

# ತನ್ನ ತಾನು ಸಂತ್ಯೆಸುತ್ತ...



ಸೃಷ್ಟಿಯು ಗತಿವಿಧಿ  
ವಿವರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ  
ಆಂಡ್ರೂಜಿನ್ಸ್

ಡಾ. ಎಸ್.ಎಸ್. ವಾಸನ್



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಷೇಧ ಎಂಬ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಮುಚ್ಚುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವೆಂದೂ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆಯರು ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಅವರ ಬಯಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಹುತೇಕ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು. ನಂತರ ತಮಗಿಷ್ಟವಾದುದನ್ನು, ಅವರು ಅರಿತಿರುವುದನ್ನು ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೆ ತಿಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮ ಆನಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಮನೆಗಳುಳ್ಳ ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ಸಂತಸವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಿಗದಿತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ತನುವನ್ನು ಸಂತ್ಯೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೂ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ನಿರಾಶರಾದಾಗ ಅಥವಾ ಹತಾಶರಾದಾಗಲೂ ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಆಚೆ ಬರಲು ಅಥವಾ ನಿರಾಳವಾಗಲೂ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಂಟಿತನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಮುನ್ನಲಿವಿನ ಅಂಗವಾಗಿಯೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ

ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಆನಂದದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ತಲುಪಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾಡಬೇಕಿರುವುದೇನು? ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ತಾವು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ತಲೆತಗ್ಗಿಸುವಂಥ ವಿಚಾರವೆಂದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಸಂಕೋಚ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಇದು ಹಿತಕರವಲ್ಲ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯರ ದೇಹವನ್ನು ಅರಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸುಖದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ತಲುಪುವ ಅತಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನ ಇದಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಯಾವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅರಿಯಲೂ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಅಭ್ಯಾಸದ ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಕರಗೊಳಿಸಲು ಯಾವುದು ಸಹಾಯಕ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿಯುವಲ್ಲಿ ಇದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

## ಇದು ಸಹಜ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ

ಗಂಡಸರಂತೆಯೇ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳೂ ತಮ್ಮ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟು ಸಲ, ಯಾವಾಗ ಎನ್ನುವುದು ಹೇಳುವುದು ಕಠಿಣಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. 70ರ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವವರೂ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದವರೂ ಇರಬಹುದು. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯವರೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಈ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಪರಾಧಿ ಭಾವ ಕಾಡುವುದು ಅನಗತ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಅವರಿಗೆ ದಣಿವಾಗಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿರಬಹುದು... ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಸಹಜವೂ ಹೌದು.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಿಧಾನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಥವಾ ಸಹಜವೆಂದು ಹೇಳಲು ಆಗದು. ಮೈಥುನದ ಹಲವಾರು ಬಗೆಗಳನ್ನು ಅವರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ವೈಬ್ರೇಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ವೈಬ್ರೇಟರ್‌ಗೆ

ಟೂಥ್‌ಬ್ರಶ್ ತಲೆಯ ಹಿಂಬದಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಬಾಚಣಿಕೆಯ ಹಿಡಿಗಳು ಅಥವಾ ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಜೆಟ್‌ಗಳನ್ನೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಂತ್ಯೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಅಡತಡೆಗಳಿರದ ಆನಂದದಾಯಕ ಕ್ರೀಡೆ ಇದು. ಮಹಿಳೆಯರ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಆತ್ಮಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅವರ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆ ಇದು ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೀವು ನೀವಾಗಿಯೇ ಇರಲು ಬಯಸುವ ಕ್ಷಣಗಳಿವು ಎಂದೂ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು. ಯಾವ ಸ್ಪರ್ಶ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸುಖದ ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಆತ್ಮಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವಂತೆ, ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸುಖದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ತಲುಪುವುದನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕಷ್ಟದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಉತ್ತುಂಗ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುವ ಬಗೆಯನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ನಿಧಾನವಾಗಿಯೇ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪಾರಂಪರಿಕವಾಗಿ ಸುಖದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ತಲುಪಲಾಗದ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಂತಸದಾಯಕ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಅವರು ಅರಿಯುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಮಿಡಿತವನ್ನು ಅವರೇ ಅರಿಯುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಸ್ವಸಂತ್ಯೆಸುವ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ನೋವು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಋತುಚಕ್ರದ ಆರಂಭಿಕ ನೋವುಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಿಡಿಮಿಡಿ ಆಗುವ ಅಥವಾ ರೇಗುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವು ಇದ್ದಾಗ, ಸ್ವಯಂ ಉತ್ತೇಜನದಿಂದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯನ್ನು ತಲುಪಿದರೆ ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೂ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮಹಿಳೆಯರು ಸುಖದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ (ಸ್ವಯಂ ಆಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗಿರಲಿ) ಮೈಗ್ರೇನ್ ನೋವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ನೋವಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಸಂತ್ಯೆಸುವ ಈ ವಿಧಾನ ಸಹಜ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎನ್ನುವುದು ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯ.

ಮಾಹಿತಿಗೆ: [info@manipalankur.com](mailto:info@manipalankur.com)