



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ಗಂಡು, ವಯಸ್ಸು 56. ಮದುವೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿಲೆ ಆರುಕಡೆ ಇರುತ್ತೆ. ವಿಪರೀತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಜಾರಾಗಿದೆ. ಆಸ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಬಾಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸ. ಕೂಲಿ ಕೆಲಸದಿಂದ ಜೀವನ. ಗಾಬರಿ ವಿಪರೀತ. ಬಿಕ್ಕಲು ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಅರಿಕೆ.

ನಿಮ್ಮ ತುಂಡುಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ, “ಮದುವೆಯಾಗಬಹುದು, ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯ, ಹೆಚ್ಚು ದುಡಿತ-ಉಳಿತಾಯ, ಹೊಸ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹುಡುಕಾಟ, ಗಾಬರಿ ಬೇಡ, ಬಿಕ್ಕಲು ಇದ್ದವರು ಸುಖವಾಗಿ ಬದುಕಿಲ್ಲವೆ?” ಎಂದು ಚುಟುಕು ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟು ಸಮಾನಾಗಬಹುದಿತ್ತು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ನನ್ನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ಅದೇನು ಗೊತ್ತೆ? ನಿಮ್ಮ ಕ್ಲಿಪ್ಪವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಂತಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ‘ನಾನು’ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾರ್ಥದ ಪದಗಳ ಗೈರುಹಾಜರಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾಲೇ ಇಲ್ಲ, ಎಲ್ಲ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದು ಅಮರಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ ಎಂಬ ಭಾವವಿದೆ. ಅಂದರೆ, “ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ಬೇರೆ, ನಾನೇ ಬೇರೆ” ಎನ್ನುತ್ತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ! (ಇದಕ್ಕೆ ಗೆಸ್ಸಾಲ್ಫ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಎಗೋಟಿಸಮ್ ಎಂದು ಹೆಸರಿದೆ.) ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ; ಇನ್ನೂ ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಾವೇ ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಹುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ! (ಇದನ್ನು ನಂಬದಿದ್ದರೆ ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಿ: ನಿಮಗಿಂತ ಬಡವರಾಗಿರುವ ಅನೇಕರು ನಿಮಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂತ್ಕಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದ್ದಾರೆ - ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು?) ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ನೀವೇ ಹೊರದ ಹೊರತೂ ಪರಿಹಾರ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ! ಆದುದರಿಂದ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಂತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಡುವಂತೆ ‘ನಾನು’ ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಗಳನ್ನೂ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಪುನಃ ರಚಿಸಿದರೆ ಏನು ಕಂಡುಬರಬಹುದು? “ನನಗೆ 56 ಆದರೂ ಮದುವೆ ಬೇಡವೆಂದು ದೂರವಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ವಿಪರೀತ ಬೇಜಾರನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿ ಬೇಡವಾಗಿದೆ. ಬಾಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವುದೇ ನನಗಿಷ್ಟ. ಸ್ವಂತ ಮನೆಗಾಗಿ ಕಷ್ಟಪಡುವವನಲ್ಲ. ನಾನು ಕೊನೆಯ ತನಕ ಕೂಲಿ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದಿಟ್ಟತನದಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡದೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಿ ವಿಪರೀತ ಗಾಬರಿಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಿಕ್ಕಲನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ...” ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದರರ್ಥ ಇಷ್ಟ: ನಿಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು, ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಎದುರು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕೈಹಾಕಿ ಸೋತರೆ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕ ಇದ್ದುದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯವನ್ನೂ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಈಗಿನ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಕಾರಣರಾಗಿದ್ದೀರಿ! ಹಾಗೆಯೇ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿಂದಲೇ ಬರಬೇಕು (ಇದು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಿ: ನಿಮಗೆ ಹಸಿವೆಯಾದರೆ -ಯಾರೇ ಊಟ ನೀಡಲಿ ಬಿಡಲಿ- ನೀವೇ ತಿನ್ನಲು ಹೇಗಾಗುವಿರಾ?) ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: ಒಂದು ತಾಸು ಖಾಸಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು, ಒಂದು ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ನೀವು ಕುಳಿತುಕೊಂಡು

