



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

❑ ವಿಧುರ, 70 ವರ್ಷ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದು, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೆಂಡತಿ ಕಾಲವಾದಳು. ನನಗೆ ಈಗಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಆಸಕ್ತಿಯಿದ್ದು, ಕಾಮದಾಸೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿದರೆ ಎಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದೋ ಎಂದು ಭಯವಿದೆ. ಮರುಮದುವೆಯಾಗುವ ಅವೇಶ್ಯೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ- ಸೊಸೆ ಏನಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಎಂದು ಅಳುಕಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಸಂಕೋಚ ಬಿಟ್ಟು ಮದುವೆಯಾಗಲೆ, ಅಥವಾ ಬೇರೆಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಾಗಲೀ ನನ್ನ ತೃಷೆಯನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೆ? ವೇಶ್ಯಾ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮದುವೆಯಾದರೆ ಅದೊಂದು ಜಂಜಾಟವಾದೀತೆ? ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಬದ್ಧ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆಯುಷ್ಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ಬದ್ಧ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ನಡೆದರೆ ಮಾತ್ರವಷ್ಟೇ ವಿನಾ ಯಾವುದೇ ಸಂಗಾತಿಯ (ಉದಾ. ಬೆಲೆವೇಣ್ಣು) ಜೊತೆಗಲ್ಲ! ಯಾಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಶಾರೀರಿಕ ಕಾಮತ್ಯಪ್ತಿಯಿಂದೇ ಅಲ್ಲ, ಪಾರಸ್ಪರಿಕತೆಯು ಕೊಡುವ ಅನೋನುತೆ- ಆತ್ಮೀಯತೆ ಕೂಡ. ಸಲ್ಲದ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಕೂಡುವಾಗ ಪಾರಸ್ಪರಿಕತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಶರೀರದ ತೃಷೆಯನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧನ ಮಾತ್ರ ಆಗಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹವಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ದುಷ್ಟ ರೀತಿಯವುಗಳು (ಉದಾ. ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಭಯ, ಕಾಯಿಲೆಯ ಭಯ, ಸಮಯದ ಅಭಾವ, ಆತಂಕ, ಎದೆಬಡಿತ, ಕೈಕಾಲು ನಡುಕ) ಕಾಮಕೂಟವು ಕೊಡಬಹುದಾದ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಬಹುಪಾಲು ಮೀರುವುದರಿಂದ ಇಂಥ ಕೂಟವು ಕಾಟವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾದೀತು! ಇನ್ನು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮರುಮದುವೆಯ ಬಗೆಗೆ: ಮರುಮದುವೆಯಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮಗ- ಸೊಸೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸುವುದಿರಲಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾದೀತು. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಒಪ್ಪುವ ಹೆಣ್ಣು ಯೌವನಸ್ಥಳಾದರೆ ಅವಳ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು ಒಂದು ಜಂಜಾಟವಾದರೆ, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕಳಾದರೆ ಆಕೆಯೊಡನೆ ಹೊಸ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇನ್ನೊಂದು ಜಂಜಾಟವಾದೀತು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಜಂಜಾಟದ ಭಯವಿರುವ ನಿಮಗೆ ಕಾಮತ್ಯಪ್ತಿಗಾಗಿ ಹೊಸದಾದ ಬದ್ಧ ಜೀವನವು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಮಾಡಿಸಿದ್ದಲ್ಲ ಎಂದು ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ. ಅದರ ಬದಲು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಅಧ್ಯಾತ್ಮ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಸರೀಕರೊಂದಿಗೆ ಕಾಲಕ್ಷೇಪ, ಊರೂರು ತಿರುಗಾಟ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಆಟ, ಮನೆಗೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಗ- ಸೊಸೆಗೆ ಸಹಾಯ, ಅಲ್ಲಕಾಲಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಮಾಜ ಸೇವೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ವರ್ತಮಾನದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸಂತೋಷ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕಾಲಹೋದದ್ದೇ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ,

ಮನೋತ್ಯಪ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿ ಅದರಿಂದಲೂ ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಎಂಡೋರ್ಫಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಬದ್ಧ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಹಾಗೆ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಲ್ಲೂ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ, ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಇನ್ನು, ಕದ್ದುಮುಚ್ಚಿ ನಡೆಯುವ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಎಂಡೋರ್ಫಿನ್ ಗಳಿಗಿಂತ ಆತಂಕವೇ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯೇ ಹೊರತು ಅನುಕೂಲವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆ? ಅದಕ್ಕೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಸಿಗುವ ಸುಖವೇ ಸಾಕ!

