



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ನವವಿವಾಹಿತ. ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಒಂದು ಲೋಟ ಬೀರ್ ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ. ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದೇ? ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಿದೆಯೇ?

ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಯ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿದೆ. ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಬಹುದು.

1) ಅಲ್ಪಕಾಲೀನ ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದ ಮದ್ಯಪಾನವು ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ರೂಢಿಗತವಾದ ಸಂಕೋಚ-ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಆರಾಮದಾಯಕ ಅನಿಸಿಕೆ ಮೂಡಿ ಕಾಮಕೇಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂದೇಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮುಕ್ತತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಮದ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೀರಿದರೂ ಸಾಕು, ಮಂಪರು ಆವರಿಸುತ್ತ ತನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ತಾನಾಗಿ ಉಳಿಯಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದರಿಂದ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂವಹನ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ವಂದನ, ಶಿಶ್ನದ ಗಡಸುತನ, ಮತ್ತು ಯೋನಿಯ ದ್ರವದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಆಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

2) ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಕೆಲವು ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅವರವರ ಅಪೇಕ್ಷೆ-ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಆಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕುಡಿದರೆ ಮತ್ತೇರಿ ಕಾಮಕೂಟವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು ಎಂದು ನಂಬಿರುವವರಿಗೆ ಮದ್ಯುರ್ವಿಲ್ಲದ ದ್ರವವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗಲೂ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದಂತೆಯೇ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ತನು-ಮನಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಎಷ್ಟು ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಇದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

3) ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಪರಿಣಾಮಗಳು: ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದೊಬ್ಬಲ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಸದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣು-ಗಂಡು ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಕಾರ್ಮೋದ್ರೇಕ ಮತ್ತು ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯಪಾನದ ಚಟಕೊಳ್ಳಗಾದವರು ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಸರಿಹೋಗುವ ಸಂಭವ ಇದೆಯಾದರೂ ಯಾರಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಹೋಗಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗದು.

4) ಪರೋಕ್ಷ ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಇತರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ತನ್ಮೂಲಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಕುಗ್ಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಯಕೃತ್ತು ಹಾಳಾಗುವುದರಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ನಿಶ್ಚಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗಿ, ಅಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಅನಿಸಿಕೆಯಿಂದ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯಪಾನದಲ್ಲೇ ಮನಸ್ಸು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಸಂಗಾತಿಗಾಗಿ ಸಮಯದ ಅಭಾವ, ಪರಸ್ಪರ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಧತೆ, ಕುಗ್ಗಿದ ಸ್ವೈಯ-ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಗಳಿಂದ ಸಂಗಾತಿಗಳ ನಡುವೆ

ತೀವ್ರ ವಿರಸ ಉಂಟಾಗಿ, ಸಂಬಂಧವು ಕೆಡುತ್ತ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಂದನಕ್ಕೆ ತೊಡಕಾಗುತ್ತದೆ. ("ಸಂಗಾತಿಗೆ ನನಗಿಂತ ಕುಡಿತವೇ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟ!" ಎಂದು ಅನೇಕರಿಗೆ ಅನ್ನಿಸಿದ್ದಿದೆ!) ಕುಡಿತದಿಂದ ಅನೇಕ ಸಂಸಾರಗಳು ಹಾಳಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಇನ್ನು, ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ: ಕುಡಿಯುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ದುರ್ಬಲವಾದ ಮನಸ್ಸು, ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ? ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬರುವುದಾದರೆ, ನೀವು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಬೀರ್ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಸಮ್ಮತಿಯಿದೆಯೇ? ಆಕೆಯೂ ಕಾಮಕೂಟದ ಮೊದಲು ಮದ್ಯ ಸವಿಯಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆಯೇ? ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಆರಾಮವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಬಹುದು ಎನ್ನುವವರು ಅದರ ಬದಲು (ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಲೋಟದಿಂದ) ಹಾಲು ಕುಡಿದು ನೋಡಿ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸಾಹ (ಇಬ್ಬರಿಗೂ) ಬರುವುದು ಖಂಡಿತ! ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಅನುಭವಿಸಲು ಕುಡಿತದ ಹೊರತು ನಾನಾ ಉಪಾಯಗಳಿವೆ - ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕಷ್ಟೆ!

✉ ನಿವೃತ್ತ ಶಿಕ್ಷಕ. ಜನ ನನ್ನನ್ನು ಹುಚ್ಚನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ನನ್ನ ಸುಖ ಶಾಂತಿ ಹಾಳುಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಯಾವ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಲವತ್ತೇಳನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ವೇಲಂಟ್ ತರಹ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು ದಂಡಪಿಂಡನಾಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ತಂದೆತಾಯಿಯವರು ತೀರಿಕೊಂಡ ನಂತರ ನನ್ನ ಗತಿ ಏನು ಎಂದು ನನಗೆ ಭಯ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಮನಮಾಳಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹೋಗಿ ಜೋರಾಗಿ ಹಾಡು ಹಾಡುತ್ತೇನೆ. ಆಗ ಪಕ್ಕದವರು ನನ್ನ ಬಗೆಗೆ ದೂರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ - ನಮ್ಮ ಅಮ್ಮ ನನಗೆ ಬೈಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಒಂದೇ ಒಂದು ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಲವ್ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ ಯಾಕೆ ಎಂಬುದೇ ನನ್ನ ಚಿಂತೆಯಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವಿದ್ರಾವಕ ಮನೋವೇದನೆ ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧ ಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದು ಸಿಗಲಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಅನ್ಯಮನಸ್ಕನಾಗಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಉದ್ಯೋಗ ಕೈಬಿಡುವಂತಾಗಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಏಕಾಂಗಿಯಾದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಏಕಾಂಗಿತನವನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ಹಾಡು ಹೇಳುವಾಗ ಜನ ಅದನ್ನೂ ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಮಾತ್ರ. ಆದುದರಿಂದ ಮನೆಯವರಿಗೆ, 'ನಾನು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನನ್ನು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿ. ಒಂದುಸಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುನೋಡಿ, ನೀವು ಕೂಡ ಬದಲಾಗುವಿರಿ! ಇನ್ನು, ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಎರಡು ಮಾತು: 'ಮನೋರೋಗಿ' ಎಂದು ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಂದ ಒಂದು ಮಾತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಔಷಧಿ ಸಾಲದು; ಯಾಕೆಂದರೆ ಔಷಧಿಗಳು ದೋಷಪೂರಿತ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ನೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತವಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕದ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರದಿಂದ ಕಲಿತಿರುವ ವರ್ತನೆಯನ್ನಾಗಲೀ, ಜನರೊಡನೆಯ ವ್ಯವಹಾರದಿಂದ ಆಗಿರುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಸರಿಪಡಿಸಲಾರವು. ರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದವರು ಸುಧಾರಿಸಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದರೂ ಮತ್ತೆ ಯಾವಾಗ ತಲೆಕೆಡುವುದೋ ಎಂದು ಭಯಪಟ್ಟು ದೂರವಿರುವ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರೋಗಿವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕಾಯಂ ಆಗಿ ರೋಗಿಯ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಯಾರು ಹುಚ್ಚರು ಎನ್ನುವುದೇ ಚರ್ಚಾಸ್ಪದವಾಗುತ್ತದೆ! ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ: ಒಂದು ಸಲ ಹುಚ್ಚ ಎಂದು (ನೀವೇ) ಹೆಸರಿಟ್ಟವರಿಗೆ ಔಷಧಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಕೊಡಿಸಿ, ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಬೆರೆಯುವ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿಯವರನ್ನು 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' 'ಸುಖೇಭವ' ವಿಭಾಗ, ನಂ. 75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-01 ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