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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಅವಿವಾಹಿತ, 25 ವರ್ಷ. 15ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಹಿರಿಯ ಹುಡುಗ ನನ್ನನ್ನು ಸಲಿಂಗರತಿಗೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡ. ಮೊದಲು ನಾನು ವಿರೋಧಿಸಿದರೂ ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ನಾನು ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಂತರ ಅವನ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿ ಗೆಳೆಯನ ಜೊತೆಗೂ ಸಹಕರಿಸಿದೆ. ಅವರು ನನ್ನೊಡನೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡದೆ ನನ್ನನ್ನು ಅಪ್ಪಿ, ಮುದ್ದಾಡಿ ನನ್ನ ತೊಡೆಯ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ನನಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಸುಂದರವಾದ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ನೋಡಿದರೂ ಆಶೆಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಉದ್ರೇಕವಾಗಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಸುಂದರ ಹುಡುಗರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಬೇಸರವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಈ ಚಟವನ್ನು ಬಿಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಯಾರ ಹತ್ತಿರವೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಲಿಂಗಕಾಮದ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹೊಳಹುಗಳಿವೆ. ಸಲಿಂಗಕಾಮ ಮುಂಚೆ ಅಸಹಜವೆಂದೂ ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿಯೆಂದೂ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹಲವಾರು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸಹಜವೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತಿದೆ. ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಾ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳೆಂದು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಿವೆ. ಕಟ್ಟಾ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳಿಗೆ ಹೆರಲಿಂಗಿಗಳ ಸಹವಾಸ ಯಾವೊತ್ತೂ ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳು ಹೆರಲಿಂಗಿಯ ಸಹವಾಸ ಸಿಕ್ಕದಿರುವಾಗ ಉದಾ: ಹಾಸ್ಟೆಲ್, ಸೆರೆಮನೆ, ಸೈನ್ಯದಲ್ಲಿರುವವರು, ಹೋಟೆಲ್ ಕೆಲಸಗಾರರು) ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಂದು ಜೀವನವಿಡೀ ಹೀಗೆಯೇ ಇರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ.

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಶೈಶವದಲ್ಲಿ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಾಯಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. (ಉದಾ.ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ ತಿನ್ನುವುದು, ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದು) ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೂ ಚಿಕ್ಕಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಲಿಂಗದಲ್ಲೇ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೇನೂ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಕೀಳರಿಮೆ ಕೂಡ ಬೇಡ. ನೀವು ಹೆರಲಿಂಗಕಾಮಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಲು ಮನಸಾ ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನುರಿತ ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ತಾಯಿ. ಮಗಳಿಗೆ 28 ವರ್ಷ, ಮದುವೆಯಾಗಿ 5 ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಓದಿದ್ದರೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮಗುವಾದ ನಂತರ ಅವಳು ಸಿಡುಕುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಒತ್ತಾಯಿಸಿದಾಗ, ಮದುವೆ ಆದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಪತಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವಂತೆ. ಇವಳೇ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರೂ ಅವನು ಬೇಡ ಎನ್ನುತ್ತಾನಂತೆ. ಮೊದಲು ನಾನು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸೆಟ್ಲ್ ಆಗಬೇಕು, ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದವನು ಈಗ, ಒಂದು ಮಗುವಾಯಿತಲ್ಲ, ಇನ್ನೇಕೆ ಬೇಕು ಸೆಕ್ಸ್? ಎನ್ನುತ್ತಾನಂತೆ. ಮಗು ಆಗಿದ್ದು ಕೂಡ ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದ. ಅವಳ ಅತ್ತೆಮಾವಂದಿರು ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ. ಡಿಪ್ರೆಶನ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ವಿಪರೀತ ತಿನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಪರಿಹಾರ ಮತ್ತು ಅಳಿಯನಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಅಳಿಯನಿಗೆ ಕಾಮನಿರಾಸಕ್ತಿ ಇದೆ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಬಾಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ತಂದೆತಾಯಿಯರ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮಾದರಿಯ ಕೊರತೆ (ಉದಾ. ಶುಷ್ಕ ಸಂಬಂಧ, ಲೈಂಗಿಕ ವೈಪರೀತ್ಯ), ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಾಯ (ಉದಾ. ಸರೀಕರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲು ಅಡ್ಡಿ, ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧದ ನಿರಾಕರಣೆ) ತಾಯ್ತಂದೆ– ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ ಭಾವನಾರಹಿತ ಸಂಬಂಧ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳು ಬೌದ್ಧಿಕ ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ ಪರಿಣಾಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳು ಮುಖ್ಯವೇ ವಿನಾ ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೊತೆಗೆ ಇರುವಾಗ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಿಕ್ಕಾಗದ ಇವರು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸಹಜ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಲಿಕ್ಕಾಗದೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ಲೈಂಗಿಕ ಅನಾಸಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಕಾಮನಿರಾಸಕ್ತಿ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಸಂಗಾತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅಧಿಕಾರ ಸಾಧಿಸುತ್ತ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ (ನೀನು ಹೀಗಿದ್ದೀಯಾ/ ಹೀಗೆಲ್ಲ ವರ್ತಿಸುತ್ತೀಯಾ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀನು ನನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲ!)

