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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಯುವಕ, 23. ಒಂದು ಹುಡುಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದಳು. ನಾನೂ ಪ್ರೀತಿಸಿದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧ ಕೂಡ ಇತ್ತು. ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ನನಗೆ ಸಿಗದೆ ಹೋದರೆ ಬದುಕಿಯೂ ವ್ಯರ್ಥ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದವಳು ಈಗ ಬೇರೊಬ್ಬನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ನನಗೆ ಮಾತ್ರ ಅವಳನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಕಷ್ಟ ಅವಳ ಹತ್ತಿರ ಹೇಳಿಕೊಂಡೆ. ಕೇಳಿಯೂ ಕೇಳದ ಹಾಗೆ ವ್ಯಂಗ್ಯವಾಗಿ ನಕ್ಕು ಮತ್ತೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡಿದಳು. ನನ್ನಿಂದಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ನೆಮ್ಮದಿಯೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಅವಳನ್ನು ಮರೆಯಲು ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದಕ್ಕೆ ಭವಿಷ್ಯವಿದೆಯೇ ಹೊರತು ಏಕಮುಖ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಯಾರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಹಾಗೇನಾದರೂ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಕನಿಕರವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಾ ಪ್ರೀತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿದರೆ ಮದುವೆಯಾಗಲೇ ಬೇಕು ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆಯೂ ತಪ್ಪು– ಯಾಕೆಂದರೆ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಮಹತ್ವ ಕೇವಲ 3–7 ಪ್ರತಿಶತ ಮಾತ್ರ. ಉಳಿದುದೆಲ್ಲವೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಸಾಂಗತ್ಯ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಮನಸಾರೆ ಪ್ರೀತಿಸಿದವರು ದೂರವಾದಾಗ ಅನುಭವಿಸುವ ವ್ಯಥೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗಲು ಈ ಉಪಾಯ ಅನುಸರಿಸಿ: ಮೂರು ತಾಸಿನ ಏಕಾಂತದ ಸಮಯವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಿ. 1) ಆ ಹುಡುಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಲು ಮುಂದುಮಾಡುವ ಕಾರಣಗಳ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅವಳು ಹೇಳುವ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಅವಳದೇ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ. 2) ಆ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಒಂದೊಂದಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮ ವಿವರ–ವಾದ, ಸಮಾಧಾನ, ಸಮಜಾಯಿಶಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಎರಡನೆಯ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. 3) ನೀವು ಕೊಡುವ ಸಮಾಧಾನಕ್ಕೆ ಅವಳೇಕೆ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಬರೆಯುತ್ತ ಮೂರನೆಯ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿ. 4) ಈಗ ಮೂರೂ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಓದಿ, ಬಿಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. 5) ದಿನಾಲೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ರಾತ್ರಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮೂರೂ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಓದಿ, ಆಗ ಬಂದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನೂ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತಿರಿ. ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳು ಮುಗಿದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಮುಂಚೆ ಅಲಾರ್ಮ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಅಲಾರ್ಮ್ ಮೊಳಗಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹೊರಬನ್ನಿ– ಮನಸ್ಸು ಅದಕ್ಕೇ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಹೀಗೆ ಒಂದುವಾರ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಗೊತ್ತೆ? ಅವಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟ ಕಾರಣ ಮನವರಿಕೆಯಾಗುತ್ತ, ಅವಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅವಳೊಡನೆ ದಾಂಪತ್ಯ ರಣರಂಗವಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಎನ್ನುವುದು ನಿಮಗೇ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ: ಅವಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರೇಮಪತ್ರಗಳು, ಕಾಣಿಕೆಗಳು, ಸಂದೇಶಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅವಳಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿಸುತ್ತ, ನಿನ್ನ ಭಾವೀ ಜೀವನ ಸುಖವಾಗಿರಲಿ! ಎಂದು ಹರಸಿ. (ಒಂದು ವೇಳೆ ಭೇಟಿ ಅಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಗಟ್ಟಿಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿಬಿಡಿ.) ಆಮೇಲೆ ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಹೇಳಿ, ಅವಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮರೆತುಬಿಟ್ಟೆ! ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿ, ಮರುಕ್ಷಣವೇ ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ನಗುನಗುತ್ತ ಬೆರೆಯಲು ಒತ್ತಾಯ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳ ನಂತರ 'ಅವಳನ್ನು ನಾನು ಮುಂಚೆ ಪ್ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆನಾ' ಎಂದೆನಿಸುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮರೆತುಬಿಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ!

