



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಗಂಡು, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸು, ಮದುವೆಯಾಗಿ 18 ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಗಂಡಹೆಂಡತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಎಂಟು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ನನಗೆ 35 ವರ್ಷದ ಅವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯ ಪರಿಚಯವಾಯಿತು. ಅವಳು ಹಲವಾರು ಸಲ ನನ್ನ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಚೀಪುತ್ತ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ ಮಾಡುತ್ತ ಸುಖ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆಲ್ಲವೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಂದರೆ ನಾನು ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಸುಖಿಸಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಂಭೋಗದ, ರತಿಕ್ರೀಡೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಯಸಿಯ ನೆನಪು ಬಂದು ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರೇಯಸಿಯ ಸುಖ ಬೇಕೆನ್ನಿಸಿ, ಹೆಂಡತಿಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನಿಸಿ ಸಂಕಟ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೆಂಡತಿಯ ಸ್ವರ್ತಕೂ ಆ ಹುಡುಗಿಯ ಸ್ವರ್ತಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅವಳು ಮಾಡುವ ಮುಖರತೆ ನೆನಿಸಿಕೊಂಡಾಗಲೆಲ್ಲ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೆಂಡತಿ ಮುಖರತೆ ಮಾಡಿದರೂ ಬೇಕೆನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಅದೇ ಆದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಏಕೆ? ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಈ ವಿಷಯ ತಿಳಿದರೆ ಎಂದು ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇಕೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹಲವು ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳ ಮೂಲಕ ಕಂಡುಹಿಡಿಯೋಣ. 1) ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿರುವ ಯಾವುದೇ ಎರಡು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು (ಉದಾ. ರಸಗುಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮೈಸೂರಪಾಕ) ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸವಿಯಬೇಕಾದರೆ ಒಂದೊಂದನ್ನೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕಷ್ಟೆ? ಬದಲಾಗಿ ಎರಡನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಗಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾವುದರ ರುಚಿ ಏನೆಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾದೀತೆ? 2) ಒಂದು ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಎದುರಿದ್ದ ಇನ್ನೊಂದು ತಿಂಡಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತ, ಮುಂದಿರುವುದೇ ಬಾಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಹೇಗಿದ್ದೀತು? ಎಂದು ನೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಯಲ್ಲಿರುವ ತಿಂಡಿಯ ರುಚಿಯನ್ನು ಸವಿಯಲಾದೀತೆ? 3) ಒಂದು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಯನ್ನು ತಿಂದ ಬೆನ್ನಲ್ಲಿ ಟೀ-ಕಾಫಿ ಕುಡಿದರೆ ಸಪ್ಪೆ ಎನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆ? 4) ಪಲಾವ್‌ಗೂ ರುಚಿಯಿದೆ, ಪಾಯಸಕ್ಕೂ ರುಚಿಯಿದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಎರಡನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ತಿಂದರೆ ರುಚಿ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಈ ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕಾರಣ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ: ಪ್ರೇಯಸಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಮುಖಮೈಥುನದ ಸುಖವನ್ನು ಹೆಂಡತಿಯಲ್ಲಿ ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಹಾಗೂ ಹೆಂಡತಿಯು ನೀಡುವ ಸಂಭೋಗಸುಖ ಅನುಭವಿಸುವಾಗ ಪ್ರೇಯಸಿಯನ್ನು ನೆನಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಬೇಕಾದುದು ಸಿಗದೆ ಸಿಗುವುದು ಬೇಕಾಗದೆ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದೀರಿ! (ಎರಡು ದೋಷಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವುದು ಅಂದರೆ ಇದೇ!) ಇನ್ನು, ಪರಿಹಾರವು ಇಬ್ಬರ ಪೈಕಿ ಒಬ್ಬರಿಗೇ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿದೆ- ಅದು ಯಾರೆಂದು ನೀವೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ. ಪ್ರೇಯಸಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲವಾದರೂ ಮರೆತುಬಿಟ್ಟು ಪ್ರೇಯಸಿಯಿಂದಲೇ ಸಂಭೋಗಸುಖ ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿ. ಆಕೆ ಅದನ್ನು ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಬಹುಬೇಗ ಮನಗಾಣುವಿರಿ. ಒಂದುವೇಳೆ ಅವಳು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ತಯಾರಾದರೂ ಅವಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರುವ, ಅವಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ, ಅಥವಾ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಭಯ ಉಂಟಾಗಿ ಶಿಶುವು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಡುಸಾಗದೆ ನಿಮ್ಮ ಆಟ ನಡೆಯಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು, ಹೆಂಡತಿ ಬೇಕಾದರೆ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ದೂರಮಾಡಿ. ಆಗ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವ ಹೆಂಡತಿಯ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸು ಹರಿದು

ಅವಳಿಂದ ಪಡೆಯುವುದೆಲ್ಲವೂ- ಅದು ಹೇಗೇ ಇರಲಿ- ಸುಖವೆನ್ನಿಸಿತು. ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಬಿಡಲು ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲವೆ? ಅದಕ್ಕೂ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ, ಪ್ರೇಯಸಿಯೊಡನೆಯ ಸಂಬಂಧ ಮುಂದುವರಿಸಿ: ಯಾವೊತ್ತಾದರೂ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹಗರಣವಾಗಿ ಅವಳನ್ನು ಬಿಡಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. (ಪ್ರೇಮ, ಕಾಮ, ಬಿಸಿರು, ಹುಚ್ಚು ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟಡಲು ಬಹುಕಷ್ಟ!) ಆಗ ಹಳೆಯ ಹೆಂಡತಿಯ ಪಾದವೇ ಗತಿ ಎಂದು ಮರಳುವಿರಿ. ನೆನಪಿಡಿ: ಕಾಮಸುಖ ಹೊಂದುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ; ಶರೀರವೆನ್ನುವುದು ಸುಖದ ವಾಹಕ ಮಾತ್ರ!

