बृहत् यौनिकता शिक्षामा आधारित साथी शिक्षा

तालिम सहजीकरण पुस्तिका

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

बृहत् यौनिकता शिक्षामा आधारित साथी शिक्षा तालिम सहजीकरण पुस्तिका

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

©ः प्रकाशकमा

संस्करणः बि.स. २०८१ (सन् २०२४)

भूमिका

बृहत् यौनिकता शिक्षाले युवाहरूलाई उनीहरूको शरीर, सम्बन्धहरु, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारहरूको बारेमा महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान गरेर सचेत निर्णय लिने र स्वस्थ, सम्मानजनक अन्तरक्रियाहरु प्रवर्धन गर्ने अधिकार प्रदान गर्दछ। साथी शिक्षाले ज्ञान तथा व्यवहारमा परिवर्तन गर्न सहयोग गर्छ । साथी शिक्षामा कुनै खास समूहका सदस्यहरूको ज्ञान, विश्वास, दृष्टिकोण तथा व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउने काम हुन्छ । बृहत् यौनिकता शिक्षाका आठ प्रमुख आठ अवधारणाहरु सम्बन्ध, मूल्य, अधिकार, संस्कृति र यौनिकता, लैङ्गिकताको समझदारी, हिंसा र सुरक्षित रहनु, स्वास्थ्य र निरोगिताका लागि सिपहरु, मानव शरीर र विकास, यौनिकता र यौन व्यवहार, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका क्षेत्रहरूलाई साथी शिक्षाका माध्यमबाट समेट्ने गरी तालिम सामग्री तयार गरिएको छ ।

यस तालिमको अवधिमा साथी शिक्षकहरू साथी शिक्षा र बृहत् यौनिकता शिक्षाको परिचय, बृहत् यौनिकता शिक्षाका आधारभूत अवधारणाहरु, किशोरावस्था शिक्षकको बुझाइ/परिचय, यौन तथा यौनिकता, सम्बन्ध, यौन र प्रजनन स्वास्थ्य, यौनिकता र यसको प्रभावसँग सम्बन्धित व्यक्तिगत मूल्यहरु र निर्णय क्षमता, लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा, यौन र प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धित मानव अधिकार, मानव यौन व्यवहार र यौन पहिचान जस्ता विषयहरु समावेश गरिएका छन् । साथै महिनावारी र सरसफाई, प्रजनन प्रणाली, परिवार योजना र आकस्मिक गर्भनिरोध, यौन संक्रमण र एचआइभी, किशोरकिशोरीमैत्री सूचना कक्ष र अभिलेख, कार्य योजनाको तयारी र साथीले परिवर्तनको एजेन्टको रूपमा कसरी काम गर्न सक्छ भन्ने विषय समेटिएको छ । यस तालिम सामग्रीमा सिकाइ प्रक्रियालाई मद्दत पुऱ्याउन केस अध्ययनहरु, समूह छलफलहरु, र प्रदर्शनीहरु जस्ता विधिमा जोड दिइएको छ । यस तालिम सामग्रीको प्रयोगकर्ता शिक्षक तथा साथी शिक्षकहरु हुन् । बृहत् यौनिकता शिक्षाको साथी शिक्षा तालिम सहजीकरण पुस्तिकाले विद्यालय र समुदायमा बृहत् यौनिकता शिक्षाको साथी शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन गर्न इच्छुक व्यक्ति, समूह र संस्थाहरूका लागि सन्दर्भ सामग्रीको रूपमा कार्य गर्दछ। साथै यसले विद्यार्थीलाई अधिकार प्रदान गर्न, ज्ञान सम्पन्न गर्न र समुदायहरूमा महत्वपूर्ण प्रभाव पार्न तयार भएको महसुस गराउन सहयोग गर्ने छ ।

प्रस्तुत तालिम सामग्री लेखन तथा सम्पादन कार्यमा संलग्न महानुभावहरु धन्यवादका पात्र हुनुहुन्छ । यस सामग्रीको विकासमा प्राविधिक सहयोग उपलब्ध गराउने संयुक्त राष्ट्रिय जनसत्या कोष र नेपाल परिवार नियोजन सङ्घलाई केन्द्र धन्यवाद प्रकट गर्दछ । साथै यस तालिम सामग्रीको थप सुधारका लागि सरोकारवालाहरूबाट केन्द्र सदैब रचनात्मक सुझावको अपेक्षा गर्दछ।

विषय-सूची

साथी शिक्षा	१
बृहत् यौनिकता शिक्षा	३
किशोरावस्था	८
यौन र यौनिकता	१३
सम्बन्धहरू	१८
यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य	२२
लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा	२६
यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी मानव अधिकारहरू	३५
मानव यौनिक व्यवहार र यौनिक परिचय	४०
रजस्वला तथा सरसफाइ	४८
प्रजनन प्रणाली	५१
परिवार योजना तथा आकस्मिक गर्भनिरोध	५५
यौन संक्रमण र एचआइभी	६०
किशोर-किशोरीमैत्री सूचना कक्ष	६९
अनुसुचीहरू	७१
सन्दर्भ ग्रन्थ सूची	७९

साथी शिक्षा (Peer Education)

तालिम प्राप्त साथीबाट औपचारिक वा सङ्गठनात्मक शैक्षिक कार्यक्रम सञ्चालन गरी युवा किशोरकिशोरीहरूलाई विभिन्न अनुभवहरु प्रदान गर्ने प्रक्रियालाई साथी शिक्षा (Peer Education) भनिन्छ । साथीहरूबाट हुने सिकाइको रूपमा साथी शिक्षालाई वर्णन गर्न सकिन्छ।

साथी शिक्षाले ज्ञान तथा व्यवहारमा परिवर्तन गर्न सकिन्छ । साथी शिक्षामा कुनै खास समूहका सदस्यहरूको ज्ञान, विश्वास, दृष्टिकोण तथा व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउने काम हुन्छ । त्यतिमात्र नभई यस शिक्षाले समुदायको खराब मूल्य र मान्यतालाई बदल्न पनि मद्दत गर्छ । साथी शिक्षामा साथीहरूको सञ्जाल बनाई सम्बन्धित विषयमा सिकाउँदै जाने काम गरिन्छ ।

साथी शिक्षाको महत्व (Importance of Peer Education)

हामी सबैलाई सहयोगको आवश्यकता पर्दछ । हामी आफ्ना मनमा लागेका खुल्दुलीलाई कसैका सामु पोख्न चाहन्छौँ । त्यसैले साथी शिक्षाको माध्यमबाट हाम्रा यस्ता खुल्दुलीहरु आफ्नै साथीभाइका सामुन्ने प्रकट गर्न सक्छौँ । साथै साथी शिक्षाको माध्यमबाट हामी हाम्रा साथीभाइहरूको समस्याको समाधानमा सहयोग पनि गर्न सक्दछौँ जसले गर्दा समाजमा सदाचार र सदभावको विकास हुन जान्छ । निष्कर्षमा भन्नुपर्दा साथी शिक्षाको महत्वलाई निम्न बुँदाहरूबाट प्रष्ट पार्न सकिन्छः

- साथी शिक्षकसँगको पहुँच सजिलो हुन्छ ।
- साथी शिक्षकसँग समय बिताउन रमाइलो हुन्छ ।
- साथी शिक्षकले मनको भावनालाई अरूले भन्दा बढी बुझ्केको हुन्छ ।
- साथी शिक्षक आफ्नै दौतरी हुने भएकाले अभिभावक र शिक्षकसँग बाँड्न नसकिने आफना समस्या सजिलैसँग अगाडि राख्न सकिन्छ । त्यस्तै साथी शिक्षकसँग आफ्नै शैलीमा कुरा गर्न सकिन्छ ।
- अरूको तुलनामा साथी शिक्षकलाई धेरै विश्वास गर्न सकिन्छ र सहयोग माग्न पनि सजिलो हुन्छ ।
- साथी शिक्षा कम खर्चिलो छ ।

साथी शिक्षक (Peer Educator)

साथी शिक्षक भनेको एक किसिमको स्वयंसेवी शिक्षक हो। उसले आफूले अनुभव गरेका ज्ञान तथा सिपहरूका आधारमा आफ्नै उमेर समूहका दौतरीहरूलाई विभिन्न किसिमका सिकाइका क्रियाकलापहरु सञ्चालन गरेर शिक्षा दिने काम गर्दछ । साथी शिक्षक कस्तो व्यक्ति वा कुन समूहको हुनुपर्दछ भन्ने खासै स्पष्ट नियम छैन, तसर्थ साथी शिक्षक महिला वा पुरूष कुनै पनि जात, धर्म, लिङ्ग वा पेसाको व्यक्ति हुन सक्दछ ।

साथी शिक्षकको भूमिका र जिम्मेवारीहरू

(Roles and Responsibilities of Peer Educators)

साथी शिक्षकको भूमिका तथा जिम्मेदारीलाई निम्न बुँदाको आधारमा प्रष्ट पार्न सकिन्छ ।

- नियमित सम्पर्क तथा भावनात्मक सम्बन्धलाई अघि बढाउन मित्रताको गाँठो दह्रो बनाउने
- विभिन्न माध्यम जस्तैः रेडियो, टि.भी., पुस्तक, पत्रपत्रिका, तालिम सामग्री, तथा विद्वतवर्गबाट संकलित विवरण आफ्ना साथीलाई दिने
- उदाहरण प्रस्तुत गर्दै कार्यविधिका बारेमा अवगत गराउने जस्तैः असल व्यवहार, सिप, समस्या समाधानमा दक्षता, मित्रहरूसँग समय बिताउने, समस्या समाधान गर्न मद्दत गर्ने
- कसैको मनोबल उकास्न सक्ने सिपको विकास गर्ने जस्तैः 'कति राम्रो, तपाईंले भनेको कुराले मेरो मन छोयो जस्ता वाक्यांशहरु प्रयोग गर्ने
- सभ्य र शिष्ट भाषाको प्रयोग गर्ने
- गल्तीमा आफ्नो मित्रसँग रिसाउनुको सट्टा त्यसको समाधान खोज्न प्रयास गर्ने
- कोही व्यक्ति, उल्झन वा शोकमा परेको बेला उसलाई निरूत्साहित नगरी उसको भावनाको कदर गर्ने
- हरेक कार्यको विभिन्न दृष्टिकोणबाट मूल्याङ्कन गर्ने र आफ्नो मित्रले आफूलाई मन नपर्ने कार्य किन गरिरहेको छ बुझ्ने कोशिस गर्ने
- धारणामा केही फरक आएमा मित्रता बाँड्ने कोशिस गर्नु, मित्रता जारी राख्दै आफ्नो मित्रलाई सहयोग गर्ने
- सही निर्णय लिने सिपको विकास गरी अरूलाई पनि सिकाउने
- सही र गलतबिच फरक छुट्याउन सक्ने सिपको विकास गर्ने
- कसैले गलत कार्य गर्न दबाब दिएको खण्डमा नकार्न सक्ने क्षमताको विकास गर्ने
- उचित समय र ठाउँमा आफ्नो मित्रसँग भेट गर्ने
- कुराकानी सुरु गर्दा पहिला केही अन्य गफ र बिस्तारै मुख्य मुद्दामा आउने
- साथीहरूले गलत काम गरेको खण्डमा उनीहरूलाई चेतावनी दिंदै आफू उनीहरूको शुभचिन्तक भएको महसुस गराउने
- साथीको दुःखसुखको बेला साथ दिएर उसको भावनालाई बुझ्ने
- ध्यानपूर्वक सुन्ने र प्रभावकारी सञ्चार गर्ने क्षमता विकास गर्ने
- संवेग, तनाव नियन्त्रण तथा अप्ठेरो परिस्थितिहरूको सामना गर्ने क्षमताको विकास गर्दै जाने
- परिस्थिति अनुरूप आफूलाई समायोजित गर्दै जाने

बृहत् यौनिकता शिक्षा

दिन : पहिलो   सत्र : पहिलो   समय : १ घण्टा ३० मिनेट

परिचय

बृहत् यौनिकता शिक्षा भन्नाले यौनिकता र सम्बन्धहरूका बारेमा उमेरअनुसारको (Age appropriate) वैज्ञानिक रूपमा (Scientific accurate) प्रमाणहरूमा आधारित (Evidence based), मानव अधिकारमा आधारित (Human right based) र लैङ्गिक संवेदनशील (gender sensitive) जानकारीहरु सामाजिक तथा साँस्कृतिक रूपमा सान्दर्भिक विधि (Culturally relevant approach) बाट दिइने शिक्षा भन्ने बुझिन्छ । यसले बालबालिका, किशोरकिशोरी तथा युवायुवतीहरूको ज्ञान, मनोवृत्ति, सिप, र मूल्यहरूसम्बन्धी निम्न कुराहरूमा सक्षम र सशक्त बनाउँछ ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरु निम्न कार्यमा सक्षम हुने छन् :

- साथी शिक्षाको परिचय र महत्व,भूमिका र जिम्मेवारीहरू बताउन
- बहत् यौनिकता शिक्षाको परिचय दिन
- बृहत् यौनिकता शिक्षाको औचित्य बताउन
- बृहत् यौनिकता शिक्षाका प्रमुख आठ अवधारणाहरूलाई संक्षेपमा व्याख्या गर्न

सामग्री

- साथी शिक्षाको परिचय, महत्व, भूमिका र जिम्मेवारीहरू लेखेको चार्ट
- बृहत् यौनिकता शिक्षाको परिचय र औचित्य लेखेको चार्ट
- बृहत् यौनिकता शिक्षाका प्रमुख आठ अवधारणाहरु लेखेको चार्ट

मुख्य विषयवस्तु

- साथी शिक्षाको परिचय, महत्व, भूमिका र जिम्मेवारीहरू
- बृहत् यौनिकता शिक्षको परिचय र महत्व
- बृहत् यौनिकता शिक्षाका आठ प्रमुख अवधारणाहरु

सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : साथी शिक्षा र साथी शिक्षकको परिचय, महत्व, भूमिका र जिम्मेवारीहरू बताउन

● ३० मिनेट

- सहभागीहरूलाई साथी शिक्षा र साथी शिक्षक भनेको के हो भनी प्रश्न गरी छलफल गराउनुहोस् । सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई न्युजप्रिन्ट कागजमा लेख्दै जानुहोस् ।
- छलफल सकेपछि साथी शिक्षा र साथी शिक्षक के हो र यसको महत्व भूमिका र जिम्मेवारीहरू लेखेको चार्ट देखाई व्याख्या गरिदिनुहोस् ।

चार्ट नं. १ साथी शिक्षाको परिचय र महत्व

साथी शिक्षाको परिचय

तालिम प्राप्त साथीबाट अनौपचारिक वा संगठनात्मक शैक्षिक कार्यक्रम सञ्चालन गरी युवा किशोर किशोरीहरूलाई विभिन्न अनुभवहरु प्रदान गर्ने प्रक्रियालाई साथी शिक्षा भनिन्छ ।

साथी शिक्षाको महत्व

- युवा किशोरकिशोरीहरु साथी शिक्षकसँग आफ्ना यौनिकतासँग सम्बन्धित कुराहरु गर्न सजिलो मान्दछन् ।
- साथी शिक्षा समुदायमा आधारित कार्यक्रम हो ।
- साथी शिक्षामा संलग्न साथी शिक्षकले विभिन्न सिपहरु सिक्ने अवसर पाउँछन् ।
- साथी शिक्षालाई मितव्ययी तरिकाले सञ्चालन गर्न सकिन्छ ।

साथी शिक्षकको परिचय

साथी शिक्षक भनेको एक किसिमको स्वयंसेवी शिक्षक हो। उसले आफूले अनुभव गरेका ज्ञान तथा सिपहरूका आधारमा आफ्नै उमेर समूहका दौतरीहरूलाई विभिन्न किसिमका सिकाइका क्रियाकलापहरु सञ्चालन गरेर शिक्षा दिने काम गर्दछ । साथी शिक्षक कस्तो व्यक्ति वा कुन समूहको हुनु पर्दछ भन्ने खासै स्पष्ट नियम छैन, तसर्थ साथी शिक्षक महिला वा पुरूष कुनै पनि जात, धर्म, लिङ्ग वा पेसाको व्यक्ति हुन सक्दछ ।

क्रियाकलाप २ : बृहत् यौनिकता शिक्षा **५० मिनेट**

- बृहत् यौनिकता शिक्षा धेरैको लागि नयाँ विषयवस्तु भएको कारण यसको परिचय लेखेको चार्ट देखाई उदाहरणसहित व्याख्या गरिदिनुहोस् ।

चार्ट नं. २ बृहत् यौनिकता शिक्षाको परिचय

बृहत् यौनिकता शिक्षा भन्नाले यौनिकतासम्बन्धी संज्ञान, संवेग, शारीरिक र सामाजिक पक्षहरूको सिकाइ प्रक्रिया हो, जुन पाठ्यक्रममा आधारित हुन्छ । यसले बालबालिका तथा युवाहरूलाई ज्ञान, सिप, अभिवृत्ति र मूल्यहरूसम्बन्धी निम्न कुराहरूमा सशक्त बनाउँछ :

- आफ्नो स्वास्थ्य, निरोगिता र सम्मानलाई महसुस गर्न
- आफ्नो यौन तथा यौनिकता पहिचान गर्न
- सम्मानजनक सामाजिक र यौनिक सम्बन्ध विकसित गर्न
- आफ्ना व्यवहारबाट आफ्ना स्वास्थ्य र अरूको स्वास्थ्यमा पर्न सक्ने प्रभावलाई विचार गर्न
- जीवनभर आफ्नो र अरूको अधिकारको सुनिश्चित र सुरक्षित गर्न
- आफ्ना यौन तथा यौनिकता पहिचान गर्न

- सबै सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई न्युजप्रिन्ट कागज र मार्कर दिनुहोस् र समूहमा छलफल गरी बृहत् यौनिकता शिक्षा दिनुपर्नाका कारणहरू लेख्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । अन्तमा आफूले तयार गरेको चार्ट प्रस्तुत गरी तुलनात्मक छलफल गराउनुहोस् ।

चार्ट नं. ३ : बृहत्तयौनिकता शिक्षाको औचित्य

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन, यु.एन.एड, डोगलस किर्बी आदिले गरेको अध्ययन र वैज्ञानिक लेख समीक्षाअनुसार बृहत् यौनिकता शिक्षा लागु भएका देशहरूमा निम्न परिवर्तन देखा परे ।
कम उमेरमै विवाह हुने, छिट्टै सन्तान जन्मने क्रम घटेको, जन्मान्तरको समय बढेको, यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यका समस्या कम भएको, सुर्ती तथा लागुपदार्थको प्रयोगमा कमी आएको, असुरक्षित यौन सम्पर्क, अनिच्छित गर्भधारण, असुरक्षित गर्भपतन, एचआइभीलगायत अन्य यौनजन्य संक्रमण र यौन अपराधजस्ता विभिन्न समस्याहरूमा कमी आएको तथ्यले बृहत् यौनिकता शिक्षाको औचित्य पुष्टि भएको छ ।

- बृहत् यौनिकता शिक्षाका आठ ओटा प्रमुख अवधारणाहरू प्रस्तुत गरी प्रत्येकको उदाहरणसहित व्याख्या गरिदिनुहोस् ।

चार्ट नं. ४. बृहत् यौनिकता शिक्षाका आठ प्रमुख अवधारणाहरू

१. सम्बन्धहरु (Relationships)
२. मूल्य, अधिकार, संस्कृति र यौनिकता (Values, rights, culture and sexuality)
३. लैङ्गिकताको सम्झाई (Understanding gender)
४. हिंसा र सुरक्षित रहनु (Violence and staying safe)
५. स्वास्थ्य र निरोगिताका लागि सिपहरु (Skills for Health and Well–being)
६. मानव शरीर र विकास (Human body and development)
७. यौनिकता र यौनिक व्यवहार (Sexuality and sexual behaviour)
८. यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य (Sexual and reproductive health)

प्रतिबिम्बन **१० मिनेट**

सत्रको बिच बिचमा सहभागीहरूको क्रियाकलाप अवलोकन गर्नुका साथै निम्न प्रश्नहरु सोधेर सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

१. साथी शिक्षा भनेको के हो ?
२. बृहत् यौनिकता शिक्षा भनेको के हो ?
३. युवा किशोरकिशोरीहरूलाई बृहत् यौनिकता शिक्षा किन आवश्यक पर्छ ?
४. बृहत् यौनिकता शिक्षाका प्रमुख अवधारणाहरु के के हुन् ?

अध्ययन सामग्री

बृहत् यौनिकता शिक्षाको अवधारणा

बृहत् यौनिकता शिक्षा भन्नाले यौनिकतासम्बन्धी संज्ञान, संवेग, शारीरिक र सामाजिक पक्षहरूको सिकाइ प्रक्रिया हो, जुन पाठ्यक्रममा आधारित हुन्छ । यसले बालबालिका तथा युवाहरूलाई ज्ञान, सिप, अभिवृत्ति र मूल्यहरूसम्बन्धी निम्न कुराहरूमा सशक्त बनाउँछ :

- आफ्नो स्वास्थ्य, निरोगिता र सम्मानलाई महसुस गर्न
- सम्मानजनक सामाजिक र यौनिक सम्बन्ध विकसित गर्न
- आफ्नो व्यवहारबाट आफ्नो स्वास्थ्य र अरूको स्वास्थ्यमा पर्न सक्ने प्रभावलाई विचार गर्न
- जीवनभर आफ्नो र अरूको अधिकारको सुनिश्चित र सुरक्षित गर्न

बृहत् यौनिकता शिक्षा पहिचान र सम्बन्धप्रतिको दृष्टिकोण, विश्वास र महत्त्व विकास गर्न निरन्तर सिकिराख्नुपर्ने विषय हो । यसले युवाहरूलाई स्वास्थ्य र यौनिकतासम्बन्धी पर्याप्त जानकारी, सिप प्रदान गरी विभिन्न विकल्पका बाटाहरु खोलिदिन्छ । यो विभिन्न समूहका अधिकार (महिला, पुरूष, यौन तथा लैङ्गिक अल्पसंख्यक, युवा) मा आधारित र संवेदनशील विषय हो ।

- उमेर विशिष्ट
- सांस्कृतिक रूपमा स्वीकार्य (अधिकारमा आधारित र लैंगितामा केन्द्रित)
- वैज्ञानिक र तथ्यपरक सूचना
- विद्यालयभित्र र बाहिर दिन सकिने शिक्षा
- पाठ्यक्रममा आधारित शिक्षा

युनेस्कोको यौनिकता शिक्षासम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय प्राविधिक निर्देशिका (ITGSE) अनुसार बृहत् यौनिकता शिक्षाका प्रमुख अवधारणाहरूलाई निम्न उमेर समूहमा प्रस्तुत गरेका छन् ।

क. ५ देखि ८ वर्ष (पहिलो तह)

ख. ९ देखि १२ वर्षसम्म (दोस्रो तह)

ग. १२ देखि १५ वर्षसम्म (तेस्रो तह)

घ. १५ देखि १८ वर्षसम्म (चौथो तह)

बृहत् यौनिकता शिक्षाको औचित्य

विश्व स्वास्थ्य संगठनले १०५० ओटा यौनिकता शिक्षासम्बन्धी वैज्ञानिकहरूको लेखको समीक्षा गरेको थियो, जसअनुसार बृहत् यौनिकता शिक्षाले ढिलो यौनसम्पर्क राख्ने र अन्य गर्भनिरोधकको प्रयोग बढाउने कुरालाई प्रमाणित गरेको पायो । त्यस्तै सन् २००६ मा युएनएडले गरेको अध्ययन अनुसार बृहत् यौनिकता शिक्षाको कारण लागु औषध प्रयोगमा कमी र स्वास्थ्य सेवाको प्रेषण सङ्ख्या वृद्धि भएको देखाएको छ । बृहत् यौनिकता शिक्षाको कारण लैंगिक हिंसा, लाञ्छना र भेदभाव न्यूनीकरण भएको छ (Santelli et al, 2006) ।

डोगलस किर्बीले ४८ ओटा बृहत् यौनिकता शिक्षा कार्यक्रमको अध्ययन गरी निम्न तथ्यहरू सार्वजनिक गरे ।

- ४० प्रतिशतले यौन सम्पर्कको कार्य ढिलो सुरू गरेको, यौन जोडीको सङ्ख्या कम गरेको र गर्भनिरोधका उपायहरू अपनाएको
- ३० प्रतिशतले यौन सम्पर्कको मात्रा नै घटाई संयमताको जीवन अपनाएको
- ६० प्रतिशतले असुरक्षित यौन सम्पर्कमा कमी ल्याएको

युनेस्कोको सक्रियतामा सन् २००८ - २००९ मा यौनिकता शिक्षाले यौनिक व्यवहारमा पारेको प्रभावको अध्ययनको पुनरावलोकन गरिएको थियो । उक्त पुनरावलोकनका जम्मा ८७ ओटा अध्ययनमा विकासोन्मुख राष्ट्रका २९ ओटा, विकसित राष्ट्रका ११ ओटा र संयुक्त राज्य अमेरिकाका ४७ ओटा अध्ययनहरू समाविष्ट थिए । उक्त पुनरावलोकनको सारांश निम्नानुसार छ :

