



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಮಹಿಳೆ, 52 ವರ್ಷ. ರೂಪವತಿ, ಗಂಡನಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರು ಬೆಳೆದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದು ಅವರಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ. ದೊಡ್ಡವಳು ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವಭಾವದವಳು. ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರವಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ 10 ವರ್ಷದ ಮಗನಿದ್ದಾನೆ. ಕಿರಿಯವಳು ಹಟಮಾರಿ, ಜಗಳಗಂಟಿ. ಪ್ರೇಮವಿವಾಹ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬೇರೆ ಊರಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ. ಕಿರಿಯ ಅಳಿಯ ಮದುವೆಯಾದ ಹೊಸದರಲ್ಲೇ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸಿ ಕೊಡತೆ ತಿಂದವನು ಮತ್ತೆ ಮುಖ ತೋರಿಸಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಕಂಡರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಬ್ಬರು ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಈ ಕಡೆ ಸುಳಿಯುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮೊಮ್ಮಗ ಒಂದು ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗ ಅವನನ್ನು ತನ್ನ ಉನ್ನತ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದಳು. ಅವನು ಅಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ ವಾತ್ಸಲ್ಯದಿಂದ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟನ್ನು ಅವನ ಬಾಯಿಗೆಟ್ಟೆ. ಅವನು ಚೇಪುತ್ತಿರುವಾಗ ರೋಮಾಂಚನವಾಯಿತು. ನಂತರ ಪುರುಸೊತ್ತಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ ಆನಂದಪಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅವನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳೆದ ಮೇಲೆ ಯಾರ ಮುಂದೂ ಬಾಯಿಬಿಡಬಾರದೆಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟು, ರಾತ್ರಿ ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಮಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅವನು ಒಂದು ಮೊಲೆ ಹಿಡಿದು ಆಟವಾಡುತ್ತ ಇನ್ನೊಂದು ಮೊಲೆ ಚೇಪುವಾಗ ನನಗೆ ಧನ್ಯತೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮೂರು ವರ್ಷ ಹೀಗೆ ನಡೆಯುತ್ತ ನನ್ನ ಮೊಲೆಗಳ ಗಾತ್ರ ಹಿಗ್ಗಿ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು ಎದ್ದು ಕಾಣತೊಡಗಿತು. ನನ್ನ ಎರಡನೆಯ ಮಗಳು ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಆಕಳನ ಮಗನಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ ಎಂದು ಗದರಿಸಿ ಕೇಳಿದಳು. ನಾನು ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ಹೌದೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡೆ. ಆಗ ಅವಳು ರೋಷದಿಂದ ನಿನ್ನ ಸ್ತನಗಳ ಮೇಲೆ ಹಕ್ಕಿರುವುದು ನನಗೆ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ಕೂಗಾಡುತ್ತ ನನ್ನ ರವಿಕೆಯನ್ನು ಹರಿದುಹಾಕಿ ನನ್ನ ರಡೂ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಕರು ಹಾಲಿಲ್ಲದ ಕೆಚ್ಚಲನ್ನು ಚೇಪಿದಂತೆ ಚೇಪುತ್ತ ಹಿಪುಕುತ್ತ 2-3 ತಾಸು ಕಳೆದು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಹಕ್ಕು ಸಾಧಿಸಿದಳು. ನಾನು ಮೊದಲು ಪ್ರತಿಯೋಧಿಸಿದರೂ ಅವಳ ಆವೇಶಕ್ಕೆ ಹೆದರಿ ನೋವಾದರೂ ಸಹಿಸಿಕೊಂಡೆ. ನಂತರ ಅವಳು ಕರೆದಾಗಲೆಲ್ಲ ಒಪ್ಪಿ, ಅವಳು ಸಾಕು ಎನ್ನುವ ತನಕ ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಅವಳು ನನ್ನನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹಿರುತ್ತಾಳೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗಂತೂ ನನ್ನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವಸ್ತ್ರಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ತನ್ನ ಹಕ್ಕು ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಮೊನ್ನೆ ರಜೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಮ್ಮಗ ಬಂದಾಗ ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೂ ಪೀಡಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದ. ಆ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ವಿಚಿತ್ರ ಅನುಭವವಾಗಿ ಎಚ್ಚರವಾಯಿತು. ಮೊಮ್ಮಗ ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಮರ್ದಿಸುತ್ತ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಬೆರಳು ಹಾಕಿದ್ದ! ಮೊದಲು ಗಾಬರಿಯಾದರೂ ನಂತರ ಅವನ ಕೈಗೆ ಪೆಟ್ಟುಕೊಟ್ಟು, ತಾಯ್ತಂದೆಯರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಗದರಿದೆ. ಕೂಡಲೇ ಅವನು ತಪ್ಪಾಯಿತು ಎಂದು ಸುಮ್ಮನಾದ. ಮತ್ತೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಂದರೆ ಮುಂದಿನ ರಜೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಎರಡನೆಯ ಮಗಳೂ ಮೊಮ್ಮಗನೂ ಬರುವಾಗ ಅವರನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುವುದು? ಹಿರಿಯ ಮಗಳ ಮನೆಯಲ್ಲಿರಲೇ? ಉಪಾಯ ಸೂಚಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ ನೋಡಿ ನನಗೆ ಸಹತಾಪವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನೀವು ಮಾತೃತ್ವದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಇತರರ ತುಳಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಎಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಹಿರಿಯರ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಕೇಳಿದ್ದೀರಲ್ಲ? ನಿಮ್ಮದು ಹಿರಿಯರ ಮೇಲೆ ಎಳೆಯರ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಾತೃ ಭಾವದ ದುರುಪಯೋಗ ಆಗುತ್ತಿದೆ- ಹಾಗಾಗುವುದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಪಾಲೂ ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ. ಪರಿಹಾರಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ತಾಯ್ತನವನ್ನು ಮರೆತು ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಮರ್ಯಾದಸ್ಥ ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಬದುಕಲು ಗಟ್ಟಿಮನಸ್ಸುಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಎದೆಹಾಲು ನಿಂತುಹೋಗಿದೆ; ಅದನ್ನು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ವಯಸ್ಸೂ ಮೀರಿದೆ; ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮಾತೃ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ತಾಯ್ತನದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಬಲಿಪಶುವಾಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಅತ್ಯಾಚಾರವನ್ನು (ಮುಂಚೆ ಅಳಿಯನೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಹಾಗೆ) ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯವಾಗಿ ವಿರೋಧಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಹೀಗೆ ಜಾರಿಗೆ ತನ್ನಿ: ಎರಡನೆಯ ಮಗಳೊಡನೆ ನಿಮ್ಮ ನಿಲುವನ್ನು ಕುರಿತು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಮಾತಾಡಿ. ಆಕೆ ತಾಯ್ತನ ನೆನಪಿಸಿದರೆ ಅವಳು ಮೊಲೆಕುಡಿಯುವ ವಯಸ್ಸು ಮೀರಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ನೆನಪಿಸಿ. (ಒಂದುವೇಳೆ ಬಲವಂತ ಮಾಡಿದರೆ ಮೊಲೆಗೆ ಬಾಯಿಹಾಕುವ ಮುಂಚೆ ಅವಳು ಶಿಶುವಿನಂತೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆತ್ತಲೆಯಾಗಲು ಸಿದ್ಧಳಿದ್ದಾಳೆಯೆ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ.) ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಮಾತ್ರ ಹಕ್ಕಿದೆ ಎಂದು ಸಾಧಿಸಿ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಬಲವಂತ ಮಾಡಿದರೆ ಅವಳನ್ನು ಮನೆಗೆ ಸೇರಿಸಲೇಬೇಡಿ. ನಾಲ್ಕುದಿನ ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯವಾಗಿ ದೂರವಿಟ್ಟರೆ ತಾಯ್ತನದ ಕೊರತೆಯಾಗಿ ತಾನೇ ಸರಿದಾರಿಗೆ ಬರುತ್ತಾಳೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಆರಾಮವಾಗಿ- ಅನುಕೂಲವೆನಿಸಿದರೆ ಕಾಯಂ ಆಗಿ - ದೊಡ್ಡ ಮಗಳ ಮನೆ ಸೇರಿ. ಅಲ್ಲಿ ಮೊಮ್ಮಗನೊಡನೆ ನೀವೇ ಮಾತೆತ್ತಿ, ಅವನು ಬೆಳೆದುದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿ, ಮುಂಚಿನ ಸಲಿಗೆಯನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡಲು ಹೇಳಿ. ನೀವೆಷ್ಟೇ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ತೋರಿದರೂ ಅವನು ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಬಯಕೆಗೆ ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ. ಅವನಿಗೆ ನೀವು ಹೆದರುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ: ಈಗಾಗಲೇ ಅವನಿಗೆ ತಪ್ಪುತ್ಯ ಭಾವನೆ ಬಂದಿದೆ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕು, ಹೆದರಿದ ಬೆಕ್ಕಿನ ಮರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮೀರುವಂತಿದ್ದರೆ ಅವನ ತಾಯ್ತಂದೆಯರೊಡನೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವೂ ಹೌದು, ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಯ ಕ್ರಮವೂ ಹೌದು!

ನನಗೆ 75. ನನಗೆ ಬೀಪಿ ಇದ್ದು, ಔಷಧಿಯಿಂದ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಹೆಂಡತಿಗೆ 70 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 50 ವರ್ಷ ಕಳೆದರೂ ನಾವೀಗಲೂ ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಕೂಡಿ ಸುಖಪಡುತ್ತೇವೆ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಮಿಲನದ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿದೆ. ನನಗೂ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಎಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಿನ ತನಕ ಸುಖ ಪಡಬಹುದು? ಇದರಲ್ಲೇನಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ? ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿಗಳು! ನಿಯಮಿತ ಕಾಮಕೂಟದಿಂದ ತೊಂದರೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಧಾರಾಳವಾದ ಲಾಭಗಳಿವೆ: 1) ಆರೋಗ್ಯವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉಳಿಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತ ಮುಪ್ಪು ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. 2) ಆಯಸ್ಸು ಸರಾಸರಿ ಏಳು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. 3) ಸಂಭೋಗವು ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವಾದುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಕಾಯಾಲೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುತ್ತದೆ. 4) ಕಾಮಕೂಟದ ನಂತರ ಪರಸ್ಪರರ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲ, ಆತ್ಮಗೌರವವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ 5) ಪತಿಪತ್ನಿಯರ ಸಂಬಂಧವು ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಕಾಲ ಕಾಮಕೂಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಶಿಶುದೌರ್ಬಲ್ಯ ಅಥವಾ ಯೋನಿಭಿತ್ತಿಯ ನಶಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಸಂಭೋಗ ಕಷ್ಟವಾದರೆ ಯೋಚಿಸಬೇಡಿಲ್ಲ: ಸಂಭೋಗ ರಹಿತ ಕಾಮಕೂಟವನ್ನು (ಮುನ್ನಲಿವು, ಮುಖ ಮೈಥುನ, ಪರಸ್ಪರ ಹಸ್ತಮೈಥುನ) ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸಿ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗಿ!

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 ವೈದ್ಯಕೀ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬಹುದು. ಅಥವಾ www.medisex.org ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

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