ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ವಿವಾಹಿತ, 60 ವರ್ಷ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಮುಂಚೆಯೆಲ್ಲ ತಾನೇ ಮುಂದೆ ಬಂದು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತವರಿನಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ನಾನೇ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಂಡು ದೂರ ತಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ತವರಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ತಂಗಿಯ ಗಂಡನ ಜೊತೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಬಂದಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾನು ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ನನ್ನ ತಮ್ಮನೊಬ್ಬ ತೀರಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಅವನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಆಗಾಗ ಅವನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸಿದೆ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನಾನು ತಮ್ಮನ ವಿಧವೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಭೋಗಿಸಬಹುದೆ? ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೋಮ್ ನನಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬಲ್ಲದೆ?

ಯಾರು ಯಾರ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಿದರೂ ಕಾಂಡೋಮ್ ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಇತಿಮಿತಿಯೊಳಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡೇ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಕಾಂಡೋಮ್ ಅಥವಾ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ ಇನ್ನೂ ಗಹನವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೇ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಕೆದಕಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸೋಣ.

1) ನಿಮ್ಮಾಕೆ ತವರಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದುದು ನಿರ್ವ್ಯಾಜ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಹಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಎಂಬುದು ಯಾವುದೇ ವಿವಾಹಿತ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಕೇಳಿನೋಡಿ, ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ಮೈದುನನೊಂದಿಗೆ ಕಾಮಕೂಟದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದ್ದರೆ ಅವನ ಹೆಂಡತಿ ಅರ್ಥಾತ್ ನಿಮ್ಮಾಕೆಯ ಸೋದರಿ ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತಿದ್ದಳೆ? 2) ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಯಾವುದೇ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಋತುಬಂಧದ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುವುದರಿಂದ ಕಾಮದ ಹಸಿವು ಕ್ರಮೇಣ ಬತ್ತಿ ಹೋಗಿ ಕೇವಲ ಪಾರಸ್ಪರಿಕತೆಯ ಬಯಕೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಏನೇ ನಡೆದರೂ, ಎಲ್ಲಿಗೇ ಮುಟ್ಟಿದರೂ ಅದು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಮುದಕೊಡುವ ಅಂಶ– ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗವೂ ಸೇರಬಹುದು. (ಇದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆಯೆಂದರೆ ತಮ್ಮನ ವಿಧವೆಗೆ ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಬಾಂಧವ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಕ್ರಮೇಣ ಶಾರೀರಿಕ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಿದೆ.) ವಿಷಯ ಹೀಗಿರುವಾಗ, ನಿಮ್ಮಾಕೆಯು ತವರಿನಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಿದಾಗ ಅವಳೊಡನೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು (ಉದಾ. ಅವಳಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ವಿರಹ) ಪಾರಸ್ಪರಿಕತೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸುವುದರ ಬದಲು ನಿಮ್ಮ ಕಾಮಸುಖದ ಪೂರೈಕೆಯ ಬೇಡಿಕೆ ಮುಂದಿಟ್ಟು ಅವಳ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಆಕೆ ನಿರಾಕರಿಸಿರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಿಗಿದೆ. 3) ಅರವತ್ತರ ನಿಮಗೆ ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆ ಇರುವುದು ಸಹಜವಾದರೂ ಇಷ್ಟು ವರ್ಷ ದಾಂಪತ್ಯ ನಡೆಸಿದ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೊತೆಗಿನ ಸುಮಧುರ ಸಂಬಂಧಕ್ಕಿಂತ ಕಾಮಸುಖವೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರೂ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಒಂದು ಕಹಿಸತ್ಯ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ: ನೀವು ತಮ್ಮನ ವಿಧವೆಯನ್ನು ಕಾಮಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆಕೆಯನ್ನು ಕೂಡಲು ಈಗಾಗಲೇ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ. ಇದನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸಲು ಹೆಂಡತಿಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದೀರಿ!

ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: ಒಂದುವೇಳೆ ವಿವಾಹ ಬಾಹಿರ ಸಂಬಂಧ ಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಂಡತಿಯ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಗೂಬೆ ಕೂಡಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಂದುವೇಳೆ ದಾಂಪತ್ಯವನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವಿಸುವುದು ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಟ್ಟು ಪ್ರೀತಿ, ಕಾಳಜಿ ಸಹತಾಪ, ಸ್ಪಂದನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡಿ. (ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ: ಹೆಂಡತಿಯು ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಬಯಸುವ ತನಕ ಮುನ್ನಲಿವಿನಲ್ಲೇ ತೊಡಗಿರುತ್ತೇನಾ? ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾದ ನಂತರವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಅದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೇನಾ?) ಸುಮಾರು ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಂಡತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತಾಡಲು ಮತ್ತು ಸರಸವಾಡಲು ಮೀಸಲಿಡಿ. ಆಕೆಯನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮುತ್ತಿಡುತ್ತಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂತೋಷ ಅನುಭವಿಸಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮಾಕೆಯೇ ನಿಮ್ಮೊಡನೆಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತ ಮುಂಚಿನಂತೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದಾಂಪತ್ಯ ಅಥವಾ ಹೊರಸಂಬಂಧದ ನಡುವಿನ ಆಯ್ಕೆ ನಿಮ್ಮದು! ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬಯಸುವುದರ ಬದಲು ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಕಾಮವನ್ನು ಬಯಸುವುದೇ ಸೂಕ್ತ!

✉ ಹುಡುಗಿ, 18 ವರ್ಷ. ಸದಾ ಖುಷಿಯಾಗಿದ್ದವಳು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ದುಃಖಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಕಾರಣ ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳು. ಎಡದ್ದು ಬಲಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಿದೆ. ಮೈಕಟ್ಟು ತೆಳುವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ತನಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಎಲ್ಲಿ ಇತರರರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೋ ಎಂದು ಕುಗ್ಗಿಹೋಗಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಾಯಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿ.

ಮಗೂ, ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ತಾಯಿಯಂತೆ ಭಾವಿಸಿದ್ದು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಮಾತೃಭಾವವನ್ನು ಹೊರತಂದು ವಿನೂತನ ಅನುಭವ ಕೊಟ್ಟಿದೆ! ನಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಹಿಂದಿರುವ ಒಂದು ಸತ್ಯಸಂಗತಿಯನ್ನು ನೀನು ತಿಳಿದಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ: ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ಎಡಬಲಭಾಗಗಳು ಸರಿಸಮನಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. (ಉದಾ. ಬಲಗೈ ಎಡಗೈಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುತ, ಬಲಗಾಲು ಎಡಗಾಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ದ). ಇದೇ ಮಾತು ನಿನ್ನವೇಕೆ, ಎಲ್ಲರ ಸ್ತನಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರ ಹೊಂದಿದಂತೆ (ಉದಾ. ತೂಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಸ್ತನ್ಯಪಾನ) ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರದಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿನ್ನಲ್ಲೇನೂ ದೋಷವಿಲ್ಲವೆಂದು ನಂಬಿ ನಿರಾಳವಾಗಿರು. ಇಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಇತರರನ್ನು ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ವ್ಯಥೆಯಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎರಡು ಹಾದಿಗಳಿವೆ.

ಒಂದು: ನಿನಗಿರುವ ‘ಕೊರತೆ’ಯ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಇತರರನ್ನು ಮೀರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಗಲೂ ರಾತ್ರಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡು. ಎರಡು: ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸದಾ ನಗುವನ್ನೇ ಧರಿಸಿರು. ಆಗ ಇತರರು ನಿನ್ನ ಮುಖದ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತ ಅದಕ್ಕೆ ತಾವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ತಮ್ಮ ಕಡೆಗೇ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಇತರರ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂವಹನವು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತ (ಸ್ತನಗಳ ಬಗೆಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾದ) ನಿನ್ನ ಆತ್ಮಗೌರವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಹಸನ್ಮುಖೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಹುಡುಗಿಯರು ದೊಡ್ಡಸ್ತನಗಳು ಇರುವವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಣೆ ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲರು ಎಂದು ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ!

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