अध्याय ७

यौनिकता

यौनिकता भनेको कुनै समुदायमा महिला वा पुरुष हुनुको अर्थ के हो र मानिसको यौन व्यवहार तथा आफ्नो शरीरप्रतिको धारणालाई बुझाउने शब्द हो । यो जीवनको प्राकृतिक गुण हो । धेरै महिलाका लागि यौन कार्य आनन्दभूति महशुस गर्ने, आफ्नो दम्पत्तिप्रति प्रेम र चाहनाको अभिव्यक्ति गर्ने वा चाहना अनुसार गर्भवती हुने साधन हुनसक्छ । तर, यौनिकता भनेको केवल कसैसित यौन क्रिया गरिने सम्बन्ध मात्र होइन । यौनिकताभित्र एउटी महिलाले आफ्नो दम्पत्तिसँग घनिष्ट हुने, आफ्नै शरीरसँग सम्बन्ध राख्ने र महिलाको रूपमा आफ्नो बारेमा सोच्ने तरिकाहरू पनि पर्छन् ।

अपाङ्गता भएका महिलाहरूले कसैसँग निकट, प्रेम, यौन सम्बन्धहरू राख्न र आनन्द लिन सक्छन्, चाहना राख्न सक्छन् र यसो गर्न पाउनु उनीहरूको अधिकार हो । कुनै समुदायमा मानिसहरूले अपाङ्गपन भएका महिलाले यौन सम्बन्ध राख्न सक्दैन भन्ने ठान्छन् तर यो सत्य होइन । अपाङ्गता भएका महिलाले निम्न कुराहरू गर्न सक्नेछन् :

- 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. ⁄ एड्स लगायत यौनरोगको रोकथाम गर्ने
- यौनहिंसा र अनिच्छित यौनसम्पर्कबाट मुक्त हुने ।

अपाङ्गता भएका महिलाको यौनिकताबारे हानिकारक धारणा

अपाङ्गता भएका महिलाको यौनिकताका बारेमा व्याप्त रहेका केही हानिकारक धारणाहरू तल उल्लेख छन् । अपाङ्गता भएका धेरै महिलाका अनुसार यस्ता नराम्रा मनोभावना र नकारात्मक धारणाहरूले उनीहरूलाई प्रेम, यौन सम्बन्धहरू राख्न असक्षम बनाँउछन् । कहिलेकाँही यस्ता गलत मनोभावनाहरूले अपाङ्गता भएका महिलालाई विवाह गर्नबाट पनि रोक्छ ।

हामीलाई पनि यौन चाहना हुन्छ ।

हानिकारक धारणा :– अपाङ्गता भएका महिलाको शरीर अरुलाई हेर्दा लाज लाग्छ

प्रायजसो समुदायमा, महिलालाई शारीरिक आकर्षणको मापदण्डद्वारा महत्व दिने गरिन्छ । यदि कुनै महिला सो मापदण्डभन्दा धेरै भिन्न देखिन्छिन् भने, उनलाई विवाह गर्न वा यौन साथी बनाउन अयोग्य ठानिने गरिन्छ ।

गीता, "बत्तिस लक्षणयुक्त" वधूकाबारे भन्छिन्

हाम्रो समाजमा यो समस्या छ कि हामीले अपाङ्गता भएकालाई महत्व दिदैनौं । आजकालका वैवाहिक विज्ञापन नै हेर्‍यो भने पनि सबै वरहरू पातली, राम्री, गोरी, शिक्षित, वधूहरूमात्र चाहन्छन् । त्यहाँ कुनै केटाले अपाङ्गता भएका (जस्तै पोलियो भएका) कुनै परिवारको अर्को केटी विवाह गर्‍यो भने

बच्चा पनि त्यस्तै हुन्छन् भन्ने धारणा पनि छ । मलाई यस्तै भएको थियो। यसकारण यो कुरा मलाई थाहा छ । यसो हुनुमा लैङ्गिक भेदको कारणले पनि हो । एकातिर वधू बत्तीस लक्षणले युक्त हुनुपर्छ भन्ने आशा राखिन्छ भने वर अपाङ्गता भएका, कुरूप, छारेरोगी, रक्स्याहा, भएपनि उसलाई पूर्ण वर मानिन्छ ।

हानिकारक धारणा : अपाङ्गता भएका महिलामा यौनभावना

अन्य महिला जस्तै अपाङ्गता भएकामा पनि यौन भावना हुन्छ । तर, समाज र परिवारले उनीहरूमा यौन भावना हुन सक्तैन वा हुनु हुँदैन भनी सोच्छन् ।

कहिलेकाँही अपाङ्गता भएका महिलाले पनि आफू बच्चा जन्माउन सक्दिन भन्ने ठान्छिन् । कुनै महिला युवा अवस्थामा अपाङ्ग भइन् भने उनी आफ्नो आफ्नो छवि बिग्रिएको महशुस गर्छिन् र अब कहिल्यै पनि यौन सम्बन्ध हुँदैन भन्ने लाग्छ ।

यौनिकता विकसित भएका र अनुभव गरेका पाका उमेरका महिलाको पनि अपाङ्गता भएपछि आफ्नो शरीरबारे बुझ्ने कुरामा परिवर्तन हुनसक्छ । उनी आफू यौनरूपमा अब आकर्षक छैन भन्छिन् । यौन सम्बन्ध पनि अब फरक हुने भयो भनेर उदास हुन्छिन् ।

चस्मा लगाँउदा जसरी तिम्रो भोक-प्यास रोकिँदैन त्सरी नै मेरो लङ्गडोपनले मेरा यौन भावनाहरूलाई रोक्दैन ।

