5

किशोरकिशोरीहरूका यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी

जिज्ञासा पुस्तिका

यौन र यौन सम्बन्ध
Sex and Sexual Relation

नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

टेकु, काठमाडौं

आ.व. २०७८/०७९

लेखन तथा प्रकाशन
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकु, काठमाडौं ।

प्रथम संस्करण चैत्र २०६६
बाह्रौ संस्करण २०७८ (परिमार्जित)

© राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकु, काठमाडौं ।

दुई शब्द

जनसङ्ख्या र विकाससम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन १९९४ को कार्ययोजना र त्यसपछाडि भएका यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन र सम्झौताहरूले युवा किशोरकिशोरीहरूलाई प्राथमिकतामा राखेको छ । नेपाल सरकारले किशोरकिशारीको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सुधार्न योजनबद्ध प्रयासहरु गरेको छ । वि. सं. २०५७ मा नै राष्ट्रिय किशोरकिशोरी स्वास्थ्य र विकास रणनीति तयार गरी लागु गरियो । त्यसैको निरन्तरताको रूपमा थप परिमार्जनसहित राष्ट्रिय किशोरकिशोरी स्वास्थ्य तथा विकास रणनीति २०७५ लागु गरिएको छ । यो रणनीतिको कार्यान्वयन गर्ने सन्दर्भमा वि.सं. २०६६ मा यस केन्द्रको पहल र जर्मन सहयोग नियोगको सहयोगमा पहिलो पटक प्रकाशित किशोरकिशोरीको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी जिज्ञासाका ८ पुस्तिकाहरूमा आवश्यकता अनुसार परिमार्जन गरी प्रकाशन गरिएको छ ।

किशोरकिशोरीहरूको व्यापक सहभागिता, परामर्श र सुझावका आधारमा यस परिमार्जित संस्करणमा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यका विज्ञान सम्मत र तथ्यपरक जानकारीहरूलाई समेट्ने प्रयास गरिएको छ । किशोरावस्था र पोषण, मित्रता र माया, महिनावारी, सुर्तीजन्य पदार्थ, रक्सी र लागु पदार्थ, यौन र यौन सम्बन्ध, विवाह, गर्भावस्था र सुरक्षित गर्भपतन, किशोरकिशोरी स्वास्थ्य, यौन र प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारको विषयवस्तु यसमा समावेश गरिएका छन् । राष्ट्रिय किशोरकिशोरी स्वास्थ्य र विकास रणनीति २०७५ मा पोषण, नसर्ने रोगहरु र मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी थप कार्यक्रमहरू पनि राखिएको हुनाले ती कार्यक्रमहरूलाई सहयोग पुग्ने गरी विषयहरू थपिएको छ ।

किशोरकिशोरीहरूमा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी न्यून जानकारीले उनीहरूमा यौनजन्य सङ्क्रमण, एचआईभी, कम उमेरमा हुने विवाह, अनिच्छित गर्भधारणलगायतका जोखिमहरु बढी हुन्छन् । यसले उनीहरूको जीवन बर्वाद हुने मात्रै होइन, राज्यको मानवीय स्रोतमा समेत ठुलो क्षति पुग्छ । त्यसैले किशोरकिशोरीहरूको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याई कम उमेरमा हुने विवाह, असुरक्षित यौनसम्मर्क, यौनजन्य सङ्क्रमण आदि कम गर्न यी पुस्तिकाहरूले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने विश्वास गरेको छु ।

यस पुस्तिकाको शुरूको संस्करण देखि योगदान गर्नुहुने, प्रश्नको श्रोत, उत्तरहरूको श्रोत, व्यक्ति एवं बिगतका प्रकाशनको सहयोगी संघ संस्था र महानुभावहरू प्रति आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु । साथै यो परिमार्जित संस्करणको लागि थप विषय वस्तुको लेखन तथा सम्पादन र योगदान गर्न हुने सबै महानुभावहरूलाई राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्रको तर्फबाट हार्दिक धन्यवाद दिंदै भविष्यमा पनि यस्तै रचनात्मक कार्यको अपेक्षा राखेको छु ।

श्री सुनिल राज शर्मा
निर्देशक

पुस्तिकाको सन्दर्भमा

यो पुस्तिका नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयअन्तर्गत राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकुले तपाईंहरूका लागि तयार पारेको आठवटा पुस्तिकामध्येको एक हो । यसमा तपाई किशोरकिशोरीहरूले थाहा पाउनुपर्ने र जानकारी राख्नुपर्ने विषयवस्तुहरु र सन्दर्भहरूलाई समावेश गरिएको छ । यी पुस्तिकाहरूमा किशोरावस्थाको वृद्धि र विकास, यसले ल्याउने परिवर्तनहरु, माया मित्रता र सम्बन्धको सही व्यवस्थापन, सुर्तीजन्य पदार्थ, रक्सी र लागु पदार्थको दुर्व्यसन र यसबाट बच्ने उपायहरु, विवाह गर्भधारण र गर्भपतनको बारेमा सही जानकारी, किशोरीहरूमा हुने महिनावारी, यसको भ्रम र यथार्थ, यौन रोगहरु र एचआइभीबाट बच्ने उपायहरु, यौन यौनिकता, यौन सम्बन्ध, यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र प्रजनन् अधिकारसँग सरोकार राख्ने अन्य विषयहरूका बारेमा सही जानकारी दिने प्रयास गरिएको छ । साथै खानपान, नसर्ने रोग, मानसिक स्वास्थ्य, विपद् र महामारीसँग सम्बन्धित विषयवस्तुहरु पनि समेटिएका छन् ।

यो पुस्तक पहिलो पटक तयार गर्दा देशभरीबाट किशोरकिशोरीहरूको जिज्ञासा सङ्कलन गरिएको थियो । सङ्कलित १०,००० प्रश्नहरूबाट महत्त्वपूर्ण र धेरैले राखेका जिज्ञासाहरु समेटेर तयार गरिएको पुस्तकलाई परिमार्जन गर्न पनि पुनः किशोरकिशोरीहरूबाट नै सुझाव सङ्कलन गरिएको थियो । यी पुस्तिकाहरूको परिमार्जनका लागि ललितपुर, भक्तपुर र काभ्रे जिल्लाका ६ वटा विद्यालयमा अध्ययनरत किशोरकिशोरीहरूसँग छलफल र परामर्श गरी यसमा भएका विषयवस्तु, सन्दर्भहरूको स्पष्टता, चित्र, प्रस्तुतीकरणको आकार आदिका बारेमा जानकारी र परिमार्जनका लागि सुझावहरु सङ्कलन गरिएको थियो । यी सुझावहरु, विज्ञ र सरोकारवाला निकायका व्यक्तिहरूसँगको छलफलबाट प्राप्त निष्कर्षहरूलाई समेटेर यी पुस्तिकाहरु परिमार्जन गरिएको छ । त्यसैले यी पुस्तिकाहरूमा पहिलेको भन्दा फरक चित्रहरु, चित्रकथाहरु र प्रश्नउत्तरहरु राखिएका छन् । पहिलेको पुस्तिकामा भएका विषय र सन्दर्भहरूलाई यथावत् राखी नयाँ र थप विषयवस्तुहरु यसमा समावेश गरिएका छन् । तपाईंजस्तै किशोरकिशोरी साथीहरूसँग छलफल र परामर्श लिँदै यो पुस्तिकालाई अन्तिम स्वरूपमा ल्याइएको छ ।

पुस्तिकाबाट किशोरकिशोरीहरूले यौन र प्रजनन् स्वास्थ्यका बारेमा जानकारी लिने मात्र नभई आफ्नो जीवनमा आइपर्ने समस्यालाई कसरी सही व्यवस्थापन गर्ने भन्ने सीप पनि सिक्न सक्नुहुनेछ भन्ने अपेक्षा गर्दछौं । राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्रले तयार पारेका ८वटा पुस्तिकाहरु यसप्रकार छन्–

१. किशोरावस्था र पोषण
२. मित्रता र माया
३. महिनावारी
४. सुर्तीजन्य पदार्थ, रक्सी र लागु पदार्थ
५. यौन र यौन सम्बन्ध
६. विवाह, गर्भावस्था र गर्भपतन
७. किशोरकिशोरी स्वास्थ्य (नसर्ने रोग, विपद् तथा महामारी, मानसिक स्वास्थ्य, यौन रोग र एचआइभी)
८. यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकार

यी पुस्तिकाहरू औपचारिक र अनौपचारिक सिकाइहरूमा उपयोग हुनेगरी तयार गरिएको छ । यसबाट समाजमा रहेका कतिपय गलत मान्यताहरु र भ्रमलाई परिवर्तन गर्न पनि उपयोगी हुने छन् । यी पुस्तिकाहरु पढ्ने सबैले आफ्नो जीवनमा भोगेका, भन्न नसकिएका र जवाफ पाउन नसकिएका नितान्त निजी प्रश्नहरूको जवाफ पाउन सक्ने छन् । थप प्रश्नहरु र सुझावहरूलाई हामी सधैँ नै स्वागत गर्छौं । परिवर्तित सन्दर्भ र समयलाई मध्यनजर राखेर यी पुस्तिकाहरु परिमार्जन हुँदै जाने छन् । यी पुस्तिकाहरूले मात्र किशोरकिशोरीसँग सम्बन्धित अन्य थुप्रै विषयवस्तुहरु समाधान गर्न सक्दैनन् । आफ्ना स्वास्थ्य समस्याहरु र जिज्ञासा पूरा गर्न स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्य संस्थामा पनि सम्पर्क राख्नु पर्छ ।

विषयसूचि

विषय		पेज नं.
१.	यौन (Sex) भनेको के हो ?	१
२.	यौनिकता (Sexuality) भनेको के हो ?	१
३.	यौनिक विविधतालाई कसरी बुझ्ने ?	२
४.	अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको यौनिकता कस्तो हुन्छ ?	३
५.	बृहत यौनिकता शिक्षा भनेको के हो ?	३
६.	म १८ वर्षको भएँ । मेरो लिङ्ग बाङ्गो छ । के यसले मेरो यौन जीवनलाई प्रभाव पार्ला ? लिङ्गलाई सिधा बनाउन के गर्नुपर्ला ?	४
७.	यौन चाहना किन हुन्छ ?	५
८.	यौन उत्तेजना कसरी हुन्छ ?	५
९.	लिङ्गमा उत्तेजना कसरी आउँछ ?	५
१०.	हामीले आफ्नो यौन भावनालाई लुकाउनु पर्छ या पर्दैन ?	६
११.	हामी यौन भावनालाई कसरी नियन्त्रण गर्न सक्छौँ ?	६
१२.	हामी किन यौन सम्पर्क गर्छौं ?	७
१३.	किन किशोर अवस्थामा केटा-केटीहरू बढी यौन सम्पर्कप्रति ध्यान केन्द्रित गर्दछन् ?	७
१४.	यौन सम्पर्क हुँदा शरीरमा के हुन्छ ?	८
१५.	यौन चाहना र असुरक्षित यौन सम्पर्क सम्बन्धी चित्र कथा	९
१६.	यौन सम्पर्कको फाइदा के हो ? हाम्रो स्वास्थ्यका लागि यौन आवश्यक हो ?	१६
१७.	कुन उमेरमा यौनसम्पर्क गर्न उपयुक्त होला ?	१७
१८.	के किशोरकिशोरी अवस्थामा यौनसम्पर्क गर्नु जरूरी छ ?	१७
१९.	किन किशोरकिशोरीहरूले यौनसम्बन्धी फैसला छिटो गर्ने गर्दछन् ?	१८
२०.	यौनसम्पर्क गर्दा के-के कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्दछ ?	१९
२१.	यौनसम्पर्क गर्दा चुम्बन किन गरिन्छ र यौनसम्पर्कमा यसको भूमिका के हुन्छ ?	२०
२२.	के केटा र केटी दुबैमा यौन इच्छा बराबर हुन्छ ?	२०
२३.	के यौन सम्पर्कलाई प्रमाणित गर्न सकिन्छ ?	२१
२४.	गर्भवती भएको बेला यौन सम्पर्क राख्नु हुन्छ कि हुँदैन ?	२१
२५.	किन केटीहरूले यौन सम्पर्कको प्रस्ताव राख्न सक्दैनन् ?	२१
२६.	के पुरूषहरु यौनसम्पर्कका लागि सधै तयार रहन्छन् ?	२२
२७.	दुईपटक वीर्य स्खलन वा यौनसम्पर्कको बीचको अन्तर कति हुनुपर्दछ ? अत्यधिक यौनसम्पर्कले के असर गर्न सक्दछ ?	२२
२८.	पहिलो पटकको यौनसम्पर्कमा महिलाहरूमा किन रगत बग्दछ ?	२२

२९. यौनसम्पर्क गरेपछि यौन अङ्गहरू दुख्नुको कारण के हो ? २३
३०. कोही मानिसहरूमा यौन चाहना आउँदैन रे, के यो सत्य हो ? २३
३१. यौनदुबर्लताका कारक तत्वहरु के के हुन सक्छन् ? २५
३२. मैले मेरो साथीलाई जनावरसँग यौनसम्पर्क गरेको प्रत्यक्ष रूपमा देखेको छु । मैले उसलाई यस्तो गर्नबाट कसरी रोक्न सक्छु ? २६
३३. कुन उमेरसम्म कण्डम प्रयोग नगरीकन यौनसम्पर्क गरे पनि सुरक्षित हुन्छ ? २६
३४. सुरक्षित यौनसम्पर्कका लागि कण्डमबाहेक अरू कुन-कुन साधन प्रयोग गर्न सकिन्छ ? २७
३५. किन महिलाहरू आफ्नो शरीरका अङ्गहरू देखाउन र पुरूषहरूले हेर्न रूचाउँछन् ? २७
३६. यौन अभिमुखीकरण (Sexual Orientation) भनेको के हो ? २८
३७. ३७. LGBTIQA+ भनेको के हो ? २८
३८. तेस्रो लिङ्गी (Third gender) भनेको के हो ? २९
३९. यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसङ्ख्यक (Sexual and Gender Minority) को हुन् ? २९
४०. लिङ्ग परिवर्तन भनेको के हो ? के यो नेपालमा गर्न सकिन्छ ? यदि सकिन्छ भने लिङ्गपरिवर्तन गर्दा के कुरालाई ध्यानमा लिनुपर्छ ? ३०
४१. स्वस्थ यौन जीवनका लागि के–के कुराहरूको आवश्यकता पर्दछ ? ३१
४२. किन किशोरकिशोरीहरुमा यौनसम्बन्धी ज्ञान हुनु जरूरी छ ? ३१
४३. यौनका बारेमा खुलेर बोल्नु पर्छ या पर्दैन ? केटा र केटीमध्ये कसले खुलेर बोल्नुपर्दछ ? ३१
४४. हामी यौन तथा यौनसम्पर्कको बारेमा अरू व्यक्तिहरूका अगाडि कुरा गर्न किन लाज मान्दछौँ ? ३२
४५. किन अभिभावकहरूले यौन स्वास्थ्यका बारेमा आफ्ना बच्चाहरूसँग खुलेर कुरा गर्दैनन् ? ३३
४६. किन केटाहरू यौनबारे बोल्न लाज मान्दैनन् जबकि आधुनिक पिँढीका केटीहरू बोल्न पनि हिच्किचाउँछन् ? ३४
४७. यौनसम्पर्क एउटा स्वाभाविक प्रक्रिया भए तापनि यसप्रति मानिसहरूको किन नकारात्मक सोच र धारणा छ र यसलाई किन ठुलो कुराको रूपमा लिइन्छ ? ३६

१. यौन (Sex) भनेको के हो ?

मानिसलाई महिला र पुरुष भनेर छुट्याउने जैविक (Biological) गुणहरूलाई यौन भनिन्छ । हामीले यौन भन्नेबित्तिकै यौनसम्पर्क, यौन क्रियाकलाप वा महिला र पुरुषबीच हुने संसर्ग भन्ने बुझिरहेका छौं । तर मानव जातिको यौन व्यवहार, यौन पहिचान, चाहना आदिले हामीले बुझ्दै गरेको "यौन" को अर्थमा विवाद सिर्जना भएको छ । त्यसैले, यौनिकता र यौन स्वास्थ्यका बारेमा कुराकानी गर्नुपर्दा यौनलाई लिङ्गको आधारमा हुने भिन्नता भन्ने नै बुझ्नुपर्छ । तर अरु प्रयोजनमा अङ्ग्रेजीको सेक्स शब्दलाई लिङ्ग (महिला, पुरुष र तेस्रो लिङ्गी) भनेर नै बुझिन्छ । तेस्रो लिङ्गी भन्नाले महिला वा पुरुषको जैविक गुणहरूभन्दा फरक व्यवहार गर्ने अर्थात् समाजले वुझेको लिङ्ग भन्दा फरक सोच वा व्यवहार गर्ने व्यक्तिहरूलाई बुझाउन खोजिएको हो ।

२. यौनिकता (Sexuality) भनेको के हो ?

यौनिकता भनेको मानिसको जीवनको अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । यो जीवनको केन्द्रीय पक्ष हो । यौनिकताले जीवनका धेरै पक्षहरूलाई समेटेको हुन्छ । मुख्यतयाः लिङ्ग, लैङ्गिक पहिचान र भूमिका, यौन उत्तेजना, यौन आकर्षण, यौन आनन्द, यौन पहिचान र प्रजनन जस्ता विषयहरूको समष्टिगत रूप नै यौनिकता हो । महिला वा पुरुष भएको कारण उसले व्यक्तिगत रूपमा खेल्ने भूमिका, परिवार र समाजमा निर्वाह गर्ने भूमिका, व्यवहार र समाजले निर्धारण गरेको रीतिरिवाज संस्कार, चालचलन आदिले मानिसको यौनिकता निर्धारण गरेको हुन्छ । त्यसैले यौनिकता बहुआयामिक र समग्रतामा आधारित छ । यसलाई फराकिलो परिधि र सोचबाट हेरिनुपर्छ । मानिसको यौनिकता विभिन्न ढङ्गले प्रस्तुत हुने गर्छ वा अनुभव गरिन्छ । मानिसहरूको सोच भावना, इच्छा, विचार, धारणा, मान्यता, व्यवहार,जिम्मेवारी, सम्बन्ध आदि थुप्रै पक्षहरूमार्फत मानिसको यौनिकता प्रस्तुत वा अभिव्यक्त भएको हुन्छ ।

मानिसको यौनिकतालाई धेरै पक्षले प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । विशेषतः शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक, सांस्कृतिक, नीतिगत, कानुनी, ऐतिहासिक र धार्मिक पक्षहरूले मानिसको यौनिकता निर्धारित भएको हुन्छ । उदाहरणका लागि हिन्दु समाजमा हुर्किएकी एक महिलाले उनका श्रीमान्लाई गर्ने व्यवहार, सार्वजनिक ठाउँमा हुने उपस्थिति, मुसलमान धर्म मान्ने महिलासँग पटक्कै मेल खाँदैन । तर दुवै धर्मावलम्वीहरूका सन्तान हुन्छन् । दुवैका श्रीमान्/श्रीमतीबीच यौन सम्बन्धहरु हुन्छन् तर धर्मकै कारण सम्बन्ध, रहनसहन चालचलन मात्रै होइन यौन सम्पर्कलाई हेर्ने दृष्टिकोण र मान्यतासमेत फरक हुन्छ । यी सवै कुरालाई यौनिकताले समेट्नुपर्छ । यौनिकता व्यक्ति, समुदाय, धर्म सामाजिक स्वरूप चेतनाको स्तर आदि सबैले फरक पार्छ ।

समग्रमा यौनिकता भन्नाले जीवनका सामान्य कामदेखि यौनसम्पर्कको व्यवहार समेतलाई समेट्छ । यस्तो बृहत् र विशिष्ट प्रकारको मानिसका गुणलाई सकारात्मक ढङ्गले बुझ्ने र व्यवहारमा प्रस्तुत गर्ने गरेमा यसले मानिसको समग्र जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछ । सकारात्मक सोचको विकास गराउँछ ।

३. यौनिक विविधतालाई कसरी बुझ्ने ?

यौनिकताका अभिव्यक्तिहरु फरक फरक हुन्छन् । देशको सांस्कृतिक तथा धार्मिक मूल्य मान्यताहरुले यिनीहरुलाई फरक पार्छन् । नेपाल सांस्कृतिक विविधताको हिसाबले धेरै धनी देश हो । विविध सांस्कृतिक पक्षहरुको समष्टि रुप हो नेपाल । हरेक संस्कृतिमा यौनिकतालाई बुझ्ने फरक दृष्टिकोणहरु छन् । संस्कृति भनेको एउटा निश्चित स्थान वा अवस्थामा बसोबास गर्ने मानिसहरुको चालचलन, रीतिरिवाज, मूल्य मान्यता, विश्वास, परम्परा आदिको समग्र रुप हो । उदारणका लागि छाउपडी प्रथालाई लिन सकिन्छ । छाउपडी प्रथा विशेष गरी नेपालको पश्चिमी भूभागमा व्यापक रूपमा चलेको प्रथा हो । यो प्रथामा महिनावारी भएको बेला घरभित्र बस्न नपाउने र घरभन्दा बाहिर गोठ वा सानो छुट्टै घर बनाई राख्ने गरिन्छ । यो चलन महिला स्वास्थ्य र अधिकारका दृष्टिकोणले असाध्यै नराम्रो र

अपमानयुक्त छ । तर त्यहाँको सांस्कृतिक र धार्मिक मान्यताका कारण यस्तो प्रथालाई हटाउने प्रयत्न भइरहँदा पनि हटिसकेको छैन । अर्कातिर पहिलो महिनावारी हुँदा घरमा लोग्ने मानिसलाई हेर्न नहुने र अरुको घरमा लुकेर बस्ने चलन अहिले पनि विद्यमान छ । महिनावारी भएको बेला खानेकुरा छुन नहुने, मन्दिर जान नहुने जस्ता चलन केही समुदायमा छ भने अर्को समुदायमा महिनावारी बार्ने चलन नै छैन ।

कतिपय समुदायमा विवाह पूर्वको यौन सम्पर्कलाई सामान्य रुपमा लिने गरिन्छ भने कतिपय समुदायमा यस्तो गर्नु गम्भीर गल्ती हुन्छ । विवाहको चलन पनि फरक छ । केही समुदायमा सानै उमेरमा अभिभावकहरुको सहमतिमा केटीलाई केटाको घरमा पठाइन्छ । उनीहरुसँगै बस्छन् । बच्चा बच्ची जन्मिन्छन् । त्यसपछि मात्र आमा बुबाको बिहे गर्ने अनि छोराछोरीको बिहे गरिदिने चलन समेत छ । पश्चिमा समाजमा त विवाह नगरी सँगै बस्ने छोरा छोरी जन्माउने चलन सामान्य छ । नेपालका सहरी इलाकाहरुमा पनि विवाह नगरी सँगै बस्ने चलन सुरु भइसकेको छ । यी उदारणहरुले यौन र यौनिकतालाई बुझ्ने र उपभोग गर्ने कुरामा विविधता झल्काउँछ ।

यसरी यौन र यौनिकतासम्बन्धी विविधता, समुदायमा हुने लैङ्गिक जिम्मेवारी, सम्बन्धहरू, विवाहको चलन, मित्रता, परिवारको बनोट आदिको आधारमा प्रस्तुत हुन्छ । त्यसरी नै मानिसको यौन व्यवहार, वैवाहिक सम्बन्ध र यौन सम्बन्धहरूलाई हेर्ने दृष्टिकोण बनेको हुन्छ ।

४. विभिन्न किसिमका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको यौनिकता कस्तो हुन्छ ?

अपाङ्गताको अवस्था जस्तोसुकै भए पनि उनीहरूको यौन तथा प्रजनन अङ्गहरूको विकास सपाङ्गहरूको जस्तै हुन्छ । त्यसैले, उनीहरूमा पनि साङ्गहरूमा जस्तै यौन आकर्षण, यौन चाहना, यौन अनुभूति, र यौन सम्बन्धका आकाङ्क्षाहरु र सोचहरु विकास भैरहेका हुन्छन् । तर अपाङ्गताका कारण साङ्गहरूले जसरी अभिव्यक्त गर्न सकिरहेका हुँदैनन् । यौन कुण्ठा र यौन तृष्णा बीच हीनतावोध गरिरहेका हुन्छन् । केही विशेष शिक्षण विधि र सामग्रीहरूको प्रयोग गरी उनीहरूलाई पनि यौन र यौनिकतासम्बन्धी ज्ञान र सीप दिन सकिन्छ । अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई साङ्गहरूले हेर्ने दृष्टिकोण पूर्वाग्रही हुने, उनीहरूको त यौनिकता नै नभएको जस्तो गर्ने सामाजिक दृष्टिकोण (संस्कार) छ । यो उनीहरूप्रति गरिएको गम्भीर अन्याय हो । अपाङ्गहरूलाई उनीहरूका यौनिक भावना अभिव्यक्त गर्न र आफूलाई बुझ्नसक्ने वातावरण सिर्जना गर्ने काम साङ्गहरूको हो । अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूमा यौन शोषण र अपराध बढी हुने मात्रै होइन उनीहरूमा सुरक्षित यौन व्यवहारसम्बन्धी आधारभूत जानकारी पनि नहुने हुँदा यौनजन्य सङ्क्रमण र एचआईभी सङ्क्रमण साङ्गहरु भन्दा बढी हुन्छ ।

५. बृहत् यौनिकता शिक्षा भनेको के हो ?

बृहत यौनिकता शिक्षा विद्यालय शिक्षाको महत्त्वपूर्ण पाटो हो । यौनिकताले हाम्रो जीवनको धेरै पक्षहरूलाई समेटेको हुन्छ । हामी किशोरकिशोरीको लैङ्गिक पहिचान र भूमिका कस्तो हुनु पर्छ भन्ने कुरा बृहत् यौनिकता शिक्षाले सिकाउँछ । महिला वा पुरूष दुवैको आफ्नो व्यक्तिगत जीवन, परिवार र समाजमा निर्वाह गर्नुपर्ने भूमिका हुन्छ । हामीले गर्ने व्यवहार र भूमिका हाम्रो रीतिरिवाज, संस्कार, चालचलन आदिले निर्धारण छ ? मेरो संस्कारमा रहेर मैले कस यौनिकता शिक्षाले समेट्छ । जस्तै

एउटा किशोर भएर आफ्नो दिदी बहिनी वा केटी साथी महिनावारी हुँदा कसरी सहयोग गर्नुपर्छ ? आफूभन्दा ठुलालाई कसरी सम्मान गर्ने ? सानालाई कसरी माया गर्ने ? सबैलाई आदर गर्ने कुरा बृहत् यौनिकता शिक्षाले समेटेको छ । यतिमात्र नभएर हामी किशोरकिशोरीको आफ्नो यौन पहिचान कस्तो हुनुपर्छ ? किन यौन आकर्षण हुन्छ ? यौन उत्तेजना किन हुन्छ ? मानिसहरूले यौन आनन्द कसरी लिन्छन् ? यौन सम्पर्क कुन उमेरदेखि मात्र राख्नुपर्छ ? भविष्यको बारेमा नसोची सानै उमेरमा यौन सम्पर्क गर्दा कस्ता समस्याहरू आउन सक्छन् ? सुरक्षित यौन व्यवहार भनेको के हो ? आफ्नो यौन साथीसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ? यौन हिंसा भनेको के हो ? आफ्नो परिवारमा यौन हिंसा भयो भने कसलाई भन्ने ? यौन हिंसा लुकाउँदा कस्तो समस्या आइपर्न सक्छ ? जस्ता विषयहरूलाई बृहत यौनिकता शिक्षाले समेट्छ । आफूलाई यौन र प्रजनन् सम्बन्धी समस्या आउँदा कहाँ गएर स्वास्थ्य सेवा लिने ? आफ्नो यौन समस्या किन लुकाउनु हुँदैन, परिवारमा आफ्नो यौन समस्या कसलाई भन्ने जस्ता कुराहरू पनि बृहत यौनिकता शिक्षाले समेट्छ ।

हाम्रो सोच, भावना, इच्छा, विचार, धारणा, मान्यता, व्यवहार, जिम्मेवारी, सम्बन्ध, यौन स्वास्थ्य आदि कुराहरु जुन कुराले हाम्रो यौनिकता झल्काउँछ, यी सबै कुराहरु बृहत् यौनिकता शिक्षाले समेट्छ । जीवन उपयोगी सीप सिकाउनेदेखि लिएर यौन, यौनिकता र यौन सम्पर्कको बारेमा जानकारी दिने भएको हुनाले बृहत् यौनिकता शिक्षा हामी किशोरकिशोरीहरूका लागि निकै उपयोगी हुन्छ ।

६. म १८ वर्षको भएँ । मेरो लिङ्ग बाङ्गो छ । के यसले मेरो यौन जीवनलाई प्रभाव पार्ला ? लिङ्गलाई सिधा बनाउन के गर्नुपर्ला ?

