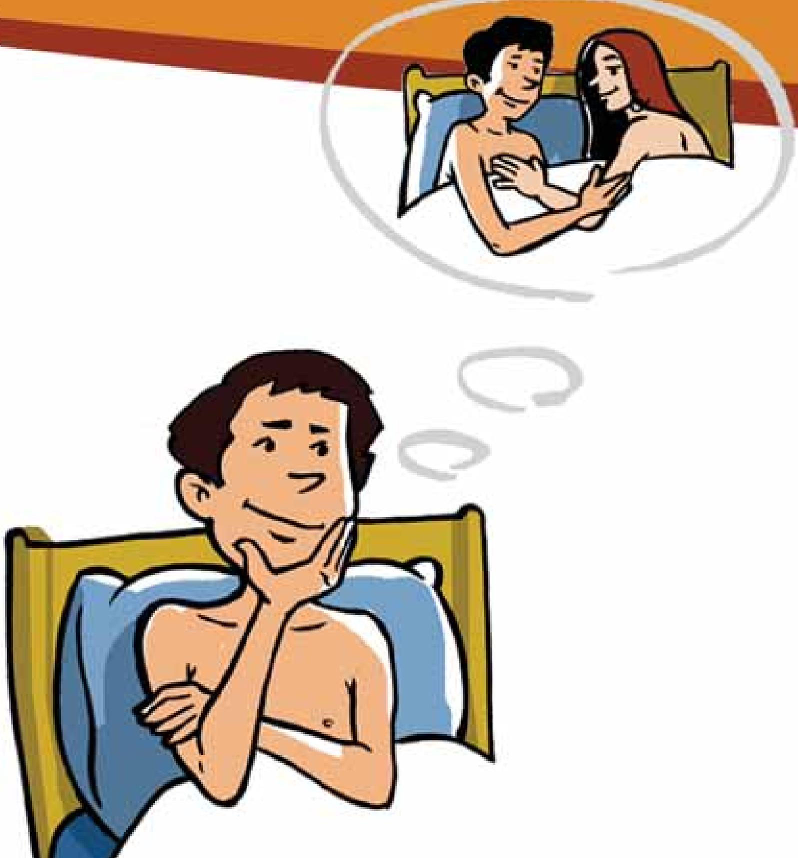
५

किशोर-किशोरीहरूका प्रजनन स्वास्थ्य
सम्बन्धी जिज्ञासा पुस्तिका



यौन र यौन सम्बन्ध

Sex and Sexual Relationship

giz

Save the Children

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र र परिवार स्वास्थ्य महाशाखा

चित्रकार :

श्री सुजन चित्रकार

श्री प्रोमिना श्रेष्ठ

लेआउट तथा डिजाइनः

वाटर कम्युनिकेसन,
नयाँ बानेश्वर, काठमाडौं

प्रश्नहरुको स्रोतः

किशोर किशोरीहरु

उत्तरहरुको स्रोत :

श्री अशेष खनाल (समाजशास्त्री)
श्री बद्री बहादुर खड्का (स्वास्थ्य शिक्षा विशेषज्ञ)
श्री भोगेन्द्र राज डोटेल (जनस्वास्थ्य विशेषज्ञ)
डा. तारा मैया शाक्य (चिकित्सा विशेषज्ञ)
श्रीमती शर्मिला महर्जन (मनोवैज्ञानिक)
श्री खुमानन्द सुवेदी (यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य विशेषज्ञ, सीसो नेपाल, काठमाडौं)

पुस्तिका निर्माण परामर्शदाता :

श्री पुष्कर राज सिलवाल

प्राविधिक सहयोगः

रेजिना गर्गन, पुष्पलता पाण्डे र ईभा सिल्डवाख
जर्मन विकास नियोग, टेकु, काठमाडौं, नेपाल

पुस्तिका निर्माणकर्ता :

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र,
टेकु, काठमाडौं, नेपाल

सहयोग :

परिवार स्वास्थ्य महाशाखा,
टेकु, काठमाडौं, नेपाल

प्रथम संस्करण : चैत्र २०६६
दोस्रो संस्करण : जेठ २०६८

© *राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र*

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

फोन: ४२५४२७१, ४२५४६१३
४२५४३५०
Fax: ४२६१३८७
Email: hellis@wlink.com.np
Website: nheicc.gov.np

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

प.सं. : २०६७०६८
च.नं. :

पचली, टेकु
काठमाडौं, नेपाल
मिति: २०६८।२।३१

पुस्तिकाको सदुपयोग बारे

किशोरावस्था मानव जीवनको लागि विशिष्ट अवस्था हो । यो अवस्थामा हुने शारीरिक, मानसिक, सामाजिक परिवर्तनहरूले व्यक्तिको जीवनवृत्ति विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका राख्दछ । आजका युवायुवती भोलिको राष्ट्र निर्माणको आधारशीला भएका हुँदा, उनीहरूको चौतर्फी विकास र प्रवर्द्धनका लागि स्वास्थ्य र शिक्षाको अहम् महत्त्व हुन्छ ।

विशेषत: किशोरकिशोरीहरूमा देखिने विकृति, विसंगतीमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यबारेको अल्प ज्ञान र गलत आचरणको प्रभाव बढी हुने हुनाले यसबारे सही र तथ्यगत ज्ञान, सीप र धारणाको विकास गराउनु जरुरी हुन्छ । यसतर्फ अभिभावक, विद्यालय, समुदाय, शिक्षक लगायत सम्बन्धित सरोकार संघसंस्थाहरूले आफ्नो कार्यक्षेत्र र कार्यक्रममा यस विषयलाई समावेश गर्नुपर्ने हुन्छ ।

यही क्रममा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभाग, परिवार स्वास्थ्य महाशाखाबाट सञ्चालित किशोरावस्था प्रजनन स्वास्थ्य कार्यक्रमको लागि किशोरावस्था सम्बन्धी पुस्तिका भाग १ देखि ८ सम्म तयार गरिएको हो । यस पुस्तिकाबाट किशोरकिशोरीहरूले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य बारेमा वास्तविक सही र तथ्यगत ज्ञान सीप प्राप्त गरी उनीहरूले आफ्नो व्यवहार तथा आचरणमा परिवर्तन गर्नेछन् भन्ने विश्वास लिएको छु । यसको व्यापक प्रयोग र प्रचारप्रसारमा सबै पक्षको सहयोगको अपेक्षा राख्दै यस पुस्तिका लेखन तथा परिमार्जन कार्यमा संलग्न हुनुहुने सबै महानुभावहरूलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

बद्रि बहादुर खड्का
निर्देशक

दुई शब्द

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार किशोर किशोरी भन्नाले १० बर्ष देखि १९ बर्षसम्मका व्यक्तिहरुलाई जनाउँदछ । नेपालको जनगणना २०५८ अनुसार नेपालमा किशोर किशोरीले कुल जनसंख्याको लगभग एक चौथाई भाग ओगटेका छन् ।

किशोरावस्था जीवनको एक विशेष अवस्था हो । यसलाई अन्य अवस्था भन्दा बढी संवेदनशील अवस्थाको रूपमा पनि हेरिन्छ किनभने किशोरावस्थामा शारीरिक, सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक विकास र परिवर्तनहरु हने गर्दछन् । किशोर किशोरीहरुको प्रजनन स्वास्थ्य सम्वन्धी आवश्यकता अरु व्यक्तिहरुको भन्दा भिन्न हुनुको साथै नेपालमा यस अवस्था प्रतिको सकारात्मक सोचाइ र बुझाइमा पनि कमी देखिन्छ । किशोर किशोरीहरुको आवश्यकता उनीहरुको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको विकास, आवेगात्मक अवस्था, अपरिपक्वता तथा बानी व्यहोरा सम्वन्धी बिषयलाई सम्बोधन गर्ने कुरा अन्य देश झैं नेपालको लागि पनि चुनौतीको रूपमा रहेको छ ।

किशोर किशोरीहरुको प्रजनन स्वास्थ्य सम्वर्द्धन गर्नको लागि विभिन्न स्वास्थ्य सेवाको साथसाथै यस सम्वन्धी सही जानकारीको पनि एकदमै महत्वपूर्ण भूमिका रहने गर्दछ । यसै तथ्यलाई मध्यनजर गर्दै राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्रले जि.टि.जेड.को सहयोगमा यो जानकारीमूलक पुस्तिकाको निर्माण गरेको छ ।

नेपालमा किशोर किशोरीहरुलाई नै प्रत्यक्ष रुपमा सहभागी गराएर उनीहरुकै आवश्यकता अनुसार उनीहरुकै लागि जानकारीमूलक पुस्तिकाको निर्माण गरेको यो पहिलो प्रयास हो । यस पुस्तिकाको माध्यमबाट किशोर किशोरीहरुलाई सही समयमा सही जानकारी उपलब्ध गराउने जमर्को गरिएको छ । यस पुस्तिकालाई सुधार गर्न र अझ रोचक तथा ज्ञानवर्धक बनाउन पाठकवृन्दको केही सुझावहरू भएमा सहर्ष स्वीकार गर्दै त्यस्ता सुझावहरुलाई आगामी प्रकाशनमा समावेश गर्न सकिनेछ ।

