''தம்பதியருக்குள் உடலுறவு'' ஏன் அவசியம்?!
Tuesday, 17 April 2012 14:23

''தம்பதியருக்குள் உடலுறவு'' ஏன் அவசியம்?!

[உறவு நடக்காத பட்சத்தில் மனைவி மீது எரிந்து விழுவது, சம்பந்தம் இல்லாமல் திட்டுவது, ஒரு சிலர் ஒரு நிலையை தாண்டி போய் ''உனக்கு வேறு யாருடனோ தொடர்பு இருக்கிறது, அதுதான் என்னை நிராகரிக்கிற''
என்று சிறிதும் யோசிக்காமல் நடத்தையில் சேறை வாரி இறைப்பார்கள்.
இதற்கு பிறகு
மனைவிக்கு, கணவனின் மேல் இருக்கிற அன்பு மொத்தமாக குறைந்து போகும் என்பதை தவிர வேறு எந்த நல்ல விஷயமும் நடக்க போவதில்லை.

படுக்கை அறையில் ஆணை விட பெண்ணே அதிக இன்பத்தை பெறுகிறாள். உடலுறவின் மூலம் அவர்களது ஈஸ்ட்ரோஜன் அதிகரிப்பதால் பெண், உறவை அதிகம் விரும்பவே செய்வாள்.
அப்படி பட்ட
பெண் உறவை தவிர்க்கிறாள் என்றால்,
எதனால் என்று புரிந்து கொள்வது ஒரு கணவனின் கடமை.

பணம், படிப்பு, அந்தஸ்து, கௌரவம் இவை போன்றவற்றுக்கு தற்போது முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் இதே காலத்தில் தான் விவாகரத்துகளும் பெருகி வருகின்றன. விவகாரத்து கோரும் தம்பதியரிடம் ஆழமாக விசாரித்து பார்த்தால் ஒன்று புரியும், அவர்களுக்குள் நடக்கும் பல பிரச்சனைகளுக்கும் அடிப்படையாக, மூலகாரணமாக இருப்பது "அந்த விஷயம்''தான் என்பது...!]

''தம்பதியருக்குள் உடலுறவு'' ஏன் அவசியம்?!

1 / 6

''தம்பதியருக்குள் உடலுறவு'' ஏன் அவசியம்?!
Tuesday, 17 April 2012 14:23

''செக்ஸ்'' பற்றி வெளிப்படையாக பேசுவதும், விவாதிப்பதும் மிக தவறான ஒன்றாக பார்க்கபடுகிறது. நமது கலாச்சாரத்தில் இதற்கு நாம் கொடுக்கும் இடம் கிட்டத்தட்ட கடைசி. இதனை குழந்தை பெறுவதற்காகவும், அற்ப சந்தோஷத்துக்காக என்று ஒதுக்கியே வைத்து விட்டோம். இதன் மகத்துவம் புரிந்த முன்னோர்கள் சொல்வதை ஏற்காத நாம் சமீபத்திய அறிவியலாளர்கள் இதன் அவசியம் குறித்து சொல்லும் போது அப்படியா என்று புருவத்தை உயர்த்துகிறோம். மன இறுக்கம், மனஅழுத்தம் குறைந்து ஆரோக்கியத்தை இதன் மூலம் அதிகரிக்கலாம் என்பது எவ்வளவு அருமை!

உடல் எடை போட்டுவிட்டது, சுகர், பிரசர், அப்படி இப்படின்னு பிரச்சனைகளில் இருந்து தம்பதிகள் நிறைவான உடலுறவின் மூலம் தள்ளி இருக்கலாம் என்பது ஆச்சர்யம் தானே?! மன இறுக்கம் கலையபட்டாலே உடல் தன்னால் அழகு பெற்றுவிடும்! (சிலர் கேட்கலாம், ஒரு சிலர் கண்டபடி இதே நினைப்பாகவே அப்டி இப்டி அலையுறாங்களே அவங்க ரொம்பவே நல்லா இருப்பாங்களே என்று...?!! தன் துணையை தவிர பிறருடனான உறவுகளில் சுகம், சந்தோஷம் இருக்கலாம், ஆனால் மன இறுக்கம் குறைய நிச்சயம் வாய்ப்பேயில்லை மாறாக தவறு செய்கிறோம்(!) என்கிற குற்ற உணர்ச்சியால் மன அழுத்தம் அதிகரிக்கவே செய்யும் !!)

"மூளை, மூட்டுகள், ஜனன உறுப்புகள் உட்பட எந்த ஒரு உறுப்பையும் பயன்படுத்தாமல் விட்டுவிட்டால், அந்த உறுப்பானது நாளடைவில் அதன் செயல் திறனை இழப்பதோடு மட்டுமின்றி தன்னளவில் சுருங்கி இறுதியில் மறந்தே போகும்" என்கிறார்கள் மருத்துவ விஞ்ஞானிகள்.

உறுப்புகளுக்கு ஓரளவு மிதமான இயக்கம் இருந்தாக வேண்டியது அவசியம். முற்றிலும் தவிர்த்தால் உடல் ரீதியாக, மன ரீதியாக பாதிப்புகள் வர வாய்ப்புகள் அதிகம். இதயத்தை மாரடைப்பு ஆபத்தில் இருந்து பாதுகாப்பளிக்கிறது. வெளிநாடுகளில் இன்னும் ஆராய்ச்சி பண்ணிகொண்டே இருக்கிறார்கள், இதன் பயன்கள் வேறு என்னவெல்லாம் இருக்கிறது என்று !!

ஆனால் இதை பற்றி எல்லாம் அக்கறையில்லாமல் ஏனோ தானோவென சம்பிரதாயதுக்காக சலிப்பாக சென்று கொண்டிருக்கிறது இன்றைய இயந்திர உலகில் தம்பதியரின் தனிப்பட்ட அந்தரங்கம்.

பணம், படிப்பு, அந்தஸ்து, கௌரவம் இவை போன்றவற்றுக்கு தற்போது முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் இதே காலத்தில் தான் விவாகரத்துகளும் பெருகி

2 / 6

''தம்பதியருக்குள் உடலுறவு'' ஏன் அவசியம்?!
Tuesday, 17 April 2012 14:23

வருகின்றன. விவகாரத்து கோரும் தம்பதியரிடம் ஆழமாக விசாரித்து பார்த்தால் ஒன்று புரியும், அவர்களுக்குள் நடக்கும் பல பிரச்சனைகளுக்கும் அடிப்படையாக, மூலகாரணமாக இருப்பது செக்ஸ் என்பது...!!

பெண்களின் மனோநிலை

உடலுறவை பொறுத்தவரை தனது விருப்பத்தை நேரடியாக வெளிபடுத்த மாட்டாள். ஒரு சில பெண்கள் சுற்றி வளைத்து பேசி குறிப்பால் உணர்த்தலாம்...கேலியும் கிண்டலுமாக வெளியிடலாம். அவரவர் கணவனின் எண்ணவோட்டங்களை பொறுத்து இது மாறுபடும். பொதுவாக நம் சமூகத்தில் ஆண்களுக்கு பெண்கள் செக்ஸ் பற்றி பேசினால் அவள் அனுபவரீதியாக எல்லாம் அறிந்தவளாக இருப்பாள் என்கிற எண்ணம் உண்டு. ஆண்கள் என்று இல்லை, பெண்ணே மற்றொரு பெண் இவ்விஷயத்தை விவரித்து பேசினால் அப்பெண் அனுபவபட்டவள் என்று முடிவு பண்ணிவிடுகிறாள். இதற்கு அஞ்சியே பல பெண்கள் உறவு குறித்து சந்தேகம் எதுவும் இருப்பினும் வாய் திறக்க மறுக்கிறார்கள்.

இந்த விஷயத்தை பொறுத்தவரை கற்றுக்கொடுக்கும் இடத்தில் இருப்பதை தான் ஆண் விரும்புகிறான். (எந்த காலமாக இருந்தாலும்!)

எனவே பொதுவாக பெண் இவ்விஷயம் குறித்து அதிகம் வெளிப்படையாக பேசுவதையும், ஆணுக்கு முன்னரே செயல்படுவதையும் தவிர்த்தல் நல்லதே. ஒரு சிலர் தனது மனைவி செக்ஸ் பற்றி வெளிப்படையாக பேசுவதையும், விவாதிப்பதையும் விரும்புவார்கள். கணவன் மனமறிந்து பேசுவது முக்கியம்.

