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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
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 ಗಟ್ಟಿಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ ಏಕಾಂತದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಇತರರ ಜೊತೆಗೆ ಬೆರೆಯುವುದು; 4) ಸ್ನೇಹಿತರ ಎದುರು ಇಂಥದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಲಿಸ್ಲಿದ್ದೇನೆ 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 – ಒಂದುವೇಳೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವುದು ಖಂಡಿತ. ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಆಯ್ಕೆಯೂ ನಿಮ್ಮದು; ಅದನ್ನು ಇತಿಮಿತಿಯೊಳಗೆ ಇಡುವ ನಿರ್ಧಾರವೂ ನಿಮ್ಮದು!

ನಾನು ಇಪ್ಪತ್ತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ನನ್ನ ಸಲಿಂಗಕಾಮದ ಸೆಳೆತದ ಬಗೆಗೆ ತಮಗೆ ಎಂಟು ಸಲ ಪತ್ರ ಬರೆದು ಕೊನೆಗೂ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಇದ್ದೇನೆ. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಕಠೋರ ತಂದೆಯ ಸಂಪರ್ಕ– ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿ, ತಾಯಿ ಮತ್ತಿತರ ಸ್ತ್ರೀಯರೊಡನೆ ಬೆಳೆದೆ. ನನಗೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಭಿರುಚಿಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಹೆಣ್ಣಿನ ಹಾವಭಾವಗಳು ರೂಢಿಯಾಗಿವೆ. ಹೈಸ್ಕೂಲಿನಲ್ಲಿ ಹಿಜಡಾ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಂಡು, ತಂದೆಯಿಂದ ನಾಮರ್ದ್ ನನ್ನ ಮಗನೇ ಎಂದು ಏಟು ತಿಂದು ಘಾಸಿಪಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಸಲಿಂಗಕಾಮಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಖುಷಿ ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಗಳಿಂದ ಸಾಂತ್ವನ ಸಿಕ್ಕು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಭವಿಷ್ಯ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರಣೆ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಆಯ್ಕೆಯ ವೃತ್ತಿಪರ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೀಗ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗಿದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಮೂಲಕ ಹೊರರಾಜ್ಯದ ಸಲಿಂಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬನ ಪರಿಚಯವಾಗಿದೆ. ಅವನನ್ನು ಮೊದಮೊದಲು ನಂಬದಿದ್ದರೂ, ಅವನ ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕಾರ್ಡ್ ಮತ್ತಿತರ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ ನಂತರ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಅವನು ನನಗೆ ತಂದೆ, ಸ್ನೇಹಿತ ಮತ್ತು ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. (ಅವನಿಗೆ ಇಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಯಾವ ಸಲಿಂಗೀಯ ಸ್ನೇಹವೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ.) ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಬಿಟ್ಟಿರಲಾರದೆ ಆಜೀವನ ದಂಪತಿಯಾಗಿ ಇರಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ಒಂದು ಕಡೆಗಾದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ನನ್ನ ತಾಯಿತಂಗಿಯರು ನನ್ನ ಮದುವೆಯ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಹೆಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಕಾಮ ಕೆರಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ – ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹುಡುಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಲವು ಸಲ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಏನೆಂದರೆ, ನಾನು ಹೀಗೇಕೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿದ್ದೇನೆ? ಪ್ರಾಣಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರಿಯನಾದ ಸ್ನೇಹಿತನ ಜೊತೆ ಸಲಿಂಗ ದಾಂಪತ್ಯ ನಡೆಸಲೋ ಅಥವಾ ಸಮಾಜದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಸಂಸಾರ ನಡೆಸಲೋ? ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ.

