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

ಡಾ.ವಿನೋದ ಛಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

▸ ಪುರುಷ, ವಿವಾಹವಾಗಿ ಮೂರು ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಬಾಟಲ್ ಕೊಟ್ಟು ವೀರ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಲು ಕೇಳಿದಾಗ ನನಗೆ ಉದ್ರೇಕವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಕೊಟ್ಟ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತಿಂದರೆ ಉದ್ರೇಕವೇನೋ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗದ ಉದ್ರೇಕ, ಸಂಭೋಗ, ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ–ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೂವರು ಮಹಿಳಾ ತಜ್ಞರ ಹತ್ತಿರ ಹೋದರೂ ಇದೇ ಹಣೆಬರಹ ಆಗಿದೆ. ಹೀಗೇಕೆ? ನಾನು ಯಾವೊತ್ತೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಕಾರಣವೆ? ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ನೀವು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಯಾವೊತ್ತೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಅದೊಂದು ಅಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆಯೆನ್ನಿಸಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ, ಇದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವಂತೆ ನಾಲ್ಕು ಉಪಾಯಗಳಿವೆ. ಉಪಾಯ ಒಂದು: ಹೆಂಡತಿಯಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ವಿವಸ್ತ್ರರಾಗಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಮಲಗಿ. ನಿಮ್ಮಾಕೆ ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗೆಟಕುವಂತೆ ಕುಳಿತಿರಲಿ ಅಥವಾ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಎದುರಾಗಿ ಕುಳಿತರೂ ಆದೀತು. ಈಗ ನೀವು ಆಕೆಯ ಶರೀರದೊಡನೆ ಚೆಲ್ಲಾಟವಾಡುವಾಗ ಆಕೆ ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಉದ್ರೇಕ ಮಾಡಲಿ. (ಜಾರಿಕೆಗಾಗಿ ಕೆ.ವೈ.ಜೆಲ್ಲಿ, ವಿ.ಎಲ್.ಜಿ., ಅಥವಾ ಲ್ಯುಬಿಕ್ ಕ್ರೀಮ್ ಬಳಸಬಹುದು.) ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಸ್ಖಲನ ಆಗುತ್ತದೆ. ಉಪಾಯ ಎರಡು: ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಹಂತಗಳಿದ್ದು, ಪ್ರತಿಹಂತವನ್ನು 5–8 ಸಲ ಮಾಡುತ್ತ, ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ನಂತರವೇ ಮುಂದಿನ ಹಂತ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಅವಸರ ಬೇಡ. ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾದರೆ ಹಿಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಮರಳಿ. ಈ ಹಂತಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೀಗಿವೆ: ಅ) ಎಂದಿನಂತೆ ಸಂಭೋಗ ಶುರುಮಾಡಿ. ಇನ್ನೇನು ಸ್ಖಲನವಾಗಬೇಕು ಎನ್ನುವಾಗ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ವೀರ್ಯವು ಹೊರಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ) ವೀರ್ಯಸಂಗ್ರಹಕ್ಕಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಶೀಶೆಯನ್ನು ಎದುರು ಕಾಣುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿ. ಆಗಲೂ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವು ಯೋನಿಯ ಹೊರಗೆ ಆಗುವಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇ) ಶೀಶೆಯನ್ನು ಹೆಂಡತಿಯ ತೊಡೆಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಜನನಾಂಗದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆರೆದಿಟ್ಟು ಸಂಭೋಗಿಸಿ, ವೀರ್ಯ ಬರುವಾಗ ಶಿಶ್ನದ ತುದಿಯನ್ನು ಶೀಶೆಯೊಳಗಿಡಿ. ಸಂಗ್ರಹವಾದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೊರಚೆಲ್ಲಿ ಶೀಶೆಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿಯಲ್ಲಿ (ಸಾಬೂನು, ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್, ಡೆಟ್ಟಾಲ್ ಬಳಸಬೇಡಿ!) ತೊಳೆದಿಡಿ. ಈ) ರಾತ್ರಿ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಿದ್ದವರು ಈಗ ಹಗಲೇ ಶುರುಮಾಡಿ. ಹಗಲು ಸಂಗ್ರಹವಾದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಉಪಾಯ ಮೂರು: ವೀರ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಾಗಲೀ ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞರಲ್ಲಾಗಲೀ ವಿಚಾರಿಸಿ. ಈ ಉಪಾಯಗಳು ವಿಫಲವಾದಲ್ಲಿ ಉಪಾಯ ನಾಲ್ಕು: ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞ ಅಥವಾ ಫಲವತ್ತತೆಯ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು. ಅವರು ಪುರುಷರಿಗೆ ಇದೇ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ವೈಬ್ರೇಟರ್ ಬಳಸಲು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಆಗುತ್ತದೆ, ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ! ಮರೆತಿದ್ದೆ: ಸಂಗ್ರಹವಾದ ವೀರ್ಯದ ಶೀಶೆಯ ಮುಚ್ಚಳಮುಚ್ಚಿ ಅಂಗಿಯ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದು ತಾಸಿನೊಳಗೆ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸಿಬಿಡಿ!

