पाठ ५

यौनरोग

यौनरोग लागेको व्यक्तिसँग यौनसम्पर्क गर्दा सर्ने रोगहरूलाई यौनरोग भनिन्छ। यौनरोगबाट बच्न सकिन्छ तर महिलालाई भने विभिन्न सामाजिक कारण अनि श्रीमान्‌को डर आदिका कारण यौनरोग बढी हुन सक्छ। समुदायले यस रोगप्रतिको सोचाइमा परिवर्तन ल्याई समस्या परेमा लाज र अप्ठ्यारो नमानी उपचार गराउनुपर्छ। यसका लागि यौनरोगको बारेमा समूहमा छलफल चलाउन सकियो भने मानिसले अन्य रोगहरूजस्तै यौनरोगका बारेमा खुलेरै बोल्न सक्छन् ।

मानिसले यौनरोगले एकजना मात्र नभई समुदाय नै असर गर्छ भन्ने कुरा बुझाएर समूहमा छलफल गर्दा यसको रोकथामको बारेमा बुझाउन सकिन्छ ।

जे जानकारी छ, त्यहीँबाट शुरु गर्ने

हामीले यौनरोगसम्बन्धी छलफल चलाउनुभन्दा पहिले मानिसलाई यौनरोगको बारेमा कत्तिको ज्ञान छ, के-कस्ता समस्या छन् र के सुन्न चाहन्छन् भन्ने कुरा जान्नुपर्छ । अहिले धेरै मानिसलाई एच.आई.भी. आसुरक्षित यौनसम्पर्कबाट सर्छ र यसले एड्स हुन्छ भन्ने कुरा राम्रोसँग थाहा छ । संसारभर लाखौं मानिसको एड्सका कारण मृत्यु भैसकेको छ र लाखौं मानिस एच.आई.भी.बाट संक्रमित छन् तर धेरै देशले चलाएको एड्सको उपचार र यसबाट बच्न सकिने उपायहरूसम्बन्धी जनचेतनाका कार्यक्रमका कारणले गर्दा मानिसको मृत्युमा कमी आएको छ ।

महिलाहरूमा यौनरोगको जोखिम निकै नै हुने गर्दछ । यदि समयमै यसको उपचार नगराएमा यो खतरनाक पनि हुन सक्छ । केही यौनरोगको कारणले गर्दा महिलामा बाँझोपन गराउने, गर्भवती अवस्थामा समस्या उत्पन्न गराउने र मृत्युसमेत गराउने हुन्छ । यौनरोगको बेलैमा उपचार नगराए संक्रमित आमाबाट जन्मेका बच्चाहरूमा गम्भीर स्वास्थ्य समस्या उत्पन्न हुन्छ । साथै जीवनभर अपाङ्ग पनि हुन सक्छन् । महिलाहरूमा उनीहरूको आवश्यकतालाई व्यक्त गर्ने क्षमतामा वृद्धि गराउन सहयोग गर्न सके यौनरोग रोक्न ठूलो सहयोग पुग्छ ।

यसरी छलफल गर्दा गोप्य प्रश्न गर्न सकिन्छ ।

कहिलेकाहीँ समूहमा यौनरोगका बारेमा प्रश्न गर्दा मनिसलाई आप्ठ्यारो हुन्छ तर उनीहरूलाई विश्वासमा लिइयो भने आफ्नो जिज्ञासा के छ भन्ने कुराचाहिँ उनीहरूले सजिलै भन्न सक्छन् । साथै के कुरा जानेका छैनन् भन्ने कुरा पनि सजिलै थाहा पाउन सकिन्छ ।

यदि समूहमा सबैले राम्रोसँग लेख्न जानेका छन् भने मात्र यो आभ्यास प्रभावकारी हुन्छ । यो अभ्यास महिला र पुरुषको समूह वा महिला वा पुरुषहरू मात्र भएको समूहमा पनि गर्न सकिन्छ ।

१. अभ्यासको शुरुमा सबै जनालाई यौनरोगसम्बन्धी कम्तीमा एउटा प्रश्न एउटा कागजमा लेख्न लगाउने र सबै जनाले प्रश्न लेखिसकेपछि ती प्रश्नहरू एउटा झोला अथवा टोपीमा जम्मा गर्न लगाउने । यदि उनीहरूले लाज मानेर कुनै प्रश्नहरू छुटाएका छन् भन्ने लागेमा अरु प्रश्नहरू पनि थप्न सकिन्छ । त्यसो गर्दा कसले के प्रश्न गऱ्यो भन्ने पनि थाहा हुँदैन ।

