अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूका लागि वृहत्त यौनिकता शिक्षामा आधारित टुल्कीट

CSE TOOLKIT FOR ADOLESCENTS AND YOUNG PEOPLE WITH DISABILITIES

प्राक्कथन

विषयसूची

खण्ड १ 5

परिचय र मार्गदर्शन 5

१.१ परिचय 5

१.२ टूल्कीट निर्माणको पृष्ठभुमि 5

१.३ टुल्कीटको बिशिष्ट उद्धेश्य 6

१.४ लक्षित समुह 7

१.५ टूल्कीटको उपयोगिता 7

१.६ यो टुल्कीटको विधि तथा प्रयोग गर्ने तरिका 8

खण्ड २ 10

वृहत्त यौनिकता शिक्षा र अपाङ्गता 10

२.१ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू र यसको बर्गिकरण 10

२.२ अपाङ्गता र यौनिकता: कानुनी तथा नीतिगत विश्लेषण 12

२.३ अपाङ्गता र यौनिकता: सन्दर्भ तथा अन्तरसम्बन्ध 15

२.४ अपाङ्गता भएका व्यक्ति प्रतिको सामाजिक धारणा 17

२.५ समाजमा प्रचलित अपाङ्गता र यौनिकता सम्बन्धी मिथ्या तथा गलत धारणाहरू 20

२.६ वृहत्त यौनिकता शिक्षा:पृष्ठभूमी 21

२.७ वृहत्त यौनिकता शिक्षा (CSE) भनेको के हो? 22

२.८ वृहत्त यौनिकता शिक्षाको महत्त्व र आवश्यकता 23

२.९ वृहत्त यौनिकता शिक्षा (CSE): मुख्य ८ अवधारणाहरू 26

खण्ड ३ 29

वृहत्त यौनिकता शिक्षामा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको पहुँच 29

३.१ पृष्ठभूमी 29

३.२ वृहत्त यौनिकता शिक्षामा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको पहुँचका लागि विभिन्न आयामहरू 31

३.३ क्षमता विकास 32

३.३.१ अपाङ्गता भएका व्यक्ति समावेशी तालिम कार्यक्रम सञ्चालन गर्न विचार गर्नुपर्ने प्रमुख मुद्दाहरू....34

३.३.२ तालिम सहजीकरण योजना निर्माण....36

३.३.३ सहजकर्ताको रूपमा गर्न हुने र गर्न नहुने उपयुक्त व्यवहार....37

३.३.४ मूल्याङ्कन....39

३.४ बिद्यालयमा आधारित यौनिकता शिक्षाको प्रवर्द्धन....39

३.५ समुदायमा आधारित यौनिकता शिक्षाको प्रवर्द्धन....41

३.६ यौनिकता शिक्षा प्रवर्द्धनमा परिवारको भूमिका....43

३.७ यौनिकता शिक्षा प्रवर्द्धन गर्न सामाजिक सञ्जाल मार्फत अभियान....44

३.८ पहुँचयुक्त सूचना, शिक्षा र संचार सामग्री....45

३.९ अपाङ्गता समाबेशी किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवा....48

खण्ड ४....50

अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको बृहत्त यौनिकता शिक्षामा पहुँचका लागि विद्यमान वाधाहरूको सम्बोधन....50

४.१ भौतिक तथा संरचनागत् बाधा/अवरोधहरू (Physical and Structural Barriers)....51

४.२ आर्थिक बाधाहरू (Economic Barriers)....51

४.३ सामाजिक/सांस्कृतिक अवरोधहरू (Social/Cultural Barriers)....52

४.४ मनोवृत्ति बाधाहरू (Pshychological barriers)....53

४.५ सञ्चार अवरोधहरू (Communication Barriers)....54

४.६ नीतिगत बाधाहरू (Policy related Barriers)....55

४.७ बृहत्त यौनिकता शिक्षा तथा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकारमा आधारित कार्यक्रमहरूमा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूलाई समावेश गर्न किन महत्त्वपूर्ण छ?....56

४.८ बृहत्त यौनिकता शिक्षामा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको पहूँच सुनिश्चितताको लागि सरोकारवाला निकायहरूको भूमिका....58

खण्ड ५....64

अनुसूची....64

अनुसूची १: वृहत्त यौनिकता शिक्षा अन्तर्गत ८ अवधारणाका विषयवस्तुहरूको ज्ञान, सीप र धारणा विश्लेषण....64

अनुसुची २: तालिम सहजीकरणका विधि तथा सीपहरू....94

२.१ सुरक्षित ठाउँ कसरी सिर्जना गर्ने र कायम राख्ने....94

२.२ उत्पादनशील प्रश्नहरू र अर्थपूर्ण छलफल....96

२.३ दिनको समापन, पुनरावलोकन र प्रकाशन....97

२.४ तालिमको मुख्य रणनीतिहरू....98

२.५ संवेदनशीलताको सवालमा कसरी कुराकानी गर्ने....99

२.६ वृहत्त यौनिकता शिक्षाको लागि आनन्द-सकारात्मक सिद्दान्त के हो?....100

२.७ आनन्द-सकारात्मक सिद्दान्त....101

२.८ सहजीकरण vs. शिक्षा....104

२.९ तपाईं एक सहजकर्ता हुनुहुन्छ....105

२.१० तालिमको सहजीकरणमा प्रयोग गर्नका लागि सुझाव गरिएका विधिहरू....107

३. सन्दर्भ सामग्रीको सूचीहरू....108

खण्ड १

परिचय र मार्गदर्शन

१.१ परिचय

सन् २०१५ देखि नेत्रहिन युवा संघ नेपालले अपाङ्गता भएका युवा तथा किशोरकिशोरीहरूको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार उत्थान गर्न विभिन्न परियोजनाहरू कार्यान्वयन गर्दै आएको छ। नेत्रहिन युवा संघ नेपालले Right Here Right Now 2 परियोजना अन्तरगत अपाङ्गता भएका युवा तथा किशोरकिशोरीहरूलाई केन्द्रविन्दुमा राखेर वृहत्त यौनिकता शिक्षा सम्बन्धी टूल्कीट निर्माण गरेको छ।

राष्ट्रिय र अन्तरास्ट्रियरुपमा सरकारी तथा गैर सरकारी संघ-संस्था लगायत विभिन्न सरोकारवालाहरूले वृहत्त यौनिकता शिक्षा सम्बन्धित नीति, कार्यक्रम र परियोजनाहरूमा वृद्धि गरिरहेको अवस्थामा अपाङ्गताको विषय समाबेशीकरण नभएको अवस्था छ। यौनिकता सम्बन्धी शिक्षा, सूचना, परामर्श र सेवाहरूमा समग्र किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको पहुँच हुनपर्दछ र त्यसमा पनि अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको अर्थपूर्ण समाबेशीकरण र पहुँच अपरिहार्य रहेको छ। यसै सन्दर्भमा नेत्रहिन युवा संघ नेपालले यस टुल्कीट मार्फत वृहत्त यौनिकता शिक्षा र यसमा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको अर्थपूर्ण समाबेशीकरण र पहुँच पुऱ्याउने उद्धेश्य लिएको छ।

१.२ टूल्कीट निर्माणको पृष्ठभुमि

युवा तथा किशोरकिशोरीहरूको उमेर यौनिकताका सवालमा उनीहरूको बुझाई,दृष्टिकोण, निर्णय क्षमता र व्यवहारलाई लिएर जोखिमपूर्ण मानिन्छ।अपाङ्गता भएका युवा तथा किशोरकिशोरीहरूको हकमा उनीहरूको

यौनिकता शिक्षामा पहुँचमा कमि, यौनिकता र अपाङ्गताको क्षेत्रमा रहेको कमजोर नीतिगत अवस्था र अपाङ्गता भएका युवा तथा किशोरकिशोरीहरू प्रति समाजको असमान र लाञ्छनापूर्ण सोचाई र व्यवहारले गर्दा उनीहरू अझै उच्च जोखिममा रहेको देखाउछ। यसै सन्दर्भमा नेत्रहिन युवा संघ नेपालले यस टूल्कीट मार्फत अपाङ्गता भएका युवा तथा किशोरकिशोरीहरूलाई वृहत्त यौनिकता शिक्षामा जोड्न खोजेको छ।

वृहत्त यौनिकता शिक्षा अन्तरगत यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यका विषयमात्र नभएर सम्बन्धहरू, यौनिकताका सवालमा व्यक्तिगत मूल्यमान्यताहरू, संस्कृति, समाज र मानवअधिकारहरू, मानव विकास तथा यौनिक व्यवहारहरू, लैङ्गिक पहिचान र यौनिक अभिमुखीकरण जस्ता विषयहरू बृहत रुपमा समाबेश गरिएका हुन्छन् र यसले युवा तथा किशोरकिशोरीहरूलाई यौनिकताका सवालमा भ्रम तथा गलत धारणाहरू चिर्दै बैज्ञानिक रुपमा सहि, उमेर र सन्दर्भ सुहाउँदो शिक्षा प्राप्त गर्न सहयोग पुऱ्याउछ यसका साथै आफ्नो यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारहरू बारे सुसुचित हुदै यौनिकताका सवालमा जीवन उपयोगी सीपहरू सिकेर समुदायस्तरमा उपलब्ध स्वास्थ्य परामर्श र सेवा, कानुनी सेवा लगायत विभिन्न सेवाका संरचनामा पहुँच पुऱ्याउन पनि सहयोग पुऱ्याउछ।

१.३ टुल्कीटको बिशिष्ट उद्धेश्य

- यस टुल्कीटले वृहत्त यौनिकता शिक्षा र अपाङ्गताको नीतिगत अवस्था विश्लेषण गर्दै वृहत्त यौनिकता शिक्षा, सूचना, परामर्श र सेवाहरूमा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको अर्थपूर्ण समाबेशिकरण र पहुँचका लागि पैरवी गर्न व्यवहारिक मार्गनिर्देशन प्रदान गर्ने उधेस्य लिएको छ।

- यस टुल्कीटले वृहत्त यौनिकता शिक्षा र अपाङ्गताको अन्तरसम्बन्धलाई स्थापित गर्दै अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूलाई वृहत्त यौनिकता शिक्षाको ज्ञानका साथै यस सम्बन्धी सहि सूचना र जीवनउपयोगी सीपहरू प्रदान गर्ने उद्धेश्य लिएको छ।
- यस टुल्कीटले किशोरकिशोरी तथा युवाहरूलाई वृहत्त यौनिकता शिक्षा सम्बन्धित विभिन्न कार्यशाला तालिम सत्र सहजीकरण गर्दा समाबेशी र किशोरकिशोरी मैत्री विधि प्रयोग गर्न तथा सम्बन्धित विषयवस्तुमा अपाङ्गता पृष्ठभूमि समाबेशीकरण गर्न व्यवहारिक मार्गनिर्देशन प्रदान गर्ने उद्धेश्य लिएको छ। यसका साथै अपाङ्गता र यौनिकतासँग सम्बन्धित भ्रम तथा गलत धारणाहरू पनि चिर्नेछ।

१.४ लक्षित समुह

यस टूल्कीटको लक्षित समूह भनेको अपाङ्गता र बृहत् यौनिकता शिक्षा तथा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यमा काम गरिरहेका सरकारी तथा गैरसरकारी निकायहरू हुन्। टूल्कीट निर्माण गर्दा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूलाई कसरी बृहत् यौनिकता शिक्षामा पहुँच पुर्‍याउन सकिन्छ भन्ने पक्षलाई आधार बनाएर विषयवस्तूहरू समेटिएका छन्। त्यस्तै यस टूल्कीटको लक्षित समूहको रूपमा विद्यालय, बाल तथा किशोरकिशोरी क्लब, युवा क्लब,पूनर्स्थापना तथा आवास केन्द्र, सामुदायिक समूह आदि पनि पर्दछन् ।

१.५ टूल्कीटको उपयोगिता

यस टूल्कीट वृहत्त यौनिकता शिक्षालाई आधार मानेर अपाङ्गता भएका व्यक्तिको क्षेत्रमा कार्य गर्ने विभिन्न संघसँस्था, सञ्जाल, समूह, अभियन्ता,

किशोरकिशोरी तथा युवाहरू, तालिम सहजकर्ता लगाएतका सरोकारवालाहरूलाई उपयोगी हुनेछ।

यसका साथै यस टूल्कीट वृहत्त यौनिकता शिक्षालाई आधार मानेर कार्य गर्ने सरकारी निकाय, रास्ट्रिय तथा अन्तरास्ट्रिय गैर सरकारी संघसँस्थाहरू, युवा सञ्जाल तथा संघसँस्थाहरू, समुदायस्तरमा कार्य गर्ने विभिन्न समूह, सञ्जाल, क्लब, अभियन्ता

लगायत सम्पूर्ण सरोकारवालाहरूलाई वृहत्त यौनिकता शिक्षा र अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको समाबेशीकारण बारे बुझ्न र आफ्नो सूचना, सेवा तथा कार्यक्रमहरूलाई अपाङ्गता समाबेशी बनाउन पनि मद्धत गर्ने छ।

१.६ यो टुल्कीटको विधि तथा प्रयोग गर्ने तरिका

यस टुल्कीट विभिन्न **५ खण्डमा** विभाजन गरिएको छ।

पहिलो खण्डमा यस टुल्किट को परिचय, पृष्ठभुमि, उद्धेश्य, लक्षित समुह लगायत टुल्किटको उपयोगिता बारे उल्लेख गरिएको छ। यस खण्डले समग्र टुल्कीटको परिचयात्मक आधार तय गर्दै आगामी खण्डहरूको लागि मार्गनिर्देशन पनि प्रदान गर्दछ।

दोश्रो खण्डमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको परिचय, बर्गिकरण लगायत अपाङ्गता र यौनिकताको अन्तरसम्बन्ध तथा नीतिगत विश्लेषण गरिएको छ। यसका साथै वृहत्त यौनिकता शिक्षाको मुख्य ८ अवधारणालाई आधार मानेर यसको पृष्ठभुमि, महत्त्व र आवश्यकताबारे विश्लेषण पनि गरिएको छ।

तेश्रो खण्डमा वृहत्त यौनिकता शिक्षामा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको पहुँचका लागि महत्त्वपूर्ण हुने विभिन्न आयामहरू बारे विश्लेषण गरिएको छ। यस खण्डले टूल्कीटको मूल उद्धेश्यलाई आधार मानेर व्यावहारिक आयामलाई प्राथमिकता दिदै वृहत्त यौनिकता शिक्षालाई प्रबर्दन गर्ने उपयुक्त विधि तथा तरिकाहरू बारे विश्लेषण गरिएको छ र यसका साथै समाबेशी कार्यक्रमहरू तथा तालिमहरू संचालन गर्दा अपनाउनु पर्ने सहजीकरणका विधिबारे पनि चर्चा गरिएको छ।

चौथो खण्डमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले सामना गरिरहेको भौतिक तथा संरचनागत बाधाहरू, आर्थिक बाधाहरू, सांस्कृतिक र सामाजिक बाधाहरू, मनोवृत्ति बाधाहरू, सञ्चार सम्बन्धित अवरोधहरू, पहुँचका अवरोधहरू बारे विश्लेषण गरिएको छ। यसका साथै अपाङ्गतामैत्री नीतिगत र कानुनी सुधारको सुझाव पेश गर्दै सरकारी तथा सामुदायिकस्तरमा वृहत्त यौनिकता शिक्षालाई बिशेषगरी अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरू माझ व्यापक विस्तार गर्न मार्गनिर्देशन प्रदान गरेको छ।

पाँचौ खण्डमा वृहत्त यौनिकता शिक्षा अन्तर्गत ८ अवधारणाका विषयवस्तुहरूको ज्ञान, सीप र धारणा लगायत तालिम संचालन र सहजीकरण विधिहरू विस्तृत रुपमा विश्लेषण गरिएको छ।

र अन्त्यमा यस टूल्कीट निर्माणको क्रममा प्रयोग गरिएका सन्दर्भ सामग्रीको सूची सहित वृहत्त यौनिकता शिक्षा र अपाङ्गतासँग सम्बन्धित सश्रोत सामग्रीहरूको सूची राखिएको छ।

खण्ड २

वृहत्त यौनिकता शिक्षा र अपाङ्गता

२.१ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू र यसको बर्गिकरण

अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार सम्बन्धी ऐन, २०७४ अनुसार "अपाङ्गता भएका व्यक्ति" भन्नाले शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक वा इन्द्रीय सम्बन्धी दीर्घकालीन अशक्तता, कार्यगत सीमितता (फ़ङ्गसनल इम्पेरिमेन्ट) वा विद्यमान अवरोधको कारण अन्य व्यक्ति सरह समान आधारमा पूर्ण र प्रभावकारी ढङ्गले सामाजिक जीवनमा सहभागी हुन बाधा भएका व्यक्ति सम्झनु पर्छ ।

(क) शारीरिक अङ्ग वा प्रणालीमा भएको समस्या तथा कठिनाइको आधारमा अपाङ्गता भएका व्यक्ति -

क्र. स.	अपाङ्गताको बर्गिकरण
१.	शारीरिक अपाङ्गता
२.	दृष्टि सम्बन्धी अपाङ्गता
३.	सुनाइ सम्बन्धी अपाङ्गता
४.	श्रवण दृष्टिविहीन अपाङ्गता
५.	स्वर र बोलाइ सम्बन्धी अपाङ्गता

६.	मानसिक वा मनोसामाजिक अपाङ्गता
७.	बौद्धिक अपाङ्गता
८.	अनुवंशीय रक्तश्राव (हेमोफिलिया) सम्बन्धी अपाङ्गता
९.	अटिज्म सम्बन्धी अपाङ्गता
१०.	बहुअपाङ्गता

(ख) अशक्तताको गम्भीरताका आधारमा अपाङ्गताको वर्गीकरण

(१) पूर्ण अशक्त अपाङ्गता: आफ्नो दैनिक क्रियाकलाप सम्पादन गर्न निरन्तर रुपमा अरुको सहयोग लिँदा पनि कठिनाइ हुने अवस्थाको व्यक्ति ।

(२) अति अशक्त अपाङ्गता: वैयक्तिक क्रियाकलाप सम्पादन गर्न तथा सामाजिक क्रियाकलापमा संलग्न हुन निरन्तर रुपमा अरुको सहयोग लिनुपर्ने अवस्थाको व्यक्ति ।

(३) मध्यम अपाङ्गता: भौतिक सुविधा, वातावरणीय अवरोधको अन्त्य, शिक्षा वा तालिम भएमा अरुको सहयोग लिई वा नलिई नियमित रुपमा आफ्नो दिनचर्या र सामाजिक क्रियाकलापमा सहभागी हुन सक्ने अवस्थाको व्यक्ति।

(४) सामान्य अपाङ्गता: सामाजिक तथा वातावरणीय अवरोध नभएमा नियमित रुपमा आफ्नो दिनचर्या र सामाजिक क्रियाकलापमा सहभागी हुन सक्ने अवस्थाको व्यक्ति ।

२.२ अपाङ्गता र यौनिकता: कानुनी तथा नीतिगत विश्लेषण

अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार सम्बन्धी ऐन, २०७४ मा लेखिएको छ,

भेदभाव विरुद्धको अधिकार: अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई अपाङ्गताको आधारमा भेदभाव वा निजलाई वैयक्तिक स्वतन्त्रताबाट बञ्चित गरिने छैन ।

संरक्षणको अधिकार: अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई परिवार, संरक्षक वा अन्य व्यक्तिबाट हुने हरेक किसिमका अमानवीय वा अपमानजनक व्यवहार, शारीरिक वा मानसिक हिंसा, लैङ्गिक हिंसा, घरेलु हिंसा, यौनजन्य दुव्र्यवहार र शोषण विरुद्ध संरक्षण प्राप्त गर्ने अधिकार हुनेछ ।

अपाङ्गता भएका महिलाको अधिकार: नेपाल सरकारले अपाङ्गता भएका महिलाको विशेष अवस्थालाई ध्यानमा राखी उनीहरूको स्वास्थ्य तथा प्रजनन् अधिकारको संरक्षणको लागि आवश्यक व्यवस्था गर्नु पर्नेछ ।

राष्ट्रिय किशोरकिशोरी स्वास्थ्य तथा विकास रणनीति २०७५ मा लेखिएको छ,

समता र समावेशीकरण

यस रणनीतिले सबै कार्यक्रमहरूमा किशोरकिशोरीहरूको समतामूलक समाबेशीकरणको मुद्दालाई केन्द्रविन्दुमा राखेर कार्यक्रम तर्जुमा गर्न प्रोत्साहित गरिने छ। यस रणनीतिले अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी लगायत बिशेष समूह, उपसमूह भित्रका किशोरकिशोरीहरूको स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यकतालाई पनि सम्बोधन गर्ने छ।

सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार एन २०७५ अन्तर्गत परिच्छेद-८ मा लेखिएको छ,

अपाङ्ग मैत्री सेवा प्रदान गर्नु पर्ने: यस एन अन्तर्गतका परिवार नियोजन, प्रजनन् स्वास्थ्य, सुरक्षित मातृत्व, सुरक्षित गर्भपतन, आकस्मिक प्रसूती तथा नवजात शिशु, प्रजनन् स्वास्थ्य रुग्णता लगायतका सेवा प्रदान गर्दा किशोरी तथा अपाङ्ग मैत्री हुनुपर्नेछ।यसका साथै कसैकोशारीरिक वा स्वास्थ्य अवस्था र अपाङ्गता अवस्थालाई लिएर भेदभाव गर्न नपाइने उल्लेख छ।

मुलुकी अपराध संहिता, २०७४ परिच्छेद - १८, दफा २१९ लेखिएको छ,

जवर्जस्ती करणी गर्न नहुने: कसैले जवर्जस्ती करणी गर्न हुँदैन ।

कसैले कुनै महिलालाई निजको मञ्जुरी नलिई करणी गरेमा वा मञ्जुरी लिएर भए पनि अठार वर्षभन्दा कम उमेरको कुनै बालिकालाई करणी गरेमा निजले त्यस्तो महिला वा बालिकालाई जवर्जस्ती करणी गरेको मानिनेछ ।

सामूहिक रुपमा जवर्जस्ती करणी गरेमा वा छ महिनाभन्दा बढीको गर्भवती,अशक्त वा अपाङ्ग वा शारीरिक वा मानसिक रुपमा अस्वस्थ महिलालाई वा हातहतियार देखाई जवर्जस्ती करणी गरेमा उपदफा (३) (जवर्जस्ती करणी गर्ने व्यक्तिलाई त्यसरी करणी गर्दाको परिस्थिति र महिलाको उमेर हेरी देहाय बमोजिम कैद हुनेछ) मा लेखिएको सजायमा थप पाँच वर्षसम्म कैद सजाय हुनेछ ।तर पूर्ण अशक्त अपाङ्गता भएकी महिला भएमा उपदफा (३) को खण्ड (क) (दश वर्षभन्दा कम उमेरकी बालिका, पूर्ण अशक्त, अपाङ्गता भएका वा सत्तरी वर्षभन्दा बढी उमेरका महिला भए जन्म कैद) बमोजिमको सजाय हुनेछ।

जनसंख्या तथा विकास सम्बन्धी अन्तरास्ट्रिय सम्मेलन - International Conference on Population and Development (1994)

किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारको पैरवी गर्न महत्त्वपूर्ण मानिएको जनसंख्या तथा विकास सम्बन्धी अन्तरास्ट्रिय सम्मेलनको कार्ययोजनाले संसारभरीका सरकारहरूलाई अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार र आवश्यकताहरूलाई प्राथामिकीकरण गर्दै अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई हुने सबै किसिमको दुर्व्यबहार र भेदभाव अन्त्य गर्नका लागि आहवान गरेको छ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको अधिकार सम्बन्धी संयुक्त राष्ट्रसंघीय महासन्धि- International Convention on the Right of Person with Disabilities (CRPD)

यस महासन्धिले सबै राष्ट्रहरूलाई अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारलाई मानवअधिकार र आधारभूत आवश्यकताको रुपमा स्थापित गर्न आहवान गरेको छ।

महासन्धिको धारा ६ मा अपाङ्गता भएका किशोरी तथा महिलाहरूको विभिन्न प्रकारको भेदभावको जोखिममा रहेका हुनाले उनीहरूको मानवअधिकार र आधारभूत स्वतन्त्रता सम्बन्धी व्यवस्था गरिएको छ।

महासन्धिको धारा ९ मा स्वास्थ सँस्थाहरू सहित सबै प्रकारका निजि तथा सार्वजनिक सेवा दिने स्थान, सूचना, सञ्चार प्रविधिका सेवा सुबिधाहरूमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको सहज पहुँच हुन पर्दछ भनेर व्यवस्था गरिएको छ।

