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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಪುರುಷ, 60 ವರ್ಷ. ಹೆಂಡತಿಗೆ 55. ಇಬ್ಬರೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಸುಮಾರು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹೆಂಡತಿ ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವಳದು ಒಂದೇ ಹಠ: ಈ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ನಾಚಿಕೆಯಾಗಬೇಕು, ಮೊದಲು ಮದುವೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿ (ಮೂವತ್ತು ದಾಟಿದ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ.) ನಂತರ ನೀವು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ವಿಚಾರ ಸರಿಯೆಂದು ನನಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಶತಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೂ ಸಂಬಂಧ ಕೂಡಿಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ನನ್ನ ಜಾಯಮಾನಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗದ ವಿಚಾರ. ಕಾಮತೃಪ್ತಿ ಇಲ್ಲದೆ ನನಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆಲಸದಾಕೆ ಸಖತ್ತಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಆಕೆಯನ್ನು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಲೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ. ಆದರೆ ಏಕೋ ಏನೋ ಭಯ. ಹೆಂಡತಿಗೆ ಒಡವೆಯ ಆಸೆ ತೋರಿಸಿದರೂ ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವ ಉತ್ತರ ನೀಡಿ ಪುಣ್ಯ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ – ಅವಳೂ ಸುಖೀಭವ ಓದುತ್ತಾಳೆ.

ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯ ಮನಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಕೇಳಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಹಿಗ್ಗಾಮುಗ್ಗಿಯನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡೋಣವಂತೆ. ಅವರು ಹೆಣ್ಣೋ ಗಂಡೋ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಅದಿರಲಿ, ಅರವತ್ತು ದಾಟಿದ ನಿಮಗೇ ಇಷ್ಟು ಕಾಮದಾಸೆ ಇದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮರ್ಧದಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಿನ ಅವರಿಗೆ ಎಷ್ಟಿದ್ದೀತು? ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕಿದ್ದರೂ ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲಿಕ್ಕಾಗದೆ ಕೆಲಸದವಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವಿವಾಹಿತರಾದ ಅವರ ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲ ನಡೆಯುತ್ತಿರಬಹುದು? (ಗಂಡಾಗಿದ್ದರೆ ಬಹುಶಃ ಅವರ ಕಣ್ಣೂ ಕೆಲಸದವಳ ಮೇಲಿರಬಹುದಲ್ಲವೆ?) ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಯಥೇಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸಿರುವ ನೀವು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪರಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಹವಾಸಕ್ಕೆ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಹರೆಯ ಕೈಜಾರುತ್ತ ಹತಾಶೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಏನೇನು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಹಾಕುತ್ತಿರಬಹುದು? ಹೋಗಲಿ, ಮದುವೆಯ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಕಾಮತೃಪ್ತಿ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವಾಗ ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬಯಸುವ ನೀವು ಮದುವೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವ ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ? ಅದೂ ಹೋಗಲಿ, ಸಂಬಂಧ ಕೂಡಿಸುವ ಶತಪ್ರಯತ್ನ ವಿಫಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಚಿಂತೆಯೇ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಲೆತಿನ್ನುತ್ತ ನೀವು ನಿದ್ರೆಗೆಡಬೇಕಿತ್ತು– ನಿಮ್ಮಾಕೆಗೆ ಆಗುವ ಹಾಗೆ. ಬದಲಾಗಿ ಕಾಮದಾಸೆ ಹೇಗೆ ತಲೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿದೆ? ಹೀಗೆಲ್ಲ ಯೋಚಿಸುತ್ತ ಹೋದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ: ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಯತ್ನವನ್ನು ನೀವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಪ್ರಯತ್ನ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ– ಇದನ್ನೇ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ನಾಚಿಕೆಗೇಡು ಎನ್ನುತ್ತಿರುವುದು! ಹೀಗೆನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ದಯವಿಟ್ಟು ತಪ್ಪು ತಿಳಿಯಬೇಡಿ: ಮಕ್ಕಳು ಹಸಿದು ಬಾಯಿಬಿಡುತ್ತಿರುವಾಗ ತನ್ನ ತುತ್ತೇ ಮೊದಲೆಂದು ಹಪಹಪಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ತಾಯ್ತಂದೆಯರ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ! (ಮರೆತಿದ್ದೆ: ಹಸ್ತಮೈಥುನ ನಿಮ್ಮ ಜಾಯಮಾನಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಯಾಕೆ ಗೊತ್ತೆ? ನನಗೆ ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆಯಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲು (ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಯಾವುದೇ) ಹೆಣ್ಣೇ ಜವಾಬ್ದಾರಳು, ನಾನಲ್ಲ ಎಂಬ ಹಕ್ಕುಸಾಧನೆಯ ಮನೋಭಾವ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಭೋಗವಸ್ತು ಎನ್ನುವ ನಿಮ್ಮ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಇದು ಎತ್ತಿತೋರಿಸುತ್ತದೆ; ಇಂಥ ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ನಿಮ್ಮಾಕೆಯ ಮನೋಧರ್ಮ ಶ್ಲಾಘನೀಯ! ಹೀಗೆ ಮನಪರಿವರ್ತನೆ ಯಾರಲ್ಲಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದು ಮನನವಾದ ಮೇಲೆ ಈಗ ಪರಿಹಾರ: 1) ಮೊದಲು ಹೆಂಡತಿಯ ಕೈಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಕ್ಕಳ ಮದುವೆ ಆಗುವ ತನಕ ಸಂಭೋಗ ಬೇಡವೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ್ದೇನೆಂದು ಘೋಷಿಸಿ– ಅನುಮಾನ ಬೇಡ, ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ನಿಮಗೇ ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ. 2) ಹೆಂಡತಿ–ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಚ್ಚುಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾತಾಡಿ. ಕೂಡದ ಸಂಬಂಧಗಳ ವರದಿಯನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಯ್ಕೆಯ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. 3) ಪರ್ಯಾಯ ಮಾರ್ಗಗಳತ್ತ ಮನಸ್ಸು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಜಾತಕವನ್ನು ಮರೆತು ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದಲ್ಲವೆ? ಜಾತಿಯ ಚೌಕಟ್ಟಿನಾಚೆಯ ಸಂಬಂಧ ಯಾಕೆ ಬೇಡ? ಮಕ್ಕಳು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆಯೆ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನೇ ಯಾಕೆ ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು? 4) ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಯತ್ನಗಳು ಸೋಲಿನಲ್ಲಿ ಅವಸಾನಗೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ಪ್ರಾಂಜಲವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತಾವೇ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನೀಡಿ. ಅವರೊಪ್ಪಿದವರನ್ನು ಹಿಂದೆಮುಂದೆ ನೋಡದೆ ಸರಳವಾಗಿ ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ನಾಳೆ ಬಾಳುವವರು ಅವರು, ನೀವಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ. 5) ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಜಿಡ್ಡಿನಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಿ: ದೇವರು ಹೆಣ್ಣುಗಂಡುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಸೃಷ್ಟಿಕಾರ್ಯ ಮುಂದುವರಿಯಲೆಂದು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದ್ದರೆ ಜಾತಿ–ಜಾತಕಗಳನ್ನು ನಾವು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಅವನ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವಲ್ಲ, ಇದು ಸರಿಯೆ? 6) ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ನಾನು ಸೂಚಿಸಿದ ಸ್ವಯಂಪರಿವರ್ತನೆಯ ಮಾರ್ಗ ನಿಮಗೆ ಹಿಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಿ: ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ಜಾಯಮಾನಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗದ್ದು ಎಂದು ನನ್ನಂತೆ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳೂ ನಂಬಿದ್ದರೆ ಅವರು ಇಷ್ಟರ ತನಕ ಕೆಲಸದವಳ (ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಜೊತೆಗೆ) ಏನೇನು ಮಾಡಿರಬಹುದಿತ್ತು? ಅದನ್ನು ನಾನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆನೆ? ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ತಮ್ಮ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಮರೆತು ಮಕ್ಕಳ ಹಸಿವನ್ನು ಮೊದಲು ತೀರಿಸುವ ತಾಯ್ತಂದೆಯರೇ ಧನ್ಯರು!

ಗಂಡು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಬಿಳಿ ಪೌಡರ್ ರೀತಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ತೊಳೆದರೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಬೂಷ್ಟಿನ ಜಾತಿಯ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಲು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ: 1) ಹೆಣ್ಣಿನ ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಂಡಿಡಾ ಎಂಬ ಬೂಷ್ಟಿನ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ. ಸಂಭೋಗದ ಮೂಲಕ ಇದು ಗಂಡಿಗೆ ತಗುಲಬಹುದು. 2) ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲು ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದರೆ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮೂತ್ರದ ಹನಿಗಳು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದು ಸೋಂಕಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. 3) ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ – ಕೆಲವು ಸಲ ಹೀಗಾದಾಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಶುರುವಾಗಿರುವುದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ! ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: 1) ಸಂಗಾತಿಗೆ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು, ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆಯೇ ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಇಬ್ಬರೂ ಜೊತೆಯಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ಅವರು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸೇರಿಸಿ ಔಷಧಿ ಕೊಡುವರು. 2) ಪ್ರತಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಮುಂದೊಗಲು ಒಣದಾಗಿ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮೂತ್ರದ ಧಾರೆಯು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಬುಡದಿಂದ ಶುರುಮಾಡಿ ತುದಿಯ ಕಡೆಗೆ ಹಿಂಡುತ್ತ ಒಳಗಿರುವ ಮೂತ್ರದ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊರತಂದು ಚಡ್ಡಿಯಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಾದ ನಂತರವೇ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಪುನಃ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಧರಿಸಿ. 3) ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಎರಡು ತಾಸಿನ ನಂತರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

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