



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

□ ನನ್ನ ತಂಗಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ತೀರಿ ಹೋಯಿತು. ಅವಳು ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿತ್ತು ಸದಾ ಅಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ಸ್ವನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಭರ್ತಿಯಾಗಿ ಸೋರಲು ಶುರುವಾಯಿತು. ಕೆಲವು ಸಲ ಹಿಂಡಿತೆಗೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯಿತು. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಗಂಡನಿಂದ ಮೊಲೆಹಾಲನ್ನು ಚೇಪಿಸಿದರೆ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದಲ್ಲವೆ ಎಂದು ಸಲಹೆ ಬಂತು. ಈಗ ಅದರಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇನೆಂದರೆ, ಹೆಂಡತಿಯ ಮೊಲೆಹಾಲನ್ನು ಗಂಡ ಕುಡಿದರೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ?

ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಪತಿಯು ತಯಾರಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿಷೇಧವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಅದಿರಲಿ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಮಾರ್ಗವೂ ಇದೆ: ಎದೆಹಾಲು ದೊರಕದ ಕಂದಮ್ಮಗಳಿಗೆ ಮೊಲೆಯೂಡಿಸಬಹುದಲ್ಲ? ಇದರಿಂದ ತೃಪ್ತಿ, ಸಾರ್ಥಕತೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲದೆ ಮಗುವು ತೀರಿಹೋದ ದುಃಖವನ್ನು ಮರೆೆಯಬಹುದು!

□ ವಿವಾಹಿತ, 42 ವರ್ಷ. ನನಗೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಲ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ 2-3 ದಿನಗಳು ಶಿಶ್ನ ಉದ್ದೇಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಲ ಶೀಘ್ರಸ್ಥಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ತುಂಬಾ ನಿರಾಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಹಲವು ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ಈ ಪತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಲಗತ್ತಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

ನೀವು ಕಳಿಸಿದ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸುವ ಗುಣವಿಲ್ಲ; ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಟಕವಾಗುವ ಯಾವುದೇ ತಯಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಔಷಧಿಯ ಗುಣವಿಲ್ಲ! ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಜಾಹೀರಾತಿನ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು ಕಾನೂನಿನ ವಿರೋಧವಾಗುತ್ತದೆ- ಯಾಕೆಂದರೆ ದೇಹದೋಷವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಗುಣಗಳಿರುವ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟೊಂದು ಅನಾನುಕೂಲತೆ ಅಥವಾ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಇರಲೇಬೇಕು- ಆಯುರ್ವೇದದ ಔಷಧಿಗಳಿಗೂ ಇದು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ಎನಿಸಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತಜ್ಞರಿಂದ ಪರಿಹಾರ- ಇದು ಸರಿಯಾದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬರೋಣ. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಉದ್ದೇಶವಾಗುವುದು ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನೋದ್ದೇಶದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೇ! ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗೆ ಕಾರಣ ಏನೆಂದರೆ, ಏರುಯಾವನದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮದುವೆಯಾದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಶರೀರಜನ್ಯ ಹಸಿ ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆಯ ಹಪಹಪಿಯು ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇಳಿತವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾದರೂ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯ ಏಕತಾನೀಯತೆ, ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸನ್ನಿವೇಶ- ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇಣುಕುವ ಅಡಚಣೆಗಳೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಉದ್ದೇಶದ ಉತ್ಪನ್ನತೆಯನ್ನೂ ಕ್ರಿಯೆಯ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನೂ ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ: ಇವುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಈ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ: 1) ಏಕಾಂತ: ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮದೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೋಣೆಯಿರಲಿ. (ಬಾಗಿಲನ್ನು ಒಳಗಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು

ಮಕ್ಕಳೆದುರು ಸಂಕೋಚ ಬೇಡ- ಅವರು ಯಾಕೆಂದು ಕೇಳಿದರೆ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೂ ಏಕಾಂತದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆಯೆಂದು ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿ) ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರು ಮಲಗಿದ ನಂತರ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಭದ್ರಪಡಿಸಿ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರೂ ಹಜಾರದಲ್ಲೋ ಅಡಿಗೆಮನೆಯಲ್ಲೋ ಸೇರಬಹುದು. ಹತ್ತಿರ ಪೂಜಾಸ್ಥಾನವಿದ್ದರೆ ಸಂಕೋಚ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ- ಕಾಮಕೂಟ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅಪವಿತ್ರ ಕಾರ್ಯವಲ್ಲ! 2) ದೇಹಸ್ಥಿತಿ: ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿತ್ಯದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಚಪಲತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸದಿಂದ ದಣಿವಾಗಿದ್ದರೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಟೀ-ಕಾಫಿ ಇಲ್ಲದೆ ಒಂದರ್ಧ ತಾಸು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಒರಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. 3) ಸಮಯ: ಒಂದು ತಾಸಿನಷ್ಟು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಮಯ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಟೀವಿ ವೀಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸಿ. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರಿಸುವ ಮುಂಚೆ ಕೊನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಯತ್ನಿಸಿ. (ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ದಂಪತಿಗಳು ರಾತ್ರಿ ಒಂಬತ್ತಕ್ಕೆ ಮಲಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಾಲ್ಕಕ್ಕೆ ಎದ್ದು, ಮುಖ ತೊಳೆದು, ಕಾಮಕೂಟ ಮುಗಿಸಿ, ಪುನಃ ಒಂದರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮಲಗಿ ಎದ್ದಾಗ ಅದ್ಭುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ- ಯೋಗಕ್ಷೇತ್ರಲೂ ಭೋಗವೇ ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯದಾಯಕ ಎಂಬುದು ಅವರ ಅನುಭವ!) 4) ಸರಸ: ಸರಸದ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೆ ಕಾಮೋದ್ದೇಶವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಸುದೀರ್ಘ ಮುನ್ನಲಿವು ಸಂಭೋಗದ ಉತ್ಪನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. 5) ಅನುದ್ದೇಶ: ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಬರುವಾಗ ಸಂಭೋಗದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ತಲೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಬದಲಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶೃಂಗಾರಭಾವವೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರಲಿ. ಪ್ರಣಯಕೂಟದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಒಂದೊಂದೂ ಹಂತವನ್ನು (ಉದಾ. ಮುತ್ತುಕೊಡುವುದು, ಶರೀರಸ್ಪರ್ಶ) ಅದರಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ. 6) ಪಾರಸ್ಪರಿಕತೆ: ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದಾದ ಹಸಿ ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆಯು ಇಳಿತವನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹತ್ತಿರವಾಗುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತು, ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಶಂಸೆ, ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸಹಾಯಕ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ನಾನು ಕಂಡ ಸಾವಿರಾರು ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯಾಪೀಡಿತರು ಜಾಹೀರಾತಿನ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದರೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೂ ಗುಣವಾಗಿಲ್ಲ!

□ ಮಹಿಳೆ, 33 ವರ್ಷ. ಮುಂಚೆ ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಒಂದು ಮಗುವಾದ ನಂತರ (ನಾರ್ಮಲ್ ಡಿಲಿವರಿ) ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷ ನಾವು ಸಂಭೋಗಿಸಿಲ್ಲ. ಅದಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವಾಗ ನನಗೆ ವಿಪರೀತ ಉರಿ, ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳಸೇರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಜನನಾಂಗದ ಚರ್ಮವು ಮುಂಚಿನ ಹೊಳಪನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಳಿಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದೆ. ಲೇಡಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿ, ಅವರು ಏನೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಲ್ಯುಬ್ರಿಕೇಟ್ ಕ್ರೀಮ್ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟರು. ಇದರಿಂದ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಪುನಃ ಅದೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಬೇಜಾರಾಗಿ ಬರೀ ಮುಖಮೃಧುನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಪಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕಾರಣವೇನು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ. ಮುಂಚೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಉರಿ- ನೋವು ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಶರೀರಮೂಲದ ಈ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು: 1) ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ಗಾಢ ಹರಿದುಹೋದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೊಲಿದು ಜೋಡಿಸುತ್ತಾರಾಷ್ಟ? ಆಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದಾರದ ಅಂಶ ಕರಗದೆ ಉಳಿದು ನೋವು ಕೊಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಉಪಾಯ: ನುರಿತ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. 2) ಚರ್ಮರೋಗ: ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣದ ಬದಲಾವಣೆಯು ಚರ್ಮರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕು ಆಗಿರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. 3) ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಈ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಸರಿಹೋಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವಲ್ಯೋಡೈನಿಯ ಎಂಬ ಮನೋಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಇರುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನುರಿತ ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ವಿವರಗಳನ್ನು ಪತ್ರಮುಖೇನ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿಯ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯಿರಿ.

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