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

ಡಾ.ವಿನೋದ ಛಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

- ಇಪ್ಪತ್ತರ ತರುಣಿ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳು ತುಂಬ ದೊಡ್ಡದಾಗಿವೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪು ಇಷ್ಟವಾದರೂ ಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಸಡಿಲ ಉಡುಪನ್ನು ಹಾಕುವಂತೆ ಅಮ್ಮ ಬಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನನ್ನ ತೊಡೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ನಿತಂಬಗಳೂ ಕೂಡ ದೊಡ್ಡದಾಗಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಚಿಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯವಿದೆ, ಹಾಗೂ ಅದರ ಭಾಗವಾಗಿ ಸ್ತನಗಳು ದಪ್ಪಗಾಗಿವೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನೀವು ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿಕಾರವಾಗಿ ಕಾಣುವಿರಿ! ಪರಿಹಾರವೇನೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕೃಶಕಾಯರಾಗುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಗತ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರನ್ನು (ಡಯಟೀಶಿಯನ್ – ಇವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ತಜ್ಞರ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.) ಅಥವಾ ತೂಕವಿಳಿಸುವ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ಇಲ್ಲೊಂದು ಮಾತು: ಯಾವುದೇ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ವಿಧಾನದಿಂದ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ (ಸುಮಾರು ಎರಡು ತಿಂಗಳು) ಶರೀರದ ನೀರು ಹೊರಹೋಗುವುದರಿಂದ ತೂಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. (ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಕೆಲವು ಕೃಶಕಾಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಇದನ್ನೇ ನಿಜವೆಂದು ನಂಬಿಸಿ, ಇನ್ನುಮುಂದೆ ಇದನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಅನುಸರಿಸಲು ಹೇಳಿ ಹೆಸರು ಮಾಡುತ್ತಿವೆ!) ಇದನ್ನು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯದೆ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಶರೀರದ ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ವರ್ಷಗಳ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಬೇಕಾದೀತು. ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯವೇ ಅದರ ಅಡಿಪಾಯವಾಗಿರಲಿ. ಮನಸ್ಸು ಗಟ್ಟಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ – ಅವರು ನಿಮಗೆ ಗುರಿಯೊಂದನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನದಾಳದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತೂಕವಿಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ಗಂಡು. ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಹುಡುಗಿಯೊಡನೆ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ನಡೆದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಧೈರ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗದೆ ಅವರು ಆರಿಸಿದ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಸುಖವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಅವಳಿಗೂ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಸುಖವಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ನಮಗಿಬ್ಬರಿಗೂ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಕೆ ನನ್ನನ್ನು ಫೋನ್ ಮೇಲೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಅವಳಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಾವು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿದರೆ ಅವಳಿಂದ ನನಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೆ? ಅಥವಾ ನಾವು ಕಾಂಡೋಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೆ?

ಕಾಂಡೋಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದನ್ನು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಯಬಹುದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಸರಳವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಆಳದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಹೊಳಹುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅ) ಸಂಭೋಗ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯ? ಹಾಗಾಗಲು ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವ ಗಂಡಹೆಂಡತಿ ಅಲ್ಲವಲ್ಲ? ಆ) ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಅವಳು ಕೇಳದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಖಡಾಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸಿ ಫೋನ್ ಸಂಪರ್ಕ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಅವಳು ಹೇಳಿದಂತೆ ನೀವು ಕೇಳುವುದನ್ನೂ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಗೆಗೆ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿದರೆ ನೀವೂ ಅವಳ ಸಹವಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತಲ್ಲವೆ? ಹೀಗಾಗಿ ನನ್ನ ಸಲಹೆ: 1) ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಭೋಗವು ಕಾಯಿಲೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದರ ಬದಲು ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಕೌಟುಂಬಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇದ್ದೀರಿ. ಈ ನೆಮ್ಮದಿಗಿಂತ ಸಂಭೋಗದ ಕ್ಷಣಿಕ ಖುಷಿ ಹೆಚ್ಚೇ? 2) ಅವಳೊಡನೆಯ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಏಕಾಂತದ ಜಾಗ, ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ, ರಹಸ್ಯದ ಏರ್ಪಾಟು, ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸುಳ್ಳಿನ ಕತೆಯ ತಯಾರಿ – ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ದಾರ್ಷ್ಟ್ಯತೆ ನಿಮಗಿದೆಯೆ? ನ್ಯಾಯವಾದ ಮದುವೆಗೇ ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಲು ಧೈರ್ಯ ಬರದವರು ಇನ್ನು ವಿವಾಹಬಾಹಿರ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಧೈರ್ಯ ಹೇಗೆ ಮಾಡುವಿರಿ? ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮಾಸೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲೇ ಮುಗಿಸಿಬಿಡುವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಬರದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ: ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಸರಸವಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆತಾಯಿ, ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಅಥವಾ ಆಕೆಯ ಗಂಡ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇನ್ನೂ ಬೇಕಾದರೆ ಆಕೆಯ ಗಂಡನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕೊಂಡಿದ್ದೀರೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಎಂಥದ್ದೇ ಕಾಮಾಗ್ನಿಯೂ ತಣ್ಣಗಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ! ನೀತಿ: ಸುಖವಾಗಿದ್ದರೂ ಇನ್ನೂ ಸುಖ ಬೇಕೆಂದು ಹೋದರೆ ಇರುವ ಸುಖವೂ ಇಲ್ಲವಾದೀತು. ಅತಿ ಆಸೆ ಗತಿಗೇಡು!

- ಮಹಿಳೆ 30 ವರ್ಷ. ನನಗೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿಯಿದೆ. ನನ್ನ ಪತಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ. ಅವರು ಹೆಣ್ಣಿನಂತೆ ಇರಲು ಆಸೆಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದುಸಲ ಅವರನ್ನು ಛೇಡಿಸುತ್ತ ಹೆಣ್ಣಿನಂತೆ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿ, ಹೂವು ಮುಡಿಸಿ ಚೌರಿ ತೊಡಿಸಿದೆ. ಆಗ ಅವರು ತುಂಬ ಕಾಮೋದ್ರೇಕಗೊಂಡರು. ನಾನು ಮೇಲೆ ಬಂದು ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದೆ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಇದು ಅದ್ಭುತವಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ನನಗೆ ಆಸೆಯಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅವರನ್ನು ಹೆಣ್ಣಿನಂತೆ ಅಲಂಕರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕಳೆದ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಹೀಗೆ ಸುಖಪಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ, ನನ್ನವರ ಹೆಣ್ಣುತನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಗಂಡಸುತನವನ್ನು ತರುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಿಮ್ಮ ಪತಿಗಿರುವ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಬದಲುಡುಪು ಧಾರಣೆ (ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ವೆಸ್ಟಿಸಮ್) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ಅನೇಕ ಗಂಡುಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿರಪಾಯಕರವಾದುದು. ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ನಿಮಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಉಳ್ಳವರು ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಅರಿವಿದೆ. ಅವರು ಬದಲುಡುಪು ಧರಿಸಿದಾಗ ಅವರ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸುಖತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ ಎಂದೂ ಗೊತ್ತುಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಅವರ ಗಂಡುತನವನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವ ಉಪಾಯವನ್ನು ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಕಂಡುಹಿಡಿದ್ದೀರಿ – ನನ್ನ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು! ಇನ್ನು ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ: ಅಡುಗೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಿದರೂ ಸರಿ, ರುಚಿಕಟ್ಟಾಗಿದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾದರೆ ಅಡುಗೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಅಗತ್ಯವೇನಿದೆ?

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛಬ್ಬಿಯವರನ್ನು 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