



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

**ಡಾ. ವಿನೋದ ಭೈಬ್ಬಿ**  
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

▶ ವಿವಾಹಿತ, ಒಂದು ಮಗುವಿದೆ. ಪತಿ ನನ್ನನ್ನು ತುಂಬಾ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮದುವೆಯಾದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಘಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹಲವು ಸಲ ಸಂಬಂಧವಾಯಿತು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದೆ. ಇದು ಮಹಾವಾಪವೆಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಪತಿಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಸದಾ ಕೊರಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರೀತಿಸುವ ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಹಗುರವಾಗಲಿ? ಮಗು ಯಾರದು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಡಿಎನ್‌ಎ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೊರಗನ್ನು ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡರೆ ಹಗುರವಾಗಬಹುದು, ಹಾಗೂ ಅವರು ದೈವಾಶ್ರಯ ಸಂಭೂತರಂತೆ ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಬಹುದೆಂದು ನೀವು ಆಶಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಅವರೊಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯರು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸೋಣ. ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪತಿಯೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ನಾನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಅವರ ಗಂಡಂದಿರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸಿದ್ದಾರೆ: 1) ಒಂದು ಕಡೆ ಪ್ರಿಯಳಾದ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲಾಗದೆ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಅವಳು ಮಾಡಿದ ದ್ರೋಹವನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಇಬ್ಬಂದಿತನದಿಂದ ಕೊರಗುವುದು; ಆದರಿಂದ ಹೆಂಡತಿಯ ಕೊರಗು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು; 2) ಆಘಾತ ತಾಳದೆ ಕುಡಿತ, ಪರಸ್ಪರೀಗಮನ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮುಂತಾದ ಆತ್ಮಭಾತುಕ ಕೃತ್ಯಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗುವುದು; 3) ತನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಕೊರತೆ ಕಂಡು ಹೆಂಡತಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದುಕೊಂಡು ಲೈಂಗಿಕ ಕೀಳರಿಮೆ ಅನುಭವಿಸುವುದು; 4) ರೋಷಗೊಂಡು ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಅವಳ ಯಾವುದೇ ನಡತೆಯನ್ನು ಸಂದೇಹಿಸುವುದು; 5) ಮಗುವನ್ನು ತನ್ನದಲ್ಲ ಎಂದು ದೂರೀಕರಿಸುವುದು, ಆದರಿಂದ ಮಗು ತಂದೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗಿ (ಸ್ವಂತ ಮಗುವಾಗಿದ್ದರೂ) ಅನಾಥ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮತ್ತು ಕ್ರಮೇಣ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಾದಾಗ ತಾಯಿಯನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸಲು ಶುರುಮಾಡುವುದು. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ಸಂಭವಿಸಿದರೂ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಭವಿಷ್ಯ ನರಕವಾಗುತ್ತದೆ; ಈಗ ಒಬ್ಬರೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವವರು ನಂತರ ಮೂವರೂ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಿಂತ ಪರಿಹಾರವೇ ಭಯಂಕರ ಎನ್ನುವುದು ಇದಕ್ಕೇ! ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಪತಿಗೆ ಹೇಳಿದಿರುವುದೇ ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ನನಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು, ಮಗುವಿನ ಡಿಎನ್‌ಎ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ತಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನಲ್ಲ ಎಂದು ಬಂದರೆ ಏನು ಮಾಡುವಿರಿ? ತಮ್ಮದಲ್ಲದ ಮಗುವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯನ್ನು ಅವರ ಮೇಲೆ ಹೇರುತ್ತ ಅವರ ಓತ್ಪತ್ತಿಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟುಕೊಡುವಿರಾ? ಮಗುವನ್ನು ನೆರೆಮನೆಯವನಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿ ಕೊಡುವಿರಾ? ಒಂದು ಕೊರಗು ಸಾಲದೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸರಿಯಾದದ್ದಲ್ಲ. ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ದ್ರೋಹದ ಕೊರಗೊಂದು ಇದೆಯಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಮನದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲು ಒಂದೂವರೆ ತಾಸಿನಷ್ಟು ಸಮಯದ ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ: ಅ) ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮಹಾಪಾಪ ಮತ್ತು ಪತಿವ್ರತೆ ಎಂದು ಎರಡು ಭಾಗ ಮಾಡಿ. ಎರಡು ಕುರ್ಚಿಗಳನ್ನು ಎದುರುಬದುರು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಒಂದರಲ್ಲಿ ಪತಿವ್ರತೆಯಾದ ನೀವು ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಿಮ್ಮ

