



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

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

✉ ವಿವಾಹಿತ, 57 ವರ್ಷ. ಮೂರು ಮಕ್ಕಳಿವೆ. ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿಲ್ಲ. ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ವಿಪರೀತ. ಯಾರನ್ನು ಕಂಡರೂ ಬಯಕೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಯಾವೂ ಇಲ್ಲ. ಬಹುಬೇಗ ಸ್ಥಲನವಾದಂತೆ ಎನ್ನಿಸಿ ಎಲ್ಲ ಮುಗಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡರೂ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರವೇನು?

ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವವರು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಮತ್ತು ಮೂರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹೇಗೆ ದೈರ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಮಗೇ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ: ಮೃಷ್ಣಾನ್ನ ಭೋಜನದ ಮೂಲಕ ತೃಪ್ತಿಯು ಅನುಭವ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? 'ಊಟವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ತಿನ್ನಬೇಕು' ಎಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಲದು; ಹಾಗೆ ತಿಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಯೋಗ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಮೈಮುರಿದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಹಸಿವೆ ಕೆರಳಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತಾಳ ಹಾಕುತ್ತಿರುವಾಗ ಬಂಧುಗಳೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ತಿಂದರೆ ಮೃಷ್ಣಾನ್ನ ಭೋಜನವೇನು, ಸಾಧಾರಣ ಊಟವೂ ತೃಪ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರರ್ಥ ಏನಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ದೊರಕುವ ತೃಪ್ತಿ, ಆಯಾ ಕ್ರಿಯೆಯ ಕೊನೆಗಿನ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸುವುದರಿಂದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆಯಾ ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗೆಗೆ ಇರುವ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಇವಿಲ್ಲದೆ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿದರೆ ತದನಂತರ 'ಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿಯಿತು' ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದರಿಂದ ಬೇಕಾದುದು ಸಿಕ್ಕಿ, ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಸಂತೃಪ್ತಿ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ವಿವರವನ್ನು ನಿಮಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೊರಟರೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ: ನಿಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ಅದು 'ಸೂಕ್ತ'ವೆಂದು ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವೇ ನಂಬಿಕೊಂಡು (ಇದಕ್ಕೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೆ ಹಿರಿಯರಿಂದ ಸಿಕ್ಕಿ ಅತಿರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು 'ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಬಹಳ ಸೂಕ್ತ, ಎಚ್ಚರವಾಗಿರು!' ಎಂಬ ಸಂದೇಶವೇ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು.) ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಕಷ್ಟಪಡುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಯುವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ಸ್ವಭಾವ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ! ವಾಸ್ತವವೇನೆಂದರೆ, ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲೂ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಭಾಗವಹಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಂತರದ ತೃಪ್ತಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದಲ್ಲ ಇಲ್ಲದೆ ಇಡೀ ಕ್ರಿಯೆಯು ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿ ತೃಪ್ತಿ ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ 'ಕಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ಮಾತ್ರ ಸುಖ' ಎನ್ನುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ನಿಮಗೆ ಬರುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: 1) ದಿನನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಮಯ ಮೀಸಲಾಡಿ. ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪದಿಂದ ಶುರುಮಾಡಿ ಕ್ರಮೇಣ ಅದರ ಅವಧಿಯನ್ನು ತೀವ್ರತೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ; 2) ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮದ ಯಾವುದೇ ಅವಕಾಶ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ವಾಹನದ ಬದಲು ದೂರದ ನಡಿಗೆ, ಸಾಮಾನು ಹೊರುವುದು, ಮೈಬಗ್ಗಿಸಿ ಮನಕೆಲಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ; 3) ಒಂದು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಆಯಾ ದಿನದ ತಾರೀಖು ಬರೆದು ಅದರ ಕೆಳಗೆ ನೀವು ಆದಿನ ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸ-ವ್ಯಾಯಾಮ ಏನೇನು, ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಂತೃಪ್ತಿಯು

