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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ವಿವಾಹಿತ, 43 ವರ್ಷ. ಮಕ್ಕಳಿವೆ. ಪತ್ನಿಗೆ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿ. ನನಗೆ ಶಿಶ್ನ ಮೆತ್ತಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿ ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಬದನೆಕಾಯಿಗೆ ಕಾಂಡೂಮ್ 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, ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನವು ಗಡಸುತನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ಎರಡೂ ಪ್ರಬಲ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ ಎಂಬುದು ಮೇಲ್ನೋಟಕೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: ಮೊದಲು ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ 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 ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತಡೆಯುತ್ತದೆ!) ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಗಡಸುತನ ಮರಳಬಹುದು. ಅದಾಗದಿದ್ದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿಷ!

ಗಂಡು, ವಯಸ್ಸು 23. ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳು ಹೆಣ್ಣಿನಂತಿವೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಬಗೆಗೆ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಡಸರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಗೆಳೆಯರೊಡನೆ ಬೆರೆಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಮನೆಯವರು ಬದುಕಿಸಿದ್ದಾರೆ– ಅವರೊಡನೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದು ಸಲಿಂಗಕಾಮವೆ? ನನ್ನಂಥವರೂ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿದ್ದಾರೆಯೆ? ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ?

ಹೌದು, ನೀವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಲಿಂಗಕಾಮ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಡಿ, ಸಲಿಂಗಕಾಮದಲ್ಲಿ ವೈಚಿತ್ರ್ಯವಾಗಲೀ ಹೊಸದಾಗಲೀ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಪುರಾಣ–ಭಾಗವತಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖವಾಗಿದ್ದು (ಉದಾ: ಹರಿ– ಹರರ ಸಂಗಮದಿಂದ ಅಯ್ಯಪ್ಪ ಸ್ವಾಮಿಯ ಜನ್ಮ; ವಿಷ್ಣು– ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಅಥವಾ ಶಿವ– ಪಾರ್ವತಿಯ ಸಂಗಮದಿಂದ ಹುಟ್ಟಬಹುದಿತ್ತಲ್ಲವೆ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ ಉತ್ತರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.), ಇತಿಹಾಸದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ನಡೆದುಬಂದಿದೆ (ಖಜುರಾಹೋ... ಅಷ್ಟು ದೂರ ಹೋಗುವುದು ಬೇಡ, ದಾವಣಗೆರೆಯ ಹತ್ತಿರದ ಬಾಗಳಿ ಎಂಬ ಊರಿನ ಶಿವನ ದೇವಾಲಯದ ಶಿಖರದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಂಡುಗಳಿಬ್ಬರು ಕಾಮಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವುದನ್ನು ಕೆತ್ತಲಾಗಿದೆ.) ಹೀಗೆ ಸಲಿಂಗಕಾಮವು ಸಮಾಜವಿರೋಧಿಯೂ ಅಲ್ಲ, ತಪ್ಪೂ ಅಲ್ಲ, ಕೆಟ್ಟದ್ದೂ ಅಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯೇ ಹೀಗಿದೆ. ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ, ನಿಮ್ಮಂಥವರು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಸಾವಿರಾರು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಮದುವೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರುವವರಲ್ಲಿ, ವೈರಾಗ್ಯ ಸ್ವೀಕರಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಡಿಪಿಡುವ ಜನರ ಪೈಕಿ ಕೆಲವರಾದರೂ ಸಲಿಂಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲ ಆರಾಮವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೀವೇ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ಏಕಾಂಗಿಯಲ್ಲ, ದುಃಖಿತರೂ ಆಗಬೇಕಿಲ್ಲ!

ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: 1) ಇದಕ್ಕೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ– ಮರುಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೂ ಹೀಗೆಯೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಏನು ಖಾತರಿ? 2) ನಿಮ್ಮ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಹಜವೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ. 3) ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನವರಂತೆ ಅಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಏನೋ ಒಂದು ಅರ್ಥವಿದೆಯೆಂದೂ, ಯಾವುದೋ ವಿಶೇಷ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೀರೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಅದೇನೆಂಬುದನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿ. 4) ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರ ಮುಂದೆ ಬಿಚ್ಚಿಟ್ಟು, ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ– ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದ್ದು ಸುಮಾರು ಎಲ್ಲರೂ ಸಲಿಂಗಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. 5) ನಿಮ್ಮಂಥವರಿಗಾಗಿಯೇ ಸಂಗಮ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯಿದೆ (ಸಹಾಯವಾಣಿ: 9482222640 ಸಮಯ ಬೆ. 10ರಿಂದ 5ರ ತನಕ). ಸಲಿಂಗಿಗಳೂ ಇತರರಂತೆ ತಲೆಯೆತ್ತಿ ಬದುಕುತ್ತ ತಮಗೆ ಸರಿಕಂಡ ರೀತಿ ಬದುಕು ನಡೆಸಬಹುದೆಂದು ಇಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಾಣಬಹುದು! 6) ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೊತೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಲು ಮನಸಾ ಬಯಸುವುದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಇದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಪ್ತಸಲಹೆ, ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಡಿಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ದೂರವಾಣಿ: 08023101205, 23111666) ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಸಲಿಂಗಿಭಾವನೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಅವರೇ ಬಯಸಿ ಮುಂದೆ ಬರದ ಹೊರತೂ ಮದುವೆಗೆ ಒತ್ತಾಯ ತರಕೂಡದು– ಸಲಿಂಗಿಗಳು ಮದುವೆಯಿಂದ ಸರಿಹೋಗುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಶುದ್ಧ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಆಶಾವಾದವಷ್ಟೆ!

ಅವಿವಾಹಿತ, 23 ವರ್ಷ. ನಾನು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಒಂದು ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ನನ್ನೆದುರು ಬಟ್ಟೆ ತೆಗೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ನನಗೆ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗಿ ಶಿಶ್ನ ಮುದುಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ವಿಷಯ ಹೀಗಿರುವಾಗ ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುವುದೋ ಹೇಗೆ ಎಂದು ಚಿಂತೆಯಾಗಿದೆ. ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವ ಇಲ್ಲದಿರುವವರು ಇಲ್ಲಿಯ ತನಕ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದ ಘಟನೆ, ಚಿತ್ರ, ಸ್ಪರ್ಶ, ಮಾತು, ಹಾಡು, ವಿವರ ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಅದಕ್ಕೇ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಕಾಮೋದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ. (ಕೇವಲ ಅಪ್ಪುಗೆಯಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದುವ ಹೆಂಗಸರನ್ನೂ, ಎತ್ತರದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವ ಗಂಡಸರನ್ನೂ ನಾನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ.) ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನೆಂದರೆ ಅವರ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದ ಅತಿ ತೀವ್ರ ಅನಿಸಿಕೆಯೇ ಇದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದಿಷ್ಟು ಮುಂದುವರಿದು ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ: ಮುಂಚೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂವೇದನೆ ಬಂದಾಗ ಮುಂಚಿನ ಸಂವೇದನೆ ಹಳೆಯದಾಗಿ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ! ಆದುದರಿಂದ ಮೊದಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯು ಉಡುಪು ಕಳಚುವುದನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗಬಹುದು ಕ್ರಮೇಣ ಆಕೆ ಪೂರ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಕಳಚಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುವಾಗ, ಆಕೆಯ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಾಗ... ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಪಕ್ವಾಗುವಿರಿ. ಇದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯೂ ಒಂದೊಂದೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಪಕ್ವಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ಕ್ರಮೇಣ ಕಾಮಕೂಟದ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮಾಡುವಿರಿ! ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದರೆ ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯ ಇದ್ದೇ ಇದೆಯಲ್ಲ?

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