



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

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

☐ ನನಗೆ ಮದುವೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಭಾವೀಪತ್ನಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಂಡೋಮ್ ಸಹಿತ ಅನೇಕ ಸಲ ಸಂಭೋಗಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಆಕೆ ಕಾಂಡೋಮ್ ಇಲ್ಲದ ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ಆಸೆಪಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ನಾನು ಎಷ್ಟೇ ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಅವಧಿ ಯಾವುದು? ಐ-ಪಿಲ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು ಹೇಗೆ?

ಸುರಕ್ಷಿತ ಅವಧಿಯು ಮುಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ವಾರ ಮುಂಚೆ, ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದ ಒಂದು ವಾರದ ತನಕ ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಬಹುದು. ಸುರಕ್ಷಿತ ಅವಧಿಯು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಶೇ.15 ರಷ್ಟು ವೈಫಲ್ಯ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಐ-ಪಿಲ್ (ವಿವರಗಳು ಸುಖೀಭವದ 23 ಜೂನ್ 2011ರ ಕಂತಿನಲ್ಲಿವೆ.) ಸಂಭೋಗದ ಮೊದಲ 24 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗರಿಷ್ಠ ಶೇ.95 ರಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಇಷ್ಟಾವೂ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿಲ್ಲ! ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಭಾವೀ ಪತ್ನಿಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ಆಕೆಗೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ: ನೀವು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಕೆಗೆ ಒಪ್ಪುವ ಅಗತ್ಯವೇನಿತ್ತು? ಅದಿಲ್ಲದೇನೇ ಸುಖದ ಪೀಠಿಕೆ ಹಾಕಬಹುದಿತ್ತಲ್ಲವೇ? ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಭಯವು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಇತ್ತು, ಆದರೆ ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ನಿಮಗಾಗಲೀ ಹಿರಿಯರಿಗಾಗಲೀ ಸಮ್ಮತವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಸತ್ಯ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವ ಏನೆಂದರೆ ಈಗಲೂ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಮದುವೆಯಾಗಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ಹೀಗಾಗಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಭೋಗವಾದರೂ ಸಾಕು, ಎಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವೆನೋ ಎಂಬ ಅನಾಹುತದ ಭಯದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಶಾಂತಿ ಹಾಳಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ. ಆದುದರಿಂದ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಹೊಸದನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ನಿಮಗೀಗ ಸಕಾಲವಲ್ಲ. ಮದುವೆಯಾಗುವ ತನಕ ನೀವು ಇರುವುದರಲ್ಲೇ ತೃಪ್ತಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ಕಾಂಡೋಮ್ ಇಲ್ಲದ ಸಂಭೋಗ ಸುಖದ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ: ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಯಾವ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡವೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಅನುಸರಿಸಿ ನೋಡಿ, ಆಗ ಮುತ್ತು ಕೊಡುವುದೂ ಅಪಾಯಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ!

☐ ಹುಡುಗ, ವಯಸ್ಸು 21, ಒಂದು ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಹುಚ್ಚೆನಂತೆ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಅವರಿಗಿಂತ ಬಡವರು. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾದ ತೊಂದರೆ ಏನೆಂದರೆ ನನಗೆ ವಾರ್ಗೇಜ್‌ಗೆ. ಇದರ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವಳು ನನ್ನನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸುವಳೋ ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೂ ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಬೆರೆಯಲು ಸಂಕೋಚವಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ ಎಲ್ಲಿ ನಗುವರೋ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಟದಲ್ಲಿ ಪರಿಣತನಾಗಿದ್ದರೂ ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಎಲ್ಲಿ ಜನ ನಗುತ್ತಾರೆಂದು ಆಟವಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ: ವಾರ್ಗೇಜ್ ಅಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿದರೆ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆಯೇ? ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ?

ವಾರ್ಗೇಜ್‌ನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಸುಲಭ: ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅನುಭವಿ ಕಣ್ಣಿನ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು- ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ಅವರೇ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಿರಲಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ತೆಗೆದು ಸುತ್ತಲೂ ಹೊರಳಿಸಿ

ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ: ವಾರ್ಗೇಜ್ ನವರನ್ನು ಬಿಡಿ, ಕುರುಡರೂ ಕೂಡ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಬಾಳುತ್ತಿರುವುದು ಕಾಣುತ್ತಿರಬಹುದೇ? ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದು ಇಷ್ಟ: ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವ, ಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆ ಕೊಡುವ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಗಂಡು ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಸಾಕು, ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ, ನಿಮಗೆ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆಯೇ? ಒಂದುವೇಳೆ ಇದೆ ಎಂದೆನಿಸಿದರೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಮುಂದುವರೆದು, ಅವಳ ಕಣ್ಣು ಕಣ್ಣೆಟ್ಟು ಮಾತಾಡಿ ನಿಮ್ಮಿಷ್ಟವನ್ನು ಅವಳಿಗೆ ತೋರ್ಪಡಿಸಿ ಅವಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತೇನೆಂದು ಭರವಸೆ ಕೊಡಿ. ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಲಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಡೆಗಳೂ ಸೇರುತ್ತವೆ. (ಆಟದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೋಡುವವರು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ! ಎಂದು ಹೊಗಳುತ್ತಾರೆಯೇ ವಿನಾ ಯಾರೂ ವಾರ್ಗೇಜ್‌ನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ!) ಓದು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಬಂದರೆ ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮ ಗೌರವ ಹೆಚ್ಚಾದೀತು. ಇನ್ನು ಬಡತನ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಯೋಗ್ಯತೆ-ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ಬಡವಂ ಬಲ್ಲಿದನಾಗಬೇಕೆ? ಕೊನೆಯಮಾತು: ವಾರ್ಗೇಜ್‌ದ್ದರೂ ವಾಸ್ತವಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಾಲ್ಕು ಜನರಲ್ಲಿ ಎದ್ದುಕಾಣುವಂತೆ ಬದುಕಬಲ್ಲೀರಿ!

☐ ಗಂಡು, ಮದುವೆಯಾಗಿ 10 ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಸುಖಪಡುತ್ತೇವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನಗೆ ಪತ್ನಿಯ ಜನನಾಂಗ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಚೇಪುವ ಆಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೇಳಲು ಹೋಗಿ ನಾಚಿಕೆಯಾಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ಸಮೃದ್ಧಿ. ಒಮ್ಮೆ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನನ್ನಾ ಕೈಯು ನನ್ನ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಚೇಪುವುದಾಗಿ ಕನವರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಕೇಳಿಸಿತು. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ನನ್ನಾ ಸೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಅವಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು? ಅಲ್ಲದೆ ವೀರ್ಯ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹೋದರೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅದಿರಲಿ, ನಿಮ್ಮಾ ಕೈಯೇ ತನ್ನಿಷ್ಟವನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ಸಂಕೋಚಪಡುವ ಅಗತ್ಯವೇನಿದೆ? ಸುಖ ಬೇಕಾದರೆ ಸಂಕೋಚ ಬಿಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮಿಷ್ಟವನ್ನು ಹೇಳಲು ನಾಲಿಗೆ ಬಾರದಿದ್ದರೆ ಬಿಡಲಿ, ನಿಮ್ಮಿಷ್ಟದಂತೆ ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಕಲ್ಲವೇ? ಆಡದೆ ಮಾಡುವ ರೂಢಿಯೊಳಗುತ್ತಮನು! ಇಬ್ಬರೂ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಮುಖಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ ಆಯಿತು, ಇಬ್ಬರ ಆಸೆಯೂ ನೆರವೇರುತ್ತದೆ!

☐ ಹುಡುಗ, ವಯಸ್ಸು 20. ನನ್ನ ಶಿಶ್ನದ ಸುತ್ತ ಮತ್ತು ವೃಷಣ ಚೀಲದ ಮೇಲೆ ರಾಗಿ ಕಾಳಿನ ಗಾತ್ರದ ಚಿಕ್ಕ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಜನನಾಂಗ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ ಎಂದು ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚರ್ಮದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದೆ. ಅವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೇ? ಜನನಾಂಗವನ್ನು ದೊಡ್ಡದು ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು?

ಚರ್ಮರೋಗವನ್ನು ಪರಿಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡದೆ ಔಷಧಿ ಸೂಚಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ನೀವು ಭೇಟಿಯಾದ ವೈದ್ಯರನ್ನೇ ಪುನಃ ಪುನಃ ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇನ್ನು, ಯಾವುದೇ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಆಗ ಶಿಶ್ನವು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸಹಜ. (ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಶಿಶ್ನವು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ನೇತಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ಓಡಾಟ, ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಬರುವುದಲ್ಲದೆ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವೂ ಹೆಚ್ಚು!) ಶಿಶ್ನವು ಮೆತ್ತಗಿರುವಾಗ ಎಷ್ಟೇ ಚಿಕ್ಕದಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಉದ್ದೇಗಗೊಂಡಾಗ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡೂವರೆ ಅಂಗುಲ (ಸುಮಾರು ನಿಮ್ಮ ತೋರುಬೆರಳಿನಷ್ಟು) ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ, ನಿಮಗಾಗಿರುವ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಕಾಮಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೂ ಏನೇನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ ವೃಷಣದ ಚೀಲದ ಮೇಲೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿಗೊಂಚಲಿನ ಹಾಗೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿರುವವರೂ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಕಾಮದ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನವಾದರೆ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತ ಶಿಶ್ನದ ಅಳತೆಯೂ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆಯೆಂದು ಅನಿಸಿತು!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ರಿಂದ 4 ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಖ್ಯೆ (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ವೈದ್ಯರ 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