

भाग— १२

यस भागमा

लिङ्ग र लैङ्गिक भूमिका	१८२
लैङ्गिक ज्ञान कसरी हुन्छ	१८३
लैङ्गिक भूमिकाबाट हुने हानि	१८३
लैङ्गिक भूमिकाले यौनस्वास्थ्यमा कसरी असर पुऱ्याउँछ	१८४
महिलाहरूको यौनप्रवृत्तिबारे गलत धारणा	१८४
यौनस्वास्थ्यमा नियन्त्रण	१८६
यौनस्वास्थ्यका लागि सुरक्षित यौनसम्पर्क	१८६
सुरक्षित यौनव्यवहार भनेको के हो ?	१८७
असुरक्षित यौनसम्पर्क भएमा के गर्ने ?	१८९
सुरक्षित यौनसम्बन्धका लागि गर्नुपर्ने परिवर्तन	१९०
यौनसम्बन्धबारेमा थप कुराहरू	१९२
परिवर्तनका लागि गर्नसकिने कामहरू	१९४
हानिकारक लैङ्गिक भूमिकामा परिवर्तन	१९४
समुदायमा यौनस्वास्थ्यको सुधार	१९५

यौनस्वास्थ्य



यौ

न जीवनको प्राकृतिक गुण हो। यौन क्रिया महिलाहरूका लागि गर्भधारण गर्ने र आमा बन्ने माध्यममात्र होइन, यो शारीरिक आनन्द अनुभव गर्ने, उनीहरू र पति वा प्रेमीप्रति प्रेम र यौनइच्छा व्यक्त गर्ने माध्यम पनि हो।

तर यौनले गम्भीर समस्याहरू पनि उत्पन्न गर्छ, जस्तै : अनिच्छित गर्भ वा स्वास्थ्यमाथि नै खतरा पर्ने यौन प्रसारित संक्रमणहरूको खतरा, बलात्कारको कारण उत्पन्न हुने मानसिक र शारीरिक तनाव आदि।

यी समस्याहरूबाट मुक्त हुनका लागि आफ्नो यौनजीवनमाथि महिलाको आफ्नै वश या पूर्ण नियन्त्रणमा हुनु अनिवार्य छ। यसका निम्ति निम्न लिखित कुराहरू हुनु आवश्यक छ :

- आफ्नो आनन्दका लागि यौन अभिव्यक्ति गर्नसक्ने,
- आफ्नो इच्छाले यौनजोडी छान्नसक्ने,
- कहिले यौन सम्बन्ध राख्ने र कसरी यौन आनन्द प्राप्त गर्ने जस्ता कुराहरूको निर्णय गर्ने,
- गर्भवती हुने समय निर्णय गर्ने,
- एच.आई.भी. लगायत यौन संक्रमणको रोकथाम गर्ने,
- यौनहिंसा र अनिच्छित यौनसम्पर्कबाट मुक्त हुने।

यस अध्यायमा महिलाहरूका यौनजीवनलाई कसरी सुरक्षित र आनन्ददायी बनाउन सकिन्छ भन्ने कुराको जानकारी दिइएको छ। यसका साथै यस अध्यायमा महिलाहरूले यौनस्वास्थ्यसम्बन्धी रहेका गलत धारणाहरू हटाएर यौनजीवन र स्वास्थ्यमाथि आफ्नो नियन्त्रण कसरी कायम गर्न सक्छन् भन्नेबारे जानकारी र सुझाव पनि दिइएको छ।

परापूर्व देखिको अज्ञानताले
गर्दा हामी हाम्रो शरीरसँग
विचित्र ढंगले डराउँछौं'

- ओक्साका, मेक्सिको

लिङ्ग र लैङ्गिक भूमिका



हाम्रो परम्पराले महिला र पुरुषले फरक-फरक पहिरन लगाउनुपर्छ तथा भिन्दा भिन्दै खाले कामहरू गर्नुपर्छ भन्ने मान्यता राखेको छ ।

प्रत्येक व्यक्ति कि त महिला भएर जन्मन्छ कि त पुरुष । यो शारीरिक भिन्नताले व्यक्तिको जैविक लिङ्ग (sex) निर्धारण हुन्छ जसलाई समयले परिवर्तन गर्न सक्तैन ।

व्यक्तिको लैङ्गिक भूमिकालाई भने महिला वा पुरुष कस्तो हुनुपर्छ भन्ने समुदायको परिभाषा वा धारणाले निर्धारण गर्छ । प्रत्येक समुदायले महिला वा पुरुषलाई उनीहरू महिला वा पुरुष भएकै कारणले खास तरिकाले सोच्नु, अनुभव गर्नु र व्यवहार देखाऊनु भन्ने आशा गर्दछ ।

उदाहरणका लागि धेरैजसो समुदायले महिलाहरूले खाना बनाऊनु, दाउरा-पानी गर्नु र बच्चा तथा लोगनेको स्याहार-सुसार गर्नु भन्ने चाहन्छ । अर्कोतिर लोगने मान्छेले भने घरबाहिरको काम गरौस्, स्वास्थ्य-छोराछोरीको सुरक्षा गरौस् भन्ने आशा गरिन्छ ।



महिला र पुरुषको शारीरिक भिन्नता प्राकृतिक हो तर लैङ्गिक भूमिका र त्यससँग सम्बन्धित कार्यकलापहरूको रचना समुदायले गरेको हो । भात पकाउनु र नानी स्याहार्नु जस्ता केही क्रियाकलापहरूलाई धेरै समुदायहरूले आइमाईको काम मान्छन् तर यो कुरा समुदायको परम्परा, नियम र धर्मअनुसार फरक-फरक पनि हुन्छ । लैङ्गिक भूमिका एउटै समुदायमा पनि फरक हुन सक्छ । यो कुरा व्यक्तिको शिक्षा, समुदायमा स्थान र उमेरमा आधारित हुन्छ । जस्तो कि कुनै समुदायमा कुनै महिला घरेलु काम गर्छिन् भने अन्य कतिपयलाई उनको इच्छाअनुसार काम छान्ने मौका दिइन्छ ।

लैङ्गिक भूमिका कसरी सिक्छ ?

लैङ्गिक भूमिका वयष्कवाट बालबच्चाले सिक्छन् । छोरा र छोरीलाई ज्यादै कलिलो उमेरदेखि नै फरक ढंगको व्यवहार गरिन्छ । कतिपय अवस्थामा त्यस्तो व्यवहार बाबु-आमाले चाले नपाई गर्छन् । छोराछोरीले वयष्कको व्यवहार नजिकवाट देखेका हुन्छन् र त्यसैवाट समुदायमा आफ्नो भविष्यको भूमिका बुझ्छन् ।

नानीहरू जब बढ्दै जान्छन् उनीहरूले आफ्नो सामाजिक भूमिका पनि स्वीकार्दै जान्छन् किनभने उनीहरू बाबुआमा र अन्य आदरणीय वयष्कहरूलाई खुशी पार्न चाहन्छन् किनभने ती व्यक्तिहरूको समुदायमा हैकम चलेको हुन्छ । यसरी नै छोराछोरीले आफू को हो र आफूवाट के आशा गरिएको छ भन्ने कुरा बुझ्छन् । यही रीतले उनीहरूले आफ्नो नाम र लिङ्ग जान्ने मात्र हैन पुरुष वा महिला हुनुको अर्थ पनि बुझ्छन् ।

विश्वमा आएको परिवर्तन सँगसँगै लैङ्गिक भूमिकामा पनि परिवर्तन भई रहेकोछ । धेरै युवा-युवतीहरू आफ्ना आमाबाबा भन्दा बेग्लै तरिकाले बाँच्न चाहन्छन् तर परिवार र समुदायले पुरानै 'नियम' मानेको हेर्न चाहने हुनाले युवायुवतीहरूलाई परिवर्तन हुन कठिन हुन्छ । यदि महिला र पुरुषहरूले आफ्नो लैङ्गिक भूमिकालाई परिवर्तन गर्ने स्वतन्त्रता प्राप्त गरे भने उनीहरूले आफ्नो यौनस्वास्थ्यलाई निर्धारण गर्ने तत्त्वहरूमाथि पनि नियन्त्रण कायम गर्छन् ।

लैङ्गिक भूमिकाबाट हुने हानी

समाजले सिकाएको र आशा गरेको भूमिकालाई महिलाले निर्वाह त गर्छन् तर यसले महिलाहरूको कार्यकलाप र चाहनालाई सीमित पारी दिन्छ। यसले गर्दा उनीहरूले पुरुषभन्दा आफ्नो महत्त्व कम भएको अनुभव गर्छन्। यस्तो हुदा, उनीहरू, आफ्नै परिवार र समुदायबाट पनि पीडित हुन पुग्छन्।



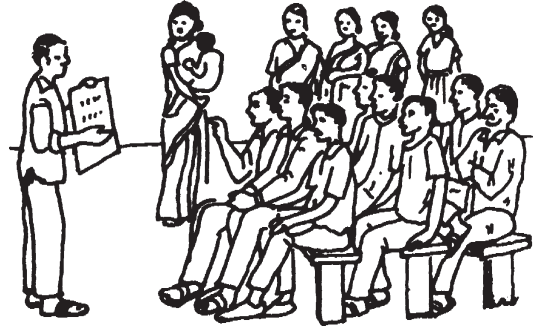
धेरैजसो समुदायका मानिसहरू महिलाहरूबाट पत्नी र आमाको भूमिका निर्वाह भएको हेर्न चाहन्छन्। धेरै महिलाहरूले यसलाई सहजै स्वीकारीहरू रहेका हुन्छन्। केही महिलाहरू भने आफ्नै रुचिलाई महत्त्व दिन्छन् र थोरै मात्र छोराछोरी जन्माउन चाहन्छन् तर परिवार र समुदायले यस्तो रुचाउँदैनन्। महिलाहरूले धेरै बच्चा पाए भने उनीहरूले सिप सिकने र अध्ययन गर्ने समय पाउँदैनन्। उनीहरूको धेरैजसो समय र शक्ति अरूको सेवामा नै सकिन्छ। अर्कोतिर छोराछोरी नहुने महिलाहरूलाई समुदायले हेला पनि गर्छन्।

धेरै जस्तो समुदायले महिलाहरूको कामलाई भन्दा पुरुषको कामलाई बढी महत्त्व दिने गरेको छ उदाहरणका लागि महिलाहरू दिनभरि बहिरको काम गर्छन् र विहान-बेलुकी घरमा पकाउने, सफा गर्ने र राती बच्चाहरू स्याहार्ने पनि काम गर्छन्। यति हुँदाहुँदै पनि लोग्नेको कामलाई नै बढी महत्त्व दिइन्छ। उनीहरू पनि आफ्नो होइन, लोग्नेको नै आरामको चिन्ता गर्छन्। उनीहरूका छोराछोरी पनि पुरुषको काम ठूलो भन्ने सोच्दै हुर्कन्छन् र महिलाको कामलाई तल्लो स्तरको ठान्न पुग्छन्।



महिलाहरूलाई पुरुषभन्दा बढी भावुक ठानिन्छ। यसकारण उनीहरूलाई अरूका सामू आफ्ना भावना पोख्ने छुट पनि छ तर लोग्ने मान्छेले आफ्ना भावना अरूका सामू पोख्यो भन्ने त्यसलाई नामदीय ठानिन्छ। त्यसकारण पुरुषहरू आफ्नो भावनालाई लुकाउँछन्। लोग्ने मान्छेले आफ्नो कमजोरीलाई रिस वा हिंसाका रूपमा पनि प्रकट गर्दछन्।

कुनै पनि सभा समारोह वा बैठकहरूमा महिलाहरूलाई बोल्न निरुत्साहित गरिन्छ। यसको अर्थ हो कुनै पनि समस्या वा त्यसको समाधानका बारेमा समुदायले पुरुषको मात्र विचार सुन्न चाहन्छ। यसकारण महिलासँग धेरै ज्ञान र अनुभव भएर पनि त्यसको उपयोग हुँदैन।



प्राकृतिक लिङ्ग उस्तै भएका महिला र पुरुषबीच हुने यौन सम्बन्ध (समलिङ्गीहरू) राख्नेहरू आफ्नो समाजमा कहिलेकाँही पतित मानिन्छन्। यदि अरु नै कारणले उनीहरूको आदर गरिएपनि, उनीहरू गोप्य र लज्जित भएर प्रेम सम्बन्ध कायम राखेका र बाँचेका हुन्छन्। कुनै कुनै समाजमा समलिङ्गी सम्बन्धसँग डराएर तथा समझदारीको अभावका कारणले उनीहरू विरुद्ध भौतिक हमला समेत हुनगरेको छ। यसकारण समलिङ्गी जुनसुकैवेला डरत्रासमा रहनु वा लज्जित बन्दा, उनीहरूको मानसिक तथा यौन स्वास्थ्यमा हानि पुर्‍याउँछ।



लैङ्गिक भूमिकाले यौनस्वास्थ्यलाई कसरी असर पुऱ्याउँछ ?



► सानो केटो र केटीले शरीरका अंगहरू छुँदा बाबुआमाले समान किसिमको प्रतिक्रिया जनाउँदैनन् ।

► शरीरलाई लज्जाको विषय मानिनु हुँदैन । यो त माया गर्न र यौन आनन्द लिन वस्तु हो ।

महिलाको यौनिकता बारे हानिकारक धारणा

महिला र पुरुषको यौनिकता भन्नाले उनीहरूको यौनव्यवहार तथा आफ्नो शरीरप्रतिको धारणालाई बुझाउँछ । विभिन्न समुदायमा महिलाको यौनिकतालाई बेग्लाबेग्लै ढंगले हेरिन्छ ।

महिलाहरूको यौनिकता सम्बन्धमा कतिपय समुदायहरूमा गलत र हानिकारक विश्वास रहेको पाइन्छ । त्यसलाई तल वर्णन गरिएको छ । लैङ्गिक भूमिकाको कारणले गर्दा कतिपय अवस्थामा महिलाहरूले कम अवसर पाएका छन् । आफ्नो जीवनको मूल्य र पहिचान गर्न नसक्दा महिलाहरूको आफ्नै यौनजीवनबारे स्पष्टता र त्यसमाथि नियन्त्रण छैन । यसले गर्दा उनीहरूको यौनस्वास्थ्यमा धेरै समस्या पर्न जान्छ ।

गलत धारणा आइमाईको शरीर लज्जाजनक

छ

बच्चाहरू जन्मदेखि नै आमा बाबुले उनीहरूका शरीरबारे जानकारी गराउन थाल्छन् तर उनीहरूले यस वारेमा प्रत्यक्ष रूपमा जानकारी गराउँदैनन् । बाबुआमाले छोराछोरीलाई समानले कुराकानी गर्ने आदि कुराबाट केटाकेटीले यस्तो ज्ञान लिदै जान्छन् ।



बालिका जतिजति बढ्दै जान्छे, आफ्नो शरीरबारे त्यति नै उत्सुक हुन्छे । उसलाई आफ्नो शरीरमा रहेका विभिन्न भागहरू के हुन्, आफ्नो जननेन्द्रिय केटाको जस्तो किन छैन भन्ने उत्सुकता जाग्छ तर केटोले भैं उत्सुकता व्यक्त गर्दा उसलाई 'ज्ञानी छोरी यसो भन्नु हुँदैन' जस्ता कुराले टारिन्छ, या गाली गरिन्छ । यसले आफ्नो जननेन्द्रिय छोई भने त्यसलाई छुनु हुँदैन, त्यो फोहोर लाजको वस्तु हो भनेर सिकाइन्छ । त्यसलाई लुकाएर राख्नुपर्ने शिक्षा दिइन्छ ।

बालिकाहरूलाई उनीहरूको शरीर लाज वस्तु हो भन्ने सिकाइन्छ । यसले गर्दा किशोरावस्थामा आएको शारीरिक परिवर्तनबारे सोध्न र जान्न उनीहरूलाई मुस्कल हुन्छ । यसैगरी महिनावारी वा यौनका बारेमा पनि सोधपुछ गर्न मनाही गरिन्छ । यसले उनीहरू स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग पनि खुलेर छलफल गर्न वा समस्या बताउन सक्तैनन् । त्यसैले उनीहरूलाई विवाहपछि पनि शारीरिक सम्पर्कको स्थितिमा यौन सम्पर्क गर्दा कसरी आनन्द लिने र अनिच्छित गर्भबाट तथा विभिन्न यौन संक्रमणबाट कसरी बच्ने भन्ने ज्ञान हुँदैन ।

गलत धारणा : महिलाको शरीर पुरुषको सम्पत्ति हो

धेरैजसो समुदायमा महिलालाई बाबु र लोग्नेका सम्पत्तिका रूपमा व्यवहार गरिन्छ। सानो छँदा उनी बुबाको अधीनमा हुन्छन्। ठूलो भए पछि बुबाले छानेको व्यक्तिसँग उनको विवाह हुन्छ। उनी लोग्नेको सम्पत्ति बन्छन्। कुनै बेला महिलालाई पैसा लिएर बेचिन्छ पनि। बालिकाको भावी पतिले आफ्नो सम्पत्ति 'शुद्ध' र अरूद्वारा नछोइएको होस् भन्ने चाहन्छ। त्यसैले उनी 'कुमारी' हुनुपर्छ। विवाहपछि उनको शरीरलाई चाहेको बेला खेलाउन सकिने मनोरञ्जनको वस्तु ठानिन्छ। लोग्नेले यसलाई आफ्नो अधिकार ठान्छ।

