চতুর্থ অধ্যায়

যৌনতা সম্পর্কে শেখা ও শেখানো ৮৬

Teaching and learning about sexuality

প্রজনন বিষয় নিয়ে কথা শুরু করুন : Start with reproduction ৮৮

কার্যক্রম / প্রজনন ছবি সম্বলিত পোশাক ৮৯

Activity/Reproductive aprons

যৌনতা বাদ দেবেন না! : Don't leave out sexuality! ৯০

কার্যক্রম / বর্ণালীতে খুঁজে নিন নিজেকে ৯১

Activity/Find yourself in the spectrum

জেন্ডার পরিচিতি এবং যৌনমুখীকরণ ৯১

Gender identity and sexual orientation

যৌন বিষয় ও যৌনতা নিয়ে আলোচনা শুরুর প্রস্তুতি ৯৪

Preparing to lead discussions about sex and sexuality

যৌনতা নিয়ে আলোচনা শুরু করা ৯৫

Starting conversations about sexuality

আনন্দ গুরুত্বপূর্ণ : Pleasure Matters ১০০

কার্যক্রম / আমরা কোথায় আনন্দ অনুভব করি? ১০২

Activity / Where do we feel pleasure?

অসাম্য যৌন স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর ১০৬

Inequality is bad for sexual health

যৌন অধিকার ও দায়-দায়িত্ব ১০৬

Sexual rights and responsibilities

কার্যক্রম / একজন পুরুষের জন্য সেক্স কী?
একজন নারীর জন্যই বা সেক্স কী? ১০৮

What is sex for a man? What is sex for a woman?

যৌন স্বাস্থ্য নিয়ে আলোচনায় গল্প ও রোল প্লে ১০৯

Stories and role plays to discuss sexual health

কার্যক্রম / গল্প বদলানো, জীবন বদলানো ১১০

Activity / Changing stories, changing lives

অধিকতর সুস্থ সম্পর্কের জন্য যোগাযোগ ১১২

Communicating for healthier relationships

স্বামীর সঙ্গে যৌনতার ব্যাপারে কথা বলায় আত্মবিশ্বাসী হোন ১১৫

Gain confidence to talk about sex with your partner

কার্যক্রম / স্বামীর সঙ্গে সেক্স নিয়ে কথা বলার অনুশীলন ১১৫

Activity / Practice talking about sex with your husband

কর্মতৎপরতা / চাই, ইচ্ছুক এবং ইচ্ছুক নই : আমাদের
আকাঙ্ক্ষা ও সীমার সন্ধানে ১১৭

Activity / Want, Willing, and Won't :
Exploring our desires and boundaries

চতুর্থ অধ্যায়
যৌনতা এবং যৌন স্বাস্থ্য
Sexuality and Sexual Health

যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কে আপনি যখন ভাবেন, প্রথমেই যে বিষয়টি মনে আসে তা হলো প্রজনন স্বাস্থ্য (Reproductive health) কিংবা যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted infection) পরিহার করা। আর এগুলো যৌন স্বাস্থ্যের গুরুত্বপূর্ণ দিক বটে। যাহোক যৌনতা – আপনি যেভাবে নিজের যৌন আগ্রহ প্রকাশ করেন – সেটাও যৌন স্বাস্থ্যের একটি প্রয়োজনীয় অংশ।

একজন নারীর ভালো যৌন স্বাস্থ্য থাকতে হলে কেবল তার দেহের অঙ্গগুলোই সুস্থ থাকা যথেষ্ট নয়। এছাড়াও তাকে :

- তার যৌনতা (Sexuality) এমনভাবে প্রকাশ করতে হবে যা আরামদায়ক ও যা তাকে আনন্দ দেয়।
- যৌনসঙ্গী তথা একজন ভাল স্বামী বাছাই করতে হবে।
- কখন কীভাবে যৌনমিলন হবে, সেটা বেছে নিতে হবে।
- তিনি গর্ভবতী হতে চান কিনা এবং চাইলে তা কখন, সেটাও আলোচনা করে সময় বেছে নিতে হবে।
- যৌনবাহিত রোগ (Sexually transmitted disease), বিশেষত এইচআইভি (HIV) থেকে নিজেকে সুরক্ষা দিতে সক্ষম হতে হবে।
- যৌন সহিংসতা বিশেষত বলপূর্বক যৌনমিলন থেকে নিজেকে রক্ষা করতে সক্ষম হতে হবে।

এ পরিচ্ছেদে যা বলা হয়েছে সেসব বিষয় লোকজনকে যৌনতা সম্পর্কে কথা বলায় অধিক আত্মবিশ্বাসী হতে সহায়তা দেবে এবং অধিক স্বাস্থ্যপ্রদ যৌন সম্পর্ক কীভাবে গড়ে তোলা যায়, সে-বিষয়েও সহায়ক পরামর্শ তারা পেতে পারেন। এসব কার্যক্রম আপনি, আপনার গ্রুপের বয়স, জেন্ডার, বিশ্বাস ও সাংস্কৃতিক প্রথা উপযোগী করে নিতে পারবেন।

যৌনতা সম্পর্কে শেখা ও শেখানো
Teaching and learning about sexuality

যৌনতা ও যৌন স্বাস্থ্য নিয়ে খোলাখুলিভাবে স্বস্তি নিয়ে কথা বলতে একটি গ্রুপের দীর্ঘ সময় লেগে যেতে পারে। এ পরিচ্ছেদের কার্যক্রম ব্যবহার করে নেপালের মহিলাদেরকে অনেক কিছুই শিখিয়েছেন ডা. অরুনা। সেখানকার একটি অভিজ্ঞতার কথাই বললেন তিনি।

খোলাখুলি কথা বলা শিখতে সময় লাগে
It takes time to learn to speak freely

নেপালের যেসব দূরবর্তী গ্রামগুলোতে মহিলাদের স্বাস্থ্যসেবা লাভের প্রায় কোনো সুযোগ নেই, সেসব স্থানে তাদের প্রতি সাহায্যের হাত বাড়াতে আমি কম্যুনিটি স্বাস্থ্যকর্মীদের নিয়ে ঘুরেছি ২০ বছর ধরে। প্রথম যখন এ কাজ করতে শুরু করি, গ্রামীণ মহিলারা সেসময় প্রজনন স্বাস্থ্য (Reproductive health) সম্পর্কে শুধু গোপনেই কথা বলতেন। লজ্জার কারণে তারা গ্রুপে কোন কিছু আলোচনা করতেন না।

এরপর অনেক বছর পেরিয়েছে। এ সময়ের মধ্যে স্বাস্থ্যকর্মী ও গ্রামের মহিলারা প্রজনন স্বাস্থ্য (Reproductive health) প্রসঙ্গে কথা বলার ক্ষেত্রে অনেক সহজ হয়ে এসেছেন এবং গর্ভাবস্থা (Pregnancy) ও বাচ্চা প্রসব (Child birth) নিয়ে একত্রে কথা বলা আমাদের পক্ষে এখন অনেক সহজ। কাজেই আমি ভেবেছিলাম এক্ষণে তাদের সঙ্গে যৌনতা ও যৌন স্বাস্থ্য নিয়ে কথা বলাটাও সহজ হবে। কিন্তু এটা ছিল আমার ভুল ধারণা।

এ পর্যায়ে আমি ক্ষুদ্র একটি গ্রুপ যোগাড় করে আমি ওদের সঙ্গে ওদের প্রাত্যহিক জীবনের দুঃখ-কষ্ট, তাদের গর্ভাবস্থা (Pregnancy), স্বাস্থ্য সমস্যা এবং যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted infection) নিয়ে কথা বলতে শুরু করলাম। কিন্তু যখনই আমি যৌনতা ও যৌন স্বাস্থ্য নিয়ে কথা বলতে শুরু করলাম, তখন দেখলাম মহিলারা বেজায় লজ্জা পাচ্ছেন এবং প্রচুর হাসছেন। তারা এসব ব্যাপারে আমার সঙ্গে খোলাখুলি কথা বললেন না।

এরকম অবস্থায় দেখা গেল কম্যুনিটি স্বাস্থ্যকর্মীরা অবশ্য আরো বেশি জানতে আগ্রহী। যে সকল ডাক্তার ও নার্স তাদেরকে প্রশিক্ষণ দিয়েছেন তারা যৌনতা ও এ বিষয়ে কথা বলার পদ্ধতি তাদেরকে শেখান নি। তারা এ সম্পর্কে জ্ঞানলাভ করতে চান এবং এসব নিয়ে গ্রামবাসীদের সঙ্গে মতবিনিময় করতে চান। একজনের সঙ্গে একজন – এভাবে কথা শুরু করতে চান তারা। অতীতেও এমনটাই করেছেন। তাদের বিশ্বাস, কিছুদিন পর তারা পুরুষ ও মহিলাদের ভিন্ন ভিন্ন গ্রুপের সঙ্গে যৌনতা ও যৌন স্বাস্থ্য নিয়ে মিটিং করতে পারবেন।

একজন নারীর জীবনে শারীরিক ও আবেগীয় দিক দিয়ে সবচাইতে তৃপ্তিদায়ক অভিজ্ঞতা হতে পারে যৌনতা। দুর্ভাগ্যবশত অনেক নারীর জন্যই যৌনতা কদাচিত আনন্দদায়ক বা পরিতৃপ্তিকর হয়ে থাকে। বলপূর্বক কিংবা সহিংস যৌনমিলন বিশেষভাবে ক্ষতিকর। একজন মহিলা অসুস্থ কিংবা ক্লান্ত থাকলে, এইচআইভি (HIV) সম্পর্কে উদ্বিগ্ন থাকলে, যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted infection) কিংবা গর্ভবতী হওয়ার ভয়ে ভীত থাকলে যৌনমিলন প্রত্যাখ্যান করতে চাইতে পারেন। এমনকি কেবলমাত্র তার ইচ্ছে করছে না – এ রকম ঘটলেও তিনি তা প্রত্যাখ্যান করতে

পারেন। মহিলা এবং তার যৌনসঙ্গীর উচিত যৌন বিষয়ে কথা বলতে সক্ষম হওয়া। তাদের যৌন অনুভূতি, কী তাদেরকে আনন্দ দেয়, এমন কিছু মিলন পদ্ধতি যাতে সন্তান উৎপাদন হতে বা না-ও হতে পারে ইত্যাকার বিষয়ে তাদের মধ্যে আলোচনা হওয়া দরকার।

যে সকল ক্ষেত্রে যৌনতা ও স্বাস্থ্যের মধ্যে সম্পর্ক রয়েছে, যৌন সম্পর্ক শুরু করার আগেই তরুণ-তরুণীদের উচিত সে সকল বিষয়ে পরিপূর্ণ ধারণা লাভ করা। কেউ কেউ মনে করেন যে, তরুণ-তরুণীদেরকে যদি যৌনতা সম্পর্কে অতিরিক্ত তথ্য দেয়া হয়, তাহলে তারা শীঘ্রই যৌন সম্পর্ক শুরু করবে। কিন্তু এ কথা সত্য নয়। যেসব কিশোর যৌন বিষয় ও যৌনতা সম্পর্কে ধারণা লাভ করে, তারা সাধারণত পরস্পরের প্রতি অধিক দায়িত্বশীল এবং শ্রদ্ধাশীল হয় যৌন সম্পর্ক শুরুর সময়।

প্রজনন বিষয় নিয়ে কথা শুরু করুন : Start with reproduction

যৌন বিষয়ে কথা বলার সময় প্রথমে প্রজনন (Reproduction) নিয়ে কথা বললে জিনিসটা সহজ হয়। যেমন গর্ভ সঞ্চার (Pregnancy) কীভাবে ঘটে কিংবা শিশু কীভাবে জন্ম নেয় ইত্যাদি।

মহিলা ও পুরুষদের শরীর কেমন করে যৌন উপায়ে ক্রিয়াশীল হয়, তা ব্যাখ্যা করতে এ ধরনের ড্রইং ব্যবহার করুন। এরপর পরবর্তী পৃষ্ঠায় বর্ণিত বিষয়ে আলোচনা করুন যাতে লোকেরা এসব বিষয়ে যা জানলেন সে তা নিয়ে অনুশীলন করতে পারেন।

মেডিকেল কিংবা বৈজ্ঞানিক পরিভাষা দিয়ে যৌনাঙ্গ কিংবা প্রজনন অঙ্গসমূহের নাম উল্লেখ করলে এবং এদের কার্যক্রম ব্যাখ্যা করা হলে উচ্চারণ নিষিদ্ধ স্থানীয় পরিভাষা এড়িয়ে চলা যাবে। উদাহরণস্বরূপ ‘পুরুষাঙ্গ’ কিংবা ‘যোনি’ ইত্যাদি শব্দ আপত্তিকর হওয়ায় লোকেরা স্বাস্থ্য সম্পর্কিত আলোচনায় এ সকল শব্দ ব্যবহারে বিব্রত বোধ করবেন। এগুলোর কোন বিকল্প শব্দ শিখলে গ্রুপের লোকেরা নতুন তথ্যাদি গুরুত্ব সহকারে বিবেচনা করবেন এবং যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কে শ্রদ্ধাশীল উপায়ে ভাববেন।

কার্যক্রম / প্রজনন ছবি সম্বলিত পোশাক
Activity/Reproductive aprons

১. তিন থেকে চারজন লোক নিয়ে ছোট ছোট দল গঠন করুন। প্রতি দলকে সাদা কাপড়ে তৈরি দুটো অ্যাপ্রন (Apron), কয়েক টুকরো রঙিন কাপড়, কাঁচি, কাপড় কাটার অন্য কোন যন্ত্র, একটি কলম বা মার্কার দিন। অ্যাপ্রন তৈরির জন্য আপনি কাগজও ব্যবহার করতে পারেন, তাতে খরচ কম হবে।

২. দলগুলোকে একটি অ্যাপ্রনে নারী প্রজনন অঙ্গ ও অন্য অ্যাপ্রনে পুরুষ প্রজনন অঙ্গ অংকন করতে বলুন।

