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 63 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ 46 ವರ್ಷವಾಯಿತು ಸುಖೀ ಸಂಸಾರ. ನನ್ನ ಗಂಡನ ವಯಸ್ಸು 73. ಅವರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇದೆ. ನನಗೆ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಂಭೋಗಿಸುವಾಗ ನನ್ನ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಚುರು ಚುರು (ಉರಿ) ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಂಭೋಗ ಕೂಡ ಆರಾಮಿಲ್ಲ. ನಂತರವೂ ಕೂಡ ಉರಿಯುತ್ತದೆ. (Burning Sensation) ಸಂಭೋಗ ಸುಖಕರವಾಗಲು ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

ಋತುಬಂಧದ ನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಿ ಜನನಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಯೋನಿ, ಮೂತ್ರನಾಳಗಳು ತೆಳುವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಳೀಸ್ರವಿಕೆ ಉಂಟಾಗಿ ಯೋನಿಯನ್ನು ಒದ್ದೆಯಾಗಿಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಆಗಾಗ ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನೋವು. ಉರಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಒಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ **Lubic jel** ಅಥವಾ **K.Y. jelly**ಯನ್ನು ಯೋನಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ. ಅದರಿಂದ ಉರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

- ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೆಂದರೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕಾಮೋದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಶಿಶ್ನವು 5.5 ಇಂಚು ಉದ್ದ. ನೇರ ಗಡಸುತನ ಹೊಂದಿದ್ದು 30 ಸೆಕೆಂಡಿನವರೆಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ನನಗೆ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೆಂದರೆ, ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯು ಎಷ್ಟು ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ?

ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಅದರ ಕಾರ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ಸಮಯವು ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕ, ಏಕಾಂತ, ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನದ ಗಡಸು ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವಷ್ಟು ವೇಳೆ ಇದ್ದರೆ ಅದು ನಾರ್ಮಲ್ ಎಂದರ್ಥ. ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವಷ್ಟು ವೇಳೆ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಶಿಶ್ನ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಷ್ಟೆ.
ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಾದರೂ ಅದರ ಸಮಯದ ಮೇಲೆ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಇಷ್ಟೇ ಹೊತ್ತು ಇರಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅದು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

- ವಯಸ್ಸು 58: ಮಹಿಳೆ. ನನ್ನವರಿಗೆ 62 ವರ್ಷ. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ತೃಪ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ತೃಪ್ತಿಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಮ್ಮವರು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಭೋಗಿಸುತ್ತಲೇ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಆಗುವ ಮುನ್ನವೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ತರಹ ದಿನವೂ ಮಾಡಿ, 5-6 ದಿನದ ನಂತರ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನನಗೂ ಔಟ್ ಮಾಡಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯಿಂದ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ತೃಪ್ತಿಯಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ನಮಗೇನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ? ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಬಹುದಾ? ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಅದು ಇಷ್ಟವಾದರೆ ಅದನ್ನೇ ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗದಿದ್ದರೆ, ನಂತರ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಖಲನವಾಗಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ಖಲನವಾಗುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಖಲನವಾಗದಿದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

- ಮಹಿಳೆ: ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ನನಗೆ 6 ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಮದುವೆ ಆಗಿತ್ತು. ನನ್ನ ದುರಾದೃಷ್ಟಕ್ಕೆ ಮದುವೆ ಆದ ಕೇವಲ 2 ತಿಂಗಳ ಮುಂಚೆಯೇ ನನ್ನ ಯಜಮಾನರು ಬೈಕ್ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಆಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ನನಗೆ ಕೇವಲ 21 ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ನನ್ನ ಗಂಡನನ್ನು ಮರೆತು ಪುನರ್ ವಿವಾಹವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ನಾನು ವೈಬ್ರೇಟರ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನನ್ನ ಕಾಮತೃಶೆಯನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿರುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಸುಮಾರು 5-1/2 ಅಡಿ ಎತ್ತರವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ವೈಬ್ರೇಟರ್ ಎಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ, ಇದರ ಬೆಲೆ ಎಷ್ಟು. ಇದು ಎಷ್ಟು ಇಂಚು ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಇಂಚು ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಇದು ಯಾವುದರಿಂದ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಳಸುವ ರೀತಿ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೊಂದವಳಾದ ನನಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ.

ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಖಂಡಿತ ದುರಾದೃಷ್ಟಕರ. ನಿಮಗಿನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸು. ಗಂಡನ ಜೊತೆ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಇರಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಅದನ್ನು ಮರೆಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನೀವು ಮರುರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ನೀವು ಏನು ಓದಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ, ಓದು ಮುಂದುವರೆಸಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಬಹಳಷ್ಟು ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸೂಕ್ತ ಹುಡುಗ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ ಪುನರ್ವಿವಾಹ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತೃಪ್ತಿಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವೈಬ್ರೇಟರುಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೂ ಅದರ ಮುಕ್ತ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. **sex toys**ನ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ನಿಷೇಧವಿದೆ. ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ **Facial massajers**ಗಳನ್ನು (ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಸಾಜರ್) ವೈಬ್ರೇಟರ್ ರೀತಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಳಸುವ **Dildo**ಗಳು (ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹೋಲುವ ವಸ್ತು) ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮೆತ್ತಗಿನ ರಬ್ಬರ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ **080- 23154293**ಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

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