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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ, 19 ವರ್ಷ. ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ನನಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ನನ್ನ ಗೆಳತಿಯ ಪರಿಚಯದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿದೆ. ಅವರು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನರ್ಸಿಗೆ ನನ್ನ ಬ್ರಾ ತೆಗೆಯುವಂತೆ ಹೇಳಿದರು. ನಾನು ಅಲ್ಲೇನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ತನಪರೀಕ್ಷೆ ಕಡ್ಡಾಯವೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿದರು. ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಅಮುಕುವುದು, ಹಿಂಡುವುದು ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ನನಗೆ ಬಹಳ ನೋವಾಯಿತು. ಹೀಗೆ 10–15 ನಿಮಿಷ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದರು. ಹೀಗೆ ಒಬ್ಬ ಗಂಡಸು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ನನಗೆ ಅವಮಾನವಾಯಿತು. ಹಾಗೂ ಬಲವಾಗಿ ಪ್ರತಿಭಟಿಸದೇ ಇದ್ದುದರಿಂದ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ನನಗೇ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯಾಗಿ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳದಂತಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಇದಾದ ನಂತರ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಾಗುತ್ತಿದೆ. ವೈದ್ಯರು ಕೈಗವಸು ತೊಡದೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೆ? ಈ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಮರೆಯಲು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಏನು ಮಾಡಲಿ? ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ನನ್ನ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಿದೆಯೆ?

ಛೆ, ಎಂಥ ಅನ್ಯಾಯ! ಹೀಗಾಗಬಾರದಿತ್ತು. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬಂದರೆ, ಕೈಗವಸು ತೊಡದೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ. ಬರುವುದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದರ ಬಗೆಗೆ ಚಿಂತೆ ಬೇಡ. ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಸ್ತನದ ನೋವಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ವಿಪ್ಲವಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮೂಲ ಘಟನೆಗೆ ಬರೋಣ. ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾವಿತ್ರ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ವೈದ್ಯಸಂಹಿತೆ (medical ethics) ಎಂಬುದೊಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 1) ರೋಗಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕಡ್ಡಾಯವಿಲ್ಲ. 2) ಯಾವುದೇ ಪರೀಕ್ಷೆ/ ಕ್ರಮವನ್ನು ರೋಗಿಯ ಇಷ್ಟದ ವಿರುದ್ಧ, ಅಥವಾ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಕೂಡದು. 3) ಇದನ್ನು ಜರುಗಿಸುವ ಮುಂಚೆ ರೋಗಿಗೆ ಅದರ ಬಗೆಗೆ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿ ಅವರ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡ ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಪ್ಪಿಗೆ (informed consent) ಪಡೆಯಲೇಬೇಕು. 4) ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ತನಗೆ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾದುದು ಅಥವಾ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದುದು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ– ಮುಂಚೆ ಒಪ್ಪಿದ್ದರೂ– ಅದನ್ನು ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಭಾಗಶಃ ಅಥವಾ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಭಟಿಸುವ ಮತ್ತು ನಿರಾಕರಿಸುವ ಹಕ್ಕು ರೋಗಿಗಿದೆ. 5) ಈ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ ಅಪರಾಧವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗಿನ ಆ ವೈದ್ಯರ ವರ್ತನೆಯು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರವೆನ್ನುವುದು ನಿಸ್ಸಂದೇಹ.

ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಉಪಾಯಗಳಿವೆ: 1) ನಿಮ್ಮ ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ವಾರ್ಡನ್‌ರೊಂದಿಗೆ, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅಲ್ಲಿಯ ನಿವಾಸಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮಗಾದ ಅನ್ಯಾಯವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವರು. ಯಾರೂ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಒಬ್ಬರೇ ತಯಾರಾಗಿ. ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಜನರಿಂದ ತುಂಬಿರುವಾಗ ಹೋಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಎದುರಿಸಿ. ಆತನ ಹೇಯಕೃತ್ಯವನ್ನು ಏರುಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೆದುರೂ ಖಂಡಿಸುತ್ತ ಮನಬಂದಂತೆ ಮಾತಾಡುತ್ತ ಮನದಲ್ಲಿದ್ದುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೊರಹಾಕಿ. ಯಾರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಏನೂ ಮಾಡಲಾರರು. ಹೆಚ್ಚಿನವರು ನಿಮಗೆ ಬೆಂಬಲ ಸೂಚಿಸುವುದನ್ನು ನೀವೇ ನೋಡುವಿರಂತೆ! ಅದಾಗದಿದ್ದರೆ, 2) ಖಾಲಿ ಕುರ್ಚಿಯ ತಂತ್ರ ಅನುಸರಿಸಿ. ಇದು ಹೀಗೆ: ಒಂದು ತಾಸು ಏಕಾಂತದ ಖಾಸಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡು ಖಾಲಿ ಕುರ್ಚಿಗಳನ್ನು ಎದುರುಬದುರಾಗಿಟ್ಟು ಒಂದರ ಮೇಲೆ ನೀವು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಡೆದ ದುರ್ಘಟನೆಯನ್ನು ಘಟನೆಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟುವಂತೆ ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ದುರುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ಆ ನೀಚ ಎದುರಿರುವ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಚಿತ್ರವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದಾಗ ಕಣ್ಣುತೆರೆಯಿರಿ. ಅದೋ ಆತ ನಿಮ್ಮೆದುರು ಕುಳಿತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಬಯ್ಯಿರಿ, ಹೊಡೆಯಿರಿ, ಕೂಗಾಡಿ... ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗುವ ತನಕ ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಕೊನೆಗೆ ಅವನನ್ನು ಒದ್ದು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚಿ. ನಂತರ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ನಾನಮಾಡುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಬಿಟ್ಟುಹೋದ ಎಳೆಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಗುರಿಗಳತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆಹಾಕಿ. (ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಹಲವು ಸಲ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.) ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಸರಿಹೋಗದಿದ್ದರೆ, 3) ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ: ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಈ ದುರ್ಘಟನೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬಲ್ಲಿರಿ!

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೊಂದು ಕಿವಿಮಾತು: ಯಾವುದೇ ಅನ್ಯಾಯ ನಡೆಯಲಿದೆ ಎನ್ನಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡಿ. ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ಕೇಳುವಂತೆ ಜೋರಾಗಿ ಒಂದು ಕೂಗುಹಾಕಿ (ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಅವಮಾನಕ್ಕೆ ಅಂಜುತ್ತಾರೆ). ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆತನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಎಸೆಯುತ್ತ ದಾಳಿ ಮಾಡಿ. ಆತ ಅಪ್ರತಿಭನಾದಾಗ ಸಮಯ ಸಾಧಿಸಿ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದು ಓಡಿಹೋಗಿ. ಇನ್ನು ನಿಯಮಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಒಂದು ಕಿವಿಮಾತು: ಜನಜಂಗುಳಿಯು ನಿಮ್ಮ ದುರ್ನಡತೆಯನ್ನು ಖಂಡಿಸುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಛೀ ಥೂ ಎಂದು ಉಗುಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಪೊಲೀಸರು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಂಥ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮನಸ್ಸು ಬರುತ್ತದೆಯೆ? ಇನ್ನು ಶುದ್ಧ ಹೃದಯದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಒಂದು ಮಾತು: ಹೆಣ್ಣಾಗಲೀ ಗಂಡಾಗಲೀ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವ ಮುಂಚೆ ನೀವು ಏನು ಮಾಡಲಿರುವಿರಿ, ರೋಗಿಯ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮುಟ್ಟಲಿರುವಿರಿ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆಯದ ಹೊರತು ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಬೇಡ!

ಗಂಡು, 27ವರ್ಷ. ಅವಿವಾಹಿತ. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ನನ್ನ ಶಿಶ್ನವು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ತೆಳುವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 4–5ಸೆಂ.ಮೀ, ಗಡುಸಾದಾಗ 12–14 ಸೆಂ.ಮೀ ಇರುತ್ತದೆ. ಮದುವೆಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದಿರುವ ನನ್ನ ಶಿಶ್ನದಿಂದ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಬಲ್ಲೆನೆ? ನನ್ನ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ನೋಡಿ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲವೇ?

ಶಿಶ್ನದ ಅಳತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟಿದ್ದರೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಉದ್ರೇಕವಿರುವಾಗ ಕೊನೆಯಪಕ್ಷ ನಿಮ್ಮ ತೋರುಬೆರಳಿನಷ್ಟು ಉದ್ದವಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನವು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉದ್ದವಾಗಿಯೇ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಹೆಂಡತಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವುದು ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರದಿಂದಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಇಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಎಷ್ಟು ಹಾರ್ದಿಕವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದರಿಂದ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಶಿಶ್ನದೊಡನೆ ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನದ ಹೋಲಿಕೆಯ ಬಗೆಗೆ: ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಆಗುವವಳು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಶಿಶ್ನಗಳನ್ನು ನೋಡಿರುತ್ತಾಳೆಯೆ? ನೆನಪಿಡಿ: ಸುಖದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಶಿಶ್ನದ ಅಳತೆಯೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಶಿಶ್ನದ ಸ್ವಯಂವರ ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು; ವಧೂವರರ ಅನ್ವೇಷಣಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಉದ್ಯೋಗದ ಜೊತೆಗೆ ಶಿಶ್ನದ ಅಳತೆಯನ್ನೂ ದಾಖಲಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು!

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