



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಕ್ರಮದವೆಯಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷವಾದರೂ ನನ್ನ ತಂಗಿಯ ಪತಿ ಅವಳನ್ನು ಒಂದುಸಲವೂ ಸಂಭೋಗಿಸಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ ಆತನಿಗೆ ಕಾಮನಿರಾಸಕ್ಕೆ ಇದೆ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಕಾಮನಿರಾಸಕ್ಕೆ ಇರುವವರು ಹಾಗೇ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ? ಹುಟ್ಟುಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾದ ಕಾಮೇಚ್ಚಿಗೆ ಯಾಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ? ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಬರೆದಿದ್ದೀರಿ. ಇದನ್ನೇ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವರಿಸಬಹುದೇ? ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ?

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಶರೀರಜನ್ಯವಾದ ಕಾಮಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಹುಟ್ಟುವುದು ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ. ಇದು ಹೇಗೆಂದು ಗಮನಿಸೋಣ. ನಾವು ಕಾಮರಹಿತ ಜೀವಿಗಳಾಗಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಬಯಕೆ, ನಗ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಕಾಮವರ್ತನೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ (ಉದಾ. ಸೀರೆ ಸೆರಗು/ಪ್ಯಾಂಟ್ ರಿಝ್ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು). ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮತ್ತು ಸಂಗಾತಿಯ ನಡುವೆ ಒಂದು ಸೀಮಾರೇಖೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ಅದರ ಪರಿಧಿಯೊಳಗೆ ಸಂಗಾತಿಯು ಬರದಂತೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿ ತನ್ನತನವನ್ನು (ಸ್ವಂತಿಕೆ) ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸೋಣ. ಆದರೆ ಕಾಮಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಈ ರೇಖೆಯನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತೇವೆ. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟು, ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹರಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಮೇರೆಯಿಂದಾಚೆಯಿಂದ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಬಂದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತ, ನಾವು ಸ್ವತಃ ಮೇರೆದಾಟ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತ ಒಂದಾಗುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಏಕತೆ ಎಂದು ಕರೆಯೋಣ. ಏಕತೆಯ ಮೂಲಕ ಬಂದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತ, ಅದರ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಅನುಭೂತಿಯೇ ಪೂರ್ಣಕಾಮಪ್ರತಿ. ಅಂದರೆ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಮೇರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಟ್ಟು ಏಕತೆಯತ್ತ ಸಾಗಲೇಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯಲಾರದು, ನಡೆದರೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದಂತೆ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. (ನಾನು ನೋಡಿರುವ ಒಬ್ಬಾತ ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಸೆರಗಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆದಿರುವುದರಿಂದ ಆತನ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಲ್ಲವಾಗಿ ಸ್ವಂತಿಕೆ ಸೃಷ್ಟವಾಗಿ ಮೂಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಆತ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಗಂಡನಾಗಿದ್ದರೂ ಕಾಮಕೂಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಗೊಂಡು ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಏಕತೆ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.) ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯಿಂದ ಏಕತೆಗೆ ಸಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಮೂರು ಮಜಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ: ಅ) ಸಾಂಕೇತಿಕ (ಸಿಂಬಾಲಿಕ್): ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಅವರವರು ಕೊಡುವ ಸಂಕೇತಾರ್ಥವನ್ನು ಇದು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ (ಉದಾ.ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದರೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ / ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಆಳಲಿಕ್ಕೆ / ಶರಣಾಗತಿ/ ಆತ್ಮೀಯತೆಯ ಅನುಭವಕ್ಕೆ/ ಸ್ವಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಕುಮ್ಮಕ್ಕಿಗೆ). ಈ ಸಂಕೇತಾರ್ಥಗಳು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಂಸ್ಕಾರ, ಸಾಮಾಜಿಕ ವಾತಾವರಣ, ಮುಂಚಿನ ಅನುಭವ, ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿದ್ದು, ಇವು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆ) ಭಾವನಾ ನಿಯಂತ್ರಿತ (ಅಫೆಕ್ಟ್ ರೆಗ್ಯುಲೇಟೆಡ್): ಸಂಗಾತಿಯ ನಡುವೆ ಸೀಮಾರಹಿತ ಸಂವಹನ ನಡೆಯುವಾಗ ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಭಾವನೆ- ಅನಿಸಿಕೆಗಳು ಸಂಗಾತಿಯ ಭಾವನೆ-ಅನಿಸಿಕೆಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತ, ಕಾಮಭಾವನೆಯ ಉತ್ಪತ್ತಿಯ ಒಟ್ಟುಮೊತ್ತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ.

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 ವೈದ್ಯರ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬಹುದು. ಅಥವಾ www.medisex.org ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

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

ಒಂದುವೇಳೆ ಲೈಂಗಿಕೇತರ ವಿಷಯಗಳು ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಡೆಯುವ ಸಂವಹನವು ಕಾಮಕೂಟದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. (ಉದಾ. ಸಂಗಾತಿಯು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಮಕೂಟವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದಾಗ ಅಸಮಾಧಾನ, ಕೀಳರಿಮೆ ಅಥವಾ ಪರಿತ್ಯಕ್ತ ಭಾವನೆ ಹುಟ್ಟಿ, ನಂತರ ಸಂಗಾತಿ ಸಮೀಪಿಸಿದಾಗ ತಾನೇ ನಿರಾಕರಿಸುವುದು). ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಕಾಮನಿರಾಸಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟಿಟ್ಟರೆ ಬಣ್ಣಗೇಡು, ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಕಾಮಿಸುವುದು ಪಾಪಕರ ಮುಂತಾದ ನೀತಿಪಾಠಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಅರೆಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ತನ್ನದೇ ಆ(ಪಾ)ರ್ಥವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು. (ಉದಾ. ಹೆಣ್ಣು ಮೈಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ, ಇವಳು ಅತಿಕಾಮಿ, ಹೀಗೆ ಮುಂಚೆಯೂ ಇತರರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾಡಿರಬಹುದು ಎಂದು ಜಿಗುಪ್ಸೆ.) ಇ) ಇಂದ್ರಿಯಗ್ರಹಿತ (ಸೆನ್ಸೇಟ್ ಒರಿಯೆಂಟೆಡ್): ಸಂಗಾತಿಯರ ನಡುವೆ ವಿನಿಮಯಗೊಳ್ಳುವ ಶಾರೀರಿಕ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಂದ (ಉದಾ.ಆಲಿಂಗನ, ಚುಂಬನ) ಕಾಮಭಾವದ ಮತ್ತೇರುವಿಕೆಯು ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಪ್ರಚೋದಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲಾರವು. (ಉದಾ. ತೀರ ಒತ್ತಡದ ಚುಂಬನ, ಮುನ್ನಲಿವನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಧುಮುಕುವುದು, ಕುಡಿದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಂಗಾತಿ). ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾದ ಕಾಮೇಚ್ಚಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ- ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಹಸ್ತಮೃಥನದ ಮೂಲಕ ಸುಖಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಮನಿರಾಸಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿಯ ಗಂಡನಲ್ಲಿ ಇಂಥದ್ದೇ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಕಾಮನಿರಾಸಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಚಿಂತೆಬೇಡ, ಕಾಮನಿರಾಸಕ್ಕೆ ಗೂ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ- ಇಬ್ಬರೂ ಒಪ್ಪಿದರೆ ಮಾತ್ರ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ- ಏಕತೆಗಳ ಸಮ್ಯಕ್ತದ ಸಮ್ಯಕ್ ವರ್ತನೆಯೇ ಅಧ್ಬುತ ಕಾಮಾನುಭವವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ!

ಖುತುಮತಿಯರಾದ ಹಲವರು ಮದುವೆಯ ತನಕವೂ ತಮ್ಮ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಜೀರಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಅಥವಾ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಯೋನಿದ್ದಾರರಲ್ಲಿ ಕನ್ಯಾಪೂರ ಬಿಗಿತದಿಂದ ಈ ನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದೇ ಹೌದಾದರೆ ವೈದ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ ಇದನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿ ಹಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋವು ಮುಕ್ತರನ್ನಾಗಿ ಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ? ತಿಳಿಸಿ. ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವಿಗೂ ಕನ್ಯಾಪೂರಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದೂ ನಿಜವಲ್ಲ. ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವು ಹಲವಾರು ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕುಟುಂಬಗಳ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲವೇ ಕಾರಣ. ಹೆಣ್ಣೆಂದರೆ ಹುಣ್ಣು, ಮುಟ್ಟೆಂದರೆ ಮೈಲಿಗೆ, ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಿ ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ, ಮುಟ್ಟಾದವಳ ಮೇಲೆ ಹೇರುವ ನಿಷೇಧಗಳು, ಋತುಮತಿಯಾದವಳನ್ನು ಕಾಮುಕತನದಿಂದ ನೋಡುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ದೃಷ್ಟಿ- ಇವೆಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತ, ವಯೋಸಹಜವಾದ ಋತುಸ್ವಾವಧಿ ಬಗೆಗೆ ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಕಡೆ, ಮುಟ್ಟಿಲ್ಲದೆ ನಾನು ಸುಖವಾಗಿರಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಅನಿಸಿಕೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಮುಟ್ಟನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗ- ಇದರ ತುಮುಲವು ನೋವಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ: 1. ಋತುಸ್ವಾವಧಿ ಕಾಲಿಡಲಿರುವ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಹಿರಿಯ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಹಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸುವುದು. 2) ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕುಟುಂಬದವರು (ಪುರುಷರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡು) ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. 3) ಮುಟ್ಟಾದವಳ ಚಲನವಲನಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ನಿಷೇಧ ಹೇರದೆ (ಉದಾ: ಆಟ, ಪಾಠ, ಪೂಜೆ) ಸಹಜವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವಂತೆ ಅವಕಾಶ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಡುವುದು. 4) ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಖಾಸಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಕೊಡುವುದು. 5) ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವಿಗೆ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಇರುವ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತು ನೆನಪಿರಲಿ: ಸ್ತ್ರೀ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಹಾಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮುಟ್ಟನ್ನೂ ಗೌರವಿಸಲು ಕಲಿತರೆ ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಬಹುದು!