



अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी
तथा युवाहरुका लागि
वृहत्त यौनिकता शिक्षामा आधारित
टुलकीट

CSE TOOLKIT FOR ADOLESCENTS AND
YOUNG PEOPLE WITH DISABILITIES



प्रावकथन

विषयसूची

.....	5
.....	5
१.१ परिचय	5
१.२ टूल्कीट निर्माणको पृष्ठभूमि	5
१.३ टूल्कीटको विशिष्ट	6
१.४ लक्षित समुह	6
१.५ टूल्कीटको उपयोगिता	7
१.६ यो टूल्कीटको विधि तथा प्रयोग गर्ने तरिका	7
.....	9
.....	9
२.१ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू र यसको बर्गिकरण	9
. :	10
. :	13
.	14
. समाजमा प्रचलित अपाङ्गता र यौनिकता सम्बन्धी मिथ्या तथा गलत धारणाहरू	16
. यौ :पृष्ठभूमी	17
. यौ (CSE) ?	18
. यौ महत्त्व र आवश्यकता	19
. यौ (CSE):	21
.....	23
.....	23
.	23
.	24
. क्षमता विकास	25
. . समावेशी तालिम कार्यक्रम सञ्चालन गर्न विचार गर्नुपर्ने प्रमुख मुद्दाहरू	26
.	27
. . सहजकर्ताको रूपमा उपयुक्त व्यवहार	28
३.३.४ मूल्याङ्कन	29
३. बिद्यालयमा आधारित यौनिकता शिक्षाको प्रवर्द्धन	30

३. समुदायमा आधारित यौनिकता शिक्षाको प्रवर्द्धन	31
. यौनिकता शिक्षा प्रवर्द्धनमा परिवारको भूमिका	32
३. यौनिकता शिक्षा प्रवर्द्धन गर्न सामाजिक सञ्जाल मार्फत अभियान	33
३. पहुँचयुक्त सूचना, शिक्षा र संचार सामग्री	34
३. अपाङ्गता समावेशी किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवा	35
.....	37
.....	37
. / (Physical and Structural Barriers)	37
. (Economic Barriers)	38
. / (Social/Cultural Barriers)	39
. (Pshychological barriers)	39
. (Communication Barriers)	40
. (Policy related Barriers)	41
.	
. ?	41
.	
.....	43
.....	47
.....	47
:	47
:	66
. सुरक्षित ठाउँ कसरी सिर्जना गर्ने र	66
.	68
. ,	69
२.४ तालिमको मुख्य रणनीतिहरू	69
. संवेदनशीलताको सवालमा कसरी कुराकानी गर्ने	70
२.६ वृहत्त यौनिकता शिक्षाको लागि आनन्द-सकारात्मक सिद्धान्त के हो?	71
२.७ आनन्द-सकारात्मक सिद्धान्त	72
. सहजीकरण vs. शिक्षा	74
. तपाईं एक सहजकर्ता हुनुहुन्छ	75
२.१० तालिमको सहजीकरणमा प्रयोग गर्नका लागि सुझाव गरिएका विधिहरू	76

.....77

खण्ड १

परिचय र मार्गदर्शन

सन् २०१७ देखि नेत्रहिन युवा संघ नेपालले अपाङ्गता भएका युवा तथा किशोरकिशोरीहरूको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार उत्थान गर्न विभिन्न परियोजनाहरू कार्यान्वयन गर्दै आएको छ। नेत्रहिन युवा संघ नेपालले Right Here Right Now 2 परियोजना अन्तर्गत अपाङ्गता भएका युवा तथा किशोरकिशोरीहरूलाई केन्द्रविन्दुमा राखेर वृहत् यौनिकता शिक्षा सम्बन्धी टूलकीट निर्माण गरेको छ।

राष्ट्रिय र अन्तराष्ट्रियरूपमा सरकारी तथा गैर सरकारी संघ-संस्था लगायत विभिन्न सरोकारवालाहरूले वृहत् यौनिकता शिक्षा सम्बन्धित नीति, कार्यक्रम र परियोजनाहरूमा वृद्धि गरिरहेको अवस्थामा अपाङ्गताको विषय समावेशीकरण नभएको अवस्था छ। यौनिकता सम्बन्धी शिक्षा, सूचना, परामर्श र सेवाहरूमा समग्र किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको पहुँच हुनपर्दछ र त्यसमा पनि अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको अर्थपूर्ण समावेशीकरण र पहुँच अपरिहार्य रहेको छ। यसै सन्दर्भमा नेत्रहिन युवा संघ नेपालले यस टूलकीट मार्फत वृहत् यौनिकता शिक्षा र यसमा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको अर्थपूर्ण समावेशीकरण र पहुँच पुऱ्याउने उद्देश्य लिएको छ।

युवा तथा किशोरकिशोरीहरूको उमेर यौनिकताका सवालमा उनीहरूको बुझाई, दृष्टिकोण, निर्णय क्षमता र व्यवहारलाई लिएर जोखिमपूर्ण मानिन्छ। अपाङ्गता भएका युवा तथा किशोरकिशोरीहरूको हकमा उनीहरूको यौनिकता शिक्षामा पहुँचमा कमी, यौनिकता र अपाङ्गताको क्षेत्रमा रहेको कमजोर नीतिगत अवस्था र अपाङ्गता भएका युवा तथा किशोरकिशोरीहरू प्रति समाजको असमान र लाञ्छनापूर्ण सोचाई र व्यवहारले गर्दा उनीहरू अझै उच्च जोखिममा रहेको देखाउँछ। यसै सन्दर्भमा नेत्रहिन युवा संघ नेपालले यस टूलकीट मार्फत अपाङ्गता भएका युवा तथा किशोरकिशोरीहरूलाई वृहत् यौनिकता शिक्षामा जोड्न खोजेको छ।

वृहत् यौनिकता शिक्षा अन्तर्गत यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यका विषयमात्र नभएर सम्बन्धहरू, यौनिकताका सवालमा व्यक्तिगत मूल्यमान्यताहरू, संस्कृति, समाज र मानवअधिकारहरू, मानव विकास तथा यौनिक व्यवहारहरू, लैङ्गिक पहिचान र यौनिक

अभिमुखीकरण जस्ता विषयहरू बृहत रूपमा समावेश गरिएका हुन्छन् र यसले युवा तथा किशोरकिशोरीहरूलाई यौनिकताका सवालमा भ्रम तथा गलत धारणाहरू चिर्दै बैज्ञानिक रूपमा सहि, उमेर र सन्दर्भ सुहाउँदो शिक्षा प्राप्त गर्न सहयोग पुऱ्याउछ यसका साथै आफ्नो यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारहरू बारे सुसुचित हुदै यौनिकताका सवालमा जीवन उपयोगी सीपहरू सिकेर समुदायस्तरमा उपलब्ध स्वास्थ्य परामर्श र सेवा, कानुनी सेवा लगायत विभिन्न सेवाका संरचनामा पहुँच पुऱ्याउन पनि सहयोग पुऱ्याउछ।

उद्देश्य

- यस टुल्कीटले वृहत यौनिकता शिक्षा र अपाङ्गताको नीतिगत अवस्था विश्लेषण गर्दै वृहत यौनिकता शिक्षा, सूचना, परामर्श र सेवाहरूमा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको अर्थपूर्ण समावेशिकरण र पहुँचका लागि पैरवी गर्न व्यवहारिक मार्गनिर्देशन प्रदान गर्ने उद्देश्य लिएको छ।
- यस टुल्कीटले वृहत यौनिकता शिक्षा र अपाङ्गताको अन्तरसम्बन्धलाई स्थापित गर्दै अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूलाई वृहत यौनिकता शिक्षाको ज्ञानका साथै यस सम्बन्धी सहि सूचना र जीवनउपयोगी सीपहरू प्रदान गर्ने उद्देश्य लिएको छ।
- यस टुल्कीटले किशोरकिशोरी तथा युवाहरूलाई वृहत यौनिकता शिक्षा सम्बन्धित विभिन्न कार्यशाला तालिम सत्र सहजीकरण गर्दा समावेशी र किशोरकिशोरी मैत्री विधि प्रयोग गर्न तथा सम्बन्धित विषयवस्तुमा अपाङ्गता पृष्ठभूमि समावेशीकरण गर्न व्यवहारिक मार्गनिर्देशन प्रदान गर्ने उद्देश्य लिएको छ। यसका साथै अपाङ्गता र यौनिकतासँग सम्बन्धित भ्रम तथा गलत धारणाहरू पनि चिर्नेछ।

यस टुल्कीटको लक्षित समूह भनेको अपाङ्गता र बृहत् यौनिकता शिक्षा तथा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यमा काम गरिरहेका सरकारी तथा गैरसरकारी निकायहरू हुन्। टुल्कीट निर्माण गर्दा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूलाई कसरी बृहत् यौनिकता शिक्षामा पहुँच पुऱ्याउन सकिन्छ भन्ने पक्षलाई आधार बनाएर विषयवस्तुहरू समेटिएका छन्। त्यस्तै यस टुल्कीटको लक्षित समूहको रूपमा विद्यालय, बाल तथा किशोरकिशोरी क्लब, युवा क्लब, पुनर्स्थापना तथा आवास केन्द्र, सामुदायिक समूह आदि पनि पर्दछन्।

यस टूलकीट वृहत्त यौनिकता शिक्षालाई आधार मानेर अपाङ्गता भएका व्यक्तिको क्षेत्रमा कार्य गर्ने विभिन्न संघसंस्था, सञ्जाल, समूह, अभियन्ता, किशोरकिशोरी तथा युवाहरू, तालिम सहजकर्ता लगाएतका सरोकारवालाहरूलाई उपयोगी हुनेछ।

यसका साथै यस टूलकीट वृहत्त यौनिकता शिक्षालाई आधार मानेर कार्य गर्ने सरकारी निकाय, राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय गैर सरकारी संघसंस्थाहरू, युवा सञ्जाल तथा संघसंस्थाहरू, समुदायस्तरमा कार्य गर्ने विभिन्न समूह, सञ्जाल, क्लब, अभियन्ता

लगायत सम्पूर्ण सरोकारवालाहरूलाई वृहत्त यौनिकता शिक्षा र अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको समावेशीकरण बारे बुझ्न र आफ्नो सूचना, सेवा तथा कार्यक्रमहरूलाई अपाङ्गता समावेशी बनाउन पनि मद्दत गर्ने छ।

यस टूलकीट विभिन्न ७ खण्डमा विभाजन गरिएको छ।

पहिलो खण्डमा यस टूलकीट को परिचय, पृष्ठभूमि, उद्देश्य, लक्षित समुह लगायत टूलकीटको उपयोगिता बारे उल्लेख गरिएको छ। यस खण्डले समग्र टूलकीटको परिचयात्मक आधार तय गर्दै आगामी खण्डहरूको लागि मार्गनिर्देशन पनि प्रदान गर्दछ।

दोश्रो खण्डमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको परिचय, बर्णिकरण लगायत अपाङ्गता र यौनिकताको अन्तरसम्बन्ध तथा नीतिगत विश्लेषण गरिएको छ। यसका साथै वृहत्त यौनिकता शिक्षाको मुख्य ८ अवधारणालाई आधार मानेर यसको पृष्ठभूमि, महत्त्व र आवश्यकताबारे विश्लेषण पनि गरिएको छ।

तेस्रो खण्डमा वृहत्त यौनिकता शिक्षामा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको पहुँचका लागि महत्त्वपूर्ण हुने विभिन्न आयामहरू बारे विश्लेषण गरिएको छ। यस खण्डले टूलकीटको मूल उद्देश्यलाई आधार मानेर व्यावहारिक आयामलाई प्राथमिकता दिदै वृहत्त यौनिकता शिक्षालाई प्रबर्द्धन गर्ने उपयुक्त विधि तथा तरिकाहरू बारे विश्लेषण गरिएको छ र यसका साथै समावेशी कार्यक्रमहरू तथा तालिमहरू संचालन गर्दा अपनाउनु पर्ने सहजीकरणका विधिबारे पनि चर्चा गरिएको छ।

चौथो खण्डमा

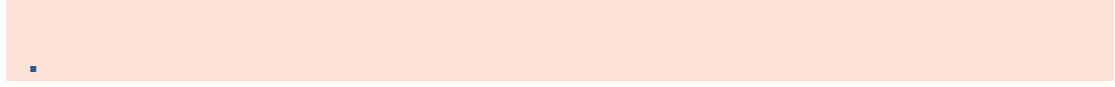
, आर्थिक बाधाहरू, सांस्कृतिक र सामाजिक बाधाहरू, मनोवृत्ति बाधाहरू, सञ्चार सम्बन्धित अवरोधहरू, पहुँचका अवरोधहरू बारे विश्लेषण गरिएको छ। यसका साथै अपाङ्गतामैत्री नीतिगत र कानुनी सुधारको सुझाव पेश गर्दै सरकारी तथा सामुदायिकस्तरमा वृहत् यौनिकता शिक्षालाई विशेषगरी अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरू माझ व्यापक विस्तार गर्न मार्गनिर्दर्शन प्रदान गरेको छ।

पाँचौं खण्डमा वृहत् यौनिकता शिक्षा अन्तर्गत ८ अवधारणाका विषयवस्तुहरूको ज्ञान, सीप र धारणा लगायत तालिम संचालन र सहजीकरण विधिहरू विस्तृत रूपमा विश्लेषण गरिएको छ।

र अन्त्यमा यस टूट्कीट निर्माणको क्रममा प्रयोग गरिएका सन्दर्भ सामग्रीको सूची सहित वृहत् यौनिकता शिक्षा र अपाङ्गतासँग सम्बन्धित सश्रोत सामग्रीहरूको सूची राखिएको छ।

खण्ड २

वृहत्त यौनिकता शिक्षा र अपाङ्गता



“ ”
()

(क) शारीरिक अङ्ग वा प्रणालीमा भएको समस्या तथा कठिनाइको आधारमा अपाङ्गता भएका व्यक्ति –

क्र. स.	अपाङ्गताको बर्गिकरण
१.	शारीरिक अपाङ्गता
२.	दृष्टि सम्बन्धी अपाङ्गता
३.	सुनाइ सम्बन्धी अपाङ्गता
४.	श्रवण दृष्टिविहीन अपाङ्गता
५.	स्वर र बोलाइ सम्बन्धी अपाङ्गता
६.	मानसिक वा मनोसामाजिक अपाङ्गता

७.	बौद्धिक अपाङ्गता
८.	अनुवंशीय रक्तश्राव (हेमोफिलिया) सम्बन्धी अपाङ्गता
९.	अटिज्म सम्बन्धी अपाङ्गता
१०.	बहुअपाङ्गता

(ख) अशक्तताको गम्भीरताका आधारमा अपाङ्गताको वर्गीकरण

(१) पूर्ण अशक्त अपाङ्गता: आफ्नो दैनिक क्रियाकलाप सम्पादन गर्न निरन्तर रूपमा अरुको सहयोग लिँदा पनि कठिनाइ हुने अवस्थाको व्यक्ति ।

(२) : वैयक्तिक क्रियाकलाप सम्पादन गर्न तथा सामाजिक क्रियाकलापमा संलग्न हुन निरन्तर रूपमा अरुको सहयोग लिनुपर्ने अवस्थाको व्यक्ति ।

(३) मध्यम अपाङ्गता: भौतिक सुविधा, वातावरणीय अवरोधको अन्त्य, शिक्षा वा तालिम भएमा अरुको सहयोग लिई वा नलिई नियमित रूपमा आफ्नो दिनचर्या र सामाजिक क्रियाकलापमा सहभागी हुन सक्ने अवस्थाको व्यक्ति।

(४) अपाङ्गता: सामाजिक तथा वातावरणीय अवरोध नभएमा नियमित रूपमा आफ्नो दिनचर्या र सामाजिक क्रियाकलापमा सहभागी हुन सक्ने अवस्थाको व्यक्ति ।

२.२ अपाङ्गता र यौनिकता: कानुनी तथा नीतिगत विश्लेषण

अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार सम्बन्धी ऐन, २०७४ मा लेखिएको छ,

भेदभाव विरुद्धको अधिकार: अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई अपाङ्गताको आधारमा भेदभाव वा निजलाई वैयक्तिक स्वतन्त्रताबाट बञ्चित गरिने छैन ।

संरक्षणको अधिकार: अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई परिवार, संरक्षक वा अन्य व्यक्तिबाट हुने हरेक किसिमका अमानवीय वा अपमानजनक व्यवहार, शारीरिक वा मानसिक हिंसा, लैङ्गिक हिंसा, घरेलु हिंसा, यौनजन्य दुर्व्यवहार र शोषण विरुद्ध संरक्षण प्राप्त गर्ने अधिकार हुनेछ ।

अपाङ्गता भएका महिलाको अधिकार: नेपाल सरकारले अपाङ्गता भएका महिलाको विशेष अवस्थालाई ध्यानमा राखी उनीहरूको स्वास्थ्य तथा प्रजनन अधिकारको संरक्षणको लागि आवश्यक व्यवस्था गर्नु पर्नेछ ।

राष्ट्रिय किशोरकिशोरी स्वास्थ्य तथा विकास रणनीति २०७७ मा लेखिएको छ,

यस रणनीतिले सबै कार्यक्रमहरूमा किशोरकिशोरीहरूको समतामूलक समावेशीकरणको मुद्दालाई केन्द्रविन्दुमा राखेर कार्यक्रम तर्जुमा गर्न प्रोत्साहित गरिने छ। यस रणनीतिले अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी लगायत विशेष समूह, उपसमूह भित्रका किशोरकिशोरीहरूको स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यकतालाई पनि सम्बोधन गर्ने छ।

सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार एन २०७७ अन्तर्गत परिच्छेद-८ मा लेखिएको छ,

अपाङ्ग मैत्री सेवा प्रदान गर्नु पर्ने: यस एन अन्तर्गतका परिवार नियोजन, प्रजनन स्वास्थ्य, सुरक्षित मातृत्व, सुरक्षित गर्भपतन, आकस्मिक प्रसूती तथा नवजात शिशु, प्रजनन स्वास्थ्य रूग्णता लगायतका सेवा प्रदान गर्दा किशोरी तथा अपाङ्ग मैत्री हुनुपर्नेछ। यसका साथै कसैको शारीरिक वा स्वास्थ्य अवस्था र अपाङ्गता अवस्थालाई लिएर भेदभाव गर्न नपाइने उल्लेख छ।

मुलुकी अपराध संहिता, २०७४ परिच्छेद – १८, दफा २१९ लेखिएको छ,

जवर्जस्ती करणी गर्न नहुने: कसैले जवर्जस्ती करणी गर्न हुँदैन ।

कसैले कुनै महिलालाई निजको मञ्जुरी नलिई करणी गरेमा वा मञ्जुरी लिएर भए पनि अठार वर्षभन्दा कम उमेरको कुनै बालिकालाई करणी गरेमा निजले त्यस्तो महिला वा बालिकालाई जवर्जस्ती करणी गरेको मानिनेछ ।

सामूहिक रूपमा जवर्जस्ती करणी गरेमा वा छ महिनाभन्दा बढीको गर्भवती, अशक्त वा अपाङ्ग वा शारीरिक वा मानसिक रूपमा अस्वस्थ महिलालाई वा हातहतियार देखाई जवर्जस्ती करणी गरेमा उपदफा (३) (जवर्जस्ती करणी गर्ने व्यक्तिलाई त्यसरी करणी गर्दाको परिस्थिति र महिलाको उमेर हेरी देहाय बमोजिम कैद हुनेछ) मा लेखिएको सजायमा थप पाँच वर्षसम्म कैद सजाय हुनेछ। तर पूर्ण अशक्त अपाङ्गता भएकी महिला भएमा उपदफा (३) को खण्ड (क) (दश वर्षभन्दा कम उमेरकी बालिका, पूर्ण अशक्त, अपाङ्गता भएका वा सतरी वर्षभन्दा बढी उमेरका महिला भए जन्म कैद) बमोजिमको सजाय हुनेछ।

जनसंख्या तथा विकास सम्बन्धी अन्तराष्ट्रिय सम्मेलन – International Conference on Population and Development (1994)

किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारको पैरवी गर्न महत्वपूर्ण मानिएको जनसंख्या तथा विकास सम्बन्धी अन्तराष्ट्रिय सम्मेलनको कार्ययोजनाले संसारभरीका सरकारहरूलाई अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार र आवश्यकताहरूलाई प्राथमिकीकरण गर्दै अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई हुने सबै किसिमको दुर्व्यबहार र भेदभाव अन्त्य गर्नका लागि आहवान गरेको छ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको अधिकार सम्बन्धी संयुक्त राष्ट्रसंघीय महासन्धि- International Convention on the Right of Person with Disabilities (CRPD)

यस महासन्धिले सबै राष्ट्रहरूलाई अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारलाई मानवअधिकार र आधारभूत आवश्यकताको रूपमा स्थापित गर्न आहवान गरेको छ।

