



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಒಂಬತ್ತು ಕಾಲು ವರ್ಷ. ಅವನ ಎರಡೂ ವೃಷಣಗಳು ಸಣ್ಣವಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಯಾವಾಗಲೂ ವೃಷಣದ ಚೀಲದೊಳಗೆ ಇರದೆ ಮೇಲಿರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅವನು ಅವುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಇರುತ್ತಾನೆ. ತಜ್ಞರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಸ್ಪ್ಲಾಂನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಲಾಗಿ 'ರಿಟಾಕ್ಟಾಲ್ ಟೆಸ್ಟಿಸ್ ಬೈಲ್ಯಾಟರಲ್' ಎಂದು ವರದಿ ಬಂದಿದೆ (ವರದಿ ಲಗತ್ತಿಸಲಾಗಿದೆ). ವೈದ್ಯರು ತೊಂದರೆ ಏನಿಲ್ಲವೆಂದು ಭರವಸೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೇನೆಂದರೆ: 1) ವೃಷಣಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? 2) ಇದರಿಂದ ಅವನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವೆ? 3) ಮುಂದೆ ವೀರ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅಥವಾ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಯಾಗುವುದೇ?

ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ: ಕನ್ನಡಿಯ ಎದುರು ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ವೃಷಣದ ಚೀಲದ ಪಕ್ಕದ ತೊಡೆಯ (ಒಳಭಾಗದ) ಚರ್ಮವನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಕರೆಯಿರಿ. ಆಗ ಆ ಕಡೆಯ ಬೀಜವು ಚೀಲದಿಂದ ಭಕ್ತನೆ ಮೇಲೆರುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಡಾಟಾಪ್ಸ್ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಅಂದರೆ ಬೀಜದ ಮೇಲಿನ ಅಥವಾ ಸುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮವು ಸ್ವಲ್ಪಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಬೀಜಗಳು ಮೇಲೆ ಉದರದ ಕೊಳವೆಯೊಳಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ತರುವಾಯ ಮತ್ತೆ ಮುಂಚಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತವೆ. ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿನ ಎಟಿನಿಂದ ಕಾಪಾಡುವುದೇ ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಉದ್ದೇಶ.

ಇದು ಪುರುಷರು ಎನ್ನಿಸಿಕೊಂಡ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಅವನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕೈ ಆಡಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ಬಹುತೇಕ ಮೇಲಿರುವಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ. ಇನ್ನು, ಅವನ ಬೀಜಗಳು ಚಿಕ್ಕವಾಗಿವೆ ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಿ. ಅವನ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇವೆ. ಚಿಂತೆ ಬೇಡ, ಅವನು ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಕಾಲಿಡುವಾಗ ಶಿಶುದ ಜೊತೆಗೆ ಬೀಜಗಳೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ, ಜೊತೆಗೆ ಅವನ ಗಂಡುತನವೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮರೆತಿದ್ದ: ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಸ್ಥೂಲಕಾಯನಾದರೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಅವನಿಗೆ ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಬೆಣ್ಣೆ-ತುಪ್ಪ-ಕನೆ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಕೊಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಆಟವಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ; ಮೈ ಕರಗಲು ಆಸ್ಪದ ಕೊಡಿ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ ಮೇಲೂ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು-ಈಗಲೇ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

✉ ನನಗೆ 56 ವರ್ಷ. ಗಂಡನಿಗೆ 60 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 29 ವರ್ಷ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಪತಿಯು ಮನಗಲಸದವಳನ್ನು ತಬ್ಬಿ ಕೊಂಡಿದ್ದು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನೋಡಿ ಆಘಾತವಾಯಿತು. ಕೂಡಲೇ ಅವರು ಅವಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಲು ಶುರುಮಾಡಿದರು. ನಂತರ ಒಂದು ಪತ್ರ ಬರೆದು, ಕೆಲಸದವಳ ಜೊತೆ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಸಂಬಂಧವಿತ್ತೆಂದೂ, ಅದರಿಂದ ತನಗೆ ಹೊರಬರಲು ಬಯಸಿದ್ದರೂ

ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದಿಲ್ಲವೆಂದೂ, ನಾನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದು ಒಳ್ಳೆಯದಾಯಿತೆಂದೂ ತಿಳಿಸಿದರು. ನಂತರ ಅವರು ಸುಧಾರಿಸಿದ್ದು, ನನ್ನ ಬಳಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಷ್ಟು ದಿನ ಅವರೊಡನೆ ಸಾತ್ವಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದ ನನಗೆ ಇದು ದೊಡ್ಡ ಆಘಾತವಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಎಣಿಸಿದವಳು ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಬದುಕಿದ್ದೇನೆ. ಗಂಡನನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಅಸಹ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ದಿನಾಲೂ ಅವರ ಪೋಟೋ ಮೇಲೆ ಉಗುಳುತ್ತೇನೆ. ಆದರೂ ಸಮಾಧಾನವಿಲ್ಲ. ತೊರೆದು ಬೇರೆ ಹೋಗಬೇಕೋ ಅಥವಾ ಸಾಯಬೇಕೋ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ವಿಷಯ ತಿಳಿದು ವ್ಯಥೆಯಾಯಿತು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ಅವರು ಸುಧಾರಿಸಿದ್ದಾರೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅರಿವಾದರೂ ಅವರನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಮನಸ್ಸು ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರ ಕಾರಣವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ವಿಕ್ಷಿಸೋಣ. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಪತಿಯೇ ಸರ್ವಸ್ವ ಎಂದುಕೊಂಡು ಅವರ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿದ್ದಿರಿ. ಅವರು ಬೇರೆಯಲ್ಲ, ನಾನು ಬೇರೆಯಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನೀವು ಮರೆತು ಬಿಟ್ಟಿರಿ. ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲೇ ಲೀನವಾದಿರಿ. ಈ ನಡುವೆ ಅವರ ಕುಕ್ಕುತ್ತ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಅವರನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಅವರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಲೇಬೇಕಾದ ನಿಮ್ಮ ಅನಿವಾರ್ಯ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬಯ್ಯುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಬೇಕು- ಬೇಡಗಳ ಸಂದ್ಧಿತೆಯೊಂದಿಗೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ನೀವು ಮೂರು ಹಾದಿಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಈಗಾಗಲೇ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಿ: 1) ಪತಿಯನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಹೊಸ ಜೀವನ ಶುರುಮಾಡುವುದು; 2) ಅವರಿಂದ (ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಯಾದರೂ) ಪ್ರತ್ಯೇಕಗೊಳ್ಳುವುದು; 3) ಜೀವನದಿಂದ ದೂರವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಇದಾವುದೂ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕವಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಅರಿವಾಗಿ ಹಠಾಶೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತವಾದ ಹಾದಿಯೊಂದಿದೆ: ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (differentiation-ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಯಂಭಿನ್ನತೆ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದೇನೆ). ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಕ್ರಮ ಹೀಗಿದೆ: ಪ್ರಶಸ್ತ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದ ಮತ್ತು ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಸ್ವಚ್ಛಂದ ಜೀವನವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮವೇ ಆಗಿದ್ದ ಅಪೇಕ್ಷೆ- ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು, ಆಸೆ-ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು, ಗೊತ್ತು-ಗುರಿಗಳನ್ನು- ಅವು ಎಷ್ಟೇ ಅಸಂಗತವಾದರೂ ಸರಿ- ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ. (ಉದಾ: ಕುಶಲ ಕಲೆಯ ಕಲಿಕೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ, ಗೆಳತಿಯೊಡನೆ ಪ್ರವಾಸ, ಗೆಳೆಯನ ಜೊತೆಗೆ ಮದುವೆ...) ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಆಗುವ ಸಂತ್ಯಾಸವನ್ನು ಮನಸಾರೆ ಅನುಭವಿಸಿ. ನಂತರ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದು ಆ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಒಂದೂ ಬಿಡದೆ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. ಈ ಪಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳನ್ನೂ (ಉದಾ. ಧರ್ಮಕ್ಷೇತ್ರ ಅಥವಾ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಾಸ, ಆತ್ಮೋನ್ನತಿಯ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ, ಅನಾಥಾಲಯ ಅಥವಾ ಅಬಲಾಶಕ್ತಿ ಭೇಟಿ) ಸೇರಿಸಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸುಲಭಸಾಧ್ಯದಿಂದ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ ಗುರಿಸಾಧನೆಯ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ತಯಾರುಮಾಡಿ. ಇನ್ನು ಉಳಿದಿರುವುದು ಗುರಿ ಸಾಧಿಸುವುದು. ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಮನೆಯನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಟ್ಟು ನಿಮಗೋಸ್ಕರ ಬದುಕಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಎಲ್ಲರಿದುರು ಘೋಷಿಸಿ (ಪ್ರತಿರೋಧ ಬಂದರೆ ಅಲ್ಲಕ್ಷ: ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಅವರೆಲ್ಲ ಬದುಕಬಲ್ಲರು!). ಅಗತ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ನಿನ್ನಂಕೋಚದಿಂದ ಇತರರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದೊಂದೇ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವತ್ತ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿ ಕ್ರಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತ ರಾಗಿ. ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮದೇ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆಯ ಹಾದಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡು ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತ ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಸ್ವಯಂಭಿನ್ನತೆಯ ಹೊಸಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಪತಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೋ ಬೇಡವೋ, ಹೌದಾದರೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಿಮಗೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಬಾಡಿಗೆ ಮನೆಯ ಮಾಲೀಕರು ಎಷ್ಟೇ ಒಳ್ಳೆಯವರಿದ್ದರೂ ಸ್ವಂತ ಮನೆಯನ್ನು ಬಯಸುವ ಹಾಗೆ ಸಂಗಾತಿ ಎಷ್ಟೇ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಆತ್ಮೋನ್ನತಿಯಾಗಿ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ!



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.

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