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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಸಂಭೋಗದ ಸುಖಕ್ಕೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಸುಖಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆಯೆ? ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಒಂದೇಯೆ?

ಹೌದು ಮತ್ತು ಇಲ್ಲ! ಎರಡರ ಅಂತಿಮ ಪರಿಣಾಮ (ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ) ಒಂದೇ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಸಿಗುವ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ಒಂಟಿ ಕ್ರಿಯೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ತಾನು ಬಯಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ನಿರೀಕ್ಷೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕ್ರಿಯೆ ನೀರಸವಾಗಿ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಅರ್ಥ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಂಭೋಗ ಹಾಗಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತಾನು ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಿಗುವ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಂವೇದನೆಗಳು, ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯು ತನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಂವೇದನೆಗಳು. ಇವೆರಡು ಅನುಭವಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕಾದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ನೀವೇ ಬೆರಳಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡಿ; ನಂತರ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಂದ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡಿ. ಒಂದನೆಯದರಲ್ಲಿ ಕೆರೆತದ ಅನುಭವ ಕಂಡರೆ ಎರಡನೆಯದರಲ್ಲಿ ಕಚಕುಳಿಯ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ– ಯಾಕೆಂದರೆ ಬೇರೆಯವರ ಬೆರಳಿನ ಚಲನೆಯ ಹಿಡಿತ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ಹೀಗೆ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸ್ಪರ್ಶಭಾವಗಳು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಮೇಳೈಸುತ್ತ ಸುಂಟರಗಾಳಿಯಂತೆ ಮೇಲೇರುವುದರಿಂದ ಸಂಭೋಗದ ಅನುಭವ ಅದ್ಭುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ನಂತರ ಆದ ಅನುಭವವನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನನ್ನ ಅದ್ಭುತ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ನೀನೇ ಕಾರಣ! ಎಂದು ತೋರಿಸುವಾಗ ಏಕಾಭಿಪ್ರಾಯ ಉಂಟಾಗಿ, ಸಂಬಂಧವು ಅರ್ಥವತ್ತಾಗುತ್ತ, ಬಂಧನ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದಲ್ಲದೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಸೂಕ್ತ ಸಂಗಾತಿ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಂಭೋಗವೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ತರಹ ತನಗಾಗಿ ತಾನೇ ಮಾಡುವ ಒಂಟಿಗೆಲಸ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ– ಒಂದೇ ಊಟವನ್ನು ಗಂಡಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ಮಾತಾಡದೆ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವು ಮಾಡಿದ ಹಾಗೆ. ಹೀಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮತ್ತು ಸಂಭೋಗಗಳು ಬೇರೆಯಾಗಿವೆ. ಇನ್ನು, ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಹಾಗೂ ಸಂಗಾತಿ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಹೇಗೆ? ಉದಾ; ಸಂಗಾತಿಯ ಕೈಯಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅದೊಂದು ರೋಚಕ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಗಂಡಿಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ, ಹೆಣ್ಣು ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಹೊಂದಲು ಗಂಡು ತನ್ನ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ತೀಡುವುದಾಗಲೀ ಹಸ್ತಮೈಥುನವಾದರೂ ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಬರುವುದರಿಂದ ಪರಸ್ಪರ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬೇರೆ ಅನುಭವವನ್ನೇ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೀರಿ ಇನ್ನೊಂದಿದೆ: ಸಂಗಾತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ನಗ್ನರಾಗಿ ಎದುರುಬದುರು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಕುಳಿತು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬರು ದೃಷ್ಟಿಸುತ್ತ, ಮಾತಾಡುತ್ತ ಆದರೆ ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡದೆ– ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿಟ್ಟತನ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗಶೀಲತೆಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿನೋಡಿ: ಸಂಗಾತಿಯ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಆಗುವ ಅನುಭವ ಅನಿರ್ವಚನೀಯ!

ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇವೆರಡರ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು? ಅಥವಾ ಇವೆರಡೂ ಒಂದೇನೇ?

