



लैंगिकता आणि नैराश्य

मैत्रेयी 0 August 25, 2019 11:06 am

Share this:



आयुष्यातील अनेक प्रकारच्या ताण-तणाव-त्रासांना एकेकट्याने सामोरे जात असता, या तरुणांमध्ये दुःख, चिंता, भीती, थकवा, राग, अगतिकता, अस्वस्थता आणि नैराश्य वाढते आहे, स्वतःच्या मनाशी सातत्याने झगडत राहाण्याने त्यांना थकवा येत आहे. ही सामाजिक स्वास्थ्याच्या दृष्टीनेही चिंतेची बाब आहे.

‘गेल्या दोन वर्षांमध्ये ती कोणाशीच फारशी बोलली नव्हती. एकटी-एकटी रहात असे. या कालावधीमध्ये तिने चार नोकऱ्या बदलल्या होत्या. त्याने मला फसवले इथपासून माझीच चूक होती, मला जगण्याचा

अधिकारच नाही, इथवर सर्व विचार करून झाले होते. ब्रेक-अप होऊन आता दोन वर्षे उलटली होती, पण तिला होणारा त्रास कमी होत नव्हता.'



लैंगिकता आणि मन यांचा एकमेकांशी अगदी जवळचा संबंध आहे, हे आपल्याला सर्वांना माहित आहेच. विशेषतः वयात येण्यापासून आपण ते अनुभवलेले आहे. तरीही लैंगिक स्वास्थ्य आणि मानसिक स्वास्थ्य, या दोन गोष्टी नेहमी वेगवेगळ्या ठेवून त्यांच्याकडे पाहिले

जाते. खरे पाहता, त्या एकच जरी नसल्या तरीदेखील एकमेकींवर कमालीचा परिणाम करणाऱ्या आहेत.

'युथ इन ट्रान्झिशन', संशोधनामध्ये आम्ही सर्व सहभागींना, किमान दोन आठवडे किंवा त्याहून अधिक काळ कधी सातत्याने निराश वाटले आहे का, या काळात दैनंदिन कामांसकट सर्वच गोष्टींवर त्याचा परिणाम झाला आहे का, या जोडीने काही शारीरिक परिणाम वा लक्षणेही दिसत होती का, असे प्रश्न विचारले होते.

कशाचे तरी तात्पुरते दुःख होणे, वाईट वाटणे आणि नैराश्य यातील फरकासह ते समजून घेण्यासाठी हे प्रश्न होते. तसेच त्यांनी स्वतःला कधी काही इजा करून घेतली होती का याबद्दलही आम्ही बोललो. ही इजा स्वतःला शारीरिक वेदना देणे, इथपासून ते आत्महत्येचा प्रयत्न करणे येथपर्यंत कोणत्याही प्रकारची असू शकत होती.

हे सर्व अनुभव लैंगिकतेशी कुठल्या प्रकारे जोडलेले होते का, याविषयी देखील आम्ही विचारले होते.

नैराश्यासाठी नेहमी काही ठोस, सांगता येण्यासारखे कारण असतेच असे नाही. परंतु काही वेळेला त्याचे मूळ वेगवेगळ्या घटनांमध्ये असू शकते, अनेक घडामोडींचा त्यावर परिणाम असू शकतो.

संशोधनांमधील सहभागींपैकी अनेकांचे नैराश्याचे अनुभव त्यांच्या लैंगिकतेशी म्हणजेच नात्यांशी, नात्यामधील अनुभवांशी, नाते तुटण्याशी, लैंगिक अत्याचारांच्या अनुभवांशी आणि हो, लैंगिक कलाशीही जोडलेले होते. (मुलगे व मुली सोडून इतर लिंगभाव मानणाऱ्या फार कमी व्यक्ती या अभ्यासात सहभागी

झाल्या होत्या त्यामुळे बहुतेक सर्व आकडेवारी, ही या दोनच विभागांबद्दलची असलेली दिसेल. परंतु या सर्व जोड्या भिन्नलिंगी नात्यात असलेल्या होत्या असे नाही. १०% च्या आसपास जोड्या समलिंगी देखील होत्या.)

आमच्या नोंदींमध्ये ३८% मुलगांनी आणि ६७% मुलींनी आयुष्यात कधी ना कधी नैराश्याचा सामना केल्याचे सांगितले. तसेच ४% मुलगांनी आणि १६% मुलींनी स्वतःला कुठल्या ना कुठल्या प्रकारे इजा केली होती, हेही सांगितले आहे. यातील जवळपास ६७% घटना या त्यांच्या लैंगिकतेशी कुठल्या ना कुठल्या प्रकारे जोडलेल्या होत्या. ही कारणे अनेक आहेत आणि लक्षवेधक आहेत.

बहुतेक जणांनी जोडीदारासमवेत नाते तुटणे हे कारण सांगितले. त्याशिवाय नात्यामधील हिंसा, जोडीदाराकडून झालेली फसवणूक, सारखी होणारी भांडणे, नाकारले जाणे, काम व नात्यामध्ये निर्माण होणारा ताण, कुटुंबीयांसोबतचे संबंध, घरच्या अडचणी आणि इतरही अनेक.

यांतील फक्त ४०%जणांनी नैराश्याच्या आजारासाठी कुठलीतरी मदत घेतली होती (समुपदेशक, मनोचिकित्सक अथवा सल्लागार) पण बाकी बहुतेक जण कुणाशीही बोलले नव्हते.

समाजात अनेक वर्षांपासून पुरूषसत्ताक पद्धती रुजलेली आहे. नातेसंबंधातल्या या असमान स्थानांचे प्रतिबिंब लग्नानंतरच्याच नाही, तर लग्नाआधीच्या नात्यातही पडते. आपल्या या आकडेवारीतूनही ते समोर येत आहे.

नातेसंबंधांमधील सत्ता, नियंत्रण, मालकीहक्काची भावना यांसारख्या गोष्टींमधून हिंसा होण्याची शक्यता खूप असते. इतकेच नाही तर बऱ्याचदा ती हिंसा आहे की नाही, हे कळायलाही मार्ग नसतो. हिंसा हा नात्याचा जणू एक भागच आहे, असे बरेच जण समजतात. कधीकधी मालकीहक्कासारख्या वागणुकीस योग्यदेखील समजले जाते.

पण जोडीदाराच्या अशा वागण्याशी जमवून कसे घ्यायचे, हे देखील कळणे अवघड जाते. नाते तुटण्याबद्दल असलेल्या भीतीमुळे शारीरिक अत्याचारासारख्या गोष्टीदेखील सहन केल्या जाऊ शकतात. 'आजकालची मुले कपडे बदलल्याप्रमाणे नाती बदलतात' यासारख्या ताशेऱ्यांमधून आणि माध्यमांमधील शेऱ्यांमुळे नाती आहेत, तशी त्यातील हिंसेसकट चालू ठेवणे चालू राहते.

खरे तर 'नाते तुटणे' हा नात्याच्या प्रक्रियेतील एक महत्त्वाचा आणि कधीकधी आवश्यक आणि अनिवार्य निर्णय असू शकतो. 'ब्रेक-अप'च्या कारणांनाही कमी-जास्त ठरवण्याचे कारण नाही. कुठले कारण

महत्त्वाचे, कुठले
क्षुल्लक हा जगाने
घेण्याचा निर्णय नाही.
पण या जगाच्या मतांचा
परिणाम आपल्या
नात्यांकडे पाहण्यावर
निश्चित होत असतो.



‘जवळच्या नात्यातील
हिंसा’ या विषयावर
सहभागींशी बोलत असता, तुम्ही किंवा जोडीदाराने दुसऱ्यावर बंधने घातली होती का, नियंत्रण ठेवले
होते का, फसवणूक केली गेली होती का, याबद्दल आम्ही विचारले. जवळपास १५% लोकांनी त्यांच्यावर
बंधने घातली गेल्याचे सांगितले.

