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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಅವಿವಾಹಿತ. ಸರಕಾರಿ ಕೆಲಸ. ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಹುಡುಗಿಯ (ಒಂದೇ ಜಾತಿ) ಸ್ನೇಹವಾಯಿತು. ಅವಳ ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಆಕೆಯ ತಂಗಿ ಹತ್ತಿರವಾದಳು. 10ತಿಂಗಳ ನಂತರ ತಂಗಿ ಒಳ್ಳೆಯವಳು ಎಂದು ಖಾತರಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಅವಳನ್ನು ಮದುವೆ ಆಗೋಣವಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ. ಅವಳು ಒಪ್ಪಿದಳು. ಈ ವಿಚಾರ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಾಗ ಬೇಡವೆಂದರು. ಇದನ್ನು ಅವಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದಾಗ ಅವಳು ನಿನ್ನನ್ನೇ ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತೇನೆ, ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಸಾಯುತ್ತೇನೆ ಎಂದಳು. ಇದನ್ನು ನಾನು ಮನೆಯವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದರು. ಈಗ 8ತಿಂಗಳಿಂದ ಬೇಡ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವಳು ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ನೋಡಿ ನನ್ನ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: 1) ನಾನು ಮನೆಯವರ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಒಪ್ಪಿದರೆ ನನ್ನ ಪ್ರೇಯಸಿ ಸಾಯುತ್ತಾಳೇನು? 2) ನನ್ನ ತಮ್ಮನ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ತಾಯ್ತಂದೆಯರು ಈಗಾಗಲೇ ಮನೋರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ; ಪ್ರೇಯಸಿಯ ಬಗೆಗೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತಾರೋ? 3) ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನನಗಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರು, ಹಿರಿಯರು ನನ್ನ ಮಾತಿಗೆ ಕೊಡುವ ಬೆಲೆ– ಇದೆಲ್ಲ ಕೆಡುತ್ತದೇನೋ? 4) ಅವಳ ಬಗೆಗೆ ಲಾಭನಷ್ಟ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಹಾಕಿದಾಗ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ಒಪ್ಪಿದರೂ ಅವಳು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. 5) ಇವೆಲ್ಲ ಆಗಿದ್ದರಿಂದ ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ತೊಡಗುತ್ತಿಲ್ಲ. 6) ಹುಡುಗಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಬೇಡಬೇಡವೆನ್ನುತ್ತ 3–4 ಸಲ ರೋಮಾನ್ಸ್ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ (ಸೆಕ್ಸ್ ಇಲ್ಲ). ಹಾಗಾಗಿ ಅವಳು ನೀನೇ ನನ್ನ ಗಂಡ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮಿಂದಲೇ ಶುರು ಮಾಡೋಣ. ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಧಾರೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಈ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. 1) ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಲು 10 ತಿಂಗಳ ಒಡನಾಟದ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪದಿರುವಾಗ ಯಾವ ದಿಢೀರ್ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿರಾಕರಿಸಿದಿರಿ? ಸ್ವಜಾತಿಯವರಾದರೂ ಬೇಡವೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ತಾಯ್ತಂದೆಯರ ಮನವೊಲಿಸಬಹುದಿತ್ತಲ್ಲವೆ? ಹುಡುಗಿಯ ಗುಣಗಾನ ಮಾಡಿ, ಅವಳಿಲ್ಲದೆ ಅವಿವಾಹಿತನಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತೇನೆಂದು ಘೋಷಿಸಿ ಭೀಷ್ಮನಾಗಬಹುದಿತ್ತಲ್ಲವೆ? 2) ಹೆತ್ತವರ ಅವರ ಅಪ್ಪಣೆಯನ್ನೇ ಮೊದಲು ಪಡೆದು ನಂತರ ಆಕೆಯನ್ನು ಕೇಳಬಹುದಿತ್ತಲ್ಲವೆ? 3) 10ತಿಂಗಳ ದೀರ್ಘ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ ಮನವೊಪ್ಪಿ ದೇಹಸುಖ ಉಂಡು ಹಕ್ಕು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ನಂತರ ಈಗ ತಕ್ಕವಳಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಅವಳಲ್ಲಿ ಅಂಥದ್ದೇನು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ? ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ವನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಅವಳ ದೋಷವೆ? ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಿರಿಯರು ಒಪ್ಪಿದ್ದರೆ ಆಕೆಯೊಡನೆ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತಿದ್ದಿರಷ್ಟೆ? (ಹಟ ಮಾಡುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನಿರಾಕರಿಸುವುದಾರೆ ನೀವು ಮದುವೆಗೇ ಅನರ್ಹರು!) ತಂದೆ ತಾಯಿ ಒಪ್ಪಿ ಅವಳೇ ಬೇಡವೆಂದಿದ್ದರೆ ಯಾರ ಮೇಲೆ ಗೂಬೆ ಕೂರಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರಿ? ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೆತ್ತವರು ಬೇಡವೆನ್ನುವಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಬೇಡವೆನ್ನುವುದು, ಅವಳು ಬೇಕೆನ್ನುವಾಗ ಇವರಿಗೆ ಬೇಕೆನ್ನುವುದು– ಹೀಗೆ ದೂತಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದ್ದು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ: ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೇ ನಂಬಿಕೆಯಿಲ್ಲ! ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಶ್ಚಿತ ಸ್ವಭಾವ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಹುಟ್ಟಿದೆಯೇ ವಿನಾ ಆ ಹುಡುಗಿ ಅಥವಾ ತಾಯ್ತಂದೆಯರಿಂದಲ್ಲ.

