



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

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

❑ ವಿವಾಹಿತ. ನನಗೊಬ್ಬರು ಪರಿಚಯವಾಗಿ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾ ಬಿಟ್ಟರಲ್ಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿದರು. ನಾನೂ ಕೂಡ ಅವರನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಗಂಡನಿಂದ ಸಿಗದ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ ಆತನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ದೊರೆತಿತ್ತು. ದುರ್ಬಲ ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಒಂದಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಕೆಲವು ವರ್ಷ ಮುಂದುವರೆಯಿತು. ನನ್ನ ಬಲವಂತದಿಂದ ಆತನಿಗೆ 6 ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಮದುವೆಯಾಯಿತು. ನಂತರ ಆತನೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪದ ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬಯಸಿದೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ಆತ ನನ್ನನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ. ನನಗೀಗ ಜೀವನವೇ ಬೇಡವಾಗಿದೆ. ಮೂರು ಸಲ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಸಂಸಾರ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಸತ್ತರೆ ಅಮಾಯಕ ಗಂಡ- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಡುನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನನಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿ ನನ್ನಿಂದ ದೂರವಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಈಗ ನಾನು ಹೇಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಪಡೆಯಲಿ? ನೀವು ಪರಿಹಾರ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ನನಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯೇ ಗತಿ.

ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ, ನಾನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಸಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಈ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ:

- 1) ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಯದ ಮೇಲೆ ಯಾಕೆ ತಪ್ಪು ಹೊರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ? 2) ಸಾಂಗತ್ಯ, ಸ್ನೇಹ ಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವವಳು ಅಲ್ಲಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸದೆ ಶರೀರ ಸುಖಕ್ಕೆ ಯಾಕೆ ಮೈಚಾಚಿದ್ದೆ? 3) ಅವನನ್ನು ಅಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾನೇಕೆ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಮರು ಮದುವೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ? 4) ಒಂದುಕಡೆ ಅವನಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಮಂಗಳ ಹಾಡಿದ ನಾನು ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಂಗತ್ಯದ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಯಾಕೆ ಹಪಹಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ? ಕೆಲವೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಆತನಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕಿತ್ತು? 5) ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇಬ್ಬರ ಜೊತೆಗೆ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣಾವಧಿ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವನನ್ನು ಯಾಕೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ? ನಾನೇ ನಿಂತು ಸ್ವಾಪ್ನಿಸಿದ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ (ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಕೂಡ) ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲವೇ? 6) ಆತನನ್ನು ಮತ್ತೆ ನನ್ನ ಕಡೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಉದ್ದೇಶವೇನು? ನನ್ನ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಆದಂತೆ ಅವನೂ ತನ್ನ ದಾಂಪತ್ಯವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದು ನನ್ನ ಇಂಗಿತವೇ? ಕೊನೆಯದಾಗಿ, 7) ನಮ್ಮ ಈ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಒಂದು ಭವಿಷ್ಯವಿದೆಯೇ?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಲು ಹೊರಟಾಗ ಈ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ: ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಹೊರಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕಿದಿರಿ; ಇಷ್ಟವಿದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲ ನಿಮ್ಮ ಬಯಕೆಗಳಿಗೆ ಆತನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡಿರಿ; ನಿಮಗೆ ಯಥೇಷ್ಟ ತೃಪ್ತಿಯಾಯಿತೆಂದು ಮನವರಿಕೆಯಾದ ನಂತರವೇ ಈ ಸಂಬಂಧ ಸಾಕೆಂದು ಆತನಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಸಿದಿರಿ. ಈಗ, ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧವು ಮಾನಸಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ದುರ್ಬಲ ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ

ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಆತನನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಈಗ ಹೇಳಿ, ಯಾರಿಗೆ ಯಾರು ಮೋಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ?

ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪಿನ ಹೊಣೆಯನ್ನು ನೀವೇ ಹೊರಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. ನನ್ನ ಮನಶಾಂತಿಯು ಆತ ದೂರವಾದುದರಿಂದ ಅಲ್ಲ, ನನ್ನದೇ ಹೊರಸಂಬಂಧದ ಕೃತ್ಯದಿಂದ ಹಾಳಾಗಿದೆ; ಆತನಿಗೂ ಹೀಗಾಗಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಧೋರಣೆ ಹುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇನ್ನು, ತಳಮಳದ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಖಾಲಿ ಕುರ್ಚಿಯ ತಂತ್ರ ಅನುಸರಿಸಿ. ಅದರ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- 1) ಒಂದುವರೆ ತಾಸು ಏಕಾಂತವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಎರಡು ಕುರ್ಚಿಗಳನ್ನು ಎದುರಬದುರಾಗಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿ, ಒಂದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಆತ ನಿಮ್ಮೆದುರು ಕುಳಿತಿದ್ದಾನೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕಲ್ಪನೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ನಂತರ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಿರಿ. 2) ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಯೋಚನೆ, ಅನಿಸಿಕೆ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅವನೆದುರು ತೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ತುಮುಲು, ವ್ಯಗ್ರತೆ, ಹಠಾತೆ, ದುಃಖ, ಅವನ ಮೇಲಿರುವ ಕೋಪ- ಸಂತಾಪ... ಎಲ್ಲವೂ ಹೊರಬರಲಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಆತ ಏನು ಉತ್ತರ ಕೊಡುವನೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಸವಾಲು- ಪಾಟೀಸವಾಲು ನಡೆಯಲಿ. ಇನ್ನು ಏನೂ ಹೇಳಲಿಕ್ಕೆ ಏನೂ ಉಳಿದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸಿದಮೇಲೆ ಆತನಿದ್ದು ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ? ಆತನನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಬಿಚ್ಚಿಬಿಡಿ. ಆತ ಕುರ್ಚಿಯಿಂದ ಎದ್ದು ಹೊರನಡೆಯಲಿ. 3) ಈಗ ಮತ್ತೆ ಒಂಟಿಯಾದಿರಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. (ಅಗತ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ದಿನ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.) 4) ಇದಾದ ನಂತರ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತ, ಜಾಳುಜಾಳಾಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ದಾರಗಳನ್ನು ಪುನಃ ನೇಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಬಾಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಹಸನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಕಷ್ಟಕರ ಎನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ? ಹಾಗಾದರೆ ನನಗೆ ಬಂದ ಮೊಬೈಲ್‌ನ ಸಂದೇಶ ಇಲ್ಲಿದೆ: ಸೋಲುವವನು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ, ಆದರೆ ಕಷ್ಟಕರ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ; ಗೆಲ್ಲುವವನು ಕಷ್ಟಕರ, ಆದರೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ! ಮರೆತಿಡ್ಡಿ: ನಿಮ್ಮಲ್ಲೂ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣವಿದೆ. ಅವನಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಸಿ ಒಂದು ಸುಭದ್ರ ಮತ್ತು ಸುಖೀ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೀಜ ನೆಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ. ಅದು ಬೆಳೆದು ಮರವಾಗಿ ಫಲ ಕೊಡುವುದನ್ನು ದೂರ ನಿಂತೇ ನೋಡುತ್ತಿರಿ!

❑ ವಿವಾಹಿತ, 65 ವರ್ಷ. ಕೆಲ ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಪತ್ನಿ ತೀರಿಕೊಂಡಳು. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವಸುಖ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಂದರೆ: ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕೆಂದು ಬಲವಾದ ಆಸೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬೆಲೆವೆಣ್ಣುಗಳ ಸಹವಾಸ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರವೇನು?

ನಿಮಗೆ ಕಾಮತ್ಯಪ್ಪಿ ಮಾತ್ರ ಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಹಾಗೂ ವೈಬ್ರೇಟರ್ ಮೂಲಕ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಂಗಾತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೆಂದು ಅನ್ನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ನಿಮಗಂಟದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಕಳಚಿಕೊಂಡು (ಉದಾ: ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಮಗಳ ಮದುವೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸುವುದು), ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ವಯಸ್ಸು ಮೀರಿರುವ ಹೆಣ್ಣೊಂದನ್ನು (ವಿಧವೆ ಅಥವಾ ವಿಚ್ಛೇದಿತ ಆಗಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ) ಮರುಮದುವೆ ಆಗಬಹುದು. ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೊಂದು ಉಪಾಯವೂ ಇದೆ: ಇಷ್ಟೊಂದು ವರ್ಷದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹಂಚುವುದು, ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಹೊಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಹಾಕುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆಯನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುವುದು. ಇದೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಯತ್ನಿಸಿ ಪರಿಹಾರ ಕಾಣದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದುಸಲ ಆಪ್ತಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇಲ್ಲೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಒಂದುವೇಳೆ ಮದುವೆಯಾದರೆ ಹೊಸ ಹೆಂಡತಿಯಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಹೆಂಡತಿಯ ಗುಣಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಕೂಡದು!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿ; (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ವೈದ್ಯರ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬಹುದು. ಅಥವಾ [www.medisex.org](http://www.medisex.org) ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

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