



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

**ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ**  
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

✚ ಮಹಿಳೆ, 31 ವರ್ಷ. ಇಬ್ಬರೂ ಪ್ರೀತಿಸಿ ಮದುವೆಯಾಗಿ 3 ವರ್ಷ ಕಳೆದಿವೆ. ಆದರೆ ಈವರೆಗೆ ಒಂದು ಸಲವೂ ಸಂಭೋಗವಾಗಿಲ್ಲ. ಮುತ್ತುಕೊಟ್ಟು, ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮಲಗುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ಮುಂದುವರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನೇ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಈ ದಿನ ಮೂಡ್ ಇಲ್ಲ, ಅತಿ ಆಯಾಸ, ನಾಳಿನ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೀತಿಸಿ ಮದುವೆಯಾದ ಗಂಡಿನ ವರ್ತನೆ ಹೀಗೇ? ಇದು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬರುವುದೇ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿವೆಯೇ? ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬೇರೆಯವರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತಾರೆಯೇ? ನನ್ನವರು ಮಾತ್ರ ನನ್ನನ್ನು ತುಂಬಾ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ನನಗೆ ತುಂಬ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರು ಒಬ್ಬರೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ಮಾನವನ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಸಿವೆಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಹಸಿವೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವಾಗ ಸಾಧಾರಣ ಆಹಾರ ಸಿಕ್ಕಿರೂ ಆತುರದಿಂದ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ; ಹಸಿವು ತೀರಿದ ನಂತರ ಆಹಾರದ ಬಗೆಗಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವೆ. ಆದರೆ ಮದುವೆಯ ಔತಣಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಸಿವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ತಿಂದು, ನಂತರ ಅದನ್ನು ಬಹುಕಾಲ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸಂತಸ ಹೊಂದುತ್ತೇನೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ಔತಣದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಸತ್ಕಾರ ದೊರಕದಿದ್ದರೆ? ಹಸಿವಿದ್ದರೂ, ಅದೂ ರುಚಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ತಿನ್ನಲು ಮನಸ್ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ!

ಹಸಿವಿನ ಹಾಗೆ ಮಾನವನ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಎರಡು ವಿಧ: ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ. ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಇದ್ದು, ಜೈವಿಕ- ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್, ಫೆರೋಮೋನ್ ಮುಂತಾದ ಸ್ರಾವಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತ ವಾಗಿದೆ. ಇದು ಜನನಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿ, ಕಾಮ ತೃಪ್ತಿಗೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯು ಸಂಗಾತಿ, ಸಂಬಂಧ, ಸಂದರ್ಭ- ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕಾಮನಿರಾಸಕ್ತಿಯಿರುವವರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯು ಜಾಗೃತವಾಗಿದ್ದರೂ ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹತ್ತಿಕ್ಕಲ್ಪಟ್ಟು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಕಾಮ ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ: 1) ಕಾಮದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗೆಗೆ ಸಂಸ್ಕಾರ, ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು; 2) ಕಾಮದ ಬಗೆಗೆ ಮುಂಚಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವಗಳು; 3) ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧದ ಗಾಢತೆ; 4) ನಿರಾಳ ಮನಸ್ಥಿತಿ; 5) ಕಾಮದ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಸರ; 6) ಪರಸ್ಪರ ನಡುವೆ ಕಾಮಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುವಾಗ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವಾಗಿ, ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತ ಕಾಮಕೂಟದ ಸುಖ- ಸಂತೃಪ್ತಿಗಳು ದೊರಕುತ್ತವೆ; ನಂತರ ಅದೇ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕಾಮಸುಖ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಯಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತ ಅನ್ನೋನ್ನತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ಈ ಅಂಶಗಳು ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೂ (ಇದು ಪತಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಅವರ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದಲೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.) ಪಾರಸ್ಪರಿಕ

ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯು ಮೊಟಕಾಗಿ, ಸಂಗಾತಿಯ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವು ಸಂಭೋಗದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಪುನಃ ಹೀಗಾಗುವಾಗ ಕ್ರಮೇಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯೂ ನಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾಮನಿರಾಸಕ್ತಿ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಕಾಮನಿರಾಸಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆ ಬೇರೆಲ್ಲ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ವ್ಯವಹಾರ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಸರಸ ಅಥವಾ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಹಾದಿಯಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದಾಗ, ಇಷ್ಟೇ ಸಾಕು ಅಥವಾ ನಿನ್ನ ನನಗೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ! ಎನ್ನುವಂತೆ ವರ್ತಿಸಿ ಗೋಡೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಒಬ್ಬರೇ ಇರುವಾಗ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮುಖ್ಯಮೈಥುನದ ಮೂಲಕ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: 1) ಒಂದು ದಿನ ಸಮಯವಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಸಮಸ್ಯೆಯ ಗಾಂಭೀರ್ಯವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಹದಗೆಡಬಹುದು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿ ಹೇಳಿ. 2) ವಾತಾವರಣದ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದುವಾರ ರಜೆಹಾಕಿ (ಅವರು ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಹೇಳಿದರೆ ರಜೆಯ ದಿನವನ್ನು ಈಗಲೇ ನಿಗದಿ ಮಾಡುವಂತೆ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ), ಬೇರೆ ಊರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿನ ಸ್ವಚ್ಛಂದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಯತ್ನಿಸಿ. 3) ಇದಕ್ಕೆ ಅವರು ಮೀನಮೇಷ ಮಾಡಿದರೆ, ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥ ಆಶ್ವಾಸನೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವರಿಗೆ ಹೀಗಿರುವುದೇ ಇಷ್ಟವೆಂದೂ, ಈ ಸಮತೋಲ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಅವರು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾರೆಯೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. 4) ಈಗಿರುವ ಸಂಬಂಧದ ಸಮತೋಲನೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಸ್ವಸ್ಥಗೊಳಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾದೀತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವ ತನಕ ಪ್ರೀತಿಯ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ತಡೆಹಾಕಿ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟೇ ಮಾತಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೂ ಸರಿಹೋಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅವರಿಂದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ದೂರವಿದ್ದು, ಅವರು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತಯಾರಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಯುತ್ತೇನೆಂದು ತಿಳಿಸಿ ಅವರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಆಗ ಅವರೇ ಮನಸ್ಸು ಬದಲಾಯಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಾರೆ. 5) ಸಮಸ್ಯೆ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ಅವರು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಯಶಸ್ಸು ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಮರುಕಳಿಸಿದಲ್ಲಿ ದಾಂಪತ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸಾರಾಂಶ: ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಥವಾ ಗಂಡಿನ ಯಾವುದೇ ಕಾಮನಿರಾಸಕ್ತಿಗೆ ಪರಿಹಾರವಿದೆ!

✚ ತಾಯಿ, 35 ವರ್ಷ. ನನಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಆದಾಗಿನಿಂದ ಎದೆಹಾಲು ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಮಗ ಆರೂವರೆ ವರ್ಷದ ತನಕ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿದ. ಎರಡನೆಯ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿ ಎರಡೂವರೆ ವರ್ಷವಾದಾಗಲೂ ವಿಪರೀತ ಹಾಲು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾಲು ಹಿಂಡಿ ಚೆಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದೆ. ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ನನ್ನ ಬೆಳೆದ ಮಗ ಮೊಲೆಗೆ ಬಾಯಿಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಬಿಡಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಆತ ಕುಡಿಸಲು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರು. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ ಮಗು ತೀರಿಕೊಂಡಾಗಿನಿಂದ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗ ನಿತ್ಯವೂ ಮೂರೂ ಹೊತ್ತು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈಗ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷವಾದರೂ 3-4 ಹೊತ್ತು ಕುಡಿಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾನೆ. ಇವನೊಂದಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮಗನೂ ಇದ್ದಾನೆ. ಇಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹಾಲು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ? ಕ್ಯಾಲೋರಿಯಮ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಿಜವೇ?

ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದು ತಾಯಿಗೂ, ಮಗುವಿಗೂ, ಇಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೂ ಒಂದು ವಯೋಮಿತಿಯಿದೆ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನಿಂದ 4-5 ವರ್ಷದ ತನಕ ಕುಡಿಸಬಹುದು. ನಂತರವೂ ಮುಂದುವರಿಸಿದಲ್ಲಿ ನೀವು ತಿಳಿದ ಹಾಗೆ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯಮ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವಯಸ್ಸಾದ ನಂತರ ಮೂಳೆಗಳು ಟೊಳ್ಳಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಏಟು ಬಿದ್ದರೂ ಮುರಿಯುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೂರೂ ಹೊತ್ತು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಂದೆ ತೊಂದರೆ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟಿದ್ದು. ಅಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದ ಮೇಲೂ ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾದೀತು. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ಈಗಲೇ ಸ್ವಸ್ಥಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಅತ್ಯುತ್ತಮದನೆಗೆ ಬಹುಶಃ ಪಿಟ್ಟುಟರಿ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿಯ ಊತ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಔಷಧಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಇದು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿ; (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ವೈದ್ಯಕೀ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬಹುದು. ಅಥವಾ www.medisex.org ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

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