ലൈംഗികവിദ്യാഭ്യാസം: അധ്യേപിന്നേകൾക്കുള്ള മറുപടികൾ

ഡോ. ഷാഹുൽ അമീൻ,
സൈക്യാട്രിസ്റ്റ്, സെന്റ് തോമസ് ഹോസ്പിറ്റൽ & പുതുജീവൻ ഹോസ്പിറ്റൽ, ചങ്ങനാശ്ശേരി
www.mind.in

ഒരു സുപ്രഭാതത്തിൽ അടിവസ്ത്രത്തിൽ ചലപ്പാടുകൾ ശ്രദ്ധിച്ച് എവിടുത്തെ മുറിവാണു പഴുത്തുപൊട്ടിയത് എന്നാശങ്കപ്പെടുന്ന ആൺകുട്ടികളുടെയും, പെട്ടെന്നൊരുനാൾ ചോരയൂറിവരുന്നതു കാണുമ്പോൾ മാത്രം ഒരവയവത്തിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം ആദ്യമായി ബോദ്ധ്യപ്പെടുന്ന പെൺകുട്ടികളുടെയും, ലൈംഗികപീഡനങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാനാവാതെയോ മറ്റുള്ളവരോടു വിശദീകരിക്കാനാവാതെയോ കുഴങ്ങുന്ന പിഞ്ചുകുഞ്ഞുങ്ങളുടെയും, കല്യാണംകഴിഞ്ഞു വർഷങ്ങളായിട്ടും സംഭോഗത്തിലേക്കു കടന്നിട്ടില്ലാത്ത ദമ്പതികളുടെയുമൊക്കെ മനക്ലേശങ്ങളുടെ മൂലകാരണം ഒന്നുതന്നെയാണ് — ലൈംഗികവിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ അഭാവം.

സമ്പൂർണസാക്ഷരതയുള്ള നമ്മുടെ നാട്ടിൽപ്പോലും ലൈംഗികവിദ്യാഭ്യാസം അയിത്തം കൽപിച്ചു മാറ്റിനിർത്തപ്പെടുകയാണ്. ഒരുപിടി അജ്ഞതകളും തെറ്റിദ്ധാരണകളുമാണ് ഇതിനു പിന്നിലുള്ളത്. ലൈംഗികവിദ്യാഭ്യാസമെന്നാൽ പലരും ധരിച്ചുവെച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ കൂടെക്കിടക്കുമ്പോൾ എന്തൊക്കെയാണു ചെയ്യേണ്ടത് എന്ന പരിശീലനം മാത്രമല്ല; മറിച്ച് ലൈംഗികത എന്ന ഒറ്റപ്പദം കൊണ്ടു വിവക്ഷിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന അനേകതരം ശരീരപ്രക്രിയകളെയും സ്വഭാവഗുണങ്ങളെയും കുറിച്ചുള്ള സമഗ്രമായ അറിവുപകരലാണ്.

ലൈംഗികതയെപ്പറ്റി ഒരൽപം

ലൈംഗികതക്ക് മാനസികവും ശാരീരികവുമായ മാനങ്ങളുണ്ട്. താൻ ഏതു ലിംഗത്തിൽപ്പെടുന്നു എന്ന ബോധം, സ്വശരീരത്തോടും വ്യക്തിബന്ധങ്ങളോടുമുള്ള കാഴ്ചപ്പാടുകൾ, ഇരുലിംഗങ്ങളുടെയും സവിശേഷതകളെയും കർത്തവ്യങ്ങളെയും കുറിച്ചുള്ള അഭിപ്രായങ്ങൾ എന്നിവ മാനസികവും; പ്രത്യുൽപാദനാവയവങ്ങൾ, കാമതൃഷ്ണ, സന്താനോൽപാദനം തുടങ്ങിയവ ശാരീരികവും ആയ മാനങ്ങളുടെ ഉദാഹരണങ്ങളാണ്.

ലൈംഗികത നമ്മുടെ ജീവിതങ്ങളുടെ അവിഭാജ്യവും അതിപ്രധാനവുമായ ഒരു ഘടകമാണ്. ലൈംഗികകാഴ്ചപ്പാടുകൾ ഒരാളുടെ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ഭാഗമായിനിന്ന്

അയാളുടെ ജീവിതവീക്ഷണത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ട്. മനസ്സിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും സൌഖ്യത്തിന് നല്ല ലൈംഗികാരോഗ്യം അനിവാര്യവുമാണ്. ഇത്രയേറെ പ്രസക്തിയുള്ള ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ചുള്ള ശിക്ഷണം പക്ഷേ ഇപ്പോഴും മിക്കവരിലും അസ്വസ്ഥതയുളവാക്കുന്നതും പെട്ടെന്നു വിവാദങ്ങൾക്കു വഴിവെക്കുന്നതുമായ ഒരു വിഷയമാണ്.

