**ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ**
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ತಂದೆ–ತಾಯಿ. ನಮ್ಮದು ಸುಖೀ ಕುಟುಂಬ. ಮಗನಿಗೆ 34 ವರ್ಷ. ಅವನ ಮದುವೆಯಾದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ಸೊಸೆಯು ಗಂಡನನ್ನು ನಮ್ಮೆದುರು ತಬ್ಬುವುದು, ಮುದ್ದುಮಾಡುವುದು ನೋಡಿ ಇಬ್ಬರೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿದ್ದಾರೆಂದು ಸಂತೋಷಪಟ್ಟಿದ್ದೆವು. ನಂತರ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರ್ಷ ಇದ್ದ ಕಾರಣ ಅವರ ದಾಂಪತ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಿಳಿದುಬಂದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ 6 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಗನು ಒಂದು ಬಾರಿಯೂ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ನಡೆಸಿಲ್ಲ. ಮಗನಿಗೆ ತಾನು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲವೆಂದು ಸೊಸೆ ಕಣ್ಣೀರಿಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಗನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದೇ ಬೇರೆ: ವಿವಾಹದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಿದಾಗ ಅವಳು ಕಾಮಕೂಟವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದಳಂತೆ. ಆದರಿಂದ ಅವನ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡಿದ್ದು, ಹೆಂಡತಿಯ ಸಾಮೀಪ್ಯವೇ ಅಸಹನೀಯಗೊಂಡಿದೆಯೆಂದೂ, ಡೈವೋರ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡೋಣವೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನಮಗೆ ಆಘಾತವಾಗಿದೆ. ಮಗನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆಯೆ? ದಯಮಾಡಿ ಅವರಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ತೋರಿಸಿ.

ಮದುವೆಯಾದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ಸೊಸೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಮಗನನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಆಸಕ್ತಿಯಿದೆ, ಮತ್ತು ಆಕೆ ಗಂಡನೊಡನೆ ಕೂಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬುದು ನಿಸ್ಸಂದೇಹ. ಮೊದಮೊದಲು ಅವಳು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ (ಸಂಕೋಚ, ಹೊಸತನ, ನೋವಿನ ಭಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದ) ಸಂಭೋಗವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಕಾರಣವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಮಗನು ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡದಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅವನದು ಸಕಾರಣವಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಎಂಥವರಿಗಾದರೂ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. (ಸಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಆರು ವರ್ಷ ಸಹಿಸುತ್ತ ಆರಾಮವಾಗಿ ಸಂಸಾರ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ; ಯಾವತ್ತೋ ಬಯಲಿಗೆ ತರಬಹುದಿತ್ತು.) ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಅವನಿಗೆ ಕಾಮ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಎಂಬ ದೋಷವಿದೆ ಎಂದು ಮೇಲುನೋಟಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ಕಾಮ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಶರೀರಜನ್ಯವಾದ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. (ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನದಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ); ಆದರೆ ಪಾರಸ್ಪರಿಕವಾಗಿ ಕಾಮವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಬೇಡದ ಭಾವ ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ಭಾವನೆಗಳು, ಮುಂಚಿನ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದೋಷ ಇತ್ಯಾದಿ ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು, ಇವುಗಳನ್ನೇ ತಲೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಬರುವುದರಿಂದ ಸಂಗಾತಿಯ ಬಗೆಗೆ ಕಾಮಾಕರ್ಷಣೆ ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ, ಕಾಮನಿರಾಸಕ್ತಿಗೂ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ದಾಂಪತ್ಯ–ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗ–ಸೊಸೆ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ತಜ್ಞ ದಾಂಪತ್ಯ–ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರಲ್ಲಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ.

✉ ವಿವಾಹಿತೆ, 38 ವರ್ಷ. ಪತಿಗೆ 44, ಮಕ್ಕಳಿವೆ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರು. ನಾವು ಆಗಾಗ ಇತರ ದಂಪತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಪತಿಪತ್ನಿಯರನ್ನು ಅದಲು ಬದಲು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸುಖಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾಲ್ಕೈದು ದಂಪತಿಗಳು ಒಂದೇ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾನೆಷ್ಟೇ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೂ ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಲ ಗಂಡಸರ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಸ್ಖಲಿಸಿದಾಗ ನುಂಗಿರುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದೆ?

ಯಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯು ಸಂಗಾತಿಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಾನೂನಿಗೆ ವಿರೋಧವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಸಮ್ಮತ, ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧಕಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿದ್ದೀರಿ; ಹಾಗೆಯೇ ಬಾಧಕಗಳ ಕುರಿತೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನ ಹರಿಸೋಣ: 1) ಸಂಗಾತಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. 2) ಒಂದು ವೇಳೆ ಒಬ್ಬರು ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅದು ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಂಭವವು ಅದರ ವರ್ಗದ ಅನುಪಾತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ (1ರಿಂದ 2, 4, 8, 16 ಇತ್ಯಾದಿ) ಹೋಗುತ್ತದೆ. 3) ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿರುವವರ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಷ್ಟೇ ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. 4) ನಿಮ್ಮ ಕೂಟಕಾಮವನ್ನು ಸದ್ಯಕ್ಕೇನೋ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಸರಿ. ಆದರೆ ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜೋಡಿಗಳು, ಮತ್ತು ಕ್ರಮೇಣ ಹೊಸ ಜೋಡಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಗುಂಪನ್ನು ಸೇರುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಷ್ಟಷ್ಟು ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯವು ಖಾಸಗಿತನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಯಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. (ಇದರ ಹಿಂದಿರುವ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ: ಹೆಚ್ಚು ಸಂಗಾತಿಗಳು ಬೇಕೆಂದು ಇಂಥ ವಿಷಯವನ್ನು ಅಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪದಿರುವ ಜನರು ನಿಮ್ಮ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನೀವು ಹೀಗಿದ್ದೀರೆಂದು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.) ಇದು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಾಗೂ ಮತ್ತು ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಕಟ್ಟೆಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ವಿಮರ್ಶಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣಿಗೇನಾದರೂ ಬಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಎಂಥ ಆಘಾತವಾದೀತು, ಮತ್ತು ಅದು ಹೇಗೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಭಂಗ ಮಾಡೀತು ಎಂಬುದು ಕಲ್ಪನೆಗೂ ನಿಲುಕದ್ದು. (ಹೆತ್ತವರ ವಿವಾಹಬಾಹಿರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾದುದನ್ನು ನಾನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ.) ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮಗಾಗಲೀ ಪತಿಗಾಗಲೀ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಭೀಕರತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಣ್ಣು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ: ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ದಂಪತಿಗಳೂ ತಮ್ಮ ಗತಕಾಲವನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ‘ನಿನ್ನಿಂದ ನಾನೆಷ್ಟು ಸುಖಪಟ್ಟಿದ್ದೀನಲ್ಲ!’ ಎಂದು ನೆನಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಏನು ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು? ‘ನಾನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ನೀವು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಸುಖಪಟ್ಟೆವು!’ ಎನ್ನುವುದು ಯಾವ ಬಗೆಯ ತೃಪ್ತಿ ಕೊಟ್ಟೀತು?

ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಮತೃಪ್ತಿಗೆ ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಉಪಾಯಗಳು ಹಲವಾರಿವೆ (ಉದಾ. ವಿಶೇಷ ವಸ್ತ್ರಧಾರಣೆ, ವಸ್ತ್ರದ ಅದಲು–ಬದಲು, ಸ್ಥಳ ಬದಲು, ವೈಬ್ರೇಟರ್‌ನಂಥ ಸಾಧನಗಳ ಉಪಯೋಗ, ಪರಸ್ಪರ ಹಸ್ತಮೈಥುನ–ಮುಖಮೈಥುನ). ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಕೂಟಕಾಮದ ಬಯಕೆ ಬಾದಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಿ: ‘ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಇದನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ನನಗೆ ಹೇಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ?’ ಇದೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ನೆನಪಿಡಿ: ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೃಪ್ತಿಗೆ ಕೂಟಕಾಮ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ; ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗಶೀಲತೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೆ ಸಾಕು!

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**