



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

❏ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, 17 ವರ್ಷ. ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವಭಾವದವನು. ಒರಟುತನವಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ನನ್ನ ಮನೆಯವರು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರು ನನ್ನನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನನಗೆ ಗಂಡಸಿನಂತೆ ಧೈರ್ಯ ಬರಲು ಸ್ನೇಹಿತನೊಬ್ಬ ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ 13ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದಿಂಬಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಶುರುಮಾಡಿದೆ. ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ನನ್ನ ಶಿಶ್ನವು ತೀರಾ ದಪ್ಪವಾಗಿದೆ. ಬಿಗಿಬಟ್ಟೆ, ಜೇನ್ಸ್ ಹಾಕಿದಾಗ ಶಿಶ್ನವು ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತ ನನ್ನ ಬಗೆಗೆ ನನಗೇ ಅಸಹ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆಗೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಲು ಸಂಕೋಚವಾಗಿ ಒಬ್ಬನೇ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಆಗ ಅವರು ನೀನು ಗಂಡಸು ಹೌದೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂದು ತಮಾಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾಗಿ ಸಾಯೋಣ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ. ನಾನು ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಹುದೇ?

ಮಗೂ, ನೀನು ತುಂಬ ತಪ್ಪು ತಿಳಿದಿದ್ದೀಯಾ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರಕ್ಕೂ ಏನೇನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ! ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಶಿಶ್ನವು ದಪ್ಪವಾಗಲೀ ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದ್ದೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವೇನೆಂದರೆ ನಿನ್ನ ಶಿಶ್ನವು ಬೆಳೆದಂತೆ ಬೆಳೆದ ಮುಂಚೆಯೇ ನೀನು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಶುರು ಮಾಡಿದ್ದೀಯಾ (ಇದು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲಕ್ಷಣ); ನಂತರ ಶಿಶ್ನವು ಅದರ ಪಾಡಿಗೆ ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆಯಷ್ಟೆ. ಬಿಗಿಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ದಪ್ಪವು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀನು ಮಾಡುವ ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದು, ಅದರ ಹಿಂದಿರುವ ನಿನ್ನ ಸೌಮ್ಯಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅರಿವಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ವ್ಯಥೆ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ. ಅಂದರೆ ನಿನ್ನ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವು ನಿನ್ನ ಶಿಶ್ನದ ಹೆಚ್ಚಿದ ಗಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ನಿನ್ನ ಸೌಮ್ಯಸ್ವಭಾವವು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಮನೋಭಾವ, ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ನೀನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಕೀಳರಿಮೆ! ನೆನಪಿಡು: ಸಂಗತಿಗಳು ನಮ್ಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗೆ ಕಾರಣವಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ನಾವು ಹೊಂದಿರುವ ಮನೋಭಾವ- ಧೋರಣೆಗಳೇ ಕಾರಣ! ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲ ಗೊತ್ತಾದ ನಂತರ ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: 1) ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವಭಾವವೂ ಕೂಡ ಗಂಡಸಿಗೆ ಭೂಷಣ. ಒರಟುತನ ಗಂಡಸುತನದ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ. (ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರೂ ಒರಟಾಗಿರುತ್ತಾರೆ!) ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೆಂಗಸರು ಸೌಮ್ಯ ಗಂಡಸನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊ. 2) ಒಳ್ಳೆಯ ಮೈಕಟ್ಟು ಸೌಮ್ಯತನಕ್ಕೆ ಕಳೆಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ದೃಢಕಾಯನಾಗು. ತೋಳಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣುವಂತೆ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸು. 3) ನಿನಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಒರಟುತನವಲ್ಲ, ದೃಢಸ್ವಭಾವ. ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೊದಲು ನಿನ್ನ ಮೇಲೆ ನೀನು ನಂಬಿಕೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊ. ನಾನು ಯಾರಂತೆಯೂ ಇರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ನಾನೇ ಸರಿ. ನಾನಿರುವುದೇ ಹೀಗೆ. ಹೀಗಿರುವುದು ನನಗಿಷ್ಟ. ಯಾರು ಏನೇ ಅಂದರೂ ನಾನು ಹೀಗೆಯೇ ಇದ್ದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಇರಬಲ್ಲೆ ಎಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ, ಹಾಗೆಯೇ ನಡೆದುಕೊ. 4) ನಿನ್ನ ಪ್ರತಿಭೆ ಯಾವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ (ಉದಾ. ಓದು, ಆಟ, ಹವ್ಯಾಸ, ಸ್ನೇಹ, ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹ) ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದು, ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಕೊಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಿಕೊ. ಆಗ

ನಿನಗೆ ಅಧಿಕಾರವಾಣಿಯಿಂದ ಮಾತಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ನೀನು ಹೀಗಿರುವುದರಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಕಾಣುತ್ತೀಯಾ. 5) ನಿನ್ನ ಸೌಮ್ಯತನಕ್ಕೆ ಟೀಕೆ ಬಂದರೆ, ನಾನು ಹೀಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ನನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದೀರಾ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಒರಟಾಗಿದ್ದರೆ ಉದ್ವಿಗ್ನನಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಾತು ಕೇಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಟೀಕಿಸುತ್ತ ನನ್ನಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಿರಿ! ಎಂದು ನಮನಗುತ್ತ ಸುಮ್ಮನಾಗು. 6) ದೊಡ್ಡ ಶಿಶ್ನಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕರು ಹಪಹಪಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿನಗಿದು ವರವಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಮ್ಮೆಪಡು. 7) ಸ್ನೇಹಿತರು ಗಂಡಸುತನದ ಬಗೆಗೆ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿದರೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ. 'ನಾನು ಗಂಡಸೆಂದು ನನಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ಅದನ್ನು ಗಂಡಸರಾದ ನಿಮ್ಮೆದುರು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿ ತೋರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದಿರುವುದು ಹೆಣ್ಣಿಗಾಗಿ, ಅಲ್ಲವೆ' ಎಂದು ನಗುನಗುತ್ತ ಉತ್ತರಿಸಿ ದೂರವಾಗು. 8) ಶಿಶ್ನವು ಎದ್ದುಕಾಣುವಂತಿದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಅಸಹ್ಯವಾದುದೇನೂ ಇಲ್ಲ- ಅನೇಕ ಹೆಂಗಸರು ತಮ್ಮ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಬೇಡವಾದರೆ ಸಡಿಲವಾದ ಜೇನ್ಸ್ ಧರಿಸು; ಅಂಗಿಯು ಸೊಂಟದ ಹೊರಗೆ ನೇತಾಡುವಂತಿರಲಿ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡು. ನಿನ್ನ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಕಂಡು ಮತ್ತರಪಟ್ಟರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅವರೇ ಹೊಣೆ!

❏ ವಿವಾಹಿತ. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸೆಕ್ಸ್ ಜೀವನ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ ಮುಟ್ಟಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಬಹುದೇ? ಅಥವಾ ನಿರೋಧ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೇ?

ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ಎಂದರೆ ಮೈಲಿಗೆ, ಗಲೀಜು, ಅಸಹ್ಯ ಮುಂತಾದ ನಂಬಿಕೆಗಳಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ - ಅದರಲ್ಲೂ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ದೂರವಿರಿಸುವುದು ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಮುಟ್ಟು ಇರುವಾಗ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವ ಇದರ ಹಿಂದೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಋತುಸ್ರಾವವಿರುವಾಗ ಸಂಭೋಗ ಹಾನಿಕರ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ವೈತರಿಕ್ತವಾಗಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳೂ ಕಂಡುಬಂದಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ:

1) ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವ ಇರುವಾಗಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆ ಇರುತ್ತದೆ. (ಕೆಲವು ಸಂಸ್ಕೃತ ಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ.) 2) ಹೆಣ್ಣು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದುವಾಗ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಡೋರ್ಫಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿ ಅವಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವು ಅಥವಾ ಇರುಸು ಮುರುಸು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. 3) ಹೆಣ್ಣು ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಹೊಂದುವಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಕುಗ್ಗುವುದರಿಂದ ಒಳಗಿರುವ ಸ್ರಾವವು ಹೊರಬರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ಬೇಗ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಬಹುದು. 4) ತಾನು ಮೈಲಿಗೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಪತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಇಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಂದು ಇದನ್ನೇ ನೆಪಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಸಂಭೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದು ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಸರಿಯಲ್ಲ! ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು: 1) ಇಬ್ಬರೂ ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವದ ಬಗೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಮೈಲಿಗೆ, ಗಲೀಜು ಅಥವಾ ಜಿಗುಪ್ಪೆ ಹೊಂದಿರಕೂಡದು. 2) ಹೆಣ್ಣು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮನಸಾ ಒಪ್ಪಬೇಕೇ ವಿನಾ ಗಂಡಿನ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ಅವನಿಗೆ ಬೇಸರ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಅಲ್ಲ. 3) ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾದ ಹೆಣ್ಣು ಕೆಳಗಿರುವ ಆಸನ ಬಳಸಬೇಕು. 4) ಹೆಣ್ಣಿನ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗೆ ದಪ್ಪಬಟ್ಟೆ ಹಾಸಿದ್ದರೆ ಅದು ಹೊರಬರುವ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 5) ಇಬ್ಬರ ಪೈಕಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಜನನಾಂಗದ ಸೋಂಕು ಇದ್ದರೆ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಲೇಬೇಕು.

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 ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

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