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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ವಿವಾಹಿತ, 40 ವರ್ಷ. ಹೆಂಡತಿಗೆ 30. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನಾಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಮೋದ್ರೇಕವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಸಂಭೋಗಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಮಕೇಳಿಯ ವಿವಿಧ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಪರಪುರುಷನೊಂದಿಗೆ ಆಕೆಯೇ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರತಿಕ್ರೀಡೆ ನಡೆಸಿದಂತೆ ಕಥೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಆನಂದದಿಂದ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ನನ್ನೊಡನೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಸುಖ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಂದೇನಾದರೂ ನನ್ನಾಕೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಯಿದೆಯೆ? ಅಥವಾ ಆಕೆ ಪರಪುರುಷನನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಯಸಬಹುದೋ? ಇದು ಸರಿಯೋ ತಪ್ಪೋ?

ಕಲ್ಪನಾವಿಲಾಸದ ಬಗೆಗೆ ನನ್ನ ಮನತಟ್ಟಿದ ಒಂದು ವಿಚಾರವನ್ನು ಹೇಳಲೇಬೇಕು. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಬರುವ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕಲ್ಪನೆಯೂ ಕಾಮೋದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕಾಮದ ಬಗೆಗೆ ನಮಗೆ ಸದಾ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುತ್ತ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕಾಮಕಲ್ಪನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಎಲ್ಲರ ಅವ್ಯಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ತಾನೇತಾನಾಗಿ ಮೂಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ವಿವೇಕ, ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅಥವಾ ನೈತಿಕತೆಯ ಜಾಲರಿಯ ಮೂಲಕ ಸೋಸುತ್ತ, ಈ ಕಲ್ಪನೆಯು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ಹೌದೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ಅಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಜಾಲರಿಯ ಆಚೆಯೇ ಉಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಜಾಲರಿ ತೂರಿ ಬಂದದ್ದನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಳಿಸಿಹಾಕಿ ನಿರಾಳವಾಗುತ್ತೇವೆ– ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕು ತರ್ಕ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಕಾಮದ ಸುಖಾನುಭವದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ (ಉದಾ. ಗೀಳುರೋಗ). ಇದರರ್ಥ ಏನೆಂದರೆ ಕಾಮದ ಪೂರ್ಣಾನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನೋಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವು ನೈತಿಕತೆಯ ಜಾಲರಿ ಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ವ್ಯಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಜಾಲರಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ? ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಬಂದದ್ದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಮನವನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಮನಮುಟ್ಟಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನು ಮನಸೋಯಿಚ್ಛೆ (ಉದಾ. ಸ್ವಪ್ನಕಾಮ) ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ನಿರ್ಬಂಧರಹಿತ ಕಾಮತೃಪ್ತಿಯ ಅನುಭಾವವನ್ನು ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ! ಆದರೆ ಈ ಅನುಭಾವಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕಾಗಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಕಲ್ಪನೆಯ ಗಂಟನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯ ಮುಂದೆ ಬಿಚ್ಚಿಟ್ಟರೆ ತಿರಸ್ಕೃತರಾಗುವ ಭಯ ಸದಾ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ! ಹೀಗಾಗಿ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂವಹನ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಕಾಮಾನುಭವವು ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅರಳಲಾರದು. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ಮನದಾಳದ ಕಾಮಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಎಂಟೆದೆಯಿಂದ ನಿಸ್ಸಂಕೋಚವಾಗಿ ತೆರೆದಿಡುವ, ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಮೀಂಟುತ್ತ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ಸಾಧಿಸಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಈ ಮಟ್ಟದ ಕಾಮಸುಖವು ಸಿಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಭದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಸಂಬಂಧದ ಪ್ರಗಲ್ಭತೆ ಹಾಗೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯ ಸಂಕೇತ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು! ಇನ್ನು, ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಎಟುಕುವ ಸುಖವನ್ನೆಲ್ಲ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸುವ ಪತಿಯೇ ಇರುವಾಗ ನಿಮ್ಮಾಕೆಗೆ ಅದನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೊರಹೋಗುವ ಅಗತ್ಯವಾದರೂ ಎಲ್ಲಿದೆ?

