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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ವಿವಾಹಿತ, 34 ವರ್ಷ. ಹೆಂಡತಿಗೆ 23. ಮದುವೆಯಾಗಿ 3 ತಿಂಗಳಾಗಿವೆ. ಹೆಂಡತಿ ಈಗ 2 ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭಿಣಿಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ: 1) ಗರ್ಭಿಣಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿರೋಧ್ ಬಳಸಿ/ಬಳಸದೆ ಸಂಭೋಗ ತಪ್ಪೆ? ಸಂಭೋಗವಿಲ್ಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಂಡನಿಗೆ ಏನೇನು ಕೆಲಸ? 2) ರಾತ್ರಿ ದಣಿದಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಉತ್ಸಾಹವಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಬಹುದೆ? ಪ್ರಾಣಿಪಕ್ಷಿಗಳು ರಾತ್ರಿ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೆ? ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ತಪ್ಪು?

ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಜೊತೆ ಸಂಭೋಗ ನಿಷೇಧವಲ್ಲ– ಆದರೆ ನಾಲ್ಕು ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು: ಅ) ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಮತ್ತು ಇಷ್ಟ ಇರಲೇಬೇಕು, ಒತ್ತಾಯ ಕೂಡದು. ಆ) ವೈದ್ಯರು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ನಿಷೇಧ ಮಾಡಿರಬಾರದು. ಇ) ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಕೂಡದು. ಈ) ಐದು ತಿಂಗಳು ದಾಟಿದರೆ ಅಥವಾ ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ (ವೈದ್ಯರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯ ನಂತರ) ಮುಂದಿನ ಸಂಭೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಒಳಗೆ ತಳ್ಳಕೂಡದು. ಹೀಗೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರದ ತನಕ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಲು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು, ಸಂಭೋಗದ ಬಗೆಗೆ: ಇಬ್ಬರದೂ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿದ್ದರೆ, ಅನುಕೂಲವಿದ್ದರೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು– ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಯದ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗದ ಸೋಂಕಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿರೋಧ ಬಳಕೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ; ಅಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದವಳಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಗರ್ಭಕಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನುಳಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ; ಹಾಗಾಗಿ ನನಗೆ ತಿಳಿದಂತೆ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧವಿದ್ದರೆ ಗಂಡನಿಗೆ ಏನು ಕೆಲಸ? ಎಂದು ಕೇಳಿರುವುದು ಗಂಡಹೆಂಡತಿಯ ಸಂಬಂಧ ಕೇವಲ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾದ ಭಾವವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವಂತಿದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅವಳು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಆಗ ಆಕೆಗೆ ಪತಿಯಿಂದ ಅನುಕಂಪ, ಪ್ರೀತಿಯ ಮಾತುಕತೆ, ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಮೀಪ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆಯೇ ವಿನಾ ಸಂಭೋಗದ ಸುಖವಲ್ಲ. ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯ ಪತಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. (ನೆನಪಿಡಿ: ಆಕೆ ತಾಯಿಯಾಗಲಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ!) ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆಯ ಹಪಹಪಿಯಿದ್ದರೆ (ಸಂಭೋಗ ಬಿಟ್ಟು) ನಿಮ್ಮಾಕೆಯ ಕಡೆಯಿಂದ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅಥವಾ ಆಕೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತ ನೀವೇ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸುಖಪಡಬಹುದು. ಹೌದು, ಒಂದು ನಿದ್ರೆ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಕಾಮಕೂಟವೇನೋ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲೇ ವಾಂತಿ, ಸುಸ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಂಭೋಗದ ಬಯಕೆ ಅವರಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹಿಂಸೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಪ್ರಾಣಿಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನನಗೇನೋ ಅಷ್ಟು ಸರಿಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಕಾಮಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೆ ಇದ್ದರೂ ಬುದ್ಧಿ, ತರ್ಕ, ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ್ದು. ನೀವು ಮಾನವರಾದುದರಿಂದ ಮದುವೆಯಾದ ಹೆಣ್ಣಿನೊಡನೆ ಇಷ್ಟವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವ ಹಕ್ಕಿದೆಯಾದರೂ ದಾಂಪತ್ಯದ ಕಾಮಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮಾನವೀಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಂತೆ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತವೆಂದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಕೊನೆಗೆ ನನ್ನದೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಿಮ್ಮಾಕೆ ತಾಯಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನೀವೂ ತಂದೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದೀರಿ: ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಏನೇನು ತಯಾರಿ ನಡೆಸಿದ್ದೀರಿ?

ಕಾಲೇಜಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ. ಮನೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಮದುವೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಿರಿಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಹುಡುಗರನ್ನು ನೆಪಹೇಳಿ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹುಡುಗರದ್ದೇ ಕಲ್ಪನೆ. ಅಪರಿಚಿತ ಹುಡುಗರು ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ನಾನು ವಿರೋಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಅವರ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯಾಗುವುದನ್ನೇ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದು, ಆ ಹುಡುಗರ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವುದನ್ನು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತ ಸುಖಪಡುತ್ತೇನೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನನಗೆ ರೇಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗೆಗೆ ಕನಸು ಕಾಣುವುದು ತುಂಬ ಇಷ್ಟ. ಕನಸಿನಿಂದ ಎಚ್ಚರವಾದರೆ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ನನ್ನ ಮೇಲೆ ರೇಪ್ ನಿಜವಾಗಲೂ ನಡೆದರೆ ನಾನು ಅದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಬಲ್ಲೆನೆ? ಹುಡುಗರನ್ನು ಬಳಸದೆ ನನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಾನೇ ಕಾಮತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಬಲ್ಲೆನೆ? ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಎಂದರೇನು? ಅದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದೇ?

ನಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದು ಸ್ವಭಾವಜನ್ಯವಾದ ಕಾಮ. ಇದು ಗಂಡುಹೆಣ್ಣು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇರುವ ಹಾಗೆ ನಿನ್ನಲ್ಲೂ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ಮದುವೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾತೊರೆದರೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಏನೇನಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ನಿನಗೆ ಅರಿವಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದನ್ನು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಇನ್ನು, ನಿನ್ನ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೊಳಪಡುವ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಾರ್ಥವಿದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ, ನೀನು ಕಾಮಕೂಟವನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ (ಮದುವೆ) ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಮನದಾಳದಿಂದ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ; ಇದನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ತಾವೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಒತ್ತಾಯದಿಂದಲಾದರೂ ಸರಿ, ನಿನಗೆ ಪೂರೈಸಬೇಕೆಂದು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ– ಹಸಿವೆಯಾಗಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಅವರು ಊಟಮಾಡಲು ಕೇಳಿದರೆ ನಾಲಿಗೆ ಬೇಡವೆಂದು ನುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸು ಇನ್ನಷ್ಟು ಒತ್ತಾಯಮಾಡಲಿ ಎಂದು ಬಯಸುವ ಹಾಗೆ! ಆದರೆ ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಅತ್ಯಾಚಾರವು ಗಂಡಿನ ಸ್ವಾರ್ಥ– ಕ್ರೌರ್ಯ ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣಿನ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಅದು ಅವಳ ಶರೀರವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸೂ ಭವಿಷ್ಯವೂ ಛಿದ್ರಛಿದ್ರವಾಗುವಂಥ ಹೊಡೆತ ಕೊಡುತ್ತದೆ! ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅತ್ಯಾಚಾರಿಯು ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಮುಗಿದ ನಂತರ ನಿನ್ನನ್ನು ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುವೆನ್ನುವಂತೆ ಬಿಸಾಕಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಅದರಿಂದ ನೀನು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದರೆ?! (ಇದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೀಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೋ: ಅತ್ಯಾಚಾರ ನಡೆದ ನಂತರ ಬೆತ್ತಲೆಯಾಗಿ, ರಕ್ತ ಸುರಿಸುತ್ತ ತಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದೀಯಾ... ದಾರಿಹೋಕರೆಲ್ಲ ನಿನ್ನನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ... ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?) ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೊಳಗಾದ ಮಹಿಳೆಯರು ಅದರ ಭಯಾನಕ ಅನುಭವದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ವ್ಯರ್ಥಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ ಸೋತು, ಕೊನೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ–ಅವರ ಪಾಡು ಶತ್ರುವಿಗೂ ಬೇಡ! ಇನ್ನು, ನಿನ್ನ ಕಾಮತೃಪ್ತಿಗೆ ಹಲವಾರು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ: 1) ಹಸ್ತಮೈಥುನ: ನಿನ್ನ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ನಿನ್ನಿಷ್ಟದಂತೆ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. 2) ವೈಬ್ರೇಟರ್ ಬಳಕೆ: ಇದೊಂದು ಬ್ಯಾಟರಿ ಚಾಲಿತ ಉಪಕರಣವಾಗಿದ್ದು ಕಂಪನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ– ಮೊಬೈಲ್ ಕೊಡುವ ಹಾಗೆ. ಇದನ್ನು ಜನನಾಂಗದ ಬೇಕಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬರುವ ಕಂಪನವನ್ನು ಸುಖವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ವೈಬ್ರೇಟರ್ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಡಿಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ (ದೂರವಾಣಿ: 080–23101205, 23111666) ಲೈಂಗಿಕ ಸಲಹೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತವೆ. 3) ಮದುವೆ: ಹಿರಿಯರು ನಿನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಗೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ನಿನ್ನ ಆರ್ಥಿಕ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಅವರು ಬದುಕಬಲ್ಲರು ಎಂಬಂತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಖಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರೊಡನೆ ನೇರವಾಗಿ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ ನಿನ್ನ ಆತಂಕವನ್ನು ಹಂಚಿಕೋ. 4) ನಿನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮತ್ತು ದಾಂಪತ್ಯ ಎರಡನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಒಂದು ಉಪಾಯವಿದೆ: ಮದುವೆಯಾಗಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಹುಡುಗನು ನಿನ್ನ ತವರಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು (ಭಾಗಶಃವಾದರೂ) ಹೊರಬಲ್ಲನೆ, ಅಥವಾ ನೀನೇ ಹೊರಲು (ಉದಾ. ನಿನ್ನ ಗಳಿಕೆಯನ್ನು ತವರಿಗೆ ಕೊಡುವುದು, ನಿನ್ನ ಹೆತ್ತವರ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ನಿನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು) ಸಮ್ಮತಿಸುವನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂಚೆಯೇ ವಿಚಾರಿಸಿ, ಒಪ್ಪುವ ಹುಡುಗನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಬಹುದು. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಹೇಗಾದರೂ ಸುಖಪಡಬಹುದು, ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ನಿಯಮಗಳೂ ಅನ್ವಯಿಸಲಾರವು. ಆದರೆ ಕನಸುಗಳು ಕನಸುಗಳಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯಲಿ, ನನಸಾಗುವುದು ಬೇಡ!