



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ಮಹಿಳೆ, 50 ವರ್ಷ. ಈಗಷ್ಟೇ ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನಕ್ಕೆ ಅರ್ಜಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನಂತರ ಮದುವೆ ಆಗಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವಿನ ಭಯವಿದೆ. ಏನಾದರೂ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ನಿಮಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ಭಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಮೂರು ಮಾರ್ಗಗಳಂತೂ ಇವೆ: 1) ಹೆರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಲೆಂದು ಕೆಲವು ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞರು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಹೆರಿಗೆಯು ಹೂವತ್ತಿದ್ದಷ್ಟು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. 2) ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಸೋಂಟದ ಮೂಳೆಗಳ ಸಂದುಗಳು ಹಿಗ್ಗದಿರುವುದರಿಂದ ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿದೆ. ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಹಾಗಾದರೂ ಮಗುವಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಆದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ವಯಸ್ಸು ಮೀರಿದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಮಾಡಿಯೇ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿ ಏನೆಂದರೆ, 3) ನಿಮಗೆ ಮಗುವಿನ ಬಯಕೆಯಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೋವು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. (ಇಂಥದ್ದೇ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲವು ಅನಿಸಿಕೆಗಳು ಪತಿಪತ್ನಿಯರ ನಡುವಿನ ಕಲಹದ ಒಂದಂಶ ಆಗಿರಬಹುದು). ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವಿದರ ಬಗೆಗೆ ಮರುಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಒಂದು ಸಲ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಮೊದಲು ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆಯಿರಿ; ಆಮೇಲೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ; ನಂತರ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿ. ಮುಂದೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳೋಣವಂತೆ!

✉ ಅನಿವಾಹಿತ, 29 ವರ್ಷ. ಪದವೀಧರ, ಚಿಕ್ಕ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೆಲ್ಲರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಮೂರು ವರ್ಷದಿಂದ ವಿಪರೀತ ಕೈತೊಳೆಯುವ ಚಟವಿದ್ದು. ಒ.ಸಿ.ಡಿ. ಎಂದು ಪತ್ನಿ ಹಿಡಿದು ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನಂಶ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಆರಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ, ನಾನಿರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ದೇವತೆಯರ (ಉದಾ. ಚಾಮುಂಡೇಶ್ವರಿ) ಹಲವಾರು ಚಿತ್ರಗಳಿದ್ದು, ದೇವತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿದಂತೆ ಥಟ್ಟನೆ ಅನ್ನಿಸಿ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ನನಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನನ್ನ ಹತ್ತಿರದ ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಬಂಧಿಗಳ ನೆನಪೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮೂತ್ರದ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಧಾತು ಹೋದಾಗ ಏನನ್ನೋ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ ಎನ್ನಿಸಿ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹುಡುಕುತ್ತೇನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವಾಗ ಸರಸ್ವತಿಯ ಮೂರ್ತಿ ಅಥವಾ ಫೋಟೋ ನನ್ನ ಶರ್ಟ್ ಒಳಗಿನಿಂದ ಜಾರಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದಂತೆ

ಓದುಗರಿಗೆ ಸೂಚನೆ: ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಋತುಚಕ್ರ, ಹೆರಿಗೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗೆಗೆ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಪರಿಹಾರ ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಸುಖೀಭವವು ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸಲು ವಿಷಾದಿಸುತ್ತೇನೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಾನು ಸ್ವತಃ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞ ಅಥವಾ ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞನಲ್ಲ!

ಅನ್ನಿಸಿ, (ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾರೋ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನೀನೇನೋ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ ಎಂದು ಹೇಳಿದಂತೆ ಅನ್ನಿಸಿ) ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೈಲುಗಟ್ಟಲೆ ವೃಥಾ ಹುಡುಕುತ್ತೇನೆ. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಒಳಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು ಅದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದರೆ ನಾಲ್ಕು ಹೊಳಪುಗಳಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅವು ಏನೆಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ ಅ) ಸಹಜ ಕಾಮಕಲ್ಪನೆಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು (ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಧಾತು ಹೋಗುವುದು): ವೀರ್ಯ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಗ್ರಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿರುವ ವೀರ್ಯವು ಹೊರಹೋಗಲೇಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ ವೀರ್ಯವು 'ಕಳೆದು ಹೋಗುವ' ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಅಸಂಬಂಧ. ಇದೊಂದು ಗಂಡುತನದ ಲಕ್ಷಣ. ಆ) ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗಿಂತ ಹಿಂದುಳಿದ ವಿಚಾರ: ಇದು ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಸರಸ್ವತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ನೀವು ಈಗಿರುವ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲೇ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅಥವಾ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು. ಇ) ಮನೋರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು: (ಉದಾ. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಮಾತಾಡಿದಂತೆ ಭ್ರಮೆ) ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಮತ್ತು ಈ) ಗೀಳಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು: (ಉದಾ. ನಿಷೇಧಿತ ರೂಪಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇಡವೆಂದರೂ ಬರುವ ಕಾಮಭಾವನೆ) ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ಸುಖಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸುಖಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಬೇಡದ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ತಲೆಯೆತ್ತಿ ಕಾಮಭಾವವನ್ನು ಹಾಳುಗಡವುತ್ತವಷ್ಟೆ? ಅದಕ್ಕಾಗಿ 'ಸ್ವಯಂಸಲಹೆ' ಎಂಬ ಉಪಾಯವಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಿ: ಅರ್ಧ ತಾಸಿನ ಬಿಡುವಿನೊಂದಿಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟ ನಾಲ್ಕು ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡಿಬಿಡಿಸಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ, ಪ್ರತಿ ಹೇಳಿಕೆಯ ನಂತರ ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ತನಕ ಸಮಯ ಕೊಟ್ಟು, ಆಗ ಬರುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ನಂತರವೇ ಮುಂದಿನ ಹೇಳಿಕೆಗೆ ಹೋಗಿ. ಈ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ: 1) ನಾನು ಮೂಲತಃ ಗಂಡಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಹೆಣ್ಣು ರೂಪವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನನಗೆ ಕಾಮದಾಸೆ ಹುಟ್ಟುವುದು ಸಹಜ. ಇದೊಂದು ಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಆಗಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿತಪ್ಪುಗಳ, ಪಾಪಪುಣ್ಯಗಳ ಅರ್ಥ ಹಚ್ಚುವುದೇ ತಪ್ಪು. 2) ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೈವಿಕವಾಗಿ ನಾನು ಕೆಲವು ಕಟ್ಟಳೆಗಳನ್ನು ಹೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮೂಲತಃ ಹೆಣ್ಣೇ ಆದರೂ ಪೂಜ್ಯನೀಯವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ನನ್ನ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಗೆ ತಕ್ಕವರಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಇವರ ಬಗೆಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಕಾಮದಾಸೆಯನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಟ್ಟು ಅವರನ್ನು ಪೂಜ್ಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತೇನೆ. 3) ನನ್ನದೇ ಆದ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ನಾನು ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕಾಮಕ್ರೀಡೆ ನಡೆಸಬಲ್ಲೆ, ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಬಲ್ಲೆ. 4) ಆದುದರಿಂದ ನನ್ನ ಭವಿಷ್ಯದ ಸಂಗಾತಿಯು ಯಾವ ತರಹ ಇರಬಹುದೆಂದು ನನ್ನಷ್ಟದ ಹಾಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ, ನನಗೊಪ್ಪುವ ಅಂಗಾಂಗಗಳು -ಅವು ಯಾರದ್ದೇ ಇರಲಿ- ಅವಳಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ, ಆ ರೂಪದೊಡನೆ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಬಲ್ಲೆ. ಈ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬರಬರುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಗೀಳನ್ನು ಮರೆತು ಆರಾಮವಾಗಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ: ಕಂಡಕಂಡಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗಳ ಪಟಗಳು, ಮೂರ್ತಿಗಳು ಇರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಯಾಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ದೇವತೆಗಳ ರೂಪಗಳನ್ನು ವಾಸಸ್ಥಾನದ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಭಕ್ತಿಭಾವ ಬರುವಂತೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮರೆತಿದ್ದ: ಗೀಳು ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯಲ್ಲದೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳೇ ಬೇಕಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ!

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 ವತ್ತದ 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