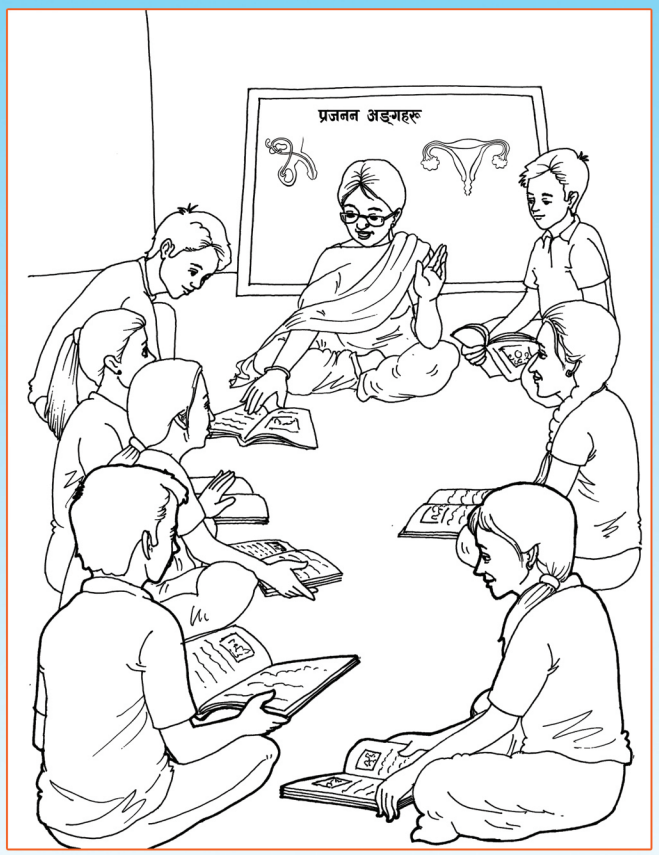
अनौपचारिक शिक्षा केन्द्रको सहमतिमा
परीक्षणका लागि तयार गरिएको

निरन्तर शिक्षामा यौनिकता

(पुरक सामग्री)



निरन्तर शिक्षामा यौनिकता

(पूरक सामग्री)

अनौपचारिक शिक्षा केन्द्रको सहमतिमा
परीक्षणको लागि तयार पुस्तिका

प्रकाशक : नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

© : प्रकाशकमा

परिमार्जित संस्करण : २०७४

सल्लाहकार समिति

१. ध्रुबराज रेग्मी, उपसचिव, शिक्षा मत्रालय - संयोजक

२. भरतराज त्रिपाठी, उपसचिव, युनेस्कोका निमित्त नेपाल राष्ट्रिय आयोजकको सचिवालय - सदस्य

३. बसन्त कोइराला, उपनिर्देशक, शिक्षा विभाग - सदस्य

४. प्रमिला बखाती, उपनिर्देशक, अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र - सदस्य

५. गोपाल भट्टराई, विज्ञ - सदस्य

६. रामकृष्ण महर्जन, विषय विज्ञ - सदस्य

७. दिर्घ नारायण श्रेष्ठ, कार्यक्रम संयोजक, युनेस्को, काठमाडौं कार्यालय- सदस्य

८. योगेशकुमार श्रेष्ठ, कार्यकारी निर्देशक, समुन्नत नेपाल - सदस्य

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र

फोन नं.: ६६३१२८८, ६६३४३६२
फ्याक्स नं.: ९७७-१-६६३१२८०
Email: nfec2016@gmail.com
Website: www.nfec.gov.np

सानोठिमी, भक्तपुर
पो.ब.नं. २१०४५

पत्र संख्या :२०७४/०७५
चलानी नं. :१८२

मिति: २०७४।०७।२९

शुभकामना

सबै निरक्षर नागरिकहरूलाई आधारभूत साक्षरता शिक्षाको अवसर प्रदान गरी नेपालमा साक्षरता अभिवृद्धि गर्न नेपालले विश्व शिक्षा मञ्चमा गरेको प्रतिबद्धता एवम् आधारभूत शिक्षालाई नागरिकको मौलिक हकका रूपमा नेपालको संविधानमा उल्लेख भए अनुसार नेपालमा आधारभूत साक्षरताका कार्यक्रम सञ्चालन गरिंदै आइएको छ। साक्षरता शिक्षाको अभिवृद्धि गर्ने सन्दर्भमा राष्ट्रिय साक्षरता अभियान र साक्षर नेपाल अभियान जस्ता कार्यक्रमहरू नेपालमा सञ्चालन गरिसकिएका छन्।

उल्लिखित अभियानात्मक कार्यक्रम एवम् सबैका लागि शिक्षा कार्यक्रमको समाप्तिसँगै विश्व शिक्षा अभियानले जीवनपर्यन्त शिक्षाको अवधारणा अगाडि ल्याएको परिप्रेक्ष्यमा विशेष गरी १० देखि २४ वर्ष उमेर समूहका किशोर किशोरीहरूमा यौनिकतासम्बन्धी शिक्षाको कमी रहेको महसुस गरिएको छ।

सन् २०१५ मा प्रकाशित संयुक्त राष्ट्रसङ्घ सूचना मञ्चको प्रतिवेदनले नेपालमा किशोर किशोरीहरूको जनसङ्ख्या कुल जनसङ्ख्याको ६० लाख अर्थात् १६ प्रतिशत रहेको उल्लेख गरेको र यस उमेर समूहका ७५ प्रतिशत विवाहित महिलाहरूको उमेर १९ वर्ष नपुग्दै तथा १६ प्रतिशत महिलाहरूको १५ वर्ष उमेर नपुग्दै विवाह भएको पाइएको छ। यसै तथ्यलाई दृष्टिगत गर्दै यौनिकतासम्बन्धी बृहत् शिक्षा एवम् सन्देशहरू यस समूहका किशोर किशोरीमा प्रदान गर्ने उद्देश्यका साथ यो पुस्तक तयार पारिएको छ। यस पुस्तकमा पढाइ, लेखाइ र साधारण व्यावहारिक गणितीय समस्याका साथै यौनिकता शिक्षासमेत निरक्षर सहभागीहरूले प्राप्त गरी सुखद् जीवन यापनका लागि टेवा पुग्न जाने विश्वास लिइएको छ।

यस पुस्तकमा भएका विषयवस्तुहरू सहभागीले कक्षामा सजिलै प्रयोग गर्न सकून भन्ने उद्देश्यले प्रत्येक पाठमा सहजकर्ताका लागि सुझाव समावेश गरिएको छ। साथै सहभागीहरूलाई कुनै पनि पाठको छलफलमा यौनिकतासम्बन्धी थप जानकारी प्रदान गर्नका लागि एक छुट्टै यौनिकता शिक्षासम्बन्धी पूरक पाठ्यसामग्री पनि भएको हुँदा कक्षा सञ्चालनको विच विचमा यस यौनिकतासम्बन्धी पूरक सन्दर्भ सामग्रीको पनि कक्षामा प्रयोग गर्दा सान्दर्भिक उपलब्धि प्राप्त हुने देखिंदा यसको प्रयोगतर्फ सम्वन्धितले चासो राख्नु नै हुनेछ।

प्रस्तुत पुस्तकलाई यस रूपमा ल्याइपुऱ्याउने क्रममा विभिन्न तवरले सल्लाह सुझाव दिनुहुने सल्लाहकार समितिका सदस्यज्यूहरू तथा विभिन्न विज्ञहरूसमेतलाई धन्यवाद व्यक्त गर्दै प्रकाशनको शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

धन्यवाद !

चूडामणि पौडेल
निर्देशक

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

Kathmandu Office
UNESCO Representative to Nepal

दुई शब्द

यौनिकता शिक्षा तथा लैंगिक हिंसासम्बन्धी आवश्यक ज्ञानको अभावका कारण नेपालमा युवा, किशोरी तथा महिलाहरूले विभिन्न समस्याहरू भोगिरहेका छन् । यसले उनीहरूलाई शिक्षाको अधिकारबाट समेत वञ्चित गराएको छ । विद्यालय शिक्षाबाट वञ्चित निरक्षर युवा, किशोरी तथा महिलाहरू त झन् यस्तो ज्ञानको अभावमा कुरीति, कुसंस्कार, भ्रम र अन्धविश्वासमा बाँच्न बाध्य छन् ।

यसै समस्यालाई सम्बोधन गर्न युनेस्को नेपालले कोइका (Korean International Cooperation Agency, KOICA) को आर्थिक सहयोग तथा नेपाल सरकार, शिक्षा मन्त्रालयको समन्वय र संयुक्त राष्ट्रसंघीय जनसंख्या कोष (UNFPA) र यु. एन. वुमन (UN Women) सँगको सहकार्यमा किशोरी तथा महिला सशक्तीकरण कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेको छ । यसै सन्दर्भमा निरक्षर युवा, किशोरी तथा महिलाहरूलाई लक्षित गरी कार्यमूलक साक्षरता कक्षा सञ्चालन गर्नका लागि यो पुस्तक तयार पारिएको छ । यो पुस्तक अनौपचारिक शिक्षा केन्द्रद्वारा तयार पारिएको निरन्तर शिक्षा, भाग १ र भाग २ को परिमार्जित रूप हो । साक्षरता कक्षामा सहभागी युवा, महिला तथा किशोरीहरूले यस पुस्तकका माध्यमबाट बृहत् यौनिकता शिक्षा तथा लैंगिक हिंसासम्बन्धी पर्याप्त ज्ञान तथा सीप हासिल गर्नेछन् भन्ने हामीले बिश्वास लिएका छौँ ।

अन्तमा, यस पुस्तक प्रकाशनमा सहकार्य गर्ने नेपाल सरकार, शिक्षा मन्त्रालय र अनौपचारिक शिक्षा केन्द्रलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु । यसैगरी पुस्तकलाई परिमार्जन गरी यो रूपमा ल्याउन सहयोग गर्नुहुने सल्लाहकार समितिका संयोजक तथा अन्य पदाधिकारीहरूलाई समेत हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

क्रिश्चियन म्यानहार्ट
प्रमुख, युनेस्को कन्ट्री अफिस
सानेपा, ललितपुर

P.O.Box 14391
Sanepa-2, Lalitpur, Nepal
Tel.: + 977 1 5554769/4396
Fax: + 977 1 5554450
Kathmandu@unesco.org

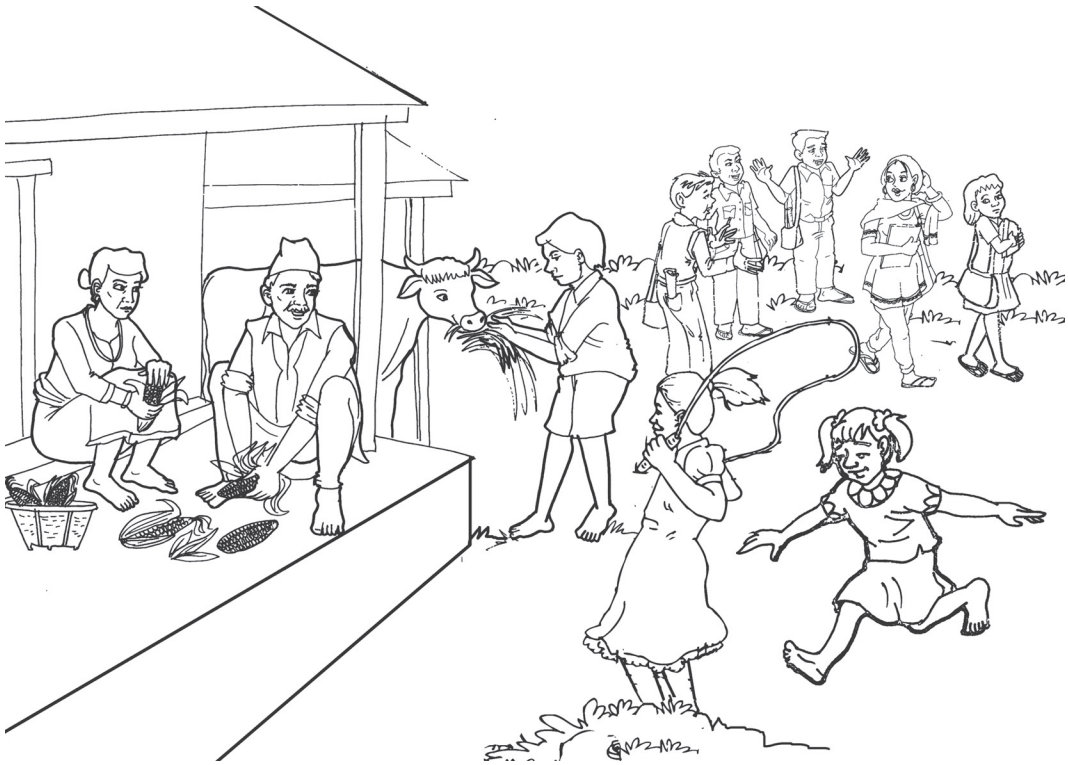
www.unesco.org/kathmandu

विषय सूची

पाठ	विषय	पृष्ठ सङ्ख्या
पाठ १ :	मेरो परिवार र मेरा साथी	१
पाठ २ :	सृष्टिको एक दिन	१३
पाठ ३ :	मलाई सहयोग गर्नुहोस्	२४
पाठ ४ :	आफ्ना अङ्गहरू चिनौं	३१
पाठ ५ :	ममा के के फरक आयो ?	३६
पाठ ६ :	स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सल्लाह	४५
पाठ ७ :	म गर्भ निरोधक	५७
पाठ ८ :	साथीको चिठी	६३
पाठ ९ :	कानुनका कुरा	७१
पाठ १० :	टिभी हेरेर जानेको	७९
पाठ ११ :	छोराछोरी बराबरी	८६
पाठ १२ :	महिलाको पीडा	९०

पाठ १ : मेरो परिवार र मेरा साथी

चित्र हेरी साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :



तलका शब्दहरू पढेर अर्थ लगाउनुहोस् :

परिवार	छिमेकी	इष्टमित्र	सम्बन्ध
मित्रता	आफन्त	माया	पिरती
आदर	सम्मान	जिम्मेवारी	दुर्व्यव्यहार

हामी परिवारमा बस्छौँ। कसैको परिवार ठूलो हुन्छ । कसैको परिवार सानो हुन्छ । हरेक परिवारमा एक जना घरमूली हुन्छन् । कुनै परिवारमा घरमूली बाबु हुन्छन्, कुनैमा आमा हुन्छन्। बाबुआमा गुमाएका परिवारमा बालबालिका आफैँ पनि घरमूली हुनुपर्छ। मेरो परिवारमा बाआमा, हजुरबा, हजुरआमा हुनुहुन्छ। मेरा एक दिदी र एक भाइ छन्। बाआमाले मलाई माया गर्नुहुन्छ। म पनि बाआमालाई सम्मान गर्छु। हजुरबा, हजुरआमाले हामी सबैलाई माया गर्नुहुन्छ। हामी पनि वहाँहरूले भनेका कुरा सुन्छौँ। दिदी र भाइसँग मिलेर म काम गर्छु, खेल्छु। दिदीले मलाई माया पनि गर्नहुन्छ र मेरो कुरा पनि सुन्नुहुन्छ। म दिदीलाई आदर गर्छु र भाइको ख्याल राख्छु। अरुको कुराको कदर गर्नु नै उसको सम्मान गर्नु हो। यसले परिवारमा मेलमिलाप गरेर बस्न सजिलो पार्छ।

हाम्रो घरको वरिपरि छिमेकीहरू छन्। छिमेकमा मेरा दौँतरीहरू पनि छन्। म उनीहरूको घरमा काम पर्दा सहयोग गर्छु र मेरोमा काम पर्दा उनीहरूले सघाउँछन्। गाउँघरको सामूहिक कामहरू ठूलाले भनेअनुसार सँगै मिलेर गर्छौँ र पर्व, मेलामा रमाइलो पनि गर्छौँ। परिवार र छिमेकीसँग सम्बन्ध राम्रो राख्नु हाम्रो जिम्मेवारी हो।

छिमेकका सबै मानिस असल नहुन सक्छन् । अनिलको छिमेकको एक जना केटो केटीहरूलाई एक्लै भेट्यो भने जिस्काउने, शरीर छुने, समात्ने गर्दो रहेछ । कसैको इच्छा विपरीत यसो गर्नु यौन दुर्व्यवहार हो ।

बारम्बार यस्तो दुर्व्यवहार गरेको थाहा पाएर गाउँलेहरूले उसलाई प्रहरीको जिम्मा लगाए । यौन दुर्व्यवहार आफ्नो परिवार भित्रका, चिनेका, नचिनेका जोसुकै व्यक्तिहरूबाट पनि हुन सक्छ । कसैले दुर्व्यवहार गरेन डराई दृढ भएर त्यस्तो कार्य गलत भएको र आफूलाई मन नपरेको जनाउने र विश्वासिलो व्यक्तिलाई भन्नुपर्छ । दुर्व्यवहार बारे परिवार र साथीहरूसँग कुराकानी गरी आफू र अरूलाई पनि सचेत गराउन सकिन्छ । स्वीकृति बिना कसैले कसैको शरीर छुने अधिकार छैन ।

हाम्रा साथीहरू पनि हुन्छन् । मित्रतामा माया, विश्वास, सहयोग र सुरक्षा हुन्छ । सबैलाई मन मिल्ने साथीहरूसँग घुम्न, भेला भएर गफ गर्न रमाइलो लाग्छ । जसबाट हामी विभिन्न विषयको जानकारी पनि पाइरहेका हुन्छौँ । नयाँ कुरा थाहा पाउन सबैलाई मन पर्छ । कति साथीहरूले मित्रताको आडमा यौन प्रस्ताव र पहल गर्छन् । कुनै बेला दबाबमा, कुनै बेला तयारी नभईकन, स्वीकार नभए पनि लाजले नाइ भन्न नसकेर यौन सम्पर्क राख्नुपर्ने हुन्छ । नविनाले साथीको आग्रह टार्न नसकेर पटक पटक यौन सम्पर्क गरिन् । नचाहँदा नचाहँदै गर्भ रह्यो र असुरक्षित गर्भपतन गराउनु पऱ्यो । रगत धेरै बगेर झन्डै ज्यान गएको । विद्यालय जान पनि छुट्यो । उनको यौन जोडी भने उनी गर्भवती भएपछि बेपत्ता भयो । पछि थाहा भयो उसले अरूसँग पनि असुरक्षित यौन सम्पर्क गर्दो रहेछ। अहिले उसलाई एचआईभीको सङ्क्रमण भएको

छ। नविनाको जस्तो परिणामबाट बच्न लाज मानेर चुपचाप बस्न छोड्नु पर्छ । आफूले गरेको निर्णयको जिम्मा लिन पनि सिक्नु पर्छ । सही निर्णय लिन र जिम्मेवारी बढाउन सही ज्ञान र जानकारी लिनुपर्छ। सोचेर, बुझेर मात्र यौन सम्पर्क राख्नुपर्छ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् :

(क) तपाईंको परिवारमा कोको छन् र उनीहरूसँग तपाईंको कस्तो सम्बन्ध छ ?

(ख) परिवारका प्रौढ सदस्यहरूले तपाईंसँग कस्तो व्यवहार गर्छन् ?

(ग) तपाईंका साथीहरू कोको हुन् ?

(घ) कुन साथी धेरै मन पर्छ ? कुन कम मन पर्छ ? किन ?

(ङ) तपाईंलाई परिवारका कसले बढी माया गर्छन् ? तपाईं ककसलाई बढी माया गर्नुहुन्छ ?

(च) तपाईं कसले भनेको मान्नुहुन्छ ?

(छ) एचआईभी सङ्क्रमण भनेको के होला ?

तलको घटना पढ्नुहोस् :

२०७२ सालको वैशाख १२ गते ठूलो भूकम्प आउँदा शोभा र उनका श्रीमान् आफ्नो तिन महिनाकी छोरीसँग कोठामा थिए । शोभाका देबर सोम पनि आफ्नी बिरामी आमासँग थिए । भूकम्प आएको थाहा पाउनासाथ श्रीमान् र शोभा आत्तिएर तल झरे तर छोरीलाई साथै लिने याद आएनछ । सोम पनि भूकम्पको धक्का आउन थालेपछि बिरामी आमालाई छाडेर आफूमात्र भागेका थिए । भूकम्प रोकिएपछि भने शोभालाई छोरी र सोमलाई आमाको याद आयो । दुवैजना आआफ्नो छोरी र आमा भएको ठाउँमा पुगे । धन्य ! उनीहरूलाई केही भएनछ । त्यो घटनालाई लिएर श्रीमान्ले शोभालाई सबैका अगाडि अपमान गरे । शोभाको श्रीमान् आफू पनि छोरी छाडेर भागेका थिए । तर शोभालाई भने अपमान हुने शब्द प्रयोग गरे । भाइ सोम पनि बिरामी आमा छाडेर आफूमात्र भागेका थिए । उनलाई कसैले केही भनेन । यो महिलामाथिको थिचोमिचो हो ।

हरेक व्यक्तिले पहिला आफूले आफैँलाई माया गर्छ । त्यसपछि आफ्नो नजिकको वा मन परेको मान्छेलाई माया गर्छ । उस्तै उस्तै व्यवहारमा पनि महिला भएकै कारण अपमान सहनु भनेको लैङ्गिक हिंसा हो ।

जानिराखौँ : माया भनेको आफू या अरूप्रति हुने गहिरो र न्यानो अनुभूति हो ।

तलको चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

मायाको संसार

घर परिवार र समाज मायामा चलेको छ । परिवारमा एकअर्का बिच माया र स्नेह हुन्छ । यौवन अवस्थाका केटाकेटीहरूका बिचमा पनि माया हुन्छ । उनीहरू एकअर्कालाई स्पर्श गरेर, अङ्कमाल गरेर, चुम्बन गरेर माया देखाउँछन् ।

हाम्रो अरू मान्छेसँग पनि माया, स्नेह हुन्छ तर त्यसमा शारीरिक आकर्षण हुँदैन । माया, प्रेमले मानिसलाई सुखी र खुसी बनाउँछ । माया, प्रेम भएन भने जीवन खल्लो वा निरस हुन्छ ।

उमेर पुगेका मानिसहरूले यौन सम्पर्क गर्छन् । यौन सम्पर्कले आनन्द र सन्तुष्टी दिन्छ । सन्तान उत्पादन गर्न प्रकृतिले नै पुरुष र महिला बीच यौन सम्पर्कका लागि आकर्षित गर्छ।

विवाहपूर्व यौन सम्पर्क भएर अनिच्छित गर्भधारण भयो भने त्यसबाट समस्या आउन सक्छ । गर्भ महिलाले बोक्ने हुँदा यसका असरहरू पनि महिलाले बढी भोग्नुपर्ने हुन्छ । यसलाई हाम्रो समाजले ठिक नमान्ने चलन छ । नचाहेको गर्भपतन गराउने अनुमति पाएका सूचीकृत स्वास्थ्य संस्थामा गर्भपतन गराउन सकिन्छ । असुरक्षित र पटक पटकको गर्भपतनले थप समस्या ल्याउँछ । सन्तान नचाहनेले गर्भ निरोधको साधन प्रयोग गर्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. माया भनेको के रहेछ ?

२. किशोर किशोरीले माया गर्दा के कस्तो सीमा तोक्नुपर्छ ?

३. विवाहपूर्वको असुरक्षित यौन सम्पर्कले के के हानि पुग्छ ?

४. सुरक्षित यौन सम्पर्कका लागि के गर्न सकिन्छ ।

तलको कथा पढ्नुहोस् र दिइएका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् :

मिल्ने साथी

मनिषका धेरै साथीहरू छन् । जनक उनको मिल्ने साथी हो । जनकसँग उनी विश्वासका साथ सबै कुरा गर्छन् । जनक पनि उनलाई विश्वास गरेर सबै कुरा खोल्छन् । तुलसा मनिषको केटी साथी हुन् । मनिष र तुलसा बेलाबेलामा एकान्तमा घुम्न जान्छन् । माया पिरतीका कुरा गर्छन् । विजया तुलसाकी मिल्ने साथी हुन् । त्यसैले उनी विजयासँग सबै कुरा गर्छिन् । तुलसा विजयामाथि विश्वास गर्छिन् । उनलाई मनिषसँग तुलसाको सम्बन्ध रहेको कुरा थाहा छ । उनी बेलाबेलामा तुलसालाई सचेत गराउने गरी भन्ने गर्छिन् - माया पिरती गर्दा धेरै होसियार हुनुपर्छ । विवाह पहिला यौन सम्पर्क गर्नु हुन्न । यसले धरै समस्या ल्याउन सक्छ । यौन सम्पर्क राख्नै परेमा गर्भ निरोधकको प्रयोग गर्नुपर्छ । उमेर पुगेपछि मात्र विवाह गर्नुपर्छ । विजयाको त्यस्तो कुराले नै तुलसा मनिषले यौन सम्पर्कको प्रस्ताव राख्दा पनि उनले होसियारीका साथ टार्दै आएकी छिन् । तुलसाकी साथी उषा पनि हुन । उनले तुलसा र मनिषको एकान्त भेटका कुरा अरुलाई पनि भनिन् । त्यसैले तुलसा उषालाई विश्वास गर्दिनन् । मनिष र तुलसाको एक जना तेस्रो लिङ्गी साथी पनि छन् । उनी हेर्दा केटा जस्तो लाग्छन् तर उनको स्वर केटीको जस्तो छ । उनको यौन अङ्ग पनि केटा जस्तो छैन रे । उनलाई केटीभन्दा केटा

साथी नै बढी मन पर्ने रहेछ । त्यो साथीसँग पनि मनिष र तुलसा कुराकानी गर्छन् । उनको विचार र भावना बुझ्छन् ।

अभ्यास

१. तपाईं कस्तो मान्छेलाई मिल्ने साथी बनाउनुहुन्छ ?

२. तपाईंका साथीहरू को को छन् ? तीमध्ये सबैभन्दा मिल्ने साथी को हो ? किन ऊ सबैभन्दा मिल्ने भएको हो ?

३. मिल्ने साथीसँग तपाईं के के कुरा गर्नुहुन्छ ?

४. सम्बन्ध राम्रो बनाउन के के गर्नुपर्छ ?

५. तेस्रो लिङ्गीको विशेषता के के हुन सक्छ ?

तलको कविता पढौँ र बुझेका कुरा साथीसँग लछफल गरौँ

सम्बन्ध

भाइ बहिनी दाजु दिदी मेरा बाबा आमा
छरछिमेकी साथीसँगी सबैलाई मेरो प्रणाम्

हाँसीखेली सबैसँग हामी मिल्न सिकौँ
सबका लागि सेवाभाव मनैदेखि झिकौँ
सबै मान्छे मेरा आफ्ना म सबका लागि
समाजलाई छाडी जान सक्दिनँ नि भागी

ठुलो सानो धनी गरिब जोजे जस्तो होओस्
परिवार भित्र होस् वा छिमेकमा रहोस्

सबैसँग मित्रभाव सधैँ राख्नुपर्छ
आपसको मायाप्रेमले समस्या नि टर्छ

सानो ठुलो परिवार जहाँ रहे पनि
रीतिथिती सिक्ने ठाउँ हाम्रो त्यही हो नि

एकतामा बल हुन्छ सबले बुझ्नुपर्छ
एकजुट भई अघि बढ्दा सङ्कट पनि टर्छ ।

सुख दुःख जे जे परोस् एक जुट हामी हुन्छौँ ।
एकापसको असल सम्बन्धले सधैँ अघि बढ्छौँ ।

तलका प्रश्नहरूका बारेमा सहजकर्ता तथा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् :

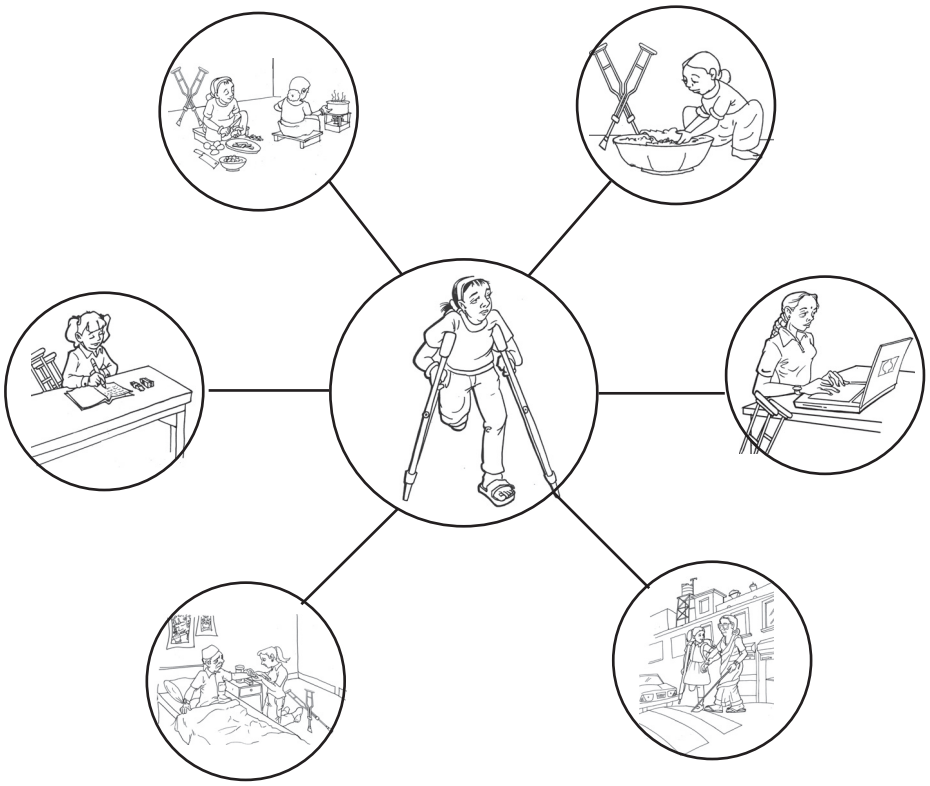
१. कविताका मन परेका कुरा के के हुन् ?

२. परिवार र छरछिमेकसँग सम्बन्ध राम्रो भएमा के के लाभ हुन्छ ?

३. परिवार र दौँतरीहरुसँग सम्बन्ध राम्रो बनाउन के गर्नुपर्ला ?

४. एकतामा बल हुन्छ भन्नुको मतलब के हो ?

पाठ २ : सृष्टिको एक दिन



तलका प्रश्नका आधारमा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् :

१. चित्रमा एउटी अपाङ्गता भएकी किशोरीले के के कार्य गरेको देखिन्छ ?

२. किशोरीले गरेको कामबाट उनी आफैँलाई र अरुलाई के के सहयोग पुगेको छ ?

३. तपाईं पनि आफ्ना लागि र अरुका लागि के के काम गर्न सक्नुहुन्छ ?

तलका शब्दहरू पढेर अर्थ लगाउनुहोस् :

निर्णय	अस्वीकार	आत्म सम्मान	स्याहार	सुसार	क्लब
विद्यालय	सञ्चार	अठोट	अलमल	अध्यक्षता	

तलको अनुच्छेद पढनुहोस् :

मेरो एक दिन

सृष्टिले आज बिहान सबेरै उठेर हात मुख धोइन् । त्यसपछि हजुरआमालाई चिया पकाएर खुवाइन् र करेसाबारीबाट तरकारी ल्याइन् । केहीबेर पढ्ने लेख्ने काम गरिन् । अनि बाल क्लबको बैठकमा गइन् । क्लबको बैठकमा अध्यक्षता गरिन् ।

खाना खाएपछि विद्यालय गइन् । विद्यालयमा साथीहरूसँग पढाइका विषयमा छलफल गरिन् । आफूले जानेका कुरा साथीहरूलाई भनिन् । नजानेका कुरा साथीहरूसँग सोधिन् । कक्षामा शिक्षकले पढाएको ध्यान दिएर सुनिन् । प्रश्नको जबाफ दिइन् । नबुझेको कुरामा प्रश्न सोधिन् । कक्षाका कमजोर साथीहरूलाई आफूले जानेको कुरा सिकाइन् । त्यसले गर्दा साथीहरूले पनि सृष्टिबाट धेरै कुरा सिक्न पाएका छन् । खाजा खाने समयमा साथीसँग खेलेर

रमाइलो गरिन् । विद्यालयमा छुट्टी एपछि उनी घर फर्किन् । एउटी बुढीआमालाई बाटो काट्न सहयोग गरिन् । विद्यालयबाट घर फर्केपछि खाजा खाइन् । भाइ र आफ्ना लागि कापी किन्न बजार गइन् । बजारबाट फर्केपछि उनकी साथी सरु गणितको गृह कार्य सिक्न आइन् । उनले सरुलाई गणित सिकाइन् । सरूबाट उनले अङ्ग्रेजीको शब्दार्थ सिकिन् । त्यसै गरी उनले आफ्नो भाइलाई पनि गृह कार्य गर्न मदत गरिन् । साँझ परेपछि उनले पानी ल्याएर तरकारी पखाल्न आमालाई सघाइन् । आमा उनीसँग खुसी हुनुभयो । खाना खाएपछि उनले गृहकार्य गरिन् । सुत्ने बेलामा हजुर आमालाई तातोपानी दिइन् । यी सबै कुरा सम्झेर सृष्टिलाई लाग्यो, मैले आज आफ्ना लागि र अरूका लागि धेरै कुरा गरेँ । मेरा जीवन मेरो लागि मात्रै हैन अरूका लागि पनि महत्त्वपूर्ण छ ।

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

१. तपाईंले सधैँजसो दिनभरि गर्ने कार्यहरू के के हुन् ?

२. दिनभरि तपाईंले आफ्ना लागि के के गर्नुभयो ? अरूका लागि के के गर्नुभयो ?

३. तपाईंको जीवनलाई ककसले कति महत्त्व दिन्छन् ?

४. तपाईंले गर्ने कुन कुन कामले तपाईंलाई आफू एक महत्त्वपूर्ण व्यक्ति हुँ भन्ने लाग्छ ?

सानु नाईं भन्न सक्छिन् (चित्र कथा)

आमाले कसरी थाहा पाउनु भएछ ?
काकाकी छोरीले दिदी त अङ्गदसँग नदीतिर गई भनिछे ।
आमाले रिसाएर के भन्नुभयो त ?
त्यसरी केटाहरूसँग एक्लै एक्लै हिँड्दा मान्छेले कुरा काट्छन्, बदनाम हुन्छ । त्यसो गर्नु हुन्न भन्नुभयो ।
अनि तिमीले के भन्यौ त ?
"मलाई विश्वास गर्नुहोस्, आमा, मबाट त्यस्तो गलत काम केही हुन्न ? कसैले म माथि नचाहिने कुरामा दबाब दियो भने म नाइँ भन्न सक्छु । मैले कक्षाबाट त्यस्ता कुरा सिकेकी छु ।" भनें नि ।

तिमी मेरी केटी साथी, तिमीले मेरो पनि कति प्रस्ताव अस्विकार गरेकी छ्यौ हैन र ?
म गलत काम गर्न जसले भने पनि नाइ भन्न सक्छु । मेरी हजुरआमाले अब बिहे गर्नेतिर सोच भन्नुभयो । मैले त्यसलाई पनि सजिलैसँग नाइ भनेकी छु ।
उसो भए मैले बिहेको प्रस्ताव राखे भने तिमी के भन्छौ ?
उमेर नपुगीकन राखेको प्रस्तावमा म सधैँ नाइ भन्छु ।

आँप टिपिसकेपछि बगैंचामा : सानु अङ्गदको काखमा टाउको राखेर सुतेकी छे । अङ्गद उसको टाउको मुसार्दै छ ।

चित्र कथाका आधारमा तलका प्रश्नको उत्तर साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् :

१. चित्र कथा ककसको बारेमा छ ?

२. चित्र कथाले मुख्य सन्देश के दिन खोजेको छ ?

३. सानुको भनाइ के के मन पऱ्यो ? के के मन परेन ?

४. अङ्गदका कुरा के के मन पऱ्यो ? मन नपर्ने कुरा के के छन् ?

५. तपाईंले केटा र केटी साथीका बिचमा कस्तो सम्बन्ध भएको देख्नु वा सुन्नुभएको छ ?

हामी पनि सञ्चार खेल खेलौँ

सुरक्षा मिसले आज कक्षामा सञ्चार खेल खेलाउनुभयो । त्यसका लागि उहाँले एउटा सन्देश तयार पारेर एक जना छात्रा यमुनालाई बाहिर लगेर सुनाउनुभयो । त्यसपछि सुनेको कुरा जस्ताको तस्तै अर्को साथी रूपालाई सुनाउन र सुनाएका कुरा सुटुक्क कापीमा टिप्न भन्नुभयो । सन्देश यस्तो थियो :

“यौवन अवस्थाका केटाकेटीहरूले राम्ररी विचार नपुऱ्याउने हो

भने यौन शोषणमा पर्न सक्छन् । त्यसैले उनीहरू सधैँ सतर्क रहनुपर्छ । गलत निर्णयबाट जोगिनुपर्छ ।"

यमुनाले रूपालाई रूपाले अर्को साथीलाई गर्दै कक्षाका २१ जना साथीले सुन्दै अर्कोलाई भन्दै र लेख्दै गरे । त्यसपछि अन्तिमको साथीले लेखेको सुनेर सबैजना मरीमरी हाँसे ।

तपाइँ पनि कक्षामा त्यसरी नै सञ्चार खेल खेल्नुहोस् र तलका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् त । त्यसका लागि सन्देश चाहिँ यस्तो हुनेछ :

"हामी सबैले समयअनुसार सही निर्णय गर्नुपर्छ, कसैको ललाइफकाइमा परेर चालेको कदम गलत भयो भने पछुताउनु पर्छ । त्यसैले सबै सचेत रहौँ ।"

प्रश्नहरू :

१. खेलको के मन पऱ्यो ?

२. खेलमा प्रयोग भएको भनाइ के थियो ?

३. अन्त्यमा भनाइमा के के कुरा छुट्यो ?

