



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

▶ ಗಂಡು 32 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 5 ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ತನಕವೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪತ್ನಿಯು ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಮಗು ಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವಳಿಗೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಶಿಶುವು ಗಡುಸಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಯೋನಿಪ್ರವೇಶ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಪರವಾಗಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಮೊದಲಿನಂತೆ ಶಿಶು ಗಡುಸಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಪತ್ನಿಗೆ 28 ವರ್ಷ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಗುವಾಗಬಹುದೇ?

ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ 32ರ ತನಕವೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯೋಚಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶಿಶುದ ಗಡಸುತನವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕೆಲ ಕಾರಣಗಳನ್ನೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯಗಳನ್ನೂ ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ:

- 1) ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಆಯಾಸದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮನಸ್ಸಾಗದಿರುವುದು: ಒಂದು ವಾರ ರಜೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- 2) ಶಾರೀರಿಕ ಕಾಯಿಲೆ, ಸುಸ್ತು ಅಥವಾ ದಣಿವು: ಧೂಮಪಾನ ಇತ್ಯಾದಿ ಇದ್ದರೆ ತ್ಯಜಿಸಿ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.
- 3) ನನಗಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇನೋ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕವು ಕಾಮಕ್ಕೆ ವಿರೋಧವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು: 5 ಸಲ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಕೂಡದೆಂದು ಇಬ್ಬರೂ ಒಪ್ಪಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಪ್ರತಿತ್ವ ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಾಸು ಕೇವಲ ಸರಸದಲ್ಲಿ ತೋಡಿಗಿ ಪರಸ್ಪರನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ. ಕ್ರಿಯಾತಂಕ ಇಲ್ಲದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಕ್ರಮೇಣ ತಾನೇ ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಶಿಶುದ ಗಡಸುತನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- 4) ಶಿಶು ಗಡುಸಾಗುವಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗಿರುವುದು: ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಪತ್ತೀನಮೇತ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

▶ ಮಹಿಳೆ 31 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 4ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ನಾವು ತಿಂಗಳು, ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಸಲ ಮಾತ್ರ ಸೇರುತ್ತೇವೆ. ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿದಾಗ ನನಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ನನ್ನ ಯೋನಿ ಒಣಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಉರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮದುವೆ ಆದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಹೆಣ್ಣಿನ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ನಂತರವೂ ಸಂಭೋಗವು ಮುಂದುವರಿದರೆ, ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಕ್ರಿಯೆಯ ಉತ್ತರಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಹೀಗಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ: 1) ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ತೊಡಗುವುದು (ಇದಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಉದ್ದೇಶಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು); 2) ಸಂಭೋಗ ಶುರುಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ ಗಂಡಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉದ್ದೇಶಗೊಳಿಸುವುದು; ಆಗ ಯೋನಿಯು ಒದ್ದೆಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ವೀರ್ಯ ಸ್ವೀಕರಿಸುವಾಗುತ್ತದೆ. 3) ಕೆ.ವೈ.ಜೆಲ್ಲ, ಲ್ಯೂಬಿಕ್ ಕ್ರೀಮ್, ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಲ್ಲಿರುವ ಲಾಲಾರಸವನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು.

▶ ಗುಹಿಣಿ 32ವರ್ಷ. ನಾನು ಎಷ್ಟೇ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದರೂ ನಮ್ಮೆವರು ಅದಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಆಗಾಗ ಹೊಸ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇರುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ತ್ಯಾಗ

ಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರಸ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು, ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ?

