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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಅವಿವಾಹಿತ, 24 ವರ್ಷ. ನೆರೆಮನೆಯ ಆಂಟಿಯ (24 ವರ್ಷ, ಮಕ್ಕಳಿವೆ) ಪರಿಚಯವಾಯಿತು. ಆಕೆ ಮಾತಾಡುತ್ತ, ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತೇನೆಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತ, ಬೇಡವೆಂದರೂ ಬಿಡದೆ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಕರೆದರು. ಹಲವು ಸಲ ಪ್ರಣಯದ ನಂತರ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಕರೆದರೂ ನಾನು ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನನ್ನ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಚೀಪುತ್ತ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಕೆಯ ಸ್ನೇಹಿತೆಯನ್ನು (ಆಕೆಯೂ ನೆರೆಯವರೇ) ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಆಕೆಯೂ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರಣಯಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದಳು. ನಾನು ಖಡಾಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸಿದಾಗ ನನ್ನನ್ನು ಬೆದರಿಸಿ ಒಪ್ಪಿಸಿದಳು. ಆಕೆಯೂ ನನ್ನ ಜನನಾಂಗದೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುತ್ತ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಆಮಿಷ ಒಡ್ಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ನನಗೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲು ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇವರಿಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಭೋಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಬ್ಬರ ಸ್ನೇಹ ತೊರೆಯಲು ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇವರು ನನಗೆ ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ನನ್ನ ಕನ್ಯತ್ವ ಕಳೆದುಹೋಗಿದೆಯೆ? ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಚೀಪುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಿದೆಯೆ? ನಾನು ಇವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಬಹುದೆ? ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಗಬಹುದು?

ಕನ್ಯತ್ವದ ಬಗೆಗೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಮೊದಲು ಈ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿರುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ: 1) ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಚೀಪುವುದರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಇದ್ದರೂ ಅವರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಸಂಭೋಗದಿಂದಂತೂ ಖಂಡಿತ! ಸಂಗಾತಿಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಇರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಇಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿ ಎಂದರೆ ಇವರಿಬ್ಬರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಇವರ ಗಂಡಂದಿರೂ, ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಇತರ ಸಂಗಾತಿಗಳೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತಾರೆ: ಅಂದರೆ ನೀವೆಷ್ಟು ಅಪಾಯದಲ್ಲಿ ಇರುವಿರಿ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತಲ್ಲವೆ? 2) ಒಂದು ಸಲ ಶುರುವಾದ ಈ ಕಾಮಸಂಬಂಧವು ನೀವು ಬೇಡವೆಂದರೆ ನಿಂತಿಲ್ಲವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಒಬ್ಬರು ಹೋಗಿ ಇಬ್ಬರಾಗಿದ್ದು, ಇಬ್ಬರೊಡನೆಯೂ ಸಂಭೋಗದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ತೂಗಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನು ಸಂಭೋಗ ಶುರುವಾದರೆ ಸಾಕು, ನೀವು ನಿರಂತರ ಬಲಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 3) ಸಂಭೋಗ ನಡೆಯುವಾಗ ಖುಷಿ, ರೋಚಕ ಎನ್ನಿಸಿದರೂ ಕ್ರಮೇಣ (ಒಬ್ಬರಲ್ಲದೆ ಇಬ್ಬರ) ದುಡಿತಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಅನಿಸಿಕೆ ಮೂಡಿ, ಯಾಂತ್ರಿಕತೆ ಹಾಗೂ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ ಬೆಳೆಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. 4) ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಮಕೂಟವೇ ತುಂಬಿ ಅನ್ಯಮನಸ್ಕನಾಗಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. 5) ಹೆಣ್ಣು ಎಂದರೆ ಇಷ್ಟೇನೇ ಎಂದೆನಿಸಿ ಮದುವೆಯಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಹುಟ್ಟಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು. 6) ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವು ಪ್ರಣಯಕೂಟದ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಯೋಜಿಸುವುದಲ್ಲಿ ವೆಚ್ಚವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾರಕ. 7) ಗಂಡಂದಿರ ಜೊತೆಗಿರುವ ಇಬ್ಬರು ಸ್ತ್ರೀಯರೊಂದಿಗೆ ಎರಡು ಕಾಮಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ನಿಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯ ತೀರ ಹೆಚ್ಚು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಾಗಾದರೆ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಮರ್ಯಾದೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಆಪಾದಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವರಿಬ್ಬರೂ ನಿಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧ ಸಾಕ್ಷಿ ಹೇಳಲು ಒಟ್ಟಾದರೆಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಗತಿ ಬೀದಿನಾಯಿಗೂ ಬೇಡವಾದೀತು! ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: ಇಬ್ಬರೊಡನೆಯ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ಇದೇ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಕಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಸಾಲದಿದ್ದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸುಸ್ವಭಾವೀ ಹೆಣ್ಣೊಬ್ಬಳು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನೊಡನೆ ಕಾಮಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ನೀವು ಕಣ್ಣಾರೆ ನೋಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ? ಇನ್ನು, ಇದನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲು 1) ತಕ್ಷಣವೇ ದೂರದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಮನೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ. 2) ಇದಾಗುವ ತನಕ ಆ ಮಹಿಳೆಯರು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ– ಇದಕ್ಕೆ ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಜಾಣ್ಮೆಯನ್ನೂ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಖರ್ಚುಮಾಡಬೇಕಾದೀತು (ಉದಾ. ಹೆಚ್ಚಿನಂಶ ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಕಳೆಯುವುದು, ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಯಾರಾದರೂ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಭೇಟಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದರೆ ಅವರ ಪತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಭೇಟಿಯಾಗುವುದು). 3) ಅವರು ಬೆದರಿಕೆ ಒಡ್ಡಿದರೆ, 'ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ!' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿ ದೂರವಿರಿ. (ಬೆದರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಅವರ ಪತಿಯೊಡನೆ ಬಾಯಿಬಿಡುತ್ತೇನೆಂದು ನೀವೇ ಅವರಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಬೆದರಿಸಬಹುದು – ಈ ಪ್ರಸಂಗ ಬಹುಶಃ ಬರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.) ಗುಟ್ಟು ಬಯಲಾಗುವುದರಿಂದ ಅವರ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೇ ಮುಳುವಾಗುವುದರಿಂದ ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ಅವರ ಆಟ ನಿಲ್ಲುವುದು, ಚಿಂತಿಸದಿರಿ. ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಇದಾದ ಮೇಲೆ ಅಪ್ಪಿತಪ್ಪಿಯಾದರೂ ಅವರನ್ನು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾಗಕೂಡದು! ಮರೆತಿದ್ದೆ: ನಿಮ್ಮೊಡನೆಯ ಅವರ ಸ್ನೇಹ– ಸಹಾಯಗಳು ಕಾಮದಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿತವಾಗಿದ್ದು ಕಾಮವಿರುವ ತನಕ ಮಾತ್ರ ಇದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕಾಮಸಂಬಂಧದಿಂದ ದೂರವಾದಾಗ ಸ್ನೇಹಸಂಬಂಧ ನಿಂತೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ– ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಆ ಮಹಿಳೆಯರು ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಒಣಸ್ನೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸುಖ ಕಂಡಾರು? ಅದಕ್ಕೀಗಲೇ ತಯಾರಾಗಿ, ಸ್ವಂತ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮನವೊಪ್ಪುವ ಹುಡುಗಿಯ ಕನಸು ಕಾಣಲು ಶುರುಮಾಡಿ! ನೆನಪಿಡಿ: ಇವರಿಬ್ಬರಿಂದ ಸಿಗುತ್ತಿರುವ ಕ್ಷಣಿಕ ಸುಖದಿಂದ ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡಸುತನಕ್ಕೆ ಕುಮ್ಮಕ್ಕು ಸಿಕ್ಕರೂ ದೂರದ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಇದು ಮಾರಕ; ಅಂತಿಮ ಆಯ್ಕೆ ನಿಮ್ಮದು!

ತಂದೆತಾಯಿ. ಮಗನ ವಯಸ್ಸು 24 ಬಿ.ಕಾಂ. ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಕಳೆದ 4ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಚಿತ್ತಚಾಂಚಲ್ಯ ಆಗುತ್ತಲಿದೆಯಂತೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು. ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಭಯಪಡುತ್ತಾನೆ. ಯಾರ ಹತ್ತಿರವೂ ಮಾತಿಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆ ತಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲ್ಲ. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಹೆದರುತ್ತಾನೆ. ತುಂಬಾ ಅಳುತ್ತಾನೆ. ಮೈಂಡ್ ಮೆಚುರ್ ಆಗಿಲ್ಲ. ಜ್ಯೋತಿಷಿಯ ಹತ್ತಿರ ತೋರಿಸಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?

ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಅತಿರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದಾನೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ತನ್ನೆಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹಿರಿಯರೇ ಪರಿಹರಿಸುವುದನ್ನು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಕಂಡ ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತಾನೇ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ಕರಗತವಾಗಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೊರಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಬಲ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅವನಿಗೆ ಭಯಾನಕವಾಗಿ ಕಂಡು ಅಲ್ಲಿ ಸೆಣಸಲು ಆಗದೆ ಬೆನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಬೀಜಬಿತ್ತಿ, ಬೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದು. ಆಗ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಾನೇ ಎದುರಿಸುತ್ತ, ಸೋಲುಗಳಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿಯುತ್ತ, ಗೆಲುವುಗಳಿಂದ ವಿಜೃಂಭಿಸುತ್ತ ಹೊಸ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದು. ಈ ರೂಪಾಂತರವು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುವುದರಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಡಿಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ (ದೂ. 080–23101205) ವಿಚಾರಿಸಿ.

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