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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಗಂಡು, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ. ಮೊದಲ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಶಿಶ್ನವು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ಸಡಿಲಾಗಿ ಹೋಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಅವಳು ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದಳೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಹ ಬಂದು ತಲೆಕೆಟ್ಟು ಹೋಗಿದೆ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಅಮ್ಮ – ಅಕ್ಕನ ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದೆ. ನನ್ನನ್ನೇ ಗದರಿದರು. ಹುಡುಗಿ ಹಾಗಲ್ಲ, ನಮಗೆಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆದರೂ ಸಂದೇಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಮೊದಲ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಯೋನಿ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮೂರು ಕಾರಣಗಳಂತೂ ಇವೆ. 1) ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತುಂಬ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿರಬಹುದು, ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಕೂಡಲು ತುಂಬ ತವಕದಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಿರಬಹುದು. 2) ಮೊದಲ ರಾತ್ರಿ ನೀವು ಅವಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ತುಂಬ ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸಿರಬಹುದು. ಉತ್ತೇಜನವಾದಷ್ಟೂ ಯೋನಿಮಾರ್ಗವು ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತದಲ್ಲದೆ ಯೋನಿದ್ರವವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. 3) ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಯೋನಿದ್ರವವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ವಿಪುಲವಾಗಿದ್ದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಉತ್ತೇಜನವಾದರೂ ಸಾಕು, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದ್ರವ ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಆಕೆಯ ಯೋನಿಯು ಸಡಿಲವೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅನ್ನಿಸಿದೆಯಷ್ಟೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಿರಾಳವಾಗಿ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸಿ!

ಮಹಿಳೆ 27 ವರ್ಷ. ವಿವಾಹವಾಗಿ 3 ವರ್ಷ. ಪತಿಗೆ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಂಭೋಗಿಸುವಾಗ ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿಯೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗದಿದ್ದರೂ, ನನಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ ಪುಣ್ಯಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮಗೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಸಂಗತಿ ಗೊತ್ತೆ? ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸರಾಸರಿ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಸಂಭೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಮನೋಭಾವುಕ ಹಾಗೂ ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಸಿದ್ಧತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಇಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಶೇ. 30ರಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಂಭೋಗದ ಮೂಲಕ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಹೊಂದಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ! ಶಿಶ್ನವು ಭಗಾಂಕುರಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಘರ್ಷಣೆ ಕೊಡದಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಇದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣವಂತೆ. ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರ ಓದಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲವೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ: ಸಮಾಗಮದ ಹೊರತಾದ ಇತರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಅವರ ಮೇಲೆ ಆರೋಪ ಬರದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಅವರ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಕೋರಿ. ಅವರು ಒಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಿ: 1) ಸಂಭೋಗದ ಮುಂಚೆ ನಡೆಯುವ ಮುನ್ನಲಿವಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕಳೆಯಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಾಸೆ ಬರದ ಹೊರತೂ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಡಿ. 2) ಮುನ್ನಲಿವಿನಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸ್ಖಲನವಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ ಗಮನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಡೆಯಿಂದ ತಮ್ಮೆಡೆಗೆ ಹರಿಸುತ್ತ, ಜನನಾಂಗ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಸಂವೇದನೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ನಿರಾಳವಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉದ್ರೇಕಗೊಳಿಸುವತ್ತ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲಿ. 3) ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಅನಂತರ ಪತಿಯ ನಾಲಿಗೆ ಅಥವಾ/ಹಾಗೂ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಭಗಾಂಕುರವನ್ನು ನಿಮಗಿಷ್ಟ ಬಂದಹಾಗೆ ತೀಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 4) ವೈಬ್ರೇಟರ್ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಬಹುದು – ಇವು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಡಿಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು, ಪತಿಯು ನಿಮಗೆ ಸುಖಕೊಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಾವು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಒಳಗೊಂಡು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲು ತಯಾರಾದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕ್ರಮವಿದೆ. ಇದು ಹೀಗೆ: ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ಮುನ್ನಲಿವಿನ ನಂತರ ಪತಿಯು ಆರಾಮವಾಗಿ ಒರಗಲಿ. ನೀವು ಅವರ ಉದ್ರಿಕ್ತ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಘರ್ಷಿಸುತ್ತ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ಸ್ಖಲನವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ. ನಂತರ ಬಿಡದೆ ಘರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಅವರ ಶಿಶ್ನವು ಮೆತ್ತಗಾಗುವ ತನಕ ಅಥವಾ ಅವರು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ತನಕ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ. ಇದು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಅವರನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತ ಮುಷ್ಟಿ ಮೈಥುನದಿಂದ ಮತ್ತೆ ಸ್ಖಲನ ಉಂಟುಮಾಡಿ. ಹೀಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವರ ಶಿಶ್ನವು ತೀವ್ರ ಘರ್ಷಣೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಹಾಗಾಗಿ ಸುಮಾರು ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಆಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರ ಸಹಕಾರ ಏನೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ? ಅದಕ್ಕೂ ಉಪಾಯವಿದೆ. ಅವರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸದೆ ಇಷ್ಟವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಏಕಾಂತವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ನೀವೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಮೂಲಕ ಸುಖಿಸಬಹುದು. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನೀರಿನ ಚಿಲುಮೆಯನ್ನು ಭಗಾಂಕುರಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡೋ, ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ವೈಬ್ರೇಟರ್ ತಾಗಿಸಿಕೊಂಡೋ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಿ: ಸ್ವಂತ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಹಾನಿರಹಿತ ಬಂಡಾಯವೇಕೆ ಬೇಡ?

