तपाईंको शरीर तपाईंको छनौट

यौन दुरर्यवहार एक अपराा हो।

कसैले तपाईंलाई असधजनो महसुस हुने कुनै पधनधक्रयाकलाप गराउनका लाधगबल प्रयोग गर्नु ा ा मक्रयाउनु कधहल्यै पधन उधित ह ु न सक्दैन।

तपाईंले ा ा तपाईंले धनि ने अरू कसैमाधथयौन दुरर्यवहारको सामना गर्नुभएको भए, तपाईं धनम्न माध्यमहरूबाट मद्दत प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ:

Queensland प्रहरी: 000(तीनाा टा शून्य) मा फोन गर्नुहोस्

National Sexual Assault Service: सम्पर्क 1800 737 732 (हप्ताको सात दिन चौबीसै घंटा नि:शुल्क)

धनशुल्क दोभासे सेाा: अनुाादि तथा दोभाषे सेाा (TIS) लाई 131 450 मा फोन गर्नुहोस्। उक्त सेााका दोभासेले तपाईंले अनुरोा गर्ने सहायतासम्बनाी कुनै पधनसेाामा धनशुल्क सम्पर्क गर्ने छन्।

1
आफ्ना अधिकारहरू थाहा पाउनुहोस्

2
आफूले भरोसा गर्ने कसैसँग कुराकानी गर्नुहोस्

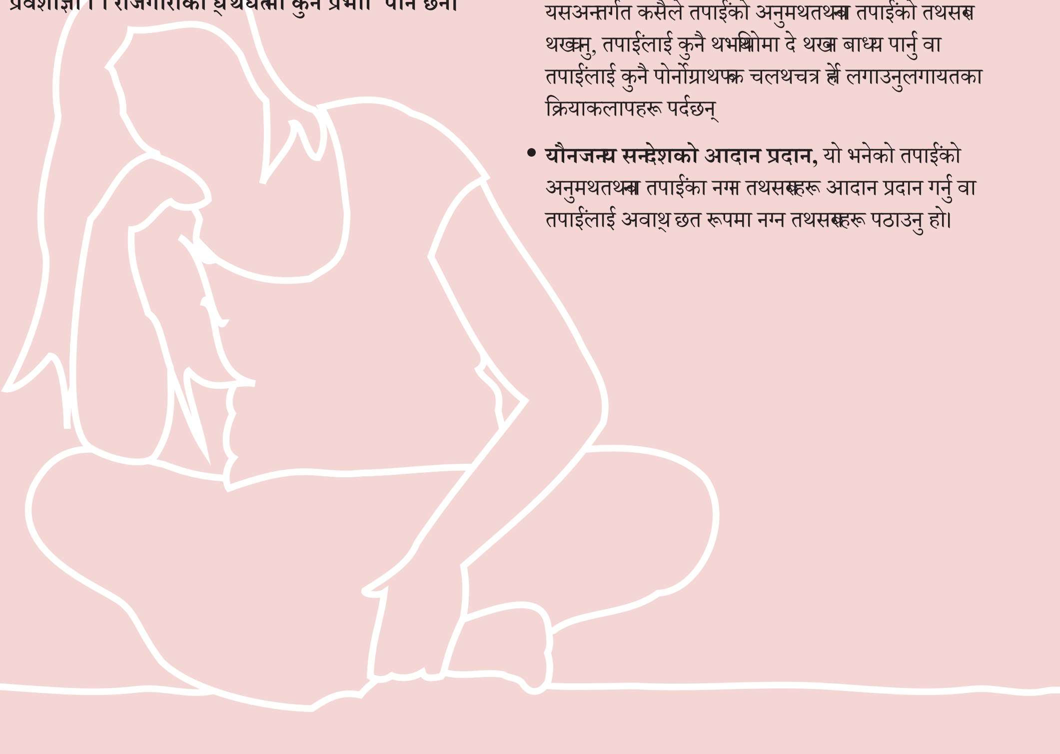
3
सहायता प्राप्त गर्नुहोस्

1

आफ्ना अधिकारहरू थाहा पाउनुहोस्

तपाईंसँग आफू कोसँग नधजधके (सम्पर्क राख्ने) भन्ने कुराको निर्णय गर्ने अधिकार हुन्छ। यौन तथा नधजधके कार्यअन्तर्गत यौनजन्य रूपमा छुने, यौन सम्पर्क गर्ने, यौनजन्य तध्बर तथा सन्देश आदान प्रदान गर्ने ज्ता कुराहरू पर्दछन्। तपाईंले सहमधतधबुभएको अथिा माबाहेक तपाईंलाई यीमध्ये कुनै पधनक्रियाकलापमा जबर्जस्ती सहभागी हुन बाध्य पार्नु एक अपरा हो।

