



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

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

✉ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ. ರೆಸಿಡೆನ್ಸಿಯಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಹದಿನೇಳರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದೆ. ಅವನೂ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಒಂದು ಸಲ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದ. ನಾನು ಎಷ್ಟೇ ಬೇಡವೆಂದರೂ ಬಲಾತ್ಕಾರದಿಂದ ಸಂಭೋಗಿಸಿದ. ನಂತರ ಅವನೇ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆಂದರೆ ತನ್ನ ಇಬ್ಬರು ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅದನ್ನು ವಿಡಿಯೋ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನಂತೆ. ಆವೃತ್ತಿನಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್‌ಮೇಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಕರೆದಾಗ ನಾನು ಬರಬೇಕಂತೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವಿಡಿಯೋವನ್ನು ಬಹಿರಂಗ ಮಾಡುತ್ತಾನಂತೆ. ಈ ಸುದ್ದಿ ಕೇಳಿದರೆ ನಮ್ಮ ತಾಯಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಲಿ? ನೀವೆಷ್ಟೇ ಕಠೋರ ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟರೂ ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸಲು ತಯಾರಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಉದಾಹರಣೆಯು ನನ್ನಂಥ ಇತರ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಪಾಠವಾಗಲಿ.

ನಡೆದದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿ ನನಗೂ ಮನಸ್ಸು ವ್ಯಗ್ರವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಕೆಲವು ಸಂದೇಹಗಳು ಏಳುತ್ತಿವೆ. ಅವನು ವಿಡಿಯೋವನ್ನು ಚಿತ್ರೀಕರಿಸಿದ್ದು ನಿಜವೇ? ಅಥವಾ ಬರೀ ಪೊಳ್ಳು ಬೆದರಿಕೆಯೇ? (ಉದಾ. ಆದಿನ ಚಿತ್ರೀಕರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿತ್ತೇ? ನೀವಿದ್ದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇನ್ನಿಬ್ಬರು ಅಡಗಿರಲು ಅವಕಾಶವಿತ್ತೇ? ವಿಡಿಯೋದ ಬೆಳಕು ಅಥವಾ ಶಬ್ದ ಬಂದಿತ್ತೇ? ಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಅವನು ಕೋಣೆಯ ಬೀಗ ಹಾಕಿ ಹೊರ ಬಂದನೇ? ಇತ್ಯಾದಿ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಸುಳಿವು ಸಿಗಬಹುದು.) ಅವನದು ಪೊಳ್ಳು ಬೆದರಿಕೆ ಎಂದರೆ ಏನೂ ಯೋಚಿಸದೆ ಅಲ್ಲಕ್ಷಿಸಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾವ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೂ ಬರಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ: 1) ಅವನದು ಬರೀ ಪೊಳ್ಳು ಬೆದರಿಕೆಯಾಗಿರಬಹುದು. 2) ಯಾವುದೋ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಅದನ್ನು ನೀವೇ ಎನ್ನಬಹುದು. 3) ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಚಿತ್ರೀಕರಿಸಿರಬಹುದು. ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಒಂದು ಸುಲಭ ಉಪಾಯ ಮಾಡಿ. ಮುಂದಿನ ಸಲ ಅವನು ಸಿಕ್ಕಾಗ (ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಏಕಾಂತದ ಭೇಟಿ ಕೂಡದು!) ವಿಡಿಯೋವನ್ನು ತೋರಿಸಲೇಬೇಕು ಎಂದು ಸವಾಲು ಹಾಕಿ; ನಿರಾಕರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅವನದು ಪೊಳ್ಳು ಬೆದರಿಕೆಯೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಕೇಣಿಕೆ. ಅವನು ಕೆರಳುವ ತನಕವೂ ಬಿಡಬೇಡಿ. ಏನೂ ತೋರಿಸದೆ ಬಾಯಿಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಅವನು ತೋಡಗಿದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಬೆದರಿಕೆ ಒಡ್ಡಲು ಶುರುಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅವನು ಬರೀ ಬೊಗಳುವ ನಾಯಿ ಮಾತ್ರವೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದು. ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೇ ಮರೆತುಬಿಟ್ಟು ನಿರಾಳವಾಗಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಒಪ್ಪಿದರೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜಾಗದಲ್ಲಿ (ಉದಾ. ಬೀದಿಬದಿ, ಉದ್ಯಾನ) ಅದನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೀವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಲವಾರು ಸಲ ನೋಡಿ (ಉದಾ. ಉಡುಪು) ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟು ಜಾಗ ಖಾಲಿಮಾಡಿ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಜವೆನ್ನಿಸಿದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಠಾಣೆಗೆ ಹೋಗಿ ಮಹಿಳಾ ಪೊಲೀಸರ ಹತ್ತಿರ ದೂರು ಸಲ್ಲಿಸಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮೆದುರಿಗೆ ಅವನು ಹುಲಿ ಹೋಗಿ ಇಲಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಕಣ್ಣಾರೆ ನೋಡಿ. ಪೊಲೀಸರು ವಿಡಿಯೋದ ಎಲ್ಲ

ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಅವನು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡದಂತೆ ಮುಚ್ಚಳಿಕೆ ಪತ್ರ ಬರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲೊಂದು ಮಾತು: ಅವನೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅ)ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಸತ್ಯ. ಅವನದು ಸುಳ್ಳು ಎನ್ನುವ ಹಾಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮಾತು, ಸ್ವರ, ದೇಹಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣಲಿ. ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಹಲವಾರು ಸಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ; ಅ)ನಿಮ್ಮ ಮಾತೇ ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ನಡೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೇ ಕತ್ತರಿಸಿ ಜಾಗಬಿಡಿ. ಇ) ಅಂತಿಮ ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಯು ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದನ್ನೂ ಒಪ್ಪಬೇಡಿ. ಇನ್ನು, ಪ್ರಣಯದಲ್ಲಿ ಮೈಮರತಿಯವ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಒಂದು ಮಾತು: ನಿಮಗೀಗಾಗಲೇ ಗೊತ್ತಾಗಿರಬೇಕಲ್ಲ?

✉ ವಿವಾಹಿತ, ವಯಸ್ಸು 36. ದೊಡ್ಡ ಬೇಕರಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಬೇಕರಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ. ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಕ್ಕದ ಉದ್ದೇಶ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಬೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನಮಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯೂ ದಪ್ಪಗಿದ್ದು ಮುಟ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪಾಲಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರಿ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಪರಿಹಾರವೇನು?

ಬೇಕರಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಜಿಡ್ಡು-ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಸಂತ್ಯಪ್ತವಾಗಿದ್ದು, ಅವು ರಕ್ತನಾಳದೊಳಗಿನ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಒಳಗಿನ ಟೊಳ್ಳು ಕಿರಿದಾಗಿ, ಶಿಶ್ಯೋದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ರಕ್ತವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹರಿದುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಶಿಶ್ಯೋದ್ರೇಕ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು, ಮಕ್ಕಳಾಗಬೇಕಾದ ಹೆಣ್ಣಿನ ತೂಕವು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ, ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಂಡಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಒಂದು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಒಂದು ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಡ ಮಾತ್ರ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವಳ ಫಲವತ್ತತೆಯು 40-45ರ ವಯಸ್ಸಿನ ತನಕ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ದಪ್ಪವಾದ ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಂಡಾಶಯಗಳಿಂದ ಒಂದು ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಪರಿಪಕ್ವ ಅಂಡಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ (ಇದಕ್ಕೆ ಪಾಲಿಸ್ಟಿಕ್ ಒವೇರಿಯನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ - ಪಿ.ಸಿ.ಒ.ಎಸ್. ಎಂದು ಹೆಸರು). ಆಗ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಅಂಡ ಸಿಗದೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು; ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮುಟ್ಟು ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನಿಂತುಹೋಗಬಹುದು!

ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: 1) ಇಬ್ಬರೂ ಮೊದಲು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ, ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. 2)ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. 3) ಬೇಕರಿಯ ತಯಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಸಂತ್ಯಪ್ತ ಕೊಬ್ಬಿದೆ. ಇವುಗಳು ಬಂಡತನ, ಶಿಶ್ಯೋದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕೊರತೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಲಕ್ಷ ಇತ್ಯಾದಿ ನಾನಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹಾದಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇವಕ್ಕೆ ತಡೆಹಾಕಿ. ಅನಿವಾರ್ಯವಾದರೆ ಬ್ರೆಡ್ ಮಾತ್ರ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಇಡೀ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮೊಳಕೆಯ ಕಾಳು, ಪಾಲಿಶ್ ಇಲ್ಲದ ಅಕ್ಕಿ, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಇದಾಗಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರವೂ ಶಿಶ್ಯೋದ್ರೇಕವು ಸರಿಹೋಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ.

ದಪ್ಪ ಮಕ್ಕಳಿರುವ ತಾಯ್ತಂದೆಯರಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತು: ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದಪ್ಪಗಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಫಲವತ್ತತೆಯಲ್ಲಿ ಅಶಕ್ತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವಿರೋ ಅಥವಾ ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಣುವಿರೋ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿ!

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