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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಗಂಡು, ಮದುವೆಯಾಗಿ 5 ವರ್ಷವಾದರೂ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ನನಗೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನನ್ನಿಂದ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಬೇರೆ ಪುರುಷರ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಉಪಾಯ ಇಲ್ಲವೆ?

ಈಗಾಗಲೇ ನಿಮಗೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಪರಪುರುಷನ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಲಹೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಕಾರಣಗಳಿವೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೂ ಕಾರಣ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ದೋಷಗಳನ್ನೂ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಗಳನ್ನೂ ಇಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ: 1) ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಸಂಗ್ರಹ ಹಾಗೂ ಬಳಕೆಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಯ ಬದಲು ಸ್ಟೀಲ್, ತಾಮ್ರದ ಬಳಕೆ; 2) ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ, ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿದ ಅಥವಾ ಸಂರಕ್ಷಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಿಶ್ರಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ (ಉದಾ. ಟೋಮ್ಯಾಟೋ ಕೆಚಪ್/ಸಾಸ್, ನೂಡಲ್, ಕುರುಕುಲು ತಿಂಡಿ, ಜಿಲೇಬಿ) ಬದಲು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿದ ತಿಂಡಿ; 3) ಕೋಕಾಕೋಲಾದಂತಹ ಕೃತಕ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳ ಬದಲು ಎಳನೀರು; 4) ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಬಳಕೆಯ ಬದಲು ಬೆಂಕಿಯ, ಗ್ಯಾಸ್ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯುತ್ ಒಲೆ; 5) ಶೀತಕಾರಕದಲ್ಲಿಟ್ಟ (ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್) ಆಹಾರದ ಬದಲು ತಾಜಾ ಆಹಾರ; 6) ಕೃತಕ ಗೊಬ್ಬರ ಅಥವಾ ರಾಸಾಯನಿಕ ಹಾಕಿ ಬೆಳೆಸಿದ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬದಲು ಸಹಜಗೊಬ್ಬರ (organic farming) ಹಾಕಿ ಬೆಳೆಸಿದ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ; 7) ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು (ಸಂದೇಶಗಳು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ) ಅದರಲ್ಲೂ ಅದನ್ನು ವೃಷಣ ಬೀಜದಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು; 8) ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಬಿಗಿಯಾದ ಒಳಚಡ್ಡಿಯಿಂದ ಬೀಜಗಳು ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಡಿಲ ಚಡ್ಡಿ, ತಣ್ಣೀರ ಸ್ನಾನ; 9) ವಾಯುಪ್ರದೂಷಣೆಯಿಂದ (ಉದಾ. ವಾಹನದಟ್ಟಣೆಯ ಪ್ರದೇಶ) ದೂರವಾಗಿ ನಿಸರ್ಗಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರ ವಾಸ; 10) ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ಯೋಗ-ಧ್ಯಾನದ ಬದುಕು... ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯ?

ಇನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ವೀರ್ಯೋತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಬರುವ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸುದೀರ್ಘವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾಗಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಕೊರತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡರಂತೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು (ಖರ್ಚು ವಾರಕ್ಕೆ ಸಾವಿರ ರೂ.) ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು- ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಫಲ ಕಂಡುಬರುವುದು 20ರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ! ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಅನುಸರಿಸಿ ಅಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ವಯಸ್ಸು ಮೀರಿರುತ್ತದೆ! ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪರಪುರುಷನ ವೀರ್ಯದಾನ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾವಹಾರಿಕವಾದ ಪರಿಹಾರ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು, ಪರಪುರುಷನಿಂದಾದ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ: ಅಪ್ಪನಾಗಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ನೀವು ಕೈಚೆಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ, ಅಪ್ಪನ ಸ್ಥಾನ ದೊರಕಿಸಿ ಕೊಟ್ಟ ಮಗುವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಪ್ಪಾ ಎಂದು ಬಾಯಿತುಂಬ ಕರೆಯುವಾಗ ನಾನು ನಿನ್ನ ಅಪ್ಪನಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಮನಸ್ಸು ಬಂದೀತೆ? ನಾಯಿಬೆಕ್ಕುಗಳನ್ನೇ ನಮ್ಮದೆಂದು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಹೆಂಡತಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದ ಜನಿಸಿದ ಮಗುವೇಕೆ ನಮ್ಮದಾಗಲಾರದು? ಯೋಚಿಸಿ!

