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

ಡಾ.ವಿನೋದ ಛಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಗಂಡು 31 ಮದುವೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವಾಗಲೀ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನವಾಗಲೀ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ರೇಕವಾಗಲೀ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಿಡ್ನಿ ಸ್ಪೆಶಲಿಸ್ಟ್ ಬಳಿಹೋದಾಗ ಅವರು ತಪಾಸಿಸಿ, ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ, ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಯುನಾನಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ನನಗೇಕೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿದೆ? ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗಬಹುದೆ?

ನಿಮ್ಮ ಮುಂಚಿನ ಜನನಾಂಗದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಈಗಿನದರ ಜೊತೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಿದೆಯೆಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ: ನಸುಕಿನ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕ, ಘಟ್ಟನೆಯ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕ, ಕಲ್ಪನಾ ವಿಲಾಸದ ತೀವ್ರತೆ, ಒಂಟಿಕಾಮದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಉತ್ಕಟತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು 18ರಿಂದ 24ರ ತನಕ ಅತಿಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ ಆಗಲೇ ಮದುವೆ ಮಾಡದೆ ನಂತರ ಅದು ಇಳಿಮುಖವಾಗುವಾಗ ಯಾಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? ಉತ್ತರ ಹುಡುಕ ಹೊರಟಾಗ ಒಂದು ಸತ್ಯ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ: ಮದುವೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕುಟುಂಬದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರುವ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧದ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸೋಪಜ್ಞತೆ ಬೇಕು! ಹಾಗಾದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಗತಿ? ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ: ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ; ಮೊದಮೊದಲು ತಾನೇತಾನಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕವು ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಸಂವಹಿಸುತ್ತ, ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತ, ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಇಷ್ಟೆ: ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಅವಳೊಡನೆ ಇತರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂವಹಿಸುತ್ತ ಸ್ನೇಹಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅವಸರಿಸದೆ, ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಒಂದು ಮಟ್ಟದ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ತನ್ಮೂಲಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮೂಡುವ ತನಕ ಕಾಯಿರಿ. ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಹೆಣ್ಣು ಕಾಯುವಳೇ ಎಂದು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ; ಯಾಕೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಹೆಣ್ಣು ಮೊದಲು ಪಾರಸ್ಪರಿಕತೆಗೆ (ಪ್ರೀತಿ, ಸಹವಾಸ, ಸುಮಧುರ ಮಾತುಕತೆ, ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ) ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ. ಅದಾದ ನಂತರ ಮಾತ್ರ ಅದರದೇ ಮುಂದುವರಿದ ಭಾಗವಾದ ಸಂಭೋಗ ಎನ್ನುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮುಂದೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮೊಬ್ಬರ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೂ ಸೇರಿದ ನಡುವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗುತ್ತದೆ; ಆಗ ಅದನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೂ ಬಗೆಹರಿಯದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ?

ನಮ್ಮ ಗಂಡಹೆಂಡಿರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಕಿತ್ತಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ?

ಪತಿಪತ್ನಿಯರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಮೂಲಭೂತ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. 1. ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಆಲೋಚನೆಯ ರೀತಿ, ಹಾಗೂ ಭಾವುಕತನ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಬ್ಬರ ಸ್ವಭಾವಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ; 2. ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡುಗಳಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಸಮಾಜವು ಬೇರೆಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವರ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲಾಗುವ ಪ್ರಭಾವ (ಉದಾ. ಹೆಣ್ಣು ಅಳಬಹುದು, ಗಂಡು ಅಳಕೂಡದು); 3. ಬೇರೆ ತಾಯ್ತಂದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ವಿಭಿನ್ನ ಆನುವಂಶಿಕತೆ (ಉದಾ. ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ): 4. ಬೆಳೆದುಬಂದ ವಾತಾವರಣ ಬೇರೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಸಕ್ತ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಅವರ ಭಿನ್ನ ಸ್ಪಂದನ (ಉದಾ. ಒಬ್ಬರು ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಸವಿದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅದರಿಂದ ಏನೂ ಅನ್ನಿಸಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ); 5. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ರೀತಿ ಭಿನ್ನ (ಉದಾ. ಒಬ್ಬರು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಭಾವ). ಇವೆಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟುಕುರುಡರು ಆನೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದಂತೆ ಬದುಕಿನ ಬಗೆಗೆ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಕಂಡುಕೊಂಡ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಭಿನ್ನತೆಗಳಿರುವ ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಒಂದಾಗಿ ಬಾಳು ನಡೆಸಬೇಕಾದರೆ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಬರುವುದರಲ್ಲಿ ಏನೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ!

ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರುವ ದಂಪತಿಗಳಿಗೂ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ದಂಪತಿಗಳಿಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುತ್ತವೆ (ಉದಾ. ಮನೆವಾರ್ತೆ, ಬಂಧುಬಳಗದವರ ಜತೆಗಿನ ಸಂಬಂಧ, ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ). ಆದರೆ ಅವು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ ಮಾತ್ರ ದಂಪತಿಯಿಂದ ದಂಪತಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರುವ ದಂಪತಿಗಳು ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇದು ನಮಗಿಬ್ಬರಿಗೂ ಸಮವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದ್ದು ಎನ್ನುವಂತೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು, ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತ ದಾಂಪತ್ಯದ ಹಿತರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರದ ದಂಪತಿಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನೆಪ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪರಸ್ಪರ ದೋಷಾರೋಪಣೆ ಹೊರೆಸುತ್ತ ನಾನೇ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಜಗಳವಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಗೆಹರಿಯುವುದರ ಬದಲು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ದಾಂಪತ್ಯವು ಒಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕತೆ ಮರೆತು ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೀಗಾಗಲಾರದು. ನೀತಿ: ಸುಖದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ನಾನು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ನಾವು ಮುಖ್ಯ!

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ 18 ವರ್ಷ. 14ನೇವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಶಿಶ್ನ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ. ಪೊಲೀಸ್ ಅಥವಾ ಮಿಲಿಟರಿ ಸೇರಲು ಆಸೆಯಿದೆ. ಶಿಶ್ನ ಸಣ್ಣಗಿದ್ದ ಕಾರಣ ನಾನು ಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತೇನೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ತಿಳಿಸಿ. ನನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ: ಒಂದು ಸಲ ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ನಿಂತಾಗ ಪರಸ್ಪರ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡೆವು. ನನ್ನದು ಅವರಿಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ಸ್ನೇಹಿತರೊಟ್ಟಿಗೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋದಾಗ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನೊಬ್ಬನೇ ಹೋದಾಗ ಗಾತ್ರದ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚನೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.

ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಸಹಜವಾದ ಕ್ರಿಯೆ; ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯಿಲ್ಲವೆಂದು ಅನೇಕ ಸಲ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ಅಳತೆ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕೆಡುಕು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೆತ್ತಗಿರುವ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಳತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಅಳತೆಯು ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಆಗಾಗ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. (ಉದಾ: ಚಳಿಯಲ್ಲಿ, ಭಯವಾದಾಗ ಚಿಕ್ಕದಾಗುವುದು.) ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಶಿಶ್ನವು ತೊಡೆಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ನಮಗೇ ಪೂರ್ತಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ; ಕೆಳಗಿರುವ ಅದನ್ನು ತಲೆಬಾಗಿಸಿ ನೋಡುವಾಗ ಇನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೇರೆಯವರ ಶಿಶ್ನ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ, ಅವರದು ದೊಡ್ಡದು, ನನ್ನದು ಚಿಕ್ಕದು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಹೀಗೆ ಸ್ವಂತ ಶಿಶ್ನದ ಬಗೆಗೆ ಆತಂಕ ಎಲ್ಲ ಹುಡುಗರಿಗೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹಜ; ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಚನೆ ಇಟ್ಟು ಎಲ್ಲರ ಜತೆಗೆ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ರಕ್ಷಣಾ ಇಲಾಖೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಹರ್ನಿಯಾ ಅಥವಾ ಹೈಡ್ರೋಸೀಲ್ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ ವಿನಾ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರವನ್ನಲ್ಲ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛಬ್ಬಿಯವರನ್ನು 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' 'ಸುಖೀಭವ' ವಿಭಾಗ, ನಂ. 75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-01 ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