



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭೈವಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

▶ ಗಂಡನು 70, ವಿವಾಹಿತ. ಹೆಂಡತಿಗೆ 60 ವರ್ಷ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ಶಿಶ್ವ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಗಡುಸಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪತ್ನಿಯೂ ಸಹ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ತೋರುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಶಿಶ್ವದ ಗಡುಸುತನ ಮರಳಿ ನಾವು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ತೃಪ್ತಿಪಡಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ನಿಮಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಮೂಲದ ಶಿಶ್ವ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಸಂಗಾತಿಯು ತಯಾರಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಸಂಭೋಗದ ತೃಪ್ತಿ ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿರಲಿ, ಸಂಭೋಗವೇ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕದ ಬಯಕೆ ಮತ್ತು ಹೆಂಡತಿಯ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಎರಡನ್ನೂ ತಕ್ಕ ಹಾಕಿ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖವೂ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ: ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿ ವಯಸ್ಸಿನ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ ನೀವಿನ್ನೂ ತಾರುಣ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದೀರಿ! ಯಾಕೆಂದರೆ ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಂಡಿನ ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆ ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿದ್ದು, ಶಿಶ್ವದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಸಂಭೋಗದ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ ಕಾಮತ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಜನನಾಂಗದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆಲ್ಲವೇ? ಆಗ ಜನನಾಂಗ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆಯು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತ, ಅದರ ಜಾಗವನ್ನು ಪತಿಪತ್ನಿಯರ ನಡುವಿನ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಸಂಬಂಧದ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾದ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಂಭೋಗವು ಕ್ರಮೇಣ ಅರ್ಥ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಗೌಣವಾಗುತ್ತ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಹೊರತಾದ ಕಾಮತ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾರಸ್ಪರಿಕವಾದ ಇದು ಪ್ರೀತಿಯ ವಿನ್ಮಯದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ತುಂಬ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಂಭೋಗರಹಿತ ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಕಾಮತ್ಯಕ್ತಿ ಹೊಂದಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: 1) ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹಪರರಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದರಿಂದ ವರ್ತಿಸಿ. ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭಿರುಚಿಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ. ಸಾಮೀಪ್ಯ ಸುಖ ಹೆಚ್ಚಲು ಇವೆಲ್ಲ ಅಗತ್ಯ. 2) ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬದಿಗಿಡುವೆ ಎಂದು ಹೆಂಡತಿಗೆ ಭರವಸೆ ಕೊಡಿ. ನಂತರ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಶರೀರಭಾವೆಯಲ್ಲಿ (ಸ್ಪರ್ಶ, ಮುತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ) ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಕಲಿಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ರಾತ್ರಿ ಅಥವಾ ಹಾಸಿಗೆ ಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. 3) ಸರಸದಲ್ಲಿ, ಮುನ್ನಲಿವಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿ ಇದೆಯೆಂದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. 4) ಇದೆಲ್ಲ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರರ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಬೆರಳು, ತುಟಿ ಅಥವಾ ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತ ಕಾಮತ್ಯಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು; ಇದಕ್ಕೆ ಶಿಶ್ವದ ಉದ್ರೇಕದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. 5) ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕವನ್ನು ಹೆಂಡತಿಯೂ ಅಪೇಕ್ಷೆಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ನೀವು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. 6) ನಿಮಗೆ ಮಾತ್ರ ತೃಪ್ತಿ ಬೇಕಾದರೆ ಮುಟ್ಟುಮೈಥುನ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ನೀತಿ: ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಂಭೋಗ ರಹಿತ ಕಾಮತ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂಭೋಗಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸುಖ ಕೊಡುತ್ತದೆ!

▶ ಹುಡುಗ 19ವರ್ಷ. ಮೊದಲ ಡಿಗ್ರಿ ಓದುತ್ತಿರುವೆ. ಹಸ್ತ ಮೈಥುನದ ಚಟವಿದೆ. ಈಚೆಗೆ ಶಿಶ್ವ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಮಿರುವುದಿಲ್ಲ. 1. ನನಗೆ ನಿಮಿರುವ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೇ? ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಿದೆಯೇ? 2. ಮುಂಚೆ ಹಿರಿಯ ವಿವಾಹಿತೆಯೊಬ್ಬಳು ಸಂಭೋಗಿಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ್ದಳು. ನಾನು ಬೇಡವೆಂದಿದ್ದೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಅವಳ

ಸಹವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿರುವೆ. ಇದು ಸರಿಯೇ? 3. ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಒಂದು ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಂದೆ ಅವಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೇ?