ಶೇಕಡ ಎಷ್ಟು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಶೇಕಡಾವಾರು ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದಿತ್ತು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಜಾರಿಗೆ ತನ್ನಿ; 3) ಸೂಕ್ತ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು (ಉದಾ. ಕ್ರೀಡೆ, ಸಮಾಜಸೇವೆ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದು, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ) -ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದರೂ ಸರಿ- ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಅನುಸರಿಸಿ; 4) ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ. ಅದರಿಂದ ಮುಂದುವರಿಯಲು ನಿಮಗೆ ಇನ್ನೊಂದಿಷ್ಟು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ತನುಮನಗಳನ್ನು ಹೊಸ ಸವಾಲುಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೇಹವು ಹುರಿಗೊಂಡು ಶಕ್ತಿ, ಸಂಚಾರವಾಗುತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಸಚೇತನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಿಬಿನ್ನ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಸಿಗಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಭಾವದಿಂದ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿ ಸಚೇತನರಾಗಿ ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ನಡೆಯುವ ಮನೋಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಆಗಾಗುವ ಅನುಭವದ ತೀವ್ರತೆಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಸಂತೃಪ್ತಿಯೂ ನಿನ್ನಂದೇಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ! ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯು ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಹೇಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದ ಕನ್ನಡಿಯಂತೆ; ಅದರ ಮೂಲಕ ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನೇ ಕಾಣಬಹುದು!

✉ ಗಂಡಸು, 23 ವರ್ಷ. ವಿಚಿತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಓದಿನಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ತಡೆಹಿಡಿದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಕಾಮಭಾವನೆಗಳು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿವೆ. ಕೆಟ್ಟ ಸಹವಾಸಗಳಿಲ್ಲ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಆಸಕ್ತಿಯಿದೆ. ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಸಹಜ. ಅದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ ಕೂಡ. ವಯೋಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಹುಟ್ಟಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಚಿತ್ತಚಾಂಚಲ್ಯದ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಒಂದೇ ದಾರಿಯೆಂದರೆ- ಹೇಗೂ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ- ಬೇಗ ಮದುವೆಯಾಗಿ. (ಮದುವೆಯು ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ತಡವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.) ಮದುವೆಯಾಗಿ ಕಾಮಜೀವನ ನಡೆಸುವಾಗ ಆಧ್ಯಾತ್ಮವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ; ವಾಸ್ತವವೇನೆಂದರೆ ಕಾಮ ತಣೆದು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಅರಳುವುದು. ನೆನಪಿಡಿ: ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಿಸುಕಿದರೆ ಹಣ್ಣಾಗಲಾರದು!

✉ 22 ವರ್ಷ. ಅವಿವಾಹಿತ. ಜನನಾಂಗದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹಿಂದೆಳೆದರೆ ಮುಂದೊಗಲಿನ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಬಿಳಿಯಾದ ವೇಸ್್ಟ್ ಇರುವುದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದೇನು?

ಇದಕ್ಕೆ ಸೈಗ್ಮಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೊಗಲಿನ ಕೆಳಪದರದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ವಿಸರ್ಜಿತ ಪದಾರ್ಥವಿದು. ದಿನಲೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ ಈ ಭಾಗವನ್ನು ತೊಳೆದು ಶುಚಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸೋಂಕು, ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

✉ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಗುದಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ. ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದೆಂದು, ನೋವಾಗುವುದು ಎಂದು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ? ಗುದಸಂಭೋಗವು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಂಭೋಗಕ್ರಮವಾದರೂ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೆಂಗಸರು ನೋವು ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವದ ಕಾರಣದಿಂದ ಇದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೆಂದರೂ ಗುದದ್ವಾರವು ಶಿಶ್ನದ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಹೇಳಿಮಾಡಿಸಿದ್ದಲ್ಲ ಅಲ್ಲದೆ, ಗುದಪ್ರವೇಶದ ನಂತರ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ತೊಳೆಯದೆ ಯೋನಿಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಿದಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ತೀರ ಹೆಚ್ಚು. ಹೆಂಡತಿ ಬೇಡವೆನ್ನುವಾಗ ನೀವು ಅವರನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದೂ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಆಸೆಯನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಕೊರಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ಮುಖ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಒರಗಿರುವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಅವರ ತೊಡೆ-ಪುಟ್ಟದ ಸಂದಿನಲ್ಲಿ (ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಕೆ.ವೈ.ಜಿಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು) ಸಂಭೋಗಿಸಿದರೆ ಗುದಸಂಭೋಗದಷ್ಟೇ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗಬಹುದು.

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