

ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ಹತ್ತು ತಥ್ಯಗಳು

ಶಿಶ್ನದ ರಚನೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕಾದರೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಶಿಶ್ನದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ನೆತ್ತರುಗಟ್ಟುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ. ಮೆದುಳು ತಂತಾನೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 'ರಾತ್ರಿ ನಿಮಿರುವಿಕೆ' ಅಥವಾ 'ನಿದ್ರಾ ನಿಮಿರುವಿಕೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಜನಗ 25 ವರ್ಷ. ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗುವ ಹಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಶಿಶ್ನ ಸಣ್ಣದಾಗುತ್ತಾ ಇದ್ದು, ತರಡು ಬೀಜಗಳು ಗಡಸಾಗಿವೆ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗದೇ ಹೋದರೆನೂ ಗತಿ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗದೆ ಇರುವಾಗಲೂ ಶಿಶ್ನ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ. ಶಿಶ್ನದ ರಚನೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕಾದರೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಶಿಶ್ನದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ನೆತ್ತರುಗಟ್ಟುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ. ಮೆದುಳು ತಂತಾನೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 'ರಾತ್ರಿ ನಿಮಿರುವಿಕೆ' ಅಥವಾ 'ನಿದ್ರಾ ನಿಮಿರುವಿಕೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಮೆದುಳು ಉದ್ದೇಶಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆರ್.ಇ.ಎಂ (ರಾಸ್‌ನಿಡ್ ಬಿ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್) ಹಂತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವ ಉತ್ಕಟ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಕನಸೇ ಬೀಳಬೇಕು ಎಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ, ದುಃಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಂಕ್ಷೆಯ ಭಾವ ಇದ್ದರೂ ಹೀಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಇದು.

ಹೀಗೆ ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲುವುದು ಶಿಶ್ನ ತನ್ನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಸೂಚನೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಹೀಗಾದಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ದ ಒಂದೆರಡು ಸೆಂ.ಮೀನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಶಿಶ್ನದ ಎರಡು ಬಗೆಗಳ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮುಖ್ಯ. ಮೊದಲನೆಯ ಬಗೆಯನ್ನು 'ಗ್ಲೋಆರ್ಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶೇ 79ರಷ್ಟು ಪುರುಷರಿಗೆ ಈ ಬಗೆಯ ಶಿಶ್ನ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಮಿರುವಿದಾಗ ತನ್ನ ಸಹಜ ಉದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಮೂರಾಲ್ಪು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ದವಾಗಬಲ್ಲ ಆಕಾರದ ಶಿಶ್ನ ಇದು. ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಂದ ಈ ಶಿಶ್ನ ರೂಪಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡನೇ ಬಗೆಯ ಶಿಶ್ನಗಳನ್ನು 'ಪೋರ್ಸ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಶೇ 21ರಷ್ಟು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ಶಿಶ್ನ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ದ ಇರುವಂತೆ ಕಾಣುವ ಈ ಶಿಶ್ನ, ನಿಮಿರಿದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಗಮನಾರ್ಹ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉದ್ದ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಪೋರ್ಸ್‌ಗಳ ಉದ್ದ ಕಂಡು



ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ಮಿಯ ಗತಿವಿಧಿ
ವಿವರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ ಆ್ಯಂಡ್ರೊಲಜಿಸ್ಟ್
ಡಾ. ಎಸ್.ಎಸ್. ವಾಸನ್



ಅದೂ ತಮ್ಮಂತೆಯೇ ನಿಮಿರಿದಾಗ ಮೂರಾಲ್ಪು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ದವಾದೀತು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ 'ಗ್ಲೋಆರ್ಸ್' ಶಿಶ್ನ ಇರುವವರು ಕುತೂಹಲದ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಷ್ಟೆ.

ಮೂರನೆಯದಾಗಿ, ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡಬಲ್ಲ ವಲಯಗಳು ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ಯಾವುವು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿಯೋಣ. ಭಗಾಂಕುರಾಗ ಹಾಗೂ ಮೇಲಿನ ದಪ್ಪನೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಹೊತ್ತ ಸ್ತಂಭದ ಕೆಳಭಾಗಗಳು ಬಹುತೇಕ ಪುರುಷರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡಬಲ್ಲ ವಲಯಗಳು. ಭಗಾಂಕುರಾಗದ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲಭಾಗಗಳು, ಶಿಶ್ನದ ಮಗ್ಗಲುಗಳು, ಸ್ತಂಭದ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಹಾಗೂ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು (ಸುನತಿಗೆ ಒಳಗಾಗದ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ) ಕ್ರಮವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡಬಲ್ಲ ನಂತರದ ವಲಯಗಳೆಂದು ಗುರ್ತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನಾಲ್ಕನೆಯದಾಗಿ, ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಶಿಶ್ನ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಕುಂದುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗದು. 65ರಿಂದ 75ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ನಡುವೆ ಶಿಶ್ನ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. 25ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಶಿಶ್ನ ಸಂವೇದನೆಯ ಕುಂದುವಿಕೆ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. 25 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಮೊದಲು ತೀವ್ರವಾದ ಶಿಶ್ನ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಹೀಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಇದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ದೂರುವವರು ವಿರಳ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಶಿಶ್ನ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲನದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಸಿತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಐದನೆಯದಾಗಿ, ಕೆಲವು ಪುರುಷರು ಸ್ವಲನ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿ ಸಂಭೋಗೋದ್ದೇಶದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ



ಚಿತ್ರ: ಕೆತಿಕರ್ನ್ ದೇಸಾಯಿ

ಮುಟ್ಟುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಸ್ವಲನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಇಂಥವರಿಗೆ ಸಂಭೋಗೋದ್ದೇಶದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಅರಿವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ವಿಮುಖರಾಗುವವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಗಾತಿ ಸುಸ್ತಾಗುವವರೆಗೆ ಸಂಭೋಗಿಸಿದರೆ ಸಾಕು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಜನರು ಇವರು. ಇವರಿಗಿಂತ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತುಸು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವಲನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಇನ್ನೇನು ಸಂಭೋಗೋದ್ದೇಶ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಬೇಕು ಎನ್ನುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ವೈಬ್ರೇಟರ್‌ಗಳ (ಕಂಪಕಗಳ) ಬಳಕೆಯೂ ಒಂದು. ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವು ಪುರುಷರ ಸಂಭೋಗೋದ್ದೇಶದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇದರಿಂದ ನಿವಾರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ವಿಶೇಷ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಂಪಕಗಳಿಂದ ಅಂಥವರು ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಪಕವನ್ನು ಶಿಶ್ನದ ಮುಂಭಾಗದ ಕೆಳಗಿನ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಂಪಕಗಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನರಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಆವರ್ತನದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕಂಪಕಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರನೆಯದಾಗಿ, ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೂ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ ಏನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ದ ಒಂದು ಸೆಂ.ಮೀನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು, ಅದರ ಮೂಲಕವಷ್ಟೇ ಶಿಶ್ನ

ಗಡಸಾಗಿ ನಿಮಿರಬಲ್ಲದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹಾಳಾದರೆ ಅಗಲಿ, ಬೇಗ ಸತ್ತರೂ ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಧೂಮಪಾನ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಕನಿಷ್ಠ ತಮ್ಮ ಶಿಶ್ನ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಮಿರಲಿ ಎಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದಲಾದರೂ ತಮ್ಮ ಚಟ ಬಿಡಿ.

ಏಳನೆಯದಾಗಿ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲನದ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ತಿಳಿಯುವಂಥ ಸಂಗತಿಗಳಿವೆ. ಸ್ವಲನವು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಹೊರತು ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಅಗಬೇಕು ಎಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಂತನೆ ಅಥವಾ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡದ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಸ್ವಲನ ಆಗಬಲ್ಲದು.

ಎಂಟನೆಯ ವಿಚಾರ ಶಿಶ್ನ ಹಾಗೂ ಅದರ ನೋವು ಅಥವಾ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೆಲವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಹುರುಪಿನಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಭರದಲ್ಲಿ ನಿಮಿರಿದ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ, ಬಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಬಿರುಕು ಮೂಡಬಹುದು.

ಒಂಬತ್ತನೆಯದಾಗಿ, ತರಡು ಬೀಜಗಳ ವಿಚಾರ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕಿಂತ ತುಸು ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೇತುಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷ ನಡೆಗಾಗ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಘರ್ಷಣೆಯಾಗದೇ ಇರಲಿ ಎಂದು ಅದರ ರಚನೆ ಈ ರೀತಿ ಇದೆ.

ಹತ್ತನೆಯದಾಗಿ, ಕಾಂಡೊಮ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯ ಜ್ಞಾನ. ಎರಡು ಕಾಂಡೊಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕೆಲವರ ಭಾವನೆ ತಪ್ಪು. ಎರಡು ಕಾಂಡೊಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಘರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಬಿರುಕು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಮಾಹಿತಿಗೆ: vasan@manipalankur.com