



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್

ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನೀಡುವ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹೊರತರುವುದು ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣ.

180: ನಾನೂ ನೀನೂ ಜೋಡಿ..

ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಮರುಜೀವ ತರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಬಾಂಧವ್ಯ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಧರಿಸುವ ಮುಖವಾಡದ ಬಗ್ಗೆ ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆ, ಹಾಗೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತೀವ್ರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನೋಭಾವ - ಇವೆರಡು ವಿಷಯಗಳು ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಹೋದಸಲ ಮನಗಂಡೆವು. ಇನ್ನು ಮೂರನೆಯ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೋಣ.

ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಾಗಿ ಅಸ್ತಿತ್ವಯಲ್ಲೂ (identity) ಬದಲಾವಣೆ: ಇದು ಅರ್ಥವಾಗಲು ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದ್ದೇ ದೃಷ್ಟಾಂತ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೂಟದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನೊಂದು ವರ್ತನೆಯು (ಉದಾ. ರಾತ್ರಿ ಕೂಟಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗಬೇಕಾದರೆ ಇಡೀ ದಿನ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದಿರಬೇಕು, ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಶರೀರವು ಸ್ವಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ನಿಲುವು) ಸಂಗಾತಿಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಹಿಡಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಸಂಗಾತಿಯು, 'ನೀನು ಹೀಗಿರುವುದು ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸುಖಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಬರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿ, ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಸೂಚನೆಯು ಎಷ್ಟೇ ಸೂಚ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಎಷ್ಟೇ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಬಂದರೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೊಂದು ಪ್ರತಿರೋಧದ ಅಲೆ ಹುಟ್ಟುವುದು ಸಹಜ ('ಸಂಗಾತಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾನು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಎಂಥವನು/ಳು?'). ಯಾಕೆಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಜೊತೆಗೆ ತಳಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬೆರೆತುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಯು ಕಾಮಕೂಟದ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಮೈವೆತ್ತಂತೆ, ಅದರ ಮೂಲಕ ನಾನೆಂಥವನು/ಳು ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತ ಇರುತ್ತೇವೆ - 'ನನ್ನ ಕಾಮಕೂಟದ ಶೈಲಿಯೇ ನಾನು' ಎನ್ನುವಂತೆ! ಹಾಗಿರುವಾಗ ಎಷ್ಟೇ ಚಿಕ್ಕ ಬದಲಾವಣೆಯು ಯೋಚನೆಯೂ ಸ್ವಂತಿಕೆಯು ವಿರುದ್ಧ ಹೇರುವ ಒತ್ತಡ ಎಂದೆನಿಸಿ ಹಿಂಜರಿಕೆ ಆಗುವುದು ಸಹಜ.

ಒಬ್ಬರು ಬದಲಾವಣೆ ಬೇಡವೆಂದು ಕೂತುಬಿಟ್ಟರೆ ಕಾಮಸಂಬಂಧದ ಮರುಹುಟ್ಟು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲವೆ? ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಹಾಗೆನಿಸಿದರೂ ವಸ್ತುತಃ ಹಾಗಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಬದಲಾಗಲು ಶುರುಮಾಡಿದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಂದಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬೇಡವೆಂದರೂ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತದೆ! ಇದೊಂದು ರೀತಿ ಧಡಮ್ ಧಡಿಕೆಯ (seesaw) ಆಟದಂತೆ. ಒಂದು ಕಡೆ ಕುಳಿತವರು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬದಲಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಕುಳಿತವರು ತಾವೂ ಸ್ಥಾನ ಬದಲಿಸಿ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು - ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನೆಲಬಿಟ್ಟು ಮೇಲೆದ್ದು ತೂಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ! ಒಂದುಸಲ ಬದಲಾಗಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನು, ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಅಶಾದಾಯಕ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಯೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ('ವಾಹ್, ನಾನು ಹೀಗೂ ಇರಬಹುದು!'). ಹಳೆಯ ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಬದಲು ಸುರೂಪಗೊಂಡ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷ ಏನೆಂದರೆ, ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಸುರೂಪಿ ಚಿಕ್ಕಕ್ಕೆಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕುರೂಪ ಇರಲೇಬೇಕು ಎಂದಿಲ್ಲ; ನಾನೊಂದು ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಬೇಕು ಎನ್ನುವ ತುಡಿತವಿದ್ದರೆ ಸಾಕು!

