



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ

ನಾವು ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದು ಅಂದುಕೊಂಡಿರುವುದೆಲ್ಲ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳೋ ಹೇಗೆ?

168: ಸಾಂಗತ್ಯದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಹದಿಹರೆಯದ ಜನನಾಂಕ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಬಾಲಿಶ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೂ, ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಪಕ್ಕವಾಗುವ ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಕಾಮಕ್ರಮತೆಗೂ ವಿಪರೀತ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡೆವು. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಾಮಕ್ರಮತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಧಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಣೋಣ. ತೃಪ್ತಿಕರ ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಅಂಶಗಳು ಪೂರಕವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ: ಶರೀರ, ಸಂಗಾತಿ, ಸಂದರ್ಭ- ಸನ್ನಿವೇಶ ಹಾಗೂ ಸಖ್ಯೆ. ಈ ನಾಲ್ಕರಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತ ಶರೀರದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದು ಮುಂಚಿನಂತೆ ಸ್ವಂದಿಸಲಾರದು. (ಉದಾ. ಸ್ತನಗಳ ಸ್ಪರ್ಶವು ಮುಂಚಿನಷ್ಟು ರೋಚಕ ಎನ್ನಿಸಲಿಲ್ಲ.) ಆಗ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆಯೆತ್ತುತ್ತವೆ.

ನಾನು ನೋಡಿದಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಮನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಉದ್ದೇಶಗೊಳ್ಳಲು ತಡ, ಶಿಶ್ನದ ಗಡಸುತನದ ಅಭಾವ, ಶೀಘ್ರ/ತಡವಾಗುವ ಸ್ವಲನ, ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಷ್ಟಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ತೀವ್ರ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಇವರ ಆತ್ಮಹೀನತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಕರುಳು ಕಿವಿಚುತ್ತದೆ. ಇವರು ತಮಗಾಗುವ ಒಂದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಕಾಗದಷ್ಟೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲೈಂಗಿಕ ತಡ್ಡರು ಈ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು 'ಕಾಯಿಲೆಗಳು' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿ ಒಂದೊಂದಕ್ಕೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ. ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ದೇಕದ ಕೊರತೆಗೆ ವಯಾಗ್ರಾ, ಶೀಘ್ರಸ್ವಲನಕ್ಕೆ ತಡೆತಡೆದು ಸಂಭೋಗ, ಯೋನಿವ್ರದವದ ಕೊರತೆಗೆ ಜಾರುಕಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಸಂಭೋಗ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕೊಟ್ಟಿರಬಹುದು ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲೂ ಇದೇ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲೊಂದು ಮೂಲಭೂತ ಸಂದೇಹ: ಈ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎನ್ನುವಂಥವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳೋ ಹೇಗೆ?

ಕಾರ್ಮೋದ್ರೇಕ ಉಂಟಾಗುವ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. 'ಕಾರ್ಮೋದ್ರೇಕ' ಎನ್ನುವ ಅನುಭವವು ಎರಡು ರೀತಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ - ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಾಗೂ ಶರೀರದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಕಾಮದ ಸಂವೇದನೆಗಳು. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಇನ್ನೊಂದರಿಂದ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕಾರ್ಮೋದ್ರೇಕವು ಒಂದು ಮಟ್ಟ ತಲುಪುವಾಗ ಶರೀರವು ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಮಟ್ಟ ತಲುಪುವಾಗ ಶಾರೀರಿಕ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ತಿರುಗಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಕಾರ್ಮೋದ್ರೇಕವು ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟದಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೂ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ! (ಇದಕ್ಕೆ ಅಪವಾದ ಎಂದರೆ ಜನನಾಂಗಳ ರಚನಾತ್ಮಕ ದೋಷಗಳು- ಅಂದರೆ ಶಿಶ್ನದ ಒಳರಚನೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷ, ಬಿಗಿಯಾದ ಮುಂದೊಗಲು, ಗಡುಸಾದ ಯೋನಿವೊರೆ, ಕಿರಿದಾದ ಯೋನಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಂಭೋಗವು ಅಸಾಧ್ಯವಾದರೂ ಕಾಮತ್ಯಪ್ತಿಯನ್ನು ಇತರ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಹೊಂದಬಹುದು.) ಅಂದರೆ, ಎಲ್ಲ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಒಂದೇ ಮೂಲ - ಅಸಮರ್ಪಕ ಕಾರ್ಮೋದ್ರೇಕ!

ಕಾರ್ಮೋದ್ರೇಕವು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಮಟ್ಟ ತಲುಪದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಬಲ ಕಾರಣವೂ ಇದೆ: ಅತಿಯಾದ ಆತಂಕ. ಅತಿಯಾದ ಆತಂಕವು ಅಜ್ಞಾನ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆ, ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳು, ಕೀಳರಿಮೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಅವಹೇಳನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಾಚಾರ, ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನದ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಬಾಂಧವ್ಯ ಇಲ್ಲದ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮುನಿಸು, ಅಸಮಾಧಾನ, ಮೇಲುಕೀಳುಗಳ ತಾಕಲಾಟ ಇಂಥವೆಲ್ಲ ಮೆರೆಯುವಾಗಲೂ ಆತಂಕವು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಮಾತೆಂದರೆ, ತೀವ್ರ ಆತಂಕವು ಕಾರ್ಮೋದ್ರೇಕದ ಪ್ರಬಲ ಶತ್ರು. ಇದು ಕಾಮಭಾವನೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲ ಕಾರ್ಮೋದ್ರೇಕವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಶರೀರವು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗಲೂ ತೀವ್ರ ಆತಂಕದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಮೋದ್ರೇಕವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ (ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಇರುವ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕವು ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಯತ್ನಿಸುವಾಗ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.) ಹಾಗಾಗಿ ಆತಂಕವು ತಲೆಯೆತ್ತಿದಾದ ಕಾರ್ಮೋದ್ರೇಕವು ಏರುಪೇರು ಆಗುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಈಗ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮರಳೋಣ. ಎಲ್ಲ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಒಂದೇ ಮೂಲ - ಅಸಮರ್ಪಕ ಕಾರ್ಮೋದ್ರೇಕ - ಎಂದಾದ ಮೇಲೆ ಪರಿಹಾರವೂ ಸುಲಭ: ಶಾರೀರಿಕ ಕೊರತೆಯನ್ನು, ಹಾಗೂ ಆತಂಕದಿಂದ ಆಗುವ ಏರುಪೇರನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗಿನ ಸಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು! ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಗಳ ನಡುವೆ ಭದ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಸಖ್ಯೆ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ನಂಬಿಕೆ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪರಸ್ಪರ ಸ್ನೇಹಿತಿಯಿಂದ ಆತಂಕವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರವು ಅರಳುತ್ತ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಸ್ವಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಸಖ್ಯೆ, ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇವೆರಡು ಇದ್ದರೆ ಸಾಕೇಸಾಕು, ಸಂದರ್ಭ-ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕಾಮಸುಖವನ್ನು ಮನದಾಳಿಯುವಂತೆ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು! ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯೆಂದರೆ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಆಗಾಗ ಪುನರ್ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಅಳಿಗೊಳಿಸುವುದು.

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಶರೀರ ಮುಂಚಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದೆನಿಸಿದರೆ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಆಗಾಗ ಹೊಸ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕು. ಇಬ್ಬರೂ ಕೂತು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಚರ್ಚೆಮಾಡುತ್ತ ಕಾಮಸಂಬಂಧದ ಪರಿಚೀಲನೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿವರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಷ್ಟಿ ಆದಾಗ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಆರೋಪಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅಥವಾ ತಮ್ಮನ್ನೇ ಬಯ್ಯುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕಾಮಕೂಟದಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಣಾಮ? ಹೆಚ್ಚಿನವರು ತಮ್ಮ ಕಾಮಜೀವನದ ಆಯುಷ್ಯೇ ಇಷ್ಟು ಎಂದುಕೊಂಡು ಗಮನವನ್ನು ಪರಸ್ಪರರ ಕಡೆಗಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಕಡೆಗೋ, ಕುಟುಂಬದ ಹಿತಚಿಂತನೆಯ ಕಡೆಗೋ ಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನಂಶ ಹೆಂಗಸರಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಅದುಮಿಟ್ಟ ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಷ್ಟಿಯು ಅಸಹನೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಂಡತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಂಡಸರು ಹೊಣೆಯನ್ನು ತಾವು ಹೊತ್ತು (ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಫಲಶ್ರುತಿ?) ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ 'ಶಾರೀರಿಕ' ದೋಷವನ್ನು 'ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು' ಹೊರಡುತ್ತಾರೆ. ಶಿಶ್ನದ ಗಡಸುತನವನ್ನು ನಂಬದೆ ವಯಾಗ್ರಾ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಥವಾ ವೀರ್ಯ ಸ್ವಲನವನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಜೋಮುಗಟ್ಟುವ ಮುಲಾಮನ್ನು ಬಳಿದು ಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ (ಶಿಶ್ನವು ಜೋಮುಗಟ್ಟಿದರೆ ಚಾಕಲೇಟನ್ನು ಹೊದಿಕೆಯ ಸಹಿತ ಚೀಪುವ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಒಬ್ಬರು ಹಂಚಿಕೊಂಡದ್ದು ನೆನಪಿದೆ). ಹಾಗಾಗಿಯೇ ದಾಂಪತ್ಯದ ಕಾಮಸಂಬಂಧವನ್ನು ಊರ್ಜಿತಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ/ಮಾಡಬೇಡಿ ಎಂದು ಕೊಡುವ ಸಲಹಾ ಪಟ್ಟಿಯು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ! ಇನ್ನು, ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಒಬ್ಬರೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯೂ ಇದೆ: ಶೀಘ್ರಸ್ವಲನಿಯೊಬ್ಬ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ತಡ್ಡರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು 'ತಡೆತಡೆದು ಸಂಭೋಗ' ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ, ಸ್ವಲನ ಹತ್ತಿರವಾದಾಗ ಚಲನೆಗೆ ತಡೆಹಾಕಿದ. ಹೆಂಡತಿಗೆ ಗೊಂದಲವಾಗಿ, 'ಯಾತ್ರೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದೇ ತಡ, ಅಘಾತವಾಗಿ ಅವನ ಉದ್ದೇಕ ಇಳಿದುಹೋಯಿತು!

ಬಾಂಧವ್ಯದಲ್ಲಿ ಪುನರ್ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತರುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂದೆ ನೋಡೋಣವಂತೆ.