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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ವಿವಾಹಿತೆ, 38 ವರ್ಷ, ಉದ್ಯೋಗಿ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಪತಿ ಸರಕಾರಿ ನೌಕರ, 50 ವರ್ಷ. ಪತಿ ಮುಂಚೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಬೆಳೆದ. ನಾನು ಚಿಕ್ಕವಳಿರುವಾಗ ಆತ ನನ್ನ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ. ತಂದೆಯ ಒತ್ತಾಯವನ್ನು 18ರ ಅಮಾಯಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿರೋಧಿಸಲಾಗದೆ ಮದುವೆಯಾದೆ. ಅವನದು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಸಂಶಯದ ಸ್ವಭಾವ. ನಾನು ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಮೇಲೇರಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಚುಚ್ಚುಮಾತಾಡಿ ಮನಸ್ಸು ನೋಯಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಡನೆ ನನ್ನ ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಕತೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದ. ಮಕ್ಕಳೆದುರೇ ನನಗೆ ಅಸಹ್ಯವಾಗಿ ಬಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದ. ನನ್ನ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ನನ್ನ ಮರ್ಯಾದೆ ತೆಗೆದಿದ್ದಾನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಮುಸುಕು ಹಾಕಿ ಮಲಗಿರುವುದು, ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರುವಾಗ ಸುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಸತ್ಯದ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹೊಡೆದಂತೆ ಹೇಳಿ ಇತರರನ್ನು ನಂಬಿಸುತ್ತ ನನ್ನನ್ನು ಹೀನಾಯವಾಗಿ ಅನ್ನುವುದು ಇಷ್ಟು ಬಿಟ್ಟರೆ ಈತನಿಗೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮ ಚೂರೂ ಇಲ್ಲ. ಆಗಾಗ ನನ್ನ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ತಾನಿದ್ದ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ರಸವತ್ತಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನನ್ನು ಅನುನಯಿಸಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಖಾಸಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿದಾಗ ಆತನನ್ನು ಒಂದು ದಿನವಾದರೂ ಮಾತಾಡಿಸದೆ, ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೆನಿಯಾ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಕೇವಲ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಆದರಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ವ್ಯಗ್ರಗೊಂಡ ಆತ, ನಿನ್ನ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ನನಗೆ ಹುಚ್ಚನ ಪಟ್ಟ ಕಟ್ಟಲೆಂದು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಿ! ಎಂದು ಇಂದಿಗೂ ಹಂಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತನಿಗೆ 10 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಶುರುವಾಗಿ ಶಿಶ್ನದ ಗಡಸುತನ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಕಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದೆ. ತಮಗೆ ನಾನು ಫೋನ್ ಮಾಡಿದಾಗ, ಆತ ನನ್ನ ಅನೈತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಬಗೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಹೇಳಿದ್ದನೆಂದೂ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪತಿಪತ್ನಿ ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬರಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಅವನು ಅದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನಂಥದ್ದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ನೀವು ಗಂಡನಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ಓದಿ, ಬೇರೆ ಊರಿಗೆ ವರ್ಗ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಆದರೂ ಅವನು ಬದಲಾಗದೆ ಸುಳ್ಳು ಮಾತಾಡಿಕೊಂಡು ತಿರುಗುತ್ತ ನನ್ನನ್ನು ಕಂಗೆಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಒಬ್ಬಳೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ, ಸಂಸಾರ ನಡೆಸಿ, ಒಂಟಿ ಹೋರಾಟ ಮಾಡಿ, ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದೆ ಬೇಸತ್ತು ಹೋಗಿದ್ದೇನೆ. ಮನಸ್ಸು ಗೊಂದಲದ ಗೂಡಾಗಿ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಾಣತೊಡಗಿದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೇನೆಂದರೆ: ಈ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಿಜೋಫ್ರೆನಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೀಗಾಗಿದೆಯೆ? ಅಥವಾ ನನ್ನನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗುಬಡಿಯಲೆಂದು ಈ ಆಟವೇ? ತನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಹಾಕಲು ಹೆಂಡತಿಯೇ ಸರಿಯಿಲ್ಲವೆನ್ನುವ ನಾಟಕವೆ? ಶಿಶ್ನದ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೋಗೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ವಿಚಿತ್ರವೇನೆಂದರೆ ಅವನು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಅನ್ಯಾಯ ಮಾಡಿದರೂ ನಾನು ಅವನಿಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಮನದ ಗೊಂದಲವನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ, ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ದುರ್ದೈವದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದು ಖೇದವಾಯಿತು. ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಒಂದು: ಸಕ್ಕರೆಯ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಶ್ನದೌರ್ಬಲ್ಯ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪಥ್ಯ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಔಷಧಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು. ಎರಡು: ಅವರಿಗೆ ಸಿಜೋಫ್ರೆನಿಯ ಕಾಯಿಲೆ ಏನಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾರ (ಪ್ಯಾರಾನೋಯ್ಡ್ ಪರ್ಸನಾಲಿಟಿ ಡಿಸೊರ್ಡರ್) ಇದೆ. ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ವಿನಾಕಾರಣ ಸಂದೇಹಿಸುವುದು, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಿಂಸಿಸುವುದು, ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು, ದ್ವಿಮುಖ ವರ್ತನೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಅವರಲ್ಲಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿಕಾರಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಾ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಸುಧಾರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾರದ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸುಖ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಪತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದೀರಲ್ಲವೆ? ನಿಮ್ಮದು ಪರಾವಲಂಬಿತ (ಡಿಪೆಂಡೆಂಟ್) ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸುಖಸಂತೃಪ್ತಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯಿಂದ, ಪತಿಯ ಮೂಲಕ ಬರಬೇಕೆಂದು ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಸುಖದ ಅನುಭವ ಬರುವುದು ಅಂತರಂಗದಿಂದ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವನ್ನೂ, ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನೀವಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಸಂಬಂಧವನ್ನೂ ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ ನೀವು ಶಾಂತಿ-ನೆಮ್ಮದಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ಒಪ್ಪಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಹಾಗೂ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಔಷಧಿರಹಿತ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಯ ಸೌಲಭ್ಯವು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಡಿಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ (ದೂ: 080-23101205, 23111666) ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದನ್ನು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಬಯಸುವ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರಿಗೆ ತರಬೇತಿಯೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ (ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ www.medisex.org ನೋಡಿ.) ಒಟ್ಟಾರೆ ನಿಮ್ಮ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಇತರರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸದೆ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಲು ಕಲಿತರೆ (ದಾಂಪತ್ಯ ಸುಧಾರಿಸದಿದ್ದರೂ) ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ!

ವಿವಾಹಿತ, ವಯಸ್ಸು 26. ಉದ್ರೇಕವಾದಾಗ ನನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯವು ಎಡಗಡೆಗೆ ಬಹಳ ಬಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬರೀ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಬೇಜಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಾನು ಮುಂಚೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿರುವುದೇ ಕಾರಣವೆ? ಇದನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೆ?

ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನದ ಬಾಗುವಿಕೆಗೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೂ ಏನೇನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಶೇ.99 ಪುರುಷರು ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಹೀಗಿದೆ: ಶಿಶ್ನದೊಳಗೆ ಗಡಸುತನ ಉಂಟುಮಾಡಲು ಮೂರು ಸ್ಪಂಜಿನಂಥ ರಚನೆಯುಳ್ಳ ದಿಂಡುಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳ ಪೊಳ್ಳುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಶಿಶ್ನವು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿನ ಎರಡು ದಿಂಡುಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಒಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹಾಳೆಯಿದೆ- ಟ್ಯೂನಿಕಾ ಅಲ್ಬುಜೀನಿಯ ಎಂದು ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಸರಿದೆ. ಇದು (ವಾಹನದ ಟ್ಯೂಬ್ ಮೇಲಿನ ಟಯರ್ ತರಹ) ಸ್ಪಂಜಿನ ರಚನೆಗೆ ಗಡಸುತನವನ್ನೂ ಆಕಾರವನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಉದ್ದಗಲಗಳು ಸಮತಟ್ಟಾಗಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಶಿಶ್ನದ ಬಾಗುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಯಾರ ಶಿಶ್ನವೂ ಉದ್ರಿಕ್ತವಾದಾಗ ಗೆರೆ ಎಳೆದಂತೆ ನೇರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ- ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದು ಕಡೆಗೆ (ಹೆಚ್ಚಿನಂಶ ಎಡಕ್ಕೆ) ಬಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸುಮಾರು ಶೇ 2ರಷ್ಟು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ಬಾಗುವಿಕೆಯು ತೀರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ರಚನಾತ್ಮಕವಾದ ದೋಷವಾದುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಮನೆವೈದ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇಕೆ ಔಷಧಿಯೂ ಇಲ್ಲ; ಆದರೆ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಪೂರ್ತಿ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ! ಆದುದರಿಂದ ನಿರಾಸೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಲೈಂಗಿಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ವಿವರವನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿಯ ಮೂಲಕ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

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