ಬಿ.ಇ. ಅಂತಿಮ ವರ್ಷದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಇಂಟರ್‌ನೇಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸೈಬರ್ ಕೆಫೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿರುವಾಗ ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಉದ್ದೇಶಗೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು - ಇದರಲ್ಲೇ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಕಳೆದುಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಬಡವ, ಫೇಲಾಗುವಂತಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಯಾವನ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ- ಇವೆರಡೂ ಒಂದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೀಗಾಗುವುದು ಸಹಜ.

ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ, ಇದಕ್ಕೂ ಉಪಾಯಗಳಿವೆ. ಮೊದಲು ಕಾಮದಿಂದ ದೂರಾಗುವ ಉಪಾಯಗಳು:

- 1) ಇಂಟರ್‌ನೇಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ ನೊಬ್ಬನನ್ನು ಜತೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ.
- 2) ನಿಮ್ಮ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆಯು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಣುವಂತಿರಲಿ.
- 3) ಇಂಟರ್‌ನೇಟ್ ಸದುಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟೇ ಹಣ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿರಲಿ.
- 4) ಅಶ್ಲೀಲ ಸೈಟ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿರುವ ಸೈಬರ್ ಕೆಫೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- 5) ಇಂಟರ್‌ನೇಟ್ ಸಂಪರ್ಕ ಇರುವ (ಗಂಡು)ಸ್ನೇಹಿತನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಅವನೊಡನೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ (ನೀವು ಇಂಟರ್‌ನೇಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಅವನಿಗೆ ಬಾಡಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು).
- 6) ಕಾಮದ ವಿಚಾರ ಬಂದಾಗ ಏಕಾಂತದಿಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ಹೊರಬನ್ನಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ತಿರುಗಾಟ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗೆಗೆ ಚರ್ಚೆ, ಇಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಓದಿದುದರ ಹಿನ್ನೋಟ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ. ಇವೆಲ್ಲ ಉಪಾಯಗಳು ಒಂದು ದಿಕ್ಕಿಗಾದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ದಿಕ್ಕಿನ ಉಪಾಯವೂ ಇದೆ: 7) ಪ್ರತಿದಿನ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು, ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯಲೇಬೇಕು ಎಂದು ದೃಢನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೊಂದು ಸಮಯವನ್ನು (ಉದಾ. ನಿರ್ದಿಸುವ ಮುಂಚೆ) ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಓದಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಿ, ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಗಾಂಭೀರ್ಯ, ಸೋಲಾದರೆ ಕೇಡು, ಉತ್ತೀರ್ಣನಾದರೆ ಸಿಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಬರುವ ತೃಪ್ತಿ ಇವುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತ ಓದಿನ ಪ್ರತಿಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಯೋಜನೆ ಹಾಕುತ್ತ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವಾಗ ಅದರ ಹೊಳಹುಗಳ ಬಗೆಗೆ (ಉದಾ. ಇದು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಹತ್ವದ್ದು? ಇದನ್ನು ಪರಿಶಿಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯಬಹುದು? ಇದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಮುಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ? ಇದರಿಂದ ಏನೇನು ಪ್ರಯೋಜನ?) ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತಯಾರಾಗಿ. ಇದರ ನಡುವೆ ಕಾಮದಾಸೆ ಮೂಡಿದರೆ, ಹೇಗಿದ್ದರೂ ರಾತ್ರಿ ಇದ್ದೇ ಇದೆಯಲ್ಲ, ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಬೇಡ ಎಂದು ಆ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮುಂದೆಹಾಕಿ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಿ.
- 8) ಇಷ್ಟಾದರೂ ಪದೇಪದೇ ಕಾಮದಾಸೆ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೇಳುವಂತೆ ಜೋರಾಗಿ ಬೇಡಿ! (ನೋಲಿ, ಸ್ವಾಪ್! ಕೂಡ ಆಗಬಹುದು) ಎಂದು ಅಬ್ಬರಿಸುತ್ತ ಆ ಜಾಗಬಿಟ್ಟು ಜನರಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ (ಆಗ ಇತರರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ನೋಡಿದರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ!) ಇದನ್ನು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ತರಲು ಸ್ವಲ್ಪ ತರಬೇತಿ ಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪುಸ್ತಕ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬೇಕೆಂದೇ ಹೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮದ ವಿಚಾರ ಬರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ; ಅದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಶಿಶ್ವದ ಉದ್ದೇಶ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವಾಗ ಬೇಡಿ! ಎಂದು ಅಬ್ಬರಿಸುತ್ತ ಹಲವು ಸಲ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ. ಒತ್ತಾರೆ ಕಾಮದಾಸೆಯನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದರ ಬದಲು ಅದಕ್ಕೊಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಮಯ ಮೀಸಲಾಗಿಡುವುದರಿಂದ ಮೈಮನಗಳು ಆರಾಮವಾಗಿ ಓದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಕಾಮಭಾವನೆಯ ಬಗೆಗಿನ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ ಮಾಯವಾಗಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ!

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