



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಿಬ್ಲಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ಪಿಯುಸಿ ಪ್ರಥಮ ವರ್ಷದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ. ಮೊದಲಿಂದಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ವಭಾವದವಳು. ಮನಕ್ಕಾದ ಚಿಕ್ಕ ಗಾಯವೂ ಮಾಯಲು ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಬೇಕು. ಮುಂಚೆ ನಾನೊಬ್ಬ ಹುಡುಗನನ್ನು ತುಂಬ ಪ್ರೀತಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಅವನು ನನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿರುವನೋ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅವನ ಬಗೆಗೆ ಬರೆದ ನನ್ನ ಡೈರಿಯು ಅಮ್ಮನ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ, 'ಅವನು ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವನೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು. ಮೇಲಾಗಿ ನೀನು ಅವನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಎರಡರಷ್ಟು ನಾವು ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವನನ್ನು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟೆ' ಎಂದು ಬುದ್ಧಿವಾದ ಹೇಳಿದಳು. ಆಗ ಅವನನ್ನು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವನ ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಆಘಾತವಾಗಿ ಅತ್ತುಬಿಟ್ಟೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ಅವನ ನೆನಪು ಕಾಡತೊಡಗಿ, ದಿನರಾತ್ರಿ ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಬದುಕುವುದನ್ನು ಕಂಡರೆ ನನ್ನದು ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನಿಸಿದರೂ ಹುಚ್ಚು ಮನಸ್ಸು ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಶೈಲಿ, ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟುತನ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ವಿಷಯ ನಿರೂಪಣೆಗಳು ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತಿವೆ. ಇವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಹೊರಬರುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ: ಒಂದಿಷ್ಟು ಖಾಲಿ ಹಾಳೆಗಳನ್ನೂ ಲೇಖನಿಯನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರಶಸ್ತವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಪರಿಚ್ಛೇದ ತಯಾರಿ ನಡೆಸುವವರೆಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಈಗ ನೀವು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯವೇನೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಥಾವಸ್ತುವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆತ್ಮಚರಿತ್ರೆಯ ನಾಟಕವೊಂದನ್ನು ರಚಿಸುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಆ ಹುಡುಗನ ಮಧ್ಯೆ ನಡೆದಿದ್ದು, ನೀವು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಕನಸು ಕಂಡಿದ್ದು, ಆನಂದಿಸಿದ್ದು, ಯೋಚಿಸಿದ್ದು, ಬಯಸಿದ್ದು ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಬಣ್ಣ ಕಟ್ಟಿ, ಅವೆಲ್ಲ ವಾಸ್ತವವೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಕಥೆಯೊಂದನ್ನು ಹೆಣೆಯಿರಿ. ನಾಟಕವನ್ನು ಹಲವಾರು ಅಂಕಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. (ಉದಾ. ಅಂಕ 1: ಹುಡುಗನ ಮೊದಲ ನೋಟ, ಸಂಭಾಷಣೆ, ದಿನಚರಿ; ಅಂಕ 2: ಗುಟ್ಟುರಟ್ಟು, ಅಮ್ಮ-ನಿಮ್ಮ ಸಂವಾದ, ಮರೆಯುವ ನಿರ್ಧಾರ; ಅಂಕ 3: ಇತ್ತೀಚಿನ ತನಕದ ಜೀವನ; 4: ಅವನ ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಲಾಪ-ವಿಲಾಪ; ಅಂಕ 5: ನಿಮ್ಮ-ಅವನ ಭೇಟಿ ಮತ್ತು ಮಾತುಕತೆ; ಅಂಕ 6: ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಮದುವೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ...). ಪ್ರತಿ ಅಂಕದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ತೋಚಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ದೃಶ್ಯಗಳಿರಲಿ. ಪ್ರತಿ ದೃಶ್ಯದಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹರಿಬಿಡಿ (ಉದಾ. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಮದುವೆ, ಪ್ರಥಮರಾತ್ರಿ, ದಾಂಪತ್ಯ... ಅಥವಾ ಅವನ ಮದುವೆ, ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ತಾಯಿ ತಂದೆಯರ ಗೋಳು, ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವು ವಿಚ್ಛಿನ್ನವುವುದು...). ನಾಟಕದ ಅಂಶಗಳು ಸತ್ಯವಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕೆಂಬ, ಅಥವಾ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೀಗೆಯೇ ಬರೆಯಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ, ಪ್ರತಿ ದೃಶ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀವಿರಲೇಬೇಕು ಎಂದಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಾರೆ ನಿಮಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವ ರೀತಿ ನಾಟಕ ಮುಕ್ತಾಯವಾದರೆ ಸಾಕು. ಆದರೆ ಒಂದಂಶ ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ: ಪ್ರತಿ ದೃಶ್ಯದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ (ಸ್ವಗತದ ರೂಪದಲ್ಲಿ)

ನಿಮಗಾದ ಅನಿಸಿಕೆ, ಅದರ ನಂತರ ನೀವು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರ - ಇವೆರಡು ಇರಲೇಬೇಕು. ನಾಟಕ ಮುಗಿಸಲು ಹಲವಾರು ದಿನಗಳೇ ಹಿಡಿಯಬಹುದು, ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ರಚನೆ ಪೂರ್ತಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೊಂದು ಸೂಕ್ತ ಹೆಸರಿದೆ. ತದನಂತರ ಅದನ್ನು ಹಲವಾರು ಸಲ ಓದುತ್ತ, ತೋಚಿದಂತೆ ತಿದ್ದುಪಡಿ ಮಾಡಿ. ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ನಿಮಗೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಸತ್ಯ ಗೋಚರಿಸುವುದು: ಭಗ್ನ ಪ್ರೇಮಿಯಿಂದ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಲೇಖನಿಯಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡಿರುವಿರಿ!

✉ ತಾವು 'ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ'ಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತ, ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆತಂಕ, ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ದಂಪತಿಗಳು ಕಾಮಕೂಟ ದಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇನೋ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು 65-56ರ ದಂಪತಿ ಯಾಗಿದ್ದು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ನಮ್ಮ ದಿ ಹೊಂದಿದೆವೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ತನಗೆ ಉದ್ದೇಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಜನನಾಂಗ ಸ್ವರ್ತಿವಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಖರಿತೆ ಎಂದರೆ ಅಸಹ್ಯವೆಂದು ಮೂಗು ಮರಿಯುತ್ತಾಳೆ. ಶಿಶ್ನ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಉರಿ, ನೋವು ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ನಾನು ಅವರಾಧಿ ಭಾವದಿಂದ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಸಂಭೋಗದ ಹೊರತೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೀಗೆಯೇ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ? ಹೆಂಡತಿಗೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟುವಂತೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಋತುಬಂಧವಾದ ಹೆಣ್ಣಿನ ಯೋನಿಯ ಒಳಭಿತ್ತಿಯು ನಶಿಸುವುದರಿಂದ ಯೋನಿದ್ರವ ಬಹುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶಿಶ್ನಪ್ರವೇಶದ ಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನೋವು-ಉರಿ ಕಾಣುವುದು ಸಹಜ. ಈ ಅನುಭವವು ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ಬಹುತೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. (ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ, ಋತುಬಂಧದ ವಯಸ್ಸಿನ ಆಚೀಚೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡದೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ!) ಆದರೆ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮತ್ಯಕ್ತಿ ಅಸಾಧ್ಯವೆನ್ನುವ ನಿಮ್ಮ ತರ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ದೋಷವಿದೆ: ಕಾಮಕೂಟ ಮತ್ತು ಸಂಭೋಗ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಎಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಿ! ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದಾಗ ಸಂಭೋಗವು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದರೂ, ಹಲವು ದಶಕಗಳ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೇರುವಿಟ್ಟು ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಮ್ಮರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದರ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಕಾಮಕೂಟವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಯೌವನದ ಉತ್ಪುಟತೆ ಮತ್ತು ರಭಸ ತಗ್ಗಿದ್ದರೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸಂಭೋಗರಹಿತ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಋಷಿ ಕಾಣಬಹುದು. (ನಿಮ್ಮಾಕೆಗೆ ನೋವಿನ ಭಯವಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಯಿಲ್ಲದ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವು ಮಾತು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.) ಒಂದು ಮಟ್ಟದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ನೀವು ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟು ತೃಪ್ತಿ ಕಾಣಬಹುದು: ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಈ ಋಷಿಗೆ ನೀವು ಹೊಸದಾಗಿ ಜೀವ ತುಂಬಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು, ನೋವಿಲ್ಲದ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಇಬ್ಬರೂ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಈ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ: 1) ಹೆಣ್ಣು ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ದೀರ್ಘವಾದ ಮುನ್ನಲಿವಿನಲ್ಲಿ (ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ತಾಸು) ತೊಡಗಿದರೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಯೋನಿದ್ರವವು ಹುಟ್ಟಿ ಹೊರಕಾಣಬಹುದು. 2) ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಇಡುವುದರ ಬದಲು ಯೋನಿದ್ವಾರದ ಹೊರಗೇ ಘರ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು ಒರಗಿಸುವಾಗ ಗಂಡು ಆಕೆಯ ತೊಡೆಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಬೇಕು. 3) ಶಿಶ್ನದ ಪೂರ್ಣಪ್ರವೇಶದಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ನೋವಾಗುವ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶ್ನದ ಬುಡವನ್ನು ತನ್ನ ಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ತನ್ನೊಳಗೆ ಸೇರುವ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ದವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. 4) ಯೋನಿದ್ರವದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಕೆ.ವೈ.ಜಿಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಲ್ಯುಬಿಕ್ (Lubic) ಎನ್ನುವ ಜಾರುಕಾರಕವನ್ನು (ಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರ ಚೀಟಿ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ) ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡಿನ ಜನನಾಂಗಗಳಿಗೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಲೇಪಿಸಬಹುದು; ಇದು ನಿರಪಾಯಕರ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗವಿಲ್ಲದ ಕಾಮಕೂಟದಿಂದಲೂ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಸಿಗುವಷ್ಟೇ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ; ಪ್ರಯೋಗಶೀಲರಾಗಬೇಕಷ್ಟೆ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ತೃಪ್ತಿಯ ಅನುಭವ ಆಗುವುದು ಶರೀರದಿಂದಲ್ಲ, ಮನದಿಂದ; ಶರೀರಗಳು ಕೇವಲ ವಾಹಕಗಳಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆಷ್ಟೆ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಿಬ್ಲಿಯವರನ್ನು 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.