



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

ಓದುಗರ ಗಮನಕ್ಕೆ: ಪತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಹಾಯವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಈ ಮುಂಚೆಯೇ ಉತ್ತರ ಕೊಡಲಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಸುಖೀಭವದ ಮುಂಚಿನ ಅಂಕಣಗಳನ್ನು ತಿರುವಿಹಾಕಿ.

ನಿಮ್ಮ ವಿವರ ದೀರ್ಘವಾದಷ್ಟೂ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ; ಹಾಗಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುವ ಸಂಭವವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ, ಚೊಕ್ಕದಾಗಿ ಕ್ರಮಸಂಖ್ಯೆ ಕೊಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿ. ಆಗಬಹುದೇ?

✉ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನನ್ನ ಮ್ಮನಿಗೆ 15ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ತನಕ ಇದು ಇತ್ತಂತೆ. ನನ್ನ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಂತೂ ಯಾರ ಮನೆಗೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀರು ಕುಡಿಯದಿರುವುದು, ಅಲಾರಾಂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲಾ ಉಪಾಯಗಳೂ ಮುಗಿದಿವೆ. ವೈದ್ಯರು ಇದು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯ ಎಂದು ಕೈಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆಯೇ?

ರಾತ್ರಿ ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮ್ಮ ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೂ ಅನುಭವಿಸಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವಂತೆ ಇನ್ನೂ 4 ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. 1) ಔಷಧಿ: ಖಿನ್ನತೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಸೇವಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು 3-6 ತಿಂಗಳು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲಿ ಕಾಯಂ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅಥವಾ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. 2) ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉಪಕರಣ (ಬೆಲ್ ಟ್ಯಾಂಡ್ ಮ್ಯಾಟ್): ಈ ಉಪಕರಣವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಮಾರುವ ಅಂಗಡಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ತಂತಿಯ ಚಾವಣಿಗಳ ಪದರಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಅಳವಡಿಸಿದ್ದು, ಎರಡರ ನಡುವೆ ಮೂತ್ರ ಹರಿಯುವಾಗ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಪರ್ಕವೇರ್ಪಟ್ಟು ಅಲಾರ್ಮ್ ಹೊಡೆದು ಎಚ್ಚರಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದೆ. ಈ ಚಾವಣಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಿಧ್ರಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಮೂತ್ರದ ಅನಿರೀಕಿಯಾದಾಗ ಎಚ್ಚರಾಗುವ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. 3) ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು: ಬಿಗಿಯಾಗಿರುವ ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಬಾಯಿಯು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವಾಗ ಸಡಿಲಿಸುತ್ತೇವಲ್ಲವೆ? ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ರಾತ್ರಿಯ ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿತ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಮೂತ್ರವು ಸಲೀಸಾಗಿ ಹೊರಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಉಪಾಯವಿದೆ: ತಡೆತಡೆದು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ. ಮೂತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಧಾರೆಯನ್ನು ಥಟ್ಟನೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಧಾರೆ ನಿಂತಾಗ ಮತ್ತೆ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹರಿಬಿಡುವುದು - ಹೀಗೆ ಒಂದು ಸಲದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ಬಾರಿ ತಡೆಹಾಕಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಎರಡು ವಾರಗಳ ನಂತರ ದಿನಂಪ್ರತಿ 250-300 ಸಲ ತಡೆಹಾಕುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಇದನ್ನು 2-3 ತಿಂಗಳು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಯಶಸ್ಸು ಕಂಡರೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿರಿ. 4) ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಬೆಳೆದುಬಂದ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಅಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುವಿಕೆ, ಪ್ರೀತಿಯ ಕೊರತೆ, ಅನಗತ್ಯ ಶಿಕ್ಷೆ, ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣೀಭೂತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಿದಾಗ ಅದರ ಲಕ್ಷಣವಾದ ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು - ಅಗತ್ಯವಾದರೆ 2-3 ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ - ಅನುರಿಸಿದರೆ ಫಲ ಖಂಡಿತ. ಒಂದು ಸೂಚನೆ: ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ-ಪರಿಣಾಮಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಸುಖೀಭವದ ಓದುಗರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಿರಾ?

