8
किशोरकिशोरीहरूका यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी

जिज्ञासा पुस्तिका

यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकार

Sexaul and Reproductive Health and Rights

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं
आ.व. २०७८/०७९

लेखन तथा प्रकाशन
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकु, काठमाडौं ।

प्रथम संस्करण चैत्र २०६६
बाह्रौ संस्करण २०७८ (परिमार्जित)

© राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकु, काठमाडौं ।

दुई शब्द

जनसङ्ख्या र विकाससम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन १९९४ को कार्ययोजना र त्यसपछाडि भएका यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन र सम्झौताहरूले युवा किशोरकिशोरीहरूलाई प्राथमिकतामा राखेको छ । नेपाल सरकारले किशोरकिशारीको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सुधार्न योजनबद्ध प्रयासहरु गरेको छ । वि. सं. २०५७ मा नै राष्ट्रिय किशोरकिशोरी स्वास्थ्य र विकास रणनीति तयार गरी लागु गरियो । त्यसैको निरन्तरताको रूपमा थप परिमार्जनसहित राष्ट्रिय किशोरकिशोरी स्वास्थ्य तथा विकास रणनीति २०७५ लागु गरिएको छ । यो रणनीतिको कार्यान्वयन गर्ने सन्दर्भमा वि.सं. २०६६ मा यस केन्द्रको पहल र जर्मन सहयोग नियोगको सहयोगमा पहिलो पटक प्रकाशित किशोरकिशोरीको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी जिज्ञासाका ८ पुस्तिकाहरूमा आवश्यकता अनुसार परिमार्जन गरी प्रकाशन गरिएको छ ।

किशोरकिशोरीहरूको व्यापक सहभागिता, परामर्श र सुझावका आधारमा यस परिमार्जित संस्करणमा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यका विज्ञान सम्मत र तथ्यपरक जानकारीहरूलाई समेट्ने प्रयास गरिएको छ । किशोरावस्था र पोषण, मित्रता र माया, महिनावारी, सुर्तीजन्य पदार्थ, रक्सी र लागु पदार्थ, यौन र यौन सम्बन्ध, विवाह, गर्भावस्था र सुरक्षित गर्भपतन, किशोरकिशोरी स्वास्थ्य, यौन र प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारको विषयवस्तु यसमा समावेश गरिएका छन् । राष्ट्रिय किशोरकिशोरी स्वास्थ्य र विकास रणनीति २०७५ मा पोषण, नसर्ने रोगहरु र मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी थप कार्यक्रमहरू पनि राखिएको हुनाले ती कार्यक्रमहरूलाई सहयोग पुग्ने गरी विषयहरू थपिएको छ ।

किशोरकिशोरीहरूमा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी न्यून जानकारीले उनीहरूमा यौनजन्य सङ्क्रमण, एचआईभी, कम उमेरमा हुने विवाह, अनिच्छित गर्भधारणलगायतका जोखिमहरु बढी हुन्छन् । यसले उनीहरूको जीवन बर्वाद हुने मात्रै होइन, राज्यको मानवीय स्रोतमा समेत ठुलो क्षति पुग्छ । त्यसैले किशोरकिशोरीहरूको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याई कम उमेरमा हुने विवाह, असुरक्षित यौनसम्मर्क, यौनजन्य सङ्क्रमण आदि कम गर्न यी पुस्तिकाहरूले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने विश्वास गरेको छु ।

यस पुस्तिकाको शुरूको संस्करण देखि योगदान गर्नुहुने, प्रश्नको श्रोत, उत्तरहरूको श्रोत, व्यक्ति एवं बिगतका प्रकाशनको सहयोगी संघ संस्था र महानुभावहरू प्रति आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु । साथै यो परिमार्जित संस्करणको लागि थप विषय वस्तुको लेखन तथा सम्पादन र योगदान गर्न हुने सबै महानुभावहरूलाई राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्रको तर्फबाट हार्दिक धन्यवाद दिंदै भविष्यमा पनि यस्तै रचनात्मक कार्यको अपेक्षा राखेको छु ।

श्री सुनिल राज शर्मा
निर्देशक

पुस्तिकाको सन्दर्भमा

यो पुस्तिका नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयअन्तर्गत राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकुले तपाईंहरूका लागि तयार पारेको आठवटा पुस्तिकामध्येको एक हो । यसमा तपाई किशोरकिशोरीहरूले थाहा पाउनुपर्ने र जानकारी राख्नुपर्ने विषयवस्तुहरु र सन्दर्भहरूलाई समावेश गरिएको छ । यी पुस्तिकाहरूमा किशोरावस्थाको वृद्धि र विकास, यसले ल्याउने परिवर्तनहरु, माया मित्रता र सम्बन्धको सही व्यवस्थापन, सुर्तीजन्य पदार्थ, रक्सी र लागु पदार्थको दुर्व्यसन र यसबाट बच्ने उपायहरु, विवाह गर्भधारण र गर्भपतनको बारेमा सही जानकारी, किशोरीहरूमा हुने महिनावारी, यसको भ्रम र यथार्थ, यौन रोगहरु र एचआइभीबाट बच्ने उपायहरु, यौन यौनिकता, यौन सम्बन्ध, यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र प्रजनन् अधिकारसँग सरोकार राख्ने अन्य विषयहरूका बारेमा सही जानकारी दिने प्रयास गरिएको छ । साथै खानपान, नसर्ने रोग, मानसिक स्वास्थ्य, विपद् र महामारीसँग सम्बन्धित विषयवस्तुहरु पनि समेटिएका छन् ।

यो पुस्तक पहिलो पटक तयार गर्दा देशभरीबाट किशोरकिशोरीहरूको जिज्ञासा सङ्कलन गरिएको थियो । सङ्कलित १०,००० प्रश्नहरूबाट महत्त्वपूर्ण र धेरैले राखेका जिज्ञासाहरु समेटेर तयार गरिएको पुस्तकलाई परिमार्जन गर्न पनि पुनः किशोरकिशोरीहरूबाट नै सुझाव सङ्कलन गरिएको थियो । यी पुस्तिकाहरूको परिमार्जनका लागि ललितपुर, भक्तपुर र काभ्रे जिल्लाका ६ वटा विद्यालयमा अध्ययनरत किशोरकिशोरीहरूसँग छलफल र परामर्श गरी यसमा भएका विषयवस्तु, सन्दर्भहरूको स्पष्टता, चित्र, प्रस्तुतीकरणको आकार आदिका बारेमा जानकारी र परिमार्जनका लागि सुझावहरु सङ्कलन गरिएको थियो । यी सुझावहरु, विज्ञ र सरोकारवाला निकायका व्यक्तिहरूसँगको छलफलबाट प्राप्त निष्कर्षहरूलाई समेटेर यी पुस्तिकाहरु परिमार्जन गरिएको छ । त्यसैले यी पुस्तिकाहरूमा पहिलेको भन्दा फरक चित्रहरु, चित्रकथाहरु र प्रश्नउत्तरहरु राखिएका छन् । पहिलेको पुस्तिकामा भएका विषय र सन्दर्भहरूलाई यथावत् राखी नयाँ र थप विषयवस्तुहरु यसमा समावेश गरिएका छन् । तपाईंजस्तै किशोरकिशोरी साथीहरूसँग छलफल र परामर्श लिँदै यो पुस्तिकालाई अन्तिम स्वरूपमा ल्याइएको छ ।

पुस्तिकाबाट किशोरकिशोरीहरूले यौन र प्रजनन् स्वास्थ्यका बारेमा जानकारी लिने मात्र नभई आफ्नो जीवनमा आइपर्ने समस्यालाई कसरी सही व्यवस्थापन गर्ने भन्ने सीप पनि सिक्न सक्नुहुनेछ भन्ने अपेक्षा गर्दछौं । राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्रले तयार पारेका ८वटा पुस्तिकाहरु यसप्रकार छन्–

१. किशोरावस्था र पोषण
२. मित्रता र माया
३. महिनावारी
४. सुर्तीजन्य पदार्थ, रक्सी र लागु पदार्थ
५. यौन र यौन सम्बन्ध
६. विवाह, गर्भावस्था र गर्भपतन
७. किशोरकिशोरी स्वास्थ्य (नसर्ने रोग, विपद् तथा महामारी, मानसिक स्वास्थ्य, यौन रोग र एचआइभी)
८. यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकार

यी पुस्तिकाहरु औपचारिक र अनौपचारिक सिकाइहरूमा उपयोग हुनेगरी तयार गरिएको छ । यसबाट समाजमा रहेका कतिपय गलत मान्यताहरु र भ्रमलाई परिवर्तन गर्न पनि उपयोगी हुने छन् । यी पुस्तिकाहरु पढ्ने सबैले आफ्नो जीवनमा भोगेका, भन्न नसकिएका र जवाफ पाउन नसकिएका नितान्त निजी प्रश्नहरूको जवाफ पाउन सक्ने छन् । थप प्रश्नहरु र सुझावहरूलाई हामी सधैं नै स्वागत गर्छौं । परिवर्तित सन्दर्भ र समयलाई मध्यनजर राखेर यी पुस्तिकाहरु परिमार्जन हुँदै जाने छन् । यी पुस्तिकाहरूले मात्र किशोरकिशोरीसँग सम्बन्धित अन्य थुप्रै विषयवस्तुहरु समाधान गर्न सक्दैनन् । आफ्ना स्वास्थ्य समस्याहरु र जिज्ञासा पूरा गर्न स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्य संस्थामा पनि सम्पर्क राख्नु पर्छ ।

विषयसूचि

विषय		पेज नं.
१.	प्रजनन् स्वास्थ्य भनेको के हो ?	१
२.	यौन तथा प्रजनन् अधिकार भनेको के हो ?	२
३.	बाल अधिकारलाई यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारले कसरी समेट्न सक्छ ?	४
४.	किशोरकिशोरीहरु तथा युवायुवतीहरूले कुन उमेरमा प्रजनन् स्वास्थ्य तथा परिवार नियोजनका साधनहरूका बारेमा जानकारी पाउनु पर्दछ ?	५
५.	कुन उमेरका किशोरकिशोरीहरु तथा युवा युवतीहरूलाई यौनसम्पर्क गर्ने अधिकार हुन्छ ?	६
६.	लैङ्गिकता (Gender) के हो ?	७
७.	महिला सशक्तीकरण भनेको के हो ?	७
८.	महिला सशक्तीकरण भएमा परिवारलाई के फाइदा हुन्छ ?	८
९.	लैगिंक हिंसा भनेको के हो ?	८
१०.	लैगिंक हिंसा न्यूनीकरण गर्न के गर्नु पर्छ ?	८
११.	व्यक्तिगत र परिवारका तर्फबाट लैङ्गिक हिंसा न्यूनीकरणका लागि के गर्न सकिन्छ ?	९
१२.	लैङ्गिक हिंसा भएमा कहाँ उजुरी गर्न सकिन्छ ?	९
१३.	यौन हिंसा (Sexual Violence) भनेको के हो ?	९
१४.	यौनहिंसा कोबाट र कहाँ कहाँ हुन सक्दछ ?	११
१५.	यौनहिंसाका कारणहरु के के हुन सक्दछन् ?	११
१६.	यौन हिंसाले व्यक्तिलाई कस्तो असर पर्दछ ?	११
१७.	यौनहिंसाबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?	१२
१८.	यौनशोषण (Sexual Abuse) भन्नाले के बुझिन्छ ? के यसले केटीहरूलाई मात्र असर गर्दछ ? किन विशेषगरी केटीहरु यौन शोषणको सिकार हुन्छन् ?	१३
१९.	केटी जिस्क्याउने, नराम्रो शब्दको प्रयोग गर्ने र नराम्रा एसएमएस पठाउने कार्यलाई पनि यौन शोषण र दुराचार (Abuse) को रूपमा लिन सकिन्छ ?	१३
२०.	जबरजस्ती गरिएका यौनसम्पर्कबाट युवतीहरूमा के असर पर्न सक्दछ ?	१३
२१.	के यौनशोषण र दुर्व्यवहार (Sexual Abuse) साँचो मायाको रूप हो ? किन महिलाहरूलाई गर्भवती अवस्थामा पनि यौन पीडा दिन्छन् ?	१४
२२.	म बलात्कृत हुनबाट कसरी जोगिन सक्छु ?	१५
२३.	पुरूषत्व र नारीत्व भन्नाले के बुझिन्छ ?	१६
२४.	के पुरूषले चाहेको बेला महिलाले पनि यौनसम्पर्क गर्ने इच्छा देखाउनुपर्छ ?	१७
२५.	के यौनसम्पर्क कहिले र कसरी गर्ने भनेर पुरूषले मात्र निर्णय गर्नुपर्छ ?	१७
२६.	नेपालमा तेस्रो लिङ्गीहरूको हकमा कस्ताकस्ता कानुनी व्यवस्था छन् ?	१७

