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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಗಂಡಸು, 68 ವರ್ಷ. ಇಪ್ಪತ್ತೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಧುಮೇಹದ ಸಂಗಾತಿ. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ (TURP) ಆಗಿದೆ. ತದನಂತರ ಅಪರೂಪದ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲೂ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಭಾವತೃಪ್ತಿಗೇನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿಯೇನೂ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮಡದಿಗೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲೇನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ ಏನೆಂದರೆ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ವಯಾಗ್ರಾ ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ಹೀಗಾಗಿದೆಯೆ? ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ವಯಾಗ್ರ ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ಹೀಗಾಗಲು ಬಹುಶಃ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮಗಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನದ ಕಾರ್ಯರೀತಿಗೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯವು ಹೊರಚಿಮ್ಮದೆ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಮೂತ್ರಾಶಯದೊಳಗೆ ಚಿಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನದ ಸಹಜವಾದ ಹಿಗ್ಗು– ಕುಗ್ಗುವ ಅನಿಸಿಕೆಯ ಅನುಭವ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಗೇನೂ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯ ಏನೆಂದರೆ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಮತ್ತು ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಇವೆರಡರ ಕಾರ್ಯರೀತಿಗಳು ಒಂದೇ ಮೂಲದಿಂದ ಉಗಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಖಲನವಾಗದಿದ್ದರೂ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕಷ್ಟೆ. ಒಂದು ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಜನನಾಂಗೀಯ ಸುಖವನ್ನು ಮರೆತು ಪತಿಪತ್ನಿಯರು ಪರಸ್ಪರರ ಸಂಗದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗರಹಿತ ಕಾಮಕೂಟ ನಡೆಸುತ್ತ, ಪ್ರೀತಿ– ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವು ಕೊಡುವ ಸುಖಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅದ್ಭುತ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕಲಿತು ನೋಡಿ!

ವಿವಾಹಿತ, 41 ವರ್ಷ, ಗಂಡುಮಗುವಿನ ತಂದೆ. ಹೆಂಡತಿಗೆ 29 ವರ್ಷ, ಸ್ಫುರದ್ರೂಪಿ ಹಾಗೂ ಯೌವನಭರಿತೆ. ನಾನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿದ್ದರೂ ಆಕೆಯನ್ನು ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಆಕೆಯನ್ನು ನನ್ನ 30 ವರ್ಷದ ಒಬ್ಬ ಗೆಳೆಯನ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ನೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದೆ. ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ಆ ನಾನಾ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಆನಂದ ಪಡುತ್ತೇನೆ. ಮರುದಿನ ನನಗೆ ಹೊಸ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಬಂದು ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಅತಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಸಂಭೋಗಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನಗೂ ರೋಮಾಂಚನವಾಗಿ ಹೊಸ ಶಕ್ತಿ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಇದರಿಂದ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕೆಂದು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ಹೆಂಡತಿಗೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೆ?

ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿರುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಬರಬಹುದೆಂಬ ವಿಚಾರ ನಿಮ್ಮ ಒಳಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಇದೆಯೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವ ತೊಂದರೆಗಳೆಂದರೆ: 1) ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ ಈಗೇನೋ ಅವಿವಾಹಿತ. ಅವನ ಮದುವೆಯ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಗತಿಯೇನು? ಮತ್ತೆ ಯಾರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಅಲೆಯುವಿರಿ? 2) ಎಂಥದ್ದೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲೂ ಅಲ್ಪಾಂಶ ವೈಫಲ್ಯದ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೆಂಡತಿ ಸ್ನೇಹಿತನಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದರೆ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ತಂದೆಯಾಗಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದೀರಾ? ಇನ್ನು, ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ವಿಷಯವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡೋಣವಂತೆ. ಮೊದಲು ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲು ಆಗದೆಂದು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದವರು ಈಗ ತೃಪ್ತಿಪೂರ್ವಕ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು ನೀವೇ ತಾನೇ? ಈ ಹೊಸ ಶಕ್ತಿ– ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬಂದಿದ್ದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಒಂದಂಶ ನಿಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ: ಸ್ನೇಹಿತನ ಕಾಮಕೂಟವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆ ಗರಿಗೆದರಿದೆ. ಇದರರ್ಥ ಏನೆಂದರೆ ಈ ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಅದನ್ನೇ ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸಿದರೆ ನೀವೇ ಗೆಳೆಯನಷ್ಟು ಪ್ರಬಲರಾಗಬಲ್ಲಿರಿ, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅವನನ್ನು ಮೀರಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ! ಈ ವಿಚಾರ ಸ್ವೀಕೃತವಾದರೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕನ್ನಡಿಯನ್ನು (ಬೇಕಾದರೆ ಎರಡೂ ಸರಿ) ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ನೋಡುತ್ತ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಿ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸಾಹ ಬರಬೇಕೆ? ಆಗಾಗ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಪ್ರಣಯಪೂರಿತ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ. ಆಗ ಪ್ರತಿಕೂಟವೂ ಅದ್ಭುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನ ಮೇಲಿನ ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ದೂರವಾಗಿ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮೈಚಳಿ ಬಿಟ್ಟು ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಉಗುರಿನಿಂದ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಡಲಿ ಏಕೆ?

ಹೆಣ್ಣು ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುತ್ತಾಳೆಯೆ? ಗಂಡಿನ ತರಹ ಹೆಣ್ಣೂ ಸ್ಖಲಿಸುತ್ತಾಳೆಯೆ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಇದು ಅವಳ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆಯೆ?

1) ನೀವು ಹೇಳುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಂಭೋಗವು ಯಾವಾಗ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾ. ಒಂದು ಋತುಚಕ್ರದ ಅವಧಿಯ ನಡುವಿನ ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ನಡೆದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. (ಮುಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ದಿನದಿಂದ ಮುಂದಿನ ಮುಟ್ಟಿನ ಮುಂಚಿನ ದಿನದ ತನಕ ಬರುವ ಒಟ್ಟು ದಿನಗಳ ಅವಧಿಗೆ ಒಂದು ಋತುಚಕ್ರ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ– ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 26ರಿಂದ 34 ದಿನಗಳಿರಬಹುದು.) ಇನ್ನೂ ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಮುಂಬರುವ ಮುಟ್ಟಿನ ಸುಮಾರು 14 ದಿನಗಳ ಮುಂಚಿನ ದಿನವು ಹೆಚ್ಚು ಫಲವತ್ತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಂಭೋಗ ಎಂದು ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡುವುದು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಯಿತಲ್ಲವೆ? ಹೀಗಾಗಿ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಸುಲಭ ಉಪಾಯ ಇನ್ನೊಂದಿದೆ: ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಮರೆತು ಆರಾಮವಾಗಿ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವುದು! ಹಾಗಾದರೆ, ಈ ದಿನಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ದಿನಗಳನ್ನು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ್ಕಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ದಿನಗಳೆಂದು ಗಣಿಸಬಹುದೆ? ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲ! ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ್ಕಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದ ಒಂದು ವಾರ ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟು ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿನ ಒಂದು ವಾರ– ಇವೆರಡೂ ವಾರಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ತಿಳಿದರೂ, ಅನುಸರಿಸಿದರೂ ಬೇಡವಾದಾಗ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಬೇಕಾದಾಗ ಬಂಜೆತನ ಇವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ! 2) ಗಂಡಿನ ಹಾಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಸ್ಖಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಸಮಯಕ್ಕೆ ತೆಳುವಾದ ರಸವೊಂದು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ.

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