महासन्धिको धारा ६ मा अपाङ्गता भएका किशोरी तथा महिलाहरूको विभिन्न प्रकारको भेदभावको जोखिममा रहेका हुनाले उनीहरूको मानवअधिकार र आधारभूत स्वतन्त्रता सम्बन्धी व्यवस्था गरिएको छ।

महासन्धिको धारा ९ मा स्वास्थ्य सँस्थाहरू सहित सबै प्रकारका निजी तथा सार्वजनिक सेवा दिने स्थान, सूचना, सञ्चार प्रविधिका सेवा सुबिधाहरूमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको सहज पहुँच हुन पर्दछ भनेर व्यवस्था गरिएको छ।

महासन्धिको धारा १२ मा अपाङ्गता भएका व्यक्तिले जीवनका हरेक पक्षहरूमा अन्य व्यक्तिहरू जस्तै बराबरी रूपमा कानुनी अधिकार र सेवा पाउने कुरा उल्लेख गरिएको छ।

महासन्धिको धारा १६ मा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू विरुद्ध हुने सबै प्रकारको हिंसा र दुर्व्यवहारबाट संरक्षण गर्न राज्यको सम्पूर्ण व्यवस्थापकीय, प्रशासनिक, सामाजिक, शैक्षिक, तथा अन्य उपायहरू अवलम्बन गर्ने छ भनिएको छ।

महासन्धिको धारा २२ मा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको मान र प्रतिष्ठा माथि आँच आउने गरि कुनै पनि कार्य गरिनु हुदैन र उनीहरूको परिवार, घर, व्यक्तिगत कुराकानी वा अन्य कुनै किसिमको सञ्चारलाई आधार मानेर गोपनीयताको हक कायम हुनुपर्दछ भनेर उल्लेख गरिएको छ।

महासन्धिको धारा २३ मा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको परिवार बसाउने, बच्चा जन्माउने, जन्मनातर कायम गर्ने र सम्बन्धहरूको सम्मानको विषयमा, विवाहको विषयमा अन्य व्यक्ति सरह समानता कायम गर्नु पर्दछ र प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षा, र परिवार नियोजनका साधनको सूचना, सेवा र परामर्शमा विषयमा पहुँच हुन पर्ने भनेर उल्लेख गरिएको छ।

महासन्धिको धारा २७ ले अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई अन्य व्यक्तिको सरह गुणस्तरीय र पहुँचयुक्त र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवा र जनस्वास्थ्य साव उपलब्ध गराउनु पर्छ भनेर उल्लेख गरिएको छ।

२.३ अपाङ्गता र यौनिकता: सन्दर्भ तथा अन्तरसम्बन्ध

अपाङ्गता भएका व्यक्ति र यौनिकताको अवधारणा

यौनमा पहुँच भनेको हरेक व्यक्तिको शारीरिक स्वतन्त्रता, समानता र अस्तित्वको सम्मान सहितको पहुँच हो। प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो शरीरमा के हुन्छ - वा हुँदैन - निर्धारण गर्ने अधिकार हुनुपर्छ। यो हाम्रो सबैभन्दा आधारभूत मानव अधिकार मध्ये एक हो, जुन प्रजनन अधिकार र अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार र न्याय दुवैको लागि आधारभूत हो। हाम्रो यौनिकतालाई कसरी अभिव्यक्त गर्ने वा गर्ने भन्ने निर्णय गर्नु मौलिक रूपमा हाम्रो आफ्नै शरीरमा स्वायत्ततालाई जोड दिने कुरा हो। यौनिकता आन्तरिक रूपमा मर्यादासँग जोडिएको छ किनभने यसले हामीलाई हाम्रो आफ्नै शरीर र हाम्रो यौनिकता कसरी अन्वेषण गर्ने र अभिव्यक्त गर्ने भन्ने बारे आफ्नै निर्णयहरूको स्तर कायम राख्न अनुमति दिन्छ। यौनिकताले हामीलाई अरुको मर्यादा पहिचान गर्न, तिनीहरूको लिंग र यौनिकताको बारेमा अन्य

मानिसको छनौट बुझ्न र सम्मान गर्न पनि सोध्छ र समाजलाई हाम्रा निर्णयहरूलाई पनि सम्मान गर्न प्रोत्साहित गर्दछ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले पनि अन्य व्यक्तिहरूले झैं समाज, चिकित्सा प्रतिष्ठान, अन्य प्रणाली र आफ्नो शरीरमाथि स्वामित्व महसूस गर्ने तरिका राम्ररी बुझ्छन्। वृहत् यौनिकता शिक्षाले युवाहरूलाई यौनिकता जीवनको प्राकृतिक, सामान्य र स्वस्थ भाग हो भन्ने कुरा सिकाउँछ। यसले मूल्यमान्यतामा आधारित यौन शिक्षा प्रदान गर्दछ जहाँ युवाहरूलाई उनीहरूको व्यक्तिगत मूल्यहरू साथै उनीहरूको परिवार र समुदायका मूल्यहरू अन्वेषण र परिभाषित गर्ने अवसर हुन्छ। यसले मानव विकास, सम्बन्ध, पारस्परिक कौशल, यौन अभिव्यक्ति, यौन स्वास्थ्य र, समाज र संस्कृति सहित यौनिकता-सम्बन्धित विषयहरूको विस्तृत श्रृंखला समावेश गर्दछ। सामान्यतया, वृहत् यौनिकता शिक्षाले यौन र अपाङ्गताको बारेमा रहदैं आएका मिथ्याहरू कम गर्ने, र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले यौन अनुभव गर्न सक्ने तरिकाहरू सहित सहमति र यौनिकता बारेमा कुरा गर्दछ।

यौनिकता भनेको यौनसम्पर्क, सम्बन्ध वा यौन क्रियाकलाप मात्र होइन। यौनिकता भनेको,

- महिला वा पुरुष हुनु, र कसरी महिला र पुरुषहरू उस्तै छन् र तिनीहरूले हेर्ने र व्यवहार गर्ने तरिकामा फरक छन्।
- हामी हाम्रो शरीर र एक अर्कासँग हाम्रो सम्बन्धलाई कसरी हेर्छौं
- हामी कसरी हुर्कन्छौं र उमेरसँगै परिवर्तन हुन्छौं
- हामी महिला र पुरुष (केटी र केटा) लिंगको रूपमा को हौं
- सामिप्यता
- हामी कसरी प्रजनन गर्छौं

यौनिकता मानव जीवनको एक महत्वपूर्ण भाग हो र स्वस्थ यौनिकता व्यक्तिको समग्र स्वास्थ्य र जीवनको महत्वपूर्ण भाग हो। यौनिकता यौनसम्पर्क भन्दा पनि धेरै कुरा हो। हामी सबैले यौनिकतालाई फरक ढंगले व्याख्या गर्ने र अनुभव गर्ने भएकाले, व्यक्तिगत अनुभव र पारिवारिक मूल्यहरू झल्काउने यौनिकताको बुझाइ विकास गर्न आवश्यक छ।

२.४ अपाङ्गता भएका व्यक्ति प्रतिको सामाजिक धारणा

ऐतिहासिक रूपमा, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई अक्सर या त अलौंगिक वा यौन निषेधित रूपमा लिइएको छ, र यौन शिक्षालाई सामान्यतया उनीहरूकालागि अनावश्यक वा

जोखिमपूर्ण पनि मानिन्छ। अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको अधिकार महासन्धिमा स्थापित अपाङ्गता भएका युवाहरूको मानवअधिकार कार्यान्वयन गर्न केही थोरै देशहरू मात्र अग्रसर रहेका छन् । अनुसन्धानले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू यौन हिंसाबाट असमान रूपमा प्रभावित हुन्छन् र एचआईभी संक्रमणबाट बढी जोखिममा पर्न सक्छन् (Hughes et al., 2012)

अपाङ्गता भएका युवाहरूका लागि विद्यमान शिक्षाले अक्सर यौनलाई जोखिमका रूपमा चित्रण गर्छ, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको कामुकताको विगतका संरचनाहरूलाई समस्याग्रस्त रूपमा प्रतिध्वनित गर्दछ (Rohleder and Swartz 2012) , शारीरिक वा भावनात्मक रूपमा अपाङ्गता भएका युवाहरू पनि सामाजिक यौन प्राणी हुन् र उनीहरूलाई पनि जबरजस्ती र हिंसामुक्त आनन्ददायी र सुरक्षित यौन अनुभवहरू सहित स्वास्थ्यको उच्चतम स्तरमा आफ्नो यौनको आनन्द लिन, गुणस्तरीय यौन शिक्षा र SRH सेवाहरू पहुँच गर्नकालागि समान अधिकार छ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले पनि सबै व्यक्ति सरह विविध तरिकाले आफ्नो यौनिकता अनुभूति र अभिव्यक्त गर्न सक्छन्।

अपाङ्गता भएका वा नभएका कुनै पनि व्यक्तिलाई माया, आत्मीयता, स्वीकार्यता र साथ आवश्यकता हुन्छ। अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले पनि यौनिकता सम्बन्धी विचार, भावना, धारणा अभिव्यक्ति गर्नुका साथै यौनिक व्यवहार र अभ्यास पनि गर्न सक्छन्। अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरीहरू तथा युवाहरूलाई विशेष गरि सन्दर्भ र उमेर सुहाउँदो यौनिकता शिक्षा प्रदान गर्दै स्वास्थ्य, सुरक्षितर आनन्दमयी यौनिक सम्बन्ध, व्यवहार र अभ्यासहरू अभिव्यक्ति गर्ने उनीहरू सक्षम छन् र यो उनीहरूको अधिकार हो भन्ने कुरा बुझ्याउन र विस्वास दिलाउन जरुरी छ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले यौनिक स्वतन्त्रता र अधिकारको सम्मान गर्नु पर्छ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू भित्र पनि धेरै अपाङ्गताको अवस्था अनुसार विभिन्न प्रकारका बर्गिकरण गरिएको छ र येही बर्गिकरण भित्र पर्ने केहि अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले साना बालबालिका जस्तो व्यवहार गर्छन् र उनीहरू अरु व्यक्ति प्रति निर्भर हुन्छन् भन्ने आम विस्वासले गर्दा पनि उनीहरू माया र रोमान्चित सम्बन्ध कायम गर्न सक्दैन भन्ने धारणा विकास भयेको हुन सक्छ। कुनै पनि प्रकारको अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू यौनिक स्वतन्त्रता र अधिकारको सम्मान गर्नु पर्छ।

कुनै पनि व्यक्तिबीच स्वस्थ र आपसी समझदारीमा आधारीत सम्मानपूर्ण व्यवहार प्रबर्द्धन गर्न यौनिकता सम्बन्धी शिक्षा, सीप र अभ्यास महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिले आफ्नो यौनिक व्यवहार र अभिव्यक्ति प्रदर्शन गर्दा उनीहरूलाई अधिक यौनिक चाहना भएर वा यौन व्यवहारका सवालमा आत्मनियन्त्रण नभएको भन्ने सामाजिक धारणा हुन सक्छ जुन एकदमै गलत छ। अपाङ्गता भएका व्यक्तिले यौनिक क्रियाकलाप गर्न असक्षम हुन्छन् र यौन आनन्द लिन सक्दैनन् भन्ने खालका गलत धारणा व्याप्त हुदा उनीहरूले यौनिक व्यवहार देखाएको खण्डमा अरुलाई असामान्य लाग्न सक्छ। विशेषगरी अटीजम र बौद्धिक अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी र युवाहरूले आफ्नो यौन आनन्द लिनै प्रक्रिया जस्तै हस्तमैथुन वा यौनिक स्पर्श गोपनीय रूपमा गर्नु पर्छ भन्ने कुराको चेतना नहुन सक्छ। यसो भन्दैमा उनीहरूले गरेको क्रियाकलापलाई अप्राकृतिक भन्न मिल्दैन तर येही कुरालाई लिएर समाजले उनीहरूप्रति नकारत्मक दृष्टिकोणले हेर्न र व्यवहार गर्न सक्छन्। तसर्थ अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई यौनिकता सम्बन्धी शिक्षा र सीप प्रदान गर्न अति महत्त्वपूर्ण हुन्छ जसले गर्दा उनीहरूले स्वस्थ र सम्मानपूर्ण तरिकाले आफ्नो यौनिक अभिव्यक्ति गर्न सक्षम हुनेछन्।

यौनिकतामा शरीर र मस्तिष्क दुबै संलग्न हुन्छ ।

यौनिकता शरीरसंगमात्र जोडिदैन, यसले हरेक पक्षलाई समेटेको छ । त्यसैले अपाङ्गता भएका व्यक्तिको शारीरिक क्षमतासँग जोडेर मात्र उनीहरूको यौनिकता सम्बन्धी भ्रमात्मक कुरा गर्नु हुँदैन । मानिसहरूले यौन स्वास्थ्यलाई बुझ्ने तरिकाले उनीहरूले यौन स्वास्थ्यको बारेमा सिक्ने र कुरा गर्ने तरिकालाई असर गर्नेछ। विभिन्न प्रकारका अवसरहरू प्रदान गरेर, हामी विभिन्न दृष्टिकोणहरूको कदर गर्दै सम्मान र सम्बन्धलाई बढावा दिन सक्छौं।

२.५ समाजमा प्रचलित अपाङ्गता र यौनिकता सम्बन्धी मिथ्या तथा गलत धारणाहरू

⇒

⇒

⇒

⇒

⇒ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले यौनिक आनन्द महसुस गर्न सक्दैनन्।

⇒ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू आफ्नो यौन आवश्यकता पूरा गर्न पूर्ण रूपमा अरूमा निर्भर हुनु पर्दछ।

- ⇒ अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरू अरुका लागि आकर्षणको केन्द्र बन्न सक्दैनन्।
- ⇒ अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरूका लागि यौनिकता र यौन शिक्षा आवश्यक छैन।
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒ अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरूले सुरक्षित यौन व्यवहार देखाउन सक्दैनन्।
- ⇒ अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरू अधिक यौनिक (Hyper-sexual) हुन्छन्।

२.६ वृहत्त यौनिकता शिक्षा:पृष्ठभूमी

किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको सुरक्षित र उत्पादनशील जीवनको तयारीमा लागि वृहत्त यौनिकता शिक्षा (CSE) ले केन्द्रीय भूमिका खेल्दछ, जहाँ अझै पनि उनीहरू लैङ्गिक-आधारित हिंसा (GBV) र लैङ्गिक असमानता, यौन हिंसा, लाग्छना र भेदभाव, छिटो, जवर्जस्ती र बाल विवाह, एचआईभी र एड्स, यौन संचारित संक्रमण, अनिच्छित गर्भधारण जस्ता जोखिममा रहेका छन्। धेरै किशोरकिशोरी तथा युवाहरू यौनिकतासँग सम्बन्धित विषयवस्तुहरूमा आमाबाबु, र शिक्षकहरू लगायत समाजको मौनताले गर्दा यौनिकताको बारेमा विवादास्पद, नकारात्मक र भ्रामक ज्ञान र धारणा विकास गर्ने जोखिम रहन्छ र उनीहरू यौन र यौनिकताका विषयलाई लिएर संकोच मान्ने र लजालु बन्ने पनि हुन सक्दछ। विशेषगरी अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरीहरू प्रति समाजले गर्ने व्यवहार र दृष्टिकोणले गर्दा उनीहरूमा यी जोखिमहरू अझ उच्च रहन्छ।

वृहत्त यौनिकता शिक्षाले किशोरकिशोरी र युवाहरूलाई: सही र उमेर-उपयुक्त ज्ञान, मनोवृत्ति र सीपहरू; मानव अधिकार, लैङ्गिक समानता र विविधता, र सुरक्षित, स्वस्थ, सकारात्मक सम्बन्धमा योगदान गर्ने दृष्टिकोण र सीपहरू सहित सकारात्मक मूल्यहरू विकास गर्न सक्षम बनाउँछ। वृहत्त यौनिकता शिक्षा महत्त्वपूर्ण छ किनभने यसले किशोरकिशोरी र युवाहरूलाई सामाजिक मान्यताहरू, सांस्कृतिक मूल्यहरू र परम्परागत विश्वासहरूलाई

विश्लेषण गर्दै सकारात्मक धारणा निर्माण गर्न र साथीहरू, मायाको जोडीहरू, अभिभावकहरू, शिक्षकहरू लगायत अन्य वयस्कहरूसँगको सम्बन्धलाई राम्रोसँग बुझ्न र व्यवस्थापन गर्न पनि मद्दत गर्न सक्छ ।

२.७ वृहत्त यौनिकता शिक्षा (CSE) भनेको के हो?

वृहत्त यौनिकता शिक्षा (CSE) यौनिकताको बौद्धिक, भावनात्मक, शारीरिक, व्यावहारिक र सामाजिक पक्षहरूको बारेमा सिकाउने र सिक्ने पाठ्यक्रममा आधारित प्रक्रिया हो। यसले किशोरकिशोरी र युवाहरूलाई यौनिकता सम्बन्धी ज्ञान, सीप, मनोवृत्ति र मूल्यहरू प्रदान गर्ने लक्ष्य राख्दछ जसले उनीहरूको स्वास्थ्य, कल्याण र मर्यादा अनुभूती गर्न, सम्मानजनक सामाजिक र यौन सम्बन्ध विकास गर्न, आफ्नो छनौटले आफ्नै र अरुको कल्याणलाई कसरी असर गर्छ भनेर विचार गर्न, बुझ्न र जीवनभर आफ्नो अधिकारको संरक्षण सुनिश्चित गर्न सशक्त बनाउँदछ ।

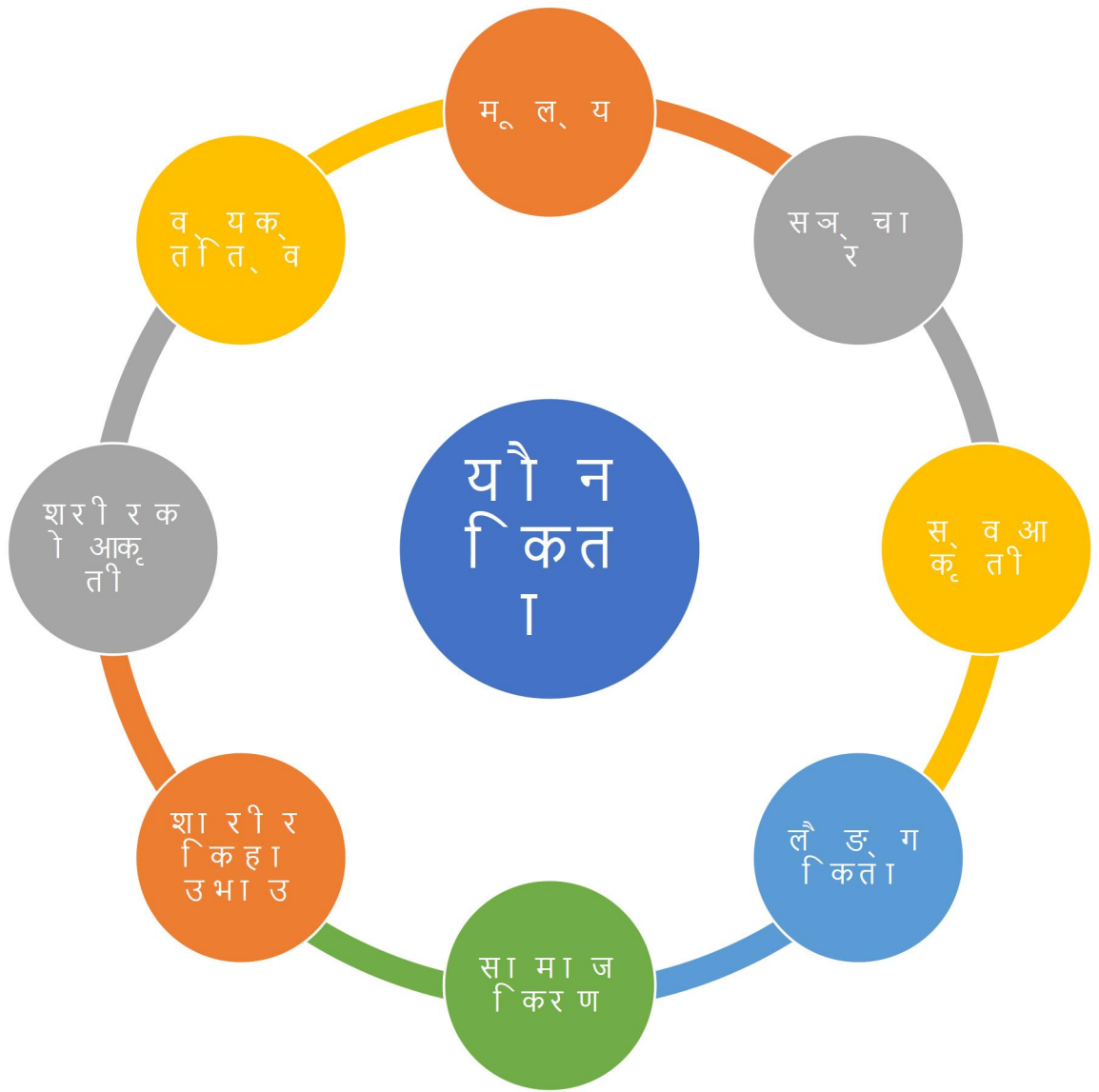


Figure 1: यौनिकता

२.८ वृहत्त यौनिकता शिक्षाको महत्त्व र आवश्यकता

वृहत्त

- , HIV , ,

वृहत्

वृहत्

वृहत्

-

,

,

-

-

(PEP), गर्भावस्था,

, र किशोरकिशोरी

-

वृहत्

।

()

,

अनौपचारिक र समुदाय-आधारित संरचनाहरू पनि पाठ्यक्रम-आधारित वृहत्त यौनिकता शिक्षा प्रदान गर्न आवश्यक छ

अपाङ्गता भएका धेरै किशोरकिशोरी तथा युवाहरू विद्यालय शिक्षाको पहुँचबाट टाढा रहेको हुनाले पाठ्यक्रम-आधारित वृहत्त यौनिकता शिक्षा उनीहरू सम्म पुऱ्याउन सामुदायीक संरचना र संघ-संस्था मार्फत सहजीकरण र पहल गरिनुपर्छ।

२.९ वृहत्त यौनिकता शिक्षा (CSE): मुख्य ८ अवधारणाहरू

मुख्य अवधारणाहरू, विषयहरू र सिकाइ उद्देश्यहरूको लक्ष्य बालबालिका र युवाहरूलाई ज्ञान, मनोवृत्ति र सीपहरू प्रदान गर्ने हो, जसले उनीहरूलाई उनीहरूको स्वास्थ्य, कल्याण र मर्यादा महसुस गर्न; तिनीहरूबाट प्रभावित अरुको कल्याणलाई विचार गर्न सशक्त बनाउँदछ ।



Figure 2: वृहत् यौनिकता शिक्षा (CSE) Source: UNFPA

खण्ड ३

वृहत्त यौनिकता शिक्षामा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको पहुँच

३.१ पृष्ठभूमी

, पहुँचयुक्त किशोरकिशोरीमैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य परामर्श तथा सेवाहरूको विषय पनि पर्दछ।

पुन्याउनका

निमित्त (IMBR)

INFORMATION		?
MOTIVATION		?
BEHAVIOURAL SKILLS		?
RESOURCES		?

३.२ वृहत्त यौनिकता शिक्षामा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको पहुँचका लागि विभिन्न आयामहरू

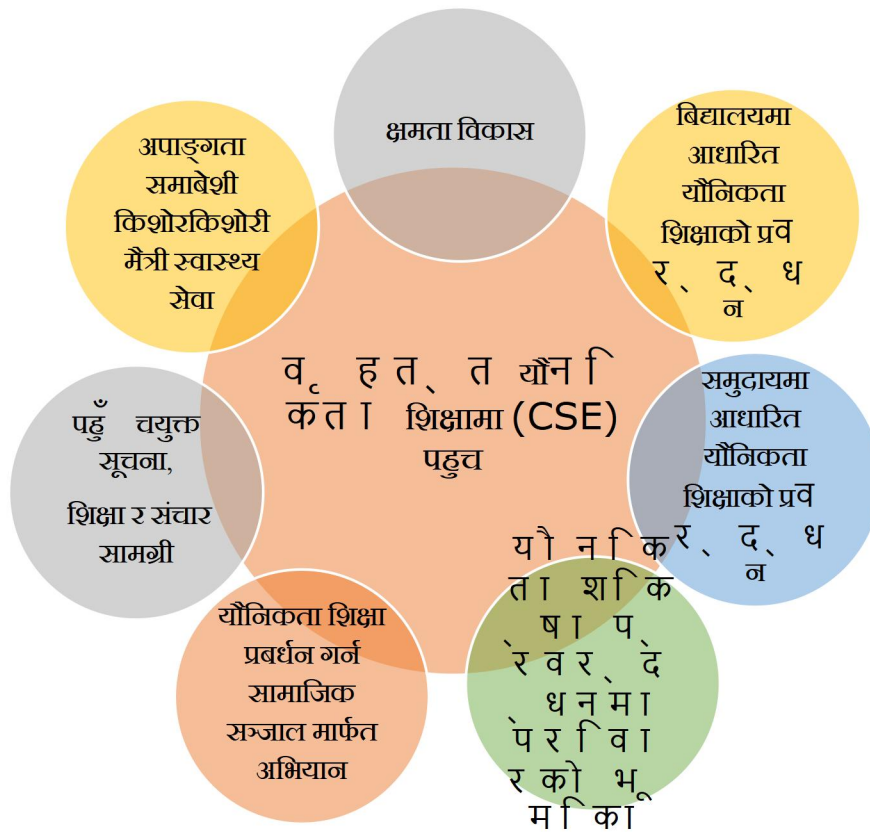


Figure 3: वृहत्त यौनिकता शिक्षामा पहुँच

३.३ क्षमता विकास

अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूसँग तालिम व्यवस्थापन र सहजीकरण गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू:

अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूसँग काम गर्दा उनीहरूको अपाङ्गताको वर्गीकरण र अवस्था अनुसार सिकाईको वातावरण निर्माण गर्नु पर्दछ। अपाङ्गता भएका हरेक व्यक्तिको बिशिष्ट किसिमको अवस्था र आवश्यकताहरू हुन्छन्। यी अवस्था र आवश्यकताहरूलाई मध्यनजर गर्दै सहजीकरणका विधि तथा तरिकाहरू पहिचान, छनौट र प्रयोग गरिनुपर्दछ।

जुन विधि शारीरिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई उपयुक्त हुन्छ त्यो विधि दृष्टिविहिन व्यक्तिलाई उपयुक्त नहुन सक्दछ। विशेषगरी सिकाईमा कठिनाई भएका (अटिसम र बौद्धिक अपाङ्गता भएका) किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको कुनै पनि सिकाई प्रक्रियामा विषयवस्तु, विधि र सिकाईको समय आफ्नै आवश्यकताहरू हुन सक्छन्। कुनै पनि अपाङ्गता भएका व्यक्ति सिकाई प्रक्रियामा सकृयतापूर्वक पुर्बक सहभागी हुन सक्छन्। यौनिकताका विषयवस्तु अनुसार पनि फरक विधि र रणनीतिहरू अपनाउन पर्ने हुन्छ। उदाहरणको लागि, यौनिकता शिक्षा अन्तर्गत मित्रता, माया र रोमान्चित सम्बन्धहरू बारे सिकाई गर्दा छलफल र प्रस्तुति विधि वा घटना अध्ययन विधि उपयुक्त हुन सक्छ भने प्रजनन प्रणाली र प्रक्रिया बारी सिकाई चित्र प्रदर्शन विधि प्रयोग उपयुक्त हुन्छ सक्छ। विशेषगरी अटिसम र बौद्धिक अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरीलाई किशोरवस्थामा आउने शारीरिक परिवर्तनहरू, परिवार नियोजनका साधन वा प्रजनन अङ्गहरू बारे सिकाउदा दृश्य, चित्र, भिडियोको प्रयोग उपयुक्त हुन्छ सक्छ।

अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको समूहसँग काम गर्दा उनीहरूका विशेष आवश्यकताहरू र सरोकारहरूलाई अनुकूलन गर्न आवश्यक हुन्छ।

३.३.१ अपाङ्गता भएका व्यक्ति समावेशी तालिम कार्यक्रम सञ्चालन गर्न विचार गर्नुपर्ने प्रमुख मुद्दाहरू

तालिम कार्यक्रममा समावेशीकरणका मूलभूत पक्षहरू

साझा	सिकाइमा सीमितता/	शारीरिक सीमितता / अवरोध भए	सञ्चारमा सीमितता / अवरोध भए	दृष्टिसम्बन्धी सीमितता /
------	------------------	----------------------------	-----------------------------	--------------------------

<p>अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू अनुकूल तालिम सामाग्री र आवश्यकता सम्बोधन हुने गरी तालिम सञ्चालन गर्ने स्थानको छनोट गर्नुपर्दछ ।</p> <p>अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको सिकाइ आवश्यकता र विशेष आवश्यकता बुझेका सहजकर्ताहरू तयार गरिनुपर्दछ ।</p> <p>तालिमको विषयवस्तुहरू अनुकूल तालिम पूर्व नै व्यवस्था गर्नुपर्दछ।</p> <p>सहजकर्तामा अपाङ्गताको विभिन्न पक्षाहरूको बारेमा जानकारी हुनुका साथै सृजनाशील हुनु आवश्यक छ ।</p> <p>अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई अन्य व्यक्तिहरूसँग सहभागी गराउँदा बराबरी गरी मिसाएर राख्नुपर्छ (छुट्टै राखिनुहुन्न)</p>	<p>सरल भाषाको सामाग्री विकास गर्ने</p> <p>पटकपटक सिकाउने सचित्र सामाग्री प्रयोग गर्ने</p> <p>अभिभावक व्यक्तिगत सहयोगी समेत समावेश गरी तालिम सञ्चालन गाढा रङ्ग नलगाएका कोठामा तालिम आयोजन गर्ने</p> <p>व्यवहारिक अभ्यास, खेलौना, चित्र र मोडलहरूको उपयोग</p> <p>सहभागीको सिकाइ आवश्यकता अनुकूल तत्काल आवश्यक भए फेरबदल गर्ने ।</p> <p>सञ्चार बोर्डको माध्यमबाट सञ्चार गर्ने</p> <p>व्यक्तिहरूका लागि छुट्टै सिकाइ सामाग्री बनाउने ।</p>	<p>खेल तथा अन्य सहभागीतामूलक क्रियाकलाप सबैका लागि हुने गरी गर्ने ।</p> <p>खुल्ला र हिलचियर आउजाउ गर्न सक्ने ठाँउ (शौचालय प्रवेशद्वार, कुर्सी, टेबुल)</p> <p>भुँडमा वा कुर्सीमा बस्ने विकल्पको छनोट गर्ने</p> <p>व्यवस्था</p> <p>शारीरिक /</p> <p>अवस्था अनुरूप आवश्यक पर्ने लेखन सामाग्री टेबल कुर्सी समयसमयमा ब्रेकको व्यवस्था गर्ने ।</p> <p>शारीरिक अवस्था अनुसारको व्यक्तिगत सहयोगी सेवाको उपलब्धता (तालिम अवाधिमा)</p>	<p>दोभासे क्याप्सन गर्ने</p> <p>व्यक्ति टेकटाइल</p> <p>दोभासे नवीनतम प्रविधिको व्यवस्था</p> <p>सामान्यभन्दा ढिलो गतिमा सञ्चार गर्ने</p> <p>पर्याप्त समयको व्यवस्था</p> <p>सचित्र सामाग्री प्रयोग</p> <p>सञ्चारमा बमधा नहुने स्थान छनोट</p> <p>सहजकर्ता र सहभागीबीच भौतिक बाधारहित कक्षा तालिम स्थानमा पर्याप्त सूचना, जानकारी सूचक बोर्ड भएको हुनुपर्छ ।</p> <p>जस्तै: धारा, शौचालय, हलमा प्रयोग हुने सङ्केत।</p> <p>सञ्चारको विशेष आवश्यकतामा सहयोगी सेवाको उपलब्धता (तालिम अवाधिमा)</p>	<p>ठूला छापा, ब्रेल तथा नवीनतम सूचना प्रविधिको उपयोग</p> <p>दृष्टिसम्बन्धी सीमितता भएकाहरूलाई अनुकूल सत्रहरूको ढाँचा</p> <p>खेल तथा अन्य सहभागितामूलक क्रियाकलाप</p> <p>दृष्टिसम्बन्धी सीमितता भएकाहरूलाई अनुकूल हुने गरी गर्ने ।</p> <p>सहभागी सबैलाई दृष्टिसम्बन्धी सीमितता भएकाहरूलाई उपयुक्त हुने गरी सहभागी हुने व्यवस्था मिलाउने ।</p> <p>व्यावहारिक अभ्यास, खेलौना, इम्बोज्ड चित्र र मोडलहरूको उपयोग गर्ने ।</p> <p>तालिम स्थानमा दृष्टिसम्बन्धी सीमितता भएकाहरूलाई उपयुक्त हुने गरी पर्याप्त सूचना जानकारी सूचक बोर्ड भएको हुनुपर्छ वा पर्याप्त अभिमुखीकरण गरिनुपर्छ ।</p>
--	--	--	---	--

३.३.२ तालिम सहजीकरण योजना निर्माण

तालिम पूर्व के गर्ने? विषयवस्तुको तालिका तयार गर्नुहोस् ।

यहाँ केहि प्रश्नहरू र उदाहरणहरू छन् जसले तपाईंलाई आफ्नो **POST(Purpose, Outcome, Structure and Time)** परिभाषित गर्न मद्दत गर्दछ:

उद्देश्य (Purpose): _____ ? सत्र किन आवश्यक छ?

नतिजाहरू (Outcomes): सत्रको उद्देश्य के हो? तपाईं सत्रको अन्त्यमा के परिवर्तन भएको हेर्न चाहनुहुन्छ?

ढाँचा र समय (Structure and Time):

_____, गतिविधि, तयारी र सामग्रीका साथै जिम्मेवार/नेतृत्व सहजकर्ता को हो भनेर वर्णन गर्दछ।

3.3.3 सहजकर्ताको रूपमा गर्न हुने र गर्न नहुने उपयुक्त व्यवहार

गर्न हुने (गर्नुहोस्)

- तालिम सहजीकरणका मूल्यहरू जान्नुहोस्
-
- विभिन्न किसिमका अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरूप्रति गर्ने व्यवहार र बोलिने शब्दावलीहरूको
- तपाईंले काम गर्ने सांस्कृतिक सन्दर्भ र सोही अनुसार कसरी व्यवहार गर्ने भनेर जान्नुहोस्
- अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरूप्रति आवश्यकता अनुसार खुला दिमाग र लचिलो हुनुहोस्
- सबै सहभागीहरूलाई समान रूपमा व्यवहार गर्नुहोस्
- खुला र पारदर्शी सञ्चार निर्माण गर्नुहोस् र आत्मविश्वासी बन्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्
- सहभागीहरूको गोपनीयताको सम्मान गर्नुहोस् सम्मानजनक भाषा प्रयोग गर्नुहोस्
- कुनै पनि गतिविधिको लागि सहमति खोज्नुहोस् र विश्वास निर्माण गर्नुहोस्
- कठिन परिस्थितिहरूमा शान्त रहनुहोस्
- अरूको चासो सुन्नुहोस्
- युवाहरूका लागि निर्णय गर्नुको सट्टा मिलेर समाधान खोज्नुहोस्

- प्रोटोकलहरू जान्नुहोस् र (शङ्कास्पद) दुर्व्यवहारको अवस्थामा कसलाई महत माग्ने गर्नुहोस्

गर्न नहुने (नगर्नुहोस्)

-
-
- सहभागीहरूसँग रक्सी वा धुम्रपान पिउने वा (मध्यपान र धुम्रपान गर्दा फोटोहरू सार्वजनिक गर्ने)
- अनुमति बिना फोटो अपलोड गर्ने
- आफ्नो इच्छा विरुद्ध केहि गर्न बाध्य पार्ने
- व्यक्तिगत सम्बन्धमा हस्तक्षेप गरेर समूहमा द्वन्द्व उत्पन्न गराउने
- आफ्नो स्वार्थमा सहभागीहरूलाई हेरफेर गर्ने
- आफ्नो असक्षमताको आधारमा अरूलाई अपमानित गर्ने
- धम्की दिने र ब्याकमेल गर्ने
- गोपनीयता तोड्ने (आवश्यक नभएसम्म)
- गल्तीहरूको लागि दोषारोपण/हाँस्ने, औंला देखाउने र खराब कुरा बोल्ने
- समूहमा एकअर्काप्रति धम्की र अपमानजनक व्यवहार स्वीकार गर्ने
- सहकर्मी/सहभागीहरूको अनलाइन सेक्सिड/ब्रूमिड/धम्की दिने
- यौन उत्पीडन र चिढ्याउने
- कामको क्रममा वा युवाहरूसँग रक्सी पिउने
- लागूपदार्थको प्रयोग

• •

तालिमको अन्त्यतिर तपाईंले सहभागीहरूको प्रतिक्रिया सङ्कलन गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। तपाईंको प्रशिक्षणले आफ्नो उद्देश्यहरू पूरा गरेको छ र प्रशिक्षणको उद्देश्यहरू पूरा भएको छ वा छैन भनेर बुझ्न यो आवश्यक छ। यसबाहेक, तिनीहरूको प्रतिक्रियाले तपाईंलाई कुन कुराले राम्रो काम गर्यो र तपाईंले आफ्नो अर्को प्रशिक्षण सुधार गर्न के परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने नयाँ अन्तरदृष्टि प्रदान गर्न सक्छ। तालिम मुल्यांकनका लागि निम्न विधिहरू अपनाउन सकिन्छ।

-
-
- /

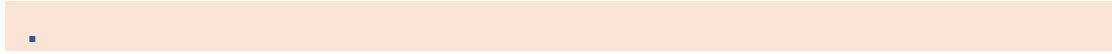
-
-
- -
- सिकाईसम्बन्धी कठिनाई भएका (जस्तै बौद्धिक तथा अटिजम) किशोरकिशोरीहरूको हकमा निरन्तर सिकाई मूल्याङ्कन पद्धती

.४

-

-
-
- , ,
-
-
- बृहत यौनिकता शिक्षासम्बन्धी बनेका पहुँचयुक्त अध्ययन सामाग्रीहरूको व्यवस्था गरेर अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरूलाई सो सामाग्रीहरू अध्ययन गर्ने पहुँचयुक्त र सुरक्षित वातावरण निर्माण गरिनु पर्दछ।

- विद्यालयमा बन्ने क्लब तथा सञ्जालहरूमा अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरूको प्रतिनिधित्व सुनिश्चितता गराउँदै विद्यालयका सम्पूर्ण गतिविधीहरूमा उनीहरूको समावेशी र अर्थपूर्ण सहभागी सुनिश्चितता गराइनु पर्दछ।



-
-
-
-
- अपाङ्गताको गाम्भीर्यता, विद्यमान भौतिक तथा सामाजिक अवरोध र अन्य विविध कारणले सामुदायिकस्तरमा हुने कार्यक्रममा सबै किसिमका अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको सहभागिता नहुन सक्छ। यस्तो अवस्थामा प्रत्यक्ष परामर्श (Direct Counselling) अथवा दौतरी शिक्षक कार्यक्रम (Peer Education) विधी बढी उपयुक्त र प्रभावकारी हुन सक्छ। अझ समान प्रकृतीको अपाङ्गता भएका भएका किशोरकिशोरीलाई दौतरीको रूपमा परिचालन गर्न सकेमा त्यो थप प्रभावकारी हुन सक्दछ।
- जटिल किसिमका अपाङ्गता भएका तथा सिकाईमा कठिनाई भएका किशोरकिशोरीहरूको हकमा पनि यही विधी अवलम्बन गर्न सकिन्छ तर दौतरी

शिक्षक वा परामर्शकर्ता भने अपाङ्गताको प्रकृती, सिकाई विधी र सम्बन्धित किशोरकिशोरीको अवस्थाबारे पुर्ण जानकारी र सम्वेदनशील हुनु नितान्त आवश्यक छ।

- अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूसँगै उनीहरूका अभिभावकहरू र हेरचाहकर्तालाई पनि बृहत् यौनिकता शिक्षामा समेटिनु उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ किनभने उक्त विषयवस्तूको बारेमा पूर्ण रूपमा जाकार भएको खण्डमा अभिभावक र हेरचाहकर्ताहरूले आफ्नो बालबालिका हरूलाई राम्रो सेवा, सहयोग र उत्प्रेरणा प्रदान गर्न सक्दछन्।

३.६ यौनिकता शिक्षा प्रवर्द्धनमा परिवारको भूमिका

:

:

:

:

.७ यौनिकता शिक्षा प्रवर्द्धन गर्न सामाजिक सञ्जाल मार्फत अभियान

वृहत्

पुन्याउन

,

?

