Nepali

# तपाईंको शरीर
# तपाईंको छनौट

यौन दुर्व्यवहार एक अपराध हो।

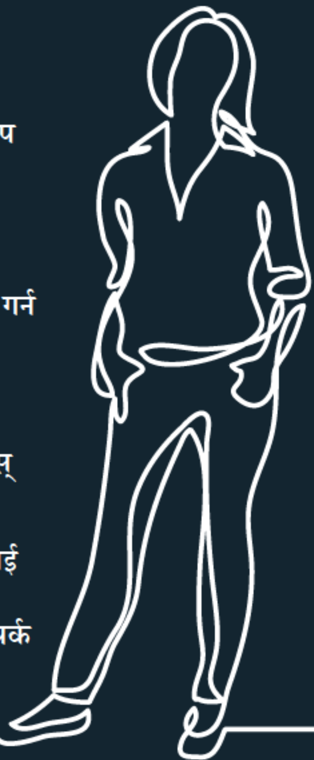
कसैले तपाईंलाई असजिलो महसुस हुने कुनै पनि क्रियाकलाप गराउनका लागि बल प्रयोग गर्नु वा धम्क्याउनु कहिल्यै पनि उचित हुन सक्दैन।

तपाईंले वा तपाईंले चिन्ने अरू कसैमाथि यौन दुर्व्यवहारको सामना गर्नुभएको भए, तपाईं निम्न माध्यमहरूबाट मद्दत प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ:

**NSW प्रहरी: 000** (तीनवटा शून्य) मा फोन गर्नुहोस्

**NSW रेप क्राइसिस सेवा: 1800 424 017** मा फोन गर्नुहोस् (नि:शुल्क, 24 घन्टा, हप्ताको 7 दिन)

**नि:शुल्क दोभासे सेवा:** अनुवाद तथा दोभाषे सेवा (TIS) लाई 131 450 मा फोन गर्नुहोस्। उक्त सेवाका दोभासेले तपाईंले अनुरोध गर्ने सहायतासम्बन्धी कुनै पनि सेवामा नि:शुल्क सम्पर्क गर्ने छन्।



**1** आफ्ना अधिकारहरू थाहा पाउनुहोस्

**2** आफूले भरोसा गर्ने कसैसँग कुराकानी गर्नुहोस्

**3** सहायता प्राप्त गर्नुहोस्

1

# आफ्ना अधिकारहरू थाहा पाउनुहोस्

**तपाईंसँग आफू कोसँग नजिकिने (सम्पर्क राख्ने) भन्ने कुराको निर्णय गर्ने अधिकार हुन्छ। यौन तथा नजिकिने कार्यअन्तर्गत यौनजन्य रूपमा छुने, यौन सम्पर्क गर्ने, यौनजन्य तस्बिर तथा सन्देश आदान प्रदान गर्ने जस्ता कुराहरू पर्दछन्। तपाईंले स्वतन्त्र रूपमा र स्वेच्छाले सहमति दिनुभएको छैन भने तपाईंलाई यी क्रियाकलापहरू मध्ये कुनै पनि क्रियाकलापमा भाग लिन बाध्य पार्नु एउटा अपराध हो।**

**अस्ट्रेलियामा, तपाईंको अनुमतिबिना कुनै पनि व्यक्तिले तपाईंलाई छुन, धम्क्याउन, तपाईंसँग वा तपाईंका अवाञ्छित यौनजन्य तस्बिरहरू आदान प्रदान गर्न वा तपाईंसँग वा तपाईंबारे यौनजन्य टिप्पणीहरू गर्न पाउँदैन। यौन दुर्व्यवहारलाई जघन्य अपराध मानिन्छ र अपराधीहरूले 14 वर्षसम्मको जेल सजाय पाउन सक्छन्। अपराध भएको कुराको जाहेरी दिनुले वा अपराधको शिकार हुनुले तपाईंको प्रवेशाज्ञा वा रोजगारीको स्थितिमा कुनै प्रभाव पार्ने छैन।**

