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.

ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು. 40 ವರ್ಷ. ನನಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಏಕೋ ಏನೋ ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಏಕೆ ಹೀಗೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಉದ್ರೇಕಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಳ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಿಪಿ ಯಾವುದೇ ರೋಗವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಅಂಕಣದ ಹಲವು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೂ ಅದು ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೋ ಆಂಗ್ಲ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕೆಲ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದ್ದರು. ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ, ಎಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಅದರಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಏನು ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ ಎಂಬ ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ. ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದಾದರೆ ಪರಿಹರಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಲು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಂಕೋಚ ಎನಿಸುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ.

ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನವೆಂಬುದು ನೆಗಡಿಯಷ್ಟೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಎಲ್ಲಾ ಪುರುಷರಿಗೂ ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನ ಅದೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಕೆಲದಿನಗಳ ನಂತರ ಹಾಗೆ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಸರಿಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿ, ನೋಡಿ ವೈದ್ಯರ ಚೀಟಿಯಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನಕ್ಕೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಔಷಧಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಯಾವ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂಗಾತಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ತೃಪ್ತಿ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷ 32 ವರ್ಷ. ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈಗಷ್ಟೆ ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕು. ನನ್ನ ಅಕ್ಕನ ಮಗಳು 29 ವರ್ಷ. ಆಕೆ ವಿಧವೆ. ಮೇಲಾಗಿ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಪೀಡಿತೆ. ಆಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೇಮಿಸಿ ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಕೇವಲ 4 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗುವವನಿದ್ದೇನೆ. ಮದುವೆಯ ನಂತರ ನನಗೂ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತುಟಿ ಚುಂಬನ, ಯೋನಿ ಚೀಪುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಅಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ದ್ರಾವಣ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಕಾಂಡೋಮ್ ಧರಿಸದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಮುಖ ಮೈಥುನದಿಂದ ಬರಬಹುದೇ? ಮುಂದೆ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ಬರದಂತೆ ಯಾವ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು? ನನಗೂ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಸುಖ ಸಂಸಾರ ಮಾಡುವ ಕನಸುಗಳಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ನೀಡಿ ನನ್ನ ಬದುಕು ಕಟ್ಟಿಕೊಡಲು ನೆರವಾಗಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕನ ಮಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಜೀವನ ಕೊಡುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯವೇ. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಎಚ್ ಐ ವಿ ಸೋಂಕು ಹರಡದಂತೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೀವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಲೇಬೇಕು. ಮುಖ ಮೈಥುನದಿಂದ, ಯೋನಿಸ್ರವಿಕೆಯ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಲೂ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ಕೃತಕ ವೀರ್ಯಧಾರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ವೀರ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಪತ್ನಿಯ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಾಂಡೋಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಹರಡದಂತೆ ಈಗ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮೊದಲೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಸಿ ಡಿ 4 ಕೌಂಟ್ (ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ) ಹೇಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನುರಿತ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಒಮ್ಮೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ. ನನಗಿಂತ ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗಾಗಿ ಕಾಮ ತೃಷೆಗೆ ಮಿಡಿಯುವ ಮನಸ್ಸು. ಅವರ ಉದ್ರೇಕ ಶಮನಕ್ಕೆ ನಾನೂ ಸಹಕರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ, ಮೈಥುನ ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಶಿಶ್ನ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಉರಿ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕೂಗಿ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷದಿಂದ ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಮೈಥುನವೇ ನಡೆದಿಲ್ಲ. ಇದು ನನಗೂ ಬೇಸರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು? ಸರಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ? ನನಗೆ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ.

ನಿಮಗೆ ನೋವಿನ ಸಂಭೋಗ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣ ತಿಳಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜನನಾಂಗದ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ನೋವು ಉರಿ ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ನೀವು ಸರಿಯಾದ ಉದ್ರೇಕದ ಹಂತ ತಲುಪದಿದ್ದರೆ ಯೋನಿಸ್ರವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಉರಿ ಬರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನರಿಗೆ ಸೋಂಕೇನಾದರೂ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇಬ್ಬರೂ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಲೂಬಿಲ್ ಜೆಲ್ ಅಥವಾ ಕೆ. ವೈ. ಜೆಲ್ಲಿ ಯೋನಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಬಹುದು.

ಪುರುಷ ಮದುವೆಯಾಗಿ 20 ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ನಮ್ಮದು ಪ್ರೇಮ ವಿವಾಹ. ನನ್ನ ಪತ್ನಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ, ನನಗೆ ವಿಪರೀತ ಜಾಸ್ತಿ ಇದೆ. ನನಗೆ ಮುಖ ಮೈಥುನವೆಂದರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಅವಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿಯೂ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಬಲವಂತಕ್ಕೆ ಹದಿನೈದು ದಿನ ಅಥವಾ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರೂ ಸ್ಪಂದನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿಶ್ನ ಸಲೀಸಾಗಿ ಜಾರುವುದಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ನೋವು ಎಂದು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾಳೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪತಿ– ಪತ್ನಿಯರ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಇರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನೋವು, ದುಃಖ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳ ತೊಡಕು, ಜಗಳ, ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದರ ಜೊತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಕುಳಿತು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಒಂದು ಒಪ್ಪಂದಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸರಿಹೊಂದುವ ರೀತಿ ಮತ್ತು ಬಲವಂತವಿಲ್ಲದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀವು ಕಾಂಡೋಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಗೆ 'ಋತುಬಂಧ' ಹತ್ತಿರವಿದೆ. ಮುಟ್ಟುನಿಂತ ಒಂದು ವರ್ಷದ ತನಕ ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಬಳಸಿರಿ, ನಂತರ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಹಾಯ ವಾಣಿ: (080) 23154293

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