

पाठ ६

लैङ्गिक हिंसाको न्यूनीकरण



महिलाहरू आनन्दसँग बाँच्न चाहन्छन्, यौनहिंसा अपराध हो । महिलाविरुद्धको हिंसा बन्द गर, महिला हिंसा गर्नेलाई दण्ड दिनुपर्छ ।

हरेक महिलाले हिंसारहित जीवनयापन गर्न पाउनुपर्छ । तर नेपाली समाजमा हिंसालाई सामान्यरूपमा स्वीकार गरिन्छ । धेरै महिला आफूलाई यौनहिंसा होला कि भन्ने डरले एकलै बाहिर जान डराउँछन् । कति पुरुषले चाहिँ 'महिलामाथि हिंसा गर्नु सामान्य कुरा हो' भन्ने ठान्छन् । हाम्रो धार्मिक ग्रन्थमा पनि महिलाप्रति पुरुषले हिंसा



गरेका धेरै उदाहरण पाइन्छन् । जस्तो- दुर्योधनले द्रोपदीको साडी फुकाउन चाहेका थिए, अहित्यालाई इन्द्रले बलात्कार गरेका थिए । हिंसा भनेपछि प्रायः समुदायले शारीरिक हिंसा जस्तै- कुटाइ वा बलात्कार मात्र हिंसा हो भन्ने सोच्छन् । तर लैङ्गिक हिंसामा महिला र किशोरीलाई अगाडि बढ्न नदिने सांस्कृतिक मान्यता जस्तो- बाहिर काम गर्न नदिने, महिनावारी हुँदा गोठमा राख्ने आदि पनि पर्छन् ।

लैङ्गिक हिंसा भनेको के हो ?

लैङ्गिक हिंसा भनेको महिला भएकै कारणले महिला र केटीहरूमाथि गरिने कुनै पनि प्रकारको हिंसा वा गाली धम्की हो । महिला समलिङ्गी, पुरुष समलिङ्गी, द्विलिङ्गी र तेस्रो लिङ्गी (LGBT) लाई गरिने हिंसा पनि लैङ्गिक हिंसा हुन सक्छ । लैङ्गिक हिंसा खाली यौनिक तथा शारीरिक मात्र होइन, भावनात्मक र आर्थिकसमेत हुन सक्छ । महिला तथा अल्पसंख्यक यौनिक समुदायहरूलाई मौखिक दुर्यवहार, तिनीहरूका स्वतन्त्रतामाथि नियन्त्रण, शिक्षा तथा उचित ज्यालाबाट वञ्चित

दाइजोको कारणले हिंसा गर्ने, हत्या गर्ने, कुटापिट गर्ने, जलाउने, यौन दुर्यवहार गर्ने अनि लिङ्ग पहिचान गरी गर्भपतन गराउने, थप्पड हान्ने, यौन कार्यका लागि ओसारपसार गर्ने, बेइज्जतीपूर्ण अनादार गर्ने, कामअनुसार ज्याला नदिने, बलात्कार गर्ने आदि लैङ्गिक हिंसा हुन् । लैङ्गिक हिंसाले हाम्रो समाजमा नराम्रोसँग जरो गाडेको छ ।

वा तिनीहरूले के गर्नु हुने वा नहुने भन्दै अपमान गरी शक्तिको प्रयोगजस्तो व्यवहार पनि हिंसाको एक प्रकारको रूप हो ।

प्रायः हिंसा भनेको लोग्नेले श्रीमती कुट्ने, हाकिमले उसको कामदारलाई यौन दुर्यवहार गर्ने कार्य मात्र बुझिन्छ र यस्तो अपराधीलाई कुनै सजाय दिइन्न । लैङ्गिक हिंसालाई सम्बोधन गर्नुको मतलब केवल महिला वा अल्पसंख्यक यौनिक समुदायमाथि हुने हिंसा हुन नदिनु मात्र होइन कि लैङ्गिक हिंसालाई मान्यता दिने कानूनहरू, मनोवृत्तिहरू तथा प्रथाहरूलाई परिवर्तन गर्नु पनि हो ।

लैङ्गिक हिंसाले स्वास्थ्यमा निकै हानि पुऱ्याउँछ

हाम्रो समाजमा धेरै महिलालाई चिनेका पुरुषले नै यौन दुर्यवहार एवम् शारीरिक दुर्यवहार गर्छन् । यस प्रकारका शारीरिक हिंसाले स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पार्ने गर्छ । चोटपटक लाग्ने, हड्डी भाँच्चिने, पोल्ने, नीलडाम बस्ने, अपाङ्गता हुने र प्रजनन स्वास्थ्यका विभिन्न समस्या आइपर्न सक्छन् ।

गर्भवती महिलामाथि हिंसा भयो भने गर्भ तुहिन सक्छ । दुर्व्यवहारपछि टाउको दुख्ने, मानसिकरूपमा अस्वस्थ हुने, दम बढ्ने, पेट दुख्ने, मांसपेशी दुख्नेजस्ता समस्या वर्षौंसम्म रहन्छन् ।

यौन दुर्व्यवहारको कारणले अनिच्छित गर्भधारण, यौनरोग, यौनसम्पर्क राख्न भय, यौनक्रिया गर्दा दुख्नेजस्ता यौनस्वास्थ्यका समस्याहरू हुन्छन् । बालककालमा भएको यौन दुर्व्यवहारले पछि पनि समस्या पछि ।

कुनै महिलालाई बालबच्चाको पालनपोषण गर्न परिवारले पैसा नदिनु पनि आर्थिक हिंसाको एक रूप हो ।

केही हिंसाले शारीरिकरूपमा चोट नपुऱ्याए पनि अन्य विभिन्न स्वास्थ्य समस्या हुन सक्छन् । विभिन्न किसिमका सामाजिक कारणले गर्दा महिलाहरूको पोषण कम हुने, स्वास्थ्य सेवा नपाइने, पढ्न नपाउने हुँदा उनीहरूको आत्मश्र्वास कम हुन्छ । यसले गर्दा अप्रत्यक्षरूपमा उनीहरूको स्वास्थ्यमा असर परी हानि पुऱ्याउने हुन्छ ।



भावनात्मक हिंसा

कुनै महिलालाई बेइज्जत गर्नु, गिल्ला गर्नु, लज्जित तुल्याउनु वा घरबाहिर निस्कन नदिनु, परिवारका अन्यसँग भेटघाट गर्न वा साथीसंगिनीसँग कुराकानी गर्न मनाही गर्नु पनि हिंसा हो ।

पारिवारिक समस्याहरूका लागि कुनै महिलालाई दोष लगाउनु पनि एक प्रकारको भावनात्मक हिंसा हो । यसले गर्दा महिलालाई जीवनमा अधि बढ्नबाट रोक्छ ।

दुर्व्यवहारले मानसिक स्वास्थ्य समस्या पनि उब्जाउँछ । डर, मानसिक विरक्ति, उत्प्रेरणको कमी, कमजोर आत्मविश्वास, लाज, दोषी भावना, निन्द्रा नआउने हुन सक्छ । यसले गर्दा महिलामा अरु व्यक्तिसँग टाढा रहने, लागूपदार्थ वा मादकपदार्थ सेवन गर्ने, धेरै व्यक्तिसँग यौनसम्पर्क राख्ने, आत्महत्या गर्नेसम्मको अवस्था आउन सक्छ ।



लैङ्गिक हिंसाले सबै व्यक्तिलाई चोट पुऱ्याउँछ

हिंसाले दुर्व्यवहार भोगेका व्यक्तिलाई मात्र होइन कि उनका परिवारलाई पनि हानि पुऱ्याउँछ। महिलाहरू आफ्ना अधिकारबाट वञ्चित भएका छन् भने त्यहाँ भनै हिंसा हुन्छ। समाजले जबसम्म महिलाभन्दा पुरुषहरू ठूला हुन् भन्ने ठान्छ तबसम्म कुनै न कुनै तरिकाबाट महिलाले अन्याय भोग्नुपर्ने हुन्छ।

हिंसामा परेका महिलाले समुदायमा स्वास्थ्य सुरक्षा गर्न र महिलाको स्तर उच्च पार्ने कार्यमा सक्रिय भूमिका लिन सकिदैनन्।

कतिपय समाजमा पुरुषत्व भनेको महिलालाई अपमान गर्नु, उनीहरूलाई जिस्क्याउनु हो भन्ने विचार हुन्छ। महिला र किशोरीलाई जे गरे पनि हुन्छ भन्ने भावना कतिपय पुरुषमा पाइन्छ। यसले गर्दा पुरुषहरूले महिलालाई कुटपिट गर्ने हुन्छन् र महिलाको जीवन नै खतरामा पर्छ।



लैङ्गिक हिंसाले बालबालिकालाई हानि पुऱ्याउँछ

सानामा दुर्व्यवहार खेपेका बालबच्चाहरू प्रायः बेसहारा, चिन्तित, लज्जित हुने र रिसाइरहने हुन्छन्। उनीहरूले डरलाग्दा सपना देख्छन्, ओछ्यानमा पिसाब फेर्छन्। उनीहरूलाई भावनात्मक समस्याहरू आइपर्छ। केही बालबच्चा चुपचाप बस्छन् र कसैलाई केही भन्यो भने अरुले पिट्ने हुन् कि भन्ने डर मान्छन्।

दुर्व्यवहार भइरहने परिवारका बालबच्चालाई नयाँ कुरा सिक्न गाह्रो हुन्छ। तिनीहरूलाई विद्यालयको पढाइमा ध्यान दिन कठिनाई हुन्छ र बिरामी पनि भइरहन्छन्। उनीहरूलाई पेट दुख्ने, टाउको दुख्नेजस्ता स्वास्थ्य समस्या आइरहन्छ।



केटाकेटीहरूले आफ्ना वरपरका वयस्कहरूबाट लैङ्गिक भूमिकाहरू सिक्छन् । पुरुषले महिलामाथि दुर्व्यवहार गरेर सो दुर्व्यवहारका लागि महिलालाई दोष लगाउने गर्दा केटाहरूले पनि यस्तै सिक्छन् । यदि महिलालाई पुरुषले पिटे भने पनि 'यो त ठिककै हो, यसमा त मेरै पनि दोष होला' भन्ने ठान्छन् ।

