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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ದಂಪತಿ; ಪತ್ನಿಗೆ 43, ಪತಿಗೆ 46. ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹೆಂಡತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ: ಪತಿಯು ನನ್ನನ್ನು ತುಂಬ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸಂಭೋಗ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ನನಗೆ ಸುಸ್ತು, ಸಂಕಟ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸೇರುತ್ತೇವೆ. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ತಿಳಿಹೇಳಿದರೂ ನನ್ನ ಕಷ್ಟ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಗಂಡನ ಸಮಸ್ಯೆ: ನನ್ನಾಕೆಗೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಎಂದರೂ ಬೇಡ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಸಂಭೋಗ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ವೃಷಣ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಅವಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿಹೇಳಿ. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಆಸಕ್ತಿ ಬರುವ ಹಾಗೆ ಅವಳಿಗೆ ಮಾತ್ರೆ ನೀಡಿ.

ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಬರಲು ಯಾವುದೇ ಮಾತ್ರೆಯಿಲ್ಲ. ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಒಳಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ದೋಷವಿರಬಹುದು; ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ದೀರ್ಘೋದ್ರೇಕದ ಕೊನೆಗೆ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗದಿದ್ದರೆ ವೃಷಣಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಆಗ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿ(ಸಿ)ಕೊಂಡರಾಯಿತು, ಸಂಭೋಗವೇ ಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೊಂದಿಷ್ಟು ವೈದ್ಯಬೋಗಳೆ ಬೀರಿ ತೆಪ್ಪಗಾಗಬಹುದಿತ್ತು. ಬದಲಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ– ಪರಿಹಾರದ ಪರಿಧಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು, ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಆನುಭಾವಿಕ ಆಯಾಮ ಹೊಕ್ಕು, ಅದರೊಳಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಅಂತಃಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ. ಒಬ್ಬರು ಸಂಭೋಗ ನಡೆದರೆ ನರಕ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಸಂಭೋಗ ನಡೆಯದಿದ್ದರೆ ನರಕ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದ್ದು ನಡೆಯದಿರುವುದರಿಂದ (ಅಥವಾ ಬಯಸದಿರುವುದು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ) ಒಳಗೊಳಗೇ ತೀವ್ರ ಆತಂಕವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತ, 'ನನ್ನ ಆತಂಕವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು ನಿನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ' ಎನ್ನುವಂತೆ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಆಶ್ರಯಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಪರಸ್ಪರರ ನಿಲುವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಂಬಂಧ–ಸಂಪರ್ಕಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಗೆ ಮುಗ್ಗಟ್ಟಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಗ್ಗಂಟಾಗಿದೆ. ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ– ಇದನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕು, ಸರಿಯೆ? ಅದು ಹೀಗೆ: ಒಂದು ತಾಸಿನ ಏಕಾಂತದ ಸಮಯವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇಬ್ಬರೂ ಎದುರು ಬದುರು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹೆಂಡತಿಯು ಗಂಡನಾಗಿ, ಹಾಗೂ ಗಂಡನು ಹೆಂಡತಿಯಾಗಿ ಪಾತ್ರ ಅದಲು ಬದಲು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಟಿಸಲಿ. ಅಂದರೆ ಹೆಂಡತಿಯು 'ನನಗೆ ದಿನಾಲೂ ಸಂಭೋಗ ಬೇಕೇಬೇಕು, ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನನಗೆ ಸಮಾಧಾನವಿಲ್ಲ.' ಎಂದು ಒತ್ತಾಯ ತರುತ್ತಿರುವಾಗ, ಗಂಡ, 'ನನಗೆ ಸಂಭೋಗ ಬೇಡವೇಬೇಡ, ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲವೆ? ನನಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮಾತ್ರ ಸಾಕು' ಎಂದು ಮುಂತಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿ. ಹೀಗೆ ಆಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಭಾವನೆ, ಅನಿಸಿಕೆ, ಮುಖಭಾವ, ಹಾವಭಾವಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಅಭಿನಯಿಸಿ. ಎಷ್ಟೇ ಸಂಕೋಚವಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ನಟನೆ ಸಡಿಲವಾಗದಿರಲಿ. ಮಾತಿಗೆ ಮಾತು ಸೇರಿಸುತ್ತ, ಸ್ವರಕ್ಕೆ ಸ್ವರ ಏರಿಸುತ್ತ, ವಾದಕ್ಕೆ ಬಿಸಿಯೇರಿಸುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ನಿಲುವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಂದಹಾಗೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುವ ಭಾವ– ಅನುಭಾವಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ. (ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ನಡುನಡುವೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಅಭಿನಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೂಲವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಒಪ್ಪದೆ, 'ನಾನು ಹಾಗಲ್ಲ' ಎಂದು ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟರೆ ನಿಯಮ ಮುರಿದಂತೆ; ಆಗ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಿಂದ ಆಟ ಶುರು.) ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂವಹನವು ಮುಂದುವರಿದಂತೆ (ಇದನ್ನು ಹಲವು ಸಲ ತಾಲೀಮು ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.) ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸುವಿರಿ: ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಅಂತರಂಗಭಾವ (ಉದಾ. ಭಯ, ಆತಂಕ, ದಿಗಿಲು), ಆಲೋಚನೆ, ಅನಿಸಿಕೆ, ಮನೋಭಾವ, ನಂಬಿಕೆಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅವರಿಗಾಗುವ ಶರೀರಸ್ಪಂದನವೂ (ಉದಾ. ಹೆಚ್ಚುವ ಎದೆಬಡಿತ, ಕೈಕಾಲು ನಡುಕ) ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು! ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತದ ನಿಲುವು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಮೇಲೆ ಏನೆಲ್ಲ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನದಟ್ಟಾದ ನಂತರ ಇಬ್ಬರೂ ಹಾಸಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮುಂಚಿನಂತೆ ಸಂಭೋಗವು ಬೇಡ ಅಥವಾ ಬೇಕು ಎಂದೆನಿಸಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರ ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯೇ ನೀವಾಗಿ, ನೀವೇ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿ ಅಪೂರ್ವ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುವಿರಿ. ಆಗ ನಡೆಯುವುದೆಲ್ಲವೂ ಅದ್ಭುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ! ನೀತಿ: ತನ್ನಂತೆ ಪರರ ಬಗೆದೊಡೆ ಕೈಲಾಸ ಬಿನ್ನಾಣವಕ್ಕು ಸರ್ವಜ್ಞ!

ವಿವಾಹಿತ, 46 ವರ್ಷ. ಪತ್ನಿಗೆ 43, ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಸಮಸ್ಯೆ: 1) ಪತ್ನಿಗೆ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಕಾಯಿಲೆಯಿದೆ. ಮಾತ್ರೆಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆಯೆ? 2) ಅವಳ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಬರಬೇಕೆಂದು, ಅದನ್ನು ನಾನು ಚೀಪಬೇಕೆಂದು ಇಷ್ಟ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಆಹಾರ– ಮಾತ್ರೆ ಇದೆಯೆ? 3) ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಸ್ನಾನಮಾಡಬಹುದೆ? 4) ಮುಂದೊಗಲು ಹಿಂದೆ ಸರಿದಿಲ್ಲ. ಆಗಾಗ ಕಡಿತ ಬರುತ್ತದೆ. ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆದರೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. 1) ಥೈರಾಯಿಡ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಆತಂಕ ಬೇಡ, ಮಾತ್ರೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ. 2) ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿ ಹೆರದ ಹೊರತೂ ಹಾಲು ಬರಲಾರದು. ಹಾಲು ಬರಲು ಔಷಧಿಯಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಹಾಲೂಡಿಸುವ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಕೊಡುವುದು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸೀತೇ ವಿನಾ ಉಳಿದವರಿಗೆ ಕೊಡುವುದು ವ್ಯಾವಹಾರಿಕವಲ್ಲ. (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ನಂತರ ಉಳಿದ ಹಾಲನ್ನು ಏನು ಮಾಡುವಿರಿ? ದಿನಕ್ಕೆ 4–5 ಸಲ ಕುಡಿಯಲು ಆಗುತ್ತದೆಯೆ?) ಆದರೂ ನಿಮ್ಮ ಆಸೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಸುಲಭ ಉಪಾಯ ಅನುಸರಿಸಿ: ನೀವು ಹೆಂಡತಿಯ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಚೀಪುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಕೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಮೇಲಿನಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇಳಿಬಿಡುತ್ತಿರಲಿ. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಮೊಲೆಹಾಲು ಚೀಪುವ ಅನುಭವವೇ ಆಗುತ್ತದೆ. 3) ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. 4) ಮುಂದೊಗಲಿನ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದ ಹನಿಗಳು ಉಳಿದು ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ನವೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ದಿನಾಲೂ (ಅದರಲ್ಲಂತೂ ಸಂಭೋಗ ಮುಗಿದ ನಂತರ) ಉಪ್ಪಿನ ನೀರಲ್ಲಿ (ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು ಕರಗಿಸಿದ್ದು) ತೊಳೆದುಕೊಂಡು, ನಂತರ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಒಣದಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: ಅವರು ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಸರಿಹೋಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡರಾಯಿತು, ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವಿರಿ!

ಮದುವೆಯಾಗಿ 5 ತಿಂಗಳಾಯಿತು. ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 35, ಹೆಂಡತಿ ನನಗಿಂತ 20 ವರ್ಷ ಚಿಕ್ಕವಳು– ಅವಳಿಗೆ 15 ವರ್ಷ. ಅವಳು ನಿತ್ಯವೂ ದೇಹಸಂಪರ್ಕ ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ಅದು ನನಗೂ ಇಷ್ಟ. ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆಯೆ? ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಾದರೆ ಮುಂದೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆಯೆ? ಅಥವಾ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆಯೆ?

ನಿತ್ಯ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದರೆ ಆಕೆಗೂ ಮಗುವಿಗೂ ತೊಂದರೆಯ ಸಂಭವವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆಕೆಗೆ 18 ವರ್ಷ ಪೂರ್ತಿಯಾಗುವ ತನಕ ಯಾವುದಾದರೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ.

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