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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಅ) ವಿವಾಹಿತ, ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಾಯಿತು, ಇನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳಾಗಿಲ್ಲ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಪತ್ನಿ ಕೃತಕ ವೀರ್ಯ ಧಾರಣೆ (ಪತಿ ಅಥವಾ ದಾನಿಯದಾದರೂ ಸರಿ) ಮೂಲಕ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ?

ಆ) ಗಂಡಸು, ವಯಸ್ಸು 60. ನನಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವಿದ್ದು ನಾನು ವೀರ್ಯದಾನ ಮಾಡುವ ಬಗೆಗೆ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಬಂಧವಿದೆಯೆ? ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯದಾನ ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು?

ನಿಮ್ಮ ಕಾಳಜಿ ಮೆಚ್ಚಬೇಕಾದದ್ದೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಗಂಡಸು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ವೀರ್ಯದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂತಾನದಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ ಕಂಡುಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ವೀರ್ಯದಾನ ಮಾಡಲು ಯುವಕರನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು, ವೀರ್ಯದಾನ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ವೀರ್ಯದ ಬ್ಯಾಂಕನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಚಯದ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕೇಳಿ– ವೀರ್ಯದ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ಸಹಯೋಗವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆ, 50 ವರ್ಷ. ಬೆಳೆದ ಮಗಳು, ಮಗ ಇದ್ದಾರೆ. ಪತಿ ದೂರದ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾನು ದಾಂಪತ್ಯ ಸುಖದಿಂದ ವಂಚಿತಳಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೊಬ್ಬಳು ತಂಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದಿದ್ದಾಳೆ. ಆಕೆಯ ಗಂಡ ದಾಂಪತ್ಯ ಸುಖದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಾನು ನನ್ನ ತಂಗಿಯ ಗಂಡನಿಂದ ಸುಖ ಕೇಳಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ. ಹೀಗೆ ಕೇಳುವುದು ತಪ್ಪೆ? ಅವರಿಗೂ ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಇಷ್ಟ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ದಯಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ. ಅವರಿಂದ ಸುಖ ಪಡೆಯಲು ನಾನು ಯಾವ ರೀತಿ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಎಷ್ಟೊಂದು ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆಯೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನೂ ತಪ್ಪು ಅಥವಾ ಸರಿಯೆಂದು ವಿಭಾಗಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವೀಕೃತ ಸಂಬಂಧಗಳು ಪಾರಸ್ಪರಿಕವಾಗಿ ತಪ್ಪಾಗಬಹುದು (ಉದಾ. ಪತ್ನಿಯ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆಕೊಡದೆ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಒತ್ತಾಯಿಸುವ ಪತಿ, ಅಥವಾ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು ಸತಾಯಿಸುವ ಪತ್ನಿ). ಹಾಗೆಯೇ ಇದರ ತದ್ವಿರುದ್ಧವೂ ಆಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಸರಿತಪ್ಪುಗಳ ತೂಕಕ್ಕೆ ಹಾಕದೆ ಕಾರಣ– ಪರಿಣಾಮಗಳ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸೋಣ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಮೈದುನನೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ ಶುರುಮಾಡಿದಿರಿ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಬಯಸುವ ಸುಖವೇನೋ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ; ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೇ ಇನ್ನೊಂದು ತೊಂದರೆಯೂ ತಲೆಯೆತ್ತುತ್ತದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ, ವಿವಾಹಬಾಹಿರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬಟ್ಟೆಗೆ ತೇಪೆ ಹಾಕಿದ ಹಾಗೆ: ಅವುಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟರೂ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಇಣುಕುತ್ತ ಇತರರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದೇಬೀಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಹುಟ್ಟುವ ಕೆಲವು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ: 1) ಪತಿಯ ಗೈರುಹಾಜರಿಯಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಹೊತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತ್ಯಾಗಮಯಿ ಎಂದು ಗೌರವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ವಿವಾಹಬಾಹಿರ ಸಂಬಂಧವು ಬಹಿರಂಗವಾದಾಗ (ಅಥವಾ ಅದರ ವಾಸನೆ ಹೊಡೆದಾಗ) ಅವರ ಮೇಲೆ ಏನು ಪರಿಣಾಮವಾದೀತು? ಅವರು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಿಯಾರು? ಅವರನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುವಿರಿ? 2) ಪ್ರೇಮಿಯೊಡನೆ ಮೈ ಹಂಚಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಪತಿಯು ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ ಅವರನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುವಿರಿ? ಅವರೊಡನೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೋಭಾವ, ವರ್ತನೆ ಹೇಗಿದ್ದೀತು? 3) ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇಷ್ಟೊಂದು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಆಕೆ ಹೇಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದು? ಮೊದಲೇ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ದುರ್ಬಲಳಾದವಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದಲ್ಲವೆ? ಆಗ ಅವಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ನಾನೇ ಕಾರಣ ಎಂದೆನಿಸಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ ಕಾಡಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲವೆ? ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, 4) ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯೂ ನಿಮ್ಮಷ್ಟೇ ವಿರಹಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದಾರಲ್ಲವೇ? ನಿಮ್ಮಂತೆ ಅವರೂ ವಿವಾಹಬಾಹಿರ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ನಿಮಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲವೆ? ಅವರೊಂದು ವೇಳೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆಂದು ಗೊತ್ತಾದರೆ (ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾದರೆ) ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಾಗಬಹುದು? ಈ ಸಾಧ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ನಿಜವಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಈಗಿನ ಸುಖ ಮಣ್ಣುಗೂಡಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ, ಮೂರ್ಖತನದ ಅರಿವು ಕಾಡಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಈ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಈ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ: 1) ಪತಿಯೊಡನೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಅವರ ಗೈರುಹಾಜರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆ ಕೆರಳುವುದನ್ನು ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಹೇಳಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುವಂತೆ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. (ಉದಾ. ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು3–4 ದಿನ ಪತಿಯೊಡನೆ ಪ್ರವಾಸ, ಏಕಾಂತವಾಸ; ರಜಾದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಪತಿಯ ಭೇಟಿ) 2) ಪತಿಯು ಬೇರೆ ಊರಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾದ ಹಾಗೆ ನಿಮ್ಮೂರಿಗೂ ಮರಳುವ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರಿರುವ ಊರಿಗೇ ಮನೆ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದೇ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. 3) ದೂರದ ಪತಿಗೆ ಆಗಾಗ ಪ್ರೇಮಪತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ. ಆಗ ಅವರ ಮಿಲನಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುವ ತಾಳ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. 4) ಪತಿಯನ್ನು ದೂರವಾಣಿಯ ಮೂಲಕ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅವರ ವಿರಹದ ಬಗೆಗೂ ವಿಚಾರಿಸಿ. ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಕಳೆದ ಸುಖ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಅವರು ಉದ್ರೇಕಕರವಾಗಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. 5) ಇದಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ಬಯಕೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೃತಕ ಶಿಶ್ನ ಅಥವಾ ವೈಬ್ರೇಟರ್ ಬಳಸಿ. (ಇವು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಡಿಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ) ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ದೃಢಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸವಾಲಾಗಿ. 6) ತಂಗಿಯೊಡನೆ – ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಆಕೆಯ ಪತಿಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು – ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಮಾತಾಡಿ, ಆಕೆಯ ಗಂಡನ ಕಾಮದ ಬಯಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಎಂಡೋರ್ಫಿನ್‌ಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಯಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಯ ನೋವು–ನರಳಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಟ್ಟು ಆಕೆಯನ್ನು ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ತಯಾರುಮಾಡಿ. ಶಾರೀರಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದ ಮುಂಚಿನ ರೀತಿಯ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡು (ಉದಾ: ಪರಸ್ಪರ ಹಸ್ತಮೈಥುನ) ತೃಪ್ತಿಪಡಬಹುದು ಎಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸಿ. (ನೆನಪಿಡಿ: ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾಮಕೂಟವು ಅಡ್ಡಿಯಲ್ಲ, ಅಗತ್ಯ!) ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಸುಖ ಪಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ದೂರದಿಂದ ತೃಪ್ತಿಹೊಂದಿ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸುಖ ತೃಪ್ತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಹೇಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುವುದೆಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತಲ್ಲ? ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಆಯ್ಕೆ ನಿಮ್ಮದು!

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