৩. এরপর তাদেরকে রঙিন কাপড়গুলো ছোট ছোট করে কাটতে বলুন। এসব দিয়ে রজঃ রক্ত (Menstrual blood), বীর্য (Sperm), ডিম্ব (Egg) ইত্যাদি বোঝানো হবে। এগুলো টেপ দিয়ে অ্যাপ্রনে লাগান, যাতে করে আপনি অ্যাপ্রনগুলো এ কার্যক্রমের জন্য পুনরায় ব্যবহার করতে পারেন।

৪. ওদের কাজ শেষ হলে ছোট দলগুলোকে একত্রিত করুন এবং প্রতি দল থেকে দুজনকে এই অ্যাপ্রন পরতে বলুন। তারা কী দেখাচ্ছেন তা তাদেরকে ব্যাখ্যা করতে বলুন।

পুরুষের প্রজনন অঙ্গ
নারীর প্রজনন অঙ্গ

৫. দল যদি স্বস্তি পাচ্ছে বলে মনে হয়, তাহলে কোন্ অংশটা আনন্দের জন্য, কোন্ অংশ প্রজননের জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ, তা তাদেরকে খুঁজে বের করতে বলুন।

৬. পরিশেষে তারা যৌন বিষয় এবং প্রজনন সম্পর্কে কী শিখলেন, তা আলোচনা করতে বলুন। তাদের অন্য কোন কিছু বলার থাকলে সেটাও আলোচনা করুন।

কম বয়সী ছেলেমেয়েরা একত্রে এই কার্যক্রম করতে আনন্দ পাবে। পরিবেশকে আরো কৌতুকপূর্ণ করতে নারী ও পুরুষদের মধ্যে অ্যাপ্রন অদল-বদল করতে বলুন।

সবাই ঠিক ঠিক একটি ক্যাটাগরিতে পড়েন না। জন্মলাভ করা প্রতি ১০০টি শিশুর মধ্যে একজনের দেহের অংশবিশেষ এমন হয় যা আদর্শ নারী বা পুরুষের অঙ্গের মতো নয়। এদেরকে হিজড়া বা নপুংসক (Intersex), *স্ত্রীপুংসক বা উভলিঙ্গী* (Hermaphrodites) *কিংবা তৃতীয় লিঙ্গী* (Third sex) *বলা হয়। উদাহরণস্বরূপ,*

আপাতঃ দৃষ্টিতে একজনকে বালক মনে হতে পারে কিন্তু দেখা যাবে তার পূর্ণ বিকশিত পুরুষালী অঙ্গ নেই অথবা অভ্যন্তরীণভাবে নারীসুলভ অথবা এর বিপরীতটাও হতে পারে। এ কার্যক্রম যদি আপনি করেন, এই সম্ভাবনার প্রতি নিবিড় দৃষ্টি রাখবেন যে, আপনার অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে দু'একজন হয়তো এই ক্যাটাগরির কোনটাতেই ঠিকমত মেলে না।

এই কার্যক্রম কেউ কেউ মাসিক রক্তক্ষরণ (Monthly bleeding), লিঙ্গ (Sex) কিংবা বাচ্চা প্রসব ইত্যাদি বিষয়ে প্রশ্ন তুলতে পারে। লোকেরা আগ্রহী হলে দলের সঙ্গে কথা বলার জন্য আপনি একজন স্বাস্থ্যকর্মীকে দাওয়াত দিতে পারেন। *'যেখানে মহিলাদের ডাক্তার নেই'* পরিচ্ছেদের ৪, ৬ ও ১২তম অধ্যায় দেখুন।

যৌনতা বাদ দেবেন না! : Don't leave out sexuality!

কোন পুরুষের লিঙ্গ কোন নারীর যোনিতে প্রবিষ্ট করিয়ে শুক্র নির্গত করাই সেক্স বা যৌনমিলন। কিন্তু যৌনতা কেবল সেক্স বা সঙ্গম নয়, এর বাইরেও অনেক কিছু। প্রত্যেক ব্যক্তির জীবনে যৌনতা (Sexuality) একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। একজন ব্যক্তি সকল সময়েই যা, তারই অংশ এটি। যখন তিনি যৌন কার্যক্রম করছেন না কিংবা সেক্স সম্পর্কে চিন্তাও করছেন না তখনও যৌনতা তার জীবনের অবিচ্ছেদ্য বিষয়।

সেনসুয়ালিটি (Sensuality) বা কামুকতার অর্থ হচ্ছে সেক্সের সকল শারীরিক অনুভূতি। এক্ষেত্রে আমরা আমাদের সকল ইন্দ্রিয় যেমন স্পর্শ (Touch), দৃষ্টি (Sight), শ্রুতি (Hearing), গন্ধ (Smell) ও স্বাদ (Taste) ইত্যাদি দিয়ে যৌনতাকে অনুভব করি। যৌন অনুভূতি সম্পর্কে আমাদের সকল কল্পনা ও অভিজ্ঞতাও এর অন্তর্ভুক্ত। এর কোন কোনটা আমরা কল্পনা করি মাত্র, বাস্তবে করি না।

যে সকল উপায়ে আমরা ঘনিষ্ঠতা ও নিবিড়তা একজন যৌনসঙ্গীর সঙ্গে অনুভব করি সেগুলোই অন্তরঙ্গতা ও সম্পর্ক। সময়ের বিবর্তনে পরস্পরকে আবেগীয় (Emotionally) ও শারীরিকভাবে বিশ্বাস করার মাধ্যমে গভীর ভালবাসার সম্পর্ক গড়ে উঠে।

যৌনতা পরিচিতি বা সেক্সুয়াল আইডেনটিটি হচ্ছে ৪টি জিনিসের সমন্বয় : বায়োলজিক্যাল সেক্স (পুরুষ বা নারী দেহ থাকা), জেন্ডার আইডেনটিটি (পুরুষত্ব ও নারীত্ব অনুভব অথবা উভয়ের কিছু মিশ্রণ), জেন্ডার রোলস বা জেন্ডার ভূমিকা (পুরুষ বা নারীর কাছ থেকে যা প্রত্যাশিত তাই করা) এবং সেক্সুয়াল অরিয়েন্টেশন (যৌনমুখীকরণ)। এটি হলো নারী বা পুরুষের প্রতি বা উভয়ের প্রতি আকর্ষণ।

কার্যক্রম / বর্ণালীতে খুঁজে নিন নিজেকে
Activity/Find yourself in the spectrum

যৌনতা ও জেন্ডার আইডেনটিটি (Seaxual and gender identity) সময়ের বিবর্তনে বদলাতে পারে। এই কার্যক্রম আপনার নিজের চিন্তার জন্য। আপনার জবাব সবার সঙ্গে শেয়ার করার দরকার নেই। নীচের বর্ণালীতে আপনি যেখানে যেখানে আছেন সেসব স্থানে টিক চিহ্ন দিন।

বায়োলজিক্যাল সেক্স (পুরুষ ও নারীদেহ থাকা)
Biological sex (having a male or female body)
পুরুষ নারী

জেন্ডার আইডেনটিটি (নারী বা পুরুষ অনুভব বা ভূমিকায় অভিনয়)
Gender identity (feeling or acting male or female)
পুরুষ নারী

জেন্ডার ভূমিকা (নারী বা পুরুষের কাছে যা প্রত্যাশিত তা করা)
Gender roles (doing what is expected of a male or female)
পুরুষ নারী

যৌনমুখীকরণ (পুরুষ বা নারীর প্রতি কিংবা উভয়ের প্রতি আকর্ষণ)
Sexual orientation (being attracted to males or female or both)

পুরুষ নারী

জেন্ডার পরিচিতি এবং যৌনমুখীকরণ
Gender identity and sexual orientation

বিভিন্ন যৌন ওরিয়েন্টেশনের বিভিন্ন নাম রয়েছে। সমকামী (Homosexual) অর্থ এমন ব্যক্তি যিনি একই লিঙ্গের মানুষের প্রতি আকৃষ্ট। হেটেরো সেক্সুয়াল (Heterosexual) বা অসমকামী হচ্ছেন তিনি, যিনি বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আগ্রহী। বাইসেক্সুয়াল (Bisexual) যারা, তারা নারী ও পুরুষ, উভয়ের প্রতিই আকৃষ্ট। হোমোসেক্সুয়াল বা সমকামী বোঝাতে অনেকে আবার 'গে' (Gay) শব্দটি ব্যবহার করেন। এছাড়াও রয়েছে লেসবিয়ান (Lesbian)। একজন নারী অন্য নারীর প্রতি যৌনাকর্ষণ বোধ করলে তিনি লেসবিয়ান।

'ট্রান্স জেন্ডার', ট্রান্সসেক্সুয়াল কিংবা 'থার্ড সেক্স' ইত্যাদি সেই সকল লোকের পরিচয় যাদের জেন্ডার পরিচিতি তাদের বায়োলজিক্যাল সেক্স (Biological sex) থেকে ভিন্ন। উদাহরণস্বরূপ, পুরুষ দেহধারী কোন লোক নারীত্ব অনুভব করতে পারেন। বিপরীতক্রমে নারী দেহ বিশিষ্ট কোন ব্যক্তিও পৌরুষ অনুভব করতে পারেন। অতি অল্প বয়সেই চাঙ্গা হতে পারে এ ধরনের অনুভূতি। এ সময় তারা নিজেদেরকে পুরুষ বা মহিলা হিসেবে ভাবতে শুরু করে। কৈশোরে যৌন অনুভূতি আরম্ভ হওয়ার সময়ও এ ধরনের বৈশিষ্ট্য দেখা দিতে পারে তাদের মধ্যে। কেউ কেউ আবার নিজেদেরকে জোরালোভাবে নারী বা পুরুষ কোনটাই ভাবেন না। তবে উভয়টাই ভাবেন। কেউ কেউ আবার নিজেদেরকে অধিক পরিমাণে নারী এবং কম পরিমাণে পুরুষ ভাবেন। আবার উল্টোটাও ভাবেন অনেকে।

সারা বিশ্বের সকল জাতিগোষ্ঠীতেই লেসবিয়ান (Lesbian), গে (Gay), বাইসেক্সুয়াল (Bisexual) এবং ট্রান্সজেন্ডার (LGBT) বিশিষ্ট লোক রয়েছেন। অনেক স্থানেই তারা সর্বদা সাদরে গৃহীত হয়েছেন এবং সম্মান পেয়েছেন। কিন্তু অনেক স্থানেই ধর্মীয় নেতৃবৃন্দ, রাজনীতিবিদ এবং অন্যান্য ক্ষমতাশালী লোকজন সমকামিতা ও ট্রান্সজেন্ডার বিশিষ্ট লোকজনকে কলংকিত করার জন্য সক্রিয়ভাবে কাজ করে যাচ্ছেন। গে বিরোধী আইন ও বিদ্বেষের কারণে অনেক LGBT লোকই তাদের যৌন অরিয়েন্টেশন গোপন রাখেন। সামাজিকভাবে প্রত্যাখ্যাত হওয়ার কারণে উদ্ভূত ভীতিবোধ ও লজ্জা তাদের দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে। LGBT লোকজন সমাজ থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়েন, যা তাদেরকে অবসাদগ্রস্ত করতে পারে কিংবা অন্যান্য স্বাস্থ্যঝুঁকির মুখেও ফেলতে পারে। তাদের যৌন অরিয়েন্টেশন জনসমক্ষে প্রকাশ হয়ে পড়বে – এই আশংকায় তারা এমনকি মৌলিক স্বাস্থ্যসেবাও নেন না।

বিশ্বের মানবাধিকার সংস্থাগুলো কম্যুনিটিগুলোকে প্রশিক্ষণ প্রদান, বৈষম্যের অবসান ঘটানো এবং বিভিন্ন ধরনের যৌন সম্পর্ক মেনে নেয়ার জন্য জনগণকে বোঝানোর কাজে নিজেদেরকে নিয়োজিত রেখেছে।

যৌন ওরিয়েন্টেশন ও জেন্ডার আইডেন্টিটি (Sexual orientation and gender identity) নিয়ে আলোচনা করা যৌনতার সবচেয়ে কঠিন অংশ। আমার দলে কেউ কেউ সমকামীতা নিয়ে আলোচনা করতে চায় নি। কাজেই আমরা লজ্জা ও কলংক নিয়ে কথা শুরু করেছি। সবাই একমত হতে সক্ষম হয়েছিলেন যে, কারো প্রতি কলংক আরোপ করা অন্যায্য ও অস্বাস্থ্যকর। সময়ের বিবর্তনে লোকজন সম্ভবত বিভিন্ন যৌন ওরিয়েন্টেশন নিয়ে কথা বলতে প্রস্তুত হবে।

বৈষম্যের অবসান ঘটানো স্বাস্থ্যোন্নয়নেরই অংশ : Ending discrimination is part of promoting health

দক্ষিণ আমেরিকার ক্ষুদ্র দেশ গায়ানা তাদের সংবিধানে এই ঘোষণা দিয়েছে যে, নারী ও পুরুষের রয়েছে সমঅধিকার এবং শিক্ষা, চাকরি এবং স্বাস্থ্যসেবা ক্ষেত্রেও সকল নাগরিক সমান সুযোগ পাবেন। সংবিধানে এটাও বলা আছে যে, গোত্র, ত্বকের রঙ, রাজনৈতিক মতাদর্শ কিংবা ধর্মীয় বিশ্বাসের ভিত্তিতে কারো প্রতি বৈষম্য করা যাবে না। কিন্তু যে সমস্ত লেসবিয়ান, গে, বাইসেক্সুয়াল ও ট্রান্সজেন্ডার (LGBT) শ্রেণীর লোক তাদের যৌন অরিয়েন্টেশনের ব্যাপারে খোলামেলা, তাদের এ সকল অধিকার বাস্তবায়নে বাধার সৃষ্টি হয়েছে। যে সকল নারী-পুরুষ একে অপরের পোশাক পরেন (Cross-dressers) এবং সমাজের বিবেচনায় অপছন্দের পোশাক পরেন, বিশেষ করে তারা হয়রানির লক্ষ্যবস্তুতে পরিণত হন এবং তাদের পক্ষে চাকরি পাওয়া ভীষণ কঠিন হয়ে পড়ে।

