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 60 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆ ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ 68 ವರ್ಷ. ಮದುವೆ ಆಗಿ 36 ವರ್ಷಗಳಾದವು. ಮೊದಲೆಲ್ಲ ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೆವು. ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಆದರ್ಶ ಸಂಸಾರವೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. 2 ಹೆಣ್ಣು, 1 ಗಂಡು. ಇಬ್ಬರೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ. ಚಿಕ್ಕವನೇ ಗಂಡು ಮಗ. ಅವನಿಗೆ ಈಗ 26 ವರ್ಷ.

ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ– ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಎಂದರೆ ಸುಮಾರು 6–8 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಸಂಭೋಗ ಎಂದರೆ ಬಹಳ ಅಸಹ್ಯ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹೊಸತದರಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ 2–3 ಸಲ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನನ್ನ ಮನೆಯವರು ಇನ್ನೂ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲು ಹಾತೋರೆಯುತ್ತಾರೆ. 8 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ನನಗೆ ಅದು ಬೇಡವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸಲುವಾಗಿ ಅನೇಕ ಸಲ ಜಗಳವಾಡಿ 2–3 ದಿನ ಊಟ ತಿಂಡಿ ಬಿಟ್ಟು ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ, ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಲಿ, ನನ್ನ ಪತಿ, ನಾನೆಷ್ಟೇ ಬೇಡವೆಂದರೂ ಕೇಳದೆ ಸಂಭೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ನನಗೆ ಮರುದಿನದವರೆಗೆ ಯೂರಿನ್ ಮಾಡಲು ಉರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಗಂಡ ಇದರ ಸಲುವಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಹೊಡೆದಿದ್ದಾರೆ. 'ಮನೆಬಿಟ್ಟು ತವರಿಗೆ ಹೋಗು ಬರಬೇಡ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಾನೇ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಸಮ್ಮತಿಸಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡರೂ, ಆ ಟೈಮಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ನನಗೆ ಬೇಡವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಗಂಡನೇನೂ ಹುಂಬನಲ್ಲ. ಆಫೀಸರ್ ಆಗಿ ನಿವೃತ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಾನೂ ಸಹ ಎಂ.ಎ. ಪದವಿಧರೆ. ನನ್ನವರು ಸಾಯುವವರೆಗೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಗಂಡ ಎದೆ ಮೇಲೆ ಕೈಯಾಡಿಸಿದರೂ ನನಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ಎಂಟು ದಿನವಾಯಿತೆಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಶುರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ ಪ್ಲೀಸ್.

ನಿಮಗೆ ಮೊದಲಿನ ರೀತಿ ಸಂಭೋಗಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಿಮಗೆ ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋವುಂಟಾಗಿರುವುದು. ಋತುಬಂಧದ ನಂತರ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಜನನಾಂಗಗಳು, ಮೂತ್ರನಾಳದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರನಾಳ, ಯೋನಿ ಮುಂತಾದವು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕದ ನಂತರದ ಯೋನಿಸ್ರವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಉರಿ, ನೋವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಇಬ್ಬರೂ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಭೇಟಿಯಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯೊಡನೆ ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ **K.Y. Jelly** ಅಥವಾ **Lubic Gel** ಅನ್ನು ಯೋನಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ.

