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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಗಂಡು, 33 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಯಾವೊತ್ತೂ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಖಲನವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವಾಗ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವಳು ಮೇಲೆ, ಕೆಲವು ಸಲ ನಾನು ಮೇಲೆ ಬಂದು 10–15 ನಿಮಿಷ ಘರ್ಷಿಸಿದರೂ ಸ್ಖಲನವಾಗದೆ ಸುಸ್ತಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹೆಂಡತಿಗೇನೋ ತೃಪ್ತಿಯಿದೆ. ಅವಳಿಗೆ ಈಗ ಮಗು ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸಂಭೋಗದ ರಭಸದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ ಮುಂದೊಗಲು ಹಿಂದೆ ಸರಿದು ಇರುಸುಮುರುಸಾಗಿದೆ. ಆಗ ಚರ್ಮವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮುಂದೆ ಎಳೆದು ತರುವ ತನಕ ಸಮಾಧಾನ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕಾರಣ ಸರಳವಾಗಿದೆ. ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗಲು ಶಿಶ್ನದ ಮಣಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ಪರ್ಶ ಸಿಗಲೇಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನವು ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಮುಂದೊಗಲು ಸದಾ ಆವರಿಸಿರುತ್ತದಷ್ಟೆ? ಆಗ ಘರ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಯೋನಿ– ಶಿಶ್ನದ ನಡುವೆ ನೇರವಾದ ಸಂಪರ್ಕ ಏರ್ಪಡದೆ ಶಿಶ್ನದ ಮಣಿಗೆ ಸಿಗುವ ಸ್ಪರ್ಶಸುಖವು ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಲಾರದು. (ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ: ಚಾಕಲೇಟನ್ನು ಅದರ ಮೇಲಿನ ತೆಳು ಹೊದಿಕೆಯ ಸಹಿತ ಚೀಪಲು ನೋಡಿ: ರುಚಿ ಬರುತ್ತದೆಯೆ?) ಆದರೆ ಅದೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಶಿಶ್ನದ ಮಣಿಯೊಂದಿಗೆ ಘರ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ಶಿಶ್ನದ ಮಣಿಗೆ ನೇರವಾದ ಸ್ಪರ್ಶಸಿಕ್ಕಿ ಕಾಮ ಕೆರಳುತ್ತ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಉಪಾಯ: ಇದಕ್ಕಿರುವ ಉಪಾಯ ಒಂದೇ ಎಂದರೆ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಸುನ್ನತಿ ಎಂಬ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಇದನ್ನು ಒಂದುಸಲ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರಾಯಿತು, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಯಂ ಆಗಿ ಬಗೆಹರಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ!

ಗಂಡಸು, 33, ಮದುವೆಯಾಗಿ 5 ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿದೆ. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನವಿದೆ. ಆದರಿಂದ ಹೆಂಡತಿಗೆ 80% ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯಲ್ಲೇನೂ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ. ನನಗೇ ಸರಿಯಾಗಿ ತೃಪ್ತಿ ಅನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು ಉಂಟಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಹಾಳಾಗಿದೆ. ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಅದೇ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನಕ್ಕಾಗಿ ಒಬ್ಬರು ನಾಟಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲಾಗಿ ಅವರು ಜನನಾಂಗದ ಹತ್ತಿರ ಸ್ಟೆಥೋಸ್ಕೋಪ್ ಇಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, (ಜನನಾಂಗವನ್ನು ನೋಡಲಿಲ್ಲ) ಶಿಶ್ನವು ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಿರುವುದೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಿ, ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಲು ಚಿನ್ನದ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಡಲು 30 ಸಾವಿರ ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಣ ಹೊಂದಿಸಲು ಸಾಲದೆ ಸದಾ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದೇನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉದ್ರೇಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಗಂಡಸುತನವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ದುಃಖಿತನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಹೆಂಡತಿ ಎಷ್ಟೇ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಾಕಾಗದ್ದಕ್ಕೆ ನಾಟಿ ವೈದ್ಯರು ಮೊನ್ನೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಹಣ ಪಾವತಿಮಾಡಿದರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲೆ?

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳಿವೆ: 1) ಒಂದು ಕಡೆ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನವಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ 80% ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಹೊಂದುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ. ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದರೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟಾಯಿತು! ವಾಸ್ತವವೇನೆಂದರೆ, ಗಂಡಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಕಾಮಕೂಟದ ಕೊನೆಗೆ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತೃಪ್ತಿ ಆಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಎನ್ನುವುದು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಕೆಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ ಇದ್ದಷ್ಟೂ, ಕೂಟದ ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಷ್ಟೂ ತೃಪ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಾ (ಗಂಡಿಗಾಗುವ ಹಾಗೆ) ಸಂಭೋಗದ ಘರ್ಷಣೆಯಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಆಕೆಯನ್ನು ಅಳೆದು ಆಕೆಗೂ ಸುಖ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೀಳರಿಮೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. 2) ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರಕ್ಕೂ (ನಿಮ್ಮ ಅಥವಾ ಸಂಗಾತಿಯ) ಸಂಭೋಗ ತೃಪ್ತಿಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನವು ಚಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ ಇದೇ ಶಿಶ್ನದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಇಷ್ಟು ದಿನ ಹೇಗೆ ಸುಖಪಡುತ್ತಿದ್ದರು? ಸುಖಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡೂವರೆ ಅಂಗುಲ ಉದ್ದದ ಉದ್ರಿಕ್ತ ಶಿಶ್ನ ಸಾಕೇ ಸಾಕು! ಅಳತೆಗಿಂತ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣಿನ ಬಯಕೆಗಳಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ. 3) ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಬಳಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಂದ ಅನೇಕರು ಮುಂಚೆ ಇಂಥ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದರೂ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ಆರ್ಥಿಕ ನಷ್ಟ ಹಾಗೂ ತನ್ಮೂಲಕ ಬೆನ್ನುಬಿಡದ ಚಿಂತೆ. ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವಾಗ ನಿಮಗೇಕೆ, ಯಾರಿಗೂ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಬರಲಾರದು. ಪುರುಷರಾಗಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಆರ್ಥಿಕ ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನೀವು ಮುಗ್ಗಟ್ಟನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪುರುಷತ್ವ ಹೀನತೆಯ ಅನಿಸಿಕೆ ಮೂಡಿದೆ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೆಂದು ಸಂಭೋಗದ ಕಡೆಗೆ ವಾಲಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಂಡು ಕೀಳರಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಪುರುಷಹೀನತೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಅಷ್ಟೆ! ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: 1) ಮೊದಲು ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಪರಿಹಾರದತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಉಪಾಯ ಬೇಕಾದರೆ ಸುಖೀಭವದ ತಾ.9.8.2012ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಹೆಂಡತಿಯ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ. 2) ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ಸಂಭೋಗದ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಡಿ. ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ದಿನಾಲೂ ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಾಸು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಮಾತುಕತೆ, ಪ್ರೀತಿಯ ವಿನಿಮಯ ಹಾಗೂ ಸಂಭೋಗರಹಿತ ಕಾಮಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ನಿಮ್ಮ ಮನೋಭಾವ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. 3) ಆಮೇಲೆ ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಮುಕ್ಕಾಲು ಗಂಟೆಯ ದೀರ್ಘ ಮುನ್ನಲಿವಿನ ನಂತರವೇ (ಇದು ಹೆಣ್ಣಿನ ತೃಪ್ತಿಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ) ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ. ಸಂಭೋಗದ ಘರ್ಷಣೆಯನ್ನು ನಡುನಡುವೆ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತ ಸರಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ. ಹೀಗಾಗುವಾಗ ಕಾಮಕೂಟದ ಒಟ್ಟು ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚಿ, ಇಬ್ಬರ ತೃಪ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. 4) ಕಾಮಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಚಿಂತೆ ಮುತ್ತಿದರೆ ಒಂದು ಉಪಾಯ ಮಾಡಿ: ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಚಿಂತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಹಾಕಿ ಬೀಗ ಹಾಕುವ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಬೆಳಗಿನ ತನಕ ಬೀಗ ತೆಗೆಯಲು ಹೋಗಬೇಡಿ! 5) ನಾಟಿ ವೈದ್ಯರು ಶಬ್ದ ಬರದಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಟೆಥೋಸ್ಕೋಪ್ ಇಟ್ಟು ಕೇಳಿ, ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕವನ್ನು ನೋಡದೆ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಚಿಕ್ಕದೆಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟು, ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತದ ಬೇಡಿಕೆ ಒಡ್ಡುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ದೋಚುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಸುವ್ಯಸ್ಥಿತವಾಗಿ ನಡೆದಿರುವುದು ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತಿದೆ – ಇಂಥವರಿಂದ ದೂರವಿರಿ! ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಯೇ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಅರ್ಹ ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಗಂಡಿನ ಕಾಮತೃಪ್ತಿಯ ಅಳತೆಗೋಲಿನಿಂದ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಅಳೆಯುವುದು ಸರ್ವಥಾ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ!

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