



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ಬಾಣಂತಿ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವಾಗ ಗಂಡ ಮೊಲೆ ಚೀಪುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಾಲು ಚೆಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಕಾಮ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂಚೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕೈಹಾಕುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ. ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳೇ ನಾನಾ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿವೆ. ಕಾರ್ಮೋದ್ರೇಕದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಕಾಮಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವಾಗ ಎಂಡಾರ್ಪಿನ್ ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಕಾಮತೃಪ್ತಿಯ ಕೊನೆಗೆ ದೊರಕುವ ಶಾಂತಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ಮೊಲೆಹಾಲು ಚೆಮ್ಮುವುದಕ್ಕೂ ಕೂಡ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನೇ ಕಾರಣ! ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು (ಸಂಗಾತಿಯ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ) ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಾಗ ಅಲ್ಲಿಂದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಪಿಟ್ಟುಟಿ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ; ಆಗ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಾಮಸುಖದ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ಹಾಲಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನೂ ಕುಗ್ಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾಲು ಹೊರಚಿಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಮುಂಚೆ ಯಾಕೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಮುಂಚೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳು ಹಾಲನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕಾಮತೃಪ್ತಿಯ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಅದೊಂದೇ ಅಲ್ಲ. ಮಗ್ಗತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಒಯ್ಯುವ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ (ಉದಾ. ಕಾಮಕೂಟ, ಸಂಗೀತ-ಭಜನೆ, ಧ್ಯಾನ) ಎಂಡಾರ್ಪಿನ್‌ಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ಸುಖದ ಅನುಭವವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ; ಸ್ತನ್ಯಪಾನವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೀಗೇಕೆ ಎಂದು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ: ಈ ಅನುಭವವು ಬಹುತೇಕ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ! ಇನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ: ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆಯೊಡಿಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಖಾಲಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅಷ್ಟೆ!

✉ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, 15 ವರ್ಷ. ಹಿಂದೆ ನನ್ನ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರು ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿದೆ. ನನಗೂ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲು ಮನಸ್ಸು ಬರುತ್ತಿದೆ. ನಾನೀಗ ಬೋರ್ಡಿಂಗ್ ಸ್ಕೂಲ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದು ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಗುರುಗಳ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲು ಪ್ರಬಲ ಆಸೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ನಾನು ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತೇನೋ ಎಂದು ಭಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ಮಗೂ, ನಿನ್ನ ಆಸೆ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲ ಎರಡೂ ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ನಿನ್ನಗೊಂದು ಉಪಾಯ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಕರಾರು: ನಾನು ತಿಳಿಸಲಿರುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮನಸ್ಸು ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೂ ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಸರಿಯೆ? ನೀನು ಅನುಸರಿಸುವ ಕ್ರಮ ಹೀಗಿದೆ:

1) ನೀನು ಓದಿ ಏನಾಗಬೇಕೆಂದಿದ್ದೀಯಾ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿನ್ನ ಆಸೆ ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಯಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಂದು ಕಾಗದದ ಒಂದೇ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಪದ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬರೆದು, ಇದನ್ನು ಕಾಣುವ ಹಾಗೆ ಎದುರಿಟ್ಟುಕೋ. ಮೊಬೈಲ್ ಅಥವಾ ಗಡಿಯಾರದಲ್ಲಿ ಐದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಗಂಟೆ ಬಾರಿಸುವ ಹಾಗೆ ಅಲಾರ್ಮ್ ಅಳವಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ಆ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಕೈಗೆಟುಕುವ ಹಾಗೆ ಇಡು (ಗಂಟೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ಬಾರಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಸೂಕ್ತ). 2) ಈಗ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ರೀತಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಿನ್ನಿಷ್ಟವಾದ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೋ. ಆಕೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಏನೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದೀಯಾ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ನಿನ್ನಂಕೋಚದಿಂದ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಋಷಿಪಡುತ್ತಿರು. 3) ನೀನು ಕಲ್ಪನಾವಿಲಾಸದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವಾಗ ಅಲಾರ್ಮ್ ಶುರುವಾಗುತ್ತದಲ್ಲವೆ? ಆಗ ಅದರ ಕಡೆಗೆ ಆದಷ್ಟು ಗಮನ ಕೊಡದೆ ನಿನ್ನ ಕಲ್ಪನಾವಿಲಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸು.

4) ಕಲ್ಪನೆಗೆ ತೀರ ಅಡ್ಡಿ ಯಾದಾಗ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದು ಕಾಗದ ದಲ್ಲಿ ಬರೆದುದರ ಕಡೆಗೆ ಕಡೆಗಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತ ನಿನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀನೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿಕೋ: 'ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಬರೆದುದು ಹಾಳಾಗಿ ಹೋಗಲಿ; ನನ್ನ ಕಲ್ಪನೆಯ ಸುಖವೇ ಸಾಕು!' ಹೀಗೆನ್ನುತ್ತ (ಹೀಗೆನ್ನುಲೇಬೇಕು!) ಅಲಾರ್ಮ್ ಮತ್ತೆ ಹೊಡೆಯುವ ಹಾಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಟ್ಟು ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಕಲ್ಪನೆಯ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೋ.

ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಮಾಡಿದಾಗ ನಿನ್ನಿಗೆ ಎರಡು ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು ಅರಿವಾಗುವುವು. ಒಂದು: ನಿನ್ನಿಗೆ ಕಾಮಸುಖ ಅಗತ್ಯ, ಅದು ನಿನ್ನಿಗೆ ಋಷಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಕಾಮಸುಖದ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕರೂ ಅದರ ಋಷಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ!

ಎರಡು: ಓದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮುಗಿಸಿ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥನಾದ ನಂತರ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕಾಮಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಮುಕ್ತರಾಗುವಿರಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಹಜವಾದ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಸದಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಟ್ಟು ಓದಿನ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಯವೆಂದು ಮನವರಿಕೆ ಆಗುವುದು. ಹಾಗೆಂದು ನೀನು ಕಾಮಸುಖವನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು ಒದ್ದಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ. (ಒಂದುವೇಳೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ನಿನ್ನ ಮನೋಬಲವು ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ.) ಹಗಲು ಬಯಕೆಯಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಮಲಗುವ ತನಕ ಅದನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸು. ಕಾಮವೇ ಸದಾ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಏಕಾಂತದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಬೆರೆತು ಓದಿನ ಬಗೆಗೆ ಚರ್ಚಿಸು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೋ; ನಂತರ ಮಾರನೆಯ ದಿನದ ಓದಿನ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತ ನಿದ್ರಿಸು.

ಸಾರಾಂಶ: ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮದಾಸೆ ಪ್ರಬಲವಾದಾಗ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಕಾಮಪೂರೈಕೆಯ ಸರಳ ಮಾರ್ಗ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಓದು ಸುಗಮವಾದೀತು!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ 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 ವಿಶಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