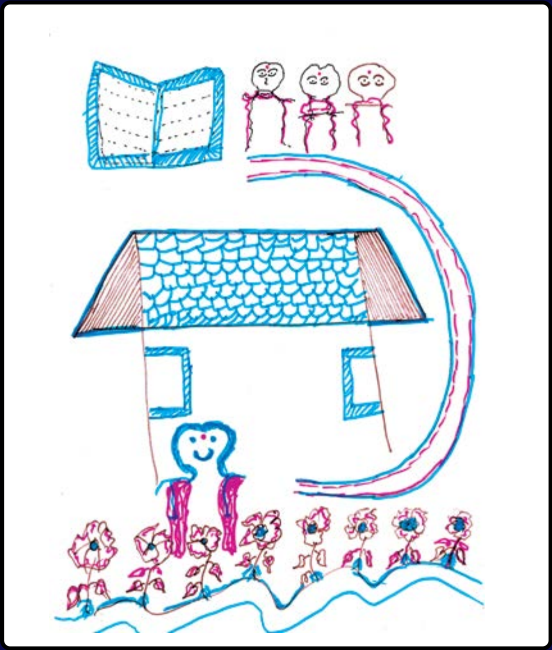
लैंगिकता र म

अनुभूति र प्रेरणा



युनाईटेड मिसन टु नेपाल
UMN

रूपान्तरित नेपाली समाजमा सबैलाई प्रशस्तताको जीवन

भूमिका

लैंगिकता के हो र किन ?

लैंगिक सचेतना अभिवृद्धि गर्ने क्रममा सहभागीमुलक प्रक्रियाको दौरानमा जब सहभागीहरूले लैंगिकताले कसरी प्रभावित गरेको छ भनी आफ्नो जीवनलाई नियाल्छन् तब उनीहरूले कैयन् खुलासा र उत्साहपूर्ण निजी अनुभवहरू बताउँछन् । ती अनुभवहरूले लैंगिकता कसरी सामाजिक संरचनाको सिद्धान्तको रुपमा सञ्चालित हुन्छ र त्यसले व्यक्तिलाई कसरी प्रभाव पार्छ भनी स्पष्ट पार्दछन् । अधीनतालाई स्वीकार गर्नुको सट्टा केहीले आ-आफ्नै तरिकाले लैंगिक असमानताको अवज्ञा गर्ने, केहीले भिन्न गर्न खोज्ने र जराबाटै परिवर्तन गर्ने कुरा रोज्छन् । यस्तै व्यक्तिगत अनुभवहरूको संगालो हो यो पुस्तिका-लैंगिकता र म । यसमा बाँडिएका यी अनुभवहरूले लैंगिकताबारे थाहा पाउने र आफैलाई जाँच्ने कार्यका साथै छलफललाई सहजीकरण गर्न तथा परिवर्तनलाई प्रोत्साहन गर्न उपयोगी हुनेछ भनी हामी आशा गर्दछौं । लैंगिक समानता महिला र पुरुषवीचको लडाइ वा महिलामात्रैको निजी संघर्ष होइन । महिला र पुरुष दुवैका कथाव्यथाहरू सुनौं, उनीहरूका व्यक्तिगत दु:ख, संघर्ष र हर्षलाई महसूस गरौं । आखिर हामी दुई जन्मजातै भिन्न होइनौं । हामी दुवै मानवताका साझा हकदार हौं ।

यी अनुभवहरूको संगालो कसरी र कहाँबाट आयो ?

केहीसमय अघि काठमाडौंमा आयोजित सहभागीमूलक लैंगिकता कार्यशाला गोष्ठीको पहिलो दिनको अन्तमा जब मेरो एकजना पुरुष सहकर्मीले उनको नयाँ अनुभव वा महशुसबारे बताए तबदेखि नै लैंगिकताको अनुभवहरू बताउने कुराको महत्वले ममा बास गरेको थियो । ती सहकर्मी मित्रले जब(जब महिला सहभागी बोल्छन् तब उनी “स्वतस्स्वीच अफ” (वा ध्यान हराउने) हुने गरेको अनुभव सुनाए । यस घट्नाले व्यक्तिगत स्तरमा नै सचेतना वृद्धि र आत्म समीक्षा गर्नुपर्ने कुराको महत्वलाई दर्शाउँछ । अझ यस घटनाले महिलाहरुको कुरा सुन्न पनि उनीहरु त्यसका लायक छैनन् भन्ने जरा गाडेर बसेको मानसिकता र व्यवहारहरुको सामना नगरी विकासका प्रयासहरुमा महिलाहरुलाई केवल भौतिक रुपमा मात्र सहभागी गराउने प्रयास कति अपर्याप्त छ भन्ने पनि प्रष्ट देखाउँछ ।

कुनै एक विशेष घट्ना वा वृतान्तमा आधारित यो अनुभवहरूको संग्रह गएको तीन वर्षको अवधिमा विभिन्न किसिमका कार्यशाला र छलफलहरू जस्तै सहभागीमूलक लैंगिक सचेतना, लैंगिक विकास, लैंगिकता र समूहगत कार्य र पुनरावलोकन (रिफलेक्सन) प्रक्रिया, लैंगिकता र विकास आदिहरूबाट संकलन गरिएको हो । यी सहभागीमूलक सिकाइ प्रक्रियाहरूको दौरानमा सहभागीहरूलाई लैंगिक सम्बन्धमा आफ्ना कथा र अनुभवहरू बताउन हौसला दिइएको थियो । आफूले कोरेको चित्रहरूको माध्यमद्वारा हरेक सहभागीले आ-आफ्ना अनुभवहरू बताएका थिए । बाँडिएका ती अनुभवहरूको अभिलेख नै यो पुस्तिका संग्रह हो ।

कसका अनुभवहरू ?

उपरोक्त कार्यशालाका सहभागीहरू एक वा अर्को ढंगले विकासे कार्यसँग सम्बन्धित छन् । समूह सहजकर्ताहरू वा सामाजिक परिचालकहरू, यू.एम.एन.का स्थानीय साझेदार संस्थाका कर्मचारी र कार्यसमितीका सदस्यहरू साथै यू.एम.एन.का कर्मचारी यस अन्तर्गत पर्दछन् । यहाँ संलग्न गरिएका सबै दृष्टान्तहरू नेपाली परिवेशका हुन् । यसका पात्रहरू ग्रामीण वा शहरीया पृष्ठभूमि भएका विभिन्न जातजाति र वर्गका हुन् । केहि अपाङ्ता भएका व्यक्तिहरू पनि छन् । उनीहरू नेपालका विभिन्न भूभागबाट आएका महिला र पुरुषहरू हुन् । उहाँहरु नै हुनुहुन्छ यस पुस्तिकाका लेखक !

हामीले सक्कली नामहरू परिवर्तन गरेका छौं र आफ्ना कथा बताउनेहरूको पहिचान खुल्ने सुराकहरू हटाएका छौं । यहाँ उल्लेख गरिएका नामहरू परिवर्तित नामहरू हुन् । यी कथाहरू भन्नेहरूलाई कथंकदाचित पहिचान गर्नुभयो भने कृपया त्यो आफूसँगै गोप्य राखिदिनुहोस् ।

कसका लागि ?

यो संग्रह ती मानिसहरूका लागि हो जो व्यक्तिहरू (केटा र किशोर वा केटी र किशोरीहरू, महिला वा पुरुषहरू)का लागि अझ बढ्ता उन्मुक्ति वा स्वतन्त्रता प्राप्त गर्न र न्यायोचित परिवार र समाज निर्माण गर्न चासो राख्दछन् ताकी हरेकले आफ्ना सम्भावनाहरू प्रस्फूटन गर्नसक्छन् र सबैको भलोको लागि आफ्ना रोजाइ वा छनौटहरू लिन पाउँछन् । यो सिर्जना ती व्यक्तिहरूको लागि हो जसले अरु मानिसहरूबाट प्रेरणा लिन चाहन्छन् । यो ती मानिसहरूका लागि हो जो आफ्नो दैनिक जीवन र काममा समानता र न्यायका लागि परिवर्तनका प्रक्रियाहरूको सहजीकरण गर्दछन् ।

बाँडिएका ती अनुभवहरूलाई कसरी संगठित गरिएको छ ?

प्रत्येक भोगाइ/अनुभवको प्रभाव पार्ने आफ्नै शक्ति छ । तिनले विभिन्न ढङ्गले हामीलाई जोड्न पुग्छन् र हामी समयको कुन कालखण्डमा छौं त्यही अनुरुप फरक-फरक किसिमले हामीसँग वार्तालाप गर्दछन् । त्यसैले बाँडिएका ती कथा/अनुभवहरूलाई नअर्थ्याउने कोसिस मैले गरेकी छु । ती अनुभवहरूलाई केवल सरल मैत्रीपूर्ण तरिकाले संगठित गर्ने कोसिस गरेकी छु । अधिकांश यी अनुभवहरू कार्यशालाका दौरान नेपाली भाषामा भनिएका थिए र मेरी सहकर्मी चेली गुरुङले त्यसलाई टिपोट गर्नुभएको थियो । अन्तर-संस्कृति वा अन्तर-भाषा सिकाइका लागि समेत उपायोगी हुने उदेश्यले अंग्रेजी संस्करण पनि यसमा संलग्न गरिएको छ ।

यस पुस्तिकामा तीनवटा मुख्य खण्डहरू छन्- महिलाका लैंगिक भोगाइ/अनुभवहरू; पुरुषका लैंगिक भोगाइ/अनुभवहरू र रुढीबादी लैंगिक सोचलाई अवज्ञा, विचलन (भिन्न गर्ने प्रयत्न) र निर्मूलीकरण (जराबाटै परिवर्तन) गर्न खोजेका अनुभवहरू । थप रुचिकर लागेमा, यी अनुभवहरूलाई कसरी उपयोग गर्न सकिन्छ भनि केहि सल्लाह/सहजीकरणका प्रश्नहरू पनि यसको अन्तमा छुट्याइएको छ ।

यस पुस्तिकामा संलग्न केहि अनुभवहरूमा हामीले लेखकका मौलिक चित्रहरू पनि समावेश गरेका छौं । यी चित्रहरूले सहभागीमूलक प्रक्रियालाई सहायता मात्र गरेका थिएनन् बल्की बाँडिएका अनुभवहरूलाई अझ सार्थक पनि बनाएका थिए ।

अविरल प्रकृया ?

तपाईंहरूको सल्लाह संकलन गर्ने मनसायले यस पुस्तिकाको अन्तमा हामीले केहि प्रश्नहरू र हाम्रो इमेल ठेगाना राखेका छौं । हामी तपाइँका कुरा सुन्न चाहन्छौं । सायद कुनै दिन नेपालका सहभागीमूलक लैंगिक सहजकर्ता अभियन्ताहरूको समूह एकत्रित भइ एक अर्कालाई अझ सहायता प्रदान गर्नेछन् भन्ने आशा गर्दछौं ।

कृतज्ञता

हामी उहाँहरूलाई प्रशंसा गर्न चाहन्छौं जसले आफ्ना जीवनका पाटाहरूलाई नियाली जाँच्नुभयो र त्यसलाई बताउनु भयो । पहिचान गर्नु वा पहिल्याउनु आफैलाई स्वतन्त्र गर्ने एउटा फड्को हो । यो एउटा यात्रा हो र हामी तपाईंलाई निरन्तरताको लागि उत्साह दिन चाहन्छौं ।

हेजेल वोङ् चोर फोङ्
काठमाडौं
मंसिर, २०७५

विषय सूची

पृष्ठभुमि

महिलाहरुको लैंगिक अनुभवहरु १

पुरुषहरुको लैंगिक अनुभवहरु........ २१

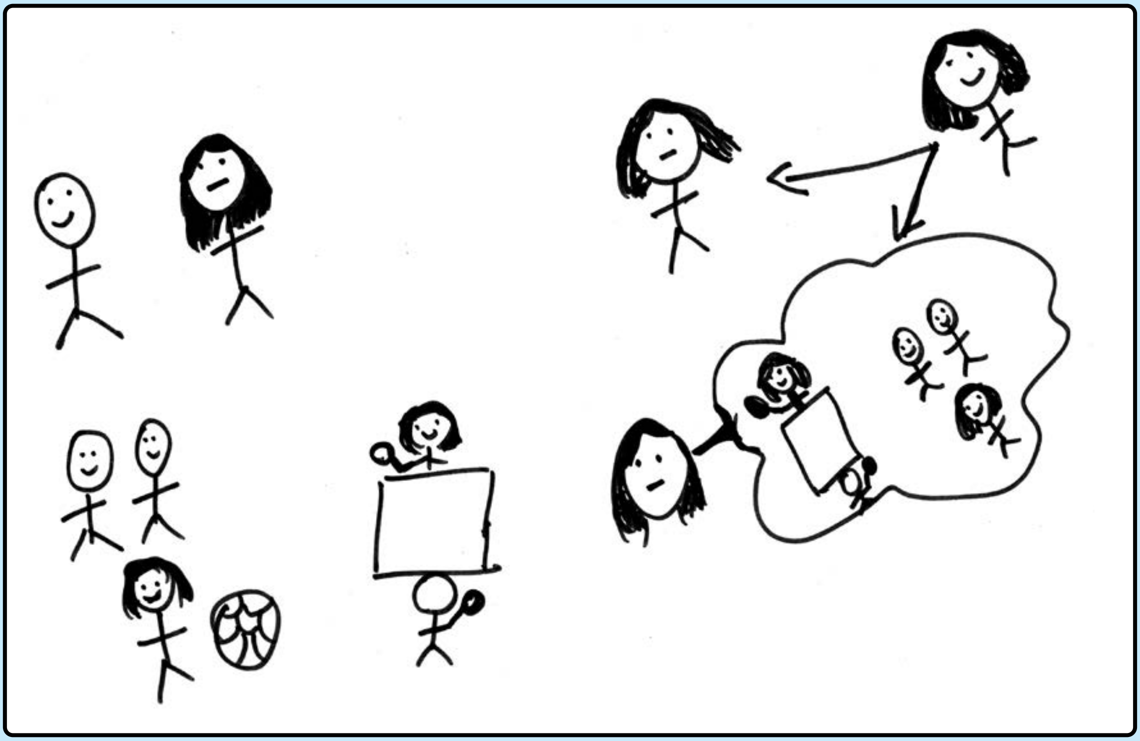
रुढीबादी लैंगिक सोचलाई चुनौती एवं अवज्ञा गरिएका महिला र पुरुषका लैंगिक अनुभवहरु........ ३७

लैंगिक अनुभवहरुलाई प्रयोग गर्ने तरिका ४५

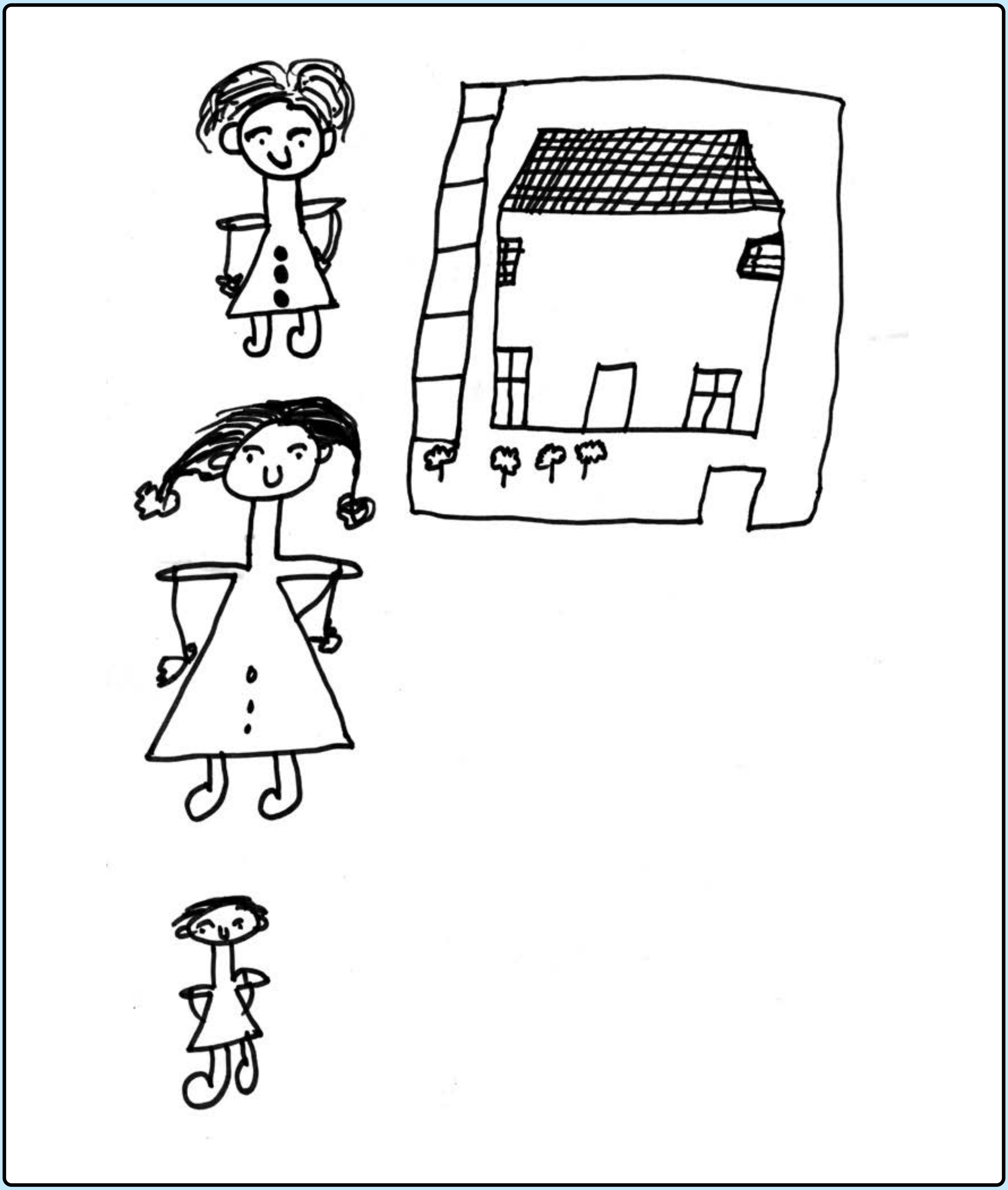
पृष्ठपोषण कसरी दिने........ ४६

महिलाहरुको लैंगिक अनुभवहरु

१. म स्वभावैले अलि निडर र आफूलाई राम्रो लाग्ने कुरा मात्रै मान्ने मान्छे हुँ । त्यसैले मलाई बुबाले सहयोग गर्नुहुन्थ्यो भने आमाले “अब यो केटी बिग्री, केटी भएर केटीजस्तो व्यवहार नगर्ने” भनेर गाली गर्नुहुन्थ्यो । बुबाको मृत्युभएपछि आमा र मेरो बिचमा प्रायजसो झगडा भइरहन्थ्यो । आमाले जहिले पनि छोरीजस्तो काम सिक, गर, आदि भन्नुहुन्थ्यो भने मचाहिँ पढ्ाइ गर्न खोज्ने, केटाहरूसँग खेल्ने, घरको काममा वास्ता नगर्ने गर्थे । बाबापछि मलाई सहयोग गर्नका लागि फुपु हुनुहुन्थ्यो । केही भयो भने म फुपुलाई भन्ने गर्थे र उहाँले मलाई सहयोग गर्नुहुन्थ्यो । उहाँले आमासँग कुरा गर्ने, मेरो पक्षमा बोल्ने गर्दा मलाई सहज भयो । त्यसैले अहिले पनि फुपुलाई हरेक कुरामा सम्झन्छु । सायद मेरी आमा पितृसत्तात्मक समाजबाट बढि प्रभावित हुनु भएकोले उहाँले मलाई त्यसो गर्नुभएको होला । यसमा उहाँको कुनै दोष छैन । **(दिव्या, ब्राह्मण/क्षेत्री, पहाडी क्षेत्र)**



