



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

☒ ಹುಡುಗ, 20 ವರ್ಷ. ಎತ್ತರ 4 ಅಡಿ 11 ಅಂಗುಲ. ವಾರಕ್ಕೆ 4-5 ಸಲ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಏನಂದರೆ, 1) ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆಯೇ? 2) ಮುಂದೆ ಎಷ್ಟು ಎತ್ತರವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಮುಂಚೆಯೇ ತಿಳಿಯಬಹುದು? 3) ಎತ್ತರವಾಗಲು ಏನು ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಕು? 4) ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಮೋದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆಯೇ?

ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ಸುರಕ್ಷಿತ. ಇದರಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲ. 2) ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ಆಗದಿದ್ದರೂ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಬಹುದು. ಎರಡೂವರೆ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎತ್ತರದ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರಬುದ್ಧರಾದಾಗ ಮುಟ್ಟಬಹುದು. 3) ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇರುವ ಆಹಾರಗಳಾದ ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಾಯ ಆಗುತ್ತದೆ. 4) ಮೊಡವೆಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೂ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವೆರಡೂ ಅಂಶಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿವೆ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವಾಗ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ; ಹಾಗೆಯೇ ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಮದರವು ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಬೆವರಿನ ರಂಧ್ರಗಳು ಮುಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

☒ ಅವಿವಾಹಿತ 42 ವರ್ಷ. 13ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಲೈಂಗಿಕ ನಿಶ್ಚಕ್ತಿ ಇದೆ. ಶಿಕ್ಷಣ ದೃಷ್ಟಿಗಿದ್ದರೂ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವಿವಾಹವಾಗಲು ಹಿಂಜರಿಕೆ, ಭಯ, ಬೇಸರ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಿರಾಹೀನತೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಮಾತೃ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ; ಬಂದರೆ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ಮಾತೃ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ಮೆರಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿಯೂ ನಿದ್ರೆಮಾತೃ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ? ವಿವಾಹವಾಗಬಹುದೇ?

ನಿದ್ರೆಮಾತ್ರೆಯು ಮೆದುಳನ್ನು ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಅಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಅದರ ಹಿಂದಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿದ್ದೀರಿ: ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು 'ಕೆಟ್ಟ ಚಟ'ವೆಂದೂ, ಅದಕ್ಕೆ 'ಬಲಿ'ಯಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದೂ ಭ್ರಮಿಸಿದ್ದೀರಿ! ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಕೆಡುಕಾಗುತ್ತದೆಂದು ನಿಮ್ಮಿಗಾರು ಯಾರು ಹೇಳಿದರು? ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸ. ಇದರಿಂದ (ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ) ವೀರ್ಯವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹೊರಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಹೊಸ ವೀರ್ಯದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು

ಸೂಕ್ತವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ನಿಶ್ಚಕ್ತಿ? ಅದು ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗೆಗೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವವನ್ನು ಸದಾ ಮನದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಕಾಮಭಾವಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಾಗಿದೆ ಇರುವುದರ ಪರಿಣಾಮ; ಯಾಕೆಂದರೆ ಕಾಮಭಾವನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಶಿಶೋದ್ರೇಕ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಲ್ಲ! ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ, ನಿದ್ರೆಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ! ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: 1) ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. 2) ನಿಯಮಿತವಾದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಿದ್ರೆಗೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. 3) ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಲೋಟ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. 4) ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗಿ. ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಬೇಕಾದರೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಕಿರಿಕಿರಿ ಎನಿಸಿದರೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

☒ ಅವಿವಾಹಿತ, 30 ವರ್ಷ. ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಗಲೆಲ್ಲ ದೇ ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲ ಅಶ್ಚಿಲ, ಭಯಾನಕ, ಆತಂಕ, ಅಸಮಾಧಾನ, ಅಶಾಂತಿಯಿಂದ ನಿದ್ರೆಭಂಗಗೊಳಿಸುವ ದೃಶ್ಯಗಳು ಕಣ್ಣುಮುಂದೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಆರ್ಭಟಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಡಗಿದರೆ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ನಪುಂಸಕತೆ ಇಲ್ಲವೇ ಅತೀಬಲಿಷ್ಠತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಚಲನವಲನಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬೇರೆಯವರ ಆಟದ ಗೊಂಬೆಯಂತಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವರು ಹುಚ್ಚನೆಂದು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದೇಹವು ಗಣಕೀಕೃತ ಯಂತ್ರವಾದಂತೆ ಸಂಶಯ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರವೇನು?

ವಿವರಗಳು ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನನಗೆ ಹೊಳೆದ ಹಲವಾರು ಅಂತರ್ಮಾನಸಿಕ (ಸೈಕೋಡೈನಾಮಿಕ್) ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಒಂದು: ಮುಂಚೆ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದು, ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಕಾರಣವು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ವಿವಾಹದ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಬರಲು ಶುರುವಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಸಂದೇಹ ಬಂದು ಅದೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೀಗೆ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಎರಡು: ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಆಗಾಗ ಅನುಭವಿಸುವ ಅತೀಬಲಿಷ್ಠತೆಯಿಂದ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವಾಗ ನಿಜ ಯಾವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಗೊಂದಲವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿರುವ ಪ್ರೇರಣಾಶಕ್ತಿಯು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲ್ಪಟ್ಟು, ಮುಂದುವರಿಯಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ದಿಜೂಡತೆ ಹುಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಮೂರು: ನೀವು ಕಂಗೆಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಬಲಿಷ್ಠ ಇತರರು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವಾಗ ಅವರ ನಿರ್ಧಾರದಂತೆ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ನಿಮಗಿಂತ ಹಿರಿಯರು ತಮ್ಮದೇ ಸರಿಯೆಂದು ತಲೆಗೊಂದು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಿಕ್ಕಾಗದೆ ಪಾಲಿಸುತ್ತ - ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಂಟಿರುವ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುತ್ತ - ಗಣಕೀಕೃತ ಯಂತ್ರದ ಅನಿಸಿಕೆ ಮೂಡಿಬಹುದು. ನಾಲ್ಕು: ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಿ ಹೀಗಾಗಿರಬಹುದು. ಇನ್ನಿದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ: ಮೊದಲು ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು (ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿಸ್ಟ್) ಕಂಡು, ಅವರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹತೋಟಿಗೆ ಬಂದು ನಿಮ್ಮ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯ ಅನಿಸಿಕೆ ಸರಿಹೋಗಬಹುದು. ಇದು ಒಂದುವೇಳೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ಮರಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಅವರು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತ ಬಂದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತ ಕ್ರಮೇಣ ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವಿರಿ.

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