अपाङ्गता र यौनिकता

अपाङ्गता र यौनिकता

हामीमध्ये केही जन्मँदादेखि नै शारीरिक चुनौतीका साथ जन्मेका हुन्छौँ । शारीरिक चुनौतीहरूका साथ नै जीवन बिताउँछौँ। त्यसै गरी हामीमध्ये कतिपयमा पछि मात्र विभिन्न कारणले अपाङ्गता भएको हुन सक्छ। कतिपयको दृष्टिको समस्या हुन्छ, कतिपयका शारीरिक चुनौतीहरू हुन्छन् भने कतिपयको मानसिक स्थिति ठीक नहुने, सुन्न, बोल्न नसक्ने जस्ता चुनौतीहरू हुन्छन् । यसप्रकार अपाङ्ग महिलाहरूमाथि अपाङ्गताको स्थिति, गम्भीरता अनुरूप उनीहरूलाई हेर्ने मानिसहरूको दृष्टिकोण फरकफरक हुन्छन् । उनीहरूको यौनिकतालाई पनि अन्य महिलाहरूको भन्दा भिन्न प्रकारले हेर्ने गरिन्छ । उनीहरूमा यौन चाहना हुनु नै हुँदैन भन्ने सोच राखिन्छ । उनीहरूको चाहनालाई दयाको दृष्टि वा अपर ाधको दृष्टिले हेर्ने कोसिस गरिन्छ। वास्तवमा यस्तो सोच्नु गलत हो । हामी जीवनको कुन चरणमा अपाङ्ग भई बाँच्न थाल्यौँ त्यो हाम्रो यौनिकता र यौन चाहनासँगको सरोकारको कुरा होइन । वास्तवमा अपाङ्गताले हाम्रो यौनिकता र यौन चाहनालाई केही फरक पारेको हुँदैन । हामी महिला हौँ र हामीले आफ्नो यौनिकता र हाम्रो अपाङ्गताप्रति हामीले आफ्नै किसिमको सोच बनाएका हुन्छौँ। हाम्रो आफ्नै खालको अनुभूति हुन्छ। इच्छा हुन्छ। हामी अपाङ्ग भए पनि हाम्रो यौनिकताअनुसार बाँच्न पाउनु हाम्रो अधिकार हो । खुसी हुन पाउनु हाम्रो अधिकार हो ।

अपाङ्ग महिलाहरूले पनि आफ्नो यौन इच्छा पूरा होस् भन्ने चाहन्छन् । सबैले आफ्नो यौनिकतालाई व्यक्त गर्ने र आफ्नै तरिकाले आनन्द लिन चाहन्छन्। सुखद अनुभूति गर्दछन् र गर्न चाहन्छन्। यस्तो वास्तविकता हुँदा हुँदै पनि हामी त्यस्ता व्यक्तिहरू पाउँछौँ जसले अपाङ्ग महिलाहरूलाई यौन चाहना नै नभएको एक बच्चा जस्ता व्यक्ति मान्दछन् । यस्तो उनीहरूको दिमागमा हुनु भनेको अपाङ्ग व्यक्तिप्रति विभेदकारी सोचका कारणले हो । यो गलत हो । यसमा परिवर्तन हुनै पर्छ । अपाङ्ग व्यक्तिको यौन र यौन व्यवहारका बारेमा मानिसले कस्तो सम्म सोच्न सक्दछन् त ? भन्ने बारे एक अपाङ्ग महिला यसरी बताउँछिन् : ४७

४७"मेरा दुईटै खुट्टा चल्दैनन् । एउटा दुर्घटनापछि मेरो कम्मरदेखि तलको भाग चल्न छोड्यो । ममा यौन इच्छा जागृत हुन्छ । म यौनजीवन सक्रिय रूपले बाँचिरहेकी छु । एक दिन मलाई आफ्नो एच.आइ.भि. जाँच गराउन मन लाग्यो । एच.आइ.भि. जाँचका लागि अस्पताल गएँ । डाक्टरले मलाई देख्नेबित्तिकै यस्ता अपाङ्ग व्यक्तिलाई पनि एच.आइ.भि. हुन्छ र ? भनेर जाँच गर्न नै चाहेन । मलाई अचम्म लाग्यो ।"

