



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

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

✉ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಕಲೆನ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಕಾರಣ ನನ್ನ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಹೊಲಿಗೆಗಳಿಂದ ಕಲೆ ಉಳಿದು ಅಸಹ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. (ಫೋಟೋ ಕಳಿಸಿದ್ದೇನೆ.) ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ನೋಂದಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಔಷಧಿ, ಸರ್ಜರಿ, ಏನಾದರೂ ಪರಿಹಾರ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸುರೂಪಿಕಾ ತಜ್ಞರ (ಪ್ಸಾಕಿಸಿಕ್ ಸರ್ಜನ್) ವಿವರ ಕೊಟ್ಟು ಸುಮ್ಮನಾಗಬಹುದಿತ್ತು. ಅದರ ಬದಲು ನಿವೃತ್ತಿಗಳೇನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ ಎಂದೆನಿಸಿತು - ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮಗೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ: ಕಲೆ ಅಸಹ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದೀರಿ; ಹಾಗೆ ಕಾಣುವುದು ಯಾರಿಗೆ? ನಿಮಗೋ, ಇತರರಿಗೋ? ಒಂದುವೇಳೆ ಇತರರಿಗೆ ಎಂದಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಜನ ನಿಮಗೆ ಈ ಕಾರಣವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ? ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಎಷ್ಟು ಜನ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ನೋಡಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ? ಹೀಗೆ ಆಳವಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ: ಇತರರು ನಿಮ್ಮ ಕಲೆ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಮುಖಭಾವವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನೀವು, 'ನನ್ನ ಹಣೆ ವಿಕಾರವಾಗಿದೆ, ಅದರಿಂದ ನಾನು ನೋಂದಿದ್ದೇನೆ!' ಎಂಬ ಮುಖಭಾವ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ಅವರು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತ ಕನಿಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಶೋಕಭಾವವನ್ನು ನೋಡಲಿಕ್ಕಾಗದೆ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನೀವು ಇತರರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಲೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನೀವೇ ಅವರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಲೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಸೆಳೆದು ಅವರಿಂದ ತಿರಸ್ಕರಣಾಗುವ ಆಟ ನಡೆಸಿದ್ದೀರಿ! ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಾದ ಮೇಲೆ ನಿವಾರಣೆಯ ಉಪಾಯ: ಇತರರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕಲೆಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸುವ ಬದಲು ನಿಮ್ಮ ಹಸನ್ಮುಖವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಇಷ್ಟು: ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ನಸುನಗುವನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೀರಲ್ಲವೆ? ಇದನ್ನೇ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗಲೆಲ್ಲ ನಗು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುವ ಹಾಗೆ ಪರಿಣಿತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಇತರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ (ಉದಾ. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ) ಮುಂದೆ ಬರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಯಾರಾದರೂ ಸರಿ, ಮುಖಗೊಟ್ಟು ಮಾತಾಡುವಾಗ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನಸುನಗುವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ. ಆಗ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ನಸುನಗುವಿಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತ ಅದೇ ರೀತಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇತರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನೋಡಿ, ನೀವೆಷ್ಟು ಆಕರ್ಷಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತೀರಿ! ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಉಪಾಯ ಏನಿಂತೀರಿ?

✉ ವಿವಾಹಿತೆ, 42 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಸುಮಾರು ವರ್ಷಗಳಾಯಿತು. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ವಾರಕ್ಕೆ 2-3 ಸಲ ಸಂಭೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಫೋರೋ ಪ್ಲೇ ನಡೆಸಿದ ನಂತರ ಪ್ರತಿ 3-5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇರೆಬೇರೆ ರೀತಿ ಸಂಭೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಸುಖದ ತುತ್ತತುದಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಪತಿಗೆ ಸ್ಥಲನವಾದರೆ ನನಗೆ ಎಲ್ಲೋ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮದುವೆಯ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ

ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದವಳು ಕಳೆದ 3-4 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ರತಿಘಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಫಲಳಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಏಕೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಎತ್ತರ 5.1 ಅಡಿ, ಮತ್ತು ತೂಕ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 71 ಕಿಲೋ ಇದೆ.

ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಎತ್ತರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನೀವು ದಪ್ಪಗಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದು ನಿಸ್ಸಂದೇಹ. ಮುಂಚೆ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಮತ್ಯಕ್ತಿ ಈಗಿಲ್ಲವಾದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ದಪ್ಪಗಾಗಿರುವುದೂ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಸಂಭೋಗದ ಘರ್ಷಣೆ ನಡೆಯುವಾಗ ಮೈ ಬಳುಕಿಸುವುದು, ನಿತಂಬಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತರಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಆಗದೆ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಘಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಅಡಚಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ತೊಡೆಗಳು ದಪ್ಪಗಾಗಿ ಅಡ್ಡ ಬರುವುದರಿಂದ ಭಗಾಂಕುರಕ್ಕೆ ಶಿಶ್ಯದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂವೇದನೆ ಸಿಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು, ಪರಿಹಾರದ ಮುಖ್ಯ ತತ್ವವೆಂದರೆ ಭಗಾಂಕುರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪರ್ಶ ಸಿಗುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ: 1) ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಕೊಬ್ಬು ರಹಿತ ಆಹಾರ, ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಕೆನರಹಿತ ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಆಹಾರತಜ್ಞರ (ಡಯಟಿಶಿಯನ್- ಇವರು ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತಾರೆ.) ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಥವಾ ಕೃಶಕಾಯದ ತರಗತಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡರೂ ಒಳ್ಳೆದು. 2) ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. "ನೀವು ಸಂಭೋಗ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತುಮಾಡಬೇಕು" ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಹೊರಿಸಿದರೆ, 'ನಾನು' ಎಂಬ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತ, 'ನನಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಿರಾ?' ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅವರು ಒಪ್ಪಿದ ನಂತರ ಯಾವುದೇ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಬದಲಾವಣೆ ತಂದರೆ ಭಾವ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಅವರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. 3) ಕಾಮಕೂಟದ ಭಾಗವಾದ ಮುನ್ನಲಿವಿನಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಭಗಾಂಕುರಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂವೇದನೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪತಿಯ ಬೆರಳು ಅಥವಾ ನಾಲಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಮೊದಲು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟು, ಅದು ನಡೆಯುವಾಗ ಮಗ್ಗರಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿ. 4) ಮುನ್ನಲಿವಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿದ ಮೇಲೆಯೇ ಸಂಭೋಗ ಶುರುಮಾಡಿ. ಹೆಣ್ಣು ಮೇಲಿರುವ ಆಸನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಫಲದಾಯಕ. ಪತಿಯು ಮುಖ ಮೇಲಾಗಿ ಒರಗಿದಾಗ ಅವರ ಮೇಲೆ ನೀವು ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಎರಡೂ ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅವರ ಎದೆಯ ಒಂದೊಂದು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಘರ್ಷಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಪೂರ್ಣ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. (ಹೀಗೆ ನಡೆಯುವಾಗ ಒಂದುವೇಳೆ ಪತಿಗೆ ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನವಾಗಿ ಶಿಶ್ಯದ ಉದ್ದೇಶ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಶಿಶ್ಯದ ಬುಡದ ಭಾಗವು ಇನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.) 5) ಒಂದುವೇಳೆ ಗಂಡು ಮೇಲೆ ಬರುವ ಆಸನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಸಂಭೋಗದ ಘರ್ಷಣೆಯನ್ನು ತಡೆತಡೆದು ಮಾಡಲಿ- ಅಂದರೆ ಹಲವು ಸಲ ಚಲಿಸಿದ ನಂತರ ಸ್ಥಲನಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಿಶ್ಚಲರಾಗಿ, ಸ್ಥಲನದ ಒತ್ತಡ ಇಳಿಮುಖವಾದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಘರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿರುವಾಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ನಿತಂಬವನ್ನು ಬೇಕಾದಂತೆ ಚಲಿಸುತ್ತ ತೃಪ್ತಿಪಡಬಹುದು. 6) ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನದ ನಂತರ ನಿಮಗಿನ್ನೂ ತೃಪ್ತಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಅವರು ನಿಮಗೆ ಬೆರಳಿನ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಸುಖ ಕೊಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸುಖಪಡಬಹುದು. 7) ವೈಬ್ರೇಟರ್‌ನ ಉಪಯೋಗದಿಂದಲೂ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ (ಇದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಡಿ ಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ದೂರವಾಣಿ: 080 23101205, 23111666) ಒಟ್ಟಾರೆ, ಪರಸ್ಪರ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ಪಂದಿಸುವ ದಂಪತಿಗಳು ನಾನಾ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ತಮ್ಮ ಕಾಮಸುಖ- ತೃಪ್ತಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು!



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. ಅಥವಾ [www.medisex.org](http://www.medisex.org) ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

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