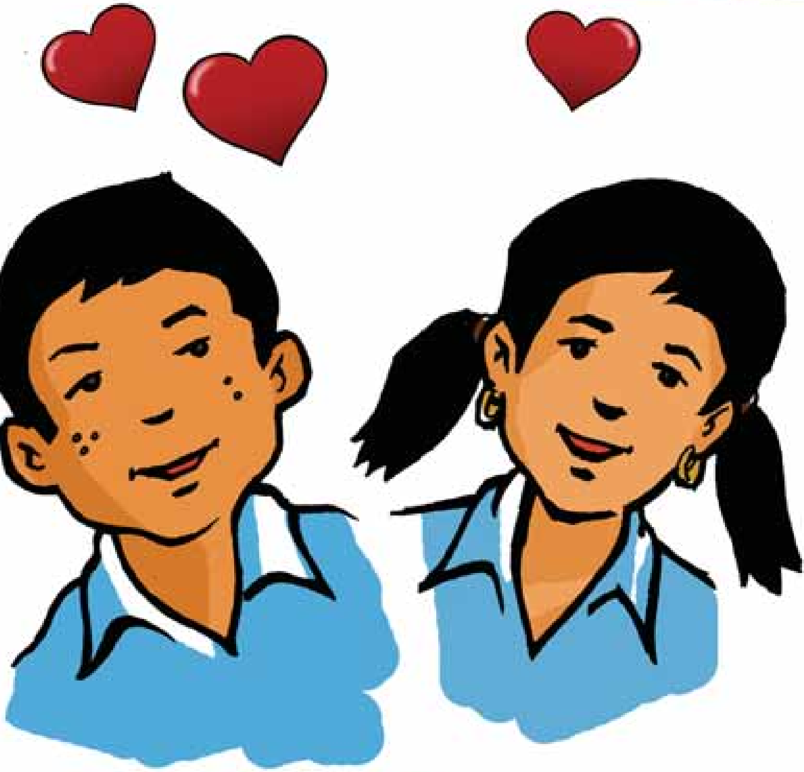
२

किशोर-किशोरीहरूका प्रजनन स्वास्थ्य
सम्बन्धी जिज्ञासा पुस्तिका



मित्रता र माया
Friendship and love

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 ।

विशेषतः 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 वानी व्यहोरा सम्वन्धी बिषयलाई सम्बोधन गर्ने कुरा अन्य देश झैं नेपालको लागि पनि चुनौतीको रूपमा रहेको छ ।

किशोर किशोरीहरुको प्रजनन स्वास्थ्य सम्बर्द्धन 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. किशोरकिशोरी अवस्थामा दुई विपरीत लिङ्गका व्यक्तिहरूको बीच सम्बन्धको सुरूवात कसरी हुन्छ ?.......................................१

२. किन केटा-केटीहरू सधैं माया र सम्बन्धको बारेमा सोच्दछन् ?................३

३. केटाहरू किन केटी साथीको साथमा बढी रमाइलो महसूस गर्छन् ?...........४

४. किन कोही केटा-केटीहरू विपरीत लिङ्गीलाई साथी बनाउन अप्ठ्यारो मान्दछन् ?....५

५. के माया प्रेममा पर्नु ठीक हो ?...६

६. के कुनै सम्बन्धमा (माया) पर्नाले हाम्रो पढाइलाई केही हानि पुऱ्याउँछ ?... ७

७. किन केटा-केटीबीचको सम्बन्ध भन्ने बित्तिकै समाजमा नकारात्मक रूपमा लिइन्छ ?..८

८. के केटी मान्छेले केटाहरूसँग बोल्न डराउनु पर्छ, हो ?..................................९

९. मायाको सुरूवात कसरी हुन्छ ? कस्तो किसिमको आपसी समभ्रुदारीको जरूरत पर्दछ ? यसले मानिसको जीवनमा कस्तो परिवर्तन ल्याउँछ ?.......९

१०. किन केटा-केटीहरू विशेषगरी १५-१७ वर्षको उमेरमा मायामा पर्दछन् ?...११

११. के केटा र केटी प्रेमी-प्रेमिकाको रूपमा बाहेक एउटा राम्रो साथी बन्न सक्दैनन् ?..१२

१२. के दुई मिल्ने साथीको बीच मायाप्रेम बस्न सक्दैन र ? १२

१३. हामी जब प्रेममा हुन्छौं किन अरू केहीको बारेमा सोच्न सक्दैनौं ? १३

१४. हामीलाई किन हामीले मन पराएको व्यक्ति अरूसँग बोल्दा र हिँड्दा जलन हुन्छ ?......१४

१५. के 'माया भनेको सेक्स' र 'सेक्स भनेको माया' हो ?............................१५

१६. के मायामा सेक्स गर्न जरूरी छ ? के सेक्सले दुई व्यक्तिबीचको माया र सम्बन्धलाई अझ गाढा बनाउँदछ ? १६

१७. के आफूले मनपराएको व्यक्तिले राखेको यौनसम्पर्कको मागलाई स्वीकार्नु ठीक हो ?...१७

१८. लामो समयदेखि चलेको प्रेमबाट विछोड हुँदा त्यसको नकारात्मक असरहरू के के हुन सक्लान् ? मान्छेहरूले प्रेममा धोका पाएपछि किन आत्महत्या गर्छन् ? १९

