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 29 ವರ್ಷದ ಅವಿವಾಹಿತ ನನಗೆ 16ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟವಿತ್ತು. ಈಗ ಸುಮಾರು 3 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತೇನೆ. ಉದ್ರೇಕದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಲವು ಅನುಮಾನಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. 1) ಉದ್ರೇಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ವಿದೆಯೆ? ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಬಗೆಹರಿಸಬಹುದೆ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರವಿದೆಯೆ? ಇದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಖರ್ಚಾಗಬಹುದು? 2) ನನಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಲು ಭಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮದುವೆಯಾದರೆ ಎಲ್ಲರಂತೆ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದೆ? ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೆ ಅಥವಾ ಮದುವೆಯಾಗುವುದೆ ಬೇಡವೆ? ಈಗಲೂ ಸಹ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಏನಾದರು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯಾ? 3) ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಯಾವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗೂ ಸಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆಯೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ. ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ರೋಗವೋ? ಅಥವಾ ಬಗೆಹರಿಸಬಹುದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕವೆನ್ನುವುದು ಸರಳ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೈವಿಕ ವಿಷಯಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ (ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ), ಪರಿಸರ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳು ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಒತ್ತಡಗಳು, ಕೆಲಸ– ಕಾರ್ಯ ಮುಂತಾದವು ಕೂಡ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ, ಉದ್ರೇಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಉದ್ರೇಕದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಆತಂಕದಿಂದಲೇ ನೀವು ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕ್ರಿಯಾತಂಕ ಅಥವಾ Performance anxiety ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮದುವೆಯಾಗಲು ಹೊರಟಿರುವ ಎಲ್ಲ ಹುಡುಗರಿಗೂ ಭಯವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ, ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೋ? ಇಲ್ಲವೋ? ಎಂಬ ಆತಂಕ ಅವರಿಗೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಯಾರೂ ಮದುವೆಯಾಗದೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿವಸಗಳ ನಂತರ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗಿ trial & error ಮೂಲಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವೂ ಸ್ತಿಮಿತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ನಿಮ್ಮ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿನ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಸಂಖ್ಯೆ, ಚಲನೆ, ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ವೀರ್ಯ ಸರಿ ಇದ್ದರೂ ಪತ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮದುವೆಗೆ ಮೊದಲು ವೀರ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ನುರಿತ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ. ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

▸ ವಿವಾಹಿತ ವಯಸ್ಸು 29 ನಾನು ಖಾಸಗಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದು. ಯಾವುದೇ ಚಟಗಳು ಇಲ್ಲದೇ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 18 ತಿಂಗಳು ಕಳೆದಿವೆ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ವಯಸ್ಸು 21. ನಾವು ಇಬ್ಬರೂ ಸುಖವಾಗಿದ್ದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನಗೆ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಬೇಗನೆ ಶಿಶ್ನ ಮುದುಡಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಮಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಬೇಸರವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ನನ್ನಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಸುಖ ಕೊಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಯ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದಯಮಾಡಿ ತಾವು ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ. ನನಗೆ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿನಂತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ತಮ್ಮ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಶಿಶ್ನ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಗಡುಸಾಗಿರಲು ಏನಾದರೂ ಉಪಾಯವಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಎಲ್ಲಾ ದಂಪತಿಗಳೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅಥವಾ ಪ್ರತೀ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿಯೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಗುಂಡಿ ಒತ್ತಿದ ತಕ್ಷಣ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಯಂತ್ರದಂತೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಊಟ, ತಿಂಡಿ, ಕೆಲಸ, ನಿದ್ದೆ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಆಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನ ಆಗಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲಾ ತನಗೆ ತಾನೇ ಸರಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಪದೇ ಪದೇ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ. ನುರಿತ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಬರೀ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸುಖಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಪತಿ ಅವಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ, ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸುಖ ಸಿಗುತ್ತದೆ

▸ ನಮ್ಮ ಯಜಮಾನರು ತುಂಬಾ ಸುಂದರರು, ಒಳ್ಳೆಯವರು. ಅವರಿಗೆ 40 ವರ್ಷ ನನಗೆ 35 ವರ್ಷ. ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡರೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರೀತಿ. ಅವರಿಗೆ ಹೆಣ್ಣಾಗಬೇಕೆಂಬ ಚಪಲ. ಅವರು ಆಡುವುದು ಕೂಡ ಹೆಣ್ಣಿನ ಹಾಗೆ. ಸೀರೆ ಉಡುತ್ತಾರೆ, ಬಳೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ, ಜಡೆ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡು ಹೂ ಮುಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ಅವರನ್ನು ಹೆಣ್ಣೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನೇನಾದರೂ ಹೆಂಗಸರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಅವರೂ ಕೂಡ ಹೆಣ್ಣಿನಂತೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ನನಗೆ ಮುಜುಗರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರನ್ನು ಯಾರೂ ಗಂಡಸು ಎಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಏನು ಮಾಡುವುದು ತಿಳಿಸಿ.

ಕೆಲವು ಗಂಡಸರಿಗೆ 'ಬದಲುಡಿಗೆ' (Transvestite) ಎಂಬ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಹೆಣ್ಣಿನಂತೆ ಅಲಂಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹೆಣ್ಣಿನುಡುಪುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ನೀವು ಪತ್ನಿಯಾಗಿ ಅವರ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಎನಿಸಿದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರು ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇದೆಯೇ, ಮಕ್ಕಳಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ Sexchange operation ಮೂಲಕ ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗಬೇಕೆಂದರೆ, ಲಿಂಗ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆಯ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ (Gender identify disorder) ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಹಾಯವಾಣಿ: (080) 23154293

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