ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ಹೆಣ್ಣು, 23, ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದು ವಾರವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೂ ಸೆಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ನನ್ನ ಜನನಾಂಗ ಮುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ನನಗೆ ಕಾಮತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನಾನು ತುಂಬ ನೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಯಾವ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸೆಕ್ಸ್ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ.

ಹೊಸದಾಗಿ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಹೀಗಾಗುವುದುಂಟು. ಗಂಡಿಗಾಗುವ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನದ ಸಮಾನಸ್ಥಿತಿ ಇದು. ಅತಿಭಾವಾವೇಶಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಯೋಚನೆಯಿಲ್ಲ, ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಾದಂತೆ ಕ್ರಮೇಣ ಇದು ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. 1) ಸಂಭೋಗ ಶುರುವಾಗುವ ತನಕ ನಿಮ್ಮ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ಇದರಿಂದ ಪತಿಗೆ ಖುಷಿಕೊಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ದೂರವಿಟ್ಟ ಹಾಗಾಗಬಹುದು. 2) ಮುನ್ನಲಿವಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತಡೆತಡೆದು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಮಾವೇಶವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ– ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಆಗಾಗ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕಾಮೇತರ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವೆರಡಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯಗಳೆಂದರೆ, 3) ಒಂದು ಸಲ ಕಾಮತೃಪ್ತಿಯಾದ ನಂತರ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವಿದ್ದು (ಆಗ ಪತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದು ಬೇಡವೆಂದು ಮುಂಚೆಯೇ ತಿಳಿಸಿ), ನಂತರ ಹೊಸದಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಅಲ್ಲದೆ, 4) ಒಂದು ಕಾಮಕೂಟ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸುಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಕಾಮದ ಉತ್ಕಟತೆಯ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ದಡ್ಡುಬೀಳುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿದೀತು.

