किशोरकिशोरीहरुको लागी

बृहत यौनिकता शिक्षा

FPAN
नेपाल परिवार नियोजन संघ
IPPF International Planned Parenthood Federation
UNFPA
UNESCO
United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization
UN WOMEN
KOICA
Korea International Cooperation Agency
नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा,
सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

फ्लिप चार्ट प्रयोग गर्ने सामान्य निर्देशिका

फ्लिप चार्ट सिकाइ प्रक्रियामा प्रयोग हुने भरपर्दो शिक्षण सामग्रीको रूपमा लिइन्छ । यसमा एकातिर सिकारुलाई देखाइने चित्रहरू भएको भाग हुन्छ भने त्यसको पछाडिपट्टि सहजकर्तालाई पढ्नको लागि विषयवस्तु लेखिएको हुन्छ । फ्लिप चार्ट पल्टाउँदै जाँदा सिकारुहरूले विभिन्न चित्रहरू हेरेर सिक्दै जान्छन् र सहजकर्ताले बीचबीचमा चित्रसँग सम्बन्धित विषयवस्तु उदाहरणसहित व्याख्या गर्दै बुझाउने प्रयास गरेको हुन्छ । फ्लिप चार्ट प्रयोग गर्दा सहजकर्ताले आफ्नो प्रस्तुतिलाई प्रभावकारी बनाउन केही कुराहरूलाई मनन गर्नु पर्छ ।

१. सामान्यतया फ्लिप चार्ट ससाना समूहमा प्रशिक्षण दिनको लागि तयार गरिएको हुन्छ । सहजकर्ताले प्रयोग गर्दा आफूले देखाएको फ्लिप चार्टमा भएका चित्र सबैले देख्न सकेको कुरा सुनिश्चित गर्नु पर्छ । चित्र धेरै सानो भएमा विभिन्न स्थानमा गइ सबैले देख्ने गरि नजिक लगेर देखाउनु पर्छ । यसलाई कुनै ठाउँमा राखेर प्रयोग गर्ने भए सबैले देख्ने ठाउँमा राख्नुपर्छ ।

२. फ्लिप चार्टमा लेखिएका विवरण छोटकरीमा मात्र लेखिएका हुन्छन् । त्यसमा सिकारुहरूलाई स्पष्ट रूपमा बुझाउनको लागि थप उदाहरणको व्यवस्था पहिले नै गर्नुपर्छ । त्यसको लागि फ्लिप चार्टको विषयवस्तु लेखिएका ठाउँमा आफूलाई चाहिने नोटहरू लेखेर राख्न सकिन्छ । त्यहाँ लेखेका कुरा सिकारुले नदेख्ने हुँदा सहजकर्ताले ढुक्कसँग लेख्न सक्छ । प्रभावकारी प्रस्तुतिको लागि फ्लिप चार्ट प्रयोग गर्नुपूर्व राम्ररी अध्ययन गर्नुपर्छ ।

३. फ्लिप चार्टमा दिएका उदाहरण समुदाय र परिवेश हेरि सहजकर्ताले समुदाय र परिवेश सुहाउँदो किसिमले प्रस्तुत गर्नुपर्छ । भाषाको प्रयोग गर्दा पनि सिकारुको तहलाई ख्याल राख्नुपर्छ ।

४. फ्लिप चार्ट हेरेर कक्षा सञ्चालन नगर्नुहोला । सिकारुलाई छेकिने गरि बस्नु हुँदैन भन्ने कुरा जहिले पनि ध्यानमा राख्नुपर्छ ।

बृहत यौनिकता शिक्षा

बृहत यौनिकता शिक्षा

१.१ परिचय

बृहत यौनिकता शिक्षा भन्नाले यौनिकतासम्बन्धी ज्ञान, संवेग, शारीरिक र सामाजिक पक्षहरूको सिकाइ प्रक्रिया हो जुन पाठ्यक्रममा आधारित हुन्छ । यसले बालबालिका, किशोरकिशोरी तथा युवायुवतीहरूको ज्ञान, मनोवृति, सीप, र मूल्यहरूसम्बन्धी निम्न कुराहरूमा सक्षम र सशक्त बनाउँछः

- किशोरकिशोरीहरूलाई आफ्नो शरीर र यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यप्रति सचेत रहन र निर्णय लिन
- किशोरकिशोरीहरूको यौनिक जीवनलाई वर्तमान र भविष्यमा स्वस्थकर बनाउन
- समाजमा आफ्नो सम्मान भएको र अरूसँग राम्रो सम्बन्ध राख्न सक्षम भएको अनुभव गर्न
- आफ्नो यौनिक व्यवहारले आफ्नो र अरूको स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पर्दैन भनि ढुक्क हुन
- आफ्नो र अरूको अधिकार सुरक्षित र सुनिश्चित गर्न
- एचआइभी लगायतका यौन सङ्क्रमणहरू, अनिच्छित गर्भधारण, शोषण तथा हिंसायुक्त यौनिक व्यवहारहरू तथा यौनिक दुर्व्यवहारहरूलाई घटाउन

बृहत यौनिकता शिक्षा अधिकारमा आधारित र लैङ्गीकतामा केन्द्रित विषय हो । यसले विभिन्न समूह जस्तैः महिला, पुरुष, लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसङ्ख्यक (LGBTIQ), अपाङ्गता भएका, युवा, आदिलाई विशेष रूपमा समावेश गर्दछ ।

बृहत यौनिकता शिक्षाः उमेर विशेष, सांस्कृतिक रूपमा स्वीकार्य, बैज्ञानिक र तथ्यपरक सूचनामा आधारित, विद्यालय भित्र र बाहिर दिन सकिने पाठ्यक्रममा आधारित शिक्षा हो ।

१.२ बृहत यौनिकता शिक्षाको महत्त्व

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन, यूएनएड, डोगलस किर्बी आदिले गरेको अध्ययन र बैज्ञानिक लेख समीक्षाका अनुसार बृहत यौनिकता शिक्षा लागू भएका देशहरुमा कम उमेरमै विवाह हुने, छिट्टै सन्तान जन्मने, जन्मान्तरको समय कम हुने, दीर्घकालीन यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यका समस्या हुने, सूर्ति तथा लागुपदार्थको प्रयोग बढ्ने, असुरक्षित यौन सम्पर्क, अनिच्छित गर्भधारण, असुरक्षित गर्भपतन, एचआईभी लगायत अन्य यौनजन्य सङ्क्रमण र यौन अपराधजस्ता बिभिन्न समस्याहरूमा कमी आएको तथ्यले पुष्टि भैसकेको छ ।

यूनेस्को (UNESCO) को यौनिकता शिक्षासम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय प्राविधिक निर्देशिका (ITGSE) ले बृहत यौनिकता शिक्षाका प्रमुख अवधारणाहरूलाई निम्न उमेर समूहमा बर्गिकृत गरिएको छः

क. ५ देखि ८ वर्ष (पहिलो समुह)

ख. ९ देखि १२ वर्षसम्म (दोस्रो समूह)

ग. १२ देखि १५ वर्षसम्म (तेस्रो समूह)

घ. १५ देखि १८ वर्षसम्म (चौथो समूह)

बृहत यौनिकता शिक्षाले युवाकिशोरकिशोरीहरूको यौनिक व्यवहारमा सुधार ल्याएको छ ।

विद्यालय

१.३ यौन तथा यौनिकता

यौन (Sex)

- जन्मको आधारमा हुने जैविक (Biological) गुणहरूलाई यौन भनिन्छ । महिला, पुरुष, र यौन अल्प सङ्ख्यक, यौनका उदाहरण हुन् ।

यौनिकता (Sexuality)

- यौनिकता भनेको मानिसको जीवनको केन्द्रिय पक्ष हो ।
- यौनिकताले जीवनका धेरै पक्षहरू जस्तै यौन, लैङ्गिक पहिचान र भूमिका, यौन आकर्षण र प्रजनन समेटेको हुन्छ ।
- यौनिकताले यौनसम्वन्धी मानव विचारहरू, मूल्य तथा मान्यता, यसको अर्थ, यसलाई हामीले कसरी प्रयोग गर्छौं तथा कसरी नियन्त्रण गर्छौं भन्ने कुराहरूको समग्रतालाई बुझाउँदछ ।
- व्यक्तिले आफूलाई यौनिक व्यक्तिको रूपमा प्रस्तुत हुनको लागि गरिने कुनै पनि किसिमको अभिव्यक्तिलाई यौनिकता भनिन्छ ।
- यौन एउटा प्राकृतिक विशेषता हो भने यौनिकता यौनसँग सम्बन्धित सम्पूर्ण भावनाहरूको अभिव्यक्ति र जीवनशैली हो ।

यौन एउटा प्राकृतिक विशेषता हो भने यौनिकता यौनसँग सम्बन्धित सम्पूर्ण भावनाहरूको अभिव्यक्ति र जीवनशैली हो ।

१.४ बृहत यौनिकता शिक्षाका अवधारणाहरू

यूनेस्कोको यौनिकता शिक्षासम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय प्राविधिक निर्देशिका सन् २०१८ अनुसार बृहत यौनिकता शिक्षाका आठ प्रमुख अवधारणाहरू यस प्रकार छन् :

क. सम्बन्ध (Relationships)

ख. मूल्य, अधिकार, संस्कृति र यौनिकता (Values, Rights, Culture and Sexuality)

ग. लैङ्गिकताको बुझाइ (Understanding Gender)

घ. हिंसा र सुरक्षित रहनु (Violence and Staying Safe)

ङ. स्वास्थ र निरोगिताका सीपहरू (Skills for Health and Well-being)

च. मानव शरीर र विकास (Human Body and Development)

छ. यौनिकता र यौनिक व्यवहार (Sexuality and Sexual Behavior)

ज. यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य (Sexual and Reproductive Health)

बृहत यौनिकता शिक्षाका अवधारणाहरू
सम्बन्ध (Relationships)
मूल्य, अधिकार, संस्कृति र यौनिकता (Values, Rights, Culture and Sexuality)
लैङ्गिकताको बुझाइ (Understanding Gender)
हिंसा र सुरक्षित रहनु (Violence and Staying Safe)
स्वास्थ्य र निरोगिताका सिपहरू (Skills for Health and Well-being)
मानव शरीर र विकास (Human Body and Development)
यौनिकता र यौनिक व्यवहार (Sexuality and Sexual Behavior)
यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य (Sexual and Reproductive Health)

भाग २

२.१ अवधारणा १: सम्बन्धहरू (Relationships)

बृहत यौनिकता शिक्षाको पहिलो प्रमुख अवधारणा सम्बन्ध हो ।

सम्बन्धका प्रकारहरू:

- पारिवारिक तथा सामाजिक सम्बन्ध
- सहपाठी, सहकर्मी, दौतरी, शिक्षक, विद्यार्थीबीच हुने सम्बन्ध
- माया प्रेम तथा घृणा

सम्बन्धका लागि आवश्यक आधारहरू

- कुराकानी
- आपसी सम्मान
- मेलमिलाप
- सहयोगी भावना
- गोपनीयताको कदर

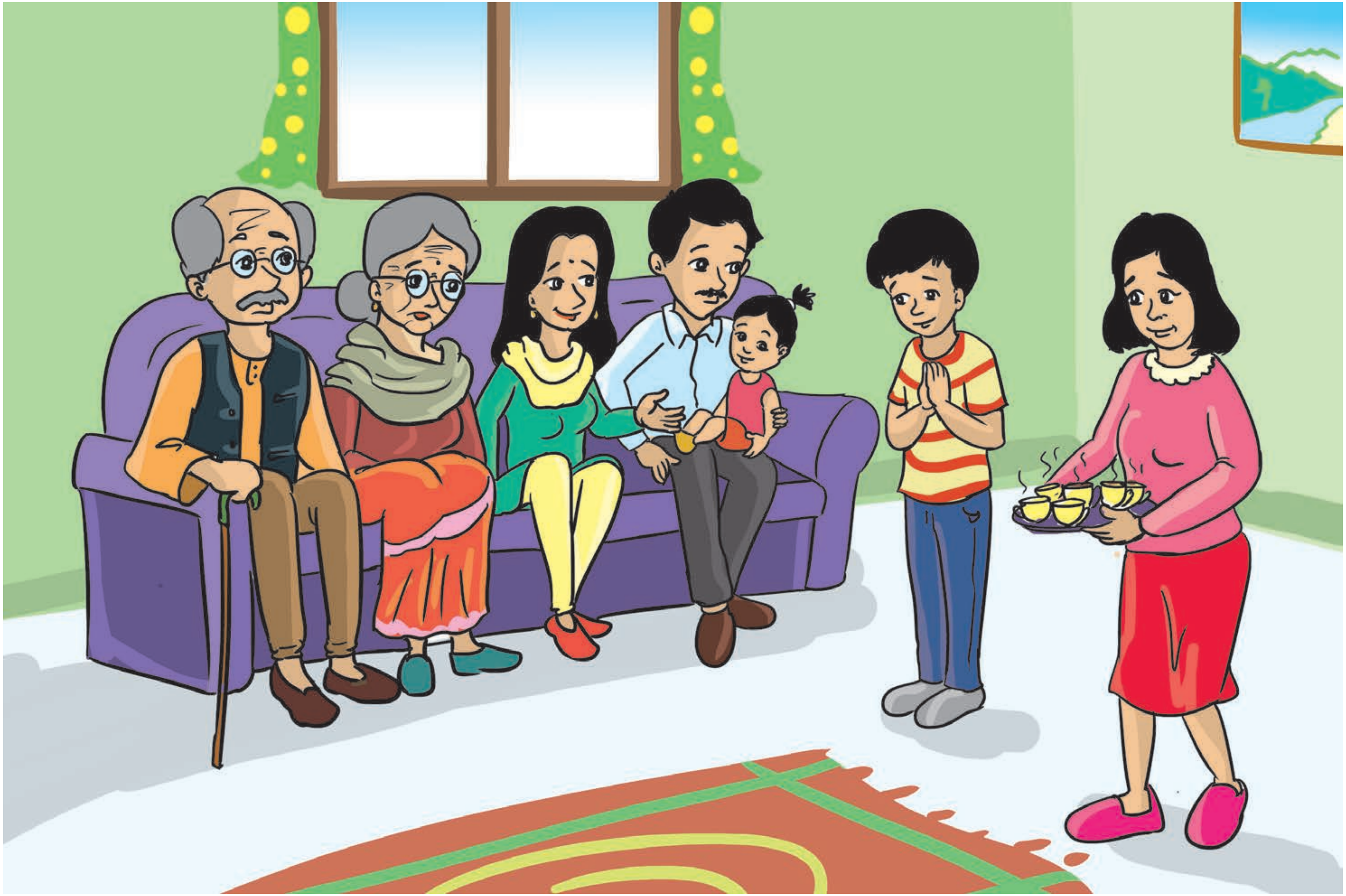
परिवार

परिवार भनेको एउटै छानामुनि रगतको नाता वा विवाह गरेको नाताबाट बस्ने समूह भनि बुझिन्छ । एकल परिवारमा आमाबुबा र छोराछोरी मात्रै हुन्छन् भने संयुक्त परिवारमा हजुरबुबा, हजुरआमा, बुबा, आमा, काका, काकी, दाजु, भाउजु, भाइ, बुहारी आदि हुन्छन् । कुनै परिवारमा आमाबुबा कोही नभएको र केटाकेटी आफैले परिवार चलाउनु पर्ने बाध्यता भएको पनि देख्न सकिन्छ ।

परिवारका सदस्यहरूको भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू

- छोराछोरीबीच समानता कायम गराउनु जस्तै छोरालाई राम्रो विद्यालय र छोरीलाई साधारण विद्यालयमा पढाउने जस्ता विभेद नहुनु
- असल सम्बन्ध विकासका लागि कुराकानी गर्न प्रोत्साहन गर्नु
- बालबालिकाको निर्णयमा सहयोग तथा मार्गनिर्देशन गर्नु
- सम्मानित मूल्य मान्यता र व्यक्तित्व विकासमा सहयोग गर्नु
- परिवारका सदस्यहरूलाई स्वस्थकर बानी व्यवहार सिकाउनु र अभिभावकले अनुकरणीय काम गर्नु
- अभिभावकहरूले आफ्ना बालबालिकाहरूलाई उमेर अनुसारको नैतिक शिक्षा सिकाउनु जस्तै असल सँस्कार र चरित्र सिकाउनु
- किशोरकिशोरीहरूलाई कसैप्रति पनि हेयभाव तथा भेदभाव नगरी समान व्यवहार गर्न सिकाउनु

आमाबुबा, अभिभावक तथा परिवारका अन्य सदस्यहरूले बालवालिकाहरूलाई मूल्यमान्यता विकसित गर्न र सोसम्बन्धी निर्णय लिनमा निर्देशन र सहयोग गर्नुपर्दछ ।



किशोरकिशोरीहरूको आफू र परिवारका सदस्यहरूप्रतिको जिम्मेवारीहरू

क. किशोरकिशोरीहरूको आफूप्रतिको जिम्मेवारीहरू तथा भूमिकाहरू

- नियमित शारीरिक व्यायाम, खेलकूद, योग/प्राणायाम तथा ध्यान गर्ने ।
- समयानुकूल वृत्ति विकास गर्ने ।
- सधैँ खुशी रहने तथा आनन्दको अनुभव गर्ने ।
- सधैँ राम्रो सङ्गत गर्ने र अरूको दबावमा कसैलाई हानी गर्ने काम नगर्ने
- ढाँट्ने वा ठग्ने बानीबाट टाढा रहने ।
- आफ्ना व्यक्तिगत कामहरू आफैँले गरी स्वावलम्ब बन्न प्रयत्नशील हुने ।
- आफ्ना समस्या तथा जिज्ञासाहरू खुलेर परिवारमा राख्ने र आफू कसैबाट दबाबमा रहेको भए निर्धक्क सुनाउने र मदत माग्ने ।
- असुरक्षित यौन व्यवहार नगर्ने ।

किशोरकिशोरीहरूको परिवारप्रतिको जिम्मेवारीहरू तथा भूमिकाहरू

- आफू भन्दा सानालाई माया र सहयोग गर्ने ।
- आफूभन्दा ठूलालाई सम्मान 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, मूल्य मान्यतालाई पालना गर्ने र यस सम्बन्धी आफ्ना फरक विचारहरू भएमा अनुशासित ढङ्गले व्यक्त गर्ने ।

अभिभावकले सिकाएका सम्मानित मूल्यमान्यताहरू लगायतका व्यक्तित्व विकासका लागि अपरिहार्य कुराहरूलाई स-सम्मान ग्रहण गर्ने ।

मित्रता (Friendship)

मित्रता भनेको साथीबिचको सम्बन्ध वा दुई वा त्यसभन्दा बढी ब्यक्तिहरूविचको आपसी स्नेह र प्रेमको सम्बन्ध हो ।

- मित्रताका बिशेषताहरूमा स्नेह, सहानुभूति, संवेदना, इमान्दारिता, परोपकारिता, परस्पर समभ्फदारी, साभ्फेदारी, दया, सँगै रमाउने, खुशि हुने, बिश्वास गर्ने, आफ्ना अनुभव तथा भावना व्यक्त आदान प्रदान गर्ने आदि पर्दछन् ।
- असल साथी भनेको सही र गलतको पहिचान गरि सही मार्गनिर्देश दिनु हो । जस्तै लागूपदार्थको सेवनबाट जोगाउनु, अध्ययनमा सघाउनु आदि ।

माया–प्रेम (Love)

संवेग, आकर्षण, विश्वास, सम्मान, भावनात्मक आत्मियता ईत्यादिको पूर्णरूप माया-प्रेम हो ।

- माया-प्रेम यौनिकताको प्रमुख अभिव्यक्ति पनि हो ।
- माया-प्रेम व्यक्ति व्यक्ति, परिवारका सदस्यबीच र साथीहरूबीच हुने गर्दछ ।
- माया-प्रेममा तीनवटा चरणहरू पाइन्छन् तीव्र चाहना, आकर्षण र निरन्तर घनिष्टता ।
- माया- प्रेम स्वस्थकर बनाउन एक अर्काको ईच्छा र भावनालाई कदर गर्नुपर्छ । जबरजस्ती गर्नु हुदैन ।
- माया- प्रेम स्वास्थकर बनाउन एक अर्काको ईच्छा र भावनालाई कदर गर्नुपर्छ । जबरजस्ति गर्नु हुदैन ।

मित्रता र मायाले मानिसलाई आफूप्रति सकारात्मक चिन्तन राख्न सहयोग गर्छ ।

रोमाञ्चित सम्बन्ध (Romantic relationship)