अन्तमा यो पुस्तिका तयार पार्ने कार्यमा प्राविधिक तथा आर्थिक सहयोग गर्नु हुने जि.टि.जेड.लाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दै आगामी दिनहरुमा पनि यस प्रकारको सहयोगको अपेक्षा गरिएको छ । साथै, यो पुस्तिका तयार गर्ने कार्यमा सहयोग गर्ने र संलग्न हुनु भएका स्वास्थ्य मन्त्रालय अन्तर्गतका परिवार स्वास्थ्य महाशाखा, जिल्ला स्वास्थ्य/जनस्वास्थ्य कार्यालयहरू, तथा शिक्षा मन्त्रालय अन्तर्गतका शिक्षा विभाग, जिल्ला शिक्षा कार्यालय र विभिन्न विद्यालयहरु, जिज्ञासा राख्ने किशोर किशोरीहरू, जिज्ञासाको उत्तर तयार गर्ने विज्ञ लेखक तथा अन्य सम्पूर्ण संस्था तथा महानुभावहरुलाई यस राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्रको तर्फबाट हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु । यसका साथै यो जानकारीमूलक पुस्तिकाको अध्ययनबाट किशोर किशोरीहरुको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य प्रवर्द्धनको लागि भरपूर सहयोग पुग्नेछ भन्ने आशा गर्दछु ।

धन्यवाद ।

चैत्र २०६६

लक्ष्मी रमण वन
निर्देशक
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाण्डौं

प्रिय भाई – बहिनीहरू !

यो जानकारीमूलक पुस्तिका नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय अन्तर्गतको राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकुले तयार पारेका आठवटा पुस्तिकामध्येको एउटा पुस्तिका हो । यो जानकारीमूलक पुस्तिका तयार पार्नुको प्रमुख उद्देश्य भनेको किशोर-किशोरीहरूलाई आफू बच्चा अवस्थाबाट वयस्क अवस्थामा प्रवेश गर्ने क्रममा आफ्ना मनमा उब्जिएका यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी जिज्ञासाहरूको सही उत्तर प्रदान गर्नु हो । हामीले तयार पारेका यी आठवटा जानकारीमूलक पुस्तिकाहरूमा किशोर-किशोरीहरूलाई आफ्नो किशोरावस्था, यौन तथा यौन-सम्पर्क, चुरोट, रक्सी तथा लागू पदार्थको दुर्व्यसन र यसका परिणामहरू, मित्रता र माया, विवाह तथा गर्भवतीसम्बन्धी जानकारीहरू, किशोरीहरूमा हुने महिनावारी, यौन तथा एच.आई.भी/एड्स र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी अधिकारहरूको बारेमा जानकारीहरू प्रश्न-उत्तरको रूपमा राखिएको छ ।

यी जानकारीमूलक पुस्तिकामा समावेश गरिएका प्रश्नहरू नेपालको सातवटा जिल्लाका १३ वटा विद्यालयमा पढ्ने र केही विद्यालय छाडेका विभिन्न जातजाति तथा भाषाभाषी भएका, हिमाल, पहाड तथा तराई सबै क्षेत्रका तपाईंहरू जस्तै किशोर-किशोरीबाट संकलन गरिएका करिब १०,००० (दश हजार) प्रश्नहरूबाट छानिएका हुन् । प्रश्नहरू छान्दाखेरि सबैभन्दा धेरै सोधिएका तथा महत्त्वपूर्ण प्रश्नहरूलाई विशेष महत्त्व दिइएको छ र प्रश्नहरू छान्ने काम पनि किशोर-किशोरीहरूले नै गरेका छन् । छानिएका प्रश्नका उत्तर लेख्ने काम प्रश्नहरूको प्रकृतिअनुसार नै सम्बन्धित विषयका ज्ञाताहरू जस्तै : समाजशास्त्री, चिकित्सक, मनोवैज्ञानिक, तथा स्वास्थ्य शिक्षा विशेषज्ञहरूबाट गरिएको छ । प्रश्नहरूको उत्तर लेख्दाखेरि पनि सबैले सजिलै बुझून् भन्ने उद्देश्यले तपाईंहरूजस्तै किशोर-किशोरीहरूको समूहले लगाताररूपमा यसलाई पढेर आवश्यक सल्लाह र सुझाव दिने अनि विशेषज्ञहरूले उत्तरलाई परिमार्जन गर्दै जाने गरेर सकेसम्म सहज र सरल बनाउने प्रयास गरिएको छ । वास्तवमा, उमेर बढ्दै जाने क्रममा किशोर-किशोरीहरूले विभिन्न नयाँ तथा नौला परिवर्तनहरूको सामना गर्नुपर्ने र यस्ता विषयमा सही निर्णय लिनुपर्ने हुन्छ। यस्ता विषयमा निर्णय लिँदाखेरि हामीलाई साथीभाइ, बुबा-आमा तथा अन्य व्यक्तिहरूले सहयोग गरिरहेका हुन्छन् । तर आफूले कस्तो साथी बनाउने, कोसँग कस्तो व्यवहार गर्ने, कुन उमेरमा विवाह गर्ने, कुन उमेरमा बच्चा जन्माउने, यौन रोग तथा एच.आई.भी.बाट कसरी बच्ने भन्ने जस्ता कुराहरूको निर्णय गर्ने पहिलो जिम्मेवारी भनेको तपाईंहरूको आफ्नै हो । हामीले आशा गरेका छौं की हाम्रा यी जानकारीमूलक पुस्तिकाहरूले तपाईंहरूलाई सही समयमा सही निर्णय लिनको लागि सहयोग गर्नेछन् ।

धन्यवाद ।

विषय सूचि

क्र.सं. पृष्ठ

१. हामी किशोरकिशोरीहरू यौनको बारेमा बुझ्न किन उत्साहित हुन्छौँ ?....... १
२. हामीले यौन भावनालाई कसरी नियन्त्रण गर्न सक्छौँ ?..............................१
३. किशोर अवस्थामा केटा-केटीहरू बढी यौन सम्पर्कप्रति ध्यान केन्द्रित गर्दछन्, किन ?....२
४. राम्री केटी देख्ने बित्तिकै मनमा यौन भावना आउँछ, किन ? यसले के असर गर्न सक्दछ ? यसबाट कसरी छुटकारा पाउन सकिन्छ ?..........................२
५. हामीले आफ्नो यौन भावनालाई लुकाउनु पर्छ या पर्दैन ?....................... ४
६. के केटा-केटी दुवैमा यौनइच्छा बराबर हुन्छ ? ५
७. किन केटीहरूले यौन सम्पर्कको प्रस्ताव राख्न सक्दैनन् ? ६
८. कोही मानिसहरूमा विवाहपश्चात् पनि यौनचाहना आउँदैन रे, के यो सत्य हो ? के सधैँ यौनसम्पर्कबाट टाढा रहेमा स्वास्थ्यमा कुनै नकारात्मक असर पर्न सक्छ ? ७
९. कुन उमेरमा यौनसम्पर्क गर्न उपयुक्त होला ? के यसको लागि पनि उमेरको सीमा छ र ?... ८
१०. के किशोर किशोरी अवस्थामा यौन सम्पर्क गर्नु जरूरी छ ? ८
११. किन किशोर किशोरीहरूले यौनसम्बन्धी फैसला छिटो गर्ने गर्दछन् ?..........९
१२. यौनसम्पर्क गर्नाले के हुन्छ जसले गर्दा मानिसहरू त्यसप्रति आकर्षित हुन्छन् ?.....१०
१३. यौनसम्पर्कलाई केवल एक किसिमको मोजमस्ती वा रोमान्सको हिसाबले लिइनुपर्छ या जिम्मेवारीको हिसाबले लिइनुपर्छ ?.................................१०
१४. मैले मेरो साथीलाई जनावरसँग यौनसम्पर्क गरेको प्रत्यक्ष रूपमा देखेको छु। मैले उसलाई यस्तो गर्नबाट कसरी रोक्न सक्छु ?..................११
१५. हस्तमैथुन भनेको के हो ? दिनमा १ पटकभन्दा बढी हस्तमैथुन गर्नाले यसका असरहरू के-के हुनसक्छन् ? हामीले यसलाई कसरी नियन्त्रण गर्न सक्छौँ १२
१६. कुन उमेरसम्म कण्डम प्रयोग नगरिकन यौनसम्पर्क गरे पनि सुरक्षित हुन्छ ?....... १२
१७. सुरक्षित यौनसम्पर्कका लागि कण्डमबाहेक अरू कुन-कुन साधन प्रयोग गर्न सकिन्छ ?.... १३
१८. स्वस्थ यौन जीवनको लागि के-के कुराहरूको आवश्यकता पर्दछ ?.......... १३
१९. यौनसम्पर्क गर्दा के-के कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्दछ ?............................ १३
२०. यौनसम्पर्क गर्दा चुम्बन किन गरिन्छ र यौनसम्पर्कमा यसको भूमिका के हुन्छ ?...१४
२१. दुईपटक वीर्य स्खलन वा यौनसम्पर्कको बीचको अन्तर कति हुनुपर्दछ ? अत्यधिक यौनसम्पर्कले के असर गर्न सक्दछ ?...................................१५