ലൈംഗികവിദ്യാഭ്യാസം എന്ത്, എന്തിന്

ലൈംഗികതയുടെ വിവിധ ഘടകഭാഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ശാസ്ത്രീയവിജ്ഞാനം കുട്ടിയുടെ പ്രായത്തിനും മാനസികവളർച്ചക്കും അനുസൃതമായ രീതിയിൽ പടിപടിയായി പകർന്നുകൊടുക്കുന്നതിനെയാണ് ലൈംഗികവിദ്യാഭ്യാസം എന്നുവിളിക്കുന്നത്. തന്റെ ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും ശരിയായി ഉൾക്കൊള്ളാൻ പ്രാപ്തിയുണ്ടാക്കുക, മറ്റുള്ളവരോടും തന്നോടുതന്നെയുമുള്ള ഉത്തരവാദിത്തബോധം ഉളവാക്കിയെടുക്കുക, ബന്ധങ്ങളിൽ പുലർത്തേണ്ട കാഴ്ചപ്പാടുകളും ഉപയോഗിക്കേണ്ട കഴിവുകളും സ്വരുക്കൂട്ടാൻ സഹായിക്കുക, ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ലൈംഗികവീക്ഷണം രൂപപ്പെടുത്തുക, നല്ല ലൈംഗികതീരുമാനങ്ങളെടുക്കാൻ സജ്ജരാക്കുക തുടങ്ങിയവ ലൈംഗികവിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ഉദ്ദേശലക്ഷ്യങ്ങളിൽപ്പെടുന്നു. വളരുന്നതിനനുസരിച്ച് ശരീരത്തിൽ വരുന്ന പരിണാമങ്ങൾ എന്തൊക്കെ, മറ്റുള്ളവരുമായി ലൈംഗികകാര്യങ്ങൾ സംസാരിക്കേണ്ടതെങ്ങനെ, ശാരീരികബന്ധത്തിനുള്ള ക്ഷണങ്ങളെ നിരസിക്കുന്നതെങ്ങനെ, എയിഡ്സ് പോലുള്ള ലൈംഗികരോഗങ്ങൾ പകരുന്നതെങ്ങനെ തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങൾ ഇതിന്റെ പരിധിയിൽ വരുന്നുണ്ട്.

ഇങ്ങനെയുള്ള പരിശീലനങ്ങൾ കിട്ടിയവർ താരതമ്യേന വൈകിയേ കന്യകാത്വം നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നുള്ളൂവെന്നും ഇക്കൂട്ടർക്ക് ലൈംഗികരോഗങ്ങൾ പിടിപെടാൻ സാദ്ധ്യത കുറയുന്നുണ്ട് എന്നും പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. കുട്ടികളിൽ ആത്മാഭിമാനം, ലൈംഗികപീഡനശ്രമങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാനും ചെറുക്കാനുമുള്ള കഴിവ് എന്നിവ വളർത്താൻ ലൈംഗികവിദ്യാഭ്യാസത്തിനാവുന്നുണ്ട്. ഇരുലിംഗങ്ങളുടെയും ശരീരങ്ങളുടെയും മനസ്സുകളുടെയും സവിശേഷതകൾ നന്നായുൾക്കൊണ്ടു വളർന്നുവരുന്നവർക്ക് ഭാവിയിൽ വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ സുഗമവും കൂടുതൽ സന്തോഷദായകവുമാകുന്നുമുണ്ട്.

മറുവശത്ത്, ഇത്തരം വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ അഭാവം ലൈംഗികതയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഏതൊരു സംഗതിയും ഇളംമനസ്സുകളിൽ അലോസരം സൃഷ്ടിക്കുന്ന ഒരു സാഹചര്യത്തിനിടയാക്കാം. പ്രായാനുസൃതമായ, തികച്ചും നോർമലായ, ലൈംഗികചിന്തകൾക്കു പോലും ചില കുട്ടികളിൽ കുറ്റബോധമോ ഭയമോ ജനിപ്പിക്കാനാവുന്നത് ഇതിനുദാഹരണമാണ്. ഇപ്പറഞ്ഞ സ്ഥിതിവിശേഷം ഭാവിയിൽ പല ലൈംഗിക, ദാമ്പത്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കും നിമിത്തമാവുകയും ചെയ്യാം.

ആരുടെ ഉത്തരവാദിത്തം?

ചുരുക്കം ചില സ്കൂളുകളിൽ ഇപ്പോൾ അദ്ധ്യാപകരോ അവർ ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുന്ന വിദഗ്ദ്ധരോ ലൈംഗികവിഷയങ്ങളിൽ ക്ലാസുകൾ

എടുക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ഇക്കാര്യത്തിൽ മാതാപിതാക്കൾക്കും ഒരു വലിയപങ്കു വഹിക്കാനുണ്ടെന്നാണു പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. വളർച്ചയുടെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും സംഭവിക്കുന്ന ശാരീരികപരിണാമങ്ങൾക്കും മാനസികപരിവർത്തനങ്ങൾക്കും അനുസൃതമായ അറിവുകൾ കുട്ടികൾക്ക് അപ്പപ്പോൾ കിട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഈയൊരു തുടർച്ച ഉറപ്പുവരുത്താൻ മറ്റാരേക്കാളും കഴിയുക മാതാപിതാക്കൾക്കു തന്നെയാണ്. കുട്ടികളിൽ നടത്തിയ പല പഠനങ്ങളിലും വെളിപ്പെട്ടത് ഇത്തരം വിവരങ്ങൾ തങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കളിൽനിന്നു ലഭിക്കുന്നതാണ് അവർക്കേറ്റവും സന്തോഷം എന്നാണ്.

ലൈംഗികതയെപ്പറ്റി മാതാപിതാക്കളോടു തുറന്നുസംസാരിച്ചു ശീലമുള്ളവർ ഭാവിയിൽ നല്ല ലൈംഗികാരോഗ്യവും, ലൈംഗികഅച്ചടക്കവും, ലൈംഗികതയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങളെ സംയമനത്തോടെ നേരിടാനുള്ള കഴിവും ഉള്ളവരായി വളർന്നുവരുന്നുണ്ട്. ലൈംഗികവിഷയങ്ങൾ പോലും ചർച്ചചെയ്യാവുന്നത്ര സുതാര്യമായ ഒരു ബന്ധം കുട്ടികളുമായി ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുന്നത് വളർന്നുകഴിഞ്ഞും അവരുമായി ഏതുകാര്യവും വളച്ചുകെട്ടില്ലാതെ സംസാരിക്കാനാവുന്ന സാഹചര്യമൊരുക്കും എന്ന ഗുണവുമുണ്ട്. കുടുംബത്തിന്റെയും സമൂഹത്തിന്റെയും ധാർമികമൂല്യങ്ങൾ അടുത്ത തലമുറയിലേക്ക് അർത്ഥവത്തായി സംക്രമിപ്പിക്കാൻ നല്ല ലൈംഗികവിദ്യാഭ്യാസം കൊണ്ടു സാധിക്കും.

കാര്യങ്ങൾ ഇങ്ങിനെയൊക്കെയാണെങ്കിലും പക്ഷേ മിക്ക മാതാപിതാക്കളും “അയ്യേ, ഇതൊക്കെ ഞങ്ങൾ പറഞ്ഞുകൊടുക്കാനോ?!”, “പിന്നേ, വേറെ പണിയില്ല!” തുടങ്ങിയ നിലപാടുകളാണു സ്വീകരിക്കാറുള്ളത്.

താനിരിക്കേണ്ടിടത്തു താനിരുന്നില്ലെങ്കിൽ...

മാതാപിതാക്കൾ ലൈംഗികവിദ്യാഭ്യാസം എന്ന കടമയിൽ നിന്നൊഴിഞ്ഞുമാറുന്നത് പല പ്രത്യാഘാതങ്ങൾക്കും വഴിവെക്കാം. കുട്ടികളുടെ ലൈംഗികസംശയങ്ങൾക്കു മറുപടിയായി നിർദ്ദോഷങ്ങളെന്നു നാം കരുതുന്ന നുണകൾ വിളമ്പുന്നത് പിന്നീടെപ്പോഴെങ്കിലും വാസ്തവം ബോദ്ധ്യപ്പെടുമ്പോൾ “പിന്നെ അമ്മയുമച്ഛനുമെന്തിനാ അന്നെന്നോടു കള്ളം പറഞ്ഞത്?!” എന്ന ഉത്ക്കണ്ഠക്കും, നിങ്ങളിലുള്ള അവിശ്വാസത്തിനും, തുടർഭാവിയിൽ നിങ്ങളോടു സംശയനിവാരണം നടത്താനുള്ള വൈമനസ്യത്തിനും ഇടവരുത്താം. നിങ്ങളിൽ നിന്നു തൃപ്തികരമായ ഉത്തരങ്ങൾ കിട്ടാതിരിക്കുമ്പോൾ കുട്ടികൾ സാദ്ധ്യമായ വിശദീകരണങ്ങൾ സ്വയം ചമച്ചെടുക്കുകയോ അവർക്ക് എളുപ്പത്തിൽ സമീപിക്കാവുന്ന മറ്റു സ്രോതസ്സുകളിലേക്കു നീങ്ങുകയോ ചെയ്യാം. തറക്കൂട്ടുകാരും പോൺസൈറ്റുകളും തൊട്ട് കക്കൂസ്ച്ചുമരുകൾ വരെ അവർക്ക് ഗുരുക്കന്മാരായി ഭവിക്കാൻ ഇതിടയാക്കാം. അവർ ഇങ്ങനെ സ്വായത്തമാക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ അബദ്ധജടിലമോ ഉത്ക്കണ്ഠജനകമോ ഭീതിദമോ ആകാം. വ്യക്തിത്വം രൂപപ്പെട്ടുവരുന്ന പ്രായത്തിൽ സ്ത്രീപുരുഷന്മാരുടെ സവിശേഷതകളും കർത്തവ്യങ്ങളും എന്തൊക്കെ എന്നതുപോലുള്ള സുപ്രധാനവിവരങ്ങൾ തുണ്ടുപുസ്തകങ്ങളിലും നീലച്ചിത്രങ്ങളിലുമൊക്കെനിന്ന് ആർജിച്ചെടുക്കേണ്ടിവരുന്ന സാഹചര്യത്തിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഊഹിക്കാമല്ലോ. കുട്ടികളുടെ, പ്രത്യേകിച്ച് ആൺകുട്ടികളുടെ,

കൗതുകത്തെ മുതലെടുത്ത് അവരെ 'ലൈംഗികവിദ്യാഭ്യാസം' എന്ന മറവിൽ ചൂഷണത്തിനു വിധേയരാക്കുന്ന സംഭവങ്ങൾ വിരളമല്ല.

പതിവുവൈമനസ്യങ്ങളും മറുപടികളും

ലൈംഗികവിദ്യാഭ്യാസത്തോടു വൈമുഖ്യം കാണിക്കുന്നവർ ഉന്നയിക്കാറുള്ള ഒരു പ്രധാന ആശങ്കയാണ് "ഇതുംകേട്ട് കുട്ടികൾ ചാടി കളത്തിലിറങ്ങിയാലോ?!" എന്നത്. ഈ സന്ദേഹം അടിസ്ഥാനരഹിതമാണെന്ന് ലോകത്തിന്റെ വിവിധഭാഗങ്ങളിൽ നടന്ന നിരവധി പഠനങ്ങളും ലോകാരോഗ്യസംഘടന നടത്തിയ അവയുടെ ഒരു അവലോകനവും സംശയാതീതമായി തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. ലൈംഗികവിദ്യാഭ്യാസം ലഭിച്ചവർ ശാരീരികബന്ധങ്ങളിലേർപ്പെടാൻ തുടങ്ങാൻ വൈകുകയാണു ചെയ്യുന്നതെന്നും, അവിവാഹിതരായ പെൺകുട്ടികളിലെ ഗർഭധാരണം ലൈംഗികവിദ്യാഭ്യാസം നടപ്പിൽവരുത്തിയിട്ടില്ലാത്ത നഗരങ്ങളിലാണു കൂടുതൽ സാധാരണം എന്നും ഗവേഷണങ്ങൾ വ്യക്തമായിട്ടുണ്ട്. മറ്റു വിഷയങ്ങളിലെന്ന പോലെ ഇക്കാര്യത്തിലും അറിവ് നല്ല തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഒരായുധം തന്നെയാണ് – അജ്ഞതയാണ് പ്രശ്നങ്ങളിലേക്കു നയിക്കുന്നത്.

മാതാപിതാക്കൾ മിക്കവരും ഇത്തരം വിദ്യാഭ്യാസമൊന്നും കിട്ടാതെ വളർന്നുവന്നവരാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ "ഇപ്പോഴത്തെക്കുട്ടികൾക്ക് ഇതൊക്കെപ്പറഞ്ഞുകൊടുക്കാൻ വേണ്ട പാണ്ഡിത്യമൊക്കെ ഈ എനിക്കുണ്ടോ?", "എങ്ങാനും അവർക്ക് എന്നെക്കാളും വിവരമുണ്ടെന്നു തെളിഞ്ഞാലോ?!" എന്നൊക്കെയുള്ള ആശങ്കകളും സാധാരണമാണ്. അനുയോജ്യമായ പുസ്തകങ്ങളും മറ്റും വായിച്ചും, തന്റെ പങ്കാളിക്കോ കൂട്ടുകാർക്കോ മറ്റോ കാര്യങ്ങൾ വിവരിച്ചുകൊടുത്തു റിഹേഴ്സലെടുത്തുമൊക്കെ ഈ ആത്മവിശ്വാസക്കുറവിനെ അതിജയിക്കാവുന്നതാണ്.

"ഇതൊക്കെ നേരത്തേകൂട്ടി പറഞ്ഞുകൊടുക്കണോ, അവർ വല്ല കുഴപ്പവും കാണിക്കാൻ തുടങ്ങുകയാണെങ്കിൽ മാത്രം ഇടപെട്ടാൽപ്പോരേ?" എന്നാണ് ഇനിയും ചിലരുടെ മനസ്ഥിതി. കുട്ടി ഉചിതമല്ലാത്ത ഒരു ബന്ധം തുടങ്ങിവെച്ചു എന്നറിയുമ്പോൾ ആ വെപ്രാളത്തിൽ ഉപദേശങ്ങളുമായി രംഗത്തിറങ്ങുന്നത് കലഹത്തിൽ കലാശിക്കാനാണു സാദ്ധ്യത. ചെറുപ്രായത്തിലേ തുടങ്ങി, കുട്ടി വളരുന്നതിനനുസരിച്ച് അനുയോജ്യമായ വിവരങ്ങൾ ചർച്ചക്കെടുത്തുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്ന ഒരു സാഹചര്യം തന്നെയാണു കൂടുതൽ അഭികാമ്യം.

"മക്കളെ നന്നായിട്ടു പേടിപ്പിച്ചു വളർത്തിയാൽ മാത്രം മതി" എന്നു ചിന്തിക്കുന്നവരും ഉണ്ട്. ഈ നിലപാട് നല്ല സ്വഭാവങ്ങളെയല്ല, മറിച്ച് ദുശ്ശീലങ്ങളെ മാതാപിതാക്കളിൽനിന്നു മറച്ചുപിടിക്കാനുള്ള പ്രവണതയെയാണു പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. ഇങ്ങിനെ ഒളിച്ചുവെക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ കുട്ടികളിൽ സൃഷ്ടിച്ചേക്കാവുന്ന കുറ്റബോധവും അന്തസംഘർഷങ്ങളും വേറെയും.

മറ്റു ചിലർ "ഞാൻ തയ്യാറാണ്; പക്ഷേ കുട്ടി ഇത്തരം വിഷയങ്ങളൊന്നുംകൊണ്ട് എന്റെയടുത്തു വരാഞ്ഞിട്ടാണ്" എന്ന മനോഭാവക്കാരാണ്.

