

यौन दुर्बलता: जटिल स्वास्थ्य समस्या, अब के गर्ने ?



नीतिगत बहस

यौन दुर्बलता: जनस्वास्थ्यको एक गम्भीर सवाल

गुणस्तरीय जीवन अर्थात सुखी र खुशी जीवनयापनका लागि यौन स्वास्थ्य एक महत्वपूर्ण पक्ष हो। यौन स्वास्थ्य भन्नाले यौन भावना, इच्छा, सम्बन्ध, विश्वास, आत्मसम्मान र पहिचानको दृष्टिकोणले पूर्ण स्वस्थ रहनु हो। यौन दुर्बलता हुनु भनेको यौन जीवनमा समस्या आउनु हो। यौन ईच्छाको कमी हुने, यौन उत्तेजना कम हुने, चरम आनन्दको अवस्थामा नपुग्ने, पीडादायी यौन सम्पर्क हुने, यौन आनन्द नभएर सन्तुष्टी हुन नसक्ने अवस्थाहरूले व्यक्तिको यौन आनन्द वा सन्तुष्टी अनुभव गर्ने क्षमतालाई घटाएको हुन्छ, यसलाई नै यौन दुर्बलताको अवस्था मानिन्छ^१। मानिसको यौनजीवन सफल र सुखी हुँदा मात्रै जीवनले पूर्णता प्राप्त गर्छ।

यौन दुर्बलता हुनुमा शारीरिक, मानसिक, मनोवैज्ञानिक तथा भावनात्मक कारणबाट सृजित जटिल परिस्थितिहरू मुख्य कारक हुन सक्छन्। जसमा तनाव, दीर्घरोगहरू, औषधीहरूको असर, हर्मोनको गडबडी र कुनै दर्दनाक घटना

पछिको अवस्थाहरू समेटे रहेका हुन्छन्^२। बिरामी र उपचार गर्ने स्वास्थ्यकर्मी दुवैले यस्ता यौन समस्यालाई सामाजिक तथा सांस्कृतिक असहजता, इज्जतको सवाल, अज्ञानता वा अनिच्छाले गर्दा खुलेर छलफल गर्दैनन्। साथै यस प्रकारको सेवा प्रदान गर्ने स्वास्थ्य संस्थाको अभावले गर्दा पनि यो विषय अझै ओझेलमा परेको छ। त्यसैले, यौन दुर्बलताको सवाल गम्भीर जनस्वास्थ्यको विषय बनेको छ।

विश्वमा सरदर आधा जति मानिसहरू (महिलामा ४९% र पुरुषमा ४३%) ले कुनै न कुनै प्रकारको यौन दुर्बलताको अनुभव गरेको तथ्याङ्क रहेको छ^३। यस मध्ये एशियाली देशका नागरिकहरूमा यो दर झन धेरै रहेको देखिन्छ। सन् २०११ मा प्रकाशित अनुसन्धानमूलक लेखका अनुसार मलेसियाका पुरुषहरूमा २७% - ६९% सम्म, सिंगापुरका पुरुषहरूमा ५१% - ७३% सम्म र हङकङका पुरुषहरूमा ६४% सम्ममा लिङ्ग उत्तेजित नहुने समस्या देखाइएको छ^४। यसैगरी सिंगापुरका ५६% महिलाहरूमा यौन दुर्बलता रहेको तथ्याङ्क पाइन्छ^५।

नेपालको अवस्था के छ ?

नेपालमा पहिलो पटक सन् २०२४ मा गरिएको यौन दुर्बलतासम्बन्धी राष्ट्रिय अध्ययनले यो जनस्वास्थ्यको एक गम्भीर विषय रहेको बताउँछ। यो अध्ययन नेपालका सातवटै प्रदेशहरू र तीनवटै भौगोलिक क्षेत्रहरू समेटिने गरी देशका विभिन्न ३४ जिल्लाका भिन्न भिन्न गाउँपालिका र नगरपालिकाहरूमा पुगेर ३० वर्षभन्दा माथिका ३३८२ जना विवाहित महिला र पुरुषहरूमा गरिएको थियो। अध्ययनबाट प्राप्त मुख्य निष्कर्षहरू निम्नानुसार छन्।