बाल्यावस्थादेखि नै मैले मेरा बुबाले आमालाई कुटपिट गर्ने गरेको देख्थे । त्यसकारण यो सामान्य कुरा हो भन्ने मलाई लाग्थ्यो । हिसाका बारेमा सिकेपछि यसले व्यक्तिलाई कति धेरै हानि गर्छ भन्ने मैले बुझेँ र मैले मेरी श्रीमती कुट्न छोडे । पहिले त हिसाबारे मेरी श्रीमतीसँग कसरी कुरा गर्ने भन्ने मलाई थाहा थिएन । मैले अबदेखि उनलाई कुट्दिनँ भन्ने कुरा विश्वास गर्न गाह्रो भयो ।

लैङ्गिक हिंसाबारे छलफल गर्न सकिने अभिनय खेलहरू

सहभागीहरूले अभिनय गरी खेल खेलेर हिंसाको बारेमा बुझाउन सक्छन् । यस्तो क्रियाकलापले सहभागी व्यक्तिहरूलाई आफूले गोप्य/निजी वा व्यक्तिगत ठानेका विषयवस्तुहरू छलफल गर्न सहयोग हुन्छ । यसरी खेल खेल्दा, नाटक गर्दा हिंसाका विभिन्न विषयमा छलफल गर्न सहयोग पुग्छ । नाटक गर्दा श्रीमान्-श्रीमतीको मतभेदका विषयमा पनि छलफल हुन्छ । यसो हुँदा सहभागीलाई हिंसा किन हुन्छ भन्ने कुरा र हिंसाका विभिन्न किसिमका हानिहरूबारे सोच्न सहयोग पुऱ्याउँछ । अभिनय र खेलद्वारा छलफल गर्दा विभिन्न रीतिरिवाज, प्रथा र ढाँचा बुझ्न, लैङ्गिक हिंसा बन्द गर्नका लागि सहकार्य गर्ने तरिकाबारे सोचविचार गर्न, हिंसालाई ठीक हो भन्ने विचार तथा रीतिरिवाजहरू परिवर्तन गर्न सहयोग पुग्छ ।

यस्ता क्रियाकलापहरू भिन्नाभिन्नै वा शृङ्खलाबद्धरूपमा छनोट गर्न सकिन्छ । तपाईंले समूहसँग सबभन्दा पहिला लैङ्गिक भूमिकाहरूबारे छलफल गर्न चाहनुहुन्छ कि ? (अध्याय- ३ हेर्नुहोस्) ।

यी क्रियाकलापहरू महिला तथा पुरुषहरू सम्मिलित समूहसँग पनि राम्ररी गर्न सकिन्छ । पुरुषहरूले महिलाको भूमिका निर्वाह गरेर तथा महिलाहरूले पुरुष भएको नक्कल पाउँदा नयाँ काइदाले असमानता र लैङ्गिकताबारे सोच्न सहभागी व्यक्तिलाई सहयोग पुऱ्याउन सक्छन् ।

अभिनय खेलको तयारी

अगाडि नै परिवेश तयार गरेर जीवनमा घटेका घटनाबारे नै छलफल गर्नु ठीक हुन्छ । अभिनयकर्ता सहभागी आफूले निर्वाह गरिरहेको भूमिका सुहाउँदो सजावट र पहिरनमा भए भने अभिनय खेल

बढी वास्तविक हुन्छ। यसका लागि तलका परिवेशहरूअनुसार किनमेल गर्ने भोला, टाई, टोप, लुगा सिउने कल, मिठाई र गरगहना आवश्यक पर्छ।

यहाँ केही उदाहरण प्रस्तुत गरिएका छन् :

परिवेश- १

पात्रहरू

दुर्व्यवहारकर्ता : श्रीमान्
पीडित : श्रीमती
प्रत्यक्षदर्शीहरू : बालबच्चा र युवती

एउटी महिला समुदायको बैठक सकेर घर ढिलो आउँछिन्। उनका श्रीमान् साँझको खाना तयार नभएका कारण भगडा गर्छन्। महिलाकी बहिनीले बालबच्चाहरू हेरेर बसेकी हुन्छिन्। तिनीहरू सबै ती महिला कतिखेर घर आइपुग्छिन् भनेर प्रतीक्षारत छन्। अब के होला ? अभिनय गरेर देखाउन सकिन्छ।

परिवेश- २

पात्रहरू

दुर्व्यवहारकर्ता : गार्मेन्ट कारखानाका मालिक
पीडित : महिला कामदार
प्रत्यक्षदर्शी : अघि नै तलब थापेर नेपथ्यमा गएका कामदारहरू।

एउटी युवती एक हप्तादेखि एउटा सानो गार्मेन्ट कारखानामा काम गरिरहेकी छिन्। उनी तलब थाप्न जाँदा कारखाना मालिकले पछि आउन भन्छ, उसले उनलाई अरु सबै कारखानाबाट गएपछि आफ्नो अफिस कोठामा एकलै आउन भन्छ। अब के हुन सक्छ ? अभिनय गर्न सकिन्छ।

परिवेश- ३

पात्रहरू

दुर्व्यवहारकर्ता : किशोरावस्थाको केटा
पीडित : किशोरी
प्रत्यक्षदर्शीहरू : अन्य किशोरावस्थाका केटाहरू



एउटी किशोरावस्थाकी केटीले अरु वयस्क महिलाले लगाउने परम्परागत पहिरनहरू नलगाएर पाइन्ट-कोट लगाउँछिन् । उनी विद्यालयबाट घर फर्कदा किशोर केटाहरूको समूहले खिज्याउँदै उनलाई बोलाउँछन् । ती केटाहरूमध्ये एकले उनलाई पिछ्या गर्छ । अब के हुन सक्छ ? सोच्नुहोस् ।

अभिनय खेलका परिवेशहरूमा समावेश गरिएका घटना कसै-कसैको जीवनमा साँच्चिकै घटेको हुन सक्छ । त्यस्तो बेलामा पहिले नै सहभागीहरूलाई सचेत गराउनुपर्छ । विशेष गरी बलात्कृत भएको, घरमा पिटेको घटना आदि ।

क्रियाकलाप : अभिनय खेल- लैङ्गिक हिंसाले सबैलाई असर गर्छ

१. सहभागीहरूलाई करिब एक समूहमा पाँचजना पर्ने गरी विभाजन गर्नुहोस् । हरेक समूहलाई अघिल्ला पृष्ठमा दिइएको हिंसा उत्पन्न हुने परिवेशको छोटो जानकारी दिनुहोस् । (नाटकमा हुन सक्ने हिंसाको पूरा वर्णन गरी केही निर्देशन दिन सकिन्छ) । प्रस्तुत परिवेश र सोबाट के घटना घट्न सक्छ भन्ने पाँच मिनेटको नाटक बनाउनका लागि १५ देखि २० मिनेटसम्म समय भएको जानकारी दिएर हरेक सहभागीलाई भाग लिन प्रोत्साहन गर्नुपर्छ ।
२. हरेक समूहलाई सो परिवेशको अभिनय गर्न अनुरोध गर्नुहोस् ।
३. सबै समूहहरूले अभिनय प्रस्तुत गरेपछि, समूहहरूलाई आफ्ना सजावटका सामग्री र पहिरन छेउ लगाएर राख्न अनुरोध गर्नुस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई आफ्ना भूमिकाअनुसार 'पीडित', दुर्व्यवहारकर्ता र प्रत्यक्षदर्शीहरू' गरी तीन नयाँ समूह बनाउन अनुरोध गर्नुहोस् । यी समूहका हरेक सहभागीलाई आफ्नो भूमिका गर्दा कस्तो महसुस भयो भनेर बताउन अनुरोध गर्नुहोस् ।
४. हिंसा प्रभावित भूमिका निर्वाह गरेका तीनवटै समूहका पात्रहरूलाई तिनीहरूले के-कस्तो सोचे भनेर प्रश्न गर्नुहोस् ? यसको कारणले के हानि हुन सक्छ ?

एउटा 'पीडित' जस्तै भएर, यस्तो काम रोक्न म बैठकहरूमा कुरा उठाउन सक्छु ।

एउटा 'प्रत्यक्षदर्शी' को रूपमा, वयस्कहरूले गरेको बालबालिकाले देख्दा यस्तो काम ठिकै हो भनेर सोच्न थाल्छन् भन्ने कुरा मैले महसुस गरेँ ।

५. सहभागीहरूलाई अरु समूहको भूमिका अभिनय हेर्दा के-कस्तो अनुभव भयो भनेर सोध्नुहोस् ।

६. अन्त्यमा पूरै समूहहरूका सहभागीलाई अभिनय खेलहरूमा महिलाहरूलाई लैङ्गिक हिंसाबाट विभिन्न प्रकार/तरिकाले पुऱ्याएको हानि नोक्सानीबारेमा कुराकानी गर्न अनुरोध गर्नुहोस् । अभिनय खेलमा भएको हिंसाले कसरी महिलाका बालबच्चा, उनको परिवार, अरु प्रत्यक्षदर्शीहरू र समुदायलाई समेत हानि गर्छ भन्ने समूहबाट आएका विचारहरूलाई संक्षेपीकरण गर्नुहोस् । त्यसपछि लैङ्गिक हिंसाबारेमा छलफल वा कसरी पात्रहरूको भूमिकाले हिंसा रोक्ने काममा परिवर्तन ल्याउन सक्छ भन्ने बारेमा एउटा छलफल चलाउन सक्नुहुन्छ ।

अभिनय भूमिकाको मूल्याङ्कन गर्ने

क्रियाकलाप : बन्दाकोपी पास गर्ने खेल

समूह छलफलहरू तथा क्रियाकलापहरूको समापन गर्ने बेला, खासगरी कठिन विषयवस्तुसम्बन्धी रमाइलो तरिकाले कुराकानी गर्न सकिन्छ । त्यसैले प्रत्येक सहभागीलाई तिनीहरूले के गर्न सिके, यस सवालबारे कस्तो अनुभव गरे र परिवर्तनका लागि गरिने काम-कार्यवाहीमा भाग लिन कसरी उत्साहित भएका छन् भन्नेबारे कुराकानी गर्न अनुरोध गर्नु राम्रो हुन्छ । साथै सबै सहभागीहरूलाई मूल्याङ्कन गर्न तथा पृष्ठपोषण प्रदान गर्न अवसर दिनुपर्छ । यसले गर्दा रमाइलो तरिकाले धेरै कुरा बुझ्न सकिन्छ ।

तयारी गर्ने : नोट गर्ने कागजका पानाहरू, मास्किङ टेप र कलमहरू तयार गर्ने । समूहको संख्याअनुसार एक वा धेरै सेटहरूमा तलका ४ वटा मूल्याङ्कन प्रश्नहरू छुट्टाछुट्टै कागजमा लेख्नुहोस् ।

१. हामीले गरेको एउटा काम
 २. सिकेको एउटा कुरा
 ३. मन परेको र मन नपरेको केही भनाइ
 ४. सिकेपछिको कुराबाट के गर्नुहुन्छ ?
१. भर्खरैको क्रियाकलाप वा कार्यशालामा समूहलाई तपाईंहरूले छलफल गरेका विषयवस्तु बुझ्नलाई मुख्य प्रश्नहरू कुन-कुन हुन् भन्ने सोच्नुहुन्छ भनी सोध्नुहोस् । हरेक प्रश्नलाई छुट्टाछुट्टै कागजको पानामा लेख्नुहोस् ।
२. एउटा भकुण्डोमा मूल्याङ्कनको अन्तिम प्रश्नको पानालाई गुजुमुज्ज गरेर त्यसपछि यसको वरिपरि पत्र-पत्र थप्दै एउटा 'बन्दाकोपी' जस्तो बनाउनुहोस् । समूहले सुभावा दिएका प्रश्नहरू, एउटा मूल्याङ्कन सिट र केही चटक प्रश्नहरू जस्तै- 'एक पटक नाच्नुहोस्' वा 'एउटा गीत गाउनुहोस्' लाई क्रमशः बेने र यो क्रम वास्तविक आकारको बन्दाकोपी नबनेसम्म थप्दै जानुहोस् ।

मूल्याङ्कन प्रश्नहरू उल्टो नम्बरबाट राखिएका छन्/छैनन्, निश्चित गर्नुहोस् । यसो गर्दा बन्दाकोपी छोडाउँदै जाँदा ती सहभागीहरूले १, २, ३, ४ क्रमशः पढ्नेछन् ।

३. गीत/धुन वा ताली बजाउनुहोस् र बन्दाकोपी एकबाट अर्को साथीलाई पास गर्नुहोस् । जसको हातमा पुग्दा बज्ज छोड्छ, सो व्यक्तिले बन्दाकोपीको पात उक्काउनुपर्छ र प्रश्नको उत्तर दिनुपर्छ । यो क्रम सबै पात नउक्काउन्जेलसम्म दोहोर्‍याइरहनुहोस् ।



नोट : तपाईंले सहभागीले भनेका कुरालाई ठूला अक्षरमा सबैले पढ्न सक्ने गरी लेख्नुपर्छ र हरेक व्यक्तिले के भन्दै छन् भनेर सावधानीपूर्वक ध्यान दिनुपर्छ । यसरी छलफल गर्दा कार्यशाला गोष्ठीमा के ज्यादै प्रभावकारी भयो र अर्कोपटक गर्दा कसरी राम्रो गर्न सकिन्छ भन्नेबारे प्रशस्त सिक्न सकिन्छ ।

लैङ्गिक हिंसाले के गर्छ ?

महिलाविरुद्धको हिंसा रोक्नका लागि पुरुषत्व तथा स्त्रीत्वसम्बन्धी हानिपूर्ण विचारले महिला, बालबच्चाविरुद्ध पुरुषले गर्ने हिंसालाई कसरी उचित साबित गर्छ भन्ने बुझ्नुपर्छ । पुरुष र महिलाको असमान स्तर महिला हिंसाको प्रमुख कारण हो । यस्तो असमानता हुँदा महिला आर्थिकरूपमा पुरुषमा आश्रित हुनुपर्ने र महिलाले पुरुषको आज्ञापालन गर्नुपर्ने अवस्था सृजना हुन्छ । यसले गर्दा समाजको विकासमा नकारात्मक असर पर्छ ।

महिला एक-आपसमा दुःख-सुख पोख्छन्

भारतको पुने शहरमा भएको एक स्वास्थ्य शिक्षासम्बन्धी बैठकमा मायालाई केही महिलाले सान्त्वना दिँदै थिए । मायाकी तेस्री छोरी जन्मिदा उनले पिटाइ खाएकी रहिछन् । आफ्नो सुन्निएको पिठ्युँ देखाउँदै उनी रोइन् । उनको पिठ्युँमा मालिस गरिदिँदै खादिजाले भनिन्- 'नरोऊ, दुईवटा छोरा हुँदा पनि मेरा श्रीमान्ले मलाई पिट्छन् ।'



एकछिन्पछि राधाले भनिन्- 'मैले लोग्नेलाई मुख लागें भनेर श्रीमान्ले कुटे ।' दीपाले सोधिन्- 'मिनुका श्रीमान्ले उनलाई घरबाट बाहिर किन निकाले ? तिनी त कहिल्यै मुख लाग्दिनन् ।' त्यसको उत्तर कसैले पनि दिएनन् ।

त्यसपछि स्वास्थ्यकर्मी पुनमले 'पुरुषले महिलालाई कुटपिट गर्नुको कारण उसले आफू शक्तिशाली छु भनेर देखाउनु हो' भनिन् । पुरुषले पिट्न बहाना गर्छन् । आफू काली भएकी कारणले श्रीमान्ले पिट्छन् भन्छिन् अनिता । तर रुपा त कति गोरी थिइन्, तैपनि उनलाई श्रीमान्ले पिट्ने गर्थे । किनकि श्रीमान् साह्रै इखालु मान्छे थिए । सबभन्दा पाकी महिला अमिनाले भनिन्- 'मलाई त यस्तो सुन्दा दिक्क लाग्छ, श्रीमतीसँग दुर्व्यवहार गर्न लोग्ने मानिसलाई त केही निहुँ मात्र चाहिन्छ ।'

हिंसाका कारण र 'हौस्याउने तत्वहरू' बीचको भिन्नता

कति व्यक्तिले मातेको, इर्ष्यालु वा चिन्ता लागेको लोग्नेले हिंसा गर्छ भन्छन् । तर यो एउटा बहाना मात्रै हो, साँचो होइन । यस्ता कुराले कहिल्यै पनि दुर्व्यवहारको औचित्य साबित गर्दैनन् । केही व्यक्तिले ती कारणलाई 'हौस्याउने तत्वहरू' भन्छन् । तर ती तत्वहरू मिल्दोजुल्दो परिवेशमा रहेका सबै व्यक्तिले हिंसा गर्दैनन् । पुरुष बच्चाहरू जन्मजात हिंस्रक हुँदैनन् । उनीहरूलाई लोग्ने मान्छे भएपछि महिलालाई पिटे पनि हुन्छ भन्ने कुरा सिकाइएकाले उनीहरू हिंसा गर्नु ठिककै हो भन्ने ठान्छन् ।

हिंसाको चक्र

एकचोटि हिंसा भएपछि त्यसलाई रोकिएन भने हिंसा बढ्दै जान्छ ।

हिंसा : कुट्ने, पिट्ने, चिमोठ्ने, लठ्ठीले पिट्ने, यौन दुराचार गर्ने, धम्की दिने र गाली गर्ने ।

शान्त समय : लोग्ने मान्छेले मैले पिटेको होइन भन्न सक्छ, आवेशमा आएर गरेको भनेर माफी माग्नु सक्छ, बहाना बनाउन सक्छ र फेरि नगर्ने किरिया खान सक्छ तर पछि फेरि दोहोर्‍याउँछ ।

तनाव : रिस, भनाभन, आरोप, गाली गर्दा महिलालाई मनमा तनाव हुन्छ ।

महिलाहरू किन सहनशील हुन्छन् ?

किनभने समाजले उनीहरूलाई सहनुपर्छ भनेर सिकाउँछ । सानैदेखि उनीहरूलाई सहने बानी राम्रो हो भनिन्छ । हिंसा भएपछि यसबाट भाग्नु एउटा उपाय हो तर हिंसाको सिकार भएका धेरै महिला बाहिर जान डराउँछन् ।

नारीमाथि 'कुदृष्टि'

- जबरजस्ती करणी भयावह
- संरक्षकबाटै असुरक्षा

■ सरलाधर प्युरी

भरतपुर- असार ३१ गते मधरात पसंको जंगलनाथपुर ८ का भर्त्सनी हेन्ड राय बाल्कलाई पञ्चसूत्री गणितका बसिन्दाले प्रहरीको जिम्मा लगाए। भारतबाट वीरगन्ध २० स्थित माता आएको १८ वर्षीया महिलालाई भारतकको नाममा खेला जबरजस्ती करणी गरिएको आरोपमा गाउँलेले उनलाई ममातेका थिए। पीडित महिला मानसिक विग्रमी हुन्।

असार १३ गते मोनबधांकी आठ वर्षीया बालिकालाई ४५ वर्षीय ब्राउन मिया लुनियाले सुनी बेलाका करणी गरे। जुनवा करार छन। यस्तै, जंगलनाथपुर ३ स्थित हनुमान मन्दिरका साधु ६२ वर्षीय रामदेव दासले खाना पकाउने १५ वर्षीयालाई गत माघदेखि बलात्कार गर्दै आएको खुलेपछि प्रहरीले पक्राउ गरेको छ। बालिका मृत्युशील छिन्। पसंमा दुई महिलाका घटना बाब घटना साबर्जनीक भए।

गत वैशा २८ मा रूपन्देही रौतामैनाकी चार वर्षकी बालिका धाबडाई बलात्कृत भइन्। रगताम्य भेटिएपछि परिवार र आफन्तले बाबुबिहे उजुरी दिए। इलाका प्रहरी बुढकामले बालिकाको उदार गर्‍यो। ३३ वर्षीय बाबुबिहे जबरजस्ती करणी मुद्दा दर्ता भयो। लामो उपचारपछि बालिका सामान्य बनेकी छन। जेठ २० मा धनुषा ६ की सात वर्षीया बालिका यस्तै घटनामा परिन्। फराए जबरजस्ती गरेको आरोपमा रिभेमी तथा आफन्त पामा मियालबका रबीन्ड सुनारी पक्राउ भए। उनी जबरजस्ती करणी मुद्दामा सजाय अतिरिक्तका छन।



शिक्षक, पुजारी, भर्त्सनी र बुद्ध छन। पाबा, समाजले विद्यालय र भरोसा गरेको व्यक्तिको सलमन्ताले चिन्ता बढाएको छ। प्रहरीका अनुसार पसंमा बर्षे दिनमा १५ घटना घटन दर्ता भए।

