



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ವಿವಾಹಿತ. ವಯಸ್ಸು 49, ಪತ್ನಿ 39. ಅವಳೂ ನನ್ನ ಸಂಬಂಧಿಕನೂ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಒಂದೇ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನಗೆ ಹೇಳದಂತೆ ಒಮ್ಮೆ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೂ ಹೋಗಿದ್ದರು. ಕೇಳಿದರೆ ಅಂಥಾ ತಪ್ಪು ಏನೂ ಮಾಡಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ಅವಳಿಗೆ ನನಗಿಂತಲೂ ಅವನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿ ಅಂತ. ಅವನ ವಿವಾಹವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಯಾದರೂ ಮಾತಾಡದಿದ್ದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಿಲ್ಲ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ಜಗಳವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸದಾ ಅನುಮಾನವೇ ತುಂಬಿದ್ದು ನೆಮ್ಮದಿಯೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಪರಿಹಾರವೇನು?

ಹೆಂಡತಿಯ ಸಹಪ್ರಯಾಣಿಕನು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕನೇ ಆದರೂ (ಅವರಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ) ಅವನನ್ನೇಕೆ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಕೆ ನಿಮ್ಮೆದುರು ಅವನ ಸೊಲ್ವೆತ್ತದೆ ತನ್ನ ಮನದಲ್ಲಿಯೇ ಮೆಲುಕು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಏನಿರುತ್ತಿತ್ತು ಎಂಬುದೂ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅದಿರಲಿ, ಸಂಬಂಧಿಕನನ್ನು ಕಂಡರೆ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲವೆಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮಾಕೆ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮೆದುರು ಮಾತಾಡುವುದರ ಅಂತರಾರ್ಥ ಏನಿರಬಹುದೆಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯೋಣವಂತೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅಂತರಾಳದ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಮಾತುಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ಯಂತ್ರವೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ; ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೂ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದರೆ ಏನೇನು ಹೊರಡಬಹುದು? ನಿಮ್ಮಾಕೆ: 'ನೋಡಿ, ಅವನಲ್ಲಿ ಎಂಥಂಥಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಅವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಾನು ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಬಹುದಿತ್ತು! ನಮ್ಮ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಎಷ್ಟೋ ಹೆಚ್ಚಬಹುದಿತ್ತು!' ನೀವು: 'ನಾನಿರುವುದೇ ಹೀಗೆ. ನಾನು ಬದಲಾಗಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನನ್ನು ನೀನು ಹೀಗೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಷ್ಟೆ.' ಆಕೆ: 'ಯಾಕೆ? ನನ್ನ ಸಂತೋಷ, ನಮ್ಮ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ನಿಮಗೆ ಬೇಕಿಲ್ಲವೇ?' ನೀವು: 'ನಾನು ಹೀಗಿದ್ದರೂ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯಾಗಿದ್ದೀಯಲ್ಲ, ನನಗಿಷ್ಟೇ ಸಾಕು; ನೀನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಋಷಿ ಕೊಡಲು ನಾನೇಕೆ ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕು?' ಆಕೆ: 'ಹಾಗಾದರೆ ನಾನು ಆ ಗುಣಗಳಿಗಾಗಿ ಇತರರನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.' ನೀವು: 'ಅಯ್ಯೋ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಾನಲ್ಲಿ ನಿನ್ನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವೆನೋ ಎಂಬ ಅಭದ್ರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಯೂ, ಎಚ್ಚರಿಕೆ!' ಆಕೆ: 'ಆಯ್ತು, ಹಾಗಾದರೆ ನೀವೇ ಬದಲಾಗಿ.' ನೀವು: 'ಇಲ್ಲ, ನಾನಿರುವುದೇ ಹೀಗೆ...' ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಅಂತರಾಳದ ಸಂಭಾಷಣೆ ಗಿರಕಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಬಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸಾರಾಂಶ ವಿಷಯ: ಸಂಬಂಧದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಕೆ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬದಲಾಗಲೊಲ್ಲೆ ಎಂದು ನೀವು ಜಪ್ಪೆಂದು ನೆಲಕಚ್ಚಿ ಕುಳಿತು, ಆಕೆ ದಾಂಪತ್ಯದ ಹೊರಗೆ ಇಣುಕುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ; ಆಗ ಆಕೆ (ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಭಂಗ ಬರದಂತೆ) ತನ್ನ ಸುಖವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸಹಿಸದೆ ಅಧಿಕಾರ ಚಲಾಯಿಸುತ್ತ, ಅಪನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತ, ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೀರಿ! ಇನ್ನು, ಪರಿಹಾರ: ಇಲ್ಲೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಸತ್ಯ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ: ನಿಮ್ಮ ಮೂಲ ಗುಣಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನದ ಅರ್ಧದಷ್ಟನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸುಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ ನೀವು ಈಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಾಲ್ಕು ಪಾಲು ಹೆಚ್ಚು ಸುಖಿಯಾಗಿರಬಲ್ಲೀರಿ! ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ

ಸಲಹೆಗಳು: (1) ವಿವಾಹವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು (ವೈವಾಹಿಕ ನೀತಿಯ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ದಾಟದೆ) ಮೂರನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯರಾಗುವುದು ಅನುಚಿತವೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಡಬಾರದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. (2) ನಿಮ್ಮ ಅಭದ್ರತೆಯ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಭಾವಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ. 'ನೀನು ಅವನ ಮಾತೆತ್ತುವುದು ಬೇಡ' ಎಂದು ಕೋಪ ತೋರಿಸುವುದರ ಬದಲು, 'ನೀನು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ನನ್ನಿಂದಲೇ ದೂರವಾಗುವೆನೋ ಎಂದೆನಿಸಿ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ.' ಎಂದು ಹೇಳಿ. ಆಗ ಆಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಕರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿಗಿದೆ. (3) ನಿಮ್ಮಾಕೆ ಇತರ ಗಂಡಸರನ್ನು ಹೊಗಳಿದರೆ 'ಗುಣಕಿ ಮತ್ತರವುಂಟೆ' ಎಂದು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, 'ಹೌದು? ಒಂದುವೇಳೆ ನಾನೂ ಆ ಸುಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಜೊತೆ ಹೇಗಿರುತ್ತಿದ್ದೆ?' ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿ, ಸೂಕ್ತವೆನಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಗಂಭೀರ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ; ಇದು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸೂಕ್ತ ಎನ್ನಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಭಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಚಕತೆಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ. 4) ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕಳೆಯಲು ದಿನನಾಡು ಒಂದು ತಾಸಿನಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಾಗಿಡಿ. ಆಕೆಯೊಡನೆ ಮಾತುಕತೆ, ಕಷ್ಟಸುಖದ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ. ಆಕೆಯನ್ನು ಆಗಾಗ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಿರಿ! ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಂಬದವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರನಡೆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬಹುಶಃ ನೀವೇ ಕಾರಣರು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ!

✉ ವಿವಾಹಿತ. 25 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 4 ತಿಂಗಳಾಗಿವೆ. ಹೆಂಡತಿ ನನಗಿಂತ ಒಂದು ವರ್ಷ ದೊಡ್ಡವಳಿದ್ದು ದಪ್ಪಗೆ ಗಿಡ್ಡವಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ನಾನು ಸಪೂರನಾಗಿದ್ದು ನನ್ನ ಶಿಕ್ಷೆ ಗಿಡ್ಡವಾಗಿದ್ದು, ಹೆಂಡತಿಯ ಯೋನಿದ್ವಾರ ದೊಡ್ಡದಿರುವುದರಿಂದ ನಾನು ಸಂಭೋಗಿಸುವಾಗ, ನನಗೆ 5-10 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಕೆಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಔಷಧಿ, ಸ್ಟ್ರೀಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?

ನೀವು ತಿಳಿಸಿರುವ 5-10 ನಿಮಿಷಗಳ ಅವಧಿಯು ಸಂಭೋಗದ (ಅಂದರೆ ಯೋನಿ- ಶಿಶ್ನದ ಸಂಪರ್ಕದ) ಅವಧಿಯೇ ಅಥವಾ ಕಾಮಕಾಂಡದ (ಅಂದರೆ ಸರಸದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಂಭೋಗದ ಮುಕ್ತಾಯದ ತನಕ) ಅವಧಿಯೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಕಲವಾರು ತಪ್ಪು, ಕಲ್ಪನೆಗಳಿವೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ:

- 1) ಹೆಣ್ಣು ದಪ್ಪವಾದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ-ತೊಡೆಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಬಹುದೇ ವಿನಾ ಯೋನಿದ್ವಾರವು ಅಗಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ- ಯೋನಿಪ್ರಸವ ಆಗದ ಹೊರತು! 2) ಶಿಶ್ನದ ಅಳತೆಗೂ ಸಂಭೋಗದ ಅವಧಿಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆಂದು ನಂಬಿರುವವರಿಗೂ ನಿಮ್ಮದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆ. 3) ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷದಿಂದ ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಒಳಗೇ ಸ್ಥಲನವಾದರೆ ಶೀಘ್ರಸ್ಥಲನವೆಂಬುದೇ ಹೊರತು 5-10 ನಿಮಿಷಗಳ ಅವಧಿಗಲ್ಲ. 4) ಹೆಂಡತಿ ನಿಮಗಿಂತ ಹಿರಿಯಳಾಗಿರುವುದೂ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಲ್ಲ. 5) ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಯಾವ ಔಷಧಿಗಳೂ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಾರವು; ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮದು ಸಮಸ್ಯೆಯಷ್ಟೇ ವಿನಾ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ. ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ವಿವರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕಾರಣ ಸಂಭೋಗದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಂಡತಿಯ ದಪ್ಪ ತೊಡೆಗಳು (ಅದರಲ್ಲೂ ಆಕೆ ಕಾಲು ಚಾಚಿದಾಗ) ಅಡ್ಡಬರುವುದರಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ಯೋನಿಪ್ರವೇಶ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಭೋಗದ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮಾಕೆಯು ಮುಖ ಮೇಲಾಗಿ ಒರಗಿ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆದು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರುವಾಗ ನೀವು ಅವಳ ಮೇಲೆ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ಒರಗಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ಅಥವಾ, ಅವರು ಇದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಚದ ತುದಿಗೆ ತಮ್ಮ ನಿಂತಬವನ್ನು ತಂದಾಗ ನೀವು ಮಂಚದಿಂದ ಹೊರಗೆ ನಿಂತು (ಅಥವಾ ಮಂಡಿಯೊರಗಿ ಕುಳಿತು) ಯೋನಿಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲೊಂದು ಮಾತು: ಶುರುವಿನಲ್ಲೇ ದೀರ್ಘ ಸಂಭೋಗದ ಆಸೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ: ಸ್ಥಲನದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದರೆ ಸುಮಾರು 2 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ನಿಯಮಿತ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ! ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಪತ್ತೀಸಹಿತ ಭೇಟಿಮಾಡಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ ಯವರನ್ನು 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