ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ಮೂರು ವರ್ಷವಾದರೂ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲವೆಂದು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಲು ಟಾಯ್ಲೆಟ್‌ಗೆ ಕಳಿಸಿದರು. ಆಗ ಶಿಶ್ನವು ಬಿರುಸಾಗದೆ ವೀರ್ಯ ಹೊರಬರಲಿಲ್ಲ. ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಕೊನೆಗೆ ವೀರ್ಯವು ಹೊರಬಂತು. ರಿಪೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂದಿದೆ. (ವರದಿ ಲಗತ್ತಿಸಲಾಗಿದೆ.) ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯೆ? ವೀರ್ಯಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಬಗೆಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿ.

ಕಾಮೋದ್ರೇಕವು ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗದೆ ಆಭಾಸವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿದೆ. ವೀರ್ಯಪರೀಕ್ಷೆಯ ವರದಿಯು ನಿಖರವಾಗಿರಲು ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ: 1) ಪರೀಕ್ಷೆಗಿಂತ ಮುಂಚಿನ 3ರಿಂದ 7 ದಿನಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿರಬಾರದು. 2) ವೀರ್ಯದ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಪರೀಕ್ಷಕರು ಕೊಟ್ಟ ಬಾಟಲು ಅಥವಾ ಡಬ್ಬವನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು. 3) ವೀರ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಲು ಖಾಸಗಿ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು. ಇದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಸ್ಸಂಕೋಚವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರ ಹತ್ತಿರ ಕೇಳಿ ಪಡೆಯಿರಿ. 4) ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆ ಸರಸವಾಡುತ್ತ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ; ಅಥವಾ ಆಕೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 5) ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಲ್ಲದಿರುವವರು ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುತ್ತ, ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುವಾಗ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹೊರತಂದು ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಇದೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ವೀರ್ಯಸಂಗ್ರಹಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇರುವ ವಿಶೇಷ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಬಹುದು: ಇವು ವೀರ್ಯನಾಶಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. 6) ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ನೀವು ವೀರ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು; ಅದನ್ನು ಒಂದು ತಾಸಿನೊಳಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಜಾಗಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸಿದರೆ ಆಯಿತು. ಒಯ್ಯುವಾಗ ಡಬ್ಬವನ್ನು ಅಂಗಿಯ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮುಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ತಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪಭಾಗ ಪೋಲಾಗಬಹುದು. 7) ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇಡಿ. 8) ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯದ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರತಿ ಮಿಲಿಲೀಟರಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 20 ಮಿಲಿಯನ್ ಇದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಂದರ್ಥ.

✉ ಗೃಹಿಣಿ, 35 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 7 ವರ್ಷವಾದರೂ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಪತಿಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಆದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ (ಅವಿವಾಹಿತ) ತಮ್ಮನ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಭೋಗಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಮೊದಲು ಸಂಭಾವಿತನಾದ ಮೈದುನ ಅವರ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಈಗ ನನ್ನ ಕೈಹಿಡಿಯುವುದು, ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನನಗೆ ಇಂಥದಕ್ಕೆ ಏನೂ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ. ಪತಿಗೆ ದೂರಿದರೆ ಅವರು ಕಿವಿಯಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ದಾರಿ ತೋರಿಸಿ.

ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಂಥ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣಿನ ವಿರುದ್ಧ ಒತ್ತಾಯ ತರುವುದು ತಪ್ಪಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕಾನೂನಿನ ವಿರುದ್ಧ ಕೂಡ. ಇದರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕುವ ಮುಂಚೆ ಈ ದೃಷ್ಟಾಂತ ಗಮನಿಸಿ: ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಡುನಾಯಿ ಹೆಣ್ಣುನಾಯಿಯನ್ನು ಕೂಡಲು ಬೆನ್ನು ಹತ್ತುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣುನಾಯಿ ಅಲಕ್ಷಿಸಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಗಂಡುನಾಯಿ ಬೆನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಹೆಣ್ಣುನಾಯಿ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಹಲ್ಲು ತೋರಿಸಿ ಕಚ್ಚುತ್ತೇನೆಂದು ಹೆದರಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಗಂಡು ಹಿಂತೆಗೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ನೀತಿಯಿಷ್ಟೆ: ಇವೊತ್ತಿಲ್ಲ ನಾಳೆ ಒಲಿಯಬಹುದು ಎಂದುಕೊಂಡಿರುವವರು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದ ಚುರುಕು ತಾಗದ ಹೊರತೂ ಬೆನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ! ಇದನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ಉಪಾಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ: 1) ಪತಿ–ಮೈದುನ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಎದುರು ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಮೈದುನನೊಂದಿಗೆ ಶರೀರವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಖಡಾಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಿ, ಸಾಧ್ವಿಯಾಗಿರುವುದೇ ನಿಮ್ಮಿಷ್ಟವೆಂದು ತಿಳಿಸಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪತಿಯಿಂದ ಒಂದು ಮಗುವಾಗಿದ್ದು, ಆಗ ಮೈದುನ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಕೈಹಾಕಿದ್ದರೆ ಪತಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ. ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಮೈದುನನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನಿತರ ಗಂಡನ್ನು ಕೂಡಿದರೆ ಪತಿಗೆ ಹೇಗೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಕೇಳಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮೈದುನನಿಗೇ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಾದಾಗ ಅವನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನೇ ಎಂದು ಸವಾಲು ಹಾಕಿ. 2) ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಇಂಥ ಮೈದುನನ ಮೇಲೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಊಟ–ವಸತಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸಿ. (ಯಾಕೆ ಗೊತ್ತೆ? ನಿಮ್ಮ ತಲೆ ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಾರೆ!) ಇದು ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ, 2) ಮನೆಗೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅಸಹಕಾರ ತೋರಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಅಥವಾ ಇಡೀದಿನ ಗೆಳತಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಮಹತ್ವದ ಅರಿವು ಮಾಡಿಕೊಡಿ. 3) ಇದಕ್ಕೂ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಹಠ ಬಿಡದಿದ್ದರೆ ಇತರ ಸಂಬಂಧಿಗಳ ಮುಂದೆ ಗುಟ್ಟು ರಟ್ಟುಮಾಡುತ್ತೇನೆಂದು ಅಥವಾ ವನಿತಾ ಸಹಾಯವಾಣಿಯ (ದೂ: 080–22200914 / 22942222 / 22943322; ಉಚಿತ ಕರೆಗೆ: 1091) ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆಂದು ಹೆದರಿಸಿ. ಅವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸರಿದಾರಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಇದಾದ ನಂತರ ಪತಿ ಜೊತೆ ತಜ್ಞ ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ಅನ್ಯ ವೀರ್ಯದಾನದಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆಗೂ ವಿಚಾರಿಸಿ.

✉ ಅವಿವಾಹಿತ ತರುಣ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಾನು ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬಂದು 3–4 ದಿನವಿದ್ದು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಸ್ವರ ಹೆಣ್ಣಿನ ಹಾಗೆ ತಿರುಗುತ್ತಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುವುದು ಪುರಾಣದ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವೇ ಹೊರತು (ಉದಾ: ಅರ್ಜುನ ಬೃಹನ್ನಳೆಯಾದುದು) ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೋಮಲ ಸ್ವರವು ಗಡುಸಾಗಬಹುದೇ ಹೊರತು ಗಡುಸಾದ ಸ್ವರವು ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಯಂ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ (ಉದಾ. ಖ್ಯಾತ ಗಾಯಕಿ ಗಂಗೂಬಾಯಿ ಹಾನಗಲ್). ಅಷ್ಟೇಕೆ, ಗಂಡಸಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ ಸ್ವರ ಗಡುಸಾದ ನಂತರ ಲಿಂಗಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ವೃಷಣಬೀಜಗಳು ನಿವಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಸ್ತನಗಳು ಬೆಳೆದು ಹೆಣ್ಣಿನಂತಾದರೂ ಸ್ವರ ಮಾತ್ರ ಗಡುಸಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಇನ್ನೊಂದು ಲಕ್ಷಣದ ಹಿಂದಿರುವ ಕಾರಣವೇ ಬೇರೆಯಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬಹುಶಃ ಕಲ್ಲುಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದು, ಅವು ಅಲ್ಲಿಂದ ಮೂತ್ರಾಶಯಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವಾಗ ನೋವಿನ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಅದನ್ನೇ ಮುಟ್ಟು ಎಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳಿದು, ಹೆಣ್ಣಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ಭ್ರಮಿಸಿ ಮೆತ್ತಗಿನ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡುತ್ತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ, ಅಷ್ಟೆ! ಆದುದರಿಂದ ಈ ಬೃಹನ್ನಳೆಯ ಅವತಾರದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಮೊದಲು ಮೂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರನ್ನು (ಯುರೋಲೊಜಿಸ್ಟ್) ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ!

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