महासन्धिको धारा १२ मा अपाङ्गता भएका व्यक्तिले जीवनका हरेक पक्षहरूमा अन्य व्यक्तिहरू जस्तै बराबरी रुपमा कानुनी अधिकार र सेवा पाउने कुरा उल्लेख गरिएको छ।

महासन्धिको धारा १६ मा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू विरुद्द हुने सबै प्रकारको हिंसा र दुर्व्यवहारबाट संरक्षण गर्न राज्यको सम्पूर्ण व्यवस्थापकीय, प्रशासनिक, सामाजिक, शैक्षिक, तथा अन्य उपायहरू अवलम्वन गर्ने छ भनिएको छ।

महासन्धिको धारा २२ मा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको मान र प्रतिष्ठा माथि आँच आउने गरि कुनै पनि कार्य गरिनु हुदैन र उनीहरूको परिवार, घर, व्यक्तिगत कुराकानी वा अन्य कुनै किसिमको सञ्चारलाई आधार मानेर गोपनियताको हक कायम हुनुपर्दछ भनेर उल्लेख गरिएको छ।

महासन्धिको धारा २३ मा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको परिवार बसाउने, बच्चा जन्माउने, जन्मनातर कायम गर्ने र सम्बन्धहरूको सम्मानको विषयमा, विवाहको विषयमा अन्य व्यक्ति सरह समानता कायम गर्नु पर्दछ र प्रजनन् स्वास्थ्य शिक्षा, र परिवार नियोजनका साधनको सूचना, सेवा र परामर्शमा विषयमा पहुँच हुन पर्ने भनेर उल्लेख गरिएको छ।

महासन्धि को धारा २५ ले अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई अन्य व्यक्तिको सरह गुणस्तरीय र पहुँचयुक्त र यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा र जनस्वास्थ्य साव उपलब्ध गराउनु पर्छ भनेर उल्लेख गरिएको छ।

२.३ अपाङ्गता र यौनिकता: सन्दर्भ तथा अन्तरसम्बन्ध

अपाङ्गता भएका व्यक्ति र यौनिकताको अवधारणा

यौनमा पहुँच भनेको हरेक व्यक्तिको शारीरिक स्वतन्त्रता, समानता र अस्तित्त्वको सम्मान सहितको पहुँच हो । प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो शरीरमा के हुन्छ - वा हुँदैन - निर्धारण गर्ने अधिकार हुनुपर्छ। यो हाम्रो सबैभन्दा आधारभूत मानव अधिकार मध्ये एक हो, जुन प्रजनन अधिकार र अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार र न्याय दुवैको लागि आधारभूत हो। हाम्रो यौनिकतालाई कसरी अभिव्यक्त गर्ने वा गर्ने भन्ने निर्णय गर्नु मौलिक रूपमा हाम्रो आफ्नै शरीरमा स्वायत्ततालाई जोड दिने कुरा हो। यौनिकता आन्तरिक रूपमा मर्यादासँग जोडिएको छ किनभने यसले हामीलाई हाम्रो आफ्नै शरीर र हाम्रो यौनिकता कसरी अन्वेषण गर्ने र अभिव्यक्त गर्ने भन्ने बारे आफ्नै निर्णयहरूको स्तर कायम राख्न अनुमति दिन्छ। यौनिकताले हामीलाई अरूको मर्यादा पहिचान गर्न, तिनीहरूको लिंग र यौनिकताको बारेमा अन्य मानिसको छनौट बुझ्न र सम्मान गर्न पनि सोध्छ र समाजलाई हाम्रा निर्णयहरूलाई पनि सम्मान गर्न प्रोत्साहित गर्दछ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले पनि अन्य व्यक्तिहरूले झै समाज, चिकित्सा प्रतिष्ठान, अन्य प्रणाली र आफ्नो शरीरमाथि स्वामित्व महसुस गर्ने तरिका राम्ररी बुझ्छन्। वृहत्त यौनिकता शिक्षाले युवाहरूलाई यौनिकता जीवनको प्राकृतिक, सामान्य र स्वस्थ भाग हो भन्ने कुरा सिकाउँछ । यसले मूल्यमान्यतामा आधारित यौन शिक्षा प्रदान गर्दछ जहाँ युवाहरूलाई उनीहरूको व्यक्तिगत मूल्यहरू साथै उनीहरूको परिवार र समुदायका मूल्यहरू अन्वेषण र परिभाषित गर्ने अवसर हुन्छ।यसले मानव विकास, सम्बन्ध, पारस्परिक कौशल, यौन अभिव्यक्ति, यौन स्वास्थ्य र, समाज र संस्कृति सहित यौनिकता-सम्बन्धित विषयहरूको विस्तृत श्रृंखला समावेश गर्दछ। सामान्यतया, वृहत्त यौनिकता शिक्षाले यौन र अपाङ्गताको बारेमा रहदैँ आएका मिथ्याहरू कम गर्ने, र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले यौन

अनुभव गर्न सक्ने तरिकाहरू सहित सहमति र यौनिकता बारेमा कुरा गर्दछ ।

यौनिकता भनेको यौनसम्पर्क, सम्बन्ध वा यौन क्रियाकलाप मात्र होइन। यौनिकता भनेको,

- महिला वा पुरुष हुनु, र कसरी महिला र पुरुषहरू उस्तै छन् र तिनीहरूले हेर्ने र व्यवहार गर्ने तरिकामा फरक छन् ।
- हामी हाम्रो शरीर र एक अर्कासँग हाम्रो सम्बन्धलाई कसरी हेर्छौं
- हामी कसरी हुर्कन्छौं र उमेरसँगै परिवर्तन हुन्छौं
- हामी महिला र पुरुष (केटी र केटा) लिंगको रूपमा को हौं
- सामिप्यता
- हामी कसरी प्रजनन गर्छौं

यौनिकता मानव जीवनको एक महत्त्वपूर्ण भाग हो र स्वस्थ यौनिकता व्यक्तिको समग्र स्वास्थ्य र जीवनको महत्त्वपूर्ण भाग हो।यौनिकता यौनसम्पर्क भन्दा पनि धेरै कुरा हो। हामी सबैले यौनिकतालाई फरक ढंगले व्याख्या गर्ने र अनुभव गर्ने भएकाले, व्यक्तिगत अनुभव र पारिवारिक मूल्यहरू झल्काउने यौनिकताको बुझाइ विकास गर्न आवश्यक छ ।

२.४ अपाङ्गता भएका व्यक्ति प्रतिको सामाजिक धारणा

ऐतिहासिक रूपमा, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई अक्सर या त अलैंगिक वा यौन निषेधित रूपमा लिइएको छ, र यौन शिक्षालाई सामान्यतया उनीहरूकालागि अनावश्यक वा जोखिमपूर्ण पनि मानिन्छ। अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको अधिकार महासन्धिमा स्थापित अपाङ्गता भएका युवाहरूको मानवअधिकार कार्यान्वयन गर्न केही थोरै देशहरू मात्र अग्रसर रहेका छन् । अनुसन्धानले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू यौन हिंसाबाट असमान रूपमा

प्रभावित हुन्छन् र एचआईभी संक्रमणबाट बढी जोखिममा पर्न सक्छन् (Hughes et al., 2012) भन्ने कुराको सुझाव दिन्छ । अपाङ्गता भएका युवाहरूका लागि विद्यमान शिक्षाले अक्सर यौनलाई जोखीमका रूपमा चित्रण गर्छ, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको कामुकताको विगतका संरचनाहरूलाई समस्याग्रस्त रूपमा प्रतिध्वनित गर्दछ (Rohleder and Swartz 2012)। मानसिक, शारीरिक वा भावनात्मक रूपमा अपाङ्गता भएका युवाहरू पनि सामाजिक यौन प्राणी हुन् र उनीहरूलाई पनि जबरजस्ती र हिंसामुक्त आनन्ददायी र सुरक्षित यौन अनुभवहरू सहित स्वास्थ्यको उच्चतम स्तरमा आफ्नो यौनको आनन्द लिन, गुणस्तरीय यौन शिक्षा र SRH सेवाहरू पहुँच गर्नकालागि समान अधिकार छ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले पनि सबै व्यक्ति सरह विविध तरिकाले आफ्नो यौनिकता अनुभूति र अभिव्यक्त गर्न सक्छन्।

अपाङ्गता भएका वा नभएका कुनै पनि व्यक्तिलाई माया, आत्मीयता, स्वीकार्यता र साथ् आवश्यकता हुन्छ। अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले पनि यौनिकता सम्बन्धी विचार, भावना, धारणा अभिव्यक्ति गर्नुका साथै यौनिक व्यवहार र अभ्यास पनि गर्न सक्छन्। अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरीहरू तथा युवाहरूलाई विशेष गरि सन्दर्भ र उमेर सुहाउँदो यौनिकता शिक्षा प्रदान गर्दै स्वस्थ्य, सुरक्षितर आनन्दमयी यौनिक सम्बन्ध, व्यवहार र अभ्यासहरू अभिव्यक्ति गर्ने उनीहरू सक्षम छन् र यो उनीहरूको अधिकार हो भन्ने कुरा बुझ्याउन र विस्वास दिलाउन जरुरी छ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले यौनिक स्वतन्त्रता र अधिकारको सम्मान गर्नु पर्छ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू भित्र पनि धेरै अपाङ्गताको अवस्था अनुसार विभिन्न प्रकारका बर्गिकरण गरिएको छ र येही बर्गिकरण भित्र पर्ने केहि

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले साना बालबालिका जस्तो व्यवहार गर्छन् र उनीहरू अरु व्यक्ति प्रति निर्भर हुन्छन् भन्ने आम विस्वासले गर्दा पनि उनीहरू माया र रोमाञ्चित सम्बन्ध कायम गर्न सक्दैन भन्ने धारणा विकास भयेको हुन सक्छ। कुनै पनि प्रकारको अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू यौनिक स्वतन्त्रतार र अधिकारको सम्मान गर्नु पर्छ।

कुनै पनि व्यक्तिबीच स्वस्थ्य र आपसी समझदारीमा आधारीत सम्मानपूर्ण व्यवहार प्रबर्द्दन गर्न यौनिकता सम्बन्धी शिक्षा, सीप र अभ्यास महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिले आफ्नो यौनिक व्यवहार र अभिव्यक्ति प्रदर्शन गर्दा उनीहरूलाई अधिक यौनिक चाहना भएर वा यौन व्यवहारका सवालमा आत्मनियन्त्रण नभएको भन्ने सामाजिक धारणा हुन सक्छ जुन एकदमै गलत छ। अपाङ्गता भएका व्यक्तिले यौनिक क्रियाकलाप गर्न असक्षम हुन्छन् र यौन आनन्द लिन सक्दैनन् भन्ने खालका गलत धारणा व्याप्त हुदा उनीहरूले यौनिक व्यवहार देखाएको खण्डमा अरुलाई असामान्य लाग्न सक्छ। बिशेषगरी अटीजम र बौद्धिक अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी र युवाहरूले आफ्नो यौन आनन्द लिने प्रक्रिया जस्तै हस्तमैथुन वा यौनिक स्पर्श गोपनीय रुपमा गर्नु पर्छ भन्ने कुराको चेतना नहुन सक्छ। यसो भन्दैमा उनीहरूले गरेको क्रियाकलापलाई अप्राकृतिक भन्न मिल्दैन तर येही कुरालाई लिएर समाजले उनीहरूप्रति नकारत्मक दृस्टीकोणले हेर्न र व्यवहार गर्न सक्छन्। तसर्थ अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई यौनिकता सम्बन्धी शिक्षा र सीप प्रदान गर्न अति महत्त्वपूर्ण हुन्छ जसले गर्दा उनीहरूले स्वस्थ्य र सम्मानपूर्ण तरिकाले आफ्नो यौनिक अभिव्यक्ति गर्न सक्षम हुनेछन्।

यौनिकतामा शरीर र मस्तिष्क दुबै संलग्न हुन्छ ।

यौनिकता शरीरसंगमात्र जोडिदैन, यसले हरेक पक्षलाई समेटेको छ । त्यसैले अपाङ्गता भएका व्यक्तिको शारीरिक क्षमतासँग जोडेर मात्र उनीहरूको यौनिकता सम्बन्धी भ्रमात्मक कुरा गर्नु हुँदैन । मानिसहरूले यौन स्वास्थ्यलाई बुझ्ने तरिकाले उनीहरूले यौन स्वास्थ्यको बारेमा सिक्ने र कुरा गर्ने तरिकालाई असर गर्नेछ। विभिन्न प्रकारका अवसरहरू प्रदान गरेर, हामी विभिन्न दृष्टिकोणहरूको कदर गर्दै सम्मान र सम्बन्धलाई बढावा दिन सक्छौं।

२.५ समाजमा प्रचलित अपाङ्गता र यौनिकता सम्बन्धी मिथ्या तथा गलत धारणाहरू

⇒ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई यौनिकता शिक्षा प्रदान गर्न आवश्यकता छैन

⇒ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई यौन चाहाना हुदैन र उनिहरू यौनिक व्यवहार र क्रियाकलाप गर्न असक्षम हुन्छन्

⇒ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूबीच यौनिक निकटता सम्भब छैन

⇒ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू मायाको सम्बन्ध, रोमान्चित सम्बन्ध वा यौन साथि बनाउन र विबाहको सम्बन्ध कायम गर्न असक्षम हुन्छन्

⇒ अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरूले यौनिक आनन्द महसुस गर्न सक्दैनन्।

⇒ अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरू आफ्नो यौन आवश्यकता पूरा गर्न पूर्ण रूपमा अरूमा निर्भर हुनु पर्दछ।

⇒ अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरू अरूका लागि आकर्षणको केन्द्र बन्न सक्दैनन्।

⇒ अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरूका लागी यौनिकता र यौन शिक्षा आवश्यक छैन।

⇒ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले अपाङ्गता भएकै व्यक्तिसँग मात्र मायाको सम्बन्ध, रोमान्चित सम्बन्ध वा यौन साथि बनाउन र विबाहको सम्बन्ध कायम गर्नु पर्दछ

⇒ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले परिवार परिवार बसाउन र बच्चाबच्ची हुर्काउन सक्दैनन्

⇒ बौद्धिक अपाङ्गता र अटीसम भयका व्यक्तिहरूलाई यौन र यौनिकताका बारेमा शिक्षा प्रदान गरेमा उनिहरूले सार्वजनिक ठाउँमा पनि योनिक व्यवहार प्रदर्शन गर्न सक्छन्

⇒ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको मायाको सम्बन्ध, बिबाह गर्ने/नगर्ने र बच्चा जन्माउने वा नजन्माउने भन्ने कुराहरूमा अभिभावकले नै निर्णय लिने जिम्मेवारी हुन्छ

⇒ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई यौन जन्य हिंसा र दुर्व्यवहार हुने सम्भावना कम हुन्छ

⇒ अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरूले सुरक्षित यौन व्यवहार देखाउन सक्दैनन्।

⇒ अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरू अधिक यौनिक (Hyper-sexual) हुन्छन्।

२.६ वृहत्त यौनिकता शिक्षा:पृष्ठभूमी

किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको सुरक्षित र उत्पादनशील जीवनको तयारीमा लागि वृहत्त यौनिकता शिक्षा (CSE) ले केन्द्रीय भूमिका खेल्दछ, जहाँ अझै पनि उनीहरू लैङ्गिक-आधारित हिंसा (GBV) र लैङ्गिक असमानता, यौन हिंसा, लाञ्छना र भेदभाव, छिटो, जवर्जस्ती र बाल विवाह, एचआईभी र एड्स, यौन संचारित संक्रमण, अनिच्छित गर्भधारण जस्ता जोखिममा रहेका छन्। धेरै किशोरकिशोरी तथा युवाहरू यौनिकतासँग सम्वन्धित विषयवस्तुहरूमा आमाबाबु, र शिक्षकहरू लगायत समाजको मौनताले गर्दा

यौनिकताको बारेमा विवादास्पद, नकारात्मक र भ्रामक ज्ञान र धारणा विकास गर्ने जोखिम रहन्छ र उनीहरू यौन र यौनिकताका विषयलाई लिएर संकोच मान्ने र लजालु बन्ने पनि हुन सक्दछ। विशेषगरी अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरीहरू प्रति समाजले गर्ने व्यवहार र दृस्टीकोणले गर्दा उनीहरूमा यी जोखिमहरू अझ उच्च रहन्छ।

वृहत्त यौनिकता शिक्षाले किशोरकिशोरी र युवाहरूलाई: सही र उमेर-उपयुक्त ज्ञान, मनोवृत्ति र सीपहरू; मानव अधिकार, लैङ्गिक समानता र विविधता, र सुरक्षित, स्वस्थ, सकारात्मक सम्बन्धमा योगदान गर्ने दृष्टिकोण र सीपहरू सहित सकारात्मक मूल्यहरू विकास गर्न सक्षम बनाउँछ। वृहत्त यौनिकता शिक्षा महत्त्वपूर्ण छ किनभने यसले किशोरकिशोरी र युवाहरूलाई सामाजिक मान्यताहरू, सांस्कृतिक मूल्यहरू र परम्परागत विश्वासहरूलाई विश्लेषण गर्दै सकारात्मक धारणा निर्माण गर्न र साथीहरू, मायाको जोडीहरू, अभिभावकहरू, शिक्षकहरू लगायत अन्य वयस्कहरूसँगको सम्बन्धलाई राम्रोसँग बुझ्न र व्यवस्थापन गर्न पनि मद्दत गर्न सक्छ ।

२.७ वृहत्त यौनिकता शिक्षा (CSE) भनेको के हो?

वृहत्त यौनिकता शिक्षा (CSE) यौनिकताको बौद्धिक, भावनात्मक, शारीरिक, व्यावहारिक र सामाजिक पक्षहरूको बारेमा सिकाउने र सिक्ने पाठ्यक्रममा आधारित प्रक्रिया हो। यसले किशोरकिशोरी र युवाहरूलाई यौनिकता सम्बन्धी ज्ञान, सीप, मनोवृत्ति र मूल्यहरू प्रदान गर्ने लक्ष्य राख्दछ जसले उनीहरूको स्वास्थ्य, कल्याण र मर्यादा अनुभूती गर्न; सम्मानजनक सामाजिक र यौन सम्बन्ध विकास गर्न; आफ्नो छनौटले आफ्नै र अरूको कल्याणलाई कसरी असर गर्छ भनेर विचार गर्न, बुझ्न र जीवनभर आफ्नो अधिकारको संरक्षण सुनिश्चित गर्न सशक्त बनाउँदछ। ।

Figure 1: यौनिकता

२.८ वृहत्त यौनिकता शिक्षाको महत्त्व र आवश्यकता

वृहत्त यौनिकता शिक्षा प्रजनन, स्वास्थ्य तथा अन्य जोखिम र रोग तथा संक्रमणहरू बाहेक अरु धेरै विषयहरू समेट्छ

गुणस्तरीय, उमेर र विकास सुहाउँदो यौनिकता शिक्षाको अभावले किशोरकिशोरी र युवाहरूलाई अस्वस्थ्यकर हिंसायुक्त सम्बन्धमा पर्न सक्छन् र हानिकारक यौन व्यवहार र यौन शोषणको जोखिममा पर्न सक्छन् । वृहत्त यौनिकता शिक्षाले सम्बन्ध र यसका जोखिमका फराकिला पक्षहरू,

जस्तै लैङ्गिक र शक्ति असमानता, सामाजिक-आर्थिक कारकहरू, जातियता, HIV को स्थिति, अपाङ्गताको अवस्था , यौन अभिमुखीकरण र लैङ्गिक पहिचान जस्ता सामाजिक र सांस्कृतिक कारकहरू बारे विषयहरू समावेश गर्दछ, जुन महत्त्वपूर्ण छ ।साथै प्रजनन स्वास्थ्य समस्या, असुरक्षित यौन व्यवहार, विभिन्न हिंसा र जोखिमहरूको रोकथाम, अस्वस्थकर सम्बन्धको पहिचान लगायत थुप्रै विषयहरू वृहत्त यौनिकता शिक्षाले समेट्छ।

वृहत्त यौनिकता शिक्षाले अस्वस्थ्यकर सम्बन्धहरू, अनिच्छित गर्भधारण, यौन संक्रमण र एच.आईभी बाट बच्ने उपायहरू बारे जानकारी प्रदान गर्दछ

वृहत्त यौनिकता शिक्षाले मानिसहरूलाई कहिले र कुन व्यक्तिसँग आत्मीयता वा यौन सम्बन्ध राख्ने भनेर छनोट गर्ने अधिकारलाई बढावा दिन्छ। यसले यौनिकता सम्बन्धि आफुले गरेको छनौट प्रति जिम्मेवार हुदै अरु व्यक्तिको यौनिकता सम्बन्धी छनौट र निर्णयलाई पनि सम्मान गर्न सिकाउछ। वृहत्त यौनिकता शिक्षा अन्तर्गत कसैले सावधानीपूर्वक यौन सम्बन्ध कायम गर्ने निर्णय लिइसकेपछि - यौन सम्पर्क वा अन्य यौन गतिविधिहरूमा समावेश हुन सक्ने घनिष्ठ सम्बन्धहरूको लागि युवाहरूलाई तयार पार्दै सुरक्षित यौन सम्बन्धलाई सम्बोधन गर्दछ । किशोरकिशोर तथा युवाहरूलाई यौनिकता शिक्षा अन्तर्गत यौनका शारीरिक पक्षको कुरा हरू मात्र नगरेर सम्बन्ध र भावनाका कुराहरू, यौनिकता सम्बन्धी प्रभाबकारी संचार र निर्णय क्षमताका विषयहरू पनि विस्तृत रुपमा समेटिएको हुन्छ।

यसका साथै किशोरकिशोरी तथा युवाहरूलाई अनिच्छित गर्भधारण, यौन संक्रमण र एच.आईभी बाट बच्ने उपायहरू बारे जानकारी प्रदान गर्दछ।उनीहरूलाई पनि यौन दुर्व्यवहार वा हिंसासँग सम्बन्धित सेवाहरू, जस्तै मनो-सामाजिक सहायता, पोस्ट-एक्सपोजर प्रोफिलेक्सिस (PEP),

गर्भावस्था, यौन संक्रमण र एच.आईभी रोकथाम सेवाहरूका बारेमा जानकारी, र किशोरकिशोरी मैत्री युवा-मैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाहरू बारे पनि जानकारी प्रदान गर्दछ।

वृहत्त यौनिकता शिक्षाले सिकाई केन्द्रित दृष्टिकोण प्रयोग गर्दछ

परम्परागत रूपमा शिक्षकहरूले वा सहजकर्ताहरूले सिकाइ प्रक्रियाको 'निर्देशक' र विद्यार्थीहरूले शिक्षामा ग्रहणशील (प्रापक)को एकोहोरो भूमिका खेलेका छन्। विद्यार्थीहरूले यौनिकता शिक्षा सम्बन्धी व्यक्तिगत अनुभव र जानकारीसँग आलोचनात्मक रूपमा संलग्न भएर आफ्नै बुझाइ निर्माण गर्न वातावरण निर्माण गरेपछि उनीहरूले राम्रोसँग सिक्छन् र अनुभूति गर्छन्। सिकाइ प्रक्रिया व्यक्तिगत बृद्धिविकासको एक महत्त्वपूर्ण अङ्ग भएकाले , विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो यौनिकता सवालमा र समग्र जीवनको बारेमा अनुभूतिको स्तरमा सिकाई गर्ने विधि तथा अभ्यासहरू प्रयोग गर्न वृहत्त यौनिकता शिक्षाले प्रोत्साहित गर्छ।

विद्यालयहरूले वृहत्त यौनिकता शिक्षाको सिकाई प्रक्रियामा केन्द्रीय भूमिका खेल्छन्

किशोरकिशोरीहरूलाई हुर्कदै जादा उनीहरूको व्यक्तिव विकास देखि व्यक्तिगत तथा सामाजिक भूमिका र जिम्मेरवारीहरूलाई लिएर परिवार र सामाजिक संरचनाले प्रभाब परिरहेको हुन्छ। यौनिकता शिक्षा सम्बन्धित सिकाई प्रक्रिया पनि किशोरकिशोरीहरूले विभिन्न माध्यमबाट प्राप्त गरिरहेका हुन्छन् जुन अपर्याप्त हुन सक्छ। यसै सन्दर्भमा बिद्यालयमा आधारित यौनिकता शिक्षाको सिकाई प्रक्रियाले उपयुक्त वातावरण सिर्जना गर्न सक्छ।बिद्यालयमा स्वास्थ्य तथा सामजिक विषयका नियमित पाठयक्रममा यौनिकता शिक्षालाई किशोरकिशोरीमैत्री विधिहरू प्रयोग गरेर प्रभाबकारी ढङ्गबाट सिकाउन सकिन्छ र यसका साथै दौतरी शिक्षा जस्तै

प्रभाबकारी तरिका प्रयोग गरेर बिद्यार्थीहरू आफु आफु बीच पनि सिकाई प्रक्रिया गर्न सक्छन्।बिद्यालयस्तरमा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरीहरूलाई यौनिकता शिक्षा प्रदान गर्दा अपाङ्गतामैत्री विधि तथा सिकाई प्रक्रिया अपनाउन जरुरी हुन्छ।

अनौपचारिक र समुदाय-आधारित संरचनाहरू पनि पाठ्यक्रम-आधारित वृहत्त यौनिकता शिक्षा प्रदान गर्न आवश्यक छ

अपाङ्गता भएका धेरै किशोरकिशोरी तथा युवाहरू विधालय शिक्षाको पहुँचबाट टाढा रहेको हुनाले पाठ्यक्रम-आधारित वृहत्त यौनिकता शिक्षा उनीहरू सम्म पुऱ्याउन सामुदायीक संरचना र संघ-संस्था मार्फत सहजीकरण र पहल गरिनुपर्छ।

२.९ वृहत्त यौनिकता शिक्षा (CSE): मुख्य ८ अवधारणाहरू

मुख्य अवधारणाहरू, विषयहरू र सिकाइ उद्देश्यहरूको लक्ष्य बालबालिका र युवाहरूलाई ज्ञान, मनोवृत्ति र सीपहरू प्रदान गर्ने हो, जसले उनीहरूलाई उनीहरूको स्वास्थ्य, कल्याण र मर्यादा महसुस गर्न; तिनीहरूबाट प्रभावित अरूको कल्याणलाई विचार गर्न सशक्त बनाउँदछ ।

Figure 2: वृहत्त यौनिकता शिक्षा (CSE) Source: UNFPA

खण्ड ३

वृहत्त यौनिकता शिक्षामा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको पहुँच

३.१ पृष्ठभूमी

वृहत्त यौनिकता शिक्षामा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको पहुँचको कुरा गर्दा पहुँचका विभिन्न आयामहरूको विश्लेषण गर्न जरुरी हुन्छ। यस भित्र पहुँचयुक्त यौनिकता शिक्षाको चेतना र सूचनाका तहमा मात्र नभएर पहुँचयुक्त संचार सामाग्रीहरूको व्यापक प्रकाशन, उत्पादन र प्रयोग, यौनिकता शिक्षासँग सम्बन्धित व्यावहारिक सीप तथा क्षमता अभिवृद्धिका अवसरमा पहुँच, लैङ्गिक तथा यौनजन्य हिंसामा परेको खण्डमा कानुनी उपचार तथा न्यायको पहुँच, पहुँचयुक्त किशोरकिशोरीमैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य परामर्श तथा सेवाहरूको विषय पनि पर्दछ।

वृहत्त यौनिकता शिक्षामा अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको पहुँच अभिवृद्धि गर्न विभिन्न पहुँचयुक्त र समावेशी वृहत्त यौनिकता शैक्षिक योजना कार्यान्वयनमा ल्याउनु आवश्यक छ भने समावेशी शिक्षाको मूल्य-मान्यता अनुरूप अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूलाई सूचना, शिक्षा, तालिम, स्वास्थ्य सेवा, परामर्श सेवा, कानुनी सेवा लगायत पहुँचका सबै आयामहरूमा जोड्न आवश्यक रहेको छ।

अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूलाई वृहत्त यौनिकता शिक्षामा अर्थपूर्ण पहुँच पुर्‍याउनका निमित्त (IMBR) मोडल को ढाँचा अपनाउन सकिन्छ।

INFORMATION	सूचना	के?
MOTIVATION	उत्प्रेरणा	किन?
BEHAVIOURAL SKILLS	व्यावहारिक सीप	कसरी?
RESOURCES	श्रोतहरू	कहाँ?

