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

**ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ**
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಮಹಿಳೆ, ಮದುವೆಯಾಗಿ ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಪತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಊರಲ್ಲಿದ್ದು, ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಇಲ್ಲಿಯ ತನಕ 10 ಸಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಭೋಗಿಸಿಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ, 1) ಉದ್ರೇಕವಾದಾಗ ಅವರ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲು ಪೂರ್ತಿ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. 2) ಒಂದು ಗಂಟೆಗೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸರಸ ಆಡಿದಾಗ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ನೋವು ಶುರುವಾಗಿ ತಡೆಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಣಯವನ್ನು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದರೆ ಸರಿ. 3) ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಸರಸ ಆಡಿದರೆ ಬೇಗ ಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಪರಿಹಾರ?

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ: 1) ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲು ಬಿಗಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹುಟ್ಟಿದೆ. ಉಪಾಯ: ಇದಕ್ಕೆ ಸುನ್ನತಿ (ಸರ್ಕಮ್‌ಸಿಶನ್) ಎಂಬ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. 2) ತುಂಬ ಹೊತ್ತು ಸರಸ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಒಳಗೆ ಅತಿ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲೇನೂ ದೋಷವಿಲ್ಲ. ಉಪಾಯ: ನೋವು ಶುರುವಾಗುವ ಮುಂಚೆಯೇ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಸರಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು. 3) ಗಂಡು ಮೂಲ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಸ್ಖಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಒಂದೇ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸರಸ- ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಸುಮಾರು ಎರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗವು ದೀರ್ಘವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಅವಕಾಶ ನಿಮಗಿನ್ನೂ ಬರದಿರುವುದರಿಂದ ಯೋಚಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ: ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಇರಲು ಶುರು ಮಾಡಿದಾಗ, ದಿನಾಲೂ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಯುತ್ತದಲ್ಲವೆ? ಆಗ ಇದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಬ್ಬರೂ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಅವಿವಾಹಿತ, ವಯಸ್ಸು 24. ಬಡವರು, ಮನೆತುಂಬ ಜನ, ವಿಧವೆ ಅಕ್ಕ ಕೂಡ ಜತೆಗಿದ್ದಾಳೆ. ಅಮ್ಮನ ಗಳಿಕೆಯಿಂದ ಜೀವನ. ಉದ್ಯೋಗ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಕಾಮದಾಸೆ ವಿಪರೀತ ಇದೆ. ರಾತ್ರಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮಲಗಿದ ಮೇಲೆ ತಲೆದಿಂಬಿನೊಂದಿಗೆ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ಸುಖ ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ. ಸ್ಖಲನವಾದ ಮೇಲೂ ಹುಡುಗಿಯರ ಕಲ್ಪನೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಜನನಾಂಗ ನಿಮಿರಿದ್ದು, ನೋವು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಉದ್ಯೋಗವಿಲ್ಲದೆ ಮದುವೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಹೇಗಾದರೂ ಒಮ್ಮೆ ಸೆಕ್ಸ್ ಮಾಡಲೇಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ನನ್ನ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲಿನ ಚರ್ಮ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದು ಉದ್ರೇಕವಾದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಹಿಂದೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಬರುವುದೆ? ಗುಟ್ಕಾ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಣ್ಣಗೆಟ್ಟಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಹುಡುಗಿಯರು ನನ್ನನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬಹುದು. ಸ್ನೇಹಕ್ಕಾಗಿ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಾಮದ ಎಸ್ಸೆಮ್ಮೆಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಕಳಿಸಿದಾಗ ಅವರು ನನ್ನಿಂದ ದೂರವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ನಿಂತುಕೊಂಡ ತರುಣಿಯರ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಉಜ್ಜಿ, ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿಯರ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ತೃಪ್ತಿಪಡುತ್ತೇನೆ. ಅವರ ಯೋನಿಯನ್ನು ಚಪ್ಪರಿಸುವ ಆಸೆಯಿದೆ. ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ನನಗಿರುವ ಉದ್ರೇಕವು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಸಾಕೇ ಎಂಬ ಸಂದೇಹವಿದೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿರೋಧಾಭಾಸಗಳಿವೆ. ಬಡತನ ದೂರ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವರು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅರೆಮನಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಅಮ್ಮನ ಸಂಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಬದುಕುವ ಅರಿವಿರುವವರು ತಂಬಾಕಿನ ಚಟಕ್ಕೆ ದುಂದು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಹುಡುಗಿಯರು ಆಕರ್ಷಿಸಲಿ ಎಂದು ಬಯಸುವವರು ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟರೆ ಬಣ್ಣಗೇಡು ಎನ್ನುವ ದಂತಪಂಕ್ತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಸ್ನೇಹ ಬೇಕೆನ್ನುವವರು ಕಾಮ ಸಂದೇಶ ಕಳಿಸುತ್ತೀರಿ. ಬಾಲಕಿ- ತರುಣಿ- ಗೃಹಿಣಿ ಎಂಬ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡದೆ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ (ಕಾನೂನಿನ ವಿರುದ್ಧ) ಕಾಮವಾಂಛೆಯ ಹಪಹಪಿ ತೋರುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಗಿದೆ ಗೊತ್ತೆ? ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಬಯಸುವ ಹುಡುಗನೊಬ್ಬ ಹೇಗಿರಬಾರದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಹೀಗೇ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಹುಡುಗಿ ಸಿಗುವುದು ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿರಲಿ, ಯೋನಿ ಚಪ್ಪರಿಸಲು ಹೋಗಿ ಕೆನ್ನೆ ಚಪ್ಪರಿಸಿಕೊಂಡು, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದರ ಬದಲು ಜೈಲಿಗೆ ಹೋಗುವಿರಿ! ನೀವಿಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸತ್ಯಾಂಶವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ: ನಿಮಗೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಯೋನಿ ಮಾತ್ರ ಬೇಕೇ ವಿನಾ ಹೆಣ್ಣನ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಮಸುಖವನ್ನಲ್ಲ, ಭದ್ರತೆ ಕೊಡುವ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊರುವ ಗಂಡಸು ಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಗಂಡಸು ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಯೂ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಬಲ್ಲ; ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ಅದರ ಪರಿಣಾಮದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು (ಉದಾ. ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಬದ್ಧತೆ, ದಾಂಪತ್ಯ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ತಂದೆತನ) ಹೊರಬರಲ್ಲರು. ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಿ: ನಿಮಗಿನ್ನೂ ಉದ್ಯೋಗವಿಲ್ಲ. ಬೆಳಗಾದರೆ ತುತ್ತಿಗಾಗಿ ತಾಯಿಯೆದುರು ಕೈಚಾಚುವ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಾವ ಹೆಣ್ಣು ತಾನೇ ಒಪ್ಪಲು ಸಾಧ್ಯ? ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನದ ಗಡಸುತನದ ಬಗೆಗೆ: ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾದ ಮೇಲೂ ನೋವು ಕೊಡುವಷ್ಟು ಗಡಸುತನ ಉಳಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಂದೇಹವೆಲ್ಲಿದೆ? (ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಕ್ರಮೇಣ ಶಿಶ್ನವು ದುರ್ಬಲವಾದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾದೀತು- ಆಗ ನೋಡೋಣವಂತೆ!) ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಲದ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವುದರ ಬಗೆಗೆ: ಹಾಗಾದರೆ ಬೆಂಕಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹೊಯ್ದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಕಾಮದಾಸೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದಲ್ಲದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅದರದೇ ಆದ ಆಗುಹೋಗುಗಳಿವೆ- ಖರ್ಚು, ಕಾಯಿಲೆ, ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಭಯ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಆಗ ಸುಖಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ಹುಟ್ಟುವುದು ಖಂಡಿತ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ: 1) ಚರ್ಮ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಈಗ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಮುಂದೊಗಲು ಪೂರ್ತಿ ಆವರಿಸಿದ್ದರೂ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. (ಇಲ್ಲೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಮುಂದೊಗಲು ಶಿಶ್ನದ ಮಣಿಯ ಮೇಲೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಸರಿದಾಡುವಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಅದು ಮೂತ್ರದ್ವಾರಕ್ಕಾಗಲೀ, ಮಣಿಗಾಗಲೀ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರಬಾರದು- ಒಂದುವೇಳೆ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಬೆಲನೈಟಿಸ್ ಕ್ಸೀರಾಟಿಕ ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿ ಇರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.) ಒಂದುವೇಳೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದರೆ ಸುನ್ನತಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರಾಯಿತು. 2) ಎಷ್ಟು ಸಲ ಬೇಕಾದರೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇದರಿಂದ ಏನೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಲ್ಲ. 2) ಪರಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ವಿಚಾರ ಬಂದಾಗ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ದನಕ್ಕೆ ಬಡಿದಂತೆ ಬಡಿಯುತ್ತಿರುವ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಇದು ನನಗೆ ಬೇಕೆ ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸು ತಹಬದಿಗೆ ಬರದಿದ್ದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಹತ್ತಿರವಿರುವಾಗ ಪೊಲೀಸ್... ಪೊಲೀಸ್... ಎನ್ನುವ ಮಂತ್ರದ ಪಠಣ ಮಾಡುತ್ತ, ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣಿನಿಂದ ಅಂತರವಿಡಿ. ಒಂದು ಸಲ ದೂರ ಸರಿದ ನಂತರ, ಮೊದಲು ಉದ್ಯೋಗ ಸಿಗಲಿ, ಆಮೇಲೆ ಈ ಹುಡುಗಿಯ ತಂದೆಯನ್ನೇ ನೇರವಾಗಿ ಕೇಳಿ ಪಡೆದು ರಾಜಾರೋಷದಿಂದ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ! ಎನ್ನುವ ವಿಚಾರ-ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸುಖದ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಕಾಮೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಉದ್ಯೋಗದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲಸದ ಹುಡುಕಾಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಬರುವುದು. 3) ತಂಬಾಕನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಅದರಿಂದ ಉಳಿಸಿದ ಹಣವನ್ನು ದಂತಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಖರ್ಚುಮಾಡಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಾಗದಿದ್ದರೆ ಕೆಟ್ಟ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮತ್ತು ಶಿಶ್ನದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತ ಸುಖಸ್ವಪ್ನಗಳನ್ನು ಭಗ್ನಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಿ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಖ್ಯೆ (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಪರ್ಕ 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**