•

:(

)

•

•

•

(: , ,)

•

•

(जस्तै:

,

,

,

/

,

,

/

)

यसरी सामाजिक सञ्जालमार्फत अभियानहरू सञ्चालन गर्दा समावेशी विषयवस्तु र पहुँचयुक्ततालाई भने नजरअन्दाज गर्न हुँदैन। सामाजिक सञ्जालमा राखिने सबै तस्तिबरहरूमा वैकल्पिक लिखित विवरण (Picture Description) दिने, छोटो URL राख्ने, ह्याशट्यागको प्रयोग गर्दा प्रत्येक अङ्ग्रेजि शब्दको सुरुको अक्षर क्यापिटलमा लेख्ने, भिडियो या अडियो सन्देश हाल्दा क्यापसनिड र साङ्केतिक भाषा पनि राख्ने, सरल भाषामा क्यापसन लेख्ने आदिजस्ता नियमहरूलाई अनुशरण गर्नु पर्दछ।

अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको बृहत यौनिकता शिक्षामा पहुँच पुऱ्याउनको लागि यस सम्बन्धमा बनेका सूचना, सन्चार तथा शिक्षा सम्बन्धि सामाग्रीहरूलाई पहुँचयुक्त ढाँचा र भाषामा विकास गर्नु पर्ने हुन्छ। पहुँचयुक्त ढाँचा र भाषामा विकास गरिएका सामाग्रीहरूको प्राथमिक लक्षित वर्ग कुनै एक किसिमको अपाङ्गता वर्ग भए तापनि त्यसले अपाङ्गता भएकासहित सबै किशोरकिशोरी तथा युवाहरूलाई उत्तिकै सहयोग गर्दछ। मुख्यतया, पहुँचयुक्त ढाँचाअन्तर्गत निम्न ढाँचाहरू पर्दछन्-

ढाँचा	प्राथमिक प्रयोगकर्ता
ब्रेल	दृष्टिहिन
ठूलो छाप	न्यून दृष्टीयुक्त व्यक्तीहरू
अडियो	दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरू
साङ्केतिक भाषा	बहिरा
व्यापसनिङ	सुरत-श्रवण
सरल भाषा र चित्रसहितको सामाग्री (Easy-to-Read)	सिकाईमा कठिनाई भएका व्यक्तीहरू (बौद्धिक अपाङ्गता भएका, अटिजम, मनोसामाजिक अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरू र अन्य सिकाईमा जटिलता भएका व्यक्तीहरू)
चित्रात्मक सामाग्रीहरू	बहिरा, सिकाईमा कठिनाई भएका व्यक्तीहरू
स्पर्श सामाग्री	श्रवण-दृष्टिविहिन, दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरू

डेजि	हप्तीसम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरू, सिकाईसम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरू
भिडियो सामाग्री (साङ्केतिक भाषा, क्यापसनिड, अडियो डिस्कप्सन र ट्रान्स्क्रिप्ट)	साङ्केतिक भाषा- भहिरा, क्यापसनिड- सुस्त-श्रवन, अडियो डिस्कप्सन- दृष्टिविहिन र ट्रान्स्क्रिप्ट- श्रवन-दृष्टिविहिन

उल्लेखित ढाँचामा कुनै पनि सामाग्री निर्माण गर्नको लागि सम्बन्धित क्षेत्रमा सकृय विज्ञ या संस्थाहरूसँग सहकार्य गरेर काम गर्नु बढी उपयोगी हुन्छ।

वर्तमान सन्दर्भमा डिजिटल प्रविधीको प्रयोग अत्याधिक भएको कारण डिजिटल प्लेटफर्ममा राखिने सामाग्रीहरू पनि पहुँचयुक्त र समावेशी हुनु नितान्त आवश्यक छ। कुनै पनि सामाग्रीहरू डिजिटल फर्म्याटमा बनाएर सबैका लागि साझा गरिदैं छ भने त्यसको पहुँचयुक्तता अनिशचितता गराउनु पर्दछ। त्यसको लागि वर्ड प्याकेजले नै उपलब्ध गराएका टूलहरूको प्रयोग गर्न सकिन्?सकिन्छ।

त्यस्तै, वेबसाइट तथा मोबाइल एप्लिकेसनहरूको पहुँचयुक्तता जाँच गरेर आवश्यक सुधार गर्नु पर्दछ। त्यसको अलावा, कन्टेन्ट डिपलर, वेबसाइट ह्यान्डलरलगायत सम्बन्धित सबैलाई डिजिटल पहुँचयुक्तताको सम्बन्धमा आवश्यक अभिमुखिकरण र तालिम प्रदान गरिनु पर्दछ जसले गर्दा उनीहरू पहुँचयुक्त डिजिटल कन्टेन्ट उत्पादन र पहुँचयुक्त प्लेटफर्मको सुनिश्चितता गराउन सक्षम हुन्छन्।

.8

पुन्याउन आवश्यक

पहुँचयुक्त र समावेशी यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा सुनिश्चितताको लागि निम्न पक्षहरूमा विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ-

- सकेसम्म पहुँचयुक्त भौतिक संरचनाको सुनिश्चितता गर्ने, सो हुन नसकेमा भुईँ तल्लामा उपयुक्त अनुकूलता कायम गराएर सहज र सरल ढङ्गबाट सेवा प्रवाह गर्ने,
- स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूलाई अपाङ्गताको बारेमा आवश्यक अभिमुखिकरण गराएर सुरक्षित र समावेशी ढङ्गले सेवा प्रवाह गर्न प्रोत्साहित गर्ने,
- खासगरी परामर्श सेवा प्रदान गर्दा अपाङ्गताको प्रकृतीलाई ख्याल गर्दै राम्रोसँग बुझाएर सेवा दिनु पर्छ, जस्तै, बहिरा व्यक्तीहरूलाई राम्रोसँग डेमोनस्ट्रेसन गराएर या लेखेर औषधिको बारेमा बुझाउने, दृष्टीसम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरूलाई औषधीको आकार छमाएर त्यसको बारेमा बुझाउने, बौद्धिक अपाङ्गताको हकमा समय दिएर उनीहरूको समस्या बुझ्ने र सरल शब्द र चित्रहरूको प्रयोगद्वारा आवश्यक जानकारी दिने आदि।
- स्वास्थ्य संस्थामा राखिएका सूचना तथा शैक्षिक सामग्रीहरू पहुँचयुक्त ढाँचामा पनि बनाउने र वितरण गर्ने,
- स्वास्थ्य संस्थामा आएर सेवा लिन नसक्ने अवस्था भएमा घरमा नै गएर आवश्यक सेवा दिने वातावरण बनाउने।

खण्ड ४

अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको बृहत्त यौनिकता शिक्षामा पहुँचका लागि विद्यमान बाधाहरूको सम्बोधन

हरेक किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको बृहत्त यौनिकता शिक्षामा पहुँच हुने कुरा राष्ट्रीय तथा अन्तरराष्ट्रीय ऐनकानून तथा नितिनियमहरूद्वारा सुरक्षित गरिसकेको अवस्थामा पनि अपाङ्गता भएकै कारण अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको त्यसमा सहज पहुँच कायम हुन सकिरहेको छैन। स्थानीय तह देखी संघीय तहसम्म नै हेर्ने हो भनेपनि अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई विभिन्न फरक फरक अवस्थामा उनीहरूको प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा तथा यौनिकताका बारेमा कुरा गर्दा अनेक बाधा अड्चनहरू देखा पर्दछन्। उनीहरू माथीको विभिन्न प्रकारको भ्रमात्मक विचार, मिथक वा पुर्वाग्रहीका कारणले यो अन्तर बढीरहेको हो। अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले CSEको पहुँचमा भौतिक तथा संरचनागत बाधाहरू, आर्थिक बाधाहरू, सांस्कृतिक र सामाजिक बाधाहरू, मनोवृत्ति बाधाहरू, सञ्चार अवरोधहरू जस्ता बाधाअड्चनहरूको सामना गर्नुपरेको छ।

अपाङ्गता भनेको एक अवस्था हो। यो विद्यमान भौतिक, सामाजिक र सञ्चारजन्य अवरोधहरूको कारण अन्य व्यक्तिहरूसरह पूर्ण र प्रभावकारी रूपमा सामाजिक कृयाकलापमा सहभागी हुन नसकेको अवस्था हो तर हाम्रो समाजमा अपाङ्गतालाई अशक्तता या असक्षमताको पर्यायको रूपमा लिने र सोहिअनुसार व्यवहार गरिनाले अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरू मूलप्रवाहिकरणमा आउन सकिरहेका छैनन्। एकातिर अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरूलाई समाजले कल्याणकारी दृष्टिकोण (Charity Model) को रूपमा हेर्ने तथा अर्कोतर्फ यौनलाई खूलस्त रूपमा नस्विकार्नाले अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरीहरूको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यको सवाल परिवार, समाज तथा राज्यको प्रमुख प्राथमिकताको विषयको रूपमा आउन सकेको छैन।

अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको बृहत्त यौनिकता शिक्षामा पहुँच कायम गराउन थुप्रै अवरोधहरू विद्यमान छन् जसलाई देहायबमोजिम सङ्ग्रहित गरेर बुझ्न सकिन्छ-

४.१ भौतिक तथा संरचनागत बाधा/अवरोधहरू (Physical and Structural Barriers)

यसअन्तर्गत निम्नानुसारका अवरोधहरूलाई समेट्न सकिन्छ -

- विद्यालय, पुस्तकालय, क्लब भवन, सामुदायिक सिकाई केन्द्र, स्वास्थ्य संस्था आदिजस्ता स्थानहरूको भौतिक संरचना पहुँचयुक्त नहुनु तथा उपयुक्त अनुकूलताको सुनिश्चितता नगराइनु;
- सडक, बाटोघाटो, सार्वजनिक यातायात, आदि सबै किसिमका अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूका लागी पहुँचयुक्त नहुनु;
- पहुँचयुक्त भौतिक संरचनाको स्पष्ट निर्देशिका र आचारसङ्ग्रहित भए पनि त्यसको उपयुक्त कार्यान्वयन नहुनु;
- पहुँचयुक्त भौतिक संरचनाको सम्बन्धमा समबुझाई नहुनु अर्थात् र्याम्प र कमोडसहितको शौचालय हुनु मात्रलाई पहुँचयुक्त भौतिक संरचनाको मापकको रूपमा बुझिदिनु;

४.२ आर्थिक बाधाहरू (Economic Barriers)

अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि नेपाल सरकार द्वारा प्रकाशित अपाङ्गता स्रोत पुस्तिका २०७८, र अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार सम्बन्धी ऐन, २०७४ मा विभिन्न व्यवस्थाका बारेमा उल्लेख गरिएको भए पनि अझै पनि धेरै अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा तथा यौनिकताका सेवासुविधा, उपकरणहरू खरीद गर्नका लागि आर्थिक बाधाहरू छदैं नै छन् । आर्थिक अवरोध अन्तर्गत देहायबमोजिमका अवरोधहरूलाई लिन सकिन्छ-

- अधिकांश अपाङ्गता भएका व्यक्ती तथा उनीहरूको परिवार गरिबीको रेखामुनी रहनु;
- अझैसम्म पनि अपाङ्गता भएका व्यक्तिको आयस्रोतमा प्रत्यक्ष पहुँच नहुनु र रोजगारका लागि बाधाहरू हुनु, व्यवसाय र अरु आयआर्जन गर्नका लागि पर्याप्त सहायता नहुनुले उनीहरूको प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा तथा यौनिकताका सेवासुविधा, उपकरणहरू खरीद गर्नका लागि बाधाहरू छन्
- कम आय भएका देशहरूमा अपाङ्गता भएका आधाभन्दा बढी मानिसहरूले स्वास्थ्य सेवको महङ्गो हुनुको कारण उचित स्वास्थ्य सेवा लिन सक्दैनन्,
- आर्थिक अवरोधहरूमा आय स्तर, यातायात लागत, स्वास्थ्य सेवा लागतको रकम, बीमा रकम, तथा औषधीउपचारमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको प्रत्यक्ष पहुँच नहुनु

|

४.३ सामाजिक/सांस्कृतिक अवरोधहरू (Social/Cultural Barriers)

सामाजिक अवरोधहरू मानिसहरूको जन्म, हुर्कने, बाँच्ने, सिक्ने, काम गर्ने र उमेर वा स्वास्थ्यका सामाजिक निर्धारकहरू - जसले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको कार्यशैलीमा कमी ल्याउन योगदान पुऱ्याउन सक्छ। देहायबमोजिमका बाधाहरूलाई यसअन्तरगत राखेर बुझ्न सकिन्छ-

- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले समाजमा अरूबाट नकारात्मक मनोवृत्ति र रूढीवादहरू सामना गर्न बाध्य छन्, जसले भेदभाव, सामाजिक बहिष्कार र कलंक निम्त्याउन सक्छ। उदाहरणका लागि, केही व्यक्तिहरूले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू स्वतन्त्र रूपमा बाँच्न वा निश्चित कामहरूमा काम गर्न सक्षम छैनन् भनी अनुमान गर्ने गर्दछन्।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले सामना गर्ने चुनौतीहरूबारे धेरै मानिसहरूमा चेतना र बुझाइको कमी पाइन्छ। यसले गलत सञ्चारको साथै अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि समर्थन र सुरक्षाको कमी निम्त्याउने गरेको छ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले निर्मित वातावरणमा भौतिक अवरोधहरू सामना गर्ने गर्दछन्, जस्तै दुर्गम भवनहरू, पहुँचयोग्य यातायातको अभाव, वा सार्वजनिक स्थानहरूमा सीमित पहुँचा यसले समाजमा भाग लिन र अत्यावश्यक सेवाहरूमा पहुँच गर्ने उनीहरूको क्षमतालाई सीमित गराइरहेको छ।
- अपाङ्गता हुनुलाई पूनर्जन्मको पाप या देवताको श्रापजस्ता विभिन्न किसिमका रूढिवादी सोचले गर्दा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई तल्लो तर्जाको व्यक्तिको रूपमा व्यवहार गर्ने गरिएको छ।

४.४ मनोवृत्ति बाधाहरू (Psychological barriers)

- एक अपाङ्गता भएको व्यक्तिले अरू सबै अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई प्रतिनिधित्व गर्छ (वा एउटै जस्तै त् हो) भन्ने गलत धारणा राख्नु र त्यहीँ हिसाबले संरचना वा नीति निर्माण गर्नु,
- मानिसहरूले कहिलेकाहीं अपाङ्गता भएकाहरूप्रति पूर्वानुमान गर्छन्, उनीहरूको जीवनको गुणस्तर दयनीय छ वा तिनीहरूको कमजोरीहरूको कारणले उनीहरू अस्वस्थ छन् भनी सोच्नु,
- समाज भित्र, कलंक, पूर्वाग्रह र भेदभावजस्ता मनोवृत्तिहरू अपाङ्गतासँग सम्बन्धित व्यक्तिहरूको विचारबाट आउन सक्छ, मानिसहरूले अपाङ्गतालाई व्यक्तिगत

त्रासदीको रूपमा हेर्न सक्छन्, निको वा रोक्न आवश्यक पर्ने चीजको रूपमा, गल्तीको लागि सजायको भागेदार वा पापको परिणामका रूपमा,

- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले अरूलाई बुझ्न सक्दैनन् भनी मान्नु, र बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिले निर्णय गर्न सक्दैनन् भन्ने सोच्नु,
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले सामान्यतया स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरू र अन्य कर्मचारीहरू (रिसेप्शनिस्टहरू र सुरक्षा गार्डहरू सहित)बाट स्वास्थ्य संस्थाहरूमा पूर्वाग्रह, कलंक र भेदभावको अनुभवहरू गर्नु,

४.५ सञ्चार अवरोधहरू (Communication Barriers)

- सूचना सामाग्रीहरू वा सञ्चारका माध्यमहरू अपाङ्गता मैत्री नहुनु,
- जटिल, व्यस्त वा भ्रामक संकेतहरू र बसाइँ प्रबन्धले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई सामाजिक कार्यक्रमहरूमा पूर्ण रूपमा भाग लिन गाह्रो अप्ठ्यारो हुनु,
- सुनाईसम्बन्धी अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूका लागि स्वास्थ्य सेवाहरूमा प्रमुख बाधा भनेको स्वास्थ्य सेवाहरूमा लिखित सामग्री वा सांकेतिक भाषा अनुवादकहरूको सीमितता हुनु,
- दृष्टीसम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि ब्रेल, ठूलो छपा या पहुँचयुक्त डिजिटल फर्म्याटमा आवश्यक सूचना तथा जानकारीहरू उपलब्ध नहुनु, सहज आवागमन तथा सेवाको पहुँचको लागि पथप्रदर्शक (Visual Guide) नहुनु, दृष्टीविहिनमैत्री अर्थात् स्पर्शसहितको अभिमुखिकरणबिना स्वास्थ्य सेवा तथा परामर्श सेवाहरू प्रदान गरिनु,
- प्राविधिक भाषा, लामो वाक्य, र धेरै अक्षरहरू भएका शब्दहरूको प्रयोगले संज्ञानात्मक अप्ठ्यारो भएका मानिसहरूलाई बुझ्नको लागि बाधा
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूबाट आफ्ना आवश्यकताहरू र प्राथमिकताहरू सञ्चार गर्न चुनौतीहरू सामना गर्न सक्छन्, विशेष गरी यदि तिनीहरूसँग बोली वा भाषा कमजोरी वा सम्वेगजन्य अपाङ्गता छन्। यसले भ्रम, गलत निदान, र अपर्याप्त हेरचाह निम्त्याउन सक्छ।

४.६ नीतिगत बाधाहरू (Policy related Barriers)

विद्यमान ऐनकानून तथा नीतिहरू अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरूका लागि धेरै हदसम्म उदार देखिए पनि कार्यान्वयन पक्ष फितलो हुनाले सम्बन्धित वर्गले त्यसको लाभ लिन सकिरहेका छैनन्। देहायबमोजिमका बाधाहरूलाई यसअन्तर्गत राखेर बुझ्न सकिन्छ-

- ऐन कानून तथा नीतिनियमहरूमा स्पष्ट व्यवस्था भए पनि कार्यान्वयनको पक्ष सन्तोषजनक नहुनु,
- विद्यालय पाठ्यक्रममा बृहत् यौनिकता शिक्षाका केहि सवालहरू समेटिएको भए तापनि अपाङ्गता र यौनिकताका विषयहरूलाई खासै उल्लेख नगरिनु,
- कानुनी व्यवस्था कार्यान्वयनका लागि आवश्यक बजेटको व्यवस्था नगरिनु,
- नीतिगत व्यवस्थाको कार्यान्वयनका लागि तिन तहका सरकारको बिचमा स्पष्ट समन्वय र सहकार्य नहुनाले अन्तर कायम हुनु,
- शिक्षक, सेवा प्रदायक तथा जिम्मेवार पदाधिकारीहरूमा अपाङ्गताप्रतिको बुझाई सिमित रहनु तथा उनीहरूको क्षमता अभिवृद्धीको लागि पर्याप्त तालिम तथा अभिमुखिकरणको प्रबन्ध नमिलाइनु,
- पहुँचयुक्त र समावेशी सूचना, शिक्षा तथा सञ्चारजन्य सामाग्रीहरूको विकास र प्रबर्धनलाई प्राथमिकता नदिइनु,
- अपाङ्गता, यौनिकता र पहुँचयुक्तताको विषयमा पर्याप्त बहस र अध्ययन तथा अनुसन्धान नहुनु

४.७ बृहत् यौनिकता शिक्षा तथा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकारमा आधारित कार्यक्रमहरूमा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूलाई समावेश गर्न किन महत्त्वपूर्ण छ?

