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

ಡಾ.ವಿನೋದ ಛಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

- **ವಿವಾಹಿತೆ 32 ವರ್ಷ, ಮದುವೆಯಾಗಿ 8 ವರ್ಷವಾಯಿತು. ಗಂಡ ಯಾವಾಗಲೂ ಅತ್ತೆಯ ಮುಂದೆ ನಾವು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಗುಟ್ಟನ್ನು ತಾವೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮತ್ತೆ ಆ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಮುಂದುಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉಪದೇಶ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದೆಯೆಂದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒಂದು ಸಲ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನಾನು ಅವರ ಮೇಲೆ ಬಂದು ತೃಪ್ತಿಪಟ್ಟೆ. ಎರಡು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ನಮ್ಮತ್ತೆ ಹೇಳಿದರು, ಹೆಣ್ಣು ಮೇಲೆ ಬಂದು ಕೂಡಿದರೆ ಗಂಡಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಗಂಡಹೆಂಡಿರು ಗುಟ್ಟಾಗಿ ವಿಷಯ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.**

ಜನನದ ನಂತರ ಹೊಕ್ಕಳು ಹುರಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದ ತಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಮಗು ತಾಯಿಯಿಂದ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ನಂತರ ತನ್ನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ತಾಯಿಯನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ತನಕವೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ರಮೇಣ ಮಕ್ಕಳು ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುತ್ತ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವಾಗ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗಿಲ್ಲ. ಅವರು ತಾಯಿಯ ಅತೀವ ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದ ಇನ್ನೂ ಹೊರಬಂದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ, ಗುಟ್ಟನ್ನು ತಾಯಿಯಿಂದ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟರೆ, ಅವಳಿಂದ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ದೂರವಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವ ತೀವ್ರ ಆತಂಕ ಅವರಿಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ತಾಯಿಯ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟು ಇದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಪೂರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರು ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಯ ಜತೆಗೆ (ತಾಯಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರು ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ: ಒಂದು, ತಾಯಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ವಿಧೇಯತೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತ ಹೆಂಡತಿಯ ಮೇಲೆ ಕನಿಷ್ಠ ನಂಬಿಕೆ ತೋರಿಸುವುದು; ಎರಡು, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ವಿಧೇಯತೆ ತೋರಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಗಂಡ ಯಾವ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನೀವು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಶುರು ಮಾಡಬಹುದು: ಮೊದಲು ಪತಿಯ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತ ಈ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳ ಬಗೆಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿ: ಅವರ ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು (ಉದಾ. ತಮ್ಮ ಪತಿ ಜತೆಗಿನ ಖಾಸಗಿತನ) ಮಗನಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆಯೆ? ಇಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಯಾಕಿಲ್ಲ? ಪತಿಪತ್ನಿಯರಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ನೀತಿಯಲ್ಲವೆ? ತಮ್ಮ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಅವರು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಮಗನ ಜೊತೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಇದ್ದಾರಲ್ಲವೆ? ಇದನ್ನು ಮಗ ಕೂಡ ಯಾಕೆ ಅನುಸರಿಸಬಾರದು? ಇದಕ್ಕೆ ಪತಿ ಒಪ್ಪಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಮನೆಪಾಠ ಕೊಡಿ: ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ನಿರಪಾಯಕರ ಗುಟ್ಟನ್ನು ತಿಳಿಸಿ (ಉದಾ: ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳತಿಯ ಹೆಸರು, ವಯಸ್ಸನ್ನು ಪತಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು; ಪತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ 20 ಮುತ್ತು ಕೊಡುವುದು) ಅದನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ. ಮಾರನೆಯ ದಿನ ನಿಮಗೆ ತಿರುಗಿ ಪಾಠ ಒಪ್ಪಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ. ಅವರು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವರ ಸ್ವತಂತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನೂ ಜಾಣತನವನ್ನೂ ಪ್ರಶಂಸಿಸುತ್ತ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಮನೆಪಾಠ ಮಾಡಲು ಕೊಡಿ. ಹೀಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತೀಸಮೇತ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.

- **ವಿವಾಹಿತ 56 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ ಯೋನಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮುಂದೊಗಲು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೆ ಸುನ್ನತಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕೆಂದರು. ಆದರೆ ತಂದೆಯವರ ಪ್ರಕಾರ ವ್ಯಾಸಲಿನ್‌ನಂಥ ಜಾರುಕವನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಯಿತು. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ಈಗಲೂ ಚರ್ಮ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುವುದಿಲ್ಲ; ಈಗಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ದೋಷವೆ?**

ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಂದೊಗಲು ಹಿಂದೆ ಸರಿಯದಿದ್ದರೆ ಕಿರಿಕಿರಿ, ನೋವು, ಉರಿ, ಬಿಗಿತ ಆಗುತ್ತದೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಸುನ್ನತಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೊಗಲು ಮುಂದಿದ್ದೂ ನೀವು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಹೊಂದುವ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಖಂಡಿತ ಲೈಂಗಿಕ ದೋಷವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಪ್ರಬಲ ಕಾರಣವಿದೆ: ಮುಂದೊಗಲಿನ ಕೆಳಪದರದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ– ಬೂದು ಬಣ್ಣದ ಸ್ಮೆಗ್ಮಾ ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥ ಹುಟ್ಟಿ ಸಂಗ್ರಹ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವನ್ನು ಹಿಂದೆಳೆದು ಇದನ್ನು ದಿನಾಲೂ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ (ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ) ಶಿಶ್ನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಮುಂದೊಗಲಿನ ಚೀಲದೊಳಗೆ ಮೂತ್ರದ ಹನಿಗಳು ಉಳಿಯುವುದರಿಂದ ಮುಂದೊಗಲು, ಶಿಶ್ನದ ಮಣಿ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರದ್ವಾರದ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಂಭವವೂ ಇದೆ. (ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಶುರುವಾದರಂತೂ ಇದು ಖಂಡಿತ.) ಆದ್ದರಿಂದ ನನ್ನ ಸಲಹೆ: ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಸರಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ ನೀವು 6 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮೂಲಕ ಶಿಶ್ನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಜಾರುಕದ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ತೊಂದರೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಅಂದಹಾಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ ಮತ್ತು ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಜಾರುಕ ಯಾವುದು ಗೊತ್ತೆ? ಬಾಯಲ್ಲಿರುವ ಲಾಲಾರಸ!

- **ವಿವಾಹಿತ 37 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 5 ವರ್ಷ. ಹೆಂಡತಿ ಜತೆ ಸಂಭೋಗಿಸುವಾಗ ಬೇರೆ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡರಷ್ಟೇ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಆಗುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಭಿಚಾರಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.**

ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗೆ ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳು ಇರಬಹುದು. ಉದಾ: 1) ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ (ಉದಾ: ಗೃಹ ನಿರ್ವಹಣೆ, ವರದಕ್ಷಿಣೆ) ತಕ್ಕವಳಾಗಿರುವಾಗ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕಾರ ಮಾಡುವ ಪ್ರಸಂಗ ನಿಮಗೆ ಬಂದಿರಬಹುದು. 2) ನೀವು ಬಯಸಿದ ರೀತಿ ಅವಳು ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. 3) ಅವಳೂ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಗೆ ತಕ್ಕವಳು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸಬಲ್ಲಳು ಎನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ; ಬಂದರೂ ನೀವು ಅಲಕ್ಷಿಸಿರಬಹುದು. 4) ಅವಳೊಡನೆಯ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತಾನೀಯತೆ ಮೂಡಿ, ಇದಿಷ್ಟೇನಾ ಎಂದೆನಿಸಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಮೂಲದೋಷವೇನೆಂದರೆ ನೀವು ಕಾಮಸುಖವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಗೊಳಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರೂ ನೀವು ಅವರಿಂದ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸದೆ ಅವರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಗೊಂಡು ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಸಂಭೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ! ಇನ್ನಿದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ: ಕಾಮಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಂಡತಿಯ ಶರೀರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಇಬ್ಬರ ಮಧ್ಯೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ, ಆತ್ಮೀಯತೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವತ್ತ ನಿರತರಾಗಿ. ಇದರ ಅಂಗವಾಗಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕುತೂಹಲ, ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಿದೆ ಎಂದು ಪತ್ತೆಮಾಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಡಿ. ಆಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಹೊಸತನದ ಜತೆ ನೀವು ಸಂವಹಿಸುತ್ತ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ನಿನ್ನಿಂದ ನನಗೆ ಸುಖ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ! ಎಂಬ ಬಿಚ್ಚುನುಡಿಯ ಮಾತೂ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿರುವ ಅನ್ಯೋನ್ಯಕರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮಥಿಸಿ ಹೊರತರಬಲ್ಲದು. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛಬ್ಬಿಯವರನ್ನು 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