



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

☞ ವಿವಾಹಿತ, 36, ಪದವೀಧರ, ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರದ ಕುಟುಂಬ. ಗಂಡಹೆಂಡತಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿದ್ದೇವೆ. 2 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಬಸ್ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬಸ್ ಡ್ರೈವರ್‌ನ ಪರಿಚಯವಾಯಿತು. ಅವನು ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿ ಓದಿದವ, ವಿನಯ ವಂತ. ಅವನು ನನ್ನ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು 2ತಿಂಗಳ ಪೀಡಿಸಿದ. ಮೊದಮೊದಲು ಬೇಡವೆಂದರೂ ಕೊನೆಗೆ ಕೊಟ್ಟೆ. ಆಗಿನಿಂದ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಫೋನ್ ಮಾತುಕತೆ ದಿನಾಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ವಿಷಯ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಆಗುಹೋಗುಗಳು ಅಷ್ಟೆ. ಅವನ ಮನೆಗೂ ಹೋಗಿ ಹೆಂಡತಿ, ಮಗಳನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿದೆ. ಅವರ ಕಷ್ಟಕೋಟಲೆಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಶುರುಮಾಡಿದೆ. ಅವನ ಮಗಳ (20 ವರ್ಷ) ನನ್ನನ್ನು ತುಂಬಾ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಳು. ಒಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಅವನು ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬಂದ. ಅವನು ಅಲ್ಲಿರುವಾಗ ನನ್ನ ಪತಿಯೂ ಒಳಬಂದರು. ಅವರ ಮುಂದೆ ನನ್ನ - ಅವನ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾಯಿತು. ನನ್ನವರು ನನ್ನನ್ನು ಸಂದೇಹಿಸಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಅಂಥವೆಲ್ಲವೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಅವನು ತನ್ನ ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಕಾರಿನ ಮರೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಅವನ ಉದ್ದೇಶದ ಬಗೆಗೆ ಸಂದೇಹ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ನಾನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ವಿಪರೀತ ಆತೆ. ಈ ಸಂಪರ್ಕ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ನನ್ನ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆ ಬದಲಾಯಿಸಿದರು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ನಾನೇ ಅವನಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಲು ಶುರುಮಾಡಿದೆ. ಒಂದು ದಿನ ಅವನು ನನಗೆ ಹೊಸ ಸಿಮ್ ತಂದುಕೊಟ್ಟು, ಪತಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಹೇಳಿದ. ಅದನ್ನು ಪತಿಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಡಲಾರದೇ ನಾನೇ ಬಯಲು ಮಾಡಿದೆ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಅವನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧದ ವಾಸನೆ ಹೊಡೆದು ನನಗೆ ಸೂಳೆ ಎಂದು ನಿಂದಿಸಿದಾಗ ಆಘಾತವಾಯಿತು. ಆತ ತನ್ನ ಮಗಳ ಮೇಲೆ ಆಣೆಮಾಡಿ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆಂದು ಎಲ್ಲರದೂ ಹೇಳಿದ. ಇದು ನಡೆದು ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ನಾನೇ ಅವನಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ವಿಚಾರಿಸಿದೆ. ಆ ಮನುಷ್ಯ ಹಲವಾರು ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಸಹವಾಸ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒಬ್ಬಳು ಅಂಟಿಯ ಪರಿಚಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಾನೇ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಅವನನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಅಂತರವಿದೆ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಮುಟ್ಟಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಅಧಃಪತನವನ್ನು ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ದಿನಾಲೂ ಅಳುವುದು, ನನ್ನ ಪತಿ ನನ್ನನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡುವುದು ಇದೇ ಆಗಿದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ಒಳ್ಳೆಯ ಪತಿಯಿದ್ದೂ, ಪರಪುರುಷ ಸ್ತ್ರೀಲೋಲ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದೂ, ಅವನೊಂದಿಗೆ ಯಾವ ಶಾರೀರಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಇಲ್ಲವಾದರೂ ನನಗೇಕೆ ಅವನನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ? ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ನಾನು ಹೇಗೆ ಹೊರಬರಲಿ? ನನ್ನ ಮುಂಚಿನ ಕೌಟುಂಬಿಕ ನಮ್ಮ ದಿಯನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ನಾನೇನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ? ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ಪತಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ಶುರುಮಾಡೋಣ. ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದೆ ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯವನ್ನು ಆಗಾಗ ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ, ಹಾಗೂ ಅವಳಿಗೆ ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲದ ನಂತರ ಆಕೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನಿರ್ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾಳೆ ಎಂದಿಟ್ಟು

ಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾಕೆ, ಇವಳಿಗೆ ಏನಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಕೆಯ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ಆಕೆ ನಾನೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಲಿತಿದ್ದೇನೆ, ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸವಿನಯವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿ, ಆಕೆ ನನ್ನ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಚಿನ್ನಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದೆನಿಸುತ್ತ ದೆಯೇ ವಿನಾ ಆಕೆಯ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಖುಷಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ! ಇದರ ಒಳಗುಟ್ಟೇನು ಎಂದು ಯೋಚಿಸೋಣ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಾನು ಇತರರಿಂದ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಇತರರ ಮೆಚ್ಚಿಗೆ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ಹಂಬಲ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೇರೆಯವರು ಸಹಾಯ ಕೇಳಿದಾಗ ಮಾಡಲು ಧಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆಗೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅವರು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬನೆ ಹೊಂದುವಾಗ (ಡಿಪೆಂಡೆನ್ಸಿ), ಸಹಾಯ ನೀಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಅವರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತೇವೆ! ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಾವಲಂಬನೆ (ಕೋಡಿಪೆಂಡೆನ್ಸಿ) ಎಂದು ಹೆಸರಿಸೋಣ. ಈ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಮೆಚ್ಚಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಸಂಗಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸಿದಾಗ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ: ಆತ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತನಾದಾಗ (ಅವನ ಉದ್ದೇಶ ಏನೆಂಬುದು ಇಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಸ್ತುತ), ಅವನಿಗೆ ಸ್ವಂದಿಸುತ್ತ, ಅವನ ಕುಟುಂಬದ ಸಲಹೆಗಾರರಾಗುತ್ತ, ಸಹಾವಲಂಬಿಯಾದಿರಿ; ಅವನ ಅವಲಂಬನೆ ನಿಂತಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸಹಾವಲಂಬನೆಯೂ ಕಳೆದುಹೋಗಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಅಷ್ಟೆ! ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವನು ಸ್ತ್ರೀಲೋಲ, ಕಡಿಮೆ ಸಂಸ್ಕಾರವಂತ ಎಂದು ತಿಳಿದರೂ ನಿಮ್ಮ ಧೋರಣೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಆಕರ್ಷಣೆಯಿಂದಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಬರುವ ಮೆಚ್ಚಿಗೆಯು ನಿಂತುಹೋಗಿರುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದೆ! ಒಂದುವೇಳೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಇದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರವಂತನನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ; ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಇದ್ದರೆ (ಸಂಸ್ಕಾರದ ಅಂತರವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿ, ಯಶೋಧರ ಚರಿತೆಯ ರಾಣಿ ಅಮೃತಮತಿಯು ಅಷ್ಟಾವಕ್ರನನ್ನು ಬಯಸುವಂತೆ) ಅವನ ಶರೀರಸಂಪರ್ಕಕ್ಕಾಗಿ ಹಪಹಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಸಮಸ್ಯೆಯ ತಿರುಳು ಅರ್ಥವಾದ ನಂತರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಹೀಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ಒಂದುವೇಳೆ ಅವನ ಬದಲಾಗಿ ಅವನ ಹೆಂಡತಿಯ ಪರಿಚಯವಾಗಿ, ಅವಳ ಮೂಲಕ ಆಕೆಯ ಕುಟುಂಬವು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದ್ದರೆ? ಆಗ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಅವಲಂಬನೆ-ಸಹಾವಲಂಬನೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯೇನೂ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗಂಡಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣುಗಂಡುಗಳ ಇಂಥ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸಮಾಜವು ಮರ್ಯಾದೆಯಿಂದ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ, ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ! ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವದಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ. ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: 1) ನೀವು ಅವನೊಡನೆ ಮಾತಾಡುವ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅದನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು ಹೇಗಾಗಬೇಡಿ. ಬದಲಾಗಿ ಆಗಲೇ ಪತಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಮಾತಾಡಿ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮರುಕ್ಷಣವೇ ಹಗುರವಾಗುವಿರಿ! 2) ಒಂದುವೇಳೆ ಅವನೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದರೆ ಫೋನ್ ಕತ್ತರಿಸಬೇಡಿ. 'ನನಗೆ ನಿನ್ನ ಸ್ನೇಹದಲ್ಲೇ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸೋಣ. ನಿನ್ನ ಪರಿಚಯವಾದುದನ್ನೇ ನಾನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕಿತ್ತುಹಾಕಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಕೋಪ, ಹಠಾಶೆ, ದುಃಖ, ಅಥವಾ ವಿರಹ ಇರಕೂಡದು; ಕೇವಲ ಅನಾಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು- ಬೆನ್ನುಬಿದ್ದ ಬೀದಿಯ ಮಾರಾಟಗಾರನಿಗೆ ಬೇಡವೆಂದು ಬೀಳ್ಕೊಡುವ ಭಾವವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 3) ಅವನು ಸಿಗುವ ಬಸ್ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಸಂಚಾರ ಬೇಡ. 4) ಪತಿಯೊಡನೆ ಹಲವು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿ. ಪತಿಪತ್ನಿಯರ ನಡುವಿನ ಅವಲಂಬನೆ- ಸಹಾವಲಂಬನೆಗೆ ಬಾಧಕವಿಲ್ಲ. 4) ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಇತರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಮೆಚ್ಚುವ ಕೆಲಸ (ಉದಾ. ಅನಾಥರ ಸೇವೆ) ಮಾಡಿ. ಆಗ ಸಹಾವಲಂಬನೆ ಇಲ್ಲದ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತ, ನಿಮ್ಮ ಮುಂಚಿನ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಶಾಂತಿ ಮರಳುವುದು ಖಂಡಿತ! ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಅವನ ನೆನಪು ದೂರವಾಗದಿದ್ದರೆ ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಿ: ನಿಮಗೆ ಸ್ನೇಹ ಬೇಕು, ಅವನೋ ಸ್ತ್ರೀಲೋಲ. ಅವನ ಹಪಹಪಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ, ಅವನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀವೂ ಒಂದು ಸಂಖ್ಯೆಯಾಗಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಾ? ಸಗಣೆಯೊಡನೆ ಸರಸ ಬೇಡ!

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