சொல்லித்தெரிவதில்லை எனும் "கலை" சிலருக்கு சொல்லித்தான் புரிய வைக்கணும்
Monday, 23 April 2012 14:02

தாய்மைக்கு சில வழிகள்

சொல்லித்தெரிவதில்லை எனும் "கலை" சிலருக்கு சொல்லித்தான் புரிய வைக்கணும்

[சொல்லித்தெரிவதில்லை ''அந்த'' கலை என்று கூறப்பட்டாலும் ஓரளவு அறிவு பூர்வமாக தாம்பத்ய உறவைப்பற்றி ஆணும் பெண்ணு அறிந்திருக்க வேண்டியது அவசியம். இதுகுறித்து சரியான வழிகாட்டுதல் இல்லாத காரணத்தால்
பல இளைஞர்கள் போலி மருத்துவர்கள், தாயத்து வியாபாரிகள், அரை வேக்காட்டு செக்ஸ் நிபுணர்கள் போன்றவர்களின் வார்த்தை ஜாலங்களில் பயங்கி பொருளை இழப்பதோடு, பல தவறான கருத்துக்களுக்கு ஆளாகி,
குழந்தை பெறும் வாய்ப்பையும் இழக்கிறார்கள்.

படிக்காதவர்கள் என்பதனாலோ, பாமர மக்கள் என்பதனாலோ இவர்களுக்குத் தான் இது தெரியவில்லை என நினைத்தால் அது மிகவும் தவறு. படித்த, மிகவும் நாகரிகம் உள்ள தம்பதியர்கள் கூட இனச் சேர்க்கை பற்றியோ, உடல் உறவு பற்றியோ, குழந்தைப் பிறப்பைப் பற்றியோ சரியாக, முறையாக அறியாமல் இருப்பது ஆச்சரியத்திற்குறியது.

குழந்தை பெற வேண்டும் என்ற ஆவலில் வரும் பெரும்பாலான தம்பதியர் டாக்டரிடம் எழுப்பும் ஐயப்பாடு, "நாங்கள் சரியான முறையில் தான் உடலுறவு கொள்கிறோமா!" என் பது தான்.

குழந்தை பிறப்பதில் பெரும்பாலும் தடை ஏற்படக் காரணமாக இருப்பது, செக்ஸ் குறைபாடுகள் தான். அவற்றை நோய் என்று கூறுவதை விட தடுமாற்றம் என எடுத்துக்

1 / 10

சொல்லித்தெரிவதில்லை எனும் "கலை" சிலருக்கு சொல்லித்தான் புரிய வைக்கணும்
Monday, 23 April 2012 14:02

கொள்வதே பொருத்தமானதக்க இருக்கும்.]

ஒரு நாள் மதிய உணவு வேளை குடும்பத்தோடு உணவருந்திக் கொண்டு இருக்கும்போது கதவு தட்டப்பட்டது. என் உதவியாளர் கதவைத் திறந்தவுடன் அவரைத் தள்ளிக்கொண்டு "டாக்டர் எங்கே?" என்று கேட்டுக்கொண்டு மடமடவென ஒருவர் உள்ளே நுழைந்து, டைனிங்க் டேபிளை அடைந்து விட்டார். அவர் இடுப்பில் ஓர் அழுக்கு லுங்கியும், தோளில் ஓர் அழுக்கு துண்டும், கழுத்தில் பாசி மணி மாலையும்... பார்த்தவுடனேயே நாடோடி இனத்தைச் சேர்ந்தவர் என்பது புரிந்தது. என்னைப் பார்த்தவுடன் உணவு பிசைந்திருந்த என் கைகளை எடுத்து கண்களில் ஒத்திக்கொண்டார்.

குடும்பத்தில் அனைவரும் வாயடைத்துப் போனோம். நான் சற்று சமாளித்துக் கையளம்பிக்கொண்டு அந்த மனிதரை எனது கட்ஸல்டிங் அறைக்கு அழைத்து வந்தேன். அந்த மனிதர் மிகவும் உணர்ச்சி வசப்பட்டவராகக் காணப்பட்டார். அவரை சற்று அமைதியடையச் சொல்லி "யார்? என்ன விபரம்?" எனக் கேட்டேன்.

