


인권정보자료실

Ma1.14

내몸의 주인은 **나**

이주여성을 위한
성폭력 예방교육

한국어
English
Nepal

이주여성인권센터
후원: 여성부 

이주여성인권센터
(110-542) 서울시종로구 창신동 23-597
02-3672-8988 w migrant@yahoo.co.kr

내 몸의 주인은 나

이주여

인권정보자료실
Ma1.14

터

이주여성을 위한 성폭력 예방 교육

내몸의 주인은 나



이주여성인권센터

후원:  여성부



성교육 자료집을 내면서

이주여성들이 자기 성의 주인 되는 세상을 위하여

한국염(이주여성인권센터 대표)

지금 세계화 과정 속에서 악화되고 있는
'빈곤의 여성화', '여성의 빈곤화'로 고향을 등지고
이 땅에서 들어와 살고 있는
외국인이주여성이 점점 늘어나고 있습니다.
그리고 이들은 노동현장에서, 성매매현장에서,
국제결혼현장에서,
단지 가난한 나라의 여성이라는 이유로
외국인남성노동자 보다 그 고통이 증폭되고 있습니다.

현재 한국에 체류하고 있는 외국인이주여성노동자는 전체 이주노동자 중 37.3% 이상을 차지하고 있으며, 매년 증가추세를 보이고 있습니다. 이들 외국인이주여성노동자의 경우 남성노동자와의 임금차별은 물론이고, 성희롱, 강간 등 성폭력과 같은 이중의 인권침해가 빈발하고 있어 사회문제가 되고 있습니다. 더욱이 생리휴가, 임신, 유산 후에도 사업주의 눈치를 보며 중노동에 시달리고 있어서, 노동권과 모성권에 대한 보호 장치가 전무한 실정입니다.

외국인이주여성 노동자들은 1)여성 차별적 임금과 대우 2)모성보호와 육아지원의 부재 3)성희롱, 성폭력, 가정폭력 4)성 산업에의 유인 강요 5)여성기숙사의 부족과 같은 특유한 인권문제에 노출되어 있음이 드러나고 있습니다. 더욱 심각한 것은 이러한 인권침해를 받았다고 하더라도 여성노동자들은 불법체류자라는 약점 때문에, 설령 고용허가 비자를 받았더라도 사업주의 눈밖에 벗어나면 일자리에서 쫓겨나 불법체류자의 신세로 전락하게

되기 때문에 제대로 항의조차 하지 못하는 인권사각지대에 놓여있는 실정입니다.

통계에 의하면 한국에 들어 온 이주여성노동자의 과반수 이상이 기혼입니다. 이들 중 15%의 여성이 한국에서 임신한 경험이 있는데, 그 임신한 여성들 중 56.3%가 유산 경험이 있다고 합니다. 뿐만 아니라 12.1%가 사업장 내에서 성폭력 경험이 있으며 30.4%가 신체를 만지는 성폭력을 당했다고 합니다. 그럼에도 불구하고 해고를 당할까 두려워 아무런 대처도 하지 못하고 참고 있었다고 합니다. 피해 여성의 72%가 성폭력 피해자가 도움을 청할 수 있는 상담소나 피난처가 필요하다고, 이들 중 33.3%의 여성들이 성폭력 예방교육을 통해서 도움을 받기 원했습니다.

그래서 우리 이주여성인권센터는 이들 이주여성들에게 작은 도움이라도 주고자 이주여성들을 위한 성폭력 예방교육과 성교육을 실시하고, 그 교육내용을 자료집으로 만들었습니다. 네팔과 몽골, 필리핀 이주여성들이 참여했고, 교육의 효율성을 기하기 위해 통역이 함께 했습니다. 자료집 역시 각 나라 말로 번역된 원고를 함께 실었습니다.

이 자료집이 나오기까지 수고한 여러 손길이 있습니다. 교육을 위해 수고한 김상임 선생님, 편집자 정영진님, 통역과 번역으로 수고하신 여러분들, 특별히 이주여성노동자들을 위한 성폭력 예방교육과 자료집을 낼 수 있도록 후원해주신 여성부에 감사를 드립니다. 이 자료가 성폭력의 위협에 노출되어 있는 이주여성들의 성폭력 예방에, 또한 이주여성들이 여성으로서의 자기를 사랑하고 자기 몸의 주인이 되는 날이 앞당겨지는데 도움이 되기를 기원합니다.

2003년 12월 25일



목차

발간사	1
생각을 여는 질문들	4
1. 성이란 무엇인가?	6
2. 성폭력이란?	15
3. 피임법	26
4. 이혼법	33
성폭력 피해자 권리현장	39
성폭력 예방지침	40
도움을 주는 도서	41
도움을 주는 상담기관	41
이주여성인권센터는...	42

생각을 여는 질문들 (자신의 성에 대한 태도 점검하기)

다음 질문들은 우리의 생각을 열고 성에 대한 우리 자신의 태도를 돌아보기 위한 질문들이다.

1. '성' 이란 단어를 들으면 생각나는 단어를 세 가지만 적으시오.
 - 1)
 - 2)
 - 3)

2. 한국사회의 성에 대한 태도와 고국의 성에 대한 태도에서 가장 뚜렷하게 차이가 나는 점은 어떤 것입니까?

3. 성교육은 언제부터 시작하는 것이 바람직하다고 생각하십니까?
 - 1) 태어나면서부터 2) 아동기
 - 3) 사춘기 4) 청년기

4. 성교육 내용에 포함되어야 한다고 생각되는 것은 모두 표하십시오.

의학적 지식(), 이성교재(), 결혼(), 임신(), 피임(),
 성병(), 성적 자기결정권(), 도덕(), 성차별(),
 성폭력(), 가정폭력(), 평등한 인간관계(), 책임감(),
 기타()

5. 성을 이해하는데 영향을 미친다고 생각하는 모든 항에 표하십시오.

부모의 성에 대한 태도나 행동(), 친척/이웃의 태도나 행동(),
 학교교사나 교육내용(), 종교교육(), 대중매체(), 언어(),
 전통(), 기타()

6. “ 여자아이가 좀 차분해라! 남자가 왜 우니?” 등의 꾸지람을 들 어보았습니까?

- 1) 예 2) 아니오

7. 어렸을 때 부모들이 딸과 아들에게 시키는 일이나 심부름이 다르다고 느낀 적이 있습니까?

- 1) 예 2) 아니오

8. 학창시절에 (교육내용, 교사의 태도 등) 여학생/남학생이기 때문에 차별을 받는다고 느낀 적이 있습니까?

- 1) 예 2) 아니오

9. 다음의 성격이나 태도는 남/여 누구에게 알맞다고 생각하십니까?
(여자나 남자 모두에게 해당된다고 생각하면 둘 다 표시할 수 있습니다)

		남	여			남	여
1	예절이 바르다			2	활동적이다		
3	고집이 세다			4	협조적이다		
5	동정심이 많다			6	차분하다		
7	모험적이다			8	보호심이 있다		
9	자신감이 있다			10	창의력이 있다		
11	진취적이다			12	감정이 풍부하다		
13	탐구력이 강하다			14	의지가 강하다		
15	공격적이다			16	세심하다		

10. 성폭력에 무엇이 포함된다고 생각하십니까?

- 1) 강간 2) 성희롱 3) 성추행
 4) 성적 농담 5) 기타



1. 성이란?

1) 성을 나타내는 표현들

“Sex, 생물학적 성”

태어나면서부터 신체구조(성기)에 의해 주어지는 생물학적 성이다. 이와 관련하여 임신 등 생식기능과 생물학적 조건이 주어진다.

“Gender, 사회적 성”

사회적 성으로서 생물학적 성을 기반으로 후천적으로 형성되는 학습된 성이다. 한 개체가 몸담고 있는 사회에서 바람직하다고 요구하는 여성/남성으로서 역할과 태도를 습득하여 주어지는 문화적 성으로서 일반적으로 여성다움 또는 남성다움, 여성/남성으로서의 역할과 태도를 의미한다.

“Sexuality, 성성”

생물학적 성과 사회적 성을 바탕으로 한 개체가 가지는 성에 대한 욕구, 가치관, 행동, 감정, 환상 등을 포함한 포괄적인 의미를 뜻한다. 성성은 한 개체가 온몸으로 성적인 존재로서 가지는 욕구, 느낌, 환상, 가치관 뿐 아니라 상대방에 대한 성적인 매력, 친밀감과 육체적인 성행동 및 사랑하는 행동양태 등을 포함하는 폭넓은 개념이다.

2) 성을 이해하는 시각

① 보수적/전통적인 성이해

성은 ‘숨기는 것’ 아니면 ‘부끄러운 것’이라고 생각하는 사람은 성에 대해 관심을 갖는 것 자체를 위협시하고 문제 삼는다. 성은 은밀한 것이고, 결혼한 부부 사이에서만 허용되고, 후대를 생산하는 수단으로만 이해한다. 특히 여성에게는 순결을 강조하고 성에 관심을 갖는 것을 문제시하는 반면 남성에게는 허용적인 ‘이중적 성윤리’와 ‘성차별 이데올로기’를 강조한다. 또한 남성성과 여성성을 대조적으로 보거나 심리적으로 반대개념으로 이해하는 기존의 입장을 취한다.

② 수용적인 성이해

성에 대해 수용적인 입장을 취하는 사람들은 성에 관심을 가지는 것을 인정하고 성의 중요성을 인정한다. 그러나 의학적/생리적 지식이나 성폭력 예방 등 생물학적 성지식에만 초점을 맞추기 때문에 성과 연관된 제반 문제를 간과한다. 이러한 시각은 보수적인 성이해에 비해 개방적인 것처럼 보이지만, 왜곡된 성이해에 대한 비판적 시각이나 평등한 인간관계를 지향하는 해방적 시각에 미치지 못하는 한계를 지니고 있다.

③ 해방적인 성이해

해방적인 입장을 가진 사람들은 성을 전인적으로 그리고 전 생애에 걸쳐 경험하는 것으로 이해한다. 성은 생물학적 차원을 넘어서 쾌락과 사랑 및 인간관계를 포함하며 언어를 배우는 것처럼 습득하는 것으로 이해한다. 또한 건전한 성역할 정체성을 왜곡시키는 사회적/문화적 가치관이나 환경을 비판한다. 이러한 성이해는 성차별 고정관념의 틀을 벗어나 올바른 성역할 정체성을 확립하고 동등한 양성관계와 평등한 인간관계를 형성하는데 관심을 갖는다. 나아가 이들은 사회에 능동적으로 영향을 미쳐 개방적이고 인간적인 사회를 지향한다.

3) 성을 올바르게 이해하기 위한 전제들

① 성이해는 전인적이어야 한다.

- 성은 생물학적, 심리적, 사회 윤리적 측면을 포함하는 전인적으로 이해되어야 한다.
- 인간교육으로 이해되는 성교육은 태어나면서부터 시작되어야 한다. 인간의 전 연령 단계에 적절한 성교육이 필요하다.
- 모든 인간은 성적인 존재이며 지금까지 비성적(asexual)인 존재로 이해했던 아동, 노인, 장애인 등도 성적인 존재로서 이해되어야 한다.

② 올바른 성이해에는 성적 자기 결정권이 강조되어야 한다.

- 자신의 감정, 욕구, 신체적 느낌을 인식하고, 또한 이러한 것이 중요하고 가치 있는 것으로 인식하고 수용한다.
- 원하지 않는 신체적 접촉이나 이성관계에 대해 분명하게 “싫다”고 말할 수 있는 권리와 자신의 몸에 대한 권리가 있다는 것을 인정한다.
- 성적 욕망을 건전하게 관리하여 책임 있는 성행동을 한다.
- 상대방의 입장과 의견을 존중하고 배려하는 자세를 갖는다.
- 성에 대한 이해나 태도에는 다양한 입장이 있다는 것을 인식하고 수용한다.

③ 성이해에 영향을 미치는 왜곡된 사회 환경이나 가치관을 비판할 수 있는 안목을 가져야 한다.

- 정확하고 과학적인 성에 대한 정보나 지식을 배우고 왜곡되고 잘못된 성에 대한 정보나 편견 및 신화를 판단할 수 있어야 한다.
- 이중적 성윤리의 바탕이 되고 있는 가부장적인 사회구조와 성차별 고정관념을 극복하고 성에 대한 올바른 태도와 평등한 성역할 정체성을 갖도록 한다.

④ 성에 대한 의학적인 지식이 필요하다.

- 건강한 성생활을 유지하기 위해 성기위생과 성병에 관한 지식을 가져야 한다.
- 결혼, 육아, 피임 등에 관한 과학적인 지식은 여성뿐만 아니라 남성들도 배워야 한다.

4) 성역할과 성이해의 관계

성역할은 한 개체가 인간 여성/남성으로서 자신을 이해하고 성을 이해하는 중요한 틀이다. 성역할을 습득하는 과정을 언어를 배우는 과정과 비교해 볼 수 있다. 인간은 태어나면서부터 언어를 배울 수 있는 생물학적 조건과 능력(sex)을 지니고 태어나지만, 사회에서 통용되고 인정되는 언어, 몸짓, 느낌 (gender) 등을 배워야 된다. 이 언어, 몸짓, 느낌은 자신의 감정, 욕구, 의지를 표현하고 상대방을 이해하는 의사소통과 인간관계(sexuality)의 중요한 바탕이 된다. 다음은 사회적 성을 이해하는데 중요한 개념들이다.

① **성정체감**: 성정체감은 자신의 생물학적 성에 대한 인식과 수용을 의미한다. 아동이 2-3세 정도가 되면 자신의 성과 주변 사람들의 성을 알고 있으며(주로 외모와 의상을 기준으로), 4세 경에는 사람들의 성이 변하지 않는다는 것을 알게 되고 5-6세가 되면 완전히 발달한 성정체감을 갖는다.

② **성역할**: 한 사회에서 여성 또는 남성에게 적합하다고 규정하는 행동, 태도 및 역할을 말한다.

③ **성역할 정체성**: 사회적으로 규정된 성역할을 수용하고 이를 내면화해서 이에 따른 태도를 가질 때 성역할 정체성을 갖게 된다. 성역할 정체성은 남녀의 역할, 태도, 위치에 관한 사회의 기대나 기준을

자신의 것으로 내면화시켜 얻어지는 여성/남성으로서의 자기이해이다. 성역할 정체성은 어떤 일정 시기에 주어지는 것이 아니라 태어나면서 시작되어 온 생애에 걸쳐 정립되어 가는 과제라고 할 수 있다.

④ **성역할 고정관념**: 성역할 고정관념은 여성과 남성의 본질에 관한 일련의 신념이다. 여성과 남성이 실제로 어떻게 다른가를 뜻하는 것이 아니라, 사회가 생각하기에 여성과 남성이 어떻게 다른가를 나타내는 것이다. 성역할 고정관념은 우리에게 너무 익숙해서 한 사람의 행동을 그 사람의 특징이라고 보는 것이 아니라, 그 사람의 성별 때문이라고 단정 짓는 경향이 많다. 성역할 고정관념의 형성에 중요한 거점이 되는 것은 한 사회가 지향하는 **성역할에 대한 기대와 성차별적 이데올로기**이다. 성역할에 대한 전통적 입장은 생물학적 차이 - 해부학적 구조와 재생산기능(임신, 출산) - 에서 그 근거를 찾고 여성과 남성을 근본적으로 다르다고 전제한다. 이러한 차이는 남녀간의 기질의 차이와 나아가 성격의 차이를 형성한다고 보고, 이러한 남녀간의 상이한 기질과 성격의 차이에 알맞은 역할과 사회적 지위는 다를 수밖에 없다고 합리화한다. 또한 상이하게 규정한 남녀의 사회적 위치와 역할에 상하의 지위와 우열의 가치를 적용한다. 남성의 역할은 더 중요하고 우월하며 가치가 있는 것이며, 이에 반해 여성의 역할은 열등한 것으로 설정하여 여성과 남성을 성에 따라 차별하는 성차별이데올로기이다. 남녀의 생물학적 차이를 남녀차별의 근거로 정당화하는 것이다. 이러한 전통적인 시각과 성차별이데올로기에 의해 규정된 성역할은 일반적으로 남성은 능력이 있고 기술적이며 자기주장 적이고 공격적이라고 여기고, 여성은 온정적이고 표현적이며 재치 있고 조용하고 상냥하며 다른 사람의 감정을 알아주지만 능력이나 독립성 그리고 논리적인 면에서는 부족하다고 여긴다. 또한 남성은 능동적이고 독립적이어야 한다고 생각하는 반면, 여성은 수동적이고 의존적이어야 한다고 주장한다. 이러한 전통적인 성역할 고정관념과 성차별이데올로기는 여성운동이 활발해지면서 많은 학문적 연구들을 통하여 비판/시정되어 오고 있다. 주어진 생물학적 차이 외에는 여성과

남성과의 차이는 오히려 여성과 여성사이나 남성과 남성 사이의 차이보다 더 작다는 사실과 사회적 성(gender)이나 성성(sexuality)은 학습된다는 것이 일반적인 견해이다.

5) 성교육자로서 부모

자녀의 성교육의 출발점은 부모 자신의 성에 대한 태도를 점검하는 것부터 시작하는 것이 바람직하다. 왜냐하면 성교육의 내용은 부모 자신의 성에 대한 이해나 태도의 수준을 넘어설 수 없기 때문이다. 부모의 성에 대한 이해와 태도가 생활을 통해 자연스럽게 자녀에게 전달되기 때문에 성교육에 대한 의지와 무관하게 부모는 성교육자의 위치에 놓이게 된다. 부모가 전달하려는 메시지와 태도가 일치하지 않으면 자녀들은 내용보다는 부모의 태도에 더 영향을 받는다. 따라서 부모는 자신의 입장을 인식하고 언행이 일치하는 태도로 자녀들을 대하는 것이 중요하다.

① 어떠한 부모의 자세가 필요할까?

- 부모가 성에 대해 긍정적 태도와 평등한 성역할 정체성을 갖는다.
- 솔직하고 자연스럽게 진지한 태도가 필요하다.
- 부모가 전달하려는 메시지와 태도가 일치해야 한다(언어적/비언어적).
- 성교육에 대한 과학적인 지식이 필요하다.
- 성교육은 발달단계에 맞게 실시되어야 한다. 자녀의 발달과정과 요구에 맞추어 점점 구체적으로 진행되어야 한다.
- 추상적인 설명보다는 가능하면 구체적인 표현을 하는 것이 좋다.
- 남녀에 대한 편견을 극복하고 이해를 증진시켜서 서로 존중하고 협조하는 태도를 학습시킨다.

② 성에 대해 질문에 어떻게 대답하나?

- 질문하는 아이의 현재 가지고 있는 걱정, 문제나 관심에 맞춘다.
- 아이의 인지능력에 맞고 아이의 개인적인 감정과 연관될 때 아이들은 관심을 갖고 집중할 수 있다. 아이들은 연설이나 장황한 설명을 원하지 않는다.
- 아이들은 부모나 형제가 어떻게 생각하고 느끼는지를 알기를 원하는 것이지, 일반적인 설명을 바라지 않는다. 예를 들어 “아이是怎样 생겨요?”라고 묻는 아이에게 “그러니까, 아이가 생기려면 남자와 여자가”보다는 “엄마하고 아빠는” 이라고 설명하면 더 관심을 가지고 듣게 되고 내용뿐 만 아니라 인간관계에 대해서도 이해하게 된다.
- 아이는 자신에게 중요하다고 생각하는 것을 묻고 이에 대한 분명한 대답을 원한다. 직접적으로 말하지 않고 빙빙 돌려서 설명하거나 너무 설명이 길면 듣지 않거나 집중하지 않는다. 임신한 여성을 보고 아이가 “저 사람의 배가 왜 저렇게 똥똥해?”하고 묻는다면 “그렇구나! 네가 엄마 배속에 있었을 때 엄마 배도 저렇게 똥똥했단다. 아이가 점점 자라면 엄마배도 함께 자라는 거야”라고 답해 줄 수 있다.
- 아이에게 대답할 때 지식만 전하지 말고, 아이가 느낄 수 있는 느낌도 말해 주어야 한다. 예를 들어 임신에 대해 설명할 때, “네가 엄마 배 속에서 많이 자랐을 때 엄마 배는 똥똥해졌고, 엄마는 걷기도 힘이 들었단다. 그렇지만 네가 배 속에서 움직이는 것을 느끼면 엄마는 얼마나 행복했는지 모른단다. 그리고 너를 빨리 보고 싶었단다.”
- 아이가 무엇을 물을 때는 묻고 있는 내용에 대해 어느 정도 알고 있거나 자신의 입장이 있을 수 있다. 예를 들어 “아이는 어떻게 나와요?”라고 묻는 아이에게 “너는 어떻게 생각하니?”라고 물으면 아이는 자신이 알고 있는 것을 말하게 될 것이다. 그리고

부모가 모든 것을 알고 있을 수도 없다. 만약 정확한 정보를 모를 때는 아이에게 “엄마도 잘 모르겠구나. 우리 도서관에 가서 책을 구해서 함께 알아볼까?”라고 대답하고 아이와 같이 책을 구해서 읽어본다면, 아이는 부모가 모든 것을 알아야 하는 것이라는 생각도 고치게 될 것이고 모르는 것이 있을 때는 스스로 정보를 구하는 태도를 배울 수 있을 것이다.

