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.

- ಮಹಿಳೆ ನಮಗೆ ಮೂರು ಜನ ಮಕ್ಕಳು. ಮೂವರಿಗೂ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 50. ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರದು 56. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಮುಖ ಮೈಥುನ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಅವರ ವೀರ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ? ನಮಗೆ ಸಂಭೋಗಕ್ಕಿಂತ ಇದೇ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ.

ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿರುವುದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಿರಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಇಷ್ಟವಿರುವ ಮತ್ತು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ತೊಂದರೆಯಾಗದಿರುವ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ವೀರ್ಯ ಪಾನದಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಅದೂ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೆ. ಕಾನೂನು ರೀತಿಯ ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಸಂಭೋಗ ಅಸಹಜ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆ, ತುಟಿಗಳ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಉದ್ರೇಕಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಅಷ್ಟೆ.

- ಮಹಿಳೆ 35 ವರ್ಷ. ತಿಂಗಳ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತು ಮೂರು ವರ್ಷವಾಯಿತು. ಏಕೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಅಂಡಾಶಯ ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮಗೆ ಬಹುಶಃ ಅಕಾಲ ಋತುಬಂಧವಾಗಿದೆ (**Premature menopause**) ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಅಂಡಾಣುಗಳು ಹಾಳಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಖಾಲಿಯಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಮೊಟ್ಟೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಸ್ರವಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಏರುಪೇರಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ಬರುವುದು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮೂಳೆ, ಚರ್ಮ ಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಮುಟ್ಟು ಬರುವಂತೆ ಹಾರ್ಮೋನು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಅದರಿಂದೇನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. 6 ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತ, ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್, ಸ್ತನಗಳ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್, **Papsmear** ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರಿ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ನುರಿತ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಅವರು ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

- ಮಹಿಳೆ 60 ವರ್ಷ. ನನ್ನವರಿಗೆ 70 ವರ್ಷ. ನಮಗೆ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕೂಡಲಿಕ್ಕೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ಮುನಿಯುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದಂತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯವಿದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆ ಅಸಹಜ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಉದ್ರೇಕವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ನಗ್ನತೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಅದೂ ನನಗೆ ಆಗದು. ನಮ್ಮವರ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಸಹಜವೇ? ಅವರಿಗೆ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಋತುಬಂಧದ ನಂತರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು 'ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್' ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಋತುಬಂಧ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಕೊನೆ ಅಲ್ಲ. ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಆಸಕ್ತಿ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಹಜವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರ ಇತಿಮಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ತೊಂದರೆಯಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉರಿಯಾಗದಂತೆ **Lubie gel** ಅನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ತೊಂದರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅಸಹಜ ಅಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯೊಡನೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಇನ್ನೂ ಉಳಿದಿದೆ ಎಂದೆನಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯೊಡನೆ ಒಮ್ಮೆ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಅವರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

- 'ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವು'ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೀವು ತಿಳಿಸಿದ್ದೀರಿ. ದಿನ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದರ ಸಪ್ತಾಹಿಕದಲ್ಲಿ 'ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ಋತುಸಂಬಂಧಿ ನೋವು ಸ್ನಾಯುಬಿಗಿತವನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಟಿಬಂಧ ಹಾಗೂ ಮಲದ್ವಾರ ಸಮೀಪದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರು ತಮ್ಮ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದರು. ಬಹುಮುಖ್ಯ ಹಾಗೂ ಸುಲಭ ವಿಧಾನವಾದ ಹಸ್ತಮೈಥುನವು ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವಿಗೆ ಶಮನ ಎಂಬ ಅಂಶವು ನಿಮ್ಮ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೋದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಈ ಸಂಶಯವನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ನಿವಾರಿಸಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ (ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆ) ಅಥವಾ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಂಡು ರಕ್ತಪೂರೈಕೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ನೋವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರ ನೂಕುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವು ಇರುವವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದೇನೂ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ ಬೇಡವೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಹ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಬಲವಂತದಿಂದ ಮಾಡಲಾಗದು, ಮಾಡಿಸಲೂ ಆಗದು.

ವಿವಾಹಿತರಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು, ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವಿನ ಇತರೆ ತೀವ್ರತರದ ಕಾರಣಗಳಿದ್ದರೆ ಅದು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

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