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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಗೃಹಿಣಿ, 48 ವರ್ಷ. ನಾನು ಕುರೂಪಿ. ಪತಿ ಸುಂದರ, ಅವರಿಗೆ ನಾಲ್ವರು ಸೋದರಿಯರು. ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಅವರು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡು, ತನ್ನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನ್ಯೂನತೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ ತಾನು ಮದುವೆಗೆ ಯೋಗ್ಯನಲ್ಲ ಎಂದರು. ಅವರನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಲು ನಾನೊಬ್ಬಳೇ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದ ಸ್ತ್ರೀ ಅವರ ಸೋದರಿ ಎಂದುಕೊಂಡೆ, ಆಮೇಲೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದ್ದು ಸ್ತ್ರೀವೇಷ ಧರಿಸಿದ ನನ್ನವರೇ ಎಂದು! ನೃತ್ಯವನ್ನೂ ಕಲಿತಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ನಂತರ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಈಗ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಆಸ್ತಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಂಗಸರ ವೇಷ ಹಾಕುವುದೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಇವರು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯವರು. ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ವೇಷ ಹಾಕಲು ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ರಾಜೀನಾಮೆ ಕೊಟ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇವರ ಹವ್ಯಾಸ ತೀರ ಬೆಳೆದಿದ್ದು, ಹೆಣ್ಣಿನ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕಳೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಲು ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪರಿಹಾರವೇನು?

ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣ ಅವರು ಗುಟ್ಟಾಗಿಯಾದರೂ ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕೆನ್ನುವ ಅವರ ಆಸೆ ಈಡೇರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇನ್ನುಮೇಲಾದರೂ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಪೂರ್ತಿ ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಬದುಕಿ ಸಾರ್ಥಕರಾಗಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು, ಹೆಣ್ಣಾಗಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ಅವರಿಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದ ಇದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದೂ ನೀವು ಅವರನ್ನೇ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದೀರಿ; ಅವರ ಹೆಣ್ಣುತನವನ್ನು ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಟ್ಟೂ ಇಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸಂಸಾರ ನಡೆಸಿದ್ದೀರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರ ಹೆಣ್ಣುತನವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಪುರಸ್ಕರಿಸಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಬದುಕಲು ಕಷ್ಟವಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪತಿ ಗಂಡಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಪರಿವರ್ತನೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಬದಲಾಗಲಿರುವ ಕಾಯಂ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಸಮೀಕರಣವೂ ಅಷ್ಟೇ ಅಗತ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಗಂಡಿನ ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಂಗತ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಥೆ, ಗಂಡಿದ್ದೂ ಇಲ್ಲದ ಒಂಟಿ ಹೆಣ್ಣಿನ, ಮುತ್ತೈದೆಯಾಗಿಯೂ ಗಂಡನಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಜವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಬಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ನೀವು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಂಚೆ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಸಾರಾಂಶ: ಒಳ್ಳೆಯ ಪತಿಯನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಗೆಳತಿ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದರೂ ಅಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ!

ಅವಿವಾಹಿತ, 27. ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಹುಡುಗಿಯ ಪರಿಚಯವಾಯಿತು. ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಅವಳು ತನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದಳು. ಸುಮಾರು ಹೊತ್ತು ಸರಸ ನಡೆಸಿದೆವು. ನನಗೆ ಮೊದಲ ಅನುಭವ. ನಾನು ತುಂಬ ಉತ್ಕಂಠಿತನಾಗಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮುಂಚೆಯಿದ್ದ ಉದ್ರೇಕ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ಖಲನವಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಭಯವಾಗಿದೆ. ಮುಂದೆ ಹೇಗೆ?

