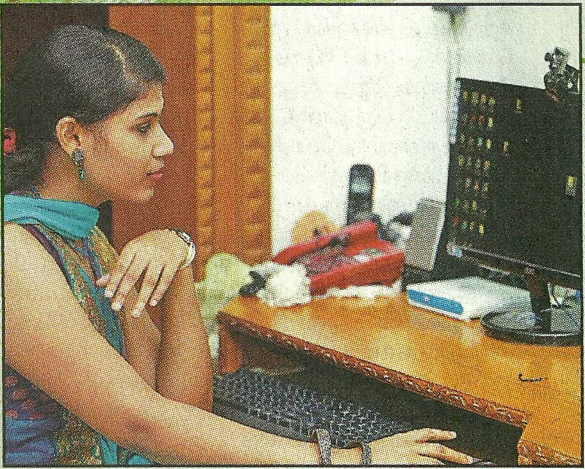

'தோளுக்கு மேல் வளர்ந்தால் தோழர்' என்பது நமது சமுதாயத்தில் வெறும் பழமொழி அளவில் மட்டுமே இருக்கிறது. பிள்ளைகளைப் பொறுத்த வரை 'இதையெல்லாம் பெற்றோரிடம் கேட்கலாம்... இதையெல்லாம் கேட்கக் கூடாது' என்கிற வேறுபாடுகளோ, தயக்கங்களோ இருக்காது. அவர்களுக்குத் தேவை விளக்கம் அல்லது பதில். பெற்றோருக்குத்தான் பயமும் பதைபதைப்பும்... 'முளைச்சு மூணு இலை விடலை... அதுக்குள்ள பேச்சைப் பாரு...' என்றோ, 'வயசுக்கேத்தபடி பேசணும்' என்றோ பிள்ளைகளின் வாய்க்குப் பூட்டு போட்டு விடுவோம். அதிலும் குறிப்பாக காதல், செக்ஸ் பற்றியெல்லாம் பிள்ளைகள் வாயைத் திறந்தால் போதும், பெரும்பாலான பெற்றோருக்கு அடி வயிறு பிசையும்.

உங்கள் குழந்தைகளுக்கு காதல் பற்றி, உறவுகள் பற்றி, உடலுறவு பற்றியெல்லாம் ஆயிரமாயிரம் கேள்விகள் இருக்கும். அவற்றைப் பற்றிய சந்தேகங்களுக்கு விளக்கம் தேடி அவர்கள் நாடும் நபர்கள் பெற்றோராக இருக்கும்படி நடந்து கொள்வது அவசியம். அதற்கு முன்னோடியாக அவர்கள் இளம் குழந்தைகளாக இருக்கும் போதே தங்களைப்பற்றி (உடற்கூறு உள்பட) எந்தவித அச்சமும் இன்றி உங்களுடன் உரையாடும் வகையில் பார்த்துக் கொள்வது அவசியம்.

உங்கள் டீன் பிள்ளைகள் தன் உடல் பற்றியோ, எதிர்பாலினத்தாரின் உடலமைப்பு பற்றியோ, செக்ஸ் பற்றியோ ஏதேனும் கேள்வியுடன் உங்களிடம் வந்தால் உடனே பதைபதைக்காதீர்கள். பேச்சை மாற்றாதீர்கள். 'வயசுக்கு மீறிப் பேசாதே' எனக் கண்டிக்காதீர்கள். பொய்யான பதிலையும் தராதீர்கள். அந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு உங்கள் பிள்ளைகளிடம் அவர்களது சந்தேகம் குறித்த பேச்சைத் தொடருங்கள். நேர்மையாகவும் கண்ணியமாகவும் விளக்கம் அளிக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

அத்தகைய உரையாடலைத் தொடங்கும் முன் நீங்கள் சில விஷயங்களில் தெளிவாக இருக்க வேண்டியதும் அவசியம்.

- செக்ஸ் ரீதியாக ஆரோக்கியமாக இருப்பதைப் பற்றி பள்ளியில் படிக்கிற உங்கள் டீன் ஏஜ் பிள்ளையிடம் எப்போதாவது பேசியிருக்கிறீர்களா?

- உங்களுடைய டீன் ஏஜில் நீங்கள் சந்தித்த முதல் காதல் பற்றி உங்கள் பிள்ளையிடம் பேசியிருக்கிறீர்களா? அதைப் பற்றி இப்போது எப்படி உணர்கிறீர்கள்?

- எதிர்பாலினத்தாரிடம் உங்களுக்கு டீன் ஏஜில் ஏற்பட்ட முதல் உறவு பற்றிப் பேசியிருக்கிறீர்களா?

- எதிர்பாலினத்தாரிடம் உங்கள் பிள்ளை உறவு கொள்ள முனையும் போது அதற்கான எல்லை என்ன என்பதை யார், எப்படி முடிவு செய்கிறார்கள்? விளைவுகளுக்கு யார் பொறுப்பு என விளக்கியிருக்கிறீர்களா?

- டீன் ஏஜில் சாதாரணமாக ஒருவருக்கு ஏற்படக்கூடிய செக்ஸ் உணர்வுகளின் உந்துதல் பற்றிப் பேசியிருக்கிறீர்களா?

மனநல மருத்துவர்
கவுதம் தாஸ்

- திருமணத்துக்கு முன் உடலுறவு கூடாது என்பது பற்றிய உங்கள் கருத்து?

- பெண் குழந்தைகளாக இருந்தால் திருமணத்துக்கு முன் கருத்தடை மாத்திரை உபயோகிக்கிற கலாசாரம் பற்றிப் பேசியிருக்கிறீர்களா?

- பாதுகாப்பான உடலுறவு பற்றி உரையாடுவதைப் பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன?

இந்த விஷயங்களில் எல்லாம் உங்களுக்குத் தெளிவான கருத்து இருக்குமேயானால் செக்ஸ் மற்றும் உறவு முறை குறித்த உங்கள் பிள்ளைகளின் கேள்விகளுக்கு பதில் சொல்வதும் சுலபமாக இருக்கும். இல்லையென்றால் முதலில் இந்த விஷயங்களைப் பற்றி சிந்தித்துத் தெளிவடைவது முக்கியம்.

அந்தப் பேச்சை எப்படித் தொடங்குவது என்பதில் உங்களுக்குத் தயக்கமிருந்தால் சினிமாவில் அல்லது சின்னத்திரையில் அப்படியொரு காட்சி வரும்போது அதையே உங்கள் உரையாடலுக்கான ஆரம்பமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். அந்த விஷயங்கள் பற்றிய உங்கள் கருத்துகளைத் தெளிவாகவும் உறுதியாகவும் உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு எடுத்துச்சொல்வது முக்கியம். ஒருவேளை உங்களுக்கே அந்த விஷயங்களில் தெளிவின்றி இருந்தாலும் அதையும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். பிறகு உங்கள் பிள்ளையுடன் சேர்ந்து அதைப் பற்றி தெளிவடையும் ஆராய்ச்சியில் ஈடுபடுங்கள்.

அப்படிப் பேசும் போது லெக்சர் அடிக்கிற தொனியில் நீங்கள் நினைப்பதை மட்டுமே பேசிக் கொண்டிருக்காமல் உங்கள் பிள்ளைகள் தரப்பு கருத்துக்களையும் கேட்டறியுங்கள். அந்த விஷயங்கள் பற்றி அவர்களுக்கு என்ன தெரியும் என்றும், என்ன நினைக்கிறார்கள் என்றும் கேளுங்கள். மேலும் அவர்களுக்கு எந்த நோக்கில் ஆர்வம் இருக்கிறதோ அந்த நோக்கில் பேச்சைத் தொடருங்கள். அப்போதுதான் அவர்கள் ஏதேனும் தவறாகப் புரிந்து கொண்டிருந்தாலும் உங்களால் சரிப்படுத்த முடியும். நீங்கள் விவாதிக்கிற விஷயங்கள் குறித்து அவர்களுக்கு ஏதேனும் வருத்தங்கள் உண்டா என்பதையும் கேட்டறியுங்கள்.

உறவுகள் குறித்தும், உறவுகளுக்கு இடையிலான நெருக்கம் குறித்தும் குழந்தைகளிடம் மிக சீக்கிரமே பேச ஆரம்

பிக்கலாம் பெற்றோர்களே. அவ்வாறு ஒளிவு மறைவின்றி உறையாடுவது அவர்களது மன ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியம். மேலும் ஒரே ஒரு முறை மட்டும் அதைப் பற்றி பேசி விட்டுவிடலாம் என்று நினைக்காதீர்கள். அந்தப் பேச்சு அப்படியே அவர்களது விடலைப் பருவம் முடியும் வரை தொடர வேண்டும்.

இது ஆண், பெண் குழந்தைகள் என இருவருக்கும் பொருந்தும். அதே போல அம்மாக்களுக்கும் அப்பாக்களுக்கும் பொருந்தும். எல்லாக் குழந்தைகளும் இவ்விஷயங்களைப் பற்றி தெரிந்து கொள்வது முக்கியம். அவர்கள் அதைப் பற்றி தெரிந்து கொள்வதில் ஆர்வம் காட்டாவிட்டாலும் இவ்விஷயங்களைப் பற்றி அவ்வப்போது அவர்களிடம் உரையாடினால் அவர்கள் தவறான தகவலை பெற்றுவிடுவார்களோ என அச்சம் கொள்ள வேண்டியதில்லை. ஏனென்றால் மறுபடியும் பேசும்போது அந்தத் தவறுகளை சரி செய்யலாம். நாளை அவர்கள் இதே விஷயங்களில் தவறு செய்வதையும் தவிர்க்கக்கூடும்.

இன்று இந்த விஷயங்களைப் பற்றிப் பேச எத்தனையோ புத்தகங்களும் வீடியோக்களும் கூட வந்து விட்டன. அவற்றைக் கையாள்வதில் உங்களுடைய அறியாமை கூச்சமாக வெளிப்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். செக்ஸ் என்கிற விஷயத்துக்கான முழுமையான அர்த்தம் உணர உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு நிறைய உதவி தேவை. தனது உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியும் எப்படி இயங்குகிறது எனப் புரிந்து கொள்ளவும் அது முக்கியம். காதலுக்கும் காமத்துக்குமான அர்த்தத்தை விளக்குவதுடன் இரண்டுக்குமான வித்தியாசத்தையும் எடுத்துச் சொல்லுங்கள்.

உதாரணத்துக்கு இப்படியெல்லாம் பேசலாம்...

* பள்ளிக்கூட பிள்ளைங்களுக்கு செக்ஸ் அனுபவத்துக்கான வயசு பத்தாது. அந்த வயசுல அவங்களுக்கு அதெல்லாம் தேவையில்லைன்னு நினைக்கிறேன். ரிஸ்க்கும் அதிகம். நீ என்ன நினைக்கிறே?

* நம்ம பாரம்பரியமும் கலாசாரமும் கல்யாணத்துக்குப் பிறகான அன்போட வெளிப்பாடுதான் உடலுறவுன்னு சொல்லுது. அதைப்பற்றி உன்னோட கருத்து என்ன?

* செக்ஸை பத்திப் பேசறதோ, நினைக்கிறதோ தப்பில்லை. அது எல்லை மீறி அந்த வயசுல கர்ப்பமாகிறதோ, அந்த வயசுப் பெண்ணை கர்ப்பமாக்கறதோ ரொம்பத் தப்பு.

* சில நேரங்கள்ல செக்ஸ் உணர்வுகள் அதீதமா தலைதூக்கலாம். அது சகஜம்தான். ஆனா, அதை எப்படிக் கட்டுப்படுத்தறதுங்கிறதைத் தெரிஞ்சு வச்சுக்கணும். 'நோ' சொல்லத் தெரிஞ்சுக்கணும்.

* 'டீன்ஏஜ்லயே ஒரு குழந்தைக்கு அப்பாவாகறதால ஒருத்தன் பெரிய மனுஷனாயிட முடியாது. அது அதுக்குன்னு ஒரு வயசும் காலமும் இருக்கு. அது வரைக்கும் பொறுமை காக்கிறதுதான் புத்திசாலித்தனம்' என ஆண் குழந்தைகளுக்கும்...

* 'அன்பை நிரூபிக்கிறதாகவோ காதலைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளவோ உடலுறவுதான் தீர்வுங்கிற எண்ணம் வேண்டாம். செக்ஸ் உறவு மூலமாதான் உங்க காதலை நிரூபிக்கணும்னு காதலன் வற்புறுத்தினா அதை விட்டு விலகறதுதான் உங்களுக்குப் பாதுகாப்பானது' என பெண் குழந்தைகளுக்கும் தனித்தனியே புரிய வைக்கலாம்.

கடைசியாக ஒரு விஷயம்...

பிள்ளைகளிடம் உடலுறவு பற்றிப் பேசுவதாலேயே அவர்கள் அந்த விஷயத்தில் ஆர்வமாகி விடுவார்களோ என்கிற பயம் வேண்டாம்.

உங்களைத் தவிர வேறு யார் அவர்களுக்கு அவற்றையெல்லாம் மிகச் சரியாக போதித்து விடுவார்கள்!

- உங்கள் டீன் ஏஜ் பிள்ளைகளை எப்படியெல்லாம் கண்காணிக்கலாம்?

அது அடுத்த இதழில்!

எழுத்து வடிவம்: **சாஹா**

மாடல்: **அஸ்வினி** படம்: **புதூர் சரவணன்**