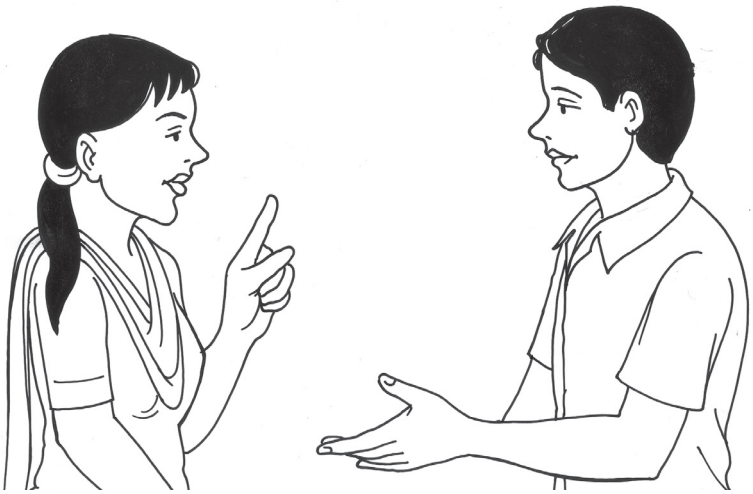
४. सही र स्पष्ट सञ्चार गर्न के के कुरामा विचार पुऱ्याउनुपर्ने रहेछ ?

५. सन्देशको मुख्य आशय के थियो ?

तलको घटना पढ्नुहोस् र दिइएका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् ।

यौन शोषण

सुनौली ७ वर्षको उमेरदेखि नै सुरेनको घरमा भाँडा माझ्ने काम गर्दै छिन् । अहिले उनी १५ वर्षकी भइन् । उनका घर मालिक सुरेन घरमा कोही नभएको मौका पारेर ढाडमा छातीमा हातले सुमसुम्याउने, गालामा चिमोट्ने गर्छ । सुनौलीले विरोध गरिन् भने ऊ खाने कुरा र पैसा दिन्छु भनी फकाउँछ । यो कुरा घरका अरूलाई भनिस् भने कामबाट निकालिदिन्छु पनि भन्छ । त्यसरी फकाएर र धम्क्याएर उनले सुनौलीका अङ्ग प्रत्यङ्ग छाम्ने, चुम्बन गर्ने गर्छ । यस्तो कार्य पटकपटक भएपछि सुनौलीले त्यो कुरा खुसुक्क सुरेनकी बुहारीसँग गरिन् । बुहारीले सासूलाई भनिन् । त्यसपछि तिनैजना मिलेर सुरेनसँग उसले गरेको कुकार्यको उजुरी प्रहरी थानामा गर्ने कुरा गरे । त्यसपछि सुरेनले अबदेखि त्यस्तो काम कहिल्यै गर्दिन भनी कान समात्यो ।



ललाइफकाइ, धम्क्याएर यौन सन्तुष्टि लिन खोज्नु यौन शोषण हो । यो दण्डनीय अपराध हो । यस्तो अपराध गर्नेलाई १ वर्षसम्म कैद र दस हजार रुपियाँसम्म जरिवाना हुन्छ । दोषीलाई कारबाही गर्न घटना घटेको ३५ दिनभित्र प्रहरी वा स्थानीय निकाय वा महिला आयोगमा उजुरी हाल्नुपर्छ ।

याद गर्नुहोस् : यौन शोषण र दुर्व्यवहार केटाहरूलाई पनि हुन सक्छ ।

प्रश्नहरू :

१. तपाईंले पनि कतै यस्ता घटना सुन्नुभएको छ ? छ भने सुनाउनुहोस् ।

२. यौन शोषणमा महिला या पुरुष को बढी पर्छन् ?

३. कस्ता कस्ता व्यवहारलाई यौन शोषण भनिन्छ ?

४. यौन शोषण हुन नदिन किशोर किशोरीहरूले के के कुरामा विचार गर्नुपर्ला ?

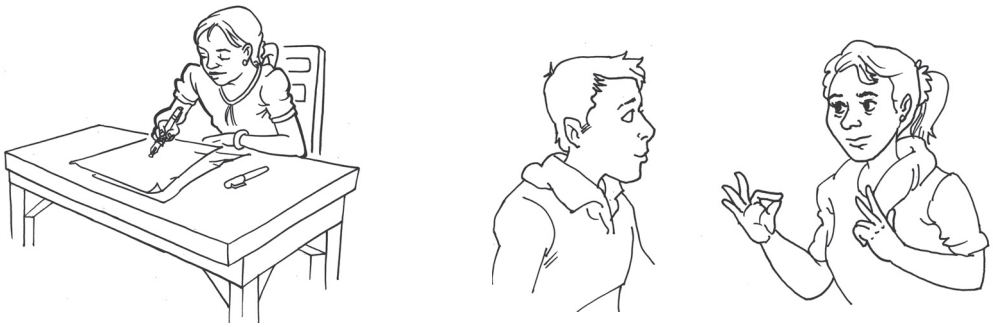
पाठ ३ : मलाई सहयोग गर्नुहोस्

तलको चित्रमा छलफल गर्नुहोस् :

बाकस भित्रका शब्दहरू पढेर अर्थ लगाउनुहोस् :

विरोध	समर्थन	स्वीकार	अस्वीकार	सय
सत्रुता	मित्रता	साङ्केतिक भाषा	मातृभाषा	

तलको अनुच्छेद पढ्नुहोस् र साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् :



हामी आफूलाई लागेका कुराहरू बोलेर, लेखेर र इसारा गरेर अरूसम्म पुऱ्याउन सक्छौँ । लेखेर र इसारा गरेर भन्दा बोलेर आफ्नो विचार पुऱ्याउन छिटो र सजिलो हुन्छ । त्यसैले भनिन्छ "वाणीमा शक्ति हुन्छ ।" वाणी भनेको बोली हो । बोल्नेको पिठो पनि बिक्छ नबोल्नेको चामल पनि बिक्दैन भन्ने गरिन्छ । मिठो बोली व्यवहारबाट नै हामी अरूलाई रिझाउन सक्छौँ । टर्रो बोली व्यवहार गरेर अरूलाई चिढाउन सक्छौँ । टर्रो बोली व्यवहारले शत्रुता बढाउँछ । मिठो बोली व्यवहारले मित्रता बढाउँछ । बोलेर सञ्चार गर्न नसक्नेहरू साङ्केतिक भाषाको प्रयोग गर्छन् । त्यसलाई हाउभाउको प्रयोगबाट मिठो बनाउन सकिन्छ ।

बोल्नका लागि आआफ्नो भाषाको प्रयोग गरिन्छ । हामी मध्ये कोही एउटै मात्र भाषा बोल्छौँ त कोही दुई वो दुई भन्दा धेरै भाषा बोल्छौँ । राम्रोसँग बोल्नका लागि अरूका कुरा ध्यान दिएर सुन्नुपर्छ । त्यही असल वक्ता हुन सक्छ, जो असल श्रोता हुन्छ ।

राम्ररी कुरा सुन्ने र सोच विचार गरेर स्पष्ट र सरल जवाफ दिने मानिसले नै राम्रो सञ्चार गरेको मानिन्छ ।

मोबाइलको दुरुपयोग

सरोजले झुक्याएर रविनाको नाङ्गो फोटो खिचेछ । उसले त्यो फोटो देखाउँदै - "मसँग यौन सम्पर्क राख, नभए फेसबुकमा राखिदिन्छु भनेछ ।"

रविनालाई दिनरात बितेको पत्तै भएन । उनी तनावमा परिन् । उनले सरोजसँग त्यो फोटो हटाउन धेरै बिन्ती गरिन्, तर उसले मानेन । अझ छिटो उससँग भेट्न दवाव दिन थाल्यो । त्यो कुरा उनले साथी महिमालाई भनिन् । महिमाले सहजकर्ता अर्चनालाई भन्न भनिन् । रविनाले अर्चनासँग बदनाम हुनबाट बचाउन मलाई सहयोग गर्नुहोस् भनिन् । सहजकर्ताले सरोजलाई बोलाई सम्झाइन् - हेर सरोज यसरी मोबाइल फोनको दुरूपयोग गर्नु हुन्न । त्यसबाट रविनाको बदनाम त हुन्छ नै । तिमी माथि पनि कानुनी कारबाही हुन्छ । जेल जानुपर्छ । तिम्रो पनि बदनामी हुन्छ । अनि रविनाको बाबुआमाले थाहा पाए भने तिमीलाई हातपात पनि गर्न सक्छन् । त्यसैले तिमीले तुरुन्त त्यो फोटो हटाऊ ।"

पहिला त सरोजले आफूले केही गरेको छैन भनी टार्न खोजेथ्यो । पछि अर्चनाले अहिले नै रविनाको बाबु र दाइलाई खवर गर्छु भनेपछि सरोजले दुवै जनासँग माफी माग्यो । फोटो पनि हटायो । यसरी समयमा नै सहयोग लिने गर्दा रविनाको तनाव हट्यो ।

याद गरौँ : लोकतन्त्रमा प्रत्येक नागरिकलाई आफ्नो विचार व्यक्त गर्ने छुट छ । तर अरूको इज्जत सम्मानमा बाधा पुऱ्याउन पाइन्न ।

तलका प्रश्नहरूको बारेमा साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

१. तपाईं आफूलाई लागेका कुराहरू अरूसम्म कसरी पुऱ्याउनु हुन्छ ?

२. बोल्दा, लेख्दा, इसारा गर्दा के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

३. यदि तपाईं रविनाको ठाउँमा भएको भए के गर्नुहुन्थ्यो ?

४. तपाईं कुनै कठिन अवस्था आउँदा कोसँग सहयोग माग्नु हुन्छ ?

५. माथिको घटनामा रविनालाई ककसले सहयोग दिएको छ ?

६. तपाईं केटी हो भने कुन कुन विषयका विचार सुनाउन गारो हुन्छ ?

७. तपाईं केटा हो भने तपाईंलाई के कस्ता विचार सुनाउन गारो हुन्छ ?

तलका दुई कविता पढौँ :

अठोट गर्नु छ

अठोट गर्नु छ मैले अब अठोट गर्नु छ,
लहै लहैमा लाग्ने हैन आफैँ अठोट गर्नु छ ।

के गर्दा राम्रो हुन्छ अनि हानि केमा हुन्छ ?
नसोची अठोट गर्ने मानिसले सधैँ दुःख पाउँछ ।

मान्छे अनि समय चिनेर सधैँ निर्णय गरौँ न
अरूमाथि मात्र हैन आफैँ माथि भर परौँ न ।

रूप यौवनदेखि हाम्रो कति गलत आँखाले हेर्छन्
मनपेट दियो भने तिनले इज्जत र सानै पनि लुट्छन् ।

अठोट गर्नु छ मैले अब अठोट गर्नु छ
आफूलाई भलो हुने कदम मैले आफैँ चाल्नु छ ।

गलत कदम चाल्दाखेरि कतिले घरबार छाड्नुपर्‍यो
बदनामी सहेर नै दुःखी जीवन जिउनुपर्‍यो ।

जीवनको मूल्य बुझौँ आफैँ सचेत रहौ न
कसैको पनि गलत प्रस्तावलाई नाइँ भनौ न ।

तलका प्रश्नहरूमा साथीहरूसँग छलफल गरौँ :

१. किशोर किशोरीहरूले गलत कदम चाल्दा के के अप्ठ्रोमा परे थाहा पाउनुभएको छ ?

२. किशोर किशोरीहरूले के के कुरामा सचेत हुनुपर्छ ?

सही निर्णय

होसियार हुनु छ मैले होसियार हुनु छ
आफ्नो बिरानो चिनेर व्यवहार गर्नु छ ।

सही सूचना र जानकारी हामीले खोज्नु छ,
त्यसैबाट नै सही निर्णय गर्न सकिन्छ ।

जानी जानी खराब काम कसैले पनि गर्नु हुन्न नि
अनजानमा गल्ती भए त्यसैबाट पाठ सिक्नुपर्छ नि ।

जजसले जे जे भन्छ पत्याइहाल्नु छैन
सोच विचार गरी निर्णय गरौँ दुःख पाइँदैन ।

सबै मान्छे राम्रा हुन्नन् कोही दलाल पनि हुन्छन्,
जिउ मास्ने बेच्ने गरी हिंसामा फसाउन सक्छन् ।

मनमा दुःख लुकाइराख्दा तनाव बढ्छ बुझौँ
गारो पर्दा सहयोगका लागि आफन्त र असल साथी रोजौँ ।

सधैँभरि सकारात्मक सोच बनाऔँ न
असल व्यवहारले शत्रुता र वैरभाव हामी हटाऔँ न ।

प्रश्नहरू :

१. हामीले कुनै पनि निर्णय गर्दा के के विचार गर्नुपर्ने रहेछ ?

२. आफ्नो मनका कुरा अरूसम्म कसरी पुऱ्याउन सकिन्छ ?

३. किशोरावस्थाका केटाकेटीले के कस्ता कुरा अस्वीकार गर्नुपर्छ ?

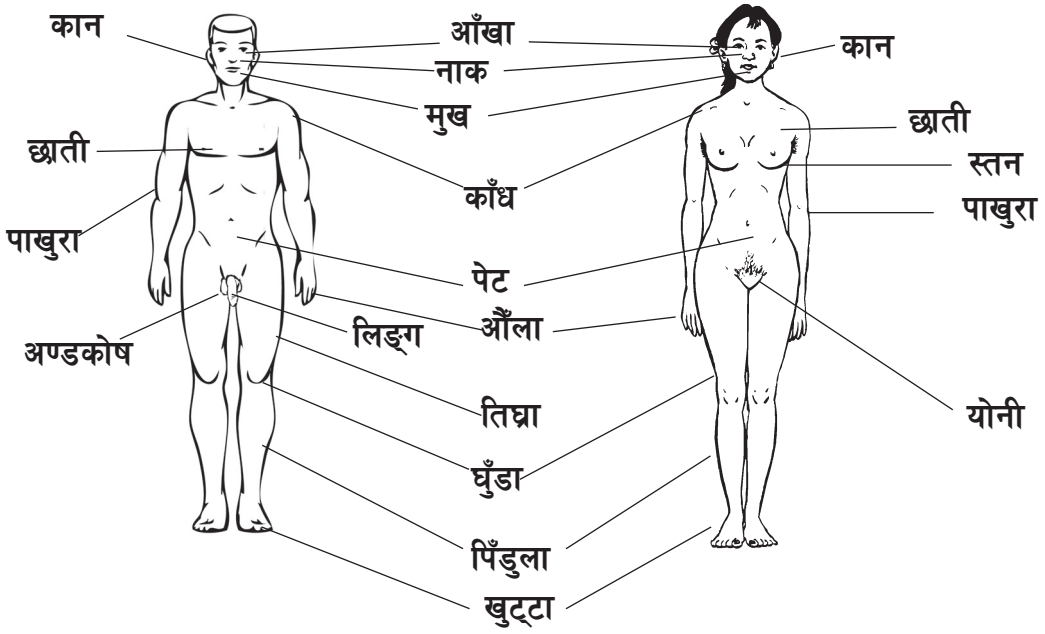
४. मौखिक सञ्चार सिपलाई कसरी प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ ?

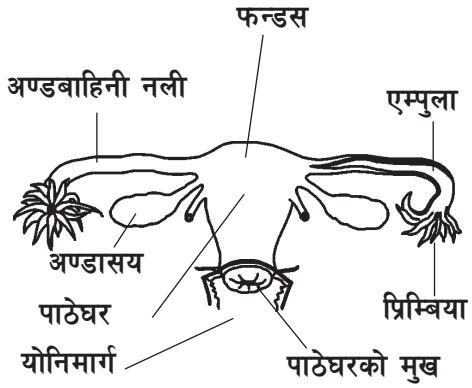
५. सकारात्मक सोचका उदाहरण के के हुन सक्छन् ?

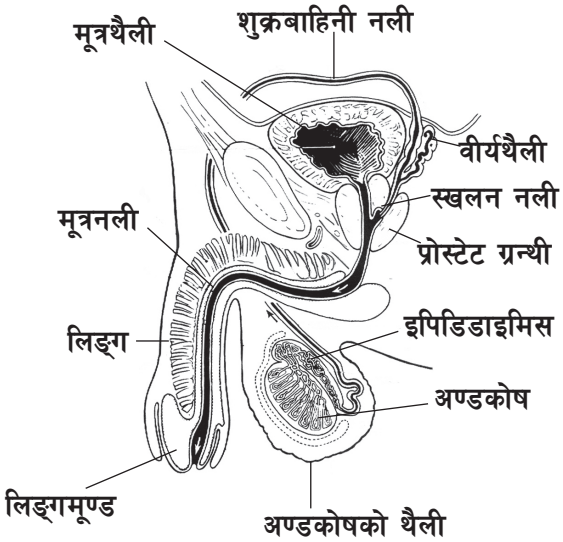
६. हामी के के सहयोग लिने दिने गर्छौं ?

