बृहत यौनिकता शिक्षा

UNFPA

BYAN Blind Youth Association Nepal

RIGHT HERE RIGHT NOW

सिकाईमा कठिनाई भएका किशोरकिशोरीहरूको लागी
सरल भाषा तथा चित्रसहितको सामाग्री

बृहत यौनिकता शिक्षा

अपाङ्गता भएका (खासगरी सिकाईमा कठिनाई भएका) किशोरकिशोरीहरुको बृहत यौनिकता शिक्षाको सुचनामा पहुँच बढाई उनीहरुको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यको समग्र विकाशको लागि CSE flip chart लाई सरल भाषा र चित्रसहितको सामाग्री (Easy-To-Read) मा प्रकाशन गरीएको हो । यस सरल भाषा र चित्रसहितको सामाग्री, वर्ष २०८० मा राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सुचना तथा सञ्चार केन्द्र, KOICA, UNESCO, UNWOMEN, UNFPA Nepal र नेपाल परिवार नियोजन संघद्वारा प्रकाशित बृहत यौनिकता शिक्षा फ्लिपचार्ट सन्दर्भ सामग्रीबाट साभार गरीएको छ ।

"Support for this Programme was provided by the Right Here Right Now Partnership. The Partnership is funded by the Ministry of Foreign Affairs of The Netherlands"

पुस्तक सम्बन्धी सामान्य निर्देशिका

किशोरकिशोरीहरुका लागि बृहत यौनिकता सम्बन्धी यो पुस्तक सरल भाषा तथा चित्रसहितको सामग्री हो ।सिकाइमा सजिलोका लागि पुस्तकमा हरेक पेजमा बायाँतिर चित्र र दायातिर पढनको लागि विषयवस्तु लेखिएको हुन्छ । पुस्तकका पानाहरु पल्टाउँदै जादा हरेक विषय बस्तुहरुलाई सिक्ने पढ्ने व्यक्तिले सजिलो तरिकाले बुझ्न चित्र हेरेर सिक्दै जानेछन् । दायाँतर्फ सकेसम्म सरल भाषामा विषयवस्तुहरु लेखिएको छ ।

१. यो पुस्तक बौद्धिक अपाङ्गता, अटिजम, न्युनदृष्टियुक्त व्यक्ति, छापा अक्षर पढ्न कठिनाइ भएका व्यक्ति लगायत सिकाइमा कठिनाइ भएका व्यक्तिहरुको अध्ययनका लागि तयार गरिएको छ ।
२. यस पुस्तकमा विवरण छोटकरीमा लेखिएको हुन्छन् । त्यसलाई थप बुझ्न सजिलोको लागि विवरणको दायाँतर्फ प्रत्येक पानामा चित्रहरु राखिएका हुन्छन ।
३. पुस्तकमा राखिएका चित्रका पात्रहरु धेरै हुँदा पढ्ने व्यक्तिहरुलाई दुविधा हुने भएकोले एउटै चित्रहरु पटक पटक दोहोरिएका हुनेछन् । ताकि एउटै व्यक्तिलाई यौनिकता सम्बन्धी विभिन्न प्रकारका समस्याहरु आउने गर्दछन् ।
४. यस पुस्तकको आधारमा मात्र शत्र सञ्चालन नगर्नुहोस । यसलाई सहायक सामग्रीको रुपमा लिन सकिन्छ ।
५. राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्रले तयार गरेको यो पुस्तकलाई सरल भाषा तथा सचित्र सम्पादन मात्र गरिएको हो । त्यसैले यहाँ चयन भएका प्राविधिक शव्द र वाक्यहरु धेरै सरल बनाउन सकिएको छैन । अधिकतम प्रयास गरी जटिल शव्दहरुको शव्दसूची यसै पुस्तकमा राखिएको छ ।

जटिल शव्दसूची

बृहत् : व्यापक, विस्तृत, धेरै

यौनिकता : यौनिकताको बारेमा सही परिभाषाको कमी छ। किनभने यो एक व्यापक शब्द हो। यौनिकता मानिसहरूले अनुभव गर्ने र आफूलाई यौन रूपमा व्यक्त गर्ने तरिका हो। यसमा जैविक, मनोवैज्ञानिक, शारीरिक, विलासी, भावनात्मक, सामाजिक वा आध्यात्मिक भावनाहरू र व्यवहारहरू समावेश भएका हुन्छन् ।

यौनिकता शिक्षा : युवायुवती किशोर किशोरी र बालबालिकाहरुलाई दिने उच्च स्तरको शिक्षा हो । यसमा यौन र विलासीतासँग सम्बन्धित विभिन्न विषयहरूको बारेमा सिकाइन्छ। यसले ती बारे सम्मान र विश्वासहरू खोजी गर्दछ ।

यौनिक : महिला तथा पुरुषललाई र लिङ्ग विहीनतालाई आफ्नो लैङ्गिक अङ्गहरुको बारेमा जानकारी दिने ।

प्रजनन : जन्म, उत्पत्ति वा सन्तान जन्माउने ।

यौनजन्य हिंसा : कुनै पनि प्रकारको यौन गतिविधि (क्रियाकलाप) वा कार्य हो, जुन इच्छा नभैकन जबरजस्ती वा सहमति बिना भएको हुन्छ ।

लैङ्गिक : दुईवटा (पुरुष र स्त्री) लिङ्गहरु र लिङ्ग विहीनतालाई चिनाउन, बोलाउन र जनाउन प्रयोग गरिएको शब्द ।

अल्पसङ्ख्यक : थोरै सङ्ख्या भएको वा कम सङ्ख्या भएको व्यक्तिहरु जनाउन प्रयोग गरिने शब्द हो । ।

जन्मान्तर : एउटा बच्चा पाउने र हुर्काउन लाग्ने समय (कम्तीमा ३ वर्ष) पुरा नगरि अर्को बच्चा गर्भमा हुनु वा पाउनु जन्मान्तर कम हुनु भनिन्छ ।

सुरक्षित : राम्ररी रक्षा गरिएको ।

यौनजन्य रोग : महिला तथा पुरुषललाई र लिङ्ग विहीनतालाई आफ्नो लैङ्गिक अङ्गहरुमा लाग्ने रोग ।

यौन अपराध : महिला तथा पुरुषललाई र लिङ्ग विहीनतालाई उनीहरुको इच्छा नभैकन जबरजस्ती वा सहमति बिना गरिएको नराम्रो गतिविधी ।

यूनेस्को : संयुक्त राष्ट्र संघको एक विशेष निकाय हो। संयुक्त राष्ट्र शैक्षिक, वैज्ञानिक र सांस्कृतिक संगठन शिक्षा, कला, विज्ञान र संस्कृतिमा अन्तर्राष्ट्रिय सहयोग मार्फत विश्व शान्ति र सुरक्षा प्रवर्द्धन गर्न स्थापना भएको हो ।

प्राविधिक निर्देशिका : यौनिकता सम्बन्भी विशेष विधि वा कौशल (विचार, ज्ञान) उल्लेख भएको पुस्तकलाई प्राविधिक निर्देशिका भनिन्छ ।

निर्देशिका : वर्णानुक्रमानुसार निश्चित काम विशेषको निमित्त तयार गरिएको नाम, वतन आदिसहितको विवरण भएको पुस्तकलाई निर्देशिका भनिन्छ ।

अवधारणा : विचार

जैविक : जीव वा प्राणी वा वा जन्तुको उत्पत्ति ,स्वरुप, विकास, बानी व्यहोरा आदि जनाउने शब्दलाई जैविक भनिन्छ ।

प्रमुख : मुख्य

प्रजनन स्वास्थ्यः जन्म, उत्पत्ति वा सन्तान जन्माउने काम सँग सम्बन्धित शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक स्वास्थ्यको स्थितिलाई प्रजनन स्वास्थ्य भनिन्छ।

आधार : खम्बा वा कुनै रेखा वा सतह जसमा कुनै स्वरुप उभिन्छलाई आधार भनिन्छ ।

सम्मानित : सबेले मानेको , कदर गरेको, इज्जत दिएको ।

मुल्य : व्यक्ति वा वस्तुको महत्व , गौरव , मान ।

मान्यता : मान दिने, इज्जत गर्ने, समर्थन गर्ने , स्वीकृति दिने ।

व्यक्ति : मान्छे ।

आकर्षण : अरु व्यक्तिको तन, मन, ध्यान आफूपट्टि तान्नुलाई आकर्षण भनिन्छ ।

आत्मियता/घनिष्टता : गहिरो मेलमिलाप भएको व्यक्ति, नजिकको व्यक्ति, राम्रो सम्बन्ध भएको व्यक्तिलाई आत्मियता भएको व्यक्ति सम्झनु पर्दछ ।

तीव्र चाहना : कुनै पनि व्यक्तिले अर्को व्यक्तिलाई ज्यादै छिटो वा चाँडो भेट्ने, देख्ने, र हेर्ने इच्छा राख्नुलाई तीव्र चाहना राख्नु भनिन्छ ।

जोखिमपुर्ण व्यवहार : खतरा हुने , हानि पग्ने वा डरलाग्दो कामकाज गर्नुलाई जोखिमपूर्ण व्यवहार गरेको भनिन्छ ।

विभेदकारी : दुई व्यक्ति विच समान व्यवहार नगर्नुलाई विभेदकारी व्यवहार भनिन्छ ।

कुप्रथा : खराब चलनलाई कुप्रथा भनिन्छ। उदाहरणको लागि महिनावारीको समयमा छाउपडिमा राख्नु ।

छाउपडी प्रथाः सुत्केरी वा रजस्वला भएकी नारीलाई घरभन्दा केहीपर बनाइएको झुपडीमा राखिन्छ । त्यस्तो कामलाई छाउपडी प्रथा भनिन्छ । यस्तो गोठलाई 'छाउपडी' भनिन्छ।

रजस्वला : महिनावारी ।

मानव अधिकार : मानव भएर जन्मेको कारणबाट पाउने अधिकार मानव अधिकार हो ।

सुनिश्चित : अधिकार प्रयोग गर्नका लागि व्यक्ति वा जनतालाई लिखित रुपमा दिएको बचनलाई सुनिश्चित भनिन्छ । उदाहरणको लागि संविधान वा ऐनमा उल्लेख गरिएका विभिन्न अधिकारहरु ।

आधारभूत अधिकारहरू : अति आवश्यक अधिकारहरु जस्तै (खान, लाउन, बोल्न, पढन, विचार राख्न, स्वतन्त्र रहन, स्वस्थ्य रहन र बाँच्न) आदि अन्य धेरै अधिकारहरु यसभित्र पर्दछन्। यस अधिकारलाई विना भेदभाव सबै व्यक्तिहरुले प्रयोग गर्ने हक हुन्छ ।

वैज्ञानिक प्रगति : बैज्ञानिकहरु(बिज्ञान पढेका वा जानेका व्यक्ति) ले गरेको विकास वा उन्नति जस्तै (हवाई जहाज बनाउन, परिवार नियोजनका साधनहरु, आदि) लाई वैज्ञानिक प्रगति भनिन्छ। जसलाई हामीहरुले प्रयोग गर्दै आइरहेका छौ।

सांस्कृतिक : चालचलन, रीतिरिवाज, परम्परा ।

अन्धविश्वास : सोच विचार नगरिकन विश्वास गर्ने, अज्ञानी, मूर्ख विचार राख्ने व्यक्तिलाई अन्धविश्वासी भनिन्छ ।

असुरक्षित : सुरक्षाको अभाव वा जतनको अभाव भएको, अलपत्र छोडिएको, हेरविचार नराखेकोलाई असुरक्षित भनिन्छ ।