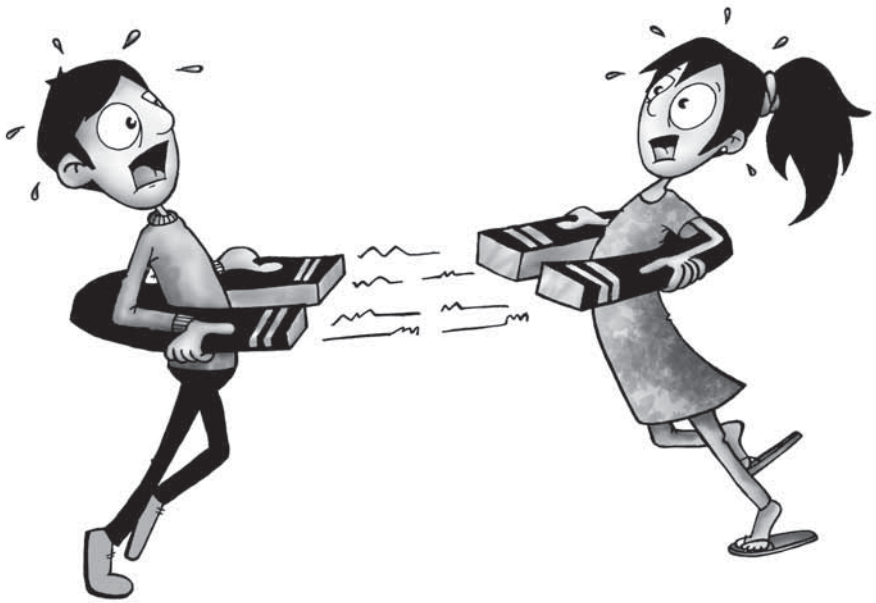
१९. किन हाम्रो समाजमा केटा-केटीबीच भेदभाव गरिन्छ जस्तै केटी मान्छेलाई स्कुल जान नदिनु आदि ?..२०

१. किशोरकिशोरी अवस्थामा दुई विपरीत लिङ्गका व्यक्तिहरूको बीच सम्बन्धको सुरुवात कसरी हुन्छ ?

किशोरकिशोरी अवस्था एउटा त्यस्तो अवस्था हो जसमा केटा र केटी दुवैले भर्खरै बालपन सकेर यौवन अवस्थामा प्रवेश गरेका हुन्छन्। भर्खरै शरीरका सम्पूर्ण बाहिरी तथा भित्री अङ्ग विकसित हुन थालेका हुन्छन्। साथै सोचाइको पनि विकास भएको हुन्छ।

यहाँ ध्यान दिनु पर्ने कुरा के छ भने किशोर अवस्था पनि मानव विकासक्रमको अन्य अवस्था जस्तै एक सामान्य अवस्था हो।

महिला र पुरूष एक अर्काका परिपूरक हुन्। यी दुईमा कोही उत्कृष्ट र निकृष्ट भन्ने हुँदैन। केही गुण पुरूषमा र केही गुण महिलामा हुन सक्छन्। महिलामा भएका केही गुण पुरूषलाई आकर्षित पार्ने खालका हुन सक्छन्। यी आकर्षण भने केही हदसम्म



प्रजनन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउन पनि हो। मनोवैज्ञानिकहरूको भनाइअनुसार केही प्रजनन कार्य महिलाका लागि पुरूष र पुरूषका लागि महिलासँगको आकर्षणबिना सम्भव हुँदैन, जस्तो विवाह, गर्भधारण अनि यस्तै गरी छोरा-छोरी हुर्काउने प्रक्रिया जसमा दुवै जनाको महत्त्वपूर्ण योगदानको आवश्यकता पर्दछ।

दुई विपरीत लिङ्ग भएका व्यक्तिबीचको सम्बन्धको सुरूवात यसरी नै हुन्छ भन्ने छैन तर सामान्यतया जब दुई व्यक्तिको एक आपसमा चिनजान हुन्छ, आफ्ना व्यक्तिगत, पारिवारिक तथा सामाजिक कुराको एक आपसमा साटासाट हुन्छ, तब उनीहरूबीच सम्बन्ध पनि बढ्दै जान्छ। जसरी पुरूष र पुरूष तथा महिला र महिलाबीचको सम्बन्धको सुरूवात हुन्छ त्यसै गरी नै विपरीत लिङ्गीसँग पनि सम्बन्धको सुरूवात हुन्छ। हाम्रो समाजमा धेरै व्यक्तिहरूले विपरीत लिङ्ग भएका व्यक्तिसँगको सम्बन्ध भन्ने बित्तिकै विवाह अथवा यौनसम्बन्धको बारेमा सोच्ने भएकोले गर्दा नै यो चाहिँ विशेष अवस्थामा मात्र हुन्छ कि भन्ने जस्तो लागेको हुन सक्छ।

किशोर अवस्थाका केटा र केटीको शरीर र मनमा कैयौँ परिवर्तन हुने क्रममा दुई विपरीत लिङ्गीप्रति उनीहरूको कौतूहलता बढ्ने र एक अर्काको उपस्थिति पूरक र आनन्ददायी अनुभव प्रदान गर्ने भएको कारणले पनि केटाकेटी एकअर्कासँग आकर्षित हुन्छन्। यस्तो अवस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुरा के छ भने किशोर अवस्थामा आकर्षणलाई नै स्थायी माया वा सम्बन्ध ठानेर जोखिमपूर्ण व्यवहार समेत हुन सक्दछन्। जस्तैः सानै उमेरमा यौन सम्पर्क, पढाइमा असर, धेरै सोच्ने वा कल्पना गर्ने बानी, वयस्क व्यक्तिहरूबाट भावनात्मक टाढापन वा यौन शोषण, आदि। त्यसैले शुरू भइरहेको सम्बन्ध समझदारीपूर्वक भएको हो वा केवल आकर्षणमात्र हो भनेर थाहा पाउनु जरूरी छ।

२. किन केटा-केटीहरू सधैं माया र सम्बन्धको बारेमा सोच्दछन् ?

माया र प्रेम एउटा भावना हो, जुन हामी आमाको गर्भमा केही महिनाको हुँदैमा विकास भएको हुन्छ। समयसँगै यसको प्रयोग भिन्न अवस्थामा भिन्न रूपमा भएको हुन्छ। धेरै व्यक्तिहरूले यो मायालाई बढी प्राथमिकता दिने गरेका छन्। यसको कारण भने अकस्मात् आउने आकर्षण र भावनात्मक परिवर्तन नै हो। यो सबै व्यक्ति (केटा र केटी) मा हुने गर्दछ। यो भावना धेरैले देखाउन सक्दैनन् पनि। तर यसले दिमागमा ठूलै ठाउँ लिएको हुन्छ र धेरै कामहरूलाई असर गर्दछ।

केटा र केटीहरूले सधैं माया र सम्बन्धको बारेमा सोच्नुमा विभिन्न कारणहरूले प्रभाव पारेको हुन सक्छ। जस्तै हाम्रो समाजमा नै विपरीत लिङ्ग भएका व्यक्तिबीचको सम्बन्ध भन्ने बित्तिकै मायाकै लागि हो भन्ने मानसिकता, विभिन्न चलचित्र, कथा तथा उपन्यासहरूको प्रभाव आदि।

तर वास्तवमा यो सही होइन। अवश्य नै केटा र केटी बीच माया बस्नु स्वाभाविक प्राकृतिक कुरा हो तर सबै सम्बन्ध मायाकै लागि भन्दा पनि अन्य सामान्य सम्बन्धको रूपमा पनि विकसित गर्न सकिन्छ।

३. केटाहरू किन केटी साथीको साथमा बढी रमाइलो महसूस गर्छन् ?

सामान्यतया हामीहरू किशोरावस्थामा केटा साथी र केटी साथीको सामीप्यतालाई मन पराउने गर्दछौं र रमाइलो महसूस गर्दछौं। प्रकृतिले केटा र केटी दुवैलाई मानसिक रूपमा र शारीरिक रूपमा पनि धेरै नै उस्तै बनाएको छ। जस्तो कि उनीहरूको बाहिरी अङ्गहरू धेरै मात्रामा उस्तै हुन्छन्। त्यस्तै गरी मुख, नाक, आँखा, छाला, कान, आदि (sense organs) पनि उस्तै हुन्छन्। तर उनीहरूको प्रजनन अङ्ग प्राकृतिक रूपमा नै फरक हुन्छ। यसका साथै त्यसका लागि आवश्यक पर्ने रागरसहरू (hormones) पनि धेरै नै फरक हुन्छन्। यी फरक रागरसहरूले गर्दा नै विशेष गरेर किशोर अवस्थामा हामी एक अर्काको उपस्थिति बढी रमाइलो महसूस गर्ने गर्दछौँ।

यस्तो किसिमको भावना पुरूषमा (केटामा) सँधै एकैनासको हुन्छ भने केटीहरूमा चाहिँ रागरस (Hormone) को घटीबढी भैरहने हुनाले महिनावारी सुरू भएको पहिलो हप्ता र तेस्रो हप्ता अरू दुई हप्ताको तुलनामा बढी हुने देखिएको छ।

४. किन कोही केटा-केटीहरू विपरीत लिङ्गीलाई साथी बनाउन अप्ठ्यारो मान्दछन् ?

हाम्रो समाजमा प्राय:जसो केटाकेटीहरू विपरीत लिङ्गीलाई साथी बनाउन अप्ठेरो मान्दछन् र जति सजिलै समान लिङ्ग भएका व्यक्तिहरू साथी बन्न सक्दछन् त्यति सजिलै विपरीत लिङ्गीहरू साथी बन्न सक्दैनन्।

यसका थुप्रै कारणहरू हुन सक्दछन्। जसमध्ये एउटा प्रमुख कारण सामाजिक कारण हो। हाम्रो समाजमा धेरै राम्रा तथा नराम्रा चलनहरू पहिलेदेखि नै चल्दै आएका छन्। धेरै नराम्रा चलनहरू मध्ये केही चलन हामीले आधुनिकता सँगै बदल्यौं तर अझै केही त्यस्ता सोचाइ र चलन जीवितै छन् जसले हाम्रो व्यवस्थामा मात्र नभई सोचाइमा पनि जरो गाडेर बसेका छन्। यस्तै एउटा चलन हो केटा र केटीको हेलमेल झट्टै नहुनु। सामान्यतया हाम्रो समाजमा केटा र केटीसँगै बसेको, हिँडेको वा कुराकानी गरेको देख्ने बित्तिकै नराम्रो रूपमा हेर्ने गरिन्छ। अनावश्यक कुरा पनि काट्ने गरिन्छ। त्यसैले हामीले हुर्काइको क्रममा नै विपरीत लिङ्गीको सम्बन्ध भन्ने बित्तिकै सामान्य सम्बन्ध होइन भन्ने मानसिकता विकास गरेका हुन्छौं र हामी विपरीत लिङ्गीलाई साथी बनाउन अप्ठेरो मान्ने गर्दछौं।

तर यसो भन्दैमा यसमा भएका सकारात्मक पक्षहरूलाई भने हामीले बिर्सनु हुँदैन। किनभने छिटो

हेलमेल भइहाल्यो भने एक अर्कालाई चिन्ने र बुझ्ने समय पनि पाईंदैन। त्यसैले हाम्रो समाजमा यो चलन चल्दै आएको छ। वैज्ञानिक रूपमा हेर्दा पनि केटाकेटी साथी बनाउन अप्ठेरो मान्नु स्वाभाविक नै देखिन्छ किनकि दुई भिन्न प्रकृति र स्वभाव भएका प्राणीलाई एक अर्काको भावना बुझ्ने मौका दिनु पर्दछ। नबुझी साथी बनाउँदा दुर्घटना हुन सक्छ।

५. के माया प्रेममा पर्नु ठीक हो ?

माया प्रेममा पर्नु ठीक हो या बेठीक भन्ने कुरा यत्तिकै भन्न गाह्रो छ। माया र प्रेम भन्ने कुरा प्राकृतिक संवेग हुन्। कुनै पनि व्यक्तिले यी संवेगलाई रोकेर राख्न सक्दैन तर नियन्त्रणमा भने राख्न सक्छ। तसर्थ मायामा पर्नु ठीक वा बेठीक भन्ने हुँदैन। संवेग भावनात्मक हुन्छ। प्रेम संवेगात्मक हुन्छ। त्यसैले यसलाई नियन्त्रित रूपमा अघि बढाउन सक्यौं भने यसले धेरै कुरा सिकाउँछ।

यहाँ बुझ्नु पर्ने कुरा के छ भने यदि पढ्ने र केही गर्ने समयमा हामीले माया प्रेम भनेर त्यसैमा मात्र ध्यान केन्द्रित गर्‍यौं भने यसले हाम्रो पढाइ र भविष्य तहसनहस हुन सक्छ। साथै प्रेमलाई केवल यौनसम्पर्कको पर्यायको रूपमा लिनु पनि ठीक होइन।

६. के कुनै सम्बन्ध मायामा पर्नाले हाम्रो पढाइलाई केही हानि पुऱ्याउँछ ?

