ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ, 24 ವರ್ಷ. ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ನನ್ನ ಮದುವೆಯಿದೆ. ಮೊದಲು ನನಗೆ ಸೆಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಆಸಕ್ತಿಯಿತ್ತು. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಋಣಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ನನ್ನ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಸುಖ ಕೊಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೇನೋ ಎಂಬ ಹೆದರಿಕೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಈ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಓಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಮೊದಲಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ವಾಪಸ್ಸು ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಋಣಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಹೆದರಿಕೆಗಳು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿವೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕೇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ (ಉದಾ. ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಇತರರೊಡನೆ ವಿರಸ) ಅವೇನೇ ಇದ್ದರೂ– ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವು ಸರಿಹೋದ ನಂತರ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಮರಳುತ್ತದೆ, ಯೋಚನೆಯಿಲ್ಲ. ಒಂದುವೇಳೆ ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅನಿಸಿಕೆಯಿಂದ ಹೀಗಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಈಗಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಮುಂಚಿನದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಒಂದು ಮಾತು: ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮದ ಶಾರೀರಿಕ ಅನುಭವವು ಹೊಸದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕಾಮವು ಕೆರಳಲು ಕಲ್ಪನೆಯೊಂದೇ ಸಾಕು. (ಕೋಲಿಗೆ ಸೀರೆ ಸುತ್ತಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿದರೂ ಕಾಮ ಕೆರಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾತು ಎಷ್ಟೊಂದು ನಿಜ!) ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗಲೆಲ್ಲ ಶಿಶ್ನವು ಗಡುಸಾಗುತ್ತ ಗಂಡುತನವನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಇದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ, ಯಾವುದೇ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಕೆರಳುವ ಕಾಮವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ, ತನಗೆ ಅಭಿರುಚಿಗೊಪ್ಪುವ ಹೆಣ್ಣು ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಕೆರಳಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಹೀಗಾಗಿರುವುದು ವಯೋಸಹಜವೇ. ಇನ್ನು, ದಾಂಪತ್ಯದ ಕಾಮಸಂಬಂಧದ ಬಗೆಗೆ ಪ್ರತಿ ಗಂಡೂ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಮೂರು ವಾಸ್ತವಿಕ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳಿವೆ. (1) ಯಾವುದೇ ಹೆಣ್ಣಿನ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಕೆರಳುವ ಕಾಮವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹೆಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಕೆರಳುವಂತೆ ಬದಲಾಗುವುದೇ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಅರ್ಹತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. (2) ದಾಂಪತ್ಯದ ಕಾಮ ಕೂಟವೆಂದರೆ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯೆಂಬ ಅಖಾಡಾದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಮಾಡುವ ಕುಸ್ತಿಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲ; ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡು ಇಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ತೃಪ್ತಿಹೊಂದುವ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರದೂ ಸಮಪಾಲಿದೆ. (3) ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ತನುಮನಗಳನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತಾನು ಮೆಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ತನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಗಂಡಿನೊಡನೆ ಮಾತ್ರ; ಇದಾಗಲು ಕೆಲ ತಿಂಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಯಾದರೂ ಬೇಕು. ಅದಿಲ್ಲದೆ ಗಂಡು ಅವಳ ಶರೀರದೊಡನೆ ಏನೇ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಅವಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಹೆಣ್ಣು ತಯಾರಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಗಂಡು ತನ್ನ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ವೈವಾಹಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರವಾಗುತ್ತದೆ! ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ತಂದರೆ ನೀವು ಕೂಡ ಸುಖದಾಂಪತ್ಯ ಆರಾಮವಾಗಿ ನಡೆಸಬಹುದು!

✉ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ? ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ? ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ?

ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿರಲು ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, 1) ಹುಟ್ಟಿನ ದೋಷಗಳು: ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಂಶವಾಹಿಗಳ ದೋಷದಿಂದ (ಉದಾ. ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್). ಗರ್ಭಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ (ಉದಾ. ಫೋಲಿಕ್ ಏಸಿಡ್, ವಿಟಮಿನ್, ಕಬ್ಬಿಣ) ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ವಿಷವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ (ಉದಾ.ಕೀಟನಾಶಕಗಳು) ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಉಪಾಯ: ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯರಂತೆ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ತರಬೇತಿ: ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಮುಂಚಿನಿಂದಲೇ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ.