도움을 주는 책과 비디오:

1. 전국교직원노동조합 여성국 편저(1993), 인간과 인간관계를 배우는 성교육 교과서, 서울: 동지
2. 김 남선, 엄마, 남자와 여자는 어떻게 달라요?(1997), 서울: 사계절
3. 한국여성개발원(1994), 사춘기 자녀의 성, 어떻게 가르쳐야 할까요?, 서울
4. 한국여신학자협의회 성폭력문제 연구반 편(1999), 교회에서 가르치는 성이야기, 서울: 여성신학사
5. 만화로 보는 성교육, 비드콤, 1991

2. 성 폭력



1) 성폭력이란 무엇인가?

우리는 일반적으로 강제적으로 하는 성교행위인 강간만을 성폭력으로 이해해 왔고 이러한 성폭력의 피해자는 여성들이었다. 우리 사회에서 성폭력이 공개적으로 논의되고 부각 된지는 그리 오래 되지 않았다. 여성운동이 사회적인 위치를 차지하고 활동하기 시작한 1980년 이후 여성문제 중 성폭력문제가 해결되어야 할 시급한 문제로 인식되기 시작했고, 1991년도 한국에서 처음으로 '한국성폭력 상담소'가 개소되었다. (현재 전국 47여개의 성폭력상담소가 활동 중이다.) 성폭력이 사회적인 문제로 대두되면서 1993년에는 '성폭력특별법'이 제정되고 1944년부터 이 법이 시행되고 있다. '성폭력'이란 용어에는 이미 성을 매개로 한 폭력의 의미가 강조되고 있다.

여성학자여성주의적 입장에서는 성폭력을 개인의 자유로운 성적 결정권에 대한 침해하는 범죄행위로 이해하고 있다. 이렇게 이해되는 성폭력은 상대방의 동의 없이 강제적으로 성적행위를 하거나 성적행위를 하도록 강요하는 행위를 의미한다. 즉 성폭력은 '강간뿐만 성을 매개로 인간에게 가해지는 모든 신체적, 언어적, 정신적 폭력'을 포괄한다. 성폭력에는 성추행, 성희롱, 성기노출, 스토킹, 어린이 성추행, 윤간, 아내강간, 강도강간, 성적 가혹행위, 음란전화나 메일, 음란물 보이기, 음란물 제작에 이용하기, 음란한 언어나 눈짓, 인식매매 등이 포함된다. 또한 성폭력에 대한 막연한 불안감이나 공포심, 그로 인한 행동 제약도 간접적인 성폭력이라고 이해될 수 있다.

2) 성폭력에 대해 잘못 알고 있는 것들

- ① 성폭력은 낯선 사람에 의해 발생한다.
- ② 성폭력은 억제할 수 없는 남성의 성충동 때문에 일어난다.
- ③ 끝까지 저항하면 강간은 불가능하다.
- ④ 강간범은 정신이상자이다.
- ⑤ 성폭력은 젊은 여성에게만 일어난다.
- ⑥ 여성들의 야한 옷차림이 강간을 유발한다.
- ⑦ 나에게는 일어날 수 없는 일이다.
- ⑧ 여성들이 스스로 조심하는 것 외에는 성폭력을 방지할 수 있는 뚜렷한 방법이 없다.
- ⑨ 강간을 당한 것도 성관계를 가진 것이다.

3) 성폭력의 유형 및 실태

① 어린이 성폭력

어린이 성폭력은 만 13세 미만의 어린이에게 가해지는 성폭력을 의미하고 아동 성학대(child sexual abuse)라는 용어로도 사용된다. 어린이 성폭력의 약 80%는 아는 사람에 의해 발생한다. 어린이 성폭력의 가해자가 혈족이나 친족(친부, 의부, 오빠, 삼촌, 이모부, 할아버지 등)인 경우는 "친족 성폭력"이라고 한다. 그 외는 교사, 유치원원장, 동급생,

선후배, 통학버스기사, 동네사람, 경비가 가해자로 나타나고 있다.

② 청소년/청소녀 성폭력

만 13세 이상 19세 이하의 청소년/청소녀에게 발생하는 성폭력을 청소년/청소녀 성폭력이라고 한다. 어린이 성폭력에 비해 윤간, 강도강간, 특수강간의 비율이 높고 남성피해자도 발생하고 있다. 또한 다른 연령층과 비교하여 친족, 선후배나 동급생, 교사나 강사 등에 의한 성폭력 비율이 높다.

어린이 성폭력은 폭력사용 여부, 저항여부, 동의 여부와 관계없이 범죄행위로 취급되어 처벌되지만, 청소년/청소녀 성폭력의 경우는 동의된 성관계로 오인되기도 한다. 이는 요즈음 청소년/청소녀들이 성에 대해 개방적이고 자발적으로 보이고, 어느 정도 판단능력과 방어능력이 있다고 여겨지기 때문이다.

③ 데이트 성폭력

데이트 성폭력은 “이성간의 데이트 중 상대방으로부터 강요나 조종에 의해서 일어나는 성행위”를 의미한다. 이 경우는 가해자뿐만 아니라 피해 당사자도 이것을 성폭력범죄로 인식하지 못하고, 다만 윤리적으로 잘못된 행위로 간주하는 경우가 많다. 데이트 성폭력은 고소하는 경우도 드물지만, 고소하더라도 상대가 동의된 성관계를 주장하여 무고죄나 명예훼손죄로 맞고소하여 오히려 피해자가 패소할 위험까지 있다.

④ 직장 내 성폭력

직장 내 성폭력은 성적 농담에서 성추행, 강간에 이르기까지 다양하다. 가해자는 주로 직장상사나 동료, 고객, 거래처 직원 등이다. 1991년 한국여성단체협의회회의 직장 내 폭행에 관한 조사결과에 의하면 언어폭력이 84%, 물리적 폭행이 24%, 성폭력이 15%로 나타났다. 여성을 직장의 꽃이나 활력소라고 말하면서 여성을 직장동료로 보기보다는 성적 대상으로 인식하는 풍토에서 성적 농담이나 가벼운 신체접촉

을 부담 없이 여기는 것이 일반적이었다. 그러나 성폭력특별법의 시행 후 성추행상담은 18.9%에서 52.6%로 크게 증가하고 있다고 한다. 즉, 성추행이 여성의 인격을 침해하는 것으로 이해하는 인식이 높아지고 있다는 것을 말해주고 있다. 직장 내 성폭력은 여성의 노동의지를 상실하게 하고 업무능력을 저하시켜 여성의 인권뿐만 아니라, 여성의 노동권을 침해하는 행위이기도 하다.

⑤ 사이버 성폭력

사이버 성폭력이란 원치 않는 성적인 언어나 이미지를 사용하여 위협적, 적대적, 공격적인 통신환경을 조성하여 상대방의 통신환경을 저해하거나 현실공간에서 피해를 유발하는 행위를 말한다. 즉, 인터넷 대화방에서 성에 관한 원치 않는 대화요청을 하거나, 성적인 메시지를 전달하거나, 원하지 않는 성에 관한 전자우편이나 쪽지를 발송하는 경우와 성에 관한 사적인 자료를 게시판 등에 공개하거나 게시판에서 다른 사람들과 당신과 관련된 성적인 대화를 하는 경우들을 말한다. 우편이나 전화 같은 오프라인에서 성적 접근을 시도하는 것도 사이버 성폭력의 연장으로 이해할 수 있다.

4) 성폭력으로 인한 피해 및 후유증

① 정서적 영역: 불안, 두려움, 우울증, 수면장애, 섭식장애, 무력감, 분노, 죄의식, 낮은 자존감, 자해, 자살충동, 신경쇠약, 정신분열 등

② 인지적 영역: 자신, 환경 및 현실에 대한 왜곡된 사고를 하게 되고, 이에 따르는 비현실적인 행동을 하게 된다. 예를 들어 '자신이 더럽혀졌다'는 왜곡된 사고는 자신에 대한 혐오감을 불러일으키고 자해하거나 자살행동으로 연결될 수도 있다. 또한 성폭력에 대한 경험이 생명을 위협하는 상황에서 일어난 경우는 해리증상을 보이기도 하는데, 자신의 충격적인 경험을 마치 제 삼자의 경험처럼 느끼도록 자신

에게서 분리함으로써 견디기 어려운 경험을 현실이 아닌 것으로 만드는 경우도 있다.

③ **사회적 영역:** 이성관계 나아가 대인관계를 기피하게 된다. 자신에게 접근하는 남성들을 성적 목적으로 접근하지 않나 의심하고 기피한다. 자신이 성폭력 피해자라는 것을 공개하지 못하는 경우는 가족이나 친구관계도 기피하고, 결국은 자신만의 고민 때문에 고립된 삶을 살게 된다. 또한 친밀감 형성에 어려움을 갖게 되고, 특히 남성에 대한 혐오감과 두려움은 이성관계를 기피하게 만든다.

④ **신체적 영역:** 폭행으로 인한 외상, 골반통, 두통, 성병감염, 지속적 출혈, 생리중단, 임신 등의 후유증을 낳기도 하고, 어린 나이에 피해를 당한 경우는 질과열, 불임 등의 심각한 신체적 손상을 입기도 한다.

⑤ **성적 영역:** 부부간의 성행위 기피, 불감증, 성행위 때 고통을 느끼거나 성애적인 행동과 강박적 성행동 등 장애를 초래할 수 있다. 그리고 자신은 이미 더러워 졌다는 생각에 자포자기하여 윤락가에 빠져들기도 한다.

5) 성폭력 대처방안과 지원

① 법적으로 처벌되는 성폭력 범죄

- **강간:** 폭행 또는 협박으로 상대방의 반항을 제압하고 간음하는 것으로 부녀자만이 강간의 피해자가 될 수 있다. 성기가 아닌 다른 이물질의 질 내 삽입, 성전환 수술을 받은 남성에게 대한 강간, 강제적인 항문성교는 강간에 해당되지 않고 강제추행으로 분류된다. 폭행이나 협박이 사용되지 않은 경우도 미성년자에 대한 간음, 업무상 위계/위력을 사용한 간음, 법률에 의해 구금된 부녀자를 간음한 경우는 강간으로 처벌된다.

- **강제추행:** 폭행 또는 협박과 같은 강제력을 사용하여 사람을 추행한 경우를 말하는 것으로 남성과 여성 모두 피해자가 될 수 있다.

② 대처방안

- 전문기관에 연락하여 도움을 청한다.
- 가족, 친구 등 믿을 수 있는 사람에게 피해사실을 구체적으로 알린다.
- 증거를 보전해 둔다.
- 가해자에게 성폭력 행위에 대한 시인과 사과를 받아둔다.
- 가해자가 이를 거절할 경우나 사과가 미흡하다고 여겨질 경우는 고소한다.
- 피해의 충격으로 인한 심리적 어려움과 상처를 심리상담을 통해 치유한다.

③ 의료적 지원

- 성폭력 피해를 당한 후에는 즉시 진찰을 받아야 한다.
- 병원을 빨리 갈수록 좋다.
- 성폭력 피해를 당한 후 병원에 가기 전에 이런 준비가 필요하다.
- 전문상담소와 연계된 병원에서 검사를 하는 것이 좋다.
- 증거채취와 검진을 할 경우 피해 당사자나 가족의 동의를 필요로 한다.
- 임신 가능성이 있을 경우 의사의 지시에 따라 72시간 이내에 사후 피임약을 복용할 수 있다.

④ 심리적 지원

- 피해자에게 치유가 가능하다는 확신을 갖도록 돕는다.
- 피해자의 커다란 고통에 동참하여 함께 할 마음의 준비를 한다.

- 피해경험에 대해 열린 마음으로 열심히 경청해주고, 피해자의 말을 존중하고 수용해 주어야 한다.
- 성폭력 피해에 대한 자신의 반응이나 감정을 검토하면서 성에 대한 가치관과 입장을 다시 생각해야 한다. 특히 성이나 성폭력에 편견을 가지고 있다면 피해자에게 상처를 줄 수 있다. 남녀 불평등한 성규범, 순력 이데올로기나 편파적 인 종교적 신념(무조건적 용서 등)을 가지고 있는 경우 피해자를 더욱 힘들게 할 수 있다.
- 피해자 스스로 치유할 수 있도록 격려해 준다. 고통을 딛고 살아온 용기 있는 태도를 격려하고, 긍정적으로 자기 의사를 주장할 수 있고 표현할 수 있도록 돕는다. 피해자가 가진 장점을 격려하고 단점은 인식하도록 도와서 성장할 수 있도록 돕는다.
- 피해자의 욕구를 파악하여 적절하게 지원한다.
- 피해 경험을 치유할 수 있는 구체적인 방안을 찾아보고 그 상황을 하나씩 검토한다. 그리고 그 상황에서 일어날 수 있는 부정적인 결과와 위험성을 예측하도록 하여 피해자 스스로 최선의 결정을 내릴 수 있도록 돕는다.
- 피해자가 이야기 하는 성폭력 경험을 그대로 믿어준다.
- 피해자에게 그 상황을 유발했거나, 부주의했거나, 저항하지 않았거나, 선물을 받았다는 이유로 피해자 책임이라고 비난하거나 이를 암시하는 말을 하지 않아야 한다.
- 사소하다고 여겨지는 성폭력일지라도 모든 성폭력은 심각한 후유증을 남길 수 있음을 명백히 인식해야 한다.
- 가해자를 이해해야 한다는 식의 말은 절대 하지 말아야 한다.
- 성폭력 치유는 서서히 조금씩 이루어지므로 서두르지 말아야 한다.
- 피해자는 후유증을 극복하여 건강하고 새롭게 삶을 향유할 권리가 있다. 피해자가 이런 사실을 깨달도록 도와야 한다.
- 피해자가 분노나 고통, 공포를 느끼는 것은 지극히 자연스럽고 당연한 것이다. 그러한 감정을 표현할 수 있도록 용기를 주

어야 한다.

- 성폭력 피해자가 겪는 고통과 아픔을 함께 나누면서 피해자에게 위로하고 싶다는 심정을 전달해야 한다.
- 피해자는 수치심과 죄의식을 느끼고 있으며, 인간관계나 자아개념에 손상을 입는다. 그러므로 신분 노출을 꺼리고 비밀 보장을 원하는 것은 당연한 것으로 이해받아야 한다.

⑤ 법률적 지원

-고소

고소란 범죄의 피해자 또한 그와 일정한 관계에 있는 고소권자가 수사기관(검찰, 경찰 등)에 범죄사리를 알리고 범인의 처벌을 요구하는 행위를 말한다. 고소를 하려면 고소장을 작성하여 범죄발생지 또는 가해자나 피해자의 주소지 관할 경찰서나 검찰에 제출하면 된다.

-고소하면 어려움을 겪을 수도 있다.

수사과정이나 법정진술에서 피해사실을 진술하고 증언하는 것이 힘들 수 있다. 이때 가해자와 대면할 수도 있다. 피해사실을 입증하는 증거가 불충분하면 기소되지 않을 수도 있고, 재판기간이 길어져 정신적으로나 경제적으로 지칠 수도 있다. 또한 가해자가 오히려 명예훼손죄로 맞고소를 하는 경우도 있다.

- 형사소송은 가해자를 알게 된 날로부터 1년 이내에 해야 한다.

고소를 취소할 경우 1심 판결이 선고되기 전까지 해야 하며, 그 이후의 취소는 형량에 영향을 주기만 한다. 친고죄의 경우 고소를 취소하면 다시 고소할 수 없다. 형사소송 시 친고죄의 경우 고소기간은 1년이지만, 성폭력범죄의 공소시효는 양형정도에 따라 다르며 강간치상의 경우 10년이다.

- 민사소송은 가해자를 안 날로부터 3년 이내에 제기해야 한다.

재산이 없는 가해자가 민사판결을 받고도 자발적으로 합의금을

주지 않으면 피해자는 금전적으로는 한 푼의 배상도 받지 못하는 경우도 있다. 민사소송을 제기하기에 앞서 피해자는 가해자의 재산관계를 파악하여 가압류 등 재산보전조치를 취해 놓아야 한다.

- 손해배상을 요구할 수 있다.

손해배상은 민사소송을 통해 할 수 있다. 민사상 손해배상을 청구할 수 있는 기간은 손해와 가해자를 안 날로부터 3년, 범죄행위가 발생한 날로부터 10년 이내이다. 성폭력으로 인한 손해배상은 주로 위자료가 대부분이고, 그 액수는 사건의 정도에 따라 달라지는데 통상 1,000만원에서 5,000만원 사이이다. 이 외에도 피해자는 치료비와 이후 소요되는 치료비 등을 청구할 수 있고, 후유증(신체장애)이 있다면 이로 인한 수입의 감소분을 청구할 수도 있다.

6) 자녀들을 왜곡된 성정보와 성폭력에서 어떻게 보호할까?

우리 자녀들은 자신의 의지와 무관하게 대중매체를 통해 끊임없이 노골적인 성적 표현에 노출되어 있다. 올바른 성에 대한 이해도 하기 전에 수많은 성에 대한 왜곡된 정보를 접하게 되고, 부모들은 이런 많은 정보에서 아이들을 격리할 수도 없다. 부모들이 알아야 할 중요한 점은 가해자의 대부분(약 70%)이 피해자를 잘 아는 사람들 - 가족구성원, 친척, 이웃 - 이라는 점이다. 부모들은 자녀들을 어떻게 자녀들을 도울 수 있을까?

① 아이들에게 일찍부터 나이에 맞는 성교육을 하는 것이다. 성에 대해 부모와 자연스럽게 이야기할 수 있는 아이들은 성이 비밀스럽거나 유혹적이거나 아니면 숨겨야 할 것이 아니라는 것을 배운다. 따라서 성폭력이나 성희롱에 대한 위험을 쉽게 이해시킬 수 있다. 그렇지 않은 아이들은 모르는 사람이 접근할 때 무서워 당황하거나,

경우에 따라서는 흥미롭고 호기심을 가질 수도 있다. 또한 자신에게 일어나는 일이 무엇인지도 알지 못하고 싫다고 항의하거나 거부하는 행동을 하는 것을 힘들어 할 수 있다.

② 싫은 감정과 좋은 감정을 구별하고 자연스럽게 당당하게 표현할 수 있도록 격려한다.

아이들이 원하지 않는 행위를 성인들이 원한다고 해서 강요해서는 안 된다. 싫은 사람에게 입을 맞추게 하거나 안아주도록 종용하면, 아이는 자신이 싫어도 어른들이 원하면 순종하는 것을 배우기 때문이다.

③ 자신의 몸은 소중하고 다른 사람이 마음대로 할 수 없다는 것을 알게 하고 일상생활에서 자신의 몸을 잘 관리할 수 있는 능력을 키우도록 한다.

④ 자동차나 집, 폐쇄된 공간으로 유인하려는 모르는 성인은 따라 가지 않도록 한다.

아이들에게 관심을 보이고 친절한 성인이 모두 나쁜 것은 아니지만, 그 중에는 아이들을 사랑하지 않으면서도 호감(선물, 돈, 약속 등)을 보이며 아이들을 유인해 아이들에게 고통을 주는 사람이 있다는 것을 알려야 한다.

7) 자녀가 성폭력을 당했을 때 어떻게 대처해야 하나?

많은 부모들은 자녀가 성폭력을 당했을 때 당황하고 어떻게 대처해야 하는지 몰라서 도움이 필요한 자녀에게 오히려 심리적 부담을 줄 수 있다. 사건 자체보다 그 사건을 받아들이는 부모의 태도로부터 아이가 받을 영향이 더 크기 때문에 부모의 냉정한 태도가 필요하다.

- ① 우선 아이를 안심시킨다. 편안한 분위기에서 아이가 자신의 경험을 말할 수 있도록 하고 다그치지 않는다.
- ② “너에게는 아무 잘못이 없다”고 말하고 편안함과 안전함을 느낄 수 있도록 한다. 아이가 자신을 자책하지 않도록 주의한다.
- ③ 아이가 두서없이 말하거나 같은 말을 반복해도 자연스럽게 받아주고 공감적 경청을 통해 자신의 감정을 충분히 말하도록 돕는다.
- ④ 아이 앞에서 지나치게 걱정하거나 흥분해서 아이가 걱정하도록 만들지 않는다.
- ⑤ 사위를 하지 말고 즉시 병원에 가서 필요한 의료조치(산부인과 진료와 치료, 임신여부검사, 정액이나 음모 채취, 손톱 밑 검사, 외음부 검진, 성병감염 여부 등)를 받음으로써 신체에 대한 불안감을 제거한다.
- ⑥ 경찰서에 신고할 것을 대비하여 증거를 수집한다. 사건당시 입었던 옷은 변질 방지를 위해 종이봉투에 보관하고 몸의 상처나 상태는 병원의 진단서를 받아 둔다.



3. 피임

피임은 난자와 정자가 만나 정상적인 수태/수정과정을 못하게 하여 임신을 피하는 것이다. 여러 가지 피임방법 중에서 100% 완벽한 피임방법은 없다고 할 수 있으므로 각자 자신에게 맞는 피임방법을 선택하는 것이 중요하다. 피임은 다음과 같은 목적으로 이뤄진다.

- 계획된 임신을 원할 때
- 가족계획이 필요할 때(자녀수, 자녀의 나이 차이)
- 임신을 피해야 하는 경우(질병, 치료과정, 풍진예방 접종 후)

1) 피임종류

피임종류에는 영구적 피임과 일시적 피임이 있다.

일시적 방법으로는 먹는 피임약, 콘돔/페미돔, 살정제, 자궁내 장치, 월경주기법, 기초체온법, 성교 후 먹는 피임약 등이 있고 **영구적 방법**에는 남성의 정관절제 수술과 여성의 난관 결찰술이 있다.

(1) 일시적 방법

① 콘돔

남성이 사용하는 효과적인 피임방법이다. 사용법이 간단하고 여러 가지 성병의 감염을 예방할 수 있기 때문에 고무알레르기만 없다면 좋은 피임방법이다. 콘돔을 통한 피임법은 실패율이 2-5%정도이므로 콘돔을 사용했는데도 여자가 월경예정 1주일 이상 지나도록 월경이 없으면 임신여부를 확인해 보는 것이 좋다.

<사 용 법>

성교 전

- 성기가 질이나 다른 신체 가까이에 가기 전에 콘돔을 써야한다.
- 일단 음경을 질에 넣었다가 사정 직전에 콘돔을 씌우는 사람이 있는데, 이것은 금물이다. 남성의 성기에서 사정전에도 정액이 흘러나올 수 있고, 한 두 방울의 정액으로도 임신되거나 감염될 수 있다.
- 남성의 성기가 발기해서 단단해지자마자 콘돔을 씌워야 한다.
- 정액을 받을 공간(콘돔의 돌기부분)을 남겨둔다. 돌기부분이 없는 콘돔의 경우 1cm 정도 여유를 두고 씌우지 않으면 사정할 때 갑자기 콘돔이 찢어지는 원인이 된다. 이 돌기부분에 공기가 들어가지 않게 꼭 쥐고 콘돔을 음모에까지 말린 것을 펴면서 씌운다.
- 만약 콘돔이 쉽게 퍼지지 않으면 좋지 않은 것이니 버리고 새 것을 사용한다.

성교 후

발기해서 아직 단단할 때 벗겨내야만 한다. 성기 위에 있는 콘돔을 잘 은 채로 서서히 벗겨야 콘돔이 벗겨져 정액이 질로 흘러 들어가는 것을 막을 수 있다. 콘돔이 찢어지거나 벗겨졌을 경우는 되도록 빨리 크림이나 젤리를 주입한다.

<주 의 할 점>

- 섹스를 할 때마다 항상 새 콘돔을 사용한다.
- 콘돔은 어떤 종류의 오일과도 함께 사용해서는 안 된다. 바셀린, 다른 석유젤리, 베이비오일, 미네랄오일, 식물성유도 안 되며 심지어 화장용 파우더도 안 된다.
- 콘돔이 딱딱하거나 끈적거리면 새 것일지라도 버려야 한다.
- 사용하지 않은 콘돔은 건냉장소에 보관해야 한다. 코트 안 주머니나 지갑 속에 오랫동안 두어선 안 된다.
- 콘돔을 씌우는 일에 파트너 쌍방이 협력한다면 콘돔을 사용하는 일이 성관계의 전회의 일부로써 훨씬 즐거워질 것이다.

② 먹는 피임약

- 혼합형 경구 피임약은 여성호르몬의 혈중농도를 올림으로써 배란을 막는 것인데 주로 젊은 여성용이다. 35세 이상이나 흡연자, 비만인 사람, 편두통, 고혈압 등이 있거나 심장병, 간장병 등의 병력이 있는 여성에게는 부적당하다. 그런데 이 혼합형 경구 피임약을 먹으면 때로 월경량이 많아지고 두통, 혈압상승, 우울, 체중증가 등이 나타날 수 있는 위험이 있다.
- 프로세스테론형은 자궁경관 입구 쪽의 점액농도를 올림으로써 배란을 막는 피임약이다. 이 피임약은 혼합형 경구 피임약이 부적당한 여성용이지만, 정확하게 같은 시간에 먹어야하는 불편이 있습니다. 모유의 양이 줄지 않고 부작용이 적으나 월경량이 많아질 가능성이 있다.
- 성교 후에 먹는 피임약은 호르몬의 균형을 깨뜨려 큰 부작용이 있을 수 있어서 의사의 처방 없이 복용해서는 안 된다.

<사 용 법>

- 21정 포장과 28정 포장이 있는데, 모두 월경시작 후 5일째 되는 날부터 하루 한 알씩 먹는다. 21정 포장은 3주 먹고 1주 쉬고 다시 3주 먹는 것이고, 28정 포장은 그냥 계속 먹는다. 매일 같은 시간에 한 알씩 저녁시간에 먹는 것이 좋다.
- 만약 한 알을 제 시간에 먹지 못한 경우는 이 사실을 알고 난 즉시 한 알을 먹고(전날 것), 저녁때 그날 것을 먹는다.
- 만약 3일간 계속 먹지 못한 경우는 피임효과가 없으므로 지나간 것은 먹지 말고 남은 기간 동안 다른 피임법을 써야한다.

<주 의 할 점>

- 여성이 먹는 피임약은 확실한 피임효과(약 99.5%)가 있는 장점이 있으나, 자신에게 맞는 피임약을 선택하여 사용해야 한다.
- 만성질환(편두통, 우울증, 기관지, 천식, 고혈압, 당뇨, 자궁내막염, 심장병, 간장질환, 결핵 등)이 있을 경우 이를 더욱 악화시킨다.
- 4년 이상 복용한 경우 피부암 발생률(2배), 자궁경부암 발생률(3-5배)이 높아질 수 있다. 또한 질이 알칼리성으로 변화하기 때문에 성병에 걸릴 확률이 높아진다.

③. 자궁 내 피임링

자궁에 플라스틱 제품의 작은 기구(T자나 S자 모양)를 삽입하여 배란된 난자가 착상하지 못하도록 하는 방법이다. 산부인과에 가서 삽입해야 하고, 약 2년마다 한번 씩 교환해 주어야 한다. 삽입 후 첫 월경이 있는 다음 월경혈과 같이 빠져나오지 않았나 진찰을 받아야 하며, 일년에 한 두 번씩 정기적으로 진찰을 받아야 한다. 루프를 넣는 시기는 월경이 시작된 후 5일째이다. 월경시에는 자궁입구가 약간 열리므로 넣기가 쉽고 임신이 안 되었음이 분명하므로 이 시기가 적당하다. 유산이나 출산 후 2-3일 안에 넣기도 한다.

이 방법은 피임효과(약 97%)가 우수하지만 출혈, 하복부 통증, 대하의 증가 등의 부작용이 있고 월경시 출혈량이 많아질 수 있다.

이 피임방법은 미혼이나 갓 결혼한 여성에게는 적당치 않으며 부부관계가 안정되어 있는 사람에게 적당하다. 출산경험이 없는 사람은 아직 자궁구가 단단하여 링을 삽입하는 것이 무리이다. 또한 자궁에 병이 있는 여성에게는 삽입이 불가능하다.

그리고 자궁내 장치에 달린 실이 외부로 약간 나와 있게 되는데, 여성이나 상대 남성에게 아무런 불편을 주지 않는다. 또한 만일 피임을 하다가 임신을 원하게 될 경우 이 끈을 잡아당기면 바로 제거되고 임신이 가능해진다.

<주의할 점>

- 자신도 모르게 피임링이 빠질 수도 있기 때문에 시술 후 의사의 지시에 따라 검진을 받아야 한다.
- 시술 직후에는 약간의 요통과 하복통이 있을 수 있으나 곧 회복된다. 만약 시술 후 2주 이상 허리와 아랫배가 아프거나 피가 비치고, 월경량이 지나치게 많아지면 진찰을 받아야 한다.

④ 월경 주기법

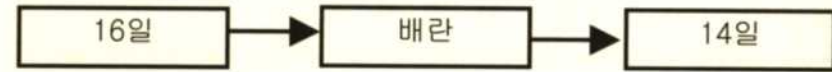
월경주기법은 여성의 배란일을 산출하여 응용하는 피임법이다. 이 피임법의 원리는 난자의 배출일(배란일)과 난자의 수명시간을 고려하여 임신될 수 있는 기간을 사전에 계산한 후 이 시기에 성교를 조정하여 임신시기를 조절하고자 하는 것이다. 이 피임법은 부작용이 전혀 없

는 장점이 있으나 실패율이 높다.

난자는 어떤 일정한 기간에 하나만 배출되며, 배출된 난자의 수명이 24시간이다.

배란일은 불규칙하고 개인마다 다르지만 대략 다음과 같다:

다음 월경이 시작되는 전날부터 거꾸로 세어서 12-16일 사이에 배란이 되는데, 정자가 자궁 안에서 생존할 수 있는 3일을 더하여 거꾸로 세어 12-19일 사이의 8일간이다. 이 기간에는 성관계를 피하거나 다른 방법으로 피임을 해야 한다.



4일 ————— 2-3일
 지난달 생리시작일 , 다음달 생리시작일

<주의할 점>

- 월경주기가 일정하지 않으면 이 방법으로 피임할 수 없다.
- 월경주기가 일정한 사람도 심한 스트레스를 받으면 배란일에 혼란이 올 수 있다.
- 적어도 6개월 이상 월경주기와 배란주기를 관찰하고 난 후 사용해야 하고, 배란주기를 관찰하기 위해서는 기초체온과 점액관찰을 정확히 해야 한다.
- 피임에 실패하면 아기를 가질 수 있는 각오가 있어야 한다.

⑤ 기초체온법: 잠자리에서 일어나기 전 체온계를 혀 밑에 넣고 약 5분정도 측정하여 매일매일 체온의 변화를 기입한다. 월경 시작 후 체온이 0.5℃정도 높아지는 건 13일 쯤입니다. 여성의 체온의 변화와 함께 자궁에 묻어 있는 점액의 농도, 외관상의 변화를 지속적으로 체크하여 배란주기를 찾아내는 방법이다.

⑥ 질 좌약 이용법(살정제)

이 피임법은 여성의 질 속에 살정제를 넣어 정자를 죽이는 방법이다. 살정제는 피임용거품, 젤리, 크림, 좌약 등 다양한 형태로 나와 있다. 약이 녹는데 걸리는 시간이 필요하므로 반드시 성관계 전에 넣어야 한다. 약효지속 시간은 30분에서 1시간이므로 만약 성관계가 길어지거나 다시 성관계를 가질 경우는 다시 1정을 넣어주어야 한다. 살정제는 실패율(10-28%)이 높기 때문에 단독으로 사용하는 것이 위험하며, 만약 콘돔과 함께 적절하게 사용하면 피임효과(약 99%까지)를 높힐 수 있다. 살정제를 사용하다가 피임에 실패하여 임신을 해도 태어나 모체에는 해가 없다.

<사 용 법>

검지와 가운데손가락으로 좌약을 잡고 질 속 깊이 넣은 후 검지로 끝까지 밀어 넣어야 한다. 얇은 부분에 넣으면 사정된 정자에 미치지 못하기 때문에 아무런 효과도 발휘하지 못한다. 누워서 넣는 것보다는 앉아서 넣으면 더 깊숙이 넣을 수 있다.

<주 의 할 점>

- 삽입 후에는 약이 몸 밖으로 흘러나오지 않도록 누워있어야 하므로 체위에 신경을 써야 한다.
- 장기 사용을 하면 외음부가 가렵거나 분비물이 많아지고 냄새가 나는 등 질염이 생기기 쉬우니 만약 그럴 경우 사용을 중지하고 의사에게 치료를 받아야 한다.

⑥ 다이어프램/ 피임용 질격막(diaphragm)/페미돔

페미돔은 질에 삽입하여 정자의 진입을 차단하여 피임하는 여성용 콘돔이라고 할 수 있다. 부드러운 접시모양을 하고 있고, 둘레에는 연한 금속제 스프링이 들어 있다. 콘돔처럼 1회용이며 성교 전에 삽입하여야 하며 24시간 동안 효과가 지속된다.

페미돔은 보통 살정제 크림이나 젤리와 함께 쓰여 진다.

<사 용 법>

양손을 비누로 깨끗이 씻고 손톱도 짧게 깎는 것이 좋다. 먼저 페미돔의 끝부분을 엄지와 중지로 납작하게 압축하고, 검지를 페미돔에 낀 상태로 질 안으로 집어넣는다. 손가락으로 질벽을 따라 페미돔을 밀어 넣어 자궁경부(더 이상 들어가지 않을 듯할 하고, 오물도물하고 딱딱한 느낌을 주는 부분이 자궁경부)에 페미돔 밑의 테두리를 걸쳐 안착시킨다.

<주 의 할 점>

- 성교를 할 때마다 잊지 않고 사용해야 하며, 젤리나 크림이 떨어지지 않도록 준비해 두어야 한다.
- 사용 24시간 후에는 반드시 제거해야 한다.

(2) 영구적 피임법(불임수술)

영구적 피임법에는 남자의 정관 절제술과 여자의 난관 결찰술이 있다.

불임수술은 영구적인 피임방법이다. 따라서 불임수술은 신중히 생각해야 하며, 부부가 더 이상 자식이 필요하지 않다는 입장이 확고한 경우에 시술을 결정해야 한다. 피임효과는 영구적이거나 임신을 원할 경우는 복원수술을 해야 한다.

① 정관 절제술: 정관 절제술은 정자가 나오는 수정관을 잘라서 정액관으로 정자가 들어가지 않게 묶어주는 수술이며, 여성의 불임수술보다 간단하고 할 수 있는 수술이다. 수술은 국소마취로 20여분이면 끝난다. 정관 수술 후 성욕이나 성기능에 전혀 지장이 없으며, 고환조직을 비롯해 생식기에 아무런 변화가 없다. 복원 성공률은 약 50%이다.

<주 의 할 점>

수술을 하자마자 즉시 피임효과가 나타나는 것은 아니다. 3개월 정도 뒤 정액에 정충이 더 이상 없다는 확인이 될 때까지 계속 피임을 해야 한다.

② 난관 결찰술(복강경 수술): 정자와 난자가 만나는 난관을 링으로 묶거나 폐쇄시켜 난자가 난관을 지나가지 못하도록 하는 수술이다. 수술 후 며칠 내에 회복되고, 시술을 한 직후부터 피임이 된다. 이 수술이 월경에 다소 영향을 미치기는 하지만 호르몬 분비, 성적욕망, 성행위, 생리 등에 영향을 미치지 않는다. 부작용으로는 0.1% 정도 자궁외 임신의 우려가 있고, 수술 후 염증이 생길 우려가 있으므로 부부관계를 피하는 것이 좋다.

(3) 기타

위에서 언급한 피임법 외에도 질외사정법으로 피임을 시도하는 경우가 있으나 이는 피임법으로는 적당하지 않다. 그 외에도 수유하는 동안 6개월 정도 피임이 된다고 믿고 있으나, 반드시 피임이 되는 것은 아니다.

4. 이혼법



1) 협의이혼

① 협의이혼 절차

이혼합의 → 법원접수 → 판사확인 → 3개월내 신고

본적지나 주소지 관할법원 부부각자의 도장과 신분증 주민등록등본 1통 호적등본 1통 이혼신고서 3통 협의이혼의사확인신청서 3통	이혼신고서 3통 확인서등본 3통 주민등록등본 1통 호적을 올릴 곳의 호적등본 2통
--	--

② 협의이혼 무효의 사유

이혼무효의 사유가 있는 경우에는 일방당사자 또는 법정대리인, 4촌 이내의 친족이 언제든지 이혼무효의 소를 제기할 수 있다.

- 위장이혼을 한 경우
- 당사자의 일방 또는 쌍방이 모르는 사이에 이혼신고가 된 경우
- 유효하게 이혼신고서를 작성한 후에 그 수리이전에 상대방 또는 호적 공무원에게 이혼의사를 철회한 경우

③ 협의이혼 취소사유

사기 또는 강박으로 인하여 이혼의 의사표시를 한 자는 그 취소를 가정법원에 청구할 수 있다.

'사기'란 허위의 사실을 고지하여 착오에 빠뜨림으로써 이혼의사를 결정하게 하는 것을 말하고, 해악을 예고하여 공포에 몰아넣어 이혼의사를 결정하게 하는 것을 말한다.

사기 또는 강박에 의하여 이혼의 의사표시를 한 자가 원고가 되어 협의이혼취소청구를 한다. 단 사기를 안 날 또는 강박을 면할 날로부터 3월을 경과한 때에는 그 취소를 청구하지 못한다.

이혼을 취소하는 판결이 확정되면 이혼은 신고 당시로 소급하여 효력을 잃는다.

이혼취소의 판결이 확정되면 1개월 이내에 판결등본과 확정증명서를 첨부하여 본적지에 호적정정의 신청을 한다.

2) 재판이혼

(1) 재판이혼의 사유

- ① 배우자에게 부정행위가 있을 때
- ② 배우자가 악의로 다른 일방을 유기 한때
- ③ 배우자 또는 그 직계존속으로부터 심히 부당한 대우를 받았을 때
- ④ 자기의 직계존속이 배우자로부터 심히 부당한 대우를 받았을 때
- ⑤ 배우자의 생사가 3년 이상 분명하지 아니한 때
- ⑥ 기타 혼인을 계속하기 어려운 중대한 사유가 있을 때

(2) 이혼소송 전 준비사항

① 증거수집 확보

재판상 이혼을 하려면 특정 이혼사유가 있어야 한다. 위자료 액수의 산정도 혼인파탄의 원인이나 그에 대한 책임의 정도, 재산상태 등 제반 사정을 고려하여 산정된다. 재산분할의 비율도 혼인 중 형성된 재산의 크기, 각 배우자의 재산형성에 대한 기여도 등 여러 사정을 고

려하여 결정된다.

- 확보해야 할 증거물들

예; 진단서 또는 소견서 / 사진 / 녹음

- 분할 대상이 되는 재산에 관한 증거의 확보

예; 대지/건물의 등기부등본, 자동차의 등록원부, 각종 회원권의 경우 회원명부사본, 채권의 경우 차용증사본

② 재산보전(가압류 가처분)

이혼소송에서 승소하여 상대방으로부터 위자료와 재산분할 받을 수 있으려면 상대방이 재산을 가지고 있어 그에 대해 강제집행을 실시할 수 있어야 한다. 즉, 압류나 강제집행이니 하는 것은 보통 소송에서 이긴 후에 진행되는 절차이다. 그런데 이혼소송이 제기되기 전이나 재판 진행 중에 상대방이 재산을 은폐하거나 빼돌리면 재산상태가 악화되어 설사 승소하더라도 현실적으로 위자료나 재산을 확보할 수 없게 될 수 있다. 이러한 경우에 대비하여 사전에 재산변동을 막을 수 있는 제도적 장치가 가압류 가처분 등의 보전소송이다. 따라서 이혼을 생각할 때는 이혼소송을 제기하기 전이라도 가압류나 가처분을 해 둘 필요가 있다.

③ 경위서 작성

소장을 작성하기 위해 본인이 혼인생활 중 격은 일들을 체계적으로 사실감 있게 적어서 이혼소송을 하게 된 경위를 쓰는 것이다. 이때 본인의 이야기를 뒷받침할 자료(상해진단서, 각서, 사진, 녹취록 등)가 있으면 첨부한다.

