



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛಿಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

❑ ವಿವಾಹಿತ, ನಮಗೆ ಆರು ಮತ್ತು ಐದು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ನಾವೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಟಿವಿ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಮಾಧ್ಯಮದ ದೃಶ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರು ಪರಸ್ಪರ ತಬ್ಬುವುದನ್ನು, ಸರಸವಾಡುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಂತೂ ತುಟಿಗೆ ತುಟಿ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೊಡುವುದನ್ನೂ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳೆದುರಿಗೆ ಗಂಡ- ಹೆಂಡತಿ ಪರಸ್ಪರ ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮತ್ತು ಕೊಡುವುದು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸರಿ? ಇದು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಸೂಕ್ತವೇ?

ನಮ್ಮ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆನು ಗೊತ್ತೇ? ನಾವು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಜಗಳ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ಮತ್ತು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಮುದ್ದಿಸುತ್ತೇವೆ ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರು ಇತರರ ಎದುರಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ನಿಕಟವಾಗುವುದು ತಪ್ಪು ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಸಂಭೋಗದ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಾತ್ರ; ಹಾಗಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹತ್ತಿರ ಬರುವುದು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅನಿಸಿಕೆಯಿಂದ ಈ ನಂಬಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆದರೆ ಗಂಡಹೆಂಡಿರ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ- ವಾತ್ಸಲ್ಯವೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ? ಇದನ್ನು ಕಾಮದಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಮಕ್ಕಳೆದುರು ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸಿದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮಕ್ಕಳೂ ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಯಲು ಮಾದರಿ ಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೆತ್ತವರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಮಾದರಿ ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ ಚಲನಚಿತ್ರ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಂದ ತಪ್ಪು ಮಾದರಿಯನ್ನು (ಉದಾ: ಹಿಂಸಾಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಪ್ರೀತಿಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವುದು, ಅಧಿಕಾರದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು) ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗಂಡಹೆಂಡಿರು ಮಕ್ಕಳ ಎದುರು ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಮಾಡಿ; ಅದರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ; ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ ಅನುಕರಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಕ್ಕಳೆದುರಿಗೆ ಮಾಡಿ

❑ ಗಂಡು, 35 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಂದರೆ: ಹೆಂಡತಿಯದು ಗಡಸು ಮತ್ತು ಒರಟು ಸ್ವಭಾವ. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ರೇಬೇಕದ ಸಹಜ ಗುಣಗಳಾದ ಸೌಮ್ಯತೆ, ನಾಚಿಕೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ವಭಾವ ಗಳಾವುವೂ ಅವಳಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳ ನಂತರ ನನಗೆ ಅವಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರೀತಿ ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಶೇ.99 ಭಾಗ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ತಾತ್ಕಾಲ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಅವಳ ಒರಟು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ನನಗೆ ಮೂಡ್ ಆಫ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗಕ್ಕೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರಿಂದ ಅಲ್ಪಶಕ್ತಿಯಾಗದ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಒರಟು ಮತ್ತು ಹಟಮಾರಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೇವಲ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ತಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಒರಟುತನ ದಿಂದಲೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸರಿಯಾದ ಸಂವಹನ (communication) ಮತ್ತು ಅನ್ವೇಷಣತೆಯನ್ನು (intimacy) ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇಂಥವರಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯ. 1) ಹೆಂಡತಿ ಮಾತಾಡುವಾಗ ಅದು ಎಷ್ಟೇ

