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

ಡಾ.ವಿನೋದ ಛಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

▸ ಅವಿವಾಹಿತ ಯುವಕ, 22 ವರ್ಷ. ನನಗೆ ಎರಡು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ವೀರ್ಯ ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲವೆ? ನನಗೆ ಆಗಾಗ ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ.

ವೀರ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಶುರುವಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ತನಕ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲು ಶರೀರದೊಳಗೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಮೋದ್ರೇಕದ ತುಟ್ಟತುದಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ವೀರ್ಯ ಹೊರಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಅಥವಾ ಸಂಭೋಗದ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ರಾತ್ರಿ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವು ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತೊಂದರೆಯಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ. ಇನ್ನು, ನಿಮಗೆ ಅಶ್ಲೀಲವೆನ್ನಿಸುವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಈ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು: 1) ಅಶ್ಲೀಲವೆಂದು ಅನ್ನಿಸುವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಏಕಾಂತಕ್ಕೆ ತರದಿರುವುದು; 2) ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಅಳಿಸಿಹಾಕಿ, ಅಂಥದ್ದನ್ನು ಕಳಿಸಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಡವೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುವುದು; 3) ಕಾಮಪ್ರಚೋದನೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ ಏಕಾಂತದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಇತರರ ಜೊತೆಗೆ ಬೆರೆಯುವುದು; 4) ಸ್ನೇಹಿತರ ಎದುರು ಇಂಥದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುವುದು; 5) ಬೆಳಗಿನಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಕಾಡುವ ತನಕವೂ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನವಾಗಿರುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲೊಂದು ಮಾತು: ಈ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನೆರವೇರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕೇ ವಿನಾ ದೇವರ ಸಹಾಯ ಬಯಸಕೂಡದು – ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವುದು ಖಂಡಿತ. ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಆಯ್ಕೆಯೂ ನಿಮ್ಮದು; ಅದನ್ನು ಇತಿಮಿತಿಯೊಳಗೆ ಇಡುವ ನಿರ್ಧಾರವೂ ನಿಮ್ಮದು!

