



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, 19 ವರ್ಷ. ನನಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಆಗಾಗ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಇದನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಲು ಆಗಿಲ್ಲ. ವೀಕ್ ಆಗುತ್ತೇನೋ ಎಂದು ಭಯವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಏನಾದರೂ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ? ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲು, ಓದಿನ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಯಾರು ಯಾರ ಜೊತೆಗೇ ಆಗಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿದರೂ (ಇಬ್ಬರ ಪೈಕಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರದ ಹೊರತು) ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಲಾರದು. ಆದುದರಿಂದ ನಿನ್ನ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಟ್ಟು ಬೇರೆ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಯೋಚಿಸೋಣ. ನಿನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಬಗೆಗೆ ವಿವರವೇನೂ ಇಲ್ಲದೆ 'ಸಂಪರ್ಕ ಆಗುತ್ತಿದೆ' ಎಂದು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ: ನಿನ್ನಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡ ವಳಾದ ವಿವಾಹಿತ (ಹಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆ) ಹೆಣ್ಣು ನಿನ್ನನ್ನು ಬಯಸಿ ಬಂದಿದ್ದಾಳೆ. "ಆಗಾಗ... ತಡೆಯುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ" ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಬಹುಶಃ ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ (ಅಥವಾ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ) ವಾಸವಾಗಿರುವ ವಿವಾಹಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಜನಿಷೇಧಿತ ಕಾಮಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅನಿವಾರ್ಯ ಅವಲಂಬನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ ಎಂಬುದು ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿದೆ. ವಿಷಯ ಹೀಗಿರುವಾಗ ಓದಿನ ಕಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸಾದರೂ ಹೇಗೆ ಬಂದೀತು ಹೇಳು? ಸದಾ ಕಾಮಧ್ಯಾನ, ಅನ್ನಮನಸ್ಕತೆ, ಒಂದು ಕಾಮಕೂಟ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದರ ಬಗೆಗೆ ಹಪಹಪ... ಹೀಗೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೆದು ವರ್ಷ ಬಿಟ್ಟು ನಿನ್ನ ಭವಿಷ್ಯ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ನಾನು ಕಂಡ ದೃಷ್ಟಾಂತವೊಂದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದ ತರಣ ಉಪನ್ಯಾಸಕರನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಯೊಬ್ಬ 'ಏನಲೋ, ಹೇಗಿದ್ದೀಯಾ?' ಎಂದು ಮಾತಾಡಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡೆ. ಸಂವಿಧಿಯೋ ಹೇಗೆ ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಗೊತ್ತಾಗಿದ್ದು ಏನೆಂದರೆ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ನಮ್ಮ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಮುಂಚೆ ಸಹಪಾಠಿಗಳಾಗಿದ್ದರಂತೆ! ನಿನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಓದುತ್ತಿರುವವರೆಲ್ಲ ಉಚ್ಚ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ನೀನು ಒಂದೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತಿ ಹ್ಯಾಪ್ಪುಮೋರೆಯಿಂದ ಇರುವುದು ನಿನ್ನಿಗಿಷ್ಟವೇ? ಆದಿರಲಿ, ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಮಜ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? (ಗೋಡೆಗಳಿಗೂ ಕಣ್ಣಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಬಹುಶಃ ನಿನ್ನಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ) ಇನ್ನು, ಪರಿಹಾರಾರ್ಥವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸು: 'ಮುಂದೆ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥನಾದ ನಂತರ ನನ್ನನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬರಲಿರುವ ಕಾಮಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ನಾನೇಕೆ ಈಗ ಸಮಯ ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ನನ್ನಿಂದ ಇನ್ನೂ ದೂರವಾಗುತ್ತಲ್ಲವೇ?' ಇದು ಮನವರಿಕೆಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಒಂದೇ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡು: ನಿನ್ನ ವಾಸದ ಜಾಗವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಬದಲಾಯಿಸು. ಹಾಸ್ಟೆಲ್, ಸ್ಟೇಟನ ಜೊತೆಗೆ ಕೋಣೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಮನೆ... ಯಾವುದಾದರೂ ಸರಿ, ಒತ್ತಾರೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಗಟ್ಟಿಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ ಆ-ವಾಸದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದು ನೋಡು, ಕಲಿಯುವ ಸ್ಫೂರ್ತಿ

ನಿನ್ನನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬರುವುದು ಖಂಡಿತ! ನೆನಪಿಡು: ನಿನ್ನ ಈ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಭವಿಷ್ಯವಿಲ್ಲ; ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ನಿನ್ನಿಗೆ ಭವಿಷ್ಯವಿದೆ!

