनोपरामर्श/मनोविमर्श सेवा दिन सक्षम हुनु पर्दछ) ।

ख) गोप्यता, गोपनीयता र विश्वासनीयता:

किशोरकिशोरीहरूलाई दिइएका सेवाको गोप्यता र गोपनीयता कायम गर्नु: स्वास्थ्यकर्मीले कहिले पनि कसलाई के रोग लागेको छ र के औषधी दिइएको छ जस्ता कुरा विरामीको अनुमतिबिना कसैलाई जानकारी दिनु हुँदैन । किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य संस्थामा काम गर्ने स्वास्थ्यकर्मीहरूले सधैं सेवाग्राहीलाई दिइएको सेवाको गोप्यता र गोपनीयता कायम गर्दछन्, यसको विश्वास गर्न सकिन्छ ।



बिचोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

ग) सम्मान:

कुनै प्रकारको पूर्वाग्रह नराखीकन किशोरकिशोरीहरूलाई प्रचलित व्यवहारअनुसार आदर सम्मान गर्नु । स्वास्थ्यकर्मीहरूमा सेवाग्राही तथा स्वास्थ्यकर्मी बीचको छलफलको महत्वलाई सम्मान गरेर पर्याप्त समय दिने गुण हुनु ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



सञ्चार माध्यम साक्षरता तथा यौनिकता (Media Literacy and Sexuality)

- यौनिकता तथा यौनिक सम्बन्धहरूमा आम सञ्चारका माध्यमका सन्देशहरूले पार्न सक्ने प्रभावहरू बारेमा वर्णन गर्न सक्नेछन् ।
- यौनिकता तथा यौनिक सम्बन्धहरूका सम्बन्धमा अव्यावहारिक छाप पार्न सक्ने सन्देशहरूका बारेमा वर्णन गर्न सक्नेछन् ।
- सुरक्षित यौनिक व्यवहार र लैङ्गिक समानताको प्रवर्द्धनमा सञ्चारमाध्यमको योगदानका बारेमा व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।

समय: १ घण्टा

सिकाइ विधि:

- मस्तिष्क मन्थ
- प्रस्तुति
- व्यक्तिगत काय
- समूह कार्य, छलफल
- लघु प्रवचन

आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरू:

- न्युजप्रिन्ट
- मार्कर
- मास्कङ्ग टेप (टाँस्ने)
- कम्प्युटर, प्रोजेक्टर
- यौनिकता र सञ्चारमाध्यमका बारेमा लेखेको चार्ट वा पावर प्वाइन्ट

पुर्वावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- सहभागीहरूले भनेका विचारहरूलाई कदर गर्दै यो सत्रमा यौनिकता र सञ्चारमाध्यमको बारेमा बुझ्ने छौं भन्नुहोस् ।
- यो सत्रको उद्देश्यहरू वर्णन गर्नुहोस् ।

समूह छलफल

२५ मिनेट

- अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा सिकने विषयलाई समूह छलफलका माध्यमबाट सिकने छौं भनेर भन्नुहोस् ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



- समूहमा जानुभन्दा पहिला सहभागीहरूलाई यौनिकतामा र सञ्चारमाध्यमको प्रभाव बारेमा के बुझ्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूबाट आएका विचारहरूलाई न्युजप्रिन्टमा टिप्पै जानुहोस् । सबै सहभागीहरूबाट विचारहरू आइसकेपछि यौनिकतामा र सञ्चारमाध्यमको प्रभाव बारेमा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- अब सहभागीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- समूहमा तयार भएपछि पहिलो समूहलाई यौनिकता तथा यौनिक सम्बन्धहरूमा आम सञ्चारका माध्यमका सन्देशहरूले पार्न सक्ने प्रभावहरूमा छलफल गरेर प्रस्तुति तयार गर्नुहोस् भनेर निर्देशन दिनुहोस् ।
- दोस्रो समूहलाई यौनिकता तथा यौनिक सम्बन्धहरूका सम्बन्धमा अव्यावहारिक छाप पर्नसक्ने सन्देशहरूका बारेमा छलफल गरेर प्रस्तुति तयार गर्नुहोस् भनेर निर्देशन दिनुहोस् ।
- त्यसै गरेर तेस्रो समूहलाई सुरक्षित यौनिक व्यवहार र लैङ्गिक समानताको प्रवर्द्धनमा सञ्चारमाध्यमको योगदानका बारेमा छलफल गरेर प्रस्तुति तयार गर्न निर्देशन दिनुहोस् ।
- सबै समूहका सहभागीहरूलाई समूहमा छलफल गर्नमा सहयोग गर्नुहोस् ।
- सबै समूहलाई समूह छलफलबाट तयार भएको प्रस्तुति प्रस्तुत गर्नका लागि समूह नेता छनोट गर्न भन्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ६.४

प्रस्तुति र छलफल

६० मिनेट

- समूहलाई आ-आफ्ना समूहले तयार गरेको प्रस्तुति पालैपालो प्रस्तुत गर्न अनुरोध गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई प्रस्तुतिका लागि ५ मिनेटको समय दिनुहोस् ।
- प्रत्येक प्रस्तुतिपछि अरू समूहका सहभागीहरूलाई प्रश्न गर्न र स्पष्ट हुन निर्देशन दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूबाट आएका प्रश्नहरूमा प्रस्तुति गर्ने समूहबाट स्पष्ट पार्न निर्देशन दिनुहोस् । प्रस्तुति गर्ने समूहबाट स्पष्ट हुन नसकेका जिज्ञासाहरूलाई तपाईं आफैले स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सबै समूहको प्रस्तुति र त्यसमा छलफल सकिएपछि तपाईंले तयार पारेको प्रस्तुति प्रस्तुत गरेर स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

यौनिकता र सञ्चारमाध्यम (Sexuality and the Media)

यौनिकता र सञ्चारमाध्यम (Sexuality and the Media) सञ्चारमाध्यमहरू सामाजिक वा सार्वजनिक महत्वका रूपमा जानिन्छन् । विकासको गतिसँगै जतिजति वैज्ञानिक तथा सूचना प्रविधिहरूको विकास हुँदै गयो, त्यससँगसँगै यी सञ्चारमाध्यम आविस्कारहरूको प्रयोग पनि मानव जीवनसँग एकीकृत हुँदै गयो । आजको सन्दर्भमा सञ्चारमाध्यम जीवनयापनको एक अभिन्न अङ्गको रूपमा रहन पुगेको छ । यौनिकता जीवनको आधारको रूपमा रहेको छ भने सञ्चारमाध्यमहरू यौनिक सामाजिकीकरणका अभिन्न



बियोग्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

आधारहरू भएका छन् । सञ्चारमाध्यमबाट यौनिकतासँग सम्बन्धित सही जानकारीहरू प्राप्त गर्न मद्दत पुग्दछ । आम सञ्चार र सामाजिक सञ्चारमाध्यम परम्परागत समाजमा वयस्क, अभिभावक, धर्म, संस्कृति, पौराणिक चलनहरू यौनिक सामाजिकीकरणका प्रमुख आधारहरू थिए । आधुनिक समाजमा टेलिभिजन, रेडियो, पत्रपत्रिका, पुस्तक, इन्टरनेट (सूचना अन्तर्जाल) र मोबाइलफोन मूल्यमान्यता र आदर्शका लागि स्रोत भएका छन् । यी सबै सञ्चारमाध्यमहरूले यौनिकताका बारेमा वास्तविक वा काल्पनिक कथाहरू वा घटनाहरू प्रस्तुत गर्दछन् । सिनेमामा यौन तथा यौनिकता, यौन हिंसा, चालचलन, माया-प्रेम, विवाह, सम्बन्धविच्छेद, संयोग, वियोग, पीडा, अत्याचार, शोषण इत्यादि सम्पूर्ण कुराहरू प्रदर्शन गरिन्छन् । त्यसैअनुसार अन्य सार्वजनिक सञ्चारमाध्यमहरूले पनि यी कुराहरू बाहिर ल्याउँछन् । आजभोलि सबै व्यक्तिहरूमा अति प्रीय रहेको facebook, Instagram, twitter आदि सामाजिक सञ्जाल लोकप्रिय हुँदै गएका छन् । सञ्चारका साधनहरूमध्ये मोबाइलफोन शक्तिशाली माध्यमका रूपमा आएको छ जसले संसारलाई नै सानो बनाइदिएको छ र यो सञ्चार साधनको रूपमा मात्र नभई मनोरञ्जन तथा शिक्षाको साधनको रूपमा समेत प्रयोग भएको छ ।

यौनिकता तथा यौनिक सम्बन्धहरूमा आम सञ्चारमाध्यमका सन्देशहरूका सम्भावित प्रभावहरू

सञ्चारमाध्यमहरू जस्तै: पत्रपत्रिका, पुस्तक, रेडियो, टेलिभिजन, मोबाइलफोन तथा इन्टरनेट आदिबाट प्रकाशित तथा प्रसारित हुने सन्देशहरूले लैङ्गिकता, यौनिकता तथा यौनिक सम्बन्धहरूमा प्रभाव पार्न सक्दछन् । आमसञ्चार वा सामाजिक सञ्चारमाध्यमहरूबाट प्रसारित हुने सन्देशहरूले यौनिकता तथा यौनिक सम्बन्धसँग सम्बन्धित सामाजिक मूल्य, मान्यता तथा धारणाहरूप्रति महत्वपूर्ण प्रभाव पार्न सक्दछन् । सञ्चारमाध्यमबाट प्रकाशित वा प्रसारित हुने यौनिकता र यौनिक सम्बन्धहरूसम्बन्धी सन्देशहरू सुरक्षित यौनिक व्यवहार र स्वस्थकर र सम्मानित यौनिक सम्बन्धहरूलाई प्रवर्द्धन गर्ने खालका भएमा समाजमा सकारात्मक सन्देशहरू जान्छन् र सुरक्षित यौनिक व्यवहार, स्वस्थकर र सम्मानित यौनिक सम्बन्धहरू विकास गराउनमा सहयोगी हुन्छन् । यौनिकता र यौनिक सम्बन्धहरूमा नकारात्मक सन्देशहरू, असुरक्षित यौनिक व्यवहारहरू गर्नका लागि उक्साउने खालका सन्देशहरू भएमा खासगरी किशोरकिशोरीहरूले नक्कल गरेमा असुरक्षित यौनिक व्यवहारहरू तथा अस्वस्थकर यौनिक सम्बन्धहरू विकास हुने खतरा हुन्छ । यसप्रकारका परिवर्तनहरूमा लैङ्गिक तथा यौनिकतासँग सम्बन्धित सामाजिक मूल्य, मान्यता तथा धारणाहरू पनि पर्दछन् ।

सञ्चारमाध्यमहरूबाट प्रकाशित तथा प्रसारित हुने यौनिकता र यौनिक सम्बन्धसँग सम्बन्धित सन्देशहरूका सम्भावित प्रभावहरूलाई तल चर्चा गरिन्छ ।

लैङ्गिकता र सुरक्षित यौनिक व्यवहारको प्रवर्द्धनमा सञ्चारमाध्यमका सन्देशहरूले पार्न सक्ने सकारात्मक प्रभावहरू

आम सञ्चारका माध्यमहरूले सुरक्षित यौनिक व्यवहार र लैङ्गिक समानताको प्रवर्द्धनमा निम्नअनुसारका सकारात्मक प्रभावहरू पार्न सक्दछन्:



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

- संसारभर लोकप्रिय रहेका सञ्चारमाध्यमहरूले यौनिकता, यौनिक सम्बन्ध र लैङ्गिक समानता, परिवर्तित भूमिका तथा महिला सशक्तीकरणका बारेमा दिएका सकारात्मक रचनाहरू, सन्देशहरूले मानिसलाई सकारात्मक प्रभाव पार्दछन् । यसले गर्दा मानिसहरूले स्वस्थकर सम्बन्ध, जीवनशैली, अनुभव तथा पद्धतिबारे अनुभव गर्ने वा सिक्ने गर्दछन् ।
- टेलिभिजनबाट प्राप्त हुने जानकारीमूलक सन्देशहरूले विवाह, यौनिकता, लैङ्गिक समानता, सम्बन्ध, माया-प्रेम, संवेग आदि विषयमा भएका विशेषताहरूलाई प्रस्तुत गर्दा महिला तथा पुरुषहरूमा सही जानकारी प्राप्त भई सचेतना आउन सक्दछ ।
- सञ्चारका माध्यमहरूबाट प्रसारित हुने सन्देशहरूले यौनिक हैरानी, लैङ्गिक तथा यौनिक हिंसाका बारेमा प्रकाशमा ल्याउँछन् र यस्ता घटनाबाट बच्नलाई मद्दत पुग्दछ । त्यस्तै हिंसा गर्ने व्यक्तिहरूले के सजाय पाउँछन् भन्ने सञ्चारमाध्यमबाट थाहा हुने हुनाले उनीहरू हैरानी तथा हिंसाबाट बच्ने उपायहरू र हैरानी तथा दुर्व्यवहारहरू अस्वस्थकर र कानूनतः दण्डनीय व्यवहारहरू हुन भन्ने बारेमा सिक्दछन् ।
- सञ्चारमाध्यममा आउने यौनिकता र लैङ्गिकता सम्बन्धी सकारात्मक विषयवस्तुले किशोरकिशोरीहरूलाई सकारात्मक प्रभाव पार्दछ । उनीहरू यसबेला अपरिपक्व रहेको हुनाले सबै आमसञ्चार तथा सामाजिक सञ्चारका सकारात्मक जानकारीहरूले उनीहरूलाई सुरक्षित यौन व्यवहार र लैङ्गिक समानता सम्बन्धमा सही बाटोमा लैजान मद्दत गर्न सक्दछ ।
- यौनिकता तथा यौनिक सम्बन्धहरू र लैङ्गिक समानतासम्बन्धी सञ्चारमाध्यमले सकारात्मक व्यवहारलाई प्रोत्साहित गर्ने प्रकारका शिक्षाप्रद वा लैङ्गिक समानता र स्वस्थकर यौनिक सम्बन्ध तथा सशक्तीकरणका सन्देशहरू प्रसारण गरेमा वा प्रकाशनमा ल्याएमा स्वस्थकर र सम्मानित यौनिक व्यवहारको विकास गर्न किशोरकिशोरीहरूलाई मद्दत पुग्दछ ।

यौनिकता तथा यौनिक सम्बन्धहरूमा सञ्चारका माध्यमहरूका सन्देशहरूले पार्न सक्ने नकारात्मक प्रभावहरू

आम सञ्चारका माध्यमहरूबाट प्रकाशित तथा प्रसारित हुने सन्देशहरूले यौनिकता तथा सुरक्षित यौन व्यवहार र लैङ्गिक समानतासम्बन्धी निम्नअनुसारका नकारात्मक प्रभावहरू पार्न सक्दछन्:

- किशोरकिशोरीहरू आम सञ्चारका माध्यमले प्रस्तुत गरेका कतिपय यौनिक भावना, यौनिक सम्बन्ध, लैङ्गिक समानतामा नकारात्मक, उत्तेजित गराउने खालका सामग्रीहरू र व्यापारिक प्रयोजनले निर्माण गरिएका सामग्रीहरू हुने हुँदा किशोरकिशोरीहरू यस्ता सामग्रीहरूमा सम्मिलित हुने, बारम्बार प्रयोग गर्ने सम्भावना हुन्छ । यसको असर नकारात्मक हुन्छ । किनभने यस्ता प्रकारका नकारात्मक सन्देश दिने वा प्रभाव पार्ने सन्देशले गलत व्यवहारहरूको नक्कल गर्ने, असुरक्षित यौनिक सम्बन्ध राख्ने वा लागू पदार्थको सेवन गर्ने जस्ता कुराहरू पनि सिक्न सक्दछन् जसले गर्दा लैङ्गिक हिंसा हुने सम्भावना हुन्छ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

- सञ्चारमाध्यमबाट दिइने यौनिक सामग्रीहरू र चलचित्रमा समय बिताउने किशोरकिशोरी तथा युवायुवतीहरूले जीवनका अन्य महत्वपूर्ण विषयहरू गुमाउने सम्भावना रहन्छ । त्यस्तै यौनिक दुर्व्यवहार तथा यौनिक हिंसा, लैङ्गिक हिंसा जस्ता क्रियाकलापमा संलग्न रहने सम्भावना रहन्छ । धेरैजसो अवस्थाहरूमा यौनिक सामग्रीहरू बारम्बार हेर्ने गर्नाले यसको लत बस्न सक्दछ । इन्टरनेट वा अन्य कुनै माध्यमबाट यौनिक सामग्रीहरू बारम्बार हेर्ने गरेर त्यस्तै प्रकारका व्यवहारहरू गर्न खोज्ने व्यक्तिहरूका सम्बन्धहरू बिग्रेका घटनाहरू पनि देखिन थालेका छन् । लतमा परेर भावनात्मक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा समस्या परेका मानिसहरू स्वास्थ्योपचारमा जानुपर्नेसमेत भएको पाइएको छ । हु सञ्चारका माध्यमका सबै सन्देश तथा जानकारीहरू सही नै हुन्छन् भन्ने छैन । यसबाट गलत विचार पैदा हुन सक्दछ । यौनिक व्यवहारका विकृतिजन्य सन्देशहरू तथा गलत श्रव्य-दृश्य सामग्रीहरूमा बानी परेमा असुरक्षित यौनिक व्यवहार सिकने जस्ता नकारात्मक प्रभाव पर्ने हुन सक्दछ जसले गर्दा शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक असरहरू पर्न सक्दछन् ।

यौनिकता तथा यौनिक सम्बन्धहरूका सम्बन्धमा अव्यावहारिक छाप पर्न सक्ने सन्देशहरू

यौनिकता तथा यौनिक सम्बन्धहरूका सम्बन्धमा सञ्चारमाध्यमहरूबाट अव्यावहारिक तथा अस्वस्थकर जानकारीहरू पनि आउन सक्दछन् । सञ्चारमाध्यमहरूबाट प्राप्त हुने त्यस्ता सन्देशबारेमा तल चर्चा गर्दछौं ।

सुन्दरतासम्बन्धी विचार र धारणामा सञ्चारमाध्यमको प्रभाव

सञ्चारमाध्यमहरूले सुन्दरता तथा लैङ्गिकतासम्बन्धी मानिसहरूका विचार तथा धारणामा प्रभाव पार्न सक्दछन् । सुन्दरता सबै मानिसहरूको चासोको विषय हुन्छ । त्यसमा पनि किशोरावस्थामा सुन्दरतासम्बन्धी धेरै नै चासो भएको पाइन्छ । सुन्दरता तथा लैङ्गिकता सम्बन्धमा सञ्चारमाध्यमबाट प्रसारण हुने वा प्रकाशन हुने जानकारीहरूलाई राम्रोसँग बुझेर स्वास्थ्यका लागि

फाइदा हुने जानकारीहरूमात्र प्रयोगमा ल्याउनु पर्दछ । कतिपय अवस्थाहरूमा व्यापारिक प्रयोजनका जानकारीहरू पनि सञ्चारमाध्यमहरूबाट प्रसारण भैरहेका हुन्छन् । सुन्दरतासम्बन्धी जानकारीहरू वैज्ञानिक रूपमा सही र स्वस्थकर हुनु पर्दछ । त्यसैले सञ्चारमाध्यममा देख्नेबित्तिकै आँखा चिम्लेर विश्वास गर्नु हुँदैन । यस सम्बन्धमा आफ्नो नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गएर स्वास्थ्यकर्मीहरूको सल्लाह र जानकारीहरू लिएर मात्रै प्रयोगमा ल्याउनु बुद्धिमानी हुन्छ ।

यौनिक सञ्चारमा आउन सक्ने जोखिमहरू

- कसैको स्वीकृतिबिना नै जबरजस्ती यौन सन्देश पठाएमा वा आशय व्यक्त गरेमा त्यस्तो व्यक्ति कानुनी कारवाहीमा पर्न सक्दछ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

- यौन सञ्चारमार्फत आफ्नो उद्देश्य पूर्ण हुन नसकेको कारणले बदला लिनको लागि सञ्चारमाध्यम प्रयोग गरी कसैको अपमान गर्न कोसिस गरेमा अन्ततः आफूलाई नै नोक्सान पुऱ्याउँछ ।
- धम्की वा दवाव (द्विअफवर्ष) जस्ता यौनिक सञ्चार वा सम्वादबाट फाइदा लिन खोज्नाले यौन हिंसा तथा हैरानी हुन सक्दछन् ।
- आफैँले खिचेका आफ्नो शरीरका नाङ्गा तस्वीरहरू वा कसैका यौन क्रियाकलाप गरेका तस्वीरहरू अरू कसैले चोरेर यस्ता माध्यममार्फत सार्वजनिक गरिदिन्छन् वा इन्टरनेट साइटहरूमा राखिदिन्छन् जसले व्यक्तिलाई मानसिक तनाव, चिन्ता, ग्लानी हुँदै आत्महत्याको बाटोमा धकेल्दछ ।

यौन चलचित्र, मोबाइल सन्देश, यौन संवाद तथा साइबर अपराध

यौनिक क्रियाकलापहरूको चित्र, तस्वीर, चलचित्र, मोबाइलसन्देश, यौन संवाद तथा साइबर अपराध, संसारको विकासमा तीव्र गति ल्याउने विद्युतीय तथा सूचना प्रविधिको साथसाथमा द्रुत गतिले बढिरहेको छ । यस्ता सुविधा सञ्चार सञ्चाल (इन्टरनेट) मार्फत् सजिलै पहुँचमा आएका छन् र अधिकतम रूपमा प्रयोगमा छन् । यौन क्रियाकलापहरूको तस्वीर, चलचित्र, मोबाइलसन्देश, यौन संवाद तथा साइबर अपराधका बारेमा किशोरकिशोरीहरूलाई उचित उमेरमा तथ्यगत जानकारीहरू दिनु पर्दछ, जसले गर्दा उनीहरूलाई खराब लतमा लाग्न, यौनिक हैरानी तथा हिंसाबाट जोगिन तथा कुलतमा फस्नबाट बच्ने ज्ञान तथा सिपहरू प्राप्त हुने छन् । तल यौनिक चलचित्र, मोबाइलसन्देश, यौनिक संवाद तथा साइबर अपराधका बारेमा सङ्क्षेपमा वर्णन गरिएको छ :

यौनिक साहित्य, चित्र वा चलचित्र (Pornography)

साहित्य, चित्र, तस्वीर वा चलचित्रद्वारा यौनिक क्रियाकलापहरूलाई प्रस्तुत गर्नुलाई पोर्नोग्राफी भनिन्छ । अङ्ग्रेजी शब्द एचचलय यौनउत्तेजना गराउनको लागि चित्रण या अभिनय गरी बनाइएको सामग्री हो । यो पुस्तक, पत्रपत्रिका, पोष्टकार्ड, फोटोग्राफी, मूर्ति, चित्रकला, रेखाङ्कन, नाटक, आवाज तथा स्वर, लेख, तस्वीर, चलचित्र आदिमार्फत् प्रस्तुत गरिएको हुन्छ ।

यौनिक चित्र वा चलचित्रहरूमा देखिने सबै दृश्यहरू दर्शकहरूलाई प्रभाव पारेर व्यापार बढाउने उद्देश्यले प्रेरित हुन्छन् । यी चलचित्रहरूमा हुने यौनिक व्यवहारहरू, यौनिक व्यवहारमा काम गरेका पात्रहरू, उनीहरूका जननेन्द्रियहरू र जननेन्द्रियका आकारहरू, यौन क्रियाकलापहरूमा धेरैजसोमा प्रविधिको प्रयोग गरेका बनावटी सन्देशहरू पनि हुन्छन् त्यसैले त्यस्ता दृश्यहरूका आधारमा आफ्नो यौनिक भावना तथा व्यवहारलाई दाँज्नु हुँदैन र त्यस्तै प्रकारको यौनिक व्यवहार वा तरिका अपनाउनु आवश्यक पर्दैन ।

विभिन्न सञ्चारका माध्यमहरूबाट प्रकाशित खास गरी यौनिक चलचित्रहरू हालका दिनमा विशुद्ध व्यापारिक प्रयोजनले निर्माण गरिएका हुन् । यस्ता सामग्रीहरूमा प्रस्तुत गरिने अधिकांश कलाकारहरूलाई र धेरैजसो अवस्थाहरूमा महिलाहरूलाई उपभोग्य वस्तुका रूपमा प्रस्तुत र प्रयोग



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

गरिएको पाइन्छ । महिलाका संवेदनशील अङ्गहरूको व्यापारिक प्रयोगजस्तै गरिएको हुन्छ । समग्रमा भन्दा यस्ता सामग्रीहरूमा महिलाको अपमान गरिएको हुन्छ भन्नु अत्युक्ति हुँदैन ।

सञ्चारमाध्यमहरूका नकारात्मक सन्देशहरूले पुरुष र महिलाको आत्मसम्मानमा प्रभाव पार्दछ र आत्मसम्मान घटाउँदछ ।

मोबाइल सन्देशहरू (Mobile Messages)

विभिन्न प्रकारका जानकारीहरू सूचनाहरू तथा सन्देशहरू वा फोटोसहितको सन्देश पठाउने, प्राप्त गर्ने लाई मोबाइल सन्देश मानिन्छ । आजभोलि सार्वजनिक सूचना तथा जानकारीहरू मोबाइलफोन र इमेलमार्फत आउने गर्दछन् जसले व्यक्तिलाई विभिन्न प्रकारले सचेतन गराउँदछ । यी सन्देशहरूलाई सकारात्मक या नकारात्मक दुवै पक्षबाट विश्लेषण गर्नु पर्दछ । मोबाइल सन्देश शिक्षाप्रद वा हौसलाप्रद पनि हुन्छन् र मानसिक विकृति पैदा गर्ने र हैरानी गर्ने पनि हुन सक्दछन् । मोबाइल सन्देशहरूद्वारा उत्तेजित बनाई मनोरञ्जन लिने एकातिर छ भने मोबाइलमार्फत यौनिक हैरानी तथा दुर्व्यवहार गर्ने प्रवृत्ति पनि त्यत्तिकै रहेको छ ।

यस्ता मोबाइल सन्देशहरू अर्कोलाई पठाइदिने, नक्कली परिचय बनाएर पठाउने, चोरिने, सन्देश बाहिर जाने आदि र मोबाइल सन्देशहरू अभिलेख (रेकर्ड) मा रहने हुनाले गलत प्रयोगमा आउन सक्ने, अज्ञान व्यक्तिको हातमा पर्ने र यौन अपराधमा फस्न सक्ने जोखिमहरू हुने सम्भावना पनि रहन्छ ।

यौनिक सञ्चार (Sexual Communication)

यौन तथा यौनिकतासम्बन्धी कुनै सन्देश चित्र, आकृति, कुराकानी, चिठी, इमेल आदिद्वारा आम सञ्चारका कुनै माध्यमको प्रयोगले एकले अर्कोलाई पठाउनु वा कसैले त्यसलाई प्राप्त गर्नु र पुनः प्रेषण गर्नु यौनिक सञ्चार हो । यौनिक सञ्चारहरू रेडियो, टेलिभिजन, पुस्तक तथा पत्रपत्रिका आदिबाट पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ । पठाउने व्यक्तिले कुनै यौनिक उद्देश्यलाई ध्यानमा राखी एक यौनिक विचार निकाल्छ जुन उसको व्यक्तिगत वातावरण वा पृष्ठभूमिबाट प्रभावित भएको हुन सक्दछ र अर्को व्यक्तिको मानसम्मान, इज्जत तथा समग्र जीवनमा नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्दछ ।

यौनिक सञ्चार प्रायः मौखिक, लिखित वा अमौखिक तरिकाले गरिन्छ । अमौखिक सञ्चार चुपचापसँग पनि हुन सक्दछ । मुस्कुराउने, टाँसिने, चिमोटेने, हँसाउने, परैबाट चुम्बनको इशारा गर्ने जस्ता सङ्केतहरू सकारात्मक पनि हुन सक्दछन् र नकारात्मक पनि हुन सक्दछन् । नकारात्मक सङ्केतहरूले नै यौन हैरानी, हिंसा वा दुर्व्यवहार ल्याउन सक्दछ । हिजोआज मोबाइलफोन यौनिक सञ्चारको साधन पनि भएको छ । मोबाइलफोन वा कुनै उपकरण प्रयोग गरेर गरिने यौनिक सञ्चारका सन्देश विभिन्न प्रकारका हुन सक्दछन्, जस्तै जानकारी वा शिक्षा दिने सन्देश, माया-प्रेमको सन्देश, अश्लीलताको सन्देश, डरत्रास र धम्की दिने सन्देश आदि ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

यौनिक सञ्चारका सम्बन्धमा अभिभावक तथा शिक्षकहरूले ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू

अभिभावक तथा शिक्षकले किशोरकिशोरीहरूलाई यौनिकता र सञ्चारमाध्यमका बारेमा उचित समयमा जानकारी तथा शिक्षा दिनु महत्वपूर्ण हुन्छ । सञ्चारमाध्यमहरूबाट प्रस्तुत हुने व्यापारिक उद्देश्यले बनाइएका विभिन्न यौनिक सामग्रीहरूले किशोरकिशोरीहरूमा नकारात्मक प्रभाव पर्न सक्दछन् । जस्तै बलात्कार, यौन हिंसा, असहिष्णुता, धेरै जनासँग यौन सम्पर्क, सामुहिक यौनिक क्रिया जस्ता असुरक्षित यौन क्रियाकलाप र अन्य यौनिक विकृतिहरू, नकारात्मक प्रभाव पार्ने विज्ञापनहरूको परिणामतः अस्वस्थकर खानपिन, रहनसहन, र मानसिक तथा शारीरिक अस्वस्थता ल्याउने जस्ता नकारात्मक प्रभावहरू पर्न सक्दछन् । त्यसैले अभिभावकहरूका लागि यो एक चिन्ताको विषय बनेको छ भने शिक्षकहरूका लागि आफ्ना कलिल विद्यार्थीहरू कुलतमा लाग्न सक्ने अवस्थाको चुनौती पनि भएको छ ।

