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.

▸ ನಾನು 44 ವರ್ಷದ ವಿಧವೆ. ಕಳೆದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ನನ್ನ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲಾಗಿದೆ, ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆದ ಮೇಲೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನಗಿಂತ 10 ವರ್ಷ ಚಿಕ್ಕವರಾದ ನನ್ನ ಸಂಬಂಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದೇನೆ. ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದರೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ? ದಯಮಾಡಿ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ, ಮುಟ್ಟಿನ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಸಿಗುವ ಅನಿಸಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಸಂಭೋಗದಿಂದ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀವು ಯಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುವ ಮುನ್ನ ಯೋಚಿಸಿ ಮುಂದುವರೆಯಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ, ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೆ ತೊಂದರೆ, ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ವಿಚಾರ, ಲೈಂಗಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು, ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ.

▸ ಪುರುಷ 27 ವರ್ಷ, ಪತ್ನಿಗೆ 31 ವರ್ಷ. ನಾವು ಶುಶ್ರೂಷಕ ದಾದಿಯರಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಪ್ರೀತಿಸಿ ವಿವಾಹವಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಸಂಸಾರ ಸುಖಕರವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಳು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಮಲಗುತ್ತಾಳೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನನ್ನ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಳು ಕುಳಿತು ಸಂಭೋಗಿಸಲು ಆಶಿಸುತ್ತಾಳೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷವಾದರೂ ಅವಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಕೇಳಿದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಗಲೆಂದು ಮಾತು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾಳೆ. ನಮಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಭಾಗ್ಯವಿದೆಯೇ? ಆದರೂ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ಜನಿಸುವುದೇ? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

ಸ್ತ್ರೀ ಮೇಲಿರುವ ಆಸನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಂಭೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಇದರಿಂದ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಗಂಡು ಮೇಲಿರುವ ಆಸನ ಸೂಕ್ತ. ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಹಾಗೆಯೇ ಮಲಗಿದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ನೀವು ಸೇರುವ ರೀತಿಯಿಂದ ಬಹುಶಃ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂತರವೇನಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ತೊಡಕೇನಿಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಒಮ್ಮೆ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

▸ ಮಹಿಳೆ 51 ವರ್ಷ. ಮುಟ್ಟುನಿಂತು 5 ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ನನ್ನ ಪತಿಗೆ 54 ವರ್ಷ. ನಮಗೆ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಮಗನಿಗೆ 23 ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಮಗಳಿಗೆ 19 ವರ್ಷ. ನನ್ನ ಯಜಮಾನರು 2009, ಆಗಸ್ಟ್‌ನಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಎಚ್‌ಸಿಜಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ 6 ಸಲ ಕೆಮೋಥೆರಪಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಡಿಸೆಂಬರ್ 2012 ರವರೆಗೆ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಡಿಸೆಂಬರ್ 2012 ರಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿದೆವು. ಅದರಲ್ಲಿ ದ್ರವದ ಅಂಶ ತುಂಬಾ ಇದೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು 5 ದಿವಸಗಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದ ನಂತರ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಅಡ್ವಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ನಂತರ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಹರ್ಬಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜುಲೈ 2013 ರಲ್ಲಿ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹಬ್ಬಿಲ್ಲ, ಇದ್ದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ನಂತರ ಹರ್ಬಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಜುಲೈ 2014 ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲ ತಲೆಸುತ್ತು ಬಂದು ಪ್ರಜ್ಞೆತಪ್ಪಿದ್ದರು. (ಇಇಜಿ ಟೆಸ್ಟ್ ನಾರ್ಮಲ್) ಅಲ್ಲೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಯಿತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನರರೋಗ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಎಂಆರ್‌ಐ ಬ್ರೈನ್ ಮತ್ತು ಪೆಟ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿಸಿದೆವು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಲ್ಲೂ ಸ್ಪ್ರೆಡ್ ಆಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ನರರೋಗ ತಜ್ಞರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದ್ರವದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹರಡಿದ್ದರೆ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಎಂದರು.

ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಾವು ಆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಯಜಮಾನರು ಖಿನ್ನತೆಯ ಕಾರಣಕ್ಕೆ 7 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಿಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅವರ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಮಣಿದು ನಾನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ಯಜಮಾನರ ಜೊತೆ ನಾನು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಬಹುದೆ? ಇದರಿಂದ ನನಗಾಗಲಿ ನಮ್ಮ ಯಜಮಾನರಿಗಾಗಲಿ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತೇನೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು?

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಅಂಟುರೋಗವಲ್ಲ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದ್ದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ, ಖುಷಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಹರ್ಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅವರ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

▸ ಪುರುಷ 54 ವರ್ಷ ಅವಿವಾಹಿತ. Limbgirdel Muscilar Dystrophy ಎಂಬ ನರರೋಗವೇ ಅವಿವಾಹಿತನಾಗಿರಲು ಕಾರಣ. ದೈವಿಕ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಅತೃಪ್ತಿ ಇದ್ದದ್ದರಿಂದಲೋ ಏನೋ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಗೀಳು ಸುಮಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇತ್ತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನವಿದೆ. ಆದರೂ ಗೀಳು ತಹಬಂದಿಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಯಾತ್ರೆ, ದರ್ಶನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧಿತ ರೂಪಗಳೊಂದಿಗೆ ಮುಖ ಮೈಥುನದಂತ ದುರ್ಭಾವನೆಗಳು ಮುತ್ತುತ್ತವೆ. ಪರಿಹಾರವನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ ಅಥವಾ ಅವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಒಂದು ಮಾರ್ಗ ಬೇಕು. ನೀವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸರಿಯಾದುದೇ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡಿದಾಗ ಅವನ್ನು ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕಿದರೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಅಪರಾಧಿ ಮನೋಭಾವ ಹೊಂದಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಯಾರಾದರೂ ಹೆಣ್ಣು ಇದ್ದರೆ ಆಕೆಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವುದು ತಪ್ಪೇನಲ್ಲ. ನೀವು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಂಭೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ನುರಿತ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರೊಡನೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇಡದ ಭಾವನೆಗಳು, ಯೋಚನೆಗಳು ಬಂದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾದರೆ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ. ಆತಂಕ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅವರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

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