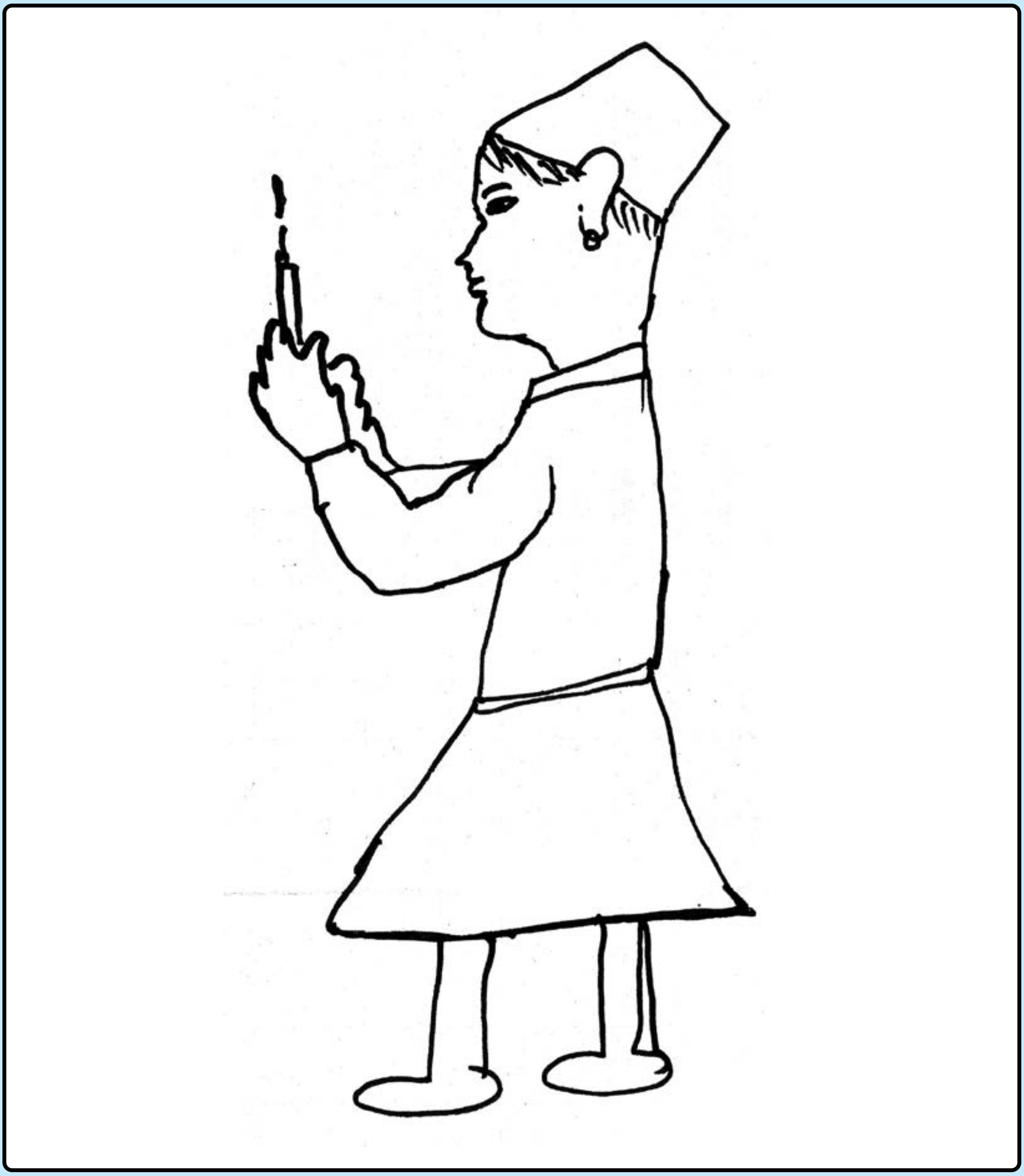
२.	हामी चार दिदी-बहिनी थियौं । छोरीहरू मात्र भएकाले बाबाले अब कसले सम्पत्ति खान्छ र ? बेचिदिनुपर्‍यो भन्नुहुन्थ्यो । पछि बेच्नु पनि भयो । बाबाले छोरा पाउनको लागि अर्को विवाह पनि गर्नुभयो । अहिले उहाँ छुट्टै हुनुहुन्छ । हामी छोरीहरू र आमासँगै छौं । हामी छोरी भएकै कारण बाबाले हेला गर्नुभयो । **(प्रिया, जनजाति, तराइ क्षेत्र)**



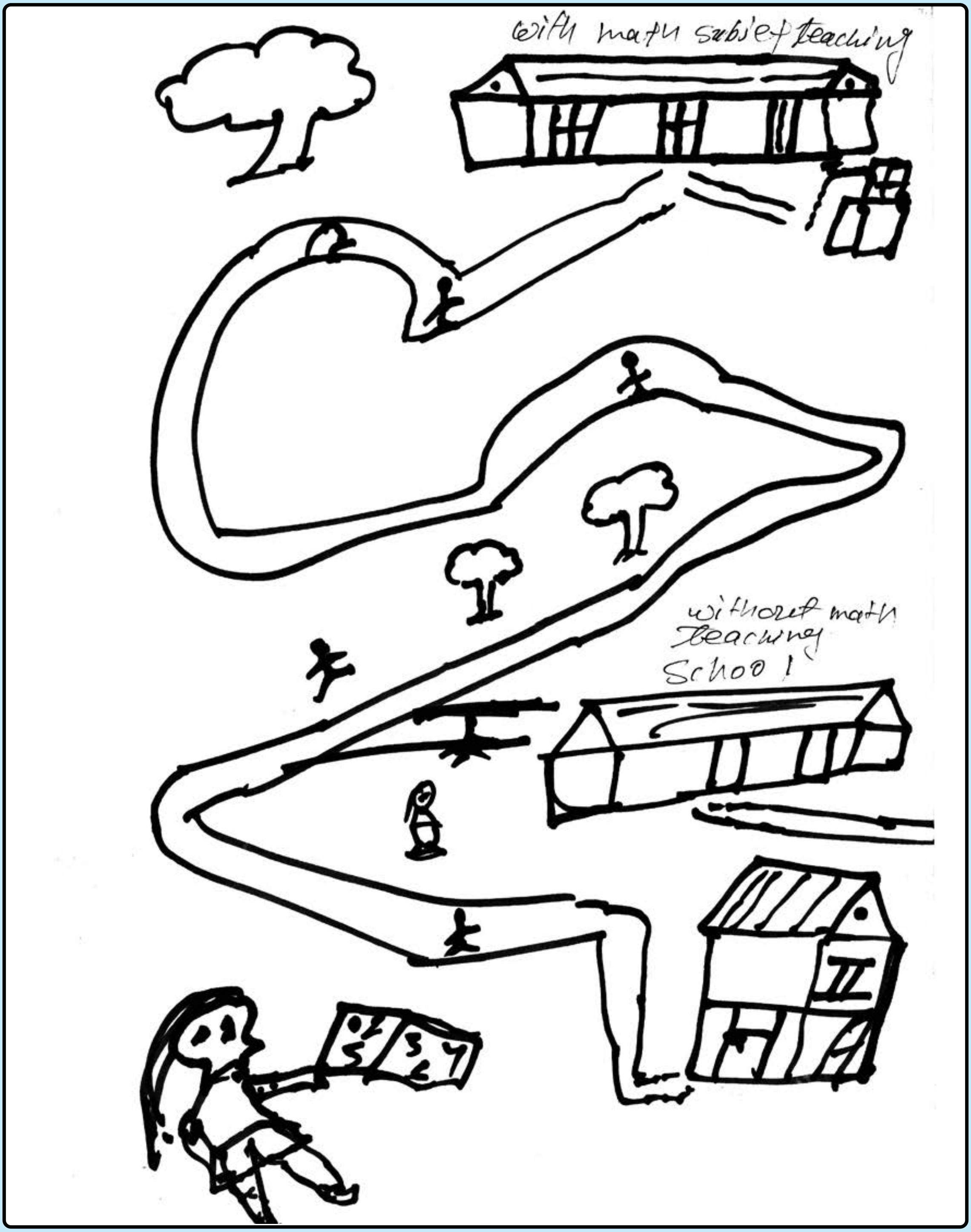
३.   मेरो लक्ष्यचाहिँ स्टाफ नर्स बन्ने थियो । तर छोरीलाई धेरै पढाउन हुँदैन भन्ने सोचले गर्दा मैले पढ्न पाइनँ । मेरो दाइले एस.एल.सी.पढ्दै गर्नुहुँदा म पनि छेउमा गएर पढ्थेँ । दाइले जा गएर दोबाटोमा पढ भनेपछि मैले दिदीहरूलाई दोबाटोमा गएर पढ्न जाऊँ भनेँ, किनभने मलाई दोबाटो के हो भन्ने थाहा थिएन, पक्कै पढ्ने ठाउँ होला भन्ने लाग्यो । त्यो सुनेपछि दाइले साँच्चिकै यसले पढ्न चाहेकी रहिछे भनेर स्कुल भर्ना गरिदिनुभयो । एस.एल.सी.पछि स्टाफ नर्सका लागि नाम पनि निकालेँ, तर बुबाले “तँ छोरा होर ? त्यति टाढा गएर पढ्नुपर्दैन” भनेपछि म स्थानीय क्याम्पसमा भर्ना भए । मसँगैका केही साथीहरूले अगाडि बढे । कोही नर्स छन्, त कोही डाक्टर छन् । अहिले उनीहरूलाई देख्दा त्यतिबेलाको कुरा सम्झन्छु र दुःख पनि लाग्छ । **(निता, जनजाति, तराइ क्षेत्र)**

४. मलाई नर्सिङ पढ्ने असाध्यै रहर थियो । मेरो पढाइ पनि राम्रो थियो र मेहनत गरी एसएलसीमा राम्रो नम्बर ल्याएँ । तर मलाई मेरा बाआमा (विशेष गरी, आमा) ले पढ्न जान दिनुभएन । छोरी भएकै कारण मैले चाहेको विषय पढ्न पाइन् । यदि भाइले “म डाक्टर पढ्छु” भनेको भए उसले पढ्न पाउँथ्यो, किनभने मेरा बाआमाको सम्पत्ति अर्थात् हैसियत डाक्टर पढाउन सक्ने थियो ।

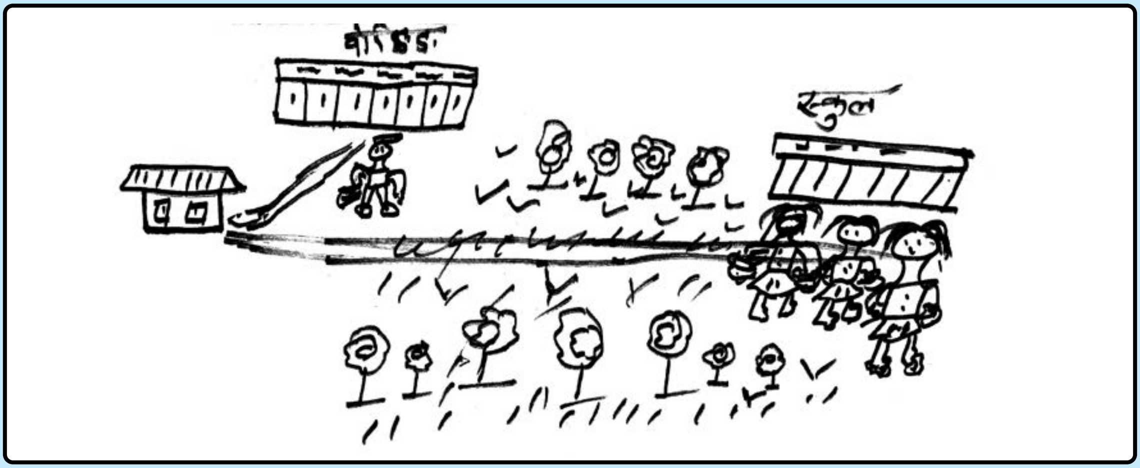
(सुमित्रा, ब्राह्मण/क्षेत्री, तराइ क्षेत्र)



५.   मलाई गणित विषयको शिक्षक बन्ने रहर थियो । दाइ र म एउटै विद्यालय जान्थ्यौं । ठुलो भएपछि र कक्षा बढ्दै गएपछि मलाई दाइसँग पढ्न पठाइएन । यसले गर्दा म राम्रोसँग पढ्न पाइन र मेरो रहर त्यसै भयो । **(लक्ष्मी, ब्राह्मण/क्षेत्री, तराइ क्षेत्र)**



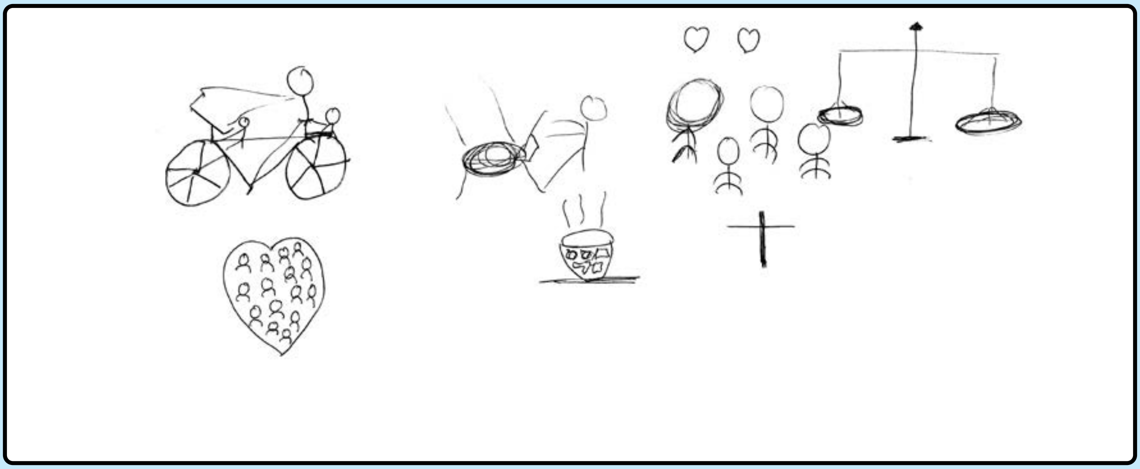
६. हामी धेरै छोरीहरू थियौं । हामीलाई सरकारी विद्यालय पढाइयो, यद्यपि त्यही नजिकै बोर्डिङ पनि थियो । हामी पढ्ने विद्यालय अलि टाढा थियो । समुदायका केही व्यक्तिहरूले छोरालाई टाढा पठाए हुन्छ किनकि ऊ त ठुलो पनि छ भने । हाम्रो दाइलाई त्यही नजिकैको बोर्डिङमा पढाइयो, तर हामीलाई सरकारीमा पढाइयो । हामी छोरी भएर होला । **(विमला, ब्राह्मण/क्षेत्री, तराइ क्षेत्र)**



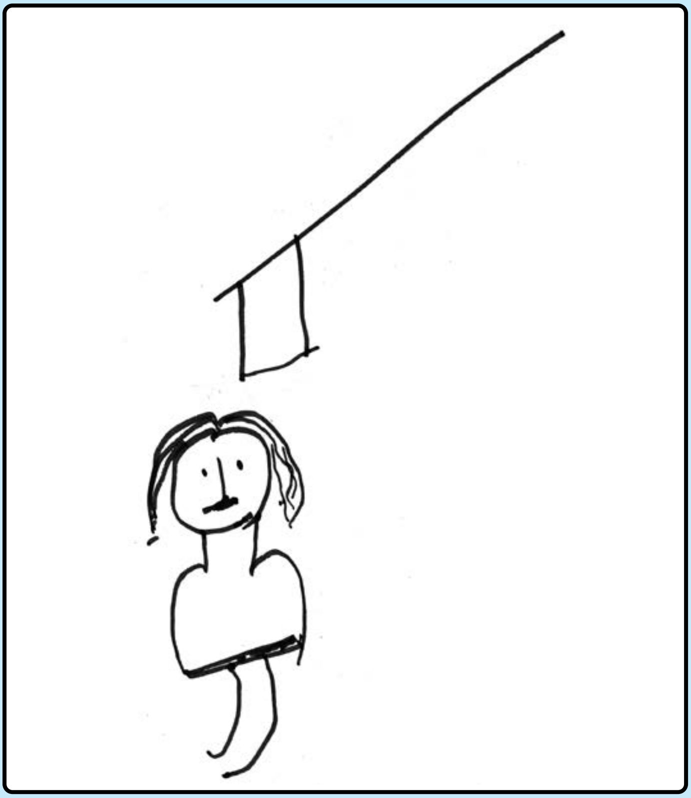
७. परिवारमा हामी दुई दिदी-बहिनी र एक भाइ छौं । हामी दिदी-बहिनीलाई सरकारी विद्यालय र भाइलाई बोर्डिङ पढाइयो । उसलाई घरमै ट्युसन पढाइन्थ्यो, बोर्डस पनि राखियो र उसले पछि पहिलो श्रेणीमा एस.एल.सी. पास गऱ्यो । अहिले उसले हामीलाई, “तिमीहरू कुन श्रेणीमा पास भयौ” भन्दै जिस्काउने गर्छ । हामीलाई पनि उसलाई जस्तो वातावरण दिइएको भए हामीले उसको भन्दा राम्रो गर्थ्यौं । **(प्रियंका, ब्राह्मण/क्षेत्री, तराइ क्षेत्र)**

८. हामी ३ जना दिदी-बहिनी र १ जना भाइ थियौँ । हामी छोरीहरूलाई चाहिँ सरकारी विद्यालय पढाइयो । हामी अङ्ग्रेजी बुझ्दैनौं, तर भाइ राम्रोसँग बुझ्ने र बोल्ने गर्छ । पछि आमालाई किन मेरो अङ्ग्रेजी कमजोर भयो भनी सोध्दा छोरी भएकै कारणले बोर्डिङ नपढाएको भन्नुभयो । अहिले सम्झँदा दुःख लाग्छ । **(संचिता, ब्राह्मण/क्षेत्री, तराइ क्षेत्र)**

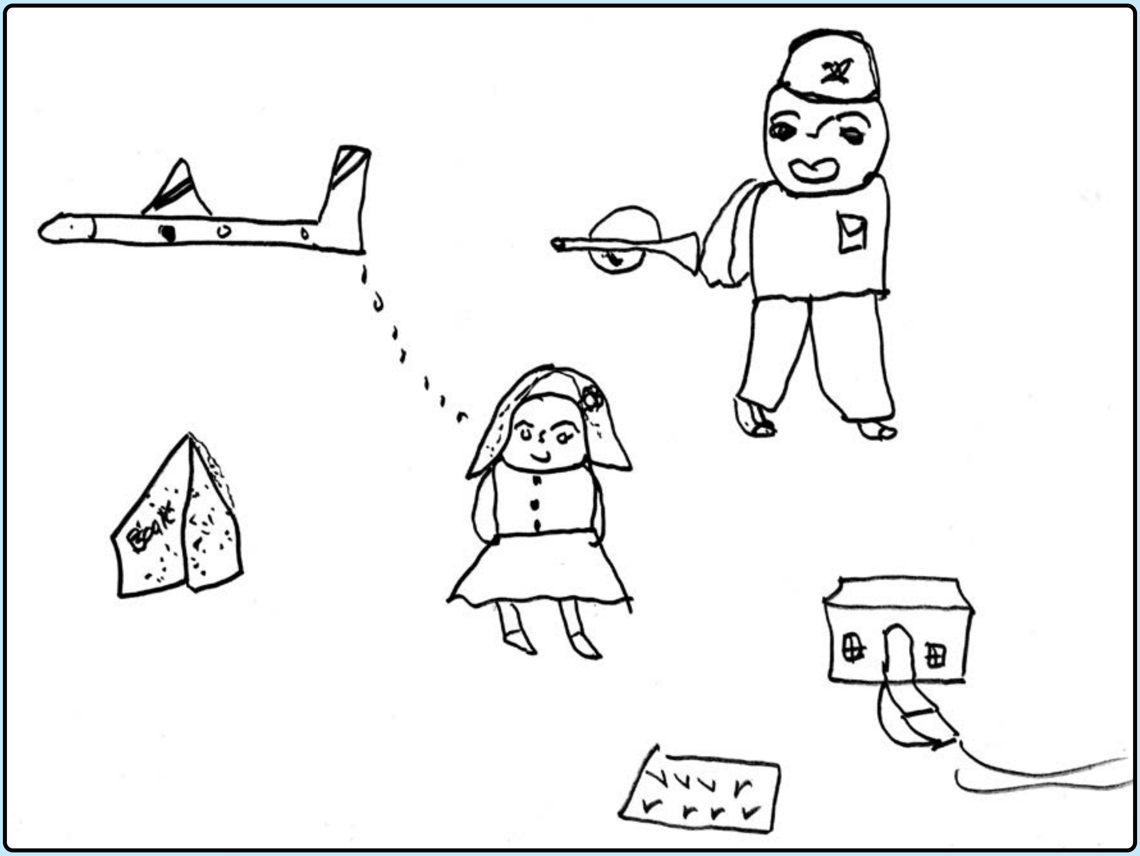
९.	छोरी भए पनि बुबाले दुःख गरेर हामीलाई पढाउनुभयो । मेरो बुबालाई शिक्षा महत्त्वपूर्ण छ भन्ने कुरा थाहा थियो । उहाँले कहिल्यै पनि छोरा र छोरीमा भेदभाव गर्नुभएन । **(रोशनी, जनजाति, पहाडी क्षेत्रं)**



१०.	छोरी मान्छे भएर बन्चरो खेलाउने ? घाउ चोटपटक लाग्छ, भनेर मलाई मेरा बाआमाले दाउरा काट्ने काम सिक्न दिनुभएन । अहिले त्यही दाउरा नभई खाना पाक्दैन । बन्चरो चलाउनुपर्छ । जेनतेन गरेर काम चलाएकी छु **(गीता, दलित, पहाडी क्षेत्र)**



११. मेरो बाबा इन्डिया पल्टनमा हुनुहुन्थ्यो । पल्टनमा हुनेका छोराछोरीले राम्रो शिक्षा पढ्न पाउने अवसर थियो । त्यसैले मैले आफ्नो पाइलट पढ्ने र बन्ने इच्छा सुनाए । तर मलाई बाबाआमाले पढ्न दिनुभएन, किनभने म छोरीमान्छे थिए । यसले गर्दा मेरो पाइलट बन्ने सपना त्यसै भयो । मेरो ठाउँमा भाइ वा छोरा भएको भए त्यस्तो हुँदैन थियो । **(सुलोचना, जनजाति, पहाडी क्षेत्र)**

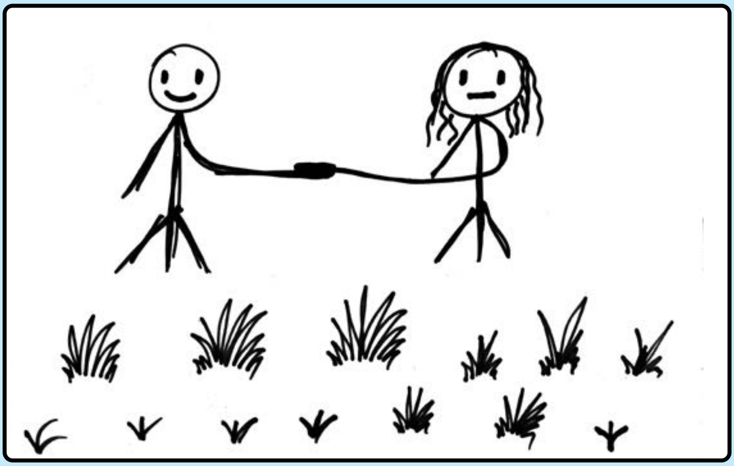


१२. मलाई जहिले पनि क्याम्पस गएर पढ्न इच्छा थियो, तर मेरो परिवारले विवाह गरिदियो । तर पनि अझै म कुनै विषयमा स्नातक गर्न चाहन्छु । **(रिमा, ब्राह्मण/क्षेत्री, पहाडी क्षेत्र)**