ಮಾಂಗಲ್ಯ ತೆಗೆದು ಅದರ ಮೇಲೆ ನೇತಾಡಿಸಿ ಇಡಿ. ಮಹಾಪಾಪಿಯಾದ ನೀವು ಮಾಂಗಲ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಎದುರಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ; ಆ) ಈಗ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ಪಾಪದ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ (ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ) ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಗತಕಾಲದ ಆ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಅದರಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಸಿಹಿ- ಕಹಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರಿ. ಇದು ತೀರ ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿದಾದ ಘಣ್ಣೇ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದು ಎದುರು ಕುಳಿತ ಪತಿವ್ರತೆಯನ್ನು (ಮಾಂಗಲ್ಯವನ್ನು) ಉದ್ದೇಶಿಸಿ, ನೀವು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ನೋವು, ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ, ಕೊರಗು, ಅಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ದ್ರೋಹ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವೆಂಥ ಕೀಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿರುವಿರೆಂದು ಬಣ್ಣಿಸಿ. ಇ) ನಂತರ ಜಾಗ ಬದಲಿಸಿ ಎದುರಿನ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮಾಂಗಲ್ಯವನ್ನು ಧರಿಸಿ (ಅಥವಾ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು) ಪತಿವ್ರತೆಯಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತ, ಎದುರಿರುವ ಮಹಾಪಾಪಿಯ ಪಾಪವನ್ನು ಮನಬಂದಂತೆ ಮಿಂಡಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೈಯಿರಿ. ಈ) ಮತ್ತೆ ಈಗ ಮಾಂಗಲ್ಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಕುರ್ಚಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಮಹಾಪಾಪಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತ ಪತಿವ್ರತೆಯು ಹೇಳಿದ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಅಳುವುದು, ಅಂಗೈಯಿಂದ ತಲೆಯನ್ನು ಘಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಉಗಿಯುವುದು, ಕೆಟ್ಟ ಪದ ಬಳಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಹಾಪಾಪಿಯು ತನ್ನ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಪತಿವ್ರತೆಯು ಅದನ್ನು ಮಿಂಡಿಸುವುದು ಸುಮಾರು ಹೊತ್ತು ನಡೆಯಲಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪತಿವ್ರತೆಯು ಮಹಾಪಾಪಿಯನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡುತ್ತ, ಆದಧನ್ನೆಲ್ಲ ಮರೆತು ಇನ್ನು ಪತಿವ್ರತೆಯಾಗಿ ಬದುಕು! ಎಂದು ಆಶೀರ್ವದಿಸಲಿ. ಉ) ನಂತರ ಮಹಾಪಾಪಿಯಾಗಿ ತಣ್ಣೀರು ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಪಾಪವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಶುದ್ಧರಾಗಿ, ನೀವು ನಂಬಿರುವ ದೇವತೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮಾಂಗಲ್ಯ ಧರಿಸಿ ಕುಂಕುಮ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪತಿವ್ರತೆಯಾಗಿ, ಪತಿಯ ಜತೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಿ. (ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿ) ಹೀಗೆ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೊರಗನ್ನು ಮರೆತು ಜೀವನವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿಡುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕತೆಯು ತಯಾರಾಗುತ್ತೀರಿ!

ನೀತಿ: ಸತ್ಯವಾದುದನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು, ಪ್ರಿಯವಾದುದನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು, ಆದರೆ ಅಪ್ರಿಯವಾದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಹೇಳಕೂಡದು!

▶ ವಿವಾಹಿತ 23 ವರ್ಷ. ಪತಿ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಊರೂರು ತಿರುಗುವುದರಿಂದ ಐದಾರು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನವಾಗಿ ಸುಸ್ಥಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರು ಊರಲ್ಲಿಲ್ಲದಾಗ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಲು ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಅಜ್ಜ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ನಾನು ಅಜ್ಜನ ಹತ್ತಿರ ಹೇಳಿದೆ. ಅವರು ನಾನು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರ ತೋರಿಸಿ ಅದರದು. ಆಗ ನಾನು ಅಜ್ಜನ ಹತ್ತಿರ ಸಂಭೋಗ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಪಟ್ಟೆ. ಅವರು ಇದು ತಪ್ಪೆಂದು ನಿರಾಕರಿಸಿದರು. ನನ್ನ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಒಂದು ಸಲ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದರು. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಬಹಳ ತೃಪ್ತಿ ಆಯಿತು. ಆನಂತರ ಅವರು ನನ್ನ ಮನೆಗೆ ಬರಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದರು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯೇ? ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು?

ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಜತೆ ಮುಕ್ತ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಆಗುವ ಅನಾಹುತಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಅದಿರಲಿ, ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸರಿ- ತಪ್ಪು ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? ನೀವು ಅಜ್ಜನಿಂದ ಬಯಸಿದ್ದೋ, ಅಥವಾ ಅವರು ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದ್ದೋ? ನೀವೇ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಜ್ಜ ನಿರಾಕರಿಸುವುದರ ಹಿಂದಿನ ಜಾಣತನವೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಸುಖ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಪತಿಯ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದಿತ್ತು. ಉಪಾಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದಿತ್ತು. ಈಗಲೂ ಕಾಲ ಮಿಂಚಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಪತಿಯ ಜೊತೆ ನಿಸ್ಸಂಕೋಚದಿಂದ ಮಾತಾಡಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಒಪ್ಪಿಸಿ. ಆಮೇಲೆ ಇಬ್ಬರೂ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭೈಬ್ಬಿಯವರನ್ನು 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](http://www.medisex.org) ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

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