माया प्रेम भनेका मानवमा हुने उत्कृष्ट संवेगात्मक भावनाहरू हुन्। यो हामी आमाको गर्भमा भएको केही महिनापछि नै विकास हुन्छ। किशोरावस्थामा हुने प्रेम सम्बन्ध यसको विकसित रूप हो। कोही व्यक्तिले नयाँ साथी बनाउँदा वा ऊसँग प्रेम सम्बन्ध राख्दा उसको पढाइ बिग्रने र सुध्रिने भनेको सोही व्यक्तिले सम्बन्धलाई कसरी लिएको छ भन्ने कुरामा निर्भर गर्दछ। हामीले जीवनको आवश्यकतालाई कसरी प्राथमिकीकरण गरेका छौं भन्ने कुरामा निर्भर गर्दछ। त्यसैले यदि हामी प्रेम सम्बन्धलाई मात्र हाम्रो जीवन हो भन्ने ठान्दछौं भने स्वाभाविक रूपमा पढाइ मात्र हैन हाम्रो जीवनको बाँकी सबै व्यवहारमा यसले असर गर्दछ। यदि यस्तो भयो भने हाम्रो सम्बन्धको परिणाम नकारात्मक देखियो भन्ने कुरा बुझ्नु पर्दछ। वास्तविकता के हो भने प्रेम सम्बन्ध, जो किशोरअवस्थामा सुरू हुन्छ, त्यो त सामाजिकता र सामाजिक सम्बन्धको एउटा भाग मात्र हो। तर पढाइ भनेको हाम्रो भविष्य-निर्धारक, पेशा-निर्धारक र सामाजिक प्रतिष्ठा निर्धारक तत्त्व हो।

७. किन केटा-केटीबीचको सम्बन्ध भन्ने बित्तिकै समाजमा नकारात्मक रूपमा लिइन्छ ?

यौन जस्तै प्रेमलाई पनि हाम्रो समाजमा अनैतिक मानिन्छ। प्रेम भन्नासाथ समाजले अप्रत्यक्ष रूपमा यौनसँग जोड्दछ र त्यसबाट उत्पन्न हुने परिणाम अर्थात् विवाहपूर्व गर्भवती आदिबारे सोच्दछ। यसलाई सामाजिक प्रतिष्ठासँग जोडेर हेरिन्छ। त्यसैले समाजमा केटाकेटी बीचको तथा युवाको प्रेमलाई नकारात्मक दृष्टिकोणले हेर्ने गरिन्छ।

तर हाल आएर आधुनिक शिक्षा प्रणाली, सूचना प्रविधिको विकास तथा लैङ्गिक समानतासम्बन्धी विकासले गर्दा समाजले प्रेमलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा क्रमशः परिवर्तन आउँदैछ।

८. केटी मान्छेले केटाहरूसँग बोल्न डराउनु पर्छ, हो ?

वास्तवमा केटा र केटी सबैभन्दा बढी खुलेर कुरा गर्न मिल्ने प्राणी हुन्। तर केही कारणहरूले गर्दा उनीहरू यसो गर्न सक्तैनन्। यसका थुप्रै कारणहरू हुन सक्छन् जसमध्ये प्रमुख कारण सामाजिक कारण हो।

हाम्रो समाजमा जति अवसर तथा स्वतन्त्रता केटाहरूलाई हुन्छ त्यति केटीहरूलाई हुँदैन जसको कारणले केटीहरू विभिन्न सामाजिक र आर्थिक कार्यबाट वन्चित हुन बाध्य छन्। बाल्यकालदेखि नै केटीहरूलाई सुशील हुनुपर्ने, धेरै बोल्न नहुने, आफ्नो प्रतिष्ठा-अनुशासनमा बस्नु पर्छ भन्ने कुराहरू सिकाइन्छ। फलस्वरूप केटीहरू केटाहरू जस्तो खुलेर कुरा गर्न सक्दैनन्।

तर अहिले नयाँ पद्धतिको शिक्षा, समाजको सोचमा क्रमशः सुधार तथा लैङ्गिक विकास सम्बन्धी विभिन्न कार्यक्रमहरूद्वारा केटीहरूका अवसरहरू, बढ्दै गइरहेका छन् जसले केटीहरू पनि केटाहरू जस्तै खुलेर कुरा गर्न सक्ने वातावरणको विकास हुँदैछ।

९. मायाको सुरूवात कसरी हुन्छ ? यसमा कस्तो किसिमको आपसी समझदारीको जरूरत पर्दछ ? यसले मानिसको जीवनमा कस्तो परिवर्तन ल्याउँछ ?

जब कुनै दुई व्यक्तिको आपसमा सोचाइ र व्यवहारमा केही मात्रामा तालमेल मिल्छ, उनीहरू एक आपसमा आबद्ध हुन जान्छन्। यही आबद्धतामा भावनात्मकता र संवेगको तालमेल मिल्यो भने त्यसलाई

नै माया बसेको भन्ने गरिएको छ। यसको सुरूवातमा जस्तोसुकै (सकारात्मक वा नकारात्मक) तरिकाले सुरू भए पनि भावनात्मकता गाँसिए पछि भने तिनै व्यक्तिको बारेमा सोच्ने, योजना बनाउने, भेट्दा रमाइलो महसूस गर्ने, छुटिँदा खालीपन महसूस गर्ने जस्ता विभिन्न भावनाहरू उत्पन्न हुन्छन्। तर माया बस्यो भन्दैमा सबै कुरा बिर्सेर लिप्त हुँदा भने आफ्नै मायालु छुट्टिएर जाने डर पनि हुन्छ। त्यसकारण मनमा माया बसेको अवस्थामा पनि उसलाई राम्रो लाग्ने र आफ्नो लागि पनि हानि नहुने खालका व्यवहारहरू मात्र गर्नुपर्दछ। शारीरिक मोह मात्र माया होइन बरू यो त भोक हो। यसले लाभ भन्दा बढी हानि नै गर्दछ। माया बसिसकेपछि भने केही कुराहरूमा ध्यान दिन अति आवश्यक छ। जस्तो समय व्यवस्थापनः धेरै समय मायाको बारेमा सोचिरहने तर भविष्यको लागि केही नगर्ने मायालु कसैलाई पनि मन पर्दैन।

