

વિષયસૂચિ :

- ૧.૦ બળાત્કાર કે જાતીય હિંસા અંગે પ્રાથમિક માહિતી
- ૨.૦ બળાત્કારથી બચવા માટે શું કરશો
 - જાણીતા પુરુષનો બળાત્કાર રોકવા માટે
 - બાળકો કેવી રીતે બચી શકે
- ૩.૦ આત્મસુરક્ષા અને સ્ત્રીઓ

- ૪.૦ જ્યારે તમારા પર જાતીય અત્યાચાર થાય ત્યારે
- ૫.૦ જ્યારે કોઈ સ્ત્રી પર બળાત્કાર થયો હોય ત્યારે
- ૬.૦ બળાત્કારથી ઊભી થતી આરોગ્ય સમસ્યાઓ
- ૭.૦ પરિવર્તન માટે પ્રયાસ

૧.૦ બળાત્કાર કે જાતીય હિંસા અંગે પ્રાથમિક માહિતી

સ્ત્રીની ઇચ્છા વિરુદ્ધ તેની સાથે જાતીય સંપર્ક કરવો તેને જાતીય હિંસા કહેવાય છે. સ્ત્રીની ઇચ્છા વિરુદ્ધ પુરુષ પોતાનું શિક્ષ, આંગળીઓ કે અન્ય વસ્તુ સ્ત્રીની યોનિમાં, ગુદામાં કે મોઢામાં ઘુસાડે તેને બળાત્કાર કહેવાય. કેટલાક લોકો એમ માને છે કે જબરજસ્તીથી થતો જાતીય સંપર્ક પણ બ્ને સ્ત્રીએ દેખીતો વિરોધ ના કર્યો હોય, તેનાથી નાસી જવાની કોશિશ ના કરી હોય, તેને બેભાનાવસ્થા ના હોય કે તેના શરીર પર સંઘર્ષ કરવાથી ઇન્નઓ ના થઇ હોય તો બળાત્કાર કહેવાય નહીં. પરંતુ આ વાત ખોટી છે.

સ્ત્રીઓ પર થતી હિંસાનું સૌથી ખરાબ સ્વરૂપ બળાત્કાર છે. તે માટે સ્ત્રી પોતે જવાબદાર નથી.

પુરુષ સ્ત્રીને પોતાના નિયંત્રણમાં લેવા માંગે છે કે તેને ડરાવીને પોતાનું કામ કઢાવવા માંગે છે તે બળાત્કાર થવાનું મુખ્ય કારણ છે.

અપંગ, નિરાશ્રીત, બેઘર, ફૂટપાથ પર રહેતી, યુદ્ધનો ભોગ બનેલ, બહેરી-મૂંગી, અંધ, મંદબુદ્ધિની, વેશ્યાવ્યવસાય કરનારી, કેદી તરીકે જેલમાં હોય તેવી, કે જેના પતિ દ્વારા અથવા મિત્ર દ્વારા સતાવાયેલી કે હડધૂત થયેલી, દવાખાનામાં દાખલ થયેલ, વગેરે સ્ત્રીઓને બળાત્કાર થવાની સંભાવના વધુ છે.

સ્ત્રીઓ પર કરવામાં આવતી વિવિધ પ્રકારની જબરજસ્તી :

સ્ત્રીઓ પર વિવિધ સંબંધોમાં જાતીય આક્રમણ કરવામાં આવે છે. પણ લોકો આવી બધી હરકતોને બળાત્કાર નથી કહેતા જેમ કે,

★ પરણેલી સ્ત્રીએ તેના પતિ સાથે જાતીય સંબંધ કરવા માટે હંમેશા તત્પર રહેવું બ્નેઇએ એવી માન્યતા છે. તે તેના પતિનો અધિકાર છે એવું સમાજમાં સ્વીકારાયેલું છે. પણ આ વાત ખરાબ નથી. સ્ત્રીને પણ પોતાની ઇચ્છા હોય છે જ અને તેને પણ ના કહેવાનો અધિકાર છે.

★ કોઇ પણ સંબંધમાં જાતીય સંપર્ક કરવાની ના કહેવાનો સ્ત્રીને અબાધ્ય અધિકાર છે. બ્ને તે ના પાડે તો પછી પુરુષે તેની વાત માની લેવી પડે છે. ઘણીવાર તે સ્ત્રી માની જાય તેવા પ્રયત્નો કરે છે કે પછી તેની પર જબરજસ્તી કરે છે. આવા સંબંધોમાં કેટલીકવાર 'ના' કહેવાનો કોઇ અર્થ નથી એમ સ્ત્રીને લાગતું હોય તો પણ આ સંબંધ તેની ઇચ્છા વિરુદ્ધનો છે માટે તેને બળાત્કાર જ ગણવો બ્નેઇએ.

★ કેટલીક સ્ત્રીઓને જીવવા માટે જાતીય સંબંધ કરવો પડે છે. જ્યારે પણ સંબંધોને કારણે સ્ત્રી પૈસા લઇને શારીરિક સંબંધ કરે છે ત્યારે તે પણ બળાત્કાર કહેવાય છે.

ઓળખીતા પુરુષને સંબંધ માટે ના પાડવાનું સ્ત્રી માટે ખૂબ મુશ્કેલ હોય છે. કારણ તેને ફરી ફરીને મળવાનું થતું હોય છે. અથવા તેની સાથે ફરી ફરીને કામ પડે છે.



* છોકરીઓને તેના પુરુષમિત્રો જુદા જુદા કારણસર જાતીય સંબંધ કરવાની ફરજ પાડે છે. દા.ત. “મેં તારે માટે હરવા-ફરવા પર કે ભેટ લાવવા માટે પૈસા ખર્ચ્યા છે,” “હવે, તેં જ મને લલચાવ્યો છે ને હવે તું કેમ ના પાડે ?”, “અગાઉ તો તેં ના નહોતી કહી...” વગેરે. આવી દરેક વાતમાં બે આ સંબંધ છોકરીની ઇચ્છા વિરુદ્ધ થતો હોય તો તેને બળાત્કાર જ કહેવાય.

* નોકરીમાં ચાલુ રહેવા માટે સ્ત્રીઓએ પોતાના ઉપરી કે સાથી સાથે શારીરિક સંબંધ રાખવો પડે છે. આ પણ બળાત્કાર છે.

* નાના બાળકોને ઘણીવાર જાતીય હિંસાના ભોગ બનવું પડે છે. પિતા, કાકા, મોટાભાઈ, પાડોશી કે બીજા કોઈ કુટુંબીજન તરફથી આવું કરવામાં આવે છે. ઘણીવાર બાળકોને સમજણ નથી પડતી કે આ વ્યક્તિ તેની સાથે શું કરી રહ્યો છે ત્યારે તે વિરોધ નથી કરતા. ઘરના બીજા માણસોને પણ આની ખબર ઘણીવાર નથી હોતી. જ્યારે ખબર પડે ત્યારે તેઓ એ માનવા તૈયાર નથી હોતા અને ઘણી વાર બાળકનો જ વાંક કાઢે છે. આ કદી બરાબર નથી.



જે સ્ત્રી કે બાળક પર બળાત્કાર થયો છે તેનો વાંક કાઢવો તે સદંતર ખોટું છે.

* અજ્ઞાણતા માણસો ધ્વારા કરવામાં આવતા બળાત્કારના પ્રસંગો જાણીતા માણસોએ કરેલા બળાત્કારની સરખામણીમાં ઓછા છે.

* સામૂહિક બળાત્કાર : એક થી વધુ પુરુષો ભેગા થઈને એક સ્ત્રી પર વારા ફરતી બળાત્કાર કરે છે. ક્યારેક જુવાન છોકરાઓ ટોળકી બનાવીને પોતાનું પૌરુષત્વ પુરવાર કરવા કે મજા લેવા માટે એક જ છોકરીને આવી રીતે ફસાવે છે. તો કેટલીક વાર એક પુરુષ બળાત્કાર કરતો હોય તે બીજાને જોઈ જાય ત્યારે પેલાના પછી પોતે પણ તે સ્ત્રીને બળાત્કાર કરે છે.

* કેદમાં બળાત્કાર : ગુનેગાર તરીકે પકડાએલી સ્ત્રીને પોલીસ કે બીજા રક્ષકો બળાત્કાર કરે છે. ઘણીવાર તક મળે તો પુરુષ કેદીઓ સ્ત્રી કેદી પર બળાત્કાર કરી લે છે.

* યુદ્ધના સમયમાં સિપાહીઓ સામાન્ય સ્ત્રીઓને/છોકરીઓને તેમના કુટુંબીજનના દેખતાં એકલા કે સામૂહિક રીતે બળાત્કારનો ભોગ બનાવે છે. ઘણીવાર સ્ત્રીઓને તેઓ પકડી જાય છે અને તેને જીંદગી બચાવવા કે તેના બાળકોના જીવ બચાવવા માટે કે ખોરાક માટે કે એવી કોઈ પણ અત્યાચારી શરતો માટે તેની પર વારંવાર બળાત્કાર કર્યા કરે છે.



* કોમી રમખાણો વખતે એક કોમના માણસો બીજી કોમ પર વેર લેવા માટે તેની સ્ત્રીઓ પર જુદી જુદી રીતે બળાત્કાર કરે છે કે જાતીય અત્યાચાર ગુજારે છે.

૨.૦ બળાત્કારથી બચવા માટે શું કરશો ?

* બને તેટલું વધુ બીજી સ્ત્રીઓ સાથે કામ કરો. તેમની સાથે દોસ્તી કરો અને વાતો કરો. તમને સારું લાગશે.

* તમને બીક લાગતી હોય તેવા માણસને તમારા ઘરમાં ના આવવા દો. તે આવી જાય તો તમે એકલા છો એમ તેને ખબર ના પડવા દો.

* રાતના સમયે એકલવાયા રસ્તા પર એકલા ના જશો. ને જવું જ પડે તો પૂરા આત્મવિશ્વાસ સાથે ઊંચું માથું રાખીને ચાલો.

* જો કોઈ તમારી પાછળ આવી રહ્યું છે એમ તમને લાગે તો કોઈ નજીકના ઘરમાં કે દુકાનમાં જઈને મદદ માંગો અથવા તમારા જવાની દિશા બદલી નાંખો. કોઈવાર એકદમ ત્વરાથી પાછા ફરીને મોટેથી તેને પૂછો કે તે શું કરવા તમારી પાછળ આવે છે.

* તમારી સાથે આત્મ સુરક્ષા માટે કાંઈ સાધન રાખો. મોટો અવાજ કરે તેવું સાધન, દા.ત. સિસોટી, લાકડી કે તેની આંખોમાં નાંખી દેવાય તેવું કશું (મરચું, મીઠું કે કોઈ રસાયણ વગેરે) સાથે રાખો.

* તમારી પર હુમલો થઈ જાય તો તમે તેનો સામનો કરો. તેને જોરથી જ્યાં વાગે ત્યાં મારો. શક્ય હોય તો તેના નાજુક અવયવો પર જોરથી મારો. તેમ કરવાથી તમને નાસી છૂટવાનો સમય મળશે. બચાવ કરતાં કરતાં બૂમો પણ જરૂર પાડો.

જાણીતા પુરુષોના બળાત્કારથી બચવા માટે :

* તમારી પોતાની લાગણીઓને બરાબર સમજો. તમને કોઈ પુરુષ ગમતો હશે ને તમને તેના પ્રત્યે સારો ભાવ હોય તો તે પણ સમજીને તેની સાથે વર્તન કરો. તમારા સંબંધની મર્યાદા તમે જ નક્કી કરો. શક્ય હોય તો તેની સાથે તે અંગે વાત કરો.

* જો તમને કોઈની સાથે સતત એમ લાગ્યા કરે કે કશુંક બરાબર નથી, તમને તેની બીક લાગે, તેની પાસેથી નાસી જવાનું મન થાય, તેની વાતો ના ગમે કે તે તમને કોઈ જગ્યાએ અડકે તે તમને ના ગમતું હોય તો ચેતી જાવ. શક્ય હોય તો તેને કડક શબ્દોથી રોકો, તેનો વિરોધ કરો. આ બધું થોડુંક અઘરું જરૂર છે. પણ ઇચ્છા વિરુદ્ધ જાતીય સંપર્ક કરવા કરતાં આ વધુ સારું છે. તેમાં ઘણી વાર તમારી બદનામીનો ડર પણ તમને સતાવે છતાં મન મક્કમ રાખો અને પરિસ્થિતિનો સામનો કરો.



શું કરું ?
આ મારી સાથે આવું કરે છે તે મને નથી ગમતું.
પણ ના પાડીશ તો એ મારે વિશે
કેવું ધારશે અને કદાચ મારી
મિત્રતા છોડી દેશે તો ? જો હું આ
ચલાવી લઉં તો તે હજુ આગળ
વધશે અને ખબર નહિ કેવોય
વ્યવહાર કરશે. મને ખૂબ
ચિંતા થાય છે કે હવે
મારું શું થશે ?

* જે વ્યક્તિ સાથે તમને આવું લાગતું હોય તેની સાથે એકલા પડવાનું ટાળો સાવ અજાણ્યા માણસ સાથે એકલા જવાનું ટાળો.

* કાંઈ પણ મુશ્કેલી થાય તો ઘરે જવાનો રસ્તો જોઈ રાખો. સાવ અજાણી જગ્યાએ ના જાઓ.

* કાંઈ પણ અઘટિત છે એમ લાગે તો તરત ત્યાંથી નીકળી જાવ.

* જો તે તમારો સાહેબ/ઉપરી હોય તો શરૂઆતથી જ તેનાથી ડર્યા વગર તેને આગળ વધતા અટકાવો. શક્ય હોય તો તેની સાથે એકલા પડવાનું ટાળો. તમારે તેની સાથે લાંબો સમય કામ કરવાનું હોય તો તે તમને બીજી રીતે હેરાન કરી શકે. (દા.ત. રજા મંજૂર ના કરે, વગેરે). પણ આ સંબંધોમાં તમારી સાથે કામ કરતી બીજી બેનો સાથે વાતચીત કરો. તક મળે તો તેમની મદદથી આ માણસને ઉઘાડો પાડો.

બાળકોની જાતીય હેરાનગતિ અટકાવવા માટે :

* બાળકોને આ અંગે સજાગ કરો.

* દસ વર્ષ પછીના છોકરા છોકરીઓને જુદા સૂવડાવો.

* જાતીય હરકત થાય તો બાળક કોની સાથે વાત કરી શકે તે પણ તેને જણાવો.

* બાળક તમને કોઈ પણ વ્યક્તિની ફરિયાદ કરે તો તેની વાત સાચી માનીને તેને આશ્વાસન આપો.

* કેટલીકવાર નાની છોકરીઓને વર્ષો સુધી આના ભોગ બનવું પડે છે કારણ તેને ધમકાવવામાં આવે છે કે, જો તે કોઈને આ અંગે કહેશે તો તેને મારી નાખશે કે તેની માતા કે પ્રિય સગાંને નુકસાન થશે વગેરે.

૩.૦ સ્ત્રીઓ માટે આત્મસુરક્ષા

નીચે દર્શાવેલ આત્મસુરક્ષાના દાવ શીખો. તેની પ્રેક્ટીસ કરો. મુશ્કેલીમાં મુકાયા હો ત્યારે આ દાવ યાદ કરીને આત્મસુરક્ષા કરો. એક વાર તમે આ શીખી લેશો તો પછી મનમાંથી ભય જતો રહેશે અને આત્મવિશ્વાસથી તમે સામનો કરી શકશો.

જો પાછળથી હુમલો કરે તો આમ કરો.

કોણી વડે જોરથી
તેના પેટમાં ગોદો મારો.



તેના પગ પર તમારા
પગની એડી
જોરથી પછાડો.



તમારો હાથ પાછળ
લઈ જાઓ અને તેની
ગોટીઓ (વૃષણ) ને
પકડીને જોરથી ખેંચો



તેના પગના નળા પર
(ઢીંચણથી નીચે) જોરથી
પાછળની લાત મારો.

જો આગળથી હુમલો કરે તો આમ કરો.

તમારી આંગળીઓ
જોરથી એની આંખમાં
ખોસી દો.



બે હાથની મુઠ્ઠી વાળી
તેના લમણાં પર કાન
પર બન્ને બાજુએ વારા
ફરતી ગુંબા મારો.



મુઠ્ઠી વાળીને જોરથી
તેના નાક પર મારો.



તમારા ઢીંચણ વડે
જોરથી તેની ગોટીઓ
(વૃષણ) પર મારો.

૪.૦ જ્યારે તમારા પર જાતીય અત્યાચાર થાય ત્યારે

સામાન્ય રીતે હુમલો થાય ત્યારે તમે જેટલો વધુ વિરોધ કરો તેટલુ તમને શારીરિક નુકસાન અને માનસિક આઘાત ઓછો લાગશે. છતાં જ્યારે હુમલો કરનાર કોઈ હથિયાર લઈને તમારી ઉપર જબરજસ્તી કરે તો તમે તેનો સામનો કેવી રીતે કરશો એની પૂર્વચોજના કરવી બહુ જ અઘરી છે. વળી ખરેખર હુમલો થાય ત્યારે તમારું વર્તન કેવું હશે તે અંગે કોઈ અનુમાન કરવાનું શક્ય નથી. કેટલીક વાર સ્ત્રીઓ ખૂબ હિંમતથી અકલ્પ્ય રીતે સામનો કરી શકે છે. (જેની તેને પોતાને પણ કદી ખબર ના હોય તેવું સામર્થ્ય બતાવી શકે છે.) તો ક્યારેક આવો હુમલો થાય ત્યારે વિરોધ કે સામનો કરવાનું તો દૂર રહ્યું, તે પોતાની જગાએથી ખસી પણ નથી શકતી કે બૂમ પણ નથી પાડી શકતી ! છતાં આ અંગે સ્વસ્થતાથી આગોતરું વિચારી રાખો તો તમે વધુ સારી રીતે તેનો સામનો કરી શકશો. તમે આટલું તો કરી જ શકશો.

* તેની સામે રડવાનો કે વિનંતી કરવાનો કે આજીજી, કરગરવાનો, કાકલૂદી કરવાનો કોઈ અર્થ નથી.

* તેની તરફ ધ્યાનથી જુઓ એ વચ્ચે વચ્ચે બે ધ્યાન બને તો તમે છટકી જઈ શકો.

* પૂરી હિંમતથી તમે તેને પડકારો, બૂમ પાડો, લાતો મારો કે યુક્તિપૂર્વક વર્તો જેથી એને ખ્યાલ આવી જાય કે તમે સહેલાઈથી એની જબરજસ્તી સહી લો તેમ નથી.

* તમે એને ઓળખતા હોવ તો તેની સાથે વાત કરો કે તે કેટલું ખરાબ કામ કરી રહ્યો છે.

* જો કોઈ અજાણ્યો માણસ હોય તો તમે તેનો સામનો કરતા કરતા ધ્યાનથી જોઈને યાદ રાખી લો કે તે કેવો દેખાય છે, ઓળખ ચિન્હો ક્યા છે, કેવા કપડાં પહેર્યા છે વગેરે. આ માહિતી તમારે પોલીસને કે બીજાને આપવી પડશે.

* યુદ્ધ કે રમખાણોની પરિસ્થિતિમાં સ્ત્રીઓના બળાત્કાર કરી મારી નાંખવું વધુ સહેલું હોય છે ત્યારે કેટલો સામનો કરવો તે તમારે જાતે જ નક્કી કરવાનું છે.

* જો ઘણા માણસોએ તમારી ઉપર હુમલો કર્યો હોય તો તે વખતે તેમની સાથે લડવાને બદલે નાસી જવું વધુ સારું છે.

