



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

❑ ವಿವಾಹಿತ, 43 ವರ್ಷ. ಕಳೆದ 6 ತಿಂಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬಂದಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಶೀಘ್ರಸ್ಥಲನವೂ ಇದೆ. ಈಗ ಜನನಾಂಗವು ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತಾದರೂ ಒಂದೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಮೆತ್ತಗಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಯೋನಿಪ್ರವೇಶವಾದ ಕೂಡಲೇ ಸ್ಥಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಒಂದು ಟೆಸ್ಟ್ ಗೆ ರೂ. 2000 ಹೇಳಿದರು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ರೇಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ಈ ಕುರಿತು ಮಾತಾಡಿದ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರು ಇದಕ್ಕೆ ಆಂಡ್ರೋಪಾಸ್ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿ (ಅದರ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಶೀಘ್ರಕೋಪ, ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ನನಗಿವೆ ಎನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ), ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದುಬಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಉತ್ಸಾಹವಿಲ್ಲದ ಚಿಂತೆಯಾಗಿದೆ. ಬದುಕು ಬೇಡವೆನ್ನಿಸಿದೆ. ಆಂಡ್ರೋಪಾಸ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆಯೇ?

ಆಂಡ್ರೋಪಾಸ್ ಎಂದರೇನು? ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಎಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಹಾಗೆ ಗಂಡಿನಲ್ಲೂ 50-60ರ ನಂತರ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಯತ್ತಶಕ್ತಿಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುವಿಕೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅವಲಂಬಿತವಾದ ಕಾರ್ಮಾತ್ಮಕತೆಯೂ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್ ಔಷಧಿಯ ಮೂಲಕ ಭರ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತ ಮುಪ್ಪಡುವ ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದ್ದಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಮಾತ್ಮಕತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಂಡ್ರೋಪಾಸ್ ಬಗೆಗೆ ಎಲ್ಲ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರಲ್ಲೂ ಒಮ್ಮತವಿಲ್ಲ. ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್ ಕೊಟ್ಟರೂ ಕೂಡ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರದು. ಈ ಔಷಧಿಯಿಂದ ವಿಪರೀತ ಖರ್ಚಿನ ಬಾಬತ್ತಲ್ಲದೆ ಮುನ್ನಲು ಗ್ರಂಥಿಯ (ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನ ಭಯ ಬೇರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆದು ಏನೇ ಔಷಧಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಎಷ್ಟರ ತನಕ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ? ಆದುದರಿಂದ ಇದು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಅಥವಾ ಕಾಯಂ ಆಗಿ ಅನುಸರಿಸುವಂಥ ಉಪಾಯವಲ್ಲ. ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಆಂಡ್ರೋಪಾಸ್ ಎಂಬ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಇದೆಯಾದರೂ ಇದು ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ನನಗೆ ನಂಬಿಕೆಯಿಲ್ಲ. (ಆಂಡ್ರೋಪಾಸ್ ನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಭಯೀಕರಿಸುವ, ಅಲ್ಪಪ್ರಯೋಗದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವೈಭವೀಕರಿಸುವ, ಹಲವಾರು ಆಮಿಷಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಬಲೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳನ್ನು ನಾನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ.) ಆಂಡ್ರೋಪಾಸ್ ನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸುಲಭ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಮಿತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ. (ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯಿಲ್ಲೂ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್ ನಂಥ ರಸಾಯನವಿದೆಯೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.) ಇದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದ

ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನನ್ನೂ ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಕ್ರಮಿಸುವ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತ ಬದುಕಿನಂಚಿನ ಪರಿಪಕ್ವತೆಯನ್ನು ಸವಿಯುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವೆಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಆಂಡ್ರೋಪಾಸ್ ಆಗುವ ವಯಸ್ಸು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಿಮ್ಮದಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಶಿಶುದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದೂ, ಮತ್ತು ಹೀಗಾಗಿದೆಯೆಂಬ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಪ್ರಣಯದಾಸೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದೂ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಶಿಶುದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಕಾಮಸುಖವನ್ನು ಸಂಭೋಗರಹಿತವಾಗಿ- ಅಂದರೆ ತೀವ್ರತರ ಪ್ರಣಯದಾಟ, ಪರಸ್ಪರ ಹಸ್ತಮೈಥುನ, ಮುಖರತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಿಶುದೌರ್ಬಲ್ಯವು ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದ ಅತಿಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಒಮ್ಮೆ ವಿವರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

❑ ಗಂಡಸು, ವಯಸ್ಸು 63. ನನಗೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿಲ್ಲ. 30 ವರ್ಷದ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸಂಭೋಗ ಸುಖ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಸುಖ ಏನು ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಸುಖ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಬೇಗನೆ ಸಂಭೋಗ ಮುಗಿಸುತ್ತೇನೆ, ಶೀಘ್ರಸ್ಥಲನದಿಂದಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ನಂತರ ನಿರ್ದಿ ಬಾರದು. ಮರುದಿನ ತುಂಬಾ ಆಯಾಸ. ಆದರೂ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹವಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಆಯಾಸ. ಒಂಟಿಯಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಭಯ ಜಾಸ್ತಿ. ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದರೂ ಓದಲು ಆಗದು. ಕಾಮದ ಯೋಚನೆ ಬಂದಾಗ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸ್ತವಿಸಿ ತುಂಬಾ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ತೋರಿಸಿ.

ಸಾಕಷ್ಟು ವಿವರಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಅಧಿಕವೆನ್ನುವವರು ಸುಖ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಬೇಗ ಮುಗಿಸುತ್ತೇನೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಇಲ್ಲಿ ಸುಖ ಎಂದರೆ ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಿದರೆ ನಿಸ್ಸಲನವೇ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವೇ? ಒಂದು ವೇಳೆ ಸ್ಥಲನವಾಗುತ್ತಿದ್ದೂ ಸುಖ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿಯೂ ಎರಡು ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ: ಒಂದು, ಖುಷಿ ಬರುವಾಗಲೆಲ್ಲ ಅದನ್ನು ಸವಿಯಲು ಅಡ್ಡಿ ಯಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದೋಷ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರಬಹುದು. (ಯಾಕೆಂದರೆ ಗೊತ್ತುಗುರಿಯಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮನೋಭಾವ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ.) ಎರಡು, ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹೀಗಾಗಿರಬಹುದು. (ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ, ದಾಂಪತ್ಯದ, ಅಥವಾ ಸಂತಾನದ ಬಗೆಗೆ ನೀವೇನೂ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.) ಲೈಂಗಿಕ ತ್ರಿಯೆಯನ್ನೇ ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತ, ಸಂಗಾತಿಯ ಇರವನ್ನು ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿದರೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: ನಿಸ್ಸಲನದ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಈ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ: ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಇಬ್ಬರೂ ಜೊತೆಗೂಡಿ ನಿರಾಳವಾದ ಮನದಿಂದ ಕಾರ್ಮಾತ್ಮಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ; ಅಥವಾ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸ್ಥಲನವಾಗಲಿ. ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ದಿನಗಳ ಸತತ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನವಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾದೀತು. ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಕೊರತೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನುರಿತ ಲೈಂಗಿಕ ದಾಂಪತ್ಯ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯ ಸಹಿತ ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ಈ ಮಾತು ನೆನಪಿಡಿ: ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಪಾರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ; ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಸಹಕಾರವಿದ್ದರೆ ಹೊಸ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಲು ಇಳಿವಯಸ್ಸು ಅಡ್ಡಿ ಯಾಗಲಾರದು!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿಯವರನ್ನು 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