यस ढाँचा अन्तर्गत किशोरकिशोरी तथा युवाहरूलाई यौनिकता शिक्षा सम्बन्धी के सूचना दिने, यौनिकता शिक्षा प्राप्त गर्न किन उत्प्रेरित हुने, यौनिकताका सवालमा व्यावहारिक तथा जीवनउपयोगी सीपहरू कसरी प्राप्त गर्ने र कहाँ गएर स्वास्थ्य तथा परामर्श सेवाहरूको श्रोतमा जोडिने भन्ने कुराहरूलाई लक्षित गर्दछ।

३.२ वृहत्त यौनिकता शिक्षामा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको पहुँचका लागि विभिन्न आयामहरू

Figure 3: वृहत यौनिकता शिक्षामा पहुँच

३.३ क्षमता विकास

अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूसँग तालिम व्यवस्थापन र सहजीकरण गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरूः

अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूसँग काम गर्दा उनीहरूको अपाङ्गताको वर्गीकरण र अवस्था अनुसार सिकाईको वातावरण निर्माण गर्नु पर्दछ। अपाङ्गता भएका हरेक व्यक्तिको बिशिष्ट किसिमको अवस्था र आवश्यकताहरू हुन्छन्।यी अवस्था र आवश्यकताहरूलाई मध्यनजर गर्दै सहजीकरणका विधि तथा तरिकाहरू पहिचान, छनौट र प्रयोग गरिनुपर्दछ।

जुन विधि शारीरिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई उपयुक्त हुन्छ त्यो विधि दृष्टिविहिन व्यक्तिलाई उपयुक्त नहुन सक्दछ। विशेषगरी सिकाईमा कठिनाई भएका (अटिसम र बौद्धिक अपाङ्गता भएका) किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको कुनै पनि सिकाई प्रक्रियामा विषयवस्तु, विधि र सिकाईको समय आफ्नै आवश्यकताहरू हुन सक्छन्। कुनै पनि अपाङ्गता भएका व्यक्ति सिकाई प्रक्रियामा सकृयतापुर्वक पुर्बक सहभागी हुन सक्छन् ।यौनिकताका विषयवस्तु अनुसार पनि फरक विधि र रणनीतिहरू अपनाउन पर्ने हुन्छ। उदाहरणको लागि, यौनिकता शिक्षा अन्तर्गत मित्रता, माया र रोमाञ्चित सम्बन्धहरू बारे सिकाई गर्दा छलफल र प्रस्तुति विधि वा घटना अध्ययन विधि उपयुक्त हुन सक्छ भने प्रजनन् प्रणाली र प्रक्रिया बारी सिकाई चित्र प्रदर्शन विधि प्रयोग उपयुक्त हुन्छ सक्छ। विशेषगरी अटिसम र बौद्धिक अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरीलाई किशोरवस्थामा आउने शारीरिक परिवर्तनहरू, परिवार नियोजनका साधन वा प्रजनन् अङ्गहरू बारे सिकाउदा दृश्य, चित्र, भिडियोको प्रयोग उपयुक्त हुन्छ सक्छ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले सहजरुपमा पहुँच र प्रयोग मिल्ने वृहत्त यौनिकता शिक्षासँग सम्बन्धित तालिम सहजीकरण सूचना र सामग्रीको

व्यवस्थापन पनि गरिनुपर्दछ। वृहत्त यौनिकता शिक्षा सम्बन्धी तालिम सहजीकरण गर्दा र सामग्री विकास गर्दा तल उल्लेखित कुराहरूलाई ध्यान दिनपर्दछ।

पाठ्य सामग्रीहरू, सूचना, शिक्षा र सन्चार सामाग्रीहरू निर्माण गर्दा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी र युवाहरूलाई सहज हुनेगरी अत्यनन्त सरल भाषाको प्रयोग गर्नुपर्दछ।

वाक्यहरू सँगसंगै यौनिकता शिक्षा सम्बन्धी चित्रहरू प्रयोग गरिएको पाठ्य सामग्रीहरू, सूचना, शिक्षा र सन्चार सामाग्रीहरूको निर्माण र प्रयोग गर्नुपर्दछ।

अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी र युवाहरूलाई उपयुक्त हुने ठुला छापा, ब्रेल, बिधुतिय माध्यम, साङ्केतिक भाषा दोभाषे, क्याप्सनिङ् भएको, सचित्र सामग्री, सरल भाषाका सामग्री आदिको प्रयोग गर्नुपर्दछ।

तालिम सहजीकरणको स्थान छनौट गर्दा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई पहुँचयुक्त भौतिक संरचना हुन पर्दछ।आवतजावत गर्दा धारिलो पिल्लर, झ्यालका पल्लाहरू वा अन्यवस्तु को अवरोध हुनुहुदैन। यसका साथै शौचालय पनि सजिलै आवतजावत गर्न मिल्ने स्थान छनौट गर्न पर्दछ।

बौद्धिक अपाङ्गता र अटीसम भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूका लागि तालिम संचालन र सहजीकरण गर्दा सहजरुपमा सिकाई गर्न पर्याप्त समयको व्यवस्थापन (२ दिनको तालिम हो भने ४ दिनको बनाउन पर्ने हुन सक्दछ) गर्नु पर्दछ। सहजरुपमा सिकाई गर्नका लागि अभिभाबकको संग्लनता र सहभागीता पनि हुन पर्दछ र विषयवस्तुलाई सरल रुपमा दोहोर्याएर सिकाउन पर्दछ। यसका लागि चित्र र भिडियोको प्रयोग, भूमिका अभिनय र नमूना प्रस्तुतिकरण जस्ता विधिहरू उपयुक्त हुन सक्दछ।

अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी र युवाहरूलाई लक्षित गरेर तालिम आयोजना र संचालन गर्दा अपाङ्गताको बर्गिकरण अनुसार सहभागी छनौट गर्दा उपयुक्त हुन्छ। बिशेषगरी बौद्धिक अपाङ्गता र अटीसम भएका व्यक्तिहरूको लागि छुटै समूह बनाएर विशिष्ट रुपमा तालिम संचालन गर्दा केन्द्रित र प्रभाबकारी हुन्छ।

दृष्टी सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूसँग वृहत्त यौनिकता सम्बन्धी सत्र संचालन चित्र तथा भिडियो प्रदर्शन विधि उपयुक्त हुदैन। उदाहरणका लागि परिवार नियोजनका साधनहरूबारे जानकारी दिदा विभिन्न साधनहरूनै उपलब्ध गराएर स्पर्शको माध्यमबाट त्यो साधनको बारे र प्रयोग गर्ने विधि प्रभाबकारी रुपमा बुझ्न सकिन्छ। यसका साथै प्रजनन् अङ्ग, प्रजनन् प्रणाली र प्रक्रिया, महिनावारी चक्र लगायत धेरै विषयहरू क्ले मोडलको प्रयोग ले नमुना निर्माण गरेर स्पर्शको माध्यमबाट प्रभाबकारी रुपमा बुझ्न सकिन्छ। वृहत्त यौनिकता सम्बन्धी विभिन्न अवधारणाहरूलाई समेटेर अडियोमार्फत घटना अध्यन्न र विश्लेषण विधि मार्फत सिकाई प्रभाबकारी बनाउन सकिन्छ।

अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको समूहसँग काम गर्दा उनीहरूका विशेष आवश्यकताहरू र सरोकारहरूलाई अनुकूलन गर्न आवश्यक हुन्छ।

३.३.१ अपाङ्गता भएका व्यक्ति समावेशी तालिम कार्यक्रम सञ्चालन गर्न विचार गर्नुपर्ने प्रमुख मुद्दाहरू

तालिम कार्यक्रममा समावेशीकरणका मूलभूत पक्षहरू

साझा	सिकाइमा सीमितता/ अवरोध भए	शारीरिक सीमितता / भौतिक अवरोध भए	सञ्चारमा सीमितता / अवरोध भए	दृष्टिसम्बन्धी सीमितता / अवरोध भए

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू अनुकूल तालिम सामाग्री र आवश्यकता सम्बोधन हुने गरी तालिम सञ्चालन गर्ने स्थानको छनोट गर्नुपर्दछ । अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको सिकाइ आवश्यकता र विशेष आवश्यकता बुझेका सहजकर्ताहरू तयार गरिनुपर्दछ । तालिमको विषयवस्तुहरू अनुकुल तालिम पूर्व नै व्यवस्था गर्नुपर्दछ। सहजकर्तामा अपाङ्गताको	सरल भाषाको सामाग्री विकास गर्ने पटकपटक सिकाउने सचित्र सामाग्री प्रयोग गर्ने अभिभावक व्यक्तिगत सहयोगी समेत समावेश गरी तालिम सञ्चालन गाढा रङ्ग नलगाएका कोठामा तालिम आयोजन गर्ने व्यवहारिक अभ्यास, खेलौना, चित्र र मोडलहरूको उपयोग सहभागीको सिकाइ आवश्यकता अनुकूल	शारीरिक अवस्था अनुकूल सत्रहरूको ढाँचा खेल तथा अन्य सहभागीतामूलक क्रियाकलाप सबैका लागि हुने गरी गर्ने । खुल्ला र ह्विलचियर आउजाउ गर्न सक्ने ठाँउ (शौचालय प्रवेशद्वार, कुर्सी, टेबुल) भुँइमा वा कुर्सीमा बस्ने विकल्पको छनोट गर्ने व्यवस्था गर्ने शारीरिक / भौतिक सीमितता/ अवस्था अनुरूप आवश्यक पर्ने लेखन सामाग्री टेबल कुर्सी समयसमयमा	दोभासे क्याप्सन गर्ने व्यक्ति टेकटाइल दोभासे नवीनतम प्रविधिको व्यवस्था सामान्यभन्दा ढिलो गतिमा सञ्चार गर्ने पर्याप्त समयको व्यवस्था सचित्र सामाग्री प्रयोग सञ्चारमा बमधा नहुने स्थान छनोट सहजकर्ता र सहभागीबीच भौतिक बाधारहित कक्षा तालिम स्थानमा पर्याप्त सूचना, जानकारी सूचक बोर्ड भएको हुनुपर्छ । जस्तैः धारा, शौचालय, हलमा प्रयोग हुने सङ्केत।	ठूला छापा, ब्रेल तथा नवीनतम सूचना प्रविधिको उपयोग दृष्टिसम्बन्धी सीमितता भएकाहरूलाई अनुकूल सत्रहरूको ढाँचा खेल तथा अन्य सहभागितामूलक क्रियाकलाप दृष्टिसम्बन्धी सीमितता भएकाहरूलाई अनुकूल हुने गरी गर्ने । सहभागी सबैलाई दृष्टिसम्बन्धी सीमितता भएकाहरूलाई उपयुक्त हुने गरी सहभागी हुने व्यवस्था मिलाउने । व्यावहारिक अभ्यास, खेलौना, इम्बोज्ड चित्र र

विभिन्न पक्षाहरूको बारेमा जानकारी हुनुका साथै सृजनाशील हुनु आवश्यक छ । अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई अन्य व्यक्तिहरूसँग सहभागी गराउँदा बराबरी गरी मिसाएर राख्नुपर्छ (छुट्टै राखिनुहुन्न)	तत्काल आवश्यक भए फेरबदल गर्ने । सञ्चार बोर्डको माध्यमबाट सञ्चार गर्ने व्यक्तिहरूका लागि छुट्टै सिकाइ सामाग्री बनाउने ।	ब्रेकको व्यवस्था गर्ने । शारीरिक अवस्थाअनुसारको व्यक्तिगत सहयोगी सेवाको उपलब्धता (तालिम अवधिमा)	सञ्चारको विशेष आवश्यकतामा सहयोगी सेवाको उपलब्भता (तालिम अवधिमा)	मोडलहरूको उपयोग गर्ने । तालिम स्थानमा दृष्टिसम्बन्धी सीमितता भएकाहरूलाई उपयुक्त हुने गरी पर्याप्त सूचना जानकारी सूचक बोर्ड भएको हुनुपर्छ वा पर्याप्त अभिमुखीकरण गरिनुपर्छ ।

३.३.२ तालिम सहजीकरण योजना निर्माण

तालिम पूर्व के गर्ने? विषयवस्तुको तालिका तयार गर्नुहोस् ।

यहाँ केहि प्रश्नहरू र उदाहरणहरू छन् जसले तपाईंलाई आफ्नो **POST(Purpose, Outcome, Structure and Time)** परिभाषित गर्न मद्दत गर्दछ:

उद्देश्य **(Purpose):** तपाई के हासिल गर्न चाहनुहुन्छ? सत्र किन आवश्यक छ?

नतिजाहरू **(Outcomes):** सत्रको उद्देश्य के हो? तपाईं सत्रको अन्त्यमा के परवर्तन भएको हेर्न चाहनुहुन्छ?

ढाँचा र समय **(Structure and Time):** सत्र योजनाको ढाँचाले समय सीमा, गतिविधि, तयारी र सामग्रीका साथै जिम्मेवार/नेतृत्व सहजकर्ता को हो भनेर वर्णन गर्दछ।

३.३.३ सहजकर्ताको रूपमा गर्न हुने र गर्न नहुने उपयुक्त व्यवहार

गर्न हुने (गर्नुहोस्)

- तालिम सहजीकरणका मूल्यहरू जान्नुहोस्
- नेपाल सरकारले बर्गिकरण गरेअनुसार अपाङ्गताको बर्गिकरण बारे पूर्ण जानकारी राख्नुहोस्।
- विभिन्न किसिमका अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरूप्रति गर्ने व्यवहार र बोलिने शब्दावलीहरूको
- तपाईंले काम गर्ने सांस्कृतिक सन्दर्भ र सोही अनुसार कसरी व्यवहार गर्ने भनेर जान्नुहोस्
- अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरूप्रति आवश्यकता अनुसार खुला दिमाग र लचिलो हुनुहोस्
- सबै सहभागीहरूलाई समान रूपमा व्यवहार गर्नुहोस्
- खुला र पारदर्शी सञ्चार निर्माण गर्नुहोस् र आत्मविश्वासी बन्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्
- सहभागीहरूको गोपनियताको सम्मान गर्नुहोस् सम्मानजनक भाषा प्रयोग गर्नुहोस्
- कुनै पनि गतिविधिको लागि सहमति खोज्नुहोस् र विश्वास निर्माण गर्नुहोस्
- कठिन परिस्थितिहरूमा शान्त रहनुहोस्
- अरूको चासो सुन्नुहोस्
- युवाहरूका लागि निर्णय गर्नुको सट्टा मिलेर समाधान खोज्नुहोस्

- प्रोटोकलहरू जान्नुहोस् र (शङ्कास्पद) दुर्व्यवहारको अवस्थामा कसलाई मद्दत माग्ने गर्नुहोस्।

गर्न नहुने (नगर्नुहोस्)

- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको अपाङ्गतालाई लिएर दयाभाब प्रदर्शन गर्दै फरक व्यवहार गर्ने
- कुनै सहभागीको अपाङ्गताको अवस्थालाई लिएर होच्याउने वा गलत व्यबहार गर्ने
- सहभागीहरूसँग रक्सी वा धुम्रपान पिउने वा (मध्यपान र धुम्रपान गर्दा फोटोहरू सार्वजनिक गर्ने)
- अनुमति बिना फोटो अपलोड गर्ने
- आफ्नो इच्छा विरुद्ध केहि गर्न बाध्य पार्ने
- व्यक्तिगत सम्बन्धमा हस्तक्षेप गरेर समूहमा द्वन्द्व उत्पन्न गराउने
- आफ्नो स्वार्थमा सहभागीहरूलाई हेरफेर गर्ने
- आफ्नो असक्षमताको आधारमा अरूलाई अपमानित गर्ने
- धम्की दिने र ब्ल्याकमेल गर्ने
- गोपनीयता तोड्ने (आवश्यक नभएसम्म)
- गल्तीहरूको लागि दोषारोपण/हाँस्ने, औंला देखाउने र खराब कुरा बोल्ने
- समूहमा एकअर्काप्रति धम्की र अपमानजनक व्यवहार स्वीकार गर्ने
- सहकर्मी/सहभागीहरूको अनलाइन सेक्सिङ/ग्रूमिङ/धम्की दिने
- यौन उत्पीडन र चिढ्याउने
- कामको क्रममा वा युवाहरूसँग रक्सी पिउने
- लागूपदार्थको प्रयोग

३.३.४ मूल्याङ्कन

तालिमको अन्त्यतिर तपाईंले सहभागीहरूको प्रतिक्रिया सङ्कलन गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। तपाईंको प्रशिक्षणले आफ्नो उद्देश्यहरू पूरा गरेको छ र प्रशिक्षणको उद्देश्यहरू पूरा भएको छ वा छैन भनेर बुझ्न यो आवश्यक छ। यसबाहेक, तिनीहरूको प्रतिक्रियाले तपाईंलाई कुन कुराले राम्रो काम गर्यो र तपाईंले आफ्नो अर्को प्रशिक्षण सुधार गर्न के परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने नयाँ अन्तरदृष्टि प्रदान गर्न सक्छ। तालिम मुल्यांकनका लागि निम्न विधिहरू अपनाउन सकिन्छ।

- पुर्व तथा पश्चात फारम
- तालिम तथा सहजकर्ता मुल्यांकन फारम
- सहभागीहरूको अडियो /भिडियो मार्फत पृष्ठपोषण
- सहभागी मार्फत तालिमको गुणात्मक विस्लेषण
- व्यक्तिगत अनुभब कथन
- स्व-मुल्यांकन विधिको प्रयोग
- सिकाईसम्बन्धी कठिनाई भएका (जस्तै बौद्धिक तथा अटिजम) किशोरकिशोरीहरूको हकमा निरन्तर सिकाई मूल्याङ्कन पद्धती

३.४ बिद्यालयमा आधारित यौनिकता शिक्षाको प्रवर्द्धन

युनेस्कोको एक अनुमान अनुसार सबै प्रकारको बिद्यालय र शैक्षिक तहहरूमा अपाङ्गता भएका बिद्यार्थीको सङ्ख्या १ प्रतिशत भन्दा कम रहेको छ र उनीहरू पनि वृहत्त यौनिकता शिक्षाको पहुँचबाट बाहिर रहने जोखिम उच्च रहेको छ। अहिले बिधालयको पाठ्यक्रममा आधारित यौनिकता शिक्षाले यौनिकता शिक्षाको समग्र अवधारणाहरूलाई समेट्न सकेको छैन र यसमा पनि अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरीहरूको मुद्धाहरू र बिशिष्ट आवश्यकताका विषयहरू परको कुरा रहेको छ।

विद्यालयमा आधारित यौनिकता शिक्षा कार्यक्रममा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको पहुँच पुऱ्याउन निम्न कुराहरूमा ध्यान दिन आवश्यक छ-

युनेस्कोको एक अध्ययन अनुसार बिद्यालयमा शिक्षकहरूले अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरीहरूलाई सहज रुपमा यौनिकता शिक्षा प्रदान गर्न तयारी पुगेको छैन। यसो हुनुको धेरै कारणहरू मध्ये एउटा कारण अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरीहरूले कक्षाकोठामा यौनिकताको विषयमा पढाउने बेला अनुपयुक्त व्यवहार प्रदर्शन गर्छन भन्ने धारणा रहेको पाइएको छ जुन धारणा बदल्न अतिआवश्यक रहेको छ।

- शिक्षकहरूलाई समाबेशी शिक्षाको मूल्यहरू सहित समावेशी शिक्षण र व्यवहार प्रदर्शन गर्न क्षमता अभिवृद्धि गरिनुपर्दछ।
- शिक्षकहरूलाई अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरूको आवश्यकताअनुसार यौनिकता शिक्षा प्रदान गर्न पहुँचयुक्त शिक्षण सामग्रीको प्रयोग गर्न पनि तालिम प्रदान गरिनु पर्दछ।
- स्वास्थ्य, सामाजिक, शारीरिक शिक्षा लगायतका विषयका पाठ्यक्रमहरूमा र विभिन्न शिक्षक श्रोत सामाग्रीहरूमा यौनिकता र अपाङ्गताको अन्तरसम्बन्धक सहित समग्र अपाङ्गता मुद्दाहरू समाबेश गरिनु पर्दछ।
- बिधालय भित्र यौनिकता शिक्षा पाठ्यक्रममा मात्र पढाएर हुदैन। अपाङ्गता भएका बिद्यार्थीको आवश्यकता र यौनिकता शिक्षा सिक्ने तरिकाहरू फरक हुन सक्दछ जसले गर्दा अरु बिद्यार्थी र शिक्षकहरूबाट पनि विभेधपूर्ण व्यवहार र लाञ्छनायुक्त दृष्टीकोण प्रदर्शन हुन सक्दछ। समानता र समावेशिताको मर्म सहित लाञ्छनारहित र पहुँचयुक्त शैक्षिक वातावरण विद्यालयमा कायम गरिनुपर्दछ।

- बृहत्त यौनिकता शिक्षासम्बन्धी बनेका पहुँचयुक्त अध्ययन सामाग्रीहरूको व्यवस्था गरेर अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरूलाई सो सामाग्रीहरू अध्ययन गर्न पहुँचयुक्त र सुरक्षित वातावरण निर्माण गरिनु पर्दछ।
- विद्यालयमा बन्ने क्लब तथा सञ्जालहरूमा अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरूको प्रतनिधित्व सुनिश्चितता गराउँदै विद्यालयका सम्पूर्ण गिविधीहरूमा उनीहरूको समावेशी र अर्थपूर्ण सहभागी सुनिश्चितता गराइनु पर्दछ।

३.५ समुदायमा आधारित यौनिकता शिक्षाको प्रवर्द्धन

अपाङ्गता भएका धेरै किशोरकिशोरीहरू विद्यालय शिक्षाको बाहिर रहेका छन् र उनीहरू यौनिकता शिक्षाको पहुँचबाट पनि वन्चित रहेका छन्। बिद्यालय शिक्षाको पहुँचमा रहेकाका किशोरकिशोरीहरूले पनि यौनिकता शिक्षा प्रभाबकारी रुपमा पाइरहेको अवस्था नहुन सक्छ। यसका लागि समुदायस्तर मा विभिन्न सरोकारवालाहरूको समन्वयमा यौनिकता शिक्षाको पहुँच अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी र युवाहरू माझ पुऱ्याउन जरुरी छ।

- अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरीहरूका लागि समुदायमा आधारित यौनिकता शिक्षाको पहुँच र प्रवर्द्धन निम्न तरिकाबाट गर्न सकिन्छ।
- यौनिकता शिक्षा सम्बन्धी तालिम, गोष्ठी, अभिमुखीकरण कार्यक्रम, पैरवीका कार्यक्रम, अभियान, चेतनामुलक कार्यक्रम तथा सेवामुखी कार्यक्रमहरू सरकारी निकायको समन्वयमा गैर सरकारी सँस्थाहरू, समुदायस्तरमा बाल समुह, किशोरी समुह, आमा समूह, महिला समुह, युवा समुह, सहकारी समूह र दौतरी समूह जस्ता सामुदायिक संरचनाहरू मार्फत गर्न सकिन्छ।यी संरचनाहरू मार्फत विभिन्न कार्यक्रमहरू गर्दा योजना बनाउने देखि कार्यान्वयन र मुल्यांकनको

तह सम्म अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अर्थपूर्ण सहभागिता सुनिश्चित गर्नु पर्दछ। यसरी समुदाय स्तरमा यौनिकता शिक्षाको कार्यक्रमहरू संचालन गर्दा उमेर र सन्धर्भ सुहाउँदो विषयवस्तु तथा विधिहरूको प्रयोग गर्नु पर्दछ।

- समुदायस्तरमा यौनिकता शिक्षाका कार्यक्रमहरू संचालन गर्दा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी हरूका लागि सुरक्षित वातावरणको निर्माण गर्नु पर्दछ। यौनिकता शिक्षाको कुरा गर्दा उनीहरू सहज र सुरक्षित महशुस गर्न अतिआवश्यक रहेको छ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्ति र यौनिकतालाई लिएर परम्परागत धारणा र मूल्यमान्यतालाई परिवर्तन गर्न कार्यक्रमहरूमा अभिभावकहरूको संलग्नता पनि सुनिस्चित गर्नु जरुरी छ।
- अपाङ्गताको गाम्भिर्यता, विद्‌यमान भौतिक तथा सामाजिक अवरोध र अन्य विविध कारणले सामुदायिकस्तरमा हुने कार्यक्रममा सबै किसिमका अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको सहभागिता नहुन सक्छ। यस्तो अवस्थामा प्रत्यक्ष परामर्श (Direct Counselling) अथवा दौतरी शिक्षक कार्यक्रम (Peer Education) विधी बढी उपयुक्त र प्रबावकारी हुन सक्छ। अझ समान प्रकृतीको अपाङ्गता भएका भएका किशोरकिशोरीलाई दौँतरीको रूपमा परिचालन गर्न सकेमा त्यो थप प्रभावकारी हुन सक्दछ।
- जटिल किसिमका अपाङ्गता भएका तथा सिकाईमा कठिनाई भएका किशोरकिशोरीहरूको हकमा पनि यहि विधी अवलम्बन गर्न सकिन्छ तर दौँतरी शिक्षक वा परामर्शकर्ता भने अपाङ्गताको प्रकृती, सिकाई विधी र सम्बन्धित किशोरकिशोरीको अवस्थाबारे पुर्ण जानकार र सम्वेदनशील हुनु नितान्त आवश्यक छ।

- अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूसँगै उनीहरूका अभिभावकहरू र हेरचाहकर्तालाई पनि बृहत् यौनिकता शिक्षामा समेटिनु उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ किनभने उक्त विषयवस्तूको बारेमा पूर्ण रूपमा जाकार भएको खन्डमा अभिभावक र हेरचाहकर्ताहरूले आफ्नो बालबालिका हरूलाई राम्रो सेवा, सहयोग र उत्प्रेरणा प्रदान गर्न सक्दछन्।

३.६ यौनिकता शिक्षा प्रवर्द्धनमा परिवारको भूमिका

अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूलाई यौनिकता शिक्षा सहज ढङ्गबाट सिकाउन परिवारको पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ। उनीहरूले परिवारका सदस्यहरूबाट प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष रुपमा सिकिरहेका हुन्छन्। बिशेषगरी बालवालिका तथा किशोरकिशोरकिशोरीहरूले सम्बन्धहरूका बारेमा, माया दर्साउने तरिकाहरू, लैङ्गिकता आधारित भूमिका तथा जिम्मेरवारीहरूका बारेमा परिवारका सदस्यहरूबाट हेरर र अनुभूति गरेरै सिकिरहेका हुन्छन् र अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरीको हकमा परिवारका सदस्यहरूले यौनिकता सम्बन्धी परम्परागत धारणा र मान्यतालाई त्यागेर आफ्नो बालबालिकाको यौनिकता सम्बन्धी निर्णय तथा व्यवहारहरूलाई सकारात्मक प्रभाब पर्ने भूमिका खेल्न पर्दछ।

अपाङ्गता भएका बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूका लागि यौनिकता शिक्षाका कार्यक्रमहरू संचालन गर्न परिवारको संग्लनताका लागि तल उल्लेखित तरिकाहरू उपयुक्त हुन सक्छन्।

अभिभावक केन्द्रित: आफ्नो बालबालिकाहरूलाई यौनिकता शिक्षा प्रदान गर्न अभिभाबकलाई तालिम दिने र क्षमता अभिवृद्धि गर्ने

अभिभावकको सहभागिता: अभिभावक र बालबालिकाहरूले संयुक्तरुपमा यौनिकता शिक्षाको सत्रहरूमा सहभागिता जनाउने र क्रियाकलापहरू पनि संगै गर्ने

अभिभावकको सहायता: घरमा बालबालिकाहरूको सिकाईबारे जानकारी राख्न र उनीहरूलाई थप जानकारी दिने वातावरण बनाउन अभिभावकहरूलाई यौनिकता शिक्षा र कार्यक्रमहरू बारे अभिमुखीकरण गर्ने

अभिभावकको नेतृत्वमा संचालित: अन्य अभिभावक वा बालबालिकाहरूलाई यौनिकता शिक्षा सम्बन्धी कार्यक्रमहरू संचालन गर्न अभिभावकहरूलाई सक्षम बनाउने

परिवारमा आधारित: परिवार भित्र अभिभावकहरूले एउटा निश्चित ढाँचाको कार्यक्रम मार्फत आफ्ना बालबालिकाहरूसँगै गित, संगीत, चित्र वा भिडियो मार्फत सिकाई गर्ने

३.७ यौनिकता शिक्षा प्रवर्द्धन गर्न सामाजिक सञ्जाल मार्फत अभियान

वृहत्त यौनिकता शिक्षा प्रबर्धन गर्न र अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरीहरूको यसमा व्यापक पहुँच पुऱ्याउन सामाजिक संजालको सदुपयोग महत्त्वपूर्ण हुन सक्छ। सामाजिक संजाल मार्फत यौनिकता शिक्षा सम्बन्धी सूचना, शिक्षा र संचार सामग्रीको प्रचार प्रसार मात्र नभएर अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरीहरूको नेतृत्वमा विभिन्न अभियानहरू संचालन गर्न सकिन्छ।

सामाजिक संजाल बाट अभियान कसरी संचालन गर्ने?

- अभियानको को मुद्दाको पहिचान र प्राथमिकीकरण गर्नुहोस जस्तै: (अपाङ्गता भएकी किशोरीले भोगेको यौन दुर्व्यवहारको घटना वा

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको यौनिकताका सवालमा भ्रम तथा गलत धारणा परिवर्तनका लागि अभियान)

- अभियानको लक्ष्य तथा उद्धेश्य निर्धारण गर्नुहोस
- लक्षित समूहको निर्धारण गर्नुहोस्
- अभियान संचालन गर्ने सामाजिक संजालको माध्यम (जस्तैः फेसबुक, युट्युब, टिकटक) छनौट गर्नुहोस्
- अभियानको मूल नारा, सन्देश, मागहरू तयार पार्नुहोस्
- अभियानको मद्दा प्रस्तुत गर्ने उपयुक्त विधिको पहिचान र निर्माण गर्नुहोस् (जस्तैः पोस्टर संदेश, चित्र सन्देश, उपयुक्त नाराको प्रयोग, अडियो/भिडियोको प्रयोग, व्यंगात्मक चित्र र संदेश, गोपनियताको सम्मान सहित सत्य घटना /केशको बारेमा कथन)

यसरी सामाजिक सञ्जालमार्फत अभियानहरू सञ्चालन गर्दा समावेशी विषयवस्तू र पहुँचयुक्ततालाई भने नजरअन्दाज गर्न हुँदैन। सामाजिक सञ्जालमा राखिने सबै तस्बिरहरूमा वैकल्पिक लिखित विवरण (Picture Description) दिने, छोटो URL राख्ने, ह्याशट्याागको प्रयोग गर्दा प्रत्येक अङ्ग्रेजि शब्दको सुरुको अक्षर क्यापिटलमा लेख्ने, भिडियो या अडियो सन्देश हाल्दा क्यापसनिङ र साङ्केतिक भाषा पनि राख्ने, सरल भाषामा क्यापसन लेख्ने आदिजस्ता नियमहरूलाई अनुशरण गर्नु पर्दछ।

३.८ पहुँचयुक्त सूचना, शिक्षा र संचार सामग्री

अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको बृहत्त यौनिकता शिक्षामा पहुँच पुऱ्याउनको लागी यस सम्बन्धमा बनेका सूचना, सञ्चार तथा शिक्षा सम्बन्धि सामाग्रीहरूलाई पहुँचयुक्त ढाँचा र भाषामा विकास गर्नु पर्ने हुन्छ। पहुँचयुक्त ढाँचा र भाषामा विकास गरिएका सामाग्रीहरूको प्राथमिक लक्षित वर्ग कुनै एक किसिमको अपाङ्गता वर्ग भए तापनि त्यसले अपाङ्गता

भएकासहित सबै किशोरकिशोरी तथा युवाहरूलाई उत्तिकै सहयोग गर्दछ। मुख्यतया, पहुँचयुक्त ढाँचाअन्तर्गत् निम्न ढाँचाहरू पर्दछन्-

ढाँचा	**प्राथमिक प्रयोगकर्ता**
ब्रेल	दृष्टिहिन
ठूलो छापा	न्यून दृष्टीयुक्त व्यक्तीहरू
अडियो	दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरू
साङ्केतिक भाषा	बहिरा
क्यापसनिङ	सुस्त-श्रवण
सरल भाषा र चित्रसहितको सामाग्री (Easy-to-Read)	सिकाईमा कठिनाई भएका व्यक्तीहरू (बौद्धिक अपाङ्गता भएका, अटिजम, मनोसामाजिक अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरू र अन्य सिकाईमा जटिलता भएका व्यक्तीहरू)

चित्रात्मक सामाग्रीहरू	बहिरा, सिकाईमा कठिनाई भएका व्यक्तीहरू
स्पर्श सामाग्री	श्रवन-दृष्टिविहिन, दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरू
डेजि	दृष्टीसम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरू, सिकाईसम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरू
भिडियो सामाग्री (साङ्केतिक भाषा, क्याप्सनिङ, अडियो डिस्क्रिप्सन र ट्रान्स्क्रिप्ट)	साङ्केतिक भाषा- भहिरा, क्यापसनिङ- सुस्त-श्रवन, अडियो डिस्क्रिप्सन- दृष्टिविहिन र ट्रान्स्क्रिप्ट- श्रवन-दृष्टिविहिन

उल्लेखित ढाँचामा कुनै पनि सामाग्री निर्माण गर्नको लागी सम्बन्धित क्षेत्रमा सकृय विज्ञ या संस्थाहरूसँग सहकार्य गरेर काम गर्नु बढी उपयोगी हुन्छ।

वर्तमान सन्दर्भमा डिजिटल प्रविधीको प्रयोग अत्याधिक भएको कारण डिजिटल प्लेटफर्ममा राखिने सामाग्रीहरू पनि पहुँचयुक्त र समावेशी हुनु नितान्त आवश्यक छ। कुनै पनि सामाग्रीहरू डिजिटल फर्म्याटमा बनाएर सबैका लागी साझा गरिदै छ भने त्यसको पहुँचयुक्तता सनिशषचितता गराउनु पर्दछ। त्यसको लागी वर्ड प्याकेजले नै उपलब्ध गराएका टूलहरूको प्रयोग गर्न सकिन्?सकिन्छ।

त्यस्तै, वेबसाइट तथा मोबाइल एप्लिकेसनहरूको पहुँचयुक्तता जाँच गरेर आवश्यक सुधार गर्नु पर्दछ। त्यसको अलवा, कन्टेन्ट डिपलर, वेबसाइट ह्यान्डलरलगायत सम्बन्दित सबैलाई डिजिटल पहुँचयुक्तताको सम्बन्धमा आवश्यक अभिमुखिकरण र तालिम प्रदान गरिनु पर्दछ जसले गर्दा उनीहरू पहुँचयुक्त डिजिटल कन्टेन्ट उत्पादन र पहुँचयुक्त प्लेटफर्ममको सुनिश्चितता गराउन सक्षम हुन्छन्।

३.९ अपाङ्गता समाबेशी किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवा

अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरीहरूलाई यौनिकता शिक्षाका साथै यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी परामर्श र सेवामा पनि पहुँच पुऱ्याउन आवश्यक रहेको छ। नेपाल सरकारले सूचित गरेको किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवा केन्द्रहरू लगायत निजि स्तरबाट संचालित स्वास्थ सँस्थाहरूबाट पनि किशोरीकिशोरी मैत्री तथा अपाङ्गता मैत्री व्यवहार, परामर्श र स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरिनु पर्दछ। अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरीहरूको पहुँचको कुरा गर्दा अपाङ्गताममैत्री भौतिक स्वास्थ्य संरचनाका साथै स्वास्थ्यकर्मीहरूले समावेशी र पहुँचयुक्त किसिमले यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा र परामर्श किशोरकिशोरी मैत्री ढङ्गबाट प्रदान गर्नु पर्दछ।

नेपाल सरकारको स्वास्थ्य मन्त्रालय अन्तरगतको अस्पतालमा आधारित एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र पनि देशका विभिन्न जिल्लाहरूमा संचालित रहेको छ। यस केन्द्रबाट किशोरकिशोरी तथा युवाहरूलाई लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा र यौन हिंसा घटना भएमा वा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी परिक्षण र उपचार गर्नु परेमा एकै ठाउँबाट स्वास्थ्य सेवा लगायत मनोसामाजिक परामर्श, कानुनी सेवा, सुरक्षित आवास, जीविकोपार्जन, पुनर्स्थापना जस्ता सेवाहरू दक्ष स्वास्थ्यकर्मीहरूबाट गोपनीय ढङ्गबाट प्रदान गरिन्छ। यस केन्द्रबाट प्रदान गरिने सेवाहरूमा

अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको पनि सरल र सहज पहुँच अनिवार्य रुपमा हुन पर्दछ।

पहुँचयुक्त र समावेशी यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा सुनिश्चितताको लागि निम्न पक्षहरूमा विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ-

- सकेसम्म पहुँचयुक्त भौतिक संरचनाको सुनिश्चितता गर्ने, सो हुन नसकेमा भुईँ तल्लामा उपयुक्त अनुकूलता कायम गराएर सहज र सरल ढङ्गबाट सेवा प्रवाह गर्ने,
- स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूलाई अपाङ्गताको बारेमा आवश्यक अभिमुखिकरण गराएर सुरक्षित र समावेशी ढङ्गले सेवा प्रवाह गर्न प्रोत्साहित गर्ने,
- खासगरी परामर्श सेवा प्रदान गर्दा अपाङ्गताको प्रकृतीलाई ख्याल गर्दै राम्रोसँग बुझाएर सेवा दिनु पर्छ, जस्तै, बहिरा व्यक्तीहरूलाई राम्रोसँग डेमोनस्ट्रेसन गराएर या लेखेर औषधिको बारेमा बुझाउने, दृष्टीसम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरूलाई औषधीको आकार छमाएर त्यसको बारेमा बुझाउने, बौद्धिक अपाङ्गताको हकमा समय दिएर उनीहरूको समस्या बुझ्ने र सरल शब्द र चित्रहरूको प्रयोगद्वारा आवश्क जानकारी दिने आदि।
- स्वास्थ्य संस्थामा राखिएका सूचना तथा शैक्षिक सामाग्रीहरू पहुँचयुक्त ढाँचामा पनि बनाउने र वितरण गर्ने,
- स्वास्थ्य संस्थामा आएर सेवा लिन नसक्ने अवस्था भएमा घरमा नै गएर आवश्यक सेवा दिने वातावरण बनाउने।

खण्ड ४

अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको बृहत्त यौनिकता शिक्षामा पहुँचका लागि विद्यमान वाधाहरूको सम्बोधन

हरेक किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको बृहत्त यौनिकता शिक्षामा पहुँच हुने कुरा राष्ट्रीय तथा अन्तराष्ट्रीय ऐनकानुन तथा नितिनियमहरूद्वारा सुरक्षित गरिसकेको अवस्थामा पनि अपाङ्गता भएकै कारण अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको त्यसमा सहज पहुँच कायम हुन सकिरहेको छैन। स्थानीय तह देखी संघीय तहसम्म नै हेर्ने हो भनेपनि अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई विभिन्न फरक फरक अवस्थामा उनीहरूको प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा तथा यौनिकताका बारेमा कुरा गर्दा अनेक बाधा अड्चनहरू देखा पर्दछन् । उनीहरू माथीको विभिन्न प्रकारको भ्रमात्मक विचार, मिथक वा पुर्वाग्रहीका कारणले यो अन्तर बढीरहेको हो । अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले CSEको पहुँचमा भौतिक तथा संरचनागत बाधाहरू, आर्थिक बाधाहरू, सांस्कृतिक र सामाजिक बाधाहरू, मनोवृत्ति बाधाहरू, सञ्चार अवरोधहरू जस्ता बाधाअड्चनहरूको सामना गर्नुपरेको छ ।

अपाङ्गता भनेको एक अवस्था हो। यो विद्यमान भौतिक, सामाजिक र सञ्चारजन्य अवरोधहरूको कारण अन्य व्यक्तिहरूसरह पूर्ण र प्रभावकारी रूपमा सामाजिक कृयाकलापमा सहभागी हुन नसकेको अवस्था हो तर हाम्रो समाजमा अपाङ्गतालाई अशक्तता या असक्षमताको पर्यायको रूपमा लिने र सोहिअनुसार व्यवहार गरिनाले अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरू मूलप्रवाहिकरणमा आउन सकिरहेका छैनन्। एकातिर अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरूलाई समाजले कल्याणकारी दृष्टिकोण (Charity Model) को रूपमा हेर्ने तथा अर्कोतर्फ यौनलाई खूलस्त रूपमा नस्विकार्नाले अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरीहरूको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यको सवाल परिवार,

समाज तथा राज्यको प्रमुख प्राथमिकताको विषयको रूपमा आउन सकेको छैन।

अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको बृहत्त यौनिकता शिक्षामा पहुँच कायम गराउन थुप्रै अवरोधहरू विद्यमान छन् जसलाई देहायबमोजिम सङ्ग्रहित गरेर बुझ्न सकिन्छ-

४.१ भौतिक तथा संरचनागत् बाधा/अवरोधहरू (Physical and Structural Barriers)

यसअन्तर्गत् निम्नानुसारका अवररोधहरूलाई समेट्न सकिन्छ -

- विद्यालय, पुस्तकालय, कल्ब भवन, सामुदायिक सिकाई केन्द्र, स्वास्थ्य संस्था आदिजस्ता स्थानहरूको भौतिक संरचना पहुँचयुक्त नहुनु तथा उपयुक्त अनुकूलताको सुनिश्चितता नगराइनु;
- सडक, बाटोघाटो, सार्वजनिक यातायात, आदि सबै किसिमका अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूका लागी पहुँचयुक्त नहुनु;
- पहुँचयुक्त भौतिक संरचनाको स्पष्ट निर्देशिका र आचारसङ्हिता भए पनि त्यसको उपयुक्त कार्यान्वयन नहुनु;
- पहुँचयुक्त भौतिक संरचनाको सम्बन्धमा समबुझाई नहुनु अर्थात् र्याम्प र कमोडसहितको शौचालय हुनु मात्रलाई पहुँचयुक्त भौतिक संरचनाको मापकको रूपमा बुझिदिनु;

४.२ आर्थिक बाधाहरू (Economic Barriers)

अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि नेपाल सरकार द्वारा प्रकाशित अपाङ्गता स्रोत पुस्तिका २०७८, र अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार सम्बन्धी

ऐन, २०७४ मा विभिन्न व्यवस्थाका बारेमा उल्लेख गरिएको भए पनि अझै पनि धेरै अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा तथा यौनिकताका सेवासुविधा, उपकरणहरू खरीद गर्नका लागि आर्थिक बाधाहरू छदैँ नै छन् । आर्थिक अवरोध अन्तर्गत देहायबमोजिमका अवरोधहरूलाई लिन सकिन्छ-

- अधिकाङ्श अपाङ्गता भएका व्यक्ती तथा उनीहरूको परिवार गरिबीको रेखामुनी रहनु;
- अझैसम्म पनि अपाङ्गता भएका व्यक्तिको आयस्रोतमा प्रत्यक्ष पहुँच नहुनु र रोजगारका लागि बाधाहरू हुनु, व्यवसाय र अरू आयआर्जन गर्नका लागि पर्याप्त सहायता नहुनुले उनीहरूको प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा तथा यौनिकताका सेवासुविधा, उपकरणहरू खरीद गर्नका लागि बाधाहरू छन्,
- कम आय भएका देशहरूमा अपाङ्गता भएका आधाभन्दा बढी मानिसहरूले स्वास्थ्य सेवको महङ्गो हुनुको कारण उचित स्वास्थ्य सेवा लिन सक्दैनन्,
- आर्थिक अवरोधहरूमा आय स्तर, यातायात लागत, स्वास्थ्य सेवा लागतको रकम, बीमा रकम, तथा औषधीउपचारमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको प्रत्यक्ष पहुँच नहुनु ।

४.३ सामाजिक/सांस्कृतिक अवरोधहरू (Social/Cultural Barriers)

सामाजिक अवरोधहरू मानिसहरूको जन्म, हुर्कने, बाँच्ने, सिक्ने, काम गर्ने र उमेर वा स्वास्थ्यका सामाजिक निर्धारकहरू - जसले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको कार्यशैलीमा कमी ल्याउन योगदान पुऱ्याउन सक्छ।

देहायबमोजिमका बाधाहरूलाई यसअन्तरगत् राखेर बुझ्न सकिन्छ-

- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले समाजमा अरूबाट नकारात्मक मनोवृत्ति र रूढीवादहरू सामना गर्न बाध्य छन्, जसले भेदभाव, सामाजिक बहिष्कार र कलंक निम्त्याउन सक्छ। उदाहरणका लागि, केही व्यक्तिहरूले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू स्वतन्त्र रूपमा बाँच्न वा निश्चित कामहरूमा काम गर्न सक्षम छैनन् भनी अनुमान गर्ने गर्दछन्
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले सामना गर्ने चुनौतीहरूबारे धेरै मानिसहरूमा चेतना र बुझाइको कमी पाईन्छ यसले गलत सञ्चारको साथै अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि समर्थन र सुरक्षाको कमी निम्त्याउने गरेको छ
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले निर्मित वातावरणमा भौतिक अवरोधहरू सामना गर्ने गर्दछन्, जस्तै दुर्गम भवनहरू, पहुँचयोग्य यातायातको अभाव, वा सार्वजनिक स्थानहरूमा सीमित पहुँच। यसले समाजमा भाग लिन र अत्यावश्यक सेवाहरूमा पहुँच गर्ने उनीहरूको क्षमतालाई सीमित गराइरहेको छ
- अपाङ्गता हुनुलाई पूनर्जन्मको पाप या देवताको श्रापजस्ता विभिन्न किसिमका रूढिवादी सोचले गर्दा अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरूलाई तल्लो तर्जाको व्यक्तीको रूपमा व्यवहार गर्ने गरिएको छ

