



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

☒ ನಾನು 10ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಿಂದ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೇ ಉತ್ಸಾಹ, ಚೈತನ್ಯಗಳು ಮಾಯವಾಗಿವೆ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಬೆರೆತು ಬಾಳಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿನ ಬಲವು ಕುಂಠಿತವಾಗತೊಡಗಿದೆ. ತುಂಬಾ ತಲೆನೋವು, ರಕ್ತ ಕಂಡರೆ ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗದೇ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ನಾನೇನುಬದು ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಂಧುಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಆಶೆಯಿದೆ. ಯಾರಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಹೇಳಿಕೊಂಡರೆ ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಣುವರೋ ಎಂಬ ಭಯ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದಿಕ್ಕು ತೋಚದಂತಾಗಿ ತಬ್ಬಿ ಬ್ಬಾಗುತ್ತೇನೆ. ತಂದೆ, ತಾತನಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿಲ್ಲ. ನೀವು ಪರಿಹಾರ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಸಾವೇ ಗತಿ.

ಮಗೂ ನಿನ್ನ ಮನದ ಗೊಂದಲ, ಗಲಿಬಿಲಿಗಳು ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಬಂದಿವೆ ಎಂದಿದ್ದೀಯಾ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅನುಭವದ ನಂತರ (ಉದಾ. ಪಾಠ ಅರ್ಥವಾಗದಿರುವುದು, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ) ಹೀಗಾಗದಿದ್ದರೂ ಒಂದು ಅನುಭವದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ (ಉದಾ. ತಂದೆ, ತಾತನ ಅನಾರೋಗ್ಯ ವಿಷಮಿಸುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳಿಗಾಗಿ ಅತಿಯೊತ್ತಡ) ಹೀಗಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸು. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದೇ ವಿಷಯದ ಬಗೆಗೆ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದೇ ಎಂದು ಯೋಚಿಸು. (ಉದಾ. ಹಿರಿಯರನ್ನು ಆಗಾಗ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು, ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ಸಲಹೆ- ಸೂಚನೆ ಕೊಡುವುದು). 'ನನಗೆ ನಾನೇನುಬದು ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂದೆನಿಸುವ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣ ಪ್ರಬಲವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತಿದೆ: ಇಷ್ಟುದಿನ ಒಟ್ಟುಕುಟುಂಬದ ಭದ್ರತೆಯ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ಕಾಳಜಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರ ಕಣ್ಮನೆಯಾಗಿದ್ದ ನೀನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಲಯ ಸೇರಿದಾಗ ಅನಾಥಪ್ರಜ್ಞೆ (ನಾನು ಒಂಟಿ, ನನ್ನವರಾರೂ ಇಲ್ಲ) ಮತ್ತು ಅಭದ್ರತೆ (ನನಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ) ಇವುಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವಿಲ್ಲಿದೆ: ಹಿರಿಯರ ರಕ್ಷಣೆ-ಆಶ್ರಯದಿಂದ ಹೊರಬರದ ಹೊರತು, ಪ್ರಪಂಚದೊಡನೆ ಬೆರೆಯದ ಹೊರತು ನೀನು ಬೆಳೆಯಲು, ಸ್ವತಂತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಲು, ನಿನ್ನತನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ! ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡು: 1) 'ನನ್ನ ಜೊತೆ ಇರುವವರೆಲ್ಲ ಹೀಗೆಯೇ ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಬಂದವರೇ. ಅವರೆಲ್ಲ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವವರಾದರೆ ನನಗೇಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ?' ಎಂದು ನಿನ್ನನ್ನೇ ನೀನು ಪಣಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿಕೋ. 2) ನಿನ್ನ ಒಂಟಿತನದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇತರರೊಡನೆ ಬೆರೆಯಲು ಯತ್ನಿಸು. ಸ್ನೇಹಪರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಡನೆ ಬೆರೆತು ಅವರ ಯಶಸ್ಸಿನ ಹಿಂದಿನ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೋ. ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಇರುವವರ ಜೊತೆಗೆ ಬೆರೆತು ಅವರ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ಪಂದಿಸು. ಸಾಹಸಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಬೆರೆತು ಸಾಹಸಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕು. ನಂಬಿಕಸ್ಥರೆಂದು ಅನ್ನಿಸುವವರ ಜೊತೆ ಬೆರೆತು ನಿನ್ನ