✉ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆ. ಪ್ರೇಮವಿವಾಹವಾಗಿ 11 ವರ್ಷವಾದರೂ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುವ ಪತಿಯಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಮೋಸಮಾಡಿಬಿಟ್ಟೆ. ನನ್ನ ಗೆಳೆಯ ಮಗುವಿನ ಆಸೆ ತೋರಿಸಿ ನನ್ನನ್ನು ಏಳುಸಲ ದುರುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡ. ನಂತರ ತನ್ನ ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿದೆಯೆಂದು ನನ್ನಿಂದ ದೂರವಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಅವನದೇ ನೆನಪು, ಮರೆಯಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಮೆಸೇಜ್ ಮಾಡಿದರೂ 'ಸಾರಿ' ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವನ ನಂಬರ್ ನೋಡಿದರೆ ಕೋಪ ಉಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಗಂಡನಿಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಅವರೊಡನೆ ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತಾಡಲು, ಬೆರೆಯಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಮನಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಬೇಗ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ ತಿಳಿದು ವ್ಯಥೆಯಾಯಿತು. ನಿಮ್ಮ ದುಃಖ, ಹತಾಶೆ, ವ್ಯಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಅಪರಾಧ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ: ಒಂದುವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಂಚೆಯೇ ಮಗುವಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಹೊರಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಾ? ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಏನೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ– ಮಗುವೊಂದರ ಹೊರತಾಗಿ. ಹಾಗಾಗಿ ವಿವಾಹಬಾಹಿರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬಯಸಿದ್ದು ಮಗುವಾಗಲಿಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಕಾರಣಕ್ಕಲ್ಲ. ಪುರಾಣದ ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಹಾಯಿಸಿದರೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಏಕೈಕ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪರಪುರುಷನ/ರನ್ನು ಕೂಡಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ (ಉದಾ. ಮಹಾಭಾರತದ ಚಿತ್ರವೀರ್ಯ, ವಿಚಿತ್ರವೀರ್ಯ; ಪಂಚಪಾಂಡವರಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಪಾಂಡುವಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲ!) ಪತಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿದ್ದರೆ ಪತ್ನಿಯು ಪರಪುರುಷನನ್ನು ಕೂಡಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದು ಶಾಸ್ತ್ರಸಮ್ಮತವಾಗಿತ್ತು. ಇದರ ಹಿಂದೆ ಅಡಗಿರುವ ಮುಖ್ಯಾಂಶವಿಷ್ಟೆ: ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಾಗುವ ಬಯಕೆಯು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಅದಮ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಆಕೆಗೆ ಸರ್ವಸಾರ್ಥಕತೆಯ ಮೂಲ. ಇದನ್ನು ಯಾರೂ (ಸ್ವತಃ ಪತಿಯೂ) ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು ಅಧಿಕಾರವಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಪತಿಯಿಂದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯು ಅಸಂಭವವೆನಿಸಿದಾಗ ಗೆಳೆಯನ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. (ಒಂದುವೇಳೆ ಗೆಳೆಯನೊಡನೆ ಮೊದಲ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲೇ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ನಿರ್ಧಾರದ ಬಗೆಗೆ ನೀವು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ!) ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದ್ದುದರ ಬಗೆಗೆ: ಒಂದುವೇಳೆ ಅವನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಡಲಾಗದೆ ಕಾಯಂ ಆಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ತನ್ನ ಜೊತೆಗೇ ಇರಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವನಿಗಾಗಿ ನೀವು ಪತಿಯನ್ನು ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿತ್ತೆ? ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸುಖಸಂತಾನಕ್ಕಾಗಿ ಪತಿಯನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಟ್ಟ ಹಾಗೆ ತನ್ನ ಸುಖಸಂಸಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅವನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ! ಇನ್ನೂ ಆಳವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಅವನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಸಂಸಾರವನ್ನು ಉಳಿಸಿದ್ದಾನೆ! ಹೀಗಾಗಿ ಅವನ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತುವುದರಲ್ಲಿ ಏನೂ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟಿದ್ದರೂ ನೀವು ಆ ಗೆಳೆಯನನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬಯಸಲು ವಿಚಿತ್ರ ಕಾರಣವೊಂದಿದೆ. ಅವನೊಡನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಒಪ್ಪಂದದಂತೆ ಅವನು ನಿಮಗೆ ತಾಯ್ತನ ಕೊಡದೆ ದೂರ ಉಳಿದಿದ್ದಾನಲ್ಲವೆ? ಹಾಗಾಗಿ ಅವನೊಡನೆ ಶುರುವಾದ ವ್ಯವಹಾರ ಅಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ. (ಇದಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮ ತಾಯ್ತನದ ಸಹಜ ಬಯಕೆಯೇ ಕಾರಣ!) ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಖಾಲಿಕುರ್ಚಿಯ ತಂತ್ರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ಹೀಗೆ: ಒಂದು ತಾಸು ಏಕಾಂತವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಎರಡು ಕುರ್ಚಿಗಳನ್ನು ಎದುರುಬದುರು ಇಟ್ಟು ಒಂದರ ಮೇಲೆ ನೀವು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವನೊಡನೆಯ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಅವನು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಹಿಸಿದ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಕುರಿತು ಮೆಚ್ಚುತ್ತ, ಅವನಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಬರಡಾಗಿರುವುದನ್ನು ಅವನೆದುರು ವರ್ಣಿಸಿ; ಅವನು ಕೈಕೊಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದ ನಿಮಗಾಗಿರುವ ವ್ಯಥೆ, ವ್ಯಗ್ರತೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮನಬಂದಂತೆ ಅವನನ್ನು ದೂಷಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯು ಪೂರ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ತನಕವೂ ಬಿಡಬೇಡಿ. ಆಮೇಲೆ ಅವನಿಲ್ಲದೆಯೂ ನೀವು ಬದುಕಬಲ್ಲಿರಿ ಎಂದು ಸವಾಲು ಹಾಕುತ್ತ, "ನಿನಗಿಂತಲೂ ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಂಸಾರ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ!" ಎಂದು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಾತೆಲ್ಲ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಆ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅವನನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ, ಅವನು "ಸಾರಿ!" ಎಂದು ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಣ್ಣುತುಂಬ ನೋಡುತ್ತ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಧಡಾರನೆ ಮುಚ್ಚಿ. ನಂತರ ನೇರವಾಗಿ ಬಚ್ಚಲು ಮನೆ ಸೇರಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನೀರು ಸುರಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವಾವೇಶವನ್ನೂ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಪರಿಶುದ್ಧರಾಗಿ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ನೀವು ಎರಡು ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಲೇಬೇಕು: ಒಂದು, ಪತಿಯಿಂದ ಬಿಟ್ಟುಹೋದ ಭಾವಬಂಧದ ನೂಲುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಹೇಗೆ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ವ್ಯಾವಹಾರಿಕವಾಗಿ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ಎರಡು, ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ!

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