

# यौनिकता (Sexuality)

## यौनिकता र यसलाई प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू

### सामाजिक प्रभावहरू

हामी यौनिक प्राणी हौं। यौनिकता हाम्रो जीवनको एउटा अत्यन्तै शक्तिशाली पक्ष हो। यसले हाम्रो जीवनमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। हाम्रो यौनिकताले एकातिर हामीभित्र शक्ति भर्ने काम गर्दछ भने अर्कातिर हाम्रो आत्मिक सम्बन्धहरूलाई अभै बढी प्रगाढ र दृढ बनाउँछ। हामीले आफ्नो यौनिकतालाई बुझ्यौं भने हाम्रो कसैसँग यौनसम्बन्ध भए पनि नभए पनि हामी खुसी हुन सक्छौं। हामीले आफ्नो यौनिकतालाई बुझ्न सक््यौं भने हामीले हाम्रो यौनिक संवेदनाहरूलाई पनि बुझ्न सक्दछौं। जसले गर्दा हामीलाई कस्तो कुराले यौन उत्तेजना बढाउँछ अथवा कामुक बनाउँछ भन्ने बारेमा बुझ्न सक्दछौं। आफूलाई सन्तुष्ट र खुसी बनाउन सक्दछौं।

समाजमा प्रचलित बच्चा जन्माउने र हुर्काउने तरिका, सरकारी नीति, धर्म, संस्कृति, सञ्चार मा महिलालाई हेर्ने दृष्टिकोण, पुरुषवादी वैज्ञानिक सोच, औषधी बनाउने कम्पनी, हिंसालगायत जात, वर्ग, लिङ्ग, उमेर, शारीरिक अपाङ्गता, यौनिक व्यवहारसम्बन्धी सामाजिक मूल्य र मान्यताहरूले हाम्रो यौनिकतामा प्रभाव

पार्दछन्। हाम्रो जस्तो पितृसत्तात्मक मूल्य र मान्यता भएको देश, समाजमा हाम्रो यौनिकतालाई हाम्रा सामाजिक मूल्यमान्यताहरूले नियन्त्रण गरेका छन्। उदाहरणका लागि महिलाले कस्तो लगाउने?, कोसँग सम्बन्ध स्थापना गर्ने?, आफ्नो यौन व्यवहारलाई कसरी प्रस्तुत गर्ने जस्ता कुराहरू सामाजिक मूल्य र मान्यताले नियन्त्रण गर्दछ।

1

### १ कृष्णाले आफ्नो पीडा यसरी व्यक्त गर्छिन्:

“म सानै उमेरमा विधवा भएकी हुँ। मलाई रातो लुगा लगाउन, शूङ्गार गर्न मन पर्छ। सबैसँग रमाइलो गरी हाँसखेल गर्ने, बाहिर घुम्न जान मलाई असाध्यै मन लाग्छ। कहिलेकाहीँ रातो लगाउँछु, शूङ्गार पनि गर्छु। यसो गर्दा मलाई समाजले चरित्रहीन भनेको मैले सुनेकी छु। मेरो परिवारका सबस्यहरूलाई पनि मेरो यस्तो व्यवहार मन पर्दैन। मैले भनाइ खानुपर्दछ। त्यसैले म आफ्ना इच्छाहरूलाई बाँधेर बस्छु। के गर्नु बाँच्नु त पन्थो। मलाई आफ्नो जिन्दगी नै मन पर्दैन, यसरी पनि के बाँच्नु जस्तो लाग्दछ।

हाम्रो आफ्नो यौनइच्छासमेतलाई हाम्रो समाजका मूल्य तथा मान्यताहरूले प्रभाव पारेका छन् । यौनिकताका बारेमा रहेको सामाजिक मूल्यमान्यताका कारण सबैको सोच र धारणा एउटै हुन्छ भन्ने छैन । उदाहरणका लागि एउटा समाजमा एकप्रकारको यौनकार्य पाच्य हुन सक्छ भने त्यही कार्य अर्को समाजमा अपाच्य हुन सक्छ । कुनै एउटी किशोरीलाई आफूलाई लक्षित गरी एउटा पुरुषले सिट्टी बजाएको नराम्रो लाग्न सक्छ भने अर्की किशोरीलाई रमाइलो लाग्न सक्छ । त्यस्तै यौनसम्बन्धी कुराहरू लेखिएका पत्रिकाहरू खराब हुन्, यिनीहरूलाई हेर्नु हुँदैन भन्ने कतिपयको दिमागले भन्न सक्छ । तर कसैलाई त्यो हेर्ने चाहना पनि हुन सक्छ । कतिपय क्षणमा हामीले हाम्रो जीवनमा कहिल्यै नगरेको तथा नचाहेको यौनकार्यका बारेमा कल्पना गरिराखेका हुन सक्छौं ।

हाम्रो यौनिकताका सम्बन्धमा अरूले कस्तो सोच राख्दछन् भन्ने महत्त्वपूर्ण हुन्छ । त्यसैले हामी हाम्रा यौनिकतालाई समाजको मूल्य तथा मान्यताअनुरूप ढाल्न थाल्दछौं । कतिले यसलाई सहज रूपले लिन्छन्, कतिलाई भने यो असहज हुन सक्दछ । आफूमाथि हिंसा भएभैं लाग्छ । आफ्नो जीवनप्रति माया हराएर जान्छ । यो स्थितिले हाम्रो स्वास्थ्यका साथै समग्र व्यक्तित्वमा प्रभाव पार्दछ ।

निष्कर्षमा भन्नुपर्दा यौनिकताले हाम्रो जीवनमा सकारात्मक तथा नकारात्मक दुवै प्रकारले प्रभाव पार्दछ । त्यसैले हामीले यौनिकताका बारेमा एकअर्कासँग कुरा गर्ने गर्नुपर्दछ । आफ्नो चाहना र सन्तुष्टिलाई बुझी त्यसमा केन्द्रित भई आफ्ना आवश्यकताअनुरूप हाम्रा मूल्य तथा मान्यताहरूलाई पुनःपरिभाषित गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

### बढ्ने प्रक्रिया (Growing up)

“एउटा सानो बच्चाका लागि उसको शरीर नै घर हुन्छ । ऊ आफ्नो शरीरसँगै शरीरमै बाँच्छ । ऊ दगुर्दा, बामे सर्दा, हिँड्दा, ऊ आफ्ना सम्पूर्ण शरीरलाई प्रयोग गर्दछ । ऊ हाँस्दा, रुँदा उसका सम्पूर्ण शरीर हल्लिन्छ । उसले आफूलाई इच्छा लागेका बेला आफ्नो यौनाङ्ग चलाउँछ । यसमा उसलाई कुनै लाज, अप्ठ्यारो लाग्दैन । त्यो सानो बच्चालाई उसको



शरीर कहिले छुने कहिले नछुने थाहा हुन्छ । त्यो सानो बच्चा आफ्नो शरीरसँगै रमाउँछ । बढ्दै जाँदा यो अनुभूति र स्वतन्त्रता हराउँदै जान्छ । आफ्नो शरीरलाई आफ्नो घर जस्तै ठानी त्यसमा रमाउने र आनन्दको अनुभूति हुने खालको अवस्था प्राप्त गर्ने काम वयस्क भएपछि अत्यन्तै गाह्रो हुन्छ ।”

बाल अवस्थामा हामीले गरेका अनुभवले हाम्रो वयस्क अवस्थाको यौनिकतालाई स्वरूप दिन्छ । यौनका बारेमा सहजसँग भन्न सक्ने, बोल्न सक्ने र आफ्नो तथा अरूको निजत्वलाई पहिचान गर्न सक्ने व्यक्तिहरूका बीचमा हुर्केका व्यक्तिहरूलाई आफ्नो यौनिकतालाई अभिव्यक्त गर्न सहज हुन्छ । तर यदि हामी हाम्रो बाल्यकालमा वा बालिका अवस्थामा यौन भनेको निषेधित, खराब, फोहोर र लाजमर्दो कार्य हो भनी सिक्दै हुर्केका छौं भने हामी यौनका बारेमा खुलेर कुरा गर्न सक्दैनौं । आफ्नो यौनिकतालाई आफैले नियन्त्रित गर्न थाल्दछौं । हामीभित्र कुण्ठा उत्पन्न हुन्छ । त्यसमा पनि यदि हामीमाथि यौनशोषण वा दुर्व्यवहार भयो भने हामीलाई हाम्रो शरीरका बारेमा सकारात्मक सोचाइ राख्न तथा शरीरसँग हाम्रो सम्बन्ध स्थापित गर्न वर्षौं लाग्न सक्दछ ।

### शरीरको स्वरूप (Body Image)

संसारभरमै रहेको महिलाप्रतिको मूल्य र मान्यताका कारण हामी हाम्रो शरीरको स्वरूप

आफ्नो दृष्टिकोणबाट हेर्दैनौं । हामी आफूले आफैलाई आफ्नो परिवार, प्रेमी, साथीहरू, स्वास्थ्यकर्मी जस्ता अरू व्यक्तिहरूका दृष्टिकोणबाट हेर्ने गर्दछौं । सञ्चार माध्यमबाट देखाइएका प्रचार गरिएका महिलाको शरीर र त्यसको बनोट (पत्रपत्रिका, टि.भी, म्युजिक भिडियो, सिनेमा, विज्ञापन) का बारेमा हेरेर र त्यसबाट प्रभावित भएर हामी हाम्रो शरीरको आफ्नोपन, विशेषता, बनोटहरूप्रति आदर गर्न छाड्छौं । हामी आफ्नो बारेमा विभिन्न सोच बनाउन थाल्दछौं । यसले व्यक्तित्वलाई प्रभाव पार्दछ । यौनिकतालाई प्रभावित गर्दछ । हाम्रो यौन जीवनलाई प्रभावित गर्दछ । 2

२ रामकुमारी आफ्नो अनुभव यसरी सुनाउछिन् :

“मलाई धेरै जनाले मेरो स्तन सानो छ, अनुहार पनि राम्रो छैन भन्दथे । मलाई पनि मेरो आफ्नो अनुहार राम्रो लाग्दैनथ्यो । स्तन सानो भएको कारण मसँग कसैले पनि प्रेम गर्दैन, मेरो विवाह हुन गाह्रो हुन्छ जस्तो लाग्थ्यो । यसकारण मैले जहिले पनि मेरो मनमा आउने यौन इच्छाहरूलाई दबाएँ । अरूसँग घुलमिल नगर्ने मेरो बानी नै भयो । यसप्रकारको मेरो व्यवहारले मेरो सिर्जनशीलता र व्यक्तित्वमा ठूलो प्रभाव पार्यो ।”

३ “मेरा दुईवटै खुट्टा चल्दैनन् । मेरो श्रीमान्ले मलाई माया गर्नुहुन्छ । उहाँले मलाई सधैं खुसी राख्ने कोसिस गर्नुहुन्छ । तर मलाई भित्रदेखि मेरा दुईवटै खुट्टा नचल्ने कारणले उहाँलाई यौन सन्तुष्टि दिन सक्छु जस्तो लाग्दैन । म आफैलाई पनि यौन सन्तुष्टि भएको अनुभूति हुँदैन । तर मेरा श्रीमान्ले धेरैपटक मलाई यौनक्रिया गर्ने विभिन्न तरिका छन्, खुट्टा नचल्दा यौन सन्तुष्टिमा त्यत्रो ठूलो असर पर्दैन भनिसक्नुभयो । यौनक्रियाका विभिन्न आसनहरूका बारेमा बताउनुभयो । मलाई सम्झाउन खोज्नुभयो । तर मभित्रको डरले म यौनमा क्रियाशील छु, यौन सन्तुष्टि पाउन र दिन सक्छु भन्ने कुरामा विश्वास गर्ने सकिनँ । मलाई मेरा नचल्ने दुई खुट्टा देखेर ज्यादै दिक्क लाग्छ । कहिलेकाहीँ मलाई आफ्नो शरीर हेरेर बेस्कन रुन मन लाग्छ । कहिलेकाहीँ म बेस्कन रोएर आफ्नो पीडा पोखेपछि मात्रै सन्तुष्टि पाउँछु कि जस्तो पनि लाग्दछ ।” – Our bodies Ourselves पुस्तकमा उल्लेख भएको अनुभवका आधारमा

हामी जस्तो छौं, जस्तो देखिन्छौं, त्यसमै खुसी मान्छौं र आफ्नो शरीरलाई माया गर्छौं भने हामी अरूलाई पनि माया गर्न सक्दछौं । त्यसैले हाम्रो जीवन राम्रो बनाउनका लागि हामीले हाम्रो शरीरलाई मन पराउन र माया गर्नुपर्दछ । त्यसपछि हाम्रो प्रेम, यौन जीवन खुसी र सुखी हुन्छ ।

### निश्चल मानसिक भाव (Stereotype) :

सञ्चारले मानवीय शरीरबारे अत्यन्तै गलत धारणा बनाउने सूचना र समाचारहरू पनि प्रसारण गर्दछ । यसले सबैलाई असर पार्दछ । उदाहरणका लागि सञ्चार माध्यमले राम्री केटी भनेर देखाउनुपर्ने भने कुनै विशेष नापको कम्मर, नितम्ब, स्तन भएको व्यक्तिहरूलाई मात्र देखाउँछ । गोरा केटा तथा केटी मात्र राम्रा हुन्छन् भन्ने खालको सन्देश दिन्छ । मोटो मानिसलाई हाँसोको पात्र बनाएर देखाउने चलन