४.४ मनोवृत्ति बाधाहरू (Pshychological barriers)

- एक अपाङ्गता भएको व्यक्तिले अरू सबै अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई प्रतिनिधित्व गर्छ (वा एउटै जस्तै त् हो) भन्ने गलत धारणा राख्नु र त्यहीँ हिसाबले संरचना वा नीति निर्माण गर्नु,
- मानिसहरूले कहिलेकाहीं अपाङ्गता भएकाहरूप्रति पूर्वानुमान गर्छन्, उनीहरूको जीवनको गुणस्तर दयनीय छ वा तिनीहरूको कमजोरीहरूको कारणले उनीहरू अस्वस्थ छन् भनी सोच्नु,

- समाज भित्र, कलंक, पूर्वाग्रह र भेदभावजस्ता मनोवृत्तिहरू अपाङ्गतासँग सम्बन्धित व्यक्तिहरूको विचारबाट आउन सक्छ, मानिसहरूले अपाङ्गतालाई व्यक्तिगत त्रासदीको रूपमा हेर्न सक्छन्, निको वा रोक्न आवश्यक पर्ने चीजको रूपमा, गल्तीको लागि सजायको भागेदार वा पापको परिणामका रूपमा,
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले अरूलाई बुझ्न सक्दैनन् भनी मान्नु, र बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिले निर्णय गर्न सक्दैनन् भन्ने सोच्नु,
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले सामान्यतया स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरू र अन्य कर्मचारीहरू (रिसेप्शनिस्टहरू र सुरक्षा गार्डहरू सहित)बाट स्वास्थ्य संस्थाहरूमा पूर्वाग्रह, कलंक र भेदभावको अनुभवहरू गर्नु,

४.५ सञ्चार अवरोधहरू (Communication Barriers)

- सूचना सामाग्रीहरू वा सञ्चारका माध्यमहरू अपाङ्गता मैत्री नहुनु,
- जटिल, व्यस्त वा भ्रामक संकेतहरू र बसाइँ प्रबन्धले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई सामाजिक कार्यक्रमहरूमा पूर्ण रूपमा भाग लिन गाह्रो अप्ठ्यारो हुनु,
- सुनाईसम्बन्धी अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूका लागि स्वास्थ्य सेवाहरूमा प्रमुख बाधा भनेको स्वास्थ्य सेवाहरूमा लिखित सामग्री वा सांकेतिक भाषा अनुवादकहरूको सीमितता हुनु,
- दृष्टीसम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरूको लागि ब्रेल, ठूलो छापा या पहुँचयुक्त डिजिटल फर्म्याटमा आवश्यक सूचना तथा जानकारीहरू उपलब्ध नहुनु, सहज आवागमन तथा सेवाको पहुँचको लागि पथप्रदर्शक (Visual Guide) नहुनु, दृष्ठीविहिनमैत्री अर्थात् स्पर्शसहितको अभिमुखिकरणबिना स्वास्थ्य सेवा तथा परामर्श सेवाहरू प्रदान गरिनु,

- प्राविधिक भाषा, लामो वाक्य, र धेरै अक्षरहरू भएका शब्दहरूको प्रयोगले संज्ञानात्मक अप्ठ्यारो भएका मानिसहरूलाई बुझ्नको लागि बाधा
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूबाट आफ्ना आवश्यकताहरू र प्राथमिकताहरू सञ्चार गर्न चुनौतीहरू सामना गर्न सक्छन्, विशेष गरी यदि तिनीहरूसँग बोली वा भाषा कमजोरी वा सम्वेगजन्य अपाङ्गता छन्। यसले भ्रम, गलत निदान, र अपर्याप्त हेरचाह निम्त्याउन सक्छ।

४.६ नीतिगत बाधाहरू (Policy related Barriers)

विद्यमान ऐनकानुन तथा नीतिहरू अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरूका लागि धेरै हदसम्म उदार देखिए पनि कार्यान्वयन पक्ष फितलो हुनाले सम्बन्धित वर्गले त्यसको लाभ लिन सकिरहेका छैनन्। देहायबमोजिमका बाधाहरूलाई यसअन्तर्गत् राखेर बुझ्न सकिन्छ-

- ऐन कानुन तथा नीतिनियमहरूमा स्पष्ट व्यवस्था भए पनि कार्यान्वयनको पक्ष सन्तोषजनक नहुनु,
- विद्यालय पाठ्यक्रममा बृहत्त यौनिकता शिक्षाका केहि सवालहरू समेटिएको भए तापनि अपाङ्गता र यौनिकताका विषयहरूलाई खासै उल्लेख नगरिनु,
- कानुनी व्यवस्था कार्यान्वयनका लागि आवश्यक बजेटको व्यवस्था नगरिनु,
- नीतिगत व्यवस्थाको कार्यान्वयनका लागी तिन तहका सरकारको बिचमा स्पष्ट समन्वय र सहकार्य नहुनाले अन्तर कायम हुनु,
- शिक्षक, सेवा प्रदायक तथा जिम्मेवार पदाधिकारीहरूमा अपाङ्गताप्रतिको बुझाई सिमित रहनु तथा उनीहरूको क्षमता

अभिवृद्धीको लागी पर्याप्त तालिम तथा अभिमुखिकरणको प्रबन्ध नमिलाइनु,

- पहुँचयुक्त र समावेशी सूचना, शिक्षा तथा सञ्चारजन्य सामाग्रीहरूको विकास र प्रबर्धनलाई प्राथमिकता नदिइनु,
- अपाङ्गता, यौनिकता र पहुँचयुक्तताको विषयमा पर्याप्त बहस र अध्ययन तथा अनुसन्धान नहुनु

४.७ बृहत्त यौनिकता शिक्षा तथा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकारमा आधारित कार्यक्रमहरूमा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूलाई समावेश गर्न किन महत्त्वपूर्ण छ?

नेपालमा, गैरसरकारी संस्थाहरू (एनजीओ) र अन्य विकास साझेदारहरूको सहयोगमा नेपाल सरकारले बृहत्त यौनिकता शिक्षा र यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवालाई अगाडि बढाइरहेको छ। पछिल्लो समय यस्ता कार्यक्रमहरूमा समावेशीकरणको सवाललाई केहि हदसम्म प्राथमिकता दिइन थालिएको छ।, SRHR सेवाहरूमा पहुँच बढाउने प्रयासहरू र SRHR मुद्दाहरूको बारेमा बढी सचेतना र शिक्षा प्रवर्द्धन गर्ने प्रयासहरू छन्।

बृहत्त यौनिकता शिक्षा र यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकारसम्बन्धी कार्यक्रमहरूमा अपाङ्गता समावेशीकरण गराइनु अपरिहार्य छ किनभने सबैभन्दा पछाडि पारिएको समुदायको रूपमा रहेको अपाङ्गता समुदायलाई नसमेटिकन न त २०३० को लागि प्रतिवद्धता गरिएका लक्ष्यहरू भेटाउन सकिन्छ न त संविधान र विद्यमान ऐनकानुनहरूमा उल्लेखित व्यवस्थाहरूको कार्यन्वयन गरिएको अनूभूत वास्तविक लाभान्वित वर्गलाई नै महसुस गराउन सकिन्छ। तसर्थ, नेपाल सरकार, गैरसरकारी निकायहरू, विकास साझेदारहरू तथा दातृत निकायका सबै कार्यक्रमहरूले अपाङ्गता समावेशीकरणलाई आफ्नो मूल कार्यक्रमको प्रमुख सिद्धान्तको रूपमा

स्विकार गर्दै त्यसको व्यवहारिक कार्यान्वयनतर्फ अग्रसर हुनु अपरिहार्य छ। उल्लेखित कार्यक्रमहरूलाई अपाङ्गता समावेशी बनाउनु अपरिहार्य छ किनकि:

१. सूचनामा पहुँच: अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले पहुँचयुक्त जानकारीको कमी वा सेवा प्रदायकहरूबाट नकारात्मक मनोवृत्तिको कारणले CSE/SRHR बारे सूचनामा पहुँचका लागि अवरोधहरूको सामना गर्न सक्छन्। समावेशी CSE/SRHR ले सबैको लागि सूचना पहुँचयुक्त छ भनी सुनिश्चित गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

२. सेवाहरूमा पहुँच: अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले SRH सेवाहरू पहुँच गर्न भौतिक वा सञ्चार अवरोधहरू सामना गर्न सक्छन्, जस्तै पहुँचयुक्त सुविधाहरू वा उपकरणहरूको अभाव, वा गतिशीलता वा संवेगजन्य कठिनाईहरूको लागि आवासको अभाव। समावेशी SRH सेवाहरूले सबै व्यक्तिहरूलाई उनीहरूलाई आवश्यक पर्ने सेवाहरूमा पहुँच छ भनी सुनिश्चित गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

३. सशक्तिकरण र स्वायत्तता: CSE/SRH सेवाहरूमा पहुँचले व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको प्रजनन स्वास्थ्यको बारेमा सूचित निर्णयहरू गर्न र उनीहरूको स्वायत्तता प्रयोग गर्न सशक्त बनाउन सक्छ। यो विशेष गरी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि महत्त्वपूर्ण छ, जसले कलंक र भेदभावको ठूलो स्तरको सामना गर्न सक्छ र उनीहरूको अधिकार प्रयोग गर्ने सीमित अवसरहरू हुन सक्छन्।

४. सुधारात्मक स्वास्थ्य नतिजाहरू: SRH सेवाहरूमा पहुँचले व्यक्ति र समुदायहरूको लागि स्वास्थ्य परिणामहरू सुधार गर्न सक्छ, अनिच्छित गर्भधारण, मातृ मृत्युदर, र यौन संचारित संक्रमणहरू घटाएर। SRH सेवाहरू

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू समावेशी छन् भनी सुनिश्चित गर्नाले यस समूहका लागि पनि स्वास्थ्य परिणामहरू सुधार गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

५. मानव अधिकार: CSE/SRH सेवाहरू अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू समावेशी छन् भनी सुनिश्चित गर्नु मानव अधिकारको कुरा हो। अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई SRH सेवाहरूमा पहुँच गर्ने अधिकार अरू कसैको जस्तै छ, र उनीहरूलाई यो अधिकार अस्वीकार गर्नु एक प्रकारको भेदभाव हो।

४.८ बृहत्त यौनिकता शिक्षामा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको पहूँच सुनिश्चितताको लागि सरोकारवाला निकायहरूको भूमिका

बृहत्त यौनिकता शिक्षा बहूआयामिक विषय हो। तसर्थ, कुनै एक या दुई निकायले काम गरेर मात्र अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको बृहत्त यौनिकता शिक्षामा पहुँच स्थापित गर्न सकिन्न। यसको लागी सम्बन्धित सबै सरोकारवाला निकायहरूले आआफ्नो तर्फबाट उचित कदमहरू चाल्नुको साथै परस्परमा आवश्यक सहकार्य, समन्वय र साझेदारी रुपमा काम गर्नु आवश्यक छ। यस खन्डमा उल्लेखित बाधा तथा अवरोधहरूलाई निराकरण गर्दै आफ्नो कार्यक्षत्र र दायराभित्र पर्ने काम, कर्तव्य र अधिकारहरूलाई अघिल्लो खन्डमा चर्चा गरिएबमोजिम आवश्यक कदमहरू चाल्न सकेमा निश्चय नै अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको बृहत्त यौनिकता शिक्षामा पहुँच कायम गर्न सकिन्छ।

केन्द्रीय/प्रादेशिक सरकारको भूमिका

- विद्यमान कानुनी व्यवस्थाको कढाईको शाथ कार्यान्वयन गर्नको लागि आवश्यक बजेटको बिनियोजन गर्दै मातहतका निकायहरूलाई उचत ढङ्गले परिचालन गर्नु पर्दछ।
- विद्यालय पाठ्यक्रममा बृहत्त यौनिकता शिक्षाका केहि विषयवस्तूहरू समेटिएको भए तापनि अपाङ्गता, यौनिकता र पहुँचयुक्तताका विषयहरू उचित किसिमले सम्बोधन भएको देखिन्न। तसर्थ, उक्त विषयलाई पनि समेट्दै समयानुकूल पाठ्यक्रम परिमार्जन गर्दै लैजानु पर्दछ।
- शिक्षक, सेवा प्रदायक तथा परामर्शदाता/दौँतरी शिक्षकहरूलाई अपाङ्गता समावेशीकरणको बारेमा अभिमुखिकरण र आवश्यक तालिमहरू प्रदान गर्नुपर्दछ।
- सबै सार्वजनिक भौतिक संरचनाहरू पूर्ण रूपमा पहुँचयुक्त बनाउनको लागी आवश्यक निर्देशन तथा नियमन गर्नुको साथै तत्काल पहुँचयुक्त हुन/बनाउन नसकिने संरचनाहरूमा उपयुक्त अनुकूलताको प्रबन्ध मिलाउनुपर्दछ।
- प्रादेशिक सरकारहरूले सङ्घीय अपाङ्गतामैत्री सुरक्षित मात्रित्व तथा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य निर्देशिकालाई प्रदेश सुहाउँदो हुने गरी घरेलुकरण गर्दै कार्यान्वयन गराउनुपर्दछ।
- विद्यमान ऐनकानुनले व्यवस्था गरेबमोजिम अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूलेसुलभ, गूनस्तरीय र पहुँचयुक्त स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्न पाउने व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ।
- धेरै अपाङ्गता अझै पनि गरिबी र बेरोजगारी रहेको कारण आर्थिक रूपले निकै कमजोर अवस्थामा छन्। तसर्थ, उनीहरूको आयआर्जनमा पहुँच पुर्याउँदै मर्यादित जीवनयापनको लागी विभिन्न रोजगार/स्वरोजगारका कार्यक्रमहरूमा समेट्नु पर्दछ।

स्थानीय सरकारको भूमिका

हरेक स्थानीय सरकारले स्थानीय परिवेश र आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्दै बनाइने स्थानीय पाठ्यक्रमहरूमा बृहत्त यौनिकता शिक्षाका तत्वहरूलाई पनि समेट्नु पर्दछ।

- अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको सशक्तिकरण र बृहत्त यौनिकता शिक्षामा पहुँचको लागी वडा/पालिकास्तर र विद्यालयमा बन्ने क्लबहरूमा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको सहभागिता सुनिश्चितता गराउनुपर्दछ।
- CSE सम्बन्धी विद्यालयस्तरीय कार्यक्रम र विद्यालय बाहिरका कार्यक्रमलाई हरेक वर्षको निति तथा कार्यक्रममा समेटेर आवश्यक बजेट विनियोजन गर्नुपर्दछ।
- अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको बृहत्त यौनिकता शिक्षामा पहुँचका लागि पहुँचयुक्त सूचना, शिक्षा र सञ्चार सामाग्रीहरू पहुँचयुक्त ढाँचा र भाषामा विकास र वितरण गर्नको लागि आवश्यक प्रबन्ध मिलाउनुपर्दछ।
- शिक्षक, स्वास्थ्य सेवा प्रदायक, परामर्शदाता तथा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको अभिभावकलाई अपाङ्गता समावेशी बृहत्त यौनिकता शिक्षाको बारेमा आवश्यक अभिमुखिकरण गराउनुपर्दछ।
- विद्यालय, पुस्तकालय, सामुदायिक सिकाई केन्द्र, स्वास्थ्य संस्था आदिजस्ता सार्वजनिक भौतिक संरचनाहरूलाई पहुँचयुक्त बनाउने तथा त्यसो गर्न तत्काल सम्भव नभएमा उपयुक्त अनुकूलताको लागी आवश्यक व्यवस्था मिलाउनुपर्दछ।

- अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको सशक्तिकरणका निमित्त् क्षमता विकास, नेत्रित्व विकाससम्बन्धी तालिम र अभिमुखिकरणको व्यवस्था गर्नुपर्दछ।
- अपाङ्गता समावेशी बृहत्त यौनिकता शिक्षाको विषयमा समुदायस्तरमा सचेतनामुलक कार्यक्रमहरूको आयोजना गर्नुपर्दछ।
- पालिकाभित्रका विभिन्न संरचना, समिती तथा नीतिगत/कार्यक्रमगत् छलफल र गोष्टिहरूमा अपाङ्गता समुदायको अर्थपूर्ण सहभागिता र प्रतिनिधित्व सुनिश्चितता गराउनु पर्दछ।

गैरसरकारी/विकास साझेदारहरूको भूमिका

- CSE सम्बन्धी परियोजना तथा कार्यक्रमहरूलाई अपाङ्गता समावेशी बनाउँदै विकासको हरेक प्रकृयामा अपाङ्गता समुदायको अर्थपूर्ण सहभागिता र प्रतिनिधित्व सुनिश्चितता गराउनुपर्दछ।
- बृहत् यौनिकता शिक्षा सम्बन्धि कार्यक्रमलाई अपाङ्गता मसावेशिकरण गराउनको लागी आवश्यक बजेटको व्यवस्थाको साथै अनुगमन तथा मूल्याङ्कनका मापकहरूमा अपाङ्गता समावेशी सुचकाङ्कहरूसमेत समेट्ने।
- परियोजना तथा कार्यक्रममा प्रत्यक्ष या पर्यक्ष रूपमा सङ्लग्न सबै जनालाई अपाङ्गता समावेशीकरणको बारेमा अभिमुखिकरण गराउनुपर्दछ।
- बृहत्त यौनिकता शिक्षामा अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको पहुँच सुनिश्चितताको लागी अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरूद्वारा सञ्चालित संस्थाहरू (OPDs) सँग आवश्यक सहकार्य, समन्वय र साझेदारीमा काम गर्नु पर्दछ।
- अपाङ्गता र बृहत्त यौनिकता शिक्षा सम्बन्धमा आवश्यक अध्ययन तथा अनुसन्धान गर्नु पर्दछ।

- बृहत्त यौनिकता शिक्षा सम्बन्धी सूचना, शिक्षा तथा सञ्चार सामाग्रीहरू विकास गर्दा पहुँचयुक्त ढाँचा र भाषामा पनि विकास र वितरण गर्नु पर्दछ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तीहरूको संस्थाहरू (OPDs) को भूमिका

- आफ्नो विधानमा बृहत्त यौनिकता शिक्षा र यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यलाई प्रमुख कार्य क्षेत्रको रूपमा समेटेर सोहिअनुसारका संस्थागत् रननीतिहरू तय गर्नु पर्दछ।
- बृहत्त यौनिकता शिक्षा र यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यलाई Cross-cutting विषयको रूपमा स्विकार्दै त्यसैअनुसारका गतिविधीहरू सञ्चालन गर्नु पर्दछ।
- आफ्नो पैरवी योजनामा बृहत् यौनिकता शिक्षा र यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यलाई पनि समेटेर प्राथमिकताको साथ पैरवी गर्नु पर्दछ।
- आफ्ना सदस्य तथा लाभग्राहीहरूलाई नियमित रूपमा यससँग सम्बन्धित विषयहरूमा अभिमुखिकरणको साथै सूचना, शिक्षा र सेवामा पहुँचको लागी आवश्यक सहजिकरण गर्नुपर्दछ।

प्राज्ञिक क्षेत्रको भूमिका

- विश्व विध्यालय तथा प्राज्ञिक क्षेत्रले अपाङ्गता र बृहत्त यौनिकता शिक्षालाई आफ्नो पाठ्यक्रममा समेटेर यस सम्बन्धमा पठनपाठन गराउनुपर्दछ।
- विश्व विध्यालय तथा प्राज्ञिक क्षेत्रले गर्ने अध्ययन तथा अनुसन्धानमा अपाङ्गता र बृहत्त यौनिकता शिक्षाको विषयलाई पनि समेटेर आवश्यक तथ्य तथा प्रमाणहरू सङ्कलन गरेर निति निर्माण र कार्यान्वयनको लागी आवश्यक मार्गदर्शन गराउनुपर्दछ।

- विश्व विद्यालय तथा प्राज्ञिक क्षेत्रमा हुने छलफल, वहस तथा अन्तरकृयाहरूमा अपाङ्गता र बृहत् यौनिकता शिक्षा सम्बन्धी विषयवस्तूहरूलाई पनि समेटेर सम्बन्धित निकायहरूलाई प्राज्ञिक सहायता प्रदान गर्नु पर्दछ।

खण्ड ५

अनुसूची

अनुसूची १: वृहत्त यौनिकता शिक्षा अन्तर्गत ८ अवधारणाका विषयवस्तुहरूको ज्ञान, सीप र धारणा विश्लेषण

अवधारणा १: सम्बन्धहरू

- परिवार
- मित्रता, माया र रोमाञ्चित सम्बन्धहरू
- धैर्यता, समावेशिता तथा आदर सम्मान
- दीर्घकालीन प्रतिवद्धता

परिवार

ज्ञान	धारणा	सीप
परिवारका सदस्यका भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू निर्धारण गर्नुपर्दछ र किशोरीकिशोरीहरू हुर्किदै जादा ति भूमिका तथा जिम्मेवारीहरूमा आवश्यकता अनुसार परिवर्तनहरू आउन सक्छन्। परिवारका सदस्यहरूका स्वास्थ	अभिभावकहरूको मूल्यमान्यताले किशोरीकिशोरीहको मूल्यमान्यतालाई, विचार र व्यबहारहरूमा प्रतक्ष्य वा अप्रतक्ष्य प्रभाव पारिरहेको हुन सक्छ । किशोरीकिशोरीहरू जवान हुदै अभिभावकहरू सँग	परिवारका सदस्यहरूलाई कुनै किसिमको अपाङ्गता भएको छ वा कुनै स्वास्थ्य समस्या छ भने समानुभुतिको भाव प्रदर्शन गर्नुपर्दछ। यसका साथै कुनै किसिमको विवाद वा असमझदारी पैदा भएको खण्डमा

अवस्थाका साथै कुनै किसिमको अपाङ्गता भएको खण्डमा परिवारको संरचना, भूमिका तथा जिम्मेवारीहरूमा पनि प्रभाव पर्न सक्दछ।	मतभेद हुन सक्ने कुरा ध्यानमा राख्नुपर्छ। परिवारमा कुनै किसिमको समस्या वा संकट परेको बेला परिवारका सदस्यहरूले एक अर्काको भावनालाई बुझेर संकट व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ। परिवार भित्र लैङ्गिक रुपमा असमान धारणा, भूमिका र व्यबहारले पनि परिवारको संरचनामा असर पुग्न सक्छ।	समाधानको बाटो मिलेर खोज्न पर्दछ।

मित्रता, माया र रोमाञ्चित सम्बन्धहरू

ज्ञान	धारणा	सीप
मित्र, माया र रोमाञ्चित सम्बन्धहरूको फरक छुट्याउनु पर्छ र यस भित्र पनि कुन सम्वन्ध स्वस्थ्यकर र कुन सम्बन्ध अस्वस्थकर	मित्रता वा माया जस्ता सम्बन्धहरूमा कसैको लैङ्गिकता वा अपाङ्गताको अवस्था बाधाको रुपमा आउनु हुदैन भनेर कुरामा स्पष्ट हुन पर्दछ र	सम्बन्धहरूमा विश्वास, सम्मान र समझदार प्रदर्शन गर्नु पर्दछ। आफ्नो विस्वाशिलो व्यक्तिको पहिचान गर्नु पर्दछ र आफुलाई हिंसा वा दुर्व्यबहार भएको

हुन्छन् भनेर बुझ्न जरुरी छ यसका साथै विभिन्न किसिमको सम्बन्धहरूमा राम्रो छुवाई र नराम्रो छुवाई कुन हुन सक्छन् भनेर निर्धारण पनि गर्नु पर्दछ । मित्रता, माया, मोह , यौनिक आकर्षणसँग सम्बन्धित संवेगहरू छुट्याउन पनि सक्नु पर्दछ। सम्बन्धहरूमा उमेर, लैङ्गिकता, अपाङ्गताको अवस्था, आर्थिक अवस्था लगायत अन्य कारणहरू बाट पैदा हुन सक्ने असमानताहरूले प्रभाब पार्न सक्दछ।	हरेक स्वस्थ सम्बन्धको आधार समानता हो भनेर बुझ्न पर्दछ। माया दर्साउन तरिकाहरू विभिन्न हुन्छन् र यसका र मायाको सम्बन्धलाई यौनिक व्यवहारसँग मात्र जोडेर हेर्नु हुदैन। रोमाञ्चित र योनिक आकर्षणबाट उब्जिएका सम्बन्धहरू स्वस्थकर वा अस्वस्थ्यकर दुबै हुन सक्छन्।	पहिचान गर्दै उजुरी गर्न सकने सीपहरू प्रदान गर्नु पर्दछ । साथी तथा दौतरी समूहको नकारात्मक प्रभाब वा अस्वस्थ्यकर सम्बन्धहरूबाट जोगिने सीपहरू सिक्नु पर्दछ।

