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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

✉ ಗಂಡು 55 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 20 ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ನನ್ನವಳು 16 ವರ್ಷ ಕಿರಿಯಳು. ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಕಲ್ಪನೆಗಳೆಲ್ಲ ಭ್ರಮನಿರಸನವಾಗಿದೆ. ಮಾತುಕೊಟ್ಟಂತೆ ಮದುವೆಯಾದ ಕೂಡಲೇ ಅವಳನ್ನು ಪದವೀಧರೆಯನ್ನಾಗಿಸಿದೆ. ಈಗವಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ಮೊದಲು ಓದಿನ ಕಾರಣದಿಂದ, ಮತ್ತು ಈಗ ಉದ್ಯೋಗದ ಕಾರಣದಿಂದ ಮನೆಗೆಲಸದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿ ಸ್ವಂತದ ಬಗೆಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾಳೆ. ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಏನನ್ನೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಡನೆಂದರೆ ಬೆಲೆಯಿಲ್ಲ. ತವರಿನವರ ಮಾತನ್ನೇ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜೀನ್ಸ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನವಂತೂ ಉತ್ತರ ಧ್ರುವ-ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವ. ಅವಳು ತುಂಬ ಅರಸಿಕಳು. ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆಮನಸ್ಸು, ಏನೂ ಸಹಕಾರವಿಲ್ಲ. ನಾನೇ ಬೇಸತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ತಿರುಗಿಸಿ ದೇವರ ಪೂಜೆ ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಭಗವಂತನ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆಂದು ನಂಬಿದೆ. ಈಗೀಗ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಂಡತಿ-ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆನಿಸಿ ಇರುವುದು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ನನಗೀಗಲೂ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಕೇಳಿದರೆ 'ನಿಮಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಅದೇ ಚಿಂತೆ!' ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಸಂಭೋಗವಾಗಿ 2-3 ತಿಂಗಳಾಯಿತು. ಅವಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುಧಾರಿಸುವುದೆಂದು ತೋಚುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಾರಿ ತೋರಿಸಿ.

ವಾಹ್, ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದೀರಿ! ಪರಿಹಾರದತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ತಮಾಷೆಗೆ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡೋಣ: ನಿಮ್ಮಾಕೆಯು 'ಸುಖೀಭವ'ಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪತ್ರ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಕೆ ಏನೇನು ಬರೆಯಬಹುದು? 'ನನ್ನ ಗಂಡ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಮನುಷ್ಯ, ನಿಜ. ಆದರೆ ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಒಳಗಿನ ಉದ್ದೇಶ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸದೆ, ನನ್ನಿಂದ ದೊರಕುವುದನ್ನಷ್ಟೇ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಾನೆಷ್ಟು ಬದಲಾದರೂ ಗುರುತಿಸದೆ, ಇನ್ನೂ ಬದಲಾಗಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಾಯ ತರುತ್ತಾರೆ. ಅವರದು ಪಕ್ಕಾ ದ್ವಿಮುಖ ನೀತಿ: ತಮ್ಮ ತಾಯ್ತಂದೆಯರ ಮಾತನ್ನು ತಾವು ಪಾಲಿಸಿದ ಹಾಗೆ ನನ್ನ ತಾಯ್ತಂದೆಯರ ಮಾತನ್ನು ನಾನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸರಿಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಅವರು ಶುದ್ಧ ಅರಸಿಕರು. ನನ್ನನ್ನು ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿದರೆ ನನ್ನಾಣೆ. ನಾನು ಜೀನ್ಸ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಆಕರ್ಷಕಳಾಗಿ ಕಾಣುವುದು ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನನ್ನ ಶರೀರ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕೆಂದಾಗ ಕಾಣುತ್ತಿರಬೇಕು. ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ನನ್ನ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯದೆ ಇರುವವರು ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೇ ನಾವು ಸೇರಿ ಎಷ್ಟು ದಿನವಾಯಿತು ಗೊತ್ತಾ? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ನನಗೂ ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಇದೆ, ನನ್ನದೇ ಬಯಕೆಗಳಿವೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೇ ಬಂದಂತಿಲ್ಲ. ನನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಅವರಿಗೆ ನಂಬಿಕೆಯಿಲ್ಲ. ಮನೆಯ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಮೂಗು ತೂರಿಸುತ್ತ ಈ ಮನೆ ನನ್ನದು ಎಂದು ಅನ್ನಿಸದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೇನುಬೇಕೆಂದು ಅವರಿಗೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ: ಒಂದು ಕಡೆ ತಾನು ಹಿರಿಯನೆಂಬ ಛಾಪು ಒತ್ತುತ್ತ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ (ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ) ತನ್ನ ಸಮಾನಳಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಲು ಒತ್ತಾಯ ತರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೂ ಇವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕುಣಿಯುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದು ರೋಸಿಹೋಗಿದೆ. ನಾನು ತರುವ ಸಂಬಳ ಬೇಕು, ಕೆಲಸ ಮಾತ್ರ ಬೇಡ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಲೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನನಗೆ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇವರು ದೇವರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟಾಗ ನೆಮ್ಮದಿಯ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುವಾಗ ಮತ್ತೆ ಕಾಮದ ಹಪಹಪಿಯಿಂದ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ನೋಡುತ್ತಾರೆ!' ಇತ್ಯಾದಿ?