यस्ता विश्वासहरूले ठूलो नोक्सानी गरेका छन्। महिलाले आफ्नो जीवनको महत्त्वपूर्ण निर्णय अरूले गरिदिन्छन् भन्ने बुझिन्छन्। यस्तो निर्णय गर्दा उनको इच्छाको बारेमा सोचिन्छन्। कुमारीत्वलाई बढी महत्त्व दिइने हुनाले बालिकाहरू सानै उमेरमा विवाह गर्न बाध्य हुन्छन्। सानै उमेरमा यौनसम्पर्क राख्दा चाडै गर्भ रहने लगायत अनेकौं समस्याहरूलाई आउँछन्।

महिलाको शरीर पुरुषको सम्पत्ति होइन। यसमा महिलाको मात्रै अधिकार हुन्छ। आफ्ना बारेमा के गर्ने, कोसँग विवाह गर्ने, कहिले बच्चा पाउने भन्ने अधिकार उनीहरू सँगै रहेको छ।



कुमारीत्व छ भन्ने निश्चित हुन कतिपय समुदायमा बालिकाको सानै उमेरमा विवाह गरिन्छ। यसले गर्दा उनलाई र उनको बच्चालाई पनि गम्भीर समस्या पर्न सक्छ।

गलत धारणा महिलाहरूमा यौनेच्छा कम हुन्छ

महिलाहरूलाई के शिक्षा दिइन्छ भन्ने एउटी श्रीमतीका रूपमा महिलाले आफ्नो लोग्नेका यौनेच्छा पूरा गर्नुपर्छ। उनीहरूलाई के सिकाइन्छ भन्ने 'आदर्श' महिलाले लोग्नेका लागि जुन बेला पनि यौनसम्बन्ध राख्न तयार हुनुपर्छ, तर उसले आफ्नो यौनेच्छा चाहिँ प्रकट गर्नु हुँदैन।

यस्ता विश्वास र धारणाहरूले महिलाको यौनस्वास्थ्यलाई तहसनहस बनाइदिन्छ। यौगनका बारेमा सोच्नु हुँदैन भन्ने विश्वासमा परेकी महिलालाई सुरक्षित यौनसम्पर्कका बारेमा केही ज्ञान हुँदैन। उनी परिवारनियोजन र कन्डमको प्रयोगबारे अनविज्ञ रहन्छन्। यस बारेमा उनले सुनेको भए पनि आफ्नो साथी/लोग्ने वा प्रेमीसँग खुलेर छलफल गर्न सक्तिनन्। यदि उनले खुलेर छलफल गरिन् भने उनको पति वा प्रेमीले उनलाई यौन मामलामा 'चालू' रहेको 'खराब' केटी ठान्छ।

महिलाले आफू यौन सम्पर्कमा आइसकेपछि आफूले कुनै निर्णय लिन्न्। अर्थात् कहिले र कसरी यौन सम्बन्ध राख्ने, गर्भधारण र सरुवा रोगबाट बच्ने उपाय गर्ने या नगर्ने र यहाँसम्म कि पुरुषले अन्य महिलासँग राख्ने सम्पर्कका बारेमा समेत उनीहरू मौन रहन्छन्। यसबाट उनको यौनस्वास्थ्य निश्चित रूपमा जोखिममा पर्छ।

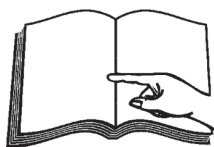
यौनेच्छा जीवनको प्राकृतिक कुरा हो। महिलाले पनि पुरुषले जति नै यौनइच्छा र आनन्दको अनुभव गर्न पाउनुपर्छ भन्ने कुरा महिला र पुरुष दुईजनाले नै बुझ्नु पर्छ।

उसलाई कति कुरा गर्ने ! कतै मलाई उसले चालू केटी रहिछ त भन्दैन ?



यौनस्वास्थ्यमा नियन्त्रण

- यौन संक्रमण उपचार सेवा अथवा परिवारनियोजन सेवाहरूलाई विद्यमान् अन्य महिला स्वास्थ्य सेवाहरू सँगसँगै मिलाएर सेवा दिंदा बढी उपयोगी हुन्छ ।



यौन प्रसारित संक्रमणहरू २६१
एच.आई.भी. र एड्स २८३

- सुरक्षित यौन सम्पर्कले जीवन बचाउँछ ।

यौनस्वास्थ्य सुधारका उपायहरू :

- **अनिच्छित गर्भ र यौनरोगबाट बच्नु** : यसका लागि महिलालाई परिवार नियोजनका उपायहरू र एच.आई.भी. लगायत यौन सम्पर्कबाट सन्ने रोगहरूका बारेमा राम्रो ज्ञान हुनुपर्छ । महिलाहरूलाई कतिबेला कुन तरिका अपनाउनुपर्छ भन्ने ज्ञान हुनुका साथै सबभन्दा सुरक्षित उपाय पनि थाहा हुनुपर्छ । परिवार नियोजन र आफूलाई फाप्ने र उपयोगी साधनको छनौट तरिकाबारे अरू जानकारीका लागि परिवार र नियोजनको अध्याय हेर्नुहोस् । सुरक्षित यौनक्रीडाबारेको जानकारीका लागि तलको भाग हेर्नुहोस् ।
- **यौनसम्बन्धबाट अधिकतम आनन्द अनुभव गर्नु** : यौन सम्बन्धबाट दुवैलाई बराबर आनन्द प्राप्त हुनुपर्छ ।

- **महिलाहरूको यौनप्रवृत्तिबारे गलत धारणा लगायत हानिकारक लैङ्गिक भूमिकामा परिवर्तन :**

महिला र पुरुषले एक-अर्कालाई बुझ्ने तरिकामा फरक ढंगले विकास हुनेहुनाले यस प्रकारको परिवर्तनको लागि लामो समय लाग्नसक्छ । व्यक्ति र समुदायले यस्तो लैङ्गिक भूमिकामा कसरी परिवर्तन ल्याउन सक्छन् भनेर थाहा पाउन पेज नं १९४ हेर्नुहोस् ।



जीवनका हरेक काममा एक-आपसको आदरभाव देखाउन सकिन्छ ।

यौनस्वास्थ्यका लागि सुरक्षित यौनसम्पर्क

पहिले पहिले अनिच्छित गर्भ रहनु यौनसम्बन्धबाट हुने एकमात्र मुख्य खतरा मानिन्थ्यो तर आज एच.आई.भी. लगायतका यौन संक्रमणहरू पनि गम्भीर किसिमका यौनस्वास्थ्य समस्या हुन पुगेका छन् ।

संभोगका समयमा किटाणुहरूका माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्कोमा यौनरोग सर्छन् । यौनाङ्गका बाहिरी भागमा देखिने मुसा वा लुतो जस्ता रोगहरू रोगी व्यक्तिका किटाणुहरूबाट सजिलै सर्छन् । अन्य कतिपय यौन संक्रमणहरू पुरुषको वीर्य, महिलाको योनीमा रहने तरल पदार्थ वा रगतमा रहेका किटाणुका माध्यमबाट सर्दछन् । त्यस्ता किटाणुहरू पाठेघरको मुख हुँदै गर्भाशयमा पुगेपछि अथवा खासगरी योनी, गुदद्वार, पुरुषको लिङ्ग अथवा छाला छेउेर प्रवेश गरे भने रोगले संक्रामक रूप लिन्छ ।

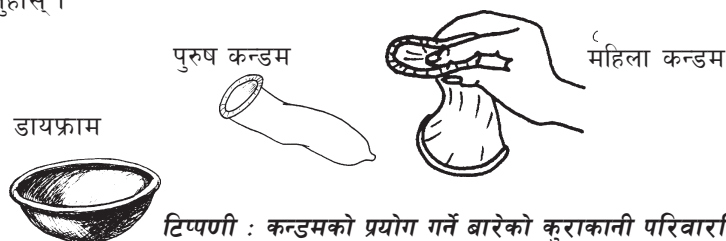
यौन संक्रमणहरू यौन सम्पर्कबाट नै सन्ने भएकाले रोगी मान्छेको यौनाङ्ग, वीर्य वा रगतको सम्पर्कबाट बच्नु नै सबभन्दा राम्रो उपाय हो । यसलाई "सुरक्षित यौनसम्पर्क" भनिन्छ ।

सुरक्षित यौनव्यवहार भनेको के हो ?