२२. पहिलो पटकको यौनसम्पर्कमा महिलाहरूमा किन रगत बग्दछ ?............१५
२३. यौनसम्पर्क गरेपछि यौन अङ्गहरू दुख्नुको कारण के हो ? १६
२४. यौनसम्पर्क एउटा स्वाभाविक प्रक्रिया भएतापनि यसप्रति मानिसहरूको किन नकारात्मक सोच र धारणा छ र यसलाई किन ठूलो कुराको रूपमा लिइन्छ ?..... १६
२५. किन विवाह अगाडिको शारीरिक सम्बन्धलाई नराम्रो कुराको रूपमा लिइन्छ ? विवाह अगाडि यौनसम्पर्क गर्नाले स्वास्थ्यमा असर पर्दछ रे, के यो सही हो ? १७
२६. हामी यौन तथा यौनसम्पर्कको बारेमा अरू व्यक्तिहरूको अगाडि कुरा गर्न किन लाज मान्दछौं ?... १८
२७. किन अभिभावकहरूले यौन स्वास्थ्यको बारेमा आफ्ना बच्चाहरूसँग खुलेर कुरा गर्दैनन् ?... १८
२८. हामी किन प्रेम र द्वन्द्वसँग सम्बन्धित सिनेमा हेर्न रूचाउछौं ?............... २१
२९. किन महिलाहरू आफ्नो शरीरका अङ्गहरू देखाउन र पुरूषहरूले हेर्न रूचाउँछन् ? २२
३०. किन किशोरकिशोरीहरूमा यौनसम्बन्धी ज्ञान हुनु जरूरी छ ? २३
३१. यौनको बारेमा खुलेर बोल्नु पर्छ या पर्दैन ? केटा र केटीमध्ये कसले खुलेर बोल्नुपर्दछ ?.. २३
३२. यौनशोषण (sexual abuse) भन्नाले के बुझिन्छ ? के यसले केटीहरूलाई मात्र असर गर्दछ ? किन विशेषगरी केटीहरू यौन शोषणको सिकार हुन्छन् ?......२४
३३. जिस्क्याउने, नराम्रो शब्दको प्रयोग गर्ने र नराम्रा एस.एम.एस. पठाउने कार्यलाई पनि यौन शोषण र दुराचार (abuse) को रूपमा लिन सकिन्छ ?.......२५
३४. किन पुरूषहरू विवाहअगाडि नै जबरजस्ती यौन सम्पर्क राख्न खोज्दछन् ? जबरजस्ती गरिएको यौनसम्पर्कबाट युवतीहरूमा के असर पर्न सक्दछ ?.. २६
३५. के यौनशोषण र दुर्व्यवहार (sexual abuse) साँचो मायाको रूप हो ? किन महिलाहरूलाई गर्भवती अवस्थामा पनि यौन पीडा दिन्छन् ?.................२७
३६. किन केटाहरू यौनबारे बोल्न लाज मान्दैनन् जबकि आधुनिक पिँढीका केटीहरू बोल्न पनि हिच्किचाउँछन् ?.. २८
३७. समलिङ्गी भन्नाले के बुझिन्छ ? के समलिङ्गीहरूको पनि यौनचाहना हुन्छ ? 'लेजबियन' (Lesbian) र 'गे' (Gay) भन्नाले के बुझिन्छ ?..................२९
३८. किन आजकालका युवावर्गहरू आफ्नो जस्तै लिङ्ग भएका व्यक्तिहरूसँग विवाह गर्न चाहन्छन् ? के एकै लिङ्गका व्यक्तिबीचको यौनसम्पर्कले गर्भ रहन सक्छ ?........ ३०
३९. लिङ्गपरिवर्तन भनेको के हो ? के यो नेपालमा गर्न सकिन्छ ? यदि सकिन्छ भने लिङ्गपरिवर्तन गर्दा के कुरालाई ध्यानमा लिनुपर्छ ?...... ३०

१. हामी किशोरकिशोरीहरू यौनको बारेमा बुझ्न किन उत्साहित हुन्छौं ?

किशोरावस्था मानव जीवनको स्वर्णिम अवस्था हो। यस अवस्थामा नै मानवको शरीर र विचार दुवैको विकास हुन्छ। यसमा यौन अङ्गहरूको विकास हुनु र परिपक्व हुनु पनि पर्दछन्। परिपक्व यौनाङ्गको असर व्यक्तिको सोचाइमा पनि पर्दछ। नियमित रूपमा उत्पादन हुने रागरसहरू (Hormones) ले गर्दा यौन व्यवहारहरू शरीरको आवश्यकताका रूपमा आउन थाल्छन्। फलस्वरूप किशोरकिशोरीहरू यौनव्यवहार, धारणा, औचित्य आदिका बारेमा सोच्न थाल्दछन्। समय र अनुभवका कारण उनीहरूमा जानकारीको कमी हुने भएकाले सबै किसिमको यौनसम्बन्धी सूचना र उपयोगिताबारे जान्न उत्साहित हुन्छन्।

२. हामीले यौन भावनालाई कसरी नियन्त्रण गर्न सक्छौं ?

यौन भावनालाई नियन्त्रण गर्नका लागि किशोर-किशारीहरूले वैकल्पिक उपायहरू अपनाउनु राम्रो हुन्छ। 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 नहिच्किचाइकन सोध्ने बानी गर्दा पनि गलत बाटोमा लाग्नबाट जोगिन सकिन्छ। त्यसै गरी यौनभावना चरम रूपमा देखा पऱ्यो र यसको उपाय वैकल्पिक क्रियाकलापहरूमा संलग्न हुँदा पनि व्यवस्थापन गर्न सकिएन भने स्वस्थ र संयमित तरिकाले हस्तमैथुन गर्नु पनि यसको एउटा विकल्प हुन सक्छ।

३. किन किशोर अवस्थामा केटा-केटीहरू बढी यौन सम्पर्कप्रति ध्यान केन्द्रित गर्दछन् ?

यौनसँग सम्बन्धित जानकारीहरू पूर्ण र उपयोगी रूपमा प्राप्त गर्न सकिएन भने मनमा विभिन्न किसिमका चाहना उत्पन्न हुन सक्छन्। त्यसमा पनि सबैभन्दा बढी र सजिलै उत्पन्न हुने चाहना भनेको यौनसम्पर्क गर्ने चाहना हो। यो दुवै लिङ्गीमा उस्तै मात्रामा उत्पन्न हुन्छ। यसको विकल्पहरू भेटिएन भने उनीहरूको ध्यान विपरीत लिङ्गीसँगको यौनसम्पर्कमा नै केन्द्रित हुने गर्दछ। यसले कतिपय अवस्थामा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक हानि पनि पुऱ्याउन सक्छ। जस्तैः असुरक्षित यौनसम्पर्कले यौनसम्बन्धी रोगहरू लाग्नु, अनिच्छित गर्भ रहनु र समाजमा बस्न गाह्रो हुनु। यौन सम्बन्धी पूरा ज्ञान नभई यौनसम्पर्क हुँदा मानसिक विक्षिप्तता र अवसाद (Depression) उत्पन्न हुनु आदि यसका नकारात्मक असरहरू हुन्। त्यसैले यौनसम्बन्धी सु-सूचित भएर किशोर किशोरीहरूले यौन चाहना, यसको उचित व्यवस्थापन र यसको औचित्यको बारेमा राम्ररी जानकारीहरू लिनु पर्दछ।

४. किन राम्री केटी देख्ने बित्तिकै मनमा यौन भावना आउँछ ? यसले के असर गर्न सक्दछ ? यसबाट कसरी छुटकारा पाउन सकिन्छ ?

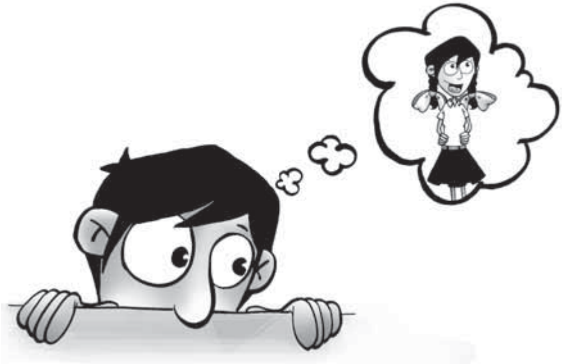
यौन एक शारीरिक संवेदना हो। यसलाई सकारात्मक संवेगहरूले उत्प्रेरित गर्दछ। हाम्रो समाजमा राम्री केटीको चाहनालाई सामाजिक

रूपमा बढावा दिइएको छ र राम्री केटीसँग जीवन बिताउन मन पराउने व्यक्तिहरू पनि धेरै नै छन्। तर मनोवैज्ञानिक रूपमा विश्लेषण गर्दा यौन र सुन्दरताको सम्बन्ध अनुभव र धारणामा आधारित पाइएको छ। छुट्टाछुट्टै समाजमा सुन्दर व्यक्तिको परिभाषा भिन्न छ। सुन्दरता कै परिभाषाको आधारमा ती व्यक्तिको स्मरण गर्दा र देख्दा उत्तेजना उत्पन्न हुन्छ। त्यही उत्तेजना नै यौन भावना भएर व्यक्तिको मनमा आउने गर्दछ।

यौन भावना तब व्यक्तिको व्यवहार र सोचाइमा हाबी हुन्छ जब उसले त्यसको बारेमा राम्ररी बुझेको हुँदैन। कहिलेकाहीँ यौन भावनाले अभिप्रेरित व्यक्तिहरूले असामाजिक र हानिकारक कामहरू पनि गर्दछन्, जस्तैः यौन शोषण गर्ने, बलात्कार गर्ने र वेश्यावृत्तिमा लाग्ने। त्यस्ता क्रियाकलापहरूले व्यक्तिलाई पछिसम्म पनि हानि गर्दछ र हाल यी नै कारणले संसारभरि एच.आई.भी.का रोगीहरूको संख्या पनि दिन प्रतिदिन बढ्दो छ।

हाल प्रायः सबै किसिमका यौन समस्याहरूको समाधानको बाटो पत्ता लागिसकेको छ तर पनि सामाजिक अपहेलना र मानसिक असरबाट बच्नका लागि नकारात्मक यौन इच्छाबाट जोगिनु अति आवश्यक छ। हाम्रो समाजमा वैकल्पिक यौनक्रियाकलापहरू धेरै अघिदेखि नै चल्दै आएका छन्। यही वैकल्पिक यौनक्रियाकलापहरूलाई वयस्क व्यक्तिहरूले आफ्नो परिवार र समाजमा भएका विकासशील किशोर किशोरीलाई सिकाउनु आवश्यक छ। यसै गरी यौन भावनालाई उचित समयसम्म नियन्त्रण गर्नका लागि विभिन्न किसिमका सीपमूलक कार्यहरूमा आफूलाई लगाउन सकिन्छ। सामाजिक कार्यहरू गर्दा आफू समाजमा प्रतिष्ठित र आफ्नो साथीसंगीबीच आकर्षक प्रमाणित गर्ने कोसिस गरेमा पनि व्यक्तिले यौन भावनालाई नियन्त्रण गर्न सक्दछ।

५. हामीले आफ्नो यौन भावनालाई लुकाउनु पर्छ या पर्दैन ?



यौनव्यवहार र यौनभावना दुई भिन्दाभिन्दै तत्वहरू हुन्। यौनभावना व्यक्तिमा निर्भर हुन्छ भने यौनव्यवहार सामाजिक मूल्य र मान्यतामा निर्भर गर्दछ। नेपालको सन्दर्भमा यौन व्यवहारलाई विवाहपछि स्वीकृति दिइएको छ भने यौनभावना भने रोदीघरमा गाइने गीतहरू र दोहोरी खेल्दा प्रयोगसमेत हुने शब्दहरूबाट जनमानससम्म पुग्ने गरेको छ जुन सामाजिक मूल्य र मान्यता भित्रै बसेर गरिएको हुन्छ। यसै गरी अप्रत्यक्ष रूपमा केटा र केटीहरूले गर्ने श्रृंगार सामाग्रीको प्रयोग पनि यौनचाहना दर्शाउने माध्यम नै हो। उमेर बढ्दै जाँदा र यौन इच्छा कम हुँदै जाँदा आफूलाई आकर्षक राख्ने चाहना पनि कम हुँदै जान्छ। त्यसैले मानव समाजमा यौन चाहनालाई लुकाएर राखिनेभन्दा पनि सामाजिक मान्यता र चालचलन अनुरूप राखिनु पर्दछ।

किशोरावस्थामा विपरीत लिङ्गीप्रति आकर्षित हुनु तथा यौनसम्पर्क गर्ने चाहना हुन सक्दछ जुन प्राकृतिक नै हुन्। किनकि मानिस जन्म जात नै यौनिक हुन्छ। तर हाम्रो समाज र संस्कृतिले गर्दा यसको प्रकट गर्ने तरिका फरक फरक हुन्छ। यौन चाहनालाई प्रकट गर्ने 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 परामर्श लिनुपर्छ।

६. के केटा-केटी दुवैमा यौनइच्छा बराबर हुन्छ ?

किशोरावस्थामा पुगेपछि मानिसमा यौनइच्छा जागरूक हुन्छ। उचित समय, परिस्थिति र व्यक्तिको उपस्थितिमा यो इच्छा यौनसम्पर्कमा परिणत हुन पनि सक्छ। तर यौनसम्पर्कको चाहनाका बारेमा समाजमा विभिन्न किसिमका धारणाहरू विद्यमान छन्।

अहिलेसम्मको खोजहरूको निष्कर्षमा के भनिएको छ भने पुरूषको यौनइच्छा स्थिर रहन्छ। तर महिलाको यौनइच्छा भने उसको महिनावारीको समयअनुसार फरक-फरक हुन्छ। अनुसन्धानहरूद्वारा पत्ता लगाइएको छ कि महिलाको महिनावारी भएको पहिलो र तेस्रो हप्ता यौनउत्तेजनाको दृष्टिकोणबाट सहज अवस्था हो भने बाँकी हप्ता भने उसको लागि यौनउत्तेजना उत्पन्न गराउन केही असहज समय भनेर मानिन्छ। यसको कारक तत्त्व भने रागरस (Hormone) हरूको उत्पादन र त्यसको प्रभावलाई नै मानिएको छ।

केही केटीहरूमा किशोरावस्थाको पूर्वावस्था (१०-१४ वर्ष) मा यौनचाहना सुषुप्त रूपमा रहन्छ भने मध्य किशोरावस्थामा (१५-१७ वर्ष) यौनचाहना पूर्ण रूपमा सक्रिय हुने हुन्छ। तर यही उमेरका

किशोरहरू भने किशोरीहरूको तुलनामा केही बढी भावुक हुने र यौन चाहनातिर भन्दा बढी सम्बन्ध विस्तारतिर ध्यान दिने भएकाले समाजमा केटाभन्दा बढी केटीको यौनचाहना बढी हुन्छ भन्ने धारणा फैलिएको हो। हाम्रो समाजमा यस अवस्थाका केटीहरू आफ्नो चाहना पूर्ण रूपमा बाहिर ल्याउन सक्तैनन्। उनीहरू आफ्नो चाहनालाई दबाएर राख्छन् र प्रत्यक्ष रूपमा आफ्नो इच्छालाई अगाडि आउन दिँदैनन्। १५-१७ वर्षका किशोरावस्थाका केटीहरू श्रृंगार सामाग्रीको प्रयोग गर्ने, समूहमा आफूलाई सबैभन्दा राम्रो देखाउने, सफा सुग्घरमा बढी ध्यान दिने जस्ता क्रियाकलापहरू गर्ने गर्दछन्। समय, परिस्थिति र आफू बस्ने समाजको मूल्य मान्यता, रहनसहनअनुसार व्यक्तिहरूमा यौनचाहना फरक-फरक हुन्छ। त्यसैले केटा वा केटीमध्ये कसलाई बढी यौनचाहना हुन्छ भन्न गाह्रो छ।

७. किन केटीहरुले यौन सम्पर्कको प्रस्ताव राख्न सक्दैनन् ?

हाम्रो समाज अझै पनि पुरूषप्रधान छ। यहाँ केटीका भन्दा बढी केटाका निर्णयहरूलाई मान्ने गर्दछन्। त्यसकारण केटा र केटी मायामा परे भने आफ्नो मायाको प्रस्ताव राख्नसमेत केटीलाई धेरै गाह्रो भएको हुन्छ। यसो हुँदा केटालाई केटीसँग उचित-अनुचित व्यवहार गर्न उत्प्रेरित गर्ने डर केटीहरूलाई हुन्छ। त्यसमाथि पनि यौनसम्पर्क भनेको त शारीरिक रूपमा केटाले पनि संलग्न हुनुपर्ने एउटा प्रक्रिया हो। त्यसैले केटीले यौनसम्पर्कको प्रस्ताव प्रायः राख्न सक्दैनन्। तर केटाले उचित उत्प्रेरणा दिएपछि मात्र केटीहरू उत्साहित भई यौन व्यवहार गर्ने वा नगर्ने भन्ने बारे निर्णय लिन सक्छन्।

तर यो तथ्य पूर्ण रूपमा सत्य चाहिँ होइन। सधैँ र सबै केटीहरूको हकमा यो कुरा लागू नहुन पनि सक्छ। कुनै कुनै स्थानमा विभिन्न समय, परिस्थिति, उमेर, तथा समाजअनुसार केटीहरूले पनि यौनसम्पर्कको प्रस्ताव गरेको पाइन्छ।

८. कोही मानिसहरूमा विवाहपश्चात् पनि यौनचाहना आउँदैन रे, के यो सत्य हो ? के सधैं यौनसम्पर्कबाट टाढा रहेमा स्वास्थ्यमा कुनै नकारात्मक असर पर्न सक्छ ?