२७. परिवार योजना (Family Planning) भनेको के हो ? १८
२८. गर्भ निरोधक साधनहरू के के हुन् ? १८
२९. गर्भ निरोधका साधनहरू कति भरपर्दा हुन्छन् ? कुन चाहिँ राम्रो हो । २१
३०. कस्तो खालको कण्डम चाहिं भरपर्दो हुन्छ ? २२
३१. महिलाले खाने अस्थायी साधन पिल्स जस्तै पुरूषका लागि चाहिँ किन नबनाइएको होला ? यदि त्यही पिल्स पुरूषले पनि खाएमा के असर पर्छ ? २२
३२. नग्न चलचित्र (ब्लु फिल्म) मा यौन सम्पर्क गर्ने धेरैजसो कलाकारहरूले कण्डम लगाएको देखिँदैन । के उनीहरूलाई चाहिं एड्स सर्दैन ? २३
३३. किशोरकिशोरीमैत्री सेवा भनेको के हो ? २३
३४. किशोरकिशोरमैत्री स्वास्थ्य संस्थाहरू कस्तो हुनु पर्छ ? २६

१. प्रजनन् स्वास्थ्य भनेको के हो ?

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार प्रजनन् स्वास्थ्य भनेको प्रजनन् प्रणाली, यसको कार्य र प्रजनन् प्रक्रियाको सन्दर्भमा निरोगी रहनु वा बिरामी नहुनु मात्र नभई शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक दृष्टिकोणबाट समेत पूर्ण रूपमा स्वस्थ रहनु हो । अर्थात्, प्रजनन् स्वास्थ्य भन्नाले मानिसको प्रजनन् प्रणाली, प्रजनन् अङ्गहरूको स्वास्थ्य र प्रजनन् र यौन सम्बन्धी सबै विषयहरूभन्ने बुझाउँदछ । यसअन्तर्गत व्यक्तिहरूले सुरक्षित र आनन्दमय यौन जीवन यापन गर्न सक्षम छन् । तिनीहरूमा सन्तान जन्माउने क्षमता छ । सन्तान जन्माउने नजन्माउने, कहिले सन्तान जन्माउने, कति समयमा सन्तान जन्माउने भन्ने निर्णय गर्ने स्वतन्त्रता छ भन्ने विषयहरु पर्दछन् । साथै यसमा पुरूष र महिलालाई सुरक्षित, प्रभावकारी, आर्थिक रूपले हासिल गर्न सकिने (सस्तो), स्वीकार्य र आफ्नो छनोट अनुसारको परिवार योजनाका साधन (विधि) सम्बन्धी सु-सूचित भै उक्त साधन (विधि) सम्मको पहुँच र उपयुक्त स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्ने अधिकार रहन्छ । महिलाहरु सुरक्षित गर्भधारण र प्रसवसम्बन्धी सेवा प्राप्त गर्न सक्षम भएको स्थिति नै प्रजनन् स्वास्थ्यको उपलब्धता हो । प्रजनन् स्वास्थ्यले परिवार योजना, सुरक्षित मातृत्व, नवजात शिशुको स्वास्थ्य, गर्भपतनका जटिलताको उपयुक्त व्यवस्थापन, यौनरोग/यौनाङ्गको सङ्क्रमण तथा एचआईभी, बाँझोपनको रोकथाम र व्यवस्थापन, किशोरावस्थाको प्रजनन् स्वास्थ्य, उमेर ढल्केका महिलाहरूका समस्याहरु विशेषतः प्रजनन् अङ्गहरूका समस्याहरु (पाठेघर खस्ने, क्यान्सर आदि) को रोकथाम तथा उपचार आदि विषयलाई समेट्छ । हाल आएर लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा (Gender Based Violence)लाई पनि प्रजनन् स्वास्थ्यअन्तर्गत राखिएको छ ।

२. यौन तथा प्रजनन् अधिकार भनेको के हो ?

यौन तथा प्रजनन् अधिकारहरू आधारभूत मानव अधिकार हुन् । प्रजनन् स्वास्थ्यमा मानिसहरूको सन्तुष्ट र सुरक्षित यौन जीवन यापन गर्ने क्षमता, सन्तान उत्पादन गर्ने क्षमता र त्यसबारे निर्णय गर्ने स्वतन्त्रता अन्तर्गत सुरक्षित, प्रभावकारी, धान्न सकिने र स्वीकार्य परिवार योजनाका साधनहरू सहज ढङ्गले प्राप्त गर्ने र त्यसबारे पूर्ण जानकारी पाउने प्रत्येक पुरूष र महिलाको अधिकार नै प्रजनन् अधिकार हो । प्रजनन् अधिकार मानिसको जन्मसिद्ध अधिकार हो ।

यी अधिकारहरू प्राप्त गर्नबाट कोही पनि वञ्चित हुनुहुँदैन भने यिनै प्राप्त अधिकारहरू उपभोग गर्नका लागि उचित वातावरण मिलाउनु एउटा व्यक्ति, समाज र राज्यको समेत उत्तरदायित्व हुन आउँछ ।

परिवार योजना सम्बन्धी सङ्घहरूको अन्तर्राष्ट्रिय महासङ्घ (IPPF) का अनुसार हरेक मानिसको यौन तथा प्रजनन् अधिकार वा हकहरू निम्न लिखित १२ प्रकारका छन् :

१. **बाँच्न पाउने हक:** जस्तै गर्भमा रहेको भ्रुणको आधारमा कुनै पनि महिलाको स्वास्थ्य र ज्यान जोखिममा पारिनु हुँदैन । लैङ्गिकता, लैङ्गिक पहिचान तथा अभिव्यक्तिका आधारमा कानुनी वा कानुन बाहिरका कुनै पनि आधार लिई मार्ने वा शारीरीक दण्डको भागी बनाउन पाइँदैन ।

२. **समानता तथा सबै प्रकारका भेदभावदेखि मुक्त हुने हकः** कुनै पनि मानिसलाई लिङ्ग, जात, धर्म, उमेर, शारीरीक तथा यौन पहिचान, मानसिक दुर्बलता, भाषा, विचार आदिका आधारमा भेदभाव गर्न पाइँदैन ।

३. **व्यक्तिगत स्वतन्त्रता र सुरक्षाको हकः** सबै व्यक्तिलाई स्वतन्त्र किसिमले यौनिकता सम्बन्धी विषयमा आफ्ना यौन साथी चयन गर्ने, भरपुर यौन सुख प्राप्त गर्ने, भेदभावरहित ढङ्गले अरूको अधिकारको पूर्ण सम्मान गर्दै स्वतन्त्रता पूर्वक नियन्त्रण तथा निर्णय लिने अधिकार छ ।

४. **यातना तथा दुर्व्यवहारबाट मुक्त हुन पाउने हकः** जस्तै कसैले कसैमाथि कुनै पनि किसिमको हिंसा वा दुर्व्यवहार गर्न पाउँदैन र यदि कसैले त्यस्तो गरेमा कानुनबमोजिम न्याय पाउनु पर्दछ ।

५. **स्वास्थ्यको हेरविचार तथा सुरक्षासम्बन्धी हकः** सबै व्यक्तिलाई उच्चतम मापदण्डको शारीरीक तथा मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त गर्ने हक छ । जस्तै महिलाका लागि सुरक्षित रूपमा सुत्केरी हुने तथा स्वस्थ शिशु जन्माउन दम्पतिहरूका लागि उपयुक्त स्वास्थ्य सेवाको सुविधा उपलब्ध हुनु पर्दछ ।

६. **स्वतन्त्र रूपले विचार व्यक्त गर्न पाउने हकः** जस्तै हरेक मानिसले यौन तथा प्रजनन्सम्बन्धी विचार खुलेर व्यक्त गर्न पाउनु, आफ्नो लैङ्गिकता, यौनिकता, यौन अभिमुखीकरण, लैङ्गिक पहिचान र यौन अधिकारसम्बन्धी विचार वा धारणा व्यक्त (महिला, पुरूष वा तेस्रो लिङ्गी) गर्न पाउनु पर्दछ ।

चित्र: गुगल सङ्ग्रह

७. **सहभागिताको हकः** सभा सम्मेलन, भेला तथा राजनीतिमा सहभागिता हुने स्वतन्त्राको हक रहन्छ ।

८. **विज्ञानले गरेका उन्नतिबाट लाभान्वित हुन पाउने हकः** जस्तै गर्भ निरोधका साधनहरूबारे पूर्ण जानकारी प्राप्त गर्ने तथा आफ्नो खर्चले धान्न सक्ने र प्रभावकारी गर्भ निरोधका साधन स्वतन्त्र रूपले छनौट गरी प्रयोग गर्न पाउनु पर्दछ ।

९. **विवाहको निर्णय गर्ने हकः** विवाह गर्ने नगर्ने अथवा परिवार बसाउने वा नबसाउने अथवा परिवार नियोजन गर्ने वा नगर्ने भन्ने सम्बन्धमा निर्णय गर्न पाउने हक छ ।

१०. **सन्तान जन्माउने स्वतन्त्राको हकः** सन्तान जन्माउने वा नजन्माउने तथा कहिले र कतिवटा जन्माउने भन्ने सम्बन्धमा निर्णय गर्न पाउने हक -सन्तान जन्माउन सक्षम हुनु र कहिले र कति जना छोरा छोरी जन्माउने भन्ने कुराको आफैले

स्वतन्त्रतापूर्वक निर्णय गर्न पाउनु पर्दछ ।

११. **सूचना तथा शिक्षा प्राप्त गर्न पाउने हक:** हरेक मानिस (महिला, पुरूष वा तेस्रो लिङ्गी)ले यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ सम्बन्धी (जस्तै गर्भनिरोधका साधनहरूबारेमा) सही सूचना तथा शिक्षा प्राप्त गर्न पाउनु पर्दछ ।

१२. **गोपनीयताको हक:** हरेक व्यक्तिलाई आफ्नो यौनिकताको छनौट, यौन इतिहास, यौन साथी, यौन व्यवहार आदि विषयमा जानकारी र सूचना भङ्ग हुनबाट नियन्त्रण गर्ने हक रहन्छ । जस्तै हरेक मानिसले आफ्नो प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवा लिएको, गर्भ निरोधको साधन प्रयोग गरेको, गर्भपतन गराएको आदि बारे गोपनीयता कायम गर्न पाउँछ ।

माथिका बुँदाहरूका अतिरिक्त लैङ्गिक समानता, महिला सशक्तीकरण तथा मानिसको जीवनचक्रको प्रत्येक अवस्थामा उपयुक्त स्वास्थ्य सेवा पाउने विषयहरु पनि प्रजनन् स्वास्थ्यमा समाहित भएका हुन्छन् । यौन तथा प्रजनन् अधिकार हनन भएको छ भने त्यसलाई अभिव्यक्त गर्नु पर्दछ अनि मात्र त्यसको ठोस समाधान निस्किन्छ ।

३. बाल अधिकारलाई यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारले कसरी समेट्न सक्छ ?

