बौद्धिक अपांगता र कामुकता
(Intellectual Disability and Sexuality)

कामुकताको परिचय
(Introduction to Sexuality)

कामुकता मानव जिवनको एक अत्यन्त महत्वपुर्ण र संबेदनशिल पक्ष हो । कामुकता शब्दले धेरै क्षेत्रहरुलाई समेटेको हुन्छ जस अन्तर्गत यौन, लिंगीय पहिचान र यसको भूमिका, यौन अभ्यस्तता, कामवासना, आनन्द, घनिष्टता र प्रजननजस्ता बिषयहरु पर्दछन् । मानिसले साधारणतया विचार, कल्पना, इच्छा, विश्वास, रवैया, रीतिरिवाज, व्यवहार, मूल्यमान्यता र सम्बन्ध आदिमा कामुकताको अनुभव गरीरहेका हुन्छन् । कामुकतालाई घनिष्टता, सम्बन्ध र माया जस्ता भावनात्मक बिषयहरुलाई उत्साहित गर्ने ऊर्जाको रुपमा पनि लिईन्छ ।
Sexuality is a very important and sensitive aspect of human life. The word sexuality covers wider aspects of life such as sex, gender identities and roles, sexual orientation, eroticism, pleasure, intimacy and reproduction. Generally, sexuality is experienced and expressed in day to day life in thoughts, fantasies, desire, beliefs, attitudes, values, behaviors, practices, roles and relationships. It is also taken as an energy that motivates people to seek intimacy, contact and love.

मानिसको कामुकतालाई धेरै बातावरणीय तत्वहरुले असर गरीरहेको हुन्छ । यसलाई जैविक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक, सांस्कृतिक, नैतिक, कानुनी, ऐतिहासिक, धार्मिक एवं आध्यात्मिकता जस्ता शक्तिहरुको मिश्रणले असर गरीरहेको हुन्छ । यी सबै आयामहरुलाई कामुकताले समेटे तापनि यिनीहरुको अनुभव/प्रकट संधै नहुन पनि सक्दछ ।

Sexuality is influenced by the interaction with many environmental factors such as biological, psychological, social, economic, political, cultural, ethical, legal, historical, religious and spiritual. While sexuality can include all these dimensions, not all of them are always experienced or expressed.

यौन बिकाशको चरणहरु

Phases of Sexual Development

शुरक्षा र भावनाको चरण - **जन्मदेखि** अठार महिनासम्मको समयलाई शुरक्षा र भावनाको चरण मानिन्छ । यस चरणमा छंदा शिशुहरु आफ्नो आमासाग नजिक हुने र आफुलाई त्यसैमा सुरक्षित, सन्तुष्ट र न्यानो महसुस गर्दछन् । ससाना शिशुहरु समेत आफ्नो यौनांग छुने, घर्षण गर्ने जस्ता कृयाकलापहरु मार्फत सन्तुष्टि लिने गर्दछन् । साथै, एक वर्ष माथिका केटाहरु लिंग उत्तेजित भएको समेत अनुभव गर्न सक्छन् ।

Security and Sensation Phase - This phase begins from the time of birth up to the age of 18 months. The infants feel safe, warm and satisfied in being with their mothers. The babies touch and rub their genitals and the toddler boys above one year even experience erections.

यौन स्वतन्त्रताको चरण- अठार महिनादेखि चार बर्ष सम्मको चरणलाई यौन बिकाशमा स्वतन्त्रताको चरण मानिन्छ । यस चरणमा शरीरका अंगहरु र तिनको कार्यहरुमा केटाकेटीहरुको रुचि बढ्न शुरु हुन्छ र उनीहरु बिस्तारै आफ्नो यौनांग खेलाउन थाल्दछन् । उनीहरु नांगै हिंडेर यसलाई ब्यक्त गरी अर्काको ध्यानाकर्षण गर्न मन पराउंदछन् ।

Sexual Independence Phase. This phase starts from 18 months and lasts until four years. The children develop

interests in body parts and their functions. Some children may begin sexual plays. They love to run naked to attract the attention of other people.