अस्वस्थकर : खराब, रोग लाग्ने वा सर्ने किसिमले काम गर्नुलाई अस्वस्थ्यकर भनिन्छ ।

यौनिक व्यवहार : व्यक्तिले आफ्नो यौन आवश्यकताहरु पूरा गर्न गर्ने सबै गतिविधिहरुलाई यौनिक व्यवहार भनिन्छ । यसमा यौन व्यवहार, यौन सम्बन्ध, प्रजनन स्वास्थ्य, यौन संचारित संक्रमण रोग र गर्भनिरोधक आदि जस्ता विषयहरु पर्दछन् ।

दाईजोजन्य हिंसा : विवाह गरेकी महिलालाई पतिको घरमा पति वा निजको परिवारले विवाह गर्दा सामानहरु जस्तै (सुन, चाँदी, लत्ता, कपडा, घर खेत, पैसा, कार, मोटरसाइकल आदि) कम दियो भनेर गर्ने कुटने, पिटने, रिस गर्ने गाली गर्ने, बचन लाउने आदि गर्नुलाई दाइजोजन्य हिंसा गरेको भनिन्छ ।

समानता : बराबर

यौनिक क्रियाकलाप : व्यक्तिले आफ्नो यौन इच्छा पुरा गर्न गरिएका विभिन्न कार्यहरुलाई यौनिक क्रियाकलाप भनिन्छ ।

सहमति : कुनै काम गर्नका लागि मन्जुरी दिनुलाई सहमति भनिन्छ ।

सञ्चार : विचार वा सुचना एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा वा एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्ति, समुदायलाई पठाउने साधनलाई सञ्चार भनिन्छ । यसमा रेडियो, टेलिभिजन, सामाजिक सञ्जाल, पत्रपत्रिका आदि पर्दछन्।

उल्लघन : कानुनले गर्नु भनेको कुरा नगर्नु र नगर्न भनेको कुरा गर्नुलाई उल्लघन गरेको भनिन्छ । नटेर्नु, भनेको नमान्नु हेप्नु वा वेवास्ता गर्नुलाई उल्लघन गरेको भनिन्छ ।

निरोगिता : रोग नलाग्नु, स्वस्थ रहनुलाई निरोगिता भनिन्छ ।

कार्यविधि : कुनै काम वा कानुनी कारवाही के कसरी अगाड बढाउने भन्ने प्रकृया वा तरिका लेखिएको लिखित कागजातलाई कार्यविधि भनिन्छ ।

प्राथमिकता : काम वा व्यक्ति वा वस्तुलाई दिइने पहिलो अवसर,अग्राधिकार, प्रमुखता दिनुलाई प्राथमिकता दिएको भनिन्छ ।

समालोचनात्मक : कुनै पनि विषयमा कसैको पनि पक्ष नलिई आफुलाई राम्रो वा नराम्रो के लागेको छ स्पष्ट र तटस्थरुपले आफ्नो विचार राख्नुलाई समालोचना गरेको भनिन्छ । वा आलोचना गरेको भनिन्छ ।

विश्लेषण : एउटै भएर रहेको वा मिसिएको कुरालाई अलग अलग पार्ने काम, छुट्याएर देखाउने काम आदिलाई विश्लेषण गरेको भनिन्छ ।

विकल्प : धेरै कुराहरुमा वा विचारहरुमा वा वस्तुहरुमा एउटा छान्ने वा स्वीकार गर्नुलाई विकल्प भन्निछ ।

मूल्याङ्कन : कुनै पनि चीज वा व्यक्तिको चरित्र वा गुण वा कामकाजको सही मोल वा महत्व ब'झने , सोच्ने ,आँक्ने र तोक्ने काम गर्नुलाई मूल्याङ्कन गरेको भनिन्छ ।

प्रक्रिया : जुनुसुकै चीज बन्ने बनाउने, तयार हुने, तयार पार्ने कामकाज वा तरीका वा विधिलाई प्रकृया भनिन्छ ।

निसेचन : पुरुषबाट निस्कने शुक्रकीट र स्त्रीमा विकसित भएका डिम्बको मिलन हो । यौनसम्पर्कका बेला पुरुषको वीर्यस्लखलन हुँदा निस्केका शुक्रकीट पाठेघरको मुख हुँदै पाठेघर डिम्बवाहिनी नलीमा पुग्ने प्रकृया हो ।

यौवनावस्था : बालअवस्था र बृद्धअवस्था बाहेकको अवस्थालाई भनिन्छ । जस्तै; युवावस्ता, तरुण, तन्नेरी, जवान भएको अवस्था ।

सवेगात्मक : कुनै पनि व्यक्ति भावुक हुनु, भावनामा बहनु, आवेगमा आउनु आदि हुनुलाई संवेगात्मक भएको भनिन्छ ।

नितम्ब : महिलाको कम्मरमुन्तिरको पछाडिको अंग, पुट्ठोलाई नितम्ब भनिन्छ ।

डिम्बाशय : महिलाको शरिरमा पाठेघरभन्दा पनि भित्रपट्टि रहेको डिम्ब (अण्डा) सरेर त्यसको विकास हुने स्थललाई डिम्बाशय भनिन्छ ।

जननेन्द्रिय : प्रजनन अङ्गहरु जस्तै स्तन, पाठेघर, योनी आदिलाई जननेन्द्रिय भनिन्छ।

अनुशरण : पछि लाग्नु आदेशको पालना गर्नु, सिको गर्नु, समर्थन गर्नुलाई अनुसरण गरेको भनिन्छ ।

विशिष्ट : विशेष किसिमको, खास, असाधारण, विशेष ज्ञान वा गुण भएकोलाई विशष्ट भनिन्छ ।

वंशज : एउटै कुलमा जन्मनु, खलक, खानदानलाई वंशज भनिन्छ ।

जीवनशैली : बाँच्नेशैली

गर्व : सन्तुष्टि हुनु, खुशी हुनु उच्च विचार राख्न, गौरव गर्नुलाई गर्व गरेको मानिन्छ ।

परामर्शदाता : कुनै पनि व्यक्तिको कुनै पनि समस्यामा छलफल गर्ने गराउने सल्लाह दिने, स'झाव दिने व्यक्तिलाई परामर्शदाता भनिन्छ ।

अभिमुखीकरण : भाषण, प्रशिक्षण, कार्यशाला इत्यादिको माध्यमबाट कुनै पनि व्यक्ति वा समुदायलाई नयाँ वातावरण, विषय कार्यक्रम इत्यादिसित परिचित गराउने कार्यलाई अभिमुखीकरण भनिन्छ ।

भावनात्मक : भावनाले ओतप्रोत हुनु, भावुक हुनुलाई भावनात्मक भएको मानिन्छ ।

विपरीत : उल्टो, आफ्नो अनुकुल नहुनु, प्रतिकूल हुनुलाई विपरीत भएको मानिन्छ।

निरोध : छेक्ने, रोक्ने, प्रतिबन्ध लगाउने कामलाई निरोध भनिन्छ ।

अस्थायी : लामो अवधिसम्म नरहने, क्षणिक, थोरै समयको लागि अस्थायी भन्ने शब्द प्रयोग गरिन्छ ।

लाञ्छना : दोष लाग्नु, कलङ्क लाग्नु, अभियोग लाग्नुलाई लाञ्छना लागेको भनिन्छ ।

प्रतिरक्षा : अर्काको आक्रमण वा अभियोगबाट बचावट गर्न गरिने उपाय वा कामकाज, बचाव गर्नुलाई प्रतिरक्षा भनिन्छ ।

निगरानी : खास व्यक्ति वा चीज नबिग्रोस् भनी हेरविचार गर्ने काम, निरीक्षण, रेखदेख गर्नुलाई निगरानी भनिन्छ ।

क्लामाइडिया, सुजाक : यौन सम्बन्धी एक प्रकारको रोगको नामहरु हुन् ।

निदान : रोगीको रोग खुट्याउने काम, पहिचान, निधो गर्नुलाई निदान भनिन्छ ।

श्वासप्रश्वास : शरिर भित्र हावा भित्र लैजाने र फोक्सोबाट बाहिर निकाल्ने प्रक्रियालाई श्वासप्रश्वास भनिन्छ ।

स्नायु : रगतको नसा, वायु वा रक्तवाहिनी नसालाई स्नायु भनिन्छ ।

न्यूनीकरण : कम गर्नु ,घटाउनुलाई न्यूनिकरण गरेको भनिन्छ ।

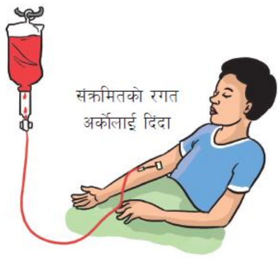
व्यवस्थापन : कामकाजको बन्दोबस्त मिलाउने, प्रबन्ध मिलाउने कामलाई व्यवस्थापन भनिन्छ ।

बृहत् यौनिकता शिक्षा

१.१परिचय,

बृहत् यौनिकता शिक्षाले यौनिकतासम्बन्धी जानकारी दिन्छ ।

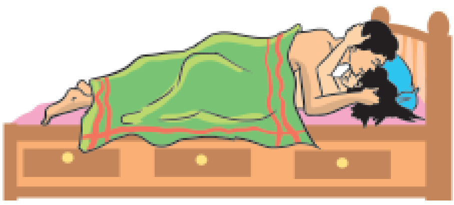
	किशोरकिशोरीहरूलाई आफ्नो शरीर र यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यप्रति सचेत रहन र निर्णय लिन
	किशोरकिशोरीहरूको यौनिक जीवनलाई सधै स्वस्थ बनाउन
	समाजमा आफ्नो सम्मान र अरूसँग राम्रो सम्बन्ध भएको अनुभव गर्न
	आफ्नो यौनिक व्यवहारले आफ्नो र अरूको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्दैन भनि बिश्वास गर्न
	आफ्नो र अरूको अधिकार सुरक्षित र सुनिश्चित गर्न

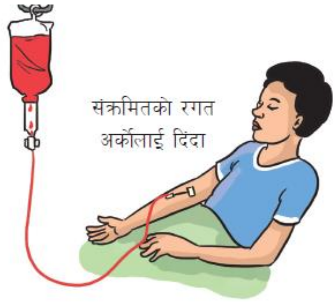
	एचआइभि एड्स लगायत अन्य रोग र यौनजन्य हिंसा घटाउन
	आफुले नचाहेको वेला बच्चा पाउने कुरा रोक्ने
	बृहत् यौनिकता शिक्षाले महिला, पुरुष, लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसङ्ख्यक (LGBTIQ), अपाङ्गता भएका, युवा, आदिलाई समावेश गर्दछ ।

