ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ಹೆಣ್ಣು, ವಿವಾಹವಾಗಿ 2 ವರ್ಷಗಳಾದುವು. ಮುಂಚೆ ಇರದಿದ್ದ ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವು ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇನೆಂದರೆ ನನ್ನ ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಯು ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಬಂದಿದೆಯೆ? ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೆ?

ನಿಮ್ಮ ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಬಂದದ್ದಲ್ಲ, ಸಂದೇಹ ಬೇಡ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

✉ ಗಂಡು, ಮದುವೆಯಾಗಿ 8 ತಿಂಗಳಾಗಿದೆ. ಹೆಂಡತಿಗೆ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿದೆ. ಶಿಶ್ನದ ಜೊತೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಟವಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಬೇಗ ಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಒಳಗಡೆ ಸೇರಿಸುವಾಗ ಆಕೆ ಉರಿ ಉರಿ ಎಂದು ಶುರುಮಾಡಿದವಳು ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಬೇಗ ಮುಗಿಸಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆದಾದ ನಂತರ ತನ್ನ ಜನನಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಂಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಇದು ಯಾವಾಗಲೂ ಇದ್ದದ್ದೇ. ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ?

ನಿಮ್ಮೆರಡೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಒಂದೇ ಸರಳವಾದ ಕಾರಣವಿದೆ. ಖಾರದ ಊಟವಾದ ನಂತರ ಕೈ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಖಾರದ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮಾಕೆಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಉರಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದೆ; ಆಕೆ ನೋವಿನಿಂದ ಒದ್ದಾಡುತ್ತ ಮುಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವಸರಿಸುವಾಗ ನಿಮಗೆ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಸ್ಖಲನ ಬೇಗ ಆಗುತ್ತಿದೆ, ಅಷ್ಟೆ! ಇನ್ನು ಉಪಾಯ: ಊಟವಾದ ನಂತರ (ಹೆಂಡತಿ ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆದ ನಂತರ) ಇಬ್ಬರೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ (ಉದಾ. ಹುಣಿಸೆ ರಸ, ಲಿಂಬೆರಸ, ವಿನೆಗರ್), ನಂತರ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಷ್ಟಾದರೆ ಸಾಕು, ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಮಸ್ಯೆ ದೂರವಾದಂತೆ!

✉ ವಿವಾಹಿತ 35, ಹೆಂಡತಿಗೆ 27, ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಹೆಂಡತಿಗೆ ಇಬ್ಬರು ಅವಿವಾಹಿತ ಗೆಳೆಯರಿದ್ದಾರೆ. ಆಗಾಗ ನಾವು ಮೂವರೂ ಕೂಡಿ ಅವಳನ್ನು ಸಂಭೋಗಿಸಿ ಆನಂದಪಡುತ್ತೇವೆ. ನನ್ನೆದುರು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬನು ಸಂಭೋಗಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನನಗೆ ಉದ್ರೇಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ಅವರನ್ನು ಬಿಡಲಾರೆ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ನನ್ನೊಬ್ಬನಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುವುದೇ ಇಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಇದು ಅವಳಿಗೂ ಬಿಡಲಾರದ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಈಗ ನಾವು ಏನೂ ಮಾಡದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇನೆಂದರೆ ನಾವು ಈ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದೆ? ಹೇಗೆ? ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

ಮಾನವನ ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ಎಷ್ಟೊಂದು ಗೂಢವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಉದಾಹರಣೆಯೇ ಸಾಕ್ಷಿ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯು ಶಾರೀರಿಕವಾದರೂ ಅದರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಪ್ರೇರಣೆ, ಪ್ರಾರಂಭ, ಅನುಭವ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿ–ಎಲ್ಲವೂ ಮನೋ ಮೂಲವಾಗಿವೆ; ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಇವು ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದಾರೋ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ರೀತಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಣ್ಣುಗಂಡಿನ ನಡುವೆ (ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು–ಗಂಡುಗಳ ನಡುವೆ) ನಡೆಯುವ ಯಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ಮೋಸ– ಒತ್ತಾಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತು ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಅವರವರಿಗೆ ಸಮ್ಮತವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಅವನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಅಳತೆಗೋಲಿನಿಂದ ಅಳೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ 'ಈ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದೇ?' ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಅದು ನಿಮನಿಮಗೆ ಬಿಟ್ಟ ವಿಷಯ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿರುವ 'ಹೇಗೆ?' ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೋ ಒತ್ತಟ್ಟಿಗೆ ಗೊಂದಲ ಇಣುಕುತ್ತಿರುವುದು ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನೇ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಸ್ತರಿಸಿದರೆ ಏನೇನು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ತಲೆಯೆತ್ತಬಹುದೆಂದು ನೋಡೋಣ. 1) ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದರೂ, ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮದೇ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಕಾಮತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೂ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ – ಕಾಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿದ್ದರೂ ಊರುಗೋಲನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವ ಹಾಗೆ! ಪ್ರಸಂಗ ಹೀಗಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಊರುಗೋಲು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ (ಮದುವೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ) ಕೈತಪ್ಪಿಹೋದರೆ ಏನು ಮಾಡುವಿರಿ? ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಗಂಡಿನ ಬೇಟೆಗಾಗಿ ಅಲೆಯುವಿರಾ? 2)ಎಚ್‌ಐವಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿರಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದರೆ ಅದರ ತಂದೆ ಯಾರಾಗುವರು? ಇತರರ ಮಗುವನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ತಯಾರಾಗಿದ್ದೀರಾ? 3) ಹೀಗೆಯೇ ಒಂದೈದು ವರ್ಷ ಕಳೆದಿರಿ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಹಿಂತಿರುಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಏನು ಕಾಣುವಿರಿ? ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮುಖ್ಯ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಕಾಮಾಕಾಂಕ್ಷೆಯೆಂಬ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಖರ್ಚಾಗಿವೆ; ಅಷ್ಟಾಗಿಯೂ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಹಪಹಪಿ ತೀರಿಲ್ಲ, ತೃಪ್ತಿ ಕಂಡಿಲ್ಲ, ಕಾಣುವ ಹಾಗೂ ಇಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಗಾಳಿಪಟ ಗಿರಕಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತ ಯಾವಾಗ ನೆಲ ಕಚ್ಚುವುದೋ ಎಂಬುವಂತಿದೆ. ಈ ಅಸ್ಥಿರ (ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಸ್ಥಗಿತ) ಬದುಕಿನ ಹೊರತಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಬೇರೆ ಗುರಿಯೇ ಇಲ್ಲವೆ? ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಜೀವನ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಬೇಕೆ? ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ: ಸ್ವಚ್ಛಂದ ಕಾಮಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ತತ್ಕಾಲಕ್ಕೆ ಖುಷಿ ಕೊಟ್ಟರೂ ಅದೇ ಜೀವನದ ಗುರಿಯಾಗಲಾರದು. ಕಾಮ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯದ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನೂ ಮೀರಿದ ಆಯಾಮವಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಠ ಸಂಗಾತಿಗಳ ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಮೂಲಕ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುವ ಮನೋಬಾಂಧವ್ಯ, 'ನಾನು ನಿನಗಾಗಿ, ನೀನು ನನಗಾಗಿ' ಎನ್ನುವ ಅದ್ವಿತೀಯ ಅವಲಂಬನೆ ತನ್ಮೂಲಕ ಹುಟ್ಟುವ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ, ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರರಿಗಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಶರೀರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತ ಸಂಬಂಧದ ಭಾಗವಾಗಿ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನೇ ಮರೆತು ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಪಯಣ... (ಪೂರ್ಣಮದಮ್, ಪೂರ್ಣಮಿದಮ್...) ಅದರಲ್ಲೂ ಒಂದು ಮಗುವಾದರೆ ಮುಗಿಯಿತು, ಸ್ವರ್ಗಸುಖ! ಇವೆಲ್ಲ 'ಒಂದು ಗಂಡು–ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು' ಎಂಬ ತತ್ವದೊಳಗೆ ಸಿದ್ಧಿಸಬಹುದೇ ಹೊರತು ಬಹುಸಂಗಾತಿಗಳ ಜೊತೆಗಲ್ಲ. ವಿವರ ಕ್ಲಿಷ್ಟವೆಂದೆನಿಸಿದರೆ ಸರಳವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಗಂಡ– ಹೆಂಡತಿ–ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹೇಗೆ ಅರಳಿ ಜೀವಂತವಾಗಿ ನಳನಳಿಸುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ, ಅವರೊಳಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಸೆಲೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ನಂತರ ತೃಪ್ತಿಕರ ಬದಲಾವಣೆ ಬೇಕೆಂದೆನಿಸಿದರೆ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಜೀವನ ನಿಮ್ಮದು, ಆಯ್ಕೆಯೂ ನಿಮ್ಮದೇ!

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