छ । सञ्चार माध्यमको यस्ता विभिन्न खाले प्रस्तुतिले मानव शरीरका बारेमा गलत धारणा बनाउन सहयोग पुऱ्याएको छ । कहिले सञ्चार माध्यमले जीवन सङ्गिनी भनेको धेरै नबोल्ने, अमुक प्रकारको लुगा नलगाउने वा लगाउने, कुनै समुदाय विशेषको महिलाजस्तो काम गर्ने, खाना पकाउन सिपालु हुने जस्ता सोचहरू स्थापित गराउन खोज्छ भने कहिले विवाह गर्न केटीलाई हेर्ने तरिकामा माथिदेखि तलसम्म हेर्ने, हातखुट्टा, रङ, हिँडाइ हेर्ने अनि त्यसका आधारमा केटीलाई नानाथरी भन्ने चलनलाई स्थापित गर्ने काम हुन्छ । यसलाई पितृसत्तात्मक सामन्तवादी सोचको उपजका रूपमा लिन सकिन्छ । यस्ता परिपाटीहरूलाई विरोध गर्ने र चुनौती दिन खोज्नेहरूलाई समाज, घरपरिवार बाट बहिष्कृत गरिन्छ । यसप्रकार समाजमा महिलाको शरीरका बारेमा एक किसिमको धारणा बन्न पुग्छ । जसलाई महिलाहरू समेतले आत्मसात् गरेका हुन्छन् ।

त्यसै गरी बाहुन, क्षेत्री महिलाहरूभन्दा जनजातिका महिलाहरू यौनका मामिलामा स्वच्छन्द हुन्छन्, दलित महिलाहरू नियन्त्रण गर्न सक्ने खालका हुन्छन् भन्ने सोच हाम्रो समाजमा छ। यस मान्यतालाई सतही तवरले हेर्दा एक महिला र अर्को महिलामा भिन्नता देखाएको छ, भने यही मान्यतालाई गहिरिएर हेरेको खण्डमा क्षेत्री र उनीहरूका पुजारी बाहुनहरूले जनजाति तथा दलितहरूलाई दास बनाएर उनीहरूलाई शोषण गर्न यस्ता मान्यताको विकास गरेको स्पष्ट हुन्छ। यही मान्यताले जनजाति तथा दलित महिलाहरूका श्रम, शरीर र धेरै परिस्थिति तथा घटनाहरूमा यौनशोषण गरेर दोष जति सबै त्यही शोषित महिलाहरूमाथि थुपार्ने अनि आफू दोषमुक्त रहने प्रचलन विकास भएको स्पष्ट हुन्छ। त्यसै गरी केही जनजाति महिलाहरूलाई यिनीहरू राम्रा हुन्छन्, उनीहरूलाई आफ्नो नियन्त्रणमा राख्न सकिन्छ भन्ने सोच अगाडि सारी विभिन्न किसिमले यौनशोषण गर्ने प्रयास भएको उदाहरणका रूपमा चेलीबेटी बेचबिखन र त्यसभित्र सुरुसुरुमा केही समूह विशेषका महिलाहरू बढी शोषित भएका घटनाहरू तथा उनीहरूका बारेमा केन्द्रित सूचना प्रवाहित गर्ने प्रक्रियाले पनि स्पष्ट पार्दछ। यस्ता सोच र मान्यताहरू सामन्ती संस्कारबाट जन्मेका हुन्। यी अन्यायपूर्ण छन्। यसले महिलाहरूको मानवअधिकारको उल्लङ्घन गर्दछ। यसमा अविलम्ब परिवर्तन हुनु आवश्यक छ।

यदि हामी महिला समलिङ्गी हौं, हामी फरक किसिमको लुगा लगाउन मन पराउँछौं, फरक प्रकारले हिड्छौं भने हामीलाई केटा जस्तो बन्ने भनेर नराम्रो व्यक्तिका रूपमा हेर्ने प्रचलन छ। आफ्नो कुरा स्पष्ट राख्ने भयौं भने विद्रोही, छुच्ची, कसैसँग नमिल्ने, समूहमा बसेर काम गर्न नसक्ने भन्ने विभिन्न खालका लाञ्छनाहरू लगाइन्छन्। यदि हामी महिला र पुरुष दुवैसँग सम्बन्ध राख्ने खालका छौं भने हामीलाई चरित्रहीन, एउटा परिधिमा बस्न नसक्ने जस्ता विभिन्न लाञ्छनाहरू लगाइन्छन्। 4

४ “मेरा धेरै साथीहरू महिला छन्। म सधैं महिला अधिकारका पक्षमा वकालत गर्दछु। एकपटक एउटा अन्तर्राष्ट्रिय बैठकमा मेरा केही पुरुष साथीहरूसँग म सहभागी भएकी थिएँ। त्यतिखेर मैले पुरुष मानसिकताभित्र रहेको विकृति र महिलाहरूलाई हुन सक्ने यौनहिंसाका बारेमा कुरा राखें। मेरो कुरा सकिन नपाउँदै, मेरो नजिक बसेको पुरुष साथीले “तिमी महिला समलिङ्गी हो कि क्या हो? जहिले पनि महिलाको वकालत गर्छौं र पुरुषको विरोध गर्छौं” भन्ने धारणा राख्यो। उसले त्यस्तो कुरा भन्नेबित्तिकै सबै बेस्करी हाँसे। मैले यताउति हेरेँ। त्यहाँ सबैले मेरो उपहास गरिरहेको मलाई भान भयो। मेरो मनमा किन यस्तो भएको होला भन्ने प्रश्न उठ्यो। मलाई त्यतिखेर मैले किन त्यस्तो भने हुँला भन्ने लाग्यो, मैले गलत बोलेँ भनेर हीनताबोध भयो र ग्लानि उत्पन्न भयो। तर पछि बुझ्दै जाँदा म नभई मेरो त्यो पुरुष साथी गलत हो, उसको सोच गलत हो भन्ने स्पष्ट भयो।” - एक महिला मानवअधिकारकर्मीको अनुभव

यसप्रकारले हामीलाई लक्षित गरी अनावश्यक रूपले हाम्रो उपहास गर्ने कामहरू दिनहुँ भइरहन्छन्। यस्ता कुराहरूले हामीलाई अवश्य प्रभाव पार्दछ। अनि हामी आफ्ना कुराहरू सही भए पनि अरूका अगाडि प्रस्तुत गर्न सक्दैनौं। हामीले हाम्रा इच्छाहरू व्यक्त गर्न सक्दैनौं। त्यसपछि हामी आफै हीनभावनाले ग्रसित हुन्छौं। आफूप्रति ग्लानि गर्न थाल्छौं। आफूलाई दोषी देख्न थाल्छौं। यसले हामीलाई गहिरो नकारात्मक प्रभाव पार्दछ। पीडा दिन्छ। वास्तविकता फरक भए पनि हामी त्यसलाई विर्सन बाध्य हुन्छौं।

वास्तविकतामा हरेक व्यक्तिको सोचाइ फरक हुन्छन्। उसको जीवनलाई बुझ्ने र त्यसलाई आत्मसात् गर्ने तरिका फरक हुन्छ। त्यसै गरी व्यक्तिव्यक्तिमा उसले गर्ने यौन अनुभूतिहरू, ऊभित्र उठ्ने यौन इच्छाहरू फरकफरक हुन्छन्। त्यसैकारणले हामीले आफ्नो सोचलाई फराकिलो बनाएर अरूको यौन अनुभूति, संवेग र आवेशलाई सुन्ने, छलफल र प्रश्न गर्ने ठाउँ दिने गर्नुपर्छ। हामीले अरूको कुरा पनि सुन्ने र अरूको अनुभवबाट पनि सिक्ने गर्नुपर्दछ। यसो गर्दा कसैले हामीलाई नराम्रो भन्दछन्, हाम्रो चरित्र हत्या गर्दछन् भने हामीले त्यसको विरोध गर्नुपर्दछ।

हामी आफू गलत छैनौं भन्नेमा आफूभित्रदेखि विश्वास नहुन्जेलसम्म हामी त्यसो गर्न सक्दैनौं। त्यसैले सबभन्दा पहिला यौन र यौनिकताका बारेमा कुरा गर्नु गलत होइन;

त्यसो गरेकै कारण हामीलाई कसैले गलत भन्दछन् भने त्यसमा हाम्रो दोष छैन भन्नेमा हामी स्पष्ट हुनु जरुरी हुन्छ।

## शक्ति

यौनिक सम्बन्ध, यौनइच्छा र यौन व्यवहारमा शक्तिको असन्तुलित बाँडफाँडले अहम् भूमिका खेलेको हुन्छ। यो कुरा महिला-महिलाका बीच होस् वा महिला पुरुषका बीच होस्, दुवैमा लागू हुन्छ। हाम्रो समाजमा हामी महिलाको भन्दा पुरुषको बढी शक्ति छ। महिला र पुरुष दुवैले एउटै काम गरे पनि पुरुषहरूले महिलाले भन्दा बढी पैसा कमाउँछन्। उही ओहोदामा भए पनि उनीहरूले बढी मान पाउँछन्। एउटै तहको नेतृत्वदायी स्थानमा बसे पनि उनीहरू बढी प्रभावशाली गनिन्छन्। एउटै धर्म, संस्कृति र समुदायमा बसे पनि पुरुषहरूले महिलारूले भन्दा बढीसम्मान पाउँछन्। त्यसै गरी यदि कुनै महिला धनी छिन्, ठूलो भनिने जातकी हुन्, सहरकी हुन् भने उनलाई उनकै सहरकी अर्की महिलालाई भन्दा बढी मान दिइन्छ। उनको बढी शक्ति हुन्छ। जबसम्म यसप्रकार को शक्ति विभाजन हुन्छ, समस्याको जरो त्यहीँ नै रहन्छ।

हामी महिलाले, आफू र आफ्नो श्रीमान् दुवै समान हौं; हामी दुवैका अधिकारहरू बराबर छन् भन्ने सम्भन्धे पनि अथवा बुझ्न चाहे पनि हाम्रो समाजले त्यसरी बुझ्दैन। समाजले पुरुषलाई नै बढी मान्यता दिन्छ। यसले हामीलाई प्रभाव पार्दछ।

तर कतिपय स्थितिमा भने महिलाको जात, वर्ग, उनले गर्ने काम, कमाउने पैसा जस्ता विभिन्न कारणहरूले गर्दा पुरुषको भन्दा महिलाको बढी मान्यता र महत्त्व पनि हुने गर्दछ । साह्रै कम प्रतिशतमा भए पनि यो स्थिति पनि हुन्छ, भन्ने पनि हामीले बिसर्न हुँदैन ।

यसप्रकार महिला वा पुरुषलाई बढी मान्यता दिने चलनले हाम्रो यौन जीवनमा प्रभाव पर्न जान्छ । हाम्रो समाजमा शत प्रतिशत नै महिलाहरूले भन्दा पुरुषले बढी मान्यता पाउने कारणले तल दिइएका उदाहरणहरू महिला केन्द्रित छन् । त्यसो भए तापनि यौन जीवनभित्र शक्ति सम्बन्ध हुन्छ, त्यसभित्र जसले समाज, घरपरिवारमा बढी मान्यता पाउँछ, त्यसले कम मान्यता प्राप्त व्यक्तिको यौन जीवनलाई प्रभावित पार्दछ, भन्ने कुरामा हामी स्पष्ट हुनुपर्दछ । त्यस्ता प्रभावहरू निम्नलिखित हुन सक्दछन् :

- ⇒ बढी मान्यता पाउने व्यक्तिले आफूले चाहेको बेलामा कम मान्यता पाएको व्यक्तिलाई इच्छा भए पनि नभए पनि यौनसम्पर्क राख्न बाध्य पार्दछ : हाम्रो सन्दर्भमा समाजमा पुरुषलाई बढी मान्यता दिइने कारणले श्रीमान्ले चाहेको बेला इच्छा भए पनि नभए पनि यौनसम्पर्क राख्न महिलाहरू बाध्य हुनुपर्दछ ।
- ⇒ समाजमा धेरै महिलाहरूले श्रीमान्ले चाहेको बेला यौन सम्पर्क राख्नै पर्छ,

त्यसबीच बच्चा उठेर रोयो भने महिलाले गाली खानुपर्छ, कुटाइ खानुपर्छ । यस्ता घटनाहरू कैयौं छन् । त्यसैले श्रीमान्ले चाहेको बेलामा यौन सम्पर्क गर्ने पर्ने र त्यसबेला आफ्ना बालबालिकाले बाधा नपुऱ्याऊन् भनी सोच्नुपर्ने र सोहीअनुसार व्यवस्था गर्नुपर्ने जिम्मेवारी महिला स्वयम्को भएको अनुभव महिलाहरू सुनाउँछन् ।

- ⇒ महिलालाई के कुरामा यौन आनन्द आउँछ, भन्ने कुरा उनीहरू भन्न सक्दैनन् । उनीहरूले आफ्ना श्रीमान्समक्ष आफूलाई यौनसम्बन्धको चाहना भएको कुरा राख्ने साहस गर्न पनि सक्दैनन् । उनीहरूले यसो भनेमा लोग्ने वा केटा साथीको हिंसा अथवा पिटाइ खानुपर्ने हुन्छ ।
- ⇒ महिलाहरूले पुरुष अथवा केटा साथीलाई कण्डम लगाउन र यौन रोगबाट बच्न अथवा बचाउन आग्रह गर्न सक्दैनन् । गरिहाले भने उनीहरूलाई चरित्रहीनको लाञ्छना लाग्छ र गाली, कुटाइसम्म उनीहरूले खानुपर्ने हुन्छ ।
- ⇒ जसरी भए पनि पुरुषलाई यौन चरम सुख दिने काम महिलाबाट हुनैपर्छ र यो उनको जिम्मेवारी हो भन्ने कुरा समाजले भन्छ, सोही कुरा पुरुषले पनि दोहोऱ्याउँछ । फलस्वरूप महिलामाथि विभिन्न प्रकारले यौन शोषण हुन थाल्छ ।

⇒ पुरुषको चाहनाविपरीत महिलाले आफ्नो इच्छाले परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्न पाउँदैनन् । पुरुषले चाहेजति बच्चा जन्माउनुपर्ने ती महिलाको बाध्यता हुन जान्छ ।

