

ಸಂಭೋಗಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗಾಗಿಯೇ ಇರುವುದು ಅಥವಾ ಅದು ಬರೇ ಎರಡು ಜೀವಗಳ ನಡುವಿನ ತುರ್ತು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾದದ್ದು ಅನ್ನುವ ಧೋರಣೆ ಇಂದು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಪರಾಂಬರಿಸಿದರೆ, ಸಂಭೋಗವನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಸೆಳತೆ, ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದಾಗಲಷ್ಟೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶ (ಸಂತಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು)ಕ್ಕಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾದ ಕರ್ತವ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿನವರಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದ ಬಂಧನ ಇರಲಿಲ್ಲವಾದ ಕಾರಣ, ಅವರು ಬೇಕಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಜೊತೆಗೆ ಅದರಿಂದ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಸ್ವೋಚ್ಛ ದಾರಿಯಾಗಿದ್ದೂ ಇದೆ. ಅದು ಬೇರೆ ಮಾತು. ಹಿಂದಿನವರದೊಂದು ಅತಿರೇಕವಾದರೆ, ಇಂದಿನವರದು ಇನ್ನೊಂದು ತುಡಿ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಲೈಂಗಿಕ ಸಲಹೆಗಾರ ಡಾ.ರಾಜನ್ ಭೋನ್ಸಲೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಹದ್ದು ಮೀರುತ್ತಿರುವ ನಗರ ಜೀವನದ ತಲ್ಲಣಗಳು ಜನರಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ, ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಉತ್ಸಾಹ, ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ದಂಪತಿಯಿಬ್ಬರೂ ಹೊರಗಡೆ ದುಡಿದು ಮನೆಗೆ ಮರಳುವಾಗ ಅವರು ಪೂರ್ತಿ ಸೋತು ಸುಣ್ಣವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ವಾಂಛೆ ಸತ್ತುಹೋಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯವೆಂದರೆ, ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಪ್ರಶಸ್ತವಾದ ಸಮಯ ರಾತ್ರಿ ಉಂಡು ಮಲಗುವ ವೇಳೆ ಮಾತ್ರ ಎನ್ನುವುದು! ಆದರೆ ಅದ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಬೆಳಗಿನ ವೇಳೆಯೇ ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಪ್ರಶಸ್ತವಾದ ಸಮಯ. ಕಾರಣ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಟ್ಟ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸದ ಜಂಜಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಕಾದಾಟವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಆಗ ಅದೂ ಒಂದು ಶುಷ್ಕ ಆಚರಣೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಂದೆ ಪದೇ ಪದೇ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾದರೆ ಇಬ್ಬರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವರಲ್ಲಿ ಅಸಮಾಧಾನದ ಅಲೆ ಭುಗಿಲೇಳಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ದೂಷಿಸುವುದು, ಅಪರಾಧಿ ಭಾವವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದೇ ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಗ್ಗೊಟಗುವುದು ಖಚಿತ.

ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಪ್ರವೀಣ್ ಸೋನಾರ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಮುಂಬೈನಂತಹ ಮೆಟ್ರೋ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳೂ ಕೊಕ್ಸೈನ್, ಹೆರಾಯಿನ್ ಮೊದಲಾದ ಡ್ರಗ್ಸ್, ಪ್ರಿಯರೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅಂತಹವರಿಗೆ ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕಿಂತ ಇಂತಹ ತರಹವಾಗಿ ಚಟಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು 'ಕಿಕ್' ನೀಡುವುದರಿಂದ ಸೆಕ್ಸ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ತಂತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಇಷ್ಟೂ ಸಾಲದೆಂಬಂತೆ, ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೈಗೆಟುಕುವ 'ಪೋರ್ನೋ' ಸಾಧನ— ಸಲಕರಣೆಗಳು ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿವೆ. ಪೋರ್ನೋದಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತರಗೊಳ್ಳುವ ತರಹವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿತ್ರಗಳು ಬರೇ ಭ್ರಾಂತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಜನರ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪುರುಷರ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ಪದೇ ಪದೇ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಲೈಂಗಿಕ ತುರಿಯಾವಸ್ಥೆ ಇಂತಹವು ಕುರಿತಾದ ಅತಿರಂಜಿತ, ಅಸಹಜ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ನಿಜಜೀವನದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಜನರಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಭ್ರಮನಿರಸನವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಪುರುಷರು ಪೋರ್ನೋ ವೀಕ್ಷಣೆಯ ನಂತರ ಹಸ್ತವೈಥನವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಹಜವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಉಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಮುಂದುವರಿದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದಾಗಿ ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ಉಪಕರಣಗಳೇ ಇಂದು ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಚುರಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸಹಜವಾದ ಸೆಕ್ಸ್ ಅನ್ನುವುದು ತನ್ನ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅದೊಂದು ತೀರಾ ಕುಲ್ಲಕ ವಿಷಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಡಾ. ಸೋನಾರ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ ಸದಾ ಸಿಡಿಮಿಡಿಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಕುಲ್ಲಕ ಕಾರಣಗಳಿಗೂ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಶಯನಾಗೃಹದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಎಡವಟ್ಟಾಗಿದೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಪ್ರಪಂಚವಾಗಿ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯುಂಟಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಾಂಜಲವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆ ನೀವು ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿದ್ದೀರಿ ಅನ್ನುವುದನ್ನು ಪ್ರಾಂಜಲ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ, ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ತಿಂಗಳಿಗೊಂದಾವರ್ತಿ ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿಯಷ್ಟೇ ಮಿಲನೋತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರು ನೀಡುವ ಕಾರಣ 'ಬ್ಯೂಸಿ ಶೇಡ್ಯೂಲ್'. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಸಂತೃಪ್ತಿಗೊಂಡಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಅಂತರಾಳದ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಗೌರವಿಸಿ. ಇಂತಹ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು, ಸಲಹೆಗಾರರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವುದು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ.

ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ, ಚೈತನ್ಯದಾಯಕ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತಾಗಿನ ಸಾಹಿತ್ಯವೇನೋ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಸೆಕ್ಸ್ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಗಳ ವಯಸ್ಸು, ಆಸಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಡಾ. ಸೋನಾರ್ ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ, ಹೊಸದಾಗಿ ಮದುವೆಯಾದ ದಂಪತಿಗಳು ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಅಥವಾ ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಮಿಲನೋತ್ಸವವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ವರ್ಷದ ನಂತರ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ನಡೆದು, ತದನಂತರದ ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು 40-50ರ ಅಜಬಾಜಿನವರು (20 ರಲ್ಲಿ ವಿವಾಹವಾದವರು) ಎರಡು-ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿ-ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ಭಿನ್ನವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು, ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 30ರ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಸೆಕ್ಸ್ ನ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಕೆಲಸದೊತ್ತಡ ಬಾಳನ್ನು ಮೂರಾಬಟ್ಟೆಯನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮ— ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಸಂಚಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಕ್ತ ವಿದ್ಯಮಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಹಜತೆಯಿಂದ ಬದುಕುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ನೀವು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ, ಉಲ್ಲಾಸದಾಯಕ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಹಬದಿಗೆ ತರುವುದಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸುವ— ಗೌರವಿಸುವ ಇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬಡಿದಿಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನೂ ಕುಂದುರಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನವೇ ಫಲಪ್ರದವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ 'ಸೆಕ್ಸ್'ನಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿರೋಧಾಭಾಸವಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತಿದೆ ಅನ್ನುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ, ದಿನ ಬೆಳಗಾದರೆ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ, ಟೀವಿಯಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತರಗೊಳ್ಳುವ ಹತ್ತಾರು ಅತ್ಯಾಚಾರ, ಅನಾಚಾರ ಪ್ರಸಂಗಗಳು, ಅಮಾನವೀಯ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಘಟಿಸುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿನಿದಾದಿಯಾಗಿ ನೂರು ವರ್ಷದ ಅಜ್ಜಿಯಂದಿರೂ ಲೈಂಗಿಕ ಬಲಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರಲ್ಲವೇ? ಇದೆಲ್ಲ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಇದೆಲ್ಲ ವಿಕೃತ ಕಾಮದ ಸಂಕೇತ. ಮೃಗೀಯ ವರ್ತನೆ, ಶಿಷ್ಟ, ನಾಗರಿಕ ಸಮಾಜ ಇಂತಹ ಕೀಳುಕಾಮನೆಗಳನ್ನು, ರಾಕ್ಷಸೀ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಅವೆಲ್ಲ ಕೆಲವು ಭಂಡ, ವಿಕೃತ ಮನಸ್ಸಿನ ಹೇಯ ಉದಾಹರಣೆಗಳು, ಅಷ್ಟೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವರವರ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತಾಳ್ಮೆ, ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಜೀವನದ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದರೆ ದೈಹಿಕ ಉಲ್ಲಾಸವೂ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.