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

ಡಾ.ವಿನೋದ ಛಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

▸ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಭೂಮಿಯ ಒಳಗೆ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಇರುವಾಗ ಕ್ರಮೇಣ ವಜ್ರವಾಗಿ ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಮಯದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ನನ್ನ ಅಭಿಮತ. ಹೀಗಾಗಿ ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರ ಕಲಹಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಕಾಲವೇ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಏನು? ಹಾಗೂ ಇದು ಯಾವಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ?

ನಿಮ್ಮ ತರ್ಕವೇನೋ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ವಾಸ್ತವವೇ ಹೇಗೆ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ. ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಭೂಮಿಯೊಳಗಿದ್ದ ಹಾಗೆ ನದಿಯ ತಳದಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಲುಗಳು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಒಡೆದು ನೋಡಿದಲ್ಲಿ ಒಳಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಒದ್ದೆಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ! ಇನ್ನು ಜನರ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬರುವುದಾದರೆ, ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ವಿಚಾರಧಾರೆ ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸುತ್ತ ಅಥವಾ ಜಡ್ಡುಗಟ್ಟುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಾ ಚಪಲತೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಲದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪರಿವರ್ತನೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದಾಯಿತು. ಹಾಗಾದರೆ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲಿನ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ? ಭೂಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ವಿಪರೀತ ಶಾಖ– ಇಂಥದ್ದೇ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಇಂಗಾಲದಿಂದ ಕೃತಕ ವಜ್ರಗಳನ್ನು ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ!

ಮಾನವರಿಗೂ ಇದೇ ಮಾತು ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಯ ಕಳೆದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಾ ಯಾರೂ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅನುಭವವೇ ನಿತ್ಯಸತ್ಯ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ತಾವಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಸುತ್ತ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಹುತ್ತ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಹುತ್ತದ ಆಚೆಯ ಜಗತ್ತು ಅವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾದಾಗ ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಆದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಕಠಾಳ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುತ್ತ ತಮ್ಮ ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಣಗುತ್ತಾರೆ. ಬದಲಾವಣೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ನಿರಾಕರಿಸುವ ಆಯ್ಕೆ ಇರುವಾಗ ಎರಡನೆಯದನ್ನೇ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಲಕಳೆದಂತೆ ಪಕ್ವಾಗುವುದರ ಬದಲು ಜಡ್ಡುಗಟ್ಟುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಬಹುತೇಕ ಬುದ್ಧಿವಂತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಿಂದುಳಿದಿರುವುದು, ಬಡವರು ಬಡವರಾಗಿರುವುದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾದಿಗಳು ಅರ್ಥ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಆಚಾರ– ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು, ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ದಂಪತಿಗಳು ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಕಲಹಪ್ರಿಯರಾಗಿ ಉಳಿದಿರುವುದು – ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಇದೇ ಕಾರಣ. (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ತನ್ನ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ತೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೂ ತೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಆಗ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ!) ಇವರಿಗೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಸಂಗತಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ: ಅನಿಶ್ಚಿತ ಪರಿಣಾಮದ ಭಯ! ಆದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಒತ್ತಡ ಅತಿಯಾದಾಗ, ಅದರಿಂದುಂಟಾದ ಶಾಖ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ, ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಬದಲಾಗಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. (ಉದಾ. ಕುಡುಕ ಗಂಡನ ಕಾಟ ಅತಿಯಾದಾಗ ಹೆಂಡತಿಯು ತನ್ನಿಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ, ಅನಿಶ್ಚಿತವಾದರೂ ಹೊಸ ಬದುಕನ್ನು ಅರಸಿಕೊಂಡು ಮನೆ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗಿದ್ದಾಳೆ.) ಆಗ ಮಾತ್ರ ಹೊಸ ಪಾಠ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹೊಸ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಯ್ಕೆಗಳಿಲ್ಲದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯೇ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಾರಣ ಭವಿಷ್ಯ ಅನಿಶ್ಚಿತವಾದರೂ ಸರಿ! ಇನ್ನು, ಬದಲಾವಣೆಗಾಗಿ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ಉಜ್ವಲ ಭವಿಷ್ಯವು ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯಿಂದಲೇ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದುವೇಳೆ ಅನಾಹುತವಾಗುವ ಆತಂಕವಿದ್ದಲ್ಲಿ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ನೀಷೆಯ ಮಾತು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ: ಯಾವುದು ಕೊಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ! ಒಟ್ಟಾರೆ ಭೂಮಿಯೊಳಗಿನ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲನ್ನು ವಜ್ರವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದರ ಕಾರಣವು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಮಾನವರಿಗೂ ಸಕಲ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೂ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಯ ಹೊರತಾಗಿ!

▸ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಚೀಪಿದರೆ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನೀವು ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯಾಗಿದೆ. ನಾವು ಮದುವೆಯಾಗಿ ನನ್ನಾಕೆಯ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಚೀಪುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅವಳ ಸ್ತನಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಲು ತೊಡಗಿತು. ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯ ಪಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುವಾಗ ಆಗುತ್ತಿದ್ದ ರೀತಿಯ ನೋವೇ ಆಗತೊಡಗಿತಂತೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಅವಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಚೀಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ?

ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ: 1) ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನ ಸಮೀಪಿಸಿರುವಾಗ; 2) ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗ; 3) ಮೊಲೆಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುವಾಗ; (ಈ ಮೂರು ವಿಷಯಗಳು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಆಗುತ್ತವೆ.) 4) ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲೂ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವಾಗ; 5) ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಕಾಮೋದ್ರೇಕದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಾಗ – ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ದಾಂಪತ್ಯದ ಶುರುವಿನಿಂದಲೂ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಕಾಮತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತ ಸಂತೃಪ್ತ ಬದುಕು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಇದರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ನಿಮ್ಮಾಕೆಯ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಸ್ತನಗಳೂ ದಪ್ಪಗಾಗಿವೆಯಷ್ಟೆ.

ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಚೀಪುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಆದರೆ ಪ್ರಭಾವವೆಂದೇ ನಂಬಿದ್ದೀರಿ. (ನನ್ನ ಹೇಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಬರದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮಾಕೆಯ ಮದುವೆಯ ಮುಂಚಿನ ಮೈತೂಕವನ್ನು ಗರ್ಭಪೂರ್ವ ಮೈತೂಕದೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿ!) ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಚೀಪುವಾಗ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಅವು ಜೋತುಬೀಳಬಹುದೇ ವಿನಾ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದಪ್ಪಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ! ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಗೊಂದು ಸವಾಲು: ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಅಲ್ಲ, ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷರೆಲ್ಲರೂ ಸಂಗಾತಿಯ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಚೀಪುತ್ತಾರೆ; ಆದರೂ ಚಿಕ್ಕ ಸ್ತನದ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿದೆಯಲ್ಲ, ಇದು ಹೇಗೆ? ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ?

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