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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಗಂಡಸು, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸು. ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಕನಸು ಬಿದ್ದು, ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಮೂತ್ರ ಮಾಡಲು ಕುಳಿತೆ. ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿದ್ದೆ. ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಐದು ಸಲ ಆಗಿದೆ. ನಾನು ಆಗಾಗ ಸಾರ್ವಜನಿಕರೊಂದಿಗೆ ಮಲಗುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದುಸಲ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಒಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೂ ಹೀಗಾಗಿ ಮುಜುಗರ ಆಗಿತ್ತು. ಯುರೋಲಾಜಿಸ್ಟ್ ಹತ್ತಿರ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟರೂ, ಮೂತ್ರಹೋದ ನಂತರ ತೊಟ್ಟಿಕ್ಕುವುದು ನಿಂತಿತೇ ವಿನಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸದಾ ಆತಂಕವಿದೆ. ಮೂತ್ರವಾದ ಹಾಗೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಆದರೆ ಗತಿಯೇನು ಎಂದು ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಗಲು ಪ್ರತಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ– ಮಧುಮೇಹ, ಒಳಮೂತ್ರಾಂಗದ ಸೋಂಕು, ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಕತ್ತಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿರುವುದು, ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲು ತೀರ ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು ಸದಾ ಒದ್ದೆಯಾಗಿಯೇ ಇರುವುದು, ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಏಳದಷ್ಟು ಗಾಢನಿದ್ರೆ, ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಅರಿವಿಗೆ ಬರಲಾರದ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ (ಉದಾ. ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯುವತಿಯ ಬಗೆಗೆ ಕಾಮಭಾವನೆ) ಇತ್ಯಾದಿ. ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆಯಾಗಿ ಹೆಸರು ಕೆಡುವ ಆತಂಕ ದಿಂದ ಹಗಲೂ ಅದೇ ಧ್ಯಾನವಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೀರಷ್ಟೆ. ಇನ್ನಿದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ: 1) ಒಂದು ಸಲ ನುರಿತ ಮೂತ್ರ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಪುನಃ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಟ್ಟು ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರು ಔಷಧಿ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. 2) ಮುಂದೊಗಲು ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು ತುದಿಯು ಮೂತ್ರದಿಂದ ಸದಾ ಒದ್ದೆಯಾದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸುನ್ನತಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಬಹುದೇ ಎಂದು ವೈದ್ಯರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ. 3) ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಕತ್ತಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಲು ಕೆಗೆಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಇದು ಹೀಗೆ: ಮಲಮೂತ್ರದ ಅವಸರ ಇರುವಾಗ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಗುದದ್ವಾರದ ಭಾಗವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತೀರಲ್ಲವೆ? (ಇದು ಅರಿವಾಗಲು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಗುದದ್ವಾರದ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಬೆರಳಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿಸಿದಾಗ ಬಿಗುವು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.) ಹೀಗೆ ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ಸುಮಾರು 5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಡಲಿಸಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ವನ್ನು ದಿನವಿಡೀ ಆಗಾಗ (ಕುಳಿತಾಗ, ನಿಂತಾಗ, ಒರಗಿದಾಗ, ಇತರರೊಡನೆ ಮಾತಾಡುವಾಗ– ಹೇಗೂ ಇದು ಯಾರಿಗೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ?) ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಮೊದಲು ಪ್ರತಿದಿನ 30 ಸಲದಂತೆ ಶುರುಮಾಡಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಗೆ 250 ಸಲ ಆಗುವಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. 4) ಗೊರಕೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಮುಖ ಮೇಲಾಗಿ ಮಲಗಬೇಡಿ. ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಮುಖ ಕೆಳಗಾಗಿ ಮಲಗಿ, ಬಾಯಿಯ ಮಟ್ಟವು ಕತ್ತಿಗಿಂತ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 5) ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿನ 6 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಟೀ–ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ಕೂಡದು. ಹಾಗೆಯೇ ನಿದ್ರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ 2 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ. ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿ ಮೂತ್ರಾಶಯ ವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಖಾಲಿಮಾಡಿ. ಆಗ ಬಾಯಾರಿಕೆಯೆನಿಸಿದರೆ ಬಾಯಿ ಒದ್ದೆಯಾಗುವಷ್ಟೇ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. 6) ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆಯಾಗಬಹುದಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಏಳುವಂತೆ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಲಾರಾಮ್ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಗಂಟೆ ಮೊಳಗಿದ ತಕ್ಷಣ ಎಷ್ಟೇ ನಿದ್ರೆಯಿದ್ದರೂ ಎದ್ದು ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿ ಪುನಃ ಮಲಗಿ. 7) ಮಕ್ಕಳ ಚಡ್ಡಿ ಒದ್ದೆಯಾಗದಿರಲೆಂದು ಪ್ಯಾಡ್ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರಲ್ಲವೆ? ಅಂಥದ್ದೇ ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ದಪ್ಪವಾದ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಲವು ಪದರಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಡಿಸಿ ಚಡ್ಡಿಯೊಳಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ; ಅಥವಾ 2–3 ಚಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೇ ಧರಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರಮಾಡುವುದು ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆಯಾಗುವುದು ತಪ್ಪಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. 8) ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮೈಕೈ ಹಗುರಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿರಾಳವಾಗಿ. ಈ ರಾತ್ರಿ ನಾನು ಆರಾಮವಾಗಿ ಮಲಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಏಳುವೆ ಎಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ ಮಲಗಿ. ದೇವರ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆಯಿದ್ದರೆ ಅವನ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲ ಭಾರಹಾಕಿ ನಿರಾಳವಾಗಿ. ಇನ್ನು, ಕನಸು ಗಳಿಗೂ ನಿದ್ರೆಯ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಬಂಧವಿದ್ದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿರುವಾಗ ಬಾಹ್ಯಸಂವೇದನೆಗಳು ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಕನಸಿನ ಭಾಗವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. (ಉದಾ. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅಲೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಲು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ನೀರೆರೆಚಿದಾಗ, ಕಾಡಿನ ಅಲೆದಾಟದಲ್ಲಿ ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆದಂತೆ ಕನಸು ಮಾರ್ಪಾಟುಗೊಳ್ಳ ಬಹುದು.) ಆದರೆ ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಒಂದೇ ಕನಸು ಬಿದ್ದು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಅಪ್ರಜ್ಞೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಗಳ ನಡುವಿನ ಗೊಂದಲದ ಸಂಕೇತವಾಗಿರಬಹುದು. ಕನಸಿನ ಸಂಕೇತಾರ್ಥವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಅದನ್ನು ನಿಜಜೀವದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿದಂತೆ. ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಹಾಗೂ ಗೆಸ್ಟಾಲ್ಟ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಜ್ಞ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ, ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನಲ್ಲ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವಾಗ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಅಸಾಧ್ಯ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ಎರಡೂ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಪೂರ್ತಿ ಬೇರೆಯಾಗಿವೆ. (ನನ್ನ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಬರದಿದ್ದರೆ ಮುಂದಿನ ಸಲ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಮೂತ್ರವನ್ನೂ ಹೊರಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ!)

ವಿವಾಹಿತ, 34 ವರ್ಷ. ನನಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ತುಂಬಾ ಇದೆ. ಆದರೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನಾನು ಕ್ಷಯರೋಗಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಜೊತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಬಹುದೆ? ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟು ದಿನ ದೂರವಿರಬೇಕು? ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹೆಂಡತಿ ಚೀಪುವುದರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆಯೆ?

ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯವಿದೆ, ಹಾಗೂ ಯಾವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೋಂಕಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದು ಪುಪ್ಪುಸದ (ಶ್ವಾಸಕೋಶ) ಕ್ಷಯದಲ್ಲಿ. ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನೀವು ಮೊದಲೆರಡು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ನಾಲ್ಕು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ಕ್ಷಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆದಿದ್ದರೆ, ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಕ್ಷಯ ಹರಡಲಾರದು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಮುಖಮೈಥುನದಿಂದ ಹಾನಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲೆರಡು ತಿಂಗಳು ಅದು ಬೇಡ. ಬದಲಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ.

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