



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸುಖೀಭವ ತುಂಬಾ ಹೊಲಸು ಬರಹಗಳಿಂದ ತುಂಬಾ ಹಲ್ವಾತನಕ್ಕೆ ಇಳಿದು ಓದಲೂ ಬಾರದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 21ನೇ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2010ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ 3ನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು (ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಸೇರಿ ಹೆಂಡತಿಯ ಜೊತೆ ಸಮೂಹಕೇಳಿ) ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓದಿ. ಯಾರೋ ವಿಕೃತಕಾಮಿ ತಲೆತಿರುಕ ಬರೆದಿರುವ ಅಶ್ಲೀಲ ಪ್ರಶ್ನೆ ತೀರಾ ಅಸಹ್ಯಕರವಾಗಿವೆ. ಅವಿವಾಹಿತರು, ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರು ಇಂಥ ಕೇಳುಮಟ್ಟದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಓದಿದರೆ ಅವರ ಪಾಡು ಏನಾದೀತು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ನಾಯಿನರಿಗಳು ಆಚರಿಸುವ ವಿಕೃತಕಾಮವನ್ನು ಮಾನವಯೋಗ ಇರುವವರು ಆಚರಿಸಬಲ್ಲರೇ? ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ಯೋಚಿಸಿ ಉತ್ತರ ನೀಡಿ.

ಭಾವುಕತನದ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಬೌದ್ಧಿಕತೆಯಿಂದ ವಿಮರ್ಶಿಸೋಣ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅಸಹ್ಯವೆನಿಸಿತೋ ಹಾಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅಸಹನೀಯ ಅನ್ನಿಸುವುದೇ ನಿಜವಾದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನವರು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ? ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ನಿರಾಧಾರ. ಇನ್ನು, ಮುಂಚೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವಷ್ಟೇ ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಉತ್ತರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ: ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಏನು ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಒಂದೇ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಜನರು ನೂರಾರು ವೈವಿಧ್ಯಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ- ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಲು ವಿವಿಧ ಭಕ್ಷ್ಯಭೋಜ್ಯಗಳನ್ನು ಬಯಸಿದ ಹಾಗೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರಿಗಳು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತಿನ್ನುವವರನ್ನೂ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತಿನ್ನುವ ಶಾಕಾಹಾರಿಗಳು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳನ್ನೂ, ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಗೋವು ತಿನ್ನುವವರನ್ನೂ, ಗೋಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಕರು ಹಂದಿಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಕರನ್ನೂ ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ! ಟೀಕಿಸುವವರು ಇದ್ದಾರೆಂದು ಯಾರೇ ಆಗಲೀ ತಮ್ಮ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಮಾತು ಕಾಮದ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ- ಲೋಕೋ ಭಿನ್ನರುಚಿ! ಹೀಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಮುದಕೊಡುವ ಕಾಮಾಭ್ಯಾಸಗಳ ಅನುಸರಣೆಯನ್ನು ಅವರವರಿಗೇ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವುದು ವಿಹಿತ. ಸುಖೀಭವದ ಉದ್ದೇಶವು ಇವರಿಗೆಲ್ಲ ನೀತಿಪಾಠ ಹೇಳುವುದಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಅವರ ಮುಂದಿಟ್ಟು ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಅವರಿಗೇ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವುದು. ತನಗೆ ಸರಿಕಾಣದ್ದನ್ನು ಇತರರು ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ತಪ್ಪೆಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದೇ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು! ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಕೆಲವು ಸಂದೇಹ- ವಿಚಾರಗಳು ಮೂಡುತ್ತಿವೆ: ಅ) ಸಮೂಹ ಕೇಳಿಯು 'ಅಶ್ಲೀಲ' ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದ ಹಲವಾರು ಪೌರಾಣಿಕ ಪಾತ್ರಗಳು ದೇವಸ್ಥಾನದ ಗೋಡೆಯ ಕೆತ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ರಾರಾಜಿಸುತ್ತಿವೆ; ಇವರಿಗೆಲ್ಲ ಏನೆಂದು ಹೆಸರಿಡುತ್ತೀರಿ? ಆ) ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕಾದರೆ ನಾಯಿನರಿಗಳಂತೆ ಮನುಷ್ಯರೂ ಮರ್ಯಾದೆಯ ಚೌಕಟ್ಟಿನಿಂದ (ಉಡುಪು ಕಳಚಿ) ಹೊರಗೆ ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇ) ನೀವು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಾನು ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತರವು ಗಂಭೀರವಾಗಿದ್ದು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ತತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ ನೀವು ಓದುಗರ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಯಾಕೆ ಮುಳುಗಿ ಹೋದಿರಿ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಈ) ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪದಪ್ರಯೋಗ ನೋಡಿ, ಇಷ್ಟೊಂದು ಅಸಹ್ಯ

ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಬಗೆಗೆ ಆಕ್ಷೇಪಣೆಗಳು ಬಂದರೆ ನಾನೇನು ಉತ್ತರಿಸಲಿ?
 ✖ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, 23 ವರ್ಷ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಕೆಟ್ಟ ಚಟ 9 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಸಲ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಹಾಗೆಯೇ 5 ವರ್ಷದಿಂದ ತಂಬಾಕು (ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು) ಹಾಕುವ ಚಟವಿದೆ. ಈ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ಓದುವುದರ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತೇನೋ ಎಂದು ಭಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಓದಿನ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದೊಂದು ದುಶ್ಚಟವಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಓದುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: ಅ) ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಓದಲು ಶುರುವಾಡಿ. ನೀವು ಓದಿದ್ದನ್ನು ಬರೆಯಲು ತೊಡಗಿ. ಆ) ಕುಳಿತ ಜಾಗ ಬಿಟ್ಟು ಓಡಾಡುತ್ತ ಓದಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇ) ಏಕಾಂತದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಇತರರ ಜೊತೆಗೆ ಬೆರೆಯಿರಿ. ಈ) ಓದುವುದನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವೆ ಎಂದು ಮಾತುಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಒಂದೇ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಮುಂದೆಹಾಕಿ. ಒಂದುಗಂಟೆ ನಂತರ ನೀವು ಓದಿನಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಿದ್ದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಗಂಟೆಯ ತನಕ ಮುಂದೆಹಾಕಿ. ಹೀಗೆ ಮಲಗುವ ತನಕ ಮುಂದೆ ತಳ್ಳುತ್ತ, ಮಲಗುವಾಗ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಈ) ಅತಿ ಒತ್ತಡವಾದಲ್ಲಿ (ಮೂತ್ರದ ಅವಸರವಾದಾಗ ಮಾಡುವಂತೆ) ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಮತ್ತೆ ಓದಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ಇನ್ನು ತಂಬಾಕಿನ ಬಗೆಗೆ: ತಂಬಾಕು ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲೂ (ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ನಶ್ಯ, ಸೇದುವವರು ಬಿಟ್ಟು ಹೊಗೆಯ ಸೇವನೆ, ಚಮುಕ್ಕೆ ಉಜ್ಜುವುದು) ಖಂಡಿತ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಪೊರೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಶಿಶ್ಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ - ಅಂದರೆ ಮನವೊಪ್ಪುವ ಸಂಗಾತಿ ಎದುರಿದ್ದರೂ ಶಿಶ್ಯ ನಿಮಿರುವುದಿಲ್ಲ. (ಇದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಶಿಶ್ಯ ಮೆತ್ತಗಿದ್ದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ!) ತಂಬಾಕು ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಬಾಯೊಳಗಿನ ಲೋಳೆಪೊರೆಗೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟಾಗುತ್ತ, ಕ್ರಮೇಣ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ. ಅದೇನು ಗೊತ್ತೇ? ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿರುವ ಒಂದು ಇಡೀ ಕನ್ನೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮುಖದ ಅರ್ಧಭಾಗ ಇಲ್ಲವಾಗಿ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ದ್ವಾರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರೊಳಗಿಂದ ಎರಡೂ ಹಲ್ಲಿನ ಸಾಲುಗಳು ಒಸಡುಗಳು ಹೊರಕಾಣುವುದಲ್ಲದೆ ದ್ವಾರದಿಂದ ಲಾಲಾರಸ ಸದಾ ಸುರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯುವಾಗ ಅಗಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಈ ಕಡೆಯಿಂದ ಸೋರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನುಂಗುವಾಗ ಆಹಾರವು ದ್ವಾರದಿಂದ ಪಿಚ್ಚೆಂದು ಹೊರಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದರೆ (ಲೋಟ ನೀರು ಕುದಿಯಬೇಕಾದರೂ) ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಕನ್ನೆಯ ದ್ವಾರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರಲೇಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ತಿಳಿಸಿದ್ದನ್ನು ನಂಬಲು ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಿಮ್ಮಾನ್, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಪಕ್ಕಕ್ಕಿರುವ ಕಿಡ್ನಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಲ ಭೇಟಿಕೊಡಿ. ಅಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಕುಳಿತಿರುವ ನೂರಾರು ಜನರನ್ನು ನೋಡಿ; ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ತಮ್ಮ ಒಂದು ಕನ್ನೆಯನ್ನು ಬಚ್ಚಿಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಶೂನ್ಯದೃಷ್ಟಿ ಬೀರುತ್ತ ಭವಿಷ್ಯಹೀನರಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ! ನೀವೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾಗಿರುವಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮಗಿದು ಇಷ್ಟವೇ? ಆಯ್ಕೆ ನಿಮ್ಮದು! ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ತಂಬಾಕಿನ ದುಶ್ಚಟದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಕಠಿಣವಾದರೆ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಸುಂದರ ಭಾವಚಿತ್ರವೊಂದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ಒಂದು ಕನ್ನೆಗೆ ಕಂದುಬಣ್ಣ ಬಳಿದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಸಾಲುಗಳು ಇಣುಕುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ ಚಿತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ. ಈ ನಿಮ್ಮ ಭಾವಚಿತ್ರವನ್ನು ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಎದ್ದುಕಾಣುವಂತೆ ಅಂಟಿಸಿ. ತಂಬಾಕಿನ ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಗುಟ್ಟಾ ಹಿಡಿದು ನಿಮ್ಮ ಭಾವಚಿತ್ರವನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತ, 'ನನ್ನ ಮುಖ ಹೀಗಾಗಬೇಕೇ?' ಎಂದು ಮೂರು ಸಲ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿ, ಉತ್ತರವನ್ನು 'ಹೌದು!' ಅಥವಾ 'ಅಲ್ಲ!' ಎಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಹೌದು ಎಂದಾದರೆ ಯೋಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ತಂಬಾಕನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸವಿಯುತ್ತ, ಭವಿಷ್ಯದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಭಾವಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ!

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