ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ವಯಸ್ಸು 20. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ವಾರಕ್ಕೆ 2-3 ಸಲ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲಿನ ಮತ್ತು ವೃಷಣಚೀಲದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯಾದ ಹುಣ್ಣಿನ ತರಹ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವು ಒಣಗಿ ಬಿಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ವೃಷಣಚೀಲ ಮತ್ತು ತೊಡೆ ಎರಡರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆವರು ಬಂದಾಗ ಉರಿಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಮಚ್ಚೆ ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಹೇಳಿ. ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೂ ನನ್ನಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಬಿಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಬಿಡಲು ಮಾರ್ಗ ಹೇಳಿಕೊಡಿ.

ಜನನಾಂಗದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಬಿಳಿಗುಳ್ಳೆಗಳಿಗೂ (ಸೆಬೇಸಿಯಸ್ ಸಿಸ್ಟ್) ಹಾಗೂ ತೊಡೆ ಸಂದಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ತುರಿಕೆಗೂ ಒಂದೇ ಕಾರಣವಿದೆ: ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಬೆವರು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದು ಚರ್ಮ ಸೆಲೆಯುತ್ತದೆ; ಹಾಗೂ ಬೆವರಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಬಾಯಿಯು ಮುಚ್ಚಿಹೋಗಿ ಒಳಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಸ್ರಾವವು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಮಡುವುಗಟ್ಟಿ ಗುಳ್ಳೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ: 1) ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಒಗೆದ ಮೇಲೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ ಉಳಿಯದಂತೆ ಐದು ಸಲ ನೀರು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಜಾಲಾಡಿ. 2) ದಿನಾಲೂ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ತೊಡೆಸಂದು ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸಾಬೂನಿಂದ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಬೆವರು ಉಳಿಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 3) ಆಗಾಗ ಜನನಾಂಗದ ಕೂದಲನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಬೆವರಿನ ಶೇಖರಣೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. 4) ತೆಳ್ಳಗಿನ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಿ. ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಆಗಾಗ ಎದ್ದು ಓಡಾಡುತ್ತಿರಿ. 5) ಬಿಳಿಗುಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಒಂದುವೇಳೆ ಅವು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನೋವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ಅವರು ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.

✉ ನನಗೆ ಹಲವಾರು ಸಂದೇಹಗಳಿವೆ. 1. ಕೇವಲ ಸುಂದರ ಹೆಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಮ ಕೆರಳುವುದೇಕೆ? 2. ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮಗು ಪಡೆಯಲು ಪುರೋಹಿತರು ಕೊಡುವ ಸುಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಭೋಗಿಸಬೇಕೆ? 3. ಜೀವನ ತುಂಬಾ ಸರಳವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಹೆಂಡತಿ ಯಾಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂಸಾರ ಸಾಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಮನೆ ಮಾಡುತ್ತೀರೋ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತೀರೋ ಎಂದು ಜೀವನವನ್ನು ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಕತ್ತಲಿಗೆ ದೂಡುತ್ತಾಳೆ. 4. ಪ್ರಾಣವಲ್ಲಭೆ, ಪ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಂಡರೂ ಹೊಕ್ಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಸೀರೆ, ಸಣ್ಣ ಕುಪ್ಪಸ ತೊಟ್ಟು, ಅತಿಯಾಗಿ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೈಹೀಲ್ಡ್ ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸಿ ಹೊರಹೋಗುವ ಹೆಂಡತಿ ಯಾರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ? ಭಾರತದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ವಿನಾಶದ ಅಂಚಿಗೆ ಬಂದಿತಲ್ಲವೆ? 5. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರಜೆಗೆ ಅಜ್ಜನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಹತ್ತಲ್ಲಿ ಜೊತೆಯ ಹುಡುಗರೊಡನೆ ಆಡುವಾಗ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮಂದಿರು ಶೌಚಕ್ಕೆ ಗೋಡೆ ಕಡೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ನಗ್ನ ನಿತಂಬಗಳು ಈಗಲೂ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದೇ ಗೀಳಾಗಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ಸ್ನಾನದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುಜ್ಜಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ನಮಗೇನೂ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಪ್ರೌಢವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅವೆಲ್ಲ ನೆನಪಾಗಿ , ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ತಪ್ಪು ಎಂಬ ಅರಿವಿದ್ದರೂ ಈ ರೀತಿ ಅವರು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಸರಿಯೇ?