ಗಂಡು, ಅವಿವಾಹಿತ, 27 ವರ್ಷ. ಹದಿನೈದು ವರ್ಷದವನಿರುವಾಗ ಬ್ಯಾಕ್ಟ್ರಿಮ್ ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಶಿಶ್ನದ ಒಳಭಾಗದ ಕೆಂಪು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ನವೆಯಾಗಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾದುವು. ಅವು ಒಡೆದ ನಂತರ ಕಪ್ಪಗೆ ಸುಟ್ಟ ತರಹ ಆಯಿತು. ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸದೆ ನಾನೇ ಡೆಟಾಲ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಮುಂದೆ ಇನ್ನೆರಡು ಸಲ ಬ್ಯಾಕ್ಟ್ರಿಮ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಹೀಗೆಯೇ ಆಯಿತು. ಈಗ ಶಿಶ್ನವು ಉದ್ರೇಕವಾದಾಗ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಆ ಜಾಗವು ಗೆರೆಗೆರೆಯಾಗಿ ಮುದ್ದೆಯಾಗಿ ಅಸಹ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಪತ್ನಿಯು ನನ್ನನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವ ಭಯ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಪರಿಹಾರ? ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಿಸಬಹುದೆ?

ಸಲ್ಫಾ ಎಂಬ ಔಷಧಿಯು ನಿಮಗೆ ಒಗ್ಗದೆ ಶರೀರವು ವಿಪರೀತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (ಡ್ರಗ್ ರಿಯಾಕ್ಷನ್) ತೋರಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದ್ದರೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಅನುಭವಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ, ಯಾವುದೇ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ (ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದಾದ ಗಾಯಗಳ ಹೊರತು) ಡೆಟಾಲ್‌ನಂತಹ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿ ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೇ ವಿನಾ ನೇರವಾಗಿ ಕೂಡದು. ಅದಿರಲಿ, ಈಗ ಉಳಿದಿರುವುದು ಗಾಯದ ಕಲೆ ಮಾತ್ರ? ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಅನವಶ್ಯಕ. ಮುಂದೆ ಸಂಗಾತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದಿದ್ದರೆ ಎಂಬ ಆತಂಕ ಬೇಡ. ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರ, ಬಣ್ಣ, ಚರ್ಮ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಯಾರೂ ಮದುವೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪತಿಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಪತಿಯದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ!

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