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

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

**ಗಂಡು, 58 ವರ್ಷ. ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ಬೆಳೆದ ಮಾಂಸಖಂಡವನ್ನು ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಿದೆ. ನಂತರ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಶಿಶ್ನ ನಿಗುರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಪುರುಷತ್ವವನ್ನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಸುಟ್ಟುಹಾಕಿದ್ದಾರೆಂದು ಕೋಪ ಬಂದು, ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿದೆ; ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.**

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಪುರುಷರ ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಕೆಳಗಿರುವ ಮುನ್ನಿಲು ಗ್ರಂಥಿ (ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ಲ್ಯಾಂಡ್) ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೊಯ್ಯದೆ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಮೂಲಕವೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಶಿಶ್ನದ ಬಿರುಸುತನ ಉಂಟುಮಾಡುವ ನರಗಳು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜಾಗದಿಂದ ದೂರವಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವಾಗಲು ಬಹುಶಃ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. (ಒಂದುವೇಳೆ ಹಾಗಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ನಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ!) ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಅಥವಾ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ ಇದೆಯೆ? ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಾಗಿದ್ದೀರಾ? ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಮಿತಿಮೀರಿದೆಯೆ? ತಂಬಾಕು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಹೌದಾದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮದೇ ಕಾರಣ ಇದೆ ಎಂದಾಯಿತು! ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ!

**ತರುಣ, 27 ವರ್ಷ, ಅವಿವಾಹಿತ. ಮೂರು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ನಿಂತು ಸಂಭೋಗಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಜಾರಿದ್ದರಿಂದ ಉದ್ರಿಕ್ತ ಶಿಶ್ನದ ದಂಡಕ್ಕೆ ಏಟು ಬಿದ್ದು ನೋವಾಯಿತು. ತಕ್ಷಣವೇ ಉದ್ರೇಕ ಇಳಿಯಿತು. ನಂತರ ಶಿಶ್ನದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಗಡ್ಡೆಯಾಯಿತು. ವೈದ್ಯರು ಕೊಟ್ಟ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ನೋವೇನೋ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಅಂದಿನಿಂದ ಉದ್ರೇಕವು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಿರಿಯರಿಂದ ಬಂದ ಮದುವೆಯ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೇನಾಗಿದೆ? ಹೇಗೆ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?**

ಶಿಶ್ನದೊಳಗಿರುವ ಸ್ಪಂಜನ್ನು ಟ್ಯೂನಿಕಾ ಅಲ್ಬುಜೀನಿಯಾ ಎಂಬ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹಾಳೆಯು ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಉದ್ರೇಕದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಪಂಜಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಭರದಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಉಬ್ಬುತ್ತಿರುವಾಗ, ಹಾಳೆಯು ಒಂದು ಮಿತಿಯ ತನಕ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ– ಆಗ ಶಿಶ್ನವು ದೊಡ್ಡದಾದರೂ ಮೆತ್ತಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೂ ಮೀರಿ ರಕ್ತವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂದುವರಿದಾಗ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಬಿರುಸುತನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ (ವಾಹನದ ಟ್ಯೂಬ್ ಮತ್ತು ಟಯರ್ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ). ನಿಮಗೆ ಅಪಘಾತವಾದಾಗ ಶಿಶ್ನದ ಈ ಪದರವು ಬಿರುಕು ಉಂಟಾಗಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ರಕ್ತವು ಸೋರಿಹೋಗಿ ಉದ್ರೇಕವು ಇಳಿದಿದೆ. ಈಗ ಉದ್ರೇಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಒಂದು, ಕಾಮೋದ್ರೇಕದ ಖುಷಿಯ ಸಂದರ್ಭಲ್ಲಿ ನಿರಾಳವಾಗುವುದರ ಬದಲು, ಮುಂಚಿನ ಅಪಘಾತವನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ನನಗೇನೋ ಆಗಿದೆಯೆಂದು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಮೋನ್ಮಾದವು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ: ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳವಾಗಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಏಕಾಂತವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಮೋದ್ರೇಕದ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ನೇವರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದ್ರೇಕವಾದಾಗ ಕೈಬಿಟ್ಟು, ಉದ್ರೇಕ ಇಳಿಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದೆನಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತೆ ನೇವರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲದ ತನಕ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಡಿ. ಆಗ ಶಿಶ್ನದ ತುದಿಯಿಂದ ವೀರ್ಯಪೂರ್ವ ದ್ರವ ಜಿನುಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಉಂಟಾಗುವ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಉದ್ರೇಕವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಇದು ಮುಂಚಿನಂತೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ಏನೇನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವೆಂದರ್ಥ. ನಿಸ್ಸಂದೇಹದಿಂದ ಮದುವೆಯಾಗಿ. ಒಂದುವೇಳೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಾಮೋನ್ಮಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಸೂಕ್ತ ಬಿರುಸುತನ ಉಂಟಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ – ಅದರಲ್ಲೂ ಶಿಶ್ನವು ಸಾಕಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾದರೂ ಬಿರುಸಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಇನ್ನೂ ಇದೆಯೆಂದರ್ಥ. ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಆಧುನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಡಿಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ನೀತಿ: ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಅವಸರವೇ ಕಾರಣ!

**ಮಕ್ಕಳು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನೂ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಅರಿವು ಬರುತ್ತದೆಯೆ? ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಗಬಹುದು?**

ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಎಂದರೆ ತುದಿಮೊದಲಿಲ್ಲದ ಮಾಹಿತಿಯ ಒಂದು ಮಹಾಸಾಗರ. ಅದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಮಾಹಿತಿಯ ರಾಶಿಯೇ ಇದೆ. ಈ ಮಾಹಿತಿಯು ಅನೇಕಾನೇಕ ರೀತಿಯ ಸಂಭೋಗದ ದೃಶ್ಯಗಳು, ಅಶ್ಲೀಲ ಭಂಗಿಗಳು, ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಳಿಸುವ (ಉದಾ. ಒಬ್ಬರೊಡನೆ ಹಲವಾರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ, ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ದೊಡ್ಡವರ, ಪ್ರಾಣಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನವರ) ಕಾಮಕೇಳಿ, ಕಾಮುಕ ಮಾತುಕತೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಅನಗತ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಕೃತ ಕಾಮಪ್ರಚೋದನೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಯ ಬಗೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಅರಿವು ಮೂಡುವುದು ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿರಲಿ, ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಯಾವುವೆಂದರೆ: 1) ಅಸಹಜವಾದುದನ್ನೇ ಸಹಜ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ (ಉದಾ. ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ); 2) ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಮಕೇಳಿಯ ಬಯಕೆ; 3) ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ ಹಾಗೆ ತಾನು ಇಲ್ಲವಲ್ಲ/ ಮಾಡಲಿಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಆತಂಕ, ಸಂಕಟ, ಕೀಳರಿಮೆ (ಉದಾ. ನನ್ನ ಶಿಶ್ನ ಚಿಕ್ಕದು, ಹೆಣ್ಣನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಬೇಕಾದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ರಭಸದ ಸಂಭೋಗ ಬೇಕೇಬೇಕು); 4) ಕಾಮಕಾಯಕಕ್ಕಾಗಿ ತಪ್ಪುದಾರಿ ತುಳಿಯುವ ಸಂಭವ (ಉದಾ. ಬೆಲೆವೆಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ) ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ (ಇದನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಒಬ್ಬರು ನನಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಎರಡು ಕಾಂಡೋಮ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಹರಿದುಹೋಯಿತಂತೆ. ಎಲ್ಲಿ ಎಚ್‌ಐವಿ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಭೀತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.) 5) ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿತನದ ಸ್ವಚ್ಛಂದ ಕಾಮಪ್ರವೃತ್ತಿ (ಉದಾ. ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಉಪಭೋಗ ವಸ್ತುವನ್ನಾಗಿ ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ); 6) ಸಮಯ ನಷ್ಟ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುವಿಕೆ, ಭವಿಷ್ಯ ಹಾಳು.

ಇನ್ನು ಉಪಾಯ: ಅ) ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಸಂಪರ್ಕ ಕೊಡಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾಮುಕ ಸೈಟ್‌ಗಳ ಅನುಕೂಲ ಇಲ್ಲದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆಂದೇ ಮೀಸಲಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಸಂಪರ್ಕ ಜಾಲಗಳಿವೆ.) ಆ) ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಬೀಗ ಹಾಕುವುದಕ್ಕೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್ ಎಂಜನಿಯರ್ ಅವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಇ) ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮಾನಿಟರ್ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಣುವಂತೆ ಇಡಿ. ಈ) ಅದೂ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಹಿರಿಯರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಕ್ಕಳು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಪಾಸ್‌ವರ್ಡ್ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರವೇ ಇರಲಿ.

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**