



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ಹೆಣ್ಣು, 30 ವರ್ಷ. ಮೃದು ಮತ್ತು ಸಂಕೋಚದ ಸ್ವಭಾವದವಳು. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷವಾಯಿತು. ನನಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಷ್ಠಾಂಧು ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಪತಿಯು ತಮಗೆ ಮುಖಮೈಥುನ ಮಾಡುವಂತೆ ಪೀಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ನಾನು ಹಾಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿನಗೆ ಬೇರೆಯವರ ಜತೆ ಸಂಬಂಧವಿದೆ, ವಿವಾಹದ ಮುಂಚೆಯೇ ನೀನು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿದ್ದೀಯಾ ಎಂದು ಕೋಪದಿಂದ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥದರಲ್ಲಿ ಅವರ ಶಿಕ್ಷವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಚೀವುವುದು ದೂರದ ಮಾತು, ಅದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹೇಳಿಕೆಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ 1) ದಂಪತಿಗಳ ನಡುವೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇವೆಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯವೇ? 2) ನನಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಜ್ಞಾನ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ದಾರಿ ತೋರಿಸಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಯೋಚಿಸುವುದಾದರೆ ಒಂದು ಕಡೆ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ಮುಖಮೈಥುನದ ಅಪೇಕ್ಷೆಯು ಸಹಜವಿರುವ ಹಾಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಅದನ್ನು ನೀವು ನಿರಾಕರಿಸುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಸಹಜವಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟಿತು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಪತಿಯು ಹಸಿದು ಊಟಕ್ಕೆ ಹಪಹಪಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ (ನಿಮ್ಮ ಕಾರಣಗಳೇನೇ ಇರಲಿ) ಬಡಿಸಲು ತಡಮಾಡಿದರೆ, ತಡಬಡಿಸಿದರೆ, ತಡೆತಡೆದು ಬಡಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ, 'ನನಗೆ ಊಟ ಬೇಡ, ನೀವೊಬ್ಬರೇ ತಿನ್ನಿ' ಎಂದು ದೂರವಿದ್ದರೆ ಅವರು ಏನಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದು? ಈ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಪತಿಯು ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾಲೂ ಇದೆಯೆನ್ನುವುದು ಅರ್ಥವಾದೀತು. ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಮನೋಸಂಬಂಧವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಡಿಸಿದರೆ ಏನು ಬರಬಹುದು? 'ನನ್ನವಳು ನನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿಯೂ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಂಕೋಚ ತೋರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಯೋಗಶೀಲತೆ ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿರಲಿ, ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು ಎನ್ನುವಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅನಿವಾರ್ಯವಾದಾಗ ಮೈಯೊಪ್ಪಿಸಿ ತಣ್ಣಗೆ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡು ಯಾವಾಗ ಮುಗಿಯುತ್ತದೋ ಎಂದು ಕ್ಷಣಗಣನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ನನ್ನನ್ನು ಕೂಡಲು ತನಗೆ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ ಎಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾಳೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸಿರಲೇಬೇಕು ಎಂದು ಶಂಕಿಸಿ ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿದೆ? ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ನನ್ನ ಹತಾಶೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಲು ಬೇರೆ ಯಾವ ಹಾದಿಯಿದೆ? ಬೇರೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಂಗ ಮಾಡಲಿ? ಅಥವಾ ವಿಚ್ಛೇದನ ಕೊಡಲಿ? ಅವರ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವಾಗ ಒಂದಂಶ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ: ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಪಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಮುಖಮೈಥುನ ನಿರಾಕರಿಸಿದ್ದಕ್ಕಲ್ಲ, ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಅವರೊಡನೆ ಸಮ್ಮಿಶ್ರತೆಗೊಳ್ಳಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ನೀವೇ ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂಸಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ! ಇನ್ನು, ಪರಿಹಾರಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮನದಟ್ಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ: ಅ) ಹೆಣ್ಣು ಸ್ಥಿರದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಂಡರೆ ಗಂಡು ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಥಿರದಾಂಪತ್ಯವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳು

ತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾದಾಗ ಗಂಡು ವ್ಯಗ್ರಗೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆ) ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ವಿರಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಪತಿಯು ಅತ್ಯಪ್ಪಿ ಮಾತ್ರ, ಮತ್ತು ಅದು ಸರಿಹೋದರೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಸಂತ್ಯಕ್ತಿಭರಿತ ವಾಗಬಲ್ಲದು. ಹೀಗಾಗಿ, ಇ) ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಅನಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಪತಿಯು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಆಶಯವನ್ನು ಮರೆತು, ನೀವೂ ಪತಿಯೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಈ) ಕಾಮಕ್ರಿಯೆ ಎಂದರೆ ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯಿಂದ ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ; ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ತೊಡಗಿ, ಪರಸ್ಪರ ಕೊಟ್ಟು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಅದ್ಭುತ ವಿನಿಮಯ ಕ್ರಿಯೆ. ಇನ್ನು, ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: 1) ಪತಿಯು ಒಳ್ಳೆಯ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅವರನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಎರಡೂ ಕೈಹಿಡಿದು ಕೊಂಡು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೇರವಾಗಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಮಾತಾಡಿ. 'ನಾನು' ಎನ್ನುವ ಭಾಷೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, "ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತುಂಬ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ತೃಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅಜ್ಞಾನವಿದೆ. ಅದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗುರುವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರೆ ಬೇಗ ಕಲಿಯುತ್ತೇನೆ. ಶಿಕ್ಷಿಸಿದರೆ ನೋವಾಗಿ ಕಲಿಯುವುದು ತಡವಾಗುತ್ತದೆ; ಪರವಾಗಿಲ್ಲವಾ?" ಎಂದು ಕೇಳಿ. ಆಗವರು ಖಂಡಿತ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ಸರಳ ಪಾಠ, ನಂತರ ಕಷ್ಟ ಪಾಠಕ್ಕೆ (ಉದಾ. ಮುಖಮೈಥುನ) ವಿನಂತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 2) ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕಲಿಯಿರಿ - ಅದರ ಉಪಯೋಗ ನಂತರ ಗೊತ್ತಾದೀತು. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿದಾಗ ಈಗ ಬೇಡ ಎನ್ನುವುದರ ಬದಲು ನಾಳೆ ಮಾಡೋಣ ಎಂದು ಭರವಸೆ ಕೊಡಿ. ಆಗವರು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡರೂ ಮುಂದಿನ ಸಲಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಲು ತಯಾರಾಗುತ್ತಾರೆ. 3) ಕಾಮಕೂಟ ಬಿಟ್ಟು ಇತರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮೇಲಿನ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ದೇಹಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ. (ಉದಾ. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕೂತಿರುವಾಗ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುವುದು, ಆಗಾಗ ಮುತ್ತುಕೊಡುವುದು, ಬಾಯಲ್ಲಿ ತುತ್ತು ಹಾಕುವುದು, ಎಣ್ಣೆ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು/ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.) 4) ಕಾಮದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಚಕಿತಗೊಳಿಸಿ (ಉದಾ. ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆಬರೆ ತೆಗೆದುಕಾಕಿ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೊದ್ದು ಮಲಗಿ ಅವರಿಂದ ಅನಾವರಣ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ನೀವೇ ಮುಂದಾಗಿ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದು; ಅವರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನೀವೇ ಮಾಡುವುದು; ಅವರ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಮಗು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಆಟವಾಡುವುದು). 5) ಮುಖಮೈಥುನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯ ಕೇಳಿ. ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಅವರು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಕೂಡದೆಂದು ವಿನಂತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖಮೈಥುನದ ಮುಂಚೆ (ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ) ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಅನುಕೂಲ. ಒತ್ತಾಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರದ ಸಾರಾಂಶವಾಗಿ ಈ ಎರಡು ಮಾತು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ: ತಾಯಿಯು ಮಗನನ್ನು ಉಪಚರಿಸುವ ಹಾಗೆ ಗಂಡನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೇಗ ಭದ್ರವಾಗುತ್ತದೆ; ನಿಷ್ಠೆ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಯಾವೊತ್ತಾದರೂ ಬೇಡ ಎನ್ನುವ ಹಕ್ಕಿದೆ.

✉ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವು ಅತಿಯಾಗುತ್ತ ಒಂದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಸಂಭೋಗ ಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೇಕೆ?

ಕಾಮದ ಹಸಿವು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹಸಿವಿನಂತೆ ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಮಟ್ಟದ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ, ಸಂಗಾತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ, ಇಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ, ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ- ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಂಶಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಭಾಗಶಃ ಏರುಪೇರಾದರೂ (ಉದಾ. ಕಾಯಿಲೆ, ಸಂಗಾತಿಯ ದುಸ್ಥಿತಿ, ದಾಂಪತ್ಯ ಕಲಹ, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ) ಅಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯು ಕೆರಳದೆ ಕಾಮತ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುಭವವು ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದೆಲ್ಲ ತೀರ ಸಹಜ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಪ್ರತಿಸಲ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಕಾಮತ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದೇ ತಪ್ಪು!

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.

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