- ढिलो यौन सम्पर्क सुरू गर्ने ३७ प्रतिशत पाइयो ।
- यौन सम्पर्क गर्ने सङ्ख्या घटाउँदै लैजाने ३१ प्रतिशत देखियो ।
- यौन जोडीको सङ्ख्या घटाउनेमा ४४ प्रतिशत देखियो ।
- कन्डम तथा गर्भनिरोधका उपाय अपनाउने ४० प्रतिशत पाइयो ।
- यौनिकतासम्बन्धी कुनै पनि जोखिम लिन नचाहने ५३ प्रतिशत देखियो ।

किशोरावस्था

दिन : पहिलो   सत्र : दोस्रो   समय : १ घण्टा ३० मिनेट

परिचय

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको परिभाषा अनुसार १० देखि १९ वर्षसम्मको उमेरलाई किशोरावस्था (Adolescence) भनिन्छ । यो उमेरमा शारीरिक र मानसिक विकास हुन्छ । किशोरावस्थामा विभिन्न ग्रन्थीहरूले उत्पादन गर्ने राग रसहरूका प्रभावले शारीरिक, भावनात्मक तथा मानसिक र यौनिक परिवर्तनहरु हुन्छन् ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरु निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

- किशोरावस्थाको परिचय दिन
- किशोरावस्थामा आउने विभिन्न परिवर्तनको सूची बनाउन
- किशोरावस्थामा हुने यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी चासो तथा जिज्ञासाहरूबारे चर्चा गर्न

सामग्री

किशोरावस्थामा आउने परिवर्तनसम्बन्धी अध्ययन सामग्रीहरु, न्युजप्रिन्ट कागज, मार्कर, मास्किङ टेप

मुख्य विषयवस्तु

- किशोरावस्थाको परिचय
- किशोरावस्थामा आउने विभिन्न परिवर्तनहरु
- किशोरावस्थामा हुने यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी चासो तथा जिज्ञासाहरु

सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : किशोरावस्थाको परिचय   २० मिनेट

- सहभागीहरूलाई किशोरावस्था के हो भनी प्रश्न गरी जोडीमा छलफल गराउनुहोस् । जोडीमा छलफल गरेका विषयवस्तुलाई साझा धारणा बनाई मेटाकार्डमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- मेटाकार्डमा लेखेका विषयवस्तुलाई सुनाउन लगाउनुहोस् । सहभागीका विचार समेट्दै विश्व स्वास्थ्य संगठनले १० देखि १९ वर्षको उमेर समूहलाई किशोरावस्था भनी परिभाषित गरेको कुरा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २: किशोरावस्थामा आउने परिवर्तनहरू ६० मिनेट

- सहभागीहरूलाई पाँच ओटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । पाँच ओटा टेबलमा अध्ययन सामग्रीहरु राख्नुहोस् । टेबल १ मा किशोरहरूको शारीरिक परिवर्तन, टेबल २ मा किशोरीहरूको शारीरिक परिवर्तन, टेबल ३ मा किशोरावस्थामा आउने सामाजिक परिवर्तन, टेबल ४ मा किशोरावस्थामा आउने मानसिक र भावनात्मक परिवर्तन र टेबल ५ मा किशोरावस्थामा आउने यौनिक परिवर्तन सम्बन्धी अध्ययन सामग्रीहरु राख्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई जिग्स विधि प्रयोग गरी सबै टेबलमा गई सम्बन्धित विषयमा चाहिने अध्ययन र छलफल गरी आवश्यक जानकारी टिपोट गर्नलाई भन्नुहोस् । प्रत्येक समूहले एउटा टेबलमा १०।१० मिनेट मात्र बस्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूलाई केटाहरूको एक र केटीहरूको अर्को गरी दुई ओटा समूह बनाउनुहोस् । दुवै समूहलाई गोलबन्दी गरी बस्न भन्नुहोस् । दुवै समूहलाई न्युजप्रिन्ट पेपर र मार्कर उपलब्ध गराउनुहोस् । केटाहरूको समूहलाई केटीहरूसँग सम्बन्धित जिज्ञासाहरु प्रश्नको रूपमा गोप्य तरिकाले लेख्न र केटीहरूलाई केटाहरूसँग सम्बन्धित जिज्ञासाहरु प्रश्नको रूपमा लेख्न भन्नुहोस् । प्रश्न लेख्ने बेला उत्तरको लागि ठाउँ छोडेर लेख्नलाई भन्नुहोस् । न्युजप्रिन्ट पेपरमा प्रश्न भरिएपछि त्यसलाई विपरीत समूहमा उत्तर लेख्नको लागि दिनुहोस् र पुनः अर्को पेपरमा प्रश्नहरु लेख्न लगाउनुहोस् । यो कार्य २० मिनेटसम्म गराउनुहोस् र तयार गरेको प्रश्नको उत्तरलाई एक एक जनालाई पढ्न मात्र लगाउनुहोस् । यो विषय गोप्य रूपमा सङ्कलन गरेको हुँदा यस विषयमा थप छलफल नगराउनुहोस् ।

प्रतिबिम्बन १० मिनेट

सत्रको बिचबिचमा सहभागीहरूको क्रियाकलाप अवलोकन गर्नुको साथै निम्न प्रश्नहरु सोधेर सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

१. किशोरावस्था भनेको के हो ?

२. किशोरावस्थामा आउने परिवर्तनहरु के के हुन् ?

अध्ययन सामग्री

किशोरहरूमा हुने प्रमुख शारीरिक परिवर्तनहरु

- स्वर धोद्रो हुनु
- अनुहारमा दाह्रीजुँगा आउनु
- जननेन्द्रिय वरिपरि रौं आउनु
- अनुहारमा डन्डीफोर आउनु
- छातीमा र काखीमुनि रौं आउनु

- वीर्य र शुक्रकीट उत्पादन सुरू हुनु
- लिङ्ग तथा अण्डकोषको आकार बढ्नु
- हलक्क बढ्नु, काँध चौडा हुनु, छाती भी आकारको हुनु
- स्वप्नदोष हुनु (यौन उत्तेजक सपना देख्नु र वीर्य स्खलन हुनु)
- लिङ्ग उत्तेजित हुने क्रम बढ्नु
- पसिना ग्रन्थी बढी सक्रिय हुनु, पसिना धेरै आउनु र गन्धमा परिवर्तन हुनु

किशोरीहरूमा हुने प्रमुख शारीरिक परिवर्तनहरू

- सर्वप्रथम स्तनको आकारमा वृद्धि हुनु
- डिम्ब निष्काशन सुरू हुनु र महिनावारी सुरू हुनु
- गुप्ताङ्ग वरिपरि रौं पलाउनु
- जननेन्द्रियको आकार बढ्नु
- उचाइ बढ्नु
- डण्डीफोर आउन सक्नु
- स्वर सुरिलो हुनु

किशोरकिशोरीमा हुने मनोसामाजिक तथा व्यावहारिक परिवर्तनहरू

- मन चञ्चल हुनु
- छिटो रिस उठ्नु
- बढी गोपनीयता चाहनु, एक्लै बस्न मन पराउनु
- बढी स्वतन्त्र हुने कोसिस गर्नु
- सोचाइहरु परिवर्तन भइरहनु
- साथीहरूप्रति छिटो विश्वास गर्ने र गहिरो सम्बन्ध राख्ने चाहना हुनु
- लाज लाग्नु
- आफ्नै मूल्य मान्यताहरूको विकास सुरू हुनु
- एक्कासि तनावमा आएर अप्रिय निर्णयहरु गर्नु
- तर्क गर्ने प्रवृत्तिको विकास हुनु
- आफ्ना समस्याहरूलाई "कसैले बुझ्दैन, वास्ता गर्दैन" भन्ने सोचाइ हुनु
- बेला बेलामा ऐना हेर्न मन लाग्ने, आफ्नो सुन्दरता, शारीरिक स्वरूप, उचाइ, मोटोपन तथा दुब्लोपन) बारे बढी चिन्तित हुनु
- कसैले शारीरिक गुणलाई लिएर ठट्टामात्रै गरे पनि मनमा ठुलो आघात पुग्न सक्नु
- आफूभन्दा ठुलाबडाले भनेको नमान्ने आफ्नो व्यक्तिगत पहिचानको खोजी गर्ने, सहयोगी भावना हुने र विभिन्न सामाजिक कामहरूमा संलग्न हुन मन लाग्ने हुनु

- आफ्नो अलग व्यक्तित्वको खोजीकै लक्षणस्वरूप किशोरकिशोरीमा समाजमा प्रचलित चालचलन र घरका सामान्य व्यवहारहरूप्रति प्रश्न गर्ने र विद्रोह गर्ने प्रवृत्ति देखा पर्नु

किशोरकिशोरीमा हुने यौनिक परिवर्तनहरू

- जननेन्द्रियको आकारमा वृद्धि तथा परिपक्वता आउनु
- किशोरहरूमा लिङ्ग उत्तेजित हुने क्रम बढ्नु र कहिलेकाहीँ त्यसै पनि उत्तेजित हुनु
- हस्तमैथुन गर्न मन लाग्नु
- किशोरीहरूमा महिनावारी सुरू हुनु
- किशोरहरूमा शुक्रकीट उत्पादन सुरू हुनु
- किशोरीहरूमा डिम्ब परिपक्व हुन थाल्नु
- स्वप्नदोष हुनु
- यौन आकर्षण बढन थाल्नु
- यौन इच्छा सुरू हुनु
- यौन व्यवहारको सुरूवात हुनु

किशोरकिशोरीहरूमा हुने यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी चासो तथा जिज्ञासाहरू

- महिनावारी
- महिनावारी हुनुभन्दा अगाडिका लक्षणहरु
- महिनावारी हुँदा हुने दुखाइ
- महिनावारीमा गड्बडी
- स्तनको आकार
- स्तन कहिलेदेखि बढ्न सुरू हुने र कहिलेसम्म बढ्ने
- गर्भ रहने कसरी
- लिङ्गको आकार
- योनीको आकार
- लिङ्ग उत्तेजना
- स्वप्नदोष
- हस्तमैथुन
- डन्डीफोर
- आकर्षण
- उचाइ
- शारीरिक संरचना (भी,स्लिम)

महिनावारीसम्बन्धी केही मिथक र तथ्यहरू

मिथक	तथ्यहरु
महिनावारीको रगत अशुद्ध हुन्छ	महिनावारीको रगत रगत र तन्तु मिलेर बनेको हुन्छ र अशुद्ध हुँदैन ।
महिनावारीको समयमा केटीहरूले खाना पकाउनु वा मन्दिर जानु हुँदैन ।	प्राकृतिक प्रक्रिया मात्र हो ।
महिनावारी भएका केटीहरूले बिरूवा छुनु हुँदैन। बिरूवाहरु मर्ने छन् ।	बिरूवाहरु राम्रो हेरचाहमा बाँच्छन् ।
महिनावारी भएका केटीहरूले छुट्टै कोठामा सुत्नुपर्छ ।	महिनावारी संक्रमक छैन र अरु कसैलाई कुनै हानि गर्दैन ।

यौन र यौनिकता

दिन : पहिलो **सत्र : तेस्रो** **समय : १ घण्टा ३० मिनेट**

परिचय

जन्मको आधारमा हुने जैविक (biological) गुणहरूलाई यौन भनिन्छ । महिला, पुरूष र यौन अल्पसख्यक यौनका उदाहरण हुन् । यौनिकता भनेको मानिसको जीवनको केन्द्रीय पक्ष हो । यौनिकताले यौनसम्बन्धी मानव विचारहरु, 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 ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरु निम्न कार्यमा सक्षम हुने छन्ः

- यौनको अर्थ उदाहरणसहित बताउन
- यौनिकताको परिभाषा दिन
- यौनिकताका विभिन्न आयामहरु तथा यौनिकतालाई प्रभाव पार्ने तत्वबारे चर्चा गर्न

सामग्री

- यौन र यौनिकताको परिचय लेखेको चार्ट
- यौनिकताका विभिन्न आयामहरु लेखिएका चार्ट
- मेटाकार्ड, स्केच पेन, न्युजप्रिन्ट कागज, मार्कर, मास्किङ टेप

मुख्य विषयवस्तु

- यौनको अर्थ र उदाहरण
- यौनिकताको परिभाषा
- यौनिकताका विभिन्न आयामहरु तथा यौनिकतालाई प्रभाव पार्ने तत्व

सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : यौन र यौनिकताको परिचय ३० मिनेट

- सहभागीहरूलाई निम्न चार्टको प्रयोग गरी यौनको अर्थ बताइदिनुहोस् ।

चार्ट नं. ५. यौन के हो ?

जैविक (Biological) गुणको आधारमा हुने विशेषतालाई यौन भनिन्छ महिला, पुरूष र यौनिक अल्पसख्यक यसका उदाहरण हुन् ।

- सहभागीहरूलाई एउटा एउटा मेटाकार्ड र स्केच पेन दिनुहोस् र उनीहरूले यौनिकता भन्नाले आफूले बुझेको एउटा वाक्य लेख्न लगाउनुहोस् । मेटाकार्डमा तीन लाइनभन्दा बढी नलेख्न पनि निर्देशन दिनुहोस् । सबै मेटाकार्ड संकलन गर्नुहोस् र एक एक गरी सबै पढेर सुनाउनुहोस् । अन्तमा यौनिकताको परिचय लेखेको चार्ट प्रस्तुत गरी यौनिकताबारे स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

चार्ट नं. ६. यौनिकताको परिचय

- यौनिकताले यौन सम्बन्धी मानव विचारहरु, यौनसम्बन्धी मूल्य तथा मान्यता, यसको अर्थ, यसलाई हामीले कसरी प्रयोग गर्छौं तथा कसरी नियन्त्रण वा सीमित गर्छौं भन्ने कुराहरूको समग्रतालाई बुझाउँछ ।
- यौन र यौनिक व्यवहारहरूसँग सम्बन्धित हाम्रा विचार, मूल्य मान्यता, अनुभव, भावना आदिका अभिव्यक्ति यौनिकता हुन् ।

- सहभागीहरूलाई यौनिकताका जैविक पक्ष, सामाजिक सांस्कृतिक पक्ष, मनोवैज्ञानिक पक्ष, आध्यात्मिक पक्ष, नैतिक पक्ष, कानुनी पक्ष, आदि लेखी एक एकको उदाहरणसहित व्याख्या गरिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : यौनिकतामा प्रभाव पार्ने तत्वहरू ५० मिनेट

- सहभागीहरूमध्येबाट चार जना लेखकहरु छान्नुहोस् । प्रत्येक लेखकलाई न्युजप्रिन्ट पेपर र मार्कर दिनुहोस् । त्यसपछि सबैलाई यौनिकतामा प्रभाव पार्ने दुई दुई ओटा तत्त्वहरु उपलब्ध गराउनुहोस् । जस्तै १. शारीरिक र मानसिक, २. सामाजिक र आर्थिक, ३. धार्मिक र सांस्कृतिक र ४. नैतिक र कानुनी । चारै जना लेखकहरूलाई एउटा एउटा टेबल दिनुहोस् र बाँकी सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गरी एक एक लेखककहाँ जानको लागि भन्नुहोस् ।

- कुनै लेखक कहाँ परेको समूहले त्यहाँको विषयसम्बन्धी छलफल गरी लेखकलाई टिप्न लगाइन्छ । पाँच मिनेटपछि सबै समूहलाई पहिलो समूह छोडेर अर्को समूहमा जानको लागि भन्नुहोस् । नयाँ समूहमा जाँदा त्यहाँ लेखेका कुरा पहिले पढ्न लगाउनुहोस् र त्यसपछि केही थप गर्नुपर्ने भएमा थप्नको लागि लेखकलाई भन्ने गरिन्छ । दुई मिनटपछि पुनः अर्को समूहमा गई पहिले जस्तै छलफल गरी लेखकलाई टिपाउने गरिन्छ । यसरी सबै समूहले सबै लेखक घुमेपछि लेखकहरूले पालैपालो समूहमा प्रस्तुत गर्छन् र अझै नपुग भएको अवस्था आएमा थपिदिनुहोस् ।

प्रतिबिम्बन **१० मिनेट**

सत्रको बिच बिचमा सहभागीहरूको क्रियाकलाप अवलोकन गर्नुको साथै निम्न प्रश्नहरु सोधेर सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

१. यौन भनेको के हो ?

२. यौन र यौनिकतामा के भिन्नता छ ?

३. यौनिकताका जैविक आयाम अन्तर्गत के के कुरा आउँछन् ?

४. यौनिकतालाई धार्मिक सांस्कृतिक तत्वले कसरी प्रभाव पार्दछ ?

अध्ययन सामग्री

यौन (Sex)

यौन भन्नासाथ यौन सम्पर्क, यौन क्रियाकलाप वा महिला र पुरूषबिच हुने संसर्ग भन्ने गलत ढंगले बुझिरहेका छौं । यौन त प्राकृतिक विशेषता हो ।

यौनिकता (Sexuality)

यौनिकता भन्नाले जीवनका सामान्य कामदेखि यौन सम्पर्कको व्यवहार समेतलाई समेट्छ । यस्तो बृहत् र विशिष्ट प्रकारको मानिसको गुणलाई सकारात्मक ढङ्गले बुझ्ने र व्यवहारमा प्रस्तुत गर्ने गरेमा यसले मानिसको समग्र जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछ। सकारात्मक सोचको विकास गराउँछ ।

- यौनिकता भनेको मानिसको अत्यन्तै महत्वपूर्ण पक्ष हो । यो जीवनको केन्द्रीय पक्ष हो । यौनिकताले जीवनका धेरै पक्षहरूलाई समेटेको हुन्छ ।
- मुख्यतयाः लिंग लैंगिक पहिचान र भूमिका, यौन आकर्षण र प्रजनन जस्ता विषयहरूको समष्टि रूप नै यौनिकता हो ।
- यौनिकताले यौन सम्बन्धसम्बन्धी मानव विचारहरु, यौनसम्बन्धी मूल्य तथा मान्यता, यसको अर्थ, यसलाई हामीले कसरी प्रयोग गर्छौं तथा कसरी नियन्त्रण वा सीमित गर्छौं भन्ने कुराहरूको समग्रतालाई बुझाउँछ ।
- यौन र यौनिक व्यवहारहरूसँग सम्बन्धित हाम्रा विचार, मूल्य मान्यता, अनुभव, भावना आदिका अभिव्यक्ति यौनिकता हुन् ।

- व्यक्तिले आफूलाई यौनिक व्यक्तिको रूपमा प्रस्तुत हुनको लागि गरिने अभिव्यक्तिलाई यौनिकता भनिन्छ ।
- मानिसको यौनिकता विभिन्न ढंले प्रस्तुत हुने गर्छ वा अनुभव गरिन्छ ।
- मानिसहरूको सोच भावना, इच्छा विचार, धारणा, मान्यता, व्यवहार, जिम्मेवारी, सम्बन्ध आदि थुप्रै कुराहरूमार्फत मानिसको यौनिकता अभिव्यक्त रहेको हुन्छ ।
- याद गर्नुपर्ने कुरा यी सबै कुराहरूमा एकपटक यौनिकता प्रस्तुत हुने वा अनुभव गर्ने गरिने चाहिँ होइन ।

  यौनिकताको जैविक, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक, आध्यात्मिक, नैतिक, कानुनी र सांस्कृतिक पक्ष

जैविक पक्ष

- निसेचन
- गर्भावस्था
- शिशु अवस्था
- बाल्यावस्था
- किशोरावस्था

यौनिकताका सामाजिक सांस्कृतिक पक्ष

- मानव यौनिकता मानिसको सामाजिक जीवनको महत्त्वपूर्ण पाटो हो, जसलाई सामाजिक नियमले निर्देशित गरेको हुन्छ ।
- यौनिकतासम्बन्धी विचार समयकाल अनुसार परिवर्तन हुँदै आएको छ ।
- प्रत्येक समाजको आ–आफ्नै यौनिकतासम्बन्धी मान्यता हुन्छ ।
- यी मान्यतालाई परिवार, शिक्षा प्रणाली, साथी, सञ्चार र धर्मले प्रभाव पारेको हुन्छ ।

यौनिकताका मनोवैज्ञानिक पक्ष

- यौनिक भावना, यौन इच्छा र दिवास्वप्न भावना
- यौनिकता र त्यससम्बन्धी विभिन्न कुराप्रतिको अभिवृत्ति
- यौनिकता मानव व्यक्तित्वको केन्द्रीय पक्ष
- आफ्नो पहिचान

यौनिकताका आध्यात्मिक पक्ष

- सन्तान उत्पादनको लागि गरिने यौन सम्पर्क
- रमाइलोको लागि गरिने यौन सम्पर्क

- माया साटासाटको लागि गरिने यौन सम्पर्क (आध्यात्मिक)
  - यौनिक उर्जा
  - महिला र पुरूषमा प्राप्त हुने चरम आनन्द (Orgasm)
  - यौनिकतासम्बन्धी प्राकृतिक व्यवधानलाई आध्यात्मक अभ्यासबाट समाधान गर्ने
  - महिला र पुरूषबिचको फरक यौनिकतालाई आध्यात्मिक विकासको लागि अवसरको रूपमा प्रयोग गर्ने

यौनिकताका नैतिक पक्ष

- यौनिकतासम्बन्धी नैतिकता
- यौन सम्पर्क सहमतिमा, आदरपूर्वक र सुरक्षित

यौनिकताका कानुनी पक्ष

- अपराधिक यौनिक व्यवहार
- स्वतन्त्रता दिने या नदिने, यौनिक व्यवहारसम्बन्धी गोपनीयता
- सुरक्षित र पहिचानसम्बन्धी अधिकार
- विवाह, परिवार तथा जोडीको पहिचान र नियमितता
- हिंसा, हैरानी आदिबाट संरक्षण गर्न राज्य र निजी संस्थाले गर्ने कार्य

सम्बन्धहरु

दिन : दोश्रो **सत्र : चौथो** **समय : १ घण्टा ३० मिनेट**

परिचय

मित्रता भनेको साथीबिचको सम्बन्ध वा दुई वा त्यसभन्दा बढी व्यक्तिहरुबिचको आपसी स्नेह र प्रेमको सम्बन्ध हो । मित्रताका विशेषताहरुमा स्नेह, सहानुभूति, संवेदना, इमानदारिता, परोपकारिता, परस्पर समभ्कदारी, साभ्केदारी, दया, सँगै रमाउने, खुसी हुने, विश्वास गर्ने, आफ्ना अनुभव तथा भावना व्यक्त आदानप्रदान गर्ने आदि पर्दछन् । संवेग, आकर्षण, विश्वास, सम्मान, भावनात्मक आत्मीयता आदिको पूर्ण रुप मायाप्रेम हो । मायाप्रेम यौनिकताको प्रमुख अभिव्यक्ति पनि हो । दौँतरी अर्थात् साथीसंगीको प्रभावको कारणले किशोरकिशोरीको स्वभाव र आचरणमा सकारात्मक तथा नकारात्मक प्रभाव पर्दछ । यो अवधारणामाथि विभिन्न प्रकारले विश्लेषण गर्न सकिन्छ र यसमा कहिलेकाहीँ विवाद वा प्रतिरोध भएको पनि पाइन्छ । यौन शिक्षाको महत्वपूर्ण विषय भएको हुनाले कसरी प्रभाव पर्दछ भन्ने बुझ्नु आवश्यक छ ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरु निम्न कार्यमा सक्षम हुने छन् :

१. विभिन्न प्रकारका सम्बन्ध बताउन
२. मित्रता, मायाप्रेम र रोमाञ्चित सम्बन्धका विभिन्न पक्षहरुको चर्चा गर्न
३. सम्बन्धलाई व्यवस्थापन गर्ने उपायहरु सुभ्काउन
४. दौतरीको प्रभावलाई व्यवस्थापन गर्ने उपायहरु व्याख्या गर्न

सामग्री

विभिन्न प्रकारका सम्बन्धहरु लेखिएको चार्ट, दौतरीबाट पर्ने सकारात्मक र नकारात्मक प्रभाव लेखिएको चार्ट, न्युजप्रिन्ट कागज, मार्कर, मास्किङ टेप

मुख्य विषयवस्तु

- विभिन्न प्रकारका सम्बन्धहरु
- सम्बन्धहरुको व्यवस्थापन गर्ने सिप
- हिंसा तथा दुर्व्यवहार जस्ता अस्वस्थकर सम्बन्धहरु
- साथी र दौँतरीहरुको प्रभाव

सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सम्बन्धको परिचय र प्रकार २० मिनेट

- सहभागीहरूलाई सम्बन्ध के हो र कति प्रकारका हुन्छन् भनी प्रश्न गरी समूह समूहमा छलफल गराउनुहोस् ।
- त्यसपछि निम्न चार्टको प्रयोग गरी विभिन्न प्रकारका सम्बन्धबारे व्याख्या गरिदिनुहोस् ।

चार्ट नं. ७. विभिन्न प्रकारका सम्बन्धहरू

- रगतको नाता पर्नेहरूमा परिवारका सदस्यहरूबिचको सम्बन्ध जस्तैः बाबुआमा, अभिभावकहरु लगायत परिवारका सदस्यहरूबिचको सम्बन्ध, नातेदारहरूबिचको सम्बन्ध
- शिक्षकसँगको सम्बन्ध
- साथीहरूसँगको सम्बन्ध
- छिमेकी तथा समाजका अन्य व्यक्तिहरु र अपरिचित व्यक्तिहरूसँगको सम्बन्ध
- माया, प्रेम र रोमाञ्चित सम्बन्ध