धैर्यता, समावेशिता तथा आदर सम्मान

ज्ञान	धारणा	सीप

सबै व्यक्तिहरूलाई निष्पक्ष, मर्यादित, समानता र सम्मानपूर्ण व्यबहार गर्नु पर्दछ। कुनै पनि व्यक्तिलाई उनीहरूको सामाजिक,आर्थिक वा स्वास्थ अवस्था, जाति, धर्म, लैंगिक तथा यौनिक पहिचान र अपाङ्गताको अवस्थालाई लिएर दुर्ब्यबहार, भेदभाव, लान्छना वा विभेद गर्नु हुदैन।	कुनै पनि व्यक्तिलाई दुर्ब्यबहार, लान्छना वा भेदभाव भएको खण्डमा उनीहरूको हकमा आवाज उठाउने सबैको जिम्मेवारी हो। सबै व्यक्तिले सहनशीलता, समाबेशीकरण र विविधतालाईको सिद्धान्तलाई स्वीकार र सम्मान गर्नु पर्दछ।	कुनै पनि किसिमको लान्छना वा भेदभाव विरूद्ध पैरवी गर्ने सीपहरू सिक्नु पर्दछ। सबै व्यक्तिहरूलाई सहनशीलता र सम्मान प्रदर्शन गर्नु पर्दछ र दुर्ब्यबहार वा पक्षपात भएमा उजुरीका संयन्त्रहरू पहिचान गर्दै आवाज उठाउन पर्दछ।

दीर्घकालीन प्रतिवद्धता

ज्ञान	**धारणा**	**सीप**
दिर्घकालिन प्रतिबद्धता विभिन्न सम्बन्धहरूसँग जोडेर बुझ्न सकिन्छ। मित्र र माया जस्ता	दिर्घकालिन प्रतिबद्धता वा विवाहमा माया, सहनशीलता वा सम्मानको महत्त्व	किशोरकिशोरीहरूलाई छिटो विबाह, बाल विबाह वा जबर्जस्ती विबाहको दबाब आएको खण्डमा वा उनीहरू आफ्नै निर्णयले

सम्बन्धमा दिर्घकालिन प्रतिबद्धता भयो भने सम्बन्ध सुमधुर हुन सक्दछ। छिटो विबाह, बाल विबाह वा जबर्जस्ती विबाहको हानिकारक असरहरू बारे पनि बुझ्न पर्दछ।	हुन्छ र कुनै पनि व्यक्तिको लैङ्गिकता, लैङ्गिक वा यौनिक पहिचान , स्वास्थ्यको अवस्था, अपाङ्गताको अवस्था जे जस्तो भए पनि परिवार बसाउन सक्षम हुन्छन् भन्ने कुरामा स्पष्ट हुन पर्दछ ।	बाल बिबाह गर्न लागेमा उनीहरूलाई उचित परामर्श र सहयोग प्रदान गर्नु पर्दछ।

अवधारणा २: मूल्यमान्यता, अधिकार, संस्कृति र यौनिकता

- मूल्यमान्यता र यौनिकता
- मानव अधिकार तथा यौनिक अधिकार
- संस्कृति, समाज तथा यौनिकता

मूल्यमान्यता र यौनिकता

ज्ञान	धारणा	सीप
आफ्नो व्यक्तिगत मूल्यमान्यताले आफ्ना व्यवहार र निर्णयहरूलाई प्रभाब पार्दछ। किशोरकिशोरीहरूको	हरेक व्यक्तिहरूको यौनिकतासँग सम्बन्धित आफ्नै मूल्यमान्यताहरू हुन्छन् र आफ्नो साथी, दौतरी समूह,	परिवारका सदस्य, दौतरी समूह वा समुदायका व्यक्तिहरूसँग यौनिकता सम्बन्धी मूल्यमान्यतालाई

यौनिकता सम्बन्धी व्यबहार र निर्णयहरूमा पनि उनिहरूको मूल्यमान्यता र धारणाले गहिरो प्रभाव पारिरहेको हुन्छ। किशोरकिशोरीहरू जवान हुदै जादा आफ्नो मूल्यमान्यता निर्धारण गर्दै जान्छन् जुन उनीहरूको अभिभावक भन्दा फरक हुन सक्दछ।	परिवारका सदस्य र समुदायका व्यक्तिहरूको मूल्यमान्यता लिएर सहनशील हुन र सम्मान गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ।	लिएर असहमति वा विवाद भएमा प्रभाबकारी संचार गर्दै विवाद समाधान गर्ने सीपहरू प्रदर्शन गर्नु पर्दछ।

मानव अधिकार तथा यौनिक अधिकार

ज्ञान	धारणा	सीप
मानबअधिकारको अवधारणा भित्र हरेक व्यक्तिको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकारका विषयहरू पनि पर्दछन्। आफ्नो परिवार, दौतरी समूह, बिद्यालय र	जोखिममा परेका किशोरकिशोरी तथा युवाहरूको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार हनन् हुन सक्ने सम्भावनाको पहिचान गर्नु पर्दछ। हरेक व्यक्तिले आफ्नो	हरेक व्यक्तिको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्सँग समबन्धित मानवअधिकारहरू प्रबर्धन गर्न स्थानीय तथा रास्ट्रीय कानुन र नीतिहरू निर्माणका लागि पैरवी गर्नु पर्दछ।

समुदायस्तरमा मानवअधिकार प्रबर्धन गर्ने व्यबहार गर्नु पर्दछ।	यौनिकतासँग सम्बन्धित व्यवहार र निर्णय गर्दा कसैले पनि कुनै किसिमको दबाब दिनु हुदैन र हिंसा गर्नु हुदैन्।	यसका लागि आवश्यक रणनीति निर्माण गर्ने सीपहरू चाहिन्छ।

संस्कृति, समाज तथा यौनिकता

ज्ञान	**धारणा**	**सीप**
संस्कृति, धर्म र समाजले हाम्रो यौनिकता सम्बन्धी बुझाईमा प्रभाब परिरहेको हुन्छ। सामाजिक मान्यताहरूले हाम्रो यौनिक व्यवहार र यौन स्वास्थ्यमा सकारात्मक र नकारात्मक दुबै किसिमले असर गरिरहेको हुन्छ।	यौनिकता सम्बन्धी विविधतापूर्ण धारणाहरूलाई स्वीकार गर्नु पर्दछ। यौनिक व्यबहार सम्बन्धी आफ्नै दृष्टिकोण र धारणा बनाउनु पर्दछ। यौनिकतासँग सम्बन्धित सामाजिक र सांस्कृतिक मान्यता समय र पुस्ता अनुसार परिवर्तन हुदै जाने कुरा पहिचान गर्नु पर्दछ।	कुनै पनि व्यक्तिको यौनिकतासँग सम्बन्धित दृष्टिकोण र व्यबहारलाई परम्परागत सामाजिक र सांस्कृतिक मान्यताले प्रभाव परेको छ भने तेस्ता मान्यता माथि प्रश्न उठाउने सीप विकास गर्नु पर्दछ।

अवधारणा ३: लैङ्गिकताको बुझाइ

- लैङ्गिकताको सामाजिक बनावट र मान्यता
- लैङ्गिक समानता र लैङ्गिक पक्षपात
- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा

लैङ्गिकताको सामाजिक बनावट र मान्यता

ज्ञान	धारणा	सीप
लिङ्ग र लैङ्गिकताको फरक संगै लैङ्गिक पहिचानको बारेमा बुझ्न महत्वपूर्ण हुन्छ। सामाजिक र सांस्कृतिक मान्यता र धार्मिक विश्वासका कुराहरूले लैङ्गिक भूमिका, जिम्मेवारी र व्यवहारहरू निर्धारण भैराखेका हुन्छन्। कुनै व्यक्तिको लैङ्गिक पहिचान उसको जैबिक लिङ्गभन्दा फरक हुन सक्छ। कुनै व्यक्तिको व्यबहार र निर्णयहरूमा सामाजिक लैङ्गिक मान्यताका कारण	लैङ्गिक भूमिका, जिम्मेवारी र व्यवहारहरू समाजले अभ्यासमा ल्याएको कुरा पहिचान गर्नु पर्दछ। सबै व्यक्तिको आफ्नै विशिष्ट लैङ्गिक पहिचान हुन्छ जुन सबैले स्वीकार गर्नु पर्दछ। कुनै लैङ्गिक मान्यताहरू परम्परागत धारणाबाट प्रभावित हुन्छन्् जसको असर सम्बन्धहरूमा पनि पर्न सक्छ।	आफ्नो घर, बिद्यालय र समुदायमा सकारात्मक लैङ्गिक भूमिका दैनिक जीवनमै आत्मसात गर्नु पर्दछ र अभ्यास गर्नुपर्दछ। परमपरागत लैङ्गिक भूमिका, जिम्मेवारी र व्यवहारहरूलाई हटाउन आवाज उठाउन पर्दछ र आफु स्वयमले लैङ्गिक उत्तरदायी अभ्यास गर्नुपर्दछ।

नकारात्मक असर परिरहेको हुन सक्छ। ।		

लैङ्गिक समानता र लैङ्गिक पक्षपात

ज्ञान	धारणा	सीप
परिवार, दौतरी सम्बन्धहरू र समुदायस्तरमा लैङ्गिक असमानता र लैङ्गिक पक्षपातले गर्दा नकारात्मक असरहरू पर्न सक्छ। लैङ्गिक असमानताको असर यौनिक व्यबहारमा पनि पर्न सक्छ जसले गर्दा यौनिक दबाब, दुर्व्यवहार र हिंसा हुन सक्ने कुरामा सजक हुनपर्छ।	लैङ्गिक पहिचानमा भिन्नता भए पनि सबै व्यक्तिहरूको मानवाधिकार सम्मान गर्ने कुरालाई स्वीकार गर्नु पर्दछ। लैङ्गिकताका कारण उत्पन्न हुने भिन्नताले असमान व्यवहार र दुर्व्यबहार हुन सक्छ।	घर, बिद्यालय र समुदायमा लैङ्गिक समानताको आधारमा सम्बन्ध विकास गर्नुपर्दछ। हानिकारक र असमान व्यवहार देखिने अभ्यासहरूलाई चुनौती दिन सक्ने सीपहरू विकास गर्नु पर्दछ।

लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा

ज्ञान	धारणा	सीप
लैङ्गिकता आधारित हिंसा घर, बिद्यालय , सार्बजनिक स्थल वा जहाँ पनि हुन सक्दछ। जस्तै : हेपाई,दुर्ब्यबहार, मानसिक हिंसा, घरेलु हिंसा, शारीरिक हिंसा, यौन हिंसा आदि यसका रुप हुन सक्छन्। लैङ्गिकता सम्बन्धी परमपरगत सोच र व्यबहारले गर्दा लैङ्गिक विभेद र दुर्व्यबहार हुन सक्दछ।	कुनै पनि प्रकारको लैङ्गिकता आधारित हिंसा गलत हो भन्ने कुरामा सहमत हुन पर्दछ। लैङ्गिक रुपमा असमान र दुर्व्यवहारयुक्त व्यवहार र अभ्यासहरूले लैङ्गिकता आधारित हिंसालाई बढावा दिन्छ।	किशोरकिशोरीहरूलाई लैङ्गिकता आधारित हिंसा भएमा तेस्को प्रतिरोध गर्ने सीपहरू सिकाउनु पर्दछ र लैङ्गिक समानताको पैरवी गर्ने पनि सीपहरू पी प्रदान गर्नु पर्दछ। यसका साथै लैङ्गिकता आधारित हिंसा भएमा बयस्क व्यक्तिहरू सँग कसरी विश्वास निर्माण गर्दै सहयोग र परामर्श लिने भन्ने कुरा पनि सिकाउनु पर्दछ।

अवधारणा ४: हिंसा र सुरक्षित रहनु

- हिंसा र हिंसाका प्रकारहरू
- सहमति, गोपनीयता र शारीरिक अखण्डता
- सूचना र सञ्चार प्रविधिको सुरक्षित प्रयोग

हिंसा र हिंसाका प्रकारहरू

ज्ञान	धारणा	सीप
हिंसाका विभिन्न प्रकारका हुन्छन् जस्तै: शारीरिक, मानसिक, लैंगिक, यौनिक , घरेलु हिंसा र किशोरकिशोरीहरूले हरेक प्रकारको हिंसाबारे बुझ्न जरुरी छ। जिस्क्याउने, गिज्याउने, हेपाईमिचाई गर्ने, गालीगलौज गर्ने जस्ता क्रियाकलाप पनि हिंस्साकै विभिन्न रुपहरू हुन् भनेर बुझ्न जरुरी छ। यसका साथै अनलाईन र सामाजिक सञ्जालकाविभिन्न माध्यमबाट बाट पनि यौन शोषण र दुर्व्यबहारहरू हुन सक्छन्। आफ्नै दौतरी समूह, नजिक को साथी र घनिष्ठ व्यक्ति बाट	कुनै व्यक्तिलाई यौनिक हिंसा, यौन दुर्व्यबहार, हाडनाता करणी, बलात्कार वा अन्य कुनै पनि प्रकारका हिंसा भएमा सहायताका लागि बिद्यालय वा समुदायस्तर विभिन्न संयन्त्र मार्फत सहयोग र परामर्श लिने कुरामा जोड दिन पर्छ। आफ्नै घर वा सार्वजनिक स्थलमा हिंसा भएर कसैले आवाज उठाएमा सो व्यक्ति लाई सहयोग, साथ र हौसला प्रदान गर्न पर्दछ।	किशोरकिशोरीहरूलाई विभिन्न किसिमका हिंसा बाट सुरक्षित राख्न पैरवी गर्न पर्छ। किशोरकिशोरीहरूले हिंसा भएको खण्डमा सहायता लिनका लागि स्वास्थ्य सेवा, कानुनी सेवा, परामर्श सेवा लगायत अन्य सेवामा पहुँचका लागि आफ्नो समस्या वा संकटका बारे खुलेर भन्न सक्ने सीप, सिफारिस प्रणालीको प्रयोग, उजुरी गर्ने प्रक्रियाको जानकारी तथा प्रयोग गर्न सीप सिक्नु महत्वपूर्ण हुन्छ।

नि हिंसा हुन सक्ने कुरा बुझ्न पर्छ।		

सहमति, गोपनीयता र शारीरिक अखण्डता

ज्ञान	धारणा	सीप
सबै व्यक्तिलाई गोपनियता र शारीरिक अखण्डताको अधिकार हुन्छ। हरेक व्यक्तिले आफ्नो शरीरका अङ्ग कसले र कहाँ र कुन तरिकाले छुन पाउने भन्ने विषयमा निर्णय गर्ने अधिकार हुन्छ। कुन छुवाई राम्रो हो र कुन छुवाई नराम्रो हो भन्ने विषय स्वयम किशोरकिशोरीले आफैले महसुश गरेर छुट्याउनु दिनु पर्दछ। किशोरावस्था शुरु भए संगै आफ्नो शरीरको बारेमा जिज्ञासा बढ्दै जान्छ र बिशेष गरी	हरेक व्यक्तिको गोपनियता र शारीरिक अखण्डतालाई स्वीकार र सम्मान गर्नुपर्दछ। यौनिक व्यबहार र क्रियाकलापका लागि सहमति लिने र दिने दुबै कार्य महत्त्वपूर्ण हुन्छ र हरेक व्यक्तिले कसैको सहमति बिना आफ्नै धारणा र चाहनाको आधारमा कसैलाई पनि यौनिक व्यबहार र क्रियाकलाप गर्न दबाब दिनु हुदैंन।	किशोरकिशोरीहरूले आफ्नो सहमित बिना कसैले पनि यौनिक व्यबहार जस्तै नराम्रो छुवाई वा स्पर्श, यौनिक क्रियाकलाप गर्न खोज्दै छ भने तेस्ता व्यबहारलाई प्रतिरोध गर्ने सीपहरू विकास गर्नु पर्दछ।

किशोरीहरूलाई आफ्नो शरीर र आफ्नो व्यक्तिगत परिधिलाई लिएर धेरै गोपनियता खोज्ने हुदै जान्छ र यो कुरा सबैले सम्मान गर्नु पर्दछ। स्वस्थ्य र आनन्दमयी यौनिक व्यबहार वा क्रियाकलापका लागि दुवैजनाको सहमति अपरिहार्य रहन्छ।		

सूचना र सञ्चार प्रविधिको सुरक्षित प्रयोग

ज्ञान	**धारणा**	**सीप**
इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालका विभिन्न माध्यमहरूको सुरक्षित प्रयोग बारे जानाकरी राख्दै यस्ता अनलाईनका माध्यमहरूबाट हुन सक्ने हिंसा र दुर्व्यबहारको	अनलाईन का विभिन्न माध्यमहरू सामजिक सञ्जाल, वेबसाइट, मोबाइल एपहरूमा यौनिक सामाग्री जस्तै फोटो, भिडियोहरू सजिलै उपलब्ध हुन्छन् र यस्ता सामग्रीले यौन जन्य	अनलाईन वा सामजिक सञ्जालका विभिन्न माध्यमहरूको कसरी सुरक्षित रुपमा प्रयोग गर्ने भनेर जानकारी र उपायहरू किशोरकिशोरीहरूले सिक्न अपरिहार्य रहेको छ। यसका साथै

जोखिमबारे किशोरकिशोरीहरू सचेत हुन जरुरी छ । अनलाईन मार्फत यौनिक व्यवहार र गतिबिधि गर्न र गराउन आफ्नै साथी समूह, परिचित व्यक्तिहरू वा अपरिचित व्यक्तिहरूले पनि विभिन्न तरिकाले दबाब दिन सक्छन्।	क्रियाकलापलाई अतिरन्जित तरिकाले देखाइएको हुन सक्छ जसले गर्दा किशोरकिशोरी हरूमा एक अर्काको शरीर, प्रजनन् अङ्ग र यौन गतिबिधि लाई लिएर तेस्तै धारणा र अपेक्षा हुन सक्छ जुन पुरा नहुन सक्छ ।	मोवाईल र ल्यापटप जस्ता बिधुत्तिय सामाग्री सहि र सुरक्षित उपयोग गर्ने तरिकाहरू पनि सिक्न जरुरी छ। यदि आफुलाई अनलाईन को मार्फत कसैले यौन शोषण वा दुर्व्यवहार गर्न प्रयास गर्दै छ भने त्यो कुरा प्रतिरोध वा उजुरी गर्ने सीप सिक्न आवश्यक छ।

अवधारणा ५: स्वास्थ्य र निरोगिताका लागि सीपहरू

- यौनिक व्यवहारका मान्यता तथा दौतरी प्रभाव
- निर्णय गर्ने
- सञ्चार, इन्कार तथा सम्झौता गर्ने सीप
- आम सञ्चारको चेतना र यौनिकता
- सहयोग प्राप्त गर्नु

यौनिक व्यवहारका मान्यता तथा दौतरी प्रभाव

ज्ञान	धारणा	सीप
किशोरकिशोरीहरूको यौनिकतासँग	किशोरकिशोरीहरू जवान हुदै जादा	सकारात्मक दौतरी प्रभाब प्रबर्धन हुने

सम्बन्धित व्यवहार र निर्णयहरूमा सकारात्मक र नकारात्मतक दुबै किसिमका दौतरी प्रभाब पर्न सक्छ। नकारात्मक दौतरी प्रभाबको बारेमा खुलेर कुरा गर्दै यस बारे किशोरकिशोरीहरू सचेत हुन पर्दछ किनकी किशोरावस्थामा के कुरा सहि र के कुरा गलत भन्ने कुरामा ध्यान नदिई छिट्टो निर्णय लिने रे साथीहरू प्रभाबमा परिहाल्ने किसिमको स्वभाव हुन्छ।	आफ्नो योनिकता सम्बन्धी धारणा पनि बनाउदै जान्छन् र उनीहरूको यौनिक व्यवहारमा नकारात्मक दौतरी प्रभाबको असर देखिन सक्छ।	व्यवहार प्रदर्शन गर्नु पर्दछ र किशोरकिशोरीहरूलाई उनीहरूको यौनिकतालाई लिएर दबाब दिने र दुर्व्यवहार गर्ने जस्ता कार्य हुन्छन् भनेर तेस्को विरूद्ध अवाज उठाउन पर्दछ।

निर्णय गर्ने

ज्ञान	**धारणा**	**सीप**
आफ्नो यौनिक व्यवहार र क्रियाकलापलाई लिएर गरिने विभिन्न	आफ्नो जोखिमपूर्ण यौनिक व्यवहार सम्बन्धित धारणा	यौनिक व्यवहार सम्बन्धित जिम्मेवारपूर्ण निर्णय

निर्णयहरूको सकरात्मतक र नकारात्मक दुबै किसिमका असरहरूको मूल्यांकन गर्नु पर्दछ। जोखिमपूर्ण यौनिक व्यवहार सम्बन्धित निर्णयहरूको किशोरकिशोरीहरूमा सामाजिक र स्वास्थ्यमा असरहरू पर्न सक्छ त्येसैले कुनै पनि निर्णय लिनु अगाडी तेसका असरहरूबारे सचेत रहनु पर्दछ।	तथा निर्णयहरू स्वयम् आफुलाई र आफु सँग जोडिएको व्यक्ति, परिवारलाई असर पर्न सक्छ। यौनिक व्यवहार सम्बन्धित धारणा बनाउनु तथा निर्णयहरू लिनु अगाडी आफ्नो यौन अधिकार बारे सचेत हुनपर्छ र आफु संग यौनिक व्यवहारमा जोडिएको व्यक्तिको अधिकारलाई पनि स्वीकार र सम्मान गर्नु पर्दछ।	लिन सक्ने सीपको विकास गर्नु पर्दछ। किशोरकिशोरीहरूले यौनिक व्यवहार सम्बन्धी कुनै निर्णय लिनु अगाडी त्यसको सम्भावित कानुनी परिणामको पनि आकलन गर्नुपर्दछ। यौनिक व्यवहार सम्बन्धित निर्णय लिने बेला जोखिमबाट बच्न संवेग व्यवस्थापन गर्न पनि आवश्यक हुन्छ।

सञ्चार, इन्कार तथा सम्झौता गर्ने सीप

ज्ञान	धारणा	सीप
परिवार, घर वा बिद्यालयमा, व्यक्तिगत जीवन, माया वा रोमाञ्चित	यौनिक व्यबहार सम्बन्धी निर्णयहरू लिदा वा मध्यस्थता गर्दा दुबै पक्षको	यौनिक क्रियाकलाप गर्न अनावस्यक दबाबको प्रतिरोध गर्न मध्यस्थता र प्रभाबकारी संचारका

सम्बन्धहरूमा प्रभाबकारी संचारबाट हुने फाइदाहरू बारे बुझ्न पर्छ। कुनै पनि सुरक्षित यौनिक व्यबहार वा क्रियाकलाप गर्नका लागि प्रभावकारी संचार र आपसी समझदारी आवश्यक हुन्छ। आफ्नो जोडीलाई यौनिक चाहनाहरू व्यक्त गर्न र यौनिक परिधि निर्धारण गर्न पनि प्रभाबकारी संचार चाहिन्छ।	आपसी मेलमिलाप र एक अर्का प्रति सम्मान चाहिन्छ। आफ्नो चाहना, आवश्यकता र व्यक्तिगत परिधिबारे स्पष्ट धारणा राख्न सक्नु पर्छ।	सीपहरूको प्रयोग महत्त्वपूर्ण हुन्छ। आफ्नो माया र रोमाञ्चित जोडीसँग चाहनाविपरित यौनिक क्रियाकलाप गर्न दबाब आएको खण्डमा आत्मविश्वासका साथ् अस्विकार र मध्यस्थता गर्ने सीपहरू प्रदर्शन गर्नु पर्दछ।

आम सञ्चारको चेतना र यौनिकता

ज्ञान	धारणा	सीप
आम सञ्चारले यौनिकता र लैङ्गिकता सम्बन्धित मूल्यमान्यता र व्यवहारहरूलाई	लैंगिक भूमिका, यौनिक व्यबहार र सम्बन्धहरूलाई लिएर आम सञ्चारका माध्यमबाट प्रस्तुत	आम सञ्चार बाट लैङ्गिकता, यौनिकता र यौनिक सम्बन्धहरूलाई लिएर गरिने गलत चित्रणहरूलाई चुनौती

