



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ಗಂಡಸು, 52; ಹೃದಯದ ಬೈಪಾಸ್ ಆಪರೇಶನ್ ಆಗಿ 8 ತಿಂಗಳಾಗಿವೆ. ಎರಡು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ಇನ್ನೊಂದು ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಂದರೆ, ನನಗೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಹೆಂಡತಿ ನನಗೇನಾಗುವುದೋ ಎಂದು ಹೆದರಿ ಸಂಭೋಗ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ನನಗೆ ನಿರಾಶೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಏನು?

ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಸಂಭೋಗ ನಿಷೇಧ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದೆ; ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರೂ ಇದನ್ನೇ ಪ್ರಚಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗವೂ ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯಭಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಾಗ ತಡೆಯಲಾಗದೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿ ಎನ್ನಬಹುದಾದರೂ ಇದಕ್ಕೆ ವಿರೋಧವಾಗಿ ಮೂರು ಅಂಶಗಳಿವೆ; ಅ) ಹೃದಯರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು (ಉದಾ. ವೇಗದ ನಡಿಗೆ) ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಸಂಭೋಗವೇಕೆ ಬೇಡ? ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೆ ಸಂಭೋಗವನ್ನೂ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರಷ್ಟೆ? ಆ) ಸಂಭೋಗದ ರಭಸವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಯುವಕರಿಗೂ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೂ ಬಹಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ರಭಸದ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಆಗುವ ಆಯಾಸವು ಕೈಮೀರುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಭಸವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತನ್ಮೂಲಕ ಹೃದಯದ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಇ) ಆಯಾಸವನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಅಪಧಮನಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸಂಚಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವವರಿಗೆ ಹೃದಯರೋಗ ಬರುವ ಸಂಭವ ಮತ್ತು ಹೃದಯರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಂಭವವು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಹೃದಯರೋಗಿಗಳು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಿ: ಅ) ಒಂದು ಸಲ ಹೃದಯತಜ್ಞರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು (ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಔಷಧಿ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ) 'ಎಲ್ಲವೂ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿದೆ' ಎಂದು ಭರವಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆ) ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ದೂರವಾದ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಆರಾಮವಾಗಿರುವ ದಿನವನ್ನು ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಉದಾ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನಿದ್ರೆಯ ನಂತರ). ಇ) ಊಟವಾಗಿದ್ದರೆ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು 2-3 ತಾಸು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ಈ) ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಿತವಾದ, ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದ ಸಮಯ- ಕಾಲ- ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ) ಶರೀರಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲು (ಉದಾ. ನಾಲಿಗೆಯ ಕೆಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ನೈಟ್ರೇಟ್ ಮಾತ್ರ) ಒಂದುವೇಳೆ ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಉ) ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುವಾಗ ಏದುಸಿರು ಅಡ್ಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ - ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಥವಾ ತಡೆತಡೆದು ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಬಹುದು; ಹೆಣ್ಣು ಮೇಲೆ ಬರುವ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು; ಅದಾಗದಿದ್ದರೆ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು

ಸುಖಪಡಬಹುದು. (ಮುಟ್ಟು ನಿಂತು ಸಂಭೋಗವು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಇದನ್ನೂ ಅನುಕೂಲ) ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಹೃದಯರೋಗಿಯು ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಒಲ್ಲದ ಹೆಂಡತಿಯ ಸಲಹೆ: ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯನ್ನು ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಯಾಕೆ ಗೊತ್ತೆ? ಸಂಭೋಗ ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನಾವ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಸುಖ-ತ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ ಹೇಳಿ?