साइबर अपराध (Cyber Crime)

साइबर अपराध भनेको सञ्चार सञ्जाल (इन्टरनेट)को प्रयोगबाट कसैको इच्छा विपरीत वा कसैको व्यक्तित्वमा आँच आउने खालका, जानीजानी नोक्सानी पुऱ्याउने, मानहानि गराउने, शारीरिक तथा मानसिक यातना दिने नियतले, प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष रूपले आधुनिक सञ्चार प्रविधिहरूको प्रयोग गरी सन्देश, ईमेल, तस्वीर, भिडियो आदिको प्रयोग समेतबाट सञ्चारमाध्यम मा राख्नु वा प्रसारप्रचार गर्नुलाई भनिन्छ ।

कसैको व्यक्तिगत तथा गोप्य सूचनालाई सार्वजनिक सञ्जालमा राखी प्रकाशमा ल्याउने, सूचना तथा तथ्याङ्कहरू चोर्ने (Hacking), लेखहरू तथा पुस्तकको प्रतिलिपि अधिकार (Copyright) चोर्ने, यौन क्रियाकलाप गरेका तस्वीर तथा भिडियो इन्टरनेटमा राख्ने, र आर्थिक रूपले इन्टरनेटमार्फत नगद इत्यादिको चोरी गर्ने, कुनै पनि व्यक्तिको चित्रलाई गलत तरिकाले लिने र प्रयोग गर्ने तथा प्रविधिको प्रयोगद्वारा एकको शरीर अर्कोको टाउको इत्यादि बनाई उक्त चित्र वा तस्वीरलाई इन्टरनेटको प्रयोगबाट सामाजिक सञ्जाल तथा वेबसाइटमार्फत फैलाउने आदि सबै साइबर अपराधभित्र पर्दछन् । त्यसै गरी, फेसबुक, ईमेल, इन्टरनेटमार्फत व्यक्ति विशेषलाई गाली, वेइज्जती वा नकारात्मक प्रभाव पार्ने कार्टुन वा तस्वीर सार्वजनिक गरी उनीहरूलाई मानसिक तनाव दिनु पनि साइबर अपराध हो ।

यी सबै कार्यलाई जघन्य अपराध मानिन्छ र यी सबै कार्यहरू अनैतिक तथा अपराध भएकाले अन्तर्राष्ट्रिय तथा राष्ट्रिय रूपले यस्तो गर्ने व्यक्तिहरूलाई प्रत्येक देशको कानुनी प्रावधानअनुसार दण्ड सजायहरू दिइन्छन् । नेपालको कानुनअनुसार साइबर अपराध गरेको पाइएमा अपराधको अवस्था र प्रकृति हेरी न्यूनतम ६ महिनादेखि ३ वर्षसम्मको जेलसजाय र न्यूनतम ५० हजारदेखि ३ लाख रूपैयाँसम्मको जरिवाना तोकिएको पाइन्छ । त्यस्तै विद्युतीय कारोवार ऐन २०६३ अनुसार विद्युतीय



बियोग्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

स्वरूप जस्तै: कम्प्युटर, इन्टरनेट लगायतका विद्युतीय सञ्चारमाध्यमहरूमा सार्वजनिक नैतिकता, शिष्टाचार विरुद्धका सामग्री वा कसैप्रति घृणा वा द्वेष फैलाउने वा महिलाहरूलाई जिस्काउने, हैरान गर्ने, अपमान गर्ने वा यस्तै अन्य कुनै किसिमको अमर्यादित कार्य गर्ने गरेमा निजलाई १ लाख रूपैयाँसम्म जरिवाना वा ५ वर्षसम्म कैद वा दुवै सजाय हुने व्यवस्था रहेको छ ।

सुरक्षित यौनिक व्यवहार र लैङ्गिक समानताको प्रवर्द्धनमा सञ्चारमाध्यमको योगदान

सञ्चारमाध्यमहरू (टेलिभिजन, पत्रपत्रिका, पुस्तक तथा इन्टरनेट) इत्यादिले यौनिक व्यवहार र लैङ्गिकतामा गहिरो प्रभाव पार्दछन् । यस विषयमा कसरी प्रभाव पार्दछ भन्ने अझै थोरैमात्र जानकारी छ, विशेष गरेर व्यक्तिको यौनिक विश्वास तथा यौनिक व्यवहार माथिको प्रभावमा Jane D. Brown भन्दछन् - थोरै उपलब्ध अध्ययनहरूको आधारमा के पनि भन्न सकिन्छ भने सञ्चारमाध्यमले यौनिक व्यवहारहरूका बारेमा, सम्बन्धहरूका बारेमा, यौनिकताका व्यक्तिगत उद्देश्यहरूका बारेमा सहज रूपमा आकर्षक तरिकाले विभिन्न माध्यमबाट प्रस्तुत गर्दछन् । जसले सबैको मनोविज्ञानमा प्रभाव पार्दछ । सञ्चारमाध्यम मानिसका लागि यौनिकताबारे सिकने प्रमुख स्रोतहरू हुन् जुन सहजै उपलब्ध छन् । विद्यालय र परिवारमा यौनिकताबारे कम छलफल हुने परिप्रेक्ष्यमा यी माध्यमहरू विशेष गरेर किशोरकिशोरी तथा युवायुवतीहरूको लागि बढी महत्वपूर्ण स्रोतहरू भएका छन् । विभिन्न यौनिक परिचय भएका व्यक्तिहरू आफूलाई आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू सहजै नपाउने हुनाले सञ्चारमाध्यमको प्रयोग गर्दछन् जसले उनीहरूको यौनिक परिचयमा समेत मद्दत पुऱ्याएको हुन्छ ।

सञ्चारमाध्यमले सुरक्षित यौनिक व्यवहार र लैङ्गिक समानताको प्रवर्द्धनमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछन् । जस्तै: महिलाको अधिकारलाई सम्मान गर्नु पर्ने, महिला तथा पुरुषका समान हकहरू हुने आदि ।

सञ्चारमाध्यमले सुरक्षित यौनिक व्यवहार अपनाउनाले एच.आइ.भी.एड्स लगायतका विभिन्न यौन सङ्क्रमणहरू र अनिच्छित गर्भधारण हुनबाट बच्ने उपायहरू र सुरक्षित यौनिक व्यवहार गर्नाले मानिसको सामाजिक तथा शारीरिक स्वास्थ्यमा पर्न सक्ने जोखिमहरूबाट बच्न सकिने जस्ता सकारात्मक सन्देशहरू दिएमा किशोरकिशोरीहरूले सुरक्षित यौनिक व्यवहारहरू गर्नमा सहयोगी हुन्छ । त्यसैले सञ्चारमाध्यमहरूले व्यक्तिका यौनिक विचारधारा तथा यौनिक भावनाहरूमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्दछन् र यौनिकतामाथिका सकारात्मक विश्वास तथा धारणाहरू बन्दछन् । किशोरकिशोरी वा कुनै पनि व्यक्ति आफ्नो विचार तथा धारणालाई व्यवहारमा उतार्न सक्रिय रहन्छ ।

समाजमा ज्ञान, मनोवृत्ति तथा व्यवहार (knowledge, attitude and practice) हरूको सकारात्मक परिमार्जनमा सञ्चारमाध्यमहरूले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन् । यौनिकतामा पनि यसरी नै परम्पराका मान्यताहरूको अर्थ फराकिलो तथा फरक हुँदै गएको छ । यसले सबैको ध्यानाकर्षण गराउँदछ, सामाजिकीकरण गराउँदछ र संसारलाई सजिलो र मैत्री बनाउँदछ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

जनचेतना तथा पैरवीका लागि सञ्चारमाध्यमको प्रयोग

सुरक्षित यौनिक व्यवहार र लैङ्गिक समानता लगायतका स्वस्थकर व्यवहारसम्बन्धी जनचेतना तथा पैरवी (Advocacy) का लागि सञ्चारमाध्यम उपयुक्त र प्रभावकारी मानिन्छ । नेपालमा जनतालाई जनचेतना अभिवृद्धि गर्न, व्यक्तिको ज्ञान, सिप वृद्धि तथा कानुनतः कुनै सकारात्मक परिवर्तन ल्याउनका लागि सञ्चारमाध्यमको प्रयोग भएको प्रशस्त उदाहरणहरू छन् । कुनै प्रचलित नियम कानुनहरूमा परिवर्तन ल्याउनु परेमा वा महत्वपूर्ण विषयहरूका कार्यक्रमहरू जस्तै, बृहत्तर यौनिकता शिक्षालाई विद्यालयको पाठ्यक्रममा समावेश गर्न र यस विषयमा शिक्षकहरूको क्षमता अभिवृद्धि गराउने नीतिनियमहरू बनाउन पैरवी एक महत्वपूर्ण रणनीति हो र जसका लागि सञ्चारमाध्यमको प्रयोग प्रभावकारी हुन्छ ।

त्यसै गरेर नीतिनिर्माताहरूलाई नीतिनिर्माण, परिवर्तन तथा सुधार गर्ने कार्यमा प्रभाव पार्न तथा पैरवी गर्न प्रभावकारी माध्यमको रूपमा सञ्चारमाध्यमलाई लिने गरिन्छ र सोहीअनुरूप यसको प्रयोग गरेको पाइन्छ । आम जनसमुदायबाट दवाव सिर्जना गर्न र जनमत निर्माण गर्न पनि सञ्चारमाध्यम प्रभावकारी हुन्छन् ।



बिओण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

सत्र १०



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



यौनिकता तथा यौन व्यवहार (Sexuality and Sexual Behaviour)

यौन, यौनिकता तथा यौन जीवन चक्र (Sex, Sexuality and Sexual Life Cycle)

- यौन, यौनिकता र यौनिक जीवनचक्रको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- यौनिक जीवनचक्रका विभिन्न पक्षहरूका बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- सुरक्षित यौन सम्पर्क भने को के हो बताउन सक्ने छन् ।

समय: १ घण्टा

सिकाई विधि:

- मस्तिष्क मन्थन र छलफल
- सहमत असहमत खेल
- प्रेम दर्साउने १०१ तरिका खेल
- दौतरी समूह छलफल
- प्रश्नोत्तर छलफल

आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरू:

- न्युजप्रिन्ट कागज
- मेटाकार्ड
- मार्कर
- सेतो पाटी

पुनरावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- अधिल्लो सत्रमा सिकेका विषयहरू पुनरावलोकन गर्नका लागि सहभागीहरूलाई यसभन्दा पहिलाको सत्रमा के के सिक्यौं भनेर दोहोर्‍याउन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आफूलाई लागेका विचारहरू भन्ने उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- सबैले अधिल्लो सत्रको विषय बुझेको र नबुझेको यकिन गर्नुहोस् ।
- यदि कुनै सहभागीले नबुझेको पाइएमा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।



बियोग्ण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

पुर्वावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- सहभागीहरूले भनेका विचारहरूलाई कदर गर्दै यो सत्रमा हामी यौन तथा यौनिकताको बारेमा सिक्ने छौं भन्नुहोस् ।
- यो सत्रका उद्देश्यहरू वर्णन गर्नुहोस् ।

मस्तिष्क मन्थन र छलफल

५५ मिनेट

- अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा सिक्ने विषयलाई मस्तिष्क मन्थन र छलफलका माध्यमबाट सिक्ने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यसपछि एउटा मेटाकार्डमा सेक्स लेखेर बोर्डको भित्तामा टाँस्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई दुईवटा फरक फरक रङका मेटाकार्डहरू र मार्कर कलम दिनुहोस् र तपाईंहरूलाई यो सेक्स शब्दका बारेमा के थाहा छ ? जे थाहा छ त्यहीँ लेख्नुहोस् र आफ्नो अगाडि घोटो पारेर राख्नुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।
- साथै यसमा कसले के लेखेको थियो भनेर भन्नु पर्ने छैन त्यसैले तपाईंलाई जे लागेको छ त्यहीँ लेख्न सक्नुहुन्छ र तपाईंको विचारलाई सम्मान गरिने छ भनेर पक्का गर्नुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीलाई एउटा मेटाकार्डमा यौन भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ त्यो लेख्नुहोस् र अर्को मेटाकार्डमा यौनिकता भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ त्यो लेख्नुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।
- सहभागीहरूले यौन सम्बन्धी लेखेका कुराहरूलाई एउटा न्युजप्रिन्टमा र यौनिकता सम्बन्धी लेखेका कुराहरूलाई अर्को न्युजप्रिन्टमा टाँसिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूले लेखेका कुरालाई पढेर सुनाइदिनुहोस् तर कुन सहभागीले के कुरा लेखेको हो नबताउनुहोस् । यसो गर्दा सहभागीहरूले दिएको उत्तर गोप्य रहन्छ र विषय छलफल गर्दा सहभागीहरूलाई असहज महसुस हुदैन ।
- सबै सहभागीहरूबाट विचारहरू आइसकेपछि यौन तथा यौनिकताको परिभाषा अभै प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

यौन, यौनिकता र यौन जीवन चक्र (Sex, Sexuality and Sexual Life Cycle)

यौन भन्नाले पुरुष, स्त्री र तेस्रो लिङ्गी भनेर बुझाउने जैविक विशेषता हो । यो प्राकृतिक हुन्छ । त्यस्तै यौनिकता भनेको मानिसको अत्यन्तै मअत्वपूर्ण पक्ष हो । यौनिकता जीवनको केन्द्रिय पक्ष हो (Sexuality is the central aspect of life) । यौनिकताले जीवनका धेरै पक्षहरूलाई समेटेको हुन्छ । मुख्यतया: यौन, यौनिक परिचय र लैङ्गिक भूमिका, यौनिक आकर्षण र प्रजनन जस्ता विषयहरूको समष्टि रूप नै यौनिकता हो । मानिसको यौनिकता विभिन्न ढङ्गले प्रस्तुत हुने गर्छ वा अनुभव गर्ने गरिन्छ । मानिसहरूको भावना, इच्छा, विचार, अभिवृत्ति (धारणा), मूल्यमान्यता, व्यवहार, जिम्मेवारी, सम्बन्ध आदि थुप्रै कुराहरूमार्फत मानिसको यौनिकता अभिव्यक्त भएको हुन्छ ।



बियोग्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

यौनिक जीवनचक्र (Sexual Life Cycle) भन्नाले निषेचन भई मियोसिस प्रक्रियाबाट कोष विभाजन हुँदै मानव जीवनको उत्पत्तिसम्मको प्रक्रिया हो । यसमा दुई फरकफरक क्रोमोजमहरू एक भई निषेचन प्रक्रियाबाट जाइगटमा परिणत हुने र कोष विभाजन भई शिशुको रूप लिने प्रक्रिया सबै समेट्दछ ।

यौन (Sex) भनेको प्राकृतिक वा जैविक तथ्य हो । प्रकृतिले व्यक्तिको जन्म गराउँदा शारीरिक रूपमा जस्तो बनाइदिएको हुन्छ त्यसलाई नै यौन भनिन्छ । यसले व्यक्तिलाई महिला वा पुरुष भन्ने पहिचान दिन्छ, र यो अपरिवर्तनशील हुन्छ । जस्तै महिलाको तथा पुरुषको शारीरिक बनावट, उसभित्र उत्पादन हुने हर्मोनहरू र हर्मोनहरूले गर्दा देखापर्ने परिवर्तनहरू, महिलाले सन्तान उत्पादन गर्ने तथा पुरुषले शुक्रकीट उत्पादन गर्ने गुण सबै प्राकृतिक हुन् र यी सबै यौन भित्र पर्दछन्।

यौनिकता (Sexuality) भने को यौन र यौन व्यवहारहरू सँग सम्बन्धित हाम्रा विचार, मूल्य मान्यता, भावना र व्यवहारहरू हुन्। मानव यौनिकतालाई यसरी परिभाषित गरिएको छ : “यौ निकता भनेको यौन सम्बन्धहरूका बारेमा हाम्रा विचारहरू, यौन सम्बन्धी हाम्रा मूल्यमान्यता तथा धारणाहरू, यौनका सम्बन्धमा हाम्रा दृष्टिकोणहरू, यौनको अर्थ, हामी कसरी यी कुराहरूको अभ्यास (व्यक्तिको क्रियाकलाप) गर्दछौं तथा हामी कसरी त्यसलाई नियन्त्रण वा सीमित गर्दछौं भन्ने कुराहरूको समष्टिगत रूप हो ।”

यो परिभाषालाई हेर्ने हो भने यौनिकताको क्षेत्र यौन सम्पर्कजस्ता क्रियाकलापको सीमित दायराभन्दा फराकिलो छ । यौनिकताभित्र हाम्रो शारीरिक बनावट, यौन, लैङ्गिकता, लैङ्गिक पहिचान र यौन अभिमुखिकरण (यौनको दृष्टिले विपरीत लिङ्गको, समलिङ्गको वा दुवै लिङ्गको व्यक्तिप्रति आकर्षित हुनु) मात्र नभई यौन स्वास्थ्य, यौन अधिकार आदि कुराहरू पर्दछन्। साथसाथै, प्रेम र जीवनप्रतिको हाम्रो विचार, सम्बन्ध र मान्यता एवं हामीसँग प्रत्यक्षरूपमा सम्बन्धित व्यक्तिहरू प्रतिको हाम्रो व्यवहार पनि यौ निकताले समेटेको हुन्छ । यौनिकता नितान्त व्यक्तिगत अनुभूति र अभिव्यक्ति हो । एक व्यक्तिको लागि जुन विषय यौ निकता हुन्छ अर्को व्यक्तिको लागि त्यो विषय यौनिकताभित्र नपर्न पनि सक्छ । जस्तै एक व्यक्ति सुन्दर महिला वा पुरुषको चित्र देखेर आकर्षित हुन सक्छ र त्यसप्रति प्रतिक्रिया देखाउन सक्छ भने त्यही चित्र अर्को व्यक्तिका लागि कुनै पनि खालको आकर्षण पैदा नगर्ने पनि हुन सक्छ । यौनिकताको अनुभव तथा अभिव्यक्ति विभिन्न माध्यमबाट हुने गर्दछ । उदाहरणका लागि सुन्दर शरीर वा चित्रबाट प्राप्त हुने सुखानुभूति, कुनै र माइलो ध्वनीद्वारा प्राप्त हुने खुशी, आकर्षित व्यक्तिलाई हात समाई, अँगालो हाली वा यौन सम्पर्क गरी प्राप्त भएको अनुभूति पनि इन्द्रियद्वारा गरि ने यौ निकताको अनुभव र अभिव्यक्ति हो । हाम्रो समाजमा यौ निकतालाई प्रभाव पार्ने विभिन्न तत्वहरू रहेका छन्। यौनिकतालाई व्यक्तिको शारीरिक अवस्था, मानसिक अवस्था, हाम्रा सामाजिक साँस्कृतिक मूल्य, मान्यता, देशको कानुनी अवस्था, धर्म परम्परा जस्ता कुराहरूले प्रत्यक्ष रूपमा असर पारि रहेका हुन्छन्। यौ निकतालाई नकारात्मक रूपमा पनि प्रयोग गरेको उदाहरण हामीले समाजमा पाउन सक्छौं ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

सुरक्षित यौनसम्पर्क परिभाषा

सुरक्षित यौनसम्पर्क भनेको यस्तो हो जसमा वीर्य, योनी तरल पदार्थ वा पार्टनरहरु बीच रगतको आदान प्रदान हुदैन । (स्रोतः: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/safe-sex>)

कन्डमको प्रयोगबाट सुरक्षित यौन सम्पर्क हुन्छ तर अन्य गर्भ निरोधक साधनहरू जस्तै पिल्स, कपर टी, डिपो, इम्प्लान्ट आदि लगायतले अनिच्छित गर्भलाई रोक्ने काम मात्र गर्छ तर एच.आई.भी तथा यौन जन्य सङ्क्रमणलाई रोक्न सक्दैनन् । यौन आनन्दका विकल्पहरू मध्ये मुखमैथुन, हस्तमैथुन वा गुदद्वारमा गरिने यौन सम्पर्क पनि हुन्। गुदद्वारमा गरिने यौन सम्पर्कबाट पनि एच.आई.भी. र यौन सङ्क्रमण हुन सक्ने भएकोले कन्डम र ल्युब्रिकेन्टको प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

यौनिक व्यवहार तथा यौनिक प्रतिक्रिया

(Sexual Behaviour and Sexual Response)

- विभिन्न यौनिक व्यवहारबारे वर्णन गर्न सक्नेछन् ।
- यौनिक प्रतिक्रियाका बारे बुझ्नेछन् ।

समय: ३० मिनेट

सिकाइ विधि:

- मस्तिष्क मन्थन
- समूह छलफल
- स्तुति
- लघु प्रवचन

आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरू:

- न्युजप्रिन्ट कागज
- मार्कर कलम
- मास्कङ्ग टेप

क्रियाकलाप ६.२

पुर्वावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- सहभागीहरूले भनेका विचारहरूलाई कदर गर्दै यो सत्रमा हामी यौनिक व्यवहारको बारेमा सिक्ने छाँडौं भन्नुहोस् ।
- यो सत्रका उद्देश्यहरू वर्णन गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ६.३

प्रश्नोत्तर छलफल र समूहमा छलफल

४० मिनेट



बिगोण्ड बेजिङ्ग कमिटी नेपाल



(१० मिनेट प्रश्नोत्तर, ३० मिनेट छलफल)

- अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा सिकने विषयलाई प्रश्नोत्तर छलफल र समूह छलफलका माध्यमबाट सिकने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- समूह छलफलमा जानुभन्दा अगाडि सहभागीहरूलाई यौनिक व्यवहार भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ भनेर प्रश्न सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूबाट आएका विचारहरूलाई न्युजप्रिन्ट पेपरमा टिप्पै जानुहोस् ।
- सहभागीहरूबाट आएका विचारहरूलाई आवश्यकतानुसार उदाहरणसहित व्याख्या समेत गर्नको लागि भन्नुहोस् । अन्तमा यौन व्यवहारको परिचय लेखेको चार्टको प्रयोग गरी व्याख्या गरिदिनुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीहरूलाई हामी यौनिक व्यवहारहरूका बारेमा छलफल गरेर अझ प्रष्ट हुनेछौं भनेर भन्नुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूको छलफल सकिएपछि यस विषयलाई अझ प्रष्ट पार्न तल दिईएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

मानव यौनिक व्यवहार

यौनिक व्यवहार व्यक्तिमा उत्पन्न हुने सहज प्रवृत्तिको परिणाम हो । यसलाई उमेर, स्थान, साधन स्रोतको आधारमा मानवले लाभदायक हुने क्रीडाको रूपमा अपनाउनु पर्दछ । स्वस्थपूर्ण, सुरक्षित, सकारात्मक यौनिक सम्बन्ध राखी विकृत व्यवहारबाट अछुत रहनु स्वस्थ व्यक्तिको चिनारी हो । समग्रमा प्राकृतिक तरिकाले जननेन्द्रियहरू तथा यौन अङ्गहरूको एकआपसमा घर्षण गराएर तथा यौनिक भावनासहित जननेन्द्रियहरू वा यौन अङ्गहरूलाई चलाएर वा कृत्रिम तरिकाको सहयोगमा यौनिक आनन्द प्राप्त गर्नुलाई **यौनिक व्यवहार** भनिन्छ । यो स्त्री र पुरुषको जननेन्द्रिय तथा यौन अङ्गको सम्पर्कबाट र अन्य विविध माध्यमबाट सम्पन्न गर्न सकिन्छ । यौनिक व्यवहारलाई मनोरञ्जनपूर्ण, स्वस्थपूर्ण र सन्तुष्टिपूर्ण तरिकाले सम्पन्न गर्नका लागि यौनसम्पर्क गर्नुपूर्व चुम्बन गर्ने, अङ्गहरू तथा शरीर सुम्सुम्याउने, जननेन्द्रिय चलाउने तथा मालिस गर्ने, स्तन मालिस गर्ने, यौनसम्बन्धी कुरा गर्ने, यौनिक भावनायुक्त मायाप्रीतिका कुराकानी गर्ने क्रियाकलापलाई यौनिक व्यवहार (Sexual Behavior) भनिन्छ । स्वस्थपूर्ण र दोहोरो यौनिक सन्तुष्टिका लागि यस्ता व्यवहारहरू सहयोगी मानिन्छन् । तर यस्ता व्यवहारहरू व्यक्तिको इच्छामा आधारित हुन्छन् ।

मानव यौनिक व्यवहारका सम्बन्धमा महत्वपूर्ण तथ्य

- मानव यौनिक व्यवहारका कारणले उत्पन्न हुने असरहरू यथार्थ हुन् र ती असरहरू जहिले पनि जिम्मेवारीका साथमा आउँदछन् । अर्थात् यौनिक व्यवहारहरू गरि सकेपछि यसका असरहरू हुने



निश्चित हुन्छ र यौनिक व्यवहार गरिसकेपछि यसबाट पर्ने जुनसुकै असरका लागि यौनिक व्यवहार गर्ने दुवै व्यक्तिले जिम्मेवारी लिनु पर्दछ ।

- अनिच्छित गर्भधारण हुनबाट र एच.आइ.भी. लगायत यौन सङ्क्रमणहरूबाट बचाउने दुवै यौन साथीको जिम्मेवारी हो ।
 - योनिभित्र लिङ्ग पसाउने बाहेकका अन्य यौनिक व्यवहारहरू गर्दा अनिच्छित गर्भधारण र एच.आइ.भी. लगायतका यौन सङ्क्रमणहरू हुने जोखिम कम हुन्छ ।
 - कण्डम र अरू गर्भनिरोधका साधनहरूको प्रयोग गरेर यौनसम्पर्क गर्नाले अनिच्छित गर्भ धारण र एच.आइ.भी. लगायतका यौन सङ्क्रमणहरू सार्ने जोखिम कम हुन सक्दछ ।
 - प्रभावकारी सञ्चारको सिप भएमा यौनिक सम्बन्धलाई स्वस्थकर र सम्मानित बनाउन मद्दत पुग्दछ ।
 - यौनिकतालाई सम्मानपूर्वक व्यक्त गरिएमा मानिसको समग्र विकासमा टेवा पुऱ्याउन सक्दछ ।
- कतिपय वयस्क मानिसहरूको जीवनमा अरूसँग यौनिक सम्बन्ध नभएका अवधिहरू पनि हुन्छन् ।

यौनिक व्यवहारहरू गर्न दिए वापत रूपैयाँ पैसा, आफ्नो सुरक्षा वा विभिन्न प्रकारका फाइदाहरू लिनै यौनिक व्यवहार व्यावसायिक यौनिक व्यवहार हो । किशोरकिशोरीहरूलाई यौनिक रूपमा सक्रिय हुनुभन्दा अगाडिबाटै दृढ भएर कुराकानी गर्ने र इन्कार तथा अस्वीकार गर्ने सिप सिकाउन सकेमा उनीहरूलाई यस्ता प्रकारका व्यावसायिक यौनिक व्यवहारमा लाग्नबाट बच्नसक्ने बनाउन सकिन्छ । यौनिक सम्बन्ध र यौनिक व्यवहारका लागि भावनात्मक र शारीरिक परिपक्वता अत्यावश्यक हुन्छ । साथीहरू बनाउँदा र यौनिक सम्बन्धहरू विकास गर्दा फाइदा र बेफाइदाका बारेमा समालोचनात्मक सोचाइको सिपको प्रयोग गरेर, राम्ररी विचार गरेर मात्र आफूलाई कुनै प्रकारको जाखिम वा हानि नहुने निर्णयमात्र गर्नु पर्दछ ।

१. एकल यौनिक व्यवहार एकल

यौनिक व्यवहारलाई अङ्ग्रेजीमा मोनोसेक्सुअल (Monosexual Behavior) भनिन्छ जसको शाब्दिक अर्थ एकल (Mono) र यौनिक (Sexual) हुन्छ । समग्रमा यस्तो यौनिक व्यवहार एकलै यौनिकक्रिया सम्पन्न गर्ने (Solitary Sexual Behavior) हुन्छ । मानव यौनिकव्यवहारहरूमध्ये एकल यौनिक व्यवहार एउटा सरल, आनन्ददायी, स्वस्थ र सामान्य मितव्ययी व्यवहार हो । यीमध्ये हस्तमैथुन पनि एक हो । आफ्नो यौन अङ्ग आफैले चलाएर वा घर्षण गराएर यौन सन्तुष्टि प्राप्त गर्ने एउटा विधिलाई हस्तमैथुन भन्ने गरिएको छ । पुरुष तथा महिलाले विभिन्न तरिकाले एकल यौनिक व्यवहार गर्ने गर्दछन् । जस्तै पुरुषले आफ्नो लिङ्गलाई उत्तेजित पारी हातको मुठीमा समातेर तलमाथि गरी वा लिङ्गमुण्डमा मालिस गर्दै चरमसुखसम्मको अनुभूतिमा पुगेर वीर्य स्वलन सम्म गर्दछन् भने महिलाहरूले योनिलाई उत्तेजित गरेर मालिस गर्ने, भगाङ्कुरलाई चलाउने वा मालिस गर्ने, योनिभित्र औँला वा कुनै वस्तुले घर्षण गराउने, पानीको धारामा थापिने जस्ता प्रक्रियाबाट यौन आनन्द लिनै गर्दछन् ।

प्रविधिको विकाससँगै एकल यौनिक व्यवहारका लागि पनि मानिसहरूले विभिन्न कृत्रिम साधनहरूको निर्माण गरेका छन् । कृत्रिम लिङ्ग (Artificial Penis- Dildo) र कृत्रिम योनि (Artificial vagina) यसका



