



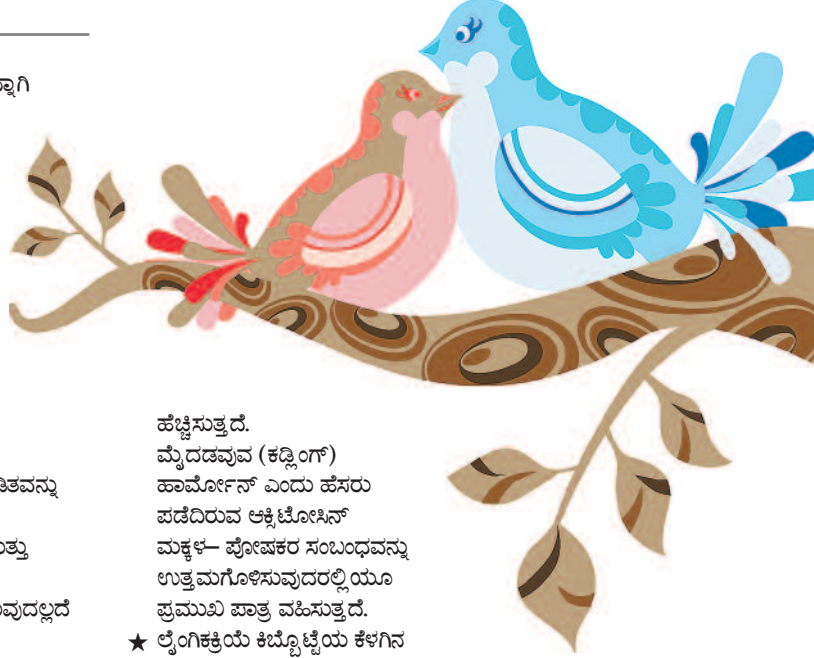
ದೇಹ-ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಚೇತೋಹಾರಿ ಮಿಲನ

■ ನಡಹಳ್ಳಿ ವಸಂತ್

ಗಂಡು- ಹೆಣ್ಣಿನ ಮಿಲನವನ್ನು ಅಹ್ಲಾದಕರ ಅನುಭವವನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸಿರುವುದರ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕೈಚಳಕವಿದೆ.

ಇಂತಹ ದೈಹಿಕ ಸುಖದ ಚರಮಸೀಮೆಯ ಕಡೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕುಲವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೈಜೋಡಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಜೀವವಿಕಾಸದ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮೆದುಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಾನವ ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಕೌಟುಂಬಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ನೈತಿಕ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊಸದಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಮಾನವನಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭವಿದೆ. ಆತ್ಮೀಯ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ನಡೆಸುವ ಶೃಂಗಾರದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಹುರಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

- ★ ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ದೇಹದ ಸಾಕಷ್ಟು ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 4 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 3 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುವಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಹುರಿಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ★ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರೂ ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ರಮಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಪುಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವರ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು. ಹೃದಯಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿಗೂ ಮಿನಲಸುಖ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರು ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಆನಂದ ಹೊಂದಬಹುದು.
- ★ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸರಸವಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಇಮ್ಮುನೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಎ ಎನ್ನುವ ಆಂಟಿಬಾಡಿಯ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಶು- ನೆಗಡಿಯಂತಹ ಅಲರ್ಜಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಬಲ್ಲರು.
- ★ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಮತ್ತು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್ ಎನ್ನುವ ಮೆದುಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕವರಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದರಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.
- ★ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಧನ. ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಕಳೆಯುವ ಕ್ಷಣಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಚೇತೋಹಾರಿಯಾದಾಗ ಒತ್ತಡ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯಲೇಬೇಕು. ದೇಹದ ನರನಾಡಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಂಡು ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಮೀರುವುದಕ್ಕೂ ಕೂಡ ಸಹಕಾರಿ. ಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಸೃಜಿಸುವ ಪ್ರೋಲಾಕ್ಟಿನ್ ಎನ್ನುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕೂಡ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.
- ★ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಅಂತಿಮ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಸೃಜನೆಯಾಗುವ ಆಕ್ಟೋಸಿನ್ ಎನ್ನುವ ಮೆದುಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಆತ್ಮೀಯತೆಯನ್ನು



ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮೃದಡವು (ಕಡ್ಡಿಂಗ್) ಹಾರ್ಮೋನ್ ಎಂದು ಹೆಸರು ಪಡೆದಿರುವ ಆಕ್ಟೋಸಿನ್ ಮಕ್ಕಳು- ಪೋಷಕರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

- ★ ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಗಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸಿ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭವಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.
- ★ ನಿಯಮಿತವಾದ ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.
- ★ ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನೋವುಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ನೋವು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರ ಸಮಾಗಮ ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವನ್ನು ಕೂಡ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತರಲು ಸಹಕಾರಿ ಎಂದೂ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಾಗಿಯೇ ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ! ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆ ರಮಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ, ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಲೇಬೇಕು.

ಆದರೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮೀಯ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಬೆರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಭಯ, ಹಿಂಜರಿಕೆ, ಅನುಮಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳ ವಶದಲ್ಲಿ ದ್ರಾಕ ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಶೀಘ್ರಸ್ವಲನಗಳಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಪ್ರಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಬಹುದು.

(ಲೇಖಕರು ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು)