पाठ ४

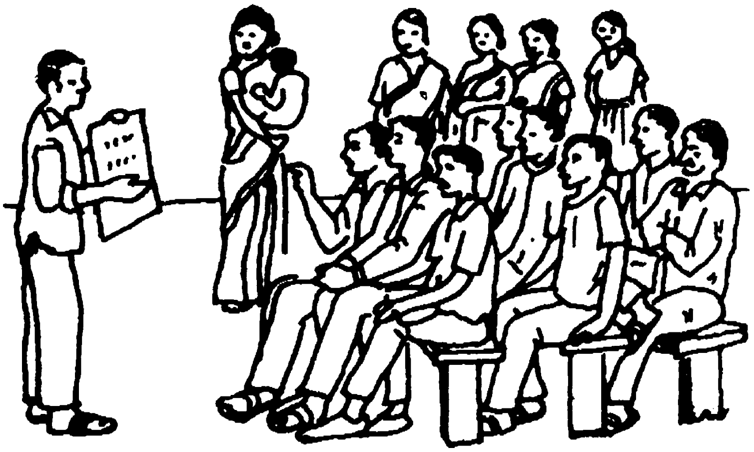
यौन र यौनिकता

यौनस्वास्थ्य भन्ने शब्दले हामी प्रजनन स्वास्थ्य, यौनसँग सम्बन्धित स्वास्थ्य अनि यौनसम्बन्धी समस्या भन्नाले यौनरोग र त्योसँग सम्बन्धित समस्या भन्ने बुझ्छौं । यौनस्वास्थ्य मानवजीवनमा एक महत्वपूर्ण पक्ष हो । आफ्नै यौनिकतालाई अर्थात् यौनप्रतिको चाहनालाई बुझ्नु पनि यौनिकताकै एक महत्वपूर्ण पक्ष हो । महिलाको यौनस्वास्थ्य राम्रो हुनको लागि शारीरिक स्वास्थ्य राम्रो हुनुका साथै निम्न अधिकार हुनुपर्छ :-

- महिलाले यौनिकताका बारेमा खुलेर छलफल गर्न सक्ने अधिकार ।
- यौनजोडी छान्न सक्ने अधिकार ।
- गर्भवती कहिले हुने भन्ने अधिकार र कतिवटा बच्चा पाउने भन्ने अधिकार ।
- विभिन्न यौन प्रसारित रोग लाग्दा उपचार गर्न पाउने अधिकार ।

यहाँ दिइएका क्रियाकलापहरूबाट आफ्नै यौनिकता, यौनसम्बन्धबारे बुझ्न मद्दत गर्छ र यसै बारे बोल्न आत्मविश्वास पनि बढाउँछ । विभिन्न गाउँ, समाज हेरेर यस्ता क्रियाकलापलाई बुझाउन विभिन्न तरिका प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

यौनिकताको बारेमा छलफल



महिला र पुरुषसँग यो विषयमा छलफल गर्न महिलाहरूले यौन र यौनिकताका बारेमा बोल्दैनन् भन्ने हामीलाई लाग्थ्यो । तर छलफल शुरु गर्न थालेपछि त महिलाहरू मात्रै भएको ठाउँमा त उनीहरूले यो विषयमा खुलेर छलफल गर्न थालेका छन् । महिलाहरूको प्रजनन स्वास्थ्य र यौनस्वास्थ्यको विषयमा खुलेर छलफल गरेमा उनीहरूको स्वास्थ्य समस्या बुझ्न, परामर्श र उपचार गर्न धेरै सजिलो हुन्छ ।

यौन र यौनिकताका बारेमा छलफल

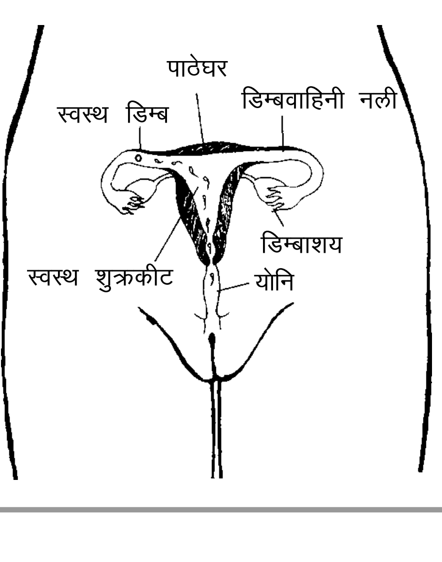
आजकाल अनमी, महिला स्वास्थ्यसेविकाहरू पनि यौन र यौनिकताको विषयमा बढी जान्ने इच्छा राख्छन् तर उनीहरूलाई दिइने तालिममा यो विषय समावेश गरिँदैन । गाउँका स्वास्थ्यकर्मीले यौनस्वास्थ्यको विषयमा बुझे भने महिला वा पुरुषलाई एक्लाएक्लै वा समूहमा पनि बुझाउन सक्छन् । साथी वा श्रीमान्सँग राम्रो यौनसम्बन्ध भए महिलाको जिन्दगी सुखी हुन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ तर नेपालमा प्रायजसो महिलाले यौनसम्बन्धमा आनन्द लिन सक्दैनन् । कति महिलाहरूसँग श्रीमान्ले जबरजस्ती यौनसम्बन्ध राख्छन्, महिला थाकेको वा बिरामी भएको बेलामा पनि जबरजस्ती यौनसम्बन्ध राख्दा उनको स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पर्छ । कति महिलाले श्रीमान्लाई यौनरोग लागेको छ वा एच.आई.भी. भएको छ भनेर जान्दाजान्दै पनि यौनसम्बन्ध राख्नुपर्छ । महिला र उनको साथी वा लोग्नेले उनको चाहनाअनुसार, उनको यौनइच्छालाई आदर गरेर सम्बन्ध राखे मात्रै महिलाले यौनसुखको आनन्द लिन सक्छिन् । कति महिलाहरू यौनसम्बन्ध राखे पनि गर्भवती हुन चाहँदैनन् । त्यसैले उनको इच्छाको पनि आदर गरिनुपर्छ । प्रायः बूढापाकाहरू युवा समूहलाई यौनस्वास्थ्यको बारेमा राम्रोसँग जानकारी दिइयो भने युवा जमात बिग्रिन्छ भन्ने ठान्छन् तर वास्तवमा सत्य होइन ।

यसका विपरीत किशोर-किशोरीलाई यौनसम्बन्धको बारेमा राम्रोसँग जानकारी दिने हो भने उनीहरूले प्रेम गरेपछि कहिले यौनसम्बन्ध राख्दा राम्रो हुन्छ भन्ने बुझ्छन् । आफ्नो यौनस्वास्थ्य र प्रजनन स्वास्थ्यको बारेमा कसरी सुरक्षित राख्ने भन्ने थाहा पाउँछन् ।

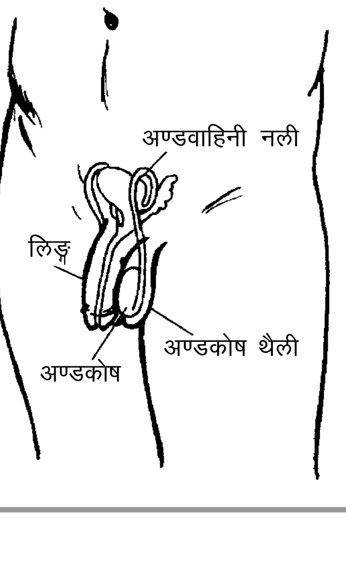
प्रजनन स्वास्थ्य

यौनस्वास्थ्यको बारेमा कुराकानी गर्नुभन्दा पहिले प्रजनन स्वास्थ्यको बारेमा राम्रोसँग बुझ्न र बुझाउन पर्छ । कतिपय ठाउँमा गुप्ताङ्गलाई आ-आफ्ना स्थानीय भाषमा के भनिन्छ भन्ने कुरा भन्न पनि अप्ठ्यारो लाग्छ । यस्तो बेलामा सहभागीलाई विभिन्न तरिकाले चित्रको माध्यमबाट बुझाएर उनीहरूलाई सहज बनाउन सकिन्छ ।

महिला प्रजनन अङ्ग



पुरुष प्रजनन अङ्ग



प्रजनन स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी

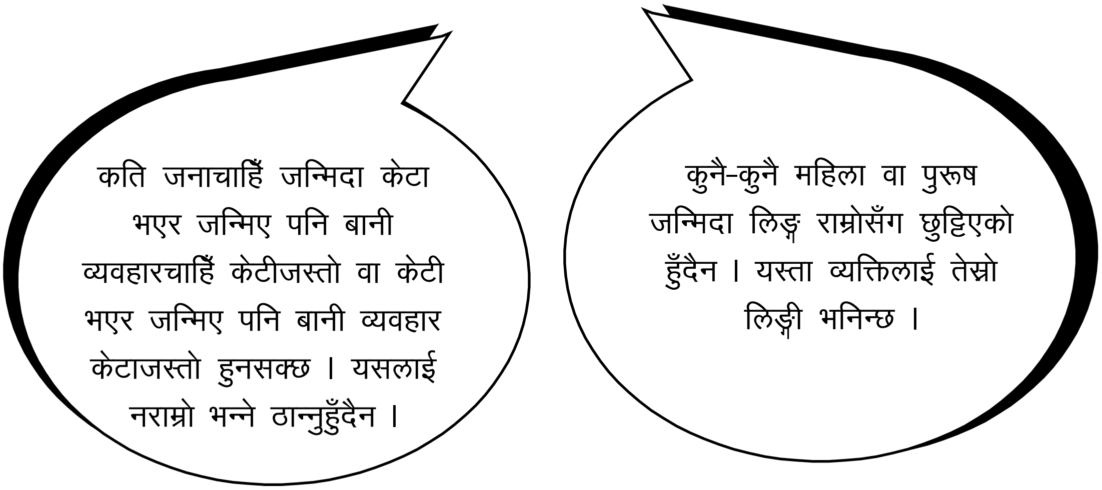
१. सहभागीलाई ३-४ जनाको समूहमा छुट्याउने ।

२. उनीहरूलाई कागज, कलम, कैँची, रङ्गी-विरङ्गी पेन्सिल, कलम दिई महिला र पुरुषको प्रजनन अङ्गको बारेमा चित्र बनाऊ भनेर दिने । महिलाको योनि, पाठेघर, अण्ड अनि पुरुषको लिङ्ग, वीर्य आदि बनाउन लगाउने । अनि समूहबाट आएर कुनै दुईजनाले यसको बारेमा भन्ने ।

गाउँघरमा शायद महिला र पुरुषलाई एकै ठाउँमा राखेर यो कुरा गर्न गाह्रो भयो भने पुरुष समूह र महिला समूह भिन्नाभिन्नै राखेर छलफल गर्नुपर्छ ।

यसरी छलफल गर्दा यौनसम्बन्धको लागि कुन अङ्ग महत्वपूर्ण छ भने सोध्न सकिन्छ ।

अन्त्यमा सहभागीलाई यौनसम्बन्धका बारे के सिक्यौ भनेर सोध्ने र बुझेको कुरा बुझाउने ।



यसरी छलफल गर्दा समाजमा तेस्रो लिङ्गीलाई यदि कसैले खराब व्यवहार गर्छ भने यसरी गर्नुहुँदैन भनेर पनि बुझाउनुपर्छ । उनीहरूको समाजमा तेस्रो लिङ्गी व्यक्ति छ भने उसप्रति कस्तो व्यवहार गरिन्छ भनेर सोधपुछ गर्न सकिन्छ ।

पवित्रा नामकी १४ वर्षीया केटीको महिला र पुरुष दुवैको गुप्ताङ्ग थियो । तर दुवै गुप्ताङ्ग अविकसित थियो । पवित्रा केटाजस्तै थिई । उसलाई कति साथीले छक्का भनेर जिस्क्याउँथे । पवित्रालाई एकदम रुन मन लाग्थ्यो । सौभाग्यवश, एउटा संस्थाले पवित्राको अवस्था बुझेर उसको शल्यक्रिया गरी पुरुष बनाइदियो । उसको नाम पनि फेरियो । उसको नागरिकता पनि रमेशको नाममा पाइयो । अहिले रमेश एउटा पाँचतारे होटलमा काम गर्छ र बी.बी.ए. पढ्दै छ । ***(सत्य घटना)***

यौनिकताको बारेमा छलफल

'यौनिकता' भन्ने शब्दको दायरा निकै फराकिलो हुन्छ । केवल यौनसम्बन्ध राख्नु मात्रले यौनिकता शब्द बुझाउन सक्दैन । यौनिकताभित्र जीवनका धेरै कुराहरू पर्दछन् । यौनसम्बन्ध राख्नुभन्दा अगाडि नै यौनिकताको बारेमा बुझ्नुपर्छ । जस्तै १३-१४ वर्षको केटा वा १५ वर्षको केटाले १५ वर्षकी केटीलाई मन पराउनु वा आकर्षण हुनुले उनीहरूको यौनिकता देखाउँछ । त्यसै गरी यदि १६ वर्षको केटाले १६-१७ वर्षका केटालाई मन परायो भने यसले पनि उसको यौनिकता बुझाउँछ र यसलाई समलिङ्गी भनिन्छ । महिला वा पुरुष दुवै समलिङ्गी हुन सक्छन् ।

यौनिकता र प्रेम सम्बन्ध : कसैसँग प्रेम हुनु, उसको बारेमा विचार गर्नु, ऊसँग नजिकै बस्ने इच्छा हुनु यौनिकताको एक भाग हो । यस्तो सम्बन्ध बिस्तारै बढ्दै जान्छ र एक-अर्कासँग भावनात्मक एवम् शारीरिकरुपमा एक भइन्छ ।

यौन झुकाव : यौन चेतना पनि यौनिकताको एक पाटो हो । किशोरावस्थामा यौनको विषयमा बढी रुचि लाग्न सक्छ । किशोरावस्थामा शरीरमा विशेष किसिमको हर्मोन निस्कन थाल्छ र यौनचाहना जागरुक हुन थाल्छ ।

यस बेलामा प्राय: केटीको केटा साथीसँग र केटाको केटी साथीसँग झुकाव बढ्छ । कहिलेकाहीँ त केटीको केटीसँग वा केटाको केटासँग पनि झुकाव हुने गर्छ ।

छलफल : सामाजिक भूमिका र यौनिकताको बारेमा छलफल गर्दा यो विधि अपनाउन सकिन्छ ।

- महिला पुरुषसँग र पुरुष महिलासँग आकर्षित हुन्छन् ।
- शरीरले पुरुष तर विचारले र व्यवहारले महिला ।
- शरीरले महिला तर व्यवहार र विचारमा पुरुष ।
- यौनिकता पुरुष पुरुषसँग वा महिला महिलासँग आकर्षित हुने ।

पवित्राको कथाले यस्तै व्यक्तिको जीवनबारे भन्छ ।

छलफल गर्दा सहभागीले आफू के हुँ भनेर विचार गर्न सक्छन् । मन लागे आफ्नो बारेमा भन्न पनि सक्छन् । मन नलागे चुप लागे पनि हुन्छ । तर पुरुष भएर महिलाजस्तो व्यवहार गर्नु वा पुरुष भएर पुरुषसँग वा महिला भएर महिलासँग यौनसम्बन्ध राख्नु अपराध, नराम्रो काम होइन भनेरचाहिँ छलफल हुनुपर्छ । संसारका सबै देशमा यस्तो हुन्छ । कतिपय देशमा तेस्रो लिङ्गीलाई अपराधीझैँ व्यवहार गरिन्छ । कानुनीरुपमा नै उनीहरूलाई बन्देज पनि लगाइएको छ । नेपालको कानुनमा चाहिँ समलिङ्गी सम्बन्धलाई अपराध मानिएको छैन भनेर बुझाउनुपर्छ ।

सामाजिक भूमिका र यौनिकता

यौन के हो ? यौन झुकाव कस्तो छ ? कस्तो मान्छे वा उसको यौनव्यवहार आफूलाई मन पर्छ/पर्दैन ? आदि सबै कुरा यौनिकताभित्र पर्छन् । नेपाली समाजमा तेस्रो लिङ्गी भन्नाले पुरुषको शरीर तर उसको भावना, इच्छा, शृङ्गार, लवाइ आदिचाहिँ महिलाजस्तो र महिलाको शरीर तर उसको बानी, व्यवहार, हिँडाइ पुरुषको भन्ने बुझिन्छ ।

नेपालमा चाहिँ कानुनीरुपमा तेस्रो लिङ्गीलाई स्थान दिइएको छ । उनीहरूको नागरिकतामा पनि महिला/पुरुष नलेखेर तेस्रो लिङ्गी लेख्न पाइन्छ ।

समलिङ्गी

भेदभाव हटाएपछि स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ : पहिले नेपालमा महिला समलिङ्गीप्रति धेरै नै भेदभाव गरिन्थ्यो। उनीहरूलाई प्रहरीले पनि लखेट्थे। उनीहरूप्रति सम्मानजनक व्यवहार गर्दैनथ्यो। उनीहरूलाई यौनरोग भयो वा अन्य कुनै शारीरिक समस्या भयो भने अस्पताल जान पनि हिचकिचाउँथे तर बिस्तारै समाजमा समलिङ्गीहरूप्रति जागरुकता फैलिन थालेपछि समलिङ्गी सम्बन्धको बारेमा पत्रपत्रिकामा लेखिन थाल्यो। समलिङ्गी सम्बन्ध अपराध होइन भन्ने बारेमा जागरुकता फैलिन थाल्दा समलिङ्गी सम्बन्ध राख्नेहरूले पनि आफ्नो संस्था खोलेर यस्तो महिला र पुरुषको अधिकारको लागि लड्न थाले। नेपालमा नील हीरा समाजको स्थापना भएको छ। यसले समलिङ्गी महिला/पुरुषहरूसँग काम गर्छ।

पहिले-पहिले एड्स केवल समलिङ्गी सम्बन्ध राख्ने मानिसहरूलाई हुन्छ भन्ने लाग्थ्यो। तर वास्तवमा पछि थाहा भयो कि एड्स जसलाई पनि लाग्न सक्छ। कसैको यौनिकताको कारणले नै रोग लाग्ने होइन।

यौनिकताको बारेमा छलफल

यौनको विषयमा समूहमा बसेर छलफल गर्दा पहिले त लाज लाग्ने हुन्छ, किनभने सानैदेखि यौन नराम्रो र फोहोरी कुरा हो, बदमासहरूले मात्र यसको बारेमा कुरा गर्छन् भन्ने सिकाइन्छ ।

त्यसमाथि पनि महिलाहरूले त यौनको बारेमा कुरा गर्नै हुँदैन, यस्तो कुरा खुलेर गऱ्यो भने नराम्रो र खराब चरित्रकी आइमाई भनिन्छ भन्ने सिकाइन्छ। तर यौन, प्रजनन स्वास्थ्यको विषयमा किशोर-किशोरीलाई राम्रो जानकारी दिनुपर्छ।

समूहमा कसरी छलफल चलाउने ?

शुरुमा महिला समूहलाई यो विषयमा बोल्न गाह्रो लाग्छ। आफूले भनेको कुरा कसैले समाजमा गएर भनिदिन्छ कि भनी उनीहरू डराउँछन् र खुलेर कुरा गर्न सक्दैनन्। समूहमा कुरा गर्दा असजिलो नहोस् र सबैको समस्या बाहिर आओस् भनेर सबैलाई एक-एक टुक्रा कागज दिएर उनीहरूको समस्या के छ भनी लेख्न लगाउने र भित्तामा टाँस्ने गर्नुपर्छ। यसो गर्दा विभिन्न चित्र र फोटो देखाएर छलफल गर्नुपर्छ।

साथै छलफल गर्दा कुनै पनि कुरा समूहबाहिरका मानिसलाई नभन्ने भनेर बाचा गर्नुपर्छ। एउटा नियम बनाएर टाँसिदिनुपर्छ।

पत्रपत्रिका र रडियोमा यौनसमस्याका बारेमा छलफल

अहिले नेपालमा पनि यौन र प्रजनन स्वास्थ्यको बारेमा रेडियो कार्यक्रम हुन्छ, पत्रिकामा लेखिन्छ । टेलिफोनबाट पनि सोधिन्छ । पत्रपत्रिकामा यसबारेमा पुरुषले धेरै सोध्ने गर्छन् ।

नेपालमा परिवार नियोजन संघले पनि यौनस्वास्थ्यसम्बन्धी कार्यक्रम, किशोर-किशोरीहरूको लागि 'साथीसँग मनका कुरा' जस्ता कार्यक्रम चलाएको थियो । जसमा धेरै किशोर-किशोरीहरूले आफ्नो भावना र समस्या लेखेर पढाउँथे । त्यसको उत्तर पनि रेडियोबाट नै दिइन्थ्यो ।

अहिले त कतिपय स्कूलमा प्रजनन स्वास्थ्य र यौनस्वास्थ्यको बारेमा छलफल हुन थालेको छ । यौन र प्रजनन स्वास्थ्यको बारेमा कुरा गर्दा पहिले-पहिले गाह्रो लाग्छ तर किशोरी/महिला र पुरुष/किशोरहरूको भिन्नै समूह बनाएर छलफल गरे कम हिचकिचाहटसँग बोल्न सकिन्छ ।

छलफल गर्दा प्रयोग गरिने शब्द

- यौनसम्बन्ध ● चुम्बन ● हस्तमैथुन ● योनि ● वीर्य
- यौन इच्छा ● स्तन ● विवाहपूर्व सम्बन्ध ● कन्डम

यस्ता शब्दहरू प्रयोग गरेर यौनिकताको बारेमा छलफल गर्न सकिन्छ ।

> कति जना महिलाहरू यस्तो शब्द प्रयोग गरेर यौनिकताको विषयमा बोल्न नचाहलान् तर उनीहरूले आफ्नो भाषामा के भन्छन् भनेरचाहिँ भन्न सक्छन् ।

यौन

यौन आनन्दको अनुभूति

कसरी यौनरोगबाट बच्ने र कसरी प्रजनन स्वास्थ्य सुरक्षित राख्ने भन्नेबारे छलफल गरेर महिला र पुरुषलाई बुझाउन सकियो भने, त्यो पनि यौनिकताको बारेको छलफल नै हो। सुरक्षित यौनसम्बन्धले आनन्द दिन्छ, रोगसँग लड्ने शक्ति बढाउँछ, एक-अर्काप्रतिको माया बढाउँछ। यौन आनन्द लिन सक्ने महिलाको आत्मविश्वास पनि बढ्छ। यौन आनन्द लिन सक्नु उनको मानवअधिकारको कुरा पनि हो । साथै आफूलाई इच्छा नभएको बेला यौनसम्बन्ध राख्न चाहन्न भन्नु पनि उनको मानव अधिकारको कुरा हो ।

तल दिएका केही तरिकाले हामी यौनस्वास्थ्यको विषयमा राम्रो तरिकाले बुझाउन सक्छौं ।

महिलाहरूको समूहमा छलफल गर्ने

महिलाको शरीरको चित्र बनाउने र यौनसम्बन्ध राख्दा कुन-कुन अङ्गको भूमिका हुन्छ सोध्ने ।

महिला-पुरुषको शरीरको चित्र बनाउन लगाउने अनि यौनसम्बन्ध कसरी हुन्छ भनेर छलफल गर्ने ।

सुरक्षित यौनसम्बन्धले आनन्द झन् बढाउँछ

महिला र पुरुषले एक-अर्काको भावनाको बारेमा विचार गर्ने हो भने र सुरक्षित यौनसम्बन्ध राख्ने हो भने झन् आनन्द आउँछ ।

यौनसम्बन्ध राख्दा एक-अर्कालाई शरीरका विभिन्न ठाउँमा चुम्बन गर्ने, मीठा-मीठा कुरा गर्ने गर्नुपर्छ । यौनसाथीलाई अपमान र दुःख हुँदा यौन आनन्द आउँदैन ।

यस्तो अवस्थामा महिलाले यौन आनन्द लिन सक्दैनन् । त्यसैले पुरुषहरूलाई पनि यस विषयमा जागरुक गराउनुपर्छ ।

महिलाले यौन आनन्द लिन सकून् भनेर पुरूष साथीलाई पनि जानकारी हुनुपर्छ । महिलाको यौन अधिकार हुन्छ भन्नेबारे र यौन आनन्द लिन सक्नुपर्छ भनेर बुझाउनुपर्छ ।

आफ्नो जोडीसँग कसरी सम्बन्धको बारे छलफल गर्ने ? यो छलफल गर्दा नाटक पनि गर्न सकिन्छ । कसरी किशोरी र महिलाले यौनसम्बन्धका बारेमा कुरा गर्छन् भनेर छलफल गर्न सकिन्छ ।

त्यस्तै प्रकारले लोग्ने र स्वास्नीले कसरी यौनसम्बन्धको बारेमा छलफल गर्छन् भनेर नाटक गर्न सकिन्छ ।

यस्तो भूमिका गरेपछि यस्ता प्रश्नहरू छलफल गर्न सकिन्छ ।

- के नाटकहरू वास्तविकतामा आधारित थिए ?
- यस्तो छलफल साँच्चिकै गर्न सकिन्छ ?
- यौनको बारेमा किशोरीले कुरा गर्न हुन्न र ?
- पुरुषभन्दा महिला कमजोर भएकाले सम्बन्ध राख्न नचाहेको हो ?

यस्ता धेरै प्रश्न गरेर छलफल बढाउन सकिन्छ ।

यौन, यौनिकता, प्रजनन स्वास्थ्यको बारेमा छलफल कसरी चलाउने ?

प्रजनन स्वास्थ्यको बारेमा छलफल शुरु गर्न गाह्रो हुन्छ । अझ यौन र यौनिकताको बारेमा छलफल गर्न झन् गाह्रो हुन्छ ।

शिक्षक : प्रजनन स्वास्थ्यको विषयमा यसरी अरुलाई बुझाउन सकौंलाजस्तो लागेको थिएन । तर अहिले त मैले सहजसँग विद्यार्थीलाई जानकारी गराउँछु ।

यस्तो कुराको बारेमा पहिले छुट्टाछुटै समूहमा छलफल गर्नुपर्छ । जस्तो- किशोरी समूह, किशोर समूह, महिला समूह, पुरुष समूह आदि । उनीहरूसँग यौन, यौनिकता, परिवार नियोजन, प्रजनन स्वास्थ्य विषयमा छलफल चलाउँदा एकै दिनमा धेरै लामो छलफल गर्न सकिँदैन । उनीहरूलाई बिस्तारै-बिस्तारै यस विषयमा कुरा गर्न सहज लाग्ने तरिकाले छलफल चलाउनुपर्छ । त्यसपछि भिन्नाभिन्नै समूहहरू आपसमा बसेर छलफल गर्न तयार छन् कि छैनन्, सोध्नुपर्छ । यदि किशोर-किशोरी एकै ठाउँमा बसेर छलफल गर्न चाहँदैनन् भने जबरजस्ती गर्नुहुँदैन । यदि किशोरी र महिला एकै ठाउँमा बसेर छलफल गर्न सक्छन् अनि पुरुष र किशोरहरू पनि एकै ठाउँमा बसेर कुरा गर्न इच्छुक हुन सक्छन् भने सोही अनुसारको व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।

प्रजनन स्वास्थ्यको विषयमा यसरी अरूलाई बुझाउन सकूँलाजस्तो लागेको थिएन । तर अहिले त म सहजसँग विद्यार्थीलाई जानकारी गराउँछु ।
हामीले त किशोर-किशोरी समूह बनाएर स्कूलमा प्रजनन स्वास्थ्यका विषयमा छलफल शुरू गरेका छौं ।
मलाई त पहिले यौन विषयका कुरा गर्न लाज लाग्थ्यो तर अब त कुरा बुझिसकेपछि हाम्रो जीवनमा परिवर्तन आएको छ ।