## यौन दुर्व्यवहार भनेको के हो?

यौन दुर्व्यवहार भन्नाले यौनजन्य प्रकृतिका विभिन्न अपराधहरूलाई जनाउँछ, यसअन्तर्गत निम्न अपराधहरू पर्दछन्:

- **बलात्कार,** यो भनेको तपाईंलाई जबर्जस्ती यौन सम्पर्क (योनी, गुदद्वार वा मुख मैथुन) गर्न बाध्य पार्नु हो
- तपाईंको कपडाको भित्र वा बाहिरबाट गरिने कुनै पनि किसिमको **अवाञ्छित छुवाइ**
- यौन सम्पर्क गर्नुअघि वा गरिरहेका बेला तपाईंको अनुमतिविना लगाइरहेको **कन्डम फुकाल्नु**
- **यौनजन्य प्रपीडन,** तब हुन्छ जुनको लागि तपाईंले स्वतन्त्र रूपमा र स्वेच्छाले सहमति नदिएको र बरु कसैले तपाईंलाई नचाहेको यौनजन्य कार्यहरू गर्न दबाब दिन्छ वा छल गर्छ
- **पछयाउनु,** यो तब हुन्छ जब कसैले तपाईंलाई शारीरिक वा वस्तुतः पछयाउँछ वा हेर्छ
- तपाईं अन्तरङ वा नग्न अवस्थामा भएका बेला **तपाईंको अनुमतिबिना तपाईंलाई हेर्नु**
- **अभद्र प्रदर्शन (व्यवहार),** यो भनेको कसैले तपाईंलाई आफ्नो शरीरका गोप्य भागहरू देखाउनु हो
- **पोर्नोग्राफी हेर्न वा त्यसमा सहभागी हुन बाध्य पार्नु,** यसअन्तर्गत कसैले तपाईंको अनुमतिबिना तपाईंको फोटो खिच्नु, भिडियो बनाउनु वा कुनै अन्य रेकर्डिङ गर्नु, तपाईंलाई कुनै भिडियोमा देखिन बाध्य पार्नु वा तपाईंलाई कुनै पोर्नोग्राफिक चलचित्र हेर्न लगाउनुलगायतका क्रियाकलापहरू पर्दछन्
- **यौनजन्य सन्देशको आदान प्रदान,** यो भनेको तपाईंको अनुमतिबिना तपाईंका नग्न तस्बिर, भिडियो वा अन्य रेकर्डिङहरू आदान प्रदान गर्नु वा तपाईंलाई अवाञ्छित रूपमा नग्न तस्बिरहरू पठाउनु हो।

# यौनजन्य सहमति भनेको के हो?

## राजीखुसीले दिइने

सहमति भनेको जब तपाईं स्वतन्त्र रूपमा छनौट गर्नुहुन्छ र स्वेच्छिक रूपमा दबाब, जालझेलबि वा लागूपदार्थ वा रक्सीको प्रभाव बिना सहमत हुनुहुन्छ।

## सक्रिय

यौन सम्बन्धका हकमा, तपाईंले आफूले चाहेका कुरामा मात्र सहमति जनाउनु पर्छ, अरूले आफूबाट गरिने अपेक्षा राख्छन् जस्तो लागेका कुराहरूमा होइन। तपाईं यौन क्रियाकलपका लागि इच्छुक सहभागी हुनुहुन्छ भनेर कुराकानी गर्न केही बोलेर वा गरेर सहमति जनाउन सक्नुहुन्छ।

## विशेष

कुनै एउटा कुरामा सहमति दिनु (जस्तै शयनकक्षमा जानु) को अर्थ तपाईंले अर्को कुरा (जस्तै यौनसम्पर्क गर्नु) का लागि पनि सहमति दिनुभएको भन्ने हुँदैन। कसैले कन्डम लगाउँछु भनेर पछि नलगाएको खण्डमा त्यसलाई पनि सहमति मानिँदैन।

