



ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಅಂಕಣವಿದು. ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. **ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ** ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

▶ ಮುಸ್ಲಿಮರು ಸುನ್ನತಿ (ಖತನಾ) ಮೂಲಕ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೊಗಲಿದ್ದರೆ ಅದರೊಳಗಿನ ದುರ್ವಾಸನೆಯ ವಸ್ತು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತ ಕಿರಿಕಿರಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸುನ್ನತಿ ಆದವರಿಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಜನಾಂಗದವರು ಸುನ್ನತಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲವೆ? ಅಲ್ಲದೆ ಸುನ್ನತಿಯಿಂದ ಗಂಡಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಖ ಸಿಗುತ್ತದೆಂದು ವದಂತಿ. ಇದರ ಬಗೆಗೆ ವಿವರಿಸಿ.

ಮುಂದೊಗಲಿನ ಚರ್ಮದ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿ ಕಶ್ಚಲ (ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸೈಗ್ಲಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.) ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಸೋಂಕಾಗಬಹುದು. ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಂಭವ ಶೇ.70 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಅಂಕಿಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಮುಂದೊಗಲು ಇರುವವರು ಸಂಭೋಗದ ಮೂಲಕ ಹೆರ್ಪೆಸ್ (ಎಚ್‌ಎಸ್‌ವಿ) ವೈರಸ್‌ನ ಸೋಂಕು ತಗಲಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮುಂದೆ ಶಿಶ್ನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಬರಬಹುದು- ಆದರೆ ಇದರ ಸಂಭವ ಶೇ. 2 ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಇಸ್ಲಾಂ ಮತ್ತು ಯಹೂದಿ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸುನ್ನತಿ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಇದು ಹೇಗೆ ಬಂತೆಂಬುದನ್ನು ಅವು ಹುಟ್ಟಿದ ಮರುಭೂಮಿಯ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಧರ್ಮವು ಹುಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಅದು ಮುಂದೆ ನೀರು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಯುರೋಪಿಗೆ ಹರಡಿದ್ದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಸುನ್ನತಿಯ ಪದ್ಧತಿಯಿಲ್ಲ. ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ ಸುಖ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. ಮುಂಚೆ ಸಂಭೋಗದ ಅನುಭವವಿದ್ದು ನಂತರ ಸುನ್ನತಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಮುಂಚಿನ ಸುಖ (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ) ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ - ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾದ ಮುಂದೊಗಲು ಇಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ತೀವ್ರ ಶೀಘ್ರಸ್ವಲನದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಒಟ್ಟುಕೊಂಡು ನನ್ನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದವರ ಪೈಕಿ ಮುಸ್ಲಿಮರೂ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ('ಪೆಡಲ್ ಮಾರನೇ ಸೇ ಪಹಲೇ ಹೀ ಚೈನ್ ಗಿರ್ ಜಾತಾ ಹೈ' ಎಂದು ಒಬ್ಬ ಗೋಳಾಳಿದ್ದು ನೆನಪಿದೆ!) ಹಾಗೆಯೇ ಸುನ್ನತಿಯು ದುಷ್ಟರಿಣಾಮ ಅನುಭವಿಸಿದ ಕೆಲವರನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುನ್ನತಿಯನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆ. ಬಿಗಿಯಾದ ಮುಂದೊಗಲಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಂಭೋಗ ಕಷ್ಟವಾಗುವವರಿಗೆ, ಪದೇಪದೇ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವವರಿಗೆ (ಉದಾ. ಹತೋಟಿಯಿಲ್ಲದ ಮಧುಮೇಹ) ಮಾತ್ರ ಸುನ್ನತಿಯನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಬಹುದು. ಶಿಶ್ನದ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಮ ಸಂಬಂಧ ಮಾಡದವರಿಗೆ ಇದು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದ ಸುನ್ನತಿಯನ್ನು ಸಾಂವತ್ರಿಕರಿಸುವುದೆಂದರೆ ಮುಂದೆ ಬರಬಹುದಾದ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲನ್ನು ತಡೆಯಲು ಈಗಲೇ ಹಲ್ಲು ಕಿತ್ತುಹಾಕದಂತೆ!

▶ ವಿವಾಹಿತ, ವಯಸ್ಸು 42 ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ಶೀಘ್ರಸ್ವಲನ. ಇದರಿಂದ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಸುಖಿಸಿಗದ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಮಾತುಕತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಪಾರ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ

ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಡಿಮೆ. ಶೀಘ್ರಸ್ವಲನದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಮನೋ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅವರ ವಿಳಾಸ ತಿಳಿಸಿ.