हानिकारक धारणा :- अपाङ्गता भएका महिला सँधै यौन सम्बन्ध चाहन्छन्

अन्य महिलाका समूह जस्तै, अपाङ्गता भएका महिलाको पनि यौन बारे भिन्नभिन्न प्रकारका विचारहरू हुन्छन् । कोही धेरै पटक यौन सम्बन्ध चाहन्छन् भने कोही सम्बन्ध राख्न चाहँदैनन् ।

अन्य महिला जस्तै अपाङ्गता भएका महिलाले पनि यौन सम्बन्ध कहिले राख्ने भन्ने बारेमा निर्णय लिन सक्ने हुनु पर्छ । हरेक महिलाले उनले नचाहेका बेला यौन सम्बन्ध राख्दिन भन्न पाउनुपर्छ ।

सिकाइ र बुझाइमा कठिनाइ भएका केटी र महिलाले यौन दुर्व्यवहार हुनबाट बच्नुपर्छ उनलाई परिवारले बचाउनुपर्छ ।

कुनै कुनै व्यक्ति चाहिँ अपाङ्गता भएका, खासगरी सिकाइ र बुझाइमा कठिनाइ भएका महिला सँधै यौन सम्बन्ध चाहन्छन् भन्ने सोच्दछन् । यो कुरा सत्य होइन ।

अपाङ्गता भएका धेरै महिला र केटीहरूले उनीहरूको आवश्यकता अनुसार घनिष्ट सम्बन्ध बनाउन सक्दैनन् ।

यदि उनीहरू घरमा हेला गरिएका वा परिवारले त्यागिएका भए, उनीहरू एक्लो भएर आफूलाई ध्यान दिने साथी वा कोही व्यक्तिको खोजीमा हुन्छन् । केही व्यक्तिले यस खोजीलाई यौन

सम्बन्ध राख्ने सहितको साथी चाहिएको भन्ने गलत अर्थ लगाउन सक्छन् । र, त्यस्ता व्यक्तिले एक्लो देखेर वा केही चोटै लगाएपनि उनीहरूको कसैले पनि मतलव गर्दैनन् भन्ने ठानेर यस्ता महिलालाई नराम्रो अव्यवहार गर्छन् । फाइदा उठाउने प्रयास गर्न सक्छन् ।

यस्तो अवस्थामा उनीहरूले आफूलाई कस्तो सहयोग चाहिएको हो भन्ने अभिव्यक्त गर्न पनि गाह्रो हुन्छ, खासगरी यदि उनीहरूलाई यौन शिक्षा दिइएको छैन भने । यसैले हरेक महिलाले शरीर र यौनिकताका बारेमा जान्नु जरूरी छ । उनीहरूको सुरक्षाको जिम्मेवारी परिवारका सदस्यको हुन्छ ।

यौनिकताका बारेमा सिकाइ

अपाङ्गता भएका धेरै केटीहरूलाई यौनबारे जान्नु पर्छ र परिवार, साथी र स्वास्थ्यकर्मीहरूले यौनिकता र स्वास्थ बारे गरिने कुराकानीहरूमा अपाङ्गता भएका केटी तथा महिलाहरूलाई पनि समावेश गराउनु पर्छ । उनीहरूलाई यौन शिक्षाका कार्यक्रममा समावेश गर्नुपर्छ र यौनिकताबारे सिकाउनु पर्छ । यसो गरिएमा फाइदा उठाउन खोज्नेहरूबाट केटीहरूलाई जोगिन सजिलो हुन्छ । यौन दुव्यवहारबारे थप जानकारीका लागि अध्याय १४ हेर्नुहोस् ।

केही समुदायमा परिवारका ज्येष्ठ सदस्यबाट केटीहरूले यौन र जीवन बारे सिक्दछन् भने केहीमा यस्तो समयको विशेष उत्सव नै हुन्छ । र, केहीमा भने केटीहरू आफैं समूहमा कुरा गरेर सिक्दछन् । जस्तै; नयाँ कपालको स्टाइल, लुगा, केटासाथी वा मनपर्ने गायकका बारेमा । यस्तो समूहमा अपाङ्गता भएका केटीहरूलाई पनि समावेश गर्नुपर्दछ ।

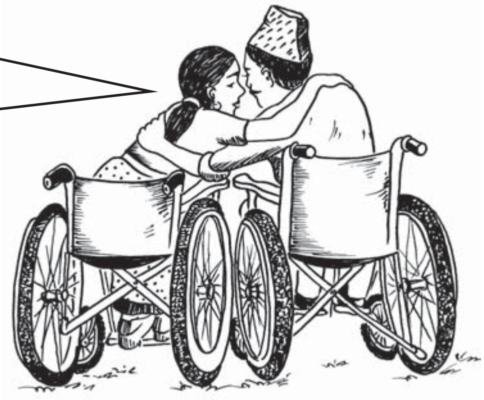
अपाङ्गता भएका केटी र महिलाहरूलाई अरु महिला जस्तै हुने, यौनिकता र सम्बन्धहरूका बारेमा सिक्नु आवश्यक छ ।

दाम्पत्य जीवनको खोजी

अन्य महिला जस्तै अपाङ्गता भएका कुनै पनि महिलालाई माया गर्ने र वास्ता राख्ने जीवनसाथी चाहिन्छ । उनीले आफूलाई ध्यान दिने र राम्रो व्यवहार गर्ने एउटा जीवनसाथी बनाउनु पर्छ । जसले उनी को हुन् बुझेको होस्, उनको सबल पक्षलाई महत्व दिओस् र उनलाई सहयोग गरोस् ।