महिला र पुरुषबीच शक्तिको असन्तुलित बाँडफाँड र विभेदपूर्ण व्यवहारले महिलाहरूको यौन जीवनमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछ । विभेदित, पछाडि पारिएको व्यक्तिका इच्छा, चाहना र सन्तुष्टिको कुनै स्थान छैन । हाम्रो समाजमा विद्यमान विभेदपूर्ण व्यवहार अनि महिला र पुरुषका बीचमा रहेको शक्ति सन्तुलनको ढाँचाले धेरै महिलाहरू यौन सुखबाट वञ्चित छन् । हामीले हाम्रो भावना, चाहना व्यक्त गर्न सकिरहेका छैनौं । हामी यौनकुण्ठाका साथ बाँच्न बाध्य छौं । यसले हाम्रो व्यक्तित्वमा असर पारिरहेको छ । हाम्रो शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्यमा असर पारेको छ । त्यसैले हामीले हाम्रो यौनिकतालाई बुझी आफ्नो सन्तुष्टि र आदरपूर्ण यौन-व्यवहार अनि महिला तथा

पुरुषका बीच रहेको असन्तुलित शक्तिको बाँडफाँडलाई बुझ्नु र त्यसलाई परिवर्तन गर्नु जरुरी छ ।

**महिलामाथि हुने हिंसा** (विशेष जानकारीका लागि हेर्नुहोस् पुस्तिका-२)

हामी महिलाहरू आफ्नो जीवनमा विभिन्न प्रकार का हिंसाहरू खप्न बाध्य हुन्छौं । प्रायःगरी हामीमाथि हिंसा पुरुषहरूबाट हुने गर्दछ । तर कतिपय स्थितिमा हामी महिलामाथि महिलाबाटै पनि हिंसा भइरहेका छन् । बाल्यकालमा आफ्नो परिवार, समाज, परिचित, अपरिचित व्यक्तिहरूबाट गरिने यौन दुर्व्यवहार, ठूलो भएपछि आफ्नो श्रीमान्, प्रेमी, घरभित्र र बाहिर रहेका परिचित, नातेदार वा अपरिचित व्यक्तिहरूबाट गरिने बलात्कार, आफ्नो हाकिम, आफूसँगै काम गर्ने सहकर्मी साथी, शिक्षकबाट, विभिन्न प्रकारबाट गरिने यौन दुर्व्यवहार होस् वा घरभित्रै गरिने कुटपिट वा अन्य प्रकारका हिंसाहरू हुन्, यी सबैले हाम्रो यौन जीवनमा

५ “कतै कुनै गाउँमा एउटी बालिकालाई बलात्कार भएको घटना सुनेको दिन म मेरो श्रीमान्लाई माया गर्न सकिदैनौं । ऊसँग यौनसम्पर्क राख्न चाहन्नौं । म मेरो श्रीमान्लाई माया गर्छु र कहिलेकाहीं ऊसँगको यौनसम्बन्धमा आनन्द पनि आउँछ, मलाई ऊसँग यौनसम्बन्ध राख्न मन पर्छ । तैपनि अरुमाथि भएका बलात्कारका घटनाका बारेमा सुन्दा, टेलिभिजनमा देख्दा म दुःखी हुन्छु । मलाई थाहा छ मेरो श्रीमान् भलाद्मी मानिस हो । उसले अरूलाई दुःख दिँदैन । तैपनि बलात्कारका सूचना पाएको बखत म उसलाई एउटा जिम्मेवार पुरुषका रूपमा देखिदैनौं । त्यतिखेर म सबै पुरुषलाई आफ्नो लिङ्गलाई हतियारका रूपमा प्रयोग गरेर महिलालाई होच्याउने, दुःख दिने र हिंसा गर्ने व्यक्तिका रूपमा देख्न पुग्दछु ।” - एक महिला मानवअधिकार रक्षकको भनाइ



असर पार्दछन् । हामीमध्ये कसैले प्रत्यक्ष रूपमा आफ्नो जीवनमा हिंसाको अनुभूति गरेको नभए पनि हाम्रा वरपरका घटना, सञ्चार, टेलिभिजन, सूचना प्रसारका साधनहरू, सिनेमा जस्ता विभिन्न साधनहरूबाट हामी सूचनाहरू पाइरहन्छौं । हिंसा भएको अनुभूति गरिरहेका हुन्छौं । यसले हाम्रो यौनिकता, यौन-व्यवहार, व्यक्तित्व तथा समग्र यौन जीवनमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछ । 5,6,7

६ “एक रात मेरो नजिकको एक जना पुरुषसँग अनायास मेरो यौनसम्पर्क हुन पुग्यो । मैले उसलाई प्रेम गरेकी थिइँँ । तर ऊ मलाई आकर्षक लाग्यो । हाम्रो यौनसम्बन्ध हुनुभन्दा पहिले उसले धेरै कुराहरू गथ्यो, माया देखाउँदथ्यो । मलाई ऊ साँच्चै खराब जस्तो लाग्दैन थियो । जबकि धेरै मानिसहरूले उसका बारेमा नराम्रो कुरा गर्थे । तर जुन दिन ऊसँग मेरो यौनसम्पर्क भयो, उसको व्यवहार, उसले मसँग प्रयोग गरेको भाषा र उसको आफू केन्द्रित यौन कार्यले मलाई ऊ गलत मान्छे हो भन्ने स्पष्ट बनायो । ऊसँगको यौनसम्पर्कमा न त कुनै आत्मीयता थियो, न त कुनै आनन्द । यो घटनाले मलाई मानिसको व्यवहार र उप्रति रहेको समाजको दृष्टिकोणले हाम्रो यौन आनन्द र यौन जीवनलाई कसरी प्रभाव पार्दछ भन्ने बारे स्पष्ट बनायो । मसँग यौनसम्पर्क राख्दा उसले मप्रति आत्मीयता, स्नेह केही देखाएन । उसका निम्ति म एउटा यौनकार्यका लागि प्रयोग गरिने वस्तु मात्रै बन्न पुगें । उसको यो व्यवहारले उ समाजमा अरू मानिसले भने भैँँ खराब व्यक्ति नै हो भन्नेमा स्पष्ट भएँँ ।” - एक महिलाको अनुभव

७ “एक दिन मलाई मेरा श्रीमान्ले एउटी बालिकालाई यौन दुर्व्यवहार गरेको थियो भन्ने कुरा थाहा भयो । यस कुराले म आकाशबाट खसेजस्तो भएँँ । मलाई साह्रै पीडा भयो । पछि मलाई तिनै बालिकाले आफूमाथि त्यस्तो भएको होइन, रिस उठेरमात्र भनेकी हुँँ भनिन् । मेरा श्रीमान्ले पनि मलाई विभिन्न प्रकारले सम्झाउने प्रयास गरे । मलाई उनी भलाद्मी छन्, असल व्यक्ति हुन् भन्ने थाहा छ । मलाई मेरा श्रीमान्ले यौन दुर्व्यवहार गरेका होलान् जस्तो लाग्दैन । मेरा श्रीमान् मेरा अगाडि आउनेबित्तिकै ती बालिकाले आफूमाथि भएको घटना मलाई भनेको क्षण म सम्झन्छु । त्यसले मलाई पीडा दिन्छ । मलाई ती बालिकाले भूटो बोलेको जस्तो लाग्दैन । त्यसैले मेरो मनमा मेरा श्रीमान् बलात्कारी, यौनदुराचारी व्यक्ति जस्तो लाग्दछ । मेरो उसँग कुनै पनि प्रकारको आत्मीय सम्बन्ध छैन । हामी दुई सँगै बस्छौँँ । तैपनि हामी दुईबीचमा प्रायः यौनसम्बन्ध छैन । यसले एकातिर मेरो यौन जीवनमा प्रभाव पारेको छ भने अर्कोतिर मेरो व्यक्तित्वमा ।” - एक महिलाको अनुभव

यौनसम्बन्ध मानव जीवनको अन्तरङ्ग सम्बन्ध हो । यसले मानिसको व्यक्तित्व, व्यवहारमा प्रभाव पार्दछ । यसले यौन साथीहरूबीच गरिने सम्बन्ध त्यसभित्र प्राप्त गर्ने आनन्दलाई प्रभाव पार्दछ । तसर्थ यौनसम्बन्ध समान तहका व्यक्तिका बीच हुनुपर्दछ । यसो हुँदा उक्त यौनसम्बन्ध हिंसामुक्त र आनन्दपूर्ण हुन सक्दछ ।

## धर्म र आध्यात्मिकता (Religion & Spirituality)

धर्म र संस्कारले पनि हाम्रो यौनिकतामा प्रभाव पार्दछ । धेरै जसो धर्मले एक महिला र पुरुषबीच हुने सम्बन्धबाहेक अरु प्रकारका यौनव्यवहार, यौनका बारेमा सोच्नुसमेत गलत ठान्दछ । त्यसैले हामीले कहिल्यै अरु पुरुषका विषयमा कहिल्यै कल्पना समेत गर्नुभन्ने पनि हामी भित्रभित्रै त्रसित भई आफू खराब भएको ठानी हीनभावनाले ग्रस्त हुन्छौं । धार्मिक संस्कारले निर्दिष्ट गरेको जस्तो व्यवहार वा सोचाइ राखिएन भने समाजले र महिला स्वयम्ले पनि आफूलाई दोषी ठान्दछन् । धार्मिक गुरुहरूद्वारा विधवाहरू, पारपाचुके लिएका महिलाहरू यौन क्रियाकलापमा लाग्नु हुँदैन भनेर सिकाइएको हुन्छ । फलस्वरूप हामी महिलाहरूले आफ्नो यौन भावना समाजका अगाडि दबाएर बस्छन् । यदि कसैले हामीमाथि यौन अपराध, यौन दुर्व्यवहार गरेमा पनि हामी आफूले आफैलाई दोषी ठानी हीनताबोध गर्दै बाँच्न बाध्य हुन्छौं । 8,9

८ “हामी महिला भएपछि ज्यादा हाँस्नुहुन्न । परपुरुषसँग बोल्नु हुँदैन । हाम्रो जीवन हाम्रो श्रीमान्मा निहित छ भन्ने सोच राख्ने परिवार र समाजमा म सानैदेखि हुर्कें । अहिले कहिलेकाहीं मलाई यौनइच्छा भयो भने भित्रैदेखि आफूदेखि आफैँ दिक्क लाग्छ र आफ्ना इच्छाहरूदेखि लाज पनि लाग्छ । एक जना साथीले मलाई आफ्ना यौन आवेशहरूलाई हस्तमैथुनद्वारा पनि सन्तुष्ट गर्न सकिन्छ भनी सिकाएकी थिइन् । तर म आफू केही गरे पनि खुसी र सन्तुष्ट हुन सक्छु जस्तो लाग्दैन । म आफूले आफैँलाई खुसी दिनु भनेको पाप गर्नु हो जस्तो लाग्छ । केही गर्न भित्री मनदेखि नै मान्दैन । मैले आफूलाई खुसी दिने कुनै पनि काम जस्तै मन पर्ने लुगा, शूङ्गार वा अरु कुनै पनि कार्य जसले मलाई खुसी दिन्छ, त्यो गरिहालेँ भने म आफूले गलत गर्दै छु भन्ने लाग्छ । मेरो भित्रीमनबाट नै तैले गलत गर्दै छस् भन्ने आवाज आउँछ । मैले यौनक्रिया गरेर वा हस्तमैथुन गरेर आनन्द लिएँ भने म पापी हुन्छु जस्तो लाग्छ ।” - सानै उमेरमा विधुवा भएकी एक महिलाको अनुभव

९ “मलाई आफ्नो शरीरका बारेमा केही थाहा थिएन । मलाई सानैदेखि यौन भनेको गलत कार्य हो, यसका बारेमा विवाहभन्दा पहिला सोच्नु ठूलो पाप हो भनी सिकाइएको थियो । सधैंभरि कसरी आफू संयमित हुने, आफ्नो शरीरलाई लुकाउने, आफ्ना इच्छाहरू अरूले थाहा नपाऊन् भनी प्रयत्न गर्ने भन्ने कुराहरू सुन्दै, बुझ्दै, पढ्दै हुँकें । मेरो विवाह भयो । मलाई मेरो शरीर र यौनका बारेमा केही थाहा थिएन । मेरो श्रीमान् पनि त्यस्तै परिवेशमा हुर्केको कारण उसलाई पनि आफ्नो शरीर र यौनका बारेमा केही ज्ञान थिएन । हामी एकअर्कासँग नजिकियौं, हामीबीचमा सम्बन्ध पनि भयो । तर म कहिल्यै सन्तुष्ट भइँनँ । मलाई यौनका बारेमा सम्झँदा पनि डर लाग्थ्यो । मेरो श्रीमान् मनजिक आउँदा मलाई डर लाग्छ । म सधैं आफू कसरी मेरो श्रीमान्बाट टाढा हुने भन्ने मात्रै सोच्छँ । यसले हाम्रो जीवनमा अत्यन्तै नराम्रो प्रभाव पारेको थियो । हामी बीचमा भगडा हुन थाल्यो । हाम्रो जीवन खुसी भएन । मेरो पछिल्लो जीवनले मलाई सधैं सताइरह्यो ।

एक दिन हाम्रो गाउँमा भएको महिलास्वास्थ्यको तालिममा बस्ने मौका पाएँ । त्यहाँ तालिम दिने दिदीहरूले हाम्रो शरीर, यौनिकता, यौनव्यवहारका बारेमा बताउनुभयो । मैले अलिअलि आफ्नो शरीरलाई चिन्ने मौका पाएँ । उहाँहरूले दिनुभएको किताबहरू बिस्तारै पढें । मेरो श्रीमान्लाई पनि पढ्न लगाएँ । बिस्तारै हामी दुवैले आफ्नो इच्छा व्यक्त गर्न, एकअर्कालाई बुझ्न थाल्यौं । अहिले हाम्रो यौन जीवन रमाइलो भएको छ । मलाई आजकाल यौनसम्बन्धमा आनन्द आउँछ । अहिले म आफू अर्कै भएजस्तो अनुभूति गर्छु । मेरो व्यक्तित्व बदलिएको छ । म खुसी हुन थालेकी छु ।” - एक महिलाको अनुभव

माथि उल्लिखित भोगाइ गाउँका केही महिलाको हो । तर धार्मिक संस्कारले सधैं आफ्नो शरीरका बारेमा नराम्रो असर पार्छ, नै भन्ने छैन । हामीमध्ये कतिलाई केही धार्मिक कुराहरूले आफ्नो शरीरलाई माया गर्न, सम्मान गर्न पनि सिकाएका हुन्छन् । त्यो पनि हामीले बुझ्नु जरूरी हुन्छ । १०

१० “मेरो घरमा सानैदेखि धार्मिक प्रवचनहरू हुन्थे । हाम्रो घरमा सानैदेखि हाम्रो शरीर भनेको मन्दिर हो, भगवान् हाम्रो आत्मामा बस्दछन् । त्यसैले हामीले हाम्रो शरीरलाई माया गर्नुपर्दछ, यसलाई सन्तुष्ट गरायौं भने हाम्रो मुक्ति हुन्छ भन्ने सुन्दै, सिक्दै म बढेकी हुँ । यसले गर्दा म आफ्नो शरीरलाई अत्यन्तै माया गर्दछु र यसलाई खुसी राख्ने कोसिस गर्दछु ।” - धार्मिक परिवारमा हुर्केकी एक महिलाको अनुभव

हामीमध्ये कतिपयले, धर्मले लगाएको बन्देज अथवा रोकटोकका कारण आफ्नो धर्मलाई परित्याग गरी अर्कै धर्म अवलम्बन गर्ने र यसलाई पन्छाउने गर्छौं। हामीमध्ये कतिपयले सन्तुष्टिका लागि नयाँ गुरु खोज्छौं। आत्मिक शान्तिका निम्ति विभिन्न बाटो खोज्छौं। यसो गर्नु पनि हाम्रो अधिकार हो। यसमा अरू कसैले केही भनेमा आफूले आफैलाई दोष दिनु हुँदैन। त्यसै गरी यो बाटो रोजेमा राम्रो हुन्छ, भनेर कसैले भन्दैमा पत्याउनु पनि हुँदैन। सबै कुरा बुझेर आफूले कुन बाटो रोज्दा आफूलाई ठीक हुन्छ, आफू खुसी हुन सकिन्छ, त्यो राम्ररी बुझेर आफैले निर्णय गर्नुपर्दछ।

**उदाहरणका लागि हामी पौराणिककालीन पात्रा मीरालाई लिन सक्दछौं। मीराले कृष्णलाई यति प्रेम गर्थिन्, उनलाई कृष्णबाहेक अरू कुनै पनि कुराले खुसी दिन सकेन। उनी उनकै प्रेममा रमाइन्। शरीर, आत्मा कृष्णलाई अर्पण गरिन्। यो उनको यौनिकताको पाटो बन्न गयो।**

हामीमध्ये कतिपयले आध्यात्मिक प्रवचन, चिन्तनद्वारा स्पन्दन, श्वास फेराइलाई अनुभूति गर्ने, एकले अर्कोलाई प्रेम गर्ने प्रेरणा पाउँदछौं। त्यसैले कतिपय स्थितिमा आध्यात्मिक सोच र चिन्तनहरूलाई हाम्रो स्वच्छन्दता, स्वतन्त्रता र यौनिक आनन्द दिन सक्ने मार्ग दर्शकका रूपमा पनि लिन सक्दछौं भने कतिपय स्थितिमा धार्मिक कारणले नै आफ्नो शरीरलाई माया नगर्ने, केही गरी आफूलाई मन पर्ने काम

गरिहाल्छौं भने पनि पाप गर्दै छु जस्तो लाग्ने हुन्छ। यसप्रकार धर्म र धार्मिक विचारहरूले हाम्रो यौनिकतालाई सकारात्मक र नकारात्मक प्रभावहरू पारिरहेका हुन्छन्। यसलाई हामीले बुझ्नु जरूरी हुन्छ। यसका साथै हामीले हाम्रो शरीर हाम्रो हो, यौनिकता हाम्रो जीवनको महत्त्वपूर्ण पाटो हो, खुसी हुने, हाम्रो शरीरलाई माया गर्ने, यौन आनन्द लिने भन्ने कुरामा हाम्रो अधिकार छ। यसलाई नकारात्मक प्रभाव पार्ने तत्त्वलाई पन्छाएर आफ्नो अधिकार लिनुपर्दछ भन्ने पनि बुझ्नुपर्दछ।

### **यौनिक आनन्द (Sexual Pleasure)**

कतिपय महिलाहरू आफ्नो यौनसाथीले मुसार्दा र मायालु शब्द भन्दा, नाचगान गर्दा पनि शारीरिक र मानसिक रूपमा सुखी हुन्छन्। हुनत कति जनाले शारीरिक सम्पर्क भयो भने मात्रै चरम उत्तेजना हुन्छ र यौन सुख हुन्छ भन्ने मान्दछन्। तर वास्तवमा सुन्दर वातावरण, मायालु स्पर्श, सुगन्धित फूल, अत्तर आदिले पनि यौन आवेगलाई जगाउन सक्छ। त्यस्तै यौनसम्पर्क गरेको काल्पनिक कुराले पनि आनन्द दिन्छ। त्यसकारण **“यौनिक आनन्द भन्नाले हामीले सम्भोग र एकअर्काका बीचमा हुने शारीरिक सम्पर्कबाट प्राप्त गरिने आनन्द भन्ने मात्र नबुझी ती सम्पूर्ण व्यवहारहरू जसले हामीभित्र रहेको यौन आवेगलाई जगाउँछ, आनन्दित पार्छ”** भन्ने बुझ्नुपर्दछ।

## इच्छा (Desire)

सानै उमेरदेखि नै आनन्दको स्रोत यौन हुन सक्दछ । सानै उमेरदेखि हामी राम्री बन्नुपर्छ, खास गरी पुरुषलाई आकर्षित गर्न सक्ने हुनुपर्दछ भन्ने सिक्दै आएका हुन्छौं । तर यो सिक्ने र सिकाउने क्रममा हामीले आफ्नो शरीरलाई माया गर्ने, आफ्नो शरीरसँग आनन्दित हुने र हाम्रो आफ्नो इच्छाको सम्मान गर्ने कुराले कुनै स्थान पाएको हुँदैन । बरु उल्टो हाम्रो मनमा यदि हामी हाम्रो इच्छाअनुसार चल्थौं, हामीमा यौनइच्छा जन्मियो भने यसले हामीलाई जोखिमपूर्ण यौन व्यवहारतिर डोर्‍याउँछ । हामीलाई खतराको स्थितिसम्म पुर्‍याउँछ । हामी अनिच्छित गर्भधारणको शिकार हुन पुग्दछौं । हामी जबरजस्ती यौनशोषणको शिकार हुन पुग्दछौं । हामीलाई विभिन्न प्रकारका यौन रोगहरूले गाँज्न सक्दछन् भन्ने जस्ता विभिन्न डरले डेरा जमाएको हुन्छ । त्यसैले हामी हाम्रो यौन आवेगहरूलाई नियन्त्रित गर्न थाल्दछौं । यी सब हुँदाहुँदै पनि हामीमा इच्छा हुन्छ । हामी आफ्नो इच्छाको पहिचान गर्न सक्छौं र त्यो स्थितिमा कस्तो प्रतिक्रिया दिने हो भन्ने बारे आफै निर्णय लिन सक्छौं । हामीभित्र

भएको इच्छा हामीले अनुभूति गर्दै त्यसमा आवश्यक प्रतिक्रिया जनाउँछौं । यौनइच्छा हुनु र त्यो इच्छालाई आफ्नो चाहनाअनुरूप पूरा गर्न पाउनु हाम्रो अधिकार हो ।

यौनइच्छालाई दबाएर राख्नुपर्छ भन्ने पुरानो संस्कारले महिला र पुरुष दुवैलाई नकारात्मक प्रभाव पारेको छ । यसका साथै हामीले यो पनि बुझ्नुपर्दछ यौनइच्छालाई पूरा गर्ने नाममा हामी महिलाहरू रोगको शिकार चाहिँ बन्नु हुँदैन । यौनसम्बन्ध राख्दा सुरक्षित यौन सम्पर्क राख्नुपर्छ आफूलाई इच्छा नलागेको काम गर्न हामीलाई कसैले बाध्य बनाउन सक्दैन, भन्ने कुराको ज्ञान हुनु जरुरी छ । यसले गर्दा हामी खुसी र स्वस्थ रहन्छौं ।

## यौन उत्तेजना र प्रतिक्रिया (Sexual arousal & response)

यौनइच्छा जागृत हुनेबित्तिकै त्यसमा हामी कुनै न कुनै प्रकारले प्रतिक्रिया जनाउँदछौं । त्यस्ता प्रतिक्रियाका क्रममा हामीमा शारीरिक तथा भावनात्मक परिवर्तन देखा पर्दछन् । यिनै परिवर्तनहरू नै हाम्रो आफ्नो यौनइच्छाप्रतिको प्रतिक्रिया हो । 11

११ “कहिलेकाहीं म आफू एकलै भएको बेला वा आफूलाई मन पर्ने व्यक्तिसँग हुँदा मभित्र अचम्मको चाहना उत्पन्न भएको अनुभूति गर्दछु । त्यसबखत अनायास मेरो मुटुको धड्कन बढ्छ, मेरो अनुहार रातो हुन्छ, मेरा आँखाहरू चम्किला हुन्छन् । मेरो योनि भरिएजस्तो लाग्छ । मेरो स्तन भरिलो भएर आउँछ । म उठ्दा, सुत्दा, कोल्टे फेर्दा मेरो शरीरभरि स्पन्दन हुन्छ । एक किसिमको ऊर्जा सञ्चार हुन्छ । मलाई आफ्नो शरीर देखेर नै आनन्द आउँछ । मेरो शरीरमा आनन्दको लहर सञ्चार हुन्छ ।” - एक महिलाको अनुभव

यौन प्रतिक्रियाका क्रममा ती कार्य, कुरा र व्यवहार जसले हामीलाई आनन्द दिन्छ, हामीलाई अत्यन्त खुसी बनाउँछ, हामीलाई भित्रैदेखि ऊर्जा दिन्छ, बढी सक्रिय बनाउँछ, र आफ्नो सहयात्रीसँगको बढी सामीप्यको अनुभूति गराउँछ, अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

यौनइच्छा हुँदा सबैमा एकै प्रकारले प्रतिक्रिया हुन्छ, भन्न सकिन्न । यो हरेक व्यक्तिमा फरक हुन्छ । जीवनको उमेरका हरेक चरणमा यो विभिन्न रूपले आउँछ । सबैले यो बुझ्नु जरुरी हुन्छ । यौन प्रतिक्रियालाई बुझ्नका लागि गरिएका विभिन्न अनुसन्धानहरूले सबै महिलामा यौन प्रतिक्रिया एकै किसिमले देखिँदैनन् भन्ने स्पष्ट पारिसकेका छन् (William Masters & Virsiria Johnson, Shere Hits-1970) । यौन सन्तुष्टि लिने प्रक्रिया हरेक जोडी, व्यक्ति आदि सबैमा भिन्दाभिन्दै हुन सक्छन् । यौन सुख र सन्तुष्टिका लागि साथीको आफ्नो इच्छा, चाहना, एकअर्कालाई गरिने व्यवहार आदिले पनि ठूलो महत्त्व राख्दछ । 12

हामी धेरैसँग यस्ता अनुभूतिहरू छन् । हामी हाम्रो सहयात्रीसँग यौनसम्बन्ध राखिरहेका हुन्छौं । जीवन बिताइरहेका हुन्छौं । तर हामीले प्राप्त गर्न चाहेको यौन सन्तुष्टि प्राप्त गर्न सक्दैनौं । हामीभित्र यौनकुण्ठा रहन्छ । हामीभित्र द्वन्द्व जन्मन्छ । यसले हाम्रो व्यक्तित्व र जीवनमा प्रभाव पार्दछ । यस्ता कुराका बारेमा हामी सचेत हुनु जरुरी छ । यौन सन्तुष्टि शारीरिक सम्पर्कले मात्रै हुँदैन । यसका लागि श्रीमान् तथा श्रीमती वा साथीका बीचको भावनात्मक सम्बन्ध, एकअर्काको कुरा बुझ्ने कला, एकअर्कालाई गर्ने आदर र आफ्नोपन पनि त्यत्तिकै जरुरी हुन्छ । यसो हुन नसक्दा यौनकुण्ठा हुन्छ । हामीभित्रको सिर्जनशीलता बिस्तारै हराउँदै जान्छ । हामी खुसी हुन सक्दैनौं । यसले हाम्रो जीवनलाई नै प्रभावपार्दछ । हाम्रो व्यक्तित्वलाई प्रभाव पार्दछ । हाम्रो व्यवहार फरक हुन्छ । हामीलाई आफूदेखि नै रिस उठ्न थाल्छ । त्यसपछि अरूसँग रिस उठ्छ । यसले हाम्रो जीवनको गुणस्तरमा नै प्रभाव पार्दछ । यसका साथै यस किसिमको सम्बन्धले हाम्रा

१२ “म मेरो श्रीमान्लाई माया गर्छु जस्तो लाग्छ । ऊसँग मेरो सम्बन्ध भएको २० वर्ष भइसक्यो । उसले पनि मलाई माया गरेजस्तै लाग्छ । तर हामीबीच कुनै पनि प्रकारको भावनात्मक सम्बन्ध छैन । हाम्रो सम्बन्ध यान्त्रिक छ । घरमा श्रीमान् र श्रीमती भएर बसेका छौं । छोराछारीहरू छन् । उनीहरूलाई हुर्काउने, बढाउने, पढाउने जिम्मेवारी हामी दुवैले लिएका छौं । हामीबीच यौनसम्बन्ध पनि हुन्छ । मेरो श्रीमान् मलाई यौन सन्तुष्टि दिन प्रयत्न गर्नुहुन्छ । तैपनि हामीबीचको यौनसम्बन्ध मलाई यान्त्रिक भएजस्तै लाग्छ । हामीबीच भावनात्मक सम्बन्ध नभएको कारण म हाम्रो यौनसम्पर्कबाट सन्तुष्टि कहिल्यै हुन सकिँनँ । म मेरो श्रीमान्सँग यौनसम्बन्ध त राख्छु तर त्यसले मलाई मेरो श्रीमान्सँग कहिल्यै नजिक ल्याउन सकेन । मलाई त्यो सम्बन्ध बाध्यताका साथ राखेको जस्तो लाग्छ ।” - एक महिलाको अनुभव

