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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಗಂಡಸು, 73 ವರ್ಷ. 'ಸುಖೀಭವ'ದಲ್ಲಿ ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ ಬಹುಜನರು ತಮ್ಮ ಸಂಕಷ್ಟ ತಿಳಿಸಿ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿ. ನನ್ನದೂ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆ. ಹೆಂಡತಿಗೆ 68 ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಸಂಭೋಗದ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಇದೆ. ನನ್ನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿರಸ ಹುಟ್ಟಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಇದು ಸರಿಯಾಗಬಹುದೆ? ನನ್ನಂತೆ ಅನೇಕರಿಗೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಸಂಭೋಗ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಜನರಲ್ಲಿದೆ. ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಮನೆ ಜಾಗೃತವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅರವತ್ತರಿಂದ ಎಪ್ಪತ್ತರ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಶೇ.75ರಷ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಮನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಕಾಮನೆ ಇಪ್ಪತ್ತರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಭೋಗ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದ ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯೇ ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಶಿಶ್ನ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಇದ್ದರೂ ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಪ್ರೀತಿ, ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಂಚಿನಷ್ಟೇ ತೃಪ್ತಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಜನನೇಂದ್ರಿಯವು ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗಿಯೆಂದು ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಬೇಕಿಲ್ಲ. ಕಾಮಪ್ರಚೋದನೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಂಭೋಗರಹಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ (ಉದಾ: ಮುತ್ತಿಡುವುದು, ನೇವರಿಸುವುದು, ಜನನಾಂಗಗಳ ಸ್ಪರ್ಶ, ಪರಸ್ಪರ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ ಇತ್ಯಾದಿ) ತೊಡಗುತ್ತ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸುಖಪಡಬಹುದು. ಬಯಸಿದರೆ ಶಿಶ್ನದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಹಾರವೂ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ.

ಗಂಡು 18ವರ್ಷ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಿಂತ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವುದು ಏನೆಂದರೆ : 1. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಮಾತ್ರ ನಿರೋಧ ಬಳಸಿ, ಏಡ್ಸ್ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೂ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೆ? 2. ನಿರೋಧ್ ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? (ಸುಡಬೇಕೆ, ಎಸೆಯಬೇಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ) 3. ಬಳಸಿದ ನಿರೋಧ್ ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಎಸೆದಾಗ ಅದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆಯೆ?

1. ಗಂಡಿಗೆ ನಿರೋಧ್ ಇರುವ ಹಾಗೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೂ ಒಂದು ನಿರೋಧ್ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಇದುವರೆಗೂ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದೇ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ? 2. ನಿರೋಧ್ ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಒಳಗಿನ ವೀರ್ಯವು ಹೊರಚೆಲ್ಲದಂತೆ ಮೇಲ್ತುದಿಗೆ ಗಂಟುಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಬೀದಿಮಕ್ಕಳ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸಿಗದಂತೆ ಎಸೆಯಬಹುದು, ಹುಗಿಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಸುಡಬಹುದು. ಎಚ್ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಇರುವವರ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಕೆಲವು ತಾಸುಗಳ ತನಕ ಜೀವಂತ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಸುಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತ. 3. ವೀರ್ಯ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಾಗ ಗೊಬ್ಬರವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಾ (ಏಡ್ಸ್ ಇದ್ದರೂ) ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ. ಏಡ್ಸ್ ವೈರಾಣುಗಳು ಇರುವ ಯಾವುದೇ ದೇಹಸ್ರಾವವು (ರಕ್ತ, ವೀರ್ಯ, ಎಂಜಲು ಇತ್ಯಾದಿ) ಒಣಗಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಐದಾರು ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಬದುಕಲಾರದು. ಹೀಗಾಗಿ ಒಣಗಿಹೋದ ವೀರ್ಯವು ಆಹಾರದ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಂದರೂ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಡುವಾಗ ಅವರ ಮನದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡುವುದು ಸಹಜ. ಹಿರಿಯರು ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡದ ಈಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಹೇಗೆ ಅರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ?

