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

**ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ**
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

- ವಿವಾಹಿತೆ 41 ವರ್ಷ. ಪತಿಗೆ 51 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 12 ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದಿವೆ. 11 ವರ್ಷದ ಮಗಳಿದ್ದಾಳೆ. ಮಗಳು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಒಂದು ಸಲವೂ ನನ್ನವರು ನನ್ನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು ಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತೆ ಬಿಡು ಎಂದು ಸುಮ್ಮನಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಊಟ– ತಿಂಡಿ, ಬೇಕು– ಬೇಡ ಅನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಆಫೀಸ್‌ನಲ್ಲೇ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ರಾತ್ರಿ 12ರವರೆಗೆ ಟಿ.ವಿ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ಇದ್ದರೂ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಒಂಟಿ ಅನ್ನಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವಾಡಿದ್ದೇನೆ. ನಿನಗೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದಿದೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗಾಡುತ್ತಿರುವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಾನು ಸಹನೆ, ಸಮಾಧಾನ ಇಲ್ಲದವಳಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೇನಾದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇರಬಹುದೆ? ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಲ್ಲ! ಬದಲಾಗಿ ದೋಷ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮವರ ಬಗೆಗೆ ನೀವು ತಿಳಿಸಿದ ವಿವರ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ವಿವಾಹದ ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಹೇಗಿತ್ತು? ನಿಮ್ಮವರು ನಿಮ್ಮ ಜತೆ ನಿತ್ಯದ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಬೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದರೇ? ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೇ? ಕಾಮಕೂಟವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರೇ? ಸಂಭೋಗ ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ನೀನು ನನಗೆ ಬೇಕು ಎನ್ನುವ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೇ? ಒಂದುವೇಳೆ ಮದುವೆಯಾದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದು ನಂತರ ಹೀಗಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ವಿವಾಹಬಾಹಿರ ಸಂಬಂಧವಿರಬಹುದು. (ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೂ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ; ಇದು ಬಹಳ ಅಪರೂಪ.) ಅವರು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ನಿಮ್ಮ ಜತೆಗೆ ಕಾಮಕೂಟ ಮತ್ತು ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಕಾಮ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿಯಿರಬಹುದು. ಇಂಥವರಿಗೆ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಆಫೀಸು, ಟಿವಿ ಮುಂತಾದ ನೆಪಗಳಿಂದ ಹೆಂಡತಿಯಿಂದ ದೂರವಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನದಿಂದ ತೃಪ್ತಿಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ತೀರ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಕೆಲವರು ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಬರೋಣ: ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಎರಡು ರೀತಿಗಳಂತೂ ಇವೆ. ಒಂದು: ಪತಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿ, ಮಗು ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿರಲಿ, ನನಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಬೇಕು! ಎಂದು ಕೇಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಯಕೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂದೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮನವೊಲಿಸಿ, ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರ ಹತ್ತಿರ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ. ಇಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೃಢವಾದ ನಿಲುವು ಮುಖ್ಯ. ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೆ ವಿಚ್ಛೇದನ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದೀತು. ಎರಡು: ಅವರ ಮೇಲಿನ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಪಾಹಪಿಯನ್ನೂ ಮತ್ತು ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನೂ ಧಿಕ್ಕರಿಸುತ್ತ, ಅವರು ನಿಮಗೆ ಕೊಡುವಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅವರಿಗೆ ಕೊಡಲು ಶುರುಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಅವರನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟು, ನಿಮ್ಮದೇ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಆತ್ಮೀಯರು... ಹೀಗೆ ಸುಖವಾಗಿರಿ!

ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಕಾಮ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಮುಂಚೆಯೇ ಪರಿಹಾರದ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯ ಕೈಗೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜೀವನವೆಲ್ಲ ನರಳಬೇಕಾದೀತು!

- ವಿವಾಹಿತೆ. ಪತಿಗೆ ಸರ್ಕಾರಿ ಕೆಲಸ, ಆದಾಯ ಕಡಿಮೆ. ಮನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತರದೆ ಫ್ಯಾಷನ್ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲೇ ತುಂಬಾ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಲಿ, ಹೆಂಡತಿಗಾಗಲಿ ಏನೂ ತರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಲ್ಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹೋದವರು ರಾತ್ರಿ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗೆ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಕೇಳಿದರೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೆ, ಇಷ್ಟವಿದ್ದರೆ ಇರು ಇಲ್ಲವಾದರೆ ವಿಚ್ಛೇದನ ತೆಗೆದುಕೋ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಸಲುವಾಗಿ ನ್ಯಾಯಾಲದ ಮೋರೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದಿರುವೆ. ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ನ್ಯಾಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ? ಗಂಡನಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಸಲಿ?

ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ: 1) ಪತಿಯ ಕಚೇರಿಯ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಯನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಆತ ಪಡೆಯುವ ಸಂಬಳವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗೇ ಕೊಡುವಂತೆ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾನೂನಿನಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶವಿದೆ. 2) ವಿಚ್ಛೇದನಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ನೀವು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲು ಎಷ್ಟೇ ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಸರಿ, ಒಂದು ಕೆಲಸ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಿ. 3) ವಿಚ್ಛೇದನದ ನಂತರದ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಸ್ನೇಹಿತೆಯರ ಗುಂಪು, ಓದುವುದು, ವೃತ್ತಿಪರ ಶಿಕ್ಷಣ, ಗೃಹಕೈಗಾರಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಹಿಳೆಯರ ಉದ್ಯಮದ ತರಬೇತಿಗೆಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಅವೇಕ್ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯಿದೆ (ದೂ: 9740996074). ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ತಿರುಗುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 4) ಈಗ ಕಾನೂನು ಮಹಿಳೆಯ ಪರವಾಗಿದೆ. ಯೋಗ್ಯ ವಕೀಲರ ನೆರವಿನಿಂದ ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ದೂರು ಸಲ್ಲಿಸಿ.

- ಹೆಣ್ಣು 18 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳಾಯಿತು, ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಸೇರಿಲ್ಲ. ಪತಿಗೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿದ್ದರೂ ನನ್ನೊಳಗೆ ಸೇರಬೇಕೆಂದಾಗ ನೋವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಅರ್ಧಕ್ಕೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತ ಬೇಜಾರುಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾಕೆ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಂತ ಮಾಡುವುದು ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ಹೇಳಿ.

ಶಿಶ್ನವು ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಅದರ ಮುಂದಿರುವ ಮುಂದೊಗಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯಬೇಕು. ನಿಮ್ಮವರಲ್ಲಿ ಮುಂದೊಗಲು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುತ್ತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂಭಾಗದ ಮಣಿಯ ಕೆಳಗೆ ಇರುವ ಕಟ್ಟುಬಂಧವು (frenulum) ಬಿಗಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಎರಡೂ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಸೇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ ಎಳೆತ ಉಂಟಾಗಿ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪತಿಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ.

- ನಮಗೆ ಗಂಡು ಸಂತಾನವಾಗಬೇಕೆಂದು ಮೂರು ಸಲ ಬಯಸಿದರೂ ಹೆಣ್ಣೇ ಆಗಿವೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭಿಣಿ. ಈ ಸಲ ಗಂಡಾಗಲು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ? ಎಷ್ಟೇ ಖರ್ಚಾದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ.

ಸಂತಾನವು ಹೆಣ್ಣೋ ಗಂಡೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಂಡಿನ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನಲ್ಲಿರುವ ವರ್ಣತಂತುಗಳು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗನಿರ್ಧಾರ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಲಿಂಗಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟವಾದ ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಇಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಯಾವ ವಿಧಾನವನ್ನೂ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇಕೆ, ಹುಟ್ಟುವ ಮುಂಚೆ ಲಿಂಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಿಡಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಕೂಡ ಕಾನೂನುಬಾಹಿರ. ಇಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಗಂಡೇ ಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದರೆ ನಿಮಗೊಂದು ಖಚಿತವಾದ ದಾರಿಯಿದೆ: ಮುಂಬರುವ ಎಲ್ಲ ಅಳಿಯಂದಿರನ್ನು ಗಂಡುಮಕ್ಕಳೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸುವುದು!

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**