



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ಗಂಡು. 23 ವಯಸ್ಸು, ಬಡತನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಬಿ.ಕಾಂ. ಪಾಸಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತುಳಿದಿದ್ದು, ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದವರಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು, ಅಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲು, ಹೆಣ್ಣು ಕಂಡರೆ ಮಾತನಾಡಲು ಭಯ. ಸೆಕ್ಸ್ ಕಂಡರೆ, ಯಾರಾದರೂ ಬಟ್ಟೆ ಬಿಚ್ಚುವುದನ್ನು ಕಂಡರೂ ಭಯ. ಹೆದರಿಸಿದರೆ ಹೆದರಿ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಭಯ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಭಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಟ್ಟು ನಾನು ಒಳ್ಳೆಯ ಬಾಳು ಬಾಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ.

ಭಯಪಡಬೇಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಹಲವಾರು ಕ್ರಮಗಳಿದ್ದು, ಒಂದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಸುಖೀಭವದ ತಾ.ಆಗಸ್ಟ್ 12ರ ಕಂತನ್ನು ಓದಿ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಒಂದಿಷ್ಟು ಕಾಗದ ಲೇಖನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ತಾಸು ಏಕಾಂತದ ಸಮಯ ಆರಿಸಿ (ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಉದ್ಯಾನದಲ್ಲಿ) ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲು ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಿ.

1) ಸಮಸ್ಯೆಯ ಅರ್ಥೈಕೆ: ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೀಗೆ ಉಳಿದರೆ, ಅಥವಾ ಅತಿರೇಕಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಏನೇನು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಆಗಬಹುದು? - ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತ ಆಗುವ ಎಲ್ಲ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ. ಅ) ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳು ಹಾಗೂ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು (ಉದಾ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ವಿಘಲವಾಗುತ್ತೇನೆ, ತಮಾಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇನೆ, ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯಬಹುದು); ಆ) ಎಲ್ಲ ಭಾವನೆಗಳು (ಉದಾ. ತೀರಭಯ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಒಂಟಿತನ, ಭವಿಷ್ಯಹೀನತೆ); ಇ) ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳು (ಉದಾ. ಕೈಕಾಲು ನಡುಕ, ಎದೆಬಡಿತ, ನಾಲಿಗೆ ಒಣಗುವುದು, ಶಕ್ತಿಹೀನತೆ); ಹಾಗೂ ಈ) ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ (ಉದಾ. ಮಾತಿಲ್ಲದ ಗಲಿಬಿಲಿ, ಮುಖ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡುವುದು). ಇವುಗಳನ್ನು ಬರೆದಾದ ನಂತರ ಈ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಲವು ಸಲ ಓದಿ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

2) ಅತಿಘೋರತೆಗೆ ದಡ್ಡು ಬೀಳುವುದು: ಈಗ ಬರೆದುದನ್ನೆಲ್ಲ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು, ಒಂದು ಭಯಾನಕ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿ. ಮೈಕ್ಕೆ ಸಡಿಲಬಿಟ್ಟು ಆರಾಮವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನೀವು ಬರೆದಿದ್ದೆಲ್ಲ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಮಸ್ಯೆಯು ನೀವು ನೆನಸಿಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅತಿ ಘೋರವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ನಡೆಯಬಾರದ್ದೆಲ್ಲ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಯೆಂದು ಬೇಕೆಂತಲೇ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ. (ನಾನು ಭಯದ ಭೀಕರತೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಗೆಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ, ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನನ್ನು ತಮಾಷೆ ಮಾಡುತ್ತ ಗಹಗಹಿಸಿ ನಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ನನಗೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯುವಂತಾಗಿದೆ, ನಾನು ಓಡಿಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ...), ಆಗ ಬರುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡದೆ ಸಾಕುಸಾಕಿವೆ ತನಕ ಅನುಭವಿಸಿ. ಎಷ್ಟೇ ಭಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಕೂಡದು! ಹೀಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕಲ್ಪನೆ-ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ನಂತರ ಮನಸ್ಸಿನ ತಳಮಳ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ನಿಂತು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಾಂತಭಾವವು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದು. ಇಷ್ಟಾದ ನಂತರವೇ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಿರಿ. (ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಶಾಂತಭಾವನೆಯನ್ನು ತಲುಪದಿದ್ದರೆ ಹಲವಾರು ಸಲ ಮಾಡಿ.) ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಏನು ಮನವರಿಕೆಯಾಗುವುದು ಗೊತ್ತೇ? ನನ್ನ ಭಯದ ಅತಿಘೋರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೂ ಎದುರಿಸಿಬಿಟ್ಟೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಭಯ ಎನ್ನುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಭೀಕರ ಭಯವನ್ನೂ ಎದುರಿಸಬಲ್ಲೆ!

3) ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯ ಕಲ್ಪನೆ: ನನ್ನ ಭಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಯಾವೂತೂ ಇರದಿದ್ದರೆ ನಾನು ಹೇಗಿರುತ್ತಿದ್ದೆ? ನನ್ನಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಬಹುದಿತ್ತು? (ಇದು ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಎಚ್ಚಕದಿದ್ದರೆ ಧೈರ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಇತರರನ್ನು ಮಾದರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು).- ಹೀಗೆ ಗಹನವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತ ನಿಮಗೆ ಬರುವ ಎಲ್ಲ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನೂ ವರ್ತಮಾನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ (ಉದಾ. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಎದುರಿಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆ, ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ), ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ (ಉದಾ. ಧೈರ್ಯ, ಸಾಹಸೀಭಾವ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ) ಬರೆದು ಎರಡನೆಯ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ. ಇದು ನೀವು ಮುಟ್ಟಬೇಕಾದ ಗುರಿಯಾಯಿತು.

4) ವಾಸ್ತವಿಕ ಸತ್ಯ: ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೆ ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ ಹೇಗೆ? ಹೌದಾದರೆ ಯಾವ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ? - ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಹನವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದಾದ ನಿಮ್ಮ ಗುಣಗಳನ್ನು - ಅವಷ್ಟೇ ಕ್ಷುಲ್ಲಕವಾಗಿರಲಿ- ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ (ಉದಾ. ಬದಲಾಗಲು ಹವಹರಿಸಿ, ಇತರರ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮನೋಭಾವ). ಆಗ ಬರುವ ಎಲ್ಲ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನೂ (ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೆ ಎದುರಿಸಬಲ್ಲೆ, ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ, ಇಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೇನೆ.) ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಈಗ ಇದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಓದುತ್ತ, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೆ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತ, ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುತ್ತ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ. ಇನ್ನು ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ನೀವು ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಸುಧಾರಿಸುವಿರಿ ಎಂಬುದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಎಲ್ಲ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ (ಖುಷಿ, ಪ್ರೇರಣೆ, ತೃಪ್ತಿ) ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೂರನೆ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಾಯಿತು.

5) ಪಟ್ಟಿಗಳ ಹೋಲಿಕೆ: ಈಗ ಈ ಮೂರೂ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಹೋಲಿಸಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ನಿಮಗೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಸತ್ಯ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಪಟ್ಟಿ ಎರಡು ಮತ್ತು ಮೂರರಲ್ಲಿರುವ ಪರಿಣಾಮವು ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಒಂದೇ ಆಗಿದೆ! ಅಂದರೆ ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೆ ಆದರ್ಶದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಲ್ಲೆ! ಇನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಸೋಲು ಉಂಟಾದರೆ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರಲ್ಲವೇ? ಅದರ ವಿಪರೀತವನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಪೂರ್ಣಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿದಷ್ಟು ಬಿದ್ದಿದ್ದಿರಲ್ಲವೇ? ಇನ್ನು ಭಯವೇಕೆ? ಪ್ರಯತ್ನ ಶುರುಮಾಡಿ. ದಿನಾಂಕ ಒಂದೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಡಿ; ಅದರಿಂದ ಪಡೆಯುವ ಚಿಕ್ಕ ಜಯವನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕ ಖುಷಿಯನ್ನು ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಡಿ. ಎಡವಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಲ ಹೇಗೆ ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನಿ. ಪ್ರಯತ್ನ ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿದಾಗ ಹಳೆಯ ಪುಟಗಳನ್ನು ತಿರುವಿಹಾಕಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವೂ ಧೈರ್ಯವಂತರಾಗಿ ತಲೆಯೆತ್ತಿ ನಡೆಯುವಿರಿ, ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ! ಮರೆತಿದ್ದ: ಆಗಾಗ ಬೇಕೆಂತಲೇ ಹುಚ್ಚುಸಾಹಸಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕಿ (ಉದಾ. ಸೈಕಲ್ ಕೈಬಿಟ್ಟು ನಡೆಸುವುದು, ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಸರಸರನೇ ಹೇಳುವುದು), ಬೇಕೆಂತಲೇ ಸೋಲನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಸಂತೋಷವೆಚ್ಚು ಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾಕೆ ಗೊತ್ತೇ? ಗೆಲುವು ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಯೋಗದ ಕೊನೆಯ ನಿಲ್ಲಾಣವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿಲ್ಲ, ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ! ನೆನಪಿಡಿ: ಭಯವು ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಅತಿರೇಕದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಈಗಲೇ ಅನುಭವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಮತ್ತೆ ಕಾಡಲಾರದು!

✉ ಅವಿವಾಹಿತ, 26 ವರ್ಷ. ಸೇನೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಈ ತನಕ ನನಗೆ ಗಡ್ಡ-ಮೀಸೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ತಿಳಿಯದಂತಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ಸೇನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುವಾಗ ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುತ್ತೀರಿ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗಂಡಸುತನದ ಕೊರತೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಆಗಾಗ ಶಿಶ್ಯೋದ್ರೇಕವು ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಆಸೆಯಿದ್ದರೆ ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನೀವು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಸಾರ್ಥಕ ದಾಂಪತ್ಯ ನಡೆಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಸೇನೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಂಡಸುತನದ ಲಕ್ಷಣ. ನೆನಪಿಡಿ: 'ಪುರುಷ' ಎಂದೆನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನೇಕರಿಗೆ ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

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. ಅಥವಾ www.medisex.org ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

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