



या अंकात काय दडलंय... ?

- **मतिमंदत्व आणि लैंगिकता**
मतिमंद मुला-मुलींच्या लैंगिक अभिव्यक्तीचा स्वीकार आणि त्यासाठीचा अवकाश- डॉ. सचिन नगरकर
- **‘स्वीकार आधार गट’ डायरी**
* मतिमंदत्व, पालकत्व आणि ताण-तणाव
* छोटंसं गेट टूगेदर
- **आपले अनुभव**
आमंत्रण देणारे रस्ते (भाग-२) - सुजाता लोहकरे
- **कार्यकर्त्यांच्या नजरेतून**
पालवी फुटते तेंव्हा - कलिका मुजुमदार
- **माहितीच्या जगात**
शिवधनुष्य पेलताना... विशेष मुलाच्या पालकत्वाचे- डॉ. वसुधा गोखले

हितगुज

मतिमंदत्व आणि लैंगिकतेच्या विविध पैलूंचे...

अंक पाचवा
जुलै - ऑगस्ट २०१८

प्रिय पालक, शिक्षक आणि कार्यकर्ते, सर्वांना सप्रेम नमस्कार! मागील अंकात ‘लैंगिकता आणि अपंगत्व- प्रशिक्षकांचे प्रशिक्षण’ या कार्यशाळेतील परिसंवादाचा गोषवारा आपल्याला वाचायला मिळाला होता. त्यातून लैंगिकतेसारख्या संवेदनशील मुद्द्यावर या प्रशिक्षणात झालेला संवाद तुमच्यापर्यंत पोहचवण्याचा आमचा प्रयत्न होता. आम्ही आशा करतो की हा चौथा अंक देखील तुम्हा सर्वांना नक्कीच आवडला असेल.

‘हितगुज’ चा पाचवा अंक तुमच्या हाती देताना आम्हाला आनंद वाटत आहे. या अंकात मार्च २०१८ मध्ये तथापि आयोजित प्रशिक्षकांच्या प्रशिक्षणात सहभागींशी ‘मतिमंदत्व आणि लैंगिकता’ या विषयावर डॉ. सचिन नगरकर यांनी साधलेला संवाद तुमच्यापर्यंत पोहचवत आहोत. डॉ. नगरकर हे लैंगिक तज्ञ म्हणून पुणे शहरात कार्यरत आहेत. ‘मतिमंदत्व, लैंगिक अभिव्यक्ती आणि तिचा स्वीकार’ याविषयी त्यांनी मांडलेली महत्वपूर्ण भूमिका या लेखातून आपणास जाणून घेता येईल. आम्ही ‘स्वीकार आधार गटा’ च्या माध्यमातून विशेष मुलांच्या पालकांशी आजपर्यंत विविध विषयांवर संवाद साधत आलो आहोत. यावेळच्या अंकातून ‘मतिमंदत्व, पालकत्व आणि ताण- तणाव’ हा एक महत्वाचा मुद्दा आपणा समोर मांडत आहोत. ताणांविषयी बोलणं, व्यक्त होणं आणि पालकांना तशी स्पेस मिळावी या दृष्टीकोनातून आपल्या या महिन्याच्या आधार गटात डॉ. वसुधा गोखले यांच्या मार्गदर्शनाखाली पहिले सत्र घेतले होते. पालकांशी झालेला संवाद ‘मतिमंदत्व, पालकत्व आणि ताण- तणाव’ या लेखात दिला आहे.

मागील अंकात सुजाता लोहकरे यांच्या ‘मर्यादांच्या अंगणात वाढताना... या पुस्तकातील ‘आमंत्रण देणारे रस्ते’ यातील काही भाग तुम्ही वाचला. याचाच उर्वरित भाग ‘आपले अनुभव या सदरामध्ये दिला आहे. ‘माहितीच्या जगात’ या सदरात जाणून घेऊयात डॉ. वसुधा गोखले यांच्या ‘शिवधनुष्य पेलताना... विशेष मुलांच्या पालकत्वाचे’ या पुस्तकाविषयी. त्या स्वतः विशेष मुलांसाठी फ्रिजिओथेरपिस्ट तसेच समुपदेशक म्हणून कार्यरत आहेत. त्यांच्या दीर्घकालीन व्यावसायिक कार्यकाळात त्यांनी पालकांचा मानसिक- भावनिक संघर्षही अनुभवला आहे. हाच संघर्ष त्यांनी शब्दरुपात मांडला आहे. हे पुस्तक जरूर वाचा. स्वतःचा संघर्ष हा आपल्याला एक अनुभव देत असतो तर इतरांचा बऱ्याचदा प्रेरणाही देऊन जातो.

आणि हो... या अंकाविषयी तुमचे मत जाणून घ्यायला आम्हाला नक्की आवडेल. तुमच्या प्रतिक्रिया ई-मेल, मेसेज किंवा फोनच्या माध्यमातून जरूर कळवा.

आपल्या उत्स्फूर्त प्रतिसादाची आम्ही वाट पाहत आहोत...!

आपले

सुषमा, अच्युत
आणि तथापि टीम



लैंगिकतेवर बोलू काही!

काय गं ज्योती, जरा आमच्याशीही बोलत जा की. नेहमी काय रूममध्ये जाऊन बसता दोघीच.



अगं पण आम्ही तर फक्त गप्पाच मारत असतो.

अगं मी कुठे म्हणते तुम्ही गप्पा सोडून अजून काही करता म्हणून..



आजोबा, आज तर केदारचे बाबा त्यालाही सोडणार आहेत आमच्यासोबत गप्पा मारायला...



चित्र : सुषमा दुवं

मतिमंद मुला- मुलींच्या लैंगिक अभिव्यक्तीचा स्वीकार आणि त्यासाठीचा अवकाश'

डॉ. सचिन नगरकर

मार्च २०१८ मध्ये आयोजित प्रशिक्षकांच्या प्रशिक्षणात सहभागींसाठी मतिमंदत्व आणि लैंगिकता या विषयावर बोलण्यासाठी डॉ. सचिन नगरकर यांना बोलावण्यात आले होते. डॉ. नगरकर हे वैद्यकीय व्यवसायात अनेक वर्षे आहेतच शिवाय ते लैंगिकता तज्ञ म्हणून ही स्वतंत्र काम करतात. पुण्याजवळ पौड येथे त्यांचे 'सुहृद्दय' हे क्लिनिक आहे. पौडच्याच 'साधना विलेज' या प्रौढ मतिमंद व्यक्तींच्या निवासी संस्थेशी डॉक्टर अनेक वर्षे जोडून घेऊन काम करत आले आहेत. याच कामातून मतिमंद व्यक्तींच्या लैंगिकतेविषयी, त्यांच्या लैंगिक अधिकारांविषयी त्यांची अशी काही ठाम मतं तयार झाली आहेत. मानवी लैंगिकता, मतिमंदत्व आणि लैंगिकता, मतिमंद व्यक्तींचे लैंगिक आरोग्य, लैंगिक अभिव्यक्ती, हिंसा आणि सुरक्षितता आदि विषयांवर त्यांनी या कार्यशाळेत मांडलेली महत्वपूर्ण भूमिका या लेखाद्वारे आपल्या वाचकांपर्यंत आम्ही पोचवत आहोत.

प्राणी आणि माणसांची लैंगिकता

लैंगिकता हा प्रत्येक सजीवाच्या जीवनाचा अविभाज्य भाग आहे. तसाच तो माणसांच्या जीवनाचाही आहे. परंतु मानव प्राण्याची लैंगिकता आणि इतर प्राण्यांच्या लैंगिकतेमध्ये आणि लैंगिक अभिव्यक्तीमध्ये अर्थातच खूप फरक आहे. आपण माणसं विचारी आहोत. माणसांच्या लैंगिकतेच्या अभिव्यक्तीवर संस्कृती आणि परंपरा, खाजगीपणा, आनंद, बांधिलकी, उद्देश आणि नीति नियमांसारख्या अनेक गोष्टींचा मोठा प्रभाव असतो. त्याच प्रमाणे आपण हे ही पाहतो की माणसांमध्ये सर्व नियम आणि परंपरा मोडण्याचीही प्रवृत्ती असते. माणसांमध्येच जबरदस्तीने शारीरिक संबंध करणे, बलात्कार अशासारख्या गोष्टी दिसतात ज्या सहसा प्राण्यांमध्ये दिसत नाहीत.

माणसांची लैंगिकता आणि लैंगिक अभिव्यक्ती ही खूप विविधतेने नटलेली आहे. परंतु विभिन्न मानवी समूहांत विभिन्न प्रकारच्या अभिव्यक्ती या मान्यता पावतात तर काहींना काही समूहात मान्यता नसते, किंवा त्यांना स्वीकारार्हता नसते. उदा. उघड्यावरील, जबरदस्तीचे, अनेक जोडीदारांसोबतचे, प्राण्यांच्या सोबत केलेले किंवा लहान मुलांसोबतचे, रक्ताच्या/निकटच्या नात्यातील लैंगिक संबंध सहसा मान्य केले जात नाही. समलिंगी संबंध आजही आपल्या समाजात अमान्य केले जाताना दिसतात. त्याच प्रमाणे आपल्यासारख्या समाजात विवाहबाह्य लैंगिक संबंध किंवा जोडीदारांच्या वयात खूप अंतर असलेले संबंधही वर्ज्य समजले जातात. फसवून केले गेलेले संबंध तसेच जातींमध्ये विभागल्या गेलेल्या आपल्या समाजात तर आंतरजातीय/धर्मीय लैंगिक संबंधांकडेही संशयाच्या नजरेने पहिले जाते.

या सर्व गोष्टींकडे पहिले तर असे दिसते की काही प्रकारचे लैंगिक संबंध हे सर्वच मानवी समूहांमध्ये निषिद्ध मानले जातात तर काही लैंगिक वर्तनाला एका समूहात मान्यता असते तर दुसऱ्या समूहात नसते. परंतु संमती न घेता, सुरक्षिततेचा विचार न करता केले जाणारे

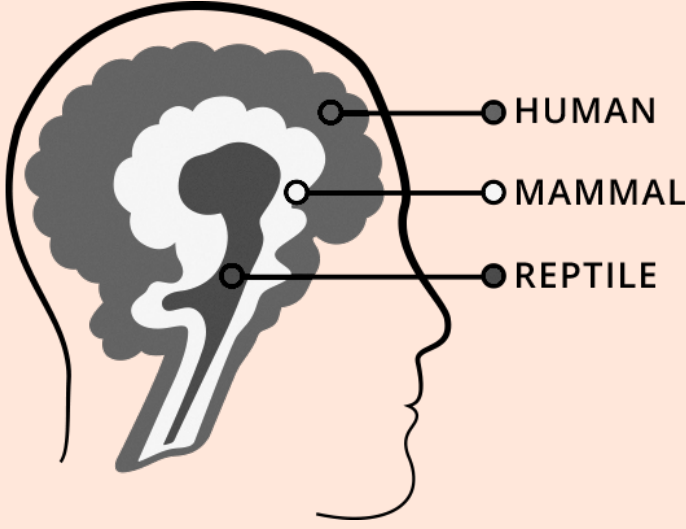


लैंगिक संबंध हे सर्वच समाजांनी निषिद्ध मानले आहेत हे सर्वसाधारणपणे दिसते. जात, धर्म, वर्ण, वर्ग या गोष्टींचा प्रभाव, त्यातून येणारी विषमता, हिंसा या गोष्टीने सुद्धा माणसांची लैंगिकता आणि लैंगिक वर्तन प्रभावित होते. परंतु तरीही संमती, सुरक्षितता, विविधता या गोष्टींचा स्वीकार सर्वांनीच करणे गरजेचे आहे.

जर नीट पहिले तर माणसांची लैंगिकता ही वर उल्लेख केलेल्या या सर्व गोष्टींच्या पलीकडची आहे. ती जन्मापासून ते मृत्युपर्यंतच्या माणसांच्या आयुष्याचा भाग असते. त्यामुळे लैंगिकतेचा स्वीकारही या वरील गोष्टींवरती अवलंबून असून चालणार नाही आणि तो तसा नाहीसुद्धा. लैंगिकतेची चर्चा केवळ वरील गोष्टींच्या आधारे करणे अपूर्ण राहिल, कारण लैंगिकता या सर्व गोष्टींच्या कुठेतरी पलीकडे आहे.

मतिमंदत्व आणि लैंगिकता

लैंगिकतेची अभिव्यक्ती प्रत्येक प्राण्याला आहे. लैंगिकतेचा आणि मेंदूचा मुख्यतः संबंध आहे. किंवा लैंगिकतेचा संबंध लिंगाशी कमी आणि मेंदूशी अधिक आहे. मग ते जलचर-भूचर असोत किंवा सरपटणारे, चार पायांवर चालणारे किंवा दोन पायांवर चालणारे असोत. ३० कोटी वर्षांपूर्वी जो मेंदू जन्माला आला तो मेंदू सरपटणाऱ्या प्राण्यांच्या शरीरामध्ये जन्माला आला होता. त्या मेंदूचे नाव 'रेप्टीलिन ब्रेन' असे आहे. भय, भूक आणि पुनरुत्पादन या तीन मुख्य प्रवृत्ती या मेंदूत होत्या आणि असतात. उत्क्रांतीत उन्नत झालेल्या माणसांच्या मेंदूत प्राण्यांमधील हा मेंदूचा भाग ही तसाच आहे. त्यामुळे माणसांच्या आणि म्हणूनच आपल्या



मतिमंद मुलांच्याही लैंगिकतेकडे पाहत असताना आपल्याला या सर्व गोष्टींचा विचार करून त्याआधारेच पाहावे लागेल. मतिमंद आहेत म्हणून या मुलांची लैंगिकता नाकारून चालणार नाही. 'बाकी काही कळत नाही, हेच बरं कळतं' असं म्हणून चालणार नाही. त्यातून आपण त्यांची आणि आपली स्वतःचीही फसगतच करत असतो. मतिमंदत्व हे मानवी मेंदूच्या भागातील एक अक्षमता आहे तर लैंगिकता ही आदिम प्रेरणा ही उत्क्रांत मेंदूचा अविभाज्य भाग आहे.

मतिमंदत्व आजारपण नाही तर ती एक अवस्था आहे. मेंदूला काही कारणास्तव इजा झाली, एखादा मानसिक आजार, काही अनुवांशिक कारणे तसेच गुणसुत्रांतील बिघाड यांमुळे मानवी मेंदूच्या कार्यात अडथळा येतो. त्यामुळे विशेष मुलांच्याही लैंगिक भावना आहेत हे मान्य करणं व त्यांच्या लैंगिक अभिव्यक्तीचा स्वीकार करणं गरजेचं आहे. मतिमंद मुला-मुलींची, शारीरिक-मानसिक विकलांग असलेल्या व्यक्तींची लैंगिकता उत्क्रांतीनुसार, मेंदूनुसार किती अपरिहार्य गोष्ट आहे याची समज आणि सकारात्मक दृष्टीकोन प्रत्येकाजवळ असायला पाहिजे.

मासिक पाळी आणि स्वच्छता-प्रशिक्षणाची गरज

मतिमंद मुलींच्या दृष्टीतून पहिले तर मासिक पाळी, स्वच्छता सारख्या गोष्टींबद्दल आपण अधिक जबाबदार असणे गरजेचे आहे. मासिक पाळीच्या काळातील कटकट किंवा त्रास नकोच म्हणून मतिमंद मुलीचे गर्भाशय काढून टाकण्याचा पर्याय जवळचा वाटतो. अशा कितीतरी मतिमंद मुली आहेत की ज्यांना लघवी करण्यावर सुद्धा नियंत्रण नाही. मग काय त्यांचे मूत्राशय काढून टाकणार? नैसर्गिक विधींवर ज्यावेळी नियंत्रण नसतं तेव्हा त्याच्याशी निगडित गोष्टींची काळजी आणि स्वच्छता घेतली जातेच की. मग योनीमार्गाच्या किंवा पाळी येण्याच्या जागेविषयी, तिच्या स्वच्छतेविषयी मनात अढी का बरं?

तीव्र मतिमंदत्व असलेल्या मुली की ज्यांना पाळीची काहीच जबाबदारी घेता येत नाही त्यांच्या दृष्टीने वेगळा विचार करता येऊ शकतो. आपल्याकडे ८०% मतिमंद मुलां-मुली सौम्य मतिमंदत्व असलेली आहेत. ज्या मुली सौम्य प्रकारात मोडतात त्यांना पाळीच्या काळातील स्वच्छता शिकविता येणारं नाही असं का वाटतं? या मुलींना पाळीतील स्वच्छता करता येत नाही म्हणून

आपण काही उपाय नक्कीच करू शकतो. त्यांना यासाठी गर्भाशय काढण्याची नाही तर योग्य प्रशिक्षणाची गरज आहे.

मानसिक आजार आणि औषधं

मतिमंदत्व ही अवस्था आहे आजार नाही त्यामुळे कोणत्याही गोळ्या- औषधांनी ते पूर्णपणे बरे करता येत नाही. बऱ्याच मतिमंद मुलांच्या बाबतीत भारंभार खाल्याने होणारे पोटाचे आजार सर्वसाधारणपणे दिसतात. स्वच्छता नसणे यातून त्वचेचे आजार दिसतात. गुणसूत्रांमध्ये झालेल्या बदलांमुळे, अनुवांशिक स्थितीमुळे जेव्हा मतिमंदत्व येतं त्यावेळी येणाऱ्या इतरही आजारांची लक्षणं असतात (उदा. फिट्स येणं, काही मुलं हायपर होतात, आरडओरडा करतात) म्हणून या मुलांसाठी मानसिक आजार/ मेंदूच्या इतर आजारांवर अनेक प्रकारची औषधे चालू असतात. यातील काही औषधं अशी आहेत की ज्याच्यामुळे मुलांच्या लैंगिकतेवर परिणाम होतो. यामुळं कधीकधी ही मुलं काहीतरी वेगळं वागतात. औषधांमुळे असं काही घडत असेल तर ते मात्र अस्वाभाविक म्हणायला पाहिजे. कारण औषधांचा तो परिणाम असतो यात नॉर्मल लैंगिकतेचा भाग नाहीये.

