ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ಅವಿವಾಹಿತ, 30 ವರ್ಷ. ಆದರೂ ಸ್ವರ ಮಾತ್ರ ಗಂಡಸಿನ ಸ್ವರದಂತಿಲ್ಲ. ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡಿದರೆ ಆ ಕಡೆಯವರು ಮೇಡಂ ಎಂದು ಸಂಬೋಧಿಸುವಾಗ ಬೇಜಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸ್ವರವನ್ನು ಗಡುಸಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದೆ?

ನಿಮ್ಮ ಗಡ್ಡ–ಮೀಸೆ, ಜನನಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗೆಗೆ ನೀವೇನೂ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ನ್ಯೂನ್ಯತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ (ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ) ಗಂಡು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನಿನ ಕೊರತೆಯಿರಬಹುದು. ನ್ಯೂನ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ವರಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ದೋಷವಿರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿ ತಜ್ಞರು (ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲೊಜಿಸ್ಟ್) ಮತ್ತು ನುರಿತ ಕಿವಿ–ಮೂಗು–ಗಂಟಲು (ಇ.ಎನ್.ಟಿ.) ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ.

✉ ಗಂಡು, 44 ವರ್ಷ. ನಾನು ಮಾತಾಡುವಾಗ ತೊದಲುತ್ತೇನೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತಾಡಿದರೆ ತೊದಲುವುದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಮಾತಾಡುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಡಲು ನೆನಪಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೇಗೆ ಮಾತಾಡುವುದೆಂದು ಮತ್ತು ಏನು ಮಾತಾಡುವುದೆಂದು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಮತ್ತು ಚೊಕ್ಕದಾದ ಬರವಣಿಗೆ ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಪ್ರತಿಭೆಯಿದೆ, ತರ್ಕಬದ್ಧ ಬುದ್ಧಿಯೂ ಇದೆ; ಆದರೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ತೊದಲುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರುವ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಮೊದಲು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅವುಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ (ಉದಾ. ವೇಗವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತಾಡುವುದು, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ನಸುನಗುತ್ತ ಮಾತಾಡುವುದು, ಇತರರು ಮೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾತಾಡುವುದು, ವಾಗ್ಮಿಯಾಗುವುದು). ಈ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಲು ದಿನಾಲೂ ಒಂದು ತಾಸಿನಂತೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಏಕಾಂತದ ವ್ರತವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಿ. (ಇದನ್ನು ಮನೆಯವರ ಹತ್ತಿರ ಮುಂಚೆಯೇ ತಿಳಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.) ಅನುಸರಿಸುವ ಕ್ರಮವು ಹೀಗಿದೆ: 1) ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ತೊದಲು ಸರಿಯಾದ ನಂತರ ಹೇಗಿರುವಿರಿ ಎನ್ನುವುದರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. (ಉದಾ. ವಿಶಾಲವಾದ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಭಾಷಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನೂರಾರು ಜನರು ಮಂತ್ರಮುಗ್ಧರಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ...) ಆಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು (ಹೆಮ್ಮೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಿದ ಸಮಾಧಾನ, ಸಂತೃಪ್ತಿ...) ಗುರುತಿಸಿ. ಈ ಚಿತ್ರಣ+ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿದ ನಿಮ್ಮ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಭಾವಬಂಧ' (ಆ್ಯಂಕರ್) ಎಂದು ಹೆಸರಿಸೋಣ. ಈ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಹಲವು ಸಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ನೆನೆಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಭಾವಬಂಧವು ಮನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವಂತೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 2) ನೀವು ತಲುಪಬೇಕಾದ ಗುರಿಯನ್ನು ಹಲವು ಹಂತಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಸರಳವಾದ ಗುರಿಯೊಂದನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. (ಉದಾ. ಮಾತಿನ ವೇಗದ ಹೆಚ್ಚಳ) ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಸರಳವಾದ ಬರಹವೊಂದನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಮುಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯುವ ಸಮಯವನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಎರಡನೆಯ ಸಲ ಅದನ್ನೇ ಅಷ್ಟೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ವೇಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಮುಂಚೆಗಿಂತ ಐದು ಸೆಕೆಂಡ್ ಬೇಗ ಮುಗಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿ; ಇದು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಭಾವಬಂಧವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರಿ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತಡವರಿಸಿದರೆ 'ತಪ್ಪಿಗಾಗಿ ವಿಷಾದಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು (ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸುದ್ದಿ ಓದುವವರಂತೆ) ನಸುನಕ್ಕು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಿಂದ ಶುರುಮಾಡಿ. ಹಲವು ಯತ್ನಗಳ ನಂತರ ಮುಂಚೆಗಿಂತ ಅರ್ಧ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಮುಗಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾಗುವಿರಿ. ಹೀಗೆ ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆದಾಗ ಭಾವಬಂಧವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮೈಮರೆಯಿರಿ. ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನೂ ವೇಗವನ್ನೂ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವು ಕುದುರುವುದು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದು. 3) ಎದುರಿನ ಖಾಲಿ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ 10 ವರ್ಷದ ಬಾಲಕನೊಬ್ಬ ಕೂತಿರುವಂತೆ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. (ನಿಜವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದರೆ ಉತ್ತಮ.) ಅವನನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತಾಡುತ್ತ ಮುಂಚಿನ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನೇ ಅವನೆದುರು ಮೊದಲು ನಿಧಾನಗತಿಯಿಂದ, ಕ್ರಮೇಣ ತೀವ್ರಗತಿಯಿಂದ ಮಂಡಿಸಿ, ಸ್ಪಷ್ಟ ಹಾಗೂ ವೇಗವಾಗಿ ಮಾತಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತರುವಾಯ ಅಧಿಕಾರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಒಂಬ್ಬೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು (ಉದಾ. ಅಪ್ಪ, ಮೇಲಧಿಕಾರಿ, ಮಾವ, ಪೊಲೀಸ್) ಖಾಲಿಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಊಹಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾಲ್ಪನಿಕವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಯಶಸ್ವೀ ವ್ಯವಹಾರದ ನಂತರ ಕೆಲ ಕ್ಷಣ ಭಾವಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮೈಮರೆಯಿರಿ. ಹೀಗೆ ಬರಬರುತ್ತ ಭಾವಬಂಧಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುವಿರಿ. 4) ಕ್ರಮೇಣ ಸ್ನೇಹಪರ ಪ್ರಬುದ್ಧರನ್ನು (ಉದಾ. ತಾಯಿ, ತಮ್ಮ–ತಂಗಿ, ಹೆಂಡತಿ, ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತ) ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರನ್ನಾಗಿ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಶುರುಮಾಡಲಿರುವ ಸಂಭಾಷಣೆಯ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಮುಂಚೆಯೇ ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಿ ಅವರ ಸಹಕಾರ ಕೋರಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರೊಡನೆ ಸಂಭಾಷಣೆ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ. ಕೊರತೆ ಎನ್ನಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಕಂಡಾಗ ಭಾವಬಂಧವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. 5) ತದನಂತರ ಆತ್ಮೀಯರೊಡನೆ ಸಂಭಾಷಿಸುತ್ತ ಅವರ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇಗ ಉತ್ತರ ಬರದಿದ್ದರೆ ಅವಸರ ಬೇಡ; ಬದಲಾಗಿ ಮಾತು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಮನದಲ್ಲಿ ಭಾವಬಂಧವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ. 6) ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ತಕ್ಷಣ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮೌನವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ. ಅದರ ಜತೆಗೆ 'ಒಂದು ನಿಮಿಷ..', 'ಉತ್ತರ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ', 'ವಿಚಾರಿಸಲು ಸಮಯ ಬೇಕು' 'ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ...' ಇತ್ಯಾದಿ ಪದಪುಂಜಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆಯಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯ ಕಡೆಗೆ, ಸರಳತೆಯಿಂದ ಕ್ಲಿಷ್ಟತೆಯ ಕಡೆಗೆ, ನಿಧಾನದಿಂದ ವೇಗದೆಡೆಗೆ, ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷಿತದಿಂದ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತದೆಡೆಗೆ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದುವಿರಿ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಭಾವಬಂಧವನ್ನು ಬಿಡಬೇಡಿ!

