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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ವಿವಾಹಿತೆ, 35 ವರ್ಷ. ಗಂಡ ಸ್ಫುರದ್ರೂಪಿ. ಈ ಒಂಬತ್ತು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಾನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆಂದರೆ ಪತಿಗೆ ಬೇರೆ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಷ್ಟು ಆಸಕ್ತಿ ನನ್ನಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಇವರು ನನ್ನ ಎಷ್ಟೋ ಮಧುರ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮಾತನ್ನು ಸಾರಾಸಗಟಾಗಿ ತಳ್ಳಿಹಾಕುವ ಇವರು ಇತರ ಮಹಿಳೆಯರು ಅದೇ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ ಪುರಸ್ಕರಿಸಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ನೇಹಿತರ ಹೆಂಡಂದಿರನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಹೆಸರು ಹಿಡಿದು ಕರೆದು, ಅವರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತ ಸಂಭಾಷಣೆಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ತಾನು ಒಳ್ಳೆಯವನೆನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇವರ ಗುರಿ. ಇವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೊತೆಗಿನ ಇವರ ಸಲಿಗೆ ನನಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಸಾಬರಿ ಇವರಿಗೇಕೆ? ಗಂಡಿನ ಈ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುಧಾರಿಸುವುದು? ತನಗೋಸ್ಕರ ಇಷ್ಟನ್ನು ಮಾಡುವ ಹೆಂಡತಿಯಲ್ಲೇ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನು ಕಾಣಬೇಕೆಂದು ಹೇಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು? ನನ್ನ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ? ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರವು ಅವರ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಖಡಾಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವಂತಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಓದಿಸಿ ತಿಳಿಹೇಳಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: 1) ಇತರೆಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನನ್ನನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪೇಕ್ಷಿಸುವ ದೋಷಗಳು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಏನೇನಿವೆ? 2) ಪರಸ್ತ್ರೀಯರೊಡನೆಯ ಅವರ ವರ್ತನೆಯು ನಿರಪಾಯಕರ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ನಾನೇಕೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ? 3) ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ಮಾತಾಡಲು ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೇ ಇಲ್ಲದ ಆಕ್ಷೇಪಣೆ ನನಗೇಕಿದೆ? 4) ಯಾವುದೇ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ ಅವರಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಅವಕಾಶ ನಾನೇಕೆ ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ? ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೋಷಗಳನ್ನೇ ಗಮನಿಸುತ್ತ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪತಿಗೆ ಕೇಳಿದರೆ ಅವರೇನು ಉತ್ತರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಊಹಿಸಿ. 'ನನ್ನವಳು ಒಂದರ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಪೂರೈಸಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಪೂರೈಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ತೃಪ್ತಿ ತೋರದೆ ಪೂರೈಸದಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಿ ತಕರಾರು ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಸಾಕಾಗದ್ದಕ್ಕೆ ತನ್ನ ನಿರುಪಯೋಗಿ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಹೇರುತ್ತಾಳೆ; ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿರೆ ತನ್ನನ್ನೇ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದಂತೆ ಸಿಟ್ಟಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳೊಡನೆ ಹೇಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿದರೂ ಕೊನೆಗೆ ನಿರಾಸೆಯೆ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟಿದ್ದು. ಹಾಗಾಗಿ ಇವಳಿಂದ ಸಿಗದಿರುವುದನ್ನು ಇತರ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ಮೃಷ್ಟಾನ್ನ ಭೋಜನ ಉಣ್ಣುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೊರಗೆ ತಿನ್ನುವ ಅಗತ್ಯ ಏನಿದೆ'.

ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಕ್ರಿಯೆ– ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಗಮನಿಸೋಣ: ನಿಮ್ಮ ಬೇಡಿಕೆಗೆ ಅವರ ಅಲಕ್ಷ್ಯ, ಅವರ ಅಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೇಡಿಕೆ; ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಗೆ ಅವರ ಅಸಮ್ಮತಿ, ಅವರ ಅಸಮ್ಮತಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಇನ್ನೊಂದು ಸಲಹೆ; ಅವರ ಬೇಡದ ವರ್ತನೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆಕ್ಷೇಪ, ನಿಮ್ಮ ಆಕ್ಷೇಪಕ್ಕೆ ಅವರ ಬೇಡದ ವರ್ತನೆ – ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಹಣಾಹಣಿಯ ಚಕ್ರ ತಿರುಗುತ್ತಿದೆ. (ಇದಕ್ಕೆ ಯಾರು ಕಾರಣ ಎಂದರೆ ಕೋಳಿ ಮೊದಲೋ ಮೊಟ್ಟೆ ಮೊದಲೋ ಎಂದು ಕೇಳಿದಂತೆ!) ಸಾಲದ್ದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಬಯಕೆಯ ಬದಲಾಗಿ ಅವರ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ದೂರುತ್ತ ಇನ್ನಷ್ಟು ದೂರೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ! ನೀವು ಅವರಿಗೆ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಪತ್ನಿಯಾಗಿರುವಷ್ಟೇ ಅವರು ನಿಮಗೆ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಪತಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ– ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದು ಹಾರ್ದಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ! ಸಮಸ್ಯೆ ಅರ್ಥವಾದ ಮೇಲೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ನೀವೊಂದು ವಿಷಯ ತಿಳಿಯಲೇಬೇಕು: ನೀವು ಹೀಗಿರುವಂತೆಯೇ ಪತಿಯೊಡನೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಬೇಕಾದರೆ ನೀವು ಬದಲಾಗಲೇಬೇಕು.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಎರಡು ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ: ಅ) ಗೃಹಕೃತ್ಯಗಳೇ ಸರ್ವಸ್ವವಲ್ಲ. ಪತಿಯ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರಂತೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ಸಾಮರಸ್ಯದ ಮೊದಲ ಸೋಪಾನ. ಆ) ಏನನ್ನಾದರೂ ಕೊಡುವಾಗ ಇತರರು ಅದನ್ನು ಮೆಚ್ಚಲಿ ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶ ಇರಬಾರದು; ಕೊಡುವುದರಿಂದ ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಿರಪೇಕ್ಷೆ ಇರಬೇಕು.

ಇದು ಹೀಗೆ ಜಾರಿಗೆ ಬರಲಿ: 1) ಪತಿಯೊಡನೆ ಒಂದು ತಾಸು ಸಮಯ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕಾಗದ ಲೇಖನಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು (ಹೆಂಡತಿಯಲ್ಲ, ಹೋಟೆಲ್ ಮಾಣಿ ಎಂಬ ಭಾವದಿಂದ) ಮಾತು ಶುರುಮಾಡಿ: ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಪಾತ್ರಳಾಗಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು? ನನ್ನ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಬದಲಾವಣೆ ತರಬೇಕು? ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ಇಷ್ಟ, ಯಾವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಖುಷಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ? ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇಡದ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು (ಉದಾ. ಕೋಪ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು) ನಿಲ್ಲಿಸಲು, ಹಾಗೂ ಬೇಕಾದ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು (ಉದಾ. ನಗುಮುಖದಿಂದ ಬೀಳ್ಕೊಡಬೇಕು) ನೆರವೇರಿಸಲು ಪಣತೊಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಏಳುವಾಗ ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಪಟ್ಟಿಯ ಒಂದೆರಡು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆಂದು ತಿಳಿಸಿ. ರಾತ್ರಿ ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತು, ನಿಮ್ಮ ಅನುಸರಣೆಯಿಂದ ಆಗಿರುವ ಅವರ ತೃಪ್ತಿಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು 1ರಿಂದ 10 ಅಂಕದ ಅಳತೆಗೋಲಿನಿಂದ (1: ಅಲ್ಪತೃಪ್ತಿ; 10: ಸಂಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿ) ಮರುವರದಿ ಒಪ್ಪಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಬದಲಾವಣೆ – ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ. ನೆನಪಿಡಿ: ಇದರಲ್ಲಿ ಅವರ ವರ್ತನೆಯ ಬಗೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬೇಡಿಕೆ ಇರಕೂಡದು!

ಹೀಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಮಾಡುವಾಗ ಕ್ರಮೇಣ ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣುತ್ತ ಅವರು ನಿಮಗೆ ಕೊಡುವ ಅಂಕಗಳು ಮೇಲೇರುತ್ತವೆ. ಆಗ, 2) ನೀವು ಬಯಸುವ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. 'ನೀವು ಇಂಥ ಹೆಣ್ಣಿನ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೋಡಿದ್ದು ಮಾತಾಡಿದ್ದು ನನಗೆ ತುಂಬ ಹಿಡಿಸಿತು. ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ನಾನು ಆ ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ನಟಿಸುತ್ತೇನೆ. ನೀವು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಾ' ಅವರನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿ ಅದರಂತೆ ಇಬ್ಬರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಾಟಕವಾಡಿ. ಇಲ್ಲಿ ನೀವು ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಣ್ಣಾಗಲು ಮನಸ್ಸು ಒಪ್ಪಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆಗ ನಾನು ನಾನೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ನಾಟಕ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತಲ್ಲವೆ ಎಂದು ಇಬ್ಬರೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಅಭ್ಯಾಸವಾದಂತೆ ಕ್ರಮೇಣ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಭಿನ್ನವಾದರೂ ಸಹಜವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. 3) ಮುಂದೆ ಪತಿಯು ಪರಸ್ತ್ರೀಯರ ಜೊತೆಗೆ ಸಲಿಗೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸದೆ ಅದನ್ನು ರಂಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ; ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನೇ ನಾಟಕವಾಡಿ, ನಂತರ ಅವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿ. ಅಂದಹಾಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳು ಯಾವುವು ಗೊತ್ತೆ? ನಿಮ್ಮ ಸುಧಾರಣೆಯ ಅಂಕಗಳಲ್ಲ; ನೀವು ಸುಧಾರಿಸಲು ತೋರುವ ಒಲವು. ನೀವು ವಿಶೇಷ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದದಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮ ಅಂಕಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಇದರ ವಿಶೇಷ! ಹಾಗೂ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕವಾಗಿ ಹೆಂಡತಿಯಾಗಿರುವವರು ಹಕ್ಕಿನಿಂದ ಹೆಂಡತಿಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದೇ ವಿನಾ ಮನಮೆಚ್ಚಿದ ಮಡದಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ! ಮರೆತಿದ್ದೆ: ಈ ಪತ್ರವನ್ನು ಪತಿಗೆ ಓದಿಹೇಳುವಿರಾ? ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಸುಧಾರಣೆ ಆಗುವುದಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮಿಂದಲೇ ಶುರುವಾಗಲಿ!

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