ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ನೀಡುವ ಉತ್ತರಗಳು ಮಡಿವಂತರಿಗೆ ಮುಜುಗರ ತರಿಸಬಹುದೇನೋ? ಆದರೆ ಅಂಥ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮನದಲ್ಲೇ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ನಾನು ನಲವತ್ತರ ವಿವಾಹಿತ, ಅಧ್ಯಾಪಕ. ನನಗೆ 10-12 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ಅದೇನೋ ಮೋಹ. ಹೈಸ್ಕೂಲಿನ ಹುಡುಗಿಯರು ಬಿಗಿಯಾದ ಒಳಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರ ಎದೆಗಳ ತೊನೆದಾಟ ನೋಡಿ ರೋಮಾಂಚನ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಪರಾಧಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹಾಗೂ ಕಾಮುಕ ಮನಸ್ಸು ಇವುಗಳ ನಡುವಣ ಗೊಂದಲದಿಂದಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯೂ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಭಯವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದುವರೆಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಅನುಚಿತ ವರ್ತನೆ ನಡೆಸಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮುಂದೇನಾಗಬಹುದೋ ಎಂಬ ಭಯ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ತುಮುಲವನ್ನು ಹಿಂಜಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಎಳೆಯ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಮದ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೋಡಿ ಸುಖಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಸೆಳೆತವಿದ್ದರೆ, ಇದು ತಪ್ಪಾದುದರಿಂದ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ವಿವೇಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗಿದೆ. ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ವಿವೇಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳು ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕುಗಳಾದುದರಿಂದ ಯಾವುದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಪರಿಹಾರದ ಕ್ರಮವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸರಳೀಕರಿಸೋಣ:

ಅ) ಗೊಂದಲದ ಬಗೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ: ಕಾಗದ-ಲೇಖನಿ ಹಿಡಿದು ಬರೆಯಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿ. ಸೆಳೆತಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ ಸಿಗುವ ಲಾಭವೇನು (ಉದಾ. ಕಾಮೋತ್ತೇಜನ, ರೋಚಕತೆ), ಅದರಿಂದಾಗುವ ನಷ್ಟವೇನು (ಉದಾ. ಮನವೊಪ್ಪದ ಸ್ವಚ್ಛಂದತೆ, ಅವಮಾನದ ಕಾಟ), ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒಟ್ಟು ಭಾವನೆಗಳೇನು (ಉದಾ. ಭಯ, ಕೀಳುಭಾವ) ಇವುಗಳ ಕುರಿತು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ, ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದ ನಂತರ ನಿಮಗಾಗುವ ಲಾಭವೇನು (ಉದಾ. ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞತೆ), ನಷ್ಟವೇನು (ಉದಾ. ರೋಚಕತೆಯ ಕೊರತೆ), ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒಟ್ಟು ಭಾವನೆಗಳೇನು (ತೃಪ್ತಿ, ಪ್ರಬುದ್ಧಭಾವ) ಇವುಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. ಈ ಎರಡೂ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಓದಿ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನೀವೆಲ್ಲಿದ್ದೀರಿ, ಎಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದೀರಿ, ಹಾಗೂ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಪಯಣಿಸಿ ಎಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಲ್ಪನೆ ಬರುವುದು. ಅನುಕೂಲತೆಗಾಗಿ ಈಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ "ಕನಿಷ್ಠ" ಎಂದೂ ಬದಲಾವಣೆಗೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ "ಉತ್ಕೃಷ್ಟ" ಎಂದೂ ಹೆಸರಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಆ) ಕೊರತೆಯ ಭರ್ತಿ: ಬದಲಾಗುವುದೇನೋ ಸರಿ, ಆದರೆ ಆಗ ರೋಚಕತೆ, ಖುಷಿಯ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದಲ್ಲ? ಅದನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಾಜ ಸ್ವೀಕೃತ ಪರ್ಯಾಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಮುಂಚೆಯೇ ಹುಡುಕಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು "ಇವಳು ನನ್ನ ಮಗಳು" ಎಂದು ಎಲ್ಲರೆದುರು ಘೋಷಿಸುವುದು, ಓಡುತ್ತಿರುವ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುತ್ತ ಧಾವಿಸುವ ಶಿಶುಗಳಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯು ಹುಡುಗಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ತೆಗೆಸಿದ ಭಾವಚಿತ್ರವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಮೇಲೆ ಇತರ ಹಿರಿಯರು ಕಾಮದ ಕಣ್ಣು ಹರಿಸಿದರೆ ಎಂದುಕೊಂಡು ಕ್ರೋಧವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ತಮ್ಮ ಗಂಡು ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಹಸನ್ಮುಖಿಯಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಮುಂಚೆಯೇ ತಯಾರಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬದಲಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿ.

