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

ಡಾ.ವಿನೋದ ಛಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

- ನಾನು ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ನೊಂದವರಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುವವರು ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದರಲ್ಲೇ ಸುಖ ಕಾಣುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ಅವುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇಂಥವರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅವರಿಗೆ ಪರಿಹಾರದ ಕಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಮಾರ್ಗವಿದೆಯೆ?

ಹೌದು. ಆಪ್ತಸಲಹೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಆಲಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಹತಾಪ-ಅನುಕಂಪ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಒಂದು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಿದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಸಲಹಾರ್ಥಿಗಳ ಸದ್ಯದ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸಿದಂತಾಗಿ ಅವರು ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅದರಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿ ಅದರಿಂದಾದ ನೇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರಲ್ಲೇ ಸುಖ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಪ್ರಬಲ ಕಾರಣವಿದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ತಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿವೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಬದುಕು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರಬಹುದಿತ್ತು ಎಂದು ಇವರು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯು ನಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ; ಅದರ ಬಗೆಗೆ ನಾವು ಹೊಂದಿರುವ ಮನೋಭಾವವೇ ನಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಉದಾ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವು ಸೊನ್ನೆಯಾದಾಗ ಉತ್ತೀರ್ಣನಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಅತೀವ ಸಂಕಟವಾದರೆ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವೇ ಬೇಡ ಎನ್ನುವವನಿಗೆ ವರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೆ, ಹೆಂಡತಿ ತ್ಯಜಿಸಿದಾಗ ಪ್ರೀತಿಸುವ ಗಂಡನಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಶೂನ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಹೆಂಡತಿ ಬೇಡವಾದವನಿಗೆ ನಿರಾಳವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಷಯ ಹೀಗಿರುವಾಗ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗೆಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಭಾವ ಹಾಗೂ ನಿಲುವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತೊಂದರೆಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತೊಂದರೆಯೊಂದಿಗೇ ಬದುಕಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಬದುಕಿನ ಸಂತೋಷಗಳನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಲು ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ ಬಿಹೇವಿಯರ್ ಥೆರಪಿ, ಬಿಹೇವಿಯರ್ ಥೆರಪಿ, ರಿಯಾಲಿಟಿ ಥೆರಪಿ ಮುಂತಾದ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಶ್ರುತಿ ಸಿಕ್ಕೀತು. ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ ಥೆರಪಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರಿಗೆ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಡಿಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಇಂಪಾರ್ಟ್ (IMPART) ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಡಿ ಇದೇ ಜನವರಿ 24-26ರಂದು ನಡೆಸಲಾಗುವುದು. ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ ನೋಡಿ: www.medisex.org. ನೀತಿ: ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಲಹಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಕಾಗದು; ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಅಗತ್ಯ!

- ನಮ್ಮದು ಪ್ರೇಮವಿವಾಹವಾಗಿ 2ವರ್ಷ. ಮೊದಲು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ ಹೆಂಡತಿಗೆ ನೋವಿತ್ತು. ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ದಪ್ಪವಾಗಿದೆ-ಯೆಂಬ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿದೆವು. ಆದರೂ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬೇಗ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯ ನೋವಿನ ಕಾರಣ ಸರಳವಾಗಿದೆ: ನೀವು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಬಿಗಿಯಾದ ಕನ್ಯಾಪೊರೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೆಂಡತಿಗೆ ನೋವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ, ಸಂಭೋಗವೆಂದರೆ ನೋವು ಆಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಯ ಅವರಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಖುಷಿಯ ಕಲ್ಪನೆ ಅವರಿಗಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರವೂ ಅವರು ನೋವಿನ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದಿಲ್ಲ. ನೋವಿನ ಭಯವೇ ಅವರ ಈ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣ. ಯೋಚಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ, ಇದನ್ನು ಹೀಗೆ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು. 1) ಸಂಭೋಗದ ಬಗೆಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ: ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರ ಜನನಾಂಗಗಳು, ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡುವುದು; 2) ಯೋನಿ ಅಗಲಿಕಗಳ (ವಜೈನಲ್ ಡೈಲೇಟರ್ಸ್) ಉಪಯೋಗ: ಇವುಗಳು ವಿವಿಧ ಅಳತೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಮೊದಲು ಚಿಕ್ಕ ಅಳತೆಯ ಅಗಲಿಕವನ್ನು ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವುದು. ಅದು ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ನಂತರ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಅಳತೆಯ ಅಗಲಿಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತ, ಉದ್ರಿಕ್ತ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರದ ಅಗಲಿಕದ ತನಕವೂ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು. ಇವು ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು – ಮೊದಲು ಕಿರಿಬೆರಳು, ನಂತರ ತೋರುಬೆರಳು ಅಥವಾ ನಡುಬೆರಳು, ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಎರಡು ಬೆರಳು – ಹೀಗೆ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುವುದು ಅಗತ್ಯ; 3) ಲೈಂಗಿಕ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಇದರಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಭಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ, ಸಂಭೋಗ ಸುಖದ ಸುಂದರ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣೇ ಮುಂದೆಬಂದು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಳಾಗುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಅಂತರ್ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆ ಮಾತು: ನೋವು ಎಷ್ಟೇ ಇರಲಿ, ಅದನ್ನು ಮೀರಿ ಸುಖಸಂಭೋಗ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ!

- ಗಂಡಸು 55ವರ್ಷ. ನಾನು- ಹೆಂಡತಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಸಂಭೋಗ ಸುಖ ಪಡೆಯುವ ಇಚ್ಛೆಯಿದೆ. ಶಿಶ್ನ ಗಡುಸಾಗಿದ್ದು ತುಂಬ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಸ್ಖಲಿಸಲು ನಾನು ಪ್ರೋಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್ ಸೂಜಿಮದ್ದು ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೇ? ನನಗೆ ಪೆನಿಗ್ರಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ.

ಶಿಶ್ನದ ಗಡಸುತನವು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಗಡಸುತನ ಸೂಕ್ತವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕಿರುವ ಹಲವು ಉಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಸ್ಟಾಗ್ಲ್ಯಾಂಡಿನ್ ಕೂಡ ಒಂದು. ಇದನ್ನು ಸೂಜಿಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಶಿಶ್ನದ ದಿಂಡಿನೊಳಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲೇನಾದರೂ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಗಡಸುತನವು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದು, ತುರ್ತುಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗಡಸುತನಕ್ಕೆ ಕಾಯಂ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಇದೇ ಔಷಧಿಯ ಮುಲಾಮು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ; ಅಲ್ಲದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಔಷಧಿಗಳೂ ಇವೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಪತ್ರಮುಖೇನ ತಿಳಿಸುವುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆಗೆ ವಿರೋಧ. ಹೀಗಾಗಿ ಶಿಶ್ನದೌರ್ಬಲ್ಯ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಲೇಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಗಡಸುತನವು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗದ ಅವಧಿ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಉಪಾಯಗಳಿವೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮುನ್ನಲಿವಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು, ಸಂಭೋಗವಿಲ್ಲದೆ ಪರಸ್ಪರ ಜನನಾಂಗದ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸುಖಿಸುವುದು, ಕಣ್ಣು ತೆರೆದೇ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು, ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟು ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು, ನಡುನಡುವೆ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು, ಸಂಭೋಗವಿಲ್ಲದ ಇತರ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ವೈವಿಧ್ಯದ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಮಾತು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ: ಕಾಲುಗಳು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ನಡೆಯಲು ಊರುಗೋಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹುಚ್ಚುತನ!

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