


१

किशोर-किशोरीहरूका प्रजनन स्वास्थ्य
सम्बन्धी जिज्ञासा पुस्तिका



किशोरावस्था Growing Up and Puberty

giz

 Save the Children



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सम्पन्न केंद्र र परिचालन स्वास्थ्य महाशाखा

चित्रकार :

श्री सुजन चित्रकार

श्री प्रोमिना श्रेष्ठ

लेआउट तथा डिजाइन:

वाटर कम्युनिकेसन,

नयाँ बानेश्वर, काठमाडौं

प्रश्नहरूको स्रोत:

किशोर किशोरीहरु

उत्तरहरूको स्रोत :

श्री अशेष खनाल (समाजशास्त्री)

श्री बन्दी बहादुर खड्का (स्वास्थ्य शिक्षा विशेषज्ञ)

श्री भोगेन्द्र राज डोटेल (जनस्वास्थ्य विशेषज्ञ)

डा. तारा मैया शाक्य (चिकित्सा विशेषज्ञ)

श्रीमती शर्मिला महर्जन (मनोवैज्ञानिक)

श्री खुमानन्द सुवेदी (यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य विशेषज्ञ, सीसो नेपाल, काठमाडौं)

पुस्तिका निर्माण परामर्शदाता :

श्री पुष्कर राज सिलवाल

प्राविधिक सहयोग:

रेजिना गर्गन, पुष्पलता पाण्डे र ईभा सिल्डवाख

जर्मन विकास नियोग, टेकु, काठमाडौं, नेपाल

पुस्तिका निर्माणकर्ता :

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र,

टेकु, काठमाडौं, नेपाल

सहयोग :

परिवार स्वास्थ्य महाशाखा,

टेकु, काठमाडौं, नेपाल

प्रथम संस्करण : चैत्र २०६६

दोस्रो संस्करण : जेठ २०६८



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

फोन: ४२४४२७, ४२४४११
४२४४३०
फैक्स: ४२१३६७
Email: hellis@wlink.com.np
Website: nheicc.gov.np

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

प.सं. : २०६७०६८
च.नं. :

पचली, टेकु
काठमाडौं, नेपाल
मिति: २०६८/०२/३१

पुस्तिकाको सदुपयोग बारे

किशोरावस्था मानव जीवनको लागि विशिष्ट अवस्था हो । यो अवस्थामा हुने शारीरिक, मानसिक, सामाजिक परिवर्तनहरूले व्यक्तिको जीवनवृत्ति विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका राख्दछ । आजका युवायुवती भोलिको राष्ट्र निर्माणको आधारशीला भएका हुँदा, उनीहरूको चौतर्फी विकास र प्रवर्द्धनका लागि स्वास्थ्य र शिक्षाको अहम् महत्त्व हुन्छ ।

विशेषतः किशोरकिशोरीहरूमा देखिने विकृति, विसंगतीमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यबारेको अल्प ज्ञान र गलत आचरणको प्रभाव बढी हुने हुनाले यसबारे सही र तथ्यगत ज्ञान, सीप र धारणाको विकास गराउनु जरुरी हुन्छ । यसतर्फ अभिभावक, विद्यालय, समुदाय, शिक्षक लगायत सम्बन्धित सरोकार संघसंस्थाहरूले आफ्नो कार्यक्षेत्र र कार्यक्रममा यस विषयलाई समावेश गर्नुपर्ने हुन्छ ।

यही क्रममा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभाग, परिवार स्वास्थ्य महाशाखाबाट सञ्चालित किशोरावस्था प्रजनन स्वास्थ्य कार्यक्रमको लागि किशोरावस्था सम्बन्धी पुस्तिका भाग १ देखि ८ सम्म तयार गरिएको हो । यस पुस्तिकाबाट किशोरकिशोरीहरूले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य बारेमा वास्तविक सही र तथ्यगत ज्ञान सीप प्राप्त गरी उनीहरूले आफ्नो व्यवहार तथा आचरणमा परिवर्तन गर्नेछन् भन्ने विश्वास लिएको छु । यसको व्यापक प्रयोग र प्रचारप्रसारमा सबै पक्षको सहयोगको अपेक्षा राख्दै यस पुस्तिका लेखन तथा परिमार्जन कार्यमा संलग्न हुनुहुने सबै महानुभावहरूलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

बद्रि बहादुर खड्का
निर्देशक

दुई शब्द

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार किशोर किशोरी भन्नाले १० बर्ष देखि १९ बर्षसम्मका ब्यक्तिहरूलाई जनाउँदछ । नेपालको जनगणना २०५८ अनुसार नेपालमा किशोर किशोरीले कुल जनसंख्याको लगभग एक चौथाई भाग ओगटेका छन् ।

किशोरावस्था जीवनको एक विशेष अवस्था हो । यसलाई अन्य अवस्था भन्दा बढी संवेदनशील अवस्थाको रूपमा पनि हेरिन्छ किनभने किशोरावस्थामा शारीरिक, सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक विकास र परिवर्तनहरू हुने गर्दछन् । किशोर किशोरीहरूको प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यकता अरु ब्यक्तिहरूको भन्दा भिन्न हुनुको साथै नेपालमा यस अवस्था प्रतिको सकारात्मक सोचाइ र बुझाइमा पनि कमी देखिन्छ । किशोर किशोरीहरूको आवश्यकता उनीहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको विकास, आवेगात्मक अवस्था, अपरिपक्वता तथा बानी ब्यहोरा सम्बन्धी विषयलाई सम्बोधन गर्ने कुरा अन्य देश भन्ने नेपालको लागि पनि चुनौतीको रूपमा रहेको छ ।

किशोर किशोरीहरूको प्रजनन स्वास्थ्य सम्बर्द्धन गर्नको लागि विभिन्न स्वास्थ्य सेवाको साथसाथै यस सम्बन्धी सही जानकारीको पनि एकदमै महत्वपूर्ण भूमिका रहने गर्दछ । यसै तथ्यलाई मध्यनजर गर्दै राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्रले जि.टि.जेड.को सहयोगमा यो जानकारीमूलक पुस्तिकाको निर्माण गरेको छ ।

नेपालमा किशोर किशोरीहरूलाई नै प्रत्यक्ष रूपमा सहभागी गराएर उनीहरूकै आवश्यकता अनुसार उनीहरूकै लागि जानकारीमूलक पुस्तिकाको निर्माण गरेको यो पहिलो प्रयास हो । यस पुस्तिकाको माध्यमबाट किशोर किशोरीहरूलाई सही समयमा सही जानकारी उपलब्ध गराउने जमर्को गरिएको छ । यस पुस्तिकालाई सुधार गर्न र अझ रोचक तथा ज्ञानवर्धक बनाउन पाठकवृन्दको केही सुझावहरू भएमा सहर्ष स्वीकार गर्दै त्यस्ता सुझावहरूलाई आगामी प्रकाशनमा समावेश गर्न सकिनेछ ।

अन्तमा यो पुस्तिका तयार पार्ने कार्यमा प्राविधिक तथा आर्थिक सहयोग गर्नु हुने जि.टि.जेड.लाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दै आगामी दिनहरूमा पनि यस प्रकारको सहयोगको अपेक्षा गरिएको छ । साथै, यो पुस्तिका तयार गर्ने कार्यमा सहयोग गर्ने र संलग्न हुनु भएका स्वास्थ्य मन्त्रालय अन्तर्गतका परिवार स्वास्थ्य महाशाखा, जिल्ला स्वास्थ्य/जनस्वास्थ्य कार्यालयहरू, तथा शिक्षा मन्त्रालय अन्तर्गतका शिक्षा विभाग, जिल्ला शिक्षा कार्यालय र विभिन्न विद्यालयहरू, जिज्ञासा राख्ने किशोर किशोरीहरू, जिज्ञासाको उत्तर तयार गर्ने विज्ञ लेखक तथा अन्य सम्पूर्ण संस्था तथा महानुभावहरूलाई यस राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्रको तर्फबाट हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु । यसका साथै यो जानकारीमूलक पुस्तिकाको अध्ययनबाट किशोर किशोरीहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य प्रवर्द्धनको लागि भरपूर सहयोग पुग्नेछ भन्ने आशा गर्दछु ।

धन्यवाद ।

चैत्र २०६६



लक्ष्मी रमण वन

निर्देशक

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाण्डौ

प्रिय भाई - बहिनीहरू !

यो जानकारीमूलक पुस्तिका नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय अन्तर्गतको राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकुले तयार पारेका आठवटा पुस्तिकामध्येको एउटा पुस्तिका हो । यो जानकारीमूलक पुस्तिका तयार पार्नुको प्रमुख उद्देश्य भनेको किशोर-किशोरीहरूलाई आफू बच्चा अवस्थाबाट वयस्क अवस्थामा प्रवेश गर्ने क्रममा आफ्ना मनमा उब्जिएका यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी जिज्ञासाहरूको सही उत्तर प्रदान गर्नु हो । हामीले तयार पारेका यी आठवटा जानकारीमूलक पुस्तिकाहरूमा किशोर-किशोरीहरूलाई आफ्नो किशोरावस्था, यौन तथा यौन-सम्पर्क, चुरोट, रक्सी तथा लागू पदार्थको दुर्व्यसन र यसका परिणामहरू, मित्रता र माया, विवाह तथा गर्भवतीसम्बन्धी जानकारीहरू, किशोरीहरूमा हुने महिनावारी, यौन तथा एच.आई.भी/एड्स र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी अधिकारहरूको बारेमा जानकारीहरू प्रश्न-उत्तरको रूपमा राखिएको छ ।

यी जानकारीमूलक पुस्तिकामा समावेश गरिएका प्रश्नहरू नेपालको सातवटा जिल्लाका १३ वटा विद्यालयमा पढ्ने र केही विद्यालय छाडेका विभिन्न जातजाति तथा भाषाभाषी भएका, हिमाल, पहाड तथा तराई सबै क्षेत्रका तपाईंहरू जस्तै किशोर-किशोरीबाट संकलन गरिएका करिब १०,००० (दश हजार) प्रश्नहरूबाट छानिएका हुन् । प्रश्नहरू छान्दाखेरि सबैभन्दा धेरै सोधिएका तथा महत्वपूर्ण प्रश्नहरूलाई विशेष महत्त्व दिइएको छ र प्रश्नहरू छान्ने काम पनि किशोर-किशोरीहरूले नै गरेका छन् । छानिएका प्रश्नका उत्तर लेख्ने काम प्रश्नहरूको प्रकृतिअनुसार नै सम्बन्धित विषयका ज्ञाताहरू जस्तै : समाजशास्त्री, चिकित्सक, मनोवैज्ञानिक, तथा स्वास्थ्य शिक्षा विशेषज्ञहरूबाट गरिएको छ । प्रश्नहरूको उत्तर लेख्दाखेरि पनि सबैले सजिलै बुझ्नु भन्ने उद्देश्यले तपाईंहरूजस्तै किशोर-किशोरीहरूको समूहले लगाताररूपमा यसलाई पढेर आवश्यक सल्लाह र सुझाव दिने अनि विशेषज्ञहरूले उत्तरलाई परिमार्जन गर्दै जाने गरेर सकेसम्म सहज र सरल बनाउने प्रयास गरिएको छ । वास्तवमा, उमेर बढ्दै जाने क्रममा किशोर-किशोरीहरूले विभिन्न नयाँ तथा नौला परिवर्तनहरूको सामना गर्नुपर्ने र यस्ता विषयमा सही निर्णय लिनुपर्ने हुन्छ । यस्ता विषयमा निर्णय लिँदाखेरि हामीलाई साथीभाइ, बुबा-आमा तथा अन्य व्यक्तिहरूले सहयोग गरिरहेका हुन्छन् । तर आफूले कस्तो साथी बनाउने, कोसँग कस्तो व्यवहार गर्ने, कुन उमेरमा विवाह गर्ने, कुन उमेरमा बच्चा जन्माउने, यौन रोग तथा एच.आई.भी.बाट कसरी बच्ने भन्ने जस्ता कुराहरूको निर्णय गर्ने पहिलो जिम्मेवारी भनेको तपाईंहरूको आफ्नै हो । हामीले आशा गरेका छौं की हाम्रा यी जानकारीमूलक पुस्तिकाहरूले तपाईंहरूलाई सही समयमा सही निर्णय लिनको लागि सहयोग गर्नेछन् ।

धन्यवाद ।

विषय सूचि

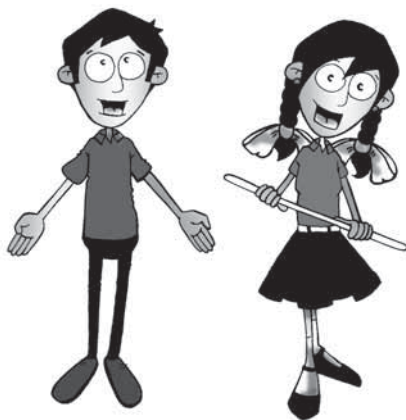
क्र.सं.	पृष्ठ
१.	किशोर अवस्था भन्नाले के बुझिन्छ ? १
२.	किशोर अवस्थामा कस्ता किसिमका शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तनहरू हुन्छन् र किन ?.....१
३.	किन कोही मानिसमा शारीरिक तथा मनोसामाजिक परिवर्तनहरू छिटो हुन्छन् र कोहीमा धेरै ढीलो ? ३
४.	किन किशोरावस्थामा पुग्दा महिलाहरूको शारीरिक बनावट परिवर्तन हुन्छ र महिलाहरूको स्तन ठूला साना छन् भने के गर्नु पर्छ ? ४
५.	किशोर अवस्थामा किन डन्डिफोर आउँदछ ? के यौन सम्पर्क गर्नाले डन्डिफोर कम हुन्छ ? ५
६.	कुन हरमोन (hormone) ले गर्दा शरीरका विभिन्न अङ्गहरूमा रौं पलाउँदछ र किन केटीहरूको दाढी जुझा हुँदैन ?..... ६
७.	किन केटीहरूले १४-१५ वर्षको उमेरमा छिटो शारीरिक परिवर्तन भएको र यौन इच्छा जागरूक भएको महसूस गर्दछन् ? ६
८.	किन युवा तथा किशोर किशोरीहरू सधैं नयाँ कुराहरूबारे बुझ्न र जान्न इच्छुक तथा उत्साहित हुन्छन् ? ७
९.	किन युवा तथा किशोर किशोरीहरू केवल साथीहरूको साथ बढी रूचाउँछन् र आफ्ना अभिभावकहरूले आफूलाई नबुझेको महसूस गर्दछन् ?..... ८
१०.	किन किशोर अवस्थामा मैँ ठूलो हुँ जस्तो गर्ने, कुराहरू लुकाउने, नराम्रा कुराहरू सोच्ने, रिस बढी उठ्ने, अरूको देखासिकी गर्ने, लाज लाग्ने र एकलै बस्न मन लाग्ने जस्ता कुराहरूको विकास हुन्छ ? ९
११.	किन केटीहरू राम्री र लजालु स्वभावका हुन्छन् ? ११
१२.	किन केटाहरू केटीहरूलाई जिस्काउन रूचाउँछन् ? किन कोही केटाहरूले केटीहरूको स्तनमा ध्यान केन्द्रित गर्दछन् ? १२
१३.	किन किशोरकिशोरीहरूको सोच परिवर्तन भइरहन्छ ? किन किशोर-किशोरीहरू आफ्ना भविष्यप्रति सतर्क हुँदैनन् ?..... १३
१४.	किन युवा तथा किशोरावस्था जोखिमपूर्ण मानिन्छ ? १४
१५.	मेरो गुप्ताङ्गमा चिलाउने, सुनिने तथा रातो रातो दाना देखिन्छ। के यो रोग हो ? मैले यसको समाधान कसरी गर्न सक्छु ? १५

१६. यौन अङ्गबाट किन सेतो पानी जस्तो पदार्थ निस्कन्छ ?
के यो कुनै रोग हो ? यसको उपचार कसरी गर्न सकिन्छ ?१६
१७. किन स्वप्नदोष हुन्छ ? यसका कारणहरू के-के हुन् र यसले
के असर गर्दछ ? १७
१८. उमेर बढ्दै गएपछि किन मानिसहरूको अनुहार पनि बिग्रँदै जान्छ ?..... १८
१९. के-कस्ता कुरादेखि किशोर-किशोरीहरू सचेत हुन जरूरी छन् ?..... १९
२०. किशोरावस्थाका सकारात्मक र नकारात्मक परिणामहरू के-के हुन् ?२०
२१. यौन अङ्गमा पलाएको रौंलाई काटेमा त्यसबाट स्वास्थ्यमा केही असर
पर्छ या पर्दैन ? २२

१. किशोर अवस्था भन्नाले के बुझिन्छ ?

मानव जीवनको विभिन्न अवस्थामध्ये बाल्यावस्थापछि लगतै एउटा रमाइलो अवस्था सुरु हुन्छ। यसरी बाल्यावस्था पूरा भएको तर वयस्क अवस्थामा प्रवेश गरी नसकेको उमेर अवस्थालाई किशोरावस्था भनिन्छ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार प्रत्येक मानव जीवनको १०-१९ वर्षको उमेरलाई किशोरावस्था भनिन्छ। यस अवस्थामा मानवको शारीरिक, मानसिक र सामाजिक परिवर्तनहरू भई यही अवस्थाको अन्त्यमा व्यक्ति वयस्क अवस्थामा प्रवेश गर्दछ।



२. किशोर अवस्थामा कस्ता किसिमका शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तनहरू हुन्छन् र किन ?

किशोर अवस्थामा निम्न अनुसारका शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तनहरू हुन्छन्:

केटाहरूमा हुने मुख्य शारीरिक परिवर्तनहरू

- शरीर हलकक बढ्नु
- रागरस (Hormone)हरूमा तीव्र वृद्धि हुनु
- लिङ्ग वरिपरि, काखीमा, छातीमा रौंहरू उम्रनु, दाढी जुङ्गाको रेखी बस्नु
- लिङ्ग र अण्डकोषको आकारमा वृद्धि हुनु।
- आवाजमा परिवर्तन आउनु र स्वर धोदो हुनु।

- स्वप्नदोष हुनु र वीर्य स्वलन हुन थाल्नु।
- छाती चौडा हुनु।

केटीहरूमा हुने मुख्य शारीरिक परिवर्तनहरू

- शरीर हलक्क बढ्नु,
- कम्मरमुनिको भाग चौडा हुनु, तिघ्रा (Thigh) सोली आकारको हुनु।
- रागरसहरूमा तीब्र वृद्धि हुनु
- योनी वरिपरि, काखीमा रौंहरू उम्रिनु।
- स्तन विकास हुँदै जानु।
- योनीको आकारमा वृद्धि हुनु।
- आवाजमा परिवर्तन भई सुरिलो हुँदै जानु।
- महिनावारी सुरु हुनु।



केटा तथा केटीहरूमा हुने मनोसामाजिक (मानसिक तथा सामाजिक) परिवर्तनहरू :

- लाज लाग्न सुरु हुनु।
- एकोहोरो टोलाएर बस्नु र कल्पनाशील हुनु।
- आफ्ना भावनाहरू अरूले बुझ्नु भन्ने लाग्नु।
- विपरीत लिंगी व्यक्तिहरूप्रति आकर्षण बढ्नु।
- यौन चाहना विकास हुनु।
- आफूलाई अरूले उछिनेको कुराले पिरोल्नु।
- समाज र व्यक्तिबारे उत्सुकताको वृद्धि हुनु।
- पुस्तैनी भिन्नता (Generation gap) देखा पर्नु।
जस्तै : आफ्ना अधिका पुस्ताका मानिसको सोचाइ र विचार पुरानो भएको बारेमा प्रतिक्रियाहरू दिनु।
- समाजले केटा र केटी (किशोर र किशोरी)का लागि दुई छुट्टै भूमिका निर्धारण गर्न थाल्नु। जस्तै

किशोरलाई पारिवारिक जिम्मेवारी र किशोरीलाई विवाह गरी अरूको घर जाने व्यक्तिका रूपमा हेरिनु।

- किशोर र किशोरीहरूको आ-आफ्नो छुट्टाछुट्टै समूह निर्माण गर्न र छलफल गर्न सुरु हुनु, आदि

किशोरावस्थामा शारीरिक परिवर्तनको प्रमुख कारण त मानव विकासको प्रक्रिया नै हो। प्रकृतिले त्यसबेला रागरस (Hormone) उत्पन्न गराउँछ र यो मानव शरीरको एक ग्रन्थि पिट्यूटरी ग्रन्थि (Pituitary Gland) ले नियन्त्रण गर्दछ। यसै ग्रन्थिले नै अरू विभिन्न किसिमका ग्रन्थी तथा रागरसहरू उत्पादनलाई नियन्त्रण गर्दछ। त्यसैगरी प्राकृतिक रूपमा बालक र बालिका भएर जन्म लिएका मानव शरीरमा किशोरावस्थामा प्रजनन अंगहरू र प्रजनन प्रक्रियाको विकास हुने हुँदा यस अवस्थामा नै ग्रन्थी र रागरस (Hormone)हरू सक्रिय भई विभिन्न शारीरिक परिवर्तन देखा पर्ने तथा शारीरिक परिवर्तन र प्राकृतिक एवं समाजिक अपेक्षा अनुरूपका मानसिक परिवर्तनहरू देखा पर्दछन्।

3. किन कोही मानिसमा शारीरिक तथा मनोसामाजिक परिवर्तनहरू छिटो हुन्छ र कोहीमा धेरै ढीलो ?

कुनै व्यक्तिमा शारीरिक तथा मनोसामाजिक परिवर्तनहरू छिटो र कसैमा ढीलो हुने कारण व्यक्तिको खानपान, रहनसहन, आदि हुन्। जुन व्यक्तिले बाल्यकालमा राम्रो पोषणयुक्त सन्तुलित खाना खाएको हुन्छ उसको शारीरिक परिवर्तन केही छिटो हुन्छ भने जसले राम्रोसँग खान पाएको हुँदैन उसको ढीलो सुरु हुन्छ। यसको साथै वंशाणुगत कारणहरूले गर्दा पनि छिटो र ढीलो परिवर्तन हुन्छ।



४. किन किशोरावस्थामा पुग्दा महिलाहरूको शारीरिक बनावट परिवर्तन हुन्छ र महिलाहरूको स्तन ठूला साना छन् भन्ने के गर्नु पर्छ ?

किशोरावस्थामा प्रवेश हुँदा दिमागसँगै शरीरमा रहेको पिट्यूटरी ग्रन्थि तथा यौन ग्रन्थिको कारणले गर्दा उनीहरूको स्वभाव तथा बनावटमा परिवर्तन हुन्छ र महिलाहरूमा डिम्बाशयबाट निस्कने यौन रागरस जस्तै इस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन, प्रोल्याक्टिनको कारणले गर्दा र पिट्यूटरी रागरस (Hormone) को कारणले गर्दा शारीरिक

बनावटमा परिवर्तन हुन्छ र स्तनको पनि वृद्धि हुन्छ।



प्रायः सबैजसो केटीहरूका स्तनहरू केही मात्रामा साना ठूला हुन्छन् तर त्यस्तो अवस्थामा कुनै चिन्ता गर्नु पर्दैन। तर यदि स्तनभित्र गाँठागुँठी छन् र धेरै नै सानो ठूलो छन् भने स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिनु पर्दछ।

५. किशोर अवस्थामा किन डन्डिफोर आउँदछ ? के यौन सम्पर्क गर्नाले डन्डिफोर कम हुन्छ ?

डन्डिफोर किशोरावस्थामा अनुहार र ढाडमा आउने पीपले भरिएको बिबिरो हो।

किशोरावस्थामा डन्डिफोर आउनु साधारण कुरो हो। शरीरको रागरस (Hormone)ले गर्दा छालाको तेल निकाल्ने ग्रन्थिहरूलाई क्रियाशील बनाउँदछ, र यी ग्रन्थिको आकारमा वृद्धि हुन्छ। यसमा हुने चिल्लो पदार्थले गर्दा जब ग्रन्थिको छाला बाहिर खुल्ने मुखको प्वाल बन्द हुन्छ तब ती ग्रन्थिहरू पाक्छन् र पीप भरिएको डन्डिफोरमा परिवर्तन हुन्छन्।

मुखलाई लगातार साबुन पानीले धोएर छालालाई सुख्खा पारेर सफासँग राखेमा अनुहारमा आएका डन्डिफोरलाई बढ्नबाट रोक्न सकिन्छ। तर डन्डिफोरलाई कसै कसैले कोट्याउने, चिमोटेने गर्ने गर्दछन् जुन बिल्कुलै गलत हो। यस्तो गरेमा पछि संक्रमण पनि हुन सक्छ।

डन्डिफोरबाट बच्न खानपानमा विशेष ध्यान दिनु पर्ने हुन्छ। जस्तै चिल्लो पदार्थ भएको खाना, चकलेट, सुपारी, मादक पदार्थ, भुटेको, तारेको आदि खानाहरूले छाला र डन्डिफोरलाई नराम्रो असर पार्दछन्। यदि त्यो अवस्था चिन्ताजनक भएमा छाला रोग विशेषज्ञ डाक्टरको सल्लाह लिनु पर्दछ।

यौन सम्पर्क गरेपछि डन्डिफोर कम हुन्छ भन्ने धारणा एकदमै गलत कुरा हो। डन्डिफोर कम गर्न त छालालाई सुख्खा र सफा राख्नु पर्दछ।



६. कुन रागरस (hormone) ले गर्दा शरीरका विभिन्न अङ्गहरूमा रौ पलाउँदछ र किन केटीहरूको दाही जुङ्गा हुँदैन ?



टेस्टोस्टेरोन (Testosterone) नामक रागरस (Hormone) पुरुषहरूमा अण्डकोषबाट निस्कन्छ भने महिलाहरूमा डिम्बाशयबाट निस्कन्छ, र महिलाहरूको तुलनामा पुरुषहरूमा ४०-६० गुणा बढी हुने गर्दछ। यो रागरस (Hormone) को कारणले नै शरीरका विभिन्न अङ्गहरूमा रौ पलाउँदछ। त्यसैले महिलाहरूमा यो रागरस (Hormone) को मात्रा ज्यादै कम हुने भएकोले अङ्गहरूमा रौ त पलाउछ तर दाही जुङ्गा चाहिँ हुँदैन।

७. किन केटीहरूले १४-१५ वर्षको उमेरमा छिटो शारीरिक परिवर्तन भएको र यौन इच्छा जागरुक भएको महसूस गर्दछन् ?

किशोरावस्थामा प्रवेश गरेपछि १४-१५ वर्षसम्ममा केटा-केटीहरूको शारीरिक विकास तीव्र गतिले भएको हुन्छ भने भावनात्मक विकाससमेत छिटोछिटो हुन थाल्छ। यसै विकास क्रममा विकसित स्नायु ग्रन्थि र रागरसहरूको उत्पादन स्वरूप व्यक्तिसमा संवेगहरूको विकास हुन्छ। त्यस्ता संवेगहरूमध्ये यौन इच्छा र विपरीत लिंगीप्रतिको आकर्षण पनि पर्दछ। यो एक स्वाभाविक र प्राकृतिक प्रक्रिया हो।

८. किन युवा तथा किशोर किशोरीहरू सधैं नयाँ कुराहरूबारे बुझ्न र जान्न इच्छुक तथा उत्साहित हुन्छन् ?