पाठ ४ : आफ्ना अङ्गहरू चिनौं

चित्र हेरौं र छलफल गरौं :







तलका शब्दहरू पढेर अर्थ लगाऔँ :

शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, बौद्धिक, सामाजिक, भाषिक, यौवनावस्था, किशोरावस्था, प्रजनन क्षमता, योनी, लिङ्ग, डिम्बाशय, अण्डकोष

अनुच्छेद पढौँ

सुबास र मलिना एकै दिन जन्मेका हुन् । अहिले उनीहरू १३/१४ वर्षका भए । भर्खर जन्मँदा उनीहरूको तौल ३ के.जी. थियो । लम्बाइ ५० से.मि. थियो । अहिले उनीहरूको तौल र उचाइ दुवै बढेको छ। अहिले सुबासको तौल ४६ के.जी र मलिनाको तौल भने ४८ के.जी. छ ।

उमेरअनुसार शरीरको आकारमा परिवर्तन हुन्छ। हात, खुट्टा, ढाड लामो हुन्छ, छाती चेप्टो हुन्छ र हामी ठुला देखिन्छौँ । शरीरका भित्री अङ्गहरू मुटु, कलेजो, फोक्सो आदि पनि बढ्छन् । त्यसैले गर्दा तौल र उचाइ बढ्छ । उमेरअनुसार प्रजनन अङ्गहरूको आकार र काममा पनि फरक आउँछ । यो फरकपन नै विकास हो । भित्री र बाहिरी प्रजनन अङ्गहरूको आकार बढ्नु र काम गर्न थाल्नुलाई पनि मानव विकास भनिन्छ ।

अभ्यास

सहभागीहरूलाई जोडीमा राख्नुहोस्। प्रत्येक जोडीको एक जनालाई भुइँमा हातखुट्टा फिँजाएर सुत्न भन्नुहोस् र अर्को साथीलाई उसको आकृति आउने गरी चकले वरिपरि घेरा कोर्न लगाउनुहोस्।

चित्र कोरिसकेपछि उसलाई उठ्न भन्नुहोस्, जोडीको अर्कोलाई अघिजस्तै गरी सुत्न र अर्कोलाई चित्र कोर्न भन्नुहोस् । दुवै चित्रमा शरीरको विभिन्न अङ्गहरूको चित्र भर्न र नाम लेख्न भन्नुहोस् । जस्तै टाउको, आँखा, कान आदि ।

यौन अङ्ग र यसका कार्यहरू

पुरुषको लिङ्गबाट पिसाब फ्याकिन्छ । महिलाको योनीबाट रजस्वला हुँदा रगत बाहिर निस्किन्छ र शिशु जन्मिदा पनि यही मार्गबाट बाहिर आउँछ । लिङ्ग र योनीको सम्पर्कलाई यौन सम्पर्क भनिन्छ । यौन सम्पर्कबाट गर्भधारण हुन्छ । यौन सम्पर्क लगायत शरीर सुम्सुम्याउनु म्वाइँ खानु, शरीरका अङ्ग चलाउनु, यौनिक व्यवहार हो । यौनिक व्यवहारबाट आनन्द पनि पाइन्छ । यौवनावस्थामा पुगेपछि केटा र केटीले यौनिक व्यवहारप्रति रुचि देखाउन थाल्छन् ।

पुरुषको लिङ्ग र महिलाको योनी सन्तान उत्पादनका लागि चाहिने बाहिरी अङ्ग हुन् । डिम्बाशय, डिम्बबाहिनी नली, पाठेघर चाहिँ महिलाको भित्री प्रजनन अङ्गहरू हुन् । उमेर पुगेका पुरुषको लिङ्गसँगै भएको अण्डकोषबाट सन्तान उत्पादनका लागि शुक्रकीट उत्पादन हुन्छ । शुक्रकीटलाई बाँच्ने वातावरण मिलाउनका लागि वीर्यथैलीबाट वीर्य उत्पादन हुन्छ । शुक्रकीट र वीर्य स्खलन नलीमा आएर मिल्छन् । यौन सम्पर्क गर्दा त्यो शुक्रकीटसहितको

वीर्य लिङ्गको माध्यमबाट महिलाको योनीभित्र पुग्छ । उमेर पुगेका महिलाहरूको डिम्बाशयबाट डिम्ब निस्कन थाल्छ । त्यो डिम्ब फेलोपियन नली हुँदै पाठेघरमा आउँछ । पुरुषसँग यौन सम्पर्क गर्दा वीर्य र डिम्बको मिलन उक्त फेलोपियन नलीमा भएमा निसेचन भई गर्भधारण हुन्छ ।

आफ्ना साथीहरूसँग छलफल गरेर महिला र पुरुष कसरी चिनिन्छ ? टिपोट गर्नुहोस् ।

महिला	**पुरुष**
स्तन हुन्छ	जुङ्गा, दाह्री हुन्छ

हो, महिला र पुरुषहरू जन्मदै फरक भएर जन्मन्छन् । उमेर बढ्दै गएपछि त्यो फरक अझ स्पष्ट हुन्छ ।

पढौँ र विचार गरौँ

हाम्रो शरीरमा विभिन्न अङ्गहरू छन् । ती सबै अङ्गहरूको खास खास नाम छ । ती अङ्गहरूको काम पनि खास खास छन्, जस्तै आँखाहरू हेर्नका लागि काम लाग्छन् । कान सुन्नका लागि काम लाग्छ । गुप्ताङ्गमध्ये मलद्वारले मल फ्याँक्ने काम गर्छ। लिङ्ग पिसाब फेर्न र यौन सम्पर्क गर्न, योनी रजस्वलाको रगत बाहिर फाल्न, यौन सम्पर्क गर्न र शिशु जन्माउन प्रयोग

हुन्छ। महिलाको पिसाब गर्ने छुट्टै नली हुन्छ जुन योनीमार्गको ठिक माथि हुन्छ । शरीरमा भएका नाक, मुख, हात, खुट्टा, औँलाहरूको पनि आआफ्नै नाम र काम छन् ।

उमेर बढ्दै गएपछि शरीरका अङ्गहरूको आकार पनि बढ्दै जान्छन् । तिनीहरूको काममा पनि सुधार हुँदै जान्छ । यौवनावस्थामा त केटा र केटी दुवैको शरीरमा छिटो छिटो परिवर्तन आउँछ । गुप्ताङ्गहरूको आकारमा पनि परिवर्तन आउँछ । शरीरभित्र वा ग्रन्थीहरूबाट हर्मोनहरू निस्कन थाल्छन् । ती हर्मोनहरूले केटीहरूको डिम्बाशयबाट डिम्ब निक्लन सघाउँछ र केटाहरूको अण्डाकोषबाट शुक्रकीट निक्लन सघाउँछ । महिलाहरूमा परिपक्वताको चिह्न स्वरूप रजस्वला हुन थाल्छ । केटाहरूमा भने स्वप्नदोष हुन सक्छ । यी सबै स्वाभाविक प्रक्रियाहरू हुन् । यसले गर्दा उनीहरूको रुचिमा पनि परिवर्तन आउँछ । यो कुरा प्रत्येक केटाकेटीले राम्ररी बुझ्नुपर्छ ।

तलका प्रश्नहरूमा छलफल गरौँ

(क) आफ्नो शरीरमा भएका अङ्गहरूको नाम र काम के के छन् ?

(ख) हाम्रो शरीरभित्र के के अङ्गहरू छन् र तिनले के के काम गर्छन् होला ?

(ग) यौवनावस्थामा केटीहरूको शरीरमा के के फरक आउँछ ?

पाठ ५ : ममा के के फरक आयो ?

तलका शब्दहरू पढेर अर्थ लगाउनुहोस् :

वाल्यावस्था	यौवनावस्था	रजस्वला	स्वप्नदोष
स्तन	गुप्ताङ्ग	डिम्ब	डिम्बाशय
पाठेघर			

सविना मिसले आज कक्षामा सहभागीहरूलाई आफूमा आएको फरक भन्न लगाउनुभयो । निना र सिर्जनले यसरी बनाए ।

नमस्ते, मेरो नाम निना हो। म अहिले १३ वर्षकी भएँ। म निरन्तर शिक्षाको कक्षामा पढ्छु । सानो हुँदा म सोझी थिएँ । अहिले म चञ्चले स्वभावकी भएको छु । आमा भन्नुहुन्छ, ममा यौवनावस्था आएको छ रे । हुन पनि मलाई अब अरूले बाल बालिका भनेको मन पर्दैन । म ठूली भइसकेकी छु। मेरो स्तन बढेको छ। मेरो काखीमुनि र गुप्ताङ्ग वरिपरि रौँहरू पलाएका छन्। मेरो रजस्वला पनि हुन थालेको छ । मलाई केटा साथीहरूसँग नजिकिन मन लाग्न थालेको छ । यौन सम्बन्धी कथा चित्र हेर्न, सुन्न मन लाग्छ। म आफू राम्री छु कि छैन भनेर पटक पटक ऐना हेर्ने गर्छु । मलाई बाहिरतिर घुम्न जान मन लाग्छ तर घर परिवारले मलाई त्यसो गर्न दिँदैनन्। त्यसले गर्दा म दुःखी हुन्छु र एकान्तमा म टोलाएर बस्छु । मलाई कहिलेकाहिँ परिवारका मान्छेहरूसँग रिस पनि उठ्छ । झगडा गर्न मन लाग्छ । पढ्न लेख्न मन जाँदैन । सानो छँदा मलाई यस्तो केही हुन्न थियो ।

म अरू साथीभन्दा होची हुँदा चिन्ता गर्थें । तर सहयोगी कार्यकर्ता दिदीले होची हुँदैमा सबै कुरामा फरक पर्दैन भन्नुभयो। त्यसैले मलाई होची भएकोमा कुनै चिन्ता छैन ।

नमस्ते, मेरो नाम सिर्जन हो । म अहिले १३ वर्षको भए । म निरन्तर शिक्षाको कक्षामा पढ्छु। ५/६ वर्षअघि म सानो थिएँ । अहिले म हलक्क बढेको छु। मेरो स्वर धोद्रो भएको छ। अब मलाई केटीहरू देखेर रमाइलो लाग्न थालेको छ। मेरो जुँगाको रेखी बसेको र दाह्री पनि पलाउन थालेको छ। मेरो काखीमुनि र गुप्ताङ्ग वरिपरि रौँहरू आएका छन्। मलाई अब केटीहरूसँग नजिक हुन मन लाग्छ। राती सुतेको बेलामा मेरो लिङ्ग दह्रो र ठाडो हुन्छ। कहिलेकाहीँ म सपनामा केटीहरूसँग अँगालो हालेको, सहवास गरेको देख्छु । सपनामा नै मेरो लिङ्गबाट वीर्य खस्दो रहेछ। भोलिपल्ट विहान उठ्दा मेरो कट्टु भिजेको हुन्छ ।

आजभोलि मलाई स्वतन्त्र भएर घुम्न मन लाग्छ तर बाआमाले मलाई नियन्त्रणमा राख्न खोज्नुहुन्छ । त्यसो हुँदा मलाई बा आमासँग पनि बेलाबेलामा रिस उठ्छ । मैले काम गर्दा गल्ती गर्न पुग्छु अनि बा आमाले पनि मलाई गाली गर्नुहुन्छ। यसो हुँदा कहिलेकाहीँ मेरा घरमा झगडा पनि हुन्छ । मलाई एकान्तमा बस्न मन लाग्छ । दिक्क लागेर पढ्न लेख्न पनि त्यति धेरै मन लाग्दैन । म अरू साथीहरूभन्दा अग्लो भएकोले कहिलेकहीँ चिन्ता लाग्छ। होचो बन्नु मेरो बसको कुरा हैन रहेछ। जे छ त्यसैमा चित्त बुझाएको छु।

सविना मिसले बोर्डमा यौनावस्थाको विशेषताहरू लेख्नुभएको छ । पढ्नुहोस् र साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

केटीहरूका विशेषताहरू	केटाहरूका विशेषताहरू
- ११ देखि १५ वर्ष भित्रमा छिटोछिटो परिवर्तन आउने । - हलक्क बढ्ने - स्तन बढ्ने - पुट्ठा बढ्ने - काखीमुनी र गुप्ताङ्गमा नरम रौँहरू आउने । - रजस्वला हुने - केटाहरूतिर आकर्षित हुने ।	- १२ देखि १६ वर्षभित्र छिटो परिवर्तन आउने । - हलक्क बढ्ने - स्वर धोद्रो हुने - जुँगा दाह्री आउने - काखीमुनि र गुप्ताङ्गमा रौँहरू आउने । - स्वप्न दोष हुने । - केटीहरूसँग नजिकिन मन लाग्ने ।

हाम्रो समुदायमा कोही तेस्रो लिङ्गी पनि हुन्छन् । उनीहरूको विशेषता फरक हुन्छ । हामी कसैले पनि उनीहरूमाझ भेदभाव गर्नु हुँदैन उनीहरूलाई सम्मान गर्नुपर्छ ।

याद गर्नुहोस् : किशोरीहरूमा महिनावारी वा रजस्वला हुनु प्राकृतिक नियम हो । रजस्वला भएको बेलामा किशोरी तथा महिलाहरूलाई फोहोर तथा असुरक्षित ठाउँमा (छाउपडीमा) बस्न बाध्य बनाइन्छ भने त्यो हानिकारक हुन्छ ।

सविना मिसले सबै केटा केटीहरूलाई यस्तो सल्लाह दिनु भएको छ :

यौनावस्थामा केटाकेटीको मन चञ्चल हुन्छ । उनीहरूमा नयाँ कुरा जान्ने उत्सुकता हुन्छ । यौन उत्सुकता पनि बढ्छ । उनीहरू के गर्दा ठिक र के गर्दा बेठिक हुन्छ भन्ने कुरा सोच्न सक्दैनन् । उनीहरूलाई मान्छेले ललाइ फकाइ गरेर गलत काममा फसाउन सक्छन् । उनीहरूलाई यौन कार्यमा संलग्न गराउन सक्छन् । यौन दुर्व्यवहार हुन सक्छ । केटीहरूमाथि नै बढी यौन दुर्व्यवहार हुने गरेको पाइन्छ । कतिपय केटाहरू माथि पनि यौन दुर्व्यवहार हुने गरेको पाइन्छ । त्यसैले यौवनावस्थामा :

- सबै केटाकेटीहरू सतर्क रहनुपर्छ ।
- नचिनेको मानिससँग धेरै नजिकिन हुन्न ।
- चिनेको आफन्तले पनि यौन दुर्व्यवहार गर्न सक्छन् ।
- ललाइ फकाइ गर्ने मान्छेसँग टाढा रहनुपर्छ ।
- कसैले बोलेर, इसारा गरेर आफूलाई असहज लाग्ने काम कुरा गरेमा मन नपरेको प्रतिक्रिया दिनुपर्छ ।
- यौवन अवस्थाका केटाकेटीहरू यौन दुर्व्यवहारको सिकार बन्न सक्छन् जस्तै :
  - ✓ शरीर सुम्सुम्याउने, स्तन छाम्ने, यौन अङ्गहरू हेर्न खोज्ने, हेर्न बाध्य पार्ने

- ✓ यौन अङ्गहरू समाउने, समाउन लगाउने
- ✓ चुम्बन गर्ने, गर्न लगाउने
- ✓ अङ्कमाल गर्ने
- ✓ गलत नियतले पिँठ्यु, पुट्ठा, गालामा थप थपाउने, प्याट्ट हान्ने, चिमोट्ने
- ✓ अश्लील चित्र मिडिया हेर्न बाध्य तुल्याउने एसएमएस गर्ने ।
- ✓ यौन क्रिया सम्बन्धी इसारा, शब्द, शरीरिक हाउभाउ गरेर देखाउने आदि ।

यदि यस्तो व्यवहार कसैले देखाउँछ भने त्यस्ता मान्छेबाट टाढा रहनुपर्छ । अरूको लहैलहैमा लाग्नु हुन्न । कसैले त्यसो गर्न बाध्य पार्छ भने आफ्ना बाबुआमालाई त्यो कुरा भन्नुपर्छ । बाबुआमा नभएमा शिक्षकहरू वा विश्वासिलो व्यक्तिलाई भन्नु पर्छ ।

- यौवनावस्थामा यौन सम्पर्क राख्न मन लाग्छ । असुरक्षित यौन सम्पर्क राख्दा यौनजन्य रोग सर्न सक्छ । नचाहेको गर्भधारण हुन सक्छ । पढाइ लेखाइ बिग्रन सक्छ । कमाइ गर्ने कुरामा बाधा पुग्न सक्छ । प्रजनन समस्या पनि आउँछ । यौन चाहना बढ्यो भने ध्यान अन्ततिर लैजानुपर्छ । नाचगान, साहित्य,

खेलकुदमा लाग्न सकिन्छ, पुस्तक पत्रपत्रिका पढ्न सकिन्छ । घरको काम गर्न सकिन्छ । साथीहरूसँग कुराकानी गर्न सकिन्छ । कम उमेरमा र असुरक्षित यौन सम्पर्क भने गर्नै हुँदैन । यसले समस्या ल्याउँछ । त्यसो हुँदा उमेर नपुगी र असुरक्षित रूपमा गरिने यौन सम्पर्कलाई नाई भन्नुपर्छ ।

सविना मिसले एउटा घटना पनि सुनाउनुभयो

एउटा प्रौढ मानिसले एउटी विद्यालय जाँदै गरेकी केटीलाई आइसक्रिम, चक्लेट दिने गर्थ्यो । त्यसो गर्दा गर्दै एक दिन उसले आफ्नो घरमा कोही नभएको मौकामा घरमा लग्यो । त्यसपछि उसले बलात्कारको प्रयास गऱ्यो । सुरुमा केटी निकै डराई, त्यसपछि साहस बटुल्दै उसले प्रौढलाई "म कराएर सबैलाई बोलाउँछु, हात छाड" भनी । प्रौढ मान्छेले छोड्न चाहेन । त्यसपछि उसले नजिकै भएको लट्ठी लिएर हान्न खोजी र प्रौढ मान्छे केही डरायो । धन्य ! त्यो केटीले आफूलाई त्यहाँबाट फुत्काउन सकी । उसले बाहिर गएर मान्छेहरूसँग भनी 'मलाई त्यो घरको अङ्कलले गलत काम गर्न खोज्यो । सबैले ऊसँग सतर्क हुनुपर्ने रहेछ है ।' त्यो प्रौढ मानिसको टोलमा ठुलै बदनामी भयो । ऊ लाजले कतिदिन त बाहिर पनि निस्केन ।

याद गरौं : *of}g bJo{xf/ b08gLo ck/fw xf]. cf^gf afn aflnsfnf0{o:tf]ck/fw ug{u/fpg xG̃g eG̃g]s"/f ;fgb]lv l;sfcf}F.*

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूमा साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

१. बाल्यावस्था भन्दा यौवनावस्थामा केटाकेटीमा के के कुरामा फरक आउँछ ?

२. तपाईंको आफ्नो परिवारमा १२/१४ वर्षका केटा या केटी छन् भने उनीहरूले के कस्ता बानी व्यहोरा देखाउँछन् ?

३. महिनावारी वा रजस्वला हुनु भनेको के हो ? यसमा किशोरी वा महिलाले के के गर्नुपर्छ ?

४. तपाईंले थाहा पाएका यौन दुर्व्यवहारका घटनाहरू के के छन् ?

५. यौवन अवस्थाका केटाकेटीहरूले के के कुरामा सतर्क हुनुपर्छ ।

तलको गीत गाऔँ :

चालुबुल भयो मन

चुलबुल भयो मन मेरो लौन किन हो ?
आमा भन्छिन् जवानीको यही त चिनो हो ।
होस् राखे है यो उमेरमा सबैलाई यस्तै हुन्छ है ।
सपना पनि कस्तो देखेँ माथिमाथि उड्ने,
चरी जस्तै पखेँटा चलाई आकाशमा डुल्ने
फरक लिङ्गी साथी देख्दा काउकुती लाग्छ
मनमा कुरो खेल्दाखेल्दै रातकै निद्रा भाग्छ
चुलबुल भयो .....

मन परेको मान्छेसँग एकान्तमा भेट्न मन लाग्छ,
दिल खोलेर माया साट्ने इच्छा मनमा जाग्छ
माया पिरतीका कुरा गर्न खुबै मन ला'छ,
कहाँ भेटौँ मनको साथी लौन छटपटी भा'छ
चुलबुल भयो .....

असुरक्षित यौन व्यवहार हामीले देखाउनु हुन्न रे,
असुरक्षित उपाय गर्दाखेरि यौन रोगले छुन्छ रे ।
विवाहपूर्वको गलत सहवासले तनाव धैरै ल्याउँछ
सुरक्षित उपाय रोज्यौँ भने झन्झट टाढा भाग्छ
चुलबुल भयो .....

एउटै मात्र यौन जोडी धेरै हुँदा आपतको घर
ललाउने र फकाउनेमाथि पर्नु छैन भर
आफन्तैले कहिलेकहीँ फसाउन सक्छन्
गलत मनसाय राखीकन एकान्तमा डाक्छन्
चुलबुल भयो .....

