



ஓயட் கிளிநிக்

தீயட கிளிநிக்



டாக்டர் டி.நாராயண ரெட்டி

எழுத்தாக்கம்: மானா பாஸ்கரன்





விகடன் பிரசுரம்

757, அண்ணா சாலை, சென்னை-600 002.
 எடிடோரியல் பிரிவு போன்: 044-28524074 / 84
 விற்பனை பிரிவு போன்: 044-42634283 / 84
 e-mail: publications@vikatan.com

Title : DUET CLINIC
 © Dr. D. NARAYANA REDDY

ISBN : 978-81-8476-234-1

விகடன் பிரசுரம்: 471

நூல் தலைப்பு:

ரீயட் கிளினிக்

நூல் ஆசிரியர்:

© டாக்டர் டி.நாராயண ரெட்டி

எழுத்தாக்கம்:

மானா பாஸ்கரன்

முதற்பதிப்பு : ஆகஸ்ட், 2009

விலை : ரூ. 60

பதிப்பாளர்:	பா.சீனிவாசன்
ஆசிரியர்:	வீயெஸ்வி
பொறுப்பாசிரியர்கள்:	பொன்னீ, செங்கோட்டை பூரீராம்
உதவி ஆசிரியர்கள்:	சா.இலாகுபாரதி, எம்.நாகமணி, கே.பாசுமணி, எஸ்.கோபால், சிவராஜ்
தலைமை வடிவமைப்பு:	மு.ராம்குமார்
வடிவமைப்பு:	அ.அன்பழகன், கா.மங்களேஸ்வரன், கோ.செந்தில்

கூடுதல் புகைத்தின் எந்த ஒரு பகுதியையும் பதிப்பாளரின் எழுத்துரிமையான முன் அனுமதி பெறாமல் மறுபிரசுரம் செய்வதோ, அக்க மத்தும் பின்னணு ஊடகங்கள் மறுபதிப்பு செய்வதோ கர்ப்பரிசைச் செய்பது தடை செய்யப்பட்டதாகும். புகை விமரிசனத்துக்கு மட்டும் கூடுதல் புகைத்தினிலுந்து மேற்கோள் காட்ட அனுமதிக்கப்படுகிறது.

வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே!

அன்பு, கோபம், அழுகை, வெறுப்பு, ஆசை, காதல், காமம்... என மனித உயிர்களை ஆட்டிப்படைக்கும் உணர்வுகள் ஏராளம். இதில், காதலும் காமமும் தவிர்க்க முடியாதது என்பது எவரும் ஒப்புக்கொள்ளக்கூடிய உண்மை.

ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் ஏற்படும் பாலுணர்வு, இளமைப் பருவத்தில் தொடங்கி முதிய பருவம் வரையில் வாழ்க்கையில் பல வகையில் சுக-துக்கங்களை அளிக்கவல்லது.

விபரீதமான வித்தியாசமான ஆசைகளை ஏற்படுத்தும் இந்தப் பாலுணர்வை, ஒவ்வொருவரும் எப்படி கையாள வேண்டும் என்பதில் தொடங்கி, குழந்தைகள் மத்தியில் நாம் எப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும், பாலுணர்வு தொடர்பான செய்திகளை குழந்தைகளிடம் எப்படிச் சொல்ல வேண்டும், தாம்பத்திய வாழ்வில் துணையிடம் எப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும், உடலுறவின்போது ஏற்படக்கூடிய பிரச்னைகள் என்ன..? - இப்படி நம் மனதில் எழும் பல கேள்விகளுக்கான பதில்களை, அசத்தலான உதாரணங்களோடு விளக்கியுள்ளார் நூலாசிரியர் டாக்டர் டி.நாராயண ரெட்டி.

ஆனந்த விகடனில் 'டூயட் கிளினிக்' என்ற தலைப்பில் வெளிவந்து கொண்டிருக்கும் தாம்பத்தியத் தகவல்கள், செக்ஸ் பற்றிய ஆழமான கருத்துகளை மிகவும் சுலபமாகப் புரிந்துகொள்ள உதவுகிறது. டாக்டர் டி.நாராயண ரெட்டி எழுதிவரும் இந்தத் தொடரில் 52 கட்டுரைகள் இப்போது நூல் வடிவில்.

இல்லறப் பிரச்னைகளுக்கு எளிய முறையில் தீர்வுகாணவும், தாம்பத்திய இன்னல்களை அவிழ்த்து இனிமையான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கும் இந்தப் புத்தகம் துணைபுரியும்.

<https://t.me/tamilbooksworld>

- ஆசிரியர்

என்னுரை...

இது இன்ஸ்டென்ட் யுகம். ஆறாமர எதையும் சுவைக்கும் பழக்கம் நம்மிடம் இருந்து விடைபெற்றுக்கொண்டு இருக்கிறது. இந்த வேளையில், ஒரு கருத்தை நீட்டி முழக்கி நிறைய பக்கங்களில் எழுதினால் படிப்பதற்கு ஆள் இல்லை. அல்லது நாளை படித்துக்கொள்ளலாம் என்று மூடி வைத்துவிட்டு சுலபத்தில் மறந்து போய்விடலாம். நிஜத்தைச் சொல்ல வேண்டுமென்றால் பெரும்பான்மையான மக்களுக்குப் படிக்கப் பொறுமை இல்லை. அதனை மனதில்கொண்டு, சுருக்கமான அளவில் எனது கருத்தை உங்களிடம் பதிவு செய்யும் முயற்சிதான் இந்த 'டூயட் கிளினிக்'!

பெரிய விஷயங்களை சுருங்கச் சொல்வது ஒரு கலை. கிட்டத்தட்ட அது கத்தி மேல் நடப்பது போல, தயிரில் இருந்து வெண்ணெய் எடுப்பது போல, பழத்தில் இருந்து சாறு எடுப்பது போலத்தான் இதுவும் ஆகிப்போனது.

இந்த 'டூயட் கிளினிக்' கில் பக்க வரையறைகளைக் கருத்தில்கொண்டு, பல விஷயங்களை முழுமையாகச் சொல்லாமல் போயிருக்கலாம். ஆனால், சொல்லக் கூடாதது எதையும் இதில் சொல்லவில்லை. இதன் நோக்கம் சுருங்கச் சொல்லி வாசகனைச் சிந்திக்க வைப்பதுதான்.

நம் நாட்டில், செக்ஸ் எனும் விஷயமே விவாதத்துக்கு உரியதாகவே இருக்கிறது. இதற்கு முழுமுதற் காரணம் - செக்ஸ் பற்றிய மக்களின் அறியாமைதான். செக்ஸ் பற்றி பேசுவதற்கு பலருக்குத் தயக்கம். சந்தேகம் வந்தால் யாரிடம் கேட்பது... அப்படிச் கேட்டால் நம்மைப் பற்றி தவறாக எடுத்துக்கொள்வார்களோ என்கிற பயம். இதை எல்லாம் சரி செய்து, விஞ்ஞானபூர்வமான தகவல்களைச் சொல்வதற்கு நல்லதொரு வாய்ப்பினை 'ஆனந்த விகடன்' வழங்கியது.

செக்ஸ் பற்றிய விஞ்ஞானபூர்வ செய்திகளைத் தருவது மட்டுமின்றி, சமுதாயத்தில் அவ்வப்போது எழும் செக்ஸ் ரீதியிலான சர்ச்சைக்குரிய விஷயங்களை எல்லாம் எடுத்துக்கொண்டு, அவற்றுக்கு விளக்கம் தரும் வகையிலும் பல கட்டுரைகள் எழுதினேன்.

பாரம்பரியமான உயர் அந்தஸ்துடன் திகழும், தமிழர்களின் கலை மற்றும் கலாசாரத்துடன் மிகவும் தொடர்புடைய ஒரு குடும்பப் பத்திரிகையில் செக்ஸ் பற்றி எழுதினால் வாசகர்கள் அதனை ஏற்றுக்கொள்வார்களா... என்கிற ஆரம்பத் தயக்கம் நிறைய இருந்தது. கருத்து எதுவானாலும் அதனைச் சொல்கிற விதத்தில் சுவை சேர்த்துச் சொன்னால் ஏற்றுக்கொள்வார்கள் என்று 'விகடன்' தந்த தைரியம்தான் இதன் முதல் வெற்றி.

செக்ஸ், மனித வாழ்க்கையில் ஓர் அங்கம் என்பதை வாசகர்கள் ஏற்றுக்கொண்டதன் அடையாளம்தான் இதற்கான வரவேற்பும் பாராட்டுகளும்.

'டூயட் கிளினிக்' கில் சொல்லப்பட்ட ஒவ்வொரு கருத்தும் விஞ்ஞானபூர்வமான உண்மை. கற்பனையோ, பொய்யோ அல்ல. மக்கள் நலன் கருதி அரசாங்கம் மக்களுக்கு நிறைய செய்கிறது. அது 'யக்ஞ ஹோமம்' போன்றது. இந்த டூயட் கிளினிக் சிறு 'சமிது' தான்!

வாராவாரம் விகடனில் டூயட் கிளினிக் வெளிவந்தபோது மன மகிழ்ச்சியுடன் ஆதரவு தந்த வாசகர்களுக்கு நன்றி. இப்போது தனி நூலாக வெளிவரும்போது அதே உற்சாக ஆதரவு வாசகர்களிடம் இருந்து நிச்சயம் கிடைக்கும் என்பதில் எனக்குச் சிறிதும் சந்தேகம் இல்லை.

இதைப் படிக்கிற வாசகர்கள், ஆய்வாளர்கள், மருத்துவர்கள் யாராக இருந்தாலும் உங்கள் கருத்து - விமர்சனம் எதுவானாலும் என் முகவரியை முத்தமிட்டும்.

செக்ஸ் எனும் சென்ஸிட்டிவ் சப்ஜெக்ட்டை விகடனில் வாராவாரம் எழுதுவதற்கு களம் அமைத்துத் தந்த ஆனந்த விகடன் ஆசிரியர் கே.அசோகன் அவர்களுக்கும், இணை ஆசிரியர்

<https://t.me/tamilbooksworld>

ரா.கண்ணன் அவர்களுக்கும், என் கருத்துகளைச் சுவைபட
தொகுத்து அளித்த உதவி ஆசிரியர் மானா பாஸ்கரன்
அவர்களுக்கும், இதனை நூல் வடிவில் தரும் 'விகடன் பிரசுர'
ஆசிரியர் குழுவுக்கும் என்னுடைய நெஞ்சார்ந்த நன்றி!

- டி.நாராயண ரெட்டி

டேகா இன்ஸ்டிடியூட்,

ஏ-2, ரவி டவர்ஸ்,

53/22, ஹிந்தி பிரச்சார சபா தெரு,

தியாகராய நகர், சென்னை-600 017.

Telefax: (044) 42024828 / 24354242

e-mail: dnr@degainstitute.net

web site : www.degainstitute.net

ஒருவேளை வயிறு நிறைய
உறவாடப்பட்டேன்
இப்போது பத்து மாதத்துக்கு
நிறைந்திருக்கிறது
இன்னொரு உயிரோடு!
- சிவராஜ்

“நீ எப்படிப் பிறந்தே?”

வீட்டுக்கு வீடு, விசித்திரமான பிரச்னைகள் உண்டு. அனைவரும் சந்திக்கிற பிரச்னை இது.

என்னிடம் ஆலோசனை கேட்க வந்த ஒருவர், “டாக்டர், நானும் என் மனைவியும் பெட்ரூம்ல இருக்கும்போது, எங்க அஞ்ச வயசுப் பையன் திடீர்னு கதவைத் திறந்து உள்ளே வந்துட்டான். தர்மசங்கடமாகிடுச்சு. என் மனைவி என் மேல் படுத்திருந்தாள். திடீர்னு வந்த என் பையன்... ‘என்ன பன்ற நீ? கீழ் இறங்கு. நான் படுக்கணும்’னான். எங்களுக்கு என்ன பன்றதுன்னே தெரியலை டாக்டர்” என்றார் பதற்றமாக.

“கூல். நீங்க உங்க பிள்ளையிடம், ‘இப்போ உனக்கு இடமில்லைப்பா. இது அம்மா உட்கார்ற ஸீட்!’னு விளையாட்டா, சிரிச்சுட்டே சொல்லியிருக்கணும்” என்றேன். இதுபோன்ற தருணங்களில் பல பெற்றோர் பதற்றம் அடைந்துவிடுகின்றனர். அந்த நேரத்தில் உடனடியாக என்ன செய்வதென்று தெரியாமல் ஏற்படும் டென்ஷன் அது. பெற்றோரின் பயமும் பரபரப்புமே, ‘இவங்க ரெண்டு பேரும் ஏதோ தப்பு செய்யுறாங்களோ..?’ எனக் குழந்தையை யோசிக்கத் தூண்டும்.

“கட்டிப்பிடிச்சுட்டு இருந்தாக்கூட, எதையாவது சொல்லிச் சமாளிக்கலாம் டாக்டர். முழுசா செக்ஸ்ல இருக்கிறப்போ, குழந்தை பெட்ரூமுக்குள்ள வந்துட்டா என்ன செய்து?”



நீங்கள் அந்த நேரத்தில் சமாளிப்பது, உங்கள் குழந்தையின் வயதைப் பொறுத்தது. பத்து வயதுக்குக் குறைவாக இருந்தால், ஒரு விளையாட்டில் ஈடுபடுவது போலவோ, ஜாலி டிஷ்யூம் டிஷ்யூம் போலவோ உங்கள் செயல்பாட்டை மாற்றிக்கொண்டு குழந்தையின் கவனத்தைத் திசை திருப்பலாம். குழந்தையின் வயது பத்துக்கு மேல் என்றால், குழந்தையைச் சுதந்திரமாகப் பேச அனுமதியுங்கள். ஒருவேளை குழந்தை எதுவும் பேச மறுத்தாலோ அல்லது கிடுகிடுவென அறையைவிட்டு வெளியே ஓடிவிட்டாலோ, அது குழப்பத்தில் இருக்கிறது என்று அர்த்தம். குழந்தையை அறைக்குள் கூப்பிடுங்கள். ‘ஏன் வெளியே ஓடிட்டே?’ என்று கேளுங்கள். இதற்கான விடை உங்களுக்குத் தெரியும். இருந்தாலும் குழந்தை சொல்லும் பதிலில்தான் அதன் பயமோ, குழப்பமோ, நமக்குத் தெரியவரும்.



வெளிநாட்டில் எடுக்கப்பட்ட ஒரு சர்வேயில் பல பெற்றோரிடம், ‘உங்கள் குழந்தைகளுக்கு என்ன பழக்கவழக்கத்தைக் கற்றுத்தர விரும்புகிறீர்கள்?’ என்று கேட்கப்பட்டது. ‘எங்களின் கூச்சமோ, பயமோ, குழந்தைகளுக்கு இருக்கக்கூடாது என்று விரும்புகிறோம்’ என்றார்கள். செக்ஸ் என்பது கெட்ட விஷயம் என்று உங்கள் மனதில் பதிந்துபோயிருப்பதால்தான் நீங்கள் பதற்றம் அடைகிறீர்கள். முதலில் பெற்றோர்கள் இந்த விஷயத்தில் தங்கள் கருத்தை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.

‘ஆடம்ஸ் ஃபேமிலி வேல்யூ’ எனும் ஹாலிவுட் படத்தில் ஒரு காட்சி, ஒரு குழந்தை இன்னொரு பெண் குழந்தையிடம் கேட்கிறது: “நீ எப்படிப் பிறந்தே?”

“ஒரு ஏஞ்சல் என்னைப் பட்டுத்துணியில் சுற்றி ஒரு பறவையின் அலகில் மாட்டுச்சு. அந்தப் பறவை என்னை என் அம்மா மடியில் கொண்டாந்து போட்டுச்சாம்” என்றது.

இரண்டாம் குழந்தை சொன்னது: “அவ்வளவு கஷ்டப்பட்டுப் பொறந்தியா நீ..? என்னை எங்க அப்பாவும் அம்மாவும் சேர்ந்து பெத்தாங்க!”

எப்போதும்
மனக் கொடியில்
காய்கின்றன
விதவிதமான தாவணிகள்
என் கைக்குட்டைக்கும்
இடமில்லாமல்!
- துளசிதாஸ்

இளம் கன்று பயம் அறியாது !

சந்தோஷின் மனசு குரங்காகக் குதித்தது. வீட்டில் யாரும் இல்லாதது வசதி. வீட்டின் கடைசி ஜன்னலைக் கொஞ்சமாகத் திறந்தான். கீழ் போர்ஷனின் பின்புறத்தில் அடுத்தவீட்டுப் பெண்மணி குளிப்பதை வைத்த கண் வாங்காமல் பார்த்தான். திடீரென்று காற்றில் வந்த வன்குரல் ‘அசிங்கம் புடிச்சவனே, உனக்கு அக்கா, தங்கச்சி இல்லே?’ என்று திட்டியது. வெளியே போன அப்பாவும் அம்மாவும் வந்தவுடன், அடுத்த வீட்டுப் பெண்மணி வந்து புகார் செய்தார்.

இன்னொரு நாள், “வீட்டு வரி ரசீதை எங்கே வெச்சே?” அப்பா கரகரத்தார். “ஏதோ புகல் வெச்சேங்க. எந்தப் புத்தகம்னு தெரியலியே..?” தேடினார்கள். தேடியது கிடைக்கவில்லை. ஆனால், கிடைத்த ஒன்று அதிர்ச்சியுற வைத்தது.

சந்தோஷின் புத்தகங்களுக்கு இடையில் தினுசுதினுசாக கவர்ச்சிப் படங்கள் வழியும் புத்தகங்கள். “அன்னிக்கு மொட்டைமாடியில புள்ளை படிக்கிறானேனு காபி கொண்டுட்டுப் போனேன். என்னைப் பார்த்ததும் டபார்னு நோட்டை மறைச்சான், பிடுங்கிப் பார்த்தா, நோட்டுக்குள்ள இங்கிலீஷ் புக. அசிங்கமான படமா இருந்துச்சு. இவன் சரியில்லீங்க... இவன் ஃப்ரெண்ட்ஸ் எல்லோரும் நல்லாப் படிக்கிறாங்க, நல்ல மார்க் வாங்குறாங்க. இவன் மட்டும் ஏங்க இப்பிடி?” அம்மா அழுதார். அப்பா திகைத்தார். பிள்ளையைப் பற்றிய பயம் கவ்வியது. சாமியாரிடம் போனார்கள். ஜோதிடம் பார்த்தார்கள். கடைசியில் சந்தோஷை அழைத்துக்

கொண்டு என்னிடம் வந்தார்கள்.

மீசை முளைக்கும் வயதில் எல்லா ஆண் பிள்ளைகளுக்கும் ‘டெஸ்டோஸ்டீரான்’ என்கிற ஆண் ஹார்மோன் திடீரென்று 10 மடங்கு அதிகம் சுரக்க ஆரம்பிக்கும். அப்போதுதான் செக்ஸ் எண்ணங்களும் வேர்விட ஆரம்பிக்கும். சைக்கிள் கற்றுக்கொண்ட புதிதில் அடுத்த வீட்டுக்குக்கூட சைக்கிளில் செல்வது மாதிரி... பருவ வயதில் பெண்களைப் பற்றிய நினைப்பு அதிகம் இருப்பது இயல்பானதே. நாளடைவில் அது குறித்த பக்குவம் வந்துவிடும்.



ஆனால், சந்தோஷுக்கு இருப்பது மனப் பிரச்னை. இந்தப் பிரச்னை இருப்பவர்கள் எந்த நேரமும் செக்ஸ் எண்ணங்களிலேயே மிதப்பார்கள். பெண்களைப் பற்றிய கற்பனைகள், சுயமைதுனம், கவர்ச்சிப் புத்தகங்கள் என புத்தியில் சாத்தான் குடிபுகும். ஆண் ஹார்மோன் உந்துசக்தி தரக்கூடியது. ‘இளம் கன்று பயம் அறியாது’ என்பதுகூட இதனால்தான். சாதாரண நிலையில் பல சிந்தனைகளுக்கு இடையில் செக்ஸ் எண்ணங்களும் வருவது சகஜம். இது படிப்புக்கு, முன்னேற்றத்துக்கு எந்தவிதத்திலும் தடையாக இருக்காது. சந்தோஷுக்கு இருக்கும் குறைபாடு, அளவுக்கு மிஞ்சிய அமிர்தம் நஞ்சான நிலை. இந்தக் குறைபாடு உள்ளவர்களை வெறுமனே

அறிவுரை சொல்லித் திருத்த முடியாது.

இவர்களின் மூளையில் உள்ள ரசாயனங்கள் (நியூரோட்ரான்ஸ்மீட்டர்ஸ்) சமநிலையில் இல்லாமல் எம்பிக் குதிப்பதனால் ஏற்படும் உளவியல் பிரச்னை இது. சந்தோஷை ஒரு மனநல மருத்துவரிடம் அனுப்பி வைத்தேன். அவர் ஆலோசனையுடன், மூளை ரசாயனங்களைச் சமநிலைப்படுத்தும் சில மருந்துகளைக் கொடுத்தார். இரண்டே மாதங்களில் சந்தோஷ் புதிய பாதைக்குத் திரும்பினான். இப்போது அவன் வீட்டுக்கும் நல்ல பிள்ளை, வகுப்பிலும் பெஸ்ட் ஸ்டூடென்ட்!

என் ஸ்கூட்டரின்
முன் ஸ்கூட்டரில்
பின்னால் அமர்ந்து போகிறவளே...
உன் இடுப்பு மடிப்புக்குள்
முடங்கிக் கிடக்குது என் கண்கள்
பிடுங்க முடியாமல்
வீட்டில் மகனுண்டு மனைவியுண்டு
உயிரோடு போகணும்
நான் யார் மூலம் எப்படிச்
சொல்வேன்
என் அவஸ்தையை உனக்கு!
- ரவிகுப்பிரமணியன்

மனப்பக்குவம் உள்ளதா..?

சென்னை. பரபரப்பான நந்தனம் சிக்னல். பச்சை விளக்குக்காகக் காத்திருக்கிறேன். விர்ரூம்ம்ம் விர்ரூம்ம்ம் சத்தத்துடன் என் காரை உரசிவிடுவது மாதிரி பக்கத்தில் வந்து நின்றது அந்த பைக். ஓட்டி வந்த இளைஞனின் பின் இருக்கையில் ஒரு பெண். இரண்டு பக்கமும் கால்போட்டு உட்கார்ந்திருந்தாள். காற்றைக் கிழிக்கும் கூந்தல். ஸ்லீவ்லெஸ் லோகட் டாப்ஸ் - ஜின்ஸில் இருந்தாள். முதுகுப் பக்கம் டாப்ஸுக்கும் ஜின்ஸுக்கும் இடைவெளியில் பளீர் எனத் தேகம் தெரிய, கூடவே அவள் அணிந்திருந்த பேன்ட்டின் லேபினும் எட்டிப் பார்த்தது. தோள்பட்டையிலும் இடுப்பிலும் டாட்டுஸ் மின்னல்கள். சிக்னலில் நின்ற வாகனங்களின் கண்கள் அந்தப் பெண்ணையே மொய்த்தன. பச்சை சிக்னல் விழுந்து சில விநாடிகள் கழித்துத்தான் சக்கரங்கள் சுழலவே ஆரம்பித்தன. என் பாதையில் இதுபோன்ற நிகழ்வுகள் தொடர்வது வாடிக்கையாகிவிட்டது.

இன்னொரு சம்பவம். 'தனது அப்பா மீது ரொம்பப் பாசமுடையவன் சதீஷ். அவனின் திருமணத்துக்குப் பிறகு அப்பா ஏனோ மகனிடம் அதிகம் பேசுவதில்லை. மருமகளை ஏறெடுத்தும் பார்ப்பதில்லை. வீட்டைவிட வெளியில் இருப்பதையே விரும்பினார். சதீஷுக்கு அப்பாவின் மனநிலை குறித்து சந்தேகம். தனியாக விசாரித்தபோது, அப்பா சொன்னார், "எப்படிச்

<https://t.me/tamilbooksworld>

சொல்றதுன்னு தெரியலைப்பா. உன் அம்மா செத்து இருபது வருஷமாச்சு. நான் ரொம்ப யோக்கியமாவே வாழ்ந்துட்டேன். உன் வொய்ஃப் எப்பப் பார்த்தாலும் நைட்டியிலயே திரியுது. அது ரொம்ப ஸ்டைலா வளர்ந்த பொண்ணுபோல. எனக்குத்தான் மனசுக்கு ரொம்பக் கூச்சமா இருக்குப்பா!” என்றார். அப்பா இப்போது இருப்பது முதியோர் இல்லத்தில்.

‘இந்தியா சுதந்திர நாடு. நாங்கள் சுதந்திரப் பிரஜைகள். நாங்கள் எப்படி வேண்டுமானாலும் உடுத்துவோம்’ என்பது சரிதான். ஆனால், அதற்கு ஓர் எல்லை உண்டு. எங்களுக்கு இது வசதியாக இருக்கிறது என்று உடுத்துவது எதையும் யாரும் மறுக்கமாட்டார்கள். கட்டுப்பாடு, கலாசாரம் என்றிருந்த நம் வீடுகளுக்குள் நம் வீட்டுப் பெண்களின் விருப்ப உடைகளான சுடிதார், நைட்டி, ஜீன்ஸ் என எல்லாம் உள்ளே அனுமதித்தோமே... அதுதான் மனப்பக்குவம்.



ஆனால், நாகரிகம் என்ற பெயரில் ஒரு சிலர் இப்படி அரைகுறையாக ஆபாசமாக ஆடை உடுத்துவது, மற்றவர்களின் கவனம் ஈர்ப்பதற்காக. இந்த மனநிலைக்கு ‘Attention Drawing Behaviour’ என்று பெயர். ‘பத்து பேரின் கவனத்தை ஈர்த்தேன்’ என்று கர்வம்கொள்ளும் அதே நேரத்தில், ‘பத்து பேரின் தவறான அபிப்ராயத்தையும் சம்பாதிக்கிறோமே’ என்பதையும் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

நீங்கள் எப்படி நடக்கிறீர்களோ அப்படித்தான் மற்றவர்கள் உங்களிடம் நடந்துகொள்வார்கள். எதைக் கொடுக்கிறோமோ, அதுதான் திரும்பக் கிடைக்கும். யாரும் அரைகுறை உடையுடன் கோயிலுக்குப் போவது இல்லையே. நேர்முகத் தேர்வு என்றால்,

ஃபார்மல் டிரெஸ். திருமணம் என்றால் பட்டுப்புடவை என எல்லாவற்றுக்கும் முறை ஒன்று இருக்கிறது. பொது இடங்களுக்கு வரும்போது மட்டும் ஏன் அரைகுறையாக உடுத்த வேண்டும்?

நாகரிகம் என்கிற பெயரில் இப்படியெல்லாம் பெண்கள் ஆடை உடுத்துவதற்கு மனப்பக்குவம் இல்லாததே காரணம். மனப்பக்குவம் இருக்கிற எவரும் இப்படி உடுத்தமாட்டார்கள்.

தூங்குபவள் போல்
நடிக்கும் என் பாசாங்கு
தோற்றது
தூங்குகிற உண்ணிடம்!
- கனகராஜ்

செக்ஸ் உணர்வு கீழ்த்தரமானதா?

சசியின் குடும்பம் அழகானது. வசீகர மனைவி, மழலை ததும்பும் குழந்தை, சொந்த வீடு, நல்ல வேலை, போதுமான பணம். இருந்தும்... சசிக்கு சமீபகாலமாக, காயத்திரியின் மீது கண். அவளுடன் சேர்ந்து ஓட்டல், பீச் என ஊர் சுற்றினான். சசியின் மனைவியுடன் ஒப்பிட்டால் அழகு, பழக்கவழக்கம் எதிலும் பாஸ்மார்க்கூட வாங்க மாட்டாள் காயத்ரி. சசியின் செயல்பாடுகள் அவனது மனைவிக்குத் தெரியவந்தது. எவ்வளவோ எடுத்துச் சொன்னாள். எடுபடவில்லை. இந்தக் குடும்பம் இப்போது குடும்ப நீதிமன்ற வாசலில்!

மாநகரப் பேருந்தில், பிதுங்கும் கூட்டம். வியர்வைக் கசகசப்பும் ஊர்ந்து செல்லும் பஸ்ஸும் சத்யாவுக்குள் எரிச்சல் கிளப்பிய அதே நேரம், தன்னை யாரோ உரசிக்கொண்டு நிற்பது புரிந்தது. ‘என்ன ஜென்மமோ..?’ என்று கொஞ்சம் தள்ளி நின்றனாள். மறுபடியும் உரசல். “ஹலோ, ஜென்ட்ஸ் பக்கமா தள்ளி நில்லுங்க!” என்றாள். ஆனால், அந்த நபர் அடங்குவதாகத் தெரியவில்லை. “அறிவு இல்லையா? ச்சீ தள்ளி நில்லு!” என்று நெருப்பு வார்த்தைகளைக் கொட்டியதும், சரேலென விலகி, வேறுபக்கம் போனான். இனி வேறொரு பஸ்ஸில், வேறொரு கூட்டத்தில், வேறொரு பெண்ணிடம் அவனின் சீண்டல் தொடரும்!

ஊர் உலகத்தில், இதுபோன்ற மனச் சிடுக்கு உள்ளவர்கள் நிறைய பேர் உள்ளனர். வெளிப்பார்வைக்கு நல்ல மனிதராகத் தெரியும் ஒரு மனிதர், பொது இடங்களில் பெண்களைச் சீண்டுவது ஏன்? அழகான மனைவியுடன் இனிய இல்லறம் நடத்த

வேண்டியவர் திசைமாறிப் போவது ஏன்?



இந்த மனப் பிரச்னைக்கு, மடோனா காம்ப்ளெக்ஸ் (Madonna Complex) என்று பெயர். (மடோனா என்பது கிரேக்கக் கடவுளின் பெயர்.) இது பிறவிக் கோளாறு இல்லை. இடையில் ஏற்படுவது. இந்தப் பிரச்னை உள்ளவர்களுக்கு உலகில் அன்பு புனிதமானது, செக்ஸ் உணர்வு கீழ்த்தரமானது என்கிற எண்ணம் உதயமாகிவிடும். அன்பாக இருக்க வேண்டியவர்கள் யார்? தங்கள் செக்ஸ் ஆர்வத்தைத் திருப்திபடுத்துபவர்கள் யார்? என்கிற பாகுபாடு வளர்ந்துவிடும்.

ஓர் உதாரணம் சொன்னால் உங்களுக்குப் புரியும். சில ஆண்டுகளுக்கு முன்புவரை சினிமாவில், ஹீரோயினைப் புனிதமானவராகவும் சக நடிகையைக் கவர்ச்சி சிந்துபவராகவும் காட்டுவார்கள். இதேபோன்ற உணர்வுதான் இவர்களுக்கும் இருக்கும்.

பெண் என்பவள் ஆணுக்கு அடங்கி, ஒடுங்கி வாழ்பவளாக இருந்தால், அவள் அன்புக்குரியவள். அதை மீறி, ஆணுக்கு நிகராக உடை முதல் எல்லா விஷயத்திலும் சுதந்திரச் சிந்தனை உள்ளவளாக இருந்தால், அந்தப் பெண் சீண்டிப் பார்க்க உகந்தவள் என்கிற எண்ணம் அடிமனதில் தோன்றிவிடுவதுதான் காரணம்.

இது நோயல்ல, மனச் சிக்கல். 'பெண்களும் மனிதர்கள்தான். இதுபோன்ற எண்ணம் தோன்றும்போது, பெண்ணின்

<https://t.me/tamilbooksworld>

நிலையிலிருந்து யோசி. பெண், ஆணைவிடக் கீழானவள் அல்ல
என்பதை ஏற்றுக்கொள். ஒரு பெண்ணின் சுதந்திரத்தை, நவீன
சிந்தனையை மறைமுகமான செயல்கள் மூலம் எதிர்க்கக்கூடாது'
என்று அட்வைஸ்தான் செய்ய முடியும்

உண்ணைக் காதலிக்கிறேன்
போர்க்களத்தில்
ஒரு காலை இழந்தவன்
இன்னொரு காலை
நேசிப்பது மாதிரி!