यौन चाहना नआउनुका कारणहरू धेरै हुनसक्छन् जसमध्ये प्रमुख कारण रागरस (Hormone)को गडबडीलाई मानिन्छ। त्यस्तै व्यक्तिले उच्च रक्तचाप, मनोद्दीपक (मानसिक रोगको) औषधी (Antidepressant) र मधुमेहको औषधी (Antidiabetics) को सेवन गरेको अवस्थामा पनि उसमा सो इच्छा नआउन सक्छ। यसका साथै आफ्नो दिनचर्या निकै व्यस्त हुने गरेका व्यक्तिमा थकान र विभिन्न कुराको तनावले गर्दा मानसिक रूपमा तयार नहुनाले पनि यौनइच्छा नआउन सक्छ।

यो कुरा केही हदसम्म वंशाणुगत कारणले पनि हुनसक्दछ। तर प्राय: समस्याहरूलाई सजिलै सही परामर्श (counseling) को माध्यमद्वारा हल गर्न सकिन्छ। यहाँ बुझ्नुपर्ने कुरा के छ भने यौन इच्छा नआउनु कुनै रोग होइन र यसले शरीरमा कुनै किसिमको असर पनि गर्दैन झन् यौन सम्पर्कबाट टाढा रहनु भनेको त विभिन्न रोग र संक्रमण जस्तै एच.आई.भी.र एड्स आदिबाट बच्नु पनि हो।

विवाहपछि कुनै पनि व्यक्तिमा यौनसम्पर्कको चाहना हुनै पर्छ भन्ने छैन। यदि रागरस (Hormone) वा वंशाणुगत कारणले गर्दा कुनै व्यक्तिको यौनइच्छा नआएको छ भने यसमा विवाह हुनु वा नहुनुले खासै महत्त्व राख्दैन।

९. कुन उमेरमा यौनसम्पर्क गर्नं उपयुक्त होला ? के यसको लागि पनि उमेरको सीमा छ र ?

यौनसम्पर्क भनेको केटा/केटी दुवै शारीरिक र मानसिक रूपले विकसित/तयार भएपछि मात्र गरिनु पर्ने क्रियाकलाप हो।
त्यसैले यस्ता क्रियाकलाप बिहेपश्चात् आफ्नो श्रीमान्/श्रीमतीसँग गरेमा नै उचित हुन्छ। नेपालमा बिहे गर्ने उमेर केटा र केटी दुवैको लागि २० वर्ष रहेको छ।

२० वर्ष अघि यौनसम्पर्क राख्नु हुँदैन। सानो उमेरमा नै यौनसम्बन्ध राख्दा धेरै किसिमका समस्या 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 धरै यौनसाथी हुने भएकोले विभिन्न रोगहरूको संक्रमण हुने सम्भावना धेरै हुन्छ।

१0. के किशोर किशोरी अवस्थामा यौन सम्पर्क गर्नु जरुरी छ ?

किशोरावस्थामा यौनसम्पर्क नगर्दा नै राम्रो हुन्छ किनभने यो अवस्थामा शरीरमा प्रजनन् तथा यौनाङ्गको विकास हुने क्रम जारी रहने हुँदा यस्तो समयमा यौनसम्पर्क गर्नाले विभिन्न समस्याहरू जस्तै यौनाङ्गमा घाउ हुने, संक्रमण हुने सम्भावना धेरै हुन्छ। त्यस्तै किशोरावस्थामा केटा/केटीहरू लापरवाह हुने 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 बरू आफ्नो लक्ष्यतिर वा उज्ज्वल भविष्य निर्माण तिर सतर्क हुनु ठीक हुन्छ।

११. किन किशोर किशोरीहरुले यौनसम्बन्धी फैसला छिटो गर्ने गर्दछन् ?

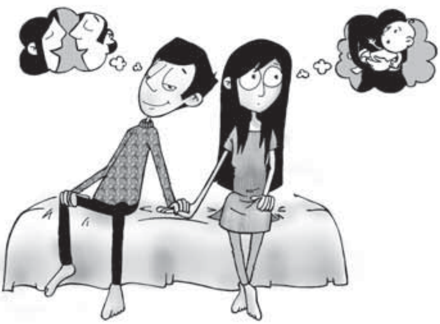
किशोरावस्था भन्नाले मानव विकासको त्यो अवस्था हो, जहाँ शारीरिक रूपमा सबै अङ्गहरू विकसित भइरहेका हुन्छन्। त्यसैगरी उनीहरूलाई अब आफूले गर्ने व्यवहार र सोचाइ आफ्नो जीवनका सम्बन्धमा गरिने निर्णयहरूमा उपयोग हुनुपर्दछ भन्ने लाग्दछ। त्यसैले किशोर-किशोरीहरू आफ्नो बारेमा आफैँ निर्णय गर्न सक्छु भन्ने ठानेर कतिपय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

१२. यौनसम्पर्क गर्नाले के हुन्छ जसले गर्दा मानिसहरू त्यसप्रति आकर्षित हुन्छन् ?

मानव जीवनका प्राथमिक आवश्यकतामध्ये खानु, पिउनु, निदाउनु र यौन तथा प्रजनन व्यवहार पनि पर्दछन्। जसरी खाना खान जरूरी छ त्यसै गरी आफ्नो भावी पुस्ताको उत्पादन गर्नु पनि जरूरी छ। त्यसकारण नै प्रजनन व्यवहार गरिन्छ। जसरी कहिलेकाहीँ बाँच्नका लागि मात्र खाएर पर्याप्त हुँदैन, स्वादका लागि र आनन्दका लागि पनि खाइन्छ; त्यसै गरी सन्तान उत्पादनका लागि गरिने यौनसम्पर्कले पनि आनन्द दिलाउने कामसमेत गर्ने भएकाले व्यक्तिहरू यसतिर बढी नै आकर्षित भएका हुन्।

१३. यौनसम्पर्कलाई केवल एक किसिमको मोजमस्ती वा रोमान्सको हिसाबले लिइनुपर्छ या जिम्मेवारीको हिसाबले लिइनुपर्छ ?

यौनसम्पर्कलाई रोमान्सको हिसाबले मात्र लिइनु बिल्कुलै गलत हो



किनभने यस्ता क्रियाकलाप गर्नुपूर्व ती दुई व्यक्तिले धेरै कुरातिर ध्यान पुऱ्याउनु जरूरी हुन्छ। जस्तैः अविवाहितको सन्दर्भमा यदि पछि त्यो व्यक्तिसँग विवाह गर्ने हो या होइन, यौनसाथीमा रोगको संक्रमण छ या छैन आदि। यति मात्र होइन, यदि सुरक्षित तवरले गरिएन भने गर्भ रहन जाने हुँदा सुरक्षाको कुरालाई पनि ध्यान दिनु निकै जरूरी हुन्छ।

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

संसारमा यौनसम्बन्धी विभिन्न किसिमका विकृतिहरू देख्न सकिन्छ। जस्तै : पशुमैथुन, यौनदुर्व्यवहार (बलात्कार) आदि। यी सबै यौन विकृतिका व्यवहारहरू मानिन्छन्। यो सबै कानुनी, सामाजिक तथा मानवीय रूपले अस्वीकार्य क्रियाकलापहरू हुन्। तपाइले जुन साथीले जनावरसँग यौनसम्पर्क गरेको देखेँ भन्नु भयो-त्यसलाई पशुमैथुन भनिन्छ। मानवीय दृष्टिकोण जाहेर गर्ने 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

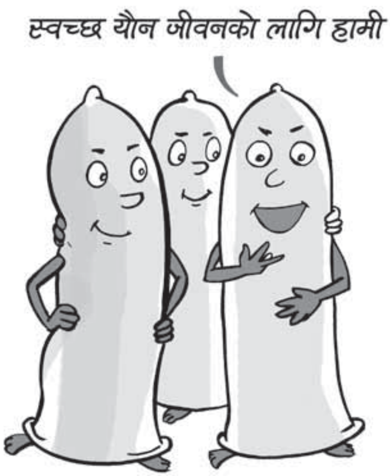
भाले-पोथीको सृष्टि गरिदिएको छ। उनीहरू आफ्नै वर्गका जीवसँग यौनसम्बन्ध राख्न सक्दछन् र त्यसैअनुसार आनन्द प्राप्त गर्ने वा सन्तान उत्पादन गर्न सक्षम छन्। त्यसमा मानिसले हस्तक्षेप गर्दा जीवसँग मात्र हैन प्रकृतिलाई समेत गरिएको अत्याचार भनेर बुझिन्छ। नेपालको कानुनमा जनावरसँग यौनसम्पर्क गर्नुलाई अपराध मानेको छ र त्यस्तो गर्ने व्यक्तिलाई दण्ड सजाय गर्ने व्यवस्था गरेको छ।

१५. हस्तमैथुन भनेको के हो ? दिनमा १ पटकभन्दा बढी हस्तमैथुन गर्नाले यसका असरहरू के-के हुनसक्छन् ? हामीले यसलाई कसरी नियन्त्रण गर्न सक्छौं ?

