டாக்டர் டி. காமராஜ்

இல்லறம்
என்பது
ஆழம்
காண முடியாத
கடல்.
தம்பதிகளுக்கு
அதன்
சூட்சுமங்களைக்
கற்றுத் தந்து,
வாழ்க்கைப்
பயணத்தை
இன்பமயமாக்க
உதவும்
வழிகாட்டி,
இந்நூல்.

இனிய தாம்பத்யம்

இனிய தாம்பத்யம்

டாக்டர் டி. காமராஜ்

நலம்
வெளியீடு

உள்ளே

முன்னுரை

1. முதலில் இதைப் படியுங்கள்

2. தேவையான திருமணப் பொருத்தங்கள்

3. முதல் இணைப்பு

4. சில அடிப்படை விஷயங்கள்

5. முதலிரவை எதிர்கொள்ளுதல்

6. ஆண்-பெண் இனப்பெருக்க உறுப்புகள்

7. அதிர்ச்சி தரும் பாலுறவுக் குறைகள்

8. பாலுறவு நிலைகள்

9. தவிர்க்க முடியாத பாலியல் சந்தேகங்கள்

10. பெண் மலட்டுத் தன்மையும் பரிசோதனைகளும்

11. ஆண் மலட்டுத்தன்மையும் பரிசோதனைகளும்

12. மலடு நீக்குவதற்கான சிகிச்சை முறைகள்

13. நவீன கருவாக்கச் சிகிச்சை முறைகள்

14. கருத்தரிப்பதை அறிதல்

15. கர்ப்பக் கால நிகழ்வுகள்

16. கர்ப்பக் கால உணவு முறைகள்

17. பிரசவக் காலம்

18. குடும்பம் ஒரு கதம்பம்

19. பெண்ணைப் பற்றிய அடிப்படை உண்மைகள்

20. ஆணைப் பற்றிய அடிப்படை உண்மைகள்

21. என்றென்றும் காதலுடன் இருக்க...

பாலுறவு நிலைகள் - படங்கள்

முன்னுரை

பத்தாண்டுகளுக்கும் மேலாக வாழ்க்கை முறை பற்றிய பல்வேறு ஆராய்ச்சிகளில் ஈடுபட்டு வருவதால், ஒவ்வொருவருக்கும் என்னவிதமான பிரச்னைகள் தோன்றுகின்றன? இவற்றை எவ்வாறு தீர்ப்பது என்பது பற்றிய நடைமுறை விஷயங்கள் எனக்குத் தெரியவருகின்றன. அதேசமயம் தினந்தோறும் புதுப்புது பிரச்னைகளை அறிந்துகொள்ளவும் வாய்ப்புகள் கிடைக்கின்றன.

பரஸ்பரம் ஒருவர் மீது ஒருவர் குற்றம் சாட்டிக்கொள்கிற தம்பதியரை ஆராய்ந்து பார்த்தால் அவர்களுக்குள் புரிந்துகொள்ளுதல் குறைவு என்பது புலப்படுகிறது. ஏன் இப்படி என்றால், ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் இடையே இருக்கும் அடிப்படை உண்மைகளை அவர்கள் புரிந்துகொள்ளாதது முக்கியக் காரணம்.

மண வாழ்க்கையில் நுழைந்த பிறகு, பிரச்னைகளால் சண்டைபோட்டுப் பிரிந்து வாழ்க்கையைத் தொலைப்பதைத் தவிர்க்க, திருமணத்துக்கு முன்பாகவே, தம்பதியர் எவ்வாறு வாழ்க்கை நடத்த வேண்டும் என்பதை கற்றுத் தந்துவிட்டால் அவர்களின் வாழ்க்கை இனிமையாகக் கழியும் என்ற நம்பிக்கையில் இந்த நூலை எழுதியிருக்கிறேன்.

இதில், இல்லற வாழ்க்கையின் துவக்கம் முதல் படிப்படியாக மணமக்களுக்குத் தேவையான அத்தியாவசியமான விஷயங்களை எழுதியுள்ளேன்.

வாழ்க்கையும், குடும்பம் என்ற அஸ்திவாரத்தின் மீதுதான் அமைக்கப்படுகிறது. இந்தக் குடும்ப வாழ்க்கையில் கணவன்-மனைவி இடையே சிறு சிறு பிரச்னைகள், கருத்து வேறுபாடுகள் ஏற்படுவது இயல்பு.

பிரச்னை எங்கே ஆரம்பித்தது என்பதை அறிந்துகொள்ள முனையாமல் பிரச்னையை யார் அதிகரிப்பது என்ற முனைப்புடன்

நடந்துகொள்ளும் தம்பதியரால் குடும்பமே சீரழிந்து போகிறது. இப்படிப்பட்ட நிலை வரக் கூடாது என்பதற்கான முயற்சியில் இந்தப் புத்தகம் எழுதப்பட்டுள்ளது.

இணையைத் தேர்வு செய்வது எப்படி? மணம் புரிந்துகொண்டதும் தம்பதிகளுக்கு ஏற்படும் பயங்களைப் போக்குவது எப்படி? என்பதை விளக்கியிருப்பதுடன் திருப்தியான பாலுறவு கொள்வதற்கான விளக்கங்களையும் தெளிவாகக் குறிப்பிட்டிருக்கிறேன்.

பாலுறவுப் பிரச்னைகள் ஏற்பட்டால் எவ்வாறு தீர்த்துக்கொள்வது என்பதற்கு அறிவியல்பூர்வமான நிவாரணங்களையும், புதுமணப்பெண் கருத்தரிக்க திட்டமிடும் முறை, அதற்குத் தடையான சூழல்கள், அவற்றைத் தகர்த்தெறிந்து குழந்தை பெறும் வழிகள், கர்ப்பக் கால பாதுகாப்புகள் மற்றும் பிரசவம் என பல விஷயங்களை அலசி அவசியமான தகவல்களையும் கொடுத்துள்ளேன்.

எளிமையான நடையில் எல்லோரும் புரிந்துகொள்ளும் வகையில், பிரச்னைகளின் பிடியில் சிக்கியுள்ளவர்களை மீட்டு அவர்களுக்கு நல்ல வழி காட்ட வேண்டும் என்ற நோக்கத்தில் இந்தப் புத்தகத்தை எழுதியுள்ளேன்.

வாழ்க்கையைப் புரிந்துகொள்ள விரும்பும் அனைவருக்கும் இந்தப் புத்தகம் ஒரு நம்பகமான நண்பனாக இருக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

அன்புடன்,
டாக்டர் டி. காமராஜ்

ஆகாஷ் குழந்தையின்மைக்கான நவீன சிகிச்சை மையம்
எண்.10, ஜவஹர்லால் நேரு சாலை,
வடபழனி, சென்னை - 600 026.
போன்: 044-24726666, 24733999, 24816667, 24720202

1. முதலில் இதைப் படியுங்கள்

எனக்கு இப்போதுதான் திருமண நிச்சயதார்த்தம் முடிந்திருக்கிறது. இப்புத்தகத்தைப் படிக்கும் அளவுக்குப் பொறுமை இல்லை என்பவரா...

நான் இல்லறத்தில் நுழைந்து பத்தாண்டுகளுக்கு மேல் ஆகிறது. இதற்கு மேல் நான் இதைப் படித்து என்ன பயன்? இப்படியே வாழ்க்கையை ஓட்ட வேண்டியதுதான் என்று சலிப்போடு ஒதுங்குபவரா...

உங்களுக்கு மட்டுமல்லாமல், இல்லறத்தில் புதிதாக நுழையப் போகிற, ஏற்கெனவே இல்லறப் பயணத்தைத் துவங்கிவிட்ட எல்லோரையும் மனத்தில் கொண்டே இப்புத்தகம் எழுதப்பட்டு இருக்கிறது.

திருமணம் சொர்க்கத்தில் நிச்சயிக்கப்படுவதாகக் காலம் காலமாகக் கூறி வருகிறார்கள். அது உண்மையோ, பொய்யோ, நம் கண்ணுக்குத் தெரிகிற இந்த பூமியில்தான் நாம் வாழ்ந்தாக வேண்டும். அந்த வாழ்க்கை, சொர்க்கத்தில் வாழ்வது போன்ற உணர்வுடன் மகிழ்ச்சியாக இருக்கவேண்டும் என்கிற ஆசையுடன்தான் திருமண பந்தத்தில் எல்லோரும் அடியெடுத்து வைக்கிறார்கள்.

