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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಗೃಹಿಣಿ. ನನಗೆ 19 ವರ್ಷದ ಮಗ ಹಾಗೂ 16 ವರ್ಷದ ಮಗಳಿದ್ದಾಳೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸುಧಾ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಓದುಗರು. ಮಕ್ಕಳು ಸುಖೀಭವ ಅಂಕಣವನ್ನು ಓದುವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದರೂ ನಾನದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ಮಗನ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ವೀರ್ಯದ ಕಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು, ಇದು ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಪರಿಣಾಮವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಮಗನಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗಿದ್ದು ಇದು ಓದು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದೆಂಬ ಭಯ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಮಗನಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲು ಧೈರ್ಯ ಸಾಲುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪತಿಗೆ ತಿಳಿಸೋಣವೆಂದರೆ ಅವರು ಮಹಾಮುಂಗೋಪಿಗಳು. ಈ ಅಂಕಣವನ್ನು ಮಗನೂ ಓದುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅವನ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವಂತೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬುದ್ಧಿವಾದ ಬರೆದರೆ ಸೂಕ್ತವೆಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ನನ್ನ ಈ ಅಂಕಣದ ಸದುಪಯೋಗವನ್ನು ಇಡೀ ಕುಟುಂಬದವರು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅರಿತು ನನ್ನ ಉದ್ದೇಶ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಿಮಗೆಲ್ಲ ಅನೇಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳು! ಆಯಿತು, ನಿಮ್ಮಿಷ್ಟದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳೋಣವಂತೆ. 'ಮಗೂ ಹೀಗೆಲ್ಲ ಕಾಮದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡ. ಓದುವುದಕ್ಕೆ ಗಮನ ಕೊಡು. ಓದು ಮುಗಿದ ನಂತರ ದಾಂಪತ್ಯ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಆಗ ಇದೆಲ್ಲ ಸರಿ.' ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ, 'ಈಗ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು ಬೇಡ, ಮದುವೆ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ ಆಗುವಿಯಂತೆ.' ಎಂದು ಹೇಳಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ! ಆದುದರಿಂದ ಈ ಕೆಲವು ವಿಷಯ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ: ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಜನನಾಂಗಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತವಷ್ಟೆ? ಅದರೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯವೂ– ಅಂದರೆ ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆ– ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯದ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದ ಎಲ್ಲ ವೀರ್ಯವೂ ಆಗಾಗ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ನಿಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿರುವುದು! ಇದರೊಂದಿಗೆ ಮನೋಭಾವುಕ ಸ್ತರದಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಆಗಾಗ ಕಾಮಭಾವನೆಗಳು ಬರುವುದು ಸಹಜಾತಿಸಹಜ. (ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಪ್ರತಿ 17 ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಒಂದು ಸಲ ಕಾಮಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಅಂಕಿಸಂಖ್ಯೆಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.) ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕವಾಗಿ ಅವನು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿರಾಳವಾಗುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಸಹಜ. ನಾವು ನೀವೆಲ್ಲ ಇದೇ ರೀತಿ ಬೆಳೆದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿದ್ದೇವೆ!

