



ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಅಂಕಣವಿದು. ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. **ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ** ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

▶ ಹುಡುಗಿ 14 ವರ್ಷ. ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸು ಹುಡುಗರನ್ನು ನೋಡಿದರೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆ (ಮದುವೆ ಆಗಬೇಕು ಅನ್ನುವ) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಿ ನನ್ನ ಓದಿನ ಬಗೆಗೆ ಆತಂಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಭಾವನೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಯೇ? ಇದು ನನ್ನ ಜೀವನದ ಪ್ರಶ್ನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಉತ್ತರಿಸಿ. ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಕೆಟ್ಟ ಅನಿಸಿಕೆಯೂ ಅಲ್ಲ, ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಅಲ್ಲ! ನೀನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಬಹುಶಃ ಕಾಮಭಾವನೆ, ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಅನಿಸಿಕೆ- ಬಹುಶಃ ಇದೇ ನಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ನಿನ್ನನ್ನು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಪುಟ್ಟ ಮಗು ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದಲ್ಲವೇ? ಇಂಥದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು, ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂದು ಕ್ರಮೇಣ ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿನ್ನ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳು ಬರುವುದು ಸಹಜ. ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ಹಿರಿಯರಾದ ನಾವೆಲ್ಲ ಹೀಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗೆಗೆ ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ! ಇನ್ನು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನೀನು ಮಾಡುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸಮರ್ಪಕವೋ ಅಸಮರ್ಪಕವೋ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಒಂದು ರೀತಿಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಯಾವುದೇ ಹುಡುಗನ ಬಗೆಗೆ ಕಾಮಕಲ್ಪನೆ ಬಂದಾಗ ಹೀಗೆ ಹಂತ-ಹಂತವಾಗಿ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಲು ಶುರುಮಾಡು: “1) ವಾಹ್, ಈ ಹುಡುಗ ಎಷ್ಟೊಂದು ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದ್ದಾನೆ! ಇವನ ಬಗೆಗೆ ಏನೇನೋ ಆಕರ್ಷಣೆ, ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತಿವೆಯಲ್ಲ?! ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲ?! 2) ಹೀಗೆಲ್ಲ ಆಗುವುದು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹೇಗಿರಬಹುದು ಅರಳುತ್ತಿರುವುದರ ಸಹಜ ಲಕ್ಷಣ - ಇದನ್ನು ನಾನು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು! 3) ನಾನಿಗೇ ಇವನ ಸಹವಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ನನಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಖುಷಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದಿನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇಕು ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವನಿಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ನಾನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಕಾಮಕೂಟ, ಸಂಭೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದನ್ನು ಕೊಡದೆ ಹೋದಲ್ಲಿ ಅವನು ನನ್ನನ್ನು ಕೈಬಿಡಬಹುದು... ನನಗೆ ದುಃಖ, ವ್ಯಥೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ಅವನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ನಾನು ಇವನಿಗೇ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅವನೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಹಾಗೂ (ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿದರೆ) ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ನಾನು ತಯಾರಾಗಿದ್ದೇನೆಯೇ? 4) ಈ ಹುಡುಗನಿಗೆ (ಮುಂದೆಯಾದರೂ) ನನ್ನ ಗಂಡನಾಗುವ, ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಂದೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸು, ಇಷ್ಟ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿವೆಯೇ? ಇವು ಇವೆಯೆಂದು ಅಳಿಯಲು ನನಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದೆಯೇ? ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿ ನಂಬಿ ಮುಂದುವರಿದು ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವುದು ನಾನೋ ಅವನೋ? ಆಗ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿಟ್ಟು ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಏನು ಉತ್ತರಿಸಲಿ? ಇನ್ನು, 5) ನನಗೆ ಈ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದಲೂ ಬೇರೆ

