



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

☒ ಯುವಕ, ಮದುವೆಯಾಗಿ 3 ತಿಂಗಳಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟೆ. ಆದರೆ ಶಿಶ್ನ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ನನಗೆ ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನ ಆಗಿ ತೃಪ್ತಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಹೆಂಡತಿ ಏನೂ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಈ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯೋಣ. 1) ಕಾಮೋದ್ರೇಕದ ಅಭಾವ: ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಮದ ವಿಚಾರವಿದ್ದರೂ (ಉದಾ: 'ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲೇಬೇಕು' ಎಂಬ ಅನಿಸಿಕೆ) ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಮದ ಭಾವನೆ ಇದ್ದರೂ ಅದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಮೋದ್ರೇಕದ ಮಟ್ಟ ಸಾಕಷ್ಟಿದೆಯೆ ಎಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: ಸಂಭೋಗದ ಗುರಿಯನ್ನು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಬದಿಗಿಟ್ಟು (ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಮಾತಾಡಿ ಒಪ್ಪಿಸಿ) ನಂತರ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ನೋಡದೆ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಸರಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತ ಮತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮೈಮರೆಯಿರಿ. ಆಗ ಮೈಬಿಡಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಾರ ಇತ್ಯಾದಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ಸುಮಾರು 70% ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ತುದಿಯಿಂದ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ವೀರ್ಯಪೂರ್ವ ದ್ರವ ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ. ಇದರ ನಂತರ ಮುಂದಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕಾಮೋದ್ರೇಕವು ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸರಿಯೆ? 2) ಶಿಶ್ನದ ನಿಗುರುವಿಕೆ: ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಾಮೋದ್ರೇಕವಾದಾಗ ನೀವು ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಶಿಶ್ನವು ಎದ್ದುನಿಂತ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅದು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲುಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತಿದ್ದರೆ ನಿಗುರುವಿಕೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಇಲ್ಲೊಂದು ಅಂಶ ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ: ದೀರ್ಘವಾದ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತರವಾದ ಮುನ್ನಲಿನಲ್ಲಿ ಮೈಮರೆತ್ತಿದ್ದರೂ 15-20 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ಶಿಶ್ನದ ನಿಗುರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಗಡಸುತನವು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗುತ್ತ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲೇನೂ ದೋಷವಿಲ್ಲ. 3) ಶಿಶ್ನದ ಗಡಸುತನ: ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ; ಮುಷ್ಟಿಯ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಕೆಳಗಿರುವ ಮಾಂಸಖಂಡವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಒತ್ತಿನೋಡಿ. ಆಗ ಅನುಭವವಾಗುವ ಗಡುಸುತನವನ್ನು ಉದ್ರಕ್ತ ಶಿಶ್ನದ (ಶಿಶ್ನದ ದಂಡವನ್ನು ಇಕ್ಕೆಲಗಳಿಂದ ಜೋರಾಗಿ ಒತ್ತುತ್ತ) ಗಡುಸುತನಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿ. ಇವೆರಡೂ ಸುಮಾರು ಸಮನಾಗಿದ್ದರೆ ಶಿಶ್ನದ ಗಡುಸುತನ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. 4) ಯೋನಿದ್ವಾರದ ತೆರೆದಿರುವಿಕೆ: ಇದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಣ್ಣು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಎರಡೂ ತೊಡೆಗಳನ್ನು

ಅಗಲಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕನ್ನಡಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಜನನಾಂಗದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಹೊರತುಟಿಗಳು, ಒಳತುಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಯೋನಿದ್ವಾರ - ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಒಂದು ಬೆರಳನ್ನು ಯೋನಿದ್ವಾರದೊಳಗೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತೂರಿಸಲಿ. ಮೊದಲು ಕಿರಿಬೆರಳು, ನಂತರ ನಡುಬೆರಳು ಅಥವಾ ತೋರುಬೆರಳು, ಆಮೇಲೆ ಎರಡು ಬೆರಳು - ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶಿಶ್ನವು ತನ್ನೊಳಗೆ ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಒಳಗಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಕಲ್ಪನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. 5) ಸಂಭೋಗದ ಭಂಗಿ: ಪ್ರಾರಂಭಿಕರಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗದ ಭಂಗಿ ಹೀಗಿರಲಿ: ಹೆಣ್ಣು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖಮೇಲಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಎರಡೂ ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಎರಡೂ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅಗಲಿಸಲಿ; ಆಗ ಆಕೆಯ ಪಾದಗಳು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಊರಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿರಬಹುದು. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಜನನಾಂಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಗಂಡು ತನ್ನ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅವಳ ಮೇಲೆ ಒರಗುತ್ತ ತನ್ನ ಉದ್ರಿಕ್ತ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಯೋನಿದ್ವಾರದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶ್ನವನ್ನು ತನ್ನ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ತನ್ನ ಒಳಹೋಗುವಂತೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಲ್ಲವೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆ ಎಂದೆನಿಸಿದರೂ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಯದೆ ಹೋದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ 'ಎಲ್ಲೋ ಏನೋ ಎಡವಟ್ಟಾಗುತ್ತಿದೆ' ಎನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತೀಸಮೇತ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ!

☒ ಅವಿವಾಹಿತ ಗಂಡು, 26 ವರ್ಷ. ಎಂಟು ವರ್ಷದ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ನಾನು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ನನ್ನ ಶಿಶ್ನವು 3 ಇಂಚು ಇದೆ. ವೃಷಣ ಬೀಜಗಳು ಸಂಕುಚಿಸಿ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ? ನಾನು ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ 20 ವರ್ಷ ಕಾಮಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಇಷ್ಟು 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- ತುಂಬು ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಸ್ವಾಂಗಿ ಮೂಲಕ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುವಾಗ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶು ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ! ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ಎಂಟನೇ 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 ನಿನ್ನಂದೇಹ. 2) ಬೀಜೋತ್ಪಾದನೆಗಾಗಿ ವೃಷಣ ಬೀಜಗಳ ಉಷ್ಣತೆಯು ದೇಹದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವುಗಳು ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ನೇತಾಡುತ್ತ ತಂಪಾಗಿರುತ್ತವೆ. ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅವು ಮೇಲೂ ಕೆಳಗೂ ಓಡಾಡುತ್ತ 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 ಇಂಚು ಇದ್ದರೆ ಸಾಕೇ ಸಾಕು. ಕೊನೆಯದಾಗಿ, 4) ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಷ್ಟೂ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನವು ಸುಧೀರ್ಘವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಂಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ - ನನ್ನ ಹಾರ್ಡಿಕ್ ಅಭಿನಂದನೆಗಳಿ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಖ್ಯೆ (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಪರ್ಕ 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