



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

❑ ಅವಿವಾಹಿತ, 28 ವರ್ಷ. ದಿನಾಲೂ ಒಂದು ಸಲ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಮತ್ತು ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬೇರೆ ವಿವಾಹಿತ ಸ್ತ್ರೀಯೊಡನೆ ಸಂಭೋಗಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ವಿವಾಹಿತೆಯೊಡನೆಯೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳಿದ್ದಾಳೆ. ವಿವಾಹಿತೆ. ಗಂಡ, ಬೆಳದ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಸಲಿಗೆಯಿದೆ. ನನ್ನ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಬೆತ್ತಲೆ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತ ನಗುತ್ತಾಳೆ. ಕಾಮದ ಮಾತಾಡುವಾಗ ನನ್ನನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಒಂದುಸಲ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೂ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ನಾನು ಅವಳೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬಹುದೇ? ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾದೀತು ಎಂಬ ಭಯ ನನ್ನಲ್ಲಿದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ ಸರಿಯೇ?

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಎಂಬ ವಿಮರ್ಶೆ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಪರಸ್ಪರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿದ್ದು ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹಾಗೂ ಮುಂಬರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರುವ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವೂ ಸರಿ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕೋಣ. 1) ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯೊಡನೆ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲೇನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ- ಆದರಿದು ಕೆಲಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಕೂಡದು, ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಚಾನೆಚಳ್ಳವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗಕೂಡದು. ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ನಿಮಗೇ ಗೊತ್ತು! 2) ವಿವಾಹಿತೆಯೊಡನೆಯೇ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಆಕೆಯ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಆಕೆ ಈಗಾಗಲೇ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಸುಖಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ, ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧವು ಅದನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವ ಸಂಭವವಿದೆ ಎಂದಾಯಿತು. ಇಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಅಂಥದಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕುವ ಉಪದ್ರವ ಏಕೆ? 3) ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಗುಟ್ಟುರಟ್ಟಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ (ನಾನೇ ನೋಡಿದ ಒಂದು ಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದ ವಿವಾಹಿತ ಹೆಣ್ಣೊಬ್ಬಳು ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸಲಾಯಿತೆಂದು ಆರೋಪಿಸಿ ನುಣುಚಿಕೊಂಡಳು. ಆಗ ಆ ಗಂಡಿಗಾದ ನಾಯಿಪಾಡು ಯಾರಿಗೂ ಬೇಡ!) ಆಕೆಯನ್ನು ಮರುಮದುವೆಯಾಗಿ ಆಕೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಮರಳಿ ಕೊಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳುವಿರಾ? ಒಂದು ವೇಳೆ ತಯಾರಿದ್ದರೆ ಇತರರ ಹೆಂಡತಿಯೇಕೆ, ನಿಮ್ಮದೇ ಸ್ವಂತ ಹೆಂಡತಿಯೇಕೆ ಬೇಡ? 4) ಈಗಾಗಲೇ ನೀವು ವಿವಾಹಿತ ಸ್ತ್ರೀಯ(ರ) ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಲ್ಲವೆ? ಇದರಿಂದ ಸಿಗುತ್ತಿರುವ ಸುಖವು ಹೊಸ ವಿವಾಹಿತೆಯೊಂದಿಗಿನ ಸುಖದಿಂದ ಬೇರೆ ಹೇಗಾದೀತು? ಒಂದುವೇಳೆ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಇಡೀ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವಿವಾಹಿತೆಯರು ಬೇಕಾಗಬಹುದು? ಎಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರ ಜೀವನ ಹಾಳಾಗಬಹುದು? 5) ನೀವೇ ವಿವಾಹಿತರಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣ ಮರೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು? ಇವೆಲ್ಲ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಹೊಸ ಸಂಬಂಧದ ಬಗೆಗೆ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ: ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ? ಯಾಕೆ ಕೇಳಿದೆ

ಎಂದರೆ ಬೆಲೆವೆಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಎಚ್‌ಐವಿ ಬರಬಹುದೆಂಬ ಭಯದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಯುವಕರು ವಿವಾಹಿತ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ- ಹೀಗಾಗಿ ವಿವಾಹಿತ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಂದ ಎಚ್‌ಐವಿ ತಗುಲುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ! ಇನ್ನು, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇತರರ ಹೆಂಡಂದಿನ್ನು ಒಯಸುವ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವವು ಅಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆ ಮಹಿಳೆಯ ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುತ್ತಿರುವುದರ ಸಂಕೇತವಾಗಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಒಲ್ಲದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಸಂದಿಗ್ಧ ಬಗೆಹರಿಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಮಹಿಳೆಯನ್ನೇ ಕೇಳಿ: 'ನಾನೀಗಾಗಲೇ ಒಬ್ಬಳು ವಿವಾಹಿತೆಯೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನಾನು ಪಡೆಯುವ ಸುಖಕ್ಕಿಂತ ನಿನ್ನೊಡನೆ ಪಡೆಯುವ ಸುಖವು ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕುತೂಹಲವಿದೆ.' ಆಗ ಆಕೆಯೇ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತಾಳೆ!

❑ ನನ್ನ ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಮಗನ ಶಿಶ್ನ ಇನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇಲ್ಲದ ಹಾಗೆ ಇದೆ. ಅವನಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಮೈಯಿದೆ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರ ಬರಲು ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ: 1) ಕಡಿಮೆ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕುಂಠಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ. 2) ಆಗಾಗ ತಿನ್ನುವ ಅಂಗಡಿಯ ತಿಂಡಿ- ಪಾನೀಯಗಳು (ಉದಾ: ಕ್ರೀಮ್ ಬಿಸ್ಕಿತ್, ಕೇಕ್ ಮತ್ತಿತರ ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಚಿಕ್ಕಲಿ, ಚಿಪ್ಸ್, ನಂತಹ ಕುರುಕಲು ಖಾದ್ಯಗಳು, ಬಾಟಲ್ ಪೇಯಗಳು). ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾರು ಇಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವುದರಿಂದ ಅದಲ್ಲ ನೇರವಾಗಿ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು ಕೊಬ್ಬಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. (ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಉತ್ತರ ಭಾರತೀಯ ಪಲ್ಯ, ಪಲಾವ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬು ಇದೆ.) ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಇದೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. 3) ಮಗನೆಂದು ಮುದ್ದಿನಿಂದ ಬೆಳೆಸುತ್ತ, ಅವನಲ್ಲಿ ನೊಂದುಕೊಳ್ಳುವನೋ ಎಂದು ಹೆದರುತ್ತ, ಅವನ ಮಾತನ್ನು ನೀವೇ ಕೇಳುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ತಾಸಾದರೂ ಬೆವರು ಬರುವಂಥ ಆಟ ಆಡುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುಬೇಕು. ಇಡೀ ಕಾಳುಗಳು, ತರಕಾರಿ, ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೊಬ್ಬುರಹಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ದೃಢನಿಶ್ಚಯದಿಂದ ಕೊಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಯಾವೊತ್ತೂ ಒತ್ತಾಯ ಬೇಡ. ಆಗಾಗ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಖಾದ್ಯಪೇಯಗಳನ್ನು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಹರಕ್ಕೆ ಕರುಳು ಚುರುಕ್ ಎನ್ನುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಹರದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಉಪವಾಸವು ಮರಣಕ್ಕೆ ಎಂದೂ ಕಾರಣವಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ನೆನಪಿಡಿ! ಇನ್ನು, ಶಾರೀರಿಕ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಅವನ ವೃಷಣ ಬೀಜಗಳು ಶರೀರದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದರೂ ಹೊರಗೆ ಇಳಿದಿರುತ್ತವೆಯೆಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಹೌದಾದರೆ ಅವನಿಗೆ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ತೊಂದರೆ ಒಪ್ಪಿತು. ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಜನನಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಎರಡು ವರ್ಷ ಕಾಯುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಸಂದೇಹವಿದ್ದರೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದುದು ಬೇರಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಮಗ ಬರಲು ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೆ ಅಪ್ಪ ನೀವೋ ಅವನೋ ಎಂದು ಅವನ ಜೊತೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಅದರಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ನೀತಿಯ ಮಾತು: ಬೊಜ್ಜಿನ ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಬೊಜ್ಜಿನ ಜೀವನ; ಬೊಜ್ಜಿನ ಜೀವನ ರೋಗಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ!

(ಓದುಗರಲ್ಲಿ ಸೂಚನೆ: ಸುಖೀಭವದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಪುಟಗಟ್ಟಲೆ ದೀರ್ಘವಾಗಿದ್ದು, ಓದಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ; ಓದಿದರೂ ಏನೂ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಚೊಕ್ಕದಾಗಿ ಒಂದೊಂದೇ ಅಂಶವನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿ ಬರೆಯುವ ಪತ್ರಗಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆ ಸೂಚಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ!)

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