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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಹೆಣ್ಣು, 60 ವರ್ಷ, ಪತಿಗೆ 70 ವರ್ಷ. ನನಗೆ ಮುಂಚಿನಿಂದಲೂ ಕಾಮವೆಂದರೆ ಮೂಗು ಮುರಿಯುವುದೇ ಜಾಸ್ತಿ. ನಮ್ಮವರಿಗೆ ಕಾಮವು ಈಗಲೂ ಇದೆ. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಸಲವೂ ಸೇರಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಬೇಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಆಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿದರೂ ಶಿಶ್ನಪ್ರವೇಶದಲ್ಲಿ ಉರಿಯುತ್ತದೆ. ಜೆಲ್ಲಿ ಬಳಿದುಕೊಂಡರೂ ನೋಯುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಾನು ಬಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅಥವಾ ನನ್ನನ್ನು ವಿವಸ್ತ್ರಗೊಳಿಸಲು ನಾನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಚುಂಬನ ಆಲಿಂಗನದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹವಿಲ್ಲದ್ದು ಮೊಲೆ ಚೀಪುವಾಗ ಚೀಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮೈಮರೆಯುತ್ತೇನೆ. ಆದರೂ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಉರಿಯುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಯಾಕೆ ಉದ್ರೇಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲ? ನೀವು ನಿಸರ್ಗಸಹಜ ಕಾಮವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಅಶ್ಲೀಲವೆನ್ನಿಸದಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕಿಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ನನಗೂ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶಂಸೆಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಈ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನ ದಂಪತಿಯ ಬಗೆಗೆ ತಾ; 23.8.2012 ಈ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಓದಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಮದ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಇದು ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಗೂ ಜನ್ಮತಃ ಸಹಜವಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದು, ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. (ಉದಾ: ಎಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಅಥವಾ ಇತರರ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಮುಟ್ಟಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ– ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಮಾವೇಶ ಅಥವಾ ಸಂಭೋಗಾಪೇಕ್ಷೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನೆನಪಿಡಿ!) ಬಾಲಸಹಜವಾದ ಕುತೂಹಲ, ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಖುಷಿ, ತೃಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಅದರ ಬಯಕೆ– ಇದೇ ಬೇರುಬಿಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಪ್ರಬುದ್ಧರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳು ಬರಬಹುದು: 1) ಹಿರಿಯರ ಧೋರಣೆ: ಅಡ್ಡಹಾದಿ ಹಿಡಿಯುವ ಭಯದಿಂದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಕಾಮದ ಯಾವುದೇ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದರೂ ಅತಿರೇಕವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ (ಉದಾ. ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬದಲು ಶಿಕ್ಷೆ) ಪರಿಣಾಮ: ಕಾಮಾನುಭವದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಭಯ, ಸಂಕೋಚ, ಹಿಂದೇಟು. 3) ತಾಯ್ತಂದೆಯ ನಡುವಿನ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ: ಇದು ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರ ಒತ್ತಾಯದ ಕಾಮಕೂಟ ಮತ್ತು ಅವರ ನಡುವಿನ ಅಂತರದ ಪ್ರಭಾವವು ಎಷ್ಟೇ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟರೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಂಡೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮ: ಕಾಮದ ಬಗೆಗೆ ತುಚ್ಛ ಮತ್ತು ತಿರಸ್ಕಾರ ಭಾವ; 4) ಎಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ: ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕಸ್ಥ ಹಿರಿಯರಿಂದಲೇ ಗುಪ್ತವಾಗಿ ಕಾಮತೃಷೆಗೆ ಬಳಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ವ್ಯಥೆ, ಆತ್ಮಾವಹೇಳನ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥಭಾವ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಕೀಳರಿಮೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮ: ಕಾಮಾನುಭವಕ್ಕೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಗಾಯ ಕೆದಕುವ ಪ್ರಸಂಗವಾಗುತ್ತದೆ. 5) ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಕೊರತೆ: ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಅಭಾವವಿದ್ದರೆ ತನ್ನ ಅ(ನ)ಪೇಕ್ಷೆಯ ಬಗೆಗೆ ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟರೆ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ತಿರಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವೆನೋ ಎಂಬ ಆತಂಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮ: ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ತದನಂತರ ಹಳಹಳಿ, ಅಸಮಾಧಾನ, ಅತೃಪ್ತಿ. ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇಂಥವೇ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕಾಮಾನುಭೂತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರಣವೂ ಇದೆ: ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ನಂತರ ಯೋನಿಭಿತ್ತಿಯು ನಶಿಸಿ, ಯೋನಿದ್ರವದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶಿಶ್ನಪ್ರವೇಶವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಲ್ಲಿದೆ ಗೊತ್ತೆ? ಸರಸಕ್ಕೂ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಯದೆ ಸರಸವನ್ನೇ ಬೇಡವೆನ್ನುತ್ತಿದ್ದೀರಿ! ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: 1) ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಿಲುವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನನಗೇನು ಬೇಕು, ಏನು ಬೇಡ, ಬೇಕಾದುದು (ಉದಾ. ಮೊಲೆ ಚೀಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು) ಸಿಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಮುಂದಿನದು ಹೇಗೆ ಬೇಡವಾಗುತ್ತದೆ–ಇತ್ಯಾದಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾನು ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದರೆ ಏನಾಗಬಹುದಾಗಿತ್ತು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗೆಗೂ ಯೋಚಿಸಿ. 2) ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಮಜೀವಿಯಾಗಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಸರಸದ ಮಾತುಕತೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಂಭೋಗದ ತನಕ ನಡೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಚಿಕ್ಕದೊಡ್ಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. ಒಂದೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮುಂದೆ ನೀವದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದರ ಪ್ರಕಾರ ಸೊನ್ನೆಯಿಂದ ಹತ್ತರ ತನಕ ಒಂದು ಅಂಕ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. 3) ಇದರ ಕುರಿತು ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳಲು ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಮೀರದಿರಲು ಕರಾರು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. 4) ಗುರುತು ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೆಲವು ದಿನ ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಅದರ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಿರಿ. ಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ, ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದ ಇನ್ನೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಲ ಒಳಗೊಳ್ಳಲು ಯೋಜಿಸಿ. ಮುಂದಿನ ಸಲ ಆ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಆಶಾಭಾವದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯುತ್ತೀರಿ. 5) ಇನ್ನು, ಕೇವಲ ಜೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಕೆಲವು ಸಲ ಮಾಡಿ. 6) ಹಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ನೀವೇ ಪತಿಯ ಮೇಲೆ ಒರಗಿಕೊಂಡು ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ಹೊರಜನನಾಂಗದೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಘರ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಆಗುವ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಪತಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಜೆಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ ಮಾಡಬಹುದು. ನೆನಪಿಡಿ: ಶಿಶ್ನದ ಯೋನಿಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸುಖಪಡಲು ಪತಿಯನ್ನು ಮನವೊಲಿಸಿ. ಸಾರಾಂಶ: ಕಾಮಾನುಭೂತಿಗೆ ಮನ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸು ತೀರ ತಡವಲ್ಲ!

