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

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

**ಅವಿವಾಹಿತೆ, 21, ಶಿಕ್ಷಕಿ. ಯೋಚಿಸದೆ ನೋವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವ ಮುಂಗೋಪಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಶಿಕ್ಷಕ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಮದುವೆಯಾಗಲಿದ್ದೇನೆ. ಅವರ ಮಾಸಿಕ ವರಮಾನ ಅಕ್ಕನ ಮದುವೆಯ ಸಾಲ ಕಳೆದು 1900 ರೂ. ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿರುವ, ಐದಂಕಿ ಸಂಬಳದವರನ್ನೇ ನಾನು ಆಸೆಪಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಸಮಾಧಾನ, ಅತೃಪ್ತಿ. ಇವರ ಮೇಲೆ ವಿನಾಕಾರಣ ಕೋಪಿಸಿಕೊಂಡು ಚುಚ್ಚುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಬಿಎಸ್ಸಿ ಸೇರಬೇಕೆಂದವಳು ಇವರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಡಿಎಡ್ ಸೇರಿಕೊಂಡು ನನ್ನಾಸೆ ನಾನೇ ಚಿವುಟಿ ಹಾಕಿದೆನಲ್ಲ ಎಂದು ಬೇಸರ. ಇತ್ತ ಪ್ರೀತಿಸಿದವನನ್ನು ಬಿಡದೆ ಅತ್ತ ನನ್ನಾಸೆಗಳನ್ನೂ ಬಿಡದೆ ಒಳಗೊಳಗೆ ಕುದಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇವರ ತಂಗಿಯನ್ನು ಎಂಜಿನಿಯರ್‌ಗೆ ಕೊಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತುಕತೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟರೂ ಪ್ರೀತಿಸುವವರೊಂದಿಗೆ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಲು ತಯಾರಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಅತ್ಯಾಸೆ, ಅತೃಪ್ತಿ, ಅಸಮಾಧಾನ, ಕೋಪ, ಅಸೂಯೆ ನನ್ನಿಂದ ದೂರ ಆಗಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಂಡತಿ, ಸೊಸೆ.. ಎಲ್ಲಾ ಆಗಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿ.**

ಬೇಡದ ಗುಣಗಳು ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಅವುಗಳನ್ನು ನೀವೇ ದೂರ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಹೀಗೆ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ಒಂದು ಮುಂಜಾನೆ ನೀವೇಳುವಾಗ ಒಂದು ಪವಾಡವೇ ನಡೆದು, ಜಗತ್ತು ನಿಮಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಜನರೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆನಂದ, ತೃಪ್ತಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ... ಈ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಅನುಭವಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಜಗತ್ತು ಹೀಗೆಯೇ ಇರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದ್ದಿರಲ್ಲವೆ? ಈಗ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಯೋಚಿಸಿ: ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು? ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೊಡುಗೆ, ಪ್ರಯತ್ನ ಏನು? ಇದನ್ನು ಯಾವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದಿರಿ? ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪಕಾಲೀನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಏನೇನಿವೆ? ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಬರೆದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳಂತೂ ಮನವರಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ: ಒಂದು, ಸುಖ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲೇ ಇದೆಯೇ ವಿನಾ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಎರಡು, ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೆ ಯಾರಾದರೂ ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದು!

ಇನ್ನು, ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ: ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಿಂದ ನಿಮಗೇನು ಬೇಕಾಗಿದೆ 'ಪ್ರೀತಿ, ಸಂತೃಪ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿ' 'ಹಣ, ಅಂತಸ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ' ಅಥವಾ 'ಎರಡೂ' ಆಗ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ: ಕನಿಷ್ಠ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಣ ಗಳಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಅನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಹಣಕ್ಕೂ ಅನುಪಾತಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದುಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸುಖವು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತ, ಬಂದ ಹಣವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಹಣದ ಗಳಿಕೆಯೇ ಗುರಿಯಾಗಿ ಸುಖ ಕೈಬಿಡುತ್ತದೆ. (ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಂದ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಸಂಪಾದಿಸುವ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕರ ಯೋಜನೆ ಏನು ಗೊತ್ತೆ? 35ಕ್ಕೆ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದುವುದು!) ಇದರರ್ಥ ಏನು? ಬಯಸಿ ದೊರಕದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಚಿಂತೆಯಿದೆ; ಬಯಸದೆ ದೊರಕುವ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೇ ಖುಷಿಯಿದೆ! ಪ್ರೀತಿಯ ಅಡಿಪಾಯದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನದ ಮೂಲಕ ಬಡತನದಿಂದ ಸ್ಥಿತಿವಂತಿಕೆಯ ಕಡೆಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ (ಕಾಲಾನುಕಾಲಕ್ಕೆ ತಾಂ ಬಡವಂ ಬಲ್ಲಿದನಾಲ್ಲಿದನಾಗನೇ?) ತೃಪ್ತಿಯೂ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾರ್ಥಕತೆಯೂ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಸಂಬಂಧಗಳೂ ಭದ್ರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ದೊರಕದಿರುವುದರ ಬಗೆಗೆ ಕೊರಗುತ್ತ ಮನೋಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕ್ಷೀಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೋ, ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟು ಪ್ರೀತಿಸಿದವನ ಜೊತೆ ಬದುಕುತ್ತ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಸ್ಥಿತಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದೋ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ಆಯ್ಕೆ ನಿಮ್ಮದೇ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅತೃಪ್ತಿಗೆ ಇತರರನ್ನು ಬಲಿಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರ ಸ್ವಾರ್ಥದ ಪರಮಾವಧಿ!

**ಅವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆ, 50 ವರ್ಷ. ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲ. ಮಾಸಿಕ ಮುಟ್ಟು ನಿಯಮಿತವಾಗಿದೆ. ಈಗ 65 ವರ್ಷದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಗಂಡಿನಿಂದ ಮದುವೆಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಬಂದಿದೆ. ಒಪ್ಪಬಹುದೇ? ಸೂಕ್ತ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ಪಡೆಯಬಹುದೆ?**

ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಒಪ್ಪಬಹುದು; ಮದುವೆಯಾಗಿ, ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನವನ್ನೂ ನಡೆಸಬಹುದು. ಮದುವೆಗೆ ಹೆಣ್ಣಿಗಾಗಲಿ ಗಂಡಿಗಾಗಲಿ ಯಾವುದೇ ಗರಿಷ್ಠ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಬಗೆಗೆ: ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಲ್ಲುವ ತನಕವೂ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಸಂಭವನೀಯತೆ ತೀರ ಕಡಿಮೆ. ಇಲ್ಲೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತು: ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯಂಥ ಹುಟ್ಟುದೋಷಗಳು (ಉದಾ: ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್) ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅಥವಾ ನಿವಾರಣೆಯ ಖಚಿತ ಕ್ರಮಗಳು ಇನ್ನೂ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದಿಲ್ಲ. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ದೋಷಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಗುವಾದಲ್ಲಿ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಜನ್ಮವಿಡೀ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಬೇಕಾದೀತು. ಒಂದುವೇಳೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದರೂ ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ದೊಡ್ಡದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆಯೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಿರುತ್ತೀರಿ. ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗುವವರು ಸಂತಾನಾಪೇಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಜತೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಚರ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

**ಗಂಡಸು, 25 ವರ್ಷ, ಅವಿವಾಹಿತ. ನಾನು ಸಂಭೋಗಿಸುವಾಗ ಕೇವಲ 15–20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೇಸರವಾಗಿದೆ. ಮದುವೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಬೇಗ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.**

ತರುಣರಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣ: 1) ಗಂಡು– ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಂಬಂಧ ಹೊಸದಾಗಿರುವಷ್ಟೂ ಕೂಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ಕಟತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ಸ್ಪರ್ಶವೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಖ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಸ್ಖಲನ– ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಬೇಗ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಂಬಂಧ ಬಳಕೆಯಾದಷ್ಟೂ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. 2) ಎರಡು ಸಂಭೋಗಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಷ್ಟೂ ಮುಂದಿನ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಖಲನ ಬೇಗ ಆಗುತ್ತದೆ (ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನಿಂದ ಹಸಿದಿದ್ದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಅವಕಾಶವಿದ್ದರೂ ಗಬಗಬನೇ ಊಟ ಮಾಡಿದ ಹಾಗೆ). ಆಗ ತೃಪ್ತಿಯ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟುವುದೇ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸರಸವನ್ನು ಸವಿಯುವುದರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. 3) ಅವಿವಾಹಿತರು ಕದ್ದು ಕೂಡುವಾಗ ಯಾರಾದರೂ ಕಂಡುಹಿಡಿದಾರೆಂಬ ಆತಂಕ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆತಂಕದಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಸರಸವಿಲ್ಲದೆ ಸಂಭೋಗ ಶುರುಮಾಡುವಾಗ ಸ್ಖಲನ– ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಬೇಗ ಆಗುತ್ತದೆ. 4) ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ /ಕಾಯಿಲೆಯ ಸಂಭವ ಇರುವುದರಿಂದ (ಉದಾ: ಬೆಲೆವೆಣ್ಣಿನ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿ) ಸಂಭೋಗದ ಅಂತ್ಯ ಬೇಗ ಆಗುತ್ತದೆ. 5) ಇದಲ್ಲದೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯ ಆಸಕ್ತಿ– ಅನಾಸಕ್ತಿ, ಅವಳ ಅನುಭವ/ ಅನನುಭವ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೂ ಕೂಡ ಸಂಭೋಗದ ಅವಧಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅವಿವಾಹಿತರಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಮದುವೆಯ ನಂತರ? ಏಕೈಕ ಸಂಗಾತಿ, ಯಥೇಷ್ಟ ಸಮಯ, ಸ್ಥಿರವಾದ ಸಂಬಂಧ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯವಹಾರ – ಇವೆಲ್ಲ ಇರುವಾಗ ನಿಯಮಿತ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಸುಖಪಡುತ್ತಲೇ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಅಂದಹಾಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ 'ಬೇಗ' ಎಂದಿದೆಯಲ್ಲ. ಇದೇ ನಿಮ್ಮ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದೆ?

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