



ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಅಂಕಣವಿದು. ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. **ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ** ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

▶ ಗಂಡು ಮದುವೆಯಾಗಿ 18 ವರ್ಷ. ಗಂಡಹೆಂಡತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇವೆ. 8 ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ನನಗೆ 35 ವರ್ಷದ ಅವಿವಾಹಿತಿಯ ಪರಿಚಯವಾಯಿತು. ಅವಳು ಹಲವು ಸಲ ಶಿಕ್ಷೆವನ್ನು ಚೀಪುತ್ತ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಸಂಭೋಗದ ಹೊರತಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಂದರೆ ನಾನು ಹೆಂಡತಿ ಜತೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಸುಖಿಸಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ರತಿಕ್ರೇಡೆಯ ವೇಳೆ ಪ್ರೇಯಸಿ ನೆನಪಾಗಿ ಉದ್ದೇಶ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರೇಯಸಿಯ ಸುಖ ಬೇಕೆನ್ನಿಸಿ, ಹೆಂಡತಿಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನಿಸಿ ಸಂಕಟ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೆಂಡತಿಯ ಸ್ವರ್ತಕ್ಕೂ ಆ ಹುಡುಗಿಯ ಸ್ವರ್ತಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅವಳ ಮುಖರತಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗಲೆಲ್ಲ ಉದ್ದೇಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೆಂಡತಿ ಮುಖರತಿ ಮಾಡಿದರೂ ಬೇಕು ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಏಕೆ? ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇಕೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹಲವು ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳ ಮೂಲಕ ನೋಡೋಣ. 1) ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿರುವ ಯಾವುದೇ ಎರಡು ಸ್ವಾಧಿಷ್ಟ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು (ಉದಾ. ರಸಗುಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮೈಸೂರಪಾಕ) ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸವಿಯಬೇಕಾದರೆ ಒಂದೊಂದನ್ನೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕಷ್ಟೆ? ಬದಲಾಗಿ ಎರಡನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅಗಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾವುದರ ರುಚಿ ಏನೆಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾದೀತೆ? 2) ಒಂದು ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಮುಂದಿದ್ದ ಇನ್ನೊಂದು ತಿಂಡಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತ, ಮುಂದಿರುವುದೇ ಬಾಯಲ್ಲಿ ದ್ದರೆ ಹೇಗಿದ್ದೀತು? ಎಂದು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಯಲ್ಲಿರುವ ತಿಂಡಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಸವಿಯಲಾದೀತೆ? 3) ಒಂದು ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ತಿಂದ ಬೆನ್ನಲ್ಲಿ ಟೀ-ಕಾಫಿ ಕುಡಿದರೆ ಸಜ್ಜೆ ಎನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲವೇ? 4) ಪಲಾವಾಗೂ ರುಚಿಯಿದೆ. ಪಾಯಸಕ್ಕೂ ರುಚಿ ಇದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಎರಡನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ತಿಂದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕಾರಣ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೇಯಸಿ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಮುಖ ಮೈಥುನದ ಸುಖವನ್ನು ಹೆಂಡತಿಯಲ್ಲಿ ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಹಾಗೂ ಹೆಂಡತಿ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸುವಾಗ ಪ್ರೇಯಸಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಬೇಕಾದುದು ಸಿಗದೆ ಸಿಗುವುದು ಬೇಕಾಗದೆ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದೀರಿ! (ಎರಡು ದೋಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಡುವುದು ಅಂದರೆ ಇದೇ!) ಇನ್ನು, ಪರಿಹಾರವು ಇಬ್ಬರ ಪೈಕಿ ಒಬ್ಬರಿಗೇ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿದೆ - ಅದು ಯಾರೆಂದು ನೀವೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ. ಪ್ರೇಯಸಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಮರೆತು ಪ್ರೇಯಸಿಯಿಂದಲೇ ಸಂಭೋಗ ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿ. ಆಕೆ ಅದನ್ನು ಕೊಡಲಾರಳೆಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಬೇಗ ಮನಗಾಣುವಿರಿ. ಒಂದುವೇಳೆ ಅವಳು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ತಯಾರಾದರೂ ಅವಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊರುವ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ, ಅಥವಾ ಸಿಕ್ಕಿಬೀಳುವ ಭಯ ಉಂಟಾಗಿ ಶಿಶುವು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಡುಸಾಗದೆ ನಿಮ್ಮ ಆಟ ನಡೆಯಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಬೇಕಾದರೆ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ದೂರಮಾಡಿ. ಆಗ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವ ಹೆಂಡತಿಯ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸು ಹರಿದು ಅವಳಿಂದ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲವೂ - ಅದು ಹೇಗೇ ಇರಲಿ- ಸುಖವನ್ನಿಸಿತು. ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಬಿಡಲು ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲವೇ? ಅದಕ್ಕೂ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಪ್ರೇಯಸಿ ಸಂಬಂಧ ಮುಂದುವರಿಸಿ ಯಾವೊತ್ತಾದರೂ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದು ಹಗರಣವಾಗಿ ಅವಳನ್ನು ಬಿಡಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. (ಕಾಮ, ಬಸಿರನ್ನು ಬಚ್ಚಿಡಲು ಬಹುಕಷ್ಟ!) ಆಗ ಹಳೆಯ ಹೆಂಡತಿಯ ಪಾದವೇ ಗತಿ ಎಂದು

ಮರಳುವಿರಿ. ನೆನಪಿಡಿ: ಕಾಮ ಹೊಂದುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ; ಶರೀರವೆನ್ನುವುದು ಸುಖದ ವಾಹಕ ಮಾತ್ರ!