दाम्पत्य जीवनमा बाँधिएका धेरै महिलाको भनाइ अनुसार उनीहरूका जीवनसाथीले माया गर्छन उनको सीप विकास गर्ने मौका पनि दिन्छ यसले गर्दा ती महिलाहरूमा आत्मविश्वास बढ्छ ।

मेरो दुर्घटनापछि म कुँजो जस्तो भएँ र मलाई हिँडडुल गर्न गाह्रो थियो । तर, मैले मेरो व्यक्तित्व र साहसबाट प्रभावित एउटा जीवन साथी भटेँ । जब उसले म सँग विवाहको प्रस्ताव गऱ्यो, मैले स्वीकारें । अहिले हाम्रो सुन्दर बच्चा छ ।



मैले विवाह प्रस्ताव गर्नु अघि हामीले उनको अपाङ्गताबारे खुला कुराकानी गऱ्यौं । हाम्रो विवाह विश्वास र सम्मानमा आधारित भएको थियो । अहिले हाम्रा दुई बच्चाहरू छन् ।

हामी दुईबीच काम गर्ने सिलसिलामा हिमचिम बढ्यो । हामी दुबैका आमाबाहरूले कुरा छिनेर हाम्रो विवाह गराइदिए । उनकी आमा निकै असल थिइन् । तर, उनका केही नातेदारहरूले मानेका थिएनन् । मेरा श्रीमान् सरकारी कर्मचारी थिए र उनी अपाङ्गता भएकी श्रीमतीसँग यात्रा गर्न सक्दैनन् भन्ने ती नातेदाहरू ठान्थे । तिनीहरूका विचारहरूले पहिले त म चिन्तित भएँ । तर, श्रीमानको सहयोगले हामीले यात्रासँगै गर्न सक्यौं र हामीले सफल दाम्पत्य बिताउन सक्यौं ।

अपाङ्गता भएका केटीले रोजगारीमूलक सीप र शिक्षा हासिल गरिन् भने उनीले रोजगारी पाउन सक्छिन् । रोजगारीले बढि आत्मविश्वास र दृढ आत्मसम्मान दिन्छ । अपाङ्गता भएका कुनै महिला रोजगारीमा लागेमा त्यस्ता महिलाहरूले परिवारलाई सहयोग गर्नसक्ने रहेछन् भन्ने कुरा अरूलाई पनि विश्वास गर्न सजिलो हुन्छ ।

दुर्व्यवहार भइरहने दाम्पत्य सम्बन्ध

कहिलेकाँही कुनै महिलाले उनीलाई दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिसँग पनि विवाह र घरजम गर्नैपर्छ भन्ने सोच्दछन् । कहिलेकाँही कुनै महिलाले पैसा दिने र परिवार चलाउन मद्दत गर्ने पुरूषलाई पनि स्वीकार गर्दछन् । वा, कहिले खान र बाँच्नका लागि यौन व्यापार पनि गर्न पुग्दछन् । कहिले त महिला काम गर्छिन् र उनको कमाइ पैसा पुरूषले लिन्छ । तर विवशता पूर्वक महिलाले सहिरहेकी हुन्छिन् ।

यदि परिवार, समुदाय र आफैले उनको महत्व बुझेमा उनले राम्रो व्यवहार गर्नेसँग मात्र विवाह गर्छिन् । उनले आफुलाई पिट्ने वा दुर्व्यवहार गर्नेलाई अस्वीकार गर्नेछिन् ।

मागी विवाह

हाम्रो समाजमा धेरैजसो परिवारले छोरीको विवाहको प्रबन्ध गर्छन् । यस्तोमा अपाङ्गता भएकी महिलालाई अरू कुनै पनि महिलाभन्दा कम महत्वकी मान्ने गरिन्छ । परिवारले उनलाई स्वीकार गर्ने जस्तोसुकै केटासँग पनि विवाह गरिदिन सक्छ, चाहे त्यसले पछि राम्रो व्यवहार गरोस् कि नगरोस् सो मतलव गरिदैन । महिला पनि आफ्नो कमजोर अवस्था ठानेर यस्तो विवाह गर्न राजी हुन्छन् ।

कुनै कुनै दुलाहाले दाइजो पाइने लोभमा अपाङ्गता भएका महिलासँग विवाह गर्छन् । तर उनलाई हेप्छन् । यदि कुनै पुरुषले महिलाको अपाङ्गताको कारणले सम्पत्ति माग्यो भने उसले उनलाई महिलाका रूपमा सम्मान गर्दैन भन्ने संकेत हो । यस्तोमा उसले अन्य तरिकाहरूले पनि उनलाई दुर्व्यवहार गर्नेछ (अध्याय १४ हेर्नुहोस्) ।

यौन फाइदा लिने साथी

विभिन्न समुदायमा पुरुषहरूले अपांगता भएका असहाय महिलासँग यौनसम्बन्ध राख्न विभिन्न

उपाय र समय छान्ने गर्छन् । खासगरी विवाह गर्ने प्रलोभनमा रातको समय वा एकान्त स्थानमा भेट्ने र यौनसम्बन्ध राख्ने गर्छन् । तर त्यसबाट जन्मेको बच्चालाई स्वीकार गर्दैनन् र लालनपालन गर्न आर्थिक सहयोग पनि गर्दैनन् ।

यौन सम्बन्धबाट आनन्दको अनुभूति

कुनै महिलाले यौन साथीसँग आनन्दको सह-अनुभूति गर्न खोज्नु सामान्य हो । तर कहिलेकाहीं यौन सम्पर्कबाट महिलाले आनन्द पाउँदैनन् । यसका धेरै कारणहरू हुन्छन् । महिलालाई यौन सम्बन्धसँगै माया र स्नेह पनि चाहिन्छ भन्ने कुरा पुरुषले बुझ्नेन भने पनि यस्तो समस्या हुन्छ ।

महिलाको अपाङ्गताले पनि उनलाई आनन्द लिन अप्ठ्यारो हुनसक्छ । यसैले अपाङ्गता भएका महिलाले आनन्द लिने अन्य तरिकाहरू खोज्नुपर्छ । जसरी दैनिक गतिविधि सजिलो हुने तरिकाले गरिन्छ, त्यसरी यौन आनन्द ल्याउने पनि सरल तरिका अपनाउन सकिन्छ ।

कसरी शरीरले यौन आनन्दलाई व्यक्त गर्दछ ?

