



ಮಹಿಳೆಯರ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವ, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರೂ ಆದ, ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯೆ, **ಡಾ.ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್** ಈ ಹೊಸ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಾರವೂ 'ಸುಧಾ' ಓದುಗರ ಜತೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿದ್ದಾರೆ. -ಸಂ.

▶ ವೀರ್ಯ ಹೇಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ನಷ್ಟದಿಂದ ಪುರುಷತ್ವ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಅದರ ಸೋರಿಕೆ ತಡೆಗೆ ಏನಾದರೂ ಉಪಾಯ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ?

ವೀರ್ಯ (SEMEN)

ಬಹಳ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ವೀರ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಬಹುಶಃ ವೀರ್ಯಕ್ಕೂ ವೀರತ್ವಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಮತ್ತು ರಾಜಮಹಾರಾಜರ, ಶಕ್ತಿವಂತರ ಪೌರುಷ ಮತ್ತು ವೀರತ್ವದಿಂದ ವೀರ್ಯ ಎನ್ನುವ ಪದ ಉದ್ಭವವಾಗಿರಬಹುದು. ವೀರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ, ವೀರ್ಯ ನಷ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ, ತಲೆ ತಲಾತರಗಳಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಿಥ್ಯೆ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಬಂದಿವೆ. ವೀರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವಷ್ಟು ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳು ಇನ್ನಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು. ಹೊಸ ಜೀವನದ ಉಗಮಕ್ಕೆ ವೀರ್ಯ ಕಾರಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಧಾತು' ಎಂತಲೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹದಿಹರೆಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೃಷಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ವೀರ್ಯದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆತನು ಬದುಕಿರುವವರೆಗೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತಯಾರಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ವೃಷಣಗಳಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಕೋಶದಿಂದ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್, ಮತ್ತೊಂದು ಕೋಶದಿಂದ ವೀರ್ಯಣುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಣುಗಳು ವೀರ್ಯನಾಳದ ಮೂಲಕ ವೀರ್ಯಕೋಶ ಹಾದು ವೀರ್ಯಕೋಶ, ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ರಸಗಳ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ವೀರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವೀರ್ಯ ಸ್ವಲನವಾದಾಗ ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿರುವ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಸ್ವಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೀರ್ಯವು ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ವಲನದ ಮೂಲಕ ನಿರ್ದಯಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯು ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಸಹಜ ಮಾರ್ಗ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ.

'ವೀರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿರುವ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳು' ಶರೀರದ ಇತರೇ ಸ್ವವಿಕೆಗಳಾದ ಕಣ್ಣೀರು, ಎಂಜಲು, ಜೀರ್ಣರಸ ಮುಂತಾದವುಗಳಂತೆ ವೀರ್ಯವೂ ಸಹ ಜನನಾಂಗದ ಒಂದು ಸ್ವವಿಕೆ. ಇದು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ದೇಹದಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಸ್ವವಿಕೆಗಳೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಖಾಲಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ವೀರ್ಯವೂ ಸಹ. ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಖಾಲಿಯಾಗುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲೇ ಹಿಡಿದಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಬಹುದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ.

ಇತರ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು

- 1. ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ವೀರ್ಯ 40 ರಿಂದ 100 ತೊಟ್ಟು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಮ.

ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು 'ಸುಧಾ' 'ಆಪ್ತಗಳತಿ' ವಿಭಾಗ, ನಂ.75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು 01 ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ

ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಮುಂತಾದ ಇತರ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

2. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಅಥವಾ ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ವಲನದಿಂದ ವೀರ್ಯ ನಷ್ಟವಾಗಿ ನಿಶಕ್ತಿ, ಆಯಾಸ, ಮೊಡವೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

3. ವೀರ್ಯ ಹೊರ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ನಪುಂಸಕತೆ, ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಬಂಜೆತನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ವಲನವನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು, ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಬೇಕು ಎಂಬ ಬಲವಾದ ನಂಬಿಕೆ ಅನೇಕರಲ್ಲಿದೆ. ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ವಲನ ಉಸಿರಾಟದಷ್ಟು ಸಹಜಕ್ರಿಯೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಕಲೀ ವೈದ್ಯರ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿಂದ ಮೋಸಹೋಗಿ ಹಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಭಯವನ್ನೇ ಬಂಡವಾಳ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

5. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಧಾತು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ನಿಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮುಕ್ತಿದಾಗ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳಷ್ಟು ಬಿಳಿ ದ್ರವ ಹೋಗಬಹುದು. ಇದು ಮೂತ್ರನಾಳದ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದಾದ ಸ್ವವಿಕೆ ಅಥವಾ ವೀರ್ಯಕೋಶದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ತುಂಬಿದ್ದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳಷ್ಟು ಹೊರಬರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

6. ವೀರ್ಯ ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ. ವೀರ್ಯ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವೀರ್ಯ ಸ್ವಲನ

ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಿದ ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಭಾವ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದಾಗ ವೀರ್ಯವು ಮೂತ್ರನಾಳದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಚಿಮ್ಮುತ್ತದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲನ ಎಂದು ಹೆಸರು. ವೀರ್ಯ ಸ್ವಲನ 2-3 ಅಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಮತ್ತೆಗೆ ಚಿಮ್ಮಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವೀರ್ಯವು, ಹೆಚ್ಚಿನ ರಭಸದಿಂದ, ಹೆಚ್ಚು ಅಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲನವಾಗಬಹುದು. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ, ವೀರ್ಯ ಚಿಮ್ಮುವ ರಭಸ, ವೀರ್ಯ ಸ್ವಲನದ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವಯಸ್ಸಿನ ಸಹಜ ಬದಲಾವಣೆ.

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ವೀರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದು, ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಆತಂಕ, ಭಯ, ಸುಸ್ತು, ಸಂಕಟಗಳು ಇಲ್ಲದಂತೆ ನಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

▶ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 42 ಯುವಕ. ನನ್ನ ಸ್ಥಳ ಉಡುಪಿಯ ಕಡೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಂದರೆ ನನಗೆ ಮದುವೆ ಆಗಿ 10 ವರ್ಷ ಆಗಿದೆ. ಒಂದು ಹೆಣ್ಣುಮಗು ಕೂಡ ಇದೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಕೆಲವು ಗೆಳೆಯರ ಸಹವಾಸದಿಂದ ಸುಮಾರು 25 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮ ಇದೆ. ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟರೂ ಅದನ್ನು ಬಿಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೆಂಡತಿ ಮೇಲೂ ಈಗ ಇಷ್ಟ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಸನ್ಮಾರ್ಗ ತೋರಿಸಿ ಕೊಡಿ.

ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಮಗುವಾಗಿ ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಸುಂದರ ಸಂಸಾರ ಇರುವಾಗ ಕೆಟ್ಟ ಗೆಳೆಯರೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕವೇಕೆ? ಅವರಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅವರಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಕಡೆ ಕೆಲಸ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಸಾರದ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಬೇರಡೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ. ಎಚ್‌ಐವಿ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಮುಂತಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನಾದರೂ ಉಂಟಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ಬಹಳವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆಯಿರಿ.