



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುವುದರ ಕುರಿತು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಇದರಿಂದ ದುಷ್ಕರೀತಿಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಹಾದಿಯಾಯಿತೇ ವಿನಾ ಬೇರೇನೂ ಸಾಧಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಐತಿಹಾಸಿಕ ಸತ್ಯ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗಬಹುದಲ್ಲವೇ?

ಅದು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಜ. ಅಮೆರಿಕ, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ, ಸ್ವೀಡನ್ ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದಲೇ ಅನಾಹುತಗಳಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಅದರ ಕಾರಣವೇ ಬೇರೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶುದ್ಧ ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಜನನಾಂಗಗಳ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯರೀತಿ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ, ಗರ್ಭನಿರೋಧ, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳು- ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು. ಇವುಗಳನ್ನು ಕಲಿತ ಯುವಜನರು ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಅಕಾಲ ಬಿಸು, ಅವಿವಾಹಿತ ತಾಯ್ತನ, ಅನಾಥ ಸಂತಾನ, ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಾಯಿತು. ಇದರರ್ಥ ಏನು? ಕೇವಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಾರದು ಎಂಬ ವಿಷಯ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುವ ನಾವು ವಿಶೇಷ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ!

ವಿವಾಹಿತ 19 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 13 ತಿಂಗಳಾಗಿವೆ. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ನಾನು ಕನ್ಯೆಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದ್ದೇನೆ. ಪತಿಯ ಶಿಶು ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನಿಮಿರಿ, ಯೋನಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದರಲ್ಲೇ ತಟಸ್ಥವಾಗುವುದು. ನನ್ನ ಆಸೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುವುದು. ಇದಲ್ಲ ನಿನ್ನಿಂದಲೇ ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಶಪಿಸುವರು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದು ನನ್ನ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪತ್ರ. ದಯವಿಟ್ಟು ಉತ್ತರಿಸಲೇಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸರಳವಾದ ಕಾರಣವಿದೆ: ಮಾನಸಿಕ ಮೂಲದ ಶಿಶು ದೌರ್ಬಲ್ಯ. ಇದು ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ. ಸರಸದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉದ್ದೇಶವಾಗುತ್ತದಲ್ಲವೇ? ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು ಎಂದೆನಿಸಿದಾಗ ಹೆಂಡತಿಗೂ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕಲ್ಲ ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ, ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ತನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ? ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಇವಳು ತನ್ನ ಬಗೆಗೆ ಏನು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು? ಎನ್ನುವ ಸಂದೇಹವೂ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ತನ್ಮಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಭಾಷಣದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದರೂ ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ಹುಟ್ಟುವ ಸಭಾಕಂಪದಂತೆ ತನ್ನ ಮೇಲೆಯೇ ಗಮನ ಹರಿಯುತ್ತ, ಕೈಕಾಲು ತಣ್ಣ ಗಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಮಭಾವನೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶಿಶು ಬಿರುಸುತನವೂ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸುತನ ಸೋಲುತ್ತಿರುವಾಗ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಬರುವ ಕಾಮದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಬೇಡಿಕೆಯ ಸಂಕೇತವೆನಿಸುವುದರಿಂದ ಪತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಶಪಿಸುತ್ತಾರೆ! ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ತ್ರಿಯಾತಂಕ (ಪರ್ಫಾರ್ಮನ್ಸ್, ಟ್ರಾಂಕ್ವಿಟಿ) ಎಂದು ಹೆಸರಿದೆ. ಯೋಚನೆ ಬೇಡ, ಇದಕ್ಕೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಪರಿಹಾರವಿದೆ.

ಅದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಯೊಂದಿದೆ: ಬಯಸಿದಾಗ ಶಿಶೋದ್ದೇಶವನ್ನು ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು - ಅಥವಾ ಉದ್ದಿಕ್ತ ಶಿಶುವನ್ನು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು- ಯಾವುದೇ ಗಂಡಿನ ಕೈಯಲ್ಲಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಅದು ಆತನ ಸಂಗಾತಿಯ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ! ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: 1) ನೀವಿಬ್ಬರೂ ತಿಂಗಳ ತನಕ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಕೂಡದೆಂದು ಒಪ್ಪಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ದಿನಾಲೂ ಒಂದು ತಾಸು ವಿವಸ್ತ್ರ ರಾಗಿ ಸರಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ. ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕ ಮಾತುಕತೆ, ಪರಸ್ಪರ ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮತ್ತು ಕೊಡುವುದು, ಮೈ ಸವರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿರಲಿ. ಆಗಾಗ ದೇಹಭಂಗಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರಿ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ಶಿಶುದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಲೇ ಕೂಡದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರ ಗಮನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯುವತ್ತ ಅವರನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಒಬ್ಬರು ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಬಯಸಿದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಕಠಾರನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತ ನಯವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸಬೇಕು. ಇದಾದ ನಂತರ ಇಬ್ಬರೂ ನಿತ್ಯದ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಿ ಮಲಗಬಹುದು. ಹೀಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ತ್ರಿಯಾತಂಕವು ಕ್ರಮೇಣ ದೂರವಾಗುತ್ತ ತ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ನತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಶಿಶುದ ಗಡಸುತನ ಸುಮಾರು ಹೊತ್ತು ಉಳಿಯುತ್ತ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮರಳಿ, ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ರಿಯಾತಂಕವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಪೂರ್ಣ ವಿವರಗಳು ನಾನು ಬರೆದಿರುವ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ನೈಜ ಪ್ರಕರಣಗಳು (ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಟಣೆ) ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿವೆ. ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ- ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ಎಲ್ಲ ಪುರುಷರಿಗೂ ನೀತಿಯೊಂದು ಇಲ್ಲಿದೆ: ಸಂಭೋಗವೆಂದರೆ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸುಖ ಕೊಡಲು ಹೊರವ ಗುತ್ತಿಗೆ ಕೆಲಸವಲ್ಲ; ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡು ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ, ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಸುಖಿಸುವ ತ್ರಿಯೆ!

ಗಂಡಸು 52, ಹೆಂಡತಿಗೆ 45 ವರ್ಷ. ಲಗ್ನವಾಗಿ 24 ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಪತಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಈಚೆಗೆ ಅವಳಿಗೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಬೇರೆ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಆಕರ್ಷಕ ಉಡಿಗೆ- ತೊಡಿಗೆ ಇದ್ದರೆ ವಿಪರೀತ ಆಕರ್ಷಣೆ. ಇದು ಹೆಂಡತಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಅವಳ ಜೊತೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಆದಷ್ಟೂ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಮುಜುಗರ ಮತ್ತು ಅವಮಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊರಗಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಯಮ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿಗೂ ಏನೇನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಭಾವಿಸುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ! ಒಂದುವೇಳೆ ನಿಮ್ಮಾಕೆ ಹಾಗೆ ಭಾವಿಸಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆಯುವ ಕೆಲಸ ನಿಮ್ಮದು. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮೂರು ಉಪಾಯಗಳಂತೂ ಇವೆ:

- 1) ಸೂಕ್ತ ಪಠ್ಯ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಚಟುವಟಿಕೆ, ಯೌವನ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. (ಇದು ನಿಮಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ!) 2) ಗಂಡಿನ ಪ್ರೀತಿಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮರುಳಾದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಲೈಂಗಿಕ ತ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಹೊರತಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಕಾಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡದೆ ಗೌರವದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತ, ಆಕೆಯ ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನೂ, ಆಕೆ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಆಗಾಗ ಹೊಗಳುತ್ತಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿ ಅದನ್ನು ಅವರು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. 3) ನಿಮಗೆ ಸಂಯಮದ ಸರ್ಕಸ್ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವುದೂ ಬೇಡ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಇನ್ನೊಂದು ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ: ಹೊರಗಿನ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ. ಅವರನ್ನು ಹೆಂಡತಿಗೆ ತೋರಿಸಿ, ನೀನೂ ಹಾಗೆ ಅಲಂಕರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅವಳಿಗಿಂತ ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೀಯಾ! ಎಂದು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ. ಅದೇ ರೀತಿಯ ಉಡುಪು, ಅಲಂಕಾರ, ಪರಿವೇಷ ಧರಿಸಿ ಹೆಂಡತಿ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಬರಲಿ. ಆಗ ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಅಲ್ಲ, ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಮನಃಪೂರ್ತಿ ಸುಖಿಸಬಹುದು!

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

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