ಮಹಿಳೆಯರ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವ, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರೂ ಆದ, ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯೆ,

ಡಾ.ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್

ಈ ಹೊಸ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಾರವೂ 'ಸುಧಾ' ಓದುಗರ ಜತೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿದ್ದಾರೆ. -ಸಂ.

ಮಹಿಳೆ 40 ವರ್ಷ. ಪತಿಗೆ 45 ವರ್ಷ. ಒಬ್ಬನೇ ಮಗ, ದೂರದ ಊರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನನ್ನ ಪತಿಯವರು ಒಳ್ಳೆಯವರು ಹಾಗೂ ನೋಡಲು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಾರೆ, ನಾವು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸಂಭೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮವರು ಸರಕಾರಿ ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಪರ್‌ವೈಸರ್ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ 4 ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ, ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಪತಿಯವರ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮೆಸೇಜ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಗಾಬರಿಯಾದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ 'ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯವರು, ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀರಿ', 'ನಾನು ಡ್ರಾಪ್ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ; ಊಟ ಆಯಿತಾ, ಪೂಜೆ ಆಯಿತಾ', 'ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ' ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಇದ್ದವು. ಮರುದಿನ ಇದೆಲ್ಲಾ ಏನು ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ನಕ್ಕು ಸುಮ್ಮನಾದರು. ಪಟ್ಟುಬಿಡದೆ ಮತ್ತೊಂದು ದಿನ ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿದೆ. ಅದಕ್ಕವರು ತಮ್ಮ ಆಫೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಮಹಿಳೆಯರು ಇದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಒಳ್ಳೆಯವರಿದ್ದಾರೆ. ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಲವರು ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಹಾಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದಾರೆ ವಿನಃ ಬೇರೆ ಯಾವ ತರಹದ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲವೆಂದರು. ನನಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ನಾನು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡಿದೆ. ಅವರು ಯಾರು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳುವವರೆಗೆ ನನ್ನ ಜೊತೆ ಸೇರಬೇಡಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಪತಿ ನನ್ನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೂ ತುಂಬಾ ನೊಂದಂತೆ ಇದ್ದಾರೆ. ಇಷ್ಟು ವರ್ಷ ನನ್ನನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಹೆಸರಿಗೆ ಸೈಟು, ಮನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಈಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನೋಡಿದರೆ, ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟೇಬಿಡುತ್ತಾರಾ ಎಂದು ಭಯವಾಗಿದೆ. ಅವರು ನನಗೆ ಬೇಕು. ನಾನು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ನಿರಾಕರಿಸಿದ್ದೆ ತಪ್ಪಾಯಿತಾ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ಮತ್ತು ಪತಿ ಹೇಗೆ ಒಂದುಗೂಡುವುದು? ದಯಮಾಡಿ ಬೇಗ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕೆಂದು ಕಳಕಳಿಯಿಂದ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರು, ಗಂಡಸರು ಇಬ್ಬರೂ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಲಿಗೆಯ ಮಾತುಕತೆಗಳು, ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೆ ಊಟ, ತಿಂಡಿಗೆ ಹೊರಹೋಗುವುದು, ಆಫೀಸ್ ಪಾರ್ಟಿಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಅವರ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅವರೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅವರ ಸಲಿಗೆ, ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕಾಗಲೀ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮನೆ ಒಡೆಯುವ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಲೀ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡಬಾರದು. ಎಲ್ಲೋ ಕೆಲವರು ಇಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡ– ಹೆಂಡತಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯೇ ಆದರೂ ಒಬ್ಬರ ಮೊಬೈಲ್ ಅಥವಾ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಹೋಗಬಾರದು. ಅದು ಅವರ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ವಿಷಯಗಳು. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಒಬ್ಬರಲ್ಲೊಬ್ಬರಿಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲವೆಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಕೆಡಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಆಗಿರುವುದನ್ನು ಮರೆತು ಮೊದಲಿನ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಮಾತನಾಡಿ. ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ ನಿಜ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರ ಬಳಿ ಇಬ್ಬರೂ ಹೋಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅವರನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅವರ ಒಳ್ಳೆಯತನವನ್ನು ಇತರರು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

