

ಉತ್ತಮಿಯಾಗುವ ಹೆಣ್ಣಿನ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಕುಂದುತ್ತಿರುವ ಹೆಣ್ಣಿನ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಂದಾಗಿ ಯೋನಿಯ ಪದರಗಳು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಜೀವಕೋಶದ ಪದರಗಳು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ, ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಯೋನಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕೆಮ್ಮು/ಸೀನು ಬಂದರೆ ಮೂತ್ರ ಸೋರುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಒತ್ತಡ ತಡೆಹಿಡಿಯಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು. ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿಯೂ ಸೋಂಕು ಹಾಗೂ ತೊಡೆಗಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬಿನ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವುದು, ಸ್ತನಗಳು ಜೊತು ಬೀಳುವುದು, ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಆಗಬಹುದು.

ಶೇ. 40ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರು ಉಷ್ಣ ಅಲೆಗಳಿಂದ (ಹಾಟ್ ಫ್ಲಶ್ಸ್) ಬಳಲಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಹಠಾತ್ತನೆ ಬೆವರು ಬರುವುದು, ಮುಖದ ಭಾಗದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಬಿಸಿಯ ಅನುಭವವಾಗುವುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಚಳಿ ಬಂದ ಹಾಗೆ ಆಗುವುದು ಸಹಜ. ನಿರ್ದ್ರಾಹೀನತೆಯೂ ಶೇ. 60ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮೆನೋಪಾಸ್ ನಂತರದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕೋಪ, ಸಿಡಿಮಿಡಿ, ಮರೆವು, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತಿನ ಅನುಭವ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ 'ನನ್ನಿಂದೇನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಖಾಲಿಗೂಡಿನ ಅನುಭವ (ಎಂಪ್ಟಿನೆಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್) ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿರೀತಗಳೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಋತುಚಕ್ರ-ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಏನು ಸಂಬಂಧ?

ಸಹಜ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚೋದಕ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಾಧ್ಯ. ಜೀವವಿಕಾಸ ಸೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡ ಹಾಗೆ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಇರಬಹುದು. ಈ ತರಹದ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಮನೆ (ಲಿಬಿಡೊ) ಮಹಿಳೆಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಮಟ್ಟ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳು, ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಸತಿಪತಿಯರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ

ಋತುಬಂಧದ ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ

ಮುಟ್ಟಿನ ಅಂತ್ಯ ಜೀವನದ ಅಂತ್ಯವಲ್ಲ ಎಂದು ಮಹಿಳೆ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಬಿಸಿರು, ಬಾಣಂತನದ ಗೋಜಿಲ್ಲದೆ, ಯಾವುದೇ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಹೊಸ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಮೂಲಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯಿಂದ ಸ್ವಯಂ ಉತ್ಪತ್ತಿಯೊಡನೆ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು.

- ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರ ಪರಸ್ಪರ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಮೊದಲು ಲುಬಿಕೇಂಟ್ ಜೆಲ್ ಬಳಸುವಿಕೆ ಅಗತ್ಯ.
- ಬಿನ್ನತೆ-ಆತಂಕ ಇದ್ದಾಗ ಸೂಕ್ತ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಹಾಗೂ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ.
- ಯೋನಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಂವೇದನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕೆಗಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.
- ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ, ಐಸೋಫ್ಲೇವನ್ ಇರುವ ಸೋಯಾ, ಫೈಟೋ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಗಳಿರುವ ಅಗಸೆ, ಮೆಂತೆ, ಕುಂಬಳಬೀಜ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಒಣಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ.
- ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಹಾರ್ಮೋನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಹಾಗೂ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು - ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂಗತಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತವೆ.

ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಂದರೆ ಸಂಭೋಗಕ್ರಿಯೆ ಮೀರಿ ನಿಲ್ಲುವ ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ಕ್ರಿಯೆಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದರೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರು ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಂದರೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾತ್ರ, ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲಾದ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಆಲಂಗಿಸುವುದು, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮೈ-ಕೈ ಸವರುವುದು, ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಶ, ಮೃದುವಾಗಿ ಒತ್ತುವುದು, ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಪರಸ್ಪರ ಸ್ನೇಹ ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿಂದಿರುವುದು, ಪರಸ್ಪರರಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸುವುದು, ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ, ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡುವುದು... ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಎಲ್ಲವೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳೇ ಆಗಿವೆ.

ತೃಪ್ತಿಕರ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಮತೋಲನವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಗತ್ಯ. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಜನ್ಮಜಾತವಾಗಿ ಬರುವಂತಹದ್ದು. ಅದು ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ, ವ್ಯಕ್ತಿ, ಮಾಧ್ಯಮ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎನ್ನುವುದು ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಹೊರತು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮನಾರ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಿ ಮೆನೋಪಾಸ್ ನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ.

ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೊದಲ ಘಟ್ಟ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಅಥವಾ ಚೋದಕಶಕ್ತಿಯು (ಲಿಬಿಡೊ) ನರಮಂಡಲ ಹಾಗೂ ಹಾರ್ಮೋನು ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕೆ ಮೆದುಳಿನ ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಎನ್ನುವ ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಹಾರ್ಮೋನು ಹೆಣ್ಣು-ಗಂಡು ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಇರುವ ಲೈಂಗಿಕ ಚೋದಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಚೋದಕತೆಯು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು, ಋತುಬಂಧವಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ವಯಸ್ಸಾದ ಹಾಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ-ಪಾಲನೆ, ಅವರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಉದ್ಯೋಗದ ಒತ್ತಡ, ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಹಾಗೂ ಯೌವನದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ಒಡನಾಡುವುದು, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಭರಾಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 30ರಿಂದ 40ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೆನೋಪಾಸ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಪುರುಷರಿಗೆ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ನಾಲ್ಕೈದು ಪಟ್ಟು ಚೋದಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕುಂದುವರೆಯುವ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ, ಇವೆರಡರ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹಳಸಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಹೆಣ್ಣಿನ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಯೋನಿಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಶುಷ್ಕತೆ ಉಂಟಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನೋವುಂಟಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in

