



ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಅಂಕಣವಿದು. ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. **ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ** ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

▶ ಅವಿವಾಹಿತ 20 ವರ್ಷ. ಮೊದಲೊಬ್ಬ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ನಡೆಸಿ ಪಾರಾಗಿದ್ದ. ಈಗ ನನ್ನ ಕೈ ನ ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿದೆ. ಈಚೆಗೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಕ್ಕ ನ ಮದುವೆ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆಂದು ಬೆದರಿಕೆ ಒಡ್ಡುತ್ತಿದ್ದು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಸಲಹೆಗೊಂದು ಹೋದಾಗ ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಬೈದು ಕಳಿಸಿದರು. ಈಗ ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ 1) ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗದಂತೆ ಮಾಲಾ ಡಿ ಅಥವಾ ಬೇರೇನಾದರೂ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು? 2) ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲೇ?

ಛೇ, ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಮೊದಲು ದೌರ್ಜನ್ಯ ನಡೆದಾಗಲೇ ನೀವೇಕೆ ಉಸಿರತ್ತೆಲ್ಲಿಲ್ಲ? ಆ ನೀಚ ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಅಮಾಯಕತೆಯ ದುರ್ಲಾಭ ಪಡೆದುಕೊಂಡವನು, ಈಗಲೂ ಅದನ್ನೇ ನಡೆಸಿದ್ದಾನೆ. ನೀವು ಇದಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಕೂಡದು. ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರ ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿರಲಿ, ಮೊದಲು ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ: 1. ಅವನನ್ನು ಸಂಧಿಸುವುದನ್ನು ಈ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ; 2. ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ- ತಾಯಿ ಜೊತೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ಈಗಲೇ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರ ಆಗುವುದಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಅವರ ಸಹಾಯವೂ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ; 3. ಅವನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಲು ಹವಣಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲರದುದೇ (ಏಕಾಂತದ ಭೇಟಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಡಿ) ಅವನಿಗೇನು ಬೇಕೆಂದು ಏರುಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ. ಹೆದರಿಕಲು ಬಂದರೆ ಅವನ ದುರ್ಬುದ್ಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳುತ್ತೇನೆಂದು ನೀವೇ ಅವನನ್ನು ಬೆದರಿಸಿ ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ಅವನು ತೊಲಗುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವನ ದುಷ್ಟತನವು ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಪೋಲಿಸರ ಸಹಾಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ಹುಡುಗಿಯರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯ ಇಲ್ಲಿದೆ: ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿ ಗಂಡಿನ ದೌರ್ಜನ್ಯವನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಕಾಲ ಯಾವತ್ತೋ ಕಳೆದುಹೋಯಿತು. ಈಗಿರುವುದು ಅನ್ಯಾಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಭಟಿಸುವ ಕಾಲ. ಸಂಕೋಚ ಬೇಡ- ಸಮಾಜ, ಕಾನೂನು ರಕ್ಷಣೆ ನಿಮಗಿದ್ದೇ ಇದೆ!

▶ ವಿವಾಹಿತ 40 ವರ್ಷ, ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ. ಮದುವೆಯಾದ 13 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಪತಿ ತೀರಿಕೊಂಡರು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಮರೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಒಂಟಿತನ ಕಾಡತೊಡಗಿತು. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದಲೂ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗದಂತಾಯಿತು. ಹೆಣ್ಣುಗಂಡಿನ ಜೋಡಿ ನೋಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅಸಹನೆ ಉಕ್ಕುತ್ತಿತ್ತು. ಮನಃಶಾಂತಿ ಇಲ್ಲವಾಯಿತು. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ 65ರ ಗಂಡನಿನ ಪರಿಚಯವಾಗಿ ಸಂಬಂಧವೇರ್ಪಟ್ಟಿತು. ಸುಖೀಭವದ ಹಳೆಯ ಸಂಚಿಕೆಯೊಂದನ್ನು (10.8.2006) ಓದಿದಾಗ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಪಾಪವಷ್ಟೆ ದೂರವಾಯಿತು. ಈ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂದರೆ ಗಂಡು- ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೋಡಿ ಬಗೆಗಿನ ಸಿಡುಕು ಮಾಯವಾಗಿ, ನಕ್ಕು ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಹೇಗೆ? ಈಗ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೆಂದರೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸಮಯ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಿದ್ದು ಲೈಂಗಿಕ ತೃಷ್ಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪುರುಷರಾದರೆ ಬೆಲೆವೆಣ್ಣುಗಳ ಸಂಗದಿಂದ ತಮ್ಮ ತೃಷ್ಣೆ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ; ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣು? ಈ ಪತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನನ್ನಂತೆಯೇ ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟದಲ್ಲಿ

ಬೆಂದು ತಮ್ಮ ದಾರಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾರದವರಿಗೆ, ಆತ್ಮ ಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗುವಂಥವರಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು. ತಾವೇನಂತೀರಿ?

ನಿಮ್ಮ ಈ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ನಿಮ್ಮಗೊಂದು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನೊಬ್ಬರು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿರುವುದು. ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು, ಭಾವನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ ನಮಗೆಲ್ಲ ಒಂದು ಲೈಂಗಿಕ ಭದ್ರಭಾವ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಸಂಬಂಧ ಇರಲೇಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿಲ್ಲದ ಈ ಭದ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಮದುವೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂಬಂಧದ ಇತಿಮಿತಿಗಳಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ಭದ್ರಭಾವ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಆತ್ಮಗೌರವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇತರ ಜೋಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಅಸಹನೆ ದೂರವಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನು ಸುಖೀಭವ ಅಂಕಣವು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಅವುಗಳ ಒಳಿತು- ಕೆಡುಕುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರೂ ಅಂತಿಮ ನಿರ್ಧಾರವು ಮಾತ್ರ ಅವರವರಿಗೇ ಬಿಟ್ಟದ್ದು. ಅಂದಹಾಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪಾಪಪಶ್ಚಾತ್ತಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿಯೇ ಮರುಮದುವೆಯ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನೂ ಸೂಚಿಸಿದ್ದೇನೆ. ತಾವೇನಂತೀರಿ?

▶ 25ರ ಅವಿವಾಹಿತ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಹುವಿಚಿತ್ರ. ಯಾವುದೇ ಪುರುಷರನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಬೇಡವೆಂದರೂ ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿ ಅವರ ಜನನಾಂಗವಿರುವ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕಣ್ಣು ಕೀಳುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೇ ಎನ್ನಿಸಿ, ಎದೆ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ಪರಿಚಿತರು-ಅಪರಿಚಿತರು, ದೊಡ್ಡವರು-ಚಿಕ್ಕವರು ಎನ್ನುವ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆಗೂ ಹೀಗೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಗೊಂದಲವಾಗಿದೆ. ಹೊರಗೆ ಕಾಲಿಡುವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೆಲಸ ಬಿಟ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನೀವೊಬ್ಬರು ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರೆಂದು ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಈ ಗೀಳಿಗೆ ಒಬ್ಬೆಸಿವ್ ಕಂಪಲಿವ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ ಎಂದುತ್ತಾರೆ. ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ, ಇದಕ್ಕೂ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿ ಹೀಗೆ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಿ: 1) ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತು ಅತ್ಯಂತ ರಮಣೀಯವಾದ, ಅಥವಾ ಸಂತೋಷ ಕೊಡುವ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ (ಉದಾ: ಸುಂದರವಾದ ಉದ್ಯಾನ, ನಿಮಗೆ ಪಾರಿತೋಷಕ ಸಿಕ್ಕ ಸಮಾರಂಭ), ಆಗಾಗುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ. 2) ನಂತರ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದು, ತಾಯಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ತೋರುಬೆರಳನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿರಲು ಸೂಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿದಾಗ, 'ನಿಲ್ಲಿಸು' ಎಂದು ಅವಸರದಿಂದ ಅಬ್ಬರಿಸಲು ಹೇಳಿ. 3) ಈಗ ಮತ್ತೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಪುರುಷನೊಬ್ಬನ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದೃಶ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ (ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡೇ) ನಿಮ್ಮ ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ಎತ್ತಿ. ಆಗ ತಾಯಿ 'ನಿಲ್ಲಿಸು' ಎಂದು ಅವಸರದಿಂದ ಅಬ್ಬರಿಸುತ್ತಾರೆ. 3) ತಕ್ಷಣವೇ ಕಣ್ಣೆರೆದು ತಾಯಿಯ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಿ, ಪುನಃ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸುಂದರ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ತೃಪ್ತಿಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ಹಲವು ಸಲ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ಅಹಿತಕರ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಹಿತಕರ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟಗೊಳಿಸಲು ಕಲಿಯುವಿರಿ. 4) ನಂತರ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ತಾಯಿಯ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತ 'ನಿಲ್ಲಿಸು' ಎಂದು ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಜೋರಾಗಿ ಅಬ್ಬರಿಸಿ. ನಂತರ ಸುಂದರ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. 5) ಇದು ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ನಂತರ ಕ್ರಮೇಣ ಸ್ವರ ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕೊನೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸು ಎಂದು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ. 6) ಇದಾದ ನಂತರ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತ ಇದೇ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ, ತಕ್ಷಣ ಸುಂದರ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ. ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಒಂದೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು 50 ರಿಂದ 100 ಸಲ ಅನುಸರಿಸುತ್ತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅಹಿತಕರವಾದ ಕಲ್ಪನೆ ಬರುವುದು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟರ ಮೇಲೂ ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ನೆನಪಿಡಿ: ಗೀಳುರೋಗಕ್ಕೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇದೆ!

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

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