

ಬೆಡ್‌ರೂಮ್‌ನ 8 ಆತಂಕಗಳು



► ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ತೊಡಗಬೇಕು ಹಾಗೂ ಎಷ್ಟು ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಭಾಗಿಯಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಸದಾ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೂಡುವ ಮಹಿಳೆಯ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತಾನು ಈಡೇರಿಸಬಲ್ಲನೇ ಅಥವಾ ಯಾರೋ ಸ್ವೇಚ್ಛೆ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಎದ್ದಿದ್ದ ಕಥೆ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿ, ತನ್ನಿಂದ ಅದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಕಾಡಬಹುದು.

ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅವಳು ಮೆಚ್ಚುವಳೋ ಅಥವಾ ಅತ್ಯಸ್ತಿ ಬಾಧಿಸುವುದೋ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ.

ಕಾಮಕೇಳಿಯ ವಿಡಿಯೋ ನೋಡಿ ಹೋಲಿಕೆಗೆ ಇಳಿದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಿಗಡಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ತಾನು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪ್ರೇಮಿ ಹೌದೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಗೊಂದಲದ ಜೊತೆಗೆ ನೋಡಿದ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಡಿಯೋಗಳ ಮಟ್ಟದ ಕಾಮಕೇಳಿ ತನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಪದೇಪದೇ ಸಂಭೋಗಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪಸವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವಿಡಿಯೋಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಇರದೇ ಇದ್ದರೆ ತಮ್ಮ ಪುರುಷತ್ವದ ಕುರಿತೇ ಅನುಮಾನ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

► ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಹೇಗೆ...

ಈ ಚಿತ್ರಗಳಿಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೂ ಸಂಬಂಧ ಇಲ್ಲ. ವಿಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಪೋರ್ನೋಗ್ರಫಿಯು ಸೈಲ್ಯೆನ್ಸ್ ಮಾಡಿದ, ಉತ್ಕಟಿತ ದೃಶ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನ. ಅದಕ್ಕೂ, ದೈನಿಕ ಸಹಜವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೂ ಏನೇನೂ ಹೋಲಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಸ್ಪಿಷ್ಟಗ ಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಟೀವಿ ರಿಯಾಲಿಟಿ ಶೋನಂತೆ ಅದು. ಹಲವು ಟೆಕ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿಡಿಯೋ ಚಿತ್ರೀಕರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅದು ತೋರಿಸುವಂತೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಚಿತ್ರೀಕರಣವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪೋರ್ನ್ ಸೆಟ್‌ನ ಕಾಮಕೇಳಿಯನ್ನು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವುದು ನೋವು ಹಾಗೂ ಹತಾಶೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ರಸಿಕ ಹಾಗೂ ಪರಮ ಪ್ರೇಮಿ ಆಗಲು ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಒಂದು, ಸಂಯಮದಿಂದ ಇದ್ದು, ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲದಂತೆ ಎಲ್ಲವೂ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಲವು 'ಬೆಳಕು'ಗಳನ್ನು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವಳು ಮಹಿಳೆ. ಪ್ರತಿ ಮಹಿಳೆಯು ನಿರೀಕ್ಷೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅವುಗಳೆನಿಸು ಇಷ್ಟ ಎಂದು ಕೇಳಿ, ಅವಳು ನೀಡುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಅವಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ. ನಿಮ್ಮದೇ ಸಹಜ ಶೈಲಿಯ ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ಸ್ವೇಚ್ಛೆ ಹೇಳಿದಂಥ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೊಬ್ಬರ ಆಯ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿ ಇರುವಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಬೇರೆಬೇರೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅನುಮಾನ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಲ ರಮಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

► ಜನವಾಂಕಿ ಗಾತ್ರದ ಆತಂಕ

ಪುರುಷನ ಕೆಲವು ಅಭದ್ರತಾ ಭಾವಗಳು ಹಾಗೂ ಭಯಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರ ಹಾಗೂ ರಚನೆ. ಹಲವು ಸುದ್ದಿ ವರದಿಗಳು, ಸ್ಯಾಮ್ ಇ-ಮೇಲ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಜಾಹಿರಾತುಗಳೂ ಇಂಥ ಭಾವಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತವೆ. ಪೌರುಷ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರ ಜನಪ್ರಿಯ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದ ಶಿಶ್ನ ಇರುವವನ ಪೌರುಷ ಏಳು ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಉದ್ದ ಇರುವವನಷ್ಟು ಇರಲಾರದು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಉದ್ದದ, ಅತಿ ಗಡುಸಾದ, ನಿವಿರದರೆ ಛಾವಣಿಯತ್ತ ನಟ್ಟಗೆ ಸೆಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಶಿಶ್ನ ಇರದೇ ಹೋದರೆ ಬೇವನವಿಡೀ ಹೀಗೇಕೆ, ಮೂಲದಲಿಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅನೇಕರು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಹೇಗೆ: ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದಾಗಿತ್ತು ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆ ಚುರುಕಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ತಪ್ಪು. ಅದರ ಗಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದಾದಷ್ಟೂ ಸಂಗಾತಿಗೆ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿರಲಿ. ಯೋನಿಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲೇನ ನರಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡಲು ಗುಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಉದ್ದವಾದ ಶಿಶ್ನದಿಲ್ಲದೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತಣಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದಂತೆ ಶಿಶ್ನದ ಸುತ್ತಲಿನ ಕೂದಲನ್ನು ಶೇವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದು ಎಂದಿಗಿಂತ

