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

ಡಾ.ವಿನೋದ ಛಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

▸ ಗಂಡು, ವಯಸ್ಸು ೨೩. ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳು ಹೆಣ್ಣಿನಂತಿವೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಬಗೆಗೆ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಡಸರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಗೆಳೆಯರೊಡನೆ ಬೆರೆಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಮನೆಯವರು ಬದುಕಿಸಿದ್ದಾರೆ– ಅವರೊಡನೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದು ಸಲಿಂಗಕಾಮವೆ? ನನ್ನಂಥವರೂ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿದ್ದಾರೆಯೆ? ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ?

ಉತ್ತರ 791: ಹೌದು, ನೀವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಲಿಂಗಕಾಮ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಡಿ, ಸಲಿಂಗಕಾಮದಲ್ಲಿ ವೈಚಿತ್ರ್ಯವಾಗಲೀ ಹೊಸದಾಗಲೀ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಪುರಾಣ–ಭಾಗವತಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖವಾಗಿದ್ದು (ಉದಾ: ಹರಿ–ಹರರ ಸಂಗಮದಿಂದ ಅಯ್ಯಪ್ಪ ಸ್ವಾಮಿಯ ಜನ್ಮ; ವಿಷ್ಣು–ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಅಥವಾ ಶಿವ–ಪಾರ್ವತಿಯ ಸಂಗಮದಿಂದ ಹುಟ್ಟಬಹುದಿತ್ತಲ್ಲವೆ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ ಉತ್ತರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.), ಇತಿಹಾಸದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ನಡೆದುಬಂದಿದೆ (ಖಜುರಾಹೋ... ಅಷ್ಟು ದೂರ ಹೋಗುವುದು ಬೇಡ, ದಾವಣಗೆರೆಯ ಹತ್ತಿರದ ಬಾಗಳಿ ಎಂಬ ಊರಿನ ಶಿವನ ದೇವಾಲಯದ ಶಿಖರದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಂಡುಗಳಿಬ್ಬರು ಕಾಮಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವುದನ್ನು ಕೆತ್ತಲಾಗಿದೆ.) ಹೀಗೆ ಸಲಿಂಗಕಾಮವು ಸಮಾಜವಿರೋಧಿಯೂ ಅಲ್ಲ, ತಪ್ಪೂ ಅಲ್ಲ, ಕೆಟ್ಟದ್ದೂ ಅಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯೇ ಹೀಗಿದೆ. ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ, ನಿಮ್ಮಂಥವರು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಸಾವಿರಾರು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಮದುವೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರುವವರಲ್ಲಿ, ವೈರಾಗ್ಯ ಸ್ವೀಕರಿಸುವವರಲ್ಲಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಡಿಪಿಡುವ ಜನರ ಪೈಕಿ ಕೆಲವರಾದರೂ ಸಲಿಂಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲ ಆರಾಮವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೀವೇ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ಏಕಾಂಗಿಯಲ್ಲ, ದುಃಖಿತರೂ ಆಗಬೇಕಿಲ್ಲ! ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: 1) ಇದಕ್ಕೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. ಮರುಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೂ ಹೀಗೆಯೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಏನು ಖಾತರಿ? 2) ನಿಮ್ಮ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಹಜವೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ. 3) ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನವರಂತೆ ಅಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಏನೋ ಒಂದು ಅರ್ಥವಿದೆಯೆಂದೂ, ಯಾವುದೋ ವಿಶೇಷ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೀರೆಂದೂ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅದೇನೆಂಬುದನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿ. 4) ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕುಟುಂಬದವರ ಮುಂದೆ ಬಿಚ್ಚಿಟ್ಟು, ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದ್ದು ಸುಮಾರು ಎಲ್ಲರೂ ಸಲಿಂಗಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. 5) ನಿಮ್ಮಂಥವರಿಗಾಗಿಯೇ ಸಂಗಮ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯಿದೆ (ಸಹಾಯವಾಣಿ: 9482222640 ಸಮಯ ಬೆ. 10ರಿಂದ 5ರ ತನಕ). ಸಲಿಂಗಿಗಳೂ ಇತರರಂತೆ ತಲೆಯೆತ್ತಿ ಬದುಕುತ್ತ ತಮಗೆ ಸರಿಕಂಡ ರೀತಿ ಬದುಕು ನಡೆಸಬಹುದೆಂದು ಇಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಾಣಬಹುದು! 6) ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೊತೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಲು ಮನಸಾ ಬಯಸುವುದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಇದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಪ್ತಸಲಹೆ, ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಡಿಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ದೂರವಾಣಿ: 080–23101205, 23111666) ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಸಲಿಂಗಿಭಾವನೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಅವರೇ ಬಯಸಿ ಮುಂದೆ ಬರದ ಹೊರತೂ ಮದುವೆಗೆ ಒತ್ತಾಯ ತರಕೂಡದು–ಸಲಿಂಗಿಗಳು ಮದುವೆಯಿಂದ ಸರಿಹೋಗುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಶುದ್ಧ ತಪ್ಪುಗ್ರಹಿಕೆಯ ಆಶಾವಾದವಷ್ಟೆ!