क्रियाकलाप २ : समूह कार्य ४० मिनेट

- सहभागीहरूलाई तीन ओटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । उनीहरूलाई आवश्यक पर्ने न्युजप्रिन्ट कागज र मार्कर उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- तीनै ओटा समूहलाई निम्नानुसार कार्य विभाजन गरी छलफल गराउनुहोस् ।
- पहिलो समूहः मित्रता, मायाप्रेम र रोमाञ्चित सम्बन्ध र यी सम्बन्धहरूमा भिन्नता
- दोस्रो समूहः साथीहरु र विपरीत यौनसँगको सम्बन्धलाई निरन्तरता दिने उपायहरु
- तेस्रो समूहः हिंसा तथा यौन दुर्व्यवहार जस्ता अस्वस्थकर सम्बन्धहरु
- छलफल सकेपछि सबै समूहका नेताहरूलाई प्रस्तुतिको लागि भन्नुहोस् ।
- प्रस्तुतिपछि ठुलो समूहमा छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई साथीहरूसँगको सम्बन्ध, विपरीत यौनसँगको सम्बन्ध, शिक्षकसँगको सम्बन्ध, परिवारका सदस्यहरूसँगको सम्बन्ध र छिमेकीहरूसँगको सम्बन्धलाई राम्रो बनाउन र निरन्तरता दिनको लागि के के उपाय अपनाउन सकिन्छ भनी प्रश्न गरेर छलफल गराउनुहोस् ।
- छलफलबाट आएका बुँदाहरूलाई समेटेर निष्कर्ष दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : दौतरीबाट पर्ने सकारात्मक र नकारात्मक प्रभावहरू २० मिनेट

- सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । पहिलो समूहलाई दौतरीबाट पर्न सक्ने सकारात्मक प्रभावहरूबारे छलफल गराउनुहोस् र दोस्रो समूहलाई दौतरीबाट पर्न सक्ने नकारात्मक प्रभावहरूबारे छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- छलफलबाट आएका बुँदाहरु प्रस्तुत गर्न लगाई चार्टमा लेखिएका बुँदासँग तुलनात्मक विश्लेषण गर्न लगाउनुहोस् ।

चार्ट नं. ८. दौतरीबाट पार्ने सकारात्मक र नकारात्मक प्रभावहरू सकारात्मक प्रभावहरू

- व्यक्तित्व विकासः मिहिनेत गर्ने, शैक्षिक दक्षता, राम्रो अङ्क ल्याउने, वृत्ति विकास गर्ने आदि
- नैतिक व्यवहार, इमानदार हुने, आत्मविश्वासी हुने
- स्वस्थकर यौनिक व्यवहारलगायतका स्वास्थ्यलाई फाइदा हुने व्यवहार
- सुसंस्कार र सभ्यताको विकास
- यौनिक स्वास्थ्यसम्बन्धी सुरक्षित व्यवहारहरूको जानकारी
- आदर, सम्मान पाउने र गर्ने व्यवहार
- असल साथीहरूको सङख्या बढ्नेलगायतका आफूलाई फाइदा हुने व्यवहारहरु आदि

नकारात्मक प्रभावहरु

- गलत खालका काम जस्तै चोर्ने, ढाँट्ने, छल्ने
- समाजलाई अपाच्य हुने भाषाको प्रयोग गर्ने खालका बानी सिकिने
- धूमपान, मद्यपान र लागुपदार्थको कुलतमा फस्न सक्ने
- बावुआमालाई ढाँट्ने बानी बस्ने, मान, मर्यादा र सम्मानप्रति ध्यान नदिने
- असुरक्षित यौनिक व्यवहारमा लाग्ने
- झैझगडा, चोटपटक, दुर्घटनामा पर्न सक्ने, कानुनी झञ्झटमा पर्न सक्ने

प्रतिबिम्बन **१० मिनेट**

निम्न प्रश्नहरु सोधेर सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

१. सम्बन्ध भनेको के हो ?

२. सम्बन्ध कति प्रकारका छन् ?

३. विपरीत यौनसँगको सम्बन्धलाई दिगो राख्न के के उपाय अपनाउन सकिन्छ ?

४. दौतरीबाट पर्न सक्ने सकारात्मक र नकारात्मक प्रभावहरु केके हुन् ?

अध्ययन सामग्री

विभिन्न प्रकारका सम्बन्धहरु

- रगतको नाता पर्नेहरूमा परिवारका सदस्यहरूबिचको सम्बन्ध जस्तैः बाबुआमा, अभिभावकहरूलगायत परिवारका सदस्यहरूबिचको सम्बन्ध, नातेदारहरूबिचको सम्बन्ध
- शिक्षकसँगको सम्बन्ध
- साथीहरूसँगको सम्बन्ध
- छिमेकी तथा समाजका अन्य व्यक्तिहरु र अपरिचित व्यक्तिहरूसँगको सम्बन्ध
- माया, मित्रता, मोह तथा यौनिक आकर्षणमा विभिन्न भावनाहरूको सम्बन्ध

मायाप्रेम, मित्रता, माया मोह तथा यौनिक आकर्षणहरूमा समावेश हुने विभिन्न भावनाहरू आत्मीयता (Intimacy), संवेग (Emotion), रोमाञ्चित सम्बन्ध (Romantic Relationship), मित्रता, मोह र यौनिक आकर्षण मायाप्रेम, मित्रता, माया, मोह तथा यौनिक आकर्षणहरूमा समावेश हुने विभिन्न भावनाहरू हुन् ।

सम्बन्धहरूको व्यवस्थापन गर्ने सिप

- साथीहरूसँगको सम्बन्ध
- विपरीत यौनसँगको सम्बन्ध
- शिक्षकसँगको सम्बन्ध
- परिवारका सदस्यहरूसँगको सम्बन्ध
- छिमेकी तथा अपरिचित व्यक्तिहरूसँगको सम्बन्ध

हिंसा तथा दुर्व्यवहार जस्ता अस्वस्थकर सम्बन्धहरू

- शारीरिक तथा मानसिक रूपले यातना दिने
- धम्की दिने, अपमान गर्ने, गालीगलौज गर्ने
- हेप्ने, डर त्रास देखाउने, अवाञ्छित रूपमा आफ्नो दवावमा पार्ने
- यौनिक रूपले कसैको स्वतन्त्रता विरूद्ध हैरानी गर्ने
- जबर्जस्ती वा ललाइफकाइ इच्छा विपरीत यौनिक व्यवहार गर्न खोज्ने
- अधिकार जमाउने तथा असमान व्यवहार गरी शोषण गर्ने

साथी र दौतरीहरूको प्रभाव

बालबालिकाहरू तथा किशोरकिशोरीहरू जवान हुँदै जाँदा निम्न पक्षहरूमा दौँतरीको प्रभाव (सकारात्मक र नकारात्मक) पर्न सक्दछः

- दृष्टिकोण, व्यवहार तथा मूल्य मान्यताहरू, विचार
- सिकाइ, बोलाइ तथा पढाइ लेखाइ
- समय व्यतित गर्ने तौरतरिकाहरू
- भविष्यको लक्ष्य निर्धारण र चिन्तन
- यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य

दिन : तेस्रो **सत्र : पहिलो** **समय : १ घण्टा ३० मिनेट**

परिचय

यौन स्वास्थ्य भनेको यौनिकताका सम्बन्धमा रोग तथा असक्षमता वा दुर्बलता नहुनु मात्रै नभई शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक र सामाजिक तवरले स्वस्थ तथा तन्दुरूस्त हुनु हो । प्रजनन स्वास्थ्य भन्नाले प्रजनन प्रणाली, प्रजनन अंगहरु र यिनका कार्यहरूका सम्बन्धमा शारीरिक, मानसिक र सामाजिक तवरले पूर्ण स्वास्थ्यको अवस्थालाई जनाउँछ । प्रजनन स्वास्थ्य होइन, यसमा प्रजनन प्रणाली र यसका कार्य प्रक्रियासँग सम्बन्धित सबै कुराहरु पर्दछन् । त्यसकारण प्रजनन स्वास्थ्यमा मानिसहरूको सन्तुष्टि र सुरक्षित यौन जीवनयापन गर्ने क्षमता, सन्तान उत्पादन गर्ने क्षमता र त्यसबारे निर्णय गर्ने स्वतन्त्रता समाहित भएका हुन्छन् ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरु निम्न कार्यमा सक्षम हुने छन् :

- यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यको परिभाषा दिन
- यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यका पक्षहरूको सम्प्रेषणमा वर्णन गर्न
- यौनिकतासम्बन्धी व्यक्तिगत मूल्यमान्यता र त्यसको प्रभाव सम्बन्धमा चर्चा गर्न
- निर्णय गर्ने क्षमताको व्याख्या गर्न

सामग्री

यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यका परिभाषा लेखिएका चार्ट, यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यका पक्षहरु लेखिएका चार्ट, न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप

मुख्य विषयवस्तु

- यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यको परिभाषा
- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका पक्षहरु

सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यको परिभाषा २० मिनेट

- पहिलो दिनको प्रतिवेदन प्रतिवेदककलाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र नयाँ व्यवस्थापन समुहलाई हस्तान्तरण गरी दोस्रो दिनको विषयवस्तुमा प्रवेश गर्नुहोस् ।
- निम्न चार्टको प्रस्तुत गरी यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यको परिभाषा व्याख्या गरिदिनुहोस् ।

चार्ट नं. ९. यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यको परिभाषा

यौनिक स्वास्थ्य

यौनिक स्वास्थ्य भन्नाले यौनसम्बन्धी रोग, दुर्बलता वा अपाङता नहुनु मात्र होइन, यौनिकतासम्बन्धी शारीरिक, मानसिक, भावनात्क र सामाजिक रूपमा स्वस्थ रहनु भन्ने बुझ्नुपर्छ ।

प्रजनन स्वास्थ्य

प्रजनन स्वास्थ्य भन्नाले बिरामी वा रोगहरूबाट मुक्त हुनु मात्र नभई शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक दृष्टिकोणबाट पूर्ण रूपमा स्वस्थ रहनुको साथै प्रजनन प्रणाली, यसको कार्य र प्रजनन प्रक्रियाको सन्दर्भमा निरोगी रहनु हो ।

क्रियाकलाप २ : यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका पक्षहरू — ३० मिनेट

- सहभागीहरूलाई चार्टको प्रयोग गरी यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यका नौ ओटा पक्षहरु देखाउनुहोस् र प्रत्येकको एक एक गरी उदाहरणसहित संक्षिप्त व्याख्या गरिदिनुहोस् ।

चार्ट नं. १०. यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका पक्षहरू

- परिवार योजना
- सुरक्षित मातृत्व
- शिशु तथा बाल स्वास्थ्य हेरचाह
- असुरक्षित गर्भपतन र त्यसका दुष्परिणामका रोकथाम
- प्रजनन नली सत्रमण, यौनजन्य रोग, एचआइभी र एड्सको रोकथाम
- किशोरावस्थाको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य
- बाँझोपनको रोकथाम र उपचार
- प्रौढ महिलाहरूको प्रजनन स्वास्थ्य
- लैंगिकतामा आधारित हिंसा

क्रियाकलाप ३ : यौनिकता र प्रजजनसम्बन्धी मूल्यमान्यता — ३० मिनेट

- सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । तिनीहरूलाई यौनिकता र प्रजननसम्बन्धी व्यक्तिगत मूल्यमान्यता के के हुन सक्छ भनी छलफल गराई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । यो विधि गुञ्ज छलफल हो । समूहलाई चाहिने न्युजप्रिन्ट, मार्कर र अन्य आवश्यक सामग्री उपलब्ध गराउनुहोस् । छलफललाई नजिकबाट अनुगमन र सहजीकरण गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई निर्णय क्षमता भनेको के हो भनी प्रश्न गरी छलफल गराउनुहोस् । साथै कुनै पनि विषयमा निर्णय गर्दा कुन कुन कुरामा ध्यान दिनुपर्छ भनी सोधेर पनि छलफल गराउनुहोस् ।

छलफलको क्रममा आएका बुँदाहरु टिप्न एक जना सहभागीलाई जिम्मा दिनुहोस् । छलफलको अन्तमा सहभागीबाट आएका बुँदाहरु समेटेर निर्णय क्षमता भनेको कुनै परिस्थितिलाई समालोचनात्मक र सिर्जनात्मक चिन्तनसहित विश्लेषण गरी उत्तम विकल्प दिनु हो, व्यक्तिको मूल्यमान्यताले कुनै कुरा निर्णय गर्न पूर्वाग्रहको काम गर्ने गर्छ भनी सत्रको अन्त्य गर्नुहोस् ।

प्रतिबिम्बन १० मिनेट

निम्न प्रश्नहरु सोधेर सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

१. यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य भनेको के हो ?
२. यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यका पक्षहरूले कुन कुन कुरा सम्बोधन गर्न खोजिएको छ ?
३. यौनिकतासम्बन्धी मूलयमान्यता भन्नाले कुन कुन कुराहरु आउँछ ?
४. निर्णय क्षमता भनेको के हो ? यसमा कुन कुन कुराले प्रभाव पार्न सक्छ ?

अध्ययन सामग्री

यौनिक स्वास्थ्य

यौनिक स्वास्थ्य भन्नाले यौनसम्बन्धी रोग, दुर्बलता वा अपाङ्गता नहुनु मात्र होइन, यौनिकतासम्बन्धी शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक र सामाजिक रूपमा स्वस्थ रहनु भन्ने बुझ्नुपर्छ । यौनिक स्वास्थ्यको मूल उद्देश्य यौन सम्बन्ध र यौनिकतासम्बन्धी सकारात्मक र आदरपूर्ण सोच मात्र नभई आनन्ददायी तथा सुरक्षित यौन व्यवहार र अनुभवहरु प्राप्त गर्ने र यौनजन्य हिंसा, शोषण र भेदभावको अन्त गर्नुपर्ने विषयसँग सम्बन्धित छ । यौनिक स्वास्थ्य पूर्ण रूपमा प्राप्तिका लागि हरेक व्यक्तिको यौन अधिकारलाई पूर्ण सम्मान, संरक्षण र उपयोग गर्न सक्ने वातावरण तयार गरिनुपर्छ । यौनिक स्वास्थ्य समाज विकाससँग गाँसिएको छ । हाल आएर एचआइभीको तीव्र संक्रमण, बढ्दो यौन दुर्बलता, बाँझोपन र निःसन्तान जस्ता समस्याहरूले मानिसको यौनिकता र यससँग जोडिएका सबै खालका सम्बन्धहरूलाई यौन स्वास्थ्यबारे चर्चा गर्दा सम्बोधन गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

यौनिक स्वास्थ्यले यौन प्रसारित संक्रमण, प्रजनन वा यससँग सम्बन्धित रोगहरूलाई मात्र समेट्ने होइन, यसले यौनिकता, जीवन पद्धति र व्यक्तिगत सम्बन्धहरूका बारेमा विस्तृत जानकारी गराउँदछ।

प्रजनन स्वास्थ्य

प्रजनन स्वास्थ्य भन्नाले बिरामी वा रोगहरूबाट मुक्त हुनु मात्र नभई शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक दृष्टिकोणबाट पूर्ण रूपमा स्वस्थ रहनुको साथै प्रजनन प्रणाली, यसको कार्य र प्रजनन प्रक्रियाको सन्दर्भमा निरोगी रहनु हो ।

यौनिकतासम्बन्धी व्यक्तिगत मूल्यमान्यता

- व्यक्तिगत मूल्यमान्यता त्यस्ता अभिव्यक्ति हुन्, जसलाई व्यक्तिले महत्व दिएको हुन्छ । मूल्यले कुनै कुराको महत्व दर्साउँछ, जुन हाम्रो लागि मान्य हुन्छ ।
- हामी आफूलाई अनुकूल हुने विषयलाई मूल्य दिन्छौं ।
- यौनिकता र प्रजननसम्बन्धी व्यक्तिगत मूल्य फरक फरक हुन सक्छ, जुन सही या गलत भन्ने हुँदैन । तर त्यस्ता मूल्यले स्वास्थ्यमा हानि गर्छ भने हामीले बदल्नुपर्छ ।
- तैपनि हामीले ज्ञान र अनुभवको आधारमा सही निर्णय लिन सकेनौं भने त्यस किसिमको मूल्यले हाम्रो स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पनि पर्न सक्छ ।
- निर्णय गर्ने बेला आफूले मूल्य दिएको कुराले प्रभाव पारेको हुन्छ ।

निर्णय क्षमता

- विभिन्न छानिएका विकल्पहरूमध्ये पनि कुनै एकको सही छनौट गर्नु नै निर्णय गर्नु हो ।
- छनौटको प्रक्रिया जसको आशय निष्कर्षमा पुग्नु हो ।
- उपलब्ध विकल्पहरूमध्ये सबैभन्दा राम्रो विकल्पको चयन गरी लक्ष्यमा पुग्नु हो ।

निर्णय गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरू

- समस्यालाई समालोचनात्मक तरिकाले विश्लेषण गर्ने गर्नुपर्छ ।
- आवश्यक सूचना संलग्न गर्ने गर्नुपर्छ ।
- संकलित सूचनालाई विश्लेषण गर्ने गर्नुपर्छ ।
- विकल्पहरूको छनौट र विश्लेषण गर्ने गर्नुपर्छ ।
- मूल्याङ्कन गर्ने गर्नुपर्छ ।

लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा

दिनः तेस्रो **सत्रः दोस्रो** **समयः १ घण्टा ३० मिनेट**

परिचय

कुनै पनि व्यक्तिलाई उसको लिङ्गको आधारमा गरिने भेदभाव, असमान व्यवहार एवं कसुरजन्य क्रियाकलापहरु लैङ्गिक हिंसाभित्र पर्दछन् । व्यक्तिलाई उसको लिङ्गको आधारमा सामाजिक लैङ्गिक विभेदबाट निर्देशित भई गरिएका सम्पूर्ण विभेदपूर्ण कार्यहरु लैङ्गिकतामा आधारितहिंसा हुन् । यस्ता कार्यहरुभित्र शारीरिक, मानसिक, यौनिक रुपले पीडा दिने वा पुर्याउने खालका काम तथा व्यवहारहरु पर्दछन् ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरु निम्न कार्यमा सक्षम हुने छन् :

- लैङ्गिकताको परिचय दिन
- यौन र लैङ्गिकतामा फरक छुट्याउन
- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा र यौनिक हिंसाका प्रकारहरुको सूची बनाउन
- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा र यौनिक हिंसाको व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरु बताउन

सामग्री

लैङ्गिकताको परिचय र यौन र लैङ्गिकताबिच फरक लेखिएको चार्ट, लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा र यौनिक हिंसाका प्रकारहरु लेखिएको चार्ट, न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप

मुख्य विषयवस्तु

- लैङ्गिकताको परिचय
- यौन तथा लैङ्गिकतामा भिन्नता
- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा र यौनिक हिंसाका प्रकारहरु

सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : यौन तथा लैङ्गिकतामा भिन्नता ३० मिनेट

- निम्न चार्टको प्रस्तुत गरी लैङ्गिकता के हो भनी उदाहरणसहित प्रष्ट पार्नुहोस् ।

चार्ट नं. ११. लैङ्गिकताको परिचय

महिला र पुरूषबिच यौनका आधारमा समाजले हेर्ने दृष्टिकोण नै लैङ्गिकता भनिन्छ । यो एक सामाजिक दृष्टिकोण हो, जसले लैङ्गिक भूमिकाको भिन्नतालाई देखाउँछ ।

- बोर्डमा एउटा चार्ट टाँस्नुहोस् र त्यसलाई दुई भागमा छुट्याउनुहोस् । एकातिर यौन लेख्नुहोस् र अर्कोतिर लैङ्गिकता लेख्नुहोस् । सहभागीहरूलाई यौन र लैङ्गिकतामा के के फरक छ भनी प्रश्न गरी टाँसिएको कागजमा लेख्दै जानुहोस् । अन्तमा यौन र लैङ्गिकतामा भिन्नता लेखएको चार्ट देखाई विश्लेषण गर्न लगाउनुहोस् ।

चार्ट नं. १२. यौन तथा लैङ्गिकतामा भिन्नता

यौन	लैङ्गिकता
१. जन्मजात रूपमा आएको गुण	सामाजिक मूल्य र मान्यताका आधारित दृष्टिकोण
२. शारीरिक संरचनामा आधारित	शारीरिक संरचनाको फरक नभई महिला र पुरूषले गर्ने कार्यको आधारमा बनाइएको दृष्टिकोण
३. परिवर्तन गर्न नसकिने तर हाल विज्ञान प्रविधिको कारणले यौन परिवर्तनका घटनाहरू पनि सुन्न पाइने	परिवर्तन गर्न सकिने
४. संसारभर एकै प्रकारको हुने	समय, स्थान र संस्कृतिअनुसार फरक हुने
५. जैविक निर्धारण, प्राकृतिक भिन्नता	सामाजिकीकरणबाट निर्धारण हुने

क्रियाकलाप २ : लैङ्गिकतामा आधारित यौनिक हिंसाका प्रकार — ३० मिनेट

- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा र यौनिक हिंसाका प्रकारहरू लेखिएको चार्ट प्रस्तुत गरी एक एकको छलफल गर्दै निष्कर्ष सुनाउँदै जानुहोस् ।

चार्ट नं. १३. लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा र यौनिक हिंसाका प्रकारहरू
- शारीरिक हिंसा
- मनोवैज्ञानिक हिंसा
- सामाजिक हिंसा
- आर्थिक हिंसा
- यौनजन्य हिंसा
- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा
- स्रोतसाधन, अवसर र सेवाबाट वञ्चित गराउने

क्रियाकलाप ३ : समूह कार्य २० मिनेट

- सहभागीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- तीनै ओटा समूहलाई निम्नानुसार छलफलको लागि विषयवस्तु दिनुहोस् ।

समूह कः यौनिक तथा लैङ्गिक हिंसा भएमा सहयोग लिने निकायहरु

समूह खः यौनिक तथा लैङ्गिक हिंसाबाट बँच्ने उपायहरु

समूह गः यौनिक हिंसाबाट शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्यमा पर्न सक्ने असरहरु

- छलफलपछि तीनै समूहलाई प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।

प्रतिबिम्बन १० मिनेट

निम्न प्रश्नहरु सोधेर सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

१. लैङ्गिकता भनेको के हो ?

२. यौन र लैङ्गिकतामा के फरक छ ?

३. लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा र यौनिक हिंसा भनेका कस्ता कस्ता हिंसा हुन् ?

४. यौनिक हिंसा भएमा हामी कहाँबाट सहयोग प्राप्त गर्न सक्छौं ?