१.२ बृहत् यौनिकता शिक्षाको महत्त्व

बृहत यौनिकता शिक्षा लागू नभएका देशहरुमा निम्न कामहरु हुन्छः

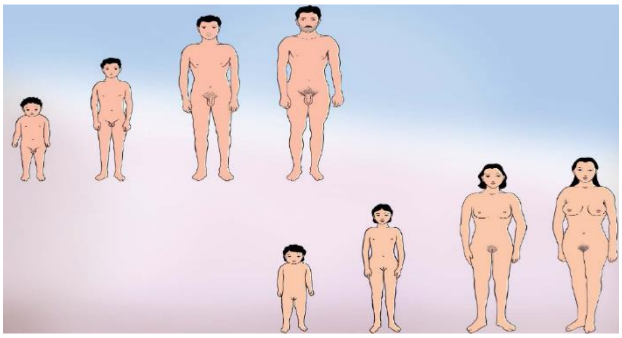
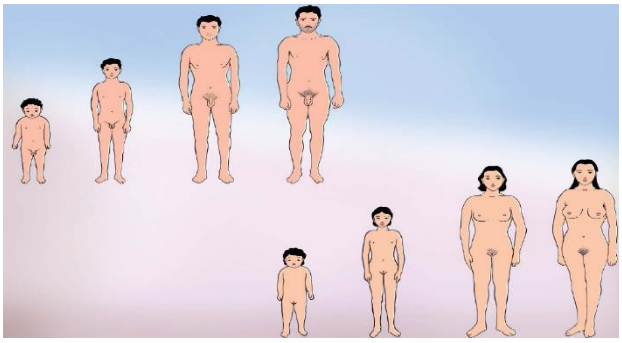
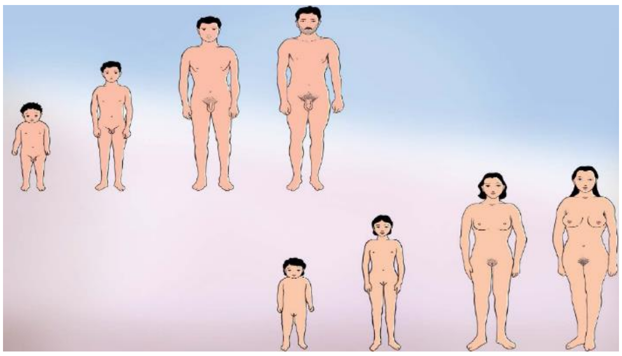
	कम उमेरमै विवाह हुने,

	छिट्टै सन्तान जन्मने,
	जन्मान्तरको समय कम हुने,
	लामो समयसम्म यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यका समस्या हुने
	चुरोट, खैनी तथा लागुपदार्थको प्रयोग बढ्ने,
	सुरक्षित नभइ यौन सम्पर्क राख्नु, इच्छा विपरित पेटमा बच्चा हुनु
	सुरक्षित नभइ गर्भपतन गर्नु गराउनु,

	एचआईभी एड्स लगायत अन्य यौनजन्य सरुवा रोग
	फेसवुक, टिकटक जस्ता सामाजिक सञ्जालबाट नाङ्गो फोटो, भिडयो देखाउने जस्ता यौन अपराध
UNESCO unesco United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization	यूनेस्को (UNESCO) ले बृहत्त यौनिकता शिक्षाका प्रमुख अवधारणाहरूलाई निम्न उमेर समूहमा बिभाजन गरिएको छः
	क. ५ देखि ८ वर्ष ख. ९ देखि १२ वर्षसम्म ग. १२ देखि १५ वर्षसम्म घ. १५ देखि १८ वर्षसम्म

	बृहत् यौनिकता शिक्षाले युवा र किशोरकिशोरीहरूको यौनिक व्यवहारमा सुधार ल्याएको छ ।

१.३ यौन तथा यौनिकता, यौन) Sex)

	यौन प्राकृतिक (जन्मजात) विशेषता हो
	जन्मको आधारमा हुने जैविक (Biological) गुणहरूलाई यौन भनिन्छ ।
	महिला, पुरुष, र यौनिक अल्पसङ्ख्यक, यौनका उदाहरण हुन् ।

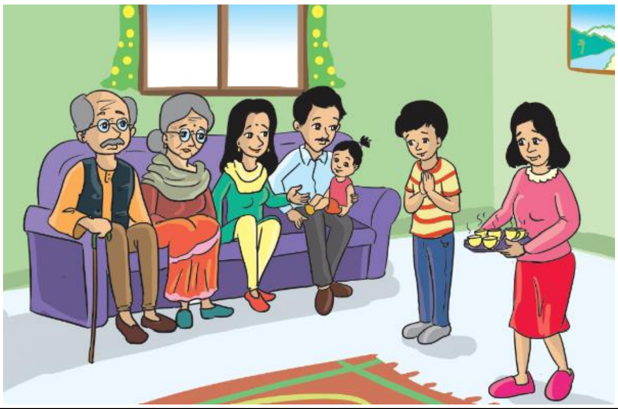
यौनिकता) Sexuality)

	कुनै एउटा व्यक्तिको अर्को व्यक्ति प्रति हुने शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक आकर्षणलाई यौनिकता भनिन्छ ।
	यो मानिसको जीवनको महत्वपूर्ण पक्ष हो ।
	यसले मानिसका यौन, लैङ्गिक पहिचान र भूमिका, यौन आकर्षण र प्रजनन समेटेको हुन्छ ।
	यसले यौनसम्वन्धी बिचार र प्रयोगलाई बुझाउने गर्छ ।

१.४ बृहत् यौनिकता शिक्षाका अवधारणाहरू

	१. सम्बन्ध) Relationships)
	२. मूल्य, अधिकार, संस्कृति र यौनिकता) Values, Rights, Culture and Sexuality)
	३. लैङ्गिकताक बुझाइ (Understanding Gender)
	४. हिंसाबाट सुरक्षित रहनु (Violence and Staying Safe)
	५. स्वास्थ र निरोगि हुने सीपहरू (Skills for Health and Well-being)

यूनेस्कोको यौनिकता शिक्षासम्बन्धी आठ प्रमुख अवधारणाहरू यस प्रकार छन्ः

	६. मानव शरीर र विकास (Human Body and Development)
	७ .यौनिकता र यौनिक व्यवहार (Sexuality and Sexual Behavior)
	८ .यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य (Sexual and Reproductive Health)

भाग २

२.१ अवधारणा : १ :सम्बन्धहरू) Relationships)

बृहत यौनिकता शिक्षाको पहिलो प्रमुख अवधारणा सम्बन्ध हो ।

सम्बन्धका प्रकारहरू:

	पारिवारिक तथा सामाजिक सम्बन्ध
	सँगसँगै पढने, सँगसँगै मिलेर काम गर्ने, दौतरी (साथी), शिक्षक, विद्यार्थीबीच हुने सम्बन्ध
	माया प्रेम तथा घृणा

सम्बन्ध राम्रो बनाउनका लागि आवश्यक आधारहरू:

	कुराकानी गरेर, एक अर्कामा सम्मान गरेर र मेलमिलापका लागि छलफल गरेर सम्बन्ध सुधार गर्न सकिन्छ ।
	एक अर्कामा सहयोगी भावना देखाउने र गोपनीयता (गोप्य कुरा) को कदर गर्नु पर्दछ ।

परिवार

	एकल परिवारमा आमाबुबा र छोराछोरी मात्रै हुन्छन्
	संयुक्त परिवारमा हजुरबुबा, हजुरआमा, बुबा, आमा, काका, काकी, दाजु, भाउजु, भाइ, बुहारी आदि हुन्छन् ।

परिवारका सदस्यहरूको भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू

	छोरा र छोरीबीच विभेद नगरी एउटै विद्यालय पठाउनु
	परिवारमा सबैसँग राम्रो सम्बन्ध विकासका लागि कुराकानी गर्नु
	बालबालिकाको निर्णयमा सहयोग तथा सल्लाह गर्नु
	परिवारका सदस्यहरूलाई स्वस्थकर बानी, व्यवहार सिकाउनु सबैले एक अर्कामा काम गर्न सहयोग गर्नु

	उमेर अनुसारको सीप सिकाउनु जस्तै: मिठो बोल्ने, सम्मान गर्न

	किशोरकिशोरीहरूलाई कसैप्रति भेदभाव नगर्न सिकाउनु

किशोरकिशोरीहरूको आफू र परिवारका सदस्यहरूप्रतिको जिम्मेवारीहरू

क .किशोरकिशोरीहरूको आफूप्रतिको जिम्मेवारीहरू तथा भूमिकाहरू

	नियमित शारीरिक व्यायाम, खेलकूद, योग तथा ध्यान गर्ने र सधैं खुशी र आनन्द रहने
	राम्रो मान्छेसँग हिडने र अरुको भनाइमा कसैलाई हानी गर्ने काम नगर्ने साथै ढाँट्ने वा ठग्ने काम नगर्ने
	आफ्ना व्यक्तिगत कामहरू आफैंले गर्ने

	आफ्ना समस्याहरू खुलेर परिवारमा राख्ने, आफूलाई कसैले गालि र नराम्रो व्यवहार गरेमा परिवारमा सुनाउने र सहयोग माग्ने ।
	सुरक्षित नभइ यौन व्यवहार नगर्ने ।

किशोरकिशोरीहरूको परिवारप्रतिको जिम्मेवारीहरू तथा भूमिकाहरू

	आफू भन्दा सानालाई माया र सहयोग गर्ने ।
	आफूभन्दा ठूलालाई सम्मान गर्ने, अभिवादन गर्ने र साथै परिवारका सदस्यहरूसँग छलफल र कुराकानीमा सहभागी हुने ।
	परिवारका सदस्यहरुमा एक अर्काको कामलाई सहयोग गर्ने ।

मित्रता) Friendship)

मित्रता भनेको दुई वा त्यसभन्दा बढी मन मिल्ने साथीबिचको सम्बन्ध हो ।

	परेको वेला सहयोग, दुःख र सुखमा साथ दिने, सँगै रमाउने बिश्वास गर्ने व्यक्ति मित्रता हो ।
	नराम्रो काममा लागेको साथीलाई मित्र साथीले असल साथी बनाउन सल्लाह दिनु पर्छ ।

माया-प्रेम (Love)

	विश्वास आकर्षण मनदेखीको सम्बन्धको आत्मियताको पूर्णरूप माया-प्रेम हो र माया-प्रेम यौनिकताको बिचार पनि हो ।

	माया-प्रेम व्यक्ति व्यक्ति, परिवारका सदस्यबीच र साथीहरूबीच हुने गर्दछ ।
	माया-प्रेममा तीनवटा चरणहरू पाइन्छन् तीव्र चाहना, आकर्षण र निरन्तर घनिष्टता ।
	माया-प्रेम लामो अवधिसम्म टिकाउन एक अर्काको ईच्छा र भावनालाई कदर गर्नुपर्छ । मित्रता र मायाले मानिसलाई आफूप्रति सकारात्मक सोच राख्न सहयोग गर्छ ।

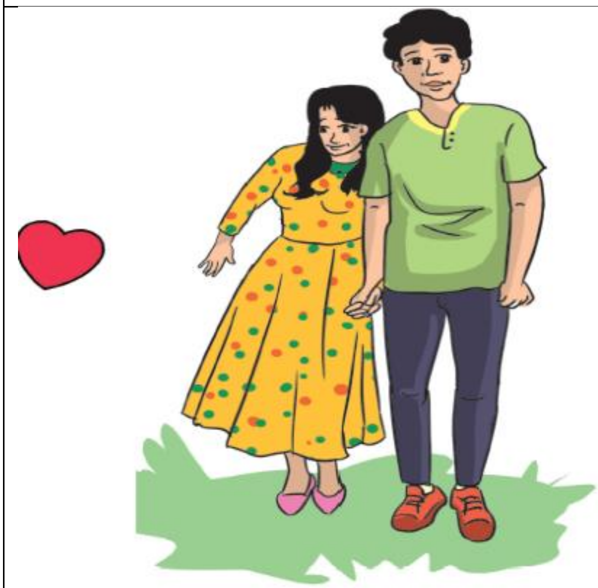
रोमान्टिक सम्बन्ध (Romantic relationship)

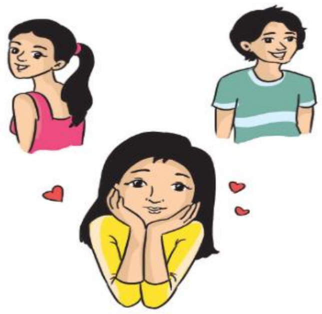
	रमाइलो सम्बन्धमा प्रेमी प्रेमिका आकर्षित हुने, भेट्ने, रमाउने, सँगसँगै घुम्ने, हिंड्ने, भावनामा हराउने, इत्यादि गर्दछन् ।यसबाट माया प्रेमको अनुभव गर्दछ ।