변호사나 지원단체에서는 경위서를 토대로 소장을 작성하여 법원에 제출하게 된다.

소장에 관련서류(호적등본, 주민등록등본, 부동산등기부등본 등)나 증거자료 등을 첨부하면 좋다.

(3) 이혼소송 절차

재판상 이혼을 청구할 경우 위자료 및 재산분할 그리고 친권자 지정과 자의 양육비 청구를 함께 하는 것이 보통이다. 이러한 청구는 모두 조정을 거쳐야 한다.

소장의 제출 --> 법원의 소장심사 --> 소장부분의 송달 --> 변론기일의 지정 및 소환 --> 답변서 등 준비서면 제출 --> 변론 및 증거조사 --> 변론종결 --> 선고 --> 판결문송달 (--> 항소 --> 상고) --> 판결확정 --> 호적신고

(4) 소송 종결 후 후속조치(호적정리 등)

① 이혼신고

조정이 성립되거나 소송에서 이혼청구가 승소한 경우 조정조서나 판결문 정본 그리고 그것들이 송달되었고 확정되었음을 증명하는 서류를 갖추어 본적지 또는 주소지의 구청이나 시청에 가서 신고하여 호적정리를 한다. 호적신고는 조정성립의 경우에는 조정조서 정본 송달일로부터 14일이 지난 날, 재판상 이혼의 경우 판결확정일로부터 1개월 내에 이혼신고를 하여야 한다. 그러나 이혼신고를 동기간 이후에 한다고 해서 이혼의 효력이 발생하지 않는 것은 아니고 다만 과태료가 부과될 뿐이다.

② 위자료지급

조정조서나 확정판결문에 위자료로서 금0000원을 지급할 것을 명했음에도 불구하고 지급의 의무 있는 배우자가 이를 실행하지 않을 경우 민사집행이라는 법적 절차에 따라 받아낸다. 조정조서나 확정판결문에 집행문을 부여받아 가압류나 가처분된 재산이 있는 경우에는 이를 대상으로 하여 본압류 절차로 들어가 위자료에 상당하는 액수만큼 받으면 된다. 보전처분이 안되어 있는 경우 상대방의 재산을 파악해서 위와 같이 집행문을 부여받아 압류 등의 민사집행 절차를 밟아서 받아내면 된다. 이 경우 상대방이 재산을 빼돌려서 재산이 없거나 불충분하게 되어 조정이나 승소했다 하더라도 무의미하게 된다.

③ 분할재산의 이전

- 현물분할의 경우: 확정판결문 정본 및 확정증명원을 가지고 등기소에 가서 이전등기를 한다.
- 현금의 경우: 위자료지급과 동일한 절차를 거치면 된다.

④ 소송비용

- 소송비용은 원칙적으로 원고가 부담하며, 판결의 승,패소 여부에 따라 소송비용의 청구를 법원에 정해주는 비율에 따라 청구할 수 있다.
- 변호사비용 / 인지대 / 송달료 / 증인여비 / 실조회회신비 / 녹취비용 / 청구취지 확장 및 추가인지대 등이 포함된다.

성폭력피해자 권리 헌장



이 헌장은 98년 여성폭력추방주간에 맞추어 한국여성단체연합이 선포한 것이다. 이 권리헌장의 취지는 피해자들의 자신의 피해를 인정받고 존중과 지지를 받을 권리를 가지며, 피해의 상처를 극복해 나가는 데 필요한 모든 것들을 제공받고 배려 받을 권리가 있다는 것을 천명한 것이다.

* 수사/재판 과정에서의 권리

- 직업, 나이, 이전의 성경험, 피해시의 상황, 가해자와의 관계와 상관 없이 피해자로 인정받고 대우받을 권리
- 사건과 관련된 질문만 받을 권리
- 이전의 성경험에 대한 질문을 받지 않을 권리
- 고소 시 자신의 신분이 외부로 노출되지 않고 보호받을 권리
- 신변안전조치를 요청할 권리
- 수사, 재판 과정에서 편안한 환경에서 진술할 수 있도록 가족, 변호사, 상담원 등과 함께 배석할 권리
- 사생활보호, 심리적 안정을 위해 비공개재판을 신청할 권리
- 가해자가 있는 자리에서 증언하기 어려울 경우 가해자의 퇴정을 신청할 권리
- 가해자로 인한 정신적, 신체적, 경제적 피해의 책임을 가해자에게 묻고 보상을 요구할 권리

* 진료과정에서의 권리

- 병원에서 검사 받는 동안 친절하고 세심한 배려를 받을 권리
- 성폭력피해에 대한 지식과 배려가 있는 의료진을 연계 받을 권리
- 모든 검사과정, 서류, 절차 등에 관해 쉬운 말로 설명들을 수 있는 권리

- 진료이후 예상되는 증상들을 충분히 알 권리
- 친구, 가족, 상담원 등이 진찰실에 함께 있을 수 있는 권리
- 성폭력피해에 관련된 증거물 수집과 진단서 발부를 요청할 권리
- 진료결과에 대한 기록을 발부받을 권리

* 일상적 권리

- 성관계가 아닌 폭력의 피해자로 대우받을 권리
- 순결을 상실한 것으로 간주되지 않을 권리
- 어떠한 상황이든 피해에 대한 책임을 추궁 당하지 않을 권리
- 불면, 불안, 악몽, 두려움, 초조함, 분노 등 피해 후 증상들을 갖고 표현할 권리 그리고 이러한 행동들이 비정상적인 행동으로 간주되지 않을 권리
- 가족이나 친구 등 주변인으로부터 정서적으로 지지받을 권리
- 피해에 대해 주변인에게 말할 권리 또한 말하지 않을 권리
- 성폭력상담소에서 비밀을 보장받으며 전문적 상담을 받을 권리
- 피해를 극복하고 어려움을 이겨내기 위해 필요로 되어지는 모든 정보와 지지를 주변, 관련단체, 사회로부터 제공받을 권리
- 두려움에서 벗어나 스스로의 삶에 대한 자신감을 되찾을 권리

성폭력 예방지침



- 평소 자기주장을 분명히 하는 태도를 갖도록 한다.
- 규칙적인 운동과 체력단련을 통해 힘과 자신감을 기른다.
- 성에 대한 가치관, 행동범위의 한계에 대해 분명한 결정선을 가지고 있어야 한다.
- "예"와 "아니오"가 뒤섞인 태도를 보이지 말고, 의사표현을 분명히 한다.
- 불쾌한 성적인 접촉이나 상황에 직면했을 때는 분명한 거부 의사를 표시한다.
- 평소 성폭력에 대한 충분한 예비지식과 대처방법을 숙지한다.
- 음담패설을 삼간다.
- 자신이 가는 곳을 주변에 명확히 알린다.
- 숙박업소는 어떤 구실로든 따라가지 않는 것이 좋다. 부득이한 경우 구조요청을 할 수 있는지, 비상구가 있는지 살펴둔다.
- 평소 자신의 주량을 파악하고, 술은 자신이 조절 가능한 만큼 마신다.
- 어디서든 혼자 택시를 타고 집에 올 수 있도록 비상금을 소지하고, 콜택시의 전화번호를 가지고 다닌다.
- 택시를 탈 경우는 차번호와 회사명을 알아둔다.

도움을 주는 도서, 비디오

-비디오: 내몸은 내가 지켜요.(어린이 성폭력 비디오), 파나비전, 1993



도움을 주는 상담기관

기관명	연락처	홈페이지
여성긴급전화	1366	
이주여성인권센터	02) 3672-8988	www.wmigrant.org
한국여신학자협의회 기독교여성상담소	02) 2266-8275	www.8275.org
보금자리 여성쉼터	02) 922-4909	
성폭력상담센터	02) 3415-0182	www.cyberhumanlights.or.kr
서울여성의 전화	02) 2263-6465	www.hotline.jinbo.net
장애여성성폭력상담소	02) 441-2387	www.was.or.kr
천주교성폭력상담소	02) 825-1272	www.w-peace.catholic.to
한국성폭력상담소	02) 338-5801~2	www.sister.or.kr
한국성폭력위기센터	02) 845-0077	www.rapel19.or.kr
한국여성민우회 가족과 상담소	02) 739-8858	www.counsel.womenlink.or.kr
여성부 남녀차별신고센터	02) 3477-4076~7	www.moge.go.kr
성폭력예방 치료센터	063) 282-9009, 231-1366	
부산 성폭력상담소	051) 514-3330	www.wopower.or.kr



• 이주여성인권센터

**“외국인이주여성의 제반 권리와 모성보호를 통해
평등하고 평화로운 사회를 실현하고자 합니다.”**



상담: 가정폭력과 성폭력 피해, 성산업에 유입되어 고통 받는 외국인 여성의 인권피해를 상담하며 피해자를 위한 심리치료와 의료, 법률 지원, 성폭력과 가정폭력 예방을 위한 교육을 실시합니다.
가정폭력과 성폭력 피해자 상담/ 성산업에서 도피한 외국인여성 인권 상담/ 피해자를 위한 심리치료, 의료와 법률지원/ 가정폭력과 성폭력 예방교육

모성보호: 외국인이주여성의 모성보호를 위해 산전산후 조리를 위한 사업과 신생아의 생존권 보호를 위해 사업을 지원합니다.
임신출산 교육과 육아지도/ 산전산후 돌봄/ 신생아용품 지원

쉼터: 신체적, 정신적, 성적 피해를 입은 외국인여성, 임산부 등이 안정된 휴식과 건강을 회복할 수 있는 쉼터를 제공합니다.
숙식제공/ 생필품제공

교육/문화: 한국사회 적응과 통합, 한국말 때문에 겪는 피해를 줄이기 위해 한글교육과 다채로운 문화행사를 실시합니다.
한글과 컴퓨터 교육/ 문화체험

의료: 의료보험 혜택을 받지 못하는 외국인이주여성에게 외국인노동자의료공제회와 무료진료소를 통해 의료서비스를 제공하고, 분만, 신생아 지원 등 모성보호를 위해 의료지원을 합니다.
의료공제회와 무료진료소 안내/ 분만과 신생아 지원 등 모성보호를 위한 의료지원

국제결혼가정지원: 국제결혼가정이 겪는 가족갈등과 자녀문제의 해소를 위해 국적별 모임을 지원하고 다양한 프로그램을 지원합니다.
국제결혼 가정문제 상담과 국적별 모임지원/ 갈등해소를 위한 가족치유 등 프로그램 실시

정책과 홍보: 외국인이주여성이 겪고 있는 피해와 부당한 처우 개선을 위한 대안을 제시하고 관련 홍보물을 제작, 출판합니다.
외국인이주여성 인권침해와 부당한 처우개선을 위한 정책제시/ 홍보물, 자료집 제작, 출판

“이주여성 인권보호를 위한 여러분의 후원은 평등·생명·평화의 세상을 열어가는 데 큰 힘이 됩니다”

후원회비

- 온라인 계좌: 제일은행 159-10-010421(예금주: 이주여성인권센터)
- CMS를 통한 자동이체: 후원회원 가입신청서를 보내주십시오.

후원회원이 되시면, 이주여성과 국제결혼가정을 지원하는 다양한 활동과 행사에 참여하실 수 있으며, 소식지 및 자료집을 받아보실 수 있습니다.

자원활동

- 먹거리 제공: 신생아용 분유와 이유식, 쉼터 이용자를 위한 먹거리
- 출산가정 도우미: 가정방문을 통한 임신/출산 교육과 육아지도
- 탁아활동: 국제결혼가정 모임과 프로그램의 원활한 진행을 위해 자녀 돌보기
- 상담활동: 성폭력, 가정폭력 피해를 입은 이주여성 상담
- 차량운행: 임신, 출산 가정방문, 임산부 정기검진, 신생아예방접종 시
- 통/번역: 이주여성 교육 및 홍보, 자료집 제작
- 홈페이지와 웹레터 관리

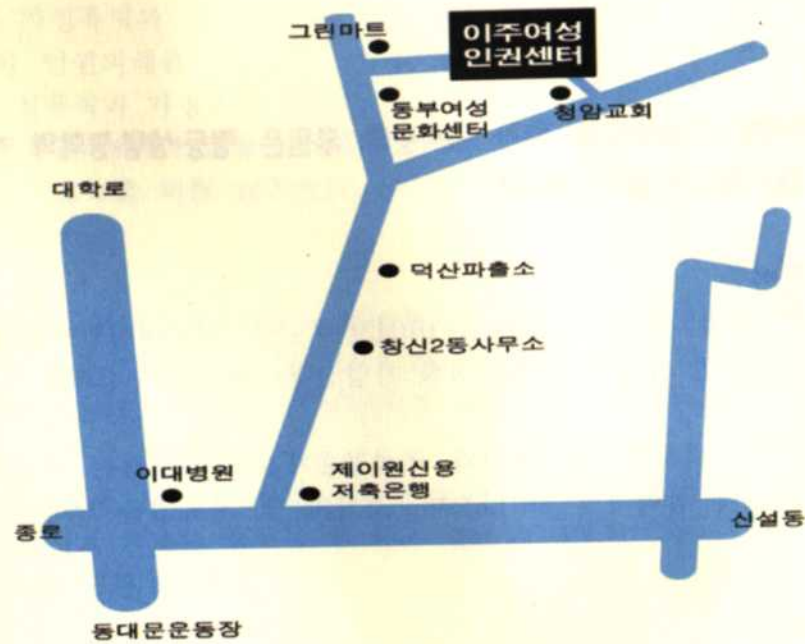
찾아오는 길

대중교통 이용안내

지하철: 1, 4호선 동대문역 1번 출구

버스: 10, 55-3, 131, 302, 134, 47, 48, 53, 157, 146, 38, 23, 32, 동대문

경유 모든 버스 탑승 후 동대문에서 내림



이주여성인권센터

서울시 종로구 창신2동 23-597

전화. 02+3672-8988 팩스. 02+744-3594

홈페이지: www.wmigrant.org 이메일: wmigrant@yahoo.co.kr



Sex Education for Women Migrants

I who I have my body



Women Migrants Human rights Center

Sponsored by



Ministry of Gender Equality



Questions for Self-assessment on Sexuality

1. Write down three words that pop up in your mind when you hear the word 'sexuality'?

- 1) _____ 2) _____ 3) _____

2. What is the most important difference between the attitude towards sexuality in Korea and in the Philippines?

3. When the sex education should be started?

- 1) when baby is born 2) childhood
3) puberty 4) adulthood

4. Please check the items that should be included in the sex education.

medical knowledge (), heterosexual love and relationship (), marriage (), contraception (), sexually transmitted disease (STD) (), sexual self-determination (), sexual morality (), pregnancy (), sexual discrimination (), sexual violence (), domestic violence (), equal human relationship (), responsibility (), etc. ()

5. Please check the items that influence on the understanding of sexuality.

attitude of the parents (), attitude of the relatives (), education by school teacher (), religious education (), mass media (), language (), tradition (), etc. ()

6. Have you ever heard that someone telling you "A boy should not cry!", "A girl should act in a calm manner!"

1) yes

2) no

7. Have you ever felt that your parents gave different instruction on work and errand from your brother?

1) yes

2) no

8. During your school years, in the curriculum and in the teacher's attitude, have you ever felt discriminated since you are a girl?

1) yes

2) no

9. Please mark the following items that you think applicable to men (M), or women (F), / or both.

		M	F			M	F
1	polite			2	active		
3	stubborn			4	cooperating		
5	sympathetic			6	calm		
7	adventurous			8	willing to protect others		
9	self-confident			10	creative		
11	progressive			12	emotional		
13	exploring			14	strong will		
15	aggressive			16	delicate		

10. What would include in the sexual violence?

- 1) rape 2) sexual harassment
3) sexual assault 4) sexual joke
5) others

1. What is Sexuality?

1) (Three definitions of sex)

- ① **Sex:** biological sex, given since she was born, the source of biological function such as pregnancy
- ② **Gender:** social and cultural sex, learned sex based on biological sex, learning the role and the attitude of men and women in the given society
- ③ **Sexuality:** comprehensive definition, based on biological sex and gender; sexuality includes needs, value system, behavior, emotion, and fantasy on sex that an individual has as a sexual existence.

2) Different Perspectives on Sex

- ① **Traditional / conservative perspective:** Sex is something secretive and ashamed of. Therefore, one should not be interested in sex unless it is related to the married couple and having children. The virginity is emphasized for women, but for men, different rule based on double standard and sexual discriminative ideology are encouraged. Men and women are understood as having the opposite qualities.
- ② **Receptive perspective:** It admits the importance of sex, but only

for the biological sex issues or sexual violence. This view is better than the above traditional and conservative perspective, but this view does not include the critical view on sexual issues or liberating view that pursues the equal human relationship.

- ③ **Liberating perspective:** It understands sexual issue based on one's whole personality. Sex issue is more than biological sex, and includes love, sexual pleasure, and human relationship. This view is critical to the social and cultural values that distort the healthy sexual identity. A person with this view orients the gender equality and wants to participate in forming open and human society.

3) Preconditions for Understanding Sexuality

- ① **Understanding should be based on one's whole personality:** Sex includes biological, psychological, and social issues; Sex education should start since one is born and is needed in the every stage of the person's life cycle; every human being (even the old, the very young, and the handicapped) is a sexual existence.
- ② **The importance of sexual self-determination:** It is essential to understand the importance of one's desire and responsible attitude to resolve the needs; one has power to refuse the unwanted touch and relationship; one should know how to respect the partner's position on sexual issues; it is important to accept the diversity on various sexual attitude.
- ③ One should have the **critical perspective** towards distorted value

and information on sex.

- ④ Both men and women should have **medical knowledge** on sex (hygiene, STD, contraception, marriage and child rearing).

4) Understanding the Sex Role

Sex role is an important concept to understand oneself. Just like the process of learning the language, one is born with the given biological sex, she has to learn the socially acceptable sex, which is gender, composed of language, gesture, and emotions. These are the important basis of sexuality, so you can communicate with others by expressing yourself and understanding the partner's needs.

* Important Concepts to Understand Gender

- ① **Sexual identity:** acknowledging and accepting one's biological sex; a child understands the difference of male and female when she is 2-3 years old, and completely develops the sexual identity when she is 5-6 years old.
- ② **Sex role:** the attitude, role and behavior as it is defined in a society for men and women
- ③ **Sex role identity:** formed when she accepts the socially given sex role and internalizes it; one builds this identity throughout her life.
- ④ **Stereotype on sex role:** not about the given difference between men and women but about the how a society defines the roles differently for men and women. This stereotype is so strong, so

people usually regard it as natural and congenital. Two major stereotypes are **expectation on sex role and sexual discriminative ideology**. These views think that the difference between men and women starts from biological difference and men and women have different characteristics (example: men are aggressive and women are passive). Therefore, the role between men and women should be different. Furthermore, this view says that men are superior than women and men's abilities are more important than women's abilities (example: intelligent versus emotional). However, this view has been criticized by the development of related researches and women's movement. These researches show that the difference between men and women are not that big and that gender and sexualities are mainly learned- not born with.

2. Sexual Violence



1) What is Sexual Violence

Only recently, after 1980s, the sexual violence became the social issue in Korea. Special Law on Sexual Violence was enacted in 1993 and implemented in 1994. From the feminist perspective, sexual violence is not only rape but also all kinds of sexual, physical, verbal and emotional violence. It includes sexual harassment, sexual assault, genitals exposure, stalking, sexual assault on children, gang rape, wife rape, burglary and rape, showing pornography, using someone in pornography production, trafficking, etc. Also, the behaviors that cause the worries about the possible sexual violence can be regarded as the indirect sexual violence.

2) Myth on the Sexual Violence

- ① Sexual violence is committed only by a stranger.
- ② Sexual violence happens because of men's uncontrollable sexual impulse.
- ③ If resist strongly, no rape is possible.
- ④ Only insane people are the rapists.
- ⑤ Only young women are the victims of the sexual violence.
- ⑥ Women with gaudy clothes induce rape.
- ⑦ Rape will never happen to me.
- ⑧ The only way to prevent the sexual violence is that women are trying to careful enough.
- ⑨ Being raped can also be regarded as having sexual intercourse.

3) Various Types of the Sexual Violence

There are various types of sexual violence: sexual violence on children, sexual violence on adolescents, date sexual violence, sexual violence in working place, cyber sexual violence, etc.