ലൈംഗികസംശയങ്ങളുമായി തന്റെ അച്ഛനമ്മമാരെ സമീപിക്കുന്നത് ഉചിതമാകുമോ എന്ന ചിന്തയാകാം സത്യത്തിൽ കുട്ടിയെ പിറകോട്ടുവലിക്കുന്നത്. കുട്ടികളുമൊത്ത് നേരമ്പോക്കുകളിലേർപ്പെടുകയും അടുത്തിടപഴകുകയുമൊക്കെ ശീലമാക്കി ഇക്കാര്യത്തിൽ അവരുടെ വിശ്വാസം നേടിയെടുക്കുകയാണു വേണ്ടത്.

നമ്മൾ മനസ്സുവെച്ച് ഒന്നും പറഞ്ഞുകൊടുത്തില്ലെങ്കിൽ പോലും കുട്ടികൾ നമ്മെ നിരീക്ഷിക്കുകയും, നമ്മുടെ പെരുമാറ്റങ്ങളിൽ നിന്നും സംഭാഷണങ്ങളിൽനിന്നും മറ്റും ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ചുള്ള നമ്മുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ ഒപ്പിയെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട് എന്നും ഓർക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ഇത്രയുമൊക്കെ വായിച്ചപ്പോഴേക്ക് ലൈംഗികവിദ്യാഭ്യാസത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അറപ്പു മാറുകയും, അതു വലിയ കുഴപ്പക്കാരനല്ലെന്നു ബോദ്ധ്യപ്പെടുകയും, തങ്ങളുടെ കുട്ടികളിൽ ഒന്നു ശ്രമിച്ചുനോക്കാമെന്നു ധൈര്യംവരികയും ചെയ്തോ? എങ്കിൽ കാര്യം പ്രാവർത്തികമാക്കുന്നതെങ്ങിനെ എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ചില വിദഗ്ദ്ധനിർദ്ദേശങ്ങളെ പരിചയപ്പെടാം.

ശ്രദ്ധയിരുത്താൻ കുറച്ചു കാര്യങ്ങൾ

എന്നെങ്കിലുമുള്ള സുദീർഘസംഭാഷണങ്ങളെക്കാൾ നല്ലത് ഇടക്കിടെയുള്ള ചെറുചർച്ചകളാണ്. കുട്ടിക്ക് എന്തു വിവരമുണ്ട്, കാര്യങ്ങളെ എത്രത്തോളം ഉൾക്കൊള്ളാനാവുന്നുണ്ട് എന്നൊക്കെ ചർച്ചയുടെ തുടക്കത്തിലേ അറിഞ്ഞെടുക്കുക. കുട്ടിക്ക് ആവശ്യമുള്ളതിലോ മനസ്സിലാക്കാനാവുന്നതിലോ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ പറയാതിരിക്കുക. അതിഗൌരവം കൈക്കൊള്ളാതെ, ചിരികളികളുള്ളതും ദോഷദർശിയല്ലാത്തതുമായ ഒരു പശ്ചാത്തലം സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കുക. എളുപ്പം ഗ്രഹിക്കാവുന്ന, നിങ്ങൾക്കും കുട്ടിക്കും ഒരുപോലെ സൌകര്യപ്രദമായ, ഒരു ഭാഷ ഉപയോഗിക്കുക. ചോദ്യങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

വീണുകിട്ടുന്ന അവസരങ്ങളെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക. ഉദാഹരണത്തിന്, സിനിമകളിലെ അനുയോജ്യ രംഗങ്ങളെയും പരിചിതവലയത്തിനുള്ളിലെ സംഭവവികാസങ്ങളെയും ചർച്ചക്കു നിമിത്തങ്ങളാക്കാം. “ഇങ്ങിനൊരു സാഹചര്യത്തിൽ ചെന്നുപെട്ടത് നീയായിരുന്നെങ്കിൽ എന്തുചെയ്തേനെ?” എന്നാരായാം. കുടുംബത്തിലാരെങ്കിലും അടുത്തകാലത്തു ഗർഭിണികളായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഗർഭസ്ഥശിശു എന്ന വിഷയം സംഭാഷണത്തിനെടുക്കാം.

കഴിവതും മുഖത്തോടുമുഖംനോക്കി സംസാരിക്കുക. ഒന്നും വിലക്കപ്പെട്ട വിഷയങ്ങളല്ല എന്ന ധാരണയുളവാകാൻ ഇതു സഹായിക്കും. അതിനു ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവർക്ക് കാർ കഴുകുക, പച്ചക്കറിയരിയുക തുടങ്ങിയ ജോലികൾക്കിടയിലൂടെ ഇത്തരം സല്ലാപങ്ങൾ സാധിച്ചെടുക്കാം. നേരിട്ടു മിണ്ടാൻ വല്ലാത്ത വൈക്ലബ്യമുള്ളവർക്ക് ഫോൺവഴി സംസാരിക്കാൻ കിട്ടുന്ന അവസരങ്ങളെ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം.

എതിർലിംഗത്തെക്കുറിച്ചും മറ്റും നിങ്ങൾക്കുള്ള മുൻവിധികൾ കുട്ടികളിൽ അടിച്ചേൽപ്പിക്കാതിരിക്കാനും, പ്രായാനുസൃതമായ ലൈംഗികപെരുമാറ്റങ്ങളെ പർവതീകരിച്ചുകണ്ടു വിമർശനങ്ങളുയർത്തി അനാവശ്യകുറ്റബോധം ജനിപ്പിക്കാതിരിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കുക. കുട്ടികളുടെ ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങളും കണക്കിലെടുക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, മറ്റുള്ളവരുടെ സാന്നിദ്ധ്യത്തിൽ ലൈംഗികത ചർച്ചക്കെടുക്കുന്നത് അവർക്ക് അലോസരമുണ്ടാക്കുന്നെങ്കിൽ വേറെയാരുമില്ലാത്ത അവസരങ്ങൾ മാത്രം ഇതിനായി തെരഞ്ഞെടുക്കുക.

എത്ര ശ്രമിച്ചിട്ടും നിങ്ങൾക്കോ കുട്ടിക്കോ ലൈംഗികവിഷയങ്ങൾ ജാള്യതയില്ലാതെ കൈകാര്യംചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നില്ല എങ്കിൽ ആ ഉത്തരവാദിത്തം ഏതെങ്കിലും ബന്ധുവിനോ കുടുംബസുഹൃത്തിനോ കുട്ടിയെ സ്ഥിരംകാണുന്ന ഡോക്ടർക്കോ കൈമാറുക.

സംശയനിവാരണം കാര്യക്ഷമമാക്കാം

ചോദ്യങ്ങളെ തടസ്സപ്പെടുത്താതിരിക്കുക. സംശയങ്ങൾ മുഴുവനായി ശ്രദ്ധിച്ചുകേട്ട് അവയുടെ നേരർത്ഥങ്ങളും ഉള്ളർത്ഥങ്ങളും നന്നായി മനസ്സിലാക്കുക. വേണ്ടതിലധികം മറുചോദ്യങ്ങൾ ഉയർത്താതിരിക്കുക. ചില കുട്ടികൾക്ക് ചോദ്യങ്ങൾ നേരേചൊവ്വേ ചോദിക്കാൻ മടിയുണ്ടാവാം. ഇക്കൂട്ടർ തങ്ങളുടെ സംശയങ്ങളെ കൂട്ടുകാരെക്കുറിച്ചുള്ള വാർത്തകളായോ പരദൂഷണങ്ങളായോ മറ്റോ അവതരിപ്പിച്ചേക്കാം. അതുകൊണ്ട് അത്തരം വർത്തമാനങ്ങളിൽ ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്ന സംശയങ്ങളെയും തിരിച്ചറിയാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

കുട്ടിയുടെ ബൌദ്ധികവളർച്ച മനസ്സിൽവെച്ചുകൊണ്ട് ലളിതമായ ഉത്തരങ്ങൾ മതിയോ, എത്രത്തോളം വിശദീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട് എന്നൊക്കെ നിശ്ചയിക്കുക. ഉത്തരം പങ്കുവെക്കുന്നതിനു മുമ്പ് പ്രസ്തുതവിഷയത്തെപ്പറ്റി കുട്ടിക്ക് എത്രത്തോളം മുൻധാരണയുണ്ടെന്നു ചോദിച്ചറിയുക. എന്നിട്ട് മറ്റേതൊരു വിഷയവും ചർച്ചചെയ്യാൻ നിങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചേക്കാവുന്ന അതേ ഭാവഹാദികളോടെ ഉത്തരങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുക. പ്രധാനപോയിന്റുകൾ ആവശ്യാനുസരണം ആവർത്തിക്കുക. നീളൻ പ്രസംഗങ്ങൾ കുട്ടികളെ മുഷിപ്പിക്കും എന്നോർക്കുക. നിങ്ങളുടെ വിശദീകരണം കേട്ടുകഴിഞ്ഞ് കൂടുതലായെന്തെങ്കിലും അറിയണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവർതന്നെ അക്കാര്യം എടുത്തിട്ടോളും.

ഉത്തരം നിങ്ങൾക്കറിയില്ലെങ്കിൽ അതു തുറന്നുപറയുക. അവരുടെ വായടക്കാനായി എന്തെങ്കിലും മറുപടികൾ സ്വന്തമായി മെനഞ്ഞുണ്ടാക്കാതിരിക്കുക. നല്ല പുസ്തകങ്ങളിൽ നിന്നോ മറ്റോ ശരിയുത്തരം കണ്ടുപിടിക്കാൻ കുട്ടിക്കു കൂട്ടുകൊടുക്കുക. ഏതെങ്കിലും ചോദ്യങ്ങൾ ജാള്യതയുളവാക്കുന്നുവെങ്കിൽ ഒന്നാലോചിച്ചിട്ടു മറുപടി തരാമെന്നു പറഞ്ഞൊഴിയുക. എന്നിട്ട് കൂടുതൽ തയ്യാറെടുപ്പോടെ പിന്നീടെപ്പോഴെങ്കിലും അവക്കും ഉത്തരം നൽകുക. ഒരു മറുപടിയും പറയാതെ മൌനം ദീക്ഷിക്കുന്നതും, ചമ്മലോ നിരാശയോ ഉളവാക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങളെ കുറ്റപ്പെടുത്തലുകളോ പരിഹാസങ്ങളോ കൊണ്ടു നേരിടുന്നതും, “ഞാനീ പറയുന്നതു നീ അനുസരിച്ചില്ലെങ്കിൽ പിന്നെ നിനക്കിങ്ങനെയൊരു അമ്മയില്ല!” എന്നമട്ടിലുള്ള ഭീഷണികൾ ഉയർത്തുന്നതുമൊക്കെ തുടർചർച്ചകൾക്കുള്ള സാദ്ധ്യതകളെ

നശിപ്പിക്കും എന്നോർക്കുക. വസ്തുതകൾ ആവശ്യപ്പെടുന്നവർക്ക് ഉപദേശങ്ങളിലൂടെ മറുപടി കൊടുക്കാതിരിക്കുക. അഥവാ അങ്ങിനെ ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ അതെന്തുകൊണ്ട് എന്നു വിശദമാക്കുക.

കുട്ടി ഇത്തരം സംശയങ്ങളുമായി വരുന്നത് ഇനി വല്ല ചുറ്റിക്കളിയും ഉള്ളതുകൊണ്ടാണോ എന്നു സംശയിക്കാതിരിക്കുക – എത്രയോ മാധ്യമങ്ങൾ ലൈംഗികതയെവെച്ചു വയറ്റുപ്പിഴപ്പുനടത്തുന്ന ഒരു കാലത്ത് ഇളംമനസ്സുകളിൽ സംശയങ്ങൾ ഉടലെടുക്കുന്നതു സ്വാനുഭവങ്ങൾ കൊണ്ടാകണമെന്നില്ല.

അവസാനമായി, ലൈംഗികവിദ്യാഭ്യാസം അതീവപ്രധാനവും എന്നാൽ കൂടുതൽ ക്ലേശകരവുമായ രണ്ടു പ്രായങ്ങളിൽ – പ്രീസ്കൂൾകാലത്തും കൌമാരത്തിലും – മനസ്സിരുത്തേണ്ട ചില കാര്യങ്ങൾ പരിശോധിക്കാം.

പിഞ്ചുകുട്ടികൾക്കുള്ള സിലബസ്

ഒരൊന്നര വയസ്സാവുമ്പോഴേക്ക് കുട്ടികളിൽ സ്വശരീരത്തെക്കുറിച്ച് ഔത്സുക്യം രൂപപ്പെടാറുണ്ട്. യാതൊരു മടിയും കൂടാതെ അവർ നിഷ്ക്കളങ്കമായ ചോദ്യങ്ങളെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്ന ഈ പ്രായത്തിൽത്തന്നെ ലൈംഗികവിദ്യാഭ്യാസത്തിനും ഹരിശ്രീ കുറിക്കുന്നതാണു നല്ലത്. കുട്ടിയുടെ സംശയങ്ങൾ കേട്ട് ചിരിക്കാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്..

ചങ്ങാത്തങ്ങളെപ്പറ്റി നിങ്ങളോടു മറകളില്ലാതെ സംസാരിക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യവും പരിശീലനവും അവർക്കു നൽകുക. മുതിർന്നുകഴിഞ്ഞും ബന്ധങ്ങളെയും വികാരങ്ങളെയുമൊക്കെക്കുറിച്ച് ഒരസ്വസ്ഥതയും കൂടാതെ നിങ്ങൾക്കുമവർക്കും തുറന്ന ചർച്ചകൾ നടത്താവുന്ന ഒരു പശ്ചാത്തലമൊരുങ്ങാൻ അതു സഹായിക്കും.

ലൈംഗികാവയവങ്ങളെയും ശരിയായ പേരുകളിൽത്തന്നെ പരിചയപ്പെടുത്തുക. അവയെന്തോ മോശപ്പെട്ടതാണെന്ന ധാരണ വളരാതിരിക്കാനും, വല്ല പീഡനശ്രമങ്ങളും നടന്നാൽ മറ്റുള്ളവർക്കു മനസ്സിലാവുന്ന രീതിയിൽ അതു വിശദീകരിക്കാൻ അവർക്കാകാനുമൊക്കെ ഇതു സഹായിക്കും. ഈ അദ്ധ്യയനം കുളിപ്പിക്കുന്ന സമയത്ത് എളുപ്പത്തിൽ സാധിക്കാവുന്നതുമാണ്. പറഞ്ഞുകൊടുക്കുന്ന കാര്യങ്ങളോടുള്ള കുട്ടിയുടെ പ്രതികരണം നിരീക്ഷിക്കാനും ഓർക്കേണ്ടതാണ്.

നാലഞ്ചുവയസ്സോടെ കുട്ടികൾ ലൈംഗികകാര്യങ്ങളിൽ താൽപര്യംകാണിച്ചു തുടങ്ങിയേക്കാം. “ഞാൻ എവിടുന്നുവന്നു?” എന്നതുപോലുള്ള സംശയങ്ങളും അവർ ഉയർത്തിയേക്കാം. ഇതിനൊക്കെ ഇപ്രായത്തിൽ അവ്യക്തമായ ഉത്തരങ്ങൾ തികച്ചും മതിയാകും. തങ്ങളുടെയോ മറ്റുള്ളവരുടെയോ ലൈംഗികാവയവങ്ങളിൽ ഇക്കൂട്ടർ താൽപര്യം പ്രകടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തേക്കാം. അതൊന്നും ലൈംഗികോദ്ദേശത്തോടെയല്ലെന്നും ബാല്യസഹജമായ ജിജ്ഞാസയാൽ മാത്രം ചെയ്യുന്നതാണെന്നും തിരിച്ചറിയുന്നത് മാതാപിതാക്കൾക്ക് അനാവശ്യ ആശങ്കകൾ ഒഴിവാകാൻ സഹായിക്കും. അതേസമയം കൃത്യമായ അതിർവരമ്പുകൾ അവർക്കു ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചുകൊടുക്കേണ്ടതും അത്യാവശ്യമാണ്.

ചൂഷണങ്ങൾ തടയാനായി കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- ഇന്നയിന്ന ശരീരഭാഗങ്ങളൊക്കെ സ്വകാര്യഭാഗങ്ങളാണ്
- അവിടെയൊന്നും തൊടാൻ ആരെയും അനുവദിക്കരുത്
- ആരെങ്കിലും അങ്ങിനെ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ അവരോട് ഉടനെയതു നിർത്താനാവശ്യപ്പെടണം
- ആ വിവരം മാതാപിതാക്കളെ നിശ്ചയമായും അറിയിച്ചിരിക്കണം
- ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കുന്ന ഒരനുഭവവും മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നു മറച്ചുവെക്കരുത്
- "മുതിർന്നവരെ അനുസരിക്കുകയും ബഹുമാനിക്കുകയും ചെയ്യണം" എന്നതിന്റെ അർത്ഥം അവർ ആവശ്യപ്പെടുന്നതെന്തിനും വഴങ്ങിക്കൊടുത്തിരിക്കണം എന്നല്ല
- കാഴ്ചക്കു നല്ലവർ എന്നു തോന്നിക്കുന്ന എല്ലാവരും അങ്ങിനെയാവണം എന്നില്ല

കൌമാരസംഘർഷങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കാം

കുട്ടികളുമായി ഇതിനോടകം ഒരു നല്ല ബന്ധം രൂപപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ആർത്തവത്തുടക്കം, പ്രായപൂർത്തിയെത്തൽ തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ ഈ ഘട്ടത്തിൽ ചർച്ചാവിഷയങ്ങളായേക്കാം. ആൺകുട്ടികൾക്ക് ജനനേന്ദ്രിയത്തിന്റെയോ പെൺകുട്ടികൾക്ക് സ്തനങ്ങളുടെയോ വലിപ്പത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ആശങ്കകൾ ദൂരീകരിച്ചുകൊടുക്കേണ്ടതായി വരാം. പ്രായപൂർത്തിയാകുമ്പോൾ ഇരുലിംഗങ്ങളുടെയും ശരീരങ്ങളിൽ എന്തൊക്കെ മാറ്റങ്ങളാണു സംഭവിക്കുകയെന്ന് വിശദീകരിച്ചു കൊടുക്കുക. ഈ മാറ്റങ്ങൾ എപ്പോൾ പ്രകടമാകുന്നുവെന്ന കാര്യത്തിൽ വ്യക്തികൾ തമ്മിൽ വലിയ അന്തരമുണ്ടാകാമെന്ന് അടിവരയിട്ടുപറയുക. കഴിയുമെങ്കിൽ ആ പ്രായത്തിൽ നിങ്ങൾക്കുതന്നെയുണ്ടായിരുന്ന ആശങ്കകൾ അവരോടു പങ്കുവെക്കുക. അത്യാവശ്യമെങ്കിൽ ഒരു ഡോക്ടറുടെ അഭിപ്രായം തേടുക.

സംഭോഗം, പ്രത്യുൽപാദനം തുടങ്ങിയവയെക്കുറിച്ചും അവർ ആരാഞ്ഞേക്കാം. വിവാഹപൂർവബന്ധങ്ങൾ രതിസുഖത്തിനു മാത്രമല്ല; ഗർഭധാരണം, ലൈംഗികരോഗങ്ങൾ, ഏറെനാൾ നീളുന്ന കുറ്റബോധം, ലൈംഗികപ്രശ്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയവക്കും വഴിവെക്കാറുണ്ടെന്നു വ്യക്തമാക്കുക. പുതുതായി എയിഡ്സ് നിർണയിക്കപ്പെടുന്നവരിൽ നല്ലൊരുപങ്ക് കൌമാരക്കാരാണെന്നും, കോണ്ടങ്ങൾക്ക് എല്ലാ ലൈംഗികരോഗങ്ങളെയും പ്രതിരോധിക്കാനാവില്ലെന്നും സൂചിപ്പിക്കുക.

സുപ്രധാന തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നതിനുമുമ്പ് അവമൂലം തൊട്ടുടനെയും ദീർഘകാലാടിസ്ഥാനത്തിലും ഉളവായേക്കാവുന്ന നല്ലതും ചീത്തയുമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങളെപ്പറ്റി പര്യാലോചന ചെയ്യേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത ഊന്നിപ്പറയുക. വസ്തുതകൾക്കു പുറമേ മൂല്യങ്ങൾ, നൈതികത,

ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയും കണക്കിലെടുക്കാൻ ഓർമിപ്പിക്കുക. നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ അടിച്ചേൽപിക്കാൻ ശ്രമിക്കാതെ സ്വന്തമായ നിഗമനങ്ങളിലെത്താനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം അവർക്കു നൽകുക. പറഞ്ഞുകൊടുക്കുന്ന തത്വങ്ങൾ നിങ്ങളുടെതന്നെ നിത്യജീവിതത്തിൽ പാലിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട് എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യുക.