ನಾನು ಸೈಕಾಲಜಿಯಲ್ಲಿ ಪದವಿ ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ಮನೋರೋಗಿಗಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲಿಯ ವೈದ್ಯರು ಔಷಧಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನವರು ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಇರುತ್ತಾರಾದರೂ ಗುಣವಾದವರು ಕಡಿಮೆ. ನೀವು ಸೂಚಿಸುವ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲದ ಸೈಕೋಥೆರಪಿ ಕ್ರಮ ನಮ್ಮ ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಡುವ ತಮ್ಮ ಕ್ರಮ ತುಂಬ ವಿರಳವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ನಾವು ಸಹಪಾಠಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ತಮ್ಮ ಹಾಗೆಯೇ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರಾಗಬೇಕೆಂದು ಆಸೆ. ತಾವು ಹೇಳಿಕೊಡುವ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲದ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಾವೂ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಕಲಿಯಬಹುದೇ? ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ?

ಯಾಕಿಲ್ಲ? ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ, ಸಮಾಜಸೇವಾ ವಿಜ್ಞಾನ, ನರ್ಸ್ ಅಥವಾ (ಯಾವುದೇ) ವೈದ್ಯ ಪದವೀಧರರಾಗಿದ್ದು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವೃತ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರಿಗಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಡಿಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಹೊಸ ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟ್ ಕೋರ್ಸನ್ನು ತೆರೆದಿದೆ. ಇಂಪಾರ್ಟ್ (IMPART) ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಈ 10 ತಿಂಗಳ ಕೋರ್ಸು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಎರಡು ದಿನದ ಅವಧಿಯ ಒಂಬತ್ತು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳು, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ನಂತರ ಪರೀಕ್ಷೆ – ಇಷ್ಟನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಮೊದಲ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 29–30ರಂದು ಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿವರಗಳನ್ನು ದೂ. (080) 23101205, 23111666, ಮೊಬೈಲ್ 8494944888, 8494933888 ಅಥವಾ www.medisex.org ಮೂಲಕ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಒಟ್ಟಾರೆ ನೀವೂ ಕೂಡ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕಲಿಯಬಹುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪರವಾನಗಿ ಪಡೆದ ನಂತರ ಈಗಿರುವ ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಂತೆ ನೀವೂ ಒಂದು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು!

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