ಹುಡುಗ 23 ವರ್ಷ. ನಾನು ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಓದುವಾಗ ಒಂದು ಹುಡುಗಿಯ ಸ್ನೇಹವಾಯಿತು. ಅವಳು ನನಗೆ ಮೊದಲ ಗೆಳತಿ. ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ನಾವು ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತರಾದೆವು ಆದರೆ, ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅದು ಪ್ರೇಮವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿತು. ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ವಿಷಯ ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಆಕೆಗೆ ಮೊದಲೇ ಒಬ್ಬ ಪ್ರಿಯಕರನಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ವಿಷಯ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟೆ. ಒಂದು ದಿನ ಆ ವಿಷಯ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟೆ. ಆಗ ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹ ಮುರಿದುಬಿತ್ತು. ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಒಂದಾದೆವು. ಈಗಲೂ ಕೂಡ ನಾವು ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿಯೇ ಇದ್ದೇವೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಆಕೆಯನ್ನ ಮರೆಯಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವಳೇ ಬೇಕೆಂಬ ಹಠ. ಆಕೆ ನನಗೆ ಸಿಗಲಾರಳು ಎಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ, ಅವರಿಬ್ಬರು ಮದುವೆ ಆಗುವ ಸಂದರ್ಭವೂ ಇದೆ. ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ದಿಕ್ಕೇ ತೋರುತ್ತಿಲ್ಲ.

ನೀವೇನೂ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಗೆಳತಿಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಮೇಲೆ ಅದು ಏಕಮುಖ ಪ್ರೀತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಳು ಇನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿರುವುದರಿಂದ ಅವಳ ಜೀವನವೂ ಕೆಡುವುದು ಬೇಡ. ಜೊತೆಯಾಗಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲಾ ನೀವು ಬಲಹೀನರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೊದ ಮೊದಲಿಗೆ ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಎನಿಸಿದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಳ್ಳೆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಮದುವೆಯಾಗಿ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಾಧಿಸುವುದು ಬಹಳಷ್ಟಿದೆ. ಅದರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ.

ನಾನು 28 ವರ್ಷದ ಯುವಕ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 4 ತಿಂಗಳು ಕಳೆದಿವೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ, ನನಗೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪತ್ನಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕಾರಣ ನನಗೆ Erectional Disfunction ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇರಬಹುದು. ನನಗೆ 'ನೆಗೆಟಿವ್ ಥಿಂಕ್' ಅಧಿಕ. ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯ ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಆಗೋದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೆದರುತ್ತೇನೆ. ಹಾಗೆಯೇ 'ಸೈನಸ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಂ' ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 'IGH' (892) ಅಧಿಕವಾಗಿ ಇರುವ ಕಾರಣ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ 1 ವರ್ಷದಿಂದ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ.

ಹೆಂಡತಿ ತುಂಬ ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಾಭಾವದವಳು. ಸರಿಯಾಗಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ನಾನು Fore Play ಮಾಡುವಾಗ ಏನಾಗುತ್ತೆ ಎಂದು ಆಕೆಗೆ ಕೇಳಿದರೆ ಆಕೆ ಏನೂ ಆಗಲ್ಲ ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ನನ್ನ ಜನನಾಂಗ ಗಡುಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು Fore Play ಮಾಡುವಾಗ ಅದು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಸ್ಕಲನ ಆಗೋದಿಲ್ಲ. ಪೂರ್ಣ ಗಡುಸು ಆಗೋಲ್ಲ.

ನಾನು ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ, ದಿನಾಲು ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. (ಮದುವೆಗೆ ಮೊದಲು ಸುಮಾರು 6 ವರ್ಷ) ಇಬ್ಬರೂ ಬಹಳ ನೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ನನಗೆ ಮೋಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಸಾಯೋಣ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ದಯುವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ. ಹಾಗೂ ಗಡಸುತನ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಿಧಾನ ಸೂಚಿಸಿ.

ಮದುವೆಯಾದ ಹೊಸತರಲ್ಲಿ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನ ಮುಂತಾದವು ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ, ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಹೋಗಲು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕೂಡುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಂತೆ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದೆಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯ, ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಸರಿಹೋಗಬಹುದು. ನೀವು ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಮಾಡಿದುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಹೇಡಿಗಳ ಲಕ್ಷಣ. ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಕಲಿತುಕೊಂಡು ನಿಮಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಬಹುದು. ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರಿಂದ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿವಸ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ರಾತ್ರಿ ಹಗಲು ಅದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಡಿ.

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