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

ಡಾ.ವಿನೋದ ಛಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

▸ ಹುಡುಗಿ 17ವರ್ಷ. ದೊಡ್ಡಮ್ಮ– ಅಂಕಲ್ ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ದೊಡ್ಡಮ್ಮ ನನ್ನ ಯೋನಿಯ ಮೇಲೆ ಕೈ ಆಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಭಯವಾಗಿ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಕೆ ನನಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತೇನೆಂದು ಕರೆದು ನನ್ನ ಯೋನಿಯನ್ನು ಮುತ್ತಿಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ನಾನು ಸರಿಯಾಗಿ ಓದುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಗದರಿಸಿ, ಅಂಕಲ್‌ನ (55ವರ್ಷ) ವೀರ್ಯ ನುಂಗಿದರೆ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅವರ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ತಾನೇ ಚೀಪಿ, ನಂತರ ನನಗೆ ಚೀಪಲು ಹೇಳಿದರು. ಅಂಕಲ್ ತನ್ನ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ನನ್ನ ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಚೀಪಿಸಿಕೊಂಡು ವೀರ್ಯ ಬಿಟ್ಟರು. ಆಗ ನನಗೆ ವಾಂತಿಯಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ಆಗಾಗ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ನಾನು ವೀರ್ಯ ನುಂಗುವ ತನಕ ಅವರು ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ವೀರ್ಯ ನುಂಗಿದರೆ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಯೆ? ಅವರಿಬ್ಬರೂ ನನ್ನನ್ನು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನನಗೆ ದಿಕ್ಕೇ ತೋರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

ಮಗೂ, ನಿನ್ನ ಸ್ಥಿತಿ ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿದೆ. ವೀರ್ಯ ನುಂಗುವುದಕ್ಕೂ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಗೂ ಏನೇನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ನಿನ್ನ ಹಿರಿಯರು ನಿನ್ನನ್ನು ತಮ್ಮ ಕಾಮತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ! ದೊಡ್ಡಪ್ಪ ನಡೆಸುವ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮುಖಮೈಥುನ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ನಿನ್ನೊಡನೆ ಅವರು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ದುಷ್ಕೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಎಳೆಯರ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಳಕೆ (ಚೈಲ್ಡ್ ಸೆಕ್ಸ್ ಅಬ್ಯೂಸ್) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅನ್ಯಾಯವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರ ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ ಅಪರಾಧ. ಅವರ ಕಾಮದಾಟಕ್ಕೆ ನೀನು ಸಹಕರಿಸಲೆಂದು ನಿನಗೆ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರಷ್ಟೆ. ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: ನಿನ್ನ ಮನೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯಾಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. 1) ನಿನ್ನ ದೊಡ್ಡಪ್ಪ, ದೊಡ್ಡಮ್ಮ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸು. ವೀರ್ಯ ನುಂಗುವುದಕ್ಕೂ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಗೂ ಏನೇನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲವೆಂದು ವೈದ್ಯ ಮೂಲಗಳಿಂದ ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸು. ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಕೆಲಸ ನಿನಗೆ ಅಸಹ್ಯವೆಂದೂ, ಇದೇ ವಿಚಾರ ನಿನ್ನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಓದುವುದರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದೂ ಹೇಳು. ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚದಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಇಂಥದ್ದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ (ಆದರೆ ಮೃದುಮಾತುಗಳಿಂದ) ನಿರಾಕರಿಸು. ಅಷ್ಟು ಕಾಳಜಿ ಇದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಲು ಹೇಳು. ಇಷ್ಟಾದ ಮೇಲೆ, ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೇ ಮರೆತುಬಿಡೋಣ ಎಂದು ಮುಕ್ತಾಯ ಮಾಡಿ, ಬಾಕಿ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ–ಸೌಹಾರ್ದತೆಯಿಂದಲೇ ಇರು. ಅವರ ವಿರೋಧ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಿಸಿದರೆ ಸರಿ. ಅವರ ಬಲಾತ್ಕಾರ ಮುಂದುವರಿದರೆ, ಅಥವಾ ಅವರು ನಿನ್ನನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಲು, ವಿನಾಕಾರಣ ಬೈಯಲು, ಆರೋಪಿಸಲು ಶುರುಮಾಡಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ನಿನ್ನ ತಾಯ್ತಂದೆಯರನ್ನು ಮುಖತಃ ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಗತಿಯನ್ನೂ ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಹೇಳಿ (ಭಯ ಬೇಡ, ನಿನ್ನ ಮನೆಯವರು ನಿನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.), ಅಂಥವರ ಜೊತೆಗೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸು. ಆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಹಾಸ್ಟೆಲ್, ಬಾಡಿಗೆಯ ಮನೆ, ಅಥವಾ ಸಹವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರ ಜೊತೆಗೆ ವಸತಿ ಸೌಕರ್ಯ–ಏನಾದರೂ ಸರಿ, ಬೇರೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವಂತೆ ಕೇಳಿಕೋ. ಒಟ್ಟಾರೆ ನಿನ್ನ ಮೇಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಅನ್ಯಾಯವನ್ನು ನೀನು ವಿರೋಧಿಸಲೇಬೇಕು. ನೆನಪಿಡು: ಅಪರಾಧಿಗಳು ಎಷ್ಟೇ ದೊಡ್ಡವರಿರಲಿ, ತಾವು ಮಾಡುವುದು ಅಪರಾಧ ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ; ನೀನು ಅವರಿಗೆ ಭಯಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ!

