



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

❑ ವಿವಾಹಿತ. ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸೌಕಾರ್ಯಯುತ ಕೂಡುಕುಟುಂಬದಿಂದ ಹೊರಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಪತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರದ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಾನೂ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ 12 ವರ್ಷ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಗಮನ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಪರೀತ ಆಟದ ಹಾಗೂ ಹಟದ ಸ್ವಭಾವ. ಮಾಡಿದ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ತಿಂಡಿ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ತಕ್ಷಣ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಹಟಮಾಡುತ್ತ ನನ್ನನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಎಷ್ಟು ಹೊಡೆದರೂ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಆಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕುತೂಹಲಕರ ಅಂಶ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿದೆ: ಒಟ್ಟು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಮಗನ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ನೀವಲ್ಲದೆ ಇತರ ಹಿರಿಯ ಹೆಂಗಸರು, ಆಟವಾಡಲು ಸೋದರರಿದ್ದರು. ಈಗ ಇವರೆಲ್ಲರಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಅವನು ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅದನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನೀವು ಕೊಟ್ಟದ್ದನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ ಸಂಪರ್ಕ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿಸಿ ನೀವು ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೊರಟುಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ- ಹೀಗಾಗಿ ಈ ರಂಪಾಟ ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅವನ ಹಟಮಾರಿತನವೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವ, ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮೊಡನೆಯ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಭದ್ರಗೊಳಿಸುವ ಒಂದು ರೀತಿಯಷ್ಟೆ! ಇನ್ನು ಅವನ ಏಟು ತಿನ್ನುವ ಹವ್ಯಾಸದ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ತತ್ವವಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಇತರರಿಂದ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಮನೋಜನ್ಯ ಹಸಿವೆಯಿದೆ. ಇದು ಪ್ರಶಂಸೆಯಂಥ ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಿಂದ ಬಂದರೆ ಸೂಕ್ತ. ಅದಿಲ್ಲವಾದರೆ ಬೈಗಳು, ಏಟು ಮುಂತಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಿಂದಾದರೂ ಸರಿ, ಬೇಕೇಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೇ ಒಳಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಉಪಾಯ! ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: 1) ಅವನನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಮಾತಾಡಿ. ಅವನು ಏನೇ ಮಾಡಲಿ, ಅವನ ಮೇಲೆ ಕೈ ಎತ್ತುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಮಾತುಕೊಡಿ. ಹಾಗೂ ಏನೇ ಆಗಲಿ, ನೀವು ಮಾಡಿದ ತಿಂಡಿಯನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಕಡ್ಡಾಯ ಮಾಡಿ. 2) ಆಗಾಗ ಅವನನ್ನು ವಿನಾಕಾರಣ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮುದ್ದುಮಾಡಿ, ನನ್ನ ಮಗ ಎಷ್ಟೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯವ ಎಂದು ಮೆಚ್ಚಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿರಿ. 3) ಮಾಡಿದ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಅವನು ನಿರಾಕರಿಸಿದಾಗ 'ನನ್ನ ಮಗ ಜಾಣ, ಹಟಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತ ಅವನನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದೊಂದೇ ಇರುವುದು ಎಂದು ಸಮಜಾಯಿಷಿ ಕೊಟ್ಟು, ಬೇಕಾದರೆ ತಿನ್ನಬಹುದು, ಬೇಡವಾದರೆ ಹಸಿವೆಯಾಗುವ ತನಕ ಕಾಯಬಹುದು ಎಂದು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಹೇಳಿ. ಅವನು ಹಟ ಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ನಿಮ್ಮ ತಬ್ಬಿವಿಕೆ ಬಿಗಿಯಾಗಲಿ. ಅವನು ಸಮಾಧಾನ ಹೊಂದಲು ಮೊದಮೊದಲು ಗಂಟೆಗಳೇ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. 4) ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ಅವನು ವಸ್ತುನಾಶದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ ಅವನನ್ನು ತಡೆಯಬೇಡಿ. ಬದಲಾಗಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಅವನಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಧಾವಿಸಿ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಅವನು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಮಾತಾಡುವ ತನಕ ಅವನು ಎಷ್ಟೇ ಹಟ ಮಾಡಿದರೂ ಅವನತ್ತ ತಿರುಗಬೇಡಿ. ಮೊದಮೊದಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೊಡೆಯುವವನು ಕೊನೆಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸುವವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಅಳಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಮತ್ತೆ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮುದ್ದುಮಾಡಿ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಲು ಹೇಳಿ. ಈ ಹೊಸ ವರ್ತನೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಲು ಹಲವು ಸಲ, ಹಲವು ದಿನ ಬೇಕೇಬೇಕು. 5) ಮಗನೊಬ್ಬನನ್ನೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಪತಿಗೆ ಇತರರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಹೇಳಿ. ಅಥವಾ ಮಗನನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, 6) ಅವನಿಗೆ ಕತೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ, ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನೀತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ರಾಮಾಯಣ, ಮಹಾಭಾರತ, ಕಥಾಸರಿತ್ಯಾಗರ, ಪಂಚತಂತ್ರ, ಜಾತಕ ಕಥೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ನೀವು ಓದಿ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವನು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಚೂಟಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಶಿವಾಜಿ- ವಿವೇಕಾನಂದರಂಥ ಸಾಹಸಿಗಳ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವನ ರಂಪಾಟ ಮಾಯವಾಗಿ ವಿನಯ, ಪ್ರೀತಿವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳು ಮೊಳಕೆ ಒಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ!

