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

ಡಾ.ವಿನೋದ ಛಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ವಿವಾಹಿತೆ, ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನವರು, ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರು. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಪ್ರೇಮದಾಂಪತ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಪತಿಗೆ ಇಣುಕು ಕಾಮದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆ. ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಬೆಡ್ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಕದ್ದು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾದ ದಿನ ಉದ್ರೇಕಿತರಾಗಿ ಸಂಭೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ ಬರೀ ನೋಡುವುದು ತಾನೇ, ಅದರಿಂದ ನಿನಗೂ ಲಾಭವಿದೆಯಲ್ಲ? ಎಂದು ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮವರ ಈ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ನೆರೆಯವರ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಇರುಸುಮುರುಸಾಗಿ, ಅವರು ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಕಿಟಕಿ ತೆರೆದಿಡಲು ಹೇಳು ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ– ಇದು ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ನನ್ನವರು ರಚನಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿ. 20ನೇ ವರ್ಷದಿಂದ ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕ ಚಿತ್ರ, ಸಿಡಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಹೊಸದೇನೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮುಖ ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಬಟ್ಟೆ ತೊಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಕಾಮಕೆರಳದವರು ಟೈಟ್‌ಪ್ಯಾಂಟ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಹುಡುಗಿಯರತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗೀಳಿನಿಂದ ಅವರನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೊರತರುವುದು ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ಗೀಳಿಗೆ ನೀವೂ ಒಂದಷ್ಟು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ! ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ಚಿಣ್ಣರಂಥ ಪತಿಗೆ ವಿವಿಧ ಸುಖ ಕೊಡಲಾಗದಿರುವ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಭಾಗಶಃ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಕೀಳರಿಮೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ; ಅವರು ಮುಖ ಬಾಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ (ಮಗುವೆಂದು ಗಣಿಸಿ) ಕನಿಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಬಾಡಿದ ಅವರನ್ನು ಸಂತೈಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಸರಿಯಾಗಿದೆ, ಆದರೇನು, ನೆರೆಯವರು ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ಎಂದು ಪರೋಕ್ಷ ಬೆಂಬಲ ಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ನೆರೆಯವರನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಏನೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ! ಆದುದರಿಂದ ಪರಿಹಾರದ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 1) ಮೊದಲು ಪತಿಯನ್ನು ಕನಿಕರಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. 'ನಿಮ್ಮ ಈ ವರ್ತನೆಯು ಕಾನೂನಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದ್ದು, ದೂರುಕೊಟ್ಟರೆ ಶಿಕ್ಷೆಯಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ. ನೆರೆಮನೆಯ ಗಂಡಸು ತೋಳೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಜಗಳಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ ನಾಯಿಪಾಡು ಆಗುತ್ತದೆ. ಸೆರೆವಾಸವಾದರೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ನಾವೆಲ್ಲ ಹಾಳಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ತೆವಲಿಗೋಸ್ಕರ ನಾನು ಕೆನ್ನೆಗೆ ಹೊಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಲೇ? ಇದು ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಇಂಥದ್ದನ್ನು ನೀವು ನಿಲ್ಲಿಸಲೇಬೇಕು! ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ನಿಮಗೂ ನನಗೂ ಏನೇನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ!' ಎಂದು ಕಠೋರವಾಗಿ ಘೋಷಿಸಿ, ಮಾತು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ. ಅವರು ಸಪ್ಪೆಯಾದರೆ ಸ್ವತಃ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರ ಪಾಡಿಗೆ ಅವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ ಸಂತೈಸುವ ತಾಯಿ ಪಾತ್ರವಹಿಸಬೇಡಿ– ಯಾಕೆಂದರೆ ನೀವಿಲ್ಲದೆ ಅವರ ಪಾಡು ಹೇಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ಮನವರಿಕೆ ಆಗಲು ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಏಕಾಂತದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ! ಏಕಾಂಗಿಯಾದ ನಂತರ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಡನೆ ತಾವೇ ಸಂಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಪ್ರಬುದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಹಲವು ಸಲ ಆದ ಮೇಲೆಯೇ ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಷ್ಟರಿಂದಲೇ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆ ಸರಿಹೋಗಲಾರದು. 2) ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾದುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಅವರು ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರಲ್ಲವೆ? ಅಂಥ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ನೀವು ಧರಿಸಿ (ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಈಜುಡುಗೆ ಅಥವಾ ಟೈಟ್ ಜೀನ್ಸ್ ವಿಚಿತ್ರವಾದರೂ ಆಕರ್ಷಕ) ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಹಾವಭಾವಗಳಿಂದ ಅವರನ್ನು ಸೆಳೆಯಬಹುದು. ಮಲಗುವಾಗ ತುಂಬುಹೊದಿಕೆ ಹೊದ್ದು ಒಳಗೆ ಪೂರ್ಣ ನಗ್ನವಾಗಿದ್ದು, ಅವರನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಬರಲು ಪ್ರಚೋದಿಸಬಹುದು. ಸಂಭೋಗದ ಭಂಗಿಯನ್ನು ನಡುನಡುವೆ ಬದಲಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಸಹಜ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ (ಉದಾ. ಅಡಿಗೆಕಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ, ಸ್ನಾನದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ, ಮಾಳಿಗೆಯ ಮೇಲೆ...) ಇಂಥ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಗೆ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲ! ಇನ್ನು, ಅವರ ರಚನಾತ್ಮಕ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನನಗೆ ಈಗತಾನೇ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಉಪಾಯ ಹೊಳೆಯಿತು: 3) ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ನಿಲುವುಗನ್ನಡಿಗಳನ್ನು ಮಂಚದ ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರ ಎದುರು ಇನ್ನೊಂದು ಇರುವಂತೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿ, ಒಂದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಓರೆಯಾಗಿಸಿ. ಆಗ ಒಂದು ಕನ್ನಡಿಯ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವು ಇನ್ನೊಂದರ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಪ್ರತಿಫಲಿತವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಅದರ ಮೇಲೆಯೇ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಒಂದರೊಳಗೊಂದರಂತೆ ನೂರಾರು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೇನೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕ್ಕರ್ಧ ಬಿಂಬಗಳು ಪ್ರತಿಬಿಂಬದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅಸಹಜವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. (ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕನ್ನಡಿಯ ಎದುರು ನಿಂತು ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎತ್ತಿನೋಡಿ: ಬಿಂಬದಲ್ಲಿ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಎತ್ತಿದ ಹಾಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ –ಇದು ನಿಮಗೆ ಸಹಜವಷ್ಟೆ? ಆದರೆ ಪ್ರತಿಬಿಂಬದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬದಲ್ಲಿ ಅದರ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ!) ಈ ಅನಿಸಿಕೆಯಿಂದ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಾವಲ್ಲ, ಬೇರೆಯವರು ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕನ್ನಡಿಗಳೆದುರು ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ (ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರವಾದ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿ) ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾರದೋ ಸಂಭೋಗ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ! ಎಂದು ಅನ್ನಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಯಾರ ಜೊತೆಗೋ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ! ಎಂದೂ ಭ್ರಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಚನಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ರೋಚಕ ಅನುಭವ ನೀಡಬಲ್ಲುದು! (ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಕಾಲಿನೆಡೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕನ್ನಡಿಯನ್ನೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು – ಅದು ಮೂರನೆಯ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.) ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ, ಪತಿಯ ವರ್ತನಾಂತರವನ್ನು ಮನಸಾರೆ ಸವಿಯಿರಿ!