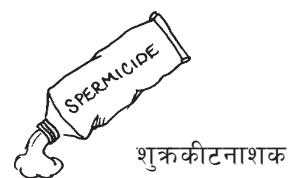
यौन जोडीले यौनसम्पर्क राख्दा कुनै पनि यौन रोगका किटाणुहरू एक-अर्कालाई नसर्नु र अनिच्छित गर्भ नरहोस् भनी अपनाउने उपायलाई सुरक्षित यौनव्यवहार भनिन्छ । सुरक्षित यौनव्यवहारमा संक्रमण नभएको तथा विश्वसनीय व्यक्तिसँग मात्र सम्पर्क राख्ने तथा हरेकपल्ट सम्भोग गर्दा कण्डम लगाउने कुराहरू पनि पर्दछन् ।

सुरक्षित यौन विधिहरू

कण्डम प्रयोग गरेर यौन सम्पर्क राख्दा एच.आई.भी. र अन्य यौन संक्रमणबाट बच्न पनि सकिन्छ । यो विधिको प्रयोगले सूक्ष्मजीवहरूका साथै योनीमा लिंगबाट वीर्य र रगत या योनीबाट योनीरस र रगत आदानप्रदान हुन सक्दैन । कण्डमले योनीमा वीर्य प्रवेश हुन रोक्ने भएकाले अनिच्छित गर्भ रहन पनि सक्दैन । कण्डम प्रयोग गर्ने तरिकाबारे जानकारीका लागि पृष्ठ २०२ हेर्नुहोस् ।



► यौन सम्पर्क राख्दा कण्डमको प्रयोग गरेमा एड्स जीवाणुले प्रवेश गर्न पाउँदैन ।



यौनजोडीलाई कण्डम प्रयोग गर्न कसरी लगाउने

यौनजोडीलाई कण्डम प्रयोग गर्ने इच्छा नहुन सक्छ । आफ्नो यौनजोडीले अन्य व्यक्तिका साथ यौन सम्पर्क राखेको छ भन्ने शंका लागेमा या आफू यौन रोग एच.आई.भी. बाट सुरक्षित हुन चाहनुमा कण्डमको प्रयोग अवश्य गर्नु, गराउन पर्छ ।

उसले यस्तो भन्न सक्छ ...



यसरी उत्तर दिन सिकन्छ

के मलाई रोग लागेको छ भनी ठानेको ?

होइन, तर गर्भ रहन सक्छ या कुनै रोग लाग्ने डर हुँदैन नि ।

यो लगाउँदा मज्जा नै हुँदैन

मज्जा नै हुँदैन भन्ने कुरा पनि शतप्रतिशत ठीक होइन, यो लगाउँदा धेरैबेरसम्म यौन सम्पर्क राख्न पनि सकिन्छ नि ।

एक पटक कण्डमविना नै गरौं न ।

एक पटक मात्र भनेर के गर्नु ? एकै पटकमा पनि गर्भ रहन सक्छ या यौन रोग संक्रमण हुन सक्छ ।

कण्डम त वेश्याहरूकहाँ जाँदा लगाउने हो रे ।

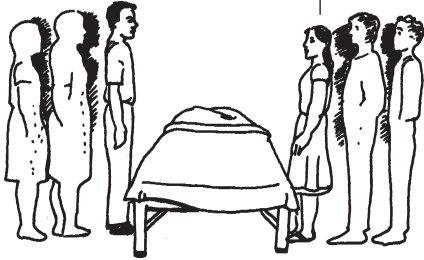
कण्डम आफ्नो सुरक्षा चाहने सबैको सुरक्षात्मक विधि हो ।

कण्डम नलगाउने हो भने यौन सम्पर्क नराखौं ।

यी माथिका उदाहरणहरू मात्र हुन्- यस्ता कुराहरू गर्दा आफ्नो श्रीमान्, यौनजोडीसँग बिस्तारै छलफल गरेर बुझाउन सकिन्छ ।

कुन समयमा सुरक्षित यौनव्यवहार अपनाउने ?

हरेक पटक सुरक्षित यौनव्यवहार अपनाउनु पर्दछ । महिलालाई विभिन्न प्रकारका यौन सम्बन्धहरू राख्नुपर्ने अवस्था आइपर्न सक्छन् । कुनै-कुनै महिलाले बलात्कार खप्नु पर्ने हुनसक्छ या यौनजन्य शोषण खप्नुपर्ने बाध्यता पर्छ । विवाहित महिलामध्ये कैयन महिलाका श्रीमानले अन्य महिलाहरू वा देहव्यापारमा लागेका महिलाहरूसँग यौनसम्पर्क राख्ने वा राखेका हुन सक्छन् । अर्कातिर कैयन महिलाहरू बाध्यताबश वा इच्छाले देहव्यापारमा संलग्न हुन्छन् । यसको मतलब महिलाहरूलाई विभिन्न तरिकाले यौनरोग लाग्न सक्छ ।



तपाईंको यौन जोडीको अर्को यौनजोडी भए वा आफ्नै अर्को यौनजोडी भए तपाईंहरू संक्रमित हुन सक्नुहुन्छ ।

धेरै महिलाहरू एजना सँग मात्र यौन जोडी वा श्रीमान्/श्रीमती बीचमा मात्र यौन सम्पर्क राख्दा यौनरोग लाग्न सक्दैन भन्ने सोचाइ राख्छन् । महिलाले यस्तो सोचाइ राख्नु हुँदैन किनकि :

- महिलाको पहिलो कुनै यौनजोडी थियो र उसलाई यौन रोग लागेको थियो भने त्यो कुरा महिलालाई थाहा नहुन पनि सक्छ तर रोग चाँहि सरिसकेको हुन सक्छ ।
- आफ्नै श्रीमानको पनि अरूसँग सम्पर्क छैन भन्ने कुनै ग्यारेन्टी गर्न सकिदैन- त्यसबाट पनि महिलालाई सरेको हुनसक्छ ।

लक्ष्मीको कथा : हरेक महिलाले आफैँ सुरक्षित हुनुपर्छ

मेरी छोरी जन्मी । छोरी दुई महिनाकी हुँदा मेरो श्रीमान् 'विदेश' जान्छु अनि पैसा कमाएर पठाउँछु भन्न लाग्यो । म पनि खुशी भएँ । मैले गाउँमा बसेर बरालिनको साटो विदेश गएर पैसा कमाए त राम्रै हुन्थ्यो भन्ठानें ।

उसले पाँच वर्षसम्म चिठी पठाएन, खबर पनि पठाएन ।

मेरा दिदीभिनाजु पनि विदेश गएका थिए । उनीहरू दिल्लीमा थिए । उनीहरूले उसलाई खाजेर फेला पारेछन् । उसले अर्की केटीसँग विवाह गर्न लागेको थाहा पाएछन् । पाँच वर्षसम्म खबर नगरेको त त्यसैले पो रहेछ । म छोरी लिएर दिदीभिनाजुकहाँ गएँ अनि हामी सबै मिलेर गुजरात गर्यौं । भाग्यले हामी त्यहाँ पुग्दा त्यो केटी र उसको भगडा भएको रहेछ, अनि उसले मलाई त्यहीं राख्यो ।

यत्तिकैमा केही समयपछि मेरो शरीरका छालामा घाउखटिरा देखिन थाले । एकदम साह्रो भयो र डाक्टरकहाँ गएँ । खै केहो खै केहो एस्.डी. हो कि एस्.टी.डी. भन्थ्यो । जे होस्, ठीक भएँ तर ऊचाँहिँ एकदम विरामी परिरहन्थ्यो । दुई अढाई वर्ष बसेर हामी गाउँ फर्कियो ।

एक वर्षपछि ऊ पनि गाउँ फर्कियो तर उसलाई देख्दा हामीले चिन्नै सकेनौ । कस्तो जिउ घटेको, मान्छे नै साटेको जस्तो भएछ । आउनासाथ एकदमै थला पयो । अखिर २०५२ सालमा उसको प्राणै गयो ।

ऊ त गयो गयो, बाँच्नेहरूको जीवन पो के गर्ने । खानबस्न पनि धौधौ भयो । क्रियाको काम सकिएपछि गाउँकै एकजना दाइले 'अरब पठाइदिन्छु, पन्ध्र हजारको व्यवस्था गर्नु' भने । यसपछि म अरब गएँ र अरबमा म एउटा धनी परिवारमा काम गर्न बसेँ । पाँचजनाको परिवार थियो- साहब, साहबनी, दुईजना छोरा र छोरी । सबै राम्रा थिए र माया पनि गर्थे । काम पनि सजिलो थियो । लुगा धुने पनि मेसिन, भुइँ पुछ्ने पनि मेसिन । त्यहाँ एक महिनामा रगत जाँच्दा त मलाई एच.आई.भी. छ भने । त्यो भनेको एड्स हो रे अनि मलाई त्यहाँबाट तुरुन्त काठमाडौँ फर्काइयो ।

गाउँ पुग्दा त म पागलजस्तै भएकी थिएँ । बल्ल पो बुझें मेरो लोग्ने एड्स भएर मरेको रहेछ भन्ने । उसले मलाई पनि सारिदियो । लोग्नेले गरेको पाप स्वास्नीले पनि खप्नुपर्ने ! मेरो के दोष थियो र ?

मेरी छोरी र सासू त गाउँमै छन् । उनीहरूको विजोग छ । घर पनि साहूको हुन लाग्यो । निखन्ने पैसा छैन । छोरीको पनि रगत टेक्नूमा ल्याएर जचाएँ । धन्न केही रहेनछ । मैले यहाँ शरण पाएकी छु तर पनि छोरीको चिन्ता छ । तेह्र वर्षकी भइसकी । गाउँमा बज्यैसँग बसेकी छ तर बुढी मान्छे, उहाँको पनि के भर छ र ! म त छिट्टै मरिहाल्छु । छोरीले के गर्ली ! कतै कसैले फँसाएर लाने त होइन ? म बसेको केन्द्रमा थुप्रै केटीहरू बम्बईबाट फर्केका छन्- एड्स भएर । त्यो देख्दा मेरो मुटु नै काम्छ । म छोरी सम्भेर डराउँछु । भविष्य के होला मेरी छोरीको ? अहिलेसम्म त सोझी छे, गाउँकै स्कुलमा पढ्न जान्छे तर अब के गर्छे होला ? यही पिरले मेरो त मर्ने बेलामा सास पनि अडकिन्छ होला । - **अभै बाँच्नु छ बाट साभार ।**

असुरक्षित यौनसम्पर्क भएमा के गर्ने ?

असुरक्षित यौनसम्पर्क भएमा दुईवटा सम्भावनाहरू हुन सक्छन् : १. गर्भ रहन सक्छ, २. एच.आई.भी./एड्स यौनरोग लाग्ने सम्भावना हुन्छ। असुरक्षित यौनसम्पर्क हुँदा रोग यसरी सर्न सक्छयौन सम्पर्क राख्दा कन्डम फुटेमा, बलात्कार भएमा वा यौनजोडीलाई कन्डम प्रयोग गराउन नसकी यौनसम्पर्क राख्न बाध्य भएमा। यस्तो बेला निम्न लिखित कुराहरू गर्न सकिन्छ।

- कन्डमको प्रयोग गर्न नसकिने अवस्था छ भने यौनसन्तुष्टि लिन सकिने चुम्मा खाने, म्वाई खाने, आलिङ्गन गर्ने जस्ता उपायहरू मात्र पर्छ।
- वीर्य तथा योनीरस पैदा नभई वा खलित नगरी यौनसम्पर्क समाप्त गर्नुपर्छ।
- यौनसम्पर्क सकिनासाथ योनीको भित्रसम्म शुक्रकीटनाशक फिँज चक्की राख्नुपर्छ— यसो गर्दा गोनोरिया तथा क्ल्यामिडियाका सूक्ष्म जीवहरू केही मात्रामा मर्न पनि सक्छन्। साथै वीर्यको शुक्रकीट पनि मर्न सक्छ।
- असुरक्षित यौनसम्पर्क भएको ७२ घण्टाभित्रमा सकेसम्म चाँडो आकस्मिक परिवार नियोजन सेवा लिनुहोस्। यस सेवाले अनिच्छित गर्भधारण रहन दिदैन।

► असुरक्षित यौनसम्पर्क भएका व्यक्तिले कम्तीमा ६ महिनासम्म कन्डम प्रयोग नगरी यौनसम्पर्क नराख्नुहोस्- त्यसपछि एड्सको जाँच गरेर एच.आई.भी. पोजिटिभ भए, नभएको निश्चित गर्नुहोस्।

आकस्मिक परिवार नियोजनसेवा

आकस्मिक परिवार नियोजनसेवा असुरक्षित यौनसम्पर्क भएपछि गर्भ नरहोस् भनेर दिइने सेवा हो। यो सेवा असुरक्षित यौनसम्पर्क कायम भएपछि ७२ घण्टाभित्रमा दिइनुपर्छ। यो सेवा दिइदा गर्भनिरोधक चक्की जस्तै : (निलोकन) एकैपटक ४ वटा खान दिइन्छ। त्यसपछि १२ घण्टाभित्रमा अरू ४ वटा चक्की खानुपर्ने हुन्छ। तर ध्यान दिनुहोस्- यो स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सल्लाह र निगरानीमा लिनुपर्छ।

अर्को किसिमको आकस्मिक गर्भनिरोधक साधन भनेको आई.यु.डी. हो। असुरक्षित यौनसम्पर्क भएपछि ७२ घण्टाभित्र आकस्मिक परिवार नियोजनको साधन आई.यु.डी लिन नसकिएमा ५ दिनभित्र योनीमा राख्न सकिन्छ। यो दीर्घकालीन साधन भएकाले यसको प्रयोग हानि र वेफाइदाको हिसाव किताव गरेर मात्र गर्नुपर्छ। यो साधन योनीमा राख्न तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताले मात्र जान्दछन्। यो साधन राखेपछि तीन हप्तामा महिनावारी भएन भने पुनः स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सल्लाह लिनुपर्छ।

एकपटक मात्र यौनसम्पर्क भएको भए पनि आकस्मिक गर्भनिरोधक प्रयोग गरेका २-३ प्रतिशत महिलाहरूको गर्भ रहन पनि सक्छ। यदि यौनसम्पर्क भएको १२ घण्टाभित्र प्रयोग गर्नसके यो धेरै प्रभावकारी हुन्छ। यौनसम्पर्क गरेको पाँच दिन नाघेको छ भने आकस्मिक परिवार नियोजन विधि प्रभावकारी हुँदैन।

सुरक्षित यौन सम्बन्धका लागि गर्नुपर्ने परिवर्तन

आफू कुनै जोखिममा भएको जस्तो नलागे तापनि सम्भोगलाई सुरक्षित बनाउने उपायहरूबारे सबैले सोच्नु नै पर्छ। यस्तो परिवर्तन कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा सम्भोगलाई सुरक्षित बनाउने विचारलाई श्रीमान् वा यौनजोडीले सहयोग गर्ने वा नगर्ने धारणामा निर्भर गर्छ।

यदि श्रीमान् वा यौनजोडी सहयोगी छन् भने दुवै मिलेर यौनरोगको जोखिमका बारेमा छलफल गर्नु ज्यादै राम्रो हुन्छ तर यस्तो कुरा गर्नु धेरैजसो अवस्थामा महिलाका लागि त्यति सजिलो हुँदैन किनकि धेरै जसो महिलाहरूलाई यौनका बारेमा कुरा गर्नु हुँदैन भनेर नै सिकाइन्छ। त्यसैले महिलाहरूले यस्तो छलफल गर्ने अभ्यास गरेका हुँदैनन्। एउटा पुरुषले अर्को पुरुषसँग यौनका बारेमा कुरा गर्न सक्छ, तर आफ्नो यौनजोडीसँग यसबारे कुरा गर्न भने उसलाई पनि असजिलो मान्छ। यौनक्रीडालाई सुरक्षित बनाउन गर्नुपर्ने परिवर्तनका लागि केही सुझावहरू तल दिइएको छ :



सबैभन्दा पहिले गाउँघरका उमेर मिल्ने दिदी बहिनीसँग छलफल गर्ने :

यौनबारे आफ्ना जिज्ञासाहरू, यौनक्रीडालाई कसरी सुरक्षित पार्न सकिन्छ वा यसबारे आफ्नो यौनसाथीसँग के कुरा गर्नु राम्रो होला, त्यस्तो कुरा कसरी गर्नु पर्ला ? आदिबारे गाउँघरमा आफ्नो मन मिल्ने कुरा मिल्ने दिदीबहिनीसँग छलफल गर्नुहोस्। सुरु-सुरुमा यस्ता कुरा गर्न अष्टेरो लाग्ला तर सबैलाई यस्तै चासो समस्या र आवश्यकता परेको हुनसक्छ। त्यसकारण विस्तार-विस्तार यस्तो छलफल गर्न सजिलो हुँदै जान्छ।

त्यसपछि आफ्नो यौनजोडीसँग छलफल गर्ने : यौनक्रीडालाई सुरक्षित बनाउने सम्बन्धमा आफ्नो यौनजोडीसँग कुराकानी गर्न सहवास हुने बेलालाई नै पखेर बस्नु पर्दैन। दुवैको मन प्रसन्न भएको बेला र कतैबाट कुराकानीका बीचमा बाधा आउन नसक्ने बेला छान्नु पर्छ। जस्तै, श्रीमती सुत्केरी भएकाले यौनक्रीडा भएको छैन भने यौनक्रीडा सुरु गर्ने दिनभन्दा अघि नै श्रीमानसँग कुरा गर्न सकिन्छ। त्यस्तै श्रीमान् तथा यौनजोडी कतै टाढा बस्ने गर्नु हुन्छ वा धेरैजसो बाहिर यात्रा गरी रहनु हुन्छ भने यौनस्वास्थ्यबारे छलफल गर्नु अति जरुरी हुन्छ। खासगरेर त्यसरी आफू टाढा हुँदा कतै अरू महिलासँग यौन सम्बन्ध हुन गएमा यसको कस्तो असर पर्न सक्छ भन्ने बारेमा कुरा गर्नुपर्छ।



अरूलाई पनि सल्लाह र प्रोत्साहन दिने :

आफ्ना श्रीमान् तथा यौनक्रीडा गर्ने साथीसँग यौनबारे र यौनक्रीडालाई सुरक्षित बनाउनेबारे कुराकानी गर्न सजिलो लाग्न थालेपछि गाउँघरमा आफ्ना दिदी बहिनीहरूलाई पनि यसैगरी छलफल गर्न सल्लाह र प्रोत्साहन दिनुपर्छ। आफैले अभ्यास गरिसकेको आफ्नो अनुभव सहित समुदायमा छलफल गर्न पहिलेको भन्दा सजिलो हुन्छ। यसरी अलिअलि चर्चा गर्न सुरु गरेपछि महिलालाई हुने गरेको संकोच र अष्टेरोपना विस्तारै कम हुँदै जान्छ र एक-अर्काको सहयोगबाट स्थितिलाई सकारात्मक रूपमा परिवर्तन गर्न टेवा पुग्दछ।

यदिको श्रीमान् तथा यौन जोडीलाई यौनरोगकाबारेमा बढी जानकारी छैन र यौनरोग कसरी सृष्टि अनि यसको पछि के असर पर्छ भन्नेबारे ज्ञान छैन भने उसले असुरक्षित यौन सम्बन्ध गर्दा के हुन सक्छ भन्ने कुरा पनि बुझेको हुँदैन। यस्तो अवस्थामा यदि उसलाई यौन रोगकाबारेमा बताइयो भयो भने अथवा स्वास्थ्यकर्मीसँग यसबारे बुझ्न प्रोत्साहन गरियो भने उसलाई सुरक्षित यौन व्यवहारको महत्त्व र अभ्यास गर्नु पर्ने आवश्यकता महसुस गराउन सकिन्छ।

► यौनस्वास्थ्यबारे अलिअलि चर्चा गर्न सुरु हुन थालेपछि संकोच र असजिलोपना विस्तारै कम हुनथाल्छ।

आफ्नो श्रीमान् तथा यौनजोडीलाई सुरक्षित यौन कार्यको अभ्यास गर्नका लागि भन्नु सधैंभरि सजिलो हुँदैन । यतिखेर थुप्रै अफेराहरू आउँछन् । यो समस्या एक पटक यौन कार्य राख्दा मात्रै पर्ने समस्या होइन, यो त जीवनशैलीको र महिलाप्रतिको दृष्टिकोणको पनि अभिव्यक्ति हो । त्यसैले ती समस्याहरूलाई बुद्धिमानी ढंगले क्रमशः समाधान गर्दै जानुपर्छ:

आफ्नो श्रीमान् तथा यौनजोडीलाई सुरक्षित यौनकार्यको अभ्यासका लागि राजी गराउँदा पर्ने सक्ने समस्याहरू तथा त्यसका समाधानका केही उदाहरणहरू :

१. **आफैभित्र रहेको संकोच :** सबैभन्दा पहिलो समस्या त घेरै जसो महिलाहरूमा हुने संकोच नै हो । धेरैजसो महिलाहरू आफ्नो यौनजोडीसँग सुरक्षित यौनकार्यको आवश्यकताकाबारेमा कुराकानी गर्न अफेरो मान्छन् । आफूलाई ज्ञान हुँदाहुँदै पनि साथै कुरा गर्ने मन हुँदाहुँदै पनि लाज र संकोचकै कारण दोहोरो कुराकानी नभएर सुरक्षित यौनकार्यको अभ्यास हुन पाउँदैन । हाम्रो संस्कारमा महिलाहरूले यौनकाबारेमा चर्चा नगर्ने अर्को कारण 'उत्ताउली' भन्नाले भन्ने डर पनि हो । यौनकाबारेमा केही कुरा गर्दा आफ्नो पति वा यौन साथीले आफूलाई केही नराम्रो सोच्ला कि भन्ने विचारले पनि महिलाहरू संकोच मान्न सक्छन् ।

समाधान : यो आफ्नो स्वास्थ्य र जीवन तथा भावी सन्तानकै समेत जीवनसँग गासिएको मामिला भएकाले लाज र संकोच मान्नु हुँदैन । अधिल्लो पानामा भनिएजस्तै सुरु-सुरुमा आफ्नो मन मिलेका दिदी-बहिनीहरूसँग कुरा गर्दै लाज संकोच हटाउने अभ्यास गर्नुपर्छ ।

२. **पुरुषहरूमा सुरक्षित यौन सम्बन्धको महत्त्वकाबारेमा ज्ञानको कमी :** यदि यौन सम्बन्धमा संलग्न भएको पुरुषलाई सुरक्षित यौन सम्बन्धको महत्त्वबारे कुनै ज्ञान छैन भने अथवा उसलाई सुरक्षित यौन सम्बन्धबाट उत्पन्न हुने स्वास्थ्य समस्याबाट कस्तो दीर्घकालीन असर पर्छ भन्ने कुरा थाहा भएन भने सुरक्षित यौन सम्बन्धको अभ्यासका लागि उसलाई राजी गराउन गाह्रो पर्न सक्छ । साथै सुरक्षित यौन सम्पर्क विधिहरू प्रयोग गरी यी रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ भन्ने ज्ञान नहुन पनि सक्छ । यसो हुँदा उसले सुरक्षित यौन सम्बन्धको अभ्यास गर्ने चाहना नगर्न सक्छ ।

समाधान : आफ्नो श्रीमान् वा यौनजोडीलाई यौन संक्रमणका बारेमा त्यस्ता संक्रमणहरू फैलने माध्यम तथा रोकथामका उपायहरूबारे बताउनु पर्छ । यस बाहेक अनिच्छित गर्भ रहने हुनाले यसबाट परिवारमा पर्ने नकारात्मक असरबारे पनि उनीहरूलाई सम्झाउनु पर्दछ । साथै उनीहरूलाई स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूसँग भेटघाट गरी अरू जानकारी लिनका लागि प्रोत्साहन दिनुपर्छ । सुरक्षित यौन सम्बन्धबाट हुने जोखिमबारे राम्ररी थाहा भएपछि उनीहरू बढी सहयोगी हुन सक्छन् ।

३. **नैराश्यता :** यदि श्रीमान् अथवा यौनजोडी बढी ढिपी गर्ने स्वभावको छ भने अथवा असहयोगी प्रकृतिको छ भने पटक-पटक सम्झाउँदा पनि ऊ सुरक्षित यौन सम्बन्धको अभ्यास गर्न राजी नहुँदा नैराश्यता उत्पन्न हुन सक्छ । 'अब म उसलाई मनाउन सकिँदैन' भन्ने ठानेर हरेश खान खानुहुँदैन । निराश भएर आफ्नो प्रयत्न छाडी दिएमा सुरक्षित यौन सम्बन्धको अभ्यास सम्भव हुँदैन ।

समाधान : यो ज्यादै कठिन स्थिति हो तर निराश हुनु हुँदैन, धैर्यतासाथ आफ्नो प्रयत्न जारी राख्नुपर्छ । यस्तो अवस्थामा सुरक्षित यौन सम्बन्धको अभ्यास गर्ने अरू कुनै राम्रो परिचित जोडी छन् भने उनीहरूको उदाहरण दिनु पनि उपयोगी नै हुन्छ । गाउँघरमा आफ्नो राम्ररी चिनजान भएका दिदी-बहिनीहरूसँग पनि सरसल्लाह गर्न सकिन्छ । उनीहरूमध्ये कसैलाई यस्तै समस्या थियो कि उनीहरूले यसलाई कसरी समाधान गरे, त्यस्तो कुनै अनुभव छ भने त्यसबाट समाधानका उपायहरू जान्न सकिन्छ ।

यी माथि उल्लेख गरिएका बुँदाहरू त समस्याका केही उदाहरण मात्रै हुन् । ठाउँअनुसार मानिसको रहनसहन आनीबानी अनुसार श्रीमान् तथा यौनजोडीलाई सुरक्षित यौन सम्बन्धको अभ्यासका लागि राजी गराउँदा अनेकौं समस्याहरू आउन सक्छन् तर यी समस्याहरू समाधान गर्ने नसकिने भने हुँदैन ।

यौन सम्बन्धकाबारेमा थप कुराहरू ...

