ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ನನ್ನ ತಂಗಿಗೆ 25 ವರ್ಷ, ವಿವಾಹವಾಗಿ 9 ತಿಂಗಳಾಯಿತು. ಯೋನಿದ್ವಾರ ಚಿಕ್ಕದಿರುವುದರಿಂದ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಒಳತೂರಿಸಲು ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆ ಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕಾಂಡೋಮ್ ಅಥವಾ ಕೆ.ವೈ. ಜೆಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ದುರ್ವಾಸನೆ ಯುಕ್ತ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ಆಗಲೂ ಶುರುವಾಯಿತು. ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸರಿಹೋಯಿತು. ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಬಿಟ್ಟು ತಿರುಗಿ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಿದಾಗ ಮತ್ತೆ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಅವಳ ಋತುಚಕ್ರವೂ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ತೊಂದರೆಯಿದೆಯೆ? ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಕಾಂಡೋಮ್ ಅಥವಾ ಜೆಲ್ಲಿಯ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಯೋನಿಪ್ರವೇಶ ಆಗುವ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಯೋನಿಯು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಗಲವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಅರ್ಥ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಯೋನಿ ಚಿಕ್ಕದೆಂದು ಅನ್ನಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೂರು ಕಾರಣಗಳಂತೂ ಇವೆ: 1)ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಒಳಗೊಳ್ಳದಿರುವುದು: ಕಾಮಕೂಟದ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಕೊರತೆ, ಮೊದಲ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಾದ ನೋವಿನ ನೆನಪು, ಗಂಡಿನ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಇದರ ಹಿಂದಿವೆ. 2) ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಗಂಡಿನ ಅವಸರ: ಗಂಡಿನ ಉದ್ರಿಕ್ತ ಶಿಶ್ನ ಎದ್ದು ಕಾಣುವಾಗ ತಾನು ಗಂಡನ್ನು ಕಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ಹೆಣ್ಣು ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುವುದು. 3) ಯೋನಿದ್ರವದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ: ಇದನ್ನು ಕೆವೈ ಜೆಲ್ಲಿ ಸರಿದೂಗಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನು, ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಈ ಉಪಾಯ ಅನುಸರಿಸಿ: ಅ) ಕುಳಿತುಕೊಂಡ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ದಂಪತಿಯು ಕನಿಷ್ಠ 20 ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಸರಸವಾಡಲಿ. ಆಗ ಯೋನಿಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ದ್ರವವು ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಒದ್ದೆಮಾಡುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಆ) ಸಂಭೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮೇಲೆ ಬರುವ ಭಂಗಿಯನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲಿ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇ) ಕಾಮಕೂಟ ಬಿಟ್ಟು ಇತರ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡುಹೆಣ್ಣಿನ ನಡುವೆ ಆತ್ಮೀಯ ಸಂಬಂಧ–ಸಂಪರ್ಕ ನಡೆಯಲಿ. ಇದರಿಂದ ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಹೆಣ್ಣು ತಯಾರಾಗುವ ಅವಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು, ಅನಿಯಮಿತವಾದ ಮುಟ್ಟು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಬಿಳಿಮುಟ್ಟಿನ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೂ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹೆಣ್ಣು–ಗಂಡು ಇಬ್ಬರೂ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪತಿಸಹಿತ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿ.

✉ ಗಂಡಸು, 75 ವರ್ಷ. ನನಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದು, ಇತರ ಔಷಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಾರ್ಬಿಟ್ರೇಟ್ ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಉದ್ರೇಕವಾಗದೆ ಸಂಭೋಗ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯಿದೆಯೆ? ಪಂಡಿತರ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಲೆ? ಅನಿವಾರ್ಯವಾದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡೋಣ. ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ಶಾರೀರಿಕ ದೋಷದಿಂದಾದ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳೇನೋ ಇವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾರ್ಬಿಟ್ರೇಟ್ ಮುಂತಾದ ಔಷಧಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅಪಾಯಕರ. ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳಿವೆಯೇ ಎನ್ನುವುದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಬೇಕಾದರೆ ನೀವು ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಒಂದುವೇಳೆ ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಕೈಬಿಡುವ ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರವು ನಿಜವಾಗಲೂ ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ವಯೋನಿಷ್ಠವೂ ಆಗಿದೆ!

