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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಮಹಿಳೆ, ಅರವತ್ತರ ಹತ್ತಿರದ ವಯಸ್ಸು, ಮಕ್ಕಳು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ 40 ವರ್ಷದ ಹಿಂದಿನ ಒಂದು ಘಟನೆ ನೆನಪಾಗಿ ಅಪರಾಧ ಪ್ರಜ್ಞೆ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ನನಗಾಗ 18 ವರ್ಷ. ನನ್ನ ಮದುವೆ ಸೋದರಮಾವನೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದು ನನಗೂ ಇಷ್ಟವಿತ್ತು. ಒಮ್ಮೆ ನನ್ನ ಸಂಬಂಧಿಕ (ಅಣ್ಣನ ತರಹ) ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಂಗಿದ್ದ. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಸಲಿಗೆಯಿತ್ತು. ಚಿಕ್ಕ ಮನೆ, ಒಂದೇ ಹಜಾರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರೂ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಅವನು ನನ್ನ ತಮ್ಮಂದಿರೊಡನೆ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದ. ಒಂದುದಿನ ಸೋದರಮಾವನ ಮದುವೆ ಬೇರೆ ಹುಡುಗಿಯೊಡನೆ ನಡೆಯುವುದೆಂದು ಕೇಳಿ ಆಘಾತವಾಯಿತು. ರಾತ್ರಿ (ತಂದೆತಾಯಿ ಊರಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ.) ನನ್ನ ಸಂಬಂಧಿಯ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ತಲೆಯಿಟ್ಟು ಅಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವನು ನನ್ನ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಸಾಂತ್ವನಿಸಿದ. ನಂತರ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅವನು ನನ್ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ನನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಶುರುಮಾಡಿದ. ಆಗ ನನಗೆ ದುಃಖ– ಕೋಪ ಎರಡೂ ಬಂದು ಅವನೇನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆಂದು ಗಮನಿಸುತ್ತ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಮೌನವನ್ನು ಸಮ್ಮತಿಯೆಂದು ತಿಳಿದು ಅವನು ನನ್ನ ಸ್ತನ–ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನನಗೆ ಮೈಯೆಲ್ಲ ರೋಮಾಂಚನವಾಯಿತು. ಅವನು ತನ್ನ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ನನ್ನ ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ನಂತರ ಪಕ್ಕನೆ ದೂರವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ನನ್ನ ತಮ್ಮಂದಿರ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡ. ಈ ಘಟನೆಯನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ಎಂಥ ಕೆಲಸವಾಯಿತು ಎಂದು ಪಾಪ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಈಗಲೂ ಹಲುಬುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಗಮನಿಸೋಣ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಸೋದರಮಾವನೇ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸಿ ನಂತರ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸಿದ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಯೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಂತರ ವಿಧ್ಯುಕ್ತವಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತಿತ್ತು? ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವ ಘಟನೆಯನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಪಾಪ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಬದಲಾಗಿ ಸುಖಾನುಭವ ಮೂಡುತ್ತಿತ್ತು! ಇದರರ್ಥ ಏನೆಂದರೆ, ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಪರಸ್ಪರ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ಹುಟ್ಟು ಪ್ರವೃತ್ತಿ– ಹಾಗಾಗದಿದ್ದರೇನೇ ಅಸಹಜ ಎನ್ನುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದು ಸಹಜಾತಿ ಸಹಜ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೋಟಿ ವರ್ಷಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ವಿವಾಹ, ಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿನಿಷ್ಠ ಕಾಮ ಎನ್ನುವುದು ಮಾನವನ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ತೀರ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ (ಕೌಟುಂಬಿಕ ಭದ್ರತೆಗೋಸ್ಕರ) ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಬ್ಬರ ಜೊತೆಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿದ್ದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಜೊತೆಗೆ ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸಿ ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂದರೆ ಅದಕ್ಕೊಂದು ಅರ್ಥವಿದೆ. ಆದರೆ ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಬದ್ಧತೆಯೇ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಮೂಡಬೇಕಾದುದು ಸಹಜ ಸ್ಪಂದನವೇ ವಿನಾ ಪಾಪ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಸ್ಥಾನವೆಲ್ಲಿದೆ? ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅದರದೇ ಆದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಭಾಷೆಯಿದೆ. ಬದ್ಧತೆಯ ದಿಗ್ಬಂಧನ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ತನಗಿಷ್ಟ ಬಂದಂತೆ ಸ್ಪಂದಿಸಲು ಅದಕ್ಕೆ ಹಕ್ಕಿದೆ. ಇನ್ನು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಆಗಷ್ಟೇ ನಿಮ್ಮ ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥ ಮುರಿದುಬಿದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಕನಸುಗಳು ಭಗ್ನವಾಗಿದ್ದವು. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆತ್ಮೀಯರೊಬ್ಬರ ಅಗತ್ಯವಿತ್ತು – ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನು ನಿಮ್ಮ (ಹತಾಶೆಯ) ಭಾವನೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿದ್ದಾನೆ. ನಂತರ ಅವನ (ಕಾಮ)ಭಾವನೆಗೆ ನೀವು ಸ್ಪಂದಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಕೊಟ್ಟುತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸುಖಾನುಭವವು ನಿಮ್ಮ ಹತಾಶೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಗೊಳಿಸಿ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಸುಖ ಕಲ್ಪನೆಯ ಬೀಜ ಬಿತ್ತಲು ತುಂಬ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ – ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಖಿನ್ನತೆ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಪರಿತ್ಯಕ್ತ ಭಾವಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಕಾಡಬಹುದಾಗಿತ್ತು! ಈಗ ನನ್ನ ಸಲಹೆ: ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಂತ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿಂದ ಸಿಂಹಾವಲೋಕನ ಮಾಡುವುದೇನೋ ಸಹಜ. ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಬರದಿರುವ ಭವಿಷ್ಯದ ದುರ್ಬೀನಿನ ಮೂಲಕ ಬದಲಾಗದ ಭೂತಕಾಲದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಉಚಿತ– ಅನುಚಿತವೆಂದು ಕೂದಲು ಸೀಳುವುದೇ ಅನುಚಿತ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪಾಪ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೇ ಕಿತ್ತುಹಾಕಿ, ಮುಂಚಿನ ಘಟನೆಯನ್ನು ಅದ್ಭುತ ಶಾರೀರಿಕ ಅನುಭವವಷ್ಟೇ ಎಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತ ಇನ್ನಾದರೂ ನಿರಾಳವಾಗಿ ಜೀವನ ಮಾಡಿ!

ಗಂಡು, 40 ವರ್ಷ. ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದ್ದೆ. ಕಾರಣಾಂತರದಿಂದ ಮದುವೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಇನ್ನೊಬ್ಬಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಈಗ ಸುಖವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ಪ್ರೇಯಸಿ ಸಿಕ್ಕಿ ನನ್ನನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಕೆಯೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿದರೆ ನನಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ/ ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆಯೆ? ಅಥವಾ ನಿರೋಧ್ ಸುರಕ್ಷಿತವೆ? ನನಗೆ ಭಯಭಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಭಯಪಡುತ್ತೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಸಂಗಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರ ಪೈಕಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸೋಂಕು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನಿರೋಧ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸುಮಾರು ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೇ ವಿನಾ ಶೇ.100ರಷ್ಟಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ಒಂದು ವೇಳೆ ಮೊದಲ ಸಂಭೋಗಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಎಚ್‌ಐವಿ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದರೂ, ಆಕೆಯ ಪತಿ ಯಾವುದೇ ಕಾಲದಲ್ಲೂ (ನೀವು ಮಾಡುವ ಹಾಗೆ!) ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಪರ್ಕದ ಮೂಲಕ ಸೋಂಕು ಹರಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ವಿಷಯ ಹೀಗಿರುವಾಗ ಭಯ ಸ್ವಭಾವದ ನೀವು ಆಕೆಯೊಡನೆ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಅದಾದ ನಂತರ ಎಚ್‌ಐವಿ ಭಯದಿಂದ ವೈದ್ಯರಿಂದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅಲೆದಾಟ ಮಾಡಿ ಚಪ್ಪಲಿ ಸವೆಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಏನು ಖಾತರಿ? (ಹೀಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿ ಎಚ್‌ಐವಿ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ವರದಿಗಳು ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವಿವಾಹಿತರಾಗಿಯೇ ಉಳಿದ, ವಿವಾಹಿತರಿದ್ದರೂ ಹೆಂಡತಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೂರವಾಗಿರುವ ಗಂಡಸರು ನನ್ನ ಕಡತದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ– ಈ ಮನಸ್ಥಿತಿಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಫೋಬಿಯ ಎಂದು ಹೆಸರೂ ಇದೆ!) ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಅಂಟಿರುವ– ಆದರೆ ನೀವು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಗಮನಿಸದಿರುವ – ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖವನ್ನೂ ಗಮನಿಸೋಣ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಪ್ರಿಯಕರನಿದ್ದು ಅವನು ಇದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯೇ ಅವನಿಗೆ ಹೀಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನೀವು ಓದಿದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೇನು ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು? ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಮುಕ್ತ ಕಾಮಕೂಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಆಗುತ್ತಿತ್ತೆ? ನಿಮ್ಮ ಮಾಜಿ ಪ್ರೇಯಸಿಯು ಈಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಹೆಂಡತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಭಯ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲವೆ?

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಖ್ಯೆ (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಪರ್ಕ 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