



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

☐ ಗಂಡು, 28 ವರ್ಷ. 16ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮುಂಚೆ ಪ್ರೇಯಸಿಯೊಡನೆ ಎರಡು ಕಾಂಡೋಮ್ ಧರಿಸಿ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಆಗ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲ ಮೇಲಿನ ಪದರದಲ್ಲಿ ಉತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಅದನ್ನು ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಬಿಟ್ಟು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಹೋಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ನನಗೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ಗಡಸುತನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ನೀಲಿ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೂ ಉದ್ದೇಶ ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೆ. ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಮದುವೆಯಾದೆ. ಹೆಂಡತಿಗೆ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿಯಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೇ ಸಲ ಸಂಭೋಗಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಆಸೆಯಿದ್ದರೂ ಗಡಸುತನ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೈಯಿಂದ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಒಳಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಫಾರ್ಮೇಟ್ ನಡೆದಂತೆ ಶಿಶ್ನದ ಗಡಸುತನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಹಸ್ತಮೈಥುನವೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಅನ್ನಿಸಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ. ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲು ಬಿಗಿಯಾಗಿದ್ದು ಮೊದಲನೆಯ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಬಲವಂತವಾಗಿ ತಳ್ಳಿದರಿಂದ ಏಟಾಗಿ ಊದಿಕೊಂಡಿತು; ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗಾಯ ವಾಸಿಯೂ ಆಯಿತು. ಆದರೆ ಸಂಭೋಗದ ಮೊದಲ ಯತ್ನದಲ್ಲೇ ಸೋಲು ಕಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಆದ ಗಾಯ ಮನದಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಿತ್ತಿ ಉಳಿಯಿತು. ನಂತರದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸುವಾಗಲೆಲ್ಲ ಮುಂಚಿನ ಸೋಲು ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದು, 'ನಾನು ಸಮರ್ಥನಲ್ಲ' ಎಂಬ ಅನಿಸಿಕೆ ಮೂಡಿ, ಕಾಮ ಕೆರಳುತ್ತಿಲ್ಲ. (ನೀಲಿ ಚಿತ್ರಗಳ ಬಗೆಗೆ: ಮುಂಚೆ ಅಲ್ಲಿರುವ ಪುರುಷರಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಈಗ ಮೊದಲ ಯತ್ನದಲ್ಲೇ ನೆಲ ಕಚ್ಚಿದ್ದರಿಂದ ಹೋಲಿಕೆಯನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟು ಕೀಳರಿಮೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ!) ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶಿಶ್ನದ ಗಡಸುತನವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಗದ ಪುನಃ ಪುನಃ ಸೋಲು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹೆಂಡತಿಯ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಂತೆ ಅವಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲು ಹೋಗಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಾಗ ಇರುವ ಚೂರುಪಾರು ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಮಾಯವಾಗಿ ಸಂಭೋಗವೆಂಬುದು ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರರ್ಥ ಏನೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನದೊಬ್ಬಳು ಮನಸಿಕ ಮೂಲದ್ದೇ ವಿನಾ ಶಾರೀರಿಕವಲ್ಲ! ಬೇಕೆಂದಾಗ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕ ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲೀ, ಬೇಡವೆಂದಾಗ ಇಳಿಸುವುದಾಗಲೀ ಯಾವುದೇ ಗಂಡಸಿನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೂ ಏನೇನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಶುರುಮಾಡಿ, ಎಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಯಾವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ದೇಶವಿರುವಾಗ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಹಿಂದಿನ ತನಕವೂ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಅದು ಸಲೀಸಾಗಿ ಬಂದರೆ ಯೋಚನೆಯಿಲ್ಲ. ಒಂದುವೇಳೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಕಿರಿಕಿರಿ ಆದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ಅವರು ಚಿಕ್ಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಾಯಂ ಆಗಿ ಪರಿಹರಿಸುವರು. ಇನ್ನು, ಪರಿಹಾರ: 1) ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಆತಂಕವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕೆಲ ದಿನ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಕೂಡದೆಂದು ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ. 2) ಒಂದು ತಾಸಿನ ಏಕಾಂತವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹಾಸಿಗೆ ಸೇರಿ, ಪ್ರೀತಿಯ ಮಾತಾಡುತ್ತ ಹಗುರವಾಗಿ. 3) ನಂತರ ಇಬ್ಬರೂ ವಿವಸ್ತ್ರರಾಗಿ ಎದುರುಬದುರು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮ್ಮಿಷ್ಟದಂತೆ ನಿಮ್ಮಾಕೆಯ ಶರೀರವನ್ನು ಮುತ್ತಿಡಲು ಹಾಗೂ ನೇವರಿಸಲು ಶುರು ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ಪರ್ಶವು ನವಿರಾಗಿರಲಿ, ಹಾಗೂ ಆಕೆಯ ತಲೆಯಿಂದ ಶುರುಮಾಡಿ ಪಾದಗಳ ತನಕವೂ ಮುಂದುವರಿಯಲಿ. ಆಗ ನಿಮಗಾಗುವ ಅನುಭವವನ್ನು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಮನದೊಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ನಿಮ್ಮಾಕೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ತನ್ನಿಷ್ಟದಂತೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲಿ. (ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಎಷ್ಟೇ ಆಸೆಪಟ್ಟರೂ ಸಂಭೋಗ ಕೂಡದು!) ಹೀಗೆ ಒಂದು ತಾಸು ಕಳೆದ ನಂತರ ಇಬ್ಬರೂ ಬಟ್ಟೆಧರಿಸಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಸಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಹೀಗಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಕ್ರಮೇಣ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವು ಶಿಶ್ನದಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಿಯುವುದು. ಆಗ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಕಾಮಭಾವವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ, ಅದರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕವೂ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಅದನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯು ನೋಡಿ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಇನ್ನಷ್ಟು ಋಷಿಯಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಸರಿಹೋಗುವುದಲ್ಲದೆ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದೇ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಅನುಭವ ಅನ್ನಿಸುವುದು. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಸರಿಹೋಗದಿದ್ದರೆ ತಜ್ಞ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ದಂಪತೀಸಹಿತ ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಶಿಶ್ನಮನಸ್ಸರಾಗವು ಬಿಟ್ಟು ಸಂಗಾತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದಾಗ ಆಗುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ತಿಳಿಯಬೇಕಷ್ಟೆ!

