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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಸುಖೀಭವದ ಕೆಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಕಾಲ್ಪನಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ದೂರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸುಧಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ತೀರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಜಗಜ್ಜಾಹೀರಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುವುದು ನಿಮಗೇಕೆ, ನನಗೂ ಮುಜಗರ ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ವಿಳಾಸ ಅಥವಾ ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಈ ಮುಂಚೆಯೇ ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಹಾಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿದವರಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವುದು ನಡೆದೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರ ಸಮಸ್ಯೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದರೂ (ಉದಾ. ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮುಂಚಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಎಚ್‌ಐವಿ ಭಯ) ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ: ರಹಸ್ಯ ಬಯಲಾಗುವ ಭಯ! ಇಂಥವರಿಗೆ ಸುಖೀಭವದ ಮೂಲಕವೇ ಉತ್ತರಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಜೀವಗಳೂ ಅವರ ಮರ್ಯಾದೆಯೂ ಉಳಿಯುತ್ತಿವೆ– ಇವರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದವರೂ ಇರಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇಂಥದ್ದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸುವಷ್ಟು ಧೈರ್ಯವಿರದ ಅನೇಕರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಅತೀವ ಸಹಾಯವಾಗಿದೆಯೆಂದು ನನಗೆ ಬಂದಿರುವ ನೂರಾರು ಕೃತಜ್ಞತಾ ಪತ್ರಗಳೇ ಸಾರುತ್ತಿವೆ. ಇನ್ನು, ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಕಾಲ್ಪನಿಕತೆಯ ಬಗೆಗೆ: ಈ ಪತ್ರಗಳೆಲ್ಲ ಬರುವುದು ಮೊದಲು ಸುಧಾ ಕಚೇರಿಗೆ ಬಂದು ನಂತರ ನನ್ನ ಕೈಸೇರುತ್ತವೆ. ಮೂಲಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ನಾನು ಜೋಪಾನವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವುಗಳ ನೈಜತೆಯ ಬಗೆಗೆ ಸಂದೇಹ ಬೇಡ. ಇನ್ನು ಇವು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಎನ್ನುವ ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯ ಬಗೆಗೆ: ತನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ್ದು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಎನ್ನಿಸದೆ ಇನ್ನೇನು ಎನ್ನಿಸೀತು? ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳ ಬಗೆಗೆ ಕಿರುತೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಚಿತ್ರ ಸಹಿತ ನೋಡುವ ಮೊದಲು ಅವುಗಳ ಬಗೆಗೆ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತೆ? ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಸುಖೀಭವದಲ್ಲಿ ಬರುವುದು ಕಲ್ಪನೆಯೂ ಅಲ್ಲ, ಅತಿರಂಜಿತವೂ ಅಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ ಸರಳೀಕರಿಸಿದ್ದು! ಅದನ್ನು ಇದ್ದಹಾಗೆಯೇ ಹಾಕಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿರಲಿ, ನನಗೂ ಓದಲು ಮನಸ್ಸು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ! ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಇದಕ್ಕೂ ಒಂದು ವಾರ್ತಾಮೌಲ್ಯವಿದ್ದು ಇದು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಅರಿವು– ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ನಿಮಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ? ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೃತದೇಹವನ್ನು ಕಿರುಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತೋರಿಸುವಷ್ಟು ಅಸಹ್ಯ– ಭೀಭತ್ಸತೆ ಸುಖೀಭವದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಸಮಾಧಾನಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ!

ಹೆಣ್ಣು, 50 ಆಗಿದ್ದರೂ ಇಪ್ಪತ್ತರ ಸುಂದರಿಯಾಗಿ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದೇನೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ಒಬ್ಬಳೇ ಮಗಳು, ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಸಾರಿ, ಬೇರೆ ಊರಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ಪತಿಗೆ 20 ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಮರೆತೇಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನನಗೆ ಕಾಮದಾಸೆ ಜಾಸ್ತಿಯಿದ್ದು, 20–25 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 40 ವರ್ಷದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಹೆಂಡತಿಯಿಲ್ಲ. ಎರಡನೆಯ ಹೆಂಡತಿಯಾಗಿ ವಿವಾಹ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನಾನೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ದಾಂಪತ್ಯಸುಖ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ತ ಎಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಏನೂ ತೋಚುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಎರಡು ಸಮಸ್ಯೆ ಬಿಡಿಸಿ ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವವರು ನಾನಲ್ಲ, ನೀವೇ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಲ್ಲವರು ನೀವು ಮಾತ್ರ. ನನ್ನ ಕೆಲಸವೇನೇ ಇದ್ದರೂ ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೆಲವು ವಿಚಾರ– ಭಾವನೆ– ಕಲ್ಪನೆ– ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದಷ್ಟೆ. (ನಿಮ್ಮಂಥದ್ದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಸುಖೀಭವ 1–3–2012ರ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ.) ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಮುಕ್ತಕಾಮಕ್ಕೆ ನೀವು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವ ಏರ್ಪಾಡೇನೋ ನಿಮ್ಮ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಿಯಕರ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೆಂಡತಿಯಾಗಲು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಿರುವುದೂ ಕೂಡ ಸೂಕ್ತವೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳ ಕುರಿತು ಗಮನ ಹರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಆರಾಮಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು: 1) ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸಂಸಾರದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಸಾರಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಅಂಥದ್ದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಎರಡನೆಯ ಮದುವೆ ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿರಲಿ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ನಡೆಯಲಿರುವ ವಿಚ್ಛೇದನದ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು (ಜಗಳ, ನ್ಯಾಯಾಲಯ, ಲೋಕನಿಂದೆ) ಆಕೆ ಹೇಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದು? ಅವಳ ಮಾದರಿ ಕುಟುಂಬದ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ನೀವು ಕೈಯಾರೆ ಹರಿದು ಹಾಕುವಾಗ ಅವಳು ಸಂಕಟದಿಂದ ವಿರೋಧಿಸಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲವೆ? ಮಗಳ ತಿರಸ್ಕಾರವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಹಪಹಪಿಸುವಷ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಕಾಮೇಚ್ಛೆ ಅಚಲವಾಗಿ ವಿಜೃಂಭಿಸುತ್ತಿದೆಯೆ? 2) ಇಷ್ಟು ವರ್ಷ ಪತಿಯೊಡನೆ ಕಾಮಸಂಬಂಧ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅವರೊಡನೆಯ ಸಹ– ವಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅವರೊಡನೆಯ ನಿಮ್ಮ ಬದುಕು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ನಡೆದಿದೆಯೆಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ (ಉದಾ. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಭದ್ರತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನ) ಎನ್ನುವುದೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ನೀವು ಹಾಲೀ ಪತಿಯನ್ನು ಕೈಬಿಡುವಾಗ ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೂ ಕೈಬಿಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವನ್ನಂತೂ ಬಲಿಕೊಡಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ (ಉದಾ. ಪತಿಯ, ಅಳಿಯನ ಬಂಧುಗಳು) ಇದಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಏನು? 3) ನೀವು ತರುಣಿಯಾಗಿ ಉಳಿದಿರುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ಪಾಲೂ ಇದೆಯೆಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರು ನೀವೀಗ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರದ ಹಿಂದಿರುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಮೊಟಕು ಮಾಡಿದ್ದರೆ ನೀವಿಷ್ಟು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರಲಾಗುತ್ತಿತ್ತೆ? ಕಾಮವೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುವ ಅವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಏನಾದೀತು? ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಯೌವನದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಆಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲವೆ? 4) ಎರಡನೆಯ ಮದುವೆಯ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಹೊಸ ಪತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಮಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಮಗಳು ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಲ್ಲರೆ? ವಯಸ್ಸಾದ ನೀವೇ ನವತರುಣರನ್ನು ಬಯಸುವುದು ಸಹಜವಾದರೆ ನಿಮಗಿಂತಲೂ ತರುಣರಾದ ಆತ ನವತರುಣಿಯರನ್ನು ಬಯಸುವುದೂ ಸಹಜವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿದರೆ?! ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಮುಂಚಿನಂತೆ ಉಳಿದೀತೆ? 5) ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ವಯಸ್ಸು ಮುಗಿಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವಳ ಶರೀರ ಬಹಳ ಬೇಗ ಕಳೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮ (ಈಗಿನ) ಪತಿಗೆ ಆದಂತೆ ನಿಮಗೂ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಕುಂದಬಹುದು. ಆಗ ನಿಮ್ಮ 2ನೇ ಪತಿಯೊಡನೆ ಬದುಕಲು ಏನು ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ? 6) ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಿಯಕರನನ್ನು ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೂ ಯುವಕರ ಮೇಲಿನ ನಿಮ್ಮ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಏನು ಮಾಡುವಿರಿ? ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಯಾವ ಸಂಬಂಧಗಳೂ ಕಾಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬುನಾದಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಊರ್ಜಿತಗೊಳ್ಳಲಾರವು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಪತಿಪತ್ನಿಯರ ಸಂಬಂಧವು ಕಾಮಾಕರ್ಷಣೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಪರಿಪಕ್ವತೆಯ ಕಡೆಗೆ ವಾಲುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿಡಿ: ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಕಾಮಸುಖ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೂ ಅದಕ್ಕಂಟಿದ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಕಾಯಂ ಆಗಿ ಹೊರುವುದಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ– ಹಾಲು ಬೇಕೆಂದು ಹಸು ಸಾಕಿದಂತೆ! ಹಾಗಾಗಿ, ನನ್ನದೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ಸಲಹೆ: ಕಾಮ ಮರೆತ ಪತಿಗೆ ಅದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿ, ಮನವೊಲಿಸಿ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರ ಹತ್ತಿರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿ. ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸಾಂಗತ್ಯ ಕೊಟ್ಟು ಅವರ ಯೌವನಕ್ಕೆ ಪುನಃ ಚೇತನ ತುಂಬಿ. ಆಗ ನೀವು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಇದೇ ಕುಟುಂಬದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ ಸಿಗುವುದು. ಅಂತಿಮ ನಿರ್ಧಾರ ನಿಮ್ಮದು!

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