



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

✚ ಗಂಡಸು, 34 ವರ್ಷ. ಹೆಂಡತಿಗೆ 34 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 12 ವರ್ಷ ಆಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ನನಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಆಸಕ್ತಿಯಿದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಏನು ಪರಿಹಾರ?

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ವಿವರಗಳಲ್ಲದೆ ಕ್ಷುಪ್ರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾನು ಅಷ್ಟೇ ಕ್ಷುಪ್ರವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಗಂಡುಹೆಣ್ಣುಗಳ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತವಾದ ಭೇದವೊಂದಿದೆ: ಗಂಡು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅದರ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಅಂಶಗಳ ಮೂಲಕ ಅಳಿಯುತ್ತಾನೆ (ಉದಾ: ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರ, ಸಂಭೋಗದ ಅವಧಿ- ರಭಸ ಮತ್ತು ಆವೃತ್ತಿ). ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಮೂಲಕ (ಉದಾ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಎಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇವೆ, ನನ್ನ ಸಂಗಾತಿ ನನ್ನನ್ನು ಎಷ್ಟೊಂದು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ, ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಿದೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ಅಳಿಯುತ್ತಾಳೆ. ಗಂಡಿಗೆ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ಖುಷಿ ಹೆಚ್ಚು; ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಗಾಢವಾದಷ್ಟೂ ಖುಷಿ ಹೆಚ್ಚು. ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಯಲು ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಗೆ ಪುಷ್ಟಿಕೊಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅಗತ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ನಿಮ್ಮ ಸಂಭೋಗದ ಆಸೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟು ಆಕೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡಿ: 1) ಹೊರಪ್ರಪಂಚ: ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ತಿರುಗಾಟ, ಸಿನೆಮಾ, ಹೋಟೆಲ್, ಖರೀದಿ, ಆಕೆಯ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಭೇಟಿ ಇತ್ಯಾದಿ; 2) ಪಾರಸ್ಪರಿಕ: ಆಕೆಯ ಗುಣವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚುವುದು, ಆಕೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆಕೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಲಿಕ್ಕಾಗದಿದ್ದರೂ- ಬೆಲೆಕೊಡುವುದು, ಮತ್ತು ಸಮಾನ ಅಭಿರುಚಿಗಳ ಅನುಸರಣೆ; 3) ಭಾವನಾತ್ಮಕ: ಆಕೆಯ ಮೇಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ- ವಿಶ್ವಾಸದ ಹಾಗೂ ಆಕೆಯಿಂದ ನಿಮಗಾಗುವ ರೋಚಕತೆಯ ಮುಕ್ತ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ; 4) ಶಾರೀರಿಕ: ಆಕೆಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಅಲಂಕಾರದ ಪ್ರಶಂಸೆ, ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶ, ಅಪ್ಪುಗೆ, ಮತ್ತು ಮುಂತಾದ ಕಾಮರಹಿತ ದೇಹಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುವಿಕೆ. ಹೀಗೆ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಆಕೆ ಕ್ರಮೇಣ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಪತ್ತೀಹಿತ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.

✚ ಹೆಂಗಸು, 36 ವರ್ಷ, ಮದುವೆಯಾಗಿ 18 ವರ್ಷ. ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನದ ನಂತರ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಮಕ್ಕಳ ಆಸೆಯನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಕೇಳುಗರ ಕುತೂಹಲ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಸರವಾಗುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಂದ ಬೇಸತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅತ್ತೆಯ ಮನೆಯವರು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲದವಳು ಎನ್ನುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೆಲ್ಲಾ ನಾನು ಹೇಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡಲಿ? ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.

ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ದೋಷ ಹೊರಿಸುವುದು ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ- ಯಾಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇರುವಷ್ಟೇ ಕಾರಣಗಳು ಗಂಡಿನಲ್ಲೂ ಇವೆ! ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ ಸೌಹಾರ್ದಯುತವಾಗಿದ್ದರೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹೆದರಬೇಡಿ. ನೀವು ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾದ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಇಲ್ಲಿವೆ: 1) ದಾಂಪತ್ಯದ ಉದ್ದೇಶ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವುದೋ ಅಲ್ಲ, ಸಂಗಾತಿಗಳ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಾಹಚರ್ಯ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಇದೆಯೆಂದೂ, ಇದನ್ನು ನೀವು ಸಮರ್ಥ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರೋಂದೂ ನಿಮ್ಮ ಅತ್ತೆ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ

ಮಾಡಿಕೊಡಿ. 2) ಮಗುವನ್ನು ಹೆತ್ತುಕೊಡುವ ಯಂತ್ರದ ಪಾತ್ರ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ವಂತ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಧಿಸಿ. ಸದಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಓದು- ಬರಹ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯಕಲಾಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ತನ್ನ. 3) ಮೂರನೆಯವರ ಕುತೂಹಲಕ್ಕೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಅವರ ಅನಿವಾರ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲೇಬೇಕಾದಾಗ, ನಮಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಿಲ್ಲ, ಯಾಕಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಯಾವ ವೈದ್ಯರ ಕಡೆಯಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿಯ ವೈಫಲ್ಯ! ಎಂದು ನಗುತ್ತಾ ಉತ್ತರ ನೀಡಿ. ಸಲ್ಲದ ಮಾತಾಡಿದರೆ ನಮಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೇನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯೇ? ನಾವೇ ಆರಾಮವಾಗಿರುವಾಗ ನಿಮಗೇಕೆ ಚಿಂತೆ? ಎಂದು ಕೇಳಿ ಅವರ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಸಿ. 4) ನೀವು ಪತಿಯೊಡನೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿ ಇರುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲರದಿರು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 5) ಯಾವುದಾದರೂ ಸುಜನಾತ್ಮಕ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. 6) ಅನಾಥಾಲಯಕ್ಕೆ ಆಗಾಗ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟು ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಆಟವಾಡಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಅತ್ತೆ ಮಾವಂದಿರನ್ನೂ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಅವೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿ.

7) ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೂ ಬೇಕೆನ್ನಿಸಿದರೆ ಅನಾಥ ಮಗುವೊಂದನ್ನು ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ✚ ವಿವಾಹಿತ, 30 ವರ್ಷ. ಕಳೆದ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಸ್ಥಲನವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ ಇತ್ತು. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಇನ್ನೂ ವಿವರಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸ್ಥಲನವಾಗದಿದ್ದರೂ ಸಂಭೋಗದ ಕೊನೆಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಮುಂಚಿನ ಸ್ಥಲನದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಹುಶಃ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಒಳಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಎಜಾಕ್ಯುಲೇಟರಿ ಡೆಕ್ಸ್ ಎನ್ನುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಒಳಗಿನ ವೀರ್ಯವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ವೀರ್ಯವು ಹೊರಬಿಡುವ ಬದಲು ಮೂತ್ರಾಶಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಸಂಭೋಗದ ನಂತರದ ಮೂತ್ರದ ಜೊತೆ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಮಾಗಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಃಪೂರ್ತಿ ಒಳಗೊಳ್ಳದಿರುವುದು, ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಘರ್ಷಣೆ ಸಿಗದಿರುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಕಾರಣಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ಬಗೆಗೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಸರಿಪಡಿಸುವ ಉಪಾಯ ಹುಡುಕಿ. ಬಗೆಹರಿಯದಿದ್ದರೆ ಒಳಜನನಾಂಗಗಳ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

✚ ವಿವಾಹಿತ, 50 ವರ್ಷ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ ಸರಿಯಾಗಿ ಗಡುಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಗಡುಸಾದರೂ ಒಂದು ನಿಮಿಷವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಮೆತ್ತಗಾಗಿ, ಮುಂದುವರಿಯಲು ಅವಕಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ನಿರಾಸೆಯಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ಖುಡಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಲು ಮುಜುಗರ. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಂತರ ಶಿಶ್ನದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಿವೆ: 1) ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಗಂಡು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಳಿತ; 2) ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಮಧುಮೇಹ, ಡೈಯಾಬೀಟಿಸ್; 3) ರಕ್ತದ ಏರಿತದ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು; 4) ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ವ್ಯಾಯಾಮರಹಿತ ಜೀವನ ಶೈಲಿ; 5) ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆತಂಕ, ಉದ್ದೇಗ, ಖಿನ್ನತೆ; 6) ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು; 5) ಶಿಶ್ನದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಈಗ ಹೇಗೆ: ನೀವು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗದ ಹೊರತೂ ನಿಮ್ಮ ದೋಷವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು, ಮತ್ತು ದೋಷ ಕಂಡುಹಿಡಿಯದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಇರುವವರು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಕಾಲ ಕಳೆದುಹೋಯಿತು. ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎದ್ದೇಳಿ, ಹೊರಬನ್ನಿ, ತಜ್ಞರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ!

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