ಲೈಂಗಿಕ ಅನಾಸಕ್ತಿ ಉಳ್ಳವರು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಒತ್ತಡ ತರದ ಹೊರತೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು: 1) ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಗಂಡನಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೊಂದಿದಷ್ಟೂ ಗಂಡನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಗುಲಾಮಗಿರಿಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವಳ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆ, ತಿನ್ನುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. 2) ಬೀಗರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಚರ್ಚೆಮಾಡಿ, ಅಳಿಯ ಸುಧಾರಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವಿಚ್ಛೇದನೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿ. 3) ಸಂಬಂಧ ಸುಧಾರಿಸುವ ತನಕ ಮಗಳು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇರಲಿ; ಇದು ಅಳಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. 4) ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಗಂಡ– ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ಜೊತೆಯಾಗಿಯೇ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಅನಾಸಕ್ತಿಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಡಿಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ದೂ. 080– 23101205, 23111666)ನಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಸಂಭೋಗಸುಖವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ತಾಯಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಯಾಕೆ ಮೊರೆಹೋದಳು ಗೊತ್ತೆ? ಸಮಾಜದ ಒತ್ತಡದಿಂದ. ಒಂದು ನೀತಿ: ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ದಾಂಪತ್ಯ ಸಂಬಂಧ ಸರಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಬಗೆಹರಿಯುವ ತನಕ ಮಗುವಾಗಲು ಒತ್ತಾಯ ಕೂಡದು!

ನನ್ನ ತಂಗಿಗೆ (30)ಗಂಡ ನಪುಂಸಕನಾಗಿದ್ದರಿಂದ ವಿಚ್ಛೇದನವಾಯಿತು. ಈಗ ವಿಚ್ಛೇದಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಮುಂದೆ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಆತನಿಗೆ ವಿವಾಹಿತೆ ಜತೆ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೂ ತಂಗಿಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಕಾರಣ ಮದುವೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಬರಬಹುದೆ? ಮದುವೆ ಮಾಡುವುದೇ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿಗೆ ವಿವಾಹದ ಪ್ರಯತ್ನ ಎರಡನೆಯದು ಆದರೂ ಮುಂಚಿನಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ: 1) ಎಚ್‌ಐವಿ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಅವನು ನಿಮ್ಮೆದುರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಪ್ಪುತ್ತಾನೆಯೆ? 2) ಅವನ ವಿಚ್ಛೇದನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ? ಅವನಲ್ಲೇ ದೋಷವಿದ್ದರೆ. (ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮೊದಲ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನೋ ಅವಳ ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನೋ ವಿಚಾರಿಸಬಹುದು.) 3) ಅವನು ಪರಸ್ತ್ರೀ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮದುವೆಯ ನಂತರ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆಂಬುದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಂಬುತ್ತೀರಿ? ಒಂದುವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿಯೇ ಒಬ್ಬ ವಿವಾಹಿತನ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅವನು ಒಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದನೆ? ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸದ ಹೊರತೂ ಮದುವೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ಎರಡನೆಯ ಸಲ (ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ) ಹಾಳುಮಾಡಿದ ಹಾಗಾದೀತು. ಅಲ್ಲದೆ, 30ನೇ ವಯಸ್ಸು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಯಾರು ಹೇಳಿದರು? ಹೀಗಾಗಿ ಮೊದಲು ಆಕೆ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಲಿ. ನಂತರ ಸೂಕ್ತ ಜೊತೆ ಸಿಕ್ಕರೆ ಮದುವೆಯಾಗಲಿ; ವಿಚ್ಛೇದಿತೆ ಎನ್ನುವ ಅವಳದಲ್ಲದ ತಪ್ಪಿಗೆ ಅವಸರ ಬೇಡ!

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