



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಿಬ್ಲಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ಅವಿವಾಹಿತೆ, 20 ವರ್ಷ. ತಾಯಿ ತಂದೆಯರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಸ್ನೇಹಿತನೊಬ್ಬ ನನಗೆ ಬಹಳ ನೆರವಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಮದುವೆಯು ಮಾವನ ಮಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವನೊಡನೆ ಮೂರು ವರ್ಷದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಬಿಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಸಲ ಗರ್ಭಪಾತದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅವನ ಮದುವೆಯ ನಂತರವೂ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧವು ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಯುವುದೆಂದು ಭರವಸೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ, ಅವನ ಮದುವೆಯ ತಾರೀಖು ನಿಶ್ಚಯವಾದಾಗಿನಿಂದ ನನಗೆ ತಡೆಯಲಾರದ ಸಂಕಟ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ನಾನು ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಮದುವೆಯಾದರೆ ಅವನ ಲಕ್ಷಣವಿರುವ ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆಯೋ ಎಂದು ಭಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪರಿಹಾರ ತೋರಿಸಿ.

ತಂದೆತಾಯಿಯರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ನಿಮಗೆ ಭದ್ರತೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅದನ್ನು ನೀಡಲು ಮುಂದೆ ಬಂದ ಸ್ನೇಹಿತನನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದಿರಿ. ಈಗ ಅವನ ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಇನ್ನೊಬ್ಬಳೊಂದಿಗೆ ಜೀವನವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅವಳಿಗೆ ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸಿಗುವ ಭದ್ರತೆಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಲಿರುವಿರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಕಾಮಕೂಟ ಮುಂದುವರಿದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಭದ್ರತೆಯ ಭಾವ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಕಠಿಣತ್ವದ ಅರಿವಿನಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಸಂಕಟ ಹುಟ್ಟಿದೆ!

ಇನ್ನಿಡಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ: ಅವನಂತೆ ನೀವೂ ವಿವಾಹದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಿಯಕರನು ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಮದುವೆಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ರಕ್ತಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ವಿಕಲತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬಹುದಾದ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವನ್ನು ಕುರಿತು ಅವನು ತನ್ನ ಮಾವನ ಮಗಳ (ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರ) ಮನವೊಲಿಸಬಹುದೇ ಎಂದು ನೋಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವನು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಸೋಲೊಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ ಒಂದು ಅಂಶ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದು: ಅವನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ತನ್ನ ಕಾಮತ್ಯಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಿರುವನೇ ವಿನಾ ನಿಮಗೆ ಭದ್ರತೆ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ! ಯಾಕೆಂದರೆ ವಿವಾಹವಾಗಿದ್ದರೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬಳಿಗೆ ಭದ್ರತೆ ಕೊಡುವುದೆಂದರೆ ಎರಡು ದೋಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಟ್ಟಂತೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭಪಾತದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಅವನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ನಿಮಗಿರುವುದು ಒಂದೇ ಉಪಾಯ: ಗಟ್ಟಿಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ ಅವನನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕಿತ್ತೆಸೆದು, ಇನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೆ ಪತಿಯ ಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವವೇ ವಿನಾ ಮುಂಚಿನ ಪ್ರಿಯಕರನ ಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿಯ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧದ ಮುಖ್ಯವಾದ ಉದ್ದೇಶವು ಭದ್ರತೆಯೇ ವಿನಾ ಕಾಮತ್ಯಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ!