हामीमा अपाङ्गता भएको कारणले हामीले आफैभित्र पनि आफ्नो शरीरका बारे एकप्रकारको दृष्टिकोण बनिसकेको हुन सक्छ। हामी आफै पनि आफूलाई आफ्नो शरीरबाट अलग्याउन चाहन्छौँ । आफ्नो शरीरप्रति हामी लाज मान्ने, शरीरको अपाङ्ग भएको भाग लुकाउने, त्यसप्रति अप्ठ्यारो मान्ने जस्ता व्यवहारहरू गर्न थाल्दछौँ । तर यसो गर्नु गलत हो । हामीले हाम्रो शरीरलाई सकारात्मक तरिकाले हेर्ने, आफ्नो यौनिकतालाई सकारात्मक प्रकारले लिने गर्नुपर्दछ । यसका लागि हामीलाई राम्रो सहयोगको आवश्यकता हुन्छ, हामीलाई समय लाग्न सक्छ । तर हामी हतोत्साहित भने हुनु हुँदैन ।

हामी कुन किसिमले अपाङ्ग भएका हौँ ? त्यो हेरेर र केही खास प्रकारका अपाङ्गतामा माया गर्ने, आफ्नो यौनइच्छा जाहेर गर्ने र यौनसन्तुष्टि प्राप्त गर्ने तरिकामा फरक पर्न सक्छ । अपाङ्ग व्यक्तिहरूले आफ्नो अपाङ्गताका कारण आफ्नो शरीरका बारेमा नकारात्मक सोच बनाउने वा आफ्नो यौनिकतालाई प्रस्फुटित हुन नदिन यौनइच्छालाई दबाएर राख्ने गर्नु हुँदैन । अपाङ्ग व्यक्तिहरूलाई हेर्ने दृष्टिकोण, उनीहरूलाई आवश्यक पर्ने सवारी साधन, आवश्यकताअनुसारका सूचना तथा भौतिक संरचनाहरू उपलब्ध नभएको स्थितिले उनीहरूको सोच र आवश्यकतामा असर पार्छ र पारिरहेको छ । यसमा परिवर्तन हुनु जरुरी छ ।

हामीले आफ्नो यौन चाहना बोलेर, हाउभाउद्वारा जसरी पनि व्यक्त गर्न सक्दछौँ । हाम्रो आवश्यकता र हामीभित्र रहेको शारीरिक चुनौतीहरूलाई विश्लेषण गरी यी दुवै तरिकाहरूमा छलफल आवश्यक हुन्छ । हामीले आफूसँग भएको छलफल गर्ने सीपद्वारा बोलेर वा नबोलेर इमान्दारकासाथ हाम्रो यौन साथीलाई आफ्नो यौनइच्छा, चाहना र सन्तुष्टिका बारेमा स्पष्टसँग बताउन सक्छौँ । यदि हाम्रो यौनसम्बन्धलाई राम्ररी अगाडि बढाउने हो भने यसो गर्नु आवश्यक हुन्छ । त्यसै गरी हामीले आफ्नो यौनसाथीमा भएको अपाङ्गतालाई बुझेर उसलाई सजिलो हुने सीप सिकेर पनि हामी

हाम्रो यौन जीवन खुसी बनाउन सक्छौँ । उदाहरणका लागि यदि हाम्रो यौनसाथीलाई सुन्न र बोल्न अप्ठ्यारो छ भने आफूले साङ्केतिक भाषा सिकेर त्यसलाई सजिलो बनाउन सक्दछौँ ।