मैले त कार्यक्रमको शुरुवातमै मानिसहरूलाई उनीहरूका केही प्रश्नहरू छन् भने मेरो मोबाइलमा फोन गर्न वा सन्देश लेखेर पठाउन भन्छु । प्रश्नहरू कसले सोध्यो भन्ने कुरा कसैले थाहा पाउँदैन भन्ने कुरामा उनीहरू विश्वस्त हुन्छन् ।

२. हामीले सबै प्रश्नहरू राम्रोसँग हेरी तीमध्ये केही प्रश्नलाई लिने र तिनका उत्तरहरूको बारेमा छलफल गर्नुपर्छ । ती प्रश्नहरूको उत्तर दिँदै जाँदा हामीले अरु प्रश्नहरूको पनि छलफल गर्दै जानुपर्छ । छलफलको अन्त्यमा सबै प्रश्नको जवाफ आयो कि आएन भनेर पुनः प्रश्नहरू हेर्नुपर्छ । यसो भएपछि सबैको प्रश्नको उत्तर आउँछ ।

३. प्रश्नको जवाफ हामी आफैंले दिने कि, अन्य सहभागी बोलाएर दिने कि, उक्त प्रश्नलाई छलफलमा लैजाने भन्ने कुरा प्रश्नको आधारमा तय गर्न सक्छौं । हामीले ती प्रश्नहरूको उतारका लागि स्वास्थ्यकर्मीको पनि सहयोग लिन सक्छौं ।

प्रश्नहरू बाकसमा राख्नका लागि बाकसलाई मानिसको नजिकै राख्ने, बाकसबाट प्रश्नहरू निकाल्ने र छलफल गर्ने ।

यौनरोग फैलिनबाट बचाउने एक उपाय भनेको महिला वा पुरुषमा संक्रमण भएको थाहा हुनेबित्तिकै उपचार गराउने हो। औषधि सेवनबाट यौनरोगको सजिलै उपचार भए तापनि रोग लागेको साथीसँग असुरक्षित सम्पर्क हुन गएमा फेरि-फेरि रोग लाग्न सक्छ। नाटक गर्दा सहभागीहरूले ५ मिनेट तयारी गर्ने अनि एकजना महिला धेरै पुरुषसँग सम्बन्ध राखेर यौनरोग लागी डाक्टरकहाँ गएर समस्या भन्न लाज मानेको देखाउन सकिन्छ। यदि महिलाको धेरै पुरुषसँग सम्पर्क भएमा वा धेरै महिलासँग सम्पर्क गर्ने पुरुषसँग सम्पर्क भएमा यौनरोग लाग्ने सम्भावना बढ्छ। त्यसै गरी सानो उमेरमा विवाह हुँदा पनि यौनरोग लाग्न सक्छ। यो कुरा बुझ्न नाटक गर्न सकिन्छ।

यस्तो नाटक धेरै गर्न सकिन्छ ।

नाटकको अन्त्यमा सबै पात्रहरूलाई समूहमा मिसाएर लैङ्गिक भूमिकाले आफू र आफ्नो साथीलाई यौन संक्रमणबाट बच्ने र बचाउने कुरालाई क्षमताअनुसार कसरी प्रभावित पार्छ भनेर छलफल गराउन सकिन्छ ।

अब सबै पात्रलाई पुरुष र महिलालाई कसरी यौनरोगबारे बच्ने उपयोगी तरिकाहरू विचार गर्न लागाउने भनेर सोध्न सकिन्छ । कसरी लैङ्गिक भेदभावले यौन संक्रमणबाट बच्न महिलालाई गाह्रो हुन्छ भनेर सोध्न सकिन्छ ।

यौन संक्रमणको जानकारीबारे खेल

यौन संक्रमण देखा परेपछि कसरी रोकथाम गर्ने भन्ने उपायहरूलाई छलफल गर्ने । यौन संक्रमण खेलमा छलफल गर्दा समूहले निम्न कुराहरू थाहा पाउँछन् ।

यौन संक्रमणसम्बन्धी के-कति थाहा छ भनेर किन परीक्षण गर्ने ?