न्यायानेले भान्नु, 'नर यौन दुर्व्यवहार र बलात्कारका घटना रोक्न सकिदैन। अधिभावक सधै रूपन्देहीका अग्रभ संरक्षणका ब्रावी महिलाकाइ यौन विद्या रिते र दयावाहाकन।

आफन्तबाटै असुरक्षित

नौ महिलाअधि रूपन्देहीको सुभारामा सात वर्षीया बालिका करणीमा परिन्। घरमा कोही नभएको मौकामा हनुबुबाले अग्रभ गरेका थिए। उनले कयैलाई हत्या गर्ने धम्की दिए। रक्तस्राव नरोकिएपछि घटना साबर्जनीक भयो। पीडक अत्रिले भनामा छन।

रूपन्देहीमा चार वर्षका एक सय ६३ बटा उजुरी दर्ता भए। प्रहरीका अनुसार तीमध्ये एक सय २६ बटा घटनाका पीडित बालिका छन। दिनमा पनि ४३ जना त १० वर्षभन्दाकै छन। प्रजनन अगमसत विकास भइरसकेका बालिकामाथि हुने यस्तो अत्याचारबाट उनीहरूको भविष्य अंधकारमय बन्ने हुलाका प्रहरी बुढकामले महिला तथा बालबालिका सेवा केन्द्र भुमख ज्योति कुँवरले बताइन्। फकाउनु, लोभ्याउन र धम्काउन सहाज हुने, प्रतिकार गर्ने नसक्ने तथा यौन हिसाको हाडभाड नपुनूने भएकाले करिनामाथि जबरजस्ती बढेको प्रहरीको भनाइ छ।

सुम्बानी अन्त्यल अस्पतालका रबी तथा प्रमूति गेम विद्योवाङ डा वीधर आचार्य प्रजनन भवा विकास नहुँदै यौन सम्पर्क कायम गरिवा वीधवलसमय समस्या देखिने बताउछन। धर्ममिल नभएका, मातृत्व नपाएका र विद्यालय नजाने बालिका निसानामा परेका छन। अधिभावकले इज्जतासित जोड्नुने र संविध्यमा विवेधारी समस्या हुने डारले घटना लुकाउने गर्छन।

कमजोरी हो। बरला घटनाका पीडक मानसिक रोगी, विद्यामा यौन प्रसा केलाउने र पत्नी नभएको व्यक्ति बढी रहेको उनले बताए। परिवार र समाजमा बालिकाको सुरक्षा अभाव, मादकपदार्थ खुबैभोग बचन र होटल तथा रेस्टुरामा अवरसम बस्न पाइने भएकाले घटना बढाएको छ। परिषदमाती सस्कृतिको सहा उपरस्थालले यौन विकृत मानसिकता पैदा हुने र अचोप कामिक्कामाथि जाइडानामे समस्या बढेको छ।

दण्डनीला कारण

वीरगन्धीकतम उपकरणकन बहाकको कामसम

भन्ने चेतनाले उजगर हुन बासेको फराघपक साहाको बुझाइ छ। माइती मेघाल वीरगन्ध आबधिक गहकी सयोजक सरीता पुनी विकृत यौन मानसिकता रिभेम्बार रहेको बताउँछन। 'सांघाइनमा अघवील सामग्री सहाज उपलब्ध हुनु कारण हो,' उनले भनिन्।

प्रहरी र सञ्चारको पहुँच

मकवानपुरमा जबरजस्ती करणीका सरदर मासिक दुई घटना हुन्छन्। अत्र २०१५/१६ मा ३० घटना भए। अधिकांश घटनामा आफन्त र रिभेमी सलमन पाइएको छ। प्रहरी उपरीधक मीरा चौधरी यस्ता घटना साबर्जनीक हुने क्रम बढेका बताए। रिभेमी मीरमा पत्नी अतिरिक्त

किशोरीको बयान

ए

क अग्रभुल न विद्यालय हाताविच थिए। कमेने बेगे हातामा घट्टा पत्र परिचिन। कावोवशा कसमा पुगे। पत्र उजुरी। पत्र बाए। पत्रमा वाटावाटामाहाइ धिनि अरुठकाको साविकक मुसुटी थियो। तर निने मज्जामाहाइ अरुठकाले एउटा सभयम स्याद कामा थापेको थियो। उनेकाले स्याद सभक सज्जकार कडा भए। अत्र पुत्रा सार्विनता। स्यादस। किशोरीस्यारवा विद्यालय छन। सार। तर दुःखमा कुनै चलाकता छैन। भन्ने ती उठे छन। त्यसैले कुनै विद्या छ उनको जीवनबाट। एउने-एकने, उदाम-उदाम राउ उनको निर्वाही कमेने छ। बाब उनी मौने छन भएकी। बाब जसकी बाब गर्छन त्यसैले अरुठक सभय कासको निर्वाहीमाथि बाहिरी थिए। बाब, कोरिका लागि बाबमा कषाउनु, अगाडा खुनु, खुनु जानु, कसमा एक-दुई सभक स्यादनु पुनाको किशोरी हो। पत्रकाको भन्ने, हामीमाक हुनु, सावनीपनीमा खुलिनेल हुनु, पढाइमा छाडन दिनुजस्ता कारण बलात्काम उनको रीच पढेके

वापुले अनुपस्थितमा पुनाको गरिब गिजोलन। बेगे छेउरिस्ते लाउने पुना भन्दै भाव जसउने दुखिल अरुठको हाताक सविलवनीम अरुठ मकवानपुरकन पुत्रा काज र रिवाले गांसे-रीनी हुन्छन। अतिकार गर्ने जने सकिदैन। पाब पाबो हाका भएर बोक्ने रीचमा हुनुकाले अत्र केही गर्ने सकिदैन। पुनाका सभक-विद्यार्थको कौवा पाएर पलायन हुने-वापट्टाक आन्धुरी पुनूढ र नजोर्नी गरी रिज्छे। पुनाकाइ दुखिल देखा पनि लाग्छ। रिच उठ्छ। तर कसको न पाउनेहुने भन कमेने न सकिनेअरुठने न त विद्यालयमा हुने विद्यार्थकः।

सो पत्र पाउनुभन्ने बिने कौबी विद्यापीठम मर्वावीगले गरेको थियो। मसयमा सुनिने थिए। त्यसमध्ये एउटा केस पठा उनिब ननु सार्वािक लाग्यो। उनले नाम सकिवा परिचिनता हो। उनलाई नवीना दम्पनीले सभकोकै कामा सिकारको बौद्ध का उजुरिपढेके छ। अधिक रुपले सलमन ती दम्पतीये तीन जना छेउरिहाक माए भएकी र छेउरीको अभाव

अभाव-नजाओरिथि उनको गाडीकनसममे ठेका गहकन। बाब उ सकिवाको उजुरी हुने। कौबी दुखी अरुठकको र उनको सयस सला रासब भएर सला रासकोमा अभावमाथि बाइबु छेउरिथि हुन्छ छन। तर सलासमा कतिर नै देखिनेको यो रिच थियो। सभमे सयसथि अरु पूना सलास बाबुठाले तिने हिसामा परिचेकी छु भने कु सकिवाको कसैकसै मान सकेकी छिन। बाबु मित्र कौड पसेथि उनको सलम स्याउने, गानका सुकन पसेथि बाब कलनकोसो किल किडनु भएर सलास दिने गर्छन। उनको कानुनी जालुको गन्ती हलकागे कसैकसै सलास मारिने धम्की पढक-पढक थिन्छन। रिचल छिनु सकिता। एकउटा कसमागे अरुठलाई जसकारी गराउन शीक्य अरुठने 'पाप सोक्ने' सानुलाई भएर उट्टै हक्यापछि उनको जोड बन छ। असेल उनको पढाइमा अरुठ सभ जाने, अरुठमा अरु-छोटा परिवारने, अधिभक्त किकाकारणमा मल नसके, एउटाक हाता-हाता सकिने र कषमना कस सकिनेकाले सलमाक देखा गरेका छन।



यस्ता महिलाको जाने ठाउँ पनि हुँदैन।

- बाहिर जाँदा बालबच्चालाई खान, लाउन दिने कुनै उपाय हुँदैन।
- आफू र आफ्ना बालबच्चाका लागि कसैको सहयोग लिन पनि डर मान्छन्।
- आत्मविश्वास कम हुन्छ, र आफूलाई सहयोग गर्ने मानिसलाई पनि समस्या पर्छ भन्ने ठान्छन्।

अवसरहरूको कमीले पनि महिलामाथि हिंसा हुन्छ। यस्तो परिवेश आउन नदिन र हिंसाको चक्रभित्र महिलाहरूलाई पर्नबाट रोक्नुपर्छ।

कहिलेकाहीँ हाम्रो दिमाग त डर र दुःखले फुट्लाजस्तै हुन्छ। किन हामीलाई यस्तो हुन्छ भनेर थाहा पाउन आवश्यक छ।

क्रियाकलाप : लैङ्गिक हिंसाका कारणहरूको सोधखोज

१. नाटकमा उल्लिखित क्रियाकलाप गरिसकेपछि, पात्रहरूलाई आफ्ना सजावट तथा पहिरनहरू एकछेउ लगाएर राख्न र समूहमा पुनः मिसिन अनुरोध गर्नुहोस्।
२. हरेक नाटकको समीक्षा गरेर सबै समूहलाई कुन घटना घटेर पुरुषले हिंसा गर्‍यो भन्ने प्रश्नहरू सोध्नुहोस्। सहभागी व्यक्तिहरूले हिंसा हुनुका विभिन्न कारण भन्दा, तपाईंले ती कुरालाई पोस्टर वा खरिपाटीमा लेख्दै जानुपर्छ।
३. हिंसाका कारणको विश्लेषण गर्नुहोस्। समूहलाई तिनीहरूले नाम लिएका कारणहरू कुन 'उक्साउने तत्वहरू' हुन् र कुन 'जड कारणहरू' हुन् भन्ने निर्णय लिन सहयोग गर्नुहोस्। यस अभ्यासले 'उक्साउने तत्वहरू' र 'जड कारणहरू' बीचको भिन्नता देख्न सहयोग पुग्छ। जड कारणहरू बुझ्नाले कसरी लैङ्गिक अपेक्षाले हिंसातर्फ डोर्‍याउँछ, भन्ने बुझ्न अलिक सजिलो हुन्छ।



कहिलेकाहीँ हाम्रो दिमाग त डर र दुःखले फुट्लाजस्तै हुन्छ। किन हामीलाई यस्तो हुन्छ भनेर थाहा पाउन आवश्यक छ।

४. अभिनय खेलमा पुरुष तथा महिलाको काम र उनीहरूको विचारबीचको अन्तरसम्बन्धको खोजबिन गर्नुहोस् । उदाहरणका लागि : पुरुषहरूले अभिनय गरेको खेलमा महिलालाई हिंसात्मक तरिकामा गरिने व्यवहार ठिककै थियो भन्ने विश्वास किन गरियो ? किन धेरै व्यक्तिहरू महिलाविरुद्धको हिंसालाई सहने गर्छन् ? कस्ता लैङ्गिक मान्यताहरूले महिलाहरूमाथि हुने हिंसा ठीक हो भन्ने कुरा पुरुष र महिलालाई सिकाउँछन् ?
५. तपाईंले हरेक परिवेशमा यदि पुरुषले हिंसा गरेन भने के हुन्छ सोध्दै निष्कर्ष दिन सक्नुहुन्छ । यसको साटो उसले के गर्न सक्छ, भन्ने कुरा सोच्न वा लैङ्गिक हिंसा रोक्ने उपायबारे सोच्न सघाउने अर्को क्रियाकलापमा सामेल हुन समूहलाई अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ ।

क्रियाकलाप : परिवर्तनबारे सोच्ने 'सुखद समापन'का अभिनय खेलहरू

१. हरेक परिवेशमा भूमिका निर्वाह गर्ने समूहहरूलाई एकपटक पुनः १५ मिनेटका लागि भेट्न अनुरोध गर्नुहोस् । हरेक पात्रले अरु भिन्न तरिकाले भूमिका निर्वाह गरेको भए परिवेश हिंसामा पुगेर अन्त्य हुँदैनथ्यो कि भन्नेमा छलफल गर्नुहोस् । नाटकमा हिंसा नदेखाएर सुखद अवस्था देखाउँदा सहभागीहरूलाई आनन्द लाग्छ ।
२. 'सुखद समापन' का अभिनय खेलहरूमा सहभागी र सँगै रहेका व्यक्तिलाई भिन्न तरिकाले समापन गराउन सकिन्छ । तिनीहरूले यस्तो गर्न वा सबल पक्ष कसरी सिके होलान् भनेर छलफल गर्नुस् ।
३. लैङ्गिक हिंसाका जड कारणहरूमध्ये केहीको परिवर्तनका लागि छलफल गर्नुहोस् । परिवार तथा समुदायका अन्य व्यक्तिलाई समस्या र यसको कारणले हुने हानिबारे बुझ्न सहयोग गर्ने उपायहरू छलफल गर्न भन्नुस् । सहभागीलाई आफ्ना परिवेशहरूमा देखाउनुस् भनी अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ । के तिनीहरूले आफ्ना सम्बन्धमा परिवर्तन गर्न चाहेका बारे केही कुरा छ ? तिनीहरूले परिवर्तन ल्याउनमा बालबच्चालाई कसरी सामेल गराउन सक्छन् भनेर छलफल गर्नुस् ।

यी प्रश्नहरूको उत्तरहरूका आधारमा, समूहले केही विशेष काम-कार्यवाहीका योजना बनाउन तयारी गर्न सक्छन् ।

क्रियाकलाप : बढी शक्तिशालीको तुलनामा कम शक्तिशाली

१. एउटा ठूलो चार्टमा दुई कोलम बनाउनुहोस् । एकातिर **बढी शक्तिशाली** र अर्कोतिर **कम शक्तिशाली** लेख्नुहोस् ।
२. समूहहरूलाई समुदायमा बढी शक्ति भएका व्यक्तिको समूहहरूबारे मस्तिष्क मन्थन गर्न अनुरोध गर्नुहोस् । चार्टमा **बढी शक्तिशाली** भएकोतिर उनीहरूका विचार लेख्नुस् । सहभागीलाई शारीरिक शक्तिमा मात्र होइन, सामाजिक स्तर र शक्तिमा पनि केन्द्रित गर्नुपर्छ भन्नुहोस् ।
३. त्यसपछि, यी शक्तिशाली समूहले कुन समूहलाई नियन्त्रण गर्छ सोध्नुहोस् । उत्तरमा भनिएका समूहहरूलाई **कम शक्तिशाली** भनिएको अर्को कोलममा राख्नुहोस् ।
४. पुनः माथि उल्लिखितबाहेक कम शक्ति भएका अरु कुनै समूह छन् कि भनी सोध्नुहोस् । तिनीहरूलाई पनि **कम शक्तिशाली** भनिएको कोलममा थप गर्नुहोस् । त्यसपछि ती अन्तिम समूहहरूभन्दा कुनसँग बढी शक्ति छ, निर्णय गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई **बढी शक्तिशाली**को कोलममा थप गर्नुहोस् ।

बढी शक्तिशाली: पुरुष, वयस्क, धनी, मालिक, बहुसंख्यक समूह/जाति, शहर, स्वदेशी, विवाहित, शिक्षित, अपाङ्गता नभएका, एच.आई.भी. नेगेटिभ वा जाँच नगराइएका विपरीत लिङ्गी ।

कम शक्तिशाली : महिला, बच्चा वा युवा, गरिब, कालो छाला, कामदार, अल्पसंख्यक जाति/समुदाय, ग्रामीण, आप्रवासी, सम्बन्धविच्छेद गरिएकी वा एकल महिला, अशिक्षित, अपाङ्गता भएका, एच.आई.भी. पोजिटिभ, समलिङ्गी पुरुष/स्त्री, तेस्रो लिङ्गी ।

छलफल शुरू गर्नका लागि मैले चार्टलाई एउटा उपायका रूपमा धेरै पटक प्रयोग गरे तर शक्तिको बारेमा बुझ्नु यति सरल हुँदैन । धेरै व्यक्तिहरू केही दृष्टिमा बढी शक्तिशाली तर पछि शक्तिहीन हुन्छन् । कमाउने पुरुष बढो भएर नकमाउने भएपछि उसको शक्ति कम हुन्छ । कतिपय व्यक्तिहरू त आफ्नो जीवनकालमा नै एकातिरको कोलमबाट अर्कातिरको कोलममा पुग्छन् । तर कुनै कुनै व्यक्तिले त विभिन्न तरिकाले धेरै नै हिंसा भोगेका हुन्छन् । जस्तो- अपाङ्गता भएका, दलित, महिलाले धेरै हिंसा भोग्छन् ।

५. चार्टले के देखाउँछ, सो बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् । शक्तिशाली समूहका व्यक्तिहरूसँग भएका सुविधा र कम शक्तिशाली समूहका व्यक्तिहरूसँग नभएका कुराहरू के-के छन् ? उच्च आर्थिक, शैक्षिक वा सामाजिक स्तरसँगै आउने विभिन्न प्रकारका सुविधाबारे छलफल गर्नुहोस् । कम शक्तिशाली समूहका कुनै पनि व्यक्तिविरुद्ध बढी शक्तिशाली समूहका कुनै पनि व्यक्तिले

गर्न सकने विभिन्न तरिकाका हिंसाहरूको छलफलसमेत गर्न सकिन्छ। जस्तो- दलित पुरुषलाई उच्च जातिका पुरुषले गाली गर्ने, पिटने आदि।

६. आफूहरू शक्तिशाली वा कम शक्तिशाली कुन समूहमा हो, सुविधाबाट वञ्चित भएको हो कि, सहभागीहरूलाई छलफल गर्न अनुरोध गर्नुहोस्। चार्टको दुवै कोलमका व्यक्तिहरूले विभिन्न समूहहरूबीचको शक्ति र अधिकारलाई बराबर बनाउन के गर्न सक्छन् भन्नेबारे छलफल गर्नुहोस्। (अर्को क्रियाकलापले समूहका व्यक्तिलाई एक-अर्काको सम्बन्धलाई कुन स्थानमा राख्छ, भन्ने बुझाउन सहयोग गर्न सक्छ)।

मैले धेरै यात्रा गरेकीले अरु मान्छे मसँग सल्लाह लिन आउँछन्। तर घरमा भने, मेरा आमाबुबाले मलाई मन परेको केटासँग विवाह गर्न दिनुहुन्न। मेरो बुद्धि छैन भन्नुहुन्छ।

मेरो मालिकले पैसा नै नदिई काम गर्न लगाउँछ र काम गर्न ढिलो भयो भने निकालिदिन्छु भनी धम्क्याउँछ। घरमा म, मेरा श्रीमान् र बालबच्चाले मलाई आदर गरुन् भन्ने चाहन्छु। र, म उनीहरूलाई गाली पनि गर्छु, तर्साउँछु पनि।



आफूभन्दा माथिको मान्छेसँग बोल्न नसक्ने तर आफूले अरुलाई हेप्ने ठीक हो र ?

क्रियाकलाप : कसरी परिवर्तन गर्ने ?

१. कार्यक्रममा सहभागीलाई आफूसँग के-के शक्ति छ, जस्तै- पद, नाम, आर्थिक अवस्था, सामाजिक स्तरअनुसार कुन ठाउँमा पर्नुहुन्छ, भनेर छलफल गर्न लगाउनुहोस् । कसैले यसबारेमा भन्न चाहैन भनेर कर नगर्नुहोस् । अधिल्लो क्रियाकलापबाट बनेको बढी शक्ति र कम शक्तिको चार्ट प्रयोग गर्नुहोस् वा यहाँ दिइएको अर्को कदम गर्नुभन्दा अघि उस्तै चार्ट बनाउनुहोस् ।
२. क्रियाकलाप गरिने हलमा हरेक व्यक्ति एउटा छेउको लहरमा बसेको हुनुपर्छ ।
३. भन्नुहोस्- 'अपाङ्गता छैन, एक कदम अघि बढ्नुहोस्' वा बढी शक्ति भएको अर्को समूहको कुनै एक व्यक्तिको नाम लिनुहोस् । त्यसपछि पुनः भन्नुहोस्- 'एक कदम अघि बढ्नुहोस्' र अर्को बढी शक्ति भएको अर्कोलाई बोलाउनुहोस् । कम शक्ति भएका समूहहरूका लागि यसरी भन्नुहोस्- 'यदि तपाईं २५ वर्षमुनिको हुनुहुन्छ भने कदम पछि सार्नुहोस् ।' धेरै कदमहरू पछि, व्यक्तिहरू आफूहरू कहाँ उभिरहेका छौं भनेर छक्क पर्न सक्नेछन् ।
४. निष्कर्ष निकाल्न तपाईंले अधिल्लो पृष्ठको क्रियाकलापको कदम ५ का प्रश्नहरू प्रयोग गरेर छलफल चलाउन सक्नुहुन्छ ।

हिंसा रोक्न पुरुषले कसरी सहयोग गर्न सक्छन् ?