अर्को कुरा माया बस्यो भन्दैमा चुम्बन गर्ने, शारीरिक रूपमा टाँसिन खोज्ने, आदि क्रियाकलापले पनि विशेष गरी केटीहरूमा असहयोग, डर, त्रास र घृणा पैदा गर्दछ।

अर्को महत्त्वपूर्ण कुरा आपसी सञ्चार पनि हो। आपसी सञ्चारको लागि एक्लै एकान्तमा भन्दा साथीसँगी भएको स्थानमा भेट्नु जरूरी हुन्छ। यसो गर्दा आफ्नो मायालुलाई सामाजिक रूपमा चिन्न पनि सकिन्छ र उसका झूठ र झेलबाट बच्न सकिन्छ। त्यसै बेला सबैको अगाडि एक अर्काको भावनालाई उत्प्रेरणा (अप्रत्यक्ष रूपमा) दिई माया र मोह (आर्कषण) मा फरक छुट्याउन पनि सकिन्छ।

नियन्त्रित र संयमित भावनाले व्यक्तिको जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउने गर्दछ। तर किशोरावस्थाको माया भने व्यक्तिलाई परिपक्व बनाउने एउटा आधार मात्र पनि हुन सक्छ। यसले जीवनमा विपरीत लिङ्गीसँगको सम्बन्धको बारेमा धेरै कुरा सिकाउँछ। उनीहरूको भावना बुझ्ने, उनीहरूको आवश्यकतालाई केलाउने र आफूले गर्न सक्ने र नसक्ने सहयोगहरूका बारेमा पनि यस बेलाको मायाले सिकाउँछ।

१०. किन केटा-केटीहरू विशेषगरी १५-१७ वर्षको उमेरमा मायामा पर्दछन् ?

किशोरावस्था भन्नाले १०-१९ वर्षको मानव विकासको अवस्था भन्ने बुझिन्छ। यस अवस्थालाई पनि तीन भागमा विभाजन गर्न सकिन्छः

- पूर्व किशोरावस्था (१०-१४)
- मध्य किशोरावस्था (१५-१७)
- उत्तर किशोरावस्था (१८-१९)

पूर्व किशोरावस्थामा किशोर-किशोरीहरूको शारीरिक विकासमा तीव्रता आउँछ। त्यसै गरी मध्य किशोरावस्थामा भने भावनात्मक विकासमा तीव्रता आउँछ। त्यसै गरी उत्तर किशोरावस्थामा भने शारीरिक र भावनात्मक दुवै रूपमा अलि परिपक्व भई व्यावहारिक हुन थाल्दछन्। यसैकारण मध्य किशोरावस्थामा केटा-केटीले विभिन्न प्रयोगहरू गर्न रूचाउँछन्। पढाइको सन्दर्भमा नै हेर्ने हो भने पनि केटा-केटी यस अवस्थामा धेरै नै भावुक हुने, नयाँ कुराको खोज गर्ने आदि गर्दछन्। सामाजिक रूपमा उनीहरू समाजसेवा आदिका लागि उत्प्रेरित हुन्छन् र व्यक्तिगत रूपमा भावना व्यवस्थापन स्वरूप मायामा पर्छन्। यसबेलामा परेको माया पनि प्रयोगात्मक नै हुने गरेको पाइएको छ। यसर्थ यतिखेरको माया जीवनभरि जाने सम्भावना एकदम कम हुन्छ तर यसको सम्झना भने निकै नै गाढा हुने गर्दछ।

११. के केटा र केटी प्रेमी-प्रेमिकाको रूपमा बाहेक एउटा राम्रो साथी बन्न सक्दैनन् ?

अवश्य सक्छन्। मित्रता लिङ्ग (Sex) हेरेर गरिने चीज होइन। मित्रता भावनात्मक नाता भएकाले केटाकेटीमा एक-अर्काप्रति सम्मान, प्रेम र सकारात्मक सोचाइ छ भने उनीहरू अवश्य पनि साथी बन्न सक्छन्।

१२. दुई मिल्ने साथीको बीच मायाप्रेम बस्न सक्दैन र ?

दुई मिल्ने व्यक्ति वा साथी भन्नाले समान उद्देश्य, उस्तै व्यवहार, क्रियाकलाप, सोचाइ र उस्तै उस्तै सामाजिक परिवेश भएका व्यक्तिलाई जनाउँछ तर प्रेमी-प्रेमिका भनेको चाहिँ दुई मिल्ने साथी तर भावनात्मक रूपमा साथीभन्दा अलिक नजिक भएको व्यक्ति भन्ने बुझ्नु पर्दछ। हो, मिल्ने साथीले नै हाम्रो भावना बुझ्न र सही गलत छुट्टयाएर सही बाटोमा लगिदिन सक्छ।

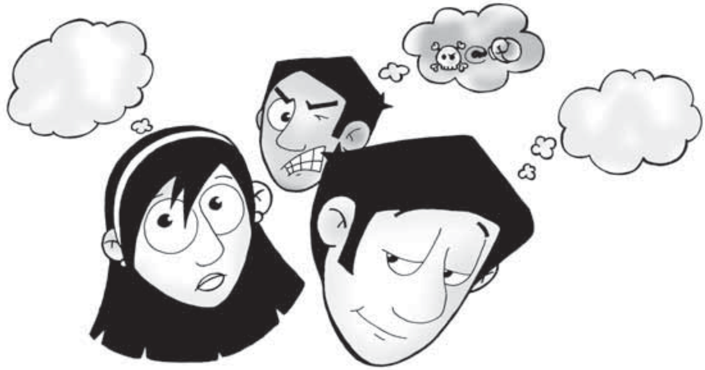
दुई मिल्ने साथीको बीच माया प्रेम बस्न सक्छ तर सबै मिल्ने साथी प्रेमी प्रेमिका नै बन्नु पर्दछ भन्ने छैन यदि साथीको सम्बन्धको क्रममा समय बित्दै जाँदा एक-अर्काप्रति विश्वास बढ्ने तथा सधैं सँगै भएमा भविष्य राम्रो हुन्छ भन्ने भावना दुवै व्यक्तिमा बढ्दै गएमा र व्यक्तिगत, पारिवारिक तथा सामाजिक रूपमा उपयुक्त भएमा प्रेमी प्रेमिका पनि बन्न सक्छन्।

१३. हामी जब प्रेममा हुन्छौं किन अरू केहीको बारेमा सोच्न सक्दैनौं ?