ஆனால், ஆசை இருந்தால் மட்டும் போதுமா? தாம்பத்யம் பற்றித் தெளிவாகத் தெரிந்துகொண்டால்தானே அதை இனிமையானதாக மாற்றிக்கொள்ள முடியும்?

அப்படி எத்தனை பேர் இனிமையான இல்லறத்தை நடத்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்று விசாரித்துப் பார்த்தால், கிடைக்கும் தகவல்கள் மகிழ்ச்சி அளிப்பதாக இல்லை.

மனைவியுடன் எவ்வாறு தாம்பத்ய உறவு வைத்துக் கொள்வது என்பதுகூடத் தெரியாத நிலையில் சுமார் 80 சதவீதம் பேர்

இருப்பதாகப் புள்ளி விவரங்கள் கூறுகின்றன. திருமணமாகி சுமார் பத்து ஆண்டுகள் இருபது ஆண்டுகள் கழிந்த பிறகும்கூட, ‘உச்சக்கட்டமா? அப்படியென்றால் என்ன?’ என்று அப்பாவித்தனமாகக் கேட்பவர்கள் இருக்கின்றார்கள்.

தாம்பத்ய வாழ்க்கையின் சந்தோஷ எல்லைகளைத் தொட்டு அனுபவிக்காதது நரகம் என்றால், அப்படிப்பட்ட எல்லைகள் இருப்பதையே அறியாதவர்களின் நிலையை என்னவென்று சொல்வது?

இந்த அறியாமையைக்கூட பெரும்பாலானோர் இன்னும் அறியாமல் இருப்பதுதான் மிகப்பெரிய வேதனை.

தாம்பத்யம் பற்றிய முழுமையான புரிதல் இன்றி அதில் ஈடுபடுவதில்தான் பிரச்னையே ஆரம்பிக்கிறது. தாம்பத்யம் பற்றி உங்களுக்கு என்ன தெரியும்? யோசித்துப் பாருங்கள்.

திருமணம், பிறகு முதலிரவு, தொடர்ந்து அடுத்தடுத்த இரவுகள், கர்ப்பம் மற்றும் குழந்தைப் பேறு ஆகியவற்றைப் பற்றி மேலோட்டமாகத் தெரிந்து வைத்துக்கொண்டு, எல்லாம் தெரிந்துவிட்டதாக நினைத்துக் கொள்கிறார்கள்.

அந்த அரைகுறை அறிவோடு இல்லறத்தில் இறங்குகிறார்கள். ஆசை அறுபது நாள், மோகம் முப்பது நாள் என முதல் மூன்று, நான்கு மாதங்கள் வேகமாக ஓடிவிடுகின்றன.

‘உடலே பிரதானம்’ என்ற உச்சபட்ச வேட்கை வடிந்து இயல்பு நிலைக்கு வந்த பின்னர்தான், பரஸ்பர விருப்பு வெறுப்புகளும், ஒற்றுமை வேற்றுமைகளும் கண்ணுக்குத் தென்பட ஆரம்பிக்கின்றன.

அந்த வேறுபாடுகளே நாளுக்கு நாள் பெரிதாகி வாழ்வில் சலிப்பும், சண்டையுமே மிச்சமாகிறது. அவை உச்சமாகிற போது விவாகரத்தில் போய் முடிகிறது.

இந்தக் கசப்பு நிலை மாறி இல்லறம் இனிக்க என்ன செய்ய வேண்டும்? முதலில் சொன்னதைத்தான் நான் மறுபடி வலியுறுத்துகிறேன். தாம்பத்யம் பற்றி முழுமையாகத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

பெண்ணின் இயல்புகள் என்னென்ன? ஆணின் இயல்புகள் என்னென்ன? ஒரு மனைவி, கணவனிடமிருந்து என்ன

எதிர்பார்க்கிறாள்? ஒரு கணவன், மனைவியிடமிருந்து என்ன எதிர்பார்க்கிறான்?