छोराछोरीलाई पनि प्रभाव पार्दछ । हामी कतिपय स्थितिमा आफ्ना छोराछोरीका लागि श्रीमान् र श्रीमतीबीच आत्मीय सम्बन्ध नभए पनि सँगै बसेका हुन्छौं । तर यस्तो सम्बन्ध राखेर बस्दा छोराछोरीलाई भन्ने बढी नकारात्मक असर पार्दछ भन्ने हामीले बुझ्नुपर्छ । हाम्रो यौनइच्छा, यौनउत्तेजना शारीरिक, मानसिक र हामीलाई सकारात्मक रूपले बुझी प्रतिक्रिया जनाउने सम्बन्धले मात्रै हामीलाई खुसी दिन सक्दछ । सन्तुष्ट बनाउन सक्छ । यो बुझ्नु जरूरी हुन्छ । 13

१३ म र मेरो श्रीमान्को सम्बन्ध देखावटी मात्रै छ । हाम्रो मनको सम्बन्ध छैन । उसको र मेरो कुनै सोच मिल्दैन । उसले र मैले आफ्नो यौनइच्छालाई व्यक्त गर्ने, यौनसन्तुष्टि प्राप्त गर्ने तरिकाहरू नै फरक छन् । हामीबीच यसबारे धेरैपटक कुराकानी पनि भयो । तर न त मैले नै उसलाई बुझ्न सकें न त उसले नै मलाई । मलाई हामी दुई जना दुईवटा समानान्तर रेखामा हिँडेका व्यक्ति जस्तो लाग्छ । दुईवटा छोराछोरी भएका कारण हाम्रो आत्मीय सम्बन्ध नभए पनि छोराछोरीका लागि भनेर हामी सँगै बसेका छौं । यसबीचमा हाम्रा छोराछोरीहरूमा धेरै किसिमका मानसिक, भावनात्मक समस्याहरू देखा परे । यसलाई हामीले उनीहरूको समस्या भनेर डाक्टर देखायौं । औषधि गर्‍यो । तर अहिले आएर यो उनीहरूको समस्या नभएर हाम्रो सम्बन्धका कारणले उनीहरूलाई परेको असर रहेछ भन्ने स्पष्ट भएको छ । अहिले हामी उनीहरूका क्रियाकलापबाट त्यो उनीहरूले हामीप्रति देखाएको प्रतिक्रिया हो भन्ने बारे प्रष्ट भएका छौं । अहिले पछुतो लाग्छ यस्तो हुन सक्छ भन्ने कुरा किन कसैले हामीलाई भनेनन् ? छोराछोरीका लागि भनेर हामी हाम्रा खुसी, इच्छा, चाहनाहरूको बेवास्ता गरेर सँगै बस्यौं । हामी कहिल्यै खुसी भएनौं । त्यसै गरी हामी सँगै भएको कारणले हाम्रा छोराछोरीहरू पनि खुसी हुन सकेनन् । उनीहरूको शरीर, दिमाग र व्यवहारमा असर पर्‍यो । यसले कसैलाई पनि फाइदा पुगेन । आखिर यस्तो सम्बन्ध राखेर के फाइदा भयो ? यस्तो सम्बन्धले मलाई अत्यन्तै पीडा र ग्लानि बोध भइरहेको छ । योभन्दा हाम्रो त हामी छुट्टिएर बसेको भए हाम्रो हुन्थ्यो कि जस्तो लाग्छ ।” - एक महिलाको अनुभव

हाम्रो समाजमा महिला र पुरुषका बीचमा अत्यन्तै ठूलो विभेद छ । महिला र पुरुषका बीचको सम्बन्धमा आत्मीयताले भन्दा कर्तव्य र व्यवहारले बढी महत्त्व राख्दछ । महिला र पुरुषबीचको सम्बन्ध त्यसमा पनि विवाहपछिको सम्बन्धलाई मात्रै सही मान्दछ । अरू प्रकारका यौन व्यवहार लाई मान्यता दिइँदैन । यहाँ महिलाहरूलाई यौन सन्तुष्टि प्राप्त गर्नु चुनौतीपूर्ण हुन्छ । हामीमध्ये कतिपय महिलाहरू यौन सन्तुष्टि के हो ? चरम सुख के हो ? भन्ने बारेमा थाहा नै नपाई जीवन बिताउन बाध्य छन् । यो कुरा हामी सबैले बुझ्नु जरुरी छ । हाम्रो इच्छानुसार यौनसुख प्राप्त गर्नु हाम्रो अधिकार हो । हाम्रा यी अधिकारहरू सुनिश्चित हुनुपर्दछ । यसका लागि हामी सङ्गठित भइ समाजमा रहेको सोच परिवर्तन गर्नु जरुरी हुन्छ । १४

१४ “मेरा ४ वटा छोराछोरी छन् । उसो त मेरा ९ वटा बच्चा जन्मेका हुन् तर ५ वटा खेर गए । मेरो विवाह सानैमा भएको हो । विवाह हुँदा म १२ वर्षकी थिएँ । विवाह गरेर घर भित्रिएको दिनदेखि आजसम्म एकदिन आराम गरेको थाहा छैन । सधैं काम नै काम, फेरि काम पनि गर्ने पर्थ्यो । घर चलाउनै पर्थ्यो । छोराछोरी पाल्नै पर्थ्यो । मनको बह पोख्ने ठाउँ छैन र सुन्ने पनि कोही छैनन् । ६ वटा बच्चाबच्ची जन्मुन्जेलसम्म हामी जोईपोइले एक अर्काको मुख हेर्ने, बोल्ने गरेकै थिएँ । उही रात परेपछि सुत्थ्यो, त्यसपछि गर्भवती भयो, अनि बच्चा जन्मायो । जिन्दगी यत्तिकै चल्यो । आजकाल पो लोग्नेस्वास्ती घुम्न जान्छन्, सिनेमा हेर्छन् के-के हो के-के । तर आफ्नो जीवनमा त कहिल्यै त्यस्तो दिन आएन । लोग्नेस्वास्ती घुम्न जाने भनेको के हो ? रमाइलो गर्ने भनेको के हो ? केही थाहै नभइ जिन्दगी बित्यो । अब त बूढी भइयो बाँकी दिन पनि यसै गरी बित्छन् ।”  
- ४५ वर्षीया मनमायाको भनाइ ।





## चरम सुख (Orgasm)

यौनइच्छाको एउटा महत्त्वपूर्ण पाटो भनेको चरम सुख हो। हामीमध्ये कतिपय महिलाहरूका लागि चरम सुख यौन सन्तुष्टिको विशेष स्रोत हुन्छ। यसको अनुभूति विभिन्न प्रकारले गर्न सकिन्छ। यसद्वारा मधुर आनन्द, शान्त, गम्भीर आन्तरिक अनुभूति हुन्छ। यसका साथै शरीरमा न्यानो अनुभूति हुन्छ। चरम सुखको अवस्थामा केही समयका लागि हामी आफ्नो बारेमा चेतनासमेत हराउँछौं। आफ्नो यौनसाथीसँगको आत्मीयताले हाम्रो चरम सुखको अनुभूति बढाउँछ र चरम सुखको अनुभूतिले हाम्रो यौनसाथीसँगको आत्मीयतालाई पनि बढाउँछ। एउटै व्यक्तिसँगको यौनसम्बन्धमा पनि विभिन्न समयमा हामीले गर्ने चरम सुखको अनुभूति फरकफरक हुन सक्छन्। त्यसै गरी हामीले एकअर्कालाई माया गर्दा वा आफूले हस्तमैथुन गरी पाउने चरम सुखको अनुभूति हरेकलाई फरकफरक तवरले हुन्छ।

मास्टनर्स र जोन्सन् (Mastners & Johnson) को भनाइमा शारीरिक रूपमा (Physiologically) सबै महिलाहरू एकै प्रकारले यौन चरम सुखको अनुभूति गर्दछन्। उनीहरूको भनाइमा महिलाहरू भगाङ्कुरको उत्तेजना (Stimulation), योनि, योनिद्वारको बाहिरी एक तिहाइ भागमा हुने खुम्चने (Contraction) कारणले उनीहरूले चरम सुख प्राप्त गर्दछन्।

तर केही महिलाहरू आफूहरूलाई उक्त कुराले चरम सुख प्राप्त हुँदैन भनी अस्वीकार गर्दछन्। उनीहरूको अनुभूतिमा त्यसप्रकारको चरम सुख योनिभिन्न हुने छेदन (Penetration) जुन गहिरो र पाठेघरसँग जोडिएको हुन्छ त्यसका कारणले हुन्छ। त्यस्तो चरम सुख यौन कार्यको क्रममा गहिरो गरी सास रोकिनु र चरम सुखका बखतमा त्यो सासलाई लामो गरी छोड्ने कारणले हुन्छ। उनीहरूको अनुभूतिमा त्यतिखेर योनि खुम्चनु आवश्यक हुँदैन।

त्यसै गरी कतिपय महिलाहरूले यौनको चरम सुख शरीरका अन्य भागमा पनि पाउँदछन्। ढाडमा चोट लागेका वा भएका (Spinal injury) महिलाहरूले आफूले चरम सुखको अनुभूति आफ्नो शरीरका अन्य भागमा प्राप्त गरेको अनुभव सुनाउँछन्। महिलाहरूले आफ्ना यौनइच्छाहरूको प्रतिक्रिया आफ्नो शरीरका सबै अङ्गहरूद्वारा अभिव्यक्त गर्न सक्छन्। उनीहरू विभिन्न प्रकारले चरम सुख प्राप्त गर्ने क्षमता राख्दछन्। तैपनि यसमा विशेष भूमिका कटिसँग सम्बन्धित अङ्ग (Pelvic organ) हरूले राख्दछन्। धेरै महिलाहरू आफ्नो पुट्टाका मांसपेशीहरू कडा र राम्रो व्यायाम गरिएको छ भने चरम सुख विशेष हुने अनुभव राख्दछन्।

यसका साथै महिलाहरूको अनुभवमा योनि र पाठेघरको मुखले पनि चरम सुखका लागि विशेष महत्त्व राख्दछ। यसकारण पाठेघरका समस्या भएका कारण शल्यचिकित्सा गरी सम्पूर्ण

पाठेघर निकालिएका महिलाहरूले आफ्नो यौनइच्छा पूरा गर्न, चरम सुख प्राप्त गर्न अन्य विभिन्न प्रकारका यौन उत्तेजनाहरूका बारेमा सिक्नुपर्ने अन्य संवेदनशील स्थानहरूको पहिचान गर्नुपर्ने र त्यसमा केन्द्रित हुनुपर्ने मान्यता राख्दछन् । उनीहरूले यस्तै आफ्ना अनुभवहरू सुनाउँछन् ।

धेरै महिलाहरूको अनुभवमा यौन उत्तेजना र चरम सुख प्राप्तिका लागि भगाङ्कुरले अत्यन्त महत्त्व राख्दछ भन्ने छ । भगाङ्कुरले यौन उत्तेजनालाई बढाउने अत्यन्त महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । यसले दबिएर रहेको यौनकुण्डालाई निस्तेज पार्न पनि सहयोगी भूमिका खेल्छ । यसलाई “आनन्दको भाँडो” (botton of Joy) पनि भनिन्छ । यो एउटा आनन्द दिने स्थान मात्रै नभई यसको संवेदना धेरै अङ्गहरूसँग जोडिएको हुन्छ ।

यस्तो स्थितिमा यौनसुखका लागि भगाङ्कुरलाई उत्तेजित गर्नु आवश्यक हुन्छ । आफूले वा आफ्नो यौनसाथीले भगाङ्कुरलाई उत्तेजित गर्न सक्दछ । भगाङ्कुरलाई चलाएर, माया गरेर, शरीरले थिचेर वा अन्य विभिन्न प्रकारले उत्तेजित गर्न सकिन्छ ।

विभिन्न महिलाका यौन चाहनाहरू विभिन्न किसिमका हुन्छन् । त्यसैले सबै महिलाहरूका लागि चरम सुख प्राप्त गर्ने तरिका एउटै किसिमको हुन्छ भन्न सकिँदैन । सबै महिलाले

चरम सुख प्राप्त गर्ने एउटै तरिका हुन्छ भन्ने धारणा बसेमा त्यही तरिका अपनाउँदा उसलाई चरम सुख प्राप्त नहुन पनि सक्छ ।

कहिलेकाहीँ यौन उत्तेजना भएर शारीरिक सम्पर्क हुन्छ तर चरम सुख भने प्राप्त हुँदैन । त्यसो भए तापनि यौन उत्तेजना शान्त हुन्छ । यो सामान्य प्रक्रिया हो । एकचोटि चरम सुख प्राप्त नहुँदा यौन सुखबाट वञ्चित हुन्छ भनेर सोच्नु गलत हो ।

त्यसरी नै हामीमध्ये कतिपयलाई चरम सुखको अनुभूति एकैपटक हुन्छ र त्यही एकपटकमा ऊ शान्त हुन्छ भने कतिपयले थोरै समयको अन्तरालमै दुईतीनपटकसम्म पनि चरम सुख प्राप्त गर्दछन् । यो पनि सामान्य नै मान्नुपर्छ । तर सबैलाई यस्तो अनुभव नहुन पनि सक्छ भन्ने समेत हामीले बुझ्नुपर्दछ ।