बालबालिकाको अधिकारहरूलाई समष्टिमा बाल अधिकार भनिन्छ । कानूनले १८ वर्ष उमेर पुरा नगरेकाहरूलाई बालबालिका मानेको छ । गर्भ देखि बालक उमेरसम्मको अवधिमा बाँच्न र उपभोग गर्न पाउने अधिकारहरूलाई बाल अधिकार मानिएको छ । बाल अधिकारहरूलाई मुख्यरूपमा ४ भागमा बाँडिएको छ । जसअनुसार

१. बाँच्न पाउने अधिकार
२. संरक्षणको अधिकार
३. सहभागिताको अधिकार
४. विकासको अधिकार रहेका छन् ।

यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारले पनि व्यक्तिको स्वस्थ भइ बाँच्न पाउने अधिकार, सुरक्षित र संरक्षित हुन पाउने अधिकारलाई सुनिश्चित गरेको हुन्छ । सबै बालबालिकाहरूलाई यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी शिक्षा, सूचना, परामर्श र सेवा पाउने अधिकार रहेको हुन्छ । यसका साथै यौन साथीको छनौट गर्ने अधिकार, उपयुक्त उमेरमा विवाहको निर्णय गर्ने अधिकार, गर्भधारण गर्ने, परिवार नियोजनको साधन छनौट गर्ने अधिकार, गर्भवती अवस्थामा आवश्यक स्याहार पाउने अधिकारहरु समेटिएको छ । सबै आमाहरूले स्वस्थ रही स्वस्थ शिशुको जन्म दिनु पनि प्रजनन् अधिकार हो । त्यसैले कम उमेरमा विवाह गरी जोखिमयुक्त गर्भधारण गर्दा एकातिर

बाल अधिकारको हनन हुन्छ भने सँगसँगै यौन तथा प्रजनन् अधिकारको पनि हनन हुन पुग्छ । बाल अधिकार र यौन तथा प्रजनन् अधिकारका विषयहरु एउटै हुन् । बाल अधिकारको पूर्ण उपभोग गर्दा स्वतः यौन तथा प्रजनन् अधिकारका विषयहरु पनि समेटिन्छन् ।

४. किशोरकिशोरीहरू तथा युवायुवतीहरूले कुन उमेरमा प्रजनन् स्वास्थ्य तथा परिवार नियोजनका साधनहरूका बारेमा जानकारी पाउनु पर्दछ ?

सबै किशोरकिशोरीहरूलाई इच्छा भएको विषयमा जानकारी पाउने अधिकार हुन्छ । बच्चाको वृद्धि विकास हुँदै जाँदा उनीहरूले आफ्नो जीवनमा विभिन्न शारीरिक, भावनात्मक तथा मानसिक परिवर्तनहरूको अनुभव गर्दछन् । किशोरकिशोरीहरूलाई नजिकैबाट हेरचाह गर्ने वयस्क व्यक्तिहरूले यस्ता परिवर्तनहरूले उनीहरु (किशोरकिशोरीहरू)को शारीरिक तथा भावनात्मक विकासमा कस्तो प्रभाव पर्दछ भनेर जानकारी दिनु पर्दछ । यस्तो जानकारी किशोरकिशोरीहरूको सबै उमेरमा दिनु पर्दछ । उमेर, विकासको चरण तथा परिवेशका आधारमा किशोरकिशोरीहरूका विभिन्न आवश्यकताहरु हुन्छन् । एउटा ११ वर्षको किशोर र १८ वर्षको किशोरका आवश्यकताहरु फरक फरक हुन सक्दछन् । साथै केटा र केटीका आवश्यकताहरु पनि फरक फरक हुन सक्दछन् । यहाँसम्म कि एउटै उमेर र लिङ्गका किशोरकिशोरीहरूको वृद्धि विकास फरक फरक गति र फरक फरक तरिकाले पनि हुन सक्दछ । यी फरक-फरक आवश्यकताहरूको पहिचान गर्नु पर्दछ र सोही अनुसार व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ ।

यी आवश्यकताहरु समय अनुसार परिवर्तन पनि हुन सक्दछन् र धेरै छिटो छिटो पनि परिवर्तन हुन सक्दछन् भन्ने कुराको पहिचान गर्नु पनि त्यत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

कुनै पनि अवस्थामा केटा-केटीहरु किशोरावस्थामा प्रवेश गर्नुभन्दा पहिले वा किशोरावस्थामा प्रवेश गर्ने बित्तिकै जतिसक्दो चाँडै प्रजनन् स्वास्थ्यका बारेमा जानकारी दिनु पर्दछ । साथसाथै समाजमा केटा र केटीको भूमिका, साथीहरु र अभिभावकसँगको सम्बन्ध, यौनसम्बन्ध, लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा तथा यौन हिंसाका बारेमा पनि छलफल गर्नु पर्दछ । किशोरकिशोरीहरूले बेलैमा उनीहरूको शारीरिक परिवर्तनका बारेमा प्रशस्त जानकारी पाएनन् भने अनिच्छित यौन अनुभवहरू, अनिच्छित गर्भधारण र यौन रोग तथा एचआईभी सङ्क्रमणका समस्याहरूमा पर्न सक्दछन् । यथार्थमा जानकारी पाएका किशोरकिशोरीहरु जीवनमा ढिलो यौनसम्पर्क सुरू गर्ने तथा यौनसम्पर्क सुरू गर्दा सुरक्षाका उपायहरु अपनाउने बारेमा असल निर्णय गर्न सक्षम हुन्छन् ।

५. कुन उमेरका किशोरकिशोरीहरू तथा युवा युवतीहरूलाई यौनसम्पर्क गर्ने अधिकार हुन्छ ?

यौनसम्पर्क गर्ने कुरा नितान्त व्यक्तिगत कुरा हो । यो तपाईंको आफ्नो निर्णय हो र कुनै पनि व्यक्तिलाई तपाईंका लागि यो निर्णय गरिदिने अधिकार हुँदैन । तर जब तपाईँ यौनसम्पर्क गर्ने निर्णय गर्नुहुन्छ त्यस बेला तपाईँले पूर्ण जानकारीका साथ निर्णय गरिएको हुनु पर्दछ । यौनसम्पर्क गर्नाले हुनसक्ने सम्भावित परिणामहरूको बारेमा जानकारी हुनु पर्दछ र आवश्यक सावधानी अपनाउन बिर्सनु हुँदैन । नचाहेको गर्भधारण र एचआईभी सर्नबाट आफू र आफ्नो यौन साथीलाई बचाउनका लागि सही तरिकाले कण्डम प्रयोग गर्नुपर्दछ । अझै तपाईंको शारीरिक वृद्धि विकास भैरहेको हुनाले कण्डमको सही प्रयोगबिना यौनसम्पर्क गर्नु ठूलो उमेरमा भन्दा धेरै खतरापूर्ण हुन्छ किनभने कुनै कुनै रोगका सङ्क्रमणहरूले जीवनमा बाँझोपन जस्ता परिणाम भोग्नु पर्ने हुन सक्दछ । याद राख्नुहोस् २० वर्षभन्दा कम उमेरमा प्रजनन् अङ्गहरु पूर्णरूपमा विकसित भइ सकेका हुँदैनन् ।

नेपालको कानुन मुलुकी ऐनको जबरजस्ती करणीको महलमा १८ वर्ष मुनिको केटीसँग केटीको स्वीकृतिमै यौनसम्पर्क गरे तापनि बलात्कार गरेको ठहर्छ भनी लेखिएको छ । यदि यौनसम्पर्क गर्न पक्कै चाहेको हो भने होसियारीसाथ अझै एकपल्ट आफैलाई सोध्नु पर्दछ र दुवै जनाले यौनसम्पर्क गर्न चाहेको हो भन्ने कुरा पक्का गर्नका लागि आफ्नो यौनसाथीसँग छलफल गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । अरू सबैले यौनसम्पर्क गर्दछन् भन्ने सोचेर अथवा साथी वा अन्य कोही वयस्क व्यक्तिका दबावमा मात्र परेका कारण यौनसम्पर्क गर्नु हुँदैन ।

६. लैङ्गिकता (Gender) के हो ?

लिङ्ग (sex) वा यौन पहिचानका आधारमा वा जैविक आधारमा भएको विभाजन प्राकृतिक विभाजन हो । यसैका आधारमा समाजले निर्माण गरेको तथा निर्धारण गरेको भूमिका जस्तैः व्यवहार, मूल्य, मान्यता, रहनसहन, रीतिरिवाज, संस्कृति आदि भिन्नतालाई नै लैङ्गिकता (Gender) भनिन्छ । यसैलाई सामाजिक लिङ्ग पनि भनिन्छ । एउटी स्त्रीले महिला भएर र एउटा पुरूषले पुरूष भएर परिवार वा समाजमा शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, व्यावहारिक दायित्वहरु बहन गर्ने भूमिका वा यस्तै गर्नुपर्छ भन्ने सामाजिक परिपाटी नै लैङ्गिकता (Gender) हो । आजभोलि हाम्रो समाजमा लैङ्गिकताका धेरै कुराहरु उठ्ने गरेका छन् । लैङ्गिकता वा जेण्डर भन्नासाथ महिला हो भन्ने बुझ्ने गरिएको छ । यस्तो बुझाइ गलत हो । नेपाल जस्तै संसारका अल्पविकसित मुलुकहरूमा जहाँ मानिसमा चेतनाको कमी छ, त्यहाँ लिङ्गको आधार महिलाहरूमाथि नै हिंसा हुने भएको र सामाजिक कुरीतिको मारबाट महिला मात्र बढी पीडित भएकाले लैङ्गिकता (जेण्डर) र महिला पर्यायवाची बन्न पुगेका छन् । लैङ्गिक पहिचानको दृष्टिकोणबाट मूलधारमा रहेका महिला र पुरूषभन्दा अलग तेस्रो लिङ्गी (Third Gender) पहिचान भएका व्यक्तिहरूसमेत समाजमा अल्पसङ्ख्यक रूपमा रहेका हुन्छन् । एकै वाक्यमा भन्नुपर्दा लिङ्ग (Sex) जैविक गुण हो र लैङ्गिकता (Gender) सामाजिक भूमिका मात्र हो ।

७. महिला सशक्तीकरण भनेको के हो ?

महिला सशक्तीकरण भनेको महिलाहरूलाई सूचना, शिक्षा, स्वास्थ्य अन्य स्रोतमाथि उनीहरूको पहुँच बढाई आत्मनिर्भर बनाउनु हो । उनीहरूका लागि सर्वप्रथम समताजन्य व्यवहारको सुनिश्चितता गरिनुपर्छ । उनीहरूलाई कुनै पनि आधारभूत सेवाबाट टाढा नराखी सबै प्रकारका सुविधा र अवसर प्रदान गरिनु महिला सशक्तीकरण हो । देशको आधाभन्दा बढी जनसङ्ख्या ओगटेको महिला जमात बाँच्नका लागि चाहिने आधारभूत आवश्यकताबाट पनि वञ्चित छन् । महिलाहरु नै कुपोषण र रक्त अल्पताबाट पीडित छन् । उनीहरु नै सामाजिक विभेदबाट पीडित छन् । उनीहरु नै शिक्षा, स्वास्थ्यलगायत अन्य आधारभूत कुराहरूबाट वञ्चित छन् । सिङ्गो राष्ट्र, समाज र परिवारले नै उनीहरूलाई उपेक्षा गरी विकासको कल्पना गर्नु हास्यास्पद हुन्छ । पितृसत्तात्मक समाजमा धेरैजसो महिलाहरूको साधन र स्रोतमाथिको पहुँच कम छ । समाजलाई सही दिशामा डोऱ्याउने हो भने महिलाहरूको स्रोतमाथिको पहुँच बढाउनु पर्छ । यसको एक मात्र उत्तम उपाय भनेको महिला सशक्तीकरण हो ।

८. महिला सशक्तीकरण भएमा परिवारलाई के फाइदा हुन्छ ?

महिला सशक्तीकरण भएमा परिवारलाई धेरै कुरामा फाइदा पुग्छ जस्तैः पारिवारिक निर्णय लिन सजिलो हुनु, पुरूषको जिम्मेवारी आधा घट्नु, परिवारको आम्दानी बढी जीवनस्तर उकासिनु, परिवारको समृद्धि बढ्नाले सधैँ खुशी छाइरहनु आदि । यस्तो भएमा सबै सुखी हुन्छन् । यसबाहेक सिङ्गो समाज र राष्ट्रलाई नै महिला सशक्तीकरणले फाइदा पुऱ्याउँछ ।

९. लैङ्गिक हिंसा भनेको के हो ?

