



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ವಿವಾಹಿತ, 40 ವರ್ಷ, ಹೆಂಡತಿಗೆ 34, ಮಗುವೊಂದಿದೆ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಂದರೆ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಸೀರೆ ಉಟ್ಟರೆ ಮಾತ್ರ ನನಗೆ ಉದ್ರೇಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಚೂಡಿದಾರ್, ನೈಟಿಗಳನ್ನು ತೊಟ್ಟು ಮಲಗಲು ಬಂದರೆ ಉದ್ರೇಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಿದರೂ ನಡುವೆ ಗಡಸುತನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸ್ಥಲನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಂದರೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಆಕೆ ಸಹಕರಿಸುವ ಮಧ್ಯೆ ವ್ಯಾಪಾರಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳು ಗಮನ ಹರಿಸಿದಾಗ ನಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಳು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವೆಂದು ಸದಾ ಚೂಡಿದಾರ್, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೈಟಿ ಧರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾನು ಬಯಕೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸೀರೆ ಉಟ್ಟು ಬರುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿ ಸಲ ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಹೇಳುವುದು ನನಗೆ ಸಂಕೋಚವಾಗುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಅವಳು ಸೈಟು, ಮನೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುವುದರಿಂದ ನನಗೆ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಅಭಿರುಚಿಯ ಹಾಗೂ ಸಾಂಗತ್ಯದ ಕೊರತೆ ಇದೆ, ದಾಂಪತ್ಯದ ಏಳಿಗೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅತ್ಯಪ್ಪಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಗಾಗ ಬೇರೆ ಹೆಂಗಸರ ಕಡೆ ಮನಸ್ಸು ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಹೆತೋಟಿಗೋಸ್ಕರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೂ ಉಪಯೋಗವಾಗಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ?

ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರ ಸರಳವಾಗಿದೆ. ನೀವು ಹೆಂಡತಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೀರೆಯುಟ್ಟಿರಲು, ಉಡಲು, ಮತ್ತು ಸಂಭೋಗ ಮುಗಿಯುವ ತನಕ ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಮಾತು ಆಡದಿರಲು ಸೂಚಿಸಿದರೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಇನ್ನಿದನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲೂ ಸರಳ ವರ್ತನಾತ್ಮಕ ಉಪಾಯಗಳಿವೆ. (ಹೇಳಿದರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಸೀರೆ ಉಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನೀವು ಬಹಳ ಸುಲಭರೂಪದಲ್ಲಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾ:- ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೀರೆಯುಟ್ಟು ಹೆಂಡತಿಯ ನೀಳಚಿತ್ರವನ್ನು ತೂಗುಹಾಕುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯ ಸೀರೆಯನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟಿರುವುದು, ಸೀರೆಯುಟ್ಟಾಗಲೆಲ್ಲ ಪ್ರಶಂಸಿಸುವುದು) ಆಕೆ ಸೀರೆ ಉಟ್ಟು ಸುಂದರಿ ಎಂದು ಬರಹ ಅಂಟಿಸುವುದು. ಅಥವಾ ಸೀರೆಯುಟ್ಟು ಹೆಂಡತಿಯ ಭಾವಚಿತ್ರ ತೂಗುಹಾಕುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಷ್ಟಾದರೂ ಅವಳು ಸೀರೆಯುಟ್ಟು ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಬಂದರೂ ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಸೀರೆಯುಟ್ಟು ಸಂಭೋಗ ಮುಗಿಯುವ ತನಕ ನಿಷ್ಠೆಯಿರುವಾಗಿದ್ದು (ನಂತರ ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕಿಂದು) ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಭೋಗ ಸುಖಕರವಾಗಬಲ್ಲುದೇ? ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೆರಡು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಧುತ್ತೆಂದು ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ: ನಿಮಗೆ ಸೀರೆಯು ಉದ್ರೇಕಕರ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವರೇಕೆ ನೈಟಿ ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ? ಸೀರೆ ಧರಿಸುವಂತೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೇಳಲು ನಿಮಗೆ ಸಂಕೋಚ ಏಕಾಗುತ್ತದೆ? ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸೀರಿಸಿದರೆ ಹೊಸದೊಂದು ತಥ್ಯ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ: ನೀವು 'ಸಮಸ್ಯೆ' ಎನ್ನುತ್ತಿರುವುದು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೇಲ್ನೋಟವೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಷ್ಟೆ. ನಿಮ್ಮ ಒಳಮನಸ್ಸಿನ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವ್ಯಾಪಾರವೇ ಬೇರೆಯಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮಾಕೆಯೇ ಹೊತ್ತಿದ್ದು, ಆಕೆಯು ಧರಿಸುವ ಚೂಡಿದಾರ್/

ನೈಟಿಗಳು ಉದ್ಯೋಗ/ ದಾಂಪತ್ಯದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಹೆಂಡತಿಯಿಂದ ಕಾಮಸುಖದ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಬೇಕಾಗಿದೆಯೇ ವಿವಾಹ ಆಕೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ (ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕಿಂತೂ) ಬೇಡವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮಾಕೆ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯವಹಾರಿಕವಾಗಿ ಸಮೀಪಿಸುವಾಗ ನೀವದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ, ಕಾಮಸುಖದ ಹಪಾಹಪಿಯನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಸೀರೆಯುಟ್ಟಿರಲು ಒತ್ತಾಯ ತರುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಚೂಡಿದಾರ್/ ನೈಟಿ (ಅಂದರೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ) ಬೇಡವೆಂದು ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಹೇಳಲು ನಿಮಗೆ ಸಂಕೋಚವಾಗುತ್ತದೆ; ಹಾಗೆಯೇ ಅದರ ಸಹಿತ (ಅಂದರೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು) ಸುಖ ಪಡೆಯಲು ನಿಮ್ಮ ಮನವೊಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರರ್ಥವೇನೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಆಕೆಯು ಧರಿಸುವ ಉಡುಪುಗಳಿಂದಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ ಉಡುಪಿನ ಸಂಕೇತವಾದ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಲು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲೆಕೊಡಲು ನೀವು ತಯಾರಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ! ಇನ್ನು ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳದೆ ಕಾಮಜಪ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ದಾಂಪತ್ಯದ ಏಳಿಗೆ ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ?

ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: 1) ಸ್ವಲ್ಪದಿನ ಕಾಮಕೂಟವನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಟ್ಟು ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮಾಕೆಯ ಕಡೆ ಮನಸ್ಸು ತಿರುಗಿಸಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮಷ್ಟೇ ಓದಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಗಲಿಗೆ ಹೆಗಲು ಹಚ್ಚಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕುಟುಂಬದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರ ವ್ಯವಹಾರಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಬಯಸುವ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಏಳಿಗೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. 2) ಅವರ ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಉಪಾಯವಿದೆ: ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹೆಗಲಿಗೆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬಿಡುವು ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತುಕತೆಗೆ ಇಳಿಯಿರಿ. 'ನೀನು ಹೊರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ನಾನು ಹೊರಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ; ನೀನು ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ, ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ತೊಂದರೆಗಳೇನು? ನಿನ್ನ ಆಸೆಗಳೇನು?' ಎಂದು ಶುರುಮಾಡಿ ಅವರ ಕಷ್ಟಕೋಟಲೆಗಳನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ. ಆಕೆಯ ಅರ್ಥಕ್ಕರ್ಥ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನೀವು ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳುವ ವಾಗ್ದಾನ ಮಾಡಿ, ಆಗಿನಿಂದಲೇ ಜಾರಿಗೆ ತನ್ನಿ. 3) ಆಕೆಯ ಬಯಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ಆಕೆಯ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕನಸನ್ನೂ ಕಾಣುತ್ತೆ, ಸಮಾನಾಭಿರುಚಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ನನಸನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವತ್ತೆ ಹೆಜ್ಜೆಹಾಕಿ. 4) ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇವೆರಡರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮನಗಾಣಲು ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ: ಒಂದು ಭಾನುವಾರ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಪೂರ್ತಿ ರಜೆಕೊಟ್ಟು ನೀವೇ ಇಡೀ ಮನೆಗೆಲಸ, ಮಗುವಿನ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ (ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ!). ಆ ದಿನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆ ಕಂಡರೆ ಸಾಕು ಎಂದು ಕಣ್ಣು ಎಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಒಪ್ಪವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಯತ್ನಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು, ನಿಮ್ಮಾಕೆಯು ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಸೀರೆಯುಟ್ಟು ತಯಾರಾಗುವ ಹಿಂದಿರುವ ಔದಾರ್ಯವು ನಿಮ್ಮ ಮನಕ್ಕೆ ತಟ್ಟುವುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮಾಕೆಗಿರುವ ಸಮಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದೊಡನೆ ಕಾಮಕೂಟವೂ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ನೆನಪಿಡಿ: ಕಾಮಕೂಟವು ಎರಡು ಶರೀರಗಳ ನಡುವೆ /ಎರಡು ಮನಸ್ಸುಗಳ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ; ಎರಡು ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳ ನಡುವೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

✉ ಗಂಡು, ಮದುವೆಯಾಗುವವನಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಶಿಕ್ಷಣ ಗಡುಸಾದಾಗ ಮುಂದೊಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಸರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಆಪರೇಷನ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಇನ್ನೊಂದು ಉಪಾಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತೆಗಿರುವಾಗ ಮುಂದೊಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಸರಿಸಿ ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಣ ಬಿರುಸಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಏನಂತೀರಿ?

ವಾಹ್, ನಿಮ್ಮ ಉಪಾಯ ಅದ್ಭುತವಾಗಿದೆ, ಅನುಸರಿಸಿ. ಯಶಸ್ವಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೂ ಇದ್ದೇ ಇದೆಯಲ್ಲ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ ಯವರನ್ನು 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.