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

उदाहरण हुन । कृत्रिम लिङ्गलाई महिलाले आफ्नो योनिमा भित्र छिराएर यौनानन्द लिन्छन् र कतिपय कृत्रिम लिङ्गमा कम्पनको लागि व्याट्री जडान गरी कम्पन गराउने प्रविधि पनि जडान गरिएको हुन्छ । कृत्रिम लिङ्ग कृत्रिम योनि दृजघ त्यस्तै पुरुषहरूको लागि कृत्रिम योनि र कृत्रिम स्त्रीशरीर नै पनि बनाइएको हुन्छ । यसको लागि हुङ्गो जस्तो पाइप या त्यस्तै गोलो कृत्रिम योनिभित्र नरम बनाउनका लागि सिलिकन जस्ता पदार्थहरूको प्रयोग गरिएको हुन्छ । कृत्रिम योनिलाई चिप्लो बनाउन विभिन्न पदार्थहरू जस्तै जेली, क्रिम प्रयोग गरिन्छ र तातो अनुभव गराउनका लागि भित्री भागमा तातो पानी राख्ने पनि गरिन्छ । पुरुषहरूले कृत्रिम योनिमा लिङ्ग पसाएर यौन सम्पर्कको अनुभूति गरी यौनानन्द प्राप्त गर्न सक्दछन् । यसका अतिरिक्त विभिन्न यौनिक कल्पनाहरू गर्ने, यौनिक सामग्रीहरू पढ्ने तथा हेरेर यौनिक आनन्द लिने पनि एकल यौनिक व्यवहारभित्र पर्दछ ।

एकल यौनिक व्यवहारमा सन्तुष्ट हुन सकेमा यौन अपराध घटाउन मद्दत मिल्ने, अनिच्छित गर्भ रोक्न पनि मद्दत गर्दछ । यौन भावनालाई छेक्न र रोक्न नसकिने हुँदा अनियन्त्रित र असुरक्षित यौनिक व्यवहार गरेर विभिन्न जोखिममा पर्नुभन्दा एकल यौनिक व्यवहार गरेर यौन भावनालाई व्यवस्थापन गर्नु उचित हुन सक्दछ ।

२. विपरीत लिङ्गी यौनिक व्यवहार

मानिस जन्मजात यौनिक प्राणी हो । तर समय र आफ्नो व्यक्तित्वमा आँच नआउने गरी एकअर्कामा रहेका यौनसम्बन्धी कमीकमजोरीलाई पूर्ण निर्मूल गराएर यौन साथी (Sexual Partner) बीच घनिष्ट सम्बन्ध स्थापित गरी पूरा गरिएको यौनिक प्रक्रिया स्तरीय सावित हुन्छ । यौन जोडीमा रहेका यौनिक कृष्ठा, यौनिक आशक्ति, असामान्य यौनिक व्यवहार समलिङ्गी यौनिक व्यवहार, यौन दुर्बलता र नकारात्मक मानसिक तथा मनोवैज्ञानिक सोचाइ जस्ता तत्वहरूले गर्दा विपरीत लिङ्गी यौनिक व्यवहार असुरक्षित र अस्वस्थकर हुन सक्दछ । उमेर अनुकूलको यौनिकता शिक्षाले यी समस्यालाई समाधान गर्न सहयोग पुग्दछ ।

व्यक्ति विपरीत लिङ्गको व्यक्तिप्रति भावनात्मक तथा संवेगात्मक रूपले यौनिक व्यवहारका लागि आकर्षण हुने व्यवहार विपरीतलिङ्गी यौनिक व्यवहार हो । भिन्न लिङ्गीहरू एकअर्काप्रति आकर्षित हुनुलाई विपरीतलिङ्गी यौनिक परिचय (Heterosexual Orientation) भनिन्छ । स्त्री र पुरुष बीच शारीरिक सम्पर्क गरेर गरिने यौनिक व्यवहारलाई विपरीत लिङ्गी यौनिक व्यवहार भनिन्छ । यसमा पुरुषको लिङ्गलाई स्त्रीको योनिभित्र पसाएर लिङ्गलाई भित्रबाहिर गराई यौनका विभिन्न अवस्था पार गर्दै वीर्य स्खलन नहुन्जेलसम्म सम्पन्न गरिन्छ । यो प्राकृतिक यौनिक व्यवहार हो । विपरीत लिङ्गी यौन व्यवहारको परिणामस्वरूप विपरीत लिङ्गीप्रति सकारात्मक सोचको विकास, यौन व्यवहारमा देखिएका समस्याको निराकरण, यौनसम्बन्धी वैधानिक मान्यताप्रति आकर्षित सामाजिक, नैतिक मूल्यमान्यता नियमहरूमा बाँधिनुजस्ता महत्वपूर्ण कार्यको थालनी मानिसले गरेको छ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

यौनिक निर्णयका आधारहरू

यौनिक निर्णयको बारेमा विस्तृत रूपमा हामीले अध्याय दुईमा चर्चा गरिसक्यौं । यहाँ हामी यौनिक निर्णय गर्दा ध्यान दिनुपर्ने आधारहरूको बारेमा चर्चा गर्ने छौं । यौनसम्बन्धी कुनै पनि निर्णय गर्नुपूर्व तलका कथनहरूको बारेमा सोच्नु आवश्यक छ ।

- १) आफूले यौनिक व्यवहारसम्बन्धी लिएको निर्णय कसैको दवावबिना स्वतन्त्र रूपमा लिएको हो ?
- २) आफूले यौनिक व्यवहारसम्बन्धी लिएको निर्णय सही छ (साथीको दवावमा, साथीलाई खुसी बनाउन, सम्बन्ध गाढा बनाउन, गरिएको होइन) । तपाईं शारीरिक र संवेगात्मक रूपमा यौन व्यवहारको लागि तयार हुनुहुन्छ भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- ३) तपाईंको यौन जोडी तपाईंले यौनिक सम्बन्ध गर्ने वा नगर्नेबारे गरेको निर्णयमा सहमत या असहमत भएकोबारे निश्चित हुनुहोस् ।
- ४) तपाईं आफ्नो यौन जोडीको यौनसम्बन्धी कुरा र त्यससम्बन्धी इतिहास बिनाहिचकिचाहट सोध्न सक्नुहुन्छ ।
- ५) तपाईं आफ्नो यौन जोडीसँग गर्भवती भएमा र यौन प्रसारित सङ्क्रमण भएमा त्यसको व्यवस्थापन बारे छलफल गर्न नछुटाउनुहोस् ।
- ६) तपाईंलाई गर्भ र यौन प्रसारित सङ्क्रमणबाट कसरी बच्ने भन्ने कुराको ज्ञान हुनु आवश्यक छ ।
- ७) तपाईंको यौन जोडी गर्भ र यौन प्रसारित सङ्क्रमणबाट जोगिन कण्डम लगाउन राजी भएको हुनुपर्छ ।
- ८) तपाईं र तपाईंको यौन जोडी यौनसम्पर्क गर्न सहज वातावरणमा हुनुहुन्छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। उपर्युक्त कथनहरू मध्ये कुनैमा पनि सुनिश्चित हुनुहुन्न भने तपाईं यौन सम्पर्कको लागि तयार छैन भनी बुझ्नुपर्छ । सारांशमा यौनिकतामा शरीर र मस्तिष्क दुवै संलग्न हुन्छन् । यसमा यौनिक आनन्द दिने र लिने साथसाथै सन्तान उत्पादन गर्ने कुराहरू पनि संलग्न हुन्छन् । महिलाको चाहना आवश्यकता तथा अनुभवलाई सम्मान गर्दै यौनिक निर्णयहरूमा ध्यान दिनु पर्दछ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



यौनिक सम्बन्धमा सम्झौता (Negotiation to Sexual Relation)

- यौनिक सम्बन्धमा सम्झौता बारे वर्णन गर्न सक्नेछन् ।

समय: ३० मिनेट

सिकाइ विधि:

- प्रश्नोत्तर छलफल

आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरू:

- न्युजप्रिन्ट
- मार्कर
- मास्किङ्ग टेप (टाँस्ने)
- कम्प्युटर, प्रोजेक्टर र कम्प्युटर प्रस्तुति (पावर प्वाइन्ट)

पुर्वावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- सहभागीहरूले भनेका विचारहरूलाई कदर गर्दै यो सत्रमा हामी यौनिक सम्बन्धमा सम्झौताको बारेमा सिकने छौं भनेर यो सत्रका विषयको सङ्क्षिप्त भूमिका भन्नुहोस् ।
- यो सत्रका उद्देश्यहरू वर्णन गर्नुहोस् ।

प्रश्नोत्तर छलफल

४० मिनेट

- अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा यौनिक क्रियाकलाप पूर्व यौन साथी बीचको आपसी मन्जुरी विषयलाई प्रश्नोत्तर छलफलको माध्यमबाट सिकने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीहरूलाई मन्जुरी भनेको के भनेर सोध्नुहोस् ।
- यौनिक सम्बन्धमा यौनिक क्रियाकलाप पूर्व यौन साथी बीचको आपसी मन्जुरी किन जरुरी छ?(भनेर सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस्)
- सहभागीहरूबाट आएका कुराहरूलाई न्युजप्रिन्ट पेपरमा पालैपालो टिप्नुहोस् ।
- सहभागीहरूले लेखेका विचारहरूलाई सम्मान दिँदै छलफल चलाउनुहोस्, नमिलेका विचारहरू भएमा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।
- अब सहभागीहरूबाट आएका विचारहरूमा तल दिईएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



पाठ्य सामाग्री

यौनिक क्रियाकलाप पूर्व यौन साथी बीचको आपसी मन्जुरी

जोडीसँग गरिने कुनै पनि यौनिक कार्यमा दुवैको मन्जुरी चाहिन्छ । यहाँ मन्जुरी भन्नाले दुवै जना यौनिक व्यवहार गर्न सहमत हुनु हो । यौनिक क्रियाकलापमा मन्जुरी भएन भने त्यसलाई हिंसा वा बलात्कार मानिन्छ । त्यसैले कुनै पनि यौनिक कार्यको लागि दुवैको मन्जुरीलाई एउटा आधारको रूपमा लिइन्छ । यसको लागि दुवै यौन जोडी बीच आफ्ना भावनाको अभिव्यक्त हुनु आवश्यक छ । आपसी सञ्चारको माध्यमबाट आपसी मन्जुरीको वातावरण सिर्जना हुन्छ ।

कुनै व्यक्तिसँग मन्जुरी लिँदा जहिले पनि उक्त व्यक्ति मन्जुर हुन तयार छ या छैन र मन्जुरी दिन सक्षम छ या छैन भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ । सहमत छ या छैन भन्ने कुरा सोधेर थाहा पाइन्छ । कतिपय सहमति व्यवहारले पनि देखाउन सक्छ । मादक पदार्थ या लागू पदार्थ सेवन गरेको अवस्थामा पनि व्यक्तिले मन्जुरी दिन सक्दैन । कोही मादक पदार्थ सेवनको कारणले अर्धबेहोस छन् र मन्जुरी दिने अवस्थामा छैन भने त्यस अवस्थाको यौनिक कार्य पनि हिंसा वा बलात्कारको रूपमा लिइन्छ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य (Sexual and Reproductive Health)

यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकारहरू (Sexual and Reproductive Health and Rights)

- यौन स्वास्थ्यको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- प्रजनन् स्वास्थ्यको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाहरूको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- यौन तथा प्रजनन् अधिकारहरूको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

समय: २ घण्टा ३० मिनेट

सिकाइ विधि:

- मस्तिष्क मन्थन
- भूमिका अभिनय
- लघु प्रवचन
- समूह छलफल
- प्रस्तुतीकरण

आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरू:

- पुरुष र महिला प्रजनन् अङ्गको फ्लेक्स र सेट
- चित्रमाला खेल सेट
- मार्कर
- न्युजप्रिन्ट पेपर
- यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी मानवअधिकारहरू लेखेको चार्ट वा पावर प्वाइन्ट
- बृहत्तर यौनिकता शिक्षा शिक्षक स्रोत सामग्री

पुर्वावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- सहभागीहरूले भनेका विचारहरूलाई कदर गर्दै यो सत्रमा हामीले यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकारहरू बारेमा बुझ्नेछौं भनेर भन्नुहोस् ।
- यो सत्रको उद्देश्यहरू वर्णन गर्नुहोस् ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



मस्तिष्क मन्थन र प्रवचन

१५ मिनेट

- अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य विषयलाई मस्तिष्क मन्थन र प्रवचनको माध्यमबाट सिकने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीहरूलाई यौन स्वास्थ्य र प्रजनन् स्वास्थ्य भनेको के हो भनेर सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् ।
- यसैगरी यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाहरु के के हुन् भनेर सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् र न्युजप्रिन्ट पेपरमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- अब सहभागीहरू मध्ये कुनै एकजनालाई यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यको परिभाषा अरूको अगाडि पढ्न लगाउनुहोस् ।
- त्यस्तै गरी तल दिइएको प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी परिभाषा पढेर सुनाइदिने :

प्रजनन् स्वास्थ्य भनेको “प्रजनन् प्रणाली, प्रजनन् अङ्ग र तिनका कार्य तथा प्रक्रियाहरूसँग सम्बन्धित सबै कुराहरूमा कुनै रोग वा कमजोरी नभएको अवस्था हुनु मात्र नभई यो व्यक्तिको शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक रूपमा समेत पूर्ण रूपमा समृद्ध भएको एक अवस्था हो ।”

(अन्तराष्ट्रिय जनसङ्ख्या र विकास सम्मेलन, १९९४)

पाठ्य सामग्री

यौन स्वास्थ्य, प्रजनन् स्वास्थ्य र यौन प्रजनन् स्वास्थ्य

“यौन स्वास्थ्य” र “प्रजनन् स्वास्थ्य” सुन्दा एक आपसमा मिल्दो जुल्दो जस्तो लागे तापनि यी दुई शब्दले आ-आफ्ना अलग अवधारणालाई समेटेका हुन्छन्। त्यस्तै “यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य” भन्ने साभ्ना पदावलीले मानव यौ निकता र प्रजनन् प्रक्रियासँग सम्बन्धित स्वास्थ्यका सबै पक्षहरूलाई समेट्छ । यौन स्वास्थ्य र प्रजनन् स्वास्थ्यका परिभाषाहरू यौन स्वास्थ्य (Sexual Health) : यौन स्वास्थ्य भनेको एक उत्तरदायी, सन्तोषजनक तथा सुरक्षित यौन जीवन प्राप्त गर्नु हो (International Women Health Coalition, IWHC) । यौन स्वास्थ्य मानव स्वास्थ्य तथा समृद्धि (Well-being) को एक महत्वपूर्ण हिस्सा हो । यौन स्वास्थ्यले मानव यौनिकता सम्बन्धी विविध पक्षहरूलाई समेट्छ । जस्तो मानव यौनिकताको सम्बन्ध मानव प्रजनन् प्रक्रिया (Reproduction) सँगै हुनुपर्छ भन्ने छैन अर्थात् मानिस सन्तान उत्पादनको लागि मात्र नभई सुखानुभूतिका लागि पनि यौ नक्रियामा संलग्न हुन्छ, र मानिसमा यौन क्रियाकलापसँग सम्बन्धित स्वास्थ्यका यस्ता आवश्यकताहरू हुन्छन् भन्ने कुरालाई मान्दछ ।

प्रजनन् स्वास्थ्य (Reproductive Health): प्रजनन् स्वास्थ्य भनेको प्रजनन् प्रणाली, प्रजनन् अङ्ग र यसका कार्य तथा प्रक्रियाहरूसँग सम्बन्धित सबै कुराहरूमा खाली कुनै रोग वा कमजोरी नभएको अवस्था मात्र नभई पूर्ण रूपमा शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक समृद्धिको एक अवस्था हो । (जनसङ्ख्या र



बिरोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

विकास सम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन १९९४) प्रजनन् स्वास्थ्यले मानिसहरूसँग सुरक्षित तथा सन्तुष्टिपूर्ण यौन जीवन यापन गर्ने सक्षमता, प्रजनन् प्रक्रियाको क्षमता र यी कार्यहरू कहिले, कतिसम्म गर्ने भन्ने निर्णय गर्ने स्वतन्त्रता पनि छ, भन्ने कुरा समेतलाई इङ्गित गर्दछ। यसले महिला तथा पुरुषको सुसूचित हुन पाउने अधिकार र सुरक्षित, प्रभावकारी, धान्न सक्ने (Affordable) परिवार हुनुपर्छ भन्नेकुरामा जोड दिन्छ। साथै स्वीकार योग्य आफ्नो निर्णयद्वारा छाने को (रोजेको) गर्भ निरोधका तरिका/विधिहरूप्रतिको पहुँचको अधिकार तथा महिलालाई गर्भवती तथा प्रसूति अवस्था सुरक्षित तवरले पार गर्न सबल बनाउने र दम्पतीलाई एक स्वस्थ बच्चा जन्माउने सर्वोत्तम मौका प्रदान गर्न समुचित स्वास्थ्य सेवाको पहुँचको अधिकार समेतलाई समेट्दछ। प्रजनन् स्वास्थ्यले यौन स्वास्थ्यलाई पनि समेटे द्दछ। यसको उद्देश्य प्रजनन् प्रक्रिया र यौन सङ्क्रमण सम्बन्धी सेवा तथा परामर्श प्रदान गर्नु हो। यसले सबैलाई प्रभाव पार्छ र जीवनका अतरङ्ग र उच्चतम महत्व दिइएका विविध पक्षलाई छोएको हुन्छ। यसले शिशुअवस्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्थाको स्वास्थ्यलाई प्रतिबिम्बित गर्दछ। साथै प्रजनन् उमेर पछिका वर्षहरूको स्वास्थ्य स्थिति निर्धारणमा तथा भावी पुस्तामा समेत यसले प्रभाव पार्दछ।

प्रजनन् स्वास्थ्य अन्तर्गत निम्न सेवाहरू पर्दछन्:

१. परिवार नियोजन,
२. सुरक्षित मातृत्व तथा नवशिशु स्याहार,
३. गर्भपतनको कारणबाट उत्पन्न हुने समस्याको रोकथाम तथा उपचार,
४. यौनरोग, एच.आई.भी. र एड्स,
५. बाँझोपनको रोकथाम तथा उपचार,
६. किशोर किशोरीहरूको प्रजनन् स्वास्थ्य,
७. प्रौढ महिलाका प्रजनन् स्वास्थ्य समस्या,
८. लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा।

समूह छलफल र भूमिका अभिनय

४५ मिनेट

- यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य विषयमा छलफल सकिए पछि अब यो सत्रमा हामी मानवअधिकार र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी मानवअधिकारहरूका बारेमा सिकने छौं भनेर भन्नुहोस्।
- अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा सिकने यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारको विषयलाई **समूह छलफल र भूमिका अभिनयको** माध्यमबाट सिकने छौं भनेर भन्नुहोस्।

समूह छलफल

१५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार भनेको के हो भनी सोध्नुहोस्।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

- सहभागीहरूबाट आएका उत्तरलाई न्युजप्रिन्टमा लेख्ने र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारको तल दिइएको परिभाषा पढेर सुनाउनुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीहरूको ४ वटा समूह बनाउनुहोस् (सम्भव भए कुनै खेलको माध्यमबाट पनि समूह बनाउन सकिन्छ ।)
- प्रत्येक समूहलाई ३/३ वटा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार लेखिएका मेटाकार्डहरू दिनुहोस् र त्यस सम्बन्धी छलफल गर्नका लागि १५ मिनेटको समय दिनुहोस् र आफ्नो तरिकाले ती अधिकारहरू प्रस्तुत गर्न सकिने कुरा पनि बताई दिनुहोस् (जस्तै नाटक, खेल, प्रवचन आदि) ।
- प्रत्येक समूहलाई आ-आफ्ना समूहले तयार गरेको प्रस्तुति पालैपालो प्रस्तुतिकरण गर्न लगाउनुहोस् । प्रस्तुतिकरण गर्नका लागि प्रत्येक समूहलाई ५ मिनेटको समय दिनुहोस् ।
- हरेक अधिकारको प्रस्तुतिकरण पछि सबैले देख्ने ठाउँमा टाँस्नुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी मानवअधिकारहरू

क. बाँच्न पाउने अधिकार (हक)

ख. व्यक्तिगत स्वतन्त्रता र सुरक्षाको अधिकार

ग. समानताको अधिकार सबै प्रकारका भेदभावदेखि मुक्त हुने अधिकार

घ. गोपनीयताको अधिकार

ङ. स्वतन्त्र विचार राख्न पाउने अधिकार

च. सूचना र शिक्षा प्राप्त गर्न पाउने अधिकार

छ. विवाह गर्ने/नगर्ने अथवा परिवार बसाउने/नबसाउनेसम्बन्धी अधिकार

ज. बच्चा पाउने, नपाउने अथवा कहिले पाउने भन्ने विषयमा निर्णय गर्ने अधिकार

झ. आफ्नो स्वास्थ्यको हेरविचार र सुरक्षासँग सरोकार राख्ने विषयमा इज्जतपूर्वक सरलताका साथ सेवा प्राप्त गर्ने अधिकार

ञ. यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धमा भएका र उपलब्ध हुन सक्ने सबै सुरक्षित र प्रयोग गर्न सुविधाजनक वैज्ञानिक प्रविधि र साधनहरू उपयोग गर्न पाउने अधिकार

ट. यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारको स्थापनार्थ र कार्यान्वयनार्थ सरकारलाई प्रभाव पार्न दवाव दिनका लागि भेला हुने र राजनैतिक सहभागिता गर्ने अधिकार

ठ. यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी विषयहरूमा पीडा र दुर्व्यवहारबाट मुक्त हुन पाउने अधिकार



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

भूमिका अभिनय (भूमिका अभिनय १५ मिनेट र छलफल २५ मिनेट)

४० मिनेट

- अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा सिकने विषयलाई भूमिका अभिनयको माध्यमबाट सिकने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- भूमिका खेलका लागि एकजना शिक्षक कक्षा ९ मा अध्ययन गरिरहेकी समस्या परेर जानकारी तथा सहयोग लिन आएकी किशोरी र अर्को एकजनालाई अवलोकनकर्ता बन्नु पर्नेछ भनेर बताउनुहोस् र त्यसका लागि स्वस्फूर्त रूपमा अगाडि आइदिनुहोस् भनेर सहभागीहरूलाई आग्रह गर्नुहोस् ।
- अवलोकनको भूमिका गर्ने सहभागीले शिक्षकको भूमिका निर्वाह गर्ने सहभागीले शिक्षा तथा उपयुक्त जानकारी दिने भूमिका गर्दा के के पक्षहरू उपयुक्त तरिकाबाट सम्पन्न भए र के के पक्षहरूमा सुधार गर्नुपर्ने देखिएको छ त्यो सबै राम्रोसँग टिपोट गरेर राख्नुहोस् भनेर निर्देशन दिनुहोस् ।
- भूमिका अभिनयका लागि सहभागी तयार भएपछि शिक्षकको भूमिका निर्वाह गर्न लागेका सहभागीलाई तपाईं समक्ष आउने किशोरीको समस्यामा उपयुक्त जानकारी तथा शिक्षा दिएको अभिनय प्रदर्शन गर्नुहोला भनेर निर्देशन दिनुहोस् ।
- भूमिका अभिनयको दृश्यावली तथा समस्या भूमिका अभिनय गर्नुभन्दा पहिला भूमिका अभिनय गर्ने सहभागीहरूलाई मात्रै भन्नुहोस् । अन्य सहभागीहरूलाई नभन्नुहोस् । यसले गर्दा भूमिका अभिनयमा अन्य सहभागीहरूको ध्यान केन्द्रित हुन सक्दछ ।
- भूमिका अभिनय गर्न तयार भएका शिक्षक र किशोरीलाई यसै सत्रमा दिईएको दृश्यावलीको प्रतिलिपि अलग अलग दिनुहोस् र तालिम कक्ष भन्दा बाहिर गएर दृश्यावली अनुसारको तयारी गरेर आउन निर्देशन दिनुहोस् । आवश्यक परे सहभागीहरूलाई सहयोग गर्नुहोस् ।
- अन्य सबै सहभागीहरूलाई भूमिकामा के के हुन्छ ध्यानपूर्वक अवलोकन गर्नुहोला भनेर निर्देशन दिनुहोस् ।

भूमिका अभिनयका लागि दृश्यावली

किशोरी विद्यार्थी

तपाईं १८ वर्षकी किशोरी हुनुहुन्छ । तपाईंका अभिभावकहरूले तपाईंलाई विवाह गर्नको लागि जोड गरिरहनु भएको छ तर तपाईंलाई २० वर्ष नपुगी विवाह गर्न मन छैन । किनभने तपाईंले साथीहरूबाट सानो उमेरमा विवाह गर्दा वृत्ति विकासमा बाधा पुग्ने, स्वास्थ्यमा र समग्र जीवनमा नकारात्मक असर पर्न सक्छ भन्ने सुन्नु भएको थियो । तपाईंले यो कुरा आफ्ना अभिभावकलाई सम्झाउन खोज्नु भयो तर उहाँहरूले पटकै मान्नु भएको छैन । त्यसकारण आमाबुबालाई सम्झाउन सहयोग माग्नका लागि तपाईं आफ्ना बुबाआमालाई लिएर विद्यालयका शिक्षकसमक्ष आउनु भएको छ ।

शिक्षक



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

तपाईं स्वास्थ्य शिक्षा पढाउने शिक्षक हुनुहुन्छ । तपाईं समक्ष १८ वर्षकी किशोरी आफ्ना अभिभावकलाई लिएर आउनु भएको छ । तपाईं उहाँहरूलाई सानो उमेरमा विवाह गर्न नहुने बारेमा उपयुक्त जानकारी र शिक्षा दिन चाहनुहुन्छ । किशोर र किशोरीहरूले सानो उमेरमा विवाह गर्न नहुने र २० वर्षको उमेर पुगिसकेपछि विवाह गरेमा वृत्ति विकासमा हुने सकारात्मक प्रभाव र स्वास्थ्य तथा समग्र जीवनमा हुने सकारात्मक प्रभावका बारेमा आवश्यक जानकारी तथा शिक्षा दिन चाहानुहुन्छ ।

- भूमिका अभिनय सकिएपछि भूमिका अभिनयमा शिक्षकको भूमिका निर्वाह गर्ने सहभागी र जानकारी तथा सहयोग लिन आएको भूमिका निर्वाह गर्ने सहभागीलाई आफ्नो अनुभव कस्तो रह्यो भनेर सोध्नुहोस् ।

छलफलका बुँदाहरू

- भूमिका अभिनयमा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी मानवअधिकारहरू बारे के देख्नु भयो ?
- शिक्षक तथा किशोरकिशोरीहरूले यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी मानवअधिकारबारे जान्नु पर्ने कारणहरू

- त्यसै गरेर अवलोकन गर्ने अवलोकनकर्ता र अन्य सबै सहभागीहरूलाई तपाईंहरूले के देख्नु भयो ? तपाईंको विद्यालयमा यस्तै समस्यामा परेका किशोरकिशोरी विद्यार्थीहरू भएमा के के जानकारी तथा शिक्षा दिनुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् ।

- अहिले भूमिका निर्वाह गरेका सहभागीलाई तपाईंसँग सहयोग लिन आएका विद्यार्थीलाई जानकारी र शिक्षा दिँदा कस्तो अनुभव भयो भनेर सोध्नुहोस् ।

- अहिले सम्पन्न भएको भूमिका अभिनयमा तपाईंहरूले यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी कुन कुन मानवअधिकारहरूबारेमा छलफल भएको देख्नुभयो भनेर सोध्नुहोस् ।

समूह छलफल

३० मिनेट

(१५ मिनेट समूह छलफल र १५ मिनेट प्रस्तुति र छलफल)

- भूमिका अभिनय सकिएपछि सहभागीहरूलाई ४ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । ४ मध्ये २ समूहलाई यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी मानवअधिकारहरूका विकासक्रमहरूका बारेमा छलफल गरेर प्रस्तुति तयार गर्न र अर्को २ समूहलाई यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी मानवअधिकारहरूका बारेमा छलफल गरेर ती अधिकारहरूको सूची तयार पार्न निर्देशन दिनुहोस् । समूह छलफल र प्रस्तुति तयार गर्नका लागि प्रत्येक समूहलाई १० मिनेट समय दिनुहोस् ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



- सहभागीहरूले समूहकार्य सम्पन्न गरेपछि प्रत्येक समूहलाई पालैपालो प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक समूहलाई आ-आफ्ना समूहले तयार गरेको प्रस्तुति पालैपालो प्रस्तुतिकरण गर्न लगाउनुहोस् । प्रस्तुतिकरण गर्नका लागि प्रत्येक समूहलाई ५ मिनेटको समय दिनुहोस् ।
- अब प्रत्येक प्रस्तुतिपछि बृहत छलफल गराउनुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीहरूबाट यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी मानवअधिकारहरूको बारेमा प्रस्तुति र त्यसमा छलफल सकिएपछि यस विषयलाई अझ प्रष्ट पार्न तल दिईएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ्य सामग्री

यौन तथा प्रजनन अधिकारहरू

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको क्षेत्रमा प्रयोग हुने मानव अधिकारहरू नै यौन तथा प्रजनन अधिकारहरू हुन् । जो निम्नअनुसार छन्।

१. बाँच्न पाउने हक

कुनै पनि आमाको जीवन गर्भधारण वा असुरक्षित गर्भपतनको कारणले खतरामा पर्नु हुँदैन ।

२. व्यक्तिगत स्वतन्त्रता र सुरक्षाको हक सबै मान्छे आफ्नो यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य माथि नियन्त्रण राख्न र यसबाट सन्तुष्टि प्राप्त गर्न स्वतन्त्र छन्।

३. समानताको हक, सबै प्रकारका भेदभाव देखि मुक्त हुने हक कुनै पनि व्यक्तिलाई उसको जाती, लिङ्ग, वर्ण, यौनिक अभिमुखीकरण, वैवाहिक स्थिति, पारिवारिक अवस्था, उमेर, धर्म, भाषा र ठाउँको आधारमा उसको यौन तथा प्रजनन जीवनमा भेदभाव गरिनु हुँदैन । साथै कुनै पनि व्यक्तिले कुनै भेदभाव विना आफ्नो यौन साथी छनोट गर्न पाउँछ ।

४. गोपनीयताको हक सब व्यक्तिको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धमा गोप्य रूपले सेवा प्राप्त गर्न र स्वतन्त्रतापूर्वक निर्णय गर्न हकका सुरक्षा र सम्मान हुनुपर्दछ । सेवा प्रदायकहरूले ग्राहकहरूका गोपनीयता भङ्ग गर्नु हुँदैन।