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮೂರು ಕಾರಣಗಳಂತೂ ಇವೆ. 1) ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೆರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನದೊಳಗಿನ ರಕ್ತದ ಆಮ್ಲಜನಕ ಬಳಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಹೊಸ ರಕ್ತ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶಿಶ್ನದ ಬಿರುಸುತನ ಸಡಿಲಾಗಿ ಹಳೆಯ ರಕ್ತವು ಹೊರಹೋಗಿ ಹೊಸ ರಕ್ತ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮತ್ತೆ ಶಿಶ್ನವು (ಕಾಮಭಾವನೆಯಿದ್ದರೆ) ಬಿರುಸಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮುನ್ನಲಿವಿನಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ಬಿರುಸುತನ ಆಗಾಗ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಇರುತ್ತದೆ. 2) ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕ ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಇವೆರಡೂ ಬೇರೆಬೇರೆ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಆಧೀನದಲ್ಲಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ರೇಕ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕಾಮೋತ್ಕಟತೆಯು ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಸ್ಖಲನ ಆಗಬಹುದು; ಹಾಗೆಯೇ ತುಂಬ ಹೊತ್ತಿನ ಘರ್ಷಣೆಯಲ್ಲೂ ಸಂವೇದನೆ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟದಿರುವಾಗ ಸ್ಖಲನವಾಗದಿರಬಹುದು. 3) ಮೊದಲ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇರುತ್ತದಲ್ಲವೆ? ಈ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಾಲದ ಪ್ರಕಾರ ಮೂರು ವಿಧಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು: ಬರಲಿರುವ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸಲು ಮುನ್ನುಗ್ಗುವ ಉತ್ಕಟತೆ, ಬಂದ ಕ್ಷಣವನ್ನು ಅಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಪೂರ್ತಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಮಗ್ನತೆ, ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ಕ್ಷಣ ಹೇಗಿರಬಹುದೋ ಎಂದು ಕಾಯುವ ಆತಂಕ – ಇವೆಲ್ಲ ಒಂದರ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಉತ್ಕಟತೆ ಹಾಗೂ ಮಗ್ನತೆಗಳು ಕಾಮಭಾವಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದು ಸ್ಖಲನ ಹಾಗೂ ಕಾಮತೃಪ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳಿಗೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಆತಂಕವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯಿಂದ (ಉದಾ. ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಭಯ) ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಆತಂಕವಿರುವಾಗ ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದು ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕದ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರದ ವಿರುದ್ಧ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲ ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಸ್ರಾವ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಶಿಶ್ನದ ನಿಗುರುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿದಾಗ ಮುಂದಿನ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನೆರವೇರಿಸುವೆನೋ ಎಂದೆನಿಸಿ ಆತಂಕದ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರಿಂದ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಉತ್ಕಟತೆ ಹಾಗೂ ಮಗ್ನತೆ ಎರಡೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸ್ಖಲನವಾಗಿದೆ– ವಿಪರೀತ ಹಸಿವೆಯಾಗಿರುವಾಗ 15– 20 ಪ್ರಕ್ವಾನ್ನಗಳನ್ನು ತಟ್ಟೆತುಂಬ ಬಡಿಸಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ತಿನ್ನಬೇಕಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವ ಹಾಗೆ! ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ, ಎಷ್ಟೋ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಮೊದಲ ಸಲ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡಾಗ ಚಡ್ಡಿಯೊಳಗೇ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾದದ್ದಿದೆ. ಆದರೆ ಇದೆಲ್ಲವೂ ಅಭ್ಯಾಸವಾದಂತೆ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ!

ವಯಸ್ಸು 30. ಅವಿವಾಹಿತ. ನಾನು 14ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅದು ತಪ್ಪೆನ್ನುವ ಅನಿಸಿಕೆ ಮುಂಚೆ ಇತ್ತು. ನಿಮ್ಮ ಲೇಖನ ಓದಿ ಈಗ ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಸುಂದರವಾದ ಯುವಕರನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಕಾಮೇಚ್ಛೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಹೆಂಡತಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆಯೆ? ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಂದು ನೀವು ಅರಿತಿರುವುದು ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯ. ನಿಮ್ಮ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಕಲ್ಪನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವುದು ಹೆಣ್ಣೋ ಗಂಡೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಗಂಡುಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಂತರ ಮೂಡುವುದು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವವೋ ಅಥವಾ ತೃಪ್ತಿಯೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಸಲಿಂಗಕಾಮದ ಕಲ್ಪನೆಯು ಆರಾಮವೆನಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಸುಖವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಮದುವೆ ಅನಗತ್ಯ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಲಿಂಗಕಾಮದ ಜೊತೆಗೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ ಅಥವಾ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಮೂಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಯಾಗಿರುವುದು ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಎಂದೆನ್ನಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ನಿಮಗೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮದುವೆಗೆ ಒಪ್ಪುವ ಮುನ್ನ ಒಂದುಸಲ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಡಿಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು (ದೂ.23101205) ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ನೆನಪಿಡಿ: ಹೆಣ್ಣಿನ ಬಗೆಗೆ ಕಾಮಕಲ್ಪನೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಹೆಣ್ಣಿನೊಡನೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಸಾಧ್ಯ; ಅದಿಲ್ಲದೆ ಮದುವೆಯಾಗುವುದು ತೊಂದರೆಗೆ ಆಹ್ವಾನ!

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