



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

☞ ಗಂಡು, 19 ವಯಸ್ಸು, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಆಗಾಗ ಕಾರ್ಮೋದ್ರೇಕವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಮಾಡುವುದು? ಕಾರ್ಮೋದ್ರೇಕಗಳೊಳಿಸುವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಸುಖಪಡಬಹುದೇ? ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಯಯಾತಿ ರಾಜನ ಪ್ರಸಂಗ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಬಹುದು. ಅವನಿಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಕಾಮದಾಸೆ ಇತ್ತೆಂದರೆ ಅವನು ತನ್ನ ಆಸೆಯ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಆಯುಷ್ಯ ಸಾಲದ ತನ್ನ ಮಗ ಪುರುವಿಂದ ಯೌವನವನ್ನು ಕೇಳಿ ಪಡೆದ. ಆಗ ಅವನಿಗೆ ಉಪದೇಶ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ: ಕಾಮಕ್ಕೆ ಅನುಭವಿಸಲು ಆಸ್ತದ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅಗ್ನಿಗೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕದಂತೆ ಭಗ್ನನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಾಮವನ್ನು ಉದಾತ್ತೀಕರಿಸಿದರೆ ಅದು ಹತೋಚಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕಾಮವನ್ನು ಉದಾತ್ತೀಕರಿಸಲು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಿ: 1. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನೀವೇನು ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದೀರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. (ಉದಾ: ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಜಯ, ಪರಿಣಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳು, ದೊಡ್ಡ ಉದ್ಯೋಗ) 2. ನಂತರ ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. (ಉದಾ: ಹಿಂಯರಿಂದ ಹೊಗಳಿಕೆ, ಗೌರವ, ಸಂಪತ್ತು, ಸುಂದರಿ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಜೀವನ) ಇದನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಅನುಭವಿಸಿ ನಂತರ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಿರಿ. 3. ಈಗ ಯೋಚಿಸಿ: ನೀವು ಕಲ್ಪಿಸಿದ್ದೆಲ್ಲ ನಿಜವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ- ಆದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ! ಈನಡುವೆ ಕಾಮವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಹತೋಚಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಮೂರು ಸರಳ ಮಾರ್ಗಗಳಂತೂ ಇವೆ: 1) ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಕಾಮವಿಚಾರವು ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ಏಕಾಂತವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಬಂದು ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಜನರ ಜೊತೆಗೆ ಬೆರೆಯುವುದು. ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಬಗೆಗೆ ಚರ್ಚೆ ಇತ್ಯಾದಿ; 2) ಗೃಹಕೃತ್ಯ, ಆಟ, ವ್ಯಾಯಾಮ... ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕಾಮಭಾವನೆ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿ. 3) ಕಾಮವನ್ನು ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಹತ್ತಿಕ್ಕಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಅನುಕೂಲ ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಾಗ (ಉದಾ: ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ) ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಮೂಲಕ ತೃಪ್ತಿಪಡೆಯುವುದು; ಒಂದುವೇಳೆ ಹಗಲಾದರೆ ಅದನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಕರ್ತವ್ಯಕ್ಕೆ ಮರಳುವುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಏನಾಗಬಹುದು? ಕಾಮವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸುಖಿಸುತ್ತಲೇ ಏನೇನಲ್ಲ ಸಾಧಿಸಬಹುದು!

☞ ಮಹಿಳೆ. 38 ವರ್ಷ. ನನಗೆ 24ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗಿ ದಾಂಪತ್ಯ ಸುಖ ತಿಳಿಯುವ ಮೊದಲೇ ಒಂದೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಗಂಡನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡೆ. ಸಹೋದರನ ಸಂಸಾರದೊಂದಿಗೆ ಸುಖವಾಗಿತ್ತೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒಬ್ಬರ ಸ್ನೇಹವಾಗಿ 3-4 ಸಲ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಯಿತು. ಆದರೆ ಅವರು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಾವು ಒಂದಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಇದು ಕನಸು ಎಂದು ಮರೆತುಬಿಡು ಎನ್ನುತ್ತ ದೂರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಅವರದೇ ನೆನಪು, ಧ್ಯಾನ. ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿಯೇ

ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಗಂಡಿನ ಅಪ್ಪಿಗೆ ಬೇಕು ಎಂದು ಮನಸ್ಸು ವೇದನೆ ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಅವರನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ಮರೆಯಲಿ? ಪರಿಹಾರವೇನು? ಮದುವೆ ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಮಾನವನ ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ನಿಯಮ. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಬಯಸುವುದು, ಕೂಡಿ ಸುಖಪಡುವುದು ಅನಾದಿಕಾಲದ ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಯಮ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ಸುಖಪಟ್ಟು ಗಂಡನ್ನು ಮರೆಯಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹಲವು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ: 1) ಆ ಗಂಡನ್ನು ಮರೆತು ಇನ್ನೊಂದು ಗಂಡನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಖಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಗರಣ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ರೋಗದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ.