ಹೆಂಗಸು, 55. ಪತಿಗೆ 63 ವರ್ಷ. ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪತಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ನನಗಂತೂ ಸಂಭೋಗವೆಂದರೆ ಪಂಚಪ್ರಾಣ. ಅದಿಲ್ಲದೆ ಕೋಪ– ತಾಪ, ಡಿಪ್ರೆಶನ್, ಬಿ.ಪಿ. ಏನೇನೋ ಆಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಪತಿ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ವಿಧುರ ಮಿತ್ರನನ್ನು (45 ವರ್ಷ, ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ) ನನ್ನೊಡನೆ ಕೂಡಲು ಒಪ್ಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪತಿಯನ್ನು ಕಾಡುವ ಬದಲು ಇದನ್ನೊಪ್ಪಿ ಸುಖಿಸಲು ಮನಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಪತಿಗೆ ದ್ರೋಹ ಬಗೆದಂತಾಗುತ್ತದೆಯೆ? ಅವರನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ.

ನೀವು ಯೋಜಿಸಿರುವ ಉಪಾಯವು ಮೇಲುನೋಟಕ್ಕೆ ಸಾಧುವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಸಾಕಷ್ಟು ದೋಷಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ: 1) ಇಲ್ಲಿ ಗಂಡುಹೆಣ್ಣಿನ ನಡುವಿನ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮವಾಗಲೀ, ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಸಂಬಂಧದ ಸ್ಥಿರತೆಯಾಗಲೀ, ಪರಿಣಾಮದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದ್ಧತೆಯಾಗಲೀ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದೊಂದು ಕ್ಷಣಿಕ ಕಾಮಸಂಬಂಧವಾದೀತಷ್ಟೆ. ಇಂಥದ್ದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಇರುವ ರೋಚಕತೆಯು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಇರುವುದೆಂಬ ಖಾತ್ರಿಯಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಪತಿಯನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುವ ನಿಮಗೆ ಪರಪುರುಷನ ಜೊತೆ ಕ್ಷಣಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಒಂದು ಸಲ ಅನುಭವಿಸಿದ ನಂತರ ಅದರ ಪೊಳ್ಳುತನದ ಅರಿವಾಗಿ ಭ್ರಮನಿರಸನವಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ. ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಮಾಯವಾಗಿ ಕೇವಲ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಜೀವನವಿಡೀ ಕಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. 2) ಒಂದು ಸಲ ನಡೆದ ನಂತರ ಬಿಡಲು ಬಯಸಿದರೆ ಆ ವಿಧುರ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಡಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ನೀವೊಪ್ಪದಿದ್ದರೆ ಬೆದರಿಕೆ ಒಡ್ಡಬಹುದು. (ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಆತನಿಗೆ ಹೆಂಡತಿ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ) ಆಗ ಇತ್ತ ದರಿ, ಅತ್ತ ಹುಲಿ ಎಂಬ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಾಗಬಹುದು. 3) ಈ ಉಪಾಯಕ್ಕೆ ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಆಗುಹೋಗುಗಳೂ ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಮೂರನೆಯವರ ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಇಷ್ಟು ವರ್ಷ ಪಾರಸ್ಪರಿಕವಾದ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ತ್ರಿಕೋನ ಸಂಬಂಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ, ಗಂಡನ ಜೊತೆಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ? ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ? ಪತಿಯ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಮೇಲೆ ತಲೆಯಿಟ್ಟು, ಪರಪುರುಷನೊಂದಿಗಿನ ಕಾಮ ಸಂಬಂಧ ಎಷ್ಟೊಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾದೀತೆ? ಆಗ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ದಶಕಗಟ್ಟಲೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಗತಿ ಏನು? 4) ಇಂಥ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಗುಟ್ಟಾಗಿಟ್ಟರೂ ಬಯಲಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಮರ್ಯಾದೆ ಹೋಗುವುದಲ್ಲದೆ ಪತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯವು ಬಯಲಿಗೆ ಬಂದು ಅವರು ಅವಹೇಳನಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಬಹುದು. ನೆರೆಯ ಗಂಡಸರೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಮುಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ತಯಾರಾಗಿದ್ದೀರಾ? 5) ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ತಾಯಿ ಹೀಗಿರುವಳೆಂಬ ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಾದರೆ? ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈ ಉಪಾಯಕ್ಕೆ ಭವಿಷ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟ. ಹಾಗೆಂದು ನಿರಾಶರಾಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳಿವೆ. 1) ನೀವು ಪ್ರಣಯಪೂರಿತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದರೆ (ಉದಾ. ತೆಳುವಾದ ರಾತ್ರಿಯುಡುಪು, ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ನಾನ) ಪತಿಗೆ ಕಾಮ ಕೆರಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. 2) ಕಾಮತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಶಿಶ್ನದಿಂದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಾಲಿಗೆ, ಬೆರಳುಗಳಿಂದಲೂ ಕೊಡಬಹುದು. 3) ಪತಿಗೆ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕ ಮರಳಿ ಬರುವಂತೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ. 4) ಸಂಭೋಗದ ಬದಲು ವೈಬ್ರೇಟರ್ ಮುಂತಾದ ಕೃತಕ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಬಹುದು. ಇವು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಡಿಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ (ದೂ: 080 – 23101205, 23111666) ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತವೆ.

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