✉ ಗಂಡು, 21 ವರ್ಷ. ಸಾತ್ವಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದು, ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹವಾಗಿದ್ದು, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆಯೇ ಸಂಸಾರವೆಂದು ಹಿರಿಯರು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿರುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ನಮ್ಮ ಮನೆ ಸೇರಿಲ್ಲ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ತುಂಬ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದು, ಆಕೆ ಆಗಾಗ ನನ್ನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಂದರೆ ಆಕೆ ನನ್ನ ಜೊತೆಗಿದ್ದು ಹೊರಟುಹೋದಾಗ ವಿಚಿತ್ರ ಅಭದ್ರತೆ, ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯ ಭಾವನೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅವಳು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾಳೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಸಂದೇಹ, ನನ್ನನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಕೀಳಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿರುವಳೋ ಎಂಬ ಅನಿಸಿಕೆ ಇದೆ. ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗಲ್ಲಿ ಒಲಿದುಬಿಡುತ್ತಾಳೋ ಎಂಬ ಅಪನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಅವಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸದೆ ದೂರವಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಅವಳನ್ನು ಸುಖವಾಗಿಡಲು ಎಷ್ಟೋ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಇಷ್ಟೊಂದು ಸಂದೇಹಗ್ರಸ್ತನಾಗಿದ್ದರೆ ಅವಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುಖದಿಂದ ಇರಿಸಬಲ್ಲೆ ಎಂದು ಚಿಂತೆಯಾಗಿದೆ. ಮನೋವೈದ್ಯರು ಕೊಟ್ಟ ಡ್ರಾಕ್ಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದೆ; ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಯೆನಿಸಿದರೂ ಪುನಃ ಅದೇ ಯೋಜನೆ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಪರಿಹಾರವೇನು?

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಯೋಣ. ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವು ನಾವು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಉಗಮಿಸಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ: ಇಷ್ಟ, ಮೋಹ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ. ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡುಗಳ ಸಂಬಂಧವು ಇಷ್ಟದಿಂದ ಶುರುವಾಗಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಪರಿಪಕ್ವವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಮೋಹದ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದೀರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬಗೆಗೆ ಅಭದ್ರತೆ, ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ, ಇತರರ ಬಗೆಗೆ ಅಸೂಯೆ, ಸಂಗಾತಿಯ ಬಗೆಗೆ ಸ್ವಾಮ್ಯಭಾವ (ಪ್ರೊಪೀಟಿವ್‌ನಸ್) ಮತ್ತು ಅಪನಂಬಿಕೆ- ಇವೆಲ್ಲ ಇದರ ಭಾಗ. ಇದರ ಹಿಂದೆ ಸದಾ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯ ಹೊಗೆಯಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಮೋಹದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಯಾಕಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ 'ಹೆಂಡತಿ' ಎನ್ನಿಸಿಕೊಂಡವಳು ಹೆಸರಿಗಷ್ಟೇ ವಿನಾ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಬಂದೇ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ? ಆಕೆ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ, ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದಾಗಿ, ಪ್ರೇಮಕಾಮದಲ್ಲಿ ಮಿಂದಾದ ಮೇಲೆ ತಾನೇ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಬರುವುದು? (ನಿಮಗೇ ಹೀಗೆನ್ನಿಸಬೇಕಾದರೆ ಹಿರಿಯರನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿ ಓಡಿಹೋಗಿ ಒಂದಾಗುವವರಿಗೆ ಏನೇನು ಅನಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ) ಇನ್ನು, ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ- ನಿಮಗಾವ ಮನೋರೋಗವೂ ಇಲ್ಲ. ನಂತರ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನೀವು ಬೇರೆ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಏನು ಕಾಣುತ್ತದೆ? ಅ) ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಈಗಾಗಲೇ ಸಮಾಜದ ಸಮ್ಮತಿಯು ಮುದ್ರೆ ಬಿದ್ದಿದೆ. ಈಗ ಬೇಡವೆಂದರೂ ಬಿಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ! ಆ) ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಬಂಧನದ ಹಿಂದೆ ಶ್ರೀರಕ್ತಿಯಂತೆ ಹಿರಿಯರ ಸಂಪ್ರದಾಯಬದ್ಧ ಆದೇಶವಿದೆ. ಇ) ನಿಮ್ಮವಳೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. (ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಗಾಗ ಭೇಟಿಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವೇನಿರುತ್ತದೆ?) ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ನಿಮ್ಮವಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಣಲು ಆಗಾಗ ಬರುತ್ತಿರುವುದರ ಹಿಂದೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅನಿಸಿಕೆ, ಅಭದ್ರತೆ ಇರಬಹುದಲ್ಲವೆ?

✉ ವಿವಾಹಿತ, ವೀರ್ಯ ತೆಳುವಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೇನೋ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ...

ತೆಳುವಾದ ವೀರ್ಯದಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿಮಗೆ ಯಾರು ಹೇಳಿದರು? ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಹರಿಯಲು ವೀರ್ಯವು ತೆಳುವಾಗಿದ್ದರೆನೇ ಅನುಕೂಲ. ಒಂದುವೇಳೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅದು ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾದ ನಂತರವೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮಗೇನೂ ದೋಷವಿಲ್ಲ!

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