▶ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇವೆರಡರ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು? ಅಥವಾ ಇವೆರಡೂ ಒಂದೇನೇ?

ಹೌದು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲ. ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ (ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್) ಹಾಗೂ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಸೈಕೋಥೆರಪಿ) ಇವೆರಡೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ (ಇವರನ್ನು ಸವ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯೋಣ) ಮನಸ್ಸು-ವರ್ತನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮಗಳು. ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಾನೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಯೋಚಿಸುವ ಧಾಟಿ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು - ಈ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮದಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಇವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವೆರಡರ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಏನೆಂದರೆ, ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಯು ಕ್ರಮವು ಸರಳವಾಗಿದ್ದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೀಗಿವೆ: 1) ಸವ್ಯನ ಗೊಂದಲ ಭರಿತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿಳಿಗೊಳಿಸುವುದು; 2) ಸವ್ಯನು ತನ್ನ ಗುರಿಮುಟ್ಟಲು ಇರುವ ಅಡ್ಡಿ ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು; 3) ಸವ್ಯನ ಅರಿವಿಗೆ ಎಚ್ಚುಕುವ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಜ್ಞಾನ, ಸಹಕಾರ, ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಇತ್ಯಾದಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದು ಅವು ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವುದು; 4) ಸಲಹೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಸ್ವಾವೇಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾವಣೆಯ ಸೂಚನೆ, ನಿರ್ಧಾರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟೀಕರಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಂಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಹಾಗೂ 5) ಬಗೆಹರಿಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ (ಉದಾ. ಅಗಲಿಕೆ, ಒಂಟಿತನ) ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹಗುರವಾಗುವುದು. ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಸವ್ಯನಿಗೆ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಅರ್ಥವಾಗಿ, ಪರಿಹಾರದ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳ ಕೊಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರರ ಕೆಲಸ ಮಾಸವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕರಾರುರಹಿತವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು, ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಹಿತ ಸೂಚಿಸುವುದು, ನಾನಿದ್ದೇನೆ ನಿನ್ನ ಜತೆಗೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮಾಸವನದೇ. ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಯು ಕ್ರಮ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಬಂಧಗಳ ಏರು ಪೇರುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವಂತೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವುದೇ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಯ ಜೀವಾಳ.

ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಯ ಅಂಶಗಳೆಲ್ಲ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಲ್ಲದೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಹಲವು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಮನೋ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಹಲವು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸವ್ಯನ ಮನದಾಳದೊಳಗೆ ಇಳಿದು ಅಪ್ಪಜ್ಜೆಯ ಕಡೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತ ಅದರೊಳಗಿನ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಬಯಲಿಗೆ ತರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸವ್ಯನನ್ನು ಬಾಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಅಲ್ಲಿಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಅನುಭವಿಸುವುದು, ವರ್ತಮಾನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಕ್ಷಿಸುವುದು, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನಾಟಕೀಯವಾಗಿ ಎದುರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅನುಭವಿಸಿ ಖಾಲಿಯಾಗುವುದು, ಅಪೂರ್ಣ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಉಜ್ವಲ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಚಿತ್ರೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮತ್ತು ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್ ವೃತ್ತಿಪರ ಸಂಬಂಧದ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಸವ್ಯನು ತನ್ನ ತಾನೇ ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಒಳಮನದ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತ ತನ್ನೂಲಕ ಅರಿವಿನ, ನಂಬಿಕೆಗಳ ಹಾಗೂ ಅನಿಸಿಕೆಗಳ ಪುನಾರಚನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಭಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. 'ಯೋಚಿಸಿ, ತಲೆಕೆಟ್ಟು ಹೋಗಿದೆ.. ನನ್ನ ಸ್ವಭಾವವೇ ಹೀಗೆ. ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯುವುದೊಂದು ಬಾಕಿ.. ಬದುಕು ಭಾರವಾಗಿದೆ' ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ತೃಪ್ತಿಕರ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇಕೆ, ಮೂರು ವರ್ಷದ ಬುದ್ಧಿ ನೂರು ವರ್ಷದ ತನಕ, ಹುಟ್ಟುಗುಣ ಸುಟ್ಟರೂ ಬಿಡದ ಇತ್ತಾದಿ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಸುಳ್ಳುಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ!

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