अध्ययन सामग्री

लैङ्गिकताको सामाजिक बनावट

- लैङ्गिकता त्यस्तो सामाजिक दृष्टिकोण हो, जसले लैङ्गिक भूमिकाको भिन्नतालाई देखाउँदछ ।
- समाजले लैङ्गिक भिन्नता अनुरूप पुरूष र महिलाका फरक फरक विशेषता, काम एवम् भूमिकाको आशा गरेको हुन्छ ।
- समाजमा पुरूष वा महिलाले गर्नुपर्ने क्रियाकलाप, खेल्नुपर्ने भूमिकालाई छुट्याएको हुन्छ ।
- लैङ्गिक भूमिका सबै ठाउँमा एकैनाशको हुँदैन ।

यौनिक व्यवहारका बारेमा समान निर्णय लिनमा लैङ्गिक समानताको भूमिका

- लैङ्गिक समानताले यौनिक व्यवहारका बारेमा समान निर्णय गर्नका लागि प्रवर्धन गर्न सकिने
- लैङ्गिक समानता भएमा किशोरकिशोरी र विवाहित दम्पतीले समेत आफ्नो यौनिक व्यवहारसम्बन्धी निर्णय गर्दा महिला पुरूष दुवैको समान हितको ख्याल हुने
- दुवैको लागि मान्य हुने निर्णय लिन सकिने
- दुवैका भावनाहरूको सम्मान हुने
- लैङ्गिक समानता भएमा एक अर्काको यौनिक चाहना तथा अधिकारप्रति मानिसहरु सचेत हुने
- यौनसम्बन्धी आफ्ना भावनाहरु इच्छाहरु, उपयुक्त स्वास्थ्य स्थितिका बारेमा छलफल गर्न र विचार राख्न सक्ने अवस्था भएमा अनिच्छित वा असुरक्षित यौनिक व्यवहार हुनबाट बच्न मदत पुग्ने
- लैङ्गिक समानता भएको अवस्थामा विवाहित दम्पतीले परिवारको योजना तथा आवश्यक परेमा परिवार नियोजनका साधनहरूको छनौट, कसले साधन प्रयोग गर्ने, गर्भान्तर कति गर्ने वा कति सन्तान जन्माउने भन्ने जस्ता विषयहरूमा महिला पुरूष दुवैको सहमतिमा निर्णय हुने

यौनिक व्यवहारका बारेमा लैङ्गिक असमानताका प्रभाव

- आफ्नो शरीरमाथिको आफ्नो यौनिक अधिकार नहुने
- मानव अधिकारको हनन हुने
- लैङ्गिक असमानता भएमा एक अर्काप्रति सद्भाव घट्ने माया तथा यौनिक व्यवहारमा नकारात्मक असरहरु पर्ने
- एक अर्काप्रतिको चाहना तथा यौनिक व्यवहारहरूबाट हुने आनन्दमा कमी आउने
- यौनिक व्यवहारका चाहनाहरु पनि हराउँदै जाने
- समग्र सम्बन्धमा समेत प्रभाव पर्ने

राम्रो स्पर्श र नराम्रो स्पर्श

आफ्नो स्वास्थ्य तथा समग्र जीवनमा नकारात्मक असर पर्न सक्ने यौनिक आग्रह, दबाब वा प्रस्तावलाई विरोध गर्नु वा हुन्न भन्नु नाई भन्ने सिप हो । किशोरकिशोरीलाई नकारात्मक यौनिक दबाब र यौनजन्य आग्रहहरु आउँदा त्यसलाई नकार्न सक्ने क्षमता हुनु जरूरी छ । नाई भन्ने सिपले उनीहरूलाई अनिच्छित यौनिक व्यवहारबाट बच्न मद्दत गर्दछ । यौन दुर्व्यवहारको प्रारम्भ पनि स्पर्शको प्रकारद्धारा पहिचान गर्न सकिन्छ ।

राम्रो स्पर्श (गुड टच)

"राम्रो स्पर्श (गुड टच)" एक किसिमको स्पर्श हो, जुन मानिसहरूले एकअर्काको ख्याल राख्छन् र एकअर्कालाई मद्दत गर्छन् (जस्तै अँगालो हाल्ने, हात समात्ने, बच्चाको डायपर परिवर्तन गर्ने) । यसलाई "सुरक्षित स्पर्श" पनि भनिन्छ। यस प्रकारका स्पर्शहरूले हामीलाई राम्रो भावना दिन्छ ।

नराम्रो स्पर्श (ब्याड टच)

"नराम्रो स्पर्श (ब्याड टच)" एक प्रकारको स्पर्श हो, जसले डर वा असुरक्षित महसुस गराउँछ। यसलाई "अनुपयुक्त स्पर्श" पनि भनिन्छ। यदि कसैले तपाईँलाई स्पर्श गर्दा असहज महसुस हुन्छ भने तपाईँले तुरुन्तै "होइन" भन्न सक्नुपर्छ । यस्तो अवस्थामा तपाईं दौडिएर, हिर्काएर, लात हानेर वा चिच्याएर रोक्न सक्नुहुन्छ। खराब स्पर्श वा यौन दुर्व्यवहारबाट सुरक्षित हुन ठुलो स्वरमा "हुँदैन अथवा नो" भन्नुहोस् । अन्य व्यक्तिहरूसँग सुरक्षित स्थानमा "जानुहोस" र तपाईँले विश्वास गर्ने वयस्कलाई भन्नुहोस् । खराब स्पर्शका केही उदाहरणहरु निम्न हुन्छ ।

- यौनाङ्ग छुने-हस्तमैथुन गर्ने
- साथीहरूलाई यौनाङ्ग देखाउने वा यौन व्यवहार देखाउने
- कसैको धेरै नजिक उभिने वा बस्ने

लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा, यौनिक हिंसा तथा हानिकारक व्यवहारहरू

अरूलाई नराम्रो दृष्टिकोणले हेर्नु, अपशब्द बोल्नु, इन्टरनेटमार्फत नराम्रो म्यासेज, फोटो, भिडियोहरु पठाउनु, मोबाइलमा नराम्रो म्यासेज पठाउनु, एउटाको नाम अर्कोसँग जोडेर जिस्काउनु, उपनाम राख्नु, कसैको भिडियो अनुमतिबिना खिच्नु र सामाजिक सञ्जालमा हाल्नु हिंसा हो । यस्तो गरेको पाइएमा कानुनबमोजिम कारबाही हुन्छ ।

"हिंसा भनेको आफ्नै विरूद्ध, अर्को व्यक्तिका विरूद्ध वा कुनै समूह तथा समुदायका विरूद्ध कसैले भौतिक शक्तिको नियतवश प्रयोग गर्ने धम्की दिनु वा प्रयोग गर्नु हो, जसको परिणामले पीडित घाइते हुने, उसको मानसिक तथा शारीरिक क्षति पुग्ने, व्यक्तिगत विकासमा अवरोध पुग्ने तथा मृत्यु हुने हुन्छ या यस्ता खतराको सम्भावनालाई बढाउँछ ।" - *विश्व स्वास्थ्य संगठन*

नेपालमा हिंसाको वर्तमान अवस्था

- नेपालमा हरेक ५ जनामध्ये १ जना महिला शारीरिक हिंसाबाट र १० मध्ये १ जना महिला यौन हिंसाबाट पीडित भइरहेका छन् । *(नेपाल जनसांखिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०११)*
- नेपालमा हरेक १० जनामध्ये १ जना १५ देखि १९ वर्षकी किशोरीले गर्भावस्थामा शारीरिक हिंसाको अनुभव गरेकी हुन्छिन् । *(नेपाल जनसांखिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०११)*
- नेपालका केही गाउँहरूमा लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाको बारेमा गरेको एक अध्ययनले लगभग आधाजसो नेपाली महिला (४८ प्रतिशत) ले आफ्नो जीवनभरमा कुनै न कुनै समयमा हिंसाको अनुभव गरेको र २८ प्रतिशतले गएको १२ महिनामा हिंसाको अनुभव गरेको देखाएको थियो ।

लैङ्गिक हिंसा

महिला वा पुरूष भएकै कारण हाम्रो समाजले छुट्याई दिएको काम, जिम्मेवारी तथा भूमिकाहरूको आधारमा गरिने भेदभाव वा हिंसालाई लैङ्गिक हिंसा भनिन्छ ।

हिंसाका प्रकारहरू

- शारीरिक हिंसा
- मनोवैज्ञानिक हिंसा
- सामाजिक हिंसा
- आर्थिक हिंसा
- यौनजन्य हिंसा
- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा
- स्रोतसाधन, अवसर र सेवाबाट वञ्चित गराउने

लैङ्गिक हिंसा

- यौन पहिचान गरी गर्भपतन
- खाना स्वास्थ्य तथा शिक्षाको पहुँचमा भेदभाव
- बलपूर्ण श्रम
- बालविवाह
- बहुविवाह
- जबरजस्ती वा विना मञ्जुरी विवाह
- छोरा नपाएको आधारमा महिलालाई गरिने विभेद
- मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक दुर्व्यवहार
- शारीरिक हिंसा
- यौन दुर्व्यवहार
- बलात्कार
- घरेलु हिंसा
- मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार
- दाइजोजन्य हिंसा
- एकल महिलालाई गरिने विभेद
- बोक्सीको आरोप
- कमलरी

यौनिक हिंसा वा यौनजन्य हिंसा

- यौनजन्य हिंसा भन्नाले कसैको इच्छा विपरीत, लोभलालचमा पारेर, डरत्रास देखाएर कसैको यौनिकतामाथि अधिकार जमाउनु वा यौनिकतामा नकारात्मक असर पर्ने गरी कुनै पनि कार्य गर्नु वा गर्न लगाउनुलाई जनाउँछ ।

- कसैको पनि यौन चाहना विपरीत, समग्र यौन जीवनमा असर पर्ने गरी बल प्रयोग गर्नु, आफ्नो फाइदाको लागि जबर्जस्ती कसैलाई प्रयोग गर्नु वा यौन कार्यमा लगाउनु, दुःख, कष्ट दिनु आदि क्रियाकलाप गर्नुलाई यौन शोषण वा यौनिक हिंसा गर्नु भनिन्छ ।

यौनिक हिंसाका स्वरूपहरू

- यौनिक हैरानी
- बलात्कार
- हाडनाता करणी
- यौनिक दुर्व्यवहार
- स्पर्श वा छुनु
- यौन शोषण

हानिकारक व्यवहारहरू

- दाइजो नल्याएको भनेर दुलहिहरूलाई मार्ने, इज्जतका नाममा हुने अपराधहरू
- देउकी प्रथा
- झुमा
- महिनावारी तथा सुत्केरी हुँदा छोरी तथा बुहारीहरूलाई छाउपडी वा अँध्यारो कोठामा राखी पौष्टिक खाना खान नदिने
- भ्रुणको लिङ्ग पहिचान गरी छोरी भएमा जबरजस्ती असुरक्षित गर्भपतन गराउने जस्तो हानिकारक व्यवहार
- महिनावारी नहुँदै छोरीको कन्यादान गरिदिएमा स्वर्ग जाने बाटो खुल्छ भन्ने गलत धारणाले छोरीहरूको सानै उमेरमा विवाह गरिदिने चलन

यौन हिंसाबाट शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्यमा पर्न सक्ने असरहरू

- शारीरिक घाउ, चोट, पीडा वा यौनाङ्गमा घाउ तथा चोटपटक हुन सक्ने
- यौन रोग वा एचआइभी संक्रमण हुन सक्ने
- सानै उमेरमा गर्भवती हुन सक्ने
- सामाजिक प्रतिष्ठा जोगाउन तथा इच्छाबिना भएको गर्भधारणबाट मुक्ति पाउन असुरक्षित गर्भपतनको झञ्झट तथा मृत्युको समेत सिकार हुन सक्ने
- बलात्कारको घटनापछि बच्चा जन्मिन गए त्यसको पालन पोषणको जिम्मेवारी पनि बहन गर्नु पर्ने साथै त्यस बच्चाको उपस्थितिले सधैँ उक्त घटना र त्यससँग सम्बन्धित व्यक्तिको सम्झना गराइराख्ने भएकाले महिला वा किशोरीलाई सधैं दुःखी बनाइराख्ने हुने

- बाल्यावस्थामै यौन दुर्व्यवहारबाट पीडित भएका किशोरीहरु अन्य किशोरीहरूको तुलनामा जोखिमपूर्ण वा असुरक्षित यौन क्रियाकलापमा सङ्लग्न हुने सम्भावना बढी रहने
- गहिरो मानसिक आघात पर्ने
- समाज र परिवारबाट अपहेलित हुने र सबैले घृणा गर्ने, जसले गर्दा पीडित मानसिक तनावको सिकार हुने
- परिवारको तिरस्कारबाट आत्महत्या गर्ने स्थितिमा पुग्ने र आत्महत्या समेत गर्ने
- यौन दुर्व्यवहारको सिकार भएका किशोरीहरूमा यौन चाहना नहुने, जसले गर्दा पछि गएर दाम्पत्य जीवन दुखी हुन सक्ने
- पढाइमा ध्यान केन्द्रित नहुने, विद्यालयमा अनियमित हुने
- विद्यालय छाड्ने

यौनहिंसाका कारणले शारीरिक, मानसिक र सामाजिक असरहरु परेका व्यक्तिहरु आफूलाई दोष सम्झने, आत्मबलमा कमी आउने हुनाले धेरैजसो सामाजिक र आध्यात्मिक क्रियाकलापहरूमा आफूलाई समावेश गर्न डर मान्ने, आफूलाई ग्रहदशा, भाग्यले नै दुःख दिएको ठान्ने आदि भएको कारण सामाजिक तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक असरहरु पर्ने गर्दछन् ।

बलात्कारपछि हुन सक्ने अनिच्छित गर्भ रहनबाट बच्न र एचआइभी सर्नबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

- बलात्कार भएको १२० घण्टाभित्रैमा तर जति सक्दो छिटो स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमा आकस्मिक गर्भनिरोधको लागि उपाय गर्नुपर्दछ ।
- एचआइभी सर्नबाट बच्न बलात्कार भएको ७२ घण्टाभित्रमा तालिम प्राप्त चिकित्सकसँग मनोपरामर्श गरी सम्पर्कपछिको बचावटको (Post Exposure Prophylaxis– PEP) उपाय गर्नुपर्दछ ।

यौनिक हिंसा वा यौनजन्य हिंसा भएमा कहाँबाट सहयोग लिने

- नजिकको बालक्लव
- किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य संस्था
- अभिभावक
- स्वास्थ्यकर्मी
- मन मिल्ने साथी
- प्रहरी
- प्रहरीको महिला सेल (शाखा)

हालसम्म OCMC सेवा उपलब्ध हुने स्वास्थ्य संस्थाहरू

- जिल्ला अस्पतालहरु
- अञ्चल अस्पतालहरु
- उपक्षेत्रीय अस्पतालहरु
- परोपकार प्रसूति तथा महिला अस्पताल, थापाथली काठमाण्डौं
- धुलिखेल अस्पताल, धुलिखेल

यौन हिंसा सम्बन्धमा नेपालको कानुन

- १६ वर्षमुनिका नाबालिकको हकमा निजको मञ्जुरीमा गरेको यौन कार्य पनि जबरजस्ती करणी मानिन्छ ।
- सधवा वा विधवा महिलालाई निजको मञ्जुरी नलिई जबरजस्ती यौन सम्पर्क गरेमा त्यसलाई जबरजस्ती करणी गरेको ठहर्छ ।
- डर, धाकधम्की वा जोरजुलुम गरी अनुचित प्रभावमा पारी मञ्जुरी लिएर करणी गरेको रहेछ भने पनि जबरजस्ती करणी गरेको ठहर्दछ ।

यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी मानव अधिकारहरू

दिनः दोस्रो **सत्रः तेस्रो** **समयः १ घण्टा ३० मिनेट**

परिचय

यौनिकता भनेको मानिसको जीवनको केन्द्रीय पक्ष हो । यौनिकताले जीवनका धेरै पक्षहरु जस्तै यौन, लैङ्गिक पहिचान र भूमिका, यौन आकर्षण र प्रजनन समेटेको हुन्छ। यौनिकताले यौनसम्बन्धी मानव विचारहरु, 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 ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरु निम्न कार्यमा सक्षम हुने छन् :

- मानव अधिकारको परिचय दिन
- यौनिक तथा प्रजनन अधिकारको महत्व बारे चर्चा गर्न
- यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी मानव अधिकारहरूको सूची बनाउन

मुख्य विषयवस्तु

- मानव अधिकार
- प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी अधिकार
- घटना अध्ययन तथा विश्लेषण

सामग्री

- मानव अधिकारको परिचय र यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी मानव अधिकारहरूको सूची लेखिएको चार्ट
- विभिन्न घटनाहरु लेखिएको पत्र
- न्युजप्रिन्ट
- मार्कर
- मास्किङ टेप

सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप नं. १: समूह अध्ययन तथा छलफल २० मिनेट

- सहभागीहरूलाई ४-५ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई मानव अधिकारको परिचय र महत्वको बारेमा पाठपत्र वितरण गर्नुहोस् ।

मानव अधिकारको परिचय

संयुक्त राष्ट्र संघका अनुसार मानव अधिकार त्यस्तो अधिकारहरु हो, जुन सबै मान्छले मानव भएको नाताले पाउनुपर्दछ। यी अधिकारहरु विश्वव्यापी हुन्, त्यसैले प्रत्येक मानिसले पाउनुपर्छ। 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 अधिकारहरु बिना कुनै भेदभाव उपभोग गर्ने अधिकार छ ।

- समूह अध्ययन र छलफलका लागि ५-६ मिनेटको समय उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- समूह अध्ययनपश्चात् पालैपालो अध्ययनबाट टिपोट गरिएका बुँदाहरु प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप नं. २: समूह कार्य (४० मिनेट)

- सहभागीहरूलाई तीन ओटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस्। प्रत्येक समूहलाई एक ओटा घटना उपलब्ध गराउनुहोस् ।

समूह कः घटना १

समूह खः घटना २

समूह गः घटना ३

घटना १

एक जना ९ कक्षा पढ्ने १५ वर्षकी छोरीलाई डाक्टर पास गरेको राम्रो केटो भेटेको भनी आमाबुबा जवर जस्ती विवाह गर्न चाहन्छन्। केटीले विद्यालयमा गएर मिसको सहयोग मागी बाबुआमालाई सम्झाउन लगाई विवाह रोक्न सक्षम हुन्छिन् । यही परिदृश्यको सेरोफेरोमा रही एउटा लघु कथा तयार गर्नुहोस् ।

घटना २

नीतालाई उनकी आमाले परिवार नियोजन संघको क्लिनिकमा लिएर आएकी छन् । नीताको महिनावारी नभएको दुई महिना भैसक्यो । आमालाई नीताको कोही केटासँग यौन सम्पर्क भएको शंङ्का छ । आमा नीताको पिसाब जँचाएर गर्भवती भए नभएको एकिन गर्न चाहन्छिन् । नभन्दै नीताको पिसाब जाँच गराउँदा गर्भवती भएको थाहा लाग्यो । आमाले नसुन्ने गरी जाँचको रिर्पोट बताउन नीताले अनुरोध गर्छिन्। तर डाक्टरले आमालाई पिसाब जाँचको रिर्पोट दिएर पठाइन्छ । यस्तो अवस्थामा के के अधिकारहरु हनन भएका छन् । उनीलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ ?

घटना ३

एक जना कक्षा ८ मा पढ्ने १४ वर्षकी केटी आफ्नो मन पर्ने केटोसँग विवाह गर्न चाहन्छे । आमाबुबाले राम्ररी पढेपछि मात्र विवाह गरी दिने भनी सम्झाउन खोज्छ तर आफ्नो विवाह गर्ने अधिकार आमाबुबाले खोस्न सक्दैनन् भनी जिद्दी कसेर बसेकी छन् । यो घटनाको सेरोफेरोमा रहेर एउटा संवाद लेखी समस्या समाधानका उपायहरु निकाल्नुहोस् ।

- समूहमा घटनाको बारेमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् । छलफलपश्चात् उक्त घटनामा दिइएका कार्यको टिपोट गर्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । सबैको प्रस्तुतिपछि ठुलो समूहमा छलफल गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप नं. ३: जोडी कार्य (२० मिनेट)

- सहभागीहरूलाई जोडीमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक जोडीलाई यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी मानव अधिकारहरूको पाठपत्र वितरण गर्नुहोस् ।

यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी मानव 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
- बच्चा पाउने र नपाउने अथवा कहिले पाउने विषयमा निर्णय गर्न पाउने अधिकार
- स्वास्थ्यको हेरविचार र सुरक्षाको अधिकार
- वैज्ञानिक प्रगतिबाट लाभान्वित हुने अधिकार
- भेला हुने र राजनीतिक सहभागिताको अधिकार
- पीडा र दुर्व्यवहारबाट मुक्त रहन पाउने अधिकार

- जोडी कार्यको लागि ५-६ मिनेट प्रदान गर्नुहोस्। सबै जोडीको अध्ययनपश्चात् जोडी कार्यबाट प्राप्त ज्ञान तथा अनुभवलाई पालैपालो प्रस्तुत गर्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस्।
- सबै जोडीको प्रस्तुतीकरणपश्चात् सहजकर्ताको तर्फबाट छलफलको विषयवस्तुको बारेमा प्रत्येक बुँदाको उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

प्रतिबिम्बन (१० मिनेट)

सत्रको बिचबिचमा सहभागीहरूको क्रियाकलाप अवलोकन गर्नुको साथै निम्न प्रश्नहरु सोधेर सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

- मानव अधिकार भनेको के हो ?
- मानव अधिकारको महत्वलाई पुष्टि गर्ने कुनै दुई ओटा उदाहरण दिनुहोस्।
- यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी मानव अधिकारहरु के के हुन् ?

थप अध्ययन सामग्री

सन १९९९ मा हङकङमा भएको विश्व यौनिकतासम्बन्धी सम्मेलनले निम्न ११ ओटा यौन अधिकारहरु पारित गरेको पाइन्छ ।

- यौन स्वतन्त्रताको अधिकार
- यौन गोपनियताको अधिकार
- यौन आधिपत्य, यौन इमान्दारिता यौन सुरक्षाको अधिकार
- यौन समान न्यायको अधिकार
- यौन आनन्दको अधिकार
- यौन संवेग अभिव्यक्त गर्ने अधिकार

- स्वतन्त्रपूर्वक यौन सम्बन्ध स्थापित गर्ने अधिकार
- स्वतन्त्र तथा जिम्मेवारीपूर्वक प्रजनन छनोट गर्ने अधिकार
- यौनसम्बन्धी वैज्ञानिक सूचना जानकारी लिन सकिने अधिकार
- बृहत् यौनिकता शिक्षा लिन पाउने अधिकार
- यौन स्वास्थ्यको हेरचाह र उपचार गर्ने अधिकार

संयुक्त राष्ट्रसंघको यौन तथा प्रजननसम्बन्धी वडापत्रमा यौन तथा प्रजनन अधिकारका बारेमा निम्न उल्लेख छन्: (सन् २०००)

- गर्भधारण, शिशुको जन्म र यौनबाट व्यक्तिको जीवनमा खतरा हुनु हुँदैन ।
- यौन तथा प्रजनन जीवनमाथि आफै निर्णय र नियन्त्रण गर्न पाउनुपर्दछ ।
- जाति, रङ, धर्म, यौन, भाषा, यौन प्रवृत्ति र सामाजिक बनावटको आधारमा भेद्भाव गरिनुहुन्न ।
- प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी निर्णय गर्ने र सूचना प्राप्त गर्ने अधिकार सबैलाई हुन्छ ।
- बच्चा पाउने, नपाउने वा कति सङ्ख्यामा पाउने भन्ने अधिकार व्यक्तिगत हुन्छ ।
- आफ्नो यौन तथा प्रजनन जीवनको निर्णय आफैं गर्न पाउनुपर्दछ ।
- प्रत्येक व्यक्तिको यौन शिक्षा प्राप्त गर्ने, सूचना प्राप्त गर्ने अधिकार हुन्छ, जुन व्यक्तिगत हुन्छ र व्यक्तिगत स्वतन्त्रतामा भर पर्दछ ।
- उपलब्ध, शारिरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य सुविधा प्रयोग गर्न पाउनु व्यक्तिगत अधिकार हो ।
- वैज्ञानिक आविष्कारको उपयोग गर्न पाउने अधिकार सबैमा हुन्छ ।

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी मानव अधिकारहरू

- बाँच्न पाउने अधिकार (हक)
- व्यक्तिगत स्वतन्त्रता र सुरक्षाको अधिकार
- समानताको अधिकार, सबै प्रकारका भेदभावदेखि मुक्त हुने अधिकार
- गोपनीयताको अधिकार
- स्वतन्त्र विचार राख्न पाउने अधिकार
- सूचना र शिक्षा प्राप्त गर्न पाउने अधिकार
- विवाह गर्ने–नगर्ने अथवा परिवार बसाउने नबसाउने सम्बन्धी अधिकार
- बच्चा पाउने नपाउने अथवा कहिले पाउने भन्ने विषयमा निर्णय गर्ने अधिकार
- आफ्नो स्वास्थ्यको हेरविचार र सुरक्षासँग सरोकार राख्ने विषयमा इज्जतपूर्वक सरलताका साथ सेवा प्राप्त गर्ने अधिकार
- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ सम्बन्धमा भएका र उपलब्ध हुन सक्ने सबै सुरक्षित र प्रयोग गर्न सुविधाजनक वैज्ञानिक प्रविधि र साधनहरु उपयोग गर्न पाउने अधिकार
- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारको स्थापनार्थ र कार्यान्वयनार्थ सरकारलाई प्रभाव पार्न दबाब दिनका लागि भेला हुने र राजनीतिक सहभागिता गर्ने अधिकार
- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी विषयहरूमा पीडा र दुर्व्यवहारबाट मुक्त हुन पाउने अधिकार

मानव यौनिक व्यवहार र यौनिक परिचय

दिनः दोस्रो **सत्रः चौथो** **समयः १ घण्टा ३०**

परिचय

यौनिक व्यवहार व्यक्तिमा उत्पन्न हुने सहज प्रवृत्तिको परिणाम हो । यसलाई उमेर, स्थान, साधन स्रोतको आधारमा मानवले लाभदायक हुने क्रीडाको रूपमा अपनाउनु पर्दछ । स्वस्थपूर्ण, सुरक्षित, सकारात्मक यौनिक सम्बन्ध राखी विकृत व्यवहारबाट अछुत रहनु स्वस्थ व्यक्तिको चिनारी हो । समग्रमा प्राकृतिक तरिकाले जनेन्द्रियहरु तथा यौन अङ्गहरूको एकआपसमा घर्षण गराएर तथा यौनिक भावनासहित जनेन्द्रियहरु वा यौन अङ्गहरूलाई चलाएर वा कृत्रिम तरिकाको सहयोगमा यौनिक आनन्द प्राप्त गर्नुलाई मानव यौनिक व्यवहार भनिन्छ । यो स्त्री र पुरूषको जनेन्द्रिय तथा यौन अङ्गको सम्पर्कबाट र अन्य विविध माध्यमबाट सम्पन्न गर्न सकिन्छ ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरु निम्न कार्यमा सक्षम हुने छन् :

- यौनिक व्यवहारको परिचय दिन
- यौन सम्पर्कका चरणहरु व्याख्या गर्न
- यौनिक अभिमुखीकरणको पहिचान गरी उदाहरणसहित व्याख्या गर्न

मुख्य विषयवस्तु

- मानव यौनिक व्यवहार
- यौन सम्पर्कका चरणहरु व्याख्या गर्न
- यौनिक अभिमुखीकरणको पहिचान

सामग्री

- यौनिक व्यवहार र यौन सम्पर्कका चरणहरु र यौनिक अभिमुखीकरणसँग सम्बन्धित घटनाहरु, न्युजप्रिन्ट कागज, मार्कर, मास्किङ टेप

सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप नं. १ समूह कार्य (६० मिनेट)

- सहभागीहरूलाई ३ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।

समूह कः हस्तमैथुन

समूह खः यौनिक चक्र

समूह गः यौनिक अभिमुखीकरण

- प्रत्येक समूहलाई पाठपत्र वितरण गर्नुहोस्।
- प्रत्येक समूहलाई अध्ययनपश्चात् देहायका प्रश्नहरु उपलब्ध गराई प्रश्नहरूको उत्तर तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

समूह कः प्रश्नहरू

- सुरेशलाई हस्तमैथुनबारे कुनै ज्ञान नहुनुलाई तपाईँ कसरी विश्लेषण गर्नुहुन्छ ?
- सुरेशको वीर्य स्खलन हुँदा ऊ किन आत्तिएको होला ?
- अघिल्लो दिन डराएको सुरेश भोलिपल्ट फेरि किन हस्तमैथुन गर्नेतिर लागे ?
- अनुपले सुरेशलाई दिएको सल्लाहलाई तपाईँले कसरी लिनुभएको छ ?
- अनुपको स्थानमा तपाईँ हुनुभएको भए सुरेशलाई के सल्लाह दिनुहुन्थ्यो ?
- सुरेशले अनुपको सल्लाह नपाएको भए के हुन्थ्यो ?
- अनुपको सल्लाह पाएपछि सुरेश किन खुसी भए ?
- के हस्तमैथुन गर्नु पाप हो ?

