ಮಹಿಳೆಯರ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವ, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರೂ ಆದ, ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯೆ,
ಡಾ.ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್
ಈ ಹೊಸ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಾರವೂ 'ಸುಧಾ' ಓದುಗರ ಜತೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿದ್ದಾರೆ. -ಸಂ.

'ಕೈ ಕೆಲಸ' ಅಂದರೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ

ಏನಿದು ಕೈ ಕೆಲಸ? ಆಡುಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ರೀತಿ ಇದು. ನನಗೆ ಬರುವ ಪತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 50ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪತ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಬರುವ ಶೇ. 70ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕರೆಗಳು ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವು. ಅವುಗಳ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

★ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ನನಗೆ ಬಿಳಿಕೂದಲು ಬಂದಿದೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಬೆನ್ನುನೋವು, ಕಾಲುನೋವು ಬರುತ್ತದೆ.

★ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಈಸಲ ನಾನು ಪರೀಕ್ಷೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ನನಗೆ ದುರ್ಬಲತೆ ಬಂದಿದೆ, ಪುರುಷತ್ವ ಹಾಳಾಗಿದೆ. ವೀರ್ಯವೆಲ್ಲ ನಷ್ಟವಾಗಿಹೋಗಿದೆ. ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗುವುದು ಹೇಗೆ? ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಕಳೆದ 5 ವರ್ಷದಿಂದ ಮದುವೆ ಮುಂದೂಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೀನಿ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೇಗೆ ಹೇಳುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಇದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದೀನಿ.

★ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಮುಂದೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗೆಳೆಯ ಹೇಳಿದ. ಇದು ನಿಜವೇ? ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಬರುತ್ತದಾ?

★ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ನನ್ನ ಶಿಶ್ನ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ.

ಹುಡುಗಿಯರು ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮದುವೆಯಾಗಲು ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡನಿಗೆ ಗೊತ್ತಾದರೆ ಏನು ಮಾಡುವುದು ಎಂಬ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಸುತ್ತ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಿಥ್ಯೆ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು, ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳು ಮನೆ ಮಾಡಿವೆ. ಇದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೋವು, ಸಂಕಟ, ಆತಂಕ, ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ನಿದ್ರೆ, ಆಹಾರ, ಓದು, ಕೆಲಸ ಮತ್ತಿತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸ್ನೇಹಿತರ, ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಜಾಹೀರಾತಿನಿಂದಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಒಂದು ನಿರಪಾಯಕರ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಒಂದು ಹಂತ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಿರುವ ಆತಂಕ, ಅಪರಾಧಿ ಮನೋಭಾವಗಳಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜ. ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಹವ್ಯಾಸವೂ ಚಟವಾಗಬಾರದು. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಚಟವಾದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ.

17-18ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿಯೂ, ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿಯೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಕೆಟ್ಟದೆಂದೂ ಅವನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ತಡೆಯಲು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಬೆಲ್ಟ್‌ಗಳು, ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಪರಿಪಾಠವೂ ಇತ್ತು. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ 19ನೇ ಶತಮಾನದ ನಂತರ ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳು, ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯಾವ ಖಾಯಿಲೆಯೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸುವ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಹೊರ ದೇಶದ ಕಿನ್ಸೆ, ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಜಾನ್ಸನ್‌ರವರ ಅಧ್ಯಯನ, ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಹಲವು ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳ (ಉದಾ: The Week, India Today, Debonair ಇತ್ಯಾದಿ) ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ಜನರಲ್ಲಿರುವ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಶೇ. 80 ರಿಂದ 95 ರಷ್ಟು ಪುರುಷರು, ಶೇ. 40-60 ರಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ, ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾದವರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇರುವ ಚಟುವಟಿಕೆ.

ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಒಂದು ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತತೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸಿ, ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ (Masturbation) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಡುಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕೈ ಕೆಲಸ, ಕೆಟ್ಟಕೆಲಸ, ಜಟಕಾಹೊಡೆಯುವುದು, ಮುಷ್ಠಿ ಮೈಥುನ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದರೂ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು. ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅವಯವಗಳ ಉದ್ರೇಕದಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಅತಿಯಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಂತರ ಪದೇ ಪದೇ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಗಾತಿಯಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಉದಾ: ಮದುವೆಯಾಗಿಲ್ಲದವರು, ಪತಿಪತ್ನಿ ದೂರವಿದ್ದಾಗ, ಪತ್ನಿಗೆ ಬಸಿರು, ಬಾಣಂತನಗಳಿದ್ದಾಗ, ಸಂಗಾತಿ ಮೃತಪಟ್ಟದ್ದರೆ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭ.

ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ಇಂತಿಷ್ಟೇ ಸಲ ಮಾಡಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ, ತಮ್ಮ ಜನನಾಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡದಿದ್ದರೆ ಅವನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ಬಳಲಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅವನು ಬಲವಂತದಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿಲ್ಲ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿದ್ದಾಗ ಅವರ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವು ಮೂಡುವುದರಿಂದ ಸಂಭೋಗಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಟವಾಗಬಾರದು. ಯುವಕರು ವಿದ್ಯೆ, ಹವ್ಯಾಸ ಇತರೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ಬಹಳ ಸಲ ಮಾಡದಂತೆ ತಮ್ಮನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದು ಚಟವಾದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಶಿಶ್ನ ಚಿಕ್ಕದಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ವೀರ್ಯ ನಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿದರೆಂದು ಅವರನ್ನ ದಂಡಿಸಿ, ಬೈದು, ಅವರಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧೀ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿಂದ ಮೋಸಹೋಗಬಾರದು. ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕಾಗಲೀ, ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನಕ್ಕಾಗಲೀ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ವೈದ್ಯರು ಜನರ ಭಯವನ್ನೇ ಬಂಡವಾಳ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು 'ಸುಧಾ' 'ಆಪ್ತಗೆಳತಿ' ವಿಭಾಗ, ನಂ.75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು 01 ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