यौनसम्पर्क गर्दा दुवै साथी चरम सुखको स्थितिमा पुग्छौँ । कहिलेकाहीँ आफ्नो यौनकार्यका क्रममा आफू वा आफ्नो साथीले चरम सुख प्राप्त गर्न सकेन भने हामी हीनताबोध गर्दछौँ । आफू यौनसन्तुष्टि दिन नसके भएको कुण्डाले भरिन्छौँ । पुरुषले पनि त्यस्तै अनुभूति गरेको हुन सक्दछ । तर हामीले के बुझ्नुपर्छ भने सधैं यौनकार्यमा चरम सुख प्राप्त गर्नुपर्छ भन्ने छैन । यौनकार्यमा एकपटक मात्रै चरम सुख प्राप्त हुन सक्छ भन्ने पनि छैन । यौनकार्य चरम सुखविना पनि आनन्द दिने हुन सक्दछ ।

चरम सुख प्राप्त गर्नैपछि भन्ने सोच यदि हामीले पाल्यौं भने हाम्रो लागि यही नै अर्को मानसिक दबाव बन्न पुग्दछ। त्यसैले मानसिक दबाव नहोस् भन्नाका लागि हामी यसमा स्पष्ट हुनुपर्दछ, अन्यथा यो नै हाम्रो जीवनको अर्को पीडा बन्न सक्छ।

“चरम सुख हुनैपछि भन्ने बाध्यताले यौन सम्पर्क गर्दा भन्नु समस्या पर्छ। बरु म सहज रूपमा आनन्दका लागि यौन सम्पर्क गर्छु, म सहज रूपले चरम सुख प्राप्त गर्छु र साथीलाई पनि त्यस्तै अनुभूति दिलाउँछु भन्ने भावना मनमा राख्नुपर्छ।”

कस्तो अवस्थामा आफूले चरम सुख प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने बारे हामी आफूलाई मात्र थाहा हुन्छ। यसरी हामीले आफ्नो चाहना र स्थितिलाई बुझ्न सक्थौं भने हामीले राम्ररी चरम सुख प्राप्त गर्न सक्दछौं, चरम सुख प्राप्त गर्ने तरिका सिक्न सक्दछौं। यसलाई अब्ज बढी आनन्दित बनाउन सक्दछौं। आफ्नो यौन चाहना पूरा गर्न सक्दछौं।

### चरम सुखसँग सम्बन्धित समस्याहरू

हाम्रो समाजका धेरै महिलाहरू आफूले कहिल्यै चरम सुख प्राप्त नगरेको बताउँछन्। उनीहरू यौन सम्पर्क हुनु नै ठूलो कुरा हो भन्छन्। धेरैलाई “चरम सुख” पनि हुन्छ भन्ने कुरा थाहा पनि छैन।

कतिपय महिलाहरू पुरुषलाई मात्र चरम सुख हुन्छ भन्छन्। यस्तो अवस्थामा महिलालाई चरम सुख कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ भनेर सूचना दिनु जरुरी हुन्छ। उनीहरूलाई शरीरका बारेमा ज्ञान दिनु पनि जरुरी हुन्छ। कतिपय महिला बालिका हुँदा यौन दुर्व्यवहारको शिकारमा परेको हुनाले उनीहरू चरम सुख प्राप्त गर्न सक्दैनन्। यौनसम्बन्धबाट टाढा नै रहन चाहन्छन्। यसका बारेमा सम्झँदा पनि दुःखी हुन्छन्। उनीहरूलाई शारीरिक रूपमा पनि कताकता दुखेको, असजिलो भएको भान हुन्छ। त्यसपछि उनीहरूमा आएको यौनउत्तेजना, जागृत भएको यौन इच्छा त्यसै हराएर जान्छ। यौन आनन्दको सट्टा यौनकार्यका क्रममा उनीहरू पीडा अनुभूति गर्न थाल्दछन्। उनीहरूलाई अप्ठ्यारो लाग्छ। उनीहरूभित्र यौनप्रति वितृष्णा जागदछ। यस्तो स्थितिमा उनीहरू चरम सुख प्राप्त गर्न सक्दैनन्।

यौनसुखले हाम्रो व्यक्तित्वलाई प्रभाव पार्दछ। यौनइच्छा हामी सबैमा हुन्छ। यौन सन्तुष्टि प्राप्त गर्ने हामी सबैको चाहना हुन्छ। यस्तो स्थितिमा यदि हामीलाई चरम सुख प्राप्त गर्न गाह्रो भइरहेको छ भने यसका लागि हामीले विभिन्न कार्यहरू जस्तै : हस्तमैथुन गर्ने, किताब पढ्ने, फिल्म हेर्ने वा चरम सुखका बारेमा जानकारी दिने सि.डि. आदि हेरेर जानकारी प्राप्त गर्न सक्दछौं।

आफ्नो श्रीमान् वा अरू यौन साथीसँग चरम सुख प्राप्त गर्न निम्नलिखित तत्त्वहरूले अप्ठ्यारो पारिराखेको हुन सक्दछ, अथवा पार्न सक्दछन् :

- हामीलाई यौन उत्तेजना भएको थाहा नै नपाउनु अथवा हामीलाई यौन उत्तेजना भएको बेला आफूमा आएको परिवर्तनलाई पहिचान गर्न नसक्नु ।
- यौन कार्यमा आनन्द लिनुहुन्न भन्ने मानसिकता रहनु ।
- हाम्रो मनभित्र यौनसाथीका बारेमा द्वन्द्व छ, आफूलाई ऊसँग रिस उठेको छ वा अरू कुनै कुरामा ऊसँग चित्त दुखेको छ, अथवा आफ्नो श्रीमान्सँग भनाभन भएको छ, झगडा भएको छ, भने पनि सन्तुष्ट हुन गाह्रो हुन्छ ।
- हामी विनासम्भोग यौनसन्तुष्टि प्राप्त गर्न सक्दैनौं भन्ने मान्यताका साथ हुर्कनु, तर सम्भोगबाट आफू सन्तुष्ट हुन नसक्नु ।
- हामीमा हाम्रो यौन साथीलाई खुसी बनाउने उद्देश्यले आफूलाई आनन्द नभए पनि भएको छ, भन्ने देखाउने बानी भएमा ।

यदि श्रीमान् वा अन्य यौनसाथीले यौन सम्पर्क राख्दा दुवैलाई चरम सन्तुष्टि भएन भने, यौनसम्बन्धमा समस्या छ भनेर बुझ्नुपर्दछ । यद्यपि हरेकचोटि यौन सम्पर्क राख्दा चरम सन्तुष्टि हुनैपर्छ भन्ने चाहिँ छैन । यसका साथै

हामी आफूले पनि यौनकार्य र हाम्रो यौनसाथीले पनि यौनसम्बन्धका बारेमा बुझ्नु आवश्यक छ भन्ने मनमा लिनुपर्दछ । हाम्रो यौन चाहना र समस्याका बारेमा हामी दुईका बीचमा स्पष्ट छलफल गर्ने, आफ्नो यौनसहयात्रीलाई बुझाउने गर्नु आवश्यक हुन्छ । दुई यौन साथीका बीचमा राम्रो संवाद नभएमा पनि यौनसम्बन्ध आनन्दपूर्ण हुँदैन । यस्तो सम्बन्धमा हुने यौनसम्बन्धले चरम सन्तुष्टि दिन सक्दैन । त्यसैले दुई यौन साथीका बीच संवाद हुनु आवश्यक हुन्छ ।

## हस्तमैथुन (Masturbation)

आफूले आफैलाई यौनिक रूपले बुझ्नु, विश्लेषण गर्नु भनेको हाम्रो आफ्नो यौनइच्छाका बारेमा बुझ्नु, त्यसमा आनन्दित हुनु र त्यसको खोज गर्नु समेत हो । हामी सबै सानो बच्चा हुँदा आफ्नो शरीरसँग खेल्ने, आनन्दित हुने गर्दछौं । विस्तारै बढ्दै जाँदा हामीले त्यसो गर्नु हुँदैन भन्ने जानकारी प्राप्त गर्दछौं । त्यसो गर्नु भनेको लाजमर्दो काम हो, असभ्य व्यवहार हो भन्ने सिक्दै बढ्छौं । हामीमध्ये कति जनाले जुन सूचना ग्रहण गरेका हुन्छौं । त्यहीअनुसार काम गर्दछौं । कतिले ग्रहण गर्दैनौं र सोअनुसार काम गर्दैनौं । यसरी बढ्दै जाने क्रममा हामी किशोरावस्थामा पुग्दापुग्दै हामी सबैमा हस्तमैथुन खराब हो भन्ने धारणा बनिस्केको हुन्छ । त्यसकारण हामी हस्तमैथुन गर्नु ठीक हो वा होइन भन्ने सोच्नु आवश्यक ठान्दैनौं ।

त्यसलाई हामीले दिमागबाटै बाहिर निकालिदिन्छौं ।

हस्तमैथुनले हामीलाई हाम्रो शरीरलाई चिन्ने र हामीलाई केले आनन्दित गर्दछ भन्ने बारे बुझ्ने मौका दिन्छ । त्यति मात्र होइन हामीलाई कस्तो किसिमको स्पर्शले आनन्द दिन्छ भन्ने बारे स्पष्ट हुन्छ । यसप्रकारले यदि हामीलाई हस्तमैथुनद्वारा आफ्नो यौन इच्छा शान्त हुन्छ भन्ने बारे जानकारी भएमा हामी आफ्नो यौन सन्तुष्टिका लागि यौनसहभागीमा मात्रै भर पर्नुपर्ने हुँदैन । 15

## हस्तमैथुनबारे जानकारी

कुनै महिलाले कहिल्यै हस्तमैथुन गरेको छैन भने हस्तमैथुन पहिलोचोटि गर्दा यो काम गलत जस्तो लाग्न सक्छ । अपराध बोध हुन सक्दछ । डर लाग्न सक्दछ । दिमागमा बारम्बार “भलाद्मी घरानियाँ केटीहरू यस्तो गर्दैनन्, खुसीसाथ विवाह गर्ने महिलाहरू कहिल्यै यस्तो गर्न सक्दैनन्” भन्ने आउन सक्छ । अनि समाज, घर, परिवार, धर्मग्रन्थमा हस्तमैथुनका बारेमा सोच्दा पनि पाप लाग्छ भन्ने भनाइहरू याद आउन सक्छ । त्यसै गरी हामीमध्ये कतिलाई हस्तमैथुन गरेर चरम सुख प्राप्त गरिसकेपछि ओहो, यो त नकाम भयो भन्ने लाग्न पनि सक्छ । तर यो सामान्य प्राकृतिक प्रक्रिया हो

१५ “मेरो श्रीमान्ले मलाई कुटपिट गर्ने र घरबाट निकाल्ने कोसिस गरिरहन्थ्यो । छोडपत्र गर्न र मलाई सम्पत्ति दिन पनि तयार थियो । तर म भने श्रीमान्बिना यौन सुख प्राप्त गर्न सकिदैनौं भन्ने डरले श्रीमान्सँगै बस्थेँ । तर एकदिन त अति भयो । उसले मलाई पिटेर घरबाट निकाल्यो । मेरा छिमेकीहरूले मलाई हिंसाबाट पीडित भएका महिलालाई राख्ने ठाउँमा पुऱ्याइदिए । म त्यहाँ पनि खुसी हुन सकिनँ । किनभने मलाई जेजस्तो भए पनि म आफ्नो श्रीमान्सँगै बस्नुपर्दछ । अन्यथा म यौन सन्तुष्ट हुन सकिदैनौं भन्ने लागिरह्यो । म मेरो श्रीमान्कहाँ नै जान चाहन्थेँ । तर मलाई मेरो श्रीमान्ले गरेको व्यवहार उसले दिएको पीडा सम्झँदा डर लाग्थ्यो । त्यो घरमा फर्केर जान सकिदैनौं जस्तो लाग्दथ्यो । यसले मलाई अत्यन्तै पीडा दिएको थियो । मभित्र द्वन्द्व उत्पन्न भएको थियो । एक जना डाक्टरले मलाई कसरी आफैँले हस्तमैथुनद्वारा चरम सुख प्राप्त गर्न सकिन्छ भनेर सिकाएपछि मेरो जीवन अर्कै भयो । अहिले श्रीमान्सँग छोडपत्र गरें र बच्चालाई लिएर आनन्दसँग बसेकी छु । आफ्नो शरीरसँगै आनन्दित हुने र आफूलाई यौन सन्तुष्टि दिने ज्ञान प्राप्त गरेपछि आफू स्वतन्त्र भएको अनुभूति गरेकी छु । - सुरक्षित वासमा बसेकी एक महिलाको अनुभव

भन्ने बुभ्केपछि यो नराम्रो काम वा अपराध होइन भन्ने थाहा हुन्छ । त्यसैले हामीले हस्तमैथुनका बारेमा बुझ्नुपर्दछ ।

## हस्तमैथुन कसरी गर्ने ?

हस्तमैथुनका लागि आफूलाई कसैले अवरोध नपुऱ्याउन शान्त समय निकाल्नुपर्छ । आफू आरामले बस्नुपर्छ । आफूले आफैलाई सकेसम्म माया गर्नुहोस् । आफूलाई आफ्नो प्रेमी अथवा श्रीमान् भेट्न आउँदै छ । उसले मलाई माया गर्ने छ, भन्ने कल्पना आफूभित्र विकास गर्नुहोस् । आफ्नो शरीरलाई तेल, क्रिम वा अरू आफूलाई मन पर्ने वस्तु हातमा लगाएर विस्तारै मालिस गर्नुहोस्, आफ्नो शरीरलाई माया गर्नुहोस् । यदि आफू घरमा भए मधुरो सङ्गीत बजाउनुहोस् र आफ्नो शरीरलाई विस्तारै मुसार्नुहोस् । आफूलाई कहाँ र कसरी छुँदा आनन्द हुन्छ, त्यो पत्ता लगाउनुहोस् ।

यो कार्य गर्दा कसैले नदेख्ने र शान्त ठाउँमा बसेर आनन्द लिने कोसिस गर्नुपर्छ । “आफ्नो शरीरलाई माया गर्छु” भन्ने भावना उत्पन्न गर्दै र मुसार्दै आफूलाई कसरी आनन्द प्राप्त हुन्छ, भन्ने पत्ता लगाउने कोसिस गर्नुपर्छ । हस्तमैथुन गर्नका लागि आफ्नो थुक वा चिप्लो पदार्थ औँलामा लगाएर योनिमा वरिपरि, यौनाङ्कुर चलाएर पनि आनन्द लिन सकिन्छ । एवम् प्रकारले कसरी र कहाँ चलाउँदा आनन्द आउँछ,

