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

ಡಾ.ವಿನೋದ ಛಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಮಹಿಳೆ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 19 ವರ್ಷವಾಗಿದೆ, ಬೆಳೆದ ಮಗಳಿದ್ದಾಳೆ. ಪತಿಗೆ 55 ವರ್ಷ. ಅವರಿಗೆ 16 ವರ್ಷದಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಬಿ.ಪಿ. ಇದೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ಪತಿ ತಮ್ಮ ಬಂಧುಗಳ ಮಾತನ್ನು ನಂಬಿ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಅನುಮಾನ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅದು ನಿಜವೋ ಸುಳ್ಳೋ ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ವಿಚಾರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನೂ ಯಾವ ತಪ್ಪೂ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ನಡೆದು 12 ವರ್ಷವಾಯಿತು. ಕೇಳಿದರೆ ನನಗೆ ಯಾವುದೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ, ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಲೀ ಮಾತಾಗಲೀ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನಾನು ಒಂಟಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಹಗಲೂ ರಾತ್ರಿ ಕಾಡಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: 1) ಪತಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ ಪತ್ನಿಗೂ ಬರುತ್ತದೆಯೆ? 2) ತುಂಬಾ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆಯೆ? 3) ಇವರೊಡನೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯು (ಮಧುಮೇಹ) ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಚಿಂತೆ-ಆತಂಕಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಕ್ರಮೇಣ ಮಧುಮೇಹವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ.

ಇದು ಹೀಗೆ: ಅ) ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಮಧುಮೇಹವು ಜನನಾಂಗದ ಮುಂದೊಗಲಿನ ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೀಗಾದಾಗ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲು ನಾರುಗಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹಿಗ್ಗಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಂಭೋಗದ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ನೋವಾಗುವುದು ಸಹಜ.

ಆ) ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಾಗದೆ ನಿಮಿರುದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಎಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇ) ಸಂಭೋಗ ಇಷ್ಟವಿದ್ದರೂ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕವು ಕಷ್ಟವಾಗಿರುವಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಭಾವ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಿಣಾಮ; ಈ) ಸಂಗಾತಿಯು ಕಾಮಸುಖದಿಂದ ವಂಚಿತಳಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅವಳು ಅದನ್ನು ಇತರ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಿರಬಹುದು ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ಸಂದೇಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ!

ಉ) ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದ ಇನ್ನೊಂದು ಲಾಭವೂ ಇದೆ: ಆಗಾಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಪಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿಸಿದರೆ ನೀವು ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲೋ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವದಲ್ಲೋ ನಿರತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ನೀವು ಕಾಮಕೂಟವನ್ನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ – ಅಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವರ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಅವರಿಗೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ ಮೂಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ತಪ್ಪು ಹೊರಿಸುವ ತಂತ್ರ! (ಇದಕ್ಕೆ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಷನ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ನೆನಪಿಡಿ: ಗಂಡಿಗೆ ಸುಖ ಕೊಡಲಾಗದೆ ತನ್ನ ಬಗೆಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಹೊಂದಿರುವ ಹೆಣ್ಣೂ ಹೀಗೆಯೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾಳೆ.)

ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: 1) ಒಂದು ದಿನ ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರನ್ನು ಚರ್ಚೆಗೆ ಎಳೆಯಿರಿ. ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಸುವುದು (ಅಂದರೆ ನೊಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು, ನಾನು ಅಂಥವಳಲ್ಲ ಎಂದು ಗೋಳಿಡುವುದು) ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಬದಲಾಗಿ ಅವರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಹೀಗೆ ಮಾತಾಡಿ: ನಾನು ನಿಮಗೆ ಪೂರ್ತಿ ನಿಷ್ಠಳಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ನಮಗಿಬ್ಬರಿಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಆರೋಪ ಹೊರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯವು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವೂ ಸುಖಪಟ್ಟು ನನಗೂ ಸುಖ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ. ಇಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತಿದ್ದೆವು, ಅಲ್ಲವೆ? ಇದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಯಾರಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದೆ ಎನ್ನುವುದರಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು, ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟಿದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುತ್ತದೆ.

2) ನಿಮ್ಮ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ನೀವೇ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿ. ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಸಂಭೋಗರಹಿತ ಸರಸದ ಮೂಲಕ ಯಥೇಷ್ಟ ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳಿ. ನಂತರ ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಾಸಿನಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹಾಸಿಗೆ ಸೇರಿ. ಅವರನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ ನೀವು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರ ಕೈ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶುರುಮಾಡಿ ಮೈ ಸವರುತ್ತ ಮುತ್ತುಕೊಡುವ ತನಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ. ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜಡ್ಡುಗಟ್ಟಿದ ಅವರ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಸರಸಕ್ಕೆ ತಯಾರು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ನೀವು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸೋಲುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದೀತು ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂಚೆಯೇ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಕಷ್ಟಕರವಾದರೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಎಣ್ಣೆನೀರಿನ ಸ್ನಾನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನೇ ಇದಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

3) ಅವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವಾಗ, ಶಿಶ್ನದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆಯಂತೆ, ಎಂದು ಅವರ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕವಾಗಿ ಕೆರಳಿಸುತ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಡೆ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿರಿ. ಅವರನ್ನು ಮನವೊಲಿಸಲು ಇಲ್ಲೂ ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಒಂದೇ ಒಂದುಸಲ ಅವರನ್ನು ನುರಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ದರೆ ಸಾಕು, ಅವರು ಪಿನಾಲ್ ಡಾಪ್ಲರ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಎಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ಒಳಗಿರುವ ದೋಷವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಔಷಧಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಶಿಶ್ನದ ಗಡಸುತನವು ಉಂಟಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ!

4) ಮರೆತಿದ್ದೆ: ಅವರ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಮಿತಿಯೊಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವೇ ಅವರನ್ನು ಆರು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು ಅಗತ್ಯವಾದೀತು.

ನೀತಿ: ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಂಭೋಗರಹಿತ ಸರಸದ ಮೂಲಕ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನೂ ಸಂಬಂಧವನ್ನೂ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ!

ಅವಿವಾಹಿತ ಯುವತಿ. ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಚೀಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸ್ತನಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತವಂತೆ. ಇದು ನಿಜವೆ?

ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ, ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳು ದೊಡ್ಡವಾಗಬಹುದಷ್ಟೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛಬ್ಬಿಯವರನ್ನು 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