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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಮಹಿಳೆ, ವಿವಾಹವಾಗಿ 8 ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಮಗುವಿದೆ. ಪತಿಗೆ ನಾನು ಸುಂದರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ನನ್ನ ತೆಳುವಾದ ಮೈಕಟ್ಟು ಯಾವೊತ್ತೂ ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲವಂತೆ. ತಾಯ್ತಂದೆಯರ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಮದುವೆ ಆಗಬೇಕಾಯಿತು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. (ಆದರೆ ಅತ್ತೆಯವರ ಪ್ರಕಾರ ನನ್ನನ್ನು ಮನಪೂರ್ತಿ ಒಪ್ಪಿ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದು) ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ವಿರಳ. ಅದೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಮಗುವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಇದ್ದೇನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನಗೆ ಆಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲು ಕೊಟ್ಟು ಡೈವೋರ್ಸ್ ಮಾಡಿ, ಸುಂದರ ಮೈಕಟ್ಟಿನ ಹೆಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ವಿವಾಹ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನನ್ನನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಕ್ಷೇಪಿಸಿದ ನನ್ನ ಅತ್ತೆ–ನಾದಿನಿಯರ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಹವಾಸ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ನಾನು ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಮದುವೆಯಾಗದ ಹೊರತೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಕೂಡದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಂದು ತವರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ನನ್ನ ಗೈರುಹಾಜರಿ ಸಹಿಸದೆ ಐಲವ್‌ಯು ಎಂದು ಮೆಸೇಜ್ ಕಳಿಸಿ ವಾಪಸು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹತ್ತಿರವಿರುವಾಗ ನೀನು ಬೇಡ ಎನ್ನುವವರು ದೂರವಾದಾಗ ನೀನಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕಲಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸೆಕ್ಸ್ ಇಲ್ಲವೆಂಬ ತಕರಾರು ಬಿಟ್ಟರೆ ನಾನು ಇವರೊಂದಿಗೆ ಸುಖವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಇವರ ತಲೆಯಿಂದ ಈ ವಿಚಾರ ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಹಾಕಲಿ? ಮನೋವೈದ್ಯರು ಕೊಟ್ಟ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಇವರು ತಯಾರಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ: ಒಂದು, ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ವರ್ತನೆ ನೋಡಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನೋರೋಗದ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವೈಕಲ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರಬಹುದು– ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣಬಹುದು (ಉದಾ. ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಮೀನಮೇಷ, ಅಂತರ್ಮುಖಿತ್ವ, ಗೊಂದಲ, ಒಂಟಿಬಡುಕತನ). ಎರಡು, ಅವರು ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಲು ಅವರಿಗೆ ಅಭದ್ರತೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿದೆ. (ವಿವರಕೆ ಸುಖೀಭವ ತಾ.27.9.2012ರ ಸಂಚಿಕೆ ಓದಿ.) ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಅಂತರವು ಅವರೆಣಿಕೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ, ಹತ್ತಿರವಾದರೆ ಹೆಚ್ಚು ದೂರವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪೂರ್ವನಿರ್ಧರಿತ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಒಂದು ತಮಾಷೆಯಿದೆ. ನೀವು ಅವರ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದಾಗಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು, ದೂರವಾದರೂ ಅವರು ಬಯಸಿದಾಗ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತ ಅವರ ಅಂತರ– ದೂರದ ವರ್ತನೆಗೆ ಕುಮ್ಮಕ್ಕು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ! ಇನ್ನು ಉಪಾಯ ಸರಳ. 1) ಮುಂದಿನ ಸಲ ಅವರು ವಿಚ್ಛೇದನದ ಮಾತು ತೆಗೆದಾಗ ನೀವು ಕೂಡಲೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ತವರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಷ್ಟು ಕರೆಯಲೂ ಬರದೆ, 'ನಾನು ಡೈವೋರ್ಸ್‌ಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನೀವು ಬೇರೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ.' ಎಂದು ಶಾಂತವಾಗಿ ಹೇಳಿಕಳಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಮಾತು ಅಥವಾ ಸಂಪರ್ಕ ಬೇಡ. ಅವರ ಮೊಬೈಲ್ ಕರೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯವಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ. ಅವರು ಒಂಟಿಯಾಗಿರಲು ಕೆಲವು ವಾರಗಳಷ್ಟು ಕಾಲಾವಕಾಶ ಕೊಡಿ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮನಗಾಣಲು, ತನ್ಮೂಲಕ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಬೀಜವು ಮೊಳೆಯಲು ಅವರನ್ನು ಒಂಟಿಯಾಗಿರಲು ಬಿಡುವುದು ತೀರ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯವೂ ಅಷ್ಟೇ ಅತ್ಯಗತ್ಯ– ಸ್ವಲ್ಪ ಸಡಿಲ ಬಿಟ್ಟರೂ ಮಾಮೂಲೀ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಶುರುವಾದೀತು– ಎಚ್ಚರಿಕೆ!

ಅವರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯ ಬೇಡ, ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಾವೊತ್ತೂ ಬಿಡಲಾರರು. 2) ಅವರು ಮೆತ್ತಗಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು (ಇದು ಅವರ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಬಹುದು) ಮನಗಂಡ ತರುವಾಯ ಅವರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು, ಹಾಗೂ ಇತರ ಅಂಗಸೌಷ್ಟವದ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೋಹ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಸಾಕಿ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ನಿಯಮಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ತಯಾರಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಮರಳುವ ನಿರ್ಧಾರ ಪ್ರಕಟಿಸಿ. ಅವರು ಒಪ್ಪಿ, ಕೆಲವು ದಿನ ಮಾತ್ರೆ ತಿಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಧಾರಿಸಿದ್ದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮರಳಿ ಬನ್ನಿ. 3) ನಂತರ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಲೈಂಗಿಕ– ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಗೊತ್ತೆ? ನಿಮಗಿಂತ ಅಂಗಸೌಷ್ಟವದ ಸುಂದರಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸುವಷ್ಟು ಪತಿ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಒಂದಾಗುತ್ತಾರೆ! ಇದರ ಹಿಂದಿನ ತತ್ವವಿಷ್ಟೆ: ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ, ಬಿಟ್ಟಿರಲಾರರು ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಜೊತೆಗೆ ವಾಂಛಲ್ಯ ಬೆಳೆಸಲು, ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಬೆಸೆದು ತೃಪ್ತಿಕಾಣಲು ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂದಾಯಿತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಾವೇ ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಗೋಡೆಯನ್ನು ಕಿತ್ತುಹಾಕಬೇಕಷ್ಟೆ! ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಅಂಗಸೌಷ್ಟವವಲ್ಲ, ಪರಸ್ಪರ ಸ್ವೀಕೃತಿ ಬೇಕು!

ವಿವಾಹಿತ, 50 ವರ್ಷ. ಆರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಲುವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದೇನೆ. ಒಂದು ಕಿಡ್ನಿಯಿಂದ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷ ಬದುಕಬಹುದು?

ಮಾನವನ ಒಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಮೂರನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವು ಅವನನ್ನು ಬದುಕಿಸಲು ಸಾಕು. ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಇಡೀ ಮೂತ್ರಕೋಶವಿರುವುದರಿಂದ ನೀವು ಇತರರಂತೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬದುಕಬಲ್ಲಿರಿ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೂ ಏನೇನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ ಸುಖವಾಗಿರಿ!

ಅವಿವಾಹಿತ, 25 ವರ್ಷ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ತುಂಬಾ ಸೈಕಲ್ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ಸೀಟ್ ಮೇಲಿಂದ ಕಾಲು ಜಾರಿ, ಮತ್ತು ಸೈಕಲ್ ಪಂಪ್ ಹೊಡೆಯುವಾಗ ಬೀಜಕ್ಕೆ ಹೊಡೆತ ಬಿದ್ದಿದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಹೀಗಾಗಿ ತುಂಬ ನೋವಾಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಆ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವಿದೆ. ಒಂದು ಬೀಜ ದೊಡ್ಡದೂ ಇನ್ನೊಂದು ಚಿಕ್ಕದಿದೆ. ನನ್ನ ಬೀಜಗಳು ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರ ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಹಳ ಬೇಸರವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಮದುವೆಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ನಡೆದಿದೆ. ನನ್ನ ದಾಂಪತ್ಯವು ಸರಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆಯೇ ಹಾಗೂ ನನಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುತ್ತವೆಯೇ ಎಂದು ಸಂದೇಹವಿದೆ. ಉತ್ತರಿಸಿ.

ವೃಷಣ ಬೀಜಗಳು ಬಹಳ ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಏಟು ಬಿದ್ದರೂ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಏಟು ಬಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲ ಬೀಜದ ಕಾರ್ಯಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಲೇಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದ ತಕ್ಷಣ ವಿಪರೀತ ನೋವಾಗಿ, ಬೀಜ ಊದಿಕೊಂಡು, ನಂತರ ಬೀಜದ ಗಾತ್ರವು ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಕುಗ್ಗಿ ಅವರೆಕಾಳಿನಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದಾದರೆ ಬಹುಶಃ ಆ ಬೀಜದ ಕಾರ್ಯಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಷ್ಟವಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಹಾಗೆಂದು ಬೀಜೋತ್ಪಾದನೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಆಗಲೇಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ– ಯಾಕೆಂದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಬೀಜವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದಲ್ಲವೆ? ಹೀಗಾಗಿ ಒಂದೇ ಬೀಜವಿದ್ದರೂ ಸಾಕು, ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಎರಡೂ ಬೀಜಗಳು ಒಂದೇ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿರುವುದು ತೀರ ಅಪರೂಪ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಮದುವೆಯ ಉದ್ದೇಶ– ಅರ್ಹತೆ ಮಕ್ಕಳ ಪಡೆಯುವುದು– ಇಷ್ಟಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆಮುಂದೆ ನೋಡದೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ!

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