দি সোসাইটি অ্যাগেইনস্ট সেক্সুয়াল অরিয়েন্টেশন ডিসক্রিমিনেশন (SASOD) গঠিত হয় ২০০৩ সালে। অন্যান্য দাবীর পাশাপাশি SASOD গায়ানার সংবিধানে যৌন অরিয়েন্টেশনকে অন্যতম মৌলিক অধিকার হিসেবে সংরক্ষণের দাবী জানায়। তখন থেকেই এরা LGBT জনগোষ্ঠীর বিরুদ্ধে বৈষম্য ও হয়রানি অবসানের লক্ষ্যে কাজ করে যাচ্ছে। যে সকল আইনে একে অপরের পোশাক পড়ুয়া এবং সমকামীদেরকে অপরাধী হিসেবে তুলে ধরা হচ্ছে, SASOD সে সকল আইনও বাতিলের আহ্বান জানায়।

SASOD মিডিয়াকে সৃজনশীল উপায়ে ব্যবহার করে। বছরে একবার এরা ‘পেইন্টিং দি স্পেকট্রাম’ নামক চলচ্চিত্র উৎসবের আয়োজন করে। এর মাধ্যমে সংগঠনটি সারা বিশ্বে LGBT কম্যুনিটির মুভি প্রদর্শন করে। কোন সামাজিক স্বাধীনতা ব্যতিরেকে একজন LGBT ব্যক্তি কতটা চ্যালেঞ্জের মোকাবিলা করছে এবং কত কষ্টে টিকে আছে সেসব বিষয় মুভিতে দেখানো হয়। যৌন এবং জেন্ডার বৈচিত্র্য যে মানবতার একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক সে বিষয়গুলোও প্রদর্শিত হয় এসব মুভিতে।

২০০৭ সালে স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়, জাতীয় এইডস কর্মসূচী এবং টিচার্স ইউনিয়ন একটি বিতর্ক স্পন্সর করে। বিতর্কের শিরোনাম ‘যে সকল শিক্ষক সমকামী কিংবা লেসবিয়ান, তাদেরকে শিক্ষকতা করতে দেয়া হবে না।’ গায়ানার প্রধান সংবাদপত্রে SASOD একটি চিঠি প্রেরণ করে। শিক্ষকদের কাজ করার অধিকারকে খর্ব করার জন্য চিঠিতে সরকার ও টিচার্স ইউনিয়নের নিন্দা জানানো হয়। কারণ শিক্ষকদের কাজ করার অধিকার সংবিধান দ্বারা সুরক্ষিত। তাদের এই চিঠি গণবিতর্ককে আরো জোরদার করে এবং ফলে SASOD যৌন বৈচিত্র্য ও LGBT অধিকার সম্পর্কে আরো অধিক সংখ্যক মানুষকে প্রশিক্ষণ দিতে সক্ষম হয়।

অতি সম্প্রতি SASOD স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় ও অন্যান্য প্রতিষ্ঠানের সঙ্গে একযোগে ‘স্পেকট্রাম হেলথ প্রজেক্ট’ উদ্বোধন করেছে। এই প্রজেক্ট LGBT জনগোষ্ঠীকে স্বাস্থ্য তথ্য সরবরাহ করে। এর মাধ্যমে এই জনগোষ্ঠীকে সম্পদের উৎসের সন্ধানও দেয়া হয়।

যৌন বিষয় ও যৌনতা নিয়ে আলোচনা শুরুর প্রস্তুতি : Preparing to lead discussions about sex and sexuality

দলকে যৌন স্বাস্থ্য (Sexual health) সম্পর্কে জানতে যদি সহায়তা দিতে চান, তাহলে আপনার নিজস্ব চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং মানসিকতা কীভাবে এসব বিষয়ে আপনার কথা বলার পদ্ধতিকে প্রভাবিত করে, সে বিষয়ে আপনাকে সচেতন থাকতে হবে। উদাহরণস্বরূপ, প্রথম দিকে আপনি হয়তো যোনি (Vagina), পুরুষাঙ্গ (Penis), পায়ু (Anus) ইত্যাদি শব্দ ব্যবহারে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ না-ও করতে পারেন। প্রথমে অন্যের সঙ্গে এসব শব্দ ব্যবহারের অনুশীলন শুরু করলে পরে দলের সঙ্গেও এসব শব্দ ব্যবহারে স্বাচ্ছন্দ্য হতে পারবেন। অন্যরাও এগুলো স্বাচ্ছন্দ্যে ব্যবহার করতে শিখবে।

স্বস্তি না পেলে এবং সম্মানিত বোধ না করলে লোকেরা খোলাখুলি কথা বলতে চাইবেন না। একজন নেতা জনগণকে এটা অনুভব করাতে সক্ষম হবেন যে, ভুল করা, বিব্রত বোধ করা, হাসা, নীরব থাকা এবং প্রশ্ন করায় দোষের কিছু নেই। নেতা যতটা বলবেন, তার চেয়ে বেশি শুনবেন।

যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কে আলোচনা শুরু করার আগে দলের সঙ্গে যে কার্যক্রম আপনি চালাতে চান, একজন সঙ্গীকে বলুন সেটা। প্রতিটি বিষয় সম্পর্কে আপনার ধারণা ও চিন্তা নিয়ে কথা বলুন এবং লোকেরা কীভাবে কাজ করবে ও কথা বলবে বলে আপনি আশা করেন সেটাও খোলাসা করুন। কেউ আপনার কথা শোনার পর আপনি অন্য কারো কথা শোনার জন্য আরো জোরালোভাবে প্রস্তুত হোন।

আপনার সঙ্গীর সঙ্গে আলোচনা করা এবং চিন্তা করার জন্য এখানে কিছু প্রশ্ন দেয়া হলো :

- আমার নিজস্ব যৌন মানসিকতা ও আচরণ কোন্‌গুলো?
- অপরের কোন্ মানসিকতা ও আচরণ আমাকে অস্বস্তিতে ফেলে? বিপর্যস্ত করে?
- লিঙ্গ সম্পর্কে আমার নিজস্ব অনুভূতি, অভিজ্ঞতা এবং বিশ্বাস কীভাবে অন্যের সঙ্গে আমার আলোচনা করার দক্ষতাকে খর্ব করে? অন্যের বিচারক না হওয়ার কৌশলকে ক্ষুণ্ন করে?
- যৌন আচরণ সম্পর্কে আমার নিজস্ব মানসিকতা অন্যের উপর না চাপিয়ে চলতে পারি কীভাবে?
- নিজেদের ব্যাপারে চিন্তা করতে অন্যকে উৎসাহ যোগানোর জন্য আমি কী করতে পারি?

চিন্তা করুন এবং আপনার সঙ্গীর কাছ থেকে মতামত নিন। যৌনতা ও যৌন স্বাস্থ্য নিয়ে আলোচনা আপনাকে শেখারও সুযোগ করে দেয়। এর সুযোগ নিন!

সহায়তার জন্য একজন সঙ্গীর সঙ্গে কাজ করুন।

আলোচনা শেষ হয়ে গেলে সঙ্গীর সঙ্গে বসুন এবং একে অপরের কথা শুনুন। বিব্রত হলে বা বিশৃঙ্খলার মধ্যে পড়ে গেলে সেটা দেখানোর এটাই তো নিরাপদ জায়গা। বিশেষ কোন মতামত জানতে চাইলে সেটাও জিজ্ঞাসা করুন তাকে।

যৌনতা নিয়ে আলোচনা শুরু করা
Starting conversations about sexuality

লোকজনকে যদি শেখানো হয় যে, লিঙ্গ (Sex) সম্পর্কে কথা বলা লজ্জার কিংবা রুঢ়, তাহলে তারা দলে অংশগ্রহণ করতে ভীষণ বিব্রত বোধ করতেন। কোন

কোন কম্যুনিটিতে সামাজিক নিয়ম রয়েছে যে, নারী ও পুরুষ পরস্পরের সঙ্গে লিঙ্গ (Sex) নিয়ে আলোচনা করতে পারবে না। প্রায়শই দেখা যায় পুরুষরা লিঙ্গ নিয়ে অবলীলায় কথা বলছেন কিংবা শক্ত ভাষা ব্যবহার করছেন কিন্তু মেয়েদের পক্ষে এসব কথা শোনা বা এ সকল ভাষা ব্যবহার করা কঠিন। মহিলা ও পুরুষ উভয়ের জন্য একই তথ্য জানাটা গুরুত্বপূর্ণ, কিন্তু তাদের আইডিয়াগুলো আলোচনা করতে তাদেরকে আলাদা আলাদা গ্রুপে বসতে হবে।

দলীয় আলোচনার জন্য মতৈক্যে আস্থার সৃষ্টি করুন
Create trust with agreements for group discussions

লিঙ্গ (Sex) ও যৌনতার ব্যাপারে লোকজন তাদের চিন্তাভাবনা ও অনুভূতি নিয়ে আলোচনা করতে অধিক আগ্রহী হবেন, যদি তারা বিশ্বাস করেন যে, দলের অন্যান্যরা তাদের বক্তব্য মনোযোগ দিয়ে শোনেন এবং সম্মানের সঙ্গে এর জবাব দেন। তাদের এটাও বিশ্বাস করা দরকার যে, দলের কেউ তাদের সম্পর্কে দলের বাইরে কারোর সঙ্গে গল্পগুজব করবেন না।

দলে আস্থা সৃষ্টির জন্য সভার প্রারম্ভেই অংশগ্রহণকারীদেরকে একগুচ্ছ চুক্তি প্রস্তুত করতে বলুন। লোকজনের আইডিয়ার একটি তালিকা তৈরি করে তা দেয়ালে ঝুলিয়ে রাখুন, যাতে করে এটা প্রয়োজনে দেখে নেয়া যায়। মিটিং শেষ হলে চুক্তিগুলো সহায়ক ছিল কিনা এবং এর সঙ্গে আরো কিছু যোগ করতে হবে কিনা সেটা জিজ্ঞাসা করুন তাদেরকে।

লিঙ্গ (Sex) ও সম্পর্ক (Relationship) প্রত্যেক মানুষের জীবনেই গুরুত্বপূর্ণ। গ্রুপের মহিলারা যদি পরস্পরের সঙ্গে কথা বলতে স্বস্তি বোধ করেন, তাহলে তারা নিজেদের অভিজ্ঞতা সম্পর্কে অনেক কথাই বলতে পারবেন।

প্রত্যেকেই যেন কথা বলতে পারেন সে ব্যাপারটা নিশ্চিত করুন। বিশেষ করে যারা লাজুক, যারা পঙ্গু, পড়তে পারেন না কিংবা দলের অন্যদের থেকে ভিন্ন, তাদেরকে কথা বলার সুযোগ করে দিন। চুক্তিতে যে বিষয়টা নিশ্চিত হয় সেটা এই যে, প্রত্যেকেই যেন অনুভব করেন যে তারা দলভুক্ত হয়েছেন এবং সম্মান পাচ্ছেন।

হটলাইন ও রেডিও শোতে গোপন প্রশ্নের উত্তর দেয়া হয়
Hotlines and radio shows answer private questions

কোন কোন স্থানে টেলিফোন হটলাইনের মাধ্যমে প্রশ্নকারীদেরকে যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য সরবরাহ করা হয়। বেতনভুক্ত কর্মী কিংবা স্বেচ্ছাসেবীরা এসব প্রশ্নের জবাব দিয়ে থাকেন। এটা প্রায়শই করা হয় এইচআইভি (HIV) প্রতিরোধ কর্মসূচীর অংশ হিসেবে। রেডিও কল ইন শোর মাধ্যমেও প্রশ্ন আহ্বান করা হয়। এর মাধ্যমে একটি বিশাল শ্রোতাগোষ্ঠী নির্ভুল তথ্য এবং স্বাস্থ্য ও যৌন সম্পর্ক বিষয়ে আলোচনা শুনতে পান।

প্রিয় ডাক্তার আপা

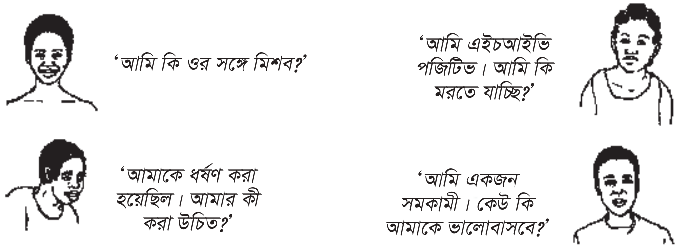
> প্রিয় ডাক্তার আপা, একজন নতুন বান্ধবী পেয়েছি আমি। আমার সংক্রমণের কথা কি তাকে আমি অবশ্যই জানাবো?