अपाङ्ग व्यक्तिको अपाङ्गता र यौनइच्छा दुईटै जीवनको अभिन्न पाटा हुन् । अपाङ्ग महिलामा आफूले आफैलाई विश्वास गर्नु र आफ्नो यौनिक रूप अरूभन्दा भिन्न छैन भन्ने आत्मविश्वास हुनु अत्यन्त आवश्यक हुन्छ । अपाङ्ग व्यक्तिहरूमध्ये केही व्यक्तिले शारीरिक रूपमा अरूभन्दा भिन्न प्रकारले आफ्नो यौनइच्छा जाहेर गर्लान् । तर उनीहरूमा यौनइच्छा र चाहना सबै अरूको जस्तै हुन्छ । सबैमा समान हुन्छ । यौन चाहनालाई कुनै पनि अपाङ्गताले छेक्दैन । त्यसकारण अपाङ्ग महिलाहरूको यौन अधिकार सुनिश्चित गरिनुपर्दछ । यसका लागि अपाङ्ग महिलाहरूका साथै सम्पूर्ण महिला अधिकार आन्दोलनले पहल गर्नु आवश्यक छ ।

केही प्रकारका अपाङ्ग भएकाहरूले यौनिकतामा प्रभाव पार्न खोजे पनि स्थितिलाई बुझी सहयोगी वातावरण तयार गर्न सक्दा यसले मानिसलाई यौन रूपले सक्रिय हुन र यौन आनन्द लिई आफ्नो यौनिकतामा रमाउन मद्दत पुऱ्याउँछ । यसका केही उदाहरणहरू तल दिइएका छन् :

दीर्घ रोग तथा अपाङ्गता	यौनिकतामा पार्ने प्रभाव	सहयोगी बुँदाहरू तथा विशेष प्रभाव
मस्तिष्क आघात Cerebral palsy (cp)	मासंपेशी कडा, अररो वा अत्यन्तै कमजोर हुने कारणले यस्तो समस्या भएका व्यक्तिहरूमा यौनकार्य वा आफूलाई सन्तुष्टि बनाउने कार्य साह्रै कठिन वा असम्भव पनि हुन सक्छ । घुँडा, नितम्बका मांसपेशीहरू जोडिएको, टाँसिएको स्थितिमा आपनो यौन साथीबाट हुने दबाबले दुख्न सक्छ, पीडा हुन सक्दछ । यस्तो समस्या भएकाहरूमध्ये कतिलाई योनी सुख्खा भएको अनुभूति हुन सक्दछ । तर यस्तो समस्या भएकाहरूको महिनावारी हुने क्रिया, गर्भ रहने जस्ता क्रियाहरूमा केही असर पर्दैन । तर उच्च रूपमा मस्तिष्क आघात भएकाहरूलाई बच्चा जन्माउनका लागि सिजरिन अपरेशनको आवश्यकता भने पर्न सक्दछ ।	यस्ता अवस्था भएकाहरूले योनी र यौनाङ्गसँग सबन्धित नभएका अरू तरिकाबाट यौन कार्य गर्नु राम्रो हुन्छ । कतिलाई यौन कार्यका समयमा आपना खुट्टाहरू तकियामाथि राख्नु राम्रो हुन्छ । मस्तिष्क आघात भएकाहरू(cp) मूर्च्छा कम गर्ने औषधी खाने गर्छन् । यसरी मूर्च्छा पर्ने भएकोले मस्तिष्क आघात भएका व्यक्तिहरूमा रगत जम्ने जोखिम बढी हुन्छ । त्यसैले उनीहरूले परिवार नियोजनका लागि प्रयोग गरिने खाने चक्की प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