लिङ्गको आधारमा घरभित्र वा बाहिर गरिने विभेदपूर्ण व्यवहार नै लैङ्गिक हिंसा हो । लैङ्गिक हिंसा धेरैजसो महिलामाथि हुने गरेको छ व । महिलाहरू नै बढी सङ्ख्यामा सामाजिक, पारिवारिक र सांस्कृतिक विभेदबाट पीडित छन् । त्यसैले हिजोआज लैङ्गिक हिंसा भन्नासाथ महिला हिंसा भन्ने बुझिन्छ । महिनावारी हुँदा छुन नदिनु, छाउपडीमा राख्नु, केटीले धेरै हाँस्न बोल्न हुन्न भन्नु, केटासँग नबोल्न भन्नु, लामो कपाल राख्नु, पहिरनमा रोक लाउनु, पोषिलो खानेकुरा खान नदिनु, विद्यालय नपठाउनु वा धेरै पढ्न नदिनु, घरधन्दाको काममा व्यस्त राख्नु वा घरभित्रको काम मात्र गर्न लाउनु, बाहिर एक्लै जान नदिनु आदि केटी वा महिला माथि हुने सामान्य भेदभाव वा लैङ्गिक हिंसा हुन् ।

१०. लैगिंक हिंसा न्यूनीकरण गर्न के गर्नु पर्छ ?

शिक्षा, स्वास्थ्य, आयआर्जन, सम्पत्ति आदिमा महिलालाई पनि पुरूषसरह समान अवसर प्रदान गर्नाले लैङ्गिक हिंसा न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ । असमान कानुनहरू खारेज गरिनुपर्छ । विभेदपूर्ण नीति, सामाजिक चालचलन र सांस्कृतिक परम्परा जसले महिलालाई अवसर र सेवाको पहुँचबाट वञ्चित गर्छ, ती सबै प्रभावमुक्त हुनुपर्छ । स्रोत र साधनमाथि महिलाहरूको पहुँचमा वृद्धि गरी, उनीहरूलाई आत्मनिर्भर र स्वावलम्बी बनाउन सके लैङ्गिक हिंसा घट्छ । महिलामाथि हुने सबै प्रकारका हिंसा र दुर्व्यवहारका घटनाहरूलाई छिटो र छरितो तरिकाले सुन्ने र न्याय दिलाउने व्यवस्था भएमा पनि उनीहरूमाथि हुने हिंसा वा दुर्व्यवहार न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ । लैङ्गिक समतालाई व्यवहारमा उतारी महिला सशक्तीकरणमा जोड दिन सकेमा समाजबाट लैङ्गिक हिंसा स्वतः हराएर जान्छ ।

११. व्यक्तिगत र परिवारका तर्फबाट लैङ्गिक हिंसा न्यूनीकरणका लागि के गर्न सकिन्छ ?

लैङ्गिक हिंसा न्यूनीकरणको पहल हरेक व्यक्तिले आफू र आफ्नो घरबाटै सुरु गर्नु पर्दछ । जस्तै छोरा र छोरीमा कहिल्यै पनि कुनै प्रकारको भेदभाव नगर्ने, घरायसी काम र बच्चा स्याहार्ने काम पुरूष र महिला दुवै मिलेर गर्ने, घरको जुनसुकै निर्णयमा पनि महिलाको सक्रिय सहभागिता गराउने, महिलालाई आफू सरह अधिकार दिने र सम्मानजनक व्यवहार गर्ने, महिलालाई आफ्नोबारे आफै निर्णय लिन सक्ने व्यवहार गर्ने, श्रीमतीलाई परिवारको अपरिहार्य सदस्य ठानेर उनको सुखदुखमा साथ दिने, श्रीमती वा महिलालाई होच्याउने वा आत्मग्लानि हुने कुनै पनि व्यवहार नगर्ने वा नभन्ने आदि जस्ता सभ्य व्यवहार सबैले अपनाएमा लैङ्गिक हिंसा न्यूनीकरण हुन सक्दछ ।

१२. लैङ्गिक हिंसा भएमा कहाँ उजुरी गर्न सकिन्छ ?

लैङ्गिक हिंसा भएमा मुख्यतया चार ठाउँमा उजुरी गर्न सकिन्छ । ती हुन् स्थानीय पालिकाका कार्यालय (गाउँपालिका वा नगरपालिका), महिला आयोग, अदालत र प्रहरी कार्यालय । यी बाहेक लैङ्गिक हिंसा विरूद्ध काम गर्ने सङ्घसंस्थाहरूबाट पनि विभिन्न किसिमका सहयोग लिन सकिन्छ । महिला आयोग हटलाईन नम्बर ११४५ र नेपाल प्रहरीको हटलाइन नम्बर १०० मा खबर गरी उजुरी गर्न सकिन्छ ।

१३. यौन हिंसा (Sexual Violence) भनेको के हो ?

कुनै एक व्यक्तिले अर्को व्यक्तिको इच्छा विरूद्ध, डरत्रास वा लोभलालच देखाई वा उसको अनभिज्ञताको फाइदा उठाई मौखिक, शारीरिक वा मानसिक रूपमा गर्ने यौन सम्बन्धी व्यवहार नै यौनहिंसा हो । यौनहिंसाका विभिन्न प्रकारहरु छन्, जस्तैः बलात्कार, हाडनाता करणी, यौन व्यापार, यौन अपमान आदि । यसबाहेक, संवेदनशील अङ्गहरूमा एकोहोरो हेर्ने तथा छुने, जबरजस्ती टाँसिएर बस्ने, आफ्नो शरीर रगड्ने, इशारा वा सङ्केत गरी जिस्क्याउने, छाडा बोल्ने आदि पनि यौन हिंसा हुन् । यौन हिंसा विभिन्न किसिमका हुन्छन् र महिला वा पुरूष जोसुकै माथि यी घटना घट्न सक्दछन् । यौन हिंसा भन्नाले कुनै व्यक्ति वा समूह वा समुदायका विरूद्ध घाउचोट लाग्ने वा मृत्यु हुने वा मानसिक रूपमा क्षति गर्ने नियतवश भौतिक दबाव वा शक्तिको प्रयोग गर्ने, धम्की दिने आदि समेतलाई बुझ्नु पर्दछ । यौन हिंसा विभिन्न किसिमका हुन्छन् र महिला वा पुरूष जोसुकै माथि यी घटना घट्न सक्छन् । कुनै पनि व्यक्तिलाई अर्को व्यक्तिको स्वीकृति बेगर (स्वीकृति बिना) यौनसम्पर्क गर्ने अधिकार हुँदैन । स्वीकृतिबिना कसैसँग यौनसम्पर्क गर्नु भनेको बलात्कार हो । नेपालको कानुनले बलात्कार गर्ने व्यक्तिलाई दण्ड सजायको व्यवस्था गरेको छ ।

कुनै व्यक्तिलाई उपहार वा जागिरको सट्टामा यौनसम्पर्कको लागि दबाव दिनु भनेको यौन दुर्व्यवहार हो । त्यसै गरेर अर्को व्यक्तिको (तपाईको) स्वीकृति बेगर उसका गोप्य अङ्गमा छुने वा उसलाई चुम्बन गर्ने अधिकार कसैलाई हुँदैन । त्यसै गरी कसैलाई समाजको अगाडि नाङ्गो पार्ने, कसैको नाम लिएर बोलाइदिने वा अरूका अगाडि यौनसम्पर्क गर्न दबाव दिने पनि यौन हिंसा हो । याद राख्नु पर्ने महत्त्वपूर्ण कुरा के हो भने यौन हिंसा सधैं गलत कुरा हो, यसले मानव अधिकारको हनन गर्छ र पीडितलाई धेरै पीडा दिन्छ ।

नजिकको नातेदार जस्तै बुबा, आमा, दाजु, भाइ, दिदी, बहिनी, हजुर बा हजुर आमा, देवर, भाउजू, जेठाजु बुहारी मामा-भान्जी, माइजू भान्जा तथा अन्य नजिकका नातेदारसँग यौनसम्पर्क गर्नु यौन दुर्व्यवहार हो र यसलाई हाडनाता करणी गरेको भनिन्छ । नेपालको कानुन मुलुकी ऐनको हाडनाता करणीको महलमा यस्तो नातामा यौनसम्पर्क गर्न वर्जित गरेको छ । यस्तो हाडनाता करणीको उजुरी भएमा कानुन अनुसार दण्ड सजाय हुने व्यवस्था छ ।

१४. यौनहिंसा कोबाट र कहाँ कहाँ हुन सक्दछ ?

यौनहिंसा र दुर्व्यवहारहरु जोबाट र जहाँ पनि हुनसक्दछ । विशेष गरी आफ्ना साथी, नजिकका मान्छे वा नातेदार, छिमेकी, शिक्षक-शिक्षिका, कारखाना वा कार्यालयका हाकिम वा अन्य कर्मचारी तथा अपरिचितबाट एकान्तमा, बाटोमा, विद्यालयमा, घरमा, विभिन्न समारोहमा, सार्वजनिक गाडीमा, कारखाना वा कार्यालयमा तथा दाउराघाँस गर्न जाँदा हुनसक्छ तसर्थ सधैँ चनाखो रहनुपर्छ ।

१५. यौनहिंसाका कारणहरू के के हुन सक्दछन् ?

यौनहिंसाका विभिन्न कारणहरु हुन सक्दछन् जस्तै मानसिक विकृति, अनावश्यक घनिष्ठता, दुर्व्यसन, मादक पदार्थ सेवन, लागू औषध/पदार्थ सेवन, अश्लील पत्रपत्रिका, लैङ्गिक असमानता, लोभलालच, एकान्त ठाउमा अपरिचित व्यक्तिसँग धेरै बेर बस्नु, यौन उत्तेजना गराउने खालका व्यवहार आदि ।

१६. यौन हिंसाले व्यक्तिलाई कस्तो असर पर्दछ ?

यौन हिंसाका कारणले पीडितलाई लामो समयसम्म शारीरिक तथा मानसिक पीडा दिन सक्दछ । यौन हिंसाले प्रायः पीडितलाई चोटपटक लागेको हुन सक्छ । करणी (बलात्कार गर्ने आशय), बाल यौन हिंसा सबै पीडितको शरीरसँग सम्बन्धित विषयहरु हुन् । त्यसैले बलात्कार हुँदा पीडितले बेस्सरी पीडा महसुस गर्न सक्छ । बलात्कारको बेलामा पीडित व्यक्तिका यौन अङ्गहरुमा घाउचोट साथै शरीरका अन्य भागमा समेत

चोट लागेको (कुटपिट गरेको समेत) हुन सक्छ । यौन हिंसाको सबैभन्दा नराम्रो पक्ष भनेको यसले पीडितलाई सदाका लागि घाउ (चोट) दिन सक्छ भने पीडितको मृत्युसमेत हुन सक्छ । बलात्कारले नचाहेको गर्भधारण हुन सक्दछ साथै यौनरोग तथा एचआईभीजस्तो खतरनाक सङ्क्रमण समेत हुन सक्छ ।

यस्तो यौन हिसांले बालबालिकाहरु अझै जोखिममा हुन्छन् किनभने यिनीहरूको यौन अङ्गको आकार वयस्क मानिसको भन्दा सानो हुन्छ । यौन हिंसाका पीडितहरूमा मानसिक असरहरु धेरै गहन (धेरै कडा) हुन्छन् । यौन हिंसाको सबैभन्दा खराब पक्ष भनेको पीडित व्यक्ति मानसिक रोगी बन्न पनि सक्छ । यौन आक्रमणमा परेका व्यक्तिले घटना भएको एक-दुई महिना मात्र नभई लामो समयसम्म त्यस दर्दनाक (दुःखपूर्ण) घटनालाई सम्झन सक्छन् र दिमागमा रहिरहन सक्छ । यौन हिंसामा परेका धेरै जसो व्यक्तिहरूमा सामान्य यौन जीवन बिताउन समस्याहरु परेको पाइन्छ किनकि उनीहरूले सामान्य यौनसम्पर्कलाई पनि बलात्कारसँग जोडेर सोच्न सक्दछन् । त्यसैकारणले गर्दा परिवार तथा साथीहरूबाट यौनहिंसामा परेका व्यक्तिहरूलाई उचित परामर्श, सहयोग तथा समझदारीपूर्ण व्यवहार गर्नु पर्दछ ।

१७. यौनहिंसाबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?