✉ ಗಂಡು, 28 ವಯಸ್ಸು. ನನ್ನ 15ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟವಿದೆ. ಹೀಗೆ ಶುರುಮಾಡಿದ ಎರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲೇ ಗಂಟೆಗೊಂದು ಬಾರಿಯಂತೆ ಉರಿಮೂತ್ರ ಶುರುವಾಯಿತು. ಎಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆಯಂತೆ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಅಂದರೆ, 21ರ ನಂತರ ನನಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ತೊಂದರೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ತೊಂದರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಕಡಿತ ತರುವಾಗಿದೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಉರಿಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ಯದ ಅತ್ಯಂತ ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ಭಾಗವೆಂದರೆ ಶಿಶ್ಯದ ಮಣಿ - ಅದರಲ್ಲೂ ಮಣಿಯ ಕೆಳಗಿರುವ (ಹಿಂದಿರುವ) ಕಟ್ಟುಬಂಧದ ಭಾಗ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಈ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಘರ್ಷಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದರ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಮೂತ್ರದ್ವಾರದ ತುದಿಭಾಗವೂ ಘರ್ಷಣೆಗೊಳಗಾಗಿ ಗಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಮೂತ್ರವು ಹರಿಯುವಾಗ ಉರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರದ ಅವಸರವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಮೂತ್ರ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿತ್ಯವೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿತ್ಯವೂ ಗಾಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತ ತೊಂದರೆಯು ಸುಮಾರು ಕಾಲ ಉಳಿಯಿತು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆತಂಕ ಉಂಟಾಯಿತು. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ- ಅದರಲ್ಲೂ ಒಂದುಕಡೆ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಸರೀಕರೊಡನೆ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸೇರಿಸುವಾಗ- ಆತಂಕವು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ತೀವ್ರವಾಯಿತು. ಈ ಆತಂಕವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ತೋಚದೆ ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಮಾತಾಡಲು ತೊಡಗಿದಿರಿ, ಅಷ್ಟೆ! ಮೈ ಕಡಿತವಾಗುವುದೂ ಇದೇ ಆತಂಕದಿಂದ. ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ, ಇವೆಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಉಪಾಯವಿದೆ. 1) ಎರಡು ವಾರ ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ರಜೆ ಹಾಕಿ. ಇದರಿಂದ ಗಾಸಿಯಾದ ಮೂತ್ರದ್ವಾರವು ಮಾಯಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ. (ಅದಾದ ನಂತರ ಶಿಶ್ಯದ ಕಟ್ಟುಬಂಧಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಬೀಳದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.) 2) ನಂತರ ಒಂದು ರಜಾದಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಮೂತ್ರದ ಅವಸರವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಶುರುಮಾಡಿ. ಏನೇ ಆದರೂ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಕೂಡದು. ಒತ್ತಡ ತೀವ್ರವಾದರೆ 2-3 ಸಲ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಹೊರಬಿಡಿ. ಇತರ ಶಾರೀರಿಕ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿ ಅವಸರದ ಅನುಭವವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿ. ಇಲ್ಲೊಂದು ಮುಖ್ಯಾಂಶ: ಮೂತ್ರದ ಅವಸರವನ್ನು ಒಂದು ಸಲ ತಡೆಗಟ್ಟಿದರೆ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅವಸರ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದೂಡುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ತನಕವೂ ಮುಂದೂಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ! ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಸಾಧಿಸಿ. ಆ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು. 3) ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವು ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಅಲ್ಲ-ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ವಿಚಾರಧಾರೆಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ಹೀಗೆ (ಇದಕ್ಕೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಥಿಂಕಿಂಗ್ ಅಲೌಡ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ) ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇತರರ ಜೊತೆಗಿದ್ದಾಗ ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಸ್ವಗತ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆಷ್ಟೆ, ಆದುದರಿಂದ ಸ್ವಗತ ಮಾತಾಡಲು ಏಕಾಂತದ ಸಮಯ ಆರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಿ. (ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಅರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು) ಬಾಗಿಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹಾವಭಾವದೊಡನೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸಾಕೆನ್ನುವಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಮಾತಾಡಿ ಮನದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ. ಈ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಉಪಾಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತ ಹೋದರೆ ದಿನಗಳೆದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ದುಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವಿರಿ! ನೆನಪಿಡಿ: ಹತ್ತಿಕ್ಕಲ್ಲಡುವ ಆತಂಕವು ನಾನಾ ಅಸಹ್ಯಕರ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಗೊಂಡು ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

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 ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

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