यौन र अपाङ्गता		
दीर्घ रोग र अपाङ्गता	**यौनिकतामा प्रभाव**	**सहयोगी बुँदाहरू र विशेष प्रभावहरू**
दिमागसँग सम्बन्धी अपाङ्गताहरू (छारे रोग, पक्ष घात र दिमागमा लागेको चोटपछि उत्पन्न भएको समस्या) (Brain injury)	यस्तो समस्यामा दिमागको कुन स्थानमा चोट लागेको छ त्यसका आधारमा यसले हाम्रो यौन इच्छा, क्रिया र प्रतिक्रियामा कस्तो प्रभाव पार्दछ भन्ने कुरा निर्भर गर्दछ। यस्तो समस्या भएकाहरूमध्ये कतिले आफ्नो यौन इच्छामा परिवर्तन भएको योनिको चिप्लोपन, स्राव तथा चरम सुख प्राप्त गर्ने प्रक्रियामा परिवर्तन भएको अनुभूति गरेका छन् । कतिपय स्थितिमा यो हामीले प्रयोग गर्ने गरेका औषधिको प्रभावले भएको हुन सक्छ भने कतिपय स्थितिमा यसो हुनुको कारण हामीसँग भएको समस्या सँगसँगै जोडिएर आउने निराशता (Depression) का कारणले भएको हुन सक्छ। पक्षाघात जसका दिमागमा चोट पुगेको हुन्छ, उनीहरूमध्ये कतिलाई कुराकानी र दृष्टि जस्ता कुराहरूमा प्रभाव पारेको हुन सक्छ। कतिमा संवेदना (Sensation) हराउन सक्छ। कतिमा शरीरको कुनै भाग नचल्ने वा दिसा, पिसाब नरोकिने समस्या भएको हुन सक्छ । यसले पनि यौनिकतालाई प्रभाव पार्दछ। यस्ता कारणले कतिपयमा यौनकार्यमा रूचि नहुने, व्यक्तिगत र बाहिरी जीवनसँग सम्बन्धित कामहरू छुट्याउन नसक्ने, समाजमा गर्न नहुने अथवा समाजले बेठीक भनी ठहऱ्याएका कार्यहरू जस्ता कामहरू गर्ने आदि हुन सक्छन् । यसबाहेक कति महिलाहरूको अनियमित महिनावारी हुन सक्छ। कतिलाई गर्भवती बन्न अप्ठ्यारो हुन सक्छ । कतिको अरू महिलाहरूको भन्दा पहिले नै महिनावारी बन्द हुन सक्छ।	हाम्रो शरीरको सन्तुलन, बल र संयोजन सन्तुलित छैन भने हामीले हाम्रो शरीरको सुहाउँदो यौन कार्य गर्नुपर्दछ। यदि हामीमा कुनै व्यवहारजन्य समस्याहरू देखिएका छन् भने सामाजिक व्यवहारहरू सिक्नु आवश्यक हुन्छ । यसका लागि न्यूरोसाइक्लोजिस्टले हामीलाई हाम्रो अपाङ्गताका बारेमा बुझाउन, आत्मनियन्त्रण र आत्मविश्वास बढाउन मद्दत गर्छन् । त्यसै गरी आफूलाई राम्रो बुझ्ने साथी तथा जीवनसाथी पनि सहयोगी हुन सक्छ । यस्तो समस्या भएकाहरूले सकेसम्म परिवार नियोजनका लागि खाने चक्की खानु हुँदैन । खानै परे अत्यन्तै विचार पुऱ्याएर खानुपर्दछ । यस्तो समस्या भएकाले डाक्टरसँग सल्लाह नगरी परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्नुहुँदैन।

