ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ

ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ಅವಿವಾಹಿತ, 30 ವರ್ಷ. ಸೆಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುವಾಗ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಚೀಪುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸುಖ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಬೇರೆ ಹುಡುಗಿಯರೂ ನನ್ನ ಜನನಾಂಗ ಚೀಪಿದ್ದಾರೆ. ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಚೀಪುವುದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೆ?

ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಚೀಪುವುದಕ್ಕೆ ಮುಖಮೈಥುನ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತೊಂದರೆಯ ಸಂಭವ ಇದೆ! ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ನೀವು ಹಲವು ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಸಂಗಾತಿಗಳು ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದಂತೆ (ನಿಮಗಿಂತ ಮುಂಚೆ) ಇತರ ಗಂಡುಗಳೊಡನೆಯೂ ವರ್ತಿಸಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ನೀವು ಎಚ್‌ಐವಿ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗೆಗೆ ಕೇಳಿರಬಹುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸೋಂಕು ಮುಖಮೈಥುನ ಮೂಲಕವೂ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಇದು ನಿಮಗೆ ಹರಡಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೂ (ಅಥವಾ ಆಕೆಯಿಂದ ನಿಮಗೆ) ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲು ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಎಚ್‌ಐವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಇದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. (ಕಾಂಡೋಮ್ ಮೇಲೆ ಭರವಸೆ ಇಡಬೇಡಿ: ಇದು ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಫಲ ಕೊಡಲಾರದು!) ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಕಾಮಕೂಟ ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು– ಈ ಸುರಕ್ಷಿತತೆಯು ಕಾಯಿಲೆಯ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೊರತಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಅನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಿದೆ: ಪರಸ್ಪರ ಬದ್ಧರಾದ ಸಂಗಾತಿಗಳ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ! ಆದುದರಿಂದ ಬೇಗ ಮದುವೆಯಾಗಿ; ನಂತರ ನಾನಾ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸುಖ ಪಡೆಯುವಿರಂತೆ!

✉ ವಿವಾಹಿತೆ, ಮೂವತ್ತರ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ವಯಸ್ಸು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 4–8 ವರ್ಷ. ಪತಿಗೆ ಇತರ ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಸಹವಾಸವಿದೆ. ಕುಡಿದುಬಂದು ನನ್ನಿಂದ ದೂರ ಮಲಗುತ್ತಾರೆ. ಸುಮಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಆತ್ಮೀಯ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ನೆರೆಮನೆಯವಳಿಗೆ ಹಳೆಯ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನಿಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಅವಳ ಪತಿಯೇ ಅಡಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆತನಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ವಿಷಯವೆಲ್ಲ ಗೊತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಾನು, ನೆರೆಯಾತ ಇಬ್ಬರೂ ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಬೆಳೆದಿದ್ದು, ಆತ ನನ್ನನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆತ ನನ್ನ ಜೊತೆ ತೀರ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಬಯಸಿದ್ದಾರೆ. ನನಗೆ ನನ್ನ ಗಂಡನಿಂದ, ಹಾಗೂ ಆತನಿಗೆ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯಿಂದ ಸುಖ ಸಿಗುವುದು ನಿಲ್ಲಿಸಿರುವುದರಿಂದ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಒಂದಾದರೆ ಏನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಲ ಸಾಕು ಎಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಡರಾತ್ರಿಯಲ್ಲೂ ಪ್ರಣಯದ ಮೆಸೇಜ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೆರಡು ರಾತ್ರಿ ನಮ್ಮ ಬಾಗಿಲು ಕೂಡ ತಟ್ಟಿದ್ದಿದೆ. ನನ್ನ ಗಂಡ ಕುಡಿದಿರುವುದರಿಂದ ಎಚ್ಚರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ನೆರೆಯಾತನೊಡನೆ ಸ್ನೇಹವಿದ್ದರೂ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎಲ್ಲಿ ಆತನ ಬಲೆಗೆ ಬಿದ್ದುಬಿಡುತ್ತೇನೋ ಎಂದು ಭಯವಾಗಿದೆ. ಗರತಿಯಾಗಿಯೇ ಇರಲು ಇಷ್ಟ. ಆದುದರಿಂದ ಆತನನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಮಾರ್ಗ ತೋರಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರ ನನಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಯಿತು! ಅದನ್ನು ಹೀಗೆ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ತರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದುಸಲ ಅವರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಗಿಳಿಯಿರಿ. 'ನಿಮಗೆ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ, ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ' ಎಂದು ಶುರುಮಾಡಿ ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ: '1) ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಹತ್ತಿರವಾಗಿರುವುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೋಸ್ಕರ. ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದಲೇ ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈಗ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಮಾತು ಬಂದು ನಾನು ಬಹಳ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. 2) ನಾನು ಮೂಲತಃ ಗರತಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಡನೆ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಂದುವೇಳೆ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ನಡೆದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಬಗೆಗಿನ ಪಾವಿತ್ರ್ಯ, ಗೌರವ ದೂರವಾಗಿ ಕೇವಲ ಕಾಮ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 3) ನಾವು ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆಯ ಬೆನ್ನುಬಿದ್ದರೆ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳು ತಲೆಯೆತ್ತುತ್ತವೆ (ಉದಾ.ಗಂಡಹೆಂಡಿರಂತೆ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಇರುವುದು). ಆದರೆ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಯಾವೊತ್ತೂ ಗಂಡಹೆಂಡತಿ ಆಗಲಾರೆವು ಎನ್ನುವುದು ವಾಸ್ತವ. ಹೀಗೆ ಈಡೇರದಿರುವ ಆಸೆಗಳಿಗೆ ಹಪಹಪಿಸುತ್ತ, ನಿರಾಸೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಇರುವ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲ. 4) ನನ್ನ ಪತಿ ಪರಸ್ತ್ರೀಯರ ಜೊತೆಗೆ ಮಲಗುತ್ತಾರೆಂದು ನಾನೂ ಇತರರೊಡನೆ ಮಲಗಿದರೆ ಅವರು ಮಾಡುವ ತಪ್ಪನ್ನು ನಾನೇ ಮಾಡಿದಂತಾಯಿತಲ್ಲ? ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಾನೇ ಕೀಳಾಗುವುದನ್ನು ನಾನು ಸಹಿಸಲಾರೆ. 5) ನನ್ನ ಪತಿ ಹೊರ ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ನೀಚರಾದರೆ ನನ್ನ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ನೀವು ನೀಚರಾಗುತ್ತೀರಲ್ಲವೆ? 6) ನನ್ನ ಪತಿ ನನಗೆ ದ್ರೋಹ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಎತ್ತಿತೋರಿಸುವವರು ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಗೇ ದ್ರೋಹ ಮಾಡಲು ಹೊರಟಿದ್ದೀರಲ್ಲ, ಇದು ನ್ಯಾಯವೇ? 7) ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ನನ್ನ ಬಗೆಗಿನ ಅಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ? ಇಂಥದ್ದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಅವರು ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆಯೆ? 8) ನಿಮ್ಮಾಕೆಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದರೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕಾಮಸುಖ ಬೇಕಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿದಿರಿ? ಒಂದುವೇಳೆ ಆಕೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬಹುದಿತ್ತಲ್ಲವೆ? ಕಾಯಿಲೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವರನ್ನು ನೀವೇ ದೂರವಿಟ್ಟಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯಲ್ಲವೆ? 9) ಗೋಡೆಗಳಿಗೂ ಕಣ್ಣಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧ ಬಯಲಾದರೆ ಅದು ಎರಡೂ ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಬೇಕೆ? 10) ಅವರವರ ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆಯ ಪೂರೈಕೆಯ ಅವರದೇ ಆಗಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇತರರ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಗೋಳುಹೊಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮಾಕೆಯೊಡನೆಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನೇ ನೇರ್ಪುಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ." ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶದ ಜೊತೆಗೂ ನಿಮ್ಮ ಅಸಮ್ಮತಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸೂಚಿಸಿ, ಅವರ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಇನ್ನುಮೇಲೆ ಅವರು ನಡುರಾತ್ರಿ ಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯಲು ಏರುಸ್ವರದಲ್ಲಿ (ಹೊರಗಿನವರು ಕೇಳುವಂತೆ) ಹೇಳುವೆನೆಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿ. ಇನ್ನುಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೀವೇ ಹೊರಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು. ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದ ಬಗೆಗೆ: ಪತಿಯೊಡನೆ ನೇರವಾಗಿ ಚರ್ಚೆಗಿಳಿದು (ಅವರ ಹೊರಸಂಬಂಧದ ಮಾತೆತ್ತದೆ) ನಿಮ್ಮ ಕಾಮತೃಪ್ತಿಯ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯ ಕುರಿತು ಮಾತಾಡುತ್ತ ಮನೋಲೈಂಗಿಕತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯುವಂತೆ ಮನವೊಲಿಸಿ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ನಿಮ್ಮಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ಮಾತು ಇಲ್ಲಿದೆ: ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು (ಕಮಿಟ್‌ಮೆಂಟ್) ಒಬ್ಬರು ಮುರಿದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರೂ ಮುರಿಯಲೇಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ!

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