ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ತಾವು ಓದುಗರೊಬ್ಬರ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದ ಕುರಿತು ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಅಪಸ್ವರವೆತ್ತಿ ಇದೆಲ್ಲ ಕಲ್ಪನೆಯೆಂದೂ, ಈ ಅಂಕಣ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂದೂ ಆಗ್ರಹಿಸಿದ್ದು ಕಂಡು ದಿಗ್ಭ್ರಾಂತನಾದೆ. ಅದೂ ವೈದ್ಯರಾಗಿ ಜನತೆಯ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿಯದಿರುವುದು ಅಚ್ಚರಿ. ಏನೇ ಆದರೂ ನನ್ನಂತಹ ಸಾವಿರಾರು ಜನರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ–ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ ಹಸಿವೆ–ನೀರಡಿಕೆಯಷ್ಟೇ ಪ್ರಮುಖ ಸಂಗತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಅರಿವಾಗುವಂತೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸ್ತುತ್ಯಾರ್ಹ. ದಯವಿಟ್ಟು ಜನಪರ ಸುಖದ ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳ ಇಂತಹ ಅಂಕಣವನ್ನು ಕೈಬಿಡಬಾರದು ಎಂದು 'ಸುಧಾ' ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಬಿನ್ನವಿಸುತ್ತೇನೆ. (ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹಲವಾರು ಪತ್ರಗಳಲ್ಲಿದೆ.)

ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸ್ಪಂದನ ನನ್ನನ್ನು ಮೂಕನನ್ನಾಗಿಸಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸದ್ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ನಾನು ಸದಾ ಆಭಾರಿ. ಹಾಗೆಂದು ಈ ಅಂಕಣದ ವಿರೋಧಾಭಿಪ್ರಾಯ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅದೂ ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಕೋನ; ಅದರಿಂದಲೂ ನನಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಲಿಯುವುದಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂಥ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವವರಿಗೂ ನಾನು ಅಷ್ಟೇ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ('ನಿಂದಕರಿರಬೇಕಯ್ಯ' ಎಂಬ ದಾಸವಾಣಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ನಿಜ!) ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ, 'ಸುಖೀಭವ' ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು.

✉ ಅವಿವಾಹಿತ. ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ನಿರಪಾಯಕರವೆಂದು ನಿಮ್ಮಿಂದ ತಿಳಿದು ನನಗೆ ತುಂಬಾ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ರಾತ್ರಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ವೀರ್ಯವು ಕೈಗೆ ತಾಗಿತ್ತು. ಮರುದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಎಲ್ಲರೂ ಬಳಸುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅನಪೇಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕೈ ಅದ್ದಿಬಿಟ್ಟೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮನೆಯವರಿಗೆಲ್ಲ–ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಾಯಿಗೆ–ವೀರ್ಯವನ್ನು ಕುಡಿಸಿದೆ ಎಂದು ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆಂತಲೇ ನನ್ನ ತಾಯಿಯು ನಾನು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರ ಹಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಟೀಕಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೆ?

ನಿಮಗೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ: ಗಂಡು ಶಿಶುಗಳು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಮೊಲೆಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುತ್ತವಲ್ಲವೆ? ಆಗ ಮೂತ್ರದ ಎರಚಲು ತಾಯಿಯ ಮುಖಕ್ಕೆ –ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ– ಸಿಡಿಯುವುದು ಬಹುಶಃ ಎಲ್ಲ ತಾಯಂದಿರಿಗೂ ಆಗಿರುವ ಅನುಭವ. ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಅವರ ಮನೋಭಾವ ಏನಿರಬಹುದು? 'ನನ್ನ ಮಗರಾಯ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ!' ಎಂದು ಅಭಿಮಾನದಿಂದ ಇತರರೊದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ! ಮಕ್ಕಳ ಮಲಮೂತ್ರ ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೇ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ತಾಯಂದಿರು ಮೈಲಿಗೆ ಅಥವಾ ಅಸಹ್ಯ ಅನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಗನ ವೀರ್ಯ ಕೂಡ. (ವೀರ್ಯವು ಅಂಟಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಒಳಚಡ್ಡಿಯನ್ನು ಅವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಲ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿರಬಹುದಲ್ಲವೆ?) ವೀರ್ಯವನ್ನು ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಸಂಕೇತವೆಂದು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವವು ಶುದ್ಧ ಅನವಶ್ಯಕ. ಇನ್ನು ತಾಯಿಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಟೀಕಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು ಇರಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದು ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕನಸುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಅವುಗಳು ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು. ಆದರೆ ನೀವೀಗ ಹಿಡಿದ ಮಾರ್ಗವು ಅವರ ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮಾರ್ಗಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ಆತಂಕ ಉಂಟಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುವುದನ್ನೇ ನೀವು ಟೀಕೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ! ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, 'ವೀರ್ಯವು ಮಲೀನ' ಎಂಬ ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಕಿತ್ತುಹಾಕಿ, 'ಅದೂ ದೇಹದ ಇತರ ಸ್ರಾವಗಳಂತೆ ಸಹಜವಾಗಿದ್ದು, ತೊಳೆದರೆ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಒಂದು ಶಾಂತ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಕೂತುಕೊಂಡು ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗಿನ ಅವರ ಆಸೆ– ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ. ಅದರ ಹಿಂದಿನ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳನ್ನೂ ನೀವು ಅನುಸರಿಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನೂ ಅವರ ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಎರಡಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಾಮ್ಯತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರ ಮೂಲಕ ಕೂಡ ತಾಯಿಯ ಕನಸನ್ನು ನನಸನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೆಂದು ಭರವಸೆ ನೀಡಿ. ಆಗ ಅವರ ಟೀಕೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಎಷ್ಟೇ ದೊಡ್ಡವರಾದರೂ ಮಕ್ಕಳು ತಾಯಿಗೆ ಮಕ್ಕಳೇ ಸರಿ!

