



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಮದುವೆಯ ಉದ್ದೇಶವು ಸಂತಾನಪ್ರಾಪ್ತಿಯಲ್ಲ. ಕಾಮತ್ಯಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಾಂಗತ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಹಾಗಾದರೆ ಸಂತಾನಾವೇಕ್ಷೆಗಾಗಿಯೇ ವಿವಾಹವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಋಷಿಮುನಿಗಳ ಉದ್ದೇಶವೇ ತಪ್ಪಾಯಿತೆ? ವೈದ್ಯರೂ ಕೂಡ ಅದನ್ನೇ ಹೇಳುವುದು. ಬಹುಶಃ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಮಜಾಯಿಷಿ ನೀಡಬಹುದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿದ್ದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ವಿವರ?

ನಿಮ್ಮ ಸಂದೇಹ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ವಿವರ ಹೀಗಿದೆ: 1) ಸರ್ವಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗದ ಉದ್ದೇಶವು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕೂಡಿ, ಅದು ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಬೇರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೆದಕಾಲ ಎನ್ನುವುದಿದೆ; ಆಗ ಅವುಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಗಾತಿ ಆದೀತು. 2) ನಾವು ಮಾನವರು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಒಂದು ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಅವಕಾಶ ಮಾತ್ರವಿದ್ದರೂ ಬಯಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ನಾವು ಕೂಡ ಬಲ್ಲೆವು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕೂಡುವಾಗ ಕೆಲವು ಸಲ ಸಂತಾನಪ್ರಾಪ್ತಿ ಆಗದಿರಲಿ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ! 3) ಯಾರು ಯಾರನ್ನೇ ಕೂಡಿದರೂ ಮಗುವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದರೂ ನಾವು ಸೂಕ್ತ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನೇ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಉದ್ದೇಶ ಸಾಂಗತ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿರಲಿ ಎಂದೇ ಇದೆ.

4) ಸಂತಾನವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಾಂಗತ್ಯ ಮೇಳೈಸದೆ ದಂಪತಿಗಳು ಬೇರ್ಪಡುವುದು, ಅಥವಾ ಒಟ್ಟಿಗಿದ್ದರೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿರುವುದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. 5) ಋಷಿಮುನಿಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವರು ಸಾಯುವ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಒಂದು ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಂತಾನವಾಗದಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ಗಂಡು ಇನ್ನೊಂದು ಮತ್ತೊಂದು ಮದುವೆಯಾಗಬಹುದಿತ್ತು. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಸಂತಾನ ಹೀನ ಹೆಣ್ಣಿನ ಕೈಬಿಡದೆ ಅವಳ ಜೊತೆಗೂ ಕೂಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದುವೇಳೆ ಗಂಡು ಸಂತಾನಹೀನ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಬೇರೆ ಗಂಡಿನಿಂದ ನಿಯೋಗ ಮಾಡಿಸಿ ವಂಶವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೇ ವಿನಾ ಹೆಣ್ಣು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಗಂಡನ್ನು ವಿವಾಹವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅನೇಕ ಸಂತಾನಹೀನ ದಂಪತಿಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬಾಳಿದ್ದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದರರ್ಥ ಸಹಜಾಳುವೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವವಾಯಿತಲ್ಲವೆ? ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ನನ್ನ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಬರೋಣ: 4.5 ವರ್ಷದ ವಿವಾಹವಾಗುವ ಗಂಡು ಸಂತಾನ ಬಯಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಸಿಗುವ ಹೆಣ್ಣು ಬಹುಶಃ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು ದಾಟುತ್ತಿರುವವರು. ಅಂಥವರಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಆಸೆಯಿಂದ ಮದುವೆಯಾದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನಂಥ ನಿರಾಸೆಯೇ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟದ್ದು. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಉತ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆ (ಯಾರಾದರೂ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸಿದರೆ ಅವರೇ ಜವಾಬ್ದಾರರು!) ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಸಂಭೋಗವು ಸಂಗಾತಿಗಳ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆಯೇ ಹೊರತು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಯಾರ ಕೈಯಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಉದ್ದೇಶವಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ, ನೀವೇ ಹೇಳಿ?

ಯುವಕ 20 ವರ್ಷ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ನನಗೆ ಬೇರೆಯವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎಂಬುದು ಏನೂ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎಂಬುದು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು

ಅಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿವಂತನಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂಟಿಯಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೇಜಾರಾಗಿದೆ. ಇತರರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಅಂಶವೊಂದಿದೆ: ಕಿವಿಗೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಕೇಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ; ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ; ಅರ್ಥವಾದುದನ್ನೆಲ್ಲ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿಲ್ಲ; ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ಪುನಃ ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಲೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಶೇ.85 ರಷ್ಟು ಜನ ಹೀಗೆಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವೇನೂ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗಿಂತ ಕಳಪೆಯೇನಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಜಾಗೃತ ಬುದ್ಧಿಯ ಸಂಕೇತ; ಹಾಗೂ ನೀವು ಬದಲಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಿರುವುದು ಪ್ರಗತಿಯ ಸಂಕೇತ! ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಇರುವ ಹಲವಾರು ಉಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ: ಇಬ್ಬರು ಪರಿಚಿತರು ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ವ್ಯವಹರಿಸುವ (ಇದಕ್ಕೆ ಸಂವಹನ ಎಂದು ಹೆಸರು) ರೀತಿಯನ್ನು ತದೇಕಚಿತ್ತದಿಂದ ಗಮನಿಸಿ. ಅವರ ಮಾತಿನ ಸರಣಿ, ಮುಖಭಾವ, ಹಾವಭಾವ, ಮಾತು ಅರ್ಥೈಸುವ ರೀತಿ, ಸ್ವಂದನ- ಸಹಸ್ವಂದನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನಂತರ ಒಬ್ಬರೇ ಕುಳಿತು ಈ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ: ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಯಾವಾವ ಪದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರು? ಅವುಗಳ ಅರ್ಥವೇನಿತ್ತು? ಒಬ್ಬರು ಒಂದು ವಿಷಯದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿದರು? ಆಗ ಅವರ ಸಂಗಾತಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದರು? ಕೊನೆಗೆ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಹೇಗೆ ಬಿಚ್ಚಿಟ್ಟರು? ಇಡೀ ಸಂವಹನದ ಉದ್ದೇಶ ಹಾಗೂ ಸಾರಾಂಶವೇನಿತ್ತು? - ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಸಂವಹನಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಮೂರು ಭಾಗಗಳು ಇರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅ) ವಾಚಾರ್ಥ: ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವ ಪದಗಳು ಕೊಡುವ ಅರ್ಥ; ಆ) ತತ್ಪಾರ್ಥ: ಆ ಪದಗಳು ಕೊಡುವ ಒಳಾರ್ಥ; ಇ) ಭಾವಾರ್ಥ: ಮಾತಿನ ಹಿಂದಿರುವ ಭಾವ. ಉದಾ. ನಾನೊಬ್ಬನೇ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು! ಎನ್ನುವ ಮಾತಿನ ಹಿಂದೆ ಬೇಡವಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಜತೆಗೆ ಗೋಳು, ಬೇಸರ, ಅಸಹಾಯಕತೆ ಮುಂತಾದ ಭಾವಗಳು ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತವೆ. ಗಮನಾರ್ಹ ಅಂಶವೇನೆಂದರೆ ಸಂವಹನದ ಉದ್ದೇಶ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ವಿನಾ ಮಾತುಗಳ ವಿನಿಮಯವಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಯಶಸ್ವೀ ಸಂವಹನದ ಉದ್ದೇಶವು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು! ಇದನ್ನು ಹೀಗೆ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ: 1) ಒಬ್ಬರೊಡನೆ ಮಾತಾಡುವಾಗ ಅವರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಜತೆಗೆ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೋಡುತ್ತ, ಅವರ ಮುಖಭಾವವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ. 2) ನಂತರ ನೀವು... ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಅಲ್ಲವೆ? ಎನ್ನುತ್ತ, ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದು ಅರ್ಥವಾಗಿದೆಯೆಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 3) ಅವರ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಖಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಹಾವಭಾವಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ- ಇದಕ್ಕೆ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು; ಅಥವಾ ಟೀ.ವಿ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. 4) ನಂತರ ಇತರರ ಮಾತಿಗೆ ಪದಗಳ ಮೂಲಕವಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಶುರುಮಾಡಿ. ನಿಮಗೆ... ಹೀಗನ್ನಿಸಿತು, ಅಲ್ಲವೆ? ಹೌದೇ, ಹಾಗಾಯಿತೇ? ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪ... ಸರಿ... ನಿಮಗೆ ತುಂಬ ಬೇಸರವಾಗಿರಬಹುದಲ್ಲ? ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು... ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾತಾಡುತ್ತ, ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಮುಖಭಾವ ಹಾಗೂ ದೇಹಭಾಷೆಯನ್ನು ಮೇಳೈಸಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ. 5) ಟೀಕೆ, ಬಯ್ಲೆಗಳು ಬಂದರೆ ನನ್ನನ್ನು ಬಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲ ಎಂದು ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾಗಬೇಡಿ. ಬದಲಾಗಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಯಾವ ಅಂಶವು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ. 6) ಹತ್ತಿರದ ಪುಸ್ತಕದ ಅಂಗಡಿಗೆ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದ ಬಗೆಗಿನ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ. 7) ಪ್ರತಿದಿನದ ಕೊನೆಗೆ ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುತುಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಸಂವಹನವನ್ನು ಕಲಿಯುವಾಗ ಅನೇಕ ಸಲ ತಪ್ಪಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ತಪ್ಪುಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಎಲ್ಲರೂ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಹಳ ಬೇಗ ಆಕರ್ಷಕ ಮಾತುಗಾರರಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ!

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.