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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಹೆಣ್ಣು, ವಿವಾಹವಾಗಿಲ್ಲ. ನನಗೆ 21 ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ತೂಕ ಮಾತ್ರ 44 ಕಿಲೋ ಇದೆ. ಗೆಳತಿಯರ ಸಂಗಡ ಇರುವಾಗ ಇದರಿಂದ ಮುಜುಗರವಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ತರಕಾರಿ, ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ. ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಸಲ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ. ಇದರಿಂದಲೇನಾದರೂ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೆ? ಅಲ್ಲದೆ 35 ವರ್ಷದ ಹೆಂಗಸಿನೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದೆ? ತಿಳಿಸಿ. ದಯವಿಟ್ಟು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಔಷಧಿ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತೆಳ್ಳಗಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು; ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೂ ಹೀಗೆಯೇ ಇದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು! ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳತಿಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಾಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನೀವು ದಪ್ಪಗಾಗುವುದರ ಬದಲು ಗೆಳತಿಯರನ್ನು ತೆಳ್ಳಗಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮನವೊಲಿಸಿ! ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರಪಾಯಕರ. ಇದಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ತೂಕಕ್ಕೂ ಏನೇನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯದು ಅಥವಾ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲದ್ದು ಎಂದು ಖಡಾಖಂಡಿತವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪರಸ್ಪರರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿದ್ದು ಮೂರನೆಯವರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗದಿರುವಂತೆ, ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾದರೂ ಸರಿ, ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ದೋಷವೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಅವಿವಾಹಿತ, 23 ವರ್ಷ. ನಿಮ್ಮ ಸುಖೀಭವದ ಸಲಹೆಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿವೆ, ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. ನನ್ನದೂ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆ. ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನದ ನಂತರ ಶಿಶ್ನದ ಮಣಿಯ ಹಿಂಭಾಗದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಉರಿ, ನೋವು ಉಂಟಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಾಂಸಾಹಾರ ತಿಂದ ದಿನ ಇದು ಗ್ಯಾರಂಟಿ. ತಣ್ಣೀರು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉರಿ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಹೀಗೇ ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ತಲೆ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಿದೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮೂರು ಕಾರಣಗಳಂತೂ ನನಗೆ ತೋಚುತ್ತಿವೆ. 1) ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನದ ಘರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಮುಂದೊಗಲಿನ ಒಳಗಿನ ಲೋಳ್ಪೊರೆಯು ಗಾಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿದರೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ; 2) ಶಿಶ್ನದ ಮಣಿಯ ಹಿಂದಿರುವ ಕಟ್ಟುಬಂಧವು (ಫ್ರೆನ್ಯುಲಮ್) ಬಿಗಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಮೇಲೆ ಎಳೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಸುನ್ನತಿ ಎಂಬ ಚಿಕ್ಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ. 3) ಖಾರ ತಿಂದ ನಂತರ ಕೈಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯದೆ ಶಿಶ್ನ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಊಟದ ನಂತರ ಮೊದಲು ಹುಳಿಯಿಂದ (ಉದಾ. ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಹುಣಿಸೇಹಣ್ಣು), ನಂತರ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇದರ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದರೆ ತಲೆ ಕೆಡುವುದೂ ನಿಲ್ಲಬಹುದು!

ವಿವಾಹಿತೆ 26 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 2 ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ವೆಜೈನಲ್ ಎಕ್ಸ್ಪಾನ್ಷನ್ (ಯೋನಿಯ ಅಗಲೀಕರಣ) ಮಾಡಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಮಾತ್ರೆಗಳಿವೆಯೊ? ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ವಿಧಾನಗಳಾವುವು? ಅದನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಅನಸ್ಥೇಶಿಯಾ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನೋವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ?

