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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಗಂಡಸು, 18 ವರ್ಷ. ತಂಗಿಗೆ 16 ವರ್ಷ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆಂದು ಬೇರೆ ಊರಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಮಲಗಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ನನ್ನ ತಂಗಿ ಅಶ್ಲೀಲ ಸಿ.ಡಿ. ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಟೀವಿ ನೋಡುತ್ತ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ನಾನಿಲ್ಲದಾಗ ಹುಡುಗರ ಜೊತೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿ.ಡಿ. ನೋಡುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೆ? ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು?

ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮನೋಭಾವುಕ ಏರಿಳಿತಗಳು ಆಗುವುದು ಸಹಜ. ಅದನ್ನು ತೃಪ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಸಹಜ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿಯು ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕ ದೃಶ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಉತ್ತೇಜನ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆಗೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವಳು ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಮಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಆಗುವ ಅನಾಹುತ ಯಾರ ಊಹೆಗೂ ಬಿಟ್ಟದ್ದು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯಾಗಲೀ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಲೀ ಅವಳಿಗಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಬುದ್ಧ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಲುಪಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಣ್ಣನಾಗಿ ಅವಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊತ್ತಿರುವ ನೀವು ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಹುದು: ತಂಗಿಯ ಜೊತೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಈ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತಾಡಿ: 1) ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮದ ಬಗೆಗೆ ಕುತೂಹಲ ಹಾಗೂ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಸಹಜವೆಂದೂ, ಅದನ್ನು ತಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದೂ ತಿಳಿಹೇಳಿ. 2) ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಕಾಮವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ; ಅದು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿಯೇ. ಅದರಲ್ಲಂತೂ ಗಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಮದಾಸೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಇರುವುದರಿಂದ ವಿವೇಚನೆಯಿಲ್ಲದ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಎಚ್‌ಐವಿ ಇನ್ನಿತರ ರೋಗಗಳು, ಅವಿವಾಹಿತ ಗರ್ಭ, ಮಾನಸಿಕ ಜಂಜಾಟ, ಸಮಯನಷ್ಟ, ಅನ್ಯ ಮನಸ್ಕತೆ ಇವೆಲ್ಲ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ಮನೋಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಓದಿಗೆ ಭಗ್ನಬರುವುದಲ್ಲದೆ ಭಾವೀಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೂ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಕಟ್ಟಪ್ಪಣೆ ಮಾಡಿ. 2) ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಡೀವಿಡಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಅವಳೆದುರೇ ನಾಶಮಾಡಿ. ಅವಳ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿ. 3) ಟೀವಿಯು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೇಳಿಮಾಡಿಸಿದ್ದಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲಸವೇ ಇಲ್ಲ! ಹಾಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಮೊದಲು ಊರಿಗೆ ವಾಪಸು ಕಳಿಸಿ. 4) ಅವಳು ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಬಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ತನ್ನ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅಥವಾ ವ್ಯಗ್ರಳಾಗಿ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿದರೆ ಪೂರ್ಣ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ. ಸುಧಾರಿಸದಿದ್ದರೆ ಟೀವಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಅವಳನ್ನೂ ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯವಾಗಿ ವಾಪಸು ಕಳಿಸುವ ಭಯಹಾಕಿ. ಅಪ್ಪ– ಅಮ್ಮಂದಿರಿಗೆ ಇವಳ ನಡತೆಯ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಂದು ಬೆದರಿಕೆ ಒಡ್ಡಿ. 5) ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಅವಳ ಮೊಬೈಲ್ ಮುಟ್ಟುಗೋಲು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. 5) ಇಷ್ಟಾದರೂ ಪ್ರಸಂಗವು ನಿಮ್ಮ ಕೈಮೀರುವಂತಿದೆ ಎಂದೆನಿಸಿದರೆ ಹಿರಿಯರ ಜೊತೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ನಿಮಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವಳ ಭವಿಷ್ಯವು ಹಾಳಾಗುವುದಕ್ಕೆ ನೀವೂ ಭಾಗಶಃ ಕಾರಣರಾಗುವಿರಿ. ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಒಂದು ಮಾತು: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಹಾದಿತಪ್ಪುವ ಹಾಗೆ ಕಂಡರೆ ಅವರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹಪರವಾಗಿ ಬುದ್ಧಿಹೇಳಿ. ಕೇಳದಿದ್ದರೆ ನೀವು ದೃಢಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಒದಗಿಸುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು (ಉದಾ. ಕೈ ಖರ್ಚಿನ ಹಣ ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸುವುದು) ಅನಿವಾರ್ಯ ಅಗತ್ಯವಾದೀತು.