यौनहिंसाबाट बच्न यस प्रकारका तरिकाहरु प्रयोग गर्न सकिन्छ, जस्तै नचिनेको मानिससँग व्यवहार गर्दा सतर्क रहने, लोभलालचमा नपर्ने, अपरिचित, अविश्वासिलो अथवा समाजमा नराम्रो व्यक्ति भनी चिनिएको व्यक्तिले दिएको कुरा नखाने वा नलिने, सकेसम्म कसैसँग पनि एकान्तमा धेरैबेर नबस्ने, मादक पदार्थ वा लागू पदार्थ सेवन गरेका देखि टाढै बस्ने, कसैले बिना कारण जिउमा छुने, जिस्काउने गर्छ भने कुन नियतले त्यस्तो गरिरहेको छ बुझ्न खोज्ने । कसैले अनुचित व्यवहार गर्न खोज्दछ भने प्रतिकार गर्ने जसका लागि चिच्याउने, उसका संवेदनशील अङ्गमा हिर्काउने, टोक्ने र त्यो व्यक्तिबाट उम्किन खोज्ने गर्नु पर्दछ भने आफ्नो प्रेमी वा प्रेमिकाबाट यौनसम्पर्कको लागि दवाव भएमा सम्झाउन प्रयास गर्ने, आफ्नो स्वास्थ्य ठिक छैन भन्ने, महिनावारी भइरहेको छ भन्ने आदि सिर्जनात्मक किसिमले सोचेर उपायहरु लगाउने । एकान्त ठाउँमा वा कसैको घरमा अथवा आफ्नै घरमा बस्दा पनि सतर्क भएर बस्ने र शंकास्पद व्यक्तिसँग एक्लै नबस्ने, आफू सुत्ने कोठामा ढोका लगाएर मात्र सुत्ने, कुनै पनि व्यक्तिले इच्छा विरूद्ध आफ्नो शरीरको कुनै अङ्गमा स्पर्श गर्ने चेष्टा गरेमा वा कतै एकान्तमा वा अन्जान ठाउँमा पछ्याएमा तुरून्तै प्रतिकार गर्ने वा सहयोगका लागि कराउने/हल्ला गर्ने र १०० मा फोन गरी नजिकको प्रहरीलाई बोलाउने आदि ।

१८. यौनशोषण (Sexual Abuse) भन्नाले के बुझिन्छ ? के यसले केटीहरूलाई मात्र असर गर्दछ ? किन विशेषगरी केटीहरू यौन शोषणको सिकार हुन्छन् ?

मान्छेको आफ्नो इच्छा विपरीत यदि कसैले उससँग यौनसम्बन्धी व्यवहार गर्ने, छुने, जिस्क्याउने आदि गरेमा त्यसलाई यौनशोषण भनिन्छ । यस्ता खालका क्रियाकलाप जसलाई जुन बेला गरिएको हो, उसलाई त्यही बेला असर पार्दछ । त्यसैले यस्ता क्रियाकलापले केटीलाई वा केटालाई मात्र असर गर्दछ भन्ने हुँदैन ।

तर मात्राको हिसाबले भन्ने हो भने चाहिँ विशेष गरी केटीहरूमा यौनशोषण बढी हुने गर्दछ र यसको प्रमुख कारण समाजको संरचना र केटीहरूको शारीरिक बनावट पनि हो जुन केटाहरूको तुलनामा कमजोर र कोमल हुने गर्दछ । तर यौनशोषणमा परेका केटाहरूमा पनि त्यत्तिकै नकारात्मक असरहरु पर्दछन् ।

१९. केटी जिस्क्याउने, नराम्रो शब्दको प्रयोग गर्ने र नराम्रा एसएमएस पठाउने कार्यलाई पनि यौन शोषण र दुराचार (Abuse) को रूपमा लिन सकिन्छ ?

जिस्क्याउने, नराम्रो शब्दको प्रयोग गर्ने र नराम्रा एसएमएस पठाउने पनि यौन शोषण वा दुराचार हुन् । मानिसले आफ्ना यौन चाहनालाई विभिन्न किसिमबाट प्रस्तुत गर्दछन् । नियत खराब राखी गरिएका क्रियाकलापलाई हामीले चिन्नु पर्दछ । अर्काको चाहना विपरीत यौनसम्बन्धी एसएमएस पठाएमा र अन्य यौनसम्बन्धी क्रियाकलाप गरेमा यौनशोषण वा यौनदुर्व्यवहार गरेकै ठहर्छ ।

२०. जबरजस्ती गरिएका यौनसम्पर्कबाट युवतीहरूमा के असर पर्न सक्दछ ?

केही युवा युवतीहरूले मायामा पर्नु भनेको यौनसम्पर्क गर्नु हो भन्ने सोच राखेको पनि पाइन्छ । विशेष गरी युवाहरु हेर्दा आकर्षक केटी छान्ने र उससँग माया लगाई एकान्तमा वा मौका छोपी फकाई फुलाई वा फसाई यौनसम्पर्क राख्ने गर्दछन् । कतिपय

युवाहरूको माया लगाउने उद्देश्य नै यौनसम्पर्क राख्ने मात्र पनि हुन जान्छ । तर कहिलेकाहीँ भने केटाहरु एकान्त पाएपछि बढी उत्तेजनामा आई यौनसम्पर्कको चाहना गर्दछन् र यसमा केटीको सहयोग पाएमा मात्र उनीहरूको यौनसम्पर्क हुन्छ । जबरजस्ती यौनसम्पर्क राख्ने युवा र युवती दुवै जना खुसी रहन सक्तैनन् । विशेष गरी पुरूषलाई भन्दा महिलालाई यसबाट धेरै असर पर्न जान्छ । यौनसम्पर्क भनेको महिला र पुरूष दुवैको तयारी र मञ्जुरीमा हुने एउटा आनन्ददायक व्यवहार हो । यसलाई प्रजनन् व्यवहारको रूपमा पनि लिइन्छ । यो स्वस्थ र स्वच्छ तरिकाले दवावरहित वातावरणमा हुनु पर्ने व्यवहार हो ।

त्यसैले एकजनाको असहमति र असन्तुष्टि भएको खण्डमा उसको दिमाग र शरीर दुवैमा असर गर्दछ । यदि पुरूषले जवरजस्ती सम्पर्क राखेको अवस्थामा महिलामा निम्न असरहरु पर्न सक्दछन्:

शारीरिक असर : यौनव्यवहार गर्दा महिला-पुरूष दुवैको यौनअङ्ग पनि तयार हुनु पर्दछ । तयारी नभएको महिलाको यौनाङ्ग सुक्खा र साँघुरो हुन्छ । यसमा पुरूषको यौनाङ्गको घर्षणले चोट लाग्ने र सो चोटको कारणले विभिन्न यौन रोग लाग्ने, यौनाङ्ग च्यात्तिने आदि हुन सक्छ । यसै गरी पाठेघरमा समस्या आई सन्तान उत्पादनमा पनि समस्या आउन सक्छ ।

मानसिक असर : यौनसम्पर्कका लागि शरीरका साथै महिला-पुरूष दुवैजना मानसिक रूपमा राजी र तयारी हुनु त्यत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ । त्यसैले कुनै एक जनाले जबरजस्ती सम्पर्क राख्दा भने महिलालाई अर्कोचोटि सम्पर्क राख्ने बेलामा नैराश्य हुने, डर लाग्ने र पुरूष जातिप्रति समेत घृणा र वितृष्णा बढ्दै जान सक्छ । यसो हुन गएमा उक्त महिलाले उत्पादन गर्ने सन्तानसमेत सुस्त मनस्थितिको हुने, लुलो, लङ्गडो हुने, बुद्धि विकासमा कमी हुने, पढ्न नसक्ने आदि जस्ता असरहरु पनि हुन सक्छन् । यी सबै असरहरु कुनै महिलालाई जबरजस्ती गरिएको यौनसम्पर्कले गर्दा पर्ने मानसिक असरका कारण उब्जन्छन् ।

कतिपय अवस्थामा युवतीहरूलाई जबरजस्ती यौनसम्पर्क भएको कारण विवाहप्रति नै वितृष्णा पैदा हुने हुन्छ । कतिपयमा शारीरिक र मानसिक दुवै असर परेको कारणले बाँझोपनजस्ता समस्यासमेत आउन सक्छन् ।

२१. के यौनशोषण र दुर्व्यवहार (Sexual Abuse) साँचो मायाको रूप हो ? किन महिलाहरूलाई गर्भवती अवस्थामा पनि यौन पीडा दिन्छन् ?

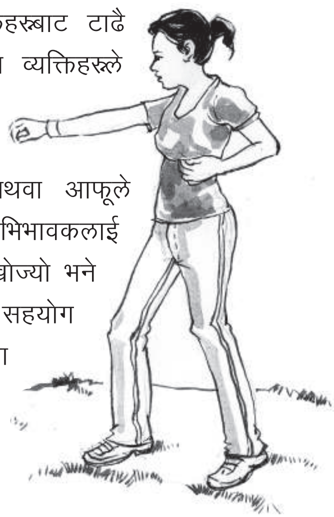
माया भनेको आफूले मन पराएको व्यक्तिले कुनै पनि हानि वा कष्ट बेहोर्नु नपरोस् भन्ने भावनाद्वारा ओतप्रोत मानसिकता हो । त्यसैले यौन व्यवहारकै क्रममा एक-आपसको

भावनाको आफ्नोभन्दा बढी कदर गरिन्छ । अर्काको इच्छा वा चाहना विपरीत कोही व्यक्तिले यौनसम्बन्धी व्यवहार गर्छ भने यौनशोषण भन्ने बुझिन्छ । यसकारण यौन दुर्व्यवहार कुनै पनि कोणबाट माया हुँदै होइन । यो हिंसा हो । हिंसा सधैँ दण्डनीय हुन्छ ।

यौन हिंसाका धेरै प्रकारहरूमध्ये गर्भवती महिलालाई गरिने यौन हिंसा पनि एक हो । कुनै कुनै पुरूष आफ्नो यौन इच्छालाई शारीरिक सम्पर्कका माध्यमबाट मात्र पूरा गर्न सकिन्छ भन्ने विश्वास राख्दछन् । उनीहरूले आफ्ना श्रीमतीलाई कुनै पनि बेला आफ्नो यौन इच्छा पूरा गरिदिने साधनका रूपमा लिएका हुन्छन् । त्यसैले अस्वस्थ अवस्थामा, महिनावारी भएको अवस्थामा र गर्भवती अवस्था अनि आलो सुत्केरी अवस्थामा पनि जबरजस्ती यौनसम्पर्क राख्दछन् । यसै कार्यहरूलाई मध्यनजर राखेर हाल महिलाको हकमा नेपाल सरकारबाट वैवाहिक बलात्कारका विरूद्ध कानुन नै बनाइएको छ । हाल कुनै पनि विवाहित महिलालाई उसको श्रीमान् समेतले उसको इच्छा विपरीत जबरजस्ती यौनसम्पर्क राख्दछ भने बलात्कारको लागि लाग्ने सबै कानुन आकर्षित हुन्छन् ।

२२. म बलात्कृत हुनबाट कसरी जोगिन सक्छु ?