लिंग पहिचानको चरण -चार देखि छ वर्ष सम्मको चरणलाई लिंग पहिचानको चरण मानिन्छ । यस चरणमा आईपुग्दा बच्चाहरुमा केटा र केटी छुट्याउन सक्ने र फरक पनि केलाउन सक्ने क्षमताको बिकाश भईसकेको हुन्छ । उनीहरु आफ्नो लिंग समुहको पहिचान गर्ने र बिपरीत लिंगको साथी बनाउन उत्सुक हुन्छन् ।

Sexual Identification Phase. This phase begins at four years and lasts until six. The children are able to distinguish male and female sexes. The children are able to discover sexes and can differentiate between girls and boys and feel themselves as part of the category- boy or girl. They also love to make boy/girl friends.

गुप्त चरण - छ देखि १२ वर्षसम्मको पुर्ब किशोर अवस्थालाई गुप्त चरण मानिन्छ । यस अवस्थामा केटाकेटीहरु सामाजिक सम्बन्ध र अपेक्षाहरुमा केन्द्रित हुन्छन् र प्रष्ट यौन भावनाको महसुस गर्न थाल्छन् । आफ्नो यौनांग छुने, खेलाउने घर्षण गर्न रुचाउने बच्चाहरु यस चरणमा आएर प्रष्टसंग हस्तमैथुन गर्न थाल्छन् । यौवन अवस्थामा प्रवेश गर्नु अगाडिको यस चरणमा अभिभावकहरुसाग भन्दा बढि यी बच्चाहरु साथीसंगीहरुसाग खेल्न र अनुभव साट्न रुचाउंछन् ।

Hidden Phase. This phase begins at the age of six years until 12. Pre-adolescent children are more focused on social relationships and expectations, and begin to experience clearer sexual feelings. As mentioned above, the children touch, fondle, and rub their own genitals throughout their childhood, but in this phase they begin to

play with it more deliberately, including the practicing of masturbation. In this pre-adolescent phase the children develop clearer patterns into and beyond puberty (ages 12-13 and up) and they enjoy playing with their friends and share feelings more than with their parents.

<u>यौवन अवस्थाको चरण</u> - १२ देखि १८ वर्षसम्मको चरणलाई यौवन अवस्था भनिन्छ । यौवन अवस्था प्रारम्भ हुादासम्म सबै शारीरिक अंगको प्रष्ट विकास भईसकेको हुन्छ र यौनवअवस्थामा केटीहरुमा रजस्वला र केटाकेटी दुवैमा (अक्सर केटाहरुमा) नियमित हस्तमैथुनको प्रारम्भ हुन्छ । किशोर अवस्था बढ्दै जांदा रोमान्स, घनिष्ठता र यौन सम्बन्धि मामिलाहरु विस्तारै शारीरिक चहना, भावना तथा सामाजिक आवश्यकतासाग घुलमिल हुन्छन् । केटा र केटिहरुको भेटघाट तथा घनिष्ट शारीरिक सम्बन्धको सुरुवात र विस्तार हुन थाल्दछ ।

Puberty and Adolescence Phase. This phase begins at 12 and lasts until 18 years. By the time the children reach this phase the body parts and sexual organs are rapidly developing and puberty brings the onset of menstruation in girls and more routine masturbation for both boys and girls, especially the boys. As the children move deeper into adolescence romance, intimacy, and sexual issues are driven by and blended with feelings, emotions, and social expectations. Dating and more intense and deep sexual relationships begin.

<u>बौद्धिक अपांगता अवस्थाका ब्यक्तिहरुमा कामुकता</u>

<u>Sexuality in People with Intellectual Disabilities.</u>

तपाईंको बच्चामा बौद्धिक अपांगता छ भने तपाई उसमा कामुकताको दृष्टिकोणबाट अरु भन्दा के फरक पाउनुहुन्छ ?

If you have a child with Intellectual Disability, what difference do you observe in him/her from other children from sexuality point of view?

