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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

✉ ಗಂಡಸು. 46 ವರ್ಷ. ನನಗೊಂದು ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಚಟವಿದೆ. ನನ್ನೆದುರು ಯಾವುದೇ ಮಹಿಳೆ ಬಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿ ಅವರ ಎದೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಸಾರಿ ಅವರು ಪರಿಚಯದವರೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ನನಗಾಗುವ ಮುಜುಗರ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ವಾಹನ ನಡೆಸುವಾಗಲೂ ಹೀಗೆಯೇ ದೃಷ್ಟಿಸುವುದರಿಂದ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಇದಕ್ಕೆ ಸರಳವಾದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ: ಲಾರಿ ನಿಂತಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಲಾರಿಯ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು (ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಂಡು) ಪೂರ್ತಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿ; ಹಾಗೆಯೇ, 'ಒಂದುವೇಳೆ ಇದೆಲ್ಲ ನನ್ನ ಮೈಮೇಲೆ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದರ ಅನುಭವ ಹೇಗಿರಬಹುದು?' ಎಂದು ಮೈಮೇಲೆ ಮುಳ್ಳು ಬರುವ ತನಕವೂ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ. ನಂತರ ಒಂದು ತಾಸು ಏಕಾಂತವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಅನುಸರಿಸಿ: 1) ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯವಾದ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ತೃಪ್ತಿ ಕೊಡುವ ಸುಂದರ ದೃಶ್ಯವೊಂದನ್ನು (ಉದಾ. ರಮಣೀಯ ಪರ್ವತ-ಜಲಪಾತ, ನೀವು ಮೆಚ್ಚಿದ ಫೋಟೋ, ನಿಮಗೆ ಬಹುಮಾನ ಬಂದ ಸಂದರ್ಭ, ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಪ್ರೀತಿ) ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಈ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅದರ ನೆನಪಿನಲ್ಲೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಆನಂದ ಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದು, ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಿರಿ. 2) ಮತ್ತೆ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ: ನಾನು ಗಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ... ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೇ ಒಂದು ಜೊತೆ ಸುಂದರ ಸ್ತನಗಳು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುತ್ತಿವೆ... ವಾಹ್! ಮಂತ್ರಮುಗ್ಧರಾಗಿ ಉಡುಪಿನೊಳಗೆ ಇಣುಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ... ಇವುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಎಂದು ಮುಖ ನೋಡುತ್ತೇನೆ... ಅರೇ, ಇವರು ನನ್ನ ಸಂಬಂಧಿ! ಛೆ, ಎಂಥ ಕೆಲಸವಾಯಿತು ಎಂದು ಗಲಿಬಿಲಿಯಿಂದ ಗಾಡಿ ಮುಂದೆ ಓಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ... ನೇರವಾಗಿ ಲಾರಿಯ ಕೆಳಗೇ ಹೋಗಿ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ... ನಾನು ಲಾರಿಯ ಕೆಳಗೆ, ಲಾರಿ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ... ಲಾರಿಯ ಕೆಳಭಾಗವೆಲ್ಲ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿದೆ... ಇನ್ನೇನು ನುಜ್ಜುಗುಜ್ಜಾಗುವ ಕ್ಷಣ ಬಂದಿದೆ... ಆಗ 'ನಿಲ್ಲಿಸು!!!' ಎಂದು ಅಬ್ಬರಿಸುತ್ತ ಕಣ್ಣುತೆರೆಯಿರಿ. ದೃಶ್ಯ ಎಷ್ಟೊಂದು ಭಯಾನಕವಾಗಿತ್ತಲ್ಲವೆ? 3) ತಕ್ಷಣವೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸುಂದರ ಕಲ್ಪನೆಯ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಮನಸಾರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮನೆಯ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ನಂತರ 'ನಿಲ್ಲಿಸು!' ಪದವನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಹೇಳುವುದರ ಬದಲು ಮನದಲ್ಲೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. (ಗಾಡಿ ನಡೆಸದಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಲಾರಿಯ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.) ಹೀಗೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸ್ತನಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದ ತಕ್ಷಣ ದೂರೀಕರಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಅಂದಹಾಗೆ, ಇಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸಿನ ಹಿಂದಿರುವ ರಹಸ್ಯವೇನು ಗೊತ್ತೆ? ಕಾಮದಾಸೆಗಿಂತ ಜೀವದ ಭಯ ಹೆಚ್ಚು!