किशोरावस्था तथा युवावस्था हाम्रो जीवनको सुनौलो अवस्था हो। भर्खरै विकास भएको शरीर र मन दुवैले यस बेला आफ्नो क्षमता देखाउन थाल्दछन्। त्यही प्रक्रियाको एक महत्वपूर्ण भाग भनेको नै नयाँ कुराहरूको खोजी गर्नु, बुझ्न खोज्नु र सकेसम्म व्यवहारमा ल्याउन खोज्नु, नसके फेरि कोसिस गर्नु आदि क्रियाकलाप यस अवस्थाका प्रमुख विशेषता नै हुन्। एउटा उद्देश्य र रूचिको व्यवस्थापन भएर र नभएरै पनि उनीहरू नयाँ उद्देश्यहरूतिर अग्रसर हुन रूचाउँछन्। यसको कारण भने उनीहरूले भविष्यमा व्यवहारमा ल्याउनु पर्ने कुनै उद्देश्यको पूर्ति गर्नु नै हो। अहिले लिएको साना-ठूला अनुभवहरूले गर्दा उसको आत्मविश्वास बढ्न जाने गर्दछ। त्यसै गरी हरेक कुरा बुझेर मात्र अगाडि बढ्दा असफलताको मुख देख्न नपर्ने हुन्छ र नयाँ कुरा सिक्ने चाहनालाई कुनै पनि समाज, परिवार र व्यक्तिले बर्जित पनि गरेको देखिँदैन। त्यसैले किशोर किशोरीको भरखरै विकसित दिमागले जहिले पनि नयाँ अनुभव खोज्दछ, नयाँ कार्य रूचाउँछ र नयाँ कुराहरू बुझ्ने र आफ्नो अनुभूतिलाई भरिपूर्ण बनाउन सधैं उत्साहित रहन्छन्। जसरी खाली भाँडामा चीजबीज राखेर भरेपछि आकर्षक देखिन्छ, त्यसै गरी चौतर्फी ज्ञानी युवा पनि समाजका लागि अमूल्य हुन्छन्, समाजका आकर्षण हुन्छन्।



८. किन युवा तथा किशोर किशोरीहरू केवल साथीहरूको साथ बढी रुचाउँछन् र आफ्ना अभिभावकहरूले आफूलाई नबुझेको महसूस गर्दछन् ?

युवा तथा किशोर-किशोरीहरूले केवल साथीहरूको साथ बढी रुचाउने तथा आफ्ना अभिभावकहरूले आफूलाई नबुझेको जस्तो महसूस गर्ने अवस्थालाई हामी 'पुस्तैनी भिन्नता' (Generation gap) भन्दछौं। यो हरेक पिढी र पुस्तामा, हरेक किशोर-किशोरी र अभिभावकबीच देखापर्ने अवस्था हो।

हाम्रो जीवनका धेरै भागहरू छन्। त्यसमध्ये युवा तथा किशोर-



किशोरीले शिशु अवस्था र बाल्यावस्था मात्र पार गरेका हुन्छन् भने उनीहरूका अभिभावकले किशोरावस्थामा भोग्ने भोगाइ पनि पार गरिसकेका हुन्छन्। त्यसैले हरेक किशोर किशोरीको सोचाइ सीमित र अपरिपक्व हुन्छ भन्ने अभिभावकहरूको भावना रहेको हुन्छ। यही भावनालाई किशोर किशोरी मान्न तयार हुँदैनन् किनकि उनीहरूले भोगेको भोगाइ र देखेको कुराहरू मात्र विश्वास गर्ने मानवनिहित सोचाइको विकास उनीहरूमा भइसकेको हुन्छ। त्यसैले नयाँ कुराको अनुभव गर्ने र त्यसलाई बुझेर गर्नुभन्दा पनि गरेर बुझ्नमा उनीहरू अग्रसर रहन्छन्। फलस्वरूप अभिभावक र किशोर-किशोरीको आपसी सोचाइ नमिलेको जस्तो देखिन्छ। उनीहरूलाई आफ्नो उमेर समूहका

व्यक्ति नै महत्त्वपूर्ण लाग्न थाल्छ, किनकि यहाँ उनीहरूको पुस्तैनी भिन्नता देखा पर्दैन। एक अर्काको सोचाइ र व्यवहारमा समानता पनि पाइन्छ। अपरिपक्व किशोरकिशोरी सधैं साथीहरूसँग मात्र भेट्न जानाले कहिलेकाहिँ गलत संगतमा परेर किशोर-किशोरीको जीवन नै बर्बाद भएको पनि देखिएको छ।

त्यसैले किशोर किशोरीले आफ्नो कुरा प्रस्टसँग अभिभावकलाई भन्ने क्षमताको विकास गर्नु पर्दछ र उनीहरूकै मार्गनिर्देशनमा आफ्ना रूचि र उद्देश्यको कार्यान्वयन गर्न सके हाम्रो आत्मसम्मान र अभिभावकतिरको कर्तव्य दुवै पूरा हुनेछन्।

१०. किन किशोर अवस्थामा मैँ ठूलो हुँ जस्तो गर्ने, कुराहरू लुकाउने, रिस बढी उठ्ने, अरूको देखासिकी गर्ने, लाज लाग्ने र एकलै बस्न मन लाग्ने जस्ता कुराहरूको विकास हुन्छ ?

किशोर अवस्थामा मैँ ठूलो हुँ जस्तो गर्ने, कुराहरू लुकाउने, रिस बढी उठ्ने, अरूको देखासिकी गर्ने, लाज लाग्ने र एकलै बस्न मन लाग्ने जस्ता सोचाइलाई हामी किशोरावस्थामा हुने भावनात्मक विकास भन्दछौँ। यो मानव जीवनमा आउने प्राकृतिक स्वभाव नै हो। व्यक्तिले आफ्नो किशोरावस्था र युवावस्थामा यी भावनाहरूको सुरुवात भएको महसूस गर्दछ। तर युवावस्थाको उत्तरार्धदेखि नै क्रमशः व्यवस्थापन हुँदै जाने गर्दछ। तर



युवावस्थामा राम्रो वातावरणको अभावमा भने भावनाहरूको विकास नकारात्मकतातिर जाने सम्भावना पनि हुन्छ। जस्तै आक्रामक वा हिंसात्मक व्यवहारको विकास हुने, अपराधिक क्रियाकलापमा लाग्ने, एकलै बस्दा बस्दै आफ्नो बारेमा निराशाजनक सोचाइ आउने र विभिन्न आत्मघाती कार्य गर्ने आदि कार्यहरू हुन सक्छन्। धेरै सोचमग्न रहिरहनाले पढाइप्रति ध्यान नजाने र पढाइ बिग्रने जस्ता कार्य पनि भावनात्मक विकासको व्यवस्थापन नभएको कारण भएको पाइएको छ।

किशोरावस्थामा आउने पुस्तैनी भिन्नता (Generation gap) पनि भावनात्मक विकासको एक उपज हो। यो एक जटिल अवस्था हो। यसमा नयाँ पुराना दुवै पुस्तालाई भावनात्मक समस्या देखा पर्न सक्छ। यसको लागि पुराना पुस्ताले आफ्ना अनुभवहरू निष्पक्ष भई सुनाउने र नयाँ पुस्ताले पनि यस अनुभवलाई शिक्षाका रूपमा लिई नयाँ कदम चाल्दा आफ्नो भविष्य निर्माणमा समय र कोसिस दुवैको बचत हुन सक्छ। यदि हाम्रा पुस्ताले अघिल्लो पुस्ताको अनुभवलाई कदर गर्छौं भने मात्र आउने पुस्ताले पनि हाम्रो अनुभवको कदर गर्नेछन्।