"ஐயா! என்னை ஞாபகம் இல்லைங்களா? போன வருஷம் என் மகளையும் மருமகனையும் குழந்தை இல்லைன்னு கூட்டி வந்தாங்களே! இப்ப ரெண்டு நாளைக்கு முன்னே எனக்கு பேரன் பொறந்துட்டான். ஐயா கிட்ட சமாசாரம் சொல்லலான்னு அங்கிருந்து உடனே வந்திட்டேன்" என்றார். அவர் கூறிய ஊர் ஏறத்தாழ 200 கிலோ மீட்டருக்கு அப்பால் இருந்தது.

"அவ்வளவு தூரத்தில் இருந்து இதைச் சொல்லவா வந்தீர்கள்?" என ஆச்சரியத்தோடு கேட்டேன்.

"ஆமா ஐயா, உங்களுக்குத்தானே மொதல்ல நன்றி சொல்லணும்" எனக் கூறி, "ஏதோ ஏழை, என்னால் மத்தவங்க மாதிரி உங்களுக்கு பணம் காசு கொடுக்க முடியாது. இதை எடுத்துக்குங்க" என ஒரு பாட்டில் தேன் கொடுத்தார். பின்னர் வேறு ஒரு பாட்டில் தேனை எடுத்து எனது உதவியாளர்களுக்குக் கொடுத்தார். நான் எத்தனையோ வற்புறுத்தியும் வழிச் செலவுக்கோ அல்லது தேனுக்கோ பணம் வாங்க மறுத்து விட்டு சென்று விட்டார்.

2 / 10

சொல்லித்தெரிவதில்லை எனும் "கலை" சிலருக்கு சொல்லித்தான் புரிய வைக்கணும்
Monday, 23 April 2012 14:02

நான் எனது தொழிலில் சம்பாதித்த எத்தனையோ ஆயிரக்கணக்கான பணத்தை விட அந்த ஒரு தேன் பாட்டில் எனக்கு மிகவும் மதிப்பு வாய்ந்ததாகட், மகிழ்ச்சி தருவதாகத் தோன்றியது.

அந்த பாட்டிலையே பார்த்துக்கொண்டிருந்த எனது நினைவுகள் பின்னோக்கிச் சென்றன. ஒரு வருடத்திற்கு முன் இந்த மனிதர் தேன் விற்க வந்ததையும், நான் ஒரு டாக்டர் என அறிந்து, தன் மகளுக்கு ஏழெட்டு வருடங்களாக குழந்தை இல்லை என்று கூறியத்தையும், பின்னர் ஏறத்தாழ 30 - 40 உறவினர்களோடு மகளையும், மருமகனையும் எனது மருத்துவமனைக்கு அழைத்து வந்ததையும், நான் பரிசோதித்ததையும் அசைபோட்டது. மெதுவாக அவர்கள் வந்த நாளை, நினைவு படுத்தி அவர்களது கேஸ் சீட்டை எடுத்துப் பார்த்தேன். அவர்களது பிரச்சனையும் நான் கொடுத்த சிகிச்சையும் நினைவுக்கு வந்தது,

திருமணம் ஆகி ஏழெட்டு ஆண்டுகள் ஆகியும் - கணவனுக்கு 28 வயதும், மனைவிக்கு ஏறத்தாழ 25 வயது ஆகியும், இருவருக்கும் உடல் உறவை பற்றியும் குழந்தை பெறுவது எப்படி என்பது பற்றியும் அறியாமல் இருந்ததும், அதற்கு நான் வழங்கிய ஆலோசனைகளும்....

படிக்காதவர்கள் என்பதனாலோ, நாடோடி இனத்தைச் சேர்ந்த பாமர மக்கள் என்பதனாலோ இவர்களுக்குத் தான் இது தெரியவில்லை என நினைத்தால் அது மிகவும் தவறு.

படித்த, மிகவும் நாகரிகம் உள்ள தம்பதியர்கள் கூட இனச் சேர்க்கை பற்றியோ, உடல் உறவு பற்றியோ, குழந்தைப் பிறப்பைப் பற்றியோ சரியாக, முறையாக அறியாமல் இருப்பது ஆச்சரியத்திற்குறியது.