ಶೀಘ್ರಸ್ವಲನದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನನ್ನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದ ಗಂಡಸರ ಪೈಕಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ: ಸ್ವಲನವಾದ ನಂತರ ಗಂಡು ಮುಂದುವರಿಯಲಾಗದೆ ಸಂಭೋಗದಾಟದಲ್ಲಿ ತಾನು ಸೋತೆನೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಮುಖಕೊಡಲಾಗದೆ ಅವಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಇಷ್ಟೊತ್ತು ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಉನ್ನಾದದಿಂದ ಇದ್ದ ಗಂಡು ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೇ ವಿಮುಖವಾದಾಗ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗಿ ಅವನನ್ನು ಮುಂಚಿನ ಮನೋಲಹರಿಗೆ ತರಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆತ ಅವಳಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದರೆ ಆಗ ಆಕೆಗೆ ತಿರಸ್ಕೃತ ಭಾವ ಉಂಟಾಗಿ ವ್ಯಗ್ರವಾಗುತ್ತಾಳೆ. ತನ್ನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬಿಸಾಕಿದ ಹಾಗೆ ಅನ್ನಿಸಿ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಸಾರಾಂಶ ಇಷ್ಟೇ: ಶೀಘ್ರ ಸ್ವಲನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನಂಶ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನ ಕಡಿಮೆ ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಾ ಸಂಭೋಗದ ಘರ್ಷಣೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದಲ್ಲ! ಹಾಗಾಗಿ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: 1) ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿರಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರೆಂದು ಒತ್ತಿಹೇಳಿ, ಶೀಘ್ರಸ್ವಲನದ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ವಿವರಿಸಿ. 2) ಅವಳ ಮುನಿಸಿಗೆ ಇತರ ಕಾರಣಗಳೂ ಇರಬಹುದೇ ಎಂದು ನಿರ್ಭಾವುಕತೆಯಿಂದ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆಕೆ ತನ್ನ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಬರುವಾಗ ನೀವು ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಅವಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಗಂಡನನ್ನು ಕಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದೆನ್ನಿಸಿ, ತಾನೂ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಇನ್ನೂ ಕಾಮಕ್ಕೆ ತಯಾರಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಅರ್ಧಮರ್ಧ ಆಗುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. 3) ನಾಳಿನ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ತಲೆಯೊಳಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇವೊತ್ತು ಸುಖ ಸವಿಯುವುದು ಯಾರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೂ ಉಪಾಯವಿದೆ. ವ್ಯಾಪಾರದ ಚಿಂತೆ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಕಿಸೆಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಗೀಚಿಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಸದಾ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ. ಬಿಡುವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅದರ ಪುಟಗಳನ್ನು ತಿರುವಿಹಾಕಿ. ಕ್ರಮೇಣ ಇವುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಮೂರ್ತರೂಪ ಬಂದು ಅವುಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಹೇಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನುವುದೂ ಅರಿವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಇನ್ನೊಂದು ಉಪಾಯವೂ ಇದೆ: ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಚಿಕ್ಕ ತಿರುಗಾಟ, ಮೈಚಾಚಿ ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ಓಡಾಡುವುದು ಮಾಡಿ. 4) ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಒರಗಿಕೊಂಡು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದು- ಕೊಳ್ಳಿ. ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಸಿತವಾಗಿ ಉತ್ತಾಹ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. 5) ಮುನ್ನಲವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಕಷ್ಟಸುಖಗಳ ಹಂಚಿಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ಕಷ್ಟವನ್ನೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. 6) ಮುನ್ನಲವನ್ನು ಕುಳಿತ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ. ಒರಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ನಿದ್ರೆಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸೆಳೆಯುವುದು ಖಂಡಿತ! 7) ಹೆಣ್ಣು ಮೇಲೆ ಬರುವ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. 8) ನೀವು ಮೇಲೆ ಬಂದು ಸಂಭೋಗ ಶುರುಮಾಡುವಾಗ ಅವಸರ ಬೇಡ. ಚಲನೆಯನ್ನು ತಡೆ ತಡೆದು ಚಲನೆ ಮಾಡಿ ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಸ್ವಲನವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. 9) ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಸ್ವಲನವಾದ ನಂತರ ಸಂಗಾತಿಯು ತೆಳ್ಳೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡದೆ ಅವರನ್ನು ಮುದ್ದಾಡುತ್ತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕಳೆಯಿರಿ. ನೀವು ಸುಖ ಉಂಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಅವರೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಸುಮಾರು ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಇದಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಬಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪತ್ತಿಯನ್ನೂ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿ; (080) 23111866 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