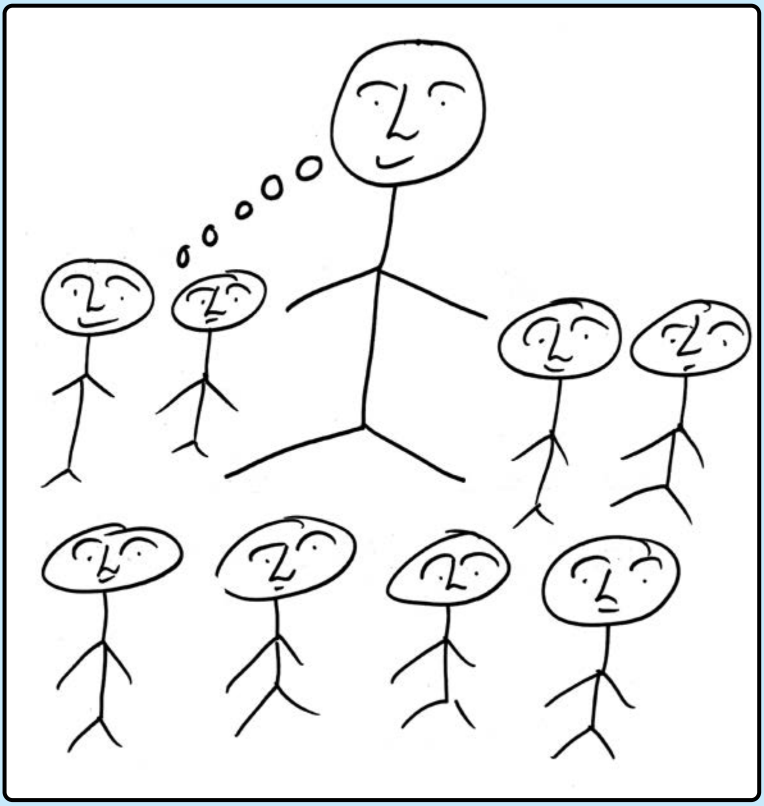
१३. मलाई कराँते खेल्न र सिक्न रहर थियो जसका लागि मेरी आमाले कहिल्यै हौसला दिनुभएन । भाइ जब मेरो उमेरको भयो, उसलाई जबरजस्ती खेल्न पठाइयो । तर उसलाई कराँते मन पर्दैनथ्यो । यसले गर्दा उसले विभिन्न बहाना पार्दै अन्त्यमा खेल्न छोड्यो । **(मिना, जनजाति, तराइ क्षेत्र)**

१४. म टेबल टेनिसको राम्रो खेलाडी थिए, जसले गर्दा म राष्ट्रिय टेबल टेनिस समूहमा छानिए, तर मेरो परिवारले खेलाडी हुनका लागि हौसला दिएन । मेरो परिवारका लागि म राम्रो खेलाडी बनोस् भन्ने कुरो प्राथमिक थिएन । यसले गर्दा रहर हुँदाहुँदै पनि मैले छोड्नुपऱ्यो । **(रेश्मा, जनजाति, पहाडी क्षेत्र)**

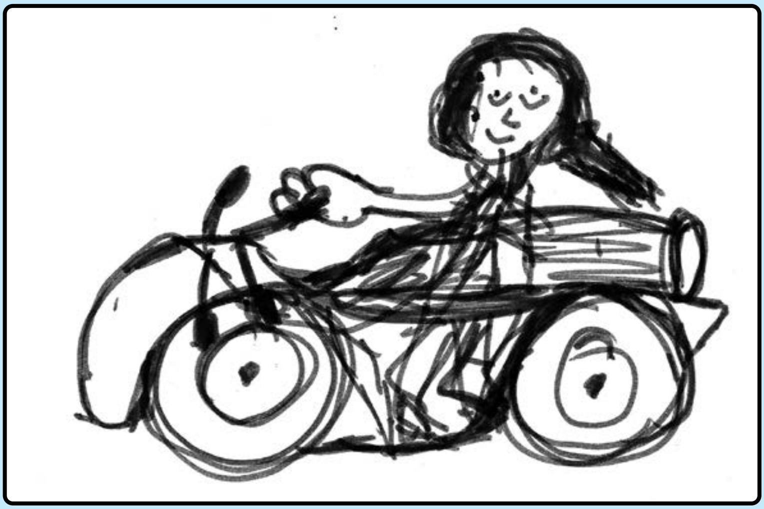
१५. घरमा विवाहको कुरा चल्दै थियो । त्यसै बेला प्रस्ताव पनि आयो । छोरा भएको भए अहिले गर्दिन भन्दा हुन्थ्यो होला । तर म छोरी भएकीले त्यसो भन्न सकिन । **(कोमल, जनजाति, तराइ क्षेत्र)**



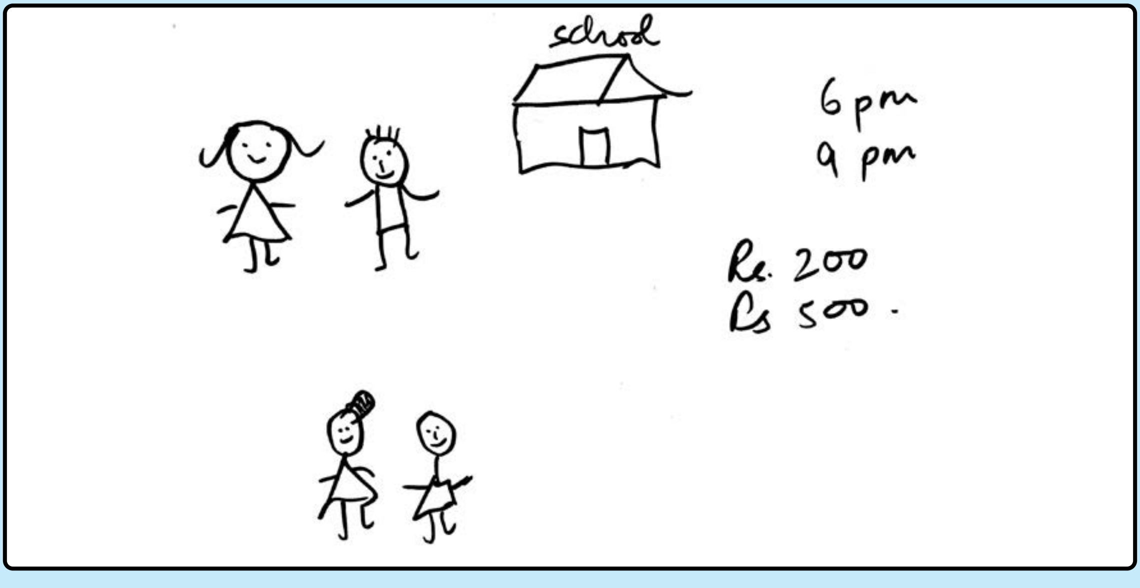
१६ मेरी हजुरआमा अति नै कडा स्वभावको हुनुहुन्थ्यो । छोरीहरूलाई बाहिर घुमफिर गर्न, कसैसँग बोल्न दिनुहुन्थेन । छोरीहरूका लागि यी सब बन्देज थिए । जहिले पनि घरभित्रै बस्ने, घरको काम गर्न लगाउने, अनुशासनमा बस्न भन्नुहुन्थ्यो जुन कुरा केटा वा छोराहरूलाई थिएन । उनीहरू स्वतन्त्रसँग घुमफिर गर्न पाउँथे । **(रिमा, जनजाति, पहाडी क्षेत्र)**



१७. म जहिले पनि मोटरसाइकलको सपना देख्थे । प्रायः विद्यालय जाने, फर्किने क्रममा मसँग मोटरसाइकल भएको भए कस्तो हुन्थ्यो होला भनी सोच्थे । जब म मोटरसाइकल किन्ने अवस्थामा पुगे, त्यति बेला मोटरसाइकल त पुरुषको लागि रहेछ भनेर थाहा भयो । त्यसपछि मैले स्कुटर किने । **(आशिका, ब्राह्मण/क्षेत्री, पहाडी क्षेत्र)**

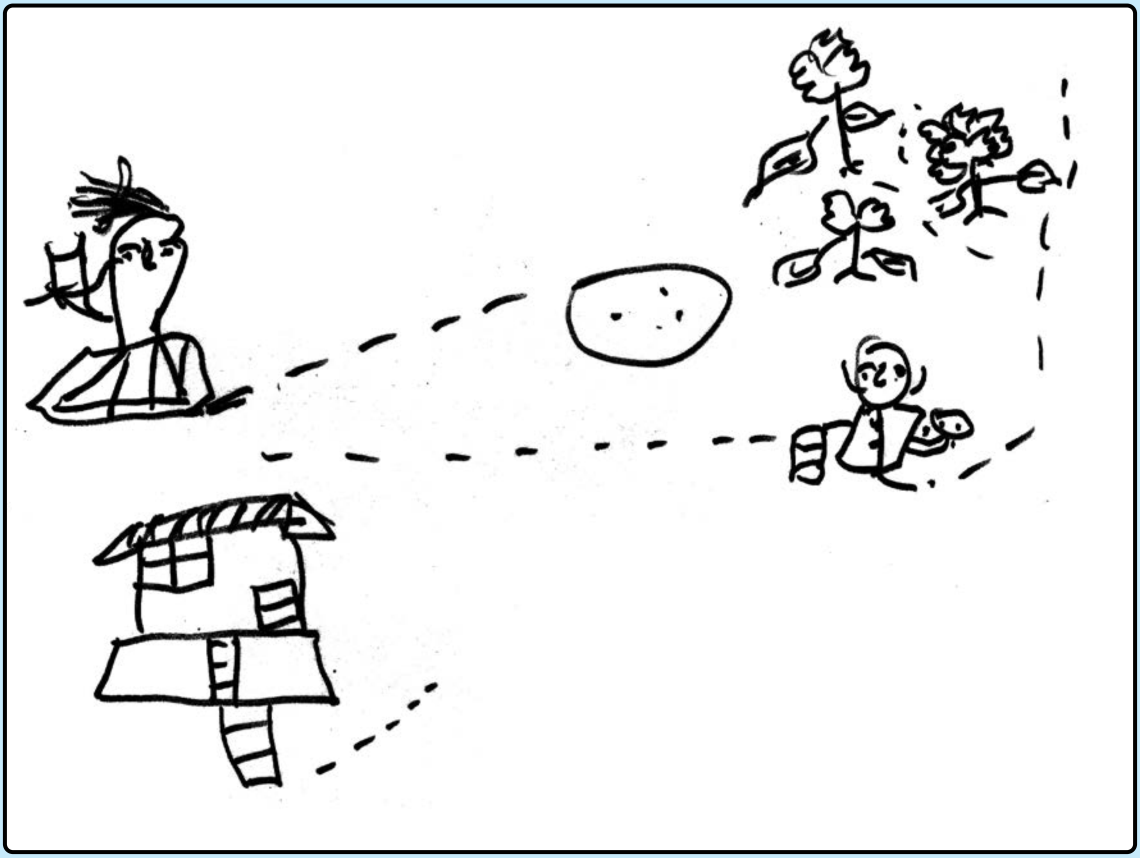


१८. सानो छँदा दाइ र मेरो बिचमा खासै फरक अनुभव गरेको थिइनँ । जब अलि ठुलो भए, बाबाले दाइ र मलाई खाजा खान दिने पैसामा फरक पाए । दाइलाई दुइ सय दिँदा मलाई सय मात्रै दिइन्थ्यो । किनभने मेरा केटी साथीहरू धेरै हुँदैन र केटाले जस्तो खुलेर खर्च गर्नुपर्दैन भनेर त्यसो गरिएको रहेछ । छोरा जसरी खर्च गर्न नपाउने थाहा पाउँदा दुःख लाग्यो । विवाह भएपछि भने झन् परिवर्तन र फरक अनुभव भयो । घरको काम, खाना पकाउने काम सबै मैले नै गर्नुपर्ने थियो । ती काम मैले विवाह अगाडि खासै गरेको थिइन । **(सुदर्शना, जनजाति, पहाडी क्षेत्र)**

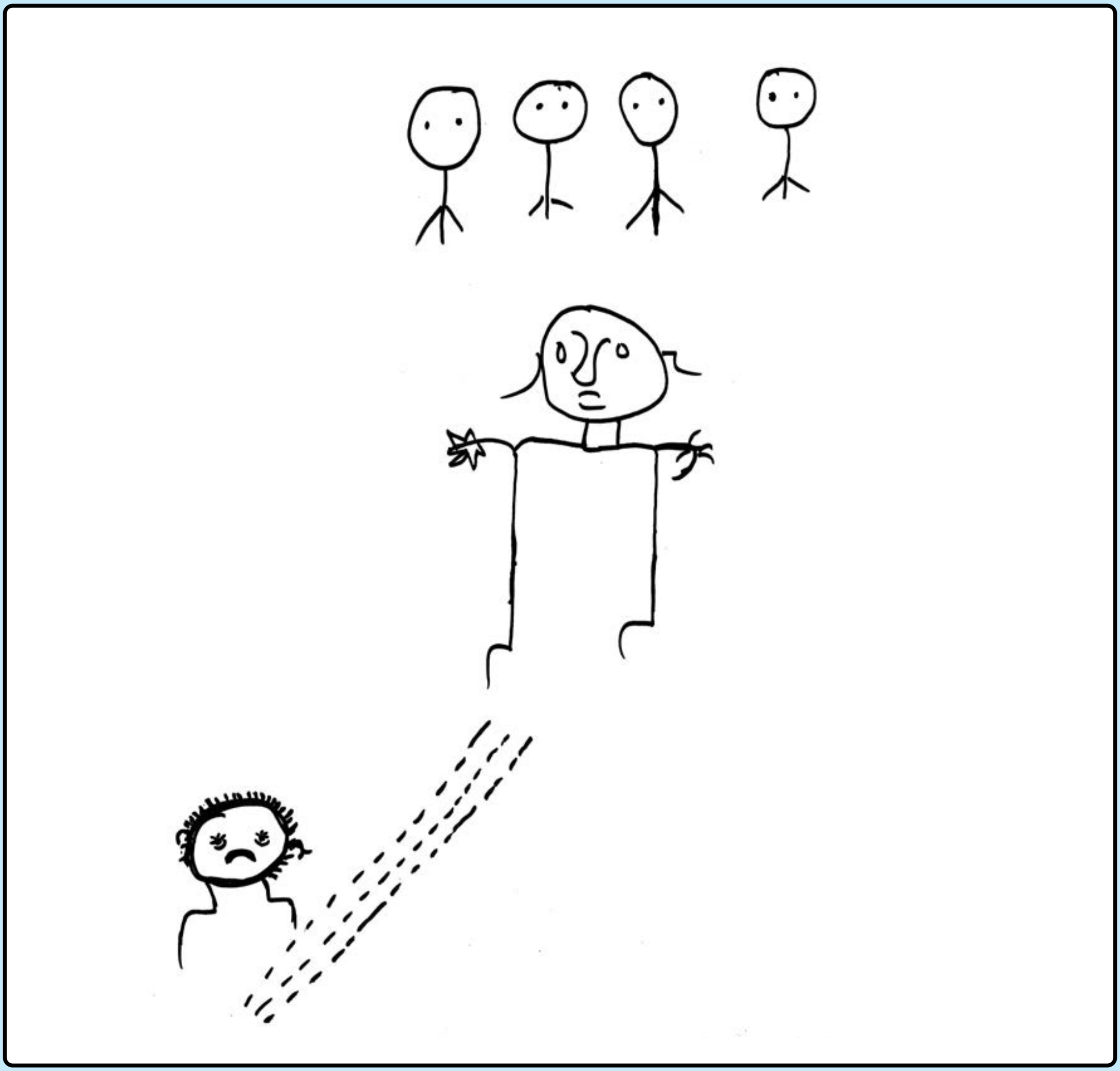


१९. मानिसहरूले मेरो बुबालाई “तपाईंका कति जना बच्चाहरू छन् ?” भनेर प्रायः सोध्ने गर्थे । ए दुइ जना छोरी !.... छोरा ... ? तर मेरो बुबाले कहिल्यै यस्तो कुरालाई वास्ता गर्नुभएन । मेरो परिवारको वातावरण साह्रै नै उदार (लिवरल) छ र त्यसैमा म हुर्किए । यसले गर्दा मलाई लागेको कुरा स्पष्टसँग र सिधासँग भन्ने गर्छु । विवाहपछि मैले आफैलाई पहिलेको जस्तै खोज्ने प्रयास गर्छु, तर सकिराखेको छैन् । **(रेनुका, जनजाति, पहाडी क्षेत्र)**

२०. हामी तीन दिदी-बहिनी जन्मिसकेका थियौं । घरकी माइली आमाले मेरी आमालाई जहिले पनि छोरा जन्माउन नसकेकी भनी होच्याइरहन्थिन् । त्यसकारण मैले सानी बहिनीलाई भाइ जस्तो बनाएर हिँडाउँथे, र हाम्रो भाइ हो भन्थे । यसो भन्दा उनीहरूले मलाई नानाथरी गाली गर्थे र आमालाई समेत गाली गर्थे । आमा धेरैजसो रुनुहुन्थ्यो । यो कुराले मलाई साह्रै नरमाइलो लाग्थ्यो । एक दिनको कुरा हो, हाम्रो घरमा पनि भाइ जन्मियो, खुसीको सिमा नै रहेन । अब हामीलाई कसले के भन्न सक्छ भन्ने सोच आयो । मलाई कतिखेर गएर माइली आमालाई मेरो पनि भाइ छ, मेरी आमाले छोरो जन्माइन् भन्ने खबर सुनाऔं भन्ने थियो । त्यसैले सानो भाइलाई काखमा च्यापेर दौड्दै गएर भाइ देखाए । यसरी दौड्दै जाँदा म र भाइ लड्यौं, तर चोट लागेको थिएन । त्यतिखेर माइली आमाले मलाई अझै गाली गर्दै थिइन्, रिस पोख्दै थिइन् । भाइ जन्मेपछि हामीले अरूको गाली खानुपरेन । मेरी आमाले पनि आराम महसुस गर्नुभयो । **(कञ्चन, ब्राह्मण क्षेत्री, पहाडि क्षेत्र)**

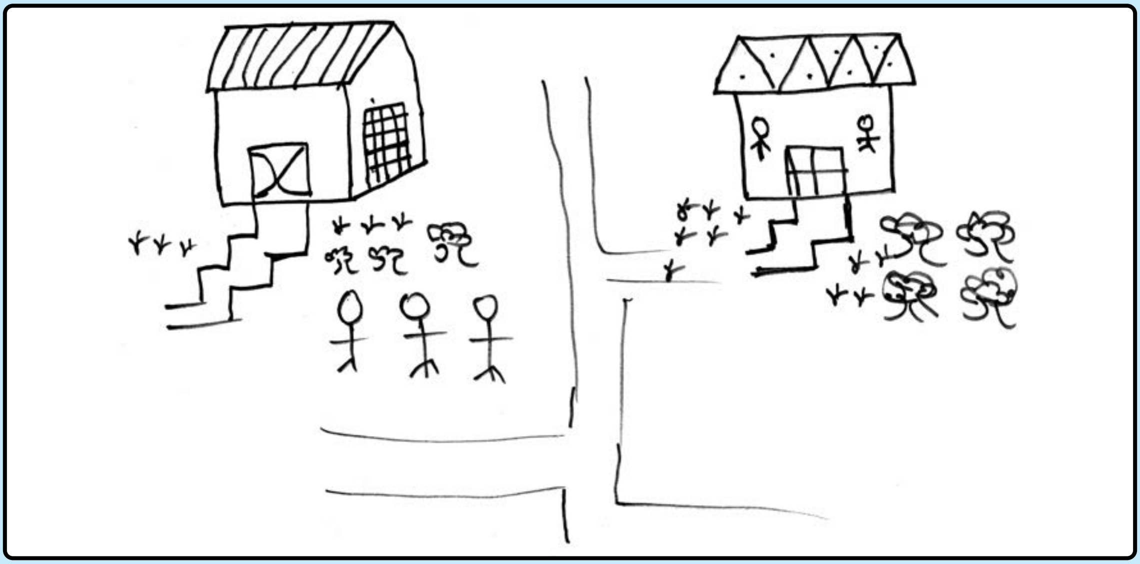


२१. म साथीहरूसँगै नाच्दै थिए । दाइ मतिरै आउँदै गरेको परैबाट देखें । ला अब दाइले पिट्नुहुन्छ होला भनी डराएर भागें । त्यसपछिका दिनदेखि कहिल्यै नाचिन । यसले गर्दा मलाई नाच्न मन लागे पनि नाच्न आउँदैन । **(सुजिता, दलित, तराइ क्षेत्र)**