यो एउटा व्यक्तिगत भावना हो। सबै व्यक्ति प्रेममा परेपछि अरू केहीको बारेमा पनि सोच्न नसक्ने हुन्छन् भन्ने छैन तर कसैकसैमा यो समस्या पनि देखिने गरेको छ।

हो ! भावना गहिरो सकारात्मक संवेग हो। कुनै पनि संवेग प्रकट नभएसम्म सबै किसिमका भावना र सोचाइमा हावी भइरहन्छ र त्यसले अरू संवेग र भावनालाई उत्पन्न हुनबाट रोकेर राख्छ। त्यसैकारण व्यक्ति संवेगात्मक हुन जान्छ। प्रेममा परेको व्यक्तिले पटक-पटक आफ्नो प्रेमि/प्रेमिकाको बारेमा सोच्दछ र हरेक पटक संवेग उत्पन्न हुन्छ। त्यसैकारण उक्त व्यक्तिलाई अरू केही सोच्न नसकेको महसूस हुन्छ। तर वास्तवमा भावना र संवेगको प्राथमिकीकरण गर्न सकियो भने यस्तो हुँदैन। बरू प्रेम भावनालाई नै अरू सबै संवेगले सजाउन सकिन्छ। जस्तै : पारिवारिक जिम्मेवारी, पढाइ वा तालिमको महत्त्व, भविष्यपरक योजना आदि पनि सकारात्मक संवेगको आवश्यकता पर्ने सोचाइहरू नै हुन्। आफ्नो प्राथमिकतामा यी सबै कुराहरू ल्याउँदा प्रेममा परेको व्यक्तिले अन्य विषयका बारेमा पनि सोच्न सक्छन्।

१४. हामीलाई किन हामीले मन पराएको व्यक्ति अरूसँग बोल्दा र हिंड्दा जलन हुन्छ ?



मानिस सामाजिक प्राणी हो, उसको जीवन समाजको नीति नियम, मूल्यमान्यता, धारणा-अवधारणा आदि जस्ता तत्त्वहरूले निर्देशन दिए अनुरूप चल्ने गर्दछ। यसैअनुसार उसका इच्छा र चाहनाहरू निर्धारित हुन्छन्। यस्तै एउटा चाहना हो; आफ्नोपन र आफ्नो मनपर्ने व्यक्ति आफ्नै होस् भन्ने भावना।

मानिस सामाजिक भइकन पनि आत्मपरक हुन्छ। उसलाई अरूको सुविधाको ध्यान त रहन्छ नै तर सबैभन्दा पहिलो प्राथमिकता उसले आफूलाई नै दिन आवश्यक ठान्दछ। त्यसैले पहिले आफूले मन पराएको व्यक्ति आफ्नै होस् भन्ने भावना उत्पन्न हुन्छ। यदि आफूले मन पराएको व्यक्ति अरूसँग हिँड्छ, डुल्छ र बोल्छ भने हाम्रो मनमा उसलाई गुमाउने डर उत्पन्न हुन्छ र डरले नै गर्दा ईर्ष्या र डाह-जलन आदि संवेगहरू हामी महसूस गर्दछौं।

तर यसलाई हामीले नियन्त्रण गर्न सक्नु पर्दछ। यदि हामीले हाम्रो दिमागमा कोही पनि व्यक्ति अर्को व्यक्तिसँग बोल्दैमा, हिँड्डुल गर्दैमा वा सँगै खादैंमा उसैसँग प्रेममा पर्छ वा उसैप्रति आकर्षित हुन्छ भन्ने भ्रमलाई हटायौं भने यस्तो हुँदैन।

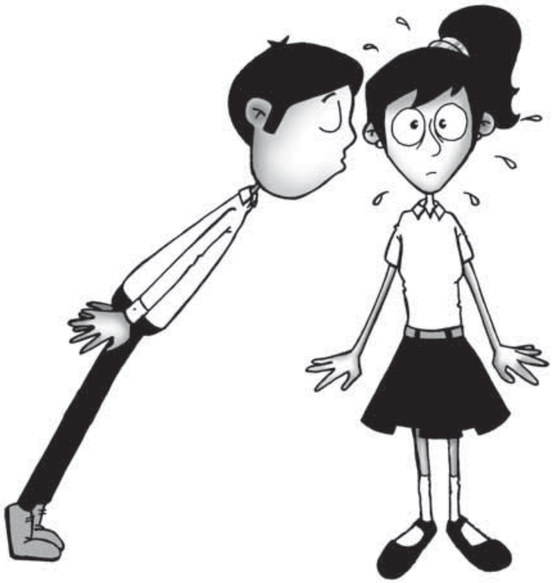
१५. के 'माया भनेको सेक्स' र 'सेक्स भनेको माया' हो ?

मायाप्रेम भनेका संवेगहरू हुन् जुन मानसिक रूपमा उत्पन्न हुन्छन्। यसलाई नाप्न वा यसको उपयोग आँखाले देख्न सकिँदैन। आज भोलि विशेष गरी युवापुस्तामा माया लाउनु भनेको शारीरिकसम्बन्ध स्थापित गर्नु अथवा 'सेक्स' प्राप्त गर्नु भनेर सोचिने गरिएको छ। यो धारणा धेरै हदसम्म गलत हो।

वास्तवमा मानव शरीरका प्रमुख आवश्यकताहरूमा भोक, तिर्खा, निद्रा र यौनपरक व्यवहारहरू समावेश छन्। खानाबाट भोक मेटिन्छ। झोलिलो पदार्थको सेवनबाट तिर्खा मेटिन्छ। त्यस्तै २४ घण्टामा निश्चित् समयको निद्राद्वारा निद्राको आवश्यकतालाई परिपूर्ति गरिन्छ। यसै गरी यौनपरक व्यवहार जसलाई 'सेक्स' भनिन्छ, त्यो भने विपरीत लिङ्गी व्यक्तिसँगको सम्भोगले, त्यसै सन्बन्धी गहिरो सोचाइले र कहिलेकाहीं हस्तमैथुनद्वारा आवश्यकताको परिपूर्ति गरिन्छ। यौन व्यवहारको लागि यदि विपरीत लिङ्गी व्यक्तिको सहायता लिइन्छ भने दुवैले एक-अर्कालाई, उनीहरूको इच्छा पत्ता लगाउनु र दुवैको इच्छामा तालमेल भएको हुनु अति नै आवश्यक छ। यसो भन्दैमा केटा र केटी भेटिने बित्तिकै र उनीहरूको सोचाइ मिल्ने बित्तिकै 'सेक्स' भइहाल्नु पर्छ भन्नेचाहिँ बिलकुलै होइन किनभने 'सेक्स' भनेको शारीरिक आवश्यकता त हो तर यो प्रजननको लागि वा सन्तान उत्पादनको लागि आवश्यक महत्त्वपूर्ण व्यवहार हो। यसको चाहना किशोरावस्थादेखि सबै मानिसमा नै हुन्छ तर यसको परिपूर्ति गरिहाल्नुपर्छ भन्ने छैन।

'माया'लाई 'सेक्स'को पर्याय मान्यौँ भने माया नै बिथोलिने र आफ्ना मायालुहरू आफूबाट टाढा जाने सम्भावना हुन्छ।

१६. के मायामा सेक्स गर्न जरूरी छ ? के सेक्सले दुई व्यक्तिबीचको माया र सम्बन्धलाई अझ गाढा बनाउँदछ ?



आधुनिक समाजमा दुई विपरीत लिङ्गी व्यक्तिहरूको माया बस्नुको पछाडि 'सेक्स' जरूरी छ भन्ने भावना सबैले लिने गरेका छन्। हुन त युवा पुस्तामा मनोरञ्जनको एउटा अभिन्न साधन 'सेक्स' भएको छ। उनीहरू यसको बारेमा कुरा गरेर, पत्रपत्रिका पढेर, उपलब्ध हुन सक्ने ठाउँमा सिनेमा हेरेर र व्यक्ति उपलब्ध हुन्छ र स्वीकृति छ भने शारीरिक सम्बन्ध नै स्थापना गरेर पनि यसको लाभ उठाउने र आफ्नो कौतूहलता मेटाउने गर्दछन् तर यो अन्तिम तरिका चाहिँ गलत हो।

हुन त मायामा परेका जोडीहरू मौका पाउने बित्तिकै एकान्तमा बस्न रूचाउने हुन्छन्। एकान्तमा बसेर आपसी कुराकानी गर्ने गर्दछन्। यस्तो रूचि राख्नु केही हदसम्म त ठीकै हो तर यदि माया भन्ने बित्तिकै कसैले सेक्सको इच्छा राख्छ भने त्यो गलत हो। मायालाई बलियो र सुदृढ बनाउन त एक आपसमा समझदारी बढ्नु पर्दछ। सेक्सले त सम्बन्धलाई सुधार गर्नुभन्दा पनि अविश्वासको वातावरण सिर्जना गरेर झनै बिगार्ने सम्भावना पनि बढी हुन्छ।

१७. के आफूले मनपराएको व्यक्तिले राखेको यौनसम्पर्कको मागलाई स्वीकार्नु ठीक हो ?

यौन शारीरिक रूपमा उत्पन्न हुने चाहना हो। यो किशोर-किशोरीदेखि लिएर वृद्ध व्यक्तिसम्म उत्पन्न हुन सक्छ। विशेष गरी मायामा परेका जोडीमा विपरीत लिङ्गीप्रतिको आकर्षणको एउटा भाग यौन पनि मानिएको छ। जसरी हामीले खाना खान बस्दा एउटा हानिकारक परिकारलाई स्वादिलो भइकन पनि छोड्न/नखान जरूरी हुन्छ, त्यसै गरी विवाहपूर्वको यौनसम्पर्क पनि हानिकारक देखिएको छ। त्यसैले नगर्नु जरूरी छ। प्रेमी-प्रेमिका भनेको आफ्नो चाहना अरूमा लाद्नका लागि मात्र बन्ने जोडी होइन, यो त एक-अर्काको चाहनाअनुसार आफूलाई ढाल्नु पनि हो। त्यसैले चाहनाहरूको परिमार्जन गर्न सक्नु पनि साँचो प्रेमको प्रतीक हो। दुईजनामध्ये कुनै एकको स्वीकृति र चाहनाबिना नै कुनै व्यवहार हुनै पर्छ भन्ने छैन। त्यसैले विवाह अगाडि आफ्नो इच्छा नभइकन आफूले मन पराएको व्यक्तिको यौनसम्पर्कको मागलाई स्वीकार्दा आफ्नो र उसको भविष्यमा पर्न जाने असरका बारेमा आफूले सोच्न र साथीलाई बताउन जरूरी हुन्छ।

सामाजिक रूपमा पुरूषको यौनचाहना महिलाको भन्दा उन्मुक्त रूपमा बाहिर आउँछ र उनीहरू आफ्ना

महिला साथीसँग यौनसम्पर्कका लागि खुल्ला रूपमा आग्रह गर्दछन्। सामान्यतया हाम्रो समाजमा महिलाहरूको मन कमलो हुने भएकोले कैयौं अवस्थामा भविष्यको व्यवस्था र विचार नै नगरी उनीहरूले यौनसम्पर्क राख्दछन् र यसका नराम्रा परिणामहरू आएपछि पछुताउने गर्दछन्। हाम्रो सामाजिक परिवेशका कारण प्रायः यस्ता नराम्रा परिणाम जस्तै गर्भ रहनुको प्रत्यक्ष पीडा महिलाले नै भोग्नुपर्ने हुन्छ। त्यसैले महिलाले नै आफ्नो राम्रो र नराम्रो सोच्नु पर्दछ। यदि धेरै दवाव भएको खण्डमा मायामा मन र विचार नमिलेको भन्ने बुझ्नु पनि पर्दछ।

यति मात्र होइन, सुखद यौन जीवनको लागि दुवै व्यक्तिको बीचमा आपसी समझदारीको आवश्यकता पर्ने हुन्छ। त्यसैले यदि दुवैको स्वीकृति नभई यौनसम्पर्क भएमा पछि ग्लानि महसूस हुने र पूर्णरूपमा महिला-पुरूष तृप्त नहुने हुन सक्छ। यस्तो अवस्थामा प्रेमी-प्रेमिकाबीच बिना कारण कलह हुने, मानसिक अवसाद (Depression) हुने तथा सम्बन्ध नै टुट्नेसम्मका खतराहरू पनि उत्पन्न हुने गर्दछन्।

यस्तो अवस्थामा के गर्न सकिन्छ ?