## फिर्ता लिन सकिने

यौन सम्पर्कको अवधिमा तपाईं जुनसुकै बेला आफ्नो विचार परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ चाहे तपाईंले यसअघि गर्नुभएको होस् वा तपाईंहरू दुवै ओछ्यानमा नग्न अवस्थामा हुनुहोस्।

## समयसीमा भएको

कुनै एक समयमा सहमति दिनुको अर्थ तपाईंले कुनै अर्को समयमा त्यही कामका लागि सहमति दिनुभएको हो भन्ने हुँदैन।

## मौन बस्नु भनेको सहमति दिनु होइन

धेरै मान्छेहरू एकदमै डराएका बेला प्रत्युत्तर दिन सक्दैनन्। तपाईंले केही भन्नुभएन भन्दैमा तपाईंले सहमति दिनुभएको हो भन्ने मानिँदैन।

**तपाईंले यौन दुर्व्यवहार वा आक्रमणको सामना गर्नुभएको छ भने मद्दत र सहायता उपलब्ध छ।**

# 2

## आफूले भरोसा गर्ने कसैसँग कुराकानी गर्नुहोस्

कुनै विश्वासिलो साथी, परिवारको सदस्य वा परामर्श सेवासँग कुराकानी गर्नुले तपाईंलाई अब के गर्ने भनी निर्णय लिनमा मद्दत गर्न सक्छ। तपाईंले यौन दुर्व्यवहारका बारेमा उजुरी नगर्ने निर्णय नै लिनुभएका खण्डमा पनि तपाईंले विभिन्न ठाउँहरूबाट गोप्य अनि निःशुल्क मद्दत तथा सहायता लिन सक्नुहुन्छ।

**NSW रेप क्राइसिस सेवा**

यसले यौन दुर्व्यवहारको सामना गरेका वा त्यसको जोखिममा रहेका NSW स्थित महिला तथा पुरुष र उक्त अपराधमा संलग्न नरहेका तिनका परिवारजन वा साथीहरूलाई टेलिफोन र अनलाइनबाट सङ्कटसम्बन्धी परामर्श सेवा प्रदान गर्छ।

1800 424 017
(हरेक दिन 24 घन्टा, हप्ताको 7 दिन)
nswrapecrisis.com.au

**लेस्बियन, गे, ट्रान्सजेन्डर, बाइसेक्सुअल, इन्टरसेक्स र क्वियर (LGBTIQ) विशेष:**

**QLife**

यसले सबै उमेरका मान्छेहरूलाई टेलिफोन वा वेबमार्फत सहायता प्रदान गर्छ।

1800 184 527
मध्यान्ह 3 बजेदेखि मध्यरातसम्म, हप्ताको 7 दिन

3

## सहायता प्राप्त गर्नुहोस्

**तपाईंलाई सहायता प्रदान गर्न सक्ने विभिन्न सेवाहरू छन्। यी सेवाहरूबाट अन्तर्राष्ट्रिय विद्यार्थी र पर्यटकलगायत जोसुकैले पनि मद्दत र सहायता प्राप्त गर्न सक्छन्।**

## मेडिकल सहायता

तपाईंमाथि यौन दुर्व्यवहार भएको छ भने तपाईं जुनसुकै सरकारी अस्पतालको आकस्मिक विभागबाट नि:शुल्क मेडिकल सेवा प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। NSW Health को यौन दुर्व्यवहारसम्बन्धी विशेषज्ञ सेवाहरू 24 घन्टा नै नि:शुल्क उपलब्ध छन् (यसका लागि तपाईंसँग मेडिकेयर कार्ड नभए पनि हुन्छ)।

यी सेवाहरूले यौन दुर्व्यवहारको शिकार भएका जोसुकैलाई जानकारी, परामर्श, मेडिकल उपचार र परीक्षण सेवा नि:शुल्क प्रदान गर्छन्। ती सेवाहरूले यौनजन्य सरुवा रोग तथा गर्भनिरोधसम्बन्धी परीक्षणहरू गर्ने सेवा प्रदान गर्न सक्छन्।