ಯೋನಿಮಾರ್ಗವು ಅಗಲವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿವೆ: ಒಂದನೆಯದಾಗಿ, 'ಸಂಭೋಗವೆಂದರೆ ನೋವು' ಎಂಬ ವಿಚಾರವು ಮನದಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಬೇರೂರಿರುವಾಗ ಭಯವಾಗುತ್ತದಲ್ಲವೆ? (ಅದಕ್ಕೇ ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ನೋವಿನ ಬಗೆಗೂ ಆತಂಕ ತೋರುತ್ತಿದ್ದೀರಿ!) ಇದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಶಿಶ್ನ ಪ್ರವೇಶದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋನಿದ್ವಾರದ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಅನೈಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ಸಂಕೋಚಗೊಳ್ಳುತ್ತ, ಶಿಶ್ನವು ಒಳಹೋಗಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾವಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ನೀವು ಕಾಮ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುವ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಬಾಲ್ಯದ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಪರಿಸರ (ಉದಾ. ತಾಯ್ತಂದೆಯರ ನಿತ್ಯಕಲಹ), ಪೂರ್ವಾನುಭವಗಳು (ಉದಾ. ಮುಂಚಿನ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಮತ್ತು ಆಘಾತ) ತಪ್ಪು ಕಲಿಕೆ (ಉದಾ. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರದಷ್ಟು ನೋವು ಆಗುತ್ತದೆನ್ನುವ ಇತರರ ಅನುಭವವನ್ನು ಅನಾಮತ್ತಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ತನ್ನದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು), ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪೂರ್ವನಿರ್ಧಾರಗಳು (ಸಂಭೋಗವೆಂದರೆ ಗಂಡಿನ ಆಸೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಲು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಒಳಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಹಿಂಸಾಕ್ರಮ), ಪತಿಪತ್ನಿಯರ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿನ ಅಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಅಥವಾ ಅರ್ಥಹೀನತೆ (ಉದಾ. ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಜನನಾಂಗ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತ ಕಾಮಕೂಟ) ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಏಕೈಕ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ನುರಿತ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಮತ್ತು ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಸಂಭೋಗದದ ನೋವು ನಿವಾರಣೆ ಆಗುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸಂಭೋಗ ಮತ್ತು ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಅನಾತಂಕ ಸುಖವೂ ಕೂಡ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿಡಿ: ಗಂಡಿಗಾಗಲೀ ಹೆಣ್ಣಿಗಾಗಲೀ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಲು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಯಾವ ಔಷಧಿಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಗಂಡು, 35 ವರ್ಷ, ವಿವಾಹಿತ. ನನಗೆ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ನಾನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಡಿವಿಡಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಅದರಲ್ಲಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ಸ್ಖಲನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನಗೆ 2-3 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲೇ ಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ನನಗೂ ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದರೂ ಸ್ಖಲನವಾಗದ ಹಾಗೆ ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

ಈ ಸಾಹಸಮಯ ಚಲನಚಿತ್ರವನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ನಾಯಕ ಎರಡು ಅಂತಸ್ತಿನ ಮಹಡಿಯಿಂದ ಕೆಳಗೆ ದುಮುಕಿ, ಹತ್ತು ಜನ ಆಯುಧಪಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬರಿಗೈಯಿಂದ ಹೋರಾಡಿ, ಅವರನ್ನೆಲ್ಲ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಿ ನಾಯಕಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯ ತಂತ್ರವನ್ನು ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರೀಕರಿಸುವಾಗ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಾಡಿಗೆಯ ಗಂಡಿನ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಪ್ರೋಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್ ಎಂಬ ಸೂಜಿಮದ್ದನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಶಿಶ್ನವು ಕಾಮೋದ್ರೇಕವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಬಿರುಸಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರ ಜನನಾಂಗಗಳಿಗೂ ಅರಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಲೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ; ಇದರಿಂದ ಅವರೇನು ಮಾಡಿದರೂ ಜನನಾಂಗದ ಸ್ಪರ್ಶದ ಅರಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಅವರಿಂದ ಎರಡು ನಿಮಿಷದ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತ,, ಅದನ್ನೇ ಹತ್ತಾರು ಕ್ಯಾಮೆರಾಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ವಿವಿಧ ಕೋನಗಳಿಂದ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಚಿತ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. (ಸಾಕಾಗದ್ದಕ್ಕೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಸೂರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಶಿಶ್ನದ ಅಳತೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ!) ಎಲ್ಲ ತುಣುಕುಗಳನ್ನು ಕೌಶಲ್ಯದಿಂದ ಜೋಡಿಸುವಾಗ ಅದೇ ಗಂಟೆಯ ಅವಿರತ ಕ್ರಿಯೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನೀವು ನಿಜವೆಂದು ನಂಬುವ ಹಾಗಿದ್ದರೆ, ಹತ್ತು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ನಿಮಗಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಮದುವೆ ಹೇಗಾದಿರಿ? ಬಣ್ಣದ ಬದುಕನ್ನು ಮರೆತು ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ!

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