❑ ಹುಡುಗಿ, 16 ವರ್ಷ. ನನಗೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನಿದ್ದಾನೆ. ಅವನನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನನಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇರೋಣ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಅವನನ್ನು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವುದೇ ಆಸೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನನ್ನು ನೋಡಿದ ಮೇಲೆ ಓದಲು ಉತ್ಸಾಹ ಬರುತ್ತ ಓದಿದ್ದಲ್ಲವೂ ತಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ನೋಡಲು ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮುಗ್ಧ ಕಳೆಯಿದೆ. ನಾನು ಈ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸಲು ಏನು ಕಾರಣವೇನೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದು ನನ್ನ ಭವಿಷ್ಯದ ಪ್ರಶ್ನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಉತ್ತರಿಸಿ.

ಮಗೂ, ನಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡು: ಹುಡುಗನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಮುಗ್ಧಮುಖದ ಮಗುವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೋ. ಏನೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ? ಖುಷಿ, ಸಂತೋಷ, ತೃಪ್ತಿ ಅಲ್ಲವೆ? ಸುಂದರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಸಂತೋಷಿಸುವುದು ಮಾನವನ ಸಹಜ ಗುಣ. ಸೌಂದರ್ಯವು ಮಕ್ಕಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರಬುದ್ಧರಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ! ಅದು ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದುಕೊಡುತ್ತಿದ್ದು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾಕಾಗಬಾರದು? ಅದಕ್ಕೆ ಭಿನ್ನಲಿಂಗೀಯ ಆಕರ್ಷಣೆಯೆಂದು ಅರ್ಥೈಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಅದು ಕೂಡ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಹಜವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೇ ವಿನಾ ತಪ್ಪಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ- ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೀನು ಮುಂದೆ ಬಾಳಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಸುಸಂಬಂಧ ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸಲಿಕ್ಕಾಗುತ್ತದೆ?

❑ ಅವಿವಾಹಿತ, 50 ವರ್ಷ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ, ತೊಂದರೆಯಿದೆಯೇ? ನನಗೆ ಡಯೆಬಿಟಿಸ್ ಕೂಡ ಇದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ನವೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ಉಚ್ಚೆ ಮಾಡುವಾಗ ಉರಿಯಾಗಿ ತುದಿಗಿಣ್ಣಿನ ಭಾಗ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಚ್ಚೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಗಿದಾಗ ಊತ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೇಕೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಹಾರವೇನು?

ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮುಂದೊಗಲಿನ ಚರ್ಮವು ಹಸಿಯಾಗಿ ಉಳಿದಾಗ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯು ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ಗುಣವಾದಾಗ ಅದರ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂತ ಅಂಗಾಂಶ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಆದಾಗ ಮುಂದೊಗಲಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂತ ಬೆಳೆಯುತ್ತ, ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅಗಲಕಿರಿದಾದ ಕೊಳವೆಯಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮೂತ್ರವು ರಭಸದಿಂದ ಹೊರಹೋಗಲಿಕ್ಕಾಗದೆ ಮುಂದೊಗಲಿನ ಚಿಲದೊಳಗೆ ಉಳಿಯುವಾಗ ಅದು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಉಪಾಯ: 1) ಮೊದಲು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಗಾಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ, ನಿಯಮಬದ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪಠ್ಯ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿ ಅಗತ್ಯ. 2) ನಂತರ ಮುಂದೊಗಲಿನ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸುಣ್ಣುತಿ ಎಂಬ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು, ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ, ಅನುಕೂಲವೆ!

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