यौन सम्बन्ध सुरक्षित हुनुका साथै महिला तथा पुरुष दुवैका लागि सुख तथा आनन्दको अनुभूति दिने पनि हुनुपर्छ । कुनै किसिमको डर, त्रास, पीडा आदि नभैकन आफ्नो इच्छा तथा चाहनाअनुसार तथा सन्तुष्टिको अनुभव गर्नु यौनस्वास्थ्यको महत्वपूर्ण अंश हो । यदि



► महिला र पुरुष दुवैले यौन सुख लिन र यौन इच्छालाई नियत्रण गर्न सक्छन् ।

यसलाई सुखको अनुभव गर्न सकिएन भने यौन सम्बन्ध एउटा बोझ मात्र बन्न जान्छ, यसबाट सन्तुष्टि होइन बरु पीडा बढ्न जान्छ । यौन सम्बन्ध दापत्य जीवनको अथवा महिला र पुरुष बीच हुने सम्बन्धको एउटा महत्वपूर्ण अंश भएकाले यसलाई सकेसम्म आनन्दखायी बनाउने प्रयत्न गर्नुपर्छ । पति-पत्नीबीच अथवा प्रेमी-प्रेमिकाबीच अत्यन्तै सुमधुर घनिष्ठ सम्बन्ध आनन्ददायी हुनसक्छ र यसबाट उनीहरूको जीवन पनि सुखमय बन्न जान्छ ।

यति हुँदाहुँदै पनि अनेकौं कारणहरूले गर्दा महिलाहरूका लागि यौन सम्बन्ध पीडादायी बन्न गएको हुन्छ । पुरुषले आफ्नो यौन जोडीको इच्छा र चाहनालाई राम्ररी बुझ्न नसक्नु साथै उसले महिलाको शरीरले यौन इच्छालाई कसरी अभिव्यक्त गर्छ र कसरी सन्तुष्टि प्राप्त गर्छ भन्ने कुरा नबुझी कतै आफ्नो मात्रै इच्छा र सन्तुष्टिलाई ध्यानमा राखेर यौनसम्पर्क राख्यो भने त्यस्तो सम्बन्धबाट महिलाले सुखको अनुभव गर्न सक्दैनन् । हाम्रो संस्कारमा महिलाले आफ्नो यौन असन्तुष्टिकाबारेमा श्रीमान् तथा यौनजोडीलाई भन्नु राम्रो मानिदैन । त्यसकारण अधिकांश महिलाहरू आफूले यौन सम्बन्धबाट आनन्दको अनुभव गर्न नसकेको कुरा बताउँदैनन्, त्यसमाथि पनि आफूलाई कसरी बढी आनन्द हुन्छ भन्ने कुरा यौनजोडीलाई बताउने र अनुरोध गर्ने त निकै टाढाको कुरा भयो ।

यौनेच्छामा कमी आउनु

यौन स्वास्थ्यका अनेकौं समस्याहरूमध्ये यौनेच्छामा कमी आउनु पनि एउटा समस्या हो । काम गर्दा शरीरिक थकाई लगायत धेरै कुराहरूले महिला तथा पुरुषको यौनेच्छालाई प्रभाव पार्दछ । उदाहरणका लागि कुनै खुशी हुने कुरा जस्तै नयाँ काम नयाँ रोजगारी पाएको बखत अथवा भर्खर-भर्खर विवाह भएको बेला यौनको बढी चाहना हुनसक्छ । त्यस्तै कतै मन खिन्न हुँदा वा दुःख लाग्ने घटना हुँदा यौन सम्बन्धको इच्छा कम हुन सक्छ तर एउटा कुरा के बुझ्नु जरुरी छ भने पुरुष होस् वा महिला यौनको चाहनाको मात्रा व्यक्ति-व्यक्तिमा फरक-फरक हुन्छ । यसलाई यति मात्रै नै यौनको इच्छा हुनुपर्छ भन्ने कुनै नियम हुँदैन । त्यसबाहेक उमेर सँगसँगै यौन सम्बन्धको चाहनामा पनि क्रमिक रूपले कमी आउनु पनि सामान्य कुरा हो ।

एउटा सामान्य महिलामा निम्न अवस्थामा यौनेच्छाको कमी हुनसक्छ :

- **अस्वस्थ शारीरिक अवस्था**– दिनभरको कठोर परिश्रमले ज्यादै थकित हुँदा, अपर्याप्त खाना हुँदा, विसन्धो हुँदा अथवा सुत्केरी हुँदा यौन सम्बन्ध राख्ने इच्छा हुँदैन ।
- **मन नपरेको यौनजोडी**– आफूलाई मन नपरेको यौनजोडीसँग यौन सम्बन्ध राख्नु परेको खण्डमा, उसले आफ्नो मनको कुरा बुझ्दैन भन्ने थाहा भएमा वा उसँगको यौन सम्बन्धबाट आफूले यौन सुख नपाइने भएन पनि यौनप्रति चाहना हुँदैन ।
- **प्रतिकूल वातावरण**– यौन सम्बन्ध हुँदा गोप्यता निर्वाह हुनसकेन भने अथवा यस बेला कसैले देख्ला वा सुन्ला कि भन्ने शंका हुने वातावरण भयो भने पनि यौनेच्छामा कमी आउन सक्छ ।
- **नकारात्मक प्रभावको शंका**– यदि जोडीले असुरक्षित यौन सम्बन्धको अभ्यास गर्ने गरेको छ भने र यौन सम्बन्धबाट कुनै यौन रोग लाग्ला कि या गर्भ रहला कि भन्ने डर मनमा बस्न गयो भने पनि यौनप्रति चाहना कम हुन जान्छ ।

यदि महिलाले यौन सम्बन्धको इच्छा राखेकी छैनन् भने उनको शरीर पनि यसका लागि तैयार भएको हुँदैन अथवा योनी सुख्खा हुन्छ । यस्तो बेलामा यौन सम्बन्ध राख्नु परेमा थुक् अथवा कुनै चिल्लो पदार्थको प्रयोग गर्नुपर्छ ताकि यौनक्रिडामा पीडा नहोस् ।

पुरुषमा यौनेच्छा भएन भने उसको लिंग उत्तेजित हुन सक्दैन र यौन सम्बन्ध नै सम्भव हुँदैन । कहिलेकहीं पुरुषले चाहना राख्दा राख्दै पनि उसको लिंग उत्तेजित हुन नसक्नुका कारण उसमा रहेको एक प्रकारको रोग अथवा कमजोरीपना (impotence) ले हो । यस्तो अवस्थामा आफ्नो कमजोरीपनाको कारणले गर्दा ऊ लज्जित हुन गएमा उसको कमजोरीपन फन-बढ्दै जान्छ ।

यदि महिला तथा पुरुष दुवैलाई यौन चाहना कम भयो भने आपसमा सरसल्लाह गरेर यौन सम्बन्धको समय मिलाउनु राम्रो हुन्छ । साथै एक-अर्कालाई कस्तो गरे यौनेच्छा जाग्न सक्छ भन्नेबारे पनि कुराकानी गर्नु राम्रो हुन्छ ।

यदि यौनक्रीडामा पीडा भयो भने

यौनक्रीडामा सामान्यतया कुनै किसिमको पीडा हुँदैन । यदि पीडा भयो भने अथवा यौनक्रीडा गर्दा दुख्यो भने केही समस्या भएको हुनसक्छ । निम्न अवस्थामा यौनक्रीडा गर्दा दुख्न सक्छ :

- महिलाको शरीर राम्ररी तैयार नभैकन यौन सम्बन्ध भएमा,
- यौन सम्बन्धका लागि इच्छा नभएमा वा यस्तो गर्दा आफूलाई लाज शर्म लाग्नुका साथै ज्यादै नराम्रो काम गरे भन्ने भावना आएमा,
- योनी तथा तल्लो पेटमा कुनै संक्रमण अथवा मासु पलाएमा

महत्वपूर्ण : सुत्केरी अवस्था, गर्भपतन भएको वा गर्भपात गराएको अवस्थामा यौनक्रीडाबाट टाढा रहनु ठीक हुन्छ । यस्तो बेलामा यौन सम्बन्ध हुँदा पीडा भयो भने संक्रमण भएको बुझ्नु पर्छ र स्वास्थ्य कर्मीलाई जँचाउनु पर्छ ।

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू

हानीकारक लैङ्गिक भूमिकामा परिवर्तन

महिलाले के गर्नु पर्छ, पुरुष के गर्नु पर्छ भन्ने समाजिक धारणाले हाम्रो समाजमा जरो गाडेको छ। यिनमा बिस्तारै परिवर्तन आउंछ तर यसको लागि समाजमा लैङ्गिक भूमिकाले बालिका र महिलाको स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पनि पार्न सक्छ भन्ने कुरा महिला र पुरुष दुवैले बुझेर त्यसलाई सुधार गर्ने काम गर्न थाले भन्ने लैङ्गिक भूमिकामा परिवर्तन छिटो हुन्छ।

लैङ्गिक भूमिकामा परिवर्तन गर्न थाल्नुभन्दा अगाडि समुदायलाई तयार पार्न र यस क्रममा उनीहरूलाई मद्दत गर्न केही उपायहरू खोज्नुपर्छ। तीमध्ये केही उपायहरू यी हुन सक्छन् :

- लैङ्गिक भूमिका के हो र त्यो कसरी अभिभावक, सामाजिक परम्परा तथा सञ्चारका माध्यमहरू (जस्तै रेडियो, टेलिभिजन र समाचारपत्रहरू) मार्फत समाजमा फैलिन्छ र भन्नु-भन्नु बलियो हुँदै जान्छ भन्ने चेतनाको विकास गर्नुपर्छ।
- लैङ्गिक भूमिकाहरूको तुलनात्मक अध्ययन गरेर कुनलाई परिवर्तन गर्नुपर्छ भन्ने छुट्याउनु पर्छ।
- परिवर्तन कसरी गर्न सकिन्छ त्यसका लागि योजना बनाउनुपर्छ।

यहाँ केही रमाइला सुझावहरू छन्। यसलाई केही समुदायहरूमा लैङ्गिक भूमिका भनेको के हो र यसले यौनस्वास्थ्यमा कस्तो असर पार्छ भन्ने कुरा महिला र पुरुषहरूलाई सिकाउन प्रयोग गरिएका छन् :