५. स्वतन्त्र विचार राख्न पाउने हक यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य संरक्षण र अधिकार सम्बन्धमा स्वतन्त्ररूपमा विचार राख्न पाउने अधिकार कुनै पनि धार्मिक मान्यता, विश्वास, दर्शन तथा प्रचलनहरूद्वारा कुण्ठित हुनु हुँदैन ।

६. सूचना र शिक्षा पाउने हक प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो तथा परिवारको हितका निम्ति यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार सम्बन्धी पूर्ण र वस्तुगत सूचना र शिक्षा प्राप्त गर्ने हक हुन्छ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

७. विवाह गर्ने/नगर्ने अथवा परिवार बसाउने/नबसाउने सम्बन्धी हक सबै व्यक्तिलाई यस सम्बन्धी निर्णय गर्ने हक हुन्छ। सबै व्यक्तिलाई आफूलाई मन पर्ने जीवनसाथी रोज्ने, विवाह गर्ने/नगर्ने, कोसँग र कहिले गर्ने भन्ने निर्णय लिने हक हुन्छ।
८. बच्चा पाउने/नपाउने वा कहिले पाउने भन्ने विषयमा निर्णय गर्ने हक सबै व्यक्तिलाई बच्चा पाउने/नपाउने कहिले कति जना र कतिको अन्तरमा जन्माउने भन्ने निर्णय लिने हक हुन्छ।
९. स्वास्थ्यको स्याहार र सुरक्षा सम्बन्धी हक आफ्नो स्वास्थ्यको हेर विचार र सुरक्षासँग सरोकार राख्ने विषयमा सम्मानपूर्वक सरलताका साथ सेवा प्राप्त गर्ने हक सबैलाई हुन्छ।
१०. वैज्ञानिक आविष्कारबाट लाभ लिन पाउने हक यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी वैज्ञानिक आविष्कारहरू जुन सुरक्षित र प्रभावकारी हुन्छन् त्यसबारे सूचना लिने र प्रयोग गर्ने हक सबैलाई छ।
११. राजनीतिक सभा र सम्मेलनमा भाग लिन पाउने हक यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकारको निर्माण तथा कार्यन्वयनका लागि सरकारलाई प्रभाव पार्न, दबाव दिनका लागि भेला हुने र राजनीतिक सहभागिता गर्ने हक सबैलाई हुन्छ।
१२. पीडा र दुर्व्यवहारबाट मुक्त हुन पाउने हक यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी विषयहरूमा सबै व्यक्तिलाई पीडा र दुर्व्यवहारबाट मुक्त हुन पाउने हक हुन्छ। यस प्रकार यौन र प्रजनन् अधिकार भनेको आफ्ना प्रजनन् सम्बन्धी आवश्यकताका विषयमा एउटा मान्छेले पाउनु पर्ने अधिकारहरू नै हुन्। यहाँ नेर बुझ्नुपर्ने कुरा के छ भने प्रजनन्सँग सम्बन्धित अङ्ग लगायत बच्चाको जन्मसँग सम्बन्धित विषयमा त करिब करिब शत-प्रतिशत समस्याको सामना महिलाहरूले नै गर्नु परिरहेको अवस्थामा प्रत्येक महिलाले आफ्ना प्रजनन् अधिकारहरूप्रति सचेत हुनु अत्यावश्यक नै हुन्छ र ती अधिकारहरू हनन् भएका खण्डमा राज्यको कानुनले प्रदान गरेका कानुनी सुविधाहरू थाहा पाउने र प्रयोग गर्न आवश्यक हुन्छ। अधिकारलाई सुरक्षित गर्ने जिम्मेवारी सबै चेतनशील नागरिकको समेत हुन आउँछ। वर्तमान अवस्थामा मुलुकी ऐनको एघारौँ संशोधनले गर्भपतनलाई केही उदार बनाएको छ। त्यस्तै बालविवाह, अनमेल विवाहमा रोक लगाई प्रजनन् अधिकारलाई कानुनी मान्यता दिएको छ। माथिका धेरै अधिकारहरू मानव अधिकारकै अङ्ग भएकाले मौलिक अधिकारको रूपमा बाँच्न पाउने, स्वतन्त्र विचार राख्न पाउने र सूचना पाउने समानताको हकको संविधानद्वारा नै रक्षा गरिएको छ।



बिचोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

सत्र ११



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



गर्भवती तथा गर्भ रोकथाम, गर्भ निरोधक साधनहरू (Pregnancy and Pregnancy Prevention, Contraceptives)

गर्भ निरोध र गर्भ निरोधक साधनहरू

- गर्भ निरोध र गर्भ निरोधक साधन भने को के हो भन्ने बारे बुझ्ने छन् ।
- गर्भनिरोधका अस्थायी तथा स्थायी विधिहरूका बारेमा वर्णन गर्न सक्नेछन् ।
- गर्भनिरोधका फाइदाको बारेमा अरूलाई बताउन सक्नेछन् ।
- आकस्मिक गर्भनिरोधका विधिहरूका बारेमा वर्णन गर्न सक्ने छन् ।

समय: २ घण्टा

सिकाइ विधि:

- चित्र प्रस्तुतीकरण
- छलफल
- गर्भनिरोधक साधनहरूको प्रवर्द्धन खेल
- घटना अध्ययन

आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरू :

- परिवारको पोस्टर
- टोपीहरूको लागि रङ्गिन कागजहरू
- गम
- मार्कर
- गर्भ निरोधक साधन लेखिएका टोपीहरू

पुनरावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- अधिल्लो सत्रमा सिकेका विषयहरू पुनरावलोकन गर्नका लागि सहभागीहरूलाई यसभन्दा पहिलाको सत्रमा के के सिक्थौं भनेर दोहोर्‍याउन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आफूलाई लागेका विचारहरू भन्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- सबैले अधिल्लो सत्रको विषय बुझेको र नबुझेको यकिन गर्नुहोस् ।
- यदि कुनै सहभागीले नबुझेको पाइएमा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



पुर्वावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- सहभागीहरूले भनेका विचारहरूलाई कदर गर्दै यो सत्रमा हामीले गर्भ निरोध र गर्भ निरोधक साधनहरू बारेमा बारेमा बुझ्ने छौं भन्नुहोस् ।
- यो सत्रको उद्देश्यहरू वर्णन गर्नुहोस् ।

३ चित्र प्रस्तुतीकरण, छलफल र गर्भनिरोधक साधनहरूको प्रवर्द्धन खेल

५ मिनेट

- अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा सिकने विषयलाई चित्र प्रस्तुतीकरण र छलफल, गर्भनिरोधक साधनहरूको प्रवर्द्धन खेल, घटना अध्ययन माध्यमबाट सिकने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यसका लागि पहिला चित्र प्रस्तुतीकरण, छलफल र गर्भनिरोधक साधनहरूको प्रवर्द्धन खेल गर्दैछौं, खेल र छलफल सकिएपछि घटना अध्ययन बाट पनि सिकन छौं भनेर सहभागीहरूलाई भन्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई चित्र प्रस्तुतीकरण, छलफल र गर्भनिरोधक साधनहरूको प्रवर्द्धन खेल खेलाउनुहोस्।

चित्र प्रस्तुतीकरण र छलफल

२० मिनेट

- अब सबै सहभागीहरूले देख्ने गरी परिवारको पोस्टर भित्तामा टाँस्नुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीहरूलाई तल दिइएको परिवारको पोस्टर देखाउनुहोस् र सो चित्रले के देखाइरहेको छ भनी सोध्नुहोस्, सहभागीहरूलाई गर्भ निरोध भनेको के हो र यो किन आवश्यक छ भनेर ३ देखि ५ जनालाई सोध्नुहोस् ।
- त्यसपछि पाठलाई थप प्रस्ट पार्न निम्न कुराहरू सबैले बुझ्ने गरी सुनाइ दिनुहोस् ।

पाठ्य सामग्री

गर्भ निरोध भनेको के हो?

गर्भ निरोध भन्नाले गर्भ रहन नदिने विधि भनेर सामान्य रूपमा बुझिन्छ । गर्भ रहन नदिन स्थायी तथा अस्थायी गर्भ निरोधक साधनको प्रयोग गरिन्छ । सन्तान जन्माउने सम्बन्धमा निम्न ३ कुराहरू विशेष महत्वपूर्ण हुन्छन् ।

- **उपयुक्त उमेर:** आमा तथा बच्चाको राम्रो स्वास्थ्यका लागि बच्चा जन्माउने उपयुक्त उमेर २० देखि ३५ वर्ष सम्म हो ।
- **उपयुक्त जन्मान्तर:** एक बच्चा देखि अर्को बच्चा बीचको जन्मान्तर कम्तीमा ३ वर्ष हुनुपर्छ ।
- **गर्भपतन पश्चात्को गर्भधारण गर्न उपयुक्त समयान्तर:** आफैँ तुहिएको अथवा गर्भपतनपश्चात् कम्तीमा ६ महिनापछि मात्र अर्को गर्भधारण गर्नुपर्छ ।

यी तीन कुराहरूलाई व्यवहारमा उतार्न गर्भ निरोधक साधनहरूको प्रयोग गर्न आवश्यक पर्छ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



- अब फेरि अरू ३ देखि ५ जना सहभागीहरूलाई गर्भ निरोधक साधनहरूको बारेमा के थाहा छ भनेर सोध्नुहोस् र थप प्रस्ट गर्न निम्न कुराहरू बताइदिनुहोस्।

पाठ्य सामग्री

गर्भनिरोधक साधनहरू अस्थायी र स्थायी गरी २ प्रकारका हुन्छन्। अस्थायी साधनहरू प्रयोग गर्न छाडे पछि पुनः गर्भधारण गर्न सकिन्छ, भने स्थायी विधि प्रयोग गरेपछि भविष्यमा कहिल्यै बच्चा पाउन सकिँदैन। स्थायी विधिहरू सन्तानको इच्छा पुगिसकेका दम्पतीहरूले मात्र प्रयोग गर्दा हुन्छ। राष्ट्रिय जनसाङ्ख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण, सन् २०१६ का अनुसार किशोरकिशोरीहरूमा परिवार नियोजन साधनका अपरिपूर्ण माग ५८% छ भने २० देखि २४ वर्षसम्मको लागि ६५% रहेको पाइएकोछ। त्यसैले उक्त अपरिपूर्ण माग घटाउन भर्खरै विवाह गरेका किशोर किशोरीहरूलाई परिवार नियोजनका साधनहरूको प्रयोगका लागि किशोर किशोरी कन्द्रित कार्यक्रमहरूद्वारा यसको जानकारी गराउन अत्यावश्यक हुन्छ।

- त्यसपछि सहभागीहरूलाई अब हामी गर्भ निरोधक साधनहरूको प्रवर्द्धन खेलद्वारा विभिन्न गर्भ निरोधक साधनहरू र यसको फाइदाको बारेमा सिक्नेछौं भनेर भन्नुहोस्।
- सहभागीहरूलाई त्यसपछि ९ वटा निम्न समूहमा विभाजन गर्नुहोस्:
 - १) पुरुष कन्डम,
 - २) पिल्स,
 - ३) तीन महिने सुई,
 - ४) इम्प्लान्ट,
 - ५) आई.यु.सि.डी/कपर टी,
 - ६) पुरुष स्थायी वन्ध्याकरण/भ्यासेक्टोमी,
 - ७) आकस्मिक गर्भनिरोधक साधन,
 - ८) महिला कन्डम,
 - ९) महिला स्थायी वन्ध्याकरण/मिनिल्याप।
- समूहका सहभागीहरूलाई एक एकवटा गर्भनिरोधक साधनहरू लेखिएका टोपीहरू र गर्भनिरोधक साधनको प्रयोग विधि, फाइदा तथा बेफाइदाबारे कार्य पुस्तिकाको अध्ययन गर्न दिनुहोस्।
- जुन समूहलाई जे विषय परेको छ त्यसको अध्ययन गर्न लगाउनुहोस्।
- तालिम हलको अगाडि पट्टि ९ वटा कुर्सी वा चकटी (उपलब्धता अनुसार) राखि दिनुहोस्।
- त्यसपछि सहभागीहरू मध्ये बाट कार्यक्रम सञ्चालनका लागि एक जना सहभागी छानी उक्त सहभागीलाई समूहको प्रस्तुतीकरण कार्यक्रममा उद्घोषण गर्न लगाउनुहोस्। त्यसपछि उक्त



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



- सहभागीलाई अरू सहभागीहरूले तयार गरिरहँदाको समयमा निम्न निर्देशनहरू अध्ययन गर्न दिनुहोस् र कार्यक्रमको सुरुवात गर्न सङ्केत दिनुहोस् ।
- उद्घोषण गर्न छनोट गरिएको कार्यक्रम उद्घोषकले तालिम हलको अगाडि पट्टि ९ वटा कुर्सी वा चकटी राखेको ठाउँमा ९ समूहका ९ जना प्रस्तोताहरूलाई अगाडि बोलाउन भन्नुहोस् ।
 - सबै सहभागीहरूलाई खेलको नियम बताइ दिनुहोस् ।
 - सहभागीहरूलाई यस खेलमा ९ वटा गर्भ निरोधक साधनहरू आइरहेका छन् र हरेक साधनको बारे सहभागीहरूलाई प्रश्नहरू सोधिनेछ भनेर जानकारी दिनुहोस् ।
 - सबै प्रश्नहरू सकिएपछि अन्य सहभागीहरूलाई दर्शकको रूपमा जुन साधन (सहभागी) प्रस्तोताको प्रस्तुति राम्रो लाग्छ सो प्रस्तोताको लागि ताली बजाउन लगाउनुहोस् र सबैभन्दा बढी जुन प्रस्तोताकोमा ताली बज्छ उक्त समूहको प्रस्तोता विजयी हुनेछ भनेर जानकारी दिनुहोस् ।
 - पालै पालो गरी निम्न प्रश्नहरू एक एक गरी सबै सहभागीलाई सोध्नुहोस्:
 - तपाईंलाई कुन किसिमको गर्भ निरोधक साधन थाहा छ? (स्थायी, अस्थायी, महिला वा पुरुषले प्रयोग गर्ने आदि ।)
 - तपाईंलाई कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ?
 - तपाईंका के कस्ता फाइदा तथा बेफाइदा छन्? (राम्रो पक्ष, सम्भावित असर र सीमितता)
 - तपाईं किन गर्भनिरोधकको उत्कृष्ट साधन हुनुहुन्छ?
 - सबै साधनहरूको प्रश्न र उत्तरहरू सकिएपछि दर्शकहरूलाई हरेक साधन (प्रस्तोता) हरूको लागि क्रमै सँग ताली बजाउन लगाउनुहोस् । जुन साधनको लागि बढी ताली बज्छ, उक्त साधनलाई विजेता घोषणा गरी सबै साधन (प्रस्तोता) हरूलाई धन्यवाद दिनुहोस् ।

नोट: उद्घोषकलाई असहज भएमा सहयोग तथा निर्देशन दिनुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

गर्भ निरोधक अस्थायी र स्थायी साधनहरू

१. गर्भ निरोधकका अस्थायी साधनहरू:

क. कण्डम:

नेपालमा उपलब्ध गर्भ निरोधक साधनहरू मध्ये कण्डम पनि एक हो । पुरुष र महिलाले प्रयोग गर्न मिल्ने दुई प्रकारको कण्डम भए पनि पुरुषले प्रयोग गर्ने कण्डम बढी प्रचलन छ । गर्भनिरोध प्रयोजनका साथै यौन रोग तथा एच.आई.भी. सङ्क्रमण हुनबाट बचाउने एवम् गर्भ निरोधमा पुरुष वर्गको सहभागीताका दृष्टिले कण्डमको विशेष भूमिका पनि छन् । कण्डम एक मात्र गर्भ निरोधक साधन हो जसले यौन रोगबाट पनि बचाउन सक्छ । यसले सम्भोगका क्रममा स्खलित पुरुषको वीर्यलाई महिलाको योनिमा भर्नबाट रोकी गर्भ रहनबाट बचाउँछ । यसरी कण्डमको प्रयोगले योनिरस र



बियोग्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

वीर्यलाई प्रत्यक्ष सम्पर्क हुन नदिने हुनाले यौन रोग एवम् एच.आइभी/सङ्क्रमण हुनबाट पनि बचाउन मद्दत गर्दछ। किन कोही महिलाले कण्डम प्रयोग गरेर यौनसम्पर्क राख्दा पनि बच्चा जन्माउँछन् ? कोही महिलाले कण्डम प्रयोग गरेर यौनसम्पर्क राख्दा पनि बच्चा जन्माउँछन् किनभने सही ढंगबाट कण्डम प्रयोग नगर्नालेकण्डम फुट्नेअनि वीर्य योनिमा भर्ने हुन्छ जसले गर्दा महिला गर्भवती हुन्छन्। साथै यदि वीर्य स्वलन कण्डमभित्रै भएको तर धेरै बेरसम्म यदि लिंगमा योनिमै रहिरहेमा लिंगमा को साइज घट्न जाँदा वीर्य योनिमैपोखिन जान्छ र गर्भधारण हुन्छ।

ख. गर्भ निरोधक चक्की (मिश्रित खाने चक्की):

खाने चक्की औषधि पसलमा सजिलै पाइन्छ। एउटा पत्तामा २१ वटा हार्मोनयुक्त सेतो चक्की र ७ वटा खैरो लौह (फलाम तत्व) युक्त चक्की गरी २८ वटा चक्की रहेको हुन्छ। अङ्ग्रेजीमा यसलाई combined oral contraceptives भनिन्छ। यसले डिम्ब निष्कासन हुन दिँदैन र योनिश्रावलाई बाक्लो र थोरै मात्र बनाई शुक्रकीटलाई पाठेघरभित्र जान बाधा पुऱ्याउँछ। यसले पाठेघरको भित्रीतहमा परिवर्तन ल्याई शुक्रकीटबाट निषेचित हुनबाट डिम्बलाई अडिन बाधा पुऱ्याउँछ।

ख. डिपोप्रोभेरा सुई: गर्भ निरोधक अस्थायी साधनहरूमध्ये एक प्रभावकारी साधन हो डिपो सुई।

प्रचलित भाषामा तीन महिने सुई भनिने गर्भ निरोधकको यो साधन सुईद्वारा लगाइन्छ। यो साधन स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क पाइन्छ भने औषधि पसलमा भने सिंगी नामबाट पाइन्छ। डिपोप्रोभेराले डिम्ब निष्कासन हुन दिँदैन र योनिश्रावलाई बाक्लो र थोरै मात्र बनाई शुक्रकीटलाई पाठेघरभित्र जान बाधा पुऱ्याउँछ। यसले पाठेघरको भित्रीतहमा परिवर्तन ल्याई शुक्रकीटबाट निषेचितबाट डिम्बलाई अडिन बाधा पुऱ्याउँछ।

ग. इम्प्लान्ट इम्प्लान्ट: महिलाले लामो अवधिसम्म गर्भ रहन नदिन प्रयोग गर्ने गर्भ निरोधक अस्थायी साधन हो। यो सानो सलाइको काँटी आकारको हुन्छ। इम्प्लान्ट लगाएको २४ घण्टापछि यसले काम गर्न सुरु गर्छ भने इम्प्लान्ट भिकेपछि महिलाले तुरुन्तै गर्भधारण गर्न सक्छन्। यसले डिम्ब निष्कासन हुन दिँदैन र योनिश्रावलाई बाक्लो र थोरै मात्र बनाई शुक्रकीटलाई पाठेघरभित्र जान बाधा पुऱ्याउँछ। यसले पाठेघरको भित्रीतहमा परिवर्तन ल्याई शुक्रकीटबाट निषेचितबाट डिम्बलाई अडिन बाधा पुऱ्याउँछ।

घ. आइ. यु. सि. डि.: नेपालमा हाल प्रयोग भइरहेको पाठेघरभित्र राखिने गर्भ निरोधक साधन आइ. यु. सि. डि.

महिलाले प्रयोग गर्न लामो अवधिको अस्थायी साधन हो। यसलाई कपरटी पनि भनिन्छ। यसमा कुनैऔषधी (हार्मोन) हुँदैन। यसलाई तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीले छोटो समयमा महिलाको पाठेघरमा राखिदिन्छन्। एकपटक राखेको आइ. यु. सि. डि. (कपरटी) ले १२ वर्षसम्म गर्भ रहन दिँदैन। कुनै पनि कारणले, कुनै पनि समयमा आइ. यु. सि. डि. भिकन चाहेमा स्वास्थ्य संस्थामा गएर भिकन सक्छन् र यसलाई भिकने बितिकै पुनः गर्भधारण गर्न सक्छन्। कपरटीले मुख्यतः महिलाको डिम्ब र



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

पुरुषको शुक्रकीटलाई निष्क्रिय पार्दछ, जसले गर्दा डीम्ब र शुक्रकीटको भेट हुनबाट रोक्दछ । पाठेघरको भित्री तहलाई विकास हुन नदिई निषेचित डिम्बलाई पाठेघरमा प्रत्यारोपण हुन दिँदैन ।

नोट: इम्प्लान्ट र कपर टी लगाउन विशेष तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी आवश्यक भएकोले जिल्ला अस्पतालमा, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र र केही स्वास्थ्य चौकीमा मात्र यस सेवाको प्रावधान छ । तर पिल्स, ३ महिने सुई र कन्डम भने स्वास्थ्य चौकी (हेल्थपोस्ट) र उपस्वास्थ्य संस्था लगायत मातृशिशु कार्यकर्ता (मा.शि.का.) अकजुलरी नर्स मिडवाइफ (अ.न.मि.) द्वारा सञ्चालित गाउँघर क्लिनिक सम्ममा यो सेवाहरूको सुविधा छ ।

२. गर्भ निरोधकका स्थायी उपायहरू:

१. पुरुष बन्ध्याकरण (भ्यासेक्टोमी)

भ्यासेक्टोमी पुरुषले गर्ने स्थायी बन्ध्याकरण हो । यो ज्यादै सुरक्षित र सामान्य शल्यक्रिया (अपरेशन) हो । तुलनात्मक दृष्टिले यसका जटिलताहरू साधारण खालको हुन्छ । शल्यक्रिया पछि पुरुष करिब १ घण्टा जति आराम गरे पुग्छ । भ्यासेक्टोमी गरीसकेपछि ३ महिनामा यौन सम्पर्क गर्नु परेमा पुरुषले कण्डम प्रयोग गर्नुपर्छ । किनभने शुक्रकीटबाहिनी नलिमा रहिरहेको शुक्रकीट निखन करिब ३ महिना लाग्दछ ।

२. महिला बन्ध्याकरण (मिनिल्याप)

मिनिल्याप सन्तानको रहर पुगेका महिलाले गर्ने स्थायी बन्ध्याकरण हो । मिनिल्याप ज्यादै सुरक्षित र सरल शल्यक्रिया हो । तालिमप्राप्त डाक्टरले महिलाको पेटमा शल्यक्रिया गरी दुबैतिर डिम्ब नलिलाई बाँधेर काटिदिन्छन् । तर पनि बन्ध्याकरणपछि महिनावारी भने साविकजस्तै भइरहन्छ । डिम्बाशयबाट निस्कने डिम्ब पाठेघरसम्म बाटैमा बन्द भएपछि पुरुषको शुक्रकीट र महिलाको डिम्ब भेट हुन पाउँदैन र गर्भ रहँदैन ।

आकस्मिक गर्भ निरोधक खाने चक्की (Emergency Contraceptive Pill)

आकस्मिक गर्भ निरोधक खाने चक्की विशेष गरेर असुरक्षित यौन सम्पर्क भएमा वा कन्डम प्रयोग गर्दा फुटेर गर्भ धारणको जोखिम बढेमा प्रयोग गर्ने चक्कीलाई भनिन्छ । यसलाई बजारमा ipill वा econ को नाममा पनि किन्न सकिन्छ ।

कसरी प्रयोग गर्ने र कहाँ प्रयोग गर्ने

सकेसम्म छिटो (१२० घण्टा) भित्र सेवन गरी सक्नुपर्छ ।

कसका लागि?

किशोरी वा महिलाका लागि

फाइदा



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



- विशेष गरी कन्डम प्रयोग गर्दा फुटेर गर्भ धारणको जोखिम बढेमा वा जोडीले असुरक्षित यौन सम्पर्क (गर्भ निरोधक साधनको प्रयोग बिना) गरेमा यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- असुरक्षित यौन सम्पर्क भए पश्चात् जति सक्थो छिटो (बढीमा १२० घण्टासम्ममा) यसको सेवन गरी नचाहेको गर्भ धारणबाट महिलाले आफूलाई जोगाउन सक्दछन् ।
- आकस्मिक गर्भ निरोधक चक्की स्वास्थ्य चौकीहरुमा निःशुल्क प्राप्त गर्न सकिन्छ भने औषधी पसलहरुमा थोरै मूल्यमा किन्न सकिन्छ ।

सम्भावित असर

- चक्की खाएको एक दुई दिनपछि अनियमित रूपमा हल्का रक्तस्राव हुने ।
- महिनावारी हुनुभन्दा पहिल्यै रगत देखा पर्ने हुन सक्छ ।
- चक्की खाएको (एक हप्तापछि) वाकवाक लाग्ने, पेट दुख्ने, टाउको दुख्ने, रिंगटा लाग्ने ।

सीमितता

- आकस्मिक गर्भ निरोधक चक्कीको प्रकारअनुसार यसको मात्रा लिनुपर्ने हुन्छ ।
- आकस्मिक गर्भ निरोधक चक्कीले यौनजन्य सङ्क्रमण र एच. आइ. भी. सर्नबाट जोगाउँदैन ।
- १२० घण्टाभित्र सेवन गरी सक्नु पर्ने ।
- यसलाई नियमित गर्भ निरोधक साधनका रूपमा प्रयोग गर्न नमिल्ने ।

३. गर्भ निरोधका प्राकृतिक उपायहरु:

क. आवधिक त्याग/संयम (Periodic Abstinence):

आवधिक त्याग/संयम गर्भ निरोधको लागि प्रजनन जागरुकताको व्यावहारिक प्रयोग हो । यसबाट दम्पतिले नचाहेको गर्भबाट जोगिने वा सन्तान जन्माउन नचाहेमा निश्चित नियमको पालना गर्नुपर्दछ । यसमा मुख्यतः पाठेघरको मुखको चिप्लो पदार्थ हेर्ने विधि, शरीरको तापक्रम पढ्याउने तरिका, लक्षण तथा तापक्रम हेर्ने तरिका, (क्यालेन्डर) पात्रो हेर्ने तरिका आदिको संयोजनबाट प्रजननशिल अवधि वा डिम्ब निस्कासनको अवधि छुट्याइन्छ । यसरी छुट्याइएको अवधिभर दम्पतिले सम्भोगलाई बारना गरेर गर्भनिरोधको उपाय अवलम्बन गरिन्छ ।

ख. बाहिर भिक्ने विधि (Withdrawal Method):

- यो विधिमा दम्पति बीच सम्भोगकार्य वीर्य भर्ने (पुरुषको स्खलन हुने) ठीक अघिसम्म कायम गरिन्छ र वीर्य भर्ने बेलामा लिंगलाई पूर्णरूपमा योनिबाट बाहिर निकाली वीर्यलाई योनि वरिपरि नपर्ने गरी बाहिर झार्किन्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा:



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

यहाँ माथि उल्लिखित साधनहरूमध्ये आफूलाई मन परेका र आफूलाई उपयुक्त हुने साधनहरूको सही छनौट र प्रयोग गर्न पाउनु तपाईंको अधिकार हो । कन्डम मात्र एउटा यस्तो साधन हो जसले एक समयमा दुई प्रकारको सुरक्षा गर्दछ । पहिला यसले परिवार नियोजनको काम गर्छ भने अर्को एच.आई.भी. लगायतका धेरै जसो यौन सङ्क्रमण हुनबाट पनि जोगाउँछ । त्यसैले कन्डमलाई साँच्चिकैको राम्रो र भरपर्दो साधनका रूपमा लिने गरिन्छ । तथापि गर्भनिरोधकको रूपमा यो अन्य साधनभन्दा अलि कम प्रभावकारी हुन्छ । प्रत्येक महिलालाई आफूले कहिले र कति पटक गर्भधारण गर्ने वा नगर्ने भन्ने र निर्णय लिन पाउने अधिकार छ । त्यसै गरी परिवार नियोजनका साधनहरूको बारेमा जानकारी लिन पाउनु र आफूले छान्ने को साधनको प्रयोग गर्न पाउनु तपाईंको अधिकार हो । आफ्ना आमाबाबु, पति/केटासाथी, सासू ससुराको अनुमतिबिना नै आफूले चाहेको गर्भ निरोधक साधनहरू बारे जानकारी लिन पाउनु र आफूले रोजेको साधनको प्रयोग गर्न पाउनु तपाईंको अधिकार हो ।

गर्भनिरोधक साधनको प्रभावकारिता

| तरिका र साधन | प्रभावकारिता | एच. आई. भी बाट सुरक्षा गर्छ वा गर्दैन ? |
|--------------------|--|---|
| पुरुष कन्डम | ९८ प्रतिशत प्रभावकारी | गर्छ |
| खाने चक्की | ९९ प्रतिशत | गर्दैन |
| आकस्मिक गर्भनिरोधक | ९४ प्रतिशत प्रभावकारी, कतिको ढिलो वा चाँडो लिएकोमा भर पर्छ । | गर्दैन |
| तीन महिने सुई | ९९ प्रतिशत प्रभावकारी | गर्दैन |
| इम्प्लान्ट | ९९ प्रतिशत प्रभावकारी | गर्दैन |
| आइ.यू.सि.डी | ९९ प्रतिशत प्रभावकारी | गर्दैन |
| स्थायी वन्ध्याकरण | ९९ प्रतिशत प्रभावकारी | गर्दैन |
| बाह्य स्खलन | ७० देखि ८० प्रतिशत प्रभावकारी | गर्दैन |
| ब्रह्मचय | १०० प्रतिशत प्रभावकारी | गर्छ |