ಅಂಕುರ
ಸೃಷ್ಟಿಕರಿಯು ಗತಿವಿಧಿ
ವಿವಿರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ
ಆಯೋಜಿಸಿ
ಡಾ. ಎಸ್.ಎಸ್. ವಾಸನ್

ಉದ್ದವಾಗಿ ಕಾಣಬಲ್ಲದು. ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ತೊಡೆಯ ಸ್ತ್ರಾಯುಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಶ್ನ ಸಣ್ಣದಾಗಿದೆ ಎಂಬಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಒಂದಿರುವ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಎರಡು ಕೈಗಳು, ಒಂದು ನಾಲಗೆ ಹಾಗೂ ಸನ್ನಡತೆ ಹೇಗೆ ಗುಣವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರಕ್ಕಿಂತ ಅದರ ಧೋರಣೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೋ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಪಿಸ್ತು ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಯಾಂತ್ರಿಕ ವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದಂತೆ ಅಲ್ಲ ಶಿಶ್ನದ ಕಥೆ.

► ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಆತಂಕ

ತಾನು ಷಂಡ ಇರಬಹುದೇ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಅನೇಕರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅಂದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೆಡ್‌ರೂಮ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವು ಆತಂಕಗಳ ಮೂಲ. ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಲು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ ಯಾವುದು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಜಿಲ್ಲಾ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣೀರು ಬರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನನ್ನು ಸಂಗಾತಿ ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ ಏನು ಗತಿ ಎಂಬುದು ಕೊಂಡೇ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ, ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ. ಪುರುಷನ ಈ ಆತಂಕವನ್ನು ಜೊತೆಗಾತಿಯೇ ದೂರಮಾಡಬೇಕು.

► ಪತ್ನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಭದ್ರತೆಯ ಆತಂಕ

ತನ್ನ ಪಾಠ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪತ್ನಿಯ ಒಡೆಯ ತಾನು ಎಂದು ಪತಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಅವಳನ್ನು ಪರ ಪುರುಷನ ಸಲುವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪತ್ನಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಒಂದು ಅವಕಾಶ ಎಂಬಂತೆ ಇಂಥ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಪುರುಷ ಕಾಯುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವನ ಲೈಂಗಿಕ ಅದಕ್ಕತೆ. ತಾನು ಪತ್ನಿಯ ಮಾಲೀಕ, ಅವಳು ತನಗಷ್ಟೇ ಸೇರಿದವಳು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಪುರುಷನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅಗಾಧ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಒಂದು ಬಗೆಯ ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಹತಾಶೆ, ಕ್ರೋಧಕ್ಕೆ ಇದೇ ದಾರಿ. ಅವನ ಈ ಭಾವನೆ, ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಅರಿತು

ಸಂಯಮದಿಂದ ವರ್ತಿಸಿ, ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸಬಲ್ಲ ಜಾಣ ಪತ್ನಿಯಿಂದಷ್ಟೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

► ಅಸಹಜತೆಯ ಆತಂಕ

ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ತಾವು ಇತರ ಪುರುಷರಿಗೆ ಸರಿಸಮಾನವಾಗಿ ಇದ್ದೇವೆಯೇ ಎಂದು ಅರಿವು ಅನೇಕ ಪುರುಷರು ಉತ್ತುತ್ತಿರುವುದು. ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅನಂದಿಸಬೇಕೆಷ್ಟು ವ್ಯಥಾ ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಬಹುದು.

► ಶಿಶ್ನ ಸ್ವಲ್ಪದ ಆತಂಕ

ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರಲ್ಲೂ ಇರುವ ಆತಂಕವಿದು. ಸಂಭೋಗದ ಅವರ್ತನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕುರಿತು ಇರುವ ಉದ್ದೇಶ ಹಾಗೂ ಅನುಮಾನ ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯ ಎದುರು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವತಃವನ್ನು ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂದೇಶ ಕಳುಹಿಸುವಂತೆ ಹಲವು ಭಾವದ ಮೊಗ್ಗುಗಳೂ ಅರಳಬೇಕು. ಈ ಮೊಗ್ಗುಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಅರಳದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ವಿಫಲವಾದಂತೆ. ಶಿಶ್ನ ಸ್ವಲ್ಪದ ಸಮಸ್ಯೆ ನೀಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಅದನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಎಷ್ಟು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪನು ಆಗುತ್ತದೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿ, ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಹಲವು ದಾರಿಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

► ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಆತಂಕ

ಸಂಗಾತಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸುಖಿಸಲು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ದಾರಿಯಷ್ಟು, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗ ಹುಟ್ಟಲಿ ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಪುರುಷರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತಮಗೆ ಇದೆಯೇ ಎಂಬ ಆತಂಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಭಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕುರಿತೇ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲೋ ಏನೋ ದೋಷ ಇದೆ ಎಂದೆನಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

► ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕುರಿತು ಅಭದ್ರತೆ

ಸಂಗಾತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಪುರುಷರಿಗೆ ಹಲವು ಆತಂಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸಂಭೋಗಿಸುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಘಾಸಿ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟರೆ ಏನು ಗತಿ, ಒರಟಾದ ನನ್ನ ಕಾಮಕೇಳಿಯಿಂದ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಏನನ್ನಿತ್ತುವುದೋ, ಸಂಭೋಗವೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋದರೆ ಏನು ಮಾಡುವುದು ಎಂದಿತ್ತಾದಿ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲಾ ಆತಂಕಗಳೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ ಬೆಡ್‌ರೂಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಧುರ ಕ್ಷಣಗಳು ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಯೂರೋ ಆಯೋಜಿಸಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು, ಶಿಶ್ನವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಾಹಿತಿಗೆ: vasan@manipalkur.com