



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ಗಂಡಸು, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕ, ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆ. 8-10 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಉಲ್ಲಾಸಗೊಂಡಿದೆ. ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಕನಸುಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ದಿನವೆಲ್ಲ ಉಲ್ಲಾಸ ಇಲ್ಲದೆ, ಯೋಚನೆ ಸರಿಯಾಗಿರದೆ ಗಟ್ಟಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯಿಲ್ಲ. 5-6 ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿಯಾಯಿತು. 'ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲು, ಬೇಗ ಎದ್ದು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗೀತ, ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಹಾಸಿಗೆ' - ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಿಯಾಯಿತು. ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. (ಡೆಪ್ರೋನಿಲ್ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉತ್ತಮ ಕಂಡಿದೆ.) ನನಗೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಏಳುವುದು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕನಸುಗಳು ನನ್ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ದಿನಚರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ನಾನು ಕನಸುಗಳು ಬೀಳಕೊಡದೆಂದು ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಿದರೆ, ಅಥವಾ ತಮಾಷೆಯಾದ ಭಾವವಿದ್ದರೆ ಆ ರಾತ್ರಿ ಕನಸು ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಕನಸುಗಳು ಮಾನವನಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಂತುಲನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ (ಕಾನ್ಯೂಸ್) ಪ್ರತ್ಯೇಕಗೊಂಡು ಅಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕನಸುಗಳಲ್ಲದ ನಿದ್ರೆಯೇ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ, ನಿಮಗೆ ಬೀಳುವ ಕನಸುಗಳು ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ನಿರಾಶ ಭಂಗವಾಗಿ ಮನಶ್ಚಾಂತಿ ಕೆಡುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಕನಸುಗಳು ಎಷ್ಟೇ ತೊಂದರೆ ದಾಯಕವಾಗಿರಲಿ, ಸುಖಾಂತವಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿದಂತೆ. ತಮಾಷೆ ಏನೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಬೇಡವಾದ ಕನಸುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ ಬೇಕಾದ ಕನಸುಗಳ ಹಾಗೆ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ! ಅದರ ವಿಧಾನ ಹೀಗಿದೆ: 1) ರಾತ್ರಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಲು ಹಾಸಿಗೆ ಸೇರಿದ ನಂತರದ, ಮತ್ತು ನಿದ್ರಿಸುವ ಮುಂಚಿನ ಅರ್ಧ ತಾಸಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದು (ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಂತೆ) ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, 2) ನಿಮಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೀಳುವ ಕೆಟ್ಟ ಕನಸೊಂದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, (ಉದಾ. ಎತ್ತರದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದ ಹಾಗೆ). 3) ಅದರಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಬೇಡವಾದ ಭಾಗ ಎಂದು ಎರಡು ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಬೇಡವಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಬೇಕಾದ ಭಾಗದಿಂದ ಗುರುತಿಸಿ, ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ. (ಉದಾ. ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು, ಹಾಗೂ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದು) 4) ಈ ಕನಸು ಯಾವ ರೀತಿ ಕೊನೆಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಒಳಿತಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, (ಉದಾ. ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ರೆಕ್ಕೆ ಬಂದು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಿಯ ಹಾಗೆ ಹಾರಾಡಿದಂತೆ; ಬೀಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಎರಡು ವಿಶಾಲವಾದ ಕೈಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೆತ್ತಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಂತೆ). 5) ಬೇಕಾದ ಭಾಗವು ಮನಃಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಸೃಷ್ಟಿ ವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾವದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಬೇಕಾದರೆ ಸುಖಾಂತದ ಕನಸು ಒಂದು ವಿಡಿಯೋ ಟೀಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದಂತೆ ಊಹಿಸಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕನಸಿನ ಸುಖಾಂತವನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಸಂತೋಷಗೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. 6) ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಂದಿನಂತೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಆ ಕನಸನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಮೊದಲಿನಿಂದ ಕಾಣಲು ಶುರುಮಾಡಿ. ಬೇಡವಾದ ಸಂದರ್ಭ ಬರುವಾಗ ನೀವು ಯೋಚಿಸಿ

