ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ವಿವಾಹಿತೆ, 50 ವರ್ಷ. ನಮ್ಮದು ಪ್ರೇಮವಿವಾಹ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಒಂದು ಉದ್ದಿಮೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಸಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ 40–45ನೇ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ವೃತ್ತಿಸಂಬಂಧಿತ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಭೋಗಿಸಿಲ್ಲ. ಪರಸ್ಪರ ಸಹಚರ್ಯದಲ್ಲೇ ನೆಮ್ಮದಿಯಿತ್ತು. ನನ್ನ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನದಿಂದ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಪತಿಯೇ ಮುಂದಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ, ಪ್ರೀತಿ ತೋರಬೇಕೆಂದು ನನ್ನ ಬಯಕೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಈ ರೀತಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವರು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ದೃಶ್ಯವೀಕ್ಷಣೆಯ ಚಟ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ನನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ನಾನು ಆಫೀಸಿನ ಹೊರಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಸ್ತಳಾಗಿರುವಾಗ ಅವರು ಒಳಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ದೃಶ್ಯವೀಕ್ಷಣೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸುಂದರಿ, ಆರೋಗ್ಯವಂತಳಾದ ಹೆಂಡತಿ ಎದುರಿಗಿದ್ದರೂ ನನ್ನನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ಇಂಥ ದೃಶ್ಯ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತ ಆನಂದ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಹಾದರವಲ್ಲವೇ? ಇವರ ಈ ಚಟ ನೋಡಿ ದಿಕ್ಕು ತೋಚದೆ ಸಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಯತೊಡಗಿದ್ದೇನೆ. ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲಿ?

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸೋಣ. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಕಾಮ(ರಹಿತ) ಸಂಬಂಧದ ಬಗೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ ಅವರು ಏನು ಹೇಳಬಹುದು? 'ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ತನ್ನ ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನು ನನ್ನೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವಳು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ನಾನು ಬೇಡವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಪತಿಯಿದ್ದರೂ ತಾನೊಬ್ಬಳೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸುಖಪಡುತ್ತಾಳೆ! ಆದುದರಿಂದ ನಿರುಪಾಯನಾಗಿ ನಾನೊಬ್ಬನೇ ಕಾಮಚಿತ್ರಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.' ಅಂದರೆ, ಅವರ ಕಾಮಸುಖವನ್ನು 'ಹಾದರ' ಎಂದು ಬಣ್ಣಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕಾಮಸುಖವನ್ನು 'ಅತಿಸ್ವಾರ್ಥ' ಎಂದು ಬಣ್ಣಿಸಬಹುದಲ್ಲವೆ? ಆದುದರಿಂದ ಪರಸ್ಪರ ಹೆಸರಿಡುವುದನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟು, ಸಮಸ್ಯೆ ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟಿತೆಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯೋಣ. ಹಾಸಿಗೆಯ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಾಗ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ನೀವೇ ಮುಂದುವರಿದು ಅವರ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಜ್ಞೆಗಳಿಗೆ ಅವರು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಕ್ರಿಯೆ– ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ, ಸ್ಪಂದನ–ಸಹಸ್ಪಂದನಗಳ ಸರಣಿ ಏರ್ಪಟ್ಟು ಅದು ಸಂತುಲಿತ ಕಾಮಕೂಟದೆಡೆ ಸಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿನಿರತ ಒತ್ತಡವು ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಸಮನಾಗಿ ಬಾಧಿಸಿದೆ. (ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗಲೂ ನೀವು ವೃತ್ತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಮಾತಾಡುತ್ತ ಹಾಗೆಯೇ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರಿದ್ದು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.) ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅವರೇ ಮುಂದುವರಿಯಲೆಂದು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದಿರಿ. ಅವರು ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮಷ್ಟೇ ದಣಿದ ಅವರ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಬಯಕೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗಿನ ಉಪೇಕ್ಷೆಯೆಂದು ಗಣಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ನಡುವಿನ ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಸಂತುಲನ ಕೆಳಮೇಲಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದ್ದುದು ನಡೆಯದೆ, ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಕಾಮ ಮಾಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಾಮಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗಿದೆ! ಇನ್ನು, ಪರಿಹಾರ: 1) ನಿಮ್ಮವರ ಕಾಮಸಾಹಿತ್ಯ ವೀಕ್ಷಣೆಯು ನಿಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರದೆ ಸಹಜ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯ ಜೀವಂತಿಕೆಯ ಸಂಕೇತ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 2) ಒಂದು ದಿನ ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ ಶುರುಮಾಡಿ. ಅವರ ಕಾಮವೀಕ್ಷಣೆಯನ್ನೂ ನಿಮ್ಮ ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನೂ ಪ್ರಾಂಜಲವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಕಾಮಸುಖ ಬೇಕಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರರಿಂದ ದೂರವಾಗಿರುವುದರ ಬಗೆಗೆ ಸಂತಾಪ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ. ಅವರನ್ನು ಆರೋಪಿಸದೆ 'ನಾವು, ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ, ಪರಸ್ಪರ' ಎಂಬ ಭಾಷೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಹೊಣೆಗಾರರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ. 3) ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಕಾಮಕ್ಕೆ ಇಬ್ಬರೂ ಕಟಿಬದ್ಧರಾಗಿ. ಏನೇ ಆದರೂ ಒಂಟಿಕಾಮಕ್ಕೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣವಿರಾಮ ಹಾಕಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಮೊದಲು ಸ್ವಯಂಘೋಷಣೆ ಮಾಡಿ ಅವರನ್ನೂ ಅದಕ್ಕೆ ಮನವೊಲಿಸಿ. 4) ಉದ್ಯೋಗ, ಮಕ್ಕಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪದಿನ ರಜೆಹಾಕಿ ಆರಾಮವಾದ ತಂಗುದಾಣವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನವಾದರೂ ಆದೀತು– ದೂರವಾಣಿ, ಕರೆಗಂಟೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಸುಮ್ಮನಿರಿಸಿ. 5) ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂಬ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಲಾಷೆಯನ್ನು ಪತಿಯೊಡನೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅದಕ್ಕೆ ಅವರನ್ನು ತಯಾರುಮಾಡಿ. 6) ನೀವು ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾಡುತ್ತ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ. ನಂತರ ಆರಾಮವಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮುನ್ನಲಿವಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ. ಭಂಗಿಯಿಂದ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಅವಸರಿಸದೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸ್ಪಂದನ–ಸಹಸ್ಪಂದನ ಮುಂದುವರಿಯಲಿ. ಆಮೇಲೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆಂದು ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ತಿಳಿಯಿರಿ. 7) ಪ್ರತಿಸಲದ ಕಾಮಕೂಟ ಮುಗಿದ ನಂತರ ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದನ್ನು ಅವರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ 'ನಿಮ್ಮಿಂದಾಗಿಯೇ ಇಷ್ಟೊಂದು ಸುಖವನ್ನು ನಾನು ಅನುಭವಿಸುವಂತಾಯಿತು!' ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಹೊಗಳಿ– ತಮ್ಮ ಗಂಡಸುತನವನ್ನು ಮೆಚ್ಚುವ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಗಂಡಸರು ಮುಗಿಬೀಳುತ್ತಾರೆ. 8) ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಆಗಾಗ ಒಳಕೋಣೆಯನ್ನು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಅವರನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮುತ್ತಿಡುತ್ತ, 'ಇವೊತ್ತು ರಾತ್ರಿ...ಮಾಡೋಣವೆ?' ಎಂದು ಪಿಸುಗುಡುತ್ತ ನೀವೇ ಅವರ ಕಾಮಚಿತ್ರದ ನಾಯಕಿಯಾಗಿ. ಅಗತ್ಯವಾದರೆ (ಉದಾ. ಸ್ಪಂದನವು ಪೂರಕವಾಗಿಲ್ಲದೆ ಕಾಮ ಕೆರಳದಿದ್ದರೆ) ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಪತೀಸಹಿತ ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ಆದರೆ ಒಂದು ಮಾತು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ: ನಿಮ್ಮ ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಸಹಜವೋ ಅಷ್ಟೇ ಅವರಿಗೂ ಅವರದ್ದೂ ಕೂಡ!