ಅನೇಕರಿಗೆ ಅರಿವಿರದ ಒಂದು ವಿಷಯವಿಲ್ಲಿದೆ: ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಬ್ಬರ ಅಂಶವಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿರುವ ಹಾಗೆ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರ ಕೊಡುಗೆ ಇದ್ದರೂ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಅದರದೇ ಆದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿದೆ. ಪತಿಪತ್ನಿಯರು ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತ, ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಂದರೆ ಅಂಥ ದಾಂಪತ್ಯದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಸಮೃದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಬದಲಾಗಿ ಒಬ್ಬರದೇ ಆಧಿಪತ್ಯ ಪ್ರಬಲವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ದಾಂಪತ್ಯವೂ ಅವರದೊಬ್ಬರದೇ ಆಗುತ್ತದೆ; ಆಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಸ್ವಂತಿಕೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಅನಿಸಿಕೆ (ಈ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕೊಡುಗೆಯೇ ಇಲ್ಲ) ಹೆಚ್ಚುತ್ತ, ಸುಖ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲೂ ಹೀಗೇ ಆಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನೀವೀಗ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅದರ ಒಂದು ರೀತಿ ಹೀಗಿದೆ: ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕುವ ಮುಂಚೆ, ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಸುಖ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೇ ಅಥವಾ ಗಂಡನ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸುಖವೂ ಇದ್ದರೆ, ಇದು ನನಗೆ ತುಂಬ ಇಷ್ಟ! ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿ. ಹಿಂತೆ ಅನಿಸಿಕೆ ಮೂಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಚರ್ಚೆಗಿಳಿದು ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಸ್ವಂತಿಕೆ ಕಳೆದುಹೋದಂತೆ ಅನಿಸಿ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂತೋಷ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನೇನು ಮಾಡಲಿ? ಎಂದು ಅವರನ್ನೇ ಕೇಳಿ. ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅವರ ಬೇಡಿಕೆಗೆ ಒಪ್ಪಲೇಬೇಕೇ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳಿ. ಅವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು- ಅಸಹನೆಯಿಂದಾದರೂ ಸರಿ- ಒತ್ತಾಯವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ನಿಮಗಾದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೊಗಳಿಕೆ (ನೀವೆಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯವರು!) ಮತ್ತು ದೇಹಭಾಷೆಯ (ಮತ್ತು ಕೊಡುವುದು, ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು) ಮೂಲಕ ತಕ್ಷಣವೇ ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಿ. ಒಂದುವೇಳೆ ಒತ್ತಾಯ ಮುಂದುವರಿದರೆ, ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ತೀವ್ರ ಅಸಮಾಧಾನವಿದೆ; ಅದರೂ ನಿಮಗೋಸ್ಕರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ! ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಲವೂ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಅವರ ಒತ್ತಾಯ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಒಂದುವೇಳೆ ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಬಳಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೀತಿ: ದಾಂಪತ್ಯದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗೆ ತ್ಯಾಗವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದರೂ ಅದೇ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಬಲಿದಾನವಾಗುತ್ತದೆ!

▶ ಅವಿವಾಹಿತ ಪುರುಷ. ನಾನು ಹಾಗೂ ನನ್ನಂಥ ಪುರುಷರು ವಿವಾಹಕ್ಕೆಂತ ಮುಂಚೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಮೂಲಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ವಿವಾಹಕ್ಕೆಂತ ಮುಂಚೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಣ್ಣು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾಳೆ? ಇದರಿಂದ ಅವಳ ಕನ್ಯತ್ವಕ್ಕೆ ಭಂಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಹೆಣ್ಣು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭಾವಜೀವಿ. ಅವಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲೇ ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ತಾನು ಮೆಚ್ಚಿದ ಗಂಡಿನ ಜೊತೆಗಿನ ಒಡನಾಟವೇ ಹಿತಕರ ಅನುಭವ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಪ್ಪಗೆ, ಚುಂಬನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಅವಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಸುಮಾರು ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಹೊರಜನನಾಂಗದ ಮೇಲ್ಪದಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳಿನ ಗಾತ್ರದ ಭಗಾಂಕುರ (ಇದು ಗಂಡಿನ ಶಿಶುದ ಮೇಣಿಗೆ ಸಮಾನಾಂಗ) ಎನ್ನುವ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾಮತ್ಯಪ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಕೆಲವರು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಶಿಶುವನ್ನು ಹೋಲುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕನ್ನತ್ತದ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಅದು ಹೆಣ್ಣಿನ ಶರೀರದಲ್ಲಿಲ್ಲ, ಗಂಡಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದ್ದೆ! ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಕನ್ಯತ್ವ ಹಾಗೂ ಭಂಗ ಎಂಬ ಪದಗಳು ಹೆಣ್ಣಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ್ದಲ್ಲ, ಹೆಣ್ಣಿನ ಬಗೆಗೆ ಗಂಡು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದ್ದು. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಮನುಷ್ಯರು ಬರೆಹಾಕಿ ಇದು ನನ್ನದು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆ! ತನ್ನ ಶರೀರದೊಡನೆ (ಒಂಟಿಯಾಗಿ) ಸುಖಪಡುವುದಕ್ಕೆ ಗಂಡಿನ ಹಾಗೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೂ ಹಕ್ಕಿದೆ!

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