இளம்பெண்பிள்ளைகளுக்கும் ஆண்பிள்ளைகளுக்குமான ஆலோசனைகள்

உன்னுயை உடம்பு (சரீரம்)உனக்கு சொந்தமானது

உன்னுடைய உடம்பு பெறுமதி வாய்ந்தது.நீ மிகவும் முக்கியமான ஆள். உன்னைப்பற்றி நீயே தீர்மானிப்பதற்கு உனக்கு எல்லா உரிமையும் உண்டு. அதனால் யார் உன் விருப்பத்தின் பேரில் அருகில் வரலாம் எப்படி, எப்போது, எங்கே, என்னமாதிரி தொடர்பு கொள்ளலாம் என்று முடிவு எடுப்பதற்கு.

உடல் ரீதியான அரவணைப்புக்கள் மகிழ்ச்சியானதும் மகிழ்ச்சியற்றதும் (வேண்டாததும்)

உடல்ரீதியான தொடர்புகள் உணர்வு ரீதியாக திருப்தி தரக்கூடியதாகவும் உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியை தரக்கூடியதாகவும் இருக்கும். அதே போல் சில அரவணைப்புகள் அந்தரமாகவும் பயமாகவும் அத்துடன் வலியையும் ஏற்படுத்தும். பெரியவர்கள் (சொந்தக்காரர் தெரிந்தவர்கள் தெரியாதவர்கள்)மூத்த சகோதரர்கள் வகுப்பு மாணவ மாணவிகள் அத்தோடு உங்கள் விருப்பத்திற்கு வேண்டியவர்கள் யாராவதாக இருந்தாலும் அவர்களுக்கு எந்த விதத்திலும் உரிமையில்லை. உன்னுடைய உடுப்புகளுக்கு உள்ளே கையை விடுவதற்கோ அல்லது நெஞ்சில் வைப்பதற்கோ ஆசனப்பகுதியிலோ ஆண்இன உறுப்பிலோ அல்லது பெண்இன உறுப்பிலோ தொடுவதற்கு அத்தோடு உனக்கு விருப்பம் இல்லாமல் இருக்கும் நிலையிலும் அவர்களது உறுப்பை உன்னைக் கொண்டு தடவுவதற்கு விரும்பலாம். உன்னை வற்புறுத்தவோ அது சம்பந்தமாக மேலும் கதைத்தோ அல்லது உன்னை கட்டாயப்படுத்துவதற்கோ எவருக்கும் எந்த உரிமையும் இல்லை.

உனக்கு முழுஉரிமையும் உண்டு வேண்டாம் என்று சொல்வதற்கு

இளம் பெண்களுக்கும் ஆண்களுக்கும் உரிமை உண்டு பெரியவர்களுக்கு எதிராக வேண்டாம் என்று சொல்வதற்கு. எந்த ஒரு சந்தர்ப்பம் உங்களுக்கு கூடாதது என்று நினைக்கிறீர்களோ அப்போது எனக்கு இதுபற்றி சிந்திப்பதற்கு நேரம் தேவை என்று சொல்லலாம்.

உன்னுடைய உணர்வுகள் (ஆசைகள்) முக்கியமானது

நீ உன்னுடைய உணர்வுகளில் நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும்.சில உணர்வுகள் உங்களுக்கு விருப்பமானதாக அமையும் அந்நேரத்தில் உனக்கு மனநிறைவாகவும் இருக்கும். ஆனால் சில நேரங்களில் உங்களுடைய உணர்ச்சிகள் விருப்பமில்லாததாகவும் இடைஞ்சலாகவும் வேண்டத்தகாததாகவும் இருக்கலாம். இப்படி வேண்டத்தகாத உணர்வுகள் உங்களுக்கு தெரியப்படுத்தும் இது சரியில்லாத நடவடிக்கை என்று. அப்போது நல்லது உன்னுடைய உணர்வு சம்பந்தமாக கதைப்பது அது கஸ்ரமான உணர்வுகளாக இருந்தாலும் கூட.

இரகசியங்கள் நல்லதாவும் கூடாததாவும் இருக்கும்

நல்ல இரகசியமான நடவடிக்கைகள் விருப்பத்தையும் உற்சாகத்தையும் தரக்கூடியது. அதேபோல் கூடாத ரகசியங்கள் மனதுக்கு திருப்தி இல்லாமலும் கஸ்ரமாகவும் இருக்கும். இப்படிப்பட்ட இரகசியங்கள் உனக்கு மனரீதியாக கஸ்ரத்தை தரும் சந்தர்ப்பத்தில் நீ இதனை மற்றவர்களுக்கு சொல்ல வேண்டும். சொல்லமாட்டேன் என்று சத்தியம் செய்து இருந்தாலும் கூட இது ஒரு சத்தியமீறல் அல்ல.

நீ குற்றம் செய்யவில்லை

சில சந்தர்ப்பங்களில் நீ தனியாக எதிர்ப்பதற்கு கஸ்ரமாக இருக்கும். எப்ப வயது வந்தவர்கள் தங்களது வரையறையை மீறும் சந்தர்ப்பத்திலும் அப்போது நீ வேண்டாம் என்று சொல்ல முடியாமல் இருக்கும் போதும் நீ குற்றவாளி இல்லை. இக்கட்டத்தில் என்ன நடந்ததோ அதற்கு வயது வந்தவர்களே முழுப்பொறுப்பு எப்ப இது சம்பந்தமாக பரிசுப்பொருட்கள் பெற்று இருந்தாலும் கூட. மற்றவர்களிடம் இது சம்பந்தமாக கனகாலமாக சொல்லாமல் இருந்தாலும் கூட என்ன நடந்ததோ அதற்கு நீ பொறுப்பாளி அல்ல.

நடந்ததைப்பற்றி மற்றவர்களிடம் கலந்தரையாடு அத்துடன் இது சம்பந்தப்பட்ட உதவிகளைத் தேடு! !

ஏதாவது உனக்கு மனரீதியாக அழுத்தத்தை தருகிறதோ அல்லது விரும்பத்தகாதவை அனுபவித்து இருந்தால் உன்னை யாரும் பயப்படுத்தினால் அல்லது யாராவது உன்னிடம் இரகசியத்தை சொல்லி அது உனக்கு கவலையை ஏற்படுத்தும் சந்தர்ப்பத்தில் அது சம்பந்தமாக உனக்கு நம்பிக்கையானவர்களிடம் கதைக்க வேண்டும். மற்றவர்களிடம் சொல்வதை எக்காரணம் கொண்டும் நிறுத்தக் கூடாது. யாரிடம் நான் மனம்திறந்து கதைக்கலாம் என்று தீர்மானித்து உதவி கிடைக்கும் வரை செயற்படவேண்டும். இது சம்பந்தமாக கதைப்பதற்கு குழந்தைகளும் இளம் பருவத்தினருக்கும் ஆலோசனை நிறுவனங்களும் உண்டு. இங்கு பெண்பிள்ளைகளும் ஆண்பிள்ளைகளும் அவர்களுக்கு கஸ்ரமான நேரத்தில் உதவி செய்வதற்கு பெண்களும் ஆண்களும் இருக்கிறார்கள். இந்த ஆலோசனை நிறுவனங்கள் சம்பந்தப்பட்ட ரெலிபோன் இலக்கங்கள் சிலவேளை உனது சிநேகித சிநேகிதிகள-ிடமோ ஆசிரியை ஆசிரியர்களிடமோ அல்லது ஏனைய வயதுவந்தவர்களிடமோ பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

Kopiervorlage «sicher!gsund!» tamil / 10-2006
Zusammengestellt von C. Hengstler, St.Gallen
Quelle: E. Fey, D-Bielefeld