✉ ಗಂಡು, 23 ವರ್ಷ. ನಾನು 12 ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗ ಮರದ ಕಡ್ಡಿ ವೃಷಣದ ಚೀಲಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹರಿಯಿತು. ವೈದ್ಯರಿಂದ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿಸಿದ್ದಾಯಿತು. ಆದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಆದ ಹಾನಿ ಈಗ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಶಿಶ್ನ ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳ ಅಳತೆ 12 ವರ್ಷದವನಿರುವಾಗ ಎಷ್ಟಿತ್ತೋ ಅಷ್ಟೇ ಇವೆ. ವೃಷಣದ ಚೀಲ ಒಂದು ಕಡೆ ಖಾಲಿಯಾದಂತೆ ಬಹಳ ಸಣ್ಣದಿದೆ. ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಕಾಮೋದ್ರೇಕ, ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಮಾಮೂಲಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ಅಳುಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯೋ ಆಪರೇಶನ್ನೋ ಎಂದು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ವೃಷಣದ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದು. ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನಿನ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿದೆ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನದ ಅಳತೆಯು ಉದ್ರಿಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಇದರರ್ಥ ಏನೆಂದರೆ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ವೃಷಣಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟುಬಿದ್ದು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದರೂ ಇನ್ನೊಂದು ವೃಷಣವು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ! ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ವೃಷಣವಿದ್ದೂ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಅಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕಾಮಾತುರರಾಗಬಹುದು; ಮದುವೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು! ಆದರೆ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ: ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವೃಷಣಚೀಲಗಳ ಮತ್ತು ಶಿಶ್ನಗಳ ಅಳತೆಯು ಅವರವರ ಕಾಮಭಾವನೆ ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸದಾ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ – ಹೀಗಾಗಿ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಿವೇಕ!

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