சொல்லித்தெரிவதில்லை ''அந்த'' கலை என்று கூறப்பட்டாலும் ஓரளவு அறிவு பூர்வமாக தாம்பத்ய உறவைப்பற்றி ஆணும் பெண்ணு அறிந்திருக்க வேண்டியது அவசியம். இதுகுறித்து சரியான வழிகாட்டுதல் இல்லாத காரணத்தால் பல இளைஞர்கள் போலி மருத்துவர்கள், தாயத்து வியாபாரிகள், அரை வேக்காட்டு செக்ஸ் நிபுணர்கள் போன்றவர்களின் வார்த்தை ஜாலங்களில் பயங்கி பொருளை இழப்பதோடு, பல தவறான கருத்துக்களுக்கு ஆளாகி, குழந்தை பெறும் வாய்ப்பையும் இழக்கிறார்கள்.

குழந்தை பெற வேண்டும் என்ற ஆவலில் வரும் பெரும்பாலான தம்பதியர் டாக்டரிடம்

3 / 10

சொல்லித்தெரிவதில்லை எனும் "கலை" சிலருக்கு சொல்லித்தான் புரிய வைக்கணும்
Monday, 23 April 2012 14:02

எழுப்பும் ஐயப்பாடு, "நாங்கள் சரியான முறையில் தான் உடலுறவு கொள்கிறோமா!" என்பது தான்.

குழந்தை பிறப்பதில் பெரும்பாலும் தடை ஏற்படக் காரணமாக இருப்பது, செக்ஸ் குறைபாடுகள் தான். அவற்றை நோய் என்று கூறுவதை விட தடுமாற்றம் என எடுத்துக் கொள்வதே பொருத்தமானதக்க இருக்கும்.

இந்த குறைபாட்டை இரு பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம்.

அவை:

o தடை செய்யப்பட்ட காம உணர்வு

o அதிகப்படியான பரவசம்

வேறு விதமாகப் பிரிப்பதானால்

o ஆர்வக் குறைபாடு

o வெளிப்பாட்டில் உள்ள குறைகள்

o இன்ப உச்சம் எட்டுவதில் உள்ள குறைகள்

o உடலுறவில் ஏற்படும் வலி - வேதனை

4 / 10

சொல்லித்தெரிவதில்லை எனும் "கலை" சிலருக்கு சொல்லித்தான் புரிய வைக்கணும் Monday, 23 April 2012 14:02

என்று பிரிக்கலாம். இவற்றை ஒவ்வொன்றாகப் பார்ப்போம்.

ஆர்வக் குறைபாடுகள்

காம உணர்விற்கு காரணம் உடலில் சுரக்கப்படும் ஆண்டிரோஜன் எனப்படும் ஹார்மோன்கள் தான். ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும் இந்த ஹார்மோன்களின் சுரப்பில் கூறைபாடு இருக்குமானால் செக்ஸ் ஆர்வமும் குறைவாகவே இருக்கும்.

இதைத் தவிர,

o வயது ஏறஏற ஏற்படும் மாற்றங்கள்

o களைப்பு

o உடல் நலக் குறைவு

o சில மருந்து வகைகள்

o மனநலக் குறைவு

போன்றவை காரணமாக இருக்கும்.

காம வெறுப்பு

5 / 10

சொல்லித்தெரிவதில்லை எனும் "கலை" சிலருக்கு சொல்லித்தான் புரிய வைக்கணும் Monday, 23 April 2012 14:02

செக்ஸ் - செயல்களைத் தவிர்த்தல், பின் வாங்குதல், எதிர்மறை எண்ணங்கள் போன்றவை இதில் அடங்கும்.

பரபரப்பு, மூச்சு வாங்குதல், வெறுப்பு போன்றவை இந்தக் குறைபாட்டுக்கான அறிகுறிகள் என்றால்,

o உடல் குறைபாடுகள், நோய்கள்.

o சரியான் வடிகால் இல்லாத உணர்வு.

o உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளாத வாழ்க்கைத் துணை.

o துன்புறுத்தும் கணவன் அல்லது மனைவி.

o ஆர்வமில்லாத வாழ்க்கைத் துணை.

o திருமணப் பிரச்சனைகள்.

o அடக்கி வைக்கப்பட்ட கோபம்.

o பழைய செக்ஸ் சம்பதப்பட்ட மனக்காயங்கள்.

போன்றவை காரணங்களாக இருக்கின்றன.