यौन चाहना बढेको समयमा सफा हातले आफ्नो यौनाङ्गलाई चलाई वा घर्षण गराई यौनआनन्द प्राप्त गर्ने तरिकालाई हस्तमैथुन भनिन्छ।

हस्तमैथुन यदि सफा हातले गरेको छ भने १ पटक भन्दा बढी गर्दा पनि शरीरमा केही असर त पर्दैन तर त्यसैमा बढी ध्यान केन्द्रित गर्नाले यसले अरू समस्या जस्तै पढ्न मन नलाग्नु, खान मन नलाग्नु, निद्रा गडबडी हुने आदि हुनसक्छ।

यसलाई नियन्त्रण गर्न धेरै कुरा गर्न सकिन्छ जस्तै काम/पढाइमा आफूलाई व्यस्त गराउने, योग-प्राणायामहरू गर्ने, खेलकुदमा व्यस्त रहने, घरायसी काममा मद्दत गरिदिने, आदि।



१६. कुन उमेरसम्म कण्डम प्रयोग नगरिकन यौनसम्पर्क गरे पनि सुरक्षित हुन्छ ?

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

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

सुरक्षित यौनसम्पर्कका लागि कण्डमबाहेक अरू थुप्रै साधनको प्रयोग गर्न सकिन्छ जस्तै पिल्स, डिपो, आई.यु.सि.डि. आदि। तर यी साधनले गर्भधारण रोक्ने मात्र गर्दछ। यदि रोग सर्न वा संक्रमण हुनबाट पनि बच्ने हो भने त्यसको निमित्त कण्डम नै उपयुक्त हुन्छ।

१८. स्वस्थ यौन जीवनको लागि के-के कुराहरूको आवश्यकता पर्दछ ?

स्वस्थ यौन जीवनका लागि सर्वप्रथम त दुवैजनाको एक अर्काप्रति विश्वास, लगान 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, एच.आई.भी. संक्रमण तथा लिङ्ग तथा योनीको सरसफाइ तथा यौन-शिक्षा सम्बन्धी ज्ञान हुनु पर्दछ। यी कुराहरूले पनि यौन जीवनलाई स्वस्थ राख्न प्रभावकारी भूमिका खेल्दछन्।

१९. यौनसम्पर्क गर्दा के-के कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्दछ ?

स्वस्थ यौन जीवनको लागि अत्यावश्यक केही तत्त्वहरू यस प्रकार छन् : सूचना, धारणा, सुरक्षा, चाहना, सन्तुष्टि।

सूचना: यौनका बारेमा सही सूचना पाउनु स्वस्थ जीवनको लागि अत्यावश्यक तत्त्व हो। किनभने बिना पूर्ण सूचनाको यौनले पूर्ण सन्तुष्टि

र आनन्द दिन सक्दैन।

धारणा: यौनसम्बन्धी अस्पष्ट धारणाले पनि स्वस्थ यौन जीवन प्रदान गर्न गाह्रो हुन्छ। जस्तैः यौन सम्पर्क भनेको सन्तान उत्पादनको लागि मात्र गरिन्छ, यौन भनेको पुरूष वा महिलामध्ये एकजनाको सन्तुष्टिको लागि मात्र हो, यौनसम्पर्क रातिमात्र हुनुपर्छ भन्ने धारणाहरू पनि स्वस्थ यौन जीवनका बाधक हुन जान्छन्।

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

चाहना: एक अर्काको चाहना अनुरूपमात्र यौनसम्पर्क हुनु उत्तम हुन्छ।

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

२०. 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।

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

वैज्ञानिक अर्थात् स्वास्थ्यको हिसाबले यति पटक गर्नु ठीक र यति पटक बेठीक भनी छुट्याएको 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 ठीक हो। तर सानो/पढ्ने उमेरमा यसको बारेमा सोचेर बस्नाले र गर्ने गरेमा भने त्यसका नकारात्मक असरहरू धेरै हुन सक्छन् जस्तै स्कुलमा परीक्षामा राम्रो नतिजा ल्याउन नसक्नु आदि।

२२. 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।

२३. 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 ठूलो/उमेर पुगिसकेका मान्छेसँग गर्नाले।
- अप्ठ्यारो गरी वा अप्ठ्यारो आसन (position) मा यौन सम्पर्क गरेमा र
- यौन अङ्गमा संक्रमण वा घाउ भएको खण्डमा।

२४. यौनसम्पर्क एउटा स्वाभाविक प्रक्रिया भएतापनि यसप्रति मानिसहरूको किन नकारात्मक सोच र धारणा छ र यसलाई किन ठूलो कुराको रूपमा लिइन्छ ?

सबै प्रकारको यौनसम्पर्कलाई समाजले नकारात्मक रूपमा लिएको चाहिँ हुँदैन। यौनसम्पर्क एउटा स्वाभाविक प्रक्रिया भएतापनि हाम्रो समाजमा यसलाई नैतिकतासँग गाँसेर हेर्ने गरिएकाले हाम्रो समाजले यौनसम्पर्कलाई स्वभाविक 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 ठूलो कुराको रूपमा लिइन्छ।

२५. किन विवाह अगाडिको शारीरिक सम्बन्धलाई नराम्रो कुराको रूपमा लिइन्छ ? विवाह अगाडि यौनसम्पर्क गर्नाले स्वास्थ्यमा असर पर्दछ रे, के यो सही हो ?

संस्थागत मान्यता प्राप्त भएपछि मात्रै हाम्रो समाजमा यौनसम्पर्क गर्न सकिने मान्यता छ। अर्थात् विवाह एउटा संस्था हो र विवाह गरिसकेपछि मात्रै श्रीमान् श्रीमतीबीचको यौनसम्पर्कलाई सहज रूपमा लिइन्छ।

विवाहपूर्वको यौनसम्पर्क नीतिगत मानिँदैन किनकि विवाहले मात्र यसलाई नीतिगत मान्यता प्रदान गर्दछ। यही मान्यतालाई स्विकारेर यो समाज हिँडिरहेकोले विवाह अगाडिको शारीरिक सम्बन्धलाई नराम्रो रूपमा लिएको हो ।

प्रजनन स्वास्थ्यको हिसाबले २० वर्षभन्दा मुनिको उमेरमा यौन अङ्गको पूरै विकास नहुने हुनाले गर्भ रहेमा त्यसमा जटिलताहरू आउन सक्दछन्। त्यस्तै सामाजिक रूपमा हेर्ने हो भने विवाह अगाडिको यौन क्रियाकलापलाई हाम्रो समाजमा विकृतिको रूपमा लिइन्छ।

२६. हामी यौन तथा यौनसम्पर्कको बारेमा अरू व्यक्तिहरूको अगाडि कुरा गर्न किन लाज मान्दछौं ?

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 समाजले बञ्चित गरिदिएको छ। यसो भएकै कारणले समाजमा अश्लीलता प्रदर्शन हुन पाउँदैन र असामाजिक क्रियाकलापहरू नियन्त्रित हुन्छन्।

२७. किन अभिभावकहरूले यौन स्वास्थ्यको बारेमा आफ्ना बच्चाहरूसँग खुलेर कुरा गर्दैनन् ?

सर्वप्रथम त यौन हाम्रो समाजमा खुल्ला बहसको विषय बनिसकेको छैन। यौन स्वास्थ्य सम्बन्धी कुरा गर्न यौनमै केन्द्रित हुनु

पर्ने 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 किशोर किशोरीको 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 छोराछोरीहरूको अगाडि यौनका बारेमा कुरा गर्न चाहँदैनन् ।

अभिभावक तथा छोराछोरीहरूबीच औपचारिक नाता भएकोले यौनभन्दा बाहिरको विषयहरूमा अभिभावकहरू खुलेर कुरा गरेतापनि 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 माथि उल्लिखित दुवै कारणहरू औपचारिकता र बच्चाहरू बिग्रने डर अभिभावक र बच्चाहरूकोबीचमा पर्खाल बन्नुमा हाम्रो समाजमा यौन खुल्ला बहसको विषय नबन्नु नै हो।

यी सबै कारणहरू भएतापनि आधुनिक समाजमा आएको परिवर्तनशील व्यवहार र किशोर किशोरीको आवश्यकतालाई मध्यनजर गरी हालका विद्यालय स्तरका पाठ्यक्रममा समेत प्रजनन 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।

२८. हामी किन प्रेम र द्वन्दसँग सम्बन्धित सिनेमा हेर्न रूचाउछौं ?