ಅವಿವಾಹಿತ, 29 ವರ್ಷ. ವಿಚಿತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಹುಡುಗಿ ತಾನೇ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಊರಿನಿಂದ ಬಂದಾಗ ನನ್ನ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಇರುತ್ತಿದ್ದಳು. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅವಳ ಬಗೆಗೆ ಯಾವ ಭಾವನೆಗಳಿಲ್ಲವಾದರೂ ಕಾಮಭಾವನೆಯನ್ನು ತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿಸಿದಳು. ಅವಳೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಮುಂದುವರಿದು ಅನೇಕ ಸಲ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮೊಬೈಲ್ ಮೂಲಕ ಅವಳು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಸೆಕ್ಸಿಯಾಗಿ ಮಾತಾಡಿ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕಾಮವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಏಕಾಏಕಿ ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಈ ತರಹ ಮಾತಾಡಬೇಡಿ, ಅದು ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಫೋನ್ ಕಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ನಾನು ಎಷ್ಟೇ ಶಾಂತ ರೀತಿಯಿಂದ ತಿಳಿಸಿದರೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರವಾದುದು ಏನಿದೆಯೆಂದು ನೋಡೋಣ. ಅವಳು ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಮುಂಚೆ ನಡೆದುಕೊಂಡ ರೀತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಅವಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಮಿಸಿದ್ದಳು, ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಸರಿಜೋಡಿ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದಳು. ಹಾಗೆಯೇ ಮದುವೆಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಗುಣಗಳು ಕಂಡುಬರಲಿಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಅವಳಿಗೆ ಸರಿಜೋಡಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾಳಷ್ಟೆ. ಅಂಥದ್ದೇನು ಕಾರಣ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಬಹಳ ದೂರ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅವಳು ತಾನಾಗಿಯೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಯಸಿರುವುದು, ತಾನೇ ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಮುಂದುವರಿದಿರುವುದು, ತಾನೇ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಚೋದಕವಾಗಿ ಮಾತಾಡಿರುವುದು... ಇದೆಲ್ಲ ನೋಡಿದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ: ಅವಳೇ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಮುಂದುವರಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತೀರಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವಳು ಮುಂದುವರಿಯುವುದನ್ನು ಕಾಯುತ್ತೀರಿ, ಹಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತೀರಿ – ಇದೇ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುವ ವೈಚಿತ್ರ್ಯ! ಒಟ್ಟಾರೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾದ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಏಕಮುಖವಾಗಿ ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ನೀವು ಉದ್ಧಾರವಾಗಿಲ್ಲ; ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅವಳ ಭವಿಷ್ಯ ಕಾಣದೆ ನಿರಾಸೆಯಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕಿದೆ: 1) ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಗೂ ಮಿಗಿಲಾದ ಅರ್ಥ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕಿದೆ- ಅದು ಬಾಂಧವ್ಯ. 2) ಗಂಡಸಾಗಿದ್ದರೂ ಗಂಡನಾಗಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. 3) ಮದುವೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಪಾದನೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿತನ ಹಾಗೂ ಸದ್ಗುಣಗಳು ಸಾಕು. ಆದರೆ ಪ್ರಣಯಪೂರಿತ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿದು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಎಲ್ಲ ಗಂಡಸರೂ ಕಾಮಸುಖದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು; ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅವುಗಳಿಗೆ ತಾನೇ ಮುಂದುವರಿದು ಸ್ಪಂದಿಸುವವ ಮಾತ್ರ ಗಂಡನಾಗಬಲ್ಲ. ಅಂಥ ಗಂಡಿನ ಬಗೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಆರಾಧ್ಯಭಾವ ಬಂದೀತು!

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