



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

☞ ಯುವಕ, 21ವರ್ಷ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ನೀವು ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ. ನಾನು 18ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಗಲ್ಲುಗಳು ಒಳಗೆ ಹೋಗಿವೆ. ತೊಡೆಗಳು ತೆಳ್ಳಾಗಿವೆ. ಆಗಾಗ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕತ್ತಲು ಕವಿಯುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ವೀರ್ಯನಾಶವೇ ಕಾರಣವೆಂದು 'ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಜೀವನ ವೀರ್ಯನಾಶವೇ ಮೃತ್ಯು' ಎಂಬ ಪ್ರಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದೆ. ನನ್ನ ಎತ್ತರ 61 ಅಂಗುಲವಿದ್ದು, ತೂಕ 40 ಕೆಜಿ ಇದೆ. ಅಂದರೆ ನಾನು ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದು, ಏನೇ ಆದರೂ ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತರವೆಲ್ಲಿದೆ? ಉತ್ತರ ಹುಡುಕುವ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ತಿಂದದ್ದಲ್ಲ ಉದ್ದ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಖರ್ಚಾಗುವ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ದಪ್ಪ ಆಗಲಾರರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆಗಕೂಡದು ಕೂಡ. (ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯ ಎಳೆಮರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ: ಭರದಿಂದ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಅವು ದಪ್ಪವಾಗುವುದಿಲ್ಲ) - ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ಅದು ಮುಂಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಲಕ್ಷಣವಾದೀತು! ಇನ್ನು, ಹುಡುಗನಿಂದ ಗಂಡಸಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೆನ್ನೆಯ ಮೂಳೆಗಳು ಮುಂದೆ ಚಾಚುವುದರಿಂದ ಕೆನ್ನೆಗಳು ಒಳಹೋದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. (ಇದು ಬಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಕೆನ್ನೆಗಳು ಗುಂಡಾಗಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಿರಿ!) ಇವೆಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ವಯೋಸಹಜವಾಗಿವೆಯೇ ಹೊರತು ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಉಂಟಾದದ್ದಲ್ಲ. ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ಸುರಕ್ಷಿತವೆಂಬುದು, ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೋಕವು ಒರಗಿಲ್ಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಸತ್ಯಾಂಶ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಶೇ. 99 ಜನ ಗಂಡಸರು ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛ ತೊಡಗಿ ವೀರ್ಯ ಹೊರಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವುದು ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟಿರುವ ವಿಷಯಾಸವಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ- ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಿ; ಇದರಿಂದ ಶರೀರವು ದಪ್ಪಗಾಗದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಮಾತ್ರ ಹುರಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಖ್ಯಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ: ನೀವು ಹೇಳಿದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ನಾನೂ ಓದಿ ನಿಮ್ಮಂತೆ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರಿದ ನಂತರ ಇಂಥ ವಿಚಾರಗಳು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯಗಳಲ್ಲ. ಕೇವಲ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು ಎಂಬ ಸತ್ಯ ತಿಳಿದು, ನಂತರ ಆ ಪುಸ್ತಕದ 'ಮುಖ್ಯಾಂಶ'ಗಳನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರೂ ನಕ್ಕಿದ್ದೇವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಜೀವನ, ವೀರ್ಯನಾಶವೇ ಮೃತ್ಯು ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆ? ಅದು ಅದನ್ನು ಬರೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಾ ನಮನಿಮಗಲ್ಲ! ಯಾಕೆ, ನಾವೆಲ್ಲ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳಾಗಲು ಹೊರಟಿದ್ದೇವೆಯೇ?

☞ ಗಂಡನು, 38 ವರ್ಷ, ತೂಕ 65 ಕೆಜಿ; ಪತ್ನಿಗೆ 37 ವರ್ಷ, ತೂಕ 34 ಕೆಜಿ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 10 ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಮದುವೆಗೆ ಮೊದಲು ಹೇಗಿದ್ದಳೋ ಹಾಗೇ ಇದ್ದಾಳೆ. ತೂಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚೇನೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸುಖವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಅವಳು

ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಅಪ್ಪಣೆ ಪಡೆದು ಎರಡನೇ ಮದುವೆಯಾಗಬಹುದೇ? ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ?

ನನಗಿಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತಿವೆ. ದಪ್ಪ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಬಯಸುವವರು ತೆಳ್ಳಗಿರುವವಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮದುವೆಯ ನಂತರ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತೇನೆಂದು ಅವರು ಮಾತು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದೂ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ತೆಳ್ಳಗಿರುವುದು ಯಾವೂತ್ತೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಬರುವುದಿಲ್ಲ; ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ಶರೀರವು ಚಪಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸವಿಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹುಟ್ಟಿದೆಯೆಂದರೆ ಇದರ ಆಳವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಿಂದ ಕೆಡಕೋಣ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮಗೀ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ಅ) ನೀವು ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದೀರೆಂದು ಹೆಂಡತಿಯಿಂದ ಆಗಾಗ ಟೀಕೆ ಬರುತ್ತಿದೆಯೇ? ಆ) ಹೆಂಡತಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಸಿಗದಿರುವ ಕಾರಣವನ್ನು ನೀವು ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ವಿಚಾರಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಇ) ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಎಂದಾದರೂ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಈ) ಕೌಟುಂಬಿಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತ ಗೌರವದಿಂದ ಕಂಡಿದ್ದೀರಾ? ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಉತ್ತರ ಇಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ (ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೌದು ಎಂದಾದರೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹೆಂಡತಿಗೂ ಹಾಕಿ ಅವರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.) ಒಂದು ಅಂಶ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ: ಹೆಂಡತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿಗೆ ಅವರ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಮೈಕಟ್ಟು ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಬದಲು ಅವರು ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದಾರೆಂದು ನೀವು ಚುಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದೇ ಕಾರಣ! ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನೀವು ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಅವಳ ಮುಂದಿಡುತ್ತಾ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಯಿಂದ, ನನಗೆ ಸುಖ ಕೊಡಲು ನಿನಗೆ ಅರ್ಹತೆಯಿಲ್ಲ! ಎಂಬ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅವರ ಕೃಶಕಾಯವನ್ನು ಅವರ ಅಪರಾಧವೆಂದು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತಾ ಅವರ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಮರುಮದುವೆಯ ಮಾತನ್ನೆತ್ತಿ ಮನಸ್ತಾಪವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತಾ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಶಾಂತಿಗೆ ಎರವಾಗುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಸುಖವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತಿಂದ ಊಟ ಹೇಗೆ ಹಿಡಿದೀತು? ಹೀಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾದ ದುರ್ದೈವ ಒದಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಸುಖ ಅನುಭವಿಸಲಾರ ದವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಮರುಮದುವೆ ಆಗಬೇಕಾದವರು ನೀವಲ್ಲ, ಅವರು!

ಇನ್ನೂ ಕಾಲ ಮಿಂಚಿಲ್ಲ; ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರ ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು: 1. ಅವರ ಕೃಶ ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಯಾವೂತ್ತೂ ಟೀಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೂ, ಅವರು ಹೇಗಿದ್ದಾರೋ ಹಾಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದೂ ಅವರಿಗೆ ಆಶ್ವಾಸನ ಕೊಡಿ. 2. ಅವರ ಶರೀರದಲ್ಲೂ ಕೆಲ ಸುಂದರವಾದ ಅಂಶಗಳಿವೆ (ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ತಾನೇ ಮದುವೆಯಾಗಿರುವುದು?) ಎಂಬುದರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ; ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅವರೆದುರು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಮದಾಟದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ; ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. 3. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತ ಗೌರವದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ; ಕೆಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಾದರೂ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡಿ. 4. ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಋಷಿಯ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅವರ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತ ಬನ್ನಿ. ಹೀಗೆ ನೀವು ಕೆಲ ಕಾಲ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರು ತಿಂದ ಆಹಾರ ಮೈಗೆ ಹಿಡಿದು ದಪ್ಪಗಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ತೆಳ್ಳಗೇ ಉಳಿದರೂ ನಿಮ್ಮಗೊಂದು ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ: ದಪ್ಪಗಿರುವ ನೀವು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಒಲಿಯಾಗುವಾಗ, ತೆಳ್ಳಗೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುವ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಆಲೆಕೆ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾದೀತು. ಆಗ ಅವರ ವ್ಯಂಗ್ಯ ಬಾಣಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈಗಿನಿಂದಲೇ ಅವರ ಕೃಶಕಾಯವನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ!

ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯ ಮರೆತಿದ್ದೆ: ಸಂಗಾತಿ ಬದುಕಿರುವಾಗ ಮರುಮದುವೆಯಾದರೆ ಕಾನೂನಿನ ವಿರೋಧವಾಗುವುದರಿಂದ ನೀವು ಹೊಸ ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಮನೆ ವಾಸ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ!

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 ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬಹುದು. ಅಥವಾ www.medisex.org ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' 'ಸುಖೀಭವ' ವಿಭಾಗ, ನಂ. 75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-01 ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