	रमाइलो सम्बन्ध गर्दा इच्छा विपरित जवरजस्ती गर्नु हुँदैन । सम्बन्ध स्थापना गर्दा जोखिमपुर्ण व्यवहारहरु बाट सुरक्षित हुनुपर्दछ ।
धैर्यता, आदर सम्मान) Tolerance, inclusion and respect)	
	धैर्यता, सहनशीलता भनेको पीडा, दुःख वा कठिन पर्दा सहन सक्ने क्षमता हो । परिवार र समाजमा सबैसँग मिलेर बस्न यस्तो व्यवहार चाहिन्छ ।
दीर्घकालीन प्रतिवद्धता (Long term commitments)	
	दीर्घकालीन प्रतिवद्धता भन्नाले मित्रता गाँसिसकेपछि लामो समयसम्म कायम गर्नु हो ।
	आज एउटासँग मित्रता गाँस्ने भोली त्यसलाई छोडेर अर्कैसँग मित्रता गाँस्नेलाई विश्वास गर्दैनन ।

२.२ अवधारणा: २ :मूल्यमान्यता, अधिकार, संस्कृति र यौनिकता

मूल्यमान्यता र यौनिकता

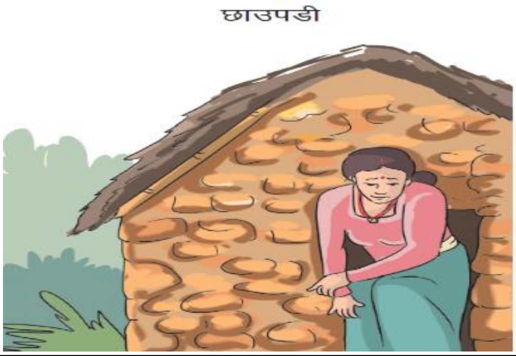
	सबैले मानेको चालचलन कुनै कुराको महत्त्व दिन्छ, जुन हाम्रो लागि मान्य हुन्छ । व्यक्तिले आफुले महत्व दिएको आधारमा यौनिकता सम्बन्धी मुल्य मान्यता भर पर्छ ।
यौनिकतासम्बन्धी मूल्यमान्यताका उदाहरणहरू	
 असुरक्षित यौन सम्पर्क	विवाह पहिले यौन सम्पर्क गर्नु हुन्छ या हुँदैन भन्ने मान्यता
	अरुको श्रीमान वा अरुको श्रीमतिसँग शारीरिक सम्बन्ध राख्नु हुन्छ या हुँदैन भन्ने मान्यता, सन्तान छोरा नै चाहिन्छ भन्ने विभेदकारी मान्यता

	यौनिक अल्पसङ्ख्यकप्रति सम्मान गर्नु पर्ने मान्यता
	यौनिकता र प्रजननसम्बन्धी मूल्य र मान्यताले हाम्रो स्वास्थ्यमा हानी गर्छ भने त्यसलाई परिवर्तन गर्नु पर्दछ ।

सामाजिक मूल्यमान्यता र यौनिकता

	कुनै काम गर्न हुन्छ वा हुँदैन भनेर समाजले दिएको स्वीकृतिको आधारमा मानिसले व्यवहार गर्छ ।
	सामाजिक मान्यताले व्यक्तिको मूल्य र व्यवहारमा सकारात्मक र नकारात्मक दुबै असर पारेको हुन्छ ।

समाजले यौनिकता सम्बन्धी निम्न अनुसार फरकफरक मूल्य र मान्यता राखेको हुन्छः

	परम्परादेखी चलिआएको कुप्रथा जस्तैः छाउपडी प्रथाले समाजमा यौनिकता बारे बुझ्न कठिन हुन्छ ।
	यौनिक समस्याहरू बारे समाजमा खुल्ला रूपमा छलफल गरे समाधान खोज्न सजिलो हुन्छ ।
	समाजमा यौनिकता सम्बन्धी सकरात्मक परिवर्तन ल्याउन नकरात्मक मुल्य मान्यता हटाउनु पर्दछ ।
	एउटा समाजमा ठिक लाग्ने यौनिक व्यवहार अर्को समाजको लागि बेठिक पनि लाग्न सक्छ ।
	मानिसले गर्ने नियमित यौनिक व्यवहारलाई प्रयोग गर्न हामीले समाजको मूल्य मान्यतालाई बुझ्नु आवश्यक छ ।

मानव अधिकार तथा यौनिक अधिकार

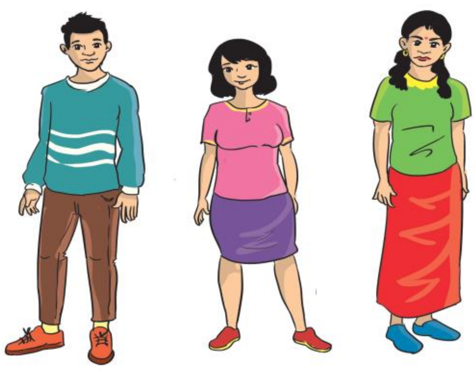
(Human rights and sexual rights)

	मानव भएर जन्मेको कारणले पाउने अधिकार जन्मसिद्ध अधिकार पनि भनिन्छ । यो अधिकार सबैले समान रुपमा पाउँदछन् ।
	मानव अधिकारको लागि मान्छेको जात, धर्म, राष्ट्रियता, उमेर, यौन, राजनीतिक विचार, ज्ञान, अपाङ्गता, लिङ्ग, आदि जेसुकै भए पनि फरक पर्दैन ।
	मानव अधिकार अन्तर्गत बाँच्न पाउने, स्वतन्त्रताको अधिकार, शोषण बिरुद्धको अधिकार, भोट हाल्न पाउने, बोल्न पाउने, काम गर्ने, शिक्षा, स्वास्थ्य र अन्य धेरै अधिकार समावेश छन् ।
	सबै मानिसहरूलाई माथी लेखिएका अधिकारहरू बिनारोकतोक उपभोग गर्ने अधिकार छ ।

	यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यको अधिकार पनि मानव अधिकार भित्र पर्दछ ।
	यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारको बारे सुरुमा इजिप्टको सम्मेलनबाट शुरु भएको हो ।
	सम्मेलनले, कहिले सन्तान पाउने, यौनिकता सम्बन्धी शिक्षा पाउने, दवाव र हिंसा बिना प्रजनन सम्बन्धी निर्णय गर्ने पाउने अधिकार उल्लेख गरेको छ ।
	महिलाविरुद्ध हुने सबै प्रकारका भेदभाव उन्मुलन गर्ने महासन्धि (CEDAW), १९७९ महिलाको अधिकार सम्बन्धी महासन्धि हो ।
	यस महासन्धिले प्रजनन स्वास्थ्यको अधिकार सुनिश्चित गरेको छ ।

	बाल अधिकार सम्बन्धी महासन्धि, १९८९ ले बालबालिकाको अधिकार सुनिश्चित गरेको छ ।
	नेपालको संविधान, २०७२ ले प्रजनन स्वास्थ्यको अधिकार सुनिश्चित गरेको छ ।

यौनिक तथा प्रजनन अधिकारहरू

	सम्मानका साथ बाँच्न पाउने अधिकार हुन्छ ।
	व्यक्तिगत स्वतन्त्रता र सुरक्षाको अधिकार हुन्छ ।

	सबै प्रकारका भेदभावदेखि छुटकारा पाउने अधिकार हुन्छ ।
	गोपनीयता (गोप्य कुरा) को अधिकार हुन्छ ।
	स्वतन्त्र विचार राख्न पाउने र सुरक्षाको अधिकार हुन्छ ।

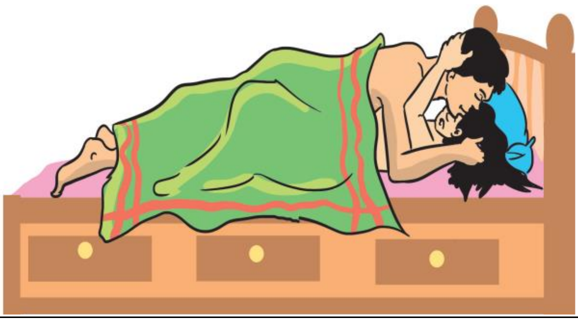
	सूचना र शिक्षा प्राप्त गर्न पाउने अधिकार

	विवाह गर्ने/नगर्ने अथवा परिवार बसाउने/नबसाउने सम्बन्धी निर्णय गर्ने अधिकार हुन्छ ।
	जीवन साथी रोज्न पाउने अधिकार हुन्छ ।
	बच्चा पाउने र नपाउने अथवा कहिले र कति पाउने विषयमा निर्णय गर्न पाउने अधिकार हुन्छ ।
	प्रजजन स्वास्थ्य समेत स्वास्थ्यको अधिकार हुन्छ ।

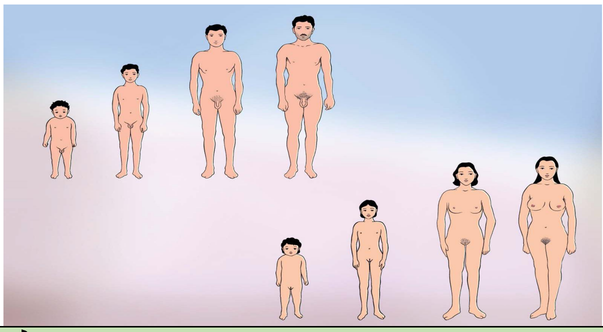
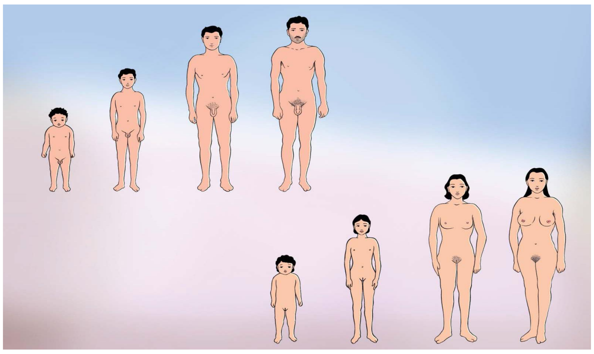
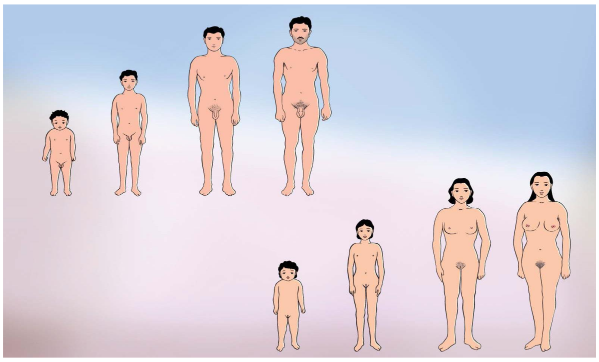
	वैज्ञानिक प्रगतिबाट लाभान्वित हुने अधिकार हुन्छ ।
	भेला हुने र सहभागिताको अधिकार हुन्छ ।
	पीडा र दुर्व्यवहारबाट छुटकारा पाउने अधिकार हुन्छ ।

संस्कृति, समाज तथा यौनिकता) Culture, society and sexuality)

	हरेक समाजमा यौनिकता सम्बन्धी सामाजिक, सांस्कृतिक मूल्यमान्यता, विश्वास, अन्धविश्वास, परम्परा, चालचलन आदि हुन्छन् ।