- மாயா காவ்ஸ்கி

இது காதலர் கவனத்துக்கு !

சுதீஷ் - ரேகா இருவரும் இப்போது பிரிந்துவிட்டார்கள். இவர்களுக்கு ஒரு பெண் குழந்தை. குடும்ப நீதிமன்றத் தீர்ப்பின்படி குழந்தை இப்போது ரேகாவிடம் வளர்கிறது. இருவரும் காதல் கல்யாணம் செய்துகொண்டவர்கள்.

“என் தலையெழுத்துடி, உன்னைப் போய் கல்யாணம் செய்துகொண்டேன் பார்” இப்படி ஆரம்பித்தது ஆரம்பக் கசப்பு. “ஓடி ஓடி விரட்டி காதலிச்சுட்டு, இப்படிப் பேசுறீங்களே!” ரேகாவுக்கு அதிர்ச்சி!

காதல் எங்கே போனது? ஆசை ஆசையாகக் காதலித்துத் திருமணம் செய்துகொண்டவர்கள் பிரிவது எதனால்?

லியோ புஸ்காக்லியா (Leo puscaglia) என்கிற மனநல மருத்துவர், காதலைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்தார். ‘காதல் என்பது, நம்பிக்கை. அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளுதல், அக்கறையும் பகிர்வும்கொள்ளுதல் போன்றவற்றை உள்ளடக்கியது. காதல்சந்தோஷம், மனஅழகு, உண்மை, கண்ணீர் போன்ற உணர்வுகளாக வெளிப்படும்’ என்றார்.

ஒவ்வொரு கணமும் அந்த உணர்வு தொடர வேண்டும். ஆத்மார்த்தமான திருப்தி (Gratifying) ஏற்படுவதனால்தான் காதலை, காதலர்கள் விரும்பி ஏற்கிறார்கள். ஆனால், நடைமுறை வாழ்க்கையில் பல பிரச்சனைகள் தோன்றும். இன்றைய அவசர உலகில் பலவற்றைக் கடந்துதான் வாழ வேண்டியிருக்கிறது.

இதை எல்லாம் மீறி காதல் வேண்டும்.

காதலர்களாக இருக்கும் பலர், கல்யாணத்துக்குப் பிறகு தங்கள் காதலுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்துவிடுகின்றனர். வாழ்வின் அனைத்து நிலையிலும் இருக்க வேண்டிய உணர்வு, ஏனோ பின்னுக்குத் தள்ளப்படுவதுதான் பிரச்னை.

கல்யாணத்துக்குப் பிறகும் காதலர்களாக இருக்க இவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?



- காதலும் பிசினைஸ்தான். எமோஷனல் பிசினைஸ். தொடர்ந்து ஒழுங்காக, முறையாகத் தொடர வேண்டும். அப்போதுதான் லாபம் பார்க்க முடியும்.

- காதலர்கள், தங்களுக்குள் பர்ஃபெகஷன் எதிர்பார்க்கக் கூடாது. குறைநிறைகளை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

- கறார் பேர்வழிகள் காதலிக்கவே கூடாது. காதலன் உயர் அதிகாரியும் அல்லன்; காதலி அவருக்குக் கீழ் வேலை பார்ப்பவனும் அல்லள்.

- தான் ஒரு காதலன் என்கிற நினைப்பு மாறி, தான் ஓர் ஆண் என்கிற எண்ணம் வரும்போதெல்லாம் சிக்கல் தலைதூக்க

ஆரம்பித்துவிடும்.

- காதலுக்கு ஒவ்வொரு நிமிஷமும் போஷாக்கு தேவை. இல்லையெனில், காதலர்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பார்கள்... காதல் சவலைப் பிள்ளையாகிவிடும்.

ஐய்யோ!
வெட்கமாய் இருக்கிறது
குளிக்கும்போது அப்படி
பார்க்காதேடா
..ச்சீ கனவு!

- சா.இலாகுபாரதி

ஒருபால் உறவின் உன்னதம்!

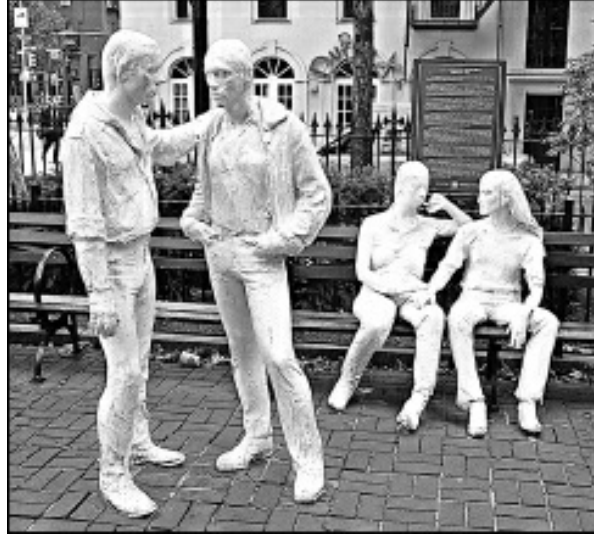
விடிந்தால் கவிதாவுக்குத் திருமணம். கலர்கனவுகள் கலையாமல் கண்விழித்தவளுக்குக் காத்திருந்தது அதிர்ச்சி. மாப்பிள்ளை தாமுவைக் காணவில்லை. தாமுவின் பெற்றோரை வார்த்தைகளால் துளைத்தனர் பெண் வீட்டார். தாமுவின் தலைமறைவுக்குக் காரணம் வழக்கம்போல வீட்டுக்குச் சொல்லத் தயங்கிய காதல்தான். ஒரே சின்ன வித்தியாசம், தாமு காதலித்தது ஒரு ஆணை. ஆம், தாமு ஓர் ஓரினச் சேர்க்கை விரும்பி. பெற்றோரின் வற்புறுத்தலால் திருமணத்துக்குத் தலையாட்டிய தாமு, தப்பித்ததில் ஆச்சர்யமில்லை. இது கற்பனை சம்பவமும் இல்லை!

‘ஓரினச் சேர்க்கை’ என்றதும் ‘ச்சீ...’ என்று முகம் சுளிக்கும் அளவுக்கு அது பாவச் செயலோ, குற்றமோ அல்ல. பிறவி-யிலேயே ஏற்படுவது. எல்லோரும் வலது கையால்தான் எழுதுகிறோம். ஒரு சிலர் இடது கையால் எழுதுவதுபோல் ஓரினச் சேர்க்கை ஒரு மாற்றுப் பழக்கம்.

எதனால் இது ஏற்படுகிறது என்று இன்றுவரை கண்டு-பிடிக்கவில்லை. இந்தியாவில் ஒருவர் தன்னை வெளிப்படையாக ‘ஹோமோ செக்ஸுவல்’ என்றோ அல்லது ‘லெஸ்பியன்’ என்றோ அறிவித்துக்கொண்டால், சட்டம் தண்டிக்கும். இதனால் தங்களை வெளிப்படுத்திக் கொள்ளப் பயந்து மறைத்துவிடுகிறார்கள். எனவேதான் நான் இந்த விஷயத்தைச் சட்டரீதியாக அங்கீகரிக்க வேண்டும் என்கிறேன்.

- சமூகம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

பெற்றோர் தங்கள் பிள்ளை ஓரினச் சேர்கையாளன் என்று அறிந்தால் ஒதுக்கக்கூடாது. ஒருவருக்குத் தனது பெற்றோரிடம் மனம்விட்டு தன் குறைபாட்டை எடுத்துச் சொல்லும் நிலை இருந்தால், அவர்கள் அவனைத் திருமணத்துக்கு வற்புறுத்தும் நிலையும் ஏற்படாது. ஒரு விளையாட்டு வீரருக்கு இந்தப் பழக்கம் உள்ளது என்றால், அவரைச் சமூகம் அங்கீகரிக்காவிட்டால் அவரது திறமை சமூகத்துக்குப் பயன்படாமலேயே போய்விடும்.



- ஓரினச் சேர்க்கையாளர்கள் எப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும்:

உங்களின் பழக்கத்தைக் குறையாகக் கருதி, சமூகத்திடமிருந்து விலகாமல், உங்கள் தனித் திறமைகளை நாட்டுக்கு வழங்கினால் உங்கள் மீதான தாக்குதல்கள் குறையும். இருபால் உறவில் ‘ஒருத்தனுக்கு ஒருத்தி’ என்பதை வலியுறுத்துவதைப்போல், ஓரினச் சேர்க்கையாளர்கள் ‘ஒருத்தனுக்கு ஒருத்தனாகவோ’ ‘ஒருத்திக்கு ஒருத்தியாகவோ’ வாழுங்கள். இதுதான் உங்கள் ஆரோக்கியத்துக்கும் சமூகத்துக்கும் நல்லது!

• ‘ஓரினச் சேர்க்கை இயற்கைக்குப் புறம்பானச் செயல் என்று கூறி, நம் நாட்டில் இ.பி.கோ. செகஷன் 377-ன் படி சிறைத் தண்டனையோ அல்லது அபராதமோ விதிக்கப்படுகிறது. 18-ம் நூற்றாண்டில் இங்கிலாந்தில் போடப்பட்ட இந்தப் பழையமையான

சட்டத்தை மாற்றி அமைக்க வேண்டும்' என்று மும்பை உயர்நீதி மன்றம் கூறியுள்ளதை நாம் கவனிக்க வேண்டும்.

- 2008, ஆகஸ்ட்-7 மெக்ஸிகோ இன்டர்நேஷனல் எய்ட்ஸ் கான்ஃபரன்ஸில் மத்திய அரசின் முன்னாள் சுகாதாரத் துறை அமைச்சர் டாக்டர் அன்புமணி ராமதாஸ், “இ.பி.கோ செக்ஷன் 377-ஐ மாற்ற வேண்டும். இந்தியாவில் ஹோமோ செக்ஸுவலைச் சட்டரீதியாக அங்கீகரிக்க வேண்டும். அப்படி அங்கீகரிக்கும்போது எய்ட்ஸ் வருவது குறைய பெரிதும் வாய்ப்புள்ளது!” என்று சொன்னது வரவேற்கத்தக்கது.

என்னைக் கண்டதும்
கவிழ்ந்துகொள்ளும்
உன் இமைகள்
மீன் வலையா?
கொசு வலையா?
- அப்துல் ரகுமான்

ஓய்வு வயதிலும் ஓயாத ஜொள்ளு!

சங்கரனுக்கு இன்னும் இரண்டு வருடங்களில் ஓய்வுபெறும் வயது. ஆனால், மனுஷனுக்கு உடம்பு முழுக்கக் கண்ணு. ஜவுளிக்கடையில் புடவைகளைப் புரட்டிக்கொண்டே தன் கணவரை சங்கரனின் மனைவி தேட... அவரோ யாரோ ஒரு பெண்ணைப் பார்த்து ஜொள்ளுவிட்டுக்கொண்டு இருந்தார். மனைவியின் இருமல் சத்தம் கேட்ட பின்புதான் பூமிக்கு வந்தார்.

சங்கரனைப் போன்ற ஜொள்ளர்கள் எல்லா காலங்களிலும், எல்லா இடங்களிலும், எல்லா வயதுகளிலும் இருக்கிறார்கள். ஓர் ஆண் ஒரு பெண்ணைப் பார்ப்பதும், ஒரு பெண் ஓர் ஆணைப் பார்ப்பதும் இயற்கையானது. காதலின் முதல் திருவிழாவே பார்வைதான். உலகில் எல்லோருக்குமே கவன ஈர்ப்பு தேவைப்படுகிறது. மற்றவர் பார்ப்பதைத் தங்கள் பெண்மைக்குரிய மரியாதையாகக் கருதுகின்ற பெண்களும் உண்டு.

ஆர்த்தியிடம் அவளின் மேனேஜர் சுதாகர் அடிக்கடி வழிவார். அலுவலகம் அவருக்கு வைத்த பெயர் 'ஜொள்ளு சுதாகர்'. “அந்த சுதாகர் உன்கிட்டே அவ்வளவு ஜொள்ளுவிடுறார். எப்படி நீ அவர்கிட்டே சலிக்காமப் பேசிட்டிருக்கே?” என்று கேட்டபோது, “அவர் பேசறது எனக்குப் பிடிச்சிருக்கு... தட்ஸ் ஆல்!” என்றாள் ஆர்த்தி.

ஒரு பெண்ணை ஆண் பார்க்கும்போது, சம்பந்தப்பட்டப் பெண் அவரைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறாள் என்பதையும், மற்றவர்கள்

அவரைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதையும் நாம் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும். பார்ப்பதையும் பேசுவதையும் மட்டுமே வைத்து, அந்த ஆணை ஜொள்ளர் என்று தீர்மானித்துவிட முடியாது. சரி, எங்கே தவறு நிகழ்கிறது? ஓர் ஆண் ஒரு பெண்ணைப் பார்க்கும்போது, அந்தப் பெண் தனது பார்வையைத் திருப்பிக்கொண்டு மறுப்பைத் தெரிவித்த பின்னரும் அல்லது முகம் சுளித்த பின்னரும் அந்தப் பெண்ணை மேலும் மேலும் பார்த்தால், பேசினால்... அதுதான் ஜொள்ளு.



இன்றைய பெண்களுக்கு ஜொள்ளர்களைப் பிடிப்பதில்லை. ஆணுக்கு இணையான சுதந்திர எண்ணம் கொண்ட பெண்கள், தங்களை போகப் பொருளாகப் பார்க்க அனுமதிப்பதில்லை.

ஆண்களில் மட்டும்தான் ஜொள்ளர்கள் உண்டா? பெண்களில் இல்லையா? என்கிற கேள்வி எழலாம். உண்டு... ஆனால், உளவியல்ரீதியாக ‘பார்வைத் தூண்டல்’ (Visual Stimulation) ஆணுக்குத்தான் அதிகமாகத் தேவைப்படுகிறது.

ஒரு முறை குஷ்வந்த் சிங்கிடம் கேட்டார்கள்:

“ஒரு பெண்ணை ஆண் எப்படிப் பார்க்க வேண்டும்?”

“அந்தப் பார்வை தலையணை உறைபோல இருக்கவேண்டும். தலையணைபோல இருக்கக்கூடாது.”

ஜொள்ளுவிடுதல் என்பது நோயோ, மனப் பிரச்சனையோ அல்ல. அது ஒரு சிறு குறைபாடு. இவர்கள் தங்களை ஜஸ்ட் டியூன் செய்துகொண்டால் போதும்.

- ஒரு பெண்ணின் பார்வையிலேயே பதில் தெரிந்துவிடும். அதனைப் புரிந்துகொண்டு ஒதுங்கிவிட வேண்டும்.
- ஒரு பெண்ணின் சுதந்திரத்தைப் பாதிக்கிறோம் என்பதை உணர்ந்தாலே, இந்தக் குறை முற்றிலும் மறைந்துவிடும்.
- சுய மரியாதையை விரும்பும் ஆணாக இருந்தால், பெண்ணை போகப் பொருளாகப் பார்ப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

ரகசியங்களின் சரித்திரம்
சொல்லும் என் இரவில்
உன் சிணுங்கல்
சரித்திர ரகசியம்!
- கா.விஜயராகவன்

கற்பனைக் கற்பழிப்பா..!

அது ஒரு தனியார் தொண்டு நிறுவனம். தங்கள் துயரங்களைத் தொலைபேசி மூலம் பகிர்ந்துகொள்பவர்களுடன் அன்பாகப் பேசி கவுன்சிலிங் தருவார்கள். ரஞ்சனி அங்கு வேலைக்குச் சேர்ந்திருந்தாள்.

முதல் நாள் மதியம் ஒரு போன். ரஞ்சனி போனை எடுத்தாள். “எனக்கு இந்த உலகத்துல வாழுவே பிடிக்கலை...” என ஆரம்பித்து, “உங்க குரல் ரொம்ப இனிமையா இருக்கு. நாள் பூரா கேட்டுட்டே இருக்கலாம்போல இருக்கு... வர்றீங்களா நாம சேர்ந்து படுத்துப்போம்!” என்று எதிர்முனை வக்கிர ஆசாமி கேட்டுள்ளான்.

ரஞ்சனிக்கு அதிர்ச்சி. போனைத் துண்டித்துவிட்டாள். அடிக்கடி இப்படி வெவ்வேறு ஆசாமிகளிடம் இருந்து ஆபாச போன் வர, அந்த வேலையே வேண்டாம் என்று வந்துவிட்டாள்.

இதேபோன்று, வீட்டில் தனியே இருக்கும் பெண்களிடம் போனில் வாலாட்டுபவர்களின் எண்ணிக்கையும் நாளுக்குநாள் பெருகி வருகிறது.



அற்புதமான ஒரு தகவல் பரிமாற்று சாதனம் மூலம் தங்களின் பாலியல் வக்கிரத்தை வெளிப்படுத்துவது, (Sexual Abuse) அவர்களிடையே மனப் பக்குவம் இல்லாததைக் காட்டுகிறது. இப்படிப் பேசுவதில் ஒரு 'த்ரில்' இருப்பதாக இவர்கள் கருதுகிறார்கள். மற்றவர்களிடம் ஆபாசமாகப் பேசி தங்களை உணர்ச்சியூட்டிக்கொள்வதுதான் இவர்களின் நோக்கம்.

இதுபோன்ற மனிதர்களுக்கு Exhibitionism என்று அழைக்கப்படும் 'அப்நார்மல் செக்ஸ் நடவடிக்கை' என்கிற ஒரு குறைபாடு உள்ளது. இந்தக் குறைபாடு உள்ளவர்கள் திடீரென்று ஆடையைத் திறந்துகாட்டி எதிராளியைத் திக்குமுக்காடச் செய்வார்கள். அதனைப் பார்ப்பவர் அடையும் பயத்தை, திகிலைக் கண்டு இவர்கள் மனசுக்குள் திருப்தி அடைவார்கள். கிட்டத்தட்ட போனில் ஆபாசமாகப் பேசுபவர்களும் அப்படித்தான்.

போனில் பச்சை பச்சையாகப் பேசுபவர்கள் மனதளவில் கோழைகளாக இருப்பார்கள். ஆனால், மற்றவர்களை மறைமுகமாகப் பயப்பட வைத்து, திகிலடைய வைத்து, தான் கோழை அல்ல என்று திருப்திப்பட்டுக் கொள்வார்கள். இப்படி ஆபாசமாகப் பேசுவது கிட்டத்தட்ட ஒரு கற்பனைக் (Symbolic Rape) கற்பழிப்பாகும்.

போனில் ஆபாசமாகப் பேசுபவர்களைத் தண்டிக்க, காவல்துறை இருக்கிறது. இப்படிப் பேசுபவர்களிடமிருந்து நாம் எப்படித் தப்பிக்கலாம் என்று தெரிந்துகொள்வது நல்லது.

- பெண்கள், புதியவர்களிடம் தேவையற்ற தொலைபேசி உரையாடலைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- எதிர்முனையில் பேசுவரது நோக்கம் புரிந்த உடனேயே, பேச்சைத் துண்டித்துவிட வேண்டும்.
- எல்லா நிறுவனங்களிலும் வீடுகளிலும் காலர் ஐ.டி-யை உபயோகிப்பது நல்லது.
- தொடர்ந்து இந்தத் தொல்லை நீடித்தால் போலீஸின் உதவியை நாடுவதுதான் புத்திசாலித்தனம்.

மூர்க்க யுத்தம் முடிந்து
பிணம் போல்
களைத்துக் கிடக்கையில்
நெற்றியில் நீயிடும்
முத்தத்தில்
முத்தமிட்டுக்கொள்கின்றன
காதலும் காமமும்!
- வயலூர் குமரன்

அதிக ஆசையும் அதிருப்திதான்!

கந்தவேலுக்கு 50 வயது. எடுத்த எடுப்பிலேயே, “சார்! எனக்கு செக்ஸ் உறவு திருப்தியாக இல்லை” என்றார். விசாரித்தபோது, அவர் இன்னும் கூடுதலான செக்ஸ் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட வேண்டும் என்று பேராசை பிடித்து அலைவது தெரியவந்தது. மனித மனம் எதிலும் சட்டென்று திருப்தி அடைவதில்லை. இன்னும்... இன்னும்... என்று ஆசைகள் விரிந்துகொண்டே போகும். அந்த மனநிலைதான் கந்தவேலுக்கு!

‘இரவில் வீடு செல்லத் தயக்கமா?’ என்று பெட்ரோமாக்ஸ் வெளிச்சத்தில் கூப்பிடும் பிளாட்ஃபார் லேகிய வியாபாரிகளில் ஆரம்பித்து, வாலிப வயோதிக அன்பர்களுக்குச் சேவை செய்வதற்காக லாட்ஜ்களில் டென்ட் அடிக்கும் உருண்டை மருந்து டாக்டர்கள் வரை சந்தித்துவிட்டு... சிட்டுக்குருவி லேகியத்திலிருந்து விட்டு விடுதலையாகி, கடைசியாக என்னிடம் வந்துள்ளார் கந்தவேலு.

இந்தியர்கள், ‘நவீன மருத்துவத்தைவிட மூலிகை மருத்துவம்தான் எந்தப் பக்கவிளைவும் இல்லாதது’ என்று நம்புகிறார்கள். அதுதான் பிளாட்ஃபார், லாட்ஜ் டாக்டர்களுக்குக் கொண்டாட்டமாகிறது.

செக்ஸ் உபகரணங்கள் தூண்டக்கூடியது, புத்துணர்ச்சி தருவது, செக்ஸ் உறவின் காலத்தை நீடிப்பது, இன்பத்தை அதிகப்படுத்துவது என நான்கு வகைப்படும். இவை,

குறைபாடுகளுக்கு ஏற்ப மருத்துவரால் சிபாரிசு செய்யப்பட வேண்டியவை.



1998-ல் நவீன மருத்துவத்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட முதல் செக்ஸ் மருந்து வயாகரா. அதைத் தொடர்ந்து Tadalafil 1, Apomorphine போன்ற மருந்துகள் வந்தன. இவை விஞ்ஞானபூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்ட மருந்துகள். மூலிகை மருந்தை நான் குறைகூறவில்லை. ஆனால், முறையான மருத்துவர்களிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள். கூச்சத்தாலும், தயக்கத்தாலும் போலி டாக்டர்களிடம் சென்று ஏமாறாதீர்கள்.

கந்தவேலுவைப் போன்றவர்களுக்கு என் அட்வைஸ்:

- உங்களுக்கு நிஜமான செக்ஸ் தூண்டல் தேவைப்பட்டால், நீங்கள் தேட வேண்டியது மருந்தை அல்ல, உங்கள் மனைவியை.
- மனைவியிடம் அன்பாகப் பேசுதல், பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடுதல், பிடித்தமானதை வாங்கித் தருவது போன்றவைகூட செக்ஸ் உற்சாகத்தைக் கூட்டும்.
- சின்னச் சின்ன விளையாட்டு, நகைச்சுவை உணர்ச்சி, ஊடல் எல்லாம் உற்சாக டானிக் ஆகும்.
- செக்ஸ் உறவில் உண்மையிலேயே பாதிப்பு இருந்தால், முறையான மருந்துகளைச் சாப்பிடலாம். ஆனால், எந்தக்

<https://t.me/tamilbooksworld>

குறைபாடும் இல்லாமல் பேராசையில் கண்ட கண்ட
மருந்துகளை விழுங்குவது ஆபத்து.

- தேவைப்பட்டால் படித்த மருத்துவரின் சிபாரிசின் பேரில்
மருந்துகளை உட்கொள்ளுங்கள்.

உன் மீது...
என் நிழல்
விழுந்தாலும்வலிக்கும்தான்
நீ ஜீகினாக்கனவில்
மீதக்கும்போது!
- கோ.செந்தில்குமார்

ஹீரோவும் ஹீரோயினும்...

சிவாவுக்கு இல்லற வாழ்க்கை இனிக்கவில்லை. அப்பாஅம்மா பார்த்து வைத்த கிராமத்துப் பெண். தாம்பத்திய வாழ்க்கை உற்சாகமாக இல்லை என்பது சிவாவின் மனக்குறை. இதுவே மன அழுத்தமாகி எல்லையைத் தாண்ட என்னிடம் வந்தார்.

சிவாவை விசாரித்துவிட்டு, மனைவியை அழைத்து வரச் சொன்னேன். சிவாவின் மனைவி நளினியிடம் விசாரித்தபோது, “எதுக்கெடுத்தாலும் திட்டுறார் சார். நீ ஒரு மரக்கட்டைங்கிறார். சினிமாவை ஹீரோகிட்ட ஹீரோயின் எப்படில்லாம் நடந்துக்குறா. உன்னைப்போய் கல்யாணம் செஞ்சிக்கிட்டேனென்னு தினம் சண்டை போடுறார். இது வீடா, சினிமா தியேட்டரா சார். எனக்கு என்ன செய்றதுன்னு தெரியலைங்க!” என்றார் வருத்தமாக.

செக்ஸில் ஆர்வம் இல்லாமல் இருப்பதற்கு என்ன காரணம்?

சினிமாவைப் பார்த்து ஹீரோயினைப் போல தனது மனைவி கவர்ச்சிகரமான அம்சங்களோடு இல்லை என்று ஒரு கணவன் நினைப்பது தவறு. நமது நாட்டில் பெண்களுக்கு பாலுறவில் அதிக ஆர்வம் இருந்தாலும், அதை சட்டென்று வெளிக்காட்ட மாட்டார்கள்.



நிஜமாகவே ஒரு பெண் செக்ஸில் ஜடமாக இருக்க உடல்ரீதியான காரணம் இருக்கலாம். வீட்டுச் சூழல், மன அழுத்தம், அதிக வேலை, பாதுகாப்பின்மை, கூச்சம் போன்ற மனரீதியான காரணங்களும் இருக்கலாம். அல்லது கணவன்மனைவி இடையே சண்டை, கருத்து முரண்பாடு போன்ற காரணங்கள்கூட இருக்கலாம்.

சிவாவுக்கு நான் கொடுத்த அட்வைஸ்:

- எதனால் ஆர்வம் இல்லை என்று பேசிப் பாருங்கள்.
- முதலில் உங்களால் மனைவிக்கு முழுமையான சுகம் தர முடிகிறதா என்று பாருங்கள்.
- இல்லற உறவைப் பாதுகாக்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

நளினி போன்றவர்களுக்கு அட்வைஸ்:

- செக்ஸ் ஆர்வத்தை வெளிப்படுத்துவதைத் தவறு என்று நினைக்காதீர்கள்.
- செக்ஸ் செயல்பாட்டை ஆண் மட்டுமே துவக்க வேண்டும்

என்று கட்டாயம் இல்லை.

- செக்ஸ் என்பது குழந்தை உற்பத்திக்கான விஷயமாக மட்டுமே கருதக்கூடாது. இன்பத்துக்கானதும்தான்.

“இப்ப நாங்க சந்தோஷமா இருக்கோம் டாக்டர். தேங்க்ஸ்!”
என்றார் சிவா, மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு.

மூச்சு முட்டும்
இரவில் - உன்
முந்தானை வாசம்
இருமல் முறிக்கும்
மருந்தாகும்!
- செந்தில் பாரி

நான்ஸ்டாப் கொண்டாட்டம்!

“வயசாகிட்டா தாம்பத்ய வாழ்க்கையை விட்டுடனுமா டாக்டர்?” வந்து உட்கார்ந்ததும் கேட்டார் சதாசிவம். “வயசான பிறகு இதெல்லாம் எதுக்குன்னு மத்தவங்க நினைக்கலாம் சார்... என் சம்சாரமே நினைக்கலாமா?”

சதாசிவத்தின் பிரச்னை என்னவென்று புரிந்தது.

வயதான பலர் சந்திக்கும் பிரச்னைகளில் முக்கியமானது இது. பல வீடுகளில் வயதானவர்களுக்கு என்று தனி பெட்ரூமே கிடையாது. ‘வயதானவர்களுக்கு செக்ஸ் தேவை இல்லை’ என்றும் ‘ரிட்டையர்மென்ட் வயசு ஆனவுடன் எல்லாத்துக்கும் ஓய்வு கொடுத்துடனும்’ என்றும் சமுதாயம் நினைப்பதுதான் இதற்குக் காரணம்.

2007-ல் இந்திய அளவில் ஆய்வு செய்து எடுக்கப்பட்ட ஒரு புள்ளிவிவரம், 50-59 வயதில் இருப்பவர்கள் மாதத்துக்கு 10 முறையும், 60-69 வயதில் இருப்பவர்கள் மாதத்துக்கு 6 முறையும், 70-79 வயதில் இருப்பவர்கள் மாதத்துக்கு 2 முறையும், 80 வயதுக்கு மேலானவர்கள் மாதத்துக்கு ஒரு முறையேனும் செக்ஸில் ஈடுபடுகிறார்கள் என்கிறது.

1950-ல் இந்திய அளவில் ‘உயிர் வாழும் காலம்’ என்று ஆணுக்கு 40 வயது, பெண்ணுக்கு 38 வயது எனக் கணக்கிடப்பட்டது. இந்தப் புள்ளிவிவரப்படி 40 வயசுக்கு மேல் உயிரோடு இருப்பதே அதிர்ஷ்டமாகக் கருதப்பட்டது. ‘வயதானவர்களுக்கு செக்ஸ் அவசியம் இல்லை’ என்று அன்றைய சமுதாயம் நினைத்தது.



2001-ல் ‘உயிர் வாழும் காலம்’ ஆணுக்கு 63, பெண்ணுக்கு 65 என ஆய்வு செய்யப்பட்டுள்ளது. இன்று ‘வயதானவர்களுக்கு செக்ஸ் அவசியம் இல்லை’ எனக் கருதுவது அபத்தமானதாகும்.

செக்ஸ் உணர்வு என்பது, ஆண்பெண் இருவருக்குமே ஆயுளின் அந்தி வரை இருக்கும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். வயதான பிறகு இளமையில் இருந்த வேகம் இருக்காதே ஒழிய, ஆர்வம் அப்படியேதான் இருக்கும். வயதாக ஆக ஆண்பெண் இருவருக்கும் தூண்டுதலுக்கு உடல் ஸ்பரிசம் அதிகம் தேவைப்படும். ஏனெனில், பார்த்தாலே பத்திக்கும் வயதல்லவே அது.

பெண்கள் மெனோபாஸ் வந்தவுடனேயே ‘இனிமேல் செக்ஸுக்கு முற்றுப்புள்ளி’ என்று நினைத்துவிடுகிறார்கள். பெண் ஹார்மோன் ஈஸ்ட்ரோஜன் சுரப்பு நிற்பதுதான் மெனோபாஸ். இதனால், குழந்தை பிறப்புக்குத்தான் ஃபுல்ஸ்டாப்பே தவிர, செக்ஸுக்கு என்றுமே நான்ஸ்டாப்தான். ஆண் ஹார்மோன் டெஸ்டோஸ்டீரோன் சுரப்பு வயதாக ஆகக் குறைந்துவிடும். இதற்கு ‘ஆன்ட்ரோபாஸ்’ என்று பெயர். இதுவும் செக்ஸுக்குத் தடையாக இருப்பதில்லை.

முதியவர்களை சீனியர் சிட்டிஸன் என்று கொண்டாடுகிற நம் சமூகம், அவர்களின் உணர்வுகளுக்கும் மதிப்பளிக்க வேண்டும்!

சமூகத்துக்கான அட்வைஸ்:

- வயதான பெற்றோர்கள் செக்ஸில் ஈடுபடுவதை பிள்ளைகள் தவறாக நினைக்கக்கூடாது.

<https://t.me/tamilbooksworld>

- மற்றவர்கள்போல வயதானவர்களும் செக்ஸில் ஈடுபட உரிமையுண்டு என சமுதாயம் மதிக்க வேண்டும்.

- முதுமை என்பது உடல் சார்ந்தது மட்டுமல்ல, மனம் சார்ந்தது என்பதையும் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

- வயசுக்கும் செக்ஸுக்கும் எந்தத் தொடர்பும் இல்லை.

