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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಪ್ರ ಗಂಡು, ಅವಿವಾಹಿತ, ವಯಸ್ಸು 30. ನನ್ನ ಶಿಶ್ನವು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ನಿಮಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದುಕಿರಲು ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿ.

ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷವಾದರೂ ಇನ್ನೂ ಮದುವೆಯಾಗಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಥವಾ ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರಬಹುದು (ಉದಾ: ತಂಗಿಯ ಮದುವೆ, ನಿರುದ್ಯೋಗ). ನಾಳೆ ಹೇಗೋ ಎಂಬ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಾಮಾವೇಶವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ವಿರಳವಾಗುವುದರಿಂದ ಶಿಶ್ನವು ಬಿರುಸಾಗುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಮಾವೇಶ ಉಂಟಾಗಲಾರದು. ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದ ತರುಣರಲ್ಲಿ ಶೇ.95ರಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ– ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಕಾರಣಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ: 1.ಉದ್ರೇಕವಾಗದಿರಲು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಕಾರಣಗಳೇನಾದರೂ ಇವೆಯೆ? 2. ಕಾಮದ ಕಲ್ಪನೆ ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕಾದರೆ ಮೈಮರೆಯುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಅಲೆಯುತ್ತದೆಯೆ? 3. ಕಳೆದ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕಾಮಪ್ರಚೋದನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಶಿಶ್ನವು ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಬಿರುಸಾಗಿದೆಯೆ? ಈ ಮೂರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದಕ್ಕಾದರೂ ಉತ್ತರ ಹೌದು ಎಂದಾದರೆ ನಿಮಗಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿರಿ. ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ಉತ್ತರ ಇಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ತಜ್ಞ ಲೈಂಗಿಕ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಭೇಟಿಯಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಕಾಮಾಕಾಂಕ್ಷೆಯೊಂದಿದ್ದರೆ ಸಾಕು, ಎಂಥದ್ದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ!

ಪ್ರ ಗಂಡಸು, ವಯಸ್ಸು 46. ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು. ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನನ್ನವಳು ಮತ್ತು ಅವಳಣ್ಣ ದುರ್ಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ತೀರಿಕೊಂಡರು. ಅಂದಿನಿಂದ ನಾನು ಒಬ್ಬಂಟಿಗ. ನನ್ನ ಭಾವನ ಪತ್ನಿಯೂ ಒಬ್ಬಂಟಿ. ನನಗೂ ಅವರಿಗೂ ಇಬ್ಬಿಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿವೆ. ಸಮಾಗಮದ ಆಸೆ ನಮಗಿಬ್ಬರಿಗೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಇಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸು ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಇಬ್ಬರೂ ಸಾತ್ವಿಕ ಸ್ವಭಾವದವರು. ಆದ್ದರಿಂದ ತೀರಿಕೊಂಡ ನಮ್ಮವರಿಗೆ ಅನ್ಯಾಯವೆಸಗುತ್ತೇವೇನೋ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅಡ್ಡಬಂದು ಸುಮ್ಮನಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಪ್ರಶ್ನೆ: ದೈಹಿಕ ಸಹಜ ಕಾಮನೆಗಳನ್ನು ತಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧನ (ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ) ಯಾವುದು? ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೂ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ಭಾವುಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಮೇಲುನೋಟಕ್ಕೆ ಎರಡು ಪರಿಹಾರಗಳು ಕಾಣುತ್ತಿವೆ: ಒಂದು, ನೀವಿಬ್ಬರೂ ವಿವಾಹವಿಲ್ಲದೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಅದರದ್ದೇ ಆದ ಅಡಚಣೆ ಮತ್ತು ಅಪಾಯಗಳು (ಉದಾ: ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಗುಟ್ಟು ರಟ್ಟು) ಇವೆಯಲ್ಲದೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಸುಖಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. 2. ನೀವಿಬ್ಬರೂ ವೈಬ್ರೇಟರ್‌ನಂಥ ಕೃತಕ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತ ತೃಪ್ತಿಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. (ವೈಬ್ರೇಟರ್‌ಗಳಿಗಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.) ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆ ನಿಮಗೆ ಒಪ್ಪುತ್ತದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಹ. ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ: ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ದೋಣಿಯ ಪಯಣಿಗರಾಗಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೂ ಪರಸ್ಪರರ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಪ್ಪ– ಅಮ್ಮ ಇಬ್ಬರದೂ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮಗೊಂದು ದಾರಿ ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿದೆ: ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವುದು. ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಈ ಮಾರ್ಗವು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವೂ ಸಾಧುವೂ ಆಗಿದೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಇದರ ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳ ಬಗೆಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಮುಂಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗೆಗೆ (ಉದಾ: ಸ್ವಂತ ಮಕ್ಕಳ ಬಗೆಗೆ ಪಕ್ಷಪಾತ) ಬಿಚ್ಚುಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೂ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸರಿಕಂಡರೆ ಸರಳವಾದ ಮದುವೆಗೆ ತಯಾರಿ ನಡೆಸಿ. ಇನ್ನು, ಪುನರ್ವಿವಾಹದಿಂದ ತೀರಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ದ್ರೋಹ ಬಗೆಯುವ ಅಳುಕು ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಇದೆಯಲ್ಲವೆ? ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ನಿಷ್ಠೆ, ವಚನ, ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯಪಾಲನೆಗಳು ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರ ಸಾವಿನ ತನಕ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಗಾತಿಯರು ಬದುಕಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ನೀವು ಯಾರಿಗೂ ದ್ರೋಹ ಬಗೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ನೆನಪಿಡಿ: ಸತ್ತವರ ನೆನಪು ಬದುಕಿದವರ ಬದುಕಿಗೆ ಬೆಳಕಾಗಬೇಕೇ ವಿನಾ ಅದೇ ಬದುಕಾಗಬಾರದು!

ಪ್ರ ಹೆಣ್ಣು, 17 ವರ್ಷ, ಅವಿವಾಹಿತೆ. ನನಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಗೊಂದಲ ಹಾಗೂ ತಿಳಿಯಲು ತುಂಬಾ ಕುತೂಹಲ. ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಸಿನೆಮಾ ನೋಡಲು ಮನಸ್ಸು ತುಂಬಾ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ನನಗೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

ತನ್ನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ತನಗಿಷ್ಟವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಖಪಡುವುದಕ್ಕೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಅಥವಾ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ (masturbation) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಅಥವಾ ಪರಮಸುಖ ಸಿಗಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಕ್ರಿಯೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕವರಿರುವಾಗ ತಮ್ಮ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವಾಗಲೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಕಾಲಿಡುವಾಗ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮೂಲಕ ಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿಯ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಸಿಗುವ ತೃಪ್ತಿಗೆ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ (orgasm) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಂಕಿಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ.99ರಷ್ಟು ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ ಶೇ.33ರಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಣಯ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದರಲ್ಲಿ, ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಅನುಭವಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ಗೀಳಾಗುತ್ತ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ, ಗುರಿಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿ ಬರಕೂಡದು. ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಸಿಗುವ ತೃಪ್ತಿಗೆ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಅವಕಾಶಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಜೀವನದ ಗುರಿಯತ್ತ ಸಾಗುವ ಈ ವಯಸ್ಸನ್ನಾಗಲೀ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲ ಮತ್ತು ಸದವಕಾಶಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆಯನ್ನು ಅದುಮಿಡುತ್ತ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದೂ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇಷ್ಟವಾದಾಗ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ; ನಂತರ ಅದನ್ನು ಮರೆತು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಗುರಿಗಳತ್ತ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ!

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