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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಪ್ರ ಹೆಣ್ಣು, ಮದುವೆಯಾಗಿ 7ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರೂ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಸಂಭೋಗಿಸಲು ನಾನು ಬಿಡುತ್ತಿಲ್ಲ; ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೇ ಮೈ ಬಿಗಿಹಿಡಿಯುತ್ತೇನೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಸಂಭೋಗವೆಂದರೆ ಭಯ, ಬೇಜಾರು ಆಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕಹಿ ಘಟನೆ ಕಾರಣ. ನಾನಿನ್ನೂ ಋತುಮತಿಯಾಗದಿರುವಾಗ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತುಂಬಾ ಸಲ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಈ ತರಹದ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ನನ್ನ ಪೆದ್ದುತನವೋ, ಭಯವೋ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಒತ್ತಡವೋ ಯಾರೊಬ್ಬರ ಹತ್ತಿರವೂ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಬಾಳಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಆ ಕಹಿ ನೆನಪಿನಿಂದ ತುಂಬಾ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಕಲುಷಿತೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೈಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಂಡಿದೆ. ಮದುವೆಯನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿದ್ದವಳು ವಿಧಿಯಿಲ್ಲದೆ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ಪತಿ ಎಂದೂ ಜಗಳವಾಡಿಲ್ಲ. ಅವರು ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯವರು. ಈ ಕಹಿ ಘಟನೆಗೆ ಯಾರು ಹೊಣೆ? ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಸರಿಹೋಗಲು ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಛೆ, ತುಂಬಾ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ! ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ನಡೆದಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯವು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸದಾ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹುಡುಗಿ, ಹುಡುಗ ಅಥವಾ ಹಸುಗೂಸು ಎನ್ನುವ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಅನೇಕರು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಇದು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರದಿರುವ ಕಾರಣ ಏನು ಗೊತ್ತೆ? ಈ ಕುಕೃತ್ಯವನ್ನು ನಡೆಸುವವರು ಮಗುವಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯವಿರುವ ದೊಡ್ಡವರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ! ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆಯಾಗದಿದ್ದರೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ವಿಪರೀತ ಗಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ದ್ವೇಷ, ಹೇಸಿಕೆ, ಭಯ ಮುಂತಾದ ಭಾವನೆಗಳು ಬೇರೂರಿ, ಭಾವೀ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಹುಟ್ಟಿದೆ.

ಆದರಿಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತು: ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಲು ಅವನಿಗೇಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? ನಿಮ್ಮ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಡಹೆಂಡಿರ ನಡುವೆ ಅವನದೇನು ಕೆಲಸ? ಮೊದಲು ಅವನನ್ನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಒದ್ದು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ಹಲವು ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ: ಒಂದೂವರೆ ತಾಸಿನಷ್ಟು ಏಕಾಂತದ ಸಮಯ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮೆದುರು ಒಂದು ಸುತ್ತಿದ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನೋ ಹಳೆ ಬಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಗೋಣಿ ಚೀಲವನ್ನೋ ಇಡಿ. ಇದನ್ನು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ, ಅವನೆದುರು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಡೆದ ಅತ್ಯಾಚಾರವನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದ್ದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು (ನಿಮ್ಮ ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಅಸಹ್ಯತನ, ಭಯ ಇತ್ಯಾದಿ) ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಅನುಭವಿಸುತ್ತ, ಇನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರೆ ಎಂದೆನಿಸಿದಾಗ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಿರಿ. ಈಗ ನೀವು ಕುದಿಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಅಲ್ಲವೆ? ಅಲ್ಲಿ ನೋಡಿ, ಆ ಲಜ್ಜೆಗೆಟ್ಟ ನೀಚ ನಿಮ್ಮೆದುರು ಇದ್ದಾನೆ. ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಹೆಪ್ಪಿಟ್ಟ ನಿಮ್ಮ ದ್ವೇಷಕೋಪಗಳನ್ನು ಅವನ ಮೇಲೆ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವನನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಷ್ಟದಂತೆ ಏರುಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಬೈಯುತ್ತ, ಹೊಡೆಯುತ್ತ, ಒದೆಯುತ್ತ, ಅವನು ಒದ್ದಾಡುವುದನ್ನು ಕಣ್ತುಂಬ ನೋಡಿ ಆನಂದಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ವರ್ತಿಸಿದ ನಂತರ ಆ ನೀಚ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಪರಾರಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. (ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮಾಧಾನ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವುದು ಬೇಡ.) ಈಗ ಎರಡನೆಯ ಹಂತ: ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಪತಿಯ ಭಾವಚಿತ್ರವನ್ನು ಎದುರು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರೊಡನೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರ ಬಗೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು, ಇಷ್ಟು ದಿನ ಅದಕ್ಕಿದ್ದ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ನೀಚನನ್ನು ಓಡಿಸಿಬಿಟ್ಟ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ಇನ್ನು ನೀವು ಅವರನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಕೂಡುವಿರೆಂದು ಭರವಸೆ ಕೊಡಿ. ಅವರ ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ವಿವರವಾಗಿ ಮಾತಾಡಿ.

ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀವು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸುಖಸಂಸಾರ ನಡೆಸಬಲ್ಲಿರಿ!

ಪ್ರ ಅವಿವಾಹಿತ, 39 ವರ್ಷ. ಯಾವೊತ್ತೂ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಹವಾಸ ಮಾಡಿದವನಲ್ಲ. ಗೆಳೆಯನ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಬೆಲೆವೆಣ್ಣಿನ ಸಹವಾಸ ಮಾಡಿದೆ. ಆಗ ಓರಲ್ ಸೆಕ್ಸ್ ಮಾಡಲು ಹೊರಟಾಗ ಅವಳ ಜನನಾಂಗದಿಂದ ಪಕ್ಕನೆ ವಾಸನೆ ಬಂತು. ಅದನ್ನು ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಬಿಟ್ಟು ಕಾಂಡೋಮ್ ಇಲ್ಲದೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ದಿನವೂ ನಾಲಗೆಯ ತುದಿಯಿಂದ ಹೊಲಸು ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಎಷ್ಟು ತೊಳೆದರೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಚ್‌ಐವಿಯ ಭಯವಿದೆ. ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲವೆಂದು ಧೈರ್ಯ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ವಾಸನೆ ದಿನವೂ ಸತಾಯಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಏನು ಕಾರಣ? ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಒಂದು ವಾರದ ಹಿಂದೆ ಏನು ತಿಂಡಿ ತಿಂದಿದ್ದೇವೆಂಬುದು ಮರೆತಿರುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಬಾಲ್ಯದ ಯಾವುದೋ ಪ್ರಸಂಗವು ಮಾತ್ರ ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೇಗೆ? ಯಾವುದೇ ಘಟನೆಯು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು (ದುಃಖ, ಸಂತೋಷ, ಭಯ, ಕೋಪ) ಜಾಗ್ರತಗೊಳಿಸುವ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂಚಿನ ಘಟನೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಅದರ ಜೊತೆಗಿರುವ ಭಾವನೆಗಳೂ ಬೆನ್ನತ್ತಿ ಬಂದೇ ಬಿಡುತ್ತವೆ– ಹಾಡಿನ ಜೊತೆಗೆ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಸಂಗೀತದ ಹಾಗೆ! ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂಬುದು ಭೂತಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಆ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ಆ ಘಟನೆಯನ್ನೂ ಅದರೊಂದಿಗಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ಪುನಃ ಅನುಭವಿಸುವುದು! (ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ: ಒಬ್ಬರನ್ನು ಕರೆದು, ನನ್ನ ಕಣ್ಣಲ್ಲೇ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೋಡುತ್ತ ಉತ್ತರ ಕೊಡಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಮೊನ್ನೆ ಏನು ತಿಂಡಿ ತಿಂದಿರಿ ಎಂಬ ಸರಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ. ಅವರು ಉತ್ತರಿಸುವಾಗ ತಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಯಾವುದೋ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತ ಈಗ ಇಲ್ಲಿ ಇರದೆ ಮಾಯವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ; ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ವಿಲಕ್ಷಣ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ!) ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬರೋಣ. ಸುಖದ ಕಲ್ಪನೆಯ ಬೆನ್ನುಹತ್ತಿ ಹೋದಾಗ ನಿಮಗೆ ಅಸಹ್ಯಕರ ಅನುಭವ ಆಯಿತು. ನಂತರ ಮುಂಚಿನ ಘಟನೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದು, ಅದರ ಜೊತೆಗಿನ ಅಸಹ್ಯಕರ ಭಾವನೆಯು ಪುನರಾವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಗೀಳಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಹಿಂದೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವವೂ ಇರಬಹುದು. ಇನ್ನು, ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಆದುದರಿಂದ ಬೇಗನೇ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ಅಂದಹಾಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಉತ್ತರ ತಿಳಿಯದ ಎರಡು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವೆ: ಎಚ್‌ಐವಿ ಅಪಾಯವನ್ನು ಎದುರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬೆಲೆವೆಣ್ಣಿನ ಸಹವಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುವವರು ಗೆಳೆಯರು ಹೇಗಾಗುತ್ತಾರೆ? ಮತ್ತು, ಗೆಳೆಯರ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕವು ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ?

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