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

ಡಾ.ವಿನೋದ ಛಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ವಿವಾಹಿತ 28 ವರ್ಷ. ಒಬ್ಬನೇ ಮಗ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪ ಕುಡಿದು ಅಮ್ಮನನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ. ಅಮ್ಮನ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದೆ. ಮೃದು ಸ್ವಭಾವ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ಹುಡುಗರತ್ತ ಸಲಿಂಗಕಾಮದ ಸೆಳೆತವಿತ್ತು. ಪರಸ್ಪರ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನಂತರ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಒಬ್ಬನ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲೂ ಸಲಿಂಗಕಾಮದ ಕಲ್ಪನೆ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. 4 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ನಗರದ ಹುಡುಗಿ ಜೊತೆ ಪ್ರೇಮವಾಯಿತು. ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ದಂಪತಿಯ ಒಬ್ಬಳೇ ಮುದ್ದಿನ ಮಗಳು. ಅವಳೊಡನೆ ಒಮ್ಮೆ ಸಂಭೋಗ ಕೂಡ ಮಾಡಿದ್ದೆ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸುಖವಾಗಿತ್ತು. ಅವಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಿ ಮದುವೆಯ ನಂತರ ದಿನಾಲೂ ಸುಖ ಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿದಳು. ಆದರೆ ಮದುವೆಯ ಮೊದಲ ರಾತ್ರಿ ಉದ್ರೇಕ ಆಗದೆ ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆಗೆ ಅಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು. ನಿತ್ಯವೂ ಆಯುರ್ವೇದ ಮಾತ್ರೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ 25 ಸಲ ಸೇರಿದ್ದೇನೆ. ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಿಂದ ಉದ್ರೇಕ ಸರಿಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನವಾಗಿಲ್ಲ. ಹೆಂಡತಿಗೆ ಹಲವು ಸಲ ತೃಪ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗಕಾಮ ಒಂದು ಸಲವೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿ ಅತ್ತೆಮನೆ ತಲುಪಿದ ನಂತರ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಉದ್ರೇಕವೇ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಹೆಂಡತಿ, ನಿಮಗೆ ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಏಕೆ ಶುರುಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದಳು. (ಗಂಡಸಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವೆ ಎಂದು ಅವಳು ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಹೇಳಿದ್ದಳು) ಅಂದು ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ತವರಿನಲ್ಲೇ ಬಿಟ್ಟವನು ಮತ್ತೆ ಕೂಡಿಲ್ಲ. ಈಗ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಶಿಶ್ನದ ಗಡಸುತನವಿಲ್ಲ. ಸಲಿಂಗಕಾಮಿ ಸಂಘದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆಂದರೆ ಸಲಿಂಗಕಾಮವು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲೇ ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹೀಗಾಗಿ ಅದನ್ನೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಆಕಾಶ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಂತಾಗಿದೆ. ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ತುಂಬ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಬಿಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲೇ ಬೇಕು. ಸಾಯುವುದೊಂದೇ ಬಾಕಿ. ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ ಬೇರೆ ಅರ್ಥವನ್ನೇ ಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ಅದೇನೆಂದು ನೋಡೋಣ. ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಹಿಂಸಕ ತಂದೆಯ ಮಾದರಿಯನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ಅಮ್ಮನ ಮಾದರಿಯನ್ನೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಣ್ಣುತನ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರಿ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಹಪಾಠಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅವರ ಗಂಡಸುತನ ನಿಮಗೆ ಹಿಡಿಸಿ, ನೀವು ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಅರಿವಾಗಿ ಅವರೊಡನೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿರಿ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಲಿಂಗಕಾಮವು ನಿಜವಾಗಲೂ ಕಟ್ಟಾ ಸಲಿಂಗಕಾಮವಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ ನೀವು ಬಯಸಿದರೂ ಪಡೆಯಲು ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿದ ಗಂಡಸುತನವನ್ನು ಇತರರಲ್ಲಿ ಕಂಡಾಗ ಅದರಲ್ಲೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ತೃಪ್ತಿಪಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವಷ್ಟೆ. (ಉದಾ. ನೀವು ಕೊಳ್ಳಲು ಹಪಹಪಿಸುತ್ತಿರುವ ವಾಹನವು ಸ್ನೇಹಿತನಲ್ಲಿ ಕಂಡಾಗ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತ ಇದು ನನ್ನದೇ! ಎಂಬ ಭಾವ ಅನುಭವಿಸುವುದು.) ಹೀಗೆ ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ ಹಳ್ಳಿಯ ಹುಡುಗನಾದ ನಿಮಗೆ ನಗರದ ಹುಡುಗಿಯ ಒಡನಾಟವು ಅಪ್ಯಾಯಮಾನವಾಗಿ ಕಂಡು ನಿಮ್ಮ ಗಂಡಸುತನವನ್ನು ಮೊದಲ ಸಲ ಬಡಿದೆಬ್ಬಿಸಿದೆ. ಕಾಮ ಹುಟ್ಟಿ ಸಂಭೋಗ ಕೂಡ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ಇದೆಲ್ಲ ಏನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ? ನಿಮಗೆ ಗಂಡಸುತನದಲ್ಲಿ, ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಭೋಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ, ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕದಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆ ಎಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿತೆಂದರೆ, ಸಂಗಾತಿ ತನ್ನ ಆಸೆ ತೋರ್ಪಡಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಗಂಡಸುತನವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದಿರಿ. ಅದರೊಡನೆ, ಬಯಸಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಪಡೆಯಲೇಬೇಕು, ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅದು ಬೇಡವೇಬೇಡ ಎನ್ನುವ ನಿಮ್ಮಾಕೆಯ ಮನೋಭಾವವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಕೊಟ್ಟಿದೆ! ವಾಸ್ತವ ಏನೆಂದರೆ, ಬಯಸಿದಾಗ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ರೇಕವಾಗುವುದು ಯಾವುದೇ ಗಂಡಸಿನ ಕೈಯಲ್ಲಿಲ್ಲ; ಅದು ಆಯಾ ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಹುಟ್ಟುವ ಕಾಮಭಾವನೆಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಆಕೆ ಕೇಳಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಹುಟ್ಟಿ, ಕಾಮಭಾವನೆಯನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ರೇಕವಾಗಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅಧೀರರಾಗಿ ಮಾತ್ರೆಯ ಮೊರೆಹೋಗಿದ್ದೀರಿ. ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ, ನಿಮಗೆ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕವು ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ಆಗಿಲ್ಲ; ಮಾತ್ರೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆಯಿಂದ! ಪರಿಹಾರಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ: 1) ನೀವು ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ, ಬಯಸಿ ಅವಳ ಶರೀರವನ್ನು ಹಸಿಕಾಮದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆರಲಿಂಗಕಾಮವು ಜೀವಂತವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. 2) ಸಲಿಂಗ ಕಾಮ ಮುಗಿದ ನಂತರ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ ಮೂಡಿರುವುದರಿಂದ ನೀವು ಕಟ್ಟಾ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಯಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟ. ಹೆಂಡತಿಯ ಜತೆಗಿದ್ದಾಗ ಸಲಿಂಗಕಾಮದ ವಿಚಾರ ತಲೆಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. 3) ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಪರ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ಕಟ್ಟಾ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಾ ನಿಮಗಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉಭಯಲಿಂಗಿ ಅಥವಾ ದ್ವಿಲಿಂಗಿ (bisexual) ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದಷ್ಟೆ. ಇಂಥವರು ಹೆಣ್ಣಿನೊಡನೆ ಸಂತೃಪ್ತ ಕಾಮಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. 4) ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗೆಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಸರಿತೂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಗಾತಿ ಬಯಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಒತ್ತಾಸೆ ತಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ– ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದಾಗಲೂ ಕೂಡ. ಆಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕ ಕೈಕೊಡುತ್ತದೆ. 5) ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದು ಕಾಮನಿರ್ಭಾವದ ಹಂತದಿಂದ ಕಾಮಭಾವದ ಹಂತಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುವುದರಲ್ಲಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಇರುವ ಸಂದೇಹಗಳು ಈ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಬರುತ್ತಿವೆ. ಆಗ ಕ್ರಿಯಾಂತಕ ಉಂಟಾಗಿ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಸಂಭವನೀಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು (ಉದಾ. ಹೆಂಡತಿ ದೂರವಾಗುವುದು) ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ಇರುವ ಕಾಮಭಾವನೆಯೂ ಇಲ್ಲವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಭೂತಾಕಾರವಾಗಿದೆ. ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: 1) ನೀವು ಸಲಿಂಗಿಯೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡಿ. ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಬಯಸಿ, ಪ್ರೀತಿಸಿ, ಅನುಭವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಸ್ವಾಭಿಮಾನಿಯಾಗಿ. 2) ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಕ್ರಿಯಾತಂಕದಿಂದ ಆಗಿದೆ; ಇದು ಎಲ್ಲ ಗಂಡಸರಿಗೂ ಆಗಾಗ ಕಾಡುವ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 3) ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ನಿಮ್ಮ ಕ್ರಿಯಾತಂಕದ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಕಾಮದ ಬಯಕೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮಾಕೆಗೆ ನೀವು ಸುಖ ಕೊಡಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರಬಲ ಒತ್ತಾಸೆಯು ಉಂಟಾದಾಗ ಕಾಮಭಾವನೆಯ ಬದಲಾಗಿ ಆತಂಕ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಬಯಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ನೀವು ಬಿಡಿ, ಯಾವ ಗಂಡಸೂ ಸಂಭೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ. 4) ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ತಡೆಹಾಕಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ತಾಸಿನಷ್ಟು ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪರಸ್ಪರ ಸರಸ, ಮಧುರ ಮಾತುಕತೆ, ಹಳೆಯ ಸವಿನೆನಪು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಳೆಯಿರಿ. ಆಗ ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತ ಮುತ್ತುಕೊಡುತ್ತ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಿರಿ. ಆಗ ಎಷ್ಟೇ ಉದ್ರೇಕವಾದರೂ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಸಲ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಾಮಭಾವನೆ ಅರಳುತ್ತ ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಅದಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತ್ನೀಸಹಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೆನಪಿಡಿ: ಎಲ್ಲರೂ ಹೆಣ್ಣುಗಂಡು ಭಾವಗಳ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಮಿಶ್ರಣ; ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಂಡು ತೀರ ವಿರಳ!

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