	यौनिक सम्बन्धहरूलाई समाजले आफ्नै ढङ्गले परिभाषित गरेको हुन्छ ।
	मानिस समाजमा बस्ने भएको कारण समाजबाट अलग भएर बस्न सक्दैन ।
	हाम्रो समाजमा यौन समस्याहरूलाई लुकाउने र खुलेर कुरा गर्ने स्थिति छैन ।
	त्यस कारण असुरक्षित र अस्वस्थकर यौनिक व्यवहारहरू बढीरहेका छन् ।

२.३ अवधारणा: ३ लैङ्गिकताको बुझाइ) Understanding Gender)

	यौन (Sex) र लैंगिकता (Gender) मा फरक
यौन	
	यौन जैविक (Biological) तथ्य हो । यसलाई परिवर्तन गर्न सकिन्न । एउटा बच्चा जब जन्मन्छ ऊ कि केटी हुन्छे कि केटा हुन्छ कि लैङ्गिक विहीनता भएर जन्मेको हुन्छ ।
	यो जन्मदा देखिबाट मान्छेको शरीरमा जोडिएर आउने विशेषता हो ।

लैङ्गिकता

	लैङ्गिकता भनेको प्राकृतिक नभइ समाजले बनाएका कुरा हो ।

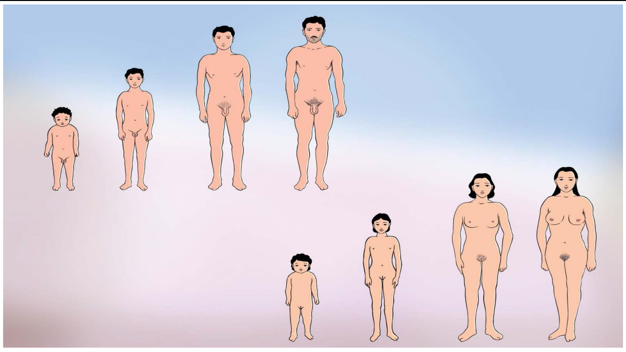
	यसलाई मान्छेले आफ्नो इच्छा र आवश्यकता अनुसार प्रयोग गर्न सक्छ ।
	समाजले केटा, केटी वा यौनिक अल्पसङ्ख्यक भएका आधारमा उसको काम र अधिकारको बारेमा गरेको कुरा लैंगिकता हो ।

लैङ्गिकताको सामाजिक बनावट

	लैङ्गिकताले लैङ्गिक भूमिकाको फरकलाई देखाउँदछ जस्तै महिला र पुरुषले गर्ने फरक काम ।
	लैंगिक हेराइले पुरुष र महिलाको काम फरक हुन्छ भन्छ । जस्तैः महिलाले बिरामिको सेवा गर्ने, पुरुषले जागिर खाने पैसा कमाउने ।
	लैंगिक भूमिका अनुसार गाउँघर र शहरमा गर्ने कामहरु फरक फरक हुन्छन ।

	लैङ्गिक बिभेदको कारण एउटै काममा महिलालाई थोरै ज्याला दिने र पुरुषलाई धेरै ज्याला दिने चलन छ ।

लैङ्गिक समानता

	लैंगिक समानताको अर्थ समाजमा व्यक्तिको प्राकृतिक लिंङ्गका आधारमा सेवा सुविधाबाट वञ्चित र भेदभाव गर्न नपाइने व्यवस्था हो ।
	महिला र पुरुषलाई सबै ठाउँमा समान प्रतिनिधित्व र समान अवसर दिनु नै लैङ्गिक समानता (**Gender equality)** हो ।

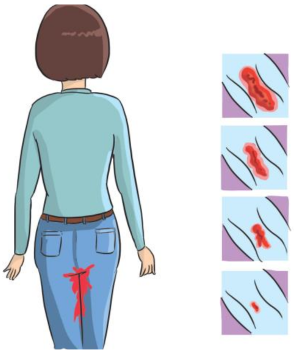
लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा) **Gender Based Violence)**

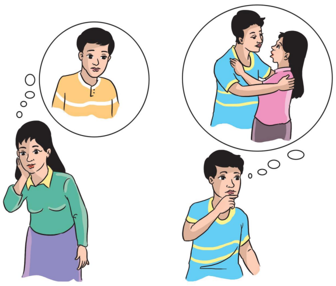
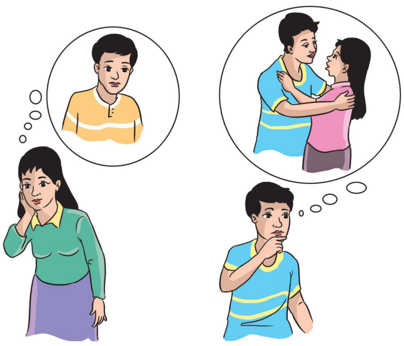
	व्यक्तिको प्राकृतिक यौनका आधारमा गरिने हिंसालाई लैंगिक हिंसा भनिन्छ ।

	महिला वा पुरुषले गर्ने भनिएको कामको आधारमा गरिने भेदभाव वा हिंसालाई लैङ्गिक हिंसा भनिन्छ ।

लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाका केही उदाहरणहरू:

	यौन पहिचान गरि गर्भपतन गराउन बाध्य गरिनु लैङ्गिक हिंसा हो ।
	छोरा नपाएको आधारमा महिलालाई विभेद र हेला गर्नु लैङ्गिक हिंसा हो ।
	दाईजोजन्य ल्याइन भनेर हिंसा गर्नु लैङ्गिक हिंसा हो ।

	महिनावारी हुँदा महिलालाई बिटुलो र छुन नहुने जस्तो व्यवहार गर्नु लैङ्गिक हिंसा हो ।
	महिला भएकै कारण बालबिबाह/ बहुबिबाह गर्नु लैङ्गिक हिंसा हो ।

	मानव बेचविखन तथा ओसारपसार गर्नु
	महिला भएकै कारण बोक्सीको आरोप लगाउनु लैङ्गिक हिंसा हो ।
	एकल महिला वा पुरुष भएका कारण गरिने विभेद लैङ्गिक हिंसा हो ।

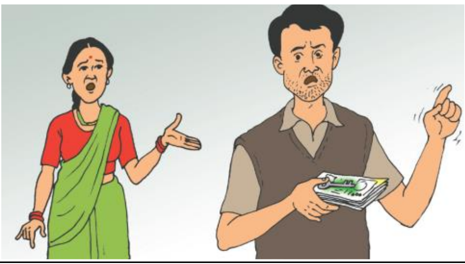
२.४ अवधारणा: ४ हिंसा र सुरक्षित रहनु (Violence and staying safe)

हिंसा (Violence) के हो ?

	कुनै पनि व्यक्ति विरुद्ध कुटपिट गर्ने, धम्की दिनु वा प्रयोग गर्नु, गाली गर्नु हिंसा हो ।
	हिंसा भयो भने पीडित घाइते हुने, मनोसामाजिक असर पर्ने र मृत्यु हुने खतरा हुन्छ ।

हिंसाका प्रकारहरू

	शारीरिक हिंसा जस्तै पिट्नु, शारीरिक यातना दिने
	मनोवैज्ञानिक हिंसा जस्तै होच्याउनु, मान सम्मानमा चोट पुर्‍याउनु, डर तथा त्रास देखाउने

	आर्थिक हिंसा जस्तै श्रम शोषण गर्ने जस्तै काम लगाउने पैसा नदिने
	यौनजन्य हिंसा जस्तै यौनका कुरा गरेर सताउने, लोभमा पारेर यौनिक क्रियाकलाप गर्न बाध्य बनाइनु ।
	यस्ता हिंसा बढी मात्रामा नजिकका आफन्तबाट र जवरजस्ती गरेर पनि हुने गर्दछ ।

हिंसाबाट बच्ने सुरक्षित उपायहरू

	यौनिक वा लैङ्गिक हिंसा कुनै पनि ठाउँमा, कुनै पनि व्यक्तिबाट हुन सक्ने भएको हुँदा सकेसम्म हिंसा हुने ठाउँमा एक्लै नजानु राम्रो हुन्छ ।
	सुनसान ठाउँ, एकान्त कोठा, घरमा कोही पनि सदस्य नभएको अवस्थामा यौनिक हिंसा हुन सक्छ।

<table>
<tr><td> </td><td>हिंसा भइ हालेमा कानुनी उपचारको लागि अविभावक, स्वास्थ्यकर्मी, मनमिल्ने साथीलाई भन्नु पर्दछ ।</td></tr>
<tr><td>
</td><td>सहयोगको लागि, प्रहरीको हेल्प लाइन (१००), महिला हेल्प लाइन (११४५) मा खवर गर्नु पर्छ ।</td></tr>
</table>

सहमति, गोपनीयता र शरीरप्रतिको इमान्दारीता

<table>
<tr><td> </td><td>यौनिक व्यवहार जहिले पनि आपसी सहमतिमा मात्रै गर्नुपर्छ ।</td></tr>
<tr><td> </td><td>सबै व्यक्तिलाई आफ्नो गोपनीयता सुरक्षित राख्ने अधिकार छ ।</td></tr>
</table>

	सबै व्यक्तिलाई आफूलाई कसैले कसरी र कहाँ छुनु हुन्छ भनी निर्णय गर्ने अधिकार छ ।

सूचना र सञ्चार प्रविधिको सुरक्षित प्रयोग

	फेसवुक लगायत सामाजिक सञ्जालमा अरूसँग सम्पर्क गर्न आजभोलि सजिलो हुन्छ ।
	अनुमति विना अरूको फोटो भिडियो सेयर गर्नु हुदैन, यसो गर्दा त्यो व्यक्तिले मन नपराएमा कानुनी कारबाही हुन सक्छ ।
	एउटाको शरीरमा अर्काको अनुहार राखेर फोटो सेयर गर्नु पनि गलत हो ।
	तर यसको सही प्रयोग गरेमा ज्ञानगुणका धेरै कुरा सिक्न सकिन्छ । जस्तै, देश विदेशमा भएका कुराहरू आदि ।

	सामाजिक सञ्जालमा राखेका यौनिकता सम्बन्धी भिडियो वा फोटो आदि कसैलाई पठाउनु कानूनको उल्लघन हुन्छ ।

२.५ प्रमुख अवधारणा, ५ : स्वास्थ्य र निरोगिताका लागि सिपहरू

	सँगैका साथिहरुको संगतले व्यक्तिको आनिबानी राम्रो र नराम्रो दुवै हुन सक्छ ।
	प्रेम वा साथी र यौनिक सम्बन्ध राख्ने कुराको निर्णय साथीहरुको संगत अनुसार निर्णय गर्नु हुँदैन ।
	साथीहरूको भनाइमा लागुपदार्थको सेवन, सानै उमेरमा यौनसम्पर्क र विवाह गर्नु हुँदैन ।
	साथीको दवावले बलात्कार र यौन अपराधका घट्नाहरू हुने गर्दछन ।

निर्णय गर्ने (Decision-making)

	कुनै पनि विषयको टुङ्गो लगाउन कार्यविधि बनाइन्छ भने त्यसलाई निर्णय गर्नु भनिन्छ ।
	निर्णय गर्दा विभिन्न विकल्पहरूमध्ये राम्रो र सकरात्मक बिचारलाई प्राथमिकता दिनु पर्छ ।
	निर्णय गर्दा समस्याका सूचनाहरु जम्मा गरी बिश्लेषण गर्ने र विकल्पहरु छानेर निर्णय गर्ने ।

सञ्चार, इन्कार तथा सम्झौता गर्ने सिप

	राम्रो सञ्चारले सम्बन्ध राम्रो बनाउने, सहि निर्णय लिन सहयोग गर्ने, जोखिमपुर्ण व्यवहारबाट जोगाउन गर्न सहयोग गर्छ ।
	महिलाले नचाहेको कुरा समाजले व्याख्या गर्यो भने हुँदैन भनेर बोल्नु पर्दछ । नभए लाजले नवोलेकी भनिन्छ ।
	यौन सम्बन्धका लागि पर्ने दवाबबाट बच्न मनका कुरा खुलेर भन्ने र संचार गर्ने सीप चाहिन्छ ।
	इच्छा विपरित यौन सम्बन्ध वा यौनका कुरा गरेर जिस्क्याउने कार्यबाट बच्नका लागी सधैं ढुक्क भएर खुलेर कुराकानी गर्नु पर्दछ ।

	हुँदैन भन्दा पनि इच्छा विपरित यौन सम्बन्धका लागि दवाव दिएमा आफ्नो मिल्ने साथी अभिभावक वा शिक्षकलाई भन्नु पर्छ ।
	आफुलाई राम्रो र इच्छा नलागेको कुनै पनि ब्यवहारलाई नाइँ भन्न सक्नु पर्दछ ।
	असल सम्बन्धको लागि राम्रो सञ्चार, व्यक्तिगत, पारिवारिक, विद्यालय र काम गर्ने ठाउँ मानवता मैत्री हुन आवश्यक आवश्यक छ ।

आम सञ्चारको चेतना र यौनिकता (Media literacy and sexuality)

	आमसञ्चार माध्यमहरू (टेलिभिजन, पत्रिका, सिनेमा, सङ्गीत, श्रब्यदृष्य, पुस्तक, फेसबुक, यूट्युब, इनटरनेट) इत्यादिले लैङ्गिकता तथा यौनिकतामा धेरै प्रभाव पार्दछन् ।

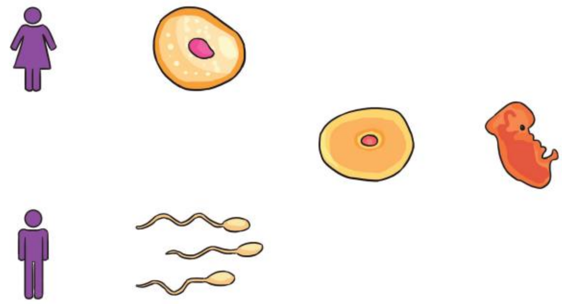
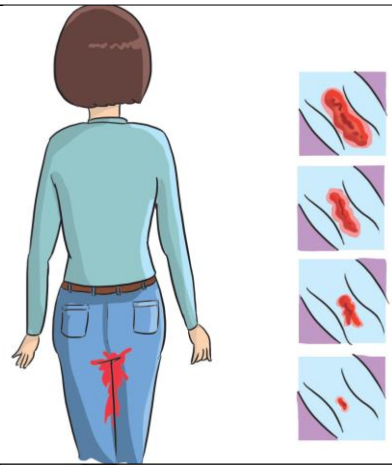
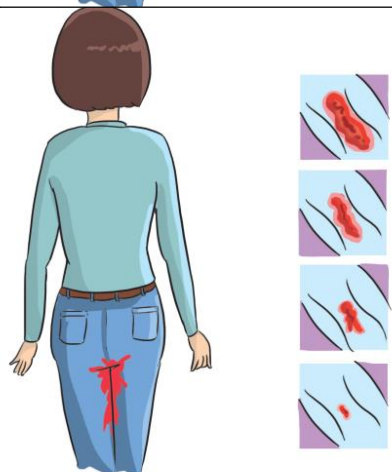
	सञ्चार माध्यमले यौनिक व्यवहारहरु आकर्षित माध्यमबाट प्रस्तुत गदछन् ।
	सबै खाले आम सञ्चारले राम्रो मात्र सूचना प्रवाह गर्छ भन्ने हुँदैन ।
	आम सञ्चारले यौनिकता र लैङ्गिकतासम्बन्धी हाम्रो विचारलाई सकारात्मक र नकारात्मक असर पार्न सक्छ ।

सहयोग प्राप्त गर्नु) Finding Help and Support)

	हामीलाई आवश्यक पर्ने सहयोग साथी, शिक्षक, अभिभावक, समुदायका सदस्यहरूबाट प्राप्त गर्न सक्दछौं ।

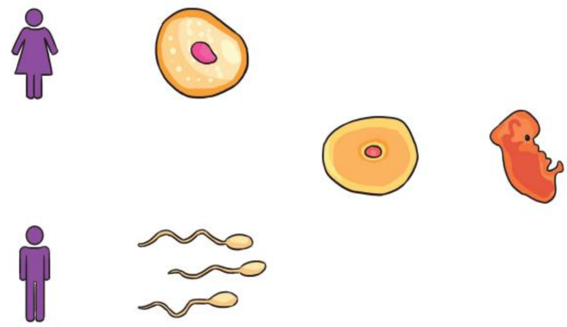
	त्यस्तै विद्यालय र समुदायको लागि पनि यस्ता थुप्रै सहयोग लिन सक्ने बाटाहरू छन् ।
	सहयोग र सुविधाका स्रोतहरूलाई हामीले सही पहिचान र उपयोग गर्न सक्नुपर्छ ।
	सेवा सुविधाहरूको उपभोग गर्दा गोपनीयता (गोप्य) कायम गरिनु पर्दछ ।

२.६ अवधारणा: ६, मानव शरीर तथा विकास, यौनिक तथा प्रजनन प्रणाली

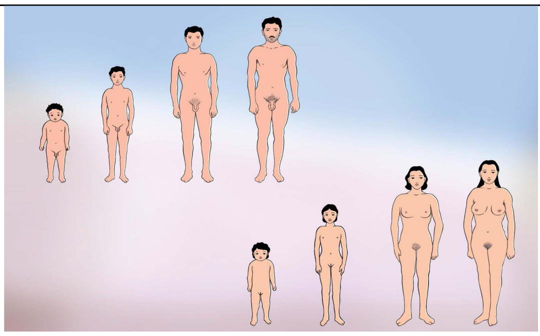
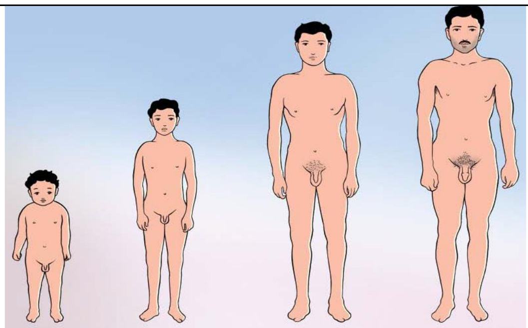
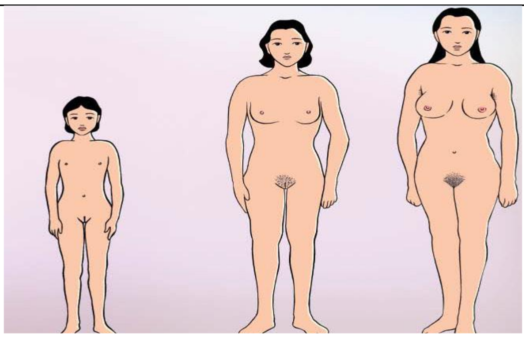
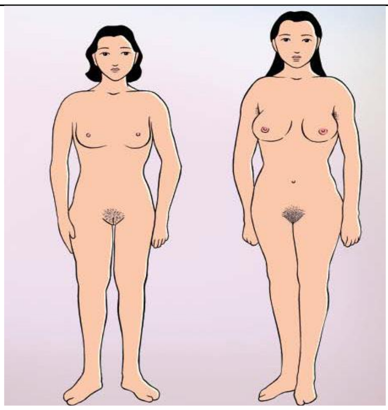
	युवा अवस्थामा सबै अङ्गहरू विकसित भए पनि प्रजननको लागि उमेर पुगेको हुँदैन् त्यसैले यो उमेरमा बच्चा पाउनु हुँदैन ।
	स्त्रीहरू किशोरावस्थामा प्रवेश गरेपछि हरेक महिना योनिबाट रगत आउने प्रकृयालाई रजस्वला, महिनावारी, छाउ, नछुने हुनु, परसर्नु, आदि भनिन्छ ।
	महिनावारी सुरु हुनुलाई मेनार्क (Menarche) र रजस्वला अन्त हुनुलाई रजान्त (Menopause) भनिन्छ ।
	महिनावारी २८ दिनमा हुन्छ, तर पनि ५ दिन अघि वा पछि हुनुलाई सामान्य मानिन्छ ।

	महिनावारी हुँदा नरम, सफा, रङ नजाने सुतिको कपडा वा बजारमा पाइने सेनेटरी प्याड प्रयोग गर्नुपर्छ ।
	सुतिको कपडा प्रयोग गरिएको छ भने पुनः प्रयोग गर्न राम्ररी धोएर घाममा सुकाउनु पर्छ ।

प्रजनन प्रक्रिया

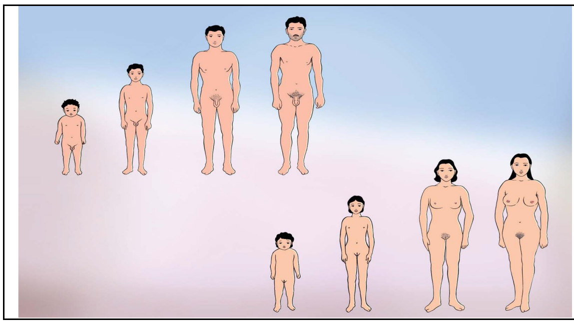
	प्रजनन प्रक्रिया भनेको पुरुषको शुक्रकीट र महिलाको डिम्ब मिलन भइ शिशुको जन्मसम्मको प्रक्रियालाई जनाउँछ ।
	यस अन्तर्गत निसेचन, गर्भधारण, गर्भावस्था र शिशु जन्म पर्दछन्

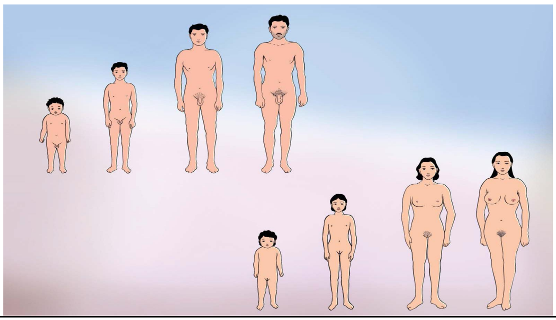
यौवनावस्था) Puberty)

	विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार किशोरावस्था भन्नाले १० देखि १९ वर्षको उमेर समुह लाई परिभाषित गरेको छ ।
	यो अवस्थामा विभिन्न शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक र सामाजिक परिवर्तन हुने गर्दछ ।
	केटाहरूमा स्वर धोद्रो हुनु, अनुहारमा दाह्री जुँगा आउनु, वीर्य र शुक्रकीट उत्पादन सुरु हुनु, लिङ्ग तथा अण्डकोषको आकार बढ्नु जस्ता परिवर्तन देखापर्छन् ।
	केटीहरूमा महिनावारी सुरु हुनु, स्तनको आकार बढ्नु, स्वर अझै सुरिलो हुनु ।
	नितम्ब चौडा हुनु, काखीमुनि र जननेन्द्रिय वरिपरि रौं आउनु, डिम्बाशयबाट डिम्ब (अण्डा) उत्पादन सुरु हुनु र किशोरीहरूको योनी र पाठेघरको आकार बढ्नु, जस्ता परिवर्तनहरू देखा पर्छन् ।