महिला र पुरुष दुवैमा यौन चाहना भएपनि यौन सोचाइ र स्पर्शलाई दुवैका शरीरले भिन्न तरिकाले व्यक्त गर्दछन् । यौन सोचाइ छ र कामुकताका साथ स्पर्श भयो भने दुवै उत्तेजित हुन्छन् । जति बढी सोचाइ र स्पर्श हुन्छ, त्यति नै उत्तेजना पनि बढ्छ । पुरूषको यौन उत्तेजना देख्न सजिलो हुन्छ किनभने उसको लिङ्ग कडा हुनथाल्छ ।

एउटी महिलाले अर्की महिलासँग पनि यौन आनन्द लिन सक्छिन् ।

महिलाको शरीर पनि उत्तेजित भएको हुन्छ तर यो देख्न गाह्रो हुन्छ । भङ्गाकुर कडा र फुलेको हुनसक्छ भने भगका मोड या पत्रहरू र योनीमा छुँदा संवेदनशील हुन्छ । योनि चिल्लो स्रावले भिज्छ र स्तनका मुन्टाहरू पनि फुलेका र सेवेदनशील हुन्छन् ।

यौन चाहना र स्पर्श भइरहेमा यौन कामुकता चरम उत्कर्षमा नपुगुन्जेल कायम रहन्छ । चरमउत्कर्षका पछि उनी आरामको र आनन्दको अनुभूति गर्छिन् ।

पुरुष चरम उत्कर्षमा पुगेपछि उसको वीर्य स्खलन हुन्छ र शरीर शिथिल हुन्छ, लिङ्ग फेरि नरम हुन्छ ।

भङ्गाकुरको स्पर्श भइरहनु नै महिला चरमउत्कर्षमा पुग्ने प्रक्रिया हो । यस्तो स्पर्श योनिभित्र लिङ्ग वा औंलाहरूको घर्षणबाट हुन्छ । उनको गुद्वारमा स्पर्श हुँदा पनि संवेदन हुन्छ । प्रायजसो पुरुषलाई भन्दा महिलालाई चरमउत्कर्षमा पुग्न धेरै समय लाग्न सक्छ ।

महिलाको बाहिरी प्रजनन अङ्गका (जननेन्द्रीय) बाहिरी भागहरू

***भगाङ्कुर** (Clitoris) : यो सानो र फूलको कोपिला आकारको हुन्छ । यो भगको एउटा भाग हो र स्पर्श हुँदा ज्यादै संवेदनशील हुन्छ । यसलाई र यसको वरिपरि माड्दा या रगड्दा यसले महिलाहरूलाई उत्तेजनामा पुऱ्याउँछ र चरम आनन्द गराउँछ ।*

चरम आनन्दमा पुग्नु सबै महिलाका लागि संभव छ तर सबैको शरीर र अनुभूति एकैनासका हुँदैनन् ।

धेरै मानिसहरू हरेक महिलाले आनन्द अनुभूति गर्ने योनि र स्तनलाई महिलाका “यौन” अङ्ग ठान्दछन् तर महिलाको हात, घाँटी, अनुहार र पेट पनि संवेदनशील भागहरू हुन् र ती स्थानहरूमा हुने स्पर्शबाट पनि उनीहरूले आनन्दको अनुभूति दिने गर्छन् ।

सबै ज्ञानेन्द्रीयहरू यौन आनन्द अनुभूतिका लागि महत्वपूर्ण छन् र यिनीहरूबाट विभिन्न तरिकाले जस्तै स्पर्श गरेर, वास्ना लिएर, सुनेर, चाटेर र स्वाइ खाएर र हेरेर यौन सन्तुष्टि लिन सकिन्छ । यस्ता अनुभवहरू अपाङ्गता भएका वा नभएका महिला वा पुरुष हरेक व्यक्तिले आ-आफ्नै तरिकाले गर्छन् । दृष्टिविहिन महिलाका लागि स्पर्श, वास्ना र सुनाइ महत्वपूर्ण हुन्छ भने बहिरोपना भएकाका लागि हेराइ, स्पर्श बढी आनन्द दिने हुनसक्छ ।

यौनआनन्द लिने विभिन्न तरिकाहरू

यौन सम्बन्ध र एकआपसमा आनन्द लिने विभिन्न तरिकाहरू छन् । प्रायः मानिसहरू यौन सम्बन्ध भन्नाले महिला र पुरूषका बीचमा हुने शारीरिक सम्पर्क मात्र हो भन्ने ठान्छन् । तर असल यौन सम्बन्ध र प्रेम प्रकट गर्न अरू पनि तरिकाहरू छन् । यौन केवल जननेन्द्रीयसँग सम्बन्धित कुरा मात्र होइन । चुम्बन, आलिङ्गन, तथा कुराकानी गर्नु पनि यौनक्रियाभित्र नै पर्छन् । अनुहार, हातहरू, पिठ्यु र घाँटी सुम्सुम्याउनु पनि असल तरिकाहरू हुन् । एक अर्काको वा आफ्नै यौनाङ्गको स्पर्श वा घर्षण (हस्तमैथुन) पनि यौन आनन्द दिने र लिने उपाय हो ।

हस्त मैथुन

आफ्नो शरीरका अङ्गमा आफैले स्पर्श गरेर यौन आनन्द लिन सकिन्छ । यो तरिकाले शरीरको बारेमा र कस्तो प्रकारको स्पर्शले बढी आनन्द दिन्छ भन्ने जान्न सकिन्छ । यसबाट आफ्नो यौनिकता बारेमा बढी जान्न र आत्मविश्वास बढाउन मद्दत मिल्नसक्छ । कैयन समुदायमा आफ्नै अङ्गको स्पर्श वा हस्तमैथुनलाई खराब वा हानिकारक मानिन्छ, यसकारण यो कुरा गर्न लाजमर्दो मानिन्छ । तर, हस्तमैथुन हानिकारक पनि होइन र यौन इच्छा कम गराउने कार्य पनि होइन । यो यौन आनन्द लिने र इच्छा सन्तुष्टि गर्ने एउटा तरिका हो ।

प्रायः महिलाहरू माया गर्ने मानिससँग निकट सम्बन्ध बनाउन चाहन्छन् । यस्तो सम्बन्ध अपाङ्गता भएको-नभएको व्यक्तिसँग हुनसक्छ । अपाङ्गता भएका कति महिला विवाह गर्छन वा कसैलाई गर्दैनन् । यस्ता महिलाहरू मध्ये धेरैले पुरुषसँग सम्बन्ध राखेका हुन्छन् भने कसैले अन्य महिला वा अन्य अपाङ्गता भएका महिलासँग ।

अपाङ्गता भएका महिलाहरू र उनीहरूका यौन जोडीहरूले विभिन्न तरिकाहरू प्रयोग गरी कुन तरिकाले यौन क्रिया गर्दा बढी आनन्द आउन सक्छ भन्ने पत्ता लाउन सकेमा उनीहरूको यौनक्रिया बढी आनन्ददायक हुन्छ । जुन तरिका गर्न कठिन छ या सकिँदैन त्यसको सट्टामा सजिलै सकिने तरिका राम्ररी अपनाएमा दुवै यौनजोडीलाई आनन्द दिन्छ ।

जोडीसँग कुराकानी

धेरै महिलाहरू यौनजोडीसँग कुरा गर्न र उनीहरूको इच्छा बुझ्न संकोच मान्दछन् । यौन कार्यलाई आनन्ददायी बनाउन यौनजोडिको इच्छा महशुस गर्नु र उनीसँग सम्बन्ध राख्न चाहेको थाहा दिनु एउटा स्वाभाविक कुरा हो । र कसैसँग सम्बन्ध बनाउने योजना छ भने केही पहिला नै सुरक्षित यौनसम्पर्कका लागि केही कुराहरू गरेमा आवश्यकता र अपेक्षाबारे छलफल गर्न सहयोग पुग्छ ।

यौनजोडीहरूबीच आ-आफ्नो शारीरिक स्थिति या सीमाहरूबारे र कुन तरिकाले आफूलाई यौन उत्तेजना आउँछ भन्नेबारे कुराकानी हुनुपर्छ । कुनै बेला महिलाको जोडी यौन कार्यमा महिलाको आपाङ्गताको कारणले उनीलाई चोट पुग्छ भनेर चिन्तित हुन्छन् । यसको कारणले यौन चाहनामा कमी ल्याउन सक्छ । जब हरेक जोडीले यौनका बारे यस्ता कुराकानी र एकअर्काले मन पराउने स्पर्शहरूबारे थाहा पाउँछन् तब उनीहरू दुबैले बढी यौन आनन्द लिन सक्तछन् । हरेक व्यक्तिका इच्छाहरू भिन्न भिन्न हुन्छन्, यो कुरा थाहा पाउन एक अर्काले के मन पराउँछ भन्ने जानेर विभिन्न तरिका प्रयोग गरे राम्रो हुन्छ ।

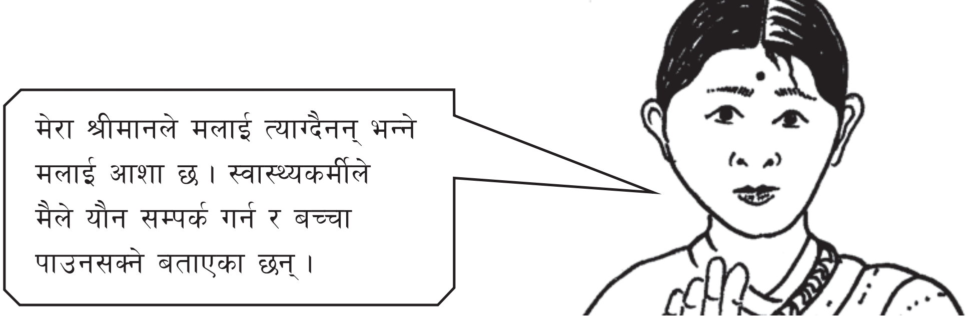
छलफल गर्दा प्रश्नहरू बिचार गर्नुपर्छ ।

- कहाँ यौन कार्य गर्नु अलिक सजिलो हुन्छ, जस्तै ओछ्यान, ह्वील चियर, कुर्सी वा भुइँमा ?
- कुन आसन पीडादायी वा सजिलो हुन्छ ?
- शरीरको चाल र कार्यमा अपाङ्गताले कसरी असर पार्दछ ?
- एक-अर्कालाई कसरी आनन्द दिन सकिन्छ ?
- के गर्दा राम्रो लाग्छ के गर्दा लाग्दैन ?

