ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ಅವಿವಾಹಿತ, 28 ವರ್ಷ. ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಪಿನ್ಯಾಸ್ಟರೈಡ್ ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಉದುರುವುದು ನಿಂತಿತು. ಆದರೆ ಮಾತ್ರೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಉದುರುವುದು ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದಿಂದ ಮತ್ತೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಾತ್ರೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಇದ್ದ ಕಾಗದವನ್ನು ಓದಿದಾಗ ಪಿನ್ಯಾಸ್ಟರೈಡ್ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಔಷಧಿಯೆಂದೂ, ಇದರಿಂದ ಶೇ. 2%ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದೆಂದೂ, ನಿಲ್ಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸರಿಹೋಗುವುದೆಂದೂ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಆಗಿನಿಂದ ನನಗೆ ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದ ಶಿಶ್ನದ ಗಡಸುತನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಪುರುಷತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೋ ಎಂದು ಭಯವಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಲಾಗಿ, ನನ್ನ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಮಾಣವು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಭರವಸೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಆದರೂ ನನಗೆ ಗಾಬರಿ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ಮುಂದೆ ಬಕ್ಕತಲೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಎರಡರ ಪೈಕಿ ಒಂದರ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿನಿಂದ ಎಲ್ಲಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಡುವೆನೋ ಎಂದು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಯಾವೊತ್ತೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ಕೊಡಿ.

ಅರ್ಧಸತ್ಯ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಉದಾಹರಣೆಯು ನಿಜಪಡಿಸುವಂತಿದೆ. ಪಿನ್ಯಾಸ್ಟರೈಡ್ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲು ಆ ಹಾರ್ಮೋನು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಹಲವಾರು ಜಾಗಗಳ ಪೈಕಿ (ವೃಷಣಬೀಜಗಳು, ಶಿಶ್ನದ ನಿಗುರುವಿಕೆ, ಗಡ್ಡಮೀಸೆ, ಗಡಸು ಧ್ವನಿ, ದೃಢ ಮೈಕಟ್ಟು ಇತ್ಯಾದಿ) ತಲೆಗೂದಲಿನ ಬೇರುಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸಮಾಡಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನಿನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಅನ್ಯ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಇದರ ಪ್ರಭಾವವಿಲ್ಲ; ಇದ್ದರೂ ಅಲ್ಪ ಮತ್ತು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮಾತ್ರ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೂ ಗೊತ್ತಿದೆ. (ಇದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಗಡ್ಡಮೀಸೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೊರತೆಯಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ಅವು ಹುಲುಸಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದೀತು!) ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ರೇಕವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆಗಾಗ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಈಗಲೂ ಕಾಲ ಮಿಂಚಿಲ್ಲ! ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ತಲೆಗೂದಲಿನ ಬಗೆಗೆ: ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಬಕ್ಕತಲೆಯವರನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಸುಂದರಿಯರನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆ ಗೊತ್ತೆ? ಹುಡುಗನ ಆಯ್ಕೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಎಷ್ಟು ತಲೆಗೂದಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಎಷ್ಟು ಸಂಪಾದನೆಯಿದೆ ಎಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ!