तलका प्रश्नहरू पढेर साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् :

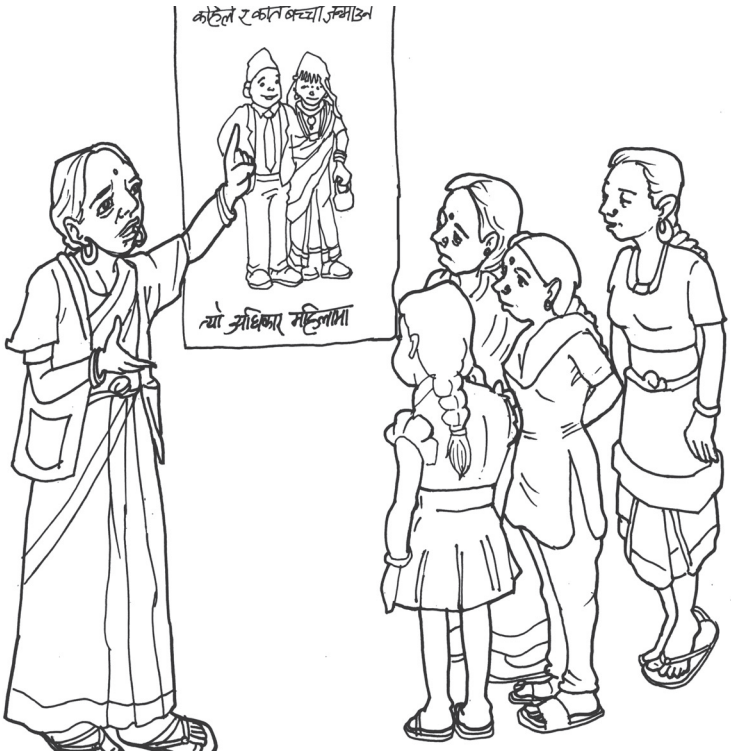
(क) कुन उमेरमा केटा र केटीको मन बढी चुलबुल हुन्छ ?

(ख) यौवनावस्थाका केटाकेटीले कस्तो सपना देख्छन् ?

(ग) यौवनावस्थाका केटाकेटीमा के कस्तो इच्छा हुन्छ ?

पाठ ६ : स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सल्लाह

तलको चित्र हेरी साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :



कीर्तिकाको महिनावारी रोकिएको २ महिना भयो । उनले त्यो कुरा आफ्नी साथी सत्यालाई भनिन् । सत्याकी फुपु स्वास्थ्य केन्द्रमा काम गर्छिन् । उनलाई प्रजनन स्वास्थ्यका विषयमा पनि धेरै कुरा थाहा छ । सत्याले कीर्तिकालाई लिएर स्वास्थ केन्द्रमा पुगिन् । स्वास्थ्य केन्द्रमा भएको कुराकानी यस्तो थियो ।

सत्या र कीर्तिका हात जोड्दै - फुपु नमस्कार !

फुपु : नमस्ते सत्या, सञ्चै छ्यौ ? कीर्तिकालाई पनि लिएर आइछ्यौ । के समस्या भयो ?

सत्या : ल कीर्तिका भन, फुपुसँग तिमीलाई के समस्या भएको हो ?

किर्तिका : मेरो महिनावारी नभएको २ महिना भयो । घरमा कसैलाई भनेकी छैन, थाहा पाए भने मैले झुन्डेर मरे हुन्छ, म आपत्मा परे फुपु ।

फुपु : तिमीले कोसँग यौन सम्पर्क गरेकीथ्यौ? अनि यौन सम्पर्क राख्दा गर्भ निरोधक उपाय केही गरिनौँ ?

कीर्तिका: २ महिना र १५ दिन जति भयो । उ मेरो मामाघरको दाजु पर्ने मान्छे हो । मैले बच्चा आउँछ नाइँ भन्दा उसले बच्चा नहुने गरी म वीर्य बाहिरपट्टि नै खसाल्छु भनेको थियो तर त्यो गर्न सकेन । वीर्य भित्र नै खसाल्यो ।

फुपु : त्योभन्दा अगाडि पनि ऊसँग तिम्रो यौन उम्पर्क भएको थियो त ?

किर्तिका : अँ । २/४ पटक भएको थियो । तर त्यो बेला त्यस्तो केही भएन, अहिले चाहिँ गर्भ बस्यो जस्तै लाग्यो ।

फुपु : गर्भ रहे नरहेको थाहा पाउन पिसाब जाँच गर्नुपर्छ । स्वास्थ्य प्रयोगशालामा गएर पिसाब जाँचेर आऊ । म यो कागत लेखेर दिन्छु । गर्भ निरोध गर्ने धेरै उपायहरू थिए । ती मध्ये कुनै एउटा उपया गर्नुपर्थ्यो । भूल गऱ्यौ ।

सत्या : कुनै कुनै साधनले त गर्भ रोक्ने मात्र हैन, यौनजन्य रोग पनि लाग्न दिँदैन रे नि, हैन फुपु ।

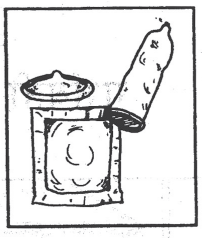
फुपु : हो नि पुरुषले प्रयोग गर्ने कन्डम र महिलाले प्रयोग गर्ने कन्डमहरू पाइन्छन् । त्यस्ता कन्डमहरूको प्रयोगबाट यौन आनन्दमा कुनै कमी आउँदैन । गर्भधारण हुन र यौनजन्य रोगहरू जस्तै : सिफलिस, गोनोरिया, एचआईभी/एड्स लाग्नबाट पनि बच्न सकिन्छ ।

सत्या : खाने चक्की पनि हुँदो रहेछ नि हैन फुपु ।

फूपु : हो नि पिल्स खाने चक्की हो । नरप्लान्ट, कपर टी, आयुसीडी लगाउने साधन हो । यिनीहरूबाट पनि गर्भ रोक्न सकिन्छ । तर यिनीहरूले यौनजन्य रोग सर्नबाट भने जोगाउँदैन ।

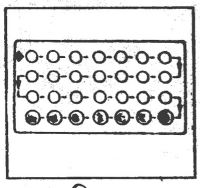
परिवार नियोजनका अस्थायी साधन

पुरुष

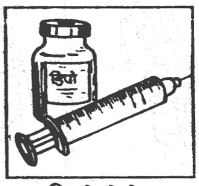


कण्डम

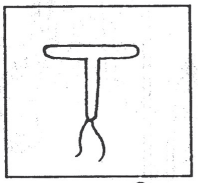
महिला



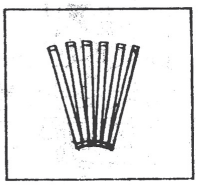
पिल्स



डिपोप्रोभेरा



कपर टि.



नरप्लान्ट

कीर्तिका : यस्ता साधनहरूको प्रयोगबाट यौन सम्पर्क गर्दा मज्जा नहुने रहेछ नि हैन, फुपु ।

फुपु : त्यसो हैन, यो भ्रम हो । आफ्नो यौन जोडीसँग सल्लाह गरेर सहमतिमा साधनको प्रयोग गर्ने हो भने आनन्दमा कुनै कमी आउँदैन ।

सत्या : विवाह नगरी यौन सम्पर्क गर्नु ठिक हो त फुपु ?

फुपु : केटाकेटीहरूमा १२/१३ वर्षदेखि नै यौन सम्पर्क गर्ने इच्छा हुन सक्छ । तर त्यसमा सावधान हुनुपर्छ । विवाह पूर्वको यौन सम्पर्क नगरीकन पनि यौनजन्य क्रियाकलापमा संलग्न हुन सकिन्छ । जस्तै हेरेर, सोचेर, छोएर हस्त मैथुन गरेर यौन आनन्द लिन सकिन्छ ।

सत्या : के हो त्यो हस्त मैथुन भनेको फुपु ?

फुपु : यौन अङ्गहरू आफ्नै हातले चलाएर यौन सन्तुष्टि लिने तरिका हस्तमैथुन हो ।

कीर्तिका : अब मैलै चाहिँ के गरौँ त फुपु ?

फुपु : तिम्रो पिसाब जाँच गरेर एकिन भएपछि त्यसलाई फ्याक्न सकिन्छ ।

सत्या : अहिले त गर्भपतन गर्न पाइन्छ क्यारे हैन, फुपु ?

फुपु : हो १२ हप्तासम्मको नचाहेको गर्भलाई पतन गराउन

सकिन्छ। तर यसका लागि तालिम प्राप्त स्वास्थकर्मीको सहयोग लिनुपर्छ। लिङ्ग पहिचान गर्ने र कन्या भ्रूण हत्या भने गर्न पाइन्न। कानुन लाग्छ।

कीर्तिका : कन्या भ्रूण हत्या भनेको के हो नि फुपु।

फुपु : गर्भको बच्चा छोरी भन्ने कुरा थाहा पाएर गर्भपतन गराउन खोज्नु कन्या भ्रूण हत्या हो।

कीर्तिका : आज हामीले फुपुबाट धेरै कुरा जान्यौं। अगाडि नै फुपुसँग कुराकानी भएको भए धेरै कुरा थाहा हुने रहेछ। म अब पिसाब जाँच गरेर फुपुलाई भेट्छु। अहिलेलाई जाऔं, हुन्न सत्या ?

सत्या : त्यसै गरौं अहिले हामी जान्छौं, फुपु ?

फुपु : हुन्छ, हुन्छ मैले भनेजस्तै गर।

दुवै जना फुपुलाई नमस्कार गरेर फर्के।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूमा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् :

- माथिको कुराकानीमा के समस्या देखाइएको छ ?
- विवाहपूर्वको यौन सम्पर्कले के के समस्या ल्याउँछ ?
- यौन क्रियाकलाप र यौन सम्पर्कमा के फरक छ ?

याद गरौं : *dgdg}; f]r], sNkgf u/], dfG5]hfO{x]], lrq x]], s"f u/], x:t d}yg u/] of} ;Gtli6 lng'eg]sf]of} lj|ofsnfk xf]. of} hf]8Lsf lardf zf/Ll/s ;Dks{/fVg' of} ;Dks{xf].*

अभ्यास

१. गर्भपतन भनेको के हो ?

२. नेपालको कानुनअनुसार कस्तो अवस्थामा गर्भपतन गर्न पाइन्छ ?

३. किशोर किशोरीहरूले यौन सन्तुष्टिका लागि के के उपायहरू गर्छन् ?

४. गर्भधारण भएको कुरा कसरी थाहा पाइन्छ ?

५. गर्भधारण नहुने गरी यौन सहवासका उपयाहरू के के छन् ?

६. असुरक्षित यौन सम्पर्कबाट सर्न सक्ने रोगहरू के के हुन् ? तिनीहरूलाई कसरी चिन्न सकिन्छ ?

साधनाको सल्लाह

सरला र साधना मिल्ने साथी हुन् । उनीहरू दुवै जनाको एक एक जना केटा साथी पनि छन् । साधना र उनका केटा साथीका बिचमा गहिरो प्रेम छ । उनीहरू एक अर्कालाई सम्मान गर्छन् । एक आपसमा सहयोग र विश्वास पनि गर्छन् । उनीहरू निर्धक्क भएर एकान्तमा भेटघाट गर्छन् । भेटघाटमा आफ्नो भविष्यका बारेमा छलफल गर्छन् । कुनै समस्या भएमा त्यसमा पनि कुराकानी गर्छन् । दुवै जनाले विवाहपछि मात्र यौन सम्पर्क गर्ने निर्णय गरेका छन् । सरला पनि आफ्नो केटा साथीसँग मिठा मिठा कुरा गर्छिन् । एकान्तमा भेट पनि गर्छिन् । सरला पनि साधनाले जस्तै विवाहपछि मात्र यौन सम्पर्क गर्नुपर्छ भनि सोच्छिन् । तर उनको केटा साथी भने यौन सम्पर्क गरेपछि मात्र गाढा माया बस्छ भनेर दबाव दिइरहन्छन् । आजभोलि एकान्त मिलनको बेला

केटा साथी यौन सम्पर्क गर्न आतुर देखिन्छन् । सरलाले नाइँ भनेपछि ठुस्सिने र रिसाउने पनि गर्छन् । सरलाले भन्ने गर्छिन् - म तिम्रै हुँ, तिमी मेरै हो । विवाहपूर्व यौन सम्पर्क गर्ने कुराले मलाई अप्ठ्यारो पर्छ । घर परिवारले राम्रो मान्दैनन् । केही वर्षपछि हामी विवाह गरौँला अनि निर्धक्क भएर सबैथोक गरौँला ।

उनको केटा साथी जति सम्झाए पनि सम्झँदैन । उसले एक दिन एकान्त भेटमा बल नै प्रयोग गर्न खोज्यो । सरलाले पनि रिसाएर उसलाई भनिन् - "यदि मेरो इच्छा नभईकन तिमीले मलाई यौन सम्पर्क गर्न दवाव दिन्छौ भने त्यो त बलात्कार हुन्छ । के तिमी मलाई बलात्कार गर्न चाहन्छौ ?" केटाले भन्यो "तिम्रो पनि इच्छा छ नि, नभए मसँग एक्लै किन यहाँ आउथ्यौ ? ल तयार होऊ ।" सरलाले ठुलो स्वरले कराएर भनि "यो हुन सक्दैन । यस्तो काम अहिले हुँदै हुन्न ।" स्वर सुनेर अलिपरका मान्छेहरू पनि त्यतातिर हेर्न थाले । त्यसपछि केटासाथी रिसाएर त्यहाँबाट हिँड्यो ।

सरलाले साधनासँग ती सबै कुरा राखिन् । साधनाले भनिन्, तिम्रो केटा साथीले तिमीसँग सही प्रेम गर्दो रहेनछ । यदि सच्चा प्रेमी हो भने त तिम्रो बचावटका लागि ऊ तयार हुनुपर्छ । खाली यौन सम्पर्कका लागि मात्र जोड गरी रहन्छ भने त्यो काम वासना प्रेम मात्र हो । त्यस्ताले तिम्रो इच्छा र चाहनाको सम्मान गर्न सक्दैन । तिमीले ऊसँगको सङ्गत बारेमा विचार गर्नैपर्छ । साधनाको कुरा सरलालाई मन पऱ्यो । आजभोलि उनी त्यो केटा साथीबाट टाढा भएकी छन् ।

तलका प्रश्नहरूमा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् :

१. साधना र सरलामध्ये कसको केटा साथी असल लाग्यो ? किन ?

२. बलात्कार भनेको के हो ?

३. बलात्कार हुन नदिन सरलाले के उपाय गरिन् ?

४. सच्चा र गाढा मायाको चिनो के हो ?

याद गरौँ : कसैको इच्छा बेगर यौन सम्पर्क गर्न दबाव दिइन्छ भने त्यो बलात्कार हो । किशोरीहरू माथि बढी बलात्कार भएको पाइन्छ । बलात्कारबाट बच्न किशोरीहरूले यस्ता काम गर्नुपर्छ :

- स्पष्ट रूपमा मलाई इच्छा छैन भन्ने कुरा राख्नुपर्छ ।
- इच्छा छैन भन्दा भन्दै पनि बल प्रयोग गर्छ भने ठुलो स्वरमा हुन्न या नाइँ भन्नुपर्छ । नाइँभन्दा स्वर र शरीर दुवैमा नाइँ भन्ने भावना आउनुपर्छ । नाइँ भन्ने तर टाँसीएर बस्ने हो भने इच्छा छ भन्ने कुरा बुझिन्छ ।
- मादक पदार्थ वा लागु पदार्थ प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- एक्लै नहिडी समूहमा हिँड्नुपर्छ ।
- सुरक्षित स्थानमा मात्र हिँड्डुल गर्नुपर्छ ।
- कसैले एकान्तमा बोलाउँछ भने एक्लै नगई साथी लिएर मात्र जानुपर्छ आदि ।

प्रजनन अधिकार

सङ्गीता विवाहित महिला हुन् । उनले आफ्नो प्रजनन अधिकारका बारेमा केही कुरा लेखेकी छन् पढ्नुहोस् । त्यसपछि तलका प्रश्नहरूका बारेमा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

- मेरो आफ्नो शरीरमाथि आफ्नै अधिकार छ ।
- मलाई आफ्नो प्रजनन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न पाउने अधिकार छ ?
- मलाई प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धमा बच्चाको सङ्ख्या र अन्तर सम्बन्धका बारेमा, स्वास्थ्य सेवा लिने जस्ता कुराहरूमा आफैँ निर्णय गर्ने अधिकार छ ।
- म आफ्नो इच्छाअनुसार परिवार नियोजनका साधनहरू छनोट र प्रयोग गर्न पाउँछु ।
- मलाई आफ्नो स्वास्थ्यको अवस्था हेरी सुरक्षित रूपमा स्वास्थ्य कर्मीको सेवा लिई गर्भपतन गराउने अधिकार छ ।
- मलाई विवाह र सम्बन्ध विच्छेदको अधिकार छ ।

यी अधिकार सजिलैसँग पाउन हामी लागि पर्नुपर्छ । बुझेकाले नबुझेकालाई बुझाउनुपर्छ ।

प्रश्नहरू

(क) तीमध्ये तपाईँले कुन कुन अधिकार प्रयोग गर्नुभएको छ ?

(ख) कुन कुन अधिकार प्रयोग गर्न पाउनु भएको छैन ?

(ग) महिलाको प्रजनन अधिकारमा अरू के के कुरा पर्छन् होला ?

(घ) कस्तो अवस्थामा प्रजनन अधिकार हनन् भएको हुन्छ ?

याद गरौं :

प्रजनन अधिकारमा निम्न कुरा पनि पर्छन् :

१. बाँच्ने अधिकार	प्रत्येक बालिका तथा महिलालाई पोसिलो खाने कुरा खाएर निरोगी भई बाँच्ने अधिकार छ ।
२. सुरक्षित हुने अधिकार	परिवार र छिमेकमा सुरक्षित हुने हक छ ।
३. गोपनीयताको अधिकार	आफ्नो यौन व्यवहार गोप्य राख्ने हक छ ।
४. आधुनिक/वैज्ञानिक साधनमा पहुँचको अधिकार	कम्प्युटर, मोबाइल चलाउने हक छ ।
५. प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी सूचनाको अधिकार	कोसँग बिहे गर्ने, कहिले यौन सहवास गर्ने, त्यस बारेमा निर्णय गर्ने हक छ ।
६. शिक्षा प्राप्त गर्ने अधिकार	पढ्ने लेख्ने अधिकार छ ।

७. स्वस्थ रहन पाउने अधिकार	स्वस्थ भएर बाँच्न पाउने अधिकार छ ।
८. विवाह र सम्बन्ध विच्छेदको अधिकार	आफूलाई मन परेको मान्छेसँग विवाह गर्ने र मन नपरेको अवस्थामा सम्बन्ध विच्छेद गर्ने अधिकार छ ।
९. भेदभावमुक्त व्यवहार पाउने अधिकार	घर र सार्वजनिक स्थलमा लिङ्गका आधारमा भेदभाव मुक्त व्यवहार पाउने अधिकार छ ।

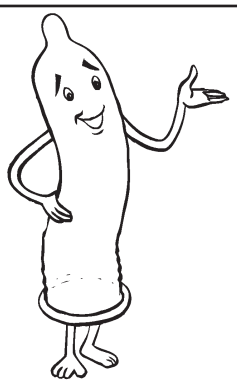
पाठ ७ :

म गर्भ निरोधक

बाकसका शब्दहरू पढेर अर्थ लगाउनुहोस् :

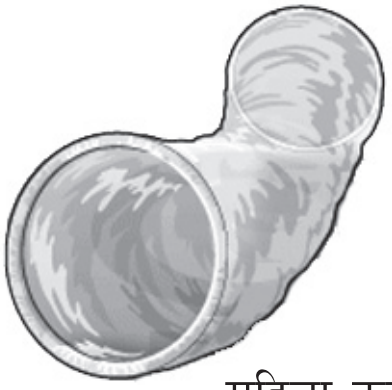
कन्डम	पिल्स	नरप्लान्ट	डिपो
बन्ध्याकरण	भ्यासेक्टोमी	मिनिल्याप	आइयुसीडी

एक हप्तादेखि जुनाको गुप्ताङ्ग चिलाउने र पोल्ने गर्न थालेको छ । केही हप्ताअगाडि उनले सर्जकसँग असुरक्षित यौन सम्पर्क राखेकी थिइन् । त्यसबाट उनलाई यौनजन्य रोग सरेछ । त्यस विषयमा सोच्दा सोच्दै उनी निदाइन् । सपनामा कसैले केही भन्यो ..



