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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ನನಗೆ 41, ಪತ್ನಿಗೆ 36 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 11 ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಒಬ್ಬ ಮಗಳಿದ್ದಾಳೆ. ಪತ್ನಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದು ಗೊತ್ತಾದಾಗಿನಿಂದ ಸಂಭೋಗಿಸುವಾಗ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಹೊರ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ನಿತ್ಯವೂ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಶಿಶ್ನ ದಿನೇ ದಿನೇ ಕುಂದುತ್ತಿದೆ. ಮತ್ತು ಐದು ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಲಾಗದು. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪ ಅಲ್ಲವೆ?

ಅಪರೂಪವಾಗಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ, ಅದರ ಹಿಂದಿರುವ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯಷ್ಟೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ವೀರ್ಯವು ಹೋಗಕೂಡದೆನ್ನುವ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಯಮವೇನೂ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ? (ಒಂದು ಗರ್ಭವಿರುವಾಗಲೇ ಎರಡನೆಯ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೆನ್ನುವುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.) ಸಂಭೋಗ/ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನದಿಂದಾಗಲೀ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. (ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ ಹೇಗೂ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುತ್ತದೆ.) ಆದುದರಿಂದ ಹೆಂಡತಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾದಾಗ ಪ್ರಸೂತಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ, ಎಲ್ಲವೂ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಸಂಭೋಗ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವನ್ನು ಹೆರಿಗೆಯ ತನಕವೂ ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದಿತ್ತು. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಎರಡನೆಯ ಮಗುವು ಬೇಡವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಹಲವಾರು ಗರ್ಭನಿರೋಧದ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ (ಉದಾ: ಸುರಕ್ಷಿತ ಅವಧಿ, ನಿರೋಧ್, ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ) ಒಂದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಸಂಭೋಗದ ಖುಷಿಯನ್ನು ನಡುವೆಯೇ ಮುರಿಯುವ ಕೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕಿದಿರಿ. ಒಂದು ಕಡೆ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನದಿಂದ ಆಗುವ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಅದೆಲ್ಲಿ ಆಗಿಬಿಟ್ಟೀತೋ ಎಂದು ಆತಂಕದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವು ಸುಖಕರವಾದ ಸ್ಪರ್ಶ– ಸಂವೇದನೆಗಳ ಕಡೆಗಿಲ್ಲದೆ ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಅನನುಕೂಲತೆಯ ಕಡೆಗೇ ತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಮದ ಉತ್ಕಟತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಶಿಶ್ನ ಚಿಕ್ಕದಾಗುವುದು ಸಹಜವಲ್ಲವೆ!

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಈಗಲೇ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿರಬಹುದು: ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಭೋಗದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಹತ್ತಿರದ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅನುಸರಿಸಿ, ಯೋನಿಯೊಳಗೇ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲಿಸುತ್ತ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯಿರಿ!

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ನಿಜವೆ?

ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿದರೆ ಶಿಶ್ನದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಔಷಧಿಗಳು, ಆಹಾರಗಳು, ಉಪಕರಣಗಳು, ಕ್ರಮಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಇವೆ ಎಂಬ ಹತ್ತಾರು ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲವೂ ನಿಜವೆಂಬಂತೆ ನಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ನಂಬಿಸುವ ನಕಲೀ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿಗಿಂತ ಇವು ಭಿನ್ನವಾಗಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳಿಂದ ಲಾಭ ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಹಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ನಿರಾಶರಾದ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಉಪಾಯವೇನು? ಇದು ಒಂದೇ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿದೆ: ಕಾಮಸುಖವು ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಲ್ಲ: ಸಂಬಂಧದ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ!

ಹೆಣ್ಣು, 26 ವರ್ಷ, ಮದುವೆಯಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಗಂಡ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಹಾತೊರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಯಿತು. ನನ್ನ ಜೀವನದ ಮೂರು ವರ್ಷ ಇದರಿಂದ ಹಾಳಾಯಿತು. ಈಗ ಎರಡನೇ ಮದುವೆಯಾಗುವಾಗ ಆತನೂ ಹೀಗೆಯೇ ಇದ್ದರೆ ಎಂದು ಭಯವಾಗುತ್ತಿದೆ: ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ಗಂಡಿನ ಕಾಮನಿರಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಹೇಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು? ಮತ್ತು, ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ?