महिला एकलैले उनीहरूविरुद्ध हुने हिंसा रोक्न सक्दैनन् । महिलाले हिंसाको कारण पारिवारिक सम्बन्ध त्यागे पनि, एक-अर्कालाई आडभरोसा दिए पनि वा कानुनमा परिवर्तन गर्ने कोशिश गरे पनि यदि पुरुषहरूले लैङ्गिक हिंसाविरुद्ध बोलेनन् भने लैङ्गिक हिंसा कम हुँदैन । तर आन्दोलनमा उनीहरूले साथ दिए भने यस्तो आवाज सरकारले चाँडै सुन्छ र यस्तो हिंसा रोकिनेछ । पुरुषहरूले छोरालाई पुरुषत्व भनेको बलियो हुनु, महिलालाई गाली गर्नु, पिट्नु, कामको लागि आज्ञा दिनु भन्ने विचार दिए भने छोराहरूले त्यही सिकेर आफू ठूलो भएपछि त्यस्तै व्यवहार गर्छन् । शक्ति भएका तथा प्रभावशाली पुरुष जस्तो- न्यायाधीश, राजनीतिज्ञ, पुलिस अधिकारी, चिकित्सकहरूले महिलारुद्ध हिंसाका लागि महिलाहरूलाई सुरक्षा र सहयोग गर्ने कानुन तथा नीतिहरू बनाउनका निम्ति धेरै काम गर्न सक्छन् । यसैले संघसंस्थाले यस्ता पुरुषहरूसँग मिलेर काम गर्नुपर्छ ।

कति पुरुषहरू पनि हिंसाको सिकार भएका हुन सक्छन् । तर उनीहरू लाज मानेर भन्न सक्दैनन् ।

वास्तवमा, अधिकांश पुरुषहरू लैङ्गिक हिंसालाई भरथेग गर्ने मनोवृत्ति र विश्वाससँग सहमत हुँदैनन्, तापनि केहीले मात्र यसका विरुद्ध चुनौती दिने वा बन्द गर्ने काम गर्छन् । केही पुरुषले

आफ्नो पारिवारिक सम्बन्धमा हिंसा गर्दैनु र कैयनले हिंसा रोक्न काम गरिरहेका छन् । कति पुरुषहरू महिलाविरुद्ध हुने हिंसाका कार्यक्रममा संलग्न हुन चाहन्छन् तर कसरी गर्ने भन्ने उनीहरू जान्दैनन् ।

हिंसाविरुद्ध पुरुष

पुरुषहरूबाट हिंसाका बारेमा नेपालमा पनि छलफल हुन थालेको छ । कसरी पुरुषले हिंसारहित समाज सृजना गर्न मद्दत गर्न सक्छन् भनेर कार्यक्रम पनि गर्न शुरू गरिएको छ । पहिले-पहिले सबै पुरुषले हिंसा गर्छन् भन्ने कुरा हुन्थो र पुरुषहरू रिसाउँथे । तर पछि हामीले हिंसा महिला वा पुरुष जसले पनि गर्छन् र पुरुषहरूले हिंसा रोक्न सक्छन् भनेर छलफल गर्न शुरू गर्नु । त्यसपछि हामीले १३-१४ वर्ष उमेरका केटाहरूसँग गोष्ठी गर्नु । त्यो गोष्ठीको उद्देश्य यस संसारमा पुरुषहरू पनि असल छन् र समाजमा परिवर्तन गर्न सक्छन् भन्ने बुझाउन सहयोग गर्नु थियो । ती पुरुषहरूले छलफल गर्दा पुरुषले हिंसा रोक्न आफ्नो दायित्व भएको महसुस गरे ।
(कैलालीमा महिला हिंसाविरुद्धको एक गोष्ठीमा छलफल)

हिंसा नगर्ने पुरुष नै शक्तिशाली हुन्छ

किशोर एवम् वयस्क पुरुषसँग महिला हिंसाबारे कुरा गर्नुपर्छ । यसले पुरुषहरूलाई कसरी असल साथी, श्रीमान् र बाबु हुनुपर्ने हो भन्नेलगायत कसरी हिंसाको विरोध गर्ने वा यसबाट अलग रहने भनेर सिक्न सहयोग पुऱ्याउन सक्छ ।

पुरुषहरूसँग पनि यस्ता प्रश्नहरू गरेर छलफल गर्न सकिन्छ ।

- तपाईंको जीवनमा हिंसाले कस्तो असर गरेको छ ? केटाको रूपमा हिंसालाई कसरी महसुस गर्नुभएको छ ? एउटा किशोर युवाको रूपमा नि ?
- पारिवारिक तथा व्यक्तिगत जीवनमा कहिल्यै हिंसा गर्नुभएको छ ? कुन प्रकारको हिंसा ? हिंसा नगरेको भए के हुन्थ्यो ?
- तपाईंका बालबच्चासँगको सम्बन्धमा हिंसाले कसरी असर पार्दछ ?
- घर-परिवारमा सबै समस्याको समाधान हिंसा नगरेर नै होस् भनेर के गर्न सकिन्छ ?

केटाहरूलाई लैङ्गिक हिंसाबारे छलफल गर्न लगाउन

किशोरावस्थामा केटाहरू आफ्ना विचारहरू पोख्न चाहन्छन् । उनीहरूलाई हिंसा र स्वास्थ्यबारे जानकारी दिन सकिन्छ । यहाँ एक वर्ष र सो भन्दा बढी समयसम्म किशोरावस्था केटाहरूको साना समूहहरूमा गरिएको परियोजनाको कथा दिइएको छ । यस परियोजनाको लक्ष्य केटाहरूलाई

आफू वरपर र विश्वका लैङ्गिक भूमिकाहरूसम्बन्धी आफ्ना विचारहरू बनाउन, विश्लेषण गर्न सक्षम बनाउनु थियो ।

किशोरहरूलाई हिंसाबारे बुझाएर उनीहरूलाई हिंसा नगरुन् भन्ने सन्देश दिन सकिन्छ ।

नाइजेरिया नामको एक अफ्रिकी देशमा लैङ्गिक असमानताका कारण र यसले गर्दा हुने हानिहरूलाई ध्यानमा राख्ने प्रशिक्षण दिइएको थियो । पुरुषहरूले महिला हिंसा रोक्न काम गर्न सक्छन् भनेर त्यहाँ छलफल पनि गरियो । यसरी छलफल गर्दा तालिम दिने व्यक्तिले केटाहरूलाई तपाईंहरूका केटी साथीले रोमान्टिक क्षणमा के भन्छन् भन्ने प्रश्न गर्दै शुरू गर्दा केटाहरूले चाख मान्छन् र आफ्नो कुरा भन्न हात उठाउँछन् ।

प्रश्न: तपाईंकी केटी साथीले रोमान्टिक क्षणहरूमा के भन्छन् ?	उत्तर: 'म तिमिलाई माया गर्छु', मलाई छोडेर कतै नजाऊ', 'आऊ सँगै घुम्न जाऊँ ।'
प्रश्न: अनि केटीहरूले सम्बन्ध राख्न चाहेनन् भने के भन्छन् ?	उत्तर: 'मलाई छोड, मलाई मन लागेको छैन ।'
प्रश्न: केटीले सम्बन्ध राख्न नचाहेको बेलामा पनि किन केटाले जबर्जस्ती गर्ने होलान् ?	उत्तर: 'केटाले चाहँदा केटीले चाहनै पर्छ भन्ने त छैन तर केटी मेरो घरमा आइन् भने उनी मसँग प्रेम गर्छिन् भन्ने होइन र ?'
प्रश्न: मेरी छिमेकी पनि मेरो घरमा मसँग कुरा गर्न आउँछिन्, यसको मतलब उनी मसँग प्रेम गर्छिन् भन्ने हो ?	उत्तर: सँगै पढ्ने वा काम गर्ने केटी घरमा आउँदा प्रेम गर्छिन् भन्ने हुन्छ र ?
प्रश्न: र, म मेरो बैठक कोठामा गन्जी मात्र लगाएर बसिरहेको छु भने, यसको मतलब मैले यौनक्रीडा गर्न चाहेको हो ?	उत्तर: 'होइन', घरमा त त्यस्तो लुगा लगाएर बसिहालिन्छ नि । तर केटीहरूले छोटो लुगा लगाउँदाचाहिँ त्यस्तै लाग्छ ।

यसरी छलफल गरेपछि थाहा हुन्छ कि केटीहरूले छोटो लुगा लगाउँदा, साथीसँग बसेर चिया खाँदा वा साथीको घरमा सँगै जाँदा यौनसम्बन्ध राख्छन् भन्ने हुँदैन । प्रायः हाम्रो समाजमा चाहिँ यस्तै गलत विचार गर्छन् र यसले गर्दा महिलामाथि हिंसा हुन्छ ।

अर्को क्रियाकलाप जुनसुकै समूहसँग पनि गर्न सकिन्छ । तर यसले लैङ्गिक हिंसालाई पुरुषहरूले विरोध कसरी गर्ने र यसको रोकथाम कसरी गर्ने भन्ने उपायहरूबारे सोच्न सहयोग गर्छ । यस क्रियाकलापमा

पुरुषहरूले समाजमा आफूले कस्ता-कस्ता महिला हिंसाका घटना देख्छन् र तिनलाई के गर्न सक्छन् भनेर छलफल गर्छन् ।

