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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ತರುಣ, ವಯಸ್ಸು 21. ವೀರ್ಯ ನಾಶವಾದರೆ ಮುಖದ ಕಳೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಒಬ್ಬರು ಟೀವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದರು. ನೀವಾದರೋ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಎನ್ನುತ್ತೀರಾ. ಇದರಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಅಪಾರ ಆಸೆಯಿದ್ದರೂ ನಾನು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಲ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನಂತರ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಉತ್ತರಿಸಿ.

ಮೊದಲು ನಿಮಗೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ: ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲೇ ವೀರ್ಯ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೀರಿ? ಇನ್ನು ನನ್ನ ಉತ್ತರ: 1) ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ವೀರ್ಯವು ಬೆವರು, ಜೊಲ್ಲು ಮುಂತಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ರಾವಗಳಂತೆಯೇ ಒಂದು. ಈ ಸ್ರಾವಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತ, ಸ್ರವಿಸುತ್ತ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲು ಯಾವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಹೊರಟರೆ ಅಪೇಕ್ಷಿತವಾದ ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮವೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. (ಉದಾ. ದುಃಖದ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿದರೆ ಸಂತೋಷ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ!). ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಒಂದು ಅಂಗಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಕೆಲಸ ಕೊಟ್ಟಷ್ಟೂ ಅದರ ಉತ್ಪಾದನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು (ಒಂದು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ) ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ (ಉದಾ. ಮೊಲೆಹಾಲು, ಲಾಲಾರಸ). ವೀರ್ಯವೇನೂ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. 2) ಎರಡೂ ವೃಷಣ ಬೀಜಗಳು ನಶಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಾ ಒಂದೇ ಬೀಜವಿದ್ದರೂ ಸಾಕು, ಅದು ಎರಡರ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಬೀಜ ಇರುವ ತನಕ ವೀರ್ಯನಾಶದ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ! ಇನ್ನು ಮುಖದ ಕಳೆಗೆ ಬರೋಣ: 3) ಮದುವೆಯಾದ ಎಲ್ಲ ಪುರುಷರು ಸಂಭೋಗದ ಮೂಲಕ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವೀರ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರಷ್ಟೆ? ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಅವರ ಕಳೆ ಯಾಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ? ಅಷ್ಟೇಕೆ, ಕೆಲವು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಮಠದ ಸನ್ಯಾಸಿಯೊಬ್ಬರು ಸನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸನ್ಯಾಸ ಕೊಟ್ಟು ಸಂಸಾರಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ ಕಳೆ ಕುಂದುವುದರ ಬದಲು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. 4) ಮುಖದ ಕಳೆಯೆನ್ನುವುದು ಶಾಂತಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತೀಕ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದರೆ ಕಳೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ; ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ, ಗೊಂದಲವಿದ್ದರೆ ಕಳಾಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ವೀರ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆ– ರಕ್ಷಣೆ– ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕೂ ಏನೇನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದ ಮೇಲೆ ಶಾಂತಿ, ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಮುಖದ ಕಳೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೊರಬಿಡಬಾರದು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೋಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವುದರಲ್ಲೇ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಒದಗದೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಳಾಹೀನವಾಗುತ್ತೀರಿ! 5) ಹಿಂದೆ ನಾನೊಂದು ಸಲ ಒಬ್ಬ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ, ಮುಂಚಿನ ಶೂರ ಅರಸರು ಹಲವು ಹೆಂಡಂದಿರನ್ನೂ ತೇಜಸ್ಸನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹೊಂದಿದ್ದರ ಬಗೆಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದು: ಮುಂಚಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸತ್ವ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಅಷ್ಟು ವೀರ್ಯ ಹೋದರೂ ಅಪಾಯವಿರಲಿಲ್ಲ, ಈಗ ಹಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದರು. ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು, 'ವೀರ್ಯನಾಶದ ಕಲ್ಪನೆಯು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಪುರಾತನವಾದುದಲ್ಲವೆ?' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ಉತ್ತರಿಸದೆ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿದರು. 6) ಸನ್ಯಾಸವೇ ಬೇರೆ, ಸಂಸಾರವೇ ಬೇರೆ. ಶರೀರ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಾಮಿಯವರ ಸಲಹೆ ಅನಗತ್ಯ! 7) ಯಾವುದೇ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ, ಹೇಗೆ ಅರ್ಥೈಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಳೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಬಯಸಿ ಮಾಡಿದಾಗ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಕಳೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಬೇಡದ ಸಂಭೋಗ ಆದಾಗ ಕಳೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. (ಒಂದೇ ದಿನ 3– 4 ಸಲ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದ್ದುದರ ಬಗೆಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅವರ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಳೆ ಕುಣಿಯುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ?) ನೀವು ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದೇ ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ನೀವು ಬಯಸಿದರೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇನ್ನು, ವೀರ್ಯನಾಶದಿಂದ ಕಳೆಗುಂದುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಮಾತು? ಹೌದು, ಅದೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಿಜ, ಆದರೆ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ!

ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ನಾನು ಇಬ್ಬರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ ಮದುವೆಯಾದೆ. ಆದರೆ ವಿಚ್ಛೇದನವಾಯ್ತು. ನನ್ನ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು. ನನ್ನ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಒಂದು ಮಗು ಇದೆ. ನಾನು ಹುಟ್ಟಿದ್ದು 1972ರಲ್ಲಿ. ನಾನು ಬಿ.ಇ. ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದೆ. ಸಿಜೋಫ್ರೆನಿಯಾ ದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕೇ ಬೇಡವೆ? ಮುಂದೇನು? ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 41. ಕಾಲೇಜು ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮುಂದೇನು? ಅನೇಕ ಊರುಗಳನ್ನು ನೋಡಿದೆ. ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಡಿದೆ. ಅನೇಕ ಪರಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಂದಿದ್ದರೂ ಸಮಾಧಾನವಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಬರಹವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಾಯಿಲೆ ಪೂರ್ತಿ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರದಿರುವ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ತೋರಿಸಿ ಔಷಧಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಎರಡು ತಿಂಗಳು ನೋಡಿ. ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ ನಿಮಗೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಹಲವು ಸಲ ಆಪ್ತಸಲಹೆ– ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುದ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ ಈ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ– ಅದೂ ಉದ್ಯೋಗವಿಲ್ಲದೆ– ಮದುವೆಯಾದರೆ ಮೂರನೆಯ ವಿಚ್ಛೇದನ ಖಂಡಿತ!

ಗಂಡು, 24 ವರ್ಷ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಿವಾಹಿತ. ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನ ಹಾಗೂ ಶಿಶ್ನ ನಿಗುರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಹುಟ್ಟಿ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧಿ ತಿಳಿಸಿ. ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವುದು ದೊಡ್ಡ ಚಿಂತೆಯಾಗಿದೆ. ಮಧುಮೇಹವಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ?

1) ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ದೂರಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುವುದು ತೀರ ವಿರಳ.
2) ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೂ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಚಿಂತೆ ಬೇಡ. 3) ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗಾಗಿ ಪತ್ನೀಸಹಿತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. 4) ಶಿಶ್ನದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ಸಲಹೆ– ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕವನ್ನು ಪಿನೈಲ್ ಡಾಪ್ಲರ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ, ನಂತರ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವರು. 5) ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ರೋಗಿಯನ್ನು ನೋಡದೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವುದು ವೈದ್ಯಸಂಹಿತೆಗೆ ವಿರೋಧವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅಪಾಯಕರ ಕೂಡ!

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