संसारमा जन्मिएका मानिसहरूमध्ये ९० प्रतिशत पुरुषको लिङ्ग बाङ्गो हुन्छ । १० प्रतिशतको मात्रै सोझो हुन्छ । यसको मतलब लिङ्गले शरीरसँगै बनाउने कोण भनेको होइन । लिङ्गले शरीरमा बनाउने कोण त बाङ्गो नै हुन्छ । लिङ्ग बाङ्गो भएर यौन जीवनमा केही फरक पर्दैन तर तपाईं यौन र यौनिकतालाई कसरी हेर्नहुन्छ भन्ने कुरा महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

७. यौन चाहना किन हुन्छ ?

किशोरावस्थामा प्रवेश गर्नु भनेको नै यौन तथा प्रजनन अङ्गहरू सक्रिय हुने समय हो । यी अङ्गहरू सक्रिय भएपछि यिनले गर्ने प्रमुख कार्यहरू भनेको यौन सम्बन्ध कायम गर्ने र प्रजनन गर्ने हो । यौन चाहना नभई यौन सम्बन्ध कायम हुँदैन । यौन सम्पर्क गर्ने चाहना विकास गराउने हर्मोनहरू हाम्रो शरीरमा उत्पादन हुन्छन् । पुरूषहरूमा टेस्टेस्टोरोन र महिलाहरूमा एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टोरोन नामका हर्मोनहरूले नै यौन चाहनाका लागि मुख्य भूमिका खेल्छन् । मानव जीवनचक्रको एक मुख्य प्रक्रिया यौन सम्बन्ध भएकाले र यसको सुरूवात किशोरावस्थामा नै हुने भएकाले हामीलाई यससँग सम्बन्धित खुल्दुली हुनु स्वाभाविक नै हो । यौन चाहना नभई यौन जीवनका अरू पक्षहरू सुरू हुँदैनन् । मानिसहरू यौन चाहना पूर्ति गर्न यौन जोडी बनाउने वा यौन सम्बन्धी क्रियाकलापमा संलग्न हुन्छन् ।

यौन सम्पर्कको चाहना हुनु त स्वाभाविकै हो । यो सबै लिङ्गीमा उस्तै मात्रामा उत्पन्न हुन्छ । यौन सम्पर्कका लागि दुवैजना पूर्णरूपमा तयार भएको हुनुपर्दछ र उनीहरूबीचको सम्बन्ध सुरक्षित पनि हुनुपर्दछ । असुरक्षित यौनसम्पर्कले यौनसम्बन्धी रोगहरू लाग्ने, अनिच्छित गर्भ रहने जस्ता समस्याहरू आउँछन् भन्ने जानकारी पाउनु अत्यन्त्यै जरूरी हुन्छ ।

८. यौन उत्तेजना कसरी हुन्छ ?

उत्तेजना पहिले मनमा सुरू हुन्छ । कल्पना र दिवास्वप्नमा पनि मानिसहरू चरम आनन्द प्राप्त गर्दछन् । यौनसम्बन्धी किताब पढ्दा, अश्लील चित्र हेर्दा र अरूले परस्परमा प्रेम गरिरहेको हेर्दा पनि मानिसहरू उत्तेजित हुन्छन् । आफूले मन पराएको मान्छेलाई देख्दा, नाङ्गो तस्वीर देख्दा, लामो कपाल, पुठा अथवा स्तन हेरेर पनि शारीरिक रूपले उत्तेजित हुन सकिन्छ ।

९. लिङ्गमा उत्तेजना कसरी आउँछ ?

यौन सम्पर्कका लागि अनिवार्य सर्त भनेको नै पुरूषहरूको लिङ्ग उत्तेजित हुनु र स्खलन नहुन्जेलसम्म दऱ्हो रहिरहनु हो । लिङ्ग उत्तेजित हुने निश्चित प्रक्रिया छ । जब मानिसमा यौन चाहना आउँछ, त्यतिबेला स्नायु प्रणाली क्रियाशील भई लिङ्गको मांसपेशीलाई खुकुलो हुन निर्देशन गर्छ । सोही समयमा लिङ्गलाई रगत आपूर्ति गर्ने

धमनीहरू दुई गुना ठुला हुन्छन् र लिङ्गमा सामान्यभन्दा सोह्र गुना बढी रगत आपूर्ति हुन्छ, साथै लिङ्गबाट अशुद्ध रगत लिएर जाने शिराहरू बन्द हुन्छन् । परिणामस्वरूप लिङ्गमा रहेको खाली ठाउँहरूमा रगत भरिन्छ र लिङ्ग दऱ्हो हुन्छ । यदि लिङ्गमा स्नायु मार्फत सन्देश पुऱ्याउने प्रक्रिया वा रगत सञ्चार गर्ने प्रक्रियामा खराबी आउनेबित्तिकै यौन दुर्बलता हुन्छ । यौन दुर्बलता भनेको पुरूषको लिङ्ग उत्तेजित नहुनु हो भने महिलाहरूमा योनी सुक्खा रहनु हो ।

१०. हामीले आफ्नो यौन भावनालाई लुकाउनुपर्छ या पर्दैन ?

किशोरावस्थामा विपरीत लिङ्गीप्रति आकर्षित हुने (वा कसैकसैलाई समलिङ्गी आकर्षण पनि हुन्छ) तथा यौनसम्पर्क गर्ने चाहना हुने आदि हुन सक्छ । यस्तो हुनु स्वाभाविकै हो । किनकि मानिस जन्मजात नै यौनिक हुन्छ । तर हाम्रो समाज र संस्कृतिले गर्दा यसको प्रकट गर्ने तरिका फरक फरक हुन्छन् । यौन चाहनालाई प्रकट गर्नु, यौन सम्बन्धी कुरा गर्नु लाजको कुरा भनेर कुनै कुनै समाजमा व्याख्या गरेको पाइन्छ । यौन चाहनालाई पूरा गर्न यौनसम्पर्क नै गर्नुपर्छ भन्ने छैन । अरू कार्यहरू जस्तै हस्तमैथुन गरेर पनि यौन चाहनालाई पूरा गर्न सकिन्छ । के गरेर यौन चाहनालाई पूरा गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा आफूलाई ज्ञान नहुन सक्छ । तसर्थ स्वास्थ्यकर्मीसँग उचित सल्लाह लिनुपर्छ । यौनसँग सम्बन्धित विविध भावनाहरूको समय, परिस्थिति र सामाजिक संस्कारसँग मेल खानेगरी अभिव्यक्त गर्नु पर्दछ । यसलाई लुकाउनु हुँदैन ।

११. हामी यौन भावनालाई कसरी नियन्त्रण गर्न सक्छौँ ?

यौन भावनालाई नियन्त्रण होइन व्यवस्थापन गर्ने हो । यसलाई व्यवस्थापन गर्ने थुप्रै तरिकाहरू हुन सक्छन् । यसका लागि किशोरकिशोरीहरूले विभिन्न उपायहरू

अपनाउन सक्छन् । जस्तै सामाजिक क्रियाकलापहरूमा संलग्न हुने, खेलकुदमा सक्रिय हुने, बुबा आमाको काममा सघाउने आदि । यस्ता काम गर्नाले यौन भावनाहरूलाई व्यवस्थापन गर्न सजिलो हुन्छ । त्यसै गरी घरपरिवारका आफूभन्दा ठूला व्यक्तिहरूलाई नहिच्किचाईकन सोध्ने बानी गर्दा पनि गलत बाटोमा लाग्नबाट जोगिन सकिन्छ । त्यसै गरी यौन चाहना चरम रूपमा देखा पर्‍यो भने हस्तमैथुन गर्न पनि सकिन्छ ।

१२. हामी किन यौन सम्पर्क गर्छौं ?

यस्तो भावना सबैलाई हुन्छ । सामान्यतया यौन सम्पर्क नगरी सन्तान उत्पादन हुँदैन । सन्तान उत्पादन नभई वंशको निरन्तरता हुँदैन । त्यसैले वंशको निरन्तरताका लागि यौन सम्पर्क अनिवार्य हो । यस्तो चाहना गराउने गरी हाम्रो शरीरमा रासायनिक पदार्थहरूको उत्पादन हुन्छ र यो सबै प्राणीहरूमा पनि हुन्छ । यसमाथि मानव जातिले त यौन सम्पर्क गरेर आनन्द अनुभूति गर्न सक्छ । आनन्दकै कारण यौन चाहना हुन्छ । यौन आनन्द लिनका लागि यौन सम्पर्क गरिन्छ ।

१३. किन किशोर अवस्थामा केटा–केटीहरू बढी यौन सम्पर्कप्रति ध्यान केन्द्रित गर्दछन् ?

किशोर अवस्थामा प्रवेश गरेपछि मात्र यौनजन्य हर्मोनहरू उत्पादन हुने भएकाले एकअर्काप्रति आकर्षित हुने, यौनजन्य क्रियाकलापहरूमा संलग्न हुने कुरा सामान्य हुन् । यो किशोर अवस्थामा मात्र नभइ त्यसपछि पनि भईरहन्छ । तर साना बालबालिकामा यौनसम्बन्धी क्रियाकलाप वा आकर्षण गराउने हर्मोन नै उत्पादन नहुने हुँदा त्यत्तिबेला यस्तो क्रियाकलापहरू नहुने तर किशोर अवस्थामा प्रवेश भएपछि त्यस्तो स्वभाव विकास हुनेहुँदा केही अनौठो हुनु स्वाभाविक हो तर यसलाई सामान्य रूपमा लिनुपर्छ ।

१४. यौन सम्पर्क हुँदा शरीरमा के हुन्छ ?

यौनसम्पर्कको सामान्यतया चार चरणहरू हुन्छन्ः उत्तेजना (Excitement), धारण (Plateau phase), चरम आनन्द (Orgasm) र सम्पन्नता (Resolution) । जब मानिसमा यौन चाहना आउँछ, त्यतिबेला स्नायु प्रणाली क्रियाशील हुन्छ । उत्तेजना हुँदा शरीरले एड्रिनलिन (Adrenaline) नामक हर्मोन बाहिर निकाल्छ । यसले मांशपेशीहरूलाई तन्काउँछ, श्वासप्रश्वासको गतिलाई बढाउँछ, रक्तप्रवाह बढ्छ र मुटुको धड्कनलाई छिटो र जोडदार बनाउँछ । शरीरमा उत्तेजना बढेर एकदम गर्मी भए जस्तो लाग्छ । पुरूषको लिङ्ग फुलेर दरो हुन थाल्छ । अण्डकोषको छाला बाक्लो हुँदा सोहोरिएर शरीरमा टाँसिन्छ । महिलाको स्तन भरिएर मुन्टो कडा हुन्छ । रक्तप्रवाह बढ्नाले योनीबाट चिप्लो पदार्थ बग्न थाल्छ । योनीका बाहिरी भाग भित्र पस्छन् र भित्री भाग फुलेर फैलिन जान्छ । उत्तेजित भएको बेलामा भगाङ्कुर (Clitoris)को लम्बाइ र त्यसको आकार बढ्छ । लिङ्ग अटाउने गरी योनीको आकारमा वृद्धि हुन्छ । यो उत्तेजनाको चरण हो । त्यसपछि रक्तप्रवाह बढ्नाले लिङ्गको आकार बढ्छ र यसको रङ पनि गाढा बैजनी हुन्छ । योनीको भित्री भाग र स्तन दुवै फुल्दै जान्छन् । लिङ्गको घर्षणले गर्दा योनीमा दबाब बढ्छ र उत्तेजना प्रभावकारी हुन्छ । आँखाका नानीहरू फैलन थाल्छन्, श्वासप्रश्वासको गति बढ्नुको साथै नाकका पोरा फुलेर घाँटीको नसा स्पष्ट देखिन थाल्छ । यो धारणको चरण हो । धारणपछि चरम आनन्द प्राप्त हुन्छ । यतिखेर अँगालो हाल्ने वा शरीरमा सुमसुम्याउने क्रियाकलाप एकदम बढेको हुन्छ र त्यसको लक्ष्य चाहिँ यौनसम्पर्कलाई तीव्र बनाउनु हो । मांशपेशीहरू कस्सिएका हुन्छन् र उत्तेजना जननेन्द्रियतर्फ केन्द्रित हुन्छ । बिस्तारै यो उत्तेजना सारा शरीरमा फैलिन थाल्दछ । चरम आनन्द हुँदाखेरि मांशपेशीहरू स्वयं खुम्चिन्छन् । चरम आनन्दको अन्तिम अवस्थामा पुरूषको वीर्य स्खलन हुन्छ । पुरूषको वीर्य स्खलन हुनुभन्दा पहिले नै स्त्रीलाई चरम आनन्द प्राप्त भएन भने सम्पूर्ण यौनसम्पर्क क्रिया नै अपूर्ण हुन्छ । त्यसैले पुरूषले यौनसम्पर्क गर्दा स्त्रीलाई चरम आनन्द भइसकेको छ-छैन भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ । चरम आनन्दपश्चात् स्त्री-पुरूष दुवैलाई थाकेको अनुभूति हुन्छ । खडा भएको लिङ्ग बिस्तारै बिस्तारै शिथिल हुँदै गएर पहिलेकै अवस्थामा आउँछ । पिसाब गर्न मन लाग्छ । स्त्रीको योनी पनि बिस्तारै बिस्तारै आफ्नो पहिलेकै स्थितिमा आउँछ । भगाङ्कुर २० सेकेन्डमा र योनीको अन्य भाग २० मिनेटमा आफ्नो सामान्य अवस्थामा आउँछन् जुन सम्पन्नता (Resolution)को चरण हो ।

१५. यौन चाहना र असुरक्षित यौन सम्पर्क सम्बन्धी चित्र कथा

स्कुल छेउमा अक्षय र माण्डवी भेट भएपछि एकआपसमा हात मिलाउँछन् र एक आपसमा कुरा गर्दै छन् । स्कुलको गेटबाट अरू विद्यार्थीहरू छिर्दैछन्

माण्डवी ! मलाई त कस्तो कस्तो भयो अब त ....