बौद्धिक अपांगता भएका ब्यक्तिहरुमा तुलनात्मक रुपमा अन्य ब्यक्तिहरु भन्दा आत्मविश्वासको कमी हुन्छ । उनीहरुमा कामुकता सम्बन्धी धेरै कुराहरु अस्पष्ट र बुझ्न गाह्रो हुन्छ । धेरैलाई आफ्नो शारीरिक बनोट, सामाजिक, नैतिक एवं कानुनी मान्यताको बारेमा कम ज्ञान हुन्छ । यो कुरा उनीहरुको आपसी एवं पारिवारभित्रको सम्बन्धबाट प्रष्ट झल्किन्छ । तसर्थ उनीहरु यौन शोषणमा पर्ने, शोषण गर्न सक्ने तथा शोषकको रुपमा आरोपित हुन सक्ने खतरा हुन्छ । उनीहरुमा भावना मजबुत भएता पनि अपरिपक्व हुन्छ र बेला बेलामा बच्चाको जस्तो व्यवहार देखाउाछन् । उनीहरुको यौन संबन्धि भावना र बुझाइ आफु भन्दा निकै सानो उमेर समूहको बच्चाहरुसाग मिल्दोजुल्दो हुन्छ ।

It is difficult for persons with intellectual disabilities to achieve the same level of confidence in the circle of friends as other young people. Also, the issue of sexuality is not always so specific in their cases. There may be many 'unspoken rules' that are difficult for them to understand. Many may have weak knowledge about their own bodies, and social, ethical and legal rules, which apply in pair and family relationships. This can lead to danger of being subjected to sexual abuse, or threat to commit or be accused of sexual abuse and of overlooking the common rules in society. They may have strong feelings, but are at the same time they are immature, and at times act like a child. Their level of sexual feelings and

understanding is comparable to that of lower developmental group.

सामान्य बौद्धिक अपांगता (मानसिक उमेर ९-१२ वर्ष)

Mild intellectual disability (Mental Age 9-12 years)

३२ वर्षीय हरि हुलाकीको रुपमा काम गर्दछ । उसलाई सामान्य बौद्धिक अपांगताको कारण प्राय स्कुलमा पढ्न र सिक्नमा समस्या पर्दछ । उसको उमेरका वयस्कहरु काम गर्न सक्षम हुन्छन, समाजमा पनि राम्रो संबन्ध राखेका हुन्छन् र समाजको लागी केहि गरेका पनि हुन्छन् । हरिलाई ईन्टरनेटमा केटीहरुसाग कुरा गर्न एकदम मन पर्छ तर केटीहरुले उसलाई सजिलै खिल्ली उडाउने गर्दछन् । तर उसलाई भने कुनै दिन एउटि केटी भेटेर बिवाह गर्छु र बच्चाको बाबु पनि हुन्छु भन्ने कुरामा बिश्वास छ । हरि जस्तो सामान्य बौद्धिक अपांगता भएका व्यक्तिहरुलाई कसैले झुक्याएर सजिलै लागू औषध, मदिरा तथा अपराधिक गतिविधिहरुमा फसाउन सक्दछन् र उनीहरु संधै नै यौन शोषणको खतरामा रहिरहन्छन् ।

Hari is 32 years old and work as a postman in his community. Hair's mild intellectual disability usually leads to learning problems in school. Many adults are able to work, have good social relationships and a socially useful work. Hari likes to chat on the internet with girls, but is naive and easy to fool. He hopes to meet a girl, get married and have children. People like Hari, who have mild intellectual disabilities can easily be deceived into the situations like criminal activities or drug and alcohol, and are subject to the danger of sexual abuse.