முழுமையான தாம்பத்ய சுகத்தைப் பெறுவது எப்படி? கணவனோ, மனைவியோ அல்லது இருவருமோ அதை அனுபவிக்காமல் போனால், குடும்பத்தில் எத்தகைய பிரச்னைகள் ஏற்படுகின்றன? தாம்பத்ய உறவில் உச்சக்கட்டம் என்றால் என்ன? அது ஆணுக்கு மட்டும்தானா? பெண்ணுக்கும் உண்டா? அதை இருவரும் அடைய முடியுமா?

திருமணத்துக்குப் பிறகு உடலுறுப்புகளில் என்னென்ன மாற்றங்கள் நிகழும்? மாதவிலக்கு ஏன் வருகிறது? அது நின்றால் என்னவாகும்? நிற்கும்போது என்னென்ன மாற்றங்கள் ஏற்படும்? கரு எப்படி உருவாகிறது? கர்ப்பக்கால பாதுகாப்பு எப்படி? கர்ப்பக்காலத்தில் உடலுறவு வைத்துக் கொள்ளலாமா? கூடாதா? திருமணத்துக்குப் பிறகு உடலுறுப்புகளைப் பாதுகாப்பது எப்படி? எத்தனை வகை கருத்தடை முறைகள் உள்ளன?

இப்படிப் பல கேள்விகளுக்கு விடை தெரிந்துகொண்டு தாம்பத்யக் களத்தில் இறங்க வேண்டும். அப்போதுதான் வாழ்க்கையில் வெற்றி வசப்படும்.

பாதை தெரிந்தால்தான் பயணம் இனிதாகும். இல்லறம் என்பது ஒரு புதிய பாதை. அந்தப் பாதையின் சூட்சுமங்களைக் கற்றுத் தந்து உங்கள் பயணத்தை இனிமையாக்க இப்புத்தகம் ஒரு வழிகாட்டியாக உதவும்.

2. தேவையான திருமணப் பொருத்தங்கள்.

துணையைத் தேர்ந்தெடுப்பது எப்படி? இல்லறப் பயணத்தைத் துவங்கும் முன், நீங்கள் இந்த அதி முக்கியமான கேள்விக்குத்தான் விடை கண்டுபிடித்தாக வேண்டும். பயணம் இனிமையாக அமைய வேண்டுமானால் உடன் வருகிற துணையின் ஒத்துழைப்பும், ஆதரவும் மிக அவசியமானது. அந்தத் துணையைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் மிகுந்த கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். அவ்வாறில்லாமல், தவறான துணையைத் தேர்ந்தெடுத்து விட்டால் என்னாகும்?

ஒரு சிறிய உதாரணத்தைப் பாருங்கள். பேருந்தில் எட்டு மணி நேரமோ, ஏழு மணி நேரமோ பயணப்பட்டு உங்கள் சொந்த ஊருக்குப் போவதாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களது பக்கத்து இருக்கையில் சக பயணியாக ஒருவர் வந்து அமர்கிறார். அவர், உங்களது இயல்பைப் புரிந்துகொள்ளாமல் தொணதொணவென்று பேசுபவராக அல்லது உங்களோடு அனுசரித்துப் போகாதவராக, உங்களை எரிச்சலூட்டும் வகையில் நடந்துகொள்பவராக இருந்தால் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

‘ஏண்டா இந்த வண்டியில் போய் ஏறினோம்’ என்று உங்களையே நொந்துகொள்வீர்கள் அல்லது ‘எப்போது இந்தப் பயணம் முடியும்’ என்று பல்லைக் கடித்துக்கொண்டு காத்திருப்பீர்கள்.

சக பயணியாக சகிக்க முடியாத ஒருவர் வாய்த்து விட்டால், எட்டு மணி நேரப் பயணத்தையே உங்களால் தாங்க முடியவில்லை எனும்போது, ஆயுள் முழுக்க சக பயணியாக வரும் இல்லறத் துணையும் அப்படி அமைந்துவிட்டால் உங்களது நிலைமை என்ன என்பதை யோசித்துப் பாருங்கள். வாழ்க்கையே நரகமாகி விடாதா? பேருந்திலாவது நீங்கள் தப்பிக்க வாய்ப்பு உண்டு. இல்லறப் பயணத்திலிருந்து எப்படித் தப்ப முடியும்?

