



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಪುರುಷ, 32 ವರ್ಷ, ಸರಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ವಿವಾಹವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಹೆಂಡತಿ ಬೇರೆ ಊರಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಅವಳನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಅವಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಮುಟ್ಟಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಇದುವರೆಗೆ 6-7 ಸಲ ಮಾತ್ರ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಕೂಡಿ ಸುಖಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಎರಡು ವಾರದ ಹಿಂದೆ ಅವಳನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ಅವಳು ಪೂರ್ತಿ ನಗೆ ಊದರೂ ನನಗೆ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೇ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಗಾಬರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು? ನಾನು ಮುಂಚೆ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಉಜ್ಜಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಹೀಗಾಗಿದೆಯೇ? ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕೆಲಸದಿಂದ ನನಗೆ ಅತಿ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಿ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ಹಸಿವು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹಸಿವಿದ್ದ ಹಾಗೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಹಸಿವೆಯರಬೇಕು, ಆಹಾರ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು, ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಬಡಿಸಬೇಕು, ಹಾಗೂ ತಿನ್ನಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ, ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣ ಇರಬೇಕು. ಹೀಗಾದರೆ ಹಸಿವೆಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆರಳಿ ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ಊಟ ಮಾಡಿದ ತೃಪ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಆಗ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಬಂದಿದ್ದೀರಿ, ಮತ್ತು ಬೇಗ ಮರಳಿ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಆಹಾರ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಾಗಿದ್ದು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿದರೂ ಹಸಿವೆ ಕೆರಳದೆ ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ತಿನ್ನಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲವೇ? ಈ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮಗೆ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕಾಮಕೂಟದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಿಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ! ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅನುದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ಬೆರಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಮಡಿಸುವ ಹಾಗೆ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಬೇಕಾದಾಗ ಗಡಸಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲು, ಅಥವಾ ಬೇಡವಾದಾಗ ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡಲು ಯಾವ ಗಂಡಸಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕವು ನಮ್ಮ ವಿಚಾರದ ಅಧೀನದಲ್ಲಿರದೆ ನಮ್ಮ ಕಾಮಭಾವನೆಯ ಅಧೀನದಲ್ಲಿದೆ. ಕಾಮಭಾವನೆಯು ಕೆರಳಬೇಕಾದರೆ ಬರೀ ಕಾಮದ ವಿಚಾರ ಬಂದರೆ (ಅಥವಾ ತರಿಸಿಕೊಂಡರೆ) ಸಾಲದು; ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳವಾಗಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವು ಅತಿಯಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡೇ ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಧಾವಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಅದೂ ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೆಂದು ಗಣಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಒತ್ತಡ ತಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಉದ್ರೇಕವಾಗಿಲ್ಲ. ವೈಫಲ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಗಾಬರಿಯೇ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕಾಮವು ಕೆರಳಲು ಅರಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ! ಇದಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮ ಮುಂಚಿನ ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೂ ಏನೇನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ.

ಪರಿಹಾರ: 1) ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆ, ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕ (ಅಥವಾ ಯೋನಿದ್ರವದ ಉತ್ಪತ್ತಿ), ಕಾಮಕೂಟ ಹಾಗೂ ಕಾಮತ್ಪತ್ತಿ- ಇವೆಲ್ಲ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇರೀತಿ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಏರೂವೇರೂ ಸಹಜಾತಿಸಹಜ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. (ಪ್ರತಿ ಗಂಡು ತನ್ನ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಲವಾದರೂ ಅನುದ್ರೇಕದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಅಂಕಿಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.) 2) ಹೆಂಡತಿಯ ಊರು ಸೇರಿದ ನಂತರ (ಟೀ-ಕಾಫಿ

