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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ನಾವು ಗಡಿರಕ್ಷಕ ಸೈನಿಕರಾಗಿದ್ದು, ಹಿಮಾಲಯದ ಅತ್ಯಂತ ಶೀತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನೀವು ದೇಶದೊಳಗಿದ್ದು ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರೆ ನಾವು ದೇಶದ ಗಡಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇಲ್ಲಿದ್ದು ಬಂದವರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಅತಿಶೀತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ, ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರ, ಉದ್ರೇಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಂತೆ; ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೆದರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವಿವಾಹಿತರಾದ ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಇದರಿಂದ ಚಿಂತೆಗೀಡಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸೇವೆಯ ಮುಂದೆ ನಮ್ಮ ಸೇವೆ ಸೇವೆಯೇ ಅಲ್ಲ; ಜೀವವನ್ನು ಒತ್ತೆಯಿಟ್ಟು ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸದಾ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬರೋಣ. ವೃಷಣ ಬೀಜಗಳು ದೇಹದ ಹೊರಗಿವೆಯಷ್ಟೆ? ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ದೇಹದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣತೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ (ಸುಮಾರು 35 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್). ಹೀಗಾಗಿ ಸೆಕೆಯಾದಾಗ ಶರೀರದಿಂದ ದೂರ ಸರಿದು ನೇತಾಡಿ ತಂಪಾಗುತ್ತ, ಹಾಗೂ ಚಳಿಯಾದಾಗ ಶರೀರದ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಸರಿದು ಬೆಚ್ಚಗಾಗುತ್ತ ಅವು ತಮ್ಮ ಉಷ್ಣತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಶಿಶ್ನವೂ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ತನ್ನಳತೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದೂ ದೊಡ್ಡದೂ ಆಗುತ್ತ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿಶೀತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವಾಗ ಶರೀರವು ತನ್ನ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದರಿಂದ ಶಿಶ್ನ ಮತ್ತು ವೃಷಣಬೀಜಗಳು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಲ್ಪಟ್ಟು (ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೀಜಗಳು ಚೀಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉದರದೊಳಗೆ ಸೇರಿಬಿಡುತ್ತವೆ!) 'ಚಿಕ್ಕದು' ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆ ಶರೀರವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡುವ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಸದಾ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಆತಂಕ– ಇವೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಕಾಮದ ಕಡೆಗಿನ ಗಮನ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗದ ಗಾತ್ರ, ನಿಗುರುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾತ್ರ. ಒಂದು ಸಲ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಬಂದ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೆದರಿಸುವವರ ಮಾತು ನಿಜವಾಗಿದ್ದರೆ ಹಿಮದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ (ಇಗ್ಲೂ) ಹಿಂದೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಎಸ್ಕಿಮೋ ಜನಾಂಗ ಯಾವೊತ್ತೋ ನಾಶವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು! ಇನ್ನೂ ನಂಬಿಕೆ ಬರದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ: ಒಂದು ಗಂಟೆ ಸತತ ಹಿತವಾದ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ: ವೃಷಣಬೀಜಗಳು ಕೆಳಗಿಳಿಯುತ್ತ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕ ಆಗುವುದನ್ನೂ, ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣವು ಸಾಕಷ್ಟಿರುವುದನ್ನೂ ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಾಣುವಿರಿ!

ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಮ್ಯಾಗಜಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಶಿಶ್ನದ ಗಡಸುತನಕ್ಕೆ ಗ್ಯಾರಂಟಿ ವಾಸಿಮಾಡುವ ಔಷಧಿ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಪ್ರಕಟಣೆ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಜವಾ? ಇವರಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಸಾಧ್ಯವೆ? ಇವರನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ?

