ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

ಗಂಡು, 50 ವರ್ಷ. ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು 16ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡಾಗ ಆಕಳಿಕೆ ಬಹಳ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ 5–10 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದ ಕ್ರಿಯೆ 20–30 ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಮುಂದೂಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಬಹು ಆಕಳಿಕೆಯಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಿದೆಯೆ?

ನಿಮ್ಮ ಆಕಳಿಕೆಗೆ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳೂ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರಗಳೂ ಇಲ್ಲಿವೆ: 1) ದಿನವೆಲ್ಲ ಆಗಿರುವ ದಣಿವು: ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿ. 2) ತಡವಾಗಿ ಮಲಗುವುದು: ಟೀವಿಯನ್ನು ಬೇಗ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಒಂದು ತಾಸು ಮುಂಚೆಯೇ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿರಿ. 3) ಒರಗಿ ಮಾಡುವ ರೂಢಿ: ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. 4) ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದು: ಬಾಯಿಯನ್ನು ತಲೆಗಿಂತ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 5) ಸ್ಥೂಲಕಾಯ: ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 6) ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ ಅಥವಾ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ: ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು, ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲೇಬೇಕು, ಅಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಆಕಳಿಕೆ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನದ ಸಮಯವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿ (ಉದಾ. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ) ನೋಡಿ.

ಯೋನಿದ್ರವ ಎಂದರೇನು? ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು? ಇದು ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೆ?

ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವಾದಾಗ ಯೋನಿಯೊಳಗಿನ ಒಳಪದರವು ತೇವವನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯೋನಿದ್ರವ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಲಕ್ಷಣವಿದು. ಯೋನಿದ್ರವವು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಜಾರುಕದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮುನ್ನಲಿವು ದೀರ್ಘವಾದಾಗ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಒರಗಿದಾಗ ಇದು ಯೋನಿಯ ಆಳದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದರಿಂದ ಹೊರಕಾಣಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. (ಆಗ ಹೆಣ್ಣು ಕುಳಿತ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.) ಋತುಬಂಧದ ನಂತರ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಕೊರತೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ಇದರ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಂಡು, 22 ವರ್ಷ. ಹದಿನಾರರಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಟವಿದೆ. ನನ್ನ ಮದುವೆ ಇನ್ನೂ ಎರಡು ವರ್ಷ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಏನಾದರೂ ಅನಾಹುತ ಆಗಬಹುದೆಂದು ಭಯಪಟ್ಟು ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಯತ್ನಿಸಿ ಸೋತಿದ್ದೇನೆ. ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಸಹಜವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ತೊಡಗಿದರೂ ಯಾವ ರೋಗ, ದೋಷ, ಕೊರತೆ, ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಅಥವಾ ಸಂಭೋಗದಂಥ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಂಡರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಂಡೋರ್ಫಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ (ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ಭಕ್ತಿಯ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವಂತೆ) ಅದ್ಭುತವಾದ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಅನುಭವಿಸುವ, ಮತ್ತು ಸಂಗಾತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ನಿಮ್ಮಂಥವರಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಆದುದರಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿರಿ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮದುವೆಯ ನಂತರವೂ ಹೆಂಡತಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಿಗದಿರುವಾಗ ಇದನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದರೆ ತಪ್ಪೇನೂ ಇಲ್ಲ!

ವಿವಾಹಿತ, 53ರ ಸಂಸಾರಸ್ಥ, 18ರಿಂದಲೂ ಸಲಿಂಗಾಭ್ಯಾಸಿ. ನೂರಾರು ಗಂಡುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸುಖಪಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಯುವಕನೊಬ್ಬ ಸಿಕ್ಕಿದ. ನನ್ನನ್ನು ಲಾಜಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಬೆದರಿಸಿ, ಹಣ ದೋಚಿದ. ನಂತರ ಅವನ ಇಬ್ಬರು ಸಂಗಾತಿಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಬಲಾತ್ಕರಿಸಿ, ಗುದಸಂಭೋಗ ಮತ್ತು ಮುಖಮೈಥುನ ಮಾಡಿದರು. ಆಗಿನಿಂದ ನನಗೆ ಭುಜ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ನರಗಳೆಲ್ಲ ನೋಯುತ್ತಿವೆ. ತೂಕವು 62ರಿಂದ 50ಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದೆ. ನನ್ನ ಸಲಿಂಗಿ ಪ್ರೇಮಿಯು ನನಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಆಗಿದೆಯೆಂದು ಹೆದರಿ ಹತ್ತಿರವೂ ಸುಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಚ್‌ಐವಿ ಎಲಿಸಾ ಟೆಸ್ಟ್ ನೆಗೆಟಿವ್ ಎಂದು ಬಂದಿದೆ. (ವರದಿ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ.) ಹೆಂಡತಿಗೂ ಭುಜದ ನೋವಿದೆ. ಮಗನೂ ಬಡಕಲಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಜನರು ಮತ್ತು ನೆಂಟರು ತಿರಸ್ಕಾರದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಕಾಯಿಲೆ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಂದಿರಬಹುದೆ? ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯೇ ದಾರಿ. ಉತ್ತರಿಸಿ.