ಈಗ ದೋಷ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾದ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿರಬಹುದು: ನಿಮಗೇನು ಬೇಡ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವರ ತಲೆಗೆ ಕಟ್ಟಿ, ಅದು ಅವಳಿಂದ ಬಂದದ್ದೆಂದು ಪ್ರಕ್ಷೇಪಿಸುತ್ತ ಅಹಿತ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ! (ಇದಕ್ಕೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಷನ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.) ಸಾಲದ್ದಕ್ಕೆ ದೇವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಪಲಾಯನವಾದ ಪಠಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಇನ್ನು, ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆಂದು ನೀವು ಈ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು: 1) ನಿಮಗೇನು ಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ. 2) ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಹೇಗಿದ್ದಾರೋ ಹಾಗೆ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯಿರಿ. 3) ಟೀಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮೆಚ್ಚಿಗೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ತೋರಿಸಿ. 4) ಕಾಮರಹಿತ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ. 5) ಮೈಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ನಗುವನ್ನು ಸದಾ ಧರಿಸಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿ. 5) ಮನೆಗೆಲಸದಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತ ಸರಸದಿಂದ ಮಾತಾಡಿ. 6) ಹಿರಿಯನ ಮುಖವಾಡ ಕಳಚಿ ಬಿಸಾಕಿ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿ ಸಮಾನರಂತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. 7) ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ದೇವರ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕದೆ ನೀವೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ (ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ನೀವು ಪೂಜಿಸುವ ದೇವದಂಪತಿಗಳೂ ಜಗಳವಾಡಿದ್ದಾರೆ!). ಇಷ್ಟಾದರೂ ಉದ್ಧಾರವಾಗದಿದ್ದರೆ ಪತ್ನೀಸಮೇತ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ಮರೆತ ಮಾತು: ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಗೂ ರಸಿಕತನಕ್ಕೂ ಅಜಗಜಾಂತರ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ!

✉ ವಿವಾಹಿತ, 58 ವರ್ಷ. ಹೆಂಡತಿಗೆ 49 ವರ್ಷ. ಇಷ್ಟು ದಿನ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಕಾಮಸುಖವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಪರಸ್ಪರ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಉದ್ರೇಕ ಸರಿಯಾಗದೆ ಯೋನಿ ಪ್ರವೇಶವು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ಹೊರಗೇ ಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಂಡತಿಯು ತನಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಜಗಳ ಆಡುತ್ತಾಳೆ. ನಾನು ಮಾಡುವ ರೀತಿಯು ಅವಳಿಗೆ ಹಿಡಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಕಾಮಕೂಟ ಬೇಡವೆನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ತುಂಬ ಕೊರತೆ ಎನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದಾದ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಎಂಬುದು ಖಂಡಿತ ತಪ್ಪು. ಯಾವುದೇ ಸ್ಖಲನದಿಂದ (ಸಂಭೋಗ, ಸ್ವಪ್ನ- ಹಸ್ತಮೈಥುನ) ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುವುದರಿಂದ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವೇ ಸರಿ. ದಂಪತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನವು ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಬಹುಶಃ ಮಧುಮೇಹವೇ ಕಾರಣ. ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರದ ಪಥ್ಯ, ಅಗತ್ಯದ ಔಷಧಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಾಗಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಶಿಶ್ನದ ಗಡಸುತನ ಮರಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪಿನೈಲ್ ಡಾಪ್ಲರ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ನಿಮಿರುಕಾರಕ ಔಷಧಿ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮಾಕೆಯು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಾಮಸುಖವನ್ನು ಏಕೆ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ಜಗಳದ ಹಿಂದಿರುವ ಅಸಮಾಧಾನವು ಆಕೆಗೆ 'ತೃಪ್ತಿಯಾದ ನಂತರ' ಹುಟ್ಟಿರದೆ, 'ಎಷ್ಟೇ ಯತ್ನಿಸಿದರೂ ತೃಪ್ತಿ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ' ಎಂದೆನಿಸಿ ಉಂಟಾದ ಹತಾಶೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದೆಯೆಂದು ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ. (ಶಿಶ್ನದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಲು ನೀವು ಅವರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಒರಟಾಗಿ ಮುಟ್ಟುತ್ತಿರುವುದೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.) ನಿಜಾಂಶ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಕೆಯೊಡನೆ ಕುಳಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದುವೇಳೆ ಕಾಮಕೂಟವೇ ಬೇಡ ಎಂದರೆ, 'ನಮ್ಮ ಕಾಮಕೂಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಬದಲಾವಣೆ ಆದಲ್ಲಿ ನಿನಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಬಹುದು?' ಎಂದೆಲ್ಲ ವಿಚಾರಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವುದರ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಬಗೆಹರಿಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತ್ನೀಸಮೇತ ಅರ್ಹ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ಮರೆತಿದ್ದೆ: ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯು ಸುಖಮಯ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಶುರುವಾಗುವುದರಿಂದ ಸಂಭೋಗದ ಉದ್ದೇಶವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ಸ್ನೇಹ ಮತ್ತು ಆತ್ಮೀಯತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

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.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' 'ಸುಖೀಭವ' ವಿಭಾಗ, ನಂ. 75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-01 ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