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

ಡಾ.ವಿನೋದ ಛಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

- ವಿವಾಹಿತೆ, ಮೂವತ್ತರ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ವಯಸ್ಸು. ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಪತಿಗೆ ಇತರ ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಸಹವಾಸವಿದೆ. ಕುಡಿದು ಬಂದು ನನ್ನಿಂದ ದೂರ ಮಲಗುತ್ತಾರೆ. ಸುಮಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಆತ್ಮೀಯ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ನೆರೆಮನೆಯವಳಿಗೆ ಹಳೆಯ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಅವಳ ಪತಿಯೇ ಅಡಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆತನಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ವಿಷಯವೆಲ್ಲ ಗೊತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಾನು, ನೆರೆಯಾತ ಇಬ್ಬರೂ ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಬೆಳೆದಿದ್ದು, ಆತ ನನ್ನನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆತ ನನ್ನ ಜೊತೆ ತೀರ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಬಯಸಿದ್ದಾರೆ. ನನಗೆ ನನ್ನ ಗಂಡನಿಂದ, ಹಾಗೂ ಆತನಿಗೆ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯಿಂದ ಸುಖ ಸಿಗುವುದು ನಿಲ್ಲಿಸಿರುವುದರಿಂದ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಒಂದಾದರೆ ಏನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೇ ಒಂದುಸಲ ಸಾಕು ಎಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಡರಾತ್ರಿಯಲ್ಲೂ ಮೆಸೇಜ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೆರಡು ರಾತ್ರಿ ಬಾಗಿಲು ಕೂಡ ತಟ್ಟಿದ್ದಿದೆ. ನನ್ನ ಗಂಡ ಕುಡಿದಿರುವುದರಿಂದ ಎಚ್ಚರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಸ್ನೇಹವಿದ್ದರೂ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎಲ್ಲಿ ಆತನ ಬಲೆಗೆ ಬಿದ್ದುಬಿಡುತ್ತೇನೋ ಎಂದು ಭಯವಾಗಿದೆ. ಗರತಿಯಾಗಿಯೇ ಇರಲು ಇಷ್ಟ. ಆದುದರಿಂದ ಆತನನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಮಾರ್ಗ ತೋರಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರ ನನಗೆ ಮೆಚ್ಚಿಗೆಯಾಯಿತು! ಅದನ್ನು ಹೀಗೆ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ತರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದುಸಲ ಅವರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಗಿಳಿಯಿರಿ. 'ನಿಮಗೆ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ, ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ' ಎಂದು ಶುರುಮಾಡಿ ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ: '1) ನಾವು ಇಬ್ಬರೂ ಹತ್ತಿರವಾಗಿರುವುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೋಸ್ಕರ. ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದಲೇ ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈಗ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಮಾತು ಬಂದು ನಾನು ಬಹಳ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. 2) ನಾನು ಮೂಲತಃ ಗರತಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಡನೆ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಂದು ವೇಳೆ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ನಡೆದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಬಗೆಗಿನ ಪಾವಿತ್ರ್ಯ, ಗೌರವ ದೂರವಾಗಿ ಕೇವಲ ಕಾಮ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 3) ನಾವು ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆಯ ಬೆನ್ನುಬಿದ್ದರೆ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳು ತಲೆಯೆತ್ತುತ್ತವೆ (ಉದಾ. ಗಂಡಹೆಂಡಿರಂತೆ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಇರುವುದು). ಆದರೆ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಯಾವೊತ್ತೂ ಗಂಡಹೆಂಡತಿ ಆಗಲಾರೆವು ಎನ್ನುವುದು ವಾಸ್ತವ. ಹೀಗೆ ಈಡೇರದಿರುವ ಆಸೆಗಳಿಗೆ ಹಪಾಹಪಿಸುತ್ತ, ನಿರಾಸೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಇರುವ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ನನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲ. 4) ನನ್ನ ಪತಿ ಪರಸ್ತ್ರೀಯರ ಜೊತೆಗೆ ಮಲಗುತ್ತಾರೆಂದು ನಾನೂ ಇತರರೊಡನೆ ಮಲಗಿದರೆ ಅವರು ಮಾಡುವ ತಪ್ಪನ್ನು ನಾನೇ ಮಾಡಿದಂತಾಯಿತಲ್ಲ? ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಾನೇ ಕೀಳಾಗುವುದನ್ನು ನಾನು ಸಹಿಸಲಾರೆ. 5) ನನ್ನ ಪತಿ ಹೊರಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ನೀಚರಾದರೆ ನನ್ನ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ನೀವೂ ನೀಚರಾಗುತ್ತೀರಲ್ಲವೆ? 6) ನನ್ನ ಪತಿ ನನಗೆ ದ್ರೋಹ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಎತ್ತಿತೋರಿಸುವವರು ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಗೇ ದ್ರೋಹ ಮಾಡಲು ಹೊರಟಿದ್ದೀರಲ್ಲ? ಇದು ನ್ಯಾಯವೆ? 7) ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ನನ್ನ ಬಗೆಗಿನ ಅಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ? ಇಂಥದ್ದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಅವರು ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆಯೆ? 8) ನಿಮ್ಮಾಕೆಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದರೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕಾಮಸುಖ ಬೇಕಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿದಿರಿ? ಒಂದುವೇಳೆ ಆಕೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸ-ಬಹುದಿತ್ತಲ್ಲವೆ? ಕಾಯಿಲೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವರನ್ನು ನೀವೇ ದೂರವಿಟ್ಟಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯಲ್ಲವೆ? 9) ಗೋಡೆಗಳಿಗೂ ಕಣ್ಣಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧ ಬಯಲಾದರೆ ಅದು ಎರಡೂ ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಬೇಕೆ? 10) ಅವರವರ ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆಯ ಪೂರೈಕೆಯ ಅವರದೇ ಆಗಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇತರರ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಗೋಳು ಹೊಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮಾಕೆಯೊಡನೆಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನೇ ನೇರ್ಪುಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ.' (ಇದನ್ನು ಬೇಕಾದರೆ ಬರಹದ ಮೂಲಕವೂ ತಿಳಿಸಬಹುದು.) ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶದ ಜೊತೆಗೂ ನಿಮ್ಮ ಅಸಮ್ಮತಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸೂಚಿಸಿ, ಅವರ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಇನ್ನುಮೇಲೆ ಅವರು ನಡುರಾತ್ರಿ ಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯಲು ಏರುಸ್ವರದಲ್ಲಿ (ಹೊರಗಿನವರು ಕೇಳುವಂತೆ) ಹೇಳುವೆನೆಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿ. ಇನ್ನುಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೀವೇ ಹೊರಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು. ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದ ಬಗೆಗೆ: ಪತಿಯೊಡನೆ ನೇರವಾಗಿ ಚರ್ಚೆಗಿಳಿದು (ಅವರ ಹೊರಸಂಬಂಧದ ಮಾತೆತ್ತದೆ) ನಿಮ್ಮ ಕಾಮತೃಪ್ತಿಯ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯ ಕುರಿತು ಮಾತಾಡುತ್ತ ಮನೋಲೈಂಗಿಕತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯುವಂತೆ ಮನವೊಲಿಸಿ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ನಿಮ್ಮಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ಮಾತು ಇಲ್ಲಿದೆ: ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು (ಕಮಿಟ್‌ಮೆಂಟ್) ಒಬ್ಬರು ಮುರಿದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರೂ ಮುರಿಯಲೇಬೇಕು ಎಂದಿಲ್ಲ!