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಡು (ನಿನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವವರು ನಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿರಲಿ). ಒಂದುವೇಳೆ ಒಬ್ಬರು ಸರಿಯನ್ನಿಸದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಹತ್ತಿರ, ಅವರಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮೂರನೆಯವರ ಹತ್ತಿರ ಪ್ರಯತ್ನಿಸು. ಶಿಕ್ಷಕ ವೃಂದದವರ ಜೊತೆಗೂ ಬೆರೆಯಲು ಧೈರ್ಯಮಾಡು. 3) ಯಾವುದಾದರೂ ಅತಿಕಷ್ಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎನ್ನಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನೇ ಮೊದಲು ಎದುರುಹಾಕಿಕೋ; ಆಗ ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆಯುತ್ತೀಯಾ. ಹೀಗೆ ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿದಷ್ಟೂ, ನಿನ್ನ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡಷ್ಟೂ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಕೆಚ್ಚಿದೆ, ಧೈರ್ಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಗಳು ಹೆಚ್ಚುವುವು. ಆಗ ನೋಡನೋಡುತ್ತ ಬದಲಾಗುತ್ತೀಯಾ, ಯೋಚಿಸಬೇಡ! ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೋ: ನೀರಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವಾಗ ಆಗುವ ಸಂಕಟವನ್ನು ಎದುರಿಸದ ಹೊರತೂ ಈಜು ಕಲಿಯುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

☒ ಹೆಣ್ಣು, 60 ವರ್ಷ, ಮದುವೆಯಾಗಿ 42 ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ಅತಿಯಾದ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಇದೆ. ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಸಂಭೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮೊದಲು ಇಬ್ಬರೂ ಮುಖರತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದು ನಂತರ ಸಂಭೋಗಿಸಿದರೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗುವುದು. ಮುಖರತಿಯಿಂದ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುವುದೇ? ಗರ್ಭಕೋಶದ ಅಪರೇಷನ್ ಆಗಿದ್ದರೂ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ನನಗಿನ್ನೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ, ಅದು ಹೇಗೆ?

ಮುಖರತಿಯಿಂದ ಏನೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಲ್ಲ, ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿರುವುದಕ್ಕೂ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೂ ಏನೇನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ - ಯಾಕೆಂದರೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ಪಾತ್ರವಿದೆಯೇ ಏನೂ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲ. ಇನ್ನು, ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನೀವೇ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ: ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ, ಅದರಿಂದ ಸಂಭೋಗಾಸಕ್ತಿಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಇದರರ್ಥ ಇಷ್ಟೆ: ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದ್ದು ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಸಂಬಂಧ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ವಯಸ್ಸು ಕಾಮಸುಖಕ್ಕೆ ಮಿತಿ ಹಾಕಲಾಗದ ಸೋತುಹೋಗುತ್ತದೆ; ಇದರಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಇಬ್ಬರ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯವೂ ದೀರ್ಘವಾಗುತ್ತದೆ! ನಿಮ್ಮ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ದಂಪತಿಗಳೂ ಪಾಠ ಕಲಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಅಥವಾ ಮನಸ್ತಾಪದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಎಳೆದು ಹೋಗಿ ತನ್ನಿ; ಏನೂ ಮಾತಾಡದೆ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯ ಶರೀರದ ಹತ್ತಿರ ತಂದು ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆ-ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿ ನೋಡಿ. ಆಗ ನಡೆಯುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ ಪರಸ್ಪರರಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಸುಖವು ದಾಂಪತ್ಯದ ಬಂಧನವನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ!

☒ ವಿವಾಹಿತರು. ನಾವು 69 ರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಖಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮಗಿದು ಆಪ್ತಾಯಮಾನ. ಒಮ್ಮೆ ಹೀಗಿರುವಾಗ ನನ್ನ ಪತಿಯ ಮೂತ್ರ ನನ್ನ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಬಂತು. ನನಗೇನೂ ಅಸಹ್ಯವಾಗದೆ ನಾನು ಕುಡಿದುಬಿಟ್ಟೆ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಬಹಳ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಮೂತ್ರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಿದೆಯೇ?

ಮೂತ್ರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೋದರೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ- ಮೂತ್ರಸಂಬಂಧಿಸೋಂಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿಯವರನ್ನು 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.

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