



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, 22 ವರ್ಷ, ಹಳ್ಳಿಗ. ನಗರದ ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಹುಡುಗಿಯರ ಜೊತೆಗೆ ಮಜವಾಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ಮೊದಲಿನಿಂದ ಆಸೆಯಿತ್ತು. ಉತ್ತಮ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೀಟು ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದೇ ಬಂತು. ಸಿಕ್ಕಿದ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರವನ್ನು ಸಿಗರೇಟು, ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡೆ. ನನಗಿಂತ ಹಿರಿಯ ಹುಡುಗಿಯ ಸಹವಾಸ ಕೂಡ ಮಾಡಿದೆ. ಓದುಬಿಟ್ಟು ಅವಳ ಜೊತೆಯೇ ಕಾಲಕಳಿಯುತ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಾರಿ ಸೋತೆ. ಸೋತದಕ್ಕೆ ಹುಡುಗಿಯೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಆರೋಪಿಸಿದೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವಳ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ಬಯ್ಯರು. ಅವಳು 'ಸ್ನಾರಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ದೂರವಾದಳು. ಈಗ ಹುಡುಗಿಯ ಒಡನಾಟವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಓದು ತಲೆಗೆ ಹತ್ತದೆ ಸಾಯಬೇಕೆನಿಸಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನೋಡಿ ವಯಸ್ಸಾದ ತಾಯ್ತಂದೆಯರಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ.

ಆಸೆಗಳೇ ಹಾಗೆ: ಪೂರೈಸುವ ತನಕ ಹಪಹಪಿ, ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರ ಖಾಲಿಖಾಲಿ ಹುಡುಗಿಯ ಜೊತೆಗಿನ ಮಜವೇ ಶಾಶ್ವತವೆಂದು ಭ್ರಮಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಅವಳು ದೂರವಾದ ನಂತರ ಭವಿಷ್ಯಹೀನತೆಯ ಅನಿಸಿಕೆ ಆವರಿಸಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ತತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ: ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಬೇಕಾದಂತೆ, ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಬೇಕು! (ಉದಾ. ಮದ್ಯದ ಕಹಿ, ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೊಗೆ, ಹುಡುಗಿಗಾಗಿ ದುಸ್ವಾಹಸ) ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೇಡವಾದ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿದರೆ ಆಯಿತು! ಅದನ್ನು ಹಲವು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಿ:

1) ಹುಡುಗಿಯಿಂದ ಬೀಳ್ಕೊಡುಗೆ: ಒಂದು ತಾಸಿನ ಏಕಾಂತದ ಬಿಡುವಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕುರ್ಚಿಗಳನ್ನು ಎದುರುಬದುರು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದರ ಮೇಲೆ ನೀವು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅವಳು ಎದುರಿನ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಾಳೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಲ್ಪನೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದಾಗ ಕಣ್ಣೆರೆದು ಅವಳೊಡನೆ ಮಾತಾಡುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ವಿರಹವನ್ನು ತೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಕುರ್ಚಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು ಮೈಕೊಡಬೇಕೆಂದು, ಎದುರಿರುವ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನೀವು ಅವಳಾಗಿರುವಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಎದುರಿರುವ ಹುಡುಗನ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತಾಡಿ. ಹುಡುಗಿಯ ಮಾತಾದ ನಂತರ ಎದ್ದು ಮೈಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಮತ್ತೆ ಕುರ್ಚಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಹುಡುಗನಾಗಿ ಮಾತು ಮುಂದುವರಿಯಲಿ. ಹೀಗೆ ಮಾತುಕತೆಯೆಲ್ಲ ಮುಗಿದ ತರುವಾಯ ಇನ್ನೊಂದು ಭೇಟಿಯಾಗಲಾರವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತ ಅವಳನ್ನು ಬೀಳ್ಕೊಡಿ. ಅವಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮರೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಕೊನೆಯ ಕ್ಷಣದ ತನಕ ವೀಕ್ಷಿಸಿ.

2) ಭವಿಷ್ಯದ ರೂಪರೇಷೆ: ಈಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನೀರು ಬೀಳುತ್ತಿರುವಾಗ ವಿಚಾರಧಾರೆನ್ನು ಭವಿಷ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಮುಂದಿನ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರದ ನಿಮ್ಮ ಬದುಕು ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತ, ಅದಕ್ಕೊಂದು ಸುಂದರ ದೃಶ್ಯದ ರೂಪ ಕೊಡಿ (ಉದಾ. ದೊಡ್ಡ ವೈದ್ಯರಾಗಿ ನೀವು, ಸುಂದರ ಹೆಂಡತಿ ಇತ್ಯಾದಿ). ಇದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ

ಮೂಡುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು (ಹೆಮ್ಮೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಿದ ಸಮಾಧಾನ, ಸಂತೃಪ್ತಿ...) ಗುರುತಿಸಿ, ಮನಸಾರೆ ಅನುಭವಿಸಿ. ಈ ದೃಶ್ಯ+ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿದ ನಿಮ್ಮ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಭಾವಬಂಧ' (ಕ್ರಂಕರ್) ಎಂದು ಹೆಸರಿಸೋಣ. ಇದನ್ನು ಹಲವು ಸಲ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ನೆನೆಸಿದಾಗ ಲೆಲ್ಲ ಭಾವಬಂಧವು ಮನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವಂತೆ ರೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

3) ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಜನೆ: ನೀವೀಗ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ವನ್ನೂ, ಅದಕ್ಕಿರುವ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಯೊಂದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. (ಸುಮಾರು 20% ರಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಅಡ್ಡಿಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಡಿ.) ಈ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೀವು ಓದುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಹಾಗೆ ಅಂಟಿಸಿ.

4) ಗುರಿಸಾಧನೆಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ: ಮೊದಲು ಸರಳವಾದ ಗುರಿಯೊಂದನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ (ಉದಾ. ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಜೋಡಿಸುವುದು). ಅದನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ಭಾವಬಂಧವನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ಮೈಮರೆಯಿರಿ. ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಭಾವಬಂಧವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಋಷಿ ಪಡೆದು ಮುಂದಿನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕಿ. ಅದಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ನಂತರ ಭಾವಬಂಧದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೋಡುನೋಡುತ್ತಾ ವೈದ್ಯ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದೇ ಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ನೆನಪಿಡಿ ಪ್ರಪಂಚ ದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ, ಬದಲಾವಣೆಯೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು!

✉ ಅವಿವಾಹಿತ, 27 ವರ್ಷ. ಶಿಕ್ಷಕ ಮುಂದಿನ ಚರ್ಚೆವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಮೂತ್ರ ಹೋಗುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಜಾಗವಿದೆ. ನನಗೆ 14ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಹರ್ನಿಯಾ ಆಪರೇಶನ್ ಆಗಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಗಾಗ ಬಲಬೀಜದಲ್ಲಿ ನೋವು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಅದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ವಿದೆಯೇ? ಮುಂದೊಗಲಿನ ಆಪರೇಶನ್ ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?

ನಿಮ್ಮ ಹರ್ನಿಯಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಇದು ಜನ್ಮತಃ ಬಂದಿರುವಂಥ ಸ್ಥಿತಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮುಂದೊಗಲಿನ ತುದಿಯ ದ್ವಾರವು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವ, ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮುಂದೊಗಲು ಶಿಶ್ನದ ಮಣಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವೂ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹತ್ತಿರದ ಯಾವುದೇ ಜನರಲ್ ಸರ್ಜನ್ ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. (ವಿವರಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸಿ.) ಇನ್ನು, ಬೀಜದ ನೋವು ಬರಲು ಹರ್ನಿಯಾ (ಮರುಕಳಿಕೆ), ಹೈಡ್ರೋಸೀಲ್, ವೇರಿಕೋಸೀಲ್ ಅಥವಾ ಸೋಂಕು ಇದೆಯೇನೋ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರನ್ನೇ ವಿಚಾರಿಸಿ. ಕಾರಣವೇನೂ ಇಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ನಿಯಮಿತ ವಾಗಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವೀರ್ಯ ಹೊರಹಾಕುತ್ತಿರಿ. ಆಗ ಕ್ರಮೇಣ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

✉ ವಿವಾಹಿತ, 30 ವರ್ಷ. ಗಂಡನಿಗೆ 37 ವರ್ಷ. ಆರು ವರ್ಷದ ಮಗುವಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು ಬೇಕೆಂದು ಎಷ್ಟೇ ಸಲಹೆ ಪಡೆದರೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ಗಂಡನಿಗೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯೆಂದೆಯೆಂದು ವರದಿ ಬಂದಿದೆ. ನನಗೆ ಥೈರಾಡ್ ತೊಂದರೆಯಿದೆ. ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ನಿಯಮಿತ ವಾಗಿ ಮುಟ್ಟುಗುತ್ತೇನೆ. ಮೊದಲ ಮಗುವಾದಾಗ ಕಾಂಪೌರ್ಟಿ ಟಿ ಮೂರು ವರ್ಷ ಧರಿಸಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ ಉಳಿದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಲು ಅಡ್ಡಿಯಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಅವರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಸೇವಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದರೂ ವರದಿಯನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ಹೇಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದುವೇಳೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಥವಾ ಚಲನಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷ ಕಂಡುಬಂದರೆ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸುವ ಕ್ರಮಕ್ಕಾಗಿ ನುರಿತ ಸ್ತ್ರೀರೋಗಚರ್ಮವನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ.

(ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿಯವರು ವಿದೇಶ ಪ್ರವಾಸವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.)

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