



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

☞ ಹುಡುಗ, 14 ವರ್ಷ. ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದು ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಇದೆ. ರಾತ್ರಿ 12.30ರಿಂದ 2.00ರೊಳಗೆ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಎಚ್ಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಗಲು ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆ ಕೂಡ ಮೂತ್ರ ಹಿಡಿದಿಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಡನೆ ಇರಲು ತುಂಬಾ ನಾಚಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಏಳಲು ರಾತ್ರಿ ಅಲಾರ್ಮ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದು. ಐದಾರು ತಿಂಗಳ ಮಾತೆಯಿಂದಲೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ಕಾಯಿಲೆಯೇ? ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಓದಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಇಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕವನಾದ ನೀನು ಸಮಸ್ಯೆಯ (ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ) ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸಿದ್ದು ನೋಡಿ ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು: 1) ಶಿಶುವ ಮುಂದೊಗಲು ಉದ್ಭವಿರುವಾಗ ಮೂತ್ರದ ನಂತರ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದು, ಕ್ರಮೇಣ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ ಮೂತ್ರದ ಅವಸರ ಆಗಬಹುದು. 2) ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಅಳತೆ ಚಿಕ್ಕದಿದ್ದರೂ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. 3) ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುವಾಗಲೂ ಮನದಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಹುಟ್ಟಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಉಪಾಯಗಳು: 1) ಮಲಗುವುದಕ್ಕೂ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೂ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರವಿರಬೇಕು. 2) ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿ, ನೀರು ಕುಡಿಯದೇ ಮಲಗು. 3) ರಜಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಅನುಸರಿಸು: ಆಟ, ಕೆಲಸ ಇತ್ಯಾದಿ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತ. (ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವ ಅನುಕೂಲತೆ ಇದ್ದರೂ) ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಹಾಕು. ಹೀಗೆ ಒಂದು ಸಲ ಮುಂದೆ ಹಾಕಿದರೆ ಮೂತ್ರದ ಅವಸರ ಮಾಯವಾಗಿ, ನಂತರ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ತನಕವೂ ಒತ್ತಡ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಅವಸರವಾದಾಗ ತಡೆದುಕೊಂಡು ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುಂದೆ ಹಾಕಬಹುದು. (ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿದಾಗ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಅನುಕೂಲತೆ ಹೇಗೂ ಇದೆಯಲ್ಲ?) ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಅಳತೆಯನ್ನು ಒಂದು ಲೀಟರ್ ತನಕವೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬಹುದು. ಬರಬರುತ್ತ ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ (ಉದಾ: ಶಾಲೆಯ ವಿಶ್ರಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಮೂತ್ರ ಮಾಡದಿರುವುದು) ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. 4) ಮುಂದೊಗಲಿನ ಸೋಂಕು ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಒಣದಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮೂತ್ರಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಎಳೆದುಕೋ. ಮೂತ್ರವಾದ ನಂತರ 3- 4 ಸಲ ತೀಣುಕಿ ಕೊನೆಯ ಹನಿಯನ್ನೂ ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸು. ನಂತರ ಶಿಶುವನ್ನು ಹಿಸುಕುತ್ತ ಅದರೊಳಗಿರುವ ಮೂತ್ರದ ಹನಿಯನ್ನೂ ಹೊರತೆಗೆದು ತುಡಿ ಒರೆಸಿಕೋ. 5) ರಾತ್ರಿ ಅಲಾರ್ಮ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಏಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಕೆಲವು ದಿನ ಮಾಡು. (ನಿನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ನಿದ್ರೆಯೇ ಕುಂಭಕರ್ಣರು; ಅವರು ಏಳಬಹುದೆಂಬ ಆತಂಕ ಬೇಡ.) ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತ ಅಲಾರ್ಮ್ ಇಲ್ಲದ ಏಳಲು ಕಲಿಯುತ್ತೀಯಾ. 6) ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಮಾಡದ ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಒಣದಾಗಿರುವ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತ, ನನ್ನ ಹಾಸಿಗೆ ಹೀಗೆಯೇ ಇರಲಿ!

ಎಂದು ಮನಸಾರೆ ಅಂದುಕೋ. ಮತ್ತು ಅಂಥ ದಿನಗಳನ್ನು ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ಗುರುತು ಮಾಡಿಕೋ. ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆಯಾದ ಮುಂಜಾನೆ ಬೇಸರಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ, ನಿನ್ನ ಡೈರಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೋ. ಹೀಗೆ ಯಾಕಾಯಿತು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ, ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಾದರೆ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೋ. ಹೀಗೆ ತಪ್ಪದೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಮಾಡಿ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಸುಖೀಭವ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಬರೆದು ತಿಳಿಸು.

