



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

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

ಅವಿವಾಹಿತ ತರುಣ. ಒಂದು ಹುಡುಗಿಯ ಪರಿಚಯ ನನಗಾಯಿತು. ಅವಳು ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಜೊತೆ ಸೆಕ್ಸಿಯಾಗಿ ಮಾತಾಡುತ್ತ, ತನ್ನ ದೇಹದ ಒಂದೊಂದು ಅಂಗಾಗಾದ ವರ್ಣನೆ ಕೇಳುತ್ತ ನನ್ನನ್ನು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಹೀಗೆ ನನಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ. ನಾನೇ ಮಾಡಿದರೆ ಸೆಕ್ಸಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಸ್ವಿಚ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಏನೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವಳ ನೆನಪನ್ನೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ದೂರವಾಗಬೇಕು. ಬೇರೆ ಹುಡುಗಿ ನೋಡಿ ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕು ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನನಗಿಂತ ದೊಡ್ಡವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದೀಗಲೇ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಓದಿನಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಮಾತಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಸದಾ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅವಳು ಹೀಗೇಕೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ? ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

ಶುರುವಿನಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಸಹಜ ಆಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರಿ. ನಂತರ ಅವಳಿಗೆ ಭದ್ರ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ಬೆಳೆದು ಎನ್ನಿಸಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನೀವು ಅವಳನ್ನು ಈಗಲೇ ಮದುವೆಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದೂ ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಕಾಮದಾಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಕಾಣದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸುವ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ. ಅಥವಾ ತನಗೆ ಭವಿಷ್ಯ ಕೊಡುವ ಇನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡಿರಲೂ ಸಾಕು. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಅವಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಕೇಳುವಷ್ಟು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ, ಅನುಕೂಲತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ, ಒಂದುಕಡೆ ಈ ಹುಡುಗಿಯಿಂದ ಕಾಮ ಪ್ರಚೋದಕ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಮರಳಿ ಬಯಸುತ್ತಿರುವವರು ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಬೇರೆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ; ಇದೇ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅವಳು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ (ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಮುಂಚೆ ಕಾಮದಾಟ, ನಂತರ ಈಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬನೊಡನೆ ಮದುವೆ) ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಬಾಂಟಾಟಿಕೆಯೇಕೆ? ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: ನೀವಿನ್ನೂ ಓದುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ದಾಂಪತ್ಯದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊರುವ ಕಾಲ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಬಯಸುವುದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಣವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ದೊಡ್ಡ ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಭರ್ಜರಿ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಲು ಬಯಸಿದಂತೆ ಗಂಡಸಾಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಸದ್ಯದ ಅರ್ಹತೆಗೆ ಅವಳ ನೆನಪೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೆ ಸಾಕು. ಇದಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ಆಕೆಯಿಂದ ಕಾಮಪ್ರಚೋದನೆಯ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಹೀಗೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ; 'ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅರ್ಹತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅವಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅರ್ಹತೆ ಪಡೆದರೆ ಅವಳನ್ನೇಕೆ, ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಪಡೆಯಬಹುದು!' ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕರ್ತೃತ್ವಶಾಲಿಯಾಗಿ ಇಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಅವಳ ನೆನಪು ಸದಾ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಂದು ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿ: ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಅವಳಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕ ಮಾತಾಡಲು ಸತಾಯಿಸಿ. ಆಗ ಅವಳು ಒಂದೋ ಬೈದು ಸುಮ್ಮನಿರಿಸುತ್ತಾಳೆ; ಇಲ್ಲವಾದರೆ ತನ್ನ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆಗ ತಿರಸ್ಕಾರದಾದ್ದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿ ನೀವೇ ಅವಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವಿರಿ. ಮುಂದೆ ಸಮಯ ಕೂಡಿಬಂದಾಗ ಮನಮೆಚ್ಚಿದವಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ- ಆಗ ಮಾತಿನಲ್ಲೇಕೆ, ಕೃತಿಯಲ್ಲೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತ ಕೃತಾರ್ಥರಾಗುವಿರಂತೆ!

ಗಂಡಸು, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕ. ರಾತ್ರಿ ತೀವ್ರ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆ. 8- 10 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಉಲ್ಲಾಸಗೊಂಡಿದೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ದಿನವೆಲ್ಲ ಉಲ್ಲಾಸ ಇಲ್ಲದೆ, ಯೋಚನೆ ಸರಿಯಾಗಿರದೆ ಗಟ್ಟಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯಿಲ್ಲ. 5- 6 ವ್ಯದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿಯಾಯಿತು. ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಹಾಲು, ಬೇಗ ಎದ್ದು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗೀತ- ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಿಯಾಯಿತು. ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. (ಡೆಪ್ರೋನಿಲ್ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉತ್ತಮ ಕಂಡಿದೆ.) ನನಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಏಳುವುದು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕನಸುಗಳು ನನ್ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ದಿನಚರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ನಾನು ಕನಸುಗಳು ಬೀಳಕೂಡದೆಂದು ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಿದರೆ, ಅಥವಾ ತಮಾಷೆಯಾದ ಭಾವವಿದ್ದರೆ ಆ ರಾತ್ರಿ ಕನಸು ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ

ಕನಸುಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಸಂತುಲನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಕನಸಿನ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ (ಕಾನ್ಯುಯಸ್) ಪ್ರತ್ಯೇಕಗೊಂಡು ಅಪ್ರಜ್ಞೆಯ (ಅನಾಕಾನ್ಯುಯಸ್) ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕನಸುಗಳಲ್ಲದ ನಿರ್ದಯೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಬೀಳುವ ಕನಸುಗಳು ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ನಿರ್ದಾಭಂಗವಾಗಿ ಮನಶಾಂತಿ ಕೆಡುತ್ತಿದೆ. ಅಂದರೆ ಕನಸುಗಳು ಎಷ್ಟೇ ತೊಂದರೆದಾಯಕವಾಗಿರಲಿ, ಸುಖಾಂತವಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿದಂತೆ. ವಿಶೇಷವೇನೆಂದರೆ ಬೇಡವಾದ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಬೇಕಾದ ಕನಸುಗಳ ಹಾಗೆ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ! ಇದು ಹೀಗೆ:

- 1) ರಾತ್ರಿ ಹಾಸಿಗೆ ಸೇರಿದ ನಂತರದ, ಮತ್ತು ನಿದ್ರಿಸುವ ಮುಂಚಿನ ಅರ್ಧ ತಾಸಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಂತೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- 2) ನಿಮಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೀಳುವ ಕೆಟ್ಟ ಕನಸೊಂದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ (ಉದಾ. ಎತ್ತರದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದ ಹಾಗೆ).
- 3) ಅದರಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಬೇಡವಾದ ಭಾಗ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಬೇಡವಾದುದನ್ನು ಬೇಕಾದ ಭಾಗದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ. (ಉದಾ. ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು, ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದು)
- 4) ಈ ಕನಸು ಯಾವ ರೀತಿ ಕೊನೆಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಒಳತಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಉದಾ. ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ರೆಕ್ಕೆ ಬಂದು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಿಯ ಹಾಗೆ ಹಾರಾಡಿದಂತೆ; ಬೀಳುತ್ತಿರುವಾಗ ವಿಶಾಲವಾದ ಕೈಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೆತ್ತಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಂತೆ).
- 5) ಬೇಕಾದ ಭಾಗ ಮನಪಟ್ಟಂತೆ ಮೇಲೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾವದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಬೇಕಾದರೆ ಸುಖಾಂತದ ಕನಸು ಒಂದು ವಿಡಿಯೋ ಟೀಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದಂತೆ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಕನಸಿನ ಸುಖಾಂತ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಸಂತೋಷಗೊಂಡಿರಲಿ.
- 6) ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈಗ ಆ ಕನಸನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಕಾಣಲು ಶುರುಮಾಡಿ. ಬೇಡದ ಸಂದರ್ಭ ಬರುವಾಗ ನೀವು ಯೋಚಿಸಿದ ಸುಖಾಂತವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕ ಜೋಡಿಸುತ್ತ, ಅದನ್ನು ಸುಖಾಂತವಾಗಿ ಕೊನೆಗೊಳಿಸಿ, ಆಗುವ ವಿಜಯಭಾವವನ್ನು ಮನಪೂರ್ತಿ ಸವಿಯಿರಿ. (ವಿಡಿಯೋ ಟೀಪ್‌ನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಶುರುಮಾಡಿ ನೋಡುವುದರಲ್ಲೇ ಮಗ್ನವಾಗುತ್ತ ಸುಖಾಂತದ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ.) ನಡುನಡುವೆ ಮುರಿದುಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕನಸನ್ನು ಮೊದಲಿನಿಂದ ಶುರುಮಾಡಿ.
- 7) ನಂತರ ಸುಖಾಂತದ ಕನಸನ್ನೇ ಕಾಣುತ್ತ ನಿರ್ದ್ರಮಾಡಿ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗ್ರಹದಲ್ಲಿರುವ ಕನಸುಗಳೆಲ್ಲ ಸುಖಾಂತವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವುವು. ಆಗ ನೀವೇನು ಆಡುವಿರಿ ಗೊತ್ತೇ? ಕನಸನ್ನು ಕಾಣಲೆಂದೇ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಮಲಗುತ್ತ, ಎಚ್ಚರವಾಗುವಾಗ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಏಳುವಿರಿ ಮರೆತಿದ್ದ: ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವಾಗ ನಿರ್ದ್ರ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಟ್ಟ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುವುದುಂಟು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಕೇಮುಖವಾಗಿ ಮಲಗಿ ಮೇಲಿನ ಮೋಕಾಲನ್ನು ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರ ಬರುವಂತೆ (ಚಿಕ್ಕವರು ಮಲಗುವಂತೆ) ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಒಂದು ಟೆನ್ನಿಸ್ ಚೆಂಡನ್ನು ಸೊಂಟದ ಹಿಂದೆ ಬರುವಂತೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿ - ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮುಖಮೇಲ್ವಾಗಿ ವಿರುವಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಬಗೆಹರಿಯದಿದ್ದರೆ ತಜ್ಞ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ.

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 ವೈದ್ಯಕೀ 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