



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

☒ ಹೆಣ್ಣು, ಮದುವೆಯಾಗಿ 2 ತಿಂಗಳಾಯಿತು. ಮೊದಲ ರಾತ್ರಿಯಿಂದಲೇ ಗಂಡನನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನನ್ನು ನಗ್ನವಾಗಿ ನೋಡಿ, ಅನುಭವಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಆತನಿಗೆ ಅಸಹ್ಯ ಭಾವನೆ ಬರಬಹುದೆಂಬ ಭಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಅಂಥ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಪರಿಹಾರ ಬೇಗ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಈ ಸರಳ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಹುರುಚಿಯಾದ ಒಂದು ತಿಂಡಿಯನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೀರಿ, ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕುತೂಹಲವಿದೆ, ಆದರೆ ಅದಿನ್ನೂ ದೂರಕಿಲ್ಲವೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೊನೆಗೂ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ತಿಂದು ಮುಗಿಸಿ ತೃಪ್ತಿಯಾದ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಏನು ಯೋಚನೆ ಬರಬಹುದು? 'ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಇದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೂಡದು, ಇದರ ಸಹವಾಸವೇ ಬೇಡ!' ಎಂದೋ, ಅಥವಾ, 'ವಾಹ್, ಎಷ್ಟೊಂದು ರುಚಿಯಾಗುತ್ತಾ! ಇದನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ, ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ತಿನ್ನಬೇಕು!' ಎಂದೋ? ಈ ನಿರ್ಣಯದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವಿಚ್ಛೇದಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಭಯ ನಿರಾಧಾರವಾದುದು ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಒಬ್ಬಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಸಲ ಸುಖಿ ಕಂಡ ಗಂಡು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸುಖಿ ಸಿಕ್ಕಿತೆಂಬ ಹವಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅವಳನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಸಂಬಂಧ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ (ಕುತೂಹಲ ಕಳೆದರೂ) ಕಾಮದಾಸೆ ಹೆಚ್ಚಿತೇ ವಿನಃ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಲಾರದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ನೀವು ಜೀವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತೀರಿ; ಅದರಿಂದ ಸಂಗಾತಿಯ ಕಾಮದಾಸೆಗೆ ಪ್ರತಿಸಲವೂ ವಿವಿಧ ಮಸಾಲೆ ಸಿಗುತ್ತ ಪ್ರತಿ ಸಂಭೋಗವೂ ಹೊಸದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿಷಯ ಹೀಗಿದ್ದರೂ ನೀವು ಈ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಅಂಟಿರುವುದರ ಹಿಂದೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಪ್ರೀತಿ-ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿರಬಹುದು; ಅಥವಾ ಪ್ರಣಯದಲ್ಲಿ ದ್ರೋಹವಾಗಿ, ಹೊಳೆ ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ಅಂಬಿಗನನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟ ಹಾಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಾರೋ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕೈಬಿಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಕಹಿಪಾಠ ಕಲಿತು, ಇನ್ನು ಮುಂದಿನ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಚ್ಚಿರಿಕೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿರಬಹುದು. ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮುಂಚೆ ಕೈಗೊಂಡ ನಿರ್ಧಾರ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ತಪ್ಪಲ್ಲ; ಆದರೆ ಪ್ರಸಂಗ ಮಾತ್ರ ಮುಂಚಿನಂತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಮವೊಂದೇ ಅಲ್ಲ, ಸಹಬಾಳುವೆ, ಸಂತಾನಪ್ರಾಪ್ತಿ, ಏರಿಳಿತದಲ್ಲಿ ಸಮಪಾಲು ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಜೊತೆಗಿರಲೆಂದೇ ಪತಿಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ವರಿಸಿರುವುದನ್ನೂ, ಮತ್ತು ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದೇ ಕಾಮದಿಂದ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: ನಿಮ್ಮ ಭಯ, ಮೈಚಳಿಬಿಟ್ಟು ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ. ಪತಿಯ ಮನ ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ಪತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸುವುದು ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿರಲಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಕೂಡ ಬಿಟ್ಟಿರದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ! ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರ ಬದಲಾಗದಿದ್ದರೆ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ: ತಿರಸ್ಕೃತಗೊಳ್ಳುವ ಭಯದಿಂದ ದೂರವುಳಿದರ ದೂರವುಳಿದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ತಿರಸ್ಕೃತಗೊಳ್ಳುವುದು ಖಂಡಿತ!

☒ ಅ) ಅವಿವಾಹಿತ, 29 ವರ್ಷ. ಈ ತನಕ ಯಾವ ಹೆಣ್ಣು ನೋಡಿಗೂ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಧಾತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ದಿನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಸೊಂಟನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಸ್ತು. ಓದಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎತ್ತರ 165 ಸೆಂ.ಮೀ ತೂಕ 50 ಕೆ.ಜಿ. ಇದೆ. ಧಾತು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಎತ್ತರ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೇ? ಸೊಂಟನೋವು ಬರುವುದೇ? ಯುವಕರಿಗಿಲ್ಲರಿಗೂ ಹೀಗೆಯೇ ಧಾತು ಹೋಗುವುದೇ?

ಆ) 17 ವರ್ಷ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ವೀರ್ಯ ಹೊರಹೋಗುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಅನುಕೂಲ, ಅನಾನುಕೂಲಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಮುಂಚೆ ಸುಖೀಭವದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಲ ತಿಳಿಸಿದ್ದೇನೆ. ತಡವಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಓದುಗರಿಗೆ ಈ ಮಾತು: ಹದಿಹರಿಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಋತುಸ್ರಾವ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವಂತೆ, ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವೀರ್ಯೋತ್ಪಾದನೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉತ್ಪಾದಿತ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಿಡಲು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಮೋದ್ರೇಕಕರ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಸಂಭೋಗ ಅಥವಾ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಮೂಲಕ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೊರಹಾಕದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ ಮಾರ್ಗವಷ್ಟೆ. ವೀರ್ಯವು ಎಷ್ಟೇ ಹೊರಹೋದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ನಷ್ಟ ಎನ್ನುವ ಮಾತೇ ಇಲ್ಲ. ಹೊರಹೋದ ವೀರ್ಯವು ಕೆಲವೇ ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಭರ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ - ಬಾಯಲ್ಲಿರುವ ಲಾಲಾರಸವು ಉಗುಳಿದಷ್ಟೂ ಭರ್ತಿಯಾಗುವ ಹಾಗೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರವೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ; ಒಂದು ತುತ್ತು ಅನ್ನ ಅಥವಾ ಒಂದು ತುಂಡು ರೊಟ್ಟಿಯೊಳಗಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಸಾಕು! ಸಾಕು! ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನವಾದರೆ ಸುಸ್ತು, ದೈಹಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಶಿಶ್ನ ಚಿಕ್ಕದಾಗುವಿಕೆ, ವೀರ್ಯೋಣುಗಳ ಕೊರತೆ, ಜ್ವಾಪಕಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವುದು, ಸೊಂಟನೋವು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯಾರು ಹೇಳಿದರು? ಅದೊಂದು ಶುದ್ಧ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಹಾಗೊಂದುವೇಳೆ ನಿಜವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾದ ಗಂಡಸರೆಲ್ಲರೂ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ದಿನಾಲೂ ಸೊಂಟನೋವು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಇತ್ಯಾದಿಯಿಂದ ನರಳಬೇಕಿತ್ತಲ್ಲವೇ? (ಸೊಂಟನೋವು, ಸುಸ್ತು ಅನುಭವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರೇ ಹೆಚ್ಚು; ಅವರು ಯಾವ ವೀರ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ?) ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಆಗಾಗ ವೀರ್ಯವು ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೊಸ ವೀರ್ಯೋಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ಸಿಗುತ್ತ ವೀರ್ಯೋಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ! ಇನ್ನು, ವೀರ್ಯ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೂ ಎತ್ತರ- ದಪ್ಪಕ್ಕೂ ಏನೇನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಎತ್ತರವು ತಂದೆತಾಯಿಯರ ಜೀವವಾಹಿಗಳಿಂದ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸು ಮೀರಿದರೂ ತೆಳ್ಳಗಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ. ಒಂದುವೇಳೆ ದಪ್ಪಗಾಗಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕೊಬ್ಬನ್ನಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ (ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಸೊಪ್ಪು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಇಡೀ ಕಾಳುಗಳು, ಮೊಸರು- ಹಾಲು) ಅಗತ್ಯ. ಇನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಬಗ್ಗೆ: ಹಸ್ತಮೈಥುನ, ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಥಲನಗಳಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಭಂಗ ಬಂದಿದ್ದರೆ ವೀರ್ಯವು ಹೊರಹೋದರೆ ಕೆಡುಕಾಗುವುದು ಎನ್ನುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಕಾಮೋದ್ರೇಕಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸು, ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನದಿಂದ ಶಾಂತಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉಪಯುಕ್ತ ಕಾರ್ಯಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಂದ ಕೊಡವಿಕೊಂಡು ಎದ್ದೇಳಿ. ಸೊಂಟನೋವಿನ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ನಿಯಮಿತವಾದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವೂ ಸೊಂಟದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನವಾದಾಗ 'ವಾಹ್, ನಾನೊಬ್ಬ ಸಮರ್ಥ ಪುರುಷ!' ಎಂದೆಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ!

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 ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