1) ಊಟ ಅತಿಯಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣವಾದ ಹಾಗೆ ಅತಿಯಾದ ಮುಟ್ಟು ಮೈಥುನದಿಂದ ಕಾಮೋದ್ರೇಕದ ಉತ್ಕಟತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೀಗಾಗಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಇದರಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ, ಯೋಚನೆ ಬೇಡ. ನಿಮಗೆ ನಿಮಿರುವ ದೌರ್ಬಲ್ಯವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲ.

2) ವಿವಾಹಿತೆಯ ಸಹವಾಸದಿಂದ ನಿಮಗೆ ನಷ್ಟಗಳು ಸಾಲುಸಾಲಾಗಿ ಬರುವ ಸಂಭವವಿದೆ: ಕದ್ದು ಕೂಡುವಾಗ ಆಗುವ ಭಯ, ಅನುಭವಸ್ಥ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುವ ಅತಂಕ, ಸೋಲಿನ ಶಂಕೆ, ಕಾಯಿಲೆಯ ಹೆದರಿಕೆ, ಅನ್ಯಮನಸ್ಸು... ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸೋಲಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೂ ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನೇ ಬಯಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಮಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ ಎಲ್ಲದೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆ, ಏರ್ಪಾಡು ತಗಲುವ ಸಂಭವವೂ ಇದೆ.

3) ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯತ್ತ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನೀವು ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಖಂಡಿತ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮೂರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿದೆ: ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಬಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲೇನೂ ಇಲ್ಲ! ಕಾಮೋತ್ಸಾಹದ ಕಲ್ಪನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ, ಸಮಯ ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ; ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸಮರ್ಥವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಲ್ಲದ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಲಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ; ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಕೈಯಾರೆ ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಇದು ಸರಿಯೇ? ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮಗೊಂದು ಸಲಹೆ: ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ; ಅವರು ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ; ಗುರಿಯೊಂದನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತೀರಿ!

▶ ಗಂಡನು 50 ವರ್ಷ. ಎರಡು ವರ್ಷದಿಂದ ನನಗೆ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಸಂಭೋಗ ಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನನಗೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೂ ಹೆಂಡತಿ ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಂಥದಲ್ಲಿ ನಾನು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದೇ?

ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ಬಡಿತಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದ ಹೃದಯ ಇದನ್ನು ತಡೆಯದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಂಭೋಗ ಬೇಡವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ; ಆದರೆ ಈ ಮಾತು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇರದ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿಯಿಂದ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿದ್ದರೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಸಂದೇಹವಿದ್ದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: ಆರಾಮವಾಗಿರುವಾಗ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನಾಡಿ ಬಡಿತದ ವೇಗವನ್ನು ಅಳಿವುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಎರಡು ಮಹಡಿಯ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಸರಸವಾಗಿ ಏರಿಬಿಡಿ. ನಾಡಿಯ ಬಡಿತವು ಸುಮಾರು ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂಚಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಒಂದುವೇಳೆ ನಾಡಿಯ ಬಡಿತವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು, ಆಯಾಸವಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ನಿಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪುನರ್ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. (ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಬಹುದು.) ಇಷ್ಟಿದ್ದರೂ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದರೆ ನೀವು ಸಂಭೋಗ ಬಿಡುವುದು ಬೇಡ; ಆದರೆ ಆಯಾಸವಾಗದಂತೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಂಡು ಸುಖ ಅನುಭವಿಸಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ವಯಸ್ಸಾದವರು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ನೂರು ಸಲ (ಅಂದರೆ ವಾರಕ್ಕೆ 2-3 ಸಲ) ಕಾಮ ತೃಪ್ತಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ಪತಿ- ಪತ್ನಿಯರ ಸಂಬಂಧವೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ರೋಗ ಇರುವವರು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಲು ಯಾವುದೇ ಭಯ ಬೇಡ; ಔಷಧಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾತ್ರ ಬಿಡಬೇಡಿ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭೈವಿಯವರನ್ನು 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 ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

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