4) The Impact of the Sexual Violence

- ① Emotional area: anxiety, depression, insomnia, eating disorder, powerlessness, anger, guilty feeling, low self-esteem, suicide or self-injury, schizophrenia, nervous breakdown, etc.
- ② Cognitive area: Distorted cognitive function brings abnormal behavior. For example, the victim might think that she lost her chastity (purity), and she feels self-hatred that causes suicide attempt. In case the sexual violence happened in a life-threatening situation, she might have the disassociation symptom in which she takes the experience as if it is the third person's experience, not her own.
- ③ Social area: The victim might have difficulty in interpersonal relationship in general and especially relationship with other men.
- ④ Physical area: bruises, headache, STD, continuing bleeding, pregnancy. If the victim is very young, more serious problems such as rupture of vagina and infertility might happen.
- ⑤ Sexual area: refusal of sexual relationship with the spouse, feeling pain during sexual intercourse, compulsive and obsessive sexual behavior, falling into the prostitution due to the low self-esteem.

5) How to Cope with the Sexual Violence

① Basic Coping

- Getting help from the helping organizations specialized in sexual violence
- Telling the people you can trust about what happened
- Keeping any evidence related to the incident
- Getting the apology and confession from the abuser
- Suing the abuser if you do not think that the apology from the abuser is enough
- Healing the emotional difficulty and wounded mind through therapy

② Necessary Medical Support

- You need to go to the hospital as soon as possible after the sexual violence incident (Please do not take a shower before you go to the hospital.).
- When you choose the hospital, it is better to select the one connected to the helping organization.
- If the doctor wants to collect the evidence or examine the victim, the doctor needs the permission from the victim.
- If the victim might be pregnant, then she can get the contraceptives which you can take after being pregnant with doctor's permission

③ Emotional Support

- When you listen to the victim, you have to keep in mind the followings.
 - Confidentiality should be guaranteed.

- You should not criticize the victim at all; Don't say things like that it is the victim's responsibility since the victim did not resist enough, was not careful enough, etc.

- You should not say that you understand the abuser.

- Tell the victim that you are on her side and you believe what she says to you.

- You have to examine your way of thinking on the sexual issues. If you have prejudice on sexual violence you might hurt the victim.

- After listening to the victim's story, you need to explore followings.

- Encourage the victim to heal her wounded mind (self-healing process). Emphasize the internal power the victim has.

- Explore the concrete ways (options) that can help victim, and compare the pros and cons of each option with her.

- Understand the needs of the victim, and explore the ways to support it. Emphasize her strength and help her to overcome her weaknesses.

- The healing process takes long time. Therefore, it is important to be patient and have the belief that the healing will be eventually possible. The victim has the right to have the happy life. Eventually, the victim should transform herself from the victim to the survivor.

④ Basic Knowledge for Legal Support

- Once you report the incident to the police, you might go through the difficult process such as testimony and you might have to face the abuser again. Therefore, it is important to prepare yourself emotionally.

- Criminal law suit on sexual violence should be started within one year of the incident.

- Civil law suit should be started within three year of the incident.
- Victim also can claim for the compensation. Usually the amount is between ten million Korean won to fifty million Korean won. Also, victim can ask for the compensation for necessary medical treatment.

6) How can we protect our children from sexual violence and wrong information.

Our children are exposed to the all kinds of information on sex by the mass media even before they have any idea. Parent cannot isolate the children from the excessive information. Parent must know that sexual violence are committed by those who are familiar with the victim (about 70%) like the family, relative or neighbor. How can parent protect children?

- ① Provide sex education to the children when they are young, Children who have shared dialogue on sex with parent learn that sex is not something that have to be hide or seductive. So they can easily learn the danger of sexual violence and sexual harassment. Children who received no education became frightened or can have curiosity when stranger approach to them. Also they have no idea what is happening to them and cannot resist.
- ② Educate children to distinguish good/bad feeling and recommend to express it frankly. Any behavior that children do not want must not be forced by adult. If children are recommended to kiss or hug someone they don't like, they learn that they have to follow what elder people told to do.

- ③ Teach children that their valuable bodies cannot be treated at other people's whim.
- ④ Educate them not to follow adult who lead into the house, car, or other secluded places. Teach the children that there are some adult seduce them (with gift, money or promise) to hurt.

7) How to cope with when our child is afflicted with sexual violence.

Many parent became embarrassed and don't know how to behave when their child had sexual violence. It force more physical confusion to the child. As the parent's attitude affect the child more than what really happened, it is needed for parent to have calm attitude.

- ① Make the child feel secured. Try not to force, but lead the child to talk what he or she experienced in comfortable surrounding
- ② Tell the child "you did nothing wrong" and make the child feel safe and secured.
- ③ When the child keep saying same thing or incoherently, accept it naturally and make the child to express his or her full emotion.
- ④ Try not to be agitated or worry in front of the child.
- ⑤ Do not wash the child. Make the child to have needed medical check-up right away.
- ⑥ Collect the evidence. Keep the child's clothes inside the paper bag to prevent from deterioration. Keep the medical diagnosis.

3. Contraception

There are various ways of contraception and each method has its pros and cons. It is important to choose the method, which works well for you and your partner.

① Condom

- Pros and cons: very simple method; effective for preventing STD: failure rate is 2-5%; please check whether you are pregnant if there is no the menstruation after one week of its supposedly starting date.
- How to use: <Before Sex> Use condom as soon as the penis erected; Due to premature ejaculation, don't try to use condom right before the ejaculation; Leave the space at the end of the condom for ejaculation, otherwise the condom will be torn; Be careful not to include the air at the end of the condom.
- <After Sex> Remove the condom right after ejaculation; Be careful so the sperm does not leak into the vagina; Use a new condom every time when you have sex; Do not use any kind of oil with condom; If the condom is sticky or hard, do not use the condom even though it is new; Keep condom in a dry and cool place; Do not keep condom for long in your wallet or pocket; Cooperate with your partner to wear condom, so it can be part of the foreplay!!

② Oral contraceptive

There are two types of oral contraceptives.

- One is combination of estrogen and progesterone:

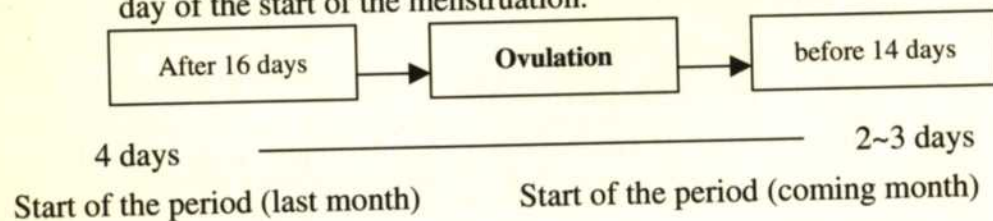
- Suitable for young women under 35 years old; not good for the women over 35 years old, smoker, women with history of heart disease, obesity, migraine, high blood pressure, and / or liver disease
- Side effects: Sometimes causes increase of the menstruation, headache, increase of the blood pressure, depression, increase of the weight.
- Progesterone only:
- Better to use this in case above combination style causes too much side effect.
- Advantage: little side effect, no problem in breast-feeding
- Disadvantage: need to take it exactly same time everyday, increased flow of the menstruation.
- How to use:
- There are 21 tablets and 28 tablets. Start to take it on the fifth day of menstruation - one tablet a day. In case of 21 tablets, take it for three weeks and stop taking for one week. In case of 28 tablets, take it for four weeks without stop. It is good if you take it same time, hopefully in the evening, everyday.
- If you miss one day, take one tablet right away, then take one more in the evening.
- If you miss more than three days, you have to use other methods of contraception for the remaining days of the month.
- Advantage and disadvantage
 - Advantage: 99.5% success rate
 - Disadvantage: If you have the chronic illness such as headache, high blood pressure, depression, it might get worse; if you take the pills more than 4 years it increase the possibility of skin cancer (twice) and cancer of the womb (3-5 times). Also, taking pills increases the chance to have STD, since the inside of the womb turned into alkali.

③ Cervical Cap

- Inserting the plastic instrument to a womb as barrier to seminal fluid and sperm. You have to go to the Obgyn to insert cervical cap, and need to change to the new one every two years. Best time for insertion is the fifth day from the start of the period; if too much pain continues or too much menstruation flow, you need hospital visit; regular check-up once or twice per year is necessary.
- 97% success rate of preventing pregnancy
- Side effect: possible bleeding, low abdominal pain, increase of the menstruation flow.
- Good for the people with stable sexual relationship who have experience of delivering a baby (not suitable for the single women or just married women)

④ Natural Family Planning

- How to find out the fertile period: your fertile period per month is total 7-8 days, 4 days before the ovulation 2-3 days after the ovulation (the sperms remains active for 48 to 72 hours in the vagina). It is the 7-8 days from the 16th day of start of the menstruation in the last month till the 14th day from the expected day of the start of the menstruation.



- This method is only for the people with stable menstrual cycle, but even the person with the stable cycle might be failing in calculating the ovulation date he date if she is under stress.

- This method should be used at least after the 6 months of observation and the couple should be willing to have baby in case of being pregnant.

⑤ Daily Basal Body Temperature

- Temperature slightly drops at ovulation time (0.5 C) and rise after ovulation.
- You have to measure the temperature in the morning before you get up.
- It is better if you use this method with the observation of cervical mucus characteristics: clear, slippery, elastic at ovulation.

⑥ Spermicide

- Spermicide is the chemically active substance that kills sperms. There are various types such as vaginal foam, jelly, cream and vaginal sponge.
- How to use: Put the spermicide before the start of the intercourse since it takes time for the spermicide to be resolved. The effect last only 30 min to 1 hour, so if sex takes longer than that, one more spermicide should be used; When you put it into your vagina, put it deeply otherwise it will not be effective. Try not to move too much during having sex; it is better to choose the position of lying down during the sexual intercourse.
- High failure rate of preventing pregnancy (10-28%), but very effective if it is used with the condom (99% success rate).
- Side effect: long-term use might cause vaginitis. In this case, you need hospital visit.

⑦ Tubal Ligation

- Tubal ligation is a sterilization of a woman by closing off the uterine tubes with a ligator: effectiveness (greater than 99.5%);

recovery takes a few days from the surgery; reversing the process is difficult and not guaranteed.

- Side effect: 0.1% chance of extrauterine pregnancy; chances of inflammation right after the surgery, so better to have sex a few days later; reversing the procedure is difficult and not guaranteed.

⑧ Vasectomy

- Simpler than tubal ligation; surgery takes only 20 min; no influence on sexual function or sexual desire; reversing success rate about 50%; takes about 3 month to be effective.

⑨ Coitus Interruptus / Breast-feeding

- This is the **withdrawal** of the penis from the vagina when ejaculation is imminent. This is risky and ineffective when premature ejaculation occurs-this is true of almost 50% of males. Failure rate is between 35-45%.
- In some cases, if you **breastfeed** the baby, it is known that the first 6 months you cannot not be pregnant - but not always.

4. Divorce

1) A Divorce by agreement

① Procedures:

mutual agreement on a divorce → acceptance by court → a confirmation by a judge → a statement in 3 months

a competent court in residence
Husband and wife's stamps and ID cards
1 copy of the Resident Registration
1 copy of Family Registration
3 copies of report of divorce

3 copies of report of divorce
1 copy of the Resident Registration
Divorced husband's 1 copy of Family Registration

② The reasons for nullification of divorce by agreement

If there are some reasons to invalidate a divorce by agreement, it's possible for the person concerned, a legal representative or a near relative within a cousinship to institute a suit on a nullification.

- in the case of disguised divorce
- in the case of divorce which is done as one or both of the sides not knowing
- in the case when one withdraws the divorce intention from the other side or to the official before the divorce declaration is registered

③ Reasons for the withdrawal of divorce by agreement

One can ask family court for cancel of reservation of divorce when it was caused by fraud or compulsion.

When one make the other to agree to divorce by drifting them into error by noticing false fact that's "fraud". And it is also when forcing the other to make decision of divorce by threatening to harm.

When one showed intention of divorce by 'fraud' or 'compulsion' one can be a plaintiff and claim for cancel of divorce by consent. But if it has been 3 months or more after one knew fraud or avoided compulsion, one cannot claim for cancel.

When the cancel of divorce is decided, it retroacts to the date of its report and loses its validity.

When the cancel is decided, one has to send applications to one's place of register for rectification of census registration with a certified copy of judgment and certificate of confirm in a month.

2) Judicial divorce

(1) Reason for judicial divorce

- ① When one's spouse has been acting faithless.
- ② When one's spouse intentionally did not take care of one.
- ③ When undeserving treat or act was done by one's spouse or a lineal ascendant.
- ④ When one's lineal ascendant has been treated wrongfully by one's spouse.
- ⑤ When the confirmation of spouse's life and death cannot be made for more than 3 years

Any other important reason that makes marriage hard to continue

Articles of constitution for rights of sexual violence victims

This article of constitution was proclaimed in 1998, week of campaign against violence on women. The Purpose of this article is to clarify that victims have rights to get acceptance from others about their damages, and right to be respected, be sheltered from harms during the healing of their damages.

● Rights during the investigation & trial

- Right of being treated and recognized as victim not mentioning their job, age, situation of damage, and former sexual experience.
- Right to be asked of questions that have to do with the case.
- Right not to be questioned about former sexual experience.
- When accusing, right to be protected and not to be exposed to others.
- Right for request of personal protection.
- Right for attending with family, lawyer, or counselor to make comfortable atmosphere so that victim can give statement more easily.
- Right to request for secret trial for protecting privacy & mental stability.
- Right to request offender to leave the court when victim cannot testify because of offender's attendance.
- Right to request compensation to offender who has responsibility to victim's physical& mental damages.

● Rights during medical examinations

- Right to be kindly & prudently cared during examination at hospital
- Right to be introduced to medical team with the knowledge of sexual violence and kindness to the victim.
- Right to get easily understandable explanation, and explanation about all the processes of examination, documents, and procedures.
- Right to know symptoms that can be expected
- Right to be with friends, family, and counselor in the consultation room
- Right to request the collection of evidences related to the sexual violence and issue a diagnosis.
- Right to be issued record, which is result of medical examination

- **Daily rights**

- Right to be treated as victim of violence not as some one who just had sexual relationship.
- Right to be regarded as someone who has not lost one's purity.
- Right not to be demanded to take responsibility of the damages in any circumstance.
- Right to express post-symptoms such as insomnia, anxiety, nightmare, impatience, and anger, which are caused by damages. And right not to be regarded as abnormal about those symptoms.
- Right to be mentally supported by close people such as friends and family.
- Right to tell or not to tell about the damage to others.
- Right to get confidential counsel from professionals.
- Right to receive all kinds of information& support from society, close people, and related organizations, which are needed to overcome the damages.
- Right to overcome fear and recover one's confidence for life.



How to prevent sexual violence

- Make yourself a person, who expresses one's opinion clearly in everyday life.
- Raise confidence & physical strength by regular exercise & training.
- Should have clear line of your own standard on sex & range of sexual act.
- Show clear attitude, make it clear yes or no.
- Show clear refusal when facing an uncomfortable sexual touch or situation.
- Acquire preliminary knowledge about sexual violence and know clearly how to act when it happens.
- Avoid lewd jokes.
- Inform your destination when you're going somewhere.
- Avoid going to hotels or any kind of lodging place. If it is unavoidable, make sure you can call out for help & know where the emergency exits are.
- Should know exact alcoholic capacity of yourself and drink within your capacity.
- Always keep extra money for taxi fare in case of coming home alone, and also always carry the call number for a taxi.
- When riding on a taxi, check the transportation's name & the car registration number.





<List of the Helping Organizations>

Area	Organization name	Tel	Homepage & email
Seoul	Women Migrants Human Rights Center	☎ 02) 3672-8988	www.wmigrant.org wmigrant@yahoo.co.kr
Seoul	Korea Church Women United	☎ 02) 708-4181	
Bucheon	Bucheon Migrant Worker's House	☎ 032) 654-0664	www.bmwh.or.kr/
Incheon	Korea Migrant Workers' Human Rights Center	☎ 032) 4288-114	www.migrant114.org/ migrant114@migrant114.org
Ansan	Kosian House	☎ 031) 492-8785/6	kosian.urm.or.kr/
Anasan	Galilea	☎ 031) 494-8411	galilea@chollian.net
Uijeongbu	Catholic Uijeongbu Migrant Worker's Center	☎ 031) 878-6926	umwc2000@yahoo.co.kr
Uijeongbu	Uijeongbu Migrant Worker's Center	☎ 031) 848-8111	emwc@chol.com
Anyang	Anyang Migrants Workers Center	☎ 031) 443-2876	www.kafi.or.kr/index_e.html aycc@chol.com
Suwon	Suwon Migrant Workers Center	☎ 031) 258-1671	smwc.jinbo.net smwc.cyworld.com dangun-21@hanmail.net

Busan	Association For Foreign Worker's Human Rights In Pusan	☎ 051) 802-3438	fwr.jinbo.net/ noja@komet.net
Chungbuk	Chungbuk Migrant Brother's House	☎ 043) 252-6252	jin1000center@hanmail.net
Namyangju	Women Center for Migrant Workers	☎ 031) 595-0310	koreanwomencenter@hotmail.com
Namyangju	Shalom House	☎ 031) 594-5821	mwshalom@empal.com

Women Migrants Human Rights Center

We aims to make an equal and peaceful society through the protection of migrant women's rights as well as their maternity.

Counseling

We offer consultation to for migrant women suffering from domestic and sexual violence. Also we provide medical advice, legal advice and educational programs for the prevention of sexual and domestic violence.

Protection of maternity rights

We support programs for migrant women's right to maternity leave during and after their pregnancy and the protection of a newborn's right to live. These program include education about pregnancy and delivery, maternity leave before and after childbirth, and providing goods for a baby.

Shelter

We provide shelter for physically and mentally abused migrant women so that they can recover their health. We do this by offering board, lodging and necessary articles.

Education/ Culture

We arrange Korean language classes, computer classed, and various cultural activities

Medical care

We provide medical care to migrant women who cannot get medical insurance.

Inter-cultural marriage

We organize several programs and meeting to solve domestic problems caused by cultural differences.

Policy and Public relations

We publish books, brochures, and pamphlets related to alterative proposals for the improvement of unfair treatment towards migrant women.

Volunteer activity areas

- Food bank: food for babies and migrants living in shelters
- Pregnant family support: visiting families and teaching them about pregnancy and delivery
- Child care
- Counseling: counseling migrant women suffering from sexual or domestic violence
- Transportation: drive volunteers or staff to pregnant families, to the hospital for the baby's immunization shots.
- Translation service: educational books, brochures and pamphlets
- Homepage and newsletter management

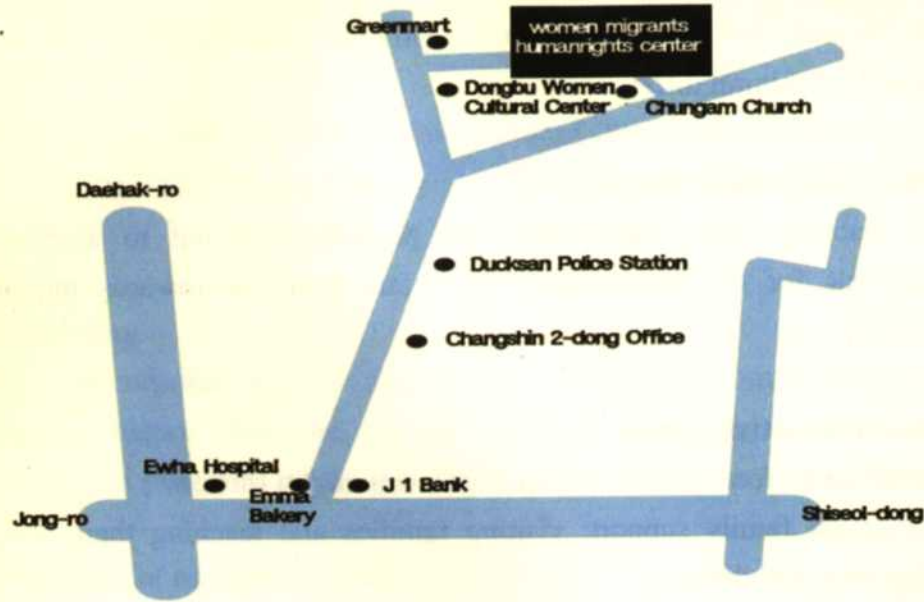
Find us

Address: 23-597, Changshin 2-dong, Jongro-gu, Seoul

Tel: 02) 3672-8988 Fax: 02) 744-3594

Homepage: www.wmigrant.org

Email: wmigrant@yahoo.co.kr



Public transformation

Subway: Get off at Dongdaemoon Station line number 1 or 4 and get out of Exit No. 1.

Bus: Take No. 10,55-3,131,302,134,47,48,53,157,146,38,23, and 32 buses and get off at the Dongdaemoon Stop.

Direction

- Go to the road between J1 bank and Emma Bakery
- Pass the Chanshin 2-Dong office and Ducksan police station
- When you see the Green Mart, turn right onto the side street. You will see a red brick building. WMWHRC is located that building.



बिचार गरेर सोध्ने प्रश्नहरु :
(आफ्नो यौनको बारेमा क्रमबद्ध गर्नु)



Women Migrants Human rights Center

Sponsored by



Ministry of Gender Equality

बिचार गरेर सोध्ने प्रश्नहरु(आफ्नो बारेमा प्रष्ट रुपमा भन्नु)

पछि प्रश्नहरु हाम्रो बिचारहरु खोलेर यौनको बारेमा आफ्नो बिचार गरि फर्केर हेर्नुको लागि प्रश्नहरु निम्न प्रकारका छन् ।

1. यौन भनेको शब्द सुन्दाखेरि कस्तो बिचार गर्नुहुन्छ लेख्नुहोस् ।
1) 2) 3)
2. कोरियन समानमा यौन को बारेमा प्रष्टसंग अथवा जन्मभूमि को यौनको बारेमा क्रमिकरुपमा सबभन्दा सरल तरिकाले फरक हुने के होला ?
3. यौन शिक्षा कहिले देखि शुरु गर्नु राम्रो होला भन्ने बिचार गर्नुहुन्छ ?
1) जन्मेको बेलादेखि 2) बाल्य अवस्थादेखि 3. केही ठूलो भएपछि 4. युवावस्थादेखि
4. यौन शिक्षा विषय भित्र पढ्ने सबै उल्लेख गर्नुहोस् ।
औषधी सम्बन्धी बिचार [], कारण भएको किताबहरु [], विवाह [], गभवती [], स्थाई तरिकाले अपरेशन गर्नु [], भेनेरल रोग [], आफूले निर्णय गर्ने कारण [], यौन सम्बन्धी [], यौनको फरक [], यौन अत्याचार [], पारिवारीक अत्याचार [], भिन्दा भिन्दै जीवन सम्बन्धी [], जिम्मेवारी [], अन्य []
5. यौनको बारेमा बुझ्नु पर्ने बिचारहरु सबै उल्लेख गर्नुहोस् ।
अभिभावकले यौनको बारेमा विस्तृत रुपमा भन्नु वा देखाउनु [], नातेदार, छिमेकीबाट विस्तृत रुपमा भन्नु वा देखाउनु [], पाठशालाको शिक्षकबाट वा अध्ययनको विषय बस्तुबाट [], धार्मिक शिक्षाबाट [], मिडियाबाट [], भाषाभाषीबाट [], परम्परागत तवरबाट [], अन्य []
6. "महिला बालक अलि ज्ञानी बन केटाचाहिं किन आउछ ?" यस्तै अचम्मको कुराहरु सुन्नु भएको छ ?
छ [] छैन []
7. बाल्य अवस्थामा अभिभावकले छोरा वा छोरीलाई अहाउने काम अथवा खबर भनिदिने बारेमा फरक भयो भन्ने बिचार गर्नु भएको छ ?
छ [] छैन []

8. शैक्षिक जीवनमा (शैक्षिक विषयवस्तु वा शिक्षकको बिचार अदिहरुमा केटी विद्यार्थी भएको कारणले फरक व्यवहार गरेको भन्ने बिचार गर्नु भएको छ ?

छ [] छैन []

9. यसपछिको बानी वा बिचार केटा वा केटी जोसंगपनि मिल्छ भन्ने बिचार गर्नु भएको छ कि ? केटी अथवा केटा सबैमा मिल्छ भन्ने बिचार गरेमा दुवै चिन्ह लगाउन सक्नु हुन्छ ।

		केटा	केटी			केटा	केटी
1	बिचार छिटो गर्दछ ।			2	टाठो बाठो छ ।		
3	जिद्दी			4	अरुसंग मिलेर काम गर्दछ ।		
5	गरिबी देखिन्छ ।			6	धेरै नबोल्नु ।		
7	आफ्नै तरिकाको हुनु ।			8	शुरक्षित हुनु ।		
9	आत्मबल हुनु ।			10	बिचार गर्ने क्षमता हुनु ।		
11	बहादुर देखिनु ।			12	आत्मिय बिचार गर्नु ।		
13	केही कुरामा गहिरिएर कारण खोज्नु ।			14	आधार बलियो हुनु ।		
15	सबभन्दा पहिले गरेर देखाउनु ।			16	अलि कोमलता हुनु ।		

10. यौन अत्याचारमा के कस्ता कुराहरु संलग्न छ भन्ने बिचार गर्नु हुन्छ ?

- 1) बलत्कार गर्नु 2) दोष थोपारोपन गर्नु
3) पारिवारीक रिती रिवाज 4) यौन सम्बन्धी ह्याल ठट्टा 5) अन्य

1. यौन के हो ?

1) यौन

- ① यौन : प्राकृतिक योन जुन जन्मदाखेरि लिएर आउने लैंगिकता, गर्भवती हुंदाको प्राकृतिक अवस्था ।
- ② लैंगिकता : सामाजिक र सांस्कृतिक यौन , प्राकृतिक योनमा आधारित सिकिने यौन र समाजमा रहेको पुरुष र महिलाको आचार व्यवहारहरु थाहा पाउनु ।
- ③ यौनिकता : प्राकृतिक यौन र लिंगको आधारमा यो भन्न सकिन्छ कि यौनिकता भनेको आवश्यकता, समाजको मुल्य, व्यवहार, भावना, कल्पना हो जसबाट ब्यक्तिलाई यौनिकता बारे थाहा हुन्छ ।

2) यौनबारे बिभिन्न बिचारहरु :

- ① पूरातन बिचार : यौनलाई गुप्त राख्नु र यसबारे कुरा गर्न लाज मान्नु, विवाह गर्नु र सन्तान जन्माउनु बाहेक अन्य बिचार राख्न नहुने । पुरुषको लागि कुमारत्व महत्वपूर्ण नहुनु तर महिलाहरुको कुमारीत्व महत्वपूर्ण बनाइनु । यसरी लैंगिक असमानता हुनुका साथै पुरुष र स्त्रीको गुणहरु ज्यादै फरक भएको मान्नु ।
- ② समर्थन प्राप्त बिचार : यौनको महत्वलाई त्यति बेलामात्र स्वीकार्नु जब यो प्राकृतिक योनको समस्याहरु व यौन अत्याचारसित सम्बन्धित हुन्छ । यो बिचार पुरानो बिचार भन्दा राम्रो भएतापनि उच्च बिचारधारालाई समेट्दैन जसले पुरुष र महिलाको सम्बन्धलाई बराबरको दृष्टिले हेर्छ ।

- ③ उच्च बिचारधारा : यसले मानिसको सम्पूर्ण ब्यक्तित्वलाई आधार मानेर यौनको समस्यालाई बुझ्छ । यौन भनेको प्राकृतिक योनको साथसाथै माया, यौनको आनन्द र मानिसबीचको सम्बन्ध हो यो बिचारधाराले लैंगिक समानतालाई समर्थन गर्छ र खुल्ला र मानवीय समयको निर्माण गर्न चाहन्छ ।

3) एचभअयलमप्टाप्यलक ायच गलमभचकतबलमप्लन कभहगबप्टिथ (यौन बुझ्नुलाई चाहिने आधारभूत कुराहरु)

- ① मानिसको ब्यक्तित्वलाई बुझ्नुपर्ने जरुरी : यौनले प्राकृतिक, मानसिक र सामाजिक कुराहरुलाई समेट्छ । यौन शिक्षा मानिसको जन्मदेखि नै शुरु गर्नु पर्छ र जीवनको प्रत्येक अवस्थामा (जीवन चक्रमा) आवश्यक हुन्छ ।
- ② यौनबारे सही निर्णय गर्ने क्षमता : आफ्नो इच्छा र त्यसलाई पुरा गर्ने आवश्यकता बारे ब्यक्तिले जिम्मेवारी लिनु महत्वपूर्ण हुन्छ । पुरुष वा महिलाले अन्य महिला वा पुरुषको सम्बन्ध राख्ने नराख्ने बारे निर्णय लिन सक्नु पर्दछ र यौन साथीको यौन बिचारधारालाई सम्मान गर्नुपर्छ ।
- ③ यौनको नकारात्मक मुल्य र यौन सुचनाबारे मुल्यांकन गर्न सक्नुपर्छ ।
- ④ पुरुष र महिलाले यौन स्वास्थ्यबारे जानकारी राख्नुपर्छ (यौनरोग, गर्भ निरोध विवाह इत्यादी)

4) गलमभचकतबलमप्लन तजभ कभह चयभिस् (यौनको भूमिका बुझ्नेबारे)

भया सिकेको प्रकृया जस्तै प्राकृतिक योनको बारेपनि सिक्नु पर्ने हुन्छ । जस्तै यौनको भाषा यौनको कृयाकलाप र भावनाहरु जो लिंगको फरक हुनुमा भर पर्दछ । यी कुराहरु यौनको आधारभूत कुराहरु हुन् । जसबाट आफ्नो साथीसित सजिलो सित सम्बन्ध राख्नमा मद्दत पुऱ्याउंदछ ।

5) कउयचतबलत अयलअभउतक तय गलमभचकतबलमप्लन न्भलमभचस् (लिंग सम्बन्धी बुझ्नु पर्ने महत्वपूर्ण कुराहरु)

- ① यौनको पहिचान : प्राकृतिक योनलाई ठीक छ भनि मान्नु पुरुष र स्त्रीकौ फरकबारे बच्चाले दुई तीन वर्षकौ उमैरमा बुझ्दछ र यौनको पूर्ण पहिचान पाँच छ वर्षकौमा हुन्छ ।
- ② यौनको भूमिका : समाजले पुरुष र महिलाहरूलाई निर्देश गरैको व्यवहार, भूमिका र आचार विचार ।
- ③ यौन भूमिकाको पहिचान : समाजले दिएको यौन भूमिकालाई स्वीकार गर्नु र त्यस अनुसार कार्य गर्नु । यौ जीवनकौ क्रममा यौन पहिचानकौ विकास हुदै जान्छ ।
- ④ यौन भूमिकाबारे विचारको परिवर्तन नहुनु : यौनको कुरा गर्दा पुरुष र स्त्रीको फरकबारे कुरा हुनुको साटो समाजले पुरुष र स्त्रीलाई छुट्याएकौ भूमिकाको मात्र कुरा हुन्छ । यो विचार धारा निकै बलियो भएको हुनाले मानिहरूले यसलाई प्राकृतिक र जन्मिदादेखि लिएर आएको कुराको रूपमा स्वीकार गर्दछन् ।

6) परिवर्तन नभएका दुई मुख्य कुराहरु :

- ① यौन भूमिका कस्तो हुनुपर्छ भन्ने कुरामा पहिलेदेखि आशा गर्नु ।
- ② यौन विभेद : यी विचारधाराहरूले के भन्छन् भने जन्मैदेखि पुरुष र स्त्रीको प्राकृतिक अवस्था फरक भएको हुनाले उनीहरूको फरक गुणहरू हुन्छन् । जस्तै पुरुषहरू बलिया र महिलाहरू कमजोर हुन्छन् । त्यसकारण पुरुष र महिलाले खेल्ने भूमिका फरक हुनु पर्दछ । अर्को कुरा पुरुषहरू महिलामन्दा हरैक दृष्टिकोणले माथि भएको हुनाले उनीहरूको कार्यक्षमता महिलाहरूकौ कार्यक्षमता भन्दा महत्वपूर्ण हुन्छ जस्तै बौद्धिक क्षमता भावनात्मक तुलनामा बढी महत्वपूर्ण हुन्छ । महिला जागरण र सम्बन्धित अनुसन्धानले यो कुराको विरोध गरेको छ । यी अनुसन्धानले महिला र पुरुषको फरक धेरै नभएको र लिंग र यौनिकता जन्मैदेखि आउने नभएर जन्मिएपछि सिक्ने कुराहरू हुन् ।

2. कभहगर्बा ख्यभिलअभ (यौन अत्याचार)

1) के हो यौन अत्याचार ?

1980 को दशकपछि कोरीयामा यौन अत्याचार, सामाजिक समस्याको रूपमा देखापर्यो । 1993 मा यौन अत्याचारको विशेष कानून ल्याइयो र 1994 मा लागूभयो । महिलाहरूको दृष्टिकोणमा यौन अत्याचार भनेको करणीमात्र नभइ विभिन्न प्रकारको यौनिक, शारीरिक, मौखिक र भावनात्मक अत्याचार हो । यतिमात्र नभइ यौनिक शोषण, यौनिक हमला, लिंग प्रदर्शन, महिलाहरूको पिछा बच्चाहरू माथि यौनिक आक्रमण, हुलबाट गरिने करणी, श्रीमतिको करणी, चोरी र करणी, कामोत्तेजक वस्तुहरूको प्रदर्शन, महिलाहरूको कामोत्तेजक निर्माण हुने कुराहरूमा उपयोग गर्नु, महिलाको ओसार पसा गर्नु इत्यादि । अप्रत्यक्ष यौन अत्याचार पनि समाजमा रहेको छ । जस्तै हुन सक्ने यौन अत्याचारको बारेमा चिन्तित महिला, बालक ।

2) थतज यल तजभ कभहगर्बा ख्यभिलअभ

(यौन अत्याचार बारे केही गलत सोचाइहरू)

- ① नचिनेको मान्छेबाट मात्रै यौन अत्याचार हुन्छ ।
- ② पुरुषहरूले आफ्नो यौन कामना नियन्त्रण गर्न नसक्ने हुनाले यौन अत्याचार हुन्छ ।
- ③ आफु बलियो भएमा कसैले करणी गर्न सक्दैन ।
- ④ बौलाहा मानिसहरू मात्रै करणी गर्छन् ।
- ⑤ कलिलो युवतीहरूमात्र यौन अत्याचारको शिकार हुन्छन् ।
- ⑥ उत्तेजक कपडा लगाउने महिलाले करणी निम्त्याउंछ ।
- ⑦ मप्रति कहिलले करणी हुन सक्दैन ।
- ⑧ यौन अत्याचार रोक्न महिलाहरूले चनाखो मात्र भए पुग्छ ।
- ⑨ करणी गर्नु भनैको यौन सम्बन्ध राख्नु जस्तै हो ।

3) ख्वचप्यगक तथउभक या तजभ कभहगर्वा खप्यभिलअभ

यौन अत्याचारका बिभिन्न प्रकारहरु :

यौन अत्याचार बिभिन्न प्रकारका हुन्छन्, जस्तै बच्चाहरु माथी गरिने यौन अत्याचार बयस्कहरुलाई गरिने यौन अत्याचार, काम गर्ने ठाउँमा हुने यौन अत्याचार, इन्टरनेटबाट गरिने यौन अत्याचार इत्यादि ।

4) तजभ हउबअत या तजभ कभहगर्वा खप्यभिलअभ

(यौन अत्याचारले पार्ने प्रभाव)

- ① भावनात्मक पक्ष : अधैर्यता, मानसिक समस्या, अनिन्द्रा, खानाकौ गदबडी, कमजोरी, रिस, पश्चाताप, आत्मा सम्मानमा कमी, आत्महत्या, आत्मघातक कृत्याकलाप ।
- ② दिमागी रूपले बुझ्न सक्ने पक्ष : असन्तुलित दिमागले असन्तुलित व्यवहार देखाउँछ । जस्तै यौन पिडीतले आफ्नो कुमारीत्व लुटिएको ठान्नु र आत्महत्या गर्न खोज्नु । यौन अत्याचार बेश्यावृत्ति जीवन मरनको भयावह स्थितिमा भएको खण्डमा मानसिक विकृति यौन पिडीत व्यक्ति आफु नभई अरु व्यक्तिको अनुभव यौन पिडीत अनुभव भएको भनी ठान्नु ।
- ③ सामाजिक पक्ष : साधारण तथा यौन पिडीत व्यक्तिको अर्डीसी सम्बन्धहरुमा कठिनाई आउनु र बिशेष गरि पुरुषहरुसंग ।
- ④ शारीक पक्ष : घाउहरु, टाउको दुख्ने, यौनरोग रगत बहिरहनु, गर्भवती हुनु । यौन पिडीत कम उमेरको भएकमा योनी च्यातिनु र पछि बच्चा नपाउने अवस्था हुन सक्छ ।
- ⑤ यौनिक पक्ष : विवाह गरेको साथीसित यौन सम्बन्ध राख्न नचाहनु यौन कृत्याकलाप गर्दा दुख्नु, यौनमा बढी चाख दिनु । (मानसिक रोग बेश्यावृत्ति)

5) ज्यघ तय अयउभ घप्टज तजभ कभहगर्वा खप्यभिलअभ

(यौन अत्याचारको समाधान कसरी गर्ने ?)

① Basic Coping

१. यौन अत्याचारसित सम्बन्धित संस्थाहरुसंग सहयोग मान्ने
२. आफूले विश्वास गरेको व्यक्तिलाई यौन अत्याचारको बारेमा बुझाउने
३. यौन अत्याचारसित सम्बन्धित प्रमाणहरु राख्ने
४. यौन अत्याचार गर्नेलाई माफी माग्नु लगाउने
५. माफी दिन नमिल्ने यौन अत्याचारीको विरुद्ध मुद्दा हाल्ने
६. भावनात्मक रूपले पिडीत र दुखित मनलाई ठीक बनाउन उपचार गर्ने ।

② लभअभककवचथ नभमअर्वा कगउउयचतस्

(आवश्यक औषधी उपचारको सहयोग)

१. यौन अत्याचारीको घटना भएपछि तुरुन्तै अस्पतालमा जाने -अस्पताल जानुभन्दा अगाडी नुहाउनु हुदैन नत्र यौन अत्याचारको प्रमाण पाउन गाह्रो हुन्छ ।
२. सकेसम्म नजिकको अस्पताल वा यौन अत्याचार सम्बन्धि सहयोग गर्ने संस्थासंग सम्बन्धित अस्पतालमा जानै ।
३. डाक्टरले यौन अत्याचार सम्बन्धि प्रमाण वा जाच गर्न खोजेमा यौन पिडीत व्यक्तिसित अनुमति लिनुपर्ने ।

③ ऋयतप्यलर्वा कगउउयचत (भावनात्मक सहयोग :)

१. यौन पिडीतसित कुरा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु :
 - क) गौप्यता राख्नु
 - ख) यौन पिडीतलाई दौष दिन खोज्न नहुने
 - ग) यौन अत्याचारी बारे समर्थन गर्न नहुने
 - घ) यौन पिडीतको पक्षमा आफुभएको र त्यस व्यक्तिले भनेको कुराहरुमा विश्वास गर्नु भन्नु पर्ने
 - ङ) यौन समस्याबारे आफ्नो बिचारहरु स्पष्ट हुनु पर्ने नत्र यौन अत्याचारीके पक्षमा बिचार हुन गई यौन पिडीतलाई दुःख दिन सक्छ ।
२. यौन पिडीतको कुरा सुनेपछि तलका कुराहरु गर्नु पर्दछ ।
 - क) यौन पिडीतलाई प्रोत्साहन दिइ दुःखबाट मुक्तगर्नु पर्छ ।
 - ख) यौन पिडीतलाई सशक्त रूपले कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ बिचार गर्नुपर्छ र त्यो बिचारको राम्रा र खराब पक्षकौ तुलना गर्नु पर्छ जसबाट यौन पिडीतलाई सहयोग गर्न सकिन्छ ।
 - ग) यौन पिडीतको आवश्यकताहरुलाई बुझी कसरी समाधान गर्न सकिन्छ बिचार गर्नुपर्छ, यौन

पिडीतकौ कमजौरीहरुलाई हटाएर बलियो बनाउनु पर्दछ ।

३. उपचार प्रकृत्यालाई लामो समय लाग्ने हुनाले अन्त्यमा उपचार फलिफाप हुने कुरामा विश्वास गर्नु पर्दछ । राम्रो जीवन बिताउनु यौन पिडीतको पनि अधिकार हो र यौन पिडीतले आफूलाई पिडीतबाट मुक्त भई स्वतन्त्र हुन सक्नु पर्दछ ।