ಲೈಂಗಿಕ ವೈದ್ಯರೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಇಂಥವರು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಜ ಎಂದರಿಯಲು ಒಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ: ಇವರಿಗೆ, 'ಔಷಧಿಯನ್ನು ಚೀಟಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದುಕೊಡಿ, ಹೊರಗೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.' ಎಂದು ಕೇಳಿ. ಅವರು ಹೇಳುವ ಉತ್ತರ ಒಂದೇ: 'ಇವು ಹೊರಗೆಲ್ಲೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ; ನಾವೇ ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ; ಇದರ ರಹಸ್ಯ ನಮಗೆ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತು.' ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಮ್ಮಿಂದ ಮಾತ್ರ ಗುಣವಾಗುವುವೆಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳನ್ನೇ ಮೆಟ್ಟದಿಂತ ವೈದ್ಯರು ಇಷ್ಟೊಂದು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ ಇವರು ನಕಲೀ ಅಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನಿರಲು ಸಾಧ್ಯ? ಇವರನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಬಗೆ ಸುಲಭ: ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದವಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸದ (ಕೆಲವರು ಆರ್‌ಎಂಪಿ ಎಂದು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಇದು ಪದವಿಯಲ್ಲ!), ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಜಾಹೀರಾತನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕೊಡುವ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಆಗುವ ಸಹಜ ಅನುಭವಗಳನ್ನೇ (ಉದಾ: ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನ, ಹಸ್ತಮೈಥುನ, ಸುಸ್ತು, ಚಿಕ್ಕ ಶಿಶ್ನ) ಅಪಾಯಕರ ಚಿಹ್ನೆಗಳೆಂದು ಬಿಂಬಿಸುವ, ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನೂ (ಉದಾ: ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ, ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್) ನಡೆಸದ, ತಮ್ಮ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ ಆಗುವ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ಬಣ್ಣಹಚ್ಚಿ ಬಣ್ಣಿಸಿ ಬೆದರಿಸುವ (ಉದಾ: 'ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ!) ಹಣ ಕಳಿಸಿದರೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸದೆ ಅಂಚೆಯ ಮೂಲಕವೂ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕಳಿಸಲು ತಯಾರಿರುವ, ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಗಂಡಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವ ಇವರೆಲ್ಲರೂ ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರೇ ಎಂದು ನಿಸ್ಸಂದೇಹದಿಂದ ಹೇಳಬಹುದು. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ: ಯಾವುದೇ ಮಾನ್ಯತೆಯುಳ್ಳ ಪದ್ಧತಿಯ (ಅಲೋಪಥಿ, ಆಯುರ್ವೇದ, ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ, ಯುನಾನಿ) ಪದವೀಧರ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಬಹಿರಂಗ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವುದು ವೈದ್ಯಸಂಹಿತೆಯ ಮತ್ತು ಕಾನೂನಿನ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅಸಲೀ ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ; ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಅಸಲೀ ವೈದ್ಯರಲ್ಲ!

ಗಂಡು, 70 ವರ್ಷ. ಹೆಂಡತಿಗೆ 60 ವರ್ಷ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು 22 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ. ಈಗ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಶಿಶ್ನ ಉದ್ರೇಕವಾಗುವುದೇ ನಿಂತು ಹೋಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಎರಡು ರೀತಿಯ ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಉದ್ರೇಕವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅದೂ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರಿಗೆ 60ರ ನಂತರ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆ ಅಸಾಧ್ಯವೆ? ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಜಾಹೀರಾತಿನ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು: ಇವುಗಳನ್ನು ಯಾವ ವೈದ್ಯರೂ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ಯಾಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಜಾಹೀರಾತು! (ಔಷಧೀಯ ಗುಣವಿರುವ ಅಲೋಪತಿಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಜಾಹೀರು ಮಾಡಲು ಕಾನೂನಿನ ನಿಷೇಧವಿದೆ.) ಮುಂಚೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಅಲೋಪಥಿ ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ಈಗ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನದ ರಕ್ತನಾಳ/ ಉದ್ರೇಕವಾಗುವ ಅಂಗಾಂಶದೊಳಗೆ ತೊಂದರೆಯಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ, ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದರೆ ಶಿಶ್ನದೌರ್ಬಲ್ಯದ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ವಯಸ್ಸಾದ ನಂತರ ಉಂಟಾಗುವ ಶಿಶ್ನದೌರ್ಬಲ್ಯವೂ ಮುಂಬರುವ ಹೃದ್ರೋಗದ ಮುನ್ಸೂಚನೆ! ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ: 1) ಸಂಭೋಗದ ವಿಷಯ ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಮೊದಲು ಹೃದಯರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. 2) ಶಿಶ್ನ ಗಟ್ಟಿಯಾಗದಿದ್ದರೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುನ್ನಲಿವಿನ ನಂತರ ಹೆಣ್ಣು ಮೇಲೆ ಬರುವಂಥ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಆಗ ಜನನಾಂಗಗಳು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಘರ್ಷಿಸುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಖ ಸಿಗಬಹುದು. 2) ಸಂಭೋಗ ಬಿಟ್ಟು ನಾಲಿಗೆ, ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು; 3) ಶಿಶ್ನದ ನಿಗುರುವಿಕೆ ಬೇಕೆಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಪಿನೈಲ್ ಡಾಪ್ಲರ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ (ಇದನ್ನು ತಜ್ಞರು ಮಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ– ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.) ಶಿಶ್ನದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು, ದೋಷಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯಿದ್ದರೆ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಕಾಮಕೂಟದ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಟು ತರುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ!

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