সংবাদপত্র ও ম্যাগাজিনগুলোতে উপদেশ জাতীয় চিঠি বেশ জনপ্রিয়। যখন পড়ে দেখবেন যে, অন্য কেউ আপনার মত পরিস্থিতির শিকার হয়েছেন, তখন নিজেকে কম নিঃসঙ্গ মনে হবে। আর একজন দয়ালু ও চিন্তাশীল লোক যখন জবাব দেন, তখন আপনার

মনে হবে বিষয়টা আপনি ভালোই বুঝেছেন। কী করতে হবে সে বিষয়ে একটা ধারণাও পেয়ে যেতে পারেন। আপনার এমন কারো সঙ্গে পরিচয় থাকতে পারে, যার সমস্যা আপনার মতই। এই পরামর্শ দিয়ে তাকে সাহায্যও করতে পারবেন। আপনার সমস্যার কথা আপনি কাউকে না-ও বলতে চাইতে পারেন কিন্তু আপনি অন্য কারো পরামর্শ চিঠি ব্যবহার করে সমস্যাটা নিয়ে আপনি বন্ধুদের সঙ্গে আলোচনা করতে পারেন।

জিম্বাবের ট্রেনিং অ্যান্ড রিসার্চ সাপোর্ট সেন্টার (TARSC) পরামর্শপত্রের উপর ভিত্তি করে চালু করেছে আন্টি স্টেলা প্রজেক্ট। এর উদ্দেশ্য হচ্ছে তাদের অনুভূতি, সম্পর্ক ও যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কে আয়েশী ভঙ্গীতে কথা বলার জন্য কম বয়সী লোকদেরকে সহায়তা করা। বিষয়বস্তুও প্রস্তুত করা হয়েছে এমনভাবে যাতে করে পুরুষ অথবা মহিলাদের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র দল এটি ব্যবহার করতে পারে। কারণ অল্পবয়সীরা এভাবেই সবচেয়ে খোলাখুলি কথা বলবে। কী করা উচিত এবং কী করা উচিত নয়, এভাবে না বলে আন্টি স্টেলার চিঠিতে রাখা হয়েছে কিছু চিন্তার খোরাক। এসব বিষয়বস্তু তরুণদেরকে তাদের সমস্যার প্রতি সমালোচনার দৃষ্টিতে চিন্তা করার ব্যাপারে সাহায্য করে। তারা একত্রে কাজ করতে পারে এমন পথের সন্ধান এতে পাওয়া যায়। ফলে তারা এমনসব কম্যুনিটি সিদ্ধান্তে নিজেদেরকে সম্পৃক্ত করতে পারে, যা তাদের উপর প্রভাব ফেলে।

আন্টি স্টেলাতে রয়েছে ৪০টি চিঠি ও তার উত্তর। এগুলোতে নিম্নোক্ত ধরনের প্রশ্ন রয়েছে :



এক প্যাকেট ছাপানো কার্ড হিসেবে এসব বিষয়বস্তু পাওয়া যায়। সঙ্গে দেখা হয় উদ্যোক্তাদের নির্দেশমালা। আন্টি স্টেলার ওয়েবসাইট হচ্ছে www.auntiestella.org। এ ওয়েবসাইটেও এগুলো ব্যবহার করা যেতে পারে।

আমাদের মহিলা গ্রুপে এই খেলার প্রস্তুতির জন্য কোন্ শব্দগুলো ব্যবহার করবো, আমরা একত্রে বসে সেটা আগেই স্থির করেছিলাম। আমরা বৈজ্ঞানিক শব্দ ব্যবহার করার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম। তবে আপনার গ্রুপ হয়তো অমার্জিত ভাষা ব্যবহারে অধিক স্বস্তি বোধ করতে পারে।

যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কে কথা বলায় ব্যবহৃত শব্দ
Words to talk about sexual health

কতিপয় শব্দ বলার ব্যাপারে ধর্মীয় নিষেধাজ্ঞা খুবই প্রবল। দেহের যৌন অঙ্গসমূহ, যৌন কার্যকলাপ বিষয়ক শব্দ এই নিষেধাজ্ঞার মধ্যে পড়ে। এখানে একটি খেলার বিষয়ে বলা হলো যার মাধ্যমে লোকেরা যৌন বিষয়ে কথা বলার সময় যৌনতা প্রকাশক শব্দ বলতে সহায়তা পাবে। ভিন্ন ভিন্ন গ্রুপের মহিলা ও পুরুষদের সঙ্গে এই খেলা পরিচালনা করা সহজ। মিটিংয়ের শুরুতে লোকজনকে একটু চাঙ্গা করার জন্য খেলতে পারেন এ খেলা।

কার্যক্রম / যৌন বিষয় সম্পর্কিত

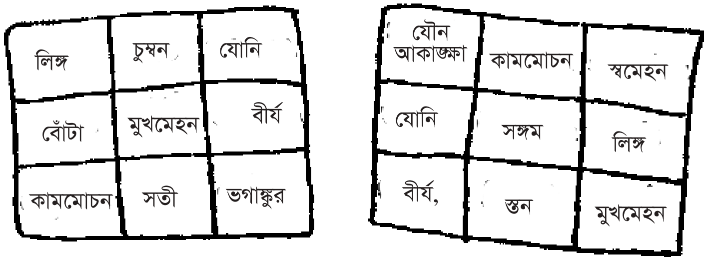
যেভাবে শুরু করবেন :

কিছু শব্দের কার্ড বানান। ১৫টি শব্দের কথা ভাবুন যেগুলো সাধারণত যৌন বিষয় ও যৌন স্বাস্থ্য নিয়ে কথা বলার সময় লোকেরা ব্যবহার করেন। একটি ক্ষুদ্র কার্ডে প্রতিটি শব্দ ও এর সংজ্ঞা লিখুন।

স্বমেহন করা : আপনি যখন যৌন আবেগে নিজের দেহ স্পর্শ করেন এবং এতে আপনার ভাল লাগে।

কিছু কার্ড তৈরি করুন :

প্রত্যেক লোকের জন্য একটি করে কার্ড বানান। এতে থাকবে ৯টি বর্গক্ষেত্র (প্রতি লাইনে তিনটি করে বর্গ)। প্রতি বর্গে ১টি শব্দ লিখুন। প্রতি কার্ডে থাকবে কিছু ভিন্ন শব্দ। বেশির ভাগ শব্দই লেখা থাকবে ভিন্ন ভিন্ন ক্রম বা বিন্যাসে।



বর্গকে চিহ্নিত করতে আপনি পাতা, সীম কিংবা পাথর ব্যবহার করতে পারেন।

আনন্দ গুরুত্বপূর্ণ : Pleasure Matters

যৌনবাহিত সংক্রমণে (STI - Sexually Transmitted Disease) আক্রান্ত না হতে চাওয়া এবং কীভাবে তাতে নিশ্চিত হওয়া যায় তা জানা যৌন স্বাস্থ্য সুরক্ষায় কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ ধাপ। কিন্তু আপনি কী চান এবং কীভাবে সেটা পাবেন, তা জানার ব্যাপারে কী করবেন? একজন নারী যখন মেনে নেন যে, তার আনন্দ পাওয়ার অধিকার আছে, এটা তাকে তার যৌনতা সম্পর্কে আরো স্পষ্ট করে ভাবতে সাহায্য করে। যৌনতা এবং যৌন আনন্দ থেকে লোকেরা বিরাট স্বাস্থ্য উপকারিতা পেয়ে থাকেন। যৌনতা মানসিক চাপ কমায়। আমাদের অনাক্রম্য পদ্ধতিকে (Immune system) শক্তিশালী করে এবং আমাদেরকে আরো সুখী করে। এই আনন্দ আমাদেরকে অন্যের সঙ্গে যুক্ত থাকার অনুভূতি দেয় এবং নিজেদেরকে পূর্ণ মানবিক হিসেবে অনুভব করি। এতে আমাদের সম্পর্কের চাহিদাগুলোও পূরণ হয়। যে মহিলা আনন্দ পাওয়ার অধিকার লাভ করেন এবং আনন্দের অভিজ্ঞতাও অর্জন করেন, তিনি তার জীবন ও স্বাস্থ্য সুরক্ষার অন্যান্য ক্ষেত্রেও নিজেকে ক্ষমতাবান অনুভব করেন। তিনি নিজেকে এমন একজন হিসেবে দেখেন যার মৌলিক মানবিক অধিকারগুলো অর্জিত হয়েছে এবং নিজেকে রক্ষার জন্য যিনি পদক্ষেপ গ্রহণে সক্ষম এবং একই সঙ্গে যিনি অধিক অন্তরঙ্গতা ও আনন্দ অনুভবেও সক্ষম।

আমরা পরবর্তী অধ্যায়ে বর্ণিত কার্যক্রমের সাহায্যে মহিলা ও পুরুষেরা তাদের যৌন অভিজ্ঞতা অধিকতর নিরাপদ, অধিক স্বাস্থ্যপ্রদ ও অধিক তৃপ্তিদায়ক করার ব্যাপারে আলোচনা করতে পারবেন। গ্রুপ কার্যক্রমের সাহায্যে আপনি এসব আলোচনার জন্য প্রস্তুতি নিতে পারেন। পুরুষের জন্য যৌনতা কী? একজন নারীর জন্যই বা যৌনতা কী?

কীভাবে খেলবেন :

১. প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর হাতে একটি করে কার্ড দিন। আপনি ব্যাখ্যা করে বলুন যে, আপনি একটি শব্দের সংজ্ঞা পড়বেন। ঐ শব্দটি যদি তাদের হাতের কার্ডে থাকে, তাহলে তারা তা চিহ্নিত করবে। তাদের কার্ডের সবগুলো বর্গ চিহ্নিত করা হয়ে গেলে তারা চিৎকার করে বলবে 'সব মিলেছে!'

২. শব্দের কার্ডগুলো মিশিয়ে ফেলুন। একটি তুলুন এবং সংজ্ঞা পড়ুন। কোন শব্দটির বর্ণনা দেয়া হচ্ছে লোকেরা জোরে বলবে সেটা। লোকেরা যদি লাজুক হয় তাহলে সবাই একযোগে বললে লজ্জার কিছু থাকবে না। কোন কোন গ্রুপের বেলায় হাত উঠালেই উত্তর দেয়া হয়ে যাবে। সঠিক শব্দটি বলুন এবং যাদের কার্ডে শব্দটি আছে, কার্ডের ঐ বর্গটি তাদেরকে চিহ্নিত করতে বলুন।

৩. প্রথম যিনি তার কার্ডে সবগুলো বর্গ চিহ্নিত করবেন ও 'সব মিলেছে' বলে চিৎকার দেবেন, তিনিই বিজয়ী। বিজয়ীকে আপনি একটি ক্ষুদ্র পুরস্কার দিতে পারেন।

আমার মহিলা গ্রুপ এ ধরনের খেলায় আনন্দ পাবে না। তবে লোকেরা যৌন বিষয়ক যে সকল শব্দ ব্যবহার করে, সেগুলো নিয়ে কথা বলতে তারা আগ্রহী। কাজেই আমি একটি শব্দ যেমন 'যোনি' বা 'লিঙ্গ' বলি এবং তাদেরকে জিজ্ঞাসা করি তারা লোকদের কাছ থেকে ঐ একই জিনিস বর্ণনা করতে আর কী কী শব্দ শুনেছে। কেউ কেউ তার জানা শব্দটি কেবল ফিসফিস করে বলে।

নিরাপদ ধরনের যৌনতা হিসেবে স্ব-স্পর্শন
Self-touch as a safe form of sex

হস্তমৈথুন (Masturbation) কথাটার অর্থ হচ্ছে নিজেকে যৌন আগ্রহে স্পর্শ করা। সাধারণত মহিলা ও পুরুষেরা কৈশোরে যৌন অনুভূতি লাভের পর থেকেই হস্তমৈথুন (Masturbation) করতে শুরু করে। তবে অনেকের কাছেই হস্তমৈথুন লজ্জাকর, ভুল এবং অস্বাস্থ্যকর বলে বিবেচিত। এ ধরনের ভ্রান্তি দুর্ভাগ্যজনক। কারণ এটি খুবই নিরাপদ ধরনের যৌননানুভূতি এবং কোনভাবেই এতে স্বাস্থ্যের ক্ষতি হয় না। তবে মনে রাখতে হবে যে অতিরিক্ত কোন কিছু ভাল নয়।

হস্তমৈথুনের মাধ্যমে দম্পতিদের মধ্যেও তৃপ্তিকর সম্পর্ক গড়ে উঠে। কারণ এতে করে একজন নারী তার যৌনতার তৃপ্তিদায়ক অনুভূতিটিই পেতে পারেন। এর সাহায্যে একজন পুরুষও রাগমোচন নিয়ন্ত্রণের কায়দা-কানুন শিখতে পারেন। স্বামী বা স্ত্রীর সঙ্গে যৌনমিলনের সময়ও হস্তমৈথুন তাদেরকে উত্তেজনার চরম পর্যায়ে উপনীত হতে সাহায্য করে। এটি হচ্ছে যৌন আনন্দের শীর্ষবিন্দু।

কার্যক্রম / আমরা কোথায় আনন্দ অনুভব করি?/
Activity / Where do we feel pleasure?

নারী ও পুরুষের দেহের যে অংশগুলো যৌন আনন্দ দেয়, দেহ মানচিত্রায়নের মাধ্যমে আপনি সে অংশগুলো নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

দেহ মানচিত্রায়ন যেভাবে করবেন :

১.মিশ্রিত গ্রুপ যদি হয়, তাহলে মহিলা ও নারীদের নিয়ে ছোট ছোট গ্রুপ করুন। কেবলমাত্র পুরুষ কিংবা কেবলমাত্র মহিলাদের নিয়েও আলাদা আলাদা দল গঠন করতে পারেন।

২.মাটিতে কিংবা বড় কাগজে প্রতি গ্রুপকে নারী দেহ কিংবা পুরুষ দেহ অংকন করতে বলুন।

৩. নারী ও পুরুষ দেহের যেসব স্থানে যৌন অনুভূতি ও উত্তেজনা রয়েছে সে-স্থান গ্রুপগুলোকে চিহ্নিত করতে বলুন। তাদেরকে স্মরণ করিয়ে দেবেন যে, ভিন্ন ভিন্ন লোক ভিন্ন ভিন্ন উপায়ে আনন্দ পেয়ে থাকেন। কাজেই কেউ যদি দেহের বাড়তি কোন এলাকাকেও চিহ্নিত করেন তাকে তা করতে দিন। এতে দোষের কিছু নেই।

৪. আলোচনার জন্য সবগুলো গ্রুপকে একত্রিত করুন। নারী ও পুরুষ দেহের মধ্যে যেসব পার্থক্য তারা দেখলেন, সে বিষয়ে তাদেরকে মতবিনিময় করতে বলুন।

মহিলা ও পুরুষদের আলাদা গ্রুপ যদি থাকে, তাহলে তাদেরকে পরস্পরের ড্রইং তুলনা করতে বলুন। এক গ্রুপ যে স্থান চিহ্নিত করেছে, অন্য গ্রুপ কি সেটা বাদ রেখেছে? যৌন আনন্দ যেভাবে দিতে হয় এবং নিতে হয়, সে ব্যাপারে তারা কী শিখলেন, তাদেরকে তা জিজ্ঞাসা করুন।

নিরাপদ যৌনতা নারী ও পুরুষ উভয়ের আনন্দ বাড়ায় : Safer sex can increase pleasure for women and men

নিরাপদ যৌনতা অনুশীলনের অর্থ যৌন মিলনকালে যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted infection) এবং এইচআইভি (HIV) থেকে সুরক্ষিত থাকা। নিরাপদ যৌনমিলন বিষয়ক তথ্য কনডম ব্যবহারের প্রবণতা বাড়ায়। যা যোনি সঙ্গম বা পায়ুপথে সঙ্গমের সময় যৌনবাহিত রোগ প্রতিরোধে সহায়ক হয়। এ ছাড়াও নিরাপদ যৌনতার আরো কিছু উদাহরণ রয়েছে যেগুলো যোনি কিংবা পায়ুপথে সঙ্গমের তুলনায় কম ঝুঁকিপূর্ণ কিন্তু এগুলোতে যথেষ্ট যৌন আনন্দ লাভ করা যায়। যেমন :