महत्वपूर्ण कुरा :- महिलाले पुरुष वा महिलासँग यौन सम्पर्क गर्दा यौन तथा एचआइभी संक्रमणको रोकथामका लागि सुरक्षित यौन उपाय अपनाउनु ज्यादै जरुरी छ । यौन सम्पर्क हुनुभन्दा अघि यौनजोडीको एचआइभी परीक्षण गर्नु पनि महत्वपूर्ण छ । गर्भवती हुन चाहनु हुन्न भने परिवार नियोजनका बारेमा जानकारीका लागि अध्याय-९ हेर्नुहोस् ।

दुर्घटनाबाट अपाङ्गता भएका महिलाको यौनिकता

कुनै दुर्घटना वा बिमारीबाट अपाङ्गता भएका महिलाले आफ्नो यौन भावनामा परिवर्तन भएको महशुस गर्न सक्छन् । केही महिलाको यौन चाहनामा कमी आउने वा केही समयसम्म इच्छा नै नजाग्ने हुनसक्छ । कुनै समय त अब आफूले यौन कार्य र सो को आनन्द अनुभूति गर्न सक्दिन भन्ने लाग्छ हरेक महिला उनको यौन साथी दुबैलाई अपाङ्गताले कसरी यौनिकतालाई प्रभाव पार्दछ र पार्न सक्छ भन्ने जानकारी हुनु आवश्यक छ ।



अपाङ्गता हुनु अघि यौन सम्बन्ध कायम गरिसकेका महिलालाई अपांगतापछि यौन क्रिया गर्ने प्रयत्न गर्न डर लाग्न सक्छ । र, दुवैमा अब एक-अर्कालाई सन्तुष्ट पार्न नसकिने विचार आउनसक्छ । यस्तो अवस्थामा एक-अर्काका भावनाहरू र गर्नुपर्ने परिवर्तनहरूबारे दुईबीच कुराकानी भएमा सहयोग पुग्छ । यसबीचमा यौन सम्पर्क गरिने तरिकामा फरक हुनसक्छ तर अन्य जोडीले जस्तै उनीहरूले पनि यौन सम्पर्क गर्ने तरिका र आनन्द लिने उपयुक्त तरिका पत्ता लगाउन सक्छन् ।

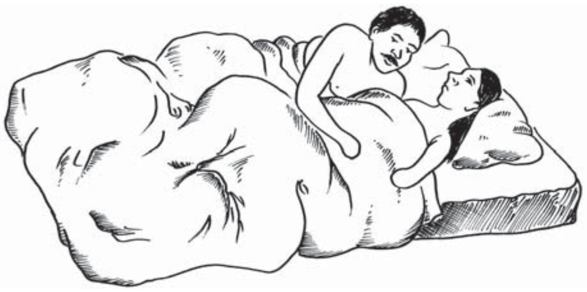
गोपनीयता

अपाङ्गता भएका महिलाका लागि यौन सम्बन्ध राख्ने उपयुक्त समय र स्थान पाउन कठिन हुन्छ ।

परिवारले यो बारेमा ध्यान दिएनन् भने त समस्या झन बढी हुन्छ । यस बारेमा कुनै आफूले विश्वास गरेको व्यक्तिलाई परिवार या स्याहारकर्तासँग कुराकानी गर्न लगाउनु पनि उपयुक्त नै हुन्छ । यस्तै, अपाङ्गता भएका अन्य महिलासँग कुराकानी गर्दा र अनुभव जानकारी लिंदा पनि राम्रो हुनसक्छ ।

यौन क्रिया अवधिका सम्भावित समस्याहरू

यौनक्रिया अवधिमा पीडा



यौनसम्पर्क पीडादायी हुनु हुँदैन । कहिलेकाँही अपाङ्गताका कारण पीडा हुन्छ तर प्रायः यसका अरू कारणहरू पनि हुन्छन् । र, महिला र जोडीले पीडालाई कम गर्न सकिने केही कुराहरू गर्न सक्छन् । कहिलेकाँही महिलाले जोडीको लिङ्ग वा औंला या हात योनीभित्र छिर्दा पीडा महसुस गर्छन् । निम्न अवस्थाहरूमा त्यस्तो हुनसक्छ :-

- महिला तयार नहुँदै वा योनि नभिज्दै चाँडै लिङ्ग प्रवेश गराएमा
- यौन सम्पर्कका लागि अनिच्छुक भएमा
- योनि वा तल्लो पेटमा संक्रमण या मासु पलाएको भएमा

सुख्खा योनी

योनि निकै सुख्खा भएमा यौनक्रिया पीडादायी हुन्छ । प्रायः महिला उत्तेजित भइसकेपछि योनि भिज्ने गर्छ, यो प्राकुतिक कुरा हो । तर, महिलाको अपाङ्गताका कारणले गर्दा कहिलेकाहीँ उनको योनि भिज्ने सम्भावना कम हुन्छ ।

योनिलाई भिज्न दिने सजिलो उपाय भनेको यौन क्रियाको समय लम्बाउनु हो । यसो भएमा शरीरले स्राव बढी निस्काशन गर्छ । योनिभित्र चिल्लो पारेर घाउ वा पीडा हुन नदिनका लागि चिल्लो पार्ने तत्व (लुब्रिक्यान्ट) प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

ज्यादै थाक्नु

अपाङ्गता भएका महिलालाई उनको अपाङ्गताका कारणले बढी थकाइ लाग्न सक्छ । विभिन्न औषधीहरू सेवन गरिरहेका कारण पनि यस्तो हुनसक्छ । यी कुराहरूले यौन क्रियाको चाहना कम गर्न सक्छन् । यसैले कम थकित भएको समयमा यौनक्रिया गर्नु उपयुक्त हुन्छ । कुनै कुनै औषधीहरूको असर कम गर्नका लागि फरक समयमा खान सकिन्छ । यो कुरा स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिएर मात्र गर्नु पर्छ ।