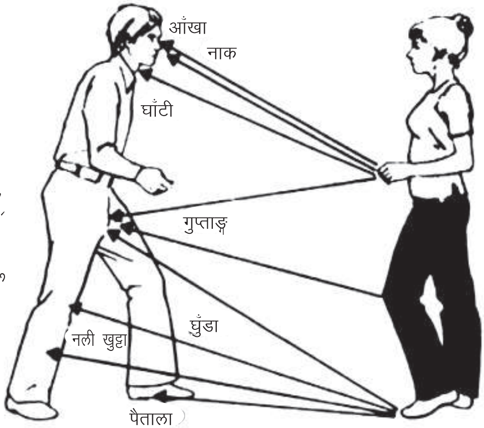
बलात्कार र यौन हिंसाका घटनाहरु जसलाई पनि पर्न सक्छन् । जे भए तापनि केही यस्ता खास व्यवहारहरु हुन्छन् जसले बलात्कारका खतराहरूलाई कम गर्न सकिन्छ । जस्तैः अँध्यारो वा एकान्त ठाउँमा एक्लै नजाने, दाउरा घाँसपात लिन जङ्गलमा एक्लै नजाने, अरूको कोठामा एक्लै नजाने, पानी लिनका लागि एक्लै टाढा नजाने आदि ।



मादक पदार्थ तथा लागूपदार्थ सेवन गरेका व्यक्तिहरूबाट टाढै रहनु पर्दछ । किनभने मादक पदार्थ सेवन गरेका व्यक्तिहरूले यस्तो व्यवहार गर्न सक्दछन् । यदि तपाईंलाई खतरापूर्ण वातावरणमा काम गर्नका लागि दबाव परेको छ भने यसबारेमा आफ्ना अभिभावक अथवा आफूले विश्वास गर्ने व्यक्तिलाई भनेर उसमार्फत आफ्ना अभिभावकलाई कुरा गर्न लगाउनु पर्दछ । कसैले उपहारहरु दिन खोज्यो भने अथवा सहयोग गर्न खोज्यो भने त्यस्तो उपहार वा सहयोग दिनुको बदलामा उक्त व्यक्तिले के चाहे को होला भनेर विचार गर्नु पर्दछ । यदि त्यस्तो उपहार वा सहयोगको बदलामा तपाईंबाट यौन सम्पर्कको

चाहना गरेको लागेमा त्यस्ता उपहारहरु वा सहयोग लिनु हुँदैन । चित्रमा देखाए जस्तै बलात्कार गर्न वा यौन दुर्व्यवहार गर्न खोज्ने व्यक्तिलाई प्रतिकार गर्न सकिन्छ । अहिले धेरै ठाउँमा किशोरीहरूलाई प्रतिरक्षा गर्न सक्ने गरी तालिम पनि दिन थालिएको छ, यो राम्रो अभ्यास हो ।

बलात्कारीलाई यी भागहरूमा प्रहार गर्नुपर्दछ ।



चित्र: गुगल सङ्कलन

बलात्कारमा परेका पीडित व्यक्ति (महिला वा पुरूष) सक्षम छ भनेर हौसला दिनका लागि परामर्श दिनु पर्दछ । साथै पीडितका घटनासम्बन्धी जानकारीहरु गोप्य राखिने छ भनेर भन्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । के घटना घटेको थियो भनेर अरू व्यक्तिहरूलाई भन्नु हुँदैन । आवश्यक व्यक्तिहरु जस्तै स्वास्थ्यकर्मी, शिक्षक तथा अभिभावकलाई मात्र भन्नु पर्दछ । पीडितलाई किन यस्तो भयो भनेर सोध्नु हुँदैन । 'किन' भनेर सोध्नाले पीडितको नै गल्ती थियो भन्ने जस्तो लाग्न सक्दछ । पीडितसँग शान्तसँग र गोप्यताका साथ कुरा गर्नु, छलफल गर्नु पर्दछ र आफूले पूरा ध्यान दिनु पर्दछ । पीडितलाई दोष लगाउने कहिल्यै गर्नु हुँदैन किनकि बलात्कार भनेको पीडितको गल्ती होइन ।

२३. पुरूषत्व र नारीत्व भन्नाले के बुझिन्छ ?

पुरूषत्व भनेको पुरूषमा हुने गुणहरु र नारीत्व भन्नाले नारीमा हुने गुणहरु भनिन्छ । परम्परागत रूढिवादी समाजले पुरूषत्व वा सच्चा पुरूष हुनु भनेको बलवान्, रिसाहा, घरबाहिरको काम गर्ने, धेरै महिलासँग यौन सम्बन्ध कायम गर्ने, निर्णयकर्ता, सम्पत्तिको हकवाला, स्वतन्त्र र आत्मनिर्भर आदि र नारीत्वलाई वा आदर्श नारी हुनु भनेको सहनशील, घरभित्रको काम गर्ने, आफ्नो श्रीमान्सँग मात्र यौन सम्बन्ध राख्ने, अरूमा निर्भर आदि हो भन्दै गलत परिभाषा वा अर्थ दिँदै आइरहेको छ । यस्तै प्रकारका सोचहरूले गर्दा महिलाहरूको सामाजिक र आर्थिक स्थिति सुध्रिन नसकेको हो । आत्मनिर्भरता र आत्मविश्वासको कमीले गर्दा महिलाहरु पछाडि परिरहेका छन् । नारी सहनशील हुनु पर्छ भन्ने सोचले गर्दा कैयन हिंसाको सिकार भइरहेका छन् । यस्ता सोचाइले स्वयं पुरूषहरु पनि मारमा परेका छन् । जस्तै परिवारको एकमात्र कमाउने सदस्य हुँदा, सिङ्गो परिवारकै बोझ पर्नजान्छ । धेरै स्वतन्त्रता र छुटको कारण पुरूषहरु गलत सङ्गत, रक्सी, लागूपदार्थ दुर्व्यसन, वेश्यावृत्ति आदिको चपेटामा पर्न सक्छन् । पुरूषत्वकै कारणले पुरूषहरु आफ्ना भावनाहरु लुकाएर

राख्छन् जसले गर्दा उनीहरूमा मानसिक समस्याहरु आउन सक्छन् । एक्काइसौं शताब्दीमा, जहाँ महिला पनि पुरूष जत्तिकै शिक्षित छन् र काम गर्छन्, यस्तोमा घरको काममा पुरूषले सघायो भने उसको पुरूषत्वमा आँच आउँछ भन्नु सही होला त ? त्यस्तै महिला चाहिँ आफ्नो श्रीमान्सँग मात्र यौन सम्बन्ध कायम राख्ने तर पुरूषले भने धेरै यौनसाथी बनायो भने उसको पुरूषत्व बढ्छ रे ? यस्तो भन्नु कत्तिको उचित हुन्छ, एकछिन सोचौं त ? यस्तै किसिमका सोचहरु नै समाजको र सिङ्गो देशकै विकासका बाधक बनेका छन् । त्यसैले हामी युवाकिशोरकिशोरीहरु मिलेर पुरूषत्व र नारीत्वको रूढिवादी परिभाषा बदल्नुपर्छ ।

२४. के पुरूषले चाहेको बेला महिलाले पनि यौनसम्पर्क गर्ने इच्छा देखाउनुपर्छ ?

एकअर्काको इच्छा र समझदारीमा गरिने यौनसम्पर्कले मात्र आनन्द दिन्छ र यसले एकअर्काप्रतिको विश्वास र माया झन् गाढा पार्छ । एउटालाई यौनसम्पर्कको इच्छा भयो भन्दैमा अर्कोलाई पनि इच्छा हुन्छ नै भन्ने छैन । इच्छा नहुँदानहुँदै गरिएको यौनसम्पर्कले सम्बन्धलाई चिसो बनाउँछ । यौन सम्पर्क प्रति घृणा र नकारात्मक सोच विकास हुन्छ । यस्तो हुनाले यौनसम्पर्क पिडादायी मात्रै हुने हैन यौनदुर्बलता समेत हुनसक्छ । त्यसैले, एक व्यक्तिले जहिले पनि आफ्नो यौन जोडीको मन पर्ने या मन नपर्ने कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ।

२५. के यौनसम्पर्क कहिले र कसरी गर्ने भनेर पुरूषले मात्र निर्णय गर्नुपर्छ ?

एउटाको इच्छामा मात्र जबरजस्ती यौनसम्पर्क गरिन्छ भने त्यो पनि एक किसिमको यौनहिंसा हो र कुनै पनि प्रकारको यौनहिंसा दण्डनीय अपराध हो । सफल दाम्पत्य जीवनका लागि सहमतिमा गरिएको यौन सम्पर्क नै उपयुक्त हुन्छ । इच्छा विपरीत गरिएको यौनसम्पर्क बलात्कार हुन्छ र यदि विवाहित जोडीबीचमा पनि जबरजस्ती यौनसम्पर्क हुन्छ भने यसलाई वैवाहिक बलात्कार भनिन्छ र कानुनी कारबाहीसमेत गर्न सकिन्छ । यौनजन्य रोग र अनिच्छित गर्भधारणबाट बच्नु दुवैको दायित्व भएकाले यौनसम्पर्क कहिले र कसरी गर्ने भनी एक-आपसमा छलफल गर्नुपर्छ ।

२६. नेपालमा तेस्रो लिङ्गीहरूको हकमा कस्ताकस्ता कानुनी व्यवस्था छन् ?

वि.सं २०६४ पौषमा सर्वोच्च अदालतले लैङ्गिक पहिचान र यौनिक अभिमुखीकरणको आधारमा भेदभावपूर्ण कानुनहरूलाई खारेज गरी समलिङ्गी विवाह नीतिको अध्ययनका लागि एक समिति गठन गऱ्यो । अदालतले तेस्रो लिङ्गीको पहिचान कानुनी रूपमा पनि स्थापना गर्न यस्तो कदम चालेको थियो । सर्वोच्च अदालतको यो निर्णयले सरकारलाई तेस्रो लिङ्गीको परिचय खुल्ने नागरिकताको प्रमाणपत्र जारी गर्ने निर्देशन दिएको थियो । अहिले नेपालमा नागरिकता जस्तो आधिकारिक कागजातहरूमा पुरूष,

महिला र अन्य भनी तीनवटा लिङ्गको वर्गीकरण गरिएको छ । अन्य भन्ने वर्गमा जन्मको बेलामा दिइएको लैङ्गिक पहिचान भन्दा फरक लैङ्गिकता समावेश हुन सक्दछ । वि.सं २०६८ सालको राष्ट्रिय जनगणना विश्वकै पहिलो जनगणना हो जसले नेपाली जनताहरूलाई महिला र पुरुष बाहेकको लैङ्गिकता दर्ता गर्न स्वीकृत गरेको थियो । तर, तेस्रो लिङ्गीहरूको हकमा विश्वव्यापी कानुनी मान्यता के छ भने तेस्रो लिङ्गीले सन्तान उत्पादन गर्ने क्षमता राख्दैनन् वा उनीहरूबाट सन्तानको जन्म हुँदैन ।

चित्र: गुगल सङ्ग्रह

२७. परिवार योजना (Family Planning) भनेको के हो ?

हरेक कार्य गर्नुभन्दा पहिले योजना तयार पार्नुपर्छ । योजना बिनाको कार्यक्रम सफल नहुन सक्छ । यदि हामीले दैनिक कार्य पनि योजनाबद्ध गऱ्यौं भने लक्ष्य प्राप्त गर्न सजिलो हुन्छ । त्यसरी नै आफ्नो परिवारको सम्बन्धमा गरिने योजना नै परिवार योजना हो । यसैलाई परिवार नियोजन भन्ने चलन पनि छ । कहिले विवाह गर्ने ? कहिले सन्तान जन्माउने ? के कति सन्तान जन्माउने ? तिनीहरूको पालनपोषण कसरी गर्ने ? आदि सोच, योजना र सोअनुसारको क्रियाकलापहरु परिवार योजनाभित्र पर्दछन् । सुनियोजित परिवारमा सन्तानको हेरचाह, पालनपोषण, सुरक्षा तथा शिक्षादीक्षा राम्रोसँग मायालु तथा स्नेहमय वातावरणमा हुनसक्छ ।

एउटा समृद्ध परिवारको परिकल्पना गर्न र त्यसका लागि आफूले चाहेको बेला मात्र र इच्छा भए जति सन्तान जन्माउन गर्भनिरोधक अस्थायी साधनहरु तथा स्थायी विधिहरु पनि अपनाउन सकिन्छ ।

२८. गर्भ निरोधक साधनहरू के के हुन् ?

