



ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಅಂಕಣವಿದು. ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. **ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ** ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

▶ ಗಂಡಸು, ೨೩ ವರ್ಷ, ಅವಿವಾಹಿತ. ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನದ ಅಭ್ಯಾಸ ೧೬ ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ವಾರಕ್ಕೆ ೩-೪ ಸಾರ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೆಂದರೆ, ಅದಾದ ನಂತರ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ತನಕ ನಿಕಶಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಾರ್ ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನ ಆಗುವಾಗ ಶುರುವಾಗುವ ತಲೆನೋವು ಇಡೀ ದಿನ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲ ನನ್ನ ದುರಭ್ಯಾಸದ ಕಾರಣದಿಂದ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಇದನ್ನು ಬಿಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮಹಿಳಾ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಎದುರು ತಲೆಯೆತ್ತಿ ಮಾತಾಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಆಯುರ್ವೇದ ಸೆಕ್ಸ್ ಸ್ಪೆಶಲಿಸ್ಟ್ ಹತ್ತಿರ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಉಪಯೋಗವಾಗಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಾಯಿ-ತಂದೆಯರು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ ಮದುವೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ದಯಮಾಡಿ ಔಷಧಿಯ ಹೆಸರು, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ ತಿಳಿಸಿ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗೆಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಜೀವನವನ್ನು ಹೇಗೆ ನರಕಪ್ರಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮದು ಮಾದರಿಯ ಉದಾಹರಣೆ. ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನದ ಬಗೆಗೆ ಕೆಲವು ಸತ್ಯಗಳು: 1) ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಕ್ರಿಯೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಜೀವನದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಎಷ್ಟೇ ಸಲ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಏನೂ ಶಾರೀರಿಕ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ, ಪುರುಷತ್ವಕ್ಕಾಗಲೀ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗಾಗಲೀ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. 2) ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನದಿಂದ ಅಪಾರ ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ. ಇದರ ಮೂಲಕವೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಮ್ಮ ಜನನಾಂಗ, ಅದರಿಂದ ಸುಖ ಇತ್ಯಾದಿಯ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗಿ ಮುಂದೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಕನಸು ಕಟ್ಟಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. 3) ಸಂಗಾತಿಯು ಸಿಕ್ಕದಿರುವಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅತ್ಯಂತ ಉಚಿತವಾದ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಉಪಾಯವಿದು. 4) ಮತ್ತೆ ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನ ಆಗುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಅನುಕೂಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ. 5) ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದ ಪ್ರಕಾರ 99% ಪುರುಷರು ಹಲವು ಸಲವಾದರೂ ಇದರ ಅನುಭವ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕರು ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಸುಖಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬರೋಣ. ನಿಮಗೆ ತಲೆನೋವು, ಸುಸ್ತು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕಾರಣ ಹೀಗಿದೆ. ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನವು ಒಬ್ಬನೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾಡುವಂಥದ್ದು. ಇಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪನೆಗಳದ್ದೇ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ. ಇಲ್ಲಿ ನೀವು ಇಲ್ಲದ ಸಂಗಾತಿಯ ಬಗೆಗೆ, ಅವಳ ಜೊತೆಗೆ ಸುಖಿಸುವ ಬಗೆಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಅದರ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ರಭಸದಿಂದ ಓಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ರಭಸದ ಓಟದಲ್ಲಿ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆಯೇ ತಾನೆ ಆಯಾಸದ ಅರಿವಾಗುವುದು? (ಉದಾ: ಭಾವಾವೇಶದ ವಾದವಿವಾದ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ?) ಇದಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆಯೇ?

ಆದುದರಿಂದ ಇದು ಯಾವ ಖಾಯಿಲೆಯೂ ಅಲ್ಲ; ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು, ತಲೆನೋವಿನ ಬಗೆಗೆ: ಮೈಕ್ಕೆ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಆರಾಮವಾಗಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಆತುರ, ರಭಸ ಅಥವಾ ಅವಸರ ಬೇಡ. ಅದಾದ ನಂತರವೂ ತಲೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ತಲೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ತಣ್ಣಗಿರುವ ನೀರಿನಿಂದ ಒದ್ದೆದು ನಿಮಿಷ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಯಾಸವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರಿಸುವ ಮುಂಚಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಆಯಾಸ ಮಾಯವಾಗುವುದು. ಈಗ ಹೇಳಿ: ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ವೀರ್ಯವೇ ಅಥವಾ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಖುಷಿಯೇ?

▶ ಗಂಡಸು, ವಯಸ್ಸು 34. ವಿವಾಹವಾಗಿ 4 ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಶಿಶುವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಗುರಿದರೂ ಗಡಸುತನವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ತುಂಬಾ ನೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ.

ಭಯವಾಗುವುದರಿಂದ ಶಿಶುವು ನಿಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಥವಾ ನಿಗುವಿಕೆ ಇಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಪರಿಶ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ: ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ, ಒಬ್ಬರೇ ಕಾಮದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅಥವಾ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ಗಡಸುತನ ಉಂಟಾಗುತ್ತೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿ. ಹೌದಾದರೆ ಶಿಶುದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರಣ ಇಲ್ಲವೆಂದೂ, ಕೇವಲ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ ಎಂದರ್ಥ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಪದೈರ್ಯದ ಸ್ವಭಾವದವರಾದರೂ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ: ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಎರಡು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಕೂಡದೆಂದು ಒಪ್ಪಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದಿನಾಲೂ ಒಂದು ತಾಸಿನಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮುನ್ನಲಿವಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರಿ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಒಬ್ಬರು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಅದನ್ನು ತಡೆದು ಪ್ರಣಯದ ಮಾತಾಡುತ್ತ ಮುನ್ನಲಿವನ್ನೇ ಮೆದುವರಿಸಲಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗಿಸಲೇಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಕ್ರಿಯಾತಂತ್ರ (ಪರ್ಫಾರ್ಮೆನ್ಸ್ ಆಂಕ್ವಾಟಿ) ಕ್ರಮೇಣ ಮಾಯವಾಗುತ್ತ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮರಳುತ್ತದೆ; ಶಿಶುವು ಬಿರುಸುತನವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸರಿಹೋಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅಲ್ಪದೈರ್ಯದ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ತರಲು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಶಿಶುವು ಬಿರುಸುತನ ಕಂಡುಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ.

▶ ಗಂಡಸು 28 ವರ್ಷ. ನಾನು 5.3 ಎತ್ತರವಿದ್ದು, 50 ಕಿಲೋ ಇರುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಶರೀರಾಕೃತಿ ಸಣ್ಣ ಹುಡುಗರ ರೀತಿ ಇದೆ. ಈಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮದುವೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಭಯ. ನನ್ನನ್ನು ಯಾರು ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ ಎಂದು. ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ತೂಕವು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ನಿಜವಾಗಲೂ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲಕ್ಷಣ. ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತಾರುಣ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೆಂದರೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗಾಗ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೃಢ ಶರೀರವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ. ಕ್ರಮೇಣ ಭಯ ಮಾಯವಾಗಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಲು ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳೇ ಹೊರಟಿದ್ದಾರಲ್ಲ, ನಿಮಗೇಕೆ ನಿರಾಕರಣೆಯ ಯೋಚನೆ?

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 ವೈದ್ಯರ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬಹುದು. ಅಥವಾ www.medisex.org ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' 'ಸುಖೀಭವ' ವಿಭಾಗ, ನಂ. 75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-01 ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