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

ಡಾ.ವಿನೋದ ಛಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಮಹಿಳೆ 29 ವರ್ಷ. ನನ್ನದು ಎರಡನೇ ಮದುವೆ. ನನ್ನವರು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯವರು. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ನನ್ನ ಯೋನಿ ಅಗಲವಾಗಿದ್ದು, ಅವರ ಶಿಶ್ನವು ಚಿಕ್ಕದಿದ್ದು ಅವರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಸಿಕ್ಕುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗೆಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಅವರ ಶಿಶ್ನವು ನಿಮಿರಿದಾಗ ಮೂರೂವರೆ ಇಂಚು ಇದೆ. ಯೋನಿಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕದು ಮಾಡಲು ಉಪಾಯವಿದೆಯೆ?

ಯೋನಿಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಎರಡು ಉಪಾಯಗಳಂತೂ ಇವೆ: 1) ಕೆಗೆಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮ: ಇದರಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ದ್ವಾರದ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ದೃಷ್ಟಾಂತ: ನಿಮಗೆ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಅವಸರವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ನಿಮ್ಮ ಬುಡದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಇದೇ ಕೆಗೆಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿಸಿ 5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಡಿಲಬಿಡಿ. ಹೀಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 30 ಸಲ ಶುರುಮಾಡಿ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಪ್ರತಿದಿನ 250ರ ತನಕ ಬನ್ನಿ. ಈ ರೀತಿಯ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಯೋನಿದ್ವಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಅದರೊಳಗಿನ ಅಗಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. 2) ಯೋನಿಯ ಕಿರಿದೀಕರಣ: ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಯೋನಿಯ ದ್ವಾರವನ್ನು ಕಿರಿದುಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗತಜ್ಞರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ. ಇನ್ನು, ಯೋನಿಯನ್ನು ಇದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪತಿಗೆ ಸುಖಕೊಡಲು ಉಪಾಯಗಳಿವೆ: 1) ಹೆಣ್ಣು ಮೇಲಿರುವ ಆಸನ: ಇದರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದು ಯೋನಿಯೇ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಪೂರ್ತಿ ಭಾರವು ಶಿಶ್ನದ ಸುತ್ತಲೂ ಬೀಳುವುದರಿಂದ, ಹಾಗೂ ಶಿಶ್ನವು ಯೋನಿಯ ಅತಿ ಆಳಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಶಿಶ್ನವು ಹೊರಜಾರದೆ ಗಂಡಿಗೆ ಘರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. 2) ತೂಕ ಇಳಿಸುವುದು: ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿ ಶಿಶ್ನವು ಯೋನಿದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಅತಿಹತ್ತಿರ ಹೋಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಕಾಮಸುಖವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕೆ? ಕೃಶಕಾಯರಾಗಿ!

ಮಹಿಳೆ, ನಮ್ಮದು ಪ್ರೇಮವಿವಾಹ. ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ. ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪತಿಗೆ ಸ್ನಾಯು ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಅತೀವ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ದುರ್ಬಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಶಿಶ್ನವು ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳದೆ ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಾಕಾಗದ್ದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬೇರೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ನನ್ನನ್ನು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರೀತಿಯಿದ್ದರೂ ಶಾರೀರಿಕ ಸುಖ ಸಿಗದಂತಾಗಿದೆ. ಆದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತನ ಜೊತೆಗೆ ಸುಖಪಡುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರು. ಸ್ನೇಹಿತರು ನನಗೆ ಬೇಕಾದವರು ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯವರು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಸಲ ಪತಿಯ ಅನುಮತಿಯಂತೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಕಳೆದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮುದ್ದಾಡಿದೆವೇ ಹೊರತು ಪತಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕೂಡಿಸಿ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಪತಿ ತಮ್ಮ ಪ್ಲೇಟ್ ಬದಲಿಸಿದರು. ಇಂಥದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಸಮಾಜ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಾರಣ ಮುಂದಿಕ್ಕಿ, ತಡೆಯೊಡ್ಡಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ನೇಹಿತರಿಗಾಗಲೀ ನನಗಾಗಲೀ ಪತಿಯ ವಿರುದ್ಧ, ಅಥವಾ ಅವರಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಸುಖಪಡುವ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ. ಕೈಗೆ ಬಂದ ತುತ್ತು ಬಾಯಿಗೆ ಬರಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಸಂಕಟ ಇದೆ. ನನ್ನ ಪತಿಯ ಮನವೊಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ?

ನಿಮ್ಮ ಸಂಕಷ್ಟ ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಹಾಗೆಯೇ ಇದರ ಹಿಂದಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣವಂತೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಜಿಜ್ಞಾಸೆಯ ಮೂರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: 1. ಪತಿ ಈಗಾಗಲೇ ಒಂದು ಸಲ ನಿಮ್ಮ ಪರಗಮನಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿದ್ದರು; ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಏಕಾಂತವನ್ನೂ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಆಗ ನೀವೇಕೆ ಪೂರ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸುಖಪಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ? 2. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮೊದಲ ಸಲವೇ ಸಂಭೋಗ ನಡೆದಿದ್ದರೆ ಪತಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನೀವೀಗ ಹಾಗೆಯೇ ಅಂದುಕೊಂಡು ಪತಿಯ ಒಪ್ಪಿಗೆಗೆ ಕಾಯದೆ ಸ್ನೇಹಿತನ ಜತೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು – ಮುಚ್ಚುಮರೆಯಲ್ಲಾದರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ – ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದಲ್ಲವೆ? ಹಾಗೆ ಯಾಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ? 3. ಪತಿಯ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಅಥವಾ ಅವರಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ನೀವು ಸುಖಪಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯ ಏನಿದೆ? ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಒಂದು ಸತ್ಯ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ: ನೀವು ಪತಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರೆ, ಅವರು ಎಷ್ಟೇ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಡಲಿ, ಪರಗಮನ ಮಾಡಲಾರಿರಿ; ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಒಂದು ಸಲ ಮಾಡಿದರೂ ಆಗುವ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ ಎಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಪತಿಯ ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದ ಒಪ್ಪಿಗೆಯು ನಿಮ್ಮ ಕುರಿತಾದ ಅವರ ಹಿತಚಿಂತನೆಯ ಪ್ರತೀಕವಾಗುತ್ತದೆ; ಅವರು ಈ ಪರಿ ಸದ್ಗುಣಿ ಆಗಿರುವಾಗ ನೀವು ಪರಗಮನಕ್ಕೆ ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾರ್ಥದ ಪ್ರತೀಕವಾಗುತ್ತದೆ. (ಉದಾ. ಅವರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಶುರುವಾದ ನಂತರ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸಿರಬಹುದು.) ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ–ಶಾರೀರಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯವು ಅವರ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲ; ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಇನ್ನಾರನ್ನೂ ಬಯಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ! ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಾಕ್ಷಿ ಅರ್ಥವಾದ ನಂತರ ಪರಿಹಾರ ಅದರಲ್ಲೇ ಇದೆ: ಪತಿಯನ್ನೇ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ತಯಾರು ಮಾಡಿ, ಸಿಕ್ಕಿದ್ದರಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು! ಇದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿ ಒಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಂಶವಿದೆ: ಅವರ ಶಿಶ್ನದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮಾಂಸಖಂಡ–ಸ್ನಾಯುಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಲ್ಲ, ಹಾಗೂ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ರೇಕಶೀಲತೆಯು ಅನೈಚ್ಛಿಕವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: 1.ಪತಿಯ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು (ಜತೆಗೆ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಕೊಲೆಸ್ಟೆರೋಲ್ ಮುಂತಾದ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಗಳಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನೂ) ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲಿ. 2. ಶಾರೀರಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಪತಿಯ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕುಗ್ಗಿಹೋಗಿದೆ. ಅದು ಮರಳಲು ಅವರಿಗೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಹಾಗೂ ಸತ್ವಹೀನವಾಗಿರುವ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ಪತಿಯೊಡನೆ ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ಹಾಗೂ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. 3.ಪತಿಗೆ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕ ತರಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಮಾತ್ರೆ ಅಗತ್ಯ. 4.ಇನ್ನು, ಕಾಮಕೂಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪತಿಯು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಒರಗಿರಲಿ. ನೀವು ಮುನ್ನಲಿವಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ. ಶಿಶ್ನ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ನೀವೇ ಅವರ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಸಂಭೋಗಿಸಬಹುದು. ಅವರೂ ಸ್ನಾಯುದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಹೊರತಾಗಿ ಕಾಮತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಬಹುದು. ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಶಿಶ್ನ ಗಡುಸಾಗದಿದ್ದರೆ? ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ; ಶಿಶ್ನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಜಾಗದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೂಳೆ ಇದೆಯಲ್ಲವೆ? ಅದಕ್ಕೇ ಅಥವಾ ಅವರ ತೊಡೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಭಗಾಂಕುರವನ್ನು ತೀಡಿ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಹೊಂದಬಹುದು. ನೀತಿ: ಲೈಂಗಿಕ–ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಹೊರಗೆ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕುವುದು ಎಂದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಅಲೆದ ಹಾಗೆ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛಬ್ಬಿಯವರನ್ನು 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