✉ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಎಂಟು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಸಂಭೋಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲಾಗಿ ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿ ಚಿಕ್ಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಹಿರಿಯರನ್ನು ಕೇಳಲಾಗಿ ಅವರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಡವೆಂದು ಹೇಳಿ ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಹೇಳಿದರು. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿದಾಗ ಅವರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿ, ಹೆಂಡತಿಗೆ ಯೋನಿದ್ರವ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ತನಕ ಸರಸವಾಡಿ ನಂತರ ಕೆ.ವೈ. ಜೆಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸಂಭೋಗಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಹಾಗೆ ಇನ್ನೂ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಫಲ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಅವಳಿಗೆ ಯೋನಿದ್ರವವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ, ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿದರೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತದೆಯೆ? ಇವಳಿಗೆ ಯೋನಿದ್ರವ ಯಾಕೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ? ತಲೆಕೆಟ್ಟು ಹೋಗಿದೆ, ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮೂರು ಕುತೂಹಲಕರ ಮುಖಗಳಿವೆ. ಒಂದು: ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದರೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡದಿರುವುದು; ಎರಡು: ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇಲೂ ಹಿರಿಯರ ಒಪ್ಪಿಗೆಗೆ ಕಾಯುವುದು; ಮೂರು: ಏನೂ ಗೊತ್ತಿರದ ಹಿರಿಯರು ಎಲ್ಲವೂ ಗೊತ್ತಿರುವಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ ಹೀಗೆ; ಒಂದು: ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹೊರತಾಗಿ ಪರಿಹಾರ ಕಾಣದಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಪರಿಹಾರ ಎಂದರ್ಥ. ಎರಡು: ನೀವು ಮದುವೆಯಾಗುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಂತ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡವರೂ ಆಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ. ಮೂರು: ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗೆ ಸಂದೇಹ ಉಂಟಾದರೆ ಆಯಾ ವೈದ್ಯರನ್ನೇ ಕೇಳಿ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲವೆ? ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯ ಯೋನಿದ್ರವದ ಕೊರತೆಯ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಯೋನಿದ್ರವದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಭೋಗ ಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿ ಒಳಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ಹಿರಿಯರ, ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಗಂಡನ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಶಿರಸಾವಹಿಸಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುವ ವಿಧೇಯ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಯೋನಿದ್ರವ ಹೇಗಾದರೂ ಹುಟ್ಟೀತು? ಇನ್ನು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು: 1) ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ; 2) ಕೂತುಕೊಂಡ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಸರಸ; 3) ಸೂಕ್ತ ಭಂಗಿಯಲಿ ಸಂಭೋಗ; 3) ಸರಿಹೋಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನುರಿತ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ; ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ 4) ಸ್ವಂತಬುದ್ಧಿ. ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರಿಗೊಂದು ಕಿವಿಮಾತು: ಮದುವೆ ಮಾಡಿದ ಮೇಲಾದರೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅವರಷ್ಟಕ್ಕೆ ಬದುಕಲು ಬಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಹಿರಿತನ ಅವರ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಇಣುಕುವುದು ಬೇಡ!

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.

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