Fortis Hospital, Shalimar Bagh, New Delhi :

Jagran, Sakhi, April 2014, Page No. 95 :

अब फीमेल वियाग्रा भी आ गई बाज़ार में

लो लिबिडो या सेक्स ड्राइव में कमी का सामना करने वाली स्त्रियों के लिए एक अच्छी ख़बर है। ब्रिटेन की एक कंपनी ने फ्रांस में पैदा होने वाले एक पौधे पिक्नोजेल से फीमेल वियाग्रा बनाने का दावा किया है। लंदन के मार्केट में हाल ही में यह लेडी प्रीलॉक्स नाम से आया है। माना जा रहा है कि इससे न सिर्फ़ सेक्स हॉर्मोंस में इज़ाफ़ा होगा, बल्कि प्राइवेट पार्ट्स में ब्लड सर्कुलेशन भी बढ़ेगा। लो लिबिडो से ग्रस्त स्त्रियों को रोज़ इसकी दो गोली का सेवन करने की सलाह दी गई है। बस इंतज़ार करें, इसके इफेक्ट्स और साइड इफेक्ट्स का, साथ ही दूसरे देशों में भी इसके पहुंचने का।

डॉ. राजेंद्र याद

डायरेक्टर (यूरोलॉजी)

मेरी शादी को एक साल होने वाला है। मेरी सेक्स डिज़ायर्स बहुत ज़्यादा हैं जबकि पत्नी लो लिबिडो से ग्रस्त हैं। हाल में ही मैंने कहीं पढ़ा था कि आजकल कई क़िस्म के वाइब्रेटर, स्टिमुलेटर या सेक्स टॉयज़ उपलब्ध हैं। क्या लो लिबिडो में इनसे फ़ायदा होता है? सेक्स डिज़ायर्स बढ़ाने के लिए क्या कर सकते हैं?

के.एल.डी., अहमदाबाद

जानने की कोशिश करें कि आपकी पत्नी को लो लिबिडो की प्रॉब्लम क्यों है? क्या आप फोरप्ले में पर्याप्त समय लगाते हैं? उनसे भावनात्मक रूप से जुड़ें। पूछें कि इंटरकोर्स के दौरान उन्हें दर्द तो नहीं होता? हो सकता है कि वह थकी रहती हों या उन्हें कोई दूसरी परेशानी हो। उन्हें भरोसे में लें। उनकी छोटी-छोटी इच्छाएं पूरी करें और उन्हें बताएं कि सेक्स भी दांपत्य का ज़रूरी हिस्सा है। हो सके तो किसी ट्रिप पर ले जाएं। इससे उनका मन बदल सकता है।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। सिंगल मां की बेटी हूं और अकेली अर्निंग मेंबर हूं। एक छोटी बहन है। पिछले चार साल से रिलेशनशिप में हूं, शादी की तारीख़ भी तय है। लेकिन इसी बीच एक अजीब समस्या आ गई है। एक-दो बार मंगेतर ने सेक्स रिलेशन बनाने चाहे, मगर मैंने इंकार कर दिया। अब जब शादी तय हो गई तो वह कहता है कि एक-दो साल शादी नहीं कर सकता। वह इस बीच किसी से सेक्स रिलेशंस बनाना चाहता है। हालांकि वह मुझे छोड़ना नहीं चाहता। मैं अजीब सी उलझन में फंस गई हूं। मुझे क्या करना चाहिए?

ए.टी.,गाज़ियाबाद

आपको अपने मंगेतर को यह समझाने की ज़रूरत है कि रिश्ता केवल सेक्स पर ही नहीं टिका होता। सेक्स संबंध आपसी समझदारी और भरोसे पर ही टिक सकते हैं। अगर आपको यह भरोसा है तो आप आगे बढ़ सकती हैं। अब लोग प्री-मैरिटल रिलेशनशिप में जा रहे हैं और इसे लेकर समाज में टैबू भी उतने नहीं रहे। लेकिन यह दोनों की मर्ज़ी से ही हो, अन्यथा दोनों को मनोवैज्ञानिक समस्याओं से जूझना पड़ सकता है। हमें लगता है कि आपके मामले में यह केवल मंगेतर की इच्छा है। ऐसे में उनके लिए हमारी सलाह है कि वह मैस्टरबेशन के ज़रिये अपनी सेक्स डिज़ायर्स को पूरा कर सकते हैं।

मैं 24 साल की हूं। शादी होने वाली है, लेकिन मैं सेक्स संबंधों के बारे में कुछ नहीं जानती। मुझे शादी से डर लगता है। क्या मुझे मेडिकल चेकअप कराने चाहिए? मुझे हॉर्मोनल समस्याएं रही हैं और पीरियड्स अनियमित रहते हैं। क्या इसके कारण आगे समस्या हो सकती है?