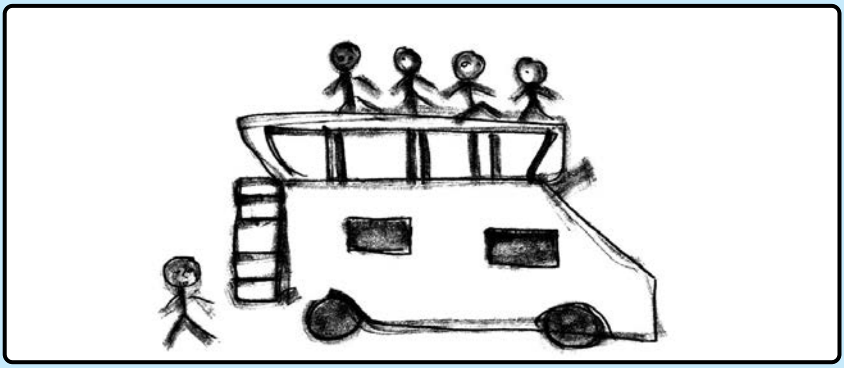
२२. हामी गाउँका ब्राह्मण जमिनदारका छोरीहरू थियौं । परिवारमा छोरी चेलीहरूलाई बाहिर जान दिइँदैनथ्यो । तिमीहरूलाई सबै घरमै पुग्छ किन जानुपर्‍यो भनिन्थ्यो । मधेसी समुदायसँग घुलमिल हुन नदिने, उनीहरूको भाषा सिक्छ भनेर पनि जान नदिने अवस्था थियो । मेरो भाइ र मैले सँगै एस.एल.सी. गर्‍यौ । भाइलाई अगाडि पढ्न दिइयो भने मलाई विवाह गरेर पठाइयो । विवाहपश्चात् घरभित्रै सीमित भए र पढाइलाई अगाडि बढाउन सकिन् । हामी धनी भए पनि छोरीलाई हेर्ने दृष्टिकोण उस्तै छ । धनीकी छोरी गरिबकी छोरीसँग घुलमिल हुन नदिने गरिन्छ । **(लिसा, ब्राह्मण क्षेत्री, तराइ क्षेत्र)**

२३. हाम्रो जातिय समुदायमा छोरीहरूलाई तिहारमा भैलो खेल्न जाने, नाँच्न जान दिने चलन थिएन । मेरा साथीहरू सबै भैलो खेल्न गए, तर म जान पाइनँ । आमाले तैंले भैलो खेलिस् भने तेरो विवाह हुन सक्दैन, जान हुँदैन भन्नुभयो । त्यसपछि कहिल्यै जान्छु भनेर सोध्ने प्रयास पनि गरिन् । त्यति बेला किन यस परिवारमा छोरी भएर जन्मिए भन्ने लाग्यो । छोरा भएको भए केही छेकबार हुँदैनथ्यो ।
(सम्झना, जनजाति, तराइ क्षेत्र)



२४. घरमा दाजु र आमाबिच घर सम्पत्ति अलग पार्ने कुरो पहिल्यैदेखि चलेको रहेछ । सम्पत्ति पनि बाँडफाँड भैसकेको रहेछ । म कामको सिलसिलामा केही समय घरमा जान पाइनँ । त्यस समयमा यी सबै काम भैसकेका रहेछन् । यो कुरा पछि मात्र थाहा भयो । मलाई, दाजु वा आमा कसैले पनि एक पटक सोध्नुभएन । मलाई सूचना पनि गरिएन । त्यति बेला मलाई छोरी हुनुको पीडा भयो । यदि म छोरा भएको भए यी सब कुरामा सामेल गराइन्थ्यो, मेरो विचार बुझिन्थ्यो, मेरो निर्णयलाई पर्खिने काम हुन्थ्यो, तर छोरी भएको कारण मलाई अलग राखियो । **(तारा, जनजाति, पहाडी क्षेत्र)**

२५. मलाई गाडीको हुट (छत) मा चढ्ने रहर थियो, तर कहिल्यै पनि चढाउन खोज्दैनन् । सुरक्षाको हिसाबले चाहे पुरुष होस् या महिला दुवैको लागि उत्तिकै अनपयुक्त छ, तर पनि महिला भएकै कारण हामीलाई बसभित्र जति नै भिड होस् त्यहीं कोच्याउँछन् । यस्तो व्यवहार गर्दा मलाई दु:ख लाग्छ । **(लुना, जनजाति, पहाडी)**



२६. मलाई लामो कपाल पाल्न मन पर्दैनथ्यो । त्यसैले केटाहरूको जस्तो छोटो पार्न मन थियो, तर बुबाले त्यसो गर्न दिनुहुँदैनथ्यो । छोरी मान्छेले लामो कपाल पाल्नुपर्छ, पाइन्ट लगाउन हुँदैन भनेर कपाल काट्न र पाइन्ट लगाउन अहिलेसम्म दिनुभएको छैन । मेरो अहिलेको छोटो (हल्का छोटो) कपाल पनि यही काठमाडौंमा प्रशिक्षण लिन आएपछि काटेकी हुँ, तर बुबा भने खुसी हुनुहुन्न । समाजले काजीका छोरीहरूले के गरेको भनेर भन्छ भन्ने पिरले त्यसो गर्न दिनुभएन । हामी घरमा अझै पनि बस्दा लुङ्गी लगाएर बस्छौं । मलाई लाग्थ्यो, हाम्रो परिवारमा त्यस्तो लैङ्गिक असमानता छैन, तर अहिले सानो-सानो कुराबाट पनि असमानता भएको रहेछ भन्ने थाहा पाइयो । **(कोपिला, जनजाति, तराइ क्षेत्र)**

२७. दाइहरू घरमा नहुँदा मैले नै घर र खेतमा सबै काम गर्थें, जस्तो कि खेत खन्ने, खाना पकाउने आदि । एक दिन हलो जोत्न पनि खोजें, तर बाबाले दिनुभएन । आफ्नो बिरामी अवस्थामा पनि उहाँले सकीनसकी जोत्नुभयो । मलाई छोरी मान्छेले जोत्नुहुँदैन, घरमा नराम्रो हुन्छ भन्नुभयो । मलाई भने बिरामी बाबालाई केही गर्न नसकेकोमा दु:ख लागिरहेको थियो । त्यति बेला छोरी भएकीले आफूलाई शक्तिहीन भएको महसुस गरे । **(रमिला, जनजाति, पहाडी क्षेत्र)**

२८. म भन्दा ३ वर्षको कान्छो भाइले बाबालाई खनजोत गर्नमा सहयोग गर्थ्यो, जब कि मलाई यस बारेमा छुनै हुन्न भन्ने सिकाइयो । हलो जोतेर सहयोग गरुँ भन्दा पनि पाइएन । यदि म पनि छोरो भएको भए भाइले भन्दा मैले धेरै राम्रोसँग सहयोग गर्न पाउँथें । **(निरा, जनजाति, तराइ क्षेत्र)**

२९. तालिममा सहभागी हुनका लागि सदरमुकाम आउन मैले धेरै मेहनत गर्नुपऱ्यो, बुबालाई, परिवारलाई मनाउने, बुझाउने गर्नुपऱ्यो । जब कि म छोरा भएको भए त्यस्तो केही गर्नु पर्दैनथ्यो । सजिलैसँग कुनै प्रश्नविना र अडचनविना नै आउन सक्थे । आमा बाबालाई सम्झाएपछि बल्लबल्ल तालिममा आउने मौका पाएँ, तर हरेक दिन बाबाले नै पुऱ्याउने र लैजान शर्तमा ।
(वर्षा, मधेशी, तराइ क्षेत्र)

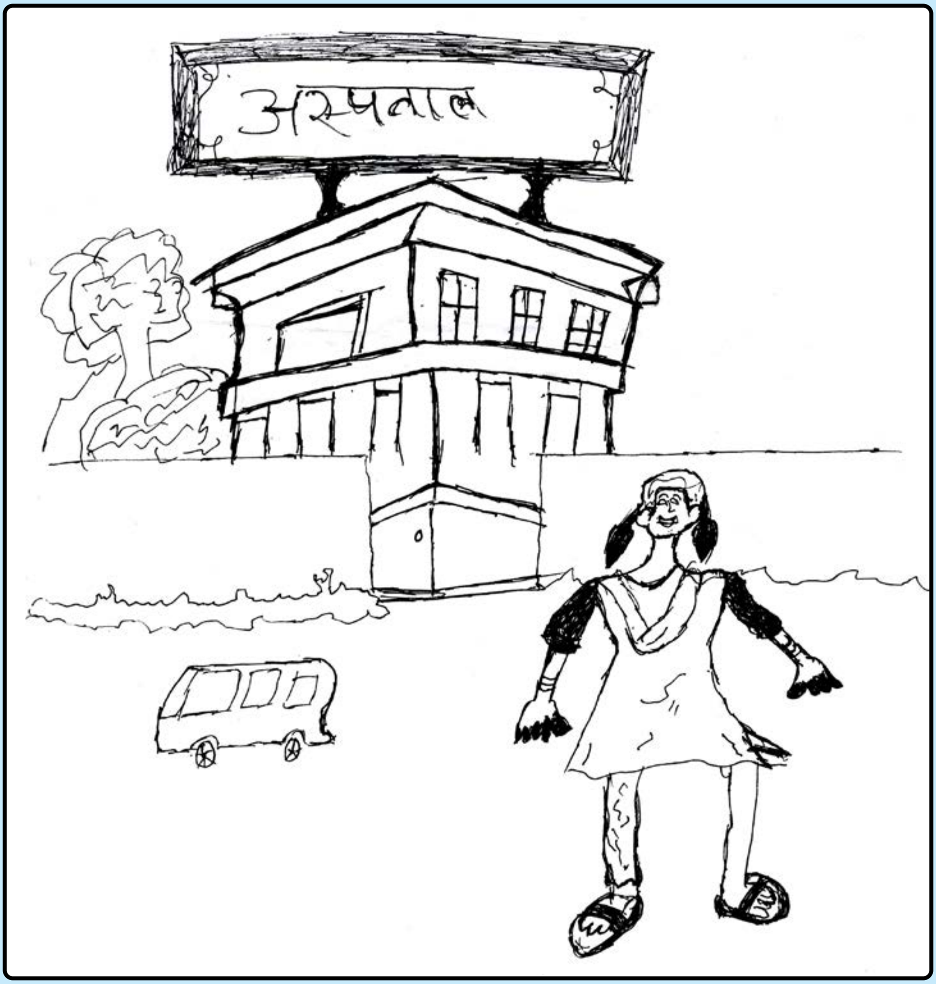
३०. विवाह अगिसम्म म एकलै जहाँ जान पनि पाउँथे । साथीहरूसँग बाहिर जान, जोसँग पनि कुरा गर्नलाई स्वतन्त्र थिए । हालसालै मेरो विवाह भयो । विवाहपछि मेरो स्वतन्त्रता गुम्यो । अहिले मेरा दाइ र बाबाले पुऱ्याउन र लिन आउँछन् । यसो गर्नुमा मेरो श्रीमान्का घरका व्यक्तिहरूले थाहा पाए भने नराम्रो हुन्छ भनेर हो । विवाह भएकी छोरी एकलै हिँडेकी छे भन्ने कुराले लाज हुने, अरूले मेरो बारेमा कुरा काट्ने डर र मेरो श्रीमान्का परिवारले मलाई नराम्रो नगरोस् भनेर मलाई सुरक्षा दिइरहेका छन् । छोरीबाट बुहारी हुँदा मलाई अझै धेरै सुरक्षा दिनुपरेको छ । **(कोपिला, मधेशी, तराइ क्षेत्र)**

३१. म विद्यालयमा हुँदा मलाई खेलकुदमा निकै चाख थियो र खेल्न पाउँदा आनन्द लाग्थ्यो । विवाहपश्चात् पनि खेलकुदका क्रियाकलापलाई निरन्तरता दिन चाहें, तर बुहारी भएकीले त्यसो गर्न सकिन । यदि छोरी नै भैराखेकी भए मैले चाहे जसरी खेलकुदलाई निरन्तरता दिन सक्थे ।
(लजिना, ब्राह्मण क्षेत्री, पहाडी क्षेत्र)

३२. नजिकै एउटा मन्दिर थियो, जहाँ महिलालाई जान निषेध छ । तर म साँच्चै त्यस मन्दिरभित्र जान चाहन्छु । **(मन्दिता, ब्राह्मण/क्षेत्री, पहाडी क्षेत्र)**

३३. मेरो एक जना भाइ छ । जब भाइ ५ वर्षको भयो उसलाई विद्यालय पढनका लागि पठाइयो भने मलाई पठाइएन । मेरो शारीरीक अपाङ्गता नै मेरो कारण थियो, यद्यपि मलाई विद्यालय जान मन थियो । मेरो अभिभावकले मलाई किताबहरू किनेर पढ्न ल्याइदिनुहुन्थ्यो । मेरो अपाङ्ग खुट्टाका कारण विद्यालयको पोशाक लगाउन गाह्रो हुनुले पनि मलाई विद्यालय जान निरुत्साही पार्थ्यो । तर मैले सारीको कुर्ता र सुरुवाल बनाएर लगाइकन विद्यालय गएरै छाडें । तर विद्यालयमा शारीरिक अपागङ्ताका कारण धेरै नै असुरक्षित महसुस गरे । ममा निराशा आयो र विद्यालय जान छाडें ।
(शिला, फरक क्षमता भएको, जनजाति, तराइ क्षेत्र)

३४. हाम्रो परिवारमा भाइ, म र आमाबाबा गरी चार जना थियौं । जब म सानै थिए, मलाई खासै उपचार गर्नुपर्छ भन्ने कुराको ध्यान दिइएन । म छोरी भएकीले होला भन्ने लाग्छ । मैले जान्ने बुझ्ने र गर्न सक्ने उमेरको भएपछि आफैले आवश्यक उपचारको व्यवस्था गरे, तर अरूभन्दा भिन्दै देखिएकीले जीवनमा यसभन्दा अगाडि नै धेरै विभेदहरू झेलिसकेकी थिए । घरमा पनि आमाले गर्ने व्यवहारहरू फरक थिए । मेरो भाइलाई राम्रो मिठो र धेरै कुराहरू दिइन्थ्यो भने मलाई त्यति वास्ता गरिँदैनथ्यो । जब घरमा भाइबुहारी आइन्, उनले भाइ र मलाई समान रूपमा व्यवहार गरिन्, जस्तै खानामा पनि ।
(जेनिशा, शारीरिक अपागंता भएको, ब्राह्मण/क्षेत्री, तराइ क्षेत्र)



३५. विवाहअगि महिनावारी बार्ने अभ्यास थिएन । विवाह पछि श्रीमान्को परिवारले महिनावारी वा छाउपडी बार्नका लागि भने । तर मलाई यो अभ्यास सहज लाग्दैन्थ्यो र अङ्गाल्न पनि चाहँदैनथें । अझै पनि मैले यसको सामना गरिरहेको छु । **(यमुना, ब्राह्मण/क्षेत्री, पहाडी क्षेत्र)**

३६. १२ वर्षको उमेरदेखि मेरो महिनावारी सुरु भयो । मलाई धेरै व्यवधान आए । मैले साथीभाइसँग टाढा बस्नुपर्ने, एक्लै बस्नुपर्ने, छुन नहुने आदि । महिनावारी भएको २, ३ दिनपछि म साथीहरूसँग सँगै हाँस्ने बोल्ने गरी हिँड्न थाले । आमाले थाहा पाएर गाली गर्नुभयो र अझै कडाइ गर्नुभयो । एक दिनको कुरा हो, म साथी र भाइसँग हाँस्दै चिच्च्याउँदै खेल्दै थिए, मेरा माइलाबा जो वडा सदस्य हुनुहुन्थ्यो, उहाँ आएर बेस्सरी गाली गर्नुभो । अहिले पनि माइलाबालाई देख्दा त्यही क्षण याद आउँछ, उहाँलाई हेर्नै मन लाग्दैन । त्यति बेला भाइलाई भने केही भन्नुभएन, अनि भाइलाई किन नभनेको होला भनेर सोच्थेँ । तर मैले मेरा छोराछोरीलाई केही त्यस्तो विभेद गरेकी छैन् । **(एलिसा, जनजाति, तराइ क्षेत्र)**

३७. म अनुसन्धान परियोजनाको इन्चार्ज थिए, त्यसैले सम्बन्धित सरकारी कार्यालयमा गई दर्ता गराउन आवश्यक पर्दथ्यो । म यस कार्यका लागि जाँदा, त्यहाँका अधिकारीले यस परियोजनाका सम्पर्क व्यक्ति को हो भनेर सोधे । म नै हुँ भन्ने उत्तर दिए । उहाँले “होइन, मलाई नाम भन्नुस, पुरुषको नाम, कार्यकारी निर्देशक को हो?” आदि । मेरो कार्यालयका कार्यकारी निर्देशक चाहिँ पुरुष नै थिए, तर उहाँले मेरो अनुसन्धानमा सुपरिवेक्षण गर्न पर्दैन्थ्यो । तर ती सरकारी कार्यालयका अधिकारीले मलाई धेरै प्रश्नहरु सोधे र मैले धेरै नै बताउनु पर्‌यो । यसो गर्दा मैले नमज्जाको अनुभव महशुस गरे । म आफैमाथि सन्देह लाथ्यो र मेरो आत्मविश्वास तल झर्दै गयो । यस्ता कुरा पुरुषलाई हुँदैन । महिला जो नेतृत्वकारी पदमा छन् उनीहरुले धेरै मिहेनत गर्नुपर्ने कुराको अनुभव गर्दछन् । **(विजता, धनी परिवार)**

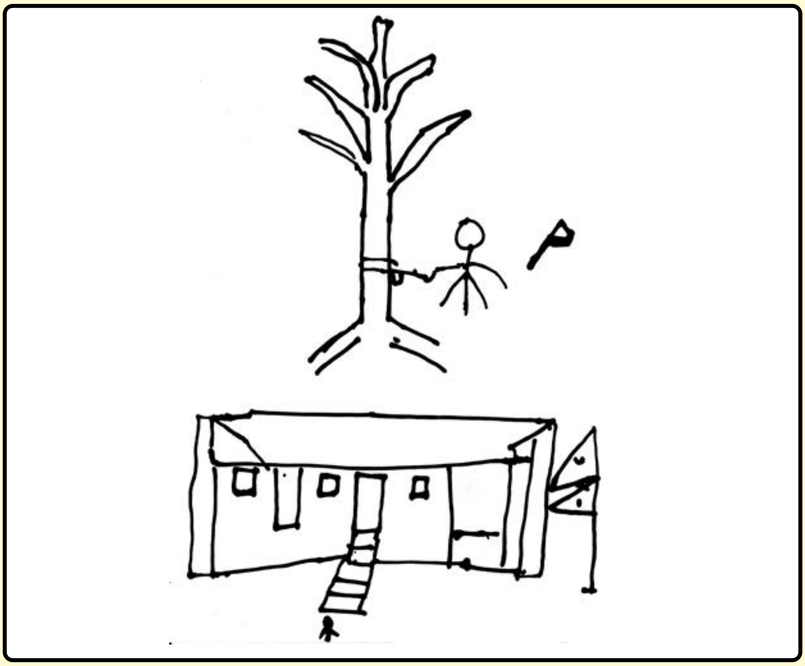
पुरुषहरुका लैंगिक अनुभवहरु

१.	म करिब १० वा ११ वर्षको थिए । एक दिन जङ्गल जाने समयमा आमाले भन्नुभयो, “साँझ परेपछि म जङ्गलबाट आइनँ भने तैँले मलाई लिन आइज है ।” त्यो दिन साँझसम्म आमा आउनुभएन । अँध्यारो हुँदै गयो । आमाले जाने बेलामा भन्नुभएको कुरा सम्झिएँ । म आमालाई लिन जानुपर्ने भयो । मलाई डर लागिरहेको थियो, किनकि अँध्यारो निकै बढिसकेको थियो । डराइ-डराइ भएपनि म आमालाई खोज्नको लागि तयार भए । एउटा टर्चलाइट बोकेर जङ्गलतिर कुदेँ । जङ्गलमा झनै अँध्यारो थियो । डराउँदै गइरहँदा मैले भाग्यवश आमालाई भेटेँ । त्यसपछि हामी दुवैजना घर फर्कियौँ । सायद म छोरो र पुरुष भएको कारणले होला आमाले मलाई त्यसो भन्नुभएको भन्ने कुरा अहिले बुझ्दै छु ।
(विकास, ब्राह्मण/क्षेत्री, तराइ क्षेत्र)

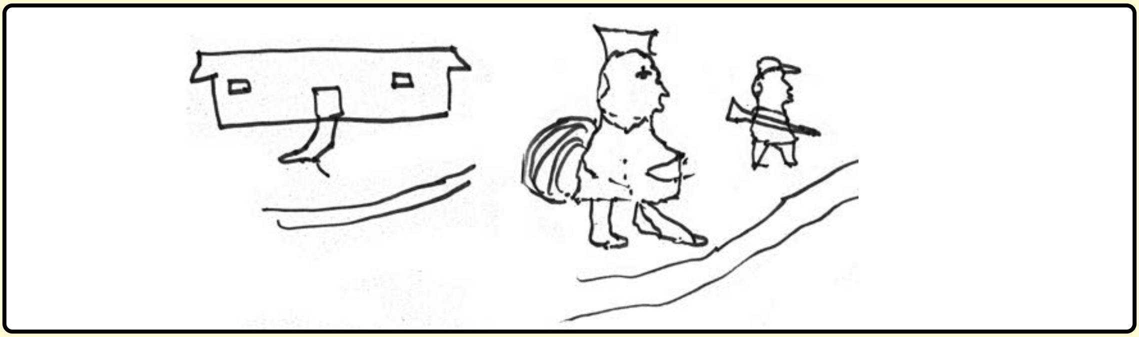
२.	म सानो भए पनि मलाई दिदीको साथी बनाएर पठाउनुहुन्थ्यो, जब कि दिदी ठुलो भैसकेको अवस्था थियो । उहाँले आफ्नो सुरक्षा आफै गर्न सक्नुहुन्थ्यो । सायद समाजमा महिलालाई सुरक्षा दिनुपर्छ, पुरुष भनेको पुरुष हो भन्ने सोचाइले होला । **(ध्रुब, ब्राह्मण/क्षेत्री, पहाडी क्षेत्र)**

