

ಸಾಂಗತ್ಯದ ಸಂತ್ಯಕ್ತಿಗೆ...



ಸೃಷ್ಟಿಕರಿಯ ಗತಿವಿಧಿ
ವಿವರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ
ಛಾಂದೋಲಜಿನ್ಸ್

ಡಾ. ಎನ್.ಎಸ್. ವಾಸನ್

21

ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುವ ತೊಂದರೆ ಎಂದರೆ ಶೀಘ್ರ ಸ್ವಲನ. ಇದು ನೆಗಡಿಯಷ್ಟೇ ಸಹಜವಾಗಿ, ನೆಗಡಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಶೀಘ್ರ ಸ್ವಲನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹುಡುಕಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ ಪರಿಹಾರವಂತೂ ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅಥವಾ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೊಡನೆಯೇ ಸುಖದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಮುನ್ನವೇ ಸ್ವಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಶೀಘ್ರ ಸ್ವಲನವೆಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸ್ವಲನದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರದೇ ಇರುವುದು, ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗದೇ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಕೀಳರಿಮೆಯು ಶೀಘ್ರ ಸ್ವಲನದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಜಟಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಸ್ವಲನ ನಿಯಂತ್ರಣವೆಂದರೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳಲಿ ಎಂದು ಸಂಗಾತಿಗೂ ಎನಿಸುವವರೆಗೂ ಮುಂದುವರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲನ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನೆಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿ ಪಡಿಸಲು 3-7 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೂ ತಮ್ಮನ್ನೇ ತಾವು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲರು.

ಶೀಘ್ರಸ್ವಲನ ಆಗುವವರಿಗೆ ಇಂಥ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಉದ್ದೇಶದ ಪರಮಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದೊಡನೆಯೇ ಅವರಿಗೆ ಇರಲಿ ಬಿಡಲಿ, ಸ್ವಲಿಸುವುದು ಅವರ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದಾಗಿ ಬಲುಬೇಗ



ಚಿತ್ರ: ಶಶಿಕಿರಣ್ ದೇಸಾಯಿ

ಇಂಥ ಸ್ವಲನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲ ವಿಷಯ ತನ್ನವು ಅವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಆತಂಕ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಈ ಆತಂಕ ಒತ್ತಡವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳಿಂದಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರೂ ವೈಫಲ್ಯದ ಭಯದಿಂದಾಗಿ ಸ್ವಲನದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವೇ ಇರದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆತಂಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ದೇಹವು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದ್ರನಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಈ ಹಾರ್ಮೋನಿನಿಂದಾಗಿ ಶಿಶ್ನದೊಳಗೆ ರಕ್ತ

ಸರಬರಾಜು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಆದೊಡನೆ ಉದ್ದೇಶ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನೇ ಪುರುಷರು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಸೇರುವ ಮುನ್ನವೇ ಅಥವಾ ಸೇರುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ, ಸೇರಿದೊಡನೆಯೇ ಒಂದೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲನ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಶೀಘ್ರ ಸ್ವಲನ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಲ್ಪ

ಮನೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಆಯಾಮಗಳಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವುದು ಮನೋಸಂಬಂಧಿ ಕಾರಣ. ಇದಕ್ಕೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವ ಇರದಿರುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕಿರುವಾಗ ಕಾಡುವ ಆತಂಕ, ತಾನು ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲೆನೆ ಎಂಬ ಒತ್ತಡಗಳು, ಅತಿವಿರಳವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಪುರುಷ ಆಂತರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಸ್ವಲನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಭೌತಿಕ ಕಾರಣ. ಮಧುಮೇಹ, ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮೂತ್ರನಾಳ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆ, ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿರುವ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಆ ಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅತೀವ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಶೀಘ್ರ ಸ್ವಲನಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ನರವ್ಯೂಹದ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಗೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನರವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ಸಂದೇಶ ಕಳುಹಿಸುವ ಹಲವಾರು ಸಂದೇಶವಾಹಕಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳೂ ಸ್ವಲನಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಪೌರುಷವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲೇ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ದಿಟ್ಟತನ (ಸ್ಟೇಯಿಂಗ್ ಪವರ್)ಅನ್ನೇ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪೌರುಷವನ್ನು ಅಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ನಿಯಂತ್ರಣ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿಲ್ಲದವರು, ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆಯೇ ತಮಗೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿಲ್ಲದವರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಿದೆ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಭಾವನೆ ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಖಂಡಿತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು.

ಪ್ರಣಯದ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರ



ಸ್ವಲನವಿದ್ದರೆ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಮಹಿಳೆ ಅವರನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಶೀಘ್ರ ಸ್ವಲನದಿಂದಾಗಿ ಪುರುಷರಲ್ಲಿಯೇ ಹಲವಾರು ಸಂಕೀರ್ಣ ಭಾವಗಳು ಹುಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರಿಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೇ ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನೇ ತಾವು ತಡೆಯಲಾರಾಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಂತರ ಅಂಥವರು ಅತ್ಯಲ್ಪ, ಕಹಿಯಾದ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಶೀಘ್ರ ಸ್ವಲನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಪುರುಷರ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೂರುವುದು ಅವರ ಸ್ವಲನದ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದ ಗಂಡಸರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯನ್ನೇ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇಂಥ ಅಸಂತುಷ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಸಂಗಾತಿ ನಿರ್ಮಿಸುವ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದಾಗಿ ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಕೆಡುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಅಸಂತುಷ್ಟಿಯ ಆತಂಕದಿಂದಾಗಿ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಲೇ ದೂರವುಳಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತನಗೇ ಸಂಶಯ ವ್ಯಕ್ತವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಸಂಗಾತಿಯು ಆ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಿದಾಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಳ್ಳಿತು. ಶೀಘ್ರಸ್ವಲನ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಎಂದು ಅರಿಯಲು ಇರುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗ ಇದು.

ಮಾಹಿತಿಗೆ:
info@manipalankur.com