④ क्ष थयग धवलत नय नभत भिनर्बा कगउउयचत

(यदि तपाईं यौन सम्बन्धी कानूनी सहयग चाहानुहुन्छ भनेः)

यौन सम्बन्धी कानूनी सहयग चाहिएमा त्यससित सम्बन्धित संस्थाहरुसित सम्बन्ध राख्नु पर्दछ । (सहयग गर्ने संस्थाहरुकौ लिष्ट अर्को पैजमा हेर्नुहोला ।)

कानूनी सहयगको लागि आधारभूत ज्ञान :

१. यौन अत्याचारको घटना पुलिसलाई खबर गरैपछि यस सम्बन्धित प्रमाणहरु दिनुपर्ने भएकोले गाडो प्रकृत्या हुनसक्छ । यौन अत्याचारीसित फेरि जम्काभेट गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसकारण भावनात्मक रूपले बलियो हुनुपर्छ ।

२. कानूनी रूपले यौन अत्याचारको घटना दर्ता गर्न चाहिएमा १ वर्षभित्र गरिसक्नु पर्दछ ।

३. सीमीत कानूनी दर्ता घटना ३ वर्षभित्र गर्नुपर्दछ ।

४. यौन पिडीतले क्षतिपूर्तिको माग गर्नु सक्छ । क्षतिपूर्ति रकम एक करोड कोरीयन वन् देखि पांच करोडसम्म हुन सक्छ । यौन पिडीतले आवश्यक औषधी उपचारको लागि पनि क्षतिपूर्ति माग्न सक्छ ।

3. ऋयलतचबअभउतष्यल

(गर्भनिरौध र गर्भनिरौधका साधनहरु)

गर्भनिरौध गर्न धेरै तरीका र साधनरु छन् र प्रत्येक साधनको राम्रो र नराम्रो पक्ष हुन्छ । आफु र आफ्नो साथीलाई कुन साधन ठीक हुन्छ त्यही प्रयोग गर्नुपर्दछ तर डाक्टरकौ सल्लाह माग गरैमा राम्रो हुन्छ ।

① १. कण्डम : यो सजिलो र भरपर्दो साधन हो यसले यौन रोगहरुबाट सुरक्षा प्रदान गर्दछ । यसकौ असफल हुने प्रतिशत जम्मा २.५ हो । गर्भवती भए नभएकौ बिचार गर्नुपर्द । साधारण तथा महिनावारीकौ समयभन्दा एक हप्ता बढीसम्म महिनावारी नभएमा शंका गर्नुपर्दछ ।

२. कण्डम प्रयोग गर्ने तरीका : (यौन सम्बन्ध राख्नु भन्दा अगाडी) पुरुषको उत्तेजित लिंगमा कण्डम लगाउनु पर्दछ । वीर्य स्लखन हुनुभन्दा अगाडी मात्र कण्डम लगाउनु हाादैन शुरुदेखि नै लगाउनु पर्दछ ।

३. यौन सम्बन्ध राखेपछि : वीर्य स्खलन भएपछि कण्डमलाई हतियासार पूर्वक निकाल्नु पर्दछ जसबाट वीर्य यौनीमा नचुहियौस र प्रत्येक पटक यौन गर्दाखैरी नयां कण्डम प्रयोग गर्नुपर्छ । कण्डम प्रयोग गर्दा कुनै चिल्लौ पदार्थ मिसाउनु हुदैन । पुरानो कण्डम वा कडा कण्डम प्रयोग गर्नुहुदैन । कण्डमलाई सुख्खा र चिसौ ठाउंमा राख्नु पर्दछ । कण्डमलाई प्याकेट वा पर्समा लामो समयसम्म राख्नु हुदैन ।

② इचर्बा ऋयलतचबअभउतष्यल (गर्भनिरौधक खाने चक्की)

१. एक्टोजन र प्रोजेष्टरन मिसिएको खाने चक्की ३५ वर्षमुनीकौ महिलाहरुलाई ठीक हुन्छ । खाने चक्की खान नहुने अवस्थाहरु यस प्रकारछन् — ३५ वर्ष नाघेको महिला चुरोट खाने मिला मुटााको रोग भएको ज्यादै मोटो भएको, माइग्रेन रोग भएको (टाउको दुख्ने रोग) उच्च रक्तचाप भएको, कलेजोको रोग इत्यादी । खाने चक्कीबाट हुने नकारात्मक असर : महिनावारी हुंदा बढी रगत जाने टाउको दुख्ने रक्तचापलाई बढाउने, मानसिक रोग हुन सक्ने तौल बढाउने इत्यादी ।

२. प्रोजेष्टन खाने चक्की : माथीको खाने चक्कीबाट नकारात्मक नकारात्मक असर बढी भएमा प्रोजेष्टन खाने चक्की प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

बमखवलतबनभक (फाइदा):

कम नकारात्मक असर हुनु र स्तनपान गराउंदा पनि प्रयोग गर्न सकिने ।

म्बकबमखबलतवनभक (बेफाइदा):

प्रत्येक दिन तोकिएको समयमा चक्की खानुपर्ने र महिनावारी बढी हुने। धेरै दुखेमा वा महिनावारी बढी भएमा अस्पताल जानुपर्दछ। प्रत्येक बर्ष १ वा २ पटक चैकअप गराउनु पर्दछ।

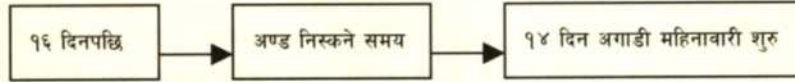
३. नकारात्मक असर : रगत जान सक्ने, तल्लो पेट दुख्ने, महिनावारी बढी हुने।

४. लामो यौन सम्बन्ध राखेको दम्पती जसले बच्चा जन्माएका छन्, उनीहरूलाई राम्रो हुन्छ। भर्खरै विवाह गरेका वा एकलै बसेका महिलाहरूलाई यो साधन ठिक हुदैन।

③ ल्वतगाचर्वा।कषथि एविललप्लनर

प्राकृतिक परिवार नियोजन :

१. गर्भधान हुन सक्ने(वीर्य अण्डको मिलन) समय १ महिनामा साधारण तथा ७२ दिनसम्म हुन्छ। यो समय महिलाको अण्ड निस्कनु भन्दा ४ दिन अगाडी र अण्ड निस्किएको २(३ दिनपछि हुने गर्छ। धेरैजसो वीर्य योनीमा ४८ देखि ७२ घण्टासम्म रहन सक्छ। अरु शब्दमा भन्ने हो भने पछिल्लो महिनाको महिनाारी शुरु भउको १६ दिनपछिको ५३ दिनको समय र अर्को महिनावारी शुरु हुने भन्दा १४ दिन अगाडीको अवस्था हो।



पछिल्लो महिना ————— महिनावारी शुरु (अर्को महिना)

२. यो तरीका महिनावारी ठीक समयमा हुने महिलालाई ठीक हुन्छ। यसमा मितिको हिसाब गर्नुपर्ने हुनाले अप्ठ्यारो पर्छ र मिति गडबड भएमा गर्भ रहन सक्छ।

३. महिनावारीको हिसाब गर्न कम्तीमा ६ महिनाको महिनावारी को मिति चाहिन्छ र केही गरि गर्भ रहैमा बच्चा पाउन स्वीकार गर्नुपर्छ।

④ म्वषथि चवकर्वा चयमथ त्फउभचवतगचभर (शरीरको दैनिक तापक्रम नाप्ने तरीका)

१. अण्ड निक्लने समय अगाडी तापक्रम केही घट्छ र अण्ड निक्लिएपछि तापक्रम ०.५ डिग्री बढ्छ।

२. तापक्रम बिहान उठ्न भन्दा पहिला नाप्नुपर्छ।

३. यो तरीकाको साथै सरभाइकल म्यूस (योनी भित्रको चिप्लो पदार्थ) जान्छे तरीका पनि प्रयोग गरेमा राम्रो हुन्छ। महिलाको अण्ड निस्कने समयमा योनीभित्रको चिल्लो पदार्थ सफा चिप्लो र दुई औला बीच राख्दा तन्किनै हुन्छ।

⑤ कउभकष्अम्मभर (वीर्य नास गर्ने औषधी)

१. वीर्य नासक औषधीले वीर्यलाई नास गर्छ जस्तै: योनी भित्र राख्ने फोम चक्की, जेली क्रीम, स्पञ्ज

इत्यादी।

२. प्रयोग गर्ने तरीका : यौन सम्बन्ध राख्नुभन्दा अगाडी यो औषधी योनीभित्र राखी केही समय कुनु पर्दछ। औषधीको असर आधा घण्टादेखि १ घण्टासम्म मात्र हुन्छ त्यसैले यो भन्दा बढी समय यौन सम्पर्क गरेमा अर्को चक्की राख्नुपर्छ। चक्की प्रभावकारी हुनको लागि योनीको गहिरो भागमा राख्नुपर्छ नत्र प्रभावकारी हुदैन यौन सम्पर्क गर्दा धेरै हलचल गर्नु हुदैन, यसमा यसमा उत्तानो अवस्थामा गर्दा राम्रो हुन्छ।

३. यसको असफल दर १० देखि २८ प्रतिशत जो ठूलो हो तर कण्डम पनि साथ साथै प्रयोग गरेमा सफलताको दर ९९ प्रतिशतमात्र हुन्छ जुन राम्रो हो।

४. नकारात्मक असर : योनी सुनिन सक्छ।

⑥ त्वादर्वाीप्लवतप्यल (ट्युबल लाइगेसन)

१. ट्युबल लाइगेसन भनेको पाठेघरको नलीहरु बन्द गर्नु हो। (पाठेघरको नली बन्द गर्न) यसको प्रभावकारीता ११.५ प्रतिशत रहेको छ अप्रेसन गरेको केही दिनमै स्वस्थ हुन सकिन्छ। पछि गर्भधान गर्न चाहैमा नली खोल्न सकिन्छ। तर यो प्रकृया गाह्रो छ र सफलताको ग्यारेन्टी गर्न सकिन्दैन।

२. नकारात्मक असर : पाठेघर भन्दा बाहिर गर्भरहनै अवस्था ०.१ प्रतिशत हुन्छ। किनभने अप्रेसन गरेको केही दिनपछि यौन सम्पर्क गरैको राम्रो हुन्छ। फेरि बच्चा चाहिएमा बन्द नली खोल्ने अ प्रेसन गर्न गाह्रो हुन्छ।

⑦ ख्वकभअतकथ (भ्यासेक्टोमी)

(पुरुषको नली बन्द गर्ने अप्रेसन)

महिलामा गरिने ट्युब र लाइगेसन अ प्रेसन भन्दा सजिलो हुन्छ। अप्रेसन २० मिनेटमा सकिन्छ। यौनको कृयाकलाप र यौन इच्छामा कमी आउने बच्चा पाउन खोजेमा नली फेरी खोल्न सकिन्छ। तर सफलताको दुरी ५० प्रतिशत मात्र हुन्छ। अप्रेसन गरेको ३ महिनापछि मात्र यौन सम्पर्क सुरक्षित हुन्छ।

⑧ ऋयप्लतगक क्षलतभचचगउतगक (योनी बाहिर वीर्य स्थलन गर्नु)

वीर्य आउन लाग्दा लिंगलाई योनीबाट फिक्केर योनी बाहिर स्ख लन गराउनु यो तरीका भरपर्दो छैन किनभने कसैको वीर्य समयभन्दा अगाडी नै खस्न सक्छ। यो कुरा ५० प्रतिशत पुरुषहरूमा देखिएको छ। यसको असफलताको दर ३५ देखि ४५ प्रतिशतसम्म रहेको छ।

⑨ चचभवकत।भभमप्लन (स्तनपान)

केहि युवतीहरूमा बच्चा जन्मेको छ महिनासम्म स्तनपान गराउंदा गर्भ रहदैन, तर सबै महिलामा यो कुरा लागू हुदैन ।

अन्तिम पृष्ठ

यसको प्रयोग कसरी गर्ने ?

खाने चक्की २१ व २८ चक्कीको पाकेटमा पाईन्छन् ।

महिनावारी भएको पांचौं दिनबाट खान शुरु गर्नु पर्दछ । हरैक दिन १ चक्की खानै गरि २१ चक्कीको प्याकेट भएमा ३ हप्तासम्म लगातार खाने र बांकी रहेको १ हप्ता केही खान पर्दैन (१ महिना ४ हप्ता) २८ चक्कीको प्याकेट भएमा १ चक्कीको दरले ४ हप्तासम्म लगातार खाने र सकेसम्म प्रत्येकदिन एउटै समयमा खांदा राम्रो हुन्छ । विशेषगरि बेलुकीको समयमा खांदा राम्रो हुन्छ । खाने चक्की १ दिन खान बिसिएमा चक्की तुरुन्त खानै र अर्को चक्की बेलुकीको समयमा खाने गर्नुपर्छ । केही गरि ३ दिन भन्दा बढी खान बिसिएमा महिनाको बांकी दिनहरूमा गर्भनिरोधकौ साधन प्रयोग गर्नुपर्छ ।

फाईदा तथा बैफाईदा :

फाईदा : खानै चक्की प्रयोग गरेमा गर्भ निरोध गर्न सक्ने क्षमता ११.५ प्रतिशत हुन्छ ।

बैफाईदा : केही गरि दीर्घ रोग जस्तै टाउको दुख्ने, उच्च रक्तचाप, मानसिक रोग आदि बढ्न सक्छ । ४ वर्षभन्दा बढी खानैचक्की प्रयोग गरेमा छालाको क्यान्सर र पाठेघरको क्यान्सर रहने सम्भावना बढी हुन्छ । त्यसैगरि यौनरोग हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

ऋभचख्खबि ऋबउ (सरभाइकल टोपी)

१. यसलाई पाठेघर नजीक राख्दा यसले वीर्यलाई पठेघर छिर्नबाट रोक्छ । यसलाई राख्न डाक्टरकौ सहयोग चाहिन्छ र प्र त्येक २ वर्षमा नयां फेनुपर्छ । यसलाई राख्ने समय महिनावारी भएकौ पांचौं दिनमा हो । धेरै दुखेमा वा महिनावारी बढी भएमा अस्पताल जानुपर्दछ । प्रत्येक वर्ष १ वा २ पटक चैकअप गराउनु पर्छ ।

२. यसको सफलताको दर ९७ प्रतिशत हुन्छ ।

नकारात्मक असर :

१. रगत जान सक्ने, तल्लो पेट दुख्ने, महिनावारी बढी हुने ।

२. लामो यौन सम्बन्ध राखेका दम्पती जसले बच्चा जन्माएका छन् उनीहरूलाई राम्रै हुन्छ तर भर्खरै विवाह गरेका वा एकला महिलाहरूलाई यौ साधन ठीक हुदैन ।

4. छोड पत्र (पारपाचुके) कानून

1) राजीखुशी छोडपत्र प्रकृया :

① राजीखुशीको साथ छोडपत्र गर्नु

पारपाचुके सम्झौता → अदालतमा दर्ता → न्यायधीशको भनेर बुझ्नु → ३ महिनाभित्र उजुर गर्नु ।

-श्रीमान श्रीमती बीचमा सल्लाह गरेर अदालतमा दर्ता गर्नु
-निर्णय गरेर ३ महिनाभित्र निवेदन दिनु ।
-स्थायी ठेगाना वा सम्बन्धित अदालतको ठेगाना श्रीमान श्रीमतीको छुटाछुट्टै छाप परिचय पत्र वा नागरिकता प्रमाण पत्रको

-स्थानीय ठाउंमा उजुर गरेको बुझ्नु र ३ महिना भित्र उजुर गर्नु छोड पत्र(पारपाचुके) उजुरी पत्र प्रतिलिपी ३
-राजीखुशी छोडपत्र को लागि निवेदन दिनु
-छोडपत्र(पारपाचुके) उजुरी पत्र ३ प्रमाण पत्र ३

② राजी खुशी छोड पत्र रद्द गर्ने अवस्था :

छोडपत्र रद्द गर्ने अवस्थामा छोडपत्र दिने ब्यक्ति र अदालतको कानूनी ब्यक्ति चारपुस्ता भित्रको नातेदारहरूले कनैपनि बेला छोडपत्र रद्द गर्ने निवेदन गर्न सक्छ । भुठो बोलेर छोडपत्र दिएको खण्डमा : श्रीमान् र श्रीमतीको बीचमा अथवा थाहा नपाइकन छोडपत्र उजुर गरेको खण्डमा छोडपत्र उनुरी दर्ता गर्नु भन्दा अगाडी विपक्ष र सरकारी कर्मचारी लाई छोडपत्र गर्ने सल्लाह गर्ने अवस्थामा

③ दुवैको सल्लाहबाट छोडपत्र रद्द गर्ने अवस्था भुठ्याई तथा जबरजस्ती को कारण देखाई छोडपत्रको मनसाय राख्ने ब्यक्तिले रद्दको लागि परिवार न्यायलयमा निवेदन दिन सक्छ ।

भुक्याउनु भनेको साचोकुरा नभनेर भ्रमिक कुरामा लागेर छोडपत्रको निर्णय गराउने कुरा लाई संकेत गर्छ : नचाहिदो प्रलोभन देखाई छोडपत्र गराउने कुरा भुक्याइ तथा जबरजस्तीको कारणले छोडपत्र गर्ने कुरा देखाउने ब्यक्ति प्रमाण भइ राजीखुशी छोडपत्र रद्दको लागि निवेदन दिन सक्छ तर भुक्याई तथा जबरजस्ती छोडपत्र गराएको दिनदेखि ३ महिनाभित्रमा उजुरी नगरे रद्दको लागिदिन सक्दैन ।

छोडपत्र रद्द भएको निर्णय फैसला भएको छोडपत्रको उजुरीको अर्थ रहदैन । छोडपत्र रद्द भएको फैसला भएमा

एक महिनाभित्र फैसला पत्रको प्रतिलिपी एक र फैसलाको प्रमाण पत्रको प्रतिलिपी एक सहित आफू बसोबास गरेको स्थानमा निवेदन दिने ।

2) (एक तर्फमात्र मन भएको)

(1) छोडपत्र फैसला भएको अवस्थामा

- ① (विपक्षले पालनपोषण नगरेको अवस्थामा)
- ② (विपक्षले त्यस परिवारको भित्र देखि बाधा पर्ने काम गरेको अवस्थामा)
- ③ (विवाहित जीवन यापन गर्ने विशेष अप्ठ्यारो कारण भएको खण्डमा)
- ④ (आफ्नो अधिकार अर्को मान्छेले बाधा पर्ने गरि गरिएको अवस्थामा)
- ⑤ (विपक्षको ३ वर्ष सम्मको ठेगाना नभएको अवस्थामा)
- ⑥ (अन्य छोड पत्र लाई गरिरहंदा धेरै समस्या भएको अवस्थामा)

(2) छोडपत्र लिनुभन्दा अगाडी तयार गर्नुपर्ने कुराहरु

① गल्ती गरिएको कुराहरु सबै जम्मा गर्नु

-राजी खुशीका साथ छोडपत्र लिने हो भने छोडपत्र लिने कारणहरु हुनुपर्दछ ।

-छोडपत्र लिंदा पैसा लिने अथवा दिने भनेर तोक्नु भएको सम्पत्ती आधी गरि लिनु छोडपत्र लिंदाका कारण अथवा यसको बारेमा जिम्मा लिनुपर्ने सम्पत्ती धन पैसा आदि सबै गन्ती गरेर उमेर अनुसार हिसाब गर्नुपर्ने धन सम्पत्ती पनि विवाह गर्दा दर्ता भएको मत्तये भएको धन सम्पत्तिको लम्बाइ प्रत्येक श्रीमान् श्रीमतिको सम्पत्ति जम्मा गर्ने बारेमा कमी न्युनिकरण इत्यादि । यस्तै धेरै अवस्थाबाट धेरै बिचार गरि निर्णय गरिन्छ । विभाजन गर्नुपर्ने सम्पत्तिको कखा हुने सम्पत्तिको सम्बन्धित मागहरु प्रत्यक्षसाथ सुरक्षासाथ सुरक्षा गर्नु । उदाहरण : जग्गा जमिन घरको दर्ता गरिएको कागजपत्रहरु र गाडी कारको दर्ता गरिएको कागज पत्रहरु प्रत्येकको दर्ता गरिएको कोष विक्षिप्त कागज प्राप्तहरु फोटोकपी गरिएको कागज पत्र प्राप्त गर्नु तलब आधा गरेर लिनु अदि ।

धन सम्पत्ति सुरक्षित गरि राख्नु (पकड ग्रहण प्रत्यक्ष गर्नु)

