ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ಗಂಡು, ವಯಸ್ಸು 49. ಮಸ್ಕ್ಯುಲರ್ ಡಿಸ್ಟ್ರೋಫಿ ಎಂಬ ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾಯಿಲೆಯಿದೆ. ಹೊರಗೆ ತಿರುಗಾಡಲು ಆಗದೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕುಳಿತಿದ್ದೇನೆ. ದೇವರ ಮೇಲಿನ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ವಿಚಾರಗಳು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಆದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆಗಳು ಬಾಧಿಸುವುದಿದೆ. ವಿವಾಹಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಅರ್ಧಸಮ್ಮತಿಯಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಜೊತೆಗೆ ನಾನು ನಿಶ್ಚಿಂತನಾಗಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುವ ವಿಧಾನ ತಿಳಿಸಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವುದು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಮೂರು ಅಂಶಗಳ ಸಾಧ್ಯಾಸಾಧ್ಯತೆಯ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚಿಸಿ: 1) ವಿವಾಹ: ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಮದುವೆಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವಂತೆ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಕೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದಾಯಿತು– ಅವರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಆಯ್ಕೆಯೆಂದರೆ ಸಂತಾನ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಹೆಣ್ಣನ್ನೇ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು (ಉದಾ. ಗರ್ಭಕೋಶವು ಬೆಳೆಯದೆ ಯಾವತ್ತೂ ಮುಟ್ಟಾಗದಿರುವವಳು). 2) ಸಂಭೋಗ: ಸಮಾಗಮದಲ್ಲಿ ನೀವು ಚಲಿಸಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ ಯೋಚನೆಯಿಲ್ಲ, ಹೆಣ್ಣು ಮೇಲೆ ಬರುವ ಆಸನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಆಯಿತು. ಅದಿಲ್ಲದ್ದರೆ ಪರಸ್ಪರ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನದಿಂದ ಸುಖಪಡಬಹುದು. 3) ಹಸ್ತಮೈಥುನ: ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇನ್ನು, ನೀವೀಗಾಗಲೇ ದೈವಭಕ್ತರಾಗಿದ್ದೀರಿ. ನಿಶ್ಚಿಂತ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಲು ಇನ್ನೇನು ಬೇಕು?

✉ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ, 18 ವರ್ಷ, ಸೆನ್ಸಿಟಿವ್, ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳೆಯ–ಗೆಳತಿಯರಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನ ಪ್ರೀತಿ ಭ್ರಮನಿರಸನವಾಯಿತು. ನಿಮ್ಮ ಲೇಖನಗಳಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಿತಳಾಗಿ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕು, ತಂದೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ ಪ್ರೇಮಪಾಶದಿಂದ ಹೊರಬಂದೆ. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಜೊತೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಗೈಡ್ ಬಳಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿದೆ. ಅವರೂ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಕಳಿಸುವ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಚಿತ್ರಗಳು, ಅಶ್ಲೀಲ ಮೆಸೇಜ್‌ಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಖುಷಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೇಸರ ತರಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರಾ ಎಂದು ನೇರವಾಗಿ ಕೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಕೆ. ಕಾರಣ ಅವರೇನೂ ನೇರವಾಗಿ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರ ನಮ್ಮ ಅಂತಸ್ತು, ಶಿಕ್ಷಣ, ಮನೆತನಗಳಲ್ಲಿ ಭೂಮಿ–ಆಕಾಶದಷ್ಟು ಅಂತರವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಪಾರಾಗಲು (ನನಗೆ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ) ರಾಖಿ ಕಟ್ಟಿದೆ. ಆಗ ಅವರು ಕೆಲವು ದಿನ ಮಾತು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ್ದು, ಈಗ ಹಳೆಯ ಚಾಳಿಯನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಸಿದವರ ಬಗೆಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯಿದೆ, ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ನಾನೆಲ್ಲಿ ಬಲಿಯಾಗಿಬಿಡುವೆನೋ ಎಂಬ ಭಯವಿದೆ. ನಾನು ಕೆಲಸ ಬಿಡುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ತೋರಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಗೈಡ್ ಎಷ್ಟೇ ಒಳ್ಳೆಯವರಾದರೂ ಇಷ್ಟು ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದೂ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಾತೆತ್ತದೆ ಪ್ರಣಯದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ ಅವರ ಈ ವರ್ತನೆಯು ಅ) ಅವರ ಕಾಮೋದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದ ಮೇಲೆ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆ ಸ್ಪಷ್ಟ: ಪರಸ್ಪರ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆ, ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಅವರ ಕಾಮತೃಪ್ತಿ, ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ನಿರಾಸೆ; ಆಗ ಕಳೆದುಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕೆ, ಉದ್ಯೋಗಭಗ್ನ – ಹೀಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಇತಿಹಾಸದ ಪುನರಾವೃತ್ತಿಯಾಗಲೇಬೇಕೆ? ಅಲ್ಲದೆ ಭಗ್ನ ಹೃದಯದೊಂದಿಗೆ ಓದು ಮತ್ತು ಮತ್ತು ತಂದೆಯ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಎರಡನ್ನೂ ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವಿರಿ? ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೊಸ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಮಾತು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ: ನಿಮ್ಮದಿನ್ನೂ ಹದಿನೆಂಟರ ಹರೆಯ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಆಕರ್ಷಣೆಯೂ ಚಿರಪ್ರೇಮವಾಗಿಯೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆ– ಅನಿಸಿಕೆಗಳು ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಕುಲುಮೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದು ಪಕ್ವಗೊಳ್ಳಲು ಸಮಯ ಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: ಅ) ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವು ಒಂದು ಹಂತಕ್ಕೆ ಬರುವ ತನಕ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇಮ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಂಚಿನ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ) ಯೋಗ್ಯವೆಂದು ಕಂಡ ಗಂಡಿನ ಬಗೆಗೆ ಕನಸು ಕಾಣುವುದು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸಹಜವಾದರೂ ಮದುವೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅಂಥದ್ದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಏನೂ ಭವಿಷ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇ) ನಿಮ್ಮ ಗೈಡ್ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತಿಗಿಳಿದು ನೇರವಾಗಿ ಮೂರೇ ಮೂರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೇಳಿ: 'ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೀರಾ?' ಹೌದಾದರೆ, 'ನನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವಿರಾ?' ಇದೂ ಹೌದಾದರೆ, 'ಹಾಗೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರೊಡನೆ ನನ್ನನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವಿರಾ?' ಉತ್ತರವನ್ನು ನೇರವಾದ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೌದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಉತ್ತರ ಇಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಅಥವಾ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರ ಭಾವೀ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಾನವು ಸಂದೇಹಾಸ್ಪದ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ – ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೂಡ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆದಷ್ಟೂ ಭಾರವಾದೀತೇ ವಿನಾ ಅನುಕೂಲವಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅವರನ್ನು ಸತ್ಯ ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಅಭಿನಂದಿಸಿ, ಅವರ ಹತ್ತಿರವಾಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಕೇವಲ ಗುರುಶಿಷ್ಯರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರು ಆತಂಕಗೊಂಡರೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಸಮಯಾವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟು ದೂರವಾಗಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರು ಮದುವೆಗೆ ಮಾತನ್ನೂ ಕೊಡದೆ ನಿಮ್ಮ ಆಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಲೂ ಆಗದೆ ದೇವದಾಸನಾದರೆ ಅದು ಅವರ ನಿರ್ಧಾರ– ಗಟ್ಟಿಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ ಅವರನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಗೈಡ್ ಆಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ಮನಸ್ಸು ಬರದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಂಚಿನ ಭಗ್ನಪ್ರೇಮವನ್ನೂ ತಂದೆಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಮಾತನ್ನೂ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದುವೇಳೆ ಮೂರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಉತ್ತರ ಹೌದೆಂದು ಬಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ಆಗ ಕೆಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು: 1) ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ವಯಸ್ಸಿನ ನಡುವಿನ ಅಂತರವನ್ನೂ ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. 2) ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಭಾವನಾವೇಶಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತರ್ಕಬದ್ಧ ಯೋಚನೆ, ಕಾರ್ಯಕಾರಣ ಸಂಬಂಧ, ವಾಸ್ತವಿಕ ಜೀವನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರಲಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಮಧ್ಯೆ ಸುದೀರ್ಘ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯಲಿ. ಇಲ್ಲಿ ನೀವು ಅವರ ಸೆಳೆತದಲ್ಲಿ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗದೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅವರು ಒಪ್ಪಿದರೂ ನಿರಾಕರಿಸುವ ಹಕ್ಕು ನಿಮಗಿದೆ. 3) ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ, ಅವಸರ ಬೇಡ. 4) ಎಂಥದ್ದೇ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲೂ ಮದುವೆಯ ಮುಂಚೆ ಕಾಮಕೂಟ ಕೂಡದು! – ಇದನ್ನು ನೀವು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. 5) ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕ ಸಾಹಿತ್ಯದಿಂದ ಶರೀರದ ಹಸಿ ಬಯಕೆ ಭುಗಿಲೆದ್ದು ನಿಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತ ಕಾಮಕೂಟ ಚೇಷ್ಟೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಪ್ರಣಯದ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಜನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ, ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಪ್ರಣಯಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶವಿದೆ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿಯವರನ್ನು 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. ಅಥವಾ www.medisex.org ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

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