यौन र अपाङ्गता		
पुरानो दीर्घ रोग र अपाङ्गता	**यौनिकतामा प्रभाव**	**सहयोगी बुँदाहरू र विशेष प्रभावहरू**
मधुमेह	मधुमेह र यसले महिलाको यौनिकतामा पारेको प्रभावका बारेमा पछिल्ला समयमा धेरै अनुसन्धानहरू भएका छन् । नतिजाहरू प्रकाशित गरिएका छन् । यी अध्ययनहरूका क्रममा मधुमेह भएका धेरै महिलाहरूले बिस्तारै आफ्नो चरम सुख प्राप्त गर्ने तरिकाहरूमा फरक परेको अनुभवहरू बताउँछन् । मधुमेहका कारणले स्नायुतन्तुहरूमा केही प्रभाव पारेको छ भने यसले पनि चरम सुख प्राप्त गर्ने तरिकामा फरक पार्न सक्दछ । मधुमेह भएका महिलाहरूमध्ये केहीमा योनिमा उत्पादित हुने स्राव कम हुन सक्दछ । यसले हाम्रो यौन कार्यलाई पूर्ण आनन्दित हुनबाट रोक्न सक्दछ । मधुमेह भएका महिलाहरूमा देखिएका यौनसँग सम्बन्धित समस्याहरू शारीरिक र मनोवैज्ञानिक कारणले हुन सक्दछ भन्ने कुरा अध्यनहरूले बताएका छन् । नियन्त्रण गर्न नसक्ने वा नियमित गराउन गाह्रो हुने मधुमेह भएका महिलाहरूमा प्रजनन समस्या हुन सक्दछ, महिनावारी बन्द हुन सक्दछ, त्यसै गरी रगतमा भएको चिनीको मात्राका आधारले गर्भवती महिलामा कस्तो प्रभाव पार्दछ भन्ने निर्भर गर्दछ । त्यसैले मधुमेह भएका महिलाहरू गर्भवती भएमा उनीहरूले उनीहरूको गर्भमा रहेको बच्चा, उनीहरूको रगतमा भएको चिनीको मात्रा तथा शरीरमा भएको प्रभावलाई मध्य नजर राखी नियमित रूपमा जँचाउनुपर्दछ । यसबाट जटिलता उत्पन्न नहोस् भनी सधैँ सतर्क रहनु आवश्यक हुन्छ ।	आफ्ना यौन साथीहरूसँग कुरा गर्दा उनीहरू यौनाङ्कुर, स्तनका मुन्टाहरूलाई चलाउँदा मधुमेह भएका केही महिलाहरूले आफूले पहिलाजस्तै चरम सुख प्राप्त गरेका अनुभवहरू राखेका छन् । हरेक महिलामा आफूले यौन आनन्द प्राप्त गर्ने, चरम सुख प्राप्त गर्ने तरिकाहरू फरकफरक हुने हुँदा हरेकले आफूलाई आनन्द लिने तरिका आफै छनोट गर्नु आवश्यक हुन्छ । आफूले आफैलाई चिनेर आफूलाई यौन सुख दिने तरिका पहिचान गरेर सोही अनुरूप कार्य गर्नुपर्दछ । मधुमेह भएका तथा मधुमेहसँग सम्बन्धित अरू समस्या नभएका महिलाहरूले परिवार नियोजनको खाने चक्की प्रयोग गर्न सक्दछन् । तर यदि मधुमेह सँगसँगै उच्च रक्तचाप पनि छ भने यस्ता महिलाहरूले परिवार नियोजनका लागि खाने चक्की प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

यौन र अपाङ्गता		
दीर्घ रोग र अपाङ्गता	**यौनिकतामा प्रभाव**	**सहयोगी बुँदाहरू र विशेष प्रभावहरू**
ऱ्यूमाटोईड आर्थराइटस् अर्थात बाथ (Rheumatoid Arthritis)	दुखेका र सुन्निएका जोर्नीहरू राम्ररी चलाउन नसक्दा कतिपय स्थितिमा कतिपय यौन आसनहरू अप्ठ्यारो हुन सक्छ, जोर्नीहरू दुख्न सक्छन् । यसप्रकारको जोर्नीमा हुने दुखाइ, सधैँ थकाइ लागिरहने शारीरिक स्थिति तथा औषधिहरूले हाम्रो यौन इच्छालाई कम गर्न सक्दछ । तर यस्तो समस्या भएकाहरूको यौनाङ्गमा हुने संवेदनाहरूमा भने केही पनि फरक परेको हुँदैन । महिनावारी, प्रजनन तथा गर्भ रहने प्रक्रियामा यो समस्याले केही प्रभाव पार्दैन । तर यसले बच्चा जन्माउने कार्यमा भने असर पार्न सक्दछ । गर्भवती भएको बेलामा रोग प्रतिरक्षा प्रणालीमा हुने परिवर्तनका कारण बाथका लक्षणहरूमा भने सकारात्मक परिवर्तन हुन सक्दछ ।	यौन कार्यका समयमा हुने दबाबका कारण जोर्नी दुख्न सक्छ । यो कम गर्न सही आसनको छनोट गर्न सकिन्छ । यदि हाम्रो शरीरमा हुने दुखाइ तातो प्रयोग गर्दा कम हुन्छ भने तातो पानी भरेको प्लाष्टिकको ब्याग दुख्ने स्थानहरूमा राखेर यौन कार्य गर्न सकिन्छ । ओछ्यानलाई तातो बनाएर यौन कार्य गर्न सकिन्छ । यदि उपलब्ध छ भने आफ्नो यौन साथीसँग तातो पानीको टबमा सँगै बसेर यौन कार्य गर्न सकिन्छ । बाथका साथसाथै यदि रक्त सञ्चारसम्बन्धी समस्या पनि छ भने यस्ता महिलाहरूले परिवार नियोजनका लागि खाने चक्की पिल्स प्रयोग गर्न उपयुक्त हुँदैन । तर यदि बाथ मात्रै छ र रक्त सञ्चार प्रणालीमा कुनै समस्या छैन भने त्यस्ता महिलालाई परिवार नियोजनको खाने चक्की पिल्सले फाइदा पनि गर्न सक्दछ ।