☞ ಗೃಹಿಣಿ, 25 ವರ್ಷ. ಪತಿಗೆ 35 ವರ್ಷ. ಐದು ವರ್ಷದ ಮಗುವಿದೆ. ನಮ್ಮದು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಮದುವೆ. ವರದಕ್ಷಿಣೆ ವಿಷಯದ ಇರಿಸುಮುರಿಸು ಇನ್ನೂ ಉಳಿದಿದೆ. ಪತಿಗೆ ಗೌರವಯುತ ಸರ್ಕಾರಿ ಕೆಲಸವಿದೆ. ಮನೆ ಖರ್ಚು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯೇ. ಆದರೆ ಪತಿ ಇಸ್ವೀಟಾಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಲ ಮಾಡುವುದು ಅವರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಒಡವೆಗಳೊಂದನ್ನೂ ಉಳಿಸಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಎಲ್ಲ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಂದಲೂ ಸಾಲ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಸಾಲ ತೀರಿಸಲು ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಸಾಲದ ಜಾಲವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಷ್ಟೇ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಈಗ ನನ್ನ ಮೇಲೆಯೇ ಸಿಟ್ಟು ದ್ವೇಷ ಹುಟ್ಟಿದೆ. ಮನೆಗೆ ದಿನನಿ ತಂದು ಹಾಕಲೂ ಆಗದು. ನನ್ನ ಸಂಸಾರ ನಮ್ಮೆದುರಿನ ಕಾಣುವ ದಾರಿ ತೋರುವಿರಾ?

ಒಲ್ಲದ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆ ದಾಂಪತ್ಯ ನಡೆಸುವಾಗ ಖಾಲಿತನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಚಕತನಕ್ಕಾಗಿ ಜೂಜಿನ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕುಡಿತ್ತದ ಹಾಗೆ ಜೂಜಿಗೂ ಕುಟುಂಬ ಒಡೆಯುವ ದುಷ್ಕರ್ಮಿಗಳಿವೆ. ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಈ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ: 1) ಅವರಿಗೆ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರೋಚಕ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತ. (ಉದಾ: ಮಗುವಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಮನೆ ಕಟ್ಟುವುದು) ಅದನ್ನು ತಲುಪುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. 2) ಗಂಡಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕವಾದ ಕಾಮಸುಖ ರೋಚಕವಾದುದು. ಕಾಮೋತ್ಸೇಜಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ತರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆ, ಉಡಿಗೆ- ತೊಡಿಗೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ. 3) ಅವರು ಒಪ್ಪುವುದಾದರೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಬಳಿ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾಗಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ. 4) ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳೆಯಲು ಚಿಕ್ಕದೇ ಆಗಲಿ, ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಿ. 5) ಮನೆ ಖರ್ಚಿಗಾಗಿ ಅವರ ಆದಾಯದ ಮೂರನೆಯ ಎರಡು ಭಾಗವನ್ನು ನಿಮಗೆ ಒಪ್ಪಿಸುವಂತೆ ಅವರ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗೆ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಹಿ ಇರದ ಹೊರತೂ ಅವರಿಗೆ ಸಂಬಳ ಕೊಡದಿರಲು ವಿನಂತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 6) ಜೂಜಿನಂಥ ದುರಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತತ್ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟರೂ ಮತ್ತೆ ಅದಕ್ಕೇ ಶರಣಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಹನೆಯಿಂದ ನೀವು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಅವರಿಂದ ದೂರವಾಗುವ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಮುಂದಿಡಿ. ಅದಕ್ಕೂ ಸರಿಹೋಗದಿದ್ದರೆ ತವರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ವಿಭಿಷ್ಠದನಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

☞ ಅವಿವಾಹಿತ, 23 ವರ್ಷ, ಗೆಳೆಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ನನ್ನ ಉದ್ರಿಕ್ತ ಶಿಶು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವು ದೊಡ್ಡದಾಗಬೇಕಾದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ, ಎತ್ತರ, ಮೈಕಟ್ಟು, ತಲೆಗೂದಲು, ನಡಿಗೆ, ಸ್ವರ ಇತ್ಯಾದಿ ಆನುವಂಶಿಕ ಗುಣವಿಶೇಷಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕಿಗೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶಿಶುಗಳ ಅಳತೆಗಳೆಲ್ಲೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಆದರೆ ಶಿಶುವ ಅಳತೆಗೂ ಸಂಭೋಗದ ಸುಖಕ್ಕೂ ಏನೇನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಉದ್ರಿಕ್ತ ಶಿಶುವು ದೊಡ್ಡ ದಿವ್ಯಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ಸುಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದರೆ ಬಾಯಿ ದೊಡ್ಡ ದಾದಷ್ಟೂ ತಿನ್ನುವ ಸುಖ ಹೆಚ್ಚಿಬಹುದು ಎಂದುಕೊಂಡಂತೆ! ನಿಜವಾಗಲೂ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಎರಡೂವರೆ ಅಂಗುಲ ಉದ್ರಿಕ್ತ ಶಿಶುವು ಬೇಕಾದಷ್ಟಾಯಿತು. ಶಿಶುವ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಯಾವ ಔಷಧಿ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇಲ್ಲ; ಇದೆಯೆಂದು ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳಿಕೊಂಡರೆ ನಂಬಿ ಕೆಡಬೇಡಿ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಒಂದು ವೇಳೆ ಶಿಶುವ ಗಾತ್ರಕ್ಕೂ ಖುಷಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದ್ದರೆ ಮದುವೆಯಾಗಲಿರುವ ಹುಡುಗಿಯರು ಶಿಶುವ ಸ್ವಯಂವರವನ್ನೇ ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ!

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 ವೈದ್ಯರ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬಹುದು. ಅಥವಾ www.medisex.org ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

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