किन महिलाहरूलाई यौन संक्रमण रोकथाम गर्न गाह्रो भइरहेको छ, कारणहरू खुलाउने ।

किन यौन संक्रमण रोकथाम जरुरी छ भनेर छलफल गर्ने ।

उनीहरू के-के कुरा थाहा पाउन चाहन्छन् भन्ने कुराहरू पत्ता लगाउने ।

तयार गर्ने तरिका : यौन संक्रमणसम्बन्धी प्रश्नहरू र यौन संक्रमणसम्बन्धी भएका जानकारीहरूलाई स्वास्थ्यसम्बन्धी प्रश्नहरू बनाउन प्रयोग गर्न सकिन्छ । यहाँ भएका उत्तरहरूलाई छुट्टै पानामा बनाउने ।

यस्ता प्रश्नहरूमा छलफल गर्न सकिन्छ ।

चुम्बनले एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा एच.आई.भी. सर्दैन । सही र गलत ।

आमाबाट बच्चामा गर्भवती अवस्थामा अथवा सुत्केरी हुँदा सर्न सक्ने तीनवटा यौन संक्रमणको नाम लेख्ने ।

यौनरोग लागेका व्यक्तिलाई सधैँ रोगका लक्षणहरू देखिन्छन् ।

यदि यौनरोगको उपचार गरिएन भने महिलालाई बाँझोपन हुन सक्छ ।

यौन संक्रमण प्रश्नहरू : प्रश्नहरू छलफल गर्नका लागि पहिला जीवनको बारेमा अवस्थालाई सोचेर किन महिलाहरूलाई यौन संक्रमणबाट सुरक्षित हुन गाह्रो हुन्छ भनेर छलफल गर्ने । यसरी छलफल गर्दा यस प्रश्नको सही र गलत उत्तर दिए पनि गलत हुँदैन भन्नुपर्छ ।

मित्रप्रसाद र फूलमायाले बिहे गरेको ६ वर्ष भयो । उनीहरूका तीन छोराछोरी छन् । मित्रप्रसाद काम गरेर आफ्नो आयस्रोत बढाउन शहर गएका थिए । उनी शहरबाट फर्केपछि फूलमायालाई पिसाब गर्दा दुख्ने र पिप बग्ने हुन थाल्यो । उनले लाजले आफ्नो श्रीमान्लाई भन्न सकिनन् । स्वास्थ्यकर्मीकहाँ जान पनि लाज मानिन् । अब फूलमायाले के गर्नुपर्छ ? तपाईंहरूलाई के लाग्छ ? यदि फूलमायाले भनिन् भने मित्रप्रसादले कस्तो प्रतिक्रिया देखाउँछन् होला र किन ?

शायद सहभागीहरूले मित्रप्रसादले फूलमायालाई उपचार गर्न लैजान भन्छन् वा गाली गर्लान् भन्छन् ।

सरितालाई जन्मदादेखि नै एच.आई.भी. लागेको छ । उनको एउटा केटासँग मित्रता भएपछि विवाह गर्ने कुरा चल्यो । तर सरिताले आफू एच.आई.भी. भएर औषधि खाइरहेको कुरा बताएपछि केटाले विवाह नगर्ने भनेर गयो । फेरि सरिताको मिलन भन्ने केटासँग भेट भएर विवाहको कुरा चल्यो तर सरितालाई अब डर लागेको छ । उनले अब मिलनलाई आफ्नो बारेमा भन्ने कि नभन्ने ?

सरिताले के गर्नुपर्छ जस्तो लाग्छ ? अब मिलनले के गर्नुपर्छ र किन ?

यो दुईवटा कथा भनेपछि समूहमा छलफल गर्ने । किन, कसरी, के हुन्छ ? भनेर बारम्बार प्रश्न सोध्ने र सबैलाई उत्तर दिन लगाउने ।

छलफल सकिएपछि सबै सहभागीलाई यस आभ्यासबाट सिकेका कुरा भन्न लगाउने । कसैलाई यदि यौन संक्रमणसम्बन्धी अरु पनि समस्या र जानकारीहरू छन् भने त्यसलाई समूहमा छलफल गर्न लगाउने । त्यसपछि उनीहरूको प्रतिक्रियाहरू सुनेर गतिविधिहरूको योजना बनाउने ।

यौन संक्रमण रोकथाममा पुरुषहरूको जिम्मेवारी

पुरुषहरू प्रायः यौनसम्पर्क कसरी र कहाँ गर्ने भन्ने कुरामा आफूहरूकै नियन्त्रणमा हुनुपर्छ भन्ने विचार गर्छन् । कसैलाई त धेरै जनासँग यौनसम्पर्क राख्नु त साधारण कुराजस्तो लाग्छ । पुरुषहरूलाई लाग्छ कि यौन संक्रमणबाट आफूलाई सुरक्षित राख्न खासै केही गर्नुपर्दैन । 'मलाई त केही रोग लाग्दैन' भन्ने विचारले उनीहरू कन्डम प्रयोग गर्दैनन् ।

