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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛಿಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಗಂಡು, 23 ವರ್ಷ. ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳು ಹೆಂಗಸರಂತಿವೆ. ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಗಂಟುಗಳು ಹತ್ತುತ್ತವೆ. ಸ್ನೇಹಿತರ ಮುಂದೆ ಅಂಗಿಬಿಚ್ಚಿ ಕೂಡುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಮುಜುಗರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿಸಿ, ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕೈಹಾಕುವ ಮುಂಚೆ ಈ ಮೂರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ: 1) ಸ್ತನಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮುಟ್ಟದೆ (ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಎಲ್ಲರ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲೂ ಗಂಟುಗಳು ಎಟುಕುತ್ತವೆ!) ತೆರೆದ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಸ್ತನಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿಟ್ಟು ಸುತ್ತುಸುತ್ತಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ಆಗ ಗಂಟುಗಳು ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕರೆ ತೊಂದರೆ ಇರಬಹುದೆಂದರ್ಥ. 2) ಹಲವು ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟು, ಅಲ್ಲಿಯ ಪೂಜಾರಿಗಳ ಎದೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. (ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದರ ಭಾವಚಿತ್ರ ತೆಗೆದು ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಭಾವಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿ.) ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳು ಅಷ್ಟೇನೂ ದೊಡ್ಡವಲ್ಲ ಎಂದು ಮನವರಿಕೆಯಾದೀತು. 3) ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೂ ಸ್ತನಗಳ ಅಳತೆ ದೊಡ್ಡದಿರುವಂತೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. (ನಂಬದಿದ್ದರೆ ಸುಧಾ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಮೇ 31ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಮುಖಪುಟ ನೋಡಿ.) ಇಷ್ಟಾದರೂ ಸಂದೇಹದ ಭೂತ ತೊಲಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ 4) ರಕ್ತದ ಪ್ರೊಲ್ಯಾಕ್ಟಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಅದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಔಷಧಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. 5) ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೂ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಕೊಬ್ಬುರಹಿತ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅನುಸರಿಸಿ. 6) ಇದಕ್ಕೂ ಸರಿಹೋಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಸಲ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅವರು ನಿಮಗೆ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡುವರು. ನೀತಿ: ಅನೇಕ ಸಲ ನಮಗನಿಸಿದ್ದು ನಿಜವಿರಲಾರದು!

ವೈದ್ಯ. ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡದ ಊರೊಂದರಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನೀವು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗೆಗೆ ಸುಖೀಭವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು ಮಾಹಿತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿವೆ. (ಇದನ್ನು ಯಾವ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲೂ ಕಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ.) ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿವೆ. ನನ್ನ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ಅನೇಕರಿಗೆ ನೀವು ಸೂಚಿಸಿದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನೇ ಕೊಟ್ಟು ಸರಿಪಡಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅವರೆಲ್ಲ ಗುಣಕಂಡು ಖುಷಿಯಿಂದ ಇದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮಂಥ ವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮಿಂದ ತುಂಬ ಕಲಿಯಲಿಕ್ಕಿದೆ. ಆದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಆಪ್ತಸಲಹೆ– ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳ ಬಳಕೆ: ಸ್ವಲ್ಪ ತಪ್ಪಿದರೂ ಅಪಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುವ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಭಾಷೆ ಸಂತುಲಿತವಾಗಿದ್ದು ಶೈಲಿ ಅನುಕರಣೀಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗುರು ಎಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಹೀಗೆಯೇ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ ವೈದ್ಯವೃಂದಕ್ಕೆ ದಾರಿದೀಪವಾಗಿ ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ ನನ್ನ ಮನಕ್ಕೆ ತಟ್ಟಿದೆ! ನನ್ನ ಬರಹವನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಮೆಚ್ಚುವುದರಲ್ಲೇನೂ ವಿಶೇಷವಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ನನ್ನಂತೆಯೇ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಮಾನಸ್ಕಂಧರಾದ ವೈದ್ಯರು ಮೆಚ್ಚುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾರ್ಥಕತೆಯ ಅನುಭವ ನನಗಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಸಾರ್ಥಕತೆಯೇ ನನ್ನ ಸೇವೆಗೆ ಸದಾ ಸ್ಫೂರ್ತಿ. ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅನೇಕಾನೇಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳು! ಅಂದಹಾಗೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗೆಗೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆ– ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಲಿಯಲು ಉತ್ಸುಕರಾದ ನಿಮ್ಮಂಥ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕಲಿಸಿಕೊಡಲು ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೂರಲ್ಲೇ ನಡೆಸಲು ನಾನು ತಯಾರಿದ್ದೇನೆ. (ವಿವರಗಳಿಗೆ ಮೆಡಿಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸಿ. ದೂ: 080– 23101205, 23111666) ವೈದ್ಯವೃಂದವೆಲ್ಲ ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು!

ಗಂಡು, 24 ವರ್ಷ. ಎತ್ತರ 165 ಸೆಂ.ಮೀ. ಪೊಲೀಸನಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಕೆ. ಅದರ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆಂದು ಹೋದಾಗ ಎತ್ತರ ಕನಿಷ್ಠ 168 ಸೆ.ಮೀ. ಇರಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಿರಾಸೆಯಾಗಿದೆ. ನನ್ನಂಥವರು ಅನೇಕರಿದ್ದಾರೆ. ಶರೀರದ ಎತ್ತರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನೇನು ಆಹಾರ, ಉಪಾಯಗಳಿವೆ?

ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಮೊಸರು ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ, ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸಕರವಾಗಿಡಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ ಸುಮ್ಮನಾಗಬಹುದಿತ್ತು. ಅಥವಾ, ಎತ್ತರವೂ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುವುದರಿಂದ – ಅದರಲ್ಲೂ ಪೂರ್ತಿ ಬೆಳೆದವರಿಗೆ– ಏನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹಾರಿಕೆಯ ಉತ್ತರ ಕೊಡಬಹುದಿತ್ತು. ಬದಲಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಹಿಂದಿನ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಳಹೊಕ್ಕು ಕಂಡಾಗ ನನಗನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಉತ್ತರರೂಪವಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಟ್ಟು ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಜನರ ಎತ್ತರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅನೇಕರು ಎತ್ತರವಾಗಿದ್ದಾರೆ; ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನ ಪೊಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆಗೆ ಭರ್ತಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ? ಹಾಗೆಯೇ ಅನೇಕರ ಎತ್ತರ ನಿಮ್ಮದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ನಿರಾಸೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಯೆ? ಹೀಗೆ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತ ಹೋದಾಗ ಒಂದು ವಿಷಯ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ವಿವಿಧ ಎತ್ತರದ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಒಬ್ಬರ ಹಾಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಲ್ಲ. ಇವರೆಲ್ಲರೂ ತಮಗೆ ದೈವತ್ತವಾಗಿ ಬಂದ ಎತ್ತರವನ್ನು ಸದ್ಬಳಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಾರ್ಥಕತೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರರ್ಥ ಏನು? ಶರೀರದ ಎತ್ತರ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ಅದರ ಹಿಂದಿನ ಮನಸ್ಸು– ಭಾವನೆ ಮುಖ್ಯ. ಮನಸ್ಸು–ಭಾವನೆ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುವಾಗ ಇರುವ ಶರೀರವನ್ನೇ ಬಳಸಿ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಹೊಂದಬಹುದು. ನೀವು ಪೊಲೀಸ್ ಆಗಿ ಏನು ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೀರೋ (ಉದಾ. ಜನೋಪಕಾರ) ಅದನ್ನೇ ಇನ್ನಿತರ ಸಮಾಜಸೇವಕ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಇಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಬಯಸಿ ಕೊರಗುತ್ತ ಇರುವುದನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವುದರ ಬದಲು ಇರುವುದನ್ನೇ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡರೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಇನ್ನಿದಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗ ಹೇಗೆ? ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಹುಟ್ಟಿಗೂ ಒಂದು ಉದ್ದೇಶವಿದೆ, ಒಂದು ಅರ್ಥವಿದೆ. ದೈವದತ್ತವಾಗಿ ಬಂದ ಶರೀರ– ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅರ್ಥ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸಾರ್ಥಕತೆಯ ಮಾರ್ಗ; ಇದಕ್ಕೆ ನೀವು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕಷ್ಟೆ!

ದಂಪತಿ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಐವತ್ತರ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತು ಯೋನಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ಸಂಭೋಗ ಬೇಡವೆನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಉಪಾಯ?

1) ಸಂಭೋಗವಿಲ್ಲದೆ ಇಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರರ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತ ತೃಪ್ತಿಪಡೆಯಬಹುದು. 2) ಮುಖ ಮೈಥುನ ಮಾಡಬಹುದು. 3) ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸರಸ ಆಡಿದಾಗ ಯೋನಿದ್ರವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಲ್ಯೂಬಿಕ್ ಅಥವಾ ಕೆವೈ ಜೆಲ್ಲಿ ಮುಂತಾದ ಜಾರುಕವನ್ನು ಇಬ್ಬರ ಜನನಾಂಗಗಳಿಗೂ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಲಕ್ಷಣ ಉಪಾಯವೂ ಇದೆ. 4) ಹೆಂಡತಿಯು ಕೆಳಗೆ ಮಲಗಿ ತನ್ನ ಜನನಾಂಗದ ಮುಂದೆ ತನ್ನ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಕೊಳವೆಯಂತೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ನೀವು ಜಾರುಕ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರೊಳಗೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿ. ಆಕೆ ತನಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಮುಷ್ಟಿ ಸಡಲಿಸುತ್ತ ಶಿಶ್ನ– ಯೋನಿಯ ಸ್ಪರ್ಶಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಿ ಇದರಿಂದ ಆಕೆಗೆ ನೋವಿಲ್ಲದಂತಾದಾಗಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸಂಭೋಗ ಸುಖ ಖಂಡಿತ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛಿಬ್ಬಿಯವರನ್ನು 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