



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

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

✚ ವಿವಾಹಿತ, 60 ವರ್ಷ. ಪತಿಗೆ 70, ಮದುವೆಯಾದ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ನೋಡಲು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಸೆಕ್ಸಿ ಆಗಿದ್ದೇನೆಂದು ನನ್ನ ಗೆಳತಿಯರೇ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ನನಗೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ. ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಮಡಿವಂತ ಕುಟುಂಬ. ಪತಿ ಮಾತ್ರ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದಿದ್ದು ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲವಾದರೂ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನನ್ನ ಹಾಗೂ ಜನನಾಂಗ ಬೇವುವಾಗ ತುಂಬ ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಸುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ ನನಗೆ ಬೇಗ ಸಾಕಾಗಿ ಬೇಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಈಗ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದು, ಅವರ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದಿನ ಚರ್ಮ ಬಿಗಿಯಾಗಿ, ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ತುಂಬ ಹೊತ್ತು ಸಂಭೋಗಿಸಿದರೂ ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಮವ್ಯಚೋದಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಲು ನನ್ನನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ನನಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಲ್ಲ. ಮದ್ಯವ್ಯಯಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳ ಮೊಲೆಗಳನ್ನು ಅವರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಮುಂಚೆ ಅವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಖ ನೀಡಿರುವುದರಿಂದ ನಾನು ಅವರನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲಿ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮವರ ನಿನ್ನಲನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ: ಮುಂದೂಟು ಹಿಂದೆ ಸರಿಯದ ಶಿಶ್ನದ ಕವಚವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ಮಣಿಯಿಂದ ಬರುವ ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂವೇದನೆಯ ಮುಂಚಿನಂತೆ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಉಪಾಯ: ಮೊದಲು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಹದ್ದು ಬಿಸ್ಕಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದೂಟನ್ನು ಹಿಂದೆಲೆಯು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡು ತಿಂಗಳ ನಂತರವೂ ಅದು (ಉದ್ದಿಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ) ಹಿಂದೆ ಸರಿಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸುನ್ನತಿ ಎಂಬ ಸರಳ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮುಂದೂಟನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಅವರ ನಿನ್ನಲನದ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿದಂತೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ನೀವು ಅವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ತೃಪ್ತಿ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದು ಹೀಗೆ: ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಹಸ್ತಮೃಧುನ ಮಾಡುತ್ತ ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಇದನ್ನು ಸಂಭೋಗದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಂಭೋಗದ ಬದಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ರಿಯೆ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಅವರನ್ನೇ ವಿಚಾರಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ಒಂದುಕಡೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುವವರು ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಮುನ್ನಲಿವಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಸುಖ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ, ಹಾಗೂ ಪತಿ ನಿಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಖ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತೀರಿ. ಇದರರ್ಥ ಇಷ್ಟ: ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಜೀವಂತವಾಗಿ ನಳನಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅದನ್ನು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು, ಹಾಗೂ ನಾನೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಾಮಜೀವಿ ಎಂದು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಮಡಿವಂತಿಕೆ ಅಡ್ಡಬರುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಬದ್ಧಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕಾಮಾವೇಷೆಯು ತಾನೇತಾನಾಗಿ ಅರಳುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಸಂಭೋಗ ಒಪ್ಪಿಯನ್ನುವ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ? ಮುನ್ನಲಿವಿನಲ್ಲೇ ಪೂರ್ಣ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಆಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಸಂಭೋಗದ ತನಕವೂ ಹೋಗುವ ಅಗತ್ಯ ನಿಮಗಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಸಂಭೋಗಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮವರು ತೀವ್ರಾವೇಶದಿಂದ

ವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ! (ಸಿಹಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಹಿಡಿಸದಿರುವವರಿಗೆ ಭರ್ಜರಿ ಊಟದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ನಂತರ ರುಚಿಕರ ಸಿಹಿಖಾದ್ಯದ ರಾಶಿಯನ್ನು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಿದು ತಿನ್ನಲು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರೆ ಏನನ್ನಿಸಬಹುದು?) ಸಮಸ್ಯೆ ಅರ್ಥವಾದ ನಂತರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ನೀವು ಎರಡು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲಿಕ್ಕೆ: ಒಂದು, ಮುನ್ನಲಿವಿನಲ್ಲಿ ಹೊಂದುವ ನಿಮ್ಮ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಮುಂದೂಡಿದರೆ ಅದನ್ನು ಸಂಭೋಗದೊಳಗೆ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಎರಡು, ಹೇಣ್ಣು ಒಂದು ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಹೊಂದಬಲ್ಲೆ; ಅಂದರೆ ಒಂದು ಸಲ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾದ ನಂತರ ಕಾಮಕೂಟದ ಕಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಕೊಟ್ಟು ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ, ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಹೊಂದಬಹುದು! ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: 1) ಪತಿಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಒರಗಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ. ನೀವು ಅವರನ್ನು ತಲೆಯಿಂದ ಕಾಲಿನ ತನಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುತ್ತಿಡುವುದನ್ನು ನೇರಿಸುವುದನ್ನು ಮಾಡಿ. ಆಗ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಮೊಲೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಆಟವಾಡುತ್ತಿರಲಿ. ಇಲ್ಲಿ ನೀವು ಅವರನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡುವಾಗ, ಸ್ವನಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಬರುವ ಸಂವೇದನೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸುಖವನ್ನಿಸಿದರೂ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗಲಾರದು. 2) ಅವರನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಉದ್ದೇಶಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಮುಷ್ಟಿಮೃಧುನ ಮಾಡಿ. 3) ಇಬ್ಬರೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಉದ್ದೇಶಿಸಿದ ನಂತರ ನೀವೇ ಅವರ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಘರ್ಷಣೆ ಶುರುಮಾಡಿ. ಆಗ ಅವರು ಸ್ವನಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲಿ. 4) ಇದರ ನಡುವೆ ನಿಮಗೆ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗಿ ಸಾಕೆನ್ನಿಸಿದರೆ ಐದು ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಸಿಗುವ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ತಿಳಿಯಬೇಕಷ್ಟೆ. ಅದೇನೇ ಆದರೂ ನಿಮಗೆ ಬೇಡವನ್ನಿಸಲಾರದು. 5) ಅವರು ಮೇಲೆ ಬಂದು ಸಂಭೋಗಿಸಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವನಸ್ಪರ್ಶ ಹಾಗೂ ಚೀವುವುದನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸಲಿ. ಸಾರಾಂಶ: ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವವರು ನಿಧಾನ ನೀತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ, ಹಾಗೂ ನಿಧಾನ ಮಾಡುವವರು ತಾವೇ ಮುಂದುವರಿಯುವುದನ್ನು ಕಲಿತರೆ ಇಬ್ಬರೂ ಸಮಬಲರಾಗಿ ಯಥೇಷ್ಟ ಕಾಮತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ!

✚ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವಾಗ ನೋವೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಆಗುತ್ತದಲ್ಲ?

ಉತ್ತರ ಸರಳ. ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವಾಗ 'ಏನು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ 'ನೋವು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಉತ್ತರವಷ್ಟೆ! ಇಲ್ಲೊಂದು ಗಮ್ಯತಿದೆ. ನೋವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಏನನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ? ನೋವನ್ನೇ ಅಂದರೆ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವಾಗ ನನಗೆ ನೋವು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಿನ ಕಲ್ಪನೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನೋವಿನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಕೊಟ್ಟಾಗ ನೋವಾಗದೆ ಇನ್ನೇನಾದೀತು? (ಇದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗಲು ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ: ಈಗ ಓದುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಸೊಂಟಕ್ಕೋ ಮೊಳಕೆ- ಮೊಳಕಾಲಿಗೋ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು ಅಲ್ಲಿ ನೋವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ ಎಂದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಇಷ್ಟೊತ್ತು ಇಲ್ಲದ ನೋವು ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಬರುತ್ತದೆ!) ಇದಕ್ಕೆ ಸಮ್ಯೋಹಿನಿ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ (hypnotish)ಕೂಚಿಸುವುದು (suggestion) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ- ಅಂದರೆ ಯಾವುದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದೆಂದು ಸೂಚನೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇಕೆ, ನಿತ್ಯದ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ 'ತಪ್ಪು ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೆ / ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಮಾತು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ...' ಎಂದು ಹೇಳುವಾಗಲೂ ಇದೇ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ! ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಒಂದು ಸಲಹೆ: ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವಾಗ ನೋವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಬದಲಾಗಿ, ಚರ್ಮ ಒತ್ತಿದ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ, ಸೂಜಿ ಒಳಗಿಳಿದ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದಷ್ಟೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಎಂಬ ಪದ ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಸೂಜಿಯ ಮೂಲಕ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ. ನೋವು ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, 'ನಾನೆನು ಹೇಳಿದ ಹೇಳಿ' ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಅವರ ಬಾಯಿಯಿಂದಲೇ ಹೊರಡಿಸಿ!

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 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