



**#TAKEYOURSEAT**

**CARD GAME**



हामीले यसको बारेमा पर्याप्त  
कुराकानी गर्दैनौं...

जन्म नियन्त्रण नःशुल्क  
हुनु पर्छ?

She Decides.

हामीले यसको बारेमा पर्याप्त  
कुराकानी गर्दैनौं...

बालबालिका नचाहने महिलाहरू

She Decides.

हामीले यसको बारेमा पर्याप्त  
कुराकानी गर्दैनौं...

महलिका शरीरहरूलाई  
नियन्त्रण गर्ने र  
गर्भपतनलाई प्रतबिन्धति  
गर्ने

She Decides.

हामीले यसको बारेमा पर्याप्त  
कुराकानी गर्दैनौं...

महनिवारी

She Decides.

हामीले यसको बारेमा पर्याप्त  
कुराकानी गर्दैनौं...

प्रत्येक वर्ष 7 मिलियन  
महिलालाई असुरक्षति  
गर्भपतनको कारण  
अस्पतालहरूमा भर्ना गरिन्छ

<sup>1</sup> World Health Organization She Decides.

हामीले यसको बारेमा पर्याप्त  
कुराकानी गर्दैनौं...

लगभग आधा गर्भपतनहरू  
असुरक्षति छन्। के गलत  
भइरहेको छ?

She Decides.

हामीले यसको बारेमा पर्याप्त  
कुराकानी गर्दैनौं...

ट्रान्स नविवरण

She Decides.

हामी यसको बारेमा कुराकानी  
गर्न चाहन्छौं...

गर्भनरिध पहुँच गर्न कठिन  
हुन सक्छ

She Decides.

हामी यसको बारेमा कुराकानी

गर्न चाहन्छौं...

गर्भपतन कनि तरिस्कारले  
घेरएको छ

She Decides.

हामी यसको बारेमा कुराकानी

गर्न चाहन्छौं...

तरिस्कार

She Decides.

हामी यसको बारेमा कुराकानी

गर्न चाहन्छौं...

कार्यमा महनिावारी रोककनि  
वारे कलङ्क

She Decides.

हामी यसको बारेमा कुराकानी

गर्न चाहन्छौं...

महनिावारी रोककनि

She Decides.

हामी यसको बारेमा कुराकानी

गर्न चाहन्छौं...

तपाईंलाई यौन सम्पर्कबाट सर्ने  
संक्रमणहरू ( STI) भएको छ?  
तपाईंले उपचार प्राप्त गर्न  
वश्वस्त महसुस गर्नुभयो?

She Decides.

हामी यसको बारेमा कुराकानी

गर्न चाहन्छौं...

वश्वभरी दश मध्ये तीन  
गर्भावस्था गर्भपतन भएर  
समाप्त हुन्छ

<sup>1</sup> World Health Organization

She Decides.

यसको बारेमा

कुराकानी गरौं...

गर्भनरिोध लनि महलिलाले  
महसुस गर्ने चाप

She Decides.

यसको बारेमा

कुराकानी गरौं...

“के यो तपाईंको महनिाको त्यो  
समय हो?”

She Decides.

यसको बारेमा

कुराकानी गरौं...

महानिवारी रोककनिले कसरी  
दैनिकि जीवनलाई प्रभाव पार्छ

She Decides.

यसको बारेमा

कुराकानी गरौं...

के यौन सम्पर्कबाट सर्ने रोग  
(STD) 'रोग' ले खराब पार्ने  
कलङ्कहरू थप्छ?

She Decides.

यसको बारेमा

कुराकानी गरौं...

लकडाउनमा गर्भपतनमा  
पहुँच गर्ने

She Decides.

यसको बारेमा

कुराकानी गरौं...

प्रत्येक वर्ष **73.3** मिलियन  
अनुमान गरिएका गर्भपतनहरूको

<sup>1</sup> World Health Organization She Decides.

यसको बारेमा

कुराकानी गरौं...

प्रत्येक वर्ष **25** मिलियन  
असुरक्षित गर्भपतनहरू

<sup>2</sup> RCOG

She Decides.

यसको बारेमा

कुराकानी गरौं...

महिला लैङ्गिकता

She Decides.

यसको बारेमा

कुराकानी गरौं...

महिला लैङ्गिकतातर्फ नकरात्मक  
मनोभावहरू छन्।

She Decides.

हामीले यसको बारेमा पर्याप्त

कुराकानी गर्दैनौं...

हाम्रो पहिलो यौन अनुभव

She Decides.

हामीले यसको बारेमा पर्याप्त  
कुराकानी गर्दैनौं...