"नमस्ते म कन्डम हुँ, वेसै हुनुहन्छ नि ? म आज तपाईंलाई म र मेरो परिवारले पुऱ्याउने सहयोगका बारेमा भन्दै छु, ध्यान दिएर सुन्नुहोला । तपाईंले असुरक्षित यौन सम्पर्क राख्नुभयो, मलाई प्रयोग गर्नु भएन अनि यौनजन्य रोग सऱ्यो । यौन सम्पर्क गर्नुभन्दा अगाडि आफू वा आफ्नो यौन जोडीलाई मेरो प्रयोग गराएको भए यो समस्या आउँदैनथ्यो । म यौनजन्य रोग लाग्नबाट बचाउँछु । नचाहेको गर्भ रोक्न पनि सक्छु । कति युवायुवतीहरू मेरो ठिक तरिकाले प्रयोग गरेर सुरक्षित यौन आनन्द लिन्छन् । मलाई महिलाले पनि प्रयोग गर्न सक्छन् । महिलाले प्रयोग गर्ने मेरो रूप पुरुषले प्रयोग गर्ने भन्दा भिन्नै हुन्छ ।

पुरुष कन्डम



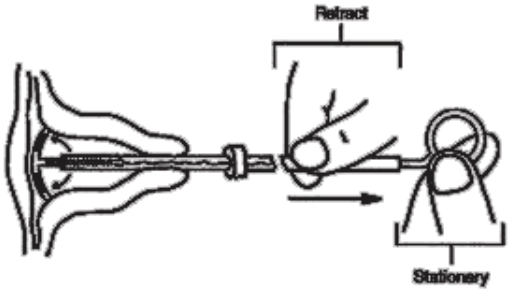
महिला कन्डम

महिला वा पुरुष जसले प्रयोग गरे पनि म सुरक्षित यौन सम्पर्क गर्न सघाउँछु । एचआइभी/एड्स र अरु यौनजन्य रोगहरू : जस्तै- भिरङ्गी (सिफलिस) सुजाक (गोनोरिया) जस्ता रोग लाग्न दिन्नँ । गर्भ रोक्न र यौन रोग लाग्न नदिन मेरो ठूलो भूमिका छ । कतिपय महिला तथा पुरुषहरु यौन व्यवसायमा लागेका हुन्छन् । त्यस्ताले त झन् मेरो प्रयोग गर्नैपर्छ । मेरो परिवारमा अरू सदस्यहरू पनि छन् । तिनीहरूले गर्भ रहन नदिन सहयोग गर्छन् तर यौन रोग सर्न खास काम गर्दैनन्, ती हुन् -

पिल्स

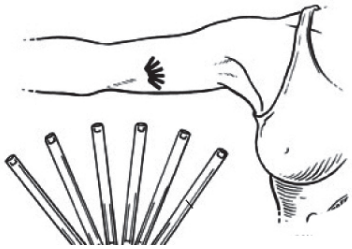
यो महिलाले खाने चक्की हो । यसलाई नियमित रूपमा खाने गर्दा गर्भ रहदैन । सन्तान चाहेमा खान छाड्नुपर्छ ।

कपर टी



यो पनि महिलाले पाठेघरभित्र प्रयोग गर्ने अस्थायी साधन हो । यो प्रयोग गर्दा १ वर्षसम्म गर्भ रहन पाउँदैन ।

नरप्लान्ट



यो महिलाको पाखुरामा राख्ने अस्थायी साधन हो । यसबाट केही वर्षसम्म गर्भ निरोध हुन्छ ।

सङ्गिनी सुई

यो तिन तिन महिनामा महिलाले लगाउने सुई हो ।

यी बाहेक केही स्थायी उपायहरू छन् जस्तै पुरुषले गर्ने भ्यासेक्टोमी र महिलाले गर्ने मिनिल्याप । यी उपायहरू सन्तानका रहर पुगिसकेपछि गर्ने हुन् ।

याद गर्नुहोस् : यौन सम्पर्क गर्दा पुरुषले शुक्रकीट योनी बाहिर प्रवाह गर्दा पनि गर्भ रहन पाउँदैन । यो गर्भनिरोध गर्ने प्राकृतिक उपाय हो ।

तलका प्रश्नहरूको बारेमा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् :

१. यौनजन्य रोग लाग्न र गर्भ रहन नदिने गर्भ निरोधक के के छन् ?

२. महिलाले प्रयोग गर्ने गर्भ निरोधक के के हुन् र तिनको प्रयोग कसरी हुन्छ ?

३. प्राकृतिक गर्भ निरोधक भनेको के हो ? यसका लागि के के गर्न सकिन्छ ?

४. कुन कुन गर्भ निरोधकको प्रयोग गर्न चिकित्सकको सहयोग चाहिन्छ ?

५. आफ्ना वरिपरिका विवाहित महिला र पुरुषहरूमध्ये ककसले के कस्ता गर्भ निरोधको स्थायी उपाय गरेका छन्, पत्ता लगाउनुहोस् ।

६. एचआईभी र एड्स लाग्न नदिन के के सतर्कता अपनाउनु पर्छ ?

सुरक्षित यौन सम्पर्क

रिजनाले सुरक्षित यौन सम्पर्कका बारेमा लेखेकी छिन् । पढ्नुहोस् र तीमध्ये तपाईंले के के उपाय गर्नुभएको छ साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

- विवाह नगरीकन सकेसम्म यौन सम्पर्क नगर्ने । यौन चाहना भयो भने यौन क्रियाकलाप जस्तै हेरेर, पढेर, कुरा गरेर र हस्तमैथुन गरेर सन्तुष्टि लिने ।
- विवाहपूर्व यौन सम्पर्क राख्नै परेमा कन्डमको सही र नियमित प्रयोग गर्ने ।
- आफ्नो एउटै यौन जोडीसँग मात्र यौन सम्पर्क गर्ने ।
- गर्भ नरहोस् र यौनजन्य रोग नसरोस् भन्नाको लागि कन्डमको प्रयोग गर्ने ।
- विवाहित महिला वा पुरुषले पनि सन्तानको इच्छा नहुन्जेलसम्म गर्भ निरोधका उपायहरू, जस्तै : ढाल, पिल्स, सङ्गिनी सुई, कपर टी आदिको प्रयोग गर्ने ।
- यौन जोडीसँग सल्लाह गरेर दुवैको सहमतिमा मात्र यौन सम्पर्क गर्ने ।
- उमेर नपुगेकाहरूसँग यौन सम्पर्क नगर्ने ।
- बलात्कार नगर्ने र हुन नदिने । बलात्कार भएमा वा बलात्कारको

प्रयास भएमा तुरुन्त आफ्नो विश्वासिलो मान्छेलाई भनिहाल्ने ।

- अहिंस्रक र शोषण रहित यौन सम्पर्क गर्ने ।
- दवावमा यौन सम्पर्क नगर्ने, नगराउने ।
- आफ्नो जोडीको शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक अवस्थाको ख्याल गर्ने ।

थकाइ लागेका बेला, बिरामी भएको बेला, महिनावारी र सुत्केरी अवस्थामा यौन सम्पर्क नगर्ने, नगराउने ।

पाठ ८ : साथीको चिठी

तल बन्दनाले आफ्नो केटा साथीलाई लेखेको चिठी पढ्नुहोस् र दिइएका प्रश्नमा छलफल गर्नुहोस् :

प्यारो साथी निरोज, गहिरो माया तथा सुमधुर सम्झना । तिमीले पठाएको पत्र पाएँ । तिमीले म नहुँदा नरमाइलो लाग्यो कहिले आउँछ्यौ भनेर लेखेका रहेछौँ । म अहिले बृहत् यौनिकता शिक्षा सम्बन्धी परिचयात्मक कार्यक्रममा भाग लिँदै छु । त्यो कार्यक्रम अझै ३/४ दिन चल्छ । यो कार्यक्रम हामी जस्ता किशोर किशोरीलाई निकै काम लाग्ने रहेछ । यौनिकता भनेको एउटा स्वाभाविक र स्वस्थ जीवनका पाटो हो । यौनिकता शिक्षाका

बारेमा सबैलाई समयमै थाहा हुनुपर्ने रहेछ । यौनिकता शिक्षाले असुरक्षित यौन सम्पर्क, यौन दुर्व्यवहार, बलात्कार, यौन शोषण जस्ता कुराबाट बच्न सजिलो हुने रहेछ । यौनिकताका बारेमा हामीजस्ता किशोर किशोरीलाई हुने जिज्ञासा यो शिक्षाले पुरा गर्ने रहेछ । विवाहपूर्व हुने यौन सम्पर्क, कम उमेरमा हुने गर्भधारण, यौनजन्य हिंसा, यौनजन्य रोगहरूबाट कसरी सुरक्षित हुने भन्ने विषयमा धेरै कुरा सिक्न पाइने रहेछ ।

यौनिकता सम्बन्धी शिक्षाले प्रजनन अधिकार, प्रजनन स्वास्थ्य, यौन सन्तुष्टिका उपायहरूका बारेमा पनि जानकारी दिने रहेछ । यसले यौन क्रियाकलाप र यौन सम्पर्क गर्दा विचार गर्नुपर्ने कुराहरूको बारेमा पनि सतर्क गराउने रहेछ । सुखमय जीवनका लागि यौन क्रियाकलाप र यौन सम्पर्क बारेमा हामीले धेरै कुरा सिक्नु पर्ने रहेछ । यसले हामीलाई यौनप्रति सकारात्मक बनाउने रहेछ । यो कुरा केटा वा पुरषहरूले पनि सिक्नु आवश्यक रहेछ । तिमी मेरो मन पर्ने साथी भएकाले फर्केपछि म तिमीलाई आफूले सिकेका सबै कुराहरू भन्ने नै छु । यस कुराको जानकारीबाट हामी पनि प्रजनन तथा यौन समस्याबाट बच्च सक्छौँ । अरूलाई पनि जोगाउन सक्छौँ । केही दिन धैर्य गर, म फर्केर आउने छु । अनि हामी एकान्तमा बसेर मिठा मिठा कुरा गरौँला । अनि आफ्नो साथीहरूसँग पनि बृहत् यौनिकता शिक्षाका विषयमा चर्चा गरौँला । अहिलेलाई यति मात्र ।

तिम्रो माया गर्ने साथी बन्दना ।

प्रश्नहरू :

१. यो चिठी कसले कसलाई र के विषयमा लेखिएको रहेछ ?

२. बृहत यौनिकता शिक्षामा के के विषय पर्ने रहेछ ?

३. किशोर किशोरीका लागि बृहत यौनिकता शिक्षाको के महत्त्व रहेछ ?

४. बृहतयौनिकता शिक्षाका बारेमा बन्दनाले के के पाइन् ?

तलको घटना पढ्नुहोस् र साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

यौन दुर्व्यवहार

रमला रिजुसँग अङ्ग्रेजी र हिसाब सिक्न जान्थिन् । उनी पनि रिजुलाई नेपाली व्याकरण सिकाउने गर्थिन् । रिजुको दाजु रमलालाई लुकी लुकी हेर्ने गर्थ्यो । उ कहिलेकाहिँ बहिनीसँग कुरा गर्ने निहुँमा रमला भएको ठाउँमा आउँथ्यो । झुक्किएजस्तो गरेर तिघ्रातिर छुने, कुहिनोले स्तनमा घचेट्ने गर्थ्यो । एक दुई पटक त रमलाले वास्ता गरिनन् । पछि उनले रिजुको दाजुको खराब नियत भएको कुरा थाहा पाइन् । उनले विरोध पनि गरिन् । तर दाजुले दुर्व्यवहार गर्न छोडेन । रमलाले रिजुलाई गुनासो गरिन् । रिजुले आमालाई दाजुले रमलालाई दुर्व्यवहार गरेको कुरा भनिन् । आमाले छोरालाई सम्झाउँदै भनिन्, हेर् बाबु, रमला तेरी बहिनीकी साथी, गाउँकी चेली हो । ऊ पनि तेरी बहिनी नै हो । उसलाई तैँले गलत

व्यवहार गर्नु हुन्न । अबदेखि त्यसो नगरेस् । आमासँग उसले अब म त्यसो गर्दिनँ भन्यो । त्यसपछि उसले रमलालाई बाहिरतिर नै भेटेर प्रेममा फसाउने सोच बनायो । एक दिन रमला घर फर्कने बाटो ढुकेर बस्यो र रमलालाई तानेर मकै बारीभित्र लग्यो । रमला पनि आफूलाई फुत्काउन बल गरिन् । तर सकिनन् । उनले आत्तिएर गुहार मागिन् । नजिकैका मानिसहरू भेला भए । रमलाले सबै कुरा बेलीविस्तार सुनाइन् । सबै गाउँले मिलेर बलात्कारको प्रयास गरेको आरोपमा रिजुको दाजुलाई प्रहरीको जिम्मा लगाइदिए । प्रहरीले अदालतमा पठायो । यो भन्दा अगाडि पनि उसले २/४ जना केटीहरूलाई यौन दुर्व्यवहार र बलात्कारको प्रयास गरेको ठहरियो । अदालतले ४ वर्ष कैद सजाय तोक्यो । अहिले रिजुको दाजु जेलमा कैद काटिरहेका छन् ।

याद गरौं : *afnaflnsf x/fPdf, a]r lavgdf k/]df, ckx/0fdf k/]df, ofg bJo{xf/ ePdf !)$ df kmfg ug{k5{.*

प्रश्नहरू :

१. तपाईंको गाउँ वा टोलमा पनि कुनै त्यस्ता घटना घटेका छन कि ? छन् भने के के घटना घटेको छ ?

२. यौन दुर्व्यवहार र बलत्कार भनेको के हो ? यिनीहरूमा के के फरक छ ?

३. यौन शोषण र यौन उत्पीडनमा भएका फरकहरू के के हुन् ?

४. यौनिकताप्रति सकारात्मक धारणा बनाउनु भनेको के हो ?

तलको कविता पढ्नुहोस् र नबुझेको कुरा साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा नगरौँ, नसहौँ

कोही हामी महिला छौँ त कोही छौँ है पुरुष
कोही कोही त तेस्रो लिङ्गी पनि छौँ, हेर्दा लाग्छौ दुरुस्त
महिला पुरुष तेस्रो लिङ्गी जे भए तापनि
इज्जत साथ सामाजिक जीवन बाच्न पाउने अधिकार छ नि
शरीर र मनभित्र गहिरो चोट पुग्ने गरी
दुर्व्यवहार भयो भने त्यो अपराध हिंसा हो नि
महिला वा तेस्रो लिङ्गी भएकै कारणले घरभित्र र बाहिरसमेत

अपमान र दुर्व्यवहार हुन्छ भने त्यो त लैङ्गिक हिंसा होनि
छोरी बुहारीमाथि आरोप अनेक लगाएर कुट पिट गर्न,
गाली बेइज्जती गरी घर निकाला गर्नु घरेलु हिंसा हो है
लैङ्गिक तथा घरेलु हिंसा परिवारमा निषेध गर्नुपर्छ,
यस्ता कुकाम गर्नेहरूलाई सामाजिक बहिस्कार गर्नुपर्छ ।
त्यति हुँदा पनि चेत नआएमा कानुनी कार्वाही छँदैं छ नि,
अबदेखि कसैले लैङ्गिक हिंसा सहेर बस्ने होइन नि

याद गरौं : *sxLFs t}afn ofg zf]f0f ePsf]xg ;S5, Tof] t eg}h3Go ck/fw xf] ;a}h]aeNgk5{.*

लैङ्गिक हिंसा गर्नेलाई कानुनले यस्तो सजाय तोकेको छ :

१. कसैले घरेलु हिंसा गरेमा त्यस्ता व्यक्तिलाई रु. ३००० देखि रु. २५००० सम्म जरिवाना वा ६ महिनासम्म कैद वा दुवै सजाय हुन सक्छ ।

२. घरेलु हिंस्साको उद्योग, दुरुत्सान गर्ने वा मतियार हुनेलाई मुख्य कसुरदारलाई हुने सजायको आधा सजाय हुन्छ ।

३. पटक पटक घरेलु हिंसा गरेमा सजाय दोब्बर हुँदै जान्छ ।

४. सार्वजनिक पदमा कार्यरत व्यक्तिले त्यस्तो कसुर गरेमा १० प्रतिशत थप सजाय हुनेछ ।

५. सार्वजनकि स्थानमा महिलालाई हातपात गरी बेइज्जत गर्ने, महिलालाई जिस्क्याउने, हैरानी गर्ने वा निजसँग यस्तै अन्य कुनै किसिमको अस्वाभाविक व्यवहार गर्ने कार्य सार्वजनिक अपराध हो । यस्तो कसुरमा प्रमुख जिल्ला अधिकारीले रु. २५,००० सम्म जरिवाना गर्न र पीडित पक्षलाई कसुरदारबाट बिगो बमोजिम क्षतिपूर्ति भराइदिन सक्नेछ ।

६. कसैले कुनै महिलालाई निजको मन्जुरी नलिई करणी गरेमा वा सोर वर्षभन्दा कम उमेकी बालिकालाई निजको मन्जुरी लिई वा नलिई करणी गरेमा जबरजस्ती करणी गरेको ठहर्छ ।

जवर्जस्ती करणी गर्ने वा बलात्कार गर्नेलाई

१० वर्षभन्दा मुनिको बालिका भए १०-१५ वर्ष कैद हुने

१०-१४ वर्षको बालिका भए ८-१२ वर्ष कैद हुने

१४-१६ वर्षको बालिका भए ६-१० वर्ष कैद हुने

१६ देखि २० वर्ष मुनिका महिला भए ५-८ वर्ष कैद हुने

२० वर्ष र सोभन्दा माथिकी महिला भए ५-७ वर्ष कैद हुनेछ ।

लोग्नेले स्वास्नीलाई जवर्जति करणी गरेमा ३-५ वर्षसम्म कैद हुनेछ ।

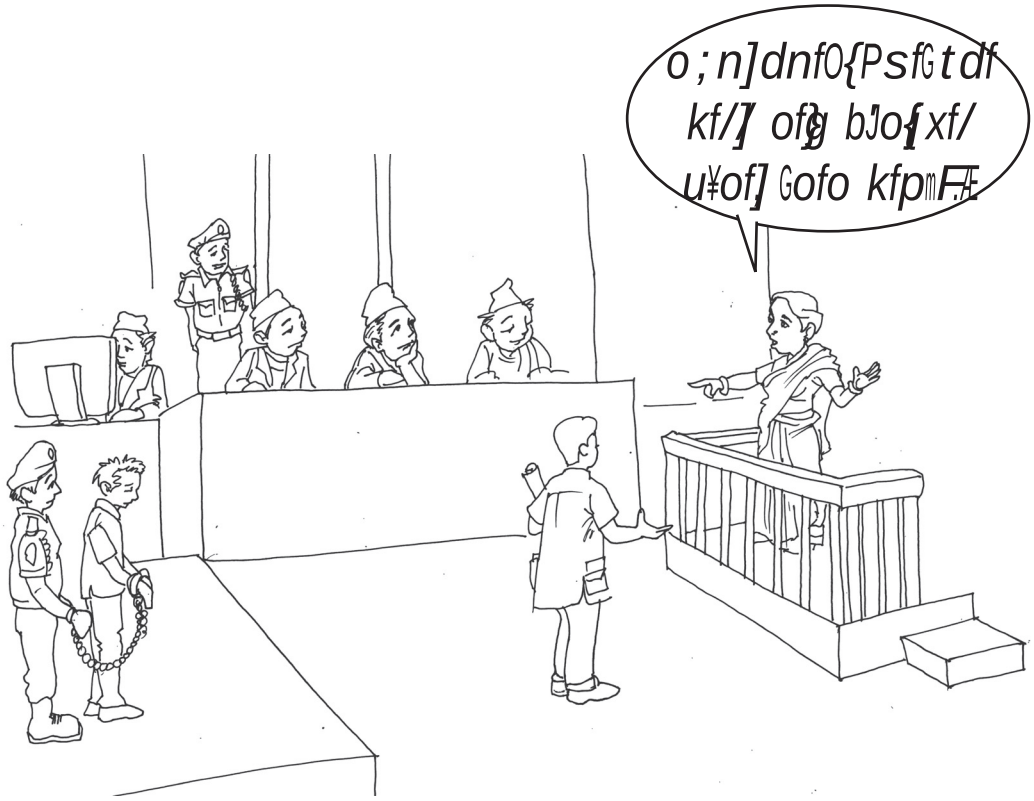
७. जवर्जस्ति करणी गर्ने उद्योग भएको तर करणी नभएको अवस्थामा आधा सजाय हुने ।

८. यौन दुर्व्यवहार गर्नेलाई १ वर्षसम्म कैद र दश हजार रुपिँयासम्म जरिवारा हुने छ । पीडितलाई कसुरदारबाट मनासिव माफिकको क्षतिपूर्ति समेत भराइदिनुपर्ने छ ।

याद गरौँ : *s;}dfly of}g zf]if0f, of}g bJo{xf/, anfTsf/ ePsf]5 eg]glhssf]kx/L sfof{no jf :yfgLo lgsfo jf dlxnf cfof]udf ph'/ ug{k5{.*

पाठ ९ : कानुनका कुरा

तलको चित्र हेरेर साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् :



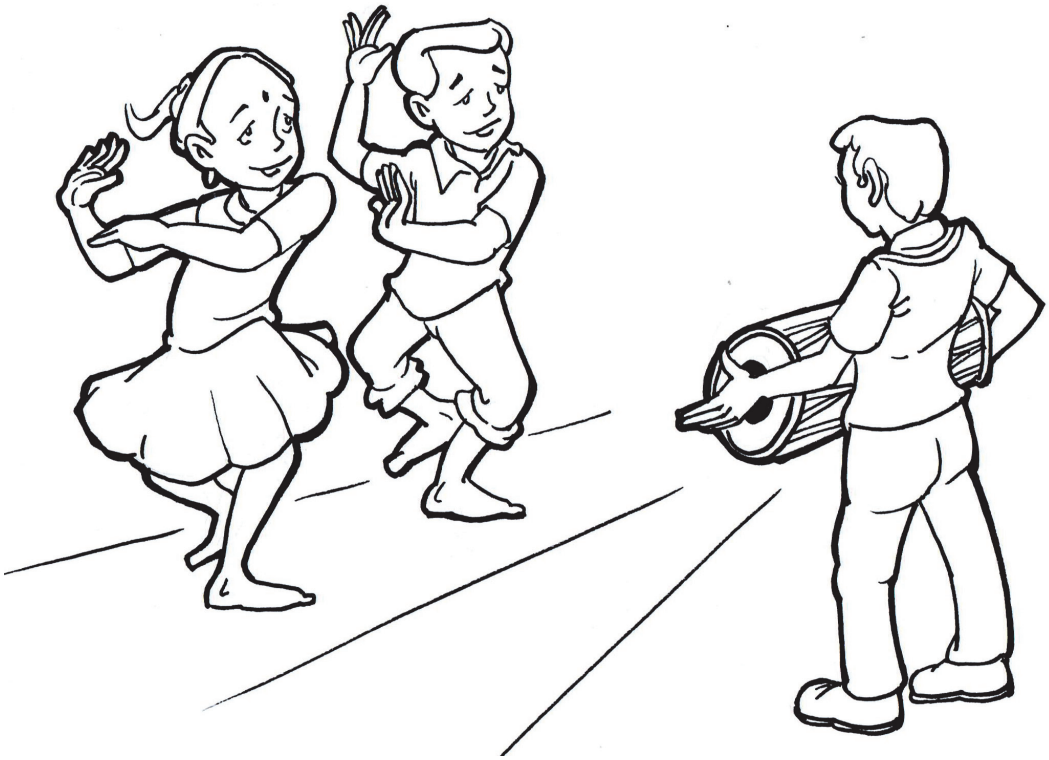
तलका शब्दहरू पढेर अर्थ लगाउनुहोस् र वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

मूर्ति	मन्दिर	टुँडाल	अदालत	पुनरावेदन
अदालत	न्यायाधीश	वकिल	पुर्पक्ष	क्षतिपूर्ति

कञ्चनाले आफ्ना कक्षाका सहभागीहरूलाई भनिन्, “यौनिकताका विषयहरू सबैले बुझ्न पाउनुपर्छ । यो रहस्यमा राख्ने विषय होइन । हाम्रा कतिपय मन्दिरका टुँडालहरूमा समेत कामुक चित्रहरू कुँदिएका छन् ।”

कतिपय नाटक, सिनेमा, गीत र नाचले पनि यौनिकता बारेमा हामीलाई धरै कुरा सिकाउँछ ।

नाच गान, चित्र कला, मूर्तिकला, सिनेमा जस्ता कला सस्कृतिले महिला र पुरुषको यौन भूमिका स्पष्ट पारेको हुन्छ । हाम्रा युवा युवतीले त्यस्ता कलाहरूबाट सुरक्षित यौन



व्यवहारहरू सिक्न सक्छन् । तर केही असुरक्षित व्यवहार पनि सिक्न सक्छन् । असुरक्षित यौन व्यवहार हुन नदिन हामी सबै सतर्क हुनुपर्छ ।

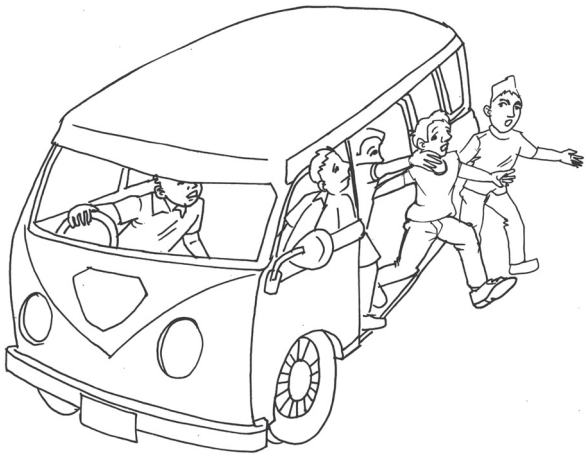
अभ्यास :

तपाईंले कुन कुन ठाउँमा यस्ता यौन व्यवहार भएका मूर्तिकला देख्नु भएको छ, साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

अरुणाको उत्सुकता

अरुणाले कञ्चनाका सबै कुरा ध्यान दिएर सुनिरहेकी थिइन् । उनलाई यौन व्यवहारका बारेमा थप कुरा जान्न मन लाग्यो । उनले कञ्चनासँग यौन व्यवहार सम्बन्धी कानुनमा के लेखेको छ भनी सोधिन् । कञ्चनाले आफ्नै गाउँकी महिला वकिल समासँग भेटेर प्रश्न राख्न सुझाव दिइन् । तल अरुणा र सिमाका बिचमा भएको कुराकानी दिइएको छ । पढौँ र साथीहरूसँग छलफल गरौँ ।

सीमा : अँ, अरुणा बहिनी, तिमीले मसँग के कुरा सोध्न खोजेकी हौ, सोध ।



अरुणा : टेलिभिजनबाट सार्वजनिक बसमा महिलामाथि दुर्व्यवहार भएको, बसको चालक, सहचालक र यात्रुले दुर्व्यवहार गर्नेलाई बसबाट ओरालिदिएको घटना देखाउँछ । के यौन दुर्व्यवहार गर्ने, बलात्कार गर्ने, यौन शोषण गर्नेलाई कानुनले सजायको व्यवस्था गरेको छैन ? दुर्व्यवहार गर्नेलाई बसबाट ओराल्ने मात्र हो त ?

सीमा : होइन । यौन दुर्व्यवहार गर्ने, बलात्कार वा जबर्जस्ती गर्ने, यौन शोषण गर्नेलाई प्रहरी कारबाही पनि हुन्छ । त्यो बसमा भएको घटना पनि यौन दुर्व्यवहारको नमुना हो । तर त्यसमा सचेतना फैलियोस् भनेर सामाजिक कारबाही मात्र भएको देखाइयो । कानुनी कारबाही भएको छैन । पीडित महिलाले उजुरी गर्ने हो भने त्यस्तालाई कानुनी कारबाही पनि हुन्छ ।

अरूणा : यौन व्यवहारसम्बन्धी कस्ता कस्ता घटनामा कानुनी कारबाही हुन्छ ? त्यसका लागि केके गर्नुपर्छ त, दिदी ?

सीमा : बाल विवाह, बहु विवाह, लैङ्गिक हिंसा, यौन दुर्व्यवहार, वलात्कार, यौन शोषण, जबरजस्ती आदि भएमा कानुनी कारबाही हुन्छ । यसका लागि

पीडित आफैँ वा अरू कसैले उजुरी गर्नुपर्छ । प्रहरी कार्यालय महिला आयोग वा स्थानीय निकायमा उजुरी गरेमा कसुर गर्नेलाई कानुन अनुसार सजाय हुन्छ ।

अरुणा : अदालत जानु पर्दैन ?

सीमा : अपराध गर्नेलाई सजाय तोक्ने अधिकार अदालतलाई हुन्छ । प्रहरीले अपराधीलाई पक्रन्छन् । पुर्पक्षका लागि थुनामा राख्छन् । अदालतले मुद्दा छिन्छ र कसुरदारलाई सजाय दिन्छ । मनासिब माफिकको क्षतिपूर्ति पनि दिलाउँछ ।

सीमाले भनेअनुसार अरुणाले नेपालको केही कानुनी व्यवस्थाहरू लेखेकी छन्, पढ्नुहोस् र साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् :

१. विवाह गर्न केटा र केटीको उमेर २० वर्ष पुरा हुनुपर्छ । त्यसभन्दा अगाडि नै विवाह भएमा बाल विवाह गरेको ठहरिन्छ ।

२. कन्या, विधवा वा सधवा स्वास्नी मानिसले आफ्नो आर्जनको चल अचल सम्पत्ति आफ्नो खुस गर्न पाउँछन् ।

३. लोग्नेलाई निको नहुने यौन सम्बन्धी रोग लागेमा वा लोग्नेले परस्त्रीसँग करणी गरेमा महिलाले सम्बन्ध विच्छेद गर्न पाउँछे ।

४. स्वास्नीले अर्कोसँग विवाह गरेमा स्वतः सम्बन्ध विच्छेद हुन्छ।

५. यौन दुर्व्यवहारको कसुर गर्नेलाई एक वर्षसम्म कैद र दश हजार रुपिँयासम्म जरिवाना हुनेछ। पीडितलाई कसुरदारबाट क्षतिपूर्ति समेत भराइदिनुपर्छ।

६. आफू वा अरूसँग गैर कानुनी करणी गर्न स्वास्नी मानिसलाई फकाउने र वेश्यागमनका लागि सम्पर्क र व्यवस्था गरिदिनेलाई ३ वर्षसम्म कैद र बिस हजार रुपिँयासम्म जरिवाना हुन्छ।

७. जबर्जस्ती करणी वा बलात्कार गर्नेलाई उमेर हेरी ५ देखि १५ वर्षसम्म कैद सजाय हुन्छ।

८. गर्भवती, अपाङ्गता भएका, अशक्त, होस ठेगानमा नभएका र आफूले संरक्षणमा राखेको महिलालाई बलात्कार गरेमा र सामूहिक बलात्कार गरेमा माथि लेखिएको भन्दा ५ वर्ष बढी कैद सजाय हुनेछ।

९. बलात्कार गर्न खोजेको तर गर्न नपाएको अवस्थामा भने आधा सजाय हुन्छ।

१०. लैङ्गिक हिंसा भन्नाले सार्वजनिक वा निजी जीवनमा लिङ्गको आधारमा कसैप्रति शारीरिक, यौनजन्य वा मानसिक क्षति वा पीडा पुऱ्याउने कार्य सम्झनुपर्छ। लिङ्गका आधारमा हुने वा हुन सक्ने कुनै पनि प्रकारको अपमानजन्य पीडा वा धम्कीपूर्ण व्यवहार, दबाव, करकाप वा स्वेच्छाचारी रूपमा महिलालाई स्वतन्त्रताको उपभोग गर्नबाट वञ्चित गर्ने कुनै कार्य समेतलाई जनाउँछ।

बलात्कारको आरोपमा पक्राउ

झाडीमा लगेर छिमेकी बालिकालाई बलात्कार गरेको आरोपमा प्रहरीले एक किशोरलाई पक्राउ गरेको छ ।

झापाको भद्रपुर नगरपालिका-५ नयाँ बजारस्थित एक मुस्लिम समुदायकी ७ वर्षीया बालिकालाई बलात्कार गरेको आरोपमा प्रहरीले सोही ठाउँका १४ वर्षीय किशोरलाई पक्राउ गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापाले जनाएको छ ।

प्रहरीका अनुसार सोही समुदायका किशोरले घर नजिकैको झाडीतिर चरा हेर्न भनी छिमेकी बालिकालाई लगेको र सोही मौका छोपी बलात्कार गरेको पीडित पक्षले प्रहरीमा उजुरी दिएपछि घटना सार्वजनिक भएको थियो । बलात्कारको सिकार परेकी बालिकाको स्वास्थ्य समस्या देखिएकाले स्थानीयले उनलाई तत्काल उद्धार गरी मेची अञ्चल अस्पताल, भद्रपुरमा उपचार भइरहेको छ । यता घटना सार्वजनिक भएलगत्तै प्रहरीले ती किशोरलाई घरबाटै प्रकाउ गरेको हो ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूका बारेमा साथीहरूसँग लछफल गर्नुहोस् :

१. घटना कुन ठाउँमा भएको रहेछ ?

२. किशोरले के भनी किशोरीलाई बलात्कार गरेछन् ?

३. किशोरीको कहाँ उपचार भइरहेको छ ?

पाठ १० : टिभी हेरेर जानेको

चित्र छलफल गर्नुहोस् :

बाकसका शब्दहरू पढेर अर्थ लगाउनुहोस् :

टेलिभिजन	वेबसाइट	मोबाइल
फेसबुक	एसएमएस	यौन सचेतन

सरोजले टिभी खोलेका छन्, टिभीमा युवा तथा किशोर किशोरीहरूका लागि कार्यक्रम आइरहेको छ। आज दर्शकको प्रश्न र समिनाको जबाफ प्रसारण भइरहेको छ।

प्रश्न : हेलो समिना दिदी नमस्ते, म नन्दु थोकर बोल्दै छु बार बिसेबाट ।

समिना : नमस्ते, नन्दुभाइ, तपाईंको के जिज्ञासा छ ?

नन्दु : म अहिले १६ वर्षको भएँ । मैले सुने अनुसार उमेर र समाज अनुसार यौन व्यवहार देखाउनुपर्छ रे । मैले कस्तो यौन व्यवहार देखाउन सक्छु त, दिदी ?

समिना : सुन्नुहोस् नन्दुभाइ, तपाईंले सुन्नुभएको एकदम ठिक हो । सबै उमेर र अवस्थाका मानिसहरूले कुनै न कुनै रूपमा यौन व्यवहार देखाएकै हुन्छन् । कसले कस्तो यौन व्यवहार देखाउँछ भन्ने कुरा समाज अनुसार नै हुन्छ । हरेक केटाकेटीले देखाउने यौन व्यवहार समाज र संस्कृतिले तय गरेको हुन्छ । ससाना केटाकेटीले सुन्ने, पढ्ने, हेर्ने र कल्पना गर्ने गरेर यौन व्यवहार प्रदर्शन गर्छन् । किशोरावस्थामा पुगेपछि यौन सम्बन्धी गफ गर्ने, चलचित्र हेर्ने, कामुक कुराकानी गर्ने, एकान्त मिलन जस्ता यौन व्यवहार प्रदर्शन गर्छन् । ती कुराहरू घर परिवारले थाहा नपाउने गरी हुन्छ । कुनै कुनै घर परिवारको मान्यता समाजको भन्दा भिन्नै पनि हुन सक्छ । रोदीघर, धान नाच समाजले स्वीकृति गरेको तरिका हो ।

समाज र परिवारले केटाहरूलाई यौन व्यवहार

देखाउन बढी छुट दिएको हुन्छ भने केटीहरूलाई केही बन्देज गरेको पाइन्छ । तपाई जस्ता केटाहरूले आफ्नो परिवार विद्यालय र समाजको मान्यता अध्ययन गरेर गर्न मिल्ने यौन व्यवहार गर्नुहोस् भन्ने सल्लाह दिन्छु । यसका लागि तपाईंले यौन व्यवहार सम्बन्धी चित्रहरू हेर्न, त्यस विषयमा कुराकानी गर्ने, केटी साथीहरूसँग कुराकानी गर्ने जस्ता कुरा गर्न सक्नुहुन्छ । एकान्त मिलन गर्दा भने यौन व्यवहार सम्बन्धी सीमा तोक्नु पर्छ र त्यसको पालना गर्नुपर्छ । जस्तै : नजिकै बस्ने मात्र, अङ्कमाल गर्ने मात्र, काखमा सुत्ने मात्र, चुम्बन गर्ने मात्र आदि ।

प्रश्न : दिदी नमस्ते, म योगिता शर्मा । बट्टार नुवाकोटबाट, सन्चै हुनुहुन्छ नि ?