(IPPF 2010; Royal College of Obstetricians and Gynecologists 2010; Barot 2010)

गर्भ निरोधक साधनहरूको बारेमा सूचना तथा उपलब्धता गर्भ निरोध र गर्भ निरोधक साधनका बारेमा जानकारी लिन चाहे नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा किशोरकिशोरी/युवा मैत्री सेवा क्लिनिकमा गई स्वास्थ्यकर्मी लगायत महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ । गर्भ निरोध लगायत यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारीका साथै परिवार नियोजनका साधनहरू उपलब्ध गराउनु पनि स्वास्थ्यकर्मी र महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको जिम्मेवारी एवम् कर्तव्य भित्र पर्दछ । गर्भ निरोधक



बियोग्ण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

साधनहरूको निर्धक्क छनोट तथा प्रयोग गर्न पाउनु सबैको अधिकार हो । निःशुल्क रूपमा गर्भ निरोधक साधनहरू निम्न ठाउँमा पाउन सकिन्छ ।

| | |
|-----------------------|---|
| कन्डम | गाउँ घर क्लिनिक, स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक अस्पताल, प्रादेशिक अस्पताल, अन्य अस्पताल र महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाबाट । |
| गर्भनिरोधक खाने चक्की | गाउँ घर क्लिनिक, स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक अस्पताल, प्रादेशिक अस्पताल, अन्य अस्पताल र महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाबाट । |
| गर्भनिरोधक सुई | गाउँ घर क्लिनिक, स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक अस्पताल, प्रादेशिक अस्पताल, अन्य अस्पताल । |
| इम्प्लान्ट | कुनै कुनै प्राथमिक अस्पताल तथा स्वास्थ्य चौकी र प्रादेशिक अस्पतालबाट । |
| आई.यू. सी.डी. | कुनै कुनै प्राथमिक अस्पताल तथा स्वास्थ्य चौकी र प्रादेशिक अस्पतालबाट । |

नोट : अहिले सम्म सरकारी स्वास्थ्य संस्था नपाइने साधन : महिलाले प्रयोग गर्ने कन्डम ।

सत्य र मिथ्या खेल

१० मिनेट

- अब सहभागीहरूलाई हामी विभिन्न परिवार नियोजनका साधनहरू सम्बन्धी चलनचल्तीमा रहेका गलत धारणाका बारे बुझ्नेछौं भनेर भन्नुहोस् ।
- यस सत्रमा सिकने विषयलाई सत्य र मिथ्या खेलद्वारा जानकारी पाउने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यसपछि सही र गलत लेखिएका मेटाकार्डहरू तालिम हलको दुई तिर टाँसिदिनुहोस् ।
- अब सबै सहभागीहरूलाई तालिम कक्षाको बीचमा आएर उभिन लाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई अब म गर्भ निरोधक साधन सम्बन्धी केही धारणाहरू पढ्ने छु, यदि यो वाक्य आफूलाई सही लागेमा सही लेखिएको मेटाकार्ड टाँसेको ठाउँमा गएर उभिनुहोस् र मिथ्या लागेमा गलत लेखिएको मेटाकार्ड टाँसेको ठाउँमा गएर उभिनुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।
- एक एक गर्दै निम्न वाक्यहरू पढ्नुहोस् र सहभागीहरू कुन ठाउँतिर गएको होनिश्चित भइसके पछि मात्र त्यसको कारण सोध्नुहोस् र दिइएका कारणहरू पढेर सुनाउनुहोस् त्यसपछि मात्र अर्को वाक्य पढ्नुहोस् ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

कण्डम:

| धारणा | सही वा गलत | व्याख्या |
|--|------------|--|
| कहिले काहीं मात्र यौन सम्पर्क गर्नेले, श्रीमतीसँग बाहेक अरूसँग पनि यौन सम्पर्क गर्ने व्यक्तिले मात्र कण्डम प्रयोग गर्छन् । | गलत | कण्डम सबका लागि हो । उनीहरूका वैवाहिक स्थिति अथवा यौन व्यवहार जे जस्तो भएता पनि यो एउटा उपयुक्त गर्भ निरोधक साधन हो । यौन सम्पर्क गर्नेहरूले यौन सङ्क्रमणबाट सुरक्षित रहनको लागि कण्डमको भर पर्न गरेता पनि, विवाहित दम्पतीहरूले अनिच्छित गर्भ रोकथामका लागि पनि कण्डम प्रयोग गर्दछन् । |
| एकै पटक दुई वटा कण्डम लगाएमा बढी सुरक्षित हुन्छ । | गलत | दुई वा दुई भन्दा धेरै कण्डम लगाउँदा हुने फाइदाका सम्बन्धमा कुनै प्रमाणित जानकारी छैन । सामान्यतया एक पटक दुइटा कण्डम लगाउन सिफारिस गरिँदैन, किनभने यसबाट बढी घर्षण पैदा हुन्छ र सम्भोगको समयमा कण्डम च्यातिन सक्छ । एउटाले नै प्रभावकारी सुरक्षा गर्छ । |
| कण्डमले यौन आनन्द घटाउँछ र पुरुषको यौन इच्छामा पनि कमी आउँछ । | गलत | कसै कसैले कण्डमले यौन संवेदनशीलतालाई केही मात्रामा घटाउँछ भन्ने विश्वास गर्छन् भने धेरैले कण्डम प्रयोग गरेपछि मनमा अनिच्छित गर्भ रहन्छ कि भन्ने डर नहुने भएकाले यौन आनन्द बढाउन फाइदाजनक भएको बताउँछन् । |

खाने चक्की पिल्स:

| धारणा | सही वा गलत | व्याख्या |
|--|------------|--|
| हरेक दिन खानुपर्ने हुँदा यी चक्कीहरू महिलाको पेटभित्र जम्मा भई डल्लो परेर बस्छन् । यस्तो डल्लोलाई पछि शल्यक्रिया गरेर निकाल्नु पर्ने हुन्छ । | गलत | पिल्सले प्रभावकारी रूपमा काम गर्न दिनहुँ खानै पर्छ । यो चक्की निलिसके पछि अन्य खाने कुरा र औषधी जस्तै पाचन प्रणालीमा गएर पग्लिन्छ र यसमा भएका हर्मोनहरू र गतमा मिसिन्छन् । हर्मोनहरूले गर्भ निरोधक लागि काम गर्न थाले पछि यकले जोर आन्द्रामा गएर रासायनिक प्रक्रियाद्वारा जीव तत्वमा परिणत (Metabolised) हुन्छ र त्यसपछि चक्की निलेको २४ घण्टामा शरीर भित्रै हराएर जान्छ । चक्कीहरू महिलाको पेटमा जम्मा भएर बस्दैनन् । साथै यस चक्कीले कुनै रोग उत्पन्न गर्दैनन् र पेट, डिम्बाशय वा पाठेघरमा थुप्रिएर पनि बस्दैनन् । |
| खाने चक्कीले क्यान्सर हुन्छ | गलत | सबै भन्दा पछिल्लो पटक गरि एको अध्ययनमा मिश्रित खाने चक्कीले स्तन र पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुने जोखिमलाई बढाउँछ भन्ने प्रमाण भेटिएको छैन । यथार्थमा, मिश्रित चक्की प्रयोग नगर्ने महिलाहरूमा डिम्बाशय अथवा पाठेघरको क्यान्सर हुने सम्भावनाको तुलनामा मिश्रित खाने चक्की प्रयोग गर्ने महिलाहरूमा |



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

| | | |
|---|-----|---|
| | | डिम्बाशय अथवा पाठेघरको क्यान्सर हुन सक्ने सम्भावना निकै कम हुन्छ । |
| खाने चक्कीले महिलाको तौलमा घटबढ गरि उँछ । | गलत | खाने चक्की प्रयोग गरेकै कारणले प्रायः धेरै जसो महिलाको तौल बढ्ने वा घट्ने हुँदैन । मानिसको जीवनशैली अनुसार उमेर बढ्दै गएपछि स्वाभाविक रूपमा उसको शरीरको तौलमा पनि परिवर्तन हुन्छ । सामान्यतया सबै जसो महिलाको शरीरको तौल घट्ने वा बढ्ने भइरहन्छ, तर महिलाले खाने चक्कीकै कारणले आफू मोटाएको अथवा दुब्लाएको हो भन्ने ठान्छन्। |
| मिश्रित खाने चक्कीले कपाल झर्ने, वाकवाक लाग्ने र टाउको दुख्ने हुन्छ । | सही | महिलाले चक्की खाने थाले पछि सुरुसुरुमा केही असरहरू देखिने सक्छन् । जस्तै महिनावारी हुँदा कम वा धेरै रगत जाने, टाउको दुख्ने, कपाल झर्ने, वाकवाक लाग्ने इत्यादि । तर यस्ता कुनै पनि असरहरू महिला विरामी परेका लक्षण होइनन् र सामान्यतया खाने चक्की खाएको केही महिनामा आफैँ मा हराउँछन् । यसमा कुन प्रकारका चिन्ता लिनु पर्दैन । |

आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की:

| धारणा | सही वा गलत | व्याख्या |
|---|------------|---|
| एकवर्षमा दुई देखि तीन पटकसम्म मात्र आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की प्रयोग गर्न सकिन्छ । | सही | आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की आपत्कालिन अवस्थामा मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ र गर्भनिरोधक नियमित साधनका रूपमा प्रयोग गर्नु हुँदैन । आकस्मिक गर्भ निरोधक साधन आवश्यक परेको खण्डमा जुनसुकै समयमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ, तर यसलाई नियमित रूपमा प्रयोग गरिने साधनको विकल्पका रूपमा प्रयोग गर्नु हुँदैन । |
| यदि महिला गर्भवती छिन् र संयो गवश उनले आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की प्रयोग गर्छिन् भने विकृत बच्चा जन्मिन्छ । | गलत | यो कुरा सत्य होइन । आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की प्रयोग गरेमा विकृत बच्चा जन्मिन्छ भन्ने कुनै प्रमाण छैन । यदि महिला यस्तो चक्कीको प्रयोग गर्नु भन्दा पहिले नै गर्भवती भइसकेकी रहिन्छन् अथवा यस्तो चक्कीले गर्भ रोक्न सक्नेछ भने पनि विकृत बच्चा जन्मिने अथवा गर्भको शिशुलाई हानि पुग्ने कुनै सम्भावना हुँदैन । |
| यदि आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीले गर्भ रोक्न सकेन भने महिलाको पाठे घर भन्दा बाहिर | गलत | यो कुरा साँचो होइन । आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की प्रयोग गरेपछि डिम्बवाहिनी नलीमा गर्भ बस्छ भने र हालसम्म कुनै प्रमाण भेटिएको छैन । संयुक्त राज्य अमेरिकाको खाद्य तथा औषधी प्रशासन विभागले गरेको पुनरावलोकन लगायत विश्वभरिका विभिन्न संस्थाहरूले गरेको अध्ययनबाट के पाइएको छ भने, यदि |



बिगुण्ड बेङ्गिङ्गु कडिटी नेडल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

| | | |
|---|--|---|
| डिडुवडहिनी नलीडडु गर्भ र हने डडी सडुडडडडु हनुडु । | | आकसुडुडुडु गर्भनिरुधकु कुकुकीले गर्भलडुई रुकुन सकुनेन डने डन डिडुवडहिनी नलीडडु गर्भ डरुने डहिलडुकु सङुखुडडडु वृडुडु हूँडुन । |
|---|--|---|

गर्भनिरुधकु सुई (डिडु-डुरुडुडु) ३ डहिने सुई:

| धररुण | सही वड गलत | वुडडुखुडडु |
|---|---------------|---|
| डिडु सुई डुरुडुग गरुडुडु डुठुधर डुडुडु रगत डुडुडु हनुडु र डुडुडु डुलुडु डुडु । तुडुसडुडुडु डुसलडुई नुकलुन अडुडुसुन गरुनुडुडु हनुडु । | गलत | डिडु सुई डुरुडुग गरुने कुडुी डहिलडुकु डहिनुवडुडी नहुन सकुडु । डु डुडुडु सडुडुडु असर डुडुडु हु । सडुधररुणतडुडु डहिलडुकु डहिनुवडुडी कुडुडुडु डुठुधर डुडुडुडु डुडु (Endometrium) कुडुडुडु: डुडुडु डुडुडु र डहिनुवडुडी सुरु हुनुअडुडु डु डुडु कुडुडुडुडु । डु कुडुडुडुडु कुडुडुडु नु डहिनुवडुडीडु रकुतसुडुव सुरु हनुडु । डिडु सुईकुडु डुरुडुग डुस डुडु (Endometrium) लडुई डुडुतलु डुनुडु डुडुडु । तुडुसुडुडु डहिलडुकु डहिनुवडुडी हूँडु रगत कुडु डुगुने वडु डहिनुवडुडी नै नहुने हुन सकुडु । तसुडुडु: डहिलडुकु डहिनुवडुडी डुनु हुनु डुनेकु डुठुधर डुडुडु रगत डुडुडुडु डुडुडु डुडुडु डुडुडु डुडुडु डुडुडु डुडुडु डुडुडु डुडुडु डहिनुवडुडी रुकुडु डुसुतु डुडुडु हु । |
| गर्भनिरुधकु सुईले डहिनुवडुडीडु गडुडुडु गरुडुडुडु । | सही | डिडु सुई डुरुडुग गरुने डहिलडुकु डहिनुवडुडी नुहुने वडु अनुडुडुडुडु हुने, धुडुडु रगत डुडुडु, अथवडु धुडुडु डुडुडुडु रगत डुगुडुडुडु हुनसकुडु । डहिनुवडुडीडु डुसुतु डुरुडुवतुन डुडुडु डहिलडुलडुई कुनु हडुनु हूँडुन र डुसुतु असरहरुडु डिडु सुई लुगडुडु सुरु गरुडुडु कुडुी डहिनु डुडुडु कुडु हूँडु डुडुडुडु । |
| कुनु खडुस उडुडु र कुनु डहिलडु अथवडु कुनु खडुस सङुखुडडुडु डुडुडु डुनुडुडु डहिलडुले डुडु डिडु सुई डुरुडुग गरुन सकुडुडुडु । | गलत | कुशुडुडुडुवसुथडु डुखु डहिनुवडुडी नरुकुडुडु सडुडुडु कुनु डुन उडुडुडुडु डहिलडुकु लडुगु डिडु डुडुडु उडुडुडुडु गर्भनिरुधकुडुकु सडुधन हु । डुडुडु डुनुडुडुडुडुडुडु अथवडु नडुनुडुडुडु डुडुडु डुनुसुडुडु उडुडुडुडु डहिलडुकु लडुगु डिडु सुई उडुडुडुडु हनुडु । डुडु डिडु सुई डुरुडुग गरुडुडुडु डहिलडु गर्भवतुी हुन कुडुडुडुडु डुने सुई लुगडुडु डुनुडु गरुनुडुडु र कुडुी डहिनुडुडुडु उनुी गर्भवतुी हुन सकुडुडुडु । |

गर्भनिरुधकु इडुडुलडुनुडु:

| धररुण | सही वड गलत | वुडुडुखुडडु |
|-------|---------------|-------------|
|-------|---------------|-------------|



बियोग्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

| | | |
|--|-----|---|
| इम्प्लान्टका नलीहरू लगाएको ठाउँबाट शरीरको अन्य भागहरूमा सर्न सक्छन्। | गलत | इम्प्लान्टहरू बाहिर नभिकदासम्म लगाएकै ठाउँमा रहि रहन्छन्। कहिले काँही मात्र सही तरिकाले इम्प्लान्ट नलगाएमा अथवा लगाएको ठाउँमा सङ्क्रमण भएमा इम्प्लान्ट बाहिर आउन सक्छन्। यदि इम्प्लान्ट बाहिर निस्किए भने महिलाले सकेसम्म चाँडो इम्प्लान्ट सेवा दिने स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई भेटनुपर्छ र त्यसवेला अर्को कुनै थप साधन पनि अपनाउनुपर्छ। |
| इम्प्लान्टले डिम्बवाहिनी नलीमा गर्भ बस्ने (Ectopic Pregnancy) खतरा बढाउँछन्। | गलत | यो कुरा सत्य होइन। अझ इम्प्लान्टले त डिम्बवाहिनी नलीमा गर्भ बस्ने खतरालाई उल्लेखनीय रूपमा कम गर्छन्। यदि इम्प्लान्ट असफल भएर गर्भवती भएको अवस्थामा पनि यस्ता १०० महिलाहरू मध्ये १० देखि १७ जनाको मात्र डिम्बवाहिनी नलीमा गर्भ बसेको पाइएको छ। अतः इम्प्लान्ट असफल भएर गर्भवती हुने धेरै जसो महिलालाई यो समस्या हुँदैन। तै पनि, डिम्बवाहिनी नलीमा गर्भ बसेमा महिलाको ज्यानै जान सक्ने खतरा हुन्छ। अतः गर्भ निरोध सेवा प्रदायकहरू संयोगवश इम्प्लान्ट असफल भएमा डिम्बवाहिनी नलीमा गर्भ बस्ने सम्भावना हुन्छ भन्ने सम्बन्धमा सचेत भने हुनुपर्छ। |
| उमेर कम भएकी र बच्चा नजन्माएकी महिलाले आई.यू.सी.डी. प्रयोग गर्नु हुँदैन। | गलत | आई.यू.सी.डी. प्रयोग गर्नका लागि महिलाको उमेर यति नै हुनुपर्छ भन्ने छैन। पहिलो पल्ट महिनावारी सुरु भएदेखि महिनावारी नरोकिएसम्म आई.यू.सी.डी. लगाउन सकिन्छ। आई.यू.सी.डी. प्रयोग गर्नका लागि महिलाले बच्चा जन्माइसके कै हुनुपर्छ भन्ने पनि छैन। लामो समयसम्म बच्चा जन्माउन नचाहने को लागि यो उत्तम उपाय हो। |

पुरुष वन्ध्याकरण (भ्यासेक्टोमी):

| धारणा | सही वा गलत | व्याख्या |
|---|------------|---|
| भ्यासेक्टोमीले पुरुषको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य विग्रने, ढाड दुख्ने जस्ता असरहरू हुन्छन्। | गलत | भ्यासेक्टोमी गर्नुभन्दा पहिले पुरुषले जस्तो अनुभव गर्दथ्यो अथवा ऊ जरूरी तो दे खिन्थ्यो, भ्यासेक्टोमी गरिसके पछि पनि ऊ त्यस्तै देखिन्छ र उस्तै अनुभव गर्छ। भ्यासेक्टोमी गरेर पुरुषलाई ढाड दुख्ने वा कमजोर हुने हुँदैन र पहिलेकै जस्तो गाह्रो कामहरू समेत गर्न सक्छ। यसबाट पुरुषको मानसिक स्वास्थ्य विग्रने, पुरुषत्व घट्ने, अथवा कम उत्पादनशील हुने आदि कुनै पनि समस्याहरू हुँदैनन्। |



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

| | | |
|--|-----|---|
| भ्यासे कटो मीले पुरुषको यौन शक्तिलाई घटाउँछ । | गलत | भ्यासेक्टोमीले पुरुषको यौन शक्तिमा कुनै परिवर्तन ल्याउँदैन । भ्यासेक्टोमी गरिसके पछि पनि पुरुषको लिङ्ग पहिले जस्तै उत्तेजित हुन्छ र पुरुषले चरम यौन सुख प्राप्त गर्छ । भ्यासेक्टोमी गरेर पुरुषको यौन क्रियाकलापमा कुनै पनि हानि नहुने हुँदा यसले यौन आनन्द तथा यौन सन्तुष्टिमा पनि कुनै प्रकारले असर गर्दैन । यथार्थमा केही पुरुषहरू भने गर्भ रहने चिन्ता र गर्भ निरोधका अन्य साधन प्रयोग गर्दा हुने भन्कटबाट मुक्त भइने हुँदा भ्यासेक्टोमी गरिसके पछि पुरुष र उनकी यौन साथीका लागि समेत यौन सम्पर्क बढी सहज तथा आनन्ददायी भएको बताउँछन् । |
| भ्यासेक्टोमी गरेपछि आफूलाई मन लागेमा पुनः उल्ट्याउन सकिन्छ । | सही | भ्यासेक्टोमी गरेपछि आफूलाई मन लागेमा पुनः उल्ट्याउन सकिन्छ । भ्यासेक्टोमीलाई गर्भ निरोधक स्थायी उपायका रूपमा लिइन्छ । त्यसैले भविष्यमा अरू बच्चा जन्माउन चाहने पुरुषले भ्यासेक्टोमीको सट्टामा अरू कुनै साधन छनौट गर्नुपर्छ । भ्यासेक्टोमी अपरेसनलाई उल्ट्याउन पनि सकिन्छ, तर यो सबैमा सफल हुन्छ भनेर भन्न सकिन्न । साथै उल्ट्याउनका लागि गरिने शल्यक्रिया गाह्रो र बढी खर्चिलो पनि हुन्छ र यस्तो शल्यक्रिया गर्न दक्ष चिकित्सकहरू फेला पार्न पनि गाह्रो हुन्छ । अतः भ्यासेक्टोमी गर्दा पुनः उल्ट्याउन (Recanalization) सकिन्छ भनेर गर्नु भन्दा अब पुनः बच्चा चाहिँदैन भनेर निर्णय गरेर मात्र गर्नु राम्रो हुन्छ । |

महिला वन्ध्याकरण:

| धारणा | सही वा गलत | व्याख्या |
|---|------------|---|
| वन्ध्याकरण गरेकी महिलाले यौन चाहना तथा यौन क्षमता गुमाउँछन् । | गलत | वन्ध्याकरण गरिसकेपछि महिला पहिलेको जस्तै देखिन्छन् र पहिलेको जस्तो महसुस गर्छिन् । यौन चाहना एउटा मानसिक प्रक्रिया हो र यो हर्मोनमा निर्भर गर्छ । महिला वन्ध्याकरणल यौन हर्मोनहरूलाई कुनै असर गर्दैन । वन्ध्याकरण गरिसकेपछि महिलाको यौनप्रतिको रुचि अथवा यान क्षमतामा कुनै परिवर्तन हुँदैन । उनले पहिलेको जस्तै यौन सम्पर्क गर्न सकिन्छन् । कही महिलाले त वन्ध्याकरण गरि सकेपछि गर्भ र हन्छ, कि भनेर चिन्ता गर्नु नपर्न भएकाले यौन सम्पर्कबाटै पहिलेको भन्दा बढी आनन्द अनुभव गरेको बताउँछन् । |



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



सुरक्षित गर्भपतन तथा लाञ्छना (Safe Abortion and Stigma)

- सुरक्षित गर्भपतनको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- असुरक्षित गर्भपतनका असर बारे बताउन सक्नेछन् ।
- सुरक्षित गर्भपतन गर्न सकिने कानुनी अवस्थाबारे बताउन सक्नेछन् ।
- आफै गर्भपतन भएमा के गर्ने भन्ने बारे बताउन सक्नेछन् ।

समय: १ घण्टा ३० मिनेट

सिकाइ विधि:

- मस्तिष्क मन्थन
- समूह छलफल
- समूहगत कार्य
- प्रस्तुतीकरण

आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरू:

- सुरक्षित गर्भपतन केन्द्रको चित्र
- न्युजप्रिन्ट पेपर
- मार्कर कलम
- टेप (टासँन)

पुर्वावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- सहभागीहरूले भनेका विचारहरूलाई कदर गर्दै यो सत्रमा हामीले सुरक्षित गर्भपतनको बारेमा बारेमा बुझ्ने छौं भन्नुहोस् ।
- यो सत्रको उद्देश्यहरू वर्णन गर्नुहोस् ।

समूह छलफल

२५ मिनेट

- अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा सिकने सुरक्षित र असुरक्षित गर्भपतनको विषयलाई समूह छलफलका माध्यमबाट सिकने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- सहजकर्ताले सबै सहभागीहरूको अगाडि सुरक्षित गर्भपतन गर्न पाउने स्थान भएको चित्र राखी सो चित्रमा के देखाइएको छ भने र २-३ जना सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



- त्यसपछि सहभागीहरूलाई गर्भपतन भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ भनेर सोध्नुहोस् र केही आएका बुँदाहरूलाई न्युजप्रिन्टमा टिप्नुहोस् ।
- परिभाषालाई थप प्रस्ट पार्न तल दिइएको परिभाषा सबैले बुझ्ने गरी सुनाइदिनुहोस् ।

परिभाषा:

महिलाले गर्भधारण गरेको २२ हप्ता अगाडि आफैँ अथवा कृत्रिम तरिकाले भ्रूण वा बच्चा बाहिर निस्केर जानुलाई गर्भपतन भनिन्छ । नचाहेको गर्भलाई नष्ट गर्नु पनि गर्भपतन हो । गर्भपतन सुरक्षित र असुरक्षित दुवै हुन सक्दछ ।

आफूले नचाहेर वा जबरजस्ती करणीबाट गर्भ रहन गएको अवस्थामा गर्भपतन गराउनु परेमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीको सहायताबाट मान्यता प्राप्त स्वास्थ्य संस्थामा गर्भपतन गराउनुपर्दछ ।

- अब सहभागीहरूलाई सुरक्षित गर्भपतन र असुरक्षित गर्भपतन भन्नाले के के बुझिन्छ र असुरक्षित गर्भपतनका असरहरू के के हुन् सक्छन् भन्नु पालै पालो सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूबाट आएका बुँदाहरूलाई न्युजप्रिन्ट पेपरमा दुई खण्डमा विभाजन गरी एक खण्डमा सुरक्षित गर्भपतन र अर्को खण्डमा असुरक्षित गर्भपतन लेखि सम्बन्धित बुँदाहरू लेख्दै जानुहोस् ।
- यस विषयलाई अझ प्रस्ट पार्न तल दिइएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

गर्भपतनका किसिमहरू:

सामान्यतया गर्भपतनलाई आफैँ हुने गर्भपतन वा तुहिनु (Spontaneous abortion) र जानी जानी गराइएको (वा बाह्य हस्तक्षेपबाट हुने) गर्भपतन (Induced abortion) गरी दुई किसिमलाई वर्गीकरण गरिएको पाइन्छ ।

आफैँ हुने गर्भपतनका कारणहरू:

- गर्भावस्थामा गम्भीर चोटपटक लागेमा
- पाठेघरको बनावट असामान्य भएमा
- औषधिको प्रयोग जथाभावी प्रयोग गरेमा
- पाठेघरभित्र अनावश्यक तन्तुहरू वृद्धि भएमा
- शरीरमा हर्मोनको असन्तुलन भएमा
- योनि तथा पाठेघरमा सङ्क्रमण भएमा



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



- गम्भीर मानसिक आघात परेमा
- उमेर नपुगी गर्भधारण भएमा
- कुनै पनि यौनजन्य रोगहरु लागेमा

जानीजानी गर्भपतन गराउनुका कारणहरू:

१. गर्भ निरोधक साधनहरु असफल भएर वा तिनको सही प्रयोग गर्न नजानि रहन जाने अनियोजित वा अनिच्छित गर्भ रहन गएमा
२. बलात्कार तथा हाडनाता करणीको कारणले गर्भवती भएकोमा
३. पेटको भ्रूण गम्भीर किसिमले विकला हुन पाइएमा
४. गर्भवती महिलामा मानसिक वा अन्य गम्भीर रोग लागि स्वास्थ्य खराब हुने स्थिति देखिएकोमा
५. विवाहपूर्व वा वैवाहिक सम्बन्ध बाहिरको अनिच्छित गर्भमा

सुरक्षित गर्भपतन भनेको के हो?

तोकिएको ठाँउबाट तालिम लिएर अनुमति पत्र (प्रमाण पत्र) पाएका व्यक्तिले कानुनी रूपमा अनुमति पत्र प्राप्त भएको संस्थामा तोकिएको प्रक्रिया पुरा गरी, प्रचलित कानूनअनुसार गर्भपतन गराउने कार्यलाई सुरक्षित गर्भपतन भनिन्छ ।

असुरक्षित गर्भपतन भनेको के हो?

तोकिएको ठाँउबाट तालिम प्राप्त भई अनुमति पत्र समेत (प्रमाण पत्र) नपाएका नलिएका व्यक्तिले कानुनी रूपमा अनुमति पत्र प्राप्त भएको संस्थामा तोकिएको प्रक्रिया पुरा नगरी, प्रचलित कानूनभन्दा बाहिर गएर गरिने सबै किसिमका गर्भपतन असुरक्षित गर्भपतन हो । अरु सम्बन्धित महिलाको स्वास्थ्यमा असर पर्नेगरी गराइएको गर्भपतनलाई जोखिमपूर्ण असुरक्षित गर्भपतन भनिन्छ । गाउँघरमा सुँडेनी वा अन्य तालिम नपाएका स्वास्थ्यकर्मी बनाउँदा व्यक्तिहरुबाट गरिने गर्भपतनलाई पनि असुरक्षित गर्भपतन भनिन्छ ।

असुरक्षित गर्भपतन गराएमा के हुन्छ?

- पाठेघरमा चोटपटक लाग्न सक्ने हुनाले त्यसबाट सङ्क्रमण हुन सक्छ ।
- पाठेघर, पिसाब थैली, आन्द्रा आदिमा चोट लाग्न गई प्रजनन प्रणालीमा नैस्थायी समस्या आउने हुन्छ । जसको जटिल समस्या बाँभोपन पनि एक हो ।
- दक्षता नभएको व्यक्तिले गराउने हुनाले पूर्ण रूपमा गर्भपतन नगराई पाठेघरमा भ्रूणकोअंश बाँकी बस्न सक्दछ/हुन सक्दछ, त्यसले पछि पाठेघरमा भन् जटिल समस्या आई लाग्छ । जस्तै- रक्तश्राव, पाठेघरको सङ्क्रमण आदि ।



बियोग्ण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

- रगत बग्न नथामिने अवस्था आउँछ, जसले गर्दा गर्भवतीको आमाको ज्यानै जान्छ । प्रायः असुरक्षित गर्भपतन गराउँदा रगत बगेर नै धेरै महिलाहरूको ज्यान गएको छ ।
- पाठेघर नैकाटेर निकाल्न पर्ने अवस्था आउन सक्छ ।
- लामोसमय पाठेघरमा सङ्क्रमण हुनाले बाँभोपन हुनजान्छ ।
- योनिबाट असामान्य रूपमा रगत बग्ने समस्या आउन थाल्दछ ।
- तल्लोपेट र पाठेघर लगातार दुखिरहने समस्या आउँछ ।
- राम्रोसँग निर्मलीकरण नगरिएका औजार तथा सफासँग हात नधोई वा दोहोच्याएर प्रयोग गरिएको पञ्जा (ग्लोब) मार्फत् फोहर वस्तु योनिमा पुग्दा सङ्क्रमण हुन जान्छ । जस्तै- धनुष्टङ्कार र अन्य रोगहरूको संक्रमणको खतरा ।
- आमाको मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्यमा खराब असर पर्ने हुन्छ ।

गर्भपतन गराइ सकेपछि के गर्नुपर्दछ?

गर्भपतन गराइसके पछि गर्भवती हुँदा देखिने लक्षणहरू जस्तै वाकवाकी लाग्ने, स्तनमा असजिलो महसुस हुने जस्ता कुराहरू एक-दुई दिनभित्र हराएर जान्छ । यदि हराएन भने गर्भ राम्रो सँग नखसेको हुन सक्छ । साथै करिब दुई हप्ताभन्दा बढी समयसम्म पनि धेरै रगत बगेमा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुपर्छ । गर्भपतन गरि सक्नासाथ तुरुन्तै अर्को गर्भ रहने सम्भावना भएकाले गर्भ रोक्नको लागि गर्भ निरोधक साधन अपनाउनुपर्छ । परिवार नियोजनका साधन नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क उपलब्ध हुन्छ, र यसको प्रयोग गर्नुअघि स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग राम्ररी परामर्श गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

नोटः

- गर्भपतन गरि सक्नासाथ तुरुन्तै अर्को गर्भ र हन सक्ने सम्भावना भएकाले गर्भ रोक्नका लागि गर्भ निरोधक साधनको प्रयोग गर्नुपर्छ भनी नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नको लागि प्रोत्साहन दिनुहोस् ।
- २० वर्ष नपुगी वा किशोर अवस्थामा गर्भवती हुँदा आमा र बच्चा दुवैको स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पर्ने हुँदा २० वर्ष अघि बच्चा नजन्माउन गर्भ निरोधक साधन प्रयोग गर्नु पर्दछ भन्ने सूचना गर्भपतन सम्बन्धी सत्रमा बारम्बार दोहोर्चाउनुका साथै निष्कर्षमा पनि बताउनुहोस् ।

पोस्टर प्रस्तुतीकरण

५० मिनेट

- सुरक्षित र असुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी समूह छलफल सकिए पछि अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा सिक्ने गर्भपतन सम्बन्धी कानुनी प्रावधानहरूको विषयलाई पोस्टर प्रस्तुतीकरणका माध्यमबाट सिक्ने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- अब सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गरी कार्य पुस्तिकाको गर्भपतन सम्बन्धी कानुनी प्रावधान पढ्न लगाउनुहोस् ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



- हरेक समूहलाई पोस्टर बनाउनका लागि आवश्यक सामग्रीहरू दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई उक्त दिइएको सामग्रीहरूबाट सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी कानुनी प्रावधानहरूको एउटा जानकारीमूलक र आकर्षक पोस्टर बनाउन लगाउनुहोस् ।
- २० मिनेटको समय पछि चार समूहबाट बनाइएको पोस्टरहरू एक एक गरी प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- सबै सहभागीहरू मिली सबै भन्दा जानकारी मूलक र आकर्षक पोस्टर छनोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- उक्त छनोट गरिएको पोस्टरको समूहलाई विजेता घोषणा गरी विजेतालाई तालिका साथ धन्यवाद दिनुहोस् ।
- यस विषयलाई अभि प्रष्ट पार्न तल दिइएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

गर्भपतनका कानुनी प्रावधान

धेरै किशोरी/युवती वा महिलाहरूमा आफू किशोरी वा युवा अवस्थामा हुँदा, नचाहँदा नचाहँदै पनि विभिन्न कारणवश गर्भ रहेको हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा किशोरी/युवती वा महिलाले सुरक्षित तरिकाले कानुनी मान्यता अनुसार गर्भपतन गराउन पाउँछिन् । नेपालमा सन् २००२ मा गर्भपतनलाई कानुनी मान्यता दिइयो ।

कस्तो अवस्थामा नेपाल सरकारले गर्भपतन गर्न स्वीकृति दिएको छ ?

- गर्भवती महिलाको मञ्जुरीले बाह्र हप्तासम्मको गर्भ,
- गर्भपतन नगराएमा गर्भवती महिलाको ज्यानमा खतरा पुग्न सक्छ वा निजको शारीरिक वा मानसिक स्वास्थ्य खराब हुन सक्छ वा विकलाङ्ग बच्चा जन्मन्छ भनी इजाजत प्राप्त चिकित्सकको राय भई त्यस्ता महिलाको मञ्जुरी बमोजिम अट्टाईस हप्तासम्मको गर्भ,
- जवर्जस्ती करणी वा हाडनाता करणीबाट रहन गएको गर्भ गर्भवती महिलाको मञ्जुरीले अट्टाईस हप्तासम्मको गर्भ,
- रोग प्रतिरोधक क्षमता उन्मुक्ति गर्ने जीवाणु (एच.आई.भी.) वा त्यस्तै प्रकृतिको अन्य निको नहुने रोग लागेको महिलाको मञ्जुरीमा अट्टाईस हप्तासम्मको गर्भ,
- भ्रुणमा कमीकमजोरी भएको कारणले गर्भमै नष्ट हुन सक्ने वा जन्मेर पनि बाँच्न नसक्ने गरी गर्भको भ्रुणमा खराबी रहेको, वंशाणुगत (जेनेटिक) खराबी वा अन्य कुनै कारणले भ्रुणमा अशसक्ता हुने अवस्था रहेको भन्ने उपचारमा संलग्न स्वास्थ्यकर्मीको राय बमोजिम गर्भवती महिलाको मञ्जुरीमा अट्टाईस हप्तासम्मको गर्भ ।

कस्तो अवस्थामा गर्भपतन गरेमा सजाय हुन्छ?



बिरोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

- गर्भवती महिलाको स्वीकृतिबिना (करकाप, धम्की, ललाइफकाइ, भुक्त्याइ वा प्रलोभन दिई) गरेमा
- भ्रूणको लिंग पत्ता लगाई गर्भपतन गरेमा
- गर्भपतन गर्न कानुनले तोकेको अवधि वा अवस्थाबाहेक अन्त्य अवस्थामा गरेमा

(स्रोत: लैङ्गिक हिंसाविरुद्धको कानुनी प्रावधानसम्बन्धी स्रोत: सामग्री, नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय २०६९)

बलपूर्वकको गर्भपतनमा हुने सजाय

कसैले गर्भवती महिलालाई कर काप, धम्की, ललाई फकाई वा प्रलोभनमा पारी गर्भपतन गराउन हुँदैन । त्यसरी गर्भपतन गराउनेलाई देहाय बमोजिमको सजाय हुने छः

- बाह्र हप्तासम्मको गर्भ भए एक वर्ष कैद,
- पच्चिस हप्तासम्मको गर्भ भए तीन वर्ष कैद,
- पच्चिस हप्ताभन्दा बढीको गर्भ भए पाँच वर्ष कैद ।



बिचोण्ड बेङ्जिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

सत्र १२



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



गर्भावस्था र सुरक्षित मातृत्व (Pregnancy and Safe Motherhood)

- कम उमेरमा हुने गर्भका असरहरूको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- गर्भावस्था, प्रसव अवस्था, सुत्केरी अवस्था र नवजातशिशु स्याहारलाई विचार पुऱ्याउनुपर्ने कुराहरूको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- गर्भावस्था, प्रसव अवस्था, सुत्केरी अवस्थाका खतरा चिन्हहरूको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- मातृत्व सम्बन्धी प्रचलित गलत र सही धारणाका बारे छलफल गर्न सक्नेछन् ।

समय: १ घण्टा

सिकाइ विधि:

- समूह छलफल
- प्रस्तुतीकरण
- ग्यालरी अवलोकन

आवश्यक सामग्रीहरू:

- न्युजप्रिन्ट
- मार्कर कलम
- सेतो पाटी
- मास्कड्ग टेप
- स्कुल गइरहेको र गर्भावस्था भएको किशोरकिशोरीको तस्विर

पुर्वावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- सहभागीहरूले भनेका विचारहरूलाई कदर गर्दै यो सत्रमा हामीले कम उमेरमा हुने गर्भावस्था र सुरक्षित मातृत्वकोबारेमा बारेमा बुझ्ने छौं भन्नुहोस् ।
- यो सत्रको उद्देश्यहरू वर्णन गर्नुहोस् ।

समूह छलफल र प्रस्तुतीकरण

१५ मिनेट

- अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा सिकने कम उमेरमा हुने गर्भधारण र यसका असरहरूको विषयलाई समूह छलफल र प्रस्तुतीकरणका माध्यमबाट सिकने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- सहजकर्ताले सबै सहभागीहरूलाई तपाईंको परिवार वा समुदायमा कोही गर्भवती भएको महिला देख्नुभएको छ ? यदि देख्नुभएको छ भने गर्भवती हुनु भनेको के हो र त्यसका लक्षणहरू के के हुन् भनी सोध्नुहोस् ।
- प्रत्येक सहभागीहरूबाट आएका विचारहरूलाई न्युजप्रिन्ट पेपरमा टिप्नुहोस् ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



- सहभागीहरूबाट आएका बुँदाहरू सबैलाई सुनाई ठिक वा बेठिक मुल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।
- यस विषयलाई अभि प्रष्ट पार्न तल दिईएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

महिलाको पाठे घर भित्र विस्तारैभ्रूण विकास भई बच्चा हुनु नै गर्भावस्था हो र यसले गर्भधारण देखि बच्चा जन्मने अवस्थालाई जनाउँछ । गर्भधारण गर्ने उपयुक्त उमेर २० वर्ष पछि मात्र मानिन्छ र जन्मान्तर कम्तीमा ३ वर्षको हुनुपर्दछ । गर्भ बसेपछि निम्न लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन् :

- महिनावारी रोकिन्छ ।
- बिहान बिहान रिँगटा लाग्ने, वाकवाकी र बान्ता समेत हुन थाल्छ, यसलाई morning sickness भनिन्छ ।
- स्तन आकार मा ठूला हुने तथा भरिलो/गह्रौं भएर आउन थाल्छन्। स्तनका मुन्टा वरिपरि कोरड भन् गाढा भएर आउँछ ।
- छिनछिनमा पिसाब लाग्छ ।
- छिटो थकाइ लाग्न थाल्छ ।
- पटमा बच्चा बढ्दैजाँदा पेट बढेर आउँछ, र गर्भ रहेको महिनापछि पेट छम्दा पाठेघर बढको महसुस हुन थाल्छ ।
- खाना रुचिमा परि वर्तन हुन्छ ।
- भावुक महसुस हुन्छ ।
- प्रयोगशाला परीक्षण (मूत्र परीक्षण) बाट गर्भधारण भए नभएको भने र महिनावारी रोकिएको करिब १ महिनापछि नै पत्ता लाग्दछ । यदि असुरक्षित यौन सम्पर्क भएर समयमा महिनावारी भएन भने गर्भ रहेको शङ्का लागेमा महिनावारी रोकिएपछि पिसाब जाँच गरेर गर्भ रहेको वा नरहेको भनी पत्ता लगाउन सकिन्छ ।
- चार महिनादेखि पेटमा बच्चा चलेको आमाले थाहा पाउँछिन्।
- पाँच महिनामा जाँच गराउँदा बच्चाको मुटुको धड्कन सुनिने हुन्छ ।
- त्यसपछि सहजकर्ताले सबैले देख्ने गरी स्कुल गइरहेको र गर्भावस्था भएको किशोर किशोरीको तस्विर देखाउने । सो चित्रमा के देख्नुभयो ? यी दुईवटा चित्रहरूमा के के फरक पाउनुभयो ? भनी सोध्ने,
- कम उमेरमा गर्भधारण वा बच्चा पाएमा किशोरीहरूमा कस्ता कस्ता असरहरू पर्न सक्छन्? (शारीरिक, मानसिक र सामाजिक) र कम उमेरमा बाबु भएमा किशोरहरूमा कस्ता कस्ता असरहरू पर्न सक्छन्? भनेर छलफल गर्ने ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



- यस विषयलाई अझ प्रष्ट पार्न तल दिईएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ्य सामग्री

गर्भावस्था भनेको के हो ?

महिलाको पाठेघरभित्र बिस्तारै भ्रूण विकास भई बच्चा हुनु नै गर्भावस्था हो, जसले गर्भधारणदेखि बच्चा जन्मने वा गर्भपतन नभएको अवधिलाई जनाउँछ ।

कुनै पनि गर्भावस्था सधैं जोखिमपूर्ण नै हुन्छ, भन्नु त्यसमाथि किशोरावस्थामा आमाको शरीर गर्भधारण गर्नसक्ने गरी विकसित भइसकेको हुँदैन । तसर्थ किशोरावस्थाको गर्भ अझै बढी जोखिममा हुन्छ । साथै किशोरावस्थामा यथेष्ट पोसिलो खाना, आवश्यक आराम गर्ने अवस्थाको कमी, सामाजिक संस्कार तथा गर्भावस्था सम्बन्धी हेरविचार गर्ने ज्ञान र सीपको कमीको कारण किशोरी गर्भवती हुँदा आमा तथा बच्चा दुबैमा प्रतिकूल असरमात्र पर्ने नभई ज्यानसमेत जोखिममा पर्न सक्छ । शरीर राम्ररी मजबुत नहुँदै गर्भवती हुँदा गर्भभित्रको भ्रूणको पनि राम्रो विकास नभई समय अगावै सानो बच्चा जन्मने अथवा गर्भपतन हुने पनि हुन सक्छ । यसरी जन्मने शिशुको मृत्युदर पनि उच्च हुन्छ ।

किशोरावस्था आर्थिक रूपले परनिर्भर अवस्था हुने र संयुक्त परिवारमा किशोर किशोरीहरूको आर्थिक स्थिति कमजोर हुने हुन्छ । आफ्नो आमदानी खासै हुँदैन र अन्य सदस्यहरूमा निर्भर रहनु पर्दछ । साथै किशोरावस्थाका दम्पतीहरूलाई पूर्व प्रसूति, प्रसव तथा सुत्केरी सेवाबारे राम्ररी जानकारी हुँदैन, जसको कारण उनीहरूले यससम्बन्धी सेवा पनि समयमा लिएका हुँदैनन् वा लिन सक्दैनन् । सही जानकारीको अभावले गर्दा उनीहरूमा रक्तअल्पता, गर्भवतीमा हुने रक्तचापसम्बन्धी रोग र रक्तस्राव जस्ता गम्भीर समस्याहरू देखा पर्दछन् । साथै गर्भवती हुने सुत्केरी हुने जस्ता कुरालाई हाम्रो समाजमा सामान्य रूपमा लिइने हुनाले महिला अझ जोखिममा पर्दछन् ।

यसका अतिरिक्त यदि अविवाहित किशोर किशोरीहरू बीचको यौन सम्बन्धबाट किशोरीहरू गर्भवती भएमा उनीहरू सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक कारणले पनि शारीरिक वा अन्य कारणबाट हुने जोखिमभन्दा ठूलो जोखिममा फँस्छन् । विवाह अगाडि यौन सम्पर्क भई गर्भ रहेमा हाम्रो समाजले स्वीकार नगर्ने हुनाले पनि उनीहरू परिवार तथा समाजमा बदनाम हुने डरले जोखिमपूर्ण गर्भपतन गराउने बाटो रोज्न बाध्य हुनदेखि आत्महत्या गर्नेसम्मको स्थितिमा पुग्छन् । सामाजिक विकृतिको कारण यसरी गर्भवती हुनुको दोष चाहिँ समाजले छोरीलाई मात्रै दिने गरेको छ ।

सुरक्षित मातृत्व भन्नाले महिलाले ईच्छा गरे अनुसार गर्भवती हुन वा नहुन, गर्भवती अवस्थामा स्वास्थ्य रहन सुरक्षित रूपमा प्रसूति हुन, सुत्केरी अवस्थामा स्वस्थ रहन तथा स्वास्थ्य बच्चा जन्माउन र नव शिशुहरूलाई स्वस्थ रहनका लागि स्तरयुक्त, सेवाहरू उपलब्ध हुने अवस्थाको सिर्जना गर्नु हो ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

अथवा, सुत्केरी हुनु अघि (गर्भावस्था) प्रसवको समय र प्रसव पछि, ४२ दिनसम्मको अवस्थालाई ध्यानमा राखेर गरिने आवश्यक सेवाहरू सुरक्षित गर्भ, सुरक्षित प्रसूति र स्वस्थ बच्चाको जन्म हुनु हो । गर्भवती र प्रसूतिका जटिलताहरूको कारणबाट हुनसक्ने मृत्यु अथवा अशक्तताबाट बच्न सक्नु नै सुरक्षित मातृत्व हो ।

सुरक्षित मातृत्वका प्रमुख तत्वहरू

क) गर्भवती अवस्थाको स्याहार र गर्भका जटिलताहरूको समयमै रोकथाम तथा उपचार वा पोषण सेवा ।

ख) प्रसव अवस्थाको स्याहार, जटिलताहरूको पहिचान र पोषण ।

ग) सुत्केरी स्याहार र तालिम प्राप्त व्यक्तिबाट प्रसूति सम्बन्धी जटिलताहरूका पहिचान, उपचार र पोषण ।

घ) परिवार नियोजन सेवा

गर्भवती भएको लक्षणहरू:

- महिनावारी रोकिन्छ,
- बिहानबिहान रिङ्गटा लाग्ने, वाकवाकी र बान्ता समेत हुन थाल्छ,
- स्तन आकारमा ठूला हुने तथा भरिलो/गह्रौं भएर आउन थाल्छन्।
- स्तनका मुन्टा वरिपरिको रङ्ग भन् गाढा भएर आउँछ,
- छिनछिनमा पिसाब लाग्छ,
- छिटो थकाइ लाग्न थाल्छ,
- पेटमा बच्चा बढ्दै जाँदा पेट बढेर आउँछ, ३ महिनामा पेट छाम्दा पाठेघर बढको महसुस हुन थाल्छ,
- प्रयो गशाला परीक्षण (मूत्र परीक्षण) बाट गर्भधारण भए नभएको करीब ६ हप्ताभित्रै पत्ता लाग्दछ,
- चार महिनादेखि पेटमा बच्चा चलेको आमाले थाहा पाउँछिन्,
- पाँच महिनामा जाँच गराउँदा बच्चाको मुटुको धड्कन सुनिने हुन्छ,
- खाना रुचिमा परिवर्तन हुन्छ,
- भावुक महसुस हुन्छ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

समूह छलफल

२५ मिनेट

- कम उमेरमा हुने गर्भधारण र यसका असरहरू सम्बन्धी समूह छलफल सकिए पछि अब सहभागीहरूलाई यस सत्रमा सिकने कम उमेरमा हुने **सुरक्षित मातृत्व** (गर्भावस्था, प्रसव अवस्था, सुत्केरी र नवजात शिशु स्याहार)को विषयलाई छलफलको माध्यमबाट सिकने छौं भनेर भन्नुहोस् ।
- अब सहभागीहरूलाई सुरक्षित मातृत्व भन्नाले के बुझिन्छ भनेर सोध्नुहोस् र केही सहभागीहरूको प्रतिक्रिया लिनुहोस्
- त्यसपछि परिभाषालाई थप प्रस्ट पार्नका लागि तल दिइएको सुरक्षित मातृत्वको परिभाषा सबैले बुझ्ने गरी बताइदिनुहोस् ।

सुरक्षित मातृत्वको परिभाषा

सुरक्षित मातृत्व भन्नाले महिलाले इच्छा गरे अनुसार गर्भवती हुन वा नहुन, गर्भवती अवस्थामा स्वास्थ्य रहन, सुरक्षित रूपमा प्रसूति हुन, सुत्केरी अवस्थामा स्वस्थ रहन तथा स्वस्थ शिशु जन्माउन र नव शिशुहरूलाई स्वस्थ रहनका लागि स्तर युक्त, सेवाहरू उपलब्ध हुने अवस्थाको सृजना गर्नु हो ।

- त्यसपछि गर्भावस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू, प्रसव (बच्चा जन्माउने वेलामा वा बेथा लागेको वेलामा) अवस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू, सुत्केरी अवस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू र नवजात शिशुको हेरचाहका बारे समूह छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- छलफलको निष्कर्ष न्युजप्रिन्टमा लेख्न लगाउनुहोस् र ती न्युजप्रिन्टहरूलाई तालिम हलको चारवटा भित्ताको कुनामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूबाट नआएका वा छुटेका गर्भावस्था, प्रसव अवस्था, सुत्केरी अवस्थामा र नवजात शिशुलाई गरिनुपर्ने हेरचाहका बारेमा थप प्रष्ट पार्न तल दिइएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।
- यस बारेमा छलफलबाट उचित निष्कर्ष नआएमा ४ वटा सेवा (गर्भवती, प्रसूति, सुत्केरी र नवशिशु) लाई समावेश गरी पूर्व प्रसूति सेवा र प्रसूति सेवाहरूको बारेमा जानकारी दिनुहोस् र नेपाल सरकारले दिएको सुरक्षित मातृत्व कार्यक्रमको बारेमा जानकारी दिनुहोस् ।
- आफूले सिकेका कुराहरू आफ्नो परिवार र छरछिमेकमा जानकारी गराउनुपर्छ भनेर सहभागीहरूलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

गर्भवती अवस्था एक विशेष अवस्था हो । यसवे ला महिलाको शरीरमा विभिन्न परिवर्तनहरू आउँछन् र उनीहरूमा विभिन्न समस्याहरू पनि देखापर्छन्। साधारणतया यस्ता समस्याहरू प्राकृतिक र सामान्य मानिए पनि कुनै कुनै अवस्थामा भने ज्यानै जोखिममा पर्ने सम्म हुन सक्छ । यस्तो खतरापूर्ण परिस्थिति



बियोग्ण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

बन्न जाँदा विश्वभरिमा प्रायः विकासोन्मुख देशहरूका धेरै महिलाहरू मर्ने गर्छन्, जसलाई मातृमृत्यु पनि भनिन्छ । प्रायः यस किसिमका मृत्युलाई आधार भूत सेवा तथा हेरचाह पुऱ्याएकै भरमा रोक्न सकिन्छ ।

क) गर्भावस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

- गर्भवती भएको थाहा पाएपछि नियमित स्वास्थ्य जाँच गर्नुपर्दछ । पहिलो ४ महिना, दोस्रो ६ महिनामा, तेस्रो ८ महिना र अन्तिम चौथो ९ महिनामा जाँच गराउनु पर्दछ । यसरी ४ पटकको पूर्व प्रसूति जाँच गराएमा साथै स्वास्थ्य संस्थामा बच्चा जन्माएमा र पहिलो पटकको सुत्केरी जाँच गराएमा गर्भवती भत्ता स्वरूप चार सय रूपैयाँ समेत नेपाल सरकारबाट प्रदान गर्ने व्यवस्था रहेको छ ।
- गर्भवती महिलाले गर्भ रहेको चौथो महिना देखि बच्चा जन्मेको ६ हप्तासम्म आइरन चक्की खानुपर्छ । साथै जुकाको औषधी खानु पर्दछ ।
- धनुष्टङ्गार विरुद्ध दुई पटक टी.टी. खोप लिनुपर्दछ (पहिलो खोप गर्भ रहेको तीन महिना पछि र दोस्रो खोप पहिलो खोप दिएको एक महिनापछि वा नौ महिना अगावै लिनुपर्दछ ।)
- साबिकको भन्दा बढी पोषिला खाने कुराहरू जस्तै : दाल, गेडागुडी, फलफूल, सागपात, दुध, दही, माछा, मासु आदि प्रशस्त मात्रामा खानुपर्दछ ।
- चुरोट, रक्सी आदि मादकपदार्थ सेवन गर्नुहुँदैन ।
- अरूवेलामा भन्दा बढी आराम गर्नुपर्दछ ।
- आफ्नो शरीरको सरसफाईमा ध्यान दिनुपर्दछ ।
- गह्रौं भारी बोक्ने र धेरै परिश्रम पर्ने कामहरू गर्नुहुँदैन ।
- गर्भवतीले कस्सिएका लुगा लगाउनु हुँदैन । यसो गर्नाले गर्भवती आफै र गर्भभित्रको बच्चालाई असर गर्छ । जुत्ता चप्पल पनि सजिलो खालको लगाउनु पर्दछ ।
- गर्भावस् थामा पेट बढ्ने भएकाले धेरै वजनले गर्दा सोभो भई बस्न गाह्रो हुन्छ, जसले गर्दा ढाड खुम्च्याएर टाउको निहुराएर बस्ने बानी छ भने ढाड दुख्न सक्छ । सोभो हिँड्ने, बस्ने, उभिने, सुत्दा सके सम्म ओछ्यानमा पातलो डसना ओछ्याई सुत्ने गर्नु पर्छ । यसो गर्नाले ढाड दुखेको कम हुन्छ ।
- यदि महिना नपुग्दै योनिमा रगत देखा परेमा वा बगेमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्था वा अस्पतालमा जँचाउनु पर्छ ।
- पेटको बच्चा चलन छाडेमा वा पेट दुखेमा स्वास्थ्य संस्था वा अस्पतालमा जँचाउन लानुपर्दछ ।
- असह्य पेट दुखेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा अस्पताल लैजानु पर्दछ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



- गर्भवती अवस्थामा राती आँखा नदेख्ने, खुट्टा सुन्निने, अलिकति पनि रगत जाने जस्ता असाधारण अवस्था आएमा स्वास्थ्य कार्यकर्तासित परामर्श लिनु पर्दछ ।
- प्रसूति र आकस्मिक स्वास्थ्य सेवाको लागि पैसाको व्यवस्था गर्ने, नजिकको प्रसूति सेवा दिने स्वास्थ्य संस्था वा अस्पतालको पहिचान गर्ने गर्नुपर्छ ।

गर्भवती महिलाका निम्ति सामान्य तथा खतरापूर्ण अवस्थाहरू

गर्भावस्था मानवजातिमा वंशवृद्धिको लागि हुने एक प्राकृतिक तथा जैविक प्रक्रिया हो । यसवेला गर्भवती महिलाको शरीरमा आउने विभिन्न जैविक (Physiological) परिवर्तनहरूको प्रतिक्रिया स्वरूप उनीहरूमा सामान्य वाकवाकी लाग्ने, खान मन नलाग्ने, अमिलो पानी आउने वा अजीर्ण हुने, यो निस्त्राव हुने, नसा फुल्ने वा सुन्निने, कब्जियत हुने, कम्मर दुख्ने, खुट्टा सुन्निने जस्ता लक्षणहरू देखा पर्नुलाई स्वभाविक नै मानिन्छ ।

यसो हुँदाहुँदै पनि यो बिसन्तु हुँदैन कि कुनै पनि गर्भावस्था जोखिमपूर्ण हुन सक्दछ । खासगरी रक्तअल्पता, चिनीरोग लागेका, उच्च रक्तचाप भएका, पहिलो बच्चा ३५ वर्षपछि जन्माउने वा धेरै बच्चा जन्माइसकेका महिलाहरू, १९ वर्षमुनिका किशोरी आमाहरू, अघिल्ला पटकमा बच्चा पाउँदा समस्या भएका तथा अपाङ्ग महिलाहरूमा हुन गर्भावस्थालाई अझ बढी जाखिमपूर्ण मानिन्छ । यस्ता अवस्थाका गर्भवती महिलाहरू स्वास्थ्यकार्यकर्ता वा चिकित्सकका सल्लाहमा बस्नुपर्छ । तर सब गर्भ जोखिमपूर्ण हुने हुनाले त्यस बाहेकको अवस्थाहरूमा पनि गर्भवती महिलाल नियमित जाँचेर उपचार तथा स्वास्थ्यकर्मीबाट सल्लाह सुभाब लिनुपर्छ ।

प्रसव अवस्थाका लागि गर्नुपर्ने पूर्व तयारी

- दक्ष प्रसूतिकर्मीको सेवा लिन पहल गर्ने ,
- प्रसूतिको लागि स्वास्थ्य संस्थाको पहिचान गर्ने ,
- आकस्मिक सेवाको लागि स्वास्थ्य संस्थाको पहिचान गर्ने,
- प्रसूतिको वेला आकस्मिक सेवाको लागि पैसाको व्यवस्था गर्ने (सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूमा निःशुल्क रूपमा बच्चा जन्माउने सेवा लिन सकिन्छ ।),
- स्वास्थ्य संस्थासम्म लैजान यातायातका साधनको व्यवस्था गरिराख्ने ,
- रगत दिन सक्ने कम्तीमा ३ जना मानिसहरूको व्यवस्था गरिराख्ने ।
- स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूति गराउन जानेका लागि यातायात खर्च पाउने सुविधा छ । हिमाली क्षेत्रमा रु. १,५००, पहाडी क्षेत्रमा १,००० र तराई क्षेत्रमा रु. ५०० दिइन्छ । नियम पुऱ्याएर त्यस्तै गरी यदि ४ पटक गर्भवती जाँच (चौथो महिनामा, छैटौँ महिनामा आठौँ महिनामा र नवौँ महिनामा) गराएको छ र यो जाँच गरेको रेकर्ड सहित स्वास्थ्यमा बच्चा जन्माएको छ र बच्चा जन्मेको २४ घण्टा भित्रमा सुत्केरी जाँच पनि गरेको छ भने थप ४०० रूपैयाँ गर्भवती जाँच भत्ता पनि पाइन्छ ।



बियोग्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



नव शिशुको स्याहारमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

जन्मे देखि २८ दिनसम्मको शिशुलाई नव शिशु भनिन्छ। यस अवधिभित्र रोग लाग्न र मृत्यु हुनबाट जो गाउन नव शिशुलाई राम्रो सँग स्याहार गर्नुपर्छ। समयमै खतराका लक्षणहरू पहिचान गरी तुरुन्त उपचार गराउनुपर्छ।

नव शिशुलाई जन्मिने वित्तिकै गरिने अत्यावश्यक स्याहार:

- शिशुलाई नरम सफा र सुख्खा कपडाले पुछ्ने,
- आमाको छातीमा टाँसेर राख्ने,
- शिशु जन्मेको एक घण्टाभित्र विगौती दुध खुवाउने,
- नाभीमा केही पनि नलगाई सुक्खा राख्ने,
- शिशु जन्मेको २४ घण्टापछि मात्रै नुहाइदिने।

अन्य स्याहारहरू:

- शिशुको घाँटी, काखी, काछ र अरू छाला खुम्चेको ठाउँमा मनतातो पानी र तेल लगाएर नरम कपडाले पुछ्दिनुपर्छ।
- शिशुलाई बिहानीपखको घाममा धुलो र धुँवाबाट बचाएर सफा र खुल्ला ठाउँमा राख्ने गर्नुपर्छ।
- शिशुलाई भिँगा, लामखुट्टे र अरू किरा फट्याङ्ग्राबाट जोगाउन भुल राखे र सुताउनु पर्छ।
- बच्चा जन्मेको पहिलो २४ घण्टामा, तेस्रो दिनमा र ७ दिनमा गरी जम्मा तीन पटक जँचाउनु पर्दछ।
- समयमै पूर्ण मात्रामा खोप लगाउनु पर्छ।

साथै नव शिशुको स्याहार गर्न परिवारले आमालाई मदत गर्नुपर्दछ। शिशुको नाल काटेको ठाउँ ओभानो र सफा राख्नुपर्दछ। रक्तस्राव, रातोपना, पिपसहितको स्राव भए-नभएको जाँच गर्नु पर्दछ। नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राखी समय-समयमा दिनुपर्ने खोपहरू शिशुलाई दिने कुराको निश्चित गर्नु पर्दछ। नव शिशुलाई बिहानको कमलो घाममा मात्र राख्नुपर्छ, पोल्ने घाममा राख्नु हुँदैन र चलनचल्ती अनुसार तेल मालिस गर्न सकिन्छ तर तेल आँखामा, कानमा र नाकको प्वालमा राख्नु हुँदैन।

किशोरीहरूले जानी राख्नुपर्ने कुराहरू:

- यदि किशोरी गर्भवती भएमा माथि उल्लिखित सबै सेवाहरू लिने र स्वास्थ्य संस्थामै बच्चा जन्माउने,
- तर किशोरावस्थामै विवाह भएको छ भने सके सम्म २० वर्षपछि मात्र बच्चा जन्माउने सल्लाह दिने,
- यदि सुरक्षित र स्वस्थ जीवन जिउने हो भने सके सम्म किशोरावस्थामा नै विवाह नगर्न सल्लाह दिने।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



यौन सङ्क्रमण र एच. आई .भी र एड्स (Sexually Transmitted Infections and HIV/AIDS)

- यौन सङ्क्रमण र लक्षणबारे सही व्याख्या गर्न सक्ने छन्।
- यौन सङ्क्रमणको रोकथाम र व्यवस्थापन तथा उपलब्ध सेवाहरूका बारेमा भन्न सक्ने छन्।
- यौन सङ्क्रमण सम्बन्धी गलत धारणाहरू बारे व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।

समय: २ घण्टा ३० मिनेट

सिकाई विधि:

- हाजिरी जवाफ
- समूह कार्य
- प्रस्तुतीकरण

आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरू:

- न्युजप्रिन्ट पेपर
- मार्कर कलम
- सेतो पाटी
- हरियो र रातो रङका कागजका टुक्राहरू

पुर्वावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- सहभागीहरूले भनेका विचारहरूलाई कदर गर्दै यो सत्रमा हामी यौन सङ्क्रमणका बारेमा सिक्ने छौं भन्नुहोस् ।
- यो सत्रका उद्देश्यहरू वर्णन गर्नुहोस् ।

पाठ्य सामग्री

यौन सङ्क्रमणहरू

यौन सङ्क्रमण भनेको के हो?

एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा यौन सम्पर्क गर्दा यौन अङ्गको माध्यमबाट सन्ने सङ्क्रमणलाई यौन सङ्क्रमण भनिन्छ । यी सङ्क्रमणहरूले यौ न तथा प्रजनन अङ्गमा सङ्क्रमण हुने, बाँझोपन हुने र गर्भपतन जरू ता असर पुऱ्याउन सक्छन्। यिनीहरूले एच.आई.भी. सन्ने सम्भावनालाई ८/१० गुणासम्म बढाउँछन्। जसले गर्दा एच.आई.भी. एकबाट अर्को व्यक्तिमा सजिलै सँग सर्दछ । धेरै जसो प्रचलित



बियोग्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

यौन सङ्क्रमणहरू मध्ये एच.आई.भी., गोनोरिया (धातुरोग), सिफिलिस (भिरिङ्गी), यौन अङ्गमा हुने जनै खटिरा, यौन अङ्गमा आउने मुसा, यौनाङ्गमा मासु पलाउने तथा क्लामिडिया इत्यादि हुन्। यौन सङ्क्रमणको समयमा उपचार नगराएमा महिलाहरूमा पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुने सम्भावना हुन्छ।

यौन सङ्क्रमण कसरी सँर्छन्?

यौन सङ्क्रमण जुनसुकै किसिमको यौन सम्पर्क (मुख, योनि, गुदा) बाट पनि सँर्छन्। यौन सम्पर्क हुँदा कीटाणुहरू सङ्क्रमित व्यक्तिबाट निरोगी व्यक्तिको शरीरमा पर्छन्। यस्ता कीटाणु शरीरको न्यानो र ओसिलो ठाउँ (जस्तै : मुख, योनि, लिङ्ग तथा मलद्वार)मा फस्टाउँछन्। धेरै जसो यौन सङ्क्रमणहरू उपचार द्वारा निकोपार्न सकिन्छ तर हालसम्म भाइरल सङ्क्रमण जस्तै : एच.आई.भी.को कुनै उपचार छैन। कहिले काहीं यौन सङ्क्रमण लागे र पनि कुनै सङ्केत देखा नपर्ने सक्छ। कुनै बेला सङ्केत देखा पर्छ र आफैँ निको पनि हुन्छ। जुनसुकै अवस्थामा पनि उपचार नगरेसम्म शरीरमा यौन सङ्क्रमण रहिरहन्छ। त्यसैले यदि यौन अङ्गबाट असामान्य रूपमा सेतो पानी बग्ने, यौनाङ्ग दुख्ने, रातो हुने वा मासु पलाउने भएमा यौन सङ्क्रमित व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क भएमा स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क राख्नु पर्छ। सरकारी अस्पताल वा प्राइभेट क्लिनिकमा यौन सङ्क्रमणको उपचार गरिन्छ। यदि यौन सङ्क्रमणको उपचारका लागि कहाँ सम्पर्क राख्ने थाहा नभएमा जानकारीका लागि स्थानीय स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्नुपर्छ। यौन सङ्क्रमणको उपचार गराउँदा यौन साथीलाई यौन सङ्क्रमणको सङ्केत देखा नपरे पनि उपचार गराउनु पर्छ किनकि यौन साथीबाट सङ्क्रमण फेरि सर्न सक्छ वा उनको सङ्क्रमण थाहा नभइकन पछि जटिल पनि हुन सक्छ।

निको नहुने यौनसङ्क्रमणहरू: धेरै जसो यौन सङ्क्रमणहरू तुरुन्तै उपचार गरेमा पूर्णरूपमा निको हुन्छन् तर यौन अङ्गको मुसा, यौन अङ्गको हर्पिस, हपाटाइटिस बी, एच.आई.भी. जस्ता यौन सङ्क्रमणहरू निको पार्ने सकिँदैन तर नियन्त्रणमा राख्न सकिन्छ। यौन सङ्क्रमण सर्नबाट जोगिने उपाय यौन सङ्क्रमण सर्ने जोखिमबाट बच्न यौन सम्पर्क नै राख्नु हुँदैन वा सङ्क्रमित नभएको एकजना व्यक्तिसँग मात्र यौन सम्बन्ध राख्नु पर्दछ।

त्यसैले : आफ्नो यौन साथीकोबारेमा थाहा पाउने: यौन सम्पर्क राख्नु अघि यौन साथीबारे राम्रो जानकारी हासिल गर्नुपर्छ। यौन साथीमा कुनै यौन सङ्क्रमण भएको, यौन अङ्गमा डाबर आएको, मासु पलाएको, रातोपना वा तरल पदार्थ बगेको छ कि विचार गर्नु पर्छ। यदि यस्तो शङ्का लाग्ने कुनै असामान्य कुरा देखा परेमा यौन सम्पर्क गर्नु हुँदैन।

साथी सँग सोध्ने: आफ्नो यौन साथीसँग उनका पहिलेका यौन व्यवहारहरू के कस्ता थिए र उनको सुईबाट लागूपदार्थ लिने बानी छ, छैन सोध्ने। आफूले पनि आफ्ना बारेमा यी कुराहरू बताउने।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

कन्डम प्रयोग गर्ने : प्रत्येक पटक यौन सम्पर्क गर्दा सही तरिकाले कन्डम प्रयोग गर्नु पर्दछ । महिलाहरूको हकमा भने आफ्नो सुरक्षाको लागि आफैँले कन्डमको व्यवस्था गर्नुपर्छ । एच.आई.भी. सङ्क्रमणबाट जोगिने एकमात्र प्रभावकारी उपाय भनेको कन्डमको सही तथा नियमित प्रयोग हो ।

यौन सङ्क्रमणका लागि परीक्षण गराउने: प्रत्येक पटक स्वास्थ्य परीक्षण गराउँदा यौन सङ्क्रमणका लागि पनि परीक्षण गराउनु पर्दछ । यो विशेष गरी महिलाहरूका लागि महत्वपूर्ण छ किनकि प्रायजसो महिलाहरूमा यसको सङ्केत देखा पर्दैन । यदि कोही व्यक्ति यौन सम्पर्कमा सक्रिय छ भने प्रत्येक ६ महिनामा नियमित रूपमा यौन सङ्क्रमणका लागि परीक्षण गराउनु पर्छ । यदि तपाईंलाई यौन सङ्क्रमण लागे को छ भने डाक्टरले “सङ्क्रमण निको भयो” नभने सम्म यौन सम्पर्क गर्नु हुँदैन र आफ्नो यौन साथीलाई पनि उपचार गराउनु पर्छ । यौन सङ्क्रमणका सङ्केतबारे पूरा जानकारी राख्नुपर्छ, त्यस्तो कुनै पनि शङ्का लाग्ने सङ्केत देखा परेमा तुरुन्त परीक्षण गराउनु पर्छ ।

यौन सङ्क्रमणका लक्षणहरू महिलामा:

- यो निबाट असाधारण रूपमा दुर्गन्धित फोहोर वा बाक्लो सेतो पदार्थ वा पानी बग्नु,
- तल्लो पेट दुख्नु,
- योनि चिलाउनु वा पोल्नु,
- महिनावारी नभएको वेलामा पनि योनिबाट रगत बग्नु,
- यौन सम्पर्क गर्दा दुख्नु वा रगत बग्नु,
- पिसाब गर्ने वेलामा पोल्नु वा दुख्नु वा रगत बग्नु,

पुरुषमा:

- लिङ्गबाट सेतो पानी वा पिप बग्नु,
- पिसाब फेर्दा पोल्नु वा दुख्नु,
- अण्डकोष सुनिनु,
- लिङ्गमा घाउ खटिरा आउने ,
- यौन सम्पर्क गर्दा दुख्नु।

महिला पुरुष दुवैमा:

- प्रजनन अङ्ग, मुख वा मलद्वारमा घाउ खटिरा आउनु,
- दिशा पिसाब गर्दा दुख्नु वा पोल्नु,
- काँछमा सुनिनु वा गिर्खाहरू आउनु।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

बेलैमा यौन सङ्क्रमणको उपचार भएन भने यसको गम्भीर र दीर्घकालीन असर हुन सक्छ । महिलाहरूमा यस सङ्क्रमणका कीटाणुहरूले पाठेघर, पाठेघरको मुख, डिम्बवाहिनी नली र डिम्बाशयमा सङ्क्रमण गर्दछन् र गर्भपतन हुने वा बाँभोपन पनि हुन सक्छ । त्यसै गरी पुरुषमा यो सङ्क्रमणका कीटाणुले अण्डकोष र शुक्रवाहिनी नलीमा सङ्क्रमण गरी पुरुषमा बाँभोपन हुनसक्छ ।

समूह कार्य र प्रस्तुतीकरण

४५ मिनेट

- अब यौनजन्य सङ्क्रमणको परिचय र लक्षणहरू सम्बन्धी जानकारी दिइसकेपछि यस सत्रमा सिक्ने विषय यौन सङ्क्रमणको रोकथाम, व्यवस्थापन, बच्चे उपायहरू र उपलब्ध सेवाहरूका बारेमा हामी समूह कार्य र प्रस्तुतीकरण खेलबाट सिक्नेछौं भनेर भन्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई समूहमा बस्न लगाउने र प्रत्येक समूहलाई तलका १/१ वटा प्रश्नहरूमाथि छलफल गर्न लगाउनुहोस् र समूहबाट आएका निष्कर्षलाई प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक समूहलाई छलफलका लागि ५ मिनेट र प्रस्तुतीकरणको लागि ३/३ मिनेट समय दिनुहोस् ।

क) यौन सङ्क्रमण रोकन वा यसबाट बच्न के के उपायहरू अपनाउन सकिन्छ? यौन सङ्क्रमण सर्नबाट जोगिने उपाय:

- आफू र आफ्नो यौन साथी दुबैलाई कुनै पनि यौन सङ्क्रमण भएकोहुनुहुँदैन ।
- यौन सङ्क्रमणबाट बच्न यौन सम्पर्क राख्नु हुँदैन वा हरेक पटक यौन सम्पर्क राख्दा कन्डमको सही तरिकाले प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
- यौन साथी एकजना मात्रै हुनुपर्छ । यौन साथी सङ्क्रमित नभएको अवस्थामा मात्र यौन सम्बन्ध राख्नु पर्दछ ।
- यौन सम्पर्क राख्नु अघि यौन साथीबारे राम्रो जानकारी हासिल गर्नुपर्छ । उनका पहिलेका यौन व्यवहारहरू के कस्ता थिए र उनको सुईबाट लागूपदार्थ लिने बानी छ वा छैन भन्ने बुझ्नु पर्दछ ।
- यदि कसैको एकभन्दा बढी यौन साथीहरू छन् भने प्रत्येक ६ महिनामा नियमित रूपमा यौन रोगका लागि परीक्षण गराउनु पर्छ ।
- यौन रोगका सङ्केतबारे पूरा जानकारी राख्नुपर्छ त्यस्तो कुनै पनि शङ्का लागे वा सङ्केत देखा परेमा तुरुन्त परीक्षण गराउनु पर्छ ।

ख) यौन सङ्क्रमणको व्यवस्थापन तथा उपचारहरू कसरी गर्न सकिन्छ?

- यौन रोगको समयमै उपचार गरेमा निको हुने भएकाले आफू र आफ्नो यौन साथीको एकै पटक उपचार गराउनु पर्दछ ।
- यौन रोगको उपचार भइरहेको बेला बीचैमा लक्षणहरू हराएमा वा राम्रो भएको महसुस भएमा पनि औषधीको मात्रा पूरै सेवन गर्नुपर्दछ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



- उपचार पूरा नभएसम्म यौन सम्पर्क राख्नु हुँदैन । यदि राख्ने परेमा कन्डमको सही प्रयोग गरेर मात्र यौन सम्पर्क गर्नुपर्दछ, नत्र फेरि यौनरोग सर्न सक्दछ ।
- यौन रोग सर्ने कारण र बच्ने उपाय बारेमा उचित परामर्श लिने गर्नुपर्छ ।

पाठ्य सामग्री

यौन सङ्क्रमणबाट बच्ने प्रभावकारी उपायहरू:

क) एउटै व्यक्तिसँग मात्र यौन सम्पर्क राख्ने र आफ्नो यौन साथी वफादार भए नभएको यकिन गर्ने , आफू पनि आफ्नो यौन साथी प्रति वफादार हुने,

ख) सही तरिका र निरन्तर कन्डमको प्रयोग गर्ने ,

ग) ब्रह्मचार्यमा रहनु वा यौनसंसर्गबाट सम्पूर्ण रूपमा अगल र हनु नै यौन जन्य सङ्क्रमणबाट बच्ने सर्वोत्तम उपाय हो ।

प्रायः धेरै यानजन्य सङ्क्रमणहरूको कारणले बाहिरी प्रजनन अङ्ग वरिपरि घाउ खटिराहरू देखा पर्दछन् । यस्ता खटिराहरूबाट एच.आइ.भी. सजिल शैरीर भित्र पस्न सक्दछ ।

यौन सङ्क्रमण भएकी गर्भवती महिलालै बच्चा जन्माउँदा उनको सन्तानमा सर्न सक्छे । (जस्तः सिफिलिसले गर्दा मृत शिशु जन्मन सक्छ, गानोरियाले जन्मिएको बच्चामा अन्धोपन हुन सक्छ, आदि । त्यसैले गर्भवती हुनु पूर्व चिकित्सकसँग यान सङ्क्रमणको पनि जाँच गराउनुपर्दछ ।

यौन सङ्क्रमण भएको व्यक्तिले उपचारका क्रममा यौन सम्पर्क राख्नु हुँदैन । उपचारका क्रममा पनि यौन जन्य सङ्क्रमणका जीवाणुहरू आफ्ना यौन साथीमा सर्न सक्छन् । तसर्थ यौन जन्य सङ्क्रमणका पूर्ण उपचार नभएसम्म यौन सम्पर्क नै राख्नु उचित हुन्छ वा कन्डमको प्रयोग गर्नुपर्दछ । यसका साथ यौन सङ्क्रमणको उपचार गराउँदा दुवै यौन साथीकै पूर्ण उपचार गराउन जरुरी हुन्छ ।

यौन सङ्क्रमणबाट बच्नै भरपर्दो उपाय भनेको कन्डमको सही र नियमित प्रयोग गर्न वा यौन सम्पर्क नराख्नु हो । अन्य गर्भनिरोधक साधनले अनिच्छित गर्भ रहनबाट मात्र बचाउँछ, तर यौन सङ्क्रमणबाटै बचाउँदैन ।

कुनै कुनै यौन सङ्क्रमणहरू यौनाङ्ग वरिपरी पनि हुने भएकोले त्यस्ता यौन सङ्क्रमणहरू कन्डमको सही प्रयोग गर्दा पनि सर्न सक्छन् । त्यसैले दुवै यौन साथीहरूले यौन सङ्क्रमणको पूर्ण उपचार गरेर निको भएको सुनिश्चित गरेर मात्र पुनः यौन सम्पर्कको थालनी गर्न सकिन्छ ।

यौन सङ्क्रमणको उपचार:



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

यौन सङ्क्रमण व्यवस्थापनमा यौन स्वास्थ्य सम्बन्धी सूचना र उपचार हुन नसक्दा पुनः यौन साथीबाट यौन सङ्क्रमण हुने गरेको छ । त्यसैले यौन सङ्क्रमण नियन्त्रण गर्न आफ्नो यौन साथीलाई पनि उपचार गराउन ल्याउनु पर्छ ।

सही गलत खेल

१५ मिनेट

- अब सहभागीहरूलाई हामी यौन सङ्क्रमण सम्बन्धी धारणाहरूका बारेमा सही गलत खेलको माध्यमबाट सिकेछौं भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीहरूलाई रातो र हरियो मेटाकार्ड वा कागजका टुक्राहरू दिनुहोस् र सहभागीहरूलाई हरियो रडले सही र रातो रडले गलत जनाउँछ भनेर जानकारी दिनुहोस् ।
- अब तल दिइएको यौन सङ्क्रमण सम्बन्धी धारणाहरू एक एक गरी पढ्नुहोस् र सहभागीहरूलाई सही लागेमा हरियो कार्ड देखाउन तथा गलत लागेमा रातो कार्ड देखाउन भनेर भन्नुहोस् ।
- साथै सहभागीहरूलाई किन सो धारणा सही वा गलत लागेको हो भनेर कारण बताउन लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा यस विषयलाई अझ प्रष्ट पार्न तल दिइएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

यौन सङ्क्रमण सम्बन्धी व्याप्त धारणाहरू:

| धारणा | सही वा गलत | व्याख्या |
|--|------------|---|
| पहिलो पटक यौन सम्पर्क राख्दा यौन सङ्क्रमण हुँदैन । | गलत | यदि असुरक्षित यौन सम्पर्क राखेको खण्डमा पहिलो पटकको यौन सम्पर्कमा पनि सङ्क्रमण हुन सक्छ । |
| कुमारीहरूले पहिलो पटक यौन सम्पर्क राख्दा उनीहरूलाई यौन सङ्क्रमण हुन सक्छ । | सही | यदि असुरक्षित यौन सम्पर्क राखेमा यौन सङ्क्रमण जो कोहीलाई पनि हुन सक्छ । |
| कुनै पनि व्यक्तिलाई यौन सङ्क्रमण भएमा त्यो सजिलै थाहा पाउन सकिन्छ । | गलत | कतिपय यौन सङ्क्रमण भए पनि त्यसको लक्षण नदेखिने हुन सक्छ । |
| मुख मैथुनबाट यौन सङ्क्रमण हुँदैन । | गलत | यौन सङ्क्रमण वा रोगहरू एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा यौन सम्पर्क गर्दा वा यौन अङ्गको सम्पर्कबाट सर्ने गर्दछ । जस्तै; गुदद्वार/मलद्वार मैथुन, मुखमैथुन । |
| यौन सङ्क्रमण लागेको व्यक्तिले | गलत | यौन सङ्क्रमण वा रोगहरू एक |



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

| | | |
|---|-----|---|
| पिसाव फेरेको ठाउँमा तुरुन्तै पिसाव फेरेमा यो सङ्क्रमण हुन सक्छ । | | व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा यौन सम्पर्क गर्दा वा यौन अङ्गको सम्पर्कबाट सर्ने गर्दछ । |
| एक पटक यौन सङ्क्रमण भए पछि फेरि नहुन सक्छ । | गलत | सुरक्षित उपाय नअपनाएमा पटक पटक यौन सङ्क्रमण हुन सक्छ । |
| गुप्ताङ्ग (योनि र लिङ्ग) नियमित रूपमा राम्रो सँग सफा गरेमा यौन सङ्क्रमण हुने जोखिम कम हुन्छ । | सही | यौन सङ्क्रमणका कीटाणु शरीरको न्यानो र ओसिलो ठाउँ जस्तै : मुख, योनि र मलद्वारमा फस्टाउँछ । तसर्थ यी अङ्गहरूलाई नियमित रूपमा राम्ररी सफा गरेमा यौन सङ्क्रमणहरूबाट बच्न सकिन्छ । |

पाठ्य सामग्री

यौन सङ्क्रमण सम्बन्धी केही गलत धारणाहरू र तथ्यहरू:

- पहिलो पटक यौन सम्पर्क राख्दा यौन सङ्क्रमण हुँदैन । (तथ्य: यदि असुरक्षित यौन सम्पर्क राखेको खण्डमा पहिलो पटकको यौन सम्पर्कमा पनि सङ्क्रमण हुन सक्छ ।)
- कुनै पनि व्यक्तिलाई यौन सङ्क्रमण भएमा त्यो सजिलै थाहा पाउन सकिन्छ, किनभने उनीहरू विरामी हुन्छन्। (तथ्य: कतिपय यौन सङ्क्रमणको लक्षण नदेखिने हुन सक्छ ।)
- मुख मैथुनबाट यौन सङ्क्रमण हुँदैन । (तथ्य: यौन सङ्क्रमण एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा यौन सम्पर्क गर्दा यौन अङ्गको माध्यमबाट सर्ने गर्दछ । जस्तै गुदद्वार/मलद्वारमैथुन, मुखमैथुन)
- पित्तसले यौ न सङ्क्रमणहरूलाई रोक्छ । (तथ्य: पित्तस भनेको गर्भ निरोधक अस्थायी साधन मात्र हो यसले अनिच्छित गर्भधारण हुन बाट मात्र जोगाउँछ, तसर्थ सुरक्षित यौन सम्पर्क तथा व्यवहार जस्तै ब्रह्मचर्यमा रहने, कन्डमको सही तथा नियमित प्रयोग गरेर मात्र यौन सङ्क्रमणबाट बच्न सकिन्छ ।)



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



एच. आई .भी र एड्स

क्रियाकलाप ६.३

समूह छलफल

३० मिनेट

(१० मिनेट समूह कार्य, २० मिनेट प्रस्तुति तथा छलफल)

- यस सत्रमा सिकने विषय एच.आइ.भी. र एड्सका बारेमा हामी समूह छलफलको माध्यमबाट सिकनेछौं भनेर भन्नुहोस् ।
- अब सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र प्रत्येक समूहलाई समूह छलफल गरेर प्रस्तुति तयार गर्नुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।
- पहिलो समूहलाई एच.आइ.भी. सङ्क्रमण, सर्ने र नसर्ने तरिका/व्यवहारहरूको सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
- त्यसैगरी दोस्रो समूहलाई एच.आइ.भी. सङ्क्रमणको जोखिम घटाउने उपायहरू छलफल गरेर प्रस्तुति तयार गर्न भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यसै गरेर तेस्रो समूहलाई सम्पर्कमा आएका अवस्थामा गर्नुपर्ने उपचार र सङ्क्रमित आमाबाट उनको शिशुमा सर्नबाट रोकथामका बारेमा छलफल गरेर प्रस्तुति तयार गर्न भनेर भन्नुहोस् ।
- त्यसै गरेर चौथो समूहलाई एच.आइ.भी. एड्सका सामाजिक आर्थिक असरहरूका बारेमा छलफल गरेर प्रस्तुति तयार गर्न भनेर भन्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई समूह कार्यका लागि १० मिनेटको समय दिनुहोस् ।
 - समूहहरूले काम सकिसकेपछि सबै समूहहरूलाई पालैपालो प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् ।
 - एउटा समूहले प्रस्तुति गरेपछि अन्य सहभागीहरूलाई कुनै प्रश्न तथा जिज्ञासाहरू भएमा सोध्न र स्पष्ट हुन प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
 - प्रश्नहरू आएमा प्रस्तुति गर्ने समूहबाटै उत्तर दिन प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
 - सबै समूहबाट प्रस्तुति सकिएपछि तपाईंको प्रस्तुति प्रस्तुत गर्दै स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

पाठ्य सामग्री

एच.आई.भी. र एड्स

क) एच.आई.भी. को पूरा अर्थ

H = Human (मानव)

I = Immuno deficiency (शरीरको रोगसँग लड्ने क्षमतामा कमी ल्याउने)

V = Virus (भाइरस वा सूक्ष्म विषाणु)

एच.आई.भी. भनेको के हो?



बियोग्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

यो एक अत्यन्त सूक्ष्म विषाणु हो, जुन मान्छे को शरीरमा मात्र बाँच्न सक्दछ । मानिसको शरीर भित्र प्रवेश गरेपछि यस विषाणुले मानव शरीरमा भएको रोगहरूसँग लड्न सक्ने क्षमतालाई विस्तारै कमजोर पार्दै लैजान्छ । यो कुनै रोग नभई विषाणु हो ।

ख) एड्सको पूरा अर्थ

A = Acquired (आर्जित वा अरूबाट प्राप्त हुने)

I = Immune (रोगसँग लड्ने वा प्रतिरक्षा प्रणाली)

D = Deficiency (अभाव वा कमी हुनु)

S = Syndrome (विभिन्न रोगका लक्षणहरू देखिने अवस्था)

एड्स भनेको के हो?

एच.आई.भी. विषाणुको कारणले गर्दा शरीरको रोगसँग लड्न सक्ने क्षमता कमजोर र भएको वेलामा अरू विभिन्न रोगहरू लाग्ने र ती रोगहरूको लक्षण देखिने अवस्था नै एड्स हो । एच.आई.भी. र एड्स एउटै होइन । एच.आई.भी. को कारणले गर्दा एड्स हुन्छ । एच.आई.भी. भएको व्यक्तिले समयमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार ए.आर .भी. को नियमित रूपले सेवन गरेमा एड्सको अवस्था सम्म नपुग्न सक्छ ।

एच.आई.भी. र एड्सको अवस्था वा चरणहरू

क) प्रारम्भिक सङ्क्रमण: भ्याली अवस्था (Window Period) : जब रगतमा एच.आई.भी. जीवाणु प्रवेश गर्दछ, त्यस अवस्थालाई सङ्क्रमणको प्रारम्भिक अवस्था वा भ्याली अवस्था भनिन्छ । एच.आई.भी. सङ्क्रमित व्यक्तिको रगत परीक्षण गर्दा यी विषाणु नदेखिने अवस्थालाई भ्याली (Window Period) अवस्था भनिन्छ । यो अवस्था खास गरी ३ महिनासम्म रहन सक्छ । या अवस्थामा पनि एच.आई.भी. अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्छ ।

ख) लक्षण रहित एच.आई.भी. सङ्क्रमणको अवस्था (Asymptomatic HIV infection stage) : कुनै व्यक्तिमा एच.आई.भी. सङ्क्रमण भइसकेको तर सङ्क्रमणको कुनै पनि चिन्ह तथा लक्षणहरू नदेखिएको अवस्थालाई लक्षण रहित एच.आई.भी. सङ्क्रमणका अवस्था (Asymptomatic HIV infection Stage) भनिन्छ । यो अवस्था खासगरी ५ देखि ८ वर्ष वा सो भन्दा बढी रहन्छ । यो व्यक्तिको प्रतिरक्षा क्षमता र व्यवहारमा भर पर्दछ । यो अवस्थामा पनि एच.आई.भी. अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्छ ।

ग) लक्षणसहित एड्सको अवस्था (Symtomatic AIDS stage): एच.आई.भी. सङ्क्रमित व्यक्तिको शरीरमा रोगका चिन्ह तथा लक्षणहरू देखिन थालेको अवस्थालाई लक्षण सहित एड्सको अवस्था (Symptomatic AIDS stage) भनिन्छ ।

मानव शरीरमा एच.आई.भी. ले के गर्छ?

