



**ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ**  
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು  
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ಅವಿವಾಹಿತ, ನಾಲ್ಕು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯವಳು. ಹೆತ್ತವರ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವಂಚಿತಳು. ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿ, ನಾನು ಭಾರವನ್ನು ವಂತೆ ಆಜ್ಞೆ ಆಜ್ಞೆಯರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಟ್ಟರು. ಬಿವಾಹ ಓದಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ತಂಗಿಯ ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿದೆ. (ಮದುವೆಯಿಲ್ಲದೆ ನೀನು ಹೇಗೆ ಬದುಕುತ್ತೀಯಾ ಎಂದು ಜನರೆಲ್ಲ ಸಹಾನುಭೂತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನನಗೇನೂ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ.) ಇದರಲ್ಲೇ ನನ್ನ ದನ್ನೂ ಮುಗಿಸಬೇಕೆಂದು ಸಂಬಂಧಿ ಹುಡುಗನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಒತ್ತಾಯ ತರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವನೋ ನಿರಕ್ಷರಿ, ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥ, ಆತಿಕಾಮಿ. ಹಲವಾರು ಹೆಣ್ಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲದೆ ನನ್ನ ಕೊನೆಯ ತಂಗಿಯನ್ನೂ ಕಡಿಪಲೂ ಬಂದಿದ್ದ. ಇದನ್ನು ಹೇಳಿ ಬೇಡವೆಂದರೆ, 'ಗಂಡಸರೇ ಹಾಗೆ; ಏನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕಾಗುತ್ತದೆ?' ಎಂಬ ಉತ್ತರ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾನೊಬ್ಬ ಹುಡುಗನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅವನೂ ಕೂಡ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಣ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿನ್ನೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸೋತಿದ್ದಾನೆ. ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿದರೂ ಅವನು ಗಮನ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಅವನು ಪಾಸಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವ ತನಕ ನಾನು ಕಾಯಬೇಕು; ಆದು ಯಾವಾಗ ಆಗುತ್ತದೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ವ್ಯಾಪಾರಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾದರೆ ನನ್ನ ಮತ್ತು ಪ್ರೇಮಿಯ ಜೀವನ ಸಹಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಅದನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದರೆ ಹೆತ್ತವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೋಯಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ?

ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ: ಕಾಗದ ಲೇಖನಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ತೃಪ್ತಿಕರ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಏನೇನು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದು ಒಂದು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ (ಉದಾ. ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ಯೋಗ, ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಪತಿ, ಅರ್ಥವತ್ತಾದ ಸಂಬಂಧಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ). ಇದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಏನೇನಿದೆ ಎಂದು ಇನ್ನೊಂದು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. ನೀವು ಯಾವ ರೀತಿ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಯಬಹುದು ಎಂದು (ನಿಮ್ಮಷ್ಟವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ) ಮೂರನೆಯ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಈ ಮೂರೂ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ನೀವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಓದುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯ ನಮೂನೆಯೊಂದು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ: ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟವಾಗದಿರುವ ನಡವಳಿಕೆಯು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅನಿಷ್ಟ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿದ್ದರೆ (ಉದಾ. ಹಿರಿಯರಿಂದ ಒತ್ತಾಯ, ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮಿಯ ಸೋಲು) ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ವಿನಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ - ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಾಗೇ ಆಗುತ್ತದೆ- ಎಂದು ಮನವರಿಕೆಯಾದಾಗ ಅವರನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತೀರೇ ವಿನಾ ಅವರಿಂದ ದೂರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಿ ನೋಯುತ್ತದೋ ಎಂದೆನಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ನೋವು ಕೊಡುವುದರ ಬದಲು ನೀವೇ ನರಳುವುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ! ಈ ವರ್ತನೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ. ಇಲ್ಲೊಂದು ಅಂಶವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ: ಅವರವರ ಸುಖ ದುಃಖಗಳ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಅವರವರೇ ಜವಾಬ್ದಾರರು. ಹೀಗಾಗಿ

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು - ಅವರು ಸ್ವಂತ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳೇ ಆಗಿರಲಿ ಪ್ರಸನ್ನಗೊಳಿಸಲು ವ್ಯರ್ಥಪ್ರಯತ್ನ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಒಬ್ಬರ ಬಲಿದಾನದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಮಿತವಾಗುವ ಯಾವ ಸಂಬಂಧಗಳೂ ನಮ್ಮದಿಯನ್ನು ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನು, ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ

1) ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಹಚರ್ಯವಿಲ್ಲದ ಈ ಸಂಬಂಧ ಬೇಡವೆಂದು ತಾಯ್ತಂದೆಯರಿಗೆ ಖಡಾಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಿ. ಇಂಥ ವಿವಾಹದಿಂದ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಹೊಣೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾತ್ರ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಾ ಮಗಳ ಹಿತವಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ. ತಂಗಿಯ ಮದುವೆ ಮಾತ್ರ ನಡೆಯಲೆಂದು ಹೇಳಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತುಕತೆ ಬಿಟ್ಟರೂ, ಅಥವಾ ನೀವು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೂ ಲೆಕ್ಕಿಸಬೇಡಿ; ಎಷ್ಟೆಂದರೂ ಇದು ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದ್ದು.

2) ಎಷ್ಟೇ ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಸರಿ, ಉದ್ಯೋಗವೊಂದನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಿ. (ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನ ವಾಸವಾದರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.) ಇದರಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಿಕ್ಕಿ, ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

3) ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇಮಿಗೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿಸಲು ಒಂದು ಸಮಯದ ಗರಿಷ್ಠ ಮಿತಿಯನ್ನು ಏಕಪಕ್ಷೀಯವಾಗಿ ಹೇರಿ. 'ನೀನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಉತ್ತೀರ್ಣನಾಗುವುದು ಬಿಡುವುದು ನನಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದ್ದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಂತಿಷ್ಟು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀನು ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥನಾಗಿ ಸಂಪಾದಿಸಲು ಶುರುಮಾಡಿ ನನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ತಯಾರಾಗಿರಲೇಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ದೂರವಿರೋಣ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಆ ಅವಧಿ ನಂತರ ನೀನು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ ಗುರಿ ಕಾಣದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನನ್ನೊಡನೆ ದಾಂಪತ್ಯ ನಡೆಸುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಆಗ ನನ್ನ ಹಾದಿ ನನಗೆ, ನಿನ್ನ ಹಾದಿ ನಿನಗೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಬದುಕು ನಡೆಯಲಾರದು.' ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿ ಅವನಿಂದ ದೂರವಾಗಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆತಂಕದಿಂದ ಅವನು ಸರಿದಾರಿಗೆ ಬರಬಹುದು. (ಇದರ ನಡುವೆ ಅವನು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಹವಣಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ, ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ.)

4) ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಟ್ಟು ನಿಮಗೇನು ಬೇಕೆಂದು (ಉದಾ. ಉದ್ಯೋಗ, ಹಣ, ವೃತ್ತಿಪರತೆ, ಹವ್ಯಾಸ, ಅಭಿರುಚಿ) ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆಹಾಕಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ವಿಚಾರಶಕ್ತಿ, ನಿರ್ಣಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಧೈಯ-ಧೋರಣೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ಗಮನಕೊಡಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಇತರರು ತಲೆಹಾಕಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಡಿ.

5) ಇದರ ನಡುವೆ ಹೆತ್ತವರನ್ನು ಪ್ರಸನ್ನಗೊಳಿಸುವ ಒತ್ತಾಸೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸುಖೀಭವ ತಾ. 28 ಜನವರಿ 2010 ಓದಿಕೊಳ್ಳಿ.

6) ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿ ಮುಗಿಯುವ ತನಕ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ನೇಹಿತನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಡಿ. ನಂತರವೂ ಅವನ ಸುದ್ದಿ ಬರದಿದ್ದರೆ ಅವನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಯೋಗ್ಯನಾದ ಇನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನು ಅಳುಕಿಲ್ಲದೆ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನೀವು ನಿಮಗೋಸ್ಕರ ಬದುಕಬೇಕೇ ವಿನಾ ಇತರರಿಗೋಸ್ಕರ ಅಲ್ಲ.

ನೆನಪಿಡಿ: ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿದವರನ್ನು ನೀವೂ ಅಲಕ್ಷಿಸಲು ಕಲಿಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದೇ ದುಸ್ತರವಾದೀತು!

✉ ಮದುವೆಯಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಂಡತಿಯ ಯೋನಿಮಾರ್ಗ ಕಡಲೆಕಾಳಿನಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ. ಹೆಂಡತಿಗೆ 18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿದ್ದು ಋತುಮತಿಯಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷವಾಗಿದೆ.

ಯೋನಿದ್ವಾರ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವುದು ರಚನಾತ್ಮಕ ದೋಷ. ಇದಕ್ಕೆ ಏಕೈಕ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಅದರ ಅಗಲೀಕರಣ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.

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.

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