मध्यम बौद्धिक अपांगता (मानसिक उमेर ६-९ वर्ष)

Moderate Intellectual Disability (Mental Age 6-9 years)

गीता एउटा डे केयर सेन्टरमा कपडा धुने काम गर्छिन् । उनको प्रेमी पनि उनीसागै काम गर्छन् । उनहिरु फुर्सद हुने बित्तिकै मायाप्रिती साट्छन् र विवाह गर्ने चाहना राख्छन् । गीताको जस्तो मध्यम बौद्धिक अपांगताको कारण बाल्यकालको विकासक्रममा उल्लेख्य मन्दता आउंदछ तर धेरैजसोलाई आत्मानिर्भरता, सञ्चार तथा केहि शैक्षिक गुणहरुका बारेमा केहि हदसम्म सिकाउन सकिन्छ । यस्ता व्यक्तिहरुलाई समुदायमा काम गर्न तथा बांच्नको लागी विभिन्न प्रकारका साहाराको जरुरत पर्दछ । गीताको प्रेमी भेट्न आउादा उनका अभिभावकहरु चिन्तित हुन्छन् । गीतालाई प्रेमीसंग भेट्न दिने कि नदिने, यौन संपर्क हुनुबाट कसरी रोक्ने, उनी यौन शोषणको शिकार हुन सक्ने संभावनाहरु जस्ता कुराहरुले उनीहरु दुविधामा पर्दछन ।

Gita works in a day care center as a laundry staff. Her boyfriend also works in the same center. They meet during each breaks and talk about how much they love each other and their desire for marriage. Gita's kind of moderate intellectual disability usually occurs with marked retardation during childhood but most can be taught and trained to develop some degree of self independence in achieving of adequate communication and academic skills. Adults will need varied degree of support to live and work in the community.

Gita's guardians are worried about her boyfriend’s frequent visiting to Gita. They are not sure if they should deny her having visitors, prevent her from having sex, how to save her from the risk of being sexually abused.

गम्भीर बौद्धिक अपांगता (मानसिक उमेर ३-६ वर्ष)

Severe intellectual disability (Mental Age 3-6 years)

हर्के १५ बर्षिय गम्भीर बौद्धिक अपांगता भएको केटा हो । उसलाई निरन्तर हेरबिचारको आवश्यक पर्दछ । उसको उमेर १५ वर्ष भएतापनि उसको बौद्धिक अवस्था पांच वर्षको बच्चाको जस्तो छ । ऊ बालुवामा बसेर साना बच्चाहरुसाग

खेल्न रुचाउाछ । ऊ बच्चाको जस्तै ब्यबहार गर्दछ र उनीहरुको जस्तै खेलौना खेल्न मन पराउाछ । एकदिन पांच वर्षिय एक बच्चाले अन्जानमा हर्केलाई बालुवाले हान्यो । हर्केले बेस्सरी रिसाएर त्यही बालुवाले त्यस बच्चालाई जोडले हिर्कायो । हर्कले बच्चाबच्चीसाग डाक्टर डाकटर खेल खेल्दा आफ्नो लिंग पनि देखाउने प्रयास गरेको थियो ।

Harke is 15 year boy with severe intellectual disability. His condition requires continuous care by a caregiver. He has a maturity level of a 5 year old boy. He likes to play with preschool children in sandbox. Although he is 15 years old, he behaves like a preschool child. One day, a five year old girl accidentally spilled sand over Harke. Harke angrily threw the sand back with force at the girl. Harke has also tried to get the kids to 'play doctor' and tried to show them his penis.

अति गम्भीर बौद्धिक अपांगता (मानसिक उमेर ०-३)

Profound Intellectual disability (Mental Age 0-3 years)

गौंथलीलाई अतिगम्भीर बौद्धिक अपांगताको कारणले गर्दा आफ्नो हेरविचार, संयम, सञ्चार र हलचलमा ठुलो असर परेको छ । उनी ४६ वर्षकी छिन्, तर पनि उनलाइ हरदम रेखदेख गर्ने मान्छे चाहिन्छ । उनलाई शौचालय जान, नुहाउन, कपडा लगाउन साहारा चाहिन्छ । आफनो घर वरीपरी घुम्ने तथा खाना खाने बाहेक उनको नियमित काम अरु केही पनि छैन । गौंथली बोल्न सक्दिनन् तर उनको रेखदेख गर्ने ब्यक्तिले उनको ईशारा बुझ्दछ । कहिलेकाहीा उनी सोफामा बसेर अचम्मसाग हल्लिने, रुने कराउने गर्छिन् । उनको यो गतिविधिको यौनिक भावनासाग सम्बन्धि भए जस्तो पनि लाग्दछ ।

Gauthali is a 46 year old lady. Due to profound intellectual disability Gauthali has serious limitations on self-care, continence, communication and mobility skills.