सकारात्मक र नकारात्मक दुबै तरिकाबाट प्रभाब पार्न सक्दछ।	गरिने कुराहरू अतिरन्जन गरिएको हुन सक्छ र यसले किशोरकिशोरीहरूमा गलत बुझाई र धारणा विकास हुन सक्छ जसले गर्दा उनीहरू आफै पनि जोखिमपूर्ण यौन व्यवहार गर्ने हुने सक्छन्।	दिन किशोरकिशोरीहरूले आवाज उठाउने र चुनौती दिन सक्नु पर्दछ।

सहयोग प्राप्त गर्नु

ज्ञान	धारणा	सीप
कुनै पनि प्रकारको हिंसा, दुर्व्यवहार र हेपाईलाई विश्वासिलो संयन्त्र मार्फत उजुरी गर्नु पर्छ र सहायता लिनु पर्छ। किशोरकिशोरीहरूलाई गोपनियता कायम गरेर सम्मान, मर्यादित र मैत्री ढंगबाट पहुँचयुक्त, सुविधाजनक,	किशोरकिशोरीहरूले आफ्नो यौनिकता, यौन स्वास्थ वा प्रजनन् स्वास्थ्य सँग सम्बन्धित समस्या भएर स्वास्थ्य संस्था वा अन्य कुनै संयन्त्र मार्फत सहायता लिन जादा समाजको धारणा सकारात्मक र नकारात्मक दुबै हुन	आफ्नो यौन स्वास्थ्य, प्रजनन् स्वास्थ वा समग्र यौनिकताका कुरालाई लिएर केहि समस्या वा प्रश्नहरू भएमा किशोरकिशोरीहरूले लाज नमानिकन सहायता, परामर्श र स्वास्थ सेवा प्राप्त गर्नका लागि

गुणस्तरीय परामर्श, सहयता र सेवाहरू प्राप्त गर्ने अधिकार रहन्छ।	सक्छ। यौन स्वास्थ वा प्रजनन् स्वास्थ्यको उपचार, जाच या परिक्षण गर्न जादा आफुलाई कसैले नराम्रो भन्छन् वा पूर्वाग्रह राख्छन् कि भन्ने धारणा किशोरकिशोरीहरूमा हुन सक्दछ।	बिद्यालयको संयन्त्र वा समुदायको संयन्त्र मार्फत सहयोग लिन सक्नु पर्छ। यसका लागि प्रभावकारी सञ्चारका साथै आफ्नो समस्या सुनाउन सक्ने सीपहरू प्राप्त गर्नु पर्दछ।

अवधारणा ६, मानव शरीर तथा विकास

- यौनिक तथा प्रजनन प्रणाली
- प्रजनन
- किशोरावस्था
- शारीरिक आकृति

यौनिक तथा प्रजनन प्रणाली

ज्ञान	**धारणा**	**सीप**
हरेक व्यक्तिको शरीर, प्रजनन् र यौनिक क्षमता र कार्य समयसंगै परिवर्तन हुदै जान्छन्। आफ्नो यौन	आफ्नो शरीरका अङ्गहरू प्रति अझ विशेषगरि यौनाङ्गहरूलाई लिएर जिज्ञासा एकदम	किशोरकिशोरीहरूलाई आफ्नो यौन तथा प्रजनन् अङ्गहरू, तेसका कार्य र प्रक्रियाहरूलाई लिएर

स्वास्थ्य र प्रजनन् स्वास्थ्य संग सम्बन्धित अङ्गहरूको प्रणाली, कार्य र प्रक्रियाबारे सबै किशोरकिशोरीहरूले राम्रोसँग बुझ्न पर्दछ।	प्राकृतिक र सामान्य कुरा भनेर किशोरकिशोरीहरूले धारणा विकास गर्नुपर्दछ। सबैको शरीरको आफ्नै विशेषता हुन्छन् र हरेकको यौनाङ्गहरू सहित शरीरका अन्य अङ्गहरूको आकार र विशेषतामा विविध तरिकाको हुन्छन् भन्ने कुरालाई पहिचान र स्विकार गर्नु पर्दछ। अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू लगायत सबै व्यक्तिहरूको शरीर प्रति सम्मान गर्न जरुरी छ।	जिज्ञासाहरू भएमा यस सम्बन्धी सहि जानकारी भएको आफ्नो दौतरी वा कोहि विश्वासिलो व्यक्ति, शिक्षक वा परिवारका सदस्यहरूलाई सोधेर आफ्नो शरीर प्रति अत्मविस्वाशी बन्नु पर्दछ।

प्रजनन

ज्ञान	**धारणा**	**सीप**
प्रजनन् प्रक्रिया शुरु हुनका लागि विभिन्न	पुरुष तथा महिलाहरूको प्रजनन्	किशोरावस्थामा गर्भधारण भएमा आमा

चरणहरू पार गर्नु पर्दछ र गर्भधारण हुनका लागि मुख्य रुपमा पुरुषको शुक्रकिट र महिलाको डिम्बको निसेचन हुनपर्छ र उक्त निसेचित डिम्ब पाठेघरमा भ्रुणको रुपमा विकसित हुन्छ।गर्भावस्थाको समयमा महिलाको शरीरमा विभिन्न परिवर्तनहरू हुन्छ र सामान्यतया यो समय ४० हप्ता सम्मको हुन्छ।	क्षमता र चाहना जीवनचक्रका विभिन्न समयअनुसार परिवर्तन हुदै जान्छन् भन्ने कुरा स्वीकार गर्नु पर्दछ। स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भावस्था र प्रसुतीको सधै प्रभर्धन गर्नु पर्दछ।	तथा बच्चा दुबैको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्ने सक्ने कुरामा सचेत हुदै सुरक्षित मातृत्व को प्रभर्धन गर्नु पर्दछ।

किशोरावस्था

ज्ञान	धारणा	सीप
किशोरावस्थाको शुरुवात सँगै प्रजनन् स्वास्थ्य प्रणाली पनि परिपक्क हुदै जान्छ र किशोरकिशोरीहरूले यो	किशोरवस्थामा देखापर्ने विभिन्न परिवर्तनहरूलाई लिएर किशोरकिशोरीहरूमा अपुरो जानकारीका	किशोरवस्थामा हुने परिवर्तनहरूलाई सजिलै आत्मसात गर्न र व्यवस्थापन गर्न किशोरकिशोरीहरूलाई

समयमा हुने शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक, सम्बेगात्मक, यौनिक तथा सामाजिक परिवर्तनहरू प्रति सचेत हुदै जानु पर्छ। यो समयमा विभिन्न हर्मोनहरू सक्रिय भएर भावनात्मक र शारीरिक परिवर्तन गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। किशोरवस्थामा प्रवेश गरेसँगै प्रजनन् अङ्गहरू सरसफाईमा बिशेष ध्यान दिनु पर्दछ। किशोरीहरूले महिनावारीको शुरुवातलै एक सामान्य र प्राकृतिक प्रक्रिया रुपमा बुझ्दै कुनै लाज वा डर मान्नु हुदैन। केटा र केटीहरू मा हुने विभिन्न परिवर्तनहरू केहि समान हुन्छन्	साथै र गलत धारणाको विकास हुन सक्छ साथै उनीहरू एक अर्कालाई ति परिवर्तनहरूलाई आधार मानेर जिस्क्याउने र गिज्याउने गर्न सक्छन् जसको दिगो रुपमा मानसिक असरहरू पर्न सक्दछ। त्यसैले किशोरावस्थाको परिवर्तनहरूलाई एक सामान्य र स्वास्थ्य अवस्थाको रुपमा बुझ्न पर्दछ।	सुरक्षित र सहज रुपमा सिकाई गर्ने वातावरण निर्माण गर्नु पर्दछ। बिशेषगरी किशोरीहरूलाई महिनावारी व्यवस्थापन सम्बन्धी सकारत्मक र सहज तरिकाले सीपहरू सिकाउनु पर्दछ।

भने केहि फरक पनि हुन्छन्।		

शारीरिक आकृति

ज्ञान	**धारणा**	**सीप**
हरेक व्यक्तिलाई आफ्नो शरीर र अङ्गहरूको आकार, रङ्ग र रुप प्रति धेरै चासो हुने गर्दछ र किशोरकिशोरीहरूमा तिब्र शारीरिक परिवर्तन भएसँगै आफ्नो शरीर लाई जिज्ञासा, असुरक्षा र लाज उत्पन्न हुन सक्छ। हरेक समाजको यौनिकता सम्बन्धी आफ्नै संस्कृतिक र लैङ्गिक मूल्यमान्यताहरू हुन्छन् र यी कुराले गर्द व्यक्तिको शारीरिक आकृति लाई लिएर	किशोरकिशोरीहरूमा शारीरिक आकृतिलाई लिएर आफ्नै मानक हरू हुन्छन् जस अनुसार उनीहरू कसको शरीर राम्रो र कसको नराम्रो भनेर धारणा बनाउने गर्दछन्। यी धारणा समाज र संस्कृति अनुसार फरक हुन्छन् र शारीरिक आकृतिलाई लिएर समाजमा निर्धारण गरिएका अवास्तविक सूचकहरू हानिकारक हुन सक्छन्।	आफ्नो शारीरिक आकृतिलाई लिएर मानसिक तनाब भएको छ भने तुरुन्त परामर्श र सहयोग लिनु पर्छ। हामीले साथीहरूसँग, दौतरी समूहमा एक अर्को शारीरिक आकृतिलाई लाई लिएर स्वीकार्यता प्रदर्शन गर्नु पर्दछ।

नकारात्मत्क प्रभाब पर्न सक्छ।		

अवधारणा ७: यौनिकता र यौनिक व्यवहार

- यौन र यौनिकता
- यौनिक व्यवहार
- यौनिक अभिमुखीकरण

यौन र यौनिकता

ज्ञान	धारणा	सीप
यौन भनेको प्राकृतिक तथ्यको रुपमा बुझ्न पर्छ जसले जैविक गुणहरूलाई जनाउछ। यौनिकता व्यक्तिगत अनुभूति र अभिव्यक्ति हो र मानव जीवन चक्रको जैविक, सामाजिक, भावनात्मक, बौद्धिक, नैतिक, कानुनी लगायत विविध आयामहरू यौनिकताले समेट्छ। यौनिकता भित्र यौन सम्बन्धी हाम्रो	हरेक समाज र संस्कृतिमा यौनिकता अभिव्यक्त गर्ने तरिकाहरू फरक हुन सक्छन र यो कुराको सम्मान सबै गर्नु पर्दछ। यौनिकता सम्बन्धी परम्परागत मूल्यमान्यता, भ्रम तथा धारणाले को नकारात्मक असरहरू हुन सक्छन्। एक व्यक्तिको यौनिकता अर्को व्यक्तिसँग मेल	यौन परिकल्पना गर्नु र यौन चाहना हुनु स्वाभाविक र प्राकृतिक व्यबहार हो यो व्यक्तिको उमेर र रुचि अनुसार परिवर्तन हुदै जान्छ। यदि आफ्नो यौनिकता सँग सम्बन्धित कुनै प्रश्न भएमा सहज महसुश हुने र विश्वासिलो व्यक्तिको पहिचान

मूल्यमान्यताहरू र धारणाहरू, यौन सम्बन्धी विचारहरू, यौन सम्बन्धी हाम्रो दृष्टिकोणहरू र अभ्यासहरू समेटिएको हुन्छ। मानव जीवनमा यौन यौन चाहना प्रकट हुनु, यौन परिकल्पना गर्नु प्राकृतिक कुरा हुन् र यो कुनै लाजको विषय होइन। यौनिकताले शरीर, मन र मस्तिष्क सबै पक्षलाई समेट्छ।	नखान सक्छ भन्ने कुरा स्वीकार र सम्मान गर्नु पर्दछ।	गर्दै कुराहरू राख्नु पर्दछ।

यौनिक व्यवहार

ज्ञान	धारणा	सीप
किशोरवस्थाको शुरुवातसँगै किशोरकिशोरीहरू यौनिक आकर्षण र यौन व्यबहारहरूलाई लिएर सचेत हुदै जान्छन्।	हरेक व्यक्तिले आफु कहिले यौनिक रुपमा सक्रिय हुने भन्ने कुरा उसको नितान्त व्यक्तिगत धारणा र निर्णयमा भर पर्छ र	कसैले यौनिक रुपमा नरामो छुवाई गरेमा कसरी पहिचान र प्रतिरोध गर्ने भनेर सीपहरू सिक्न जरुरी हुन्छ। आफ्नो यौनिक

यौनिक आकर्षण र क्रियाकलापले शारीरिक र भावनात्मक दुबै पक्षलाई समेट्छ र हरेक व्यक्तिले आफ्नै ढङ्गबाट यौनिक व्यबहारहरू प्रदर्शन गर्दछन्। किशोरवस्थाबाटै किशोरकिशोरीहरूले हस्तमैथुन गर्न शुरु गर्छन् र यो एक स्वस्थ्य र प्राकृतिक अभ्यास हो भनेर बुझ्न जरुरी छ।	यो कुरालाई जुनै अवस्थामा पनि सम्मान गर्नु पर्दछ। सम्बन्धहरू र यौन सम्पर्क सँग सम्बन्धित निर्णयहरू लिदा यसले भविष्यमा पार्न सक्ने प्रभावका बारेमा सोच्न पर्दछ।	व्यवहार लाई लियेअर सधै जिम्मेवारपूर्ण निर्णयहरू लिन पर्दछ। यौनिक व्यवहार सम्बन्धी गलत धारणा र मिथ्याहरू बारे प्रश्न गर्न सक्नुपर्दछ।

यौनिक अभिमुखीकरण

ज्ञान	**धारणा**	**सीप**
किशोरवस्थाको शुरुवातसँगै किशोरकिशोरीहरू यौनिक आकर्षण र यौन व्यबहारहरूलाई लिएर सचेत हुदै जान्छन्। यौनिक आकर्षण र	हरेक व्यक्तिले आफु कहिले यौनिक रुपमा सक्रिय हुने भन्ने कुरा उसको नितान्त व्यक्तिगत धारणा र निर्णयमा भर पर्छ र यो कुरालाई जुनै	कसैले यौनिक रुपमा नरामो छुवाई गरेमा कसरी पहिचान र प्रतिरोध गर्ने भनेर सीपहरू सिक्न जरुरी हुन्छ। आफ्नो यौनिक व्यवहार लाई लियेअर

क्रियाकलापले शारीरिक र भावनात्मक दुबै पक्षलाई समेट्छ र हरेक व्यक्तिले आफ्नै ढङ्गबाट यौनिक व्यबहारहरू प्रदर्शन गर्दछन्। किशोरवस्थाबाटै किशोरकिशोरीहरूले हस्तमैथुन गर्न शुरु गर्छन् र यो एक स्वस्थ्य र प्राकृतिक अभ्यास हो भनेर बुझ्न जरुरी छ।	अवस्थामा पनि सम्मान गर्नु पर्दछ। सम्बन्धहरू र यौन सम्पर्क सँग सम्बन्धित निर्णयहरू लिदा यसले भविष्यमा पार्न सक्ने प्रभावका बारेमा सोच्न पर्दछ।	सधै जिम्मेवारपूर्ण निर्णयहरू लिन पर्दछ। यौनिक व्यवहार सम्बन्धी गलत धारणा र मिथ्याहरू बारे प्रश्न गर्न सक्नुपर्दछ।

अवधारणा ८: यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य

⇒**गर्भधारण र गर्भ निरोध**

⇒**एचआइभी र एडस, लाञ्छना, हेरचाह, उपचार र सहयोग**

⇒**यौन रोग/ संक्रमण**

गर्भधारण र गर्भ निरोध

ज्ञान	धारणा	सीप

छिटो विवाह, जवर्जस्ती विवाह र बाल विवाह बाट हुन सक्ने सानै उमेरको गर्भधारणका जोखिमहरू बारे किशोरकिशोरीले जानकारी राख्नु पर्दछ। यसका साथै अनिच्छित गर्भधारण रोकथाम गर्नका लागि पुरुष र महिलाहरूले प्रयोग गर्ने मिल्ने कण्डम, पिल्स चक्की, डिपो सुई आदि जस्ता गर्भनिरोधका विधि बारे पनि बुझी राख्नु पर्दछ। यसका साथै सम्भावित जोखिमहरूका कारण गर्भ रहने अवस्था आएमा आकस्मिक गर्भनिरोधको चक्की बारे पनि जानकारी राखीराख्न पर्दछ।	कण्डम जस्ता साधन प्रयोग गर्न निर्णय लिने जिम्मेवारी दुवै यौन जोडीको हो भन्ने धारणा राख्न पर्दछ र गर्भधारण रोकथाममा महिला र पुरुष दुबैको जिम्मेवारी हो भन्ने धारणा राख्न पर्दछ। कुनै पनि व्यक्तिलाई उसको यौनिक पहिचान, लैङ्गिक पहिचान वा अपाङ्गताको अवस्थालाई आधार मानेर गर्भनिरोधका साधनहरू पनि पहुँच पुऱ्याउन वञ्चित गरिनु हुदैन। विविध कारणले कुनै किशोरीलाई अनिच्छित वा इच्छित दुवै तरिकाको गर्भधारण भएता पनि उसलाई सुरक्षित, गुणस्तरीय र वृहत स्वास्थ्य सेवा र	कण्डम बारे सहि सूचना प्राप्त गरेर पहुँच भएर मात्र हुदैन त्यसलाई प्रयोग गर्ने सहि विधि बारे पनि सिक्नु पर्दछ। यसका साथै अन्य अस्थायी र स्थायी गर्भनिरोधक साधनहरू पहुँच पुऱ्याउने संयन्त्र र तरिकाबारे पनि सिकाई गर्न जरुरी हुन्छ। कुनै साथी वा आफ्नो जोडी लाई गर्भधारण वा उसको समग्र स्वास्थ्यलाई लिएर केहि समस्या भएमा उसलाई सहयोग र परामर्शमा लाने स्वास्थ्य सिफारिस प्रणालीको प्रयोग बारे पनि सीप सिक्नु जरुरी हुन्छ।

	परामर्श उपलब्ध गराउनु पर्दछ।	

एचआइभी र एडस, लाञ्छना, हेरचाह, उपचार र सहयोग

ज्ञान	धारणा	सीप
एच.आई.भी संक्रमणसँग बाचीरहेका व्यक्तिहरूले अन्य व्यक्ति सरह आफ्नो यौनिक चाहना र अभिव्यक्ति, माया र भावना देखाउने अधिकार रहेको छ। एच.आई.भी र एड्सका कारण कुनै व्यक्तिको पारिवारिक र सामाजिक भूमिका, जिम्मेरवारी र व्यवहारमा परिवर्तन आउन सक्दछ।कुनै पनि सम्बन्धलाई निरन्तरता दिन र नया सम्बन्ध गास्न एच.आई.भी संक्रमण	एच.आई.भी संक्रमणसँग बाचीरहेका व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको एच.आई.भी को अवस्थालाई लिएर लाञ्छना लाउनु र भेदभाब गर्नु हुदैन र उनीहरू प्रति नकारत्मक धारणा प्रदर्शन गर्नु हुदैन। एच.आई.भी संक्रमणसँग बाचीरहेका व्यक्तिहरूलाई सहयोग गर्नु सामाजिक संरचना भित्रका सबै व्यक्तिहरूको जिम्मेवारी हो।	एच.आई.भी संक्रमणसँग बाचीरहेका व्यक्तिहरूले एच.आई.भी रोकथाम, परामर्श, हेरचाह र उपचार सेवामा पहुँच पुऱ्याउने तरिकाहरू र सीपहरू सिक्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। एच.आई.भी संक्रमणसँग बाचीरहेका व्यक्तिहरूलाई लाञ्छना र भेदभाब वातावरणमा बस्नका लागि पैरवी गर्न सीपहरू सिक्न जरुरी हुन्छ।

बाधाको रुपमा लिनु हुदैन।		

एचआइभी र एडस सहित यौन रोग/ संक्रमण जोखिमको पहिचान र रोकथाम

ज्ञान	**धारणा**	**सीप**
एच.आई.भी सहित विभिन्न यौन संक्रमणहरू असुरक्षित यौन सम्पर्कबाट मात्र नभएर संक्रमित रक्तदान, संक्रमित सुई साटासाट वा एच.आई.भी संक्रमित आमाबाट बच्चामा पनि सर्न सक्दछ।	एच.आई.भी सहित विभिन्न यौन संक्रमणहरूलाई लिएर समाजमा रहेका गलत धारणा, भ्रमहरू हटाउदै तथा एच.आई.भी संक्रमित व्यक्तिहरू प्रति राखिने परम्परागत र विभेदपूर्ण व्यवहारमा परिवर्तन आउनु पर्दछ।	प्रभाबकारी संचार, अस्विकार र मध्यस्थता गर्ने सीपहरू सिकेर किशोरकिशोरी तथा युवाहरूले असुरक्षित यौनिक क्रियाकलाप गर्ने आउन सक्ने दबाबलाई रोकेर यसबाट हुन सक्ने एच.आई.भी सहित विभिन्न यौन संक्रमणहरूको जोखिमबाट बच्न सक्दछन्। एच.आई.भी सहित विभिन्न यौन संक्रमणहरूको जोखिममा परेको खण्डमा आफु वा आफ्नो साथीलाई

		परामर्श, परिक्षण र उपचारमा जाने तरिका तथा सीप सिक्न महत्त्वपूर्ण रहेको छ।

अनुसुची २: तालिम सहजीकरणका विधि तथा सीपहरू

२.१ सुरक्षित ठाउँ कसरी सिर्जना गर्ने र कायम राख्ने

अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी र युवाहरूसँग वृहत्त यौनिकता सम्बन्धी तालिम सत्र संचालन गर्दा उनीहरूलाई सहज र सुरक्षित महसुश हुने वातावरण निर्माण गर्नुपर्दछ। यस्तो वातावरण निर्माण पहुँचयुक्त सूचना र शिक्षा सामाग्री को प्रयोग र पहुँचयुक्त तालिम हलको कुराहरू मात्र नभएर सहजकर्ताले प्रस्तुत गर्ने सहजीकरण र व्यावाह्रिक सीपहरू महत्त्वपूर्ण हुन्छन्। सहजकर्ताले सरल र सहज तरिकाले सहभगीहरूलाई सम्मानपूर्ण र मैत्री व्यवहार प्रस्तुत गर्नु पर्दछ। यसो गर्दा सहभागीहरूले यौनिकताका विषयमा आफ्ना कुराहरू राख्न र सिकन सुरक्षित वातावरण पाउनेछन्।

सुरक्षित ठाउँ निर्माण र कायम राख्नका लागि सुझावहरू:

- **सामूहीक सम्झौता गर्नुहोस्:** यो सत्र हो जब तपाइँ सहभागीहरूसँग तालिमको यात्राको यात्रा दिशानिर्देशहरू परिभाषित गर्नुहुन्छ। यो सम्झौता सह-सिर्जना गर्न आवश्यक छ, र समूहको मानहरू यसमा प्रतिबिम्बित हुन आवश्यक छ। मानहरू राम्रा अमूर्त अवधारणाहरू हुन्, त्यसैले तपाईंले ती मानहरू किन तिनीहरूका लागि महत्त्वपूर्ण छन् भनेर मात्र सोध्नुभएन तर तिनीहरूको लागि तिनीहरूको अर्थ के

हो र तिनीहरूले व्यवहारमा कसरी अनुवाद गर्नेछन् निश्चित गर्नुहोस् ।

- **आफ्नो निष्ठामा रहनुहोस्:** सहजकर्ताले सहभागीहरू माझ एक प्रेरक र नमुना व्यक्तिको रुपमा प्रस्तुत हुनु पर्दछ। सहजकर्ता प्रस्तुत गर्ने भाषाको शैली, शारीरिक हाउभाउ देखि समग्र व्यवहारले सहभागीहरूलाई प्रतक्ष्य र अप्रतक्ष्य रुपमा प्रभाब परिरहेको हुन्छ। कहिलेकाही सहजकर्ताले प्रस्तुत गर्न सक्ने नकारत्मक व्यबहारलाई पनि सहभागी हरूले सिको गर्न सक्छन्। त्यसैले सहजकर्ता सधै आफ्नो निष्ठा मा रहेर प्रस्तुत हुन पर्दछ। सहजकर्ताले नकारत्मक व्यबहार प्रस्तुत गर्दा समूहमा विश्वास गुमाउने र त्यसै अनुसार सुरक्षित ठाउँ गुमाउने जोखिम हुन्छ ।
- **गोपनीयता सुनिश्चित गर्नुहोस्:** मानिसहरू सुरक्षित महसुस नगर्नुको एउटा ठूलो कारण लाज वा डर हो। तालिम सत्र संचालन गर्दा गोपनियताको विषय एकदम महत्त्वपपूर्ण हुन्छ। सहभागीहरूलाई यौनिकताका विषयमा कसैको घटना वा कथा सुनाउदा त्यस व्यक्तिको पहिचान नखुल्ने गरि कुराहरू राख्दै गोपनियता कायम गर्न भन्नुहोस्। साथै तालिम अवधिभर वा तालिम पश्चात पनि यौनिकताका सवालमा एक अर्काको गोपनियता सम्मान गर्ने कुरामा जोड दिनुहोस्।
- **जोखिम देखाउनुहोस्:** संघर्ष, असफलता र कमजोरीको व्यक्तिगत कथा साझा गर्नाले तपाईको अख्तियार वा छविलाई हानि गर्दैन, बरु यसले सहभगीहरूलाई प्रेरित गर्छ र असफलताको जोखिमहरूलाई सजिलै आत्मसात गर्न सिकाउछ।
- **आफ्नो हृदयले सुन्नुहोस्:** सुन्नु भनेको तपाईंले कसैलाई प्रदान गर्न सक्नुहुने सबैभन्दा ठूलो सेवा हो, र विशेष गरी आफ्नो आवाज

सुनिएको महसुस नगर्ने युवाहरूलाई। सुन्नु भनेको अर्को व्यक्तिले भनेको कुरामा तपाईंको ध्यान हो, तर पनि, तपाईंको हृदयले सुन्दा तपाईंलाई भावनाहरू सुन्न र शब्दको पछि लाग्नको लागि आफ्नो भावना फराकिलो बनाउन सक्षम बनाउँछ।

अनुभूती र भावनाहरूलाई प्रमाणीकरण पश्चात तिनलाई थाम्नुहोस्।

सहभागीहरूले भोगेका अनुभवहरूले भावनाहरूलाई उत्प्रेरित गर्न सक्छ र त्यो ठीक छ ।

२.२ उत्पादनशील प्रश्नहरू र अर्थपूर्ण छलफल

अपाङ्गता भएका किशोरकिशोरी र युवाहरूलाई नेतृत्व विकास र प्रभाबकारी संचार गर्नका लागि उत्पादनशील प्रश्नहरू सोध्नुहोस्। एक सहजकर्ताको रूपमा, तपाईंले राय र उत्तरहरू भन्नुको सट्टा खुला र उत्पादनशील प्रश्नहरू सोधेर सहजीकरणलाई वास्तवमै अर्थपूर्ण बनाउन सक्नुहुन्छ। तल हामीले तपाईंलाई सहभागीहरूसँग प्रयोगात्मक सिकाइलाई सहज बनाउन मद्दत गर्ने तरिकामा उत्पादनशील प्रश्नहरूलाई वर्गीकृत गरेका छौं।अवश्य पनि, विश्लेषणको समयमा नयाँ प्रश्नहरू आउन सक्छन् त्यसैले तपाईंले पूर्व-निर्मित प्रश्नहरू पनि तयार राख्नुहोस्।

सामूहिक ध्यान छलफलको लागि प्रश्नहरू - पुनरावलोकन

- के भयो?
- तपाईंलाई कस्तो लाग्यो?
- तपाईंको व्यवहारप्रति अरूले कस्तो प्रतिक्रिया/प्रतिक्रिया गरे? किन?
- यसले तपाईंलाई कसरी असर गर्न सक्छ? तपाईंले किन ख्याल गर्नुपर्छ? हामीले कस्ता अनुमानहरू परीक्षण गर्न आवश्यक छ?
- तपाईंले के हेर्नुभयो?
- तपाईं कस्ता अवसरहरू देख्नुहुन्छ?

- तपाईंको लागि के महत्त्वपूर्ण छ र किन?

जागरूकता उत्पन्न गर्ने प्रश्नहरू - अवधारणा बुझ्नुहोस्

- स्पष्टता प्राप्त गर्न तपाईं अरू के सोध्न सक्नुहुन्छ?
- अब सोच्ने अर्को स्तर के चाहिन्छ?
- तपाईंलाई सबैभन्दा बढी चुनौती के छ?

अग्रगामी अभियान सिर्जना गर्ने प्रश्नहरू - कार्य

- कस्ता चुनौतीहरू आउन सक्छन्? हामी तिनीहरूलाई कसरी भेट्न सक्छौं?
- यस मामिलामा परिवर्तन ल्याउन र युवाहरूका लागि नयाँ सम्भावनाहरू सिर्जना गर्न के गर्नुपर्छ? परिवर्तनमुखी सिर्जना गर्न के चाहिन्छ?
- आज सुरु भएको खण्डमा कस्ता वार्तालापहरू बाहिर आउन सक्छन्?
- अब के कारबाही चाहिन्छ?
- तपाईंले त्यो अन्तरदृष्टि/विचार कसरी प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ?

२.३ दिनको समापन, पुनरावलोकन र प्रकाशन

यहाँ केहि पुनरावलोकन र प्रकाशन अभ्यासहरू छन् जुन तपाईंले दिनको अन्त्यमा प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ।

- के मा प्रतिबिम्बित गर्नुहोस्
- के भयो?
- त्यसो भए के?
- अब के हुन्छ?

अभिव्यक्त समाप्त गर्नुहोस्

- अहिले म सचेत छु...
- अहिले मलाई लाग्छ...
- आज म कृतज्ञ छु...

- आज मैले सिके...
- अहिले म सचेत छु...
- आज मलाई वास्तवमै प्रेरित गरेको कुरा हो...
- म बारे थप जान्न चाहन्छु...
- मसँग अझै पनि प्रश्नहरू छन्...

२.४ तालिमको मुख्य रणनीतिहरू

१. अनुभवात्मक शिक्षाः वास्तविक जीवनका समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्ने र प्रतिबिम्बित गर्ने, यसलाई रमाइलो, सान्दर्भिक र अर्थपूर्ण बनाउने।

२. नमुना प्रदर्शनीः साझा सिकाइ, वर्जितहरू तोड्ने र विद्यमान सामाजिक मान्यताहरूको बारेमा आलोचनात्मक सोधपुछ मार्फत छलफललाई संवेदनशील र सक्षम बनाउने। उदाहरणद्वारा नेतृत्व गर्नुहोस्, सहभागीहरूलाई मनोवृत्ति, दृष्टिकोण र व्यवहारका उदाहरणहरू प्रदान गर्नुहोस् जसले नमुनाको मूल्यहरूलाई प्रतिबिम्बित गर्दछ।

३. सुरक्षित ठाउँको लागि आकर्षक र रचनात्मक सुविधाः शिक्षण वा उपदेश होइन, तर व्यक्तिगत कथाहरू आदानप्रदान गर्न, प्रेरणा प्राप्त गर्न र तिनीहरूबाट सिक्नको लागि सुरक्षित, युवा-अनुकूल ठाउँ सिर्जना गर्न युवाहरूसँग रचनात्मक रूपमा संलग्न हुनु।

४. सेवा र तथ्यपरक जानकारीको सन्दर्भः सहजकर्ताले युवाहरूलाई भरपर्दो, अधिकार-आधारित सूचना स्रोतहरू र युवा-मैत्री सेवाहरूमा सन्दर्भ गर्नुपर्छ।

५. सामुदायिक सहयोगको लागि युवाहरूलाई सक्रिय पार्नेः युवाहरूलाई उनीहरूको समुदायमा गतिविधिहरू सञ्चालन गरेर उनीहरूको यौनिकता शिक्षा सम्बन्धित आवश्यकताहरूको लागि समर्थन र चेतना

बढाउनका लागि सक्षम पार्दै, उनीहरूका सीप र सिकाइहरूलाई व्यवहारमा राख्नका लागि चुनौती र प्रेरणा दिने ।

२.५ संवेदनशीलताको सवालमा कसरी कुराकानी गर्ने

संसारभरका धेरै समुदायहरूमा, कुरा गर्नका लागि संवेदनशील सवालहरू तथा मुद्दाहरू छन्। यी मध्ये धेरै जसो लैङ्गिकता र यौनिकताका बारेमा छन्। यदि हामी संसारमा कम भन्दा कम असमान काम गर्न चाहन्छौं भने, हामीले यसको बारेमा कुरा गर्न आवश्यक छ! यो गर्नु भन्दा धेरै सजिलो छ, त्यसैले यहाँ केहि सुझावहरू छन्।

LGBTIQ+, गर्भनिरोधक, गर्भपात, र हस्तमैथुन जस्ता विषयहरूमा सम्भव भएसम्म धर्मशास्त्रीय वा धार्मिक छलफलहरूबाट बच्न यी मुद्दाहरूमा छलफल गर्दा यो महत्त्वपूर्ण छ। युवाहरूलाई कसरी सहयोग गर्न र सुरक्षित राख्न सकिन्छ र यसले हाम्रो समुदायलाई कसरी बलियो बनाउँछ भन्ने कुरामा छलफल गर्ने प्रयास गर्नुहोस् र केन्द्रित गर्नुहोस्! हिचकिचाहट लागेमा भने तपाईले प्रत्येक व्यक्तिको आधारभूत मानव अधिकारहरूका बारेमा उनीहरूको पहिचान बिना नै छलफल गर्न सक्नुहुन्छ।अपाङ्गता र यौनिकताको विषयलाई जोडेर विषयवस्तुहरू सहजीकरण गर्दा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको विभिन्न बर्गिकरण अनुसारको संबेदनशिलतालाई ध्यान दिनु पर्दछ।

संवेदनशील विषयहरूमा छलफललाई सहजिकरण गर्नका लागि केही विचारहरू:

- विशिष्टता र व्यक्तिगत भिन्नताहरू र विभिधततालाई सम्मान र मूल्य दिनुहोस्
- सबैलाई, मूल्य र मर्यादामा एकअर्काको बराबर रूपमा हेर्नुहोस्

- तपाईंका साथीहरूले बुझ्न सक्ने परिचित र लचिलो भाषामा बोल्नुहोस्
- "उनीहरू र हामी" बोल्ने शैलीमा आफूलाई र विविध अनुभव र पहिचान भएका मानिसहरूलाई अलग नगर्नुहोस्। "हामी" मा केन्द्रित रहनुहोस्, जुन एक अद्भुत विविध शिक्षण हो, समुदाय हो ।
- यौनका बारेमा मात्र भन्दा मानिस, सम्बन्ध र प्रेमको बारेमा पनि कुराकानी कुराकानी गर्नुहोस्

२.६ वृहत्त यौनिकता शिक्षाको लागि आनन्द-सकारात्मक सिद्दान्त के हो?

आनन्द-सकारात्मक दृष्टिकोण वा सिद्दान्त भनेको वृहत्त यौनिकता शिक्षाको बारे छलफल गर्ने एउटा तरिका हो, यदि कसैले छनौट गरेमा यसले सुरक्षित सहमतिमा हुने यौन गतिविधिहरूमा संलग्न हुनाले आनन्ददायी हुन सक्छ भन्ने साधारण तथ्यलाई प्रमाणित गर्छ! आनन्द-सकारात्मक दृष्टिकोणले मानिसहरूलाई यौन सम्पर्क गर्न वा यौन गतिविधिहरूमा संलग्न हुन प्रोत्साहित गर्दैन।

यो दृष्टिकोणले सबै वृहत्त यौनिकता शिक्षाका मुद्दाहरूको लागि काम गर्न सक्छ र यौन शब्द नभनेर पनि व्याख्या गर्न सकिन्छ। धेरै कुराहरूले हामीलाई आनन्द दिइरहेको हुन्छ; धेरै चीजहरू राम्रो लाग्छ त्यसैले हामी ती कार्य गर्ने गर्छौं, जस्तै मित्रता, सम्बन्ध, अँगालो, नृत्य, आफ्नो मनपर्ने खाना खाने, चुम्बन, आदि ।

आनन्दको बारेमा के राम्रो छ कि सबैले फरक तरिकाले आनन्द अनुभव गर्छन्, यो यस्तो चीज हो जसले हामीलाई व्यक्तिको रूपमा फरक वा अद्वितीय बनाउँछ।यसैले यसको बारेमा जान्नु धेरै महत्त्वपूर्ण छ, यदि

हामीले राम्रो महसुस गर्ने कुराको बारेमा कुरा गर्न सक्छौं भने, आनन्दको अनुभव गर्न स्वस्थ सुरक्षित तरिकाहरू फेला पार्न सम्भव हुन्छ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनले पनि यौन स्वास्थ्यको परिभाषामा "आनन्ददायी र सुरक्षित यौन अनुभवहरू गर्ने सम्भावना" समावेश गर्दै यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यको को मुद्दामा आनन्द थपेको छ। तपाईंले यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यको आनन्ददायी रूपमा अनुभव गर्नु भनेको यौन स्वास्थ्यको एक हिस्सा हो! त्यसैले, यसको बारेमा कुरा गरौं।

आनन्दको अर्थ विभिन्न व्यक्तिहरूको लागि फरक कुरा हो। कसै-कसैले विवाह नगरेसम्म संयमित रहन र यौन क्रियाकलापमा संलग्न नहुनमा ठूलो आनन्द पाउन सक्छन् भने अरूले सुरक्षित यौनसम्पर्क वा हस्तमैथुनमा आनन्द पाउन सक्छन्। अरूले हात समातेर वा आफ्नो साथीसँग फिल्म हेर्दा आनन्द पाउन सक्छन्। यो सबै व्यक्तिगत र पारस्परिक सहमतिका छनौटहरूलाई सशक्त बनाउने बारे हो जुन हामीले अरूसँग गर्छौं र सधैं अरूलाई विचार गर्दा तपाईंलाई के राम्रो लाग्छ भनेर पत्ता लगाउने बारे हो।

अध्ययनले देखाएको छ कि डरको सट्टा आनन्द सकारात्मकता शब्द प्रयोग गर्दा विद्यार्थीहरू जो पछि यौनसम्बन्ध राख्छन्, र जब उनीहरू यौनसम्बन्धमा रहन्छन्, उनीहरूले उचित सुरक्षा (जस्तै कन्डम, गर्भनिरोधक) प्रयोग गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

२.७ आनन्द-सकारात्मक सिद्दान्त

आनन्द सकारात्मक दृष्टिकोणको गर्न र नगर्न हुने कुराहरू

गर्न हुनेः

- **इमानदार हुनुहोस्:** यदि तपाईलाई प्रश्नको उत्तर थाहा छैन भने, जवाफ कहिल्यै नबनाउनुहोस्। यदि सम्भव छ भने, स्रोत र/वा युवा-मैत्री सेवाहरूमा सोध्ने जो कोहीलाई निर्देशित गर्नुहोस्।
- **आनन्दको विविधतामा केन्द्रित रहनुहोस्:** यो स्पष्ट गर्नुहोस् कि खुशी वा आनन्दको अर्थ सबै को लागी केहि फरक छ। धेरैको लागि आत्मानुशासन (यौन सम्पर्कमा संलग्न नहुने छनौट) रमाइलो छ! यद्धपी तपाईलाई आनन्दको अनुभव गर्नको लागि साथीको आवश्यकता पनि पर्दैन।
- **सुरक्षामा जोड दिनु कामुक हो:** धेरै युवाहरू सोच्छन् कि सुरक्षा राम्रो वा रमाइलो छैन तर यो सत्यबाट अगाडि हुन सक्दैन! यौनिकताको बारेमा कुरा गर्दा, सहमति, संचार, र गर्भनिरोधकको नियमित प्रयोग जस्तै सुरक्षित यौन कौशल आनन्द को एक भाग हो भनेर जोड दिनुहोस्। सुरक्षित सम्बन्ध सुखद सम्बन्ध हो

  सहमतिमा जोड दिनुहोस्: सहमति बिना कुनै खुशी, यो बारेमा धेरै स्पष्टता र परिभाषित हुनु आवश्यक छ। यो स्पष्ट गर्नुहोस् कि अन्य मानिसहरूलाई समावेश गर्ने आनन्दले सधैं सबैको सक्रिय सहमति समावेश गर्नुपर्छ। यो अँगालो जत्तिकै सरल चीजहरूमा लागू हुन्छ!

  यो अपाङ्गता अवस्था, लैङ्गिकता र/वा लिङ्गको आधारमा मात्र नभएर सबैलाई लागू हुन्छ भनेर व्याख्या गर्नुहोस्: धेरै मानिसहरूले पुरुषहरूसँग मात्र आनन्दको बारेमा कुरा गर्छन्, तर आधारमा मात्र नभएर सबैले सुरक्षित र सहमतिको आनन्दको कुनै न कुनै रूप अनुभव गर्न सक्छन्। सामाजिक रुपमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिले यौन आनन्द र सन्तुष्टि

प्राप्त गर्न सक्दैनन् भन्ने आम धारणा रहेको छ। अपाङ्गता भएका व्यक्तिले पनि आफ्नो यौनिकता अनुभूति, अनुभब र अभ्यास गर्न सक्षम छन् भन्ने कुरा बुझ्न जरुरी छ।

गर्न नहुनेः

- **जोखिमको कारणले गर्दा मानिसहरूलाई यौनको बारेमा तर्साउन डर प्रयोग गर्नु:** एचआईभीको बारेमा डर पैदा गर्नुको सट्टा, यसलाई "यदि तपाईंले यौन सम्बनध राख्नुभयो भने, सही तरिकाले कन्डम प्रयोग जस्ता उचित सुरक्षा प्रयोग गर्नाले आफैलाई सशक्त बनाउँदै, तपाईंलाई सुरक्षित अनुभव हुन्छ, जुन सबैका लागि बढी रमाइलो हुन्छ" भनेर सकारात्मक तरिकाले बुझाउन सकिन्छ।
- सबैको आफ्नै अनुभव र यौन, पहिचान र सम्बन्धका साथ आफ्नै व्यक्तिगत यात्रा भइरहेको छ भनी **निर्णय गर्नुहोस्।** हामी सबैको आ-आफ्नै पूर्वाग्रह र विचारहरू छन् तर कहिलेकाहीँ हामीले ती कुराहरूलाई अलग राख्नुपर्छ, सिक्न र सँगै बढ्नको लागि।
- **जोखिमहरूमा मात्र ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्** यौन गतिविधिका जोखिमहरू छन् र सुरक्षित छनौटहरू गर्न विद्यार्थीहरूलाई तिनीहरूको बारेमा जान्न आवश्यक छ। जब हामी डरको सट्टा सशक्तिकरणको भाषा मार्फत जोखिम कम गर्न हेर्छौं, हामी विद्यार्थीहरूलाई थप शक्ति दिन्छौं। **CSE बारे छलफल र सिक्ने लक्ष्य एकअर्कालाई डराउनु होइन** बरु आफू र एकअर्कालाई सशक्त बनाउनु हो।
- **मानिसहरूलाई निर्णय गर्न आग्रह गर्नुहोस्** सबैको निर्णय आफ्नै हो। हामी मानिसहरूलाई उनीहरूको लागि सही निर्णयहरू गर्न ठाउँ र

समय दिन चाहन्छौं। आफ्नो यौनिकताका सवालमा आफैले निर्णय गर्न पाउनु भनेको पनि सशक्तिकरण भनेको हो।

२.८ सहजीकरण vs. शिक्षा

शिक्षण	**सहजिकरण**
शिक्षकको हैसियतको आधारमा शिक्षकहरूको विद्यार्थीहरूसँग औपचारिक सम्बन्ध हुन्छ	सहजकर्ता र सहभागीहरूलाई बराबर मानिन्छ, र विश्वास, सम्मान र सेवा गर्ने इच्छामा आधारित सम्बन्ध विकास गर्दछ
शिक्षण गर्दा विद्यार्थीहरू प्रश्न र त्यसको उत्तरको खोजीमा मात्र सिमित हुन सक्छन्	सहजकर्ताहरूले विभिन्न विचारहरूलाई प्रोत्साहन र महत्त्व दिन्छन्
जानकारी एक दिशामा मात्र प्रवाह हुन्छ, शिक्षक देखि विद्यार्थी	जानकारी सहजकर्ता र व्यक्तिगत समूह सदस्यहरू बीच धेरै फरक दिशाहरूमा प्रवाहित हुन्छ
शिक्षण पूर्व निर्धारित पाठ्यक्रम पछ्याउँछ	सहजकर्ताहरूले पाठ्यक्रमका चरणहरू पछ्याउँछन्, तर समूहद्वारा पहिचान गरिएका समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्न र समूहको आवश्यकता र संस्कृतिलाई

	पूरा गर्नको लागि त्यसभित्र ठाउँ खोज्छन्
शिक्षकको आफ्नै ज्ञानबाट शिक्षण सुरु हुन्छ	एक सहजकर्ता समूहको ज्ञान र विचारहरूको मूल्याङ्कन गरेर सुरु हुन्छ
शिक्षकहरूले विद्यार्थीहरूको समूहलाई व्याख्यान दिन्छन् - सामान्यतया कोठाको अगाडिबाट, मुख्य रूपमा जानकारी पठाएर	सहजकर्ताहरूले व्यावहारिक, सहभागितामूलक विधिहरू प्रयोग गर्छन्, उदाहरणका लागि। सर्कल सिटिंग, समूह छलफल र गतिविधिहरू जसमा समूहका सबै सदस्यहरू सहभागी हुन्छन्

२.९ तपाईं एक सहजकर्ता हुनुहुन्छ

एक सहजकर्ताको रूपमा तपाइँसँग सहभागीहरूलाई अनुभवहरू प्रदान गर्ने सहभागी गतिविधिहरू मार्फत मार्गदर्शन गर्ने जिम्मेवारी छ।

यहाँ प्रयोगात्मक शिक्षाको प्रक्रियालाई कसरी सहज बनाउने भन्ने बारे केही दिशानिर्देशहरू छन्:

- ❖ सबै सहभागीहरूका लागि संक्षिप्त र निर्देशनहरू स्पष्ट छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- ❖ सहभागीहरूले गतिविधि कसरी अनुभव गर्छन् सक्रिय रूपमा अवलोकन गर्नुहोस्।

- ❖ अनुभवलाई प्रतिबिम्बित गर्न छलफललाई मार्गदर्शन गर्नुहोस् जसले गर्दा सहभागीहरूलाई उनीहरूको आफ्नै अनुभव बुझ्न मद्दत गर्नुहोस्।

यो हुनको लागि, सक्रिय रूपमा सुन्नुहोस् र प्रश्नहरू सोध्नुहोस् जस्तै:

- ❖ के भयो?
- ❖ अनुभवको क्रममा तपाईंलाई कस्तो लाग्यो?
- ❖ तपाईलाई किन त्यस्तो लाग्यो/ किन यस्तो भयो?
- ❖ तपाईंले यो अनुभवबाट के लिइरहनुभएको छ?
- ❖ अर्को पटक तपाईं फरक तरिकाले के गर्नुहुन्छ?
- ❖ यसले तपाईंको वास्तविकतालाई कसरी अनुवाद गर्छ?
- ❖ अब, तपाईंसँग यी नयाँ अन्तर्दृष्टिहरू छन् कि तपाईंले आफ्नो जीवनमा के परिवर्तन गर्नुहुन्छ?
- ❖ सहभागीहरूले उल्लेख गरेका प्रमुख अन्तर्दृष्टिहरू सहित छलफललाई संक्षेप गर्नुहोस् र सकेसम्म उनीहरूको भाषा प्रयोग गर्नुहोस्।
- ❖ पुन: उही चक्र दोहोर्याउन अर्को गतिविधिमा पुल (जडान) लाई सुविधा दिनुहोस्।

२.१० तालिमको सहजीकरणमा प्रयोग गर्नका लागि सुझाव गरिएका विधिहरू

- परिचयात्मक क्रियाकलाप
- पूर्व-परीक्षण मूल्याङ्कन
- आधारभूत नियम सेटिङ
- अपेक्षा म्यापिङ
- जिम्मेवारी विभाजन
- सहभागी परिचय अभ्यास
- सहभागीहरू बीच आराम क्षेत्र सिर्जना गर्न आइस-ब्रेकर खेलहरू
- सामूहिक ब्रेनस्टर्मिङ
- कथा कथन
- सामूहिक छलफल र प्रस्तुति
- दृष्टि र आत्म-प्रतिबिम्ब अभ्यास
- मूल्य स्पष्टीकरण अभ्यास
- केस कथा विश्लेषण र छलफल
- गतिविधि र खेलहरू
- पोस्टर, अडियो, भिडियो प्रस्तुति

३. सन्दर्भ सामग्रीको सूचीहरू

International Technical Guidance on Sexuality Education-UNESCO, 2018

International Technical and Programmatic Guidance on Out-of-School CSE United Nations Population Fund (UNFPA), 2020

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य शिक्षा तथा अधिकारका समाबेशीकरणका लागि तयार पारिएको टुलकिट (Toolkit) BYAN

Position Paper on SRHR for people with disabilities (VISIM, BYAN- 2020)

https://www.advocatesforyouth.org/resources/fact-sheets/sexual-health-education-for-young-people-with-disabilities/

Disability-inclusive Health Services Toolkit, World Health Organization 2020

https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-e.pdf UN Convention on the Rights of Person with Disabilities

www.lawcommission.gov.np अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार सम्बन्धी ऐन, २०७४

Dance4life, Champions4Life Guidebook- 2023

Training of Trainers Manual, 2005, United Nations Population Fund (UNFPA)