- வயதானவர்களின் மீது உங்களுக்கு உண்மையான அன்பு இருந்தால், அவர்களின் செக்ஸ் வாழ்க்கையை அங்கீகரிப்பீர்கள்.

ஏனெனில், மருத்துவ ஆய்வுப்படி ரெகுலராக செக்ஸில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு ஆயுள் நீளம் என நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

நீ மழைச் சேறு
தாண்டுதையில் - உன்
கெண்டைக் கால் அழகை
கவ்வி ருசிக்கும் - என்
கண்களிலே பல் முளைக்கும்!
- ந. அண்ணாமலை

லாஸ்ட் திங் ஃபர்ஸ்ட்

சதீஷ் கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியர். வசீகரமான மனைவி. அழகான ஃப்ளாட்டில் ஜாகை. கை நிறையப் பணம். இரவு வேலைக்குப் போய்விட்டு... பகல் முழுதும் தூங்குவான். கிடைக்கும் சந்தர்ப்பத்தில்கூட செக்ஸில் ஆர்வத்துடன் ஈடுபட முடியாத அளவு அசதி. சதீஷ் போன்ற பலருக்கு இன்று இதுவொரு பிரச்னை.

பி.பி.ஓ., கால் சென்டர், மல்டி நேஷனல் கம்பெனிகள் போன்றவை புதுவகை ஆண்களைத் தயாரிக்க ஆரம்பித்துவிட்டன. உடலின் சக்திக்கு மீறி, அவரவர் வேலைத் திறனுக்கும் அதிகமாகவே பணிபுரிய வேண்டியுள்ளது. சாஃப்ட்வேர் கம்பெனிகளில் அதிக சம்பளத்தைக் கொடுத்துவிட்டு, இருமடங்கு வேலையைப் பிழிந்து எடுத்துவிடுகிறார்கள். 12 மணி நேரத்துக்கும் அதிகமாக உழைக்க வேண்டி இருக்கிறது. அதிக வேலை பளு, டார்கெட்ஸ், பயணம், டெட்லைன், ஸ்ட்ரெஸ் போன்ற கெடுபிடிகள் சாஃப்ட்வேர் மனிதர்களை இறுக்கிவிடுகிறது.

இதன் விளைவுதான் சதீஷ் போன்றவர்களின் படுக்கையறைப் பிரச்னை. படுக்கையறையில் சோர்வுடன் இருப்பவர்களை, படுக்கையறைச் சோம்பேறிகள் (Lazy Lovers) என்று தமாஷாகக் குறிப்பிடலாம்.

கம்ப்யூட்டர் வேலையில் பெண்களும்தான் ஈடுபடுகிறார்கள். ஏன் ஆணுக்கு மட்டும் இந்தப் பிரச்னை? ஆண் உணர்ச்சிவசப்பட்டு உடம்பு ரெடியான பிறகுதான் செக்ஸில் ஈடுபட முடியும். ஆனால், பெண்ணின் மனசும் உடம்பும் ரெடியாகாவிட்டாலும்கூட இணங்க

முடியும். ஆண்களால் பல சமயங்களில் மன அழுத்தத்தை மீறிச் செயல்பட முடிவதில்லை. இந்த லேஸி லவ்வர்ஸுக்கு, இன்றைய நவீன மருத்துவம் சூட்டும் செல்லப் பெயர் '21st Century Syndrome'.



கம்ப்யூட்டர்வாசிகளுக்கு நமது அட்வைஸ்:

- லாஸ்ட் திங் ஃபர்ஸ்ட். செக்ஸ் இன்பத்தை ஒரு நாளின் இறுதியில் வைத்துக்கொள்ளாமல், ஆரம்பத்தில் வைத்துக் கொண்டு நாள் முழுவதும் உற்சாகமாக உலாவுங்கள்.
- நேரம் கிடைப்பது அரிதாக இருப்பதால், செக்ஸ் இன்பத்துக்காகவே கணவன்மனைவி இருவரும் அப்பாயின்ட்மென்ட் ஃபிக்ஸ் செய்துகொள்ளலாம்.
- ரிலாக்ஸ் செய்துகொள்வதற்காக கிளப்புகளுக்குச் சென்று குதித்தல், குடித்தல் எல்லாம் மன அழுத்தத்தை அதிகப்படுத்துமே தவிர, குறைக்காது. உடம்பு இன்னும் களைத்துத்தான் போகும்.
- உற்சாகத்துக்காகக் கண்டகண்ட மாத்திரைகளை விழுங்க வேண்டாம். இதனால் எந்தப் பயனும் இல்லை.
- ரிலாக்சேஷனுக்கு சுற்றுலா, பொழுதுபோக்குகளில் அதிக

கவனம் செலுத்துங்கள்.

- அடிக்கடி மருத்துவப் பரிசோதனை செய்துகொள்ளவும்.

மூழ்குவது நானாகவும்
முத்தெடுப்பது நீயாகவும்
விறந்தயாகத்தான்
இருக்கிறது
நம் ஆசைக் கடல்!
- கீர்த்தி

சுத்தமே சுகம் தரும்!

ஒரு கல்யாண வீடே என் கிளினிக்குக்குத் திரண்டு வந்திருந்தது. சுந்தர்மாலினி தம்பதியரின் உறவினர்கள் அவர்கள். இவர்களுக்குத் திருமணமாகி ஐந்தே நாட்கள்தான் ஆகியிருந்தன. திருமணம் முடிந்த மறுநாளே சுந்தரும் மாலினியும் ஊட்டிக்கு ஹனிமூன் போயிருக்கிறார்கள். போன இடத்தில் மாலினிக்கு திடீர் வயிற்று வலி. சிறுநீர் கழிக்கும்போது கடுமையான எரிச்சல். உறவில் ஈடுபடும்போதோ... நரக வேதனை. தாக்குப்பிடிக்க முடியாமல் ஹனிமூன் ட்ரிப்பைக் கேன்சல் செய்துவிட்டு ஊர் திரும்பிவிட்டார்கள்.

வீட்டுக்கு வந்தவுடன் நடந்ததையெல்லாம் தனது பெற்றோரிடம் மாலினி சொல்லியிருக்கிறாள். ‘சுந்தர் மூலம்தான் தனது மகளுக்குப் பால்வினை நோய் தொற்றிக்கொண்டுவிட்டது’ என்று ஏகமனதாக முடிவுசெய்ததால் பிரச்னை பெரிதானது. அதன் விளைவுதான் என் கிளினிக்கில் ஒட்டுமொத்தக் கல்யாண வீடும் ஆஜர்!

பரிசோதித்துப் பார்த்தபோது சுந்தருக்கு எந்தப் பால்வினை நோயும் இல்லை. மாலினிக்குத்தான் ‘ஹனிமூன் சிஸ்டைட்டிஸ்’ என்கிற பாதிப்பு இருப்பது தெரிந்தது.

இந்தப் பாதிப்பு உடல் உறவின்போது உண்டாகும் கடுமையான உராய்வினாலோ அல்லது E. coli எனும் கிருமித்தொற்று காரணமாகவோ ஏற்படலாம்.



பிறப்பு உறுப்பைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளாத பெண்களுக்கு, பிறப்பு உறுப்பின் மேல் பகுதியில் இருக்கும் கிருமிகள், முதன்முதலில் உடலுறவில் ஈடுபடும்போது சிறுநீர்ப் பைக்குள் சென்றுவிடும். இதனால், அந்தப் பெண்ணுக்கு அடிவயிற்றில் வலி, அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டிய கட்டாயம், உறவின்போது பயங்கர வலி போன்றவை ஏற்படும். பொதுவாக, திருமணமான பெண்கள் யாருக்கு வேண்டுமானாலும் எப்போது வேண்டுமானாலும் இந்தப் பாதிப்பு (சிஸ்டைட்டிஸ்) ஏற்படலாம். திருமணமான புதிதில் ஏற்பட்டால், அதற்குப் பெயர் 'ஹனிமூன் சிஸ்டைட்டிஸ்'.

இந்தப் பாதிப்பைச் சமாளிக்க டிப்ஸ்:

ஆண்களுக்கு

- பிறப்பு உறுப்பைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- உறவின்போது மென்மையான அணுகுமுறையைக் கையாள வேண்டும். முரட்டுத்தனம் கூடாது.

பெண்களுக்கு

- இதுபோன்ற சந்தர்ப்பத்தில் நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.
- சிட்ரஸ் அமிலம் அதிகம் உள்ள லெமன், சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சு பழச்சாறுகளைக் குடிக்கலாம்.

- இந்தப் பாதிப்பு நீங்கும்வரை வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும்.
- பிறப்பு உறுப்பைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

தம்பதிகளுக்கு

- இது பால்வினை நோய் அல்ல. எனவே, பயம் வேண்டாம்.
- 10 நாட்களில் தானாகவே இது குணமாகிவிடும்.
- இதன் அறிகுறிகள் தெரிந்தவுடனேயே சிலநாட்களுக்கு செக்ஸில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- ஒருவேளை தானாகவே குணமாகாவிட்டால் மருத்துவரை அணுகுவது அவசியம்.

குகர்வதில் பேதமில்லை
இருந்தும்
நாசியோடு நின்றாலும்
எல்லா வாசமும்
கூரையீரல் வரை இறங்கும்
உன் வாசம்!

- நாஞ்சில் ரமேஷ்

ஒப்பீடா... திருப்தியா..!

‘ மனித மனசு புதையலாக மட்டுமல்ல; புதைக்குழியாகவும் இருக்க வேண்டும்.’

- எமர்ஸன்

சந்திரனின் பிரச்னையைப் படித்தால், மேலே சொன்ன பொன்மொழியின் அவசியம் புரியும். சந்திரன் ஓர் அரசு ஊழியர். செயல், பேச்சு எல்லாவற்றிலும் எப்போதும் சுறுசுறு. ஆனால், சமீபகாலமாக அவரது நடவடிக்கைகளில் தொய்வு. பழைய சந்திரனைப் பார்க்க முடியவில்லை. எதற்கெடுத்தாலும் ‘ஷே’ என்ற விழிப்பு. பூதக்கண்ணாடியில் கைரேகையைப் பார்க்கலாம். கவலை ரேகையைப் பார்க்க முடியுமா? மந்திரம், தந்திரம், தாயத்து எல்லாம் உதடு பிதுக்க... கடைசியில் என்னிடம் சந்திரன் ஆஜர்.

“சார்! யார்கிட்டேயும் சொல்ல முடியலை. என் சம்சாரம் என்னைவிட்டுப் போய்டுவாளோன்னு பயமா இருக்கு!”

“ஏன் அப்படி நினைக்கிறீங்க... சந்திரன்?”

“அவள் ஃப்ரெண்ட்ஸோட புருஷனையெல்லாம் என்கூட கம்பேர் பன்றா டாக்டர். ‘கலா புருஷன் அவளுக்கு 10 பவுன்ல ஆரம் வாங்கித் தந்திருக்கார். கல்யாணி ஹஸ்பெண்ட் கார் வாங்கப் போறார்’னு யார்கூடவாவது என்னை கம்பேர் பண்ணி மட்டம் தட்டுறா. அதுமட்டுமில்ல, அவள் ஃப்ரெண்ட்ஸெல்லாம் ராத்திரியில ரொம்ப நேரம் என்ஜாய் பன்றாங்கன்னு வேற...”

<https://t.me/tamilbooksworld>



மற்றவர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பேசும் மனோபாவம், ஒரு குறைபாடு. இப்படி இருப்பவர்கள் சிறு வயதில் தங்கள் பெற்றோரால் மற்றவர்களுடன் எப்போதும் ஒப்பிட்டுப் பேசப்பட்டு வளர்க்கப்பட்டவர்களாக இருப்பார்கள். ஆம்! சந்திரன் மனைவியின் தொட்டில் பழக்கம் கட்டில் வரை வந்துவிட்டது. சந்திரனின் பிரச்னை துல்லியமாகப் புரிய... தம்பதியராக வரச்சொன்னேன். வந்தார்கள். அவர்களுக்கு வழங்கிய டிப்ஸ்களை எல்லோரும் தெரிந்துகொள்ளலாமே...

- சிறு வயதில் உங்களை நன்றாக வளர்க்க வேண்டும் என்பதற்காக, உங்கள் பெற்றோர் மற்றவர்களுடன் உங்களை கம்பேர் செய்த தவறை நீங்களும் தொடர வேண்டாம்.

- ஒப்பீட்டு மனநிலைக்கு இன்னொரு காரணம், அதிக எதிர்பார்ப்பு. இந்த மனநிலையைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

- மனசுக்குள் ஒப்பீட்டு மனநிலை நுழைந்துவிட்டால், திருப்தி வெளிநடப்பு செய்துவிடும்.

- நல்லதோ, கெட்டதோ, கணவன்மனைவி இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் முழு மனதோடு ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

- என் கணவர்/மனைவிதான் எனக்கு ஸ்பெஷல் என்று ஒவ்வொருவரும் கருதவேண்டும்.

- கணவரோ, மனைவியோ... ஒவ்வொருவரிடம் உள்ள ப்ளஸ் பாயிண்ட்களை மட்டுமே கவனிக்க வேண்டும்.

- படுக்கை அறையில் யாரையும் யாருடனும் ஒப்பிடவே கூடாது. ஒப்பிட்டால் உற்சாகம் குறைந்துவிடும். படுக்கை பாகற்காயாகும்.

- குறைபாடு இல்லாத மனிதர்களே கிடையாது. இந்தக் குறைபாடுகளை எல்லாம் மனப் புதைக்குழியில் போட்டு மூடிவிட்டு, அதன் மேல் பூச்செடி நடுங்கள். வாழ்க்கை மணக்கும்.

மிச்சத் தூக்கம்
கண்ணில் மிதக்க
நரக் கூந்தலில்
இளமை சொட்ட
தேநீர் கோப்பையுடன்
தேவதையாய் நீ
மனசுக்குள் எழும்
மீண்டும் காண்டாமிருகம்!
- தஞ்சை ரவிராஜ்

விந்து முந்துதல்-ஒரு நோயா?

‘ஸாரி டியர்! என்னைத் தப்பா நினைக்காத. என்கிட்டே எந்தக் குறையும் இல்ல. என்னமோ இன்னிக்கு இப்படி ஆயிருச்சு. எல்லாம் சரியாயிடும்’ ரமாவின் காதில் கேசவன் இப்படிக்கிசுக்கிசுப்பது நாற்பதாவது தடவை. ‘கல்யாணமாகி மூன்று மாதம்தான் ஆகிறது. இதற்குள் இப்படி ஒரு பிரச்சனையா?’ என்பது ரமாவின் கவலை.

கேசவனுக்கு அப்படி என்னதான் பிரச்சனை?

கேசவனுக்கு உள்ளது விந்து முந்துதல் (Premature Ejaculation) என்கிற குறைபாடு. இது நோயல்ல. பெண் திருப்தி அடைவதற்கு முன்பே ஆணின் துடிப்பு அடங்கிவிடுவதுதான் இதிலுள்ள அடிப்படைப் பிரச்சனை. திருமணமாகிப் பல ஆண்டுகள் கழித்து இத்தகைய குறைபாடு ஏற்பட்டால்கூட, பலர் கவலைப்படுவதில்லை. ஆனால், திருமணமானப் புதிதில் இப்படி நிகழ்ந்தால், தன் மனைவிக்கு முன்னால் போரில் தோற்ற வீரனைப்போலக் குற்ற உணர்வை அடைந்துவிடுகின்றனர்.



கேசவனைப்போல, தானாக எல்லாம் சரியாகிவிடும் என்று இருப்பவர்கள் ஒரு ரகம். மனைவிக்கு முன்னால் குற்ற உணர்வில் துவள்பவர்கள் இன்னொரு ரகம். தானாகச் சரியாகிவிடுமென்று நம்புவது எப்படித் தவறோ, அதுபோல் குற்ற உணர்வு கொள்வதும் தேவையில்லாதது.

மனிதர்கள் உறவில் ஈடுபடுவதற்குச் சந்தோஷம், குழந்தைப்பேறு, ரிலாக்சேஷன் போன்றவை தூண்டும் காரணிகள். இதற்கு Holographic Effect என்று பெயர். இந்த மூன்று அம்சங்களுமே அடிபட்டுப் போய்விடுமோ என்கிற கவலை மேற்சொன்ன பிரச்னை உள்ளவர்களுக்கு.

இந்தக் குறைபாட்டுக்கு உடல், மனம் சார்ந்த காரணங்கள் உண்டு. அவசர மனநிலை உள்ளவர்களுக்கு இந்தக் குறைபாடு நிகழலாம். முக்கியமான காரணம் விந்து முந்துதலைக் கட்டுப்படுத்தும் உடல்நிலை இல்லாதது.

இந்தக் குறைபாட்டைக் களைய என்ன செய்ய வேண்டும்?

- குற்ற உணர்ச்சி, கூச்சம் இவற்றையெல்லாம் வங்கக் கடலில் வீசிவிட்டு, ஆரம்பத்திலேயே மருத்துவரைச் சந்திக்க வேண்டும்.

- உறவின்போது அவசரப்படக்கூடாது.

- இன்று பல பேர், இதுபோன்ற பிரச்னைகளுக்கு விளம்பரங்களைப் பார்த்து போலி மருத்துவர்களைத் தேடிச்

செல்கிறார்கள். இவர்கள் தரும் மருந்து இன்னும் உங்கள் நிலையை மோசமாக்கிவிடும்.

- விந்து முந்துதல் குறைபாட்டைக் களைந்தெறியும் நவீன சிகிச்சைகளும் மருந்துகளும் இன்று உள்ளன.

குடித்து அவன்
தள்ளாடியதோ
அவனது குடும்பம்!
- பாநலவேந்தன்

செக்ஸில் மதுவின் பங்கு...

பல நாள் கழித்து அந்த நண்பரைச் சந்தித்தேன். "உன் மகன், புது மருமகள் எல்லோரும் நல்லா இருக்காங்களா?" என்றேன். "நல்லா இல்ல டாக்டர். என் மகனுக்கு டைவர்ஸ் ஆயிட்டு" என்றார். "ஏன், என்னாச்சு?" "கல்யாணத்தன்னிக்கு என் பையன் அவனோட ஃப்ரெண்டுகிட்ட அட்வைஸ் கேட்டிருக்கான். 'ஒரு பியரைக் குடிச்சுட்டுப் போ மாப்ள... புகுந்து வெளையாடலாம்'னு அவன் இவனை மந்திரிச்சு விட்டிருக்கான். இவனும் பியர் குடிச்சுட்டுப் போயிருக்கான். 'ஃப்ரஸ்ட் நைட்லயே குடிச்சுட்டு வர்ற உன்னோட வாழ முடியாது'ன்னு அந்தப் பொண்ணு டைவர்ஸ் பண்ணிட்டா" என்றார்.

'மது குடிப்பது செக்ஸ் செயல்பாட்டை அதிகம் தூண்டும்' என்று சிலர் நினைத்துக்கொண்டு இருக்கின்றனர். இது தவறான அபிப்பிராயம். 'மது ஆசையைத் தூண்டிவிடலாம். ஆனால், திறமையைக் குறைத்துவிடும்' என்றார் ஷேக்ஸ்பியர். அவர் சொன்னதில் பாதி உண்மை... பாதி தவறு! ஆம், மது திறமையை மட்டுமல்ல... ஆசையையும் குறைத்துவிடும்.

மதுப்பழக்கம் மூளையையும் நரம்பு மண்டலத்தையும் பாதித்துவிடும். மது, மனிதனின் தன்னிச்சைச் செயலை (ரிஃப்ளெக்ஸ் ஆக்ஷன்) மந்தப்படுத்திவிடும் என்பதால்தான், குடித்துவிட்டு வாகனம் ஓட்டக்கூடாது என்கிறார்கள்.



குறிப்பாக, குடிப்பவர்களுக்கு ஈரல் பாதிப்படைந்துவிடும். செக்ஸ் ஆர்வத்தைத் தூண்டும் செக்ஸ் ஹார்மோன் டெஸ்டோஸ்டீரோன், ஆண்களுக்கு விதையிலும் பெண்களுக்குக் கருமுட்டைப்பை, அட்ரினல் சுரப்பியிலும் தயாராகும். இப்படித் தயாராகும் இந்த ஹார்மோனைச் செயலூக்கம் பெறவைப்பது ஈரல்(லிவர்)தான். குடிப்பழக்கம் ஈரலைக் கெடுத்து செக்ஸ் செயல்பாட்டையும் பாதிக்கும் என்பதுதான் நிஜம். ஆண்பெண் யார் குடித்தாலும் இதே கந்தல் கதைதான்.

போதையின் பாதையில் இன்பத் தேர்ஓட்டத் துடிப்பவர்களுக்கு சில அட்வைஸ்...

- குடிக்கும் ஆண்களைப் பெண்களுக்குத் துளியும் பிடிக்காது என்பதை மனதில் வையுங்கள்.
- உங்கள் செக்ஸ் திறமை மீது சந்தேகம் வந்தால், நீங்கள் நாடவேண்டியது மதுக் கடையை அல்ல... மருத்துவரை.
- குடிப்பழக்கம் உள்ளவரிடம் ஆலோசனைக் கேட்டால் போதையின் பாதையில்தான் உங்களை வழிநடத்துவார்.

- குடித்தால் செக்ஸ் செயல்பாடு அதிகரிக்கும் என்று யாராவது சொன்னால், ‘உங்கள் கற்பனையை என்னால் ரசிக்க முடியவில்லை’ என்று முகத்தைத் திருப்பிக்கொள்ளுங்கள்.

ஆதிநாள் கணி
ஆதாம் ஏவாள் சலனம்
ஓ... ஆப்பிளிலும் தொப்புள்!
- அமுதபாரதி

மாடர்ன் உறவுமுறை என்பது...

அந்தத் தம்பதி வரும்போதே கர்ப்புர் என்றே வந்தார்கள். “என் மனைவியை மாடர்னா இருக்கணும்னு அட்வைஸ் பண்ணுங்க டாக்டர்” என்றார் கணவர்.

“அவர் பேச்சை நம்பாதீங்க டாக்டர். குழந்தைங்க முன்னாடியே கண்ட கண்ட இடத்துல கை வைக்கிறாரு” - இது மனைவி.

“ரொமான்டிக் மூடுல இருக்கிறது தப்பா சார்?”

“அவருக்கு ரொமான்டிக் மூடு இருக்கலாம். என்னால, குழந்தைங்க முகத்தை நிமிர்ந்து பார்க்க முடியலை!”

அந்தத் தம்பதியின் பிரச்னை என்னவென்று இப்போது உங்களுக்குப் புரிந்திருக்கும்.

குழந்தைகளைப் பொருட்படுத்தாத பெற்றோர்கள் ஒரு ரகம். இவர்கள் எண்ணிக்கையில் மிகக் குறைவு. குழந்தைகள் முன்பாக அன்பாகக்கூட பேசிக்கொள்ளாதவர்கள் இரண்டாவது ரகம். இந்த இரண்டுவிதத்தையுமே சரி என்று நம்மால் டிக் அடிக்க முடியாது.

குழந்தைகள் முன் பெற்றோர்கள் அன்பாக இருக்கலாம். தமாஷ் செய்துகொள்ளலாம். இதில் தப்பே இல்லை. இப்படியான பெற்றோரைப் பார்க்கும் குழந்தைகள்தான் பின்னாளில் அன்பானவர்களாக வளர்வார்கள். பெற்றோர்தானே பிள்ளைகளின் ரோல்மாடல்.



குழந்தைகள் முன்பு பெற்றோர் அன்பான பேச்சு, அன்பான தொடுதல் போன்றவற்றை மேற்கொள்ளலாம். இது அளவுக்கு மீறிப்போய் செக்ஸ் நடவடிக்கைக்கான முயற்சியாக அமைந்துவிடக்கூடாது. அதற்கு என்று பிரத்யேகத் தருணம் உள்ளது. அதற்காகக் காத்திருப்பதுதான் பெற்றோரின் பொறுப்பான செயல்.

அவசரக்காரர்களுக்கான சில அட்வைஸ்:

- குழந்தைகளின் மனதில் வக்கிர உணர்வை விதைப்பதுபோல் பெற்றோர்கள் நடந்துகொள்ளக் கூடாது.

- பெற்றோரின் தனிமையைக் குழந்தைகள் புரிந்துகொள்ளும் வகையில் - எந்தக் கதவையும் தட்டிவிட்டுத்தான் நுழைய வேண்டும் என்று குழந்தைகளைப் பழக்க வேண்டும்.

- இன்றைய அவசர யுகத்தில் பெற்றோர் - தங்களுக்கான தனிமையைத் திட்டமிட்டு உருவாக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

<https://t.me/tamilbooksworld>

- மாடர்ன் அல்லது கட்டுப்பாடுகளிலிருந்து மீள்வது என்பது, குழந்தைகள் முன்பு பெற்றோர்கள் செக்ஸ் நடவடிக்கைக்கு முயற்சிப்பது அல்ல. எது எது, எந்தெந்த நேரத்தில், எப்படி எப்படி நடந்துகொள்வது (Appropriateness) என்பதாகும்.

வெட்கத்தில்
மச்சங்கள் சிவப்பான
விரகத்தில்
மருதாணி கறுப்பான
அந்த முதல் நாள்
மனசுக்குள்
மறு ஒளிபரப்பு!

- ரவிசண்முகம்

நீரிழிவு நோயும் செக்ஸ் பிரச்சனையும் !

“சார், எனக்கு இப்போ எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லை. ஃப்யூச்சர்ல வருமோன்னு ஒரு சந்தேகம். உலக சர்க்கரை நோயாளிகள் தினத்தன்னிக்கு வந்த ஒரு செய்தியைப் படிச்சேன். அதில் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு ஆண்மைக் குறைவு ஏற்படும்னு போட்டிருந்துச்சு. அது உண்மையா சார்?” என்றார் லிங்கம்.

சர்க்கரை நோயினால் ஆண்மைக் குறைவு வராது. சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ளாதவர்களுக்கு வரும் பக்கவிளைவுகளில் ஒன்றுதான் ஆண்மைக் குறைவு. இதுமட்டுமல்ல, துரிதஸ்கலிதம், விந்து சேதமுற்று சிறுநீர்ப் பைக்குள் சென்றுவிடுவது, தாமதமாக விந்து வெளியேறுதல், உறவில் ஈடுபடும்போது வலி போன்றவையும் சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தாதவர்களுக்கு வரும் பாதிப்புகளாகும்.



இதுபோல் சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைக்காத பெண்களுக்கும் இன்பம் கிடைக்காமல் போவது, உறவின்போது வலி போன்றவை ஏற்படலாம். சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு செக்ஸ் பாதிப்பு வரக் காரணம், ரத்தக் குழாய்களும் நரம்புகளும் சிதைவடைவதுதான்.

பொதுவாக, நமது உடம்பில் Advanced Glycation End Products (AGE) என்ற ரசாயனங்கள் உருவாகும். இந்த AGE சாதாரணமாக குறிப்பிட்ட அளவில் அனைவருக்கும் தயாராகும். சர்க்கரை நோயாளிகளின் ரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகமாக இருப்பதால், இந்த AGE அதிகமாகத் தயாராகி ரத்தக்குழாயைக் கடினமாக்குவதுடன், ரத்தக்குழாய் அடைப்பையும் ஏற்படுத்துகிறது. இதனால் உடம்பிலுள்ள ரத்தம் எல்லா உறுப்புகளுக்கும் சீராகச் செல்ல மறுப்பதுபோல், ஐனன உறுப்புக்குப் போவதும் தடைபடும். நரம்புகளும் பாதிக்கும்.

சர்க்கரை நோய் உள்ள அனைவருக்குமே இந்தப் பிரச்னை வருமென்று சொல்ல முடியாது. ரத்தத்தில் சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டில் இருந்தால்கூட, பயம், மனப் பிரச்னை, வேறு பாதிப்புகளுக்குச் சாப்பிடும் மருந்தின் பக்கவிளைவினால் கூட செக்ஸ் பிரச்னை ஏற்படலாம்.

என்னைத் தேடிவந்த லிங்கத்துக்கு மட்டுமல்ல, சர்க்கரை நோயாளிகள் அனைவருக்கும் எனது ஆலோசனை...

- ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

- செக்ஸ் பிரச்னை இருப்பது தெரிந்தால், தொடக்கத்திலேயே மருத்துவரைப் பார்ப்பது நல்லது.

- கட்டுப்படுத்த முடியாத சர்க்கரை நோயால் செக்ஸ் பிரச்னை வந்தால், அன்பை வெளிப்படுத்த ஜனன உறுப்புகள் மட்டும் இல்லாமல், மற்ற உறுப்புகளும் பாதிக்கக்கூடும் என்பதை இவர்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

- இன்றைய நவீன மருத்துவத்தில் இதற்கு வயாகரா போன்ற நல்ல மருந்துகள் உள்ளன.

- ஒருவேளை, மருந்தினாலும் சர்க்கரை நோயாளிகளின் செக்ஸ் பிரச்சனையைத் தீர்க்க முடியாவிட்டால், அறுவைசிகிச்சை மூலமும் குணப்படுத்தலாம்.

உன்னை நான் பார்க்கும்போது
என்னை நீ பார்க்கின்றாய்
மண்ணை நான்
பார்க்கும்போது
மண்ணை நீயும் பார்க்கின்றாய்
வெட்கம் தொலைந்த
காதல் நம்முடையது!
- பழ.வள்ளியப்பன்

ஸ்ட்ரெஸை போக்கும் செக்ஸ் !

அந்தத் தம்பதியின் கையில் ஏகப்பட்ட மெடிக்கல் ரிப்போர்ட்ஸ். குழந்தை இல்லையென்று டாக்டரிடம் போனபோது எடுக்கப்பட்ட அந்த ரிப்போர்ட்டுகள் அனைத்தும் 'நார்மல்' என்றன. "திருப்திகரமாக உறவில் ஈடுபடுகிறீர்களா?" என்று கேட்டபோது, இருவரும் ஒருவர் முகத்தை ஒருவர் பார்த்துக் கொண்டனர்.

"ரெண்டு பேரும் வேலை பார்க்கிறோம். அலுவலக பிரஷர் தரும் அழுத்தம் காரணமாகத் திருப்தியான உறவு சாத்தியமாவதில்லை!" என்றார் கணவர். தம்பதியருள் இருவரும் வேலைக்குப் போகும் சூழலில் எழும் பிரச்னை இது.

ஒரு காலத்தில் எல்லோருக்கும் நேரம் நிறைய இருந்தது. ஆனால், அவ்வளவாக விவரம் தெரியாது. இப்போது நேரம் இல்லை, நிறைய விவரம் தெரிகிறது. இதுதான் இன்றைய பிரச்னை!

பணிப்பளு, ஓய்வின்மை, ஸ்ட்ரெஸ் இதெல்லாம் செக்ஸ் வாழ்க்கையைக் கசப்பாக்கிவிடும். ஸ்ட்ரெஸ் காரணமாகத் திருப்திகரமான செக்ஸில் திளைக்க முடியாத குறைபாட்டுக்கு Yuppie Sex Problem என்று பெயர்.

பாக்கு வெட்டி, பித்தளைக்குடம், டபரா செட், அம்மி போன்ற ஒவ்வொன்றையும் நாம் இழந்து வருகிறோம். இந்தப் பட்டியலில் கணவன்மனைவிக்கு இடையேயான ரொமான்ஸும் இடம்பிடித்துவிடும் போலிருக்கிறது.

<https://t.me/tamilbooksworld>



இதுபோன்ற சிக்கலில் அவதிப்படும் தம்பதிகளுக்கான முதல் பாடம், ‘ஸ்ட்ரெஸ் மேனேஜ்மென்ட்’ மூலம் மன அழுத்தத்திலிருந்து எப்படி விடுதலை பெறுவது என்பதுதான்! வாழ்க்கையில் பாஸிட்டிவ் திங்கிங் அவசியம். நல்லதே நடக்கும் என்று நினைபுங்கள். அதேசமயம் மோசமானதை எதிர்கொள்ளவும் தயாராக இருங்கள்.

மாற்ற முடிவதை மாற்றும் துணிச்சலைப் பெறுங்கள். மாற்ற முடியாததை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். எதை மாற்ற முடியும். எதை மாற்ற முடியாது என்கிற அறிவைப் பெறுவதும் முக்கியம். கழுத்து வலித்தால் தலையணையைத் தூக்கியெறிவதுபோல், அழுத்தம் தரும் வேலையிலிருந்து மீளமுடியுமா என்று பாருங்கள்.

ஆதாம்ஏவாள் காலம் முதல் இன்றைய பாதாம் பால் காலம் வரை ரிலாக்ஸ் பண்ணை, சுறுசுறுப்பாக இயங்க, மனநிலை சுமுகமாக இருக்க, மனக் கவலையைப் போக்கப் பயன்படுத்தப்படும் ஒரே டெக்னிக் செக்ஸ்தான். ஆம், செக்ஸ் ஒரு Stress Burster. அதனால், Stress காரணமாக செக்ஸை இழக்காதீர்கள்.

ஐக நீறைந்த வளையல்களில்
தலை நீறைந்த மல்லிகையில்
நீ தெரிந்தாய்
உடைந்த வளையல்களில்
உதிர்ந்த மல்லிகையில்
நாம் தெரிந்தோம்!

- ரவிராஜ்

வெரைட்டி + த்ரில் = எய்ட்ஸ்

‘இனி வாழ்ந்து என்ன பிரயோஜனம்?’ என்று சிந்தனையைச் சிக்கலாக்கிக் கொள்பவர்கள்தான் தற்கொலையின் உதவியை நாடுகிறார்கள். அப்படி மனம் பிறழ்ந்த கதிரவனின் தற்கொலை முயற்சி கடைசி நொடியில் தடுத்து நிறுத்தப்பட்டது.

அவனது மனம் குழப்பக் கூடையாக புழுங்கித் தவித்தது. தற்கொலைக்கான காரணத்தை விசாரித்தபோது, அவன் ஒரு எய்ட்ஸ் நோயாளி என்றும், பல பெண்களிடம் செல்லும் தவறான பழக்கம் உள்ளவன் என்றும் தெரியவந்தது.

‘வீட்டில் மனைவி இருக்கும்போது வெளியில் ஏன்?’ என்ற கேள்விக்கு, ‘வெரைட்டிக்காகவும் த்ரில்லுக்காகவும்!’ என்றான்.

உணவும் மதுவும் உடலுக்குத் தேவையான சக்தி அளிக்கக்கூடிய பொருட்கள்தான். ஆனால், மது அளிக்கும் சக்தி தற்காலிகமானது, பக்க விளைவுகளும் அதிகம். உணவு மூலம் வரும் சக்தியோ நிலையானது, ஆரோக்கியமானது.

த்ரில்லுக்காகவோ, வெரைட்டிக்காகவோ மனைவியைத் தவிர்த்துப் பிற பெண்களிடம் சுகம் காண்பது உணவுக்குப் பதிலாக மது குடிப்பது போலத்தான்.

எய்ட்ஸ், HIV கிருமியினால் ஏற்படக்கூடிய ஒரு நோய். இந்தக் கிருமி உடல் திரவங்களின் பரிமாற்றம் மூலம் ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்குப் பரவலாம்.



- செக்ஸில் ஈடுபடும்போது ஆணின் விந்து மூலமும் பெண்களின் ஜனன உறுப்புத் திரவங்கள் மூலமும் எய்ட்ஸ் பரவலாம்.

- HIV கிருமிகள் தொற்றியிருக்கும் ரத்தம் படிந்த பிளேடுகள், ஊசிகள் மூலம் ரத்தத்தில் எய்ட்ஸ் பரவலாம்.

- கிருமித் தொற்று உள்ள ரத்தப் பறிமாற்றம் மூலமும் எய்ட்ஸ் பரவக்கூடும்.

- எய்ட்ஸால் பாதிக்கப்பட்ட தாய்க்குப் பிறக்கும் குழந்தைக்கு பிறவியிலேயே எய்ட்ஸ் இருப்பதற்கான வாய்ப்பு அதிகம்.

டிசம்பர் 1, உலக எய்ட்ஸ் நாள். நாம் எல்லோரும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய சில ஆலோசனைகள்:

- ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்பதில் உறுதியாக இருங்கள்.
- தவிர்க்க முடியாமல் பிற பெண்களுடன் உறவுகொள்ள நேர்ந்தால் ஆணுறை அவசியம்.
- புதிய ஊசிகள், பிளேடுகளை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.
- எய்ட்ஸ் வந்தால் நம்பிக்கை இழக்காமல் சுகாதாரமான

உணவுகள், மருந்துகள் என வாழ்ந்தால் ஆயுள் நீளும்.

- செக்ஸில் வெரைட்டியையும் த்ரில்லையும் விரும்பிப் பல பெண்களிடம் சென்று இன்பத்தைப் பெறுவதற்குப் பதில், மனைவியிடம் பலவிதங்களில் இன்பத்தைப் பெறலாம் என்பதை நினைவில் வைப்புகள்.

வெட்கம் வந்து
விளக்கேற்ற...
ஆசை வந்து
ஊதி அணைக்க...
உன் விழிகளில்தான்
எத்தனை விளையாட்டு!
- நீதிதாசன்

முதல் இரவில் தோற்றால்...

பிரபல சாஃப்ட்வேர் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் ரகுவுக்கு ஐந்து இலக்கத்தில் சம்பளம். ஸ்க்ரீன் டெஸ்ட்டே எடுக்காமல் ஹீரோவாக நடிக்க வைக்கலாம். அப்படி ஓர் ஆணைக்கு. என்னிடம் வந்து அமர்ந்த வேகத்தில், "டாக்டர், எப்படியாச்சும் ஃபர்ஸ்ட் நைட்ல என்னை ஜெயிக்க வெச்சுடுங்க. எவ்வளவு செலவானாலும் பரவாயில்லை. நான் தோத்துரக் கூடாது!" என்றான். மனதின் பதற்றம் அவனது உடல் மொழியில் தெரிந்தது.

"அமைதியா சொல்லுப்பா. இவ்வளவு படபடப்பு தேவையில்லையே, என்ன பிராப்ளம் உனக்கு?"

"சார், அடுத்த மாசம் எனக்கு மேரேஜ் ஃபிக்ஸ் பண்ணியிருக்காங்க. என்னால செக்ஸ்ல திருப்திகரமா ஈடுபட முடியுமானு பயமா, தயக்கமா, சந்தேகமா இருக்கு. நீங்கதான் என்னைச் சரி பண்ணணும்!"

பொதுவாக, பயம் இல்லாத மனிதர்களே இல்லை. ஒவ்வொருத்தருக்கும் ஒருவித பயம். ரகுவைப் போன்று சிலருக்குத் தனது வருங்கால மனைவியைத் திருப்திப்படுத்த முடியுமோ, முடியாதோ என்று பயம். இதற்கு Performance Anxiety என்று பெயர். மருந்து, மாத்திரைகளைவிட தங்களைத் தாங்களே உணர்வதுதான் இந்தப் பயத்துக்கான பிரிஸ்கிரிப்ட்ஷன்.

திருமணத்துக்கு முன்பு தங்கள் பயத்தை ஒழித்துக்கட்டும் முயற்சியாக மருத்துவர்களை நாடுபவர்கள் வெகு சிலரே.

<https://t.me/tamilbooksworld>

திறமையான, வெற்றிகரமான செக்ஸ் பரஃபார்மன்ஸுக்கு மூன்று எதிரிகள் உண்டு. பயம், சந்தேகம், குற்ற உணர்ச்சி!



உடல் ஆரோக்கியமாகவே இருந்தாலும் மேற்குறிப்பிட்ட எதிரிகளில் ஒன்று இருந்தாலும் பிரச்னைதான். உறவுக்குத் தயாராக உடம்பு மட்டும் ஆயத்தமாவதில் பயனில்லை. மனசும் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். செக்ஸில் ஒரு நபர் வெற்றி பெற வேண்டுமென்றால், அதில் பரீட்சார்த்த முயற்சியில் இறங்கக்கூடாது. அனுபவிக்க வேண்டும்.

எந்த நிலையில் அனுபவிக்க முடியும்?

தன்னைத்தானே மறந்து ஈடுபடும்போதுதான். நவீன செக்ஸாலஜியின் பிதாமகர்களான மாஸ்டர்ஸ் அண்ட் ஜான்சன், உடம்பை மனசு உற்றுப் பார்க்கும் நிலைக்கு Spectating என்று பெயரிட்டனர்.

ரகுவைப் போன்றவர்களுக்குச் சில ஆலோசனைகள்:

- எந்த ஒரு பயத்தையும் போக்கும் டானிக் நம்பிக்கைதான்.

- செக்ஸ் தொடர்பான எதிர்மறை எண்ணங்களை ஒழித்துக்கட்டுங்கள்.

- செக்ஸ் என்பது நீங்கள் அனுபவித்து உணர்வதற்குத்தான். எவருக்கும் நிரூபித்துக்காட்ட அல்ல.

- உங்கள் கவனத்தை உறுப்புகள் மீது வைக்காமல், செயல்பாட்டின் மூலம் கிடைக்கும் இன்பத்தின் மீது வைக்க வேண்டும்.

- முதல் இரவில் தோற்றால் வாழ்க்கையே தோற்றுவிட்டதாக அர்த்தமல்ல. இன்னும் எத்தனையோ இரவுகள் உள்ளதையும் மனதில் கொள்ளவேண்டும்.

அணுகுண்டு சோதனையில்
அத்தனை சேதமில்லை
பெண்கொண்ட பேரழகில்
பிழைத்தவன் யாருமில்லை!

- ந. அண்ணாமலை

நிழல் வாழ்வு, நிஜமாகுமா?

‘சுசி... மேரேஜ் லைஃப்லாம் எப்படியிருக்கு?’ - நலம் விசாரித்த நெருங்கிய தோழிக்கு சுசியால் விசேஷமாக எந்த பதிலையும் சொல்ல முடியவில்லை. மீண்டும் குடைந்த தோழியிடம், "நான் செஞ்ச தப்பே, கல்யாணம் செஞ்சிக்கிட்டதுதான்டி!" என்று வெடித்தாள்.

"ஏன்டி சலிச்சுக்கிற?"

"கல்யாணத்துக்கு முன்னாடி என்னென்னவோ கற்பனைகளோடும் எவ்வளவோ ஆசையோடும் இருந்தேன். ஆனா, அவர் என் எதிர்பார்ப்புல கொஞ்சம்கூடப் பூர்த்தி செய்யலை. நான் கொடுத்துவெச்சது அவ்வளவுதான்!" - விரக்தியின் விளிம்பில் இருந்தாள் சுசி.

கற்பனைக்கும் நிஜத்துக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை உணராதவர்களின் வார்த்தைகள் கசப்பாகத்தான் வெளிப்படும் என்பதற்கு சுசி ஓர் உதாரணம். கற்பனைகள் எப்போதும் டன் கணக்கில் எதிர்பார்ப்பை உருவாக்கும். ஆனால், கூட்டிக் கழித்துப் பார்த்தால் விடை பூஜ்ஜியமாகத்தான் இருக்கும்.

சினிமாக்களில், டி.வி-யில் வரும் கற்பனைக் காட்சிகள் சிலரது மனச் சுவரில் ஜரிகைக் கூடு கட்டிவிடும். இவர்களில் சிலர், சினிமா காட்சி போல நிஜவாழ்வும் இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பார்கள். காலைத் தரையில் வைத்து நடக்கப் பழகுவர்கள். உங்கள் கற்பனைகளுக்குச் சற்றும் குறையாத சுகம் தரவல்லதுதான் செக்ஸ். ஆனால், அதை முதல்முறையிலேயே

எதிர்பார்த்தால் ஏமாற்றமேதான் மிஞ்சும். நாடுல்லை முள் கரண்டியில் சாப்பிடுவதற்கே பயிற்சியும் முயற்சியும் தேவை. அப்படியிருக்க பெருங்கடலாகப் பரவி நிற்கும் அந்த அனுபவத்தில் மூழ்காமல் முத்தெடுக்க, கொஞ்சம் முனைப்பு காட்டத்தான் வேண்டும்.

யதார்த்தத்துக்கும் கற்பனைக்கும் வித்தியாசம்
தெரியாதவர்களுக்கு நமது ஆலோசனை:



- இல்லற வாழ்க்கையில் செக்ஸ் உட்பட அனைத்திலும் 100 சதவிகிதம் திருப்தி ஏற்படச் செய்யும் மேஜிக் ரெமடி எதுவும் இல்லை என்று உணர்ந்துகொள்ளுங்கள்.

- ஒருவரை ஒருவர் புரிந்துகொண்டு தனது பார்ட்னருக்குச் சந்தோஷம் தரும்படி நடந்துகொண்டால், திருப்திக்குப் பஞ்சம் இருக்காது.

- 4T ஃபார்முலாவைக் கடைபிடியுங்கள்: T1: Touch(ஸ்பரிசம்) T2: Trust(நம்பிக்கை), T3: Talk (பேச்சு), T4: Time (காலம்)

இனிமையான உறவுக்கு ஸ்பரிசம் முதல் தேவை. ஸ்பரிசம் ஆனந்தமாக அமைய அந்த உறவில் ஒருவர் மீது ஒருவருக்கு நம்பிக்கை வேண்டும். இருவரும் மனம்விட்டுப் பேசும்போதுதான் அந்த நம்பிக்கை ஏற்படும். இப்படிப் பேசுவதற்கு கணவன் மனைவி

இருவரும் நேரம் ஒதுக்க வேண்டும்.

இந்தச் சிக்கல்கள் எல்லாம் எங்களுக்கு இல்லை. ஆனால், இனிமையான, சிக்கனமான, நீண்டநாள் இல்லறத்துக்கு வழி சொல்லுங்க என்பவர்களுக்கு, இருக்கவே இருக்கிறதே இன்னொரு T. அது... காப்பர்டி!

நீ என் விரல் நகம்
கடிக்கும்போது
நமக்குள்
மெள்ள ஊடுருவியது
தீவிரவாதம்!

- செல்வமுத்துகுமரன்

“ஒரு நாளைக்கு நாலெந்து முறை...”

நான்கு நண்பர்கள் ஒன்று சேர்ந்தால் சுவாரஸ்யப் பந்தல் சூடு பிடிக்கும்தானே! அந்த நால்வரும் திருமணமானவர்கள். பேச்சு கிளைக்குக் கிளை மாறி கடைசியில் செக்ஸில் நின்றது. “ஒரே நாள்ல நாலெந்து தடவைகூட உறவுகொண்டு இருக்கிறேன்!” சந்துரு சொன்னபோது, நிவாஸுக்குள் திடுக் திகைப்பு! ‘ஒரே நாள்ல... இத்தனை தடவை சாத்தியமா? நம்பவும் முடியவில்லை, நம்பாமல் இருக்கவும் முடியவில்லை!’

செக்ஸில் எத்தனை தடவை ஈடுபட முடியும் என்ற நண்பர்களின் விவாதம், கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொருவரின் மாதச் சம்பள அளவளாவல் போன்றதுதான். மற்றவரைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ளும் ஆர்வமும் பிறரை நம்முடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக்கொள்ளும் விருப்பமும்தான் இத்தகைய பேச்சில் எல்லோரையும் ஈடுபட வைக்கிறது. சந்துரு சொன்ன எண்ணிக்கை நிவாஸின் தூக்கத்தைத் துரத்தியது. யோசிக்க யோசிக்க... அவனுக்குள் தாழ்வுமனப்பான்மை சின்னதாக ஜன்னல் திறந்ததை உணர முடிந்தது. நிவாஸைப் போலவே இன்று பலருக்கும் எண்ணிக்கைக் குழப்பம் இருக்கிறது.

ஆல்ஃபிரட் கின்ஸி என்பவர்தான் உலகில் முதன்முதலில் செக்ஸ் செயல்பாடுகள் பற்றி ஆய்வு செய்தவர். இவரது ஆய்வில் ‘30 ஆண்டுகளில் ஒரே ஒரு தடவை மட்டும் செக்ஸ் உறவில் ஈடுபட்ட நபர் பற்றியும், ஒரே நாளில் நான்கெந்து தடவை ஈடுபட்டவர்கள்’ பற்றியும் குறிப்பிட்டுள்ளார். நிலைமை இப்படி இருக்கும்போது, உறவில் எத்தனை தடவை ஈடுபடலாம் என்பதை

உறுதியாக எப்படி வரையறுப்பது?

பொதுவாக நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டியது - திருமணமான புதிதில் இந்த எண்ணிக்கை அதிகமாக இருக்கும். ஏனெனில் அது அவர்களுக்கு புதுசு. நாளடைவில் உறவுகொள்ளும் எண்ணிக்கை (Frequency) குறைந்துகொண்டே வரும் என்பதுதான் நிஜம்.



ஓர் இந்திய ஆய்வு - 'திருமணமான புதிதில் சராசரியாக 18 முறை (ஒரு மாதத்தில்), அடுத்த 5 ஆண்டுகளில் 12 முறை, அதற்கு அடுத்த 5 ஆண்டுகளில் 9 முறை, திருமணமான 15 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு மாதத்துக்கு 2 முறை இந்தியர்கள் செக்ஸ் உறவில் ஈடுபடுகிறார்கள்' என்கிறது. உறவுகொள்ளும் எண்ணிக்கையானது குறைந்துகொண்டே வர, விருப்பத்தின் அடர்த்தி குறைவது, குடும்பச் சூழல், லைஃப் ஸ்டைல், தனிமையின்மை, நேரம் அமையாமை போன்றவையும் காரணங்களாகும்.

கிச்சாவின் அடுத்த வீட்டுக்காரர் அடிக்கடி ஏப்பம் விட்டுக்கொண்டே இருப்பார். அடுத்த வீட்டில் எப்போதும் பலத்த சாப்பாடுதான் என்று கிச்சா நினைத்துக்கொள்வான். ஒரு நாள் அடுத்த வீட்டுக்காரரிடமே கேட்டான். 'ஆமாம், எங்க வீட்ல எப்பவும் சாப்பாடு தட்புடல்தான்... வடை பாயசம்தான்' என்றார். இரண்டு நாள் கழித்து தெருவில் குழந்தைகள் விளையாடிக்

கொண்டிருந்தன. அதில் ஒரு குழந்தை அடுத்த வீட்டுக்காரர் குழந்தையைப் பார்த்து, ‘ஆசை... தோசை... அப்பளம்... வடை!’ என்றது. உடனே அடுத்த வீட்டுக் குழந்தை கேட்டது... ‘அப்பளம், வடைன்னா என்ன?’”

செக்ஸில் ஈடுபடுவது குறித்து மற்றவர் சொல்லும் எண்ணிக்கைக் கணக்கு எல்லாமே, கிச்சாவின் அடுத்த வீட்டுக்காரர் சொன்ன கற்பனைச் சாப்பாடு போன்றுகூட இருக்கலாம்.

நாம் பார்க்க வேண்டியது, எத்தனை முறை ஈடுபடுகிறோம் என்பதைவிட, திருப்திகரமான செக்ஸில் ஈடுபடுகிறோமா என்பதைத்தான்.

முக்காடு அணிந்த
காதல்
நள்ளிரவில்
கதவைத் தட்டும்
காமப் பூச்சாண்டியாய்...
-சுரேசன்

விபரீதம் இல்லை... விளையாட்டு!

அவர் பெயர் சுதாகர். தினமும் எக்ஸர்சைஸ், வெயிட் லிஃப்டிங் செய்து உடம்பைக் கும்மென்று வைத்திருந்தார். ஆரோக்கியமே ஆனந்தம் என்று நம்பி இருந்தவருக்குள் இப்போதெல்லாம் சின்ன நெருடல். தன்னால் இல்லற வாழ்வில் ஜெயிக்க முடியுமா என்று ஏனோ சந்தேகம். இதனாலேயே 'சூ... சூ... மேரேஜ்' என்று திருமணத்தைத் தள்ளிப்போட்டுக்கொண்டே இருந்தார். மரம் சும்மா இருந்தாலும் காற்று விடுவதாக இல்லை! வீட்டில் சுதாகருக்குத் திருமணம் நிச்சயிக்க, மனிதர் விழுந்தடித்துக் கொண்டு வந்து செக்ஸாலஜிஸ்ட்டைச் சந்தித்தார்.

ஓயாமல் உடற்பயிற்சி செய்து உடம்பை முறுக்கேற்றி வைத்திருப்பவர்களில் சிலருக்கு இந்தக் குறைபாடு இருப்பது ஓரளவுக்கு உண்மை. போதுமான அளவு உடற்பயிற்சி செய்வது உடம்புக்கும் நல்லது, செக்ஸுக்கும் நல்லது. அளவோடு உடற்பயிற்சி செய்வதால் ரத்த ஓட்டம் சீராகி, ஜனன உறுப்புகளுக்கு ரத்தம் சீராகப் பாய்ந்து ஆரோக்கியமான செக்ஸுக்கு வழி வகுக்கும்.

அதுமட்டுமல்ல, அளவான உடற்பயிற்சி -Stress Burster ஆகவும் ரத்தக்கொதிப்பு, சர்க்கரை நோய் போன்றவற்றைக் கட்டுப்பாட்டுடன் வைத்திருக்கவும் உதவும்.

அளவான உடற்பயிற்சி, விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவோருக்கு De -Hydro Epi Androsterone என்ற செக்ஸ் ஹார்மோன் ஆரோக்கியமான நிலையில் சுரக்கும். இதனால் செக்ஸ் நடவடிக்கைகளில்

ஃபர்ஸ்ட் ரேங்க் வாங்குவார்கள்.



தொடர்ந்து இதே வேலையாக உடற்பயிற்சி செய்வோருக்கு, DHEA ஹார்மோன் உற்பத்தி குறைந்துவிடும். இதனால் இவர்களுக்கு செக்ஸ் எண்ணங்களும் செயல்பாடுகளும் குறைந்துவிடும். மேலும், உடம்பு மிகுந்த களைப்படைந்து செக்ஸ் நாட்டத்தைப் பலவீனப்படுத்தும்.

உடற்பயிற்சியாளர், விளையாட்டு வீரர்களில் சிலர், ‘செக்ஸில் ஈடுபட்டால் தங்கள் துறையில் மிளிர் முடியாது’ என்கிற தவறான நம்பிக்கைகூட உள்ளது.

இதுபோன்ற எண்ணம் கொண்டவர்கள் தங்கள் துறையில் வெற்றியடைய வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில், இயற்கையாகப் பொங்கி எழும் எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்தி வைப்பர். இதனால், பின்னாட்களில் செக்ஸில் ஈடுபடும் வாய்ப்பு வரும்போது, அவர்களின் முந்தைய பயம்கூட அவர்களைத் திருப்திகரமாக ஈடுபட முடியாமல் செய்துவிடும்.

பளு தூக்குபவர்கள் உடம்பை நன்றாக வளர்த்து வைத்திருப்பார்கள். ஆனால், இவர்கள் தங்கள் ஜனன உறுப்பைப் பார்த்து ‘அது வளரவில்லையே’ என்று பயம் கொள்வார்கள். புரிந்துகொள்ளலில் ஏற்படும் தவறு இது.

பளு தூக்குபவர்களுக்கு முதுகுத்தண்டுப் பிரச்சனை வர வாய்ப்பு

<https://t.me/tamilbooksworld>

உண்டு. அப்படி ஏற்பட்டால், நரம்புக் கோளாறும் செக்ஸ் குறைபாடும் ஏற்படும்.

உடற்பயிற்சி, விளையாட்டு எதுவானாலும் அளவுக்கு மீறினால் நஞ்சுதான் என்பதை இவர்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

நீ மிடியில் ஹைக்கூ
சுடிதாரில் கவிதை
சேலையில் காவியம்!

- எஸ்.ராஜகுமாரன்

ஜிவ் கற்பனை!

அந்தத் தம்பதி அமெரிக்காவிலிருந்து இந்தியா வந்திருந்தார்கள். எவ்வளவு நேரம் உறவில் ஈடுபட்டாலும் திரவம் வெளிவருவதே இல்லை என்பது கணவரது குறைபாடு (Retarded Ejaculation). அவரது செக்ஸ் குறைபாட்டுக்கு ஆலோசனைகள் வழங்கிய என்னிடம், அவரின் மனைவி கேட்டார் - ‘அமெரிக்காவில் ஒரு டாக்டரிடம் போனோம். அவர், செக்ஸில் ஈடுபடும்போது கற்பனை செய்துகொள்ளச் சொன்னார். ‘கண்டபடி கற்பனை செய்வது தப்பில்லையா?’ என்று.

கற்பனை நார்மலான விஷயம். Brett Kahr என்கிற சைக்கோ தெரபிஸ்ட், செக்ஸ் கற்பனை பற்றி ஆய்வு செய்தவர். ‘கற்பனை செய்யும் பழக்கம் சிறு வயதிலேயே தொடங்கிவிடுகிறது. வளர வளரத்தான் அவை செக்ஸ் கற்பனைகளாக மாறும். முறையற்ற செக்ஸ் உறவுகளில் ஈடுபடுவோர் மட்டும்தான் செக்ஸ் கற்பனை செய்வார்கள் என்று ஒருவர் நினைத்தால், அவர் அந்த தவறைச் செய்துகொண்டு இருக்கிறார் என்று அர்த்தம்’ என்கிறார் அவர்.

Leitenberg எனும் செக்ஸாலஜிஸ்ட், ‘செக்ஸ் கற்பனைகளைத் தொடர்ந்து காண்பவர்கள், செக்ஸில் திருப்தி கண்டவர்களாகவும் செக்ஸ் பிரச்னை குறைவாக உள்ளவர்களாகவும் இருப்பார்கள்’ என்கிறார்.

ஆய்வுகளில் அறியப்பட்ட இன்னொரு விஷயம், ‘ஆணின் கற்பனை, பெண்ணின் கற்பனையிலிருந்து வேறுபடும். பெண்ணின் கற்பனை லவ், ரொமான்ஸுடன் அறிந்த ஆண்கள் சம்பந்தப்பட்டதாக இருக்கும். ஆனால், ஆணின் கற்பனை, செக்ஸ் செயல்பாடு சம்பந்தப்பட்டதாக இருக்கும். முன்பின்

<https://t.me/tamilbooksworld>

தெரியாதவர்கள் பற்றிக்கூட கற்பனை செய்வார்கள். சினிமா, பத்திரிகைகளில் வரும் பெண்கள் பற்றிய கற்பனை அதிகமாக இருக்கும்.' பல செக்ஸாலஜிஸ்ட்களின் கருத்துப்படி செக்ஸ் குறைபாடு உள்ளவர்களில் பலருக்கு செக்ஸ் கற்பனை மிக மிகக் குறைவாக இருக்குமாம். செக்ஸ் குறைபாடுடன் வருபவர்களுக்கு செய்யப்படும் மருத்துவ முறைகளில் ஒன்று - செக்ஸுவல் தெரபி. இதில் செக்ஸ் கற்பனைகளுக்கும் முக்கியத்துவம் தரப்படும்.



செக்ஸ் ஃபேன்டஸி எனும் இந்தக் கற்பனைகளைக் கட்டுப்பாட்டுடன் கையாளாவிட்டால் பிரச்னைகள் வரவும் வாய்ப்புள்ளது.

கற்பனை வேறு... நிஜம் வேறு என்பதைப் புரிந்துகொள்ளாத நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டால், கற்பனையை நிஜத்தில் தேடி ஏமாறும் நிலைகூட ஏற்படலாம். செக்ஸ் கற்பனை செய்தால்தான் உறவில் ஈடுபடவே உடம்பு தயாராகிறது என்கிற நிலை கட்டாயமானாலும் பிரச்னைதான். இன்னும் சிலர், முறையற்ற உறவுகளைப் பற்றிய செக்ஸ் கற்பனைகளில் ஈடுபடுவார்கள். இவர்களுக்கு மனரீதியான பிரச்னை வரலாம். அளவான செக்ஸ் கற்பனை நல்லது மட்டுமல்ல, தேவையானதும்கூட.

காதல் தோட்டத்தில்
பூக்கள் - கண்களைப் பறிக்கும்
கைகள் - பூக்களைப் பறிக்கும்!
- மதுபாரதி

உறவுக்கு நோ என்ட்ரி!

நியூ இயர் பார்ட்டியில் குதூகலம் கும்மியடிக்க... சதீஷின் முகத்தில் மட்டும் வருத்தத்தின் நிழல். 'என்ன ஆச்சு உனக்கு? கல்யாணமாகி ரெண்டு வாரம்தான் ஆகுது. ஜாலியா இல்லாம டல்லா இருக்கியே' என்றான் நண்பன் ஒருவன். 'மேரேஜ் லைஃப் அவ்வளவு நல்லா இல்லடா. என் வொய்ஃப் செக்ஸ்ல விருப்பமில்லாம இருக்காடா' என்றான் சதீஷ் எங்கோ வெறித்தபடி!

பொதுவாக, செக்ஸில் விருப்பமில்லாத பெண்ணை 'cold woman' என்பார்கள். செக்ஸ் இன்பத்தை ஒரு பெண் வெறுக்கிறாள் என்றால், அதற்குக் காரணம் இல்லாமல் இருக்காது. சதீஷின் மனைவிக்கு உள்ள செக்ஸ் குறைபாட்டுக்கு 'vaginismus' என்று பெயர். ஆண் உறுப்பை உள்வாங்கும்போது வலி பின்னி எடுக்கும் என்ற பயத்தால், தன்னிச்சையாகப் பெண்ணின் பிறப்புறுப்புப் பகுதி இறுக்கமாகிவிடும். அந்தப் பெண்ணுக்கே தெரியாமல் அவள் உடம்பு ஆணுக்கு 'நோ என்ட்ரி' சொல்லும். இந்த பயம், ஏற்கெனவே உடலுறவின்போது ஏற்பட்ட வலியின் விளைவாகவோ, மற்ற பெண்கள் சொன்னக் கதைகள், சில சினிமா காட்சிகளின் பாதிப்பினாலோ உண்டாகலாம்.

சிறு வயதில் பாலியல் வன்முறைக்கு உட்படுத்தப்பட்ட பெண்களுக்குக்கூட இந்த பயம் காரணமாக 'vaginismus' குறைபாடு வரலாம். இதுபோன்ற சூழ்நிலைகளில், தான் மட்டுமே ஏமாற்றப்பட்டதாக கணவன் நினைக்க வேண்டாம். ஏமாற்றம் மனைவிக்கும் தான். இந்தக் குறைபாடு உள்ள பெண் மற்ற அனைத்து செக்ஸ் விளையாட்டுகளிலும் (foreplay) கணவனுடன் இணங்குவாள். ஆனால், உறவுக்கு மட்டும் அவள் உடம்பு எதிர்ப்பு தெரிவிக்கும். கைக்கு எட்டியது வாய்க்கு எட்டாததால் இருவருமே

கலங்கி நிற்பார்கள்.

தவிர, இந்தக் குறைபாடு உள்ள பெண்ணுக்கு தன்னம்பிக்கை நழுவிவிடும். தன்னிடம் திருப்தியுறாத கணவன் வேறு பெண்ணிடம் ஆசை கொண்டுவிடுவானோ என்ற சந்தேகச் சாத்தானும் குத்தாட்டம் போடும். தனது உடம்புதான் நம்மையும் அறியாமல் உறவுக்கு நோ என்ட்ரி சொல்கிறது என்கிற விஞ்ஞான உண்மையை அறியாமல், கணவரின் விறைப்புத் தன்மையில்தான் ஏதோ சிக்கல் என்று நினைத்து நிலைமையை மேலும் சிக்கலாக்கிக்கொள்ளும் பெண்களும் உண்டு.



‘உறவுக்கு நோ என்ட்ரி’ பாதிப்புக்கு அட்வைஸ்:

- கணவனுக்குத் தேவை பொறுமை. என்ன பிரச்னை, எப்படி அணுகுவது என்பதை யோசிக்க வேண்டும். மனைவியைக் குற்றவாளியாக்கித் திட்டித் தீர்க்க வேண்டாம். ஏமாற்றம் மனைவிக்கும்தானே.

