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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ತಾಯಿ, ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ 11 ವರ್ಷ. ಈ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅವನು ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಅಶ್ಲೀಲ ಸಿ.ಡಿ. ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಗೆಳೆಯರು ಒಳ್ಳೆಯ ಹುಡುಗರ ತರಹ ಇಲ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಬೇಡವೆಂದು ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇವನಿಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಬೇಕು?

ಮೌಲ್ಯಾಧಾರಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡದಿರುವಾಗ ಕುತೂಹಲಕ್ಕೊಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳು ಮಾಧ್ಯಮದ ದುರುಪಯೋಗದಿಂದ ಹೇಗೆ ಹಾಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮದು ಮಾದರಿಯ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪೂ ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ. ಪ್ರೀತಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅತಿಸಲಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು, ಅವನು ಅಡ್ಡದಾರಿ ಹಿಡಿಯಲು ನೀವೇ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದ್ದೀರಿ! ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ, ಇದಕ್ಕೂ ಉಪಾಯವಿದೆ: 1) ಅಶ್ಲೀಲ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ತಾಂತ್ರಿಕ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು (ಉದಾ: ಡಿ.ವಿ.ಡಿ., ಕಂಪ್ಯೂಟರ್) ತಕ್ಷಣವೇ ಕಿತ್ತುಹಾಕಿ. ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಯಸ್ಕ ವಾಹಿನಿಗಳಿಗೆ ಬೀಗಹಾಕಿ. ಇದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಕೇಬಲ್ ತೆಗೆಸಿಹಾಕಿ. (ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಹಿತಕ್ಕಿಂತಲೂ ನಿಮ್ಮ ಮನರಂಜನೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವದ್ದಲ್ಲ.) 2) ಇಂಥದ್ದೆಲ್ಲ ಕೆಟ್ಟದ್ದೆಂದೂ, ಇದು ನಿಮಗೆ ಸರಿಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಅವನಿಗೆ ಅಧಿಕಾರವಾಣಿಯಿಂದ ಬಿಂಬಿಸಿ. 3) ಮಾತು ಕೇಳದಿದ್ದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ನೋವಾಗದೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾಗುವ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು (ಉದಾ: ಕಾಲಿನ ಮೀನಖಂಡದ ಮೇಲೆ ಛಡಿಯಿಂದ ನವಿರಾದ ಏಟು, ಮಾತು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು, ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಉಪವಾಸ, ಒಂದು ತಾಸು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಂತದ ಶಿಕ್ಷೆ) ಕೊಡಬಹುದು. 4) ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತರ ಅಪ್ಪಅಮ್ಮಂದಿರ ಜೊತೆಗೂ ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯುವುದನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. 5) ಮಗನಿಗೆ ಮೌಲ್ಯಾಧಾರಿತ ಕತೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ. ಯೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟು, ಅವುಗಳನ್ನು ಓದಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ – ಅವನೊಡನೆ ನೀವೂ ಓದಿ. 6) ಇದರಿಂದ ಅವನ ನಡತೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ಅವನ ಹಾಗೂ ಇತರರ ಎದುರು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಪ್ರೀತಿ, ನೀತಿ, ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತುಗಳ ಮಹತ್ವ ಗೊತ್ತಾಗಿ ಅವನೊಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ನಾಗರಿಕನಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಹೆತ್ತವರು ಶಿಸ್ತನ್ನೂ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ; ಶಿಸ್ತು ಇಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿಯು ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ!

ವಿವಾಹಿತೆ 28 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಾದವು. ನೋವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕದಿಂದ ನಮಗೆ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡಾಗ ನನ್ನ ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾಡಿಸಲು ಕನ್ಯಾಪೊರೆಯನ್ನು ತೆಗೆಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೆ? ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋವಾಗುತ್ತದೆಯೆ? ಮುಂದೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಲ್ಲವೆ? ತಿಳಿಸಿ.

ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನೋವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೂ ಕೂಡ ಕನ್ಯಾಪೊರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲೇಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮರೆವಳಿಕೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ನೋವಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಾದ ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಸಂಭೋಗ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಆಗಲೂ ನೋವೆನಿಸಿದರೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮುಲಾಮನ್ನು ಮೊದಲ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ವರ್ಷದ ತನಕ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಸಂಭೋಗಿಸುತ್ತ ಸಹಜ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಆಗಲೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಾಣದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮಾತು!

ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಾಗಿವೆ. ನಾನು ಬೇರೆ ಊರಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸೇರುತ್ತೇವೆ. ಹೆಂಡತಿ ಇನ್ನೂ ಗರ್ಭಿಣಿ ಆಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಜನ ಹಂಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಬಲವಾದ ವೀರ್ಯ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವಳು ನನಗೆ ಹೇಳಿದಳು. ನನಗೆ ಅತಿ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನದ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣಾಂಶ ಇದೆ. ನಾನು ನೋಡಲು ಸಣ್ಣಗೆ ಕಡ್ಡಿನ ಹಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಮುಂಚೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ವೀರ್ಯನಷ್ಟ ಮಾಡಿಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ಪತ್ನಿಯಿಂದ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಅದು ಅವಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಾದರೆ ಹೇಗೆ ಎಂದು ಭಯವಾಗಿ ಜೀವನವೇ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ದಾರಿ ತೋರಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳಿವೆ: 1) ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜವಾದ ಅಭ್ಯಾಸ. ಅದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ನಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಎಲ್ಲ ಪುರುಷರು ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದು, ಮದುವೆ–ಮಕ್ಕಳಾಗಿ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಇದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. 2) ಶರೀರದ ಉಷ್ಣಾಂಶವು ಬಿಸಿ– ತಣ್ಣಗೆ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸುವುದು ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ (ಉದಾ. ಇತರರ ಸ್ಪರ್ಶ) ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾತ್ರ. ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಉಷ್ಣತೆಯು ಸದಾ ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ (ಅಂದರೆ 98.6 ಅಂಶ ಫ್ಯಾರನ್ಹೀಟ್ / 37 ಅಂಶ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್) ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದೆ. 3) ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನಕ್ಕೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೂ ಏನೇನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೇ ಬೇಗ ಸ್ಖಲನವಾದರೂ ವೀರ್ಯವು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದರೆ ಮುಗಿಯಿತು, ನಿಮ್ಮ ಪಾಲಿನ ಕೆಲಸ ಪೂರ್ತಿಯಾದಂತೆ. 4) ಸಣ್ಣಗೆ ಕಡ್ಡಿನ ಹಾಗಿರುವುದು ಗಂಡಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ. ಹೀಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಫಲವತ್ತತೆ ಹೆಚ್ಚಿಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ! 5) ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿರುವ ಕಾರಣವೇನು ಗೊತ್ತೆ? ನೀವಿಬ್ಬರೂ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕೂಡುತ್ತಿರುವುದು! ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಅವಕಾಶವು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಇದ್ದು, ಇದು ಎರಡು ಮುಟ್ಟುಗಳ ನಡುವಿನ ದಿನದಂದು ಇರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಈ ತಿಂಗಳ ಮೊದಲ ತಾರೀಖು ಒಂದು ಮುಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ನಂತರದ ಮುಟ್ಟು ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟನೇ ತಾರೀಖಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಈ ಎರಡರ ನಡುವಿನ ಅಂತರವು 28 ದಿನವಾಯಿತು. ಆಗ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಹದಿನಾಲ್ಕನೆಯ ದಿನ ಅವಳಿಗೆ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ, ಅದು ಸುಮಾರು ಎರಡು ದಿನ ಬದುಕಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಂಭೋಗ ನಡೆದರೆ ಮಾತ್ರ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟಬಹುದು. ಇಂಥ ಅವಕಾಶವು ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮೂರು ಸಲ ಬಂದಿದ್ದು, ನೀವು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುತ್ತ ಅದನ್ನೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ! ಇನ್ನು ಉಪಾಯ: ವೃಥಾ ಯೋಚಿಸದೆ ದಿನಬಿಟ್ಟು ದಿನ– ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಮಧ್ಯದ ದಿನ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ– ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆರು ತಿಂಗಳ ಒಳಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದಾಗದಿದ್ದರೆ? ಸಾಕಷ್ಟು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ್ಕಿವೆ!

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