6 / 10

சொல்லித்தெரிவதில்லை எனும் "கலை" சிலருக்கு சொல்லித்தான் புரிய வைக்கணும்
Monday, 23 April 2012 14:02

வெளிப்பாட்டில் உள்ள குறைபாடுகள்

இந்தப் பிரிவில் ஆணுக்கோ பெண்ணுக்கோ அடைப்படையக இருக்க வேண்டிய அளவு செக்ஸ் ஆர்வம் இருக்கும். ஆனால், அதனை கணவனிடமோ மனைவியிடமோ வெளிப்படுத்துவதில் தயக்கம், கூச்சம், பயம் போன்றவை இருக்கும். இந்தப் பிரிவில் உள்ளவர்கள் தங்கள் உணர்வுகளை அடக்கி அடக்கி வைத்து வாழ்பவர்கள்.

சமூகத்தில், பெண்களுக்கு அச்சம், நாணம், மடம், பயிர்ப்பு என்ற குணங்கள் அவசியம் என வற்புறுத்தப்பட்டு வருவதும், அதன் காரணமாக ஒரு பெண் தன் உணர்வுகளை சொந்தக் கணவனிடம் வெளிப்படுத்தினாலும், "அவள் தவறான நடத்தை உள்ள பெண் என்று கருதப்பட்டு விடுவாளோ" என்ற பயமுமே, இப்படி உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த முடியாமைக்கு முக்கிய காரணம்.

உச்சம் எட்டுவதில் உள்ள பிரச்சனைகள்

ஆண்மைக் குறைபாடு :

ஓர் ஆணுக்கு காம உணர்வு ஏற்பட்டவுடன் அவனது உடல் தசைகள் முறுக்கேறுவதோடு அவனது ஆண்குறி விரைத்து, கெட்டியாக இருப்பதில் குறைபாடு இருக்கும்னால் அதையே ஆண்மைக் குறைவு என்று குறிப்பிடுகிறோம். பொதுவாக ஏறத்தாழ 60 வயதிற்கு மேல் புராஸ்டேரில் பிரச்சனைகளோ மற்ற நோய்களோ தாகும் வரை ஆண்களுக்கு இப்பிரச்சனை ஏற்படுவது இல்லை.

அப்படி ஏற்படுமானால், அது அடிப்படையாகவே உள்ள பிரச்சனையா? (அதாவது எப்பொழுதுமே இப்படி விரைத்து, நீண்டு, கெட்ட்படவில்லயா?) அல்லது மன பிரச்சனைய? என்றெல்லாம் ஆராயப்பட வேண்டும்.

இன்ப உச்சம் எட்டுவதில் உள்ள குறைபாடுகள் :

7 / 10

சொல்லித்தெரிவதில்லை எனும் "கலை" சிலருக்கு சொல்லித்தான் புரிய வைக்கணும்
Monday, 23 April 2012 14:02

மனித உடலில் தலை முதல் கால்வரை ஓரிரு நொடிகள் ஏற்படும் இன்பமயமான துடிப்பு அல்லது உணர்வு, உடலுறவின் உச்சக்கட்டம் இந்த இன்ப உச்சமே. இதற்கு உடலும் மனமும் சரியாக இருக்க வேண்டும். அப்படி ஒன்றோ அல்லது இரண்டுமோ சரியில்லாத நிலையில் இந்த சுகம் அனுபவிக்க முடிவதில்லை.

இந்த இன்ப உணர்வு கிடைக்கவில்லை என்று கவலைப்படும் பெர்ம்பாலானோருக்கும், செக்ஸ் பற்றிய அறிவு இல்லததே காரணமாக இருக்கிறது. கூச்சம், கவலை, பரபரப்பு, துக்கம், குழப்பம் போன்றவை முதல் குறைபாடுக்குக் காரணமாக இருக்கக்கூடும் என்றால், இவற்றோடு ஆண்குறி விரைப்பதில் உள்ள குறைபாடுகளும் மன அழுத்தம், வயது, மனவேகம் இவையும் அடுத்த குறைபாட்டீற்கு காரணமாகிறது.

உடலுறவில் வலி - வேதனை

பலவித நோய்கள் - உதாரணமாக புண்கள், கட்டிகள் மற்றும் வேறு சில காரணங்களாலும் உடலுறவ்ல் வலியும் வேதனையும் ஏற்படுகின்றன. இப்படி ஏற்படும் வலி பல சமயங்களில் உடலுறவையே வெறுக்க வைக்கிறது. சில தம்பதியருக்கு உடலுறவு இல்லாமல் இருப்பதே சுகம் என நினைக்க வைக்கிறது.

