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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಗಂಡಸು, 62 ವರ್ಷ, ಹೆಂಡತಿಗೆ 52 ವರ್ಷ. ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ರೇಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಲೈಂಗಿಕ ವೈದ್ಯರು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಅಲೋಪತಿ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಉದ್ರೇಕ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮುಂಚೆ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೇ ಎದೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಹೃದಯದ ನಾಳಗಳು ನಾಲ್ಕು ಕಡೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂತು, ತೆರೆದ ಹೃದಯದ ಬೈಪಾಸ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಸ್ಟೆಂಟ್ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇದಾಗಿ ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಲಾಗಿ ಪರ್ಫೆಕ್ಟ್ ಆಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಹೃದಯವೈದ್ಯರು ಭರವಸೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನಗೆ ಪುನಃ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕೆರಳುತ್ತಿದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ, ಹೃದಯದ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಉದ್ರೇಕಜನಿಕ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದೆ? ಹೃದಯವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಲು ಸಂಕೋಚ. ಬೇಡವೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರೆ ನನಗೇನೂ ಬೇಸರವಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಉತ್ತರಿಸಿ.

ಹೃದಯರೋಗಿಗಳೂ ಉದ್ರೇಕಜನಕ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಉದ್ರೇಕಜನಕ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ (ವಯಾಗ್ರ) ಎಂಬ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಶುರುವಿನಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗೆಂದೇ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಹೃದಯರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿದರೂ ಅವರು ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಕೇಳಲಾಗಿ ಔಷಧಿಯಿಂದ ತಮಗೆ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದರು. ವಯಾಗ್ರ ಔಷಧಿಯ ಉದ್ರೇಕಜನಕ ಗುಣವು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದೇ ಹೀಗೆ! ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಯಿದೆ: ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವಕ್ಕೆ ನೈಟ್ರೇಟ್ ಅಥವಾ ನೈಟ್ರೈಟ್ ಒಳಗೊಂಡ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. (ಇಮ್‌ಡ್ಯೂರ್, ಸೋರ್ಬಿಟ್ರೇಟ್, ಐಸೋರ್ಡಿಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರುಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾರಲಾಗುತ್ತದೆ.) ಇವುಗಳೊಡನೆ ಉದ್ರೇಕಜನಕ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವು ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೇ ಕೆಳಗಿಳಿದು ರೋಗಿಯು ಸಾಯುವ ಸಂಭವವಿದೆ! ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಪರಿಹಾರವಿದೆ: ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ನೀವು ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ಈಗ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಇದನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಹುದೇ ಎಂದು ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಕೇಳಿ. ಅವರು ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಾತ್ರ ಸರಿ, ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಯಾವ ಅಪಾಯವನ್ನೂ ಎದುರು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ! ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಹೃದಯವೈದ್ಯರಿಗೂ ಶಿಶ್ನದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಔಷಧೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿದೆ, ಸಂದೇಹ ಬೇಡ!

