



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

☐ ವಿವಾಹಿತ, ವಯಸ್ಸು 38. ಗಂಡಹಂಚಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ಗಂಡ ನನಗೆ ಅವರ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಗಂಡಸಿನಂತೆ ಅವರ ಜೊತೆಗೆ ಮಲಗಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ 20ರ ಹರೆಯದ ಹುಡುಗನನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆತಂದು ಅವನೊಡನೆ ಸಲಿಂಗರತಿ (ಗುದ ಸಂಭೋಗ) ಮಾಡಿದರು. ನಂತರ ನಾನು ಎಷ್ಟೇ ಬೇಡವೆಂದರೂ ನನ್ನ ಗಂಡ ಆ ಹುಡುಗನ ಕಡೆಯಿಂದ ಗುದಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿಸಿ ಸಂತೋಷ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನನಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ತುಂಬ ನೋವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವಾಗ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಗಂಡನಿಗೆ ನನಗಿದ್ದ ಬೇಡ, ನೀವೇನಾದರೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದರೆ, ಗಂಡನೇ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ತಪ್ಪೇನಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ಇಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಅಸಂಗತ ಅಂಶಗಳಿವೆ: ಅ) ಯಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯು ಇಬ್ಬರಿಗೂ (ಮೂವರು ಎನ್ನುವುದು ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿರಲಿ) ಸ್ವೀಕೃತವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ನ್ಯಾಯ. ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದವರ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಾಯ ತಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಆ) ಇದು ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೂ ಕಾನೂನಿಗೂ ವಿರೋಧ - ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯೊಡನೆ ಮಾತ್ರ ಶರೀರವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದು ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದೀರೆ ವಿನಾ ಆತ ಹೇಳಿದ ಯಾರೇ ಪರಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ಅಲ್ಲ! ಇ) ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ತೃಪ್ತಿಪಡದೇ ಇನ್ನೂ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ತರಬಹುದಲ್ಲವೇ? ಗಂಡನ ಆಗಣಿಯಾದರೂ ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೂ ಒತ್ತಾಯದ ವೇಶ್ಯೆಗಾರಿಕೆಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಏನು ಉಳಿಯಿತು? ಈ) ಗುದಸಂಭೋಗ ದಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ (ಇಬ್ಬರ ಪೈಕಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಇದ್ದರೆ) ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಸಂಭವ ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚು. ಆದುದರಿಂದ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯೊಡನೆ ನೀವಾಗಿಯೇ ಈ ವಿಷಯವನ್ನಿತ್ತಿ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮೂರನೆಯವರನ್ನು ತರುವುದು ಏನೇನೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲವೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಘೋಷಿಸಿ. ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರೆ ಅವರಿಂದ ದೂರವಾಗುವ, ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಗುಟ್ಟು ಬಯಲು ಮಾಡುವ ಹಾಗೂ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಪೊಲೀಸ್ ದೂರು ಕೊಡುವ ಬೆದರಿಕೆ ಒಡ್ಡಿ. ಆಗ ಅವರೇ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. 2) ಮೂವರೂ ಎಚ್‌ಐವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 3) ಗಂಡನ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿರಪಾಯಕರ. ಆದುದರಿಂದ ನೀವು ನಾನಾ ರೀತಿಯ (ಉದಾ.ಲುಂಗಿ, ಬನಿಯನ್, ಪ್ಯಾಂಟ್, ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಸೂಟ್) ಗಂಡುಡುಗೆಯನ್ನು ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯೊಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಧರಿಸುತ್ತ ಇಬ್ಬರೂ ಸುಖವಾಗಿರುತ್ತೀರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯನ್ನು ಇತರ ಗಂಡುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಬಹುದು!

☐ ಇಪ್ಪತ್ತರ ತರುಣಿ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳು ತುಂಬ ದೊಡ್ಡ ದಾಗಿವೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪು ಇಷ್ಟವಾದರೂ ಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಸಡಿಲ ಉಡುಪನ್ನು ಹಾಕುವಂತೆ ಅಮ್ಮ ಬಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನನ್ನ ತೊಡೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ನಿತಂಬಗಳೂ ಕೂಡ ದೊಡ್ಡ ದಾಗಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯಬಹುದೇನೋ ಅನ್ನಿಸಿದೆ. ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಕಾಯವಿದೆ, ಹಾಗೂ ಅದರ ಭಾಗವಾಗಿ ಸ್ತನಗಳ ದಪ್ಪಗಾಗುವೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಮಾತ್ರ

ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನೀವು ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿಕಾರವಾಗಿ ಕಾಣುವಿರಿ! ಪರಿಹಾರವೇನೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕೃಶಕಾಯರಾಗುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಗತ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರನ್ನು (ಡಯಟೀಶಿಯನ್- ಇವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ತಜ್ಞರ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.) ಅಥವಾ ತೂಕವಿಳಿಸುವ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ಇಲ್ಲೊಂದು ಮಾತು: ಯಾವುದೇ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ವಿಧಾನದಿಂದ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ (ಸುಮಾರು ಎರಡು ತಿಂಗಳು) ಶರೀರದ ನೀರು ಹೊರಹೋಗುವುದರಿಂದ ತೂಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. (ಕೆಲವು ತೂಕವಿಳಿಸುವ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಇದನ್ನೇ ನಿಜವೆಂದು ನಂಬಿಸಿ, ಇನ್ನುಮುಂದೆ ಇದನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿ ಹೆಸರು ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ.) ಇದನ್ನು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯದೆ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಶರೀರದ ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ವರ್ಷಗಳ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಬೇಕಾದೀತು. ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯವೇ ಅದರ ಅಡಿಪಾಯವಾಗಿರಲಿ. ಮನಸ್ಸು ಗಟ್ಟಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ- ಅವರು ನಿಮಗೆ ಗುರಿಯೊಂದನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನದಾಳದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತೂಕವಿಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

☐ ಗಂಡು. ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಹುಡುಗಿಯೊಡನೆ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ನಡೆದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಧೈರ್ಯವಿಲ್ಲದ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗದೆ ಅವರು ಅರಿಸಿದ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಸುಖವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಅವಳಿಗೂ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಸುಖವಾಗಿ ದ್ದಾಳಿ. ನಮಗಿಬ್ಬರಿಗೂ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಕೆ ನನ್ನನ್ನು ಫೋನ್ ಮೇಲೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಅವಳಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆಸಕ್ತಿ ಕವಾಗಿ ನಾವು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿದರೆ ಅವಳಿಂದ ನನಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೇ? ಅಥವಾ ನಾವು ಕಾಂಡೋಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೇ?

ಕಾಂಡೋಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದನ್ನು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಯಬಹುದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಸರಳವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಆಳದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಹೊಳಪುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅ) ಸಂಭೋಗ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯ? ಹಾಗಾಗಲು ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವ ಗಂಡಹಂಚಿ ಅಲ್ಲವಲ್ಲ? ಆ) ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಅವಳು ಕೇಳದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಏಡಾಬಿಂಡಿಟಿವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸಿ ಫೋನ್ ಸಂಪರ್ಕ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಅವಳು ಹೇಳಿದಂತೆ ನೀವು ಕೇಳುವುದನ್ನೂ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಗೆಗೆ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿದರೆ ನೀವೂ ಅವಳ ಸಹವಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತಲ್ಲವೇ? ಹೀಗಾಗಿ ನನ್ನ ಸಲಹೆ: 1) ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಭೋಗವು ಕಾಯಿಲೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದರ ಬದಲು ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಕೌಟುಂಬಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇದ್ದೀರಿ. ಈ ನೆಮ್ಮದಿಗಿಂತ ಸಂಭೋಗದ ಕ್ಷಣಿಕ ಋಷಿ ಹೆಚ್ಚೇ? 2) ಅವಳೊಡನೆಯ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಏಕಾಂತದ ಜಾಗ, ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ, ರಹಸ್ಯದ ಏರ್ಪಾಟು, ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸುಳ್ಳಿನ ಕತೆಯ ತಯಾರಿ- ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ದಾಷ್ಟಕತೆ ನಿಮಗಿದೆಯೇ? ನ್ಯಾಯವಾದ ಮದುವೆಗೇ ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಲು ಧೈರ್ಯ ಬರದವರು ಇನ್ನು ವಿವಾಹಬಾಹಿರ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಧೈರ್ಯ ಹೇಗೆ ಮಾಡುವಿರಿ? ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮಾಸೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲೇ ಮುಗಿಸಿಬಿಡುವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಬರದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ: ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಸರಸವಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆತಾಯಿ, ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಅಥವಾ ಆಕೆಯ ಗಂಡ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇನ್ನೂ ಬೇಕಾದರೆ ಆಕೆಯ ಗಂಡನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಎಂಥದ್ದೇ ಕಾಮಾಗ್ನಿಯೂ ತಣ್ಣಗಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ! ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಅತ್ಯಾಸೆ ಗತಿಗೇಡು ಎಂಬಂತೆ ಇಬ್ಬರೂ ಸುಖವಾಗಿದ್ದರೂ ಇನ್ನೂ ಸುಖ ಬೇಕೆಂದು ಹೋದರೆ ಇರುವ ಸುಖವೂ ಇಲ್ಲವಾದೀತು!

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 ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

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