ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ

ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

ಗಂಡಸು, 30 ವರ್ಷ, ವಿವಾಹಿತ. ಹೆಂಡತಿ ಹತ್ತು ವರ್ಷ ಚಿಕ್ಕವಳು. ಮದುವೆಯಾದ ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸಿದೆ. ಮೊದಮೊದಲಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಳೆದ 4 ತಿಂಗಳಿಂದ ಅವಳೂ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತನಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಇನ್ನೂ ಆಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಇದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನನಗೆ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ರೇಕ ಕೈಕೊಡಲು ಶುರುಮಾಡಿದೆ. ಸರಸದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನವು ಗಡುಸಾಗಿದ್ದು, ಸಂಭೋಗಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಡಗಬೇಕೆನ್ನುವಾಗ ಮೆತ್ತಗಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೇಗ ಸ್ಖಲನವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಇವಳಿಗೆ ತುಂಬ ನಿರಾಶೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ಬಂದ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಮೂವತ್ತು ದಾಟಿದ್ದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತಿದೆಯೆ? ಅಥವಾ, ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಮಧ್ಯದ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂತರ ಜಾಸ್ತಿಯಾಯಿತೆ? ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಾನು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಬಲ್ಲೆನೆ?

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಹಿಂದಿರುವ ಕಾರಣವೇನೆಂದು ಯೋಚಿಸೋಣ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಂತದ ಕಾಮತೃಪ್ತಿಯೊಂದೇ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಮಗ್ನರಾಗುತ್ತಿದ್ದಿರಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕವು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯು ತಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅವರನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿಮ್ಮದಾಯಿತು. ಆಗ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಅವರ ಬೇಡಿಕೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಿರಿ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಕಡೆಗಿನ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಅಂದರೆ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವುದರ ಬದಲು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬಂದು (ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುವ) ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರಿ! ಮಗ್ನತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಾಗ (ವಿದ್ಯುದ್ದೀಪಕ್ಕೆ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯ ಪೂರೈಕೆ ಇಳಿಮುಖವಾದಾಗ ಬೆಳಕು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತೆ) ಕಾಮೋನ್ಮಾದ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜ. ಮೊದಲೊಂದು ಸಲ ಹೀಗಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಸಂದೇಹ ಉಂಟಾಯಿತು. ತದನಂತರ ನೀವು ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗುವುದರ ಬದಲು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬಂದು ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಆತಂಕದಿಂದ ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಿರಿ. ಅದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಮಗ್ನತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಶಿಶ್ನವು ಬಿರುಸುತನ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿತು. ಉದ್ರೇಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಮುನ್ನ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸುವ ಆತುರದಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನವೂ ಆಯಿತು. ಹೀಗೆ ಆತಂಕದಿಂದ ಸೋಲು, ಸೋಲಿನಿಂದ ಪುನಃ ಆತಂಕ.. ಹೀಗೆ ವಿಷಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಆತಂಕ, ಕಳವಳ, ಭೀತಿ, ದುಃಖ, ಕೋಪ, ಅಪನಂಬಿಕೆ ಮುಂತಾದ ನೇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಕಾಮಭಾವನೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸುದೈವದಿಂದ ಇದೆಲ್ಲವೂ ಆಗಿದ್ದು ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರವೇ ವಿನಾ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಥವಾ ಶಾರೀರಿಕ ದೋಷದಿಂದಲ್ಲ! ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ: 1) ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗೆಗೆ ಪತ್ನಿಯ ಜೊತೆಗೆ ನಿಸ್ಸಂಕೋಚವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. 2) ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವಾಗ ಮೈ- ಮನಸ್ಸುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿರಲಿ. 3) ಪತ್ನಿ ನಿಮ್ಮ ಪುರುಷತ್ವದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವಳೆಂಬ ಭ್ರಮೆ ಬೇಡ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೆಂಗಸರು ತಮ್ಮ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಕ್ರಿಯೆಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಖುಷಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. 4) ಕ್ರಿಯೆಯ ಗುರಿ- ಅಂದರೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಂಭೋಗದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಬೇಡ. ಬದಲಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಸಿಗುವ ಖುಷಿಯನ್ನು ಮಗ್ನರಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಕಲಿಯಿರಿ. 5) ಸಂಭೋಗಪೂರ್ವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ- ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. 6) ಸ್ತ್ರೀಯು ಮೇಲೆ ಬರುವಂಥ ಆಸನದ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಅವರ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ತೀಡುವುದರಿಂದಲೂ ಅವರಿಗೆ ಸುಖ ಸಿಗಬಹುದು. 7) ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯ ವೇನೆಂದರೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಬೇಕೆಂದು ಅವರನ್ನೇ ಕೇಳಿ, ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ಅನುಸರಿಸಿ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾತಜ್ಞರನ್ನು ಪತ್ನೀಸಹಿತ ಭೇಟಿಮಾಡಿ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ. ನೆನಪಿಡಿ: ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಔಷಧಿ-ಟಾನಿಕ್ ಗಳಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಆಗಲಾರವು!