நல்ல துணை

இரண்டுக்கும் இடையே இன்னொரு முக்கியமான வேறுபாடு உண்டு. பேருந்தில் பக்கத்து இருக்கையில் யார் அமர்வது என்பதைத் தீர்மானிக்கும் உரிமை உங்களிடம் இல்லை. ஆனால், இல்லறப் பயணத்தில் யார் உங்களுக்குத் துணையாக வர வேண்டும் என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமையும், தீர்மானிக்கும் உரிமையும் உங்களுக்கு உண்டு. அந்த உரிமையைச் சரியாகப் பயன்படுத்தி நல்ல துணையைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

தனக்கு வரப்போகும் மனைவி எப்படி எப்படியெல்லாம் இருக்கவேண்டும் என்று ஓர் ஆண், மனக்கோட்டை கட்டியிருப்பான். அதேபோல், பெண்ணும், தனக்கு மாலையிடப்போகும் ஆண் எப்படி இருக்கவேண்டும் என்பதைப் பற்றி மனக்கோட்டை கட்டியிருப்பாள். ஆனால், அவர்களின் எதிர்பார்ப்புக்கு ஏற்றபடி துணை அமையவில்லை என்றால் என்ன ஆகும்? ஏமாற்றமும் விரக்தியும் மட்டுமே மிஞ்சும்.

விரைவிலேயே திருமண வாழ்வில் சலிப்புகளும் பிரச்னைகளும் ஏற்பட்டு வாழ்க்கை நரகமாகி விடும். ஆனால், இந்தச் சூழல் இப்போது மாறிவருகிறது. பெற்றோர் பார்த்து நடத்தி வைக்கும் திருமணமாக இருந்தாலும், திருமணத்துக்கு முன்பே மணமகனும், மணமகளும் சந்தித்து ஒருவரையொருவர் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய நிலை உருவாகி இருக்கிறது. இந்த வாய்ப்பை ஒருவர் பயன்படுத்திக் கொள்வதன் மூலம் திருமணத்துக்குப் பிறகு ஏற்படக்கூடிய ஏமாற்றத்தைத் தவிர்க்கலாம்.

இப்போது உங்களுக்குள் ஒரு கேள்வி எழும். எந்த அடிப்படையில் துணையைத் தேர்ந்தெடுப்பது?

பொதுவாக, துணையைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் அழகும் அந்தஸ்தும்தான் முக்கிய அம்சங்களாக விளங்குகின்றன. ஆனால், அவற்றை மட்டுமே பிரதானமாக வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. ஒரு சிலர், பார்த்ததும் பிடித்துப் போய் விட்டால் உடனே திருமணத்துக்குச் சம்மதம் சொல்லி விடுவார்கள்.

திருமண விஷயத்தில் இப்படியெல்லாம் அவசரப்படாதீர்கள். எனக்கு வரப்போகும் கணவன் அல்லது மனைவி எப்படிப்பட்டவளாக இருக்க வேண்டும் என எழுதிப்பாருங்கள். அந்தப் பட்டியலில், கீழ்க்கண்ட அம்சங்களையும் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

உடல் நலன்

சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரைய முடியும். திடகாத்திரமான ஆரோக்கியமான உடல் இருந்தால்தான் தாம்பத்யம் சிறக்கும். நிரந்தரமான நோயாளியை மணம் செய்துகொண்டு வாழ்நாள் முழுதும் சேவை வேண்டுமானால் செய்யலாம்; தாம்பத்யம் நடத்த முடியாது. ஆக, ஆண்பெண் இருவரும் நல்ல உடல் மற்றும் மனநலம் கொண்டவராக இருக்கவேண்டும்.

உடற்கவர்ச்சி

எந்த ஒரு பொருளையும், அது நம் கண்களையோ அல்லது மனத்தையோ கவர்ந்தால்தான் தேர்வு செய்கிறோம். இவ்வாறே, நமது கண்களுக்கும் மனத்துக்கும் பிடித்தமான நபரைத் தேர்வு செய்யும்போது, நம்மையறியாமல் அவர் மீது ஓர் ஈர்ப்பு ஏற்படும்.