शरीरमा रागरस (Hormone) को मात्रा बढेर किशोर-किशोरीहरूमा विभिन्न किसिमका परिवर्तनहरूले पुस्तैनी भिन्नताको अवस्था आउँदछ। यो अवस्थालाई संक्रमणकालीन अवस्था (Transitional Stage) पनि भनिन्छ। यो अवस्थामा विभिन्न किसिमका शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तनहरू हुने गर्दछन् जसको कारणले मानिसको व्यवहारमै परिवर्तन आउँदछ।

यसै अवस्थामा कौतूहलता, (नयाँ सिकौं भन्ने भावना) हामी ठूला भै सक्यौं भन्ने धारणा, समाज तथा अभिभावकका कुरालाई बेवास्ता गर्ने, अभिभावक र आफ्नो पुस्ताअन्तर सम्झने तथा परिवारभन्दा साथी भाइसँगको सामीप्यता बढी मन पराउने आदि मानसिक परिवर्तनहरू हुन्। यी सब परिवर्तनहरू शरीरमा भएको रागरस (Hormone) को मात्रा बढ्नाले भएका हुन्।

यस अवस्थामा नयाँ प्रयोग गर्ने धारणा हुने भएकोले सो प्रयोगले कहिलेकाहीं नकारात्मक सोचमा विकास ल्याउनुका साथसाथै नकारात्मक असर पनि गर्न सक्दछ। तसर्थ किशोरावस्थामा एकदमै सकारात्मक सोचको विकास गर्नु पर्दछ। ज्ञानवर्द्धक पुस्तकहरू पढ्ने, परिवारका कुरालाई सकारात्मक रूपमा लिने, खेलकुद तथा संगीततर्फ ध्यान दिने आदि गरेमा व्यक्तित्व विकास गर्न मद्दत पुग्दछ। जसले भविष्यमा अत्यन्तै फलदायी परिणाम दिन मद्दत गर्दछ।

११. किन केटीहरू राम्री र लजालु स्वभावका हुन्छन् ?

किशोरावस्थामा केटा र केटीहरूको बाहिरी र भित्री दुवै रूपमा विकास भएको हुन्छ। विशेषगरी यस बेला केटाहरूको अनुहारको वरिपरि र नाकको मुन्तिर आउने रौंहरूले गर्दा केटा भनेर चिनिने हुन्छ। केटीहरूको भने शरीर सुडौल हुँदै जान्छ र अनुहारमा रौंहरू नआउने भएकाले उनीहरूको अनुहार केटाको भन्दा राम्रो देखिन्छ। त्यसै गरी रागरसको भिन्दै विकास क्रमले गर्दा पनि केटीहरूको छाला नरम र आकर्षक हुने गर्दछ। त्यस्तै व्यवहारमा भने लजालुपन र सौम्यता आउन थाल्छ। यो स्वभावले गर्दा नै केटीहरूले आफ्ना सन्तानलाई न्यानो माया दिन पनि सक्दछन्।



**१२. किन केटाहरू केटीहरूलाई जिस्काउन रुचाउँछन् ?
किन कोही केटाहरूले केटीहरूको स्तनमा ध्यान
केन्द्रित गर्दछन् ?**

केटा र केटी दुई विपरीत लिङ्गी मानवहरू हुन्। उनीहरू एक अर्काको उपस्थिति बिना अधुरा छन्। केटा मात्र र केटी मात्रले उनीहरू पूर्ण हुन सक्दैनन्। त्यसैले केटा र केटी एक अर्काप्रति प्राकृतिक रूपमै आकर्षित हुन्छन्। एक अर्काको उपस्थितिले हर्षित हुन्छन्। भेट हुने बित्तिकै जिस्काउने, रिसाउने तथा पछि मित्रता बढाउने एउटा सामाजिकता त्यतिखेर सुरु हुन्छ। यसो हुनुको कारण



विपरीत लिङ्गी व्यक्तिलाई आकर्षण गर्ने चाहना हो। तर जिस्क्याउँदा अरूलाई अप्ठेरो पर्छ भने चाहिँ त्यो दुर्व्यवहार वा हिंसा हुनसक्ने भएकाले अरूलाई जिस्क्याउँदा विचार पुऱ्याउनु पर्दछ। यसका साथै सामाजिक रूपमा वर्जित शब्द प्रयोग गरेमा कानूनी कारवाही पनि हुने गर्दछ।

सबै केटाहरू केटी देख्ने बित्तिकै स्तनमा ध्यान केन्द्रित गर्दछन् भन्ने कुरा सत्य होइन। कोही केटाहरू केटी देख्ने बित्तिकै उनीहरूको स्तनमा आफ्नो ध्यान केन्द्रित गर्दछन्। यसको कारण, स्तन एक यौन अङ्ग हुनु हो। स्तनसँगको स्पर्शले पुरुषमा यौन उत्तेजना जगाउने हुन्छ। त्यसैले नै केटी

देखे बित्तिकै केटाहरूको आँखा पटक पटक केटीको स्तनतिर जाने गर्दछ। यौनिक कुराकानी हुँदा भने यसो गर्दा फरक नपर्ला, तर सामाजिक अथवा सामूहिक कुराकानी भई रहँदा भने केटीलाई निकै अप्ठेरो महसूस भई हेर्ने व्यक्तिप्रति नकारात्मक भावना उत्पन्न हुन सक्छ। फेरि कसैलाई अप्ठेरो पर्ने गरी उसको कुनै अङ्गमा हेरिरहनु राम्रो मानिँदैन र त्यस्तो हेराइले कहिलेकाहीं सम्बन्धमा नकारात्मक असर पनि पर्न सक्दछ। त्यसैगरी अर्को व्यक्तिलाई अप्ठेरो लाग्ने गरी हेरिने हेराई उताउलो वा असभ्य मानिन पनि सक्छ।

१३. किन किशोर किशोरीहरूको सोच परिवर्तन भइरहन्छ ? किन किशोर-किशोरीहरू आफ्ना भविष्यप्रति सतर्क हुँदैनन् ?

