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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಮಹಿಳೆ, 33 ವರ್ಷ. ವಿಚ್ಛೇದನವಾಗಿ 10ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಒಬ್ಬ ಮಗನಿದ್ದಾನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒಬ್ಬ ವಿವಾಹಿತ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಗೆಳೆತನವಾಯಿತು. ಮೊದಮೊದಲು ನನ್ನನ್ನು ತುಂಬಾ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಮಾತಾಡಿಸಿ, ನಿನಗೆ ಮನೆ ತೆಗೆಸಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ ಎಂತೆಲ್ಲ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಗೆಳೆತನ ಮಾತ್ರವೇ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಕೆಲ ದಿನಗಳಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಮಾತಾಡಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೇಳಿದರೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಅವರದೇ ಸದಾ ನೆನಪು. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ: 1) ಅವರು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಮಾತು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದು ಏಕೆ? 2) ನನಗೇಕೆ ಕುಳಿತಲ್ಲಿ ನಿಂತಲ್ಲಿ ಅವರದೇ ನೆನಪು? 3) ಅದಕ್ಕೆ ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

ನೀವು ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ನೋಡಿದರೆ ಉತ್ತರಗಳು ನಿಮಗೇ ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತವೆ: 1) ನಿಮಗೆ ಮನೆ ತೆಗೆಸಿಕೊಡುತ್ತೇನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದವರಿಗೆ ಒಳ ಉದ್ದೇಶವಿತ್ತು: ಆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ಮನಗಂಡು, ಸ್ವಗೃಹ, ಹಾಗೂ ಗೃಹಲಕ್ಷ್ಮಿಯೊಬ್ಬಳೇ ಸಾಕೆಂದು ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಿದ್ದಾರೆ. (ಅವರ ಈ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ನಾನು ಮೆಚ್ಚುತ್ತೇನೆ!) 2) ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗಂಡಿನ ಸ್ನೇಹವಿಲ್ಲದ ನಿಮಗೆ ಅವರ ಸಾಮೀಪ್ಯ ಅಪ್ಯಾಯಮಾನವಾಗಿ ಕಂಡಿದ್ದು, ಮತ್ತು ಅವರು ದೂರವಾದುದರಿಂದ ಅವರ ನೆನಪು ಕಾಡುತ್ತಿರುವುದೂ ಸಹಜವೇ.

3) ಅವರಿಗೆ ಎರಡೇ ನಿಮಿಷ ಮಾತಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕೇಳಿ (ಅಥವಾ ಚೀಟಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದು ತಿಳಿಸಿದರೂ ಆಯಿತು), ನನಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹ ಮಾತ್ರ ಬೇಕು; ಆದರೆ ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿಯಾಗಲೀ ಶಾರೀರಿಕ ಸುಖವಾಗಲೀ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರಿ. ಅವರು ತಿರುಗಿ ಬರುವ ಅವಕಾಶವು ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗಿದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಒಂದು ಗಂಡು ಮತ್ತು ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಕಾಮಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವುದು ಬಹಳ, ಬಹಳ ಕಠಿಣ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಾಗಾಗುವ ಸಂಭವ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅವರ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಮುರಿಯಲೇಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಬರಬಹುದು; ಅದಕ್ಕೂ ತಯಾರಾಗಿರಿ. ಯಾಕೆ? ಅವರ ಮನೆ ಮುರಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹ ಮುರಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆ? ಇನ್ನು, ನಿಮಗೆ ಸಂಗಾತಿಯೇ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಒಂಟಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಿ ಆದರೆ ಮರುಮದುವೆಯ ಉದ್ದೇಶ ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿರಲಿ. ಇನ್ನೂ ನಿಮಗೆ ವಯಸ್ಸಿದೆ. ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷ ಬಾಳಲಾದೀತು?

ಗಂಡು ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ರೋಗ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೆ? ಹೌದಾದರೆ ಇದು ಹರಡುವ ವಿಧಾನ ಹೇಗೆ? ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಕ್ರಿಮಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡಬಹುದೆ? ಈ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವಿಳಾಸಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚವೆಷ್ಟು? ನಾನು ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿ ಏಯ್ಡ್ಸ್‌ನಿಂದ ಪೂರ್ತಿ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದೆ?

ಇಬ್ಬರು ಸಂಗಾತಿಗಳ ಪೈಕಿ (ಸಲಿಂಗಿ ಅಥವಾ ಹೆರಲಿಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ) ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಎಚ್‌ಐವಿ ವೈರಾಣು ಹರಡಬೇಕಾದರೆ ತೇವಾಂಶವಿರುವ ಮಾಧ್ಯಮ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಯೋನಿ, ಗುದ, ಶಿಶ್ನದ ಮುಂಭಾಗ, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹುಣ್ಣು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶವಿರುವ ಲೋಳ್ಪೊರೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ವೈರಾಣು ಬದುಕಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೇವದ ಅಂಗಾಂಶವು ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ವೈರಾಣು ಹೊಸ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಗುದಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬಿರುಕುಗಳು ಉಂಟಾಗಿ, ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಸಂಭವ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಗುದಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುವ ಗಂಡು ಸಲಿಂಗಿಗಳಲ್ಲದೇ ಹೆಣ್ಣುಗಂಡುಗಳೂ ಕೂಡ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಎಚ್‌ಐವಿ ವೈರಾಣು ಈ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ: 1.ಸೋಂಕು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ರಕ್ತದಾನ; 2. ಸೋಂಕು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು (ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಸೂಜಿ, ಕ್ಷೌರದ ಬ್ಲೇಡ್, ಹಚ್ಚೆ, ಕಿವಿ– ಮೂಗು ಚುಚ್ಚುವ ಉಪಕರಣ, ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಸೂಜಿ, ಶರೀರ ಭೇದಿಸುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣ ಇತ್ಯಾದಿ) ಕ್ರಿಮಿನಾಶ ಮಾಡದೆ ಬಳಸುವಿಕೆ; 3. ಸೋಂಕುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿರೋಧ್ (ಕಾಂಡೋಮ್) ಇಲ್ಲದೆ ಯೋನಿ, ಗುದ, ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ; 4. ಸೋಂಕುಳ್ಳ ತಾಯಿಯು ಶಿಶುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ. ಆದರೆ ಸೋಂಕುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವುದು, ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಒಣ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮುತ್ತು ಕೊಡುವುದು, ಅಥವಾ ಪರಸ್ಪರರು ಗಾಯವಿಲ್ಲದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಜನನಾಂಗ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಮೂಲಕ ಇದು ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬಳಸಿದ ತಟ್ಟೆ– ಲೋಟಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ, ಒಂದೇ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ, ಅಥವಾ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ. ವೈರಾಣುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ರಕ್ತ, ವೀರ್ಯ, ಯೋನಿದ್ರವ, ಲಾಲಾರಸ ಮತ್ತಿತರ ಉತ್ಪತ್ತಿಗಳು ಒಣಗಿದಾಗ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಿದ್ದಾಗ, ಅಥವಾ ಗಾಳಿಯ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಜೊತೆ ಬೆರೆತಾಗ, ನೀರಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ವೈರಾಣುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಂದುಸಲದ ಕನಿಷ್ಠ ಖರ್ಚಿನ ಅಂದಾಜು ಹೀಗಿದೆ: ಖಾಸಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು (ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಲ್ಯಾಬ್ ಮತ್ತು ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು): ರೂ. 350; ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು: ರೂ. 200; ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು: ಉಚಿತ ಅಥವಾ ರೂ.10.

ಕಾಂಡೋಮ್ ಶೇ.98ರಷ್ಟು ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದರೂ ಶೇ. 2ರಷ್ಟು ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಜಾರುವುದು, ಹರಿಯುವುದು, ತುಂಬಿ ಹೊರಸೂಸುವುದು, ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಸಲೀನ್ ಬಳಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಶೇ.98ರಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತೀರೋ ಅಥವಾ ಶೇ.2ರಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತೀರೋ ಎನ್ನುವುದು ಯಾರ ಊಹೆಗೂ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು!

ಗಂಡಸು, 50 ವರ್ಷ. ಹೆಂಡತಿಗೆ 45 ವರ್ಷ. ಮಕ್ಕಳ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಅವರು ಬೆಡ್ ರೂಂ ಹೊಂದಿರುವಾಗ ನಾವು ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಕಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಿದೆ. ಸಂಭೋಗ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ ತಿಳಿಸಿ.

ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಬೇಡ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಶುದ್ಧ ತಪ್ಪು. ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಾದರೂ ದಂಪತಿಗೆ ಏಕಾಂತತೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಇಬ್ಬರದೂ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿದ್ದರೆ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಬಹುದು ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಹೇಳುತ್ತದೆ!

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