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

ಡಾ.ವಿನೋದ ಛಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆ 29 ವರ್ಷ. ವಿವಾಹವಾಗಿ ಮೂರು ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ನನಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಂಡಾಗ ನನ್ನ ಪತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸುವಾಗ ನನಗೆ ಏನೂ ಅನ್ನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಪತಿ ನನ್ನಿಂದ ಎಲ್ಲಿ ದೂರವಾಗುವರೋ ಎಂಬ ಭಯ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ನನಗೆ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾರ್ಗ ತೋರಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ?

ನಿಮ್ಮ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾಮನಿರಾಸಕ್ತಿ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಕಾಮ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಂದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಹೆಣ್ಣು– ಗಂಡು ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸುವ ರೀತಿ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಹಲವು ಅಂಶಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುತ್ತದೆ. 1) ಕೀಳರಿಮೆ: ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುವುದು, ಕಡೆಗಣಿಸುವುದು. 2) ಕೌಟುಂಬಿಕ: ಆಯಾ ಕುಟುಂಬದ ಮಾದರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ (ರೋಲ್ ಮಾಡೆಲ್: ಉದಾ. ತಾಯಿ) ಕಾಣುವ ವರ್ತನೆಯನ್ನು (ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ) ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಅನುಕರಿಸುವುದು. 3) ನಿಬಂಧನೆ–ನಿಷೇಧ: ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಹಿರಿಯರು ಹೇರುವ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಇಂತಿಂಥದ್ದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬ ಅನಿಸಿಕೆ. 4) ತಂದೆತಾಯಿಯರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ: ಉದಾ. ಕುಡುಕ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಾಮ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಬಹುದು. 5) ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ: ಬಾಲ್ಯದ ಅಮಾಯಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಘಾತ, ತನ್ನ ಶರೀರದ ಬಗೆಗೆ ಹೇಸಿಗೆ–ದುರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ಕಾಮದ ಬಗೆಗೆ ತಿರಸ್ಕಾರ, ನಿರುತ್ಸಾಹ ಜೀವನ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡಿ ಶರೀರಜನ್ಯ ಸಹಜ ಕಾಮವನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಶಾರೀರಿಕವಾದ ಕಾಮವು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದ್ದರೂ 'ನಾನು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಲಿ?,' 'ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ,' 'ನಾನು ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಿದ್ದೇನೆ!' 'ನಾನು ಕಾಮಸುಖಕ್ಕೆ ಅರ್ಹಳಲ್ಲ!' ಇತ್ಯಾದಿ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ದ್ವಂದ್ವ ಮೂಡಿ ಅವೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಕಾಮನಿರಾಸಕ್ತಿಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. (ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪತಿಯ ಭಾವನಾರಹಿತ ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆಯು ಹೆಂಡತಿಗೆ ಒಣದಾಗಿ ಕಂಡು, 'ನನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ನನ್ನನ್ನಲ್ಲ!' ಎನ್ನುವ ಭಾವ ಮೂಡಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಬೇಡವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹಾಲಸ್ಯ, ಗೃಹಕಾರ್ಯದ ಒತ್ತಡ, ಪತಿಪತ್ನಿಯರ ಕಲಹ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕೂಡ ಕಾಮನಿರಾಸಕ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು – ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮಾತ್ರ) ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: 1) ಒಂದು ತಾಸು ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೆತ್ತಲೆಯಾಗಿ ಒರಗಿಕೊಳ್ಳಿ. (ಎದುರು ನಿಲುವುಗನ್ನಡಿ ಇದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ.) ತಲೆಯಿಂದ ಕಾಲಿನ ತನಕ ಒಂದೊಂದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಅತಿ ಹಗುರವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತ, ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 'ಇದು ನನ್ನ ಶರೀರ; ನನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಸುಖಪಡುವ ಹಕ್ಕು ನನಗಿದೆ. ನಾನು ಇದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಖುಷಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲೇಬೇಕು!' ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ. ಮೊದಮೊದಲು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾದ ಸ್ಪರ್ಶ ದಿನಕಳೆದಂತೆ ಮುದ ಕೊಡುತ್ತದೆ. 2) ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರಿದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಮೊಲೆಗಳನ್ನು ನೇವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ಎರಡೂ ತುಟಿಗಳು ಸೇರುವಲ್ಲಿ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಭಗಾಂಕುರ ಎನ್ನುವ ಅಂಗವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ. ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳಿನ ಗಾತ್ರದ ಈ ಅಂಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡಿ: ಮೈಯೆಲ್ಲ ಜುಮ್ಮೆನ್ನುತ್ತದೆ. 2) ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪತಿಯೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವರೊಡನೆ ಬಿಚ್ಚಿಡುತ್ತ ಸುಧಾರಿಸುವ ಇಷ್ಟವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ. ಇದು ಸುಧಾರಿಸದ ಹೊರತೂ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಭೋಗ ಕೂಡದೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 3) ಕಾಮ ಕ್ರೀಡೆಗೆಂದು ಒಂದು ತಾಸಿನ ಏಕಾಂತತೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇಬ್ಬರೂ ವಿವಸ್ತ್ರರಾಗಿ ಎದುರುಬದುರು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಇಬ್ಬರೂ ಸಂಗಾತಿಯ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತಲೆಯಿಂದ ಕಾಲಿನ ತನಕ ಮುಟ್ಟುತ್ತ, ನೇವರಿಸುತ್ತ, ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತ, ಮುತ್ತಿಡುತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ (ಅವಸರ ಬೇಡ– ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಳೆಯಬೇಕಲ್ಲವೆ?). ಮೊದಲು ಜನನಾಂಗ–ಸ್ತನಗಳ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ದೂರವಿರುವಂತೆ ಪತಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿ. ಒಂದು ತಾಸು ಕಳೆದ ನಂತರ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಲಗಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ಮೊದಮೊದಲು ಮನಸ್ಸು ಒಪ್ಪದಿರುವುದು ಕ್ರಮೇಣ ಎಲ್ಲೋ ಏನೋ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖುಷಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪತಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನ, ಜನನಾಂಗವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟವಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಕಲಿಸಿಕೊಡಿ; ಅವರು ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ತನ್ಮಯತೆಯಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿ. (ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ವೈಬ್ರೇಟರ್ ಕೂಡ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.) ಹೀಗೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಆತ್ಮಗೌರವ, ತನ್ಮೂಲಕ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಹುಬೇಗ ಪಡೆಯುವಿರಿ. ಒಂದುವೇಳೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಳಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ– ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೆಡಿಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ (ಫೋ: 080– 23101205) ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಾರದ ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಬಹುದು. ನೆನಪಿಡಿ: ಹೆಣ್ಣಾಗಲೀ ಗಂಡಾಗಲೀ, ಕಾಮನಿರಾಸಕ್ತಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ!