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

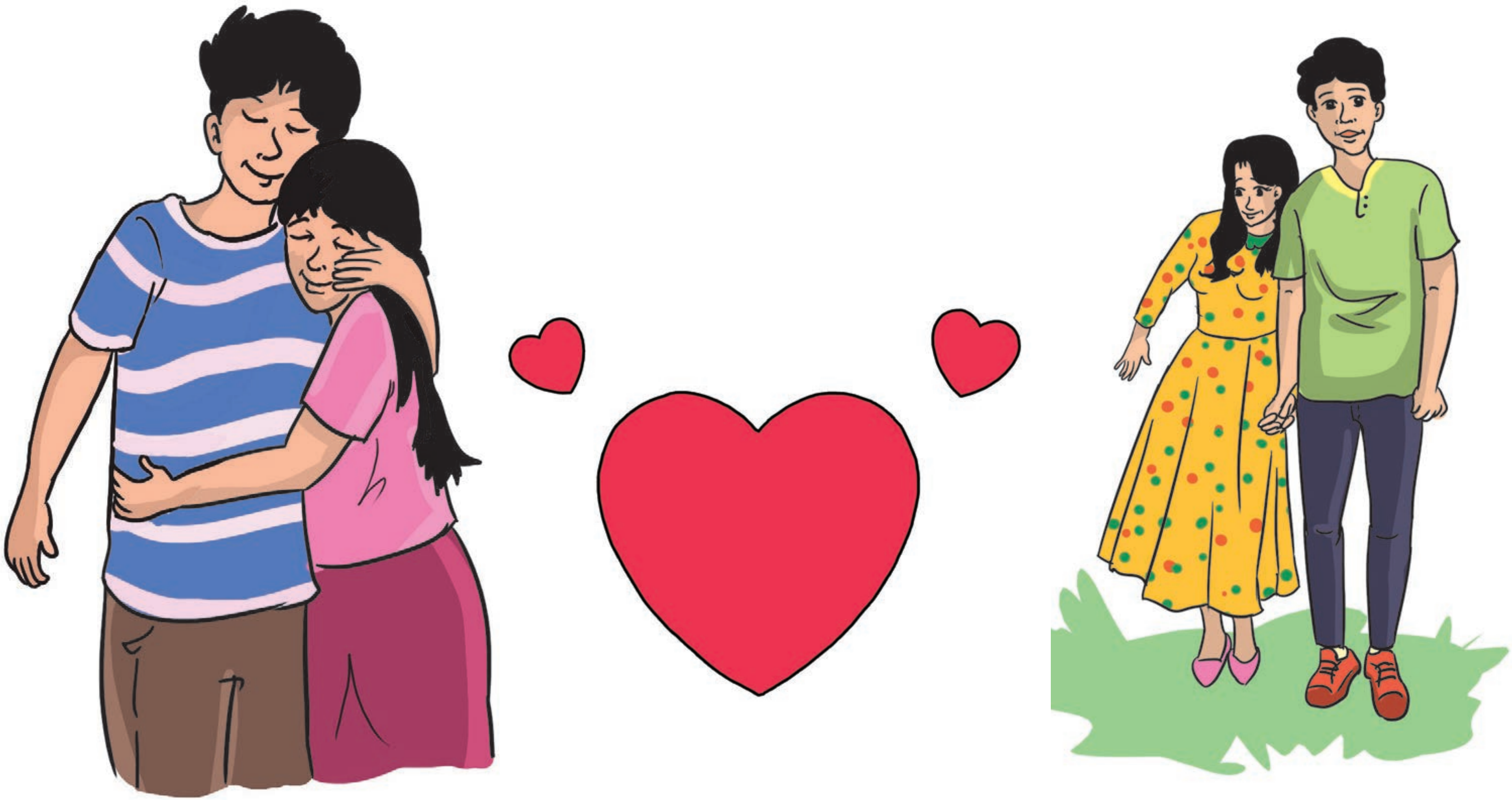
धैर्यता, समावेशिता तथा आदर सम्मान (Tolerence, inclusion and respect)

- धैर्यता, समावेशिता तथा सहनशीलता भन्नाले कुनै पीडा, दुःख, यातना वा कठिन अवस्थालाई सहज तरिकाले सहन सक्ने क्षमतालाई बुझिन्छ ।
- सामाजिक सुव्यवस्था कायम राख्न, पारिवारिक कठिनाइहरूको सामना गर्न र आपसी सम्वन्धहरूलाई अझ मजबुत बनाउन यी व्यवहारहरुको आवश्यकता पर्दछ ।

दीर्घकालीन प्रतिवद्धता (Long term commitments)

- दीर्घकालीन प्रतिवद्धता भन्नाले मित्रता गाँसिसकेपछि लामो समयसम्म कायम गर्नु हो । आज एउटासँग मित्रता गाँस्ने भोली त्यसलाई तोडेर अर्कैसँग मित्रता गाँस्नेलाई विश्वासिलो मानिदैन । दुबै मित्रमा आपसी सम्मान भएको खण्डमा मात्र मित्रता दीर्घकालसम्म रहने अपेक्षा गर्न सकिन्छ ।

कुनै पनि व्यक्तिलाई उसको सामाजिक, आर्थिक र स्वास्थ्य स्तरको आधारमा, जातजाति र पुख्यौंली सम्बन्धमा, यौनिक अभिमुखीकरण, यौनिक परिचय तथा अन्य फरकपनको कारण जिस्काउँछ, अवहेलना गर्नु, अपमान र पिडाजन्य व्यवहार हो ।



२.२ अवधारणा २: मूल्यमान्यता, अधिकार, संस्कृति र यौनिकता

मूल्यमान्यता र यौनिकता

- मूल्यले कुनै कुराको महत्त्व दर्शाउँछ जुन हाम्रो लागि मान्य हुन्छ ।
- यौनिकता सम्बन्धी व्यक्तिगत मूल्यमान्यतामा व्यक्तिले आफूले महत्त्व दिएको आधारमा हुन्छ ।

यौनिकतासम्बन्धी मूल्यमान्यताका उदाहरणहरू

- विवाह पहिले यौन सम्पर्क गर्नु हुन्छ या हुँदैन भन्ने मान्यता
- परस्त्री वा परपुरुष गमन गर्नु हुन्छ या हुँदैन भन्ने मान्यता
- सन्तान छोरा नै चाहिन्छ भन्ने विभेदकारी मान्यता
- यौनिक अल्पसङ्ख्यकप्रति सम्मान गर्नु पर्ने मान्यता

यौनिकता र प्रजननसम्बन्धी व्यक्तिगत मूल्य र मान्यताले हाम्रो स्वास्थ्यमा हानी गर्छ भने हामीले त्यस्ता मूल्यलाई बदल्नुपर्छ ।

हाम्रो आफ्नो मूल्य, विश्वास र दृष्टिकोणले अरूका अधिकार प्राप्तीमा कस्तो प्रभाव परेको छ र हामी त्यस मामिलामा आफूलाई कसरी प्रस्तुत गर्ने भनि बुझ्नु आवश्यक छ ।

सामाजिक मूल्यमान्यता र यौनिकता

सामाजिक मूल्यमान्यता भन्नाले समाजले कुनै विषयप्रति दिइएको राम्रो या नराम्रो विश्वास हो जसले त्यस समाजका मानिसको व्यवहारलाई निर्धारण गरेको हुन्र्छ। समाजले यौनिकता सम्बन्धी पनि फरकफरक मूल्य र मान्यता राखेको हुन्छ। सामाजिक मूल्यमान्यता र यौनिकतालाई निम्न बुँदाको आधारमा प्रस्तुत गर्न सकिन्छ।

- सामाजिक मान्यताले व्यक्तिको मूल्य र व्यवहारमा सकारात्मक र नकारात्मक दुबै प्रभाव पारेको हुन्छ।
- रुढीवादी संस्कृति जस्तै छाउपडी, रजस्वलापूर्व विवाह गर्न पाएमा स्वर्ग जान पाउने जस्ता अन्धविश्वासले जरो हालेको समाजमा यौनिकता शिक्षा सञ्चालन गर्न कठिनाई पर्दछ।
- खुल्ला समाजमा यौनिक समस्याहरू बारे खुल्ला रूपमा छलफल हुन्छ र समस्याको समाधान खोज्न सजिलो हुन्छ।
- कुनै समुदायका मानिसको यौनिकता सम्बन्धी ज्ञान तथा व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउने हो भने सबैभन्दा पहिले त्यहाँको समाजको नाकारात्मक मूल्य मान्यतामा परिवर्तन गर्नुपर्छ अनि मात्र त्यसको प्रभाव व्यक्तिमा पर्न थाल्छ।
- एउटा समाजमा सामान्य लाग्ने यौनिक व्यवहार अर्को समाजको लागि असमान्य पनि लाग्न सक्छ।

मानिसले गर्ने नियमित यौनिक व्यवहारलाई अपनाउन हामीले आफ्नो मूल्य, विश्वास र दृष्टिकोण बुझ्नु आवश्यक छ।

बाल बिवाह

छाउपडी

मानव अधिकार तथा यौनिक अधिकार (Human rights and sexual rights)

संयुक्त राष्ट्र सङ्घका अनुसार मानव अधिकार यस्तो अधिकारहरू हो, जुन सबै मान्छेले केबल मानव भएको नाताले पाउनु पर्दछ। यी अधिकारहरू विश्वव्यापी हुन् त्यसैले प्रत्येक मानिसले पाउनु पर्छ। यसको लागि मान्छेको जात, धर्म, सम्प्रदाय, राष्ट्रियता, उमेर, यौन, राजनीतिक विचार, ज्ञान, अपाङ्गता, लैङ्गिक झुकाव, यौनिक परिचय, आदि जेसुकै भए पनि फरक पर्दैन।

मानव अधिकार अन्तर्गत बाँच्न पाउने र स्वतन्त्रताको अधिकार, दासत्व र यातनाबाट मुक्ति, मत जाहेर गर्ने र अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता, काम गर्ने र शिक्षा पाउने अधिकार र अन्य धेरै समावेश छन्। सबै मानिसहरूलाई यी अधिकारहरू विना कुनै भेदभाव उपभोग गर्ने अधिकार छ।

यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारको बारे सुरुमा इजिप्टको कायरोमा सम्पन्न जनसङ्ख्या तथा विकास सम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन (ICPD) मा प्रजनन अधिकार भनेर उत्थान गरेको पाइन्छ। प्रजनन अधिकार अन्तर्गत दम्पतिले कति सन्तान कहिले र कुन जन्मान्तरमा पाउने भनि निर्णय गर्ने स्वतन्त्रता, सो सम्बन्धी सूचना तथा शिक्षा पाउने हक, प्रजनन स्वास्थ्य सेवाको पहुँच र कुनै दवाव र हिंसा विना प्रजनन सम्बन्धी निर्णय गर्न पाउनु भनी उल्लेख गरेको पाइन्छ।

महिलाविरुद्ध हुने सबै प्रकारका भेदभाव उन्मुलन गर्ने महासन्धि (CEDAW), १९७९ महिलाको मानव अधिकार संरक्षण गर्ने प्रमुख महासन्धि हो। त्यस्तै बाल अधिकार महासन्धि, १९८९ ले बालबालिकाको अधिकार सुनिश्चित गरेको छ। नेपालको संविधान, २०७२ को धारा १६ देखि ४६ ले नेपालीहरूलाई विभिन्न ३१ ओटा आधारभूत अधिकारहरू प्रदान गरेको छ। यस अन्तर्गत, सम्मानका साथ बाँच्न पाउने, अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता, धार्मिक र सांस्कृतिक स्वतन्त्रता, छुवाछुट र विभेदिसम्बन्धी अधिकार, आदि पर्दछन्।

मानव अधिकारले यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावलाई सम्वोधन गर्न स्थानीय/राष्ट्रिय कानुनको व्यवस्था पनि गर्न सकिन्छ।

यौन तथा प्रजनन्
अधिकार
मानव अधिकार हुन
भेदभाव रहित
यौनिक अधिकार
यौन तथा प्रजनन्
अधिकार
मानव अधिकार हुन
भेदभाव रहित
यौनिक अधिकार
यौन तथा प्रजनन्
अधिकार
मानव अधिकार हुन
यौनिक अधिकार
यौनिक अधिकार
यौन तथा प्रजनन्
अधिकार
मानव अधिकार हुन

यौनिक तथा प्रजनन अधिकारहरू

- बाँच्न पाउने अधिकार
- व्यक्तिगत स्वतन्त्रता र सुरक्षाको अधिकार
- सबै प्रकारका भेदभावदेखि मुक्त रहने अधिकार
- गोपनीयताको अधिकार
- स्वतन्त्र विचार राख्न पाउने अधिकार
- सूचना र शिक्षा प्राप्त गर्न पाउने अधिकार
- विवाह गर्ने/नगर्ने अथवा परिवार बसाउने/नबसाउने सम्बन्धी निर्णय गर्ने अधिकार
- जीवन साथी रोज्न पाउने अधिकार
- बच्चा पाउने र नपाउने अथवा कहिले र कति पाउने विषयमा निर्णय गर्न पाउने अधिकार
- स्वास्थ्यको हेरविचार र सुरक्षाको अधिकार
- वैज्ञानिक प्रगति बाट लाभान्वित हुने अधिकार
- भेला हुने र सहभागिताको अधिकार
- पीडा र दुर्व्यवहारबाट मुक्त रहन पाउने अधिकार

संस्कृति, समाज तथा यौनिकता (Culture, society and sexuality)

- हरेक समाजमा यौनिकत सम्बन्धी सामाजिक, सांस्कृतिक, मूल्यमान्यता, विश्वास, अन्धविश्वास, परम्परा, चालचलन आदि हुन्छन् ।
- यौनिक सम्बन्धहरूलाई समाजले आफ्नै ढङ्गले परिभाषित गरेको हुन्छ ।
- मानिस एक सामाजिक प्राणी भएको कारण समाजबाट अलग भएर बस्न सक्दैन ।
- हाम्रो समाजमा यौन समस्याहरूलाई लुकाउने र खुलेर कुरा गर्ने स्थिति नभएकाले असुरक्षित र अस्वस्थकर यौनिक व्यवहारहरू बढीरहेका छन् ।

यौनिक तथा प्रजनन अधिकारहरू
• बाँच्न पाउने अधिकार,
• व्यक्तिगत स्वतन्त्रता र सुरक्षाको अधिकार,
• सबै प्रकारका भेदभावदेखि मुक्त रहने अधिकार,
• गोपनीयताको अधिकार,
• स्वतन्त्र विचार राख्न पाउने अधिकार,
• सूचना र शिक्षा प्राप्त गर्न पाउने अधिकार,
• विवाह गर्ने/नगर्ने अथवा परिवार बसाउने/नबसाउने सम्बन्धी निर्णय गर्ने अधिकार
• जीवन साथी रोज्न पाउने अधिकार
• बच्चा पाउने र नपाउने अथवा कहिले र कति पाउने विष(यमा निर्णय गर्न पाउने अधिकार,
• स्वास्थ्यको हेरविचार र सुरक्षाको अधिकार,
• वैज्ञानिक प्रगति बाट लाभान्वित हुने अधिकार,
• भेला हुने रसहभागिताको अधिकार,
• पीडा र दुर्व्यवहारबाट मुक्त रहन पाउने अधिकार

२.३ अवधारणा ३: लैङ्गिकताको बुझाइ (Understanding Gender)

यौन (Sex) र लैंगिकता (Gender) मा फरक

यौन

यौन जैविक (Biological) तथ्य हो । यसलाई परिवर्तन गर्न सकिन्न । एउटा बच्चा जब जन्मन्छ ऊ कि केटी हुन्छे कि केटा हुन्छ । यो जन्मदा देखिबाट मान्छेको शरीरमा जोडिएर आउने विशेषता हो । तर यौन परिवर्तनका केही नगण्य कृत्रिम प्रयत्नहरुलाई अपवादका रूपमा लिन सकिन्छ ।

लैङ्गिकता

लैङ्गिकता प्राकृतिक तथ्य होइन यो समाज निर्मित कुरा हो । यो जन्मदैदेखि नै हुने कुरा नभएर मान्छेको दृष्टिकोणमा पछि जोडिएको कुरा हो त्यसैले यो परिवर्तनीय हुन्छ । यसलाई मान्छेले आफ्नो इच्छा र आवश्यकता मुताविक जुनबेला पनि परिवर्तन गर्न सक्छ । समाजले केटा, केटी वा यौन अल्पसङ्ख्यक भएका आधारमा उसको भूमिका, अधिकार, गुण र जिम्मेवारीलाई आधार बनाएर गरिएको परिभाषा नै लैङ्गिकता हो ।

लैङ्गिकताको सामाजिक बनावट

- लैङ्गिकता त्यस्तो सामाजिक दृष्टिकोण हो जसले लैङ्गिक भूमिकाको भिन्नतालाई देखाउँदछ (महिला र पुरुष) ।
- लैङ्गिकता र लैङ्गिक भूमिका समाजले निर्माण गर्ने भएको हुँदा समाजले लैङ्गिक भिन्नता अनुरूप पुरुष र महिलाका फरक फरक विशेषता, काम एवम् भूमिकाको आशा गरेको हुन्छ । जस्तैः महिलाले चुल्होचौको गर्ने पुरुषले बाहिरी काम गरेर अर्थोपार्जन गर्ने ।
- लैङ्गिक भूमिका सबै ठाउँमा एकै नाशको हुँदैन र समय र स्थान अनुसार परिवर्तन हुँदै जान्छ । नेपालकै गाउँघरको दृष्टिकोण र शहरी रहनसहनका शैली हामी फरक पाउँछौं ।
- लैङ्गिक भूमिकाको कारण समाजमा विभेद देखापर्छ । समान कामको लागि पनि महिलालाई थोरै ज्याला दिने र पुरुषलाई धेरै ज्याला दिने यही विभेदको कारणले हो ।

सामाजिक, सांस्कृतिक मान्यता र धार्मिक विश्वास लैङ्गिक भूमिकामा प्रभाव पार्ने केही तत्व हुन् ।

लैङ्गिक समानता

- लैंगिक समानताको अर्थ समाजमा व्यक्तिको प्राकृतिक यौनलाई मूल आधार बनाएर विभिन्न सुविधा र मौकाहरुबाट उसलाई वञ्चित र पक्षपात गर्न नपाइने व्यवस्था हो ।
- महिला र पुरुषलाई सबै क्षेत्रमा समान प्रतिनिधित्व, समान अवसर र समान लाभ प्रदान गरिनु नै लैङ्गिक समानता (Gender equality) हो ।

लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा (Gender Based Violence)

व्यक्तिको प्राकृतिक यौनका आधारमा गरिने हिंसालाई लैंगिकतामा आधारित हिंसा भनिन्छ । महिला वा पुरुष भएकै कारण हाम्रो समाजले छुट्याई दिएको काम, जिम्मेवारी तथा भूमिकाहरूको आधारमा गरिने भेदभाव वा हिंसालाई लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा भनिन्छ ।

लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाका केही उदाहरणहरू:

- यौन पहिचान गरि गर्भपतन गराउन बाध्य गरिनु
- छोरा नपाएको आधारमा महिलालाई विभेद, हेला गर्नु
- दाईजोजन्य हिंसा
- रजस्वला हुँदा महिलालाई बिटुलो र अपवित्र जस्तो व्यवहार गर्नु
- बालबिबाह/बहुबिबाह
- मानव बेचविखन तथा ओसारपसार गर्नु
- बोक्सीको आरोप
- एकल महिला तथा पुरुषलाई गरिने विभेद

महिला र पुरुष दुबै बराबरी हुन् । महिला भएको कारण विभेद हुनु हुँदैन । सबै प्रकारका लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा गलत हुन् र मानव अधिकार हनन हुनु हो ।

२.४ अवधारणा ४: हिंसा र सुरक्षित रहनु (Violence and staying safe)

हिंसा (Violence) के हो ?

