



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

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

ಗಂಡು, 32 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 2 ವರ್ಷಗಳಾದವು. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ನನ್ನವಳ ಎದೆ, ಜನನಾಂಗ ನೋಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಹಾಗೆಯೇ ವೀರ್ಯ ಸ್ಥಲನವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲವೂ ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನವಳು ಮಂಕಾಗಿ, ಆಗಾಗ ಅಳುತ್ತಾಳೆ. ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಮುಂಚೆ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಬಾಲ್ಯದ ಗೆಳತಿಯೊಬ್ಬಳು ನನ್ನನ್ನು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ್ದಳು. ನಾನು ಅರಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಅವಳು ನನ್ನ ಶಿಶುವನ್ನು ಒಳಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಗಲೇ ನನಗೆ ವೀರ್ಯ ಸ್ಥಲನವಾಯಿತು. ಈ ಘಟನೆಯೇ ನನ್ನ ಈಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವೇ? ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು? ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೂ ಏನೋ ಸಂಬಂಧವಿದೆ

ಹಾಗೂ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಹೇಗೆಂದು ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯೋಣ. ಹಾಲು ಕುಡಿದು ಬೆಳೆದ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲ ಸಲ ಚೂರೇ ಚೂರು ಖಾರ ಮುಟ್ಟಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಅದು ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಬಾಯಿಯಿಂದ ನೀರು ಸುರಿಸುತ್ತ ಅಳುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರತಿಗಂಡಿಗೂ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಸಲದ ಅಲ್ಪಸ್ಪರ್ಶವೇ ತಾರಕಕ್ಕೆ ಸ್ಥಲನವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಕಾರಣಗಳೂ ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ- ಸಮಯಾಭಾವ, ಏಕಾಂತದ ಕೊರತೆ, ಸಿಕ್ಕಿಬೀಳುವ ಭಯ, ಪರಿಣಾಮದ ಆತಂಕ, ಸ್ವಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಶಂಕೆ, ಸಂಗಾತಿಯ ಅಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಈಡೇರಿಸುವುದರ ಬಗೆಗೆ ಗೊಂದಲ ಇತ್ಯಾದಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಅನುಭವದ ಜೊತೆಗೆ ಇಂಥದೇ ಕಾರಣ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇದೆ. ಹೀಗೆ ಶುರುವಿನಲ್ಲಿ ಶಿಫ್ಟುಸಲನವೇ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾದರೂ ಕ್ರಮೇಣ ಅಭ್ಯಾಸವಾದಂತೆ- ಅಂದರೆ ಸ್ಥಿರಸಂಗಾತಿ, ಸಮಯಾವಕಾಶ, ನಿಯಮಿತ ಕಾಮಕೂಟ ಇವೆಲ್ಲ ಇದ್ದರೆ- ಸುಮಾರು 1-2 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಹೋಗಬೇಕು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡವಟ್ಟಾಗಿದೆ. ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತಯಾರಾಗಿರಲಿಲ್ಲವಷ್ಟೆ? ಆಗ ಸಂಗಾತಿಯ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಸಂವೇದನಾಶಿಲೆ ತೂನ್ಯದಿಂದ ಪೂರ್ಣಕ್ಕೇರಿದೆ- ಮೊದಲ ತುತ್ತೇ ನೆತ್ತಿಗೆ ಹತ್ತಿದಂತೆ ಆ ಅನುಭವ ಎಷ್ಟೊಂದು ಅದ್ಭುತವಾಗಿತ್ತೆಂದರೆ ಅದೇ ಮನದಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚೊತ್ತಿ ಉಳಿದು, ಇದೇ ಸತ್ಯ. ಇದರಿಂದಾಚೆಗೆ ಸತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ತೂನ್ಯದಿಂದ ಸ್ಥಲನಕ್ಕೇ ಜಿಗಿಯುವುದನ್ನೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ! ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ ಸುಲಭ: ಹೊಸ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಯಿತು, ಅದೇ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: 1) ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಸಂಭೋಗದ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಬೇಡವೆಂದು ಇಬ್ಬರೂ ಏಕಮತದಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ನಂತರ ಪ್ರತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗೂ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ತಾಸಿನ ಅವಧಿಯನ್ನು ಒಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. 2) ಶಿಶೋದ್ರೇಕವಾಗುವಷ್ಟೇ ಸರಸ ಸಾಕು. ಆನಂತರ ನೀವು ಆರಾಮವಾಗಿ ಒರಗಿ ತಲೆ-ಎದೆ ಮೇಲೆತ್ತಿ, ರಿವಂತೆ ದಿಂಬುಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯು ನಿಮಗೆ ತೀವ್ರಗತಿಯಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಲಿ. ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸಂವೇದನೆ ಕೊಟ್ಟು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನ ಉಂಟುಮಾಡುವುದೇ ಇದರ ಉದ್ದೇಶ. 3) ಒಂದು ಸಲ ಆದಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ

ತಯಾರಾಗಿ. ಮುಂಚಿನ ಕ್ರಿಯೆ ಪುನರಾವರ್ತಿತವಿಲ್ಲ. ಆಗ ಶಿಶೋದ್ರೇಕ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಇರದಿದ್ದರೆ ನಿಮಾಕೆ ಶಿಶುವನ್ನೂ ಅದರ ಸುತ್ತಲಿನ ಭಾಗವನ್ನೂ ನೆವರಿಸಲಿ. ದ್ರವದ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಉಗುಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಿದು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಲಿ. ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ದಿನ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವಾಗ ಘರ್ಷಣೆಗೆ ಶಿಶುವು ಪಕ್ಕಾಗುತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಘರ್ಷಣೆ ಸಿಗದ ಹೊರತೂ ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನವಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯು ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸಬಹುದು. 4) ಮೊದಲ ಸಲ ಯೋನಿಯ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಘರ್ಷಣೆ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಒಳಗೇ ಇದ್ದು ಆ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಘರ್ಷಣೆಯನ್ನು ತಡೆತಡೆದು ಮಾಡಿ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸರಿಹೋಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಳಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರಣಗಳು (ಉದಾ. ಅವಸರದ ಸ್ವಭಾವ, ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯತೆಯ ಕೊರತೆ) ಶಿಫ್ಟುಸಲನದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತೋರುತ್ತಿವೆ ಎಂದರ್ಥ. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿರಹಿತ ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ; ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸರಿಹೋಗುವುದು!

ಮೊದಲ ಸಂಭೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರಸ್ಥಲನ ಸಹಜವೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಆರು ತಿಂಗಳಾಯಿತು. ಮೊದಲ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನವಾಗಲು ಸುಮಾರು 20 ನಿಮಿಷ ಹಿಡಿಯಿತು. ಈಗೀಗ ಅರ್ಧ ತಾಸು ತೀವ್ರ ಘರ್ಷಣೆ ಮಾಡಿದರೂ ಸ್ಥಲನವೇ ಇಲ್ಲ. ಶ್ರಮವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ಏನು ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ?

ಶಿಶುದ ಮುಂಭಾಗದ ಮಣೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಸಂವೇದನೆಯು ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕರೆ ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗದಿದ್ದರೆ ವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಾಗೂ ಉಪಾಯಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ: 1) ಶಿಶುದ ಅಸಮರ್ಪಕ ಗಡಸುತನ: ಹೀಗಾದಾಗ ಘರ್ಷಣೆಯೂ ಸರಿಯಾಗಿ ದೊರಕಲಾರದು. ಪರಿಷ್ಕೇಶಿಶಿಶುವು ಸಾಕಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದರೆ ಎಂದೆನಿಸಿದಾಗ ನೇರವಾಗಿ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಶಿಶು ಮುಂಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅದು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ, ಅಥವಾ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು. ಕೆಳಗೆ ಬಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ (ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ವಾಲಿದ್ದರೆ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ) ಗಡಸುತನ ಕಡಿಮೆ ಇರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುವ ಪೇಶಿಗಳ ಸಡಿಲವಾಗಿರಬಹುದು. ಗಡಸುತನವನ್ನು ಹೀಗೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ಎಡಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ, ಕೈಗಡಿಯಾರ ಕಟ್ಟುವ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಜಾಗವನ್ನು ಬಲಗೈಯ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಒತ್ತಿ ನೋಡಿ- ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಶಿಶುವು ಸುಮಾರು ಇಷ್ಟು ಬಿರುಸಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವು ಬಿರುಸಾಗಿದ್ದೂ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿದ್ದರೆ ಪೇಶಿಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿವೆ ಎಂದರ್ಥ. 2) ಹಿಂದೆ ಸರಿಯದ ಮುಂದೊಗಲು: ಮುಂದೊಗಲು ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೇ ಇರಲಿ, ಯೋನಿ ಪ್ರವೇಶದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಸರಿದಿದ್ದು, ಮಣೆಯು ಅದರ ಹಿಂದಿನ ತಗ್ಗಿನವರೆಗೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಹೀಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಉಪಾಯ: ಮೊದಲು ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ನಂತರ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಹಿಂದೆಳೆದು ನೋಡಿ. ಬಿಗಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ದಿನಾಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದೆಳೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಮಾಡಿ. 3) ಅಸಮರ್ಪಕ ಸಂಭೋಗದ ಭಂಗಿ: ಹೆಣ್ಣು ಕೆಳಗಿದ್ದು ಕಾಲು ಚಾಚಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಗಂಡು ಮೊಳಕಾಲಾರಿಂದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಶಿಶುವು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಪೂರ್ಣಪ್ರವೇಶ ಮಾಡದೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಹೊರಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಉಬ್ಬುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಘರ್ಷಣೆ ಸಿಗಲಾರದು. ಉಪಾಯ: ಹೆಣ್ಣು ಕೆಳಗೆ ಒರಗಿ ತನ್ನ ಎರಡೂ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಆಗ ಗಂಡು ಆಕೆಯ ತೊಡೆಗಳ ನಡುವೆ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಒರಗಬೇಕು. (ಆಗ ಇಬ್ಬರ ಮುಖಗಳೂ ಹತ್ತಿರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.) ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಶುಪ್ರವೇಶ ಸರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಮಂಚದ ಮೇಲೊರಗಿ ತನ್ನ ನಿತಂಬವನ್ನು ಮಂಚದ ತುದಿಯ ತನಕ ತರುತ್ತ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆದು ಮೇಲೆತ್ತಿರುವಾಗ ಗಂಡು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಿಂತುಕೊಂಡು (ಅಥವಾ ಮೊಳಕಾಲಾರಿ) ಅವಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನದ ನಂತರವೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನುರಿತ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ; ಸಡಿಲವಾದ ಶಿಶುದ ಪೇಶಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಬಿಗಿಯಾದ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿ; (080) 2311666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ವೈದ್ಯಕೀ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬಹುದು. ಅಥವಾ [www.medisex.org](http://www.medisex.org) ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

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