ஆண்களின் மனநிலை

உறவை பற்றிய எண்ணம் தோன்றியதும் மனைவி உடனே உடன்பட்டே ஆகவேண்டும் என்பதே பெரும்பாலான கணவர்களின் எதிர்பார்ப்பு. அதற்கு முன் மனைவியின் உடலறிந்து, மனமறிந்து என்பதெல்லாம் இரண்டாம் பட்சமாகி விடுகிறது. பெண்களுக்கு மெதுவாகவே உடல் கிளர்ந்தெழ தொடங்கும், ஆனால் ஆண் இதனை கவனிப்பது இல்லை. தான் இயங்கி திருப்தி அடைந்தால் போதும் பெண்ணுக்கு என்று தனியாக திருப்தி அடைதல் இல்லை என முடிவு செய்து கொள்கிறார்கள், அவளது உணர்வுகளுக்கும் வடிகால் தேவை என்பதை மறந்து...!

3 / 6

''தம்பதியருக்குள் உடலுறவு'' ஏன் அவசியம்?!
Tuesday, 17 April 2012 14:23

பத்து வருடங்கள் கழிந்த பின்

தாம்பத்தியத்தில் அந்தரங்க உறவு என்பது மிக முக்கியம் என்றாலும் திருமணம் முடிந்த பத்து ஆண்டுகள் கழிந்த தம்பதியினரின் இது குறித்த விருப்பங்களில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. ஆணின் விருப்பம் ஒரு விதமாகவும் பெண்ணின் விருப்பம் வேறு ஒன்றாகவும் இருக்கின்றன.

உதாரணமாக, திருமணம் முடிந்த புதிதில் நகைச்சுவையாக பேசக்கூடிய கணவனை மிக விரும்புவாள் மனைவி... ஆனால் பத்து வருடம் கழிந்த பின் அதே மனைவி கணவனின் நகைச்சுவை பேச்சை அவ்வளவாக ரசிப்பதில்லை. ஒரு காரணம் என்னவென்றால், நம்மிடம் பேசுவதை போலத்தானே பிற பெண்களிடமும் பேசுவார், அது அவ்வளவு நல்லதில்லையே என்ற மனோபாவம் ஒரு காரணம், மற்றொன்று 'இருக்கிற சூழ்நிலை தெரியாம அது என்ன எதுக்கெடுத்தாலும் தத்துபித்துனு உளறிட்டு ?!!' என்பது... இது போல் முதல் பத்து வருடங்களில் பிடித்தவை எல்லாம், அடுத்து தொடரும் காலங்களில் பிடிக்காமல் வெறுப்பிற்கு இடமாகி விடுகின்றன...! அது போன்றே அந்தரங்க விஷயத்திலும் மாற்றம் ஏற்படுகிறது, மற்றவை அவ்வளவாக பெரிய பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தாது, ஆனால் உடலுறவு விஷயம் அப்படி அல்ல...இதில் தவறினால் சமயங்களில் குடும்பத்தில் மிக பெரிய பாதிப்புகளையும், பிரிவுகளையும் ஏற்படுத்திவிட கூடும்.

அப்படி என்ன இதில் இருக்கிறது? என்ன என்ன பாதிப்பு ஏற்படும்? இது என்ன அவ்வளவு முக்கியமா? இது போன்ற கேள்விகளுக்கான பதில்களை தொடர்ந்து பார்க்கலாம்.....

பெண்களின் விருப்பமின்மை....?!

பகலில் மனைவிடம் எந்தவித அன்னியோனியமும் இல்லாமல் இரவில் மட்டும் தேடும் கணவனை எந்த மனைவியும் விரும்புவதில்லை. ஒருவேளை உறவிற்கு உடன்பட்டாலும் அதில் எவ்வித உணர்ச்சியும் இருக்காது 'என்னவும் செய்துவிட்டு போ' என்கிற விரக்தி மட்டுமே இருக்கும். இதே நிலை தொடர்ந்து நீடித்தால் உடல் உறுப்புகளில் கடினத்தன்மையும், வலியும் ஏற்படக் கூடும்.

பொதுவாக முப்பத்தைந்து அதற்கு மேல் வயதுள்ள பெண்களில் சிலருக்கு உறவின் மேல் விருப்பமின்மை தோன்றும். இதை சில நடவடிக்கைகளை வைத்து கணவர்கள்

4 / 6

''தம்பதியருக்குள் உடலுறவு'' ஏன் அவசியம்?!
Tuesday, 17 April 2012 14:23

புரிந்துகொள்ளலாம்.

o இவர்களில் பலரும் கருத்தடை சாதனம் பொருத்தியோ, குடும்ப கட்டுப்பாடு ஆபரேஷன் செய்தவர்களாகவே இருப்பார்கள். இருந்தும் ஆணுறை அணிய செய்து உறவு கொள்ள சொல்வார்கள்.

o உறுப்பில் வலி இல்லை என்றாலும் வலிக்கிறது, எரிச்சலாக இருக்கிறது என்பார்கள்.

o தலை வலி, வயிறு வலி போன்ற வெளியே தெரியாத காரணங்கள்.

o தூக்கம் வருகிறது, பசங்க தூங்கல, டயர்டா இருக்கு...

நேரடியாக உறவு பிடிக்கவில்லை என்று சொல்ல தயங்குவார்கள். அப்படி சொல்லிவிட்டால் கணவன் தன்னை வெறுத்துவிடுவானோ என்கிற அச்சம் ஒரு காரணம் !!

கணவனின் புரிதலின்மை

மனைவி உறவின் மேல் விருப்பம் இல்லை என்பது போல் காட்டிக்கொண்டால் அது போல் கோபம் வேறு எதிலும் ஒரு ஆணிற்கும் வராது. சாதாரண நேரத்தில் மனைவி மீது அன்பை வாரி பொழிபவர்களும் உறவுக்கு 'ரெட் சிக்னல்' என்றதும் எரிமலையாய் பொங்கிவிடுவார்கள். எதற்காக மறுக்கிறாள், என்ன காரணம் என்று நிதானித்து யோசிக்க கூடிய மனநிலை ஆண்களுக்கு அப்போது இருப்பதில்லை. உடனே நடந்தாகவேண்டும் என்று உறவை பற்றிய ஒரு உந்துதல் மட்டுமே அவர்கள் மனதில் இருக்கும்.

உறவு நடக்காத பட்சத்தில் மனைவி மீது எரிந்து விழுவது, சம்பந்தம் இல்லாமல் திட்டுவது, ஒரு சிலர் ஒரு நிலையை தாண்டி போய் ' உனக்கு வேறு யாருடனோ தொடர்பு இருக்கிறது, அதுதான் என்னை நிராகரிக்கிற' என்று சிறிதும் யோசிக்காமல் நடத்தையில் சேறை வாரி இறைப்பார்கள்.

5 / 6

''தம்பதியருக்குள் உடலுறவு'' ஏன் அவசியம்?!
Tuesday, 17 April 2012 14:23

இதற்கு பிறகு மனைவிக்கு, கணவனின் மேல் இருக்கிற அன்பு மொத்தமாக குறைந்து போகும் என்பதை தவிர வேறு எந்த நல்ல விஷயமும் நடக்க போவதில்லை.

உடல் உறவை தவிர்த்தல் என்பது இப்படி சந்தேகத்தில் வந்து முடிந்துவிட கூடிய ஆபத்தும் இருக்கிறது !!?

இத்தகைய விஷயத்தை வெகு சாதாரணமாக எடுத்துகொள்ளாமல் கவனமாக கையாளுவது கணவன் மனைவி இருவருக்கும் நல்லது.

ஒரு உண்மை தெரியுமா??

படுக்கை அறையில் ஆணை விட பெண்ணே அதிக இன்பத்தை பெறுகிறாள். உடலுறவின் மூலம் அவர்களது ஈஸ்ட்ரோஜன் அதிகரிப்பதால் பெண், உறவை அதிகம் விரும்பவே செய்வாள். அப்படி பட்ட பெண் உறவை தவிர்க்கிறாள் என்றால், எதனால் என்று புரிந்து கொள்வது ஒரு கணவனின் கடமை. அந்த காரணத்தை அறிந்து சரி செய்து கொள்வது தொடரும் குடும்ப வாழ்க்கைக்கு மிக மிக முக்கியம்.

6 / 6