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಬೋರ್ಡಿಂಗ್ ಸ್ಕೂಲಿನಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ಆರೋಗ್ಯಕರವೆಂದು ನೀವು ತಿಳಿಸಿದ್ದೀರಿ. ನಾನು ಮುಖಕೆಳಗಾಗಿ ಮಲಗಿ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲೇನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೆ? ಶಿಶ್ನವು ತುಂಬಾ ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ಉದ್ದವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನನ್ನ ದೇಹವು ಬೆಳೆದಿಲ್ಲ. ಮೀಸೆ, ಗಡ್ಡ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದಿಲ್ಲ. ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ರೋಮವೂ ಇಲ್ಲ. ಶರ್ಟ್ ಇಲ್ಲದೆ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಸ್ನೇಹಿತರೆಲ್ಲರೂ ತಮಾಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮುಖ–ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ನನ್ನ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯದಿರಲು ಕಾರಣವೇನು, ಪರಿಹಾರ ಏನು ತಿಳಿಸಿ. ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಬೇಗ ಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರವೂ ಆದರೆ ಗತಿಯೇನು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ 18ರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದೆಂದು ಊಹಿಸಿ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. 1) ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವುದೇ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೂ ಅದು ನಿರಪಾಯಕರ. 2) ಎದೆ– ಮುಖದ ಕೂದಲಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಆನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ಅದು ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಕೆಲವರು 24 ವರ್ಷದ ತನಕ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 4) ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ– ಅದರ ದಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದಷ್ಟೆ. (ಇದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಡರ್ ಮೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೂದಲುಗಳಿರುವುದು ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತದೆ!) 5) ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾದ ನಟರಿಗೆ ಎದೆಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ವಿರಳವಾಗಿರುವುದನ್ನು (ಉದಾ. ಜಾಕಿ ಚಾನ್, ಹೃತಿಕ್ ರೋಶನ್) ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಿ: ಅವರನ್ನು ಯಾರೂ ತಮಾಷೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ? 6) ಗಡ್ಡ– ಮೀಸೆ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ: ವಯಸ್ಸಾಗಿರುವುದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ತನಕ ತರುಣರಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುವಿರಿ! 7) ಹೀಗೆ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ: ಎದೆ ತುಂಬ ಕೂದಲು ಇದ್ದು ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ರಿಕ್ತ ಗಾತ್ರವು ಅತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ? ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ, ಉದ್ರಿಕ್ತ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರದಿಂದ ಪುರುಷತ್ವವು ದೃಢೀಕರಣಗೊಂಡಿರುವಾಗ ಹೊರನೋಟದ ಕೂದಲು ಅಗತ್ಯವೆ? ಕೊನೆಯದಾಗಿ, 8) ಎದೆ, ತೋಳುಗಳನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಬೋಳು ಎದೆಯನ್ನು ನಿರುಕಿಸಿದವರಿಗೆ ಅದರ ಹರವು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಂಟಿದ ಬಲವಾದ ತೋಳುಗಳು ಕಂಡು, ನಿಮ್ಮ ಗಂಡಸುತನ ರಾಚುವಂತೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದು ತೆಪ್ಪಗಾಗುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಯಾರಾದರೂ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿದರೆ, 'ಕೂದಲು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೇನಾಯಿತು, ನನ್ನ ಗಂಡಸುತನ ಎಲ್ಲಿರಬೇಕೋ ಅಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿದೆ!' ಎಂದು ನಕ್ಕು ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಸಿ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಇತ್ತೀಚಿನ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನದ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ! ಮದುವೆಯ ನಂತರದ ಸ್ಖಲನವನ್ನು ಆಮೇಲೆ ನೋಡೋಣವಂತೆ, ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಓದಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ.

ವಿವಾಹಿತ, 28 ವರ್ಷ. ನನಗೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಯಾವೊತ್ತೂ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಎಂದೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನ ಮಾತ್ರ ಆಗಾಗ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ಮೊದಮೊದಲು ನನ್ನ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲು ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅದರ ಅಗಲವು ಕಿರಿದಾಗುತ್ತ ಬಂದು, ಈಗಲಂತೂ ಚಿಕ್ಕ ತೂತು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಿದೆ. ಮೂತ್ರ ಹೊರಬರುವಾಗ ಬಲೂನ್ ತರಹ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ?

ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೊಗಲು ಶಿಶ್ನದ ಮಣಿಯನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸ್ಪರ್ಶದ ಸಂವೇದನೆಯು ಸ್ಖಲನದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನಿಸ್ಖಲನ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಉಪಾಯ: ಸುನ್ನತಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡರಾಯಿತು, ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ – ಬೇಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರವೂ ನಿಸ್ಖಲನವು ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ; ಅವರು ವೈಬ್ರೇಟರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಸ್ಖಲನ ಬರಿಸಿ ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಸ್ಖಲನಕ್ಕಾಗಿ ವೈಬ್ರೇಟರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಡಿಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

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. ಅಥವಾ www.medisex.org ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

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