ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ಗಂಡಸು. 32 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 2 ವರ್ಷಗಳಾದವು. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ವಿದ್ಯಾವಂತರು, ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರು. ನಾನು ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಐದಾರು ಹೆಣ್ಣುಗಳೊಂದಿಗೆ (ಏಯ್ಡ್ಸ್, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಬಗೆಗೆ ಎಚ್ಚರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು) ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಹೆಂಡತಿ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ನನಗೆ ಕಾಮದ ಭಾವನೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಸಲ ಕೂಡಿದ್ದೇವೆ. ನನಗೆ ಬೇರೆಯವರ ಹೆಂಡಂದಿರು ನೋಡಲು ಸುಮಾರಾಗಿದ್ದರೂ ಕಾಮಕೆರಳಿ ಅವರೊಡನೆ ಸೆಕ್ಸ್ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸೆಕ್ಸ್ ಎಂದರೆ ಬೇರೆ ಹೆಂಗಸರೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚೊತ್ತಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಏಕೆ ಹೀಗೆ? ಈಗ ನಮಗೆ ಮಗು ಬೇಕು. ಆದರೆ ಸೆಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ನನಗೆ ಮನಸ್ಸು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಉತ್ತರ ಕೊಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ವಿವರಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ (ಉದಾ. ಒಬ್ಬಳ ಜೊತೆ ಸಂಭೋಗ ಮುಗಿದ ನಂತರ ನಿಮಗೇನು ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು? ಅವಳೊಡನೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಮಾಡಬೇಕೆಂದೆ? ಅಥವಾ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಣ್ಣು ಬೇಕೆಂದೆ?), ಇಂಥ ಗುಣಗಳು ಇತರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಇರಬಹುದೇ (ಉದಾ. ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ವಸ್ತುವೊಂದನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಬೇಗ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು, ಊಟವನ್ನು ಸವಿಯದೆ ಗಬ ಗಬ ತಿಂದು ಮುಗಿಸುವುದು) ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಉತ್ತರ ಖಚಿತವಾಗಿ ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣ ಹುಡುಕಲು ಯತ್ನಿಸೋಣ. ಮಾನವನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಯ ಆಯ್ಕೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ಆಯಾಮಗಳಿವೆ. 1) ಸಾಮಾಜಿಕ ಆಯಾಮ (ಮನೆತನ, ಸ್ಥಾನಮಾನ, ವಿದ್ಯೆ, ರೀತಿ–ನಡತೆ ಇತ್ಯಾದಿ); 2) ಮಾನಸಿಕ ಆಯಾಮ (ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳು, ಸಾಮ್ಯವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು, ಸ್ಪಂದನ, ಬಿಚ್ಚುಮನಸ್ಸಿನ ಸಂವಹನ); 3) ಶಾರೀರಿಕ (ಸ್ಪರ್ಶದ ಮೂಲಕ ನಿಷ್ಕಾಮ ಪ್ರೀತಿಯ ವಿನಿಮಯ), ಮತ್ತು 4) ಲೈಂಗಿಕ (ಕಾಮಕೂಟ, ಕಾಮತೃಪ್ತಿ). ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಆಯಾಮಗಳು ಒಂದರೊಳಗೊಂದು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ಅವಳು ಗಂಡಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಆಯಾಮ ಒಂದರಿಂದ ಆಯಾಮ ನಾಲ್ಕರ ತನಕ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಗಂಡು ಹಾಗಲ್ಲ. ಅವನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಆಯಾಮದಿಂದ ಶುರುಮಾಡಿ ಒಂದನೇ ಆಯಾಮಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾನೆ, ಅಥವಾ ನಡುವೆಯೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಗಂಡುಹೆಣ್ಣುಗಳು ಈ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸಲು ಮಾನವಶಾಸ್ತ್ರದ ಆಧಾರವಿದೆ. ಆದಿಮಾನವನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಬೇಟೆಯಾಡುವಾಗ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ಗಂಡೂ ಸಂತಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡುವ ಅಗತ್ಯವಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನು ಯಾವುದೇ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಕಾಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ (ಉದಾ. ದೊಡ್ಡ ಸ್ತನಗಳು, ಸಣ್ಣ ನಡು, ಅಗಲ ನಿತಂಬ) ಅಳೆಯುವುದು, ಮತ್ತು ಯೋಗ್ಯವೆನಿಸಿದ ಹೆಣ್ಣುಗಳೊಡನೆ ಕೂಡಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಅಗತ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಗಂಡಿಗೆ ಎಲ್ಲ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಯಿತು. ಅದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಪಾಲನೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದುದರಿಂದ ಆಕೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಭದ್ರತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ಕೊಡುತ್ತ, ಅದನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಮುಂದೆ ಬರುವ ಗಂಡಿಗೆ ತನ್ನ ಮೈ ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ರೂಢಿಯಾಯಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಕೆಗೆ ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಸಲ ಮಾತ್ರ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಂತು. ಅಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಆದಿಮಾನವ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಜಾಗೃತನಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು! ಹಾಗೆಂದು ಇದು 'ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿ' ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ನೀವು ತಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ನೀವೀಗ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಅಕಾಲ ಮರಣ ಬಹುಶಃ ಕಾದಿಲ್ಲ. ಅದಲ್ಲದೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಸರತಿ ಬಂದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡಸುತನ ಕೈಕೊಡುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲ? (ಸಾಕಾಗದ್ದಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಂಚಿನ ಸಂಭೋಗಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಕಾಂಡೋಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದೀರಿ!) ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಆದಿಮಾನವನ ವ್ಯರ್ಥಪಾತ್ರವನ್ನು ಕಳಚಿ ಬಿಚ್ಚಿಟ್ಟು ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚಿಸಿ: ಅವಳೂ ನಿಮ್ಮಂತೆ ವಿದ್ಯಾವಂತೆ, ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥೆ. ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಬಲ್ಲಳು. ಆದುದರಿಂದ ಆಕೆಯನ್ನು ಕಾಮಸಂಗಾತಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸದೆ ಗೆಳತಿಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ. ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ವಿಚಾರವನ್ನು ಸದ್ಯಕೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಟ್ಟು, ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ: 1)ಪರಸ್ಪರರಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತ ಆಕೆಯ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತ ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡು ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ. 2) ಉದ್ಯೋಗದ ಏಕತಾನೀಯತೆಗೆ ಇಬ್ಬರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ರಜೆ ಘೋಷಿಸಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇಲ್ಲದ ಜಾಗ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಿ. 3) ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಆಗ ಆಕೆಯ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಕೋನಗಳಿದ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತ ಆಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಶಾರೀರಿಕ ಆಕರ್ಷಣೀಯತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. 4) ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಕೂಡದು ಎಂದು ಇಬ್ಬರೂ ಮಾತಾಡಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಪ್ರತಿಸಲ ಒಂದು ತಾಸಿನಷ್ಟು ಏಕಾಂತವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಇಬ್ಬರೂ ಬಟ್ಟೆಕಳಚಿ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಆಕೆಯನ್ನು ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾಗುವ ಆಕರ್ಷಕ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ–ಒರಗಿಸಿ, ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದ ತನಕ ಆಕೆಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತ, ನಿಮಗೆ ಆಕರ್ಷಕವೆಂದು ಕಂಡ ಆಕೆಯ ಭಾಗಗಳನ್ನು ನೇವರಿಸುತ್ತ ಮುತ್ತಿಡುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮಗೆ ಉದ್ರೇಕವಾಗುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಆಕೆಗೆ ಸೂಚಿಸಿ (ಉದಾ. ನಿಮ್ಮ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು, ಜನನಾಂಗವನ್ನು ನೇವರಿಸುವುದು), ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಮಗ್ನರಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿ. ಎಷ್ಟೇ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವಾದರೂ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಡಿ. (ಉದ್ರೇಕ ಅತಿಯಾದರೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ನಂತರ ಒಬ್ಬರೇ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.) ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಸಲ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ನಿಮ್ಮಾಕೆಯ ಜತೆಗೆ ಹೊಸತನ ಕಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತ ಕಾಮ ಕೆರಳಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಳಿದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಸಹಾಯ ಇದ್ದೇ ಇದೆಯಲ್ಲ?

✉ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಲೇರಿಯಾ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಏಡ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಯಾಕೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ?

ಮಲೇರಿಯಾ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಕ್ರಿಮಿಯಾದ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಮ್ ಏಕಕೋಶ ಜೀವಿ. ಇದರ ಜೀವನಚಕ್ರಮ ಅರ್ಧ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲೂ ಉಳಿದರ್ಧ ಸೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲೂ ಪೂರ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಳ್ಳೆಯ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಸೇರಿದ ಮಲೇರಿಯಾ ಕ್ರಿಮಿಯು ಬೆಳೆದು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹುಟ್ಟಿದ 'ಮರಿಗಳು' ಕಚ್ಚುವುದರ ಮೂಲಕ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಿದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣವೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನು ಕಚ್ಚಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಕ್ರಿಮಿಯು ಹಾಗಲ್ಲ. ಇದು ಒಂದು ವೈರಾಣು. ಇದು ಶರೀರದ ಜೀವಕೋಶದೊಳಗಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತು ತೇವದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಬದುಕ್ಕಲ್ಲುದು. ಸೊಳ್ಳೆಯು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ರಕ್ತವು ಅದರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದರಿಂದ, ಸೊಳ್ಳೆಯ ಮೂತಿಗೆ ತಾಗಿದ ರಕ್ತವು ಬೇಗ ಒಣಗುವುದರಿಂದ ಎಚ್‌ಐವಿ ಕ್ರಿಮಿಯು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಕಡಿತದಿಂದ ಎಚ್‌ಐವಿ ಹರಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

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