



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

☒ ನಾನೊಬ್ಬ ನಿವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಖಾಸಗಿ ನೌಕರ. ಇದು 20 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಘಟನೆ. ಆಗ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಸಿನಿಮಾ ಹುಚ್ಚಿತ್ತು. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ನನ್ನಾಕೆಯನ್ನು ಸಿನಿಮಾಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಾಮದ ಬಲೆಯನ್ನು ಬೀಸಿ ನಾನಿಲ್ಲದಾಗ ತನ್ನ ಕಾಮದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಈಗ ಆತ ಬೇರೆ ಊರಿನಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನಾಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಆತನ ಊರಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಇವರಿಬ್ಬರ ನಡವಳಿಕೆ ನೋಡಿ ಅನುಮಾನ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಇವಳ ದುರ್ನಡತೆಯಿಂದ ಜಗುಪೆ ಗೊಂಡು ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆಯಲು ಬಯಸಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ಘನತೆ ಗೌರವದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ನನಗೆ ಮಾರ್ಗ ತೋರುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಯಮಾಡಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ.

20 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಘಟನೆಯ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಪೋಷಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವುದು ಅದ್ಭುತ ಸಾಧನೆಯೇ ಸರಿ. ಅಷ್ಟು ಹಿಂದಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಗೋರಿಯನ್ನು ಅಗೆದಾಗ ಚಿಕ್ಕ ಸಂದೇಹಗಳು ಹೊರಗೆಳುತ್ತುವೆ: ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನು ಚಲನಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮಾಕೆಯ ಜತೆ ಮಾತ್ರ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಮಜಾ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಆದರೂ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನೂ ಕರೆದೊಯ್ದಿದ್ದು ಯಾಕೆ? ಅವರಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧ ಆಗಲೇ ಶುರುವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದೇಕೆ ಮುಂದುವರಿಯಲಿಲ್ಲ? ಅವನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಂದೇಹವೇಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲ? ಇತ್ಯಾದಿ. ಹಾಗೆಯೇ, ನೀವು ನಿಮ್ಮಾಕೆಯ ಪ್ರಣಯ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಆಗಲೇ ಬಯಲಿಗೆಳೆದು ಇತ್ಯರ್ಥಕ್ಕೆ ಯಾಕೆ ಒಳಪಡಿಸಲಿಲ್ಲ? ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ದ್ರೋಹ ಬಗ್ಗೆದವಳ ಜತೆಗೆ ಎರಡು ದಶಕಗಳ ಕಾಲ ಹೇಗೆ ಬದುಕು ನಡೆಸಿದಿರಿ? ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಎರಡೇ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ: 1) ಆಕೆಯ ಹೊರಸಂಬಂಧವನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ಸಂದೇಹ ಮಾತ್ರವೇ ವಿನಾ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಆಧಾರಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ 2) ಆಕೆಯ ಹೊರಸಂಬಂಧವು ನಿಜವಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾಧಾರಸಹಿತ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ದೊಡ್ಡ ಪೇಚಿಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಿದ್ದಿರಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮಾಕೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ಅವರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸಿಗುವ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು (ಉದಾ. ಬೇಕಾದಾಗ ಕಾಮಸುಖ, ಅಗ್ಗದ ಮನೆಯಾಳು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಿ) ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡೇ ಆಕೆಯ ತಪ್ಪಿಗೆ ಜಾಣಗುರುಡು ತೋರಿಸುತ್ತ ಆಕೆಯೊಡನೆ ಬದುಕಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಿ ಇದೇ ಆಲೋಚನಾ ಲಹರಿಯನ್ನು ಈಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿದರೆ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಸತ್ಯ ಬಯಲಾಗುತ್ತದೆ: ಮುಂಚಿನ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು ಈಗ ಪೂರೈಸಿದ್ದರಿಂದಲೋ, ನಿಮ್ಮ ಕಾಮಾಕಾಂಕ್ಷೆಯು ಬತ್ತಿರುವುದರಿಂದಲೋ, ಅಥವಾ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಕೆಯು ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದಲೋ ಆಕೆಯ ಶೀಲವನ್ನು ಶಂಕಿಸಿ (ಹಾಲು ಕೊಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಹಸುವನ್ನು ಹೊರಗೆಟ್ಟುವಂತೆ) ವಿಚ್ಛೇದನ ಕೊಡಲು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ! ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಿ: ಏರುವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಸಂಬಂಧವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡದ ಆಕೆ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ? ಅಥವಾ, ಆಗ ಆಕೆಯನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿದವರು ಈಗಲೂ ಕ್ಷಮಿಸಲಾರಿರಾ? ಇವೆರಡೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ತಲೆ ಕೆರೆದು ಕೊಂಡರೆ ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಒಂದೇ ಉತ್ತರ ಸಿಗುತ್ತದೆ: ಅವರೊಡನೆ ಬದುಕುವುದೇ

(ನಿಮಗೆ) ಸೂಕ್ತ! ಇನ್ನು ಇದನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ನಿಮ್ಮ ಇಲ್ಲಿಯ ತನಕದ ಆಲೋಚನೆಯ ದಿಕ್ಕುಧಾಟಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಿದೆ. (ಇದಕ್ಕೆ ಮನವೊಪ್ಪದಿದ್ದರೆ ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಿ: 'ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ಮೇಲೆ ನಾಯಿಯೂ ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಬಾಲ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ಸ್ವಶಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾಲಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಕಾಮಸಂಬಂಧ ಮುಖ್ಯವೋ ಪ್ರೇಮಸಂಬಂಧ ಮುಖ್ಯವೋ?') ಈಕೆ ನನ್ನ ಬದುಕಿಗೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ತಕ್ಕವಳಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ನಾನು ಈಕೆಗೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ತಕ್ಕವನು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಲು ಶುರು ಮಾಡಿ. ಈ ಇಷ್ಟತ್ತು ವರ್ಷ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಹೇಗಿದ್ದರು, ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡರು ಎನ್ನುವತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನಾ ಲಹರಿ ಬದಲಾಗಲಿ. ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: ಇಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಮುಂಚೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದರ ವಿರುದ್ಧ ಕಾರ್ಯಮಾಡುವ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ, ಒಂದು ಸಲ ಗಟ್ಟಿಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ ಅವರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಅವರ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಲ ನಿಮ್ಮ ಆಪಾದನೆಯ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟು ಆಕೆಯ ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು (ಉದಾ. ಸಹನೆ, ಶಾಂತಿ, ಕ್ಷಮತೆ), ಆಕೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಪಾತ್ರವನ್ನು (ನಿಮ್ಮ ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಸಂಗಾತಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಿ) ಅವರು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು (ಅಡುಗೆ, ಮನೆಯ ವ್ಯವಹಾರ) ಕುರಿತು ಒಂದೊಂದೇ ವಿಷಯ ಎತ್ತಿ ಪ್ರಶಂಸೆ ಮಾಡಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭಾವನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಂಡರೆ, ಎಷ್ಟೇ ಚಿಕ್ಕ ಸದ್ಗುಣವನ್ನಿಟ್ಟರೂ ಅದನ್ನು ಮುಂದೆ ತಂದು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಿ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಸ್ಸಂಕೋಚದಿಂದ ನಗುನಗುತ್ತ ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನೀವು ಎದುರಿಸುವ ಧೈರ್ಯ ಬರುತ್ತ, ಅದರ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಾಕೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಹೊಸ ಮುಖ ಗೋಚರಿಸುವುದು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಗುವುದು ಗೊತ್ತೇ? ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮಕ್ಕೂ ಈಕೆಯನ್ನೇ ಬಯಸುವಿರಿ! ನೀತಿ: ಕೆಲವು ಸಲ ನಮಗೆ ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಅನ್ನಿಸುವುದರ ವಿರುದ್ಧ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾದರೆ ಹೊಸದೊಂದು ಲೋಕವೇ ತೆರೆದುಕೊಂಡೀತು!

☒ ವಿವಾಹಿತ. ವಯಸ್ಸು 56. ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆ. ಎರಡು ವರ್ಷದಿಂದ ನನ್ನ ಶಿಶು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ. ನಿಮಿರುದೌರ್ಬಲ್ಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಘ್ರಸ್ಥಲನವಿದೆ. ದಿನಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಜಾಹಿರಾತಿನ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಗುಣವಾಗುವ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಅಗತ್ಯವೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಿವೊಬ್ಬರೇ ಅಲ್ಲ, ಹೀಗೆ ಮೋಸಹೋದ ನೂರಾರು ಜನರನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಅದಿರಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: 1) ನಿಮಗೆ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು, ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ಅಥವಾ ಕುಡಿತದ ಅಭ್ಯಾಸ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ (ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅನಾಹುತವೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ) 2) ನಿಮಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದ ಅತಿ ಒತ್ತಡ, ಸ್ತೂಲದೇಹ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬು ಇದೆಯೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪಠ್ಯ, ಅಗತ್ಯವಾದ ಔಷಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. (ಶಿಶು ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕೇಳಿದರೆ ಇದೇಲ್ಲ ಯಾಕೆ ಎಂದು ಬೇಸರಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಶಿಶುದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಂಡು ಬಂದ ಮೂರು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಂಭವ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೆಂದು ಸಂತೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿದಿದೆ!) 3) ಕಾಯಿಲೆ ಇರಲಿ, ಇಲ್ಲದಿರಲಿ, ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಗತ್ಯ. ನಲವತ್ತೆದು ನಿಮಿಷದ ಶೀಘ್ರನಡಿಗೆ ಮತ್ತು 15 ನಿಮಿಷ ಕಸರತ್ತು (ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ, ದಂಡ್, ಬಸ್ಕಿ, ಡಂಬೆಲ್, ಅಲ್ಪಭಾರ ಎತ್ತುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ) ನಡೆಸಿ. ಮೊದಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶುರು ಮಾಡಿ ಕ್ರಮೇಣ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಹೋಗಿ. ವಾರಕ್ಕೆ ಐದು ದಿನವಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಕು. 4) ಹೀಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹುರಿಗೊಳ್ಳುತ್ತ, ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಆಗ ಸರಿಹೋಗಬಹುದು. 5) ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ನೆನಪಿಡಿ: ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಿಶುದೌರ್ಬಲ್ಯವು ಮುಂಬರುವ ಹೃದಯರೋಗದ ಮುನ್ನೂಚನೆ!

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