



# ನಿಲ್ಲುವುದು ಮುಟ್ಟಷ್ಟೇ, ರಸಿಕತೆಯಲ್ಲ!

ಋತುಬಂಧದ  
ಕೊನೆ  
ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ  
ಕೊನೆಯಲ್ಲ,  
ಹೊಸ ಆರಂಭ!

ಮುಟ್ಟು ನಿಂತಿತು ಎನ್ನುವಲ್ಲಿಗೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯ ಅಧ್ಯಾಯವೂ ಮುಗಿಯಿತು ಎಂದು ಹಲವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಸನಿಹದಲ್ಲರಲು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಕಾರಿ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

■ ಡಾ. ವೀಣಾ ಭಟ್

**ಮೀ**ನಾಕ್ಕೆಮ್ಮ ಅವರಿಗೀಗ ಅರವತ್ತಮೂರು ವರ್ಷ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾದರು. ಜಾರಿದ್ದ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಯಿತು. ಡಿಸ್ಕಾಜ್ ಮಾಡಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವಾಗ, ನಾವಿನ್ನೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ನೀಡುವ ಮೊದಲೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದರನ್ನು ಎದುರಿಟ್ಟರು: 'ನಾವು ಯಾವಾಗ ಮೊದಲಿನ ತರಹ ಮತ್ತೆ ಸೆಕ್ಸ್ ಮಾಡಬಹುದು ಡಾಕ್ಟರ್'. ಹರಿಣಿ ಅವರಿಗಿನ್ನೂ 35 ವರ್ಷ. ಯಾವುದೋ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆಕೆಯ ಗಂಡ - 'ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡಿದೆಯೆ' ಎಂದು ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹೆಂಡತಿಯ ಗರ್ಭಕೋಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ನೆಪವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಶಾರದಮ್ಮನವರಿಗೆ 60 ವರ್ಷ. 'ಈಗಲೂ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಬಿಳಿ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ ಡಾಕ್ಟರ್, ಏನು ಮಾಡೋದು?' ಎಂದು ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಂದರು. 'ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವಾದರೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆಯೇ' ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದೆ. 'ಏನು ಮೇಡಂ ಹೀಗೆ ಕೇಳ್ತೀರಿ?

ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತಾಗಿನಿಂದ ಬೇರೆಯೇ ಮಲಗುತ್ತಾ ಇದ್ದೀವಿ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದೆಲ್ಲಾ ಉಂಟಾ?' ಎಂದು ನಾಚುತ್ತಲೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದರು. ಇಂತಹ ಹತ್ತು ಹಲವು ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮಂತಹ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ. ಋತುಬಂಧ ಅಥವಾ ಮೆನೋಪಾಸ್ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೀವನಸಹಜ ಹಾಗೂ ಅನಿವಾರ್ಯ ಘಟ್ಟ. 45-50ರ ಆಸುಪಾಸಿನೊಳಗಾಗಿ, ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಮುಟ್ಟಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರವಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮೆನೋಪಾಸ್ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ 45 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ 52 ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಮೆನೋಪಾಸ್ ಯಾವಾಗ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅನುವಂಶೀಯ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಅವರವರ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಭೌಗೋಳಿಕ ಅಂಶಗಳು, ಶಾರೀರಿಕ ತೂಕ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಅಂಶಗಳು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತವೆ. ಮೆನೋಪಾಸ್ ನಂತರ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳಾದ ಗರ್ಭಕೋಶ ಹಾಗೂ ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತಾ ಬಂದು, ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