



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

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

ಅವಿವಾಹಿತ, 26 ವರ್ಷ. ನಾನು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕೆಲವೇ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಸ್ಥಲನವಾಗಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಅವಳನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡಾಗ ವೀರ್ಯ ಸ್ಥಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವಳನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ: ಸಪ್ತೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಿಸಿ ಬೆಳೆಸಿದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮಗುವಿಗೆ ಚೂರೇ ಚೂರು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಟ್ಟರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಅದು ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಸುರಿಸಿಕೊಂಡು ಅಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಮಗುವು 3-4 ವರ್ಷವಾದಾಗ ಆರಾಮವಾಗಿ ಖಾರ ತಿನ್ನುತ್ತದಲ್ಲವೆ? ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೇಕಷ್ಟೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ನಿಮಗೆ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಸಿಕ್ಕಿದಷ್ಟರಲ್ಲೇ ನಿಮ್ಮ ಆಸೆಯನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಷ್ಟೆ? ಅದಕ್ಕೇ ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸ್ಥಲನ! ಇನ್ನು ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಲನವು ಬೇಗ ಆಗುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ- ಅಕ್ಷರಶಃ. ಅವಸರಿಸದೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇಷ್ಟು ಬಂದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ತಡೆಯಬಹುದು. ಅದೇನೇ ಇರಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದೇ ಹೆಣ್ಣಿನೊಡನೆ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವಾಗ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಹೋಗುವುದು. ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಗ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಕಂಡೀರಂತೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಶೀಘ್ರಸ್ಥಲನದ ಯೋಚನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಶೀಘ್ರವಿವಾಹದ ಬಗೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ!

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗೌರವಾನ್ವಿತರೇ ಎಂದು ಕರೆಯಲು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಾನು ಕಳೆದ 23 ಪತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಳಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನೀವಿನ್ನೂ ಉತ್ತರಿಸಿಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸಕರೇ, ನಾನು ಅತ್ಯುನ್ನತ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆಯುಳ್ಳ 40 ವರ್ಷದ ಗೃಹಿಣಿ, ಮಕ್ಕಳಿವೆ. ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸುಂದರಿಯಾಗಿದ್ದು ಆತ್ಮಕರ್ಷಕ ದೇಹಸೌಂದರ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಪತಿಯು ಉದ್ಯೋಗದ ನಿಮಿತ್ತ ಕಳೆದ 15 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬೇರೆ ಊರಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಆಗಿನಿಂದಲೂ 30 ವರ್ಷದ ತರುಣನೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಗುದಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯಿತು. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಎರಡು ಸಲ ಯೋನಿಸಂಭೋಗ ಮತ್ತು ಒಂದು ಸಲ ಗುದಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ 1) ನನ್ನ ಗುದದ್ವಾರದ ಸುತ್ತಲೂ ಯೋನಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವಂತೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆದಿವೆ. ಮೊದಲು ನನ್ನ ಮಿತ್ರ ಇದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದ; ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಶೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಗುದದ ಸುತ್ತಲೂ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು ಸಹಜವೆ? 2) ನನ್ನ ಮಿತ್ರನು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಸುಖಪಡುವಾಗ ನನಗೆ ಎರಡು ಯೋನಿಗಳಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಎರಡು ಯೋನಿಗಳಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದಿರಬಹುದು ಮಾಹಿತಿ ಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸದೇ ಉತ್ತರಿಸಿ. ನನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕಿನ ಬಗೆಗೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡುವ ವೈದ್ಯಕೀ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡದೆ ನನ್ನ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿವಾರಿಸಿ.

ನೀವು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸದೇ ಹಾಕಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುವ ಅಹಂಭಾವದ ಸಹಿತ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಇದ್ದು

ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಸುಖೀಭವದ ಉದ್ದೇಶವು ಜನರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಷ್ಟೇ ವಿನಾ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಧಿಕ್ಕರಿಸುವವರಿಗೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ತುರುಕುವುದಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಖಾಸಗೀ ಕಾಮಬೇವನಕ್ಕೆ ಕೇಳದ ಹೊರತೂ ಸಲಹೆ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಅಧಿಕಾರವೂ ಇಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸೂ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ಕೇಳಿದ್ದಷ್ಟಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. 1) ಗುದದ್ವಾರದ ಸುತ್ತಲೂ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವೇನಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿದ್ದರೂ ಇದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿತ್ತು. 2) ಯಾವ ಹೆಣ್ಣಿಗೂ ಎರಡು ಯೋನಿಗಳಿರುವ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಗುದದಿಂದ ಸಿಗುವ ಸುಖಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ ಇನ್ನೊಂದು ಯೋನಿಯೆಂದು ಹೆಸರಿಸಿರುವುದು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಹೊಳೆಯಲಿಲ್ಲವೆಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಯೌವನ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯದಿಂದ ಸಿಗುವ ಕಾಮಸುಖದಿಂದ ಬುದ್ಧಿ ಕುರುಡಾಗಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ? ಅಥವಾ ಸಾಕ್ಷರತೆಯು ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿರುವ ಪೈಯ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪರಿಣಾಮವೆ? ಉತ್ತರ (ಇಂಥ ಪ್ರಶ್ನೆಗಾಗಿ 23 ಸಲ ಬರೆದ) ನಿಮಗೇ ಗೊತ್ತು!

ಮಹಿಳೆ, ವಿವಾಹವಾಗಿ 2 ವರ್ಷವಾಯಿತು. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಜೊತೆಗೆ ನನ್ನ ಮೈದುನನೂ (18 ವರ್ಷ) ನಮ್ಮೊಡನೆ ವಾಸವಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ, ನಾವು ಗಂಡಹೆಂಡಿರು ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕದ್ದು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ನಾನೊಬ್ಬಳೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಬಚ್ಚಲಿನೊಳಗೆ ಬಗ್ಗಿ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನನ್ನ ಒಳಉಡುಪನ್ನು ಹಾಸಿಕೊಂಡು ಅದರ ಮೇಲೆ ಬೆನ್ನುಮೇಲಾಗಿ ಮಲಗಿ ಮೈ ಘಟ್ಟಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ರಾತ್ರಿ ನಮ್ಮೆವರು ಟೂರಿಗೆ ಹೋದಾಗ (ಅವರು ಆಗಾಗ ಊರಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ) ನಾನು ಮಲಗಿರುವೆನೆಂದು ತಿಳಿದು, ನನ್ನ ಮೈಯನ್ನು ತಲೆಯಿಂದ ಕಾಲಿನ ತನಕ ಮೂಸುತ್ತಿದ್ದ. ಮೈ ಒಂದು ಮುಟ್ಟಲಿಲ್ಲ ಅಷ್ಟೇ. ನನಗೆ ವಿಪರೀತ ಭಯವಾಯಿತು. ಪತಿಯ ಹಾಜರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಭೀ ಎಂದು ಇಜ್ಜತ್ ಕೊಡುವವನು ಅವರಿಲ್ಲದಾಗ ಹೀಗೆಲ್ಲ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಪತಿಗೆ ಹೇಳಿದರೆ ಅವರು ನನ್ನನ್ನೇ ತಪ್ಪು ತಿಳಿಯುವರೋ ಎಂದು ಆತಂಕವಿದೆ. ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮೈದುನನಿಗೆ ಏರುವಯಸ್ಸು ಇರುವುದರಿಂದ ಕಾಮಭಾವನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಕಾಮಾತುರರಿಗೆ ಲಜ್ಜೆಯೂ ಭಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮೈದುನನನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ: ಅವನು ತನ್ನ ಶಾರೀರಿಕ ಹಸಿಕಾಮಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆಯೇ ಹೊರತು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಗಲ್ಲ- ನಿಮ್ಮ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಹೆಣ್ಣಿದ್ದರೂ ಅವನು ಹೀಗೇ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನ ಕಾಮವಾಂಛೆಯನ್ನು ಸಹಜವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೆ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವನ ಮನದಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ದೂರವಿಡಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿದಂತೆ! ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: ಒಂದು ದಿನ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನಮಾಜ್ ಆದ ನಂತರ ನೀವಿಬ್ಬರೇ ಇರುವಾಗ ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ಎದುರು ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಪವಿತ್ರ ಧರ್ಮ ಗ್ರಂಥವಿರಲಿ. ನೀವೇ ಮಾತು ಶುರುಮಾಡಿ, ಗಮನಿಸಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟನೆಯನ್ನೂ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹೇಳಿ. ನಂತರ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿ: ನೋಡು ಬೇಟಾ, ನಿನ್ನ ಕಾಮಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸಹಜವಾದರೂ ಅದನ್ನು ನನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತಪ್ಪು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಬಾಭೀ ತಾಯಿಯ ಸಮಾನ. ಆದುದರಿಂದ ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ನನ್ನ ಜ್ಞಾಪಕ ಬಂದರೆ ನಿನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊ. ಇತ್ಯಾದಿ ಹೇಳಿ. ಸಮವಯಸ್ಸು ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಡಿ. ಅವನು ತನ್ನ ನಡತೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಸಿ. ನಂತರ ಪವಿತ್ರ ಧರ್ಮ ಗ್ರಂಥದ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು ಅವನಿಂದ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. (ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಇದು ನಡೆಯುವಾಗ ನೀವು ಅವನನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸ ಕೂಡದು- ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವನು ನಿಮ್ಮ ಪಾದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೂ ದೂರದಿಂದಲೇ ಅಶೀರ್ವದಿಸಬೇಕಷ್ಟೆ.) ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ಅವನ ವರ್ತನೆ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ಪತಿಯೊಡನೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿ ಮೈದುನನ ವಸತಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ.

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.