✉ ಅವಿವಾಹಿತೆ, 23 ವರ್ಷ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಉತ್ತರವು ಪ್ರಕಟವಾದುದನ್ನು ಓದಿದೆ (ಸುಖೀಭವ, 6 ಆಗಸ್ಟ್, 2009). ಅಂದಿನಿಂದ ನನಗೆ ಭಯವಾಗಿದೆ. ಸ್ನೇಹಿತನ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಭೋಗ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳಾಯಿತು. ನನ್ನ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಲ್ಲ. ಸ್ನೇಹಿತನಿಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬಳ ಜತೆ ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಗುರಿ ತಲುಪಿದ ಮೇಲೆಯೇ ಮದುವೆ ಎಂದು ಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನಾವು ಮುಂಚೆ ಸಂಭೋಗಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಕಾಂಡೋಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಿದೆಯೆ?

ಕಾಂಡೋಮ್ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಶೇ. 5ರಿಂದ 10ರಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವುದು, ಜಾರುವುದು ಅಥವಾ ಸೋರುವುದರಿಂದ ವಿಫಲವಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅದೃಷ್ಟ, ಹಾಗಾಗಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮುಟ್ಟಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಮತ್ತು ಅದರ ನಂತರ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದಿರುವುದರಿಂದ ನೀವು ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಸಂಭವ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿದೆ, ಭಯಪಡಬೇಕಿಲ್ಲ!

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.

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