ವಿವಾಹಿತೆ, 44 ವರ್ಷ. ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತು ಹೋಗಿದೆ. ನನ್ನ ಪತಿ ವಿದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದು ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದ ನಂತರ ಮನೆಗೆ ಮರಳಿದ್ದಾರೆ. ಆಮೇಲೆ ನಾವು ಎರಡು ಸಾರೆ ಸಂಭೋಗಿಸಿದ್ದು, ಎರಡೂ ಸಾರೆ ನನಗೆ ವಿಪರೀತ ನೋವು ಉಂಟಾಯಿತು. ಅಲ್ಲದೆ ಆಗಾಗ ಜನನಾಂಗದ ಉರಿ, ನವೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಪತಿ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರಲಿಕ್ಕೂ ಸಾಕು. ಅವರನ್ನು ನಾನು ಯಾವ ಉಪಾಯದಿಂದ ದೂರವಿಡಲಿ?

ನಿಮ್ಮ ತರ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ತಪ್ಪಿದೆ: ನಿಮ್ಮ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೂ ಸಂಭೋಗದ ನೋವಿಗೂ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವ ಬದಲು ನೀವು ಪತಿಗೂ ಅನ್ಯ ಸ್ತ್ರೀಗೂ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿದ್ದೀರಿ! ವಾಸ್ತವವೇನೆಂದರೆ, ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಸ್ರಾವವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ, 1) ಯೋನಿಯ ಗೋಡೆಯ ಬಿತ್ತಿ ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಯೋನಿಮಾರ್ಗವು ಮುಂಚಿನ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವದ ಗುಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 2) ಕಾಮೋದ್ರೇಕದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಯೋನಿದ್ರವದ ಸ್ರಾವವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. 3) ಯೋನಿಯ ಒಳಪೊರೆ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯು ಕ್ಷೀಣಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಜನನಾಂಗದ ಸೋಂಕು ಕೂಡ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ, 4) ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಂಭವವಿದ್ದು, ಅದರಿಂದಲೂ ಜನನಾಂಗದ ಸೋಂಕಿಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕಾರಣ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯು ಬಹುಕಾಲದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆತುರ, ಅವಸರ ಮತ್ತು ಉತ್ಕಟತೆಗಳು ಸಹಜವಾಗಿದ್ದು ಅದರಿಂದಲೂ ನಿಮ್ಮ ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ಗಾಸಿಯಾಗಿರುವ ಸಂಭವವಿದೆ! (ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲೂ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೇ ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.) ಇನ್ನು ಉಪಾಯ: ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಸ್ತ್ರೀರೋಗತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಜನನಾಂಗದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಇಬ್ಬರೂ) ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಸಂಭೋಗದ ಪೂರ್ವದ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸಡಿಲಬಿಟ್ಟು ಒಳಗೊಳ್ಳಿ. ಒರಗುವ ಬದಲು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಸರಸವಾಡಿದರೆ ಯೋನಿದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ, ಕೆ.ವೈ. ಜೆಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಲ್ಯುಬಿಕ್ ಎಂಬ ಜಾರುಕವನ್ನು (ಇವು ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ; ವೈದ್ಯರ ಚೀಟಿ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.) ಸಂಭೋಗಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರ ಜನನಾಂಗಗಳಿಗೂ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಪತಿಯನ್ನು ಸಂದೇಹದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅವರ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ! ನೆನಪಿಡಿ: ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಂಡಸರು ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರ ಮೂಲಕ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ!

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