



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ಹೆಣ್ಣು, 25 ವರ್ಷ. ಪ್ರೀತಿಸಿ, ಎಲ್ಲರ ವಿರೋಧವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ವಿವಾಹವಾಗಿ 6 ವರ್ಷವಾಯಿತು. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಮಗನಿದ್ದಾನೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಗಂಡ ವಿನಾಕಾರಣ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರ ಕಾರಣ ಬೇಗ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ನನ್ನ ತಂಗಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಅವರನ್ನು ನೋಡಬಾರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಬಿಟ್ಟೆ. ಆಕಾಶವೇ ಕಳಚಿ ಬಿದ್ದಂತಾಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಅವರು ನನ್ನೊಡನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಮುನಿಸು, ಜಗಳ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದೂರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಂತೂ ಬೇಡವೇಬೇಡ. ನಾನಾಗಿಯೇ ಹೋದರೂ ನಾಟಕ ಮಾಡುತ್ತೀಯಾ ಎಂದು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬರೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸುಖಪಡುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ತಂಗಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಅವರಿಂದ ದೃಶ್ಯ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದಂತಿದೆ. ಬದುಕೇ ಬೇಡವಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿವೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಗಂಡ ಹೀಯಾಳಿಸುತ್ತ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೇನಾದರೂ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ ಬರುವ ತನಕ ನಾನು ಬದುಕಿರುತ್ತೇನೋ ಇಲ್ಲವೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಿಳಿದು ವ್ಯಥೆಯಾಯಿತು. ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣವಂತೆ. ಪ್ರತಿ ಪ್ರೇಮದಾಂಪತ್ಯದ ಶುರುವಿನಲ್ಲಿ “ನಿನ್ನ ಬಿಟ್ಟು ನಾನಿರಲಾರೆ” ಎಂಬ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತ ಸ್ಥಿತಿ ಅತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗುತ್ತ ಸಂಗಾತಿಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು (“ನನಗೇನು ಬೇಕು? ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುಖ ಎಲ್ಲಿ?”) ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೊರಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಪರಸ್ಪರರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ದೂರವಾಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಗಾತಿಯು ತಕರಾರು ಮಾಡುವಾಗ, ತನ್ನ ಸಮಯವನ್ನೂ ಮನಸ್ಸಿತ್ತಿಯನ್ನೂ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಬಯಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಗಾತಿಯ ನಡುವೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ತನ್ನತನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಸಂಬಂಧವನ್ನೂ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಅವರು ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮುಗಿದ ನಂತರ ತನ್ನ ಸ್ವಂತಕ್ಕೇನು ಬೇಕು ಎಂದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿಮಗಿಂತ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಅಂಗಸೌಷ್ಟ್ಯವಿರುವ ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದಾಳೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತಸುಖಕ್ಕೆ ಬೆಲೆಕೊಡುತ್ತ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಲು ಶುರುಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರತ್ಯೇಕಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ನೀವು ವಿರೋಧಿಸಿದಾಗ (ತಮ್ಮ ಸುಖ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ಅಡ್ಡಿಯೆಂದು ತಿಳಿದು) ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಸಹನೆಯಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಾರೆ- ಅದರ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಟೀಕಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. (ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನವರು ಮೆಚ್ಚಿ ಮದುವೆಯಾದಾಗ ಇವೇ ಸ್ತನಗಳ ನಿಮಗಿದ್ದವು!) ಸಮಸ್ಯೆ ಹೀಗಿರುವಾಗ ಅವರನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹತ್ತಿರ ಹೋದಷ್ಟೂ ಅವರು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಿಡಿದು ದೂರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದರ ಮೂಲಕವೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಮತ್ತು ಈ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಅವರನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕುವ ಮುಂಚೆ

ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಿ: ಅ) ನಾನು ತಿಳಿಸಲಿರುವ ಉಪಾಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕೇ ವಿನಾ ಭಾಗಶಃ ಅಲ್ಲ; ಆ) ಭಾವಾವೇಶಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದೆ ಬುದ್ಧಿ-ತರ್ಕವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ತಣ್ಣಗೆ ವರ್ತಿಸಿ; ಇ) ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಲಿ. ಇನ್ನು, ಪರಿಹಾರದ ಉಪಾಯ ಹೀಗಿದೆ: 1) ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿಯ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಿ, ನೀವು ನಿಮ್ಮವರಿಂದ ಎಷ್ಟೇ ದೂರವಾದರೂ ಆಕೆ ಅವರ ಹತ್ತಿರವಾಗಕೂಡದೆಂದು ಭಾಷೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. 2) ಕೆಲಸವೊಂದನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಾವಲಂಬನೆಯ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 3) ಒಂದು ದಿನ ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತಾಡಿ. “ನಾನಾಗಲೀ ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳಾಗಲೀ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ನಿಮಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲವೆಂದ ಮೇಲೆ ನನ್ನನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳಲು ನನಗೂ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ದೂರವಿರುವುದೇ ನಮಗಿಬ್ಬರಿಗೂ ಹಿತ.” ಎಂದು ಬೇರೆಲ್ಲೋ ನೋಡುತ್ತ ಶಾಂತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ, ಅವರ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸ್ವಂದಿಸದೆ ಜಾಗ ಖಾಲಿಮಾಡಿ. 4) ಅಂದಿನಿಂದ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾತಾಡಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಗನ ಮೂಲಕ ಸಂದೇಶ ಮುಟ್ಟಿಸಿ. 5) ಅವರಿಗೋಸ್ಕರ ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಸೇವೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. (ಉದಾ. ಊಟ ಬಡಿಸದೆ ಮುಂದಿಟ್ಟು ಮರೆಯಾಗುವುದು, ರಾತ್ರಿ ಅವರಿಗೋಸ್ಕರ ಕಾಯದೆ ಹಾಸಿಗೆ ಸೇರುವುದು). 6) ಮಗನೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆರೆಯಿರಿ. ಊಟ-ನಿದ್ರೆ-ತಿರುಗಾಟಗಳು ಅವನ ಜೊತೆ ಮಾತ್ರವಿರಲಿ; ಹಬ್ಬದ ದಿನವೂ ಕೂಡ ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಊಟ ಬೇಡ! 7) ಹೀಗೆ ನೀವು ಅವರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಪರ್ವಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಾರೆಯೇ? ಆಗ ಅನುಭವಿಸುವ ಅಭದ್ರತೆ, ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಅವರು ಕೋಪ, ರೋಷಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಆಗ ನೀವು ಭಾವುಕತೆಗೆ ಒಳಗಾಗದೆ “ನಾನಿರುವುದೇ ಹೀಗೆ, ನಮ್ಮಿಂದ ನಿಮಗೆ ದೂರವಿರುವುದೇ ಇಷ್ಟು...” ಎನ್ನುತ್ತ ತಣ್ಣನೆಯ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. 7) ಹೀಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದರೂ ಅವರು ಬದಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದಿಷ್ಟು ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಆಗ ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ ಕೊಡಬೇಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ನಿವಿರಕೂಡದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗನೊಂದಿಗೆ (ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ) ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಾಸದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. (ಇದು ನಿಮಗೆ ಕಠಿಣವೆನಿಸಿದರೂ ಕಾಯಂ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ!) ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಿಗುವ ಪುಕ್ಕಟೆ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ನಿಲ್ಲುವುದಲ್ಲದೆ ಅವರ ಒಂಟಿತನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಹೊರಡುವಾಗ ಈ ಮಾತು ಹೇಳಿ: “ನಿಮಗೆ ಮುಂಚಿನ ರೀತಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಿಂದ ಇರುವ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಬರಬಹುದು, ನಿಮಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತೇನೆ.” ಅವರು ಮರಳಿ ಬರುವ ತನಕ, ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಸರಿ, ಪ್ರತಿಕ್ಷೇಪ ಮಾಡಿ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನದ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ತತ್ವವಿದೆ. ಅದೇನು ಗೊತ್ತೇ? ಪತಿಯು ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ದೂರವೂ ಅಲ್ಲದ ಹತ್ತಿರವೂ ಅಲ್ಲದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನೀವು ಅವರಿಂದ ದೂರವಾದಷ್ಟೂ ಅವರ ಸಮತೋಲ ತಪ್ಪಿ ಒಂಟಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೊರತೆಯ ಅರಿವಾಗಿ, ನೀವಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕುವುದು ದುಸ್ವರವಾಗಿ, ತಮ್ಮ ಸಹಬಾಳುವೆಯ ಸುಖ- ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ನಿನ್ನಂದೇಹವಾಗಿ ಮರಳುವರು! ಇಷ್ಟಾದ ಮೇಲೂ ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಪತಿ-ತಂಗಿಯ ಕಾಮದೃಶ್ಯ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದೂರವಾಗದಿದ್ದರೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಬದುಕಿರುತ್ತೇನೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೂ ಪರಿಹಾರವಿದ್ದೇ ಇದೆ!

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 ವತ್ತದ 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