She needs a full time caregiver to help her to toilet, take shower and to dress. She cannot speak, but her caregiver understands what she wants. She does not have regular activities other than wandering around at home and to eat food. Sometimes she sits on the sofa and rocks hard and starts to cry and laugh. This strange activity is likely to be linked with her sexual feelings.

भावनात्मक विकास
Emotional Development

• बच्चा	Baby
• वयस्क	Grown up
• बाहिरी नियन्त्रण	Outer control
• व्यक्तिगत भावना माथि नियन्त्रणा	Individual emotional control
• अतिगम्भीर	Profound
• सामान्य	Mild

मानसिक तथा यौन विशेषज्ञ एनेट लोवर्टका अनुसार बौद्धिक अपांगता अवस्थाका ब्यक्तिहरुको बिकाशक्रम बिरलै नियमित तथा सामान्य हुन्छ र उनीहरुको व्यवहारमा कामुकताको अभिव्यक्ति भए नभएको ठम्याउन पनि गाह्रो हुन्छ ।

According to Anette Lowert, a psychiatrist and a sexologist, a steady and regular development is very rare in people with intellectual disabilities people and it can sometimes be difficult to assess if the behavior exhibited is an expression of sexuality or something else.

व्यक्तिको कामुकताप्रति भावनाको बिकाशको लागी उसको आफ्नो भावनात्मक जीवन तथा उसंग संबन्ध रहने ब्यक्तिको कामुकता बारेको बुझाई बिचको मिलन र संवद्धताको आवश्यकता पर्दछ । यी अवस्थाहरु बौद्धिक अपांगता अवस्थाका ब्यक्तिहरुका लागी ठुलो समस्या हुन सक्दछन् किनभने उनीहरु उमेरमा ठुलो भए तापनि विकास भने बच्चाहरुको जस्तै हुन्छ र आफू र आफ्ना चाहनाहरुमा बढी जिद्धी पनि हुन्छन् । बयस्कको नग्न शरीर, उत्तेजितलिंग, यौन रसउ, खुल्ला हस्तमैथुन र अन्य यौन व्यवहारहरुलाई आफ्नो सामान्य बयस्क आाखाले ननिहालेसम्म यसलाई बयस्क कामुक ब्यवहार हो कि हैन भनि बुझ्न कठिन हुन्छ किनकि उ उमेरमा बढि भए तापनि मानसिक रुपमा सानै हुने भएकोले उसको ब्यबहार वयस्कको भन्दा बच्चाको जस्तो हुन्छ ।

The emotional side of sexuality often necessitates the opportunity for insight into the cohesion and relationship between own emotional life and the emotional life of the person with whom the sexuality/emotion is shared. These conditions can be problematic for the people with intellectual disabilities people whose developmental level is equivalent to smaller children despite their older age. They often put themselves and their own needs and wishes significantly higher than that of others.

It is difficult for the people with intellectual disabilities to realize and to observe the difference in adult's naked body, erection, moisture in the vagina, overt masturbation and other sexual behavior without observing such activities with own adult eyes to confirm them as adult sexual behavior. This is mainly because their behavior is more childish than adults.

के यौनप्रति नकारात्मक धारणा भएको बौद्धिक अपांगता भएका ब्यक्तिहरु पाइन्छन् ?

Do we meet people with Intellectual disabilities who have negative sexual attitudes compared to others?