मेडिकल प्रमाणले के भएको थियो भनी प्रमाणित गर्नमा मद्दत गर्न सक्छ। यौन दुर्व्यवहारसम्बन्धी परीक्षणहरू सुरुका 24 घन्टाभित्र गर्नु उत्तम हुन्छ। यो कुरा लम्बिएका खण्डमा पनि यौन दुर्व्यवहार भएको सात दिनसम्म गरिएको परीक्षणले अदालतमा प्रयोग गर्न सकिने उपयोगी प्रमाण प्रदान गर्न सक्छ।

**तपाईंको सबैभन्दा नजिकैका सेवाहरू**

यूओडब्ल्यु (UOW) सुरक्षित र सम्मानजनक समुदाय (एसएआरसी) (SARC)
फोन: ४२२१३३४४
इमेल: uow-sarc@uow.edu.au

इलावरा घरेलु तथा पारिवारिक हिंसा र यौन आक्रमण सेवा
फोन: १३००३५६२१८

## कानुनी सहायता

नि:शुल्क कानुनी सेवाहरूले तपाईंलाई तपाईंका विकल्पहरूबारे गोप्य रूपमा सल्लाह दिन सक्छन्। यस्ता सल्लाहहरूमा तपाईंको बसोबासको व्यवस्था, शिक्षा र कार्यस्थलसम्बन्धी सल्लाहका साथै प्रहरीमा उजुरी गर्ने सम्मका सल्लाहहरू पर्दछन्।

तल उल्लिखित सेवाहरू नि:शुल्क र विशेषज्ञ कानुनी सेवा प्रदायकहरू हुन्।

**महिलाहरूका लागि कानुनी सेवा NSW**
1800 801 501 | wlsnsw.org.au

**रेडफर्न कानुनी केन्द्र**
**NSW अन्तर्राष्ट्रिय विद्यार्थी कानुनी सेवा**
9698 7277 | rlc.org.au

**इन्नर सिटी कानुनी सेवा**
**लेस्बियन, गे, ट्रान्सजेन्डर, बाइसेक्सुअल, इन्टरसेक्स र क्वियरसम्बन्धी विशेषज्ञ सेवा**
1800 244 481 | iclc.org.au

**पीडितका लागि सेवाबाट दिइने सहायतामाथिको पहुँच**

तपाईं कुनै आपराधिक घटनाको पीडित हुनुहुन्छ भने तपाईं जारी परामर्श तथा आर्थिक सहयोगलगायत NSW Victims Services बाट दिइने विभिन्न नि:शुल्क सेवाहरू प्राप्त गर्नका लागि योग्य हुन सक्नुहुन्छ।

**पीडितको पहुँच लाइन**
1800 633 063 नि:शुल्क
(हरेक दिन 24 घन्टा, हप्ताको 7 दिन)

## प्रहरीकहाँ उजुरी गर्नुहोस्

यौन दुर्व्यवहार एक अपराध हो। कुनै अपराधको शिकार हुनुले तपाईंको प्रवेशाज्ञा वा रोजगारीको स्थितिमा कुनै प्रभाव पार्ने छैन।

अस्ट्रेलियाली प्रहरीले तपाईंको उजुरीउपर छानबिन गरी तपाईंको र अन्य मान्छेहरूको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने छ। तपाईं निम्न माध्यमद्वारा प्रहरीमा उजुरी गर्न सक्नुहुन्छ:

- तीनवटा शून्य (000) मा फोन गरेर
- कुनै प्रहरी चौकीमा गएर
- क्राइम स्टपर्सको नम्बर 1800 333 000 मा कल गरी बेनामी रूपमा घटनाको उजुरी गरेर

सहायता सेवाहरूले पनि तपाईंलाई प्रहरीमा उजुरी गर्न मद्दत गर्न सक्छन्।

यो अभियान निम्न संस्थाद्वारा सगौरव समर्थित छ

CITY OF SYDNEY | Redfern Legal Centre | NSW GOVERNMENT | STUDY NSW Creative. Dynamic. Alive.