भन्ने कुरा हरेकले आफ्नै तरिकाले पत्ता लगाउनुपर्दछ ।

भगाङ्कुर अत्यन्तै संवेदनशील अङ्ग हो । यसलाई दल्दा, चलाउँदा हामीमध्ये धेरैलाई दुखेको अनुभूति पनि हुन सक्छ । त्यस्तो अवस्थामा यसलाई अप्रत्यक्ष रूपले छुने अथवा कुनैकुनै बेला मात्र छुने गर्दा भन् आनन्द आउन सक्छ ।

महिनावारी बन्द भइसकेका महिलाहरूको भगाङ्कुरलाई माथिको छाला र मासुले छोप्न सक्दछ । भगाङ्कुरभित्र जान सक्दछ । सुख्खा हुन सक्दछ । यस्तो अवस्थामा महिलाहरूलाई हस्तमैथुनका लागि बढी चिप्लो पदार्थको आवश्यकता पर्न सक्दछ ।

कतिपय महिलाहरूले आफ्नो एउटा खुट्टामाथि अर्को खुट्टा राखेर आफ्ना सबै यौनाङ्गमाथि दबाव दिएर हस्तमैथुन गर्दा बढी आनन्द प्राप्त गरेको अनुभव राख्दछन् । यसका साथै हामी आफ्नो स्तनलाई चलाएर र आफ्नो शरीरका भागहरूलाई चलाएर पनि आनन्द प्राप्त गर्न सक्दछौं ।

कतिपय महिलाहरू आफ्नो दुई खुट्टाका बीचमा तकिया राखेर, पानीको धारा, भरनाको धारा भगाङ्कुरतर्फ केन्द्रित गरेर पनि यौनानन्द लिने गरेको अनुभव सुनाउँछन् । हस्तमैथुनका क्रममा महिलाहरू विभिन्न प्रकारका संवेदनाहरू

अनुभूति गर्दछन् । यौनइच्छा जागृत हुनासाथ योनि भिजेर आउँछ । यौनाङ्गका मांसपेशी पनि कडा भएर आउँछ । यस्तो भएपछि हस्तमैथुनका क्रममा महिलाले चरम सुख पाउन सक्दछन् । तर पहिलोपटक हस्तमैथुन गर्दा चरम सुख प्राप्त नहुन पनि सक्छ । त्यस्तो भएमा पीर नगर्नुहोस् । आफ्ना संवेदनाहरूलाई आनन्दित भएर अनुभूत गर्नुहोस् । अर्कोपटक हस्तमैथुनबाट चरम सुख प्राप्त हुन्छ भन्नेमा विश्वास गर्नुहोस् । अर्कोपटक तपाईंले यौनसुखको अनुभूति गर्नु हुनेछ ।

### हस्तमैथुनबाट सबैले सुख प्राप्त गर्छन् भन्ने छैन

“हस्तमैथुनका बारेमा पढेर मैले त्यसो गर्न खोजें । तर त्यसबाट मैले कुनै आनन्द पाउन सकिनँ ।”

“आफ्नो शरीरका बारेमा हामीले धेरै बुझ्नुपर्छ । त्यसका लागि समय पनि चाहिन्छ । तर मसँग समय नभएकोले मलाई हस्तमैथुन खासै मन परेन । यसले मेरो व्यक्तित्वमा खास असर पनि परेन ।” प्रस्तुत भनाइ विभिन्न महिलाहरूका हुन् ।

यसरी हस्तमैथुनका बारेमा विभिन्न धारणा राख्ने महिलाहरू छन् । यदि हस्तमैथुन गर्दा कुनै आनन्द हुँदैन भने हस्तमैथुनबाट चरम सुख लिनै पर्छ भन्ने छैन ।

## औषधि, रागर्सहरू तथा यौनिकता

### औषधिहरू

कतिपय औषधिले महिलाको यौनइच्छा, उत्तेजना र चरम सुखमा प्रभाव पार्दछन् । स्वास्थ्यका कारणले विभिन्न थरीका औषधिहरू (चाहे आयुर्वेदिक, चाहे आधुनिक) औषधिहरू खाइरहँदा यौन उत्तेजना र चरम सुखमा नकारात्मक प्रभाव पार्न पनि सक्छ । यो कुरा महिला र उनको यौनसाथीले बुझ्नुपर्दछ । उदाहरणका लागि मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लागि प्रयोग गरिने औषधिहरू (Anti-depression) ले खास गरी यौन कार्यमा प्रभाव पार्दछन् ।

“मैले सेवन गर्ने गरेको औषधि प्रोज्याक (Prozac) ले गर्दा मेरो यौनसम्बन्धमा प्रभाव पारेको छ । यौनसुख प्राप्त गर्न मलाई गाह्रो भएको छ । पहिले मलाई चरम सुख सजिलैसँग हुन्थ्यो । तर अहिले उत्तेजना भए पनि चरम सुख प्राप्त गर्न सकिदैनौं ।” - मानसिक समस्याका लागि औषधि प्रयोग गरेकी महिलाको अनुभव

यसप्रकारका केही मानसिक समस्याका लागि प्रयोग गर्ने केही औषधिहरूले यौनइच्छा घटाउने, चरम सुखमा प्रभाव पार्ने गर्दछन् । त्यसैले महिलाले आफूले खाने औषधि र त्यसपछिका



परिवर्तनहरूलाई आफैले राम्ररी नियालेर हेर्नुपर्दछ। आफूमा केही परिवर्तनको अनुभूति भयो भने डाक्टरलाई भन्नुपर्दछ। औषधिको मात्रा मिलाएर यस्ता समस्याहरूलाई कम गर्न सकिन्छ। आत्तिनु हुँदैन। स्पष्टसँग डाक्टरलाई आफ्नो समस्या राखेमा यसको समाधान हुन्छ।

## रागरसहरू (HORMONES)

इस्ट्रोजेन, प्रोजेस्टेन र टेस्टोस्टेरोन जस्ता रागरसहरूले महिलाको यौनइच्छा र यौनकार्यहरूलाई प्रभाव पार्दछन्। यौनइच्छालाई टेस्टोस्टेरोन रागरसले सबभन्दा बढी प्रभाव पार्दछ। यसलाई “पुरुष” रागरस पनि भनिन्छ। फरक फरक मात्रामा भए पनि इस्ट्रोजेन तथा टेस्टोस्टेरोन महिला, पुरुष दुवैको शरीरमा उत्पादन हुन्छ। एडरेनलगन्धी (मृगौलाको नजिक रहेका दुई साना ग्रन्थीहरू) र डिम्बाशय (Ovaries) को शल्यचिकित्सापछि महिलाहरूमा केही टेस्टोस्टेरोन उत्पादन हुन्छ। हाम्रो शरीरमा उत्पादन हुने रागरसहरूलाई हाम्रो जीवनका विभिन्न समयमा विभिन्न चरणहरूमा विभिन्न तत्वहरूले प्रभाव पार्दछन्। तीमध्ये केही तत्वहरू निम्नानुसारका छन् :

**१) महिनावारी चक्र :** महिनावारीको चक्रभरि नै हाम्रो शरीरमा उत्पादन हुने रागरस तलमाथि भइरहन्छन्। धेरै महिलाहरू महिनावारी चक्रका बीच अर्थात् डिम्ब निष्कासन (Ovulation) को समयमा सबभन्दा बढी यौनइच्छा हुने अनुभव

बताउँछन्। त्यसपछि महिनावारीको बखतमा अलि कम यौनइच्छा हुने अनुभव महिलाहरू सुनाउँछन्। हरेक व्यक्तिमा यौनइच्छाका सम्बन्धमा भिन्नभिन्न अनुभव भए पनि महिनावारी सुरु हुनुभन्दा पहिला सबभन्दा कम यौनइच्छा हुने अनुभव धेरैको छ। माथि उल्लिखित अनुभव धेरै महिलाहरूको भए तापनि यो सबैमा उस्तै हुन्छ र हुनुपर्दछ भन्ने छैन भन्ने बारे पनि हामी स्पष्ट हुनुपर्दछ।

महिनावारी बन्द भइसकेका महिलाहरू तथा परिवार नियोजनका साधनहरू (पिल्स खाने चक्की, नरप्लान्ट र डिपोप्रोभेरा) प्रयोग गर्ने महिलाहरू पनि आफ्नो यौनइच्छा र यौनअनुभूति फरक रहेको बताउँछन्।

**२) खाने चक्की तथा अन्य रागरसमा आधारित परिवार नियोजनका साधनहरू :** केही परिवार नियोजनका साधनहरूले हाम्रो यौनइच्छा र यौनकार्यमा प्रभाव पार्दछन्। केही महिलाहरूमा यस्ता साधनहरूले यौन इच्छा कम गर्ने, चरम सुखको स्थितिमा पुग्न अप्ठ्यारो हुने, योनि सुक्खा हुने जस्ता समस्याहरू हुन सक्दछन्। यस्ता साधनहरूले पार्ने असर हरेक महिलाहरूमा फरकफरक हुन सक्दछन्। कसैमा यसले असर नपारेको पनि हुन सक्दछ। त्यसैले सबैमा यस्तै हुन्छ भनी भन्नु, मान्नु र आत्मसात् गर्नु भने हुँदैन। आ-आफना अनुभूतिहरूलाई केलाएर हेर्नुपर्दछ। सबैमा एकै प्रकारका भावना वा

समस्या हुँदैनन् । यो सबैले बुझ्नुपर्दछ र सबैमा एकै नासको व्यवहार होस् भन्ने चाहना राख्नु हुँदैन ।

**३) गर्भावस्था (Pregnancy) :** गर्भावस्थामा महिलाको शरीरमा इस्ट्रोजेन र प्रोजेस्ट्रोनको मात्रा बढी हुन्छ, यौनाङ्गहरूमा रगतको बहाउ बढी हुन्छ । गर्भावस्थाका क्रममा हुने शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तनहरूका कारण यो अवस्थामा कतिपय महिलाहरूमा यौनइच्छा बढ्दछ भने कतिपय महिलाहरूमा यो कम हुन सक्छ । गर्भावस्थाका क्रममा वाकवाकी लाग्ने, थकाइ लाग्ने, जिउ दुख्ने जस्ता कारणले पनि कतिपय महिलाहरूमा यो अवस्थामा हुने यौनइच्छाहरू फरकफरक हुन्छन् ।

**४) बच्चालाई दूध खुवाउने बखतमा :** बच्चालाई दूध खुवाउने बखतमा कतिपय महिलाहरूमा लामो समयसम्म डिम्ब निष्कासन

हुँदैन । त्यस अवस्थामा महिलाको शरीरमा प्रोल्याक्टिन भन्ने रागरस बढी र इस्ट्रोजेन रागरसको मात्रा कम हुन्छ । बच्चालाई आफ्नो दूध खुवाउने समयमा आफ्नो यौनइच्छा कम भएको धेरै महिलाहरू बताउँछन् । बच्चालाई दूध खुवाउने आमाहरूमा यौनइच्छा कम हुनु, चरम सुखमा पुग्न गाह्रो हुनु सामान्य अवस्था हो । यस्तो अवस्थामा आफ्नो साथीले कुरा नबुझे महिलालाई गाह्रो हुन्छ । बच्चालाई दूध खुवाउने क्रम कम हुँदै जाँदा महिलाहरूमा विस्तारै यौनइच्छा जागृत हुन थाल्दछ । दूध खुवाउने क्रम सकिएपछि यो स्थिति सामान्य हुन्छ भन्ने कुरा सबैले बुझ्नुपर्दछ । यसरी महिलाको विशेष अवस्था र त्यसबखत यौनइच्छामा हुने परिवर्तन बुझेमा श्रीमान् र श्रीमतीको सम्बन्ध भनै बलियो र विश्वासपूर्ण हुन सक्दछ । 16

१६ “मेरो बच्चा ५ महिनाको भयो । दूध प्रशस्त आउने भएकोले मेरो बच्चालाई आजसम्म मैले अरू केही खुवाउनुपरेको छैन । बच्चा जन्मेपछि अहिलेसम्म म महिनावारी भएकी छैन । मभित्र यौनइच्छा जागृत पनि भएको छैन । मेरो श्रीमान्ले धेरै अगाडिदेखि मसँग यौनसम्पर्क गर्न कोसिस गरिरहनुभएको थियो । त्यतिखेर मैले सम्झाएकी थिएँ । तर केही समयदेखि उहाँले मान्नुभएन । अहिले हामीबीच यौनसम्बन्ध हुन्छ । तर मैले चरम सुख पाउन सकेकी छैन । मलाई सकेसम्म यौनसम्बन्ध राख्न नपरे हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ । भर्को लाग्छ । यो कारणले आजकाल हामीबीच भगडा हुन थालेको छ । भगडा नहोस् भनेर आफूलाई इच्छा नभए पनि यौनसम्पर्कका लागि तयार हुन्छु, सकेसम्म उहाँलाई सुख होस् जस्तो लाग्छ । तर त्यो हुनै सक्दैन । यसले मलाई अत्यन्तै पीडा दिएको छ । म के गरूँ ? मैले केही बुझ्न सकेकी छैन ।”

**५. महिनावारी बन्द भएको अवस्था (Menopause) :** महिनावारी बन्द हुने बखत तथा बन्द भइसकेपछिको अवस्थामा महिलाको शरीरमा रहेको इस्ट्रोजेन र टेस्टोस्टेरोनको मात्रा कम हुन्छ। यस अवस्थामा यौनइच्छा कम भएको र आफ्नो योनि सुख्खा भएको कति महिलालाई अनुभूति हुन सक्दछ। उदाहरणका लागि तल दिइएको महिलाको भोगाइलाई लिन सकिन्छ :17

