



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛಿಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ನೇರವಾಗಿ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ತಾಯಿಗೆ 60 ವರ್ಷ. ತಂದೆಗೆ 64, ತಂದೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಆದರೆ ಹಟಮಾರಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಡಳಿತ ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ದಿನಾಲೂ ಸೆಕ್ಸ್ ಗಾಗಿ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಖಂಡಿತಾ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏನಾದರೂ ಔಷಧಿ ಇದೆಯೆ?

ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪರಿಹಾರ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇದೆ. ಇದು ಹೇಗೆಂದು ನೋಡೋಣ. ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಯ ಅಧಿಕಾರಶಾಹಿ ಮನೋಭಾವ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದ್ದು, ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲೂ ಇಣುಕುತ್ತಿದ್ದೆಯಲ್ಲವೆ? ಇದು ಯಾಕೆಂದು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ಥಟ್ಟನೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ: ತಂದೆಯ ಜಬರದಸ್ಸಿನ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಶರಣಾಗತ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ; ಇದರಿಂದ ತಂದೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗೊಂಡು ತಮ್ಮ ಜಬರದಸ್ಸನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಚಕ್ರೀಯ ನಡವಳಿಕೆ ನಿಂತರೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕಂತೆ! ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಸುಲಭವಲ್ಲ; ಯಾಕೆಂದರೆ ಪರಿಹಾರ ಬೇಕೆನ್ನುವವರೇ ಸಮಸ್ಯಾಚಕ್ರದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದಾರೆ! ಹೀಗಾಗಿ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯು ಚಕ್ರದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ತನಗೇನು ಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಕು- ಗಂಡನ ಕಾಮದರ್ಪಕ್ಕೆ ಗುಲಾಮವಾಗಿರುತ್ತ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಬಲಿ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕೋ ಅಥವಾ ದರ್ಪವನ್ನು ಧಿಕ್ಕರಿಸಿ ತನ್ನತನಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಪತಿಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ತರಬೇಕಾದರೆ ತನ್ನ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲೇ ಸುಧಾರಣೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು! ಇದು ಹೀಗೆ: 1) ತನ್ನ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ತನಗಿರುವಷ್ಟು ಅಧಿಕಾರ ಪತಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಬಲವಾಗಿ ನಂಬಬೇಕು. ತನ್ನ ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ಸ್ವಾಯತ್ತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪಣತೊಡಬೇಕು. 2) ಗಂಡನ ಲೈಂಗಿಕ ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಗುರಿ ನೇತೃತ್ವ ಆಡುದುರಿಂದ ಇದು ಸಾಕಾಗದು. ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ ಗುರಿ (ಉದಾ. ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂವಹನ) ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೆ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಗಂಡನಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಇರುವುದಕ್ಕೂ ತಯಾರಾಗಬೇಕು- ಆದರೆ ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮಾತ್ರ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. (ಹೆಂಡತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಎಂಥವರಿಗಾದರೂ ಆಕೆಯ ಮಹತ್ವದ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.) ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಕೆ ಮಕ್ಕಳ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಮುಂತಾದ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಗಣನೆಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 3) ನೇರವಾಗಿ ಪತಿಯೊಡನೆ ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹಗಲು ಚರ್ಚೆಗೆ ಇಳಿಯಬೇಕು. ಪತಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ಬಯಕೆ ಆಕೆಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಪತಿಯನ್ನು ಸುಖಪಡಿಸಲು ತನಗೂ ಇಷ್ಟ. ಆದರೆ ತನ್ನ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಸುಖ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಹೀಗಾಗಿ ಸಂಭೋಗವೆಂಬ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಅತಿಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿದಂತೆ, ತಾನು ದಾಳಿಗೊಳಗಾದಂತೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು. 4) ಪತಿಯು ವ್ಯಗ್ರಗೊಂಡರೆ, 'ನಾನು ನರಳಿದರೂ ನಿಮಗೆ ಸುಖ ಬೇಕೆ' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬೇಕು. ಹೌದೆಂದರೆ, 'ನಿಮ್ಮ ಸುಖ ನಿಮಗೆ

