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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ನಾನು ವಿದ್ಯಾವಂತೆ ಸುಂದರಿ. ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಹುಡುಗನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೇಮವಿದೆ. ಅವನೂ ಅಷ್ಟೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆತ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನಾನು ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ ಅವನು ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಹೇಗೂ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಅಲ್ಲವಾ? ಮದುವೆಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದರೆ ಏನು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ನನಗೆ ಮಾತ್ರ ಮದುವೆಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧ ಇಷ್ಟವಾಗಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಅವನಿಗೆ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಎನ್ನುವ ಅನಿಸಿಕೆ, ಭಯ. ಆತನ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ತುಂಬಾ ಬೇಸರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆತನಿಗೆ ಹೇಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲಿ?

ನಿಮ್ಮ ನಿಲುವು ನನಗೆ ಮೆಚ್ಚಿಗೆಯಾಯಿತು. ನಿಮ್ಮ ನಿರಾಕರಣೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಇನ್ನೆರಡು ಅಂಶಗಳಿವೆ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗಬಹುದು; ಕನ್ಯತ್ವವನ್ನು ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕೆ ಖಾಲಿತನ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನನ್ನು ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ವಿಮುಖಗೊಳಿಸಲು ಚೌಕಾಶಿಯ ಕೌಶಲ್ಯ (ನೆಗೋಶಿಯೇಶನ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್– egotiation skills) ಬಳಸಬಹುದು. ಚೌಕಾಶಿಯ ಕೌಶಲ್ಯವೆಂದರೆ ಅಂತರ್ವೈಯಕ್ತಿಕ ವ್ಯವಹಾರವೊಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಮನವೊಲಿಸುವುದು. ಇದರ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು ಹೀಗಿವೆ: ಅ) ಸ್ನೇಹಿತನನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಟೀಕಿಸುವುದಾಗಲೀ ಆರೋಪಿಸುವುದಾಗಲೀ ಬೇಡ. ಬದಲಾಗಿ ಅವನ ವಿಚಾರಧಾರೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಹಾಗೂ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾದ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಸಿ. ಆ) ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಎನ್ನುವ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಇ) ಉತ್ತರಿಸಲು ಕಠಿಣವೆನಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಮಾತು ತೀರಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ ಅನ್ನಿಸಿದಾಗ, ನೀನು ಸರಿಯೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ನನ್ನದೂ ಸರಿ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದಲ್ಲವೆ, ಏನು ಮಾಡಲಿ? ಎಂದು ಅವನನ್ನೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ. ಈ) ಚರ್ಚೆಯು ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲ, ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಸಂಬಂಧ, ಸಂಭೋಗದ ಪರಿಣಾಮ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವೀಕೃತಿ, ಇಬ್ಬರ ಭವಿಷ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳಲಿ. ಸ್ನೇಹಿತನನ್ನು ಚರ್ಚೆಗೆಳೆದು ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಮಂಡಿಸಿ: 1) ನನ್ನ ಶರೀರ ಇರುವುದು ಪತಿಗೇ ಹೊರತಾಗಿ ಪತಿ ಆಗಲಿರುವವನಿಗೆ ಅಲ್ಲ. ಪತಿ ಮತ್ತು ಭಾವೀ ಪತಿ ಇವೆರಡರ ನಡುವೆ ನೆಲಮುಗಿಲುಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಪತಿಯಾಗುವ ಮುಂಚೆ ಆಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂದುಕೊಂಡು ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿದರೆ, ಹೇಗಿದ್ದರೂ ನಾವೇ ತಿನ್ನುವುದಿದೆಯಲ್ಲವೆ ಎಂದುಕೊಂಡು ಪೂಜೆಗಿಟ್ಟ ಪ್ರಸಾದದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ತಿಂದಹಾಗೆ! 2) ನಾವೀಗ ಗಂಡು–ಹೆಣ್ಣು ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದೇ ಹೊರತು ಗಂಡಹೆಂಡತಿ ಎಂದಲ್ಲ. ಗಂಡಹೆಂಡತಿ ಎನ್ನುವುದು ಸಮಾಜವು ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಇಡುವ ಹೆಸರು. ಸಮಾಜದ ಮುದ್ರೆ ಬೀಳದ ಹೊರತೂ ಗಂಡಹೆಂಡತಿಯಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪೂರ್ಣ ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ? ಈ ನಡುವೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದರೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಉಣ್ಣುವುದರ ಬದಲು ಅಡುಗೆ ಆಗುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಊಟ ಶುರು ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ! 3) ಒಂದು ಸಲ ಸಂಪರ್ಕವಾದ ಮೇಲೆ ಛೇ, ಹೀಗಾಗಬಾರದಾಗಿತ್ತು! ಎಂದು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥಭಾವ ಕಾಡತೊಡಗಿದರೆ ನಡೆದದ್ದನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುತ್ತದೆಯೆ? 4) ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದರೆ ಏನು ಮಾಡಲಿ? ನೆನಪಿಡು, ಯಾವುದೇ ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಕ್ರಮ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲ! (ಗರ್ಭಿಣಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ವಾದಿಸಿದರೆ) ಈಗ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುವವನು ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಆಗೇ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಗೆ ಹೇಳುತ್ತೀಯಾ? 5) ಸಂಪರ್ಕ ನಡೆದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುವ ಮುಂಚೆ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಯಾವುದೋ ತುರ್ತು ಕಾರಣದಿಂದ (ಉದಾ. ಕುಟುಂಬದವರ ಕಾಯಿಲೆ, ಅಪಘಾತ, ಸಾವು, ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಪರವೂರಿನ ವಾಸ) 2–3 ತಿಂಗಳು ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ಭೇಟಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ನಾನು ಯಾವ ಕೆರೆ– ಬಾವಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ? ಅಥವಾ ಮದುವೆಯಾದವಳು ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೊಟ್ಟೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲೆ? ನನಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಹೆಸರು ಬಂದರೆ ನಿನಗೆ ಸಂತೋಷವೆ? 6) ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಒಂದು ಹೆಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡು: ಯಾವುದೇ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಬಾಧ್ಯಸ್ತಿಕೆ, ಸುರಕ್ಷಿತತೆ ಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಎಷ್ಟೇ ಗಾಢವಾಗಿದ್ದರೂ ನಾವು ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರ ಪರಸ್ಪರ ಬಾಧ್ಯಸ್ತರಲ್ಲ. ಅದಾಗುವುದು ಮದುವೆಯ ಮೂಲಕವೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ನಾನು ಪೂರ್ತಿ ನಿನ್ನವಳಾಗಲಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಂಭೋಗದ ವಿಚಾರ ಬರುವಾಗ ನನ್ನನ್ನು ಪರಸ್ತ್ರೀ ಎಂದೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೋ. 7) ನಿನ್ನ ಕಾಮದಾಸೆಯನ್ನು ನನ್ನ ಮೂಲಕ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಿಟ್ಟು ನಿನಗೆ ಬೇರೆ ಉಪಾಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ಹೀಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೋ: ಮುಂಚೆ ನನಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಸಹವಾಸವಿತ್ತು; ಆತ ಹೀಗೆಯೇ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದಾಗ ನಾನು ಅವನೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಿದ್ದೆನಾದರೂ ಸಂದರ್ಭವಶಾತ್ ಅವನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೋ. ಹೀಗಾಗಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಬಗೆಗೆ ಏನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ? ನನ್ನ ಬಗೆಗಿನ ಗೌರವ ಏನಾಗುತ್ತಿತ್ತು? 8) ನಿನ್ನ ಕಾಮದಾಸೆ ಈಡೇರಿಸಲು ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡೋಣ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ನೇರವಾಗಿ ನಿನ್ನ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ನಿನ್ನಾಸೆಯ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿಸೋಣ. ಅವರು ಒಪ್ಪಿದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡೋಣ. ಸರಿಯೆ? 9) (ನನ್ನ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆಯಿಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ) ನಿನ್ನನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಂಬುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಸಮಯ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಸಂಬಂಧಿಕರು, ಅವರ ನಿರ್ಧಾರ ಇವೆಲ್ಲ ನಿನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿಲ್ಲ. (ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಂಡರೆ) ಹಾಗಾದರೆ ನಾಳೆಯೇ ನನ್ನನ್ನು ಎಲ್ಲರೆದುರು ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತೀಯಾ? ಹಾಗಾದರೆ ನಾಳೆಯೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರಥಮ ರಾತ್ರಿಯಾಗಲಿ! 10) ನಾನು ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದರೆ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೋವು, ಹಿಂಸೆ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಬಹುದು. ಇಂಥ ಅಪಾಯವಿದ್ದರೂ ನನ್ನ ಶರೀರದಿಂದ ಸುಖಪಡಲು ತಯಾರಿದ್ದೀಯಾ? ನಿನ್ನ ಒಂದು ಕ್ಷಣದ ಸುಖ ಅಥವಾ ನನ್ನ ದೀರ್ಘ ನೋವು– ಯಾವುದು ನಿನಗಿಷ್ಟ? (ಇದಕ್ಕವನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ) ನನಗಿಂತ ನನ್ನ ಶರೀರವೇ ನಿನಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದರೆ ನಾನು ನಿನ್ನ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಭರವಸೆ ಇಡಲಿ? ಆದುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗೆಗೆ ಮೊದಲು ಮಾತಾಡೋಣ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಭೇಟಿ ಬೇಡ. ಮತ್ತೆ ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಒಂದೋ ಮದುವೆಯ ದಿನಾಂಕ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಬೇಕು, ಅಥವಾ ನೀನು ಸಂಭೋಗದ ಮಾತನ್ನು ಎತ್ತುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮಾತು ಕೊಡಬೇಕು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಆದಮೇಲೆ ಅವನು ಬೇಸರಪಟ್ಟರೆ ಹೇಳಿ: ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಂಡರೆ ನನಗೆ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿನಗೆ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಪಾಯದ ಸಂಭವ ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನಿನ್ನ ಬೇಸರಕ್ಕಿಂತ ನನ್ನ ಬೇಸರಕ್ಕೇ ನಾನು ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಕ್ಷಮಿಸು. ಕಾಮ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೋ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಹವಾಸ ಮಾಡು. ಎಂದು ಹೇಳಿ ಜಾಗ ಖಾಲಿಮಾಡಿ. ಅವನೊಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನೊಬ್ಬಳ ಸಹವಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಹೇಗೆ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ನೀವು ಈ ರೀತಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅವನ ನೈತಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಗಿನ ಬದ್ಧತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀವಿನ್ನೂ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವಿರಿ! 5

ಸಂಭೋಗದ ಸುಖಕ್ಕೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಸುಖಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆಯೆ? ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಒಂದೇಯೆ?

ಹೌದು ಮತ್ತು ಇಲ್ಲ! ಎರಡರ ಅಂತಿಮ ಪರಿಣಾಮ (ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ) ಒಂದೇ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಸಿಗುವ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ತೊಡಗುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ

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