ನೀವು ಹೀಗಿರುವುದರ ಕಾರಣ ಬಹುತೇಕ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪನ ವಾತ್ಸಲ್ಯರಹಿತ ಬಿಗುವಿನ ಧೋರಣೆಯು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಅಪ್ಪನ ಹತ್ತಿರವಾಗಲೀ ಅಪ್ಪನಂತೆ ಆಗಲೀ ಇರಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅಪ್ಪ ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದ ಏಕೈಕ ಗಂಡಾದುದರಿಂದ ಗಂಡಿನ ಪಾತ್ರಮಾದರಿಯನ್ನೇ ದೂರೀಕರಿಸಿದಿರಿ. (ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು ತನ್ನಂತೆ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಅಪ್ಪಂದಿರು ಇದರಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿಯಬಹುದು!) ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರೊಡನೆ ಬೆರೆಯಲು ಅವಕಾಶವಾದುದರಿಂದ ಕಮನೀಯತೆ ಮತ್ತು ಭಾವುಕತನದ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆಕೊಟ್ಟು ಹೆಣ್ಣಿನ ಭಾವನೆ–ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿರಿ. ತಂದೆಯನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟರೂ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಭದ್ರತೆಯ ಭಾವವನ್ನು ನೀಡುವ ಗಂಡಿಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೊಸ ಸ್ನೇಹಿತನಲ್ಲಿ ಇದು ಸಿಕ್ಕಿದುದರಿಂದ, ಮತ್ತು ಆತ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಹೆಣ್ತನವನ್ನು (ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲೇ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಸಲ) ಪುರಸ್ಕರಿಸಿದುದರಿಂದ ಸಲಿಂಗಿ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಮನಸಾ ಪ್ರೀತಿಸಲು ಶುರುಮಾಡಿದಿರಿ. ಆತನ ಬಗೆಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯು ಯಾವುದೇ ಹೆಣ್ಣುಗಂಡುಗಳ ನಡುವಿನ ಪ್ರೀತಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲೇನೂ ವೈಚಿತ್ರವಿಲ್ಲ. ಸಲಿಂಗಿ ವಿವಾಹದ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಇವು ಈಗಾಗಲೇ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಸಲಿಂಗಿಗಳ ದಾಂಪತ್ಯ, ಸಂತಾನ, ದತ್ತು, ಆಸ್ತಿಯ ಹಕ್ಕು, ವಿಚ್ಛೇದನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಅಮೆರಿಕ, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಮುಂತಾದ ಹತ್ತು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಾನೂನು ಕೂಡ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ – ವಿವರಗಳಿಗೆ ಗೂಗಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿ. ನಮ್ಮ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯವೂ ಕೂಡ ಸಲಿಂಗೀಯ ಸಂಬಂಧ ಬಗೆಗಿನ ನಿಷೇಧವನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತೆಗೆದುಹಾಕಿದೆ. ಸಲಿಂಗಿ ವಿವಾಹಗಳು ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ವಿಷಯ ಹೀಗಿರುವಾಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನನ್ನು ಬಾಳಸಂಗಾತಿಯಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಅಡ್ಡಿಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಇಲ್ಲೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಿವರಗಳೆಲ್ಲ ಸತ್ಯವಾಗಿರಲಾರವು. ಆದುದರಿಂದ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಇಬ್ಬರೂ ಎಚ್‌ಐವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇನ್ನು, ಹೆಣ್ಣಿನೊಡನೆ ನಿಮ್ಮ ಮದುವೆಯ ಬಗೆಗೆ: ಸುಖದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ನಿನ್ನೊಡನೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿನಗೆ ಭದ್ರತೆಯ ಭಾವ ಕೊಡಬಲ್ಲೆ ಎಂಬ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. (ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ನೀವು ಇನ್ನೂ ಭೇಟಿಯಾಗದ, ಆದರೆ ಭದ್ರತೆ ಕೊಡುವ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ!) ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ: ನೀವು ಹೆಣ್ಣಿನೊಡನೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಬಲ್ಲಿರಿ, ನಿಜ; ಆದರೆ ಆಕೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನು ನಿಮಗೆ ಕೊಡುವಂತೆ ಭದ್ರತೆಯ ಭಾವವನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲಿರಾ? ಇದಕ್ಕೆ ಬರುವ ಉತ್ತರದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ!

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