ಮಹಿಳೆಯರ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವ, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರೂ ಆದ, ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯೆ,

ಡಾ.ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್

ಈ ಹೊಸ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಾರವೂ 'ಸುಧಾ' ಓದುಗರ ಜತೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿದ್ದಾರೆ. -ಸಂ.

ಮುಟ್ಟಬೇಡ ನನ್ನ, ಜೋಕೆ!

★ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿನ ಬೆನ್ನುತಟ್ಟಿ ಶಹಭಾಷ್‌ಗಿರಿ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಅದು ತಪ್ಪೇ?

★ ಮುದ್ದು ಮುಖದ ಮಗುವಿನ ಕೆನ್ನೆ ಸವರಿ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸಿದರೆ ತಪ್ಪೇ?

★ ಅಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದರೆ ತಪ್ಪಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೇ! ಅಪ್ಪ ಮಗುವಿನ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಿಸುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೇ?

★ ಎದುರು ಮನೆ 'ಅಂಕಲ್'/ 'ಮಾಮ' ಮಗುವನ್ನು ಮುದ್ದಾಡುವ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿರುವ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಸವರಿದರೆ ತಪ್ಪಲ್ಲವೇ?

★ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ 8 ವರ್ಷದ ನೀಲಿಮಾಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಪುಸಲಾಯಿಸಿ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ವರ್ತನೆ ತೋರಿಸಿ, ಹೆದರಿಸಿ ಇಟ್ಟಿರುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲವೇ?

★ 13 ವರ್ಷದ ರವಿ ನೀಲ ಚಿತ್ರ (Blue Film)ದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ 6 ವರ್ಷದ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯನ್ನು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡರೆ?

★ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತಿದ್ದ ಧಾರಿಣಿ ಒಬ್ಬಳೇ ಇರುವ ಸಮಯ ನೋಡಿ ಅವಳ ಸಂಬಂಧಿಕ ಹುಡುಗನೇ ತನ್ನಿಬ್ಬರು ಗೆಳೆಯರೊಡನೆ ಅವಳನ್ನು ಅತ್ಯಾಚಾರ ಮಾಡಿ, ಸಾಯಿಸಿ ಹೋದರೆ

★ 10 ವರ್ಷದ ರೋಜಾಳಿಗೆ ತಂದೆಯೇ ಅತ್ಯಾಚಾರವೆಸಗಿದ್ದು ಯಾಕೆ?

★ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯೊಬ್ಬಳ ಮೇಲೆ ಶಿಕ್ಷಕನೊಬ್ಬ ಅತ್ಯಾಚಾರವೆಸಗಿದರೆ ಇತರೆ ಮಕ್ಕಳು ಶಿಕ್ಷಕ ವರ್ಗದವರನ್ನೇ ಅನುಮಾನಿಸುವುದಿಲ್ಲವೇ?

ಎಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು! ಏನಾಗಿದೆ ನಮಗೆ? ಸಮಾಜ ಯಾಕಿಷ್ಟು ಅನಾರೋಗ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಗಾಬರಿ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅಸಹ್ಯ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೊಂದು ಪರಿಹಾರ ಕಾಣಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಹೊರಗೆ, ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಶಾಲಾ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸುರಕ್ಷಿತರಾಗಿಲ್ಲವಲ್ಲ! ರಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದವರೇ ಭಕ್ಷಕರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲಾ? ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ, ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಇಂದು ಗಾಬರಿ, ಆತಂಕಗಳು ಮನೆಮಾಡಿದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನೂ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊರಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಮನೆಯಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬೇಕು. ಅದು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯಬೇಕು. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸುಧಾರಣೆಗಳಾಗಬೇಕು. ಪೊಲೀಸರು, ಸರ್ಕಾರ ಕೆಲವು ಕಟ್ಟು ನಿಟ್ಟಿನ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ 'ರೇಪ್' ಸುದ್ದಿ ನೋಡಿ, ಓದಿ, ಕೇಳಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ರೇಪ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಗೊಂದಲ, ಕುತೂಹಲ, ಭಯ, ಆತಂಕಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಇದು ನೈಜ ಘಟನೆ: ಒಂದನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು ಜಗಳವಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ಮಗು ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ದು 'ನೀನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು 'ರೇಪ್' ಮಾಡ್ಬಿಡ್ತೀನಿ ನೋಡು'! ಇದು ತಮಾಷೆಯೆನಿಸಿದರೂ ರೇಪ್ ಬಗ್ಗೆ ಸಿಕ್ಕುತ್ತಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಹೇಗೆ ಕಲ್ಮಷವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಈಗಿನ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಟಿ.ವಿ., ಇಂಟರ್ನೆಟ್, ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ಗಳು, ಅಶ್ಲೀಲ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿಲ್ಲದ ಅಶಿಕ್ಷಿತರು, ನಿರುದ್ಯೋಗಿಗಳು, ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಸುಶಿಕ್ಷಿತರು ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನೇಕ ಅಧಿಕಾರಿ ವರ್ಗದವರು ಇವೆಲ್ಲದರಿಂದ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಇದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಪಿಡುಗು– 'ಪೀಡೋಫೈಲ್'ಗಳ ಹಾವಳಿ. ಇವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಹಸಿವಿನ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಉಡುಗೊರೆ ಕೊಟ್ಟೋ ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂಗಳ ಆಸೆ ತೋರಿಸಿಯೋ ತಮ್ಮ ಚಟವನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸುರಕ್ಷಿತರಲ್ಲ. ಮನೆಯೊಳಗೆ ಹೊರಗೆ, ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟೋಬಾರಿ ತಿಳಿದವರಿಂದಲೇ, ಸಂಬಂಧಿಕರಿಂದಲೇ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೊಳಪಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಂದು ನಾವು ಸಂಬಂಧಗಳ ನಂಬಿಕೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಯಾರು ಅತ್ಯಾಚಾರಿಗಳೆಂದು ಒಮ್ಮೆ ದೃಢಪಡುತ್ತದೆಯೋ ಅವರಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ.

ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಮದ್ದೊಂದಿದೆ. ಅದೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಸುವುದು, ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು. ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಇತರರಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಅತ್ಯಾಚಾರವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಕೂಡಲೇ ಮನೆಯವರ ಅಥವಾ ಸಮೀಪ ಬಂಧುಗಳ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುವಂತಹ ರೀತಿ ಅವರನ್ನು ತಯಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಲು ಕಲಿಸಬೇಕು ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಲಿಂಗ ಭೇದದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹವನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಪರಾಧ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಬೆಳಸಿದರೆ ಅವರು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೂ ಅದೇ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಉಳಿಯುತ್ತವೆ.

ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೊಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳು ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಬಹುದು. ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ದುಃಖಗಳಿಂದ ಅಪರಾಧಿ ಮನೋಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಬಾಲಾಪರಾಧಿಯಾಗಬಹುದು, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನಿಯಾಗಬಹುದು, ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಓಡಿಹೋಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೊಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೂ ಕೆಲವು ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳು:

★ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾದ, ಆತಂಕರಹಿತ ವಾತಾವರಣವಿರಬೇಕು. ಅವರು ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.

★ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಶರೀರದ ಬಗೆಗೆ, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿಯ ಬಗೆಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸರಳವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಿ.

★ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಪರ್ಶ, ಕೆಟ್ಟ ಸ್ಪರ್ಶ (Good Touch, Bad Touch or Comfortable touch and Uncomfortable touch) ಹಿತಕರ, ಅಹಿತಕರ ಸ್ಪರ್ಶಗಳೆಂದರೇನು ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿ, ಯಾರಾದರೂ ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗಮನ ಹರಿಸಿದರೆ, ಮುಜುಗರಗೊಳಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಿದ್ದರೆ, ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿದ ಭಾಗಗಳನ್ನು (ಸ್ತನಗಳು, ಜನನಾಂಗ) ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಗುರುತಿಸಿ, ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿ, ಹಿರಿಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು.

★ ಮಗು ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಮುತ್ತಿಡಲು, ಆಲಿಂಗಿಸಲು ಬಲವಂತ ಮಾಡಬೇಡಿ.

★ ಮಗು ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಏನು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ಇಡಿ. ಮಗುವಿನ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮತ್ತವರ ಕುಟುಂಬದವರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಅರಿವಿರಲಿ.

★ ಮಗು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ನಂಬಿ. ಅದು ಮಾಡಿದ್ದು ತಪ್ಪೆಂದು ನಿಂದಿಸಬೇಡಿ.

★ ಮಗುವಿನ ನಡವಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡರೂ ಗಮನಿಸಿ.

★ ಗುರುತು, ಪರಿಚಯಗಳಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಲೀ, ಅವರು ಕೊಡುವ, ಆಟಿಕೆ, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದೆಂದು ತಿಳಿಸಿ.

★ ಮಗುವಿನ ಬಳಿ ನಿಮ್ಮ ವಿಳಾಸ, ದೂರವಾಣಿ (ಮೊಬೈಲ್) ಸಂಖ್ಯೆ ಇರುವ ಕಾರ್ಡ್ ಒಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

★ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ನಡೆದರೆ ಅದು ಕಿರುಚಿಕೊಂಡು ಗಲಾಟೆ ಎಬ್ಬಿಸಿ ಸುತ್ತಲಿನವರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ.

★ ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿ; 1098 ಇದರ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

★ ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಡಿಸಿ ಅವರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಯ ಹೇಳಬಹುದು.

★ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು (Counsellors) ಇರಬೇಕು.

★ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿಂದ ಕಾಣುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು 'ಸುಧಾ' 'ಆಪ್ತಗೆಳತಿ' ವಿಭಾಗ, ನಂ.75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು 01 ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