✉ ಅವಿವಾಹಿತ, ವಯಸ್ಸು 32. ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಯಾವ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲ. ಈಗ ಲೈಂಗಿಕ ಅಶಕ್ತತೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ನಿಮಿರುದೌರ್ಬಲ್ಯವಿದೆ. ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನವಿದೆ. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳಷ್ಟು ವೀರ್ಯ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮದುವೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಬಲ್ಲೆನೆ? ಗೆಳೆಯರು ಹೆಣ್ಣನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಗಂಡು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಬಹಳ ಸಶಕ್ತನಿರಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನನಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿದಾಗ ಬೆನ್ನು, ಭುಜ, ಕಾಲುನೋವು ವಿಪರೀತ ಬಂದು ಎಲ್ಲಾದರೂ ಹೋಗಿ ಸಾಯೋಣ ಎನ್ನಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬೇಗ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ವಿವರದಲ್ಲಿ ಹಲವು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳೂ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆಗಳೂ ಇವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅ) ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದುದೂ ನಿರಪಾಯಕರವಾದುದೂ ಎಂದು ಹಲವಾರು ಸಲ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಈ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆಂದು ಅನೇಕರು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದ್ದಾರೆ ಕೂಡ. ಆ) ವಿವಾಹದ ಮುಂಚೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೊತೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ದೃಢಮನಸ್ಕರ ಲಕ್ಷಣ, ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಇ) ನೀವು ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಒಳಗೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ವೀರ್ಯವು (ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವ ಯಾವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ) ಹೊರಬರಲು ದಾರಿಕಾಣದೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೋಗುವುದು ಸಹಜ. ಇದರ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ ನೀವು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ವೀರ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ. ಈ) ನಿಮ್ಮ ಮೈ ಕೈ ನೋವು ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಬಂದದ್ದಲ್ಲ, ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಶರೀರವನ್ನು ನಾನಾರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಗಿಹಿಡಿಯುತ್ತೀರಲ್ಲವೆ, ಅದರಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮವಷ್ಟೆ. (ಇದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ: ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಶಾರೀರಿಕ ಕಸರತ್ತನ್ನು – ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಮುಟ್ಟದೆ– ಒಂದೈದು ನಿಮಿಷ ಮಾಡಿನೋಡಿ: ಆಗಲೂ ಮೈ ಕೈ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ!) ಇದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ನಿತ್ಯ ಒಂದು ತಾಸಿನಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ. ಒಂದೇ ಸಮನೇ ಎರಡು ತಿಂಗಳು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಸಂಚಾರವಾಗುತ್ತ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಆಗ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ನಂತರ ಮೈಕೈನೋವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ! ಉ) ಸಂಭೋಗವೆಂದರೆ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುವ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಲ್ಲ, ಹೆಣ್ಣುಗಂಡುಗಳು ಸೇರಿ ಪರಸ್ಪರ ಕೊಟ್ಟು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಧನ್ಯರಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಮನೋಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ; ಆಗ ಎರಡು ಶರೀರಗಳು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಮುಟ್ಟಿಸುವ ವಾಹಕಗಳಾಗಿ ಮಾತ್ರ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಂಬುದಿಲ್ಲ – ಹಾಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟು ಬಿಂದಾಸ್ ಆಗಿ ತೊಡಗುವ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯೇ ಅದ್ಭುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ! ಊ) ನಿಮಿರುದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ: ಕಳೆದ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ, ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ, ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಅಥವಾ ಕಂಪಿಸುವ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ – ಈ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಲ ಶಿಶ್ನವು ಗಡುಸಾಗಿದ್ದು ಐದು ನಿಮಿಷ ಉಳಿದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಶಿಶ್ನದೌರ್ಬಲ್ಯ ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ಅರ್ಥ! ಎ) ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗಾದರೆ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನ ಎಂದು ಹೇಗೆ ಹೇಳುವಿರಿ? (ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಸ್ಖಲನದಲ್ಲಿ 'ಶೀಘ್ರ'ವೆಂದಿಲ್ಲ – ಯಾಕೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲವೆ?) ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಎಲ್ಲ ಗಂಡಸರೂ ಮೊದಮೊದಲು ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನಿಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೇ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ನಿತ್ಯ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುತ್ತ ಮಾಡುತ್ತ, ಸುಮಾರು ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಖಲನದ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಿಡಿತವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತ ಸಂಭೋಗದ ಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ನೀವೂ ಇಚ್ಛಾಸ್ಖಲನಿಗಳಾಗಬಹುದು! ಆದುದರಿಂದ ಸಂದೇಹಪಡದೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಸಂದೇಹ ಉಳಿದಿದ್ದರೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಲ ತಜ್ಞ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ಭರವಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

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. ಅಥವಾ www.medisex.org ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' 'ಸುಖೀಭವ' ವಿಭಾಗ, ನಂ. 75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-01 ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