मांशपेशी धेरै बलियो छैन भने बिस्तारै र आरामसँग यौन क्रिया गर्न सकिने सजिलो तरिका पत्ता लाउनु पर्छ ।

यदि यौनक्रिया गर्न नसकिने गरी थाकिएको छ भने आफ्नो यौनजोडीलाई आनन्द दिने तरिका खोज्नु पर्छ र आफुलाई चाहिँ चुम्बन र शरीर सुम्सुम्याउन भन्नु पर्छ । कहिलेकाँही प्रेमपूर्ण स्पर्शले पनि महिलाको पीडा कम हुन्छ र राम्ररी निन्द्रा पर्न सहयोग पुग्छ । यसले उनी र उनको साथीलाई आनन्द दिन सक्छ ।

इच्छाको कमी

धेरै कुराहरूले महिलालाई यौन क्रियाको इच्छामा कमी हुने वा यौन सम्बन्ध राख्दा आनन्द नहुने पनि हुन्छ । निम्न अवस्थाहरूमा यौन इच्छामा कमी आउन सक्छ,

- बढी काम, कम खाना वा आफ्नो अपाङ्गता, नयाँ बच्चाको स्याहार गरेका कारण हुँदा,
- आफूलाई नराम्रो व्यवहार गर्ने जोडी हुँदा,
- अपाङ्गताको कारण पीडा हुने र हलचल गर्न कठिन हुने अवस्थामा
- शरीरका बारेमा नकारात्मक धारणा वा अपाङ्गप्रतिको संकोचले गर्दा,
- ज्यादाजसो समय ज्यादै विरक्त र उदासीको अनुभव हुँदा,
- विगतमा कसैले यौनक्रियामा चोट पुऱ्याएको वा जोरजबर्जस्ती करणी गरेको छ भने,
- गर्भवती होइने वा यौन रोग हुने डर हुँदा,

यौन दुराचार वा बलात्कारपछिको सम्बन्ध राख्दा पर्ने समस्या

यदि कुनै महिला यौन दुराचार या बलात्कारको शिकार भएकी छन् भने उनीलाई पुनः शरीर र यौनसम्बन्धका बारेमा राम्रो अनुभूति हुन लामो समय लाग्छ । हिंसाको शारीरिक चोटपटक चिह्नहरू मेटिए पनि भावनात्मक चोट र सम्झनाहरू बोकी रहन्छन् ।

यदि यौनेच्छा छैन भने यौन आनन्द दिने कुराहरूको कल्पना गर्नु उपयुक्त हुन्छ । यौनिक सोचाइ र कल्पनाले आफू यौन चाहना भएको महिला हुँ भन्ने सोच्नु पर्छ । यस्ता कुराहरूले उत्तेजना बढाउँछ जसको कारण योनिमा स्राव रसाउन र यौनक्रिया आनन्ददायी बनाउन सहयोग पुग्छ । कल्पना आफैले मात्र गर्न सकिन्छ र यौनजोडीसँग कुराकानी गरेर पनि सकिन्छ ।

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कार्यहरू

अपाङ्गता भएका महिलाको यौनिकता र यौन अधिकारका बारेमा समाजको विश्वास र धारणा परिवर्तन गर्न समय लाग्न सक्छ । तर, समयक्रममा यो परिवर्तन हुन्छ ।

सबभन्दा महत्वपूर्ण कुरा त अपाङ्गता भएका महिलाले आफ्नै बारेमा सकारात्मक सोचाइ राख्न सक्नु हो । आफूलाई महत्व दिने महिलाले उनीलाई सम्मान गर्ने जोडी पाउने बढी सम्भावना रहन्छ ।

अपाङ्गता भएका महिलाले के गर्न सक्छन्ः-

- यौनिकता र हामी जस्ताका भावनाहरूबारे सबैलाई बुझाउन
- यौनिकताका बारे धेरै सिक्नका लागि अपाङ्गता भएका वा नभएका अरु महिलासँग कुराकानी गर्न ।
- यौनिकता बारे बुझ्न र यसबाट आनन्द लिने तरिकाहरू बारे एक-अर्काबाट सल्लाह लिन दिन ।

- एक अर्काको परिवार तथा यौन जीवनलाई महत्व र सहयोग दिने अरु अपाङ्गता भएका महिलासँग समूह गठन गर्ने या सदस्य बन्न
- सबै यौन शिक्षामा अपाङ्गता भएका महिलालाई समावेश गर्नका लागि पैरवी गर्न
- यौन भावना व्यक्त गर्ने तरिकाहरू खोज्न र महिला भएकोमा गर्व गर्ने तरिका खोज्न ।

तपाईंलाई मान सम्मान नगर्नेसँग सम्बन्ध नबनाउनुहोस् ।

हाम्रो समुदायका अपाङ्गता भएका महिलाहरू आफनो शक्ति बढाउन संगठित भइरहेका छौ । हामी एक साथ स्त्रीत्व र यौनिकतालाई व्यक्त गर्ने तरिका खोजिरहेका छौं । कोही कपालमा फूल र निधारमा टिका लगाउँछौं । कहिलेकाँही हातखुट्टामा मेहन्दी लगाउँछौं, पाउजु र गहना लगाउँछौं वा तेल पनि घस्छौँ । यी सबै कुराले हामीलाई भावना व्यक्त गर्न र राम्रो सोच्न सहयोग गरेको छ । अहिले हामी आफूले चाहेजस्तै देखिन सिकिरहेका छौ ।

– अपाङ्गता भएका महिलाहरूको एउटा समूह, दक्षिण भारत

परिवार र स्याहारकर्ताले गर्नसक्ने कुराहरू

- अरु केटीलाई जस्तै अपाङ्गता भएकी केटीलाई पनि राम्रो व्यवहार गर्ने । यसले उनलाई आफ्नोबारे, आत्मविश्वासका साथ हुर्किन मद्दत गर्छ । उमेर पुगेपछि उनीलाई श्रीमान या जोडीसँग मायालु सम्मानित सम्बन्ध बनाउन पनि सजिलो हुन्छ ।

अपाङ्गता भएका महिला तथा केटीहरूको पूर्ण प्रेरणा दिनु पर्छ र उनीहरूको सामाजिक जीवनको विकास गर्नुपर्छ ।

- शरीर बारे किशोरीहरूलाई जानकारी दिएर सहयोग गर्ने । यदि कुनै अपाङ्गता भएकीले महिलाले यौनिकताबारे असल जानकारी पाइन् भने यसले उनलाई आकर्षक देखिन तथा अपाङ्गताका कारण आफू अलग भएको नठान्न, आफ्नो शरीर तथा यौनिकताका बारे राम्रो सोच्न र आत्मसम्मान दऱ्हो बनाउन राम्रो सहयोग पुऱ्याउनेछ ।
- यौनिकता र महिलावस्थाबारे हुने कुराकानी तथा सभासमारोहमा अपाङ्गता एका केटी तथा महिलाहरू समावेश गर्ने ।

- संभावित दाम्पत्य वा यौन साथीका बारेमा निर्णय लिन सहयोग गर्ने ।
- दाइजो माग्ने वा अपाङ्गताको "उपचार गर्ने" खर्च माग्ने केटा वा परिवारमा अपाङ्गता भएका महिलाको विवाह नगर्ने
- अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई सर्वप्रथम अरु महिला जस्तै परिवारका सदस्यले व्यवहार गर्ने, सहायता गर्ने र समुदायलाई पनि बुझाउने ।

समुदायले के गर्न सक्छ

- यौनिकता र महिला स्वास्थ हुने कुराकानी तथा सभासमारोहमा जम्मा भएका मानिसलाई अपाङ्गता भएका महिलाहरूको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ भनेर बुझाउने ।
- सबै महिला र केटीहरूको यौनिकताका मर्यादाका लागि वकालत गर्ने
- अपाङ्गता भएका महिला तथा समावेश हुने गरी यौन शिक्षा कार्यक्रम तयार गर्ने । जस्तै दृष्टिविहीनले कण्डम कस्तो हुन्छ भनेर थाहा पाउन सकुन्, कसैले स्पर्श गरेको मतलव बुझ्न सकुन् । बहिरा, बुझ्न र सिक्न कठिनाइ पर्ने महिलाहरूका लागि चित्रहरू र वस्तुका आकृतिहरूको नमूना प्रयोग गर्ने आदि ।
- अपाङ्गता भएका खासगरी बुझ्न र सिक्न कठिनाइ पर्ने महिला तथा केटीहरूमाथि ध्यान दिने । तिनीहरूमाथि यौन दुराचार हुने ज्यादै सम्भावना हुन्छ । महिलाको सुरक्षा समुदायका सबैको जिम्मेवारी हो । दुर्व्यवहारमा परेकी महिलालाई सहयोग गर्नु परेमा बारे थप जानकारीका लागि अध्याय १४ हेर्नुहोस् ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ताका लागि

अपाङ्गता भएका धेरै महिलाहरूसँग यौनिकताबारे जिज्ञासाहरू हुन्छन् । तर, उनीहरू प्राय प्रश्न गर्न कि त डराउँछन् कि त लजाउँछन् । स्वास्थ्यकर्मीको रूपमा तपाईंले अपाङ्गता भएका महिलालाई यौनप्रति ध्यान दिने बनाउने तरिकाबारे धेरै सिकेर तथा उनीहरूका आशा र चासोहरूबारे उनीहरूसँग कुराकानी गरेर सहयोग गर्न सक्नु हुन्छ ।

तपाईंले अपाङ्गता भएका केटी तथा महिलाका सरोकार तथा विषयकाबारे विभिन्न कार्यक्रम तथा उत्सवहरूको आयोजना उनीहरूसँग मिलेर गर्न सक्नु हुन्छ । जस्तै कुनै एउटा समुदायमा तरुण महिलाको एउटा समूहले एक स्वास्थ्यकर्मी र एक चिकित्सकलाई यौन स्वास्थ्य सम्बन्धी वार्षिक छलफलमा निमन्त्रणा गर्छन् । महिलाहरू एक आपसमा कुराकानी गरेर तपाईंहरूलाई यौनिकता र महिला स्वास्थ्य सम्बन्धी प्रश्नहरू गर्छन् ।

तपाईंले अपाङ्गता भएका केटी तथा तरुण महिलालाई उनीहरूका शरीरमा भइरहेका परिवर्तनहरूबारे उपयुक्त जानकारी दिएर पनि सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईंले वास्तवमा महिला हुनुको मतलव अर्थ्याउन र यौन सम्बन्ध तथा यौनिकताबारे उनीहरूका जिज्ञासाहरू उत्तर दिन सक्नु हुन्छ । एउटा स्वास्थ्यकर्मीको रूपमा, तपाईंले अपाङ्गता भएका केटी तथा महिलालाई उनीहरूको शरीर र यौनिकताबारे सकारात्मक सोचाइ बनाउन कठिन पार्ने विश्वास र मनोभावनाहरू परिवर्तन गर्ने काम गर्न सक्नुहुन्छ ।

❑❑