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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ತರುಣಿ. ಪದವಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗಿನಿಂದ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನ ಜೊತೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಬಂಧವೂ ಏರ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಹುಡುಗ ವೃತ್ತಿ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪದವೀಧರ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರೆ ನೀನು ಬೇರೆ ಮದುವೆಯಾಗು, ನನಗಾಗಿ ಕಾಯಬೇಡ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಬಂದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕುಂಟುನೆಪದಿಂದ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ನನ್ನ ತಂದೆತಾಯಿ ಈ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿದ್ದರೂ ಅವನು ನಿರುದ್ಯೋಗಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನನಗೆ ಬೇರೆ ಮದುವೆಗೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ಆತನದು ಅನುಮಾನದ ಸ್ವಭಾವ. ಮುಂಚೆ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಪ್ರೀತಿಸಿದೆಯಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಗೆಳೆಯನೊಬ್ಬನನ್ನು ಕಂಡು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಆ ಭಾವನೆ ಬಂದಿದ್ದೂ ನಿಜ, ಅದನ್ನು ಮರೆತೂ ಬಿಟ್ಟೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದೆ. ಅದನ್ನು ನಂಬದೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮನಸ್ತಾಪ ಬಂದರೂ ಆ ಮಾತಿನಿಂದ ಚುಚ್ಚುತ್ತಾನೆ. ಇತರ ಹುಡುಗಿಯರ ಬಗೆಗೆ ಕೀಳಾಗಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಾನೆ. ನನ್ನ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಅನುಮಾನ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಒಮ್ಮೆ ಹೋಗೋಣ, ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ನನಗೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ನಾನು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಮದುವೆಯಾದರೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಮೋಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಮುಂಬರುವ ಹುಡುಗ ನನ್ನ ಶೀಲದ ಬಗೆಗೆ ಶಂಕಿಸಿದರೆ ಏನು ಉತ್ತರ ಕೊಡಲಿ? ಕನ್ಯಾಪೊರೆಯನ್ನು ಪುನಃ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗುತ್ತದೆಯೆ?

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ನೋಡೋಣ.

ಅ) ಪ್ರಿಯಕರ: ಅವನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಹಾಗೆ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಾಂಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯ ಸಾಂಗತ್ಯವೇ ಮಧುರ ಅನುಭವ ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಮದುವೆಯಾಗುವವರು ಹೇಗಿರಬಾರದು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಮಾದರಿಯಂತಿದ್ದಾನೆ– ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣದ ಹೊರತು: ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಮದುವೆಯಾಗಲು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ! ಈಗಾಗಲೇ ಅವನ ಜೊತೆ ಏಗುತ್ತಿರುವವರು ಇನ್ನು 50ವರ್ಷ ಹೇಗೆ ಏಗುವಿರಿ? ಒಂದು ಸಲ ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.

ಆ) ದಾಂಪತ್ಯ: ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಿಯೊಂದೇ ಸಾಲದು; ಜವಾಬ್ದಾರಿತನ, ಆರ್ಥಿಕ ಭದ್ರತೆ ಇರಲೇ ಬೇಕು. ಇವಿದ್ದರೆ ಪ್ರೀತಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಇ) ಪ್ರಿಯಕರನಿಗೆ ವಂಚನೆ: ನೀವು ಮದುವೆಯಾಗುವವನನ್ನು ಭಾವಿ ಪತಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ನಂಬಿ ಮೈ ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿರಿ. ಅವನೇ ಮದುವೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಯಾರು ಯಾರಿಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ?

ಈ) ಕನ್ಯತ್ವದ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ: ಪುರಾತನ ಕಾಲದ ಈ ಕನ್ಯತ್ವದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಮತ್ಸ್ಯಗಂಧಿ, ಕುಂತಿ, ದ್ರೌಪದಿ ಮುಂತಾದವರೇ ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೂ ಅವರಿಗೆ ಗೌರವ ಸ್ಥಾನ ಸಿಕ್ಕಿರುವಾಗ ಆ ಗೊಡ್ಡು ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನೀವೇಕೆ ನೇತಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮುಂಬರುವ ಹುಡುಗನ ಕನ್ಯತ್ವವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಳೆಯುತ್ತೀರಿ? ಹುಡುಗನಿಗೆ ಇಲ್ಲದ ಕನ್ಯತ್ವದ ಅಳತೆಗೋಲು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೇಕೆ? ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕನ್ಯತ್ವವನ್ನು ಬಯಸುವ ಹುಡುಗ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆ ಇರಗೊಡಿಸುವನೆ? ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕನ್ಯತ್ವದ ಬಗೆಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಮುಂದೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡಿ.