ಬಹುತೇಕ ಹದಿವಯಸ್ಕರಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಅಜ್ಞಾನ, ಕುತೂಹಲ ಮತ್ತು ಸಂದೇಹಗಳು ಕಾಡತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಇವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಹಾದಿ ತೋರಿಸುವವರಾರೂ ದುರ್ದೈವಶಾತ್ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಂದೆತಾಯಿಗಳು, ಹಿರಿಯರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅವರಷ್ಟೇ ಅಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. (ಅವರಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವವಿದ್ದರೂ ಅದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಸಾಟಿಯಾಗಲಾರದು.) ಆದುದರಿಂದ ಕೆಲ ಹದಿವಯಸ್ಕರು ತಮ್ಮ ಕುತೂಹಲ ತಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಾವೇ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಮಗು ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ರುಚಿ ನೋಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇವರು ಸಂಗಡಿಗರು, ಭಿತ್ತಿಪತ್ರಗಳು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯ, ಅಶ್ಲೀಲ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಪ್ರಸಾರ ಮಾಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ತಪ್ಪು ಹೆಜ್ಜೆಯ ಸಾಹಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಕೆಂಪು ದೀಪದ ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಏಡ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಬ್ಬುತ್ತ, ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತವಾಗಿ ಹಂಚುತ್ತ ಕೊನೆಗೆ ಅಕಾಲ ಮರಣವನ್ನು ಅಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಮಿಕ್ಕವರು ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ಜೊತೆಗೇ ಒಲ್ಲದ ಬದುಕನ್ನು ಬದುಕುತ್ತಾರೆ.

ಹಿರಿಯರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾದ ವಿಷಯವಿಲ್ಲಿದೆ: ಎಳೆಯರು ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಹಿರಿಯರು ಪೂರೈಸದಿದ್ದರೆ ತಾವೇ ಸ್ವತಃ ಪಡೆಯಲು ಯಾವ ಮಾರ್ಗವಾದರೂ ಸರಿ, ಹೆಣಗುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಕಟುಸತ್ಯ! ಇದರಲ್ಲಿ ಉಡುಪು, ವಾಹನ, ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಶೋಕಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಜ್ಞಾನವೂ ಸೇರಿದೆ. ಹಿರಿಯರು ನಿಷೇಧ ಹೇರುವ ಚಾಪೆಯ ಕೆಳಗೆ ತೂರುವ ತಂತ್ರ ತೋರುವಾಗ, ಮಕ್ಕಳು ರಂಗೋಲಿಯ ಕೆಳಗೆ ತೂರುವ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ತೋರುತ್ತಾರೆ!

ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಗಬಹುದು?

ಇಲ್ಲಿ ಮೂರು ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ: 1) ಸತ್ಯ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ತನ್ನ ಕಿವಿಗೆ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದಿರುವುದೇ ಸತ್ಯ ಎಂದುಕೊಂಡು ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗೆಗೆ ಅಪನಂಬಿಕೆ, ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೊಂದುವುದು, ತನ್ಮೂಲಕ ಬೇರೆಯವರ ಹಾಗೆ ತಾನಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೊರಗುವುದು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕೀಳರಿಮೆ, ಒಂಟಿ ಜೀವನ, ಮದುವೆಯಾದರೂ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಸಂಗಾತಿಯ ಕೊರಗು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. 2) ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಉಕ್ಕುವ ಕಾಮಾವೇಶಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಕರೆಗೆ ಓಗೊಟ್ಟು ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಗೆ ಕೈಹಾಕುವುದು, ತನ್ಮೂಲಕ ಅವಿವಾಹಿತ ಗರ್ಭ, ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆ, ಕೀಳರಿಮೆ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುವಿಕೆ, ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿ ಜೀವನ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕಲಹ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಭವ್ಯ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡಲಿ ಪೆಟ್ಟಿನ ಜೊತೆಗೆ ತಾಯ್ತಂದೆಯರ ಭ್ರಮನಿರಸನ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟದ್ದು. 3) ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಮಾಡುವುದು. ಆದರೆ ಇಂಥವರು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 44ಗಂಡಸರು ಪ್ರತಿಶತ 33 ಹೆಂಗಸರು ಯಾವುದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

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