समूह खः प्रश्नहरू

- रमेशले पहिलो रातीको यौन सम्पर्कबाट किन हीनताको अनुभव गर्‍यो ?
- रमेशको शीघ्र स्खलन हुनाका कारणहरु के के थिए ?
- रमेशले अफिसमा आफ्नो साथीहरूसँग किन खुलेर कुरा गर्न सकेन ?
- रमेशलाई यौनिक समस्या आउनुका कारण के जस्तो लाग्छ ?
- डा. मनोजको सल्लाहलाई तपाईँहरु कसरी लिनुहुन्छ ? यो विषय सबैको लागि आवश्यक हो जस्तो लाग्छ ? किन ?
- यौन सम्पर्कलाई किन हतार गर्नु हुँदैन भनिएको हो ?
- रति क्रिडालाई किन आवश्यक ठान्नु हुन्छ ?
- रति क्रिडापछिको यौन सम्पर्क किन आनन्ददायी भएको होला ?

समूह गः प्रश्नहरू

- अरूणले रेखालाई मन पराउनुको कारण के थियो ?
- पुनमले किन अरूणलाई मन पराउँदैनन् ?
- पुनम र रेखाबिच हुने यौनिक व्यवहारहरु के के हुन सक्लान् ?
- रेखाको यौनिक अभिमुखीकरणलाई कसरी बुझ्नुभएको छ ?
- पुनमको यौनिक अभिमुखीकरण के हो ?
- अरूणको यौनिक अभिमुखीकरण के हो ?
- अरूण र रेखाबिच कुन कुन यैनिक व्यवहार हुने गरेका छन् ?
- कन्डम उपलब्ध भएको भए रेखा यौन सम्पर्कको लागि किन राजी भतएको होला ?
- तपाईँहरूको विचारमा रेखा र अरूणबिच बिना कन्डम यौन सम्पर्क भएको भए त्यसको परिणाम के के आउन सक्थ्यो होला ?
- सुरक्षित यौनिक व्यवहार भनेको के हो ?
- अरूणले रेखालाई यौन सम्पर्कको लागि आग्रह गर्न सक्नुका कारण के के थिए ?
- रेखाले अरूणसँग यौन सम्पर्क नगर्नको लागि गरेको व्यवहारलाई कुन सिप मान्न सकिन्छ ?
- अरूण र रेखाबिचको जिम्मेवारपूर्ण यौनिक व्यवहार के के हुन् ?

- सहभागीहरूको समूह अध्ययनपश्चात् पालैपालो गरी समूह कार्य प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूको प्रस्तुतीकरणपश्चात् सहजकर्ताको तर्फबाट विषयवस्तुको बारेमा स्पष्ट धारणा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।सहभागीहरूलाई यौनिक व्यवहार भनेको प्राकृतिक तथा कृत्रिम तरिकाले यौनिक अङ्गलाई चलाएर वा त्यसमा घर्षण गराएर या कल्पना गरेर त्यसबाट आनन्द प्राप्त गर्नुलाई भनिन्छ र यौन सम्पर्कलगायत यौन सम्पर्क गर्नुपूर्व चुम्बन गर्ने, यौनाङ्गहरु तथा शरीर सुम्सुम्याउने, मालिस गर्ने, खेलाउने, यौनसम्बन्धी कुरा गर्ने, मायाप्रीतिका कुराकानी गर्ने, कल्पना गर्ने क्रियाकलापलाई यौनिक व्यवहार भनिन्छ भनी व्याख्या गरिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप नं. २ः यौनिक अभिमुखीकरण २० मिनेट

- सहभागीहरूलाई सामूहिक रूपमा यौनिक अभिमुखीकरण भनेको के होला भनी प्रश्न सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूले व्यक्त गरेका अनुभव तथा विचारहरूलाई बोर्डमा टिपोट गर्दै जानुहोस्।
- सबै सहभागीहरूको बिचार सुनेपछि सहजकर्ताको तर्फबाट यौनिक अभिमुखीकरण भनेको कुनै पनि व्यक्तिको शारीरिक तथा भावनात्मक आकर्षण हो र त्यो आकर्षण विपरीत यौनप्रति वा समान यौनप्रति वा दुवै यौनप्रति हुन सक्दछ भनी एलजिबिटिआइक्युको उदाहरण र तस्बिर देखाइ व्याख्या गरिदिनुहोस् ।

प्रतिबिम्बन **१० मिनेट**

सत्रको बिचबिचमा सहभागीहरूको क्रियाकलाप अवलोकन गर्नुको साथै निम्न प्रश्नहरु सोधेर सत्रको मूल्यांङकन गर्नुहोस् ।

- यौनिक व्यवहार भनेको के हो ?
- यौन सम्पर्कका चरणहरु के के हुन् ?
- यौनिक अभिमुखीकरण भनेको के हो ? यसमा कस्ता कस्ता पहिचान भएका समूह पर्दछन् ?

थप अध्ययन सामग्री

हस्तमैथुन

सुरेशको एसइई परिक्षा सकिना साथ उसलाई के गरौं के गरौं अन्यौल भएको थियो। कसैले कम्प्युटर कक्षामा जाने, कसैले ब्रिज कोर्स गर्ने, कसैले अङ्ग्रेजी भाषा सिक्ने र कसैले प्राविधिक तालिम लिने भनेर सुझाव दिएका छन् । घर सल्लाहपछि सुरेश अङ्ग्रेजी भाषा सिक्ने भनी अमेरिकन भाषा सेन्टरमा भर्ना हुन्छ।बिहान दुई घण्टाको कक्षापछि दिनभरि लगभग खाली नै हुन्थे । कहिले पुस्तक पढ्ने, कहिले मोबाइल चलाउने र कहिले टिभी हेर्ने काममै दिन बितिरहेको थियो।

एक दिन घरमा एक्लै बसिरहेको थियो। मनमा विभिन्न कुराहरु खेलिरहेको थियो। अनायास उसको हात आफ्नै लिङ्गमा छुन पुग्छ र लिङ्ग बिस्तारै उत्तेजित भएर आउँछ।घरमा कोही नभएको कारण बिस्तारै पाइन्ट र कट्टु खोलेर हेर्छ त आङ्नो लिङ्ग आफैँलाई धेरै ठुलो भएको महसुस गर्न थाल्यो।लिङ्ग चलाउँदा उसलाई मज्जा आइरहेको थियो। एकछिनपछि उसले सोच्दै नसोचे जस्तो भयो र लिङ्गबाट पानी जस्तो चिप्लो पदार्थ र केही बेरपछि सेतो पदार्थ निस्किन थाल्यो। सुरेशलाई आनन्दको अनुभव भइरहेको थियो र सेतो पदार्थ निस्किने काम सकिनासाथ ऊ आत्तिन थाल्यो। घरमा कोही आए जस्तो भनी हतरपतर ढोका खोल्न जाँदा उसकी आमा आउनुभएको रहेछ। खाजा खाइसक्यो भनेर आमाले सोध्दा सुरेशले छैन भनी टाउको मात्र हल्लाए। आमाले खाजा तयार गरिदिनुभयो तर सुरेश चुपचाप केही नबोली खाजा खान थाल्यो। सुरेशलाई आफ्नो समस्या कोसँग छलफल गर्ने भन्ने कुरामै चिन्ता भइराख्यो। भोलिपल्ट बिहानै भाषा कक्षामा हिँडी हाले तर उसको मन स्थिर थिएन। त्यो दिन उसले साथीहरूसँग खासै केही पनि बोलेन। सुरेशको व्यवहार अनुपले नियालिरहेको थियो तर पनि केही बोलेको थिएन। खानापछि सुरेश एकछिन पढ्न बस्यो र अघिल्लो दिनको कार्यको चिन्तनले सताइरहेको थियो। त्यो दिन पनि संयोगवस घरमा कोही थिएन र चिन्तन गर्दागर्दै बिस्तारै लिङ्ग उत्तेजित भएको अनुभव गर्न थाल्यो। सुरेशले नचाहेर पनि आफ्नो हात उत्तेजित लिङ्गमा गइहाल्यो। लिङ्गलाई बिस्तारै चलाउँदा अघिल्लो दिन जस्तै स्खलन हुन थाल्यो तर सुरेश अघिल्लो दिन जस्तै धेरै आत्तिएन। तैपनि मनमा धेरै कुराहरु खेलिरहेको थियो।भोलिपल्ट पनि भाषा कक्षामा सुरेशले खासै साथीहरूसँग कुरा गर्न चाहेन।कक्षा सकेपछि अनुपले सुरेशलाई बोलाइ हाले। मैले हिजोदेखि तिमीलाई नियालिराखेको छु किन के भयो ? किन चिन्तित छौ ? अनुपको कुरा सुनेपछि सुरेशलाई आफ्नो समस्याबारे अनुपसँगै छलफल गरौं जस्तो लाग्यो र दुई दिनमा घरमा घटेको सबै कुरा अनुपलाई सुनाए। एक छिन त अनुप हाँस्न थाले र तिमीहरूलाई स्वास्थ्य शिक्षामा यौनिकतासम्बन्धी केही सिकाएन र भनी प्रश्न गरे।सुरेशले कहाँ त्यो विषय आउनासाथ म्यामले तिमीहरु आफैँ पढ्नु भनी पढाउनै भएन नि।एसइईमा नसोध्ने भएपछि हामीले पनि चासो लिएर पढेनौं।

तिमीलाई जुन समस्या भएको हो त्यो उक्त विषय नपढेर वा नसिकाएर नै हो। हेर तिमीले जे काम गरेका थियौ नि त्यसलाई हस्तमैथुन भन्छ। उत्तेजित भएको लिङ्गलाई चलाउँदा वीर्य स्खलन भइहाल्छ नि र यो सामान्य व्यवहार पनि हो। यसमा आत्तिनुपर्ने केही कुरा छैन। म पनि बेलाबेलामा हस्तमैथुन गर्छु तर यसैमा लत लगाएर भने बस्नु हुँदैन। लिङ्ग उत्तेजित भएर साह्रै गाह्रो हुने अवस्थामा हस्तमैथुन गर्दा केही पनि हुँदैन। ती कुरा सुने पछि सुरेशलाई बल्ल सञ्चो भएको जस्तो भयो। अनुपले पुनः सम्झाएर भन्छ कि तिमीले हस्तमैथुन नगरे पनि कहिलेकाहीँ स्वप्नदोष भएर वीर्य स्खलन त भइहाल्छ। यो सबैलाई हुने सामान्य व्यवहार नै हो। सुरेश अलि जिज्ञासु भई सोध्न थाल्छ। हस्तमैथुन केटीहरूले पनि गर्छन् त ? कसैकसैले गर्छन्। तर केटाहरूको तुलनामा कमै केटीहरूले हस्तमैथुन गर्छन् भन्छन्। अनि केटीहरूको पनि स्वप्नदोष हुन्छ त ? उनीहरूको स्वप्नदोष भनेर केटाहरूको जस्तो वीर्य नै स्खलन हुँदैन तर त्यस्ता उत्तेजित सपना देख्दा योनीबाट चिप्लो पदार्थ भने निस्कन्छ ।

यौनिक चक्र

रमेशको विवाह भर्खरै भएको थियो। केही समय अगाडि मात्र पढाइ सक्काएर गाउँ फर्केका रमेशलाई आफ्नै जिल्लामा नयाँ जागिर मिलेको र पढाइमा अब्बल भएको कारण पढाइको क्रममा खासै केटीहरुप्रति आकर्षित हुँदैनथे।यो कुरा रमेशको बुबालाई थाहा भएरै उहाँले रमेशको लागि आफैँ दुलही खोज्ने काम गर्नुभयो। नयाँ दुलही (उर्मिला) सँगको पहिलो रात रमेशको लागि सहज थिएन। अप्ठेरो मानीमानी ओछ्यानमा गए र एक छिनको कुराकानीपछि दुबै जना यौन उत्तेजनामा आए र यौन सम्पर्कको लागि तयार भए।रमेशले यौन सम्पर्क गर्न के खोजेको थियो उसको वीर्य स्खलन भइहालेछ। उर्मिला उत्तेजित भएको रमेशले अनुभव गर्न सक्थ्यो तर केही पनि सहयोग गर्न सकेन। रमेशमा हीनताबोधले गर्दा पुनः यौन सम्पर्क गर्ने आँटै आएन र लिङ्ग उत्तेजित पनि भएन। भोलिपल्ट अफिसमा रमेशको लागि सुखद् क्षण भएन। सबै साथीहरूले विवाहको पहिलो रातको अनुभव सुन्नको लागि जिस्काउँदै थिए तर रमेश कुनै जवाफ दिने अवस्थामा थिएन। साथीहरूको जिज्ञासालाई टाल्नमै रमेश दिनभरि व्यस्त रहे। साँझ घर फर्किदा उर्मिलाको व्यवहार सामान्य देखेपछि रमेशलाई बल्ल बोल्ने आँट आयो। किन हजुरलाई सञ्चो भएन कि क्या हो ? उर्मिलाले सो धी हाली। होइन, त्यस्तो केही भएको छैन। म चिया बनाएर ल्याउँछु। सबैलाई चिया दिएर उर्मिला आफ्नो कप उठाउँदै सामानहरु मिलाउन लागिन्। विवाह भोजको घर भएकाले चहलपहलमा कमी आएको थिएन। घरमा अलि भिडभाडै थियो। विभिन्न मानिसहरु ससानो समूहमा छलफल गर्दै थिए। रमेशलाई बेलुकीको समय कटाउन साह्रै गाह्रो भयो। टिभी कोठामा केटाकेटीहरूको रिमोट खोसाखोसको दृश्य देखिन्थ्यो। राती सुत्ने बेला ११ बजिसकेको थियो। रमेशलाई हीनताबोधले छोडेको थिएन। रमेशको निन्याउरो मुख देखेर उर्मिलाले ढाडस दिँदै तपाईँ त साह्रै आत्तिनु हुँदो रहेछ केही दिनपछि ठिक भै हाल्छ नि भन्छिन्। रमेशलाई अलि राहत मिले जस्तो भयो। तैपनि रमेशमा डर छँदै थियो। त्यस रातीको यौन सम्पर्क अघिल्लो दिनको भन्दा केही बेर लम्बियो तर शीघ्र स्खलनको समस्या त्यो दिन पनि देखा पर्यो ।

भोलिपल्ट बिहानै चिया खाएर रमेश घरबाट निस्किन्छ र सिधै आफ्नै साथी डा. मनोजकहाँ जान्छ। डा. मनोज चिया खाँदै थियो र एका बिहानै रमेश आएको देखेर किन केही समस्या भयो कि भनेर सोध्छन्। रमेशले खासै समस्या होइन भनी आफ्नो समस्या बिस्तारै सुनाउँछन्। "तिमीहरु व्यवस्थापन पढ्नेको यही साझा समस्या जस्तो लाग्छ। सुरुमा यौन सम्पर्क गर्दा शीघ्र स्खलन हुनु कुनै नौलो र अनौठो कुरा होइन। बिस्तारै ठिक भएर जान्छ।तर ख्याल गर्नु पर्ने कुरा के छ भने यौन सम्पर्क गर्नुपूर्व रति क्रिडा गर्न बिर्सनु हुँदैन।"

"मैले बुझ्ने भाषामा भनन।" रमेश झर्केर बोल्छन्।

"रति क्रिडा भनेको यौन सम्पर्क गर्नुपूर्व शरीर सुम्सुम्याउने, म्वाइ खाने, स्तन चलाउने, भङ्गाकुर चलाउने, लिङ्ग चलाउने, मिठामिठा कुरा गर्ने आदि क्रिया हो।यसले दुबैमा सँगसँगै उत्तेजना आउनमा सहयोग गर्दछ। दुबैमा सँगसँगै यौनिक उत्तेजना आयो भने दुबै को यौनिक चक्र सँगसँगै पूरा हुन्छ।"

"यौनिक चक्र भनेको के हो नि ?"

"यौन सम्पर्कको जम्मा चार चरणहरु हुन्छन्।सुरुमा उत्तेजना आउँछ, त्यसपछि धारणको अवस्था आउँछ, तेस्रो चरणमा चरम सन्तुष्टि आउँछ र अन्तमा समापन हुन्छ।यौनिक उत्तेजनामा बिस्तारै लिङ्ग उत्तेजित हुने र महिलामा पनि यौनिक चाहनामा वृद्धि हुने गर्छ।धारण अवस्था भनेको यौन सम्पर्क स्थापना गरेर त्यसलाई कायम राख्नु हो।चरम उत्कर्षमा लिङ्गबाट वीर्य स्खलन हुन्छ र योनीबाट पनि स्राव हुने गर्दछ। समापनमा बिस्तारै पहिलेकै सामान्य स्थितिमा फर्किन्छ।त्यसैले यौन सम्पर्क गर्ने बेला कहिले पनि हतार गर्नु हुँदैन।"

रमेशले धेरै सिकेको अनुभव गर्दै घर फर्किन्छ र हतारहतार खाना खाएर अफिसतिर लाग्छ।अफिसमा आज उसको ध्यान कामतिर भन्दा पनि रातीको यौन सम्पर्कलाई कसरी प्रभावकारी बनाउने भन्नेमैं केन्द्रित हुन्छ।

घर फर्किदा रमेशको अनुहारमा एक किसिमको सन्तुष्टि देखापरेको हुन्छ। त्यो दिन पनि सुत्ने बेला करिब ११ बजिसकेको हुन्छ। रमेश डा. मनोजले भनेको कुरा मनन गर्दै यौन सम्पर्कको योजना बनाउँछ। दुबैमा रति क्रिडा लामै समयसम्म हुन्छ र दुबै उत्तेजनामा आएपछि मात्र यौन सम्पर्क हुन्छ। आज रमेशले खोजे जस्तै सन्तुष्टि पाएको अनुभव गर्दछ।उर्मिलाको व्यवहारले पनि उनी सन्तुष्ट भएको देखिन्छ।

यौनिक अभिमुखीकरण

रेखा र अरूण एक आपसमा माया गर्छिन्। दुबै एउटै कलेजमा पढथे।उनीहरु निर्धकसँग घुम्ने, रमाइलो गर्ने, आपसमा अँगालो हाल्ने गर्दथे र पढाइमा पनि दुबै तेज थिए।रेखाको साह्रै मिल्ने साथी पुनम बिल्कुलै केटा जस्तै देखिन्छ र उनको व्यवहार पनि केटाहरूको जस्तै हुन्थ्यो। पुनमलाई रेखा अरूणसँग हिँडेको पटक्कै मन पर्दैनथ्यो र रेखा सधैँ आफूसँगै बसिराखोस् भन्ने चाहन्थे । एक्लै भएको बेला पुनम र रेखाबिच म्वाइ खानेदेखि सबै खाले यौनिक व्यवहार हुन्थे। यो कुराको शंका अरूणले गरेको हुन्छ तर खासै ठोकेर हो भनी भन्न सकेको हुँदैन ।

एक दिन रेखा एक्लै कोठामा भएको बेला अरूण टुप्लुक आइ पुग्छ। घरमा कोही पनि नभएको कारण अरूणलाई अलि अप्ठेरो महसुस हुन्छ तर रेखाले बस, म चिया बनाएर ल्याउँछु भनी आग्रह गरेपछि अरूण सोफामा बस्छ।एकछिनपछि चिया आउँछ।दुबै जनाले चिया खाइसकेपछि पढाइसम्बन्धी छलफल गर्छन् र रेखा अरूणको छेउमै बस्न आउँछे।दुबै जनामा हात समात्ने, म्वाइ खाने र अँगालो हाल्ने काम सामान्य जस्तै भइसकेको हुन्छ।त्यस दिन अरूणलाई साह्रै थाम्न गाह्रै भइसकेको थियो र रेखालाई यौन सम्पर्कको लागि प्रस्ताव गर्छन्। रेखालाई नाइँ भन्न मन लागेर पनि नाइँ भन्न सकेको हुँदैन र रेखाले कन्डम भएमा आफूलाई कुनै समस्या नभएको जनाउ दिन्छे।तर अरूणसँग कन्डम नभएको कारण यौन सम्पर्क हुन पाउँदैन।

यौनिक व्यवहार

- एकल यौनिक व्यवहार
- हस्तमैथुन
- यौनिक खेलौनाको प्रयोग

यौनिक अभिमुखीकरण

यसले कुनै पनि व्यक्तिको शारीरिक तथा भावनात्मक आकर्षणको दिशाबोध गर्दछ, र त्यो आकर्षण विपरीत यौनप्रति वा समान यौनप्रति वा दुवै यौनप्रति हुन सक्दछ । विपरीत यौनिक यस्तो व्यक्ति जो शारीरिक तथा भावनात्मक रूपले आफूभन्दा विपरीत लिङ्ग भएको व्यक्तिप्रति यौनको दृष्टिकोणले आकर्षित हुन्छ।

समयौनिकः यस्तो व्यक्ति जो शारीरिक तथा भावनात्मक रूपले यौनिक रूपमा आफूजस्तै समान लिङ्ग भएको व्यक्तिप्रति यौनको दृष्टिकोणले आकर्षित हुन्छ। समयौनिक व्यक्तिलाई अङ्ग्रेजी भाषामा होमोसेक्सुअल भनिए तापनि गे शब्द बढी प्रयोग गरिन्छ भने महिला समयौनिकलाई लेस्बियन भन्ने चलन छ ।

समयौनिकका प्रकार

- महिला समयौनिक (Lesbian) : महिला भई महिलाहरूप्रति नै भावनात्मक रूपले आकर्षित हुने र महिलासँगै प्रेम तथा यौन सम्बन्ध राख्ने महिलालाई महिला समलिङ्गी भनिन्छ।
- पुरुष समयौनिक (Gay) : पुरूष भएर पुरूषप्रति नै भावनात्मक रूपले आकर्षित हुने र पुरूषसँगै प्रेम तथा यौन सम्बन्ध राख्ने पुरुषलाई पुरूष समयौनिक भनिन्छ ।
- दुई यौनिक (Bisexual) : कुनै पनि व्यक्ति जो महिला तथा पुरूष दुवैप्रति भावनात्मक तथा यौनिक रूपले आकर्षित हुन्छ र दुवैसँग यौनिक सम्बन्ध राख्छ।
- ट्रान्स सेक्सुअल (Trans sexsual)ः ट्रान्ससेक्सुअलहरु यस्ता व्यक्ति हुन् जो शारीरिक रूपमा महिला वा पुरूष भए तापनि आफ्नो शारीरिक यौनभन्दा विपरीत व्यवहार गर्दछन्। जस्तै - शारीरिक रूपमा महिला भए पुरुष जस्तो व्यवहार गर्ने पुरूषको जस्तो पहिरन लगाउने, पुरूषको जस्तो श्रृङ्गार गर्ने गर्दछन् भने दैहिक (शारीरिक) रूपमा पुरुष भएर पनि महिला जस्तो व्यवहार गर्ने र महिलाको पहिरन लगाउने, महिलाको जस्तो श्रृङ्गार गर्ने गर्दछन्।यस्ता व्यक्ति आफ्नो यौनभन्दा विपरीत यौन हुन मन पराउँछन् र शल्यक्रिया गरी यौन परिवर्तन समेत गर्ने गर्छन्।
- अन्तर्यौनिक (Intersex) : एउटा यस्तो व्यक्ति हो, जसको जन्मिने बेलामै महिला र पुरूष भनेर यौन छुट्याउन सकिँदैन र यस्तो व्यक्तिमा महिला र पुरूष दुवैको जैविक क्रोमोजोम हुन्छ। उदाहरणका लागि मानिस जन्मदाखेरि पुरूष र महिला दुवैको जननेन्द्रिय अर्थात लिङ्ग, अण्डकोष, योनि र पाठेघरसहित जन्मेको हुनु । यस्ता व्यक्ति जो जन्मदा नै यौन अङ्गको हिसाबले सामाजिक अपेक्षा अनुरूप बालक वा बालिका छुट्टिंदैनन् ।
- क्वियर (Queer) : क्वियर एक विशेष यौनिक समुदायको वर्णन गर्न प्रयोग हुने शब्द हो । यो समाजले तोकेको पुरूष/महिला भिन्नताभन्दा बाहिरका मानिसहरूको समुदाय हो । यिनीहरूको यौनिक पहिचान र यिनीहरूले यौनलाई मूर्त रूप दिने र प्रदर्शन गर्ने तरिका यौनको निश्चित जैविक धारणा वा यौनको सामाजिक धारणासँग मेल खाँदैन । लैङ्गिकता र यौनिकताबारे भिन्न सोच हुनेहरु अर्थात् नारी वा पुरूष भनेर परिभाषित हुन नचाहनेहरूको फरक धार क्वियर हो ।