	मानसिक र संवेगात्मक परिवर्तन अन्तर्गत मन चञ्चल हुनु, छिटो रिस उठ्नु, बढी गोपनीयता चाहनु, एक्लै बस्न मन पराउनु, बढी स्वतन्त्र हुने कोसिस गर्नु, सोचाइहरू परिवर्तन भइरहनु, आदि देखापर्छन् ।
	सामाजिक परिवर्तन, दौतरी समूह बनाउनु, दौतरी समूहको प्रभाव र दवावमा पर्नु, नेतृत्व र अनुशरण गर्नु, सहयोगी भावना विकास हुन्छ ।
	सामाजिक कामहरूमा मन लाग्नु, समाजमा प्रचलित चाल चलनप्रति प्रश्न गर्ने र विद्रोह गर्ने प्रवृत्ति पनि देखा पर्नु ।

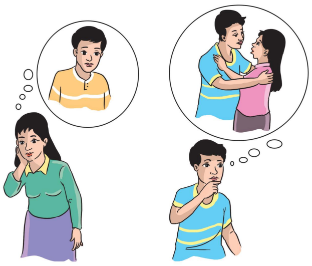
शारीरिक आकृति) Body image)

	वंशज, वातावरण र संस्कृतिको आधारमा हाम्रो जीवनशैली सबैको शारीरिक आकृति फरक फरक हुन्छ ।

	शारीरिक आकृति विभिन्न संस्कृतिको आधारमा पनि फरकफरक हुने गर्छ ।
	कहिले काहीँ शारीरिक आकृतिकै कारण जिस्काउने, हैरानी गर्ने व्यवहार पनि गर्ने गरिन्छ ।
	शारीरिक आकृतिकै कारण तनावको स्थिति आएमा परामर्शदाता सँग सहयोग लिनुपर्दछ ।

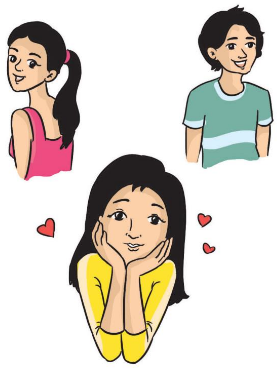
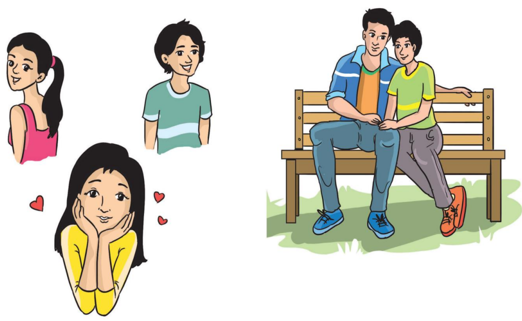
अवधारणा ७ यौनिकता र यौनिक व्यवहार (Sexuality and Sexual Behavior): यौनिक व्यवहार (Sexual behavior)

	यौन सम्पर्क गर्ने, चुम्बन गर्ने, शरीर सुम्सुम्याउने, मायाप्रीतिका कुराकानी गर्ने, यौनसम्बन्धी फिल्म, चित्र हेर्ने क्रियाकलापलाई यौनिक व्यवहार (Sexual Behavior) भनिन्छ ।

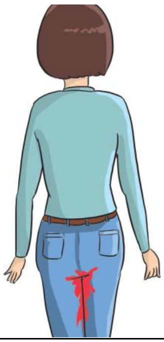
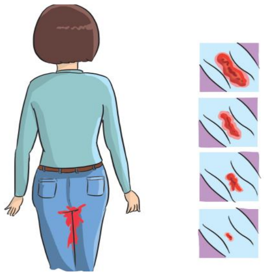
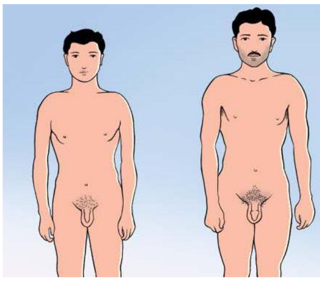
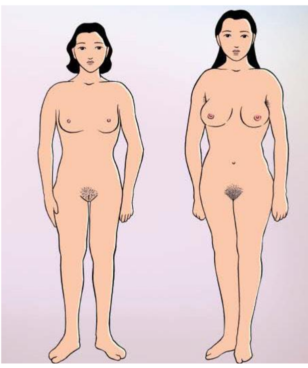
	हस्तमैथुन र यौनिक खेलौनाको प्रयोग गरेर मैथुन गर्नुलाई एकल यौनिक व्यवहार भनिन्छ ।
	विपरीत यौनसँग गरिने यौनिक व्यवहार, समयौनसँग गरिने यौनिक व्यवहारलाई जोडिमा गरिने यौनिक व्यवहार भनिन्छ ।

यौनिक अभिमुखीकरण: यौनिक अभिमुखीकरणले कुनै पनि व्यक्तिको शारीरिक तथा भावनात्मक आकर्षणको दिशाबोध गर्दछ, र त्यो आकर्षण विपरीत यौनप्रति वा समान यौनप्रति वा दुवै यौनप्रति हुन सक्दछ ।

	महिला सम यौनिक (Lesbian): महिला भई महिलाहरूप्रति नै भावनात्मक रूपले आकर्षित हुने र महिलासँगै प्रेम तथा यौन सम्बन्ध राख्ने महिलालाई महिला सम यौनिक भनिन्छ ।
	पुरुष सम यौनिक (Gay): पुरुष भएर पुरुषप्रति नै भावनात्मक रूपले आकर्षित हुने र पुरुषसँगै प्रेम तथा यौन सम्बन्ध राख्ने पुरुषलाई पुरुष सम यौनिक भनिन्छ ।

	**दुई यौनिक (Bisexual):** कुनै पनि व्यक्ति जो महिला तथा पुरुष दुवैप्रति भावनात्मक तथा यौनिक रूपले आकर्षित हुन्छ र दुवैसँग यौनिक सम्बन्ध राख्छ ।
	ट्रान्स सेक्सुयल (Trans Sexual): यस्ता व्यक्ति शारीरिक रूपमा महिला वा पुरुष भए तापनि आफ्नो शारीरिक यौनभन्दा विपरीत व्यवहार गर्दछन् ।
	**अन्तर यौनिक (Intersexual):** यस्तो व्यक्तिको जन्मिने बेलामै महिला र पुरुष भनेर यौन छुट्याउन सकिंदैन र यस्तो व्यक्तिमा महिला र पुरुष दुवैको जैविक क्रोमोजोम (Biological Chromosome) हुन्छ ।
	क्विर (Queer) : महिला समयौनिक वा पुरुष समयौनिक वा दुई यौनिक मात्र भनेर उनीहरूको पहिचान राम्ररी खुल्न सक्दैन भनि क्विर भन्नुपर्छ ।

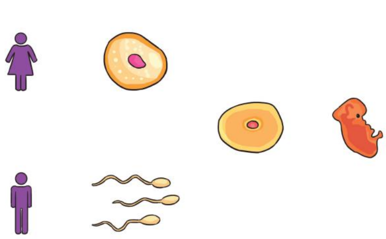
यौनिकता सम्बन्धी भ्रम र वास्तविकता

	यौनिकताका कुरा नगरिने भएकै कारण यौनिकतासम्बन्धी धेरै भ्रमहरू हाम्रो समाजमा विद्यमान छन् ।
	जस्तै रजस्वला भएको बेला पुरुषलाई छोयो भने पाप लाग्छ । हस्तमैथुन गर्नु पाप हो भन्ने भनाइ छ ।
	रजस्वला हुँदा छुट्टै बस्नुपर्छ र महिनावारी भएपछि बिबाह गर्दा धर्म प्राप्त हुँदैन ।
	पुरुषहरूमा महिलामा भन्दा यौन चाहना बढी हुन्छ । ज्वानो खायो भने यौनिक शक्ति घट्छ ।
	योनी झिल्ली च्यातिएको महिलाको यौन सम्पर्क भइसकेको हुन्छ ।

१.८ अवधारणा यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य

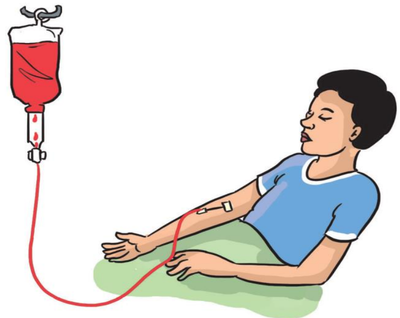
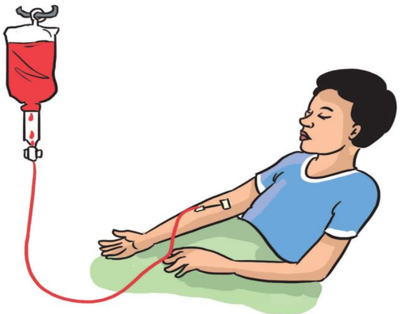
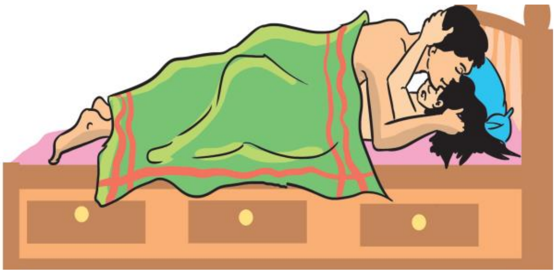
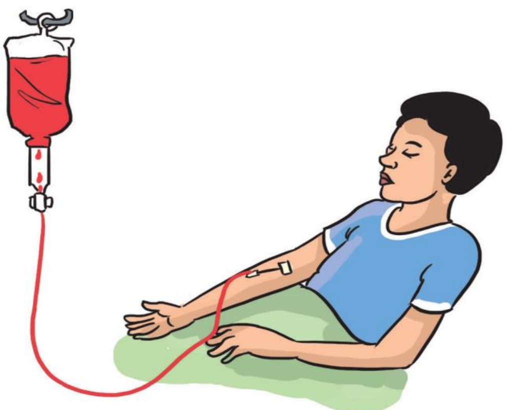
(Sexual and reproductive health)

गर्भधारण र गर्भ निरोध (Pregnancy and Contraception)

	गर्भधारण एउटा प्राकृतिक र जैविक प्रक्रिया भए तापनि यसलाई हामी योजनावद्ध तरिकाले सम्पन्न गर्न सक्छौं ।
	योजना गरेर गर्भधारण भएकोमा हामी ज्यादै खुशि हुन्छौं तर विना योजना गर्भ रहन गयो भने हामीलाई समस्या हुन सक्छ ।
	अनिच्छित गर्भधारण हुन नदिनका लागि भरपर्दो गर्भनिरोधको साधनको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
	पिल्स, कन्डम, डिपो, इम्प्लान्ट जस्ता गर्भनिरोधका अस्थायी साधन प्रयोग गर्न सकेमा यस्ता समस्याबाट जोगिन सक्छौं ।
	कम उमेरमा गर्भधारण गर्दा थुप्रै स्वास्थ्यका जोखिम हुन्छन् । जस्तै आमा र शिशुको ज्यान पनि जान सक्छ ।

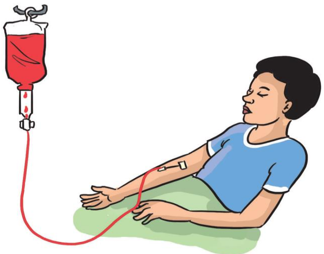
	कसैको सन्तान नजन्मिने भएमा पनि धर्म पुत्र वा धर्म पुत्री पाल्न सकिन्छ ।

एचआइभी र एडस, लाञ्छना, हेरचाह, उपचार र सहयोग

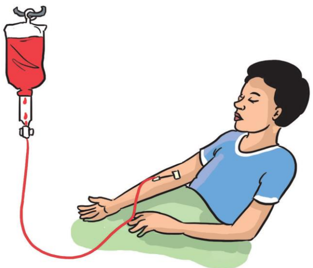
	एचआइभी एडस भनेको रोगसँग लडने प्रतिरक्षा शक्ति कमी भएको बिषाणु भाइरस शरीरमा भएको व्यक्ति हो ।
	एचआइभी एड्स भनेको रोगका लक्षणहरु अरूबाट प्राप्त हुने प्रतिरक्षा वा लड्ने शक्ति कमी भएको व्यक्ति ।
	सङ्क्रमित व्यक्तिसँग असुरक्षित यौन सम्पर्क गर्दा एचआइभी सर्छ ।
	सङ्क्रमितको रगत तथा रगतबाट बनेका पदार्थ अर्को व्यक्तिमा प्रयोग गर्दा एचआइभी सर्छ । सङ्क्रमित ब्यक्तिले प्रयोग गरेको सुई अरु ब्यक्तिले प्रयोग गर्दा एचआइभी सर्छ ।

	सङ्क्रमित आमाबाट बच्चा जन्मदा एचआइभी सर्छ ।

एचआइभी र एड्सको रोकथाम कसरी गर्ने

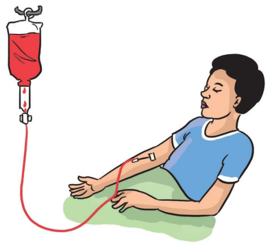
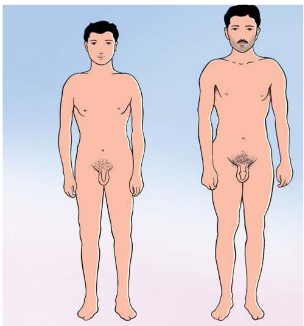
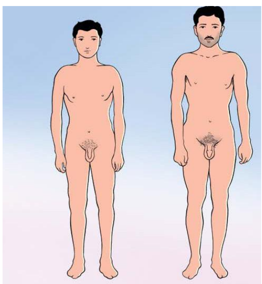
	सुरक्षित यौन सम्पर्कको लागि कन्डमको सही प्रयोग गर्ने
	एचआइभी जाँच गरिएको रगत वा रगतबाट बनेको पदार्थ मात्र प्रयोग गर्ने
	सुईहरू, सिरिन्ज तथा ब्लेड सधैं नयाँ प्रयोग गर्ने

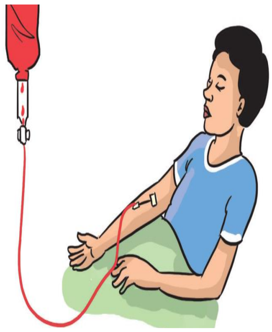
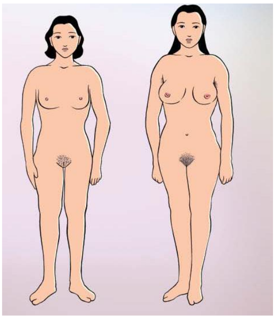
रोगका लक्षणहरू: एचआइभी सरुवा रोग भएपछि के हुन्छ ?

	एचआइभीले शरीरको रोगसँग लडने शक्ति नष्ट गर्दछ र व्यक्तिलाई अन्य रोगहरूले आक्रमण गर्दछ जस्तै क्षयरोग

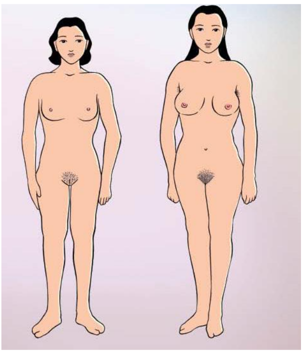
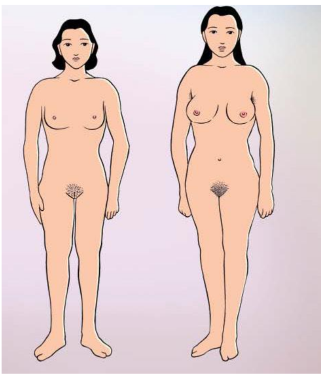
	एचआइभी लागेकी महिलाले गर्भधारण गर्नु अगाडि स्वास्थ्यकर्मीको निगरानीमा जन्माउने

एचआइभी सङ्क्रमितको हेरचाह र सहयोग

	एचआइभी लागेको मानिसलाई पनि अन्य व्यक्ति सरह बाँच्ने अधिकार छ ।
	उनीहरूलाई खानपिन र सरसफाइमा राम्ररी हेरचाह र उपचारमा सहयोग गर्न सकेमा अन्य व्यक्ति सरह काम सेवा गर्न सक्छन ।
	यौन सम्पर्क तथा यौनजन्य गतिविधिबाट क्लामाइडिया, सुजाक, भिरिङ्गी र एचआइभी, रोग लाग्न सक्छ ।
	सरुवा रोगका कारण पिसाव गर्दा दुख्छ र पिसावबाट पिप बगेर पिसाव गर्दा दुख्ने र पोल्ने गर्छ ।

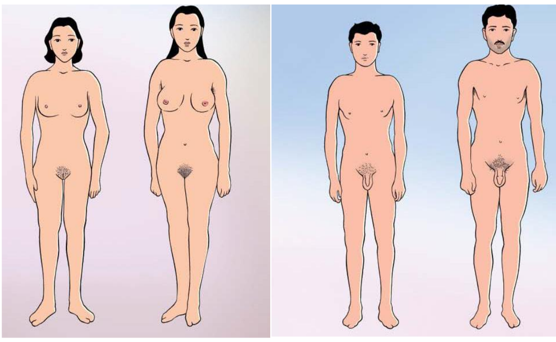
	कुनै कुनै वेला रोगको लक्षण नदेखिन पनि सक्छ तर कीटाणु शरीरभित्र हुन्छन् र अरूलाई सार्न सक्छन् ।
	शारीरिक वनावटको कारणले महिलामा लक्षण सजिलै देखिदैन र रोगको निदान (Diagnosis) गर्न पनि गाह्रो हुन्छ ।

अस्वाभाविक योनीस्राव) Vaginal Discharge Syndrome-VDS) लक्षण तथा चिह्नहरू:

	कहिलेकाही योनिमा पोल्ने, अप्ठेरो हुने र यौन सम्पर्क गर्दा दुख्ने गर्दछ ।
	योनीबाट बाक्लो वा पातलो तरल पदार्थ बग्ने र योनीमा घाउ हुने, दुर्गन्ध आउने गर्दछ ।

जननेन्द्रियमा घाउ आउने) Genital Ulcer Disease Syndrome- GUS)

लक्षण तथा चिह्नहरू

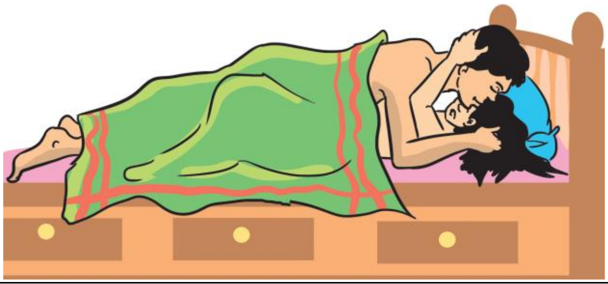
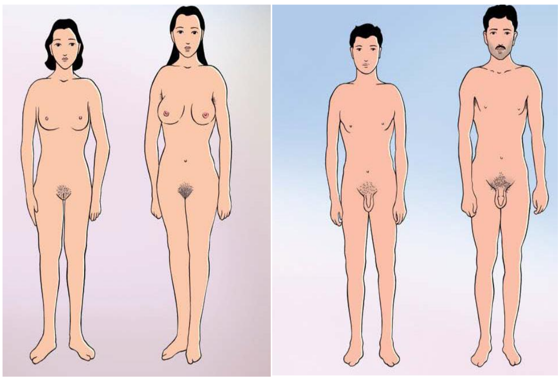
	लिंग वा योनी अथवा वरिपरि घाउ, खटिरा वा फोका आउने र एकापट्टि वा दुबै पट्टिको काछमा गिर्खा आउने गर्दछ ।
	घाउहरू एउटा वा धेरै हल्का वा गहिरो, सफा वा फोहोर देखिने र काछमा दुख्ने वा नदुख्ने गिर्खा हुन पनि सक्छन् ।

महिलाको तल्लो पेट दुख्नु) Lower Abdominal Pain Syndrome - LAPS)

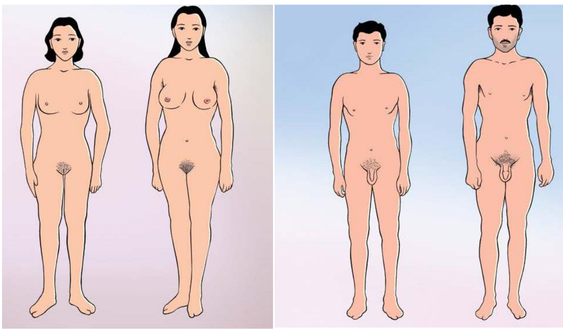
लक्षण तथा चिह्नहरू

	महिलाको तल्लो पेट (पाठेघर) समय समयमा वा सधै दुख्ने ज्वरो आउने, योनी स्राव हुने (योनीबाट तरल पदार्थ बग्ने) तल्लो पेट छाम्दा वा थिच्दा दुख्ने

भेजिनिसमस) Vaginismus)

	यौन सम्पर्क गर्दा दुख्ने, जलन अनुभव हुने, यौन सम्पर्क गर्न नसकिने स्थितिलाई भेजिनिसमस भनिन्छ ।
	सामान्यतया यौन सम्पर्क गर्दा लिङ्ग योनीभित्र प्रवेश गर्दछ तर यो समस्या भएको अवस्थामा लिङ्ग योनीभित्र प्रवेश गर्न सक्दैन ।

यौनजन्य सरुवा रोग समयमै उपचार नगरेमा हुन सक्ने जटिलताहरू

	महिला तथा पुरुषमा बाँझोपन हुने, पुरुषको मुत्र नली साँघुरो हुने गर्दछ ।
	पाठेघरभन्दा बाहिर गर्भधारण हुन सक्ने, महिलाको पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुने कम तौलको बच्चा जन्मने गर्दछ ।

	गर्भको बच्चामा सरुवा रोग हुने गर्भपतन हुन सक्ने भिरिङ्गीको समयमै उपचार नगरेमा यसले श्वासप्रश्वास प्रणाली तथा स्नायु प्रणालीमा समेत सरुवा रोग हुने

यौन प्रसारित सरुवा रोग र एचआइभीको जोखिमलाई पहिचान गर्ने र न्यूनीकरण गर्ने

	सङ्क्रमित व्यक्तिसँग असुरक्षित यौन सम्पर्क गर्ने मानिसहरुलाई यौन प्रसारित सरुवा रोग र एचआइभी हुन्छ ।
	स्वास्थ्य परीक्षणबाट मात्र हामीले सरुवा रोग भएनभएको थाहा पाउन सक्छौं ।
	यौन प्रसारित सरुवा रोग भइहालेमा समयमै उपचार र व्यवस्थापन गर्न सकेमा यसको जेखिमबाट बच्न सकिन्छ ।

यस सामग्रीमा, सरल तथा सचित्र भाषा सम्पादन: ज्वाइन्ड ह्याण्ड प्रा.लि.को तर्फबाट राजु बस्नेत र इजिटु रिड चेकिङ्ग ग्रुपबाट सम्पादन गरीएको हो ।