

సెక్స్ వల్ల లాభాలెనో

జీవితంలో శృంగారం ముఖ్యమైనది. అది శరీరానికి సుఖాన్ని, మానసిక ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. శృంగారం లేకపోతే ఎన్నివన్నా ఏమీ లేనట్టినని అనేకమంది భావిస్తారు. జీవితం శూన్యంగా తోస్తుంది.

కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్



శృంగారం

శృంగారపు ఆలోచనలు మనసును వేధిస్తాయి. ఇంకో పని చేసుకోనివ్వకుండా చేస్తాయి. స్వయంగా లేదా ఇంకో కరితో శృంగారంలో పాల్గొనడం వల్ల మనసులో ఆందోళనలు తొలగిపోతాయి. ఆనందం కలుగుతుంది. పిల్లలు పుట్టడానికి శృంగారం తప్పనిసరి. అదీగాక మంచి శృంగారం వలన మెదడులో ఎండార్ఫిన్ అనే పదార్థాలు విడుదలవుతాయి. ఇవి నల్లమందును సోలిన పదార్థాలు. వీటిని మెదడే తయారు చేసుకుంటుంది. ఇవి విడుదలయినందువల్ల శరీరంలో నొప్పులు తగ్గుతాయి. ప్రశాంతత చేకూరుతుంది. మంచినీద్ర పడుతుంది. అందుకే కీళ్ళనొప్పులు ఉప్పువారు, నిద్రసరిగా పట్టినవారు రెగ్యులర్ గా శృంగారంలో పాల్గొనాలి.

ఇంకా కొందరు ఏమంటారంటే శృంగారంలో పాల్గొనకపోతే కీళ్ళనొప్పులు కలుగుతాయి అని. ఇది ఇంకా శాస్త్రీయంగా పరిశీలించలేదు. శృంగారంలో పాల్గొనడం వల్ల శరీరంలో కార్టిజోన్స్ విడుదల అయి వాపు, నొప్పి తగ్గుతాయి అని కూడా శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. ప్రఖ్యాత సెక్సాలజిస్టు డా. జాన్ బ్యూంక్రస్ట్ ఉద్దేశ్యంలో సెక్స్ భార్యభర్తలు ఇద్దరూ కలిసి జీవించటానికి అనువైన వాతావరణాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచి ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది. ఇది ధార్మిక శృంగారం ద్వారానే కలుగుతాయి. అక్రమ సంబంధాలు అనేక అనర్థాలకు దారితీస్తాయి. సుఖవ్యాధుల వ్యాప్తి, ఆందోళనలు, సెక్స్ సమస్యలు, సంసారాలు విడిపోవడం, పిల్లలు ఆందోళనకు గురి కావడం, అనాధలవడం ఇలాంటివి కలుగుతాయి. ఇలాంటి వాటి ద్వారా వ్యక్తికి, సమాజానికి హానిచేస్తాయి. అసలు సెక్స్ మనిషికి అవసరమా? కాదా. సెక్స్ లేకుండా మనిషి జీవించలేదా! అంటే సమాధానం వ్యక్తి నుంచి వ్యక్తికి మారుతుంది. ఆయుర్వేదం మనిషిని ముక్కలు ముక్కలుగా కాకుండా శరీరం, మనసు, ఆత్మ వీటన్నిటి సమ్మిళనంగా చెప్పి మనిషికి మొత్తంగా చికిత్స చేయాలని చెబుతుంది. అలాగే సెక్సాలజీకూడా మనిషిని పూర్తిగా, అన్ని దృక్కోణాల నుంచి పరిశీలించాలని చెబుతున్నది. మనసు, శరీరం, హార్మోనులు, పుట్టి పెరిగిన పరిస్థితులు, సామాజిక విలువలు, మతపరమైన విలువలు, వ్యక్తిగత ఇష్టాయిష్టాలు, ఆశయాలు వీటన్నింటిని చూడాల్సి ఉంటుంది.

కొందరు జీవితంలో సాధించాల్సిన వాటికి విలువను ఇస్తూ సెక్స్ ను అవసరంగా భావిస్తారు. సెక్స్ కోసం సమయం వెచ్చించడం వృధా అని వారి భావన. సెక్స్ లేకపోయినా అలాంటి వారికి నష్టం లేదు. గృహస్థాశ్రమంలో ధర్మపత్నితో సంసారం చేస్తూ సెక్స్ లో ఏవిధంగా పాల్గొన్నా మంచిదే. అలా కాకుండా అక్రమ సంబంధాల వైపు మొగ్గితే అనేక మానసిక సమస్యలు కలగడం, సంసారం చిక్కుల్లో పడటం సంభవిస్తాయి. సెక్స్ లో పాల్గొనాలంటే పార్టనర్ ఇష్టాయిష్టాలు ముందుగా తెలుసుకోవాలి. అలాగే గర్భం వద్దు అనుకున్నప్పుడు వివిధ గర్భనిరోధక పద్ధతుల గురించి తెలుసుకోవాలి. ఇంట్లో బాగుండనప్పుడు, మానసికంగా ఆందోళనగా లేదా డిప్రెషన్ గా వున్నప్పుడు సెక్స్ లో పాల్గొనడం కష్టంగా ఉంటుంది. అలాంటప్పుడు పార్టనర్ ప్రేమాభిమానాలను చూపడం ద్వారా అనారోగ్యం నుంచి త్వరగా కోలుకోవటం జరుగుతుంది. హార్మోన్లలో హెచ్చుతగ్గులు, మానసిక స్థితిలో మార్పులను బట్టి కూడా సెక్స్ కు సిద్ధం కావటంలో కూడా మార్పులు ఉంటాయి. వీటన్నింటిని అర్థం చేసుకుని ఒకరికొకరు న హోయన హాకారాలు అందించు కుంటే ఆనందమే జీవిత మకరందం అని పాడుకోవచ్చు.