▸ ಪುರುಷ, ಮದುವೆಯಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಎರಡು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನನಗೆ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನದ ತೊಂದರೆಯಿದೆ. ಶಿಶ್ನದ ಮೂತಿಯನ್ನು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವಾಗಲೇ ಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯ ಹೊರಗೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೆಂಡತಿ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ಒಂದೇ ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ವೀರ್ಯ ಸಾಕು ಎಂದು ಟೀವಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿದೆ. ನಾವು ಇಷ್ಟು ಸಲ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ತೊಟ್ಟಾದರೂ ವೀರ್ಯ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿರಲೇಬೇಕು. ಆದರೂ ಯಾಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿಲ್ಲ? ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ಗರ್ಭಕಟ್ಟಲು ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ವೀರ್ಯವೇಕೆ, ಒಂದೇ ವೀರ್ಯಾಣು ಸಾಕು ಎನ್ನುವುದೇನೋ ಸರಿ, ಆದರೆ ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ವೀರ್ಯ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೂ ಸಾಕು ಎನ್ನುವುದು ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಸರಿಯಲ್ಲ! ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದಿಂದ ಹೊರಬಂದ (ಸುಮಾರು ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು) ವೀರ್ಯವೆಲ್ಲವೂ ಯೋನಿಯ ಅತ್ಯಂತ ಆಳಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ ಕೆರೆಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅದರೊಳಗಿಂದ ಅತಿ ಸಶಕ್ತವಾದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಿಳಿದು ಗರ್ಭಕೋಶದ (ಅಥವಾ ಡಿಂಭನಾಳದ) ಒಳಗೆ ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ಅಂಡಾಣುವಿನ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಈಜಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಮರ್ಥವಾದ ಒಂದೇ ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಸೇರಿ, ಗರ್ಭಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗಿ ಅದರೊಳಗಿನ ದ್ರವದೊಂದಿಗೆ ಯೋನಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹರಿಯುತ್ತವೆ. (ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೀಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ಕರ್ನಾಟಕದ ಮತದಾರರೆಲ್ಲರೂ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಯಾಗಲು ಸ್ಪರ್ಧಿಸುತ್ತ ವಿಧಾನಸಭೆಯೊಳಗೆ ನುಗ್ಗುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೇ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿ ಉಳಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದೆ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ!) ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕಟ್ಟಲು ಆಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಶಿಶ್ನವು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡದೆ, ಆ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ವೀರ್ಯವು ಹೊರಗೆ ಸ್ಖಲನವಾಗುವುದು. ಇನ್ನು, ಪರಿಹಾರ: ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿನ ಮುನ್ನಲಿವಿನ ನಂತರ ಹೆಂಡತಿಯು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮುಖಮೇಲಾಗಿ ಒರಗಿ ತನ್ನ ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಮೇಲೆತ್ತಿ, ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ಎದೆಯ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ. ಆಗ ಯೋನಿಯ ದ್ವಾರವು ನಿಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನೀವು ಆಕೆಯ ತೊಡೆಗಳ ನಡುವೆ ನಿಮ್ಮ ನಿತಂಬ ಬರುವಂತೆ ಆಕೆಯ ಮೇಲೆ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಯೋನಿಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ತೂರಿಸಿ. ಕೆಲವು ಪ್ರಯತ್ನದ ನಂತರ ಶಿಶ್ನವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಒಳಹೋಗಿ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಸ್ಖಲನವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಸ್ಖಲನವು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪತ್ನೀಸಹಿತ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಸಂಭೋಗಿಸಿ ನೋಡಿ. (ಸ್ಖಲನದ ನಂತರ ನೀವು ಆಕೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಆಕೆ ತನ್ನ ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಪರಸ್ಪರ ಜೋಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಾಸು ಮಲಗಿದರೆ ಗರ್ಭಕಟ್ಟುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಿಗಿದೆ.) ಆಗಲೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

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