समिना : नमस्ते योगिता बहिनी, म ठिकै छु । तपाईं पनि ठिक हुनुहुन्छ नि ? अँ तपाईंको प्रश्न के छ ? कति वर्षकी हुनुभयो ?

योगिता : म पनि ठिकै छु, म अहिले १५ वर्षकी भएँ दिदी, मेरो परिवारमा बा आमाले मैले गाउँका केटा साथीसँग हिँडेको कुराकानी गरेको मन पराउनु हुन्न । छोरीले उत्ताउली भएर हिँड्नु हुन्न भनेर करकर गर्नु हुन्छ । मभन्दा एक वर्षमात्र बढी उमेरको दाइलाई

केटी साथी सँगसँगै हिँडा डुल्दा वास्ता हुँदैन ? किन यस्तो गरेको होला ? मैले के गर्नु पर्‍यो ?

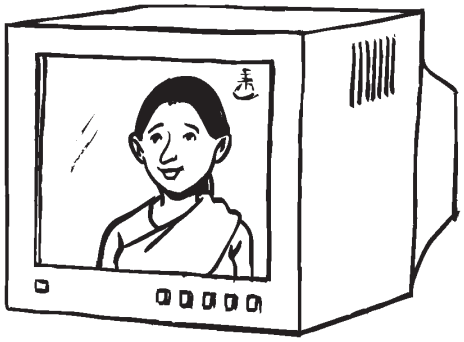
समिना : सुन्नुहोस् बहिनी, यौनिक भूमिकाका आधारमा हामी केटा, केटी र तेस्रो लिङ्गी भनेर तिन वर्गमा हुन्छौँ । केटा, केटी र तेस्रो लिङ्गीमा धेरै कुरा उस्तै भए पनि केही कुरामा भने फरक हुन्छ । केही घर परिवारमा आफ्ना छोरा र छोरीलाई समान व्यवहार गर्छन् । तर कति परिवारमा भने छोरा र छोरीले फरक फरक व्यवहार देखाऊन् भन्ने चाहन्छन् । उनीहरू छोरीहरू विवाह गरेर अरूको घरमा जाने र छोराले पाल्ने गर्छ भनी पुरानै विचार धारा राख्छन् । केटा र केटी साथी बन्न सकिन्छ । एकले अर्कालाई मदत गर्न सकिन्छ । केटा केटी दुवैमा उत्तिकै प्रतिभा, विशेषता र भविष्यको आशा हुन्छ । त्यो कुरा सबै परिवारले बुझ्नु पर्छ, बुझाउनु पनि पर्छ ।

यौनिकताका विषयमा महिला र पुरुषले कस्तो व्यवहार गर्ने भन्ने बारेमा दुवैलाई उत्तिकै हक र जिम्मेवारी हुन्छ । रुढीबादी भूमिकाभन्दा माथि उठ्नुपर्छ । यौन व्यवहारमा इमान्दारिता देखाउनुपर्छ । आफ्ना बाआमालाई मैले गलत गरेको छैन भनी ढुक्क बनाउनु पर्छ । तपाईंको उमेर अनुसार तपाईंले गलत निर्णय

लिएर अप्ठ्यारो पर्न सक्ला भन्ने बाआमालाई चिन्ता हुन सक्छ, त्यसबारेमा तपाईंले वहाँहरूलाई निश्चिन्त बनाउनु आवश्यक छ ।

प्रश्न : दिदी नमस्ते, म भक्तबीर आले, हेटौँडाबाट, मेरो जिज्ञाशा चाहिँ यस्तो छ : यौन व्यवहारको धर्मसँग कस्तो सम्बन्ध हुन्छ ?

समिना : राम्रो प्रश्न सोध्नुभयो, आलेजी । हामी फरक फरक समाजमा बस्छौँ, फरक फरक संस्कृति र धर्म पनि हुन सक्छ । धर्म अनुसार नै हामीले प्रेमभावका कुरा सिक्छौँ, धर्म परम्परा अनुसार नै अरूसँग व्यवहार गर्छौँ, ठिक बेठिक छुट्याउँछौ । यौन व्यवहार पनि धर्मअनुसार नै हुन्छ । हिन्दू धर्मले विवाह अगाडि कुमारित्व जोगिनुपर्छ भन्छ । बुद्ध धर्मले भिक्षु भिक्षुणी हुन यौन सहवासबाट टाढा बस्नुपर्छ भनेर सिकाउँछ । वैदिक धर्मले २५ वर्षसम्म ब्रह्मचर्यमा बस्नुपर्छ भनेर सिकाउँछ । त्यसैले आआफ्नो धर्मको मूल्य अनुसार यौन व्यवहार देखाउनुपर्ने हुन्छ । त्यसो भएमा त्यसलाई समाजले स्वीकार गर्छ ।



प्रश्न : नमस्ते, म हसिना श्रेष्ठ । एक गृहिणी । मलाई सञ्चार माध्यम सम्बन्धी नै प्रश्न सोध्न मन लागेको छ ।

समिना : नमस्ते हसिनाजी ! यो कार्यक्रम युवा युवतीका लागि हो र तपाईँहरू जस्ता अभिभावकका लागि पनि हो । तपाईँहरूले यौनिकता सम्बन्धमा राम्रो सल्लाह दिनुभयो भने केटाकेटीहरूले स्वस्थ यौन व्यवहार देखाउँछन् । त्यसो हुँदा तपाईँको जिज्ञासा पुरा गर्नु हाम्रो जिम्मेवारी पनि हो । तपाईँको के जिज्ञासा छ, कृपया राख्नुहोस् हसिनाजी ।

हसिना : आजभोलि सञ्चार माध्यमबाट केटाकेटीहरूले सामाजिक र यौन व्यवहारमा खराब कुरा सिकीराखेका छन्, त्यसको नियन्त्रण कसले गर्ने हो ?

समिना : सञ्चार माध्यमहरूले तपाईँ हामीलाई जीवनमा काम लाग्ने थरीथरीका सूचना र जानकारीहरू पस्कन्छन् । हाम्रो यो कार्यक्रमले नै भन्नुहोस् न, कति युवा युवतीहरूलाई सुरक्षित यौन व्यवहारमा

सहयोग पुगेको छ । कतिलाई यौन रोग लाग्नबाट बचाएको छ । इच्छा नभएको गर्भधारणबाट जोगाएको छ । लैङ्गिक हिंसा कम गर्न सहयोग पुगेको छ । हो, आजभोलि मोबाइल, इन्टरनेटका केही वेबसाइटहरूले युवा युवतीलाई खराब कुराहरू पनि सिकाएको छ । त्यस्ता सामग्री प्रयोग गर्दा तपाईंहरूले निगरानी राख्नुपर्छ । कुनै कुनै सञ्चार माध्यमले त्यस्ता अश्लील र छाडा सामग्री पनि प्रसारण गर्ने भएकाले तिनीहरूको प्रयोगमा सबैले सतर्क हुनुपर्छ ।

दर्शक महानुभावहरू, तपाईंहरूका थुप्रै जिज्ञाशा हुन सक्छन् । तर हाम्रो आजको तोकिएको समय सकियो । अर्को हप्ता यसै दिन, यसै समयमा फेरि भेटौँला । नमस्ते ।

तलका प्रश्नहरूमा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् :

१. तपाईंहरू १४/१५ वर्षको हुनुहुन्छ भने के कस्ता यौन व्यवहार देखाउँदा समाजले राम्रो मान्छ ?

२. ग्रामीण समाजमा कस्ता यौन व्यवहार नपच्ने खालको हुन्छ ?

३. तपाईं कुन धर्म मान्नुहुन्छ ? त्यो धर्ममा के कस्ता यौन व्यवहार गर्न हुन्छ ? के कस्ता यौन व्यवहार गर्न हुन्न ?

४. सञ्चार माध्यमले सुरक्षित यौन व्यवहारमा के के सहयोग पुऱ्याउँछन् ? के के हानि पुऱ्याएको छ ?

पाठ ११ : छोराछोरी बराबरी

महिलामाथि हुने थिचोमिचोबारे छलफल गर्न शनिबार गाउँमा महिलाहरूको भेला बोलाइएको थियो। घरको सबै काम हतारहतार सकेर भिखनी पनि आफ्नी छोरी र सासू लिएर भेलामा पुगिन् । उनीहरू पुग्दा पल्लो गाउँकी शिक्षिका रमिता चौधरी बोल्दै थिइन्-

महिला, पुरुष वा तेस्रो लिङ्गी भएकै आधारमा एकले अर्कामाथि गरिने शारीरिक र मानसिक रूपमा दिइने पीडा नै लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा हो। हिंसा भन्दा धेरैजसो हत्या, कुटपिट, बलात्कार जस्ता शारीरिक बाहिरी चोट मात्र बुझ्ने गरिन्छ तर अपमान,

हेलाहोचो, गालीगलौज, विभेद गर्ने जस्ता भित्री मनमा चोट पुऱ्याउने कार्यहरू पनि हिंसा नै हुन् । यसले कुटपिट गरेको भन्दा पनि बढी आत्मविश्वास घटाउँछ । हाम्रो देशमा पुरुषले महिलालाई, महिला पुरुष दुवैले तेस्रो लिङ्गीलाई चोट पुऱ्याउने कार्य गर्छन् । यो लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा हो । यौनिक रूपमा फरक पहिचान भए पनि सबै मानिस बराबरी हुन् । शारीरिक होस् या मानसिक, लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा मानव अधिकारको हनन हो ।

तिनैजना एक कुनामा बसे । भिखनीलाई कुरा अलिअलि बुझे जस्तो अलिअलि नबुझे जस्तो लाग्दै थियो । उनी त ती शिक्षिका बोलेको देखेरै छक्क पर्दै थिइन् । उनले सम्झेकी थिइन् उनको काम त केटाकेटी पढाउने मात्रै त हो । रमिता बोल्दै गइन् :

हेर्नुहोस्, हाम्रो समाजमा सन्तान जन्मनु अघि नै हिंसा सुरु हुन्छ । छोरी पाउने महिलालाई हेला गरिन्छ । अझ आजभोलि गर्भको लिङ्ग पहिचान गरी छोरी भए गर्भवतीको इच्छाविरुद्ध पनि असुरक्षित गर्भपतन समेत गराउन थालिएको छ । तपाईंहरूले थाहा पाउनु भयो कि भएन, रामनारायण साहूकी बुहारी यस्तो गर्दा रगत बगेर झन्डै मरिथिन् । यो पनि लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा हो र यसो गर्नु गैरकानुनी हो ।

यति बेला सबैले मुखामुख गरेर खासखुस गरे । भिखनीले पनिआफूले छोरी पाउँदा घरकाले बेवास्ता गरेको र चौथो पटकमा छोरा पाएपछि मात्र परिवारले अलि राम्रो व्यवहार गरेको सम्झिन् ।

रमिता अझ चर्को स्वरमा भन्दै गइन् :

याद गर्नुहोस् त कति परिवारमा छोरी पाउँदा फर्सी र छोरा पाउँदा खसी काट्ने गरिन्छ । कतिपय हाम्रो समाजमा सन्तान हुर्काउँदा पनि छोरालाई मिठो मसिनो र छोरीलाई रुखोसुखो दिने गरेको पाइन्छ । । अलि हुर्कनासाथ छोरीलाई घरको काममा लगाउने र छोरालाई पढ्न, लेख्न र खेल्न दिइन्छ । गाउँमा देख्नुभएकै छ, कति परिवारले छोरीलाई पढाइहाले पनि सरकारीमा र छोरालाई बोर्डिङ स्कुलमा हाल्छन् । कतिले अर्काको घर जाने भनेर छोरीहरूलाई पढाउन खर्चै गर्न मान्दैनन् ।

भिखनीको मन चसक्क भयो । छोरालाई खाइनखाई पढाइ रहेको र अरु छोरीहरूको बिहे भइसकेकाले कान्छी छोरीलाई घरको काम सघाउन स्कुल नपठाएको सम्झी । आमा छोरीले एक अर्काको मुखमा पुलक्क हेरे । केही श्रोताहरू भने सलबलाए । रमिताको बोल्न रोकिने कुरै थिएन ।

.....गाउँघरमा छोरीहरूको सानै उमेरमा विवाह हुन्छ । कोसँग बिहे गर्ने भनेर निर्णय गर्ने मौका नै दिइँदैन । किशोरअ वस्थाका छोरीहरूलाई हिँडडुलमा बन्देज लगाइन्छ । केही गरी यौन दुर्व्यवहार वा बलात्कार भए छोरीले नै दोष पाउँछे । बाआमाको इज्जत जाने, लाज हुने भन्ने हुन्छ तर यस्तो घटनाले पीडितलाई परेको मानसिक चोटबारे कुराकानी नै हुँदैन । बेइज्जत र लाज त दुर्व्यवहार र बलात्कार गर्नेको हुनुपर्ने हो नि, हैन ? दुर्व्यवहारमा

धेरैजसो छोरीहरू पर्छन् भनेर हिँडडुल गर्न रोक लगाइन्छ तर छोरालाई दुर्व्यवहार गर्न हुँदैन भनेर सिकाउने चलन छैन । कति ठाउँमा विवाहमा छोरीलाई दाइजो लानुपर्छ । कति छोरीहरूले दाइजो नल्याएको, कम ल्याएको भनेर गाली खान्छन्, कुटाइ खान्छन्, कतिको त ज्यानै पनि गएको छ । यो अमानवीय कार्य हो ।

भिखनीको मन अमिलो हुँदै थियो । उसले सम्झी छोरीहरूको विवाह उनीहरूलाई नसोधी गरिदिएका थिए । उसलाई पनि कसैले सोधेको थिएन । उसलाई त्यति बेला यो घर मनै परेको थिएन । छोरीहरू सम्झी, छोरालाई के के कुरा सिकाउनुपर्ला र बाँकी कान्छी छोरीलाई पनि के गर्ने भन्ने सोच्न थाली । उसको मन उड्यो ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूमा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् :

१. तपाईँको गाउँघरमा छोरा वा छोरी जन्मदा के कसरी खुसीयाली मनाउँछन् ?

२. लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा भनेको के रहेछ ?

३. भिखनीको मन किन अमिलो भएथ्यो ?

४. तपाईँको परिवार वा समाजमा तेस्रो लिङ्गी पनि छन् भने उनीहरुलाई के कस्तो व्यवहार गरिन्छ ?

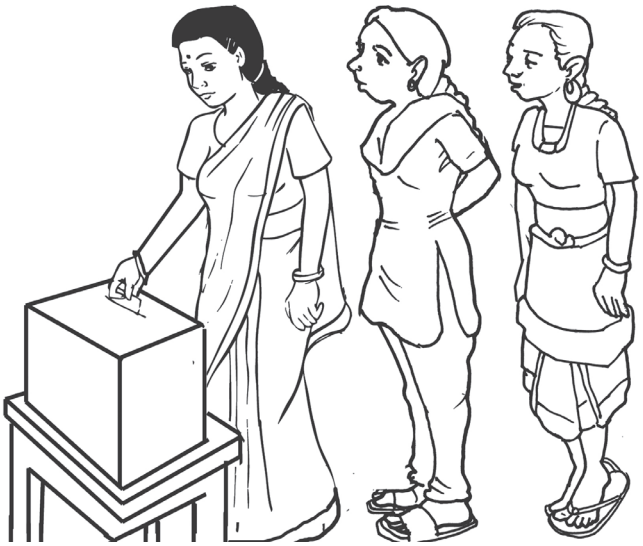
पाठ १२ : महिलाको पीडा

रमिता भन्दै थिइन्,

विचार गर्नुहोस् त, सन्तान जन्माउने कुरामा महिलाको भनाइ चल्दैन । सन्तान नभएको, छोरी मात्र जन्माएको दोष महिलालाई नै किन दिइन्छ ? के यो उसको दोष हो ? छोराको आसमा सालै पिच्छे सन्तान जन्माउनु पर्दा कति महिलाको पाठेघर खसेको छ, पिसाब चुहिने समस्या भएको छ । यस्ता कति पीडा छन् भनेर साध्य छैन । उपचार गर्न जाउँ न हातमा पैसा छ, न लगिदिने कोही छ, कहाँ जाने थाहा छैन । पुरुषले मन नपरे वा काम गर्न नसक्ने भए दोस्रो विवाह गर्न खोज्छन् । यो महिलामाथिको चरम उत्पीडन हो । अन्याय हो ।

भिखनीकी सासूले आफ्नो पाठेघर खसेको एउटा कारण चाहिँ थाहा पाइन् । आफू एक्ली र बूढी छोरा र बुहारीको भरमा बाँच्नु परेको छ । आफ्नो हातमा पैसा भए उपचार गराउन सक्थेँ भन्ने लाग्यो । उसले सोची लोग्नेको अलिकति जग्गा त छ तर त्यो आफ्नो नाममा छैन ।

अब आखिरी कुरा गर्छु । पुरुषको यौन सेवाका लागि तयार नहुने र यौन आनन्द लिने महिलालाई नराम्रो मानिन्छ । थकान, बिरामी, गर्भवती, सुत्केरी अवस्था पनि श्रीमान्हरूले याद गर्दैनन् । यौन सम्पर्कबारे खुलेर कुरा गरे लाज्छना लगाउने, गाली गर्ने गरिन्छ तर पुरुषहरूलाई कुरा गर्न कुनै आपत्ति हुँदैन । यस कारणले पनि महिलाहरूले आनन्दको त के कुरा, प्रजनन सम्बन्धी समस्याबारे समेट कुरा गर्न सक्दैनन् ।



हेर्नुहोस्, चुनाव हाम्रो समुदायमा बेलाबेलामा आउँछ । आफ्ना कुरा राख्ने मौका त्यही हो । त्यस्तो उम्मेदवारलाई भोट दिनुहोस्, जसले महिलाका समस्या सुन्छ । समाधानका उपाय खोज्छ । घरमा सल्लाह गर्नुहोस्, आफ्ना कुरा केही नभए पनि एक अर्कालाई भन्नुहोस्, मन हल्का हुन्छ ।

सबै जना सलबलाउँदै उठे । आपसमा कुरा गर्दै थिए हाम्रो गाउँमा त्यस्तो उम्मेदवार को छ ? अनि कतिको मन गरौँ भएको थियो यस्तो कुरा घरमा कसरी गर्ने होला । भिखनी पनि बिस्तारै उठेकी थिई, उसको श्रीमान् एउटा रुखमा अडेस लागेर उभिइरहेको रहेछ । कति बेला ऊ आएर सुन्न थाल्यो पत्तो पाइन ।

तलका प्रश्नहरूमा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् :

१. गाउँघरका महिलाहरूले भोग्नुपरेका पीडाहरू के के छन् ?

२. त्यस्ता पीडाहरूलाई कम गर्न महिलाहरूले के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?