ಒಂದುವೇಳೆ ಕಾಮದ ವಿಚಾರ ಬೇಡ ಎಂದರೆ, ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕೋ ಅದನ್ನೇ ಮುಂಚೆ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. (ಉದಾ. ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು ಎಂದರೆ ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯೆ!) ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಅದರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಈ ಭರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಅದರಲ್ಲೇ ಮಗ್ನನಾಗುತ್ತ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ದಿಗ್ಗಜಗಳೆನ್ನಿಸಿಕೊಂಡು ಆರಂಕಿಯ ಸಂಬಳ ತರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಓದಿನ ಭರದಲ್ಲಿ ಕಾಮದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಪ್ರಥಮ ಸಂಭೋಗವನ್ನೇ ಮಾಡಲಿಕ್ಕಾಗದೆ ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದ ಪುರುಷರು ನೂರಾರಿದ್ದಾರೆ – ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಾಗಬೇಕೇ? ಹೀಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿವಾದದ ಬದಲು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎರಡನ್ನೂ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿತೂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದೇ ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ತಾಯಿಯಾದ ನೀವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ತಾಯಿಯಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತ ಅವನೊಡನೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾತಾಡಿ (ಮಾತಾಡಲು ಸಂಕೋಚವಾದರೆ ಚೀಟಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ): 'ಮಗೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿನಗೆ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಹುಡುಗನಿಂದ ಗಂಡಸಾಗುವುದರ ಲಕ್ಷಣ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಮ್ಮೆಯಿರಲಿ. ಆದರೆ ಇದನ್ನೇ ಯಾವಾಗಲೂ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಓದು ಹಾಳಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಗಲು ಕಾಮದ ವಿಚಾರ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅದನ್ನು ರಾತ್ರಿಗೆಂದು ಮುಂದೆ ಹಾಕಿ ಓದಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡು. ರಾತ್ರಿ ಅಗತ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿರಾಳವಾಗು. ಆಗ ಓದು ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎರಡೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತವೆ.' ಇನ್ನು, ವಿದ್ಯಾರ್ಜನೆಯ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಮದಿಂದ ಕೆಡುಕು ಖಂಡಿತ ಎಂದು ನಂಬಿ, ಕಾಮವನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಿ ಓದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಒತ್ತಡ ಕೊಡುವಂತೆ ಬೋಧಿಸುವ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಒಂದು ಮಾತು: ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಧಾರಣ ವಿದ್ಯೆ ಪಡೆದರೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುವುದು ಸೂಕ್ತವೋ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಿ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೋಲುವುದು ಸೂಕ್ತವೋ ನೀವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿ!

ಪುರುಷ. 82 ವಯಸ್ಸು. ಮೂರು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ನನ್ನ ಧರ್ಮಪತ್ನಿ ವಿಧಿವಶಳಾದಳು. ನಾನು ಬಾಳಿನ ಪೂರ್ತಿ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರನಂತೆ ಇದ್ದೇನೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತೇನೆ. ಮದುವೆಯಾದಾಗಿನಿಂದ ಹೆಂಡತಿ ಸಾಯುವ ತನಕ ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ನಂತರ 2–3 ತಿಂಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆಯನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದೆ. ಒಂದು ದಿನ ತಡೆಯಲಾರದೆ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ಈ ಕೆಟ್ಟ ಚಾಳಿ 15 ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾಸ್ಟರ್ಬೇಶನ್ ನಿಂದ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲವೆ? ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಕೃತಕ ಶಿಶ್ನ ಅಥವಾ ವೈಬ್ರೇಟರ್ ಇರುವಂತೆ ಗಂಡಸರಿಗೂ ಇದೆಯೆ?

ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಿ: ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೆಂಡತಿ ಬದುಕಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ? ಸಂಭೋಗ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರಿ ತಾನೆ? ಹೆಂಡತಿ ತೀರಿಕೊಂಡರೂ ನೀವು ತೀರಿಕೊಂಡಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಕಾಮೇಚ್ಛೆ ಸಹ ಜಾತಿಸಹಜ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ನಿಮ್ಮ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರನ ನೀತಿಗೆ ವಿರೋಧ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ! ಇದೊಂದೇ ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ. ಇದನ್ನು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶುರುಮಾಡಿ ಎಷ್ಟೇ ಸರ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಏನೂ ಇಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಚಾಳಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು, ಅಥವಾ ಇದಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ದೊಡ್ಡ ದಡ್ಡತನ. ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ವಿವರಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಮುಂಚೆ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಬಲಗೈಯಾಗಿದ್ದರು; ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಬಲಗೈಯೇ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ! ಆದುದರಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಇನ್ನು, ಕೃತಕ ಶಿಶ್ನ ಹಾಗೂ ಯೋನಿಗಳ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಕಾನೂನಿನ ನಿಷೇಧವಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಇವು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಡಿಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ದೂ. 080 2310120, 23111666) ಇಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.

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