“या सर्व गोष्टींचा मला त्रास जरूर होत होता पण नात्यात हे होणारच असे स्वतःला सांगत मी त्याविषयी
फारसे काही बोलले नाही. पण आता एकेक मुद्दा उलगडून पहात असताना, हे लक्षात येते की ही
देखील एक प्रकारची हिंसाच आहे, ज्याविषयी मला कधीच गंभीरपणे बोलता आले नाही. मित्रमैत्रिणींना
सांगितले तर ते माझ्या जोडीदारास वाईट ठरवून मोकळे व्हायचे. तेही मला नको होते. त्यामुळे तोही
मार्ग नव्हता.” असे एकीने यावेळी सांगितले.

मुलांच्या तुलनेमध्ये मुलींनी भावनिक हिंसेस अधिक सामोरे गेल्याचे मांडले (६२%). ज्यामध्ये प्रामुख्याने
मालकी गाजवणे, ईर्ष्या-मत्सर व्यक्त करणे, असुरक्षित वाटल्याचे सांगणे, हे घडत होते. बऱ्याच मुलींनी
असेही सांगितले की भिन्नलिंगी व्यक्तीशी बोलणे, एखाद्या ठराविक व्यक्तीशी बोलणे, मित्रमंडळींसोबत
बाहेर जाणे, सोशल मीडियावर ठराविक व्यक्तींच्या फ्रेंड रिक्वेस्ट्स अॅक्सेप्ट करणे, काही पद्धतीचे कपडे
घालणे यावर नियंत्रणे होती.

“माझा जोडीदार मी जाईन तिथे-तिथे सोबत येई, माझा पासवर्ड शेअर करण्याचा आग्रह धरे आणि
सोशल मीडियावरील सर्व संभाषणे तपासत असे”, अशा प्रकारच्या घटना अनेकजणींनी सांगितल्या.
अधिक करून मुलींनी हे नोंदवलेले असले तरीदेखील मुलांनी देखील या प्रकारचे अनुभव मांडले.

या पद्धतीच्या नियंत्रणामुळे अनेकांनी नाती तुटल्याचेही सांगितले. एका मुलीने सांगितले, “माझा बॉयफ्रेंड
दररोज माझ्यावर नजर ठेवण्यासाठी कॉलेजमध्ये यायचा. त्याने मला सर्व मित्रमैत्रिणींशी नाते तोडायला

लावले. मुलींशीदेखील! कारण त्याला वाटत होते की त्या त्याच्याविषयीच्या वाईट गोष्टी मला सांगतील.”

याशिवाय मनाला लागेल असे बोलणे, कमी समजणे यापद्धतीची हिंसा देखील मुलामुलींनी मोठ्या प्रमाणावर नोंदवली. (१२%, ज्यातील ६२% मुली होत्या.)

“मला तो सारखा माझ्या जाडीवरून बोलायचा. रोज दोन तास पळायला लावायचा. माझ्या दिसण्यावरून टोमणे मारायचा. इतकंच नाही तर त्याने त्याच्या घरी आमच्याविषयी सांगण्यास नकार दिला होता. ‘तू बारीक झालीस आणि रंगाने उजळलीस तरच तुझ्याबद्दल घरी सांगेन’ असे म्हणायचा.”

बऱ्याचदा या स्वरूपाच्या वर्तनास हिंसा समजले जात नाही.

पण हे वर्तन निश्चितपणे भावनिकदृष्ट्या थकवणारे असू शकते, कोणाही व्यक्तीच्या स्व-प्रतिमेसाठी ते अत्यंत घातक आहे व त्या व्यक्तीचे दैनंदिन जीवनदेखील ते बिघडवून टाकू शकते. ते हिंसकच आहे.

मुलामुलींनी जवळच्या नात्यांमध्ये थोड्या प्रमाणात (४%) लैंगिक हिंसाही नोंदवली. इच्छा व संमती नसताना फोनवरती लैंगिकदृष्ट्या उत्तेजित करणारे बोलायला लावणे, सूचक संदेश पाठवणे, नको असलेल्या पद्धतीने शारीरिक संबंध ठेवण्यासाठी वारंवार विचारणे किंवा तसे संबंध करायला भाग पाडण्याचा प्रयत्न करणे, या कृती लैंगिक हिंसेमध्ये समाविष्ट होत्या. या पद्धतीच्या कृती मुलींनी अधिक प्रमाणात नोंदवल्या (८६%).

ज्या मुलींच्या बाबतीत लैंगिक हिंसेचे अनुभव होते त्यांच्या बाबतीत, कुटुंबामध्ये व्यसनांचे प्रमाण अधिक असणे, पालकांकडून झालेली शारीरिक हिंसा, पालकांमधील भांडणे याचेही प्रमाण अधिक दिसले.

मुलामुलींनी काही प्रमाणात शारीरिक हिंसादेखील नोंदवली. जोडीदाराचे सारखे-सारखे आक्रमक वर्तन, एखादी वस्तू वा हात उगारणे, हे सर्व शारीरिक हिंसेचेच प्रकार होते. तसेच प्रत्यक्ष इजा करणे हा देखील या शारीरिक हिंसेचा भाग होता. साधारणपणे ७% लोकांनी यापद्धतीची हिंसा नोंदवली त्यांपैकी ७३% मुली होत्या. नात्यामधील हिंसेचे हे चित्र अस्वस्थ करते. या विषयास तोंड फोडण्याची गरज अधोरेखित करते.

नाते हा तरुण मुलांच्या आयुष्यातील एक महत्वाचा भाग आहे. त्याच्या जोडीने तरुण मंडळी आयुष्य शिकत आहेत, वाढत आहेत, एकमेकांना जगण्यामध्ये आधारभूत ठरत आहेत, एकमेकांसोबत मैत्री व प्रेमाचे जग निर्माण करत आहेत, नात्यांच्या जोडीने येणारे छोटेमोठे प्रश्न उकलून पहात आहेत. त्याच वेळी ते नात्यांच्या पारंपरिक अर्थाना प्रश्न विचारत आहेत. त्यांच्याशी कधी उघड तर कधी मनातल्या

मनात झगडत आहेत आणि या सर्वासोबत येणारे ताण पोटात घेऊन वावरत आहेत. यामधे नात्यातल्या हिंसेचाही भाग कमी अधिक प्रमाणात आहे.

असे असूनही या सगळ्याबद्दल बोलल्यास, संवेदनशीलपणे म्हणणे ऐकून घेणाऱ्या, त्यातला खाजगीपणा संभाळणाऱ्या, प्रश्न सोडवण्यासाठी मदत करणाऱ्या अशा फारशा जागा मात्र उपलब्ध नाहीत. त्यामुळे आयुष्यातील अनेक प्रकारच्या ताण-तणाव-त्रासांना एकेकट्याने सामोरे जात असता, या तरुणांमध्ये दुःख, चिंता, भीती, थकवा, राग, अगतिकता, अस्वस्थता आणि नैराश्य वाढते आहे, स्वतःच्या मनाशी सातत्याने झगडत राहाण्याने त्यांना थकावट येते आहे. ही सामाजिक स्वास्थ्याच्या दृष्टीनेही चिंतेची बाब आहे.

लैंगिकता, प्रजनन आरोग्य, त्याविषयीचे निर्णय व अनुभव या सगळ्याबद्दल प्रश्न, चिंता आणि अडचणी निर्माण होणे हे साहजिकच आहे. त्याविषयीची माहिती, ज्ञान हे प्रत्येकापर्यंत पोचालाच हवे. लैंगिक जोडीदार असावा/असावी किंवा नाही, कोण असावा/असावी, कोणत्या लिंगभावाचा असावा/असावी, लग्न करायचे किंवा नाही, बाळाला जन्म द्यायचा किंवा नाही, नातेसंबंधांमध्ये आपल्याला काय मान्य आहे व काय सर्वथा अमान्य आहे, हिंसा कशास म्हणायचे, तिला कशाप्रकारे तोंड द्यायचे या प्रश्नांची उत्तरे शोधण्यास प्रत्येकास जागा तरी मिळायलाच हवी.

यातली मुख्य अडचण अशी आहे की जीवनातल्या नाते, लैंगिकता यासारख्या अत्यंत महत्त्वाच्या मुद्द्यांसाठी मुलामुलींना तयार करायला हवे, हा महत्त्वाचा विषय आपल्या सामाजिक जडणघडणीत कुठेच नाही. शिक्षणात, पालकांशी होणाऱ्या संवादात याबद्दल गांभिर्याने बोलणे होत नाही. मुख्यतः चित्रपट आणि काही प्रमाणात साहित्य यातून आपले नातेविषयक शिक्षण होते आणि लैंगिकतेबद्दल तर काही सन्माननीय अपवाद वगळता समजदार संवादाचा तो विषयच मानला जात नाही.

स्वतःच्या वागणुकीचा पुनर्विचार करणे, त्यात काही अडचण असल्यास ती बदलणे, गरज पडल्यास त्यासाठी इतरांची मदत घेणे, आपल्या जोडीदाराशी लैंगिकतेसह सर्व विषयांवर मोकळेपणाने, संवेदनशीलतेने चर्चा करणे यांपैकी काहीच आपल्याशी कोणी सद्य व्यवस्थेमध्ये ना बोलते आणि ना आपण त्यासाठी तयार असतो.

खरे तर हे 'शिक्षण' महत्त्वाचे आहे.

जरी प्रत्येक नात्याचा अनुभव वेगळा असतो आणि अनुभवाशिवाय शिकलेले तात्त्विक ज्ञान दरवेळी तिथे कामी येतेच असे नाही, हे खरे असले तरीदेखील ते आपल्या सुदृढ, आनंददायी लैंगिक व मानसिक

आरोग्यासाठी व आयुष्यासाठी उपयोगाचे आहे. इतकेच नाही तर तो आपला अधिकारदेखील आहे.

त्यामुळे यासाठीच्या औपचारिक – अनौपचारिक जागा असायला हव्यात आणि त्या सुरक्षित असणे देखील गरजेचे आहे. अशा जागा स्वतःच्या हक्क-जबाबदारीची जाणीव करून देणाऱ्या, आपल्या प्रश्नाचे स्वरूप समजून ते स्वतःचे स्वतः सोडवता यावेत, यासाठी मदत करणाऱ्या असाव्यात. वेळ पडल्यास वैद्यकीय मदत करणाऱ्याही असाव्यात, वय, लग्न झालेले आहे अथवा नाही, लिंग – लिंगभाव यासारख्या कुठल्याच गोष्टींवर मत अवलंबून न ठेवणाऱ्या असाव्यात.

कधीकधी आपले म्हणणे नुसते ऐकून घेणारी जागादेखील हवी असते. आमची ही दोन तासाची मुलाखत संपल्यावर एक मुलगी म्हणाली, “बोलून बरं वाटलं. किती दिवसांनी कोणाशी तरी स्वतःबद्दल बोलले. दिवसेंदिवस कोणाशीच बोलणे होत नाही.” कितीतरी जणांनी हेच सांगितले की त्यांना कोणाशीतरी बोलायला हवे होते.

खोली भाड्याने घेऊन एकटे किंवा इतरांसमवेत आणि कधी कधी तर चक्क कुटुंबियांसमवेत राहात असणाऱ्यांनाही महाविद्यालय, कामाच्या वेळा यांच्या पसाऱ्यामध्ये अनेकदा इतरांशी संवाद साधायलाही मिळत नव्हता. कामाच्या जागी येणाऱ्या अडचणी, ताण हे सुरूच राहत होते, डेटिंग करत असल्यास तात्पुरते कोणीतरी भेटत असे, पण मनातले बोलता येईल असे कोणीच नाही. घरी, कुटुंबियांशी, नातेवाईकांशी बहुतेक गोष्टी बोलणे तर अशक्यच!

मानसिक वा/आणि लैंगिक स्वास्थ्यासाठी मदत मागणे, हे आपल्याकडे अजून तितकेसे रूढ नाही. स्वास्थ्यासाठी मदत वा उपचार घेतले जातात, तो एखादा मोठा आजार झाल्यावरच. आपले दैनंदिन ताणतणाव व प्रश्न याविषयी बोलणे हेदेखील आपल्या स्वास्थ्यामध्येच येते याकडे दुर्लक्ष केले जाते. त्यास बऱ्याचदा कमी लेखले जाते. पण अशी मदत कुठेच उपलब्ध नसण्याचे परिणाम वाटतात तितके साधे नाहीत. पण हा ताण बऱ्याचदा नियंत्रणाबाहेर असू शकतो, त्यातून बाहेर पडण्यासाठी खूप काळ लागू शकतो व स्वतःचे स्वतः त्यातून बाहेर पडता येतेच असे नाही. अशावेळी मोकळेपणाने मदत मागणे-देणे व मानसिक व लैंगिक स्वास्थ्याभोवती निर्माण झालेले निषिद्धतेचे, गूढतेचे आणि गुप्ततेचे वलय मोडून काढणे अत्यंत गरजेचे आहे.

(लेखाचे छायाचित्र प्रातिनिधिक स्वरूपाचे)

क्रमशः

(या अभ्यासाशी संबधीत वेब सिरीज 'सेफ जर्नीज', येथे पाहता येईल.)

मैत्रेयी, तरुण मुलामुलींसमवेत त्यांच्या लैंगिक व मानसिक स्वास्थ्यासाठीचे काम करतात. (प्रयास आरोग्य गटाच्या सहकार्याने)

'नातेसंबंध आणि लैंगिकता', या मालिकेतील सर्व लेख वाचण्यासाठी **मैत्रेयी** असा सर्च द्या किंवा नावावर क्लिक करा.

(प्रयास आरोग्यगट या संस्थेद्वारे युथ इन ट्रान्झिशन संशोधनाच्या अनुभवावर आधारित 'नेस्ट्स' (Non-judgemental, Empowering, Self-reflective, Technology-assisted Spaces) अशी मोफत व्यवस्था सुरु केलेली आहे, जेथे तरुणांना आपल्या प्रश्नांबद्दल बोलता येईल. हे बोलणे पूर्णपणे गोपनीय असेल व नेस्टर (संवेदनशीलपणे ऐकून घेणारी व्यक्ती) त्यांचे प्रश्न सोडवण्यास मदत करेल, गरज पडल्यास त्यांना एखाद्या आरोग्यसेवेशी जोडून देता येईल. 7775004350 हा भेटीची वेळ ठरवण्यासाठीचा संपर्क क्रमांक आहे.)

Support The Wire



₹20 ₹200 ₹2400

[T & C](#) [Privacy](#)

Share this:



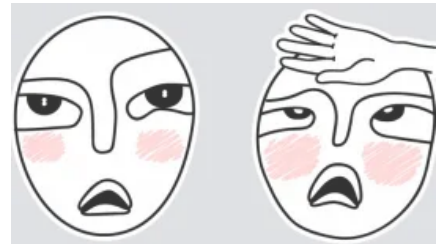
Related



युवकांना स्थित्यंतरात समजून घेण्याचा 'प्रयास'



लैंगिक अज्ञान, छळ, हिंसाचार: तुरुंगातील तृतीयपंथीयांचे भोग



लैंगिक अत्याचाराचा लपलेला चेहरा