આમ બચવાનો કોઈ ઉપાય ન હોય ત્યારે ઓછામાં ઓછું નુકસાન થાય તેમ કરવું તમારા હાથમાં છે.



પ.૦ જ્યારે કોઈ સ્ત્રી પર બળાત્કાર થયો હોય ત્યારે

- વિચાર કરો *
- * મદદ માટે કોની પાસે જશો ?
- * બળાત્કારીને સબ કરાવવા ઇચ્છો છો ?
- * પોલીસ ને જાણ કરવી છે કે નહીં ?
- * તબીબી સારવાર માટે ક્યાં જશો ?

સ્ત્રીનો કોઈ પણ વાંક કે ગુનો પુરુષને બળાત્કાર કરવાનો અધિકાર આપતો નથી. તેથી લાયારી કે ગુન્હા હીત લાગણીથી પોતાની જાતને કોસવાનું બંધ કરો.

ઘણીવાર બળાત્કારને કારણે સ્ત્રીના પતિ કે માતા-પિતા પોતે જ એટલા બધા દુઃખી હોય છે કે તેઓ સ્ત્રીને મદદ નથી કરી શકતા. અત્યારે આ સ્ત્રી ખૂબ દુઃખી છે, ગુસ્સામાં છે કે ડરી ગયેલી છે. તેને અત્યારે ટેકાની અને સહાનુભૂતિની જરૂર છે. તમે તેને શુભેચ્છકની સ્વસ્થતાથી મદદ કરી શકો. સામર્થ્ય આપી શકે તેવા વ્યક્તિ પાસે મોકલો. જે તમારે આવી કોઈ સ્ત્રીને મદદ કરવી હોય તો આટલું કરો.

- * આ ઘટનામાં સ્ત્રીનો વાંક નથી તેવી તેને ખાત્રી કરાવો.
- * તેની લાગણીઓ સમજો અને તેને આશ્વાસન આપો કે હજી જીવનમાં ઘણું બધું બાકી છે અને એણે આ ઘટનાથી જીંદગી ખતમ થઈ ગઈ એવું ના માનવું જોઈએ.
- * તેને સલામતિ અને અંગત ટેકાની ખૂબ જરૂર છે. આ અંગે જે તે ના ઇચ્છે તો બીજાને કહેશો નહિ.
- * તેને તબીબી સારવાર માટે યોગ્ય જગ્યાએ લઈ જાઓ. તે ઇચ્છે તો તેની સાથે પોલીસમાં જાઓ. વકીલનો સંપર્ક કરાવી આપો, તેને માનસિક શાંતિ મળે તેવી વ્યવસ્થા કરો.



- * બળાત્કારીને તમે ઓળખતા હો તો પણ તમે એનો બચાવ ના કરશો કારણ કે તે બીજી સ્ત્રીઓ માટે પણ ખતરારૂપ છે.
- * સ્ત્રી જે પરિસ્થિતિમાં છે તેનો વિચાર કરી લો. તે કાયદો અને પોલીસમાં જવાનું નક્કી કરે તો તેને શું શું કરવાનું થઈ શકે તેનો ખ્યાલ આપો. પોલીસ ફરિયાદ કરવાથી તેને વધુ નુકસાન તો નથી થવાનું, તે વાતનો વિચાર તેની સાથે બેસીને કરી લો.
- * જે તમારે બળાત્કારની પોલીસ ફરિયાદ કરવી હોય તો જેટલું બને તેટલું વહેલા પોલીસથાણે પહોંચો. પહેલાં નહાઈ ના લેશો કે અંગત ભાગો ઘોઈ ના નાંખશો. જે કપડાં બદલો તો ઘટના વખતે પહેરેલા કપડા ધોવા નહિ. તેને થેલીમાં ભરી સાથે લઈ જાઓ. પોલીસથાણેથી જે તપાસ માટે મોકલે તો, સ્ત્રી ડૉક્ટર પાસે મોકલે તે માટે પ્રયત્ન કરો.

* જો તમે તાત્કાલિક પોલીસ થાણે ના જઈ શકતા હો તો પણ સરકારી કેન્દ્ર પર જઈ પૂરેપૂરી તપાસ કરાવો. ત્યાં કહો કે બળાત્કાર થયેલો છે. ત્યાં તબીબ તમને થયેલા નાના મોટા ચીરા કે ઘા અંગે વિગતે નોંધ બનાવે તેનું ધ્યાન રાખો.



* આપણા કાયદા પ્રમાણે તમે એક વાર પોલીસ ફરિયાદ કરો એટલે બળાત્કારીએ પૂરવાર કરવાનું રહે છે કે તેણે બળાત્કાર નથી કર્યો. માટે જો તમે બળાત્કારીને ઓળખતા હોય તો તમારી પોલીસ ફરિયાદમાં એ વાત સ્પષ્ટતાથી લખાવો. પોલીસ એ વ્યક્તિની ધરપકડ કરશે અને તમને તેની ઓળખ કરવા થાણે બોલાવશે.

* જો કે પોલીસ ફરિયાદમાં તમારી પર બળાત્કાર થયો તે સમયની આખી ઘટનાનું પૂરેપૂરું વર્ણન કરવાનું રહે છે. ઘણીવાર આ વાત વારંવાર જુદા જુદા અધિકારીઓ અને ન્યાયાધીશ સામે વિગતે કહેવી પડે છે. કેટલીકવાર આ પ્રસંગો માનસિક રીતે પીડાદાયક હોય છે. વળી ઘણીવાર

આ ઘટના અંગે વિચિત્ર પ્રશ્નો પણ કરવામાં આવે છે. જેના જવાબ આપવાના સ્ત્રીને માટે તકલીફકારક હોય છે. તેથી બને ત્યાં સુધી આવા કેસ લડવા માટે કોઈ વકીલ કે સમાજસેવક અથવા સંસ્થાની મદદ લેવી. આવી કોઈ પણ કાર્યવાહી વખતે કદી એકલા ના જશો.

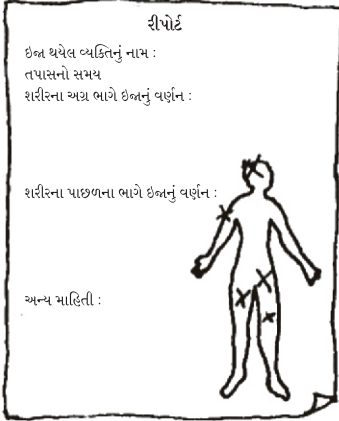
* તમે જો ઇચ્છો તો આ કેસ ચલાવતી વખતે ત્રાહિત વ્યક્તિઓ હાજર ના હોય તેવું પણ ગોઠવી શકાય. તમારા વકીલ આ અંગે તમને મદદ કરશે.



જો તમે સામાજિક કાર્યકર કે આરોગ્ય કાર્યકર હો તો

* બળાત્કાર થયેલી સ્ત્રી તરફ પૂરી સહાનુભૂતિ અને સમજણ દેખાડો : તમારા કોઈ પણ વર્તનથી તેને વધુ દુઃખ થાય તેવું ના કરશો.

* તેની આરોગ્ય સમસ્યાઓ ઉકેલો : તેને જાતીય રોગ લાગુ પડ્યો હોય તો દવા આપો. બળાત્કારથી જો તે સગર્ભા હોય તો તેને આગળ શું કરવું છે તે બાબતે નિર્ણય કરવામાં તેને મદદ કરો.



* તેના પર થયેલ અત્યાચારની તમામ વિગતો નોંધો : શરીરનું આગળનું અને પાછળનું ચિત્ર બનાવી ક્યાં ક્યાં અને કેવી ઇન્નઓ થઈ છે તે લખો. તે જણાવે તે બધી વિગતો નોંધી લો. તેને બતાવો તમે શું લખ્યું છે અને સલાહ આપો કે જો તે કાયદાકીય કાર્યવાહી કરવા ઇચ્છે તો તમારી નોંધ તેને ઉપયોગી થઈ શકે છે.

* તેની દાકતરી તપાસ માટે ગોઠવણ કરો.

* તેને કાનૂની સલાહ અને ટેકાની જરૂર હોય તો તેની ગોઠવણ કરો.

* તેની માનસિક જરૂરિયાતો તરફ ધ્યાન આપો : તેનો આત્મવિશ્વાસ અને આત્મગૌરવ પાછું આવે તે માટે પ્રયત્ન કરો. તેના મનમાં પોતે ગુનેગાર છે એવી લાગણી હોય તો તે દૂર કરો.

* તેને આગળ ઉપર કાયદાકીય કાર્યવાહી અંગે નિર્ણય કરવામાં તથા તેનો અમલ કરવામાં મદદ કરો.

* તેને તેના કુટુંબ સાથે આ ઘટના અંગે વાત કરતાં ખચકાટ થતો હશે. તમારી મદદથી તે પોતાના પતિ કે માતા-પિતાને આ વાત કહી શકશે. યાદ રાખો કે તેના કુટુંબીજનોને પણ આ ઘટનાથી આઘાત લાગશે અને તમારે તેમને પણ મદદ કરવી પડશે.

* તેની સામાજિક અને આર્થિક સ્થિરતા માટે પ્રયત્ન કરો.

૬.૦ બળાત્કારથી નીપજતી આરોગ્ય સમસ્યાઓ

- * બળાત્કાર પછી તરત જ (૭૨ કલાકમાં) ઇમરજન્સી ગર્ભનિરોધક ગોળીઓ લેવાથી ગર્ભ રહેતો નથી.
- * ગર્ભ રહી ગયો હોય તો ૮ અઠવાડિયા સુધીમાં ગર્ભપાત કરાવવો સલામત છે. આપણા દેશનો કાયદો તેમને આ અધિકાર આપે છે.
- * બળાત્કાર દરમિયાન ગુપ્તાંગમાં થયેલ ઇજાઓને કારણે બળાત્કારીને થયેલો જાતીય રોગ સ્ત્રીને સહેલાઈથી લાગે છે. જે તે અંગના ચિન્હોની તપાસ કરાવી સારવાર લો.

* નીચેના ભાગોમાં થયેલા સામાન્ય ઘા, ચીરા, વગેરે માટે જરૂર મુજબ સારવાર લો. દિવસમાં બે-ત્રણવાર ઘા-ચીરા વગેરે બરાબર સાફ કરો. લીમડો ઉકાળીને તેના પાણીથી ઘા-ચીરા ધોવાથી ફાયદો જરૂર થાય છે. જો કોઈ જગાએ ચેપ લાગે તો તેની યોગ્ય સારવાર કરાવો. કેટલીકવાર બળાત્કાર પછી મૂત્રમાર્ગનો ચેપ ઘણી સ્ત્રીઓને થાય છે માટે તે અંગે સજાગ રહી સારવાર કરાવો.

જાતીય સંબંધ માટે હજી હું પૂરેપૂરી રીતે તૈયાર નથી. હજી આપણે થોડી રાહ જોઈએ તો સારું.



* બળાત્કાર પછી પતિ સાથે ફરી જાતીય સંબંધમાં ગોઠવાતા વાર લાગે છે. આવા સંબંધોમાં પતિને ધીમે રહીને સમજવો.

બળાત્કાર અંગે વિવિધ લાગણીઓ પર કાબૂ મેળવવાનું અઘરું છે.

બળાત્કાર માટે સ્ત્રીના મનમાં વિવિધ પ્રતિક્રિયાઓ આવે છે. તે બધામાંથી બહાર નીકળીને પાછું સામાન્ય જીવન જીવવા માંડવાનું અઘરું છતાં જરૂરી છે. સ્ત્રી પર થયેલા બળાત્કારમાં પોતે ગુનેગાર છે તેવી લાગણી તે જેટલી વહેલી છોડી દે તેટલું વધુ સારું. જુદી જુદી સ્ત્રીઓને જુદી જુદી પ્રતિક્રિયાઓ આવે છે. જેમ કે, કેટલીક સ્ત્રીઓને ખૂબ ગુસ્સો આવે છે. તેઓ માટે બળાત્કારીને શિક્ષા આપવાનું એ જ જીવનનું ધ્યેય બની જાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ માનસિક આઘાતથી સૂનમૂન થઈ જાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ સતત દુઃખી અને બાકીના જીવન પ્રત્યે ફરિયાદની લાગણી લઈ જીવે છે. તો કેટલીક સ્ત્રીઓ બળાત્કાર જેવી ઘટનાથી બીજી બેનોને કેમ બચાવી શકાય તેવા પ્રયત્નો કરે છે. તમે પણ તમારી રીતે તમારો નિર્ણય કરી શકો છો પણ આ સંબંધોમાં જેમની પર તમને વિશ્વાસ હોય તેવા વ્યક્તિ સાથે ચર્ચા કરવાથી વધુ સ્પષ્ટતા આવશે.



આવી લાગણીઓ રાખવાને બદલે તમારા જેવી સમસ્યાનો ભોગ બનતી અન્ય બેનોને કેવી રીતે મદદ કરશો તેનો વિચાર કરશો તો જીવન જીવવાનું બળ પ્રાપ્ત થશે.

૭.૦ પરિવર્તન માટે પ્રયાસ :

બળાત્કાર દરેક સમાજમાં થાય છે. તેને અટકાવવા ખૂબ મુશ્કેલ છે. છતાં બળાત્કાર ના થાય તેવા સંજોગો લાવવા આપણે સૌએ પ્રયત્ન કરવાનો છે. તેનું પ્રથમ પગથિયું સમાજમાં સ્ત્રી-પુરુષ સમાનતાનું મૂલ્ય સ્વીકારવા તે છે. છતાં બળાત્કારની સમસ્યાનું નુકશાન નીવારવા આપણે નીચે જણાવેલા પ્રયત્નો પણ કરી શકીએ.

* જે તે વિસ્તારના લોકપ્રતિનિધિ, અધિકારીઓ, ધર્મગુરુઓ પરિવર્તનની પ્રક્રિયામાં જોડાય તે માટે પ્રયત્ન કરીએ.

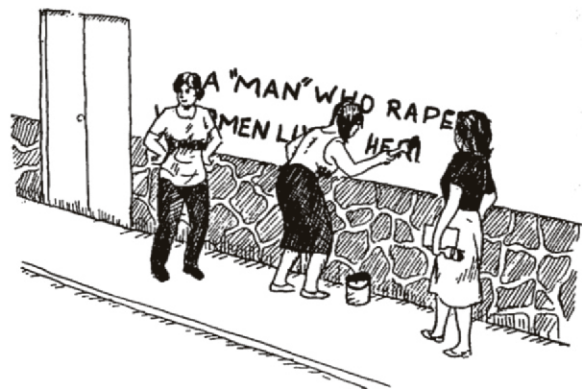
* ડૉક્ટરો, આરોગ્ય કાર્યકરો તથા અન્ય સેવાઓમાં સ્ત્રીને સહાનુભૂતિવાળું વલણ મળે, આવા ખરાબ અનુભવમાંથી પસાર થયેલ સ્ત્રીને આરોગ્ય સમસ્યાઓમાં સારવાર બરાબર મળી રહે તે જોઈએ.

* સ્ત્રીઓ અને છોકરીને આત્મસુરક્ષાના દાવ શીખવાડો.

* બળાત્કાર થયેલ સ્ત્રીઓને કાયદાનો ઉપયોગ કરતાં શીખવો.

* છોકરા-છોકરીઓ એકબીજા માટે માનની નજરે જુએ તે માટે શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો વખતો વખત યોજવા જોઈએ.

* બળાત્કારી વ્યક્તિ બીજી સ્ત્રીઓને હેરાન ના કરે તે માટે તેના ઘર સામે ઘરણા, દિવાલો પર સૂત્રો લખવા, પત્રિકાઓ આપવી, વગેરે કાર્યક્રમો પણ તમે લઈ શકો.



બળાત્કારીનો સામૂહિક વિરોધ કરો.

ચાલીસ વર્ષના રેખાબેનને કોઈકે બળાત્કાર કરીને ચાકુથી જીવલેણ ઇન્જક્ટ કરી જંગલમાં ફેંકી દીધા હતા. તે દિવસે સવારે ગોવાળિયા છોકરાઓએ તેને દવાખાને પહોંચાડી. તેણે મરતાં પહેલાં બળાત્કારીનું નામ આપ્યું. પોલીસો તેને પકડીને લઈ ગયા. પણ તરત જ અપોરે તે છૂટીને પાછો આવી ગયો. તે રોફથી ગામના બજારમાં ફરતાં ફરતાં ગમે તેમ બોલવા લાગ્યો તથા બીજી સ્ત્રીઓને પણ ડરાવવા માંડ્યો.

આ જોઈ ગામની બીજી સ્ત્રીઓને ખૂબ દુઃખ થયું. તેઓ બધા રાત્રે ભેગા મળ્યા અને નક્કી કર્યું કે તેઓ જમીનદારના ખેતરમાં કામ કરવા નહીં જાય. જ્યાં સુધી આ માણસને શિક્ષા ના થાય ત્યાં સુધી તેઓ પોતાની હડતાળ ચાલુ રાખશે. બીજે દિવસે સવારે ઘણી બધી સ્ત્રીઓએ ભેગા થઈ સરઘસ કાઢ્યું અને જમીનદારના આંગણે જઈ ઉપવાસ પર બેસી ગઈ. આથી જમીનદાર ગુસ્સે ભરાયા. પોલીસને બોલાવીને જબરદસ્તીથી બેનોને ઉઠાડી મૂકી. બેનોએ તેમના ઘર તરફ જતા રસ્તા પર ઝાડ નીચે બેસી ઉપવાસ ચાલુ રાખ્યા. જમીનદારના કુટુંબની સ્ત્રીઓ પોતાના પતિઓને તો કાંઈ કહી શકે તેમ ન હોતી પણ તેમનામાંથી કેટલીક સ્ત્રીઓ ઉપવાસી બેનોની સાથે જોડાઈ ગઈ. આખો દિવસ અને રાત સતત પાંચ દિવસ સુધી ભૂખી રહેવાથી છેવટે આ બધું સારું નથી દેખાતું એમ લાગતાં જમીનદાર કોમના વડીલોએ બેનો સાથે વાતચીત કરવાની પહેલ કરી.

બેનોએ તેમની સાથે શાંતિથી ચર્ચા કરી અને મક્કમતાથી બળાત્કારીને શિક્ષા થવી જોઈએ તેવી રજૂઆત કરી. જમીનદાર કોમના વડીલોએ તેમનું પંચ બેસાડ્યું અને બળાત્કારીને મોટી રકમનો દંડ કર્યો. રેખાબેનની મોટી દીકરીના લગ્નનો ખર્ચ રૂા. ૨૫,૦૦૦ વસૂલ કરીને રેખાબેનની દીકરીને અને તેના પિતાને આપ્યો.

બેનોની આ પહેલી જીત હતી. રૂપિયાનો દંડ તો ઠીક પણ જ્ઞાતિપંચ બેસવાને કારણે બળાત્કારીની આબરુ ગઈ. આખા પંચકમાં લોકોએ તેને ધિક્કાર આપ્યો અને તેને લગ્નમાં કોઈ પોતાની દીકરી ન આપે એટલી હદ સુધી સામાજિક ફિટકાર મળ્યો.

આ બધું બેનોએ ભેગા થઈને મક્કમતાથી પોતાથી બળવાન અને વગદાર માણસોનો સામનો કર્યો તેથી જ થઈ શક્યું.





એને જવા ના દેશો.....!! એને જવા ના દેશો.....!!

બળાત્કાર કરનાર ગુનેગાર છે.

ભોગ બનનાર સ્ત્રીને દોષી ના ગણો.

છેડતી, શારીરિક સતામણી કે બળાત્કાર

થયેલ છોકરીને મદદ કરો