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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

✉ ಅವಿವಾಹಿತೆ, ಐವತ್ತು ದಾಟಿದೆ. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಗಂಡಸರ ಬಗೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಗಂಡಿನ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಗಂಡಿನಂತೆ ಬಿಂದಾಸ್ ಆಗಿ ಬದುಕುತ್ತ ಸ್ನೇಹ, ಪ್ರೇಮ, ಕಾಮ, ಮದುವೆ ಹತ್ತಿರ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕನಸುಗಳನ್ನು ನನಸಾಗಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಕೈಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ನನ್ನರ್ಧದಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವಕನೊಂದಿಗೆ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ 10 ನಿಮಿಷ ಮಾತಾಡುವಷ್ಟು, ಕೈಕುಲುಕುವಷ್ಟು, ಹಗ್ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಸಲಿಗೆ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಆತ ಅವಿವಾಹಿತ, ನನ್ನ ಬಗೆಗೆ ಎಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದ್ದೂ ನಿರ್ಲಿಪ್ತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ನನ್ನ ತೊಂದರೆ ಏನೆಂದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹಗ್ ಮಾಡಿದಾಗ ತೊಡೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಗುವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಲೋಳೆಯಂಥ ದ್ರವ ಹುಟ್ಟಿ, ಜ್ವರ ಬಂದಂತಾಗಿದೆ. ಹಗ್ ಆದ ನಂತರ ಅವನಿಗೇನು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೋ ಎಂದು ಗಿಲ್ಟ್ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ನಾನು ಬಾಸ್ ಆದುದರಿಂದ ಅವನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನಾ? ಅವನಿಗೆ ಉದ್ರೇಕ ಆಗುತ್ತದಾ? ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾನದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಇಷ್ಟು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ನನಗೆ ಈ ಸ್ನೇಹ ಖುಷಿ ಕೊಡುತ್ತಿದೆ, ಭಯವೂ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಏನಿದ್ದರೂ ನಾನು ಇವನೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನಿಸಿದರೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮನಸ್ಸು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮದುವೆ, ಲಿವಿಂಗ್ ಟುಗೆದರ್ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಒಂಟಿತನದಲ್ಲೇ ಸುಖ ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಒಂದೇ ಒಂದು ಅನುಭವ 'ದುಬಾರಿ'ಯಾಗಬಹುದೆ? ಆಪ್ತಸಲಹೆಗೆ ಸ್ಥಾನಮಾನ, ವಯಸ್ಸು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳದೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ಗಂಡಿನ ಅಹಮಿಕೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಬಂಡೆದ್ದು ಗಂಡುಜಾತಿಯನ್ನೇ ಧಿಕ್ಕರಿಸಿದ್ದ ನೀವು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಸಲ 'ವಿಧೇಯ' ಗಂಡೊಂದನ್ನು ಕಂಡು ಕರಗುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ದಶಕಗಳ ಕಾಲ ಅದುಮಿಟ್ಟಿದ್ದ ಹಸೀಬಯಕೆ ಪುಟಿದೆದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವು ಕಾಮೋದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿದೆ (ಇದಕ್ಕೆ ಆಡುಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಮಜ್ವರ, ಪ್ರೇಮಜ್ವರ, ಪ್ರೇಮರೋಗ ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೆಸರಿದೆ.) ಸೆಳೆತ ಅಪ್ಯಾಯಮಾನವಾಗಿದ್ದರೂ ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ಮನದ ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅನುಭವವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಆಗದೆ ದೂರೀಕರಿಸಲೂ ಆಗದೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಹಜವೆಂದೇ ಒಪ್ಪೋಣ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ವಿಷಯ: ಈ ನಿಮ್ಮ ವಿಧೇಯ ಸಹಾಯಕನ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯ ಅರ್ಥವೇನು? ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ 'ಆಕ್ರಮಣ'ಕ್ಕೆ ಅವನ ಅವಿರೋಧ ಶರಣಾಗತಿ? ನೀವೇ ಮುಂದುವರಿಯಲೆಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆ? ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಚಕಾರದ ಭಯ? ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡವಳೊಂದಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದೆಂಬ ಗೊಂದಲ? ನಿಮ್ಮನ್ನು ಭ್ರಮನಿರಸನಗೊಳಿಸಲು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ? ಯಾವುದಾದರೂ– ಅಥವಾ ಎಲ್ಲವೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆತನಲ್ಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಗೊಂದಲವಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟ. ಇನ್ನು ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರಿದು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆ (ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ) ನಡೆದರೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅ) ಬದುಕಿನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ, ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ನವೋಲ್ಲಾಸ, ಗಂಡುಹೆಣ್ಣಿನ ಸಂಬಂಧದ ಬಗೆಗೆ ಹೊಸದಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗಬಹುದು. ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು, ನೀವು ಸ್ಥಿರಸಂಬಂಧದ ಬಗೆಗೂ ಯೋಚಿಸಬಹುದು! ಅಥವಾ ಆ) ಆಜೀವ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ವ್ರತಭಂಗದಿಂದ ವ್ಯಥೆ, ಆತ್ಮಸಂಯಮ ಹಿಡಿತ ತಪ್ಪಿದ್ದರಿಂದ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ, ಯಕಶ್ಚಿತ್ ಗಂಡಿನ ವಶಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನತನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಅನಿಸಿಕೆ, ಚಿಕ್ಕವನನ್ನು 'ಕೆಡಿಸಿದ' ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ, ಅಧಿಕಾರಿ–ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ನಡುವಿನ ವೃತ್ತಿಪರತೆಯ ದುರ್ಬಳಕೆ, ಕಾಮಸಂಬಂಧದ ಭವಿಷ್ಯಹೀನತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಹಾದಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ಇವೆರಡರ ಕಲಬೆರಕೆಯೂ ಆದೀತು. ಇನ್ನು, ನೀವು ಮುಂದುವರಿದಾಗ ಆತ ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಮುಖಭಂಗ, ಆತನ ಮೇಲೆ ಸೇಡಿನ ಭಾವ, ಇದರಿಂದ ಕರ್ತವ್ಯದಲ್ಲಿ ಆತನೊಡನೆ ಅಸಹನೆ, ಶೀತಲಯುದ್ಧ ಇತ್ಯಾದಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರೂ ಕೆಡಬಹುದು. ಏನೇ ಆಗಲಿ ಈ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಪರ್ವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡುವ ಮೊದಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಅಂತಸ್ತಿನ ಅಂತರವನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಆತನನ್ನು ಎದುರು ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಿರ್ಭಾವುಕತೆಯಿಂದ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಅವನೊಡನೆ ತೆರೆದಿಟ್ಟು ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಆತನಿಗೇ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯಾಕಾಶವನ್ನೂ, ಅವನೊಂದುವೇಳೆ ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ ಅಭಯವನ್ನೂ ಮುಂಚೆಯೇ ನೀಡಿ, ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕತೆ ಅಡ್ಡಿ ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಹೆಣ್ತನಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ನೀಡಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಗಂಡೇ ಬೇಡ ಎಂದವರು (ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ) ಬೇಕೆಂದಾದರೆ ಮುಖತಃ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಮಾತ್ರ ಏಕೆ ಬೇಡ? ವಯಸ್ಸಿನ ಅಥವಾ ಸ್ಥಾನಮಾನದ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಡಗಿರುವ ಹೆಣ್ತನದ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ!

✉ ಅವಿವಾಹಿತ, 31 ವರ್ಷ. ಒಂಬತ್ತು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಹಿರಿಯ ಹೆಣ್ಣಿನೊಡನೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಂಡೆ. ನಂತರ ಆಕೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಡನೆ ಮಲಗಿರುವುದನ್ನು 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 ಭಯಬೀತರಾಗಿದ್ದೀರಿ; ಆದರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ವಿವರಿಸಿರುವ ವಿಧಾನಗಳ ನಿಖರತೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಂಬುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಅರೆನಂಬಿಕೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣ! ಎಚ್‌ಐವಿಗೆ 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 ಎಚ್‌ಐವಿ 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 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