वाई.सी.,पटना

आपके पत्र से प्रतीत होता है कि आपको कुछ हॉर्मोनल समस्याएं हैं। क्या आपने पहले कोई हॉर्मोनल ट्रीटमेंट लिया है? अनियमित पीरियड्स के लिए स्त्री रोग विशेषज्ञ की सलाह लें। कई बार समय के साथ पीरियड्स की अनियमितता ठीक हो जाती है।

मैं टीनएजर हूं और 11वीं की स्टूडेंट हूं। मुझे अब तक पीरियड्स शुरू नहीं हुए हैं। मम्मी से पूछने पर वह टाल देती हैं और कहती हैं, चिंता नहीं करूं। मैं 17 साल की होने वाली हूं। मेरी फ्रेंड्स कहती हैं कि ऐसा ठीक नहीं है। मुझे बताएं कि क्या करूं?

के.एस., देहरादून

कई बार किसी शारीरिक कमज़ोरी या बीमारी के कारण पीरियड्स लेट हो सकते हैं। आपको स्त्री रोग विशेषज्ञ की सलाह लेनी चाहिए। जांच से यूट्स में किसी असामान्यता या हॉर्मोनल समस्या का पता चल सकता है।

मेरी उम्र 38 साल है। दो बच्चे हैं। मुझे टाइप टू डायबिटीज़ है। इसका पता तब चला, जब यीस्ट इन्फेक्शन हुआ। मैं दवा ले रही हूं और हर 15 दिन में टेस्ट करा रही हूं। जानना चाहती हूं कि सेक्स संबंधों पर इसका असर कैसे पड़ता है? मुझे संबंध बनाते समय किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए? लाइफस्टाइल में क्या बदलाव ला सकती हूं? मैं अभी रोज़ सुबह 3-4 किलोमीटर की वॉक और हलकी-फुलकी एक्सरसाइज़ करती हूं। मेरा क़द लगभग पांच फुट 1 इंच है और वज़न 61 किलो है।

आर.के., दिल्ली

डायबिटीज़ से कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। किडनी, ब्रेन व यूरिनरी इन्फेक्शंस के अलावा लो लिबिडो जैसी परेशानी भी हो सकती है। आपको अपने शुगर स्तर का बहुत ध्यान रखना होगा। खानपान व लाइफस्टाइल में बदलाव करें, साथ ही प्राइवेट पार्ट्स के हाइजीन पर विशेष ध्यान दें। अपना वज़न 5-6 किलो तक कम करने की कोशिश करें। हर तीन महीने पर यूरिन जांच कराएं ताकि संक्रमण का पता चल सके। पीरियड्स के दौरान भी सफ़ाई का ध्यान रखें और नियमित शुगर जांच कराती रहें।

मैं 42 वर्ष की हूं और दो टीनएजर बच्चों की मां हूं। संयुक्त परिवार में रहती हूं। पति से कभी सहयोग नहीं मिला। यहां तक कि सेक्स के प्रति भी वह उदासीन हैं। बच्चों के बड़े होने के बाद मेरा अकेलापन बढ़ने लगा है। मैं पति के साथ ज़्यादा वक़्त बिताना चाहती हूं, लेकिन वह सामान्य बातचीत भी कम करते हैं और सेक्स से दूर रहने को कहते हैं। मेरे मन में कुंठाएं पैदा हो रही हैं। कृपया मुझे सलाह दें कि हमें क्या करना चाहिए?

एम.श्रीमाली., दिल्ली

ऐसा लगता है कि आपके पति की सेक्स में रुचि नहीं है। हो सकता है, उम्र बढ़ने के साथ उनके सेक्स हॉर्मोंस में कमी आ रही हो। उन्हें हॉर्मोन इवैल्युएशन कराने को कहें। जांच सही आती है तो यूरोलॉजिस्ट से मिलें ताकि उन्हें सही सलाह मिल सके। दवाओं के ज़रिये इरेक्शन में मदद मिल सकती है। डायबिटीज़ या हाइपरटेंशन की जांच भी ज़रूरी है। कई बार एंटी-हाइपरटेंसिव लेने से भी इरेक्शन में कमी आ सकती है।

इस स्तंभ में आपकी सेक्सुअल हेल्थ संबंधी समस्याओं का जवाब देंगे फोर्टिस हॉस्पिटल, शालीमार बाग, नई दिल्ली में यूरोलॉजी विभाग के डायरेक्टर **डॉ. राजेंद्र यादव**। अपनी व्यक्तिगत समस्याएं भेजते समय नीचे दिए कूपन को काट कर चिपकाना न भूलें।

व्यक्तिगत समस्याएं

जागरण सखी, डी-210, सेक्टर-63,

गौतमबुद्ध नगर, नोएडा, उप्र-201301