திருமணத்துக்கு முன்பும் பின்பும் ஆண்பெண் இருவரும் தங்களை அலங்கரித்துக்கொள்வதில் அதிக அக்கறையைச் செலுத்தவேண்டும். அளவான ஒப்பனையுடன் கவர்ச்சியாகக் காட்சியளிக்க வேண்டும். அவ்வாறு இல்லாவிட்டால், நாளடைவில் இருவருக்குமே வெறுப்பும், விலகிச் செல்ல வேண்டும் என்ற எண்ணமும் தோன்றும்.

வயது

புரட்சி செய்வதற்காக வேண்டுமானால் அறுபதை, இருபது திருமணம் செய்துகொள்ளலாம். ஆனால், வாழ்க்கை இனிப்பதற்கு உங்களது துணை, ஏறக்குறைய சம வயது உடையவராக இருக்க வேண்டும். பெண், ஆணைவிட மூன்று முதல் எட்டு வயது வரை இளையவராக இருப்பது ஏற்புடையது. வயது வித்தியாசம் அதிகமாக இருந்தால் அது வாழ்க்கையில் சலிப்பையே உண்டாக்கும்.

நடத்தை

ஆண்கள் எப்போதும் அழகான பெண்ணைத்தான் மனைவியாக்கிக் கொள்ள விரும்புவார்கள். அதேசமயம், அவர்கள் நல்ல குணம் உடையவர்களாக இருக்கவேண்டும் என்றும் எதிர்பார்ப்பார்கள்.

பெண்களுக்கும் இதே போன்ற எதிர்பார்ப்புதான் இருக்கும். தனக்குரியவர் நல்ல குணங்களோடு இருக்க வேண்டும் என

எதிர்பார்ப்பது நல்லது. உங்களின் துணை அழகாக, வாட்ட சாட்டமாக இருந்தால் மட்டும் போதாது, நடத்தைக் குறைபாடு இல்லாதவராக, குணக்கேடு இல்லாதவராக இருப்பதும் முக்கியம்.

சமூக அந்தஸ்து

வருமானம், தொழில், வாழும் இடம், வாழ்க்கைத்தரம் ஆகியவை நமது சமூக அந்தஸ்தை உயர்த்திக் காட்டுபவை. கணவன்மனைவி இருவரும் இரண்டு விதமான சமூக அந்தஸ்தை உடையவர்களாக அல்லது விரும்புகிறவர்களாக இருப்பது சரியானதல்ல. இருவருமே உயர்ந்த சமூக நிலையை அடைய முயற்சிக்க வேண்டும். வாழ்க்கைக்கு அதுதான் முக்கியம்.

எளிதாகக் கிடைக்கிறது என்பதற்காக வாழ்க்கைத் தரம் குறைந்த இடத்தில் வாழ்ந்தால், அந்த இடத்துக்கு ஏற்பவே நமது சமூக அந்தஸ்து மதிப்பிடப்படும். மலிவாக வாழ்வது சரியானதல்ல; உயர்வடைய வேண்டுமானால் அதற்கேற்ப நம்மை மாற்றிக்கொள்வது அவசியம்.

பொருளாதாரம்

நீங்கள் தேர்வு செய்யப்போகும் வாழ்க்கைத் துணைப் பொருளாதார விஷயத்தில் மிகவும் கவனம் உள்ளவராக இருக்கவேண்டும் என்பதில் அக்கறை காட்டுங்கள்.

இருவரில் யாரேனும் ஒருவர் ஊதாரித்தனமாக, சிறுசிறு செலவுகளை அதிகம் செய்பவராக இருந்தாலும், குடும்பத்தின் உயர்வு பாதிக்கும். சிறுகச் சிறுகச் சேமிப்பது வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்தும்.

மனநிலை

தம்பதியர் ஒருமித்த மனநிலை உள்ளவர்களாக இருந்தால்தான் வாழ்க்கையானது எப்போதும் மகிழ்ச்சியாகவும், நிறைவாகவும் இருக்கும். முரண்பாடுகள் இருந்தாலும் அதைப் பெரிதுபடுத்தாமல் அப்படியே ஏற்றுக்கொள்கிற பக்குவம் இருவரிடத்திலும் இருக்க வேண்டும்.