मानिस सामाजिक प्राणी हो। एक अर्कोको भावना बुझ्नु मानिसको प्रमुख विशेषता हो। एक-अर्कोलाई दुःख लाग्दा वा पीडा हुँदा आफूले केही गर्न सके हुन्थ्यो भन्ने भावना मानिसमा अरू प्राणीहरूमा भन्दा बढी हुन्छ। प्रेम र द्वन्द्व प्राणीले पृथ्वीमा बाँच्नका लागि नसिकी नहुने सीपहरूमध्ये पर्दछन्। वयस्क प्राणीलाई प्रेमका आधारभूत व्यवहारहरू प्राकृतिक रूपमा जानकारी हुन्छ। त्यसै गरी आफू मर्कामा पर्न लाग्दा पनि अरूद्वारा आफूलाई उछिन्न नदिनेसम्मको द्वन्द्वात्मकता हरेक व्यक्तिमा प्राकृतिक रूपमा नै निहित हुन्छ।

सिनेमा हेर्दा व्यक्तिले एक उद्देश्य र कथावस्तुसँग आफूलाई बगाउने चाहना राखेन भने त्यसको आनन्द लिन सकिँदैन र ध्यान बाँडिने सम्भावना हुन्छ। त्यसैले सिनेमामा देखिने राम्रो वा नराम्रो (हिरो वा गुण्डा) पात्रलाई आत्मसात गरेर उसको उद्देश्य, व्यवहार र संवेग समेतलाई सिनेमा हेर्ने आधार बनाइन्छ र जहाँ द्वन्द्व हुन्छ त्यहाँ आफ्नो सहभागिताको महसूस समेत गरिन्छ। सिनेमामा बग्ने संवेग आफ्नो दिमागमा पनि बगिरहने हुन्छ र हार र जीत पनि आफ्नै जस्तो भान हुन्छ। त्यसैले हामी द्वन्द्वात्मक सिनेमा हेर्दा आनन्द महसूस गर्दछौं। त्यसै गरी प्रेमसँग सम्बन्धित सिनेमा हेर्दा पनि हामीले एक किसिमले आफ्नो संवेगलाई नै सहयोग गरिरहेका हुन्छौं।

२९. किन महिलाहरू आफ्नो शरीरका अङ्गहरू देखाउन र पुरुषहरुले हेर्न रूचाउँछन् ?

मानिस किशोर-किशोरी अवस्थामा आइपुग्दासम्म प्रजनन अङ्ग पूर्ण विकसित हुने क्रममा हुन्छ। मानिस वर्गका प्राणीमा यौनलाई सहज रूपमा देखाउने र यौनचाहनालाई प्रकट गर्ने चलन छैन। त्यसैले उनीहरू आफ्नो यौनसँग सम्बन्धित भावनालाई विभिन्न

रूपमा प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष रूपमा देखाइरहेका हुन्छन्। अप्रत्यक्ष रूपमा आफूलाई विभिन्न आकर्षक श्रृंगार गरेर र आधुनिक पोसाक/कपडाहरू लगाएर विपरीत लिङ्गीलाई आकर्षित गरिन्छ। 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 उनीहरूको संवेदनशीलतालाई पुरूषहरूले पनि हेरेरै सन्तुष्टि लिने गरेका हुन्छन्। अङ्गप्रदर्शन गरेर कोहीकोही महिलाहरू आनन्द लिन्छन् भने पुरूषहरू त्यसमा जाहेर भएको चाहनालाई नभई महिलाहरूको अङ्गहरू हेरेर उत्तेजित हुने र त्यसैमा एक किसिमको यौन आनन्द महसूस गर्ने गर्दछन्। यसो हुनु प्राकृतिक चाहना नै हो।

३०. 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 नाईं 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 नाईं भन्न सक्छन्।

३१. यौनको 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 गर्नलाई पहिले-पहिले उचित मानिंदैनथ्यो। यसलाई अश्लील मानिन्थ्यो। तर अहिले आएर कमसेकम यसको बारेमा कुरा हुन थालेको छ। यौनसम्बन्धी जानकारी र यसको व्यवस्थापनका कुराहरू अघि बढ्न थालेका छन्। बिना जानकारी संवेग व्यवस्थापनलाई मात्रै यौन भनेर चिनिएको समाजमा यो क्रियाकलापलाई नौलो रूपमा लिइएको छ। किशोर-किशोरीहरूले

यौनसम्बन्धी जानकारी र यौन भावनाको व्यवस्थापनमा ध्यान दिँदा 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 भविष्यको लागि पनि हानिकारक हुन्छ किनभने आउने पुस्ताले पनि सोहिअनुसार आफूलाई प्रतिस्थापन गर्ने कोसिस गर्दछ र समाजमा विचलन आउँछ। त्यसैले यौनसम्बन्धी कुनै पनि क्रियाकलापमा केटा र केटीको समान सहभागिता रहेको हुनु पर्दछ र यसबाट उत्पन्न हुने सकारात्मक-नकारात्मक नतिजा पनि दुवैले स्वीकार गर्न सक्ने वातावरण बन्न सक्नु पर्दछ।

यदि स्पष्ट र वैज्ञानिक सन्देश छ भने यौनबारे बहस हुनु राम्रो कुरा हो र यो कुरा केटा र केटीहरूका साथसाथै पुरै समाजबाटै पहल हुन सके धेरै राम्रो हुन्छ।

३२. यौनशोषण (sexual abuse) भन्नाले के बुझिन्छ ? के यसले केटीहरूलाई मात्र असर गर्दछ ? किन विशेषगरी केटीहरू यौन शोषणको सिकार हुन्छन् ?

मान्छेको आफ्नो इच्छा विपरीत यदि कसैले ऊसँग यौनसम्बन्धी व्यवहार गर्ने, छुने, जिस्क्याउने आदि गरेमा त्यसलाई यौनशोषण भनिन्छ। यस्ता खालका क्रियाकलाप जसलाई जुन बेला गरिएको हो, उसलाई त्यही बेला असर पार्दछ। त्यसैले यस्ता क्रियाकलापले केटीलाई वा केटालाई

मात्र असर गर्दछ भन्ने हुँदैन।

तर मात्राको हिसाबले भन्ने हो भने चाहिँ विशेष गरी केटीहरूमा यौनशोषण बढी हुने गर्दछ र यसको प्रमुख कारण समाजको संरचना र केटीहरूको शारीरिक बनावट पनि हो जुन केटाहरूको तुलनामा कमजोर र कोमल हुने गर्दछ। तर यौनशोषणमा परेका केटाहरूमा पनि त्यत्तिकै नकारात्मक असरहरू पर्दछन्।

३३. के जिस्क्याउने, नराम्रो शब्दको प्रयोग गर्ने र नराम्रा एस.एम.एस. पठाउने कार्यलाई पनि यौन शोषण र दुराचार (abuse) को रूपमा लिन सकिन्छ ?

जिस्क्याउने, नराम्रो शब्दको प्रयोग गर्ने र नराम्रा एस.एम.एस. पठाउने पनि यौन शोषण वा दुराचार हुन्। मानिसले आफ्ना यौनचाहानालाई विभिन्न किसिमबाट प्रस्तुत गर्दछन्। नियत खराब राखी गरिएका क्रियाकलापलाई हामीले चिन्नु पर्दछ। अर्काको चाहना विपरीत यौनसम्बन्धी एस.एम.एस पठाएमा र अन्य यौनसम्बन्धी क्रियाकलाप गरेमा यौनशोषण वा यौनदुर्व्यवहार गरेकै ठहर्छ।

३४. किन पुरूषहरू विवाहअगाडि नै जबरजस्ती यौन सम्पर्क राख्न खोज्दछन् ? जबरजस्ती गरिएका यौनसम्पर्कबाट युवतीहरूमा के असर पर्न सक्दछ ?