- যৌন বিষয়ক আলোচনা ও কল্পনা নিয়ে কথা বলা।
- যৌনাঙ্গে ঠোঁট ও জিহ্বা ব্যবহার করা (তবে এতে সংক্রমণের ভয় আছে)।
- দেহের অন্যান্য অংশে চুমু দেয়া কিংবা স্পর্শ করা।

- যৌনাঙ্গ স্পর্শনে আমাদের আঙুল ও হাত ব্যবহার করা।
- খেলনা ও ভাইব্রেটর ব্যবহার করা (ব্যবহারের পূর্বে যতক্ষণ এগুলো পরিচ্ছন্ন থাকে)।
- আমাদের নিজেদের দেহ স্পর্শন কিংবা হস্তমৈথুন।

যৌন সহিংসতা, লজ্জা এবং দুঃখ যৌনতাকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে
Sexual violence, shame and sadness can harm sexuality

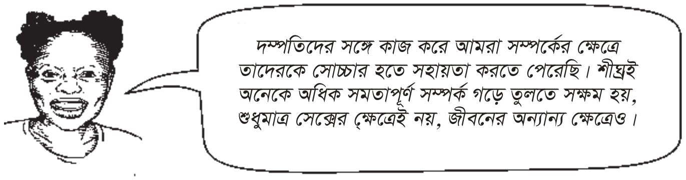
একজন মহিলা কেন যৌন আনন্দ সম্পর্কে আলোচনা করতে চান না এবং কেন ভাবেন যে, তার অভিজ্ঞতার বিষয়টা কেউ আমলে নিচ্ছেন না – এসবের পেছনে অনেক কারণই থাকতে পারে। ধর্ষণ কিংবা যৌন আঘাত সামলে নিতে মহিলাদের অনেকটা সময় লাগে। যৌনতা সম্পর্কে বলতে যে সকল মহিলা লজ্জাবোধ করেন, আনন্দ লাভ করা যে একটি ভালো জিনিস, সেটা মেনে নেয়া তাদের জন্য সময়ের ব্যাপার।

মেয়েদের সেরে উঠার সময় একটি সাপোর্ট গ্রুপ তাদেরকে তাদের যৌন সম্পর্ক নিয়ন্ত্রণে সহায়তা দিতে পারে

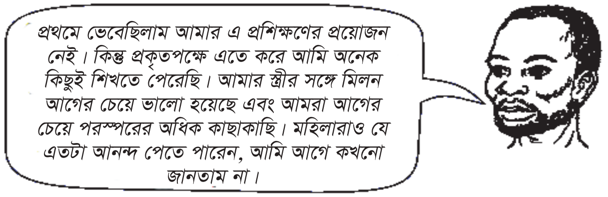
অধিক স্বাস্থ্যকর যৌন সম্পর্ক স্থাপনে দম্পতিকে সাহায্য করা
Helping couples have healthier sexual relationships

INCRESE (ইন্টারন্যাশনাল সেন্টার ফর রিপ্রডাক্টিভ হেলথ অ্যান্ড সেক্সুয়াল রাইটস) নাইজেরিয়ার একটি কম্যুনিটি সংগঠন। দম্পতিদের যৌনতা নিয়ে এটি কাজ করে যাচ্ছে। নাইজেরিয়ার একটি ঐতিহ্যবাহী অঞ্চলে জরিপ পরিচালনা করে দেখা যায়, সেখানকার লোকজন দম্পতিদের মধ্যে সুসম্পর্ক না থাকার কারণে এবং তালাকের আশংকাজনক বৃদ্ধি নিয়ে শংকিত। এর পরপরই সংগঠনটি এখানে কাজ শুরু করে। যৌনতা নিয়ে আলোচনায় জনগণের আগ্রহের পরিমাণ দেখে INCRESE বিস্মিত হয়।

দম্পতি সহায়তা কেন্দ্রের প্রতিষ্ঠানটি মহিলাদের যৌন আনন্দ এবং দম্পতিদের মধ্যে পরিতৃপ্তি বৃদ্ধিতে প্রয়োজনীয় পরামর্শ দেয়া হয়। প্রথম দিকে লোকদেরকে মিটিংয়ে আসতে রাজী করানো কঠিন ছিল এবং মেয়েরা আসতো একা। একসময় অধিক সংখ্যক দম্পতি আসতে শুরু করে।
দেহের অংশবিশেষ, বিশেষত আনন্দ সংশ্লিষ্ট যৌনাঙ্গগুলো সম্পর্কিত মৌলিক তথ্য নিয়ে আলোচনার সূচনা হয়। কোনটায় আনন্দের অনুভূতি হয় এবং কোনটায় হয় না, সেটা বলতে তারা জনগণকে সহায়তা করে। দম্পতিদেরকে হোমওয়ার্কও দেয়া হয়। উদাহরণস্বরূপ পরস্পরকে স্পর্শ করা অনুশীলন করতে এবং কি তাদের পছন্দ কিংবা অপছন্দ, সেটা নিয়ে মতবিনিময় করতে বলা হয় তাদেরকে। তাছাড়া INCRESE দম্পতিদেরকে ভাইব্রেটরও দেয়। কতিপয় কম্যুনিটি নেতৃবৃন্দ যখন আশংকা প্রকাশ করেন যে, ভাইব্রেটর সরবরাহের মতো কাজ সাংস্কৃতিক মূল্যবোধকে ক্ষতিগ্রস্ত করবে, INCRESE তখন ব্যাখ্যা দেয় যে, আজকের দিনের প্রয়োজন মেটাতে এটা প্রচলিত কালচারেরই যৎসামান্য সংশোধন মাত্র। সর্বোপরি, এ কথা তো সত্যি যে, যৌনতা সহায়ক কার্যক্রম প্রজন্মের পর প্রজন্ম ধরে স্থানীয়ভাবেই উদ্ভাবিত হয়ে এসেছে।



INCRESE-এর প্রশিক্ষণ তাদের জীবনকে কতটা বদলাতে পেরেছে, জনগণকে এটা জিজ্ঞাসা করার পর মহিলাদের মধ্যে অনেকেই বলেছেন যে, তারা তাদের অনুভূতি আগের চেয়ে জোরালোভাবে প্রকাশ করতে সক্ষম হচ্ছেন। কেউ কেউ বলেছেন যে, তারা অবাঞ্ছিত গর্ভ প্রতিরোধে ব্যবস্থা নিতে পারছেন। আবার কেউ কেউ বলেছেন যে, তাদের সম্পর্কের মধ্যে সহিংসতার মাত্রা কমে এসেছে।
সার্বিকভাবে এটাই দেখা গেছে যে, অংশগ্রহণকারী দম্পতিরা নিজেদেরকে পরস্পরের আরো কাছাকাছি ভাবতে পেরেছেন।



অসাম্য যৌন স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর : Inequality is bad for sexual health
এই বইয়ের তৃতীয় পরিচ্ছদে যে ধারণাটির উপর আলোকপাত করা হয়েছে তা হলো, নারী দেহ সম্বলিত লোক এবং পুরুষ দেহ সম্বলিত লোকদের জন্য ভিন্ন ভিন্ন জেন্ডার ভূমিকা রয়েছে। প্রায় সকল স্থানেই পুরুষ জেন্ডার ভূমিকাকে নারী জেন্ডার ভূমিকাকে অধিক গুরুত্বপূর্ণ হিসেবে বিবেচনা করা হয়। এ কারণে পুরুষেরা সাধারণত প্রাধান্য বিস্তারকারী ভূমিকা পালন করেন। এর অর্থ সাধারণত এই যে, পুরুষ ও নারীর সম্পর্কের ক্ষেত্রে, বিশেষত যৌন সম্পর্কের ক্ষেত্রে পুরুষের অধিক ক্ষমতা ও সম্পদ রয়েছে। নারী ও পুরুষের মধ্যে এই অসমতাই অনেক স্বাস্থ্য সমস্যার মূল কারণ। এই পুস্তিকায় এ বিষয়ে আলোচনা হয়েছে। আর যৌনতা সম্পর্কিত স্বাস্থ্য সমস্যাও এর ব্যতিক্রম নয়।

যৌন অধিকার ও দায়-দায়িত্ব : Sexual rights and responsibilities
একজন নারীর সবচাইতে মৌলিক জেন্ডার ভূমিকা হচ্ছে তার সন্তান জন্ম দেয়ার ভূমিকা। এটাই প্রত্যাশিত যে, তিনি অন্তত একটি শিশুর জন্ম দেবেন। অনেক সমাজেই এই ভূমিকার সঙ্গে বহুবিধ যৌন দায়িত্ব জড়িত অথচ কোন যৌন অধিকার তাদের নেই। উদাহরণস্বরূপ :

মহিলারা সন্তান জন্ম দেয়া এবং তাদের যত্ন নেয়ার জন্য দায়িত্বপ্রাপ্ত কিন্তু কখন সন্তান নেবেন কিংবা নেবেন না, সে সিদ্ধান্ত নেয়ার অধিকার তাদের নেই।

মহিলারা তার স্বামীকে সুখ দেয়ার জন্য দায়িত্বপ্রাপ্ত কিন্তু বাস্তবতা এই যে,তাদের নিজেদের সুখ, আনন্দ এবং তৃপ্তির জন্য কখন কীভাবে যৌনমিলন করবেন সেটা স্থির করার অধিকার তাদের নেই।

পরিবারকে সচল রাখতে মহিলারা কঠোর পরিশ্রম করেন। যেমন রান্নাবান্না, বাড়িঘর পরিষ্কার করা, বাচ্চাদের দেখাশোনা করা ইত্যাদি। কিন্তু তারা তাদের কাজের জন্য কোন বেতন পান না। আয়ের জন্য তারা পুরুষদের উপর নির্ভরশীল। কাজেই তারা ভাবেন, তাদের সঙ্গীর কথামতো কাজ করা ছাড়া তাদের আর কিছু করার নেই।

মহিলারা পুরুষদেরকে যৌনবাহিত রোগ (Sexually transmitted disease) প্রতিরোধের জন্য তাদেরকে কনডম ব্যবহার করতে বলতে পারেন কিন্তু পুরুষরা যদি কনডম ব্যবহার না করেন তাহলেও যৌনসঙ্গম প্রত্যাখ্যান করার অধিকার মহিলাদের নেই।

একটি সম্মানজনক অবস্থান বজায় রাখার জন্য মহিলারা দায়ী কিন্তু যৌন হয়রানি কিংবা জোরপূর্বক যৌনসঙ্গম থেকে নিজেদেরকে রক্ষা করার কোন ক্ষমতা তাদের নেই।

নারী এবং যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সবচেয়ে ক্ষতিকর বিশ্বাস হচ্ছে এমন একটি ধারণা যে, প্রায় সকল যৌন স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য নারীরাই দায়ী। যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted infection), অনুর্বরতা (Infertility - সন্তান দানে অক্ষম হওয়া) এবং ধ্বজভঙ্গ (Impotence - একজন পুরুষ যৌনসঙ্গম করতে চান কিন্তু তার পুরুষাঙ্গ শক্ত হয় না) ইত্যাদির জন্য প্রায়শই নারীদেরকেই দায়ী করা হয়। এসব সমস্যার পেছনে অনেক কারণ থাকতে পারে এবং এজন্য সর্বদাই মহিলাদেরকে দোষারোপ করা এবং তার নিজের কিংবা স্বামীর কোন স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য মহিলাকে লজ্জিত করা অযৌক্তিক।

যৌন স্বাস্থ্য উন্নয়নের জন্য যা দরকার তা হলো, ক্ষতিকর জেন্ডার ভূমিকা বদলানো, যাতে করে লজ্জা, সহিংসতার ভয় অথবা নিজের কিংবা পরিবারের ভরণপোষণের জন্য যৌনতা ব্যবহারের প্রয়োজন ছাড়াই মহিলারা তাদের যৌনসুখ উপভোগ করতে পারেন। এসব পরিবর্তন প্রক্রিয়ায় লম্বা সময়ের প্রয়োজন। সমাজের মহিলাদের সঙ্গে আলোচনায় বসে এ সকল বিষয় নিয়ে চিন্তা করা ও কথা বলার মাধ্যমে এ পরিবর্তনের সূচনা করা যেতে পারে।

নিজেদের যৌনতা লুকানোর প্রয়োজন না হলে মহিলারা অধিক আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে যৌন বিষয় সম্পর্কে তাদের স্বামীদের সঙ্গে কথা বলতে পারেন। মহিলাদের পক্ষ থেকে যদি এটাই প্রত্যাশিত হয় যে, যৌনতা সম্পর্কে জানা কিংবা যৌনসুখ উপভোগ করার ব্যাপারে তারা লজ্জিত, তাহলে তাদের পক্ষে আরো নিরাপদ ও অধিক আনন্দদায়ক যৌনতা উপভোগ করা কঠিন হয়ে পড়বে। এর ফলাফল কখনো কখনো মারাত্মকও হতে পারে। এতে করে যৌনবাহিত সংক্রমণ এবং অবাঞ্ছিত গর্ভ প্রতিরোধ করাও সম্ভব হবে না।

জেন্ডার ভূমিকা কীভাবে তাদের সমাজে নারী ও পুরুষের যৌন সম্পর্ককে প্রভাবিত করে, পরবর্তী পৃষ্ঠায় প্রদর্শিত কার্যক্রম একদল নারীকে সে বিষয়ে ভাবতে সহায়তা করবে।

কার্যক্রম / একজন পুরুষের জন্য সেক্স কী? একজন নারীর জন্যই বা সেক্স কী?
What is sex for a man? What is sex for a woman?

