



ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಅಂಕಣವಿದು. ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. **ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ** ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

▶ ಮಹಿಳೆ ಮೊದಲ ಪತಿ ತೀರಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಮರುವಿವಾಹವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಎರಡನೆಯ ಪತಿಯನ್ನು ಮನಃಪೂರ್ತಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಮೊದಲ ಪತಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೆಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲೂ ಇಬ್ಬರೂ ಆತ್ಮಂತ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವರು ತುಂಬಾ ತೃಪ್ತಿಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಂದರೆ, ಅವರಷ್ಟೇ ಹೊತ್ತು ಸಂಭೋಗಿಸಿದರೂ ನಾನು ಎಷ್ಟೇ ಉದ್ದೇಶಗೊಂಡರೂ ಮುಂಚಿನ ಪತಿಯ ಜೊತೆಯು ತೃಪ್ತಿ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಉಡುಗಿಹೋಗಿದೆ. ಹಲವು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಒಬ್ಬರು ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಎಂದರು. ದೊಡ್ಡ ಮನೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಏಕಾಂತ, ಸಮಯ ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಕಾಮತ್ವಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದು ನನ್ನ ದೋಷವೋ, ಪತಿ ದೋಷವೋ ನನ್ನ ದಾಗಿಧರ ಮುಂಚೆ ಇಲ್ಲದ್ದು ಈಗ ಹೇಗೆ ಬಂತು? ನನಗೆ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ? ಪತಿಯ ದೋಷವಾದರೆ ಅವರು ನೊಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯು (ಅಂದರೆ ಸಂಭೋಗದ ಕೊನೆಗೆ ಆಗುವ ಸಂತೃಪ್ತಿ) ಹೆಚ್ಚಿನಂತೆ ವಾತಾವರಣ, ಪಾರಸ್ಪರಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಮನೋಭಾವುಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿದ್ದರೂ ಸ್ವರ್ಶಂವೇದನೆಗಳು ಜನನಾಗದಿಂದಲೇ ಮೆದುಳಿಗೆ ತಲುಪುವುದರಿಂದ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸ್ವರ್ಶದ ಗುಣವಿಶೇಷಗಳೂ ಇಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸಬಹುದು: 1) ಗರ್ಭಿಣಿ ಆಗಿರುವಾಗ ಜನನಾಗದ ಒಳತುಟಿಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿ, ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಹಾಗೇ ಉಳಿದು ಭಗಾಂಕುರವು ಅದರಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಮುಂಚಿನಂತೆ ಘರ್ಷಣೆಗೆ ನಿಲುಕಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. 2) ಮೊದಲ ಪತಿಯೊಡನೆಯ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ರಮದಿಂದ ಹೊರಟು ಕಾಮತ್ವಕ್ಕೆ ಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಕಲಿತಿದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ವರ್ಶಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತ (ಉದಾ. ಭಗಾಂಕುರದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಒತ್ತಡ, ಘರ್ಷಣೆಯ ದಿಕ್ಕು, ರಂಭಸ ಇತ್ಯಾದಿ) ಕಾಮದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಕಲಿತಿದೆ. ಹೀಗೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡ ಕ್ರಮವು ಜಾರಿಗೆ ಬರದಿರುವುದರಿಂದ ನಡೆಯಬೇಕಾದುದೆಲ್ಲ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ನಡೆದರೂ ಮುಂಚಿನ ತಾಳ್ಮೆಗಳ ತಪ್ಪಿದೆ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ವರ್ಶಕ್ಕೆ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಬೇರಿನ್ನೊಂದು ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಷ್ಟೇ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೂ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಅದರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ - ಮೊಸರನ್ನದ ಜೊತೆಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಯಸುವಾಗ ಚಿಟ್ಟಿಪುದಿ ಬಡಿಸಿದ ಹಾಗೆ! ಹೀಗಾಗಿ ದೋಷ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಾಗಲೇ ಪತಿಯಲ್ಲಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವ ಸಂಭೋಗ ಎನ್ನುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿದೆ - ಎಂದರೂ ಕೈಸೇರಿ ಚಪ್ಪಾಳೆಯಾಗುವ ಹಾಗೆ. ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: 1) ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಕಾಮೋದ್ದೀಪನದ ಜಾಗಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಲಿವೆ ಎಂದು ಪತ್ತೆ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ತಾಸಿನ ಏಕಾಂತವನ್ನುಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆರಾಮವಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ನಗ್ನರಾಗಿ ಒರಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ತೆರೆದ ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ಆತ್ಮಂತ ನಿರೂಪಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶುರುಮಾಡಿ. ತಲೆ-ಮುಖದಿಂದ ಶುರುಮಾಡಿ ತೊಡಕಾಲುಗಳ ತನಕ

ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ವರ್ಶ ಸುಖವನ್ನು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ತದೇಕಚಿತ್ತದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿ. 2) ಒಂದು ವಾರದ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಇದನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತ ಕ್ರಮೇಣ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವನಗಳು ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನಕೊಡಿ. ಜನನಾಂಗದ ಒಳತುಟಿಗಳನ್ನು (ಇವು ಗುಲಾಬಿ-ನೇರಿಕೆ ಬಣ್ಣದ್ದಿದ್ದು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತವೆ - ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.) ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ. ಅವು ಮುಂದುಗಡೆ ಸೇರುವ ಜಾಗವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಭಗಾಂಕುರವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ. ಇದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೀಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ (ಜಾರುವಿಕೆಗೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ರುವ ಜೊಲ್ಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.) ಮನಬಂದಂತೆ ಕಲ್ಪನಾವಿಲಾಸದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುತ್ತ ಕಾಮೋತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವರ್ಶಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಜನನಾಂಗದ ಮೇಲೆ ನೀರನ್ನು ರಂಭಸದಿಂದ (ಜೆಟ್) ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೋ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಒಂದು ಸಲ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾದರೆ ನೀವು ಹೊಸ ರೀತಿಯನ್ನು ಕಲಿತಂತಾಯಿತು! 3) ಇನ್ನು ಇದನ್ನು ಪತಿಯೊಡನೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಅವರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಖ ನಿಮಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕಾಮತ್ವಪ್ರಿಯ ಮಟ್ಟ ಮುಟ್ಟಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಅದರ ಕಾರಣ ಅವರು ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲವೆಂದೂ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಾಮತ್ವಪ್ರಿಯಾಗಲು ಅವರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರರ್ಥ ಅವರು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಲ್ಲ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಅವರ ಸಂಭೋಗರಹಿತ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. 4) ಈಗ ನೀವು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಗ್ನರಾಗಿ ಒರಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ. ಅವರ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಇದು ಹೀಗೆ, ಹೀಗಲ್ಲ ಎಂದು (ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುವಂತೆ) ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ನಂತರ ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಾಗ ಬಂದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಅನುಭವಿಸಿ. ಇಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದಿದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಹೊಸ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಇದು ಮುಂಚಿನಂತೆ ಇರದೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ರುವ ಹೊಸತನವು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕಂಡರೂ (ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾದರೂ) ಅದರಾಚೆ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಸುಖ ಕಾದಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬಂದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸಾ ಪ್ರಯತ್ನಪಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮುಂಚಿನ ಕಾಮತ್ವಪ್ರಿಯ ಅನುಭವ ಮನದಲ್ಲಿ ಇಣುಕಿದರೆ ತಲೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ, 'ನನಗಿದು ಬೇಡ, ಹೊಸದು ಬೇಕು' ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ. ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯು ತಮ್ಮ ಬೆರಳು-ನಾಲಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ಕಾಮತ್ವಕ್ಕೆ ಪಡೆಯಲು ಕಲಿಯುವಿರಿ. ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಸಂಭೋಗ ಬೇಡವೇಬೇಡ. 5) ಒಂದುಸಲ ಕಾಮತ್ವಪ್ರಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ನಂತರ ಕಲಿತ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸಂಭೋಗದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಭೋಗದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹಾಗೂ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಹೆಣ್ಣು ಮೇಲಿರುವ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಭಗಾಂಕುರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಗಂಡು ಮೇಲಿದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಭಾರಹಾಕದೆ ಸಂಭೋಗಿಸುವಾಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಭಗಾಂಕುರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದು; ಅಥವಾ ಇದನ್ನು ಪತಿಯ ಸ್ನಾನವಾಗಿ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ನಂತರವೂ ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು. 6) ಬಯಸಿದರೆ ಪತಿಯ ಕೈಯಿಂದ ವೈಬ್ರೇಟರ್‌ನಿಂದ ತೀಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. (ವೈಬ್ರೇಟರ್ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಡಿಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ) ಅಥವಾ ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ನೀವು ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ರಂಭಸದಿಂದ ನೀರು ಬಿಡಲು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಬಗೆಹರಿಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲವು ನಿಮ್ಮ ಸುಷುಪ್ತಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಆಗ ನೀವು ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಅವರು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸ ಮತ್ತು ದಾಂಪತ್ಯ-ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವರು. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಕಾಮತ್ವಪ್ರಿಯ ಸಂಭೋಗದ ಮೂಲಕವೇ ಆಗಬೇಕೆಂದಿದ್ದು, ಪ್ರಯೋಗಶೀಲತೆ ಇದ್ದರೂ ಸಾಕು!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿ; (080) 23111866 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿ 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