ಹೌದು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲ. ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ (ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್) ಹಾಗೂ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಸೈಕೋಥೆರಪಿ) ಇವೆರಡೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ (ಡಾ॥ ಮೀನಗುಂಡಿ ಸುಬ್ರಮಣ್ಯ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಇವರನ್ನು ಮಾಸವ್ಯ ಎಂದು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸೋಣ) ಮನಸ್ಸು– ವರ್ತನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮಗಳು. ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಾನೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಯೋಚಿಸುವ ಧಾಟಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಭಿನ್ನರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು– ಈ ಮೂಲಕ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಇವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವೆರಡರ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನೆಂದರೆ, ಆಪ್ತಸಲಹೆಯ ಕ್ರಮವು ಸರಳವಾಗಿದ್ದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೀಗಿವೆ: 1) ಮಾಸವ್ಯನ ಗೊಂದಲಭರಿತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿಳಿಗೊಳಿಸುವುದು; 2) ಮಾಸವ್ಯನು ತನ್ನ ಗುರಿಮುಟ್ಟಲು ಇರುವ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು; 3) ಮಾಸವ್ಯನ ಅರಿವಿಗೆ ಎಟುಕುವ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ, ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಜ್ಞಾನ, ಸಹಕಾರ, ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದು ಅವುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವುದು; 4) ಸಲಹೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾವಣೆಯ ಸೂಚನೆ, ನಿರ್ಧಾರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟೀಕರಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಂಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಹಾಗೂ 5) ಬಗೆಹರಿಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ (ಉದಾ. ಅಗಲಿಕೆ, ಒಂಟಿತನ) ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಹಗುರವಾಗಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು. ಆಪ್ತಸಲಹೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಾಸವ್ಯನಿಗೆ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗಿ, ಪರಿಹಾರದ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳು ಹೊಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರನ/ಳ ಕೆಲಸವು ಮಾಸವ್ಯನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕರಾರುರಹಿತವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು, ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಹತಾಪ ಸೂಚಿಸುವುದು, ನಾನಿದ್ದೇನೆ ನಿನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಎಂದು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುವುದು ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮಾಸವ್ಯನದೇ. ಆಪ್ತಸಲಹೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಕೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಬಂಧಗಳ ಏರುಪೇರುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವಂತೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವುದೇ ಆಪ್ತಸಲಹೆಯ ಜೀವಾಳ.

ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಆಪ್ತಸಲಹೆಯ ಅಂಶಗಳೆಲ್ಲ ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದಲ್ಲದೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಹಲವು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಹಲವಾರು ಸತ್ಯಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಕರಣಗಳಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ (ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದಂತೆ) ಮಾಸವ್ಯನ ಮನದಾಳದೊಳಗೆ ಇಳಿದು ಅಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಕಡೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತ ಅದರೊಳಗಿನ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಬಯಲಿಗೆ ತರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಸವ್ಯನನ್ನು ಬಾಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಅಲ್ಲಿಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ವರ್ತಮಾನದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನಾಟಕೀಯವಾಗಿ ಎದುರುಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅನುಭವಿಸಿ ಖಾಲಿಯಾಗುವುದು, ಅಪೂರ್ಣ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಉಜ್ವಲ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಚಿತ್ರೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮತ್ತು ಹಾರ್ದಿಕ ವೃತ್ತಿಪರ ಸಂಬಂಧದ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಮಾಸವ್ಯನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಒಳಮನದ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತ ತನ್ಮೂಲಕ ಅರಿವಿನ, ನಂಬಿಕೆಗಳ ಹಾಗೂ ಅನಿಸಿಕೆಗಳ ಪುನಾರಚನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಭಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಯೋಚಿಸಿ, ಯೋಚಿಸಿ ತಲೆಕೆಟ್ಟು ಹೋಗಿದೆ! ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ತೃಪ್ತಿಕರ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇಕೆ, ಮೂರು ವರ್ಷದ ಬುದ್ಧಿ ನೂರು ವರ್ಷದ ತನಕ, ಹುಟ್ಟುಗುಣ ಸುಟ್ಟರೂ ಬಿಡದು ಇತ್ಯಾದಿ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಸುಳ್ಳುಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ!

ಒಟ್ಟಾರೆ, ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವು ಆಪ್ತಸಲಹೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾದರೆ, ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ತನ್ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬದಲಾವಣೆಯು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉದ್ದೇಶ– ಒಂದು ಔಷಧಿಯಾದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿಯವರನ್ನು 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