2) ಇನ್ನೊಂದು ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ (ಮದುವೆಯಾಗದೆ) ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರುವುದು- ಕೂಡಬದುಕು ಅಥವಾ ಅವಿವಾಹಿತ ವಾಸ. ಮದುವೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಬೇಡವೆನ್ನುವ ಅನೇಕರು ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. (ಇಂಥ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ನಿಲುವಿನ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದು ಹೀಗೆ: ಒಂದು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸುಭದ್ರ ದಾಂಪತ್ಯದ ಸುಖಜೀವನ ಕೊಡಲು ಸಮಾಜದ ಕೈಲಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಾರ್ಗ ನಾನೇ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿದೆ?) ಇದು ಕೂಡ ಕಾಯಂ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದರಲ್ಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಆತಂಕವಿದ್ದೇ ಇದೆ.

3) ಮದುವೆಯಾಗುವುದು. ಗಂಡು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮರುಮದುವೆ ಆಗುವಾಗ ಹೆಣ್ಣು ಯಾರಾಗಬಾರದು ಎನ್ನುವ ವಿಚಾರ ನಿಮಗಾಗಲೀ ನಿಮ್ಮ ಸೋದರನಿಗಾಗಲೀ ಯಾಕೆ ಹೊಳೆದಿಲ್ಲ? ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯವಹಾರ ನಡೆಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ರಾಜಾರೋಷವಾಗಿ ನಿಮ್ಮಿಷ್ಟವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಆದುದರಿಂದ ಮರುಮದುವೆಯ ಬಗೆಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮನೆಯವರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತನಾಡಿ; ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಹೀರಾತು ಕೊಡಿ; ವಧೂವರರ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸಿ.

4) ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗುವ ತನಕ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅಥವಾ ವೈಬ್ರೇಟರ್ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತ ತೃಪ್ತಿಹೊಂದಬಹುದು. ಈ ವಿಧಾನವು ಗಂಡಿನ ಸಂಗದಷ್ಟು ಸುಖ ಕೊಡದಿದ್ದರೂ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದ ಕಾಮತೃಪ್ತಿಯನ್ನಂತೂ ಕೊಡಬಹುದು.

☞ ಹಲವಾರು ಅವಿವಾಹಿತ ಯುವಕರು, ವಯಸ್ಸು 18ರಿಂದ 28. ಕಾರ್ಮೋದ್ರೇಕವಾಗಿ ಆಗಾಗ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನದಿಂದ ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನವನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ತನಗಾಗುವ ಶಿಶ್ನದ ಬಿರುಸುತನವು ಸಾಕಷ್ಟಿದೆಯೇ? ಇದರಿಂದ ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು?

ಬಿರುಸುತನವು ಸಾಕಷ್ಟು ಇದೆಯೆ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು: 1) ನಿಮ್ಮ ಎಡಗೈಯ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬಿಗಿಮಾಡಿ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಕೆಳಗಿನ (ವಾಚ್ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ) ಭಾಗವನ್ನು ಬಲಗೈಯ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗಾಗುವ ಬಿರುಸುತನದ ಅನುಭವವನ್ನು ಉದ್ರಿಕ್ತ ಶಿಶ್ನದ ಬಿರುಸುತನಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. 2) ಶಿಶ್ನವು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಿರುಸಾಗಿದೆ ಎಂದೆನಿಸಿದಾಗ ಎಡಗೈಯ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ಬುಡವನ್ನು ಅಲುಗಾಡದಂತೆ, ಆದರೆ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ತೆರೆದ ಬಲ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಶಿಶ್ನದ ತುದಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿಟ್ಟು, ಶಿಶ್ನದ ಬುಡದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ದಂಡದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಹಾಯ್ದು ಹೋಗುವಂತೆ ಪೂರ್ತಿ ಒತ್ತಡ ಕೊಡಿ. ಆಗ ದಂಡವು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಾಗದಿದ್ದರೆ ಶಿಶ್ನದ ಬಿರುಸುತನವು ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ನೆನಪಿಡಿ: ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವಾಗ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಮ ಕೆರಳಿರಲೇಬೇಕು; ಕೇವಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಬಿರುಸುತನವಿದ್ದರೂ ಸಾಕು, ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ಬಿರುಸಾಗುವುದು ನಿಸ್ಸಂದೇಹ!

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