



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

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

ಗಂಡು, ವಯಸ್ಸು 40 ದಾಟಿದೆ. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿ. ವಿವಾಹವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಸಲಿಂಗಕಾಮ ಹುಟ್ಟುಗುಣವೇ, ಅಥವಾ ಸಂದರ್ಭವಶಾತ್ ಬಂದಿದೆಯೇ? ಪುರುಷರು ಪುರುಷರನ್ನೇ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿ ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದೇ? ಪ್ರೀತಿಸಿ ಮದುವೆ ಯಾದ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡುಗಳೇ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯಾಗುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಬಯಕೆಗೆ ಅರ್ಥವಿದೆಯೇ? ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯೇನೋ ಎನ್ನುವ ಭಯ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ಸಲಿಂಗಿಯ ಗುಣಸ್ವಭಾವ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ನಡೆದೇ ಇದೆ. ಅದರಿಂದ ಏನೇ ಸತ್ಯ ಹೊರಬರಲಿ, ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಮೇಲೇನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗದು. ಇನ್ನು, ವಿವಾಹವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿರುವ ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ನಾನು ಮೆಚ್ಚುತ್ತೇನೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಸ್ಥಿರವಾದ ಮತ್ತು ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದ ಬಯಕೆಗೆ ಅರ್ಥವಿದೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ನನಸುಗೊಳಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ- ಅರ್ಥಾತ್ ನೀವು ಗಂಡು ಸಲಿಂಗಿಯನ್ನು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಮದುವೆಯಾಗಬಹುದು! ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿ ಏನೆಂದರೆ ಕಾನೂನು ಮಂಡಳಿಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಅಲ್ಪಸಂಖ್ಯಾತರ ಬಗೆಗೆ ಕಾಳಜಿ ತೋರುತ್ತಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಉಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯವೇ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರನೆಯ ಲಿಂಗಿಯನ್ನು ಸಮಾನಲಿಂಗಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಅಲ್ಪಸಂಖ್ಯಾತರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಮಾನಸ್ಥಾನ, ಸಲಿಂಗಗಳ ಮದುವೆಗೆ ಕಾನೂನಿನ ಮುದ್ರೆ, ದತ್ತು ಪಡೆಯುವ ಅಧಿಕಾರ, ಆಸ್ತಿ ಹಕ್ಕು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗೆಗೆ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಕಾನೂನನ್ನು ರಚಿಸಿ ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ಯೋಜನೆಯಿದೆ. (ಇದರಲ್ಲಿ ನನ್ನದೂ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಪಾಲಿದೆ.) ಇನ್ನು ದಾಂಪತ್ಯದ ಸ್ಥಿರತೆಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ಸಲಿಂಗಗಳ ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಥಿರತೆ ಇರಬಹುದೆಂದು ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನಿಸಿಕೆ: ಯಾಕೆಂದರೆ ಸಲಿಂಗಗಳು ಅಲ್ಪಸಂಖ್ಯಾತರಾಗಿದ್ದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಕ್ಕ ಸ್ಥಿರಸಂಗಾತಿ ಸಿಗುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಕೈಬಿಡುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆಯೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಕಲಹ ಮೂಡಿದಲ್ಲಿ (ಈಗಾಗಲೇ ವಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಹಾಗೆ) ಅವರಿಗೂ ಸಲಿಂಗ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು!

ವಿವಾಹಿತ, ವಯಸ್ಸು 42. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ಶೀಘ್ರಸ್ವಲನ. ಇದರಿಂದ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಸುಖಿಸಿಗದೆ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಮಾತುಕತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಪಾರ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಡಿಮೆ. ಶೀಘ್ರಸ್ವಲನದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅವರ ವಿಳಾಸ ತಿಳಿಸಿ.

ಶೀಘ್ರಸ್ವಲನದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನನ್ನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದ ಗಂಡಸರ ವೈಕಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ: ಸ್ವಲನವಾದ ನಂತರ ಗಂಡು ಮುಂದುವರಿಯಲಾಗದೆ ಸಂಭೋಗದಾಟದಲ್ಲಿ ತಾನು ಸೋತೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಮುಖಕೊಡಲಾಗದೆ ಅವಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನಾಗಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಇಷ್ಟೊತ್ತು ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಉನ್ನಾದಕರವಾಗಿ ಕುಣಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಗಂಡು ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೇ ವಿಮುಖವಾದಾಗ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗಿ ಆಕೆ ಅವನನ್ನು ಮುಂಚಿನ ಮನೋಲಹರಿಗೆ ತರಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆಗ ಸಂಭೋಗ ಮುಂದುವರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನವೇನೋ ಎಂದು

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. ಅಥವಾ [www.medisex.org](http://www.medisex.org) ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