✉ ಗಂಡು, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕ. ನನ್ನ ಮೂಗು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿದೆ. ನೋಡಲು ಸುಂದರವಾಗಿಲ್ಲ. ಆರು ಬಾರಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹಣ ಆರೋಗ್ಯ ಎರಡನ್ನೂ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಬುದ್ಧಿ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಈಗ ನನ್ನ ಮಗಳ ಮುಖ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಬದುಕಿದ್ದೇನೆ. ಯಾರಾದರೂ ಅವಹೇಳನಕಾರಿ ಮಾತಾಡಿದರೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ಒಳ್ಳೆಯ ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟರೂ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಹಾಗಿದ್ದೀರಾ? ಒಳ್ಳೆಯ ಸಲಹೆ ಕೊಡಲು ನಾನೇ ಬೇಕೆ? ಅನೇಕರು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲವೆ? ಅವುಗಳನ್ನೇಕೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಆ ಪ್ರಕಾರ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ? ನಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿತ್ತೆ?... (ದಯವಿಟ್ಟು ಬೇಸರಿಸಬೇಡಿ!) ಹೀಗೆಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನಿಸಲು ಹೊರಟರೆ ಒಂದು ಮಾತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ: ಹಣ ಆರೋಗ್ಯ ಎರಡೂ ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಿಮಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಬಂದಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಬಂದ ಬುದ್ಧಿಯ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಲು ನೀವು ತಯಾರಿಲ್ಲ! ನಿಮ್ಮ ಈ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಮನೋವ್ಯಾಪಾರದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಎರಡು ಭಾಗಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತವೆ; ಒಂದು ನಾನು ಸುಂದರನಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು ಎಂಬ ಹಟಮಾರಿ ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ; ಇನ್ನೊಂದು, ನಾನು ಹೀಗಿರುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬದುಕಲು ಕಲಿಯಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಪ್ರಬುದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ. ಇವೆರಡರ ತಾಕಲಾಟ ಒಳಗೊಳಗೇ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗಿದೆ! ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಈಗಾಗಲೇ ಹಲವಾರು ಸಲ ವಿವರಿಸಿರುವ ಖಾಲಿ ಕುರ್ಚಿಯ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ಅದರ ವಿಧಾನ ಹೀಗಿದೆ: 1) ಒಂದು ತಾಸು ಏಕಾಂತದ ಸಮಯವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು, ಎರಡು ಕುರ್ಚಿಗಳನ್ನು ಎದುರುಬದುರಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಅವುಗಳಿಂದ ಸಮದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು (ಇದಕ್ಕೆ ಮೂರನೆಯ ಸ್ಥಾನ ಎಂದು ಕರೆಯೋಣ) ಅವೆರಡನ್ನೂ ವೀಕ್ಷಿಸಿ. ಒಂದು ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಸುಂದರ ಮೂಗನ್ನು ಬಯಸುವ ಹಠಮಾರಿ ಬಾಲಕ, ಇನ್ನೊಂದರ ಮೇಲೆ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪುವ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಕುಳಿತಿದ್ದಾರೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ... ಇಬ್ಬರಿಗೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಪ್ರಬಲ ಅನಿಸಿಕೆಯಿದೆ, ಹಾಗೂ ಆ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಪರಸ್ಪರರ ಮೇಲೆ ಹೇರಲು ಹೆಣಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಅಲ್ಲವೆ? ನೀವು ಮೂರನೆಯವರಾಗಿ ಇಬ್ಬರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅಳೆಯಿರಿ- ಯಾರಿಗೆ ಏನು ಬೇಕಾಗಿದೆ? ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೇನು ಸಿಗುತ್ತದೆ? ಇತ್ಯಾದಿ. ನಂತರ ಇಬ್ಬರ ಪೈಕಿ ಒಬ್ಬರ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಮನವೊಲಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಸರ್‍ರನೆ ಹೋಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ) ಹಟಮಾರಿ ಬಾಲಕನಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳಿ. ಎದುರು ಕುಳಿತ ಪ್ರಬುದ್ಧನ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಅಹವಾಲನ್ನು ಏರುಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ರೋಷ, ದುಃಖ, ಹತಾಶೆ ಎಲ್ಲವೂ ಹೊರಬರಲಿ. ಒಳಗಿನದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೊರತಂದು ಖಾಲಿಯಾದ ಭಾವ ಬಂದ ನಂತರ ಕುರ್ಚಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಎದುರಿನ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಪ್ರಬುದ್ಧನಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮೆದುರು ಹಲವಾರು ಸಲ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಹಣ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಹಠಮಾರಿ ಬಾಲಕ ಮೂಗು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕುಳಿತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಏನು ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಬಲ್ಲಿರಿ? ಹೇಳುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ಜೋರಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿ. ಇದು ಮುಗಿದಾದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಕುರ್ಚಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಎದುರು ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಹಟಮಾರಿ ಬಾಲಕನಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮೆದುರು ಕುಳಿತ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಏನೇನೋ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನೀವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಅವನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಬವಣೆಯನ್ನು ಅವನ ತಲೆಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಹೇಳಿ. ಇದಾದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಬುದ್ಧನಾಗಿ ಕುರ್ಚಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ... ಹೀಗೆ ಈ ಎರಡು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳ ನಡುವೆ ಘೋರವಾದ ವಾಗ್ಯುದ್ಧ ನಡೆಯಲಿ. ನಡುನಡುವೆ ಏನೂ ಹೊಳೆಯದಾದಾಗ ಮೂರನೆಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬಂದು ನಿಂತುಕೊಂಡು (ಕೂತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ!) ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಸಮನಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಯಾರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಕುರ್ಚಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ವಾಗ್ಯುದ್ಧವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಸೋಲೊಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ತನಕ ಬಿಡಬೇಡಿ! ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಒಂದು ಸಲ ಕೊನೆಗಾಣದಿದ್ದರೆ ಹಲವಾರು ದಿನ ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಹೀಗೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೊನೆಗೇನಾಗುವುದು ಗೊತ್ತೆ? ನಿಮ್ಮ ಗೊಂದಲದಿಂದ ನೀವೇ ಪಾರುಮಾಡುವ ಹಾದಿ ಹುಡುಕಿರುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ಯಾರ ಸಲಹೆಯೂ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ- ನನ್ನದೂ ಕೂಡ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿಯವರನ್ನು 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