



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

**ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ**  
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಗಂಡು, ವಯಸ್ಸು 21. ನನಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯಿದೆ. ಭಯ, ಮರೆಯುವಿಕೆ, ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವಿಲ್ಲ. ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟಿ ಗೊಂದಲ, ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ, ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳಲು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ನಿರ್ಧಾನ. ಮೃದುಧೋರಣೆ, ಕೇಳುವಾಗ ಗಮನ ಕಡಿಮೆ. ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮೇಲೆಯೇ ನನಗೆ ಬೇಸರವಾಗಿದೆ. ಗೆಳೆಯರು ಕೇವಲವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಮಾರ್ಗ ತೋರಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನೂರಾರಿವೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಸುಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆಯೇ? ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ಈಗ ದೊಡ್ಡವರು ಎನ್ನಿಸಿಕೊಂಡ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಇಂಥದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದವು; ಅವರೆಲ್ಲ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ತಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ ನಿಮಗೇಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೋಡಬೇಡಿ. ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಇಲ್ಲಿಂದ ಶುರುಮಾಡಿ: 1) ಭವಿಷ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆ: ಒಂದು ತಾಸಿನ ಖಾಸಗಿ ಸಮಯವನ್ನಿಟ್ಟು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಐದು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಹೇಗಿರಬೇಕು, ನೀವೇನೇನು ಸಾಧಿಸಿರಬೇಕು ಎಂದು ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಾಳದ ಅರಿವು ಮೂಡುವುದು. ನಂತರ ಬರೆಯಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿ. 2) ಸಾಧನೆಯ ಪಟ್ಟಿ: ನಿಮ್ಮ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಸೇರಿಸುತ್ತ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದುದರ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. (ಉದಾ. ಚಿತುರ ಮಾತುಗಾರ, ನಿಖರ ವಿಚಾರವಾದಿ). ಇದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ ಅಂಶಗಳಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳ ಮುಂದೆ ಸಾಧಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಬಹುತೇಕ ಸಮಯಾವಧಿಯನ್ನು ನಮೂದಿಸಿ. 3) ಅಡ್ಡಿ - ಆತಂಕಗಳ ಪಟ್ಟಿ: ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗೆ ಇರುವ ಅಡ್ಡಿ - ಆತಂಕಗಳು, ಅಡಚಣೆಗಳು ಏನೇನಿವೆ ಎಂದು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. (ಉದಾ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ) ಇದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಅಳೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. 4) ಉಪಾಯಗಳ ಪಟ್ಟಿ: ಈ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಏನೇನು ಉಪಾಯಗಳಿವೆ - ಅವೆಷ್ಟೇ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ, ಕಷ್ಟಕರ ಎನ್ನಿಸಿದರೂ ಸರಿ - ಎಂದು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಉಪಾಯಗಳ ಅರಿವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಈ ಮೂರೂ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಹಲವು ಸಲ ಓದಿ, ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಮೂರನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ, 5) ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಪಟ್ಟಿಯ ಒಂದು ಸಾಧನೆಯನ್ನು (ಉದಾ. ಮಾತುಗಾರನಾಗಬೇಕು) ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಿ. ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಚಿಕ್ಕ ಹಂತಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿ (ಉದಾ. ಈ ದಿನ ಒಂದೇ ಒಂದು ವಿಚಾರಪೂರ್ಣ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು). ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ಅದರ ಹಿಂದಿರುವ ಅಡ್ಡಿಯು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ (ಉದಾ. ಗೊಂದಲ, ಭಯ) ಕಾಣುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಿ: ನಾನು ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿದರೆ ನನಗೆ ಯಾವ ಭಾವ ಮೂಡಬಹುದು (ಸಂತೋಷ, ತೃಪ್ತಿ)? ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಆ ಭಾವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ. ನಂತರ ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವದಲ್ಲೇ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು

ಮುಳುಗಿರಿ. ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಡಿ. 6) ಸಂಭಾಷಣೆಯು ಕಷ್ಟಕರವೆನ್ನಿಸಿದರೆ ಮೊದಲು ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ. 7) ಯಾರಾದರೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಡ ಎಂದರೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಲಿ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳಿ. 8) ನೆನಪಾದುದನ್ನೆಲ್ಲ ಬರೆಯಲು ಚಿಕ್ಕ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸದಾ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ. ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿ ಈ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಸದಾ ಗಮನದಲ್ಲಿಡಿ: ಅ) ಒಂದುಸಲ ಒಂದೇ ಹೆಜ್ಜೆಯ ಬಗೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಯೋಚಿಸಿ. ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಯಾಣವೂ ಒಂದೊಂದೇ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಂದ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ) ಏನಾದರೂ ಸರಿ, ಮಾಡಿ; ಮಾಡದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇ) ಹಿಡಿದ ಕೆಲಸ ಪೂರ್ತಿ ಆಗಲೇಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ; ಶುರುಮಾಡಿದರೂ ಸಾಧನೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟಂತೆ. ಈ) ತಪ್ಪು ಮಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ. ಎಲ್ಲರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿಯೇ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಮುಂಚಿನ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಈಗ ಅನುಭವ ಎಂದು ಬೇರೆ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ! ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದವನು ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಅಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ತಪ್ಪು ಮಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುವವನು ಕೊನೆಯ ತನಕ ಅಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ನೆನಪಿಡಿ: ತಪ್ಪು ಎಂದರೆ ಅಂಗಿಯನ್ನು ತಿರುವುಮುರುವಾಗಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಂತೆ; ಅದನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡರಾಯಿತು, ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ! ಉ) ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳೇನು ಎಂದು ಅಳೆಯಲು ಹೋಗಲೇಬೇಡಿ. ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಕೈಹಾಕಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ - ನೀರಲ್ಲಿಳಿದ ನಂತರ ಈಜು ಬರುವ ಹಾಗೆ! ಕಾರ್ಯವೈಫಲ್ಯವಾದಂತೆಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗಿ, ಕೊನೆಗೆ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಊ) ಕೆಲವು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಮಾಡಿನೋಡಿ. (ಉದಾ. ಮೆಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಬೆನ್ನುಹಾಕಿ ಹತ್ತುವುದು, ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡದೆ ಹಾವಭಾವದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತೋರಿಸುವುದು, ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಓದುವುದು). ಎ) ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಯಾರು ಏನನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ; ನೀವು ಹೇಗಿರಬೇಕೋ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನಿಂದ ನಿಮಗೆ ಆತ್ಮತೃಪ್ತಿಯಾದರೆ ಸಾಕು. ಏ) ಎಲ್ಲರ ಹೊಣೆಗಳೂ ನಿಮ್ಮವೇ ಅಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗಿನ ಇತರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ನೀವು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಐ) ಇತರರನ್ನು ನೋಡಿ ದುಃಖಿಸಬೇಡಿ - ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರ ತೊಂದರೆಗಳೇನೇನು ನಿಮಗಿನ್ನೂ ಅರಿವಿಲ್ಲ. ಒ) ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಓ) ನೀವು ಯಾರಂತೆಯೂ ಇರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ; ನೀವು ನೀವೇ ಆಗಿರಿ; ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ! ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಯಾರೂ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಂಡಿಲ್ಲ; ಎಲ್ಲರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದಾರೆಷ್ಟೆ!

ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ವೀರ್ಯ ಬರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಿ ವೀರ್ಯವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತೇನೆ. ಹೀಗೆ ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಿದೆಯೆ? ವೀರ್ಯವು ಹಾಗೆಯೆ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆಯೆ? ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಂದರೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ನಂತರ ಚೈತನ್ಯ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೇಕೆ? ವೀರ್ಯವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ಏನೇನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಸಲ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಸ್ವಲನವನ್ನು ತಡೆ ಹಿಡಿಯಲು ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರೇ ಸಲಹೆ ಕೊಡುವುದುಂಟು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಒಂದೋ ವೀರ್ಯವು ಹೊರಬರುವ ಹಾದಿಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಮೂತ್ರದ ಜೊತೆಗೆ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೆ! ಇನ್ನು ಹಸ್ತಮೈಥುನಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾವಾವೇಶಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ ಕಸರತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತೀರಿ. ಅದಲ್ಲದೆ ಕೊನೆಕೊನೆಗೆ ಉಸಿರು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇದಲ್ಲ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಮೈಕ್ಕೆ ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತದೆ - ಅದನ್ನೇ ನೀವು ಚೈತನ್ಯಹೀನ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದೀರಿ! ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇದೊಂದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಎಲ್ಲರೂ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬಯಸುವುದು!

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](http://www.medisex.org) ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

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