☐ ಪುರುಷ, 32 ವರ್ಷ. ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ನಡೆದಿಲ್ಲ. ಮದುವೆಯ ಶುರುವಿನ ಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿ ನೋವೆಂದು ನನ್ನನ್ನು ದೂರ ತಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ನಂತರ ನನಗೆ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಸೆಕ್ಸ್ ಮಾಡಲು ಮೂಢ್ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ವಾರದ ಕೊನೆಯ ದಿನಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಸಂಬಂಧಿಕರ ಭೇಟಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಹೆಂಡತಿಯ ಸ್ವಭಾವವಂತೂ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಅವಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಆರೋಪಿಸುತ್ತ ಜಗಳ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನನಗೆ ಇರುವ ಮೂಢ್ ಕೂಡ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮದು ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಕಾಮನಿರಾಸಕ್ತಿ ಎಂದು ಕಡರೂ ಆಳವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಬೇರೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಜನ್ಮತಃ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬೆಳೆದ ವಾತಾವರಣ, ಹೆತ್ತವರು ಹೇರುವ ಆಜ್ಞೆ- ನಿಬಂಧನೆಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು, ಬಾಲ್ಯದ ಅನುಭವಗಳು ಚಿಕ್ಕವರಿರುವಾಗಲೇ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ, 'ನನಗೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಬೇಡ', 'ಕಾಮಕ್ರಿಯೆ ಎಂದರೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕೆಲಸ' ಇತ್ಯಾದಿ ಮನೋಭಾವ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಅರಳಲಾಗದೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಹುಟ್ಟಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರದ ಅಂಗವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಹೆಂಡತಿಯ ಮನೋಭಾವದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಬೇಕು. ನಂತರ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಬದಲಾದ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತ ಅದರಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸಾಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪತ್ನಿಸಮೇತ ದಾಂಪತ್ಯ- ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿಯನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ.

☐ ಅವಿವಾಹಿತ, 22 ವರ್ಷ. ನಿಮ್ಮ ಅಂಕಣದಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಹಾನಿಕರ ಅಲ್ಲವೆಂದು ಅರಿತು ಅದರಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಸ್ಥಲನವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಮೂತ್ರದ್ದಾರದಿಂದ ಕೂದಲು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಇದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಿಲ್ಲವಾದರೂ ಕೂತೂಹಲವಿದೆ. ಹೀಗೇಕೆ? ಇದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೇ?

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಕೂದಲು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಾ ದೇಹದ ಒಳಗಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಉತ್ತರ ನಿಮಗೇ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ: ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಜನನಾಂಗದ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಕೂದಲು ಮುಂದೊಗಲು ಮತ್ತು ಶಿಶ್ನದ ಮಣಿಯ ನಡುವೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದಿದೆಯಷ್ಟೆ! ಇದನ್ನು ನಂಬದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ: ಜನನಾಂಗದ ಕೂದಲನ್ನೆಲ್ಲ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು, ನಂತರ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ; ಆಗ ಒಂದೂ ಕೂದಲು ಬರಲಾರದು!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿಯವರನ್ನು 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. ಅಥವಾ www.medisex.org ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.