



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

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

ಗಂಡು, 35 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಹೆಂಡತಿಗೆ 27 ವರ್ಷ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ: ಹೆಂಡತಿಯದು ಗಡಸು ಮತ್ತು ಒರಟು ಸ್ವಭಾವ. ಹೆಣ್ಣಿಗಿರಬೇಕಾದ ಸಹಜ ಗುಣಗಳಾದ ಸೌಮ್ಯತೆ, ನಾಚಿಕೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ವಭಾವಗಳಾವುವೂ ಅವಳಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಕೆಲ ದಿನಗಳ ನಂತರ ನನಗೆ ಅವಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರೀತಿ ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶೇ.99 ಭಾಗ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ತಾತ್ಕಾರ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಅವಳ ಒರಟು ಮಾತು ಕೇಳಿದರೆ ನನಗೆ 'ಮೂಡ್ ಆಫ್' ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗಕ್ಕೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಶಿಶ್ನ ಉದ್ದೇಗಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಇದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೇನಾದರೂ ಔಷಧಿ ರೂಪದ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರಿಂದ ಅಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಒರಟು ಮತ್ತು ಹಟಮಾರಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಕೇವಲ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ತಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಒರಟುತನದಿಂದಲೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸರಿಯಾದ ಸಂವಹನ (communication) ಮತ್ತು ಅನ್ವೇಷಣತೆಯನ್ನು (intimacy) ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇಂಥವರಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯ. 1) ಹೆಂಡತಿ ಮಾತಾಡುವಾಗ ಅದು ಎಷ್ಟೇ ಕ್ಷುಲ್ಲಕವಾಗಿದ್ದರೂ ನೇರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಕೇಳಿ. 'ಅಯ್ಯೋ, ನಿನಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಬೇಸರ/ ದುಃಖ/ ಸಂತಾಪ/ ಖುಷಿ/ ಸಮಾಧಾನ ಆಗಿದೆಯಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತ ಸಹತಾಪದೊಂದಿಗೆ (empathy) ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ ಅವಳ ಯಾವುದೇ ಹೇಳಿಕೆ/ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸ್ವತಃ ಕೇಳದ ಹೊರತೂ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುವುದು ಬೇಡ. 2) ಅವಳ ಆರೋಪ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಬದಲು, 'ಛೆ, ನೀನಷ್ಟು ನೊಂದಿದ್ದೀಯಾ!' ಎನ್ನುತ್ತ ಅವಳ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 3) ಆಗಾಗ ಅವಳ ಬಾಲ್ಯದ ಅನುಭವಗಳ ಬಗೆಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿ, ಅನ್ಯಾಯಕ್ಕೊಳಗಾದ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬೆಂಬಲದ ಭರವಸೆ ನೀಡಿ. 4) ಅವಳಿಗೆ ನಿಷ್ಕಲ್ಪ ಪ್ರೀತಿ-ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳನ್ನು ದೇಹಭಾಷೆಯ ಮೂಲಕ ತೋರಿಸಿಕೊಡಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ದಿನಾಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಮೀಸಲಾಗಿದೆ. 5) ಅವಳೇನಾದರೂ ಕೆಲಸ ಕಡಿಸಿದರೆ ಮೊದಲು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅವಳ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ, ಕಾಣುವ ಒಂದೆರಡು ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತ, ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹೊಗಳಿ. 'ನೀನು ಇಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೂ ಹೀಗಾಯಿತಲ್ಲ' ಎಂದು ಅವಳು ಆಡಲಿರುವ ಮಾತನ್ನು ನೀವೇ ಆಡಿ ಅವಳನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿ. ಅವಳು ಪ್ರಸನ್ನಳಾದಾಗ ಅವಳ ದೋಷಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ, 'ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಇನ್ನೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತೀಯಾ. ನೀನು ಬೆಳೆಯುವುದು ನನಗೆ ತುಂಬ ಇಷ್ಟ!' ಎಂದು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. 6) ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ಎಲ್ಲರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿಯೇ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ನಾವೆಲ್ಲ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೆಕೆಂತಲೇ

ತಪ್ಪು ಮಾಡಿ ಸಂತೋಷ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿರಲಿ. 7) ಅವಳು ಸ್ವತಃ ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಕೇಳಿದ ನಂತರವೇ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ. ಕೊಟ್ಟ ನಂತರ, 'ನಿನಗೆ ಸರಿಯನ್ನಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಮಾಡು' ಎಂದು ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಅವಳಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಿ.

8) ಆಗಾಗ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಕಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರಿ. ಇಂಥವೇ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಅವಳ ಒರಟು ಸ್ವಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಂಭವ ಇದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನೀವು ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಮಗಾಗುವ ಒತ್ತಡ ವಿಪರೀತ ಎನ್ನಿಸಿದರೆ ಪತ್ನೀಸಹಿತ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ಸಂಬಂಧದ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ: ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಿರುದೌರ್ಬಲ್ಯವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣ ಇದೆಯೆಂದೂ, ಅದು ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗಿನ ಆತ್ಮೀಯತೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನದೌರ್ಬಲ್ಯವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲೊಂದು ಮಾತು: ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂಬುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ಶಾಸ್ತ್ರ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉಪದೇಶ, ಸಲಹೆ, ಬೋಧೆ, ಸರಿತಪ್ಪುಗಳ ಲೆಕ್ಕ ಇದ್ದಾವುದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೂ ಏನು ಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ- ಆದರೆ ಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರು ವರ್ಷದ ಬುದ್ಧಿ ನೂರು ವರ್ಷದ ತನಕ ಎಂಬ ಗಾದೆಮಾತು ಕೇಳಿದ್ದೀರಲ್ಲ? ಅದನ್ನಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳೆಂದು ತೋರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ!

ಗಂಡು 28 ವರ್ಷ. 6ವರ್ಷದಿಂದ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ವರ್ಷದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 6ತಿಂಗಳಾದರೂ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಒಂದು ಸಲವೂ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮೊದಲು ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಭಾಗ್ಯ ಇದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ಕಾಯಿಲೆಯು (ಮಧುಮೇಹ) ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಆಹಾರದ ಪಥ್ಯ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಇತ್ತೀಚಿನ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯ ವರದಿ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಯಾವುದೂ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಮಧುಮೇಹವು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ರಕ್ತನಾಳದ ಒಳಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಠುಲಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತ, ಒಳಗಿನ ಪೊಳ್ಳು ಕಿರಿದಾಗುತ್ತ, ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಶಿಶ್ನದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಅನುಸರಿಸಿ: 1. ಸಕ್ಕರೆ ಯ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೂಡಲೇ ಮಧುಮೇಹ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿ. 2. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿದಿನದ ಇನ್ನಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುವುದು ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನದೌರ್ಬಲ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುವ ಸಂಭವ ಇದೆಯಲ್ಲದೆ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಮುಂದಾಗುವ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ನಾಶ, ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ, ದೃಷ್ಟಿನಾಶ, ಅಕಾಲ ಮೃತ್ಯು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. (ಇನ್ನಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದು ನಂಬಬೇಡಿ!) 3. ಮಧುಮೇಹ ಶುರುವಾದ ನಂತರ ಪ್ರತಿ ಎರಡು ತಿಂಗಳಿ ಗೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕಡ್ಡಾಯ. ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ- ವ್ಯಾಯಾಮ- ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮಧುಮೇಹವು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಸತತ ಸ್ತಿಮಿತದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಶಿಶ್ನ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇನ್ನು, ಸಂಭೋಗವಿಲ್ಲದೆಯೂ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೊರತಂದು ಅದನ್ನು (ಸೂಜಿಯಿಲ್ಲದ) ಸಿರಿಂಜ್ ಮೂಲಕ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಕಳಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು!

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