ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ಹುಡುಗಿ, 19 ವರ್ಷ. ನಾನು ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನನ್ನು ಮನಸಾರೆ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಅವನನ್ನು ಗಂಡನೆಂದೇ ಭಾವಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅವನೂ ನನ್ನನ್ನು ಹೆಂಡತಿಯೆಂದೇ ಭಾವಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವನು ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನನಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಯಾವ ಅಭ್ಯಂತರ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಒಳಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಅವನು ಹೇಗೆನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನ, ಮುನ್ನಲಿವು, ಕಾಮಕ್ರೀಡೆ ಎಂಬ ಪದಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರ್ಥ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳ ಪಾತ್ರ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ.

ಗಂಡಹೆಂಡತಿಯರ ಮಧ್ಯ ನಡೆಯುವುದರ ವಿವರವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಅದೂ ಒಬ್ಬ ನಿಷ್ಠಾವಂತ ಪ್ರೇಮಿಯಿರುವಾಗ– ಇದು ಸಹಜವೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲೊಂದು ದೋಷವಿದೆ: ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಭಾವಿಸಿರುವ 'ಗಂಡ–ಹೆಂಡತಿ' ಎನ್ನುವ ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಪದಗಳು ಸಮಾಜ ಮೂಲದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿವೆ. ಅಂದರೆ ಜನತೆಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವಂತೆ ಮತ್ತು ಕಾನೂನಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಒಳಪಡುವಂತೆ ಘೋಷಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಎಂದು ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ವಿನಾ ಹಾಗೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕಲ್ಲ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಪ್ರಣಯಿಗಳು ಮಾತ್ರವಾಗಿದ್ದೀರಷ್ಟೆ. ಪ್ರಣಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರರ ಬಾಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ಇರಲೇಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ನಡೆದು ಒಂದುವೇಳೆ ಹೆಣ್ಣು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದರೆ (ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಬಹುದಾದ ವಿಷಯ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.) ಏನಾಗಬಹುದು? ಸುಖದ ಬದಲು ಸಮಸ್ಯೆ ಧುತ್ತೆಂದು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾದಾಗ ಗಂಡಿನ ಅವತಾರವೇ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಗುಟ್ಟಾಗಿ ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ತಾಳಿ ಕಟ್ಟಿದ ಹುಡುಗರೂ ಥಟ್ಟನೆ ಮಾಯವಾಗಿ, ತಮ್ಮನ್ನು ನಂಬಿ ಸ್ವರ್ಗಸುಖ ತೋರಿಸಿದ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ನರಕಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಭಯವೂ ಕೂಡ ಹೆಣ್ಣಿನ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿ ಇಬ್ಬರ ಸ್ನೇಹಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. (ಕಾಂಡೋಮ್ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಖಂಡಿತ ಅರ್ಹವಲ್ಲ; ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇ. 10–15ರ ತನಕ ವಿಫಲವಾಗಬಹುದು.) ಆದುದರಿಂದ ನನ್ನ ಸಲಹೆಯಿಷ್ಟೆ: ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರದ ಸುಖದ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಈಗಲೇ ಮೈಚಾಚಿ ಆತಂಕ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಮೊದಲು ಮದುವೆಯಾಗಿ; ನಂತರ ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಳೆಯುತ್ತ, ನೀವೀಗ ಕೇಳಿರುವ ಪದಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿಯೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಿರಂತೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಆ ಹುಡುಗ ಆಶ್ವಾಸನೆಗಳ ಮಹಾಪೂರ ಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ: 'ನಾನೀಗ ನಿನ್ನಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೋ. ಈಗ ನೀನು ಏನೇನು ಮಾಡುತ್ತೀಯಾ?' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ ('ಹಾಗಾಗಲಾರದು' ಎನ್ನುವ ಅವನ ಮಾತನ್ನು ನಂಬದೆ), ಅವನು ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತರವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕೆದಕುತ್ತ ಸಂಭೋಗದ ವಿಚಾರದಿಂದ ವಿಮುಖಗೊಳಿಸಿ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಮದುವೆಯಾಗದೆ ಆಗಿದ್ದೇವೆಂದು ಭ್ರಮಿಸಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದೆಂದರೆ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಸಾಲ ಸಿಕ್ಕೇ ಸಿಗುವುದೆಂಬ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಮನಬಂದಂತೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ ಹಾಗೆ!

✉ ತರುಣ, 32 ವರ್ಷ. ಮದುವೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ದಿನಾಲೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಕೊರತೆ ಆಗಿದೆಯೋ ಎಂಬ ಸಂದೇಹದಿಂದ ವೀರ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋದಾಗ ವೀರ್ಯದ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳು ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದವು. ಉಳಿದ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯದ ಸಂಖ್ಯೆ 16 ಮಿಲಿಯನ್ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿ ಗಾಬರಿಯಾಗಿದೆ. ನಾನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಜೀವನವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಬೇಗ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಧಾರೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಅಸಂಗತ ವಿಷಯಗಳಿವೆ. 1) ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ವೀರ್ಯನಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಹೊಸ ವೀರ್ಯದ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ!

2) ನಿಮ್ಮ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಕಡಿಮೆಯೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅದು ಹೊರಚೆಲ್ಲಿದ್ದೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

3) ಮದುವೆಯ ಮುಂಚೆ ವೀರ್ಯಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನವಶ್ಯಕ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮದುವೆಯಾಗುವುದು ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ, ಸಾಂಗತ್ಯ, ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗಾಗಿ; ಇಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ ವಿನಾ ನಿರೀಕ್ಷೆ– ಭರವಸೆಯನ್ನಲ್ಲ. ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೋಸ್ಕರ ಸಂಭೋಗವೊಂದರ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರಿನ್ನೇನೂ ಮಾಡುವುದು ದಂಪತಿಯ ಅಳವಿನಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೊಂದುವೇಳೆ ಇದ್ದರೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಕೆಲವು ವರ್ಷ ಸಂಸಾರ ಮಾಡಿದರೂ ಮಗುವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆದು ಮರುಮದುವೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣುಗಂಡುಗಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಂಭೋಗಿಸುತ್ತ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರು!

4) ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಒಬ್ಬರಲ್ಲ, ಇಬ್ಬರೂ ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ದೋಷರಹಿತವಿರಬೇಕು. ನೀವೇನೋ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಭಾವೀ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವಿರಿ? ಮತ್ತು ಇದು ವ್ಯಾವಹಾರಿಕವೆ? ಆದುದರಿಂದ ವೀರ್ಯಪರೀಕ್ಷೆಯ ಗೊಡವೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆರಾಮವಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಹಾಯಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಸವಿಯಿರಿ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗುವುದು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮುಖ್ಯ ಪರಿಣಾಮವಲ್ಲ, (ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಹಾಗೆ) ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ. ಅದಾಗದಿದ್ದರೆ? ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಇದ್ದೇ ಇದೆ!

✉ ಅವಿವಾಹಿತ ಯುವಕ. ನನ್ನ ಶಿಶ್ನವು ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡದಿರಬೇಕೆಂದು ಇಷ್ಟ. ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ದೊಡ್ಡ ಗಂಡಸೆಂದು ನನಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ. ಏನೇನು ಮಾಡಲಿ?

ಎಲ್ಲರದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಬಯಸುವ ನೀವು ಯಾವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಇಳಿದಿದ್ದೀರೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. (ನಿಮ್ಮ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಲವೇ ನಾಯಿಯನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವ ದೃಶ್ಯ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆ.) ಗಂಡಸು ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಇರುವ ಶಿಶ್ನವು– ದೊಡ್ಡದೇ ಇರಲಿ ಚಿಕ್ಕದೇ ಇರಲಿ– ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ, ಯೋಚನೆಯಿಲ್ಲ. ಶಿಶ್ನವನ್ನು ದೊಡ್ಡದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಉಪಾಯಗಳೇ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹುಟ್ಟಿಲ್ಲ (ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ನಂಬಬೇಡಿ!); ಆದರೆ ಇರುವ ಶಿಶ್ನವನ್ನೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ನಾನಾ ಉಪಾಯಗಳಿವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಹಾಶಿಶ್ನದ ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಮಾಟಶಿಶ್ನದಲ್ಲೇ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿ.

ಇನ್ನು, ದೊಡ್ಡ ಗಂಡಸೆನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಶ್ನದ ಬದಲು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನೆನಪಿಡಿ: ಸುಖದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಸಂಪಾದನೆ, ಗುಣ–ಸ್ವಭಾವ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾಳೆಯೇ ವಿನಾ ಅವನ ಶಿಶ್ನದ ಅಳತೆಯನ್ನಲ್ಲ!

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