एच.आई.भी. भाइरसले मानव शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक प्रणालीमाथि आक्रमण गर्छ । यसले CD4 कोषहरू वा सहायागी टी सेल्स नामक सेतो रक्तकाषहरूमा आफ्नो ठाउँ बनाउँछे । यसले रोग



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

प्रतिरोधात्मक क्षमता घटाउँछे । यसको अर्थ रोगहरूसँग लड्ने क्षमता घट्छ । एच.आई.भी. भाइरस CD4 कोषमा पस्छ र यी कोषहरूलाई एच.आई.भी. भाइरस नै बनाउन प्रयोग गर्छ । एउटा स्वस्थ शरीर मा (रो ग प्रतिरोधात्मक क्षमता सम्पन्न) CD4 कोषहरूको सङ्ख्या गणना गर्ने हो भने ५०० देखि १००० कोषहरू प्रतिघन मिलिलिटरमा एच.आई.भी. नेगेटिभ हुन्छन् । जब मानिसमा एच.आई.भी. पोजिटिभ हुन्छ, तब उनीहरूको शरीरमा CD4 कोषको सङ्ख्या घटेर प्रायः ५०० भन्दा तल रहेको हुन्छ । यो रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली कमजोर भएको सङ्केत हो । त्यसपछि अरू रोगहरूले उनीहरूलाई समाउन सक्छ । यसै अवस्थालाई नै एड्स भनिन्छ । CD4 कोषको सङ्ख्या ३५० भन्दा कम भएको अवस्थामा ए.आर .भी. औषधी सेवन गर्नुपर्दछ ।

नोट: एच.आई.भी. भनेको सूक्ष्म जीवाणु हो र एड्स भनेको अवस्था हो । एच.आई.भी. मानव शरीरमा प्रवेश गरिसके पछि यसले मानवको रोगसँग लड्न सक्ने प्रतिरक्षा प्रणालीलाई कमजोर र बनाउँदै जान्छ । यदि समयमा नै एच.आई.भी.को पहिचान गरेर उपलब्ध औषधीहरूको सेवन वा व्यवहार परिवर्तन गरिएन भने एड्सको अवस्था सम्म पुग्दछ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



प्रजनन् स्वास्थ्य समस्याहरु

(Reproductive Morbidities)

- प्रजनन् स्वास्थ्य समस्याहरु बारे छलफल गर्न सक्नेछन् ।
- विभिन्न किसिमका प्रजनन् स्वास्थ्य समस्याहरुका लक्षणहरुका बारेमा छलफल गर्न सक्नेछन् ।

समय: ४५ मिनेट

सिकाइ विधि:

- प्रश्नोत्तर छलफल
- लघु प्रवचन

आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरू:

- न्युजप्रिन्ट कागज
- मार्कर कलम
- मास्किङ्ग टेप (टाँस्ने)
- चार्ट वा पावर प्वाइन्ट

पुर्वावलोकन र उद्देश्य

५ मिनेट

- सहभागीहरूले भनेका विचारहरूलाई कदर गर्दै यो सत्रमा हामी प्रजनन् स्वास्थ्य समस्याहरुका बारेमा सिकने छौं भन्नुहोस् ।
- यो सत्रका उद्देश्यहरू वर्णन गर्नुहोस् ।

प्रश्नोत्तर छलफल

४० मिनेट

- यस सत्रमा सिकने विषय प्रजनन् स्वास्थ्य समस्याहरु सम्बन्धी धारणाहरुका बारेमा हामी हाजिरीजवाफ खेलको माध्यमबाट बुझ्नेछौं भनेर भन्नुहोस् ।
- अब सबै सहभागीहरूको अगाडि प्रजनन् स्वास्थ्य समस्याहरु गर्न पाउने स्थान भएको चित्र राखी सो चित्रमा के देखाइएको छ ? भनेर २-३ जना सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीहरूलाई प्रजनन् स्वास्थ्य समस्याहरु भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ? भनेर सोध्नुहोस् र केही आएका बुँदाहरूलाई न्युजप्रिन्ट पेपरमा टिप्पै जानुहोस् । यसलाई थप प्रस्ट पार्नका लागि तलको परिभाषा सबैले बुझ्ने गरी सुनाइदिनुहोस् :
- अब फेरी सहभागीहरूलाई प्रजनन् स्वास्थ्य समस्याहरु र लक्षणहरु के के हुन् सक्छन् भनेर पालै पालो सोध्नुहोस् ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



- सहभागीहरूबाट आएका बुँदाहरूलाई न्युजप्रिन्ट पेपरमा सम्बन्धित बुँदाहरू लेख्दै जानुहोस् ।
- अब यो विषयलाई सामूहिक छलफल बनाउनुहोस् र विषयलाई अझ प्रष्ट पार्न तल दिईएको पाठ्य सामाग्रीका आधारमा विषयलाई छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ्य सामाग्री

आड खस्ने (Uterine Prolapse)

सानो उमेरमा गर्भधारण हुन गएमा लामो सुत्केरी व्यथा लाग्ने क्रममा महिलाको पाठेघर नै योनिबाट बाहिर निस्कन सक्दछ । यस्तो समस्यालाई हाम्रो देशमा आड खस्ने भन्ने गरिन्छ । हाम्रो देश नेपालमा पाठेघर खसेको समस्या लिएर बाँच्न बाध्य भएका महिलाहरूको सङ्ख्या निकै धेरै छ । यसमध्येमा पनि २० वर्ष मुनिका किशोरीहरूको सङ्ख्या ५० प्रतिशत छ (RH Morbidity Study 2016) । छिटो छिटो बच्चा जन्माउँदा किशोरी कमजोर हुने, पाठेघर वरिपरिका मांसपेशीहरू कमजोर भई फिस्टुला हुने तथा पाठेघर खस्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।

स्वास्थ्यसेवा विभाग, परिवार स्वास्थ्य महाशाखा र संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय जनसङ्ख्या कोषले गरेको अध्ययनअनुसार नेपालमा ६.४ प्रतिशत महिलाहरू पाठेघर खसेको समस्याका साथमा बाँचिरहेका छन् (RH Morbidity Study 2016) । **(LRP material)**

पाठेघर वा डिम्बासयले आफ्नो ठाँउ छाडेर तल खस्किनुलाई नै आड खस्नु वा पाठेघर खस्नु भनिन्छ ।

(peer education)

पाठेघर खस्नु मुख्य कारणहरू:

- सानै र कलिलो उमेरमा विवाह गरी बच्चा जन्माउनु
- बच्चा जन्मिसकेपछि साल सजिलोसँग नभर्दा लगाइने अत्याधिक बलको कारणले
- सुत्केरी अवस्थामा गाह्रो काम गर्नाले
- यदि महिलाले धेरै बच्चा जन्माएकी छिन् वा ठूलो बच्चालाई जन्म दिइन् भने
- गर्भवती र सुत्केरी अवस्थामा प्रयाप्त मात्रामा आराम र पौष्टिक आहारा सेवन गर्न नपाउनु

रोकथामका उपायहरू

- सबै गर्भवती र सुत्केरी महिलाहरूका लागि दक्ष प्राविधिकको सहयोग पुऱ्याउने ।
- धेरै बच्चा जन्माउन बाध्य नबनाउने ।
- गर्भवती र सुत्केरी अवस्थामा उपयुक्त खाना र आराम गर्न सक्ने वातावरण निर्माण गर्ने ।
- गर्भवती र सुत्केरी अवस्थामा नियमित जाँच र उचित सहयोग उपलब्ध गराउने ।
- सुत्केरी अवस्थामा गाह्रो भारी उचाल्न नलगाउने ।



बियोग्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



उपचार विधि

- सुत्केरी भएपछि पाठेघर र योनि वरिपरिका मांशपेशी बलियो बनाउन व्यायाम गर्ने
- उचित खानपान र आरामको व्यवस्था मिलाउने
- स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग लिई अस्थायी सहयोग लिई रिङ्ग पेसरी (रबरकोचुरा) राख्ने। यस्तो रिङ्ग पेशरी ३-३ महिनामा फेर्ने ।
- यो समस्याको पूर्ण समाधान शल्यक्रियाद्वारा गर्नुपर्दछ । त्यसैले उपयुक्त व्यवस्था मिलाई शल्यक्रियाका लागि स्वास्थ्य केन्द्रमा जाने ।

भेसीको-भजाइनल फिस्टुला (Vesico-Vaginal Fistula) र रेक्टो-भजाइनल फिस्टुला (Recto-Vaginal Fistula):

लामो सुत्केरी व्यथा भएमा बच्चाको टाउको बच्चा जन्मने बाटोमा धेरै बेरसम्म अड्किरहन्छ । यसो भएमा महिलाको योनिमार्ग वा पाठेघर, मूत्रथैली वा ठुलो आन्द्रा धेरै बेरसम्म बच्चाको टाउको र आमाको पेल्विक हड्डी, रिठको हड्डीको बीचमा च्यापिइरहन्छ । यसरी बच्चाको टाउको र आमाको पेल्विक हड्डीका बीचमा च्यापिएको आमाको ठूलो आन्द्रा वा मूत्रथैलीको भाग वा दुवैमा रक्तसञ्चार बन्द हुन जान्छ । रक्तसञ्चार बन्द भएका अङ्गहरूका कोषहरू मर्ने हुनाले कोषहरू मरेका ठाउँमा प्वाल पर्न गई महिलाको पिसाब चुहिरहने वा योनि मार्गबाट दिसापिसाब फरिरहने हुन सक्दछ । महिलाको स्वास्थ्यमा आइपर्ने यस्तो समस्यालाई चिकित्सा विज्ञानको भाषामा प्रसव फिस्टुला (Obstetric Fistula) भनिन्छ ।

वयस्क महिलाहरूको तुलनामा किशोरीहरूको कम्मरको हड्डी (Pelvic Bone) पूर्ण रूपमा विकसित भइसकेको हुँदैन । त्यसो हुनाले उक्त हड्डीको बीचबाट बच्चा जन्मने बाटो बच्चाको टाउकोको तुलनामा सानो हुन्छ । बच्चाको टाउकोको तुलनामा आमाको कम्मरको हड्डीको बीचको बाटो सानो हुने हुन्छ । यो अवस्थालाई अङ्ग्रेजीमा Cephalopelvic Disproportion भनिन्छ । यो पेल्विक हाडहरू अपरिपक्व हुनु र जन्मनली साँघुरो हुनुको कारणले हुन्छ । यस्तो स्थितिमा समयमै शल्यक्रिया गरेर बच्चा निकाल्नुपर्ने हुन्छ अन्यथा यो अवरोधयुक्त प्रसवको अवधिले गर्दा बच्चाको टाउको र आमाको कम्मरको हड्डी (Pelvic Bone) को बीचमा महिलाको मूत्रथैली र पाठेघर धेरै बेरसम्म थिचिन जानाले पाठेघर र मूत्रथैलीको थिचिएको भागमा रक्तसञ्चार बन्द हुन जान्छ । यसरी रक्तसञ्चार बन्द भएको भागका कोष तथा तन्तुहरू मरेर प्वाल पर्न जान्छ । यस्तो अवस्थालाई अङ्ग्रेजीमा भेसीको भेजाइनल फिस्टुला (Vesico-Vaginal Fistula) भनिन्छ । यस्तो भएमा महिलाको मूत्रथैलीबाट पिसाब चुहेर पाठेघर हुँदै योनिमार्गबाट चुहिरहन्छ ।

यसै गरेर बच्चाको टाउको र आमाको कम्मरको हड्डी (Pelvic Bone) को बीचमा महिलाको ठुलो आन्द्राको मलद्वार नजिकको भाग र योनिको भाग धेरै बेरसम्म थिचिनाले योनि र मलद्वार नजिकको थिचिएको भागमा रक्तसञ्चार बन्द हुन्छ । यसरी रक्तसञ्चार बन्द भएको भागका कोष तथा तन्तुहरू



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

मरेर प्वाल पर्न जान्छ । यस्तो अवस्थालाई अङ्ग्रेजीमा रेक्टो भजाइनल फिस्टुला (Recto-Vaginal Fistula) भनिन्छ । सानो उमेरमा गर्भवती भएका कारणले बच्चा जन्माउने व्यथा लामो भएमा भेसिको भेजिनल फिस्टुला वा रेक्टो भेजिनल फिस्टुला वा दुवै समस्या हुन सक्दछ । रेक्टो भेजिनल फिस्टुला भएमा ठूलो आन्द्राबाट योनिमा दिसा चुहिएर योनिबाट दिसा आउने हुन्छ । यस्तो अवस्थामा योनिमा दिसा आएका कारणले पोल्ने, दुख्ने तथा बारम्बार सङ्क्रमण हुने हुनाले कष्टदायी हुन्छ ।

अर्कोतर्फ २० वर्षभन्दा कम उमेरमा किशोरीका प्रजनन अङ्गहरू परिपक्व भइसकेका हुँदैनन् जसले गर्दा गर्भधारणको अवधि नै समस्याग्रस्त हुन सक्दछ भने सुत्केरी हुने बेलामा बच्चा जन्मने बाटो साँघुरो हुने भएकाले सुत्केरी व्यथा वयस्क महिलाको तुलनामा लामो हुन सक्दछ । यसरी सुत्केरी व्यथा लामो भएमा बच्चा धेरै बेरसम्म जन्मने बाटोमै अड्केर मर्न सक्दछ । (LRP material)

योनिमार्गबाट पिसाब वा दिसा पिसाब दुवै निरन्तर रूपमा चुहिने समस्यालाई फिस्टुला भनिन्छ । (Peer Education)

फिस्टुला हुने प्रमुख कारणहरू:

- १८ घण्टाभन्दा बढी प्रसव व्यथा लाग्नु र बच्चाको टाउको योनि मार्गमा धेरै बेरसम्म रहिरहने स्थिति हुनु
- सुत्केरी हुँदा आवश्यक दक्ष प्राविधिकको सहयोग उपलब्ध नहुनु
- सानो उमेरमा बच्चा जन्माउनु
- पाठेघर खसेको महिलाको शल्यक्रिया राम्ररी नहुनु

रोकथामको उपायहरू:

- सबै महिलाले सुत्केरी हुँदा दक्ष प्राविधिकको सहयोग प्राप्त गर्ने वातावरण निर्माण गर्ने ।
- सानै उमेरमा बच्चा जन्माउने प्रथाको अन्त्य गर्ने ।
- किशोरावस्थादेखि नै यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षा दिने ।
- गर्भवती महिलाले कम्तिमा ४ पटक गर्भ जाँच सहज रूपले गराउने वातावरण निर्माण गर्ने ।
- सुत्केरी व्यथा लाग्नासाथ परिवारको सदस्यहरूले सहयोग गरी नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा लैजाने । दक्ष प्राविधिकको सहयोग लिने ।
- पाठेघर खसेमा महिलाको शल्यक्रिया उचित तवरले गर्ने तथा नियमित अनुगमनको व्यवस्था गर्ने ।

उपचार विधि

- शल्यक्रियाद्वारा यसको पूर्णरूपले उपचार गर्न सकिन्छ ।
- यस्तो समस्या देखिएमा महिलाहरूलाई तुरुन्त नजिकैको अस्पतालमा पठाउने । त्यहाँ डाक्टरले दिएको सल्लाहअनुरूप काम गर्ने ।
- परिवारको सदस्यले प्रेम तथा सहयोग गर्ने ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



सर्भाइकल क्यान्सर (Cervical Cancer)

लगभग सबै सर्भाइकल क्यान्सरको कारण क्यान्सर जन्माउने वा उच्च-खतरा भएको मानव प्यापिलोमा भाइरसको (HPV) लगातार संक्रमणले हुन्छ। HPV संक्रमण कुनै पनि यौन सक्रिय भएको व्यक्तिहरूमा साधारण हो। धेरै जस्तो HPV संक्रमण भएका व्यक्तिहरूका कुनै लक्षण देखा पर्दैन र आफै हराउँछ। केही महिलाहरू जसको पाठेघरको मुखमा लगातार उच्च जोखिम HPV संक्रमण भएको छ भने, पूर्व-क्यान्सर सेल परिवर्तनहरूको विकास हुनेछ। यी अधिकांश परिवर्तनहरू सामान्य रूपमा फिर्ता हुनेछ, कुनै भने केही वर्षमा क्यान्सरमा विकास हुन सक्छ।

HPV संक्रमणबाट प्रगमन भएर पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुने जोखिम कारकहरू यी हुन्:

- धेरै यौन साझेदार भएमा, सानै उमेरमा यौन सहवास, वा यौन-प्रसारित रोगहरूको उपस्थिति भएमा
- धुम्रपान
- कमजोर प्रतिक्षा भएको जस्तै मानव इम्यूनोडेफिसियेन्सी भाइरस (HIV) सँग संक्रमित
- ५ वर्ष भन्दा बढी लामो अवधिको लागि गर्भनिरोधी गोलीको प्रयोग गरेको
- बहूदो समता-बच्चाहरूको जन्म संख्या र सानो उमेरमा पहिलो गर्भावस्था

सबै भन्दा महत्वपूर्ण जोखिम कारक नियमित पाठेघरको मुखको जाँचको नगर्नु हो।

मैले सर्भाइकल क्यान्सर कसरी रोक्न सक्छु?

सर्भाइकल क्यान्सर जाँचले क्यान्सर विकसित हुन अघि पाठेघरको मुखमा पूर्व-क्यान्सरयुक्त कोशिकाहरूको पत्ता लगाउनु सक्छ। जब असामान्य कोशिकाहरू पाइन्छ, तीनीहरूको उपचार गर्न सकिन्छ। पाठेघरको मुखको क्यान्सर रोक्नको सबभन्दा प्रभावकारी तरिका नियमित पाठेघरको मुखको जाँच गर्नु हो।

तपाईंले निम्न प्राथमिक रोकथामका उपायहरूद्वारा पाठेघरको मुखको क्यान्सरबाट हुने जोखिम कम गर्न सक्नुहुन्छ।

- सुरक्षित शारीरिक सम्बन्धको अभ्यास राख्नुहोस्, (जस्तै धेरै यौन साझेदारीबाट जोगिनु होस् र कण्डम प्रयोग गर्नुहोस्) जसले गर्दा HPV संक्रमण र यौन प्रसारित रोगहरूबाट संक्रमित हुने मौका कम गर्न सकिन्छ।
- धुम्रपान त्याग्नु होस्।
- यौन गतिविधिहरू शुरु गर्नु अगाडी HPV खोप लगाउनुहोस्।

प्रोस्टेट क्यान्सर (Prostrate Cancer)

प्रोस्टेटको बारेमा



बियोग्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

प्रोस्टेट पुरुषहरुमा सानो ग्रन्थि हो । यो पुरुष प्रजनन् प्रणालीको एक हिस्सा हो । प्रोस्टेट अखरोटको आकार र आकारको बारेमा हुन्छ । यो श्रोणि भित्र कम हुन्छ, मूत्राशयको अगाडी । वीर्य, दुधे तरल पदार्थ जसले अण्डकोषबाट लिङ्गमा पुरुषको वीर्यपातबाट शुक्राणु बोक्छ । प्रोस्टेट मूत्रमार्गको एक भागको वरिपरि हुन्छ, एउटा नली जसले मूत्राशय बाहिर र लिङ्गबाट भित्र पसाउँछ ।

प्रोस्टेट कसरी तपाईंको उमेर अनुसार परिवर्तन हुन्छ?

किनभने प्रोस्टेट ग्रन्थि बढ्दो उमेर सँगै बढ्न थाल्छ, यसले मूत्रमार्ग निचोड्छ र पिसाब गर्ने क्रममा समस्या निम्त्याउन सक्छ । पछि गएर संक्रमण वा ट्यूमरले प्रोस्टेट ठुलो बनाउन सक्छ । यदि तपाईंलाई तलका सूचीमा सहेका कुनै मुत्र सम्बन्धी लक्षणहरु भएमा डाक्टरलाई भन्नुहोला ।

लक्षणहरु:

प्रारम्भिक चरण प्रोस्टेट क्यान्सरको प्रायः कुनै लक्षण हुँदैन । प्रारम्भिक अवस्था यसको मतलब क्यान्सर प्रोस्टेट (स्थानीय चरण) मा सीमित छ । प्रोस्टेट क्यान्सर उन्नत प्रोस्टेट क्यान्सर भएका पुरुषहरुले अनुभव गर्न सक्छन्:

- पिसाब सुरु गर्न कठिनाई
- कमजोर वा अवरोधको प्रवाह
- मूत्र पूर्ण रुपले खाली गर्नमा कठिनाई
- दिउँसो अधिक पिसाब लाग्ने गर्छ
- मूत्र पास गर्न तुरुन्त आवश्यकता पर्छ
- कम मूत्र प्रवाह हुन्छ
- जब पिसाब गर्नु हुन्छ तब पोलेको वा दुखेको महसुस हुन्छ
- रातमा पिसाब गर्नका लागि धेरै पल्ट उठ्नु पर्छ

बढ्दो उमेरले तपाईंको प्रोस्टेट समस्याहरुको जोखिम बढाउँछ ।

(श्रोत: <https://www.cancer.gov/types/prostate/understanding-prostate-changes>)

- पिसाब वा विर्यमा रगत
- पिडादायी स्खलन
- पछाडी, कम्मर वा श्रोणिमा पीडा

प्रोस्टेट क्यान्सर (Prostrate Cancer)

क्यान्सर एक यस्तो रोग हो जसमा शरीरका कोषहरु गर्न र नियन्त्रणबाट बाहिर बढ्छ र विभाजन हुन्छ । प्रोस्टेट ग्रन्थिको क्यान्सरलाई प्रोस्टेट क्यान्सर भनिन्छ । प्रोस्टेटमा क्यान्सर कोषहरु वरिपरि बढ्न सक्छ वा शरीरको अन्य भागहरुमा फैलिन सक्छ । सबै पुरुषहरुलाई प्रोस्टेट क्यान्सरको जोखिम हुन्छ ।



बिगोण्ड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

प्रोस्टेट क्यान्सर पेल्विसको लिम्फ नोडहरुमा फैलिन सक्छ, वा यो सम्पूर्ण शरीरमा फैलिन सक्छ वा यो हड्डीमा फैलिन्छ । त्यसैले हड्डीको दुखाइ, विशेष गरी पछिल्लिरको प्रोस्टेट क्यान्सरको लक्षण हुन सक्छ ।

जोखिम कारण

उमेर: ५० वर्ष वा माथि उमेरका पुरुषहरुलाई प्रोस्टेट क्यान्सर उच्च जोखिम हुन्छ ।

काला वर्ण: अफ्रिकी-अमेरिकी पुरुषहरुमा कालो मानिसहरुमा प्रोस्टेट क्यान्सरको उच्च जोखिम रहेको छ - यो रोग युवा उमेरमा शुरु हुन्छ र अन्य जातिहरुका पुरुषहरुको तुलनामा छिटो बढ्दछ । अफ्रिकी-अमेरिकी पुरुष पछि, प्रोस्टेट क्यान्सर सेतो पुरुषहरुमा बढी देखिन्छ, त्यस हिस्पैनिक र नेटिभ अमेरिकी पुरुषहरु । एशियाई-अमेरिकी पुरुषहरुमा प्रोस्टेट क्यान्सरको दर सबैभन्दा कम छ ।

पारिवारिक इतिहास: जस्का बुबाहरु र भाईहरुले प्रोस्टेट क्यान्सर भएको पुरुषमा यस रोगको पारिवारिक इतिहास नभएको पुरुषहरुको तुलनामा प्रोस्टेट क्यान्सर हुने निमित्त परिवारको सदस्यहरुसँग करिव १० हुन्छ ।

खाना: प्रोस्टेट क्यान्सरको जोखिम बढी चिल्लो खाना खाने पुरुषकोहरुको लागि बढी हुन सक्छ ।

बाँभोपन (Infertility)

पुरुषमा र महिलामा प्रजनन क्षमता र बाँभोपनका कारणहरु

मानव सृष्टिलाई निरन्तरता दिनका लागि मानवले आफू यस धर्तीमा उपस्थित रहेकै अवस्थामा आफ्ना उत्तराधिकारीहरुलाई जन्म दिनु जरुरी हुन्छ । मानवले आफ्ना उत्तराधिकारीहरु दिनु भनेको उनीहरुले सन्तान उत्पादन गर्नु हो । सन्तान उत्पादन गर्न अर्थात् सन्तान जन्माउनका लागि पुरुष र महिलाको संयुक्त योगदान आवश्यक हुन्छ । मानवले सन्तान उत्पादन गर्नका लागि पुरुष तथा महिला दुवैमा सन्तान उत्पादन गर्न सक्ने प्रजनन क्षमता हुनुपर्दछ । कुनै पनि मानवमा सन्तान उत्पादन गर्नका लागि प्रजनन क्षमता नभएमा उनीहरुले आफ्नो उत्तराधिकारी दिन सक्दैनन् । यसरी सन्तान उत्पादन गर्न नसक्ने अर्थात् प्रजनन क्षमता नहुने मानव अवस्थालाई बाँभोपन भनिन्छ । पुरुष तथा महिलामा विभिन्न कारणहरुले गर्दा बाँभोपन हुन्छ । तल पुरुष तथा महिलामा हुने बाँभोपनका कारणहरुबारे चर्चा गरिन्छ ।

प्रजनन क्षमता भनेको महिला र पुरुषमा यौनसम्पर्क भई महिला गर्भवती हुन सक्ने क्षमता हो । धेरैजसो महिला तथा पुरुषहरुमा प्रजनन क्षमता सामान्य (Normal) हुन्छ । प्रकृतिले मानिसहरुको सृष्टि निरन्तरताका लागि मानिसहरुलाई प्रजनन क्षमता दिएको छ । पुरुष तथा महिला दुवै (यौन जोडी) मा प्रजनन क्षमता भएमा मात्र महिला गर्भवती हुन सक्दछन् । दुई जनामध्ये कुनै एक जनामा मात्र पनि प्रजनन क्षमता नभएमा महिला गर्भवती हुन सक्दैनन् । सामान्यतया महिलामा प्रजनन क्षमता



बियोगड बेइजिङ्ग कमिटी नेपाल



RIGHT HERE
RIGHT NOW

नहुनु भनेको महिलाको डिम्ब निष्कासन नहुने वा डिम्ब निष्कासन भए तापनि उक्त डिम्ब गर्भधारणका लागि स्वस्थ नहुनु र पुरुषको शुक्रकीटको उत्पादन नहुने वा शुक्रकीटको उत्पादन भए तापनि डिम्बसँग मिलन गर्नका लागि स्वस्थ नहुने वा डिम्बसँग मिलन हुनका लागि आवश्यक मात्रामा उत्पादन नहुने भन्ने बुझिन्छ। यस्ता अवस्थाहरूले प्रजनन क्षमता नहुनुलाई बाँझोपन भनिन्छ।

डिस्मेनोरिया (Dysmenorrhea)

डिस्मेनोरिया भनेको तपाईंको पीरियड (मासिक धर्म) वा मासिक धर्म हुँदा हुने दुखाईका लागि मेडिकल शब्द हो। डिस्मेनोरिया दुई प्रकारका हुन्छन्: प्राइमरी र सेकेन्डरी।

प्राइमरी डिस्मेनोरिया सामान्य मासिक धर्म हो जुन बारम्बार दाहोरिन्छ, र यो अन्य रोगहरूको कारणले होइन। तपाईं प्रायः एक वा दुई दिन शुरु हुनु अघि वा शुरु हुने वित्तिकै वा शुरु हुने बेला दुख्ने महसुस हुनसक्छ। तल्लो पेटमा हल्का देखि गम्भीर सम्म, पछाडी वा टी उच्चमा।

दुखाइ सामान्यतया १२ देखि २ घण्टा सम्म रहन सक्छ, र तपाईंलाई अन्य लक्षणहरू पनि लाग्न सक्छ, जस्तै मतली र वान्ता, थकान र पखाला। साधारण मासिक धर्म क्र्याम्प तपाईंको उमेर बढ्दै जाँदा कम पीडादायी हुन सक्छ।

यदि तपाईंलाई पीडादायी पीरियड छ, यदि तपाईंको महिला प्रजनन अङ्गहरूमा गडबडी वा संक्रमणको कारणले यसलाई सेकेन्डरी डिस्मेनोरिया भनिन्छ। सेकेन्डरी डिस्मेनोरियाबाट दुखाइ सामान्य मासिक धर्मको भन्दा लामो हुन्छ। वान्ता, थकान वा पखाला पनि लाग्छ।

के कारण पीडादायी मासिक धर्म हुन्छ?

मासिक धर्मको ऐंठन तब हुन्छ जब प्रोस्टाग्लैण्डिन भनिन्छ, रसायनले गर्भाशय संकुचन गर्दछ (कस्ने)। गर्भाशय, मांसपेशी अंग जहाँ बच्चा बढ्छ, तपाईंको मासिक धर्ममा संकुचन हुन्छ। मासिक धर्ममा संकुचन हुन्छ। मासिक धर्मको समयमा गर्भाशय अधिक संकुचित हुन्छ। यदि गर्भाशय पनि कडा संकुचित हुन्छ भने, यसले मांसपेशीय टिशुहरूमा अक्सिजनको आपूर्ति काटेर नजिकैको रक्त नलीहरूको विरुद्ध दबन सक्छ। मांसपेशीको केही अंशले यसको अक्सिजनको आपूर्ति गुमाएमा पीडा महसुस हुन्छ।

सेकेन्डरी डिस्मेनोरियाले कसरी मासिक दुखाई निम्त्याउँछ। सेकेन्डरी डिस्मेनोरियाबाट मासिक दुखाई प्रजनन अंगहरूको समस्याको परिणाम हो।