योनीको सुख्खापन

She Decides.

हामी यसको बारेमा कुराकानी  
गर्न चाहन्छौं...

खुशीको अन्तराल\*

\* वपिरीत लड्डीगी पुरूप र महलललको  
योन सन्तुप्ट वीचको असमलनतल

She Decides.

हामी यसको बारेमा कुराकानी  
गर्न चाहन्छौं...

होमोफोबयल

She Decides.

हामी यसको बारेमा कुराकानी  
गर्न चाहन्छौं...

हामीले महललले योन सम्पर्कलाई  
नराम्रो कुरलको रूपमल मजल  
लडरहेको कनल देख्छौं?

She Decides.

यसको बारेमल  
कुरलकलनल गरौं...

हामीले मलनसललई उनीहरूको योन  
सलथीहरूको सङ्ख्यलको आधलरमल  
कनल आकलन गर्छौं?

She Decides.

यसको बारेमल  
कुरलकलनल गरौं...

वश्लवव्यलपी रूपमल **30%**  
महलललहरूले आफ्नो पहललो योन  
अनुभव बलपूर्वक भएकी भनी  
रपीरुट गरेकल छन्।

<sup>3</sup> UN Women

She Decides.

यसको बारेमल  
कुरलकलनल गरौं...

तपीईको ललगललैङ्गकलतलको  
अर्थ के हो?

She Decides.

यसको बारेमल  
कुरलकलनल गरौं...

कुमलरीत्व

She Decides.

यसको बारेमा

कुराकानी गरौं...

यौन शोषण

She Decides.

यसको बारेमा

कुराकानी गरौं...

महिला र केटीहरूको शोषणका प्रकारहरू अझै पनि धेरै समाजहरूमा चलिरहेका छन्।

She Decides.

हामीले यसको बारेमा पर्याप्त

कुराकानी गर्दैनौं...

लड्डिगमा आधारित हिसा

She Decides.

हामीले यसको बारेमा पर्याप्त

कुराकानी गर्दैनौं...

प्रत्येक वर्ष 3 मिलियन केटीहरू महिला यौन अंगच्छेदन / काट्ने जोखिममा हुन्छन्

<sup>4</sup>World Health Organization She Decides.

हामीले यसको बारेमा पर्याप्त

कुराकानी गर्दैनौं...

बदलाको अश्लील चित्र\*

\*छविमा रहेको व्यक्तिको सहमति बिना सुस्पष्ट वा यौन, छवि वा भडियौंहरू साझा गर्ने।

She Decides.

हामी यसको बारेमा कुराकानी

गर्न चाहन्छौं...

3 मध्ये 1 महिलाले शारीरिक र/वा यौन हिसाको अनुभव गर्नुभएको छ

<sup>5</sup>World Health Organization She Decides.

हामी यसको बारेमा कुराकानी

गर्न चाहन्छौं...

4 मध्ये 1 महिलाले गर्भावस्थाको अवधामि शारीरिक र/वा यौन हिसाको अनुभव गर्छन्

<sup>6</sup>OCHA reliefweb She Decides.

हामी यसको बारेमा कुराकानी

गर्न चाहन्छौं...

15 र 44 वर्ष उमेर बीचका महिलाहरू क्यानसर, कार दुर्घटनाहरू, मलेरिया वा लडाईमा चोटपटक लाग्ने भन्दा बलात्कार र घरेलू हिसाको उच्चतम जोखिममा हुन्छन्

<sup>6</sup>OCHA reliefweb She Decides.

हामी यसको बारेमा कुराकानी  
गर्न चाहन्छौं...

तपाईंलाई महिलाको यौन काटने  
भनेको के हो थाहा छ? **200**  
मलियन महिलाले यसको अनुभव  
गरेका छन् भन्ने कुरा तपाईंलाई  
थाहा छ?

<sup>7</sup> World Health Organization

**She Decides.**

हामी यसको बारेमा कुराकानी  
गर्न चाहन्छौं...

**18** वर्षभन्दा मूनकि **28** जना  
केटीको ववाह प्रत्येक मनिटमा  
हुन्छ

<sup>6</sup> OCHA reliefweb

**She Decides.**

हामी यसको बारेमा कुराकानी  
गर्न चाहन्छौं...

मडियामा महिलाको यौनकरण

**She Decides.**

यसको बारेमा  
कुराकानी गरौं...

**38%** महिलाका हत्याहू पुरुष  
साथीद्वारा गरिन्छ

<sup>5</sup> World Health Organization

**She Decides.**

यसको बारेमा  
कुराकानी गरौं...

प्रत्येक वर्ष विश्वभरमा **150**  
मलियन केटीहरूको बलात्कार  
हुन्छ वा यौन हसिको अधीनमा  
हुन्छन्

<sup>6</sup> OCHA reliefweb

**She Decides.**

यसको बारेमा  
कुराकानी गरौं...

तपाईंले यौन दुर्व्यवहारलाई कसरी  
परभाषति गर्नुहुन्छ?

**She Decides.**

यसको बारेमा  
कुराकानी गरौं...

आजसम्म जीवति रहेको **700**  
मलियन भन्दा धेरै महिलाको  
ववाह बच्चा हुँदा (**18** वर्षको  
उमेर भन्दा मूनी) गरिएको थियो

<sup>6</sup> OCHA reliefweb

**She Decides.**

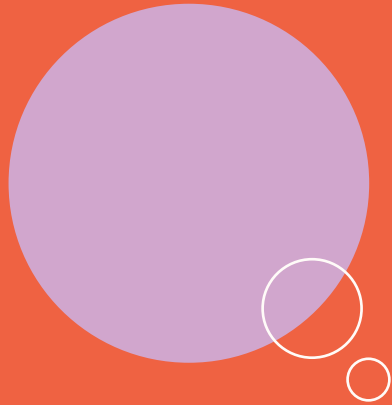
यसको बारेमा  
कुराकानी गरौं...

सहमति

**She Decides.**

तपाईं के-को बारेमा कुरा गर्नु

चाहनुहुन्छ?



She Decides.

हामीले कस्तो

समस्याको बारेमा कुरा

गर्नु आवश्यक छ?



She Decides.

TAKE



She Decides.

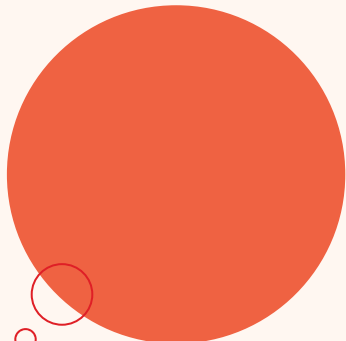
TAKE



She Decides.

तपाईंले चाहनुहुन्छ भने,

मलाई थप बताउनुहोस्



She Decides.

तपाईंलाई कस्तो महसुस

भइरहेको छ?



She Decides.

वशिराम गरौं



She Decides.

## HOW TO PLAY



Shuffle the deck and draw a card.  
On the back will be a conversation starter.

What does the statement, question or fact  
make you feel?

What conversations does it spark?

These cards are a tiny selection of the  
things we don't talk enough about.

She Decides.



TAKE



YOUR

SEAT

She Decides.

TAKE



YOUR

SEAT

She Decides.

TAKE



YOUR

SEAT

She Decides.

TAKE



YOUR

SEAT

She Decides.

TAKE



YOUR

SEAT

She Decides.

TAKE



YOUR

SEAT

She Decides.

TAKE



YOUR

SEAT

She Decides.

TAKE



YOUR

SEAT

She Decides.

## References

### 1 World Health Organization

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/preventing-unsafe-abortion>

Singh S, Maddow-Zimet I. Facility-based treatment for medical complications resulting from unsafe pregnancy termination in the developing world, 2012: a review of evidence from 26 countries. *BJOG* 2015; published online Aug 19. DOI:10.1111/1471-0528.13552.

### 1 World Health Organization

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/preventing-unsafe-abortion>

Bearak J, Popinchalk A, Ganatra B, Moller A-B, Tunçalp Ö, Beavin C, Kwok L, Alkema L. Unintended pregnancy and abortion by income, region, and the legal status of abortion: estimates from a comprehensive model for 1990–2019. *Lancet Glob Health*. 2020 Sep; 8(9):e1152-e1161. doi: 10.1016/S2214-109X(20)30315-6.

### 2 Royal College of Obstetricians and Gynaecologists

<https://www.rcog.org.uk/en/news/over-25-million-unsafe-abortions-take-place-every-year/>

### 3 UN Women

<https://www.endvawnow.org/en/articles/299-fast-facts-statistics-on-violence-against-women-and-girls.html>

### 4 World Health Organization

<https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research/areas-of-work/female-genital-mutilation/prevalence-of-female-genital-mutilation>

### 5 World Health Organization

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

### 6 OCHA reliefweb

<https://reliefweb.int/report/world/16-shocking-facts-about-violence-against-women-and-girls>

### 7 World Health Organization

[https://www.who.int/health-topics/female-genital-mutilation#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/female-genital-mutilation#tab=tab_1)