ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ

ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

ಅ: ಗೃಹಿಣಿ. ವಿವಾಹದ ನಂತರ ಪತಿಗೆ ಆದ ಅಪಘಾತದಿಂದ ಎರಡೂ ವೃಷಣಗಳಿಗೆ ಏಟುಬಿದ್ದು ನಶಿಸಿ ಹೋಗಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮಗೆ ಸಂತಾನಭಾಗ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದವರ ಕೊರಗು ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದವರಿಗೇ ಗೊತ್ತು. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಫಲವತ್ತತೆ ಇದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ವೀರ್ಯದಾನದಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ನನಗೋಸ್ಕರ ಪ್ರಾಣ ಕೊಡುವ ಅಣ್ಣನೊಬ್ಬನಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿದ್ದು ತನ್ನ ವೀರ್ಯವನ್ನು ದಾನಮಾಡಲು ತಯಾರಿದ್ದಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಪತಿ ಮತ್ತು ತಂದೆತಾಯಿಯರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿದೆ. ಯಾರದೋ ಅಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಆತಂಕಪಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರಾಣಪ್ರಿಯ ಅಣ್ಣನದೇ ವೀರ್ಯದಿಂದ (ಸಂಭೋಗವಿಲ್ಲದೆ) ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಹೊಂದಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆ? ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಿಳಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಂಭೋಗವಿಲ್ಲದೆ ಮಗುವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಉಪಾಯವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಿ.

ಆ: ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷವಾಯಿತು. ನನಗೆ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ರೇಕವು ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಲಾಗಿ ಇಂಪ್ಲ್ಯಾಂಟ್ ಆಪರೇಶನ್ ಬೇಕೆಂದೂ, ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಖರ್ಚಾಗುವುದೆಂದೂ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಅಷ್ಟು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಣವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು, ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಸಂಭೋಗವೆಂದರೆ ವಿಪರೀತ ಭಯ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡು ಮುದ್ದಾಡಿ ಕಾಮತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೆ ಸಂಭೋಗ ಆಗದಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಮಗು ಬೇಕೇಬೇಕು. ಸಂಭೋಗವಿಲ್ಲದೆ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೆ?

ಯಾಕಿಲ್ಲ, ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ! ಆದರೆ ಇಲ್ಲೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ದೋಷವಿದೆ. ಅಣ್ಣ ತಂಗಿ ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ತಾಯ್ತಂದೆಯರನ್ನೂ ಇತರ ಹಿರಿಯರನ್ನೂ ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ. ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಆನುವಂಶಿಕ ರೋಗಸ್ಥಿತಿ, ಕಾಯಿಲೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕೊರತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬರುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದರ ಬಗೆಗೆ ನೀವೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇನ್ನು, ವೀರ್ಯದಾನದಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಉಪಕರಣಗಳೆಂದರೆ 5 ಅಥವಾ 10 ಮಿಲಿಲೀಟರ್‌ನ ಒಂದು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಸಿರಿಂಜ್ (ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ), ಮತ್ತು ನೀರಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ತೆಗೆದ ಅಗಲ ಮೂತಿಯ ಸಂಗ್ರಾಹಕ (ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿಯ ಕಪ್ ಆದೀತು – ಲೋಹದ್ದು, ಪ್ಲ್ಯಾಸ್ಟಿಕ್‌ನದ್ದು ಬೇಡ). ವಿಧಾನದ ವಿವರ ಹೀಗಿದೆ:

1) ಮೊದಲು ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ದಿನವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ಮುಟ್ಟು ಶುರುವಾದ 10ನೇ ದಿನದಿಂದ 20ನೇ ದಿನದ ತನಕ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬೆರಳನ್ನು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಆಳವಾಗಿ ತೂರಿಸಿ, ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗೆ ಅಂಟುವ ದ್ರವವನ್ನು ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ದ್ರವವು ಇತರ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಳಿಛಾಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ತೆಳುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ದಿನದಂದು ಇದು ಬಣ್ಣವಿಲ್ಲದ ಸಾಂದ್ರ ದ್ರವವಾಗಿ (ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಸುರಿಯುವ ಜೊಲ್ಲಿನಂತೆ) ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ದಾರದಂತೆ ಎಳೆಯಬಹುದು. ಹೀಗಾದ ದಿನವು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಪ್ರಶಸ್ತವಾದ ದಿನ. 2) ವೀರ್ಯದಾನ ಮಾಡಬಯಸುವ ಗಂಡು ಮೊದಲು ವೀರ್ಯಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿ ಇರುವುದನ್ನು ಖಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ವೀರ್ಯದಾನಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಎರಡರಿಂದ ಐದು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೊರಬಿಡದೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಆಗ ಉತ್ತಮ ಇಳುವರಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. 3) ವೀರ್ಯದಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡುಬರುವ ವೀರ್ಯವೆಲ್ಲವನ್ನು ಸಂಗ್ರಾಹಕದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊರಬಂದ ವೀರ್ಯವು ಮೊದಲು ಒಡಕಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕರಗಿ ಸಮರೂಪದ ದ್ರವವಾಗಿ ಹರಿಯುವಂತಾಗಲು ಬೆಚ್ಚಗಿಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಸಂಗ್ರಾಹಕವನ್ನು (ಚೆಲ್ಲದಂತೆ ನೇರವಾಗಿ) ತನ್ನ ತೊಡೆಸಂದಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಾಸಿನಷ್ಟು ಸಮಯ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 4) ನಂತರ ಸಿರಿಂಜ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಚೂಪಾದ ಮೂತಿಯನ್ನು ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ ವೊಂಡಾಗಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸಂಗ್ರಾಹಕದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ದ್ರವೀಕರಿಸಿದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈಗ ವೀರ್ಯವು ಸಿರಿಂಜ್‌ನಲ್ಲಿದೆ. 5) ಹೆಣ್ಣು ಮುಖ ಮೇಲಾಗಿ ಒರಗಿ, ತೊಡೆಗಳನ್ನು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಅಗಲಿಸಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ಒಂದು ತಲೆದಿಂಬಿನ ಅಂಚನ್ನು ನಿತಂಬದ ಕೆಳಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಬರುವಂತೆ ಇಟ್ಟು (ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗಲ್ಲ!) ನಿತಂಬವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ತುಂಬಿದ ಸಿರಿಂಜ್‌ನ್ನು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಆದಷ್ಟು ಆಳವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಸಿರಿಂಜ್‌ನ ಬೆಣೆಯನ್ನು ಒಳತಳ್ಳಬೇಕು (ಇದನ್ನು ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಯಾರೇ ಮಾಡಬಹುದು). ನಂತರ ಸಿರಿಂಜನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ (ಪಾದಗಳನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲಿಡಬಹುದು) ಒಂದು ತಾಸು ಮಲಗಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಒಂದೇಸಮನೆ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ವೀರ್ಯದಾನದಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗಬಹುದು.

ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಡಚಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಚನೆಗಳು: ಅ) ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ದಿನವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾವೈದ್ಯರ ಅಥವಾ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆ) ಯೋನಿಯ ದ್ರವದ ಸ್ವರೂಪವು ಬದಲಾದ ಬಗೆಗೆ ಸಂದೇಹವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ದಿನವಲ್ಲದೆ ಮರುದಿನವೂ ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ವೀರ್ಯಧಾರಣೆ ಮಾಡಬಹುದು – ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಋತುಚಕ್ರದ 10ರಿಂದ 20ನೆ ದಿನದ ತನಕ ದಿನಾಲೂ ಅಥವಾ ದಿನಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಇ) ಸಂಗ್ರಾಹಕದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ವೀರ್ಯವು ಒಂದು ತಾಸಿನ ನಂತರವೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿದರೆ ಅದನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಉಗುಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಕಿ 15 ನಿಮಿಷ ಬೆಚ್ಚಗಿಟ್ಟು, ಕರಗಿದ್ದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ) ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಹೊಸ ಸಿರಿಂಜನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಉ) ಈ ವಿಧಾನವು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಎಂದು ಕೈಬಿಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಆರು ತಿಂಗಳು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಊ) ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ವಿವರಿಸಿರುವ ಕ್ರಮವು ತುಂಬ ದೀರ್ಘ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟಕರ ಎನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆಯೆ? ಹಾಗಾದರೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಹಲವು ಸಲ ಅಣಕು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ಪರಿಣಿತಿ ಪಡೆದು ಸಿದ್ಧರಾಗಿ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿಯವರನ್ನು 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.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' 'ಸುಖೀಭವ' ವಿಭಾಗ, ನಂ. 75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-01 ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