ಹ್ವಲ್ಲಕವಾಗಿದ್ದರೂ ನೇರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಕೇಳಿ. ಅಯ್ಯೋ, ನಿನಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಬೇಸರ/ ದುಃಖ/ ಸಂತಾಪ/ ಋಷಿ/ಸಮಾಧಾನ ಆಗಿದೆಯಲ್ಲ! ಎನ್ನುತ್ತ ಸಹತಾಪದೊಂದಿಗೆ (empathy) ಪಾಲಾಗೋಳಿ, ಆದರೆ ಅವಳ ಯಾವುದೇ ಹೇಳಿಕೆ/ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸ್ವತಃ ಕೇಳದ ಹೊರತೂ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುವುದು ಬೇಡ. 2) ಅವಳ ಆರೋಪ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಬದಲು, ಛಿ, ನೀನಷ್ಟು ನೊಂದಿದ್ದೀಯಾ! ಎನ್ನುತ್ತ ಅವಳ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗಾಗ ಅವಳ ಬಾಲ್ಯದ ಅನುಭವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿ. 3) ಅವಳಿಗೆ ನಿಷ್ಕಲ್ಮಷ ಪ್ರೀತಿ-ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳನ್ನು ದೇಹಭಾಷೆಯ ಮೂಲಕ ತೋರಿಸಿಕೊಡಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ದಿನಾಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಮೀಸಲಾಗಿದೆ. 4) ಅವಳೇನಾದರೂ ಕೆಲಸ ಕೆಡಿಸಿದರೆ ಮೊದಲು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅವಳ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ, ಕಾರಣವ ಒಂದೆರಡು ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತ, ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹೊಗಳಿ. ನೀನು ಇಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟುದು ಹೀಗಾಯಿತಲ್ಲ ಎಂದು ಅವಳು ಆಡಲಿರುವ ಮಾತನ್ನು ನೀವೇ ಆಡಿ ಅವಳನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿ. ಅವಳು ಪ್ರಸನ್ನಳಾದಾಗ ಅವಳ ದೋಷಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಇನ್ನೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತೀಯಾ. ನೀನು ಬೆಳೆಯುವುದು ನನಗೆ ತುಂಬ ಇಷ್ಟ ಎಂದು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. 5) ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ಎಲ್ಲರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿಯೇ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಬೇಕೆಂತಲೇ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿ ಸಂತೋಷ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿರಲಿ. 6) ಅವಳು ಸ್ವತಃ ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಕೇಳದ ನಂತರವೇ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ. ಕೊಟ್ಟ ನಂತರ, ನಿನಗೆ ಸರಿಯೆನಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಮಾಡು. ಎಂದು ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಅವಳಿಗೇ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಿ. 7) ಆಗಾಗ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಕಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರಿ. ಇಂಥವೇ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಅವಳ ಒರಟು ಸ್ವಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಂಭವ ಇದೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಸರಿಹೋಗದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಏಕಮುಖ ಪ್ರಯತ್ನ ಸೋತಂತೆ ಅರ್ಥ. ಆಗ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

❑ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷವಾದರೂ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಜಗಳ ವಿವರೀತ ಇದೆ. ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ದಾಂಪತ್ಯ ವಿಚ್ಛೇದನ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಮಗುವೊಂದು ಬಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಏನಂತೀರಿ?

ಮಗುವಾದರೆ ಗಂಡಹೆಂಡಿರ ನಡುವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಆದೀತು ಎನ್ನುವ ಅನಿಸಿಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಪ್ಪು. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ವೈಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಮಗುವಿನ ಸಹಾಯ ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೀರೆಯೆಂಬುದು ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರರಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರೀತಿ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸಬಲ್ಲೆರಿ? ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವಾಯಿತು ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ; ಏನೇನು ಆಗಬಹುದು? 1. ಮಗುವನ್ನೇ ನೆಪ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಲಹಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. 2. ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಪ್ರೀತಿಯ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಮಗುವು ಬಿಟ್ಟು ವಿರುದ್ಧ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಎತ್ತಿ ಕಟ್ಟಿ ತಾನು ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕಲಿಯಬಹುದು. (ಉದಾ: ಅಪ್ಪಾ, ಚಾಕಲೇಟು ಕೊಡಿಸು ಅಂದರೆ ಅಮ್ಮ ಕೊಡಿಸಿಲ್ಲ; ನೀನಾದರೂ ಕೊಡಿಸು.) 3. ತಂದೆತಾಯಿಯರ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಮಗುವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಷ್ಟೆ? ಇಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಗು ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾಗಿ, ಯಾರನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸದೆ ಅನಾಥಪಟ್ಟ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಇದು ಮುಂದೆ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುವಿಕೆ, ದುಶ್ಚಟ, ಅಕಾಲ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗಬಹುದು. 4. ದಾಂಪತ್ಯ ಎಂದರೆ ಜಗಳ! ಎನ್ನುವ ನೀತಿಯನ್ನು ಮಗುವು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಂದೆ ದಾಂಪತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಹಿ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಅದರ ಭಾವೀ ದಾಂಪತ್ಯ- ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಹಾಳಾಗಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವಿರಸದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಅದರ ಮನೋಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಗಂಡಹೆಂಡಿರ ಜಗಳದಲ್ಲಿ ಕೂಸು ಬಡವಾಯ್ತು ಎನ್ನುವ ಗಾಢ ಕೇಳಿದ್ದೀರಲ್ಲ? ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗದ ಹೊರತೂ ಮಗು ಬೇಡವೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದೇ ಸೂಕ್ತ.

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

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