



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಗೃಹಿಣಿ. ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಕಾರಣಾಂತರದಿಂದ ಅವರನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಮದುವೆಯಾದೆ. ಪ್ರೀತಿಸುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಗಂಡ, ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ತನಕ ಸುಖವಾಗಿದೆ. ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಮುಂಚಿನ ಪ್ರಿಯಕರ ಭೇಟಿಯಾದರು. ಅವರಿಗೂ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಔಪಚಾರಿಕ ಮಾತಿನ ನಂತರ ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಬಯಸಿದರು. ನಾನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ವಿರೋಧಿಸಿದರೂ ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಬಲಾತ್ಕಾರವಾಗಿ ಸಂಭೋಗಿಸಿ ತಮ್ಮ ಆಸೆಯನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಅವರು ಇಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯವರಾದರೂ ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸಿದರು ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅಂದಿನಿಂದ ನಾನು ತಪ್ಪೆತ್ತ ಸ್ಥ ಭಾವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಎಷ್ಟು ಮರೆಯಬೇಕೆಂದು ಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿಸುವ ಗಂಡನನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಬರಿಸಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮಗುವನ್ನು ಮುದ್ದಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೋ ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದೇನೆ. ಎಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದು ಗಂಡ-ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅನಾಥರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವನೋ ಎಂದು ಸದಾ ಕೊರಗಿನಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ಊಟ ಸೇರದಾಗಿದೆ. ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲ. ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಬೇಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಥೆ ಕೇಳಿ ತುಂಬ ಬೇಸರವಾಯಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ, ಮೊದಲು ಎಚ್‌ಐವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಾಯಿಲೆಯಿಲ್ಲವೆಂದು (ಅದು ಬಹುಶಃ ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ) ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಂಶಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಒಂದು, ಮಾಜಿ ಪ್ರಿಯಕರನ ಬಗೆಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ; ಮದುವೆಯಾದ ನಿಮ್ಮನ್ನು, ಅದೂ ನಿಮ್ಮಿಷ್ಟದ ವಿರುದ್ಧ ಬಲಾತ್ಕಾರಿಸುವವರು ಒಳ್ಳೆಯವರು ಹೇಗಾಗುತ್ತಾರೆ? ಒಳ್ಳೆಯವರಾದರೆ ಈ ಹೇಯಕ್ಕಿತ್ತ ಯಾಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? ಇದರರ್ಥ ಏನೆಂದರೆ, ಆತ ನೀಚನೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದರೂ ಆತ ಹಾಗಲ್ಲ ಎಂದು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವ ಮನೋರಕ್ಷಣಾಭಾವ (denial). ಎರಡು, ದುರ್ಘಟನೆಯ ನೆನಪಿನಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ: ಯಾವುದನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರೋ ಅದನ್ನೇ ಸಮೀಪಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಕ್ರಮವಾಗುತ್ತದೆ (ಉದಾ. ದುರ್ಗಂಧ ಬೀರುವ ತಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಅದನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುವುದು). ಸಮೀಪಿಸುವುದೇ ಅಸಹನೀಯವಾದರೆ? ಅದರಿಂದ ಆದಷ್ಟು ದೂರವುಳಿಯುತ್ತ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅಂತಃಕೃತಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು (internalization) ನನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ದೋಷವಿದೆ ಎಂದು ಒದ್ದಾಡುತ್ತೀರಿ. ಈ ಎರಡು ಅಂಶಗಳಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ವಾಸ್ತವಾಂಶವನ್ನು (ಅವನೊಬ್ಬ ನೀಚ) ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬೇರೂಸಹಿತ ಕಿತ್ತುಹಾಕುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಯತ್ನಿಸಿದರೆ? ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ! ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: 1) ಒಂದು ತಾಸು ಏಕಾಂತದ ಸಮಯ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡು ಕುರ್ಚಿಗಳನ್ನು ಎದುರುಬದುರಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದರ ಮೇಲೆ ಮೆತ್ತಗಿನ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು

ಸುರಳಿಸುತ್ತಿ ಇಡಿ (ಅಥವಾ ಅಗಲವಾಗಿ ಹಾಸಿದರೂ ಆಯಿತು). ಇನ್ನೊಂದರ ಮೇಲೆ ನೀವು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಪೊರಕೆ ಮತ್ತು ಚಪ್ಪಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. 2) ಈಗ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹೇಗಿದ್ದ ನಿಮ್ಮ ಬದುಕು ಹೇಗಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಘಟನೆಯನ್ನು- ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾದರೂ ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ- ಮೊದಲಿನಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ಮನದ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಚಲನಚಿತ್ರ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೋರಾಟ ಹಾಗೂ ಅವನ ಬಲಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚಿತ್ರವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮೂಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಿರಿ. ಅದೋ, ದುಷ್ಟತ್ವ ನಡೆಸಿದ ದುಷ್ಟ ನಿಮ್ಮೆದುರು ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಗೆಲುವಿನ ಭಂಡನಗುವನ್ನು ರುಚ್ಛಿಧಾನೆ. ನಿಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿದವ ಇವನೇ! ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟಿರುವ ಹತಾಶೆ, ಸಂತಾಪ, ಕೋಪ, ವ್ಯಗ್ರತೆ, ಎಲ್ಲವೂ ಕಟ್ಟಿಯೊಡೆದು ಹೊರಗೆ ಬರಲಿ. ಮೊದಲು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ಬಯ್ಯಲು ಶುರುಮಾಡಿ. ಆವೇಶವೇರಿದ ಹಾಗೆ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಟ್ಟಭಾಷೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬಯ್ಯುತ್ತ ಉಗಿಯಿರಿ... ಅವನನ್ನು ಹೊಡೆಯಿರಿ... ಒದೆಯಿರಿ... ಪೊರಕೆ, ಚಪ್ಪಲಿಯಿಂದ ದಾಳಿ ಮಾಡಿ... ನೀವು ಕೊಡುವ ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತ, ಅವನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಒದ್ದಾಡಲಿ... ನಿಮ್ಮ ಆವೇಶ ಇಳಿಯುವ ತನಕ ಬಿಡಬೇಡಿ... ಅದಾದ ನಂತರ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದು, ಅವನು ಬಾಲ ಮಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕೋಣೆಯಿಂದ ಪಲಾಯನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಕಣ್ಣುಂಟು ನೋಡಿ. 3) ನಂತರ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತ, ಪಡೆದ ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ಮನಃಪೂರ್ವಿ ಅನುಭವಿಸಿ ಶುದ್ಧರಾಗಿ (ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಧಾನ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹಲವು ಸಲ, ಹಲವು ದಿನ ಪುನರಾವರ್ತಿತ). ಈಗ ನೋಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಪವಾಡ ನಡೆದಂತೆ ಬದಲಾಗಿ ಮುಂಚಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮನೋಬಲವಿರುವ ಹೊಸ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡಿದ್ದೀರಿ! ಈಗ ಗಂಡ- ಮಗುವಿನೊಡನೆ ಹೊಸ ಜೀವನ ಹೇಗೆ ನಡೆಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ತಯಾರುಮಾಡಿ, ಜಾರಿಗೆ ತನ್ನಿ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಪಲಾಯನವಾದ ಅಥವಾ ದೂರೀಕರಣದ ಬದಲು ಹಣಾಹಣಿಯೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ!

ವಿವಾಹಿತೆ, 36 ವರ್ಷ. ನಮ್ಮದು ತುಂಬ ಸಂತೋಷದ ದಾಂಪತ್ಯ. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಮಿಷಿಪಡುತ್ತೇವೆ. ಸಂಭೋಗ ಮುಗಿದು ಪತಿ ಮಲಗಿದ ಮೇಲೆ ನನಗೆ ಮತ್ತೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಶುರುವಾಗಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತೃಪ್ತಿಪಡುತ್ತೇನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ. ಪತಿಯದು ಊರೂರಿಗೆ ಹೋಗುವ ಕೆಲಸ. ಅವರು ಊರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ತುಂಬ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೆ ತಿಳಿಸಿ. ಗಂಡಿಗೆ ಒಂದು ಸಲ ಕಾಮತ್ಯಪ್ಪಿ ಆದ ನಂತರ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತಿನ್ನೇನೂ ಬೇಕಿಲ್ಲವುಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಒಂದಾದ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಸಲದಂತೆ ಕಾಮತ್ಯಪ್ಪಿ ಹೊಂದಬಲ್ಲಳು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಸಹಜವಾದುದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಸಂಗಾತಿ ಹತ್ತಿರವಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ತೃಪ್ತಿಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಕೂಡ. (ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಗತ್ಯ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇರೆ ಹಾದಿ ಹಿಡಿದರೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ!) ಇನ್ನು 'ತುಂಬ' ಎನ್ನುವ ಪದಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ- ಯಾಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ತೃಪ್ತಿಯಾದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ 'ತುಂಬ' ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತ! ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಮನಸೋಯಿಚ್ಛೆ ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.

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

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