क्रियाकलाप : दर्शकको अभिनय खेल

१. विभिन्न परिवेशहरूको एउटा सूची तयार गरेर अभिनय खेलको तयारी गर्न (पृष्ठ १४६) उल्लिखित परिवेशहरूमध्ये एकलाई छानेर अभिनय गर्न सकिन्छ ।
 - भोजमा तपाईंले एउटी मातेकी केटी देख्नुहुन्छ । एउटा केटा आफूसँगै जान उनलाई कर गर्दै छ तर उनी मानिरहेकी छैनन् ।
 - एउटी केटी अँध्यारो गल्लीमा एकलै हिँडिरहेकी छिन् । केटाका समूह उनलाई जिस्क्याउँदै, सिटी बजाउँदै बोलाइरहेको छ र उनको पछि लागेको छ ।
 - तपाईं एउटा साथीले महिलालाई होच्याएर कुनै हाँसो-ठट्टा गरिरहेको देख्नुहुन्छ ।
२. सहभागी व्यक्तिहरूको एक-एक जोडी बनाउनुहोस् । हरेक जोडीलाई एउटा घटना दिएर तिनीहरूलाई अब के हुन्छ भन्ने सोध्नुहोस् । तिनीहरूले के गर्छन् भनेर प्रक्रियाको कम्तीमा चार क्रियाकलापको सूची बनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई यस्तो हिंसा रोकथाम गर्न के-के गर्न सकिन्छ भनी सोचन लगाउनुस् । साथै घटना घट्नुअघि, घटिरहेका बेला र घटनापश्चात् तिनीहरूले के गर्न सक्छन् भनेर छलफल गर्नुहोस् ।
३. हरेक जोडीलाई तिनीहरूको परिवेश तथा तिनीहरूले के काम गर्न सक्छन् भनेर प्रस्तुत गर्न लगाएर वा वास्तविक जीवनमा के हुन्छ, कस्तो कठिनाई हुन्छ, र त्यसलाई हटाउन के गर्न सकिन्छ भनेर छलफल गर्नुहोस् ।
४. हिंसा रोक्ने काम हाम्रो समाजमा कति भएको छ भनेर भन्न समूहका सबैलाई मौका दिनुहोस् । यदि कोही मित्रहरू, छिमेकीहरू र दर्शकहरू सम्भावित दुर्व्यवहारको प्रत्यक्षदर्शी हुन सक्ने अवस्थामा यस्तो हुन नदिने तथा रोक्ने कार्य गर्न सजिलो बनाउने तरिकाहरू समूहलाई चित्रण गर्दै तपाईंले यो कार्यक्रम अन्त्य गर्न सक्नुहुन्छ ।

पुरुष तथा महिलाहरूको समूहसँग काम गर्दा, पुरुषहरूलाई मात्र हिंसाको दोष दिनुहुँदैन । पुरुषहरूले महिला हिंसा रोक्न घरै काम गरेका छन् भन्ने कुरा समाचार, रेडियो आदिबाट लिएर महिलाविरुद्धको हिंसा रोक्दा कसरी सबैलाई फाइदा हुन्छ भन्ने बुझ्न पुरुषहरूलाई सहयोग गर्नुहोस् ।

नेपालमा महिला हिंसा रोक्न विभिन्न अभियान भएको छ । महिला दिवस मार्च ८ मा महिलाविरुद्ध विभिन्न जिल्लामा ज्याली निकालेर यसको बारेमा छलफल गरिन्छ ।

आमसञ्चार माध्यमले लैंगिक हिंसा रोक्न सहयोग गर्न सक्छ ।

यदि कुनै महिला बलात्कृत भइन् भने उनको परिवारका बाबु, दाजु, काका आदि पनि घेरै दुःखी हुन्छन् । यस्तो अवस्थामा परिवारका सदस्यले चुप लागेर सहिरहे हो भने बलात्कार गर्ने व्यक्तिको साहस बढ्छ । यसैले महिला हिंसा, लैङ्गिक हिंसा गलत हो भनेर भनिएन र यसको विरुद्धमा काम गरिएन भने यसले परिवार र समाजलाई हानि पुऱ्याउँछ । लैङ्गिक हिंसाभन्दा समलैङ्गिक पुरुषमाथि हुने बलात्कार, तेस्रो लिङ्गीमाथि गरिने दुर्व्यवहार पनि पर्छन् । यसको विरुद्धमा आवाज उठाउनुपर्छ र यसमा आमसञ्चार माध्यम- रेडियो, टिभी, एफएम, पत्रपत्रिका आदिले समाचार दिएर र यस्तो कार्यको विरुद्ध लेखेर, बोलेर लैङ्गिक हिंसाविरुद्ध जागरुक बनाउन सकिन्छ । नेपालमा माइती नेपाल, साथी, ग्रामीण स्वास्थ्य र शिक्षा सेवा गुठी, शक्ति समूह, ओरेक नेपाल, सिविन आदि थुप्रै संस्थाहरूले लैङ्गिक हिंसाविरुद्ध काम गरिरहेका छन् ।

२०७३ गते २८ गते शनिबार

बेचिएकी चेलीको अनुभव

काठमाडौं संगठन

काठमाडौं- मानव बेचबिखनको सिकार बनेकी सुनिता दनुवारले जीवनमा थुप्रै आँसु बगाइन् । तर, मौन भएर सुक्न भने दिइनन् । दैलेखमा जन्मेहुर्केकी सुनिताले भारतको मुम्बईमा बेचिँदासम्मको अत्यन्त पीडादायी र दर्दनाक भोगाइ संगालेकी थिइन् । अहिले तिनै दुखद अतीतलाई शक्तिको



आजको छलफलको विषय हो- महिला तथा बालबच्चाहरूमाथि हुने पारिवारिक हिंसाको असर ।

समाचारपत्रहरू, वेबसाइटहरू, रेडियो आदिमा भएका समाचारको विश्लेषण गरी कसरी यस्तो हिंसा हटाउने भनेर छलफल गर्ने ।

भित्ते लेखन/चित्र : सार्वजनिक स्थानहरूमा सामुदायिक भित्तेचित्र/लेखनले हिंसाको बारेमा जानकारी दिन्छ । नेपालमा महिला हिंसासम्बन्धी कुरा चित्र, सिनेमा बनाएर देखाइएका छन् ।

सहभागीमूलक नाटक

लैङ्गिक हिंसाप्रति ध्यानाकर्षण गराउन विश्वभर नै समूहहरूबाट सहभागीमूलक नाटकको प्रयोग गरिन्छ । हिंसापीडित महिलाहरू आफैले अभिनय गर्छन् । यस्तो अभिनयले यसपछि गरिने हिंसासम्बन्धी छलफलका लागि दर्शकहरूलाई सोच विवश गराउँछ । नाटक हेरिरहेका व्यक्तिहरूले नाटक सिद्धिएपछि छलफल गरेमा भन् राम्रो हुन्छ । नेपालमा पनि मण्डला नाटक घर, सर्वनामले नाटकहरू प्रस्तुत गर्छन् । यसबारे पत्रपत्रिकामा पनि चर्चा हुने गरेको छ ।

चित्रकलामार्फत हिंसासम्बन्धी जानकारी : धेरै चित्रकारहरूले महिला हिंसाको बारेमा चित्र बनाएर पनि जनतालाई जागरुक बनाउँछन् ।

पोस्टर लेखन प्रतियोगिता, कविता प्रतियोगिता र चित्रकला प्रदर्शनीहरू

किशोर-किशोरी र बालबालिकालाई सजिलो शब्दमा महिला हिंसासम्बन्धी जानकारी दिई तिनीहरूले सुनेका, देखेका वा अनुभव गरेका लैङ्गिक हिंसासम्बन्धी कविता, कथा लेखन प्रोत्साहित गर्न सकिन्छ । यसले धेरै व्यक्तिलाई सहभागी हुन हौसला दिन्छ भने समाजमा जागरुकता फैलाउँछ ।

मेरा उमेर हेर्नुहोस्, म पढेलेखेकी महिला होइन । तर मैले कृषिको बारेमा सिकी खेती गरेर जीवन चलाउन सक्छु । यस्तो गर्न सक्छु होला भनेर मैले सपना पनि देखेकी थिइँँ । अहिले तरकारी बेचेर बालबालिकाको पढाइ खर्च पनि चलाएकी छु ।

हिंसापीडित व्यक्तिहरूलाई सहयोग पुर्याउने सामुदायिक काम

ओरेक र माइती नेपाल नामक संस्थाहरूले प्रायः हिंसामा परेका महिला वा पुरुषलाई सहयोग गर्छन् । उदाहरणका लागि, महिलालाई दुर्व्यवहारबाट बचाउन बासस्थान र संकट केन्द्रहरू छन् । दिवा सेवा केन्द्र भएपछि बलात्कृत भएका महिलालाई पुनर्स्थापना गर्न कदम चालेका छन् ।

उनीहरूलाई तालिम दिएर नेपालमा पनि बलात्कृत भएका, बेचबिखनमा परेका, देह व्यापारमा लागेका किशोरी/महिलाको उद्धार गरी उनीहरूलाई गाँस, बास र कपासको प्रबन्ध गरेका छन् ।

हिंसा भोगेका व्यक्तिहरूलाई घरेलु हिंसाबाट बच्नका लागि सहयोग

परिवारमा हिंसा भइरहने महिलाहरूलाई सहयोग गरियो भने उनीहरूको जीवन बचाउन सकिन्छ । तल उल्लिखित कदमहरूबारे अरु कुराकानी गरेर र घोर हिंसामा परेका महिलालाई कसरी बचाउन सकिन्छ, भनेर छलफल गर्नुस् ।

अर्कोपटक हिंसा भयो भने/हुनुअघि, यसबारे नजिक भएका कुनै व्यक्तिलाई बताउनुहोस् र सहयोग माग्नुहोस् । छिमेकी वा प्रहरीले यसमा मद्दत गर्छन् ।

मेरो श्रीमान्ले मलाई लठ्ठीले पिट्न खोज्दा म ठूलो स्वरले कराएँ र छिमेकीहरू मेरो घरमा आए अनि श्रीमान्ले पिट्न सकेनन् ।

रक्सी खाएको लोभने मान्छेले तपाईंलाई हानि नोक्सानी पुऱ्याउन सक्छ, टाढा बस्नुहोस् वा भाग्न सक्ने ठाउँमा बस्नुहोस् । पुरुष कराइरह्यो भने कसरी आफू र सन्तानलाई हिंसाबाट बचाउने सोचेर भाग्न तयार हुनुहोस् ।

यदि घर छोडेर जानुपरेमा नगद जम्मा गरेर घरबाट टाढा सुरक्षित स्थानमा राख्नुहोस् । सम्भव भएमा आफ्नो नाममा बैंक खाता खोल्नुहोस् । यसका लागि आफ्ना साथीहरूलाई मद्दत गर्न भन्नुहोस् ।