✉ ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥ ಗೃಹಿಣಿ. ದೊಡ್ಡ ವಳಾಗುವ ಮಗಳಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು? ನಾನು ಯಾವುದೋ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ಅತ್ತಿದ್ದೆ!

ನಿಮ್ಮ ಕೆಟ್ಟ ಅನುಭವ ಮಗಳಿಗೂ ಆಗಬಾರದೆಂಬ ನಿಮ್ಮ ಕಳಕಳಿ ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಮುಟ್ಟು ತೊಂದರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆತು ತಾಯ್ನಕ್ಕೆ ತಯಾರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ, ತಾಯ್ನ ಹೆಣ್ಣಿನ ಪರಮತ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಕೇತ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಮಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವಳು ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಶುರುಮಾಡಿ. “ಮಗೂ, ನಿನಗೆ ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ಇಷ್ಟ ಎಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ಆಡುವುದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಅನುಭವ, ಅಲ್ಲವೆ? ಶಿಶುವು ಏನೆಂದರೆ ನಿನಗೂ ಒಂದು ದಿನ ನನ್ನದೇ ಮಗುವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀನೂ ಅಯಿಯಾಗುತ್ತೀಯಾ. ಆದರೆ ಅಯಿಯಾಗುವ ಮೊದಲು ನೀನು ಹೆಂಗಸಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಈಗ ನೀನಿನ್ನೂ ಹುಡುಗಿ. ಮುಂದೆ ನೀನು ಹೆಂಗಸಾಗುವುದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆರು ತಿಂಗಳ ಮುಂಚೆ ನಿನ್ನ ಎದೆ ಸಮತಟ್ಟಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ನೋಡು, ಸ್ತನಗಳು ಮೂಡುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿನ್ನ ಹೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಚೀಲವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ಎಂದು ಹೆಸರು- ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಇದು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ತಯಾರಿಯ ತರಬೇತಿ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರ ಕಳಚಿಕೊಂಡು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿನ್ನ ಜನನಾಂಗದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಗಾಯ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಖಂಡಿತಾ ಅಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ನೀನು ಹೆಂಗಸಾಗುತ್ತಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಲಕ್ಷಣ. ಹೀಗೆ ನಿನಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೆ -ಇದಕ್ಕೆ ನಾವು ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ- ನೀನು ಮುಂದೆ ತಾಯಿಯಾಗುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಲು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡಬೇಕು. ಹೀಗಾದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಹೇಳಿಕೋ. ಆಗ ನಾವು ಹೆಂಗಸರೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ನಿನ್ನನ್ನು ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಆರತಿ ಮಾಡಿ ಸ್ತ್ರೀಜಗತ್ತಿಗೆ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತೇವೆ...” ಎಂದು ಮುಂತಾಗಿ ಹೇಳಿ ಅವಳ ಮೊದಲ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ತಯಾರುಮಾಡಿ. ಅದಲ್ಲದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾಡ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ಒಂದೆರಡು ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಆಕೆಯ ಕೈಚೀಲದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಕೊಡಿ. ಇದಲ್ಲದೆ ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ಶರೀರವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿ. ಇಷ್ಟು ಮಾಡಿದರೆ ಅವಳನ್ನು ಮೈನೆರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ತಯಾರು ಮಾಡಿದಂತೆ. ನಂತರ ಮೊದಲ ಮುಟ್ಟು ಶುರುವಾಯಿತೆ ಎಂದು ಆಗಾಗ ಕೇಳುವಾಗ ಆತಂಕದಿಂದಲ್ಲ, ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಕೇಳಿ - ರ್ಯಾಂಕ್ ಬಂದಿರುವಾಗ “ಹೌದೇ? ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಎಷ್ಟು?” ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸುವಂತೆ! ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಮುಟ್ಟನ್ನು ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ “ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವು” ಎನ್ನುವುದೇ ಇರಲಾರದು!

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