❑ ಆರು ತಿಂಗಳ ನವ ದಂಪತಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಹೊತ್ತುಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಆಗಾಗ ಕಾಮ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಆಗಲೂ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಪತಿಯನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅವರು ನನ್ನಾಸೆಯನ್ನು ಅಸಹ್ಯಪಡೆದ ಪೂರೈಸುತ್ತಾರೆ. ನಿರೋಧ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಟ್ಟಿನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಇರುತ್ತವೆಂದು ತಿಳಿದು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಹೆದರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವರ ಶಿಶ್ನ ಉರಿಯುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದ ಸಂಭೋಗದ ಬಗೆಗೆ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿದೆ. 1) ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಸಂಭೋಗ ನಿಷೇಧವಿಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು. 2) ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ತಾವದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತ್ರಿಮಿಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಣ್ಣಿನಿಂದ ಗಂಡಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ತಾವದ ಮೂಲಕ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ- ಒಂದುವೇಳೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದರೆ ಅದು ಹರಡಲು ಮುಟ್ಟಿರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ! ಹಾಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೂ ಇವೆ. ಉದಾ. ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ತಾವವು ಸೂಕ್ತ ಜಾರುಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಆತಂಕವಿಲ್ಲ. ಅಸಹ್ಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬದಿಗಿರಿಸಿದರೆ ಸಂಭೋಗಸುಖವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

❑ ವಿವಾಹಿತ. ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ 50 ವಯಸ್ಸಿನ ಮಧುಮೇಹದ ದಂಪತಿಯಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಂಡತಿಗೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಇದೆ. ಅಂಕಲೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೂ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿದೆ. ಅವರ ಚಡಪಡಿಕೆ ನೋಡಿದಾಗ ನನಗೆ ಅಯ್ಯೋ ಅನಿಸಿ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸತೊಡಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನನ್ನ ಪತಿ ಪರವೂರಿನಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಯಾರು ಯಾರೊಡನೆಯೇ ಸಂಭೋಗಿಸಲಿ, ಇಬ್ಬರ ಪೈಕಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದ ಹೊರತೂ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಆಗಲಾರದು. ಆದರೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ, ಇವೊತ್ತು ನೀವೇನೋ ಅಯ್ಯೋ ಎಂದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೇಡಿಕೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಸರಿ. ನಾಳೆ ನೀವು ಇದರಿಂದ ಒಂದು ವೇಳೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದರೆ, ಅಥವಾ ಆತನ ಹೆಂಡತಿಯ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬೀದಿರಂಪವಾದರೆ ನಿಮಗೆ ಅಯ್ಯೋ ಎನ್ನುವವರು ಯಾರು? ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಮುಂದುವಿಡಲು ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಅಯ್ಯೋ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯ ನಿಮಗಿದೆಯೇ? ಅಯ್ಯೋ ಎಂದು ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಆತನ ಹೆಂಡತಿಗೇ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಬಹುದು? ಯೋಚಿಸಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ, ಪತಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಅಯ್ಯೋ ಅನ್ನಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಇರಲು ಪ್ರೇರಿತರಾಗುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂದೂ ವಿಚಾರಿಸಿ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ.

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