ಯಾವುದರಿಂದ ಸಂತೋಷ-ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ?... ಓದುವುದರಲ್ಲಿ? ತಾಯ್ತಂದೆಯರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಗಳಾಗುವುದರಲ್ಲಿ? ಗೆಳತಿಯರ ಜೊತೆ? ಇತರ ಅಭಿರುಚಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ? 6) ನನ್ನ ಜೀವನದ ಗುರಿಗಳೇನು? ಏನೇನು ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ?... ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಉದ್ಯೋಗ? ಹೆಸರು ಮಾಡುವುದು? 7) ನನ್ನ ಈ ಗುರಿಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ನನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಅಡ್ಡಿಬರುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲ?... ಇದಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಹುಡುಗರ ಜೊತೆಗೆ ಚೆಲ್ಲಾ ಟಿಕ್ಕ ಇಳಿದರೆ ನನ್ನ ಗುರಿಗಳ ಗತಿ ಏನು?” ಹೀಗೆ ನೀನು ನಿನ್ನ ಬಗೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಟ್ಟುವುದು: ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಗುವಂತೆ ನಿನಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಧೈಯೋದ್ದೇಶಗಳು ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗುತ್ತವೆ. ನಿನ್ನ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಿದ್ದು ಒಂದು ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬಂದ ನಂತರ (ಉದಾ: ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ) ಕಾಮದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಜೀವನವಿಡೀ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಇದ್ದೇ ಇದೆ, ಅವಸರ ಬೇಡ. ಒಂದುವೇಳೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ? ನಿನ್ನ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ತಿಸುತ್ತ ತೃಪ್ತಿಹೊಂದಿ, ಮತ್ತೆ ನಿನ್ನ ಗುರಿಗಳಿಗೇ ಮರಳಿದರೆ ಆಯಿತು!

▶ ಮಹಿಳೆ, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸು. ಒಂದು ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಆಗಿದೆ. ಪತಿಯು ಸಂಭೋಗಿಸುವಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನನ್ನ ಯೋನಿ ತುಂಬ ಸಡಿಲವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಉಪಾಯ? ಯೋನಿ ಸಡಿಲವೆನ್ನಿಸಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. 1) ಹಲವು ಸಲ ಯೋನಿಹರಿಗೆಯ ನಂತರ; 2) ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿ ದಪ್ಪವಾದಾಗ; 3) ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸೊಂಟದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸಡಿಲವಾದಾಗ; 4) ಯೋನಿದ್ರವದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ. ಇದಕ್ಕೆ ಗಂಡಿನಲ್ಲೂ ಕಾರಣಗಳಿವೆ: ಶಿಶ್ನದ ಗಡಸುತನ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ, ಒಂದೇ ಆಸನದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡದೆ ಘರ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅಥವಾ ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನವಾದ ಮೇಲೂ ಘರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಾಗ ಸಡಿಲಯೋನಿಯ ಅನಿಸಿಕೆ ಮೂಡಬಹುದು. ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: ಯೋನಿದ್ರವವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಆಗಾಗ ಒರೆಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಂಭೋಗವಾಗಿದ್ದರೆ ನಡುನಡುವೆ ಆಸನ ಬದಲಿಸಬಹುದು (ಉದಾ. ಗಂಡು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮಾಡುವ, ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೂ ನೀಡಿ ಮಲಗಿರುವ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.) ಇನ್ನು, ಸಡಿಲಯೋನಿಯ ಅನಿಸಿಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ‘ಕೆಗೆಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮ’ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಯೋನಿಮಾರ್ಗದ ಹೊರತುದಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ವರ್ತುಲಾಕಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೇಗೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೀಗೊಂದು ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ: ಜನರ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವಾಗ ಹೂಸು ಹೊರಬರುವ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಿದೆ - ಆಗ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ಮೊದಲು ಗುದದ್ದಾರದ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಸಂಕುಚಿಸುತ್ತೀರಿ; ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಡಿಲಿಸುತ್ತೀರಿ - ಇದೇ ಕೆಗೆಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮ! ಹೀಗೆ ಗುದದ್ದಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಸಂಕುಚಿಸಿ, ಸುಮಾರು 7 ಸೆಕೆಂಡ್ ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಡಿಲಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ನಿಮಿಷವೊಂದಕ್ಕೆ 7-8 ಸಲದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 50 ಸಲದಂತೆ ಶುರುಮಾಡಿ. ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ, ಪ್ರತಿದಿನ 250ರ ತನಕವೂ ತಲುಪಿ. ಆಗ ಸುಮಾರು ಎರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಯೋನಿ ಬಿಗಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು, ಇಷ್ಟೊಂದು ಸಲದ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಎಲ್ಲಿ ಎಂದು ತಲೆ ಬಿಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ: ಇದನ್ನು ಮಲಗಿದಾಗ, ಒರಗಿದಾಗ, ಕುಳಿತಾಗ, ನಿಂತಾಗ, ಇತರರೊಡನೆ ಮಾತಾಡುವಾಗ... ನೆನಪಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಮಾಡಬಹುದು - ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಇದು ಯಾರಿಗೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿ; (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿ 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