জেন্ডার ভূমিকা কীভাবে যৌন সম্পর্কের উপর প্রভাব ফেলে, সেটা দেখতে পুরুষ ও মহিলাদের যৌন প্রত্যাশা নিয়ে আলোচনা করা একটি ভালো উপায়।

১. যৌন সম্পর্কের ক্ষেত্রে পুরুষ ও মহিলাদের কাছ থেকে কী প্রত্যাশিত, গ্রুপকে সে বিষয়ে ভাবতে বলুন। তাদের কেমন আচরণ প্রত্যাশিত? তাদের নিজেদের যৌন সম্পর্ক, তাদের পরিচিতজনদের যৌন সম্পর্ক নিয়ে ভাবার জন্য তাদেরকে কয়েক মিনিট সময় দিন।

২. পুরুষ ও মহিলাদের বিভিন্ন প্রত্যাশার ব্যাপারে আলোচনা করুন। উদাহরণস্বরূপ :

- যৌনমিলনের পেছনে সন্তান উৎপাদনই কি মহিলাদের একমাত্র প্রত্যাশা? পুরুষদের জন্য প্রত্যাশা কি ভিন্ন? যদি তাই হয়, সেগুলো কী?
- পুরুষ ও মহিলারা কি যৌনতা সম্পর্কে খোলাখুলি কথা বলার সুযোগ পান? যদি তা-ই হয়, তাহলে তারা কাদের সঙ্গে কথা বলেন?
- পুরুষ ও মহিলা উভয়ের আনন্দই কি গুরুত্বপূর্ণ? আকাঙ্ক্ষা কিংবা আনন্দ অনুভব করতে কি পুরুষেরা লজ্জা পান? নারীরা?
- যৌনমিলনের সময় তিনি এবং তার সঙ্গী কী করবেন, সে ব্যাপারে কি মহিলা সিদ্ধান্ত নিতে পারেন?
- বিয়ের পর একজন মেয়ের যৌন প্রত্যাশা কীভাবে বদলায়? একজন পুরুষের বেলায়ই বা তা কীভাবে বদলায়?
- একজন পুরুষের একাধিক যৌনসঙ্গী থাকলে লোকেরা কী ভাবে? একজন নারীও যদি একাধিক যৌনসঙ্গী রাখেন, তাহলে লোকেরা কী মনে করবে?

এসব প্রত্যাশা পুরুষ ও মহিলারা কীভাবে শিখবেন তা তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন। মা-বাবা, পরিবারের অন্যান্য সদস্য, বন্ধুবর্গ, শিক্ষক, ধর্মীয় নেতা কিংবা মিডিয়া এক্ষেত্রে কীভাবে ভূমিকা পালন করবেন? আপনার দাদা-দাদীর আমল থেকে এ পর্যন্ত এসব প্রত্যাশা কীভাবে বদলেছে?

৩. যৌনতার বিষয়ে মহিলা ও পুরুষের বিভিন্ন প্রত্যাশার ক্ষেত্রে কোন একটি জিনিস তারা বদলানোর আকাঙ্ক্ষা করেন, পরিশেষে প্রতিজনকে তা জিজ্ঞাসা করুন।

যে সকল কার্যক্রমে যৌনতা নিয়ে প্রশ্ন করা হয়, তা লোকজনকে অস্বস্তিতে ফেলে এবং তারা বিপন্ন বোধ করেন। অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে সম্পর্ক জোরদার হয় এমন মিটিংয়ের আয়োজন করুন। 'আপনার পাশের লোকের কোন্ বিষয়টি আপনি পছন্দ করেন, সে বিষয়ে কিছু বলুন' – প্রত্যেককে এ ধরনের সাদামাটা প্রশ্ন করুন।

যৌন স্বাস্থ্য নিয়ে আলোচনায় গল্প ও রোল প্লে
Stories and role plays to discuss sexual health

নিরাপদ ও তৃপ্তিদায়ক যৌন সম্পর্ক থেকে কিছু মহিলা কেন বঞ্চিত, তার পেছনে রয়েছে অনেক কারণ। যৌনতা ও যৌন স্বাস্থ্য সমস্যা, সম্ভাব্য কারণ এবং পরিস্থিতি কী করে বদলানো যায় ইত্যাকার বিষয় আলোচনার জন্য আপনি একটি গল্প কিংবা রোল প্লে ব্যবহার করতে পারেন। এখানে একটি নমুনা গল্প দেয়া হলো :

যৌনতা ও অসুখী বধূ : Sex and unhappy bride

এমা যখন সতেরোয় পা দিলেন, তখন তিনি তার বন্ধু রবার্টের সঙ্গে বিবাহবন্ধনে আবদ্ধ হলেন। প্রথমবারের মতো এমা যৌনসঙ্গমে মিলিত হলেন বিয়ের পরদিন। প্রেম করার সময় রবার্ট সর্বদাই তার প্রতি শ্রদ্ধাশীল ছিলেন এবং এমাকে চুমু দেয়ার চেয়ে বেশি কিছু করার জন্য কখনোই চাপ দেন নি। এমা

তার প্রতি কৃতজ্ঞ ছিলেন। রবার্টও চেয়েছিলেন বিয়ের সময় এমা কুমারী থাকুক। বিয়ে হয়ে গেছে তিনমাস অতিবাহিত হলো। এমা এবং রবার্ট মিলিত হন প্রত্যেক দিন। এমা কিন্তু এ মিলন আদৌ উপভোগ করেন না।

রবার্ট কাজ করেন একটি খামারে । অন্যদিকে, সারাদিন বাড়িতে একা কাটাতে হয় এমাকে। তার পরিবারের কেউ ধারেকাছে নেই। তাই ঘরোয়া সব কাজ করতে হয় তাকেই। হাঁস-মুরগির যত্ন নেয়া, পানি ও কাঠ সংগ্রহ, কাপড় ধোয়া, হাটে যাওয়া, রান্নাবান্না – সবকিছুই করতে হয় তাকে। এসব করে এমা এতটাই ক্লান্ত থাকেন যে, তার শুধু একটাই আকাঙ্ক্ষা – তিনি রবার্টের কোলে ঘুমিয়ে পড়বেন। রবার্টও সারাদিন খুব পরিশ্রম করেন কিন্তু বিছানায় যাবার পর তিনি সবসময়ই যৌনমিলন করতে চান এমার সঙ্গে। এমা যে কতটা ক্লান্ত, সেটা তিনি বলতেও পারেন না রবার্টকে।

বিয়ের আগে এমার বড়বোনেরা তাকে বলেছিলেন যে, স্বামীকে বিছানায় তৃপ্তি দেয়া স্ত্রী হিসেবে তার দায়িত্ব। কিন্তু এই তৃপ্তি দেয়ার অর্থ যে কী, তা তারা ব্যাখ্যা করেননি। রবার্টকে ভালোবাসেন এমা এবং তাকে তৃপ্তি দেয়াকে সবচাইতে অধিক পছন্দ করেন কিন্তু বিছানায় যাওয়ার পর রবার্ট যা করেন, সেসব এমাকে অস্বস্তিতে ফেলে এবং লজ্জিত করে। শীঘ্রই গর্ভবতী হতে চান এমা। তবে এমন আশংকাও করেন যে, তিনি গর্ভবতী হওয়ার পর রবার্ট বাইরে চলে গিয়ে অন্য কোন মেয়েকে বিয়ে করে বসতে পারেন ।

কার্যক্রম / গল্প বদলানো, জীবন বদলানো
Activity / Changing stories, changing lives

আমাদের নিজেদের সম্পর্ক, বিশেষত আমাদের যৌন অভিজ্ঞতা আলোচনা করার চেয়ে অন্য কারো কাহিনি বলা সাধারণত অনেকটাই সহজ। কেবলমাত্র মেয়েদের একটি গ্রুপ নিয়ে এ কার্যক্রম করা হলে সবচেয়ে ভালো হবে। প্রথম গ্রুপের কার্যক্রম আপনি করতে পারেন পুরো গ্রুপ নিয়েই। কিংবা প্রতি গ্রুপে ২/৪ জন মহিলা নিয়ে ক্ষুদ্র গ্রুপও করতে পারেন কয়েকটি।

এ কার্যক্রমের জন্য আপনি এমার গল্প ব্যবহার করতে পারেন। পূর্বের পৃষ্ঠার এ গল্পের নাম **'যৌনতা ও অসুখী বধূ'**। অথবা গ্রুপকে এমন কোন কাহিনির কথাও বলতে পারেন যেখানে একজন মহিলা যৌন সম্পর্কের ক্ষেত্রে অনুরূপ একটি কঠিন সমস্যায় পড়েছেন।

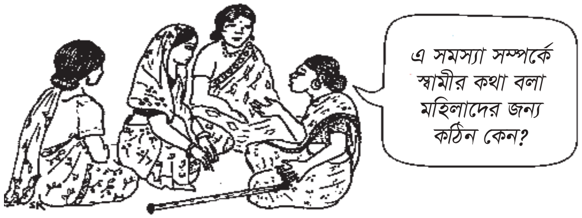
উদাহরণস্বরূপ :

- একজন কমবয়সী মেয়ে সবেমাত্র যৌন সম্পর্ক শুরু করেছে। তিনি ভাবছেন তিনি গর্ভবতী হয়েছেন। কিন্তু কথাটা তিনি তার স্বামী কিংবা তার পরিবারকে বলতে ভয় পাচ্ছেন।
- একজন মহিলার সন্দেহ, অন্য কোন মহিলার সঙ্গে তার স্বামীর যৌন সম্পর্ক রয়েছে। তার স্বামীর এইচআইভি (HIV) কিংবা অন্য কোন যৌনবাহিত সংক্রমণ (Sexually transmitted infection) হতে পারে ভেবে তিনি উদ্বিগ্ন। তিনি বলতে চান যে, অন্য মহিলার সঙ্গে মিলিত হওয়ার সময় তার স্বামী যেন কনডম ব্যবহার করেন। কিন্তু তিনি তা বলতে ভয় পাচ্ছেন এই ভেবে যে, এ কথা বললে তার স্বামী ক্রুদ্ধ হবেন।
- একজন মহিলার প্রেমিক রয়েছে। কিন্তু যৌনসঙ্গমে কখনোই মহিলার প্রচণ্ড যৌন উত্তেজনা ঘটেনি।

১. গ্রুপকে বা গ্রুপগুলোকে তাদের সমস্যা প্রস্তুত করে অন্য গ্রুপের কাছে তা রোল প্লে কিংবা গল্প আকারে উপস্থাপন করতে বলুন। রোল প্লে সম্পর্কে নির্দেশনা আমরা পরে আলোচনা করব।

২. প্রতিটি গল্প এবং রোল প্লে'র পর এসব পরিস্থিতি কীভাবে মহিলার যৌনতা ও যৌন স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলেছে, তা আলোচনা করুন। উদাহরণস্বরূপ, পরিস্থিতি কীভাবে :

- মহিলার স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে? বর্তমানে তার কী কী স্বাস্থ্য সমস্যা আছে? আগামীতে তার কী ধরনের স্বাস্থ্য সমস্যা ঘটতে পারে?
- মহিলার যৌন অভিজ্ঞতা কিংবা আনন্দকে ক্ষতিগ্রস্ত করে?
- তার জীবন ও তার ভবিষ্যৎ সম্পর্কে তার অনুভূতিকে কীভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করে?
- তার সঙ্গীর সঙ্গে তার সম্পর্ক ক্ষতিগ্রস্ত হয়? তার পরিবার, প্রতিবেশী, বিদ্যালয়ের সাথী কিংবা সহকর্মীদের সঙ্গে তার সম্পর্ক ক্ষতিগ্রস্ত হয়।



৩. এ ধরনের পরিস্থিতি কেন ঘটছে, সেটাও আলোচনা করুন। এর কারণগুলো কী? মহিলা বা পুরুষের জেন্ডার প্রত্যাশাই কি এ সমস্যা সৃষ্টিতে অবদান রাখছে? সম্পর্কের ক্ষেত্রে সিদ্ধান্ত গ্রহণে কার নিয়ন্ত্রণ অধিক?

৪. গল্প কিংবা রোল প্লে নিয়ে আলোচনার পর, পরিস্থিতি কীভাবে নারীদের জন্য আরো স্বাস্থ্যকর হতে পারে, গ্রুপগুলোকে তা ভাবতে বলুন। উদাহরণস্বরূপ, এমার জীবন কীভাবে ভিন্ন হতে পারতো? সম্ভাব্য পরিবর্তন ও উন্নতির একটি তালিকা করুন।

৫. পরিবর্তন ও উন্নতির তালিকা নিয়ে গ্রুপের সঙ্গে আলোচনা করুন। কী ধরনের পরিবর্তন মহিলাটিকে সম্পর্কের ক্ষেত্রে অধিক ক্ষমতাশালী করতে পারতো? গ্রুপকে জিজ্ঞাসা করুন :

- এসব পরিবর্তন কি আপনি নিজের জীবনে আনতে পেরেছেন? ছেলেমেয়েদের জীবনে আনতে পেরেছেন? কেন পেরেছেন বা কেন পারেন নি?
- আমাদের পরিবার ও কম্যুনিটিতে আমরা কীভাবে এ সকল পরিবর্তন আনতে পারি? এসব পরিবর্তন ঘটাতে আপনি কিংবা আপনার গ্রুপের কি কি জিনিসের প্রয়োজন হবে?
- কোন কিছু ভিন্নভাবে সংগঠিত করতে কিছু পরিবর্তনের প্রয়োজন। উদাহরণস্বরূপ, যৌন শিক্ষার জন্য আপনার সমাজে সম্ভবত অধিকতর সুযোগ-সুবিধার দরকার।

অধিকতর সুস্থ সম্পর্কের জন্য যোগাযোগ
Communicating for healthier relationships

যৌনতায় ভিন্নতার অর্থ সম্পর্কের ক্ষেত্রে ভিন্ন ভিন্ন মানুষ ভিন্ন ভিন্ন জিনিসের প্রয়োজন বোধ করেন। সম্পর্ক, বিশেষত যৌন সম্পর্ক সুস্থ হওয়ার জন্য মানুষ যা চান বা যার চাহিদা বোধ করেন, সেটা প্রকাশ করার মত যোগ্যতা থাকা প্রয়োজন।

এটাও বিশ্বাস করা উচিত যে, অপর পক্ষ বা স্বামী সেটা অনুধাবন করবেন। উদাহরণস্বরূপ, একজন মহিলা যৌনসঙ্গমে মিলিত হতে চান কিনা, কোন্ কাজ করলে তিনি স্বস্তি বোধ করেন কিংবা করেন না, কী তাকে আনন্দ দেয়, তিনি