संस्थात्मक पातळीवर विचार करत असता मतिमंद मुलांची जी औषधे आहेत त्यामध्ये लैंगिकतेवर परिणाम करणारी कोणती औषधे आहेत का? याविषयी आवर्जून माहिती घ्यायला पाहिजे. तीही अगदी मोकळेपणाने... जसे आपण विचारतो भुकेवर, लघवीवर परिणाम होईल का? त्याचप्रमाणे लैंगिकतेवर होईल का असा काळजी घेण्याच्या दृष्टीकोनातून प्रश्न विचारणे आवश्यक आहे.

एखादी व्यक्ती आवडणं, बोलणं, छान वाटणं, जवळ बसावसं वाटणं, स्पर्श करणं, निकटता/ जवळीकता दाखविणं या गोष्टी नॉर्मल असून हा लैंगिकतेचाच भाग आहेत. यात समागम ही खूप शेवटची पायरी आहे. या सर्व लैंगिक कृतींवर आक्षेप घेण्यासारखं काहीचं नसतं.

शब्दांकन : अच्युत बोरगावकर

कलम ३७७

समलैंगिकता गुन्हा नसल्याचा ऐतिहासिक निर्णय
सर्वोच्च न्यायालयाने दिला आहे, त्याचे आम्ही स्वागत करतो.

विशेष मुलांच्या पालकांशी संवाद साधताना नेहमीच जाणवतं की विविध प्रकारच्या ताण-तणावांमधून पालक जात असतात. खरंतर पालकत्व निभावणं हे सगळ्याच पालकांसाठी आव्हानात्मक काम असतं. त्यातच विशेष गरजा असणारं मूल असलं की, आव्हानं आणि जबाबदाऱ्या बऱ्याचशा प्रमाणात वाढतात. अशा तणावग्रस्त स्थितींशी सामना करण्यासाठी विशेष मुलांच्या पालकांनी मानसिक दृष्ट्याही खंबीर आणि सक्षम असणं आवश्यक आहे. याविषयी बोलण्यासाठी स्वीकार आधार गटाच्या नुकत्याच पार पडलेल्या सत्रामध्ये ‘मतिमंदत्व, पालकत्व आणि ताण-तणाव’ अशा महत्वपूर्ण मुद्द्यावर डॉ. वसुधा गोखले यांच्या मार्गदर्शनाखाली चर्चा झाली.

ताणांविषयी बोलणं, व्यक्त होणं आवश्यक आहे. पालकांना तशी स्पेस मिळावी हा हेतू समोर ठेवून या मुद्द्यावर बोलण्यास सुरुवात केली आहे. पहिल्या सत्रामध्ये विचार आणि भावना यांवर वसुधा ताई बोलल्या. ताणांचं एक कारण अनेकदा आपल्या विचारांत असतं कारण तणाव निर्माण करणारी घटना घडली की नकारात्मक विचार मनात निर्माण व्हायला लागतात आणि त्याचपद्धतीने नकारात्मक भावनाही जमून यायला लागतात. या सर्व गोष्टींचा परिणाम स्वतःच्या शारीरिक आणि मानसिक स्थितीवर दिसायला लागतो. म्हणूनच सर्वप्रथम विशेष पालकत्व निभावताना हे ताण का? कसे? व केव्हा? निर्माण होतात ते जाणून घेण्याचा प्रयत्न करणं आवश्यक आहे हा मुद्दा चर्चेतून पुढे आला.

यादरम्यान काही पालकांनीही आपले स्वतःचे अनुभव सांगितले. कशा प्रकारचे ताण त्यांना जाणवतात याविषयी ते बोलले. बऱ्याचदा झोप लागत नाही, एकटेपणा जाणवतो, चिडचिड होते, लोकांमध्ये मिसळण्याची इच्छा होत नाही, उत्साह कमी होतो किंवा आपल्यानंतर पाल्याचे काय? अशा प्रकारचे अनेक विचार आणि स्थितींमधून हतबल व्हायला होतं. ज्यावेळी तणावांच ओझं

मनावर अधिक जाणवायला लागतं त्यावेळी अगदी सगळं संपवून टाकावं किंवा आत्महत्या करण्यासारख्या टोकाच्या आणि नकारात्मक विचारांपर्यंत मन पोहोचलेलं असतं असं काहीजण म्हणाले.

ताण निवारणासाठी कशा पद्धतीने प्रयत्न करता येतील याचे काही मुद्दे चर्चिते गेले. जसे की विशेष मुलांच्या क्षमता न ओळखता अवास्तव अपेक्षा ठेवल्या तर ताणही जास्तच येणार. यासाठी अपेक्षेच्या चक्रातून बाहेर येणं आणि विचारांना सकारात्मक ठेवणं यांची सांगड घालता आली पाहिजे. एक पालक म्हणून स्वतःला कुठेही कमी न लेखता किंवा दोषी न मानता आपल्या पाल्यातील विशेषत्व स्वीकारलं, विचार आणि भावना यांच्यावर नियंत्रण ठेवता आलं तर पुढील गोष्टी सोप्या होऊ शकतील.

अर्थातच वसुधाताई सोबतची ही चर्चा आपल्या स्वीकार आधार गटाच्या पुढील सत्रातही चालू राहणार आहे. तुम्हाला या सत्रात सामील व्हावयाचे असेल तर नक्की संपर्क साधा. तुमचे स्वागत आहे!

संपर्क : सुषमा- ७३८७५९८६४५





आपणा सर्वांना माहीतच आहे की, मतिमंद मुलामुलींच्या पालकांसाठी तथापि काही पालकांसोबत ‘स्वीकार आधार गट’ चालवत आहे. मागील वर्षी या गटाची सुरुवात झाली असून यामध्ये पालकांचा सक्रीय सहभाग नेहमीच राहिला आहे. वर्षभरामध्ये ‘अपंगत्व आणि लैंगिकतेवर’ आधारित विविध मुद्यांवर चर्चा झाली, पालकांना नवीन माहितीही मिळाली. महत्वाचे म्हणजे पालकांच्या अनुभवांची देवाण- घेवाणही झाली आणि त्यातून एकमेकांप्रती आपलेपणा वाढत गेला. अशा प्रकारच्या वातावरणाची, जागेची पालकांना खरंच गरज आहे जिथे ते व्यक्त होऊ शकतील असं वाटतं.

पालकत्व निभावणं हे सगळ्याच पालकांसाठी आव्हानात्मक काम असतं. त्यातच विशेष गरजा असणारं मूल असलं की, आव्हानं आणि जबाबदाऱ्या बऱ्याचशा प्रमाणात वाढतात. यावेळी इतरही अनेक प्रकारच्या ताण- तणावांमधून पालक जातच असतात. दैनंदिन कामं आणि ठरलेल्या काही गोष्टी यानेच आयुष्य अगदी व्यापून जातं आणि मग स्वतःसाठी निवांत वेळ काढणं अवघड होऊन बसतं. म्हणूनच पालक आणि मुलं एकत्र येऊन मौजमजा करतील आणि एक वेगळा अनुभव सर्वांसाठी राहिल या हेतूने एप्रिल महिन्यात एक छोटंसं गेट दूगेदर संभाजी उद्यान, डेक्कन याठिकाणी आम्ही आयोजित केलं होतं. अन् हो यामध्ये गप्पा गोष्टी तर झाल्याच शिवाय खेळ आणि खाऊ अशी मस्त मजाही केली.

गेट दूगेदरचा आनंद मुलांनीही लुटला. नरेंद्र, विवेक, प्रणव, चारुदत्त आणि प्रतिक या मुलांशी गप्पा मारताना आणि त्यांच्या आवडी, त्यांच्यातील विविध कौशल्य जाणून घेताना आम्हालाही छान वाटलं. आनंद देत असताना आनंद घेताही आला पाहिजे असाच काही अनुभव यादिवशी आला. आनंदी चेहऱ्यांनी एकमेकांचा निरोप घेताना आणि पुन्हा लवकरच भेटण्याची प्रत्येकाची उत्सुकता पाहून मन मात्र भरून आलं होतं.

अपंगत्व आणि लैंगिकता

या लपवण्याच्या किंवा
नाकारण्याच्या गोष्टी नाहीत

तर

त्यांचा स्वीकार, त्या विषयी उघडपणे बोलणे आणि
समजून घेऊन वागणे महत्वाचे आहे.



तथापि ट्रस्ट
शिवान् अणि अरोप्य संस्रण संवर्तान्

सुजाताताई आणि अरुणभाऊ लोहकरे हे सईचे आई-बाबा. तुमच्यापैकी अनेकांना हे नाव ओळखीचे किंवा अगदी या व्यक्तीही परिचयाच्या असतील. त्यांचं 'मर्यादांच्या अंगणात वाढताना' हे पुस्तकही तुमच्यापैकी काहींच्या चांगल्याच परिचयाचे असेल. हे पुस्तक तसे जुने, मागच्या दशकातले. विशेष मुलांच्या पालकांनी आणि अर्थातच प्रत्येक विचारी सुज्ञ व्यक्तीने वाचायलाच हवे असे हे पुस्तक आहे. मागच्या अंकात पुस्तकातीलच एक प्रकरण खास आपल्या पालक मित्रांसाठी 'पालकांचे अनुभव' या सदरात दिले होते. त्याचा हा उर्वरित भाग आहे.



“पाळीचं कळतं का हो हिला?” हा प्रश्न अनेकदा वेगवेगळ्या सुरात येतो. तेव्हा प्रश्नकर्त्याची 'जिज्ञासा' वगैरे वगैरे, 'ही' वस्तुस्थिती ऐकून कौतुकात रुपांतरीत होते; हे आम्ही अनेकदा अनुभवलांय. पण परीक्षेचे, स्वतःलाच तपासून घेण्याचे प्रसंगही येतातच. दोनेक वर्षांपूर्वी घडलेला असाच एक प्रसंग- शाळेतून आल्यावर वरचे कपडे काढून फक्त स्लीप आणि चड्डीवर बाथरूममध्ये जाऊन फ्रेश व्हायची सईची पद्धत आहे. घरी सर्वसाधारणपणे आम्ही चौघंच असल्यामुळं आम्हांलाही त्यात काही वावगं वाटलं नव्हतं. शिवाय बाथरूमचा दरवाजा तिच्या खोलीच्या दरवाजाच्या अगदी जवळ आहे. एकदा घरात खूप पाहुणे होते. जवळचीच नातेवाईक मंडळी होती. आणि सई नेहमीसारखी स्लीप आणि चड्डीवर बाथरूममध्ये गेली. मधल्या पॅसेजमध्ये असणाऱ्या पाहुण्यांची 'नजर' माझ्या लक्षात आली. त्यावेळी नाही पण नंतर दोनतीन दिवसांनी आम्ही दोघीच घरात असताना तिने आधी घरातले कपडे घालून मग बाथरूममध्ये जावं यासाठी समजावण्याचा प्रयत्न करू लागले. तेव्हा म्हणाली आई नाईटड्रेसची पॅन्ट घालून मला 'शू' धुता येत नाही. हात पोहचत नाही... आणि गाऊन पण ओला होतो... तरीही आपण बाहेर कुणाकडे जातो तेव्हा आणि घरात पाहुणे असतात तेव्हा आपण असं नको करूया... हे सांगितलंच. पण नंतर कितीतरी वेळ मनात प्रश्न येत राहिले. स्वतःचं स्वतःशीच भांडण सुरू झालं. स्लॉक किंवा नाईटी घातल्यावर 'शू' धुवायला तिचा हात पोहचत नाही ही तिची अडचण खरीच नाही का? त्यावर काहीच उपाय नाही सांगितला आपण? ही तिची अडचण दुय्यम महत्वाची का समजतोय? यावर दुसरं मन म्हणतं, लोकांसमोर काही शिष्टाचार, सभ्यतेचे नियम पाळले जायला हवेतच ना? लगेच पहिलं भडकतं, कोण लोकं? त्यांचा इतका विचार तू... तू कधीपासून करायला लागलीस? कुणी ठरवले हे सभ्यतेचे नियम? कोणत्या निकषांवर? कुणासाठी? मोठया माणसांना वाकून नमस्कार करण्याच्या शिष्टाचाराबद्दल तुझी स्वतःची मत काय आहेत? मग आता तुझे निकष वेगळे का? दुसऱ्या मी ला उत्तर देता येत नाही. पण पहिल्याच म्हणणं सहज स्वीकारताही येत नाही.

लढाई चालूच राहते. सईच्या पुढच्या आयुष्याचं जे स्वप्न आम्ही पाहतो आहोत ते सत्यात उतरण्यासाठी अशा अनेक लढाया आपल्याला अजून लढायच्या आहेत हे पक्कं ठाऊक आहे. टीव्हीवरच्या एका मालिकेतलं एक प्रणयदृश्य पाहताना एकदा उत्तेजित होऊन सई म्हणाली,

आई, 'शू' च्या जागी आनंद होतोय! यावर मी ओढून ताणून आणलेल्या सहजतेनं, 'हो का!' असं म्हणून विषय बदलला होता. नंतर आम्ही दोघं त्यावर अनेकदा बोललो आणि तिच्या आयुष्यात योग्य वेळी हा आनंद तिला खऱ्या अर्थानं मिळायलाच हवा यावर आमचं एकमत झालं. त्यासाठी कराव्या लागणाऱ्या, काळजी घ्यायच्या, कितीतरी अनुषंगिक गोष्टींवर विचार करणं, त्या प्रत्यक्षात येण्याच्या शक्याशक्यता अजमावणं चालू आहे. हल्ली मालिकेतला एखादा सूचक प्रसंग बघून, 'झालं...! आता यांचं जमणार...!' अशा कमेंट्स एखाद्या आजीबाईच्या सुरात येतात. मराठी मालिकांमधली कौटुंबिक रोमँटिक दृश्य पाहताना चेहऱ्यावरचे भाव बदलतात- पण त्याचे कोणत्याही स्वरूपातले परिणाम तिच्या वागण्यात अजून तरी दिसलेले नाहीत. सगळ्या मावस, आते भावंडांशी तिचं वागणं अगदी सहज आणि मोकळं असतं. या साऱ्या गोष्टींचा, तिच्या शारीरिक परिपक्वतेचा विचार करूनच पुढचं नियोजन आणि तयारी करणार आहोत. पण त्या आधी स्वतःचे विचार आणि कल्पना स्पष्ट नेमक्या आणि ठाम करून घेणं, अनेक बाजूंनी त्या तपासून घेणं महत्वाचं वाटतं. आपल्या कक्षेतल्या स्वयंसेवी संस्था, पालक संघटनांचे प्रयत्न समजून घेणं, समक्ष जाऊन त्यांच्याशी संवाद साधणं, सर्वात महत्वाचं म्हणजे समविचारी पालकांचा गट बांधणं अशी पूर्वतयारी करतो आहोत. कोणतेही टिकाऊ आणि सर्वांच्या हिताचे असलेले बदल करण्यासाठी आधी त्या मागचा आपला विचार ठाम, पक्का असणं ही पहिली पायरी आम्ही ओलांडलीय.

पुढच्या पायऱ्यांवर इतरांना सोबत घेऊन जायचं आहे. आणि पुढच्या वाटा स्पष्ट दिसताहेत- हे छान आहे. कॉलेजमध्ये असताना अमृता प्रितमचं 'रसिदी टिकट' वाचलं होतं. त्या वेळेपासूनच तिच्या एका वाक्यानं मनात घर केलेलं, 'सामाजिक बंधनांनी तुमच्या मार्गात काटे पसरलेले असावेत आणि त्यावरून चालताना तुमचे पाय रक्तबंबाळ व्हावेत हे खरं दुःख नसतं, तर रक्तबंबाळ झालेल्या पायांनी तुम्ही अशा एका जागी येऊन थकलेले असता की जिथून कुठलाच रस्ता तुम्हाला आमंत्रण देत नसतो...' हे खरं दुःख असतं. आमच्या या वाटेवर काट्यांचं असणं स्वाभाविक आहे, अटळ आहे पण आमंत्रण देणारे काही रस्ते स्वच्छ दिसताहेत- म्हणूनच मिळून पुढे चालण्यात आव्हानही आहे आणि आनंदही !

(सुविधा प्रकाशन तर्फे प्रकाशित 'मर्यादांच्या अंगणात वाढताना' या पुस्तकातून साभार!)

झाडाला पालवी फुटली की तेच झाड नव्या रुपात आपल्या समोर येतं. आपण त्याची निगा राखतो, त्याला जपतो, त्याचे संरक्षण करतो आणि हेच झाड आपल्याला फुले-फळे देऊन मोहरून टाकतं.

१६ व्या, १७ व्या वयात मुलं-मुली पदार्पण करतात, तेव्हा त्यांच्या वागण्यातून, बोलण्यातून, कृतीतून वेगळेपणा दिसत असतो. ते तो व्यक्त करत असतात. तेव्हा त्यांच्या मनात एक छानशी पालवी फुटायला सुरुवात झालेली आहे असे समजावे. म्हणजेच ही मुलं वयात आली आहेत असे समजावे. सामान्य मुलं आपल्या भावना बोलून मोकळे होतात अथवा त्यांच्या कृतीतून व्यक्त होतात. त्यांच्याशी बोलताना पालक, इतर माणसं कौतुकानं बोलतात. एका परीने चांगले आहे की त्यामुळे मुलं थोडी मोकळी होतात.

प्रश्न असतो तो आपल्या विशेष मुलांचा म्हणजेच मतिमंद मुलांचा. मानसिक वय व शारीरिक वय यांच्यात तफावत जरी असली तरी वाढत्या वयानुसार शारीरिक बदल हे नैसर्गिकरित्या होत असतात. वयात येणं, मोठं होणं यातील फरकच मुळात मतिमंद मुलांना समजत नाही. एकीकडे शरीरामध्ये बदल होत असतात, स्वतःच्या शरीरात होणाऱ्या वाढत्या बदलांमुळे मुलं अस्वस्थ असतात. नक्की काय आहे हे पटकन समजत नाही. चिडचिडेपणा वाढतो, विशेषतः मुलींमध्ये स्तनांचा आकार वाढतो, पाळी येऊ लागते. मुलांमध्ये दाढी- मिशा येऊ लागतात. लिंगाचा आकार वाढू लागतो. या सर्व गोष्टी स्वीकारणे त्यांच्या दृष्टीने खूप अवघड जाते. पालक उघडपणे बोलत नाहीत. या सर्व हार्मोनल बदलांमुळे त्यांच्या कृतीत बदल दिसतो. या आपल्याला समस्या

वाटतात, पण ते वर्तणुकीतील बदल किंवा स्वतःकडे लक्ष वेधून घेण्याच्या क्रिया असतात. बऱ्याचशा शाळांमध्ये मोठ्या मुलांबरोबर (१८ वर्षांवरील) काम करत असताना हे बदल दिसून येतात. जसे की, सातत्याने शिक्षिकांशी बोलणे, सतत स्वतःच्या लैंगिक अवयवांना हात लावणे, मोठ्याने बोलणे, इतरांना मारणे किंवा शिव्या देणे यामुळे इतरांचे लक्ष वेधून घेतले जाते.

बऱ्याचदा मुलं-मुली एकमेकांच्या जवळ जातात. अंगाला हात लावून आपल्या भावना व्यक्त करतात. उदा. शिक्षकांना तुमची साडी छान आहे, तुम्हाला छान दिसतीये अशा प्रतिक्रिया देतात. बऱ्याचदा ही मुलं त्यांच्या शिक्षिकेमध्ये आई, बहिण, मैत्रीण, प्रेयसी अशी विविध रूपे शोधून बोलतात. जसे की निलेश (नाव बदलेले आहे) नेहमी आम्हाला म्हणतो की आपण बागेत जाऊयात, एकाच बाकावर बसून कोल्ड ड्रिंक घेऊयात, गाडीवरून पिकचरला जाऊया, गप्पा मारूया. तो असं बोलल्यानंतरही शिक्षिकेने न चिडता त्याच्याशी एखाद्या मैत्रीणीप्रमाणे गप्पा मारल्या आणि त्याच्या मनात चालणारा गोंधळ कमी केला.

त्यावेळी शिक्षिकेने हा अशा गप्पा कसा काय मारतो? मी त्याची शिक्षिका आहे, लाज नाही वाटत? अशा प्रकारचे कुठलेही विचार मनात आणू नयेत. उलट त्याच्याशी मोकळेपणाने बोलावे. मैत्री, प्रेम या नात्यांचा अर्थ निखळपणे विविध पद्धतीने समजावून द्यावा कारण टी. व्ही. , वर्तमानपत्रे, पुस्तके याचा पगडा मुलांवर असतो. ही मुले इतरांचे अनुकरण करत असतात.

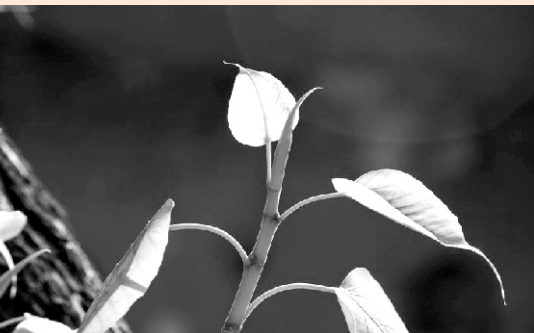
विद्यार्थ्यांना आपल्याला कुणी नाकारले आहे हे सहन होत नाही. कारण प्रत्येकाला स्वाभिमान प्रिय असतो. म्हणूनच तो प्रत्येकाने जपला पाहिजे. एकदा ट्रीपनंतर असाच अनुभव आला. शाळेतील एका मुलीला शाळेतलाच एक मुलगा आवडू लागला. पण ती ते बोलू शकत नव्हती. हे थोडे चेष्टेने घेतले गेले. पण ती खूप अस्वस्थ होती. यातूनच आपण कोणाला आवडत नाही हा गैरसमज तिने करून घेतला आणि ती नैराश्यामध्ये गेली. यातूनच तिच्या वागणुकीच्या समस्या वाढीस लागल्या.

सतत तिचे मूड्स बदलायला लागले.

हे सर्व पाहता प्रकर्षाने असे जाणवते की या मुलींनी आपल्या आवडत्या व्यक्तीबरोबर राहावे, जिथे त्यांचे विचार, रोजच्या घटना यांची देवाण- घेवाण होईल. मैत्रीचं नातं निर्माण होईल. कारण त्यांना त्यांचा ग्रुप हवा असतो. या मुलांचे लग्न हा फार पुढचा विचार आहे. पण त्यापेक्षा थोडा वेगळा उपाय म्हणून 'लिव्ह इन रिलेशनशिप' हा एक पर्याय होऊ शकतो का? याचा विचार पालकांनी जरूर करावा. समाज काय म्हणतो यापेक्षा आपल्या मुलांचा आनंद कशात आहे याचा विचार करूया. यामध्ये आपल्या मुलांच्या शारीरिक व मानसिक क्षमतेनुसार हा विचार करावा. ही जबाबदारी एकाच पालकाची नसून मुलगा व मुलगी या दोन्ही पालकांची आहे. यामध्ये एकमेकांबद्दल असलेले शारीरिक आकर्षण हे कालांतराने कमी होऊन हे नाते एक निखळ मैत्री व खऱ्या अर्थाने एक सहजीवन होईल. यासाठी समुपदेशक, डॉक्टर यांचे मार्गदर्शन जरूर घ्यावे आणि मुलांना जबाबदारीची जाणीवही करून द्यावी.

लग्न म्हणजे काय हे खऱ्या अर्थाने अनेक सामान्य माणसांनाही समजलेले नसते, तर आपल्या मतिमंद मुलांना समजणे खूप अवघड आहे. काम करताना आलेल्या अनुभवातून, विद्यार्थ्यांशी केलेल्या गप्पांतून असे लक्षात आले की मुळात त्यांना पालकांच्या दबावामुळे, आग्रहामुळे लग्न करायचे असते. हे मुख्यतः सौम्य व मध्यम स्वरूपाच्या मतिमंद मुला- मुलींमध्ये दिसून येते. लग्न करण्याबाबतचे विचार किंवा खाद्य आपणच त्यांना पुरवित असतो, तेव्हा पालकांनी त्यावर विचार करावा. मुळात त्यांच्या दृष्टीने लग्न म्हणजे मजा, छान छान कपडे घालणे, छान जेवण करणे, तिच्याबरोबर किंवा त्याच्याबरोबर फिरायला जाणे, गप्पा मारणे, सिनेमाला जाणे, एवढंच असतं. मतिमंद मुलं-मुली ही निरीक्षणातून शिकत असतात. तेव्हा पालकांनी, शिक्षकांनी त्यांच्याशी चांगला संवाद करणं गरजेचं आहे.

(लेखिका या प्रिझम शाळेमध्ये शिक्षिका आहेत.)



‘विशेष मुलांचे प्रश्न व गरजा’ या क्षेत्रात असणारी विविध आव्हानं लक्षात घेऊन ती वैयक्तिकरित्या पेलण्याच्या प्रयत्नांची सुरुवात डॉ. वसुधा गोखले यांनी ‘स्पर्श फिजीओथेरपी आणि रिहॅबिलीटेशन क्लिनिक’ च्या माध्यमातून केली. फिजीओथेरपिस्ट म्हणून मुलांच्या शारीरिक क्षमतांवर काम करता करता पालकांच्या मानसिक- भावनिक क्षमतादेखील आव्हानं देऊ लागल्या होत्या. मुलांच्या समस्यांशी झगडताना पालकांना किती आघाड्यांवर लढायला लागत असतं आणि हे सर्व करत असताना अनेक प्रकारच्या भावनिक- मानसिक आंदोलनांतून ते जात असतात. त्यांच्याविषयी असलेली सह-अनुभूती आणि त्यांच्या दुःखाची साक्षीदार म्हणून याकडे बघायचा एक वेगळा दृष्टीकोन द्यावा असे डॉ. वसुधा गोखले यांना वाटले. पालकांच्या संघर्षाला शब्दरूप देताना ते लेखणीत बद्ध झालं आणि त्यातूनच वेगवेगळ्या लेखांची मालिका असलेलं ‘शिवधनुष्य पेलताना... विशेष मुलाच्या पालकत्वाचे’ या पुस्तकाची निर्मिती झाली. या पुस्तकाविषयीची माहिती ‘हितगुज’ च्या माध्यमातून तुम्हा सर्वांपर्यंत पोहोचवत आहोत.

खरंतर पालकत्व यशस्वीपणे निभाऊन नेणं हे सगळ्याच पालकांसाठी आव्हानात्मक काम असतं आणि त्यातून विशेष गरजा असणार मूल असेल तर हे आव्हान काही पटींनी वाढतं. त्याचे पडसाद पालकांच्या वैयक्तिक, कौटुंबिक, व्यावसायिक आणि सामाजिक आयुष्यावर उमटतात. विशेष मुलांचे पालकत्व निभावताना येणाऱ्या अडथळ्यांची रुपंही निरनिराळी. खरं तर अशावेळी त्यांचंही मानसिक- भावनिक बळ वाढवावं लागतं. त्याविषयी मार्गदर्शन मिळविण्याची गरज असते. मुलांना थेरपीची जितकी गरज असते, तितकीच किंबहुना त्याहून जास्त मदतीची, समुपदेशनाची गरज पालकांना असते. या सर्व गोष्टींविषयी सुंदर विवेचन डॉ. वसुधा गोखले यांनी या पुस्तकात केलं आहे.

मुलांमध्ये मतिमंदत्व, मेंदूचा पक्षाघात, शारीरिक अपंगत्व, स्वमग्नता, अध्ययन अक्षमता अशा वेगवेगळ्या प्रकारच्या समस्या असू शकतात. या समस्यांची तीव्रताही प्रत्येक मुलानुसार बदलते. पालकांच्या कौटुंबिक, शैक्षणिक, सामाजिक, आर्थिक पार्श्वभूमीनुसार पालकांनी प्रयत्नपूर्वक काही कौशल्य आत्मसात केली, तर मुलांच्या या समस्यांशी दोन हात करणं सहज सोपं होऊन जातं.



आधीपासूनच सकारात्मक राहून प्रगतीच्या मार्गावर असणाऱ्या विशेष मुलांच्या पालकांना हे पुस्तक उजळणीसारखं वाटेल. नकारात्मक भावनांच्या दलदलीत अडकलेल्या पालकांना त्यातून सावरायला, बाहेर पडायला हे पुस्तक मदतीचा हात देईल. विशेष मुलांचे विशेष पालकत्व निभावून नेताना पालकांना किती प्रकारच्या समस्यांना सामोर जावं लागतं, याची कल्पना हे पुस्तक वाचल्यानंतर इतर लोकांनाही येऊन त्यांची या विषयातील संवेदनशीलता वाढेल. या सर्व उदयोगातून थोड्या जरी पालकांना फायदा झाला, तरी पुस्तक लिहिण्यामागचा माझा उद्देश सफल झाला, असं मी समजेन.

‘शिवधनुष्य पेलताना... विशेष मुलाच्या पालकत्वाचे’

डॉ. वसुधा गोखले

(पेडिअॅट्रिक फिजीओथेरपिस्ट व कौन्सेलर)

माधवी प्रकाशन, पुणे

शॉप नं. २८, पहिला मजला, केदार एम्पायर बिल्डिंग,
पौड फाटा, दशभुजा गणेश मंदिराजवळ, कर्वे रोड,
पुणे- ४११०३८. टेलिफोन: ०२०-२५४५०९२३,
मो: ९६५७७०९८७६ इमेल: sparshcares@gmail.com



हितगुज
मतिमंदत्व आणि लैंगिकतेच्या विविध पैलूंचे...
अंक पाचवा
जुलै - ऑगस्ट २०१८

● संपादक मंडळ ●

कलिका मुजूमदार, मेधा टेंगशे, मेघना जोशी,
मेधा काळे, अच्युत बोरगावकर
नयना डोळस, सुषमा खराडे

सहाय्य : श्रीमती विमलाबाई (जीजी) नीलकंठ जटार ट्रस्ट

मांडणी व मुद्रण : संस्कृती डिझायनर्स



तथापि

रिक्त्या आणि आरोग्य
संसाधन संवर्धन

तथापि ट्रस्ट, फ्लॉट क्र. १, ७३,
संगम सोसायटी, बिबवेवाडी, सातारा रोड, पुणे ४११०३७
फोन : ८२३७०२४८४९, ७७२००२१४९९
ईमेल : tathapi@gmail.com
वेबसाईट : www.tathapi.org
letstalksexuality.com

PRINTED MATTER

बुक पोस्ट

अंकातील प्रत्येक मताशी तथापि संस्था सहमत असेलच असे नाही.
अंकाचा व संस्थेचा उल्लेख करून कोणालाही या अंकातील माहितीचा वापर करता येईल.

खाजगी वितरणासाठी