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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

- **ಗಂಡಸು, ವಯಸ್ಸು 50, ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಸಂಭೋಗಿಸಿದರೂ ಸ್ಖಲನ ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಸುಮಾರು 40 ನಿಮಿಷ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿದರೂ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ವೀರ್ಯ ಹೊರಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಲಿಂಗದ ಉದ್ರೇಕಸ್ಥಿತಿ ಶಮನವಾಗದೇ ಹಾಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿ.**

ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೂ ವೀರ್ಯ-ಸ್ಖಲನವು ಆಗದಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಿಸ್ಖಲನ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇಂಥವರು ಎಚ್ಚರಿರುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಸ್ಖಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆಗಾಗ ಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮೊದಲೆಲ್ಲ ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ನಂತರ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಇದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆಯೆಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವು: 1) ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಯೋನಿಮಾರ್ಗವು ಸಡಿಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಯೋನಿಸ್ರಾವವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಘರ್ಷಣೆ ಸಿಗದಿರಬಹುದು. 2) ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳು, ಮಧುಮೇಹ, ಕೆಲ ಅಪರೂಪದ ನರದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. 3) ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ವ್ಯವಹಾರದ ಕೊರತೆ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಭೀತಿ, ಇಲ್ಲದ ಯೋಚನೆಗಳು ಮುಂತಾದ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಇನ್ನು ಉಪಾಯ: ಯೋನಿಯನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಲು ಹೆಂಡತಿಗೆ ಕೆಗೆಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಕಾರಣಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ಕಾಯಿಲೆ- ಅದರಲ್ಲೂ ಮಧುಮೇಹವಿದ್ದರೆ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾತ್ರೆಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬದಲುಮಾತ್ರೆ ನೀಡುವಂತೆ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಸರಿಹೋಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತ್ನೀಸಹಿತ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ನಿಸ್ಖಲನಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇರುವ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ವೈಬ್ರೇಟರ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅವರು ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಆದರೆ ಸಾಕು, ಮುಂಚಿನ ಸಹಜ ಸ್ಖಲನಕ್ರಿಯೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಮರಳುವುದು.

- **ನನ್ನ ಪತಿಗೆ 45 ವರ್ಷ. ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಸುಶಿಕ್ಷಿತರು. ಅದು ಕೆಲಸದ ಹುಡುಗಿಯರ ಮೇಲೆ ಕಾಮುಕ ಭಾವನೆ ಇದ್ದು, ಹಲವು ಬಾರಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಬುದ್ಧಿವಾದದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದವರಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಮಗಳ ಸ್ನೇಹಿತೆಯೊಬ್ಬಳು ಪೇಯಿಂಗ್ ಗೆಸ್ಟ್ ಆಗಿದ್ದಾಳೆ. ನಮ್ಮವರು ಅವಳನ್ನು ಮಗಾ ಎಂದು ಸಂಬೋಧಿಸಿದರೂ ಅವರ ಮನಸ್ಸೇ ಸರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರೇನಾದರೂ ಅವಳ ಮೇಲೂ ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆ ಇಡುತ್ತಾರೋ ಎಂದು ಭಯವಿದೆ. ಅವರ ಈ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು? ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?**

ಪತಿಪತ್ನಿಯರ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಹೊಸತನದ ಅಥವಾ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಕೊರತೆಯಿದ್ದರೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಾಕೆನಿಸಿದರೂ ಮನದಲ್ಲಿ ಅತೃಪ್ತಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವರು ವಿವಾಹದ ಹೊರಗೆ ಹೊಸದನ್ನು ಅರಸಿ ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸುವುದುಂಟು. ಪತಿಯ ಇಂಥ ನಡವಳಿಕೆಯು ಮುಂದುವರಿಯಲು ನೀವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣರಾಗಿದ್ದೀರಿ: ಮೊದಲ ಸಲವೇ ಹೀಗಾದಾಗ ಕಾಳಿಯ ಅವತಾರ ತಾಳಿದ್ದರೆ (ಕೇವಲ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುವುದು, ಬೈಯುವುದು ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ) ಇಂಥದ್ದು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮವರನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಿ: ಒಂದು ಕಡೆ ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆ ಇದ್ದುದಾದರೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಮಗಳ ವಯಸ್ಸಿನವಳಾದುದರಿಂದ ಅವಳ ಬಗೆಗೆ ತಳೆಯುವ ನಿಲುವಿನ ಬಗೆಗೆ ಇಬ್ಬಂದಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು: 1) ಪತಿಯೊಡನೆ ನೇರ ಚರ್ಚೆ: ಇಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮತ್ತು ಆಪಾದನೆಯಿಲ್ಲದ ಅನಿಸಿಕೆ (ಈ ಹುಡುಗಿಗೆ ಅನ್ಯಾಯ ಆಗಬಹುದು ಎಂದು ನನಗೆ ಭಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.), ಅವರಿಂದ ಭರವಸೆ (ಅವಳನ್ನು ಸ್ವಂತ ಮಗಳಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಣೆಮಾಡಿ.), ಮತ್ತು ಒಂದುವೇಳೆ ಹಾಗೇನಾದರೂ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಹಾಗೂ ನೀವು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮಗಳ (ಉದಾ: ನಿಮ್ಮ ಸ್ಮಿಮಿತ ತಪ್ಪುವುದು, ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಎದುರು ಅವರ ತೇಜೋವಧೆ, ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣವಿರಾಮ, ವಿಚ್ಛೇದನ) ಬಗೆಗೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ವಿವರ. 2) ಅವರ ಆತ್ಮಗೌರವ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ: ನಿತ್ಯ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗೌರವ, ಇತರರೆದುರು ಅವರ ಮುಕ್ತಪ್ರಶಂಸೆ, ಅವರಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ನೀವೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. 3) ನಿಮ್ಮ ಕಾಮಾಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ: ಪತಿಯೊಡನೆ ಇರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಉಡುಪು, ಶೈಲಿ, ಅಲಂಕಾರ, ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆ, ಮತ್ತು ತನ್ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಹೊಸತನದ ಹುಟ್ಟು. ಈ ಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಅವರ ಪರಸ್ತ್ರೀಕಾಮದ ವರ್ತನೆಯು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಅಗತ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಪತೀಸಹಿತ ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ನೆನಪಿಡಿ: ಪತಿಯು ಇನ್ನೊಬ್ಬಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪತ್ನಿಯು ತನ್ನಲ್ಲೇನು ಕೊರತೆಯಿದೆಯೆಂದು ಮೊದಲು ಯೋಚಿಸಬೇಕು!

- **ಗಂಡಸು 35 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 10 ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಪತ್ನಿಯದು ಸೆಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿ ಇಲ್ಲ, ಅದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹಭಾಷೆಯೂ ಒಂದೆನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಎಲ್ಲದರಂತೆ ಶಾರೀರಿಕ ಸುಖವೂ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಬೇಕೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವಳ ಈ ಅನಾಸಕ್ತಿಯು ನನ್ನ ಇತರ ನಡೆಯ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ (ಸಿಡುಕುತನ, ಕುಡಿತ, ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ) ಬೀರಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಡೈವೋರ್ಸ್ ಕೊಡದೆ ಮಾನವೀಯತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದೇನೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲೆಂದರೆ ಪತ್ನಿಯ ಹೊರತಾಗಿ ಇನ್ನಾರೂ ಬೇಡವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಪತ್ನಿ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಸೆಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪರಿಹಾರ ಸಾಧ್ಯ. ಇದು ನನ್ನ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ನನಗಿರುವುದು ಎರಡೇ ಮಾರ್ಗ- ಹೊರಬರುವುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಎಲ್ಲವಿದ್ದೂ ಸುಖವಿಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು. ಆದರೆ ಈಕೆಗೆ ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಸೋದು ಹೇಗೆ? ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಿರಾ?**

ನಿಮ್ಮ ಬವಣೆಗೆ ನನ್ನ ಸಹತಾಪವಿದೆ. ವಿವಾಹಬಾಹಿರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೂರವಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಸನ್ನಡತೆಯನ್ನು ನಾನು ಮೆಚ್ಚುತ್ತೇನೆ. ನಿಮ್ಮಾಕೆಯ ಕಾಮ ನಿರಾಸಕ್ತಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದ ಅನುಭವಗಳು, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಜೀವನ, ಕಾಮದ ಬಗೆಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಿಲುವು ಹೀಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ ಕಾಮ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯ ಪರಿಹಾರ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ವಿವರಗಳನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿಯ ಮೂಲಕ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿ; (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿ 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