



**ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ**  
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು  
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ಗಂಡು, ವಯಸ್ಸು 41. ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೆಲವು ಅಂಕಣಗಳನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಓದದೇ ನಂತರ ಓದುವೆನೆಂದು ಮನಿಷಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೊನೆಗೆ ರಾಶಿ ರಾಶಿಯಾಗಿ ನನ್ನ ಕಪಾಟು ತುಂಬುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಡೈರಿಗಳೂ ಸಹ. ಅಲ್ಲೊಂದು ಇಲ್ಲೊಂದು ಬರಹಗಳಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ಎಸೆಯಲೂ ಆಗದೆ ಇಡಲೂ ಜಾಗವಿಲ್ಲದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ. ನನ್ನದು ಆಗಾಗ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫರ್ ಆಗುವ ಕೆಲಸ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಡುಬಿಡುಮಾಡುವಂತೆಯೂ ಇಲ್ಲ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. 1) ಈ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ಮಹತ್ವದ್ದು ಏನೇನಿದೆ? 2) ಅಷ್ಟು ಮಹತ್ವದ್ದು ಇರುವುದೇ ಆದರಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಓದಲು ನಾನೇಕೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿಲ್ಲ? 3) ಒಂದೊಂದನ್ನು ಓದಲು ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಓದಲು ಹೇಗೆ ಸಮಯ ಸಿಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ? 4) ಅದರಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ ನನ್ನ ಜೀವನವು ಹೇಗೆ ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ? 5) ಈ ಸಂಗ್ರಹವು ನನಗಾಗಿಯೇ ಅಥವಾ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿಯೇ? ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಲು ಹೊರಟಾಗ ನಿಮಗೆ ಕೆಲವು ವಾಸ್ತವಾಂಶಗಳು ಹೊಳೆಯುತ್ತವೆ: ಕಪಾಟಿನಲ್ಲಿ ಪೇರಿಸಿಟ್ಟು ಲೇಖನಗಳು ಅವರವರು ಕಂಡುಕೊಂಡಂಥ ಸತ್ಯಗಳಷ್ಟೆ. ಅವರ ಹಾಗೆಯೇ ನೀವೂ ನಿಮಗೆ ಕಂಡ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ (ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬರೆದಿಲ್ಲ, ಅಷ್ಟೆ!). ಹೀಗಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಓದುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ನಿಮಗೆ ಕಂಡಿಲ್ಲ. ಇದರರ್ಥ ಇಷ್ಟೆ: ನೀವು ಈ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಓದದಿದ್ದರೂ ಯಶಸ್ವಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ! (ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮಷ್ಟದಂತೆ ತಾವೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ.) ಈ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಾದ ನಂತರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮುಂಜಾನೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ತಾಸಿನಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ತಾಸಿನೊಳಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಲೇಬೇಕೆಂದೂ, ಅದಾಗಿ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡ್ ಮೀರಿದರೂ ಸಾಕು, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿರ್ಧಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೊರಗೆ ಎಸೆಯಲೇಬೇಕೆಂದೂ ಗಟ್ಟಿಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ; ಈ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಸಮಯದೊಡನೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಸಿ ಗೆಲ್ಲಲು ಹೊರಡಿ. 1) ಕಪಾಟಿನ ಮುಂದೆ ಕಣ್ಣು ರಕ್ಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಇದೊಂದು ಜೀವಂತ ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬಂತೆ ನೋಡಿ. ಇವಳು ನಿಮ್ಮ ಆಣತಿಯಂತೆ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಹೆಣ್ಣಿಗಾಗಿ ಹೊತ್ತುನಿಂತು ಚೈತನ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಜೋಲುಮುಖಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗಾಗಿ ಏನು ಮಾಡುವಿರಿ? ತಡಮಾಡದೆ ಸಹಾಯಕಿ ಕೈಹಾಕಿ. ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಸಮಸ್ತ ರಾಶಿಯನ್ನು ಸರಸರನೇ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ. (ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವು ಅವಳ ಕಡೆಗಿರಲಿ!) ನಂತರ ಖಾಲಿಯಾದ ಕಪಾಟಿನ ಮುಂದೆ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಬದಲಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿಚ್ಛಿಸಿ. ಅವಳ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಓರಣವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿವೆ... ಅವಳ ಚೈತನ್ಯ ಮರಳಿದೆ... ನಿಮ್ಮುಡೆ ಕೃತಜ್ಞತಾಭಾವದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ... ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಧನ್ಯತೆಯ ಭಾವವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಸವಿಯಿರಿ. ನಂತರ 2) ನೆಲದ ಮೇಲಿರುವ ರಾಶಿಯ ಎದುರು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟದೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಲೇಖಕರ ಮುಖಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ

ಅವರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನಃಪಟದಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಅವರು ಕಂಡ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅವರನ್ನೆಲ್ಲ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಮಾತು ಹೇಳಿ: “ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ! ನಿಮ್ಮದೆಲ್ಲ ಅದ್ಭುತ ಸಾಧನೆ. ಸರಿಯೆ. ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೆ ನನ್ನದೂ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಿದ್ದು ಅದು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆಯಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದು ಏಳುಬೀಳುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತ ನನ್ನ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಾನೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಾನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಸತ್ಯ ಮಾತ್ರ ನನ್ನ ಬದುಕಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ನನ್ನ ಜೊತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಾದಿನ ಕಾದಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಮರ್ಯಾದೆಯಿಂದ ಬೇರೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.” ಇಷ್ಟು ಹೇಳಿ ಕೈಮುಗಿದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ 3) ಗಣೇಶ ಚತುರ್ಥಿಯ ಪೂಜೆಯ ನಂತರ ಗಣಪತಿಯನ್ನು ಬೇರೊಡುವಂತೆ ಪತ್ರಿಕೆಯ ರಾಶಿಯನ್ನು ರದ್ದಿ ಅಂಗಡಿಗೆ ಬೇರೊಡ್ಡಿ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಯಾವುದೇ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಅದು ಬಂದ ದಿನವೇ -ಎಷ್ಟೇ ತಡವಾಗಲಿ- ಓದಿಮುಗಿಸಿ. (ತಡಮಾಡಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ನೀವೇ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಸಂಭವವಿದೆ!) ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಟಿಪ್ಪಣಿಯ ರೂಪದಲ್ಲೋ ಕತ್ತರಿಸಿದ ರೂಪದಲ್ಲೋ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಮುಂದೆ ಹುಡುಕಿದರೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಅದಕ್ಕೊಂದು ವಿಷಯಸೂಚಿ ತಯಾರಿಸಿ. ಆ ದಿನ ಕಳೆದರೆ “ನನ್ನ ಹಾದಿ ಬೇರೆ, ಅದನ್ನು ನಾನೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ!” ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ರದ್ದಿಯ ರಾಶಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಪತ್ರಿಕೆ, ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದು ಮಾಹಿತಿ ಮಾತ್ರ, ಜ್ಞಾನವಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀವೇ ಪಡೆಯಬೇಕಷ್ಟೆ!

✉ ಹೆಂಸು, 26 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಜನನಾಂಗವು ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮಗಿಬ್ಬರಿಗೂ ಮುಜುಗರ ಮತ್ತು ನನಗೆ ಆಗಾಗ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಕಪ್ಪು ವೃತ್ತ ಮೂಡಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಬಾಹ್ಯ ಜನನಾಂಗದ ಮೇಲ್ದರದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಬೆವರಿನಂಥ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ. ಈ ಕೊಳೆಯು ಮಲೆತು ನಿಂತಾಗ, ಅಥವಾ ಅದು ಮೂತ್ರದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ದುರ್ವಾಸನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಕೈಗನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ವಿಚ್ಛಿಸುತ್ತ ಅದರ ಒಂದೊಂದೇ ಪದರವನ್ನು ಬಿಡಿಬಿಡಿಸಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ. ಆಗ ಹೊರತುಟಿ-ಒಳತುಟಿಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂದು, ಒಳತುಟಿ-ಜನನಾಂಗದ ತಗ್ಗಿನ ನಡುವಿನ ಭಾಗ, ಭಾಗಾಕುರದ ಸುತ್ತಲಿನ ಜಾಗ, ಮತ್ತು ಇತರೆಡೆ ಬಿಳಿಬೂದು ಬಣ್ಣದ ಕಲ್ಮಶದ ಪದರ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿ ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮೂತ್ರದ ಹನಿಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿವೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಚ್ಛಿಸಿ. ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: 1) ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಮೃದುವಾದ (ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಇಲ್ಲದ) ಸಾಬೂನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಲ್ಲದೆ ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ತೊಡಗುವ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಸಲ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. 2) ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ಮೂತ್ರದ ಸಂಪರ್ಕ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಸಲ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವಾಗ ಎರಡೂ ಹೊರತುಟಿಗಳನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಿಂದ (ಸಾಬೂನು ಬೇಡ) ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಶುದ್ಧ ನೀರು ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಳಉಡುಪಿನ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಒರೆಸಿ ಒಣದಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೂ ಸಾಕು. ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಸರಿಹೋಗುವುದು. (ಕಣ್ಣು ಕೆಳಗಿನ ಕಪ್ಪು ವೃತ್ತಗಳು ಬಹುತೇಕ ನಿರಪಾಯಕವಾದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ.) ನೆನಪಿಡಿ: ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕವನ್ನೂ ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ಸೋಂಕಿಸಕೂಡದು.

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.

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