ದಾಂಪತ್ಯದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವಾಗ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಔದಾರ್ಯ ತೋರಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಒಂದುಸಲ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಿತೋ, ಔದಾರ್ಯ ಮಾಯವಾಗಿ ಆತಂಕ, ಅಸ್ಥಿರತೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ತಪ್ಪು ಹೊರಿಸುವುದು, ರೇಗುವುದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಹನೆ

ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸುಗಳು ಗಾಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಂಗಾತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಉತ್ತರ ಧ್ರುವ ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಸಂಬಂಧವು ಬಿಡಿಸಲಾರದ ಕಗ್ಗಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಔದಾರ್ಯ ತೋರಿಸುವುದು ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿರಲಿ, ಸಂಬಂಧವೇ ಬೇಡ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿ ನೀವೇನು ಮಾಡಬಹುದು? ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇರಲಿ, ಅಥವಾ ಸಂಗಾತಿಯಲ್ಲೇ ಇರಲಿ, ದೃತಿಗೆಡದೆ ನಿಮ್ಮ ಔದಾರ್ಯದ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇದು ಹೇಗೆ? ಮೊದಲು ಸಂಭೋಗದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ರದ್ದುಪಡಿಸಿ. ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಒಟಿಯಾಗಿರಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಅವರ ಜೊತೆಗಿದ್ದು ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಡಲು ಶುರುಮಾಡಿ - ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಇರುವುದು, ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವುದು, ಇರುವ ಸುಖವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಮನವೊಲಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಸ್ನೇಹ, ಸೌಹಾರ್ದತೆ, ಸಹತಾಪಗಳಿಂದ "ನಿನ್ನೊಡನೆ ನಾನಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ನೂರು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಒಡನಾಟದಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ನವಚೈತನ್ಯ ಉಂಟಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಎಂಥದ್ದೇ ಕಾಮಕೂಟ ನಡೆದರೂ ನಿಮ್ಮ ಬಾಂಧವ್ಯವು ಭದ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ನವಚೈತನ್ಯ ತರಲು ಈ ಅಂಶಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ:

- 1) ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಲಕ್ಷಣಗಳು (ಉದಾ. ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಉರಿಕೂಟ) ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಉಂಟಾದರೂ ಅವು ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಏನು ಅರ್ಥ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಮಹತ್ವದ್ದು. ಹಾಗಾಗಿ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯೀಕರಿಸುವುದು ಬೇಡ.
- 2) ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಬದಲುಭಂಗಿ, ವೈಬ್ರೇಟರ್ ಮುಂತಾದ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ನಿವಾರಿಸುವುದು ಒಂದು ರೀತಿ. ಆದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೊತ್ತುತರುವ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಂದಿಸುತ್ತ ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದನ್ನು ಹೊರತರುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿ.
- 3) ತೃಪ್ತಿಕರ ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಭೋಗದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವು ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೆ. ಸಂಗಾತಿಗಳ ಸ್ವಂತ ನಿಲುವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪರಸ್ಪರರ ಬಾಂಧವ್ಯದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವುದರಿಂದ ಅದ್ಭುತ ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದೆಡೆ ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ನೀವೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಹತ್ತಿರ ಆಗಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ದಾಂಪತ್ಯದ ಕಾಮಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಅರ್ಥವೇ ಬರುತ್ತದೆ.
- 4) ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಒಟಿಯಾಗಿ, ಒಳಗೊಳಗೇ ನಿರಂತರ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ನಿಮಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವುದು ಬೇಡ.
- 5) ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಎಂಥ ಅಥವಾ ಹೇಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದು ಮಹತ್ವದ್ದಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆಯು ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧದ ಮೇಲೆ ಏನು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ, ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ, ಹಾಗೂ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಭದ್ರಪಡಿಸಲು ಹೇಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದು ಮಹತ್ವದ್ದು. ಇದರ ಮೂಲಕವೇ ಇಬ್ಬರೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಮನೋವಿಕಾಸ ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಡೇವಿಡ್ ಸ್ವಾರ್ಸ್ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.
- 6) ಸಮಸ್ಯೆಯು ಸಂಗಾತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಬೀಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಸಂಗಾತಿಗೆ ತೋರಿಸಕೂಡದು. ಜ್ವರದಿಂದ ಮಲಗಿದವರಿಗೆ ಎಬ್ಬಿಸಿ ಔಷಧಿ, ನೀರು ಕುಡಿಸುವಂತೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಡೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಕಗ್ಗಂಟನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗತಿ ಏನೆಂದರೆ, ನೀವು ಈಗ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟಷ್ಟೂ ಮುಂದೆ ಇದರ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಡೆಯಲಿರುವಿರಿ!
- 7) ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ತಡಮಾಡದೆ ಲೈಂಗಿಕದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ನೆರವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಉಚಿತ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 8494944888.