



**#TAKEYOURSEAT**

**CARD GAME**



हामीले यसको बारेमा  
पर्याप्त कुराकानी गर्दैनौं...

के जन्म नियन्त्रण विधिहरू  
निः शुल्क हुनु पर्छ?

She Decides.

हामीले यसको बारेमा  
पर्याप्त कुराकानी गर्दैनौं...

बालबालिका जन्माउन  
नचाहने महिलाहरू

She Decides.

हामीले यसको बारेमा  
पर्याप्त कुराकानी गर्दैनौं...

महिलाका शरीरहरूलाई  
नियन्त्रण गर्ने र गर्भपतनलाई  
प्रतिबन्धित गर्ने

She Decides.

हामीले यसको बारेमा  
पर्याप्त कुराकानी गर्दैनौं...

महिनावारी

She Decides.

हामीले यसको बारेमा  
पर्याप्त कुराकानी गर्दैनौं...

प्रत्येक वर्ष ७० लाख  
महिलाहरू असुरक्षित  
गर्भपतनका कारण  
अस्पतालमा भर्ना हुन्छन्

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

हामीले यसको बारेमा  
पर्याप्त कुराकानी गर्दैनौं...

लगभग आधा गर्भपतन  
असुरक्षित छन् । के गलत  
भइरहेको छ ?

She Decides.

हामीले यसको बारेमा  
पर्याप्त कुराकानी गर्दैनौं...

ट्रान्स समावेश नगरिएको

She Decides.

हामी यसको बारेमा  
कुराकानी गर्न चाहन्छौं...

गर्भनिरोध पहुँच गर्न किन  
कठिन हुन सक्छ गर्भनिरोध  
पहुँच गर्न किन कठिन हुन  
सक्छ

She Decides.

हामी यसको बारेमा

कुराकानी गर्न चाहन्छौं...

गर्भपतन किन लाज र  
तिरस्कारले घेरिएको छ

She Decides.

हामी यसको बारेमा

कुराकानी गर्न चाहन्छौं...

लाज

She Decides.

हामी यसको बारेमा

कुराकानी गर्न चाहन्छौं...

कार्यक्षेत्रमा महिनावारी  
रोक्किनुबारे कलंकीत  
गरिनु

She Decides.

हामी यसको बारेमा

कुराकानी गर्न चाहन्छौं...

महिनावारी रोक्किने

She Decides.

हामी यसको बारेमा

कुराकानी गर्न चाहन्छौं...

तपाईंलाई यौन सम्पर्कबाट सार्ने  
संक्रमणहरू (STI) भएमा, के  
तपाईं उपचार प्राप्त गर्न पर्याप्त  
आत्मविश्वास महसुस गर्नुहुन्छ?

She Decides.

हामी यसको बारेमा

कुराकानी गर्न चाहन्छौं...

विश्वभरी दश मध्ये तीन  
गर्भविस्था गर्भपतनमा  
समाप्त हुन्छ ।

<sup>1</sup> World Health Organization

She Decides.

यसको बारेमा

कुराकानी गरौं...

गर्भनिरोध लिन महिलाले  
महसुस गर्ने दबाव

She Decides.

यसको बारेमा

कुराकानी गरौं...

"के यो तपाईंको महिनाको  
त्यो समय हो?"

She Decides.

यसको बारेमा

कुराकानी गरौं...

महिनावारी रोकिकेनाले दैनिक जीवन कसरी प्रभावित हुन्छ

She Decides.

यसको बारेमा

कुराकानी गरौं...

के 'रोग' शब्दले यौन सम्पर्कबाट सने रोगलाई अझै कलकित र भेदभाव पूण बनाउँछ?

She Decides.

यसको बारेमा

कुराकानी गरौं...

लकडाउनमा गर्भपतन सेवामा पहुँच

She Decides.

यसको बारेमा

कुराकानी गरौं...

प्रत्येक वर्ष ७३.३ लाख गर्भपतनहरूको अनुमान गरिएको छ

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

यसको बारेमा

कुराकानी गरौं...

प्रत्येक वर्ष २५ 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 गर्दैनाँ...

हाम्रो पहिलो यौन अनुभव

She Decides.

हामीले यसको बारेमा  
पर्याप्त कुराकानी गर्दैनौं...

योनीको सुख्खापन

She Decides.

हामी यसको बारेमा  
कुराकानी गर्न चाहन्छौं...

सन्तुष्टिको अन्तराल

पुरुष र महिलाको यौन सन्तुष्टि अनुभव  
बीचमा असमानता।

She Decides.

हामी यसको बारेमा  
कुराकानी गर्न चाहन्छौं...

होमोफोबिया

She Decides.

हामी यसको बारेमा  
कुराकानी गर्न चाहन्छौं...

हामी किन महिलाहरूले यौन  
आनन्द लिनु नराम्रो रूपमा  
देख्छौं?

She Decides.

यसको बारेमा  
कुराकानी गरौं...

हामीले मानिसलाई उनीहरूको  
यौन साथीहरूको सङ्ख्याको  
आधारमा किन आकलन गर्छौं?

She Decides.

यसको बारेमा  
कुराकानी गरौं...

विश्वव्यापी रूपमा ३०%  
महिलाले आफ्नो पहिलो यौन  
अनुभव बलपूर्वक भएको भनी  
रिपोर्ट गरेका छन्।

<sup>3</sup> UN Women

She Decides.

यसको बारेमा  
कुराकानी गरौं...

विवाहभन्दा बाहिरको यौन  
सम्पर्क

She Decides.

यसको बारेमा  
कुराकानी गरौं...

तपाईंको लागि लैङ्गिकता  
के हो??

She Decides.

यसको बारेमा

कुराकानी गरौं...

कुमारीत्व

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...

लिङ्गमा आधारित हिंसा

She Decides.

हामीले यसको बारेमा

पर्याप्त कुराकानी गर्दैनौं...

प्रत्येक वर्ष ३ मिलियन  
केटीहरू महिला यौन  
अंगच्छेदन र काट्ने  
जोखिममा छन्

<sup>4</sup>World Health Organization

She Decides.

हामीले यसको बारेमा

पर्याप्त कुराकानी गर्दैनौं...

बदलाको लागि अश्लील  
चित्रको प्रयोग

व्यक्तिको सहमति बिना सुस्पष्ट वा यौन,  
छवि वा भिडियोहरू प्रकाशित गर्ने।

She Decides.

हामी यसको बारेमा

कुराकानी गर्न चाहन्छौं...

३ मध्ये १ महिलाले शारीरिक  
र यौन हिंसाको सामना गर्छन्

<sup>5</sup>World Health Organization

She Decides.

हामी यसको बारेमा

कुराकानी गर्न चाहन्छौं...

४ मध्ये १ महिलाले  
गर्भविस्थाको अवधिमा  
शारीरिक वा यौन हिंसाको  
सामना गर्छिन्

<sup>6</sup>OCHA reliefweb

She Decides.

हामी यसको बारेमा

कुराकानी गर्न चाहन्छौं...

१५ - ४४ वर्ष उमेर समूहका महिलाहरू क्यान्सर, कार दुर्घटना, मलेरिया वा लडाईंमा लाग्ने चोटपटक भन्दा बलात्कार र घरेलू हिंसाको उच्चतम जोखिममा हुन्छन् ।

© OCHA reliefweb

She Decides.

हामी यसको बारेमा

कुराकानी गर्न चाहन्छौं...

के तपाईंलाई स्त्री योनि विच्छेदनको बारेमा थाहा छ ?  
के तपाईंलाई २० करोड महिलाहरू यसको शिकार बन्न पुगेका छन भन्ने थाहा थियो ?

© World Health Organization

She Decides.

हामी यसको बारेमा

कुराकानी गर्न चाहन्छौं...

प्रत्येक मिनेटमा १८ वर्षमुनिका २८ किशोरिहरूले बिवाह गर्छन्

© OCHA reliefweb

She Decides.

हामी यसको बारेमा

कुराकानी गर्न चाहन्छौं...

मिडियामा महिलाको कामुक छविको प्रस्तुतिकरण

She Decides.

यसको बारेमा

कुराकानी गरौं...

३८ % महिलाका हत्या पुरुष साथी द्वारा भएका छन् ।

© World Health Organization

She Decides.

यसको बारेमा

कुराकानी गरौं...

प्रत्येक वर्ष विश्वभरमा १५० मिलियन केटीहरूको बलात्कार हुन्छ वा यौन हिंसाको अधीनमा हुन्छन्

© OCHA reliefweb

She Decides.

यसको बारेमा

कुराकानी गरौं...

तपाईंले यौन दुर्व्यवहारलाई कसरी परिभाषित गर्नुहुन्छ?

She Decides.

यसको बारेमा

कुराकानी गरौं...

आजसम्म जीवित रहेको ७०० मिलियन भन्दा धेरै महिलाको विवाह बच्चा हुँदा (१८ वर्षको उमेर भन्दा मूनि) गरिएको थियो

© OCHA reliefweb

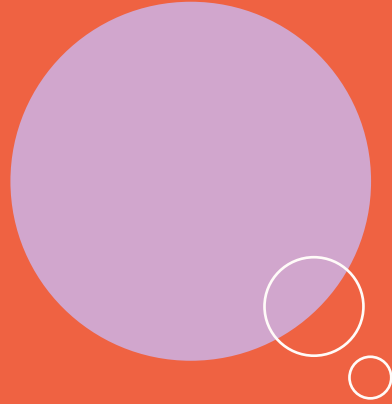
She Decides.

यसको बारेमा  
कुराकानी गरौं...

सहमति

She Decides.

तपाईं के को बारेमा  
कुरा गर्न चाहनुहुन्छ?



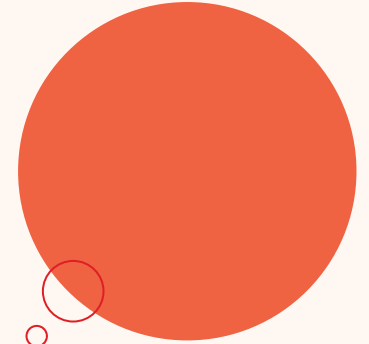
She Decides.

हामीले कस्तो समस्याको  
बारेमा कुरा गर्न  
आवश्यक छ?



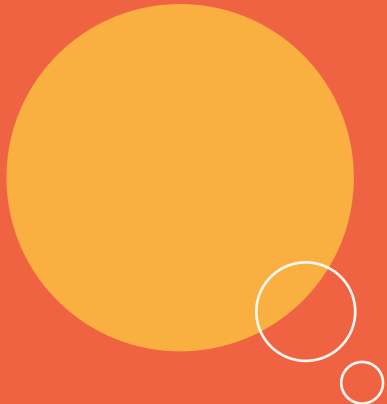
She Decides.

तपाईंले मलाई थप केहि  
भन्न चाहनुहुन्छ



She Decides.

तपाईंलाई कस्तो  
महसुस भइरहेको छ?



She Decides.

विश्राम 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)