ಇನ್ನೊಂದು ಖಾಲಿ ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಎದುರಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ, “ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಲ್ಲ ಪರಿಹಾರವಾದಾಗ ನನ್ನ ಜೀವನ ಹೇಗಿರಬಹುದು...?” ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಅಥವಾ ನೇತೃತ್ವಕವಾಗಿ (ಉದಾ. ನನ್ನ ಕಷ್ಟಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ, ನಾನು ಒಂಟಿಯಾಗಿಲ್ಲ, ನಾನು ಬಾಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲ) ಇರದೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮತ್ತು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ (ಉದಾ. ನಾನು ಸ್ವಂತ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ... ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಯಿದ್ದಾಳೆ... ನಾಲ್ಕು ಜನರದ್ದು ದೈರ್ಯವಾಗಿ ನಿರರ್ಗಳವಾಗಿ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ... ಇತ್ಯಾದಿ.) ಇರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರ ಮತ್ತು ದೃಶ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಆ ದೃಶ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಆಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ (ತೃಪ್ತಿ, ಸಂತೋಷ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ) ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತ ದೃಶ್ಯ-ಭಾವಗಳಲ್ಲೇ ಮೈಮರತು ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಅನುಭವಿಸಿ ನಂತರ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಿರಿ... ಎಷ್ಟೊಂದು ಅದ್ಭುತವಾಗಿತ್ತಲ್ಲವೆ? 2) ಈಗ ಈ ದೃಶ್ಯಭಾವವನ್ನು ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ (ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ/ಸ್ನೇಹಿತೆ, ಸಂಬಂಧಿ, ಮಹಾತ್ಮ, ದೇವತೆ, ಅಥವಾ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ - ಯಾರಾದರೂ ಆಗಬಹುದು.) ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮದುರಿನ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅವರನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಭಾವಬಂಧದ ಅನುಭವವನ್ನು ಸ್ವರವತ್ತಿ ಹಾವಭಾವದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹಾಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅದಲ್ಲ ನಿಜವೇನೋ ಎನ್ನುವಂತೆ ಮಾತಾಡಿ. ಹೀಗೆ ಹಲವು ಸಲ, ಹಲವು ದಿನ ಮಾಡಿದಾಗ ಮೊದಮೊದಲು ಕೃತಕವೆನಿಸಿದ್ದು, ಬರಬರುತ್ತ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಅನುಭವ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಏನು ಗೊತ್ತೆ? “ನಾನೂ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಲ್ಲೆ... ನಾನೂ ತೃಪ್ತಿಗೆ ಅರ್ಹನಾಗಿದ್ದೇನೆ... ನಾನು ಸುಖಪಡಲೇಬೇಕು!” ಎನ್ನುವ ಹಪಹಪ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೇ ನಿಮ್ಮ ಹೀಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗೆಗೆ ಅಸಹನೆ, ತಿರಸ್ಕಾರ ಮೂಡುತ್ತದೆ- ಈ ಅರಿವು ನಿಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮೊದಲ ಹಾಗೂ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಸೋಪಾನವಾಗಿದೆ! ಇದರ ನಂತರವೇ ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ಶುರು. (ಸಾಧನೆಯ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಸುಖೀಭವ ತಾ.12 ಆಗಸ್ಟ್ 2010ರ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಓದಿ ಆ ಪ್ರಕಾರ ಅನುಸರಿಸಿ.) ತಪ್ಪಾದರೆ ಕಂಗೆಡದೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ಯತ್ನಿಸಿ. ಒಂದುಸಲ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಹೊತ್ತು ಬದಲಾಗಬೇಕೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ ದುಡಿಯಲು ಶುರುವಾದಿದರೆ ಸಾಕು, ಸೌಭಾಗ್ಯ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ದಾಂಗುಡಿಯಿಡುತ್ತ ಬಂದೇಬರುವಳು! ನೆನಪಿಡಿ: ನಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು ಇತರರಿಂದ, ಕೆಟ್ಟ ಸಮಯದಿಂದ, ಅಥವಾ ಗ್ರಹನಕ್ಷತ್ರಗಳಿಂದ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದನ್ನು ನಾವೇ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ!

✉ ನವವಿವಾಹಿತ. ಹೆಂಡತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಇರುವಾಗಲೆಲ್ಲ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ದೇಕ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಾಂಡೋಮ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹೋದಾಗಲೆಲ್ಲ ಉದ್ದೇಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ?

ಕಾರಣ ಬಹಳ ಸರಳ: ಕಾಂಡೋಮ್ ಧರಿಸುವ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕತರ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ (ಉದಾ. ಬ್ರಾ ಹುಕ್ ತೆಗೆಯಲು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ) ಗಮನ ಬೇರೆಕಡೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕಾಮದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ನತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕಾಮಾವೇಶವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶಿಶ್ನದ ಗಡಸುತನ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು, ಪರಿಹಾರವೂ ಅಷ್ಟೇ ಸರಳ: ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಕಾಂಡೋಮನ್ನು ಕೈಗೆಟುಕುವ ಹಾಗೆ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ. ಅದನ್ನು ನೀವು ಸ್ವತಃ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಆಗ ನೀವು ಅವರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿರಿ. ನೆನಪಿಡಿ: ತಾನು ಮಾಡುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಎಂಬ ಮಾತು ಕೆಲವು ಸಲ ಅಷ್ಟು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ!

✉ ಸಾರ್, ನನಗೆ ವಯಸ್ಸು 20. ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ವಪ್ನ ಲನದ ತೊಂದರೆಯಿದೆ... ಸ್ವಪ್ನಸ್ವಪ್ನ ಅಂದರೆ ತೊಂದರೆ ಅಂತ ಯಾರ್ತೀ ಹೇಳಿದರು? ಅದು ನಿಮ್ಮ ಗಂಡಸುತನದ ಲಕ್ಷಣ. ಅದು ಹಾಗೆಯೇ ಇರಲಿ, ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಕೊಂಡು ನೀವು ಖುಷಿಯಾಗಿ ಇರುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.

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