কনডম ব্যবহার করতে চান কিনা কিংবা অন্য কোন সুরক্ষার প্রয়োজন বোধ করেন কিনা – এসব বিষয় তাকে তার স্বামীর কাছে প্রকাশ করা দরকার। সম্পর্কের ক্ষেত্রে অন্য কোন কিছু তাকে ভালো অনুভব করতে সাহায্য করে কিনা, সেটাও তাকে তার স্বামীর নিকট বলতে হবে। যৌনমিলনে তারা উভয়ে মিলে একটা সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। এটাই কোন কাজের আগে আলোচনা। একজনে দু'জনের ব্যাপার স্থির করতে পারেন না।

গ্রুপ আলোচনা নারী ও পুরুষকে যৌনতার পার্থক্য বুঝতে সাহায্য করে
Group discussion helps women and men understand differences in sexuality

স্ট্র্যাটেজিস ফর হোপ নামক একটি সংগঠন 'টাইম টু টক' নামক একটি কর্মশালার আয়োজন করে। নারী ও পুরুষদের সম্পর্কে প্রত্যাশার ক্ষেত্রে তাদেরকে সৎভাবে কথা বলায় সহায়তা করাই এ কর্মশালার উদ্দেশ্য। প্রথমে পুরুষ ও মহিলারা আলাদা আলাদা গ্রুপে আলোচনায় মিলিত হয়ে তাদের যৌন সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ পছন্দের বিষয় ও আকাঙ্ক্ষা নিয়ে কথা বলেন। এরপর গ্রুপগুলো একত্রিত হয়ে তাদের ধারণাগুলোর ব্যাপারে মতবিনিময় করেন এবং ছোটখাট পার্থক্য নিরসনে সমঝোতাপূর্ণ কথাবার্তা বলেন এবং কাজ করে যাওয়ার অঙ্গীকার করেন।

আমাদের ইচ্ছে আমাদের স্ত্রীরা যৌনতাপূর্ণ আচরণ করুক কিন্তু কথাটা ওদেরকে বলতে লজ্জা করে। এজন্যই আমরা অন্যদের কাছে যাই। আমাদেরকে কীভাবে প্রকৃত পুরুষে পরিগণিত করতে হবে, তা তারা জানে।

মহিলাদের বিষয়ে আমরা বিশেষজ্ঞ। পুরুষেরা নারীদের কোন বিষয়টা জানলে আমাদের ভালো লাগবে? সম্পর্কের ক্ষেত্রে আমরা কী আশা করি, কীসের আশঙ্কা করি এবং প্রকৃতপক্ষে কোন্ ধরনের অভিজ্ঞতা অর্জন করি?

পুরুষ ও নারীরা আলাদা আলাদাভাবে কথা বলার সময় প্রতি গ্রুপ থেকে একজন তাদের ধারণা বা আইডিয়াগুলো লিখে নেন। প্রতি গ্রুপ তাদের আইডিয়া উপস্থাপনের পর মহিলারা পুরুষদের মতামত ও পুরুষেরা মহিলাদের মতামতের উপর মন্তব্য করতে পারেন। জাম্বিয়ার মালাওয়িতে অনুষ্ঠিত কর্মশালায় পুরুষ ও মহিলারা পরস্পরকে এ ধরনের কথাই বলেছেন।

পুরুষেরা চান মহিলারা এ বিষয়গুলো জানুক :

- ভালো যৌন সম্পর্ক সর্বপ্রধান বিষয়। সেবামূলক, বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক কম গুরুত্বপূর্ণ।
- স্বামী ঘরে আসলে তিনি চান তাকে স্বাগত জানানো হোক। তিনি সঠিক কাজটি করলে তাকে যেন প্রশংসা করা হয় এবং ধন্যবাদ জানানো হয়।
- পুরুষেরা চান মহিলারা নিজেদেরকে এবং ঘরদোর পরিষ্কার রাখুক।
- পুরুষেরা স্ত্রীর কাছে অনেক কিছুই গোপন রাখতে চান, যেমন তাদের আয় এবং অন্যান্য ব্যক্তিগত সম্পর্ক ইত্যাদি।
- পুরুষেরা সঙ্গম অক্ষমতাকে ভয় পান। অন্য কোন পুরুষ তাদের নারীদের সঙ্গে যৌন সংসর্গ করুক – এ বিষয়টাকেও ভয় পান।
- কোন মহিলা যদি জোরালো ভূমিকা রাখেন কিংবা আত্মপ্রত্যয়ী হন, সেক্ষেত্রে পুরুষ দুর্বলতা প্রকাশ করতে ভয় পান।

নারীরা চান পুরুষেরা এগুলো জানুক :

- সেবামূলক, বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক সবচাইতে গুরুত্বপূর্ণ।
- মহিলারা চান স্বামীরা নির্ভরযোগ্য সুরক্ষাদায়ী হোক।
- মহিলারা এমন স্বামীর আকাঙ্ক্ষা করেন যারা সন্ধ্যায় বাড়ি ফেরেন এবং তাদের সঙ্গে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে আলোচনা করেন।
- মহিলারা নির্যাতন ও পরিত্যাগের ভয় করেন। স্বামীদের দ্বিতীয় স্ত্রী গ্রহণ, জনসমক্ষে তাদেরকে লজ্জিত করা এবং অযৌক্তিক আইন তৈরি করাকে ভয় করেন।

বৃহৎ গ্রুপ আলোচনায় পুরুষেরা জানতে পারেন যে, নারীরা দর্শনের তুলনায় স্পর্শের দ্বারা অধিক যৌন উদ্দীপনা লাভ করেন এবং তাদের এই উদ্দীপনা পুরুষদের তুলনায় অধিক সময় স্থায়ী হয়। এ সকল বিষয় তারা আগে জানতে পারেন নি। পুরুষেরা বলেছেন যে, তারা কখনো মহিলাদের উদ্দীপনা এবং আনন্দের ব্যাপারে তেমন দায়িত্ব অনুভব করেন নি। তবে তারা জানতে আগ্রহী।

পুরুষ ও নারী উভয়েই দেখেছেন যে, পুরুষ ও মহিলার অধিকার এবং দায়িত্বের মধ্যে ভারসাম্য প্রতিষ্ঠিত হলেই তা উভয়ের যৌনতার ক্ষেত্রেই ভালো ফল বয়ে আনে। উভয় সঙ্গীকে আনন্দ দিবে যে কার্যক্রমগুলো, সেগুলো নিয়ে খোলাখুলি আলোচনা করতে পারেন তারা। কিন্তু নারী ও পুরুষ উভয়েই সাংস্কৃতিক প্রত্যাশা লংঘনের ভয়ে ভীত, ব্যাভিচারের অভিযোগে অভিযুক্ত হওয়ার ভয়ও তাদের রয়েছে। এই কর্মশালায় আরো দেখা গেছে যে, নারীরা তাদের বন্ধুদের কাছ থেকে সমর্থন পেতে সক্ষম। পুরুষেরা বলেছেন যে,

মেয়েদের তুলনায় তারা অধিক নিঃসঙ্গ বোধ করেন, তেমন সমর্থনও তাদের নেই। তাদের সমস্যাগুলো নিয়ে গোপনে কারো সঙ্গে আলোচনা করারও সুযোগ কম।

স্বামীর সঙ্গে যৌনতার ব্যাপারে কথা বলায় আত্মবিশ্বাসী হোন

Gain confidence to talk about sex with your partner

একেবারে ছোটবেলা থেকেই মেয়েদেরকে শেখানো হয় যে, তাদেরকে যা দেয়া হবে, সেটাই তাদের গ্রহণ করতে হবে। তাদের ইচ্ছেমত কোন জিনিস তারা চাইতে পারবে না। খাবার পছন্দের ব্যাপারে, স্কুলে যাওয়ার আকাঙ্ক্ষার ব্যাপারে অথবা তাদেরকে যে কাজ দেয়া হয়, সেটা করার ব্যাপারে একই ঘটনা ঘটে। মেয়ে এবং মহিলাদের ক্ষেত্রে যৌনতা সম্পর্কে আদৌ কোন কিছু জানারই প্রশ্ন আসে না। কাজেই বিয়ের পর স্বামীর সঙ্গে যৌনক্রিয়ায় মিলিত হওয়ার ব্যাপারে কথা বলার সময় তাদের চাহিদার কথা বলাটা ভীষণ কঠিন হয়ে পড়ে। একজন কমবয়সী অবিবাহিত মেয়ে যদি যৌনসঙ্গমে মিলিত হতে চায় সে হয়তো অনুভব করে যে, তাকে হয়তো ভান করতে হবে যে এটা পরিকল্পনা ছাড়াই ঘটে গেছে এবং এজন্য তার পক্ষে কোন আলোচনা করাও কঠিন হয়ে পড়ে।

আত্মপ্রত্যয়ী যোগাযোগ শিখলে এবং অনুশীলন করলে নারীরা কি প্রয়োজনবোধ করেন এবং কি চান, বিশেষ করে যৌন সম্পর্কের ক্ষেত্রে তাদের চাহিদার ব্যাপারে তারা একটা যুৎসই বন্দোবস্ত করে নিতে পারেন। নারীরা যা চান সেটা স্পষ্টভাবে প্রকাশ করার উপায় সম্পর্কে জানতে পরের পৃষ্ঠা দেখুন। পরবর্তী পৃষ্ঠাগুলোতে স্বামীর সঙ্গে যৌন বিষয় নিয়ে অধিক আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে কথা বলার প্রস্তুতির বিষয়ে কিছু আইডিয়া দেয়া হয়েছে।

কার্যক্রম / স্বামীর সঙ্গে সেক্স নিয়ে কথা বলার অনুশীলন **Activity / Practice talking about sex with your husband**

এই রোল প্লে কার্যক্রম মহিলাদেরকে তাদের চাহিদা ও প্রয়োজন সম্পর্কে কথা বলায় অধিক স্বস্তি দিবে। স্বাস্থ্য ও আনন্দের অধিকারের ক্ষেত্রে অধিক শ্রদ্ধা আদায়েও নারীরা সহায়তা পাবেন এর মাধ্যমে (রোল প্লে পরামর্শ দেখুন)।

১. গ্রুপকে এমন কিছু পরিস্থিতির কথা ভাবতে বলুন যেক্ষেত্রে যৌনসঙ্গীরা তাদের সম্পর্কের ব্যাপারে বিভিন্ন প্রয়োজন ও প্রত্যাশা নিয়ে কথা বলবেন। উদাহরণস্বরূপ :

- মহিলা চাচ্ছেন যৌনমিলন আরো অধিককাল স্থায়ী হোক কিন্তু পুরুষটি তার কাছে যা স্বাভাবিক মনে হয় তার বাইরে কোন কিছু করতে নারাজ।

- একজন মহিলা যৌনসঙ্গমের মাধ্যমে গর্ভবতী হতে চান কিন্তু স্বামী কনডম ব্যবহার করতে ইচ্ছুক।

আপনি নিজস্ব গল্প তৈরি করার জন্য পরবর্তী পৃষ্ঠায় উল্লেখিত কার্যক্রম থেকেও গল্পের আইডিয়া নিতে পারেন।

২. এসব গল্পের এক বা একাধিক নিয়ে গ্রুপকে রোল প্লে করতে বলুন।

৩. রোল প্লে করা হয়ে গেলে দম্পতিরা প্রতিটি পরিস্থিতিতে কীভাবে যৌন বিষয় সম্পর্কে যোগাযোগ স্থাপন করেছেন, তা নিয়ে আলোচনার আয়োজন করতে পারেন। আলোচনা সম্পর্কে সম্ভাব্য কিছু প্রশ্ন এখানে দেয়া হলো :

- রোল প্লেগুলো কি বাস্তবসম্মত ছিল? বাস্তব জীবনেও কি দম্পতিরা এভাবেই সমঝোতায় পৌঁছেন?
- কোন্ বিষয়ে কথা বলতে অস্বস্তি লেগেছে? কেন?
- পুরুষ ও মহিলাদের মধ্যে চুক্তি বিষয়ক আলোচনায় পদ্ধতিগত ভিন্নতা কি ছিল?
- পুরুষ ও মহিলাদের আলোচনা পদ্ধতিতে জেন্ডার ভূমিকা কিভাবে প্রভাব বিস্তার করেছে?
- জেন্ডার, বয়স, জাতি, ধর্মীয় গোষ্ঠী কিংবা পঙ্গুত্ব কি গুরুত্বপূর্ণ? কেন?

৪. পরিশেষে এই কার্যক্রমের মাধ্যমে গ্রুপ কি শিখেছে তা তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন। তাদের সম্পর্কের ক্ষেত্রে তারা কোন কিছু পরিবর্তনের চেষ্টা করবেন বলে মনে করেন কিনা, সেটাও জিজ্ঞাসা করুন তাদেরকে।

যৌন বিষয়ে আলোচনায় নারীরা পরস্পরের আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলেন

Women build each other's confidence to discuss sex

রাহনুমা (Rahnuma) পাকিস্তানের একটি সামগ্রিক স্বাস্থ্য সেবা প্রতিষ্ঠান। প্রতিষ্ঠানটি লাহোরে একটি প্রকল্পের আয়োজন করে। প্রকল্পটির উদ্দেশ্য ছিল

বিবাহিত নারীদেরকে তাদের যৌন অভিজ্ঞতা এবং জেন্ডার ভূমিকা নিয়ে ভাবতে এবং যৌন বিষয়ক বন্দোবস্তকরণে এগুলো কীভাবে তাদের দক্ষতাকে ব্যাহত করতে পারে তা নিয়ে চিন্তা করতে তাদেরকে সহায়তা করা।

প্রকল্প আয়োজকরা যখন মহিলাদেরকে জিজ্ঞাসা করেছিলেন তারা তাদের স্বামীদের সঙ্গে কেন যৌন বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে পারছেন না? মহিলারা উত্তরে বলেন, এর কারণ হলো লজ্জাশীলতা, আত্মবিশ্বাসের অভাব এবং বলার তেমন কিছু না থাকা। তাছাড়া স্বামীদেরকে কনডম ব্যবহার করতে বলার চেষ্টা করলে তাদের কী ঘটতে পারে, সে ব্যাপারেও তাদের দুশ্চিন্তা ছিল। তারা ভীত ছিলেন এই ভেবে যে, তাদের স্বামীরা রাগান্বিত হবেন অথবা ভাববেন তারা অন্য কারো সাথে যৌন সম্পর্ক গড়ে তুলেছেন কিংবা কোন না কোনভাবে এ মহিলাদেরকে তারা সমর্থন করবেন না।

যাহোক, এসব মহিলা একত্রে কাজ করেছেন, আলোচনা ও রোল প্লে করেছেন এবং যৌনতা বিষয়ক বন্দোবস্তকরণে অনেক সম্ভাব্য যুক্তি দাঁড় করাতে এবং অনেক বক্তব্য পেশ করতেও সক্ষম হয়েছেন। মহিলাদের মধ্যে অনেকের কাছেই বিষয়টা অসম্ভব মনে হতো কিন্তু দুই মাস ধরে একত্রে মিটিং করার পর তারা তাদের শরীর সম্পর্কে যথেষ্ট জ্ঞান লাভ করেন এবং স্বামীদের সঙ্গে যৌন বিষয় নিয়ে আলোচনা করায় অনেকটাই সাবলীল হয়ে উঠেন। কখন যৌনমিলন করতে হবে কিংবা কখন কনডম ব্যবহার করতে হবে ইত্যাকার বিষয় বন্ধুত্বপূর্ণ পদ্ধতিতে আলোচনা করার ক্ষেত্রে তারা যথেষ্ট আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠেছিলেন।

কর্মশালায় যোগদানের আগে অনেক মহিলাই ভাবতেন, যৌনতা একটি দায়। যৌন বিষয়ে স্বামীদের সঙ্গে আলোচনায় তারা কতটা সক্ষম, তা দেখার পর তারা অনুভব করতে শুরু করেন যে, তাদের সম্পর্ক গড়ে উঠা উচিত পারস্পরিক আনন্দ ও শ্রদ্ধার উপর এবং তারা এটাও দেখেন যে, প্রকৃতপক্ষে এটা সম্ভব।

এরপর থেকে অনেক মহিলাই রিপোর্ট করেছেন যে, তাদের যৌন সম্পর্ক তারা এবং তাদের স্বামী – উভয়ের জন্যই অধিক তৃপ্তিদায়ক হয়েছে। তাদের বিয়ে অধিকতর সুখময় হয়েছে এবং তাদের পরিবার হয়েছে আরো ঘনিষ্ঠ।

কর্মতৎপরতা / চাই, ইচ্ছুক এবং ইচ্ছুক নই : আমাদের আকাঙ্ক্ষা ও সীমার সন্ধানে
Activity / Want, Willing, and Won't : Exploring our desires and boundaries

এ কার্যক্রম লোকজনকে যৌন আকাঙ্ক্ষা সম্পর্কে ভাবতে এবং এরপর আলোচনা করতে উৎসাহিত করে। এ সকল বিষয় অনুসন্ধান করা যৌন সম্পর্ক

বন্দোবস্তকরণে একজন মেয়ে বা নারীর দক্ষতা জোরদার করার একটি গুরুত্বপূর্ণ উপায়।

পরস্পরকে বিশ্বাস করেন এমন একদল কমবয়সী নারীদের নিয়ে এ কার্যক্রম পরিচালনা করা সবচেয়ে উত্তম। কার্যক্রম আরম্ভ করার আগে একটি গ্রুপ ভিত্তিক চুক্তি করুন যে, কারো কোন বক্তব্যই অন্যের সঙ্গে শেয়ার করা যাবে না। গ্রুপ চুক্তির ব্যাপারে আরো জানতে পরবর্তী পৃষ্ঠা দেখুন।

প্রস্তুতি : প্রতি অংশগ্রহণকারীকে ৩টি বর্গাকৃতি কাগজের টুকরো দিন। ১টি বর্গে থাকবে হাসিমাখা মুখ (চাই)। আরেকটি বর্গে গম্ভীর কিংবা সিদ্ধান্তহীন মুখ (ইচ্ছুক) এবং ১টিতে ভ্রূকূটিপূর্ণ মুখ থাকবে (ইচ্ছুক নই)। প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীকে একমুঠো করে শুকনো সীম দিন।

১. ব্যাখ্যা করুন যে, তারা কী চান, কী করতে ইচ্ছুক এবং কী করবেন না। এটির সূচনা করার একটি ভালো উপায় হচ্ছে কয়েকটি খাদ্যের নাম উচ্চস্বরে বলা যেগুলো তারা বাস্তবিকই খেতে চান, কয়েকটির নাম বলা যেগুলো তারা খেতে ইচ্ছুক এবং কয়েকটির নাম বলা যেগুলো তারা আদৌ খাবেন না। গ্রুপের সদস্যরা উচ্চস্বরে কথাগুলো বলবেন। গ্রুপকে হাসাতে আপনি কিছু হাস্যকর উদাহরণ ব্যবহার করতে পারেন।
২. তিন থেকে চারজন অংশগ্রহণকারীকে নিয়ে ছোট ছোট গ্রুপ তৈরি করুন। ব্যাখ্যা করে বলুন যে, সকলেই যৌন তৎপরতা নিয়ে ভাবতে যাচ্ছেন। তারা এগুলোর অভিজ্ঞতা অর্জন করেছেন কিনা, তাতে কিছু আসে যায় না। তারা যৌন কার্যক্রম নিয়ে ভাববেন যে :

- তারা চান কিংবা মনে করেন তারা উপভোগ করবেন।
- তারা করতে ইচ্ছুক হবেন, যদি তাদের পার্টনার তা করতে আগ্রহী হন।
- তারা করবেন না এবং সঙ্গী চাইলেও তাদেরকে প্রত্যাখ্যান করবেন।

৩. এরপর প্রতি অংশগ্রহণকারীকে কয়েক মিনিট ধরে নিজে নিজে কাজ করতে বলুন। প্রতি মহিলা তাদের সামনে তিনটি বর্গ রাখতে বলুন এবং বিভিন্ন যৌনক্রিয়া সম্পর্কে ভাবতে বলুন। প্রতিটি যৌনক্রিয়ার জন্য তিনি একটি করে

সীম এমন কাগজে রাখবেন যেটি তিনি করতে চান, করতে ইচ্ছুক কিংবা করবেন না এসব ক্যাটাগরিতে পড়ে।

৪. ক্ষুদ্র গ্রুপের প্রত্যেককে বলুন তারা যেন প্রতিটি বর্গের কোন কিছু নিয়ে মতবিনিময় করেন। যে বিষয় নিয়ে তারা অন্যের সঙ্গে কথা বলতে স্বস্তিবোধ করেন তা নিয়েই কথা বলতে পারেন তারা। মতবিনিময়ের জন্য গ্রুপগুলোকে কয়েক মিনিট সময় দিন।

৫. এরপর প্রতিটি ক্ষুদ্র গ্রুপকে এসব প্রশ্ন নিয়ে আলোচনা করতে বলুন :

- যৌন সম্পর্কের বেলায় আপনি কী চান এবং কী চান না সেটা কি বিশেষ করে বলা, এমনকি নিজে নিজেই ভাবা খুব কঠিন? এটা করাটা কী রকম?
- আপনি যা চান, সেটা জিজ্ঞাসা করা কীভাবে সহজতর হতো?
- একটি সীমা বেঁধে দেয়া এবং আপনার পার্টনারকে জানিয়ে দেওয়া যে, আপনি একটা কিছু করবেন না – এসব কীভাবে সহজতর হতো?
- আপনার 'ইচ্ছুক' তালিকার জিনিসগুলো নিয়ে আপনি কেমন অনুভব করেন? সম্পর্কের ক্ষেত্রে আপনি 'চাওয়া' এবং 'ইচ্ছুক'গুলোর মধ্যে কিভাবে ভারসাম্য স্থাপন করবেন?

৬. এরপর সবাইকে বৃহৎ গ্রুপে ফিরিয়ে আনুন। তাদেরকে এসব প্রশ্ন করুন :

- আপনার নিজের আকাঙ্ক্ষা এবং সীমা সম্পর্কে অধিক জানা কিভাবে আপনাকে অধিক স্বাস্থ্যবান ও অধিক ক্ষমতাবান ব্যক্তিতে পরিগণিত হতে সাহায্য করবে?
- আপনার পার্টনারের (বর্তমান কিংবা ভবিষ্যতের কেউ) সঙ্গে আকাঙ্ক্ষা ও সীমা নিয়ে আলোচনা কিভাবে অধিক স্বাস্থ্যকর সম্পর্ক গড়তে সাহায্য করবে?

কর্মশালা শেষ হওয়ার আগেই সবাইকে গ্রুপ চুক্তির কথা মনে করিয়ে দেবেন অবশ্যই।

'স্টেপিং স্টোনস' পদ্ধতি সম্পর্কের ক্ষেত্রে স্থায়ী পরিবর্তন ঘটায়
Stepping Stones method makes lasting changes in relationships

'স্টেপিং স্টোনস' একটি প্রশিক্ষণ কর্মসূচী। এর সাহায্যে স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা ব্যক্তিগত জীবন ও সম্পর্কের সমস্যা নিয়ে কম্যুনিটি কর্মশালা পরিচালনা করেন। এ কর্মশালা কম্যুনিটি সদস্যদেরকে জেন্ডার ও যৌনতা নিয়ে আলোচনায় সহায়তা করে। বিশ্বাস পদ্ধতি এবং মূল্যবোধ কিভাবে সম্পর্ককে প্রভাবিত করে, এ কর্মশালায় সে সকল বিষয়ও আলোচিত হয়। এ প্রশিক্ষণ কর্মসূচীর মেয়াদ ১০ থেকে ১২ সপ্তাহ। সকল বয়সের নারী ও পুরুষ কিভাবে তাদের কার্যক্রম

বদলাবেন এবং স্বতন্ত্র ও যৌথ সম্পর্কের ক্ষেত্রে তারা কি প্রত্যাশা করেন, সেসব বিষয়ে এ কার্যক্রম সহায়ক ভূমিকা পালন করে।

প্রথম সেশনের জন্য সংগঠকরা নারী ও পুরুষের সম্পর্ক নিয়ে গোটা কম্যুনিটির সঙ্গে একটি খোলামেলা আলোচনার আয়োজন করে। এ সকল বিষয় নিয়ে অধিকতর আলোচনায় আগ্রহী ব্যক্তিরা এরপর ১০ বা ২০ জনের একটি সাথী গ্রুপ গঠন করেন। বয়স্ক মহিলা, কমবয়সী মহিলা, বয়স্ক পুরুষ, কমবয়সী পুরুষ – সকলেই থাকতে পারেন এসব সাথী গ্রুপে। উভয় সেক্সের লোকদের দ্বারা গঠিত গ্রুপ কিংবা বয়স্ক ও কমবয়সী লোকদের মিশ্র গ্রুপে কথা বলতে দ্বিধাগ্রস্ত হন অনেকেই। কিন্তু এসব সাথী গ্রুপে তারা অধিক সৎ ও খোলামেলা ভাবে কথা বলতে পারেন।

এসব সাথী গ্রুপ একাধিকবার মিলিত হয়। প্রশিক্ষিত উদ্যোক্তাদের সহায়তায় প্রতিটি গ্রুপ অপর সেক্সের সঙ্গে সম্পর্কের ক্ষেত্রে তারা যে অভিজ্ঞতা অর্জন করেন ও সমস্যার মুখে পড়েন, এর সম্ভাব্য কারণ নিয়ে তারা আলোচনা করেন। এরপর সকল সাথী গ্রুপের একটি পূর্ণ মিটিং অনুষ্ঠিত হয়। এ পর্যন্ত সবচাইতে গুরুত্বপূর্ণ যে সকল আইডিয়া তারা লাভ করেছেন এবং যেসব উপসংহারে তারা পৌঁছেছেন, প্রতিটি সাথী গ্রুপের পক্ষ থেকে সেগুলো উপস্থাপিত হয়। এ প্রক্রিয়া আরো দুই বা তিনবার চলে এবং প্রতিটি সাথী গ্রুপ তাদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোর একটি গভীরতর মতের আপস নিষ্পত্তিতে উপনীত হন। যখনই প্রতিটি গ্রুপ মিলিত হয় অধিক তথ্য ও আইডিয়া বিনিময় হয় তাদের মধ্যে।

পার্টনার এবং অন্যান্য গ্রুপের সঙ্গে এ সকল বিষয়ে যোগাযোগের জন্য গ্রুপগুলো পথও বের করেছেন। অন্যান্য গ্রুপের লোকদের অনুভূতি ও অভিজ্ঞতা সম্পর্কে লোকেরা এতদিন কখনো যা জানতে পারেননি, সেগুলোই তারা জেনেছেন এসব বৃহৎ মিটিং-এ। পরিশেষে কম্যুনিটির প্রত্যেককে একটি মিটিংয়ে উপস্থিত হওয়ার জন্য আহ্বান জানানো হয়, যেখানে প্রতিটি সাথী গ্রুপ তাদের মতে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সমস্যাগুলো উপস্থাপন করে। তারা মনে করেন যে, সম্পর্কের ক্ষেত্রে এসব সমস্যার একটা সুরাহা করা জরুরি। এ সমস্যার একটি সমাধানের লক্ষ্যে তারা কম্যুনিটির কাছে একটি অনুরোধপত্রও উপস্থাপন করেন।

প্রকল্পের এ কাজে প্রচুর যত্ন ও পরিশ্রম লাগে। সময়ও যথেষ্ট ব্যয় হয়। এর ফলে নারী ও পুরুষের পারস্পরিক আচরণের ক্ষেত্রে প্রকৃত ও স্থায়ী পরিবর্তন এসেছে। অনেক গ্রুপই এজন্য জোরালো কম্যুনিটি সমর্থন পেতে সক্ষম হয়েছেন।

'স্টেপিং স্টোনস' কর্মরত রয়েছে বিশ্বের অনেক দেশেই। ১০০টি দেশের ১০০০ জনেরও অধিক লোক গড়ে তুলেছেন এর একটি উদ্যোক্তা ও সমর্থক গোষ্ঠী। সমর্থক গোষ্ঠীর নাম 'দ্য স্টেপিং স্টোনস কম্যুনিটি অব প্র্যাকটিস'।