नेपालमा, गैरसरकारी संस्थाहरू (एनजीओ) र अन्य विकास साझेदारहरूको सहयोगमा नेपाल सरकारले बृहत् यौनिकता शिक्षा र यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवालाई अगाडि बढाइरहेको छ। पछिल्लो समय यस्ता कार्यक्रमहरूमा समावेशीकरणको सवाललाई केहि हदसम्म प्राथमिकता दिइनु थालिएको छ, SRHR सेवाहरूमा पहुँच बढाउने प्रयासहरू र SRHR मुद्दाहरूको बारेमा बढी सचेतना र शिक्षा प्रवर्द्धन गर्ने प्रयासहरू छन्।

बृहत् यौनिकता शिक्षा र यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकारसम्बन्धी कार्यक्रमहरूमा अपाङ्गता समावेशीकरण गराइनु अपरिहार्य छ किनभने सबैभन्दा पछाडि पारिएको समुदायको रूपमा रहेको अपाङ्गता समुदायलाई नसमेटिकन न त २०३० को लागि प्रतिवद्धता गरिएका लक्ष्यहरू भेटाउन सकिन्छ न त संविधान र विद्यमान ऐनकानूनहरूमा

उल्लेखित व्यवस्थाहरूको कार्यन्वयन गरिएको अनूभूत वास्तविक लाभान्वित वर्गलाई नै महसुस गराउन सकिन्छ। तसर्थ, नेपाल सरकार, गैरसरकारी निकायहरू, विकास साझेदारहरू तथा दातृ निकायका सबै कार्यक्रमहरूले अपाङ्गता समावेशीकरणलाई आफ्नो मूल कार्यक्रमको प्रमुख सिद्धान्तको रूपमा स्विकार गर्दै त्यसको व्यावहारिक कार्यान्वयनतर्फ अग्रसर हुनु अपरिहार्य छ। उल्लेखित कार्यक्रमहरूलाई अपाङ्गता समावेशी बनाउनु अपरिहार्य छ किनकि:

१. सूचनामा पहुँच: अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले पहुँचयुक्त जानकारीको कमी वा सेवा प्रदायकहरूबाट नकारात्मक मनोवृत्तिको कारणले CSE/SRHR बारे सूचनामा पहुँचका लागि अवरोधहरूको सामना गर्न सक्छन्। समावेशी CSE/SRHR ले सबैको लागि सूचना पहुँचयुक्त छ भनी सुनिश्चित गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

२. सेवाहरूमा पहुँच: SRH सेवाहरू पहुँच गर्न भौतिक वा सञ्चार अवरोधहरू सामना गर्न सक्छन्, जस्तै पहुँचयुक्त सुविधाहरू वा उपकरणहरूको अभाव, वा गतिशीलता वा संवेगजन्य कठिनाईहरूको लागि आवासको अभाव। समावेशी SRH सेवाहरूले सबै व्यक्तिहरूलाई उनीहरूलाई आवश्यक पर्ने सेवाहरूमा पहुँच छ भनी सुनिश्चित गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

३. सशक्तिकरण र स्वायत्तता: CSE/SRH सेवाहरूमा पहुँचले व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको प्रजनन स्वास्थ्यको बारेमा सूचित निर्णयहरू गर्न र उनीहरूको स्वायत्तता प्रयोग गर्न सशक्त बनाउन सक्छ। यो विशेष गरी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि महत्वपूर्ण छ, जसले कलंक र भेदभावको ठूलो स्तरको सामना गर्न सक्छ र उनीहरूको अधिकार प्रयोग गर्ने सीमित अवसरहरू हुन सक्छन्।

४. सुधारात्मक स्वास्थ्य नतिजाहरू: SRH सेवाहरूमा पहुँचले व्यक्ति र समुदायहरूको लागि स्वास्थ्य परिणामहरू सुधार गर्न सक्छ, अनिच्छित गर्भधारण, मातृ मृत्युदर, र यौन संचारित संक्रमणहरू घटाएर। SRH सेवाहरू अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू समावेशी छन् भनी सुनिश्चित गर्नाले यस समूहका लागि पनि स्वास्थ्य परिणामहरू सुधार गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

५. मानव अधिकार: CSE/SRH सेवाहरू अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू समावेशी छन् भनी सुनिश्चित गर्नु मानव अधिकारको कुरा हो। अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई SRH सेवाहरूमा

पहुँच गर्ने अधिकार अरु कसैको जस्तै छ, र उनीहरूलाई यो अधिकार अस्वीकार गर्नु एक प्रकारको भेदभाव हो।

४.८ बृहत्त यौनिकता शिक्षामा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको पहुँच सुनिश्चितताको लागि सरोकारवाला निकायहरूको भूमिका

बृहत्त यौनिकता शिक्षा बहूआयामिक विषय हो। तसर्थ, कुनै एक या दुई निकायले काम गरेर मात्र अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको बृहत्त यौनिकता शिक्षामा पहुँच स्थापित गर्न सकिन्छ। यसको लागि सम्बन्धित सबै सरोकारवाला निकायहरूले आआफ्नो तर्फबाट उचित कदमहरू चाल्नुको साथै परस्परमा आवश्यक सहकार्य, समन्वय र साझेदारी रूपमा काम गर्नु आवश्यक छ। यस खण्डमा उल्लेखित बाधा तथा अवरोधहरूलाई निराकरण गर्दै आफ्नो कार्यक्षेत्र र दायराभित्र पर्ने काम, कर्तव्य र अधिकारहरूलाई अधिल्लो खण्डमा चर्चा गरिएबमोजिम आवश्यक कदमहरू चाल्न सकेमा निश्चय नै अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको बृहत्त यौनिकता शिक्षामा पहुँच कायम गर्न सकिन्छ।

केन्द्रीय/प्रादेशिक सरकारको भूमिका

- विद्यमान कानुनी व्यवस्थाको कडाईको शाथ कार्यान्वयन गर्नको लागि आवश्यक बजेटको बिनियोजन गर्दै मातहतका निकायहरूलाई उचित ढङ्गले परिचालन गर्नु पर्दछ।
- विद्यालय पाठ्यक्रममा बृहत्त यौनिकता शिक्षाका केहि विषयवस्तुहरू समेटिएको भए तापनि अपाङ्गता, यौनिकता र पहुँचयुक्तताका विषयहरू उचित किसिमले सम्बोधन भएको देखिन्छ। तसर्थ, उक्त विषयलाई पनि समेट्दै समयानुकूल पाठ्यक्रम परिमार्जन गर्दै लैजानु पर्दछ।
- शिक्षक, सेवा प्रदायक तथा परामर्शदाता/दोहोरी शिक्षकहरूलाई अपाङ्गता समावेशीकरणको बारेमा अभिमुखिकरण र आवश्यक तालिमहरू प्रदान गर्नुपर्दछ।
- सबै सार्वजनिक भौतिक संरचनाहरू पूर्ण रूपमा पहुँचयुक्त बनाउनको लागि आवश्यक निर्देशन तथा नियमन गर्नुको साथै तत्काल पहुँचयुक्त हुन/बनाउन नसकिने संरचनाहरूमा उपयुक्त अनुकूलताको प्रबन्ध मिलाउनुपर्दछ।
- प्रादेशिक सरकारहरूले सङ्घीय अपाङ्गतामैत्री सुरक्षित मान्त्रित्व तथा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य निर्देशिकालाई प्रदेश सुहाउँदो हुने गरी घरेलुकरण गर्दै कार्यान्वयन गराउनुपर्दछ।

- विद्यमान ऐनकानुनले व्यवस्था गरेबमोजिम अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूलेसुलभ, गूढस्तरीय र पहुँचयुक्त स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्न पाउने व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ।
- धेरै अपाङ्गता अझै पनि गरिबी र बेरोजगारी रहेको कारण आर्थिक रूपले निकै कमजोर अवस्थामा छन्। तसर्थ, उनीहरूको आयआर्जनमा पहुँच पुर्याउँदै मर्यादित जीवनयापनको लागी विभिन्न रोजगार/स्वरोजगारका कार्यक्रमहरूमा समेट्नु पर्दछ।

स्थानीय सरकारको भूमिका

हरेक स्थानीय सरकारले स्थानीय परिवेश र आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्दै बनाइने स्थानीय पाठ्यक्रमहरूमा बृहत यौनिकता शिक्षाका तत्वहरूलाई पनि समेट्नु पर्दछ।

- अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको सशक्तिकरण र बृहत यौनिकता शिक्षामा पहुँचको लागी वडा/पालिकास्तर र विद्यालयमा बन्ने क्लबहरूमा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको सहभागिता सुनिश्चितता गराउनुपर्दछ।
- CSE सम्बन्धी विद्यालयस्तरीय कार्यक्रम र विद्यालय बाहिरका कार्यक्रमलाई हरेक वर्षको निति तथा कार्यक्रममा समेटेर आवश्यक बजेट विनियोजन गर्नुपर्दछ।
- अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको बृहत यौनिकता शिक्षामा पहुँचका लागी पहुँचयुक्त सूचना, शिक्षा र सञ्चार सामाग्रीहरू पहुँचयुक्त ढाँचा र भाषामा विकास र वितरण गर्नको लागी आवश्यक प्रबन्ध मिलाउनुपर्दछ।
- शिक्षक, स्वास्थ्य सेवा प्रदायक, परामर्शदाता तथा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको अभिभावकलाई अपाङ्गता समावेशी बृहत यौनिकता शिक्षाको बारेमा आवश्यक अभिमुखिकरण गराउनुपर्दछ।
- विद्यालय, पुस्तकालय, सामुदायिक सिकाई केन्द्र, स्वास्थ्य संस्था आदिजस्ता सार्वजनिक भौतिक संरचनाहरूलाई पहुँचयुक्त बनाउने तथा त्यसो गर्न तत्काल सम्भव नभएमा उपयुक्त अनुकूलताको लागी आवश्यक व्यवस्था मिलाउनुपर्दछ।
- अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको सशक्तिकरणका निमित्त क्षमता विकास, नेत्रित्व विकाससम्बन्धी तालिम र अभिमुखिकरणको व्यवस्था गर्नुपर्दछ।
- अपाङ्गता समावेशी बृहत यौनिकता शिक्षाको विषयमा समुदायस्तरमा सचेतनामुलक कार्यक्रमहरूको आयोजना गर्नुपर्दछ।
- पालिकाभित्रका विभिन्न संरचना, समिती तथा नीतिगत/कार्यक्रमगत छलफल र गोष्ठीहरूमा अपाङ्गता समुदायको अर्थपूर्ण सहभागिता र प्रतिनिधित्व सुनिश्चितता गराउनु पर्दछ।

गैरसरकारी/विकास साझेदारहरूको भूमिका

- CSE सम्बन्धी परियोजना तथा कार्यक्रमहरूलाई अपाङ्गता समावेशी बनाउँदै विकासको हरेक प्रकृतियामा अपाङ्गता समुदायको अर्थपूर्ण सहभागिता र प्रतिनिधित्व सुनिश्चितता गराउनुपर्दछ।
- बृहत् यौनिकता शिक्षा सम्बन्धि कार्यक्रमलाई अपाङ्गता मसावेशिकरण गराउनको लागी आवश्यक बजेटको व्यवस्थाको साथै अनुगमन तथा मूल्याङ्कनका मापकहरूमा अपाङ्गता समावेशी सुचकाङ्कहरूसमेत समेट्ने।
- परियोजना तथा कार्यक्रममा प्रत्यक्ष या पर्यक्ष रूपमा सङ्लग्न सबै जनालाई अपाङ्गता समावेशीकरणको बारेमा अभिमुखिकरण गराउनुपर्दछ।
- बृहत् यौनिकता शिक्षामा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको पहुँच सुनिश्चितताको लागी अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरूद्वारा सञ्चालित संस्थाहरू (OPDs) सँग आवश्यक सहकार्य, समन्वय र साझेदारीमा काम गर्नु पर्दछ।
- अपाङ्गता र बृहत् यौनिकता शिक्षा सम्बन्धमा आवश्यक अध्ययन तथा अनुसन्धान गर्नु पर्दछ।
- बृहत् यौनिकता शिक्षा सम्बन्धी सूचना, शिक्षा तथा सञ्चार सामाग्रीहरू विकास गर्दा पहुँचयुक्त ढाँचा र भाषामा पनि विकास र वितरण गर्नु पर्दछ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरूको संस्थाहरू (OPDs) को भूमिका

- आफ्नो विधानमा बृहत् यौनिकता शिक्षा र यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यलाई प्रमुख कार्य क्षेत्रको रूपमा समेटेर सोहिअनुसारका संस्थागत रननीतिहरू तय गर्नु पर्दछ।
- बृहत् यौनिकता शिक्षा र यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यलाई Cross-cutting विषयको रूपमा स्विकार्दै त्यसैअनुसारका गतिविधीहरू सञ्चालन गर्नु पर्दछ।
- आफ्नो पैरवी योजनामा बृहत् यौनिकता शिक्षा र यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यलाई पनि समेटेर प्राथमिकताको साथ पैरवी गर्नु पर्दछ।
- आफ्ना सदस्य तथा लाभग्राहीहरूलाई नियमित रूपमा यससँग सम्बन्धित विषयहरूमा अभिमुखिकरणको साथै सूचना, शिक्षा र सेवामा पहुँचको लागी आवश्यक सहजिकरण गर्नुपर्दछ।

प्राङ्गिक क्षेत्रको भूमिका

- विश्व विध्यालय तथा प्राङ्गिक क्षेत्रले अपाङ्गता र बृहत् यौनिकता शिक्षालाई आफ्नो पाठ्यक्रममा समेटेर यस सम्बन्धमा पठनपाठन गराउनुपर्दछ।

- विश्व विद्यालय तथा प्राज्ञिक क्षेत्रले गर्ने अध्ययन तथा अनुसन्धानमा अपाङ्गता र बृहत् यौनिकता शिक्षाको विषयलाई पनि समेटेर आवश्यक तथ्य तथा प्रमाणहरू सङ्कलन गरेर निति निर्माण र कार्यान्वयनको लागी आवश्यक मार्गदर्शन गराउनुपर्दछ।
- विश्व विद्यालय तथा प्राज्ञिक क्षेत्रमा हुने छलफल, वहस तथा अन्तरकृयाहरूमा अपाङ्गता र बृहत् यौनिकता शिक्षा सम्बन्धी विषयवस्तुहरूलाई पनि समेटेर सम्बन्धित निकायहरूलाई प्राज्ञिक सहायता प्रदान गर्नु पर्दछ।

खण्ड ५

अनुसूची

अनुसूची १: वृहत्त यौनिकता शिक्षा अन्तर्गत ८ अवधारणाका विषयवस्तुहरूको ज्ञान, सीप र धारणा विश्लेषण

अवधारणा १: सम्बन्धहरू

- परिवार
- मित्रता, माया र रोमान्चित सम्बन्धहरू
- धैर्यता, समावेशिता तथा आदर सम्मान
- दीर्घकालीन प्रतिवद्धता

परिवार

ज्ञान	धारणा	सीप
परिवारका सदस्यका भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू निर्धारण गर्नुपर्दछ र किशोरीकिशोरीहरू हुर्किदै जादा ति भूमिका तथा जिम्मेवारीहरूमा आवश्यकता अनुसार परिवर्तनहरू आउन सक्छन्। परिवारका सदस्यहरूका स्वस्थ अवस्थाका साथै कुनै किसिमको अपाङ्गता भएको खण्डमा परिवारको संरचना, भूमिका तथा जिम्मेवारीहरूमा पनि प्रभाव पर्न सक्दछ।	अभिभावकहरूको मूल्यमान्यताले किशोरीकिशोरीहरूको मूल्यमान्यतालाई, विचार र व्यवहारहरूमा प्रतक्ष्य वा अप्रतक्ष्य प्रभाव पारिरहेको हुन सक्छ । किशोरीकिशोरीहरू जवान हुँदै अभिभावकहरूसँग मतभेद हुन सक्ने कुरा ध्यानमा राख्नुपर्छ। परिवारमा कुनै किसिमको समस्या वा संकट परेको बेला परिवारका सदस्यहरूले एक अर्काको भावनालाई बुझेर संकट व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ। परिवार भित्र लैङ्गिक रूपमा असमान धारणा, भूमिका र	परिवारका सदस्यहरूलाई कुनै किसिमको अपाङ्गता भएको छ वा कुनै स्वास्थ्य समस्या छ भने समानुभुतिको भाव प्रदर्शन गर्नुपर्दछ। यसका साथै कुनै किसिमको विवाद वा असमझदारी पैदा भएको खण्डमा समाधानको बाटो मिलेर खोज्न पर्दछ।

	व्यबहारले पनि परिवारको संरचनामा असर पुग्न सक्छ।	
--	---	--

मित्रता, माया र रोमान्चित सम्बन्धहरू

ज्ञान	धारणा	सीप
<p>मित्र, माया र रोमान्चित सम्बन्धहरूको फरक छुट्याउनु पर्छ र यस भित्र पनि कुन सम्बन्ध स्वस्थकर र कुन सम्बन्ध अस्वस्थकर हुन्छन् भनेर बुझ्न जरुरी छ यसका साथै विभिन्न किसिमको सम्बन्धहरूमा राम्रो छुवाई र नराम्रो छुवाई कुन हुन सक्छन् भनेर निर्धारण पनि गर्नु पर्दछ ।</p> <p>मित्रता, माया, मोह , यौनिक आकर्षणसँग सम्बन्धित संवेगहरू छुट्याउन पनि सक्नु पर्दछ। सम्बन्धहरूमा उमेर, लैङ्गिकता, अपाङ्गताको अवस्था, आर्थिक अवस्था लगायत अन्य कारणहरू बाट पैदा हुन सक्ने असमानताहरूले प्रभाव पार्न सक्दछ।</p>	<p>मित्रता वा माया जस्ता सम्बन्धहरूमा कसैको लैङ्गिकता वा अपाङ्गताको अवस्था बाधाको रूपमा आउनु हुदैन भनेर कुरामा स्पष्ट हुन पर्दछ र हरेक स्वस्थ सम्बन्धको आधार समानता हो भनेर बुझ्न पर्दछ। माया दर्साउन तरिकाहरू विभिन्न हुन्छन् र यसका र मायाको सम्बन्धलाई यौनिक व्यवहारसँग मात्र जोडेर हेर्नु हुदैन। रोमान्चित र यौनिक आकर्षणबाट उब्जिएका सम्बन्धहरू स्वस्थकर वा अस्वस्थकर दुबै हुन सक्छन्।</p>	<p>सम्बन्धहरूमा विश्वास, सम्मान र समझदार प्रदर्शन गर्नु पर्दछ। आफ्नो विश्वाशिलो व्यक्तिको पहिचान गर्नु पर्दछ र आफुलाई हिंसा वा दुर्व्यबहार भएको पहिचान गर्दै उजुरी गर्न सक्ने सीपहरू प्रदान गर्नु पर्दछ । साथी तथा दौतरी समूहको नकारात्मक प्रभाव वा अस्वस्थकर सम्बन्धहरूबाट जोगिने सीपहरू सिक्नु पर्दछ।</p>

धैर्यता, समावेशिता तथा आदर सम्मान

ज्ञान	धारणा	सीप
सबै व्यक्तिहरूलाई निष्पक्ष, मर्यादित, समानता र सम्मानपूर्ण व्यवहार गर्नु पर्दछ। कुनै पनि व्यक्तिलाई उनीहरूको सामाजिक, आर्थिक वा स्वास्थ्य अवस्था, जाति, धर्म, लैंगिक तथा यौनिक पहिचान र अपाङ्गताको अवस्थालाई लिएर दुर्ब्यबहार, भेदभाव, लान्छना वा विभेद गर्नु हुदैन।	कुनै पनि व्यक्तिलाई दुर्ब्यबहार, लान्छना वा भेदभाव भएको खण्डमा उनीहरूको हकमा आवाज उठाउने सबैको जिम्मेवारी हो। सबै व्यक्तिले सहनशीलता, समावेशीकरण र विविधतालाईको सिद्धान्तलाई स्वीकार र सम्मान गर्नु पर्दछ।	कुनै पनि किसिमको लान्छना वा भेदभाव विरुद्ध पैरवी गर्ने सीपहरू सिकनु पर्दछ। सबै व्यक्तिहरूलाई सहनशीलता र सम्मान प्रदर्शन गर्नु पर्दछ र दुर्ब्यबहार वा पक्षपात भएमा उजुरीका संयन्त्रहरू पहिचान गर्दै आवाज उठाउन पर्दछ।

दीर्घकालीन प्रतिबद्धता

ज्ञान	धारणा	सीप
दीर्घकालीन प्रतिबद्धता विभिन्न सम्बन्धहरूसँग जोडेर बुझ्न सकिन्छ। मित्र र माया जस्ता सम्बन्धमा दीर्घकालीन प्रतिबद्धता भयो भने सम्बन्ध सुमधुर हुन सक्दछ। छिटो विबाह, बाल विबाह वा जबर्जस्ती विबाहको हानिकारक असरहरू बारे पनि बुझ्न पर्दछ।	दीर्घकालीन प्रतिबद्धता वा विवाहमा माया, सहनशीलता वा सम्मानको महत्त्व हुन्छ र कुनै पनि व्यक्तिको लैङ्गिकता, लैङ्गिक वा यौनिक पहिचान, स्वास्थ्यको अवस्था, अपाङ्गताको अवस्था जे जस्तो भए पनि परिवार बसाउन सक्षम हुन्छन् भन्ने कुरामा स्पष्ट हुन पर्दछ।	किशोरकिशोरीहरूलाई छिटो विबाह, बाल विबाह वा जबर्जस्ती विबाहको दबाव आएको खण्डमा वा उनीहरू आफ्नै निर्णयले बाल विबाह गर्न लागेमा उनीहरूलाई उचित परामर्श र सहयोग प्रदान गर्नु पर्दछ।

अवधारणा २: मूल्यमान्यता, अधिकार, संस्कृति र यौनिकता

- मूल्यमान्यता र यौनिकता
- मानव अधिकार तथा यौनिक अधिकार
- संस्कृति, समाज तथा यौनिकता

