ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ವಿವಾಹಿತ, 26 ವರ್ಷ, ಹೆಂಡತಿಗೆ 23 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಾಗಿವೆ. ನನ್ನ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂಭಾಗವು ಮುಷ್ಟಿ ಹಿಡಿದಂತೆ ದಪ್ಪಗಿದ್ದು ಮುಂದೊಗಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿಂದೆಯೇ ಸರಿದಿರುತ್ತೆ. ಸಂಭೋಗಕ್ರಿಯೆ ಈವರೆಗೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ಶಿಶ್ನವು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೂ ಇದೇ ಮೊದಲ ಅನುಭವವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಂಭೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ದಿನೇ ದಿನೇ ಇಬ್ಬರೂ ಅತೃಪ್ತರಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಗೆಳೆಯನೊಬ್ಬ ವೇಶ್ಯೆಯೊಬ್ಬಳನ್ನು ಕಂಡು ಸಂಭೋಗದ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದ. ಆ ಮಾತು ನಾನು ಕೇಳಲೂ ಇಲ್ಲ, ನಡೆಸಲೂ ಇಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ಸ್ನೇಹಿತನ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿದ ನಿಮ್ಮ ಜಾಣತನವನ್ನು ಮೆಚ್ಚುತ್ತೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮೂರು ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಂತೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ: 1) ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನದ ಮಣಿ ಹಿಡಿಸುವಷ್ಟು ಯೋನಿದ್ವಾರವು ಹಿಗ್ಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಿದೆ. 2) ಉದ್ರೇಕವಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನದ ಮಣಿಯು (ಮುಂಭಾಗ) ಶಿಶ್ನದ ದಂಡಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿದ್ದು ಮೂತ್ರದ್ವಾರವು ಅದರ ತುದಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಮಣಿಯ ಅಳತೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಆಗ ಸಂಭೋಗದ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದರೆ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. 3) ಮಣಿಯು ಶಿಶ್ನದ ದಂಡಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿರದೆ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿದ್ದು, ಮೂತ್ರದ್ವಾರವು ತುದಿಯಲ್ಲಿರದೆ ದಂಡದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಚಿಕ್ಕ ದೋಷವಿದೆ (ಇದಕ್ಕೆ ಹೈಪೋಸ್ಪ್ಯಾಡಿಯಾಸ್ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.) ಎಂದರ್ಥ. ಇದನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಪತ್ನೀಸಹಿತ ಭೇಟಿಮಾಡಿ.

✉ ನನಗೆ 34, ಪತ್ನಿಗೆ 28, ಮದುವೆಯಾಗಿ 6 ವರ್ಷಗಳಾಗಿದ್ದು ಮಗುವಿದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಯಾವತ್ತೂ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಕಾಮೋದ್ರೇಕವಾಗಲೆಂದೇ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀಲಿಚಿತ್ರವನ್ನು ಸಹ ತೋರಿಸಿದರೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಮಾಡಿದಂತೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ಇದುವರೆಗೂ ಪರಸ್ತ್ರೀಯ ಜತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿದವನಲ್ಲ. ಹಲವು ಪುರುಷರ ಜತೆ ಸಂಪರ್ಕವಿರುವ 36ರ ವಿಧವೆಯು ನನ್ನನ್ನು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ನನಗೂ ಆಸೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಿರೋದ್ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೆ? ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯ ಕಾಮನಿರಾಸಕ್ತಿಯ ಮೂಲ ಎಲ್ಲಿದೆಯೆಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನಿಸೋಣ. ಕಾಮವೆನ್ನುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು ಹೇರುವ ನಿಷೇಧ ('ನೀನು ಹೆಣ್ಣಾದುದರಿಂದ ನಿನ್ನ ಸುಖಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಬೇಡ') ಮತ್ತು ನೀಡುವ ಸಂದೇಶಗಳು ('ಗಂಡಸರೊಡನೆ ಬೆರೆತರೆ ಹಿರಿಯರ ವಿರುದ್ಧ ನಡೆದುಕೊಂಡಹಾಗೆ'), ಕಲಿತ ಪಾಠಗಳು ('ಹುಡುಗರ ಮುಂದೆ ಮೈಕಾಣದಂತೆ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಬೇಕು'), ಅನುಭವಿಸಿದ ಘಟನೆಗಳು (ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಳಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು) ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ 'ಕಾಮವು ಬೇಡವಾದುದು/ಕೆಟ್ಟದ್ದು /ಅಸಹ್ಯ' ಎಂಬ ಅನಿಸಿಕೆ ಬಲವಾಗಿ ಮೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಮನಿರಾಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. (ಹಾಗೆಂದು ಪ್ರೇಮ ವಿವಾಹಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಮನಿರಾಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವೆಂದಿಲ್ಲ.) ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಹೋರಾಡಲು ಆಗದೆ ತಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಸಂಗಾತಿಗೆ ಒಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಒಪ್ಪಿಸಿ, ಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿದರೆ ಸಾಕು ಎಂದು ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಹೀಗೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಇನ್ನು, ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವು ನೀವಂದುಕೊಂಡಂತೆ ವಿವಾಹಬಾಹಿರ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ. ಕಾಂಡೋಮ್ ಧರಿಸಿದರೂ 2–5% ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಸಂಭವ ಇದ್ದೇ ಇದೆ; ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಆ ವಿಧವೆಯು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಬೇರೆ ಲಾಭವನ್ನೂ (ಆರ್ಥಿಕ ಸಹಾಯ? ಎರಡನೆಯ ಮದುವೆ?) ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅದಲ್ಲದೆ ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಡೆತ ಬೀಳುವ ಸಂಭವ ಅತಿಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕಿತ್ತುಹಾಕಿ. ಇನ್ನು, ಕಾಮನಿರಾಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಕಾಮದ ಜಾಗೃತಿ, ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಅನುಭವ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿ ತರುವುದಕ್ಕೆ ಖಂಡಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ; ಹಾಗೂ ಇದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯವೂ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ. 1) ಹೆಂಡತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸದ್ಯದ ಅಹಿತಕರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು (ಉದಾ. ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಒತ್ತಾಯ) ತಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಅವರ ಕಾಮನಿರಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು 'ನನ್ನನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾಳೆ' ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, 'ಅದು ಆಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಾತ್ರ, ನನ್ನದಲ್ಲ' ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿರುದ್ಧ ಆಕೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸಹತಾಪ ತೋರಿಸಿ. 2) ಕಾಮನಿರಾಸಕ್ತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ತಜ್ಞ ಲೈಂಗಿಕ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಭೇಟಿಮಾಡಿ. (ವಿವರಕ್ಕಾಗಿ ಸಹಾಯವಾಣಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.) ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ನೀವು ನಿಮ್ಮಾಕೆಗೆ ನೀಲಿ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೋರಿಸಿದ್ದನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಹಿತಿ ಮುದ್ದಣನ ಮಾತು ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ: ನೀರಿಳಿಯದ ಗಂಟಲೊಳ್ ಕಡುಬಂ ತುರುಕಿದಂತಾಯ್ತು!

✉ ಗಂಡು, 45 ವರ್ಷ. ಹೆಂಡತಿಗೆ ಈಗ 40 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 14 ವರ್ಷವಾಗಿದೆ, ಮಕ್ಕಳಾಗಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿದೆ. ನನಗೆ ಹಣಕಾಸಿನ ತೊಂದರೆಯೂ ಇದೆ. ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಏನು ದಾರಿ ಇದೆ? ನನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಔಷಧಿ ಇದೆಯೆ? ನಾನು ಮರುಮದುವೆಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಶೀಘ್ರ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಗೊಂದಲಗಳಿವೆ. 1) ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯವೆಂದರೆ ಅದು ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯೋ, ಶಿಶ್ನದ ಗಡಸುತನದ ಕೊರತೆಯೋ, ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನವೋ ಅಥವಾ ಇನ್ನೇನೋ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಯದೆ ನಿಮಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿರಬಹುದೆ? 2) ಹಣಕಾಸಿನ ತೊಂದರೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಒಂದು ಸಂಸಾರವನ್ನೇ ಸಾಗಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿರುವಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಸಾರ ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುವಿರಿ? 3) ಒಬ್ಬಳೊಡನೆ ನಿಮಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿರುವಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬಳೊಡನೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡುವಿರಿ? 4) ಮಕ್ಕಳು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಆಗಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ದೋಷವಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬಳಿಂದಲೂ ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಅಲ್ಲವೆ? ಇನ್ನು, ಮರುಮದುವೆಯ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ದಯವಿಟ್ಟು ತಪ್ಪು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ: ನಿಮಗೆ ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಇರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಜತೆ ಸೇರಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಯುತ್ತದಲ್ಲವೆ? ಎಂಥ ಅವಿವೇಕ ಸಲಹೆ ಎನ್ನುತ್ತೀರಾ? ಅಷ್ಟೇ ಅವಿವೇಕತನ ನಿಮ್ಮ ಎರಡನೇ ಮದುವೆಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿದೆ; ಹೀಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡಿ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ: 1) ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣ ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಸಲ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಶುರುವಾದರೆ ನಿಮಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹುಟ್ಟಿ ಅದರಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಲು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. 2) ನಿಯಮಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯದ ಹೊರತು ನಿಮಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ಖರ್ಚಾಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗೆಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಮಕ್ಕಳಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಮರುಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಕಾವಲಿಯಿಂದ ಒಲೆಗೆ ಬಿದ್ದಹಾಗೆ!

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