ಗಂಡಿನ ಕಾಮ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಬಂಧದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿಯೇ (ಅಥವಾ ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆಯೇ) ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಈ ದೋಷವಿರುವ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಹವಾಸಕ್ಕೆ ಹಾತೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿಯನ್ನೂ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನೂ ಆತ್ಮೀಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದ (ಈಮೈಲ್ ಅಥವಾ ಎಸ್‌ಎಂಎಸ್ ಮೂಲಕ ಅಲ್ಲ ನೇರವಾಗಿ!) ಬರೀ ವ್ಯವಹಾರದ ಮಾತನ್ನೇ ಆಡುವ (ಉದಾ: ಮನೆ, ತನ್ನ ಕೆಲಸ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ) ತನಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡವೆನ್ನುವ, ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆ– ಅನಿಸಿಕೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ವಿಚಾರಿಸದಿರುವ, ನಿಮಗಾಗಿ ಸಮಯ ಕೊಡದಿರುವ, ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸದಿರುವ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸಭ್ಯತೆಯ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ದೂರವಿರುವ, ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಏಕೈಕ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಏಕಾಂತವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವ, ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಮುಂದುವರಿಯದಿರುವ ಗಂಡು ಈ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದು ಸಂದೇಹಿಸಬಹುದು. ಸಂಬಂಧವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದುವರಿದ ನಂತರ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ತುಟಿಗೆ ತುಟಿ ಸೇರಿಸಿ ಒದ್ದೆ ಮುತ್ತು ಕೊಡದ, ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಉದ್ರೇಕ ತೋರಿಸದ, ಮೈಗೆ ಮೈ ಸೇರಿಸಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುವ, ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಂಭೋಗವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವ, ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಮುಂದುವರಿಯದಿರುವ, ಮದುವೆಯಾಗಿ ತಿಂಗಳಾದರೂ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಹಾತೊರೆಯದಿರುವ ಗಂಡಿಗೆ ಕಾಮ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಇದೆಯೆಂದು ಊಹಿಸಬಹುದು. ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಬರೀ ಸಭ್ಯ ನಡತೆಗೆ ಮೋಸ ಹೋಗಬೇಡಿ! ಇನ್ನು ದಾಂಪತ್ಯದ ಸಂಬಂಧಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಹೆಣ್ಣುಗಂಡುಗಳಿಬ್ಬರೂ ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಆಪ್ತಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಕಾಮ ನಿರಾಸಕ್ತಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಡಿಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತವೆ.

ಗಂಡು, ಮದುವೆಯಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ಬೇಕೆಂತಲೇ ಸಂತಾನಹರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡೆ. ನಂತರ ಮನೆಯವರು ಹಾಗೂ ನೆಂಟರ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. (ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದ್ದು ನನ್ನ ತಂದೆಯ ಹೊರತು ಬೇರಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.) ಈಗ ನನಗೆ ನನ್ನದೇ ಆದ ಮಗು ಬೇಕು ಎನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ನನಗೆ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿ ನನ್ನಿಂದಲೇ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದೆ? ಬೇರೆಯವರ ವೀರ್ಯದಿಂದ ನನಗೆ ಮಗು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಬೇರೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉಪಾಯವಿದೆ. ವೀರ್ಯನಾಳಗಳ ಪುನರ್ಜೋಡಣೆಯಿಂದ ಮಗುವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಯಶಸ್ಸು ಶೇ.25ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಅದಿರಲಿ, ಪರಪುರುಷರ ವೀರ್ಯದಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಬೇಡವೆನ್ನುವ ನೀವು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಿದ್ದೀರಾ? ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವಳೇ ಸಂತಾನಹರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅವಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಿರಾ? ಹೋಗಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಮಾದದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ? ಆದುದರಿಂದ ಮೊದಲು ಅವಳ ಜೊತೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕುರಿತು ಮಾತಾಡಿ, ಮೋಸ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಿ. ನಂತರ ಪುನರ್ಜೋಡಣೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ಇದು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯದ ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಸಹಾಯ ಪಡೆದು ಅವಳಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಿ!

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