▸ ನಮ್ಮಲ್ಲೊಬ್ಬಳು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷವಾಯಿತು. ಗಂಡ ತನ್ನ ತಾಯ್ತಂದೆಯರಿಗೆ ಏಕೈಕ ಸಂತಾನ. ಅವನು ತನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕತ್ತಿಗೆ ಹಣೆಗೆಲ್ಲ ಮುತ್ತು ಕೊಡುವುದು, ಹೆಂಡತಿಗಿಂತ ತಾಯಿಯನ್ನೇ ಅತಿಯಾಗಿ ಮುದ್ದಿಸೋದು, ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರ ನಡುವೆ ನಡೆದಿರುವುದನ್ನು ತಾಯಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಇರುಸುಮುರಿಸಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಕೊರತೆಯಾಗಿದೆ. ಒಂಟಿ ಸಂತಾನವಿರುವ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು? ಈ ಹುಡುಗಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಸಂಸಾರ ಮಾಡಲು ದಾರಿ ತೋರಿಸಿ.

ನೀವು ತಿಳಿದಿರುವುದು ಬಹುಶಃ ಸರಿ. ಏಕೈಕ ಸಂತಾನವಿರುವ ಬಹುತೇಕ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಸಕಲ ಪ್ರೀತಿ–ಕಾಳಜಿಗಳನ್ನು ಧಾರೆ ಎರೆಯುತ್ತ, ಮಗು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಮೊದಲು ಅಮ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಬೆಸುಗೆ (ಫ್ಯೂಶನ್) ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವಿನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಕ್ರಮೇಣ ಪ್ರತ್ಯೇಕಗೊಂಡು ತನಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಖಾಸಗೀತನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬೆಸುಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದಾಗ ನೀವು ತಿಳಿಸಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇನ್ನು, ಪರಿಹಾರಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಹೆಂಡತಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಂಶವೊಂದಿದೆ: ಅದೇನೆಂದರೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಹೆಂಡತಿಯ ಜೊತೆಗಿನ ಪ್ರೀತಿಗಳ ನಡುವೆ ವಿಪರೀತ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ; ಆದುದರಿಂದ ಗಂಡನು ತನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ತೋರಿಸುವ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗೆಗೆ ಅವಳು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು, ಪರಿಹಾರಾರ್ಥ ಹೆಂಡತಿಯು ಗಂಡನ ಜೊತೆಗೆ ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಪ್ರಬುದ್ಧಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೇರಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ತಾಯಿ ಜತೆಗಿನ ಪ್ರೀತಿಯ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಅದರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವುದಾಗಲೀ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತ, ಕೆಲವು ಗುಟ್ಟುಗಳು ಗಂಡಹೆಂಡಿರೊಳಗೆ ಮಾತ್ರ ಇರಬೇಕೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಬೇಕು. ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಗಂಡನ (ಅವಳ ಮಾವನ) ಜೊತೆಗಿನ ಆತ್ಮೀಯ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮಗನ ಜೊತೆಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳದೆ ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಗಂಡನೂ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿ. ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ತಜ್ಞ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಂದ ಆಪ್ತಸಲಹೆಯ ನೆರವನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂಟಿ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಂದಿರಿಗೊಂದು ಕಿವಿಮಾತು: ಕಿರಿಹಿರಿಯರ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಿದ್ದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ ಮತ್ತು ನಿರಾವಲಂಬನೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಿರಿಯರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಳಲಾರದು. ಆದುದರಿಂದ ನವದಂಪತಿಯ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಾಯಂದಿರು ಸುಮಾರು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನೇಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ!

▸ ಗಂಡಸು 26 ವರ್ಷ, ಅವಿವಾಹಿತ. ನಾನು ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಓದುವಾಗ ಒಂದು ಹುಡುಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ವ್ಯವಹಾರವಿತ್ತು. ಈ ವಿಷಯ ಅವಳ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ಅವಸರದಿಂದ ಮದುವೆ ಮಾಡಿದರು. ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಅವಳ ಗಂಡ ತೀರಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಅವಳು ತವರು ಸೇರಿದಳು. ಈಗ ನಾವು ಕದ್ದು ಮುಚ್ಚಿ ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ರಾತ್ರಿ ಸೇರುತ್ತೇವೆ. ಇದು ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾದರೆ ಮುಂದೇನು ಎನ್ನುವುದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸರಳ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸಿದ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಕಾರಣಾಂತರದಿಂದ ಮುಂಚೆ ಮದುವೆಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಿಮಗೊಂದು ಸುವರ್ಣಾವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿದೆ! ಆದುದರಿಂದ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಅವಳ ತಂದೆ– ತಾಯಿಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ, ಅನುನಯದಿಂದ ಮದುವೆಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಮುಂದಿಟ್ಟು, ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಮಯಾವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ಅವಳೀಗ ವಿಧವೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ ಪ್ರತಿರೋಧ ಬರಲಾರದು. ಒಂದುವೇಳೆ ಒಪ್ಪದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ದಿಟ್ಟತನದಿಂದ ಕಾನೂನು ರೀತ್ಯಾ ಮದುವೆಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಳ್ಳ ಭೇಟಿಗೆ ಮುಕ್ತಿಕೊಡಿ.

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