तर कतिपय पुरुषहरू लैङ्गिक समानतालाई प्रचार गरिरहेका पनि हुन्छन् । उनीहरू हिंसा रोक्न पनि लागिपरेका छन् । कसरी पुरुष र महिलाबीच स्वस्थ यौनसम्बन्ध हुन सक्छ भनेर छलफल पनि चलाउँछन् । यौन संक्रमण रोकथाम गर्नका लागि आयोजनाका कार्यक्रममा सहभागी पनि हुन्छन् ।

पुरुषहरू सहकर्मी शिक्षक र रोल मोडेलको रुपमा यौनस्वास्थ्य कसरी राम्रो राख्न सकिन्छ भनेर पुरुषलाई संलग्न गराउन एक सहजकर्ताको जरुरत पर्छ । जसले समुदायमा भइरहेका राम्रा कामहरूको प्रसंग गरेर पुरुषलाई पनि बढीभन्दा बढी यस्ता काममा माग लिन प्रेरणा देओस् ।

तान्जानिया (एक अफ्रिकी देश) का पुरुषहरूले एच.आई.भी. रोकथामको कार्यक्रम चलाए । यो कार्यक्रममा उनीहरूले समुदायमा परिवारको स्वास्थ्य राम्रो पार्न अनि यौनरोग र संक्रमण रोक्न पुरुषले के गर्न सक्छन् भनेर छलफल गरे । उनीहरूले समुदायमा राम्रो छबि भएका मानिस छानेर उनीहरूलाई नै यौनरोगका बारेमा बोल्न लगाए ।

यसरी प्रश्न गरेर समुदायलाई छलफल गराएमा पुरुषले पारिवारिक हिंसा रोक्न सक्छन् । पुरुषले एकै श्रीमतीसँग सम्बन्ध राख्न सक्छन् । पुरुषले कन्डम प्रयोग गर्न सक्छन् । अनि उनीहरूले आफ्नो जिम्मेवारी पनि बुझ्छन् ।

यसरी परियोजनाद्वारा समुदायमा छलफल गर्दा पुरुषहरूले यौनरोगको संक्रमण नहोस् भनेर के प्रयास गर्न सकिन्छ भनी बुझ्ने र अरुलाई पनि बुझाउने प्रयत्न गर्ने बाचा गरे । उनीहरूको कुरा सुनेपछि वडा र गाउँमा यौनरोग अनि महिला हिंसाका बारेमा जागरुकता फैलाउन केही अगुवाहरू चुनियो । यसरी छानिएका पुरुषहरूलाई जिल्लामा लगेर तालिम दिइयो । र, सिकेका कुरा समुदायमा पनि सिकाउनुपर्छ भन्ने प्रेरणा दिइयो ।

यसमा जम्मा १२ जना पुरुषहरू सहभागी भएका भएका छन् । यी पुरुषहरूले एच.आई.भी. र यौन संक्रमण रोकथामका बारेमा युवा र ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई जानकारी दिने गरेका छन् ।

पुरुष जम्मा गरेर समुदायिक शिक्षा दिने

नेपालमा पनि यसरी पुरुषहरूलाई जानकारी गराउन सकिन्छ, कुनै मेलामा, स्कूलमा, विश्वविद्यालयमा, खेल खेलिरहेका ठाउँमा वा चिया पसलमा । यसरी छलफल गर्दा पुरुषहरूले धेरै प्रश्न सोध्न सक्छन् ।

लैङ्गिक हिंसाको विरोध

जबरजस्ती यौनसम्पर्कले महिलालाई नराम्रो असर पर्छ । त्यसले यौन संक्रमण फैलने पनि गर्दछ । एच.आई.भी. लागेका महिलालाई दोषी मानिन्छ, पिटिन्छ अनि परिवार पनि त्याग्न लगाइन्छ तर पुरुषले यस्तो प्रवृत्तिको विरोध गर्नुपर्छ ।

