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

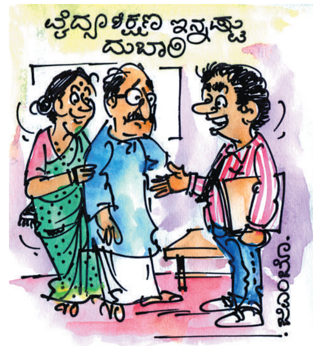
ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಗಂಡಹೆಂಡಿರು ಜೊತೆ ಇರುವಾಗ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸಂಭೋಗದ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಹುಟ್ಟುವುದು ಸಹಜ. ಆಗ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗೆಗೆ ತಪ್ಪು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಇದ್ದರೆ ದಾಂಪತ್ಯ ವಿರಸ ಉಂಟಾಗಿ, ಕಾಮಕೂಟವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನ ಅಕ್ರಮ, ಅತಿಮುಟ್ಟು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದಲ್ಲವೆ? ನಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯರೊಬ್ಬರು ಮುಟ್ಟಿನ ಅಕ್ರಮವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಆಕೆಯ ಲೈಂಗಿಕ ಅತೃಪ್ತಿಯ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಎಂದು ಊಹಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ ಕೂಡ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಸಮರ್ಥನೆಗೆ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

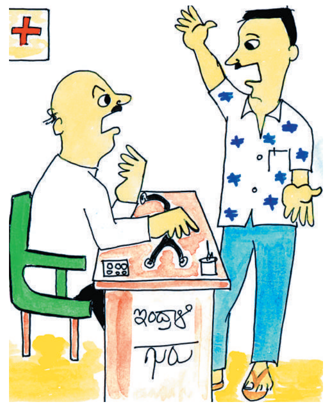
ನಿಮ್ಮ ಊಹೆ ಅರ್ಧ ಮಾತ್ರ ಸರಿ! ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗೆಗಿನ ತಪ್ಪು ಸಂಸ್ಕಾರವು ಕಾಮಕೂಟದ ಬಗೆಗೆ ಬೇಡದ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಕಾಮದಾಸೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ದಾಂಪತ್ಯ ವಿರಸವಿದ್ದರೂ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಮೇಚ್ಛೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೂ ಮುಟ್ಟಿನ ಅಕ್ರಮಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ಕಾಮದಾಸೆಯಿದ್ದೂ ಅದು ತೀರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಸೊಂಟ ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದೇ ವಿನಾ ಕಾಮದಾಸೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದೇನೂ ಪರಿಣಾಮ ಮಾಡಲಾರದು. ಹಾಗೆಂದು ಕೇವಲ ಕಾಮ ತೃಪ್ತಿಗೋಸ್ಕರ ಅವಳು ವಿವಾಹಬಾಹಿರ ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಯಾವ ಅನುಕೂಲತೆಯನ್ನೂ ಕೊಡಲಾರದು; ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇದು ಅವಳ ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ವಿನಾ ವಿವಾಹಬಾಹಿರ ಸಂಬಂಧವಲ್ಲ!

ವಿವಾಹಿತ, 40 ವರ್ಷ, ಪತ್ನಿಗೆ 35. ಎರಡು ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಯೋನಿ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಕಾಮತೃಪ್ತಿಯೇ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ, ಮುನ್ನಲಿವು ಮತ್ತು ಮುಖ ಮೈಥುನದ ಬಗೆಗೆ ನೀವು ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ನಾನು ಅವಳಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿಹೇಳಿದರೂ ಆಕೆಗೆ ತಾತ್ಸಾರ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದ ಯೋನಿಯ ಸಡಿಲತೆಯನ್ನು ಕೆಗೆಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ (ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತಾ.26.4.2012ರ ಸುಖೀಭವ ಓದಿ) ಸುಧಾರಿಸಬಹುದೇನೋ ನಿಜ, ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಎರಡನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಅದು ತಳಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನೇ ಮೊದಲು ಬಗೆಹರಿಸಲು ನೋಡೋಣ. ನಿಮ್ಮ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ನಿಮ್ಮಾಕೆ ಒಪ್ಪದಿರುವ ಕಾರಣ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಬಹಳ ದೂರ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಮುಖ ಮೈಥುನ ಇತ್ಯಾದಿ ಬೇಕಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಬಗೆಗೆ ನಿಮ್ಮಾಕೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಾಯ ತರುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಅದನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಇಂಥದ್ದರ ಬಗೆಗೆ ನಿಮ್ಮಾಕೆಗೆ ಬೇಡವಾದ ಅನಿಸಿಕೆಯಿದೆ; ಇದನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ನಿಮ್ಮ ಬಯಕೆಗಳ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಹಪಹಪಿಸುವಾಗ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾರ್ಥಪರ ನಡವಳಿಕೆಯೆಂದು ಆಕೆ ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಅಷ್ಟೆ! ಇದರ ಹಿಂದಿನ ಗುಟ್ಟು ಏನೆಂದರೆ ಯಾರೂ ಕಾಮಕೂಟದ ಬಗೆಗೆ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸರಿಯೆಂದು ಕಂಡು ಒಳಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಭಾವನೆಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸ್ಫುರಿಸಬೇಕು; ಅಷ್ಟೇ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪಂದನ ಇರಬೇಕು. ಇವಿದ್ದರೆ ವಿಜ್ಞಾನವೇನು, ಅಜ್ಞಾನದ ಕಾಮಕೂಟವೂ ನಡೆದೀತು! ಇದರರ್ಥ ಏನೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ದಿಕತೆಯು ಎಲ್ಲೋ ತಾಳತಪ್ಪಿದೆ. ನಿಮ್ಮಾಕೆಯ ಕೆಲವು ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಆಕೆಗೆ ಅನ್ನಿಸಿ, ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಪುರಸ್ಕರಿಸಲು ಆಕೆಗೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ! ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಷಯ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ: ಕಾಮಕೂಟ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆದರೆ ಅದರಿಂದ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ ಕಾಮಕೂಟ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೊದಲು ಕಾಮದಿಂದ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಮಾತಾಡಿ. 'ನಾನು ನಿನಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಬೇಕೆಂದು, ನಿನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಸಂಭೋಗಾಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.' ಎಂದು ಮುಂತಾಗಿ ಶುರು ಮಾಡಿ. ಆಕೆಯು ಮಾತಾಡುವಾಗ ಅದರ ತರ್ಕಬದ್ಧತೆಗೆ ಅಥವಾ ವೈಜ್ಞಾನಿಕತೆಗೆ ಬೆಲೆಕೊಡದೆ ಅದರ ಹಿಂದಿರುವ ಆಕೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅವುಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ. 'ಹೌದೆ.. ಅಯ್ಯೋ ಹೀಗಾಯಿತೆ? ಮುಂದೇನು ಮಾಡಿದೆ?' ಹೀಗೆ ಮುಂತಾಗಿ ಮಾತಾಡಿ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದುದನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಮಾತು ಯಾವುದೋ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಕಳೆದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಗೊತ್ತೆ? ಒಂದೋ ಆಕೆ ಮುಖಮೈಥುನಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಅಥವಾ ನೀವು ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕಾಮಕೂಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ತಯಾರಾಗುತ್ತೀರಿ!



ಈಗ ಹೇಗಾದ್ರೂ ಹಣ ಕೊಡಿಸಿ ಕೊಡಿ, ಮುಂದೆ ವೈದ್ಯನಾಗಿ ಬಂದ್ಮೇಲೆ ಜನರ ಜೇಬಿನಿಂದಲೇ ಈ ಹಣವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಕೊಡುವೆ!



ನನ್ನ ಹೆಂಡ್ತಿಯ ಕೆಮ್ಮು ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಮನೇಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೇಳ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ನೀವು ಕೊಟ್ಟ ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ಇಡೀ ಊರಿಗೆ ಕೇಳುವಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ..!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿಯವರನ್ನು 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