ஆகவே, உடலளவில் மட்டுமின்றி, மனத்தளவிலும் நம்மோடு பொருந்தி வரக்கூடியவரைத் திருமணம் செய்துகொள்வதே சிறந்தது. மனைவி தனது பொறுப்புகளையும், கணவன் தனது பங்களிப்பையும் சரியான அளவில் அளிக்கவேண்டும். இதில் ஏற்ற

இறக்கங்கள் இருப்பது குடும்ப வாழ்க்கையை சீரழிக்கும்.

தோழமை

கணவனும், மனைவியும்தான் மற்றவர்களை விடவும் மிக நெருங்கிய நண்பர்கள். ஒருவர் துன்பப்படுவதை இன்னொருவர் பொறுத்துக்கொள்ள மாட்டார்கள். உங்களுக்கு அமையப்போகும் வாழ்க்கைத் துணை இத்தகைய தோழமை உணர்வுள்ளவராக இருப்பது அவசியம். இருவரும் உதவும் மனப்பான்மை உள்ளவர்களாக இருப்பது நல்லது.

பரிசுகள், புகழுரைகள், கரிசனத்தை வெளிப்படுத்துதல் போன்றவை, காதலையும் தோழமையையும் வளர்க்கும்.

நேரத்தைச் செலவிடுதல்

அலுவலக நேரத்துக்குக் கண்டிப்பாக எட்டு மணி நேரம் செலவிடுவதைப்போல், தம்பதியரும் ஒருவருக்கொருவர் பேசிக்கொள்ள தினமும் குறைந்தது இரண்டு மணி நேரத்தைக் கண்டிப்பாக ஒதுக்க வேண்டும். அப்போதுதான், மனம் விட்டுப் பேசவும், கருத்துகளைப் பரிமாறிக்கொள்ளவும் முடியும்.

வெளிப்படையான பேச்சு

மனம்விட்டுப் பேசும்போது பல சிக்கல்கள் தீர்கின்றன; பிரச்னைகள் மறைகின்றன.

எந்தச் சூழலிலும் உங்களோடு மனம் விட்டுப்பேசக்கூடிய துணை அமைய வேண்டும். அப்போதுதான், நம்பிக்கையோடு பயணத்தை எதிர்கொள்ள முடியும். வெளிப்படையாகப் பேசாதவராக, ரகசியமானவராக இருவரில் யார் இருந்தாலும் சந்தேகம்தான் வலுக்குமே தவிர சந்தோஷம் கிடைக்காது.

மேலே சொல்லப்பட்ட அனைத்து அம்சங்களையும் கருத்தில் கொண்டு உங்களது இல்லறத் துணையைத் தேர்வு செய்யுங்கள்.

துணையைத் தேர்ந்தெடுத்தாயிற்று. அடுத்து திருமணம், அதற்கடுத்து முதலிரவுதான் என்கிறீர்களா? அவசரப்படாதீர்கள். கணவனும், மனைவியும் ஒருவரை ஒருவர் நன்கு புரிந்துகொண்டு, மனம் ஒன்றி உடலுறவில் ஈடுபடும்போதுதான் தாம்பத்யம் இனிக்கும். மாறாக, உணர்ச்சியின் வடிகாலாக உடலுறவைப் பயன்படுத்தினால் தாம்பத்யம் கசக்கும்.

3. முதல் இணைப்பு

திருமணம் என்பது எதிரெதிரே நிற்கும் இரண்டு துருவங்களை ஒன்றாக இணைப்பது போன்றது. கலாசாரம், பண்பாடு, வளர்ப்பு முறை, பழக்க வழக்கங்கள், நடை உடை பாவனைகள் என எல்லாவற்றிலும் வேறுபட்ட ஓர் ஆணும், பெண்ணும் திருமணத்தின் மூலம் ஒன்று சேர்ந்து இல்லறத்தை ஆரம்பிக்கிறார்கள்.

இப்படி உடலளவிலும், மனதளவிலும், சுற்றுப்புறத்தை அணுகும் விதத்திலும் மாறுபட்டுக் காணப்படுகிற, வெவ்வேறு குணாதிசயங்களைக் கொண்ட ஆணும், பெண்ணும் இல்லறத்தில் ஒன்றாக இணைவது சாதாரண விஷயம் இல்லை. அந்த இணைப்பு வெற்றி பெற வேண்டும் என்றால், இரண்டு தரப்பிலுமே அபரிதமான புரிதலும், அனுசரித்துப்போகும் தன்மையும், அசாத்தியமான பொறுமையும் வேண்டும்.