मूल्यमान्यता र यौनिकता

ज्ञान	धारणा	सीप
<p>आफ्नो व्यक्तिगत मूल्यमान्यताले आफ्ना व्यवहार र निर्णयहरूलाई प्रभाव पार्दछ। किशोरकिशोरीहरूको यौनिकता सम्बन्धी व्यवहार र निर्णयहरूमा पनि उनीहरूको मूल्यमान्यता र धारणाले गहिरो प्रभाव पारिरहेको हुन्छ। किशोरकिशोरीहरू जवान हुँदै जादा आफ्नो मूल्यमान्यता निर्धारण गर्दै जान्छन् जुन उनीहरूको अभिभावक भन्दा फरक हुन सक्दछ।</p>	<p>हरेक व्यक्तिहरूको यौनिकतासँग सम्बन्धित आफ्नै मूल्यमान्यताहरू हुन्छन् र आफ्नो साथी, दौतरी समूह, परिवारका सदस्य र समुदायका व्यक्तिहरूको मूल्यमान्यता लिएर सहनशील हुन र सम्मान गर्न महत्वपूर्ण हुन्छ।</p>	<p>परिवारका सदस्य, दौतरी समूह वा समुदायका व्यक्तिहरूसँग यौनिकता सम्बन्धी मूल्यमान्यतालाई लिएर असहमति वा विवाद भएमा प्रभावकारी संचार गर्दै विवाद समाधान गर्ने सीपहरू प्रदर्शन गर्नु पर्दछ।</p>

मानव अधिकार तथा यौनिक अधिकार

ज्ञान	धारणा	सीप
<p>मानवअधिकारको अवधारणा भित्र हरेक व्यक्तिको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र</p>	<p>जोखिममा परेका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको यौन तथा प्रजनन</p>	<p>हरेक व्यक्तिको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित</p>

अधिकारका विषयहरू पनि पर्दछन्। आफ्नो परिवार, दौतरी समूह, बिद्यालय र समुदायस्तरमा मानवअधिकार प्रबर्धन गर्ने व्यवहार गर्नु पर्दछ।	स्वास्थ्य अधिकार हनन् हुन सक्ने सम्भावनाको पहिचान गर्नु पर्दछ। हरेक व्यक्तिले आफ्नो यौनिकतासँग सम्बन्धित व्यवहार र निर्णय गर्दा कसैले पनि कुनै किसिमको दबाव दिनु हुदैन र हिंसा गर्नु हुदैन।	मानवअधिकारहरू प्रबर्धन गर्न स्थानीय तथा रास्ट्रीय कानून र नीतिहरू निर्माणका लागि पैरवी गर्नु पर्दछ। यसका लागि आवश्यक रणनीति निर्माण गर्ने सीपहरू चाहिन्छ।
--	---	---

संस्कृति, समाज तथा यौनिकता

ज्ञान	धारणा	सीप
संस्कृति, धर्म र समाजले हाम्रो यौनिकता सम्बन्धी बुझाईमा प्रभाव पारिहेको हुन्छ। सामाजिक मान्यताहरूले हाम्रो यौनिक व्यवहार र यौन स्वास्थ्यमा सकारात्मक र नकारात्मक दुबै किसिमले असर गरिरहेको हुन्छ।	यौनिकता सम्बन्धी विविधतापूर्ण धारणाहरूलाई स्वीकार गर्नु पर्दछ। यौनिक व्यवहार सम्बन्धी आफ्नै दृष्टिकोण र धारणा बनाउनु पर्दछ। यौनिकतासँग सम्बन्धित सामाजिक र सांस्कृतिक मान्यता समय र पुस्ता अनुसार परिवर्तन हुदै जाने कुरा पहिचान गर्नु पर्दछ।	कुनै पनि व्यक्तिको यौनिकतासँग सम्बन्धित दृष्टिकोण र व्यवहारलाई परम्परागत सामाजिक र सांस्कृतिक मान्यताले प्रभाव पारेको छ भन्ने तैस्ता मान्यता माथि प्रश्न उठाउने सीप विकास गर्नु पर्दछ।

अवधारणा ३: लैङ्गिकताको बुझाइ

- लैङ्गिकताको सामाजिक बनावट र मान्यता
- लैङ्गिक समानता र लैङ्गिक पक्षपात
- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा

लैङ्गिकताको सामाजिक बनावट र मान्यता

ज्ञान	धारणा	सीप

<p>लिङ्ग र लैङ्गिकताको फरक संगै लैङ्गिक पहिचानको बारेमा बुझ्न महत्वपूर्ण हुन्छ। सामाजिक र सांस्कृतिक मान्यता र धार्मिक विश्वासका कुराहरूले लैङ्गिक भूमिका, जिम्मेवारी र व्यवहारहरू निर्धारण भैरहेका हुन्छन्। कुनै व्यक्तिको लैङ्गिक पहिचान उसको जैविक लिङ्गभन्दा फरक हुन सक्छ। कुनै व्यक्तिको व्यवहार र निर्णयहरूमा सामाजिक लैङ्गिक मान्यताका कारण नकारात्मक असर परिरहेको हुन सक्छ।</p>	<p>लैङ्गिक भूमिका, जिम्मेवारी र व्यवहारहरू समाजले अभ्यासमा ल्याएको कुरा पहिचान गर्नु पर्दछ। सबै व्यक्तिको आफ्नै विशिष्ट लैङ्गिक पहिचान हुन्छ जुन सबैले स्वीकार गर्नु पर्दछ। कुनै लैङ्गिक मान्यताहरू परम्परागत धारणाबाट प्रभावित हुन्छन् जसको असर सम्बन्धहरूमा पनि पर्न सक्छ।</p>	<p>आफ्नो घर, बिद्यालय र समुदायमा सकारात्मक लैङ्गिक भूमिका दैनिक जीवनमै आत्मसात गर्नु पर्दछ र अभ्यास गर्नुपर्दछ। परम्परागत लैङ्गिक भूमिका, जिम्मेवारी र व्यवहारहरूलाई हटाउन आवाज उठाउन पर्दछ र आफु स्वयमले लैङ्गिक उत्तरदायी अभ्यास गर्नुपर्दछ।</p>
---	--	--

लैङ्गिक समानता र लैङ्गिक पक्षपात

ज्ञान	धारणा	सीप
<p>परिवार, दौतरी सम्बन्धहरू र समुदायस्तरमा लैङ्गिक असमानता र लैङ्गिक पक्षपातले गर्दा नकारात्मक असरहरू पर्न सक्छ। लैङ्गिक असमानताको असर यौनिक व्यवहारमा पनि पर्न सक्छ जसले गर्दा यौनिक दबाव, दुर्व्यवहार र हिंसा हुन सक्ने कुरामा</p>	<p>लैङ्गिक पहिचानमा भिन्नता भए पनि सबै व्यक्तिहरूको मानवाधिकार सम्मान गर्ने कुरालाई स्वीकार गर्नु पर्दछ। लैङ्गिकताका कारण उत्पन्न हुने भिन्नताले असमान व्यवहार र दुर्व्यवहार हुन सक्छ।</p>	<p>घर, बिद्यालय र समुदायमा लैङ्गिक समानताको आधारमा सम्बन्ध विकास गर्नुपर्दछ। हानिकारक र असमान व्यवहार देखिने अभ्यासहरूलाई चुनौती दिन सक्ने सीपहरू विकास गर्नु पर्दछ।</p>

सजक हुनपर्छ		
-------------	--	--

लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा

ज्ञान	धारणा	सीप
लैङ्गिकता आधारित हिंसा घर, बिद्यालय , सार्वजनिक स्थल वा जहाँ पनि हुन सक्दछ जस्तै : हेपाई,दुर्व्यबहार, मानसिक हिंसा, घरेलु हिंसा, शारीरिक हिंसा, यौन हिंसा आदि यसका रूप हुन सक्छन्। लैङ्गिकता सम्बन्धी परम्परगत सोच र व्यवहारले गर्दा लैङ्गिक विभेद र दुर्व्यबहार हुन सक्दछ।	कुनै पनि प्रकारको लैङ्गिकता आधारित हिंसा गलत हो भन्ने कुरामा सहमत हुन पर्दछ। लैङ्गिक रूपमा असमान र दुर्व्यवहारयुक्त व्यवहार र अभ्यासहरूले लैङ्गिकता आधारित हिंसालाई बढावा दिन्छ।	किशोरकिशोरीहरूलाई लैङ्गिकता आधारित हिंसा भएमा तेस्को प्रतिरोध गर्ने सीपहरू सिकाउनु पर्दछ र लैङ्गिक समानताको पैरवी गर्ने पनि सीपहरू पी प्रदान गर्नु पर्दछ। यसका साथै लैङ्गिकता आधारित हिंसा भएमा बयस्क व्यक्तिहरू सँग कसरी विश्वास निर्माण गर्दै सहयोग र परामर्श लिने भन्ने कुरा पनि सिकाउनु पर्दछ।

अवधारणा ४: हिंसा र सुरक्षित रहनु

- हिंसा र हिंसाका प्रकारहरू
- सहमति, गोपनीयता र शारीरिक अखण्डता
- सूचना र सञ्चार प्रविधिको सुरक्षित प्रयोग

हिंसा र हिंसाका प्रकारहरू

ज्ञान	धारणा	सीप
हिंसाका विभिन्न प्रकारका हुन्छन् जस्तै: शारीरिक, मानसिक, लैङ्गिक, यौनिक ,	कुनै व्यक्तिलाई यौनिक हिंसा, यौन दुर्व्यबहार, हाडनाता करणी, बलात्कार	किशोरकिशोरीहरूलाई विभिन्न किसिमका हिंसा बाट सुरक्षित राख्न पैरवी गर्न पर्छ।

<p>घरेलु हिंसा र किशोरकिशोरीहरूले हरेक प्रकारको हिंसाबारे बुझ्न जरुरी छ। जिस्व्याउने, गिज्याउने, हेपाईमिचाई गर्ने, गालीगलौज गर्ने जस्ता क्रियाकलाप पनि हिंसाकै विभिन्न रूपहरू हुन् भनेर बुझ्न जरुरी छ। यसका साथै अनलाईन र सामाजिक सञ्जालकाविभिन्न माध्यमबाट बाट पनि यौन शोषण र दुर्व्यबहारहरू हुन सक्छन्। आफ्नै दौतरी समूह, नजिक को साथी र घनिष्ठ व्यक्ति बाट नि हिंसा हुन सक्ने कुरा बुझ्न पर्छ।</p>	<p>वा अन्य कुनै पनि प्रकारका हिंसा भएमा सहायताका लागि बिद्यालय वा समुदायस्तर विभिन्न संयन्त्र मार्फत सहयोग र परामर्श लिने कुरामा जोड दिन पर्छ। आफ्नै घर वा सार्वजनिक स्थलमा हिंसा भएर कसैले आवाज उठाएमा सो व्यक्ति लाई सहयोग, साथ र हौसला प्रदान गर्न पर्दछ।</p>	<p>किशोरकिशोरीहरूले हिंसा भएको खण्डमा सहायता लिनका लागि स्वास्थ्य सेवा, कानुनी सेवा, परामर्श सेवा लगायत अन्य सेवामा पहुँचका लागि आफ्नो समस्या वा संकटकका बारे खुलेर भन्न सक्ने सीप, सिफारिस प्रणालीको प्रयोग, उजुरी गर्ने प्रक्रियाको जानकारी तथा प्रयोग गर्न सीप सिक्नु महत्वपूर्ण हुन्छ।</p>
---	--	--

सहमति, गोपनीयता र शारीरिक अखण्डता

ज्ञान	धारणा	सीप
<p>सबै व्यक्तिलाई गोपनीयता र शारीरिक अखण्डताको अधिकार हुन्छ। हरेक व्यक्तिले आफ्नो शरीरका अङ्ग कसले र कहाँ र कुन तरिकाले छुन पाउने भन्ने विषयमा निर्णय गर्ने अधिकार हुन्छ। कुन छुवाई राम्रो हो र कुन छुवाई नराम्रो हो भन्ने विषय स्वयम</p>	<p>हरेक व्यक्तिको गोपनीयता र शारीरिक अखण्डतालाई स्वीकार र सम्मान गर्नुपर्दछ। यौनिक व्यवहार र क्रियाकलापका लागि सहमति लिने र दिने दुबै कार्य महत्वपूर्ण हुन्छ र हरेक व्यक्तिले कसैको सहमति बिना आफ्नै धारणा र चाहनाको आधारमा कसैलाई</p>	<p>किशोरकिशोरीहरूले आफ्नो सहमति बिना कसैले पनि यौनिक व्यवहार जस्तै नराम्रो छुवाई वा स्पर्श, यौनिक क्रियाकलाप गर्न खोज्दै छ भने तेस्ता व्यवहारलाई प्रतिरोध गर्ने सीपहरू विकास गर्नु पर्दछ।</p>

<p>किशोरकिशोरीले आफैले महसुश गरेर छुट्याउनु दिनु पर्दछ। किशोरावस्था शुरु भए संगै आफ्नो शरीरको बारेमा जिज्ञासा बढ्दै जान्छ र बिशेष गरी किशोरीहरूलाई आफ्नो शरीर र आफ्नो व्यक्तिगत परिधिलाई लिएर धेरै गोपनियता खोज्ने हुदै जान्छ र यो कुरा सबैले सम्मान गर्नु पर्दछ। स्वस्थ र आनन्दमयी यौनिक व्यवहार वा क्रियाकलापका लागि दुवैजनाको सहमति अपरिहार्य रहन्छ।</p>	<p>पनि यौनिक व्यवहार र क्रियाकलाप गर्न दबाव दिनु हुदैन।</p>	
---	---	--

सूचना र सञ्चार प्रविधिको सुरक्षित प्रयोग

ज्ञान	धारणा	सीप
<p>इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालका विभिन्न माध्यमहरूको सुरक्षित प्रयोग बारे जानाकारी राख्दै यस्ता अनलाईनका माध्यमहरूबाट हुन सक्ने हिंसा र दुर्व्यवहारको जोखिमबारे किशोरकिशोरीहरू सचेत हुन जरुरी छ । अनलाईन मार्फत यौनिक व्यवहार र गतिबिधि गर्न र गराउन आफ्नै साथी समूह, परिचित व्यक्तिहरू वा अपरिचित व्यक्तिहरूले पनि विभिन्न तरिकाले दबाव दिन</p>	<p>अनलाईन का विभिन्न माध्यमहरू सामाजिक सञ्जाल, वेबसाइट, मोबाइल एपहरूमा यौनिक सामग्री जस्तै फोटो, भिडियोहरू सजिलै उपलब्ध हुन्छन् र यस्ता सामग्रीले यौन जन्य क्रियाकलापलाई अतिरञ्जित तरिकाले देखाइएको हुन सक्छ जसले गर्दा किशोरकिशोरी हरूमा एक अर्काको शरीर, प्रजनन अङ्ग र यौन गतिबिधि लाई लिएर तेस्तै धारणा र अपेक्षा</p>	<p>अनलाईन वा सामाजिक सञ्जालका विभिन्न माध्यमहरूको कसरी सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्ने भनेर जानकारी र उपायहरू किशोरकिशोरीहरूले सिक्न अपरिहार्य रहेको छ। यसका साथै मोवाइल र ल्यापटप जस्ता बिधुतिय सामग्री सहि र सुरक्षित उपयोग गर्ने तरिकाहरू पनि सिक्न जरुरी छ। यदि आफुलाई अनलाईन को मार्फत कसैले यौन शोषण वा दुर्व्यवहार गर्न प्रयास गर्दै छ भने त्यो</p>

सक्छन्।	हुन सक्छ जुन पुरा नहुन सक्छ।	कुरा प्रतिरोध वा उजुरी गर्ने सीप सिवन आवश्यक छ।
---------	------------------------------	---

अवधारणा ५: स्वास्थ्य र निरोगिताका लागि सीपहरू

- यौनिक व्यवहारका मान्यता तथा दौतरी प्रभाव
- निर्णय गर्ने
- सञ्चार, इन्कार तथा सम्झौता गर्ने सीप
- आम सञ्चारको चेतना र यौनिकता
- सहयोग प्राप्त गर्नु

यौनिक व्यवहारका मान्यता तथा दौतरी प्रभाव

ज्ञान	धारणा	सीप
किशोरकिशोरीहरूको यौनिकतासँग सम्बन्धित व्यवहार र निर्णयहरूमा सकारात्मक र नकारात्मक दुबै किसिमका दौतरी प्रभाव पर्न सक्छ। नकारात्मक दौतरी प्रभावको बारेमा खुलेर कुरा गर्दै यस बारे किशोरकिशोरीहरू सचेत हुन पर्दछ किनकी किशोरावस्थामा के कुरा सही र के कुरा गलत भन्ने कुरामा ध्यान नदिई छिट्टो निर्णय लिने रे साथीहरू प्रभावमा परिहाल्ने किसिमको स्वभाव हुन्छ।	किशोरकिशोरीहरू जवान हुँदै जादा आफ्नो यौनिकता सम्बन्धी धारणा पनि बनाउँदै जान्छन् र उनीहरूको यौनिक व्यवहारमा नकारात्मक दौतरी प्रभावको असर देखिन सक्छ।	सकारात्मक दौतरी प्रभाव प्रबर्धन हुने व्यवहार प्रदर्शन गर्नु पर्दछ र किशोरकिशोरीहरूलाई उनीहरूको यौनिकतालाई लिएर दबाव दिने र दुर्व्यवहार गर्ने जस्ता कार्य हुन्छन् भनेर तेस्को विरुद्ध अवाज उठाउन पर्दछ।

निर्णय गर्ने

ज्ञान	धारणा	सीप
<p>आफ्नो यौनिक व्यवहार र क्रियाकलापलाई लिएर गरिने विभिन्न निर्णयहरूको सकारात्मक र नकारात्मक दुबै किसिमका असरहरूको मूल्यांकन गर्नु पर्दछ। जोखिमपूर्ण यौनिक व्यवहार सम्बन्धित निर्णयहरूको किशोरकिशोरीहरूमा सामाजिक र स्वास्थ्यमा असरहरू पर्न सक्छ त्यसैले कुनै पनि निर्णय लिनु अगाडी तेसका असरहरूबारे सचेत रहनु पर्दछ।</p>	<p>आफ्नो जोखिमपूर्ण यौनिक व्यवहार सम्बन्धित धारणा तथा निर्णयहरू स्वयम् आफुलाई र आफु सँग जोडिएको व्यक्ति, परिवारलाई असर पर्न सक्छ। यौनिक व्यवहार सम्बन्धित धारणा बनाउनु तथा निर्णयहरू लिनु अगाडी आफ्नो यौन अधिकार बारे सचेत हुनपर्छ र आफु सँग यौनिक व्यवहारमा जोडिएको व्यक्तिको अधिकारलाई पनि स्वीकार र सम्मान गर्नु पर्दछ।</p>	<p>यौनिक व्यवहार सम्बन्धित जिम्मेवारपूर्ण निर्णय लिन सक्ने सीपको विकास गर्नु पर्दछ। किशोरकिशोरीहरूले यौनिक व्यवहार सम्बन्धी कुनै निर्णय लिनु अगाडी त्यसको सम्भावित कानुनी परिणामको पनि आकलन गर्नुपर्दछ। यौनिक व्यवहार सम्बन्धित निर्णय लिने बेला जोखिमबाट बच्न संवेग व्यवस्थापन गर्न पनि आवश्यक हुन्छ।</p>

सञ्चार, इन्कार तथा सम्झौता गर्ने सीप

ज्ञान	धारणा	सीप
<p>परिवार, घर वा बिद्यालयमा, व्यक्तिगत जीवन, माया वा रोमाञ्चित सम्बन्धहरूमा प्रभावकारी संचारबाट हुने फाइदाहरू बारे बुझ्न पर्छ। कुनै पनि सुरक्षित यौनिक व्यवहार वा क्रियाकलाप गर्नका लागि प्रभावकारी संचार र आपसी समझदारी आवश्यक हुन्छ। आफ्नो जोडीलाई यौनिक</p>	<p>यौनिक व्यवहार सम्बन्धी निर्णयहरू लिदा वा मध्यस्थता गर्दा दुबै पक्षको आपसी मेलमिलाप र एक अर्का प्रति सम्मान चाहिन्छ। आफ्नो चाहना, आवश्यकता र व्यक्तिगत परिधिबारे स्पष्ट धारणा राख्नु सक्नु पर्छ।</p>	<p>यौनिक क्रियाकलाप गर्न अनावश्यक दबावको प्रतिरोध गर्न मध्यस्थता र प्रभावकारी संचारका सीपहरूको प्रयोग महत्वपूर्ण हुन्छ। आफ्नो माया र रोमाञ्चित जोडीसँग चाहनाविपरित यौनिक क्रियाकलाप गर्न दबाव आएको खण्डमा आत्मविश्वासका साथ</p>

चाहनाहरू व्यक्त गर्न र यौनिक परिधि निर्धारण गर्न पनि प्रभावकारी संचार चाहिन्छ।		अस्विकार र मध्यस्थता गर्ने सीपहरू प्रदर्शन गर्नु पर्दछ।
--	--	---

