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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಅವಿವಾಹಿತ ಯುವಕ. ನನಗೆ ಬಿಗಿಯಾದ ಮುಂದೊಗಲು ಇದ್ದು, ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗಲೆಲ್ಲ ನೋವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಸುನ್ನತಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಅದರ ನಂತರವೇ ನನಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಹುಡುಗಿಯು ನನ್ನನ್ನು ಅನುಮಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಂಚೆ ನೀನು ಯಾವುದೋ ಹೆಣ್ಣಿನೊಡನೆ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಿದ್ದೀಯಾ ಎಂದು ಆರೋಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಏನು ಹೇಳಿದರೂ ನಂಬುತ್ತಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಹೇಗೆ ನಾನು ಆಕೆಗೆ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲಿ? ಪುರುಷರ ಕನ್ಯತ್ವವನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿವೆಯೆ?

ನಿಮ್ಮ ಕನ್ಯತ್ವ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಯಾವುದೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ತೋರಿಸಬಹುದೇ ವಿನಾ ಮಾಡದೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ಎಲ್ಲಿಂದ ತರುವಿರಿ? ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇಯಸಿಯು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನಿಮಗಾಗಿರುವ ಹಾಗೂ ತನಗೆ ಮುಂದೆ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿರಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನೇ ಸಂದೇಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕನ್ಯತ್ವ ಬಿಡಿ, ಹೊಸ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವಾಗ ಹುಡುಗನಾಗಲೀ ಹುಡುಗಿಯಾಗಲೀ ಮುಂಚಿನ ಯಾವುದೇ ಮನೋಶಾರೀರಿಕ–ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಅವೆಷ್ಟೇ ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದರೂ–ಮರೆಯಲೇಬೇಕು. (ಪೂರಕವಾಗಿ ಸುಖೀಭವ ತಾ.20.9.12ರ ಸಂಚಿಕೆ ಓದಿ.) ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳತಿಯ ವರ್ತನೆಯಿದೆ. ಆಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂದೇಹಿಸುವುದು, ನೀವದಕ್ಕೆ ಸಮಜಾಯಿಷಿ ಕೊಡುವುದು, ಅದನ್ನವಳು ನಂಬದಿರುವುದು, ಆಗ ನೀವು ಅಸಹಾಯಕರಾಗುವುದು, ಅವಳು ತಾನು ಗೆದ್ದೆ ಎನ್ನುತ್ತ ಬೀಗುವುದು – ಈ ಸಂವಹನವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಇದೊಂದು (ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಅರಿವಿಗೆ ಬರದ) ಮಾನಸಿಕ ಆಟ. 'ನಾನು ಸರಿ ನೀನು ತಪ್ಪು' ಹಾಗೂ 'ನೋಡಿದೆಯಾ ನಿನ್ನನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಸಿದೆ!' ಎಂಬ ಈ ಆಟಗಳ ಕೊನೆಗೆ ಅಸಮಾಧಾನವೇ ಫಲಶ್ರುತಿ. ಇನ್ನೂ ಕೆದಕಿದರೆ ಇಂಥ ಆಟಗಳು ನಿಮ್ಮ ನಡುವೆ ಸುಮಾರು ಸಲ ನಡೆದಿದ್ದುದು, ಆನಂತರ ಅವಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲು ನೀವು ಹೊಸ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿರುವುದು ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದೀತು. ತಾತ್ಪರ್ಯವಿಷ್ಟೆ: ಆಕೆಗೆ ನಿಮ್ಮೊಡನೆಯ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಸಾಧಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಮೈಮರೆತು ಲೀನವಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. (ಇದಕ್ಕೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರಿಂದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಬಯಸಿ ತಿರಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿ, ಸಾಮೀಪ್ಯ ಬಯಸಿದರೆ ಎಲ್ಲಿ ಸೋಲುತ್ತೇನೋ ಎಂಬ ಅಭದ್ರತೆಯ ಭಾವ ಹುಟ್ಟಿ, ಸಾಮೀಪ್ಯವನ್ನೇ ಧಿಕ್ಕರಿಸಿ ಬದುಕಬೇಕೆಂಬ ಅಪ್ರಜ್ಞೆಯ ನಿರ್ಧಾರವೂ ಒಂದು ಕಾರಣ.)

ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳಲು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಿದೆ ಎಂದು ಆಕೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ ಆತ್ಮಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗೆ ಕುಂದು; ಬದಲಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯ ಮೇಲೆ ಅಪನಂಬಿಕೆ ತೋರಿಸಿದರೆ ತಾನು ಆರಾಮವಾಗಿ ದೂರ ಉಳಿಯಬಹುದು – ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈ ಆಟ! (ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮದೂ ಸಮಪಾಲಿದೆ.) ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಸುಖದ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಬಯಸುವ ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಮನೋನೇಪಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಏಳುತ್ತಿರುವ ವಿರೋಧಭಾವಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುತ್ತ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳತಿ ವಿರೋಧಭಾವವನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಸ್ಪಂದಿಸುವುದರಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ನಿಮ್ಮ ಜತೆಯ ನಿರ್ವ್ಯಾಜ್ಯವಾದ ಸಾಂಗತ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಆಕೆಗೇ ಸಂದೇಹವಿದೆ.

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಮದುವೆಯಾದರೆ ದಾಂಪತ್ಯವೆಲ್ಲ ಅಪನಂಬಿಕೆಯ ಆಟವಾಡುತ್ತ ಬದುಕು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಷ್ಟೆ. ಇನ್ನು ಉಪಾಯ: ಅವಳೊಡನೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತಾಡಿ. ನಾನು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದೇನೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರೂ ನೀನು ನಂಬುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನನ್ನು ನಂಬಿಸಲು ಹೋಗಿ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಪ್ರೇಮಭಾವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಮದುವೆಯಾದರೂ ಹೀಗೆಯೇ ಜಗಳವಾಡುತ್ತ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೇ ಕೊನೆಗಾಣಿಸೋಣ. ಇಷ್ಟು ಹೇಳಿ ಜಾಗ ಖಾಲಿಮಾಡಿ. ಗಟ್ಟಿಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಅವಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಅವಳ ಯಾವುದೇ ಕರೆಗೂ ಸ್ಪಂದಿಸಬೇಡಿ. ಅವಳು ತನ್ನ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಮಥಿಸುತ್ತ ತನಗೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಬೇಕೇ ಬೇಡವೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಂಬಲು ತಯಾರಾಗಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಮರಳುತ್ತಾಳೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ಮರಳದಿದ್ದರೆ? ಮುಂದೆ ಬರುವ ಪೀಡೆ ಈಗಲೇ ಕಳೆಯಿತು ಎಂದು ಅವಳನ್ನು ಮರೆತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಂಬುವ ಬೇರೆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಸುಖವಾಗಿರಿ! ವಿಚಿತ್ರವಾದರೂ ಸತ್ಯ: ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಹತ್ತಿರವಾದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಅಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತ ದೂರವುಳಿಯುತ್ತಾರೆ!

ಯುವಕ–ಯುವತಿ, ಸುಮಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿಗೂ ಜಗಳ ಮಾಡುತ್ತ ದೂರವಾಗುತ್ತೇವೆ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅಸಮಾಧಾನವಾದ ಪ್ರಸಂಗಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಮುಂದೆ ನಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಹೇಗಿದ್ದೀತು ಎಂದು ಭಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ಯಾವುದೇ ಪ್ರೇಮಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮೊದಮೊದಲು ಆಕರ್ಷಣೆಯೂ ಆಮೇಲೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ವಿರಸವೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗೆ ಸೋಪಾನ. ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ನಂತರ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಪರಸ್ಪರ ಹತ್ತಿರವಾಗುವಿರಿ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಿ: 1)ಪ್ರತಿ ವಿರಸದ ನಂತರ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ? ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬರು ಮುನಿಸಿಕೊಂಡು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಾ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಸೋಲುವ ಪಟ್ಟ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಬ್ಬರಿಗೇ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟದ್ದು ಎಂದರ್ಥ. ಇದಷ್ಟು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೋಲುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಅದಕ್ಕೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸೋಲಲು ಸಿದ್ಧರಿರುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. 2) ಪ್ರತಿ ವಿರಸದ ನಂತರ ಇಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತೀರಾ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಸರಿ. ಮುಂದಿನ ಭೇಟಿಯಲ್ಲೂ ಹಳೆಯ ವಿರಸವನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ. 3) ಸರಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಮೈಮರೆಯುತ್ತೀರಾ? ಒಬ್ಬರು ಅನ್ಯಮನಸ್ಕರಾಗಿದ್ದರೂ ಅದು ಬಿಗುವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. 4) ಸೌಹಾರ್ದದ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ನಿಸ್ಸಂಕೋಚದಿಂದ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಾ? ಆಗ ಸಂಗಾತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂತೈಸುತ್ತಾರೆಯೆ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಂವಹನ. ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಟೀಕೆ ಬಂದರೆ, ಅಥವಾ ಟೀಕೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ಆತಂಕದಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕಿದರೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಹುಟ್ಟಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. 4) ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಧುರ ಭಾವನೆಗಳು ಹಾಗೂ ತಾಯ್ತನದ ಅಂತಃಕರಣ ಗಂಡಿಗೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದೆಯೆ? ಗಂಡಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯ ಗುಣ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆಯೆ? ಇವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧವು ದೀರ್ಘಾಯುಷಿ! 5) ಪ್ರತಿಭೇಟಿ ಮುಗಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭಾವ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲೆಕ್ಕಮಾಡಿ. ಸರಾಸರಿ ಮೂರು ಭೇಟಿಗಳಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ–ಸಂತೋಷ ಇದ್ದು ಒಂದು ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿ ನೇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಭಾವಗಳಿದ್ದರೆ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಸಮಾಧಾನ ಇದ್ದರೆ ನೀವು ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಪ್ರೀತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ. ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧವು ಹೊರೆಯಾದೀತು! ಅಗತ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಇಬ್ಬರೂ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

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