



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

☒ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ತಾಮಸ ಗುಣ ಬರುವುದೆಂದು, ಆದುದರಿಂದ ಅದು ನಿಷಿದ್ಧವೆಂದೂ ಕೆಲವು ಮಠಾಧೀಶರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಜವೇ? ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಇವುಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಏನು ತಿಳಿಸಿರಿ.

ಹೌದು, ವ್ರತ-ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವವರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈರುಳ್ಳಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಇತ್ಯಾದಿ ತಿನ್ನಕೂಡದೆಂಬ ನಿಯಮವು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಇಂಥ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ತಾಮಸ ನಡನುಡಿಗಳಿಗೂ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧವೇನೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ಪುರಾಣಗಳ ಪ್ರಕಾರ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ, ಜಮದಗ್ನಿ, ದೂರ್ವಾಸ ಮುಂತಾದ ಋಷಿಗಳು ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಚಿತ್ರಚಾಂಚಲ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಹಾಗೆಯೇ ಅಗಸ್ತ್ಯರು ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣ ಹೊಂದಿದ್ದರೆಂದು ವಾತಾಪಿಯ ಕಥೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಶಿವನಂತೂ ನಿರಾಹಾರ. ತಪಸ್ಸಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗಲೂ ಪಾರ್ವತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಮೋಹಿಸಿದ. ಈರುಳ್ಳಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣವೇನೆಂಬುದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಶರೀರವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯ- ರಕ್ತನಾಳದ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡುತ್ತವೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲೂ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವಿದೆಯೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ನಿಷೇಧದ ಹಿಂದೆ ಸಾಮಾನ್ಯಜ್ಞಾನದ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದೆಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥದ್ದನ್ನು ತಿಂದು ಮಂತ್ರ ಹೇಳುವಾಗ ಬರುವ ವಾಸನೆಯು ಅಸಹ್ಯವೆನಿಸಿತು ಎಂದಿರಬಹುದು. ಚಾತುರ್ಮಾಸ್ಯದಲ್ಲಿ (ಮಳೆಗಾಲ ಇರುವುದರಿಂದ) ಈರುಳ್ಳಿ ಬೂಷ್ಟು ಹಿಡಿಯುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿಷೇಧ ಹೇರಿರಬಹುದು.

☒ ಅವಿವಾಹಿತ, 26 ವರ್ಷ. ಅಂಗವಿಕಲ. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ತುಂಬಾ ಇದೆ. ನಾನು ಮುಂಚೆಯೆಲ್ಲ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಶೀಘ್ರ ಸ್ಥಲನ ಆಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯವು ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುವುದೇ? ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

ವಿಕಲಚೇತನರಾಗಿದ್ದರೂ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ದೇಶ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮದುವೆಯಾಗಲು ಏನೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಕಾಲಿನ ಚಲನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮೇಲಿರುವ ಆಸನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾವ ಹಾನಿಯೂ ಇಲ್ಲ; ಅದೊಂದು ಸಹಜಕ್ರಿಯೆ. ಶೀಘ್ರಸ್ಥಲನವು ಎಲ್ಲ ಗಂಡಸರಲ್ಲೂ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿದ್ದು, ಒಂದೇ ಹೆಣ್ಣಿನೊಡನೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ದಾಂಪತ್ಯ ನಡವಳಿ ಎರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ 'ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ' ಹಾಗೂ 'ಲೈಂಗಿಕತೆ: ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳು' (ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ) ಇವುಗಳನ್ನು ಓದಬಹುದು.

☒ ಅವಿವಾಹಿತ, 21 ವರ್ಷ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೆಂದರೆ ಇತರ ಹೆಣ್ಣುಗಳೊಂದಿಗೆ (ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ) ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಸಭ್ಯವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರೇ ಮುಂದೆ ಬಂದಾಗಲೂ ನಾನು ಬೇಡವೆಂದಿದ್ದೇನೆ. ಅವರು ಹೋದ ನಂತರ ತಡೆಯಲಾರದಷ್ಟು ಕಾಮೋದ್ರೇಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನ ಆದದ್ದು ನೋಡಿ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ನಾನು ಅಸಹ್ಯಪಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಹೆಣ್ಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ತೊಡಗದಿರುವ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಭೋಗಿಸಬೇಕೆಂದು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ ಆದ್ದರಿಂದ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರವೇನು?

ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯ ಕಾರಣವು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಭವಿಷ್ಯದ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲಾಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಮುಂಚೆಯೆ ಇತರರೊಡನೆ ಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವಳು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಕಾಲೇ ಇಟ್ಟಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುವ ಹೆಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು, 'ಇವಳು ನನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯಾದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತಿತ್ತು...?' ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ, ಅದರಿಂದ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವಾಗುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಸಹಜ. ಒಹುತೇಕ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಶುರುವಿನಲ್ಲಿ ಹೀಗೆಯೇ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬಯಸಿ ಬಂದ ಹೆಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಾಮತ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದೇ ನಿಮ್ಮ ಗುಣವಿಶೇಷ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತಮ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದೆ! ಅಲ್ಲದೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಲೂ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದುದರಿಂದ ತತ್ಪ್ರತ್ಯ ಭಾವವನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಈ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸಹಜವೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದೇ ಸೂಕ್ತ.

☒ ಗಂಡಸು, 60 ವರ್ಷ. ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ. ಶಿಶ್ನ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಿಮಿರುತ್ತದೆ. ಅರ್ಧಗಂಟಿಯ ತನಕ ಒಂದೇ ಸಮನೇ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ನಿಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಕೆ ಮತ್ತು ವಿವರ ಎರಡೂ ಅಸ್ಯಷ್ಟವಾಗಿವೆ. ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ವಯಸ್ಸು 50ಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಇರಬಹುದೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಮಾಡಲು ತಯಾರಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯೂ ಅದಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗಿರುವರೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಂಗಸರು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೇ -ಅದರ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿರಲಿ- ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ, ಆತ್ಮೀಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಕಾಲಕಳಿಯುವುದು, ಸಮಾನ ಅಭಿರುಚಿ ಮತ್ತು ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು, ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಮರೆತು ಕೇವಲ ಸಂಭೋಗದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೆ (ನಿಮ್ಮ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬ ಅನಿಸಿಕೆಯಿಂದ) ಸಂಗಾತಿಯು ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ದೂರೀಕರಿಸುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಾಂಗತ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದು, ಸಂಗಾತಿಯೂ ದೀರ್ಘಸಂಭೋಗವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಉಪಾಯವಿದೆ: ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮುನ್ನಲಿವಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ, ನಂತರ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನದ ಹತ್ತಿರ ಬರುವಾಗ ತಡೆದು, ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಅರ್ಧ ತಾಸಿನ ಸತತ ಸಂಭೋಗದ ಶ್ರಮವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆಯೋ ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮೊದಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಖಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ!

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