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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಗಂಡಸು, 27 ವರ್ಷ. ಮೂರನೆಯ ಕ್ಲಾಸು ಓದಿ, ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷದ ನನ್ನವಳು ಪಿಯುಸಿ ಪಾಸಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ನಿಕಾ ಆಗಿ 6ತಿಂಗಳಾದರೂ ಅಂಬಿಸ್ತರ್ (ಸಮಾಗಮ) ಆಗಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ಎಷ್ಟು ಕರೆದರೂ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಬರದೆ ಟಿವಿ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಕಾಲು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾಳೆ. ಕಾರಣ ಕೇಳಿದರೆ ನಾನು ಅವಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲವಂತೆ. ಅವಳದು ಇದು ಎರಡನೆಯ ಮದುವೆ. ಅವಳ ಮೊದಲ ಗಂಡ ಕುಡುಕನಾಗಿದ್ದರಿಂದ ತಲಾಖ್ ಕೊಟ್ಟಳಂತೆ. ಅವಳ ನಡೆವಳಿಕೆಯೇ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವಳಿಂದ ಹಾಸಿಗೆ ಸುಖ ಪಡೆಯಲು ನಾನು ಏನು ಮಾಡಲಿ?

ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕು, ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಆಳಬಹುದು ಎಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಂಡಸರು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಎಷ್ಟು ತಪ್ಪೆಂದು ಈ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗುತ್ತದೆ. ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಮಹತ್ವದ್ದಾದರೂ ಅದೇ ಎಲ್ಲವೂ ಅಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಂತೂ ಈ ಮಾತು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಜ. ಮದುವೆಯ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಯು ಗಂಡನಿಂದ ಸಂಭೋಗಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗೆಳೆತನವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತಾಡಲು, ಜೊತೆಗಿರಲು, ತನ್ನನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ತನಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಲು, ತನ್ನನ್ನು ತಿದ್ದಲು, ತನಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಲು ತಕ್ಕುದಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ತನ್ನ ಪತಿಯಲ್ಲಿ ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. (ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಹೆಂಗಸರು ತಮಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಕಲಿತಿರುವ ಗಂಡಸನ್ನು ಮದುವೆ ಆಗುತ್ತಾರೆ.) ಕಡಿಮೆ ಓದಿರುವ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಯಾವ ಸಾಂಗತ್ಯವೂ ಸಿಕ್ಕಲಾರದೆಂದು ಅರಿತು ಹತಾಶೆಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಭೇದವು ಕಾಮ ಸಂಬಂಧಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿ ಕಂಡಿದೆ. ಇನ್ನಿದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ: ನೀವು ಮೊದಲು ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಸಂಭೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಅವಳಿಷ್ಟದ ವಿರುದ್ಧ ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಭರವಸೆ ಕೊಡಿ. ಆಮೇಲೆ ಅವಳೊಡನೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮಾತಾಡಿ, ಅವಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಶುರುಮಾಡಿ. ಸ್ನೇಹಪರರಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತ, ಸಾಕ್ಷರತೆಗೂ ಸುಸಂಸ್ಕಾರಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲವೆಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಹಲವು ತಿಂಗಳ ಅವಿರತ ಪ್ರಯತ್ನವು ಅವಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಗಂಡು, 25 ವರ್ಷ. ಇನ್ನಾರು ವರ್ಷ ಮದುವೆಯಾಗುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಹಸ್ತಮೈಥುನವಿಲ್ಲದೆ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಬಾರದು. ಅತಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಮುಂದೆ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ, ಉತ್ಸಾಹ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆಯೆ? ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೂ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು? ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಡೆಯಲು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಸೂಕ್ತ? ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಿಡುವ ಬಗೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗೆಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇರುವಷ್ಟೇ ಭಯವೂ ಇದೆ! ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ 'ಅತಿ' ಎನ್ನುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮತಮ್ಮ ಬಯಕೆ, ಲಹರಿ, ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭ– ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಹಾಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ; ಇದು ಸದಾಕಾಲಕ್ಕೆ ಏಕರೂಪವಾಗಿ ಇರುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ, ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಹೊಸತನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಏಕತಾನತೆ ಹುಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಇದರ ಮೇಲಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಿವಾಹದ ನಂತರ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಮಕ್ರೀಡೆಯ ಕಲ್ಪನೆಯು ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಪುನಃ ಕೆರಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗಂಡೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಬಹುತೇಕ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ವೈವಾಹಿಕ ಕಾಮಸುಖವನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಏನೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ಬಿಡುವ ವ್ಯರ್ಥಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಡ. ಇದನ್ನು ಬಿಡುವುದೊಂದು ಸಾಧನೆಯೇ ಅಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಬಿಡುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಖರ್ಚಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ. ಬಯಕೆಯಾದಾಗ ಇದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ, ಅದು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಹಗುರವಾಗಿ ಹೊರಬರುವುದೇ ಸುಲಭ! ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೂ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಏನೆಂದರೆ ಊಟವನ್ನು ಒಬ್ಬರೇ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೂ ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರುವ ಹಾಗೆ: ಎರಡೂ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವುದು ಒಂದೇ ಆದರೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಜೊತೆಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮನಸ್ಸೂ ತುಂಬುತ್ತದೆ, ಸಂಬಂಧವೂ ಭದ್ರವಾಗುತ್ತದೆ! ಇನ್ನು, 24 ವರ್ಷದ ಸ್ವಂತಕಾಲ ಮೇಲೆ ನಿಂತ ಯಾವುದೇ ಗಂಡು ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಅರ್ಹ. ಆದರೆ ಮದುವೆ ತಡವಾಗಿ ಆದರೂ (ತನ್ನಂತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾಗಿರುವ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ) ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಷ್ಟವೇನಿಲ್ಲ. ನೆನಪಿಡಿ: ಗಂಡಹೆಂಡಿರಲ್ಲಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ಕಾಮಸುಖಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತ ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ!

ಗಂಡಸು, ವಯಸ್ಸು 48 ವರ್ಷ. ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯೊಂದಿಗೆ (ವಿಧವೆ, ಮದುವೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ.) ಸಭ್ಯತೆಯ ಎಲ್ಲೆಯನ್ನು ಮೀರದ ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹವಿತ್ತು. ಈ ಸ್ನೇಹಕ್ಕೆ ಇತರ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚತೊಡಗಿದರು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹ ಮುರಿಯುವುದು ಬೇಡ ಎಂದು ಪರಿಪರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿದರೂ ಆಕೆ ನನ್ನಿಂದ ದೂರವಾಗಿ, ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹ ವ್ಯಕ್ತ ಮಾಡತೊಡಗಿದಳು. ಇದರಿಂದ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: 1) ಆಕೆ ಸ್ನೇಹದ ಪರಿಧಿಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾದರೂ ಹೇಗೆ? 2) ನನ್ನೊಡನೆ ವರ್ತಿಸುವಾಗ ಸಮಾಜದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎದುರಾದಂತೆ ಬೇರೆಯವರೊಡನೆ ಆಕೆಗೆ ಎದುರಾಗಲಿಲ್ಲವೆ? 3) ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಇದ್ದ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಇಷ್ಟು ಕೇವಲವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದಾದರೂ ಏಕೆ? ಈಗಲೂ ನಾನು ಆಕೆಯ ಸ್ನೇಹಭಾವದಿಂದ ಹೊರಬರಲಾರದೆ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಜತೆಗೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಆಕೆಗೆ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹದ ಅರಿವಾಗಿ ಎಂದಿನಂತೆ ಆದಾಳು ಎಂಬ ಆಶಾಭಾವನೆ ತಳೆದಿದ್ದೇನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿಸಿ.

ಒಂದು ಗಂಡಿನ ಶುದ್ಧ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಬೇಡವೆನ್ನುತ್ತ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಮಾಡಿರುವುದಾದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ: ಅವಳಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ಬೇಕು, ಆದರೆ ನೀವು ಬೇಡ! ಅಂದರೆ ಯಾವುದೋ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯು ಶುದ್ಧ ಸ್ನೇಹದ ಎಲ್ಲೆಯನ್ನು ಮೀರಿರಬೇಕು. (ಹೆಂಗಸರು ಇಂಥದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಸ್ಸೀಮರು!) ನಿಮ್ಮ ಈ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲವಾದರೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊಣೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಾಜದ ಅಲಿಖಿತ ನಿಯಮಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಅವಳ ತಲೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಬೀಳುತ್ತದೆ. (ಉದಾ: ಮದುವೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದೆ ತಾನೇ ವಧುವಾಗುವುದು ಅವಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.) ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವಳು ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾಗಿ, ಕೇವಲ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ನೇಹದ ಕಡೆ ವಾಲಿರಬಹುದು. ಇದರರ್ಥ ಏನೆಂದರೆ ಅವಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಪ್ಪು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ; ಬದಲಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ! ಅಷ್ಟರಲ್ಲೇ ನೀವು ಅವಳ ಮೇಲಿನ ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದಾಗಿ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಅವಳ ಪ್ರತೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯರ್ಥ ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡುತ್ತ ವ್ಯಥೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದುದರಿಂದ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಈ ದೇವದಾಸನ ಪಾತ್ರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಿ!

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