ಮಹಿಳೆಯರ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವ, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರೂ ಆದ, ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯೆ,

ಡಾ.ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್

ಈ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಾರವೂ 'ಸುಧಾ' ಓದುಗರ ಜತೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿದ್ದಾರೆ. -ಸಂ.

ಪುರುಷ 50 ವರ್ಷ. ಹೆಂಡತಿಗೆ 40 ವರ್ಷ. ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. 10 ವರ್ಷದಿಂದ ದಿನಾಲೂ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ. ನನಗೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಸುಖ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಯೋನಿ ಅಗಲವಿದೆ ಮತ್ತು ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವಾಗ ಶಿಶ್ನ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಮುರುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೇಜಾರಾಗಿದೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ. ಮತ್ತು ಗುದ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಆಶೆಯಿದೆ. ಮಾಡಬಹುದೇ? ವಿಧಾನ ತಿಳಿಸಿ. ಮುಖ ಮೈಥುನವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಕೆಲವು ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ಯೋನಿಯು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಶಿಶ್ನ–ಯೋನಿಗಳ ಘರ್ಷಣೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಗಲಾರದು. ಯೋನಿದ್ವಾರ ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಯಿ, ನಾಲಿಗೆ ಮೂಲಕ ಉದ್ರೇಕಗೊಳಿಸುವ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ. ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರಿಬ್ಬರೂ ಜನನಾಂಗಗಳು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೆ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಗುದ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳಿವೆ. ಅದರಿಂದ ಗಾಯ, ಸೋಂಕುಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಂಗಾತಿಗೆ ಗುದ ಸಂಭೋಗ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಲವಂತಪಡಿಸಬಾರದು.

ಪುರುಷ 16 ವರ್ಷ. ದ್ವಿತೀಯ ಪಿಯುಸಿ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಎಸ್ಸೆಸ್ಸೆಲ್ಸಿವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದು, ಶೇ.89 ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 4 ತಿಂಗಳಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದು. ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಳೆದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಸೈಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀಲಿಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು ಚಟವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಮೂರು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವೇ ಇಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನವರಿಗೆ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಭರವಸೆಯಿದ್ದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರು ತರುತ್ತಾನೆ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ನನ್ನ ಜೀವನ ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಚಟದಿಂದ ನಾನು ಓದಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ತಾಳ್ಮೆ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರು ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಅವರನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನನ್ನದೂ ಒಂದು ಜನ್ಮವೇ ಎನಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಚಟದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ. ವಾರ್ಷಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬೇರೆ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುವುದು ಬಹಳ ಸಹಜ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯೆ. ಹವ್ಯಾಸ ಮತ್ತಿತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದಷ್ಟೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬ್ಯುಸಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದಾದರೂ ಓದು ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮರೆತುಬಿಟ್ಟರೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು 'ಬ್ಲೂ ಫಿಲಂ' ನೋಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದೇನಾದರೂ ಈಗಾಗಲೇ ಚಟವಾಗಿದ್ದರೆ. ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಪಡೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಓದಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಆಶೆ ಪೂರೈಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಹಟದಿಂದ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದೇ ಅಪರಾಧಿ ಮನೋಭಾವ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹೆಂಗಸು ವಯಸ್ಸು 29. ನನಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಗಂಡು ಮಗನಿದ್ದಾನೆ. ನಾನು ಗರ್ಭಿಣಿ ಇದ್ದಾಗ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ನನಗೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ' ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಒಂದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ:

1. ನನಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು ಆದಾಗ ಆ ಮಗುವಿಗೂ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಿಸಬೇಕಾ? ಆ ಮಗುವಿಗೆ 'ಹೈಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ' ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೇ? 2. 'ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ' ಎಂದರೇನು? ಇದು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. 3. ನನ್ನಿಂದ ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುತ್ತದೆಯೇ? ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆಯೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

ಹೈಪಟೈಟಸ್ ಬಿ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಬಗೆಯ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು. ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ, ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬಳಸಿದ ಸೂಜಿ ಸಿರಿಂಜ್, ರಕ್ತ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು. ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರಸವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಕೆಲವು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹೈಪಟೈಟಸ್ ಬಿ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ಲಿವರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ. ಅವರಲ್ಲಿ ಹೈಪಟೈಟಸ್ ಬಿ ನೆಗೆಟಿವ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು ಆಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೈಪಟೈಟಸ್ ಬಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಲಿವರ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ತಪ್ಪದೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್, ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗದೆ ಇರಬಹುದು.

ಗಂಡಸು ವಯಸ್ಸು 70. ಕೃತಕ ಯೋನಿ ಎಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಸಂಭೋಗ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೆ? ಬೆಲೆ ಎಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿರಿ. ಹೆಂಡತಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಶಿಶ್ನ ಪ್ರವೇಶದಿಂದ ಉರಿಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. Lubic ಜೆಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದರೂ ಅದಕ್ಕೂ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ತೊಳೆಯಲು ಬಾಧೆಯೆನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ನನಗೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ತಡೆಯಲಿಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ಕಾಮಭಾವನೆಯೇ ಬರುತ್ತದೆ. ನೈತಿಕವಾಗಿ ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲವೆಂದು ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿದರೂ ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೊಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲ. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕೂಡಲು ಅವಕಾಶ ಕೇಳಿದರೂ ಸಿಡುಕುತ್ತಾಳೆ. ಇದ್ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ? ಕೃತಕ ಯೋನಿ ಪರಿಹಾರವಾಗಬಹುದೇ? ಮನೆ ಮಂದಿಗೆ ಕಾಣದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆಯೆ?

ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಯೋನಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಯೋನಿಯನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಕೇಳಿರುವ ಲೈಂಗಿಕ ಆಟಿಕೆಗಳು (Sex toys) ಹೊರ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೆಡೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಲೈಂಗಿಕ ಆಟಿಕೆಗಳು ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಗೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕರಿಸಲು ಮನಸು ಇರಬೇಕು. ನೀವು ಅವರೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.

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