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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಮಹಿಳೆ. ನನ್ನ 30 ವರ್ಷದ ತಂಗಿಗೆ 10 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮದುವೆಯಾಗಿತ್ತು. ಗಂಡ ನಪುಂಸಕನೆಂದು ವಿಚ್ಛೇದನವಾಯಿತು. ಈಗ ವಿಚ್ಛೇದಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಆಕೆಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಮುಂದೆ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಆತನಿಗೆ ಒಬ್ಬಳು ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯ ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಆದರೂ ತಂಗಿಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಕಾರಣ ಮದುವೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಹಲವು ಸಂಶಯಗಳು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಭಯವೇನಾದರೂ ಇದೆಯೇ? ಈ ಮದುವೆ ಮಾಡುವುದೇ ಅಥವಾ ಬೇಡವೇ? ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿಗೆ ವಿವಾಹದ ಪ್ರಯತ್ನವು ಎರಡನೆಯದು, ಆದರೂ ಮುಂಚಿನಂತೆ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳ ಬಗೆಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ: 1) ಎಚ್‌ಐವಿ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾದ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಅವನು ನಿಮ್ಮೆದುರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಪ್ಪುತ್ತಾನೆಯೆ? 2) ಅವನು ತನ್ನ ಮೊದಲ ಮದುವೆಗೆ ಏಕೆ ವಿಚ್ಛೇದನ ಕೊಟ್ಟ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ತಪ್ಪು ಅವನದೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿಗೆ ಅವನ ಮೊದಲ ಹೆಂಡತಿಯ ಪಾಡೇ ಬಂದೀತು. (ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮೊದಲ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನೋ ಅವಳ ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನೋ ವಿಚಾರಿಸಬಹುದು.) 3) ಅವನು ಪರಸ್ತ್ರೀಯೊಂದಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತನ್ನ ಎರಡನೆಯ ಮದುವೆಯ ನಂತರ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆಂಬುದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಂಬುತ್ತೀರಿ? ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿಯೇ ಒಬ್ಬ ವಿವಾಹಿತನ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅವನು ಒಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದನೆ? ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸದ ಹೊರತೂ ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿಯನ್ನು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಅವಳ ಜೀವನವನ್ನು ಎರಡನೆಯ ಸಲ (ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ) ಹಾಳು ಮಾಡಿದ ಹಾಗಾದೀತು. ಅಲ್ಲದೆ, ಮೂವತ್ತನೆಯ ವಯಸ್ಸು ಹೆಣ್ಣಿನ ಮದುವೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಯಾರು ಹೇಳಿದರು?

ವಿವಾಹಿತ, ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷ. ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸಂಭೋಗವಿಲ್ಲದೆ ಬಾಳಬಹುದೇ?

ಯಾಕಿಲ್ಲ? ದಾಂಪತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಹಾಗೆ ಸಂಭೋಗವಿಲ್ಲದ ದಾಂಪತ್ಯವೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರು ಪತ್ನಿ ಶಾರದಾದೇವಿಯೊಂದಿಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ, ಹಾಗೂ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಕಸ್ತೂರಬಾ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾದ ನಂತರವೂ ಹೀಗೆ ಅನುಸರಿಸಿದ್ದಿದೆ. ಕೆಲವು ಪಂಥಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಕಟ್ಟಳೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ವೈವಾಹಿಕ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ವ್ರತದ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದರ ಮುಂಚೆ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ: 1) ಇದುವರೆಗಿನ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನವು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿತ್ತೆ? 2) ಲೈಂಗಿಕ ಅನಾಸಕ್ತಿಯ ಅಥವಾ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? 3) ವೈವಾಹಿಕ ಕಾಮವು ನಿಮ್ಮ ಅಥವಾ ಸಂಗಾತಿಯ ಗುರಿಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿ ಬರುತ್ತಿದೆಯೆ? 4) ವಿವಾಹವಾಗುವಾಗ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನವು ಈಗ ಬೇಡವೆನ್ನುವ ಕಾರಣಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿದ್ದೀರಾ? 5) ಈ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯೂ ಮುಕ್ತಮನದಿಂದ ಒಪ್ಪಿದ್ದಾರೆಯೆ? 6) ಸಂಭೋಗವೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ (ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಲಗುವುದು, ಆಲಿಂಗನ ಇತ್ಯಾದಿ) ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿದೆಯೆ? 7) ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಮುಂದೆ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಏನು ಮಾಡುವಿರಿ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ಕೊಡುವ ಉತ್ತರಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ವೈವಾಹಿಕ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಸಾಧ್ಯಾಸಾಧ್ಯತೆ ನಿಂತಿದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮರಹಿತ ದಾಂಪತ್ಯ ನಡೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಗುರಿ, ಇಬ್ಬರದೂ ಒಪ್ಪಿಗೆ, ಎದೆಗಾರಿಕೆ, ಮತ್ತು ಸಂಯಮ ಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕ ಅನಾಸಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದಿದ್ದರೆ ಈ ಹುಚ್ಚುತನ ಬಿಟ್ಟು ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಗಂಡಸು, 35 ವರ್ಷ; ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಎಂಜನಿಯರ್. ಹೆಂಡತಿಗೆ 25, ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯೊಂದಿಗೆ 2 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸಂಭೋಗದ ಹೊರತಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದೆ. ಇದು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿ, ನನಗೂ ತಪ್ಪಿನ ಅರಿವಾಗಿ ತಿದ್ದಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೆಂದರೆ ಅಂದಿನಿಂದ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ನನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೂ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಸಲ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಿದರೂ ಅವಳು ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲ. ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗೆ ಕರೆದರೂ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ? ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ?

ಹೆಂಡತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಿ: ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅವರು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಂಬಿದಾಗ ನಿಮ್ಮಿಂದಾದ ತಪ್ಪಿನಿಂದ ಆಘಾತಕ್ಕೀಡಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಕ್ಷಮಾಪಣೆಯು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಗಿನ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಬದುಕನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆಯಷ್ಟೆ. ನೀವು ಅದೇ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಂಬಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಆದುದರಿಂದ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: 1) ಮೊದಲು ಉದ್ಯೋಗದ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭರವಸೆ ಸಿಕ್ಕೀತೇ ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿ. 2) ನಂತರ ಅವರ ಜೊತೆಗೆ ನಿಸ್ಸಂಕೋಚದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಿ, ಅವರು ಒಪ್ಪುವ ತನಕ ಯಾವುದೇ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಮಾತುಕೊಟ್ಟು, ಕೇವಲ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಲು ತೊಡಗುತ್ತ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ. ಅವರೆಷ್ಟೇ ಔದಾಸೀನ್ಯ ತೋರಿದರೂ ಅವರ ಬಗೆಗಿನ ನಿಮ್ಮ ಏಕಮುಖ ಪ್ರೀತಿ, ಸ್ನೇಹ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಗಳು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿರಲಿ. ಪ್ರತಿವಾರವೂ ಹೆಂಡತಿ– ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕಾಲ ಕಳೆಯಿರಿ; ಅವರು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವೂ ಅವರೆಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಒಳಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹಾಗಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಕೆ ಭದ್ರತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದೂ, ಇದನ್ನು ಬಿಡಲು ತಯಾರಾಗಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ, 3) ನೀವು ಅವರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚರ್ಚೆಮಾಡಿ. ನನ್ನ ಸರ್ವಪ್ರಯತ್ನದ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ನಿನ್ನ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನಿನ್ನ ನೋವು ಇನ್ನೂ ಇದೆಯೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾನಿದ್ದರೆ ನಿನಗೆ ನೋವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಅಲ್ಲದೆ ನಾನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಟ್ಟಿದ್ದು ಇನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಏನೂ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿನ್ನಿಂದ ತಿರಸ್ಕೃತಗೊಂಡ ಭಾವನೆ ಬಲಿಯುತ್ತಿದೆ. ನಾನು ನಿನಗೆ ಬೇಡವಾದ ಮೇಲೆ ನಿನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಅಪರಿಚಿತನಾಗಿ ಬದುಕಲು ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ನೋವು ಮರೆಯುವ ತನಕ ಸ್ವಲ್ಪದಿನ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದು ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಕುಟುಂಬದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ದೂರವಿದ್ದೇ ನಿರ್ವಹಿಸುವೆ. ಎಂದು ಹೇಳಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಊಟ– ವಸತಿಯ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಗೈರುಹಾಜರಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಆಕೆ ತಮ್ಮ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಎದುರಿಸಿ, ದಾಂಪತ್ಯವನ್ನು ಬೆಸೆಯುವುದೋ ಅಥವಾ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಬದುಕನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದೋ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕೆ ತಮ್ಮ ನಿಲುವನ್ನು ಬದಲಿಸಿದರೆ ಆಗ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಬಿರುಕನ್ನು ಬೆಸೆಯಬಹುದು.

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