



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

☒ ಸುಖೀಭವದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳ ಸರಳ, ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದು ವಿಮರ್ಶೆ-ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಇಂತಹ ಅಪೂರ್ವ ರಸಮಯ ಲೇಖನಮಾಲೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸುಧಾ ಪತ್ರಿಕೆಗೂ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಈವರೆಗೆ ಪ್ರಕಟವಾದ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರತಂದರೆ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ, ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ದಾರಿದೀಪವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅನಿಸಿಕೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಈಗಾಗಲೇ ನೀವು ಸೂಚಿಸಿರುವ ಕೆಲಸ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇನ್ನು ಸುಮಾರು ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ 'ಸುಖೀಭವ' ಪುಸ್ತಕಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಸೇರಲಿದೆ!

☒ ಮಹಿಳೆ, ಶುಶ್ರೂಷಕೆ, ಇಪ್ಪತ್ತು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ನನ್ನ ಕೊನೆಯ ತಂಗಿ (ಅವಿವಾಹಿತ) ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಳು. ಅವಳು ತುಂಬ ಸಾಧು ಸ್ವಭಾವದವಳಾಗಿದ್ದು, ಉದ್ಯೋಗ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ. ಪ್ರೀತಿಯ ತಂಗಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗಿನಿಂದ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಕರ್ತವ್ಯ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಜೀವನ ಇಷ್ಟೇನಾ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನೇಕೆ ಬದುಕಿರಬೇಕು ಎಂದು ಪದೇ ಪದೇ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಗಂಡ ಮಕ್ಕಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಸಾಯಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿಯ ಸಾವು ದುರದೃಷ್ಟಕರ. ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿಯ ಬಗೆಗೆ ಹಲವಾರು ಕನಸುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಕನಸುಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾಗದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನೀವು ಅಘಾತಗೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಯೋಚಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ, ಇದಕ್ಕೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ. ನೂರು ಪುಟಗಳ ಬರಹದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು (ನಿಮ್ಮ ಕೈಚೀಲದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿ ಸುವಷ್ಟಿರಲಿ) ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿಯನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಪತ್ರ ಬರೆದ ಹಾಗೆ ಬರೆಯುತ್ತ ಹೋಗಿ. ಅವಳ ಬಗೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆಸೆಗಳು, ನೀವು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಕನಸುಗಳು, ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಬಾಲ್ಯದ ಒಡನಾಟ, ಕಷ್ಟ ಸುಖಗಳ ಕ್ಷಣಗಳು, ನಿಮಗೆ ಅವಳ ಬಗೆಗಿದ್ದ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಅಪ್ರಸ್ತುತವೆನ್ನಿಸಿದರೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೋಚಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಗೀಚಿರಿ. (ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಕರಣ, ವಾಕ್ಯ ರಚನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಬೇಡ. ಚಿತ್ರಗಳನ್ನೂ ಬೇಕಾದರೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು.) ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ರಜೆ ಹಾಕಬಹುದು; ಅಥವಾ ಬಿಡುವಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲ ಬರೆಯುತ್ತಿರಬಹುದು. ಯೋಚನಾಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗ, ಭಾವಾವೇಶದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮೂಕವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ನಾಲ್ಕಾರು ವಾಕ್ಯ ಸೇರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಮುಗಿಸಲು ಹಲವಾರು ವಾರಗಳೇ ಬೇಕಾದೀತು. ಹೀಗೆ ತಂಗಿಯ ಬಗೆಗಿರುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ಬರಹದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕಿಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನೇನೂ ಉಳಿದಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತವಾದ ನಂತರ ಕೊನೆಗೆ ಬಿಟ್ಟೊಡುಗೆಯ ಬಗೆಗೆ ಕೆಲವು ವಾಕ್ಯ ಸೇರಿಸಿ. "ದೇವರು ನಿನ್ನನ್ನು ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸುಖವಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರಲಿ" ಇತ್ಯಾದಿ ಹೇಳಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬರಹಕ್ಕೆ ಮಂಗಳಹಾಡಿ. ಬರೆದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಕೊನೆಯ ಬಾರಿಗೆ ಓದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸಾಕೆನ್ನುವಷ್ಟು ಅತ್ತುಬಿಡಿ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು? ತಂಗಿಯ ಸಮಾದಿಯಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸಬಹುದು, ನದಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಿಬಿಡಬಹುದು, ಅಥವಾ ಅಗ್ನಿಸ್ಪರ್ಶ

ಮಾಡಬಹುದು. ಇದಾದ ನಂತರ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ಹೊರಬನ್ನಿ. ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿಯ ಬಗೆಗಿನ ನೆನಪುಗಳಿಗೆ ನೀವು ಬಯಸುವ ತಿರುವನ್ನೂ ಮುಕ್ತಾಯವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಿಟ್ಟು ಎಳೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಭಾವೀ ಬದುಕನ್ನು ಹೆಣೆಯಲು ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಿ!

ನೀತಿ: ದುಃಖವಾಗುವುದು ಇಷ್ಟವಾದವರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅಲ್ಲ, ಇಷ್ಟವಾದವರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ. ಇಷ್ಟವಾದವರನ್ನು ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟೊಟ್ಟರೆ ಅಗಲಿಕೆ ಬಾಧಿಸಲಾರದು!

