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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಹೆಣ್ಣು, 35, ವಿವಾಹಿತೆ. ಗಂಡ–ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳೆದುರು ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಪ್ಪ–ಅಮ್ಮ ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ, ಮುದ್ದಿಸುವುದೂ ಅವರಿಗೆ ಸಹಜವೆಂಬಂತೆ ಆಗಿದೆ. ಬಡವರಾದುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಒಂದೇ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಮಲಗುತ್ತೇವೆ. ಅವರು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದ ಮೇಲೆ ಬೆಡ್ ಶೀಟ್‌ನ ಒಳಗೆ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಒಂದೇ ಬೆಡ್‌ಶೀಟ್ ಹೊದ್ದು ಮಲಗುವುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಜವೆಂಬಂತೆ ಆಗಿದೆ. ನಾಳೆ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಮದುವೆ ಆದ ಮೇಲೆ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುವುದು ನಮ್ಮನ್ನು ಅನುಕರಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ ತಾನೆ? ಹಿರಿಯರ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದೇ?

ನೀವಿಬ್ಬರು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ದೇಹಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೆದುರೇ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸೂಕ್ತ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಮಹತ್ವದ್ದು. ಇದರ ಅಳತೆಗೋಲು ಏನೆಂದರೆ, ಮಕ್ಕಳು ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರ ಜೊತೆಗೆ ನಡೆಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀವು ಮಕ್ಕಳೆದುರು ಪರಸ್ಪರರೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಬಹುದು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೆನ್ನೆಗೆ ಮುತ್ತು ಕೊಡುವುದು, ಕೈ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕುಣಿಯುವುದು). ಆದರೆ ಸಂಭೋಗವು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತೀವ್ರವಾದ ಕ್ರಿಯೆಯಾದುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಆಗುಹೋಗುಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಅದು ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಭೋಗವು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಎಂದೆನ್ನಿಸಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳು ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅದನ್ನು ಅನುಕರಿಸಲು ಶುರುಮಾಡಿದರೆ ಪರಿಣಾಮ ಅಹಿತಕರ ಆಗುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೇರಿ ಒಂದೇ ಕೋಣೆ ಇರುವಾಗ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಹಲವು ಉಪಾಯಗಳಿವೆ: 1) ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬಂದಿರುವುದು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡೇ ಗಂಡಹೆಂಡತಿ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು– ಆದರೆ ಎಷ್ಟೋಸಲ ಮಕ್ಕಳು ಮಲಗಿದಂತೆ ಕಂಡರೂ ಎಚ್ಚರಿದ್ದು ರೆಪ್ಪೆಯ ಸಂದಿನಿಂದ ಗಮನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ಮಾಡಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 2) ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ, ಬಾಗಿಲನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಭದ್ರಪಡಿಸಿ, ಮನೆಯ ಹಜಾರವನ್ನು ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವುದು. ಅದಿಲ್ಲವಾದರೆ, 3) ಬಾಗಿಲಿರುವ ಅಡಿಗೆ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಅದೆಷ್ಟೇ ಚಿಕ್ಕದಿರಲಿ– ಬಳಸಬಹುದು. ಅದೊಂದು ಒಂದುವೇಳೆ ಪೂಜೆಯ ಜಾಗವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಂಕೋಚ ಬೇಡ: ದೇವರು ನಿಮಗೆ ವಹಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಸೃಷ್ಟಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅವನ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ನೆರವೇರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅಪವಿತ್ರವಾದದ್ದೇನೂ ಇಲ್ಲ. 4) ಮಕ್ಕಳು ಹಗಲು ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿರುವಾಗ– ಅಥವಾ ಅವರನ್ನು ಹಿರಿಯರ ಜೊತೆಗೆ ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸಿ – ಏಕಾಂತವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. (ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಇಬ್ಬರು ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸರತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಒಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.) ಇಷ್ಟಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಸಮಾಗಮವನ್ನು ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳು ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ನೋಡಿಬಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವೇನೂ ಆಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದ ಅನೇಕರು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತಂದೆತಾಯಿಯರ ನಡುವಿನ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ನೋಡಿದ್ದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ; ಇದರಿಂದ ಅವರ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಣಾಮವೂ ಆಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು ನೋಡುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ, ಅಥವಾ ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಹರಿಹಾಯುವುದರಿಂದ ಅವರ ಮೇಲೆ ಅಹಿತಕರ ಪರಿಣಾಮವಾದೀತು! ಇನ್ನು, ನೀವು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ನೋಡಿಬಿಟ್ಟರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: ಅದು ಪುಟ್ಟ ಮಗುವಾಗಿದ್ದು ಅಳಲು ಶುರುಮಾಡಿದರೆ ಅದನ್ನು ಗಂಡಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿ, ಮಲಗಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡ ಮಗುವಾಗಿದ್ದು ನೀವೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳ್ಳದೆ 'ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ನಿನ್ನೊಡನೆ ತೋರಿಸುವ ಪ್ರೀತಿಗೂ ಪರಸ್ಪರ ತೋರಿಸುವ ಪ್ರೀತಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಅದೇನೆಂಬುದು ನೀನು ಬೆಳೆದ ಮೇಲೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಮಲಗು ಮಗೂ' ಎಂದು ಹಸನ್ಮುಖದಿಂದ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿದರೆ ಸಾಕು!

ಗಂಡು, ವಯಸ್ಸು 50, ವಿವಾಹಿತ, ವೃತ್ತಿ ವ್ಯಾಪಾರ. ಊರೂರು ತಿರುಗುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕ ಪುಸ್ತಕ ಹಾಗು ಸಿನಿಮಾ ನೋಡಿ ನನಗೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೊತೆಗೆ ಗುದಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಬೇಕೆಂದು ಆಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬರ ಜೊತೆಗೆ ಹೀಗೆ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಸುಖಪಟ್ಟಿದ್ದೂ ಆಗಿದೆ. ಇದುವರೆಗೂ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ಅನಾಹುತ ಉಂಟೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ತತ್ವವಿದೆ: ಇಬ್ಬರೂ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಪರಸ್ಪರರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಂದ ಏನು ಮಾಡಿ ಸುಖಪಟ್ಟರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲೂ ಒಂದು ಅನಾಹುತ ಆಗಿದೆ: ನೀವು ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಗಾತಿಗಳೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ– ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗವಿದ್ದರೆ ಅದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೂ ಹರಡಬಹುದು! ಕಾಂಡೋಮ್ ಯಾವಾಗಲೂ ಫಲಕಾರಿಯಾಗದು; ಕಾಂಡೋಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿಯೂ ಎಚ್‌ಐವಿ/ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಪಡೆದುಕೊಂಡವರನ್ನು ನಾನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಗುದಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣೆ ಅತಿಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ಹಾಗೂ ಗುದದ್ವಾರದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬಿರುಕು ಉಂಟಾಗಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹರಡುವ ಸಂಭವ ಅತಿಹೆಚ್ಚು. (ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಗುದಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುವ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು.) ಕಾಯಿಲೆ ಇತರರಿಂದ ನಿಮಗೆ, ನಿಮ್ಮಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಗೆ, ಆಕೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ... ಇದೆಲ್ಲ ನಿಮಗೆ ಬೇಕೆ? ಆದುದರಿಂದ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಒಬ್ಬರೇ ಸಂಗಾತಿಯಿರಲಿ; ಆಕೆಯೊಡನೆ ಪರಸ್ಪರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಂದ ನೀವು ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಸರಿ! ಇನ್ನು, ಒಂಟಿಯಾಗಿರುವಾಗ? ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಇದ್ದೇಯಿದೆಯಲ್ಲ?

ಗಂಡು, 32 ವರ್ಷ. ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಆಗ್ರಹವಿದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ, ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಣ್ಣಿಗೂ ಇದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ: ಗಂಡನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ, ಬೇಗ ಮದುವೆಯಾಗಿ. ಪರಸ್ಪರ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಬದುಕಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಸಮಯಾವಕಾಶವಿದೆ!

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