अनिच्छित गर्भधारण रोक्नका लागि गर्भनिरोधकका साधनहरूको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ । त्यसैले स्वास्थ्यकर्मीहरूले युवा किशोरकिशोरीहरूलाई बिना भेदभाव गर्भपतन तथा गर्भनिरोधसम्बन्धी सल्लाह र सेवा दिनु पर्छ । परिवार नियोजन वा गर्भनिरोधका प्रमुख दुईवटा उपायहरु छन्ः

अस्थायी उपाय जसमा प्राकृतिक विधि, शरीररमा राखिने उपकरण (कपर टी, नरप्लान्ट), अवरोध विधि वा यौनाङ्गमा प्रयोग गरिने साधन (कण्डम, डायफ्राम) तथा हर्मन वा रसायन विधि (खाने चक्की, योनीमा राखिने चक्की, सुई), र स्थायी उपाय जसमा पुरुषले गर्ने बन्ध्याकरण (भ्यासेक्टोमी) र महिलाले गर्ने बन्ध्याकरण (मिनिल्याप, लेप्रोस्कोपी) पर्दछन् । गर्भ निरोधका साधनहरु विभिन्न प्रकारका र प्रयोग गर्ने तरिका

पनि भिन्न भिन्न भएका हुन्छन् । यस्ता साधनहरु स्वास्थ्य संस्था, क्लिनिक, औषधी पसल, परिवार नियोजन क्लिनिक आदिमा पाइन्छ । केही साधनहरु स्वास्थ्य संस्थाबाट निःशुल्क वितरण गरिन्छ भने केही साधनहरु किन्नुपर्ने हुन्छ । नेपालमा प्रचलनमा रहेका गर्भ निरोधका केही विधि तथा साधनहरु तल वर्णन गरिएका छन् ।

गर्भनिरोधका विधिहरू

१. प्राकृतिक विधि (सुरक्षित काल):

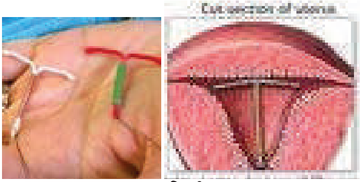
यसमा महिला र पुरूषले आपसी समझदारीमा गर्भ रहन सक्ने सम्भावित दिनमा यौन सम्पर्क नगर्ने वा विर्यलाई वाह्य स्खलन गराउन सक्छन् । यस्तो विधिलाई सुरक्षित काल विधि वा क्यालेण्डर विधि आदि भनिन्छ । बाह्य स्खलनलाई पनि प्राकृतिक विधि भनिन्छ । यसले गर्भधारण हुनबाट बचाउँछ तर यौन प्रसारित सङ्क्रमण र एचआईभी सङ्क्रमणको खतरा रहन्छ । डिम्ब निस्कासन हुनुभन्दा कम्तीमा तीन दिन अघिदेखि डिम्ब निस्कासन तीन दिन पछिसम्म यौन सम्पर्क गर्‍यो भने बच्चा रहन सक्ने हुन्छ । तर डिम्ब निस्कासन कति बेला हुन्छ एकिन गर्न नसक्ने भएकोले यो विधि त्यति प्रभावकारी छैन ।

२. उपकरण विधि

विशेष प्रकारको उपकरण प्रयोग गरेर गर्भ रहन नदिने विधि नै उपकरण विधि हो । यसलाई कपर टी वा आईयूसिडी भनिन्छ । यो एक प्लास्टिकले बेरेको तामाको 'T' आकारको साधन हो जुन अनुभवी स्वास्थ्यकर्मीको मदतले महिलाको पाठेघरमा राखिन्छ । यसले शुक्रकीटलाई डिम्बबाहिनी नलीसम्म पुग्नबाट रोक्छ वा निषेचित डिम्बलाई पाठेघरमा आएर बस्न दिंदैन । महिलाका लागि आरामदायी र इच्छानुसार बदल्न सक्ने विधि भए तापनि कहिले काहीँ यसको कारणले रजस्वला हुँदा बढी रक्तस्राव हुन सक्छ । बच्चा नभएकाहरूका लागि यो विधि उपयुक्त छैन । यसको प्रयोगले एचआईभी लगायत अन्य यौन प्रसारित सङ्क्रमणलाई रोक्न सक्दैन ।

३. अवरोध विधि (यौनाङ्गमा प्रयोग गरिने साधन):

यौन सम्पर्कका समयमा शुक्रकीटलाई डिम्बबाहिनी नलीसम्म पुग्न अवरोध गर्ने विधिलाई अवरोध विधि भनिन्छ । यस अन्तर्गत पुरूष कन्डम, महिला कन्डम र डायफ्राम पर्दछन् । कण्डमको प्रयोगले यौन प्रसारित सङ्क्रमण र एचआईभी सर्नबाट जोगाउनुका साथै गर्भनिरोध गर्ने भएकाले यसलाई दोहोरो सुरक्षा गर्ने साधन मानिएको छ । तर डायफ्रामले यौन प्रसारित



आइ.यु.सि.डी.

सङ्क्रमण र एचआईभी सङ्क्रमणबाट बचाउँदैन ।

४. रासायनिक विधिः

रासायनिक पदार्थद्वारा पुरूषको शुक्रकीटलाई नष्ट गर्ने विधि नै रासायनिक विधि हो । यसअन्तर्गत क्रिम, जेली, फींज चक्की आदि पर्दछन् । यसलाई यौन सम्पर्कका समयमा महिलाको योनीमा राखिन्छ । योनीभित्र राख्दा यसले योनीमार्गमा जम्मा हुने शुक्रकीटलाई नष्ट गर्छ । यो सजिलो र प्रभावकारी विधि हो । यसलाई कन्डम या डायफ्रामसँग प्रयोग गर्न पायो भने अझै प्रभावकारी हुन्छ । यसले यौन प्रसारित सङ्क्रमण तथा एचआईभी सङ्क्रमणलाई रोक्न सक्दैन ।

पुरूष कण्डम

५. हर्मोनल विधिः

महिलाको शरीरमा उत्पादन हुने प्रजनन् हर्मोनलाई प्रभावित गरी गर्भ रहन नदिने विधिहरु हर्मोनल विधि हुन् । खाने चक्की र सूईको रुपमा पाइने यस्ता हर्मोनहरु सिन्थेटिकबाट तयार गरिएका हुन्छन् जसले शरीरबाट निस्कने हर्मोनले जस्तै काम गर्छ । यसले डिम्बाशयमा डिम्ब उत्पादन हुन दिँदैन । जसले गर्दा यौनसम्पर्क भए तापनि गर्भ रहँदैन । नियमित रूपमा नविराईकन चक्की खान सकेमा र समय समयमा सूइ लिन सकेमा यो पनि प्रभावकारी विधि हो । यसलाई धूमपान गर्ने र उच्च रक्तचाप भएका महिलाले प्रयोग गर्नु हुँदैन । यसले पनि यौन प्रसारित सङ्क्रमण तथा एचआईभी सङ्क्रमणलाई रोक्न सक्दैन ।

६. शल्यक्रिया विधि :

शल्यक्रियाद्वारा पुरूषको शुक्रबाहिनी नली वा महिलाको डिम्बबाहिनी नलीलाई काटेर या बाँधेर गर्भ रहन नसक्ने बनाउने विधि नै शल्यक्रिया विधि हो । यसलाई स्थायी बन्ध्याकरण पनि भनिन्छ । यसअन्तर्गत पुरूषमा गरिने भ्यासेक्टोमी, महिलामा गरिने मिनील्याप र लेप्रोस्कोपी पर्दछन् । यो महिला पुरूष दुबैले गर्न सक्छन् । पुरूषमा शुक्रबाहिनी नली काटेको कारणबाट शुक्रकीट लिङ्ग बाहिर आउन पाउँदैन र महिलामा डिम्बबाहिनी नली काट्ने वा बाँध्ने भएको हुँदा डिम्ब निषेचनका लागि आउन सक्दैन । यो प्रभावकारी र स्थायी विधि हो । यसले पनि यौन प्रसारित सङ्क्रमण तथा एचआईभी सङ्क्रमणलाई रोक्न सक्दैन ।

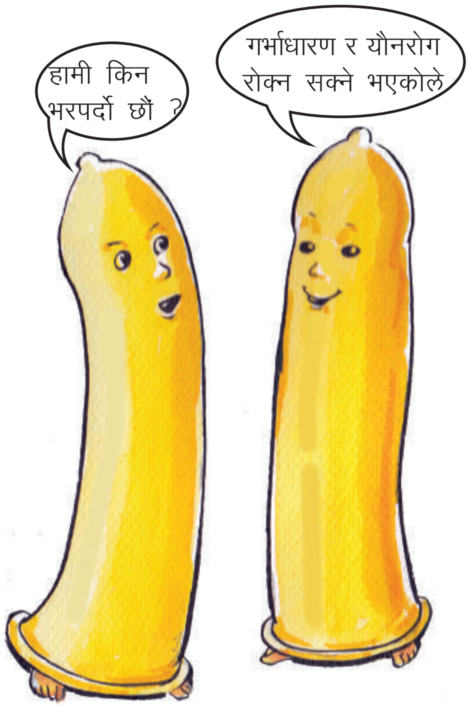
खाने चक्की

सुई

२९. गर्भ निरोधका साधनहरू कति भरपर्दा हुन्छन् ? कुन चाहिँ राम्रो हो ।

गर्भनिरोधका सबै साधनहरु भरपर्दा नै हुन्छन् तर त्यसको प्रयोग विधि र मात्रामा असन्तुलन भएमा त्यसले काम गर्दैन र गर्भ रहने सम्भावना हुन्छ । बजारमा पाइने सबै परिवार योजनाका साधनहरु विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको मापदण्डअनुसार हुन्छन् र अधिकतम मात्रामा भरपर्दा नै हुन्छन् तर यदि मिति सकिइसकेको साधनको प्रयोग गरेमा, वा पाकेट खुलेको कण्डमको प्रयोग गरेमा वा यस्ता साधनहरु सही रूपमा प्रयोग नगरेमा पनि त्यसको ग्यारेन्टी गर्न सकिँदैन । यदि सही रूपमा प्रयोग गरेको खण्डमा अस्थायी साधनहरु प्रभावकारी नै छन् । कण्डम पुरूषले प्रयोग गर्ने उत्कृष्ट गर्भनिरोधको साधन हो । पुरूषले प्रयोग गर्ने विभिन्न नाम, आकार, बनावट र सुगन्धसहितको कण्डम स्वास्थ्यसंस्थामा, औषधि पसलमा, युवा सूचना केन्द्र तथा युवामैत्री स्वास्थ्यसेवा केन्द्रमा सजिलै पाउन सकिन्छ तर महिलाले प्रयोग गर्ने कण्डम (फेमिडोम) भने एक/दुई वटा ब्राण्डका मात्र छन् र बजारमा मुस्किलले मात्र पाइन्छ । कण्डम पनि यौनसँग सम्बन्धित विषय भएकाले कण्डमबारे खुलेर कुरा गर्न हालसम्म पनि हाम्रो समाजमा गाह्रो छ ।

फलस्वरूप कण्डमको विक्री-वितरण गर्न पसलेहरु हिच्किचाउँछन् वा सङ्कोच मान्दछन् । माथि उल्लिखित ठाउँहरूमा बाहेक अन्य ठाउँमा कण्डम सजिलै पाइन्न । कण्डम सर्बसुलभ गराउने कार्यक्रम गर्दै आएका विभिन्न गैर-सरकारी संस्था तथा निजी कम्पनीहरूले अचेल एचआईभी एड्स र अन्य यौन रोगहरूको रोकथामका लागि तथा परिवार योजनाको अस्थायी साधनको लागि कण्डमको उपयोगिताबारे विभिन्न चेतनामूलक कार्यक्रमहरु गर्दै



औषधी पसल, पान पसल, किराना पसल, कोल्ड स्टोर, घुम्ती पसल, रेस्टुरेण्ट, होटेल, लज आदिबाट कण्डम सर्वसुलभ गराउने प्रयास गर्दै आइरहेका छन् । एचआईभी तथा अन्य यौनजन्य सङ्क्रमणहरूको रोकथामका लागि कण्डम नै अति उत्तम तथा प्रभावकारी साधन हो । कण्डमबाहेक अन्य कुनै पनि गर्भनिरोधकका साधनले यस्तो सङ्क्रमण हुनबाट जोगाउँदैन । गर्भ नरहोस् भन्नाका लागि तथा असुरक्षित यौन सम्पर्कबाट बच्नका लागि प्रत्येक पटकको यौनसम्पर्कमा पुरूषले कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

३०. कस्तो खालको कण्डम चाहिं भरपर्दो हुन्छ ?

