ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಅಂಕಣವಿದು. ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

✉ ನನ್ನ ಮಗ 17 ವರ್ಷದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಬುದ್ಧಿವಂತ, ವಿನಯವಂತ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಮತಿ. ಆದರೆ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ತನಗಾಗಿ ಮಾಡದೆ ಯಾರಿಗಾಗಿಯೋ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬಂತೆ ತೊಂದರೆಪಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಟಿ.ವಿ. ಮತ್ತು ಫೋನ್ ಜೊತೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಓದಲು ಮಾತ್ರ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕೂಡ ಕೊಡಲಾರ. ಓದಿದ್ದು ತಲೆಗೆ ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ, ಕಾನ್ಫಿಡೆನ್ಸ್ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ನಾವು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇವನನ್ನು ಹೇಗೆ ಹ್ಯಾಂಡಲ್ ಮಾಡಬೇಕೋ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಪ್ರಾಮಿಸ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ನೆರವೇರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ನವೆ, ಇಲ್ಲಿ ಉರಿ ಎಂದು ದಿನ ಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ: ಸಾಕುನಾಯಿಯನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೆನಪುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ: ಯಜಮಾನನು ಬಾ ಎಂದು ಎಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ನಾಯಿ ಒಲ್ಲೆ ಎಂದು ಅಲುಗಾಡದೆ, ಸಡಿಲಬಿಟ್ಟಾಗ ಮಾತ್ರ ಇಷ್ಟಬಂದತ್ತ ಓಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಹೀಗೆಯೇ ಆಗಿದೆ! ಅವನು ಮುಂದೆ ಏನೇನಾಗಬೇಕು, ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವೇ ಪೂರ್ವಯೋಜಿಸಿ, ಹಾಗಾಗುವ ಕ್ರಮವನ್ನೂ ತಯಾರುಮಾಡಿ, ಆ ಪ್ರಕಾರ ಅವನು ನಿಮ್ಮ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟು ನಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಆದೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಇನ್ನೇನೋ ಆಗಬೇಕು, ಬೇರೇನೋ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿದೆ. ಅಥವಾ, ತನಗೇನು ಬೇಕೆಂದು ಅವನಿಗೆ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ– ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಯ ಪ್ರಕಾರ ನಡೆಯಲಂತೂ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವನು ಮನದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಹೇಳದೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನವನ್ನು ನೋಯಿಸಲಿಚ್ಛಿಸದೆ ಹೊರಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತ ಒಳಗೆ ವಿರೋಧಿಸುತ್ತ ನಡುನಡುವೆ ತನಗಿಷ್ಟ ಬಂದಹಾಗೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ! ಇದಕ್ಕೆ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಕಾರಣ ಹುಡುಕ ಹೊರಟರೆ ಬಹಳ ದೂರ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನೀವು ಒಂದು ಕಡೆ ಅವನನ್ನು ಮಗುವಾಗಿಯೇ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ('ನೀನು ಸ್ವಂತ ಯೋಚಿಸಬೇಡ, ನಿನ್ನ ಪರವಾಗಿ ನಾವು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತೇವೆ'!), ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಸ್ವಂತಿಕೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯಲೇಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಾಯ ತರುತ್ತಿದ್ದೀರಿ! ನೀವು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿ ಅವನು ತನ್ನ ಸ್ವಂತಿಕೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ದ್ವಂದ್ವಾರ್ಥದ ವೈರುಧ್ಯಮಯ ಸಂದೇಶ– ನಿಮ್ಮ ಕೈಮೀರಿದ ದೇಣಿಗೆಯನ್ನು ನೀವು ಮನಸಾಪೂರ್ವಕ ನೀಡಲೇಬೇಕು ಎಂದಹಾಗೆ! ಈ ದ್ವಂದ್ವದಲ್ಲಿ ಅವನು ದಿಕ್ಕೆಟ್ಟು ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷಗೊಡಲಾಗದೆ, ಈಡೇರಿಸಲಾಗದ ಪೊಳ್ಳು ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತ ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಅರ್ಥವಾದ ಮೇಲೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕುವ ಮುಂಚೆ, ಅವನು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ತನಗಿಷ್ಟವಾದ ಒಳಾನುಭವ (ಸಂತೋಷ, ತೃಪ್ತಿ, ಸಮಾಧಾನ) ಆಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವನು ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತಾಗ ನೀವು ಅವನ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಕೂತುಕೊಂಡು, 'ನಾನು ಕೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ನೀನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತರ ಕೊಡು: ನಾವೇನೂ ಅಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.' ಎಂದು ಅಭಯ ನೀಡಿ, ನಂತರ ಹೀಗೆ ಕೇಳಿ: 'ನಾವು ನಿನಗೆ ಅದೂ ಇದೂ ಮಾಡು/ಮಾಡಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವಲ್ಲವೆ? ಆಗ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ? ಏನೇನು ಭಾವನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ? ಏನೇನು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಇರುತ್ತೀಯಾ?' ಆಗ ಅವನಿಂದ ಬರುವ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಆಶ್ಚರ್ಯಾಘಾತವಾದರೂ ವಿಚಲಿತಗೊಳ್ಳದೆ, ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಉಪದೇಶಿಸದೆ, ಸಲಹೆ ಕೊಡದೆ ಈ ಮಾತು ಹೇಳಿ: 'ಹಾಗಾದರೆ ನೀನು ಏನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ? ಏನು ಮಾಡಿದರೆ, ಯಾವ ರೀತಿ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ನಿನಗೆ ಸಂತೋಷ–ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ?' ಆಗ ಅವನು ತನ್ನ ಜೀವನದ ಗುರಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳಬಹುದು. ಒಂದುವೇಳೆ ಟೀವಿ–ಸ್ನೇಹಿತರು, ಮಜಾ ಎಂಬರ್ಥದ ಮಾತಾಡಿದರೆ ಅವನ ಜಾಡನ್ನೇ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, 'ಅದೂ ಸರಿಯೆನ್ನು. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ (ನಮ್ಮ ನಂತರ) ನೀನು ಹಣ ಎಲ್ಲಿಂದ ತರುತ್ತೀಯಾ?' ಎಂದು ಕೇಳಿ. ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಅವನ ಭವಿಷ್ಯದ ಕುರಿತಾಗಿ ಇರಲಿ. ಆಗ ತಾನೇನು ಆಗಬೇಕೆಂದಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ವಿಚಾರಗಳು ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ದೂರವಾಗಿದ್ದರೆ ಹೆದರಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ– ಹೊಸ ಯೋಜನೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದೇ ಹಾಗೆ! ಅವುಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವುದರ ಬಗೆಗೆ ಅವನು ಏನು ಮಾರ್ಗೋಪಾಯ ಯೋಚಿಸಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿ, ಅವನ ಗುರಿಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೇಗೆ ಬೆಂಬಲವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬಹುದು ಎಂದು ಲೆಕ್ಕಮಾಡಿ. ಅವನ ಇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳು ಈಡೇರಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವು ವ್ಯವಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳೂ ಅಗತ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಸಮಯಪಾಲನೆ, ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ, ಶಿಸ್ತು, ಹೊರಗಿನ ಕೆಲಸ, ವಸ್ತುಗಳ ರಿಪೇರಿ, ಇತರರೊಡನೆ ಯಶಸ್ವೀ ವ್ಯವಹಾರ, ಮುಂದಾಳುತನ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉಪಾಯವೇನೆಂದರೆ ನೀವು ಅಂಥ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವಾಗಲೆಲ್ಲ ಅವನನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅವನ ಸಲಹೆ ಕೇಳುವುದು, ಮತ್ತು ಅವನು ತನ್ನದೇ ರೀತಿನೀತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಸ್ಪದ ಕೊಟ್ಟು ತನ್ನಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒರೆಗಲ್ಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಲು ಅನುಕೂಲ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುವುದು. ಪ್ರತಿಕಾರ್ಯದ ನಂತರ ಅವನೊಡನೆ ಮಾತಾಡಿ, ಅದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳ ಬಗೆಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಅವನ ಪ್ರಯತ್ನದ ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವ ಹಾಗೂ ಕರಾರುರಹಿತ ಬೆಂಬಲವೂ ಸೇರಿದರೆ ಅವನ ಶ್ರೇಯೋಭಿವೃದ್ಧಿ ಖಂಡಿತ. ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ ಹಿರಿಯರ ಆಜ್ಞಾಪಾಲಕ ಪರಿಧಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಪ್ರಯೋಗಶೀಲರಾಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ!

✉ ನನ್ನ ಗೆಳೆಯನ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅವನ ವಯಸ್ಸು 40. ಮದುವೆಯಾಗಿ 16 ವರ್ಷಗಳು. ಹೆಂಡತಿಗೆ 35 ವರ್ಷ. ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಲ್ಲ. ಗಂಡನಿಗೆ ವೆರಿಕೋಸೀಲ್, ಸಿವಿಯರ್ ಒಲಿಗೊಸ್ಪರ್ಮಿಯಾ (ಒಂದು ದಶಲಕ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವೀರ್ಯಾಣು, ಚಲನೆ ಶೇ.30) ಎಂದು ಹೇಳಿ ಆಪರೇಷನ್‌ಗೆ ಸೂಚಿಸಿ 15 ವರ್ಷಗಳಾದವು, ಇನ್ನೂ ಮಾಡಿಸಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಕುಡಿತದ ಚಟವಿದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ, 1) ಹುಡುಗಿಗೆ ಎಚ್‌ಎಸ್‌ಜಿ ಮಾಡಿಸಿ 15 ವರ್ಷಗಳಾದವು. ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕೆ? 2) ಅವನಿಗೆ ಆಪರೇಷನ್‌ನಿಂದಾಗಲಿ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಿಂದಾಗಲೀ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವೆ? 3) ಹುಡುಗನಿಗೆ ಕುಡಿತದ ಚಟವಿರುವುದರಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಯೇ?

ವೇರಿಕೋಸೀಲ್‌ನಿಂದ ಈ 15 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅನಾಹುತ ಆಗಿರುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಕುಡಿತದಿಂದಲೂ ವೀರ್ಯದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನ ವೀರ್ಯೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯ ಬಗೆಗಾಗಲೀ ಈಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಹಾಯ ಆಗುವುದರ ಬಗೆಗಾಗಲೀ ಏನೂ ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದಂಪತಿಯು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಯಾರಿಗೆ ಯಾವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಜ್ಞರೇ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಸಮಾಧಾನದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಕಳೆದ 15 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು (ಉದಾ. ಪರಪುರುಷರಿಂದ ವೀರ್ಯದಾನ, ಪ್ರನಾಳ ಶಿಶು, ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯಿ) ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಈಗಲೂ ಸಂತಾನವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷ ಕಾಯದೆ ಈಗಲೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಖ್ಯೆ (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ವೈದ್ಯರ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬಹುದು. ಅಥವಾ www.medisex.org ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' 'ಸುಖೀಭವ' ವಿಭಾಗ, ನಂ. 75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-01 ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