உடலுறவைப் பற்றிய தவறான கருத்துகளும், இது ஒரு பாபகரமான கெட்ட விஷயம் என்ற குற்ற மனப்பான்மையும் கூட இப்படி வலியும் வெறுப்பும் ஏற்படக் காரணமாகிறது.

குறைபாடுகளைக் களையும் வழி

இந்த செக்ஸ் குறைபாடுகளைக் களைவது மிகவும் சிக்கலான ஒன்று. முதலில் இந்தக் குறைபாடுகளை கண்டுபிடிப்பதே மிகவும் கஷ்டம். காரணம், இது ஒவ்வொரு தனி மனிதனுடைய அல்லது தம்பதியருடைய அந்தரங்கம் பற்றியது. அது மட்டுமல்லாமல் இது உடல் - மனம் - உணர்வு சம்பந்தப்பட்ட விஷயம். மேலும், சமூகம், மதம் போன்ற பல்வேறு அம்சங்களும் சேர்ந்து ஏற்கனவே சிக்கலான விஷயத்தை மேலும் சிக்கலாக்குகிறது.

8 / 10

சொல்லித்தெரிவதில்லை எனும் "கலை" சிலருக்கு சொல்லித்தான் புரிய வைக்கணும்
Monday, 23 April 2012 14:02

அதனால் இதனைச் சரிசெய்ய உடல் சிகிச்சை, உடற்பயிற்சி, மனப் பயிற்சி, மன சிகிச்சை என்ற தேவையை அனுசரித்து சிகிச்சை பெறலாம். இதற்கு மலட்டுத் தன்மை நீக்கும் நிலையங்களும், உடல்நோய் மனநோய் வல்லுநர்களும், மனவியல் நிபுணர்களும் உதவுவார்கள்.

ஏற்கனவே கூறியதுபோல தம்பதியர் தங்கள் கொள்ளும் உறவு சரியான முறையில் உள்ளது தானா? என்ற ஐயப்பாட்டை எழுப்புகிறார்கள். வேறு சிலர் எது சரியான முறை எது தவறான முறை எனக் கேட்கிறார்கள். இதுதான் சரியான முறை என்றோ இப்படித்தான் உடலுறவு கொள்ள வேண்டும் என்று கூறுவதோ சரியானதாக இருக்காது. அதே சமயம் கணவனும் மனைவியும் உடலுறவு கொள்ளும்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய சில விஷயங்களை கீழே தருகிறோம்.

கணவனும் மனைவியும் உடலுறவு கொள்ளும்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய சில விஷயங்கள்

o ஐம்புலன்களும், மனமும் முழு ஈடுபாட்டுடன் செயல்பட வேண்டும்.

o அடுத்த மாத விலக்கிற்கு ஏறக்குறைய 14 ஆம் நாள் முதல் எவ்வளவு முறை முடியுமோ அவ்வளவு முறை உடல் உறவு கொள்ள வேண்டும்.

o உடல் உறவிற்கு முன் இருவரும் குளித்துச் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்.

o அருவருப்போ வெறுப்போ இன்றி உடல் உறவு கொள்ள வேண்டும்.

o ஒருவர் மனதை, உணர்வை மற்றவர் புரிந்து செயல்பட வேண்டும்.

9 / 10

சொல்லித்தெரிவதில்லை எனும் "கலை" சிலருக்கு சொல்லித்தான் புரிய வைக்கணும்
Monday, 23 April 2012 14:02

o ஒருவர் உபயோகிக்கும் வாசனைத் திரவியங்களான பவுடர், சென்ட் போன்றவை மற்றவருக்குப் பிடித்தமானதாக இருக்க வேண்டும்.

o உணர்வுகளைத் தூண்டும் விஷயங்களை பெல்லப் பேசுவதும் கேட்பதும் மிகுந்த பயனுள்ள செயல்களாகும்.

இந்த முறைகளைக் கடைப்பிடிப்பது உடல் உறவில் இன்பத்தை அடைய மட்டுமல்லாமல், குழந்தையை அடையவும் இயற்கையான ஓர் எளிய வழியாகும்.

- டாக்ட. ராஜேந்திர பிரசாத்,

www.nidur.info

10 / 10