केही युवा युवतीहरूले मायामा पर्नु भनेको यौनसम्पर्क गर्नु हो भन्ने सोच राखेको पनि पाइन्छ। विशेष गरी युवाहरू हेर्दा आकर्षक केटी छान्ने र ऊसँग माया लगाई एकान्तमा वा मौका छोपी फकाई फुलाई वा फसाई यौनसम्पर्क राख्ने गर्दछन्। कतिपय युवाहरूको माया लगाउने उद्देश्य नै यौनसम्पर्क राख्ने मात्र पनि हुन जान्छ। तर कहिलेकाहीँ भने केटाहरू एकान्त पाएपछि बढी उत्तेजनामा आई यौनसम्पर्कको चाहना गर्दछन् र यसमा केटीको सहयोग पाएमा मात्र उनीहरूको यौनसम्पर्क हुन्छ।

जबरजस्ती यौनसम्पर्क राख्ने युवा र युवती दुवै जना खुसी रहन सक्तैनन्। विशेष गरी पुरूषलाई भन्दा महिलालाई यसबाट धेरै असर पर्न जान्छ। यौनसम्पर्क भनेको महिला र पुरूष दुवैको तयारी र मञ्जुरीमा हुने एउटा आनन्ददायक व्यवहार हो। यसलाई प्रजनन व्यवहारको रूपमा पनि लिइन्छ। यो स्वस्थ र स्वच्छ तरिकाले दवावरहित वातावरणमा हुनु पर्ने व्यवहार हो। त्यसैले एकजनाको असहमति र असन्तुष्टि भएको खण्डमा उसको दिमाग र शरीर दुवैमा असर गर्दछ। यदि पुरूषले जवरजस्ती सम्पर्क राखेको अवस्थामा महिलामा निम्न असरहरू पर्न सक्दछन् :

शारीरिक असर : यौनव्यवहार गर्दा महिला-पुरूष दुवैको यौनअङ्ग पनि तयार हुनु पर्दछ। तयारी नभएको महिलाको यौनाङ्ग सुख्खा र साँघुरो हुन्छ। यसमा पुरूषको यौनाङ्गको घर्षणले चोट लाग्ने र सो चोटको कारणले विभिन्न यौन रोग लाग्ने, यौनाङ्ग च्यात्तिने आदि हुन सक्छ। यसै गरी पाठेघरमा समस्या आई सन्तान उत्पादनमा पनि समस्या आउन सक्छ।

मानसिक असर : यौनसम्पर्कको लागि शरीरका साथै महिला-पुरूष दुवैजना मानसिक रूपमा राजी र तयारी हुनु त्यत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ। त्यसैले कुनै एक जनाले जबरजस्ती सम्पर्क राख्दा भने महिलालाई अर्कोचोटी सम्पर्क राख्ने बेलामा नैराश्य हुने, डर लाग्ने र पुरूष जातिबाट समेत घृणा र वितृष्णा बढ्दै जान सक्छ। यसो हुन गएमा उक्त महिलाले उत्पादन गर्ने सन्तानसमेत सुस्त मनस्थितिको हुने, लुलो लङ्गडो हुने, बुद्धिविकासमा कमी हुने, पढ्न नसक्ने आदि जस्ता असरहरू पनि हुन सक्छन्। यी सबै असरहरू कुनै महिलालाई जबरजस्ती गरिएको यौनसम्पर्कले गर्दा पर्ने मानसिक असरका कारण उब्जन्छन्।

कतिपय अवस्थामा युवतीहरूलाई जबरजस्ती यौनसम्पर्क भएको कारण विवाहप्रति नै वितृष्णा पैदा हुने हुन्छ। कतिपयमा शारीरिक र मानसिक दुवै असर परेको कारणले बाँझोपनजस्तै खालको समस्यासमेत आउन सक्छ।

३५. के यौनशोषण र दुर्व्यवहार (sexual abuse) साँचो मायाको रूप हो ? किन महिलाहरूलाई गर्भवती अवस्थामा पनि यौन पीडा दिन्छन् ?

माया भनेको आफूले मन पराएको व्यक्तिले कुनै पनि हानि वा कष्ट बेहोर्नु नपरोस् भन्ने भावनाद्वारा ओतप्रोत मानसिकता हो। त्यसैले यौन व्यवहारकै क्रममा एक-आपसको भावनाको आफ्नोभन्दा बढी कदर गरिन्छ। अर्काको इच्छा वा चाहना विपरीत कोही व्यक्तिले यौनसम्बन्धी व्यवहार गर्छ भने यौनशोषण भन्ने बुझिन्छ। यसकारण यौन दुर्व्यवहार कुनै पनि कोणबाट माया हुँदै होइन। यो हिंसा हो। हिंसा सधैँ दण्डनीय हुन्छ।

यौन हिंसाका धेरै प्रकारहरूमध्ये गर्भवती महिलालाई गरिने यौन हिंसा पनि एक हो। कुनै कुनै पुरूष आफ्नो यौन इच्छालाई

शारीरिक सम्पर्कका माध्यमबाट मात्र पूरा गर्न सकिन्छ भन्ने विश्वास राख्दछन्। उनीहरूले आफ्ना श्रीमतीलाई कुनै पनि बेला आफ्नो यौन इच्छा पूरा गरिदिने साधनका रूपमा लिएका हुन्छन्। त्यसैले अस्वस्थ अवस्थामा, महिनावारी भएको अवस्थामा र गर्भवती अवस्था अनि आलो सुत्केरी अवस्थामा पनि जबरजस्ती यौनसम्पर्क राख्दछन्। यसै कार्यहरूलाई मध्यनजर राखेर हाल महिलाको हकमा नेपाल सरकारबाट वैवाहिक बलात्कारका विरूद्ध विधेयक नै पारित भएको छ। हाल कुनै पनि विवाहित महिलालाई उसको श्रीमान् समेतले उसको इच्छा विपरीत जबरजस्ती यौनसम्पर्क राख्दछ भने बलात्कारको लागि लाग्ने सबै कानुनी कार्वाही हुन्छ।

३६. किन केटाहरू यौनबारे बोल्न लाज मान्दैनन् जबकि आधुनिक पिंढीका 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 (Instinct) 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 भएकोले परम्परागत संस्कारका पुरूष पनि यौनका बारेमा केटीहरू भन्दा खुलेर बोल्दछन् भने जतिसुकै आधुनिक पींढीका 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 समाज मै पनि केटीहरूलाई बढी अनुशासनमा राख्ने गरिन्छ। विद्यालय, क्याम्पस जाने-आउने समय अभिभावकले नै निर्धारण गरेका हुन्छन् अर्थात पारिवारिक नियन्त्रणमा केटीहरूलाई राखिन्छ। यी सब कारणले गर्दा आधुनिक पींढी कै केटीहरू पनि यौनबारे खुलेर कुरा गर्न सक्दैनन्। हाम्रो समाजमा यौन खुल्ला बहसको विषय बनि नसकेको हुनाले पनि यौनबारे कुरा गर्न केटीहरू हिच्किचाउँछन्।

३७. समलिङ्गी भन्नाले के बुझिन्छ ? के समलिङ्गी हरूको 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। समलिङ्गीहरूको पनि यौनचाहना हुन्छ तर उनीहरूको यौनचाहना/उत्तेजना आफ्नै लिङ्गको व्यक्तिसँग मात्र हुने गर्दछ र विपरीत लिङ्गी सँग हुँदैन।

३८. किन आजकालका युवावर्गहरू आफ्नो जस्तै लिङ्ग भएका व्यक्तिहरूसँग विवाह गर्न चाहन्छन् ? के एकै लिङ्गका व्यक्तिबीचको यौनसम्पर्कले गर्भ रहन सक्छ ?

आजकालका युवाहरू आफ्नैजस्तै लिङ्ग भएका व्यक्तिहरूसँग विवाह गर्न चाहन्छन् भन्ने कुरा बिलकुलै गलत हो। यो चाहना केवल जन्मजात समलिङ्गीहरूमा मात्र हुने गर्दछ, जुन पहिले पनि हुने गर्दथ्यो। तर फरक यति मात्र हो कि आजभोलि यसबारे समाजमा मानिसहरू खुलेर बोल्न र खुल्ला रूपमा आउन झर्को मान्दैनन्।

एकै लिङ्गका व्यक्तिबीचको यौनसम्पर्कले गर्भ रहन सक्दैन किनभने गर्भधारण गर्न पुरूषको शुक्रकीट र महिलाको डिम्बको मिलन हुन जरूरी हुन्छ जुन एकै लिङ्गीबीचको यौन प्रक्रियाबाट सम्भव हुँदैन।

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

लिङ्गपरिवर्तन 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 यसको लागि विभिन्न आधुनिक प्रविधिको आवश्यकता पर्ने गर्दछ जुन नेपालमा उपलब्ध छैन। लिङ्गपरिवर्तन गर्नु भनेको जीवनको सबैभन्दा ठूलो र संवेदनशील निर्णय हो। त्यसैले यो गर्न इच्छुक व्यक्तिले विभिन्न कुरालाई नियाल्नु जरूरी छ जस्तै यसले गर्दा समाज, परिवार र स्वयम् आफूमा पर्न सक्ने असरहरू आदि। त्यसैले यस्तो निर्णय सोचेर, सम्झेर र सबैको सहमतिमा लिँदा नै राम्रो हुन्छ। ■

किशोर-किशोरीहरुको प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी थप प्रकाशनहरु :

थप जानकारीको लागि पत्राचार गर्ने ठेगाना :

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

टेकु, काठमाण्डौं, नेपाल

पो.ब.नं. : १०६७२

थप जानकारीको लागि :

नेपाल परिवार नियोजन संघ

हटलाइन परामर्श सेवा

टोल फ्रि (नि:शुल्क) टेलिफोन : १६-१६००१-४५०००