



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಅವಿವಾಹಿತ, 25 ವರ್ಷ, ಉದ್ಯೋಗವಿಲ್ಲ. ಸುಮಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಒಬ್ಬರು ಆಂಟಿಯ (ಸುಮಾರು 35) ಪರಿಚಯವಿದೆ. ಅವರ ಜೊತೆಗೆ ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ತೋಟಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ನನ್ನ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಲೂಫಿಲ್ ತೋರಿಸಿದ್ದೆ. ಅವರು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಾನು ಅವರನ್ನು ಕಾಮುಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಕೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಂದರೆ, 1) ಬ್ಲೂಫಿಲ್ ನೋಡಿದ ಮೇಲೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಬಗೆಗೆ ಮಾಡಿದ ಭಾವನೆಯೇನು? 2) ಅವರ ಹತ್ತಿರ ನಾನು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಕಾಮದ ಬಗೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ಏನೂ ಮಾತಾಡದೆ ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?

ಕ್ಷಮಿಸಿ, ಆಕೆಯ ಭಾವನೆ- ವರ್ತನೆಗಳ ಕಾರಣ ಕೇಳಿದುದು ಅರ್ಥವಾಯಿತೇ? ನಿನ್ನಾ, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರವನ್ನು ಜಾಲಾಡಿದರೂ ಅರ್ಥವಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಇದನ್ನೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಿತ್ತು. ಆದರೂ ನನ್ನನ್ನೇಕೆ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಉದ್ದೇಶ ಕಣ್ಣುಕುಕ್ಕುವ ಹಾಗಿದೆ. ಆಕೆಯನ್ನು ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಸೆಳೆಯಬೇಕೆಂಬ ಒಯಕೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಲವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಆಕೆಗೆ ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಹೇಳಿದರೆ ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಗುತ್ತದೋ ಎಂದು ಧೈರ್ಯ ಸಾಲದೆ ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಅಭಯ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಬಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗೆ ಆಕೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಏನೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ- ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ತಟಸ್ಥ ಭಾವವೋ, ನಿಮ್ಮ ಹಪಹಪಿಗಿ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯೋ, ನಿರುದ್ಯೋಗಿಯ ಸಮಯ ಕೊಲ್ಲುವ ಕಪಿಚೇಷ್ಟೆಗೆ ತಾತ್ಕಾರವೋ, ಅಥವಾ ಕೆನ್ನೆಗರಡೇಟು ಕೊಟ್ಟು ಹೊರಬಿಟ್ಟು ಕೋಪವೋ - ಯಾವುದೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಏನೇ ಆಗಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಕಾಮಭಾವನೆಯಂತೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲ ಒಂದುವೇಳೆ ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಈಗಾಗಲೇ ತೋರಿಸಿರುತ್ತಿದ್ದರು. (ನನ್ನ ಮಾತು ನಂಬದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಒಂದು ಹುಡುಗಿಯ ಭಾವಚಿತ್ರವನ್ನು ತೋರಿಸಿ, 'ಇವಳನ್ನು ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ತೋರಿಸಿ. ಅದನ್ನೂ ಬ್ಲೂಫಿಲ್‌ನಷ್ಟೇ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ವಿಚ್ಛಿಸುವುದನ್ನು ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಾಣುವಿರಿ!) ಅವರು ಸುಮ್ಮನಿರುವುದನ್ನು ಮೌನಂ ಅರ್ಥಸಮ್ಮತಿ ಲಕ್ಷಣಂ ಎನ್ನುವುದರ ಬದಲು ಮೌನೇನ ಕಲಹಮ್ ನಾಸ್ತಿ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇಲ್ಲಿ ನೀವೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕು: ನಿಮ್ಮ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಕಿವಿಗೊಟ್ಟ ಮಾತಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಬಯಕೆಗೆ ದೇಹವನ್ನೂ ಕೊಡಬಹುದು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪರಮ ಮೂರ್ಖತನವಾದೀತು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಂಥದನ್ನೇನಾದರೂ ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಿದರೋ ಆಕೆಯ ಸ್ನೇಹ, ನಿಮ್ಮ ಮರ್ಯಾದೆ ಅಥವಾ/ ಮತ್ತು ಒಂದೆರಡು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದೀತು. ಈಗ ನಿಮ್ಮ 'ಸಮಸ್ಯೆ'ಗೆ ನನ್ನ ಸಲಹೆ: ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಉದ್ಯೋಗ ಸಂಪಾದಿಸಿ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಕಾಮದಾಸೆಯನ್ನು ಸಮಾಜಸ್ವೀಕೃತ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ಇಟ್ಟು

ಮರ್ಯಾದೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಆಕೆಯತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ ಸೆಳೆಯುವುದು ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಕೆಯ ಪತಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ!

ಹುಡುಗ, 22 ವರ್ಷ. ನಾನು ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಅಷ್ಟ ತೀರಿಕೊಂಡರು. ಅಜ್ಜನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದೆ. ಅಜ್ಜ ವಿಪರೀತ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟು. ಚಿಕ್ಕ ತಪ್ಪಿಗೂ ದೊಡ್ಡ ಶಿಕ್ಷೆ ಅನುಭವಿಸಿದೆ. ಪ್ರೀತಿ ಸಿಕ್ಕಲಿಲ್ಲ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸರಿಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಶಿಶು ಚಿಕ್ಕದಿದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಉದ್ದೇಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಲಿಂಗಕಾಮವಿದೆ. ಇತರ ಹುಡುಗರನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಆಕರ್ಷಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಅವರೊಡನೆ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು. ಜನರೊಡನೆ ಬೆರೆಯಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತೇನೆ. ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಅಥವಾ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕಾಸಿಲ್ಲ. ಹೇಗೆ ಮುಂದೆ ಬರಲಿ?

ಛೇ, ನಿಮಗೆ ಹೀಗಾಗಬಾರದಾಗಿತ್ತು! ಇರಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹುಟ್ಟು- ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಕಂಡುಬರುವ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಂಶಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು: ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಮೂಲಭಾವಗಳು (ದುಃಖ, ಕೋಪ, ಭಯ, ಸಂತೋಷ) ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಮುಕ್ತಭಾವಗಳಾದ ಕುತೂಹಲ, ಅನ್ವೇಷಣಾಶೀಲತೆ, ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕತೆ- ಈ ಗುಣವಿಶೇಷಗಳೂ ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ (ನೆನಪಿಡಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಭಾವವು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಇರುತ್ತದೆ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅರಳುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ನಾನು ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ!) ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವಗಳಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಪ್ರತಿ ಮಗುವೂ ಮುಕ್ತಭಾವ ಹೊಂದಿ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ಹಾಗೂ ಪರಿಸರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತ ಸಂತೋಷ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡು: ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಇತರರಿಂದ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಸಿವೆಯು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ. ಗುರುತಿಲ್ಲದವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಸ್ವಂತ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅರಿವು ಹುಟ್ಟಿ ಭದ್ರಭಾವ ಮೂಡುತ್ತ, ಸ್ವಂತಿಕೆಯ (ಅಂದರೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನಿರುವ ಹಾಗೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ತೃಪ್ತಿ ಕಾಣುವುದು) ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ನೀವು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ನಾನಾ ಆಟ- ಚೇಷ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಅದು ವಯಸ್ಸಾದ ನಿಮ್ಮಜ್ಜನಿಗೆ ಸರಿಹೋಗದೆ ಶಿಕ್ಷೆಗೊಳಗಾದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಹಜತೆಯನ್ನು ಕೈಬಿಡಲೇಬೇಕಾಯಿತು. ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಹಾಕಿ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ್ದನ್ನು ನನ್ನದಂದು ಒಪ್ಪುವಂತಾದಿರಿ. ಕ್ರಮೇಣ ನಿಮಗೆ ಬೇಡದ ಅನಿಸಿಕೆ, ಅನುಭವ, ನಡೆನಡಿಗೆಗಳೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತ, ಅವುಗಳನ್ನೇ ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಬೇಡವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿವಾರಿಸಿದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಒಂದಂಶವಾದ ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ನಿಮಗೆ ಬೇಡವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇತರರ ಮುಕ್ತ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾಗಿ, 'ನಾನು ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು!' ಎಂದು ಅವರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅದಕ್ಕೇ ಸಲಿಂಗಕಾಮ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಲಿಂಗಕಾಮವಲ್ಲ (ಇದಕ್ಕೆ ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ಐಡೆಂಟಿಟಿಕೇಶನ್ ಎಂದು ಹೆಸರಿದೆ). ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡಲು ಕಲಿಯಿರಿ (ಉದಾ. ಮೈಕಟ್ಟು, ಮುಖಭಾವ, ಜನನಾಂಗ). ಹಾಗೆಯೇ ಇತರರೊಡನೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತಾಡುವುದನ್ನೂ ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಹಾಯ ಬೇಕು ಎದರ್ಥ, ಆದರೆ ತುರ್ತಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಮೊದಲು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡಿ. ನಂತರ ಹಣ ಕೂಡಿದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವಿರಂತೆ!

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.

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