



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

❑ ವಿವಾಹಿತ, 42 ವರ್ಷ. ಮುನ್ನ ಲಿವಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಲೋಳೆಯಂಥ ದ್ರವ ಸುರಿದು ಹಾಸಿಗೆ, ಬಟ್ಟೆಯೆಲ್ಲ ಗಲೀಜಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೀಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ? ಇದಕ್ಕೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಕಾರ್ಮೋದ್ರೇಕವಾದಾಗ ಕೌಪರ್ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ವೀರ್ಯಪೂರ್ವ ದ್ರವವು ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕ್ಷಾರಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು, ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿರುವ ಮೂತ್ರಾಂಶದ ಆಮ್ಲೀಯತೆಯನ್ನು ನಿಷ್ಪಿಯಗೊಳಿಸಿ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಬದುಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರ ಲೋಳೆಯಂಥ ಗುಣವು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಜಾರುಕದ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸುರಿದು ತೊಂದರೆ ಎನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಗೆಹರಿಸಲು ಒಂದು ಕರವಸ್ತ್ರದ ಉಪಯೋಗ ಸಾಕು!

❑ ಗಂಡು, 48 ವರ್ಷ. ನಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ 18 ವರ್ಷ. ನಡುವೆ ಪತ್ನಿಯ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯೊಬ್ಬನ ಒಡನಾಟದಿಂದ ಬಿರುಕುಂಟಾಗಿ, ನಂತರ ಬಗೆಹರಿದಿದೆ. ಆಗ ಪತ್ನಿಯ ಶೀಲದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶಯಪಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಬೇಜಾರಿದೆ. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಮುಂಚಿನ ಪ್ರೀತಿ ಇಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಹೆಂಡತಿಯ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಾನು ಸಂಭೋಗ ನಿಲ್ಲಿಸಿ 6 ತಿಂಗಳಾಯಿತು. ನಂತರ ನಾನು ಇಚ್ಛೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ ತುಂಬ ನೋವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಅವಳು ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಪ್ರಕಾರ ಅವಳ ಕಾಯಿಲೆ ಶಾಶ್ವತ; ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ನನಗೆ ಬೇರೆ ಮದುವೆಯಾಗಲು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಮರುಮದುವೆ ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯುಂಟಾಗಿದೆ. ನಾನು ಯಾವುದೇ ಸ್ವಂತ ಆಸ್ತಿ ಮಾಡಲಾಗಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಅವಳು ನನ್ನನ್ನು ಅಪ್ರಯೋಜಕನೆಂಬಂತೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ನನಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಮತ್ತು ಬಿಪಿ ಇದೆ. ತುಂಬಾ ನೊಂದಿರುವೆ. ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಏನು ಮಾಡುವುದು?

ನಿಮ್ಮ ಹೇಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಸಂಗತ ವಿಷಯವಿದೆ: ಒಂದು ಕಡೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಲ್ಲದ ಹೆಂಡತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಪ್ರಯೋಜಕನೆಂದು ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುತ್ತ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಮರುಮದುವೆಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ; ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಅದಿರಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ: 1) ನಿಮ್ಮ ಆಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿಲ್ಲವೆಂದು ಕಂಡ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪಿಗೆ ಹೆಂಡತಿಯ ಹತ್ತಿರ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ? ಒಂದುವೇಳೆ ಕೇಳಿದ್ದರೆ, ಹಾಗೆ ಕೇಳುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಂಚೆ ಆರೋಪದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ್ದ ರೋಷಾವೇಶದಷ್ಟೇ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವಿತ್ತೇ? 2) ತದನಂತರ ಕಹಿಭಾವನೆಯನ್ನು ಮರೆಸಲು ಅವಳಿಗೆ ಮುಂಚಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ? 3) ಈಗಿರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಒಂದುವೇಳೆ ನೀವು ಕಾಯಂ ಆಗಿ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದರೆ ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಏನಾಗಬಹುದೆಂದು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಇವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ

ಹುಡುಕಲು ಹೊರಟಾಗ ನಿಮಗೆ ಎರಡು ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು ಹೊಳೆಯುತ್ತವೆ: ಒಂದು, ಮುಂಚೆ ನೀವು ಪತ್ನಿಯ ಮೇಲೆ ಅನ್ಯೈತಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಆಪಾದನೆ ಹೊರಿಸಿ ಆಘಾತಗೊಳಿಸಿದಿರಿ; ಅದು ಸುಳ್ಳೆಂದು ಗೊತ್ತಾದರೂ ಏನೂ ಆಗಿಲ್ಲವೆಂಬಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ತರುತ್ತಿದ್ದೀರೇ ವಿನಾ ಆಘಾತದಿಂದಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಯಾವ ಕ್ರಮವನ್ನೂ ಕೈಗೊಂಡಿಲ್ಲ ಎರಡು, ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಅರಿವಿದ್ದೂ ನಿಮ್ಮ ನಂತರದ ಅವರ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ಆರ್ಥಿಕ ಭದ್ರತೆಯನ್ನೂ ಒದಗಿಸದೆ ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುಖದ ಬೇಡಿಕೆಯೊಡನೆ ಆಕೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಾಯ ಹೇರುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಅಂದರೆ ನೀವು ಅಪ್ರಯೋಜಕರೆಂದು ಆಕೆ ದೂರುತ್ತಿಲ್ಲ. ನೀವೇ ಹಾಗೆ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ! ಇಂಥ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಹೀನ, ಭಾವನಾರಹಿತ, ಸ್ವಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿ (ಈ ಪದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕ್ಷಮೆ ಇರಲಿ: ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ನಿಯ ಅನಿಸಿಕೆ ಹೀಗೇ ಇದೆ.) ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ಆಕೆ ಆತ್ಮೀಯತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಗದಿರುವಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಸಹಕರಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಆಕೆಯ ಸಂಕಟವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಆಕೆಯೊಬ್ಬಳು ಉಪಭೋಗಕ್ಕೆ ರುವ ವಸ್ತುವೆಂಬ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಕೆಗೆ ನೋವಾಗದೆ ಋಷಿ ಹೇಗಾದೀತು? ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮರುಮದುವೆಯ ಸೂಚನೆಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯ ಆಕೆಗೆ ಯಾವುದಿದೆ? ಇದರರ್ಥ ಇಷ್ಟ: ಪ್ರೀತಿಯ ಪ್ರಾಬಲ್ಯದಿಂದ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲಾಗದ ನೀವು ಸಂಭೋಗ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಸಾಧಿಸಲು ಹೇಣಗುತ್ತಿದ್ದೀರಿ! ನಿರಾಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಹಾಗೆ ಭಾವಿಸಿ ಕೊರಗುತ್ತಿದ್ದೀರಿ!

ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: ನಿಮ್ಮ ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಬೇಸರಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಮೊದಲು ಹೆಂಡತಿಯ ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಬೇಸರಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ: 1) ನಿಮ್ಮ ಸುಳ್ಳು ಆಪಾದನೆಯಿಂದ ಆಕೆಗಾಗಿರುವ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವನ್ನು ನಾನಾ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕ್ಷಮೆ ಯಾಚಿಸಿ. 2) ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏನೇನು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ಅವಗುಣಗಳು ಇವೆಯೆಂದು ಅವರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ, ಅವರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಕೇಳಿ, ನಿಮ್ಮ ನಿಲುವಿನ ಸಮರ್ಥನೆ ಮಾಡದೆ ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಪಣತೊಡಿ. ಇದರಿಂದ ಹೆಂಡತಿಯ ಅನಿಸಿಕೆಗೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಟ್ಟಂತಾಗಿ ಆಕೆಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾದೀತು. 3) ಇಬ್ಬರೂ ಭಾವನೆಯ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಕೂಡಿ ತಿರುಗಾಟ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಹಂಚಿಕೆ, ಮಕ್ಕಳ ಶ್ರೇಯೋಭಿವೃದ್ಧಿ ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ಭವಿಷ್ಯದ ಕುರಿತು ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ಏನೇನು ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ, ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ಜಂಟಿಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ, 4) ಕಾಮದಾಸೆಯನ್ನು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಬದಿಗಿಡಿ. ಪತ್ನಿಯೇ ಬಯಸದ ಹೊರತು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಮಾತುಕೊಡಿ. ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿರುವಾಗ ನಿಷ್ಕಾಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ದೇಹಭಾಷೆಯ ಮೂಲಕ (ಉದಾ: ಮುದ್ದು ಮಾಡುವುದು) ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ (ಆದರೆ ಕಾಮ ಕೆರಳಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ). ಇದರಿಂದ ಅವರ ಸ್ವಂತಿಕೆಗೆ ಗೌರವ ಕೊಟ್ಟಂತಾಗಿ ಅವರು ಕ್ರಮೇಣ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. 5) ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವು ಸುಧಾರಿಸಿದ ನಂತರವೂ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿಗೆ ನೋವಿದ್ದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಸಂಭೋಗದ ಹೊರತಾದ ಕಾಮಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ತೃಪ್ತಿಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಈ ನಡುವೆ ನಿಮಗೆ ಕಾಮದಾಸೆ ಅತಿಯಾದರೆ ಒಬ್ಬರೇ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನದ ಮೂಲಕವೂ ತೃಪ್ತಿಪಡೆಯಬಹುದು. ಈಗ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧರಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಾದರೆ ಮೊದಲು ಈ ಉತ್ತರವನ್ನು ಪತ್ತಿಗೆ ತೋರಿಸಿ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಸಂಭೋಗಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಗೌರವಯುತ ಸುಭದ್ರ ಜೀವನ ಕೊಡುವುದರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಗಂಡಸುತನವಿದೆ!

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 ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

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