ಅವಿವಾಹಿತ 26 ವರ್ಷ. 8ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡುತಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಶಿಶ್ನವು 3 ಇಂಚು ಇದೆ. ವೃಷಣ ಬೀಜಗಳು ಸಂಕುಚಿಸಿ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೆ? ನಾನು 20 ವರ್ಷ ಕಾಮಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕು. ಅಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಕಾಮಭಾವನೆ ಹೇಗೆ ಮೂಡಿತು?

ಜನನಾಂಗದ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಸುಖ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶದ ಮೂಲಕ ಅನ್ವೇಷಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಶುರುವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ಅನೇಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ತುಂಬುಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುವಾಗ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶು ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ! ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ಎಂಟನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಏನೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಇತರ ಸಂದೇಹಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ: 1) ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶುರುಮಾಡಿ, ಎಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ, ಎಷ್ಟೇ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದರೂ ಏನೇನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಿಸ್ಸಂದೇಹ. 2) ಬೀಜೋತ್ಪಾದನೆಗಾಗಿ ವೃಷಣ ಬೀಜಗಳ ಉಷ್ಣತೆಯು ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವುಗಳು ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ನೇತಾಡುತ್ತ ತಂಪಾಗಿರುತ್ತವೆ. ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅವು ಮೇಲೂ ಕೆಳಗೂ ಚಲಿಸುತ್ತ ತಮ್ಮ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ – ಇದು ಸಹಜ. 3) ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ದವು ಮೆತ್ತಗಿರುವಾಗ ಎಷ್ಟೇ ಚಿಕ್ಕದಿದ್ದರೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಮೆತ್ತಗಿರುವಾಗ ಚಿಕ್ಕದಿದ್ದಷ್ಟೂ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ! ಅದು ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡೂವರೆ ಇಂಚಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಕೊನೆಯದಾಗಿ, 4) ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಷ್ಟೂ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ದೀರ್ಘವಾಗಿತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಂಕಿಅಂಶಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ– ನನ್ನ ಹಾರ್ದಿಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು!

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