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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

- ನಾನೊಂದು ಸಲ ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆಂದು ಹೊರಟಾಗ ಬಾಲ್ಯಸ್ನೇಹಿತನೊಬ್ಬ ರಕ್ಷಿಸಿದ. ಅವನ ಋಣ ತೀರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯಿದೆ. ಅವನಿಗೆ ಇಬ್ಬರು ಹೆಂಡತಿಯರಿದ್ದರೂ (ಅಕ್ಕ-ತಂಗಿ) ಮಕ್ಕಳಾಗಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗಿಲ್ಲ. ದೋಷ ಅವನಲ್ಲಿಯೆ ಅಥವಾ ಅವನ ಹೆಂಡಂದಿರಲ್ಲಿ ಇದೆಯೋ ತಿಳಿಸಿ. ಸ್ನೇಹಿತನಲ್ಲಿ ದೋಷವಿದ್ದರೆ ಅವನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ನನ್ನ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಲು ಸಿದ್ಧನಿದ್ದೇನೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತನಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹೇಳುವುದು? ಇದರಿಂದ ಅವನಾಗಲಿ, ಅವನ ಹೆಂಡತಿಯಾಗಲಿ ಬೇಜಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಮೂವರೂ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಅತೀ ಪ್ರೀತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ; ಅದಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಬರದಂತೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿವರಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ನಿಖರವಾಗಿ ಏನೂ ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗದಿದ್ದರೂ, ಇಬ್ಬರೂ ಪತ್ನಿಯರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸದಿದ್ದುದರಿಂದ ಗಂಡಿನಲ್ಲಿಯೇ ದೋಷವಿರಬಹುದು ಎಂದು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ನೇಹಿತನ ಬಗೆಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ಉಪಕಾರ ಭಾವವನ್ನು ಮೆಚ್ಚುತ್ತೇನೆ; ಆದರೆ ನೀವೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹೋಲಿಕೆಯಿರುವ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವು ಏನಾಗಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಿದ್ದೀರಾ? (ಮಗುವಿನ ಬಗೆಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ವಿಶೇಷ ಮಮಕಾರವನ್ನು ಇತರರ ಎದುರು ನೀವು ಹೇಗೆ ಹತ್ತಿಕ್ಕುವಿರಿ ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಬೇರೆ!) ಹೀಗಾಗಿ ಅಜ್ಞಾತ ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯದಾನವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ. ಆದುದರಿಂದ ಸ್ನೇಹಿತನೊಡನೆ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಮಾತಾಡಿ, ಅಜ್ಞಾತ ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯದಾನಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಸಿ, ವೀರ್ಯದ ಬ್ಯಾಂಕನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಅವನಿಗೆ ಮಗುವಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಋಣ ತೀರಿದಂತೆ!

- ಗಂಡಸು, ೨೬, ಅವಿವಾಹಿತ. ತೊಡೆಯ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣು ಚಲನೆಯಾಗುವ ನರವು ಊದಿಕೊಂಡು ನೋಯುತ್ತಿದೆ. ವೈದ್ಯರು ಹರ್ನಿಯಾ, ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆಪರೇಷನ್ ಆದಮೇಲೆ ಗಂಡಹೆಂಡತಿ ಸೇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿ. ನಾಚಿಕೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿದೆ. ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ?

ಉದರದ ಗೋಡೆಯ ದುರ್ಬಲ ಜಾಗವು (ಉದಾ. ತೊಡೆಸಂದು) ಎಳೆತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ತೆಳ್ಳಗಾಗುವಾಗ ಒಳಗಿರುವ ಅಂಗವು (ಉದಾ. ಕರುಳು) ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಹಾಯ್ದು ಕಾಣುವುದೇ ಹರ್ನಿಯಾ. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಅಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಏನೇನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ನೆನಪಿಡಿ: ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಭಯ-ನಾಚಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಆಗುವ ನಷ್ಟ ನಿಮಗೇ!

ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಕಾಣಲು ನೀವು ಮುಂಚೆ ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ ಇಲ್ಲಿರುವ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿದ್ದೆವು. ಅವರು ನಮಗೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ವಾಸಿಯಾಗದಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತೆ ಹೋದೆವು. ಆಗ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತಾಡಲು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯಾವಕಾಶ ಕೊಡದೆ, ಮಾತ್ರೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಇನ್ನೊಂದಿಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟರಷ್ಟೆ. ಆದರಿಂದ ಹಗಲಲ್ಲೂ ತೂಕಡಿಕೆ ಬರಲು ಶುರುವಾಯಿತೇ ಹೊರತು ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡುವುದು?

ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರ (ಮನೋವೈದ್ಯರು) ಬಳಿ ಹೋಗುವುದರಲ್ಲೂ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆ: ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮನೋರೋಗಗಳ ಬಗೆಗೆ (ಉದಾ: ಸ್ಕಿಜಿಫ್ರಿನಿಯಾ, ಖಿನ್ನತೆ) ಇವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಾ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಡಲಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವಿವಿಧ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳ (ಉದಾ: ಸೈಕೋಎನಾಲಿಸಿಸ್, ಸಿ.ಬಿ.ಟಿ., ಗೆಸ್ಟಾಲ್ಟ್, ಟ್ರಾನ್ಸಾಕ್ಷನಲ್ ಎನಾಲಿಸಿಸ್, ಎನ್.ಎಲ್.ಪಿ.) ವಿವರ, ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ತರಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ಅವುಗಳನ್ನು ಸಲಹಾರ್ಥಿಗೆ ನೀಡುವ ರೀತಿ – ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಇವರ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಣಾತರಾದ ಇವರ ಮುಂದೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟರೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಂದ ಔಷಧಿಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಉಪಾಯವೇನು? 1) ಮಾತ್ರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕೆಂದು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಾಸಿನ ಅವಧಿಯ ಸಂದರ್ಶನವನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. 2) ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಮರೆತು ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ: ಇವರು ಮನಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ (ಉದಾ: ಎಂಎ ಸೈಕಾಲಜಿ) ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. 3) ಆಪ್ತಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು (ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್) ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. 4) ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡುವ ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯರಿಂದಲೂ (ಉದಾ: ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ವೈದ್ಯರು) ನಿಮಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕೀತು. 5) ಅದಾಗದಿದ್ದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

- ಗಂಡಸು, ಮದುವೆಯಾಗಿ ಏಳು ತಿಂಗಳು ಕಳೆದಿದೆ. ನನಗೆ ಬಹುಬೇಗ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ನೂರು ಪೆನೆಗ್ರಾ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದೆ?

ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನಕ್ಕೆ ಪೆನೆಗ್ರಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ನಿಮಗಾರು ತಿಳಿಸಿದರು? ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಇಷ್ಟೊಂದು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ್ದರೆ? ಅಥವಾ ನೀವೇ ಸ್ವಂತಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ನುಂಗುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಪೆನೆಗ್ರಾ ಮಾತ್ರೆಯೇ ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿದಿರಿ? ಇಂಥ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಕ್ಕ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅಂಧತ್ವದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹೃದಯಾಘಾತದ ತನಕ ಸಾಕಷ್ಟು ಅನಾಹುತಗಳಾಗಿವೆ; ಹೀಗೇನಾದರೂ ಆದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಏನು ಸುಖ ಕೊಡಬಲ್ಲಿರಿ? ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ನಿಮಗೆ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನವಿದೆಯೆಂಬುದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಗೊತ್ತೆ? ಆದುದರಿಂದ ಮೊದಲು ಈ ದುಸ್ಸಾಹಸವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ; ಅನಂತರ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ: ಅ) ತನಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೆಂಡತಿ ಯಾವೊತ್ತಾದರೂ ನಿಮಗೆ ದೃಢವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದ್ದರೆ? ಆ) ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ಅತೃಪ್ತಿಯು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಶಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಭಂಗ ತರುತ್ತಿದೆಯೆ? ಉತ್ತರ ಇಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ನಿಮಗೆ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನ ಇರುವುದೇ ಸಂದೇಹಕರ ಎನಿಸುತ್ತದೆ! ಈಗ ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿ ಕೇಳಿ: ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಎರಡು ರೀತಿಯದಾಗಿದೆ. ಶೇಕಡ 50ರಷ್ಟು ಸಂಭೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನದ ತೊಂದರೆಯೇ ಇಲ್ಲವೆಂದರ್ಥ! ಒಂದುವೇಳೆ ಇರುವುದಾದರೆ ಮೊದಲು ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ನಿರ್ಭಾವುಕವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ತಜ್ಞರಿಂದ ಆಪ್ತಸಲಹೆ- ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ ಒಂದು ಮಾತು ನೆನಪಿಡಿ: ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡದ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯು (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ) ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು!

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