



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

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

✉ ಅ) ಅವಿವಾಹಿತ, 27. ನಾನು 17ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ಶಿಶ್ನ ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡಿಂಚು, ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರಿಂಚು ಇದೆ. ಮುಂದೊಗಲು ಅದಿಕವಾಗಿ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿದೆ. ನಿಮಿರುವಿಕೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಎಡವ್ಯಷಣವು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಸೆಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ತೀಘವೇ ಮದುವೆ ಇರುವುದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಭಯವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಬಲ್ಲೆನೇ? ಮುಂದೊಗಲಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕೇ? ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು? ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಸರಿಹೋಗುವುದೇ? ಅಥವಾ ಔಷಧಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಹೋಗುವುದೇ?

ಆ) ಅವಿವಾಹಿತ, 22 ವರ್ಷ. ಸುಮಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು, ಈಗ ನನ್ನ ವ್ಯಷಣವು ಬಹಳವಾಗಿ ನೋಯುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದೇನೆ; ಆದರೂ ವ್ಯಷಣದ ನೋವು ತಗ್ಗಿಲ್ಲ. ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಲಕ್ಷಣ, ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಮೊದಲಿನಿಂದ ಹೇಳುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ: 1) ಹದಿನೇಳರಲ್ಲಿರುವ ಕಾಮಾತುರತೆ ಇಪ್ಪತ್ತೇಳರಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಮೊದಲು ಹೊತ್ತುಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಆಗುವ, ಯಾವುದೇ ಹೆಣ್ಣು ಕಂಡು ಕೆರಳುವ ಕಾಮಭಾವನೆಯು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಕಂಡರೆ ಮಾತ್ರ, ಸೂಕ್ತ ಸಂದರ್ಭ- ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಕೆರಳುತ್ತದೆ. ಮೊದಮೊದಲು ಚಿಟ್ಟಿ ತಾಗಿದರೆ ಸಾಕು, ಸೆಚಿದು ನಿಲ್ಲುವ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಬರಬರುತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂವೇದನೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದೆಲ್ಲವೂ ವಯೋಸಹಜವೇ ಹೊರತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಮನವರಿಕೆ ಆದೀತು. (ಆಗಿದ್ದರೆ ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಿ: ಚಾಕಲೆಟ್ ತೋರಿಸಿದರೆ 5 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗ ಕುಣಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ 15 ವರ್ಷವಾದಾಗ ಅವನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?) 2) ಯಾರ ವ್ಯಷಣ ಬೀಜಗಳೂ ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ (ಒಂದುವೇಳೆ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಓಡಾಡುವಾಗ ತೊಡೆಯ ಸಂದಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಡಿಕ್ಕಿಹೊಡೆದು ನೋವಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ!) ಅವುಗಳಿಗೆ ಶರೀರದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣತೆ ಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಅವು ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ತಮ್ಮ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಏರಿಳಿತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಇರುತ್ತವೆ. 3) ಶಿಶ್ನವೂ ಕೂಡ ಹೊರಗಿನ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ (ಉದಾ. ಚಳಿ, ಆತಂಕ, ಭಯ ಇರುವಾಗ ಕುಗ್ಗಿ ಒಳಸೇರುವುದು) ಚಿಕ್ಕದೂ ದೊಡ್ಡದೂ ಆಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತೆಗಿರುವ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗಾತ್ರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಮತ್ತೆಗಿರುವ ಶಿಶ್ನ ವನ್ನು ಅಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲೀ ಇತರರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲೀ ಮೂರ್ಖತನ. (ಎಷ್ಟೇ ಚಿಕ್ಕದಿದ್ದರೂ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದಲ್ಲವೇ?) ಇನ್ನು, ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಲು ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡೂವರೆ ಅಂಗುಲದ ಶಿಶ್ನ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕೇ ಸಾಕು! ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಎರಡು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಶಿಶ್ನವಿರುವವರು ಆರಾಮವಾಗಿ ದಾಂಪತ್ಯ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ನಾನೇ ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ಶಿಶ್ನದ ಅಳತೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಕೊರಗುವುದು

ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. 4) ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ತೃಪ್ತಿಯು ಗಂಡಿನ ಜೊತೆಗಿನ ಅವಳ ಸಂಬಂಧ, ಅವಳ ಸದ್ದದ ಮನೋದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಸಂಭೋಗದ ನಂತರದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಸೂಕ್ತವಾಗಿಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಗಂಡು ತನ್ನ ಎಷ್ಟೇ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಶಿಶ್ನದಿಂದ ಏನೇ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಿದರೂ ಅವಳಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವನು ಸನ್ನಡತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಆಕೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಪ್ರಣಯದಿಂದ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ದೇಕವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ತನ್ನ ಬೆರಳು ನಾಲಗೆಯಿಂದ ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಬಲ್ಲ. 5) ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಸರಿ, ಉದ್ದೇಕವಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಆರಾಮವಾಗಿ ಹಿಂದೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮದು ಹಾಗಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಉದ್ದೇಕ ವಿರುವಾಗ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದುವೇಳೆ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ನೋವು-ಬಿಗಿತ ಕಂಡುಬಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಸುಸ್ಥಿತಿಯು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾದೀತು. ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮದುವೆಗಿಂತ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡೂವರೆ ತಿಂಗಳು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ನೋಡಿಸಿದರೆ ಸೂಕ್ತ. ಅಥವಾ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಇದನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಾದ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು, ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯಿಲ್ಲ. 6) ವೀಯಂಪು ಆಗಾಗ ಹೊರಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನವೂ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ. ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವಾದಾಗ ವೀಯಂಪುಲನವಾಗದಂತೆ ತಡೆಹಾಕಿದರೆ ಒಳಗಿರುವ ವೀಯಂಪು ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟು ವ್ಯಷಣಬೀಜದಲ್ಲಿ ನೋವಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಲು ಆಗಾಗ ವೀಯಂಪುಲನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಒಂದುವೇಳೆ ವ್ಯಷಣದ ನೋವು ಸದಾ ಇದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಓಡಾಡುವಾಗ ಎಳೆದಂತಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ವೆರಿಕೋ ಸೀಲ್, ಹೈಡ್ರೋಸೀಲ್ ಅಥವಾ ಮತ್ತಿತರ ಸ್ಥಿತಿಯಿರಬಹುದು; ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಕೊನೆಗೊಂದು ಜಿಜ್ಞಾಸೆ: ನನಗೆ ಬಂದಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ಪತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕರಿಸಿರುವ ಸಹಾಯವಾಣಿಯ ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲುಂಶ ಗಂಡಿನ ಕಾಮಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗೆಗೆ (ನಿರಾಧಾರ) ಸಂದೇಹಗಳೇ ತುಂಬಿವೆ. ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಹೇಣ್ಣು 'ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗಿರುವುದು ಗಂಡು ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಕೊಡುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಶಿಶ್ನ ಮತ್ತು ಸಂಭೋಗ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆಯೆ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿಲ್ಲ!

✉ ಅವಿವಾಹಿತ, 22 ವರ್ಷ. ನನಗೆ ಕಾಮುಕ ಭಾವನೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು. ನಾನು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಪುರುಷರ ಲಿಂಗವನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೆ ಸ್ವರ್ಗವೆನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂತು. ನನಗೂ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನೂ ಮಾಡಿದೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಹೆಗ್ಗಸರ ಕಡೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಆಕರ್ಷಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಬಗೆಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಪುರುಷ ಸಹಜವಾದ ಎಲ್ಲ ಕಾಮದ ಭಾವನೆಗಳೂ ನನ್ನಲ್ಲಿವೆ. ಗಂಡಸರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಆಕರ್ಷಣೆ ಯೇನೂ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನೇನು ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಯೇ? ಇದೊಂದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ? ಆತಂಕವಾಗಿದೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳನ್ನೂ ಕಲ್ಪನಾವಿಲಾಸವನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿದರೆ ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಲಿಂಗಿಯೆಂದೂ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆರಲಿಂಗಿಯೆಂದೂ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಸಲಿಂಗ-ಹೆರಲಿಂಗಿ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಯ ಎರಡು ತುದಿಗಳಷ್ಟೇ. ಕೆಚ್ಚಾ ಸಲಿಂಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಚ್ಚಾ ಹೆರಲಿಂಗಿಗಳು ಸುಮಾರು 20% ಮಾತ್ರ; ಉಳಿದವರೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಸಲಿಂಗೀಯ ಮತ್ತು ಹೆರಲಿಂಗೀಯ ಭಾವಗಳ ಭಿನ್ನ ಅನುಪಾತದ ಮಿಶ್ರಣವಿದೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲರೂ ಆರಾಮವಾಗಿ ದಾಂಪತ್ಯ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. (ಶುದ್ಧ ಸಲಿಂಗಿಯಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅಂಥವರು ಹೆರಲಿಂಗೀಯರೊಡನೆ ವಿವಾಹ ಸಂಬಂಧ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.) ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮದು ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಸಲಿಂಗ ಕಾಮವೇ ಇರಲಿ, ಹೆರಲಿಂಗಕಾಮವೇ ಇರಲಿ, ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗವಿದ್ದರೆ ಅದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಮುಖಮೈಥುನದಿಂದ ಕೂಡ ಹರಡುವುದರಿಂದ ಮುಖಮೈಥುನದಲ್ಲೂ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಖ್ಯೆ (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ವೈದ್ಯರ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' 'ಸುಖೀಭವ' ವಿಭಾಗ, ನಂ. 75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-01 ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