▸ ಹುಡುಗಿ 15 ವರ್ಷ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ದೂರದ ಸಂಬಂಧಿ ಹುಡುಗ ಪರಿಚಯವಾದ. ಅಂದಿನಿಂದ ನಾನು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿಬರುವಾಗಲೆಲ್ಲ ನನ್ನ ಮುಖ ನೋಡಿ ನಗುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಯಾರಾದರೂ ನನ್ನ ಜೊತೆಗಿದ್ದರೆ ಅಪರಿಚಿತನಂತೆ ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬಳೇ ಹೋಗುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರಿಂದ ನನಗೆ ಭಯವಾಗಿದೆ. ಪೋಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಅವರು ನನ್ನನ್ನೇ ತಪ್ಪು ತಿಳಿದು ಬೈಯಬಹುದು ಎಂಬ ಭಯವಿದೆ. ನನಗೆ ಅವನ ಮೇಲೇನೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಅವನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ದಾರಿತೋರಿಸಿ.

ಆ ಹುಡುಗನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅವನು ನಿನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆಂದೂ, ನಿನ್ನೊಡನೆ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆಂದೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರು ಹೆಣ್ಣಿನ ಒಂದೇ ಒಂದು ಕೃಪಾಕಟಾಕ್ಷಕ್ಕಾಗಿ, ಏಕಾಂತದ ಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ಮೈಲುಗಟ್ಟಲೆ ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತ ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಕಾಯಬಲ್ಲರು. ಚಿಂತಿಸಬೇಡ, ಇವನು ನಿರಪಾಯಕಾರಿ. ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಆಸೆಯಿದೆಯೇ ವಿನಾ ದಿಗಿಲು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಧಾರ್ಷ್ಟ್ಯತೆ ಇವನಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹುಡುಗಿ ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಾತ್ರ ಚಿಗಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಖಂಡಿತ. ಈ ಗುಣವನ್ನೇ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಅದು ಹೀಗೆ: 1) ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನಾಗಲೀ (ಉದಾ. ಅವನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ ನೋಡುವುದು, ನಗುವುದು, ಮಾತಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ) ನೇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನಾಗಲೀ (ತಿರಸ್ಕಾರ ತೋರುವುದು ಟೀಕಿಸುವುದು, ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುವುದು, ಬಿಟ್ಟುಬಿಡು ಎನ್ನುವುದು, ತಲೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ) ತೋರಿಸಬೇಡ. ಬದಲಾಗಿ ಅವನ ಅಸ್ತಿತ್ವವೇ ನಿನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಂತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತೆ ಇರು. 2) ಅವನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಅವನು ಅಲ್ಲಿಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತೆ ನೋಡು. ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಅವನನ್ನು ಒಂದು ಪಾರದರ್ಶಕ ಗಾಜಿನಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅವನನ್ನು ನೋಡದೆ ಅವನಾಚೆ ನೋಡು (ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗು ತ್ತದೆ). ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಎದುರಾದಾಗ ಅಪರಿಚಿತಳಂತೆ ನಿನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ನೀನು ಎಲ್ಲೋ ನೋಡುತ್ತ ಮುಂದುವರಿ. 3) ಅವನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಪ್ಪಿತಪ್ಪಿಯೂ ಹಿಂತಿರುಗಿ ನೋಡದೆ ನಿನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ನೀನು ಹೋಗುತ್ತಿರು. 4) ಅವನ ಹಾಜರಿಯಲ್ಲಿ ಗಲಿಬಿಲಿಯಾದಾಗ ಅವಸರಿಸಬೇಡ. ಬದಲಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪೂರ್ತಿ ಹೊರಬಿಡು– ಆಗ ನಿರಾಳವಾಗುತ್ತೀಯ. ಹೀಗೆ ಅವನ ಪ್ರತಿ ನಡವಳಿಕೆಗೂ ನೀನು ಯಾವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ತೋರಿಸದಿದ್ದರೆ ತನ್ನ ಯಾವ ವರ್ತನೆಯು ನಿನ್ನನ್ನು ಸೆಳೆಯಬಲ್ಲುದು ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗದೆ ನಿನ್ನ ಗೊಡವೆ ಕ್ರಮೇಣ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. (ಅವನು ಬಿಟ್ಟದ್ದೂ ನಿನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರದಂತೆ ನಿನ್ನ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ನೀನು ಮಗ್ನಳಾಗಿರು.) ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವನು ನಿನ್ನನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮಾತಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಅವನ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೇರವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತ, 'ನೋಡು, ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ, ಬೇರೆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೋ' ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ, ತಕ್ಷಣ ಜಾಗ ಖಾಲಿ ಮಾಡು. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಅವನ ವರ್ತನೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ, ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನಿರಾಸಕ್ತಿಯ ಸ್ವರದಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಸು. ಇದಕ್ಕೂ ಬಾಗದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಬಹುದು– ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಈ ಹುಡುಗ ಹೋಗಲಾರ, ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ. ನೀತಿ: ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವರ್ತನೆಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ; ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡದ ವರ್ತನೆಯು ಕ್ರಮೇಣ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ!

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