



ಗಂಡಿನ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಸಮಾಗಮವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಿ ನವಮಾಸ ಪೂರ್ತಿ ಶಿಶು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಮಗುವಿನ ಜನನವಾಗುವುದು ಒಂದು ಅಭೂತಪೂರ್ವ ಕ್ರಿಯೆ. ಇಂತಹ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಗೊಂದಲಗಳಿವೆ. ಆದರಲ್ಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಅದೂ ಈ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲಿದೆ. ಅಜ್ಜಾನ, ಅರೆಬರೆ ಜ್ಞಾನ, ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳು ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿವೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿದರೆ ಏನಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆಯೋ ಎನ್ನುವ ಭಯದಿಂದ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಆ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ವಿಮುಖರಾಗಿ, ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರವೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಸಂಕೋಚಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬವಣೆ ಅನುಭವಿಸುವವರು ಹಲವರು. ಇನ್ನು ಇವೆಲ್ಲ ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ನಿರಾಂತಕವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಆರಂಭದಿಂದ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಆರಂಭವಾಗುವವರೆಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದಂಪತಿಗಳೂ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ. ಕೇವಲ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಆನಂದಕ್ಕಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ವಾಗಿ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ಮಾನಸಿಕ ತಡೆಯಾಗಿ ಅನಿಶ್ಚಿತವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ತಡೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ದಂಪತಿಗಳು ನಿರಾಂತಕವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದಾದರೂ ದಂಪತಿಗಳು ಯಾಕೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ? ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕುಂದುವುದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಕಾಳಜಿ ಕೊಡಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಇರಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ಶಾರೀರಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೂಡಾ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿಗೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದೆಂಬ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಹಾಗೂ ಪರೋಕ್ಷ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೇತೂ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ಬಂಜೆತನದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಹೆದರಿಕೆಯ ಭಾವನೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಈ ಆತಂಕ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂಬ ಧಾರ್ಮಿಕ ಭಾವನೆ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ರೀತಿಯ ಹಿಂಜರಿಕೆಯ ಭಾವ ಬರಬಹುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಬಹುದು...

ಹೆಚ್ಚಿನ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ, ಹೆರಿಗೆ ಮುನ್ನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಹಿಂಜರಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ವಾಂತಿ, ಮುಂಜಾವಿನ ಬಳಲಿಕೆ ಆಯಾಸ ಸಹಜ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಮಹಿಳೆಯರು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ವಿಮುಖರಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹೆರಿಗೆಯ ಮುನ್ನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬುತ್ತಿರುವ ಹೊಟ್ಟೆ, ದೇಹದಲ್ಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಕೇವಲ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವೇನೂ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭದೊಳಗಿನ ಶಿಶು ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ, ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸ್ವಯಂಗಳ ಹಾಗೂ ನೆತ್ತಿನೀರಿನ ಚೀಲದೊಳಗೆ, ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡ, ಮೂಳೆಯ ಹಂದರ ಇವೆಲ್ಲದರೊಳಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಬೀಳುವುದೆಂಬ ಹಿಂಜರಿಕೆಯನ್ನು, ಸೂಕ್ತ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಬಹುದೆಂಬ ಆತಂಕವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಲೋಳೆಬೆಣೆಯೂ (ಮ್ಯೂಕಸ್ ಪ್ಲಗ್) ಗರ್ಭದ್ವಾರದ ಬಾಯಿಮುಚ್ಚಿ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕ ಅಥವಾ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯಲ್ಲಿ (ಭಾವ ಪ್ರಾಪ್ತಿ) ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸಂಕುಚನ ಉಂಟಾಗಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಆರಂಭವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿದೆ ಎಂದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಆತಂಕವಿದೆ. ಆದರೆ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ನೋವುಕಾರಕವಾದ ಪ್ರೋಸ್ಟ್ರಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್ ಎಂಬ ಸ್ಥಳೀಯ ಹಾರ್ಮೋನು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದರೂ ಅದು ಹೆರಿಗೆ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಷ್ಟು ತೀವ್ರತರ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಗರ್ಭಪಾತವೂ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಂದಾನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸ್ಟ್ರಾನಿಂಗ್ ಇನ್ನಿತರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ನೆರವು ಸಿಗದಿದ್ದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೇನೋ. ಆದರೆ ಈಗ ಹಲವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಉದ್ದಳತೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಸಂಭವನೀಯ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಸೌಲಭ್ಯ, ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಸಂದರ್ಭನುಸಾರವಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದೂರವಿರಬೇಕು?

- ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈದ್ಯರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಗರ್ಭಚೀಲ ಒಡೆದು ನೆತ್ತಿನೀರಿನ ಸೋರಿಕೆಯಾದಾಗ.
- ಮಾಸು ಅಥವಾ ಕಸ (ಪ್ಲಾಸೆಂಟ) ಮಗುವಿನ ತಲೆಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ (ಇದು ಕೂಡಾ ಸ್ಟ್ರಾನಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ)
- ಯೋನಿಮಾರ್ಗದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ.
- ಗರ್ಭದ್ವಾರ ಅಗಲವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೆ (ಅದು ಈಗಲ್ಲ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಟ್ರಾನಿಂಗ್‌ನಿಂದಲೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.) ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ.
- ಪದೇ ಪದೇ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಯೋನಿಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನೋವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ.