



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

**ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ**  
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

❑ ವಿವಾಹಿತ, 40 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 15 ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಬೇರೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಹವಾಸ ಇದೆ ಎಂದು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪತ್ನಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಸಂಶಯ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ರಾತ್ರಿ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಯಾರೋ ಹೆಂಗಸರು ಬರುತ್ತಾರೆ ಎಂತೆಲ್ಲ ಸಲ್ಲದ ಅನುಮಾನ ಪಡುತ್ತಾಳೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿಯೂ ನಿಮಗೆ ಇತರ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೀಗೆ ಸಂದೇಹ ಬರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ನಡತೆ ಇರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕೈ ಹಿಡಿದು, ನೀನೊಬ್ಬಳೇ ನನ್ನ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಎಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಹೇಳಿ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ ಕಳೆಯಿರಿ. ಅವರ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ನೆರವೇರಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಸಂದೇಹ ಬಗೆಹರಿಯಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರ ಆರೋಪವು ಯಾವುದೇ ಕಲ್ಪನೆಗೂ ಮೀರಿದ್ದಲ್ಲಿ (ಉದಾ: ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯ ನಡುವೆ ನೀವು ಎದ್ದು ಬಚ್ಚಲಿಗೆ ಹೋಗಿಬಂದಾಗ ಸಂದೇಹಿಸಿದಲ್ಲಿ) ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಟೀಕಿಸದೆ ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಶುರುವಾದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣುವುದು.

❑ ಗಂಡಸು, 18 ವರ್ಷ. ದ್ವಿತೀಯ ಪಿಯುಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಒಂದು ಹುಡುಗಿಯ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕೇವಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಉಳಿದಿದೆ. ಸದಾ ಅವಳ ನೆನಪಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತೇನೆ. ಅವಳನ್ನು ಮರೆತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಲು ಯಾವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು? ಹುಡುಗಿಯ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದಾಗ ಸಿಗುವ ಋಷಿಯು ನಿಮಗೆ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಒಂದು ತಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಆದರೊಂದು ಕಠಾರು: ಇದರಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಓತ್ತಾಯದಿಂದಾದರೂ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಮೂಡುವ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೇಡವೆನಿಸಿದರೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕು, ಸದೆಯೆ? ತಂತ್ರದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ: 1) ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಹೀಗೆ ಯೋಚನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ: ಆ ಹುಡುಗಿಯ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದೀರಿ. ಅವಳಿಗೋಸ್ಕರ ಅವಳ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಅವಳ ಜೊತೆ ನಗುನಗುತ್ತ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. 2) ಈಗ ಕಣ್ಣೆರೆಯಿರಿ. ಎಷ್ಟೊಂದು ಸಂತೋಷ ಆಯಿತಲ್ಲವೆ? 3) ಮತ್ತೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅವಳೊಡನೆ ಋಷಿಯಿಂದ ತಿರುಗುವುದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈಗವಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಹಾಲ್ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆಗ ನಿಮಗೆ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ: 'ಅರೆ, ನನ್ನ ಪರೀಕ್ಷೆಯೂ ಇಂದೇ ಇದೆ!' ಈಗಾಗುವ ಗೊಂದಲ, ಗಾಬರಿಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಅನುಭವಿಸಿ. 4) ನೀವೀಗ ಅವಸರದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಗಿಂದು ಧಾವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣೋಡಿಸುತ್ತೀರಿ. ಒಂದಕ್ಕೂ ಉತ್ತರ ಹೊಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗಾಗುವ ಎದೆಬಡಿತ, ನಡುಕ, ಬೆವರು, ಸುಸ್ಸು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಅನುಭವಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಆಗುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. 5) ಜೋಲು ಮುಖ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕಾಲೇಜಿಯತ್ತ ಮನೆ ಮುಟ್ಟುತ್ತೀರಿ. ನಡೆದುದನ್ನು ಹೇಳಿ ಹಿರಿಯರಿಂದ ಬೈಗಳು,

ಹೊಡೆತ ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ. ಈಗಾಗುವ ಅವಮಾನವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ. 6) ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಹೊರಬಿದ್ದಿದೆ. ಸ್ನೇಹಿತರೆಲ್ಲ ಯಶಸ್ವಿನಿಂದ ಕುಣಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಅನುಶೀರ್ಷಾರಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಆಗಾಗುವ ಕೇಳಿರವು, ಸೋಲು, ಹತಾಶೆ ಹಾಗೂ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಅನುಭವಿಸಿ. 7) ಮನೆಯವರ ಬೈಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಅಲೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೆಲ್ಲ ಸಿಇಟಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀರಿ. ಅವರೆಲ್ಲ ಹುಡುಗಿಯ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದು ಭವಿಷ್ಯ ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಂಡಾ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಹಾಕುತ್ತ ಕೇಕೆ ಹಾಕಿ ನಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮೆಚ್ಚಿದ ಹುಡುಗಿ ತಮ್ಮ ಗೆಳತಿಯರ ಜೊತೆ ಹೋಗುವಾಗ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತ ಪಿಸುಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಹೇಳಿದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ ಕಿಲಕಿಲನೆ ನಕ್ಕು ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಈಗಾಗುವ ಭವಿಷ್ಯಹೀನತೆ, ಒಂಟಿತನ ಮತ್ತು ದುಃಖವನ್ನು ಸಾಕಾಗುವ ತನಕ ಅನುಭವಿಸಿ, ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣೆರೆಯಿರಿ. ಎಂಥ ಭೇಕರ ಅನುಭವ ಆಯಿತಲ್ಲವೆ? 8) ಈಗ ಮತ್ತೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತು ಬೇರೆ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ; ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷವನ್ನೂ ಅದಕ್ಕೇ ಮೀಸಲಿಟ್ಟು ಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆಯುತ್ತೀರಿ. ಫಲಿತಾಂಶ ಬಂದಾಗ ನೀವು ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿ ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಸ್ನೇಹಿತರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಾಯ್ತಂದೆಯರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಬಯಸಿದ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಸೀಟು ಸಿಕ್ಕಿದೆ... ಈ ಸಾಧನೆಯ ತೃಪ್ತಿ - ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಅನುಭವಿಸಿದ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಿರಿ. ಈ ಅನುಭವವು ಎಷ್ಟೊಂದು ರೋಚಕವಾಗಿತ್ತಲ್ಲವೆ? 9) ಈಗ ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತುಕೊಂಡು, ನಾನು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೆಮ್ಮೆಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಎರಡು ಸಲ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ತಾಸಿನಂತೆ ಒಂದು ವಾರ, ಆಮೇಲೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಾಗಲೆಲ್ಲ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೇಳಹೆಸರಿಲ್ಲದ ಮಾಯವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲದ ಮಗ್ನತೆ ಬರುವುದು ಖಂಡಿತ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆ ಹುಡುಗಿಯು ಮುಂದೆ ನಿಮಗೆ ಸಿಗುವ ಸಂಭವವೂ ಇದೆ!

❑ ಅವಿವಾಹಿತ ವಯಸ್ಸು 25. ನನಗೆ ಗಡ್ಡ - ಮೀಸೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಾರದೆ ತುಂಬ ಬೇಸರದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ನೇರವಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ನೋಡಲು ಭಯ ಮತ್ತು ಹಿಂಜರಿಕೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ವಿವರಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕಾದ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಮಗುವಿನಂತಿರುವ (ದೊಡ್ಡ ದಾದರೂ) ಮುದ್ದಾದ ಶರೀರ, ಗಡ್ಡೆಲ್ಲದ ದ್ವನಿ, ಚಿಕ್ಕ ಜನನಾಂಗಗಳು, ಜನನಾಂಗದ ಸುತ್ತಲೂ ವಿರಳ ಕೂದಲು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನೀವು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಕೊರತೆಯಿದ್ದರೆ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಜನನಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಮನದಲ್ಲೆ ಕಾಮದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದು, ಆಗಾಗ ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗಂಡಸುತನದ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲವೆಂದರ್ಥ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗೆ ಬರೋಣ. ನಿಮ್ಮ ಭಯ ಮತ್ತು ಹಿಂಜರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ನೀವು ಎಲ್ಲರ ತರಹ ಇಲ್ಲವೆಂಬ ಕೊರಗು. ಇದಕ್ಕೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಇರುವ ವಯಸ್ಸಾದ ಎಲ್ಲ ಗಂಡಸರನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿ. ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮದುವೆಯಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದಾಂಪತ್ಯವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಗುಟ್ಟು ಏನು ಗೊತ್ತೆ? ಹೆಂಗಸರು ದಟ್ಟ ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆ ಇರುವ ಹುಡುಗರಿಗಿಂತಲೂ ಸ್ನೇಹಪರರಾದ ಹುಡುಗರನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹುಡುಗಿಯರ ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆಯ ಗಂಡಸುತನ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಮೀಸೆ ತಿರುವುವ ಹುಡುಗರಿಂತ ನೀವೇ ಅವರಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತೀರಿ!

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 ವೈದ್ಯಕೀ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬಹುದು. ಅಥವಾ [www.medisex.org](http://www.medisex.org) ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' 'ಸುಖೀಭವ' ವಿಭಾಗ, ನಂ. 75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-01 ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