



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

❑ ವಯಸ್ಸು 53 ವರ್ಷ. ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸುಖವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಯು 42ರ ಪತ್ನಿಯೊಬ್ಬರು ಕುಟುಂಬದ ಸ್ನೇಹಿತೆಯಾಗಿದ್ದು ನನ್ನೊಡನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ವ್ಯವಹಾರ ಯಾವತ್ತೂ ಸ್ನೇಹದ ಎಲ್ಲೆ ಮೀರಿಲ್ಲ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸು ಆಕೆಯ ಕಡೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಇಬ್ಬರೂ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆಂದು ಭ್ರಮಿಸಿ ಮುಷಿಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ತೃಪ್ತಿಹೊಂದುತ್ತೇನೆ. ಇದು ತಪ್ಪೆ? ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯೇ? ಪರಿಹಾರವೇನು?

ಸಮಾಜದ ಪ್ರಕಾರ ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಭಿಚಾರವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ (ಪಂಚಪತಿವ್ರತೆಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳಾದ ದ್ರೌಪದಿಯು ಐವರು ಗಂಡಂದಿರಿದ್ದೂ ಕರ್ಣನನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಯಸಿದಳೆಂದು ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ). ಆದರೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಇದೊಂದು ಕಲ್ಪನಾ ವಿಲಾಸ (ಫ್ಯಾಂಟಸಿ) ಅಷ್ಟೇ. ಇದು ಹೆಣ್ಣುಗಂಡು ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೂ ಆಗಾಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬಡಹುಡುಗನಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತನು ಬೈಸಿಕಲ್ ಕೊಡದಿದ್ದಾಗ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಅವನಿಂದ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ನಡೆಸಿ ಮುಷಿಪಟ್ಟಂತೆ, ನಿಮಗಾಗದಿರುವವರನ್ನು ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಡೆದು ಸೇವಾ ತೀರಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ಇದೂ ಒಂದು ಕಲ್ಪನೆಯಷ್ಟೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಗೆ ತಿಂದರೆ ಯಾರಿಗೂ ನಷ್ಟವಿಲ್ಲವಲ್ಲ! ಆದರೆ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಸುಖವಾಗಿದ್ದರೂ ಹೀಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯ ಏನಿದೆಯೆಂದು ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಹೊಸ ಸತ್ಯ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ: ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆಯ ಸುಖವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೀಗೆಯೇ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಕಾರ ನಡೆದು ಏಕತಾನೀಯತೆ ಮುಟ್ಟಿ ತನ್ನ ರುಚಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಉಪಾಯ? ಹೊಸತನ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆ ಹೊರಟುಹೋಗಿ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆಯ ಕಾಮದಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. (ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ ನೋಡಿ.)

❑ ದಾಂಪತ್ಯದ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಏಕತಾನೀಯತೆ ಉಂಟಾಗಿ ಸಂಭೋಗ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಹೊಸತನ ತರಲು ಉಪಾಯಗಳಿವೆಯೇ?

ಯಾಕಿಲ್ಲ? ದೀರ್ಘದಾಂಪತ್ಯದ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಹೊಸತನ ಭರ್ತಿಮಾಡಲು ಉಪಾಯಗಳು ಧಾರಾಳವಾಗಿವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲು ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ಈ ಕೆಲವು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ಯತ್ನಿಸಿ: 1) ಆಗಾಗ ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ. 2) ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೇ ಇರುವಾಗ ನಗ್ನರಾಗಿ ಅಥವಾ ತುಂಡುಡುಗೆ ಧರಿಸಿ ಓಡಾಡಬಹುದು. 3) ಶಯ್ಯಾಗೃಹವನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಅಲಂಕರಿಸಿ. ಕಾಮಕೂಟದ ದೃಶ್ಯವು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವಂತೆ ನಿಲುವುಗನ್ನಡಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ. ಸುವಾಸನೆ, ಮಂದವಾದ (ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೋಂಚಿತ್ರಿಯ) ಬೆಳಕು ಉತ್ತೇಜಕ. 4) ಪ್ರಣಯ ಹಾಗೂ ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ವಿಚ್ಛಿಸಿ. 5) ಪ್ರಣಯಭರಿತ ಹಾಗೂ ಕಾಮ ಪ್ರಚೋದಕ ಮಾತು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸಿ ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿ- ಮಡಿವಂತಿಕೆ ಬೇಡ. 6) ಬಾಯಿರುಚಿಗೂ ಭೋಗಿಗೂ

ತಳಕುಹಾಕಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ. ಉದಾ: ತುಟಿ- ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಶರೀರದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ (ಉದಾ. ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು, ಶಿಶ್ನದ ಮಣೆ, ಭಗಾಂಕುರ) ಜೇನು ಅಥವಾ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸವರಿ ಚೀಪಬಹುದು; ಒಬ್ಬರ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಇರುವ ಚಾಕಲೇಟನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಬಾಯಿ- ತುಟಿ- ನಾಲಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ 'ಕಸಿಯ'ಬಹುದು. 6) ಇಬ್ಬರೂ ಪೂರ್ತಿ ನಗ್ನರಾಗಿ ದೂರ ಕುಳಿತು ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ವಿಚ್ಛಿಸುತ್ತ ಮಾತಾಡುತ್ತ ತಮ್ಮ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ತಾವೇ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 7) ಮುನ್ನಲಿವಿಗೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸಮಯವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಪರಸ್ಪರರ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದ ತನಕ ಮೃದುವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತ, ಮುದ್ದಿಸುತ್ತ ಮಗ್ನರಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿ. 8) ಹೊಸ ಹೊಸ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಮಾಡಿ. 9) ಪ್ರಣಯಕೂಟ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಸ್ವ ಜನಶೀಲತೆಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿದ ಕಾಮಕೂಟ ನಿತ್ಯನೂತನ!