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

ಆತಂಕವಾಗಿ ಅವಳಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವಳಿಗೆ ತಿರಸ್ಕೃತ ಭಾವ ಉಂಟಾಗಿ ವ್ಯಗ್ರಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ತನ್ನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಸಾಕಿದ ಹಾಗೆ ಅನಿಸಿ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಇದರ ಸಾರಾಂಶ ಇಷ್ಟೇ. ಶೀಘ್ರಸ್ವಲನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನಂತ ಗಂಡಸರು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನ ಕಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಾ ಸಂಭೋಗದ ಘರ್ಷಣೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಹಾಗಾಗಿ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: 1) ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿರಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರೆಂದು ಒತ್ತಿಹೇಳಿ, ಶೀಘ್ರಸ್ವಲನದ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ವಿವರಿಸಿ. 2) ಅವಳ ಮುನಿಸಿಗೆ ಇತರ ಕಾರಣಗಳೂ ಇರಬಹುದೇ ಎಂದು ನಿರ್ಭಾವುಕತೆಯಿಂದ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆಕೆ ತನ್ನ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಬರುವಾಗ ನೀವು ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಅವಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಗಂಡನನ್ನು ಕಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದೆನಿಸಿ, ತಾನೂ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಕಾಮಕ್ಕೆ ತಯಾರಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಅರ್ಧಮರ್ಧ ಆಗುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. 3) ನಾಳಿನ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ತಲೆಯೊಳಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇವೊತ್ತು ಸುಖ ಸವಿಯುವುದು ಯಾರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೂ ಉಪಾಯವಿದೆ. ವ್ಯಾಪಾರದ ಚಿಂತೆ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಕಿನ್ನಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಗೀಚಿಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಸದಾ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ. ಬಿಡುವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅದರ ಪುಟಗಳನ್ನು ತಿರುವಿಹಾಕುತ್ತ ಹೊಳೆದ ಎಲ್ಲ ಉಪಾಯಗಳನ್ನೂ ಗೀಚುತ್ತಿರಿ. ಕ್ರಮೇಣ ಇವುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಮೂರ್ತರೂಪ ಬಂದು ಅವುಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಹೇಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನುವುದೂ ಅರಿವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಇನ್ನೊಂದು ಉಪಾಯವೂ ಇದೆ: ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಚಿಕ್ಕ ತಿರುಗಾಟ, ಮೈಚಾಚಿ ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ಓಡಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳೂ ಸಹಾಯಕ. 4) ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಒರಗಿಕೊಂಡು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸಿತವಾಗಿ ಉತ್ಸಾಹ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. 5) ಮುನ್ನಲಿವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಕಷ್ಟಸುಖಗಳ ಹಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು, ನಿಮ್ಮವ್ಯಾಪಾರದ ಕಷ್ಟವನ್ನೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. 6) ಮುನ್ನಲಿವನ್ನು ಕುಳಿತ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ. ಒರಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ನಿದ್ರೆಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸೆಳೆಯುವುದು ಖಂಡಿತ! 7) ಹೆಣ್ಣು ಮೇಲೆ ಬರುವ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. 8) ನೀವು ಮೇಲೆ ಬಂದು ಸಂಭೋಗ ಶುರುಮಾಡುವಾಗ ಅವಸರ ಬೇಡ. ಚಲನೆಯನ್ನು ತಡೆತಡೆದು ಚಲನೆ ಮಾಡಿ ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಸ್ವಲನವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. 9) ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಸ್ವಲನವಾದ ನಂತರ ಸಂಗಾತಿಯ ತೆಕ್ಕೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡದೆ ಅವರನ್ನು ಮುದ್ದಾಡುತ್ತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕಳೆಯಿರಿ. ನೀವು ಸುಖ ಉಂಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಅವರೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಸುಮಾರು ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಇದಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ವಿಳಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿಯ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪತ್ನಿಯನ್ನೂ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ.

ಮಹಿಳೆ, ವಿವಾಹಿತೆ. ಪತಿಯೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಸುಖಪಡುತ್ತೇನೆ. ಇದಾದ ಮಾರನೆಯ ದಿನ ನನಗೆ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗವಿಲ್ಲದ ಮರುದಿನ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಭಯವಾಗಿದೆ. ಸಲಹೆ ನೀಡಿ. ಕಾಮಕೂಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾಮೋದ್ರೇಕದ ಕಾರಣದಿಂದ ಯೋನಿಯೊಳಗಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ದ್ರವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ. ಕಾಮಕೂಟದ ನಂತರವೂ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕೆಲಸ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ- ತೀವ್ರವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಮೈಬಿಸಿ ಉಳಿಯುವ ಹಾಗೆ. ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ, ಇದು ನಿರಪಾಯಕಾರಿ!