- பெண்கள் கட்டுக் கதைகளை, சினிமா காட்சிகளை நம்பி உறவை நினைத்துப் பயம்கொள்ளக் கூடாது. இயற்கை, செக்ஸ் சுகத்தைத் தந்ததே மீண்டும் மீண்டும் அதில் ஈடுபடத்தான். உறவின்போது அதிகவலி ஏற்படும் என்பது உண்மையல்ல.

- இந்தப் பாதிப்பை இன்றைய நவீன மருத்துவத்தின் மூலம் குணப்படுத்த முடியும்.

<https://t.me/tamilbooksworld>

தூக்கமில்லை
தவிக்கிறேன்
தலைபணையாய் நீ!
- அமுதபாரதி

ஆசை நூறு வகை !

ராக்கியும் ரஞ்சனியும் என்னிடம் வந்தபோது அவர்கள் முகத்தில் சந்தோஷம் இல்லை. "ரெண்டு பேருக்கும் இடுப்பு பிடிச்சுக்கிருச்சு சார்!" என்று உட்கார முடியாமல் உட்கார்ந்தனர்.

"என்னாச்சு?"

"தினம் தினம் ஒரே மாதிரி செக்ஸ் வெச்சு ரொம்பப் போரடிக்குது. அதனால் புதுசா ஏதாவது முயற்சி செய்யலாம்னு நினைச்சோம். அதுக்கு ஏதாவது புத்தகம் கிடைக்குமானு புத்தகக் காட்சியில் தேடிப் பார்த்தேன். '365 positions for 365 days' ன்னு ஒரு புத்தகம் வாங்கினேன். 'இனிமே தினம் ஒரு விருந்து' ன்னு நினைச்சேன். அந்தப் புத்தகம் கைக்கு வந்ததுமே எக்ஸ்ட்ரா எனர்ஜி உள்ளாக்குள்ளே ஊறின மாதிரி இருந்துச்சு. அன்னிக்கு ராத்திரியே முதல் டைப்ல முயற்சி செய்தோம். ரெண்டு பேருக்கும் இடுப்பைப் பிடிச்சுக்கிருச்சு டாக்டர்!" என்றான் ராக்கி.

இந்தத் தம்பதி இப்படின்னா, Mission impossible', 'Matrix' போன்ற படங்களின் வித்தியாசமான சண்டைக் காட்சிகளைக் காப்பி அடிச்சு, அந்தப் பாராக்கிரமங்களை பெட்ரூம்ல காட்டி collateral damage வந்து ஓடி வந்தவங்களும் இருக்காங்க. நல்லது செய்யப்போய் சின்னச் சின்னதாக் கெட்டது விளையறதுக்குப் பேர்தான் collateral damage.

'வாழ்க்கையே ஒரு சினிமா மாதிரி' என்பார்கள். உண்மைதான். ஆனால், வாழ்க்கையே சினிமா ஆகி விடாது. புதுப் புது விதத்துல ஈடுபட நினைக்கிறது தப்பு இல்லை. அதுமாதிரி செயல்பட உங்கள் உடம்பு ஈடுகொடுக்குமானு முதல்ல பார்க்கணும்.

<https://t.me/tamilbooksworld>

செக்ஸ்ல பொசிஷன்ஸ் ரொம்ப முக்கியம். புதுசா வித்தையைக் காட்டுறேன்னு உடம்பைக் கெடுத்துக்கிறதைவிட, வழக்கமான முறையில் உறவில் ஈடுபடுவதே நல்லது.



புத்தகங்கள்ல பலவகையான முறைகள் சொல்லப்பட்டு இருக்கலாம். அத்தனைக்கும் ஆசைப்படக் கூடாது. அது நடைமுறை சாத்தியமும் இல்லை. புதுப் புது பொசிஷன்ஸ்ல மட்டும் சுகம் கிடைப்பதில்லை. செக்ஸ் நடவடிக்கைல அது ஓர் இலவச (Addon) இணைப்பு அவ்வளவுதான். பல தம்பதிகள் வழக்கமா ஒரே மாதிரியான நிலையில் செக்ஸில் ஈடுபடறதுக்குக் காரணம், அதில் மட்டும்தான் திருப்தி ஏற்படும் என்பது மட்டுமல்ல, அதுதான் அவங்க உடம்புக்கு வசதி என்பதனால்தான். ஏதோ ஒரு பொசிஷனைக் குறிப்பிட்டு ‘அதுதான் உலகத்துல உசத்தி’ன்னு சொல்லிட முடியாது. ஆளுக்கு ஆள் சுவை வேறுபடும்.

‘அப்படின்னா புதுசா முயற்சி பண்ண வேண்டாமா டாக்டர்’னு நீங்க கேட்கலாம். செக்ஸ்ல நீங்க வழக்கமான நிலையில் ஈடுபடலாமா அல்லது புதுசு புதுசா ஈடுபடலாமாங்கிறது, உங்க

உடம்போட ஃபிட்னஸைப் பொறுத்து நீங்கதான்
முடிவெடுக்கணும்.

உடலின் தசைகளை முதலில் உறுதியாக்கணும். இஷ்டத்துக்கு
வளைக்க, நெளிக்க உடலைத் தயார் செய்யணும்.

ஏரோஃபிக்ஸ் செய்யலாம். இந்தப் பயிற்சிகள் தசைகளை
இறுக்கமாக்குவதோடு உடலுக்கு நெகிழ்ச்சியையும் கொடுக்கும்.
யோகாசனப் பயிற்சிகள்கூடச் செய்யலாம்.

செக்ஸ்ல ஃபுல் எனர்ஜியோட ஈடுபட இடுப்புப் பகுதி மிகவும்
உறுதியா இருக்கணும். உங்களைத் தயார்படுத்திக்காம
திடுதிப்புனு ஆக்ஷன்ல குதிச்சா ராக்கிரஞ்சனி தம்பதிபோல
இடுப்பைப் பிடிச்சுக்கிட்டு நிக்க வேண்டியதுதான்.

இரவுக்குக்
குடைபிடிக்கும்
காமம்
அதிகாஸையில்
போர்வை தோலுரிக்கும்!
- வி.மருதவாணன்

தனிமையில் இனிமை தப்பா?

என்னைத் தேடி 25 வயதுள்ள ஒருவன் வந்தான். கையில் வைத்திருந்த ஒரு டப்பாவைக் காட்டி, "சார், இதைவிட ஸ்ட்ராங் மருந்து உங்ககிட்ட இருக்கா?" என்றான். அவன் கையில் இருந்தது ஒரு லேகிய டப்பா. "டி.வி. விளம்பரம் பார்த்துப் போனேன். 5,000 ரூபா புடுங்கிட்டு இந்த லேகியத்தைக் கொடுத்தாரு அந்த 'டாக்டரு'. ஆனா, எந்தப் பிரயோஜனமும் இல்லை!" என்றான்.

"எதுக்கு அந்த லேகிய டாக்டர்கிட்டே போனே?"

"சின்ன வயசுல இருந்தே எனக்கு ஒரு கெட்டப் பழக்கம். அதனால என் பிறப்புறுப்பு சின்னதாயிருச்சு. கண்ணு உள்ளே போயி, ஞாபக சக்தியும் குறைஞ்சிருச்சு. அதான் அவர்கிட்டே..." என்று இழுத்தான்.

அந்தப் பையன் கெட்டப் பழக்கம் என்று சொன்னது... சுய இன்பத்தைதான்!

சுய இன்பத்தை Masturbation என்பார்கள். பிறப்பு உறுப்பைத் தானே தூண்டிவிட்டு இன்பம் அடைதல் என்று அர்த்தம். அந்தச் சமயம் திரவம் வெளியேறியே ஆகவேண்டும் என்ற கட்டாயம் கிடையாது. பெண்களுக்கும் இந்தப் பழக்கம் உண்டு. இயல்பான ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி தவறான கருத்துக்கள் நிலவ, அறியாமையும் போலி டாக்டர்களின் பிரசாரமும்தான் காரணம். உடலின் வேறு எந்தப் பாதிப்புக்கும், ஆண்மையின்மைக்கும் கூட இதுதான் காரணம் என்று எண்ணுபவர்களும் உண்டு. இதனால்

குற்ற உணர்ச்சி, தாழ்வு மனப்பான்மை, மன அழுத்தம் போன்றவற்றுக்கு ஆளாகி, தற்கொலை செய்து கொண்டவர்களும் உண்டு.

மேற்கத்திய மதவாதிகள் சுய இன்பத்தை ஒரு பாவ காரியம் என்றே பிரசாரம் செய்தார்கள். இவர்கள் பேச்சைக் கேட்டு, 50 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வரை, மருத்துவர்களும் சுய இன்பத்தைத் தவறானப் பழக்கம் என்றார்கள். இது கெட்டப் பழக்கம் இல்லை என்று நிரூபணமான பின்பும், போலி மருத்துவர்கள் இதனைப் பற்றி தப்பாகப் பிரசாரம் செய்து காசு பறிப்பது கொடுமை.



Alfred Kinsey என்ற செக்ஸாலஜிஸ்ட் ‘என் ஆய்வுப்படி, 95 சதவிகிதம் பேர் வாழ்க்கையில் ஒரு தடவையாவது சுய இன்பம் செய்துள்ளோம் என்றார்கள். மீதம் 5 சதவிகிதம் பேர் சுய இன்பம் செய்வதில்லை என்று பொய் சொன்னார்கள்!’ என்கிறார்.

சுய இன்பம் பற்றிய சில உண்மைகள்:

- சுய இன்பத்தால் உடலில் எந்தப் பிரச்சனையும் ஏற்படாது.

- தவறு என்று நினைப்பதால் ஏற்படும் பயம்தான் பிரச்னைகளை உருவாக்கும்.

- மனப் பிரச்னை உள்ளவர்களும், சிறுவயதில் துறவியானவர்களும் தான் சுய இன்பம் செய்யாதவர்கள்.

- வேலைவெட்டி இல்லாததால்தான் இதில் ஈடுபடுகிறோம் என்பவர்கள் - இசை, டான்ஸ், விளையாட்டு போன்றவற்றில் கவனத்தைத் திசை திருப்பலாம்.

- சில செக்ஸ் பிரச்னைகளுக்குக்கூட சுய இன்பத்தை மருத்துவர்கள் பரிந்துரை செய்கிறார்கள் என்பதை சத்தியமாக நம்புங்கள்.

உலகின் முதல் நாகரிகம்,
உயிரினம்;
உயிரினத்தின் முதல் நாகரிகம்,
மனிதன்;
மனிதனின் முதல் நாகரிகம்,
பெண்!

- ஜப்பான் பொன்மொழி

முதல் நாகரிகம்!

ஒரு தாயும் மகளும் வந்தார்கள். அவர்களின் கண்களில் பதற்றம் தெரிந்தது.

"டாக்டர்... எவ்வளவு பணம் செலவானாலும் பரவாயில்லை. எனக்கு உறுதியா ஆண் குழந்தைதான் பிறக்கணும்!" என்றாள் மகள். "நாம விரும்புகிற மாதிரி குழந்தையைப் பெத்துக்க சிகிச்சை இருக்குன்னு கேள்விப்பட்டோம். என் பொண்ணுக்கு ரெண்டு பெண் குழந்தைங்க இருக்கு. 'மூணாவதா ஆண் குழந்தை பெத்துக்கொடு'ன்னு புகந்த வீட்டுல ஒரே டார்ச்சர். அப்படி இல்லாட்டி இன்னொரு கல்யாணம் செய்துப்பேன்னு புருஷன் மிரட்டுறாரு!" என்று தாய் கண்ணீர் சிந்தினாள்.

ஒரு குழந்தை ஆணாகவோ பெண்ணாகவோ பிறக்கக் காரணம் தாய்தான் என்று பெரும்பாலானவர்கள் நினைக்கிறார்கள். உண்மையில், பாலினத்தை (Gender) நிர்ணயிப்பது தந்தைதான். குழந்தையின் பாலினத்தை நிர்ணயிக்கும் ப்ரூபிரின்ட், பெற்றோர்களின் குரோமோசோம்களில் உள்ளது. பரம்பரைத் தன்மையைக் கொடுப்பது இந்தக் குரோமோசோம்கள்தான். மனித உடம்பில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்லிலும் நியூக்ளியஸ் என்கிற மையம் உள்ளது. இந்த நியூக்ளியஸில் 23 ஜோடிகள் குரோமோசோம்கள் இருக்கும். இந்த 23 ஜோடிகளில் 22 ஜோடிகள் மனிதனின் நிறம், உயரம், வடிவம், குணம் போன்றவற்றை நிர்ணயிக்கும். 23-வது ஜோடிக்கு 'செக்ஸ் குரோமோசோம்' என்று பெயர். இந்த செக்ஸ் குரோமோசோம் ஆணிடம் XY-ஆக இருக்கும்.

பெண்ணிடம் XX-ஆக இருக்கும்.



அதாவது, ஆணின் உயிரணுக்களில் 50 சதவிகிதம் X குரோமோசோமும், 50 சதவிகிதம் Y குரோமோசோமும் இருக்கும். பெண்ணின் உயிரணுக்களில் X மட்டுமே இருக்கும். கருவாகும்போது ஆணிடமிருக்கும் Y ஆனது பெண்ணின் X உடன் சேர்ந்தால் ஆண் குழந்தை உருவாகும். ஆணிடமிருக்கும் X பெண்ணிடம் இருக்கும் X உடன் சேர்ந்தால் பெண் குழந்தை உருவாகும். எனவே, ஒரு பெண்ணின் கருவில் உருவாக வேண்டியது ஆண் குழந்தையா அல்லது பெண் குழந்தையா என்று நிர்ணயிக்கும் ஆற்றல் ஆணின் உயிரணுக்களில்தான் இருக்கிறது. எந்த குரோமோசோம் இணைய வேண்டும் என்பதை, எந்த ஒரு ஆணும் தீர்மானிக்க முடியாது. எல்லாம் இயற்கையின் முடிவு.

எல்லோரும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது:

- இதில் பெண்ணைக் குறைச் சொல்லி வேதனைப்படுத்துவது தவறானது.

- ‘ஆண் ஆஸ்திக்கு, பெண் ஆசைக்கு’ என்பதெல்லாம் அந்தக் காலம். இன்று எத்தனை ஆண் குழந்தைகள் தங்கள் வயதான பெற்றோரைப் பாதுகாக்கிறார்கள்?

<https://t.me/tamilbooksworld>

• பெண் குழந்தை பிறந்தால், குடும்பச் சுமை அதிகமாகும் என்று நினைக்க வேண்டாம். இன்று அனைவருக்கும் கல்வியும், வேலைவாய்ப்பும் பொதுவாகிவிட்டது. பெண்கள் விண்ணில் பறக்கும் காலத்தில் பெண் குழந்தையை பாரமாகக் கருதுவது மடமை.

எனக்குள் அவள்
மூழ்கினாள்
நான் கரையேறினேன்!
- பிருந்தாவனன்

காதலுக்குக் கண் உண்டு!

நீண்ட நாள் கழித்து நண்பரைச் சந்தித்தேன். "என் பொண்ணு ஒரு பையனை லவ் பண்ணி, அவனைத்தான் கல்யாணம் செய்துப்பேன்னு அடம்பிடிக்கிறா. நான் காதல் கல்யாணத்துக்கு எதிரானவன் இல்லை. ஆனா, அழகு, அறிவு, படிப்பு, அந்தஸ்துன்னு எல்லாத்துலயும் ரொம்ப மோசமா இருக்கிற அவனுக்கு எப்படி இவளைக் கட்டிக்கொடுக்குறதுன்னு கவலையா இருக்கு!" என்று கவலைப்பட்டார்.

உணர்ச்சி மட்டுமல்ல... அந்த உணர்ச்சிக்குக் கிடைக்கும் அங்கீகாரமும் சேர்ந்ததுதான் காதல்.

ஒரு தாய் தனது குழந்தையைக் கொஞ்சும்போது, அந்தக் குழந்தை அதனை அங்கீகரிப்பதுபோல் நடந்துகொள்ள வேண்டும். இல்லையெனில், தாய்க்கு நாளடைவில் குழந்தையைக் கொஞ்ச வேண்டும் என்கிற ஆசையே இல்லாமல் போய்விடும். இது காதலுக்கும் பொருந்தும்.

பொதுவாக, காதலை 'கம்பேனியனேட் லவ்', 'ரொமான்டிக் லவ்' என்று இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். கம்பேனியனேட் லவ் என்பது ஓர் ஆணுக்கும் ஒரு பெண்ணுக்கும் மட்டும் நிகழ்வது அல்ல. பெற்றோர்குழந்தை, அண்ணன்தங்கை, நண்பர்கள் இடையேயான பாசமும் ஈர்ப்பும் இந்த வகையை சார்ந்தது. இதில் செக்ஸ் இருக்காது. ரொமான்டிக் லவ் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இடையே மட்டும் நிகழ்வது. இதில் செக்ஸும் தவிர்க்க முடியாத அங்கம்.



40 ஆண்டுகளுக்கு முன்புவரை, மருத்துவரீதியாக காதலைப் பற்றி மருத்துவ ஆராய்ச்சிகள் எதுவுமே நடைபெறவில்லை. இலக்கியவாதிகள் மட்டுமே காதலுக்காக இச்சையுடன் கச்சைக்கட்டி எழுதி வந்தனர். காதலைப் பற்றி எதுவுமே தெரியாததால்தான் ‘காதலுக்குக் கண் இல்லை’ என்றார்கள். ஆனால், இன்று, ‘மூளை ரசாயனங்களின் மாற்றம்தான் காதல் உணர்வைத் தூண்டுகிறது’ என்கிறது மருத்துவம். மூளையில் ‘எண்டார்பின்’ என்கிற ரசாயனம் அதிகம் சுரந்தால் கம்பேனியனேட் லவ் உண்டாகும். டொபாமைன், நார் எபிநெர்ஃபின், செரோட்டினின் போன்ற ரசாயனங்கள் அதிகம் சுரந்தால் ரொமான்டிக் லவ் உண்டாகும்.

மாஸ்டர்ஸ் அண்ட் ஜான்ஸன் என்கிற செக்ஸாலஜிஸ்ட்கள் ரொமான்டிக் காதலை ஆறு வகைகளாகப் பிரித்தார்கள். 1. உடல் அழகின் ஈர்ப்பு 2. விளையாட்டு நட்பு காதலாக மாறுவது 3. மனசின் அலைவரிசைகள் ஒன்றாக்கும் காதல் 4. பொறாமை அல்லது வன்முறை எண்ணங்களுக்கு ஆட்பட்டு காதல் உண்டாவது 5. வாழ்க்கை இணை தேடலில் உருவாகும் காதல் 6. தியாக மனப்பான்மையுடன் எப்பேர்ப்பட்ட ஆளையும் ஜோடியாக ஏற்றுக்கொள்வது போன்றவற்றின் அடிப்படையிலும் காதல் உண்டாகலாம் என்கிறார்கள்.

சில மனிதர்களின் வாழ்க்கையில் அஸ்திவாரமாக இருப்பதே காதல்தான். அந்த அஸ்திவாரம் இல்லையெனில், அது காதல்

ஷாக்காக மாறிவிடும். அது என்ன காதல் ஷாக்?

உன்னோடு சேர்ந்து
நனைய ஆசை
நாளையேனும்
குடையில்லாமல் வா!

- எஸ்.ராஜகுமாரன்

நீங்கள் தேவதாஸா?

உருகுதே... மருகுதே...' என்று மனசு ஊஞ்சாலாட, காதல் வலம் வந்த கிருபா, இன்று யாரிடமும் எதுவும் பேசுவதில்லை. பழைய உற்சாகம் அவனிடம் துளியும் இல்லை. காரணம், லவ் ஷாக்!

லவ் ஷாக் என்றால் மனசு மரத்துப்போய், கிட்டத்தட்ட நடுக்கடலில் சிக்கிக்கொண்டவனின் மனநிலை. காதல் பிரிவு, காதல் தோல்வி, காதலி மரணம் போன்றவற்றால் காதல் அதிர்ச்சி ஏற்படலாம். திருமணம் ஆனவர்களின் உறவு நிலையில் விரிசல் ஏற்படும்போதும் இது நிகழலாம்.

காதல் ஷாக் துயரத்திலிருந்து உடனடியாக மீண்டு, இயல்பு நிலைக்குத் திரும்புவவர்களும் உண்டு. அந்தத் துயரம் பள்ளத்தாக்கிலேயே உழன்று மனம்சிதிலமடைந்து, தேவதாஸைப் போல வீதியுலா வருபவர்களும் இருக்கிறார்கள். தேவதாஸ் கதையை எழுதியவர்கள், அதனைப் படம் பிடித்தவர்கள் அந்தக் கதாபாத்திரத்தை ரசிகர்கள் உருக்கமாக உணரும் வகையில் படைத்திருப்பார்கள். ஆனால், உண்மையில் தேவதாஸ் எனும் கேரக்டர் ஹீரோ அந்தஸ்துக்கு உரியதல்ல; கோழை கேரக்டர். பிரச்சனையிலிருந்து மீண்டு வருபவன்தான் நிஜமான ஹீரோ.



இந்த நிஜத்தைப் புரிந்துகொள்ளாமல், சிலர் காதலில் தோல்வி அடைந்தால் தன்னைத்தானே சிதைத்துக்கொள்ளும் (Destructive Behaviour Pattern) மனோபாவத்துக்கு ஆட்படுபவார்கள். இதனால் சம்பந்தப்பட்ட நபருக்கு சேதம்தான் ஏற்படும்.

Stephen Gullo என்கிற மனநல ஆராய்ச்சியாளர், லவ் ஷாக் ஏற்பட்டு தன்னைத்தானே சிதைத்துக்கொள்வதைச் சில வகைகளாகப் பிரித்தார்.

பழிவாங்குவதாக நினைத்துத் தன்னைத்தானே சிதைத்துக்கொள்வது, ஒரு காதல் தோல்வி அடைந்த பின் பலரிடம் காதல் தொடர்புகொள்வது, வேண்டாம் என்று பிரிந்து செல்பவரிடமே மீண்டும் மீண்டும் தஞ்சம் அடைதல், போதைக்கு அடிமையாதல், இழந்த காதலை ஒப்பீடு செய்து புதிய உறவுகளை இழத்தல் போன்றவை அதன் அடையாளங்கள்.

- பிரிந்து சென்ற காதலி (அ) காதலரின் செயல்பாடுகள் உங்களது வாழ்க்கையை நிர்ணயிப்பதில்லை. உங்கள் செயல்பாடுகள்தான் உங்கள் வாழ்க்கையை நிர்மாணிக்கும்.

• ஒருவர், அடுத்தவரை மாற்ற முடியாது. ஆனால், தன்னை மாற்றிக்கொள்ள முடியும். எனவே காதலில் தோல்வியுற்றவர் தங்களை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். இதனைப் புரிந்துகொண்டால், இனியெல்லாம் சுகமே!

இரவின் உறக்கத்தை
இம்சிக்கும்
பகலில்
விழிகள் விழுங்கிய பேரழகு!
- ரியாஸ்மின்

மீள நினைத்தால் மீளலாம்!

எனக்கு அவசரம் என்று அழுத்தி எழுதப்பட்ட கடிதத்தின் செய்தி... 'ஒருவன் தேவதாஸாக ஏன் மாறுகிறான் என்று சொல்லியிருந்தீர்கள். காதல் அதிர்ச்சியிலிருந்து மீளும் வழிகளைக் குறிப்பிட்டால், பல இளைஞர்களை தேவதாஸ் ஆகாமல் மீட்கும் புண்ணியம் உங்களை வந்து சேரும்!'

எந்தத் தீவிரமான பிரச்சனையும் நாளாக நாளாக அதன் தீவிரம் குறைந்துவிடும். அதனால்தான் 'Time is a Healer' என்றார்கள். காதல் தோல்வியும் அப்படித்தான்.

ஒருவருக்கு எங்கு எதைப் பார்த்தாலும், காதலியின் நினைவே வந்து மோதித் துன்புறுத்தினால், 'Thought Blocking Technic' என்கிற முறையைப் பயன்படுத்தலாம். காதலி அல்லது காதலன் நினைவு வரும்போதெல்லாம், உடனடியாக வேறு செயலைச் செய்ய ஆரம்பித்துவிடுவதுதான் 'Thought Blocking Technic'.

பிரிந்துபோன காதலியைப் பழிவாங்குவதாக நினைத்து, சட்டென்று எதையும் யோசிக்காமல், இன்னொரு பெண்ணின் கைப்பிடிக்க நினைப்பார்கள் சிலர். காதலியைப் பழிவாங்குவதாக நினைத்துக்கொண்டு தன்னைத்தானே மோசமாக்கிக்கொள்ளும் நிலை இது. இவர்கள் முதலில் தங்கள் கோபத்தைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஒரு பேப்பரில் தங்களின் கோப உணர்வுகளை எல்லாம் எழுதி வைத்துவிட்டு, நேரம் கிடைக்கும்போது படித்துப் பார்க்க வேண்டும். அப்படிப் படிக்கும்போது, தங்கள் உணர்வுகள் பக்குவமற்று இருப்பதை இவர்கள் புரிந்துகொள்வார்கள். அப்படிப் புரிந்துகொண்டும் மாற

இயலாதவர்கள், மனநல மருத்துவரை நாடுவது நல்லது.

காதலில் தோற்ற சிலர், தன் மீதே சுய பச்சாதாபம் (Self Pity) கொள்வார்கள். இவர்கள் ஒரு பேப்பரில் தனது பிரிந்துபோன காதலியின் எதிர்மறைக் குணங்களையெல்லாம் எழுதிக்கொள்ள வேண்டும். இன்னொரு பக்கத்தில் தன் நேர்மறைக் குணங்களை எழுதிக்கொண்டு ஒப்பீடு செய்து படிக்க வேண்டும். அப்போது, ‘அவர் நம்மைவிட்டுப் போன வரைக்கும் நல்லதுடா சாமி’ என்று எண்ணத் தோன்றும்.



இன்னும் சிலர், காதல் தோல்விக்குப் பின்னர் அதை மறப்பதற்கு என்று சொல்லி, பல பெண்களிடம் தொடர்பு வைத்துக்கொண்டு இருப்பார்கள். இவர்கள் ‘ஏன் இப்படி நாம் பலரிடம் பழகுகிறோம்?’ என்று யோசிக்க வேண்டும். நமக்கு உலகில் எவருமே இல்லை என்று நினைப்பதால்தான், அப்படிப் போகிறோம் என்பதை உணர்வார்கள். இவர்கள் உடற்பயிற்சி, பிறருக்கு உதவுதல், யோகா, தியானம், நண்பர்கள் சந்திப்பு என்று தங்களை மலர்த்திக்கொள்ள வேண்டும்.

இன்னொரு வகையினர் பிரிந்து சென்ற காதலியை விடாமல் துரத்திச் சென்று, ‘என்னைக் காதலி’ என்று யாசகம் கேட்பார்கள். இவர்கள் தங்கள் காதல் ஏற்பட்டது என்றும், பின்னர் காதல் ஏன் தோற்றது என்றும் ஒரு டேப் ரிக்கார்டரில் பேசி பதிவுசெய்துகொள்ள வேண்டும். இதை மீண்டும் மீண்டும் கேட்டுப் பார்க்கும்போது பிரச்னை தெளிவாகப் புரியும். அதிலிருந்து மீளும் நம்பிக்கை உணர்வும் ஏற்படும்.

காதல் ஷாக்கால் போதையின் பாதையில் நடப்பவர்கள் குடிப்பதன் மூலம் ‘என் தோல்வியை நானே

<https://t.me/tamilbooksworld>

சமாளித்துக்கொள்வேன்' என்ற எண்ணத்தில் இருந்தால், இந்த எண்ணத்தைத் தூக்கியெறிய வேண்டும். இவர்கள் மனநல மருத்துவரை கலந்து ஆலோசிப்பது நல்லது. வாழ நினைத்தால் வாழலாம் என்பதுபோல், மீள நினைத்தால் மீளலாம்!

பத்து விரல்கள்
என்பது சரிதான்
எப்போது
உன்னுடைய ஐந்து
விரல்களும்
என்னுடைய ஐந்து
விரல்களும்?

- பூமா ஈஸ்வரமூர்த்தி

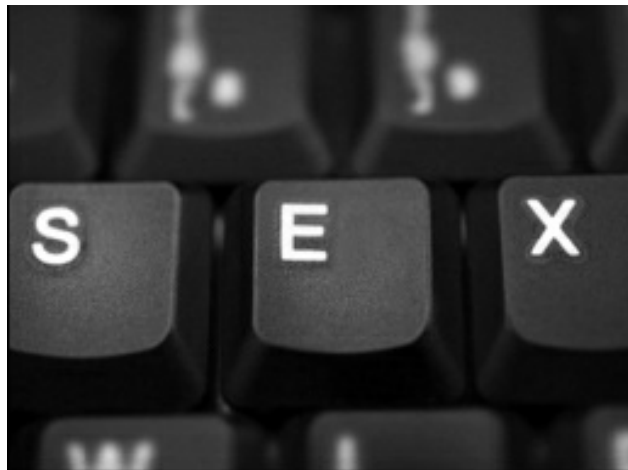
இணைய சுகம்!

தன் மகன் மீது புகார் வாசித்தார் தந்தை. ‘பொழுதன்னிக்கும் கம்ப்யூட்டர் முன்னாடி உட்கார்ந்துக்கிட்டு, இன்டர்நெட்ல எதையோ பார்த்துட்டு இருக்கான் என் மகன். ஒரு நாள் ராத்திரி திடீர்னு எழுந்திரிச்சுப் பார்த்தா... அது ஆபாசப் படம். அவன் கெட்டுப்போயிடுவானோனு பயமா இருக்கு டாக்டர்!’ என்றார்.

இன்று எவராலும் தடை செய்ய முடியாத வெள்ளம் இன்டர்நெட். இது கம்ப்யூட்டர் யுகம். இன்றைய இளைஞர்கள் இன்டர்நெட்டைத் தனது முன்னேற்றத்துக்குப் பயன்படுத்துவது மாதிரி, தங்கள் சந்தோஷத்துக்காக ஆபாசப் படம் பார்க்கவும் பயன்படுத்துகிறார்கள். முன்பு கோனார்க் கோயில், கஜுராகோ சிற்பங்கள் என்று தேடிச் சென்று பார்க்க முடிந்த காமக் கலை ஓவியங்களும் சிற்பங்களும் வேறு வடிவத்தில் இன்று இன்டர்நெட்டில்!

நெட்டில் வரும் ஆபாசப் படங்களுக்கு ‘செக்ஸ் எக்ஸ்பிளிசிட்டி மெட்டீரியல்’ என்று பெயர். இதனை ஆண்பெண் படங்கள்; வக்கிரமான, மனிதத் தன்மையற்ற படங்கள்; செக்ஸுவல் வன்முறைப் படங்கள் என மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம். இதில் முதல் வகைப் படங்கள் மனதை எந்தவிதத்திலும் பாதிக்காது. மற்றவற்றைத் தொடர்ந்து பார்த்தால் மனம் நிச்சயம் பாதிப்படையும்.

உலகம் முழுதும் இன்டர்நெட் பார்க்கும் மக்களில் 42 சதவிகிதம் பேர், செக்ஸ் படங்களைத்தான் பார்க்கிறார்கள் என்கிறது ஓர் ஆய்வு. அதிலும் குறிப்பாக ஆண்கள்.



ஹாலிவுட்டில் ஓராண்டுக்கு 400 படங்கள் எடுக்கப்பட்டால், லாஸ்சேஞ்சலில் 10 ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட செக்ஸ் படங்கள் இன்டர்நெட்டில் புகுத்துவதற்காக எடுக்கப்படுகின்றன.

இன்டர்நெட்டில் ஆபாசப் படங்களை ஏன் பார்க்கிறார்கள்?

இதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. ஆர்வம்தான் அடிப்படைக் காரணம். அடுத்து, மனிதர்களுக்கு நிர்வாணத்தைப் பார்ப்பதில் இருக்கிற சுவாரஸ்யம். இன்னும் சிலருக்கு சிகரெட், டீ பயன்படுத்தினால் உற்சாகம் உண்டாவதைப் போன்று ஆபாசப் படம் பார்த்தால் உற்சாகம் உண்டாகும். நமது மூளையில் Mirror Neurons என்கிற அமைப்பு உள்ளது. இது, செக்ஸ் காட்சிகளைப் பார்க்கிறபோது தானே அதில் ஈடுபடுவது போன்ற சுகத்தைப் பிரதிபலிக்கும். இதுபோன்ற காரணங்கள்தான் ஆபாசப் படங்களை அதிகமாகப் பார்க்கிறார்கள். இதுமட்டுமல்ல, இப்படிப் பார்ப்பதனால் உடம்பில் அட்ரினலின் சுரப்பி, டெஸ்டோஸ்டிரான், எண்டார்பின், ஆக்ஸிடோஸின், டோபோமைன், செரடோனின் போன்ற ரசாயன உற்பத்தி அதிகமாகி, மனமும் மகிழ்வடையும்.

ஆனால், இதனை அடிக்கடி தொடர்ந்து பார்த்தால்... இதற்கு அடிமையாவார்கள். மூர்க்க எண்ணங்கள் இதனால் எழுச்சி பெறும்.

பெண்ணை மனித உயிராக நினைக்காமல், ஒரு போகப் பொருளாகவே நினைப்பார்கள். நாளடைவில் படத்தில் பார்த்ததை நிஜத்திலும் பார்க்க முயல்வார்கள்.

போர்னோகிராஃபி என்பது கற்பனை உலகம். இதனால் எந்த மேன்மையும் வராது. உறவைப் போற்றுவதும், யதார்த்த நிலையும்தான் வாழ்க்கையை மேன்மையாக்கும் என்பதை உணர வேண்டும். இந்தப் பழக்கத்துக்கு அடிமையானவர்கள் மனநல மருத்துவரை நாடுவது நல்லது.

உன்னிடமே ஆரம்பித்து
உன்னிடமே முடியும்
என் உலகமும்
உருண்டைதான்!
- ஆரூர் தமிழ்நாடன்

இரு கை ஓசை!

‘நான் இறந்த பிறகு என்னை எரிக்காதீர்கள். புதைத்துவிடுங்கள். அப்போதாவது என் வயிற்றில் புழு பூச்சி நெளியட்டும்!’ - கர்ப்பம் தரிக்கவில்லை என்ற காரணத்தால், கணவனாலும் உற்றார் உறவினர்களாலும் வலி சுமந்த ஒரு பெண்ணின் கண்ணீர்க் கவிதை இது.

‘குழந்தை பிறக்காமைக்குக் காரணம் பெண்தான்... ஆணில்லை’ என்கிற கருத்து இன்னமும் நம் சமூகத்திலிருந்து முற்றிலுமாக அகலவில்லை. பொதுவாக, ஒரு தம்பதிக்குக் குழந்தை இல்லை என்றால், அதற்கு 30 முதல் 35 சதவிகிதம் கணவனும் காரணமாக இருக்கலாம். இதைப் புரிந்துகொள்ளாமல் பல கணவர்கள் மொத்தக் குற்றத்தையும் மனைவி மீதே சுமத்துகிறார்கள்.

ஒரு குழந்தையை உருவாக்க ஆண்பெண்ணின் ஜனன உறுப்புகள் மிகவும் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். அதுமட்டுமின்றி, பெண்ணுக்கு கருமுட்டை வெளிவரும் நேரத்தில் இருவரும் உறவுகொள்வதும் அவசியம்.

ஒரு குழந்தையை உருவாக்க ஆணின் விந்து வீரியமாக இருக்க வேண்டும். ஆணின் விந்தில் உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கை, அமைப்பு, அசைவுகள் மூன்றும் நல்லபடியாக இருப்பதும் கட்டாயமாகும்.

ஒரு மில்லி விந்தில், மினிமம் 20 மில்லியன் உயிரணுக்களாவது இருப்பது அவசியம். இதைவிடக் கூடுதலாக இருக்கலாம்.

குறையக் கூடாது. 20 மில்லியன் உயிரணுக்களில் 30 சதவிகித உயிரணுக்கள் கச்சிதமான வடிவத்தில் (Structure) இருக்க வேண்டும். இதுபோலவே 20 மில்லியன் உயிரணுக்களில் 50 சதவிகிதம் உயிரணுக்களாவது ஆரோக்கியமான துடிப்புகளைக் (Movements) கொண்டிருக்க வேண்டும்.



பிறவியிலேயே ஜனன உறுப்புக் கோளாறுகள், புட்டாலம்மை (Mumps) பாதிப்பு, சில வகைக் கொசுக்களால் பைலேரியா கிருமித் தொற்று ஏற்படுதல், பால்வினை நோய்க்கு ஆளாதல், மிகவும் வெப்பமான இடங்களில் தொடர்ந்து பணிபுரிவது, மிகவும் இறுக்கமான உடைகளைத் தொடர்ந்து அணிவது, தொழில்ரீதியாக ரேடியேஷன் பாதிப்புக்கு உள்ளாவது போன்ற காரணங்களால் சில ஆண்களுக்கு விந்து உற்பத்தியில் இடக்கு மடக்கு நிகழலாம். இவ்வளவு பிரச்சனைகள் ஆண்களுக்கு வர வாய்ப்பு இருப்பதை உணராமல், குழந்தை பிறக்காமைக்கு மனைவியை நோக்கிக் சுட்டுவிரல் நீட்டுவது என்னங்க நியாயம்?

ஆண்களுக்குச் சில ஆலோசனைகள்:

- சமச்சீரான உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- உடற்பயிற்சி அவசியம்.
- புகை, புகையிலை, 'தண்ணி' க்குத் தடா.
- முறையற்ற பாலியல் உறவுகளைத் தவிருங்கள்.

<https://t.me/tamilbooksworld>

- தளர்வான பருத்தி உடைகளை அணியுங்கள்.

குழந்தை பிறக்கவில்லை என்றால், கணவன்மனைவி மீதோ, மனைவிகணவன் மீதோ குற்றச் சேற்றை அள்ளி இறைப்பதை விட்டுவிட்டு, உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடுவது நல்லது.

அழகான இல்லறத்துக்குக் கிடைக்கும் கைத்தட்டல்தான் குழந்தை. ஆம், இரண்டு கையும் சேர்ந்து தட்டினால்தான் சத்தம் வரும்.

உன் பாதம் பட்டுத்
தெளிந்த
ஊர்க் குளத்தில்
கலைந்து போன என்
முகத்தை
கழுவிக்கொள்ள வேணும்
ஒரே ஒரு முறை உன்
ஊருக்கு
வரட்டுமா அன்பே?

- யுகசிற்பி

திருமண லாபம்!

சந்தோஷுக்குக் கல்யாணம் முடிந்து மூன்று வருடங்கள் ஓடிவிட்டன. பார்ட்டி, பப், குடி, கொண்டாட்டம் என்று கும்மியடித்துவிட்டு வீட்டுக்குள் நுழைந்தால், அவன் மனைவி சூலாயுதம் ஏந்தாத பத்ரகாளி ஆகிவிடுகிறாராம். ‘கல்யாணம் கட்டிக்கிட்டதால்தான் இத்தனை இம்சை. சுதந்திரப் பறவையா இருந்திருக்கலாம். இப்ப என்ன பன்றதுன்னு தெரியலை’ என்பது சந்தோஷின் சமீபத்திய கவலை.

ஆனால், சந்தோஷின் எண்ணம் தவறு. திருமணம் செய்துகொண்டால், பெண்களைவிட ஆண்களுக்குத்தான் லாபம் அதிகம். ஆண்கள் திருமணம் செய்துகொள்வதன் மூலம் மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபடுகிறார்கள். ஆனால், பெண்களோ திருமணம் செய்துகொண்ட பிறகுதான் மன அழுத்தத்துக்கு உள்ளாகிறார்கள்.

திருமணமான சிலரிடம் ஆய்வு செய்ததில் கிடைத்த தகவல் இது. இவர்களிடம் ‘வாழ்க்கை எப்படி இருக்கு?’ என்று கேட்டபோது, ஆண்கள் அதிகளவில் ‘சுபம்’ என்றார்கள். பெரும்பாலான பெண்கள் ‘ஏதோ பரவாயில்லை’ என்றார்கள்.

திருமணமாகாத பெண்கள் தான் சந்தோஷமாக இருக்கிறார்கள்.

<https://t.me/tamilbooksworld>

திருமணமாகாத ஆண்களுக்கு வாழ்க்கை அத்தனை ஹாப்பியாக இல்லை. திருமணம் செய்துகொண்டு நெடுநாள் இல்லறம் நடத்துகிறவர்களுடன் ஒப்பிட்டால், விவாகரத்தான அல்லது மனைவியை இழந்த ஆண்களின் ஆயுள் குறைகிறது என்கிறது இன்னொரு ஆய்வுக் குறிப்பு.



Sex in America என்ற ஆராய்ச்சி நூலில் கணவன் மனைவியாக வாழும் 88 சதவிகிதம் பேர் திருப்திகரமாக வாழ்வதாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இதுபோலவே டைவர்ஸி, துணையை இழந்தவர்கள், பேச்சிலர்களில் 27 சதவிகிதத்தினர் மட்டுமே சந்தோஷமாக இருப்பதாகக் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

மனித உயிரினத்தின் டிரேட் மார்க்கே ஜோடியாக (Pair Bonding) இருப்பதுதான். அதைப் புரிந்துகொள்ளாமல் சிட்டுக்குருவியைப் போல விட்டு விடுதலையாக நினைப்பது அவசர முடிவாகவே அமையும்.

இல்லறத்திலிருந்து விடுபட நினைப்பவர்களுக்கு மட்டும் கொஞ்சம் அட்வைஸ்:

- பெண் பார்க்கும் சமயம் முதல் பார்வையிலேயே உங்களுக்குப் பிடிக்காவிட்டால், அவரோடு திருமணம் வரை போக வேண்டாம்.
- நீங்கள் பார்த்து பழகிக்கொண்டு இருக்கிற, உங்களை அட்ஜஸ்ட் செய்துகொள்கிற உங்கள் அம்மா போலவோ, அக்கா போலவோ உங்கள் துணை இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கக்கூடாது.

- திருமண விஷயத்தில் ஏகப்பட்ட கற்பனை கலந்த எதிர்பார்ப்புகளுடன் காத்திருக்க வேண்டாம். அனைத்து அம்ச அழகியாக மனைவி அமைந்தாலும், ஏதோ ஒரு எதிர்பார்ப்பு பொய்த்து ஏமாற்றம் மிஞ்சலாம்.

- ஒரு கணவராக நீங்கள் உங்கள் கடமைகளைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சியுங்கள்.

- உங்கள் மனைவியுடன் யாரையும் ஒப்பிடாதீர்கள். இது ஏமாற்றத்தையும் வருத்தத்தையும் அதிகப்படுத்தும்.

- நீண்ட நாள் சந்தோஷத்துக்குத் தூய்மையான இனிய இல்லறம்தான் கை கொடுக்கும்.

இன்னும்
பிடிபடவில்லை...
நீ தூர்த்தும்
வண்ணத்துப்பூச்சியும்
நான் தூர்த்தும்
நீயும்!

- ஹரணி

பூக்களைக் கிள்ளாதே!

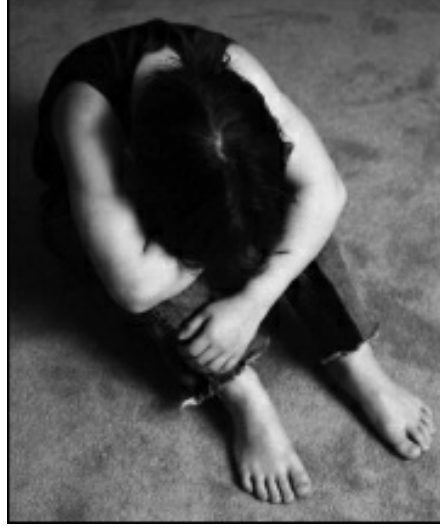
திருமணமாகி பத்தாவது நாள் ஒரு தம்பதி வந்தனர். ‘தொடவே விடமாட்டா. கிட்டேபோனா சத்தம் போடுறா’ என்று கணவன் புகார் வாசிக்க, மனைவி மௌனம் படித்தாள். மனைவியை விசாரித்தேன். அவளின் சிறு வயதில் அடுத்த வீட்டிலிருந்த வயதான ஒருவர் அவளது உடம்பில் தேவையற்ற இடங்களில் கையை வைத்துத் தடவுவாராம். அம்மாவிடம் புகார் சொன்னபோது, ‘அவர் உனக்குத் தாத்தா மாதிரி’ என்று அலட்சியப்படுத்தியிருக்கிறாள். அந்த பாதிப்பும் அந்தக் கிழட்டு மிருகத்திடமிருந்து தப்பிப்பதற்கு எடுத்த முயற்சிகளும் மனசில் படிந்ததன் விளைவுதான் இந்த ஒத்துழையாமை இயக்கம் என்பது தெரியவந்தது.

குழந்தைகள் பாலியல்ரீதியில் துன்புறுத்தப் படுவதற்கு Child Sexual Abuse - என்று பெயர். குழந்தைகள் யார் மீதாவது இப்படி ஒரு புகாரைச் சொல்கிறபோது பல பெற்றோர்கள் அலட்சியப்படுத்தி விடுகின்றனர். குழந்தைகளிடம் இப்படி நடந்துகொள்பவர்கள் பெரும்பாலும் மிகவும் நெருங்கிப் பழகுவவர்களாகத்தான் இருப்பர்.

Child Sexual Abuse-க்கு உள்ளாகும் குழந்தைக்கு உறுப்பு சார்ந்த பாதிப்புகள், தூங்குவதில் சிக்கல், சரியாக உணவு உட்கொள்ள முடியாமை, கல்வியில் நாட்டமின்மை, எல்லோர் மீதும் வெறுப்பு, தனித்தே இருத்தல், சிறுசிறு பொருட்களைக் களவாடுதல், வயதுக்கு வந்த பின்பு தவறான தொடர்புகளில் ஈடுபடுவது, வயசுக்கு மீறிய பாலியல் உணர்வு, அடிக்கடி வீட்டைவிட்டு

ஓடிவிடுதல், செக்ஸ் மீது தீவிர வெறுப்பு போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்.

பாலியல் துன்புறுத்தலுக்கு உள்ளான குழந்தைகளுக்கு மட்டுமல்ல; அந்தக் குழந்தையின் பெற்றோருக்கும் கவுன்சிலிங் அவசியம் தேவை. விழிப்பு உணர்ச்சியுள்ள பெற்றோரின் குழந்தைகளுக்கு இதுபோன்ற தீது நேர்வதில்லை.



பெற்றோருக்கு நமது அட்வைஸ்:

- உங்கள் குழந்தைகளை மிகவும் பாதுகாப்பானவர்களிடம் மட்டுமே விட்டுச்செல்லுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தைகளிடம் திடீரென்று மனரீதியில், உடல்ரீதியில் மாற்றம் தென்பட்டால் குழந்தையிடம் மனம்விட்டுப் பேசுங்கள். குழந்தைகள் மற்றவர்மேல் புகார் சொன்னால், அதனை அலட்சியப்படுத்தாதீர்கள்.
- உங்கள் குழந்தைக்கு - நல்ல தொடுகை (Good Touch), கெட்ட தொடுகை (Bad Touch) எது என்பதைச் சொல்லிக்கொடுங்கள். (தொடக் கூடாத இடங்களைத் தொடுவது Bad Touch. கை குலுக்கல், தலையைத் தொட்டு ஆசீர்வதிப்பது Good Touch).
- குழந்தையிடம், ‘உன்னிடம் யாராவது தவறாக நடக்க முயற்சித்தால் எங்களிடம் சொல்’ என்று சொல்லி, உங்கள் மீது

<https://t.me/tamilbooksworld>

நம்பிக்கையை ஏற்படுத்துங்கள்.

- ஒருவேளை உங்கள் குழந்தை பாலியல் துன்புறுத்தலுக்கு ஆளானால், சிறப்பு மனநல மருத்துவர்களிடம் அழைத்துச் செல்லுங்கள்.

- இப்படிக் கெட்ட செயல்களில் ஈடுபடும் நபர்களுக்குத் தண்டனை வாங்கித்தரத் தயங்காதீர்கள்.

நீயும் தட்டலில்லை
நானும் திரக்கலில்லை
இடையில் இருந்தது கதவு!
- கந்தர்ஜி

விதவிதமா, வித்தியாசமா...

“தினமும் ஒரே மாதிரி இல்லாம விதவிதமா, வித்தியாசமா செய்யலாம்னு என் மனைவியிடம் சொல்றேன். ஆனா, அவ அதுக்கு மறுக்கிறா. நீங்கதான் அவளுக்கு நல்ல புத்தி சொல்லணும்!” என்ற வேண்டுகோளுடன் வந்தார் ஒருவர். அவரது மனைவியை விசாரித்தேன். “சார், நீங்க என்னை விசாரிக்கிறதுக்குப் பதிலா, அவளுக்கு ‘நல்ல’ புத்தி சொல்லுங்க. ரொம்ப அப்நார்மலா நடந்துக்கச் சொல்றார்!” என்றார் சங்கடத்துடன்.

மருத்துவரீதியாக இதுவரை உலக அளவில் செக்ஸில், ‘இது நார்மல்... இது அப்நார்மல்’ என்று எதையும் தீர்மானிக்கவில்லை. ஒரு சமுதாயத்தில் ஒன்றை நார்மல் அல்லது அப்நார்மல் என்று சொல்வது, அவரவர் அறிவை வைத்து முடிவு செய்யப்படுவதாகவே இருக்கிறது. ஒரு காலத்தில் நார்மல் என்று முடிவு செய்திருந்த ஒரு விஷயத்தை இன்னொரு காலத்தில் அப்நார்மல் என்று மாற்றிக்கொள்ளவும் வேண்டியிருக்கும்.

உதாரணமாக, முன்பு சுய இன்பத்தைப் பாவ காரியமாக நினைத்தார்கள். சில காலம் கழித்து அதனை நோய் என்றார்கள். இன்றைய நாளில் அது பாவமுமல்ல, நோயுமல்ல! அதேபோல சமூகம் பாவச் செயலாகக் கருதிய ஒரினச்சேர்க்கையை, மருத்துவ உலகம் மனநோயாகப் பட்டியலிட்டது. 1978-க்குப் பிறகு, இது மனநோய் கிடையாது, செக்ஸ் செயல்பாடுகளில் ஒன்று என்ற முடிவுக்கு வந்தனர்.



ஒரு செக்ஸ் நடவடிக்கையை மருத்துவரீதியில், புள்ளிவிவர அடிப்படையில், சமூகக் கண்ணோட்டத்தில் 'நார்மலா அல்லது அப்நார்மலா' என்று முடிவு செய்யலாம் என்றாலும், அதுவே இடியாப்பச் சிக்கலாகத்தான் இருக்கும். உதாரணமாக, சுய இன்பத்தை மருத்துவரீதியிலும் புள்ளிவிவர அடிப்படையிலும் நார்மல் என்று ஏற்றுக்கொண்டாலும், சமுதாயம் இன்னமும் சுய இன்பத்தை நார்மல் என்று ஏற்றுக்கொள்ளாததைக் குறிப்பிடலாம். எனவே, வார்த்தை அளவில் ஒன்றை நார்மல் அல்லது அப்நார்மல் என்று சொல்வதே தவறாகும்.

செக்ஸ் நடவடிக்கையை நார்மல்/அப்நார்மல் என்று சமூகப் பார்வையில் பார்க்காமல், அது ஆரோக்கியமானதா/ஆரோக்கியமற்றதா என்று மட்டுமே பாருங்கள்.

மருத்துவரீதியில் ஒரு கணவனும் மனைவியும் விருப்பத்துடன் படுக்கையறையில் ஈடுபடும் செக்ஸ் நடவடிக்கை அனைத்துமே நார்மல்தான். ஆனால், ஒரே நிபந்தனை... அது இருவருக்கும் சந்தோஷம் தரக்கூடியதாக, ஆரோக்கியமானதாக இருக்க வேண்டும்.

படுக்கையறையில் கணவனுக்குப் பிடித்தது மனைவிக்குப் பிடிக்கவில்லை என்றால், கணவன், மனைவியை அதில் ஈடுபட வற்புறுத்தக்கூடாது. ஒரு செக்ஸ் செயல்பாட்டில் ஒருவரது விருப்பத்துக்கு இன்னொருவர் மறுப்புத் தெரிவிக்கிறபோது, தனது

துணைக்கு முறையாகப் புரியவைக்க மருத்துவரிடம் அழைத்துச்
சென்று தெளிவு பெறலாம்.

முத்தமிட வருவது போல
உதடு சுழித்து ஏமாற்றினாய்
நீ தந்திருந்தால்கூட
இனித்திருக்காது முத்தம்
அவ்வளவு சர்க்கரை
உதட்டுச் சுழிப்பில்!
-ஆர்.சி.மதிராஜ்

மாயத் திரை? !

கிஷோருக்குத் திருமணமாகி இரண்டே நாட்கள்தான் ஆகியிருந்தன. ‘சார், என் மனைவியும் நானும் முதன்முதலா உறவுல ஈடுபட்டப்ப பிளட் ப்ளீடிங்கே இல்லை. என் மனைவி மேல் எனக்குச் சந்தேகமா இருக்கு’ என்றார். கிஷோருக்கு நான் சொன்ன விளக்கங்களை நீங்களும் தான் படியுங்களேன்.

ஆதி காலத்திலிருந்து இன்றுவரை கன்னித்தன்மையைப் (virginity) பற்றி ஏகப்பட்டத் தவறானக் கருத்துக்கள் உள்ளன. திருமணத்துக்கு முன்பு யாருடனும் ஒரு பெண் உறவுகொள்ளவில்லை என்பதை நிர்ணயிக்கும் அளவுகோலாகவே சமூகம் இந்தக் கன்னித்தன்மையைப் பார்க்கிறது. ஒரு பெண், கன்னித்தன்மை கொண்டவள்தானா என்பதை அறிய, கன்னித்திரையை (hymen) வைத்து நிர்ணயிப்பது தவறாகும்.

புராதன பாலஸ்தீனத்தில், திருமணத்துக்குப் பின் ஒரு பெண்ணுக்கு கன்னித்தன்மை இல்லை என்பது தெரியவந்தால், மாப்பிள்ளைக்குப் பெண் வீட்டார் அபராதம் கட்டவேண்டும் என்கிற நியதி இருந்திருக்கிறது. இன்றும் சீனாவில், ஹூபெய் மாநிலத்தில், திருமணத்துக்குப் பிறகு ஒரு பெண் கன்னித்தன்மை இல்லாதவள் என்பது தெரியவந்தால், பெண் வீட்டாரின் சொத்தில் பாதியை மணமகனுக்குத் தந்துவிடவேண்டும் என்கிற நிலை உள்ளது.



செக்ஸில் முதன்முதலில் ஈடுபடும்போதுதான் கன்னித்திரை கிழியும் என்கிற நம்பிக்கை அனைத்துச் சமுதாயங்களிலும் இருக்கிறது. செக்ஸுக்குச் சிறிதும் சம்பந்தமே இல்லாத செயல்கள் காரணமாகவும் கன்னித்திரை கிழியலாம். டான்ஸ் ஆடுதல், சைக்கிளிங், ஹை ஜம்ப், லாங் ஜம்ப் போன்ற விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல், ஓடிவந்து பேருந்துகளில் ஏறுவது, டூவீலர்களில் காலைத் தூக்கிப்போட்டு அமர்வது போன்றவை காரணமாகவும் பெண்களுக்கு ஹைமென் கிழியலாம். சானிட்டரி நாப்கின் வகைகளில் 'டாம்பூன்' என்று ஒருவகை உள்ளது. இதைப் பயன்படுத்துபவர்களில் சிலருக்கும் கன்னித்திரை கிழியலாம்.

முதல்முறையாக செக்ஸில் ஈடுபடும்போது கன்னித்திரை கிழிந்து ரத்தம் கசிவதை வைத்துதான் அந்தப் பெண் இதுநாள்வரை கன்னித்தன்மையுடன் இருந்திருக்கிறாள் என்று முடிவு செய்பவர்கள், ஒன்றைக் கவனிக்க வேண்டும். மருத்துவ புள்ளிவிவரப்படி, உலக அளவில் 42 சதவிகிதப் பெண்களுக்கு மட்டும்தான் முதன்முதலில் செக்ஸில் ஈடுபடும்போது பிறப்புறுப்பில் ரத்தம் கசியும். பல பெண்களுக்கு ரத்தம் கசிவது வெளியே தெரிவதில்லை. எனவே, இந்த ஒன்றை வைத்துப் பெண்ணைத் தவறாகக் கருதுவதை விட்டொழியுங்கள்.

ஒரு பெண் புத்திசாலியாக இருந்தால், நவீன மருத்துவத்தின் மூலம் ஆண்களை எளிதாக ஏமாற்றிவிடலாம். இன்றைய நாளில் உடலில் வேறு இடத்திலிருந்து ஜவ்வை ஆபரேஷன் மூலம்

எடுத்து, புதிய கன்னித்திரை உருவாக்கும் பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி வசதி வரை வந்துவிட்டது. இந்த ஆபரேஷனுக்கு Hymeno Plasty என்று பெயர்.

பெண் மட்டும் கன்னித்தன்மையுடன் இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிற ஆண்கள், தாங்களும் அப்படி இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பதில்லை. கன்னித்தன்மை மட்டுமே ஒரு தம்பதிக்குச் சந்தோஷம் தந்துவிடாது. அதற்குத் தேவை, பரஸ்பர, நம்பிக்கை!

கலர்ஃபுல் காட்சிகள்
கண்ணில் படும்போது
கட்டுப்பாட்டை இழந்து
களமீறங்க துடிக்கிறது
மனம்!

- கே.பா.சுமணி

இது ஆண்களுக்கு ஈஸி!

“கருத்தடை ஆபரேஷன் செய்துகொண்டால், செக்ஸில் முன்பு இருந்த ஆர்வமும் வேகமும் குறைந்துவிடும் என்கிற பயம் பல ஆண்களுக்கு உள்ளது. ஏன் ரிஸ்க் எடுக்க வேண்டும் என்று ஆண்கள் ஒதுங்குவதும், பெண்கள் இந்த ஆபரேஷன் செய்துகொள்வது சகஜமாகவும் இருக்கிறது. இது ஏன்?”

‘குழந்தை வேண்டுமென்று

மக்கள் அரசைச் சுற்றியது

அந்தக் காலம்.

குழந்தை வேண்டாமென்று

அரசு மக்களைச்

சுற்றுவது இந்தக் காலம்’ என்று புகழ்பெற்ற கு.க. கவிதை உண்டு. குழந்தை போதுமென்று நினைப்பவர்களுக்குப் பல கருத்தடைச் சாதனங்கள் இருந்தாலும், குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுக்கு ஆபரேஷன்தான் நிரந்தரத் தீர்வு. ஆண்களுக்குச் செய்யப்படும் இந்த ஆபரேஷனுக்கு வாசெக்டமி (Vasectomy) என்று பெயர்.

ஆணின் விந்தில், உயிரணுக்கள், செமினல் வெஸிக்கிள் சுரப்பி திரவம், புரோஸ்டேட் சுரப்பி திரவம் என மூன்று பொருட்கள் உள்ளன. விதையில் தயாராகும் உயிரணுக்கள் வாஸ் டெஃபெரென்ஸ் (Vas deferens) எனும் குழாய் மூலம் வெளியேறி,

<https://t.me/tamilbooksworld>

செமினல் வெஸிக்கிள் சுரப்பியை அடைந்து, அங்குள்ள திரவத்துடன் கலந்து, பிறகு சிறிது பயணித்து புரோஸ்டேட் சுரப்பி திரவத்துடன் கலந்து, விந்துவாக வெளியேறும். விதையில் தயாராகும் உயிரணுக்கள் வெளியேறி செமினல் வெஸிக்கிள் திரவத்துடன் கலக்க முடியாதவாறு ஆபரேஷன் மூலம் வாஸ்டெஃபெரென்ஸ் குழாயைத் துண்டித்துவிடுவார்கள் மருத்துவர்கள்.



இந்த ஆபரேஷன் செய்துகொள்வதால் விதைப்பை டேமேஜ் ஆக வாய்ப்பு இல்லை. அப்படி இருக்க எப்படி ஆண்மைக் குறைவு வரும்? வாசெக்டமி செய்துகொண்டால் விந்து வராது என்பதும் தவறான கருத்து.

சாதாரணமாக ஆணின் 1 மி.லி. விந்தில், 39% புரோஸ்டேட் சுரப்பி திரவமும், 60% செமினல் வெஸிக்கிள் சுரப்பி திரவமும், 1% உயிரணுக்களும் இருக்கும். எனவே, வாசெக்டமி செய்துகொள்ளும் ஆண்களுக்கும் விந்து வரும்; ஆனால், அதில் உயிரணுக்கள் இருக்காது. குழந்தை பிறந்துவிடுமோ என்று பயந்து பயந்து உறவில் ஈடுபட்டவர்கள், ஆபரேஷனுக்குப் பிறகு பயமின்றி செக்ஸில் ஈடுபடலாம்.

<https://t.me/tamilbooksworld>

பெண்களைவிட ஆணுக்குச் செய்யும் கு.க. ஆபரேஷன் எளிது. ஆஸ்பத்திரியில் தங்க வேண்டாம். மூன்றே நிமிடங்களில் ஆபரேஷன் சக்ஸ். தையல், தழும்புக்கு அவசியமே இல்லை. ஆபரேஷனுக்குப் பிறகு எல்லா வேலைகளையும் வழக்கம்போல் செய்யலாம். குறிப்பாக, ஆண்மைக்கு எந்தப் பாதகமும் வராது. ஓர் ஆண், வாசெக்டமி செய்துகொண்ட உடனே உறவில் ஈடுபடாமல், தொடர்ந்து மூன்று தடவை பரிசோதனை செய்து, விந்தில் உயிரணுக்கள் இல்லை என்று உறுதிசெய்துகொண்ட பிறகுதான் உறவில் ஈடுபட வேண்டும்.

அரசாங்க மருத்துவமனைகளிலும், ஃபேமிலி பிளானிங் அசோசியேஷன் ஆஃப் இந்தியா போன்ற அமைப்புகளிலும் வாசெக்டமி இலவசமாகச் செய்யப்படுகிறது.

மேல் இமைகளில் நீ
இருக்கிறாய்
கீழ் இமைகளில் நான்
இருக்கிறேன்
இந்தக் கண்கள் கொஞ்சம்
தூங்கிவிட்டாலென்ன?
- அறிவுமதி

பேச்சு பேச்சாதான் இருக்கணும்!

என்னைத் தேடி வந்த ஒருவர், ‘சார், என் ஆபீஸ்ல நான் நகைச்சுவையா, சாதாரணமா பேசுகிற பேச்சை என்னோடு வேலைசெய்யும் பெண்கள் தப்பா எடுத்துக்கிறாங்க. இது ஆபீஸ் சூழலைக் கெடுத்துடுது. நான் என்ன பண்ணது?’ என்று சொல்லி, என் ஆலோசனையை வேண்டினார்.

சிலப்பதிகாரத்தில் ‘வண்ணச் சீரடி மண்மகள் அறிந்திலள்’ என்று இளங்கோவடிகள் வர்ணித்ததுபோல், இன்றைய பெண்கள் இருக்க முடியாது. பெண்களுக்கும் வீடு தாண்டி வேலைக்குப் போக வேண்டிய கட்டாயம். அப்படிப் போகும் பெண்களில் பலர், தங்கள் அதிகாரிகள், சக பணியாளர்களால் பாலியல் துன்புறுத்தலுக்கு (Sexual Harassment) ஆட்படுவது சகஜமாக உள்ளது.