❑ ಗಂಡಸು, 22 ವರ್ಷ, ಅನಿವಾಹಿತ. ನನ್ನ ಶಿಶ್ನ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಮುದುಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದ ಶಿಶ್ನದ ಅಳತೆಯು ಆಗಾಗ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ. ವೃಷಣ ಬೀಜಗಳಿಗೆ ಶರೀರಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣತೆ ಬೇಕು; ಅದಕ್ಕಿಂತಲೇ ಅವು ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಉಳಿದಿವೆ. ತಮ್ಮ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸದಾ ಶರೀರದಿಂದ ದೂರಕ್ಕೂ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದ ಶಿಶ್ನವು ವೃಷಣಗಳನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಅದರ ಅಳತೆಯೆಲ್ಲೂ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮೈ ಬಿಸಿಯಾದಾಗ, ಬೇಸಗೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮೋದ್ರೇಕ ಇಳಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಶಿಶ್ನದ ಅಳತೆ (ಮೆತ್ತಗಿದ್ದರೂ) ಸುಮಾರು ದೊಡ್ಡದಿರುತ್ತದೆ. ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನಮಾಡಿದಾಗ, ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ, ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ತೊಯ್ಯಾಗ, ಈಜಿನ ನಂತರ ಅಥವಾ ಆತಂಕ- ಭಯ ಇರುವಾಗ ಶಿಶ್ನವು ವೃಷಣದ ಚೀಲದೊಂದಿಗೆ ಮುದುಡಿಕೊಂಡು ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ಅಳತೆ ಇಂತಿಷ್ಟೇ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿಶ್ನವು ಎಷ್ಟೇ ಮುದುರಿಕೊಂಡಿರಲಿ, ಮೂತ್ರ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯಲ್ಲವೆ? ಆದುದರಿಂದ ಉದ್ದೇಶವಾದಾಗ ಸರಿಮಾಗಿದ್ದು ಇತರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುದುಡಿರುವ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಯೋಚನೆಯೇ ಅನಗತ್ಯ!

❑ ವಿವಾಹಿತೆ, 50 ವರ್ಷ. ಮಗಳಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ 10 ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ನನ್ನ ಅಳಿಯ ನನಗೆ ಒಳಗೊಳಗೇ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ. ಒಂದು ದಿನ ನಾನು ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ನನ್ನ ಜತೆ ಅಶ್ಲೀಲವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಂದ. ನಾನು ಅವನ ಕೈಕೆಚ್ಚಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಮರುದಿನ ಅವನನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಿ, ನಾನು ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಹಾಗಲ್ಲವೆ? ಎಂದಿದ್ದಕ್ಕೆ ಅವನು ಪಕ್ಕಾತ್ವಾಪ ಪಡೆದ ತನಿಂಥ ಏನೂ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಆಗಿಯೇ ಇಲ್ಲವೆಂಬಂತೆ ವರ್ತಿಸಿದ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವನ ತಂದೆ- ತಾಯಿ, ನನ್ನ ಗಂಡ, ಮಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ಅವನನ್ನು ಖಂಡಿಸಿ ನನ್ನನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅಂದಿನಿಂದ ನನಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿ, ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಈ ಘಟನೆಯನ್ನು ತಿಳಿದು ನನಗೂ ಬೇಸರವಾಯಿತು. ಇದನ್ನು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದರೆ ಏನು ಕಾಣುತ್ತದೆ? ನಿಮ್ಮ ಅಳಿಯನ ಮೃಗೀಯ ಕಾಮುಕ ವರ್ತನೆ, ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರಿಕ ದಿಟ್ಟ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಎಲ್ಲರೂ ನಿಮ್ಮ ನಿಲುವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಅವನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಖಂಡಿಸಿದ್ದರೂ ಕೊರಗು ಉಳಿದು ಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ನನಗೆ ಇಂಥ ಸ್ವಭಾವದ ಅಳಿಯ ಸಿಕ್ಕನಲ್ಲ ಎಂಬ ವ್ಯಥೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು: ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಇದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಳಿಯನಂಥ ಕಾಮುಕರಿರುವಾಗ ಅವರನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ನಿಮ್ಮಂಥ ಸಾತ್ವಿಕರೂ, ಅವರನ್ನು ಹದ್ದುಬಿನ್ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಂಥ ದೃಢವಿಶ್ವಾಸಿಗಳೂ ಇದ್ದಾರೆ. ನೆನಪಿಡಿ: ರಾಮಸೀತೆಯರಿದ್ದ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ರಾವಣನೂ ಇದ್ದ!

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