ವರದಿ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾನೇನೂ ಹೇಳಲಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ನೆಗೆಟಿವ್ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ನಂಬುವುದೇ ಸೂಕ್ತ. ಅಲ್ಲದೆ ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಸೋಂಕು ತಗಲಿದ್ದರೆ ತೀವ್ರತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು (ಉದಾ. ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಥವಾ ಚರ್ಮರೋಗ) ಯಾವೊತ್ತೋ ಹುಟ್ಟಿರಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ತೂಕವು 8 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ 12 ಕಿಲೋ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ; ವಯಸ್ಸಾಗುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಸದಾ ಚಿಂತಿಸುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗಿದೆಯಷ್ಟೆ. ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಭುಜದ ಮತ್ತು ಕಾಲುನೋವಿಗೆ ವಿಲಕ್ಷಣ ಕಾರಣವಿದೆ: ನೀವು ಬಲಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಪ್ರತಿರೋಧಿಸಿದಿರಷ್ಟೆ? ಆಗ ಭುಜದ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಿರಿ. ಆ ಘಟನೆಯು ಮನದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹಸಿಯಾಗಿ ಉಳಿದಿರುವುದರಿಂದ ಅದರ ಶಾರೀರಿಕ ಗುರುತಾಗಿ (ತಲೆಯೊಳಗೆ ಚಿಂತೆ ತುಂಬಿದಾಗ ತಲೆನೋವು ಬರುವಂತೆ) ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸತಾಯಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯ ನೋವು ಹಾಗೂ ಮಗ ಬಡಕಲಾಗಿರುವುದು ಅವರವರ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಹರಡುವುದರಿಂದ ಒಂದುವೇಳೆ ನಿಮಗಿದ್ದರೆ ಪತ್ನಿಗೆ ಬರಬಹುದೇ ವಿನಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇತರರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಲು ಇತರ ಕಾರಣಗಳು ಇರಬಹುದು (ಉದಾ. 8 ವರ್ಷದ ನಿಮ್ಮ ಜಿಡ್ಡುಗಟ್ಟಿದ ಬದುಕು). ನಿಮ್ಮ ಸಲಿಂಗೀ ಸ್ನೇಹಿತ ಕೈಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಯಿತು; ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವನಿಂದ ನಿಮಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮುಂದಾದರೂ ಬರುವ ಸಂಭವವಿದೆ! ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: ಮೊದಲು ಪತ್ನಿಸಮೇತ ಎಚ್‌ಐವಿ ಎಲಿಸಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ನೆಗೆಟಿವ್ ಎಂದಾದರೆ ವಿಜೃಂಭಣೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬಾಳಿನ ಹಳೆಯ ಪುಟಗಳನ್ನು ಹರಿದು ಬಿಸಾಕಿ, ಹೊಸ ಬಾಳು ಶುರು ಮಾಡಿ. (ಇಬ್ಬರಲ್ಲೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಪೊಸಿಟಿವ್ ಎಂದು ಬಂದರೆ ವರದಿಯ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಸುಖೀಭವ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿಕೊಟ್ಟು, ಸಹಾಯವಾಣಿಯ ಮೂಲಕ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.) ನಿಮ್ಮ ಈ ಅನುಭವದಿಂದ ಎಲ್ಲ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳೂ ಪಾಠ ಕಲಿಯಲಿ: ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳಲ್ಲೂ ಅತ್ಯಾಚಾರ, ಲೂಟಿ, ಬ್ಲ್ಯಾಕ್‌ಮೇಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ, ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕಾಗುವ ಸಂಭವ ತೀರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅಪರಿಚಿತ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಲೇಬೇಕು!

(ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿಯವರು ವಿದೇಶ ಪ್ರವಾಸವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.)

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.

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