ವಿವಾಹಿತ 43 ವರ್ಷ. ಮಕ್ಕಳಿವೆ. ಪತ್ನಿಗೆ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿ. ನನಗೆ ಶಿಶ್ನ ಮೆತ್ತಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿ ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಬದನೆಕಾಯಿಗೆ ನಿರೋಧ್ ಹಾಕಿ ಬಳಸಿ ಅವಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಏನಾದರೂ ಬರುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಅವಳಿಗೆ ಹೆದರಿಕೆಯಿದೆ. ನನಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಇದೆ. ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಶಿಶ್ನವು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಬಿರುಸಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ?

ನೀವು ಬಳಸುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಏನೇನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ, ಮುಂದುವರಿಸ–ಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನವು ಗಡಸುತನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ಎರಡೂ ಪ್ರಬಲ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ ಎಂಬುದು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: ಮೊದಲು ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿ – ಕಾಮಕೂಟದ ಸುಖಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಅದು ಕೊಡುವ ಖುಷಿ ಏನೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರುವುದು; ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತರಾದ ವೈದ್ಯರ (ಡಯಬೆಟೋಲೊಜಿಸ್ಟ್) ಹತ್ತಿರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಔಷಧಿ ಇವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಅನುಸರಿಸಿ. (ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದರೆ ಬೇಡವೆನ್ನಬೇಡಿ – ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಆಗುವ ನಾಶವನ್ನು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತಡೆಯುತ್ತದೆ!) ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಗಡಸುತನ ಮರಳಬಹುದು. ಅದಾಗದಿದ್ದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ಅವರು ಶಿಶ್ನದ ಡಾಪ್ಲರ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ಅದರೊಳಗೆ ಕಂಡುಬಂದ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಔಷಧಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ (ವೈದ್ಯರ ಶಿಫಾರಸು ಇಲ್ಲದೆ ಔಷಧಿಯ ಸೇವನೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ). ಒಟ್ಟಾರೆ ನೀವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೆ ಪುನಃ ಯೋನಿಶಿಶ್ನದ ಕೂಟ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛಬ್ಬಿಯವರನ್ನು 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