अरूले भनेको सुन्दा मैले कहिले पाउँछु होला भनेर धेरै पटक चाहेको थिएँ
सपनामा धेरै पटक उससँग यस्तो गरेको देखेकी थिएँ र तर आज सपनामा देखेको भन्दा झन् रमाइलो !

वा ! वा ! अक्षय उता हेर न, गणेश र आशा पनि डेटिङमा आएका रहेछन् ।
राम्रै लाग्यो अरू साथीहरू पनि डेटिङतिर लागेछन् ।

गणेश ! तिमीलाई साथी बनाएपछि घुम्दा र सँगै बस्दा त्यसपछिको लामो समयसम्म मलाई एकदमै जाँगर बढेर आउँछ । तिमीले भने जस्तै म विहान चाँडै उठ्न थाले की छु नि !
तिमीले गर्दा मेरो पनि आत्मविश्वास बढेर आएको छ । हिसाबमा तिमीले गरेको सहयोगले मलाई धेरै सजिलो भयो ।

मैले पनि तिमीबाट राम्रो बानी व्यवहारहरू सिक्न पाएँ । तिमी कति राम्रो र रमाइलो रमाइलो कुरा गर्छौ , कसरी जान्यौ ?
राम्रा मानिसहरूसँग राम्रो सम्बन्ध राख्यो भने उनीहरूबाट सिकिन्छ नि आशा ।

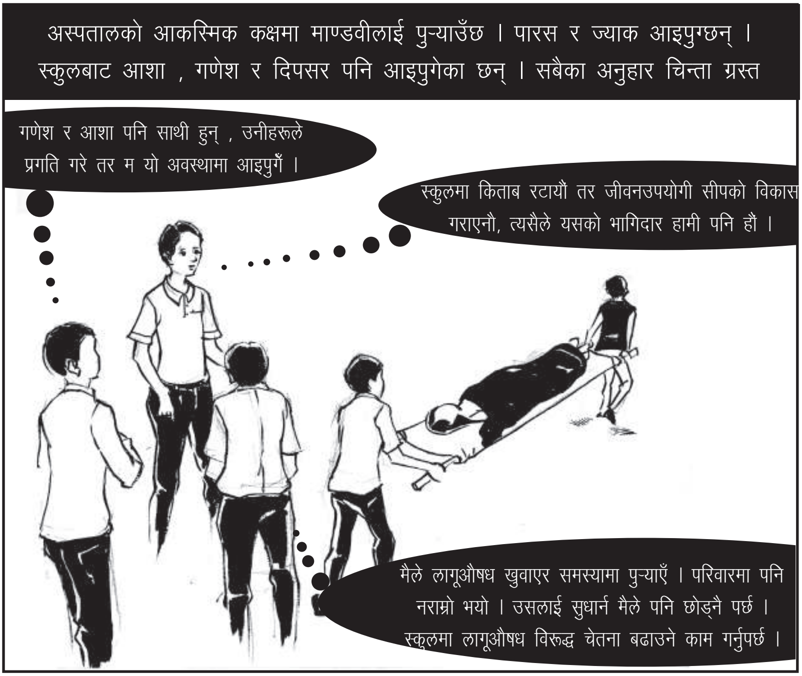
धेरै दिनपछि अक्षय र माण्डवी एउटा चिया पसलमा छन् । डेटिङ नगएको पनि धेरै भइसकेको छ ।

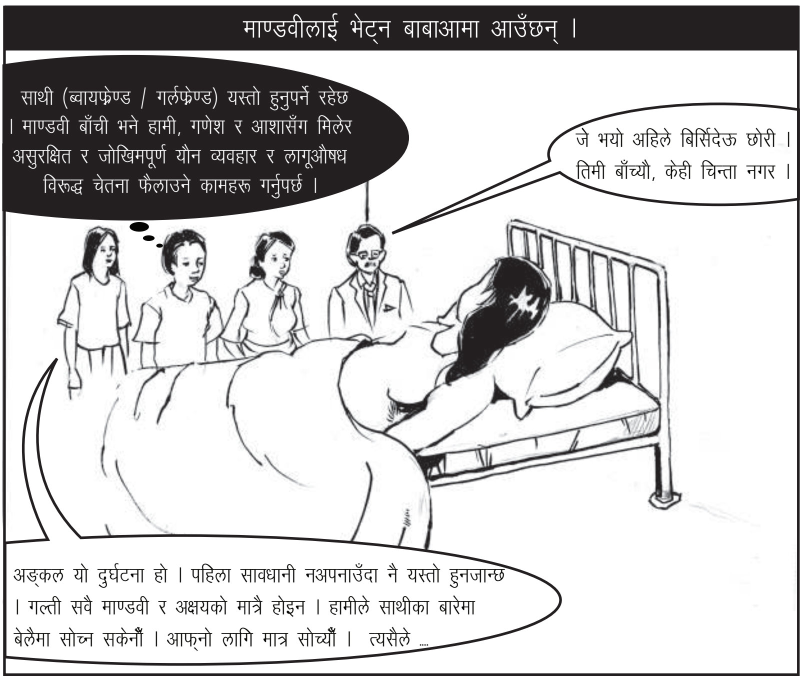
अक्षयको मानसिक तनाव बढ्दै जान्छ । साथीहरूले तनाव घट्छ भनेर लागू औषधी प्रयोग गर्न सिकाउँदा ऊ लागू औषधीको लतमा परेको छ ।
ए अक्षय ! तेरो छोरी जन्मिन्छ कि छोरा ? त्यो दिन त झ्याप्स् दिन्छन् होलानी ।
नसम्झ न यार बरू तिमीहरू पनि मेरा लागि केही सोच न । काम भयो भने टिप्स् दिउला नि ।
हेर अक्षय ! गर्भपतन गरायो भने तेरो समस्या हल भयो । मैले माल किन्ने ठाँउको नजिकै औषधि पसल छ । त्यसले गर्छ रे ! माण्डवीलाई लाने ? म सहयोग गर्छु ।

भाइ कसले दिने हो ? पहिला पाँच हजार चाहिँ पाऊँ, अनि काम गर्न आधा घण्टा पनि लाग्दैन ।

डिजे ! माण्डवी त बिहोस छ यार ! त्यो मान्छे त भाग्यो जस्तो छ । के गर्ने ?
तुरुन्त लिएर अस्पताल हिंड । म केटाहरूलाई फोन गरिहाल्छु । उनीहरू त्यहीँ आउँछन् । म यहाँ त्यसलाई पर्खेर त्यसका दुईवटै हात छिनाएर मात्रै आउँछु ।

म कस्तो भुमरीमा फसेँ । सवैले थाहा पाउने भए । ए ! बाबा ! मैले तपाईहरूलाई दिएको दुःखको आज फल भोग्दै छु । माण्डवी मरी भने त म जेलमा पो पर्छु होला ।


अस्पतालको आकस्मिक कक्षमा माण्डवीलाई पुऱ्याउँछ । पारस र ज्याक आइपुग्छन् । स्कुलबाट आशा , गणेश र दिपसर पनि आइपुगेका छन् । सबैका अनुहार चिन्ता ग्रस्त
गणेश र आशा पनि साथी हुन् , उनीहरूले प्रगति गरे तर म यो अवस्थामा आइपुगेँ ।
स्कुलमा किताब रटायौं तर जीवनउपयोगी सीपको विकास गराएनौ, त्यसैले यसको भागिदार हामी पनि हौं ।
मैले लागूऔषध खुवाएर समस्यामा पुऱ्याएँ । परिवारमा पनि नराम्रो भयो । उसलाई सुधार्न मैले पनि छोड्नै पर्छ । स्कुलमा लागूऔषध विरूद्ध चेतना बढाउने काम गर्नुपर्छ ।


माण्डवीलाई भेट्न बाबाआमा आउँछन् ।
साथी (ब्वायफ्रेण्ड / गर्लफ्रेण्ड) यस्तो हुनुपर्ने रहेछ । माण्डवी बाँची भने हामी, गणेश र आशासँग मिलेर असुरक्षित र जोखिमपूर्ण यौन व्यवहार र लागूऔषध विरूद्ध चेतना फैलाउने कामहरू गर्नुपर्छ ।
जे भयो अहिले बिर्सिदेऊ छोरी । तिमी बाँच्यौ, केही चिन्ता नगर ।
अङ्कल यो दुर्घटना हो । पहिला सावधानी नअपनाउँदा नै यस्तो हुनजान्छ । गल्ती सबै माण्डवी र अक्षयको मात्रै होइन । हामीले साथीका बारेमा बेलैमा सोच्न सकेनौँ । आफ्नो लागि मात्र सोच्यौँ । त्यसैले ....

१६. यौन सम्पर्कको फाइदा के के हुन् ? हाम्रो स्वास्थ्यका लागि यौन सम्पर्क आवश्यक हो ?

यौन सम्पर्कबाट आनन्द प्राप्ति हुने मात्र होइन अन्य धेरै फाइदाहरु पनि छन् । यौन सम्पर्कका केही फाइदाहरु यस प्रकार छन्: हप्तामा कमसेकम एक–दुईपटक यौन सम्पर्क राख्ने व्यक्तिमा शरीरको प्रतिरक्षी तत्व इम्युनोग्लोबुलिन (Immunoglobulin IgA) को मात्रा बढाइ रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ । यौन सम्पर्क गर्दा शारीरिक तथा मानसिक कार्य हुने हुँदा यसले शरीरको तौल कम गर्न पनि मद्दत गर्दछ । ३० मिनेटको यौनक्रियाले ८५ क्यालोरी वा सोभन्दा बढी क्यालोरी जलाउँछ । तुलनात्मक रुपले धेरै यौन सम्पर्क गर्ने मानिसमा अरू मानिसमा भन्दा हृदयघातको सम्भावना कम देखिन्छ । यौन सम्पर्कले चरम आनन्द दिई तनाव कम गर्दछ र शारीरिक व्यायामको काम गरी रक्तचाप घटाउँछ । कतिपय मानिसमा यौन सम्पर्कले आत्मसम्मान पनि बढाउँछ, यौन सम्पर्कले अक्सिटोसिन नामक हर्मोनको मात्रा बढाउँछ । यस हर्मोनले आत्मीय सम्बन्ध सुमधुर बनाउनका साथै एकआपसमा विश्वास बढाउँछ, अक्सिटोसिन हर्मोनको प्रभावले टाउको दुखाइ, हाडजोर्नीको दुखाइ, महिनावारीसँग सम्बन्धित समस्याहरु पनि कम गर्दछ । अध्ययनले प्रोस्टेट ग्रन्थिको क्यान्सर र वीर्य स्खलनको सम्बन्ध देखाएको छ । धेरै पटकको वीर्य स्खलनले पुरूषहरुमा हुने प्रोस्टेट ग्रन्थिको क्यान्सर हुने सम्भावना कम गर्छ । यौन सम्पर्कले महिलाको पेल्भिक (Pelvic)मांशपेशीहरुलाई पनि बलियो बनाउँदछ । यौन सम्पर्कले मानिसमा राम्रो निद्रा जगाउँछ जसले गर्दा शरीर स्वस्थ र स्फूर्त हुन्छ ।

यौन सम्पर्कका फाइदाहरू

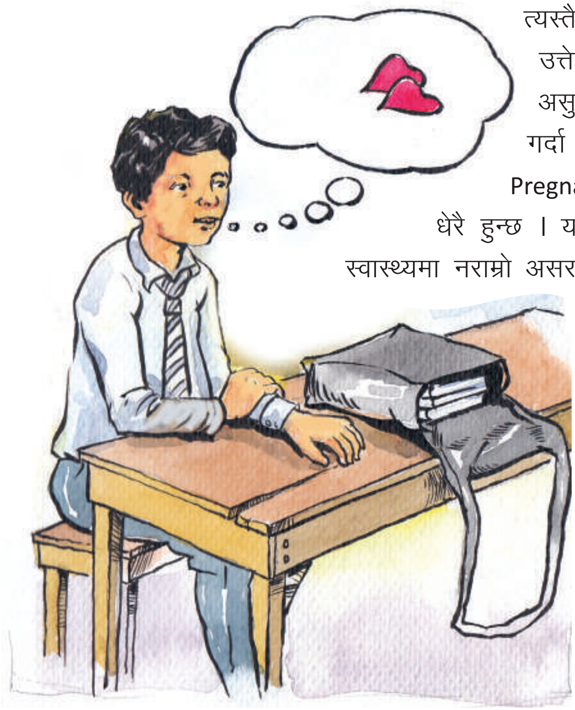
- तनावमुक्त गराउँछ ।
- रक्तचाप घटाउँछ ।
- शरीरको प्रतिरक्षा गर्ने शक्ति बढाउँछ ।
- शारीरिक अभ्यास हुन्छ ।
- मोटोपन घट्छ ।
- मुटुको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ ।
- आत्म विश्वास बढ्छ ।
- शरीरलाई तन्दुरूस्त राख्छ ।
- आत्मीयता बढाउँछ ।
- दुखाइलाई कम गर्छ ।
- पुरूषमा प्रोस्टेटको क्यान्सर घटाउँछ ।
- महिलाको पेल्भिक मांशपेशीलाई बलियो बनाउँछ ।
- मिठो निद्रा लाग्छ ।

१७. कुन उमेरमा यौनसम्पर्क गर्न उपयुक्त होला ?

यौन सम्पर्क भनेको केटा/केटी दुवै शारीरिक र मानसिक रूपले विकसित र तयार भएपछि मात्र गरिनु पर्ने क्रियाकलाप हो । नेपालको कानुनले १८ वर्ष भन्दाकम उमेरमा शारीरिक सम्पर्क राख्नुलाई गैरकानूनी ठहराएको छ । सानो उमेरमा नै यौनसम्बन्ध राख्दा धेरै किसिमका समस्याहरु आउन सक्छन् । अर्को कुरा सानो उमेरमा गर्भवती भयो भने पनि फेरि धेरै किसिमका शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक समस्याहरू आउन सक्छन् । सानो उमेरमा यौनसम्पर्क सुरू गर्ने मानिसहरूको जीवनमा धेरै यौनसाथी हुने सम्भावना पनि बढी भएकाले विभिन्न रोगहरूको सङ्क्रमण हुने सम्भावना पनि धेरै हुन्छ ।

१८. के किशोरकिशोरी अवस्थामा यौनसम्पर्क गर्नु जरूरी छ ?

किशोरावस्थामा यौनसम्पर्क नगर्दा नै राम्रो हुन्छ किनभने यो अवस्थामा शरीरमा प्रजनन तथा यौनाङ्गको विकास हुने क्रम जारी रहने हुँदा यस्तो समयमा यौनसम्पर्क गर्नाले विभिन्न समस्याहरू जस्तै यौनाङ्गमा घाउ हुने, सङ्क्रमण हुने सम्भावना धेरै हुन्छ ।



त्यस्तै किशोरावस्थामा केटा/केटीहरूमा यौन उत्तेजनालाई नियन्त्रण गर्न नसक्ने हुँदा असुरक्षित यौनसम्पर्क गर्ने गर्दछन् जसले गर्दा अनिच्छित गर्भधारण (Unwanted Pregnancy) र यौन रोगहरू हुने सम्भावना धेरै हुन्छ । यस्तो कलिलो उमेरमा गर्भधारण गर्नाले स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पर्न सक्दछ । फेरि यो समय भनेको त पढ्ने, नयाँ कुरा सिक्ने र भविष्य निर्धारण गर्ने समय हो, त्यसैले यस्ता यौनसम्बन्धी कुरामा ध्यान केन्द्रित गरी समय बर्बाद नगरी आफ्नो लक्ष्यतिर वा उज्ज्वल भविष्य निर्माणतिर लाग्नुपर्छ । त्यसैले सकेसम्म यौन सम्पर्क नगरेकै राम्रो हो तर गर्ने पर्ने अवस्था सृजना भएमा सुरक्षित यौन सम्पर्क तथा यौन व्यवहार अपनाउनु पर्दछ ।

१९. किन किशोरकिशोरीहरूले यौनसम्बन्धी फैसला छिटो गर्ने गर्दछन् ?

किशोरावस्था भन्नाले मानव विकासको त्यो अवस्था हो, जहाँ शारीरिक रूपमा सबै अङ्गहरू विकसित भइरहेका हुन्छन् । त्यसैगरी उनीहरूलाई अब आफूले गर्ने व्यवहार र सोचाइ आफ्नो जीवनका सम्बन्धमा गरिने निर्णयहरूमा उपयोग हुनुपर्दछ भन्ने लाग्दछ । त्यसैले किशोरकिशोरीहरू आफ्नो बारेमा आफैँ निर्णय गर्न सक्छु भन्ने ठानेर कतिपय निर्णय गर्दछन् । कतिपय निर्णय उपयोगी निस्कन्छन् भने कतिपय अनुपयोगी हुन्छन् । सम्भावित अनुपयुक्त निर्णयहरूमा यौनसम्बन्धी निर्णयहरू पनि पर्दछन् । हुन त किशोर-किशोरीहरू हरेक विषयमा छिटो छिटो निर्णय गर्ने गर्दछन् । यसैमध्ये क्षणिक आनन्दको चाहनालाई प्राप्त गर्ने इच्छाले गर्ने यौन विषयको निर्णय पनि एक हो । यसरी राम्ररी विचार नगरी गरिने निर्णयको परिणाम नराम्रो पनि हुन सक्छ जस्तैः पढाइ पूरा गर्न नपाउने, सानै उमेरमा बुबा आमा बन्नुपर्ने आदि । यसले गर्दा जीवनभर पछुतो पर्न पनि सक्छ ।

२०. यौनसम्पर्क गर्दा के–के कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्दछ ?

स्वस्थ यौन जीवनका लागि अत्यावश्यक तत्त्वहरू पाँच प्रकार छन्: सूचना, धारणा, सुरक्षा, चाहना, सन्तुष्टि ।

१. **सूचना:** यौनका बारेमा सही सूचना पाउनु स्वस्थ जीवनका लागि अत्यावश्यक तत्त्व हो । किनभने बिना पूर्ण सूचनाको यौनले पूर्ण सन्तुष्टि र आनन्द दिन सक्दैन ।

२. **धारणा:** यौनसम्बन्धी अस्पष्ट धारणाले पनि स्वस्थ यौन जीवन प्रदान गर्न गाह्रो हुन्छ । जस्तैः यौन सम्पर्क भनेको सन्तान उत्पादनका लागि मात्र गरिन्छ, यौन भनेको पुरूष वा महिलामध्ये एकजनाको सन्तुष्टिका लागि मात्र हो, यौनसम्पर्क राति मात्र हुनुपर्छ भन्ने धारणाहरू पनि स्वस्थ यौन जीवनका बाधक हुन जान्छन् ।

३. **सुरक्षा:** यौन जीवनमा सुरक्षाको महत्त्वपूर्ण स्थान हुन्छ । यौन सम्पर्कमा नचाहेको गर्भधारण र यौन रोगबाट सुरक्षाको आवश्यकता पर्दछ । त्यस्तै यौनसम्पर्कमा आफ्नो साथीको भावनाको सुरक्षा यौनसाथीले गरेकै हुनु पर्दछ ।

४. **चाहना:** एक अर्काको चाहना अनुरूप मात्र यौनसम्पर्क हुनु उत्तम हुन्छ ।

५. **सन्तुष्टि:** शारीरिक चरम सुख (orgasm) मात्रलाई यौन सन्तुष्टि मान्न हुँदैन । एकअर्काले प्राप्त गरेको सामीप्यता र आफ्नोपन पनि सन्तुष्टि प्राप्त गर्ने माध्यम बन्नु पर्दछ ।

२१. यौनसम्पर्क गर्दा चुम्बन किन गरिन्छ र यौनसम्पर्कमा यसको भूमिका के हुन्छ ?

यौनसम्पर्कभन्दा पहिले वा यौनसम्पर्कको समयमा महिला वा पुरूषले आफ्नो ओठका माध्यमबाट आफ्नो साथीको शरीरको विभिन्न भाग छुनुलाई चुम्बन भनिन्छ । विशेष गरी चुम्बन प्रेम प्रदर्शनको माध्यम हो । यसले एक व्यक्ति अर्को व्यक्तिको नजिक हुन चाहेको जनाउ दिन्छ । यौनसम्पर्क दुई व्यक्तिको मन र विचार अनि चाहना मिलेपछि गरिने एउटा प्रेमपूर्ण व्यवहार हो । त्यसैकारण यस समयमा एकअर्काको उपस्थिति, सामीप्यता र उत्तेजनालाई जनाइरहनका लागि बारम्बार चुम्बन गर्ने गरिन्छ ।

२२. के केटा र केटी दुबैमा यौन इच्छा बराबर हुन्छ ?

अहिलेसम्मको खोजहरूले दिएको निष्कर्षमा के पाइएको छ भने महिला र पुरूष दुवैमा यौन चाहना समान हुन्छ तर हरेक व्यक्तिको गुण, शारीरिक र मानसिक अवस्था, वातावरण, हर्मोनहरूको उत्पादन र त्यसको प्रभाव आदि अनुसार यौन इच्छाको स्तर भने फरक फरक हुनसक्छ । यौन सम्पर्कको चाहना र अग्रसरताको बारेमा समाजमा विभिन्न खालका धारणा विद्यमान भएता पनि कहिले दुबै यौनजोडी उत्तिकै सक्रिय हुन्छन् भने कहिले केटा वा केटी अग्रसर भई यौन सम्पर्क गर्छन् तर आनन्दका लागि दुवैको सहमति र समान सहभागिता महत्त्वपूर्ण हुन्छ । त्यसैले समय, परिस्थिति र आफू बस्ने समाजको मूल्य, मान्यता र रहनसहन अनुसार केटा वा केटी दुवैमा यौन चाहना फरक-फरक हुन सक्दछ ।

२३. के यौन सम्पर्कलाई प्रमाणित गर्न सकिन्छ ?

यदि कुनै किशोरी वा महिला गर्भवती हुन्छिन् भने यो प्रमाणित गरिरहन पर्दैन कि उनले यौन सम्पर्क गरेकी छन् । यसभन्दा बाहेकका अन्य मामिलाहरूमा यौन सम्पर्क भएको केही घण्टाभित्र विभिन्न प्रयोगशालामा गई जाँच गरेमा महिलाको योनीभित्र रहेको अवशेष जस्तै पुरूषको वीर्यमा भएका शुक्रकीट आदि वा योनीमा भएको घर्षणका कारणले यौन सम्पर्क भए नभएको अनुमान गर्न सकिन्छ र यतिले मात्र नपुगी स्वयं महिलाले नै यौन सम्पर्क भएको भनी स्वीकार्नुपर्ने हुन्छ । यदि उक्त जाँच ढिला भएमा वीर्यमा भएका शुक्रकीटहरू निस्क्रिय भएपछि मर्ने र महिलामा रहेका प्रतिरक्षा प्रणालीका कोषहरूले तिनको सरसफाइ गर्ने भएकाले निश्चित समयपछि भने यौन सम्पर्क भएनभएको प्रमाणित गर्न सकिँदैन । यौन सम्पर्कका कारण योनी वा लिङ्गमा दीर्घरूपमा केही परिवर्तन नआउने भएकाले यौनाङ्गहरू हेरेर यौन सम्पर्क गरे नगरेको भन्न सकिँदैन ।

२४. गर्भवती भएको बेला यौन सम्पर्क राख्नुहुन्छ कि हुँदैन ?

गर्भावस्थामा वा गर्भवती भएको बेला महिलाको तल्लो पेट वा पाठेघरमा भार नपर्ने किसिमले सरल आसनमा यौन सम्पर्क गर्दा कुनै खरावी हुँदैन साथै यौन सम्पर्कका बेला स्खलित वीर्यले पनि गर्भमा कुनै हानि पुऱ्याउँदैन तर गर्भावस्थाको पहिलो तीन महिना र अन्तिम एक महिना यौन सम्पर्क नगर्नु नै राम्रो मानिन्छ । यौन सम्पर्क गर्ने नै हो भने पनि यौनजोडी दुवैको इच्छा र सहमतिमा हुनुपर्छ किनकि बलजफ्ती गरिने यौन सम्पर्कले गर्भवतीलाई र गर्भमा रहेको बच्चालाई समेत हानि पुऱ्याउँदछ ।

२५. किन केटीहरूले यौन सम्पर्कको प्रस्ताव राख्न सक्दैनन् ?

पहिलो कुरा त हाम्रो समाज पुरूषप्रधान समाज हो र यहाँ केटीको भन्दा केटाका निर्णयहरूलाई बढी मान्यता दिइन्छ । दोस्रो कुरा, किशोरावस्थामा किशोरीहरूको तुलनामा किशोरहरु यौनका बारेमा स्वतन्त्र भई छलफल गर्ने तथा सामाजिक बाधाअड्चनरहित भएकाले वा पुरूषत्वको भावनाको कारणले सम्बन्ध विस्तारतर्फ बढी ध्यान दिने भएकाले समाजमा केटी भन्दा केटाहरु नै यौनका मामिलामा अग्रसर हुन्छन् तथा चाँडो प्रेम/यौन प्रस्ताव राख्छन् । तर, यसको अर्थ यो हैन कि किशोरीहरूमा चाहना वा इच्छा नै हुँदैन । हाम्रो समाजमा केटीहरु आफ्नो चाहनालाई पूर्ण रूपमा बाहिर ल्याउन सक्दैनन् वा उनीहरु पारिवारिक र सामाजिक मर्यादा तथा अड्चनका कारण आफ्नो चाहनालाई दवाएर राख्छन् र प्रत्यक्ष रूपमा आफ्नो इच्छालाई अगाडि आउन दिँदैनन् । तर, सधैं र सबै केटीहरूको हकमा यो कुरा लागू नहुन पनि सक्छ । कहिलेकाहीँ स्थान अनुसार, विभिन्न समय, परिस्थिति, उमेर तथा समाजअनुसार केटीहरूले पनि यौनसम्पर्कको प्रस्ताव गरेको पाइन्छ ।

२६. के पुरूषहरू यौनसम्पर्कका लागि सधै तयार रहन्छन् ?

यौन सम्पर्कको चरणहरु हुन्छन् । वीर्य स्खलन भइसकेपछि यौनाङ्ग र शरीरलाई सामान्य अवस्थामा आउन नै करिब आधा घण्टा लाग्छ । त्यसपछि पनि यौन सम्पर्कका लागि आवश्यक संवेग र वातावरण नभई लिङ्ग उत्तेजित नै हुँदैन । यसर्थ यौन सम्पर्कका लागि सधैँ तयार हुने कुरा नै आउँदैन ।

२७. दुईपटक वीर्य स्खलन वा यौनसम्पर्कको बीचको अन्तर कति हुनुपर्दछ ? अत्यधिक यौनसम्पर्कले के असर गर्न सक्दछ ?

वैज्ञानिक अर्थात् स्वास्थ्यको हिसाबले यति पटक गर्नु ठिक र यति पटक बेठिक भनी केही पनि किटान गरिएको छैन । त्यो त व्यक्तिको इच्छा र शक्तिमा निर्भर हुने कुरा हो । शरीरले सकेजति यौनसम्पर्क गर्नाले मानिसलाई कुनै हानि गर्दैन । त्यसैले आफ्नो शरीरले थेग्न सक्नेसम्म गर्नु ठिक हो । विर्यस्खलन त कि यौन सम्पर्क गर्दा हुन्छ कि हस्तमैथुन गर्दा हुन्छ । यसको अन्तर प्राकृतिक रूपमै यौन सम्पर्क वा हस्तमैथुन जति अन्तरालमा गर्न सक्ने हो त्यही नै यसको पनि अन्तराल हो ।

२८. पहिलो पटकको यौनसम्पर्कमा महिलाहरूमा किन रगत बग्दछ ?

कुमारी केटीको योनीमा एक किसिमको पातलो छालाको झिल्ली हुने गर्दछ जसलाई अङ्ग्रेजीमा हाइमेन (Hymen) भनिन्छ । जुन पहिलो यौनसम्पर्क गर्दा च्यातिन्छ र त्यसैले गर्दा रगत बग्ने गर्दछ । तर यो सबै कुमारी केटीमा हुनैपर्छ भन्ने छैन, कोहीकोही केटीहरूमा जन्मजात नै नहुनसक्छ । कोही केटीहरूमा काम गर्दा, खेलकुदमा भाग लिँदा, रूख चढ्दा, साइकल चलाउँदा पनि यो आफैँ च्यातिन सक्छ । त्यसका अलावा पहिलो सम्पर्कमा योनीमा चोटपटक लाग्न सक्छ । त्यसबाट पनि हल्का रगत आउन सक्छ ।

२९. यौनसम्पर्क गरेपछि यौन अङ्गहरू दुख्नुको कारण के हो ?

यौनसम्पर्क गरेपछि यौनाङ्ग दुख्नुको कारणहरू थुप्रै हुन सक्छन् । तीमध्ये प्रमुख कारण निम्नानुसार छन् :

- कलिलो/सानो उमेरमा यौनसम्पर्क गर्नाले विशेष गरी ठुलो/उमेर पुगिसकेका मान्छेसँग गर्नाले ।
- अप्ठ्यारो गरी वा अप्ठ्यारो आसन (position) मा यौन सम्पर्क गरेमा ।
- यौन अङ्गमा सङ्क्रमण वा घाउ भएको खण्डमा ।
- तल्लो पेटका अंगहरूमा केही समस्याहरू भएमा ।
- यौनाङ्ग र त्यस वरिपरिका मांसपेशीहरू जोडले खुम्चने तन्कने हुँदा यौन अङ्गहरू दुख्नु सामान्य नै हो । हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा दुख्ने भयो भने चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ ।

३०. कोही मानिसहरूमा यौन चाहना आउँदैन रे, के यो सत्य हो ?

यो सत्य हो तर सबैमा लागु हुँदैन । किशोरावस्थामा यस्तो नहुन सक्छ तर अहिले देखि ख्याल नगरे आफू वयस्क हुँदा यौन चाहना नै नहुने हुन सक्छ ।

धेरै प्रकारका शारीरिक र मानसिक कारणहरूले यस्तो भएको हुनसक्छ ।

- **तनावः** तनावको कारण यौन इच्छा हराएर जान्छ । त्यसैले, आफूलाई तनावमुक्त राख्न तनाव व्यवस्थापन सम्बन्धी सीप सिक्नुपर्छ र तनाव भएको बेला मनोविमर्शकर्ताहरूलाई भेट्ने र सल्लाह लिने पनि गर्नुपर्छ ।
- **खराब सम्बन्धः** सम्बन्ध र मेलमिलाप महत्त्वपूर्ण कुराहरु हुन् । असल सम्वन्ध हुदाँमात्र इच्छा शक्ति बढ्छ । चिसो सम्वन्धले विश्वासको सङ्कट हुन्छ । झगडा निम्त्याउँछ । आत्मीयता घट्छ । फलस्वरूप यौन चाहना घट्छ ।
- **मदिराः** मदिरा पिउँदैं हुनुहुन्छ भने ख्याल गर्नुस् । सुरु सुरुमा त यौनका बारेमा कुरा गर्न सक्ने बनाउला । आँटिलो पनि बनाउला तर मदिराले विस्तारै यौन इच्छा शक्ति घटाउँदैं लान्छ । लिङ्ग उत्तेजित हुन पनि छोड्छ । श्रीमतीसँग सङ्का लाग्न थाल्छ र घरेलु हिंसा सुरु हुन्छ । त्यसबेलाको यौनजीवन अन्धकारपूर्ण हुन्छ । सम्झँदा पीडा लाग्ने हुन्छ । त्यसैले मदिराको सेवन गर्नेहरूले नियन्त्रण गर्नुपर्छ र सेवन नथालेकाहरूले सकेसम्म सेवन सुरु नगर्नु नै कल्याण हुन्छ ।
- **अनिद्राः** कामको व्यस्तताले वा अन्य कारणले निद्रा राम्रोसँग पुगेको छैन भने

यौनइच्छा शक्ति कम हुन्छ । त्यसैले सुत्ने समय व्यवस्थापन गर्ने र समयहुँदा पनि निद्रा नै नलाग्ने भएको छ भने त्यसको कारण पत्ता लगाउन चिकित्सकको सल्लाह लिने र त्यही अनुसार आफूलाई व्यवस्थित गर्नुपर्छ ।

- **बच्चाहरूको हेरचाहः** सानो बच्चाको हेरचाह गरिराख्नुपर्ने हुँदा पनि यौनइच्छा शक्तिमा कमी आउन सक्छ । त्यसैले, बालबच्चाको हेरचाह र श्रीमान्-श्रीमतीबीचको सम्बन्धका लागि समय छुट्याउनुपर्छ । बच्चाहरु सुतेको बेलामा यौनसम्वन्ध राख्ने योजना बनाउनुपर्ने हुन्छ ।
- **औषधीः** डिप्रेसनसम्बन्धी औषधीहरु, उच्च रक्तचापको लागि दिइने केही औषधीहरु, क्यान्सरमा दिइने औषधीहरु, एचआईभीलाई दिइने औषधीहरु लगायत औषधीहरूले मानिसको यौनइच्छा शक्तिलाई क्षति पुऱ्याउँछ । यस्तो भएको खण्डमा चिकित्सकहरूसँग सल्लाह गरी औषधी परिवर्तन वा अन्य सल्लाह गर्नुपर्ने हुन्छ ।
- **सुन्दरताः** सुन्दरता यौनइच्छा शक्तिको महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । सुन्दर देखिने र अनुभव गर्ने कुरा हुन् । आफूमा सुन्दरता नभएको महसुस भयो वा आफ्नो यौन जोडी सुन्दर देखिएन भने पनि यौनइच्छा शक्ति घट्छ । त्यसैले, सधैँ सुन्दर रहने चाहना, सोच र व्यवहार हुनुपर्छ ।
- **मोटोपनः** मोटोपनले पनि यौन इच्छा शक्तिमा कमी आएको छ । खास कारण थाहा नभएपनि यौनसम्पर्क गर्न अप्ठ्यारो हुने, सुन्दरता गुम्ने आदि कारणले यस्तो भएको हुनसक्छ । मोटोपन नियन्त्रण र रोकथाम गर्नुपर्छ ।
- **यौन दुर्बलताः** यौन दुर्बलता वा लिङ्ग उत्तेजित नहुने समस्या भएका मानिसहरूलाई पनि इच्छाशक्ति घटेर जान्छ । यसो हुनुमा दुर्बलता नै कारण हुन सक्छ । दुर्बलताले यौनसम्पर्क गर्न सक्दिँन भन्ने चिन्ता जन्माउँछ, त्यही नै इच्छा शक्ति कम गराउने कारण बन्छ ।
- **यौन हर्मोनः** पुरूषहरूमा टेस्टेस्टेरोन र महिलाहरूमा इस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टेरोन नामको हर्मोनले यौन इच्छाशक्ति कायम राख्ने वा बढाउने हो । यो हर्मोनमा कमी आयो भने पनि इच्छाशक्ति घट्छ । यो प्रायः उमेर बढ्दै जाँदा घट्दै जाने हो, कहिले काहीं अरु विरामी वा समस्याका कारण पनि यस्तो भएको हुनसक्छ । चिकित्सकको सल्लाह लिनु पर्दछ ।
- **महिनावारी सुक्नेः** महिलाहरुमा महिनावारी सुकेपछि वा सुक्ने समयतिर यौनइच्छा शक्ति घट्छ तर यस्तो सबैलाई हुँदैंन । दाम्पत्य जीवन वा यौन जोडीसँगको सम्बन्ध र परिवेशले पनि धेरै प्रभाव पार्छ । महिनावारी सुकेपछि हर्मोनमा आउने

परिवर्तनले योनी सुक्खा हुने, यौनसम्पर्क गर्दा दुख्ने हुनसक्छ । फलस्वरूपः यौन सम्पर्क गर्ने इच्छा घट्ने हुन्छ ।

३१. यौनदुबर्लताका कारक तत्त्वहरू के के हुन सक्छन् ?

यौन दर्बलताको विषयमा अहिले नै जान्नुपर्छ र भन्ने प्रश्न पनि हुन सक्छ । तर यौन दुर्बलताका अधिकांश कारणहरु किशोरावस्थामा नै सुरू हुने भएकाले यसका बारेमा जान्नु वयस्क जीवनलाई सुन्दर बनाउनु उपयोगी हुन्छ । त्यसैले यौन दुर्बलताको बारेका यहाँ चर्चा गरिएको छ ।

लिङ्ग राम्रोसँग उत्तेजित नहुनु वा यौनसम्पर्क गरून्जेल उत्तेजित अवस्थामा रहन नसक्नु जसको कारण यौनसम्पर्क राम्रोसँग गर्न नसक्नु र यौन जोडीलाई यौन सन्तुष्टि प्राप्त नहुनुलाई सामान्यतया यौन दुर्बलता भनिन्छ । यौन दुर्बलताका धेरै कारणहरु छन् । त्यसैगरी महिलाहरूमा योनी सुक्खा रह्नु, यौन सम्पर्क गर्दा दुख्नु, यौनको इच्छा नै नहुनु वा धेरै सम्पर्क गर्दा चरम आनन्द प्राप्त नगर्नुलाई यौन दुर्बलता भनिन्छ ।

मनोवैज्ञानिक कारणहरूलाई हटाउन कारण पत्ता लगाई मनोविमर्श गर्ने हो । शरीरिक प्रक्रियामा आएको गडबडीले गर्ने यौनदुबर्लताका पनि थुप्रै कारक तत्त्वहरु छन् । तीमध्ये सुर्तीजन्य पदार्थ, अत्यधिक रूपमा मदिराको सेवन, मोटोपन रगतमा बोसो र चिनीको बढी मात्रा, उच्च रक्तचाप, पाको उमेर प्रमुख कारक तत्वहरु हुन् । पाको हुँदै गएको उमेरबाहेक अरु कारक तत्वहरु परिवर्तन गर्न सकिने खालका छन् । सुर्तीजन्य पदार्थ, मदिरा, उच्चरक्तचाप वा बोसो र चिनीको मात्रा बढ्दा शरीरमा आउने खराबीमध्ये रक्तनलीहरु साँगुरिने वा कडा हुने कुरा नै यौन दुर्बलतासँग बढी सम्बन्धित छन् । रक्तनलीहरु खासगरी मुटुबाट शुद्ध रगत शरीरभरी फैलाउने धमनीहरूमा उल्लिखित कारक तत्त्वहरूको कारण बोसो जमेर साँगुरो हुने वा नली कडा हुने हुँदा लिङ्गलाई रगत आपूर्ति गर्ने नलीमा पनि यस्तो अवस्था आँउछ ।

जसको कारण लिङ्ग उत्तेजित हुन आवश्यक रगत लिङ्गभित्र जान सक्दैन । फलतः लिङ्ग दऱ्हो हुँदैन वा दऱ्हो भइरहन सक्दैन । लिङ्ग उत्तेजित हुनु भनेको नै लिङ्गको मांसपेशीहरूमा सामान्य अवस्थाको भन्दा १६ गुणा बढी रगत सञ्चार हुनु हो । त्यसैले रक्तनली साँगुरो भएर मुटु वा मस्तिष्कमा रगत नपुग्दा त मान्छे मर्ने सम्भावना नै भइहाल्छ तर लिङ्गमा पनि यथेष्ट रक्तसञ्चार भएन भने यौनजीवन त लथालिङ्ग हुन सक्ने त भयो नि । त्यसैगरी महिलामा पनि योनी वरिपरि रक्त सञ्चार नहुने, चिप्लो पदार्थ नआउने र योनीद्वार नखुल्ने हुन्छ । जसको कारण योनी सुक्खा हुने , यौन सम्पर्क गर्दा दुख्ने र यौन क्रियाकलापमा सहभागी हुनै नसक्ने हुन्छ ।

त्यसैले नसर्ने रोगका कारक तत्त्वहरु नै यौन दुबर्लताका कारणहरु हुन् । ती कारक तत्त्वहरु हटाउन सकियो भने मुटुरोग, मधुमेह, क्यान्सर मात्र नलाग्ने होइन कि यौनजीवन पनि सुमधुर राख्न सकिन्छ । यौनजीवन सफल रहनु भनेको नै आनन्द प्राप्ति गर्नु हो ।

३२. मैले मेरो साथीलाई जनावरसँग यौनसम्पर्क गरेको प्रत्यक्ष रूपमा देखेको छु । मैले उसलाई यस्तो गर्नबाट कसरी रोक्न सक्छु ?

तपाईंले जुन साथीले जनावरसँग यौनसम्पर्क गरेको देखें भन्नु भयो-त्यसलाई पशुमैथुन भनिन्छ । मानवीय दृष्टिकोणले हेर्ने हो भने यौनसम्पर्क हुनका लागि आफू र यौनसाथीको स्वीकृति नै पहिलो प्राथमिकता हो । यहाँ जनावरको स्वीकृति मानवका लागि हुने कुरै भएन । त्यसै गरी प्रकृतिले हरेक जीवको आफ्नो-आफ्नो भाले-पोथीको सृष्टि गरिदिएको छ । उनीहरू आफ्नै वर्गका जीवसँग यौनसम्बन्ध राख्न सक्दछन् र त्यसैअनुसार आनन्द प्राप्त गर्ने वा सन्तान उत्पादन गर्न सक्षम छन् । त्यसमा मानिसले हस्तक्षेप गर्दा जीवसँग मात्र हैन प्रकृतिलाई समेत गरिएको अत्याचार भनेर बुझिन्छ । नेपालको कानुनमा जनावरसँग यौनसम्पर्क गर्नुलाई अपराध मानेको छ र त्यस्तो गर्ने व्यक्तिलाई दण्ड सजाय गर्ने व्यवस्था गरेको छ । यो स्वास्थ्यका लागि पनि राम्रो हुँदैन् । पशुसँग भएका रोगहरू मानिसलाई सर्न सक्छन् ।

३३. कुन उमेरसम्म कण्डम प्रयोग नगरीकन यौनसम्पर्क गरे पनि सुरक्षित हुन्छ ?

कण्डम प्रयोग नगरी जुनसुकै उमेरमा यौनसम्पर्क गर्दा पनि सुरक्षित हुँदैन किनभने विभिन्न रोगहरूको सङ्क्रमण हुने सम्भावना जहिले पनि हुन्छ र यसका साथसाथै गर्भ रहन सक्ने सम्भावना पनि हुन्छ ।

३४. सुरक्षित यौनसम्पर्कका लागि कण्डमबाहेक अरू कुन-कुन साधन प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

सुरक्षित यौनसम्पर्कका लागि कण्डमबाहेक अरू थुप्रै साधनको प्रयोग गर्न सकिन्छ जस्तै पिल्स, डिपो, आईयुसिडि आदि । तर यी साधनले गर्भधारण रोक्ने मात्र गर्दछन् । यदि रोग सर्न वा सङ्क्रमण हुनबाट पनि बच्ने हो भने त्यसको निमित्त कण्डम नै उपयुक्त हुन्छ । अनिच्छित गर्भ धारणबाट बच्नका लागि भने अरू परिवार नियोजनका साधनहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

३५. किन महिलाहरू आफ्नो शरीरका अङ्गहरू देखाउन र पुरूषहरूले हेर्न रूचाउँछन् ?

मानिस किशोरकिशोरी अवस्थामा आइपुग्दासम्म प्रजनन अङ्हरु पूर्ण विकसित हुने क्रममा हुन्छन् । मानिस वर्गका प्राणीमा यौनलाई सहज रूपमा देखाउने र यौन चाहनालाई प्रकट गर्ने व्यवहार छैन । किनभने यो वर्गले यस्तो क्रियाकलाप कहाँ गर्ने, कहाँ नगर्ने भन्ने बारेमा विश्लेषण र नियम बनाएका हुन्छन् र अभिव्यक्त गर्छन् । त्यसैले उनीहरू आफ्नो यौनसँग सम्बन्धित भावनालाई विभिन्न रूपमा प्रत्यक्ष र परोक्ष रूपमा देखाइरहेका हुन्छन् । परोक्ष रूपमा आफूलाई विभिन्न आकर्षक श्रृङ्गार गरेर र आधुनिक पोसाक/कपडाहरू लगाएर विपरीत लिङ्गीलाई आकर्षित गर्छन् । त्यसका लागि महिलाले पेट देख्ने गरी साडी लगाउने, खुलेको चोलो लगाउने, किशोरीहरूले छोटा फ्रक लगाउने, कसिएका लुगा लगाउने आदि पर्दछन् । सामाजिक रूपमा पुरूषलाई उनीहरूको यौन चाहनामा हस्तक्षेप गर्ने अधिकार त छैन तर पुरूषहरूले पनि हेरेरै सन्तुष्टि लिने गरेका हुन्छन् । अङ्गप्रदर्शन गरेर कोहीकोही महिलाहरू आनन्द लिन्छन् भने पुरुषहरू त्यसमा जाहेर भएको चाहनालाई नभई महिलाहरूको अङ्गहरू हेरेर उत्तेजित हुने र त्यसैमा एक किसिमको यौन आनन्द महसुस गर्ने गर्दछन् । यसो हुनु प्राकृतिक र सहज कुरा नै हो भनेर लिनु पर्छ ।

३६. यौन अभिमुखीकरण (Sexual Orientation) भनेको के हो ?

यौन अभिमुखीकरण भन्नाले हरेक व्यक्तिको अर्को भिन्न लिङ्ग भएको वा समान लिङ्ग भएको वा दुवै समान र भिन्न लिङ्ग भएको व्यक्तिसँग भावनात्मक, संवेगात्मक, यौन आकर्षण र आत्मीय तथा यौन सम्बन्ध राख्न सक्ने क्षमतालाई बुझ्नुपर्दछ । भिन्न लिङ्गीहरु एकअर्काप्रति आकर्षित हुनुलाई विपरीतलिङ्गी वा Heterosexual भनिन्छ । समान लिङ्गीहरु एकअर्काप्रति आकर्षित हुनुलाई समलिङ्गी वा Homosexual भनिन्छ । कुनै मानिस महिला र पुरूष दुवैप्रति आकर्षित हुनुलाई द्वयलिङ्गी वा Bisexual भनिन्छ । यस्तो व्यवहार जन्मजात नै विकसित भएको हुनसक्छ वा पछि त्यस्तै व्यक्तिसँगको संगतले पनि हुने गर्दछ । विज्ञानले मानिसमा देखिने यौनिकता तथा लैंङ्गिकता शारीरीक, मानसिक, जैविक, वातावरणीय अन्तर्क्रियाको परिणाम हो भने तापनि ठोस कारण भने देखाउन सकेको छैन । त्यसैले यसको विभिन्न कारणहरू हुन सक्दछन् र ती कारणहरु व्यक्तिअनुसार फरक फरक हुनसक्छन् ।

३७. LGBTIQA+ भनेको के हो ?

LGBTIQA+ भनेको समलिङ्गी "लेजबियन" (Lesbian) "गे" (Gay) द्वयलिङ्गी (Bisexual), ट्रान्सजेन्डर (Transgender), क्वियर (Queer), अन्तरलिङ्गी (Intersex), र अलैंगिक (Asexual) भनेर पहिचान गर्ने व्यक्तिहरूलाई सामूहिक रूपमा प्रतिनिधित्व गर्ने शब्द हो ।

जन्मँदा बालक वा बालिका जे सुकै भए पनि हुर्कँदा लैङ्गिक पहिचान (Gender Identity), लैङ्गिक प्रस्तुति (Gender Expression), व्यक्तित्व आदि समाजमा परम्परागतरूपमा महिला र पुरूषबाट अपेक्षा गरिएको भन्दा फरक हुन्छ, यस्ता व्यक्तिलाई LGBTIQA+ भनिन्छ । यो हाम्रो समाजमा पहिले नभई अहिले मात्रै जन्म लिएका भने पक्कै होइनन् । हाम्रो समाजको परम्परागत मूल्य, मान्यता, रूढिवादी सोचाइ र भेदभावपूर्ण व्यवहारको शिकार भइने डर, लाजले गर्दा तेस्रो लिङ्गीहरूले आफ्नो लैंङ्गिक पहिचान र यौनिक अभिमुखीकरण लुकाएर राख्नुपर्ने बाध्यता थियो । तर यस्तो हुनु भनेको उनीहरूको यौन तथा प्रजनन् अधिकार हनन हुनु हो । तेस्रो लिङ्गी पनि महिला र पुरूष जस्तै समाजका अभिन्न अङ्ग हुन् जसले देशको जनसङ्ख्याको एउटा महत्त्वपूर्ण हिस्सा ओगटेको छ । समलिङ्गी तथा विपरीत

लिङ्गीहरूको तुलनात्मक अध्ययनले देखाएअनुसार यसप्रकारको यौनिकता तथा लैङ्गिकताका कारण कुनैपनि प्रकारको कार्यसम्पादन तथा अन्य क्षमतामा फरक देखिएको छैन ।

३८. समलिङ्गी भन्नाले के बुझिन्छ ? के समलिङ्गीहरूको पनि यौनचाहना हुन्छ ? 'लेजबियन' (Lesbian) र 'गे' (Gay) भन्नाले के बुझिन्छ ?

समान लिङ्ग भएका व्यक्ति एक-अर्काप्रति यौनिक रूपमा आकर्षित हुने र यौनव्यवहार गर्ने गर्दछन् भने त्यस्ता व्यक्तिहरूलाई समलिङ्गी भनिन्छ । यदि सो यौनव्यवहार केटा-केटाबीचमा गरिन्छ भने तिनीहरूलाई 'गे'(Gay) भन्ने गरिन्छ र यदि केटी-केटीबीच भएमा तिनीहरूलाई 'लेजबियन' (Lesbian) भनिन्छ । यस्तो व्यवहार जन्मजात (Biologically) नै हुने गर्दछ भनिन्छ तर यकिन थाहा छैन् । समलिङ्गीहरूको पनि यौनचाहना हुन्छ तर उनीहरूको यौनचाहना/उत्तेजना आफ्नै लिङ्गको व्यक्तिसँग मात्र हुने गर्दछ र विपरीत लिङ्गी सँग हुँदैन ।

३९. यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसङ्ख्यक (Sexual and Gender Minority) को हुन् ?

यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसङ्ख्यक समूहलाई अंग्रेजीमा LGBTI भन्ने पनि गरिन्छ जसको अर्थ यस प्रकार छ :

- Lesbian / Gay त्यस्तो व्यक्ति जो समान लिङ्ग भएका व्यक्ति एक अर्का प्रति यौनिक रूपमा आकर्षित हुने र एकअर्कामा यौनव्यवहार गर्दछन् भने त्यस्ता व्यक्तिलाई समलिङ्गी भनिन्छ । यदि उक्त यौनव्यवहार केटा र केटाको बीचमा हुन्छ भने तिनीहरूलाई पुरूष समलिङ्गी वा गे (Gay) भनिन्छ भने यदि केटी र केटी बीचमा उक्त यौन क्रियाकलाप भएमा तिनीहरूलाई महिला समलिङ्गी वा लेस्वियन (Lesbian) भनिन्छ ।
- द्वयलिङ्गी (Bisexual) त्यस्तो व्यक्ति जो शारीरिक तथा भावनात्मक रूपले महिला र पुरूष दुवैसित आकर्षित हुन्छ र यौन व्यवहार गर्छ ।
- परालैङ्गिक वा ट्रान्सजेन्डर (Trans-gender) भनेको प्राकृतिक लिङ्गभन्दा विपरीत

किसिमको हाउभाउ वा वेषभूषा गर्ने जस्तै शारीरीक रूपले पुरूष भएर जन्मिने तर महिलाको जस्तो भूमिका वा व्यवहार देखाउने र महिला भएर जन्मिने तर पुरूषको जस्तो व्यवहार देखाउने मानिस नै परालैङ्गिक हो ।

- परायौनिक वा ट्रान्सजेन्डर (Trangender) प्राकृतिक लिङ्गभन्दा विपरीत किसिमको हाउभाउ वा वेषभूषा गर्ने र त्यही किसिमको यौन अङ्ग पनि विभिन्न वैज्ञानिक प्रविधिद्वारा परिवर्तन गर्ने व्यक्ति हो ।
- अन्तरलिङ्गी वा इन्टरसेक्सुवल (Inter-sexual) महिला र पुरूषको जैविक गुणहरु एउटै मानिसमा भएको वा ती गुणहरु छुट्याउन नसकिने अवस्था जस्तै लिङ्ग र योनी दुवै हुनु तर कुनै पनि पूर्ण रूपमा विकसित नहुनु हो ।

४०. लिङ्ग परिवर्तन भनेको के हो ? के यो नेपालमा गर्न सकिन्छ ? यदि सकिन्छ भने लिङ्गपरिवर्तन गर्दा के कुरालाई ध्यानमा लिनुपर्छ ?

लिङ्ग परिवर्तन भन्नाले पुरूषले आफ्नो लिङ्ग परिवर्तन गरेर महिला बन्ने र महिलाले आफ्नो लिङ्ग परिवर्तन गरी पुरूष बन्ने प्रक्रियालाई बुझिन्छ । यस्तो प्रक्रिया नेपालमा गर्न सम्भव छैन किनभने यसका लागि विभिन्न आधुनिक प्रविधिको आवश्यकता पर्ने गर्दछ जुन नेपालमा उपलब्ध छैन । लिङ्ग परिवर्तन साँचो अर्थमा गर्न सकिँदैन र कठिन छ । खाली बाहिरी अङ्गहरूको परिवर्तन मात्रै हुने हो । भित्री अङ्गको परिवर्तन गर्न नसकिने भएकाले यौन तथा प्रजनन क्रियामा केही फरक हुँदैन ।

४१. स्वस्थ यौन जीवनका लागि के-के कुराहरूको आवश्यकता पर्दछ ?