ಕುಡಿಯದೆ) ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಾಸು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒರಗಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಆದಷ್ಟು ನಿರಾಳವಾಗಿ. ನಂತರವೇ ಉಳಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ. 3) ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ಇನ್ನಿತರ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಹಗುರವಾಗಿ. ಗಂಡಂದಿರು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. 4) ನಿಮ್ಮ ಅನುದ್ರೇಕದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಂಡತಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವಸರ ಮತ್ತು ಸಂಭೋಗದ ಗುರಿಯೇ ಕಾರಣವೆಂದು ವಿವರಿಸಿ. 5) ಏಕಾಂತ ಸೇರಿದ ತಕ್ಷಣ ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ, ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಧಾವಿಸಕೂಡದೆಂದೂ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒಬ್ಬರು ಅವಸರಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಅದನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕೆಂದೂ ಇಬ್ಬರೂ ಒಪ್ಪಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 6) ಇಬ್ಬರೂ ಎದುರುಬದುರು ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸರಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ. ಸಂಗಾತಿಯ ಶರೀರವನ್ನು ಸವಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ (ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಾಸು) ಕಳೆಯಿರಿ. ಆಗ ಉಂಟಾಗುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ಸಲ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸಿತವಾಗುತ್ತ, ಕಾಮಭಾವನೆಯು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಅರಳುತ್ತ, ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕ ತಾನಾಗಿಯೇ ಮರಳುತ್ತದೆ, ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. 7) ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಎಷ್ಟೇ ತೊಂದರೆಯಾದರೂ ಸರಿ, ನೀವು ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ಊರಿನಲ್ಲೇ ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಮನೆಮಾಡಿ ನೋಡಿ: ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿ ಹೆಂಡತಿಯು ತೆಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ದಿನದೊತ್ತಡ ಮಂಜಿನಂತೆ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿಡಿ: ಕಾಮಕೂಟವೆಂದರೆ ವಾರಾಂತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸುವ ಅನಿವಾರ್ಯ ಕೆಲಸವಲ್ಲ!

ನವವಿವಾಹಿತೆ, 24 ವರ್ಷ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಒಂದು ದಿನ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಿಲನ ಹೊಂದಿದೆವು. ನನಗೀಗಲೇ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲು ಇಚ್ಛೆಯಿಲ್ಲ. ಮಿಲನದ 3-4 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಐ-ಪಿಲ್ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿದೆ. ಇದು ಗರ್ಭವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದಲ್ಲವೆ? ಮತ್ತೆ ಸೇಫ್ ಪಿರಿಯಡ್ ಯಾವಾಗ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಹೌದು, ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮಾತ್ರೆಯು ಬಹುಶಃ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಮಾತ್ರೆಯು ತುರ್ತು ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಮಾತ್ರೆಯೆಂದು ಹೆಸರು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಬೇಡವಾಗಿದ್ದು ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಸಂಭೋಗ ನಡೆದಾಗ ಇಂಥ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನವಿಡಬೇಕು: 1) ಇಂಥ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬೇಗ ಸೇವಿಸಿದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸಂಭೋಗ ನಡೆದ ಮೊದಲ 24 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಸೇವಿಸಿದಾಗ 95%, 25-48 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಸೇವಿಸಿದಾಗ 85%, ಮತ್ತು 49-72 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಸೇವಿಸಿದಾಗ 58% ಮಾತ್ರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಗಬಲ್ಲದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. 2) ಇಂಥ ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಊಟವಾದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸೇವಿಸಿದ ಮೂರು ಗಂಟೆಯೊಳಗಾಗಿ ವಾಂತಿಯಾದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 3) ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಹೆಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಮುಟ್ಟು ಅನಿಯಮಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವವರು ಒಂದು ಸಲ ಸ್ತ್ರೀರೋಗತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ, ಅವರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು- ಇದು ಶೇ. 99ರಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಹೆಣ್ಣಿನ 32ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ತನಕವೂ ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನು, ಸುರಕ್ಷಿತ ಅವಧಿಯು ಮುಟ್ಟಿನ ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದ ಒಂದು ವಾರ, ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಮುಂಚಿನ ಒಂದು ವಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ 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. ಅಥವಾ www.medisex.org ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

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