ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ ಹಾಗೂ ಮೋಕ್ಷ ಜೀವನದ ಚತುರ್ವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳು. ಸಂಪತ್ತು, ಅಧಿಕಾರ, ಜ್ಞಾನ, ಕಾಮ ಮತ್ತು ಸಂತಾನ – ಇವೆಲ್ಲಾ ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಸುಖದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು. ಅದರಲ್ಲೂ ಕಾಮಸುಖ ಭಿನ್ನ ರೀತಿಯದ್ದು. ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಸಂಗಾತಿಗಳಾಗಿ ಪರಸ್ಪರರಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಕಾಮ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಕ್ರಿಯೆಗೂ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಸುಖಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಹಜ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಚೋದಕಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಂಡಾಣು, ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯಾಣು ಸಮಾಗಮದಿಂದ ಭ್ರೂಣ ರೂಪುಗೊಂಡು ಮಗುವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕ್ರಿಯೆ. ಈ ಜೀವ ವಿಕಾಸ ಸೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡ ಹಾಗೆಯೇ ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಮನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರದೇ ಮಹಿಳೆಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ನೈತಿಕ ಆಯಾಮಗಳ ಜೊತೆಗೆ – ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಔಷಧಗಳು, ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಗತಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳು ಹೀಗೆ ಹಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಅಷ್ಟೇ; ಇದು ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಂದರೆ ಇದನ್ನೂ ಮೀರಿ ನಿಲ್ಲುವ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ, ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಆಲಿಂಗಿಸುವುದು, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮೈಕೈ ಸವರುವುದು, ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಶ, ಮೃದುವಾಗಿ ಒತ್ತುವುದು, ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ, ಪ್ರವಾಸ – ಹೀಗೆ ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೋರ್ಪಡಿಸಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಯೇ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಅರಿಯಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ. ಇದು ಜನ್ಮಜಾತವಾಗಿ ಬರುವಂಥದ್ದು, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಇದು ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ತೃಪ್ತಿಕರ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ತೃಪ್ತಿಕರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಅಗತ್ಯ.

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು

ಮೆನೊಪಾಸ್ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಶೇಕಡ ಆರರಷ್ಟು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧ್ಯಯನ. ಮೆನೊಪಾಸ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಂದುವ ಹೆಣ್ತನದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಾದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಾನ್‌ಗಳು ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆ, ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಯಲ್ಲಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಅಡ್ರಿನಲ್ ಅಕ್ಷೆಯಲ್ಲಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ - ಇವೆಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಹಂತಗಳೆಂದರೆ: ಸಂಭೋಗಪೂರ್ವ, ಸಂಭೋಗ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಹಂತ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗದ ಹಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೊದಲ ಘಟ್ಟ. ಲೈಂಗಿಕ ಚೋದಕಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಲಿಬಿಡೊ ನರಮಂಡಲ ಹಾಗೂ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿರುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮೆದುಳಿನ ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರಾನ್ ಎಂಬ ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಗಂಡು–ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಇರುವ ಲೈಂಗಿಕ ಚೋದಕಶಕ್ತಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ಚೋದಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಮೆನೊಪಾಸ್ ನಂತರ ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಸಾದ ಹಾಗೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಶೇಕಡ 45ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಶೇಕಡ 37ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಇರದಿರಬಹುದು. ಶೇಕಡ 10ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೂಡ ಆಗಬಹುದು.

ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಂದ ಜನನಾಂಗದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತಸರಬರಾಜು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕೊಲಾಜೆನ್ ಮಟ್ಟವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಯೋನಿ ಮಾರ್ಗ ಒಣಗುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋನಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಶುಷ್ಕತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಕುಂದುವ ಲೈಂಗಿಕ ಚೋದಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಉಂಟಾಗಿ, ಪರಸ್ಪರ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಋತುಬಂಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚೋದಕಶಕ್ತಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ಕುಂದುವ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುವ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ, ಇವೆರಡರ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇಬ್ಬರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹಳಸಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಲವಾರು ಮಿಥ್ಯೆಗಳು ಋತುಬಂಧ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಇವೆ. ಋತುಬಂಧದ ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ಸಲ್ಲದು ಎನ್ನುವ ಜನರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ, ಆ ವಯಸ್ಸು ಮೀರಿದ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಧೋರಣೆಯು ಹಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿದೆ. ಮೆನೊಪಾಸ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅದರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ದೀರ್ಘಾವಧಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