



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೈಸ್ಕೂಲುಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿದೆ. ಆದರೆ ತಂದೆತಾಯಿಯರಾದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲವಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಬೇಕೇ ಬೇಡವೆ ಎಂದು ನೆರೆಹೊರೆಯವರಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಿಂಜರಿಕೆ, ಅಸಹ್ಯ ಅನಿಸಿಕೆ ಇದೆ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸಿತು. ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ? ಇದರ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆ ಏನಿದೆ? ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಬೇಕೇ ಬೇಡವೆ? ತಜ್ಞರಾದ ನೀವು ಏನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ?

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಾಗಲೀ, ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದರಲ್ಲಾಗಲೀ ನಾವು ಹಿಂಜರಿದು ಹಿಂದುಳಿದಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಈ ವರ್ತನೆಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಒಂದು: ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವೆಂದೇ ಹೆಚ್ಚಿನವರ ಗ್ರಹಿಕೆ. (ಮಕ್ಕಳಿಗೋಸ್ಕರ ತಾಯ್ತಂದೆಯರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೊಡುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮನಮನೆಗೆ ಅಲೆದಾಗ ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ.) ಆದರೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಸ್ಥಾನ ಬರೀ 3% ರಿಂದ 7% ರಷ್ಟು. ಉಳಿದುದೆಲ್ಲವೂ ಹೇಣ್ಣು ಗಂಡಿನ ನಡುವೆ ವಿವಿಧ ಸ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅಂತರ್ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಹೇಣ್ಣು - ಗಂಡುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪ್ರೀತಿ, ಸ್ನೇಹ, ಆತ್ಮೀಯತೆಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪರಸ್ಪರ ದ್ವೇಷೋದ್ದೇಶಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗುವುದು, ಸಹಬಾಳೆ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ, ಸಂಸಾರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ತ್ಯಾಗ, ದುಡಿತ, ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೂಡಿ ನೆರವೇರಿಸುವುದೇ ದಾಂಪತ್ಯದ ಜೀವಾಳ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸ್ಥಾನ ಅತ್ಯಲ್ಪ. ಎರಡು: ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಕೇಳಲು, ಬೈಯಲು ಅಗ್ಗದ ಭಾಷೆಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಪದಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಾಗ ಮಾತು ಗೊತ್ತಿದ್ದೂ ಮೂಕರಾಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರು: ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ಹುಟ್ಟು ಸ್ವಭಾವ; ವಯಸ್ಸು, ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತವೆ; ಹೀಗಾಗಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅನಿಸಿಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತು ಇದಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ಇದು ಭಾಗಶಃವಷ್ಟೇ ನಿಜ. ಸಂಭೋಗವೆನ್ನುವ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾತ್ರ ಸಹಜವಾಗಿ ಬರಬಹುದೇ ವಿನಃ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಸಮಸ್ತ ಜ್ಞಾನವಲ್ಲ; ಹೇಣ್ಣು - ಗಂಡಿನ ನಡುವಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಹೊರತಾದ ಹಾರ್ದಿಕ ಸಂಬಂಧವಂತೂ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಹಸಿವೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ನಿದ್ರೆ ಮುಂತಾದವುಗಳೂ ಹುಟ್ಟು ಸ್ವಭಾವಗಳೇ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವತಃ ಕಲಿಯಲು ಬಿಡದೆ ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿ- ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ದ್ವಿಮುಖ ನೀತಿಯ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಾಲ್ಕು: ತಾವೆಲ್ಲ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂಚೆ ಮೂಢರಾಗಿದ್ದರೂ ಈಗ ಸಂತ್ಯಜ್ಞ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದರ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯವಾದಿ ಹಿರಿಯರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ: ಕಡಿಮೆ

ಸಾಕ್ಷರರಾದರೂ ಸಂತ್ಯಜ್ಞ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಚ್ಚ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಲು ಹೆಣಗುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ತಾರತಮ್ಯ ಯಾಕೆ? ಐದು: ಲೈಂಗಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವಗಳು ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದು ಭಾವನಾವಶರಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಖಾಸಗಿ ಜೀವನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೆದುರು ಬಿಚಿರಗಪಡಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗ ಕಣ್ಣೆದುರು ಬಂದಂತಾಗಿ ಹೃದಯ ಬಾಯಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ಆರು: ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಈಗಲೇ ಕಲಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವಾಗ ಕಾಮ- ಪ್ರೇಮದ, ಸ್ವಾದ- ಸ್ವಾರಸ್ಯದ ಅನುಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಕೆಲವರ ವಾದ. ಇದು ಕೂಡ ಹುರುಳಿಲ್ಲದ್ದು. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ (ಉದಾ.ಸಂಗೀತ) ಮುಂಚೆ ಪಡೆದಿರುವ ಜ್ಞಾನವು ಅದರಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಗಶೀಲತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಿದರೂ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಬೇಕೇಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ!

ಗಂಡು, 60ವರ್ಷ. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿದೆ. ಆದರೆ ಮಧುಮೇಹ ಇರುವುದರಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಶಿಶ್ಯದ ಉದ್ದೇಶವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಶ್ರೀಮತಿ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಸಹಕರಿಸಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿದ್ದವಳು ಈಗ, ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿಗೆ ಮಧುಮೇಹವೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೀಯಾಳಿಸುತ್ತಾಳೆ. ನನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾರಣವೇ? ಪರಿಹಾರವೇನು?

ಮಧುಮೇಹದಿಂದ (diabetes) ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯ ಮೇಲೇನೂ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ಯದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಹಾವಳಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಅದೇಕೆ? ಶಿಶ್ಯದ ಉದ್ದೇಶವು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಆರು ಪಾಲು ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಹರಿಯಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಠುಲಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಗಿನ ಪೊಳ್ಳು ಕಿರಿದಾಗುತ್ತ ಶಿಶ್ಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ರಕ್ತ ಸಿಗದಿರುವುದರಿಂದ ಶಿಶ್ಯದೌರ್ಬಲ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು? 1) ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪದಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. 2) ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ, ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಪ್ರಕಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಒಂದು ವೇಳೆ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದರೆ ಹಿಂಜರಿಯಬಾರದು.) 3) ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಸಲ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ಊಟದ ಎರಡು ತಾಸಿನ ನಂತರದ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಳಿಯುತ್ತ, ಆಹಾರ- ವ್ಯಾಯಾಮ- ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು- ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. (ಕೇವಲ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ನಿಖರವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾರದು.) 4) ಶಿಶ್ಯದ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಪಿನ್‌ಪ್ಲಾಟ್ ಡೊಪ್ಲರ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ (penile Doppler scan) ಎಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕು. ನಂತರವೇ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಅಡಗಿದೆ. ಹೆಂಡತಿಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸುವುದು ಗಂಡಹೆಂಡಿರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಒಡಕನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವಳ ಟೀಕೆಯು ಬಹುಶಃ ನಿಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಗಾಗಲೀ ಶಿಶ್ಯದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕಾಗಲೀ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿರುವ ಸಂಸಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಸಹತಾಪ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ಹೀಯಾಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲದೆ ಸುಸೂತ್ರ ದಾಂಪತ್ಯ ನಡೆಸಲು ಸಲಹೆಯೂ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿಯವರನ್ನು 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