2)ನಿತ್ಯಾಂತಕ: ಜೀವನದ ಪ್ರತಿ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಆತಂಕ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತ ಇರುತ್ತದಲ್ಲವೆ? ಈ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿವೆ: ಬೇರ್ಪಡುವ ಆತಂಕ (ಉದಾ. ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗು ದೂರವಾಗುವುದು), ಮತ್ತು ಹತ್ತಿರವಾಗುವ ಆತಂಕ (ಉದಾ. ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನತನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯ) ಅದನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲಾಗದೆ, ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲಾರದೆ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ನಾನಾ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. (ಉದಾ. ಚಡಪಡಿಕೆ, ಸೋಲುವ ಭಯ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಸಂದೇಹ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೀಳರಿಮೆ, ಅನಗತ್ಯ ಭಾವಾವೇಶ). ಆದರೆ ಇಂಥವರ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಕೆಲವು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದು, ಇತರ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯರಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಉಪಾಯ: ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಅಥವಾ/ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ; "ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದರಲ್ಲೇ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಡಗಿದೆ" ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

3) ಮನೋರೋಗಗಳು: ಮೆದುಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ (ಉದಾ. ಡೋಪಮೈನ್, ಸೆರೋಟೋನಿನ್) ಉತ್ಪತ್ತಿ ಅಥವಾ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುವಾಗ ಅದು ಮನೋವ್ಯಾದಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೇ ಇತರರ ಮೇಲೆ ವಿನಾಕಾರಣ ಸಂದೇಹ (ಉದಾ. "ಟೀವಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನನ್ನನ್ನೇ ಕುರಿತು ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ"), ಮಿತಿಮೀರಿದ ಸದಾ ವ್ಯಗ್ರತೆ ಅಥವಾ ದುಃಖ, ತರ್ಕಕ್ಕೆ ನಿಲುಕದ ವಿಲಕ್ಷಣ ವರ್ತನೆ, ಕಾಲದೇಶಗಳ ಪರಿವೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಉಪಾಯ: ಔಷಧೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ನಂತರ ಅಗತ್ಯದಂತೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಅಥವಾ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ.

4) ಬಾಹ್ಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಪ್ರಭಾವ: ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯು ಕೆಲವು ವಿಷವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ (ಉದಾ. ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ, ಪೇಂಟ್‌ಸ್ಪಿರಿಟ್ ಬಳಸುವ ಉದ್ಯೋಗ, ಮದ್ಯಪಾನ, ತಂಬಾಕು–ಧೂಮಪಾನ, ಅಡುಗೆಗೆ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಮ್ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಬಳಕೆ), ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ (ಉದಾ. ಖನಿಜಾಂಶ, ವಿಟಮಿನ್, ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡಂಟ್) ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಮೆದುಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡದೆ ಮನೋರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಉಪಾಯ: ವಿಷವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ತಡೆ, ಪೌಷ್ಟಿಂಶಗಳನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡುವುದು.

5) ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗಗಳು: ಅಪಸ್ಮಾರ (ಮೂರ್ಛೆರೋಗ)ದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ತರಂಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ಮೆದುಳು ಗಾಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೈಸೆಡೆತ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಮೆದುಳು ಚುರುಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರದು; ಅಲ್ಲದೆ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ತೀವ್ರವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ (ಉದಾ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಕೊರತೆ, ಹೃದಯದ ರೋಗ, ಯಕೃತ್ತಿನ ರೋಗ, ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳ ವೈಫಲ್ಯ) ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸರಿಯಾಗಿ ಹರಿಯದೆ ಅಥವಾ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆತ ಕಶ್ಮಲಗಳು ಅಲ್ಲೇ ಮಲೆತುನಿಂತು ಅದರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೂ ಮನಸ್ಸು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರದು. ಉಪಾಯ: ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

6) ಮೆದುಳು ನಶಿಸುವುದು: ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಮೆದುಳಿಗೆ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಮೆದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳು ನಶಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅರೆಮರುಳು, ಅತಿಮರೆವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. (ಅಲ್ಜೀಮರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಮುಖವನ್ನೇ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ!) ಉಪಾಯ: ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಬುದ್ಧಿಗೆ ಸದಾ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು (ಉದಾ. ಒಗಟು, ಲೆಕ್ಕ, ಪದಬಂಧ, ಸುಡೋಕು, ಚದುರಂಗದಾಟ) ಎದುರುಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಗೆಹರಿಸುವುದು, ಜನರೊಡನೆ ಬೆರೆಯುವುದು, ಎಷ್ಟೇ ಆತಂಕವಾದರೂ ಹಸನ್ಮುಖದಿಂದ ಎದುರಿಸುವುದು. ಜೀವನವನ್ನು ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿ ಗಣಿಸುವುದು.

ನೆನಪಿಡಿ: ಸ್ವಸ್ಥ ಮೆದುಳಿದ್ದರೇ ಸ್ವಸ್ಥ ಮನಸ್ಸು!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿಯವರನ್ನು 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. ಅಥವಾ www.medisex.org ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

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