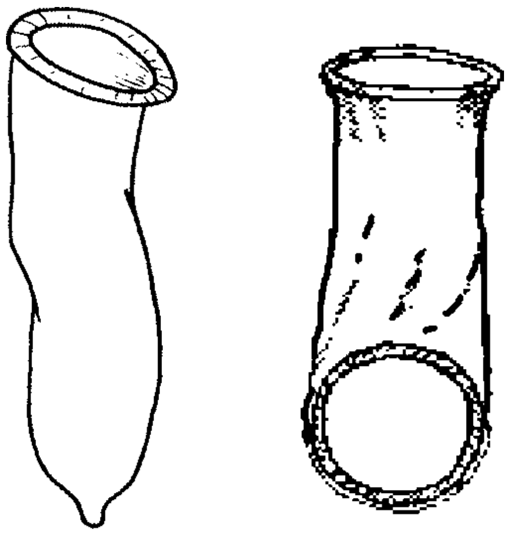
सुरक्षित यौनसम्पर्कका लागि छलफल आवश्यकता

सुरक्षित यौनसम्पर्क राख्नाले यौनस्वास्थ्य राम्रो हुन्छ । स्वास्थ्य चौकीमा पनि यसबारे छलफल गर्न सकिन्छ । त्यसै गरी यौनरोग नहोस् भनेर दम्पतीले सम्पर्क राख्नुअगाडि कन्डमको प्रयोग

गर्दा एच.आई.भी. र अन्य यौनरोगबाट बचिन्छ । कन्डमको प्रयोगबारेमा दम्पतीले स्वास्थ्यकर्मीबाट जानकारी लिन सक्छन् ।

कन्डमबारे महत्वपूर्ण जानकारीहरू

कन्डमलाई चिसो र सुख्खा ठाउँमा राख्नुपर्छ । यो कुन मितिसम्म प्रयोग गर्न मिल्छ, हेर्नुपर्छ। कन्डमलाई लगाएको सुरुवालको खल्तीमा राख्नुहुँदैन। यो भाँचिन सक्छ।



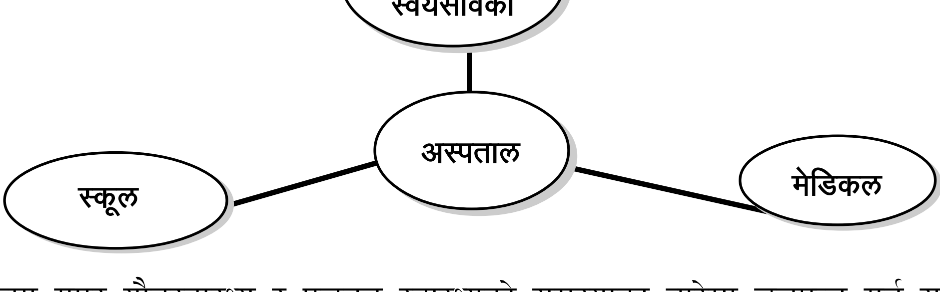
विभिन्न समूहले सिर्जनात्मक तरिकाहरूबाट प्रजनन स्वास्थ्य र यौनस्वास्थ्यको बारेमा चेतना फैलाउने, सुरक्षित यौनसम्पर्क र महिला अधिकारको बारेमा बताएर कसरी प्रजनन एवम् यौनस्वास्थ्य राम्रो पार्ने भनी छलफल पनि गरेका छन् ।

हामी किशोर-किशोरी दुवैलाई यौनस्वास्थ्यको बारेमा छलफल गर्न प्रोत्साहित गर्छौं ।

प्रजनन र यौनस्वास्थ्यबारे कसरी छलफल गर्ने ?

कहाँ-कहाँ औषधि उपचार हुन्छ भनेर थाहा नभए समुदायको स्रोतहरूका बारेमा त्यति सचेत नभएको हुन सक्छ, जुन स्रोतहरूले यौन संक्रमणबारे उनीहरूलाई जानकारी दिनुपर्छ । यसको लागि एउटा 'खजाना खोज्ने' खेल खेल्न सकिन्छ ।

यसको लागि समुदायमा स्वास्थ्यको बारेमा छलफल गर्दा त्यस गाउँमा कहाँ के सुविधा पाइन्छ भनेर रेखा कोर्न सकिन्छ । अनि स्वास्थ्य चौकी, मेडिकल, पसल, अस्पताल (सरकारी र निजी), महिला स्वयंसेविकाको घर आदि कहाँ छ भनेर चित्र कोर्ने अनि यी ठाउँमा उपचार परामर्श पाइन्छ भनेर बुझाउने ।



यी ठाउँहरूमा गएर यौनस्वास्थ्य र प्रजनन स्वास्थ्यको समस्याका बारेमा छलफल गर्न सकिन्छ भनेर बुझाउनुपर्छ ।

❑❑