



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಮಹಿಳೆ, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕಳು. ನನ್ನ ದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಮಹಿಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಆತ್ಮೀಯ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಗಂಡಂದಿರೂ ಮಹಾ ಕುಡುಕರು. ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಆಕೆ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಒಮ್ಮೆ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಮುತ್ತು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ಅಪರೂಪಕ್ಕೂ ಮೈ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂದುವರಿಯುವ ವಿಚಾರ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ. ಈಗ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ಪತಿ ಮೃತಪಟ್ಟರು. ಆಗಿನಿಂದ ಪಾಪಪಚ್ಚೆ ಬಂದು, ಸ್ನೇಹಿತೆಯೊಡನೆ ಮುಂಚಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವಳು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆದರೂ ಭೇಟಿಯಾಗೋಣ ಎಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಾಳೆ. ನನಗೆ ಅವಳನ್ನು ಬಿಡಲೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ತೋರಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಗೆಳತಿಯೊಡನೆ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಮುಂಚಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಈಗ ಬೇಡವೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಬಲ ಕಾರಣವಿದೆ. ಮುಂಚೆ ಗೆಳತಿಯೊಡನೆ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ, ಕಮನಿಯತೆ, ಮೃದುತ್ವ ಇತ್ಯಾದಿ ನವಿರಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಂಭಾಷಣೆ, ಸಂವಹನಗಳ ಹಾಗೂ ದೇಹಭಾಷೆಯ ಮೂಲಕ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಿರಿ; ಜನನಾಗಿಯೇ ಕಾಮಸುಖವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಪತಿಯೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಿರಿ. ಹೀಗೆ ತನುಮನ ಎರಡರಲ್ಲೂ ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಿರಿ. ಈಗ ಪತಿಯು ತೀರಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಗೆಳತಿಯೊಡನೆ ತೊಡಗುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಣಯಭಾವ ಮುಂದುವರಿದು ಕಾಮದಾಸೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಪತಿಪತ್ನಿಯರ ನಡುವೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಮಕೂಟ ನಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ ಇದು ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗಕಾಮದ ಛಾಯೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳಿಸಿ, ಗೆಳತಿ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಇಕ್ಕಟ್ಟಿಗೆ ಸಿಲುಕಿಸಿದೆ! ಇನ್ನು ಸಲಿಂಗಕಾಮದ ಬಗೆಗೆ: ಸಲಿಂಗ ಕಾಮವು ಗಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಇರುವುದಾದರೂ (ಫೆರ್ ಎಂಬ ಹಿಂದೀ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ) ಅದರಷ್ಟು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ- ಯಾಕೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಹೆಣ್ಣು ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಗಂಡನೊಡನೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. (ಆದರೆ ಗಂಡಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶಿಶ್ಯೋದ್ದೇಶವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ) ಸಲಿಂಗಕಾಮ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಪತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ನೀವು ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಣ್ಣೇಕೆ, ಗಂಡನೇ ಬಯಸಲೂ ನಿಮಗೆ ನೈತಿಕ ಹಕ್ಕಿದೆ! ಆದುದರಿಂದ ಈ ಪಾಪಪಚ್ಚೆಯನ್ನು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಒಳದನಿಗೆ ಓಗೊಟ್ಟು ಸುಖವಾಗಿರಿ. ಕುಡುಕ ಗಂಡಂದಿಗೆ ಇಲ್ಲೊಂದು ಕಿವಿಮಾತು: ಕುಡಿದು ಮತ್ತೇರಿ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡಸುತನವನ್ನು ಹೆಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಕೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಲಾರವು. ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೆಣ್ಣಿನ ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡರೆ ಅದ್ಭುತ ಮತ್ತಿನ ಅನುಭವವಾದೀತು!

ವಿವಾಹಿತ, 44 ವರ್ಷ. ಹೆಂಡತಿಗೆ 32 ವರ್ಷ. ಇಬ್ಬರೂ ಸ್ವರದ್ಯೂಪಿಯಾಗಿದ್ದು, ಸಂಭೋಗ ಸುಖವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ನನ್ನ ಹತ್ತನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನನಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡವರಾದ ಸಂಬಂಧಿ ಹುಡುಗರು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ದೇವರಾಣಿ ಸತ್ಯ, ಅವರೊಡನೆ ಸೇರಿ ಕಾಮಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ಆಗಲೇ ಕಲಿತೆ. ನಂತರ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅನೇಕ ರಾತ್ರಿ ನಾನು

ಮಲಗಿದ್ದೇನೆಂದು ತಿಳಿದು, ನನ್ನ ಹಾಜರಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯರ ನಡುವೆ, ಮತ್ತು ನೆರೆಹೊರೆಯವರಲ್ಲಿ ಹಲವು (ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಪೂರ್ತಿ ನಿಷೇಧವಾದ) ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತ, ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಂದರೆ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಮುಂಚಿನ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು, ಆಗ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಅಶ್ಲೀಲ ಮಾತುಕತೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳದ ಹೊರತೂ ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನವಾಗಲೀ ತೃಪ್ತಿಯಾಗಲೀ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ತೋರಿಸಿ.

ನೀವು ಚಿಕ್ಕವರಿರುವಾಗ ಸ್ವೈರಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅದರಿಂದ ಕಾಮಸುಖದ ಮೊದಲ ಪಾಠ ಕಲಿತಿರಿ. ಅದು ಈಗಲೂ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಂಡತಿ ಜತೆಗೆ ಇರುವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪೂರ್ವಾನುಭವದಿಂದ ಹೊರಬರಲಿಕ್ಕಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆಗ ನೀವು ಆಕೆಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ವಾನುಭವ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲೇ ಸುಖಪಡಲು ಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕಾಮಸುಖವನ್ನು ಹೆಂಡತಿ ಜತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕಾಗದೆ ಒಬ್ಬರೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? ನಿಮ್ಮಾಕೆ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ಅನ್ಯಮನಸ್ಕರಾಗಿ ಒಬ್ಬರೇ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ! ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ ಸರಳ:

- 1) ಮೊದಲು ಹೆಂಡತಿಯ ಜತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಂಚಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಧೈರ್ಯಮಾಡಿ. ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಪಾಠ ಅದೇ ಆಗಿದ್ದುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೇ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು, ಅದರ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಸಿಗುತ್ತಿರುವ ತೃಪ್ತಿ-ಅತ್ಯತ್ಯಗಳನ್ನು ತೆರೆದ ಮನದಿಂದ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆಕೆಯು ನಿನ್ನ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಂಕೋಚಪಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲವಲ್ಲ! ಅಲ್ಲದೆ ಸಂಬಂಧ ಸುಧಾರಿಸಲು ಈ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಅಲ್ಲವೆ? 2) ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಒಂಟಿಕಾಮದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಕಾಮಸುಖಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯ ಹಾಕುವುದಕ್ಕೆ ಆಕೆಯ ಸಹಾಯ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅವರು ಖಂಡಿತ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. 3) ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಸಂಭೋಗ ಬೇಡವೆಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಡಿ. ಒಂದು ತಾಸಿನ ಸಮಯವಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪರಸ್ಪರ ಮುಖಮಾಡಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒರಗಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವು ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತ 2-3 ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಮೂಡುವ ಕಾಮದ ಬಗೆಗಿನ ಪ್ರತಿ ವಿಚಾರ, ಅನಿಸಿಕೆ, ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅದಷ್ಟೇ ಅಸಂಗತ, ಅಸಹ್ಯ ಅನ್ನಿಸಿದರೂ ಸರಿ- ಅವರೆದುರು ಪ್ರಕಟಿಸಿ. 4) ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದುದನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮಾಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರತಿಪದ ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಆಲಿಸುತ್ತಿರಲಿ. ಆಕೆಯ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆ ಕಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಆಕೆಯ ಭಾವನೆಗಳು (ಉದಾ. ಆತಂಕ, ಆಘಾತ, ಆಶ್ಚರ್ಯ) ಆಕೆಯವು, ಅವುಗಳನ್ನು ಆಕೆಯೇ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದುವೇಳೆ ಆಕೆ, 'ನಿಂಥವರು ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ' ಎಂದರೆ, 'ಹೌದು, ನಾನು ಹೀಗಿದ್ದೇನೆಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತಷ್ಟೆ' ಇನ್ನುಮುಂದೆ ನಾನು ಬದಲಾಗಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ, ಅದಕ್ಕೆ ನಿನ್ನ ಸಹಾಯ ಬೇಕು ಮಾಡುತ್ತೀಯಾ? ಎಂದು ಕೇಳಿ. 5) ಮೊದಲು ನಿಮಗೆ ಮನಸ್ಸು ಬಿಚ್ಚಲು ಮನಸ್ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮಾಕೆಗೂ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಿರಿಕಿರಿಯಾದರೂ. ಆದರೆ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸುಗಳೇ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ನೇರ್ಪುಗೊಳಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. 6) ಹಳೆಯ ಅನುಭವಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಂಚಿಕೊಂಡಂತಾದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಇಬ್ಬರೂ ರೂಪುರೇಷೆ ಹಾಕಿ. ಇಬ್ಬರೂ ಹೊಸ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿ. 7) ಇನ್ನು ಕಾಮಕೂಟ ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಮುನ್ನಲಿವಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಿರಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮಾಕೆಯ ಬಗೆಗೆ ಬರುವ ನಿಮ್ಮ ಭಾವ- ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು, ನಡುವೆನಡುವೆ ನಿಮ್ಮ ಹಳೆಯ ನೆನಪು ಇಣುಕಿದರೆ ಅದನ್ನೂ ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕುತ್ತಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮಾಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿರಲಿ. ಹೀಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೂಲ ಕಾಮಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಕಾಮಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುವಿರಿ. ಆಗ ಸಿಗುವ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕಷ್ಟೆ! ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಕಾಮಸುಖದಲ್ಲೂ ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಉತ್ಕರ್ಷ ಎಂಬುದಿದೆ; ಪಾರಸ್ಪರಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ!

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.