स्वस्थ यौन जीवनका लागि सर्वप्रथम त दुवैजनाको एक अर्काप्रति विश्वास, लगाव र सहमति आवश्यक पर्दछ । यदि दुवै जना भावनात्मक रूपमा तयार भएर यौनसम्पर्क गरेमा दुवै जनाले सन्तुष्टि प्राप्त गर्दछन् । जसले यौन जीवनलाई सुखद बनाउँदछ । यसबाहेक यौन रोग, एचआईभी सङ्क्रमण तथा लिङ्ग तथा योनीको सरसफाइ तथा यौन-शिक्षा सम्बन्धी ज्ञान हुनु पर्दछ । यी कुराहरूले पनि यौन जीवनलाई स्वस्थ राख्न प्रभावकारी भूमिका खेल्दछन् ।

४२. किन किशोरकिशोरीहरूमा यौनसम्बन्धी ज्ञान हुनु जरूरी छ ?

किशोरकिशोरीहरूमा यौनसम्बन्धी ज्ञान हुनु जरूरी छ किनभने किशोरावस्थालाई निकै जोखिमपूर्ण अवस्था मानिन्छ । यो उमेरमा उनीहरू उत्सुक र चञ्चल स्वभावका हुन्छन् । यसका साथै साथीहरूले जे भने पनि नाई भन्न नसक्ने हुन्छन् । त्यसैले यौनसम्बन्धी राम्रो ज्ञान र चेतना भएमा उनीहरूले आफूलाई विभिन्न असुरक्षित यौन क्रियाकलाप र यसको असरहरूबाट जोगाउन सक्दछन् साथै अरूको यौन प्रस्तावलाई पनि नाई भन्न सक्छन् ।

४३. यौनका बारेमा खुलेर बोल्नु पर्छ या पर्दैन ? केटा र केटीमध्ये कसले खुलेर बोल्नुपर्दछ ?

यौन मानवीय संवदेना हो । तर एक व्यक्तिको मात्र चाहना वा इच्छाले पूर्ण हुन नसक्ने व्यवहार हो । त्यसैले महिला र पुरूष (केटा केटी) दुवैले यौनका बारेमा खुलेर कुरा गर्नुलाई पहिले-पहिले उचित मानिंदैनथ्यो । यसलाई अश्लील मानिन्थ्यो । तर अहिले आएर कमसेकम यसको बारेमा यौनसम्बन्धी जानकारी र यसको व्यवस्थापनका कुराहरू

किशोरकिशोरीहरूले यौनसम्बन्धी जानकारी र यौन भावनाको व्यवस्थापनमा ध्यान दिंदा यसबाट हुने नकारात्मक परिणामबाट आफूलाई बचाउन सकिन्छ । यसमा केटा र केटी दुवैको समान सहभागिताको आवश्यकता छ । यदि एउटा लिङ्गीको मात्र सहभागिता भएको खण्डमा अर्को वर्गको संवेग र संवेदनशीलताको दमन (dominate) हुने सम्भावना हुन्छ । यस्तो हुनु भनेको वर्तमानमा त समस्या हो नै भविष्यका लागि पनि हानिकारक हुन्छ किनभने आउने पुस्ताले पनि सोही अनुसार आफूलाई प्रतिस्थापन गर्ने कोसिस गर्दछ र समाजमा विचलन आउँछ । त्यसैले यौनसम्बन्धी कुनै पनि क्रियाकलापमा केटा र केटीको समान सहभागिता रहेको हुनुपर्दछ र यसबाट उत्पन्न हुने सकारात्मक-नकारात्मक नतिजा पनि दुवैले स्वीकार गर्न सक्ने वातावरण बन्न सक्नु पर्दछ । यौनबारे बहस हुनु राम्रो कुरा हो र यो कुरा केटा र केटीहरूका साथसाथै पुरै समाजबाटै पहल हुन सके धेरै राम्रो हुन्छ ।

४४. हामी यौन तथा यौनसम्पर्कको बारेमा अरू व्यक्तिहरूका अगाडि कुरा गर्न किन लाज मान्दछौँ ?

मानिस सामाजिक प्राणी हो । समाजमा नबसी मानिस बाँच्न सक्दैन । मान्छे समाजको एउटा सदस्य हो । सदस्यबिना समाजको निर्माण पनि सम्भव छैन । त्यसैले व्यक्ति र समाजको सामन्जस्यबाट केही नियम-कानुन मूल्य-मान्यता आदिको निर्माण भएको छ । यही मूल्य मान्यताभित्र व्यक्तिले व्यवहार गर्नु पर्ने हुन्छ । समाजले यौन क्रियाकलापका लागि निश्चित व्यक्ति, ठाउँ र समय तोकिदिएको छ । विवाह- पछि विवाहित दम्पतिमा यौन सहज छ । तर विवाह पहिले प्रेमी-प्रेमिकासँग, आफन्तसँग र खुल्ला ठाउँमा यौन प्रदर्शन गर्नलाई हाम्रो समाजले त्यति राम्रो मान्दैन । यसो भएकै कारणले समाजमा अश्लीलता प्रदर्शन हुन पाउँदैन र असामाजिक क्रियाकलापहरू नियन्त्रित हुन्छन् भन्ने मान्यता राखिएको हुन्छ । त्यसैले हामी यौनका बारेमा सार्वजनिक छलफल गर्न लाज मान्छौं । समाजले गलत र खराब हो भनेर भनेको हुनाले पनि यस्तो भएको हो ।

४५. किन अभिभावकहरूले यौन स्वास्थ्यका बारेमा आफ्ना बच्चाहरूसँग खुलेर कुरा गर्दैनन् ?

सर्वप्रथम त यौन हाम्रो समाजमा खुल्ला बहसको विषय बनिसकेको छैन । यौन स्वास्थ्य सम्बन्धी कुरा गर्न यौनमै केन्द्रित हुनुपर्ने भएकाले अभिभावकहरू व्यवहारमा उतार्न सक्दैनन् । त्यसैले अभिभावकहरू यौन स्वास्थ्यका बारेमा सहज रूपले आफ्ना छोराछोरीहरूको अगाडि कुरा गर्दैनन् । यसका केही कारणहरू छन् ।

पहिलो कारणमा हाम्रो समाजमा यौन शिक्षा हालसम्म सहज र सर्वसुलभ छैन । यसकारण हाम्रा अभिभावकले पनि जानकारी पाएर मात्र प्रजनन व्यवहार गरेका हुन् भनेर भन्न सकिँदैन । जुन विषयमा आफूले राम्ररी ज्ञान प्राप्त गर्न पाएनन् त्यससम्बन्धी ज्ञान बाँड्न निकै गाह्रो हुन्छ ।

दोस्रो कारणमा यौन एक जीवजन्य संवेदना हो । संवेदनाको बारेमा व्यक्ति जे-जति उमेर समूहको हो, त्यही उमेर समूहसँग बढी सिक्न र बुझ्न सकिन्छ । आमाबाबु अथवा घरका अरू कोही पनि अभिभावकहरूसँग किशोरकिशोरीको २०-२५ वर्षभन्दा बढीको फरक छ भने पुस्तैनी भिन्नता उत्पन्न हुन्छ र एक-अर्कोसँग संवेदनशील विषयमा जानकारी लिन-दिन सहज वातावरण बन्न गाह्रो हुन्छ । तेस्रो कारण भने सामाजिक मूल्य र मान्यतासँग सम्बन्धित छ । हाम्रो समाज र विश्वका अरू धेरै समाजमा पनि एउटा धारणा छ कि विवाह गरेको व्यक्तिले आफ्नो जीवन साथीसँग स्वतःस्फूर्त रूपमा यौनव्यवहार गर्न जान्दछ र यसलाई अरूलाई सिकाउनु वा जानकारी दिनु भनेको उच्छृङ्खलता प्रदर्शन गर्नु हो ।

यसै भावनाले गर्दा हाम्रा अभिभावकहरू पनि आफ्ना छोराछोरीहरूका अगाडि यौनका बारेमा कुरा गर्न चाहँदैनन् । अभिभावक तथा छोराछोरीहरूबीच औपचारिक नाता भएकाले यौनभन्दा बाहिरको विषयहरूमा अभिभावकहरू खुलेर कुरा गरे तापनि यौनसँग केन्द्रित विषयमा कुरा गर्न 'म यिनीहरूको अभिभावक हुँ, मैले मेरा बच्चाहरूसँग यस्तो कुराहरू गर्न हुँदैन' भन्ने धारणाले पर्खालको काम गर्दछ भने कतिपय अवस्थामा बच्चाहरूसँग यौनसम्पर्क सम्बन्धी कुरा गरेमा बच्चाहरूमा जिज्ञासा उत्पन्न भई बिग्रन सक्दछन् भन्ने अभिभावकहरूको डरले पनि उनीहरूबीच कुराकानी हुन सक्दैन ।

यी सबै कारणहरू भए तापनि आधुनिक समाजमा आएको परिवर्तनशील व्यवहार र किशोर किशोरीको आवश्यकतालाई मध्यनजर गरी हालका विद्यालय स्तरका पाठ्यक्रममा समेत यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यका बारेमा जानकारीमूलक पाठहरूलाई समावेश गरिएको छ । यसैलाई नै यस विषयको विकासक्रम मान्नु पर्दछ र यौन स्वास्थ्यसम्बन्धी आधारका रूपमा ग्रहण गर्नु पनि सिक्ने र सिकाउने दुवै समूहका लागि अति आवश्यक छ ।

४६. किन केटाहरू यौनबारे बोल्न लाज मान्दैनन् जबकि आधुनिक पिँढीका केटीहरू बोल्न पनि हिच्किचाउँछन् ?

केटा र केटी दुवैलाई यौन भावनाले उत्प्रेरित गराउँछ । तर उनीहरू यसलाई प्रकट गर्ने दुई भिन्न तरिकाहरू अपनाउँछन् । पुरूष (केटा) हरू यसका बारेमा केटीहरूभन्दा अलि खुला रूपले बोल्न सक्दछन् भने केटीहरू अलि पछाडि नै हुन्छन् ।

यसो हुनुको कारण भने प्राणीजन्य नै हो भन्न सकिन्छ । कुनै पनि प्राणीमा यौन भावनाहरू समान भए पनि यसलाई उक्साउने भूमिका भने भाले जातिले नै खेलेका हुन्छन् । त्यसैले मयूर, परेवा, सुगा आदि चराहरूमा भालेहरू नै आकर्षक देखिन्छन् र उनीहरू यही आकर्षणलाई माध्यम बनाई आफ्ना पोथीहरूलाई यौनकार्यका लागि उक्साउने काम गर्दछन् । यही प्रवृत्ति नै मानिसमा पनि लागू हुन्छ । त्यसैले पुरूषहरू यस बारेमा कुरा गरेर आफू उत्तेजित हुने र महिलालाई पनि उक्साउने गर्दछन् । यो प्राकृतिक प्रवृत्ति भएकाले परम्परागत संस्कारका पुरूष पनि यौनका बारेमा केटीहरू भन्दा खुलेर बोल्दछन् भने जतिसुकै आधुनिक पिंढीका केटीहरूलाई पनि चाहेरै पनि यौनका बारेमा खुलेर कुरा गर्न केटाहरूलाई भन्दा सहज भएको पाइँदैन ।केटाहरूको अनुपातमा केटीहरूलाई धेरै अवसर दिइन्न । केटीहरू लजालु हुनुपर्ने, आज्ञाकारी हुनुपर्ने, धेरै स्वतन्त्रता नहुने तथा धेरै बोल्न नहुने मान्यताबाट परिवारमा सामाजिकीकरण गरिन्छ र यी सबै कुराहरूको विपरीत केटाहरूलाई धेरै अवसर प्रदान गरिन्छ तसर्थ केटाहरू खुला स्वभावका हुन्छन् र कुनै पनि विषयमा खुल्ला बहस गर्न सक्छन् ।

आधुनिक समाजमै पनि केटीहरूलाई बढी अनुशासनमा राख्ने गरिन्छ । विद्यालय, क्याम्पस जाने-आउने समय अभिभावकले नै निर्धारण गरेका हुन्छन् अर्थात् पारिवारिक नियन्त्रणमा केटीहरूलाई राखिन्छ । यी सब कारणले गर्दा आधुनिक पिंढी कै केटीहरू पनि यौनबारे खुलेर कुरा गर्न सक्दैनन् । हाम्रो समाजमा यौन खुल्ला बहसको विषय बनि नसकेको हुनाले पनि यौनबारे कुरा गर्न केटीहरू हिच्किचाउँछन् ।

४७. यौनसम्पर्क एउटा स्वाभाविक प्रक्रिया भए तापनि यसप्रति मानिसहरूको किन नकारात्मक सोच र धारणा छ र यसलाई किन ठुलो कुराको रूपमा लिइन्छ ?

सबै प्रकारको यौनसम्पर्कलाई समाजले नकारात्मक रूपमा लिएको चाहिँ हुँदैन । यौनसम्पर्क एउटा स्वाभाविक प्रक्रिया भए तापनि हाम्रो समाजमा यसलाई नैतिकतासँग गाँसेर हेर्ने गरिएकाले हाम्रो समाजले यौनसम्पर्कलाई स्वाभाविक रूपमा लिन सकेको छैन । सामाजिक मान्यताले यौनलाई अत्यन्तै संवेदनशील विषय मान्दछ अर्थात् जथाभावी यौनसम्पर्क गरेमा, विवाहपूर्व यौनसम्पर्क गरेमा, पर-पुरूष पर-स्त्रीसँग यौनसम्पर्क गरेमा तिनीहरूले गलत काम गरेको ठहर गर्दै नैतिकतामाथि प्रश्नचिन्ह लगाइन्छ । यस्तै मान्यतालाई समाजले हालसम्म पनि अवलम्बन गर्दै आइरहेको छ र फलस्वरूप यौनसम्पर्कलाई ठुलो कुराको रूपमा लिइन्छ । तर बदलिँदो समाजमा बिस्तारै यस्ता कुरालाई सहज रूपमा लिने गर्न थालिएको अवस्था छ ।

थप जानकारीका लागि
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं, नेपाल
पो.ब.नं.: १०६७२

किशोरकिशोरी
मैत्री स्वास्थ्य सेवा