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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಮಹಿಳೆ, 38 ವರ್ಷ. ಕಾರಣಾಂತರದಿಂದ ವಿವಾಹವಾಗಿಲ್ಲ. ನನ್ನಕ್ಕ ತೀರಿಕೊಂಡು, ಭಾವ ವಿಧುರರಾಗಿ, 17 ವರ್ಷದ ಮಗನೊಂದಿಗೆ ಮನೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಬದುಕಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಅಪ್ಪ–ಅಮ್ಮನ ಆಸೆ. ಆದರೆ ಅವರ ಮಗನಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಕಾಮದಾಸೆ ವಿಪರೀತ. ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗಲೆಲ್ಲ ಆ ಹುಡುಗ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಕೈಹಾಕುತ್ತಾನೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇದು: ನಾನು ಭಾವನವರನ್ನು ಮದುವೆಯಾದರೂ ಅವರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ? ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಇಂಗಿತ ಅರ್ಥವಾಯಿತು: ಹೆಸರಿಗೆ ಅಪ್ಪನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮಗನ ಜೊತೆ ಮಲಗಬೇಕೆನ್ನುತ್ತೀರಿ! ಇನ್ನೂ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರದಿರುವ ಅವಿವೇಕಿ ಹುಡುಗ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಅಸಭ್ಯವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಕೆನ್ನೆಗೆ ಎರಡೇಟು ಕೊಟ್ಟು, ಸರಿಯಾದ ಹಾದಿಗೆ ತರುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನೀವೇ ಅವನ ಹಾದಿ ಹಿಡಿದಿದ್ದೀರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಿ: ಇಲ್ಲಿ ನಿಮಗಾಗಲೀ ಆ ಹುಡುಗನಿಗಾಗಲೀ ಭವಿಷ್ಯವೇನಿದೆ? ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಕಾಮದಾಟದ ಕನಸು ಕಾಣುವ ಆ ಹುಡುಗ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟಾನೆಯೆ? ಅವನಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದರೆ ಪತಿಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ– ಅವರ ಮಗುವೆಂದೋ ಅಥವಾ ಮೊಮ್ಮಗುವೆಂದೋ? ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಆಗುವ ಆಘಾತವು ತಂದೆ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಬಂಧದ ಸಮಾಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಬಂಧುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುತ್ತೀರಿ? ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಆತ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಎಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಸುಖವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ? ಅವನು ತನ್ನ ದಾರಿ ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ಮನವರಿಕೆಯಾದಾಗ ಅವನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಹುಮುಖ್ಯದ ವರ್ಷಗಳೇ ಕಳೆದಿರುತ್ತವಲ್ಲವೆ? ಆ ಹುಡುಗ ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವೇನು? ನಿಮ್ಮ ಸೊಸೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ? ಆದುದರಿಂದ ನನ್ನ ಸಲಹೆ: ತಂದೆ ಮರುಮದುವೆ ಆಗುತ್ತಿರುವುದು ಮಗನಿಗೆ ತಾಯಿ ತರಲಿಕ್ಕಾಗಿ, ಪ್ರೇಯಸಿಯನ್ನಲ್ಲ; ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಮದುವೆಯಾಗದಿದ್ದರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ, ಭಾವನ ಮನೆಯ ಹೊಸಲು ಮಾತ್ರ ತುಳಿಯಬೇಡಿ. ಅವರು ಹೀಗೆಯೇ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರಲಿ!

ಶಿಕ್ಷಕಿ, 28 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 7 ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳ ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಿದೆ. ಅದಕ್ಕವರು, ನಿನಗೇನು ತೊಂದರೆ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ? ಅವಳೂ ಇರಲಿ, ನೀನೂ ಇರು ಎನ್ನುವ ಧೋರಣೆ. ಅತ್ತೆಯವರು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ: 1) ಪತಿ ಸರಿಯಾದರೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದಾಸೆ. 2) ಬೇರೆಯವಳೊಂದಿಗೆ ಗಂಡನನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. 3) ಪತಿಯನ್ನು ಕಂಡರೆ ಸಿಟ್ಟು, ಅಸಹ್ಯ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. 4) ತವರಿನ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲ. ಕೋರ್ಟ್, ಕಾನೂನು ಎದುರಿಸೋ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. 5) ಅವಳನ್ನು ಇವರಿಂದ ದೂರ ಮಾಡೋಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆ? 6) ಪತಿಯಿಂದ ಬೇರೆಯಾದರೆ ನನಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲವೆ? 7) ಅವಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? 8) ನನ್ನ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಗಂಭೀರತೆಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಧೃತಿಗೆಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ನೋಡಿ. ನೀವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪ್ರತಿಭಟನೆಯನ್ನು ತೋರಲು ಅಸಮರ್ಥರೆಂದೇ ಪತಿಯ ಹೊರಸಾಹಸ ನಡೆದಿದೆ. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪ್ರತಿಭಟನೆ ತೋರಿದರೆ ಇದು ನಿಲ್ಲುವ ಸಂಭವವಿದೆ! ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಅವರ ಹೆಂಡತಿಯಾಗಿದ್ದು, ನಿಮಗೆ ಸ್ವಂತ ಉದ್ಯೋಗವಿದ್ದು, ಮಕ್ಕಳು ನಿಮ್ಮ ಕಡೆಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಉಪಾಯ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ: 1) ಪತಿ ಆ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಬಿಡುವ ತನಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನಯವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸಿ, ಅವರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮಲಗಿ. 2) ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಬಗೆಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಅವಳ ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ (ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಗಬಹುದು.) ವಿಳಾಸ, ಉದ್ಯೋಗ, ಸಂಬಂಧಿಕರು ಇತ್ಯಾದಿ ಗೊತ್ತುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಆಕೆಯನ್ನು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಹಸನ್ಮುಖದಿಂದ ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ನುಣುಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಬಿಡದೆ, ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಜಗಳವಾಡದೆ ಅಥವಾ ಆಪಾದನೆ ಹೊರಿಸದೆ ನಿಮ್ಮ ಅಹವಾಲನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಸಾರವನ್ನು ಉಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವಳ ಸಹಾಯ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆಂಡತಿ–ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಗಂಡಸು ಯಾವೊತ್ತೂ ಅವಳಿಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಸಮಯ ಕೊಡಲಾರ, ಅವಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೂರ್ತಿ ತಂದೆಯಾಗಲಾರ ಎಂದು (ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಕೆಗೆ ತೋರಿಸಿ) ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಎರಡನೆಯವಳ ಸಂಗ ಮಾಡುವ ಮನುಷ್ಯ ಮೂರನೆಯದಕ್ಕೂ ಕೈಹಾಕಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿ. ಆಕೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕೊಡಿ. ಇದರ ನಡುವೆ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಹಲವು ಸಲ ಭೇಟಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸುಮಾರು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಬಿಟ್ಟರೂ ಏನೂ ಫಲ ಕೊಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟು, ಅವಳು ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅವಳ ಹಿರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಅಥವಾ/ಮತ್ತು ಅವಳ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. 3) ಇದು ಫಲಕಾರಿಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವ ಊರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಬೇರೆ ಮನೆಮಾಡಿ, ಪತಿಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವೆನೆಂದು ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೊರಡಿ. (ಬೇಕಾದಾಗ ಅವರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಆರ್ಥಿಕ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಅವರೇ ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳಲಿ.) ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸುಖದಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗುವ ಅವರು ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಮನಃಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿ ಮರಳಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. 4) ಒಂಟಿಯಾದ ಅವರು ಎರಡನೆಯ ಮದುವೆಯ ಯತ್ನ ಸಹಾ ಮಾಡಲಾರರು. ಒಂದುವೇಳೆ ಆ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡರೆ ಪತಿಯ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗೆ ಲಿಖಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೂರುಕೊಡಿ. ಸೆರೆಮನೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಪತಿಗೆ ನೆನಪಿಸಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಸರ ನೆರವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂದೆಗೆಯಬೇಡಿ. 5) ಇಡೀ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನಿಲುವೇ ಜೀವಾಳ. ಬೆದರಿಕೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಧೈರ್ಯ, ಉಗ್ರತೆಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ದಿಟ್ಟತನದ ಮೌನ, ಅಸಹನೆಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಸಹನೆ ಇರಲಿ. ವಾದಕ್ಕಿಳಿಯದೇ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ನೀವು ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ– ಸತ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಕಡೆಗಿದೆ. ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಅಸಹಕಾರ ಆಂದೋಲನ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಅವರು ಸರಿದಾರಿಗೆ ಬರದಿದ್ದರೆ 6) ನಿಮ್ಮಂಥವರಿಗೆಂದೇ ಇರುವ ಕೆಲವು ಸಂಘಸಂಸ್ಥೆಗಳ ನೆರವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋರಾಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ನೀವು ಹಾಗೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ನಿಮ್ಮವರು ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ನೆನಪಿಡಿ. 7) ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಬಗೆಹರಿಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಾನೂನು ಪ್ರಕಾರ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯಿದೆ. 8) ಉದ್ಯೋಗದ ಜೊತೆಗೆ ಮುಂದಿನ ಓದು, ಹವ್ಯಾಸ, ಅಭಿರುಚಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತ ಸ್ವತಂತ್ರ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 9) ನಿಮ್ಮಂತಿರುವ ಹಲವರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಇಷ್ಟರ ನಡುವೆ ಗಂಡ ಮರಳುವ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಿ: ಇಂಥ ಪತಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಆತನನ್ನು ಮರೆತು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬದುಕು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚಿನ ನೆಮ್ಮದಿ ತರಬಹುದಲ್ಲವೆ?

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