- हिंसा भनेको आफ्नो विरुद्ध, अर्को व्यक्तिका विरुद्ध वा कुनै समूह तथा समुदायका विरुद्ध कसैले भौतिक शक्तिको नियतवश प्रयोग गर्ने धम्की दिनु वा प्रयोग गर्नु हो ।
- हिंसाको परिणामले पीडित घाइते हुने, उसको मानसिक तथा शारीरिक क्षति पुग्ने, व्यक्तिगत विकासमा अवरोध पुग्ने तथा मृत्यु हुने हुन्छ या यस्ता खतराको सम्भावनालाई बढाउँछ ।

हिंसाका प्रकारहरू

- शारीरिक हिंसा जस्तै पिट्नु, शारीरिक यातना दिने
- मनोवैज्ञानिक हिंसा जस्तै होच्याउनु, मान सम्मानमा चोट पुऱ्याउनु, डर तथा त्रास देखाउने
- आर्थिक हिंसा जस्तै श्रम शोषण गर्ने
- यौनजन्य हिंसा जस्तै यौन हैरानी, बलात्कार तथा विभिन्न प्रलोभनमा पारेर यौनिक क्रियाकलाप गर्न बाध्य बनाइनु । यस्ता हिंसा बढी मात्रामा नजिक सम्बन्ध भएकाबाट नै हुने गर्दछ र यी बाहेक शक्तिको दुरुपयोग गरेर दवावमा पारि पनि यस्तो हिंसा हुने गर्दछ ।

हिंसाबाट बच्ने सुरक्षित उपायहरू

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

केही गरि हिंसा भइ हालेमा त्यसको व्यवस्थापन र कानुनी उपचारको लागि नजिकको बालक्लव, अविभावक, स्वास्थ्यकर्मी, मनमिल्ने साथी, प्रहरी, प्रहरीको हेल्प लाइन (१००), महिला हेल्प लाइन (११४५) मा खवर गर्ने र One-Stop Crisis Management Center- OCMC, किशोर किशोरी मैत्री स्वास्थ्य संस्थाबाट सहयोग लिनु पर्छ ।

गोपनीयता र शरीरप्रतिको इमान्दारिता कायम गर्नु सबैको आफ्नो अधिकार हो । यौनिक दुर्व्यवहार, यौनिक हैरानी, साइबर अपराध जस्ता यौनिक हैरानी हानीकारक छ यस्ता अवस्थाबाट सुरक्षित रहन सहयोग प्राप्त गर्नु आवश्यक छ ।

OCMC

सहमति, गोपनीयता र शरीरप्रतिको इमान्दारीता

- यौनिक व्यवहार जहिले पनि आपसी सहमतिमा मात्रै गर्नुपर्छ ।
- सबै व्यक्तिलाई आफ्नो गोपनीयता र सुरक्षित राख्ने अधिकार छ ।
- सबै व्यक्तिलाई आफूलाई कसैले कसरी र कहाँ छुनु हुन्छ भनी निर्णय गर्ने अधिकार छ ।

सूचना र सञ्चार प्रविधिको सुरक्षित प्रयोग

- इन्टरनेट लगायत विभिन्न सामाजिक सञ्जाल सूचना प्राप्त गर्ने र अरूसँग सम्पर्क गर्ने बलियो माध्यम हो ।
- अनुमति विना अरूको फोटो भिडियो सेयर गर्नु हुदैन, यसो गर्दा सो व्यक्तिले आपत्ति जनाएमा कानुनी कारबाही हुन सक्छ ।
- एउटाको शरीरमा अर्काको अनुहार राखेर सेयर गर्नु पनि गलत हो ।
- यसको सही प्रयोग गर्न सक्यौं भने यसबाट धेरै ज्ञानगुणका कुरा सिक्न सक्छौं । जस्तै वैज्ञानिक अध्ययनहरु, देश विदेशमा भएका विकासका कुराहरू आदि
- कतिपय सामाजिक सञ्जालमा राखिएका यौनिक व्यवहार सम्बन्धी भिडियोहरूको सही प्रयोग गर्न सकेनौं भने त्यसले हानी पनि गर्न सक्छ । यस्ता सामग्री विद्युतीय वा कुनै पनि माध्यमबाट कसैलाई पठाउनु पनि कानुनी रूपमा दण्डनीय हुन्छ ।

साइबर अपराध जस्ता यौनिक हैरानी हानीकारक छ यस्ता अवस्थाबाट सुरक्षित रहन सहयोग प्राप्त गर्नु आवश्यक छ ।

२.५ प्रमुख अवधारणा ५: स्वास्थ्य र निरोगिताका लागि सिपहरू (Skills for health and well-being)

यौनिक व्यवहारका मान्यता तथा दौतरी प्रभाव (Norms and Peer Influence on Sexual Behavior)

- दौतरी प्रभाव विभिन्न तरिकाले हुन सक्छ र कुनैले राम्रै परिणाम ल्याउँछ त कुनैले खराब परिणाम पनि ल्याउन सक्छ ।
- प्रेमी वा साथीको छनौट, यौनिक सम्बन्ध राख्ने विषयका कुराहरू, विवाहको लागि उपयुक्त व्यक्तिको छनौटको निर्णयमा साथी दौँतरीहरूको प्रभावमा सही वा गलत निर्णय हुन सक्दछन् । साथीहरूको गलत निर्णयको प्रभावमा अध्ययनमा कमजोर, लागुपदार्थको सेवन, सानै उमेरमा यौनसम्पर्क लगायतका यौनिक व्यवहारहरू र भागी विवाह गर्नेसम्मका निर्णयहरू पनि हुन सक्दछन् जसले हाम्रो जिवनमा नकारात्मक प्रभाव पार्छ ।
- सामाजिक र लैङ्गिक मान्यता तथा दौतरी प्रभावले यौनिकतासम्बन्धी निर्णय प्रक्रियामा असर पार्दछ ।
- दौतरीको दवावका कारण बलात्कार र अन्य विभिन्न यौन अपराधहरूमा फसेका घट्नाहरू बेलाबेलामा सुन्नमा आउँदछन् ।

निर्णय गर्ने (Decision-making)

कुनै पनि विषयको टुङ्गो लगाउन विभिन्न मूल्य मान्यता, प्राथमिकता र विश्वासको आधारमा कार्यविधि बनाइन्छ भने त्यसलाई निर्णय गर्नु भनिन्छ । निर्णय गर्दा विभिन्न विकल्पहरूमध्ये सबभन्दा राम्रो बिचारलाई प्राथमिकता दिन्छौं । यसको लागि सिर्जनात्मक र समालोचनात्मक चिन्तनको आवश्यकता पर्छ । निर्णय गर्नको लागि गरिने कुनै पनि विषयमा निर्णय लिँदा निम्न प्रक्रिया अवलम्वन गर्नुपर्छ:

- समस्यालाई समालोच्नात्मक तरिकाले विश्लेषण गर्ने ।
- आवश्यक सूचना सङ्कलन गर्ने ।
- सङ्कलित सूचनालाई विश्लेषण गर्ने ।
- विकल्पहरूको छनौट र विश्लेषण गर्ने ।
- मूल्याङ्कन गर्ने ।

यी सबै प्रक्रिया अवलम्वन गरेपछि मात्र निर्णय लिनुपर्दछ ।

गोपनीयता यौनिक व्यवहारसम्बन्धी निर्णय गर्दा त्यसको सकारात्मक र नकारात्मक प्रभाव दुबैलाई ध्यान दिनुपर्छ ।

सञ्चार, इन्कार तथा सम्झौता गर्ने सिप (Communication, refusal and negotiation skills)

- राम्रो सम्बन्धको लागि प्रभावकारी सञ्चारको आवश्यकता पर्छ । प्रभावकारी सञ्चारले सम्बन्ध राम्रो बनाउने, सहि निर्णय लिन सहयोग गर्ने, जोखिमपुर्ण व्यवहारबाट जोगाउने, सहिष्णुता समेत कायम गर्न सहयोग गर्छ ।
- लैङ्गिक भूमिकाले पनि सञ्चारमा प्रभाव पारेको हुन्छ ।
- महिलाले विभिन्न सामाजिक परिवेशको कारण बोल्न नचाहेका कुरालाई समाजले आफू अनुकूल मिलाएर व्याख्या गर्ने गर्छ जुन महिलाको हितमा हुँदैन । जस्तै विवाहको प्रस्ताव आउँदा केटी बोलीन भने लाजले नबोलेको होला, र त्यसको मतलब सहमत हो भनि आफू अनुकूलको अर्थ लगाइन्छ ।

अनिच्छित यौन ब्यवहारको दवावलाई इन्कार गर्ने सिप (Refusal skills for unwanted sexual pressure)

कुनै पनि किशोरकिशोरीहरूलाई यौनिक व्यवहारका लागि दवाब आउन सक्दछ । त्यस्ता दवाबलाई इन्कार गर्नका लागि निम्न सीपहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

- **आफ्नो मनका भावना खुलेर भन्ने :** किशोर किशोरीहरूले यौन सम्बन्धका लागि पर्ने दवावबाट बच्न मनका भावनाहरू खुलेर भन्न सक्नुपर्दछ । यसको लागि प्रभावकारी सञ्चारको सीप हुनु जरुरी हुन्छ ।
- **दृढ भएर कुरा गर्ने:** अनिच्छित यौन सम्बन्ध वा यौन हैरानीबाट बच्न सधैँ दृढ भएर कुराकानी गर्नुपर्दछ । आफूलाई मन नपर्ने ब्यवहारबाट बच्नका लागि स्पष्ट रुपमा खुलेर भन्नुपर्दछ ।
- **मन मिल्ने साथी, शिक्षक वा अविभावकलाई भन्ने:** बारम्बार इन्कार गर्दा पनि अनिच्छित यौनिक ब्यवहारका लागि दवाव दिइरहेमा, सहयोगको लागि आफ्नो मिल्ने साथी र आवश्यक भएमा शिक्षक वा अविभावकलाई पनि भन्नु पर्ने हुन्छ ।
- **सधैँ नाइँ भन्ने:** आफुलाई राम्रो र इच्छा नलागेको कुनै पनि ब्यवहारलाई नाइँ भन्न सक्नु पर्दछ ।

प्रभावकारी सञ्चार व्यक्तिगत, पारिवारिक, विद्यालय, कार्यथलो र असल सम्बन्धको लागि आवश्यक छ ।

नाँई

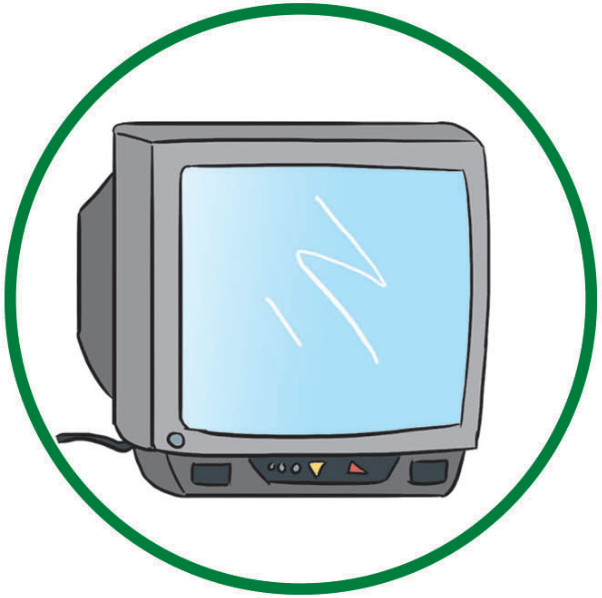
आम सञ्चारको चेतना र यौनिकता (Media literacy and sexuality)

- आमसञ्चार माध्यमहरू (टेलिभिजन, पत्रिका, सिनेमा, सङ्गीत, श्रब्यदृष्य, पुस्तक, फेसबुक, यूट्युब, इनटरनेट) इत्यादिले लैङ्गिकता तथा यौनिकतामा गहिरो प्रभाव पार्दछन् ।
- आम सञ्चार माध्यमले यौनिक व्यवहारहरू र सम्बन्धहरू वारेमा सहज रूपमा आकर्षित तरिकाले बिभिन्न माध्यमबाट प्रस्तुत गर्दछन् जसले सबैको मनोविज्ञानमा प्रभाव पार्दछ ।
- आम सञ्चारका माध्यमहरू सामाजिक वा सार्वजनिक महत्त्वका रूपमा जानिन्छन् ।
- सबै खाले आम सञ्चारले राम्रो मात्र सूचना प्रवाह गर्छ भन्ने हुँदैन ।
- आम सञ्चारले यौनिकता र लैङ्गिकतासम्बन्धी हाम्रो मूल्य मान्यता र दृष्टिकोणलाई सकारात्मक र नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ ।

सहयोग प्राप्त गर्नु (Finding Help and Support)

- हामीलाई आवश्यक पर्ने सहयोग साथी, शिक्षक, अभिभावक, समुदायका सदस्यहरूबाट प्राप्त गर्न सक्दछौं ।
- त्यस्तै विद्यालय र समुदायको लागि पनि यस्ता थुप्रै सहयोग लिन सक्ने बाटाहरू छन् ।
- सहयोग र सुविधाका स्रोतहरूलाई हामीले सही पहिचान र उपयोग गर्न सक्नुपर्छ ।
- सेवा सुविधाहरूको उपभोग गर्दा गोपनीयता कायम गरिनु पर्दछ ।

यौनिकता र लैङ्गिकतासम्बन्धी मूल्य, दृष्टिकोण र मान्यतालाई आम सञ्चारले सकारात्मक र नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ ।



२.६ अवधारणा ६, मानव शरीर तथा विकास (Human body and development)

यौनिक तथा प्रजनन प्रणाली (Sexual and reproductive anatomy and physiology)

यौवनावस्थामा प्रजननको लागि आवश्यक हर्मोन उत्पादन र सबै अङ्गहरू विकसित भए पनि प्रजननको लागि परिपक्व भएका हुँदैनन् । त्यसैले यो उमेरमा गर्भधारण गर्नु स्वास्थ्यको लागि जोखिम हुन्छ ।

प्रजनन (Reproduction)

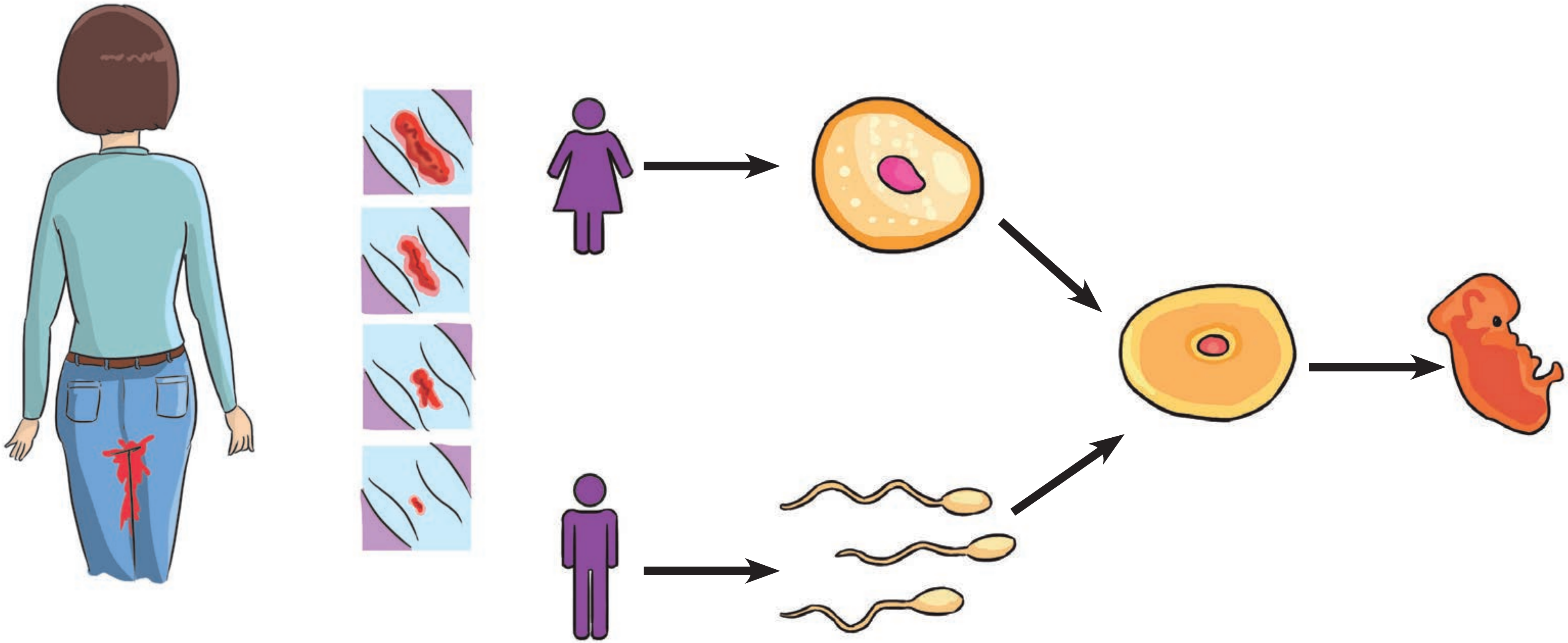
रजस्वला (Menstruation)

- स्त्रीहरू किशोरावस्थामा प्रवेश गरेपछि हरेक महिना योनिबाट रगत आउ‘छ । त्यसलाई रजस्वला, महिनावारी, छाउ, नछुने हुनु, परसर्नु, आदि भनिन्छ ।
- महिनावारी सुरु हुनुलाई मेनार्क (Menarche) भनिन्छ । त्यस्तै रजस्वला अन्त हुनुलाई रजान्त (Menopause) भनिन्छ ।
- सामान्यतय महिनावारी २८ दिनमा हुन्छ, तर पनि ५ दिन अघि वा पछि हुनुलाई सामान्य मानिन्छ ।
- महिनावारी हुँदा नरम, सफा, रङ नजाने सुतिको कपडा वा बजारमा पाइने सेनेटरी प्याड प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- सुतिको कपडा प्रयोग गरिएको छ भने पुनः प्रयोग गर्न राम्ररी धोएर घाममा सुकाउनु पर्छ ।

प्रजनन प्रक्रिया

- प्रजनन प्रक्रिया भनेको पुरुषको शुक्रकीट र महिलाको डिम्ब मिलन भइ निषेचन हुनेदेखि शिशुको जन्मसम्मको प्रक्रियालाई जनाउँछ ।
- यस अन्तर्गत निसेचन, गर्भधारण, गर्भावस्था र शिशु जन्म पर्दछन् ।
- गर्भधारण जहिले पनि योजनावद्ध हुनुपर्छ ।

महिलाको शरीरले रजस्वला हुने क्रममा डिम्व निष्कासन गर्छ, पुरुषले शुक्रकीट स्खलन गर्छ र यी दुबै सन्तान उत्पादनको लागि आवश्यक छ ।



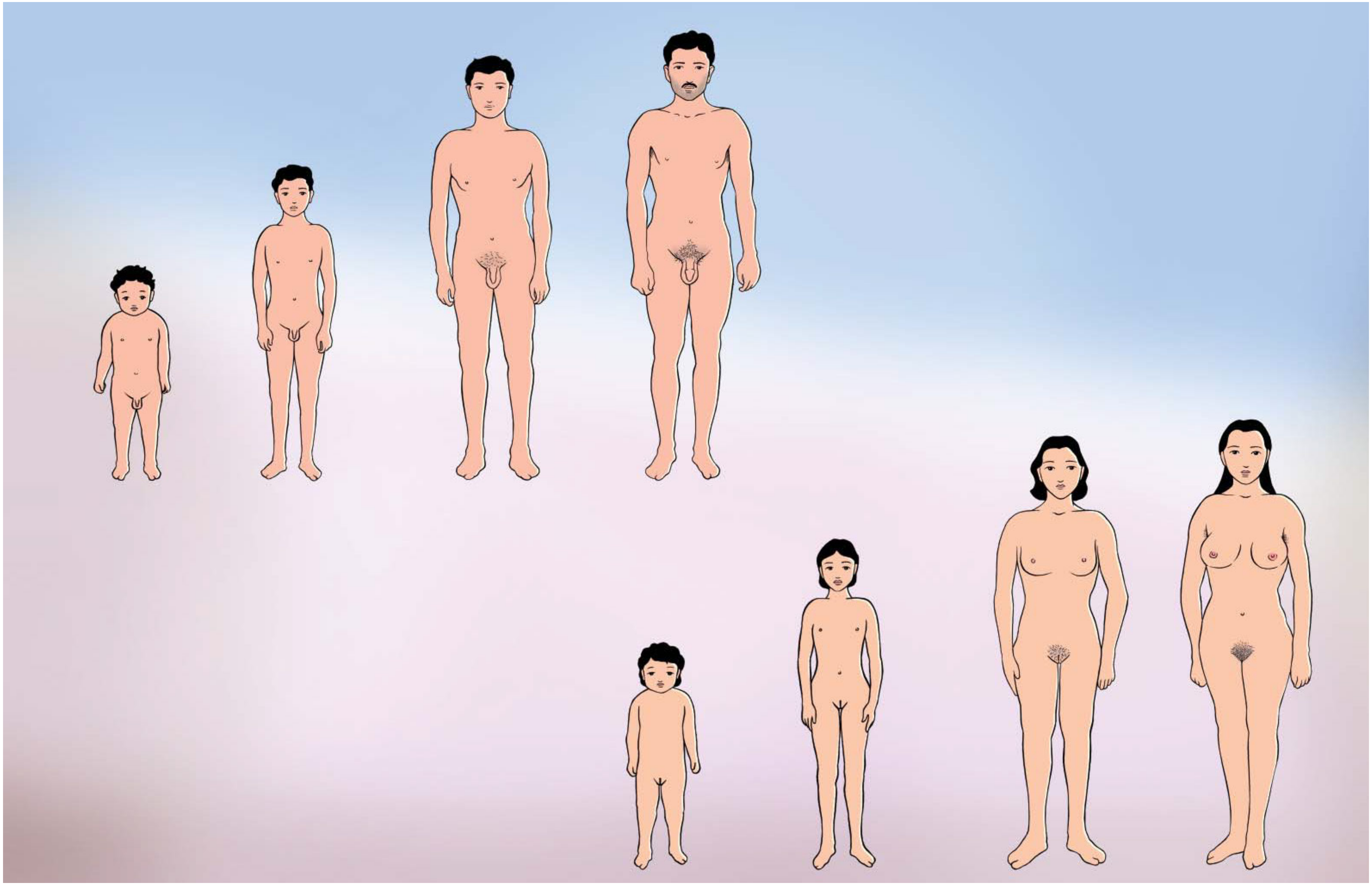
यौवनावस्था (Puberty)

- विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार किशोरावस्था भन्नाले १० देखि १९ वर्षको उमेर समुह लाई परिभाषित गरेको छ ।
- यो अवस्थामा विभिन्न शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक र सामाजिक परिवर्तन हुने गर्दछ ।
- शारीरिक परिवर्तन अन्तर्गत केटाहरूमा स्वर धोद्रो हुनु, अनुहारमा दाह्री जुँगा आउनु, जननेन्द्रीय वरिपरि, छाती र काखीमुनि रौं आउनु, वीर्य र शुक्रकीट उत्पादन सुरु हुनु, लिङ्ग तथा अण्डकोषको आकार बढ्नु जस्ता परिवर्तन देखापर्छन् भने केटीहरूमा महिनावारी सुरु हुनु, स्तनको आकार बढ्नु, स्वर अझै सुरिलो हुनु । नितम्ब चौडा हुनु, तिघ्रा सोली आकारको हुनु, काखीमुनि र जननेन्द्रीय वरिपरि रौं आउनु, डिम्बाशयबाट डिम्ब (अण्डा) उत्पादन सुरु हुनु र किशोरीहरूको योनी र पाठेघरको आकार बढ्नु, जस्ता परिवर्तनहरू देखा पर्छन् ।
- मानसिक र संवेगात्मक परिवर्तनअन्तर्गत मन चञ्चल हुनु, छिटो रिस उठ्नु, बढी गोपनीयता चाहनु, एक्लै बस्न मन पराउनु, बढी स्वतन्त्र हुने कोसिस गर्नु, सोचाइहरू परिवर्तन भइरहनु, आदि देखापर्छन् ।
- सामाजिक परिवर्तन अन्तर्गत आधिकारिक व्यक्ति तथा परिवारसँग विद्रोह गर्न खोज्नु, दौतरी समूह बनाउनु, दौतरी समूहको प्रभाव र दवावमा पर्नु, नेतृत्व र अनुशरण गर्नु, सहयोगी भावना हुनु र विभिन्न सामाजिक कामहरूमा संलग्न हुन मन लाग्नु, आफ्नो अलग व्यक्तित्वको खोजीकै लक्षण स्वरूप किशोरकिशोरीमा समाजमा प्रचलित चाल चलनप्रति प्रश्न गर्ने र विद्रोह गर्ने प्रवृत्ति पनि देखा पर्नु ।

शारीरिक आकृति (Body image)

- सबैको शारीरिक आकृति फरकफरक हुन्छ र विशिष्ट किसिमको हुन्छ ।
- हाम्रो शारीरिक आकृतिलाई वंशज, वातावरण र हाम्रो जीवनशैलीले प्रभाव पारेको हुन्छ ।
- शारीरिक आकृति विभिन्न संस्कृतिको आधारमा पनि फरकफरक हुने गर्छ ।
- हामीले आफ्नो शारीरिक आकृति र रङमा गर्व गर्नुपर्दछ ।
- कहिले काहीँ शारीरिक आकृतिकै कारण जिस्काउने, हैरानी गर्ने व्यवहार पनि गर्ने गरिन्छ ।
- शारीरिक आकृतिकै कारण तनावको स्थिति आएमा परामर्श सहयोग लिनुपर्दछ ।

रजस्वला हुनु केटीको शारीरिक विकासको एउटा महत्वपूर्ण पक्ष हो र यसलाई गोप्य राख्नु वा लाञ्छना लगाउनु आवश्यक छैन । शारीरिक रूपमा कस्तो आकृति आकर्षक हुन्छ भन्ने कुरामा विविध बिचारहरू हुन सक्छन ।



अवधारणा ७: यौनिकता र यौनिक व्यवहार (Sexuality and Sexual Behavior)

यौनिक व्यवहार (Sexual behavior)

- यौन सम्पर्क लगायत यौन सम्पर्क गर्नुपूर्व चुम्बन गर्ने, शरीर सुम्सुम्याउने, मायाप्रीतिका कुराकानी गर्ने, कल्पना गर्ने, यौनसम्बन्धी फिल्म, चित्र हेर्ने क्रियाकलापलाई यौनिक व्यवहार (Sexual Behavior) भनिन्छ ।

एकल यौनिक व्यवहार

- हस्तमैथुन
- यौनिक खेलौनाको प्रयोग

जोडीमा गरिने यौनिक व्यवहार

- विपरीत यौनसँग गरिने यौनिक व्यवहार
- समयौनसँग गरिने यौनिक व्यवहार

यौनिक चाहना र चाहना उत्पन्न हुनु स्वाभाविक हो यसलाई स्वास्थ्यमा हानी नपुग्ने गरि व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।

यौनिक अभिमुखीकरण

यौनिक अभिमुखीकरणले कुनै पनि व्यक्तिको शारीरिक तथा भावनात्मक आकर्षणको दिशाबोध गर्दछ, र त्यो आकर्षण विपरीत यौनप्रति वा समान यौनप्रति वा दुवै यौनप्रति हुन सक्दछ ।

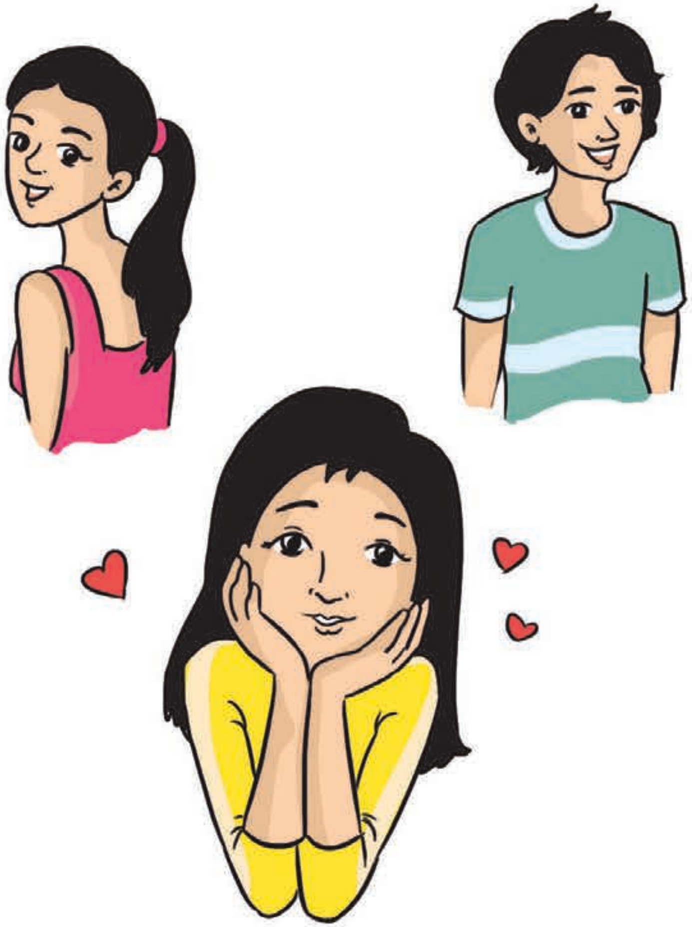
- **महिला सम यौनिक (Lesbian):** महिला भई महिलाहरूप्रति नै भावनात्मक रूपले आकर्षित हुने र महिलासँगै प्रेम तथा यौन सम्बन्ध राख्ने महिलालाई महिला सम यौनिक भनिन्छ ।
- **पुरुष सम यौनिक (Gay):** पुरुष भएर पुरुषप्रति नै भावनात्मक रूपले आकर्षित हुने र पुरुषसँगै प्रेम तथा यौन सम्बन्ध राख्ने पुरुषलाई पुरुष सम यौनिक भनिन्छ ।
- **दुई यौनिक (Bisexual):** कुनै पनि व्यक्ति जो महिला तथा पुरुष दुवैप्रति भावनात्मक तथा यौनिक रूपले आकर्षित हुन्छ र दुवैसँग यौनिक सम्बन्ध राख्छ ।
- **ट्रान्स सेक्सुयल (Trans Sexual):** यस्ता व्यक्ति शारीरिक रूपमा महिला वा पुरुष भए तापनि आफ्नो शारीरिक यौनभन्दा विपरीत व्यवहार गर्दछन् ।
- **अन्तर यौनिक (Intersexual):** यस्तो व्यक्तिको जन्मिने बेलामै महिला र पुरुष भनेर यौन छुट्याउन सकिँदैन र यस्तो व्यक्तिमा महिला र पुरुष दुवैको जैविक क्रोमोजोम (Biological Chromosome) हुन्छ ।
- **क्विर (Queer):** क्विर शब्द विपरीत यौनिक पहिचान भन्दा फरक पहिचान भएकाको लागि प्रयोग गरिन्छ । यो प्रयोगकर्ताहरू महिला समयौनिक वा पुरुष समयौनिक वा दुई यौनिक मात्र भनेर उनीहरूको पहिचान राम्ररी खुल्न सक्दैन भनि क्विर भन्नुपर्छ भनि मान्यता राख्छन् ।

यौनिकता सम्बन्धी भ्रम र वास्तविकता

यौनिकताका कुरा नगरिने भएकै कारण यौनिकतासम्बन्धी धेरै भ्रमहरू हाम्रो समाजमा विद्यमान छन् । जस्तै

- रजस्वला भएको बेला पुरुषलाई छोयो भने पाप लाग्छ ।
- हस्तमैथुन गर्नु पाप हो ।
- ज्वानो खायो भने यौनिक शक्ति घट्छ ।
- रजस्वला हुँदा छुट्टै बस्नुपर्छ ।
- रजस्वलापछि कन्यादान दिँदा धर्म प्राप्त हुँदैन ।
- योनी झिल्ली च्यातिएको महिलाको यौन सम्पर्क भइसकेको हुन्छ ।
- पुरुषहरूमा महिलामा भन्दा यौन चाहना बढी हुन्छ ।

यौनिक अल्पसङ्ख्यक पनि हाम्रै समाजको प्रमुख अङ्ग भनि स्वीकार्नु र सम्मान गर्नुपर्छ ।



१.८ अवधारणा ८: यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य (Sexual and reproductive health)

गर्भधारण र गर्भ निरोध (Pregnancy and Contraception)

- गर्भधारण एउटा प्राकृतिक र जैविक प्रक्रिया भए तापनि यसलाई हामी योजनावद्ध तरिकाले सम्पन्न गर्न सक्छौं ।
- योजना गरेर गर्भधारण भएकोमा हामी ज्यादै खुशि हुन्छौं तर विना योजना गर्भ रहन गयो भने हामीलाई समस्या हुन सक्छ ।
- अनिच्छित गर्भधारण हुन नदिनका लागि भरपर्दो गर्भनिरोधको साधनको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- पिल्स, कन्डम, डिपो, इम्प्लान्ट जस्ता गर्भनिरोधका अस्थायी साधन प्रयोग गर्न सकेमा यस्ता समस्याबाट जोगिन सक्छौं ।
- विभिन्न गर्भनिरोधका साधनहरूको आ-आफ्नै प्रभावकारिता, फाइदा तथा बेफाइदा हुन्छ ।
- कम उमेरमा गर्भधारण गर्दा थुप्रै स्वास्थ्यका जोखिम हुन्छन् । जस्तै आमा र शिशुको ज्यान पनि जान सक्छ ।
- कसैको सन्तान नजन्मिने भएमा पनि धर्म पुत्र वा धर्म पुत्री पाल्न सकिन्छ ।

गर्भधारण एउटा प्राकृतिक र जैविक प्रक्रिया भए तापनि यसलाई हामी योजनावद्ध तरिकाले सम्पन्न गर्न विभिन्न प्रकारका गर्भनिरोधका साधनहरू प्रयोग गर्न सक्छौं ।

मिनिल्याप
पुरुष कण्डम
भ्यासेक्टोमी
Depo-Provera
Contraceptive
Injection
तीन महिने सुई
महिला कण्डम
इम्प्लान्ट
FERROUS FUMARATE TABLETS
पिल्स
आई.यू.सी.डी

एचआइभी र एडस, लाञ्छना, हेरचाह, उपचार र सहयोग (HIV and AIDS stigma, care, treatment and support)

एचआइभी भनेको के हो ?

एच (H)	=	(Human)	मानिस
आइ (I)	=	(Immuno-deficiency)	प्रतिरक्षा शक्तिमा कमि हुनु
भी (V)	=	(Virus)	विषाणु

एड्स भनेको के हो ?

Acquired (A)	अरूबाट प्राप्त हुने
Immuno **(I)**	प्रतिरक्षा वा लड्ने शक्ति
Deficiency **(D)**	कमी हुनु
Syndrome **(S)**	रोगका लक्षणहरू

एचआइभी सर्ने माध्यमहरू

- सङ्क्रमित व्यक्तिसँग असुरक्षित यौन सम्पर्क गर्दा
- सङ्क्रमितको रगत तथा रगतबाट बनेका पदार्थबाट
- सङ्क्रमित ब्यक्तिले प्रयोग गरेको सुई अरु ब्यक्तिले प्रयोग गर्दा
- सङ्क्रमित आमाबाट बच्चामा

एचआइभी र एड्सको रोकथाम कसरी गर्ने

- सुरक्षित यौन सम्पर्कको लागि कन्डमको सही प्रयोग गर्ने
- एचआइभी जाँच गरिएको रगत वा रगतबाट बनेको पदार्थ मात्र प्रयोग गर्ने
- सुईहरू, सिरिन्ज तथा ब्लेड सधैँ नयाँ प्रयोग गर्ने
- एचआइभी लागेकी महिलाले गर्भधारण गर्नु अगाडि स्वास्थ्यकर्मीको निगरानीमा जन्माउने

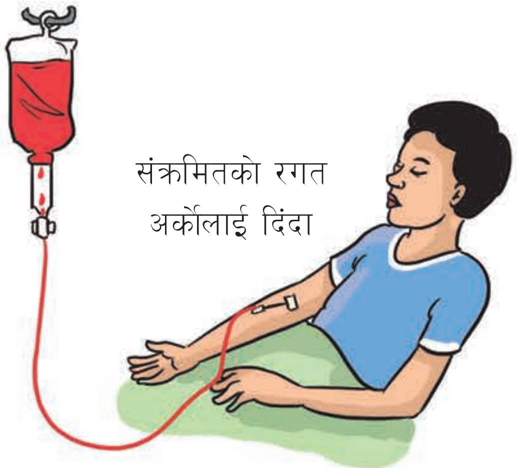
एचआइभी सङ्क्रमण भएपछि के हुन्छ ?

- एचआइभीले शरीरको रोगसँग लडने शक्तिलाई नष्ट गर्दछ
- एचआइभी लागेको व्यक्तिलाई अन्य रोगहरूले आक्रमण गर्दछ जस्तै क्षयरोग

रगतको सिधा सम्पर्क

असुरक्षित यौन सम्पर्क

गर्भवतिबाट
बच्चामा



संक्रमितको रगत
अर्कोलाई दिंदा

संक्रमित आमाले
बच्चालाइ दुध चुसाउँदा

संक्रमित आमाबाट
जन्मिएको बच्चामा

एचआइभी सङ्क्रमितको हेरचाह र सहयोग

एचआइभी सङ्क्रमितलाई पनि अन्य व्यक्ति सरह बाँच्ने अधिकार छ । उनीहरूलाई खानपिन र सरसफाइमा राम्ररी हेरचाह र उपचारको सवालमा सहयोग गर्न सकेमा उनीहरू पनि उत्पादनमूलक जीवन जिउन सक्छन् ।

यौन रोग/सङ्क्रमण

यौन सम्पर्क तथा यौनजन्य गतिविधिबाट सङ्क्रमण हुनुलाई यौन प्रसारित सङ्क्रमण भनिन्छ । क्लामाइडिया, सुजाक, भिरिङ्गी र एचआइभी, आदि यसका उदाहरण हुन् ।

लिङ्गबाट पिप बग्नु (Urethral Discharge Syndrome- UDS)

लक्षणहरू:

- पिसाव गर्दा दुख्ने पोल्ने
- पिसाव नलीबाट पिप आउने

कुनै कुनै वेला रोगको लक्षण नदेखिन पनि सक्छ तर कीटाणु शरीरभित्र हुन्छन् र अरूलाई सार्न सक्छन् । शारीरिक वनावटको कारणले महिलामा लक्षण सजिलै देखिंदैन र रोगको निदान (Diagnosis) गर्न पनि गाह्रो हुन्छ ।

अस्वाभाविक योनीस्राव (Vaginal Discharge Syndrome-VDS)

लक्षण तथा चिह्नहरू:

- योनिमा पोल्ने, अप्ठेरो हुने
- यौन सम्पर्क गर्दा दुख्ने
- योनीमा घाउ हुने, दुर्गन्ध आउने
- योनीबाट बाक्लो वा पातलो तरल पदार्थ बग्ने

एचआइभी सङ्क्रमितहरूलाई उचित हेरचाह, सम्मान र सहयोग मिलेको खण्डमा उनीहरू धेरै समयसम्म विना भेदभाव उत्पादनशील जीवन बिताउन सक्छन् ।

जननेन्द्रियमा घाउ आउने (Genital Ulcer Disease Syndrome- GUS)

लक्षण तथा चिह्नहरू

- जननेन्द्रिय अथवा वरिपरि घाउ, खटिरा वा फोका आउने
- एकापट्टि वा दुबै पट्टिको काछमा गिर्खा आउने
- घाउहरू एउटा वा धेरै हल्का वा गहिरो, सफा वा फोहोर देखिने
- काछमा दुख्ने वा नदुख्ने गिर्खा हुन पनि सक्ने

महिलाको तल्लो पेट दुख्नु (Lower Abdominal Pain Syndrome- LAPS)

लक्षण तथा चिह्नहरू

- महिलाको तल्लो पेट (पाठेघर) समय समयमा वा सधै दुख्ने
- ज्वरो आउने
- योनी स्राव हुने र योनीबाट तरल पदार्थ बग्ने)
- तल्लो पेट छाम्दा वा थिच्दा दुख्ने
- ज्वरो आउने
- योनीबाट तरल पदार्थ बग्ने

भेजिनिसमस (Vaginismus)

यौन सम्पर्क गर्ने बेला योनीद्वारको मांसपेशी स्वैच्छिक रूपमा सङ्कुचित भई योनीद्वार बन्द हुने, यौन सम्पर्क गर्दा दुख्ने, जलन अनुभव हुने, यौन सम्पर्क गर्न नसकिने स्थितिलाई भेजिनिसमस भनिन्छ । सामान्यतया यौन सम्पर्क गर्दा लिङ्ग योनीभित्र प्रवेश गर्दछ तर यो समस्या भएको अवस्थामा लिङ्ग योनीभित्र प्रवेश गर्न सक्दैन ।

यौनजन्य सङ्क्रमण समयमै उपचार नगरेमा हुन सक्ने जटिलताहरू

- महिला तथा परुषमा बाँझोपन हुने
- पुरुषको मुत्र नली साँघुरो हुने
- पाठेघरभन्दा बाहिर गर्भधारण हुन सक्ने
- महिलाको पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुने
- कम तौलको बच्चा जन्मने
- गर्भको बच्चामा सङ्क्रमण हुने
- गर्भपतन हुन सक्ने
- भिरिङ्गीको समयमै उपचार नगरेमा यसले श्वासप्रश्वास प्रणाली तथा स्नायु प्रणालीमा समेत सङ्क्रमण हुने

यौन प्रसारित सङ्क्रमण र एचआइभीको जोखिमलाई पहिचान गर्ने र न्यूनीकरण गर्ने

- सङ्क्रमित व्यक्तिसँग असुरक्षित यौन सम्पर्क गर्ने मानिसहरुलाई यौन प्रसारित सङ्क्रमण र एचआइभी हुन्छ ।
- स्वास्थ्य परीक्षणबाट मात्र हामीले सङ्क्रमण भएनभएको थाहा पाउन सक्छौं ।
- यौन प्रसारित सङ्क्रमण भइहालेमा समयमैं उपचार र व्यवस्थापन गर्न सकेमा यसको जेखिमबाट बच्न सकिन्छ ।

नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार