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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ನನ್ನ ಮದುವೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷ ಬಾಕಿಯಿದೆ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ತುಂಬ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸಲು ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆ? ಎರಡು ಕಾಂಡೋಮ್ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೆ? ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆಯೆ? ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗದಿರಲು ಯಾವ ಉಪಾಯ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು?

ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಗಂರ್ಭಧಾರಣೆ ತಡೆಯಲು 24 ಗಂಟೆಯೊಳಗಾಗಿ ಮಾತ್ರೆಯೊಂದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. (ಇದು ಎಲ್ಲ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.) ಹಾಗೆಂದು ಪ್ರತಿ ಸಂಭೋಗದ ನಂತರವೂ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಖಂಡಿತ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಇನ್ನು, ಕಾಂಡೋಮ್‌ನಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು– ಆದರೆ ಸುಮಾರು ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಶೇ.10ರಷ್ಟು ವಿಫಲವಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಎರಡು ಕಾಂಡೋಮ್ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಂಡೋಮ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡಷ್ಟೂ ಸ್ಪರ್ಶಸುಖ ಅಷ್ಟೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವೇ ವಿಫಲ, ಅಲ್ಲವೆ? ಆಗ ಏನಾಗಬಹುದು? ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ವಿಷಯವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡೋಣ. ನೀವು ಈಗಲೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಬೇಡವೆನ್ನುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಸಂಭೋಗವೆಂದರೆ ಅಪಾಯ ಎಂದು ಕೆಂಪು ಲಕ್ಷ್ಮಣರೇಖೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ದಾಟುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತೀರಿ. ಕಾಂಡೋಮ್ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸಾಧನದಿಂದ ಒಂದು ಸಲ ಸಂಭೋಗವಾದರೆ ಸಾಕು, ಕೆಂಪು ಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟಿಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಇಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಗೋಚರಿಸದ ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ ಕೆಂಪು ಗೆರೆಯ ನಂತರ ಯಾವ ಕೆಂಪು ಗೆರೆಯೂ ಇಲ್ಲ! ಯಾವ ಅಪಾಯದ ಚಿಹ್ನೆಯೂ ಕಾಣದಿರುವಾಗ ಸುಖಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕಾಗುತ್ತ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸುಖವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ಮೊದಲು ಎರಡು ಕಾಂಡೋಮ್, ಆಮೇಲೆ ಒಂದು, ನಂತರ ಕಾಂಡೋಮ್ ಇಲ್ಲದೆ.. (ಮಂಗಗಳ ಉಪವಾಸದ ಕಥೆ ನೆನಪಿದೆಯೆ?) ಎಚ್ಚರಗೊಂಡಾಗ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ!

ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನಾ ಲಹರಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ: ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಖಚಿತ ಎಂದು ನಂಬಿ. (ಇದನ್ನು ನಂಬದಿದ್ದರೆ ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಮಗುವಾಗುವ ಬಗೆಗೆ ಹೇಗೆ ನಂಬುತ್ತೀರಿ?) ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದರೆ ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು? ನಮಗೇನು ಆಯ್ಕೆಗಳಿವೆ? ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಹಿರಿಯರು ಅರಿತರೆ ಆಗಲೇ ನಮ್ಮ ಮದುವೆ ಮಾಡಲು ತಯಾರಿದ್ದಾರೆಯೆ? ಹಾಗಾದರೆ ಮದುವೆಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿದಿರುವ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ತಂದೆತಾಯಿಯಾಗಲು ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಪಕ್ವವಾಗಿದ್ದೇವೆಯೆ? ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಹೌದಾದರೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈಗ ನಡೆಯುವ ಸರಸದಲ್ಲೇ ತೃಪ್ತಿಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನೆನಪಿಡಿ: ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ತಾಯ್ತನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜವಿನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ; ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕುವಾಗ ಆಗುವ ಆತಂಕ–ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಂಭೋಗದ ಬಗೆಗೆ ವಿರಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟೀತು!

ನಾನೊಮ್ಮೆ ನೀಲಿ ಚಿತ್ರವೊಂದನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಒಂದು ಅಪರೂಪದ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿದೆ: ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳಿರುವ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಸರಸದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ನಂತರ ಚಡ್ಡಿ ತೆಗೆದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದ ಪುರುಷ ಜನನಾಂಗವಿತ್ತು! ಒಂದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಗಂಡು ಜನನಾಂಗ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೆ? ಅಥವಾ ನಾನು ನೋಡಿದ್ದು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಫಲವೆ?

ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಭ್ರೂಣದ ಲಿಂಗನಿರ್ಧಾರದಲ್ಲಿ X ಹಾಗೂ Y ಎಂಬ ಎರಡು ಲಿಂಗನಿರ್ಧಾರೀ ವರ್ಣತಂತುಗಳು ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿರುವ ವರ್ಣತಂತುಗಳು XX ಆದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು, ಹಾಗೂ XY ಆದಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದಾಗ (ಉದಾ. XXY ಅಥವಾ XYY) ಈ ಕಡೆ ಹೆಣ್ಣೂ ಅಲ್ಲ, ಆ ಕಡೆ ಗಂಡೂ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಅನಿಶ್ಚಿತ ಲಿಂಗಿ ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ (ಉದಾ: ಸ್ತ್ರೀ ಜನನಾಂಗದ ಹೊರತುಟಿಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಒಡಮೂಡಿರುವುದು; ಭಗಾಂಕುರವು ಸಹಜ ಅಳತೆಗಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೂ ಶಿಶ್ನದಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು.) ಇಂಥವರಿಗೆ ಅಂತರ್ಲಿಂಗಿ (intersex) ಎಂದು ಹೆಸರಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಎರಡೂ ಲಿಂಗಗಳು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೂ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗಿರಲು ನೀವು ನೋಡಿರುವುದು ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯ ಕೈಚಳಕ ಮಾತ್ರ!

ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ 42. ನನ್ನ ಮದುವೆಯಾಗುವ ಮುನ್ನಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ಬಡತನದ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ್ದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಳು. ಆದರಿಂದ ನಾನು ಬೇಸರಗೊಳ್ಳದೆ ದೊಡ್ಡ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ 20 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯಿದ್ದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸುಖಪಡುತ್ತೇವೆ. ನನಗೆ ಕಾಮ ಕೆರಳಲು ಅವಳು ಮುಂಚೆ ಹೊಂದಿದ್ದ ಪುರುಷರ ಕಾಮಕ್ರೀಡೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲು ಅವಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆಗ ನನಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಪ್ರಚೋದನೆಯಾಗಿ ಸಂಭೋಗಿಸುತ್ತೇನೆ. ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವಳು ರಂಜನೀಯವಾಗಿ ಕಾಮಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ಇಬ್ಬರೂ ತೃಪ್ತಿಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕಾಮ ಉನ್ಮಾದಗೊಂಡಾಗ ಅವಳ ಬಯಕೆ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬೇರೆ ಪುರುಷರನ್ನು ಕರೆಸು, ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಸಂಭೋಗಿಸಿ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಹೀಗೇಕೆ?

ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಖಾಸಗಿ ಕಾಮಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ (ಅವಳು ಮರೆತ) ಇತರ ಪುರುಷರನ್ನು ತಂದು ತುರುಕಿದ್ದು ನೀವೇ ತಾನೇ? ನೀವು ಕೊಟ್ಟ ಈ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ನಡೆದಿದ್ದಾಳೆ ಅಷ್ಟೆ! ನೀವು ಹೇಳಿದಂತೆ ನಿಖರವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಾಮಕ್ರೀಡೆಯೇನೂ ಪೂಜೆ–ಮಂತ್ರವಲ್ಲವಲ್ಲ? ಅವಳು ಹಿಂದಿನದನ್ನು ಹೊರತರುವಾಗ ಕೇವಲ ಘಟನೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಮೆತ್ತಿಕೊಂಡ ಆಕೆಯ ಅನುಭವದ ಲೇಪನವೂ ಮೆತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮುದ್ರಿಸಿದ ಹಾಡು ಕೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಸಂಗೀತವನ್ನೂ – ನಿಮಗೆ ಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ– ಕೇಳಲೇ ಬೇಕು. ದೊಡ್ಡ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದವರು ಸಣ್ಣ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ!

ಗಂಡು, 62 ವರ್ಷ. ಮಕ್ಕಳು, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಯಾಗಿದ್ದು, 32 ವರ್ಷದ ವಿವಾಹಿತ, ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಹುಡುಗನ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಿದೆಯೆ? ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೂ ಒಂದೊಂದುಸಲ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿದಾಗ ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಸಲಿಂಗಕಾಮದಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡಂದಿರು ಇವರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಎಚ್‌ಐವಿ ಅಂತಹ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ನೀವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. (ಉದಾ.ಸಂಗಾತಿಯಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಿನ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು?) ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಿ: ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ ಕೊಡುವ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ನನಗೆಂಥ ಸುಖವಿದೆ? ಇಂಥದ್ದು ನನಗೆ ಬೇಕೆ? ಇದನ್ನು ನಾನು ತ್ಯಜಿಸಬಲ್ಲೆನೆ? ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ, ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಇದ್ದೇ ಇದೆಯಲ್ಲವೆ? ಇನ್ನು, ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಕಾರಣ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

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