ಹೇಗೆ ಮುಖ್ಯವೋ ಹಾಗೆಯೇ ನನ್ನ ಸುಖ ನನಗೂ ಮುಖ್ಯ. ನೀವಷ್ಟು ಸ್ವಾರ್ಥಿಯಾಗುವುದಿದ್ದರೆ ನಾನೂ ಆಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.' ಎಂದು ದಿಟ್ಟತನದಿಂದ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಸಂಭೋಗರಹಿತ ಕಾಮಸುಖಕ್ಕೆ ಕೊರತೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಭರವಸೆ ಕೊಡಬೇಕು. 4) ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ತಾನೇ ಮುಂದುವರಿದು ಪತಿಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸಬೇಕು. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಅಥವಾ ಮುಖಮೈಥುನದ ಮೂಲಕ ವೀರ್ಯಸ್ಥೂಲನ ಮಾಡಿದರೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟಾಯಿತು. 5) ಅವರು ಗಂಡಸಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ, ಪ್ರಶಂಸಿಸಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಅವರ ಶರೀರವನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತ, ತಬ್ಬುತ್ತ, ನೀವು ನನಗೆ ಇಷ್ಟ ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಅವರ ಪುರುಷಪ್ರತಿಭೆಯ ಹವಾಹವಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ, ತನ್ಮೂಲಕ ಸಂಭೋಗದ ಬಯಕೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. 6) ಇಷ್ಟಾದರೂ ಅವರ ಹಠಸಂಭೋಗ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪತಿಗೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹೊರಸಂಬಂಧವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಬಹುದು. ಆತಂಕ ಬೇಡ: ಅವರು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಅದೂ ಸಮಾಜಗಣ್ಯರಾಗಿದ್ದು ಹೀಗೆ ಮಾಡಲಾರರು. ಒಂದುವೇಳೆ ಮಾಡಿದರೂ ಅವರ ನಿರ್ಧಾರದ ಆಗುಹೋಗುಗಳಿಗೆ ಅವರೇ ಜವಾಬ್ದಾರರು ಎಂಬುದನ್ನು ಇತರರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಅವರ ಬಲಾತ್ಕಾರ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ ಅವರಿಂದ ದೂರವಾಗಿರಲಿ. ಆಗ ಹೆಂಡತಿಯ ಕೊರತೆ ಕಂಡು ತಾವೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ತಮ್ಮ ಕರಾರನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಒಪ್ಪಿಸಲಿ. ನೆನಪಿರಲಿ: ದಬ್ಬಾಳಿಕೆಯ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಗ- ಬಲಿದಾನಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲ; ದೂರೀಕರಣವೇ ಮೇಲು! ಇನ್ನು, ಈ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಏನರ್ಥ ಗೊತ್ತೆ? ಆಕೆಗೆ ಈ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರಲ್ಲೇ ಸುಖವಿದೆ, ಹಾಗೂ ತಾನು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ಇತರರು ಗುರುತಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಅದೇ ಅವರಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಕರ ಎಂದರ್ಥ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವು ಅಯ್ಯೋಚಾಪ ಎಂದು ನಕ್ಕು ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು ಬಿಡಿ! ನೀತಿ: ಬಲವಂತ ಎದುರಾದಾಗ ಪಲಾಯನದ ಬದಲು ಎದುರಿಸುವುದರಲ್ಲೇ ಪರಿಹಾರ ಅಡಗಿದೆ!

ಹುಡುಗಿ, 17 ವರ್ಷ. ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ವ್ಯವಹಾರವಿದೆ. ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಮಾತಾಡುತ್ತ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆತ ನನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ತುಂಬ ನಗುಮುಖದಿಂದ ಮಾತಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ನಾನು ಹೇಳಿದ ಕೆಲವು ಘಟನೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. (ಉದಾ. ನನ್ನ ಹಳೆಯ ಗೆಳತಿಯರ ಹೆಸರುಗಳು, ನಾನು ಕಲಿತ ಊರುಗಳು) ಹೀಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಆಗಾಗ ನೆನಪಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮೂಢ್ ಹೊರಟುಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ನನ್ನನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನ ಮರೆವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಿಪಡಿಸುವುದು?

ಹುಚ್ಚಿ, ನಿನಗೆ ಸತ್ಯ ಅರ್ಥವಾಗಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ಹುಡುಗ ನಿನ್ನೊಂದಿಗೆ ಇರುವಾಗ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ತಲ್ಲೀನನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂದರೆ ನೀನು ತಿಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವೇ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ! ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹುಡುಗರು ಮಾಹಿತಿಯ ಆಗರವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ- ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಅದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಹುಡುಗಿಯರು ಭಾವುಕರು. ಭಾವುಕ ಹುಡುಗರು ಅಪರೂಪ. ನಿನ್ನ ಹುಡುಗ ಭಾವುಕನಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರೆ ಅವನು ನಿನ್ನನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಚೆನ್ನಾದ ಜೋಡಿ ಎಂದರ್ಥ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀನು ಅದೃಷ್ಟವಂತೆ. ಇನ್ನು, ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅವನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಿನ್ನನಿಸಿದರೆ ಆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹೇಳಿ, ಅದನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡು. ಆಗ ಅವನು ನೆನಪು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಅದನ್ನು ಮರೆತರೂ ನೀನೇನೂ ಬೇರಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ- ಯಾಕೆಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ನಂತರ ಅವು ನಿನ್ನಗೂ ನೆನಪಿರುವುದಿಲ್ಲ! ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಹುಡುಗ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕವಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದರೆ ವಜ್ರದ ಬದಲು ಗಾಜಿನ ಹರಳನ್ನು ಕೇಳಿದಂತೆ. ಮಾಹಿತಿ- ವಿವರಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಿನಗೆ ಹುಡುಗ ಏಕೆ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಾಕು!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛಿಬ್ಬಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿ; (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ವೈದ್ಯಕೀ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬಹುದು. ಅಥವಾ www.medisex.org ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' 'ಸುಖೀಭವ' ವಿಭಾಗ, ನಂ. 75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-01 ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