रजस्वला तथा सरसफाई

दिनः तेस्रो **सत्रः पहिलो** **समयः १ घण्टा ३० मिनेट**

परिचय

साधारणतया महिनामा एकपटक महिलाको पाठेघरबाट योनिमार्ग हुँदै रगत बग्छ जसलाई रजस्वला हुनु वा महिनावारी हुनु भनिन्छ । महिनावारी १२ देखि १५ वर्षको उमेरमा सुरु हुन्छ कसैमा आठ वर्ष देखि नै महिनावारीको लक्षण देखिने गर्दछ जुन साधरण मानिन्छ । महिनावारीको अन्तर लगभग २८ दिन हुने गर्दछ । सामान्य अवस्थामा स्वस्थ किशोरीको रजस्वला ११ देखि १६ वर्षको उमेर मा सुरू हुन्छ र प्रायः ४५ देखि ५० वर्षको उमेरमा बन्द हुन्छ । महिनावारी भनेको शारीरिक परिवर्तनमध्येको एक परिवर्तन हो । यो हाम्रो शरीरमा भएका रागरसहरु (Hormones) को मात्रामा आउने परिवर्तनका कारणले हुने गर्दछ । महिनावारी प्राकृतिक प्रक्रिया हो र महिनावारी हुनु भनेको एउटी केटी हरेक महिना गर्भवती हुन तयार हुने स्रोत हो ।

प्रजनन मार्ग संक्रमण तथा खराब गन्ध रोक्न व्यक्तिगत स्वच्छता आवश्यक छ । यसका लागि निम्न उपायहरु अवलम्बन गर्न सकिन्छः

- बिहान र साँझ नुहाउने, सधैं सफा र घाममा सुकाएको सुती कपडा र अन्डरवेयरहरुको प्रयोग गर्ने
- शौचालय गएपछि साबुनपानीले तिघ्राको भित्री भाग र योनी राम्ररी सफा गर्ने
- सफा कपडा वा सेनेटरी प्याडहरु प्रयोग गर्ने र रक्त प्रवाह निश्चित गरी बेला बेलामा परिवर्तन गर्ने

उद्देश्य

यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरु निम्न कार्यमा सक्षम हुने छन् :

- रजस्वलाको परिचय दिन
- रजस्वला प्रक्रियामा भाग लिने सबै हर्मोनहरुको नाम र काम बताउन
- रजस्वलासम्बन्धी भ्रमहरुबारे छलफल गर्न
- रजस्वला हुँदा सरसफाइका उपायहरु बताउन

मुख्य विषयवस्तु

- रजस्वला र रजस्वला प्रक्रिया
- रजस्वला प्रक्रियामा भाग लिने सबै हर्मोनहरुको नाम र काम
- रजस्वलासम्बन्धी भ्रमहरुबारे छलफल
- रजस्वला हुँदा सरसफाइका उपायहरु

सामग्री

- रजस्वला र रजस्वला प्रक्रिया लखिएको चार्ट
- मेटाकार्ड
- स्केच पेन
- न्युजप्रिन्ट
- मार्कर
- मास्किङ टेप

सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप नं. १: छलफल तथा अन्तक्रिया ३० मिनेट

- सहभागीहरूलाई आवश्यकताअनुसार विभिन्न समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई रजस्वलासम्बन्धी पाठपत्र वितरण गर्नुहोस् ।

रजस्वला भनेको के हो ?

- महिलाहरू किशोरावस्थामा प्रवेश गरेपछि हरेक महिना योनीबाट रगत आउँछ, जुन सामान्यतया १ देखि ५ दिनसम्म हुन्छ र यो प्रक्रियालाई रजस्वला भनिन्छ । प्रत्येक महिना हुने भएकाले यसलाई महिनावारी पनि भनिन्छ ।
- रजस्वला सुरु हुनासाथ महिलाहरू गर्भधारण गर्न सक्ने हुन्छन् तर शारीरिक रूपमा परिपक्वता आएको भने हुँदैन ।
- रजस्वला हुनुलाई पर सर्नु, छुइ हुनु, बाहिर सर्नु, नछुने हुनु, बार्नु जस्ता भेदभाव झल्किने शब्दावली पनि प्रयोग गरेको पाइन्छ ।
- रजस्वला हुँदा पाठेघरबाट रगत र अन्य तन्तुहरू निस्कन्छ ।
- पहिलोपटक रजस्वला हुनुलाई रजनोवृत भनिन्छ ।

- सहभागीहरूलाई समूहमा अध्ययन तथा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूह अध्ययन तथा छलफलपश्चात् प्रत्येक समूहलाई प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- सबै समूहको प्रस्तुतीकरणपश्चात् रजस्वलाको परिचय र प्रक्रिया लेखेको चार्ट प्रस्तुत गरी स्पष्ट पार्नुहोस् ।

क्रियाकलाप नं. २ : चित्र निर्माण र छलफल ५० मिनेट

- सहभागीहरूलाई मेटाकार्ड र स्केच पेन दिनुहोस। सबै मेटाकार्ड जम्मा गर्नुहोस् र त्यसमा लेखिएका भ्रमहरू एक एक गरी व्याख्या गरिदिनुहोस् ।
- रजस्वला हुँदा किन र कसरी सरसफाइ गर्नुपर्छ भनी प्रश्न राखी ठुलो समूहमा छलफल गराउनुहोस् । छलफलपछि रजस्वला हुँदा कुन अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीकहाँ सम्पर्क राख्नुपर्छ र रजस्वला हुँदा ध्यान दिनुपर्ने सरसफाइका उपायहरू चित्रसहित व्याख्या गरिदिनुहोस्।

प्रतिबिम्बन १० मिनेट

सत्रको बिचबिचमा सहभागीहरूको क्रियाकलाप अवलोकन गर्नुको साथै निम्न प्रश्नहरु सोधेर सत्रको मूल्याङकन गर्नुहोस्।

- रजस्वला भनेको के हो ?
- रजस्वला कसरी हुन्छ ?
- रजस्वलाको मामिलामा हाम्रो समुदायमा कस्ता कस्ता भ्रमहरु छन् ?
- रजस्वला हुँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु कुन कुन हुन् ?

थप अध्ययन सामग्री

रजस्वला

- महिलाहरु किशोरावस्थामा प्रवेश गरेपछि हरेक महिना योनीबाट रगत आउँछ।
- यस्तो रगत ५ देखि ८ दिनसम्म आउँछ र आफैँ बन्द हुन्छ ।
- प्राय गरेर १२-१३ बर्षको उमेरमा रजस्वला सुरु हुन्छ । सबैलाई यही उमेरमा रजस्वला हुन्छ भन्ने हुँदैन ।
- महिनावारी सुरु हुनुलाई मेनार्क भनिन्छ ।

रजस्वला प्रक्रिया

- पिटयुटरी ग्रन्थिले फोलिकल स्टिमुलेटिङ हर्मोन र लुटिनाईजिङ हर्मोन उत्पादन गर्छ ।
- यी दुवै हर्मोनहरूले डिम्बाशयमा रहेका फोलिकल्जहरूलाई प्रभावित पार्दछ। डिम्बाशयले एस्ट्रोजन र प्रोजेस्टेरोन नामका दुई हर्मोनहरु उत्पादन गर्छ । करिब चक्रको बिच समयमा ल्युटिनाइजिङ हर्मोन एक्कासि वृद्धि हुन्छ, जसले डिम्बलाई अझ परिपक्क हुन र बाहिर निस्कन मदत गर्छ।
- परिपक्क डिम्ब फोलिकल्जबाट बाहिर निस्कने क्रियालाई डिम्ब निष्कासन भनिन्छ। यसरी बाहिर निस्केको डिम्ब डिम्बबाहिनी नलीमा आउँछ। यसै बेलामा यौन सम्पर्क भएमा पुरूषको शुक्रकीट पाठेघर हुँदै डिम्बबाहिनी नलीबाट आउँछ र निषेचन हुन्छ । निषेचित डिम्ब करिब ६ दिन लगाएर पाठेघरमा गई भित्तामा टाँसिएर बस्छ, जसलाई रापिनु भनिन्छ। डिम्बाशयमा डिम्ब निस्किसकेपछिको फोलिकल्जमा सुरूमा रगत जम्छ र कर्पोस लुटियम बन्छ। गर्भधारण नभएमा कर्पस लुटियमले हर्मोनहरु उत्पादन गर्न छोड्छ । फलस्वरूप पाठेघरको बाक्लिएको भित्ता टिक्न नसक्ने हुन्छ ।

रजस्वला हुँदा सरसफाइ

- नरम सफा सुती कपडाको प्रयोग गर्ने
- धोएर राम्ररी घाममा सुकाउने
- योनी राम्ररी सफा गर्ने
- हलुका व्यायाम र आराम गर्ने
- धेरै दुख्ने भएमा वा रगत बगेमा डाक्टरको सल्लाह लिने

प्रजनन प्रणाली

दिन : तेस्रो **सत्र : दोस्रो** **समय : १ घण्टा ३० मिनेट**

परिचय

पुरुष प्रजनन अङ्ग र स्त्री प्रजनन अङ्ग प्रजनन प्रणालीका मुख्य अङ्गहरु हुन् । यी अङ्गहरूको सन्तान उत्पादन प्रक्रियामा विशेष भूमिका रहेको हुन्छ । तसर्थ विद्यालय तहदेखि नै बालबालिकाहरूमा यी अङ्गहरूको संरचना, कार्यप्रणाली भूमिका, स्याहार र सुरक्षाबारे जानकारीको विशेष महत्व रहन्छ । तसर्थ प्रजनन प्रणालीको बारेमा महत्वपूर्ण जानकारी दिने गरी यो सत्र तयार गरिएको छ ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरु निम्नअनुसारका कार्यहरु गर्न सक्षम हुने छन्ः

- प्रजनन प्रणालीमा भाग लिने अङ्गहरूको नाम र काम बताउन
- प्रजनन प्रक्रियाबारे व्याख्या गर्न

सामग्रीहरू

- पुरूष तथा स्त्री प्रजनन प्रणालीमा भाग लिने अङ्गहरूको चित्र, प्रजनन प्रणालीको भिडियो, लेखिएको चार्ट, न्युजप्रिन्ट कागज, मार्कर, मास्किङ टेप

मुख्य विषयवस्तु

- प्रजनन प्रणालीमा भाग लिने अङ्गहरूको नाम र काम
- प्रजनन प्रक्रिया

क्रियाकलाप १ : प्रजनन प्रणालीमा भाग लिने अङ्ग र प्रजनन प्रक्रिया ४५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई आवश्यकताअनुसारको समूहमा विभाजन गर्नुहोस ।
- प्रत्येक समूहलाइ पुरुष प्रजनन प्रणाली र स्त्री प्रजनन प्रणालीबारे छलफल गर्न लगाउनुहोस् र छलफलमा आएको कुरालाई समूहगत रूपमा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई समूहगत रूपमा तल तालिकामा दिइएका कार्य गर्न लगाउनुहोस् ।

तालिका

क्र.स.	समूह	समूह कार्य	कैफियत
१	समूह (क)	पुरुष प्रजनन प्रणालीको बाहिरी अङ्गको चित्र	
२	समूह (ख)	स्त्री प्रजनन प्रणालीको बाहिरी अङ्गको चित्र	
३	समूह (ग)	पुरुष प्रजनन प्रणालीको भित्री अङ्गको चित्र	
४	समूह (घ)	स्त्री प्रजनन प्रणालीको भित्री अङ्गको चित्र	

- सहभागीहरूले समूह कार्य गरिरहँदा सहजकर्ताले आवश्यक सहयोग प्रदान गर्नुहोस् ।
- समूह कार्यपश्चात् समूहगत रूपमा प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस र प्रस्तुतीकरणमा आएका मुख्य बुदाँहरूलाई शैक्षणिक पाटीमा टिपोट गनुहोस् ।
- टिपोट गरिएको बुँदाका आधारमा सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई पुरुष र स्त्री प्रजनन प्रणालीको बाहिरी र भित्री अङ्ग तथा प्रजनन प्रक्रियाको बारेमा स्पष्ट धारणा दिनको लागि प्रजनन प्रणालीको भिडियो देखाउँदै निसेचन, गर्भधारण प्रक्रियाबारे स्पष्ट धारणा दिनुहोस् ।

प्रतिविम्बन ५ मिनेट

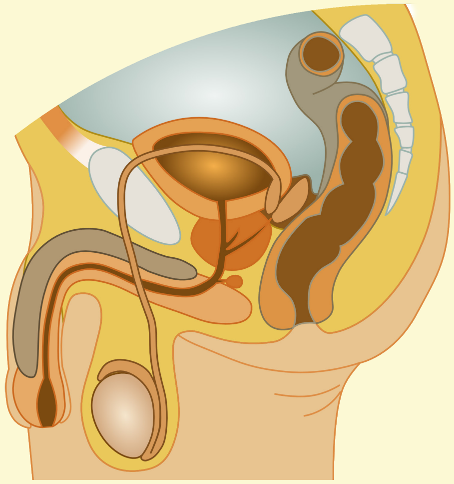
सहभागीलाई तलको निम्नअनुसारको प्रश्नमा प्रतिविम्बन गर्न भन्नुहोस् ।

- पुरुष प्रजनन प्रणाली भनेको के हो ?
- स्त्री प्रजनन प्रणालीमा भागले अङ्गहरूको नाम भन्नुहोस् ।

अध्ययन सामग्री

पुरुष प्रजनन अङ्गहरू

अण्डकोषहरू (Testes)



अण्डकोषहरु पुरूषका प्रजनन ग्रन्थिहरु हुन् । प्रत्येक अण्डकोष दुई सयदेखि तीन सयओटा साना साना खण्डहरु (Lobules) मिलेर बने को हुन्छन् । प्रत्येक खण्डमा सेमिनिफेरस नलीहरु (Seminiferous Tubules) रहेका हुन्छन्, जसले शुक्रकीट (Sperm) उत्पादन गर्दछन् ।

इपिडिडाइमिस (Epididymis)

इपिडिडाइमिस मसिना मसिना सेमिनिफेरस नलीहरु (Seminiferous Tubules) मिलेर बनेको हुन्छ । यो प्रत्येक अण्डकोषबाट एकएकवटा नली निस्की शुक्रवाहिनी नली (Vas Deferens) सँग जोडिएको हुन्छ ।

शुक्रवाहिनी नली (Vas Deferens)
यो नली इपिडिडाइमिसदेखि सुरू भई वीर्यथैली (Seminal Vesicle) बाट निस्केको नलीमा गई अन्त्य हुन्छ ।

वीर्यथैलीहरू (Seminal Vesicles)
यिनीहरु दुवै दायाँ र बायाँ गरी मूत्रथैली (Urinary Bladder) का पछाडिपट्टि हुन्छन् । वीर्यथैलीहरूबाट एक प्रकारको बाक्लो चिप्लो पदार्थ बाहिर निस्कन्छ, जसलाई वीर्यरस (Seminal Fluid) भनिन्छ । वीर्यरसले शुक्रकीटहरूलाई पोषण तथा अन्य आवश्यक तत्त्व प्रदान गर्ने कार्य गर्दछ ।

स्खलन नली (Ejaculatory Ducts)
यो वीर्यथैलीबाट आएको नली र शुक्रवाहिनी नली मिलेर बनेको हुन्छ । यो प्रोस्टेट ग्रन्थिका बिचबाट हुँदै मूत्र नलीमा गएर खुल्दछ । यसको मुख्य कार्य वीर्यथैलीबाट आएको वीर्य र शुक्रवाहिनी नलीबाट आएको शुक्रकीटलाई जम्मा गर्नु र मूत्र नलीसम्म पुर्याउनु हो ।

प्रोस्टेट ग्रन्थी (Prostate glands)
यी ग्रन्थीहरु मूत्र नली र स्खलन नली जोडिएको नलीलाई ढाकेर बसेका हुन्छन् । यी ग्रन्थीले प्रोस्टेट फ्लुड (Prostate fluid) निकाल्छन् ।

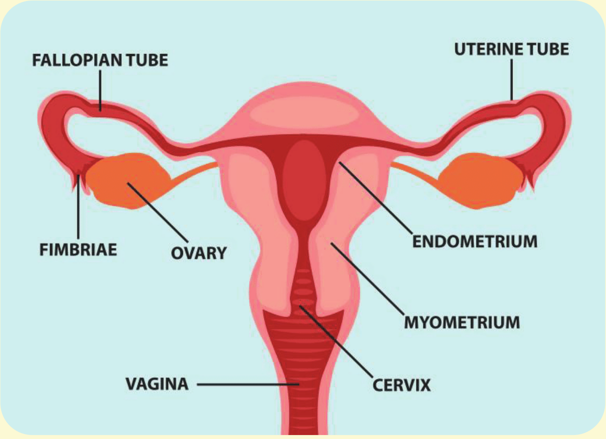
कउपर्ज ग्रन्थी (Cowper's glands)
यो ग्रन्थीले पानी जस्तो चिप्लो पदार्थ (Pre–ejaculatory fluid) निकाल्दछ । यसले मूत्र मार्गमा भएका युरिया तथा एसिडलाई सफा गरी वीर्य स्खलनमा सघाउँछ ।

मूत्र नली (Urethra)
यो सङ्ख्यामा एउटा हुन्छ, जुन करिब १८–२० से. मि. लामो हुन्छ । यसको मुख्य कार्य पिसाबलाई बाहिर उत्सर्जन गर्नुका साथै यौनक्रिया (Intercourse) का बेला शुक्रकीटसहितको वीर्यलाई योनीमा पुर्याउनु हो ।

लिङ्ग (Penis)
यो करिब १० से. मि. लामो विशेष प्रकारको तन्किने तन्तु (Erectile Tissue) बाट बनेको अङ्ग हो ।

स्खलन (Ejaculation)
यौन सम्पर्क वा हस्तमैथुनको उत्कर्षमा लिङ्गबाट वीर्य निस्कन्छ, त्यसैलाई नै स्खलन भएको भनिन्छ । स्खलन हुँदा पुरूषहरूले चरम आनन्द प्राप्त गर्छन् ।

स्त्री प्रजनन अङ्गहरू



डिम्बाशय (Ovaries)

पाठेघरका दुवैतिर दायाँ र बायाँ गरी दुईओटा हुन्छन् ।

डिम्बबाहिनी नली (Fallopian Tube/Uterine Tube)

पाठेघरको माथिल्लो भागबाट दुई ओटा नलीहरु निस्केका हुन्छन्, जसलाई डिम्बबाहिनी नली भनिन्छ ।

पाठेघर (Uterus)

पाठेघर मुलायम मांसपेशीद्वारा निर्मित अङ्ग हो ।

योनिमार्ग (Vagina)

यो एउटा रेसादार मांसपेशीय नली हो । यसले बाह्य जननेन्द्रिय अङ्गहरूलाई पाठेघरसँग जोडेको हुन्छ । यसमा प्रशस्त मात्रामा रक्तनली तथा स्नायु रेसाहरु रहेका हुन्छन् ।

प्रजनन प्रक्रिया

निषेचन हुनु

पुरूषको शुक्रकीट र स्त्रीको डिम्ब महिलाको डिम्बबाहिनी नलीमा मिलन हुनुलाई निषेचन भनिन्छ । निषेचन भएको डिम्बलाई जाइगोट भनिन्छ ।

रोपिनु

निषेचित डिम्ब पाठेघरको भित्तामा आएर टाँसिनुलाई रोपिनु भनिन्छ ।

गर्भधारण हुनु

डिम्ब निषेचन हुनुदेखि पाठेघरमा रोपिनुसम्मको प्रक्रियालाई गर्भधारण हुनु भनिन्छ ।

गर्भावस्था

गर्भधारण भएपश्चात् शिशुको जन्म नहुँदासम्मको अवधिलाई गर्भावस्था भनिन्छ । यो करिब नौ महिनाको वा २८० (४० हप्ता) दिनको हुन्छ ।

परिवार योजना तथा आकस्मिक गर्भनिरोध

दिन : तेस्रो **सत्र : तेस्रो** **समय : १ घण्टा ३० मिनेट**

परिचय

परिवार नियोजन परिवारको योजना हो । भावी पारिवारिक जीवनलाई स्वस्थ र व्यवस्थित बनाउनको लागि के कस्ता परिवार नियोजनको साधन तथा प्रविधिको प्रयोग गर्ने, कति बच्चा जन्माउने, दुई बच्चाबिचको जन्मान्तर कति राख्ने, बच्चाको हेरचाह तथा शिक्षा दिक्षाको व्यवस्थापन कसरी गर्ने आदि जस्ता विषयमा आधारित रही यो सत्र तयार गरिएको छ ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरु निम्नअनुसारका कार्यहरु गर्न सक्षम हुने छन् :

- परिवार नियोजनको परिचय दिन
- परिवार नियोजनका साधनको परिचय दिन र प्रभावकारिता बताउन
- आकस्मिक गर्भनिरोधको तरिका बताउन

सामग्रीहरू

- परिवार नियोजनका अस्थायी र स्थायी उपायहरु लेखिएको चार्ट,
- परिवार नियोजनका साधनहरु (पिल्स, कन्डम, डिपोप्रोभेरा, इम्प्लान्ट, कपर टी, फेमिडोम),
- इकोन र आइपिल, डिल्डो, मिनिल्याप र भ्यासेक्टोमी गरेको चित्र
- न्युजप्रिन्ट कागज, मार्कर, मास्किङ टेप

मुख्य विषयवस्तु'

- परिवार नियोजनको परिचय
- परिवार नियोजनको साधन र प्रभावकारिता
- आकस्मिक गर्भनिरोधको तरिका

सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : परिवार नियोजनको परिचय १५ मिनेट

- प्रत्येक सहभागीहरूलाई एउटा एउटा मेटाकार्ड प्रदान गर्नुहोस् र मष्तिष्क मन्थनको लागि परिवार नियोजन भनेको के हो, यसको बारेमा सुनेका छौ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई जोडी बनाउन लगाउने र जोडीमा नै परिवार नियोजन के हो भन्ने सम्बन्धमा छलफल गर्न लगाउने र छलफलका कुरा मेटाकार्डमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूको मेटाकार्ड एक अर्कामा आदानप्रदान गर्न लगाई सोको प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् । प्रस्तुतीकरणमा उही कुरा दोहोरिने सम्भावना देखिएमा पालो सार्न लगाउनुहोस् ।
- प्रस्तुतिमा आएका मुख्य बुँदा सहजकर्ताले टिपोट गर्ने र सोही आधारमा सहभागीहरूलाई परिवार नियोजनबारे स्पष्ट धारणा दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : परिवार नियोजनका साधनको परिचय ४० मिनेट

- सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- परिवार नियोजनका साधानहरु जस्तै (पिल्स, कन्डम, डिपोप्रोभेरा, इम्प्लान्ट, कपर टी, फेमिडोम) तालिम हलभित्र विभिन्न चार ठाउँमा पाठपत्रसहित राख्नुहोस् (सम्बन्धित साधनको पाठपत्र) र प्रत्येक समूहलाई परिवार नियोजनको सबै साधनको अवलोकन र पाठ पत्रको अध्ययन गर्न लगाई सोसम्बन्धी मुख्य बुँदा 'टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- सबै समूहलाई पालैपालो सबै ठाउमा राखिएको साधनको अवलोकन र पाठपत्र अध्ययन गर्न लगाई मुख्य बुँदा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- सामग्री अवलोकन र पाठपत्र अध्ययनपश्चात् समूहगत रूपमा प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् र प्रस्तुतिको आधारमा सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई परिवार नियोजनको साधान र त्यसको प्रभावकारिता सम्बन्धमा स्पष्ट धारणा दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : आकस्मिक गर्भनिरोधको तरिका ३० मिनेट