✉ ಹೆಣ್ಣು, 28 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 5 ವರ್ಷವಾಗಿದ್ದು, ಇಬ್ಬರು ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಪತಿಗೆ ಕೋವಿ ವಿಪರೀತ. ಕೋವಿಬಂದಾಗ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಯಾವ ವಸ್ತುವನ್ನೂ ಉಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೈಮೇಲಿನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೂ ಹರಿದುಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ದೊಡ್ಡಪ್ಪನ ಮನೆಯವರ ಮೇಲೆ ತುಂಬ ಪ್ರೀತಿ. ಅವರ ಮಾತಿಗೇ ಬೆಲೆಕೊಡುತ್ತ ನನ್ನೊಡನೆ ಜಗಳ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ನನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಆಕ್ಷೇಪಿಸಿದಾಗ, 'ನನಗೆ ನೀನು ಬೇಡ, ಅವರು ಬೇಕು, ನೀನೇ ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಹೋಗು!' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬದುಕುವುದು ಬೇಡವೆಂದರೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೋಸ್ಕರ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಪರಿಹಾರಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನಿರಬಹುದು ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ: ಅವರು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು (ಉದಾ. 'ಹಿರಿಯರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಅನುಭವದ ಅಮೃತವಿದೆ'), ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಟ್ಟು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ನಂಬಿಕೆಗಳು ನೀವು ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ (ಉದಾ. 'ನಮ್ಮ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ನಾವಿಬ್ಬರೇ ಸೇರಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು') ವಿರುದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವರ್ತಿಸುವಾಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯಕ್ಕೆ ಜಾರಿ, ಆಗ ಅನುಭವಿಸಿದ ಅಭದ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಭಯಭಾವವನ್ನು ಈಗ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅನುಭವಿಸುತ್ತ 'ಇದು ತಪ್ಪು, ನಾ ಸಹಿಸಲಾರೆ!' ಎಂದು ಪ್ರತಿಭಟಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆಗ ಅವರು ತಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯಕ್ಕೆ 'ಮರುಬೇಟೆ' ಕೊಟ್ಟು (ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ) 'ನನಗಿದು ಬೇಕೇಬೇಕು!' ಎಂಬ ಹಠಭಾವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡ ನಂಬಿಕೆಗಳು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ತಾಕಲಾಡುತ್ತ ಜಗಳ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿದೆ. ಅಂದರೆ ಈ ಜಗಳದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮೂರೂ ಪಾಲಿದೆ! ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಪ್ರಸ್ತುತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ; ಅವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಂಡರೆ- ಅವು ಯಾರಿಂದಲಾದರೂ ಬಂದಿರಲಿ- ನಿರ್ವ್ಯಾಜದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇದನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವ ಹಲವಾರು ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು (ವಿವರಕ್ಕೆ ತಜ್ಞ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಬೇಟಿಮಾಡಬಹುದು.) ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. 1) ಪತಿಯು ದೊಡ್ಡಪ್ಪನ ಮನೆಗೆ ಮುಂದಿನ ಸಲ ಬೇಟಿಕೊಡುವಾಗ ಅವರ ಜೊತೆಗೆ ನೀವೂ ಹೋಗಿ. ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ (ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ವಗ್ರಹ ಪೀಡಿತ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು) ಗಮನಿಸಿ. ಅಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಸ್ನೇಹಪರ ವಾತಾವರಣ, ಪತಿಗೆ ಸಿಗುವ ವಾತ್ಸಲ್ಯ-ಗೌರವಗಳನ್ನು ಗುರುತುಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮಗಾಗದಿರುವುದು ಏನಾದರೂ ಕಂಡುಬಂದರೆ (ಉದಾ. ಪತಿಯ ಅತಿವಿಧೇಯತೆ, ದೊಡ್ಡಪ್ಪನ ದರ್ಪ) ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು ಅಲಕ್ಷಿಸಿ. ನಂತರ ನೀವು ಕಂಡ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ ಅಂಶಗಳ ಕುರಿತು ಪತಿಯೊಡನೆ ಮಾತಾಡುತ್ತ, 'ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತೀರಲ್ಲವೇ? ನೀವೆಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿವಂತರು!' ಎಂದು ಹೊಗಳಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತನ್ನಿ. ಒಂದುವೇಳೆ ಆ ಅಂಶಗಳು ಸರಿಹೊಂದದ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವೆಲ್ಲ ಸರಿಯಾಗಿವೆಯೆಂದು ಮೆಚ್ಚಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ, ನಂತರ ಅವುಗಳ ಹೇಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯವಾಗಲಾರವು ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ; ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸಿದ್ದನ್ನು ನಾನು-ನನ್ನದು ಎನ್ನದೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ವಿಚಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿಡುತ್ತ, 'ಇದು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ನೀವು ಒಪ್ಪಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸೋಣ' ಎಂದು ಪತಿಗೆ ಕೇಳಿ. ಆಗ ಅವರು ತಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯಕ್ಕೆ ಜಾರಿದ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ಸಮಸ್ಯೆ -ಪರಿಹಾರದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಒಪ್ಪಿದರೆ ಅವರ ನಿರ್ಣಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ. ಇನ್ನು, ಪತಿಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವ ವಿಷಯವೊಂದನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲೇಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ಮೊದಲು ಹಳೆಯ ಅಂಗಿಯೊಂದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ತಕ್ಷಣವೇ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಸರಿಸುತ್ತ, ಒಂದಷ್ಟು ರದ್ದಿ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೆ ತುರುಕಿ. ಯಾಕೆಂದು ಕೇಳಿದರೆ, 'ನಾನೀಗ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುವ ವಿಷಯವು ನಿಮ್ಮ ತಲೆ ಕೆಡಿಸುವುದೆಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು, ಅದಕ್ಕೆ!' ಎಂದು ಹೇಳಿ, ತಮಾಷೆ ನೋಡಿ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಿಬ್ಲಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಖ್ಯೆ (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ವೈದ್ಯರ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' 'ಸುಖೀಭವ' ವಿಭಾಗ, ನಂ. 75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-01 ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