- ಅವಿವಾಹಿತ 31 ವರ್ಷ. ಒಂಬತ್ತು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಹಿರಿಯ ಹೆಣ್ಣಿನೊಡನೆ ಸೇರಿದೆ. ನಂತರ ಆಕೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಡನೆ ಇರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದೆ. ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ನೋಡಿದಾಗ ನನಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಬಂದಿರಬಹುದು ಎಂದು ಭಯವಾಯಿತು. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ತಗುಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ರಿಪೋರ್ಟ್ ಬಂತು. ಸಮಾಧಾನವಾಗದೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿಸಿದೆ. ಹೀಗೆ ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ನೆಗೆಟಿವ್ ಎಂದು ಬಂದಿದೆ. ಆದರೂ ಭಯ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ಮದುವೆಯ ಒತ್ತಾಯ ವಿಪರೀತ ಇದೆ. ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ?

ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಹರಡುವಿಕೆಯ ಬಗೆಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಂಬಿದ್ದು, ಅದರಿಂದ ಭಯಭೀತರಾಗಿದ್ದೀರಿ; ಆದರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ವಿವರಿಸಿರುವ ವಿಧಾನಗಳ ನಿಖರತೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಂಬುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಅರೆನಂಬಿಕೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣ! ಎಚ್.ಐ.ವ್ಹಿ.ಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಎಷ್ಟೊಂದು ನಿಖರವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ: ಒಂದು ವಿಶಾಲವಾದ ಕೆರೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದೋ ಎರಡೋ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ದೊಡ್ಡ ಯಂತ್ರದಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ. ನಂತರ ಆ ನೀರನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು! ನೆನಪಿಡಿ: ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಎಚ್‌ಐವಿ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸೋಂಕಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಒಂದು ವರ್ಷದ ಕೊನೆಗೆ ನಿಖರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಲೇಬೇಕು. ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ಅರ್ಥ! ಈ ಅವಧಿ ಎಂದೋ ಮೀರಿರುವುದರಿಂದ ನೀವು ನಿರ್ಭಯದಿಂದ ಮದುವೆಯಾಗಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆ ಕೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಚ್.ಐ.ವ್ಹಿ. ಭಯ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗೆಗಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒಂದೋ ಇಡಿಯಾಗಿ ನಂಬಿ, ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ನಂಬಲೇಬೇಡಿ; ಆಗ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಸುಖವಾಗಿರಬಲ್ಲಿರಿ!

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