ಇ) ರೂಪಾಂತರದ ಪರ್ವ: ಒಂದು ತಾಸಿನ ಏಕಾಂತದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡು ಕುರ್ಚಿಗಳನ್ನು ಎದುರುಬದುರು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದರ ಮೇಲೆ ನೀವು ಕನಿಷ್ಠ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮೆದುರಿನ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಾನೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಅವನ ನಿಲುವು, ಠೀವಿ, ತೇಜಸ್ಸು, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಮನದ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅವನ ಚಿತ್ರಣವು ಮನಃಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮೂಡುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಿರಿ. ಅಗೋ, ನಿಮ್ಮೆದುರು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಕುಳಿತು ನಸುನಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಹೇಗೆ ಸಾಧಿಸಿದ ಎಂದು ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಕೇಳಿ. ನಂತರ ಕುರ್ಚಿಗಳ ನಡುವಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತು, ಮೈ ಕೈ (ದೂಳು ಕೊಡವಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆ) ಕೊಡವಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಸುತ್ತು ತಿರುಗಿ ಎದುರಿನ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ನೀವು ಉತ್ಕೃಷ್ಟನಾಗಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮೆದುರು ಕನಿಷ್ಠ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಬವಣೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಸಲಹೆ ಯಾಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅವನೆದುರು ವರ್ಣಿಸಿ. ಅವನೂ ಹೀಗೆ ಬದಲಾಗಬಹುದೆಂದು ಭರವಸೆ ಕೊಡುತ್ತ, ಹೇಗೆ ಬದಲಾಗಬೇಕೆಂದು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ಇದು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಮೈ ಕೈ ಕೊಡವಿಕೊಂಡು ಕುರ್ಚಿ ಬದಲಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಕನಿಷ್ಠನಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ. ಉತ್ಕೃಷ್ಟನ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗೆಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತ ಬರುವ ಅಡ್ಡಿಆತಂಕಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟನಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರಿ. ಹೀಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಂಭಾಷಣೆಯು ಕೊನೆಯ ಸಂದೇಹ ಪರಿಹಾರವಾಗುವ ತನಕವೂ ಮುಂದುವರಿಯಲಿ. ಅದಾದ ನಂತರ ಉತ್ಕೃಷ್ಟನನ್ನು ಧನ್ಯವಾದಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೀಳ್ಕೊಡಿ.

ಈ) ಬದಲು ಬದುಕಿನ ಅಭ್ಯಾಸ: ನೀವೀಗ ಕನಿಷ್ಠನಿಂದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟನಾಗಿ ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಹೊಸ ಬದುಕಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು (ಮುಂಚೆ ತಿಳಿಸಿರುವ) ಕೊರತೆಯನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತ ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ಶುರು ಮಾಡಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದು ಮೊದಮೊದಲು ವಿಚಿತ್ರ, ಅಸಹಜ, ಕೃತಕ ಅಥವಾ ನಟನೆ ಎನ್ನಿಸಬಹುದು; ಅದಕ್ಕೆ ಸಿಗುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಇರುಸು ಮುರಿಸಾಗಬಹುದು. ಆದರೂ ಛಲದಿಂದ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಂಡ ಹುಡುಗಿಯರೆಲ್ಲ ಸ್ವಂತ ಮಕ್ಕಳೆಂಬ ತಾಯ್ತನದ ವಾತ್ಸಲ್ಯದ ಅನುಭವವಾಗುವುದು!

ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಮನಸ್ಸು ಹೇಳಿದಂತೆ ತಾನು ಕುಣಿಯುವುದರ ಬದಲು ತನ್ನಿಷ್ಟದಂತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕುಣಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಸಂತೋಷವಿದೆ ಗೊತ್ತೆ?

✉ ಯುವಕ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ. ಮೊದಲ ರಾತ್ರಿ ಉದ್ರೇಕವಾಗಿ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲು ಹಿಂದೆ ಹೋಯಿತು. ಆದರೆ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಸೇರಿಸುವಾಗ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ನೋವಾಯಿತು. ಶಿಶ್ನದ ಮಣಿಯ ಹಿಂದಿರುವ ನರವು ಹರಿದು ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಮೊದಮೊದಲು ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಗಾಯ ಗುಣವಾಗಿ ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಯತ್ನಿಸುವಾಗ ಮತ್ತೆ ನೋವಾಗಿ ಗಾಯವಾಯಿತು. ಈಗ ಗುಣವಾದರೂ ಮತ್ತೆಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆಯೋ ಎಂದು ಭಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನದ ಮಣಿಯ ಹಿಂದಿರುವ ಕಟ್ಟುಬಂಧವು ಸಹಜವಾಗಿ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಗಿಯಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗಾಯವಾಗುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುವುದು.

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.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' 'ಸುಖೀಭವ' ವಿಭಾಗ, ನಂ. 75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-01 ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