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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ವಿವಾಹವಾಗಿ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಾಯಿತು. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಸರಸದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ನನ್ನ ಶಿಶ್ನ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಮಾತ್ರ. ನಂತರ ಯೋನಿ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಉದ್ರೇಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದುವರೆಗೂ ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ತೋರಿಸಿ, ಕಾನ್‌ಫೆಡೋ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಸುಧಾರಣೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು 10 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಆದಕ್ಕೇ ಹೀಗಾಗಿದೆಯೆ? ನಾನು ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆ ಹೀಗೆಂದು ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ: ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಶುರುಮಾಡಿ ಎಷ್ಟೇ ಸಲ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಏನೂ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಸಂಗಾತಿ ಸಿಗದಾಗ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳು ಇರಬಹುದು. ಕಾಮಕೂಟ ನಡೆಯುವಾಗ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಅಂದರೆ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಸಹಜವೆಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ, ಹಾಗೂ ಹಾಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ ಎಂದಾಯಿತು. ಇದರರ್ಥ ಏನೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಗುವ ಉದ್ವೇಗವು ನಿಮಗೂ ಆಗಬೇಕಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಆಗದಂತೆ ನಿಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ! ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವ ಅಥವಾ ಬರದಿರುವ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಉದಾ: ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಆತಂಕ, ಕಾಯಿಲೆಯ ಭೀತಿ, ನೋವಿನ ಭಯ, ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದಾಗುವಾಗ ತನ್ನತನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಅರ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಇನ್ನರ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಅದರಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನನ್ನದಲ್ಲ ಎಂದು ನಿರುದ್ವೇಗದಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಉದ್ವೇಗವಿಲ್ಲದೆ ಉದ್ರೇಕ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಎರಡನೆಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಶಿಶ್ನದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು. ಶಿಶ್ನದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಸರಿಯಾಗಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವ ರಕ್ತವು ಬೇಗ ಸೋರಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗಡಸುತನವು ಒಂದೇ ಸಮನೇ ಉಳಿಯಲಾರದು. ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: 1) ಮೊದಲು ಶಿಶ್ನ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆಯೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಉದಾ: ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಾದ ಅನಿಷ್ಟ ಅನುಭವ, ಅತ್ಯಾಪೇಕ್ಷೆ, ಶಿಶ್ನಮನಸ್ಕತೆ, ಅನ್ಯಮನಸ್ಕತೆ, ದಾಂಪತ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಭಾವ ಇತ್ಯಾದಿ. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಗೆಗೆ ಹೆಂಡತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಸಂಕೋಚ ಬೇಡ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳಲು ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ. 2) ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇಕ್ಷಕಭಾವದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಮರಳಿಪಡೆಯಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಮಾತಾಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಕೂಡದು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ನಂತರ ಪ್ರತಿಸಲ ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಾಸು ಹೊತ್ತು ನಗ್ನರಾಗಿ ಸರಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ. ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾತಾಡುತ್ತ ಆಕೆಯ ಶರೀರವನ್ನು ನವಿರಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಪರ್ಶದ ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. (ನವಿರು ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಗ: ತೋರುಬೆರಳಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತುಟಿಯನ್ನು ಒಂದುಸಲ ಸವರಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯಿಂದ ಮೇಲ್ತುಟಿ ಮೇಲಿನ ಅಂಚನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ನವಿರಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡರ ನಡುವೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇದೆಯಲ್ಲವೆ?) ಸ್ಪರ್ಶವು ನವಿರಾದಷ್ಟೂ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವ ಹೆಚ್ಚು ರೋಚಕವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಈಗ ನೀವು ಆರಾಮವಾಗಿ ಒರಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಮೈಯನ್ನು ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದ ತನಕ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲಿ. ಜನನಾಂಗ ಮಾತ್ರ ಬೇಡ. ಆಗ ನೀವು ಅಲೈಂಗಿಕ ಸ್ಪರ್ಶದ ರುಚಿಯನ್ನು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಸವಿಯುತ್ತ ಆಕೆಯ ಶರೀರದೊಡನೆ ಆಟವಾಡುತ್ತಿರಿ. ಹೀಗೆ ಏಳೆಂಟು ದಿನ ನಡೆದ ತರುವಾಯ ಇನ್ನೊಂದು ಕೆಲಸವಾಗಲಿ. ಮೈಸ್ಪರ್ಶದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಜನನಾಂಗದ ಸುತ್ತಲ ಭಾಗ, ನಂತರ ಕ್ರಮೇಣ ಶಿಶ್ನದ ತುದಿಯ ಭಾಗವನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅದರ ರಸಾನುಭವದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ಸುಮಾರು ಕಾಲ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯು ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತ ಉದ್ವೇಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ಗಡಸುತನವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನು, ಶಿಶ್ನದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೆ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಈ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ: ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಮಭಾವನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರಿ– ಆಗ ಅನೇಕರಿಗೆ ಜನನಾಂಗದಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ವರ್ಣರಹಿತ ವೀರ್ಯಪೂರ್ವ ದ್ರವ ಜಿನುಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನವು ಪೂರ್ತಿ ಗಡುಸಾಗಿದ್ದು, ಸುಮಾರು ಐದು ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚುಹೊತ್ತು ಇರಬೇಕು. ಇದಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಹುಶಃ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ನಿಮಗೆ ಶಿಶ್ನದ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆಯ ಸಮರ್ಪಕತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪಿನೈಲ್ ಡಾಪ್ಲರ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಎಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ, ದೋಷ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವರು. ಒಟ್ಟಾರೆ ನಿಮ್ಮ ಉದ್ವೇಗದ ಕೊರತೆಗೂ ಶಿಶ್ನದ ಗಡಸುತನದ ದೋಷಕ್ಕೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ!

ನೀವು ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರಿದ್ದೀರಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತೀರಾ?

ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಾಲ್ಕು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು: ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಅದರ ಬಗೆಗೆ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ (ಉದಾ: ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನವು ಹಾನಿಕರವೆಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಶಿಶ್ನ–ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರಕ್ಕೂ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿಗೂ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು); ಎರಡು: ಶಾರೀರಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ದೋಷಗಳಿಂದ (ಉದಾ: ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕ್ಷೀಣಿಸುವ ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕನ್ಯಾಪೊರೆಯಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಸಂಭೋಗ, ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶಿಶ್ನದೌರ್ಬಲ್ಯ); ಮೂರು: ಅತಿ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಿಂದ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ (ಶರೀರ ತಯಾರಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಂಭೋಗದ ಹಪಾಹಪಿ, ಪ್ರತಿ ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೂ ಅದ್ಭುತವಾದ ಕಾಮತೃಪ್ತಿಯ ನಿರೀಕ್ಷೆ); ನಾಲ್ಕು: ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ (ಪರಸ್ಪರರ ನಡುವೆ ತೀವ್ರ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಕೊರತೆ, ದಾಂಪತ್ಯದ ಮೇಲೆ ಇತರರ ಪ್ರಭಾವ, ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಸಂಗಾತಿ, ಒತ್ತಾಯದ ಸಂಭೋಗ) ಇದರ ಹಿಂದೆ ಹಿರಿಯರಿಂದ ಬಂದ ನಿಷೇಧಗಳು (ಉದಾ. ಜನನಾಂಗ ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತಪ್ಪು), ಬಾಲ್ಯದ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವಗಳು (ಉದಾ. ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಳಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವುದು), ಹಾಗೂ ನಾವೇ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ನಂಬಿಕೆ– ನಿರ್ಧಾರಗಳು, (ಉದಾ. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸಲಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ; ಇಂತಿಂತಹ ದಿನ ಪವಿತ್ರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆ ದಿನ ಸಂಭೋಗ ತಪ್ಪು) ಇವೆಲ್ಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿಯವರನ್ನು 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