ತಾಯಿ. ನನ್ನ ಎರಡನೆ ಮಗಳಿಗೀಗ ಹತ್ತು ವರ್ಷ. ಐದು ವರ್ಷದವಳಾಗಿನಿಂದ ಅವಳು ಮಲಗುವಾಗ ಬೆಡ್‌ಶೀಟ್‌ನಿಂದ ತನ್ನ ಜನನಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಉಜ್ಜುತ್ತಾಳೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಡವೆಂದು ನಯವಾಗಿ ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳಲಿಲ್ಲ. ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಬಯ್ಯುತ್ತಾರೆ ಅಂತ ತಿಳಿದು ಈಗೀಗ ರಗ್ ಒಳಗೆ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ನಂತರ ಬೆವರಿದಂತಾಗಿ ಫ್ಯಾನ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ? ಅದೂ ಇಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ? ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೆ?

ಮಾನವನ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅನೇಕ ಜನ ತಪ್ಪು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇದು ಮಗುವಿನ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಿಶುವು ತನ್ನ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ತಾನೇ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತ ಆಟವಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಇದೇ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ ಅಥವಾ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಉಗಮ. ಮೊದಮೊದಲು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಶುರುಮಾಡಿದ್ದು ಬರಬರುತ್ತ ಖುಷಿ ಕೊಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಲ್ಲ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜವಾದುವು. ಮುಂದೆ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಖುಷಿಪಡಲು ಅಡಿಪಾಯ ಇದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದೂ ಇದೇ. ಆದುದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲೇನೂ ದೋಷವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ: 1) ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಸರಿಯಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಅವಳ ಮೇಲೆ ಹೇರಲು ಹೆಣಗಬೇಡಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ಬಂಡಾಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ; ತನ್ಮೂಲಕ ಅವಳ ಭಾವೀ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವಳ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿಯಾದರೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. 2) ಅವಳ ಜೊತೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮುದ್ದಿನ ಅನುಕಂಪದಿಂದ ಮಾತಾಡುತ್ತ, ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಆಗುವ ಅನುಭವವನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೌದೇ?! ಎನ್ನುತ್ತ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಅವಳ ಭಾವನೆ– ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಸಂಕೋಚ ತೊಲಗುತ್ತ ತಾಯಿಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾರ್ದಿಕ ಸಂಬಂಧ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಬಂಧ ಮುಕ್ತವಾದಷ್ಟೂ ನಿಮ್ಮ ಆತಂಕ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. 3) ಜನನಾಂಗ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಟುವಟಿಕೆ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಅದರಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಹೇಳಿ. 4) ಇಂಥ ಚಟುವಟಿಕೆ ಗೀಳಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ (ಉದಾ: ಅವಳಿಗೆ ನಿದ್ದೆ ಬರುವ ತನಕ ತಟ್ಟುತ್ತ ಕಥೆ ಹೇಳುವುದು) ಅವಳ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಸೆಳೆಯಿರಿ. ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ನೀತಿಪಾಠವಿದೆ: ಕಿರಿಯರು ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನಂಬಿಕಸ್ಥ ಹಿರಿಯರೊಂದಿಗೆ ನಿಸ್ಸಂಕೋಚದಿಂದ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗಾದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ಇಲ್ಲದ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣವಾದೀತು!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿಯವರನ್ನು 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