



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

❑ ವಿವಾಹಿತ, 40 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಹೆಂಡತಿ ಜೊತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಿರ್ದಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಯಾವುದೋ ಹೆಣ್ಣಿನೊಡನೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದಂತೆ ಕನಸು ಬಿದ್ದು ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ ಒಮ್ಮೆ ನನ್ನಿಬ್ಬರು ಗೆಳೆಯರು ನನಗೆ ನಿರ್ದಯಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಸೇರುವಾಗಲೆಲ್ಲ ಅದೇ ನೆನಪು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತುಂಬಾ ನೊಂದುಹೋಗಿದ್ದೇನೆ. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ಹೆಣ್ಣಿನೊಡನೆ ನೀವು ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಫಾಲುಗೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಹಸಿಕಾಮ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದೇ ಇದೆ - ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಿರ್ದಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗದ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಎಚ್ಚರ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಯುಕ್ತರಾಗುವಾಗ ಮುಂಚೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಆಗಿರುವ ಲೈಂಗಿಕ ಬಲಾತ್ಕಾರದ ನೆನಪು ಬರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿರೋಧ, ಹೋರಾಟ, ಕೊನೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಮೀರುವಿಕೆ, ಅದರಿಂದಾದ ನಿಸ್ಸಹಾಯಕತೆ ನೆನಪಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಭೀಕರ ಅನುಭವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಮನಸ್ಸು ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದು ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತೇ? ಈ ದೇಹ ನನ್ನದಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತ ಮನಸ್ಸು ದೇಹದಿಂದ ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಡೆಯುವುದೆಲ್ಲ ತನಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಯಾರ ಮೇಲೋ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನಿರ್ಭಾವ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. (ಇದಕ್ಕೆ ಮನಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ dissociation disorder ಎಂದು ಹೆಸರಿದೆ). ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರೌರ್ಯ, ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಬಲಾತ್ಕಾರ ನಡೆಯುವಾಗಲೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಾಯ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಇದೇ ರಕ್ಷಣಾತಂತ್ರದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಒಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಶರೀರವನ್ನು ತೊಡಗಿಸುವಾಗ ಹಳೆಯ ನೆನಪು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳುವ ತಂತ್ರದ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಒತ್ತುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಹಸಿಕಾಮದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿದ್ದರೂ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯಲಾರದು!

ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ. ಪುನರ್ನಿಧಾರದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ (Recidivism Therapy) ಮೂಲಕ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಏಳು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ: 1) ದುರ್ಭಟನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವ, ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ನಿಮಗಾಗಿರುವ ಮನೋಕ್ಲೇಶದ ಬಗೆಗೆ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಮನದಿಂದ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. 2) ಕಳೆದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ನಡೆದ ದುರ್ಭಟನೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಅನುಭವಿಸುವುದು. 3) ತೀವ್ರತೆಯ ಅನುಭವದ ತುತ್ತತುದಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಈಗಿರುವ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೊಂಡು ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಹೋರಾಡುವುದು, ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮೂಲ ಸಹಿತ ಮನದಿಂದ ಕಿತ್ತೆಸೆಯುವುದು, ತನುಮನಗಳನ್ನು ಏಕೀಕರಿಸುವುದು, ಹಾಗೂ ತನ್ನೂಲಕ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಚೇತೋಲ್ಲಾಸವನ್ನು ಯಥೇಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸುವುದು. 4) ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಮುಂದಿನ ಕಾಮಜೀವನದ ಕಲ್ಪನಾವಿಲಾಸದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತ, ಅದೀಗಲೇ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವಂತೆ ಚೇತೋಲ್ಲಾಸವನ್ನು ಯಥೇಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸುವುದು. 5) ಭವಿಷ್ಯದ ಚಿತ್ರಣ ಹಾಗೂ ಅನುಭವ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು

ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಒಂದೊಂದೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದೆ ಸರಿದು ಲೆಕ್ಕಹಾಕುತ್ತ ವರ್ತಮಾನಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟುವುದು. 6) ಭೂತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗೃಹಾಂಗ ಪಡೆದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನೂ ವರ್ತಮಾನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸುತ್ತ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಯೋಜನೆ ತಯಾರಿಸುವುದು. 7) ಈ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಜಾರಿಗೆ ತರುತ್ತ ಕಲ್ಪನೆಯ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಒಟ್ಟಾರೆ ನಿಮ್ಮ ಕಳೆದ ಘಟನೆಯ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕಿತ್ತುಬಿಡಾಕಿ ತನುಮನಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದರೆ ಕಾಮಸಂಬಂಧದ ಪುನರುಜ್ಜೀವನವಾದಂತೆ ಪುನರ್ನಿಧಾರದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಡಿಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ನಿನಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

❑ ಅವಿವಾಹಿತ. ಮದುವೆಯ ವಯಸ್ಸಿದೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಂದರೆ ನನಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿ ಕಂಡರೆ ತಂಗಿಯೆಂಬ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಹೆಂಡತಿಯೆಂಬ ಭಾವನೆ ಈ ವರೆಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ನೋಡುವ ಚಾಳಿಯಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಹುಡುಗಿಯ ಬಳಿ ಸಂಭಾಷಿಸುವ ಅಥವಾ ಮತ್ತಿತರ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ, ವಿವಾಹಗಳಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ನನಗಿಂತ ದೊಡ್ಡವಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವುದು ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥರಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲವೇನೋ. ಹಾಗಾಗಿ ನನಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರವನ್ನು ಓದುವಾಗ ಮೂರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತಿವೆ. 1) ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಕಾಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವುದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂದಿದ್ದೀರಿ: ಹಾಗಾದರೆ ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕುವುದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಹೇಗೆ ಒಪ್ಪಿತು? 2) ಹೆಣ್ಣಿನೊಡನೆ ನಿಮ್ಮ ನಿಷ್ಠಾವು ವರ್ತನೆ: ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಾಕ್ಷಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ವಿರುದ್ಧವೋ? ವಿರುದ್ಧವಾದಲ್ಲಿ ಈ ವರ್ತನೆಗೆ ನೈತಿಕತೆ ಭಾವವದ (ಉದಾ. ಒಂಟಿತನ, ವ್ಯಥೆ) ಲೇಪವೇನಾದರೂ ಇದೆಯೋ? 3) ನಿಮಗಿಂತ ದೊಡ್ಡವಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಾಜದ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಬಯಸಿದ್ದೀರಿ: ಇದರರ್ಥ ನಿಮಗಿಂತ ಹಿರಿಯಳಾದ ಹೆಣ್ಣಿನ ಬಗೆಗೆ- ಆಕೆ ಯಾರಾದರೂ ಸರಿ- ಕಾಮದ ಕಲ್ಪನೆ ಮೂಡಿದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಜಿಜ್ಞಾಸೆಯ ಒಳ ನೋಡಿದಾಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೀಗಿದೆಯೆಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ: ನಿಮಗಿಂತ ಹಿರಿಯ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಕಂಡು ಕಾಮ ಕೆರಳಿದ್ದು, ಅದು ಕೆಟ್ಟದಂದು ದೂರೀಕರಿಸಿ, ಚಿಕ್ಕವರೊಂದಿಗೆ ಕಾಮದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಒತ್ತಾಯ ದಿಂದ ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆ ತಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ!

ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಒಂದು ವಿಷಯ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂಬ ಭೇದವಿಲ್ಲ; ನಿಮಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ, ಹಾಗೂ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಪಾರಸ್ಪರಿಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕೃತವಾದುದೇ ಸೂಕ್ತ! ಈ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಹೀಗೆ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಿ: 1) ನಿಮಗಿಂತ ದೊಡ್ಡ ವರನ್ನು ಕಂಡು ಕಾಮ ಕೆರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯೋಚನೆಯಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡವಳನ್ನು ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡವಳಾಗಿ ಕಾಣುವಂಥವನ್ನೇ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, (ನಾನು ನೋಡಿದ ಒಂದು ಸುಖ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿ ಗಂಡನಿಗಿಂತ 10ವರ್ಷ ಹಿರಿಯಳು!) ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ ಅದಕ್ಕೇ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಿ. 2) ಯಾವುದೇ ಹೆಣ್ಣಿನ ಬಗೆಗೆ ಕಾಮ ಕೆರಳದಿದ್ದರೆ ಕೆರಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಣಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಓದಿ. ಮಧುರವಾದ ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕ ಚಿತ್ರ-ಚಲನಚಿತ್ರ (ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನಲ್ಲ) ವೀಕ್ಷಿಸಿ. ಕಾಮದ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಬರುವ ಹೆಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವೇ ಅಥವಾ ಸಮಾಜ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯೇ ತಪ್ಪೇ ಎಂದು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕಾಮ ಕೆರಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. 3) ಇಷ್ಟಾದರೂ ನನಗೆ ಕಾಮ ಬೇಡವೇಬೇಡ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಮಾಜಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಬದಲಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ನಿಲುವಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತ, ಒಪ್ಪುವುದು ಬಿಡುವುದು ಬೇರೆಯವರ ಇಷ್ಟ ಎಂದು ನಿರ್ಲಿಪ್ತವಾಗಿರಿ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ, ಅಬ್ದುಲ್ ಕಲಾಂ ಮುಂತಾದವರನ್ನು ನೆನೆದು ಅವರಂತೆ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಗೊಳಿಸಿ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ನಿಲ್ಲದೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುರಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಸಾರಾಂಶ: ಒಂದೋ ದಾಂಪತ್ಯವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಮೆರೆಯಿರಿ; ಅಥವಾ ದಾಂಪತ್ಯ ವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿ ಎಲ್ಲರಿಂದ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಅದ್ವಿತೀಯರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿರಿ!

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

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