३.	म १३ वर्षको थिए होला । आफन्त बिरामी भएकोले उहाँलाई रगत आवश्यकता परेको थियो र मलाई रगत दिन भनियो । त्यतिबेला मलाई असाध्यै डर लाग्यो र म तयारी अवस्थामा पनि थिइन् । तर केटा भएकोले मलाई जबरजस्ती रगत दिन लगाइयो । म रगत दिन बाध्य भए र दिए । **(हिमाल, ब्राह्मण/क्षेत्री, पहाडी क्षेत्र)**

४. म सानो तर छोरा भएको कारण मलाई रुखमा चढेर घाँस काट्न लगाइन्थ्यो । यो कुरा मलाई मन पर्दैनथ्यो र रुखमा चढ्न डर पनि लाग्थ्यो । तर छोरो मान्छे पनि डराउने हो ? छोरो मान्छे पनि त्यस्तो हुने हो अर्थात् महिलाजस्तो हुने हो ? भन्नेजस्ता परिवार र मेरो समाजको भनाइले मैले डराइ-डराइ आफूले गर्न नसक्ने काम पनि गर्नुपऱ्यो । अर्को कुरा म छोरो भएकोले मलाई स्कुल पठाइयो । यदि छोरी भएको भए सायद मैले पढ्न पाउँदैन थिए होला । **(हर्क, जनजाति, पहाडी क्षेत्र)**



५. म ७ कक्षामा पढ्दै गर्दा माओवादी द्वन्द्वकाल थियो । मेरो विद्यालय नजिकै माओवादीहरूले कार्यक्रम गरिरहेका थिए । म पनि हेर्न गए । निकै रमाइलो पनि लाग्यो । पछि मजस्तै अरू साथीहरूलाई पनि माओवादीले उनीहरूको साथमा लगे । हाम्रो पढाइ छुट्यो । माओवादीले लगेपछि घरहरू आक्रमण गर्ने, धन-सम्पत्ति जफत गर्ने, लडाइँ गर्ने आदि काम गर्नुपऱ्यो । शान्ति पुनर्स्थापना भएपछि मैले फर्केर फेरि पढाइलाई निरन्तरता दिए । अहिले समुदायमा काम गर्दैछु । यदि म केटी भएको भए माओवादीले लैजाँदैनथ्यो होला र पढाइ पनि निरन्तर हुन्थ्यो होला । **(रमेश, ब्राह्मण/क्षेत्री, पहाडी क्षेत्र)**

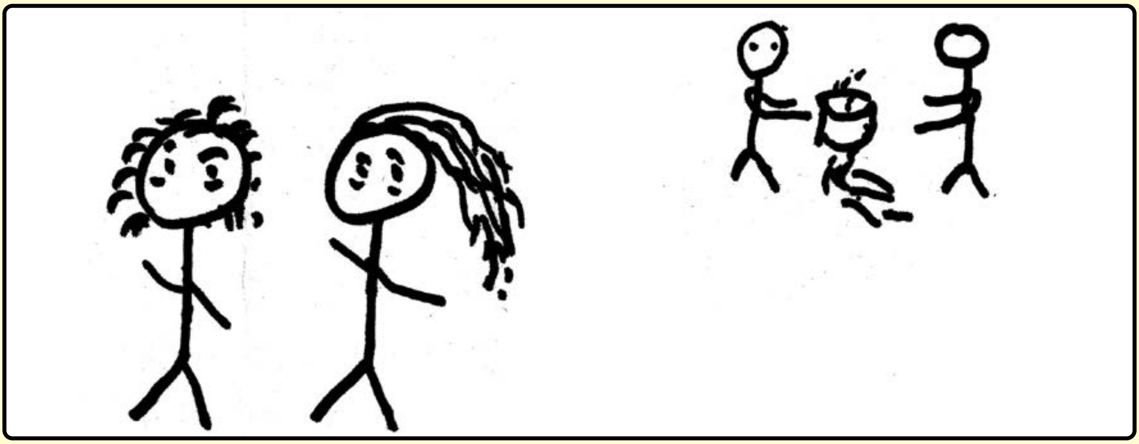


६. छोरा भएकै कारण मैले सानैदेखि मल बोक्ने, हलो जोत्ने काम गरे, जब कि मेरो घरमा ठुला दिदीहरू पनि हुनुहुन्थ्यो । हाम्रो समाजमा उहाँहरूलाई यस्ता खाले काम गर्न लगाइँदैन, सकी-नसकी पुरुषले नै गर्नुपर्छ । छोरी भएको भए मलाई पनि त्यस्तो काम गर्न पर्दैनथ्यो भनी सोच्ने गर्थे ।

(विजय, ब्राह्मण/क्षेत्री, पहाडी क्षेत्र)

७. मलाई सानै उमेरदेखि नै देश घुम्ने रहर थियो, जसका लागि म ड्राइभर हुन चाहन्थेँ । कोसिस पनि गरेको थिए, तर परिवारले मलाई पठाएन । म घरको एक मात्र छोरो भएकोले मैले घरव्यवहार सम्हालेर बस्नुपऱ्यो । हाम्रो समाजमा छोरो मान्छेलाई जहाँ जान पनि स्वतन्त्रता छ भन्ने मान्यताचाहिँ मेरो जीवनमा लागु भएन । **(सुबोध, ब्राह्मण/क्षेत्री, पहाडी क्षेत्र)**

८. मलाई आफ्नी श्रीमतीसँग सँगै बस्न, हात समातेर हिँड्न, हाँसेर बोल्न मन लाग्छ जुन मेरी श्रीमतीलाई पनि मन पर्छ । तर हामी त्यसो गर्न सक्दैनौँ । किनभने समाजमा यस्ता कार्य गरियो भने कस्तो छाडा, लाज नभएको, जोइटिङ्ग्रे आदि उपमा पाइन्छ । म पुरुष भएर त मन लागेको कार्य गर्न पाएको छैनँ भने महिलाको त कुरै नगरौँ । **(दिपेन, ब्राह्मण/क्षेत्री, पहाडी क्षेत्र)**

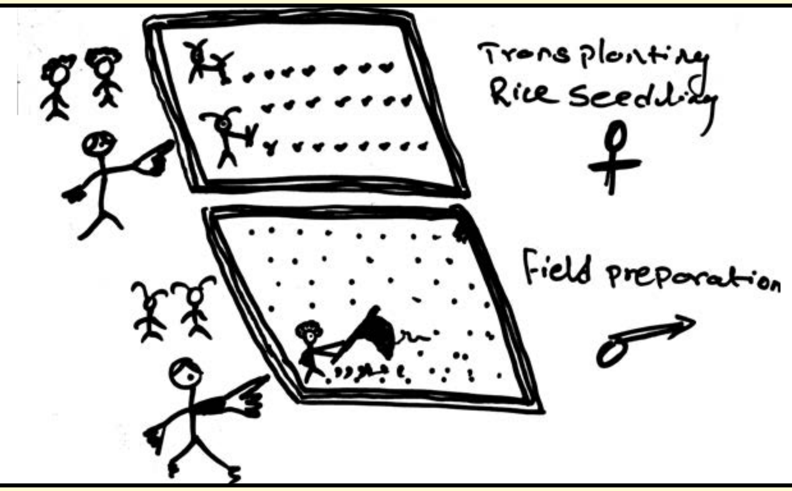


९. मेरी आमा मर्दा पनि मैले रुन पाइनँ । मेरो आँशुलाई आँखामा नै लुकाउनुपऱ्यो, यद्यपि म धेरै भावात्मक हुने, रुन मन पराउने र अकङ्माल गरी पीर पोख्न मन पराउने व्यक्ति हुँ । तर पुरुष भएकै कारण यी सबै कुरा गर्नबाट मलाई समाजले रोकेको छ । पुरुष भएर पनि रुने हो भन्नेजस्ता कुरा सुन्नुपर्छ । आज पनि त्यो क्षण सम्झँदा मेरो आँखा रसाएर आउँछ । पुरुष भएकै कारणले गर्दा त्यो क्षण मेरा लागि अति दुःखदायी थियो । **(सुजल, ब्राह्मण/क्षेत्री, पहाडी क्षेत्र)**

१०. आमाले मेरो काखमा अन्तिम सास फेर्नुभयो । जीवनको अन्तिम समयसम्म आमाको हेरचाह सबै मैले नै गरे । उहाँले मलाई कहिल्यै केही भन्नुभएन । उहाँले अन्तिम अवस्थामा विवाह भैसकेकी मेरी कान्छी दिदीलाई बोलाउन भन्नुभयो । मैले दिदीलाई बोलाएँ, तर उहाँ आमाको मृत्यु अगाडि आउन सक्नुभएन । मलाई साह्रै नरमाइलो लाग्यो । आमा बित्नुहुँदा मलाई रुन मन लागेको थियो, तर छोरा मान्छेले रुनुहुँदैन भन्ने सिकाइले गर्दा रुन पनि सकिनँ । **(आकाश, जनजाति, पहाडी क्षेत्र)**

११. सानो हुँदा केटाले खाना बनाउन हुँदैन भन्ने सिकाइयो । पछि कलेज पढ्ने समयमा एकलै बस्दा आफैले खाना बनाएर खानुपऱ्यो, जुन मेरा लागि गाह्रो थियो । पकाउँदा धेरै गल्तीहरू भए, जसले गर्दा केही समय गाह्रो पनि भयो । यदि सानो उमेरबाटै सिकाइएको भए त्यस्तो गाह्रो हुँदैनथ्यो होला ।
(ब्रजेश, दलित, तराइ क्षेत्र)

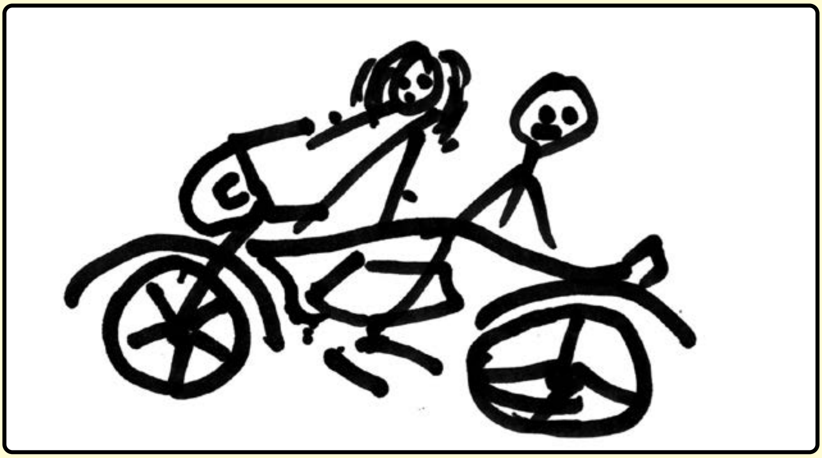
१२. कलेजमा शिक्षकहरूले अभ्यास (प्राक्टिकल)को बेला धान रोप्नका लागि विशेष गरी छात्रलाई खेत खन्न, जोत्न लगाउनु हुन्थ्यो भने छात्राहरूले हेरेर बस्थे । जब खेत धान रोप्नका लागि तयार हुन्थ्यो, शिक्षकले छात्राहरूलाई अह्राउनुहुन्थ्यो । हामी छात्रहरूले हेर्ने मात्र गर्थ्यौं । इच्छा भए पनि हामीले कहिल्यै रोप्न पाएनौं । **(रुपक, ब्राह्मण/क्षेत्री, तराइ क्षेत्र)**



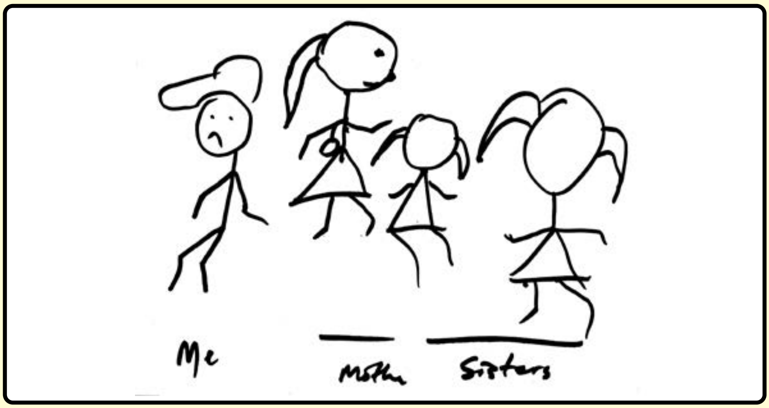
१३. कलेजमा पढ्दाको समयमा छात्रबासमा (होस्टल) पानीको अभाव थियो । सबैका (छात्रछात्रा) लागि पानी जुटाउने जिम्मा केटा विद्यार्थीहरूलाई दिइएको थियो । पानी लिन अलि टाढा, जङ्गलको बाटो भएकोले केटी विद्यार्थीहरूलाई भनिएको थिएन । उनीहरूमाथि शङ्का गरिने हुनाले पनि पानी बोक्ने जिम्मा केटा विद्यार्थीहरूको थियो । बिहानै र साँझ परेपछि दैनिक पानी बोक्न जानुपर्थ्यो, जुन सजाय भन्दा कम थिएन । त्यति बेला हामी केटाहरूले भन्ने गर्थ्यौं, "हामी पनि केटी भएको भए पानी लिन त जानुपर्दैनथ्यो ।" सायद मिलेर पानी ओसारेको भए हामीलाई मात्र धेरै भार पर्दैनथ्यो र दुवैको लागि राम्रै हुन्थ्यो । **(सुवाष, दलित, तराइ क्षेत्र)**

१४. पानी लिन घरदेखि अलि टाढाको धारामा जानुपर्थ्यो, जसका लागि मेरा दिदीहरू जानुहुन्थ्यो । उहाँहरूसँग मलाई पनि पानी लिन जान मन लाग्थ्यो । त्यसरी जाँदा गफ गर्न, खेल्न पाइन्थ्यो । तर आमाले जहिले पनि मलाई गाली गरी दिदीहरूसँग जान दिनुभएन । आमाले “तँ छोरा मान्छे हो, जानुपर्दैन” भन्नुहुन्थ्यो । यी सबै काम महिला र छोरीहरूका काम हुन् भन्नुहुन्थ्यो । **(सन्तोष, दलित, तराइ क्षेत्र)**

१५. एक दिन म गाउँमा मोटरसाइकल पछाडि बसेर जाँदै थिए । त्यो मोटरसाइकल एक जना महिलाले चलाउनुभएको थियो । चौराहामा पुग्दा सबै जनाले हामीलाई अचम्मसँग हेर्नुभयो । जब साँझ घर फर्किंदै थिएँ, चौराहामा मानिसहरूले मलाई नमस्ते गरे । जुन कार्य ३, ४ पटक दोहोर्‍योएर गरियो । पछि थाहा हुन आयो कि बिहानको घटना अर्थात् महिलाको पछाडि बसेकोमा उनीहरूले मलाई जिस्काइरहेका रहेछन् । त्यसपछिका दिनमा मैले आफै मोटरसाइकल चलाउन थालैं । **(अजय, दलित, तराइ क्षेत्र)**

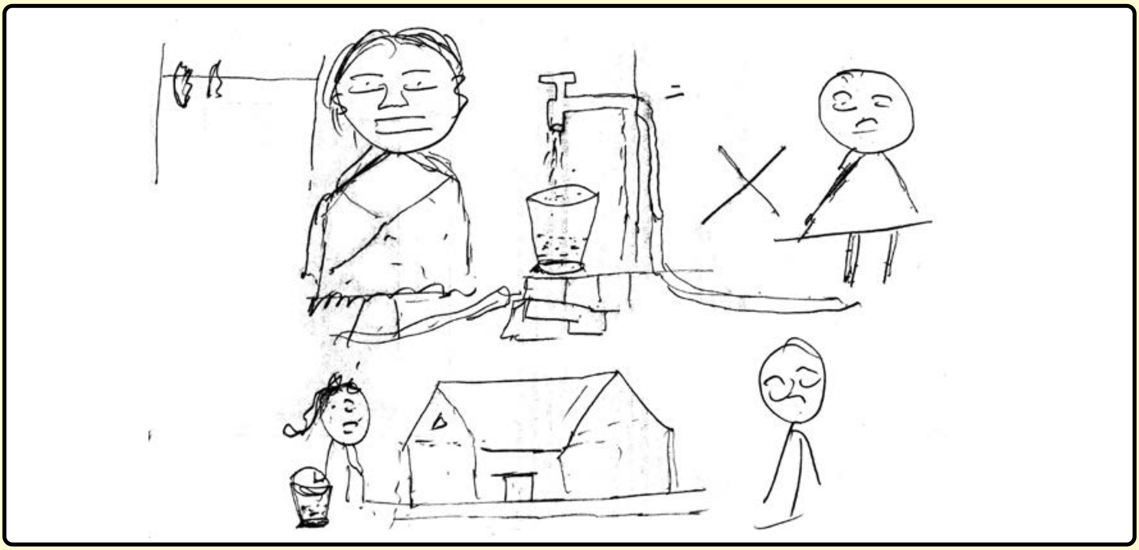


१६. हरेक वर्ष तीजमा मेरा बहिनीहरू आमासँग मावल जान्थे । मलाई भने बासँग घरमा बसेर पढ्न, लेख्न पर्थ्यो, जुनचाहिँ मेरा लागि सजायजस्तै महसुस हुन्थ्यो । म छोरा वा केटा भएकै कारण बहिनीहरू जस्तै चाडपर्वमा मावल जान पाउँदिनथैं यद्यपि मलाई धेरै नै जान मन लाग्थ्यो । त्यति बेला म किन छोरी भएर जन्मिनँ भन्ने लाग्थ्यो । यदि म पनि छोरी भएर जन्मिएको भए बहिनीहरूसँग मामाघर जान पाउँथैं होला । **(सन्दिप, ब्राह्मण/क्षेत्री, तराइ क्षेत्र)**



१७. महिनावारीको समयमा महिला दिदी-बहिनीहरू सँगै बस्ने गर्छन् । सँगसँगै ओखलमा धान कुट्ने, विभिन्न काम गर्ने, सँगै सुत्ने गर्छन् । मेरी आमा पनि ती मध्येमा एक हुनुहुन्थ्यो । हरेक महिना ३-४ दिन त्यसरी बस्नुहुन्थ्यो । त्यस समयमा मेरा दिदी-बहिनीहरू पनि आमासँगै सुत्थे । मैले भने छुन पनि पाउँदिनथेँ । कहिले महिनावारीको समय सकिन्छ अनि सँगै बस्ने र सुत्ने होला भनेर बस्थे । त्यो समय मेरो लागि पीडादायी हुने गर्थ्यो । यदि म पनि छोरी भएको भए यस्तो नियम लागु हुँदैनथ्यो र म जहिले पनि आमासँग साथमा भइरहन्थे । **(पुष्प, जनजाति, पहाडी क्षेत्र)**

१८ एक दिन मैले घरमा भुटेर राखेको सबै मकै खाइदिएँ । त्यसपछि दिदी आउनुभयो र रुनुभयो । किन यो मकै खाएको भनी मलाई गाली पनि गर्नुभयो । "मैले महिनावारी हुँदा छोएको मकै हो, तैँले किन खाएको, अब के हुने हो" भन्दै आत्तिनुभयो । त्यसपछि मलाई सुनपानी खुवाएर चोखो पारियो । मलाई केही पनि भएको थिएन । यी सबै सामाजिक परम्परा वा सोच थियो । **(कमल, जनजाति, पहाडी क्षेत्र)**



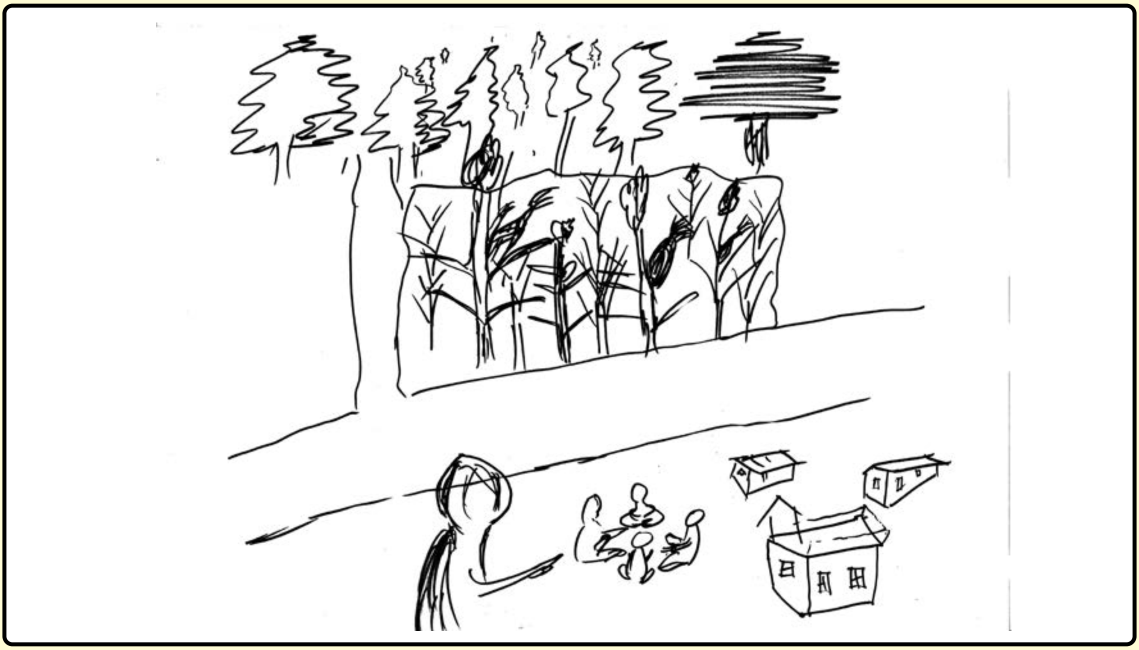
१९. म सानो हुँदा बुबाले मलाई पैसा दिएर सामान किन्न पसल पठाउने गर्नुहुन्थ्यो । सामान किनेर बाँकी रहेको पैसा कहिले काहीँ बुबाले मलाई नै दिनुहुन्थ्यो । कहिले काहीँ बचेको पैसाले आफैले केही कुरा किन्ने गर्थे । त्यसैगरी कहिले काहीँ खाजा खर्चको लागि पैसा पनि दिनुहुन्थ्यो । यसले गर्दा मसँग पैसा, खेलौनाहरू भइरहन्थ्यो भने दिदीसँग हुँदैनथ्यो । सायद छोरी भएकी हुनाले होला दिदीहरूले कहिल्यै मैले जस्तो अवसर पाउनुभएन । **(शिरिष, जनजाति, पहाडी क्षेत्र)**

२०. मैले मेरा दिदी र बहिनीको शिक्षाको लागि बाबुआमासँग कुरा राखे, पढाइ नसकी विवाह गरिदिनुहुँदैन भन्ने कुरा उठाएँ जसले गर्दा मेरी बहिनीले आफ्नो पढाइलाई निरन्तरता दिन सकिन । स्नातक सकेपछि बाबुआमाले उनको विवाह गरिदिनुभयो । त्यति बेला म मेरो पढाइको कारण घरमा नभएको मौका पारी बहिनीको विवाह गरिदिनु भयो । तर म उनको पढाइ निरन्तर भएको चाहन्थेँ ।
(गोपाल, ब्राह्मण/क्षेत्री, पहाडी क्षेत्र)

२१. सँगै काम गर्ने महिला कर्मचारीहरू हरेक दिन ५ बजेपछि सधैँ घर जान हतार गर्नुहुन्थ्यो जब कि अरू कर्मचारी विशेष गरेर पुरुषहरू आरामसँग घर जान्थे। उनीहरू हतार गर्नुको कारण घरायसी काम थियो भन्ने कुरा आज आएर मैले बुझ्न सकेँ। **(कृष्ण, जनजाति, पहाडी क्षेत्र)**

२२. हाम्रो समाजमा यदि पुरुष बिरामी परे महिलाले धेरै सेवा गरेको देखिन्छ, तर महिला बिरामी परेमा पुरुषले त्यसो गरेको पाइँदैन। यस्तो देख्दा मलाई अति नै दुःख लाग्छ र रिस पनि उठ्छ। म मेरो जीवनमा यस्तो कार्य कहिले गर्ने छैन्। मैले मेरी श्रीमतीलाई धेरै नै सहयोग गर्ने गर्छु। **(सरोज, ब्राह्मण/क्षेत्री, पहाडी क्षेत्र)**

२३. मैले सानोमा लामो र फराकिलो हाफ पाइन्ट लगाउँथे, हातमा पनि एक किसिमको बाला वा चुरा लगाउँथे र म साथीहरूसँगै मकैबारी, घर नजिकै जङ्गलमा खेल्न जान्थे। हामी गट्टा खेल्थौँ। एक दिन एक जना महिला मेरो नजिकै आउनुभयो र सोध्नुभयो "तिमी केटी हौ कि केटा हौ ?" किनभने मेरो लुगा लगाईको कारण उहाँले मलाई चिन्न सक्नुभएन। त्यस दिनदेखि मैले गट्टा खेल्न छोडिदिएँ, हातमा लगाएको बाला पनि खोले। गट्टा खेल्ने, बाला लगाउने त केटीहरूले पो गर्दारहेछन् भन्ने छाप बस्यो। **(राजु, जनजाति, पहाडी क्षेत्र)**



२४. मलाई सिलाइ गर्न मनपर्थ्यो र अझै पनि कतिपय सानातिना कुराहरू आफैले सिलाउने गर्छु। म घरमा परिवारलाई पनि सहयोग गर्छु। तर छोरा त्यसमा पनि कथित उच्च जाति भएकोले यसलाई नै पेसाको रूपमा वा पूर्ण रूपमा सिक्ने अवसर भने प्राप्त भएन। **(विनय, ब्राह्मण/क्षेत्री, पहाडी क्षेत्र)**

२५. मैले मेरो पढाइलाई निरन्तरता दिनको लागि कपडा सिलाउने सिप सिकेँ र सिलाउने काम पनि गरे । सुरुमा त मलाई नभई दिदीलाई सिक्न दिने भनियो किनभने सिलाउने काम त महिलाहरूको पो हो भन्ने थियो । तर मैले पनि सिकेर पैसा कमाउने र पढाइ गर्ने भनेपछि सिक्न पाएँ । पढाइका लागि आमाबासँग पैसा थिएन आफैले गर्नुपर्छ भन्ने भयो । पछि बाले लुगा सिउने मेसिन किनिदिनुभयो । मैले करिब ३५ हजार जति कमाएँ र म पढाइतिर लागेँ । तर मेरी दिदीले सिप सिके पनि आय आर्जनको रूपमा प्रयोग गर्न सक्नुभएन । उहाँको विवाहपछि त पढाइ र सिलाई काम सबै रोकिए ।
(सुलभ, ब्राह्मण/क्षेत्री, पहाडी क्षेत्र)

२६. मेरी साहिँली छोरीचाहिँ ससुरालीमा जन्मिएकी हुन् । त्यसबेला ससुरालीमा कोही पनि सहयोग गर्ने मान्छे थिएन । मेरा सासु-ससुरा बुढाबुढी भैसक्नु भएको थियो । अनि मैले सोचेँ कि म हठ्ठाकठ्ठा छु, मैले नै श्रीमतीको कपडा किन नधुने भनेर धुन लागेँ । श्रीमतीका सबै कपडा धुने, अरू सर-सफाइ सबै मैले नै गरे । अर्को दिन मेरी श्रीमती र सासु-ससुराले किन यस्तो गरेको, छिमेकीले देख्दा के होला, समाजले के भन्ला, हामीलाई लाज लगाउने काम नगर्नु, विचरा भन्ला, त्यसैले फेरि त्यो काम नगर्न भने । म खुसीका साथ त्यो काम गर्न चाहन्थे, तर मलाई श्रीमती, सासु-ससुराले रोक लगाउनुभयो । **(अर्जुन, ब्राह्मण/क्षेत्री, पहाडी क्षेत्र)**

२७. एक पटक म विद्यालय पढ्दा मैले नाटकमा अभिनय गरेको थिए । त्यसमा महिलाको भूमिकामा अभिनय गर्नुपर्थ्यो, जसमा मेरो नाम मिरा थियो । नाटक राम्रो भयो । नाटक सकिएपछिका दिनमा मलाई साथीहरूले मिरा भन्दै जिस्काउँदै र हाँस्न थाले । मलाई साह्रै नरमाइलो लाग्यो । त्यसपछिका समयमा मैले नाटकमा भाग लिन छाडिदिएँ । **(पारस, ब्राह्मण/क्षेत्री, पहाडी क्षेत्र)**

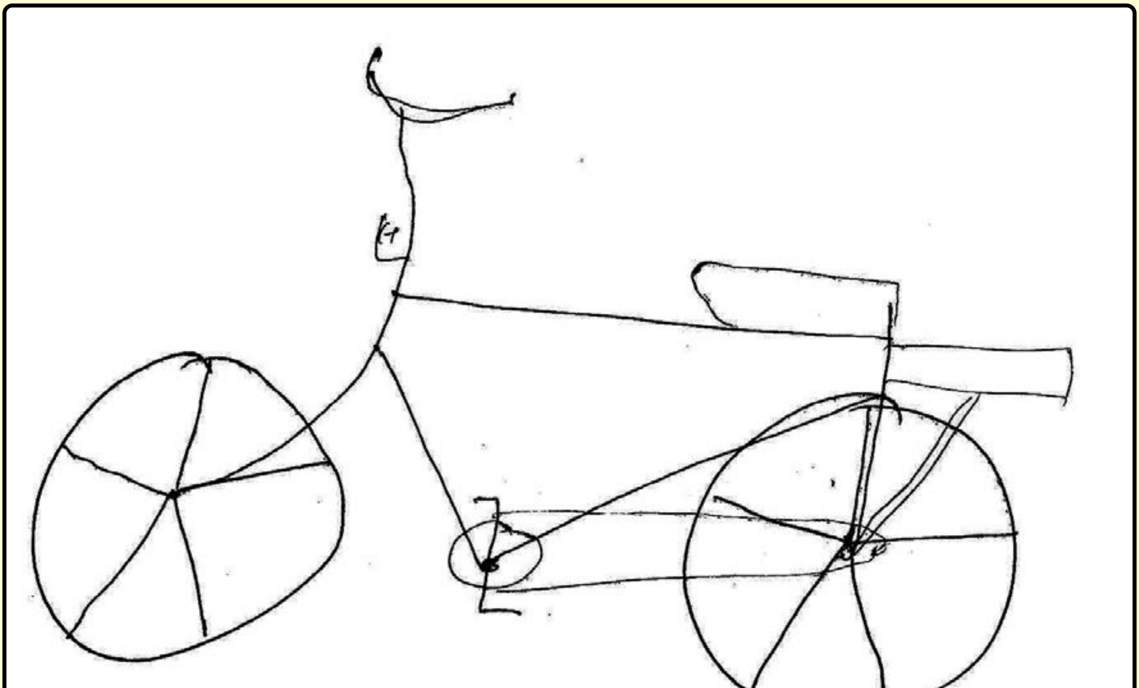
२८. दशैंको दिन थियो, टिका लगाउँदै मेरी दिदीलाई सबैले पैसा र आशीर्वाद दिन्थे, तर मलाईचाहिँ कसैले पैसा दिएन । त्यसपछि म रुन लागे । मेरो एक जना काकाले "म केटी हुँ" भन अनि पैसा दिन्छु भन्नुभयो । मैले पनि "म केटी हुँ" भने अनि उहाँले दस रुपैयाँ दिनुभयो । पैसा पाएपछि रुन छोडे, म खुसी भए । जब मेरो परिवारका अरू सदस्यले यसरी मैले पैसा पाएको कुरा थाहा पाउनुभयो, उहाँहरूले जिस्काउन थाल्नुभयो । त्यो दस रुपैयाँ मलाई निकै नै भारी भयो । **(नकुल, ब्राह्मण/क्षेत्री, पहाडी क्षेत्र)**

२९. मेरा आमाबुबाले हरेक छलफल र निर्णय लिनका लागि मलाई सरिक गराउने र मेरो विचार पनि सोध्ने गर्नुहुन्थ्यो र अझै पनि गर्नुहुन्छ । मेरा आमाबुबाले त्यसो किन गर्नुहुन्छ भन्ने कुरा आज आएर मैले महसुस गरे । मलाई यसरी सोध्नु, सरिक गराइनुमा म छोरा हुनुले रहेछ, जुन अवसर मेरा दिदीहरूलाई प्राप्त भएको थिएन । **(उदय, जनजाति, पहाडी क्षेत्र)**

३०. द्वन्द्वपश्चात् मैले धेरै महिला कर्मचारी साथीहरूसँग मिलेर समुदायमा शान्ति पुनर्निर्माणमा कार्य गरे । एक दिनको कुरो हो एक जना काका पर्ने मैले काम गर्ने ठाउँमा आए । उनी केही बोलेनन्, हेरेर फर्किए । उनी गाउँका शिक्षक पनि थिए । पछि घरमा गएर बाआमासँग मेरो बारेमा नराम्रो कुरा सुनाएका रहेछन्, जस्तै तेरो छोरा केटीहरूसँग काम गर्छ, कुनचाहिँ केटी ल्याउँछ, कुन जातको ल्याउने हो आदि आदि । घरबाट मलाई बारम्बार फोन आउन थाल्यो, छिटो घर आइज भन्ने आदेश आयो । म घर जाँदा बा, आमा दुवै राम्रोसँग बोल्नुभएन । उहाँहरूले इज्जत जानलाई छोरी नचाहिने रहेछ, छोरोले पनि हुनेरहेछ भन्नुभयो । म अचम्ममा परे । पछि कुरो बुझ्दा ती काकाले गरेका कुरा बताउनुभयो । बाआमालाई सम्झाउन मलाई निकै समय लाग्यो, तर पछि उहाँहरूले कुरा बुझ्नुभयो । **(नन्द, ब्राह्मण/क्षेत्री, तराइ क्षेत्र)**

३१.	काम गर्ने शिलशिलामा महिला साथीका लागि लेडिज मोटरसाइकल किन्ने निर्णय भयो र नजिकैको शहरबाट किनेर ल्यायौं । तर मेरो साथीलाई चलाउन आउँदैनथ्यो । अनि मैले नजिकैको विद्यालयको चौरमा लगेर सिकाउन लागें । एक दिन मेरो मामाले देख्नुभयो, तर मलाई केही भन्नुभएन, सिधै घरमा गएर भाञ्जा त बिग्रन लागेछन्, छिट्टै विवाह गरिदिनू भनेर बा र आमालाई भन्नुभएछ । घरमा जाँदा बाआमा कोही बोल्दैनन्, कुरो बुझ्दा मामाले भनेको कुरालाई लिएर रिसाएको भन्ने थाहा भयो । पछि आमा बालाई सम्झाएँ, अनि समस्या समाधान भयो । मेरो विचारमा जति पनि सवारी साधनहरू पुरुषको नियन्त्रणमा हुन्छन्, महिलामैत्री छैनन् । **(राम, ब्राह्मण/क्षेत्री, तराइ क्षेत्र)**

३२.	एक दिन म र मेरा साथीहरू मोटरसाइकलमा कामबाट फर्कंदै थियौं । बाटोमा दुई जना महिला रोइरहेका थिए । उनीहरूले हामीलाई अनुरोध गर्दै अलि परसम्म पुऱ्याइ सहयोग गर्न भने । हामीले हुन्छ भन्दै सहयोग गऱ्यौं । हामी निश्चित ठाउँमा पुगेपछि ती महिलाहरू मोटरसाइकलबाट झरे र जान लागे । त्यत्तिकैमा ३, ४ जना पुरुष आएर हामीसँग झगडा गर्न थाले र पिट्न खोज्दै थिए । पछि थाहा भो ती पुरुषहरू ती महिलाका श्रीमान् र आफन्तहरू रहेछन् । हामी बिचमा नराम्रो सम्बन्ध छ भन्ने शङ्का गरी तिनीहरूले झगडा गरेका रहेछन भनी थाहा पायौं । त्यसपछि अहिलेसम्म नचिनेकी महिलालाई मैले मोटरसाइकलमा बसाल्न सकेको छैन । **(सुधीर, दलित, तराइ क्षेत्र)**



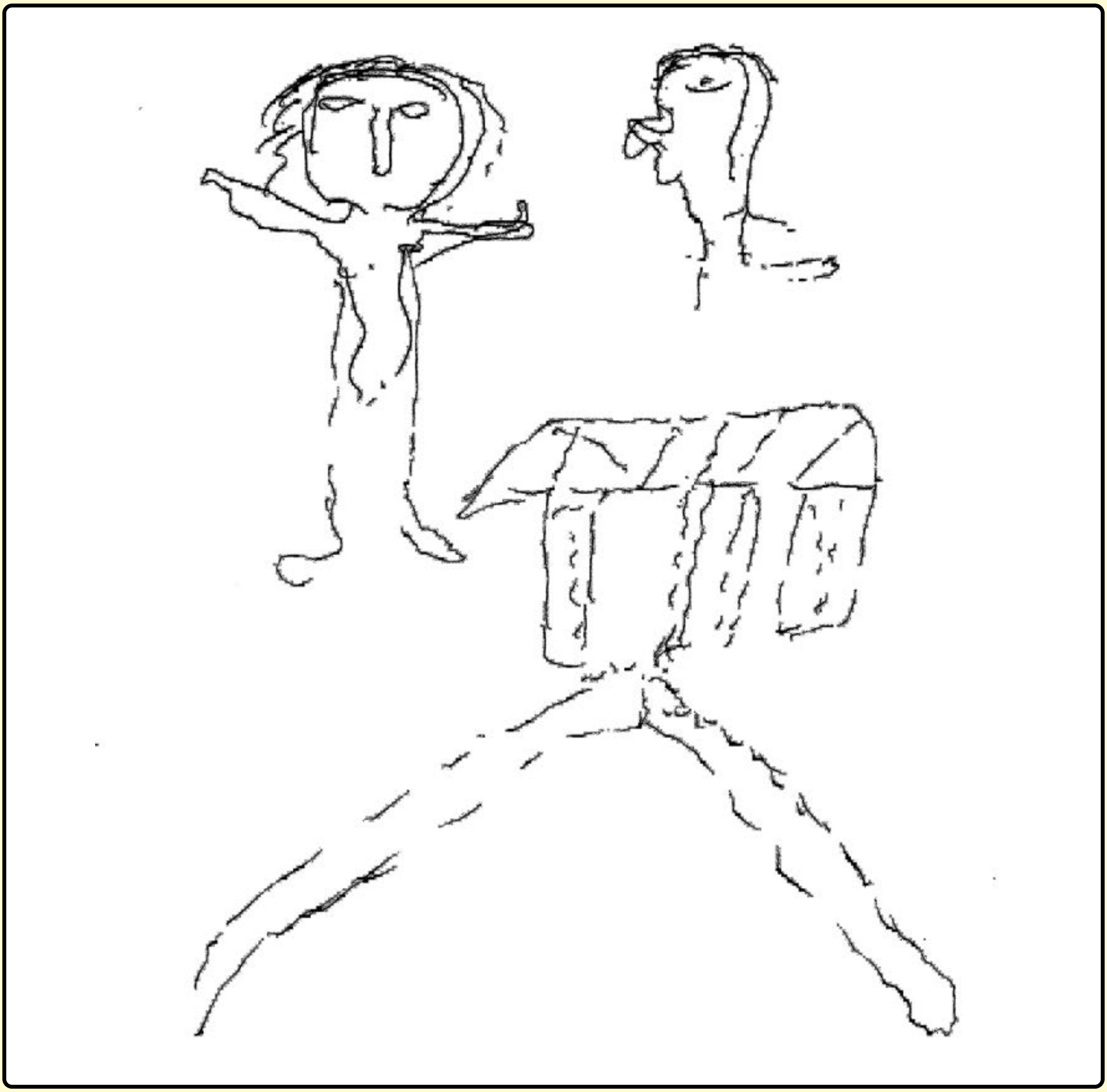
३३. मलाई लामो कपाल मन पर्छ । त्यसैले पहिले मेरो लामो र चिल्लो कपाल थियो । एक दिनको कुरा हो, बुबा बाहिर देशबाट आउँदै हुनुहुन्थ्यो, उहाँलाई लिनका लागि दाइ र म विमानस्थल गएका थियौं । बुबाले मलाई चिन्नुभएन र मसँग हात मिलाउनुभयो । पछि म हो भनेपछि कस्तो केटीजस्तो भएको भनेर गाली गर्नुभयो । त्यसपछि बुबाले आफूले चिन्न नसकेको कुरा ठट्टाको रूपमा अरूलाई पनि सुनाउनुभयो । यो कुरा सुन्दा अरूले पनि हाँस्दै मलाई जिस्काउन थाले । त्यसैगरी नागरिकताको लागि फोटो खिच्नुपर्ने भयो, फोटोमा दुवैतिर कान देखिनुपर्ने भएकोले मैले कपाल अलि छोटो पारेँ । बुबासाथै अरूले पनि छोरा मान्छेले लामो कपाल पाल्नु राम्रो नभएको भन्दै काट्न कर गरियो । आफ्नो इच्छा नहुँदानहुँदै मैले कपाल कटाएँ । अहिले सोच्दा लामो कपाल काट्नु ठिक हो रहेछ जस्तो लाग्छ, यद्यपि मलाई अझै लामो कपाल मन पर्छ । **(प्रज्वल, जनजाति, पहाडी क्षेत्र)**

३४. म ५ कक्षामा पढ्दै थिए । त्यति बेला मैले कपाल अलि लामो पालेको थिए र बिचमा सिउँदो काढ्ने गर्थे । म त्यसरी नै विद्यालय गए । शिक्षकले मलाई उठाएर केटा भएर केटी मान्छे जस्तो कपाल पाल्ने अनि सिउँदो काढ्ने भनेर सबैका अगाडि गाली गर्नुभयो । अर्को दिन आउँदा कपाल काटेर आउन भन्नुभयो । मलाई नरमाइलो लाग्यो । अर्को दिन मैले नचाहँदा-नचाहँदै कपाल काटेर गए । अझै पनि म त्यो घटना सम्झन्छु, र दुःख पनि लाग्छ । **(सोम, मधेसी, तराइ क्षेत्र)**

३५. म कलेज पढ्दा मैले लामो कपाल पाल्ने गर्थे । एक दिन मेरो ठुलो दाइले अब योसँग विवाह गर्नको लागि एउटा केटा खोज्नुपर्‍यो भन्नुभयो । त्यसपछि मैले आफ्नो कपाल छोटो बनाएँ । **(दिनानाथ, ब्राह्मण/क्षेत्री, पहाडी क्षेत्र)**

३६. आमा दिदी-बहिनीहरूले खेतमा धान रोपेको देख्दा मलाई पनि रोपाइँ गर्न मन लाग्थ्यो । तर हाम्रो समाजमा पुरुषहरूले त्यसो गर्नुहुँदैन भन्ने सोच छ । त्यसैले पुरुषले खेत खन्ने, जोत्ने काम मात्र गर्दछन् । यदि पुरुषहरूले रोपाइँ गरेमा कुरा काट्ने, जिस्काउने गर्छन् । ओहो! कस्तो आइमाइजस्तो भयो भनेर जिस्काउने गर्दछन् । आफ्नो चाहना हुँदाहुँदै पनि धान रोप्न पाइँदैन । **(राजन, मधेशी, तराइ क्षेत्र)**

३७. मलाई नाच्न मन पर्छ । सानो छँदा मैले नाच सिक्नको लागि हजुरबुबालाई सोधेँ । उहाँले मलाई गाली गर्नुभयो, केटा भएर पनि केटीजस्तो नाच गर्न खोज्ने, राम्ररी पढ्, पढाइमा ध्यान दे भन्नुभयो । त्यसपछि फेरि उहाँलाई सोध्ने आँट आएन । नाच पनि सिकिएन् । हाम्रो संस्कृतिमा चाहे महिला होस् वा पुरुष दुवैलाई नाच्नको लागि स्वीकृति छैन र स्वीकार पनि गरिँदैन ।
(मदन, ब्राह्मण/क्षेत्री, मधेसी, तराइ क्षेत्र)



३८. दिदी-बहिनीहरूले कानमा थरी थरीका रङ्गीन झुम्का लगाउँथे । मलाई पनि लगाउन मन लाग्थ्यो । मैले पनि आमालाई मेरो कान छेडिदिन भनेँ । तर आमाले यो त केटीहरूको काम हो, केटाले गर्दैनन् भन्नुभयो । **(शैलेस, मधेशी, तराइ क्षेत्र)**

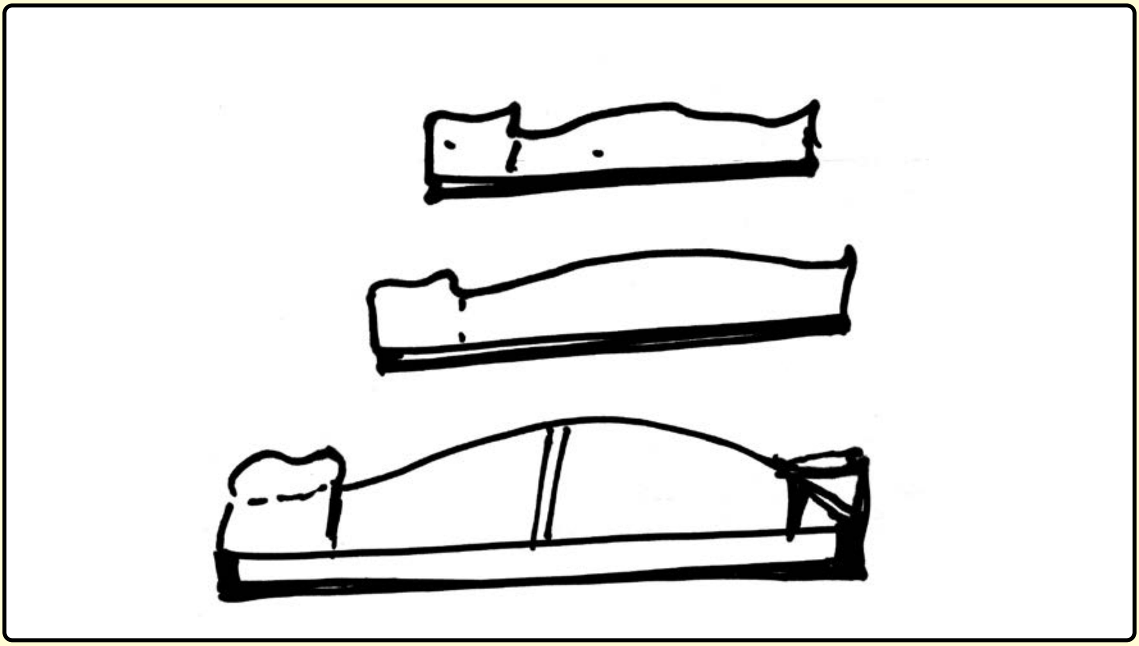
३९. हाम्रो समाजमा छोराहरूले घरायसी खाना पकाउने, कपडा धुनेजस्ता काम गर्नहुँदैन, यो काम भनेको महिलाको हो भन्ने धारणा छ । त्यही कारणले छोराहरूले यस्ता काम सिक्ने अवसर पाउँदैनन् । मलाई पनि घरमा कहिल्यै खाना बनाउनलगायत घरको काम सिक्न दिइएन । कहिले कहीँ आमा बिरामी हुँदा म उहाँलाई सहयोग गर्न सक्दिनँ । त्यति बेला अलि नरमाइलो लाग्छ । **(सुमन, मधेशी, तराइ क्षेत्र)**

४०. मलाई परालको गुन्द्री, चकटी र खाना पनि बनाउन मन लाग्छ । तर यी सबै महिलाका कामहरू भनी लिइने गरिन्छ । मलाई मेरा आफन्तहरूले जिस्काउने गर्नुभयो जसले गर्दा यी काम गर्न छोडिदिएँ । तर जब म अध्ययनको क्रममा कलेज गए, त्यहाँ खाना आफै नै बनाएर खाए । त्यहाँ मैले आफ्नो इच्छा पुरा गरेँ, तर अर्को इच्छा भने त्यसै रहिरहेको छ । **(रुपेश, जनजाती, पहाडी क्षेत्र)**

४१. म सानो थिए र वर्षाको मौसम थियो । मेरी आमाले छाता ल्याउन भन्नुभयो । म छाता लिएर जाँदै थिए, मलाई शिक्षकले देख्नुभयो र किन महिलाको छाता बोकेर हिँडेको भनी सोध्नुभयो । ओ हो, छातामा पनि यस्तो भिन्नता ! त्यसरी प्रश्न गरेको सुन्दा म अचम्म भए । **(विवेक, पहाडी क्षेत्र)**

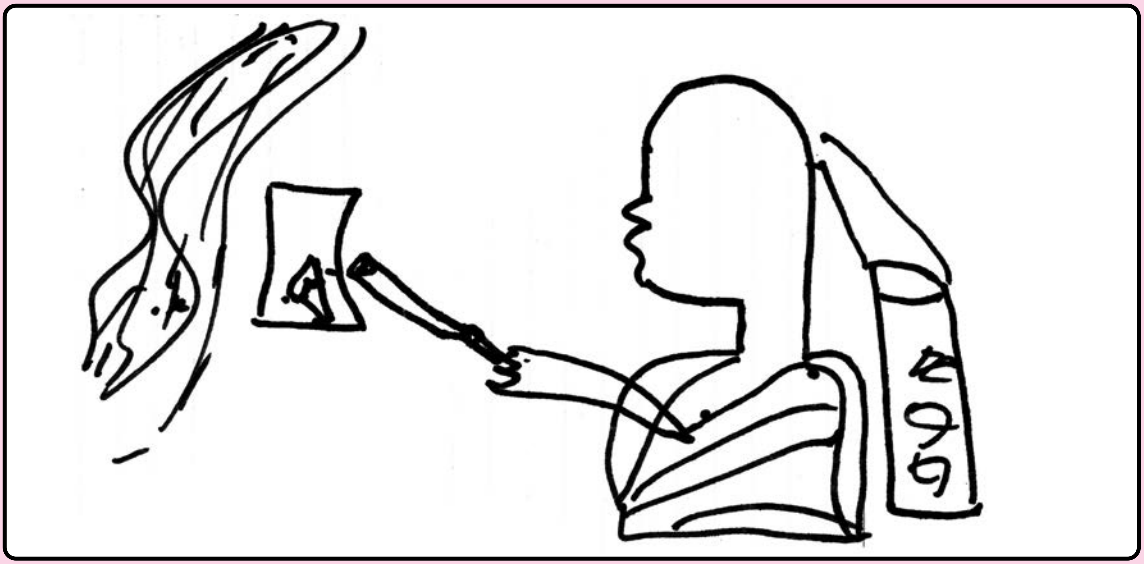
४२. मेरा बुबाका तीन जना श्रीमती थिए । सुरुमा उहाँका कुनै पनि श्रीमतीबाट छोरा हुनसकेको थिएन । धेरै वर्ष बितेपछि १० जना छोरा भए । हामी सबै सधैं विद्यालय जान पाउँदैनथ्यौं । खेतीपातीमा सघाउनेजस्ता काम गर्नुपर्ने हुन्थ्यो जसले गर्दा पालो लगाएर विद्यालय जाने गर्थ्यौं । अहिले मेरा तीन छोरी छन्, र ती सबैलाई मैले राम्रोसँग शिक्षा दिएको छु । **(हिरा, जनजाति, तराइ क्षेत्र)**

४३. १५ वर्ष अगाडि मेरी आमा बित्नुभएको थियो भने हालसालै बुबा पनि बित्नुभयो। यसरी बुबाआमा गुमाउनुको पीडा र दुःखलाई म व्यक्त गर्न सक्दिनँ। आफैलाई भुलाउन म हालैको स्थानीय चुनावमा व्यस्त भए जसले गर्दा केही राहत महसुस गरे। हालैका दिनहरूमा हरेक साँझ घर फर्कन चाहन्छु र सानो बच्चासँग साथमा रहने गर्छु। **(प्रताप, ब्राह्मण/क्षेत्री, पहाडी क्षेत्र)**

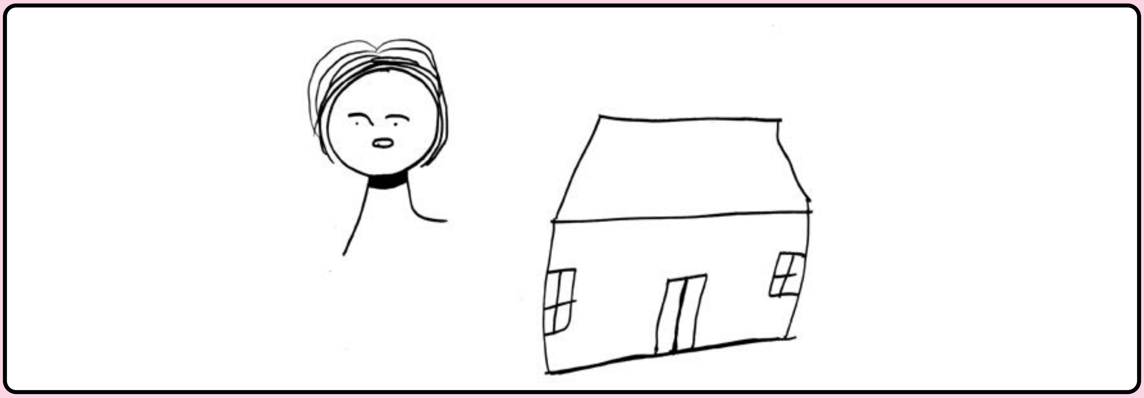


रुढीवादी लैंगिक सोचलाई चुनौती र अवज्ञा गरिएका महिला, पुरुषका केही लैंगिक अनुभवहरु

१.	मेरी आमा निकै बिरामी हुनुहुन्थ्यो । उहाँलाई रगत बग्ने समस्या थियो । उहाँको सरसफाइदेखि हेरचाहका हरेक कुरा मैले नै गर्थें । उहाँको कपडा लिएर धुनका लागि नजिकैको खोलामा जाने, कपडा धुने, सुकाउने, खुवाउने मैले नै गर्थें । मलाई देख्ने वरिपरिका व्यक्तिहरूले छोरा मान्छे भएर के गरेको यस्तो भन्थे । मैले उनीहरूको कुरा सुनिन र उनीहरूले के भन्छन् भन्ने कुरामा पनि चासो दिइन । मैले आफ्नो जिम्मेवारी पुरा गरेरै छाडें । **(महेश, पुरुष, ब्राह्मण/क्षेत्री, पहाडी क्षेत्र)**

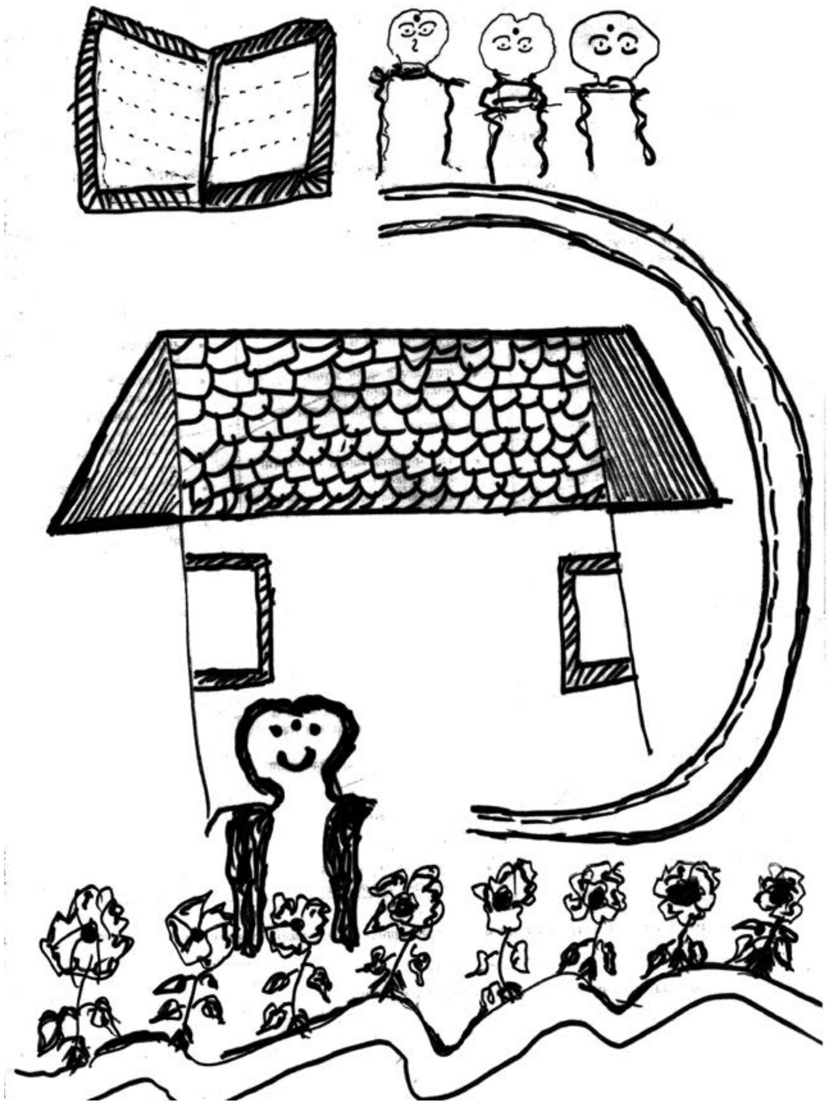


२.	विवाह भएर श्रीमान्को घरमा गएपछि अनिवार्य रूपमा मैले सारी लगाउनुपर्ने भयो, जुन मलाई मन पर्दैनथ्यो । तर पनि करिब एक वर्ष जति मैले लगाएँ । मैले कुर्ता सुरुवाल लगाउन सुरु गरे । मेरो ससुराले मैले पकाएको खानेकुरा खानलाई अस्वीकार गर्नुभयो र सारी लगाउनको लागि जोड दिनुभयो अर्थात् सारी लगाएर पकाएमा मात्र खानेकुरा खाने बताउनुभयो । केही समय उहाँ आफैले पनि खाना पकाउनुभयो । घरमा मसँगै अरू बुहारीहरू पनि हुनुहुन्थ्यो । उहाँहरूले मलाई साथ दिनुभयो अनि उहाँहरूले पनि हामीले चाहेका लगाउन पाउनुपर्छ भन्नुभयो र हामीले लगाएरै छाड्यौं । अन्त्यमा ससुराले हाम्रो कुरालाई स्वीकार गर्नुभयो । **(सुरुची, महिला, जनजाति, तराइ क्षेत्र)**



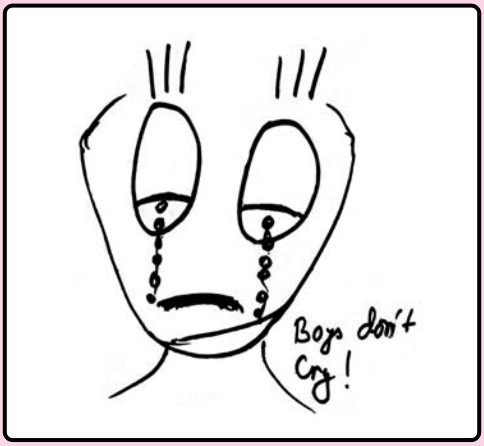
३. जब मेरो मावली हजुरआमा बित्नुभयो, हाम्रा आफन्तहरूले उहाँको मलामी र एउटा त्यस्तो व्यक्तिको खोजी गरे जो क्रियापुत्रीका लागि उपयुक्त होस् । क्रियापुत्रीका लागि १२ पुस्ते भित्रको नाता पर्नुपर्थ्यो । सामाजिक परम्पराअनुसार मेरी आमा क्रियापुत्री बस्न अयोग्य हुनुहुन्थ्यो किनभने उहाँ महिला हुनुहुन्थ्यो । मेरी हजुरआमाको कुनै छोरो थिएन । त्यसैले कुनै पुरुष आफन्तलाई सो परम्परा निभाउन भनियो । मेरी आमाले क्रियापुत्री बस्न नपाउने निर्णय गरियो, जुनकुरा आमा र मलाई स्वीकार्य भएन । हजुरआमा जिउँदो रहुन्जेल कसैले हेरचार नगर्ने, मरेपछि जसले पाल्यो, पोस्यो उसले दागबत्ती दिन नपाउने जस्ता कुरा हामीले मानेनौँ । हामीले नै उहाँको अन्तिम संस्कार गर्‍यौँ । त्यस दिन यता हाम्रा केही आफन्तहरू हामीसँग बोल्दैनन्, हामीसँग बेखुसी छन् । हामीले तिनीहरूको मतलब गरेका छैनौँ ।

(शिक्षा, महिला, ब्राह्मण/क्षेत्री, पहाडी क्षेत्र)

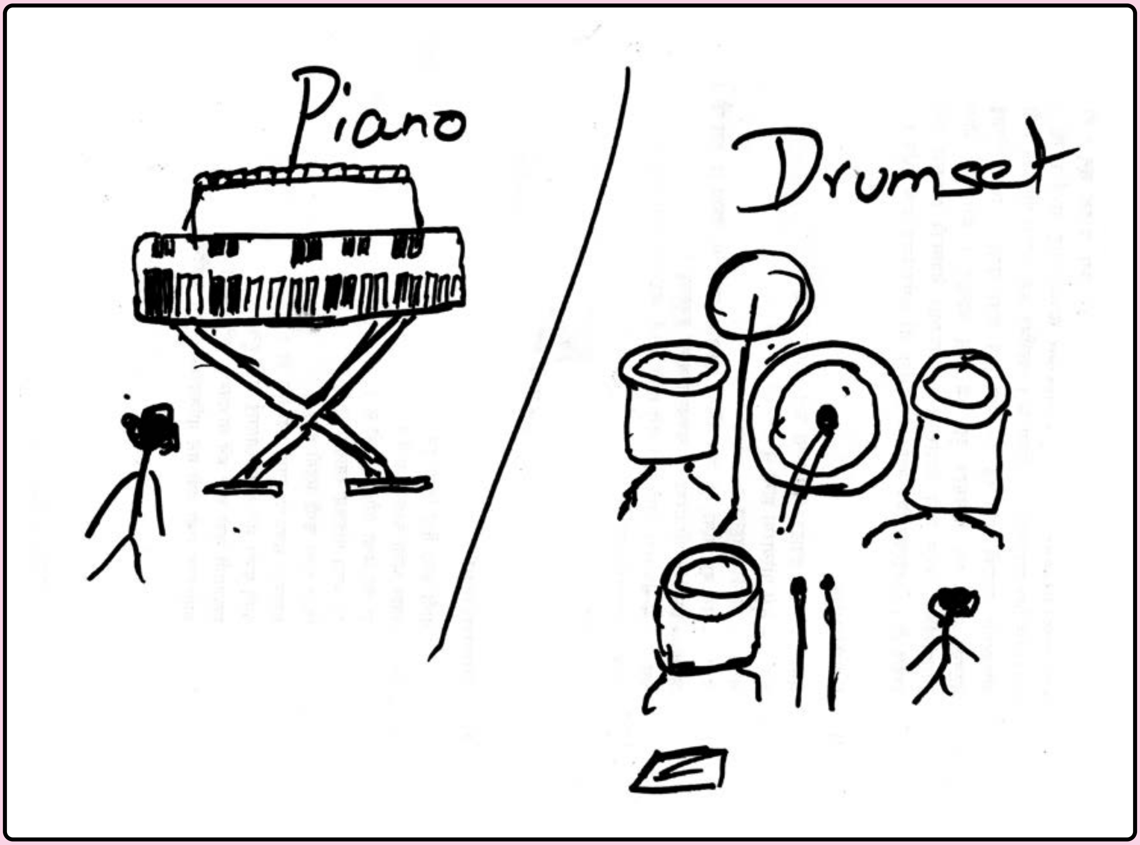


४. हाम्रो समाजमा महिनावारी हुँदा महिलाहरू अशुद्ध हुने गर्छन् । उनीहरूलाई घरभित्र जान र खानेकुरा बनाउन निषेध गरिन्छ । उनीहरूले केही पकाए भने आफैले खाएर सक्नुपर्छ । उनीहरूले पकाएका पनि कसैले खाँदैन र विशेष गरी पुरुषहरूलाई त झनै छुनुहुँदैन । तर मैले महिनावारी भएकी मेरी श्रीमती र छोरीले पकाएको खाएको छु । सुरुमा खाँदा त कता-कता केही भइहाल्छ की भन्ने डर लागेको थियो, तर पछि केही भएन । यसले गर्दा ममा केही पनि हुँदोरहेनछ भन्ने विश्वास आयो । यी सबै कुरा समाजले बनाएको नियम र परम्परा रहेछ र यसलाई तोड्न पनि सकिन्छ भन्ने महसुस भयो । यसका लागि हिम्मत गर्नुपर्छ । **(दिपक, पुरुष, ब्राह्मण/क्षेत्री, पहाडी क्षेत्र)**