सबै किशोर किशोरीहरू आफ्नो भविष्यप्रति सजग र सतर्क हुँदैनन् भन्ने कुरा पूरा सत्य चाहिँ होइन। किशोरावस्था भनेको जीवनको महत्त्वपूर्ण स्वतन्त्र अवस्था भएकोले यो उमेरमा व्यक्ति वयस्क जस्तो गरेर भविष्यका बारेमा त्यति सोचविचार गर्न पट्टि लाग्दैनन्। युवावस्था भन्नाले भरखरै शारीरिक र मानसिक रूपमा परिपक्वता आएको जीवनको अमूल्य अवस्था हो। यस अवस्थामा विशेष गरी युवाहरूको वर्तमान व्यवहारमा फरक आउने गर्दछ। उनीहरू शारीरिक रूपले विकसित तर अनुभवको लागि अलि अपरिपक्व नै रहन्छन्। त्यसैले उनीहरू हरेक किसिमका अनुभव लिन चाहन्छन्। एक पटक



लिएको निर्णयमा व्यवहार गर्दै जाँदा केही अभाव महसूस भएमा वा अफ्टेरो महसूस भएमा उनीहरू तुरुन्तै अर्को निर्णय लिन आतुर रहन्छन्। यसो गर्दा उनीहरूले विभिन्न अनुभव प्राप्त गर्न त सक्छन् तर आफ्नो ध्यान एकत्रित नहुने हुँदा भविष्यमा के गरिन्छ भन्ने कुरा भने अन्याूलमा नै रहने गर्दछन्।

किशोरावस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तनसँगै मनोसामाजिक परिवर्तनहरूका कारण किशोरावस्थामा केटा केटीहरूको मन चञ्चल हुने हुँदा उनीहरूको बारम्बार सोच परिवर्तन भैरहन्छ। यो कुनै शारीरिक वा मानसिक समस्या होइन यो त किशोरावस्थाको केटाकेटीहरूको चारित्रिक विशेषता हो। किशोर किशोरीहरूले राम्रो मार्गनिर्देशन पाएनन् भने उनीहरू भविष्यप्रति सजग र सतर्क हुँदैनन्। त्यसैले किशोरावस्थामा उनीहरूलाई सुन्दर भविष्यका लागि राम्रो मार्गनिर्देशन गर्नुपर्दछ।

१४. किन युवा तथा किशोरावस्था जोखिमपूर्ण मानिन्छ ?



किशोरावस्था मानव जीवनको बाल्यकाल पूरा गरेको तर वयस्क अवस्थामा पुगी नसकेको र परिपक्वता नभएको अवस्था हो। यसै बेलामा किशोर-किशोरीहरूको प्रजनन, मानसिक, बौद्धिक तथा अन्य क्षेत्रमा विकास हुन्छ। त्यस्तै गरी यस अवस्थामा यौन उत्सुकता तीव्र हुनुका साथै यौन तथा अन्य कतिपय जोखिमपूर्ण क्रियाकलाप अनुभव गर्ने (Risk taking behavior) भएको हुनाले युवा तथा किशोर किशोरीहरूले आफूलाई खतरामा पार्न सक्दछन्। यस्ता कुराहरूमा यदि पूर्वज्ञान दिइएन भने त्यस्ता खतराहरू भनै बढ्न सक्दछन्। यी नै कारणहरूले गर्दा

एच.आई.भी र एड्स तथा अन्य यौनजन्य रोगहरूको सिकार पनि हुनसक्ने भएकोले किशोरावस्थालाई जोखिमपूर्ण मानिन्छ। त्यस्तै गरी असुरक्षित यौनसम्पर्कको कारणले गर्दा अनिच्छित गर्भधारण गर्ने र असुरक्षित गर्भपतन गराई ज्यानै जान सक्ने खतरा पनि हुने, लागूपदार्थको दुर्व्यसनमा फस्ने र अन्त्यमा आत्महत्या गर्ने पनि हुने गरेको छ। यी कारणहरूले गर्दा नै युवा तथा किशोरावस्थालाई जोखिमपूर्ण मान्ने गरिएको छ। यसैकारणले किशोरकिशोरीहरूले असल र खराब व्यवहारबीचको भिन्नता थाहा पाउनका लागि शिक्षक, अभिभावकहरूका अनुभवबाट सिक्दै, खराब आचरणहरूबाट टाढा रहनुपर्छ।

१५. मेरो गुप्ताङ्गमा चिलाउने, सुन्निने तथा रातो रातो दाना देखिन्छ। के यो रोग हो ? मैले यसको समाधान कसरी गर्न सक्छु ?

गुप्ताङ्ग चिलाउनुको पछाडि विभिन्न कारणहरू हुनसक्छन्। राम्रोसँग सर-सफाइ नगर्नु त्यसमध्येको प्रमुख कारण हो। विशेषगरी महिनावारी हुँदा सर-सफाइलाई ध्यान दिनु धेरै आवश्यक छ। महिनावारी हुँदा उचित सर-सफाइ भएन भने यौन अङ्गमा चिलाउने तथा पुरानो हुँदै गएमा योनीबाट पानी बग्ने समेत हुन सक्दछ। कहिलेकाहीं त चुमजुम्रा (lice) पर्नाले/लाग्नाले पनि यौन अङ्गमा चिलाउने हुन सक्दछ। यस्तो अवस्थामा चिलाइन्छ/कनाइन्छ र बेसरी चिलाउदा/कन्याउँदा रातो हुने र सुन्निने गर्दछ। त्यसैले आफ्नो गुप्ताङ्गको उचित



सर-सफाई गर्नु जरूरी छ। यसको लागि समय-समयमा साबुन, सफा पानीले धुने तर सफा गर्ने नाममा कडा किसिमको साबुन गुप्ताङ्गको भित्री सतह जस्तै लिङ्गको टुप्पो र योनीको भित्रसम्म लगाउनु हुँदैन। यदि धेरै नै चिलाउँछ भने तुरुन्त स्वास्थ्यकर्मीकहाँ जँचाउनु पर्दछ किनभने यो कुनै संक्रमणको लक्षण पनि हुन सक्छ।

१६. यौन अङ्गबाट किन सेतो पानी जस्तो पदार्थ निस्कन्छ ? के यो कुनै रोग हो ? यसको उपचार कसरी गर्न सकिन्छ ?



यौनसम्पर्क गर्दा खलन भएको वा स्वप्नदोष भएको बेलामा पुरुषको यौन अङ्गबाट सेतो पानी जस्तो पदार्थ निस्कनु कुनै रोग होइन। यौन सम्बन्धित केही कुरा सोच्दा र उत्तेजना बढ्दा यस्तो पानी जस्तो पदार्थ निस्कनु त स्वाभाविक प्रक्रिया (natural phenomena) नै हो। तर लगातार रूपमा आउनुचाहिँ रोग हो र यसको समय मै उपचार नगरे अरू खतरा हुन सक्दछ।

त्यस्तै केटीहरूको चाहिँ महिनावारी हुनु केही दिन अगाडि र भइसके पछिका केही दिनहरूमा बढी बगेको महसूस हुने गर्दछ। यो पनि प्राकृतिक नै हो। तर सधैंभरि योनीबाट गन्हाउने, सेतो/मैलो पानी बगिरहेमा स्वास्थ्यकर्मीसँग जाँच गराई आवश्यक उपचार गराउनु पर्दछ।

१७. किन स्वप्नदोष हुन्छ ? यसका कारणहरू के-के हुन् र यसले के असर गर्दछ ?