<u>सकारात्मकविचार Positive Thinking</u>

अन्वेषण	Exploration
इच्छा	Desire
आनन्द	Enjoyment
भरोसा र आत्माविश्वास	Reliance and confidence
कम निराश	Less frustration

<u>नकरात्मक विचार Negative Thinking</u>

लज्जा, आफूलाई दोषी सोच्नु	Shame and guilt
निराशा	Despair
आक्रमक	Aggression
नकारात्मकआत्मा छवि	Negative self-image
छोइने डर	Fear of being touched

बौद्धिक अपांगता अवस्थाका ब्यक्तिहरुले यौनको बारेमा आधारभूत तथा ब्यबहारिक कुराहरु जान्न जरुरी छ ।

It is important for people with Intellectual disabilities to learn about both basics and concepts of sexuality.

<u>आधारभूत विषय</u> Basic Topics

- शारीरिक विकास — Development of the body
- यौन — Puberty
- यौन क्रिया र अभिव्यक्ति — Sexual actions and expressions

- गर्भनिरोधकविधि Contraceptive methods
- यौन रोग Sexually transmitted infections
- परिवार नियोजन र गर्भावस्था Family planning and pregnancy
- अमान्य तथा अपराधिक यौन आचारण Unacceptable and criminal sexual conduct
- यौनगतिविधिको लागिजिम्मेवार हुने Taking responsibility for sexual activities

वैचारिक पक्ष Conceptual aspects

- निजीतथा सामाजिकआचरण Public and privat conduct
- नैतिकएवं धार्मिक मान्यता Moral and religious values
- साथी र प्रेमी बिचको भिन्नता Difference between friends and others
- प्रेमीका बनाउने तरिका How to get a lover
- आत्मा छवि Self- image

बौद्धिक अपांगता अवस्थाका व्यक्तिहरुले यौन शोषणको शिकार हुनबाट कसरी बच्न सकिन्छ भन्ने कुरा जान्न नितान्त जरुरी छ ।

People with Intellectual disabilities need to learn how to protect themselves against being sexually abused.

(PLISSIT)

Stage 1 : 'P' - Permission Giving (अनुमति दिने)

Stage 2 : 'LI' - Limited Information. (सीमित जानकारी○

Stage 3 : 'SS' - Specific Suggestions. (निश्चित सुझाव)
Stage 4 : 'IT' - Intensive Therapy. (गहन उपचार)

निष्कर्श

बौद्धिक अपांगता भएका ब्यक्तिहरु चाहे जुनसुकै अवस्था र उमेरका भए तापनि उनीहरुमा पनि भावना र आवश्यकताहरु हुन्छ, केवल त्यसलाई राम्रोसंग बुझिदिने प्रयास गर्नु हामी अभिभावक र साथिसंगीहरुको जिम्मेवारी हो । हामीले बुझीदिएको खण्डमा उनीहरुको जिवन सजिलैसंग जान्छ, हैनभने कठिन हुन सक्छ । उनीहरुलाई बुझ्ने उमेर पुगेपछि कामुकता संबन्धि ज्ञानको पनि आवश्यकता पर्दछ । यो ज्ञानले उनीहरुलाई आफ्नो शुरक्षा गर्नमा ठुलो सहयोग पुग्नाको साथै यौन शोषणको शिकार हुनबाट र बिभिन्न यौन शोषण संबन्धि दोषहरु बाट पनि बच्न मदत पुग्दछ । तसर्थ यस पुस्तिकालाई मनन गरी बौदिक अपांगता भएका ब्यक्तिहरुलाई सहयोग गर्नु हाम्रो कर्तब्य हो ।

As a responsible guardian and friend of people with Intellectual Disabilities it is our responsibility to understand that irrespective of their condition and level these people too have feelings, emotions and desires. Their lives could be easy if we could understand these basic needs, otherwise it will become very difficult for them to cope with life. Before entering into adolescence, they will need education on sexuality. This knowledge will help protect them against becoming the victims of sexual abuses. Therefore, all are advised to understand the contents of this booklet and help the people with Intellectual Disabilities to live a successful life.