அலுவலகங்களில் வேலை பார்க்கும் ஆண்களில் சிலர், சில சங்கடங்களை அவர்களாகவே உருவாக்கிக்கொள்ளலாம். பெண்களிடம் எந்த அளவு நகைச்சுவை உணர்வுடன் நடந்துகொள்வது, இதற்கு என்ன வரைமுறை போன்ற குழப்பத்தில் சில ஆண் அதிகாரிகள் வகையாகச் சிக்கிக் கொள்ளலாம். ஒரு பெண்ணுக்கு நகைச்சுவையாகத் தெரிவது, இன்னொரு பெண்ணுக்கு பாலியல்ரீதியான கிண்டலாகத் தெரியலாம்.

உதாரணமாக, நல்ல அர்த்தத்தில்கூட ‘ராத்திரி ஃப்ரியா?’ என்று

ஒரு ஆபீஸர் ஒரு பெண் ஊழியரைப் பார்த்துக் கேட்கிறார் என்று வைத்துக்கொள்வோம். இதைத் தவறான அர்த்தத்தில் புரிந்துகொள்வதற்கு வாய்ப்பு நிறைய இருப்பதால், இதுபோன்ற வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. அலுவலகங்களில் பெண் பணியாளர்களின் அந்தரங்கமான, தனி வாழ்க்கை பற்றிய விஷயங்களைப் பேசக்கூடாது. பெண் ஊழியர்களைப் பாராட்டுவதாக நினைத்து, அவர்களின் உடைகள், உடம்பு, அழகு பற்றிப் பேசக்கூடாது. சாதாரண பாராட்டுக்கு நீண்ட நாக்கு, மூக்கு முளைத்து பூதமாகிவிடலாம். பெண் ஊழியர்களிடம் செக்ஸ் ஜோக்ஸ், துணுக்குகளைப் பரிமாறிக்கொள்ளக்கூடாது. இதனை அவர்கள் 'ஜஸ்ட் லைக் தட்' என்று எடுத்துக்கொள்வார்கள் என்று நினைக்க வேண்டாம். ஆபீஸில் ரொமான்ஸ் விஷயத்தில் ஆண்கள் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். சுமுகமாகப் போகும்வரை சர்க்கரையாகத் தித்திக்கும். விஷயம் கசிய ஆரம்பித்தால், அந்தப் பெண்ணை சம்பந்தப்பட்ட ஆண் மீது 'செக்ஸ் ரீதியாகத் துன்புறுத்தினார்' என்று சொல்லிவிடக்கூடும். ஆண்கள் எந்தக் காரணம் கொண்டும் பெண்களைத் தொடவேகூடாது. ஒரு பெண்ணுக்குப் பிடிக்காத ஒன்றை மீண்டும் மீண்டும் செய்யும்போது அது பாலியல் துன்புறுத்தலாகிவிடும்.



பெண்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது, ஆண்களை எதிரியாகப் பாவித்தால், சக ஆண் பணியாளர் நிஜமாகவே நகைச்சுவையாகச் சொன்னாலும், தப்பாகவே அர்த்தப்படுத்திக்கொள்ளத் தோன்றும். உங்களின் உயர் அதிகாரியாகவே இருந்தாலும் உங்களுக்குப் பிடிக்கவில்லை என்பதைத் தெரியப்படுத்திவிடுங்கள். அதையே அவர் மீண்டும்

தொடர்ந்தால், நீங்கள் புகார் செய்வதுதான் நல்லது.

ஓர் அலுவலக நிறுவனரிடம், அவரது ஆபீஸில் பணிபுரியும் ஆண்பெண் பற்றி புகார் வந்தால் சம்பந்தப்பட்ட ஆணை முதலில் விசாரிக்க வேண்டும். தவறு என்று உறுதியானால், உடனே அவருக்குத் தண்டனை தரவேண்டும். கண்டுகொள்ளாதிருந்தால், பெண் வெளியில் சென்று புகார் செய்யும் பட்சத்தில், அந்த நிறுவனரும் சட்டரீதியாகப் பிரச்சனையைச் சந்திக்க வேண்டியிருக்கும்.

அவள் போட்ட
வெறுங்கை முடித்திலிருந்து
வருகிறது
முப்பது முடி நீள
மல்லிகைப் பூ வாசனை!
- த.கண்ணன்

ஆசை... மீசை... ஆண்மை!

“டாக்டர் மூணு நாளைக்கு முன்னாலதான் எங்கள் மகனுக்குக் கல்யாணமாச்சு. முதல் நாளே அவன் மனைவிகிட்டே சரியா நடக்கலையாம். என் மகன் ஆண்மை இல்லாதவன்னு முடிவுக்கு வந்து பெண் வீட்டுக்காரங்க வக்கீலிடம் போயிருக்காங்க. நாங்க டாக்டரிடம் வந்திருக்கோம்!” இது பெற்றோரின் முறையீடு.

செக்ஸில் செயல்பட முடியாவிட்டாலே அவன் ஆண்மையற்றவன் என்ற கருத்து நம் நாட்டில் பலருக்கு உள்ளது. ஒரு ஆணுக்கு நினைத்த நேரத்தில் விறைப்புத்தன்மை வராவிட்டால், அது ஆண்மைக் குறைவா? ஒரு பெண்ணைக் கருத்தரிக்க வைக்க முடியாததுதான் ஆண்மைக் குறைவா? செக்ஸ் செயல்பாட்டை மட்டும் வைத்து ஒரு ஆணை ஆண்மை உள்ளவன் அல்லது ஆண்மை இல்லாதவன் என்று சொல்லலாமா? தெளிவான விளக்கங்களைத் தருவதற்கு இதுபோன்ற கேள்விகள் தேவைப்படுகின்றன.

மருத்துவ உலகம் ஒரு மனிதனை ஆணா அல்லது பெண்ணா என்று ஏழு அம்சங்களை வைத்துதான் தீர்மானிக்கிறது.

குரோமோசோம்களின் அமைப்பு, தாடி மீசை மற்றும் முடி வளர்ச்சி, உடலுக்கு வெளியேயும் உள்ளேயும் இருக்கும் ஜனன உறுப்புகள், செக்ஸ் ஹார்மோன்கள், உடலின் அமைப்பு, மூளையின் அமைப்பு.

இவற்றைக் கவனத்தில் கொள்ளாமல் செக்ஸில் முழுமையாக

ஈடுபட முடியாத ஒன்றை மட்டும் வைத்துக்கொண்டு ஒருவனை ஆண்மையற்றவன் என்று சொல்வது தவறு. செக்ஸில் முழுமையாக ஈடுபட முடியாமல் இருப்பதற்கு என்ன காரணம் என்பதைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். ஒருவன் செக்ஸில் திருப்தியாக ஈடுபடுகிறான். ஆனால், அவனால் ஒரு பெண்ணைக் கருத்தரிக்க வைக்க முடியவில்லை என்றால், அவன் ஆண்மையற்றவன் அல்ல. அதற்கு ‘மலட்டுத்தன்மை’ என்று பெயர்.



செக்ஸில் ஒவ்வொரு குறைபாடுக்கும் ஒவ்வொரு பெயர் உண்டு. உதாரணமாக, விறைப்புத் தன்மை இன்மைக்கு Erectile Dysfunction என்றும், விந்து முந்துதலுக்கு Premature Ejaculation என்றும் பெயர். ஆனால், போலி மருத்துவர்களும் மக்களும் இவை அனைத்தையும் ஆண்மைக் குறைபாடு என்றே கூறிக்கொண்டு இருக்கின்றனர். மேலே குறிப்பிட்ட ஏழு அம்சங்களிலும் ஒட்டுமொத்தமாகக் குறைபாடு இருந்தால்தான் ஆண்மைக் குறைபாடு என்று குறிப்பிட வேண்டும்.

• திருமணமான புதிதில், எடுத்த எடுப்பிலேயே செக்ஸில் ஈடுபட முடியாவிட்டால், இன்னும் பல இரவுகள் இருக்கின்றன என்கிற எண்ணம் தம்பதியினருக்கு வேண்டும்.

- இன்றைய நாட்களில் அனைத்து செக்ஸ் பிரச்னைகளையும் குணப்படுத்தும் அளவுக்கு மருத்துவ உலகம் அகலமாகிவிட்டதை மக்கள் உணர வேண்டும்.

- இது, இரண்டு பேரின் தனிப்பட்ட பிரச்னை என்றே நினைக்கவேண்டும். தடபுடவென்று ஊரைக் கூட்டி ரகளை பண்ணாமல், கணவன்மனைவி இருவரும் நம்பிக்கையோடு பிரச்சனையை எதிர்கொள்ள வேண்டும்.

தூங்க வேண்டுமாம்
கண்கள் அழுகின்றன
நான் என்ன செய்ய?
முறையிட வேண்டியது
உன்னிடமல்லவா!

- எஸ். ராஜகுமாரன்

சிட்டுக்குருவிக் கென்ன கட்டுப்பாடு?

மனிதர்களுக்கு இயல்பாகவே கற்பனை வளம் அதிகம். அதிலும் இன்றைக்கு இருக்கிற சினிமா காட்சிகளும், டி.வி. பெட்டிக்குள் அதிரும் ஆட்டங்களும் மனிதர்களின் மனசைக் கிள்ளிவிடுகின்றன. கற்பனைக் காட்சிகளை நிஜத்தில் தரிசிக்க ஆசைப்படும் மனிதர்களுக்கு மிச்சமாவது ஏமாற்றம்தான். அப்படி ஓர் ஆள்தான் சுந்தர். “சார்... என் மிஸஸ் செக்ஸ்ல அவ்வளவா இன்ட்ரஸ்ட் காட்டமாட்டேங்கறா. ஜடம் மாதிரி நடந்துக்கிறா. எனக்கு மூடு அவுட்டாயிடுது...” என்று முக்கால் அழுதான்.

பெண்களுக்கென்று உள்ள பிரத்யேக செக்ஸ் பிரச்சனைகள் காரணமாக அவர்கள் படுக்கையறையில் ஆர்வமில்லாமல் இருக்கலாம். நிஜமாகவே அவர்கள் அப்படி இருக்க என்ன காரணம் என்பதைத் தெரிந்துகொண்டு, அதனைக் களைய முற்பட வேண்டும். செக்ஸில் ஆர்வமில்லாத பெண்ணை ஜடம் என்று சொல்வது தவறு. எந்த அசைவும் இல்லாத பொருளுக்குத்தான் ஜடம் என்று பெயர். பெண், பொருள் அல்லவே!

என்னென்ன காரணங்களால் பெண்கள் செக்ஸில் ஆர்வமில்லாமல் இருக்க வாய்ப்புள்ளது என்பதைத் தெரிந்துகொண்டால், சுந்தர் போன்றவர்கள் புலம்பத் தேவையிருக்காது.

அதிக ரத்தப்போக்கு, சிறுநீரகக் கோளாறுகள், லிவர் குறைபாடுகள் போன்ற உடல்ரீதியிலான காரணங்களால்கூட செக்ஸில் ஆர்வமின்றி இருக்கலாம். இரும்புச்சத்துக் குறைபாடு,

சிலவகையான ஹார்மோன் மாத்திரைகள், ரத்த அழுத்தம், மன அழுத்தம் போன்றவற்றுக்குச் சாப்பிடும் மருந்துகளும் செக்ஸில் ஆர்வத்தைக் குறைக்கலாம்.

கட்டாயத் திருமணம், தம்பதிக்குள் மனக்கசப்பு, ஒருவரையொருவர் புரிந்துகொள்ளாமை, ஏமாற்றங்கள் போன்ற மனரீதியிலானவையும் காரணமாகலாம். சமுதாயரீதியில் வீட்டுச் சூழல், தனிமையின்மை, வீட்டில் உள்ளவர்களின் உடல்நலக்குறைவு, குடிகாரக் கணவர், கணவரின் செக்ஸ் பிரச்சனைகள், வறுமை போன்றவைகூட செக்ஸில் ஆர்வமின்மையை உருவாக்கலாம்.



- காரணங்கள் எத்தகையதாக இருந்தாலும், மருத்துவ ஆலோசனையுடன் சரிப்படுத்திவிடலாம். செக்ஸில் ஆர்வமில்லாத மனைவியைக் கணவனின் வசீகரமான பேச்சும், அன்பான அரவணைப்பும் இளக வைத்துவிடும் என்பதைக் கணவர்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

- சினிமாக்களில், சேனல்களில் வரும் கலகல தம்பதிகள் எல்லோரும் நடிகர்கள் என்கிற நினைப்பு இருக்கட்டும்.

- பெண்களும் சில விஷயங்களைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். 'ஒரு பெண் தன்னுடைய செக்ஸ் உணர்வைக் கணவனிடம் அப்பட்டமாக வெளிப்படுத்தக்கூடாது' என்று எந்தக் கட்டுப்பாடும் வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது.

- ஒருவேளை செக்ஸ் லைஃபில் அதிருப்தி இருந்தால்...

<https://t.me/tamilbooksworld>

மருத்துவ ஆலோசனை பெறத் தயங்கக்கூடாது.

இல்லற வாழ்க்கை சகஜமாக இருந்தால்தான், மொத்த வாழ்க்கையும் தித்திக்கும். எல்லா மனப் புழுக்கத்துக்கும் செக்ஸே ஒரு மாமருந்தாக இருக்கும்போது... செக்ஸே மனப் புழுக்கத்துக்குக் காரணமாக இருக்கலாமா?

நீ வருவதற்காகக்
காத்திருந்த நேரத்தில்தான்
பளிங்கு போல்
அசையாதிருந்த
தெப்பக்குளம்
பார்க்க ஆரம்பித்தேன்!
- கல்யாணஜி

நீலப் பொய்கள்!

“டாக்டர், நான் ரொம்ப நேரம் உறவுல ஈடுபடணும். எனக்கு ரொம்ப ஸ்டிராங் மருந்து கொடுங்க. பணத்தைப் பத்திக் கவலையிலில்லை!” என்று வேண்டுதல் வைத்த கேசவனிடம், "ராத்திரி பூரா ஈடுபட முடியாதுப்பா" என்றேன். "சார், ரொம்ப நேரம் ஈடுபடறதை நான் நீலப்படங்கள்ல பார்த்திருக்கேனே!" என்றார். இப்படி அவசரப்படும் கேசவனைப் போலப் பலர் இருக்கிறார்கள்.

இரவு முழுக்க உறவு வேண்டும் என்று நினைப்பது ஒரு வக்கிரமான மனநிலை. இதற்கு Distorted Standards என்று பெயர். சினிமாவில் எப்போதும் கற்பனை தூக்கலாகத்தான் இருக்கும். யதார்த்தமாக இருந்தால் யாரும் பார்க்கமாட்டார்கள் என்பதற்காகப் போடப்படும் சுவாரஸ்யப் பந்தல் அது.

நீலப் படங்களில் காட்டப்படும் காட்சிகள், நவீன தொழில்நுட்பத்துடன் பல கேமராக்களைப் பயன்படுத்தி, பல மணி நேரம் எடுக்கப்பட்டு கோக்கப்படுவதாகும். எனவே, அதனைப் பார்த்து எந்த முடிவையும் எடுக்காதீர்கள்.

நவீன செக்ஸாலஜியின் தந்தை என்றழைக்கப்படும் மாஸ்டர்ஸ் அண்ட் ஜான்சன் ஓர் ஆண் இரண்டு நிமிடம்தான் நான்ஸ்டாப்பாக உறவில் ஈடுபட முடியும் என்று ஆய்வு செய்து நிரூபித்துள்ளார். இதனை மருத்துவ உலகமும் ஏற்றுக்கொண்டுள்ளது.

இயற்கைக்கு மாறாக யாரோ ஒருவர் நீண்டநேரம் உறவில்

ஈடுபட்டால், அந்த ஆள் ஏதோ ஒரு செக்ஸ் பிரச்னையில் சிக்கியுள்ளார் என்றுதான் அர்த்தம்.



Retarded Ejaculation என்கிற ஒரு பாலியல் பிரச்னை உண்டு. அதாவது, மனசில் ஆசையும் இருக்கும். விறைப்புத் தன்மையும் தொடர்ந்து இருக்கும். ஆனால், எவ்வளவு நேரம் உறவில் ஈடுபட்டாலும் விந்து மட்டும் வெளியேறாது. இந்தப் பிரச்னை உள்ளவர்கள் வேண்டுமானால் உறவில் நீண்டநேரம் ஈடுபடலாம். ஆனால், அவர்களுக்கு அது இன்பமாக இருக்காது. கணவன்மனைவி இருவருக்கும் சீக்கிரம் சலிப்பு ஏற்பட்டுவிடுவதுடன், பெண்ணுறுப்பில் எரிச்சலும் ஏற்பட்டுவிடும்.

கேசவனைப் போன்ற நீண்டநேரம் உறவில் ஈடுபட வேண்டும் என்று துடிப்பதற்கு செக்ஸ் பேராசையும், நீண்டநேரம் உறவில் ஈடுபட்டால்தான் மனைவி தன்னை மதிப்பாள் என்று நினைப்பதும்தான் காரணம். மிகுந்த அன்புடன், முன் விளையாட்டுகளில் திளைத்து, திருப்திகரமான உறவில் ஈடுபடும் கணவனைத்தான் மனைவிக்குப் பிடிக்குமே தவிர, நேரம் இதில் முக்கியமான விஷயமில்லை என்பதை ஆண்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

ரீலுக்கும் ரியலுக்கும் உள்ள வேறுபாட்டை

<https://t.me/tamilbooksworld>

உணர்ந்துகொண்டால், மனசில் இதுபோன்ற அபத்தமான ஆர்வ
அலை அடிக்கவே அடிக்காது.

வந்தவுடன்
ஆடை தளர்த்திக்கொள்ளல்
அழுதுவிட்டு முகம்
கழுவிக்கொள்ளல்
தலைவலிக்குத்
தைலமிட்டுக்கொள்ளல்
வேலைகளை முடிக்கும் வரை
உறங்கி குழந்தை தந்த நிம்மதி
இவற்றினுடே உன்னை...
அறியாமல் அல்ல - உன்
கபடங்களோடு சேர்த்தே
அணைத்துக்கொள்கிறேன்!

- இளம்பிறை

சிடுமுஞ்சிக்கு காரணம் தெரியுமா?

ஓர் அதிகாரி, அலுவலகத்தில் எல்லோரிடமும் கடுகடு. வாயைத் திறந்தால், வார்த்தைகள் எரிச்சல் பூசி வந்து விழும். சிங்காரவேலு என்கிற அவரது பெயருக்கு முன்னால் சிடுமுஞ்சி ஒட்டிக்கொண்டது. தான் எதனால் இப்படி இருக்கிறோம் என்ற காரணம் ஒருநாள் அவருக்குப் புரிபட... என்னிடம் வந்தார்.

அவருக்கும் அவரது மனைவிக்கும் இடையே உறவில் இணக்கமான சூழல் இல்லாததுதான் அவரது பிரச்சனையின் ஆணிவேர். இதற்கு 'Sexual Adjustment Problem' என்று பெயர். இந்த செக்ஸ் பிரச்சனை அந்த அதிகாரிக்குச் சிடுமுஞ்சி பட்டம் வாங்கித் தந்ததுபோல்... கோபம், தாழ்வு மனப்பான்மை, மனித உறவுகளில் சுமுக நிலையின்மை, முறையற்ற உறவுகளில் ஈடுபடுவது போன்றவற்றுக்கும் தூண்டுகோலாகி விடலாம்.

செக்ஸுவல் அட்ஜஸ்ட்மென்ட் பிரச்சனைக்கு மனைவியைக் கணவனுக்கோ, கணவனுக்கு மனைவியையோ பிடிக்காமல்போதல், செக்ஸ் மீது வெறுப்பு, உடல் பலவீனங்கள், கணவனுக்குத் துரித ஸ்கலிதம் இருத்தல் போன்றவை

காரணமாக இருக்கலாம். சிலர் செக்ஸ் மறுப்பைத் தனது ஆயுதமாகப் பயன்படுத்தலாம். அதாவது, தனது துணைக்கு எது விருப்பமோ, அதைத் தர மறுப்பார்கள்.

அதிகாரி, அவரது மனைவி இருவரையும் விசாரித்தபோது, ஓர் உண்மை தெரியவந்தது. அவர் தனது அலுவலக வேலைகளை முடித்துவிட்டுத் தினமும் இரவு 11 மணிக்கு மேல்தான் வீட்டுக்கே வருவாராம். அவரது மனைவி வேலைக்குச் சென்று மாலையில் வீட்டுக்குத் திரும்பி, குழந்தைகளைக் கவனித்து, வீட்டு வேலைகளை எல்லாம் முடித்துவிட்டுப் படுத்தால் போதும் என்று மிகுந்த அசதியுடன் கண்ணையரும் நேரத்தில், கணவன் உறவுக்கு அழைப்பாராம். இதுவே தொடர்கதையாக... செக்ஸ் மீதே வெறுப்பு வந்துவிட்டது என்றார் மனைவி.



இவர்களுக்கான ஆலோசனைகள்:

- மனைவி செக்ஸ் உறவை மறுத்தால், கணவன் அதற்கான காரணத்தைக் கண்டறிய வேண்டும்.
- மனைவி செக்ஸ் உறவைத் தவிர்த்தால், தன்னையே புறக்கணிப்பதுபோல கணவன் கவலைகொள்ள வாய்ப்பு உண்டு என்பதை மனைவி புரிந்துகொண்டு, கணவனின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளிக்க வேண்டும்.
- கணவன்மனைவி இருவரும் மனம்விட்டுப் பேச வேண்டும்.

<https://t.me/tamilbooksworld>

இருவருக்கும் இடையே எல்லாவற்றிலும் (செக்ஸிலும்தான்)
அட்ஜஸ்ட்மென்ட் மனநிலை இருக்க வேண்டும்.

- தம்பதிக்குள்ளேயே பேசித் தீர்க்க முடியாத பிரச்னை என்றால்,
உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

ஆலாய்ப் பறந்து வீடு
திரும்புகையில்
வாசல் மரம் உதிர்க்கும்
பூவொன்று
கன்னத்தில் மோதுகையில்
உன் முத்தத்தைச்
சுமக்கிறேன்!
- வைகைச் செல்வி

கிரீம் பூதம்!

‘பூவு கொடுத்து நோவு வாங்குன கதையா இருக்கு’ என்று ஒரு சொலவடை கிராமத்தில் உண்டு. அதுதான் மூர்த்தியின் கதை. "எனக்குச் சின்ன குறைபாடு. முன்னே மாதிரி இன்பத்துல ஈடுபட முடியலை. மாசாமாசம் ஒரு லாட்ஜுக்கு வற்ற டாக்டரிடம் போனேன். அவர் ஒரு கிரீம் கொடுத்து, ‘இதைத் தடவிக்கிட்டா எல்லாம் சரியாகிடும்’னு சொன்னார். அந்த கிரீமைத் தடவின முதல் நாளே புண்ணாகிவிட்டது. வலி வேற பின்னியெடுக்குது சார்" என்றார் மூர்த்தி.

மூர்த்தியை விசாரித்தபோது, அவருக்கு விந்து முந்துதல் (Premature Ejaculation) என்கிற குறைபாடு இருந்ததும், அதனால் அவர் ஒரு போலி டாக்டரிடம் சென்று டுபாக்சூர் கிரீமை வாங்கித் தடவிக்கொண்டு, இப்போது அவஸ்தைப்படுவதும் தெரியவந்தது.

பெண்ணுக்கு இன்பம் கிடைக்கும் முன்பே ஆணுக்கு விந்து வெளியேறிவிடும் நிலைக்குத்தான் Premature Ejaculation என்று பெயர். ‘மனைவி எங்கே தன்னை மதிக்காமல் போய்விடுவாளோ’ என்கிற எண்ணமே இந்தக் குறைபாடு உள்ள ஆண்களை எல்லாம் போலி டாக்டர்கள், கிரீம்கள் பக்கம் விரட்டி அடித்துவிடுகிறது.

இத்தகைய குறைபாடு மனிதர்களுக்கு மட்டும்தான்... விலங்குகளுக்குக் கிடையாது. விலங்குகள் சந்ததி உருவாக்கத்துக்காக மட்டுமே தனது இணையைத் தேடும். மனிதர்களுக்கு செக்ஸ் என்பது இன்பத்துக்கான விஷயமாக

இருப்பதால், விந்து முந்துதல் போன்ற குறைபாடுகள் பிரச்னை பூதங்களாகிவிடுகின்றன.



விந்து முந்துதலுக்கு ஆணின் பிறப்புறுப்பை முன் தோல் மூடியிருத்தல், சிறுநீர்ப் பாதைப் பிரச்னைகள், புரோஸ்டேட் சுரப்பி பிரச்னைகள், மூளை நரம்பு அமைப்புகளில் கோளாறுகள், சர்க்கரை நோய் போன்றவை காரணமாக இருக்கலாம் என்று கூறப்பட்டாலும், மிகத் துல்லியமாக இதுதான் காரணமென்று சொல்லிவிட முடியாது.

முறையாகப் படித்த மருத்துவர்களிடம் சென்றால், அவர்கள் இந்தப் பிரச்னையை ஆலோசனைகள் மட்டும் அடங்கிய செக்ஸ் தெரபி மூலமோ, மருந்து மாத்திரைகள் மூலமோ சரிசெய்துவிடுவார்கள்.

- விவரம் தெரியாமல் மார்க்கெட்டில் விற்கும் கிரீம்களைப் பயன்படுத்தவே கூடாது. அவற்றில் உள்ள ரசாயனப் பொருட்கள் அலர்ஜியை ஏற்படுத்தலாம்.

- மனிதர்களை நிர்வாணமாகப் பார்க்கும் அதிசய கூலிங்கிளாஸ் இருப்பதாக இன்னமும் சிலர் நம்பிக்கொண்டு இருப்பதுபோல், செக்ஸ் விஷயங்களில் பல கற்பிதங்கள் பலருக்கு உண்டு. இதைப்போன்றதுதான் உறவுகளை நீட்டிக்கச் செய்யும் கிரீம்களைப் பற்றிய நம்பிக்கையும்.

- எந்தவொரு பிரச்னைக்கும் அறிவியல்பூர்வமான, படித்த

<https://t.me/tamilbooksworld>

மருத்துவர்களை மட்டும் நாடுவதுதான் நல்லது. செக்ஸ் பிரச்னை
என்றால் லாட்ஜ் டுபாக்ஸர் டாக்டர்களை நாடுகிறவர்கள், படித்த
மருத்துவர்களைத் தேடி வரத் தயங்குவதுதான் இதில் உள்ள
விநோதம். இதுபோன்ற மனநிலையும் மக்களிடமிருந்து
விலகவேண்டும்.

கண்கள் கூசாமல்
சூரியனைப் பார்ப்பதற்குக்
கண்ணாடி உதவுகிறது.
ஆனால், உன்னைக்
கண்கள் கூசாமல் பார்க்க
எதுவுமே உதவுவதில்லை!
- தபூ சங்கர்

யுத்த காண்டம்!

கணேஷ்லீனா... விழியில் விழுந்து, இதயம் நுழைந்து, உயிரில் கலந்தவர்கள். ஆனால், இரவும் பகலும் உரசிக்கொள்ளும் அந்திப் பொழுதில் இருவருக்கும் இடையே யுத்த 'காண்டம்' தொடங்கிவிடும். இப்போது குழந்தை வேண்டாம் என்று முடிவெடுத்திருந்த இவர்களிடையே எது மாதிரியான குடும்பக் கட்டுப்பாடு முறையைப் பயன்படுத்துவது என்பதுதான் யுத்தத்தின் மையப் புள்ளி.

'கருத்தடை மாத்திரை சாப்பிட்டால் நான் குண்டாயிடுவேன்... மாத்திரை வேண்டாம்பா' என்று லீனாவும், 'ரெயின்கோட் போட்டுக்கிட்டு குளிக்கிற மாதிரி இருக்கு... நான் காண்டம் யூஸ் பண்ணமாட்டேன்' என்று கணேஷும் முறுக்கிக்கொண்டார்கள். இவர்கள் மட்டுமல்ல; எல்லோருமே தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய சில செய்திகள் உள்ளன.

கருத்தடை மாத்திரை சாப்பிட்டால் உடம்பு குண்டாகிவிடும் என்று பெண்கள் நினைப்பதும், காண்டம் அணிவதால் சுகம் குறைந்துவிடும் என்று ஆண்கள் நினைப்பதும் தவறான கருத்தாகும்.

இன்று மார்க்கெட்டில் கிடைக்கும் காண்டம் அனைத்துமே லேட்டக்ஸ் ரப்பரால் தயாரிக்கப்படுபவை. மிக மிக மெல்லியதாக இருக்கும் இது, இன்பத்துக்கு எந்த விதத்திலும் தடையாகவே இருப்பதில்லை. இப்போது வெளிநாட்டில் 'டியூரான்' என்ற

ஆணுறை புழக்கத்தில் உள்ளது. பாலியூரித்தேன் ரப்பரால் தயாரிக்கப்பட்ட இது, லேட்டக்ஸ் ரப்பரைவிட இன்னும் மெலிதானது. அதுமட்டுமல்ல; அதைவிட இன்னும் ஸ்டிராங். விரைவில் நம் நாட்டிலும் இது அறிமுகப்படுத்தப்பட உள்ளது.



இன்று மார்க்கெட்டில் ரிப்டு, டாட்டட், ஸ்பைக்டு, ஸ்பைரல், பரஃப்ரூம் என்று பல வகை ஆணுறைகள் கிடைக்கின்றன. இவற்றை அணிவதன் மூலம் கிடைக்கும் சுகங்களும் விதவிதமாக இருக்கும். சாக்லேட் ஃப்ளேவர்டு காண்டம்சூட இப்போது வந்துள்ளது.

ஆணுறை அணிந்தும் குழந்தை பிறக்க 5 சதவிகிதம்தான் வாய்ப்புள்ளது. சரியான தட்பவெப்பத்தில் கடைக்காரர்கள் காண்டம் பாக்கெட்டுகளை வைத்திருக்காதது, எக்ஸ்பயரி டேட்டுக்கு பிறகு ஆணுறையைப் பயன்படுத்துவது, ஆணுறைக்கு மேல் வேஸிலின், எண்ணெய் போன்றவற்றைத் தடவுவது, நகங்கள் பட்டு ஆணுறை கிழிந்துவிடுவது போன்றவைதான் இதற்குக் காரணங்களாகும். எது எப்படி இருப்பினும், குழந்தைப் பிறப்பைத் தள்ளிப்போடச் சிறந்த கருத்தடைச் சாதனம்

ஆணுறைதான்.

என் மதமும்
உன் மதமும்
மண்மதம் என்பதை
எப்போது நீ
புரிந்துகொள்ளப் போகிறாய்?
- ஆரூர் தமிழ்நாடன்

கோ... கோ... ஈகோ!

படித்த மனிதர்கள்தான் மேன்மக்கள் என்றும், அந்த ‘மேன்மக்கள்’டையே சிக்கல் சிடுக்கு, பிக்கல் பிடுங்கல் எதுவுமே இருக்காது என்றும் நாம் பொதுவாக நம்பிக்கொண்டு இருக்கிறோம். எளிய மக்களிடம் நிலவும் அத்தனை உள்வீட்டு யுத்தமும் அவர்களிடமும் உண்டு என்பதுதான் ஹால்மார்க் நிஜம்.

ஒரு டாக்டர் தம்பதி. கணவர் புகழ்பெற்ற இதய மருத்துவர். மனைவி பல் மருத்துவர். கணவருக்கு விறைப்புத்தன்மையில் Erectile Disfunction என்கிற குறைபாடு. செக்ஸாலஜிஸ்ட்டைப் போய் பார்க்கச் சொல்லி கணவரை மனைவி வற்புறுத்தியிருக்கிறார். ‘நானே ஒரு டாக்டர், என்னை இன்னொரு டாக்டர்கிட்டே போகச் சொல்றியா?’ என்று கணவருக்கு ஈகோ பொத்துக்கொண்டு வந்துவிட்டது. அவர்களின் பஞ்சணையில் காற்று வந்தது; ஆனால், உறக்கம் வராமல் போனது. கடைசியில், டைவர்ஸ்தான் பிரச்சனைக்கு முற்றுப்புள்ளியானது.

ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் ஈகோ என்கிற தன்னுணர்வு தேவைதான். துளியும் ஈகோ இல்லாத மனதில்... வளர்ச்சி தன் விதைகளை ஊன்றுவதில்லை.

ஈகோ பற்றி விளக்கமாக ஆய்வு செய்த சிக்மண்ட் ஃபிராய்டு, ‘நம்மைப் பற்றிய நினைப்பும் உணர்வுகளும் தலைதூக்கும் வரையில்தான் நமது செயல்பாடுகள் ஒழுங்காக இருக்கும். வாழ்க்கையும் முன்னேற்றப் பாதையில் பயணிக்கும். ஆனால், ஈகோவானது மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடப்பட்டு உயர்வு

மனப்பான்மையாக மாறுவதுதான் தவறு. இதுதான் தன்னுணர்வு அகம்பாவமாக மாறும் நிலை' என்கிறார்.



தம்பதிக்குள் நீயா... நானா? என்கிற ஈகோவுக்கு இடமே தரக்கூடாது. ஆனால், பல தம்பதிகளிடையே இந்த ஈகோ தனது கூர்மூக்கை நீட்டி அன்பான உறவை கொத்திக் குதறிவிடுகிறது. குறிப்பிட்டுச் சொல்ல வேண்டுமானால், தம்பதிகளில் ஆண்களுக்கே 'தான்' என்கிற ஈகோ அதிகம் உள்ளது. ஈகோ வந்துவிட்டால், சகட்டுமேனிக்கு அனைத்துக்கும் விவாதம் தொடங்கிவிடும். ஒருவர் வாய் மூடும் வரை மற்றவர் வாதாடிக்கொண்டே இருப்பார். ஒருவர் வாய் மூடிக் கொண்டால், மற்றவர் விவாதத்தில் ஜெயித்துவிட்டதாக அர்த்தமில்லை. தற்காலிகமாக மனைவியின் அழுத்தி வைக்கப்படுகிற எண்ணங்கள் எந்த நேரத்திலும் பிரச்னைப் பேயாக வெளிக் கிளம்பும்.

'தான்' என்கிற அகம்பாவத்துடன் கிளம்பும் பிரச்னை ஒரு பூமராங் மாதிரி... புறப்பட்ட இடத்துக்கே திரும்பி வந்து வீழ்த்தும்.

- தம்பதிகள் எந்த விஷயத்திலும் 'நான்' என்பதற்கு அதிக முக்கியத்துவம் தரக்கூடாது.

- விவாதத்துக்குப் பதிலாக நிதானமாக ஆலோசனை செய்வது நல்லது.

• விவாதத்தில் ஜெயிப்பது முக்கியமில்லை. உறவில் ஜெயிப்பதே முக்கியம்.

இருவரும்
விலகி விலகியே
சென்றோம்...
விலக வேண்டும் என்ற
விருப்பத்தோடும்
விலக முடியாத
துக்கத்தோடும்!

- பாலபாரதி

பொய் வெடிகள்!

“சார்... நான் ஒரு டாக்டரிடம் போனேன். ‘நீ உன் உயிர்ச்சக்தியை நிறைய செலவு பண்ணிட்டே. உன் உடம்பு ரொம்ப பலவீனமா இருக்கு’ன்னு சொல்லி மருந்து கொடுத்தார். அதைச் சாப்பிட ஆரம்பிச்சதும் தூக்கம் தூக்கமா வருது. தப்பான ஆள்கிட்ட போயிட்டேன் சார்” என்றார் வந்த அவசரத்தில்.

வந்தவர் உயிர்ச்சக்தி என்று சொன்னது விந்துவைத்தான். இதைப் பற்றி ஏகப்பட்ட தவறான கருத்துக்கள் நிலவுகின்றன. அந்த அறியாமையைப் பயன்படுத்தி, போலி மருத்துவர்கள் நிறையப் பணம் பண்ணுகிறார்கள். விந்து வெளியேறினால், உடல் பலவீனப்படும், கன்னத்தில் டொக்கு விழும், நெஞ்சு படபடக்கும், நினைவாற்றல் குறையும், மனக்கோளாறுகள் ஏற்படும், உயிருக்குக்கூட ஆபத்தாகிவிடலாம் போன்றவை போலி மருத்துவர்கள் திரி கிள்ளிக் கொளுத்தும் பொய் வெடிகள்.

ஒரு சொட்டு விந்து 80 சொட்டு ரத்தத்துக்குச் சமம் என்பதும் கற்பனையே! எல்லா உறுப்புகளுக்கும் ரத்தம் மூலம் சத்துக்கள் போவது போலத்தான் ஜனன உறுப்புக்களுக்கும் சத்துக்கள் செல்கின்றன. எச்சில் போலத்தான் விந்துவும். எச்சிலை வேஸ்ட் பண்ணினால் உடம்பு பலவீனப்பட்டா போகிறது?

விந்து உற்பத்தி அந்தந்த மனிதனின் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத விஷயம். இயற்கையின் ஏற்பாடு. ஊறிக்கொண்டே இருக்கும்.

ஐனன் உறுப்பில் பிறவிக் குறைபாடு, தொற்றுநோய், காயங்கள் போன்ற காரணங்களால் மட்டும்தான் விந்து உற்பத்தி தடைப்படும். மற்றபடி, விந்து உற்பத்திக்கு விடுமுறையே கிடையாது.



ஆண்களுக்கு விந்து தயாராவதே சேமிக்க அல்ல... செலவிடத்தான். அப்படி இருக்கும்போது வேஸ்ட் என்கிற பேச்சுக்கே இடமில்லை. இல்லற சுகம், சுய இன்பம், கனவில் வெளியேறுதல் என மூன்று நிலைகளில் விந்து வெளியேறும். திருமணமும் ஆகவில்லை, சுய இன்பப் பழக்கமும் இல்லாத ஆண்களுக்குக் கனவிலாவது விந்து வெளியேறித்தான் தீரும். 'எனக்கு எந்த வகையிலும் விந்து வெளியேறவில்லை' என்று ஒருவன் சொன்னால், பொய் சொல்கிறான் என்றோ அல்லது அவன் உடம்பில் ஏதோ குறைபாடு என்றோதான் அர்த்தம்.

சிறுநீருடன் விந்து வெளியேறலாம் என்பதும் பலரது நம்பிக்கை. இதுவும் கற்பனையே! சிறுநீர் வெளியேறும்போது விந்து வெளியேறாத வகையிலும், விந்து வெளியேறும்போது சிறுநீர் வெளியேறாத வகையிலும் இயற்கை நமது உடலில் அற்புதமான ஏற்பாடுகளைச் செய்துள்ளது. புராஸ்டேட் சுரப்பிக் கோளாறு உள்ள ஆண்களுக்கு மட்டும் சிறுநீருடன் விந்து

வெளியேறலாம். மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் முக்கும்போது ‘பாராயுரேத்ரல் கிளாண்ட்ஸ் செக்ரியே ஷன்ஸ்’ என்கிற திரவம் சிறுநீருடன் வெளியேறும். அதனைப் பார்த்து, அவர்கள் ‘ஐயோ... சிறுநீருடன் விந்து வெளியேறுகிறது’ என்று பதறலாம்.

- சுய இன்பம் மூலம் விந்து வெளியேறுவது தவறல்ல. இதனால் உடல்நலம் கெடாது.

- விந்துவைச் சேமித்துவைத்து சத்தாக மாற்றலாம், பலம் பெறலாம் என்பதெல்லாம் உடான்ஸ்.

- இயற்கை, விந்துவைத் தவணை முறையில் (அ) ரேஷன் அடிப்படையில் வழங்குவது இல்லை. எனவே, வேஸ்ட் பண்ணினால் ஸ்டாக் தீர்ந்துவிடும் என்றெல்லாம் கற்பனை வேண்டாம்.

- முருங்கைக்காய், பாதாம் பருப்பு, பேரீச்சை என்று எது சாப்பிட்டாலும் விந்து உற்பத்தியை அதிகரிக்க முடியாது. ஆம், இதற்கென்று பிரத்யேக உணவுகள் எதுவும் இல்லை.

குழந்தைக்கு
தாயின் இடுப்பே இருக்கை
தோள்களே தொட்டில்
கால்களே கழிவறை!
- வி.மருதவாணன்

'கல'வாடிய பொழுதுகள் !

“டாக்டர்... எங்களுக்குக் குழந்தை பொறந்து ஒரு மாசம் ஆகுது. டெலிவரிக்குப் பிறகு என் மனைவி செக்ஸ்ல ஆர்வமில்லாம இருக்கா. என்ன சார் காரணம்?” என்று கேட்ட பிரேம், குழந்தை பிறந்த சந்தோஷச் சாரலில் நனைவதற்குப் பதிலாக டல்லடித்துக் கிடந்தார்.

பிரசவத்துக்குப் பின், சில பெண்களுக்கு செக்ஸில் ஈடுபாடு கொஞ்சம் குறையலாம். அதற்கு Postpartum Depression என்று பெயர்.

அதற்குச் சில காரணங்கள் இருக்கின்றன. பருவத்தின் சறுக்கு மரங்களில் ஏறி, இறங்கி விளையாடிய பொழுதுகள் சட்டென்று அறுபட்டு... கல்யாணம், கணவன், குடும்பம் என்று நீண்டு இன்று குழந்தை வரை வந்துவிட்டதே என்கிற திடீர் திகைப்பு. தாய்மை என்ற சுகமான சுமையைச் சுமந்த அலுப்பு போன்றவை மனரீதியான காரணங்கள்.

பிரசவத்துக்குப் பிறகு சில பெண்களுக்கு முன்புபோல் இல்லாமல் ஹார்மோன்கள் அளவு சமநிலை அற்றுப் போவதும் ஒரு காரணம். பொதுவாக எப்போதும் டென்ஷன், படபடப்பு என்றிருக்கும் பெண்களுக்கு டெலிவரிக்குப் பிறகு இந்த நிலை நேரலாம்.

சில பெண்களுக்குப் பிரசவ வலி பூசிய பயம் காரணமாக, அதன் பிறகான உறவுகளின்போது ஜனன உறுப்பு தானாகவே இறுக்கமாகிக் கொள்ளும். இதனாலும் மனைவிக்கு உறவில்

ஈடுபாடு இல்லையென்று கணவன் கண் கசக்கலாம்.

தாம்பத்ய உறவு இலகுவாக அமைய, பிறப்பு உறுப்பில் சுரக்கும் Vaginal Secretions எனும் திரவம் பிரசவத்துக்குப் பிறகு குறைந்துவிடலாம். இதனால் உறவின்போது வலி ஏற்படும். இதனாலும் செக்ஸில் ஆர்வமில்லாமல் போகலாம். தாய்பால் தரும் சமயத்தில் ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் சிறிது குறைந்துவிடலாம். இதனால் மார்பகம், ஜனன உறுப்புகளைத் தொட்டாலே வலிக்கும். இதுவும் உறவின் மீது கசப்பை ஏற்படுத்தும்.

‘பிரசவத்துக்குப் பிறகு எப்போது தாம்பத்ய உறவில் ஈடுபடலாம்?’
- பலர் மருத்துவர்களிடம் கேட்கக் கூச்சப்படும் கேள்வி இது.



சுகப் பிரசவம் என்றால் 3 வாரங்களுக்குப் பிறகும், சிஸேரியன் என்றால் 8 வாரங்களுக்குப் பிறகும் செக்ஸில் ஈடுபடலாம். சுகப்பிரசவங்களின்போது சில பெண்களுக்கு பிறப்பு உறுப்பில் Episiotomy என்ற சிறு தையல் போடப்படும். இதில் உரசாமல் உறவுகொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். சுகப் பிரசவங்களின்போது பெண்ணின் பிறப்புறுப்பு சிறிது விரிவடைந்துவிடலாம். இதனாலும் உறவில் தம்பதிகளிடையே அதிருப்தி ஏற்படலாம். ஆனால், Kegel's Exercise என்ற எளிய பயிற்சி மூலம் பெண்கள் தங்கள் பிறப்பு உறுப்பை இயல்பு நிலைக்கு திரும்பச் செய்யலாம்.

மேலும், பிறப்பு உறுப்பு வறண்டு காய்ந்துவிடாமல் இருக்க பல வகை க்ரீம்கள் உள்ளன. அவற்றையும் பயன்படுத்தலாம். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக தாய்மை அடைந்த பெண்ணுக்கு, கணவனின் அன்பான ஆதரவு கூடுதலாகத் தேவைப்படும். மனைவியின் வேதனைகளை அக்கறையோடு கணவன் பகிர்ந்துகொண்டாலே எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லை.

நேரீல்தான் தாமதம்
நேரத்துக்கு
வரக் கூடாதா
கனவிலாவது?

- பரிமள்குமார்

நானாக நானில்லை!

சேகர்- அகிலா தம்பதியின் பிரச்னையைப் படிக்கும் உங்களுக்குள் 'இப்படியும் நடக்குமா?' என்று ஆச்சர்யம் விதை தாவலாம். "டாக்டர், இவர் ரொம்ப நல்லவரா இருக்கார். எந்தக் கெட்டப்பழக்கமும் கிடையாது. ஆனா, ராத்திரி பெட்ரூம்ல லேடீஸ் டிரெஸ்ஸை எடுத்துப் போட்டுக்கிறாரு. கேட்டா, எனக்கு அப்பதான் மூடு வருதுன்னு சொல்றாரு. எனக்கு அருவருப்பா இருக்கு. நீங்கதான் இவரைச் சரி செய்யணும்!" சேகர் மீது அகிலா வாசித்த ஐந்து நிமிடக் குற்றப்பத்திரிகை இது.

பெண்ணின் ஆடையை ஆண் உடுத்திக்கொள்வதற்கும் (அ) ஆணின் ஆடையைப் பெண் உடுத்திக்கொள்வதற்கும் Cross Dressing என்று பெயர். பள்ளி, கல்லூரி மாறுவேடப் போட்டிகளில், நாடகங்களில் பெண் வேடமிட்டு வரும் ஆணைப் பார்த்துச் சிரிப்போம். 'உன் மேலாடையில் நான் நூலாகவா' என்று கவிதையை ரசிப்போம். அதுவே வாழ்க்கையின் ஓர் அங்கமானால்... பூதத்தைக் கிளப்புவதற்காகவே கிணறு வெட்டப்படும் கதைதான்.

கிராஸ் டிரெஸ்ஸிங் நான்கு வகைப்படும்.

1. ஓர் ஆண் செக்ஸ் தூண்டுதல் பெற பெண் உடையை உடுத்திக்கொள்வது (டிரான்ஸ்வெஸ்டிஸம்).
2. மிகமிக அரிதாகக் கோடியில் ஒருவருக்குப் பிறவியிலேயே ஆண் பிறப்பு உறுப்பும், பெண் பிறப்பு உறுப்பும் அரைகுறை வளர்ச்சியுடன் இருக்கும் (இன்டர்செக்ஸ்). இதில் எந்தப்

பாலினத்தின் பிறப்புறுப்பு பெரிய அளவில் இருக்கிறதோ... அவர் அந்தப் பாலின ஆடைகளை பெரிதும் விரும்பி அணிந்து கொள்வார்.



3. ஓரினச் சேர்க்கையின்போது மாற்றுப் பாலின உடையை அணிந்துகொள்வது (டிரான்ஸ்வெஸ் டைட் ஹோமோசெக்ஸுவல்). அதாவது, ஓரினச் சேர்க்கையில் ஈடுபடும் ஓர் ஆண், பெண் உடையை உடுத்திக்கொள்வது இந்த வகையைச் சேரும்.

4. உடல் அடிப்படையில் ஆணாக இருக்கும் நபர், மனதளவில் தன்னைப் பெண்ணாக நினைத்துக்கொண்டு, பெண் உடையை அணிந்துகொள்ளுதல். (டிரான்ஸ்செக்ஸுவல்). இந்தப் பிரச்னை உள்ள நபருக்கு முதலில் கவுன்சிலிங் தரப்பட வேண்டும். அடுத்து, சட்டப்படி அரசாங்க அனுமதி பெற்று, ஹார்மோன் ட்ரீட்மென்ட்டும், அதன் பின்னர் இரண்டு ஆண்டுகள் ரியல் லைஃப் டெஸ்ட் என்கிற வாழ்வியல் பரிசோதனை முறைகளையும் கையாண்ட பிறகு, மருத்துவரால் முறைப்படி செக்ஸ் ரீஅசைன்மென்ட் ஆபரேஷன் செய்து மாற்றுப் பாலினமாக மாற்றலாம்.

இந்த நான்கு வகைகளில் 2-ம் வகையைத் தவிர, மற்றவற்றுக்குக் காரணங்கள் உலகளவில் இன்றுவரை கண்டறியப்படவில்லை.

தனது கணவர் சேகர் பற்றி அகிலா சொன்ன குறைபாடு டிரான்ஸ்வெஸ்டிஸம் எனும் வகையைச் சேர்ந்தது. இந்தக்

குறைபாடு உள்ளவருக்கு மாற்றுப் பாலின ஆடையை உடுத்திக்கொண்டதால்தான் உறவில் ஈடுபட வேண்டும் என்கிற தூண்டுதலே கிடைக்கும்.

‘நான்கு சுவருக்குள் நடக்கும் அந்த நாடகத்துக்கு ரசிகராக மாறிவிட்டால் எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லை’ என்று பொதுவாக ஓர் அறிவுரையை அள்ளித்தெளிக்கலாம். ஆனால், சம்பந்தப்பட்டவருக்குக்கே அதன் வலி புரியும். சேகருக்கு உள்ள டிரான்ஸ்வெஸ்டிஸம் என்ற குறைபாட்டை சைக்கோதெரப்பி கொடுத்து முற்றிலுமாகப் போக்கலாம்.

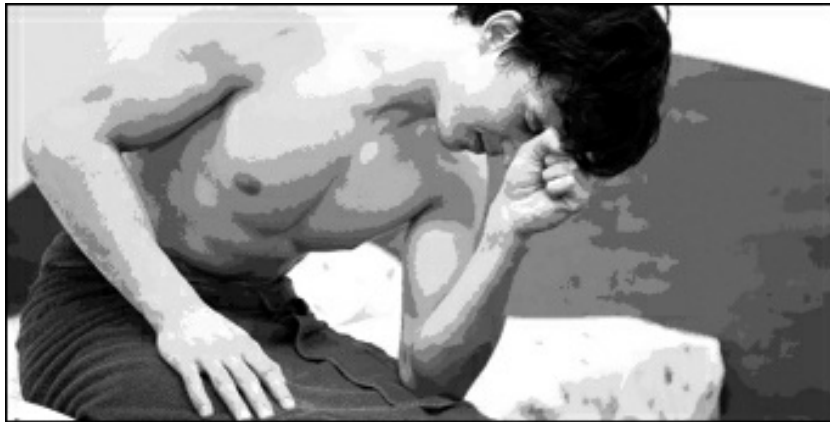
மற்றபடி, தங்களை அறியாமல் மாற்றுப் பாலினத்தின் மீது ஈடுபாடு கொண்டு, தங்களையும் அதுபோல் வரித்துக் கொள்பவர்களைச் சமுதாயம் குற்றவாளியாகக் கருதக்கூடாது.

கண்களால் நான் செய்யும்
தவறுகளுக்கு
இதழ்களால் நீ தண்டனை
தருவதால்
திருந்துவதாக இல்லை நான்!
- செல்வமுத்துக்குமரன்

இதெல்லாம் 'பெரிய' பிரச்சனையா?

‘என் பிரச்சனையைச் சொல்றதுக்கு எனக்கே வெட்கமா இருக்கு டாக்டர். உறவுல ஈடுபட்ட பிறகுகூட உறுப்போட விறைப்புத்தன்மை அப்படியே இருக்கு. சாதாரண நிலைமைக்கு வர ரொம்ப நேரம் ஆகுது. எனக்கு என்ன பண்றதுன்னு தெரியலை சார்’ என்று பயத்தைச் சுமந்து வந்து என் முன்னால் இறக்கினார் ஒரு நடுத்தர வயதுக்காரர்.

விறைப்புத்தன்மை நீடித்துக்கொண்டே இருப்பதற்கு மருத்துவரீதியில் Priapism என்று பெயர். பொதுவாக, விறைப்புத்தன்மை இல்லை என்கிற காரணத்துக்காகக் கண்ட கண்ட லேகியங்களையும் போலி டாக்டர்களையும் தேடிப் போகிறவர்கள்தான் அதிகம். ஆனால், Priapism என்கிற இந்தப் பாதிப்பு அரிதாக ஒரு சிலருக்கே வரும் விநோதப் பிரச்சனை.



ஆண் உறுப்பில் விறைப்புத்தன்மை ஏற்பட மனரீதியில்

<https://t.me/tamilbooksworld>

தூண்டப்பட வேண்டும். தூண்டுதலால் விறைப்பு அடைந்த உறுப்பு, உறவுக்குப் பின்னர் பழைய நிலைமைக்கு வந்துவிடும் என்பதுதான் இயற்கையான விஷயம். ஆனால், அரிதாக Priapism குறைபாடு உள்ள நபருக்கு விறைப்புத்தன்மை குறையவே குறையாது. இதுபோன்ற நிலையில் உறுப்பில் ரத்த ஓட்டமும், ஆக்ஸிஜனும் சரிவர ஓட முடியாததால், உறுப்பில் பொறுக்க முடியாத வலி இருக்கும். இதனால் உறுப்பின் மென் சதைப் பகுதிகளும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகும். நான்கு மணி நேரத்துக்கும் மேலாக உறுப்பின் விறைப்புத்தன்மை குறையவில்லை என்றால், அவசர சிகிச்சை தேவைப்படும். இந்த Priapism இரண்டு வகைப்படும். 1. தாழ்நிலை பிரியாபிஸம் 2. உயர்நிலை பிரியாபிஸம்.

முதல் வகையில் வலி அதிகமாகவும், விறைப்புத்தன்மை உச்ச நிலையிலும் இருக்கும். ரொம்ப நேரம் விறைப்புத்தன்மை நீடிக்கும். இந்தத் தாழ்நிலை பிரியாபிஸம் - ரத்த செல்களில் ஏற்படும் Sickle Cell Anemia எனும் குறைபாடு காரணமாக ஏற்படலாம். சில போதை மருந்துகளை ஊசி மூலம் ஏற்றிக்கொள்வதாலும் ஏற்படும். விறைப்புத்தன்மை நீடித்தால் உடனடியாகச் சிகிச்சை தர வேண்டும்.

இரண்டாவது வகை... உயர்நிலை பிரியாபிஸம். இதில் விறைப்புத்தன்மையும் வலியும் குறைவாக இருக்கும். ஜனன உறுப்பில், அடிவயிற்றில் காயம் ஏற்படுதல், போதை மருந்துகளைப் பயன்படுத்துதல் போன்ற காரணங்களால் இது ஏற்படும்.

1998 வரையில் விறைப்புத்தன்மைக் குறைபாடுகளுக்கு, உறுப்பில் ஊசி போட்டுக் குணப்படுத்தும் Intra Cavernous எனும் முறையைக் கையாண்டு வந்தார்கள். இன்றைய அதிநவீன மருத்துவ சிகிச்சை முறையில் வாய் வழியாக உட்கொள்ளும் மருந்துகளின் மூலமே குணப்படுத்திவிடலாம்.

• டாக்டர் அனுமதியின்றி ஊசி மருந்துகளைப் பயன்படுத்துபவர்கள் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

- போதை ஊசி போட்டுக்கொள்பவர்களுக்கு ஏற்படும் பல பிரச்னைகளில் ஒன்றாக இந்த Priapism ஏற்படும் என்பதால், போதைப் பழக்கத்தைக் கடலில் வீசி எறியுங்கள்.

- இப்படி ஒரு பிரச்னை இருந்தால் கூச்சப்படாமல் உடனடியாக சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

பெண்ணே...
உன் அழகு
என்னைக் கொல்லுது
இ.பி.கோ. சட்டம்
என்ன பண்ணுது?
-ந. அண்ணாமலை

‘அழகன்’ கைது!

“ என்ன நண்பா! நம்ம நாடு ரொம்ப ரொம்ப முன்னேறிடுச்சு போலிருக்கு!” தேநீர் விருந்தின்போது பழைய நண்பர் ஒருவர் கேட்ட கேள்வி இது.

"என்னமோ சொல்ல வற்றீங்கன்னு நினைக்கிறேன்!" இது நான்.

"ஆமாம், வாட்டசாட்டமான சில ஆம்பளைப் பசங்க தங்களோட உடம்பை விக்குறாங்கன்னு கேள்விப்பட்டேன். சென்னையிலேயும் இந்த பிசினஸ் இப்ப ஆரம்பிச்சுடுச்சாம்ல!"



நண்பர் சொன்னது கலப்படம் இல்லாத நிஜம். தன் உடம்பை விற்கும் ஆண்களுக்கு ‘Gigolo’ என்று பெயர். பொதுவாக, Call boys என்று அழைக்கப்படுகிறார்கள். புரியும்படி சொன்னால் ‘விலைமகன்’. பண்பாடு, கலாசாரங்களைக் காற்றில் பறக்கவிடும், மிகவும் வசதியான பெண்கள்தான், இந்த விலைமகன்களின் டார்கெட்!

‘வெளிநாடுகளில் இப்படி நடக்கலாம்; நம் நாட்டில் நடக்க

<https://t.me/tamilbooksworld>

வாய்ப்பு இல்லை' என்று உண்மையை ஏற்றுக்கொள்ள சிலர் மறுக்கலாம். அண்மைக்காலமாக புதிய தொழிலாகவே இது இந்தியப் பெரு நகரம் முழுக்கப் பரவி வருகிறது.

இந்த மாதிரியான உறவுகள் எப்படிப் பார்த்தாலும் தவறுதான். இதில் என்னென்ன பிரச்னைகள் வரலாம் என்பதைப் பற்றிப் பார்ப்போம்.

□ இதுபோன்ற தவறான உறவுகளில் ஈடுபடும் பெண்களுக்கு அந்த நேரத்தில் சுகம் கிடைத்தாலும், ஃபிக்ஸ்ட் டெபாஸிட்டாக பால்வினை நோய்கள் அல்லது எய்ட்ஸ் போன்ற கொடிய நோய்கள் ஏற்படலாம்.

□ இந்த உறவின் மிச்சமாக, தேவையற்ற கர்ப்பத்தைப் பெண்கள் எதிர்கொள்ள நேரிடும். முறையற்ற உறவால் ஏற்படும் கர்ப்பத்தை எந்தப் பெண்தான் சுகமாகச் சுமப்பாள்? எனவே, அபார்ஷன் அவஸ்தை சகஜமாகும்.

□ முறையற்ற உறவு என்றாலே அங்கே ரகசியம், மர்மம், குற்றம், தகிடுதத்தம் எல்லாமும் 'உள்ளேன் ஐயா' சொல்லும். இவை, தேவையற்ற இடர்களுக்குப் பெண்களை உள்ளாக்கும்.

□ இந்த உறவை மையப்படுத்தி, விலைமகன்கள் பிளாக் மெயில் போன்றவற்றிலும் ஈடுபடலாம்.

□ ஆரம்பத்தில் உடல் சுகத்துக்காகக் கூடுபவர்கள், நாளடைவில் மனரீதியில் ஒன்றுபட்டு, ஒருவரை ஒருவர் பிரிய முடியாத நிலைக்குத் தள்ளப்படலாம். இது ரகசியமாக இருக்கும்வரையில் சர்க்கரையாக இனிக்கும் இந்தச் சந்திப்பு அம்பலமானால் அம்பேல்!

□ தவறான பாதையில் போகும் அளவுக்குத் தன் மனம் அவிழ்த்துவிடப்பட என்ன காரணம் என்பதைப் பெண்கள் யோசிக்க வேண்டும்.

□ பெரும்பாலும் பாலுணர்வு அதிருப்தியில் இருக்கும் பெண்கள்தான் விலைமகன்களைத் தேடுவார்கள். எனவே,

மனைவியின் அதிருப்தியைப் போக்க, கணவன் முயற்சிக்க வேண்டும்.

□ சில பெண்களுக்கு Personality Disorders எனும் மனநலக் குறைபாடு இருக்கும். இவர்களுக்கு முறையற்ற உறவில்தான் விருப்பம் அதிகம் இருக்கும். இன்னும் சில பெண்கள் தனது கணவனைப் பழிவாங்கும் நோக்கில்கூட வெளி உலக ஆண்களுடன் பழகலாம்.

□ வசதி வாய்ப்புள்ள சில பெண்களுக்குத் தொடர்ந்து ஒரே ஆணுடன், ஒரே வகையில் உறவுகொள்வது திகட்டிப் போய் 'Sexual Boredom' எனும் பாலுணர்வு அலுப்பு ஏற்படலாம். இதனாலும் இவர்கள் விலைமகன்களைத் தேடலாம்.

‘பலநாள் திருடன் ஒருநாள் அகப்படுவான்’ என்பதை இதுபோன்ற உறவில் ஈடுபடும் ஆண்பெண் இருவருமே புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

டாக்டர் டி.நாராயண ரெட்டி



மருத்துவம் சார்ந்த செக்ஸ் குறித்த ஆராய்ச்சியில் தொடர்ந்து ஈடுபட்டு இருக்கும் டாக்டர் டி.நாராயண ரெட்டி, 30 ஆண்டுகளாக சென்னையில் பிராக்டீஸ் செய்துவரும் செக்ஸாலஜி நிபுணர். தென்னிந்தியாவின் முதல் செக்ஸாலஜி டாக்டரான இவர், இப்போது 'இந்தியாவின் செக்ஸ் குரு'வாக மதிக்கப்படுகிறார். அமெரிக்காவின் செக்ஸ் நிபுணர்கள் சங்கத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட டாக்டர்கள் இந்தியாவில் இரண்டு பேர். அதில் டெட்டியும் ஒருவர். மருத்துவம் சார்ந்த செக்ஸ் தொடர்பான ஆராய்ச்சியில் ஆசியாவிலேயே முதலில் பிஹேரிசி.டி. பட்டம் பெற்றவர். இவரது சிகிச்சை மையமான 'டேகா இன்ஸ்டிடியூட்' நூற்றுக்கணக்கான தம்பதிகளை மனவாழ்க்கை முறையிலிருந்து தடுத்து இருக்கிறது.

இவரது பணிக்காக 2007-ல் 'World Association for Sexual Health' என்கிற அமைப்பு 'Life Time Achievement - Gold Medal Award' எனும் விருதினை வழங்கியது. பல பல்-கலைக் கழகங்களில் கௌரவ பேராசிரியராகவும் இருந்து வருகிறார்.

American Association of Sex educators Councils and Therapists எனும் அமைப்பு, 2009-ல் சர்வதேச சிறப்பு பிரதிநிதியாக இவரை தேர்ந்தெடுத்துள்ளது. ஆசியாவிலேயே இந்த சிறப்பு அங்கீகாரம் பெற்ற முதல் செக்ஸாலஜிஸ்ட். இவர்தான்!

நியட் கிளினிக்

- * விந்து முத்துதல் ஒரு நோயா?
- * மது குடிப்பது செக்ஸ் செயல்பாட்டை ஊக்கப்படுத்துமா?
- * பெண்களுக்கு செக்ஸில் ஆர்வம் குறைவாக இருப்பதற்கு என்ன காரணம்?
- * உறவில் ஈடுபட்ட பிறகு கூட உறுப்பின் விளைப்புத்தன்மை சாதாரண நிலைக்கு வரவில்லை என்றால் என்ன காரணம்?
- * பிரசவத்துக்குப் பிறகு எப்போது தாம்பத்ய உறவில் ஈடுபடலாம்?
- * வயாசாவிட்டா தாம்பத்ய வாழ்க்கையை விட்டுடனா?
- * கருத்தடை மாதிரி சாப்பிட்டால் உடல் பருத்துவிடுமா?

- உறவில் ஊஞ்சலடத் துடிக்கும் உள்ளங்களுக்கான தாம்பத்ய ரகசியங்கள் உள்மே...



விசுடன் பிரகாசம்

DUET CLINIC

Rs. 60

ISBN 978-81-8476-234-1



9788184762341