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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಗಂಡಸು, 31 ವರ್ಷ. ವಿಧವೆಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ 5 ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಪತ್ನಿ ನನ್ನಿಂದ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು, ನನ್ನ ಶಿಶ್ನ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರವೇಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಕಾರಣ ನನ್ನನ್ನು ತಿರಸ್ಕಾರದಿಂದ ನೋಡುವುದಲ್ಲದೇ, ಗತಿಸಿದ ಗಂಡನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಗಳುತ್ತಾಳೆ. ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಎದುರಿನಲ್ಲೇ ಕೃತಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾಳೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತುಂಬಾ ವ್ಯಥೆಪಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯ ಹಂತ ಯಾವುದು ತಿಳಿಸಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

ಮನುಷ್ಯರ ಮುಖಗಳ ಹಾಗೆ ಶಿಶ್ನಗಳೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಬ್ಬರದನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಸುಖಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿದೆ. ನಿಮಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕ ಶಿಶ್ನ ಇರುವವರು ಆರಾಮವಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ; ಆದುದರಿಂದ ನೀವು ವ್ಯಥೆಪಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯ ತಿರಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿವೆಯೆ? (ಉದಾ: ವಿಧವೆಗೆ ಬಾಳು ಕೊಟ್ಟೆ ಎಂಬ ನಿಮ್ಮ ಔದಾರ್ಯದ ವರ್ತನೆ?) ಒಂದುವೇಳೆ ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ತಕ್ಷಣವೇ ತಡೆಯೊಡ್ಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: 1) ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಅವಳ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಅವಳಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ, ಅವಳು ಬೇರೆ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಮದುವೆಯಾಗುವ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಅವಳಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಿ. ಈ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಸಮಯಾವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ಅವಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮನಸಾ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ತನಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಬೇಡ. 2) ಅವಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಾವೊತ್ತೂ ತನ್ನ ಮೊದಲ ಗಂಡನಿಗೆ ಹೋಲಿಸಕೂಡದೆಂದು ಕರಾರು ಹಾಕಿ. 3) ಇಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವದಿಂದ ಸ್ನೇಹಪರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. 4) ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸದಂತೆ ಇಬ್ಬರೂ ಒಪ್ಪಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದಿನಾಲೂ ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಾಸು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಸರಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ. 5) ನಂತರ ಪ್ರತಿ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮುನ್ನಲಿವಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ; ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಅವಸರ ಬೇಡ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಮಾವೇಶ ಬರಲು ಗಂಡಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 6) ಹೆಣ್ಣು ಮೇಲೆ ಬರುವ ಅಥವಾ ಚಲಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿರುವ ಆಸನಗಳ ಉಪಯೋಗ ಒಳಿತು. 7) ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳಿಂದಲೂ ಅವಳಿಗೆ ಸುಖ ಕೊಡಬಹುದು. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಸಂಭೋಗವೆಂದರೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸುಖ ಕೊಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಗಂಡು ತನ್ನ ಮೇಲೆ ತಾನೇ ಹೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲ; ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರೂ ಸಮಸಮವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ತಮ್ಮ ಸುಖವನ್ನು ತಾವೇ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆ!

ಮಹಿಳೆ, 50 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 25 ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಮದುವೆಗೆ ಬಂದ ಮಗ, ಮಗಳು ಇದ್ದಾರೆ. ಪತಿ ಬಹಳ ಸಂದೇಹಿ. ನಾನು ಹೊರಗೆ ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಮಾತನಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಯಾವ ಗಂಡಸೂ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಬಾರದು. ನಾನಿಲ್ಲದಾಗ ಯಾರೋ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ನಿನ್ನ ನಡತೆ ಸರಿ ಇಲ್ಲ ಅಂತೆಲ್ಲ ಬಯ್ಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಎದುರುತ್ತರ ಕೊಟ್ಟರೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮುಂಚೆ ಪತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲದಾಗ ಮಾವ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಗಂಡನೇ ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ತಾವೇ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಈಗ ಯೋಚನೆಯ ಮಾತೆಂದರೆ ಮುಂದೆ ಬೀಗರು, ಸೊಸೆ, ಅಳಿಯ ಇವರ ಮುಂದೆ ನಾನು ಹೇಗೆ ತಲೆ ಎತ್ತಿ ಬಾಳುವುದು? ನನ್ನ ತಂದೆತಾಯಿ ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡ್ತಿರಾ ಅಂತ ಕೇಳಲಿಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಾನೇ ಅವರನ್ನು ತಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಇದನ್ನು ನೀವು ಇಷ್ಟು ದಿನ ಸಹಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇ ಆಶ್ಚರ್ಯ! ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಇಲ್ಲೊಂದು ದೃಷ್ಟಾಂತ: ಸರ್ಕಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆನೆಮರಿಯ ಕಾಲಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಸರಪಳಿಯನ್ನೂ, ದೊಡ್ಡ ಆನೆಯ ಕಾಲಿಗೆ ತೆಳು ಹಗ್ಗವನ್ನು ಕಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾಕೆ ಗೊತ್ತೆ? ಆನೆಮರಿಗೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು. ಅದು ಸರಪಳಿ ಎಳೆದೂ ಎಳೆದೂ ವಿಫಲವಾದಾಗ ಕೊನೆಗೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಬಂಧನವೇ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಅದನ್ನು ಮುಂದೆ ತಡೆಯಲು ತೆಳು ಹಗ್ಗವೇ ಸಾಕು. ಈಗ ಒಂದುವೇಳೆ ಹಗ್ಗವನ್ನು ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಹರಿದುಹಾಕುವ ಶಕ್ತಿ ತನಗೆ ಇದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾದರೆ ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಂಧನದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದಲ್ಲವೆ? ಇದೇ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿಯ ತನಕ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಕೊಡುಗೆ ಏನು ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಉದಾ: ಇಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳೆದಿದ್ದೀರಿ; ಪತಿಪಾರಾಯಣೆಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ನೈತಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ; ಯಾವಾಗಲೂ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಂದೆಗಿಂತ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದೀರಿ; ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ನೀವಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ಬದುಕೇ ಅಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹಲವಾರು ಪರಿಹಾರದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 1) ದೃಢಚಿತ್ತದಿಂದ ಪತಿಯನ್ನು ಚರ್ಚೆಗೆ ಎಳೆಯಿರಿ. ಅವರ ಸಂದೇಹಕ್ಕೆ ಒಂದಾದರೂ ಆಧಾರ ತೋರಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಕೆಲವು ದಿನ ಅವರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡದೇ ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯೂ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಗೇ ಇರಲು ಹೇಳಿ. 2) ಇಷ್ಟು ವರ್ಷ ನಿಷ್ಠಳಾದವಳು ಇನ್ನು ತಪ್ಪಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಹೇಳಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಭರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇಮಾದರಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಬಿಂಬಿಸಿ. ನೀವು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಕೊಡುವುದು ಅಗತ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಹೇಳಿ. ಅವರು ಒಪ್ಪುವ ತನಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಬೇಡಿ. 3) ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಬವಣೆಯನ್ನು ತಿಳಿಹೇಳಿ, ಅವರ ಮೂಲಕ ಪತಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿ. 4) ಆಗಲೂ ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಕಠೋರವಾಗಿ. ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತ ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಕಾಲಿಡಿ. ಹಿಂಸೆಗೆ ಬಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ. ಹಿಂಸೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಲ ಉಗ್ರಕಾಳಿಯಾಗಿ ನೋಡಿ: ಅವರ ನಡತೆಯಲ್ಲಿ ಚಮತ್ಕಾರದ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ! 5) ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ತವರಿಗೆ ಹೋಗಿ, ತಿರುಗಿ ಕರೆಯುವ ತನಕ ಬರಬೇಡಿ. (ಮಕ್ಕಳ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ: ಅವರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದಲ್ಲಿ ಪತಿಗೂ ಸಮನಾದ ಹೊಣೆಯಿದೆಯಲ್ಲ?) ನೀವಿಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಬದುಕು ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಪತಿಗೆ ಬಹುಬೇಗ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಮರಳಬೇಕಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಅವರ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆದೇ ತಿರುಗಿ ಬನ್ನಿ. 6) ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಪೊಲೀಸರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಹಿಂದೆಮುಂದೆ ನೋಡದೆ ಪಡೆಯಿರಿ. 7) ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವು ಹೆಚ್ಚಿನಂಶ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೇ ಇದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಂಧನದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ನೀವು ಒಂದು ಹೋರಾಟವನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಹೆದರದೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಯಶಸ್ಸು ಖಂಡಿತ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭೆಬ್ಬಿಯವರನ್ನು 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