ಕ್ಷಮಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಂದೇಹಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಗಳು ಹೊಳೆಯದೇ ನನಗೂ ಸಂದೇಹಗಳೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿವೆ: 1) ಸೌಂದರ್ಯ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನೋಡುವವರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿಲ್ಲದೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿದ್ದರೆ 'ಕುರೂಪಿ' ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೆಣ್ಣುಗಳೂ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ? 2) ಮುಹೂರ್ತಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಡೆದುಕೊಂಡ ಅನೇಕರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮಗು ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿರಲಿ, ಗರ್ಭಿಣಿಯೇ ಆಗಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ಪುರೋಹಿತರ ಮಾತು ಶುಭಹಾರೈಕೆಯಲ್ಲದೆ ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿಯ ಪಟ್ಟ ಹೇಗೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿತು? 3) ಹೆಂಡತಿಯು ಅತ್ತೆಯೊಂದಿಗೆ ಏಗಿ ಸೋತು "ಒಂದೇ ಮನೆಗೆ ಇಬ್ಬರು ಗೃಹಿಣಿಯರು ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಗೋಗರೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಸಂಭಾಳಿಸಲು ಆಗದವರು ಜೀವನವನ್ನು ಅದ್ಹೇಗೆ ಸರಳೀಕರಿಸಿದಿರಿ? 4) ಹೆಣ್ಣು ಸೌಂದರ್ಯವತಿ ಎಂದು ಕಾಣುವುದು ಗಂಡಸರಿಗೋಸ್ಕರ ಮಾತ್ರವೇ ಹೊರತು ಸ್ವಂತಕ್ಕಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮಗಾರು ಹೇಳಿದರು? ಕಡಿಮೆ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು, ಅಂಗಾಂಗ ಪ್ರದರ್ಶನವು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವಿನಾಶವನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುವುದಾದರೆ ಬೇಲೂರಿನ ಶಿಲಾಬಾಲಿಕೆಯರ ಕಾಲದಿಂದಲೇ ವಿನಾಶದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ತೂಗಾಡುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲವೆ? 5) ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣುಗಂಡುಗಳು ಶೌಚಕ್ಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಬಯಲಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು; ಮತ್ತು ನಿಮಗೂ ಕುತೂಹಲವಿತ್ತು, ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆದರೆ ಅಲಂಕರಿಸಿಕೊಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಇದ್ದರೂ ಹಿರಿಯ ಹೆಂಗಸರ ಖಾಸಗಿ ಭಾಗಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು, ತಪ್ಪೆಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ತೃಪ್ತಿಪಡಲು ಹಾತೊರೆಯುವ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಏನಿರಬಹುದು? ಯೋಚಿಸುವಿರಾ?

✉ ವಿವಾಹಿತ. ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಬೇರೆ ಊರಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮರಳಿ, ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಕೂಡಲು ಹೋದಾಗ ಉದ್ರೇಕವಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಆಗಿನಿಂದ ಹೆಂಡತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಲಗಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ಇಷ್ಟು ದಿನ ದೂರವಿರುವಾಗ ಕಾಮಕೂಟದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮರೆತಿದ್ದು, ಪುನಃ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುವಾಗ ನಾನು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುವೆನೋ ಎಂಬ ಆತಂಕ ಹುಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕವು ಆಗಿಲ್ಲ, ಅಷ್ಟೆ! ಇದಕ್ಕೊಂದು ಸುಲಭ ಉಪಾಯವಿದೆ: ಧೈರ್ಯಮಾಡಿ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ (ಚಿಂತೆ ಬೇಡ, ಆಕೆಯೇನೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ!). ಸಂಭೋಗದ ಅಪೇಕ್ಷೆ-ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಒಂದೆರಡು ವಾರ ಬದಿಗಿಡುವುದೆಂದೂ, ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಉದ್ರೇಕವಾದರೂ ಸಂಭೋಗ ಕೂಡದೆಂದೂ ಒಪ್ಪಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಮೇಲೆ ದಿನಾಲೂ ಸುಮಾರು 30-45 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಣಯದಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೈಚಳಿಬಿಟ್ಟು ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬರುವ ಸ್ಪರ್ಶಸುಖದಲ್ಲಿ ಮೈಮರೆಯಿರಿ. ಹೀಗೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಮರಳುವುದು. ಹಾಗಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ನೆನಪಿಡಿ: ಕಾಮೇಚ್ಛೆಯು ಹುಟ್ಟುಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಹೆಣ್ಣುಗಂಡುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು ರೂಢಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿಯವರನ್ನು 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