किशोर किशोरी तथा युवायुवतीहरूले निदाएको बेलामा कामुक सपना देखी यौन उत्तेजनाको अनुभव गरेमा कहिलेकाहीं निदाएकै अवस्थामा सम्भोग बिना स्वलन हुने गर्दछ, जसलाई स्वप्नदोष भनिन्छ। यो प्रक्रिया हाम्रो इच्छामा नभै स्वतः हुने प्रक्रिया हो। साथै स्वप्नदोष केटाहरूमा मात्र नभै केटीहरूमा पनि हुन्छ। तर केटाहरूमा वीर्य पुरै बाहिर आउने भएकोले सजिलै थाहा हुन्छ भने महिलाहरूमा

स्वप्नदोष हुँदा स्वलन हुने तरल पदार्थ योनीमार्गमै रहने वा बाहिर आएता पनि प्रायः सामान्य योनी स्राव जस्तो लाग्ने भएकोले स्वप्नदोष भएको कम महसूस हुन सक्छ।

यो शरीरको विकासको एउटा स्वाभाविक र प्राकृतिक प्रक्रिया भएकोले किशोरावस्थामा यस्तो हुने सामान्य कुरा हो। यसले कुनै शारीरिक कमजोरी गराउँदैन। कोहीकोहीमा किशोरावस्था पार गरेपछि पनि यसमा कमी आउन सक्छ। स्वप्नदोष भयो भनेर केही डराउनु पर्दैन तर स्वप्नदोष भए पछि यौन अङ्गको सरसफाई राम्रोसँग गर्नु पर्दछ। स्वप्नदोष सामान्य प्राकृतिक अवस्था हो यसले केही नकारात्मक असर गर्दैन।



१८. उमेर बढ्दै गएपछि किन मानिसहरूको अनुहार पनि बिग्रँदै जान्छ ?

उमेर बढ्दै गएपछि, अनुहारमा फरक देखिन थाल्नु स्वाभाविक परिवर्तन हो, बिग्रेको होइन। हामीले आफ्नै उदाहरण लिने हो भने पनि हामी आफू बाल्यावस्थामा बढी चिटिक्क देख्ने गर्थ्यौं र समयको परिवर्तनसँगै किशोरावस्थासम्म पुग्दा अझ सुन्दरतामा निखार आएको महसूस गर्छौं, त्यही क्रम बढ्दै जान्छ र वृद्धावस्थामा पुग्दासम्म मुखमा चाउरीपन देखिन थाल्छ र यो परिवर्तन अनुहारमा बढी छर्लङ्ग देखिन्छ। तर परिवर्तन चाहिँ मानसिक र अरू शारीरिक अङ्ग र शक्तिमा पनि भएको हुन्छ जुन विभिन्न रागरस (Hormone) का कारणले हुने गर्दछ।



१८. के-कस्ता कुरादेखि किशोर-किशोरीहरू सचेत हुन जरूरी छ ?

किशोरावस्था निकै नै जोखिमपूर्ण अवस्था हो। त्यसैले यस बेला केटा-केटीहरू विभिन्न कुराहरूमा सचेत हुन जरूरी छ। जस्तै :

सामाजिक : समाजका सबै व्यक्तिहरूसँग मिलनसार हुने, आफ्नो चरित्रको विकास गर्ने, आदि।

शारीरिक : असुरक्षित व्यवहार नगर्ने जस्तै लागूपदार्थ दुर्व्यसन, यौनसम्पर्क, खराब साथीहरूको सङ्गत नगर्ने, आदि।

यस बेलामा साथीहरूको लहेलहेमा लाग्न सक्ने हुनाले आफूलाई नियन्त्रणमा राखी म नराम्रो काम गर्दिनँ भन्ने मनसाय बनाउनु जरूरी छ।



१०. किशोरावस्थाका सकारात्मक र नकारात्मक परिणामहरू के-के हुन् ?

किशोरावस्थामा हुने परिवर्तनहरूका केही राम्रा र केही नराम्रा असरहरू यस प्रकारका छन्:

सकारात्मक असरहरू:

- व्यक्ति परिपक्व हुने र आत्मसम्मान बढ्दै जाने ।



- सामाजिक दायित्वको बोध हुने, अधिकार र कर्तव्यको निर्वाह गर्न सक्ने।
- अधिल्लो पुस्ताले गर्न बाँकी र गर्न नसकेका क्रियाकलापहरू किशोरकिशोरीबाट पूरा हुने।
- नयाँ विचारधाराहरू समाजमा प्रतिपादन हुने।

नकारात्मक असरहरू:

- जोश र जाँगर उत्सुकतामा परिणत हुँदा कुलतमा लाग्ने, लागू पदार्थ दुर्व्यसन गर्ने र यौन सम्बन्धी असुरक्षित क्रियाकलापमा लाग्न सक्ने।
- पुस्तैनी भिन्नता (Generation gap) देखा पर्ने हुनाले अधिल्लो पुस्ताको कुरा नबुझेको जस्तो महसूस हुने। विशेष गरी पढाइ सम्बन्धी पुस्तैनी भिन्नता देखा पर्दा अधिल्ला सिद्धान्त र प्रक्रियाहरूमा विश्वास नलाग्नाले समाजबाट बहिष्कृत हुनु पर्ने समस्या आइपर्न सक्छ।
- एकपछि अर्को प्रयोग गर्ने बानी बसेकाहरूले कहिलेकाहीं जोखिमपूर्ण कार्यहरू गर्दछन्। जस्तै, यौनसँग सम्बन्धित कार्यहरू र लागूपदार्थ सेवन, असुरक्षित रूपमा हुन गयो भने त्यसबाट शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक समस्यासमेत उब्जन सक्दछन्।

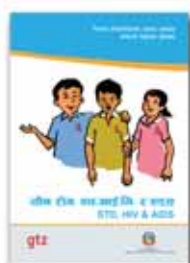
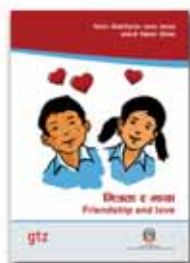
११. यौन अङ्गमा पलाएको रौलाई काटेमा त्यसबाट स्वास्थ्यमा केही असर पर्छ या पर्दैन ?

यौन अङ्गमा पलाएको रौलाई काट्दा स्वास्थ्यमा केही असर पर्दैन बरू भन्नु यसले यौनाङ्गको सर-सफाइ गर्नलाई सजिलो हुन्छ। तर केले काट्ने र कसरी काट्ने भन्ने कुरा चाहिँ बुझ्नु अत्यन्त जरूरी छ जस्तै ब्लेडको प्रयोग गरी खौरिँदा चिप्लो भएर घस्रण हुने, घाउ लाग्न सक्ने हुँदा यसो नगरीकन केँचीको प्रयोग गरी छोटो छोटो गरेर काट्दा ठीक हुन्छ।

लौ केही असर
पर्छ कि ?



किशोर-किशोरीहरूको प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी थप प्रकाशनहरू :



थप जानकारीको लागि पत्ताचार गर्ने ठेगाना :
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
 टेकु, काठमाण्डौ, नेपाल
 पो.ब.नं. : १०६७२



थप जानकारीको लागि :
नेपाल परिवार नियोजन संघ
 हटलाइन परामर्श सेवा
 टोल फ्रि (नि:शुल्क) टेलिफोन : १९-१६००१-४५०००