५. छोरो मान्छे भएर रुन हुन्न भन्ने हाम्रो समाजको सोचाइ छ, र त्यसलाई सबै पुरुषले पालना गरेको पनि पाइन्छ । तर म चाहीँ रुन्छु, भावात्मक हुन्छु र मलाई मन पनि पर्छ । कहिले कहीँ मेरो घरको सदस्यले कस्तो रुन्चे रहेछ, आदि आदि भन्छ । म मतलब गर्दिनँ । के हामीलाई पीडा हुँदैन र ? रुन मन लाग्दैन र ? **(हेम, पुरुष, जनजाति, पहाडी क्षेत्र)**



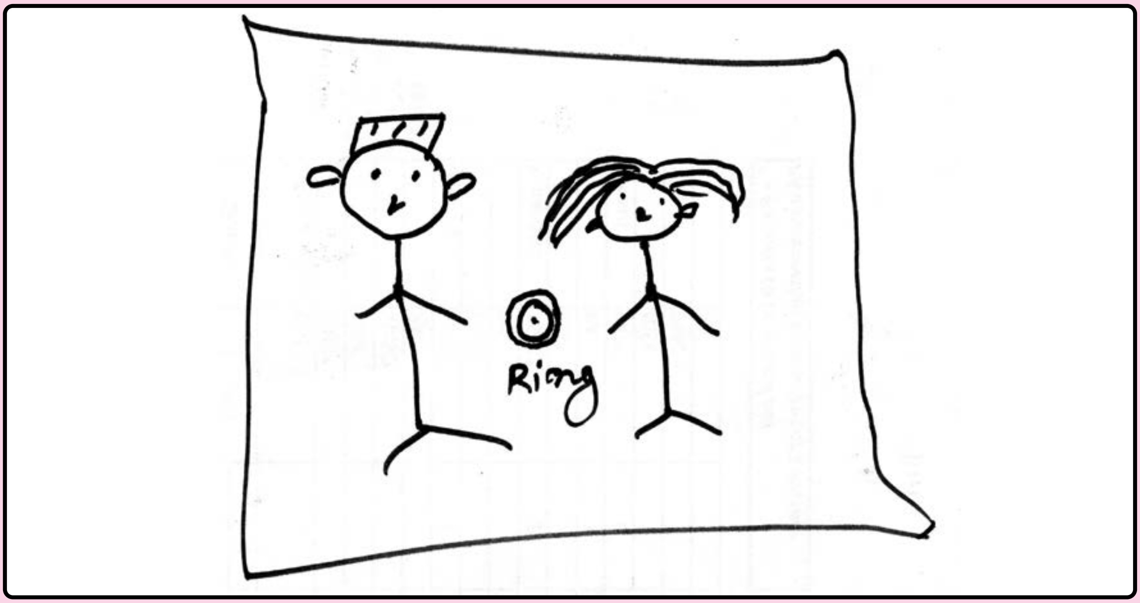
६. मलाई ड्रमसेट बजाउन मनपर्छ। तर समाजमा छोरीले बजाउनुहुँदैन भन्ने सोचले गर्दा बजाउन पाइनँ। त्यसैले मैले पियानो बजाएँ। केही वर्षपछि मैले आफैलाई ड्रमसेट बजाउनबाट रोक्न सकिन। पछि मैले बजाएरै छाडेँ। यसो गर्न सकेकोमा म अत्यन्तै खुसी छु। **(सदिक्षा, महिला, जनजाति, पहाडी क्षेत्र)**



७. मलाई नर्स पढ्ने र नर्स हुने इच्छा थिएन। इच्छा नहुँदा-नहुँदै पनि मेरा बुबाआमाको करले गर्दा मैले पढेँ। मलाई हरेक दिन अस्पताल जान, बिरामी हेर्न, बेडहरू सफा गर्न मन पर्दैन थियो। पढाइ सकेपछि मैले अस्पतालमा काम गर्न चाहिनँ र गरिन पनि, यद्यपि बुबाआमाले “तेरो पढाइमा हामीले यति धेरै खर्च गर्‍यौं भन्नुहुन्थ्यो।” अहिले म आफैले चाहेको क्षेत्र सामुदायिक काम गरिरहेकी छु र खुसी छु। **(सजना, महिला, ब्राह्मण/क्षेत्री, पहाडी क्षेत्र)**

८. घरमा बाख्रा कसले हेर्ने, घरको काम कसले गर्ने भनेर दाजु र मेरो बिचमा निर्णय गर्नुपर्ने भयो। अन्त्यमा सबै कामको जिम्मा मेरै काँधमा पर्‍यो। मैले बाख्रा हेर्नुका साथै घरको काम गर्नुपर्‍यो। तर मलाई पढ्न अति रहर थियो, त्यसैले बाख्रा नहेरेर पढ्न गए। विद्यालयबाट पढेर घर फर्कदा बाख्राको कान ढोकामा झुण्डिरहेको देखेँ। बा-आमाले मलाई गाली गर्दै कुट्नको लागि समात्न खोज्नुभयो। म दौड्दै भागेँ र ३ दिनसम्म म घर जाँदै गइन। पछि घरकाले ल अब पढ्न जानू भनेपछि बल्ल घर आएँ। त्यसरी मैले पढाइको लागि सङ्घर्ष गरे। **(अपर्णा, महिला, ब्राह्मण/क्षेत्री, पहाडी क्षेत्र)**

९. मेरा बाले मलाई "तँ छोरो मान्छे होइनस्, तँ साहसी छैनस्" भन्नुहुन्छ । उहाँले मलाई प्रायः हाम्रो जातीय चालचलन र परम्परालाई अवलम्बन नगरेको भन्नुहुन्छ । हाम्रो जातिमा छोराले आफ्नै नाताभित्रकालाई भगाएर विवाह गर्नुपर्ने चलन छ । त्यसो गरेमा मात्र छोरालाई मान्छे, मर्द र साहसी मानिन्छ । यस्तो चलन मलाई मन पर्दैन र मैले पालन गरिन । **(हिमांशु, पुरुष, जनजाति, पहाडी क्षेत्र)**



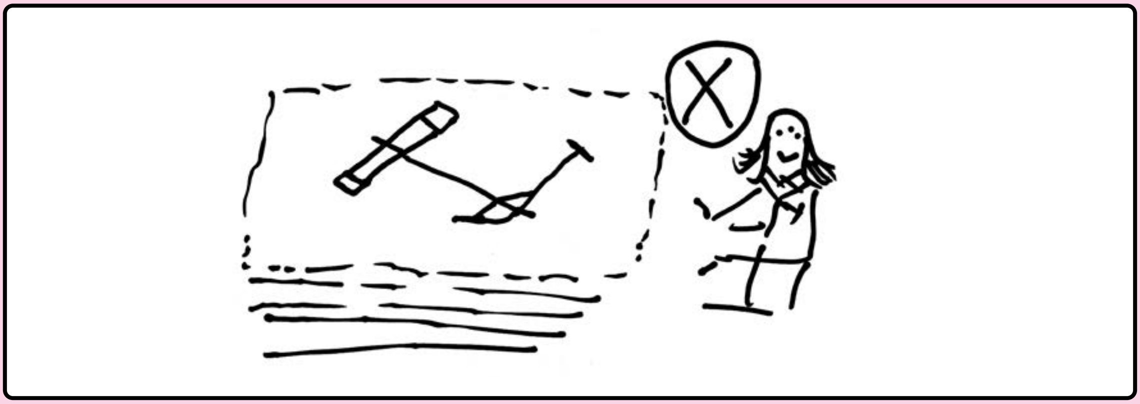
१०. मैले विवाहअगि र पछि आफूले गर्न सक्ने कामहरू गर्ने गरिरहेको छु । तर विवाहपछिको समयमा मैले श्रीमतीबाट विशेष सुविधाको आशा राख्न थाले । सायद यसो गर्नु पनि लैङ्गिकताले होला । मैले घरमा जानी नजानी मैले तिम्रो लागि यसो गरिदिए, यस्तो सहयोग गरे आदिजस्ता कुरा गर्छु । अबदेखि त्यस्ताखाले शब्द, बोली, व्यवहार प्रयोग नगर्ने कोसिस गर्नेछु । जतिपनि काम गर्नेछु त्यसलाई आफ्नो जिम्मेवारीको हिसाबमा लिनेछु । **(अभिन्न, पुरुष, ब्राह्मण/क्षेत्री, पहाडी क्षेत्र)**

११. म काठमाडौं नजिकै जन्मिए र हुर्किए । मैले सरकारी विद्यालयबाट एस.एल.सी. र १२ कक्षा पास गरे । मेरा बा र अरू अगुवाहरूले महिलाहरूलाई केही धार्मिक पुस्तकहरू पढ्न अनुमति नभएको बताउँदै पढ्न दिनुहुँदैनथ्यो । तर म आफैले ती कुरा पढेरै छाडें । **(सुलक्षणा, महिला, ब्राह्मण/क्षेत्री, पहाडी क्षेत्र)**

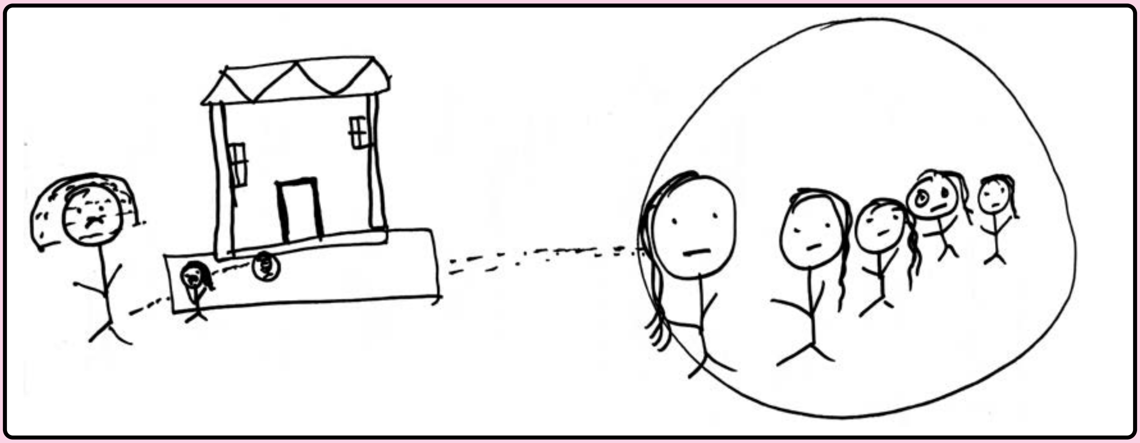
१२. मेरा बुबाले विद्यालय जान र म शिक्षित होस् भन्ने कुरामा हौसला दिनुभएन । मैले कक्षा ८ मा पढाइ छोड्नुपर्‍यो, तर पछि पुनः कक्षा ८ मा भर्ना भई एस.एल.सी. पास गरे । मैले मेरी श्रीमतीलाई टाउको छोप्न भनिन र अरूसँग खुलेर कुरा गर्न रोकिन । यसले गर्दा मैले मेरो परम्परालाई अवलम्बन नगरेकोमा घरलगायत अरूबाट पनि अलग हुनुपर्ने जस्ता कुरो आयो । अहिले म र मेरी श्रीमतीको सानो परिवार छ । हामीले केही समय बच्चा नपाउने निर्णय पनि गरेका छौं ।
(राकेश, पुरुष, ब्राह्मण/क्षेत्री, तराइ क्षेत्र)

१३. विवाह भएर गएको सुरुका दिनहरूमा मैले घरमा धेरै काम गर्नुपर्‍यो, घरभित्रका ती काम जुन विवाह अगाडि गर्नुपर्थेन। यसले गर्दा २, ३ दिनमा नै मलाई निकै थकाइ लाग्यो। यो कुरा मैले श्रीमान्लाई पनि भने। तर उहाँले केही सुन्ने वा भन्ने काम गर्नुभएन। त्यसपछि अब यसरी घरमा मात्रै बस्नुहुँदैन, यसरी बसियो भने सधैँ यस्तै हो भनेर सोच्दै मैले जागिर खाने निर्णय गरे। अहिले म आफै जागिर गर्दैछु। **(चर्चिता, महिला ब्राह्मण/क्षेत्री, तराइ क्षेत्र)**

१४. जहिल्यै दाइहरू खेतमा जोत्न जानुहुँदा मलाई पनि जोत्न मन लाग्थ्यो। तर समाजमा छोरी वा महिलाले जोत्न हुँदैन, हलो समात्न पनि हुँदैन भन्ने चलनले गर्दा जोत्न पाइँदैनथ्यो। मलाई भने साँच्चिकै छोरीले जोत्यो भने के हुन्छ होला भनी विचार गर्न मन लागेको थियो। एक दिनको कुरा हो, दाइलाई पिसाब लागेर मलाई गोरु हेर है भनेर उहाँ अलि पर जानुभयो। त्यसै बेला मैले मौकाको फाइदा उठाएर हलो समाएर जोतेँ। जसरी समाजले सोच्छ, त्यस्तो केही पनि भएन। यी सबै अन्धविश्वास रहेछन् भन्ने विश्वास लाग्यो। **(निकिता, महिला, जनजाति, पहाडी क्षेत्र)**



१५.	मेरो १६ वर्षको उमेरमा विवाह भयो । मेरो विवाह भएको घरलाई गाउँघरमा बाबुसापको घर भनेर चिनिन्थ्यो । घरमा बाबुसापको बुहारी बाहिर जानुहुँदैन, नचिनेकाहरूसँग बोल्नुहुँदैन भन्ने नियम थियो र त्यही सिकाइयो । त्यसैले विवाह गरेको केही समयसम्म पनि गाउँटोल कस्तो छ भन्ने मलाई थाहा भएन । एक दिन एउटा संस्थामा जागिरका लागि अन्तर्वार्ता दिन जाँदा “तिम्रो नाम के हो” भनेर सोधियो । त्यसबेला मैले मेरो नामसमेत भन्न सकिन, एक शब्द पनि निकाल्न सकिन । म अन्तर्वार्ता छोडेर सरासर घरको कोठामा गएर रुँदै बसेँ । केही समयपछि आफैलाई सम्हाल्दै पढे लेखेको र धनी घरको म त यस्तो छु भने अरू कस्तो होलान् भन्ने सोच आयो । मैले मेरो लागि र अरूको लागि पनि केही गर्नुपर्छ भन्ने निर्णय गरे । यो कुरा श्रीमान्लाई पनि सुनाएँ । यसमा मेरो श्रीमान्ले सहयोग गर्नुभयो, जसले गर्दा म घरबाट बाहिर आउन सके । अहिले म शिक्षाका लागि सचेतना फैलाउने काममा लागेकी छु ।
(निर्मला, महिला, धनी, ब्राह्मण/क्षेत्री, तराइ क्षेत्र)



१६.	मेरो भाइ र मलाई दाइले धेरै कुराहरू सिकाउनुभएको छ । म १८ वर्ष पुग्नु अगाडिसम्म मैले केही त्यस्तो औपचारिक शिक्षाहरू लिन पाएकी थिइन । १८ वर्ष पछिमात्र आफ्नो शारीरिक अवस्था सुधारका लागि उपचार पनि पाएँ । म जहिले पनि पढ्न पाए हुन्थ्यो, तर शारीरिक बाधा अड्चनले गर्दा यो सम्भव हुन सकेको थिएन । म अरूसँग भर पर्नु नपरोस् भन्ने चाहन्थेँ, तर मेरा अभिभावक आमा र ठुलो दाइले मेरो पढाइमा हौसला दिनुभएन । अन्त्यमा मेरो चाहना, लगावले गर्दा धेरै कुरा सिक्न सकेँ र अहिले सामाजिक कार्यमा संलग्न रहेकी छु । **(रेनु, फरक क्षमता भएकी महिला, ब्राह्मण/क्षेत्री, तराइ क्षेत्र)**

१७.	मेरो परिवारमा म एक मात्र छोरी हुँ । मेरा अभिभावकहरूलाई छिमेकीहरूले छोरीहरू भएर केही काम छैन, उनीहरूले केही गर्ने सक्दैनन् भन्नेजस्ता कुरा गर्दथे । जब म ठुलो भएँ, एक जना गैरसरकारी संस्थामा काम गर्ने दिदीसँग मेरो भेट भयो । उहाँले मलाई थप अध्ययनको लागि हौसला दिनुभयो । हरेक समयमा उहाँको साथ र हौसलाले गर्दा म हाल स्वयम्सेवकको रूपमा एक संस्थामा संलग्न भएकी छु ।
(मिकिसा, महिला, जनजाति, तराइ क्षेत्र)

यी अनुभवहरु (कथा) लाई प्रयोग गर्ने तरिका

छलफललाई प्रेरित गर्न र आउने दिनहरुमा पनि सुनाउन यी कथाहरूलाई प्रयोग गर्ने धेरै तरिकाहरू छन् । नेपाली समुदायहरूमा लैंगिकतालाई कसरी अनुभूति गरिँदै छ भन्ने साझा वा बेग्लाबेग्लै आयामहरूलाई प्रस्ट पार्नका लागि एउटा कथा वा विभिन्न कथाहरूको संयोजनको आधारमा यी कथाहरूलाई अध्ययनको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यी कथाहरू कसलाई सुनाइँदै छ भन्ने आधारमा सहजीकरण गर्ने प्रश्नहरूको विकास गर्न सकिने साथै सुन्नेहरूले पनि अरूलाई सुनाऊन् भन्ने उद्देश्य पनि राखिएको छ । जसका लागि यहाँ केही सुझावहरू राखिएका छन् ।

- यी अनुभवहरुले तपाईंलाई केको बारेमा बताउँछ ?
- केटी/महिला अथवा केटा/पुरुष हुनुको अर्थ के थियो ? तिनीहरूबाट के अपेक्षा गरिन्थ्यो ? व्यवहारलाई नियन्त्रण गर्ने र भूमिका एवं अवसरहरूलाई छुट्ट्याउने नीति नियमहरू के-के थिए ? व्यक्तिलाई उक्त मार्गमा राख्न के-कस्ता मन्जुरी वा उत्साहका तरिकाहरू प्रयोग गरिए ? लैंगिक मागहरूलाई लागु गराउने को-को थिए ? यी सबैमा हाम्रो भूमिका चाहिँ के हुन्छ ?
- यो अनुभवले केटा/पुरुष अथवा केटी/महिलाको बिचमा भएको सम्बन्धबारे के बतायो ? एक-अर्कासित कस्तो व्यवहार गरून् भनी तिनीहरूबाट अपेक्षा गरियो ? तिनीहरूले एकले अर्कालाई कसरी बुझ्छन् ?
- लैंगिक अपेक्षा, नीति र नियमहरूद्वारा व्यक्ति, परिवार र समाजहरू कसरी प्रभावित तुल्याइए ?
- वर्ग वा जातजाति वा अपाङ्गताले महिला वा पुरुषको अनुभवसित कसरी अन्तरक्रिया गऱ्यो ?
- व्यक्तिले आफ्नो स्थान बनाई राख्न र परिवर्तन ल्याउन कसरी व्यवस्थापन वा बन्दोवस्त मिलायो ?
- तपाईंका आफ्नै अनुभवहरूसित यी अनुभवहरू कत्तिका सान्दर्भिक छन् ? तपाईको कथा कस्तो छ ?

पृष्ठपोषण दिने तरिका

प्रिय मित्रहरू,
नेपालका यी व्यक्तिहरूद्वारा व्यक्त गरिएका केही लैंगिक अनुभवहरूलाई बुझ्न तपाईंले यो पुस्तिकालाई चाखलाग्दो र उपयोगी भेट्टाउनुभएको छ भनी हामी अपेक्षा गर्दछौँ । हामी आशा गर्दछौ कि तपाइले केही मिनेट लिएर तलका प्रश्नहरूको जवाफ यस इमेल ठेगानामा पठाउन सक्नु हुनेछ ।
communications@umn.org.np

१. 'लैंगिकता र म-अनुभूति र प्रेरणा' भन्ने यस पुस्तिका तपाईंलाई कस्तो लाग्यो ?
२. पढिसके पछि तपाईले सिकेको सिकाई वा सम्झनपर्ने कुराहरु केही छ ? त्यसमा मुख्यचाहिँ कुन-कुन हुन् ?
३. तपाईंले यी कथाहरू र यो पुस्तिकालाई कसरी प्रयोग गर्नुहुन्छ ?
४. यो पुस्तिकाबाट अरू को-को लाभान्वित हुन सक्छन् र हामी कसरी तिनीहरूकहाँ पुग्न सक्छौँ ?
५. नेपालमा लैङ्गिक सचेतनाको उठान र समानताको प्रयासका लागि हामीले यस्ता लैङ्गिक कथाहरूको सङ्कलनलाई जारी राख्ने हो भने तपाईंले सुधारको लागि के-कस्ता सल्लाह दिनुहुन्छ ?
६. तपाईंको आधारभूत पृष्ठभूमिबारे बताउनुहोस् ताकि तपाईंको सन्दर्भबारे हामीलाई केही ज्ञान होस् ।

सहभागितामूलक लैङ्गिक समानताका सहजकर्ताहरू वा अभियन्ताहरु वृद्धि भएको र एक-अर्कालाई सहयोग गरेको देख्न चाहनु हाम्रो इच्छा हो । तपाईंलाई यसमा रुचि छ भने सम्पर्क सूचीमा तपाईंको नाउँ राख्न हामीलाई भन्नुहोस् ।

धन्यवाद ।

हामी तपाईंको प्रतिक्रियाको प्रतीक्षामा छौँ ।