यौनभाषाको प्रयोग

महिला र पुरुषले एक-अर्काको यौनिकता वा यौनप्रवृत्तिलाई फरक-फरक दृष्टिले हेर्छन् यस्तो हेराइलाई राम्ररी बुझेपछि लैङ्गिक भूमिकाले यौनप्रवृत्तिबारे आफ्नो धारणालाई कसरी प्रभाव पार्दो रहेछ भन्ने सोचन मद्दत गर्छ। यस क्रियाकलापले महिला र पुरुषलाई विनासंकोच खुलेर यौनकाबारेमा कसरी छलफल गर्ने भन्ने कुरा सिक्न मद्दत गर्छ र महिला र पुरुषले यौन प्रवृत्तिलाई हेर्ने भिन्नभिन्न तरिकाबारे सोचन पनि मद्दत गर्छ।

१. छुट्टाछुट्टै कागजको सिरानमा अनेक यौनजनित शब्दहरू लेख्नुपर्छ वा नक्सा बनाउनुपर्छ। जस्तै पुरुष जननेन्द्रिय, महिला जननेन्द्रिय, सम्भोग, कन्डम आदि।
२. दुई वा तीनजनाको समूह बनाएर प्रत्येक समूहलाई उक्त कागज दिनुपर्छ। लेखिएको शब्द बुझाउने शिष्ट, फोहोरी, चिकित्सा र सामान्य शब्दहरू सोचन उनीहरूलाई समय दिनुपर्छ र भन्न लगाउनुपर्छ। त्यसपछि त्यो कागज अर्को समूहलाई दिएर त्यसमा नयाँ शब्दहरू थप्न लगाउनुपर्छ।
३. सबै समूहलाई शब्दहरूबारे छलफल गराउनु पर्छ। प्रत्येक शब्दले उनीहरूलाई कस्तो अनुभव गरायो ? समूहका महिलाहरूलाई पुरुषहरू भन्दा छुट्टै अनुभव गरायो कि ? कुन चाहिँ शब्द महिलाहरूले बढी प्रयोग गरे ? महिलाले ती शब्दहरूको प्रयोग गर्दा उनका बारेमा अरूले के सोच ? त्यही शब्द प्रयोग गर्ने पुरुषलाई मान्छेहरूले के भने ? किन भिन्नाभिन्नै परिस्थितिमा प्रयोग गर्न कुन चाहिँ शब्द उत्तम छ ? किन ?

कुनै महिलाले कन्डम भनिन् भने तिनलाई मान्छेहरूले 'खराब आइमाई' भन्छन् तर कुनै पुरुषले त्यही कुरा भन्यो भने त्यो उसको लागि सामान्य हुन्छ।



सञ्चारमा लैङ्गिक सन्देश

महिलाहरूको यौनिकता वा यौनप्रवृत्ति र लैङ्गिक भूमिकासम्बन्धी प्रचलित धारणा कति हानिकारक छ भन्ने कुरा मानिसहरूले बुझे भने त्यस्ता धारणाहरूलाई कसरी हटाउने भन्ने बारेमा उनीहरूले सोचन थाल्नेछन् । यस्तो सोचाइले उनीहरूलाई रेडियो, चलचित्र, चल्तीका गीतहरू र विज्ञापनले लैङ्गिक भूमिकाका बारेमा कस्तो सन्देश सम्प्रेषण गरिरहेका छन् भन्ने कुरा बुझ्न मद्दत पुऱ्याउनेछ ।



१. रेडियोमा बज्ने केही चल्तीका गीतहरू सुनेर (सम्भव भए रेकर्ड पनि गर्नुहोस्) गायक वा गायक समूह समेत याद गर्नुहोस् । गीतका शब्दले महिला र पुरुषका बारेमा के भनेको छ ध्यान दिएर सुन्नुहोस् । गीतमा महिला र पुरुषलाई कसरी वर्णन गरिएको छ ? गीतले महिलाको भूमिका र यौनप्रवृत्तिकारबारेमा कस्तो धारणा प्रस्तुत गरिरहेको छ ? गीतमा उल्लेख गरिएको लैङ्गिक सन्देशलाई याद गर्नुहोस् । अनि निर्णय गर्नुहोस् । यो सन्देश महिलाहरूको हितमा छ या अहित छ ।
२. समूहमा बाँड्नुहोस् । त्यसपछि प्रत्येक समूहमा पत्रिका, समाचारपत्र आदिबाट काटिएका विज्ञापनका टुक्राहरू बाँड्नुहोस् (महिलालाई प्रस्तुत गरिएको विज्ञापन छान्नु पर्छ) । विज्ञापनले महिलाहरूको यौनप्रवृत्ति र भूमिकाका बारेमा दिएका विचारहरूको पहिचान गर्नुहोस् (सबै समूहले) त्यसपछि सबै समूह एकत्रित भएर प्रत्येक विज्ञापनले प्रेषित गरेका सन्देशका बारेमा बताउनुहोस् । यो सन्देश महिलाहरूका लागि हानिकारक छ कि सहयोगी छ ?
३. रेडियो, गीत अथवा विज्ञापनहरूमा महिलाहरूका बारेमा कस्तो सन्देश प्रवाह हुन्छ, छलफल गर्नुहोस् । यस सन्देशले हामी, हाम्रा पतिहरू र नानीहरूमाथि कस्तो प्रभाव पार्छ ? के यस्तो सन्देशले उत्पन्न गराउने व्यवहार र धारणा महिलाहरूका लागि हानिकारक छन् ?
४. महिलाहरूको भूमिका र यौनप्रवृत्तिकारबारेमा त्यस्ता विचारहरूको पहिचान गर्नुहोस् जुन सहयोगी र सकारात्मक छन् । ताकि त्यस्ता विचारहरू अझ फैलाउन सकियून् । यस्ता धारणाहरूलाई विज्ञापन, गीत अथवा चलचित्रहरूमा कसरी राख्न सकिन्छ ? समूहहरूलाई त्यस्तो विज्ञापन, गीत वा प्रहसनहरू तयार गर्न लगाउनुहोस् जसबाट महिलाका बारेमा सहयोगात्मक र स्वस्थ धारणा विकास गर्न सहयोग पुगोस् र तिनीहरूलाई समूहमा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

समुदायमा यौनस्वास्थ्य सुधार

प्रत्येक समुदायमा लैङ्गिक भूमिका फरक-फरक हुन्छ । त्यसैले आफ्नो यौनस्वास्थ्यमा सुधार गर्न चाहने महिला र पुरुषहरूले सामना गर्नुपर्ने समस्याहरूमा पनि विविधता हुन्छ । समुदायमा महिलाहरूलाई सुरक्षित यौनव्यवहारसम्बन्धी अभ्यास गर्न किन कठिन हुन्छ भन्ने छलफलको सुरुवात गर्ने एउटा तरिका यहाँ दिइएको छ :

► समुदायमा परिवर्तनका लागि काम गर्दा सुरक्षित यौन व्यवहारमा के कस्ता बाधाहरू आउँछन् भन्ने कुराको पहिचान गर्नु जरुरी हुन्छ ।

१. 'लक्ष्मीको कथा' जस्ता कथाहरूबाट छलफल सुरु गर्नुपर्छ । लक्ष्मी र उनको परिवारको आफ्नै समुदायको कथा जस्तो गरेर कथा भन्नुपर्छ । ('लक्ष्मीको कथा' पृष्ठ १८७)
२. कथा सिद्धिएपछि 'लक्ष्मीले आफूलाई एड्सबाट किन बचाउन सकिनन्?', 'आफूलाई एड्स लाग्ने कुरा उसलाई थाहा थियो?', 'थिएन भने किन?' जस्ता प्रश्नहरू माथि छलफल गर्नुपर्छ ।
३. खतरा वा जोखिमको महत्त्वकारबारेमा समूहले छलफल गरिसकेपछि सुरक्षित यौन सम्पर्कका बाधाहरूबारेमा कुराकानी थाल्नु पर्छ । जस्तै लक्ष्मी जस्ता महिलाले सुरक्षित यौन व्यवहारको कोसिस गर्दा कस्तो समस्या आइपर्ला ? सुरक्षित सम्भोगकारबारेमा आफ्नो जोडीसँग कुरा गर्न महिलाहरूलाई किन अप्ठ्यारो पर्छ ? आफ्नो जोडीलाई सुरक्षित सम्भोगका लागि राजी पार्न महिलाले के गर्ने ?
४. आफ्नो समुदायमा लक्ष्मी जस्ता महिलाहरूलाई कसरी सहयोग गर्ने भन्ने बारेमा छलफल गर्नुपर्छ । समाजबाट सुरक्षित यौन व्यवहारका बाधाहरूलाई कसरी हटाउन सकिन्छ भन्ने सवालमा छलफल गर्नुपर्छ (पेज २८० हेर्नुहोस्) । समाजमा यौन स्वास्थ्य सुधार गर्ने योजनाका साथ छलफल टुड्याउनुपर्छ ।