



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

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

✉ ಮೂವತ್ತರ ಗೃಹಿಣಿ, ಮೂರು ವರ್ಷದ ಮಗನಿದ್ದಾನೆ. ತಂದೆಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆದವಳು. ಗಂಡನ ಮನೆಯಲ್ಲೋ ಬಡತನ. ಪತಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿದು, ಮಾವ ಮಾಡಿದ ಸಾಲ ತೀರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನನ್ನು ತುಂಬ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ. ನನಗೆ ಸ್ವಂತ ಮನೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪದವೀಧರೆಯಾದ ನಾನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಪತಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. 'ಸಾಲ ಮಾಡದೆ ಇರೋರು ಯಾರಿದ್ದಾರೆ?' ಇವತ್ತೆಲ್ಲ ನಾಳೆ ತೀರಿಸಿದ ರಾಯ್ತು, ಇರುವಷ್ಟು ದಿನ ಆರಾಮವಾಗಿರೋಣ, ಯಾರ ದುಡ್ಡಾ ದ್ರೈ ಏನು?' ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ನನಗೀಗ ಋತುಚಕ್ರವಾದ 5-6 ದಿನ ಕಾಮಸುಖ ಬೇಕೆನಿಸಿ ನಂತರ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪತಿಗೆ ದಿನಕ್ಕಿರಡು ಬಾರಿ ಬೇಕಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಅಸಹನೆ. (ಮದುವೆಯಾದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ನನಗೆ ತುಂಬ ಕಾಮೋತ್ಸಾಹವಿತ್ತು. ಕುಟುಂಬದ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅಂತ ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ.) ನನ್ನ ಪತಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಅರಿವು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ನನಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ಧೋರಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೂಲಭೂತ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಸಮೃದ್ಧ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಕಂಡು ಸಂತ್ಯಾಸರಾಗಿರುವ ನೀವು ಮಗನಿಗೂ ಅಂಥದನ್ನೇ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಬುದ್ಧ ಭಾವದಿಂದ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಖದಿಂದ ವಂಚಿತರಾದ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಗೆ ಈಗಲಾದರೂ ಸುಖವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಅಪೇಕ್ಷೆ. ಆದರೆ ಅಪ್ಪ ಮಾಡಿದ ಋಣಭಾರದಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕಾಗದೆ, ಇದ್ದುದರಲ್ಲಿಯೇ ಋಷಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಹವಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ 'ಉಳಿದು' ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಹೊಣೆಗೇಡಿತನವಾಗಿ (ಮಗನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಲಕ್ಷ್ಯ?) ಕಂಡು ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಕಾಮಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ಅವರ ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಸಂಭೋಗವು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಇನ್ನೂ ಬೇಡವೆನ್ನುತ್ತದೆ. (ಮುಟ್ಟು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಮುಟ್ಟಿನ ಮುಂಚಿನ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಭಯ ಮಾಯವಾಗಿ ಮೈಮನಗಳು ಹಗುರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ.) ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಕನಸನ್ನು ಪತಿಯಿಲ್ಲೂ ತುಂಬುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತಿಗಳಿವು, ಅವರು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಈಗಿನ ಸುಖಾಪೇಕ್ಷೆ ಸಹಜವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೆಯೇ, ಒಂದುವೇಳೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ಋಣಭಾರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸುಖವಾಗಿರಬಹುದಿತ್ತು ಎಂದೂ ಕಲ್ಪನೆಕೊಡಿ. ನಂತರ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ: 'ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಯ ಋಣಭಾರವು ನಿಮ್ಮ ಸುಖಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ ನಾಳೆ ನಿಮ್ಮ ಋಣಭಾರವು ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಸುಖಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ, ಅವನೂ ನಿಮ್ಮಂತೆ ಸುಖದಿಂದ ವಂಚಿತನಾದರೆ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆನಿಸಬಹುದು?' ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಚರ್ಚೆಯು ಪತಿಯಲ್ಲಿ ಒಳದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಲು

ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಋಣಭಾರವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತ, ಒಂದುವೇಳೆ ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆಯು ಹೆಚ್ಚುವ, ತನ್ಮೂಲಕ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕಾಮ ಸುಖದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಚಿತ್ರ ಮುಂದಿಡಿ. ಇದು ಅವರ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾದಿರುವ ಸುಖದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬಡಿದೆಬ್ಬಿಸಿ, ಸಾಲದ ತೀರಿಕೆಯನ್ನು ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸುವ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಡಿ. ನೀವು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಅವರ ಗಂಡುಭಾವದ ವಿರುದ್ಧವಲ್ಲವೆಂದೂ, ಬದಲಾಗಿ ಮಗನ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ನೀವು ಕೊಡುವ ಕಾಣಿಕೆಯೆಂದೂ ಮನವೊಲಿಸಿ (ಇದಕ್ಕೆ ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಲ ಹಿಡಿಯಬೇಕಾಗಬಹುದು). ನಂತರ ಅವರ ಅತಿಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಗತಿಪರ ವಿಚಾರವನ್ನೂ ಮೆಚ್ಚಿ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಹೀಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಪರಿಹಾರ ಕಾಣುವುದು. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಕಳೆದುಹೋದ ಕಾಮವೂ ಮರಳುವುದು. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಸಾಹಸಿಗರಿಗೇ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಒಲಿಯುತ್ತಾಳೆ!

✉ ವಿವಾಹಿತೆ. ಮುಟ್ಟು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ನನಗೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಿದೆಯೆ? ದಿನಾಲೂ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಯೆ?

ಇತ್ತೀಚಿನ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಮುಟ್ಟು ಶುರುವಾದ ಮೊದಲೆರಡು ದಿನ ಸಂಭೋಗವಾದರೆ ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯೋಸಿಸ್ ಎನ್ನುವ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆಯಾದರೂ ಇದನ್ನು ಖಚಿತಗೊಳಿಸುವ ಆಧಾರ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡು ಇಬ್ಬರೂ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ಮುಟ್ಟಿರುವಾಗಲೂ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಯೋನಿಮಾರ್ಗದ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸೋಂಕಿನ ಸಂಭವವು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಇಬ್ಬರೂ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಇನ್ನು, ನಿತ್ಯಸಂಭೋಗಕ್ಕೂ ತೂಕಕ್ಕೂ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿತ್ಯ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುವ ಬಹುತೇಕ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಸಂಬಂಧವು ನೆಮ್ಮದಿಯ ಮುಟ್ಟುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ 'ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ಊಟ, ಕಣ್ಣುತುಂಬ ನಿದ್ರೆ' ಆಗಿ ತನ್ಮೂಲಕ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು!

✉ ನಾವು ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಬೇರೆ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಸೇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಂಡತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ನಾನೊಬ್ಬನೇ ಆಗಾಗ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನಂತರ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷದ ತುದಿಯೊಳಗೆ ಉರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಮಾತ್ರ ಹೀಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೇಕೆ, ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೇನು ಪರಿಹಾರ?

ಕಾರಣ ಸರಳವಾಗಿದೆ. ಸಂಗಾತಿ ಇರುವಾಗ ಸಹಸ್ರದನ ನಡೆಯುತ್ತದಷ್ಟೆ? ಆಗ ಆಗುವ ಕಾರ್ಮೋದ್ರೇಕದ ಉತ್ಕಟತೆಯು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯು ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಆವರಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಶಿಶ್ನದ ಮಣಿಯು ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಬೆರಳುಗಳ ಸ್ಪರ್ಶವು ಯೋನಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶದಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾದ ಉದ್ದೀಪನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲಾರದು. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸರಿತೂಗಿಸಲು ಅತಿ ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾದ ಮಣಿಯ ಕೆಳಗಿನ ಕಟ್ಟುಬಂಧದ (ಫ್ರೆನ್ಯುಲಮ್) ಭಾಗವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಘರ್ಷಣೆ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ. ಮೂತ್ರದ್ರಾವ್ಯ ಈ ಭಾಗದ ಹತ್ತಿರವೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಘರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಇದಕ್ಕೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಗಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತದನಂತರ ಮೂತ್ರವು ಹೊರಹರಿಯುವಾಗ (ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿದಂತೆ) ಉರಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ, ಇದರಿಂದ ಏನೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲ.

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.

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