☒ ಪುರುಷ, ವಿವಾಹವಾಗಿ ಮೂರು ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಂದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಬಾಟಲ್ ಕೊಟ್ಟು ವೀರ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಲು ಕೇಳಿದಾಗ ನನಗೆ ಉದ್ದೇಶವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಕೊಟ್ಟ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತಿಂದರೆ ಉದ್ದೇಶವೇನೋ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ಸಂಭೋಗಿಸಿದರೂ ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗದ ಉದ್ದೇಶ, ಸಂಭೋಗ, ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನ- ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೂವರು ಮಹಿಳಾ ತಜ್ಞರ ಹತ್ತಿರ ಹೋದರೂ ಇದೇ ಹಣೆಬರಹ ಆಗಿದೆ. ಹೀಗೇಕೆ? ನಾನು ಯಾವೊತ್ತೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಕಾರಣವೆ? ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ನೀವು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಯಾವೊತ್ತೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಅದೊಂದು ಅಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆಯೆನ್ನಿಸಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ, ಇದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವಂತೆ ನಾಲ್ಕು ಉಪಾಯಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಹೆಂಡತಿಯಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ವಿವಸ್ತ್ರರಾಗಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮಾಕೆ ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗೆಟುಕುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ- ಅಥವಾ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಎದುರಾಗಿ ಕುಳಿತರೂ ಆದೀತು. ಈಗ ನೀವು ಆಕೆಯ ಶರೀರದೊಡನೆ ಚಿಲ್ಲಾಟವಾಡುವಾಗ ಆಕೆ ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನದೊಡನೆ ಚಿಲ್ಲಾಟವಾಡುತ್ತ ಉದ್ದೇಶ ಉಂಟುಮಾಡಲಿ. ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ನಿಮಗೆ ಹಿತವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಆಕೆ ಹಿಂದೆಮುಂದೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ಸ್ಪರ್ಶಸುಖದ ಕಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸುಕೊಟ್ಟು ಮಗ್ನವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿ. (ಜಾರಿಕೆಗಾಗಿ ಕೆ.ವೈ.ಜೆ.ಲಿ ಅಥವಾ ಲ್ಯುಬ್ರಿಕೇಟ್ ಬಳಸಬಹುದು.) ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಸ್ಥಲನ ಆಗುತ್ತದೆ. ಉಪಾಯ ಎರಡು: ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಹಂತಗಳಿದ್ದು, ಪ್ರತಿಹಂತವನ್ನು 5-8 ಸಲ ಮಾಡುತ್ತ, ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ನಂತರವೇ ಮುಂದಿನ ಹಂತ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಅವಸರ ಬೇಡ. ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾದರೆ ಹಿಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಮರಳಿ. ಈ ಹಂತಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೀಗಿವೆ: 1) ಎಂದಿನಂತೆ ಸಂಭೋಗ ಶುರುಮಾಡಿ. ಇನ್ನೇನು ಸ್ಥಲನ ವಾಗಬೇಕು ಎನ್ನುವಾಗ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಯೋನಿಯಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯುತ್ತ ವೀರ್ಯವು ಯೋನಿಯ ಹೊರಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 2) ವೀರ್ಯಸಂಗ್ರಹಕ್ಕಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಶೀಶೆಯನ್ನು ಎದುರು ಕಾಣುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿ. ಆಗಲೂ ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನವು ಯೋನಿಯ ಹೊರಗೆ ಆಗುವಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 3) ಶೀಶೆಯನ್ನು ಹೆಂಡತಿಯ ತೊಡಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಜನನಾಂಗದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆರೆದಿಟ್ಟು ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿ, ವೀರ್ಯ ಬರುವಾಗ ಶಿಶ್ನದ ತುದಿಯನ್ನು ಶೀಶೆಯೊಳಗಿಡಿ. ಸಂಗ್ರಹವಾದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೊರಚೆಲ್ಲಿ ಶೀಶೆಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿಯಲ್ಲಿ (ಸಾಬೂನು, ಡಿಜಿಜೆಟ್, ಡೆಕ್ಟಾಲ್ ಉಪಯೋಗಿ ಬೇಡಿ!) ತೊಳೆದಿಡಿ. 4) ರಾತ್ರಿ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಿದ್ದವರು ಈಗ ಹಗಲೇ ಶುರುಮಾಡಿ. ಹಗಲು ಸಂಗ್ರಹವಾದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಮೂರನೆಯ ಉಪಾಯ: ವೀರ್ಯಸಂಗ್ರಹಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಾಗಲೀ ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞರಲ್ಲಾಗಲೀ ವಿಚಾರಿಸಿ. ಈ ಉಪಾಯಗಳು ವಿಫಲವಾದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಉಪಾಯವಿದೆ: ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞ ಅಥವಾ ಫಲವತ್ತತೆಯ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡುವುದು. ಅವರು ಪುರುಷರಿಗೆ ಇದೇ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ವೈಬ್ರೇಟರ್ ಬಳಸಲು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನ ಆಗುತ್ತದೆ, ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ! ಮರೆತಿದ್ದ: ಸಂಗ್ರಹವಾದ ವೀರ್ಯದ ಶೀಶೆಯ ಮುಚ್ಚಳಮುಚ್ಚಿ ಅಂಗಿಯ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದು ತಾಸಿನೊಳಗೆ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸಿಬಿಡಿ!

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

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