✉ ನನ್ನ ಸಮೀಪದ ಬಂಧುವೊಬ್ಬರಿಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಬಂದಿದ್ದು, ಕಾಯಂ ಆಗಿ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಔಷಧಿ ದುಬಾರಿಯಾಗಿದ್ದು ಅವರಿಗೆ ಖರ್ಚು ಭರಿಸಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಇತರ ಅಗ್ಗದ ಔಷಧಿಗಳಿವೆಯೆ? ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯೇನೆಂದರೆ, ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ತಾಗಿ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಕಾಯಿಲೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ?

ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹಲವಾರು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಹಂಚುವ ಸೌಲಭ್ಯವಿದೆ. ಅದರ ಬಗೆಗೆ ನೀವು ಪ್ರಸ್ತುತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೇ ವಿಚಾರಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನು ಎಚ್‌ಐವಿ ಕಾಯಿಲೆಯು ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದು ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ವೈರಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ, ಸೋಂಕಿರುವ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಪದೇಪದೇ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಪರ್ಕ, ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕ್ರಿಮಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ರಕ್ತದಾನ ಪಡೆದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 4–6 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡರೆ, ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಭೋಗದ ಮೂಲಕ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಲು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳೇ ಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೇನೆಂದರೆ ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇರುವಂತೆ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲ. ಎಚ್‌ಐವಿ ವೈರಾಣು ಬಿಳಿರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೂ ಅದು ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು ಬೀಕರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರರ್ಥ ಏನೆಂದರೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಇರುವವರು ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸೋಂಕು ತಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿದರೆ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

✉ ಹುಡುಗ, 19 ವರ್ಷ. 3 ವರ್ಷದಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟ ಬಿದ್ದಿದೆ. ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಬಹಳ ಇದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಶಿಶ್ನವು ಕಿರಿದಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೇನೆಂದರೆ, ಶಿಶ್ನವು ಕಿರಿದಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಏನು ಕಾರಣ? ಶಿಶ್ನವು ದೊಡ್ಡದಾಗಲು ಏನು ಉಪಾಯ? ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಏನು ಉಪಾಯ?

ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೂ ತಿನ್ನುವ ಆಸೆಯಿದ್ದರೂ ಹಸಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅಲ್ಲವೆ? ಹಾಗೆಯೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಅನುಭವಿಸಿ ಅನುಭವಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ರುಚಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ನಿನಗೆ ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಾಮದ್ರೇಕವಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಶಿಶ್ನವು ಕಿರಿದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆಯಷ್ಟೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಸಹಜ. ಇನ್ನು, ನಿನ್ನ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಯತ್ನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ ಈಗಲೇ ಚಟವಾಗಿರುವ ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ಇನ್ನು ಗೀಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸೀತು. ಅದಲ್ಲದೆ ನಿನ್ನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಕಾಮದಲ್ಲೇ ತೊಡಗಿಸಿದರೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಹೇಗೆ ಉಳಿದೀತು? ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವಿಫಲನಾದರೆ ಯಾವ ಹೆಣ್ಣಾದರೂ ನಿನ್ನನ್ನು ಹೇಗೆ ಒಪ್ಪಿಯಾಳು? ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೇ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೊಟ್ಟೆಹೊರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ಆದುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಗಟ್ಟಿ ಮನಸ್ಸುಮಾಡಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ದೂರವಿರು. ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಡನೆ ಬೆರೆಯುತ್ತ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡು. ಕೆಲವು ಕಾಲದ ನಂತರ ತೀರ ಆಸೆಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೊಸತನ ಹುಟ್ಟಿ, ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ರೇಕವೂ ಮರಳುವುದು. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನವು ಕೊನೆಯ ತನಕ ಇರುವುದು ಖಂಡಿತ, ಆದರೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಅವಕಾಶವಲ್ಲ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿಯವರನ್ನು 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