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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಮಹಿಳೆ, 24 ವರ್ಷ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ. ಬೆಳ್ಳಗಿದ್ದೇನೆ, ಆದರೆ ನನ್ನ ಜನನಾಂಗದ ಹಾಗೂ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಒಳತೊಡೆಯ ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಗಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಪತಿಯೊಡನೆ ಬೆರೆಯಲು ತುಂಬ ಸಂಕೋಚವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ನಾನು ತುಂಬ ದಪ್ಪಗಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವಿವಸ್ತ್ರಳಾಗಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಂಕೋಚವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಜನನಾಂಗದ ಕೂದಲನ್ನು ಶೇವ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿ ಕಲೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಏನು ಉಪಾಯ ಮಾಡಬೇಕು? ನನ್ನ ಪತಿಯು ಉದ್ಯೋಗದ ನಿಮಿತ್ತ ಹೊರಗಿರುವುದರಿಂದ ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಮಾತ್ರ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಾನು ಅನುಸರಿಸಲು ಆಗುವ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಾಯ ಸೂಚಿಸಿ.

ಎಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡುಗಳ ಜನನಾಂಗದ ಬಣ್ಣವು ಶರೀರದ ಬಣ್ಣಕ್ಕಿಂತ ಗಾಢವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲೇನೂ ದೋಷವಿಲ್ಲ. ತೊಡೆ ಸಂದಿನ ಚರ್ಮವು ಕಪ್ಪಗಾಗಿರುವುದು ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಇರಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಲ್ಲಿ ತೊಡೆದೊಗಲು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಘರ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಕಪ್ಪಾಗಾಗಲೂಬಹುದು. ಅದಿರಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಕಪ್ಪು ಜನನಾಂಗವನ್ನೂ ಸ್ಥೂಲಕಾಯವನ್ನೂ ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ಆಕ್ಷೇಪಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಈಗಾಗಲೇ ಕಾಮಸುಖವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ವಿವಸ್ತ್ರರಾದಾಗ ಅವರ ಉದ್ರೇಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ: ಯಾಕೆಂದರೆ ಆಗ ಅವರ ಗಮನವು ತಮ್ಮ ಉತ್ಕಟತೆಯ ಕಡೆಗಿರುತ್ತದೆ, ನಿಮ್ಮ ದೋಷಗಳ ಕಡೆಗಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ದಪ್ಪಗಿರುವ ಹೆಣ್ಣುಗಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಭಯ ನಿರಾಧಾರ. ಇನ್ನುಮೇಲೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ವಿವಸ್ತ್ರರಾಗಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಿ. ಇನ್ನುಳಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ಬೇಡದ ಕೂದಲನ್ನು ತೆಗೆಯುವಾಗ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಲು ಕಾರಣ ಆ ಜಾಗವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗದೆ ಇರುವುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲು ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿದ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕದಿಂದ (ಉದಾ. ಡೆಟ್ಟಾಲ್, ಸಾವ್ಲಾನ್) ಆ ಜಾಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ನಂತರ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಸಾಬೂನನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ, ಹೊಸ ಬ್ಲೇಡಿನಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು (ಬೇರಿನಿಂದ ತುದಿಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತ) ಕೆರೆದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇನ್ನಿತರ ವಿಧಾನಗಳು: ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲಿಸಿಸ್ ಹಾಗೂ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್, ಸ್ಪಾ ಅಥವಾ ಚರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಕ್ಕೆ ಭೇಟಿಕೊಡಿ. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಭೋಗಕ್ಕಿಂತ ಐದು ನಿಮಿಷ ಮುಂಚೆ ಟುಡೇ (Today) ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ – ಇದು ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಾಸು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿ: ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ, ನಾಲಿಗೆ ಚಪಲದ ಹಿಡಿತ, ದೃಢಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ... ಏನಾದರೂ ಸರಿ, ಮಾಡಲು ಶುರುಮಾಡಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರನ್ನು (ಡಯಟೀಶಿಯನ್) ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಮರೆತಿದ್ದೆ: ದೇಹವು ಕೃಶವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಬಳುಕಲು ಆಗುವುದರಿಂದ ವಿವಿಧ ಆಸನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಾಮತೃಪ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ!

