ಮಹಿಳೆಯರ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವ, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರೂ ಆದ, ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯೆ,

ಡಾ.ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್

ಈ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಾರವೂ 'ಸುಧಾ' ಓದುಗರ ಜತೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿದ್ದಾರೆ. -ಸಂ.

▸ ಗಂಡಸು ವಯಸ್ಸು 35. ನನ್ನ ಊರು ಹಾಸನ, ನನಗೆ ಒಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತ ಇದ್ದಾನೆ. ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರದ ಸ್ನೇಹಿತ. ಇಬ್ಬರ ಪರಿಚಯವಾಗಿ 2 ವರ್ಷ. 2 ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ನಿಕಟವಾಗಿದ್ದೇವೆ. ನನಗೆ ಹಣಕಾಸಿನ ತೊಂದರೆ ಇತ್ತು. ಆಗ ಅವನು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಅವನಿಂದ ತುಂಬಾನೇ ಸಹಾಯವಾಯಿತು. ನನಗೆ 2 ಮಕ್ಕಳು. ನನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನೇ ತೊಂದರೆ ಆದರೂ ಅದನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಅವನ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ಅವನು ನನಗೆ ನಿನ್ನನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮುದ್ದಾಡಬೇಕು, ನಿನ್ನ ಶಿಶ್ನ ನನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟು, ನನ್ನ ಶಿಶ್ನ ನಿನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೋ ಅಂತ ಹಿಂಸೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ತುಂಬಾನೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ನೀನು ಅದೊಂದೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ, ನಾನು ನೀನು ಏನೇ ಕೇಳಿದರೂ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಆಮಿಷ ಒಡ್ಡುತ್ತಾನೆ. ಇವಾಗ ಅವನ ಮದುವೆ ಬೇರೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವನ ಸಂಸಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಾ? ಅವನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯಾ? ಇದಕ್ಕೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ. ಮುಂದೆ ಅವನ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ?

ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನಿಗೆ ಸಲಿಂಗಾಕರ್ಷಣೆ ಇರಬಹುದು. ಆತನ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದುರುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಸಾರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದಷ್ಟು ಆತನಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಆತನ ಮದುವೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ ಆತನು ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಆತ ಮದುವೆಯಾಗಲಿರುವ ಹುಡುಗಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ, ನಿಮ್ಮ ಮಾತು ಕೇಳುವಂತಹವರಾಗಿದ್ದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರು ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ತಿಳಿಸಿ. ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಭಯರಿಗೂ ಕ್ಷೇಮ.

▸ ಗಂಡಸು ವಯಸ್ಸು 42. ನನ್ನ ಮದುವೆಯಾಗಿ 16 ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ವಯಸ್ಸು 32 ವರ್ಷ. ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ಮುದ್ದಾದ ಸಂಸಾರ. ನಾವು ವಾರಕ್ಕೆ 2 ಅಥವಾ 3 ಸಲ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ತುಂಬ ತೆಳ್ಳಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ದಪ್ಪಗಿರುವ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಅತಿ ಆಸೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಹಿಂಭಾಗದ ನಿತಂಭಗಳು ಹಾಗೂ ಸೊಂಟದ ಭಾಗವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನನ್ನ ಶಿಶ್ನ ನನಗೆ ತಿಳಿಯದೆ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ನನಗೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉದ್ರೇಕಗೊಳಿಸಲು ಇಷ್ಟ. ನನ್ನ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಅದು ಇಷ್ಟ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳಿಗೆ ಇಷ್ಟ ಬರುವಹಾಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಆಕೆ ಇರುವಂತೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಯಾರಿಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೊರತೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಜಾಣತನ. ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿ ಈಗ ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೂ ಆಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪಗಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಂದ ನಿಮಗಾಗುವ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಕರ್ಷಣೆ ಬೇರೇನೂ ಇಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಉದ್ರೇಕಿಸಲು ಇಷ್ಟವಿದ್ದರೆ ಆಕೆಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿ. ಅವರ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು.

▸ ನಮ್ಮದು ತುಂಬಾ ಬಡತನದ ಕುಟುಂಬ. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಚಿಲ್ಲರೆ ಅಂಗಡಿ ನಡೆಸಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಾವಿಬ್ಬರು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು. ನಾನೇ ಹಿರಿಯ ಮಗ. ನನ್ನ ತಂದೆ ಮರಣ ಹೊಂದಿ 5–6 ವರ್ಷಗಳಾದವು. ನನ್ನ ತಂದೆಯ ಮರಣ ನಂತರ ನನ್ನ ತಾಯಿಯು ವಿಪರೀತ ಕುಡಿಯಲು ಮತ್ತು ಗುಟ್ಕಾ ಹಾಕಲು ಶುರು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ನಾವೆಷ್ಟೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಊಟವನ್ನು ಸಹ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. 'ನೀನೇಕೆ ಕುಡಿಯುತ್ತೀಯಾ, ಬಿಡು' ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ 'ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಸರಿಯಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಮೈ ಕೈ ನೋವು, ಅದು ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಏನೋ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ನಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಅವರ ಕುಡಿತವನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ನಾನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸದೇ 'Di Addiction' ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಅದರಿಂದ ಅಪಾಯ ಆಗಬಹುದು. ಆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಬೇಡ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಕುಡಿತದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯ ಅಪಾಯ ಆಗಬಹುದೇನೋ ಎಂದು ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಈಗ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯೂ ಇದೆ. ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗೋಣವೆಂದರೆ ಅವರು ಬರಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನಿನ್ನೂ ಓದುವ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ತಾಯಿಯೊಬ್ಬರು ಸರಿಯಾದರೆ ನಾನು ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲೆ ಎಂಬ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿದೆ. ಮೇಡಂ, ನಮ್ಮ ತಾಯಿಯವರಿಗೆ ಏನೂ ಅಪಾಯ ಆಗದ ಹಾಗೆ ಕುಡಿತ ಬಿಡಿಸಲು ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಅವರ ಮೈ, ಕೈ ನೋವು ಹೋಗಲು ಔಷಧಿ ತಿಳಿಸಿ, ಇಲ್ಲಾ ಏನಾದರೂ ಉಪಾಯವಿದ್ದರೂ ತಿಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಚಾತಕಪಕ್ಷಿಯಂತೆ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ.

ನಿಮ್ಮ ಕಾಳಜಿ ಮೆಚ್ಚುವಂತಹದ್ದು. ಇದಕ್ಕೆ ಎದೆಗುಂದುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಎಚ್ಚರ ಇರಲಿ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಆಪ್ತರ ನೆರವಿನಿಂದ ತಾಯಿಯವರಿಗಿರುವ ಮದ್ಯಪಾನ ಹಾಗೂ ಗುಟ್ಕಾ ಸೇವಿಸುವ ಚಟವನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವ ಕೇಂದ್ರವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯವರನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಅಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯವರಿಗೆ ತಿಳಿಯದ ಹಾಗೆ ಔಷಧಿ ಕೊಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅವರ ಮೈ ಕೈ ನೋವುಗಳಿಗೆ, ರಕ್ತ ಹೀನತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿ ಅವರನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.

ಸಹಾಯ ವಾಣಿ: (080) 23154293

ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು 'ಸುಧಾ' 'ಆಪ್ತಗೆಳತಿ' ವಿಭಾಗ, ನಂ.75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು 01 ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