आम सञ्चारको चेतना र यौनिकता

ज्ञान	धारणा	सीप
आम सञ्चारले यौनिकता र लैङ्गिकता सम्बन्धित मूल्यमान्यता र व्यवहारहरूलाई सकारात्मक र नकारात्मक दुबै तरिकाबाट प्रभाव पार्न सक्दछ।	लैंगिक भूमिका, यौनिक व्यवहार र सम्बन्धहरूलाई लिएर आम सञ्चारका माध्यमबाट प्रस्तुत गरिने कुराहरू अतिरन्जन गरिएको हुन सक्छ र यसले किशोरकिशोरीहरूमा गलत बुझाई र धारणा विकास हुन सक्छ जसले गर्दा उनीहरू आफै पनि जोखिमपूर्ण यौन व्यवहार गर्ने हुने सक्छन्।	आम सञ्चार बाट लैङ्गिकता, यौनिकता र यौनिक सम्बन्धहरूलाई लिएर गरिने गलत चित्रणहरूलाई चुनौती दिन किशोरकिशोरीहरूले आवाज उठाउने र चुनौती दिन सक्नु पर्दछ।

सहयोग प्राप्त गर्नु

ज्ञान	धारणा	सीप
कुनै पनि प्रकारको हिंसा, दुर्व्यवहार र हेपाईलाई विश्वासिलो संयन्त्र मार्फत उजुरी गर्नु पर्छ र सहायता लिनु पर्छ। किशोरकिशोरीहरूलाई गोपनीयता कायम गरेर सम्मान, मर्यादित र मैत्री	किशोरकिशोरीहरूले आफ्नो यौनिकता, यौन स्वास्थ्य वा प्रजनन् स्वास्थ्य सँग सम्बन्धित समस्या भएर स्वास्थ्य संस्था वा अन्य कुनै संयन्त्र मार्फत सहायता लिन जादा समाजको धारणा सकारात्मक र नकारात्मक	आफ्नो यौन स्वास्थ्य, प्रजनन् स्वास्थ्य वा समग्र यौनिकताका कुरालाई लिएर केहि समस्या वा प्रश्नहरू भएमा किशोरकिशोरीहरूले लाज नमानिकन सहायता, परामर्श र स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्नका लागि बिद्यालयको

ढंगबाट सुविधाजनक, परामर्श, सहयता र सेवाहरू प्राप्त गर्ने अधिकार रहन्छ।	पहुँचयुक्त, गुणस्तरीय	दुबै हुन सक्छ। यौन स्वास्थ्य वा प्रजनन स्वास्थ्यको उपचार, जाच या परिक्षण गर्न जादा आफुलाई कसैले नराम्रो भन्छन् वा पूर्वाग्रह राख्छन् कि भन्ने धारणा किशोरकिशोरीहरूमा हुन सक्दछ।	संयन्त्र वा समुदायको संयन्त्र मार्फत सहयोग लिन सक्नु पर्छ। यसका लागि प्रभावकारी सञ्चारका साथै आफ्नो समस्या सुनाउन सक्ने सीपहरू प्राप्त गर्नु पर्दछ।
--	-----------------------	---	---

अवधारणा ६, मानव शरीर तथा विकास

- यौनिक तथा प्रजनन प्रणाली
- प्रजनन
- किशोरावस्था
- शारीरिक आकृति

यौनिक तथा प्रजनन प्रणाली

ज्ञान	धारणा	सीप
हरेक व्यक्तिको शरीर, प्रजनन र यौनिक क्षमता र कार्य समयसंगै परिवर्तन हुदै जान्छन्। आफ्नो यौन स्वास्थ्य र प्रजनन स्वास्थ्य संग सम्बन्धित अङ्गहरूको प्रणाली, कार्य र प्रक्रियाबारे सबै किशोरकिशोरीहरूले राम्रोसँग बुझ्न पर्दछ।	आफ्नो शरीरका अङ्गहरू प्रति अझ विशेषगरि यौनाङ्गहरूलाई लिएर जिज्ञासा एकदम प्राकृतिक र सामान्य कुरा भनेर किशोरकिशोरीहरूले धारणा विकास गर्नुपर्दछ। सबैको शरीरको आफ्नै विशेषता हुन्छन् र हरेकको यौनाङ्गहरू सहित शरीरका अन्य अङ्गहरूको आकार र विशेषतामा विविध तरिकाको हुन्छन् भन्ने कुरालाई पहिचान र स्विकार गर्नु पर्दछ। अपाङ्गता भएका	किशोरकिशोरीहरूलाई आफ्नो यौन तथा प्रजनन अङ्गहरू, तेसका कार्य र प्रक्रियाहरूलाई लिएर जिज्ञासाहरू भएमा यस सम्बन्धी सहि जानकारी भएको आफ्नो दौतरी वा कोहि विश्वासिलो व्यक्ति, शिक्षक वा परिवारका सदस्यहरूलाई सोधेर आफ्नो शरीर प्रति अत्मविश्वाशी बन्नु पर्दछ।

	व्यक्तिहरू लगायत सबै व्यक्तिहरूको शरीर प्रति सम्मान गर्न जरुरी छ।	
--	---	--

प्रजनन

ज्ञान	धारणा	सीप
प्रजनन प्रक्रिया शुरु हुनका लागि विभिन्न चरणहरू पार गर्नु पर्दछ र गर्भधारण हुनका लागि मुख्य रूपमा पुरुषको शुक्रकिट र महिलाको डिम्बको निसेवन हुनपर्छ र उक्त निसेवित डिम्ब पाठेघरमा भ्रुणको रूपमा विकसित हुन्छ। गर्भधारणको समयमा महिलाको शरीरमा विभिन्न परिवर्तनहरू हुन्छ र सामान्यतया यो समय ४० हप्ता सम्मको हुन्छ।	पुरुष तथा महिलाहरूको प्रजनन क्षमता र चाहना जीवनचक्रका विभिन्न समयअनुसार परिवर्तन हुँदै जान्छन् भन्ने कुरा स्वीकार गर्नु पर्दछ। स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भावस्था र प्रसुतीको सधैं प्रभर्धन गर्नु पर्दछ।	किशोरावस्थामा गर्भधारण भएमा आमा तथा बच्चा दुबैको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्ने सक्ने कुरामा सचेत हुँदै सुरक्षित मातृत्व को प्रभर्धन गर्नु पर्दछ।

किशोरावस्था

ज्ञान	धारणा	सीप
किशोरावस्थाको शुरुवात सँगै प्रजनन स्वास्थ्य प्रणाली पनि परिपक्व हुँदै जान्छ र किशोरकिशोरीहरूले यो समयमा हुने शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक,	किशोरावस्थामा देखापर्ने विभिन्न परिवर्तनहरूलाई लिएर किशोरकिशोरीहरूमा अपुरो जानकारीका साथै र गलत धारणाको विकास हुन सक्छ साथै उनीहरू एक अर्कालाई ति परिवर्तनहरूलाई आधार	किशोरावस्थामा हुने परिवर्तनहरूलाई सजिलै आत्मसात गर्न र व्यवस्थापन गर्न किशोरकिशोरीहरूलाई सुरक्षित र सहज रूपमा सिकाई गर्ने वातावरण निर्माण गर्नु पर्दछ। विशेषगरी

<p>सम्बन्धात्मक, यौनिक तथा सामाजिक परिवर्तनहरू प्रति सचेत हुदै जानु पर्छ। यो समयमा विभिन्न हर्मोनहरू सक्रिय भएर भावनात्मक र शारीरिक परिवर्तन गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। किशोरवस्थामा प्रवेश गरेसँगै प्रजनन अङ्गहरू सरसफाईमा विशेष ध्यान दिनु पर्दछ। किशोरीहरूले महिनावारीको शुरुवातले एक सामान्य र प्राकृतिक प्रक्रिया रूपमा बुझ्नु कुनै लाज वा डर मान्नु हुदैन। केटा र केटीहरूमा हुने विभिन्न परिवर्तनहरू केहि समान हुन्छन् भने केहि फरक पनि हुन्छन्।</p>	<p>मानेर जिस्व्याउने र गिज्याउने गर्न सक्छन् जसको दिगो रूपमा मानसिक असरहरू पर्न सक्दछ। त्यसैले किशोरवस्थाको परिवर्तनहरूलाई एक सामान्य र स्वास्थ्य अवस्थाको रूपमा बुझ्न पर्दछ।</p>	<p>किशोरीहरूलाई महिनावारी व्यवस्थापन सम्बन्धी सकारत्मक र सहज तरिकाले सीपहरू सिकाउनु पर्दछ।</p>
---	---	--

शारीरिक आकृति

ज्ञान	धारणा	सीप
<p>हरेक व्यक्तिलाई आफ्नो शरीर र अङ्गहरूको आकार, रङ्ग र रूप प्रति धेरै चासो हुने गर्दछ र किशोरकिशोरीहरूमा तिव्र शारीरिक परिवर्तन भएसँगै आफ्नो शरीर लाई जिज्ञासा, असुरक्षा र लाज उत्पन्न हुन सक्छ। हरेक समाजको</p>	<p>किशोरकिशोरीहरूमा शारीरिक आकृतिलाई लिएर आफ्नै मानक हरू हुन्छन् जस अनुसार उनीहरू कसको शरीर राम्रो र कसको नराम्रो भनेर धारणा बनाउने गर्दछन्। यी धारणा समाज र संस्कृति अनुसार फरक हुन्छन् र शारीरिक आकृतिलाई लिएर समाजमा</p>	<p>आफ्नो शारीरिक आकृतिलाई लिएर मानसिक तनाव भएको छ भने तुरुन्त परामर्श र सहयोग लिनु पर्छ। हामीले साथीहरूसँग, दौतरी समूहमा एक अर्को शारीरिक आकृतिलाई लाई लिएर स्वीकार्यता प्रदर्शन गर्नु पर्दछ।</p>

<p>यौनिकता सम्बन्धी आफ्नै संस्कृतिक र लैङ्गिक मूल्यमान्यताहरू हुन्छन् र यी कुराले गर्दै व्यक्तिको शारीरिक आकृति लाई लिएर नकारात्मक प्रभाव पर्न सक्छ।</p>	<p>निर्धारण गरीएका अवास्तविक सूचकहरू हानिकारक हुन सक्छन्।</p>	
--	---	--

अवधारणा ७: यौनिकता र यौनिक व्यवहार

- यौन र यौनिकता
- यौनिक व्यवहार
- यौनिक अभिमुखीकरण

यौन र यौनिकता

ज्ञान	धारणा	सीप
<p>यौन भनेको प्राकृतिक तथ्यको रूपमा बुझ्न पर्छ जसले जैविक गुणहरूलाई जनाउँछ। यौनिकता व्यक्तिगत अनुभूति र अभिव्यक्ति हो र मानव जीवन चक्रको जैविक, सामाजिक, भावनात्मक, बौद्धिक, नैतिक, कानुनी लगायत विविध आयामहरू यौनिकताले समेट्छ। यौनिकता भित्र यौन सम्बन्धी हाम्रो मूल्यमान्यताहरू र धारणाहरू, यौन सम्बन्धी विचारहरू, यौन सम्बन्धी हाम्रो दृष्टिकोणहरू र</p>	<p>हरेक समाज र संस्कृतिमा यौनिकता अभिव्यक्त गर्ने तरिकाहरू फरक हुन सक्छन् र यो कुराको सम्मान सबै गर्नु पर्दछ। यौनिकता सम्बन्धी परम्परागत मूल्यमान्यता, भ्रम तथा धारणाले को नकारात्मक असरहरू हुन सक्छन्। एक व्यक्तिको यौनिकता अर्को व्यक्तिसँग मेल नखान सक्छ भन्ने कुरा स्वीकार र सम्मान गर्नु पर्दछ।</p>	<p>यौन परिकल्पना गर्नु र यौन चाहना हुनु स्वाभाविक र प्राकृतिक व्यवहार हो यो व्यक्तिको उमेर र रुचि अनुसार परिवर्तन हुदै जान्छ। यदि आफ्नो यौनिकता सँग सम्बन्धित कुनै प्रश्न भएमा सहज महसुस हुने र विश्वासिलो व्यक्तिको पहिचान गर्दै कुराहरू राख्नु पर्दछ।</p>

<p>अभ्यासहरू समेटिएको हुन्छ। मानव जीवनमा यौन यौन चाहना प्रकट हुनु, यौन परिकल्पना गर्नु प्राकृतिक कुरा हुन् र यो कुनै लाजको विषय होइन। यौनिकताले शरीर, मन र मस्तिष्क सबै पक्षलाई समेट्छ।</p>		
---	--	--

यौनिक व्यवहार

ज्ञान	धारणा	सीप
<p>किशोरवस्थाको शुरुवातसँगै किशोरकिशोरीहरू यौनिक आकर्षण र यौन व्यवहारहरूलाई लिएर सचेत हुदै जान्छन्। यौनिक आकर्षण र क्रियाकलापले शारीरिक र भावनात्मक दुबै पक्षलाई समेट्छ र हरेक व्यक्तिले आफ्नै ढङ्गबाट यौनिक व्यवहारहरू प्रदर्शन गर्दछन्। किशोरवस्थाबाटै किशोरकिशोरीहरूले हस्तमैथुन गर्न शुरु गर्छन् र यो एक स्वस्थ र प्राकृतिक अभ्यास हो भनेर बुझ्न जरुरी छ।</p>	<p>हरेक व्यक्तिले आफु कहिले यौनिक रूपमा सक्रिय हुने भन्ने कुरा उसको नितान्त व्यक्तिगत धारणा र निर्णयमा भर पर्छ र यो कुरालाई जुनै अवस्थामा पनि सम्मान गर्नु पर्दछ। सम्बन्धहरू र यौन सम्पर्क सँग सम्बन्धित निर्णयहरू लिदा यसले भविष्यमा पार्न सक्ने प्रभावका बारेमा सोच्न पर्दछ।</p>	<p>कसैले यौनिक रूपमा नरामो छुवाई गरेमा कसरी पहिचान र प्रतिरोध गर्ने भनेर सीपहरू सिक्न जरुरी हुन्छ। आफ्नो यौनिक व्यवहार लाई लियेअर सधै जिम्मेवारपूर्ण निर्णयहरू लिन पर्दछ। यौनिक व्यवहार सम्बन्धी गलत धारणा र मिथ्याहरू बारे प्रश्न गर्न सक्नुपर्दछ।</p>

यौनिक अभिमुखीकरण

ज्ञान	धारणा	सीप

<p>किशोरवस्थाको शुरुवातसँगै किशोरकिशोरीहरू यौनिक आकर्षण र यौन व्यवहारहरूलाई लिएर सचेत हुदै जान्छन्। यौनिक आकर्षण र क्रियाकलापले शारीरिक र भावनात्मक दुबै पक्षलाई समेट्छ र हरेक व्यक्तिले आफ्नै ढङ्गबाट यौनिक व्यवहारहरू प्रदर्शन गर्दछन्। किशोरवस्थाबाटै किशोरकिशोरीहरूले हस्तमैथुन गर्न शुरु गर्छन् र यो एक स्वस्थ र प्राकृतिक अभ्यास हो भनेर बुझ्न जरुरी छ।</p>	<p>हरेक व्यक्तिले आफु कहिले यौनिक रूपमा सक्रिय हुने भन्ने कुरा उसको नितान्त व्यक्तिगत धारणा र निर्णयमा भर पर्छ र यो कुरालाई जुनै अवस्थामा पनि सम्मान गर्नु पर्दछ। सम्बन्धहरू र यौन सम्पर्क सँग सम्बन्धित निर्णयहरू लिदा यसले भविष्यमा पार्न सक्ने प्रभावका बारेमा सोच्न पर्दछ।</p>	<p>कसैले यौनिक रूपमा नरामो छुवाई गरेमा कसरी पहिचान र प्रतिरोध गर्ने भनेर सीपहरू सिक्न जरुरी हुन्छ। आफ्नो यौनिक व्यवहार लाई लियेअर सधै जिम्मेवारपूर्ण निर्णयहरू लिन पर्दछ। यौनिक व्यवहार सम्बन्धी गलत धारणा र मिथ्याहरू बारे प्रश्न गर्न सक्नुपर्दछ।</p>
---	--	---

अवधारणा ८: यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य

⇒ गर्भधारण र गर्भ निरोध

⇒ एचआइभी र एडस, लाग्छना, हेरचाह, उपचार र सहयोग

⇒ यौन रोग/ संक्रमण

गर्भधारण र गर्भ निरोध

ज्ञान	धारणा	सीप
		<p>पहुँच</p>

		पुऱ्याउने
	पुऱ्याउने	

एचआइभी र एडस, लान्छना, हेरचाह, उपचार र सहयोग

ज्ञान	धारणा	सीप
• •	• •	• •
• •	• •	• •
• •	• •	पुऱ्याउने
• •	• •	• •
• •	• •	• •

एचआइभी र एडस

/

ज्ञान	धारणा	सीप
. . / / . . .	/ /

अनुसुची २: तालिम सहजीकरणका विधि तथा सीपहरू

२.१ सुरक्षित ठाउँ कसरी सिर्जना गर्ने र कायम राख्ने

सुरक्षित ठाउँ निर्माण र कायम राख्नका लागि सुझावहरू:

- सामूहिक सम्झौता गर्नुहोस्:

- , र समूहको मानहरू यसमा प्रतिबिम्बित हुन आवश्यक छ। मानहरू राम्रा अमूर्त अवधारणाहरू हुन्, त्यसैले तपाईंले ती मानहरू किन तिनीहरूका लागि महत्वपूर्ण छन् भनेर मात्र सोध्नुभएन तर तिनीहरूको लागि तिनीहरूको अर्थ के हो र तिनीहरूले व्यवहारमा कसरी अनुवाद गर्नेछन् निश्चित गर्नुहोस्।

- आफ्नो निष्ठा र हनुहोस्:

माझ एक प्रेरक र नमुना व्यक्तिको रूपमा प्रस्तुत हुनु पर्दछ। सहजकर्ता प्रस्तुत गर्ने भाषाको शैली, शारीरिक हाउभाउ देखि समग्र व्यवहारले सहभागीहरूलाई प्रतक्ष्य र अप्रतक्ष्य रूपमा प्रभाव पारेको हुन्छ। कहिलेकाही सहजकर्ताले प्रस्तुत गर्न सक्ने नकारात्मक व्यवहारलाई पनि सहभागीहरूले सिको गर्न सक्छन्। त्यसैले सहजकर्ता सधैं आफ्नो निष्ठा र हनु प्रस्तुत हुन पर्दछ। सहजकर्ताले नकारात्मक व्यवहार प्रस्तुत गर्दा समूहमा विश्वास गुमाउने र त्यसै अनुसार सुरक्षित ठाउँ गुमाउने जोखिम हुन्छ।

- गोपनीयता सुनिश्चित गर्नुहोस्: मानिसहरू सुरक्षित महसुस नगर्नुको एउटा ठूलो कारण लाज वा डर हो। तालिम सत्र संचालन गर्दा गोपनीयताको विषय एकदम महत्वपूर्ण हुन्छ। सहभागीहरूलाई यौनिकताका विषयमा कसैको घटना वा कथा सुनाउदा त्यस व्यक्तिको पहिचान नखुल्ने गरि कुराहरू राख्दै गोपनीयता कायम गर्न भन्नुहोस्। साथै तालिम अवधिभर वा तालिम पश्चात पनि यौनिकताका सवालमा एक अर्काको गोपनीयता सम्मान गर्ने कुरामा जोड दिनुहोस्।

- जोखिम देखाउनुहोस्: , असफलता र कमजोरीको व्यक्तिगत कथा साझा गर्नाले तपाईंको अस्वित्तियार वा छविलाई हानि गर्दैन, बरु यसले सहभागीहरूलाई प्रेरित गर्छ र असफलताको जोखिमहरूलाई सजिलै आत्मसात गर्न सिकाउँछ।

- आफ्नो हृदयले सुन्नुहोस्:

, र विशेष गरी आफ्नो आवाज सुनिएको महसुस नगर्ने युवाहरूलाई सुन्नु भनेको अर्को व्यक्तिले

भनेको कुरामा तपाईंको ध्यान हो, तर पनि, तपाईंको हृदयले सुन्दा तपाईंलाई भावनाहरू सुन्न र शब्दको पछि लाग्नको लागि आफ्नो भावना फराकिलो बनाउन सक्षम बनाउँछ।

अनुभूती र भावनाहरूलाई प्रमाणीकरण पश्चात तिनलाई थाम्नुहोस्।

सहभागीहरूले भोगेका अनुभवहरूले भावनाहरूलाई उत्प्रेरित गर्न सक्छ र त्यो ठीक छ।

२.२ उत्पादनशील प्रश्नहरू र अर्थपूर्ण छलफल

अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी र युवाहरूलाई नेतृत्व विकास र प्रभावकारी संचार गर्नका लागि उत्पादनशील प्रश्नहरू सोध्नुहोस्। एक सहजकर्ताको रूपमा, तपाईंले राय र उत्तरहरू भन्नुको सट्टा खुला र उत्पादनशील प्रश्नहरू सोधेर सहजीकरणलाई वास्तवमै अर्थपूर्ण बनाउन सक्नुहुन्छ। तल हामीले तपाईंलाई सहभागीहरूसँग प्रयोगात्मक सिकाइलाई सहज बनाउन मद्दत गर्ने तरिकामा उत्पादनशील प्रश्नहरूलाई वर्गीकृत गरेका छौं। अवश्य पनि, विश्लेषणको समयमा नयाँ प्रश्नहरू आउन सक्छन् त्यसैले तपाईंले पूर्व-निर्मित प्रश्नहरू पनि तयार राख्नुहोस्।

सामूहिक ध्यान छलफलको लागि प्रश्नहरू - पुनरावलोकन

- के भयो?
- तपाईंलाई कस्तो लाग्यो?
- तपाईंको व्यवहारप्रति अरूले कस्तो प्रतिक्रिया/प्रतिक्रिया गरे? किन?
- यसले तपाईंलाई कसरी असर गर्न सक्छ? तपाईंले किन ख्याल गर्नुपर्छ? हामीले कस्ता अनुमानहरू परीक्षण गर्न आवश्यक छ?
- तपाईंले के हेर्नुभयो?
- तपाईं कस्ता अवसरहरू देख्नुहुन्छ?
- तपाईंको लागि के महत्वपूर्ण छ र किन?