कुनै प्रेमी-प्रेमिकाले एक-अर्काको चाहना विपरीत यौनसम्पर्कको इच्छा राख्दछ भने सर्व प्रथम त अर्को पक्षले उसलाई सम्झाउने गर्नु पर्दछ। आवेगमा आएर यौनसम्पर्क गर्न खोजेमा यसबाट हुन सक्ने विभिन्न सामाजिक र स्वास्थ्य समस्याहरूको बारेमा उसलाई जानकारी गराउनु पर्दछ। आफू पनि नरिसाइकन सकेसम्म विभिन्न कुराहरू गरेर उसको ध्यान यौनसम्पर्कभन्दा अन्यत्रतिर मोड्नु पर्दछ। यसबाट पनि विवाद बढ्ने जस्तो लाग्छ भने बिस्तारै भेटघाटमा पनि कमी ल्याउनु पर्दछ।

१८. लामो समयदेखि चलेको प्रेमबाट विछोड हुँदा त्यसको नकारात्मक असरहरू के के हुन सक्लान् ? मान्छेहरूले प्रेममा धोका पाएपछि किन आत्महत्या गर्छन् ?

दुई विपरीत लिङ्गी व्यक्तिहरू भावनात्मक रूपमा एक-अर्कोसँग सम्बन्धित र नजिक हुन थालेपछि हाम्रो स्नायुप्रणालीले यसलाई सकारात्मक संवेगको रूपमा रेकर्ड गर्न थाल्दछ। यो संवेग गहिरो हुन्छ र व्यक्तिको सम्झनाशक्ति जम्मा हुने स्थानमा यसले ठाउँ लिन्छ। जब लामो समयसम्म यो संवेग दिमागमा रहन्छ, स्नायुप्रणालीमा यसको ठाउँ सामान्यीकरण (Generalization) भइसकेको हुन्छ। जब सम्बन्ध टुट्छ वा प्रेमबाट विछोड हुन्छ, दिमागबाट मानसिक रूपमा एउटा भाग नै घट्नु पर्ने हुन्छ। यदि यो विस्तारै घट्दै जाने हो भने स्नायुप्रणालीमा यसको असर पर्दैन तर एक्कासि छुट्दा उसको मानसिक सन्तुलन अचानक भताभुङ्ग हुन्छ र व्यक्ति पागल जस्तो गरी हिँड्छ।

प्रेमसँगै व्यक्तिले भविष्यका कैयौँ योजना र भावनाहरू सोचेका हुन्छन्। विशेषतः सकारात्मक योजना, भावना, इच्छा र चाहनाहरू यस समयमा सोच्ने गरिन्छ। त्यसैले जब आफ्नो प्रेमी वा प्रेमिकाबाट साथ पाइँदैन, तब व्यक्तिले केही समयको लागि आफ्नो जीवनको औचित्य नै बिर्सन्छ, आफ्नो जीवनको अर्थ नै देख्दैन। त्यसै समय समाज-परिवारबाट साथ नपाएको र विकल्पहरू नदेखिएको अवस्थामा व्यक्तिले आत्महत्या गरेर आफ्नो अमूल्य जीवनलाई नै नष्ट गरेको पनि पाइएको छ। तर यो एकदमै गलत कुरा हो। यसलाई हामीले सकारात्मक सोचले विस्तारै बदल्दै लानु पर्दछ।

१९. किन हाम्रो समाजमा केटा-केटीबीच भेदभाव गरिन्छ जस्तै केटी मान्छेलाई स्कुल जान नदिनु आदि ?

हाम्रो समाजमा अझै पनि विभिन्न ठाउँहरूमा केटा र केटीबीच भेदभाव गर्ने गरिन्छ। यो अत्यन्तै नराम्रो कुरा हो सरकारी तथा गैर-सरकारी संस्थाहरूले यस्तो भेदभावको अन्त्य गर्नका लागि निकै प्रयास गरिरहेका छन् तर पनि अझै कतैकतै यस्तो चलन रहेको पाइन्छ।

यसका कारणहरू थुप्रै हुन सक्छन् तर प्रमुख कारण भनेको समाजमा छोरा र छोरीलाई सामाजिकीकरण गराउँदा एक-अर्कामा पूरक हुन् भनी नगराएर छोरा चाहिँ विशेष हो भनी गराउनु हो। जस्तै हाम्रो समाजमा छोरीलाई अर्काको घरमा जाने जात, अर्काको नासो, यसमा लगानी गरेर फाइदा छैन भन्ने गलत सामाजिक धारणाले हुर्काइन्छ। फलस्वरूप छोरीलाई घरको काम मात्र गराइने, स्कुल नपठाइने तथा छोरी छोराभन्दा फरक हो भन्ने गरिन्छ। छोरीलाई स्कुल पठाएता-पनि सरकारी स्कुलमा पठाउने र छोरालाई

बोर्डिङ स्कुल पठाउने गरिन्छ जुन बिल्कुलै गलत हो।

अर्कोतिर छोराले वृद्धावस्थामा पाल्ने, पितृ तार्ने लगायत विभिन्न धार्मिक कार्यहरू गरी आमा बुबालाई स्वर्ग पठाउने सामाजिक मानसिकता राख्ने गरिन्छ। यसले गर्दा अवसरहरू पनि छोरीहरूलाई भन्दा छोराहरूलाई बढी दिइन्छ त्यो पनि एकदम गलत मानसिकता हो।

यी पुराना सोचमा हाल आएर उल्लेख्य परिवर्तन आइसकेको छ। ■

किशोर-किशोरीहरुको प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी थप प्रकाशनहरु :

थप जानकारीको लागि पत्राचार गर्ने ठेगाना :

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

टेकु, काठमाण्डौ, नेपाल

पो.ब.नं. : १०६७२

थप जानकारीको लागि :

नेपाल परिवार नियोजन संघ

हटलाइन परामर्श सेवा

टोल फ्रि (नि:शुल्क) टेलिफोन : १६-६६००१-४५०००