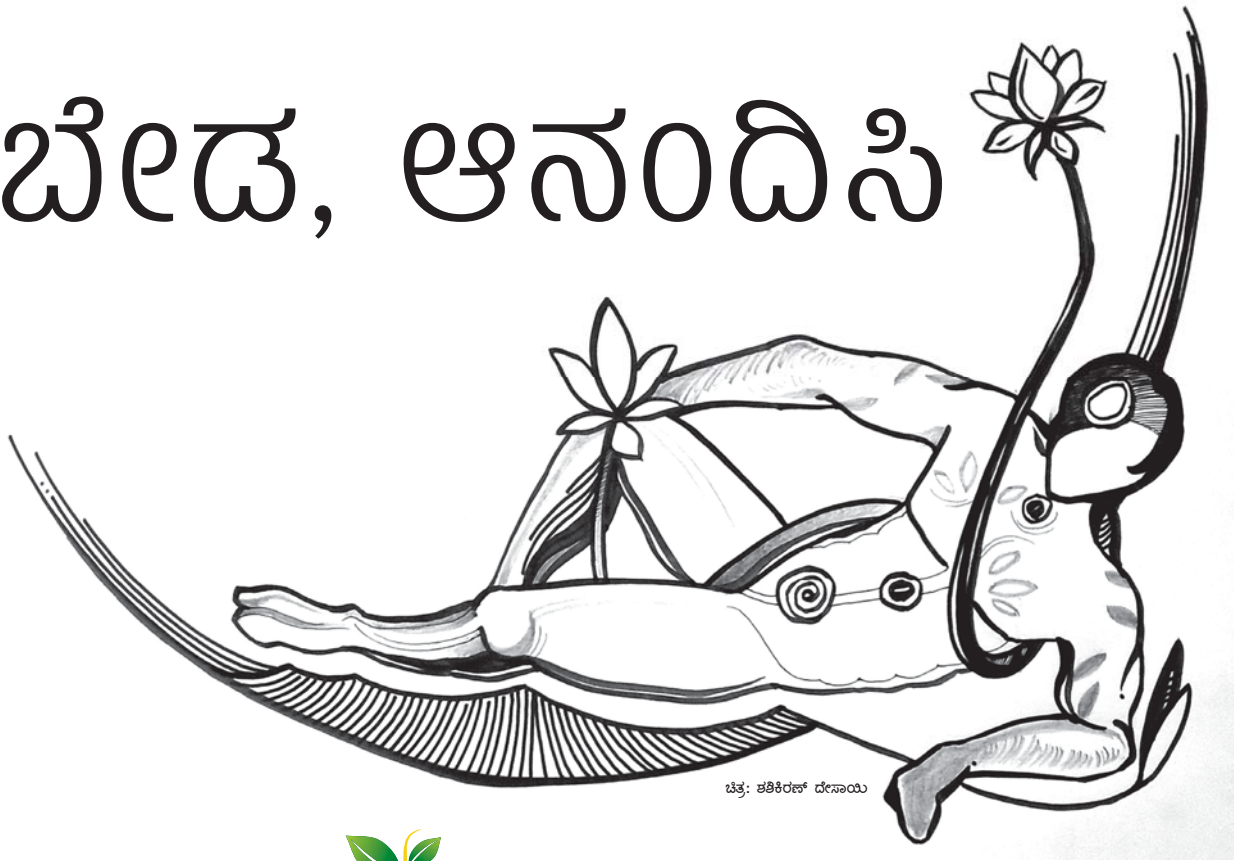


ಆತಂಕ ಬೇಡ, ಆನಂದಿಸಿ



ಚಿತ್ರ: ತಿರಿಕಿರಣ್ ದೇಸಾಯಿ

ನಾನು 28 ವರ್ಷದ ಯುವಕ. ಕಾಲೇಜು ದಿನಗಳಿಂದಲೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ಇದೀಗ ನನ್ನ ಜನನಾಂಗವು ಕುಗ್ಗಿದಂತೆ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣದಾಗಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಶೀಘ್ರಸ್ಥಲನವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಸಂತ್ಯಾಸಿ ಪಡೆಸಬಲ್ಲೆನೆ ಎಂಬ ಆತಂಕ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

ಇಂಥವೇ ಒಕ್ಕಣೆ ಇರುವ ಹತ್ತು ಹಲವು ಇ-ಮೇಲ್‌ಗಳು ಪ್ರತಿವಾರವೂ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಇವರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವ.

ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಸತ್ಯ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆನಂದಕ್ಕಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜನನಾಂಗವನ್ನೂ ಒಳಪಡಿಸಿದಂತೆ, ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು, ತಾನೇ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರೀಡೆ ಇದು.

ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯೇ?

ಅತಿ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ 10 ಪುರುಷರಲ್ಲಿ 7 ಜನರೂ, 10 ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ 5ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲೂ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ವರ್ತನೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಆರಂಭ ಯಾವಾಗ?

ಇದು ಬದುಕಿನ ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಅವರು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವರ ಜನನಾಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಕುತೂಹಲ ತಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗಾಗ ಮುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಆನಂದಕ್ಕಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಆನಂದ ಗೌಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೆಳೆದಂತೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಋತುಬಂಧ ಆರಂಭವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ಪರ್ಶದ ಅನುಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಸಹಜವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ. ಹಾನಿಕರವಾಗಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೂ ಒಳಿತು ಎನ್ನುವುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಏಕಾಂತದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.

ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ?

ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಂದರಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಜನರು ನೀಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನಿರಾಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸಂಗಾತಿಗಳಿರದಿದ್ದರೂ ಸಂತ್ಯಾಸಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸಂಗಾತಿಗಳಿರದಿದ್ದಾಗ ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೆ ತೊಂದರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ಸಂಗಾತಿಗಳಿರುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಂದರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಲಾಭಗಳು

- ▶ ಭೌತಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇಡದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ತಡೆಯಬಹುದು.
- ▶ ನಮ್ಮನ್ನ ನಾವು ಅರಿಯಲು ಸಹಾಯವಾಗಿದೆ. ಯಾವ ಸ್ಪರ್ಶ ಆನಂದದಾಯಕವಾಗಿದೆ? ಯಾವ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಚರ್ಮಸ್ಪರ್ಶ ತಲುಪಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನೆಲ್ಲ ಅರಿಯಬಹುದು. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುವಿರಿ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೂ ಚರ್ಚಿಸುವಂತಾಗುವಿರಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಬಾಂಧವ್ಯವೂ ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ▶ ನೆನಪಿಡಿ, ಹಸ್ತಮೈಥುನ ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮವೂ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಉತ್ತಾಹ, ಉಲ್ಲಾಸ, ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆಯೂ ಬಾಂಧವ್ಯ ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗುವ ಇನ್ನಿತರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಹೀಗಿವೆ:

ಅರವು

ಸೃಷ್ಟಿಕರಿಯು ಗತಿವಿಧಿ
ವಿವರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ
ಆಂಧ್ರೋಲಜಿಸ್

ಡಾ. ಎನ್.ಎನ್. ವಾಸನ್

9

- ▶ ಆನಂದದಾಯಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಸಾಂಗತ್ಯದ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ವಿಶೇಷ ಬಂಧ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ▶ ತಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು, ಯಾವ ಸ್ಪರ್ಶ ಹಿತವೆನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ▶ ಸುಖಾನುಭವದ ಚರ್ಮಸ್ಪರ್ಶ ತಲುಪಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ▶ ಸಂಬಂಧ ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತ್ಯಾಸಿ ಭಾವ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಖನಿದ್ದೆಯೂ ತರುತ್ತದೆ.
- ▶ ಆತ್ಮಸ್ಥನತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹಪ್ರೀತಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಗಾತಿಗಳಿಲ್ಲದವರಿಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಆನಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹಿರಿಯರೂ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಲು ಇಷ್ಟ ಪಡದವರಿಗೂ ಇದು ಪರಿಹಾರವಾಗಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ.
- ▶ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ಲೈಂಗಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತದೆ.
- ▶ ಋತುಸಂಬಂಧಿ ನೋವು, ಸ್ನಾಯುಬಿಗಿತವನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಟಿಬಂಧ ಹಾಗೂ ಮಲದ್ವಾರ ಸಮೀಪದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಹಾನಿಗಳು

ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಗಳಿಲ್ಲ. ಚರ್ಮದ ಉರಿ, ನವೆ, ಕೆರತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಜಾರಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೂ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಅತಿಯಾದ ಹಸ್ತಮೈಥುನವೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಅತಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನೀವು ಅರಿಯಬೇಕು. 'ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಡತಡೆಯುಂಟಾಗುವಷ್ಟು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಅಭ್ಯಾಸ ನಿಮಗಿದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಪಡಿಸುವಷ್ಟು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಾ? ಈ ಎರಡೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹೌದು ಎಂದಾದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮ ಸಮೀಪದ ಯುರೋ ಆಂಧ್ರೋಲಜಿಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಾಲೋಚಕರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.

ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮತ್ತು ಅಸಹ್ಯ ಭಾವ

ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಶೇ 50 ರಷ್ಟು ಜನರು ಅಸಹ್ಯ ಅಥವಾ ಅಪರಾಧಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನೇ ನಂಬಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ಹೀಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಆತಂಕಗಳು ಅಥವಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಆನಂದದಾಯಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಹಿತಕರ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೀವು ಮಾತ್ರ ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ಅಸಹ್ಯಕರ ಅಥವಾ ಅಪರಾಧಿ ಭಾವಗಳಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ, ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞ ಅಥವಾ ಸಮಾಲೋಚಕರ ಬಳಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗೆಗಿನ ಮಿಥ್ಯಗಳೇನೇ ಇರಲಿ, ಸತ್ಯ ಹೀಗಿದೆ. ▶ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನದಿಂದ ಅಂಗೈಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಹಾನಿಕರವಲ್ಲ. ದುರ್ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕುರುಡುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜನನಾಂಗ ಕುಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಬಣ್ಣ, ಗಾತ್ರ, ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ▶ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸಲಿಂಗಿಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅತಿಯಾದ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಏನಾಗಬಹುದು?

ವಿಪರೀತದ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ನರವ್ಯೂಹದ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ರಚನೆಯ ಮೇಲೂ ಅಗಾಧವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

ಅತೀವ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಇನ್ನಿತರ ಪರಿಣಾಮಗಳೆಂದರೆ ▶ ನಿಶ್ಚಕ್ತಿ, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು, ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗುವುದು, ನಿಮಿರು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಶಿಶ್ನು ಕುಗ್ಗುವುದು. ಮೂಡ್ ಬದಲಾವಣೆ, ನಿद्रಾಹೀನರಾಗುವುದು, ಶೀಘ್ರ ಸ್ಥಲನ, ಬೆನ್ನು ನೋವು ಅಥವಾ ಅಹಿತಕರ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಅತೀವ ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ಲಿವರ್ ಹಾಗೂ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಥವಾ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

▶ ಅತೀವ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಇನ್ನೊಂದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ, ಉದ್ರೇಕವಿಲ್ಲದೆ, ವೀರ್ಯ ಹೊರಬರುವುದು. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಸ್ಥಲನವಾಹಕವು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಹಸ್ತ ಮೈಥುನವನ್ನು ಗೀಳಿನಂತೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದುಕು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನ, ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದುಕು ಎಲ್ಲದರ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಪರಿಣಿತರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ. ಆನಂದಿಸಲಷ್ಟೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನ. ಆತಂಕ ಬೇಡ.

ಮಾಹಿತಿಗೆ: vasan@manipalankur.com