यौन र अपाङ्गता		
दीर्घ रोग र अपाङ्गता	**यौनिकतामा प्रभाव**	**सहयोगी बुँदाहरू र विशेष प्रभावहरू**
सुषुम्नामा भएको चोट (Spinal Cord Injury)	ढाडको स्नायु प्रणालीमा भएको चोटका कारणले पक्षाघात, मांसपेशीमा हुने कडापन, संवेदनामा हुने ह्रास, छालाका घाउ, सुक्खा योनि तथा दुखाइ जस्ता समस्याहरू हुन्छन् । यस्ता समस्याले हाम्रो यौन कार्य, यौन आनन्दमा प्रभाव पार्दछन् । कस्तो खालको र कति गहिरो चोट छ त्यसले हाम्रो योनीमा स्राव, यौनाङ्गहरूमा हुने संवेदनाहरू कुन मात्रामा हुन्छ भन्ने कुरामा भर पर्दछ । हामीलाई पक्षाघात भएको भए पनि हामी चरम सुख प्राप्त गर्न सक्दछौं । हाम्रो ओठ, स्तन तथा अन्य शरीरका अङ्गहरूबाट प्राप्त गर्ने यौनिक आनन्द पक्षाघात पछि पनि हुन सक्दछ । त्यसै गरी हाम्रो शरीरमा चोट लागे तापनि माथि उल्लेख भएका अङ्गहरूबाट यौन उत्तेजना पहिलेझैं अथवा पहिलेभन्दा बढ्न पनि सक्दछ । यस्तो बढेको अनुभव महिलाहरूको छ । यस्तो चोटमा पनि यौन उत्तेजना तथा यौन कार्यहरूले मांसपेशी खुम्चने क्रम बढ्न सक्छ, दुखाइ बढ्न सक्छ । दिसा, पिसाब नियन्त्रण गर्न नसक्ने हुन सक्दछ । त्यसैले यस्तो स्थितिमा आ-आफ्नो शारीरिक अवस्था हेरी प्रत्येक व्यक्तिले आफै निर्णय लिनुपर्दछ । यस्तो समस्या भए पनि आफूमा रहेको आत्मविश्वासमा कमी गर्नु हुँदैन । यस्तो समस्या भएपछि कतिपय महिलाहरूमा कति महिनासम्म महिनावारी बन्द हुन सक्दछ । तर यसो भयो भन्दैमा प्रजनन कार्य स्थायी रूपमा प्रभावित हुन्छ भन्ने होइन । केही समयपछि समस्याको गहिराइअनुसार प्रजनन क्रिया पहिला जस्तै हुन सक्दछ ।	यो समस्यामा प्रायः गरी मूत्र थैलीमा सङ्क्रमण हुने, योनी चिलचिलाउने (Vaginal Irritation), छाला च्यातिने जस्ता समस्याहरू हुने हुँदा यस्तो अवस्थामा योनीमा लिङ्ग पसाएर गरिने यौन कार्य अत्यन्तै पीडादायक हुन सक्दछ । त्यसैले यस्तो अवस्थामा योनीमा लिङ्ग पसाएर गरिने यौन कार्यभन्दा अन्य प्रकारले गर्ने यौन कार्य बढी आनन्ददायी हुन्छ ।