ಗಂಡು, 35 ವರ್ಷ, ಅವಿವಾಹಿತ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ನನ್ನ ಎದೆಭಾಗ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇರುವಂತೆ ಉಬ್ಬಿದೆ. ವೈದ್ಯರು ನನಗೆ ಪಿಜನ್ ಚೆಸ್ಟ್ (pigeon chest) ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ವಿವಾಹವಾಗಲು ಬಹಳ ಮುಜುಗರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹುಡುಗಿ ಅಥವಾ ಹುಡುಗಿಯ ಕಡೆಯವರು ತಪ್ಪು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವರೋ ಎಂದು ಚಿಂತೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಸ್ಥಿತಿವಂತರಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಹಾರ ತೋರಿಸಿ.

ಪಿಜನ್ ಚೆಸ್ಟ್ ಎಂದರೆ ಪಾರಿವಾಳದ ಎದೆ. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯು ಪಾರಿವಾಳದ ಎದೆಯಂತೆ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿದ್ದು ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. (ಇದಕ್ಕೆ ಗೂಡುಗಟ್ಟಿದ ಎದೆ ಎಂದು ಹೆಸರಿದೆ.) ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಎಡಬಲಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಎದೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದಿದ್ದು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತಗ್ಗಿರುತ್ತದೆ– ಗುಡ್ಡಗಳ ಮಧ್ಯದ ಕಣಿವೆಯ ಹಾಗೆ. ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯು ಹೆಣ್ಣಿನ ಎದೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ರಚನೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಹಕ್ಕೂ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯನ್ನು ಹೆಣ್ಣಿನ ಎದೆಯ ರೀತಿಯಿದೆ ಎಂದು ಟೀಕಿಸಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ಆದುದರಿಂದ ವೃಥಾ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಬೇಗ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಆರಾಮವಾಗಿರಿ! ಇನ್ನೂ ಕೀಳರಿಮೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಬೇಡ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೋಳು– ಭುಜಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಆಗ ಭುಜಗಳು ಮುಂದೆ ಬಂದು ಎದೆಯು ವಿಶಾಲವಾಗಿ, ಎದೆಯ ಉಬ್ಬು ಒಳಸೇರಿದಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು!

ಗಂಡಸು, 65 ದಾಟಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಹೆಂಡತಿಗೆ 60 ದಾಟಿದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸಂಭೋಗಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಶಿಶ್ನ ಮುಂಚಿನಂತೆ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನೀವು ತಿಳಿಸಿದ ವೈಬ್ರೇಟರ್‌ನಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದೆ? ಇವು ಎಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತವೆ?

ಯಾಕಿಲ್ಲ? ಗಂಡಸರಿಗೆ ಯೋನಿಯ ರೂಪದ ಉಪಕರಣ ಇರುವಂತೆ ಹೆಂಗಸರಿಗೂ ಶಿಶ್ನದ ರೂಪದ ವೈಬ್ರೇಟರ್‌ಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರ ಇವುಗಳನ್ನು ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಲು ನಿಷೇಧವಿದೆ. ಇವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಡಿಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ದೂ: 080–23101205, 23111666) ಇಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತವೆ.

ಗಂಡು, 10ನೇ ತರಗತಿ ಫೇಲಾಗಿ ಕೂಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ತಿಂಗಳಿಗೆ 5000ರೂ. ಬರುತ್ತಿದೆ. ದುಶ್ಚಟಗಳಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಅಕ್ಕನ ಮಗಳಿಗೆ ನನ್ನ ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವಳಿಗೂ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಇಷ್ಟವಿದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂತರ 12 ವರ್ಷ. ಇದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರಬಹುದೆ?

ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಪ್ರೀತಿಯಿದ್ದರೆ, ಇಬ್ಬರೂ ತಮಾಷೆಯಾಗಿ ಬೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂತರ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅಡ್ಡಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂವತ್ತೆರಡು ವರ್ಷ ಅಂತರವಿರುವ ಸುಖದಾಂಪತ್ಯವನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ರಕ್ತಸಂಬಂಧದ ವಿವಾಹಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆನುವಂಶೀಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ, ನರರೋಗಗಳು, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆ, ಮೂರ್ಛೆರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ) ಇತರ ವಿವಾಹಗಳಿಗಿಂತ 5–8% ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ವಂಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದಾರಭ್ಯ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿವೆಯೇ ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿ. ಅದಲ್ಲದೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿದೆಯೇ ಎಂದೂ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಕಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಮದುವೆಯಾಗಿ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ: ನಿಮ್ಮ ಬರವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ವಿಷಯ ನಿರೂಪಣೆ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ನೀವು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಆರ್ಥಿಕ ಏಳಿಗೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸ್ವಂತಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಿರಿ– ಯಾಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು?

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