- प्रत्येक तीनजना मध्ये दुईजनामा (६८%) यौन दुर्बलता रहेको देखिन्छ, जसमध्ये महिलाहरूमा (६७%) भन्दा पुरुषहरूमा (७२%) यो दर झन धेरै रहेको छ।
- यौन दुर्बलता हुने मध्ये :
 - १० जना पुरुष र महिलामध्ये ९ जनामा यौन चाहनामा समस्या देखिन्छ।
 - प्रत्येक चारजना (महिला पुरुष दुबै) मध्ये तीन जनाले यौनको चरम आनन्द प्राप्त गर्न सक्दैनन्।
 - प्रत्येक चारजना पुरुष मध्ये तीनजना र प्रत्येक पाँचजना महिलाहरू मध्ये तीनजनाले समग्रमा यौन सन्तुष्टी प्राप्त गर्ने सक्दैनन्।
- महिला र पुरुष दुबैमा रहेको यौन दुर्बलताको स्तर सबैभन्दा धेरै मधेश प्रदेश (७३%) र यसपछि कर्णाली प्रदेश (७१%) मा रहेको छ।
- १८ वा १८ वर्ष भन्दा कम उमेरमा विवाह गर्नेहरूमा यौन दुर्बलताको दर (६८%) २५ वर्ष पुरा भएर विवाह गर्नेहरूको (६१%) भन्दा उच्च रहेको छ।



नेपालमा ३० वर्षभन्दा माथिका प्रत्येक ३ जना मध्ये २ जनामा
यौन दुर्बलता रहेको छ।

- फलफुल र सागसब्जी सहितको स्वस्थकर खाना खानेहरूमा (६५%) भन्दा यस्तो खाना कम खानेहरूमा (६८%) यौन दुर्बलताको दर उच्च रहेको छ।
- कहिल्यै पनि धुम्रपान नगर्नेहरूमा (६८%) भन्दा धुम्रपान गरेर छाड्नेहरूमा (८०%) यौन दुर्बलताको दर उल्लेख्य रूपमा बढी भएको देखिन्छ।
- कम तौल (दुबलोपन) हुनेहरू* (BMI < 18.5) मा (७७%) र बढी तौल हुनेहरू (BMI ≥ 30) मा (७१%) यौन दुर्बलताको दर उच्च रहेको छ।
- कुनै पनि दीर्घरोग नभएका व्यक्तिहरू (६७%) मा भन्दा दीर्घरोगहरू जस्तै मधुमेह, उच्च रक्तचाप र मुटुको रोग लगायत अन्य दुई भन्दा बढी रोग भएका व्यक्तिहरू (८५%) मा यौन दुर्बलताको दर धेरै देखिन्छ।

*दुबलोपन भएका मध्ये रोगीहरू पनि छन्।

^१ Ronald W. Lewis, et al. (2010). Definitions/Epidemiology/Risk Factors for Sexual Dysfunction

^२ Lori Brotto, et al. (2016). Psychological and Interindividual Dimensions of Sexual Function and Dysfunction

^३ Edward Laumann, (2005). Help-seeking behavior for sexual problems: the global study of sexual attitudes and behaviors

^४ Christopher CK Ho, et al. (2011). Male sexual dysfunction in Asia

^५ Farah Safdar, et al. (2019). Prevalence of Female Sexual Dysfunction in Allied Health Workers: A Cross-Sectional Pilot Study in a Tertiary Hospital in Singapore

यसका अतिरिक्त,

- सर्वेक्षणमा समावेश भएका मध्ये यौन दुर्बलता भएका व्यक्तिहरूसँग गरिएको छलफलबाट यौन दुर्बलताका प्रमुख कारणहरूमा व्यस्त जीवनशैली, मानसिक तनाव, श्रीमानश्रीमती छुट्टिएर बस्नु पर्ने अवस्था, एकापसको द्वन्द्व, पारिवारिक कलह, काम र आरामको असन्तुलन रहेको छ भने, शारीरिक कारणहरूमा यौन अङ्गमा हुने सङ्क्रमण, श्रीमान वा श्रीमतीमा भएको स्वास्थ्य समस्याहरू प्रमुख रहेका छन्।
- सेवा प्रदायकहरूसँग छलफल गर्दा गोपनीयता र विश्वसनीयता कायम गर्न नसक्दा यौन दुर्बलताको समस्या नै भन्न हिचकिचाउने गरेको उल्लेख गरेका छन्। यस्ता व्यक्तिहरूले धेरैजसो आधिकारिक स्वास्थ्य सेवा लिनु अघि

अनधिकृत संस्थाहरू वा व्यक्तिहरूबाट अप्रमाणित र गलत औषधीहरू सेवन गर्ने र परम्परागत औषधीहरूमा नै विश्वास गर्ने गरेको बताएका छन्।

- स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूका अनुसार, यौन दुर्बलता भएका ९० प्रतिशत भन्दा बढी व्यक्तिहरूमा यसको मुख्य कारण मनोवैज्ञानिक जस्तै तनाव, चिन्ता, नैराश्यता र कुनै दर्दनाक घटनाबाट उत्पन्न अवस्था रहेको देखिन्छ। साथै छलफलको क्रममा यौन दुर्बलता र मनोवैज्ञानिक कारणहरूबीच चक्रिय सम्बन्ध रहेको, जहाँ एकले अर्कोलाई असर पार्ने र समस्यालाई झन् जटिल बनाउने बताईएको छ।

के के गर्नु पर्छ ?



यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारसम्बन्धी वर्तमान नीति र कार्यक्रमहरूमा यौन स्वास्थ्य, यौनिकता शिक्षा, यौन मनोविमर्श, यौन दुर्बलताको उपचार र यौन हिंसालाई एकीकृत रूपमा समावेश गरिनु पर्छ।



स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरू, स्वास्थ्य शिक्षकहरू र स्वास्थ्य प्रवर्धकहरूको क्षमता अभिवृद्धि गर्न सेवा पूर्व र सेवाकालीन तालीमहरूमा यौन स्वास्थ्यका विषयहरू अनिवार्य रूपमा समावेश गर्नु पर्दछ।



सेवाग्राहीहरूको सहज पहुँच सुनिश्चित हुने गरी अस्पतालहरू र स्वास्थ्य सेवा प्रदायक संस्थाहरूमा यौन स्वास्थ्यसम्बन्धी बहु-विशेषज्ञ सेवा क्लिनिक तथा मनोविमर्श केन्द्रको स्थापना गरिनु पर्छ।



किशोरकिशोरी, युवा तथा वयस्कहरूको यौन स्वास्थ्यलाई पूर्ण रूपमा स्वस्थ राख्न र यौन तथा लैङ्गिक हिंसा लगायत बालविवाह र यौन जोडीबाट हुने हिंसालाई रोक्नका लागि विद्यालय र विश्व विद्यालयको पाठ्यक्रममा वृहत यौनिकता शिक्षालाई समावेश गरिनु पर्छ।



अहिले सञ्चालनमा रहेका समुदायिक गतिविधिहरू जस्तै आमा समुह, उपभोक्ता समुह जस्ता समुहको नियमित कार्यक्रममा यौन दुर्बलता रोकथाम र नियन्त्रण सहितको जिम्मेवार स्वस्थ यौन व्यवहारहरूका बारेमा छलफल चलाउन जरूरी छ। यसले समुदायमा रहेको यौनप्रतिको नकारात्मक धारणा, यौन विभेद, समाजिक कुरीतिहरूलाई क्रमशः हटाउँदै लैजान र यौन स्वास्थ्य सेवाको पहुँच वृद्धि गर्न मद्दत गर्दछ।



नसर्ने रोगहरू खासगरी मधुमेह, उच्च रक्तचाप लगायत मुटुसम्बन्धी रोगहरू, क्यान्सर, दीर्घ श्वासप्रश्वास र मानसिक स्वास्थ्य आदि यौन दुर्बलताका कारणहरूका रूपमा देखिएका छन्। यस्ता नसर्ने रोगहरू र यौन दुर्बलताका जोखिमका कारक तत्वहरू उस्तै उस्तै हुने भएकोले यौन स्वास्थ्यलाई नसर्ने रोगहरूको रोकथाम र नियन्त्रणका कार्यक्रमसँग एकीकृत रूपमा सञ्चालन गर्नु पर्दछ।



सञ्चार माध्यमहरू मार्फत यौन स्वास्थ्यसम्बन्धी तथ्यपरक र विज्ञानसम्मत शिक्षा, सूचना र जानकारीहरू प्रसारण गरी यौनका बारेमा सकारात्मक जनमत तयार गरिनु पर्दछ। समाजमा रहेका यौन स्वास्थ्यसम्बन्धी विभेद र अफवाहहरूलाई हटाउँदै लैजान र सेवाको पहुँच वृद्धि गर्न पनि सञ्चार क्षेत्रलाई सहभागी गराउनु पर्दछ।

यो सर्वेक्षण स्थानीय एकीकृत विकास समाज नेपाल (सोलिड नेपाल)ले युएनएफपीए र अन्य सहयोगी साझेदारहरूको सहयोगमा सम्पन्न गरेको हो।



थप जानकारीको लागि

स्थानीय एकीकृत विकास समाज नेपाल (सोलिड नेपाल)
सातदोबाटो, ललितपुर, बागमती प्रदेश, नेपाल
फोन : ०१-५१५१८५५, ०१-५१५१६५६
इमेल : info@solidnepal.org.np
वेबसाइट : solidnepal.org.np