



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

❖ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, 20 ವರ್ಷ. ಉತ್ತಮ ಬದುಕು ಕಟ್ಟಲು ಇಷ್ಟ. ಮೃದು ಸ್ವಭಾವ. ಹೆಂಗಸರ ಮೇಲೆ ಅಪಾರ ಗೌರವ ಇದೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಮೋಹದ ಕನಸು ಬೀಳುತ್ತಿದೆ. ಆ ಕ್ಷಣ ಮನಸ್ಸು ವಿಚಲಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಯಬೇಕು ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ನಾನೇ ಹಿಂಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದವರ, ನೆರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕಾಮಭಾವನೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಿಂದಲೇ ಶುರುಮಾಡೋಣ. ನಿಮ್ಮ ಹುಟ್ಟು ಹೇಗಾಯಿತು? ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ- ತಂದೆ ಸೇರಿದರೊಂದಿಲ್ಲವೇ? ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮಂತೆ ಅಮಾಯಕರಾಗಿದ್ದವರು ಕಾಮಿಗಳಾಗಿ ಯಾವಾಗ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದಿದರು? ತಾಳಿ ಕಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಬದಲಾಗಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಎಂದೆಲ್ಲ ಯೋಚಿಸುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಒಂದು ಸತ್ಯ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ: ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಅಮಾಯಕರೇ. ಜೊತೆಗೆ ಕುತೂಹಲ ಕೂಡ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ಬೆಳೆದು ಮುಂದೆ ಕಾಮಭಾವನೆ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಕಂಡ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ರುಚಿ ನೋಡುವಂತೆ ಕಾಮದ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದ ಹೆಣ್ಣು ಗಳೂ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಅನುಭವಿಸಿ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲವೆಂದು ಕಂಡದ್ದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸಹಜ. ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ಕಾಮವಿಚಾರ ಬರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಹಾಗೆ ಅದರ ನಂತರ ಇದು ಬೇಡವೆನ್ನುವ ವಿಚಾರವೂ ಬರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ- ಇದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ! ಇನ್ನು ಉಪಾಯ: 1) ಒಂದು ತಾಸು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಉಸಿರಾಡುತ್ತ ಮೂಗಿನ ತುದಿಗೆ ತಾಗುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಗ್ಗುತೆ ಬರುವಾಗ ಒಂದೊಂದೇ ಕಾಮಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬೇಕೆಂದೇ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳದೆ ಅದರ ಹೊರಗೆ ನಿಂತು ನಿರ್ಭಾವುಕವಾಗಿ ಗಮನಿಸಲು ಕಲಿಯಿರಿ. (ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷೀಭಾವ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.) ಒಂದು ವೇಳೆ ಮನಸ್ಸು ಒಳಗೊಳ್ಳಲು ನೋಡಿದಾಗ, 'ಒಳಗೊಳ್ಳುವುದು ನನಗೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತಿದೆ' ಎಂದು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಲ್ಪನೆಯ ಹೊರಗೆ ನಿಂತು ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಮುಗಿಸಿ. ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಥದ್ದೇ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇಡದ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಸಾಲುಸಾಲಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಬರುವುದನ್ನೂ, ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ದಾಟಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುವುದನ್ನೂ ದೃಶ್ಯದಲ್ಲಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ. 2) ನಂತರ ಕಣ್ಣಿರಿದು ಹೀಗೆ ಆರೋಚಿಸಿ: ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಆಕೆ ಹೆಣ್ಣು, ನಾನು ಗಂಡು ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ರೀತಿಯ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಸಹಜ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವಳು ನನಗೆ ತಕ್ಕವಳಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನನ್ನ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಭವಿಷ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಮೀರಿ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು. 3) ಕಾಮದ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ತಕ್ಕವರನ್ನು ಹುಡುಕಿ. ಸೂಕ್ತ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತ ಸಂತೋಷಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಂತೆ

ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮರೆತು ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಮಭಾವವನ್ನು ಜೋಡಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೀರಿ. ಇದೇ ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಯಶಸ್ವೀ ದಾಂಪತ್ಯದ ಭಾಗವಾಗಲಿದೆ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ವಾತ್ಸಲ್ಯಭರಿತ ತಾಯಿಯೂ ಮುಂಚೆ ವಿವೇಚನಾರಹಿತ ಕಾಮಜೀವಿಯೇ ಆಗಿರುತ್ತಾಳೆ! ❖ ಗಂಡು, 32, ಅವಿವಾಹಿತ. ಶಿಷ್ಟ ಬದ್ಧ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷವಾದರೂ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ. ಹಲವು ಕಡೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿ ಅವನ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಒಟ್ಟಾರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತಗೊಂಡಿದೆ. ಅವನು ನನ್ನನ್ನು ವೀರ್ಯದಾನಕ್ಕಾಗಿ ಕೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ನಾನು ವೀರ್ಯ ದಾನಮಾಡಿದರೆ ಮುಂದೆ ನನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಲ, ಎಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಿನ ತನಕ ವೀರ್ಯದಾನ ಮಾಡಬಹುದು? ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿ ಕೊಡಬೇಕು? ಅಥವಾ ಬೇರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಧಾನಗಳಿವೆಯೇ? ಇದರಿಂದ ಕಾನೂನಿನ ತೊಡಕುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆಯೇ? ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಾಗಿ ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು?

ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ವೀರ್ಯದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಎಷ್ಟೇ ಸಲ ಮಾಡಿದರೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ವೀರ್ಯಬ್ಯಾಂಕುಗಳು ಯುವಕರನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆಯಾದರೂ 36ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ತನಕ ವೀರ್ಯದಾನ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ವೀರ್ಯದಾನದ ಕ್ರಮ: 1) ಮೊದಲು ವೀರ್ಯಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೆಯೇ ವೀರ್ಯವು ಕರಗುವ (ಲಿಕ್ವಿಫಾಕ್ಟ್) ಅವಧಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 2) ಹೆಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆಯ ಸಮಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 12ರಿಂದ 15ನೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. 3) ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಮೂಲಕ ಹೊರತೆಗೆದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಅಗಲ ಬಾಯಿಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಲ್ಲಿ (ಇದು ರಕ್ತಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.) ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ತೊಡೆಸಂದು ಅಥವಾ ಕಂಕುಳ ಸಂದಿನಂಥ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 30-45 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇಟ್ಟರೆ ಅದು ಒಡಕನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ತಳುವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ದ್ರವವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ 4) ಮೂತಿಯನ್ನು ಮುರಿದ 10 ಮಿಲಿಲೀಟರಿನ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸಿರಿಂಜ್ ಒಂದರಿಂದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೀರಬೇಕು. 5) ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಸಿರಿಂಜ್ ಆಳವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಣಿ ಒತ್ತಿ ಖಾಲಿಮಾಡಬೇಕು. ಹೆಣ್ಣು ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಒರಗಿರಬೇಕು. 5) ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟಲು ಆರು ಋತುಚಕ್ರಗಳ ಕಾಲ ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಇನ್ನು, ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಕುಗಳು ಧಾರಾಳವಾಗಿವೆ: 1) ಮುಂದೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಹೋಲುವಾಗ ಜನರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದು ವಿಷಯ ಬಹಿರಂಗವಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಆರೋಪ ಬರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಇದರ ಭಯದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು. 2) ಗಂಡಹೆಂಡಿರಲ್ಲಿ ಜಗಳವಾದರೆ ಗಂಡನು ಹೆಂಡತಿಯ ಮೇಲೆ ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಆರೋಪ ಹೊರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು. 3) ಸ್ನೇಹಿತನಲ್ಲಿ ದುರ್ಬುದ್ಧಿ ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಅವನು ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ನೀವು ಬಲಾತ್ಕರಿಸಿದ್ದೀರೆಂದು ಆರೋಪಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಗಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಪಾಲು ಕೇಳಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಉಪಾಯ: ನೀವು ಮೂವರನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಆಸ್ಪತ್ರಲಹೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ನೋಟರಿಯ ಎದುರು ಕರಾರುಪತ್ರಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರ ಹತ್ತಿರ ಸಹಿ ಹಾಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಈ ಕ್ರಮವು ಕಾನೂನುಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿವರಗಳಿಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಡಿಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ (ದೂ.080 23101205, 23111666) ವಿಚಾರಿಸಿ.

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 ವೈದ್ಯಕೀಕರ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬಹುದು. ಅಥವಾ www.medisex.org ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

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