कुनै 'सुरक्षित गृहहरू' वा दुर्व्यवहारहरूमा परेका महिलाहरूका लागि नजिकै अन्य सेवाहरू छन् कि पत्ता लगाउनुहोस् । ती सेवाहरूले तपाईंलाई कसरी सहयोग गर्न सक्छन्, बुझ्नुहोस् । यदि तपाईं कुनै साथी वा तपाईंले विश्वास गरेका नातेदारहरूले उनीहरूसँगै बस्न दिन्छन् वा ऋण दिन्छन् भने तिनीहरूलाई अनुरोध गर्नुहोस् । तर प्रहरीलाई पनि यसबारे खबर गर्नुहोस् । आजकाल नेपालमा प्रत्येक जिल्लामा महिला प्रहरी सेल छ । त्यहाँको सम्पर्क नम्बर लिएर केही समस्या पऱ्यो भने फोन गर्नुहोस् ।

यदि परिवारमा धेरै हिंसा हुन्छ भने, परिवार छोड्नुपऱ्यो भने, आफ्नो नागरिकता, शैक्षिक प्रमाणपत्र, पासपोर्ट आदि कागजात आफैँ लिएर जान तयार गर्नुहोस् । अथवा पहिले नै कुनै विश्वासिलो साथी वा नातेदारकहाँ लगेर सुरक्षित राख्नुहोस् ।

यौन हिंसामा परेका व्यक्तिहरूलाई स्वास्थ्यकर्मीहरूले सहयोग गर्नुपर्छ

स्वास्थ्यकर्मीहरूले लैङ्गिक हिंसाको विरुद्धमा आवाज उठाएर तथा ती महिलालाई सहयोग गर्न सक्छन् । कुटपिट गरिएका, बलात्कार वा दुर्व्यवहार गरिएका महिलालाई सहयोग गर्नुपर्छ । साथै प्रहरीकहाँ जानुअघि चोटपटक लागेको विवरण बनाइदिनुपर्छ । किनभने कुनै महिलाले दुर्व्यवहारकर्ता वा बलात्कारीविरुद्ध अभियोग लगाउँदा हिंसाबाट भएका चोटपटक वा अन्य हानि/नोक्सानीको लिखत गरिएको हुनुपर्दछ । स्वास्थ्यकर्मीले यस्ता महिलालाई ढाडस दिएर, उपचार दिएर र परामर्श दिएर सहयोग पुऱ्याउन सक्छन् ।

स्वास्थ्यकर्मीले यौन हिंसा भोगेका महिलालाई सेवा प्रदान गर्न निम्न कुराहरू गर्नुपर्दछ :

क्लिनिक रिपोर्ट- मिति, समय, बिरामीको भनाइ, परीक्षण

- यदि पीडित महिला हुन् भने, महिला स्वास्थ्यकर्मीले उनको परीक्षण गरुन् भनी निश्चित गर्ने ।
- पीडितहरूको नाम तथा अन्य सूचना गोप्य राख्ने ।
- बलात्कार वा आक्रमणको प्रतिवेदन दिन सक्ने सहज सुविधा पुऱ्याउने र उनीहरूले भोग्नुपरेका कुनै हिंसाका लागि उनीहरूलाई नै दोष नलगाउने ।
- आकस्मिक गर्भ निरोधको जानकारी दिने र उनीहरूले चाहेमा सो प्रयोग गर्न सहयोग गर्ने ।
- आवश्यक परेमा यौनरोगका साथै एच.आई.भी.को रोकथाम गर्ने औषधिहरू उपलब्ध गराउने ।

समलिङ्गी महिला वा पुरुष पनि यौन हिंसाका सिकार हुन्छन् । उनीहरूलाई उपचार गर्दा र औषधि गर्दा होच्याउने काम गर्नुहुँदैन ।

दौतरी (साथी) सहयोगी समूह

हिंसा वा बलात्कृत पीडित महिलालाई उनीहरूका परिवारहरू तथा समुदायहरूको सहयोग आवश्यक पर्दछ । तर समाजमा बलात्कृत महिलालाई गाली गर्ने, दोष दिने गरिन्छ, यसो गर्नुहुँदैन भनेर सबैलाई बुझाउनुपर्छ । जस्तै-

यसमा तपाईंको केही दोष नै छैन । जसले बदमासी गर्‍यो, ऊ दोषी हो र उसलाई
सजाय दिन हामी प्रहरीकहाँ जानुपर्छ ।

समलिङ्गी पुरुष वा महिलाको हकमा पनि यही कुरा लागू हुन्छ। उनीहरूको यौनिकता र लैङ्गिक पहिचानको कारण कुटपिट, बलात्कार वा दुर्व्यवहार गरिन्छ। यस्तो बेलामा परामर्श र ढाडस चाहिन्छ।

सशस्त्र द्वन्द्व भोगेका व्यक्तिहरूलाई सहयोग

युद्धमा प्रायः राज्य वा विद्रोही पक्ष दुवैबाट महिलाहरूलाई बलात्कार गरिन्छ। विरोधी समूहलाई आतङ्कित, अपमानित र दमन गर्ने हतियारको रूपमा बलात्कार तथा अन्य प्रकारका यौन दुर्व्यवहारको प्रयोग हुन्छ। युद्धपछि यस्तो बेलामा पीडित व्यक्तिलाई सहायता गरेर दोषीलाई सजाय दिनुपर्छ। तर दोषीलाई सजाय दिएर मात्र पुग्दैन महिलालाई आफ्ना कथाहरू भन्ने, स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्ने र भविष्यका लागि योजना बनाउन सँगै काम गर्ने अवसरहरू जुटाउनुपर्छ। आफ्नो कथा समाजका अन्य व्यक्तिलाई भन्नेपछि साहस आउँछ।

हिंसा रोकथाम गर्न संगठित हुने

हिंसा रोकथामका काम-कर्वाहीहरू गर्न समुदायका महिला, पुरुष, वृद्ध, युवाहरू सबै संलग्न भएमा सफल हुन्छ। ती सबै समूहका हरेक व्यक्तिसँग लैङ्गिक हिंसा बन्द गर्दाका फाइदाबारे छलफल गर्नुहोस्। महिला हिंसाविरुद्ध वा लैङ्गिक हिंसाविरुद्ध बोल्नु भनेको पुरुषको विरुद्ध बोल्नु होइन भन्ने स्पष्ट पार्नुपर्छ।

खतराको नक्साङ्कन गर्नुहोस्

समाजमा महिला, बालबालिका र समलिङ्गी व्यक्तिलाई कस-कसबाट, कुन बेला, कसरी खतरा हुन सक्छ भनेर नक्साङ्कन गर्नुहोस्। अनि यस्तो बेलामा सुरक्षित रहन के गर्ने र कसले मद्दत गर्न सक्छ भनेर पनि छलफल गर्नुहोस्। स्कूलमा पनि छलफल गर्नुहोस्। यसले गर्दा किशोर-किशोरीमा जागरुकता पैदा हुन्छ, र उनीहरू यौन हिंसाबाट बच्न सक्छन्।

आर्थिक न्यायलाई आन्दोलनहरूसँग जोड्नुहोस्

महिलाहरूले पनि पुरुषसरह तलब पाउनुपर्छ, काम गर्दा उनीहरूलाई अपमान गर्न पाइन्न भन्ने विचार समाजमा आयो भने लैङ्गिक हिंसा न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ। हातमा पैसा आएपछि महिलाको आत्मविश्वास बढ्छ।

नेपालका विभिन्न स्कूलमा किशोर-किशोरीलाई लैङ्गिक हिंसासम्बन्धी जानकारी दिएपछि किशोरीहरू आत्मविश्वासी भएका छन्। किशोरहरू पनि आजकाल किशोरीहरूलाई जिस्क्याउँदैनन्।

- एक शिक्षक

विद्यालयहरूमा लैङ्गिक हिंसाविरुद्ध चुनौती

विद्यालय सुरक्षित बनाउन शिक्षक, विद्यालय कर्मचारी, विद्यार्थी र आमाबाबुहरूको सहयोग चाहिन्छ। विद्यालयमा कसैले यौन हिंसा गरे त्यसको बारेमा सबैलाई जानकारी दिएर दोषीलाई कानूनअनुसार सजाय दिलाउनुपर्छ। नेपालमा महिला हिंसा अन्त्य गर्नका लागि न्याय प्रणाली सबल बनाउन अहिले धेरै कानून बनेका छन्। प्रहरीलाई पनि महिला हिंसासम्बन्धी तालिम दिएर हिंसाको विरुद्धमा कदम उठाउन प्रेरणा दिइएको छ। नेपालमा महिला हिंसासम्बन्धी अनुसन्धान भएका छन् र विभिन्न संस्थाले महिला हिंसा कम गर्न काम गरिरहेका छन्। महिला समूह र प्रहरीहरू मिलेर काम गर्नाले हिंसा न्यूनीकरण हुन्छ।

महिला प्रहरी एकाइ : महिला प्रहरी सेल भएकाले अहिले नेपालमा धेरै महिलाले आफूलाई भएको हिंसाबारे भन्न सक्छन्।

लैङ्गिक हिंसामा प्रहरीलाई तालिम/प्रशिक्षण : सामुदायिक अधिकारसमेत दिई प्रहरीलाई लैङ्गिक हिंसासम्बन्धी नियमित तालिम उपलब्ध गराइँदै आएको हुन्छ। पहिले प्रहरीहरू यस विषयमा जागरुक थिएनन् तर अहिले उनीहरू जागरुक भएका छन्।

घरेलु हिंसासम्बन्धी अदालतहरू : प्रायः महिलाहरू दुर्व्यवहार गर्नेहरूविरुद्ध सम्बन्धित निकायमा रिपोर्ट गर्न डराउँछन्। लोग्ने जेल गए परिवार कसले पाल्छ भन्ने महिलालाई डर हुन्छ र हिंसा भए पनि सहेर नै बस्छन्। यस्तो बेलामा महिलालाई भन्नु हिंसा थपिँदै जाने हुन्छ। त्यसैले यस्तो अवस्थामा परेकालाई आवास सेवा दिनु जरुरी छ ताकि उनीहरू हिंसा गर्ने व्यक्तिको भरमा बस्नु नपरोस्।