ಉ) ಭಾವೀ ಸಂಬಂಧ: ಯಶಸ್ವೀ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮುಂಚಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳಿಗೆ ತೆರೆ ಎಳೆಯುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ವೈಫಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಸ ಹುಡುಗನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ ಹೊಸ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಹಳೆಯ ಮನೆಯ ಕಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದಂತೆ. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ಹುಳಿ ಹಿಂಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವುದಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಭಾವೀ ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಊ) ಪತಿಯ ಶಂಕೆ: ಒಂದುವೇಳೆ ಅವನು ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದರೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿ: 'ನಮಗಿಬ್ಬರಿಗೂ ಹಲವಾರು ಪ್ರಕರಣಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಅದು ನಡೆಯುವಾಗ ಅದೇ ನಿಜವೆಂದು ನಂಬಿರುತ್ತೇವೆ. ಅದು ನಡೆಯುವಾಗ ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀನಿರಲಿಲ್ಲ, ನಿನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾನಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಿನ್ನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಾನು, ನನ್ನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನೀನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ತಂದು ನಮ್ಮ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ!'

ಎ) ಬಹಿರಂಗ: ಪತಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಂಚಿನ ಸಂಬಂಧ ಗೊತ್ತಾಗಿ ತನ್ನಿಂದ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದ ಬಗೆಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿ: 'ನಿಮ್ಮಿಂದ ಬಚ್ಚಿಡುವ ಉದ್ದೇಶ ನನ್ನಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಅದು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ನೋವಿನ ಪ್ರಕರಣ. ನಾನು ಗಾಯ ಕೆದಕುವುದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟವಾಗದೆ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನೊಡನೆ ಬೆರೆಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾದರೆ ಹೇಳಿ. ನಾನೇ ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತೇನೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಮರೆತು ನನ್ನೊಡನೆ ಇರುವುದಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ.' ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಆತನಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು ಹೆಂಡತಿಯ ಮೌಲ್ಯ ಮನವರಿಕೆಯಾಗಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ, ಆತನೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಏ) ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಾತ್ಮ: ಬೇರೆಯವರ ತಪ್ಪಿನಿಂದ ಆದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಪಾವಿತ್ರ್ಯವನ್ನು ಅಳೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂತರಾತ್ಮದ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ! ಸಾರಾಂಶ: ಈ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಒಂದು ಕಹಿ ಅನುಭವ ಎಂದು ಮರೆತು ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವುದೇ ನಿಮಗೆ ವಿಹಿತ. ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಒಂದು ಸಲ ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅಳಿದುಳಿದ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, 20ವರ್ಷ. ಎತ್ತರ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ದಪ್ಪ ಇದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಎರಡೂ ಮೊಲೆಗಳು ಹುಡುಗಿಯರಂತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಎಡಮೊಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡಾಗ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ವಸ್ತು ಸಿಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ನನ್ನ ಸ್ವರವು ಹುಡುಗಿಯರ ತರಹ ಸಪೂರ ಹಾಗೂ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತುಂಬ ನೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ಉತ್ತರ ತಿಳಿಸಿ.

1) ಶರೀರ ದಪ್ಪಗಿರದೆ ಮೊಲೆಗಳ ಅಳತೆ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಲ್ಯಾಕ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಪ್ರೊಲ್ಯಾಕ್ಟಿನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. 2) ಮೊಲೆಗಳನ್ನು ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹಿಸುಕಿದರೆ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತವೆ– ಇದರಲ್ಲೇನೂ ದೋಷವಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ತೆರೆದ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಎದೆಗೆ ಜೋರಾಗಿ ಒತ್ತಿ ವರ್ತುಲಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆಯೋ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ– ಸಿಕ್ಕರೆ ಮಾತ್ರ ಗಡ್ಡೆಗಳಿವೆ ಎಂದರ್ಥ. ಆಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಹತ್ತಿರ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 3) ನಿಮ್ಮ ಮೊಲೆಗಳ ಅಳತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕೀಳರಿಮೆ ಹುಟ್ಟಿ ಅದರಿಂದ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ದೃಢತೆ ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡಸುತನದ ಇತರ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. (ಉದಾ. ಶಿಶ್ನದ ಅಳತೆ, ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವಾಗಿನ ಅನುಭವ). ಅದರ ಬಗೆಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡಸುತನವನ್ನು ಗಡಸು ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಮೊದಲು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿಯೇ ಮಾತಾಡಿ. ಆಗ ಆಗುವ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವರದ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ನೀವೇ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುವಿರಿ! ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ.

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