जागरूकता उत्पन्न गर्न प्रश्नहरू - अवधारणा बुझ्नुहोस्

- स्पष्टता प्राप्त गर्न तपाईं अरू के सोध्न सक्नुहुन्छ?
- अब सोच्ने अर्को स्तर के चाहिन्छ?
- तपाईंलाई सबैभन्दा बढी चुनौती के छ?

अग्रगामी अभियान सिर्जना गर्ने प्रश्नहरू - कार्य

- कस्ता चुनौतीहरू आउन सक्छन्? हामी तिनीहरूलाई कसरी भेट्न सक्छौं?
- यस मामिलामा परिवर्तन ल्याउन र युवाहरूका लागि नयाँ सम्भावनाहरू सिर्जना गर्न के गर्नुपर्छ? परिवर्तनमुखी सिर्जना गर्न के चाहिन्छ?
- आज सुरु भएको खण्डमा कस्ता वार्तालापहरू बाहिर आउन सक्छन्?
- अब के कारबाही चाहिन्छ?
- तपाईंले त्यो अन्तरदृष्टि/विचार कसरी प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ?

२.३ दिनको समापन, पुनरावलोकन र प्रकाशन

यहाँ केहि पुनरावलोकन र प्रकाशन अभ्यासहरू छन् जुन तपाईंले दिनको अन्त्यमा प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ।

- के मा प्रतिबिम्बित गर्नुहोस्
- के भयो?
- त्यसो भए के?
- अब के हुन्छ?

अभिव्यक्त समाप्त गर्नुहोस्

- अहिले म सचेत छु...
- अहिले मलाई लाग्छ...
- आज म कृतज्ञ छु...
- आज मैले सिके...
- अहिले म सचेत छु...
- आज मलाई वास्तवमै प्रेरित गरेको कुरा हो...
- म बारे थप जान्न चाहन्छु...
- मसँग अझै पनि प्रश्नहरू छन्...

१. अनुभवात्मक शिक्षा: वास्तविक जीवनका समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्ने र प्रतिबिम्बित गर्ने, यसलाई रमाइलो, सान्दर्भिक र अर्थपूर्ण बनाउने।
२. नमुना प्रदर्शनी: साझा सिकाइ, वर्जितहरू तोड्ने र विद्यमान सामाजिक मान्यताहरूको बारेमा आलोचनात्मक सोधपुछ मार्फत छलफललाई संवेदनशील र सक्षम बनाउने। उदाहरणद्वारा नेतृत्व गर्नुहोस्, सहभागीहरूलाई मनोवृत्ति, दृष्टिकोण

र व्यवहारका उदाहरणहरू प्रदान गर्नुहोस् जसले नमुनाको मूल्यहरूलाई प्रतिबिम्बित गर्दछ।

३. सुरक्षित ठाउँको लागि आकर्षक र रचनात्मक सुविधा: शिक्षण वा उपदेश होइन, तर व्यक्तिगत कथाहरू आदानप्रदान गर्न, प्रेरणा प्राप्त गर्न र तिनीहरूबाट सिक्नको लागि सुरक्षित, युवा-अनुकूल ठाउँ सिर्जना गर्न युवाहरूसँग रचनात्मक रूपमा संलग्न हुनु।
४. सेवा र तथ्यपरक जानकारीको सन्दर्भ: सहजकर्ताले युवाहरूलाई भ्रष्टाचार, अधिकार-आधारित सूचना स्रोतहरू र युवा-मैत्री सेवाहरूमा सन्दर्भ गर्नुपर्छ।
५. सामुदायिक सहयोगको लागि युवाहरूलाई सक्रिय पार्ने: युवाहरूलाई उनीहरूको समुदायमा गतिविधिहरू सञ्चालन गरेर उनीहरूको यौनिकता शिक्षा सम्बन्धित आवश्यकताहरूको लागि समर्थन र चेतना बढाउनका लागि सक्षम पार्ने, उनीहरूका साथी र सिकाइहरूलाई व्यवहारमा राख्नका लागि चुनौती र प्रेरणा दिने।

२.५

संसारभरका धेरै समुदायहरूमा, कुरा गर्नका लागि संवेदनशील सवालहरू तथा मुद्दाहरू छन्। यी मध्ये धेरै जसो लैङ्गिकता र यौनिकताका बारेमा छन्। यदि हामी संसारमा कम भन्दा कम असमान काम गर्न चाहन्छौं भने, हामीले यसको बारेमा कुरा गर्न आवश्यक छ। यो गर्नु भन्दा धेरै सजिलो छ, त्यसैले यहाँ केहि सुझावहरू छन्।

LGBTIQ+, गर्भनिरोधक, गर्भपात, र हस्तमैथुन जस्ता विषयहरूमा सम्भव भएसम्म धर्मशास्त्रीय वा धार्मिक छलफलहरूबाट बच्न यी मुद्दाहरूमा छलफल गर्दा यो महत्त्वपूर्ण छ। युवाहरूलाई कसरी सहयोग गर्न र सुरक्षित राख्न सकिन्छ र यसले हाम्रो समुदायलाई कसरी बलियो बनाउँछ भन्ने कुरामा छलफल गर्ने प्रयास गर्नुहोस् र केन्द्रित गर्नुहोस्! हिचकिचाहट लागेमा भने तपाईंले प्रत्येक व्यक्तिको आधारभूत मानव अधिकारहरूका बारेमा उनीहरूको पहिचान बिना नै छलफल गर्न सक्नुहुन्छ। अपाङ्गता र यौनिकताको विषयलाई जोडेर विषयवस्तुहरू सहजीकरण गर्दा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको विभिन्न बर्गिकरण अनुसारको संबेदनशिलतालाई ध्यान दिनु पर्दछ।

संवेदनशील विषयहरूमा छलफललाई सहजीकरण गर्नका लागि केही विचारहरू:

- विशिष्टता र व्यक्तिगत भिन्नताहरू र विभिधतालाई सम्मान र मूल्य दिनुहोस्
- सबैलाई, मूल्य र मर्यादामा एकअर्काको बराबर रूपमा हेर्नुहोस्
- तपाईंका साथीहरूले बुझ्न सक्ने परिचित र लचिलो भाषामा बोल्नुहोस्

➤ "

"

" "

, समुदाय हो।

- यौनका बारेमा मात्र भन्दा मानिस, सम्बन्ध र प्रेमको बारेमा पनि कुराकानी कुराकानी गर्नुहोस्

. - ?

आनन्द-सकारात्मक दृष्टिकोण वा सिद्धान्त भनेको वृहत यौनिकता शिक्षाको बारे छलफल गर्ने एउटा तरिका हो, यदि कसैले छनोट गरेमा यसले सुरक्षित सहमतिमा हुने यौन गतिविधिहरूमा संलग्न हुनाले आनन्ददायी हुन सक्छ भन्ने साधारण तथ्यलाई प्रमाणित गर्छ। आनन्द-सकारात्मक दृष्टिकोणले मानिसहरूलाई यौन सम्पर्क गर्न वा यौन गतिविधिहरूमा संलग्न हुन प्रोत्साहित गर्दैन।

यो दृष्टिकोणले सबै वृहत यौनिकता शिक्षाका मुद्दाहरूको लागि काम गर्न सक्छ र यौन शब्द नभनेर पनि व्याख्या गर्न सकिन्छ। धेरै कुराहरूले हामीलाई आनन्द दिइरहेको हुन्छ; धेरै चीजहरू राम्रो लाग्छ त्यसैले हामी ती कार्य गर्ने गछौं, जस्तै मित्रता, सम्बन्ध, अँगातो, नृत्य, आफ्नो मनपर्ने खाना खाने, चुम्बन, आदि।

आनन्दको बारेमा के राम्रो छ कि सबैले फरक तरिकाले आनन्द अनुभव गर्छन्, यो यस्तो चीज हो जसले हामीलाई व्यक्तिको रूपमा फरक वा अद्वितीय बनाउँछ। त्यसैले यसको बारेमा जान्नु धेरै महत्वपूर्ण छ, यदि हामीले राम्रो महसुस गर्ने कुराको बारेमा कुरा गर्न सक्छौं भने, आनन्दको अनुभव गर्न स्वस्थ सुरक्षित तरिकाहरू फेला पार्न सम्भव हुन्छ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनले पनि यौन स्वास्थ्यको परिभाषामा "आनन्ददायी र सुरक्षित यौन अनुभवहरू गर्ने सम्भावना" समावेश गर्दै यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको को मुद्दामा आनन्द थपेको छ। तपाईंले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको आनन्ददायी रूपमा अनुभव गर्नु भनेको यौन स्वास्थ्यको एक हिस्सा हो! त्यसैले, यसको बारेमा कुरा गरौं।

आनन्दको अर्थ विभिन्न व्यक्तिहरूको लागि फरक कुरा हो। कसै-कसैले विवाह नगरेसम्म संयमित रहन र यौन क्रियाकलापमा संलग्न नहुनमा ठूलो आनन्द पाउन सक्छन् भने अरूले सुरक्षित यौनसम्पर्क वा हस्तमैथुनमा आनन्द पाउन सक्छन्। अरूले हात समातेर वा आफ्नो

साथीसँग फिल्म हेर्दा आनन्द पाउन सक्छन्। यो सबै व्यक्तिगत र पारस्परिक सहमतिका छनौटहरूलाई सशक्त बनाउने बारे हो जुन हामीले अरूसँग गर्छौं र सधैं अरूलाई विचार गर्दा तपाईंलाई के राम्रो लाग्छ भनेर पत्ता लगाउने बारे हो।

अध्ययनले देखाएको छ कि डरको सट्टा आनन्द सकारात्मकता शब्द प्रयोग गर्दा विद्यार्थीहरू जो पछि यौनसम्बन्ध राख्छन्, र जब उनीहरू यौनसम्बन्धमा रहन्छन्, उनीहरूले उचित सुरक्षा (जस्तै कन्डम, गर्भनिरोधक) प्रयोग गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

आनन्द सकारात्मक दृष्टिकोणको गर्न र नगर्न हुने कुराहरू

गर्न हुने:

- **इमानदार हुनुहोस्:** यदि तपाईंलाई प्रश्नको उत्तर थाहा छैन भने, जवाफ कहिल्यै नबनाउनुहोस्। यदि सम्भव छ भने, स्रोत र/वा युवा-मैत्री सेवाहरूमा सोध्ने जो कोहीलाई निर्देशित गर्नुहोस्।
- **आनन्दको विविधतामा केन्द्रित रहनुहोस्:**

(

)

!

- **सुरक्षामा जोड दिनु कामुक हो:** धेरै युवाहरू सोच्छन् कि सुरक्षा राम्रो वा रमाइलो छैन तर यो सत्यबाट अगाडि हुन सक्दैन! यौनिकताको बारेमा कुरा गर्दा, सहमति, संचार, र गर्भनिरोधकको नियमित प्रयोग जस्तै सुरक्षित यौन कौशल आनन्द को एक भाग हो भनेर जोड दिनुहोस्। सुरक्षित सम्बन्ध सुखद सम्बन्ध हो।

सहमतिमा जोड दिनुहोस्: सहमति बिना कुनै खुशी, यो बारेमा धेरै स्पष्टता र परिभाषित हुनु आवश्यक छ। यो स्पष्ट गर्नुहोस् कि अन्य मानिसहरूलाई समावेश गर्ने आनन्दले सधैं सबैको सक्रिय सहमति समावेश गर्नुपर्छ। यो अँगालो जतिकै सरल चीजहरूमा लागू हुन्छ!

, लैङ्गिकता र/वा लिङ्गको आधारमा

मात्र नभएर सबैलाई लागू हुन्छ भनेर व्याख्या गर्नुहोस्: धेरै मानिसहरूले पुरुषहरूसँग मात्र आनन्दको बारेमा कुरा गर्छन्, तर आधारमा मात्र नभएर सबैले सुरक्षित र सहमतिको आनन्दको कुनै न कुनै रूप अनुभव गर्न सक्छन्। सामाजिक रूपमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिले यौन आनन्द र सन्तुष्टि प्राप्त गर्न सक्दैनन् भन्ने आम धारणा रहेको छ। अपाङ्गता भएका व्यक्तिले पनि आफ्नो यौनिकता अनुभूति, अनुभव र अभ्यास गर्न सक्षम छन् भन्ने कुरा बुझ्न जरुरी छ।

गर्न नहुने:

- जोखिमको कारणले गर्दा मानिसहरूलाई यौनको बारेमा तर्साउन डर प्रयोग गर्नु: , यसलाई "यदि तपाईंले यौन सम्बन्ध राख्नुभयो भने, सही तरिकाले कन्डम प्रयोग जस्ता उचित सुरक्षा प्रयोग गर्नाले आफैलाई सशक्त बनाउँदैं, तपाईंलाई सुरक्षित अनुभव हुन्छ, जुन सबैका लागि बढी रमाइलो हुन्छ" भनेर सकारात्मक तरिकाले बुझाउन सकिन्छ।
- सबैको आफ्नै अनुभव र यौन, पहिचान र सम्बन्धका साथ आफ्नै व्यक्तिगत यात्रा भइरहेको छ भनी निर्णय गर्नुहोस्। हामी सबैको आ-आफ्नै पूर्वाग्रह र विचारहरू छन् तर कहिलेकाहीं हामीले ती कुराहरूलाई अलग राख्नुपर्छ, सिक्न र सँगै बढ्नको लागि।
- जोखिमहरूमा मात्र ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् यौन गतिविधिका जोखिमहरू छन् र सुरक्षित छनौटहरू गर्न विद्यार्थीहरूलाई तिनीहरूको बारेमा जान्न आवश्यक छ। जब हामी डरको सट्टा सशक्तिकरणको भाषा मार्फत जोखिम कम गर्न हेर्छौं, हामी विद्यार्थीहरूलाई थप शक्ति दिन्छौं। CSE बारे छलफल र सिक्ने लक्ष्य एकअर्काका लागि डराउनु होइन बरु आफू र एकअर्काका लागि सशक्त बनाउनु हो।
- मानिसहरूलाई निर्णय गर्न आग्रह गर्नुहोस्

२.८

VS.

शिक्षण	सहजिकरण
शिक्षकको हैसियतको आधारमा शिक्षकहरूको विद्यार्थीहरूसँग औपचारिक सम्बन्ध हुन्छ	सहजकर्ता र सहभागीहरूलाई बराबर मानिन्छ, र विश्वास, सम्मान र सेवा गर्ने इच्छामा आधारित सम्बन्ध विकास गर्दछ
शिक्षण गर्दा विद्यार्थीहरू प्रश्न र त्यसको उत्तरको खोजीमा मात्र सिमित हुन सक्छन्	सहजकर्ताहरूले विभिन्न विचारहरूलाई प्रोत्साहन र महत्त्व दिन्छन्
जानकारी एक दिशामा मात्र प्रवाह हुन्छ, शिक्षक देखि विद्यार्थी	जानकारी सहजकर्ता र व्यक्तिगत समूह सदस्यहरू बीच धेरै फरक दिशाहरूमा प्रवाहित हुन्छ
शिक्षण पूर्व निर्धारित पाठ्यक्रम पछ्याउँछ	सहजकर्ताहरूले पाठ्यक्रमका चरणहरू पछ्याउँछन् तर समूहद्वारा पहिचान गरिएका समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्न र समूहको आवश्यकता र संस्कृतिलाई पूरा गर्नको लागि त्यसभित्र ठाउँ खोज्छन्
शिक्षकको आफ्नै ज्ञानबाट शिक्षण सुरु हुन्छ	एक सहजकर्ता समूहको ज्ञान र विचारहरूको मूल्याङ्कन गरेर सुरु हुन्छ
शिक्षकहरूले विद्यार्थीहरूको समूहलाई व्याख्यान दिन्छन् - सामान्यतया कोठाको अगाडिबाट, मुख्य रूपमा जानकारी पठाएर	सहजकर्ताहरूले व्यावहारिक, सहभागितामूलक विधिहरू प्रयोग गर्छन्, उदाहरणका लागि सर्कल सिटिंग, समूह छलफल र गतिविधिहरू जसमा समूहका सबै

	सदस्यहरू सहभागी हुन्छन्
--	-------------------------

२.९ तपाईं एक सहजकर्ता हुनुहुन्छ

एक सहजकर्ताको रूपमा तपाईंसँग सहभागीहरूलाई अनुभवहरू प्रदान गर्ने सहभागी गतिविधिहरू मार्फत मार्गदर्शन गर्ने जिम्मेवारी छ।

यहाँ प्रयोगात्मक शिक्षाको प्रक्रियालाई कसरी सहज बनाउने भन्ने बारे केही दिशानिर्देशहरू छन्:

- ❖ सबै सहभागीहरूका लागि संक्षिप्त र निर्देशनहरू स्पष्ट छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- ❖ सहभागीहरूले गतिविधि कसरी अनुभव गर्छन् सक्रिय रूपमा अवलोकन गर्नुहोस्।
- ❖ अनुभवलाई प्रतिबिम्बित गर्न छलफललाई मार्गदर्शन गर्नुहोस् जसले गर्दा सहभागीहरूलाई उनीहरूको आफ्नै अनुभव बुझ्न मद्दत गर्नुहोस्।

यो , सक्रिय रूपमा सुन्नुहोस् र प्रश्नहरू सोध्नुहोस् जस्तै:

- ❖ के भयो?
- ❖ अनुभवको क्रममा तपाईंलाई कस्तो लाग्यो?
- ❖ तपाईंलाई किन त्यस्तो लाग्यो/ किन यस्तो भयो?
- ❖ तपाईंले यो अनुभवबाट के लिइरहनुभएको छ?
- ❖ अर्को पटक तपाईं फरक तरिकाले के गर्नुहुन्छ?
- ❖ यसले तपाईंको वास्तविकतालाई कसरी अनुवाद गर्छ?
- ❖ अब, तपाईंसँग यी नयाँ अन्तर्दृष्टिहरू छन् कि तपाईंले आफ्नो जीवनमा के परिवर्तन गर्नुहुन्छ?

- ❖ सहभागीहरूले उल्लेख गरेका प्रमुख अन्तर्दृष्टिहरू सहित छलफललाई संक्षेप गर्नुहोस् र सकेसम्म उनीहरूको भाषा प्रयोग गर्नुहोस्।
- ❖ पुनः उही चक्र दोहोर्याउन अर्को गतिविधिमा पुल (जडान) लाई सुविधा दिनुहोस्।

- परिचयात्मक क्रियाकलाप
- पूर्व-परीक्षण मूल्याङ्कन
- आधारभूत नियम सेटिङ
- अपेक्षा म्यापिङ
- जिम्मेवारी विभाजन
- सहभागी परिचय अभ्यास
- सहभागीहरू बीच आराम क्षेत्र सिर्जना गर्न आइस-ब्रेकर खेलहरू
- सामूहिक ब्रेनस्टर्मिङ
- कथा कथन
- सामूहिक छलफल र प्रस्तुति
- दृष्टि र आत्म-प्रतिबिम्ब अभ्यास
- मूल्य स्पष्टीकरण अभ्यास
- केस कथा विश्लेषण र छलफल
- गतिविधि र खेलहरू
- पोस्टर, अडियो, भिडियो प्रस्तुति

३. सन्दर्भ सामग्रीको सूचीहरू

International Technical Guidance on Sexuality Education- UNESCO, 2018

International Technical and Programmatic Guidance on Out-of-School CSE United Nations Population Fund (UNFPA), 2020

(Toolkit) BYAN

Position Paper on SRHR for people with disabilities (VISIM, BYAN-2020)

<https://www.advocatesforyouth.org/resources/fact-sheets/sexual-health-education-for-young-people-with-disabilities/>

Disability-inclusive Health Services Toolkit, World Health Organization 2020

<https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-e.pdf> UN Convention on the Rights of Person with Disabilities

www.lawcommission.gov.np अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार सम्बन्धी ऐन, २०७४

Dance4life, Champions4Life Guidebook- 2023

Training of Trainers Manual, 2005, United Nations Population Fund (UNFPA)