छोडपत्र लिनुभन्दा अगाडी अथवा फैसला भैरहेको बेला दोस्रो पक्षले सम्पत्ति लुकाउने अथवा निकाल्यो भने सम्पत्तिको स्थिति नराम्रो भइ जितेपनि व्यवहारमा जरिवाना अथवा सम्पत्तिको भागिदार हुन सक्दैन । यस्तो अवस्थालाई ध्यानमा राखी केस हुनु भन्दा अगाडी सम्पत्ति परिवर्तन गर्ने प्रक्यावद उपायको रुपमा पहिला नै सम्पत्ति सुरक्षित गर्ने कार्य हो

③ स्थानीय कार्यालयमा गएर निवेदन दिनु

विवाहित जीवनमा आफूले भोगेको काम कुराको बारेमा पूरारुपमा लेखेर छोडपत्र गरेको कुरा लेख्ने हो । यस्तो बेला आफ्नो कुरालाई प्रमाणित गर्ने स्रोतहरु (क्यासेट रेकर्ड गरेको फोटो आदि) छ भने संलग्न गर्ने र वकिल अथवा समूह मार्फत आफ्नो बयान पुरा लेखेर अदालतमा पेश गरिन्छ । आफ्नो बारेमा सम्बन्धित कागजपत्रहरु (जन्मस्थलको बसोबास गरेको प्रमाणपत्र नागरिकताको प्रमाण पत्र लालपूर्जा आदि संलग्न गर्दा राम्रो हुन्छ ।

(3) छोडपत्रको लागि प्रक्या:

फैसला गरेर छोडपत्र लिएको खण्डमा जरिवाना र सम्पत्तिको खण्ड र अधिकार प्राप्त व्यक्ति तोक्नु र तिनीहरुको पालन पोषण को खर्च संलग्न गर्नु सामान्य हो यस्तो काम गर्दा सबै प्रक्या पुरा हुनु पर्दछ ।

छोडपत्र गर्दा लेख्ने प्रक्याहरु

(लिखित बयान पेश) → जांच(अदालत): → मा लेखेको पत्र अफिसको सबभन्दा ठूलो मान्छेलाई नक्कली पत्रहरु बुझाउनु → प्रतिवादी को सवाल जवाफ को समय दिनु र बोलाउनु → जवाफ दिन आदि तयार गरिएको पत्रहरु बुझाउनु → र सवाल जवाफ स्पष्ट गरि जांच बुझ गर्नु → कारण स्पष्ट हुनेगरि छलफल गरि अन्त गर्नु । → निर्णय गर्नु → फैसला गरेर हुलाकबाट पत्र पठाउनु उजुर गर्नु → अदालतमा अन्तिम

(4) कानूनी रुपमा निर्णय भएपछि त्यसै अनुसार हुनु

① छोडपत्रको लागि निवेदन दिनु

श्रीमान् श्रीमति बोलाएर कानूनी रुपमा कुरा गर्नु अथवा कानूनी कार्यालयबाट छोडपत्र गर्ने अनुरोध गरेर अरु त्यसपत्रहरु पठाइएको हुन्छ । हुलाकबाट पोष्ट गरि पठाइन्छ ।

फैसला भएको प्रमाणित भएको कागज पत्रहरु तयार गरि जन्मेको ठाउंमा ठेगानाको वडा नं. अथवा जिल्लाको प्रमुख कार्यालयमा गएर निवेदन दर्ता गरि श्रीमान् श्रीमतिको कारणमा चाहिने यस अनुसार हुलाकबाट पोष्ट गरेर पठाएको दिन खेखि १४ दिन बितेपछि श्रीमान् श्रीमतिको सल्लाह अनुसार छोडपत्र गरेको लिने अवस्था वा दिने निर्णय भएको दिन खेखि १ महिना भित्र छोडपत्र गर्न निवेदन पेश गर्नु पर्छ । तर छोडपत्रको लागि निवेदन दिन त्यही दिन भित्र गर्ने भनेर छोडपत्र गर्न कुरा नभएको होइन जरिवाना तिर्नुपर्ने मात्र हो ।

② छोडपत्र गर्ने बेला भूल गरेको ब्यक्तिले तिर्नुपर्ने जरिवाना

(अदालतमा पैसा दिनको लागि अडर दिएपनि नहुने जरिवाना तिर्नुपर्ने कारण भएको श्रीमान् वा श्रीमतीले

सिकाएको अनुसार नगरेको अवस्थामा त्यसमा भएको नियम अनुसार गरिएको हुन्छ ।

(आफ्नो राजीखुशी सम्पत्ति, बेचन नपाउनुको लागि उजुर गर्नु र उजुर गरेपछि आफूले पाउनु पर्ने जति धन पाए पुग्छ ।

(धन सम्पत्ति नराखी मनलागि बेचेको खण्डमा श्रीमतिको सम्पत्ति त्यस नियम अनुसार पाएको हुनुपर्छ । यस्तो अवस्थामा श्रीमति वा श्रीमानको सम्पत्ति फिर्ता गरेको सम्पत्ति नभएको वा पुगेन भने अदालतमा उजुर गरेतापनि अर्थपूर्ण हुदैन ।

③ सम्पत्ति बाँड्नु

घर जग्गाको खण्डमा प्रमाणित गरिएको सक्कली पत्र र निर्णय गरिएको पत्र लिए धन सम्पत्ति पाउनुको लागि निवेदन दिने अफिसमा बुझएर आफ्नो नाममा दर्ता गर्नु वा आफ्नो नाममा नामसारी गर्नु (रुपैया पैसाको खण्डमा :

पैसादिनु अथवा त्यही तरिकाबाट पार भए हुन्छ ।

④ छोडपत्र गर्दाखेरि लागेको खर्च

(छोडपत्रको लागि लागेको खर्च जरिवाना तिर्दा लागेको खर्च र जित्नु वा हार्नु निर्णय गरेको अनुसार अनुरोध गर्न सकिन्छ ।

(वकिल को लीग लागेको खर्च टिकट र हुलाकबाट पठाउंदा लागेको खर्च, उजुर गर्दा लागेको खर्च, सांचै हो वा होइन जांच्नु, फिर्ता पठाउनु क्यासेट टेप भर्दा लागेको खर्च आदि ।

निवेदन दिनको लागि निश्चित गर्नु र दोहोरो टिकटको लागि लागेको खर्च सबै भित्र पर्नु



यौन अत्याचारबाट बच्नको लागि अधिकार

पाउनु आवश्यक

यो अधिकार 1998 बर्षमा महिला यौन अत्याचारबाट बच्नको लागि कोरियन महिला समूह मार्फत जानकारी दिएको छ । यो अधिकार पाउनुको उद्देश्य चाहिँ अत्याचार बेबिचारमा पर्नेहरुको आफूले अन्याय अत्याचार पाउनेहरुको लागि राम्रो मद्दत र आधार पाउने उद्देश्य लिएर अत्याचार अन्यायबाट पार हुनको लागि आवश्यक सबै कुराहरुको मद्दत पाउन सकिन्छ भन्ने कुरा जानकारी दिएको छ ।

- -श्रीमान् श्रीमतिको राजीखुशी साथ छोडपत्र लिनको लागि पाउने अधिकार
 - पेशा, उमेर, यो भन्दा अघि यौन सम्बन्ध राखेको अनुभव अत्याचारमा पर्दाको अवस्था, यौन गर्ने ब्यक्तिको सम्बन्ध वा सम्बन्ध नभई मानवीयता पाउने अधिकार ।
 - घटनामा सम्बन्धित प्रश्न गर्नु पाउने अधिकार
 - यो भन्दा अघि यौन अनुभवको बारेमा प्रश्नहरु नगर्ने अधिकार
 - अदालतमा आफूले केटासंग यौन सम्पर्क गरेको कुरा अरुलाई नभनी मद्दत पाउने अधिकार
 - मद्दत गरिदिनको लागि प्रहरी चौकीमा उजुर गर्ने अधिकार
 - आफुले श्रीमान् श्रीमतिको छोडपत्र गर्ने सल्लाहबाट सजिलो वातावरणमा सबै बताउन सक्ने गरि परिवार, वकिल, सम्बन्धित ब्यक्ति आदि र सबैसंग भन्न पाउने अधिकार
 - दैनिक जीवनयापनको सुरक्षा दिनु, मानसिक सुबिधाको लागि आवश्यक खर्चको लागि पाउनु पर्ने अधिकार,
 - डांका मार्फत घटना पछि मानसिक, शारिरीक, आर्थिक अवस्थाबाट पिडीत भएर नराम्रो गर्ने ब्यक्तिलाई सोधेर असर परेका कुराहरु भन्ने अधिकार
- -उपचार गर्दा लागेको खर्चको लागि भन्ने अधिकार अस्पतालमा उपचार गरेको पहिलादेखि सबै बताएर मद्दत पाउने अधिकार
 - यौन अत्याचारको बारेमा दिमागमा भएको कुरा सबै बताएर सहयोग पाउने अधिकार सबै जांचेको रिपोर्ट कागजपत्रहरु अनुक्रम आदि ।
 - सम्बन्धित सजिलो भाषामा बताइदिन पाउने अधिकार उपचारपछि गर्नुपर्ने कुराहरु स्पष्टरूपमा थाहा पाउने अधिकार

-साथी , परिवार, सम्बन्धित व्यक्ति आदि उपचार कोठामा संगै बस्न पाउने अधिकार
 -यौन अत्याचार पाउने सम्बन्धित सामानहरु जम्मा गर्नु र उपचार गर्ने अनुरोध गर्न पाउने अधिकार

- -उपचार गरेको नतीजाको बारेमा उपचारको नतीजा पत्र पाउने अधिकार
- दैनिक जीवनको लागि अधिकार
- यौन सम्बन्ध नभै जोडगरि अत्याचारमा पर्दा आधार पाउने अधिकार
- प्रष्टसंग साचो भएको कुरा बरिपरिको व्यक्तिहरुलाई भन्ने अधिकार
- जस्तोसुकै परिस्थितीमा पनि अत्याचार पाउनेको बारेमा जिम्मा लिएर भन्ने अधिकार
- नसुत्नु, डरलाग्नु, डर लाग्ने सपना देख्नु, डराउनु, एकोहोरिनु, रिसाउनु आदि घटनापछि यस्ता लक्षणहरु लिइ बताउनु सक्ने अधिकार
- यस्तो व्यवहारहरु असिजिलो तरीकाले गर्ने व्यवहार नहुने अधिकार
- परिवार अथवा साथी आदि बरिपरिको व्यक्तिदेखि राम्रोसंग मद्दत पाउने अधिकार
- घटनाको बारेमा बरिपरिको व्यक्तिलाई कुरा गर्न नदिने अनुरोध गर्न पाउने अधिकार
- यौन अत्याचार सम्बन्धित ठाउँमा कुरा लुकाएर राखेमा सम्बन्धित व्यक्तिले थाहा पाउने अधिकार
- घटना भएर अष्ट्यारो भएर गाढो भएको बेला समाधान गर्नु आवश्यक भएको सबै आवश्यक र मद्दत -बरिपरिको सम्बन्धित क्लबहरु सामाजिक मद्दतदेखि मद्दत पाउने अधिकार
- डरलाग्ने ठाउँबाट निस्कनु आफ्नो व्यवहारिक जीवन, आत्मबल हुन पाउने अधिकार



यौन अत्याचारबाट बच्ने उपायहरु

- सधै आफुलाई परेको बेला समस्यालाई समाधान गर्न सक्नु
- शारिरीक कसरत र व्यायाम बल प्राप्त हुने शारिरीक खेलहरुबाट बलियो बनाउने
- यौनको बारेमा संगै सुत्ने बानीहरु एउटाको बारेमा निश्चित भएको कुराहरु राखी छोड्नु पर्छ ।
- हो वा होइन भनेको कुरालाई नहेर्नु तर इसारा गरेर भन्नु वा बुझ्न सक्नु पर्छ ।
- अनिश्चित यौन सम्बन्ध केटाले केटीको नीउ छापु हात जीउमा राख्नु अवस्था भएको खण्डमा प्रत्यक्ष रुपमा हुँदैन भनेर इसारा गरेर छाम्न दिनु हुँदैन ।
- सधै यौन अत्याचारको बारेमा प्रशस्त रुपमा आफुले तयारीमा बस्नु वा परेको खण्डमा केही गर्न सक्नु तरीकाहरु पहिला नै तयार पारी राख्नु पर्छ ।
- केटाकेटीको बारे नराम्रो कुरा नगर्नु ।
- आफु जाने ठाउँमा प्रष्ट भनेर थाहा दिनु पर्छ ।
- सुत्ने ठाउँ जस्तोसुकै भएपनि संगै नजानु राम्रो, अचानक समस्या आईपरेको खण्डमा इमर्जेन्सी खबर गर्न पाईन्छ कि भनेर बुझ्नु बाहिर छिर्ने ठाउँ छकि जांच्नु आवश्यक छ ण्वुभ्नु आवश्यक छ।
- सधै आफुले विचार गरेर थाम्न सक्ने गरि मात्र खाने रक्सी वियर आफुले विचार गरेर पिउने ।
- जहांभएपनि एकलै ट्याक्सी चढेर घर जान सक्नेगरि इमरजेन्सी परेको बेला बोलाउन सकिने गरि कोल ट्याक्सीको फोन नम्बर आफुले लिएर हिड्नु पर्छ ।
- ट्याक्सी चढेको खण्डमा फोन नम्बर र अफिसको नाम थाहा पाउनुपर्छ ।





Women Migrant Workers Human Rights Center

मानवीय अधिकारको लागि न्यायपूर्वक काम गर्ने महिलाहरूको सहयोगी केन्द्र)

महिलाहरूको लागि काम गर्ने ठाउँ चाहिँ विदेशी महिला कामदारहरू सबै प्रत्येकको अधिकार र आमाको व्यवहार भै शान्तिपूर्वक बाँच्न शान्ति वातावरण बनाउने छौं ।



(गरिने काम कार्यहरू)

1. (सुभाब) : पारिवारिक अत्याचार र यौन अत्याचारबाट पिडीत हुनु ।
अनुभवी भएको कुरा राम्रोसंग पनि दुःख पाउने विदेशी महिलाहरूको मानवीय घटनाबाट सुझव गरि समस्या पर्ने हरूको लागि मानसिक उपचार र मद्दत, कानूनी मद्दत गर्न यौन अत्याचार र पारिवारिक अन्यायबाट छुटिनको लागि बचनको लागि शिक्षा, शैक्षिक काम शुरु गरिन्छ ।
2. (आमा भएर गर्नु पर्ने कर्तव्यहरू): विदेशी कामदार महिलाहरूको आमले भै गर्नको लागि अधि र पछि स्वास्थ्य राम्रोको लागि व्यापार र बच्चाको राम्रो जीवनको लागि मद्दतको लागि राम्रो व्यापार गर्नको लागि सहयोग गर्नु पर्छ ।
3. (घर जग्गा विहिन): शारिरीक, मानसिक, यौन अत्याचारबाट पिडीत दुःख पाएको विदेशी कामदार महिला, गर्भवती महिला आदि सुविधा आराम स्वास्थ्यको राम्रो गर्नसक्ने घरजग्गा विहिन व्यक्तिलाई गरिन्छ ।
4. (शिक्षा, संस्कृति): कोरियाको वातावरणमा भिज्नसक्ने स्वदेश जस्तै वातावरण हुनु, कोरियन भाषाले गर्दा भैपरि आएका समस्याहरू कम गर्न को लागि कोरियन भाषा र अक्षर संस्कृति रितीरिवाज चाडपर्व शुरु गरिन्छ ।
5. (औषधी): इन्स्युरेन्स कार्डको सुविधा नपाउने विदेशी कामदार महिलाहरूको लागि विदेशी कामदारको लागि तयार गरिएको संस्थाबाट सितैमा उपचारबाट औषधी उपचार गर्ने सुविधा गरिएको छ ।
मात्र बच्चा पाउनको लागि पनि आदि आमाको भै सहायताको लागि औषधी उपचार गरिन्छ ।
6. (अन्तर्राष्ट्रिय विवाहको लागि सहयोग गर्नु): अन्तर्राष्ट्रिय विवाह गर्ने परिवारले भोगेको परिवारको अप्ठ्यारो र बच्चाको समस्याको लागि सबै तर्फबाट जम्मा भएर मिटिङको लागि सहयोग गर्नु ठूलो राम्रो कार्यक्रमहरूको लागि सहयोग गर्नु पर्छ ।
7. (राजनितीक र सार्वजनिक जानकारी): विदेशी कामदार महिलाहरूले गरिरहेको भोगिरहेको अत्याचार र घाइते पर्नेलाई उपचार गरि निको पार्नको लागि कार्य शुरु गर्नु सम्बन्धित सूचनाहरू प्रकाशित गरि निकालिन्छ ।

सामाजिक सेवा

-मालाको प्रस्ताव : बच्चाहरूको लागि प्रयोग हुन चाहिने सामान जग्गा जमीन विहिन हुनेलाई चलाउन प्रयोगको लागि-पारिवारिक शुरुवात मद्दत : परिवार हेरविचार गर्भवती नन्मेको शिक्षा र बच्चाको लागि आवश्यक कुरा सिकाउनु

-बच्चाहरूको लागि गरिएको हेर विचार : अन्तर्राष्ट्रिय विवाहको लागि पारिवारिक सरसल्लाह र कार्यक्रमहरूको

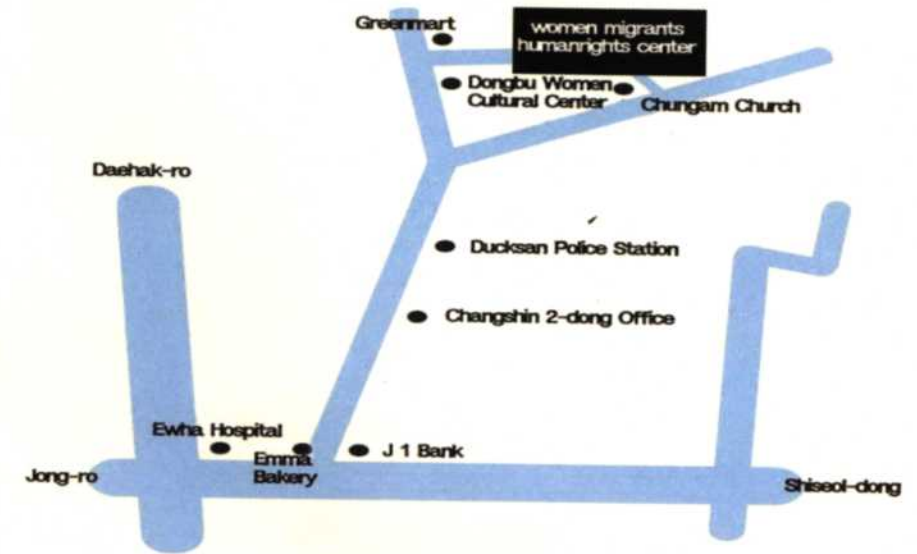
शुरु गर्नको लागि बाल बच्चा हेरविचार

-सम्बन्धित ठाउँको काम कार्य : यौन अत्याचार पारिवारिक घटना भएको वा भोगेको विदेशी कामदार महिलाहरूको लागि सर सल्लाह गर्नु

-गाडी चलाउनु : गर्भवती हुनेवेला पारिवारिक भेटघाट सुत्केरीका सबै चेकअप उपचार बच्चाको लागि रोगबाट बचाउनु

-उत्तर उल्या : विदेशी कामदार महिलाको लागि शिक्षा र सार्वजनिक पत्रिकाहरू बनाउनु
होमपेज र वेब पेजको रेखदेख

खाजेर आउने बाटो



1. सवारी माध्यम

ट्रेन : 1/4 नम्बर लाइन दोङ्गदेमुन स्टेसन 1 नम्बर गेट ।

बस : 10, 55-3, 131, 302, 134, 47, 48, 53, 157, 146, 38, 23, 32 नम्बरको बस चढेर दोङ्गदेमुन मा भर्ने ।

(प्रष्टमा)

(भेइवन् (भेइल्) सिन्योड छछुक् बैंक अगाडीको सांघुरो बाटोबाट भित्र छिर्ने ।

(छाडसिन् दोङ कार्यालय र थाक्सान् प्रहरी चौकीलाई पार गरेपछि लगातार माथितिर जाने ।

(दोङमु महिला केन्द्र पार गरि ग्रीनमार्टको सांघुरो बाटोबाट भित्र आएपछि रातो इटाको घरको भवन देख्न सकिन्छ ।