अस्ट्रेलियामा, तपाईंको अनुमधतबिा कु नै पधनव्यक्तिले तपाईंलाई छुन, मिकयाउन, तपाईंसँग ि तपाईंका अ ाध्छत यौनजन्य तध्बरहरू आदान प्रदान गर्न ि तपाईंसँग ि तपाईंबारे यौनजन्य धख्मणीहरू गर्न पाउँदैन। यौन दुर्व्यवहारलाई जघन्य अपरा माधन्छ र अपरा ीहरूले 14 वर्षसम्मको जेल सजाय पाउन सक्छन्। अपरा भएको कुराको जाहेरी धबुले ि अपरा को धश्कार हुनुले तपाईंको प्रवेशाज्ञा ि रोजगारीको ध्थधत्मा कुनै प्रभा पार्ने छैन।



यौन दुर्व्यवहार भनेको केहो?

यौन दुर्व्यवहार भन्नाले यौनजन्य प्रकृथतका थवथभन्न अपरा् हरूलाई जनाउँछ, यसअन्तर्गत थनम्न अपरा् हरू पर्दछन्:

- **बलात्कार,** यो भनेको तपाईंलाई जबर्जस्ती यौन सम्पर्क (योनी, गुदद्वार वा मुख मै ि न) गर्न बाध्य पार्नु हो
- तपाईंको कप ाको थभत्र वा बाथहरबाट गररने कुनै पथन थकथसमको **अ ाध्छत छु ाइ**
- यौन सम्पर्क गर्नुअथघवा गरररहेका बेला तपाईंको अनुमथतथबना लगाइरहेको **कन् म फुकाल्नु**
- **यौनजन्य प्रपी न,** यो भनेको कसैले तपाईंलाई आफूलाई मन नलागेको कुरा गर्न दबाब थदनु वा झुक्याउनु हो
- **पछयाउनु,** यो भनेको कसैले तपाईंलाई पछयाउनु वा थनरानी गर्नु हो
- तपाई अन्तरङ वा नग्न अवस मा भएका बेला **तपाईंको अनुमधतबिा तपाई 'लाई हेर्नु**
- **अभद्र प्रदर्शन (रयि हार),** यो भनेको कसैले तपाईंलाई आफ्नो शरीरका गोप्य भागहरू देखाउनु हो
- **पोर्नोग्राफी हेर्न ि त्यसमा सहभागी हुन बाध्य पार्नु,** यसअन्तर्गत कसैले तपाईंको अनुमथतथबना तपाईंको तथसबर थखच्नु, तपाईंलाई कुनै थभथडयोमा दे थखन बाध्य पार्नु वा तपाईंलाई कुनै पोर्नोग्राथफक चलथचत्र हेर्न लगाउनुलगायतका क्रियाकलापहरू पर्दछन्
- **यौनजन्य सन्देशको आदान प्रदान,** यो भनेको तपाईंको अनुमथतथबना तपाईंका नग्न तथसबरहरू आदान प्रदान गर्नु वा तपाईंलाई अवाथ्छत रूपमा नग्न तथसबरहरू पठाउनु हो।

यौनजन्य सहमधतभनेको केहो?

राजीखुसीले धद्दने

सहमथतभनेको तपाईंले कुनै दबाब वा जालझेलथबना वा लागु पदार्थ वा मादक पदार्थको प्रभावमा नपरी थद्नुभएको अनुमथतहो।

उत्साहपूर्ण

यौन सम्बन्ध का हकमा, तपाईंले आफूले चाहेका कुरामा मात्र सहमथतजनाउनु पर्छ, अरूले आफूबाट गरने अपेक्षा राख्छन् जस्तो लागेका कुराहरूमा होइन।

धशेष

कुनै एउटा कुरामा सहमथतथद्नु (जस्तै शयनकक्षमा जानु) को अर्थ तपाईंले अर्को कुरा (जस्तै यौनसम्पर्क गर्नु) का लाथगपथनसहमथतथद्नुभएको भन्ने हुँदैन। कसैले कन्डम लगाउँछु भनेर पथछ नलगाएको खण्ड मा त्यसलाई पथनसहमथत मानिँदैन।

फिर्ता धलन सधकने

यौन सम्पर्कको अवधि मा तपाईं जुनसुकैबेला आफ्नो थचार परवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ चाहे तपाईंले यसअथघगर्नुभएको होस् वा तपाईंहरू दुवै ओछ्यानमा नग्न अवस्था मा हुनुहोस्।

समयसीमा भएको

कुनै एक समयमा सहमथतथद्नुको अर्थ तपाईंले कुनै अर्को समयमा त्यही कामका लाथगसहमथत थद्नुभएको हो भन्ने हुँदैन।

मौन बस्नु भनेको सहमधतधद्नु होइन

ृ रै मान्छेहरू एकदमै ि राएका बेला प्रत्युत्तर थद्न सक्दैनन्। तपाईंले केही भननुभएन भन्दैमा तपाईंले सहमथतथद्नुभएको हो भन्ने मानिँदैन।

तपाईंले यौन दुरर्यवहार ि आक्रमणको सामना गर्नुभएको छ भने मद्दत र सहायता उपलब्ध छ।

2

आफूले भरोसा गर्ने कसैसँग कुराकानी गर्नुहोस्

कुनै थचथकत्सको साि ी, पररवारको सदस्य वा परामर्श सेवासँग कुराकानी गर्नुले तपाईंलाई अब के गर्ने भनी निर्णय थलनमा मद्दत गर्न सक्छ। तपाईंले यौन दुरर्यवहारका बारेमा उजुरी नगर्ने निर्णय नै थलनुभएका खण्ड मा पथनतपाईंले थवथभन्न ठाउँहरूबाट गोप्य अथन थनःशुल्क मद्दत ति ा सहायता थलन सक्नुहुन्छ।

1800RESPECT
लैंगिक हिंसा र घरेलु हिंसा बाट प्रबाभीत ब्यक्तिहरुलाई फोन र अनलाइन मार्फत परामर्स दिइन्छ
1800 737 732 | www.1800respect.org.au

Queensland लैंगिक आक्रमण हेल्पलाइन
यौन आक्रमणवा दुर्व्यवहार मा परेका वा यौन आक्रमण वा दुर्व्यवहार पर्न सक्ने चिन्ताभएका ब्यक्तिहरुलाई टेलिफोन समर्थन र परामर्श दिइन्छ
1800 010 120 । www.dvconnect.org
साते दिन 7.30 देखी 11.30 सम्म

लेधबयन, गे, ट्रान्सजेन्डर, बाइसेक्सुअल, इन्टरसेक्स र धक्वियर (LGBTIQ) धशेष:

QLife
यसले सबै उमेरका मान्छेहरूलाई टेथलफोन वा वेबमार्फत सहायता प्रदान गर्छ।
1800 184 527
मध्यान्ह 3 बजेदेथखमध्यरातसम्म, हप्ताको 7 थदन

3

सहायता प्राप्त गर्नुहोस्

तपाई ंलाई सहायता प्रदान ग र्न सकने ध धभन्न से ि ाहरू छन्। यी से ि ाहरूबाट अन्तर्राष्ट्रिय धवद्याथ्थी र पर्यटकलगायत जोस् ुकैले प धनमद्दत र सहायता प्राप्त गर्न सकछन्।

