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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಮಹಿಳೆ, ಮೂವತ್ತು ದಾಟಿದೆ. ಏಳು ವರ್ಷಗಳ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪತಿ ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಓದುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂತು. ಅದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯಿರುವ ಕಥೆಯನ್ನು ಓದುತ್ತಿರುವುದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿ ಆಕ್ಷೇಪಣೆ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಏನೂ ಅನ್ನದೆ ಸುಮ್ಮನಾದರು. ಈಗ ಮತ್ತೆ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ಕದ್ದು ಮುಚ್ಚಿ ಓದಲು ಶುರುಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ನಾನು ಕಂಡುಹಿಡಿದೆ. ಇದು ನನಗೆ ನುಂಗಲಾರದ ತುತ್ತು. ಪರಿಹಾರವೇನು? ಇವರಿಗೆ ಅಂಥದ್ದೇನಾದರೂ ಸಂಬಂಧ ಇದೆಯೆ?

ಪತಿ ಕಾಮಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ನಿಮಗೆ ಕಾಣುವ ಹಾಗೆ ಓದಿದ್ದು ನಿಮಗೆ ನುಂಗಲಾರದ ತುತ್ತಾಯಿತು, ಒಪ್ಪುತ್ತೇನೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳದಿದ್ದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತಿತ್ತು? ಬಿಟ್ಟೆನೆಂದು ಹೇಳಿದ ನಂತರವೂ ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ಮರೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತಿತ್ತು? ಇಡೀ ತುತ್ತನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ನುಂಗುತ್ತಿದ್ದಿರಿ! ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ: ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗೆಗೆ ನಿಮಗೇ ಸಣ್ಣಮನಸ್ಸಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದುವರಿದು ಆತ್ಮವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಏನೇನು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ ಗೊತ್ತೆ? ಪತಿಯೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ನಿಜ, ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮನಸಾ ಬಯಸುವುದು, ನೀವೇ ಶುರುಮಾಡುವುದು, ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುವುದು, ಆನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯ ಜತೆಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಆನಂದಿಸುವುದು– ಇವೆಲ್ಲ ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೆ. ಅಂದರೆ ಸಂಭೋಗ ನಡೆದರೂ ಏಕತಾನೀಯತೆ ವಿಜೃಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ಪತಿಗೆ ಕಾಮಕೂಟದ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ರೋಚಕತೆ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಇತರ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ನೈತಿಕ ಪೋಲಿಸರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ! ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರದತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ: ಪತಿಗೆ ದಿನಾಲೂ ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಬಡಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆದರೂ ಅವರು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಏನು? ಒಂದು, ಅವರು ಬಯಸುವ ತಿಂಡಿಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು. ಇನ್ನೊಂದು, ಅವರೊಂದಿಗೆ ನೀವೂ ಆಗಾಗ ಹೋಟೆಲ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸವಿಯುವುದು. ಅದುಬಿಟ್ಟು ನೀವು ಹೊರಗೆ ತಿನ್ನಬೇಡಿ ಎಂದು ಆಕ್ಷೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದೆಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದೀತು? ಸಮಸ್ಯೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: 1) ಪತಿಯೊಡನೆ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಮಾತೆತ್ತಿ, ನಿಮಗೂ ಕಾಮಕೂಟದ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಇಷ್ಟವೆಂದು ತಿಳಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಇಬ್ಬರೂ ಅದನ್ನು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ತರುತ್ತ ವಿವಿಧ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ಸುಖ ಸವಿಯಿರಿ. 2) ಕಾಮಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ಕೂಡಿಯೇ ಓದಿ ಆನಂದಿಸಿ. ಆಗ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಕಾಮಕೂಟವು ರೋಚಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತ, ಇಬ್ಬರಿಗೂ ತೃಪ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ತನ್ಮೂಲಕ ಇಬ್ಬರ ಬಾಂಧವ್ಯವೂ ಗಾಢವಾಗುವುದು. 3) ಇನ್ನು ರಕ್ತಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಕಾಮದ ಬಗೆಗೆ: ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ಒಂದುವೇಳೆ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಅದು ಯಾವೊತ್ತೋ ಆಗಿರುತ್ತಿತ್ತು– ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಮತಿಯಾದ ನಿಮಗೆ ಅದು ಗೊತ್ತೂ ಆಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಇದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದ ಮೇಲೆ ಅವರನ್ನು ಸಂದೇಹಿಸುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ. 4) ಇನ್ನು ಅವರು ಓದಿದ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಬಂಧಿ ಹೆಣ್ಣುಗಂಡುಗಳ ನಡುವಿನ ಕಾಮಕೂಟದ ವರ್ಣನೆಯಿದೆಯಲ್ಲ? ಉತ್ತರ ಸರಳ: ಅವರು ರಕ್ತಸಂಬಂಧದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡದೆ ಕಾಮಕೂಟದ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರಷ್ಟೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ನಿಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಬರದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಮಾತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ: ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಯ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಓದುವವರೆಲ್ಲ ಕೊಲೆಗೆ ಸಂಚು ಮಾಡುವವರಲ್ಲ! ಹೀಗಾಗಿ ಇಂಥದ್ದರ ಬಗೆಗೆ ಅವರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ ಉಂಟುಮಾಡುವುದರ ಬದಲು ಅವರೊಂದಿಗೆ ನೀವೂ ಸೇರಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ನುಂಗಲಾರದ ತುತ್ತು ಮೃಷ್ಟಾನ್ನ ಭೋಜನವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ!

ಮಹಿಳೆ. ನನ್ನ ಪತಿಗೆ 57, ಇಬ್ಬರು ಬೆಳೆದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಪತಿ ನನ್ನ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವ ದುರಾಭ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದುಸಲ ಸ್ತ್ರೀವೇಷ ಹಾಕಿಯೇ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಾವೆಲ್ಲ ವಿರೋಧಿಸಿದಾಗ ಅಂದಿನಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮ ಕೋಣೆಯ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ ತಮ್ಮ ವಿಡಿಯೋ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿ ಅಪಾಯಕ್ಕೊಳಗಾದರೆ ಏನು ಗತಿ ಎಂದು ಭಯವಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ ಏನೆಂದರೆ ಅವರ ಹತ್ತಿರ ಹೋದಾಗ ಇದೆಲ್ಲ ನೆನಪಾಗಿ ಜಿಗುಪ್ಸೆಗೊಂಡು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಲು ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ಬದಲುಡುಪಿನ ಹಿಂದಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಇದು ಯಾವ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಅಲ್ಲ, ಕೇವಲ ನಿರಪಾಯಕರ ಬಯಕೆಯಷ್ಟೆ. ಪುರಾಣದಲ್ಲೂ ಇದರ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ (ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ರಾಧೆಯ ಅಗಲಿಕೆಯನ್ನು ಸಹಿಸದೆ ಅವಳ ಅಂಗವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಹೊದ್ದು ತಾನೇ ರಾಧೆಯಾಗಿ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸಿದನೆಂದು ಗೀತಗೋವಿಂದ ಕಾವ್ಯದ ವರ್ಣನೆ, ಮಹಾಭಾರತದ ಬೃಹನ್ನಳೆಯ ವೇಷದ ಅರ್ಜುನ). ವಿಪರ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಗಂಡುವೇಷ ಧರಿಸಿದ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಅಳುಕಿಲ್ಲದೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜವು ಹೆಣ್ಣುವೇಷದ ಗಂಡನ್ನು ಮಾತ್ರ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತದೆ! ಬದುಲುಡುಪಿನ ಗಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಹೆಣ್ಣಿನೊಡನೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮಿಲನಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡು ಸಂಭೋಗಸುಖವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದರ ಬದಲು ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಯು ತನ್ನ ಗಂಡನು ತನ್ನ ಒಳಉಡುಪು ಧರಿಸಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿ ಮೊದಲು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಯಾದರೂ ಅವನ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವನಿಗೆ ಸರಿಹೋಗುವ ಹೆಣ್ಣುಡುಪನ್ನು ತಾನೇ ತಂದುಕೊಟ್ಟಾಗ ಅವರಿಬ್ಬರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಅದ್ಭುತವಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ಈಗಾಗಲೇ ತಮ್ಮ ನಡತೆಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲರಿಂದ ವಿರೋಧ ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ತೋರಿಸುವುದು ಪತ್ನಿಯಾದ ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ಅವರ ಮನಕ್ಕೆ ಮುದಕೊಡುವ ಈ ನಿರಪಾಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀವೆಲ್ಲ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಬದಲುಡುಪನ್ನು ಮನೆಯೊಳಗೇ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಧರಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಟ್ಟರೆ ಹೊರಗೆ ಧರಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಅವರಿಗೆ ಬೀಳಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಅಗತ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಪತೀಸಹಿತ ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೆನಪಿಡಿ: ಹೆಣ್ಣಿನ ವೇಷ ಹಾಕಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಾಗುವುದಿಲ್ಲ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿ; (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿ 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