ಇನ್ನು ಹಿರಿಯರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣವಿದೆ: ನೀವು ಅವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಕ್ಷರರಾಗಿದ್ದು, ಅವರ ಮಾತಿಗೆ ಕೋಲೆಬಸವತನ ತೋರುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಅಷ್ಟೆ. ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತ, ಸ್ವಂತಿಕೆಗೆ ಉದ್ಧಟತನವೆಂದು ದೂರವಿಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಕ್ಷಮಿಸಿ, ನಿಮಗೆ ಹುಡುಗಿ ತಕ್ಕವಳಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದರ ಬದಲು ಹುಡುಗಿಗೆ ನೀವು ತಕ್ಕವರಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಂಜಸವಾದೀತು!

ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲ ಗೊತ್ತಾದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನು ನನ್ನ ಸಲಹೆ: 1) ಎರಡು ತಾಸಿನ ಏಕಾಂತವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ತಣ್ಣಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಐದು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರದ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಹೇಗಿರಬೇಕು, ಹಾಗೂ ಯಾವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷ ತೃಪ್ತಿಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಉದಾ: ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಹುದ್ದೆ, ಸ್ವಂತ ಮನೆ, ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಕಾಮಕೂಟ ಇತ್ಯಾದಿ). ಚಿತ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದು ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಬರೆದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇವು ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಗುರಿಗಳಾಗಿರಲಿ. 2) ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿ ಯಾರಿರುವರೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಇನ್ನೂ ಅರ್ಹತೆ ಪಡೆದಿಲ್ಲವೆಂದರ್ಥ– ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಮದುವೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡಿ. ಕಲ್ಪನೆಯ ಹೆಣ್ಣು ಪ್ರೇಯಸಿಯೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ಅವಳ ಹೊರತೂ ಅವಿವಾಹಿತನಾಗಿ ಉಳಿದು ಹಿರಿಯರ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತ ಬದುಕುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ. ಅವರು ಮೀನಮೇಷ ಮಾಡಿದರೆ ಹುಡುಗಿಯ ದೇಹಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟಾದರೂ ಧೈರ್ಯಮಾಡಿ– ಅವರೇ ಮದುವೆಗೆ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ! ಪ್ರೇಯಸಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಅವಳ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸುಖವಾಗಿರಿ. ಆಗ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಬದುಕಿಸಿ ನೀವೂ ಬದುಕುವಿರಂತೆ. ಸಾರಾಂಶ: ಕರ್ತವ್ಯ ಪಾಲಿಸಲು ವಿಧೇಯತೆ ಮುಖ್ಯವಾದರೆ ಗುರಿಸಾಧನೆಗೆ ಅಂತಃಪ್ರೇರಣೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಂತನಿರ್ಧಾರವೇ ಮುಖ್ಯ ವಿಧೇಯತೆಯಿಂದ ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆ ಹುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ! ಕೊನೆಗೊಂದು ಕಿವಿಮಾತು: ನಿಮಗೆ ಸರಿ ಎನ್ನಿಸಿದುದರ ಬಗೆಗೆ ಹಟಮಾಡಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ! ಇನ್ನು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಒಂದು ಕಿವಿಮಾತು: ನೀವು ಬಯಸುವವರನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಯಸುವವರನ್ನು ಆಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ!

ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಳಗದ ವತಿಯಿಂದ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆ– ಚಿಕಿತ್ಸೆ– ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಡಲು ವೈದ್ಯರಿಗಾಗಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ತಯಾರಿದ್ದೀರೆಂದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನೀವು ತಿಳಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಲಾಭವು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಾದ ನಮಗೂ ದೊರಕಬಹುದೆ? ನಾನೆನ್ನುವುದು ಏನೆಂದರೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಾದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗೆಗೆ, ದಾಂಪತ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಅನೇಕ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳಿವೆ. ಬಗೆಹರಿಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ. ಸುಖೀಭವದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಸಹಾಯವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಚುಟುಕಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತೀರಿ, ಅಥವಾ ಲೈನೇ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಏನೇನೂ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನೀವು ನಮ್ಮೊಡನೆ ಬೆರೆಯಬೇಕೆನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಾಗಿ ಸಂವಾದ, ಸಹಸ್ಪಂದನ, ಮುಖಾಮುಖಿ ಮುಂತಾದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಮ್ಮೂರಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ತಾವು ಇಲ್ಲಿಗೇ ಆಗಮಿಸಿ ನಡೆಸಿಕೊಡಲು ತಯಾರಿದ್ದೀರಾ? ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣ, ಊಟ–ವಸತಿಗೆ ತಕ್ಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಾವು ಮಾಡಲು ತಯಾರಿದ್ದೇವೆ.

ಯಾಕಿಲ್ಲ, ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ! ನಿಮ್ಮೂರಲ್ಲಿ ಸುಖೀಭವ ಸಂವಾದ ಏರ್ಪಡಿಸಲು ನೀವು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊತ್ತರೆ ನಾನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೇ ಬಂದು ನಡೆಸಿಕೊಡಲು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಒಪ್ಪಿದ್ದೇನೆ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ರೂಪುರೇಷೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ಮುಂಚೆಯೇ ಮೆಡಿಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಸುಖೀಭವದ ಸಹಸ್ಪಂದನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸೋಣವಂತೆ!

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