मेधिकिल सहायता

तपाईंमाथि यौन दुर्यवहार भएको छ भने तपाई ंजुनसुकैसरकारी अस्पतालको आकथसमक थवभागबाट थनःशुल्क मेथिकल सेवा प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। Queensland स्वास्थ्य लैंगिक हिंसा ब्यबस्थापन सेवा चौबीसै घंटा नि:शुल्क उपलब्ध छ (मेडीकेयर कार्ड चाहिदैन)। दिनको चौबिसै घण्टा

यी सेवाहरूले यौन दुर्यवहारको थशकार भएका जोसुकैलाई जानकारी, परामर्श, मेथिकल उपचार र परीक्षण सेवा थनःशुल्क प्रदान गर्छन्। ती सेवाहरूले यौनजन्य सरुवा रोग त ि गर्भनिरो् सम्बन् ि परीक्षणहरू गर्ने सेवा प्रदान गर्न सक्छन्।

मेथिकिल प्रमाणले केभएको थियो भनी प्रमाथणत गर्नमा मद्दत गर्न सक्छ। यौन दुर्यवहारसम्बन् ि परीक्षणहरू सुरुका 24 घन्टाथभत्र गर्नु उत्तम हुन्छ। यो कुरा लथमबकिा खण्ि मा पथनयौन दुर्यवहार भएको सात थदनसम्म गररएको परीक्षणले अदालतमा प्रयोग गर्न सथकने उपयोगी प्रमाण प्रदान गर्न सक्छ।

तपाई ंको सबैभन दा नधजकैका से ि ाहहरू

थानीय जानकारी र सेवाहरूको लागि तपाईंको सामान्य चिकित्सक वा 13HEALTH (13 43 25 84) लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

कानुनी सहायता

थनःशुल्क कानुनी सेवाहरूले तपाईंलाई तपाईंका थवकल्पहरूबारे गोप्य रूपमा सल्लाह थदन सक्छन्। यस्ता सल्लाहहरूमा तपाईंको बसोबासको रयवस्ा , शिक्षा र कार्यस ि लसम्बन् ि सल्लाहका सा ि प्रहरीमा उजुरी गर्ने सम्मका सल्लाहहरू पर्दछन्।

तल उथल्लथखत सेवाहरू थनःशुल्क र थवशेषज्ञ कानुनी सेवा प्रदायकहरू हुन्।

महिला कानूनी सेवा

सामुदायिक कानूनी केन्द्रले महिलालाई नि:शुल्क क़ानूनी सल्लाह र सूचना प्रदान गर्दछ

1800 957 957 | https://wlsq.org.au

कानुनी सहायता

क़ानूनी सल्लाह , सूचना र प्रतिनिधित्व प्रदान गर्छ।

1300 651 188 | www.legalaid.qld.gov.au

Queensland पीडित सहायता

यदि तपाई ंअपराधको सिकार हुनुहुन्छ भने सल्लाह, वित्तीय समर्थन, र कानूनी समर्थन नि:शुल्क प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ।

1300 546 587 (9 देखि 5)

प्रहरीकहाँ उजुरी गर्नुहोस्

यौन दुर्यवहार एक अपरा् हो। कुनै अपरा् को थशकार हुनुले तपाईंको प्रवेशाज्ञा वा रोजगारीको थसथतमा कुनै प्रभाव पार्ने छैन।

अस्ट्रेथल्याली प्रहरीले तपाईंको उजुरीउपर छानथबन गरी तपाईंको र अन्य मान्छेहरूको सुरक्षा सुथनश्चत गर्ने छ। तपाई ंथनम्न 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 पथनतपाईंलाई प्रहरीमा उजुरी गर्न मद्दत गर्न सक्छन्।

यो सिडनी शहर, रेडफर्न कानुनी केन्द्र र NSW अध्ययन द्वारा उत्पादित एक संसाधन को अनुकूलन हो।

CITY OF SYDNEY 2030 | Redfern Legal Centre | NSW GOVERNMENT | true relationships & reproductive health