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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಹೆಣ್ಣು, ಮದುವೆಯಾಗಿ 9 ವರ್ಷಗಳಾದವು. ಇಬ್ಬರೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಭಾರೀ ಗಾತ್ರದ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಆಸೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ನನ್ನೆದುರು ವರ್ಣನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಾನು ಕೇಳಲಾರೆ, ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಡಿ ಎಂದು ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ತುಂಬ ಕೋಪಗೊಂಡು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಹಳ ನೊಂದಿದ್ದೇನೆ, ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಮನಸ್ತಾಪ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ. ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೆ? ಹೇಗೆ?

ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇನೋ ಇದೆ, ಆದರೆ ಇದು ನಿಮಗೆ ತೀರ ಅನವಶ್ಯಕ– ಯಾಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ನಿಮ್ಮ ಈಗಿರುವ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಯೇ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ; ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವುಗಳಿಂದ ಸುಮಾರು ಕಾಲ ಕಾಮಸುಖ ಅನುಭವಿಸಿಯೂ ಇದ್ದಾರೆ! ಅವರು ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವುದು ನಿನಗಿಂತ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ತೋರಿಸಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ಮಾಡಲು ಅಷ್ಟೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದರ ಬದಲು ನಿಮ್ಮ ಪತಿಗೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡೋಣವಂತೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹಾಗೂ ಸ್ವಭಾವಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮೂರು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ: 1) ನೀವು ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿದ್ದರೆ ಗಂಡನನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಹೀಗೆ ಮಾತಾಡಿ: ‘ಇಷ್ಟುದಿನ ಇದೇ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಖ ಅನುಭವಿದ್ದೀರಿ, ಅಲ್ಲವೆ? ಆದರೂ ನೀವು ಇತರರ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಹೊಗಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ನನಗೆ ಸಂಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ನೋವಾಗುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷವೆ? ನನ್ನನ್ನು ದುಃಖಕ್ಕೊಳಪಡಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವೆ?’ ಎಂದು ತಿಳಿಹೇಳಿ. ಮುಂದೆಂದೂ ಈ ಮಾತು ಆಡದಿರಲು ಮಾತು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. 2) ನೀವು ದೃಢಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿದ್ದರೆ ದೃಢವಾದ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಮಾತಾಡಿ: ‘ನನ್ನ ಸಣ್ಣ ಸ್ತನಗಳಿಂದ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಸುಖವೂ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ದೊಡ್ಡಸ್ತನಿಗಳನ್ನೇ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ನಾನು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಇದೇ ಕೊನೆ!’ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿ, ಗಟ್ಟಿಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅವರಿಂದ ದೂರವಿರಿ. (ವ್ಯಾವಹಾರಿಕವಾಗಿ ಹೆಂಡತಿಯ ಯಾವ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.) ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ, ಅವರೆಲ್ಲೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ನಂತರ ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾಗುವುದನ್ನು ಸಹಿಸದೆ ಮಗುವ್ಮನೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಳಿದ ದೇಹವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರು ಒತ್ತಾಯಿಸುವಾಗ, ‘ಅವು ಸಣ್ಣವು. ಅವುಗಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ನಿಮಗೆ ಬೇಜಾರಿದೆ, ಬೇಡಬಿಡಿ’ ಎಂದು ಮಾತುಹಾರಿಸಿ. ಅವರು ಇನ್ನೂ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿದರೆ, ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ಯಾವೊತ್ತೂ ಇತರರ ಸ್ತನಗಳ ಮಾತೆತ್ತುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಆಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. 3) ನೀವು ಪ್ರತಿಭಟಿಸುವ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಮುಂದಿನಸಲ ಹಾಗೆ ಮಾತಾಡಿದಾಗ ಸ್ಥಳ– ಕಾಲದ ಪರಿವೆಯನ್ನು ಬೇಕೆಂದೇ ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಟ್ಟು, ಸ್ವರ ಏರಿಸಿ ಆಕ್ರೋಶದಿಂದ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿ. ಬರೀ ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬೆಲೆಕೊಡುತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬೆಲೆಕೊಡದ ಗಂಡ ನನಗೆ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ ಎಂದು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರಿಂದ ದೂರವಾಗಿ. ನಿಮ್ಮ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳುವ ತನಕ ಅವರ ಸಾಂಗತ್ಯದಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಇದನ್ನು ಮೀರಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬಹಳ ನಿಖರ ಉಪಾಯವಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಯುಕ್ತಿ, ಭಂಡತನ, ಛಲಸಾಧನೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಲಜ್ಜೆಗೇಡಿತನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತಯಾರಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: 4) ಪತಿಯೊಡನೆ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ ದೊಡ್ಡ ಅಳತೆಯ ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತ, ‘ಶಿಶ್ನ ಇದರಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದು ಇದ್ದರೆ ಹೇಗಿರಬಹುದು’ ಎಂದಷ್ಟೇ ಹೇಳಿ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು ತಮಾಷೆ ನೋಡಿ. ಅವರು ವ್ಯಗ್ರರಾಗಬಹುದು, ಬೈಯಬಹುದು, ಹೊಡೆಯಲೂಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆಲ್ಲ, ‘ನಾನೇನು ಮಹಾ ಹೇಳಿದೆ? ದೊಡ್ಡಸ್ತನಗಳನ್ನು ನೀವು ವರ್ಣಿಸಿದಂತೆ ನಾನೇನೂ ಮಾಡಿಲ್ಲವಲ್ಲ’ ಎನ್ನುತ್ತ ಬಲವಾಗಿ ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಿಡಿದ ಪಟ್ಟು ಬಿಡದೆ, ‘ಇನ್ನುಮೇಲೆ ನೀವು ದೊಡ್ಡಸ್ತನಗಳ ಮಾತೆತ್ತಿದರೆ ನಾನು ದೊಡ್ಡಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಮಾತೆತ್ತುವೆ!’ ಎಂದು ಹಟದಿಂದ ಘೋಷಿಸಿ. ಏನೇ ಆದರೂ ನಿಮ್ಮ ಪಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಡಿ. (ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಅವರು ದೊಡ್ಡಸ್ತನಗಳ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು, ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಟೀಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ; ಬದಲಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಂದು ಅವರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಇಡಿ; ಅವರೆದುರೇ ತಿನ್ನುತ್ತಿರಿ.) ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಜಗಳ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳೇ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೌನವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ರೇಗುತ್ತಿರಬಹುದು– ಇವೆಲ್ಲ ಅವರೊಳಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಮನೋರಕ್ಷಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಮುಖಾಮುಖಿ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಂತಃಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಅವರು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚಿಹ್ನೆಗಳು. ಆದುದರಿಂದ ಆತಂಕಪಡದೆ ಒಳಗೊಳಗೇ ನಕ್ಕು ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವಿರಿ. ಅವರೊಂದು ದಿನ ತಣ್ಣಗಾದಾಗ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿ: ‘ನಾನು ದೊಡ್ಡ ಶಿಶ್ನದ ವಿಷಯ ಎತ್ತಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಅಸಹಾಯಕತೆಯನ್ನು ಕಂಡು ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಸಂಕಟವಾಯಿತಲ್ಲವೆ’ ಹಾಗೆಯೇ ನೀವು ದೊಡ್ಡ ಸ್ತನಗಳ ವಿಷಯ ಎತ್ತಿದಾಗ ನನಗೂ ಸಂಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸಂಬಂಧ ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲು ಇರುವುದನ್ನೇ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯೋಣ’ ಎಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಳುವಂತೆ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿ. ಆಗ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಮುಂಚಿನಂತೆ ಸರಿಹೋಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ!

ಬಡ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. 22 ವರ್ಷ. ಮೂರುನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಿಂದ 10 ವರ್ಷದ ಬಾಲಕನೊಂದಿಗೆ ಐದಾರು ಸಲ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿದ್ದು, ಕ್ರಮೇಣ ಇದು ನನ್ನ ಹಾಗೂ ಹುಡುಗನ ಭವಿಷ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಮನಗಂಡು ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನೋಡಿದಾಗಿನಿಂದ ನನಗೂ ಏಡ್ಸ್ ಬಂದಿರಬಹುದು ಎಂದು ಭಯವುಂಟಾಗಿ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯವೇ ಕುಗ್ಗಿಹೋಗಿದೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಪ್ರಬುದ್ಧ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹದಿನಾರು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನಡೆಸುವ ಇಂಥ ಕ್ರಿಯೆಯು ಕಾನೂನುಪ್ರಕಾರ ‘ಎಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ’ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ ಅಪರಾಧ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದ್ದು ಒಳ್ಳೆಯ ನಿರ್ಧಾರ. ಇನ್ನು ಎಚ್‌ಐವಿ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಇದೊಂದು ವೈರಾಣುವಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುರೋಗ. ಅದು ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಇರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಕಸ್ಮಾತಾಗಿ ನಿಮಗಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನದ ಮೂಲಕ ಅವನಿಗೆ ಬರಬಹುದೇ ವಿನಾ ಎಳೆಯ ಅಮಾಯಕನಿಂದ ನಿಮಗೆ ಬರುವ ಸಂಭವ ತೀರ ಕಡಿಮೆ. ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ: ಕೊನೆಯ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಎಚ್‌ಐವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿವ ಏನೂ ಕಂಡುಬರದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಇತರ ಗುರಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿ; (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ವೈದ್ಯರ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬಹುದು. ಅಥವಾ www.medisex.org ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

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