ಸಿದ ಸುಖಾಂತವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕ ಜೋಡಿಸುತ್ತ, ಕನಸನ್ನು ಸುಖಾಂತವಾಗಿ ಕೊನೆಗೊಳಿಸಿ, ಅದರಿಂದಾಗುವ ವಿಜಯದ ಭಾವವನ್ನು ಸವಿಯಿರಿ. (ವಿಡಿಯೋ ಟೀಪನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಶುರುಮಾಡಿ ನೋಡುವುದರಲ್ಲೇ ಮಗ್ನವಾಗುತ್ತ, ಸುಖಾಂತದ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ.) ನಡುವೆ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕನಸನ್ನು ಮೊದಲಿನಿಂದ ಶುರುಮಾಡಿ. 7) ನಂತರ ಸುಖಾಂತ ಕನಸಿನ ಕನಸನ್ನೇ ಕಾಣುತ್ತ, ನಿದ್ರೆಮಾಡಿ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗ್ರಹದಲ್ಲಿರುವ ಕನಸುಗಳೆಲ್ಲ ಸುಖಾಂತವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವವು. ಆಗ ನೀವೇನು ಆಡುವಿರಿ ಗೊತ್ತೆ? ಕನಸನ್ನು ಕಾಣಲೆಂದೇ ಉತ್ತಮದಿಂದ ಮಲಗುತ್ತ, ಎಚ್ಚರವಾಗುವಾಗ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಏಳುವಿರಿ! ಮರೆತಿದ್ದ: ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವಾಗ ನಿದ್ರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಟ್ಟ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುವುದುಂಟು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮುಖವನ್ನು ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಮೇಲಿನ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರ ಬರುವಂತೆ (ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಮಲಗುವಂತೆ) ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಒಂದು ಟೆನಿಸ್ ಚೆಂಡನ್ನು ಸೊಂಟದ ಹಿಂದೆ ಬರುವಂತೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿ- ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮುಖಮೇಲಾಗದಿರುವಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಬಗೆಹರಿಯದಿದ್ದರೆ ತಜ್ಞ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

✉ ನನಗೆ 42, ಪತಿಗೆ 52 ವರ್ಷ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು, ವೃದ್ಧ ಅತ್ತೆಮಾವಂದಿರು ಇದ್ದಾರೆ. ಇಂಥದ್ದರಲ್ಲಿ ಕಳೆದ 3-4 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪತಿಯು ಕೇವಲ ನನ್ನ ಕಡೆಯಿಂದ ಮುಖಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ- ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡೆರಡು ಬಾರಿ. ಅದೂ ಬೆಡ್‌ರೂಮಿನಲ್ಲಿ, ಟಾಯ್‌ಟಾನಲ್ಲಿ, ಗಚ್ಚಿಯ (ಮಾಳಿಗೆ) ಮೇಲೆ! ಹಾಗೂ ಮೈ ಸಹಕರಿಸದಿದ್ದರೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗದೆ ರಜೆಹಾಕಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೋ ಮಾನಸಿಕ ವೈಕಲ್ಯಕ್ಕೆ 17ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾತೃಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವರು, ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಮುಂಚೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಓದಲು 3-4 ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ತರಿಸಿದರೂ ಏನನ್ನೂ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಓದುವುದಿಲ್ಲ. ಜನರೊಡನೆ ಬೆರೆಯಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬುದ್ಧಿವಂತರು. ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿ.

ಪತಿಯ ಮುಖಮೈಥುನದ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಸಹಜವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವರು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜಾಗ, ಅಪೇಕ್ಷೆ ಈಡೇರದಿದ್ದರೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗದಿರುವುದು, ಸಂಭೋಗ ನಿಲ್ಲಿಸಿರುವುದು- ಈ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತಿತರ ವರ್ತನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಇದೆಯೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ (ಉದಾ. ಅವರು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ವಿಧೇಯತೆಯ ಬಂಧನದಿಂದ ಕಳಚಿಕೊಂಡು ತಮಗಿಷ್ಟ ಬಂದಂತೆ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತ, ತನ್ಮೂಲಕ ತನ್ನತನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು). ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಔಷಧಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವಂತೆ ಮನವೊಲಿಸುತ್ತ, ಜೊತೆಗೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಂದ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಕೊಡಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಲು ಒಂದು ಉಪಾಯವಿದೆ. ಅವರು ಕೇಳಿದಾಗ ಮುಖಮೈಥುನ ಕೊಡಲು ನಿಮಗೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟವೆಂದೂ, ಆದರೆ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಅನನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆಂದೂ ಹೇಳಿ. ಅಲ್ಲದೆ ನಿಮಗೆ ಕಾಮಸುಖ ಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆಯೇ ಪ್ರಶಸ್ತ, ಜಾಗವೆಂದೂ ಅವರನ್ನು ಪುಸಲಾಯಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿ ಮುಖಮೈಥುನ ಮಾಡಿ (ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದರೆ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಯಲಿ). ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರು ಸಹಕರಿಸದಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೋ ಕಾರಣದ (ಉದಾ. ಮಾವನಿಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡಬೇಕು) ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, 'ಈಗ ಬೇಡ, ರಾತ್ರಿ ಖಂಡಿತ ವಾಗಿಯೂ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ಸರಿಯಾ?' ಎಂದು ತುಟಿಯ ಮೇಲೆ ಮುತ್ತುಕೊಟ್ಟು, ಅವರ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತ, ಮಾಯವಾಗಿ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಅವರ ಈ ವರ್ತನೆ ಅಸಹ್ಯ ಅಥವಾ ಅಸಹನೀಯ ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಡಿ! ಇಲ್ಲೊಂದು ಸಂದೇಹ: ನಿಮಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ (ಮುಟ್ಟು ನಿಂತಿದೆ?) ಎಂದುಕೊಂಡು ಅಥವಾ ಇನ್ನೇನೋ ಕಾರಣದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ನೀವೇ ಅರೆಮನಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವಷ್ಟೆ? ಹಾಗೊಂದುವೇಳೆ ಇದ್ದರೆ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ!

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