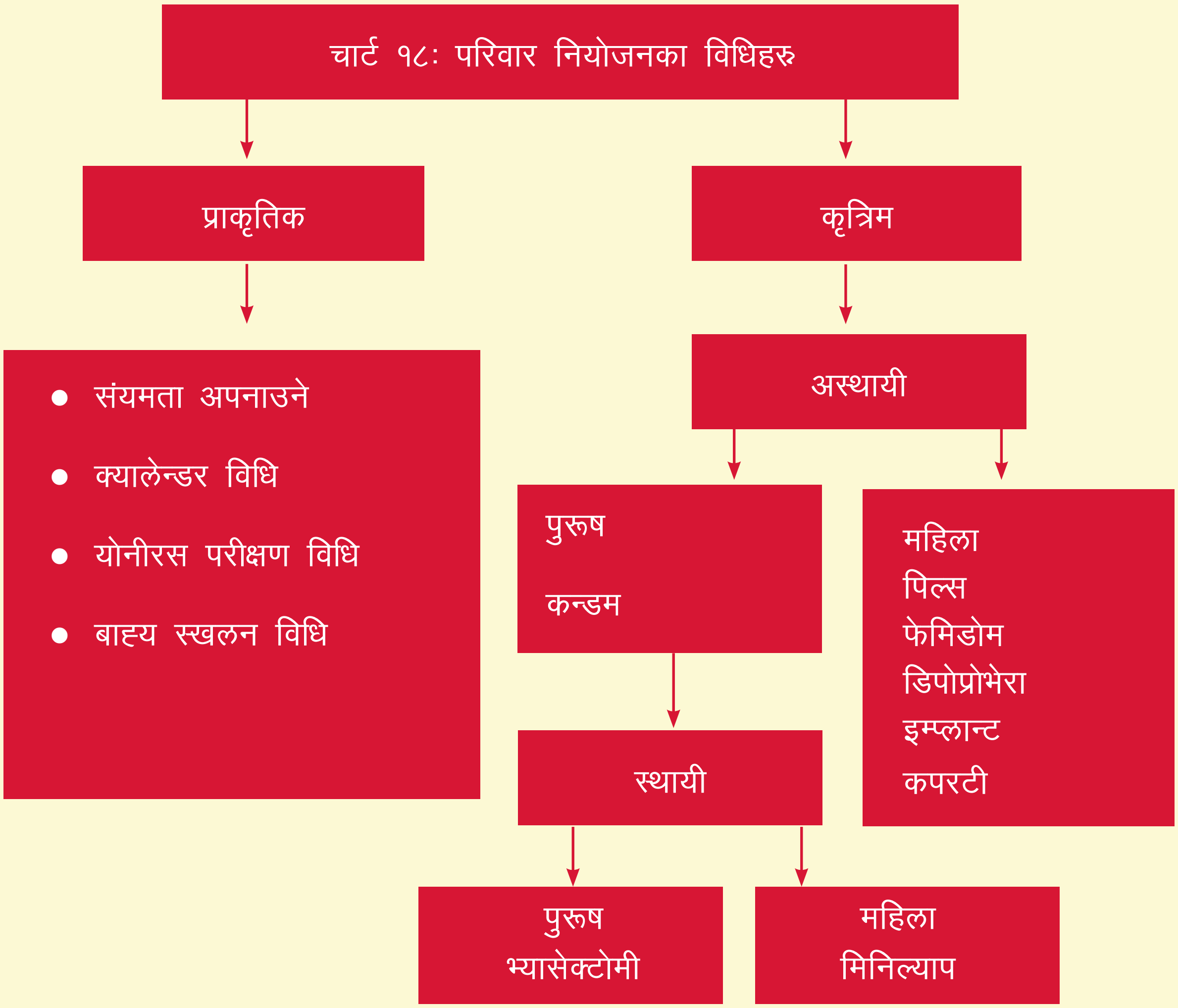
- सहजकर्ताले आकस्मिक गर्भनिरोधकको तरिका सम्बन्धी चित्रसहितको पाठ पत्रको तयारी गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई चार अथवा आवश्यकता अनुसारको समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र प्रत्येक समूहलाई आकस्मिक गर्भनिरोधको तारिका उल्लिखित चित्रसहितको फरक फरक पाठपत्र प्रदान गर्नुहोस् र अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् तथा त्यसको मुख्य बुँदा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- ततपश्चात् समूहगत रूपमा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रस्तुतीकरणको आधारमा सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई स्पष्ट धारणा प्रदान गर्नुहोस् ।

प्रतिविम्बन ५ मिनेट

सहभागीलाई तलको निम्नअनुसारको प्रश्नमा प्रतिबिम्बन गर्न भन्नुहोस् ।

- परिवार नियोजन भनेको के हो ?
- परिवार नियोजनका प्राकृतिक उपायहरु के के हुन् र कृत्रिम उपायहरु के के हुन् ?
- आकस्मिक गर्भनिरोध भनेको के हो ?

अध्ययन सामग्री



कन्डम

कन्डम एउटा लेटेक्स रबरबाट बनेको पुरूषले प्रयोग गर्ने परिवार योजनाको साधन हो । यो यौनसम्पर्क गर्नुपूर्व उतेजित लिङ्गमा लगाउने गरिन्छ । यो परिवार योजनाको एक मात्र अस्थायी साधन हो, जसको सही र नियमित प्रयोगले एचआईभी र यौन सङ्क्रमण तथा अनिच्छित गर्भ रहनबाट बचाउँछ । कन्डम सही तरीकाले नियमित प्रयोग गरेमा ९८ प्रतिशत प्रभावकारी हुन्छ । यौन सम्पर्कको बेलामा वीर्य निस्कँदा कन्डममा जम्मा हुन्छ र महिलाको पाठेघरमा पुग्न दिँदैन र गर्भ रहन दिँदैन ।

पिल्स

पिल्स महिलाले खाने चक्की हो । एउटा प्याकेटमा २८ चक्की हुन्छ र कुनै कुनैमा २१ चक्की मात्र पनि हुन्छ । यो महिनावारी भएको पाँचौ दिनभित्र खाँदा बढी प्रभावकारी हुन्छ । तर महिला

गर्भवती नभएको निश्चित छ भने महिनावारी चक्रको कुनै पनि समयमा पिल्स खान सकिन्छ । यस्तो अवस्थामा सात दिनसम्म कन्डम प्रयोग गर्नुपर्छ । यो दिनको एकएक चक्कीको हिसाबले नबिराइकन खानुपर्छ । कुनै दिन खान बिर्सिएमा सम्भिना साथ बिर्सिएको चक्की खाने तथा त्यस दिन खानुपर्ने चक्की नियमित समयमा नै खाने । पिल्स सधैँ एउटै समयमा खानुपर्छ । नियमित खाएको खण्डमा यसको प्रभावकारिता ९९.९ प्रतिशत छ ।

डिपोप्रोभेरा

डिपोप्रोभेरालाई तीन महिने सुईको नामले चिनिन्छ । यो महिलाहरूलाई लगाइने परिवार योजनाको एक अस्थायी साधन हो । एउटा सुई लगाएपछि तीन महिनासम्म गर्भधारण हुँदैन। यो सुई महिनावारी भएको सात दिनभित्र लगाउनुपर्छ । गर्भपतन भएको छ भने तुरुन्तै वा सात दिनभित्र र सुत्केरी भएको ६ हप्तापछि लगाउनुपर्छ । यसको प्रभावकारिता पनि ९९.७ प्रतिशत छ ।

इम्प्लान्ट

यो महिलाको पाखुराको छालामुनि सानो अपरेसन गरेर राखिन्छ । यो एकपटक राखेपछि यसले ५ वर्षसम्म काम गर्छ । खास गरेर लामो अवधिसम्म गर्भान्तर गर्न चाहने महिलाले यसको प्रयोग लगरेको पाइन्छ । यसको प्रावकारीता ९९.९ प्रतिशत छ । यो महिनावारी भएको ७ दिनभित्र र गर्भपतन भएको तुरुन्तै वा सात दिनभित्र राख्नुपर्छ । त्यस्तै सुत्केरी भएको महिलालाई ६ हप्तापछि लगाउनुपर्छ ।

आइयुसीडी (कपर–टी)

यो तामाको टी आकारको हुन्छ । तालिमप्राप्त स्वास्थ्य व्यवसायीले खास यन्त्रको मदतले पाठेघरभित्र राख्ने गरिन्छ । एकपटक प्रयोग गरेपछि यसले १२ वर्षसम्म काम गर्छ । यसको प्रभावकारीता ९९.४ प्रतिशत छ ।

फेमिडोम

यो महिलाले प्रयोग गर्ने कन्डम हो । यो त्यति लोकप्रिय नभएको कारण यहाँ यसको लामो व्याख्या गरिएको छैन ।

मिनिल्याप

सन्तानका रहर पुगिसकेका महिलाहरूका लागि गरिने सानो शल्यक्रिया हो । यसमा डिम्वबाहिनी नलीलाई बाँधेर काटिन्छ । यो शल्यक्रिया सुत्केरी भएको ४५ दिनपछि वा महिनावारी भएको ७ दिनभित्र गरिसक्नुपर्छ ।

भ्यासेक्टोमी

यो शल्यक्रिया गर्दा पुरूषको अण्डकोष थैलीमा एउटा सानो प्वाल पारि त्यहीँबाट दुवैतिरका शुक्रबाहिनी नली बाँधेर काटिन्छ र शुक्रकीट आउन पाउँदैन जसको कारणले यौन सम्पर्क हुँदा महिलाको डिम्ब र पुरूषको शुक्रकीट मिलन हुँदैन र गर्भ रहन पाउँदैन । भ्यासेक्टोमी गरिसकेपछि ३ महिनासम्म यौन सम्पर्क गर्नु परेमा पुरूषले कन्डम प्रयोग गर्नुपर्छ । किनभने शुक्रबाहिनी नलीमा रहिरहेको शुक्रकीट निख्रन्न करिब ३ महिना लाग्छ । हाल नेपालमा शल्यक्रिया नगरिकन छाला छेडेर भ्यासे क्टोमी गरिन्छ । यो विधिको कारण छाला सिउनु पर्ने झञ्झट हुँदैन र घाउ पनि चाँडै निको हुन्छ ।

आकस्मिक गर्भनिरोध

आकस्मिक गर्भनिरोध भनेको असुरक्षित यौन सम्पर्क भएपछि गर्भवती हुनबाट सुरक्षित रहन गरिने उपाय हो । यसको लागि इकोन (e-con) र आइपिल (I–Pill) खाने गरिन्छ । इकोन र आइपिल सुरक्षित छ र उचित तरिकाबाट प्रयोग गरेमा यसले ९९.९ प्रतिशतसम्म गर्भधारण रोक्न सक्छ ।

असुरक्षित यौन सम्पर्कपछि जति सक्दो छिटो अथवा असुरक्षित यौन सम्पर्क गरेको ५ दिन (१२० घण्टा) भित्र इकोन सेवन गर्नुपर्छ । इकोनको प्याकेटमा एउटा मात्र चक्की भएकोले एकै पटक सेवन गर्नुपर्छ । यदि आइपिल प्रयोग गर्ने हो भने यसको प्याकेटमा दुईओटा चक्की हुने भएकोले पहिलो एक चक्की असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको जति सक्छ चाँडो सेवन गर्नुपर्छ र पहिलो चक्की सेवन गरेको बाह्र घण्टापछि दोस्रो चक्की सेवन गर्नुपर्छ ।

तर यी चक्कीहरूलाई गर्भनिरोधको नियमित साधनका रूपमा प्रयोग गर्नुहुँदैन र आकस्मिक अवस्थामा मात्र प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

यौन सङ्क्रमण र एचआइभी

दिन : तेस्रो **सत्र : चौथो** **समय : १ घण्टा ३० मिनेट**

परिचय

असुरक्षित यौन सम्पर्क तथा यौनिक व्यवहारबाट हुने संक्रमणलाई यौन प्रसारित संक्रमण भनिन्छ । यौन प्रसारित संक्रमण जीवाणु (Bactrieria) बाट क्लामाइडिया, सुजाक र भिरिङ्गी सर्दछ । भने विषाणु (Virus) बाट एचआइभी, हर्पिज, HPV, हेपाटाइटिस बी, साइटोमेगालो भाइरस (Cytomegalovirus – CMV), परजीवी, आदिका कारण संक्रमण हुन्छ । यौन संक्रमण र एचआइभीको बारेमा जानकारी प्रदान गर्ने गरी यो सेसनको निर्माण गरिन्छ ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरु निम्नअनुसारका कार्यहरु गर्न सक्षम हुने छन् :

- यौन संक्रमण र एचआइभीको परिचय दिन
- विभिन्न यौन संक्रमणका लक्षणहरु र बच्ने उपायहरु बताउन
- एचआइभी सर्ने तरिका, लक्षणहरु र बच्ने उपायहरु व्याख्या गर्न
- एचआइभी संक्रमितप्रति गरिने जिम्मेवारीपूर्ण व्यवहार बताउन

सामग्रीहरू

- यौन संक्रमण र एचआइभीको परिचय लेखिएको चार्ट, विभिन्न यौन संक्रमणका चित्रहरु, एचआइभी सर्ने र नसर्ने अवस्थाका चित्रहरु, न्युजप्रिन्ट कागज, मार्कर, मास्किङ टेप

मुख्य विषयवस्तु

- यौन संक्रमण र एचआइभीको परिचय
- विभिन्न यौन संक्रमणका लक्षणहरु र बच्ने उपाय
- एचआइभी सर्ने तरिका, लक्षणहरु र बच्ने उपाय
- एचआइभी संक्रमितप्रति गरिने जिम्मेवारीपूर्ण व्यवहार

सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : यौन संक्रमण र एचआइभीको परिचय ३० मिनेट

- सहजकर्ताले यौन संक्रमण र एचआइभी सम्बन्धी पोस्टरहरुको ग्यालरी तालिम हलमा बनाउनुहोस् ।
- ग्यालरी वाक विधिको प्रयोग गरी प्रत्येक सहभागीहरुलाई ग्यालरीमा राखिएको पोस्टर र त्यसमा

लेखिएको कुरा पढ्न लगाउनुहोस् । अवलोकन तथा अध्ययन गरेको कुरा उत्तरपुस्तिकामा लेख्न लगाउनुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई आवश्यकता अनुसारको समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र ग्यालरी वाकमा अवलोकन गरेको कुरा माथि छलफल गर्न भन्नुहोस् ।
- छलफलको क्रममा सहजकर्ताले यौन संक्रमण र एचआइभी के हो भनी प्रश्न गर्नुहोस् र सहभागीको उत्तरलाई ग्यालरी वाकसँग सम्बन्धित गर्नुहोस् ।
- छलफल र उतरको आधारमा सहभागीहरूलाई सहजकर्ताले यौन संक्रमण र एचआइभीको परिचय लेखिएको चार्टको प्रदर्शन गर्दै त्यसको बारेमा स्पष्ट धारणा दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : विभिन्न यौन संक्रमणका लक्षणहरू र बच्ने उपाय २० मिनेट

- सहजकर्ताले मेटाकार्डमा यौन संक्रमणका लक्षणहरु र बच्ने उपायहरु लेखी तालिम सामग्रीको तयारी गर्नुहोस्।
- तयार गरिएको मेटाकार्डलाई अगाडि टेबलमा फिँजाएर राख्नुहोस् र प्रत्येक सहभागीलाई एउटा एउटा मेटाकार्ड थुत्न लगाउनुहोस् ।
- मेटाकार्डमा लेखिएको बुँदा यौन संक्रमणका लक्ष्णको हो कि बच्ने उपायको हो, यकिन गर्न लगाउनुहोस् ।
- यौन संक्रमणका लक्षण लेखिएको मेटाकार्ड भएका साथीहरु खोज्न लगाउनुहोस् र त्यस्तै बच्ने उपाय लेखिएको मेटाकार्ड भएको साथी खोज्न लगाउनुहोस् र तिनीहरूको समूह बनाउन भन्नुहोस् ।
- समूहको नाम यौन संक्रमण समूह र बच्ने उपाय समूह राख्नुहोस् । समूहगत रूपमा मेटाकार्डमा लेखिएको कुरा पढ्न लगाउनुहोस् । त्यस्तै अर्को समूहको पनि प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रस्तुतीकरणमा आएको कुरा सहजकर्ता ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस् र सोको टिपोट पनि गर्नुहोस् ।
- प्रस्तुतीकरणको आधारमा सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई यौन संक्रमणका लक्षणहरु तथा बच्ने उपायबारे स्पष्ट धारणा प्रदान गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : एचआइभी सर्ने तरिका, लक्षणहरू र बच्ने उपाय १५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- एउट समूहलाई एचआइभी सर्ने तरिका, दोस्रो समूहलाई लक्षणहरु र तेस्रो समूहलाई त्यसबाट बच्ने उपायहरूको पाठपत्र प्रदान गर्नुहोस् । तिनको अध्ययन समूहगत रूपमा गर्न लगाउनुहोस् ।
- पाठपत्रको अध्ययनपश्चात् प्रत्येक समूहको बुझाइलाई भन्न लगाउनुहोस र सहजकर्ताले सोको टिपोट गर्नुहोस् ।
- अन्त्यमा सहजकर्ताले एचआइभी सर्ने तरिका, लक्षणहरु र बच्ने उपायहरु लेखिएको चार्ट प्रर्दशन गर्दै स्पष्ट धारणा दिँदै निष्कर्षमा पुर्याउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : एचआइभी संक्रमितप्रति गरिने जिम्मेवारीपूर्ण व्यवहार १५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई तिमीहरूले एचआइभी संक्रमित व्यक्तिलाई भेटेका छौ भनी जिज्ञासा राख्नुहोस् । साथै भेट्दा कस्तो व्यवहार गरेको भनी जिज्ञासा पनि राख्दै उनीहरूको प्रतिक्रियालाई सावधानीपूर्वक सुन्नुहोस् ।
- उनीहरूको प्रतिक्रियालाई सहजकर्ताले क्रमश टिपोट गर्दै जानुहोस् ।
- सहजकर्ताले संक्रमित व्यक्तिप्रति गर्ने व्यवहारसम्बन्धी भिडियो देखाउनुहोस् र सोलाई सावधानीपूर्वक हेर्न अनुरोध गर्नुहोस् ।
- भिडियो हेरिसकेपछि उनीहरूले गरेको व्यवहार र भिडियो देखिएको व्यवहारमा के भिन्नता पाइयो, छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- छलफलको आधारमा सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई संक्रमित व्यक्तिसँग गर्ने व्यवहारबारे स्पष्ट धारणा दिनुहोस् ।

प्रतिविम्बन १० मिनेट

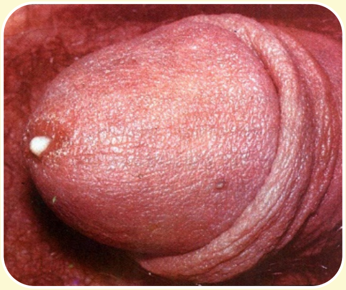
सहभागीलाई तलको निम्नअनुसारको प्रश्नमा प्रतिविम्बन गर्न भन्नुहोस् ।

- यौन प्रसारित संक्रमण र एचआइभी भनेको के हो ?
- विभिन्न यौन संक्रमणका लक्षणहरु र बच्ने उपायहरु के के हुन सक्छ ?
- एचआइभी कसरी सर्छ र कसरी सर्दैन ?
- एचआइभी संक्रमितप्रति सम्मानजनक व्यवहार भन्नाले कस्ता कस्ता व्यवहार आउँछ ?

अध्ययन सामग्री

यौन प्रसारित संक्रमणका आधारमा यौन रोगहरूको वर्गीकरण

लिङ्गबाट पिप बग्नु (Urethral Discharge Syndrome– UDS)



लक्षणहरू:

- पिसाब गर्दा दुख्ने र पोल्ने
- पिसाब नलीबाट पिप आउने

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

अस्वाभाविक योनीश्राव (गन्हाउने वा धेरै मात्रामा योनीबाट सेतो पानी बग्नु) (Vaginal Discharge Syndrome–VDS)

लक्षणहरू

- योनीमा पोल्ने, अप्ठेरो हुने
- यौन सम्पर्क गर्दा दुख्ने
- योनीमा घाउ हुने, दुर्गन्ध आउने

चिह्नहरू

- योनीबाट तरल पदार्थ बग्ने
- यो बाक्लो वा पातलो, सफा जस्तो वा पहेंलो दुवै हुन सक्ने

जननेन्द्रियमा घाउ आउने (Genital Ulcer Disease Syndrome– GUS)

लक्षणहरू

- जननेन्द्रिय अथवा वरिपरि घाउ, खटिरा वा फोका आउने
- एकापट्टि वा दुवैपट्टिको काछमा गिर्खा आउने

चिह्नहरू

- घाउहरु एउटा वा धेरै हल्का वा गहिरो, सफा वा फोहोर देखिने
- साथमा काछमा दुख्ने वा नदुख्ने गिर्खा हुन पनि सक्ने

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

लक्षणहरू

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

चिह्नहरू

- तल्लो पेट छाम्दा वा थिच्दा दुख्ने
- ज्वरो आउने
- योनीबाट तरल पदार्थ बग्ने

अण्डकोष सुन्निने (Scrotal Swelling Syndrome)

लक्षणहरू

- अण्डकोष दुख्ने (Painful Testis)
- पिसाब कम हुने (Disuerea – sometimes)

चिह्नहरू

- अण्डकोष र इपिडिडाइमिस सुन्निने (Swelling and tenderness of testis and epididymis)
- लिङ्गबाट तरल पदार्थ बग्न सक्ने (Discharge occasionally)

क्लामाइडिया

क्लामाइडिया महिला र पुरूष दुवैलाई लाग्न सक्छ । यसले महिलाको प्रजनन प्रणालीलाई पूर्ण रूपमा क्षति पुर्याउन सक्छ ।

लक्षणहरू

- पिसाब गर्दा पोल्ने
- यौन सम्पर्क गर्दा पोल्ने
- महिलाहरूको तल्लो पेट दुख्ने
- योनीबाट अस्वाभाविक तरल पदार्थ बग्ने
- महिनावारीको बिचमा पनि रक्तश्राव हुने
- पुरूषहरूमा लिङ्गबाट पिप जस्तो, पानी जस्तो पदार्थ निस्कने
- अण्डकोषहरु सुन्निने
- मलद्धार वरिपरि दुख्ने र त्यहाँबाट रक्तस्राव हुन सक्ने

यौन प्रसारित संक्रमणका समयमै उपचार नगरेमा हुन सक्ने जटिलताहरू

- महिला तथा परूषमा बाँझोपन हुने
- पुरूषको मूत्र नली साँघुरो हुने
- पाठेघरभन्दा बाहिर गर्भधारण (Ectopic Pregnancy) हुन सक्ने
- महिलाको पाठेघरको मुखको क्यान्सर
- कम तौलको बच्चा जन्मने
- गर्भको बच्चामा संक्रमण हुने
- गर्भपतन हुन सक्ने

एड्स (AIDS)

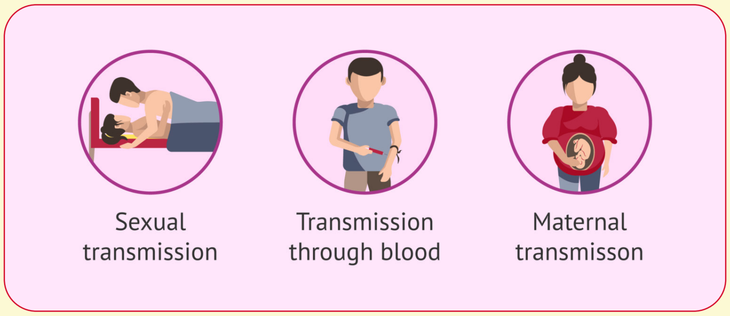
Acquired	अरूबाट प्राप्त हुने
Immune	प्रतिरक्षा वा लड्ने शक्ति
Deficiency	कमी हुनु
Syndrome	विभिन्न रोगका लक्षणहरू

यसको विरूद्ध खोप तयार भएको छैन र लागिसकेपछि यो निको पनि हुँदैन ।

विश्वमा एचआइभी र एड्सको अवस्था

- एचआइभी र एड्स भएको पहिलो व्यक्ति अमेरिकामा 1981 A.D मा फेला परेको थियो ।
- ५०% एचआइभी १५ देखि २४ वर्षको उमेरमा पाइएको छ
- पहिलो संक्रमित भेटिएको २०४४ साल अथवा सन् १९८८ मा हो ।
- अनुमानित सङ्ख्या (Dec 2014) जम्मा - ४०,७२०
- रगत जाँच गर्दा पत्ता लागेको एचआइभी संक्रमितको सङ्ख्या ३०६४६ (NCASC असार २०७४)
- पुरूषः १८९८९, महिलाः ११५३५ र अन्यः १२२ (NCASC असार २०७४)
- युवा ४९७१ (NCASC असार २०७४)

एचआइभी सर्ने माध्यमहरू



- असुरक्षित यौन सम्मपर्क
- मलद्वार मैथुन
- मुख मैथुन
- एउटै सुइको धेरै व्यक्तिबाट प्रयोग
- संक्रमित सुई तथा सिरिन्जको प्रयोग
- एचआइभी संक्रमित रगत वा रगतबाट बनेका पदार्थ लिँदा
- आमाबाट बच्चामा (गर्भावस्थामा, बच्चा जन्मिँदा, स्तनपानबाट)

एचआइभी संक्रमण भएपछि देखापर्ने अवस्था

एचआइभीले शरीरको रोगसँग लड्ने शक्तिलाई नष्ट गर्दछ । एचआइभी लागेको व्यक्तिलाई अन्य रोगहरूले आक्रमण गर्दछ । जस्तै क्षयरोग तर एचआइभी लागेको व्यक्ति धेरै वर्षसम्म पनि स्वस्थ देखिन सक्छ ।

के के गर्दा एचआइभी सर्दैन ?

हात मिलाउँदा

एउटै भाँडामा खाना खाँदा

म्वाई खाँदा

लामखुट्टेले टोकेर

सँगै पौडि खेल्दा

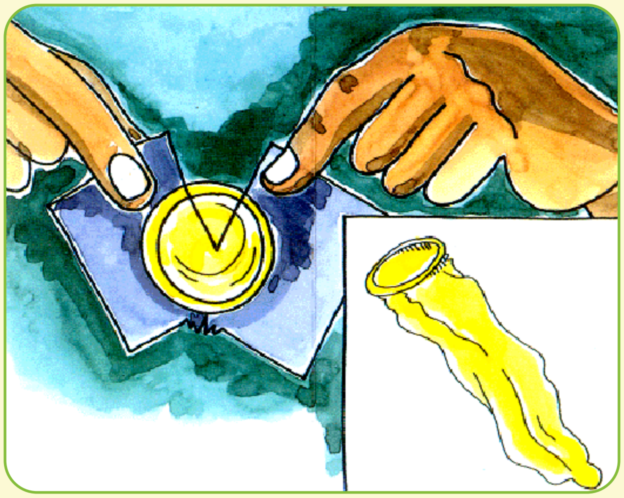
एउटै चर्पीको प्रयोग गर्दा

परिवारमा सँगै बस्दा

बिरामीको स्याहारसुसार गर्दा

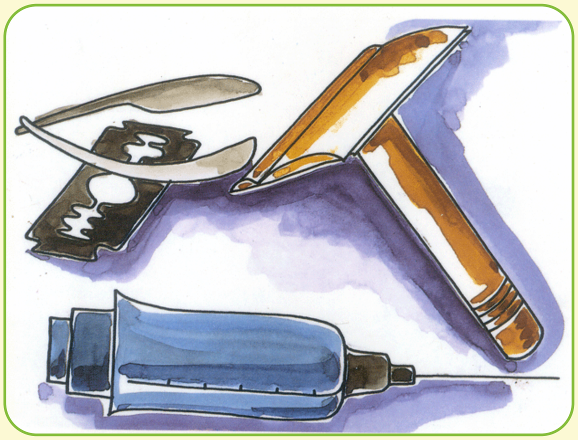
एड्सको रोकथामका उपाय

यौन साथीप्रति बफादार हुने

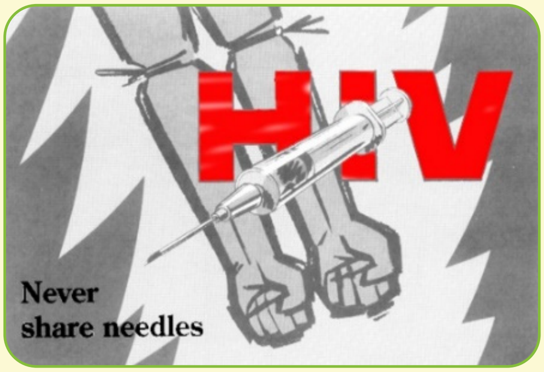


सुरक्षित यौन सम्पर्कको लागि
कन्डमको सही प्रयोग गर्ने

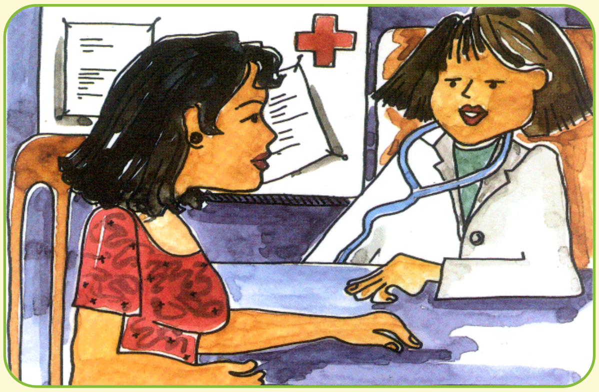
एचआइभी जाँच गरिएको रगत वा
रगतबाट बनेको पदार्थ मात्र प्रयोग गर्ने



सुईहरु, सिरिन्ज, ब्लेड सधैँ नयाँ प्रयोग गर्ने



- सुईबाट लागु पदार्थ नलिने
- एउटै सिरिन्जको प्रयोग धेरै व्यक्तिले नगर्ने



एचआइभी लागेकी महिलाले गर्भधारण गर्नुअगाडि आवश्यक सल्लाह लिने

कन्डमको प्रयोगले एचआइभी र विभिन्न यौन रोगबाट बचाउँदछ ।

नोटः कन्डमले गर्भधारण हुनबाट पनि बचाउँछ

तालिम कार्यक्रम सकेपछि सबै सहभागीहरूलाई आ-आफ्नो कार्य क्षेत्रमा केकस्ता काम गर्न सकिन्छ भन्ने आधारमा कार्ययोजना निर्माण गर्न लगाउनुपर्छ । कार्ययोजनामा लामो कुरा लेख्नु आवश्यक छैन । कार्य योजना बनाउँदा निम्न ढाँचालाई प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रस	कामको विवरण	समयावधि	कार्यान्वयन गर्ने व्यक्ति	स्रोतहरु कहाँबाट जुटाउने	अनुगमन कसरी गर्ने

किशोर-किशोरी मैत्री सुचना कक्ष

दिन : तेस्रो **सत्र : पाँचौ** **समय : ४५ मिनेट**

परिचय

किशोर किशोरीमैत्री सूचना कक्ष किशोर किशोरीहरूको सहभागिता, अगुवाई र व्यवस्थापनमा विद्यालयमा सञ्चालन गरिने जीवनोपयोगी सिपमा आधारित बृहत यौनिकता शिक्षा र सूचनाहरूका साथै किशोर किशोरीहरूको समग्र स्वास्थ्य प्रबर्द्धन गर्ने सामूहिक कार्यथलो हो । विद्यालयहरूमा स्थापना गरिने सूचना कक्षमा किशोर किशोरीहरूको पहुँच सुनिश्चितताका लागि यस कार्यविधिले मद्दत गर्नेछ । किशोर किशोरीहरूका जिज्ञासा, समस्या तथा अनुभूत गरेका असहजताहरूका सम्बन्धमा सूचना, शिक्षा र परामर्श सहयोगका लागि सूचना कक्षमार्फत बृहत यौनिकता शिक्षा सामग्रीहरूको अध्ययन र उपयोग गरी किशोर किशोरीमैत्रीपूर्ण वातावरण सिर्जना गर्न किशोर किशोरीमैत्री सूचना कक्ष सञ्चालन नमूना कार्यविधि २०७७ तयार गरिएको छ ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरु निम्नअनुसारका कार्यहरु गर्न सक्षम हुने छन् :

- किशोर किशोरीहरूका लागि बृहत यौनिकता शिक्षा र ज्ञान तथा जीवनोपयोगी सिप विकास गर्ने ।
- कशोर किशोरीमैत्री सूचना कक्ष मार्फत किशोर किशोरीहरूको समग्र स्वास्थ्य प्रबर्द्धन गर्ने । विद्यालयहरूमा स्थापना गरिने किशोर किशोरीमैत्री सूचना कक्ष सञ्चालनको प्रक्रिया र मापदण्ड निर्धारण गर्ने ।
- किशोर किशोरी मैत्री सूचना कक्षको संस्थागत विकास र प्रभावकारी उपयोगका लागि किशोर किशोरीहरूको क्षमता विकास गर्ने ।

सामग्रीहरू

- किशोर किशोरी मैत्री सूचना कक्षको परिचय लेखिएको चार्ट,
- किशोर किशोरी मैत्री सूचना कक्षका अभिलेख राख्ने पुस्तिका
- किशोर किशोरी मैत्री सूचना कक्ष सञ्चालन नमूना कार्यविधि

मुख्य विषयवस्तु

- किशोर किशोरी मैत्री सूचना कक्षको परिचय
- किशोर किशोरी मैत्री सूचना कक्षको उद्देश्य
- विस्तृत जानकारीको लागि किशोर-कीशोरी मैत्री सुचना कक्ष सञ्चालन नमुना कार्यविधि २०७७ प्रयोग गर्ने

सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : किशोर किशोरी मैत्री सूचना कक्षको परिचय   २० मिनेट

- सहभागीहरूलाई मष्तिष्क मन्थनको लागि किशोर किशोरी मैत्री सूचना कक्षको बारेमा सुनेका छौ भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई किशोर किशोरी मैत्री सूचना कक्षको ढाचाको बारेमा भन्न लगाउनुहोस् ।
- किशोर किशोरी मैत्री सूचना कक्षका अभिलेख राख्ने पुस्तिका देखाएर कसरी अभिलेख राख्ने बारेमा बताउनुहोस् ।
- मष्तिष्क मन्थनबाट आएका मुख्य बुँदा सहजकर्ताले टिपोट गर्ने र सोही आधारमा सहभागीहरूलाई किशोर किशोरी मैत्री सूचना कक्षकोबारे स्पष्ट धारणा दिनुहोस्।

क्रियाकलाप २ : कार्य योजना   २५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई वार्षिक कार्य योजनाको ढाचा दिई कसरी बृहत् यौनिकता शिक्षाका गतिविधिहरूको योजना बनाउने भन्ने बारेमा बताउनुहोस् ।
- विद्यालय अनुसारको सहभागीहरू लाई समुह विभाजन गरी कार्य योजना बनाउन लगाउनुहोस् साथै पालै पालो गरी प्रस्तुतिकरण गर्न लगुनुहोस्।
- सभागीहरूलाई आफनो विद्यालयमा गए पछि बृहत् यौनिकता शिक्षा सम्बन्धी गतिविधि गर्दा सोको अभिलेखलाई प्रदान गरिएको गतिविधि चार्टमा राख्न लगाउनुहोस् ।

अनुसूचीहरू

अनुसूची १: साथी शिक्षक तालिमको कार्य तलिका

समय	गतिविधि	सहजकर्ता
पहिलो दिन		
८ :००-९ :०० बजे	नाम दर्ता तथा नास्ता	
९ :००-९ :३० बजे	स्वागत र तालिम उद्धघाटन	
९ :३०-१० :०० बजे	पूर्व परीक्षा	
१० :००-१० :१५ बजे	सहभागीहरूका अपेक्षाहरु - तालिमका उद्देश्यहरु र तालिम सामग्रीको परिचय- तालिम सञ्चालनका आचारसंहिताहरु	
१० :१५-१०:३० बजे	परिचय	
१०:३०-१०:४० बजे	ब्रेक	
१०:४०-१२:०० बजे	१. साथी शिक्षा र बृहत् यौनिकता शिक्षाको परिचय	
१२:००-१:०० बजे	खाना ब्रेक	
१:००-२:०० बजे	२. किशोरावस्था परिचय	
२:००-२:१० बजे	ब्रेक	
२:१०-३:०० बजे	३. यौन तथा यौनिकता	
३:००-४:०० बजे	४. सम्बन्धहरु	
४:००-४:१५ बजे	छलफल, समीक्षा, मुड परीक्षण, र मनोरन्जन	
दोस्रो दिन		
७:३०-८:३० बजे	नास्ता	
८:३०-९:०० बजे	अघिल्लो दिनको पुनरावलोकन	
९:००-१०:२० बजे	५. यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य; यौनिकता र यसको प्रभावसँग सम्बन्धित व्यक्तिगत मूल्यहरु; र निर्णय क्षमता	
१०:२०-१०:३० बजे	ब्रेक	
१०:३०-१२:०० बजे	६. लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा	
१२:००-१:०० बजे	खाना ब्रेक	
१:००-२:२० बजे	७. यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धि मानव अधिकार	
२:२०-२:३० बजे	ब्रेक	
२:३०-४:०० बजे	८. मानव यौन व्यवहार र यौन पहिचान	
४:००-४:१५ बजे	छलफल, समीक्षा, मुड परीक्षण, र मनोरन्जन	

तेस्रो दिन		
७:३०-८:३० बजे	नास्ता	
८:३०-९:०० बजे	अघिल्लो दिनको पुनरावलोकन	
९:००-१०:०० बजे	९. रजस्वला तथा सरसफाई	
१०:००-१०:१० बजे	ब्रेक	
१०:१०-११:१० बजे	१०. प्रजनन प्रणाली	
११:१०-१२:०० बजे	११. परिवार योजना र आकस्मिक गर्भनिरोध	
१२:००-१:०० बजे	खाना ब्रेक	
१:००-२:०० बजे	१२. यौन सङ्क्रमण र एच. आइ. भी	
२:००-२:१० बजे	ब्रेक	
२:१०-३:१० बजे	१३. किशोर-किशोरी मैत्री सुचना कक्ष, अभिलेख र कार्य योजनाको तयारी र CSE साथीले परिवर्तनको एजेन्टको रूपमा कसरी काम गर्न सक्छ भन्ने बारेमा छलफल	
३:१०-३:३० बजे	उत्तर परीक्षण	
३:३०-४:०० बजे	तालिम समापन	
४:००-४:३० सम्म	व्यवस्थापकीय कार्य	

अनुसूची २ः साथी शिक्षकहरुका लागि पूर्व/उत्तर परीक्षा प्रश्नावलीः ज्ञान तथा धारणा सर्वेक्षण

पालिकाः ....

यौन/लिङ्ग : १. महिला २. पुरुष ३. यौनिक अल्पसंख्यक

जातजातिः ....

शिक्षण गर्ने प्रमुख विषयः ....

सही जवाफमा सही (√) चिन्ह लगाउनुहोस्।

१. ITGSE 2018 का अनुसार बृहत् यौनिकता शिक्षाका कतिवटा प्रमुख अवधारणा छन?

क. ५ ख. ६ ग. ७ घ. ८

२. निम्न लिखितमध्ये कुन अवधारणा सही हो?

क. हस्तमैथुन वैकल्पिक यौनिक व्यवहार हो ख. हस्तमैथुन पुरूषले मात्र गर्दछन्

ग. हस्तमैथुन अनैतिक कार्य हो घ. हस्तमैथुनले आँखा कमजोर हुन्छ

३.निम्न लिखितमध्ये कुन चाहिं सामाजिक मुल्य सही छ?

क. महिनावारी भएकी महिलाले छोएमा पाप लाग्छ

ख. छोराछोरी १६ वर्षपछि साथीसमान हुन्

ग. महिलाले घरभित्रको र पुरूषले घरबाहिरको काम गर्नुपर्छ

घ. विवाहअघि महिला कुमारी हुनुपर्छ

४. निर्णय लिने प्रक्रियाको प्रथम चरण कुन हो?

क. विकल्पहरूको पहिचान गर्ने

ख. विकल्पको जोखिमको लेखाजोखा गर्ने

ग. आवश्यक सूचना संकलन र विश्लेषण गर्ने

घ. समस्या, परिस्थिति वा घटनालाई बुझ्ने

५. अभिभावक तथा छोराछोरीबीचको प्रभावकारी संवादको लागि तलकामध्ये कुन कार्य सबभन्दा बढी आवश्यक पर्छ?

क. एक अर्कालाई ध्यान पूर्बक सुन्ने ख. आफनो कुरा निर्धक्कसँग अगाडि राख्ने

ग. कुरा नबुझे फेरिफेरि सोध्ने घ. अभिभावकलाई आदर गरेर कुरा गर्ने

६. सम्बन्ध स्थापना गर्ने प्रमुख मन्त्र निम्नलिखित मध्ये कुन हो?

क. बोल्नु ख. आपसी सम्मान गर्नु

ग. सम्झौता गर्नु घ. सहयोगी हुनु

७. घरेलु हिंसालाई कुन प्रकारको हिंसा अन्तर्गत राखिन्छ?

क. आत्मघात ख. अन्तरव्यक्ति हिंसा

ग. सामूहिक हिंसा घ. सामाजिक हिंसा

८. निम्न लिखितमध्ये कुन हिंसा यौनिक हिंसा अन्तर्गत पर्दैन?

क. हाडनाता करणी　　　　　　　　ख. जबर्जस्ती गर्भपतन

ग. कुमारित्व परीक्षण　　　　　　　घ. दाईजोको निँहुमा हिंसा

९. किशोरकिशोरीमा संचार माध्यमले पार्ने सबैभन्दा नकारात्मक यौनिक प्रभाव तलकामध्ये कुन हो?

क. सुन्दरतासम्बन्धी भ्रमित विचारको सिर्जना　　ख. यौनिक सशक्तिकरण नहुने

ग. लैङ्गिक समानता नहुने　　　　　　　घ. साइबर अपराधको शिकार हुने

१०. स्त्री प्रजनन प्रणालीको सामान्यतया कुन अङ्गमा निषेचन हुन्छ?

क. पाठेघर　　ख. डिम्बाशय　　ग. डिम्वबाहिनी नली　　घ. योनी मार्ग

११. हाम्रो शरीरमा सबभन्दा ठूलो यौन अङ्ग कुन हो?

क. छाला　　ख. स्तन　　ग. नितम्ब　　घ. लिङ्ग

१२. लिङ्ग निर्धारण कसरी हुन्छ?

क. क्रोमोजमको आधारमा　　　　　　ख. यौन सम्पर्क गर्ने दिनको आधारमा

ग. महिनावारी चक्रको आधारमा　　　　घ. पतिपत्नीको भाग्यको आधारमा

१३. अनिच्छित यौन सम्पर्कबाट जोगिन तलका कुन सिपले सहयोग गर्छ?

क. नाइँ भन्ने सिप　　　　　　　ख. अभिव्यक्ति सिप

ग. तनाव सामना गर्ने सिप　　　　घ. सकारात्मक चिन्तन

१४. निम्न लिखितमध्ये कुन चाहिँ एकल यौनिक व्यवहारको उदाहरण हो?

क. विवाह पूर्व यौनिक व्यवहार　　　　ख. विवाहेत्तर यौनिक व्यवहार

ग. यौन खेलौनासँग गर्ने यौनिक व्यवहार　　घ. समयौनिक व्यवहार

१५. निम्न लिखितमध्ये कस्तो व्यवहार भएकालाई अन्तर यौनिक भनिन्छ?

क. महिला महिलाबीच यौनिकरुपमा आकर्षित

ख. महिला र पुरूष दुवैसँग यौनिकरुपमा आकर्षित

ग. शारीरिकरुपमा पुरूष भए तापनि महिलाको जस्तो व्यवहार

घ. महिला र पुरूष दुवैको यौनाङ्ग भएको

अनुसूची ३: साथी शिक्षकहरुका लागि पूर्व/उत्तर परीक्षा प्रश्नावलीहरुको सही उत्तरहरु : ज्ञान तथा धारणा

पालिकाः ....

यौन ‸ लिङ्गः १. महिला २. पुरुष ३. यौनिक अल्पसंख्यक

जातजातिः ....

शिक्षण गर्ने प्रमुख विषयः ....

सही जवाफमा सही (√) चिन्ह लगाउनुहोस्।

१. ITGSE 2018 का अनुसार बृहत् यौनिकता शिक्षाका कतिवटा प्रमुख अवधारणा छन?

उत्तर घ. ८

२.निम्न लिखितमध्ये कुन अवधारणा सही हो?

उत्तर क. हस्तमैथुन वैकल्पिक यौनिक व्यवहार हो

३.निम्न लिखितमध्ये कुन चाहिं सामाजिक मुल्य सही छ?

उत्तर ख. छोराछोरी १६ वर्षपछि साथी समान हुन्

४.निर्णय लिने प्रक्रियाको प्रथम चरण कुन हो?

उत्तर घ. समस्या, परिस्थिति वा घटनालाई बुझ्ने

५. अभिभावक तथा छोराछोरीबीचको प्रभावकारी संवादको लागि तलकामध्ये कुन कार्य सबभन्दा बढी आवश्यक पर्छ?

उत्तर क. एक अर्कालाई ध्यान पूर्बक सुन्ने

६. सम्बन्ध स्थापना गर्ने प्रमुख मन्त्र निम्नलिखित मध्ये कुन हो?

उत्तर ख. आपसी सम्मान गर्नु

७. घरेलु हिंसालाई कुन प्रकारको हिंसा अन्तर्गत राखिन्छ?

उत्तर ख. अन्तरब्यक्ति हिंसा

८. निम्न लिखितमध्ये कुन हिंसा यौनिक हिंसा अन्तर्गत पर्दैन?

उत्तर घ. दाईजोको निंहुमा हिंसा

९. किशोरकिशोरीमा संचार माध्यमले पार्ने सबैभन्दा नकारात्मक यौनिक प्रभाव तलकामध्ये कुन हो?
उत्तर क. सुन्दरतासम्बन्धी भ्रमित विचारको सिर्जना

१०. स्त्री प्रजनन प्रणालीको सामान्यतया कुन अङ्गमा निषेचन हुन्छ?
उत्तर ग. डिम्वबाहिनी नली

११. हाम्रो शरीरमा सबभन्दा ठूलो यौन अङ्ग कुन हो?
उत्तर क. छाला

१२. लिङ्ग निर्धारण कसरी हुन्छ?
उत्तर क. क्रोमोजमको आधारमा

१३. अनिच्छित यौन सम्पर्कबाट जोगिन तलका कुन सिपले सहयोग गर्छ?
उत्तर क. नाइँ भन्ने सिप

१४. निम्न लिखितमध्ये कुन चाहिं एकल यौनिक व्यवहारको उदाहरण हो?
उत्तर ग. यौन खेलौनासँग गर्ने यौनिक व्यवहार

१५. निम्न लिखितमध्ये कस्तो व्यवहार भएकालाई अन्तर यौनिक भनिन्छ?
उत्तर घ. महिला र पुरूष दुवैको यौनाङ्ग भएको

अनुसूची ४: कार्य योजनाको ढाँचा

वृहत् यौनिकता शिक्षा कार्यक्रम अन्तर्गत तालिम प्राप्त साथी शिक्षकहरूबाट सम्बन्धित विद्यालयरूमा सञ्चालन गर्ने कार्यक्रमहरूको कार्ययोजना २०८०/८१

विद्यालयको नामः

साथी शिक्षकको नाम :

क्र.सं.	बृहत् यौनिकता शिक्षाको सम्बन्धित क्रियाकलाप	लक्षित कक्षा वा विद्यार्थी	जिम्मेवार निकाय वा व्यक्ति	लक्षित समय (महिना, दिन	कैफियत (सहयोगी निकाय, विशेष प्रावधान, आदि)
१					
२					
३					
४					
५					
६					
७					

तयार पार्ने | रूजु गर्ने | प्रमाणित गर्ने

अनुसूची ५: बृहत् यौनिकता शिक्षा गतिविधि लग चार्ट

CSE गतिविधि लग चार्ट

Comprehensive Sexuality Education (CSE) गतिविधिहरूको रेकर्ड राख्नको लागि तलको गतिविधि लग पूर्ण रूपमा भर्नुहोस्। तपाईंले गतिविधि सुरू गरेको मिति र समय, गतिविधिको नाम, र गतिविधि पूरा गर्न लागेको समय रेकर्ड गर्न पहिलो तीन स्तम्भहरु प्रयोग गर्नुहोस् र प्रत्येक गतिविधिको लागि सम्बन्धित ढाँचा अनुसार भर्नुहोस्। प्रत्येक पटक लग चार्ट भर्नु पर्ने हुन्छ (उदाहरणका लागि, यदि तपाईंले कुनै पनि CSE अवधारणामा वादविवाद गर्नुभयो भने तपाईंले दैनिक वा साप्ताहिक आधार मा लग चार्ट भर्नुपर्ने हुन्छ।

विद्यालयको नामः
सहजकर्ताको नामः

क्र.सं	मिति र समय	CSE गतिविधि	समापन भएको समय	ढाँचा				
				कक्षा	छात्र संख्या	छात्रा संख्या	नतिजा	सहजकर्ताको सहि

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

Breuss, C. E. & Greenberg, J. S. (2004). Sexuality education: Theory and practice. London: Jones and Bartlett Publishers.

Carroll, J. L. (2010). Sexuality now. USA: Wadsworth.

Herdt, G. & Howe, C. (Ed) (2007). 21st century sexualities: Contemprorary issues in health, education and rights. USA: Routledge.

IPPF (2011). From evidence to action: Advocating for comprehensive sexuality education.

NCED (2018). Comprehensive sexuality education: Teachers' resource materials (Nepali). Bhaktapur: Centre for National Education and Development. (Financial support by UNFPA)

UNESCO (2018). International technical guidance on sexuality education

https://theelearningcoach.com › eLearning Design

https://cft.vanderbilt.edu/guides-sub.../writing-good-multiple-choice-test-questions/

Adolescent Friendly Information Corner (AFIC) Model Operational Procedures 2020

Australian Aid

Norway

UNFPA

FPAN
नेपाल परिवार नियोजन संघ