▸ ವಿವಾಹಿತ, ನನ್ನ 32ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯ ಸ್ನೇಹವಾಯಿತು. ಅವಳ ಗಂಡನ ದೋಷದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾದರೂ ಅವಳೇ ಬಂಜೆಯೆಂಬ ಆರೋಪಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದಳು. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಸಂತಾನವಾಗಿ ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ನಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ. (ಇದು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ, ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ಪತಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.) ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸ್ನೇಹಿತೆಗೆ ಕಾಮಾಲೆ ಆದಾಗ ಅವಳೊಡನೆ ಕೂಡಿದ್ದೇನೆ. ನಂತರ ಗೊತ್ತಾಗಿದ್ದೇನೆಂದರೆ ಆಕೆಯು ಪತಿಯ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಹೊರತಾಗಿ ಇತರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ಭಯ, ಬೇಜಾರು ಆಗಿ ನಿದ್ರೆಯೇ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದು:
1) ನನಗೂ ಕಾಮಾಲೆ ಬರಬಹುದೇ ಎಂದು ಭಯವಾಗಿದೆ.
2) ನನ್ನೆದುರು ಪ್ರಾಣ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡವಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಇವಳು ನನ್ನ ಬೆನ್ನಹಿಂದೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಹುದೆ? ಇದರಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಾಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಬರೋಣ. ವೈರಾಣುಗಳ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ (ಹೆಪಟೈಟಿಸ್) ಮೂರು ವಿಧಗಳಿವೆ– ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ, ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಏ ಮತ್ತು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಸಿ ಆಹಾರ–ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಇವು ಸೌಮ್ಯಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿದ್ದು, (ನೆಗಡಿಯಂತೆ) ಔಷಧಿಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೆ 7–10 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ, ಭಯಪಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಾಮಾಲೆ ಸಿ ಹಾಗಲ್ಲ. ಅದು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶಸ್ತ್ರೋಪಕರಣಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ (ಉದಾ. ಹಲ್ಲು ಕೀಳಿಸುವುದು) ಹಾಗೂ ಸಂಭೋಗದ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರತರವಾಗಿದ್ದು ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಸತಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 5% ಜನರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಯಕೃತ್ತು (ಲಿವರ್) ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ: ಮೊದಲು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಸೋಂಕು ಇದೆಯೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಆಂಟಿಜೆನ್ ಎಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ. (ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ!) ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ನೆಗೆಟಿವ್ ಎಂದು ಬಂದರೆ ರಕ್ಷಣೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. (ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ.) ಒಂದುವೇಳೆ ಪಾಸಿಟಿವ್ (ಸೋಂಕಿದೆ) ಎಂದು ಬಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ–ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಇದೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ನೆಗೆಟಿವ್ ಎಂದು ಬಂದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆಲ್ಲ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಡಿಸಿ – ನಿಮ್ಮಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಹರಡಬಾರದಲ್ಲವೆ? ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಪರಿಣಾಮವಾಗಲು ಎರಡು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಬೇಕು; ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಚುಂಬನ ಕೂಡ ಬೇಡ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಎರಡನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬರೋಣ. ನಿಮ್ಮ ಹೊರಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದರೆ ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಏಳುತ್ತ ಜಿಜ್ಞಾಸೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ: 1) ಸ್ನೇಹಿತೆಯೊಡನೆ ಸಂತಾನಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಯುವುದಾದರೆ ಸಂತಾನವಾದ ನಂತರ ಸಂಪರ್ಕ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದಿತ್ತಲ್ಲವೆ? ಅದು ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಮುಂದುವರಿದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಬಯಸಿರುವುದು ನಿಸ್ಸಂದೇಹ, ಆಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವುದು ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ? 2) ಹೆಂಡತಿಯಿದ್ದೂ ಹೊರಸಂಪರ್ಕವು ನಿಮಗೆ ಸಮ್ಮತವಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ಹೊರಸಂಪರ್ಕ ನಿಮಗೇಕೆ ಸಮ್ಮತವಲ್ಲ? ತನ್ನ ಪತಿಯ ಹೊರತಾಗಿ ಪರಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ (ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ) ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿದ್ದರೆ ಅದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಏಕೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಲ್ಲ? 3) ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನೀವು ಹೆಂಡತಿಯಿಂದಲೇ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟರೆ ತನ್ನ ಇತರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತೆಯೇಕೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಬಚ್ಚಿಡಬಾರದು? ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ನೀವೇನೂ ಆಕೆಯ ಪತಿಯಲ್ಲವಲ್ಲ? 4) ಹೆಂಡತಿಯಿದ್ದೂ ನಿಮಗೆ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಹಪಾಹಪಿ ಇರುವುದಾದರೆ ನೀವಿದ್ದೂ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತೆಗೆ ಅದೇ ಹಪಾಹಪಿ ಯಾಕೆ ಇರಕೂಡದು? 5) ಹೊರಸಂಬಂಧವಿದ್ದೂ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಪ್ರಾಣವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಂತೆ ನೀವು ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅದೇ ವರ್ತನೆ ಸ್ನೇಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡರೆ ಪಥ್ಯ ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ? ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಸ್ನೇಹಿತೆಗೆ ಗುಟ್ಟಿನ ಹೊರಸಂಬಂಧದ ಮೊದಲ ಪಾಠವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟವರು ನೀವೇ ಅಲ್ಲವೆ? ಇನ್ನು, ಪರಿಹಾರಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಸತ್ಯಾಂಶವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು: ಎಲ್ಲ ವಿವಾಹಬಾಹಿರ ಸಂಬಂಧಗಳೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ – ಒಬ್ಬರು ನಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಮುರಿಯುವ ತನಕ ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಭಯತರ ನಿಷ್ಠೆಯ ಸ್ವಾದವಿದೆ. ಇದನ್ನು ನೀವರಿತರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂದಿಗ್ಧತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಕ್ಕೀತು. ಆದುದರಿಂದ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದಷ್ಟರಲ್ಲೇ ತೃಪ್ತಿಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೊರಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಮಂಗಳ ಹಾಡಿ. ನಂತರ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಆತ್ಮೀಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತ, ಹೊರಗೆ ಸಿಗುವುದನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂಥವರಾಗಿ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛಬ್ಬಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿ; (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿ 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