



**ಡಾ. ವಿನೋದ ಛಿಬ್ಬಿ**  
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು  
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ಅವಿವಾಹಿತ, 28 ವರ್ಷ. ಉದ್ಯೋಗಿ. ನನಗೆ ವಿವರೀತ ಬೆವರುತ್ತದೆ. ಕಂಕುಳ, ಅಂಗೈ, ವಾದ, ತಲೆಗೂದಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಒದ್ದೆಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸಬರು ನನ್ನೊಡನೆ ಕೈಕುಲುಕುವಾಗ ಕೈ ಒದ್ದೆಯಾಗಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ತೋರಿಸುವಾಗ ನನಗೆ ಮುಡುಗಿರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಬರಿಯಾದರೆ ಬೆವರುವುದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರು ಎಷ್ಟು ಫೈಸ್ ಆಗಿರುತ್ತಾರಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಂಡು ಕೇಳಿರಬಹುದು. ನನ್ನ ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿದೆ. ಪತಿ ನನ್ನನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ ಎನ್ನಿಸಿ ಸಾಯಬೇಕೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಷಯ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಿದೆ: ನಿಮಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಬೆವರಲ್ಲ, ತೇವ. ಬೆವರಿಗೆ ವಾಸನೆ ಇದ್ದು ಅಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತೇವವು ವಾಸನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ನೀರಿನ ಹಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪರಿಹಾರಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಒಣದಾಗಿದೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ; ಆಗ ಏನೇನು ಆಗುತ್ತಿತ್ತು? ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಜೋರಾದ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮ ಉರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿ ಬಿರುಕುಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ಹೊತ್ತುಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಕೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗಾಗಿ ಉರಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತ ಒಸರುತ್ತಿತ್ತು! ಇದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಎರಡೂ ಹೊತ್ತು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮುಲಾಮನ್ನು ಬಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಹಣ ಎರಡೂ ಪೋಲಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಈಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಎಷ್ಟೋ ಉತ್ತಮ ಎನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಚರ್ಮ ಒಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಬಿರುಕು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅದೇ ಸ್ನಾನ ಮುಗಿಸಿ ಬಂದವರ ಹಾಗೆ ಸದಾ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇರುತ್ತೀರಿ! ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದೋಷವೆಂದು ಭಾವಿಸದೆ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ಅತಿಯೆನ್ನಿಸಿದರೆ ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಉಪಾಯ ಅನುಸರಿಸಿ: 1) ಯಾವಾಗಲೂ ಸಡಿಲವಾದ ಹತ್ತಿ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಿ. ಇದು ತೇವವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ತಾಜಾತನ ಕೊಡುತ್ತದೆ. 2) ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ-ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಎರಡೂ ಹೊತ್ತು. 3) ಕೈಗಳನ್ನು ಒಣದಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ದೊಡ್ಡ ಕರಪತ್ರಗಳು ಹತ್ತಿರವಿರಲಿ. 3) ನಿಯಮಿತವಾದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಆತಂಕವನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟು ಶಾಂತಚಿತ್ತವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 4) ಹಸ್ತಪಾದಗಳು ತೀರ ಒದ್ದೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಔಷಧಿಯಿದೆ; ಚರ್ಮರೋಗತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. 5) ಸಮಾಗಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡುಗಳಿಬ್ಬರ ಮೈಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆವರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಅಲ್ಲ. (ನನ್ನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದ ಯಾವ ಗಂಡೂ ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯು ಬೆವರುವುದನ್ನು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ.) ಇಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಕೀಳರಿಮೆ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತಿಯಾಗುವವನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಮುಂಚೆಯೇ ತಂದುಬಿಡಿ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಇನ್ನುಮುಂದೆ ಯಾರಾದರೂ (ಭಾವಿ ಪತಿಯೂ ಸೇರಿ) ನಿಮ್ಮ ತೇವದ ಬಗ್ಗೆ ಅಚ್ಚರಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ, “ಹೌದು, ನಾನಿರುವುದೇ ಹೀಗೆ! ಇದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ತಾಜಾತನ ಇದೆ

ಗೊತ್ತೇ?” ಎಂದು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ಹೇಳಿ ನಕ್ಕುಬಿಡಿ!

✉ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಾಪ್ತ ಬಾಲಕಿಯರ ಮೇಲಿನ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು?

ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪರಚಿದ ಅಥವಾ ಕಚ್ಚಿದ ಗಾಯಗಳಾಗಬಹುದು. ಜನನಾಂಗ ಅಥವಾ ಗುದ್ದಾರಕ್ಕೆ ಗಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಕಿರುಚುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಲಾಗಿದ್ದರೆ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿ ಸಾಯಲೂಬಹುದು. ಅತ್ಯಾಚಾರದ ಮೂಲಕ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು. ಅತ್ಯಾಚಾರದ ಘಟನೆಗಳು ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲ ಪುತ್ರತ್ವವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರವಾದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯ ಅತ್ಯಾಚಾರವು ಇದಕ್ಕಿಂತ ತೀರ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಆದರೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದೇ ಎಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ (ಇಲ್ಲಿ ಎಳೆಯರೆಂದರೆ ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರ 16 ವರ್ಷ ಮೀರಿದ ಯಾವುದೇ ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಂಡು ಆಗಬಹುದು). ಇದಕ್ಕೆ ಬುದ್ಧಿ ಬಲಿಯದ, ಬಲಿತರೂ ಎದುರಿಸಲಿಕ್ಕಾಗದ ಅಸಹಾಯ ಮಕ್ಕಳು ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ದುಷ್ಕೃತ್ಯವನ್ನು ಎಸಗುವವರು ಮಗುವಿನ ಪರಿಚಿತರು ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಯೇ ಆಗಿದ್ದು, ಮಗುವಿಗಿಂತ ಹಿರಿಯರಾಗಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರ ಚಲಾಯಿಸುವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ (ಉದಾ. ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ-ದೊಡ್ಡಪ್ಪ, ಸೋದರಮಾವ, ಅಜ್ಜ, ಕೆಲಸದ ಆಳು, ಚಾಲಕ, ಅಡಿಗೆಯವ, ನೆರೆಮನೆಯವ ಇತ್ಯಾದಿ. ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಹೆಂಗಸರು ಎಳೆಯ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ). ಈ ನೀಚರು ಮಗುವಿನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಆಗದಂತೆ ನಾಜೂಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕಾಮತ್ಯಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. (ಉದಾ. ಮಗುವಿನ ಶರೀರವನ್ನು ತಮ್ಮ ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ಉಜ್ಜುವುದು, ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು). ಇಂಥ ಕೃತ್ಯಗಳಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ನಷ್ಟವಾಗದಿದ್ದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆ-ಆಘಾತ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಮಾತು ಬರದಿರುವುದರಿಂದ, ಸರಿ-ತಪ್ಪುಗಳ ವಿವೇಚನೆ ಇನ್ನೂ ಬೆಳೆಯದಿರುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ತನ್ನ ದೇಹ ಸೌಂದರ್ಯವೇ (ಅಥವಾ ತನ್ನ ಲಿಂಗವೇ) ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂಬ ಆತ್ಮನಿಂದನೆ, ಕೀಳರಿಮೆ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ, ಹಿರಿಯರ ನಂಬಿಕೆದ್ರೋಹದಿಂದ ಅಪನಂಬಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಮೊಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಭವಿಷ್ಯಹೀನತೆಯ ಅನಿಸಿಕೆ, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಮರುಕ-ಕರುಣೆ, ಭದ್ರತೆಯ ವಾತಾವರಣ ಇರುವಾಗಲೂ ಭಯಭೀತ ಭಾವ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪೊಳ್ಳು ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯ ಅನುಭವ, ಆಗಾಗ ತನ್ನ ಹಳೆಯ ಗಾಯಗಳನ್ನು ನೆಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಮನಸ್ಕತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಬೇರುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಅಬರ ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕುರಿತವಾಗಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಕುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರು ಪ್ರಬುದ್ಧರಾದಾಗ ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತಿ, ವಿರಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಹೆರಲಿಂಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವಾಗ ಸ್ವಂತ ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ಪಾವಿತ್ರಹೀನತೆ, ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲೆ ಅಸಹನೀಯತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಗಂಡುಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕರು ವಿವಾಹವಾಗಿದ್ದರೂ ಕಾಮಕೂಟದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ; ಒಂದು ವೇಳೆ ಒಳಗೊಂಡರೂ ಕಾಮತ್ಯಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಂಡಿನಿಂದ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಮುಂದೆ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಯಾಗಬಹುದು; ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಬಲಿಯಾದ ಗಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಪ್ರಬುದ್ಧರಾದಾಗ ಹಿರಿಯ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮೋಹಿಸುತ್ತ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಇಕ್ಕಟ್ಟಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಎಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯವು ಶಾರೀರಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಬೇಕರವಾಗಿದ್ದು, ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ದುರ್ಗತಿಗೆ ಹಾದಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಾವೆಲ್ಲ ಜಾಗೃತವಾಗಿರುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛಿಬ್ಬಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಖ್ಯೆ (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ವೈದ್ಯರ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' 'ಸುಖೀಭವ' ವಿಭಾಗ, ನಂ. 75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-01 ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