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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಹುಡುಗಿ, ವಯಸ್ಸು 19. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದವಳಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಲೂ ನನಗೊಂದು ಚಟವಿದೆ. ಕುರ್ಚಿ, ಮೇಜು, ಬೆಂಚು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೂಲೆಯನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಆಕರ್ಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಘನವಸ್ತುವಿಗೆ ನನ್ನ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಲುಗಾಡಿಸಿದಾಗ ಕಚಕುಳಿ ಇಟ್ಟಂತಾಗಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಖುಷಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನಂತೆ ಇನ್ನು ಮೂವರು ಹುಡುಗಿಯರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ, ಇದು ಹಸ್ತಮೈಥುನವೆ ಅಥವಾ ಮನೋರೋಗವೆ? 2) ಇದು ನನಗೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಬರಲು ಕಾರಣವೇನು? 3) ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರ ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗಬಹುದೆ? ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ, ನಾನು ಸಣ್ಣವಳಿರುವಾಗ ನೆರೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮಲಗಿದ್ದೆ. ಮಧ್ಯೆ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ನೆರೆಮನೆಯ ಹುಡುಗ (ನನಗಿಂತ ಒಂದು ವರ್ಷ ದೊಡ್ಡವನು) ನನ್ನ ಚಡ್ಡಿ ತೆಗೆದು ನನ್ನ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಆಟದ ಗೋಲಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನ ತಾಯಿ ಇದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಆಕೆ ಅದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಲಿಲ್ಲ ಯಾಕೆ? ಇದರಿಂದಲೇ ಈ ಚಟ ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದೆ? ದಯವಿಟ್ಟು ಮುಲಾಜಿಲ್ಲದೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಕಂಡುಬಂದಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಈ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹುಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ. ನಮ್ಮ ಹುಟ್ಟಿನೊಡನೆ ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕತೆಯೂ ಹುಟ್ಟಿರುತ್ತ, ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಅರಳಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ತನ್ನ ಶರೀರದ ಭಾಗಗಳನ್ನು– ಜನನಾಂಗ ಸಹಿತ– ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅದರ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. (ಆಗತಾನೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿತ ಮಗುವು ತನ್ನ ಜನನಾಂಗದೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಶ್ಯ.) ಅದಲ್ಲದೇ ಸಮವಯಸ್ಕರ ಜೊತೆ ಇರುವಾಗ ಅವರ ಖಾಸಗಿ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಎರಡರ ಸಮಾನ– ಭಿನ್ನಗುಣಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಕೂಡ ಬಾಲ್ಯದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಹಜಾತಿಸಹಜ ಹಂತ. ಹೀಗೆಯೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತ, ಪರವಸ್ತುವಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತ ಕ್ರಮೇಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ– ದೊಡ್ಡವರು ಹೇಳಿಕೊಡದಿದ್ದರೂ! ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಇತರ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ತರುವುದು (ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಹುಡುಗರೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ!) ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಒಂದಂಶವಷ್ಟೆ. ಈ ಚಟದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟದ್ದೂ ಅಲ್ಲ, ಇದು ರೋಗವೂ ಅಲ್ಲ; ಬೆನ್ನುಕೆರೆದಾಗ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಗೋಡೆಯ ಮೂಲೆಗೆ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟೇ ಸಹಜವಾದ ಕ್ರಿಯೆ. ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಪರ್ಶಸುಖವು ಸಂಗಾತಿಯಿಂದಲೇ ಸಿಗುವುದರಿಂದ, ಮತ್ತು ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಒಂದಾಗುವುದರಿಂದ ಇದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ; ಅಥವಾ ಮುಂದುವರಿದರೆ ನಷ್ಟವೇನೂ ಇಲ್ಲ– ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಂಡಸರು ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರವೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರಲ್ಲವೆ? ಇನ್ನು, ಸುಮ್ಮನಿದ್ದ ಆ ತಾಯಿಯ ವರ್ತನೆಯ ಬಗೆಗೆ: ಒಂದುವೇಳೆ ಆಕೆಗೆ ಮಗನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಗಳಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು ಎನ್ನುವುದು ಕುತೂಹಲಕರ ಅಂಶ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕಸ್ಥ ಹಿರಿಯರಿಗೊಂದು ಕಿವಿಮಾತು: ನಿಮ್ಮ ಎಳೆಯರು ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವುದು ಬೇಡ, ಅಲಕ್ಷಿಸುವುದೂ ಬೇಡ. ಅದು ಸಹಜವೆಂದು ಒಪ್ಪುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಸಂಕೋಚದಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ. ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತ ಅವರನ್ನು ನಿಮ್ಮೆದುರು ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಂಡುಗಳ ಜನನಾಂಗಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ಚಿತ್ರ ಅಥವಾ ದೃಷ್ಟಾಂತ ಸಹಿತ ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ಭಯಬೇಡ, ಒಂದುಸಲ ಮಕ್ಕಳ ಕುತೂಹಲ ತಣಿದರೆ ಸಾಕು, ಪುನಃ ಅದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದನ್ನು (ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ತನಕ) ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಎಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರ ಬಗೆಗೆ: ಅದನ್ನು ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ, ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಆಗದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಕ್ಷಣ ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು, ಇತರರು ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಬಂದಾಗ ಏರುಸ್ವರದಿಂದ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಲು ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ಆಗ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನೀವೂ ಕೂಡ ಕಲಿತಂತಾಗುತ್ತದೆ!

ತರುಣ, 29 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ ಎಚ್‌ಐವಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಾಗ ವೀರ್ಯಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿಸಿದೆ. ಆಗ ಆಘಾತಕರ ಅಂಶ ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದೇನೆಂದರೆ ನನ್ನ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕನಿಷ್ಠ 20 ಮಿಲಿಯನ್ ಬದಲು ಕೇವಲ 6.5 ಮಿಲಿಯನ್ ಎಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಂಗಾಲಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಮದುವೆಯಾದರೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುತ್ತವೆಯೆ? ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಬಹುದೆ? ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿರುವ ಹುಡುಗಿ ನನಗಿಂತಲೂ 13 ವರ್ಷ ಚಿಕ್ಕವಳು. ಅವಳಿಗಿನ್ನೂ 16 ವರ್ಷ. ಕಾನೂನು ಪ್ರಕಾರ ಇನ್ನೆರಡು ವರ್ಷ ಕಾಯಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂತರದಿಂದ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ದಾಂಪತ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆಯೆ?

ನಿಮ್ಮ ಎಚ್‌ಐವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಗತ್ಯ, ಆದರೆ ವೀರ್ಯಪರೀಕ್ಷೆ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿತ್ತು ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹೇಳಲು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ: 1) ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಏರಿಳಿತಗಳು ಆಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. 2) ಕೇವಲ ಐದು ಮಿಲಿಯನ್ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿದ್ದರೂ ತಂದೆಯಾದವರು ಅನೇಕರಿದ್ದಾರೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 3) ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಇಬ್ಬರೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ತಾನೇ? ನಿಮ್ಮದಾಯಿತು, ಇನ್ನು ಹೆಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ಯಾವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೂ ಒಳಪಡಿಸಿ ಎಲ್ಲವೂ ದೋಷರಹಿತ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದರೂ ನಮಗೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಗುವಾಗದಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿವೆ. 4) ಸಂತಾನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಮನಗಾಣಲು ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಮರ್ಪಕ ಉಪಾಯವಿದೆ– ಹೆಣ್ಣುಗಂಡು ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಏರ್ಪಡಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಕಾಯುವುದು! ಈ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಮಾಜದ ವಿರೋಧವಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ: ಮದುವೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ– ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆಯೇ ವಿನಾ ಫಲವತ್ತತೆಯಲ್ಲ! ಮಗುವಾಗುತ್ತದೆಂಬುದು ಹಾರೈಕೆಯೇ ವಿನಾ ನಿರೀಕ್ಷೆ– ಪ್ರತೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ. ಮನಸ್ಸು ತಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೆರಡು ಸಲ ವೀರ್ಯಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸರಿಯೆಂದು ಕಂಡರೂ ಸಾಕು, ತೃಪ್ತಿಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೆ ಯೋಚಿಸದೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಕೆಲವೇ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿದ್ದರೂ ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. 5) ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೂ ಏನೇನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂತರಕ್ಕೆ ಬರೋಣ: ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸಮಾನ ಅಭಿರುಚಿ ಹಾಗೂ ಮನೋಭಾವ ಇದ್ದರೆ, ಗಂಡನಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಯಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಸವಿಯುವ ಗುಣವಿದ್ದರೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂತರ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬರಲಾರದು. ಆದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೊಡ್ಡತನದಿಂದ ಆಕೆಯನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡಲು ಹೋದರೆ ದಡ್ಡರಾಗುತ್ತೀರಷ್ಟೆ! ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಬಗೆಗೆ ಸಂದೇಹ ಬಂದರೆ ಇಬ್ಬರೂ ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಆಪ್ತಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ನೆನಪಿಡಿ: ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮಥ್ಯ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ಭದ್ರತೆ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು, ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವ ವಿಚಾರವೇ ಅರ್ಥಹೀನ!

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