ವಿವಾಹಿತ ವಯಸ್ಸು 32, ಪತ್ನಿ 25 ವರ್ಷ, ಒಬ್ಬ ಮಗಳು ಇದ್ದಾಳೆ. ನನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಪತ್ನಿಯೊಡನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. 2010ರಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ನಿಮಿತ್ತ ಹೊರ ಹೋದಾಗ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳಾ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯ ಪರಿಚಯವಾಯಿತು. ಅವಳು ನನಗಿಂತ ಒಂದು ವರ್ಷ ದೊಡ್ಡವಳು. ಇಬ್ಬರೂ ಫೋನ್ ನಂಬರ್ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡೆವು. ಪರಿಚಯ ಸ್ನೇಹವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಯಿತು. ಫೋನ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಇಬ್ಬರೂ ಹಲವಾರು ವಿಷಯ ಹಂಚಿಕೊಂಡೆವು. ಇತ್ತೀಚಿನ 6 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ದಿನವೂ ಇಬ್ಬರೂ ಎಸ್‌ಎಮ್‌ಎಸ್ ಕಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಒಂದು ದಿನ ನಾನು 'ಐ ಲವ್ ಯು' ಎಂದು ಕಳಿಸಿದೆ. ಅವಳು ತಿರುಗಿ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿದಳು. ಅವಳು 'ಐ ಲವ್ ಯು ಟೂ' ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು. ನಂತರ ಇಬ್ಬರೂ ಬೇರೆ ಊರಲ್ಲಿದ್ದರೂ ದಿನವೂ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಹರಟುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಅವಳು ಆಗಾಗ 'ಲವ್ ಯು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ನಾನು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅವಳಿಗೂ ಕೂಡ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರೀತಿ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಒಂದು ದಿನ 'ನಿನ್ನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು' ಎಂದಳು. ನಂತರ ನಾನು ಒಪ್ಪಿದೆ. ಅವಳು ನಾವಿಬ್ಬರೂ ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ಅವಳು 'ಸಾರೀ, ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಪ್ರೀತಿಸುವುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸೋಣ. ನಾನು ಮನಸ್ಸು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದಳು. ನಾನು ಅದಕ್ಕೆ 'ಸಾರೀ, ಮೇಡಂ, ನನ್ನದು ತಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ಕ್ಷಮಿಸಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಇಬ್ಬರೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದೂರವಾದ ನಂತರ ನಾನು ಅವಳಿಗೆ ಸುಮಾರು 6 ತಿಂಗಳು ದೂರವಾಗಿ ಕರೆ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಅವಳ ನಂಬರ್ ಕೂಡ ಮರೆತು ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಒಂದು ದಿನ ಅವಳು ಎಸ್‌ಎಮ್‌ಎಸ್ ಕಳಿಸಿ 'ನೀನು ಫ್ರೀ ಆಗಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಕೋಪದಲ್ಲಿ ಇರದಿದ್ದರೆ ನಾನು ನಿನ್ನ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು', ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು ರಿಪ್ಲೈ ಕೂಡ ಮಾಡಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಕೆಲಸ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಫೋನ್ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಶುಭಾಶಯ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ.

ನಾನು ಅವಳಿಂದ ದೈಹಿಕ ಸುಖ ಬಯಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳಿಂದ ಕೇವಲ ಪ್ರೀತಿ ಬಯಸಿದ್ದೆ. ಅವಳು ಕೂಡ ಸ್ಪಂದಿಸಿದ್ದಳು. ಹೀಗೇಕೆ ಮಾಡಿದಳು? ಇದರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ತಪ್ಪೇನೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ? ಅವಳು ತನ್ನ ಪತಿಯೊಡನೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ನನಗೆ ಅವಮಾನ ಮಾಡಲು ಎಂದು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನೊಬ್ಬ ತಿಳಿಸಿದ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ನೋವಾಗಿದೆ. ಅವಳನ್ನು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ ಅವಳು ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಗೆ ನಿರಾಕರಿಸಿದ್ದು. ನನಗೆ ಬೇಜಾರಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ನನಗೆ ಏಕೆ ಅವಮಾನ ಮಾಡಲು ಬಯಸಿದ್ದಳು ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ?

ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಸಾರ, ಸಂಸಾರ ಜೀವನ ಇದ್ದಾಗ, ಅದನ್ನು ದಾಟಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಿದ್ದು ತಪ್ಪು. ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದೂ ಅವರೊಡನೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕ ಮುಂದುವರೆಸಿದ್ದು ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮನೆಯ ನೆಮ್ಮದಿ ಅಡಗಿವೆ. ಯಾರೋ ಹುಡುಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿಸಿದಳು ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನೀವು ಅದನ್ನೇ ಮುಂದುವರೆಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಹ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆಯೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯನ ಬಲಹೀನತೆಗಳು. ಆಗಿರುವುದನ್ನು ಮರೆತು ಮತ್ತು ಅವಳು ದೂರವಾಗಿದ್ದು ಒಳ್ಳೆಯದ್ದಕ್ಕೇ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಮಗಳೊಡನೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಕಾಲಕಳೆಯಿರಿ. ಮದುವೆಯಾದ ಹೆಂಗಸಿನೊಡನೆ ಬೇರೊಬ್ಬ ಗಂಡಸು ಮಿತಿಮೀರಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಅವಮಾನ ಮಾಡಲು ಬಯಸಬಹುದು ಕೂಡ ಸಾಮಾನ್ಯ . ಆದ್ದರಿಂದ ಅವಳನ್ನು ಮೊದಲು ಮರೆತು ಬಿಡಿ.

ಸಹಾಯವಾಣಿ: (080) 23154293

ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು 'ಸುಧಾ' 'ಆಪ್ತಗೆಳತಿ' ವಿಭಾಗ, ನಂ.75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು 01 ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