१७ “म ५० वर्षकी भएँ। महिनावारी अत्यन्तै अनियमित भएको छ। महिनावारी बन्द हुनलाई त्यसो भएको हो कि जस्तो लाग्दछ। अरू खासै रोग पनि छैन। तर पनि केही समययता मलाई मेरो योनि अत्यन्त सुख्खा भएको अनुभूति हुन्छ। यौनसम्पर्क गर्न गाह्रो हुन्छ। यौनसम्पर्क गर्दा मलाई पोल्ट थालेको छ। मेरो श्रीमान्ले पनि आजकाल यौनसम्बन्ध सजिलो नभएको भन्नुहुन्छ। यसका साथै आजकाल मेरो यौनइच्छा पनि कम भएको छ। मलाई यौन कार्यमा त्यस्तो रुचि छैन। सकेसम्म यौनसम्बन्ध राख्न नपरे हुन्छ जस्तो लाग्छ। योनि सुख्खा भएको कारण भनै सम्पर्क राख्नै नपरे हुन्थ्यो जस्तो लाग्दछ। तर के गर्ने मेरो श्रीमान्लाई संभोग नगरी हुन्न। यसले मलाई अत्यन्तै दिक्क बनाएको छ।”

**६. मृगौलामाथिको ग्रन्थि र डिम्बाशय निकालेको अवस्थामा :** यसप्रकारको शल्यचिकित्सापछि शरीरमा उत्पादन हुने टेस्टोस्टेरोन रागरस कम हुन्छ। यसले यौनइच्छा र चरम सुखको स्थितिलाई गम्भीर तवरले

प्रभाव पार्दछ। यसप्रकारको शल्यचिकित्सा अत्यन्तै आवश्यक नपरी गर्नु हुँदैन।

**शरीरका विभिन्न अवस्थामा रागरसको स्थितिमा परिवर्तन हुनु र त्यसले महिलाको यौनइच्छा र यौनकार्यमा समस्या आउनुलाई ठूलो समस्याकारूपमा लिन हुँदैन। महिनावारी चक्रका विभिन्न चरणहरूमा हुने परिवर्तन, महिनावारी बन्द हुने बेलामा हुने केही सानातिना**

**समस्या र परिवर्तनहरू हामी महिलाको जीवनमा हुने सामान्य परिवर्तनहरू हुन्।** यस्ता परिवर्तनहरू महिलाहरूको जीवनमा हुने सामान्य प्राकृतिक क्रिया भए पनि फरकफरक महिलाहरूले यसलाई फरकफरक रूपले लिन्छन्। रागरसको स्थितिमा परिवर्तन आएको अवस्थामा यौनइच्छा कम हुनु सामान्य भए पनि यो अवस्थामा के गर्दा हाम्रो यौनइच्छा कम हुँदैन, हामी चरम सुख प्राप्त गर्न सक्दछौं भन्ने उपायहरू पत्ता लगाएर

आफू खुसी हुन सकिन्छ। कुनै औषधि वा परिवार नियोजनका कारणले यौन इच्छामा कमी आएको छ भने औषधि हेरफेर गरेर पनि यौनइच्छा जगाउन सकिन्छ। हाम्रो यौनइच्छामा हामीले प्रयोग गर्ने गरेको औषधिको मात्रामा परिवर्तन वा प्रयोग गर्ने गरेको परिवार

नियोजनका साधनहरूलाई परिवर्तन गरी आफ्नो यौनइच्छालाई फेरि प्राप्त गर्न सकिन्छ। यस्तो स्थितिमा कतिपय महिलाहरू इस्ट्रोजेन वा प्रोजेस्ट्रोन लिने र योनिमा इस्ट्रोजेनयुक्त क्रिम लगाउँदा सजिलो भएको अनुभूति गर्दछन्।

डिम्बाशय तथा मृगौलामाथि रहेका एडरेनलग्रन्थीहरू निकालेका महिलाहरूले टेस्टोस्टेरोन प्रयोग गर्दा उनीहरूमा यौनइच्छा बढेको, चरम सुखको अवस्थामा पुग्न सजिलो भएका केही प्रमाणहरू छन्। तर यसलाई पुष्टि गर्न र यसका सबै पक्षलाई राम्ररी बुझ्न अझै धेरै अनुसन्धान गर्न आवश्यक छ। यसबाट धेरै बेफाइदा भएको तथा खराब परिमाणहरू पनि आएका उदाहरणहरू छन्। टेस्टोस्टेरोनलाई औषधिका रूपमा प्रयोग गर्दा महिलाहरूको रौं उम्रने, मांसपेशी बढ्ने, स्वर धोद्रो हुने जस्ता लक्षणहरू देखिएका उदाहरणहरू पनि छन्।

विभिन्न समय र अवस्थामा हामी महिलाहरूमा हुने रागरससँग सम्बन्धित समस्या, यौनइच्छा र यौन कार्यमा पार्ने प्रभावलाई बुझेर संसारमा विभिन्न औषधि बनाउने कम्पनीहरूले औषधि बनाउने कार्य गरेका छन्। यिनीहरूको प्रयोग पनि हुने गरेको छ। तर यसको परिणाम भने त्यति राम्रो छैन। यस्ता औषधिहरूका बारेमा हामी महिलाहरूले जान्नुपर्दछ। हामी स्पष्ट हुनुपर्ने कुरा के हो भने हामी महिलाको शरीरमा हुने परिवर्तनहरू स्वाभाविक परिवर्तन हुन्। यस्ता परिवर्तनहरू कुनै पनि किसिमका स्वास्थ्य समस्या होइनन्। हामीमध्ये कति

महिलाहरूलाई रागरसयुक्त औषधिहरूले फाइदा पुऱ्याएका होलान्। तर धेरैमा यस्ता औषधिहरूले बेफाइदा गरेका छन्। हाम्रो शरीरमा हुने यी सामान्य परिवर्तनलाई हामी आफूले बुझेमा र आफ्नो शरीरको अवस्थाबारे जानकारी राखेमा यस्ता समस्याहरू हामी आफैँ समाधान गर्न सक्छौं र अरूसँग सल्लाह पनि लिन सक्छौं। त्यसकारण समस्या हुनासाथ रागरस लिने निर्णय गर्नु उचित हुँदैन। यसरी बाहिरबाट प्रयोग गरिने रागरसयुक्त औषधिको प्रयोगका धेरै फाइदा तथा बेफाइदाहरू हुन्छन्। हामी सबैले यस्ता पदार्थहरूको प्रयोग, यसबाट हुने फाइदा र बेफाइदा आदि दुवैलाई राम्ररी बुझेर, राम्ररी निर्णय गरेर मात्र लिनुपर्दछ।

## यौनसम्बन्धी अभिव्यक्ति (Sexual Expression)

### कुमारीत्व (Virginity)

परम्परागत रूपमा कहिले कसैसँग यौनसम्बन्ध नभएका महिलालाई कुमारी भनिन्छ। यौनसम्पर्क राख्नुभन्दा पहिला महिला कुमारी र पुरुष कुमार हुने भए तापनि कुमारीत्वको मुख्य दबाव र कुमारीत्वको मुख्य जिम्मेवारी महिलामाथि नै थोपर्ने गरिन्छ। पुरुषलाई कुमारत्वको तीव्र दबाव र जिम्मेवारी थोपर्ने गरिँदैन। हाम्रो समाजमा कुमारीत्वका बारेमा धेरै धारणाहरू छन्, धेरै मान्यताहरू छन्। यसले महिलाहरूलाई धेरै प्रकारले प्रभाव पारेका छन्। १८

१८ “मलाई मेरा आमाले बच्चादेखि नै कुमारीत्व भनेको हाम्रो अमूल्य निधि हो । यो हामीले पाएको सबभन्दा ठूलो वरदान हो । यसलाई हामीले कुनै पनि प्रकारले गुमाउनु हुँदैन भनी सधैं भन्नुहुन्थ्यो । मेरो दिमागमा यो कुरा सधैं आइराख्थ्यो । जसले गर्दा मेरो कसैसँग आत्मीय सम्बन्ध हुनै सकेन ।”

हाम्रो जस्तो समाज जहाँ हामी महिलाहरूलाई हाम्रो यौनव्यवहारका आधारमा असल वा खराब भनिन्छ, हाम्रा बारेमा धारणा बनाइन्छ, भने त्यहाँ हाम्रो पहिचान स्थापित हुन गाह्रो हुन्छ ।

साथीहरूका कारण यौन रूपले सक्रिय हुने दबाव खेपिरहेका किशोरी तथा युवतीहरू सबैलाई उनीहरू आफू के चाहन्छन् र उनीहरूलाई आफूले चाहेको विषयमा कस्तो निर्णय लिने भन्ने बारे सही निर्णय गर्न समग्र यौनशिक्षाको अत्यन्तै आवश्यकता हुन्छ । आफू

यौनकार्यका लागि तयार नभएको, आफूले चाहेको जस्तो यौन सहयात्री भेटाउन नसकेको वा आफूलाई यौन प्रसारित रोग लाग्छ वा गर्भवती भइन्छ, कि भन्ने डर जस्ता विभिन्न

कारणहरूले यौनमा सक्रिय किशोरीहरू यौन क्रिया गर्न हिचकिचाउँछन् । त्यसै गरी कति किशोरी तथा महिलाहरूलाई यौनसम्बन्ध राख्न मन नहुन पनि सक्छ । त्यसै गरी हाम्रो सामाजिक, सांस्कृतिक परम्परा, पारिवारिक मान्यता, धार्मिक आस्थाजस्ता कुराहरूले पनि किशोरीहरू सक्रिय रूपमा यौनसम्बन्ध राख्दैनन् । **कसैसँग यौनसम्पर्क राख्नु वा नराख्नु हाम्रो अधिकार हो । त्यसैले यौन सम्पर्क राख्यो वा राखेन, कुमारीत्व भङ्ग गयो वा गरेन भन्ने विषयमा कसैले टीकाटिप्पणी गर्न र उपहास गर्न पाइँदैन । यसो गर्नु भनेको हाम्रो मानवअधिकारको हनन हो ।** 19

१९ “म २६ वर्षकी भएँ । म सधैंभरि परिवारको इज्जत, मेरो भविष्य र मेरो पहिचान मेरो कुमारीत्वमा निर्भर छ भन्ने कुरा सिक्दै हुकँ । मलाई मेरो परिवारमा सधैंभरि यही कुरा सिकाइयो । यसरी नै हुर्काइयो । म आफ्नो पढाइका क्रममा २ वर्ष बाहिर रहँ । मेरा साथीहरू सबैको यौनसाथी थिए । मलाई पनि आफ्नो साथी बनाउन अत्यन्त मन लाग्थ्यो । म कोहीसँग आकर्षित पनि भएँ । धेरै नजिक पनि भएँ । तर यौनसम्पर्कको प्रस्ताव आउनेबित्तिकै म भसङ्ग हुन्थेँ । भित्रैदेखि मन डराउँथ्यो । त्यसपछि हाम्रो बीचको सम्बन्ध बिग्यो । यसले मलाई धेरै पीडा दियो । म आफूलाई मन पर्ने व्यक्तिसँग सम्बन्ध राख्न चाहन्थेँ तर त्यस सँगसँगै डराउँथेँ । यसले मभित्र अत्यन्तै ठूलो द्वन्द्व पैदा गर्‍यो । मेरो व्यक्तित्वमा असर पायो । मेरा धेरै साथीहरूले मलाई सम्झाए । अहिलेसम्म यौनसम्पर्क नराखेकी भनेर गिज्याए पनि । मैले धेरै किसिमका दबावहरू खप्नुपयो । तर मेरो मस्तिष्कमा मेरो “कुमारीत्व मेरो जीवन हो” भन्ने परेको छापका कारण म कसैसँग नजिकिन सकिनेँ । यसले मलाई मेरो जीवन र व्यक्तित्वलाई गहिरो असर पारेको छ ।” - एक युवतीको अनुभव

कसैसँग यौनसम्बन्ध राख्नु भनेको त्यो मानिससँग हुने सम्बन्धमा परिवर्तन हुनु हो । कसैसँग यौनसम्बन्ध राख्ने निर्णय गर्नु अत्यन्तै कठिन फैसला हो । यो फैसला लिनुभन्दा पहिला धेरै कुराहरूमा विचार पुऱ्याउनुपर्दछ । यो फैसला गर्नुभन्दा पहिला आफूले विश्वास गरेको मानिससँग कुरा गर्नु, त्यसपछिका परिणामहरूका बारेमा विचार गर्नु, आवश्यक परे सही परिवार नियोजनको साधनको छनोट गर्नु तथा आफूलाई कसरी सम्भावित यौन प्रसारित रोगहरूबाट जोगाउने भन्ने बारे पूर्ण जानकारी लिनु आवश्यक हुन्छ । आफूलाई मन पर्ने र विश्वासिलो व्यक्तिसँग मात्रै हामीले यौनसम्पर्क राख्नुपर्दछ । यौनसम्पर्कका लागि नाई भन्ने अधिकार महिलालाई छ । यस कुरामा कसैले करकाप, डर, धम्की दिनु वा जोड जबरजस्ती गर्नु भनेको हामी महिलाको यौन अधिकारको र मानवअधिकारको हनन हो । कसैले दबाव दियो, गिज्यायो वा बल प्रयोग गर्नु भन्दा हामीले आफू तयार नभई यौनसम्बन्ध राख्नुपर्छ भन्ने छैन । कोसँग, कहिले र कसरी यौनसम्बन्ध राख्ने वा नराख्ने भन्ने कुरा हामी महिलाको अधिकार हो । यसमा सबै महिला स्पष्ट हुनु जरुरी छ ।

**कसैसँग यौनसम्पर्क राख्नु वा नराख्नु हाम्रो अधिकार हो ।  
त्यसैले यौन सम्पर्क राख्नु वा राखेन, कुमारीत्व भङ्ग गर्नु  
वा गरेन भन्ने विषयमा कसैले ठीकाटिप्पणी गर्न र उपहास  
गर्न पाइँदैन । यसो गर्नु भनेको हाम्रो मानवअधिकारको हनन  
हो ।**