बजारमा विभिन्न किसिमका कण्डमहरु पाइन्छन् । तपाईंको खर्च गर्ने क्षमता अनुसार किन्न सक्नुहुन्छ । सबै राम्रा नै हुन्छन् । हामीले कुनै पनि कम्पनीको बजार प्रबर्द्धन गर्ने किसिमले सिफारिस गर्न मिल्दैन ।

३१. महिलाले खाने अस्थायी साधन पिल्स जस्तै पुरूषका लागि चाहिँ किन नबनाइएको होला ? यदि त्यही पिल्स पुरूषले पनि खाएमा के असर पर्छ ?

पुरुषका लागि खाने परिवार योजनाका अस्थायी साधन पिल्स बनाएर कुनै काम नगर्ने भएकाले अहिलेसम्म नबनाइएको हो भन्ने भनाइ यस विषयका विज्ञहरूको छ । यदि महिलाले खाने पिल्स पुरुषले खाएमा पनि कुनै काम गर्दैन । पुरूषले खाने पिल्स बनाउन संसारमा प्रयत्नहरू भइरहेका छन् ।

३२. नग्न चलचित्र (ब्लु फिल्म) मा यौन सम्पर्क गर्ने धेरैजसो कलाकारहरूले कण्डम लगाएको देखिँदैन । के उनीहरूलाई चाहिं एड्स सर्दैन ?

यदि ती यौनजोडीहरु मध्ये कुनै एकजनालाई एचआईभी सङ्क्रमण भएको रहेछ भने कण्डम नलगाईकन यौन सम्पर्क गर्दा एचआईभी सर्दछ । एचआईभी वा अन्य कुनैपनि सङ्क्रमणले पेसा, धनी, गरिब, जात, धर्म, उमेर, वर्ण, लिङ्ग आदि छुट्याउँदैन । त्यसरी कण्डम नलगाईकन यौन सम्पर्क गरेको फिल्म हेर्दा धेरै युवा तथा किशोरकिशोरीहरूमा भ्रम पर्न सक्छ । धेरैजसो नग्न चलचित्रमा देखाइएका दृश्यहरू साँचो हुँदैनन् अर्थात् प्रविधिको प्रयोग गरेर वास्तविक जस्तो देखाइएको हुन्छ ।

३३. किशोरकिशोरीमैत्री सेवा भनेको के हो ?

युवाकिशोरकिशोरीहरूलाई लक्षित गरी उनीहरूको यौन तथा प्रजनन्लगायत समग्र स्वास्थ्यसम्बन्धी रोकथाममूलक, प्रवर्धनात्मक, उपचारात्मक तथा परामर्श सेवा प्रदान गर्नु नै युवामैत्री वा किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य सेवा हो । नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले यो सेवा सम्बन्धी निर्देशिकासमेत तयार पारी स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई यससम्बन्धी तालिमसमेत सञ्चालन गरिरहेको छ । ग्रामीणदेखि जिल्लातह तथा त्यसभन्दा माथि रहेका स्वास्थ्य केन्द्रद्वारा प्रदान गरिने युवामैत्री स्वास्थ्य सेवाहरु नियमित र गुणस्तरीय हुनुपर्दछ र गोपनीयताको पूर्णरूपमा पालना गरिनुपर्दछ । किशोरकिशोरी मैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा भनेको छुट्टै र थप सेवा भने होइन । यो त किशोरकिशोरीहरूले सहज र मैत्रीपूर्ण तरिकाले यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ सेवालाई उपयोग गर्न सक्ने वातावरण र अवस्था हो ।

- **किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्यसेवाको महत्त्व र यसको आवश्यकता**
- एक अविवाहित किशोर स्वास्थ्य चौकीमा कण्डम लिन जान सक्दैन किनकि यो कुरा घर परिवार वा समाजका अन्य मान्छेले थाहा पाउँछन् कि भन्ने डर हुन्छ ।
- एउटी अविवाहित किशोरी अनिच्छित गर्भधारण गर्न पुग्छिन् । उनी पनि नजिकै स्वास्थ्य चौकीमा गएर सुरक्षित गर्भपतनको बारेमा परामर्श गर्न हिच्किचाउँछिन् । उनलाई गोपनीयता नहुने र समाजले थाहा पाएमा बेइज्जतीको पात्र बन्ने ठुलो डर हुन्छ ।
- युवा किशोरकिशोरीहरु स्वास्थ्य संस्थामा आउन सक्तैनन् किनकि उनीहरूको विद्यालय वा कलेज लाग्ने समयमा नै ती स्वास्थ्य संस्थाहरु खुल्छन् र शनिबार मात्र उनीहरूलाई फुर्सद हुन्छ । एक किशोर कुनै महिलासँग असुरक्षित यौनसम्पर्क राख्न पुग्छन् । उनलाई एचआईभी सरेको शङ्का लागेको छ । उनी नजिकै स्वास्थ्य संस्थामा गएर परामर्श तथा रगत परीक्षण गर्न सक्दैनन् किनकि यदि

उनलाई एचआईभी भइहाल्यो भने समाजमा विभिन्न प्रकारका लाञ्छना र अपहेलना लाग्नेगर्छ ।

- यस्ता समस्याले समाजमा युवा किशोरकिशोरीहरूलाई पिरोलिरहेको छ । उनीहरूले आफूले चाहेको जस्तो सुलभ, विश्वसनीय र गोपनीयता कायम हुने र दक्ष स्वास्थ्यकर्मीहरु तथा सबै सुविधा भएको स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट सेवा तथा कार्यक्रम पाउन नसक्दा विभिन्न जोखिममा परिरहेका छन् ।
- युवा किशोरकिशोरीहरु नै यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य समस्याबाट सबैभन्दा बढी पीडित हुन्छन् । उनीहरूमा प्रजनन् स्वास्थ्य विषयमा सूचना सेवा तथा जीवनोपयोगी सीप एवं ज्ञानको पनि कमी छ । जसले गर्दा उनीहरूले आफ्ना समस्याहरु अभिभावक, शिक्षक तथा समुदायका प्रमुख व्यक्तिहरूसँग खुल्ला रूपमा व्यक्त गर्न सक्दैनन् । न त स्वास्थ्य केन्द्रमा गई स्वास्थ्यकर्मीसँग खुलस्त कुरा राख्न सक्छन् । फलस्वरूप उनीहरु यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी सही निर्णय गर्न असमर्थ हुन्छन् । केही जानकारी प्राप्त गरेकाहरूमा पनि त्यसलाई अभ्यास गर्दै व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउने बानी न्यून छ । यस कारणले पनि शारीरिक तथा मानसिक समस्याहरूबाट बढी पीडित हुन्छन् ।
- स्वाभाविक रूपमा युवा किशोरकिशोरी लजालु हुन्छन् र आफ्ना समस्या राख्न सङ्कोच मान्छन् । तर उनीहरु नयाँ-नयाँ विषयमा अनुभव बटुल्न हतारिने भएकाले बिना सोचविचार निर्णय गर्छन् । यो अवस्थामा गरिने कतिपय निर्णयहरु गलत हुन सक्छन् । यसरी गलत निर्णयबाट पीडित हुनेको सङ्ख्या बढ्दो क्रममा छ ।

- एचआईभी सङ्क्रमितहरूको तथ्याङ्क हेर्दा पनि १० देखि २४ उमेर समूहको संख्या बढ्दो क्रममा देखिन्छ । एक सर्भेक्षणका अनुसार १० प्रतिशत युवाले असुरक्षित यौन सम्पर्क राख्छन् ।
- अधिकांश अभिभावक, शिक्षक तथा समुदायका अगुवाहरु यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य शिक्षाका पक्षमा वकालत गर्न हिच्किचाउँछन् । उनीहरूमध्ये कतिपयले यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यको ज्ञानबाट छोराछोरी कुबाटोमा लाग्ने गलत सोचाइ राख्छन् । किशोरकिशोरीहरु भने स्वास्थ्य सेवा केन्द्रबाट प्रदान गरिने सेवाहरु मित्रवत् हुनुपर्ने, स्वास्थ्यकर्मीहरु तालिम प्राप्त हुनुपर्ने, सेवा शुल्क न्यून हुनुपर्ने, सेवा केन्द्र पायक पर्ने ठाउँमा हुनुपर्ने, सेवा केन्द्र उपयुक्त समयमा खोलिनुपर्ने तथा सेवा केन्द्रमा अधिकतम गोपनीयता तथा विश्वसनीयता होस् भन्ने चाहना राख्छन् ।
- युवा किशोरकिशोरीहरूको स्वास्थ्य बिग्रनु भनेको राष्ट्रले ठुलो मूल्य चुकाउनु हो । अतः युवा किशोरकिशोरीहरूका चाहना अनुरूपको समय, स्थान, तथा वातावरणमा न्यूनतम सेवा शुल्क लिई तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीहरूबाट गोपनीयता तथा विश्वसनीयता कायम गरी गुणस्तरीय यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्नु पर्दछ ।

३४. किशोरकिशोरमैत्री स्वास्थ्य संस्थाहरू कस्तो हुनु पर्छ ?

किशोरकिशोरीमैत्री सेवा दिने स्वास्थ्यकर्मीहरु कस्तो हुनुपर्छ ?

- विशेषतः तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी
- युवा किशोरकिशोरीहरूलाई सम्मान गर्ने ।
- गोपनीयता तथा विश्वसनीयता कायम गर्नसक्ने ।
- सेवा दिने र लिनेबीच अन्तर्क्रियाका लागि प्रशस्त समय भएको ।
- एउटै उमेर समूहका परामर्शकर्ता ।

किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य संस्था कस्तो हुनुपर्छ :

- छुट्टै स्थान र समय तोकिएको ।
- उपयुक्त समय
- उपयुक्त र पायक पर्ने स्थान
- प्रशस्त ठाउँ भएको र गोपनीयता कायम हुने ।
- वरिपरिको वातावरण पनि अनुकूल र सौम्य भएको ।

किशोरकिशोरीमैत्री कार्यक्रम तथा सेवासुविधा कस्तो हुनुपर्छ :

- कार्यक्रम तथा सेवा सुविधासम्बन्धी योजना बनाउँदा युवा किशोरकिशोरीहरूको सहभागी हुनुपर्ने ।
- निरन्तर रूपमा उनीहरूको सल्लाह र सुझावलाई ध्यान दिनुपर्ने ।
- धेरै भिडभाड हुनुनहुने र धेरै समय कुर्नु नपर्ने ।
- उपयुक्त शुल्क
- सबैले बुझ्नेगरी सेवाका सूचना तथा जानकारी भएको
- सबै प्रकारका स्वास्थ्य सेवाहरु भएका आवश्यक सम्प्रेषण सुविधा भएको ।

किशोरकिशोरीमैत्री सम्बन्धी अन्य थप सुविधा

- सूचना, शिक्षा र सञ्चार सामग्रीहरु पढ्न र लैजान मिल्ने

- सामूहिक छलफल गर्न मिल्ने
- पेल्भिक जाँच र रक्त परीक्षण ढिलो गर्ने
- जानकारी, परामर्श तथा सेवासम्बन्धी अन्य वैकल्पिक उपायहरु

थप जानकारीका लागि
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं, नेपाल
पो.ब.नं.: १०६७२

किशोरकिशोरी
मैत्री स्वास्थ्य सेवा