ವಿವಾಹಿತೆ, 32 ವರ್ಷ. ಒಂದುಸಲ ಪತಿಯ ಮೇಲೆ ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಒಬ್ಬಳೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ತುಂಬ ಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು. ಹಾಗೆ 7-8 ಸಲ ಆದಮೇಲೆ ಪತಿಗೆ ಇದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಅವರು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ತುಂಬ ಬೇಸರಗೊಂಡರು. ಆದರೆ ಈಗ ನನಗೆ ಪತಿಯಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ನಾನು ಮಾಡಿದ್ದು ತುಂಬಾ ತಪ್ಪು. ನಾನು ಮುಂಚಿನ ತರಹ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ: ಅ) ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ತಪ್ಪು, ಅದರಲ್ಲೂ ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲಂತೂ ಅಪರಾಧ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ; ಆ) ಮುಂಚೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಪತಿಯು ಕೊಡುವ ಸುಖವೇ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದುಕೊಂಡಿರುವಾಗ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ನೀವು ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ಹಾಗಾಗಿ, ಇದು ಸಂಭೋಗದ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸುಖಕರ ಎಂಬ ಸಹಜ ಅರಿವು; ಹಾಗೂ ಇ) ಪತಿಯಿಲ್ಲದೆ ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಕಾಮತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ಪತಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿ ಅವರ ಅಹಮಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗಿ ಅವರ ಪ್ರಕೋಪ, ತನ್ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಿದ ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ. ಇನ್ನು, ಪರಿಹಾರಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ನೀವು ಈ ಕೆಲವು ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ: 1) ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ಹೆಣ್ಣಿಗೂ ಗಂಡಿಗೂ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸುಖವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಭೋಗಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೂ ಸಂಗಾತಿಕಾಮಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. 2) ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಜನನಾಂಗಸ್ಪರ್ಶದ ಸುಖವು ಸಂಗಾತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣೆ ಸಿಗಲಾರದು. ಆದರೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿನ ಸ್ಪರ್ಶವು ಹೆಣ್ಣಿನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಕೆಲವು ಗಂಡಸರು ಸಂಭೋಗದಿಂದ ನಡೆಯುವ ಘರ್ಷಣೆಯು ಸಾಲದೆ ಕೊನೆಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದಲೇ ಸ್ಖಲಿಸುತ್ತಾರೆ. 3) ಸಂಭೋಗ ನಡೆಯುವ ಯೋನಿದ್ವಾರಕ್ಕೂ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸ್ಪರ್ಶಾಂಗವಾದ ಭಗಾಂಕುರಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಸುಮಾರು ಅಂತರವಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಸರ್ವೇಕ್ಷಣೆಗಳು ಸಾರುತ್ತಿವೆ. ಅಂಥವರು ತಮ್ಮಾಸೆಯನ್ನು ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದಲೇ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸುಖವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದು ತಪ್ಪೂ ಅಲ್ಲ, ಪತಿ ದ್ರೋಹವೂ ಅಲ್ಲ! ಇದು ಮನವರಿಕೆಯಾದ ನಂತರ ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: 1) ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ. ಪತಿ ಬೈದರೆಂದು ಬೇಸರಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಒಂಟಿ ಕಾಮ ತೃಪ್ತಿಯೇ ಬೇರೆ, ಕಾಮಕೂಟದ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಹೊಂದುವ ಕಾಮ ತೃಪ್ತಿಯೇ ಬೇರೆ. ಎರಡರಲ್ಲೂ ಅದರದೇ ಆದ ಸುಖವಿದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಎರಡನ್ನೂ ಸವಿಯಬಹುದು ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 2) ಮುನ್ನಲಿವಿನಲ್ಲಿ ಪತಿಯು ತನ್ನ ಬೆರಳಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಭಗಾಂಕುರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ಆಗ ನೀವು ಅವರಿಂದಲೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 3) ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಭಗಾಂಕುರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದು. 4) ನಿಮ್ಮ ಚಲನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಕಾಶ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮೇಲೆ ಬರುವ ಆಸನವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು; ಆಗ ಪತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಭಗಾಂಕುರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. 5) ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ತೃಪ್ತಿ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಒಬ್ಬರೇ ಅಥವಾ ಪತಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ನಡೆಸಬಹುದು. ಇನ್ನು, ಹೆಣ್ಣು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಗಂಡಂದಿರಿಗೆ ಒಂದು ಕಿವಿಮಾತು: ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಸುಖಪಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಚಿಹ್ನೆಯಲ್ಲ, ಒಂದು ವೈವಿಧ್ಯ ಅಷ್ಟೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಹೊಂದಬೇಡಿ. ಬದಲು ಸಂಗಾತಿಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಸುಖ ಬೇಕೇ ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಸಂಗಾತಿಯ ಕಾಮತೃಪ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಬಾಂಧವ್ಯ ಭದ್ರವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ!

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