



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

☞ ಹೆಣ್ಣು, 22 ವರ್ಷ. ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿಸಿ, ಇಬ್ಬರ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ವಿರೋಧ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷವಾಯಿತು. ನಿತ್ಯವೂ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅವರು ತಡವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬರುವಾಗ ನಾನು ಆಕ್ರೋಶಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅವರು ಮನೆಗೋಸ್ಕರ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಾನು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತೆಯರ ಗಂಡಂದಿರ ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಅವರು ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಮೊದಮೊದಲು ನಾನು ಮಾತು ಬಿಟ್ಟಾಗ ನನ್ನನ್ನು ರಮಿಸುವವರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸುಮ್ಮನಿರಲು ಬೈಯುತ್ತಾರೆ. ನನಗಂತೂ ಅವರು ಬಿಟ್ಟೇ ಹೋಗುತ್ತಾರೆಂದು ಭಯವಾಗಿ ಹರ ಮಾಡುವಾಗ, ನನ್ನನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಯೇ ವಿನಾ ನನ್ನನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಜಗಳವಾದ ದಿನ ನನ್ನನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ ಆ ಕಡೆ ತಿರುಗಿ ಮಲಗುತ್ತಾರೆ. ಮರುದಿನ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಡವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಬಂದರೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ಸಲಹೆಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ದಾಂಪತ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ದುರ್ಬೀನಿನ ಮೂಲಕ ಗಮನಿಸೋಣ. ಮಾನವನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶೈಶವ, ಬಾಲ್ಯ, ಹದಿಹರೆಯ ಮುಂತಾದ ಹಂತಗಳಿರುವಂತೆ ದಾಂಪತ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲೂ ಐದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹಂತಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಇವು ಯಾವುವೆಂದರೆ: 1) ಉಭಯಾವಲಂಬನೆ (symbiosis): ಪ್ರೀತಿಸಿದ ಅಥವಾ ಮದುವೆಯಾದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಬಿಟ್ಟಿರದ ಸ್ಥಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿಗಿರುವಾಗ ಉತ್ಕಟತೆ, ದೂರವಾದಾಗ ಹಪಾಹಪಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನೂ ಕೊಡುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹುಚ್ಚರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿ ನಿರಂತರವೆಂದು ಹೆಚ್ಚಿನವರು ತಪ್ಪಾಗಿ ನಂಬಿರುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಈ ಹಂತವು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಇರಬಹುದು.

2) ಸ್ವಯಂಭಿನ್ನತೆ (differentiation): ಕ್ರಮೇಣ ಇಬ್ಬರೂ ತೋಳತೆಕ್ಕೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತ ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರಿಗಳತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಅಭಿರುಚಿಗಳ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತುತ್ತಾರೆ (ಉದಾ. ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಂಡತಿಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಗಂಡನ ಅಲೆದಾಟ - ಹೆಂಡತಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ಒಡನಾಟ). ಇಷ್ಟಿದ್ದರೂ ನಡುನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರರಿಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ (ಉದಾ. ರಜೆ ಹಾಕಿ ಇಬ್ಬರ ಪ್ರವಾಸ) 3) ಧ್ರುವೀಕರಣ (individuation): ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರಿಗಳು ಮಹತ್ವದ್ದೆನಿಸಿದಾಗ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ನೇಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ, ಕಲಹ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. 'ಎತ್ತು ಏರಿಗೆ ಕೋಣ ನೀರಿಗೆ' ಎಂದು ಹಿಗ್ಗಾಮುಗ್ಗಿ ಎಳೆದಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪರಸ್ಪರ ದೋಷಾರೋಪಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ಒಮ್ಮತಕ್ಕೆ ಬರದೆ ಸಿಡಿದು ಉತ್ತರ ಧ್ರುವ - ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಂಗಾತಿಯ ಹಿಡಿತದಿಂದ ದೂರವಾಗಿರುವಾಗ ಸಿಗುವ ಸ್ವಂತಿಯನ್ನೂ ಸ್ವಾಯತ್ತೆಯನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ಋಷಿ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

4) ಸಂಧಾನ (reapproachment): ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ವಿಜೃಂಭಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು ಒಬ್ಬರೇ ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಅರಿವಾಗಿ ಒಂಟಿತನದ ಚುರುಕು ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ತಮ್ಮ ಪಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡದೆ

ಒಂಟಿಯಾಗಿರುವುದೇ ಸುಖ ಎಂದು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನಂಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೇಲುನೋಟಕ್ಕೆ ಒಂಟಿತನ ಸುಖಕರವೆಂದು ತೋರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಒಳಗೊಳಗೇ ಸಂಗಾತಿಯ ಹಂಬಲವನ್ನು ಮನಗಾಣುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತ, ಬಿಸಿಲಾಗಿ ದೂರ ಸಿಡಿಯುತ್ತ, ದೂರವಿದ್ದಾಗ ಒಂಟಿತನದ ಶೀತಲ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತ, ಆಕರಣೆ- ನಿರಾಕರಣೆಯ ಹಗ್ಗ ಎಳೆದಾಡುತ್ತಾರೆ. ದೂರ-ಹತ್ತಿರದ ಸೂಕ್ತ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಡೋಲಾಯಮಾನ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ 'ಸಂಬಂಧ' ಎನ್ನುವ ಘಟಕದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಸ್ತಿತ್ವವು ಇಬ್ಬರ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. 5) ಸಹಜೀವನ (synergy): 'ಹಗ್ಗ ಹರಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಕೋಲು ಮುರಿಯುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಮಲೆತು ನಿಂತಿರುವ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಥ್ಯವೆಂದು ಮನಕ್ಕೆ ತಟ್ಟುತ್ತದೆ. ತನ್ನತನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡದೆ ಸಾಗತ್ಯ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ! ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಂಗಾತಿಯಲ್ಲದೆ ಸ್ವಂತ ಸಾಧನೆಗೆ ಅರ್ಥವೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನತನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿರುವ ಸುಖವನ್ನು ಮನಗಾಣುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಸ್ಥಿರಸಂಬಂಧದ ಸುಖಾನುಭವ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಇನ್ನೊಂದು ಸತ್ಯವೂ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ: 'ಸಂಬಂಧ' ಎನ್ನುವುದು ತನ್ನದಾಗಲೀ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದಾಗಲೀ ಹುಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿದೆ. ಅದು ತಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೂ ಆಶ್ರಯ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಲೋಕ, ತಾವಿಬ್ಬರೂ ಅದರ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಅದರೊಳಗೆ ಪರಸ್ಪರ ನಿಕಟವಾಗಿದ್ದೂ ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನೂ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಮನವರಿಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸಂಗಾತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಸಂಬಂಧ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತ ತನ್ನತನವನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಂಗಾತಿಯು ತನ್ನ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಮುಕ್ತಮನದಿಂದ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದು ಒಂದು ಸೇರಿದರೆ ಮೂರಾಗುವಷ್ಟು ಸತ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬರೋಣ. ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯವು ಉಭಯಾವಲಂಬನೆಯ ಹಂತದಿಂದ ಸ್ವಯಂಭಿನ್ನತೆಯ ಹಂತಕ್ಕೆ ದಾಪ್ತಗೊಂಡಿದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಮುಂಚಿನ ಹಂತವನ್ನೇ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹವಣಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದೀರಿ - ಆಗ ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯವು ಧ್ರುವೀಕರಣದ ಹಂತಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತ ಸಮಸ್ಯೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ! ಈಗ ಪರಿಹಾರ: ಪತಿಯು ದೂರವಾದಾಗ ಅವರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯ ಸಹಜ. ಪತಿಯ ಈ ವರ್ತನೆಯು ಸಹಜವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. (ನನ್ನ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ನಂಬದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ: ಕೆಲವು ದಿನ ಪತಿಯ ಸಾಮೀಪ್ಯವನ್ನು ಬಯಸದೆ ಅವರ ಪಾಡಿಗೆ ಅವರನ್ನು ಬಿಡಿ. ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ವ್ಯಾಪ್ತಕಾರಿಕ ಹೆಂಡತಿಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರಿ. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯ ಅರಿವಾಗುತ್ತ ಅವರೇ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮೀಪ್ಯ ಬಯಸುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ!) ದಾಂಪತ್ಯದ ಪರ್ವಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಅಭಿರುಚಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಇಷ್ಟುದಿನ ಕೈಬಿಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. (ಉದಾ. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಮುಂದುವರಿಕೆ, ತರಬೇತಿಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆ) ಹೀಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ನಂತರ ಮುಂದಿನ ಹಂತದ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಮತ್ತೆ ತಯಾರಾಗಿ! ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಸ್ಥಿರವಲ್ಲ; ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವುದೇ ದಾಂಪತ್ಯದ ಜೀವಾಳ!

☞ ಗಂಡು. ಚಿಕ್ಕವನಿದ್ದಾಗ ಮೂತ್ರ ದ್ವಾರವು ಶಿಶು ತುದಿಗೆ ಇರದೆ ವೃಷಣದ ಚೀಲವು ಸೇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿತ್ತು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತುದಿಗೆ ತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ಉದ್ದೇಶವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಶಿಶುವು ಬಿಲ್ಲಿನ ತರಹ ಬಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ಶಿಶುದ ಮೂತ್ರನಾಳವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಅಂಗಾಂಶ ಬೆಳೆದಿದೆ. ನಾರಿನಂಶ ಇರುವ ಅಂಗಾಂಶವು ಹಿಗ್ಗಿರುವುದರಿಂದ ಶಿಶುವು ಉದ್ದೇಶಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಪರಿಹಾರ: ನುರಿತ ಮೂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರನ್ನಾಗಲೀ (urologist) ಸುರೂಪಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನಾಗಲೀ (plastic surgeon) ಭೇಟಿಮಾಡಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಖ್ಯೆ (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಪರ್ಕ 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