திருமண பந்தத்தில் உள்ள இந்த யதார்த்த நிலையை எடுத்துச் சொல்லி தங்களது மகனையோ, மகளையோ தாம்பத்ய வாழ்க்கைக்கு ஏற்றபடி தயார்படுத்த வேண்டியது பெற்றவர்களின் கடமை. புதிய சூழலை எப்படி எதிர்கொள்வது, துணையின் இயல்பைப் புரிந்துகொண்டு எப்படி அணுகுவது, பழக்க வழக்கங்கள் புதிதாக இருந்தாலும் எவ்வாறு அனுசரித்துப்போவது என்பதைப் பற்றியெல்லாம் கற்றுத் தர வேண்டும். ஆனால், பெற்றோர்களில் பெரும்பாலானோர், கடமையை முடிப்பதில் கவனமாக இருக்கிறார்களே தவிர, தம்பதிகள் கருத்தொருமித்து வாழ்வதற்கான கலையைக் கற்றுத் தர நினைப்பதில்லை.

இந்நிலையில், இல்லறத்தில் ஈடுபடப்போகிறவர்கள்தான் இவற்றையெல்லாம் புரிந்துகொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். ‘தம்பதியரிடையே வேறுபாடுகள் இருப்பது இயல்பானதுதான்; அவற்றை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். காலப்போக்கில்

வேறுபாடுகள் அனைத்தும் மறைந்து எல்லா விஷயங்களிலும் ஒருமித்த தன்மை வந்து விடும்’ என்ற புரிதல் இருவரிடத்திலும் அவசியம்.

மனம் விட்டுப் பேசுவதுதான் புரிதலுக்கான எளிய வழி. அப்படிப் பேசுவதற்காகத்தான் ‘சாந்தி முகூர்த்தம்’ என்ற நிகழ்வை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள் பெரியவர்கள்.

ஆனால், சாந்தி முகூர்த்த அறையில் தம்பதிகள் வெளிப்படையாகப் பேசிக்கொள்வதில்லை. முதலிரவு என்பது கணவனும், மனைவியும் உடலுறவு கொள்வதற்கான இரவு என்றுதான் அனைவரும் அர்த்தப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அதனால், அவர்களது சிந்தனை முழுவதும் பாலுறவைச் சுற்றியே சுழன்றுகொண்டிருக்கும்.

ஓர் ஆணையும் பெண்ணையும் இணைப்பது இனப்பெருக்கம் என்னும் இயற்கை உணர்ச்சிதான். ஆனால், இந்த உணர்ச்சியை மட்டுமே மையமாக வைத்து இணைந்தவர்கள் முழுமையான இன்பத்தை எட்டுவதில்லை. இந்த உண்மை, தம்பதிகளுக்குப் புரிவதில்லை.

நண்பர்களின் தவறான வழிகாட்டுதலால், 99 சதவீத இளைஞர்களிடம் சுய இன்பப் பழக்கமும், சிலருக்கு வேறு பெண்கள் அல்லது விலை மாதர் தொடர்பும் இருக்கும். படபடப்போடு அவர்களை அணுகிய சூழலில், முழுமையாகப் பாலுறவு கொள்ள முடிந்திருக்காது. இதைத் தனது இயலாமை, ஆண்மையின்மை என நினைத்துக்கொள்வார்கள்.

சிலர், ஆண்மையைப் பரிசோதிப்பதற்காக விலைமாதரையோ, வேறு பெண்களையோ நாடி, அங்கே புதிய அனுபவங்கள் பலவற்றை எட்டியிருப்பார்கள். அதைப் போன்ற அனுபவம் மனைவியிடமும் கிடைக்கும் என எதிர்பார்த்து நெருங்குவார்கள். ஆனால், எதிர்பார்ப்புகள் நிறைவேறாதபோது, நாளடைவில் ஆண்மையை இழந்ததுபோல் உணர்வார்கள்.

‘தனக்கு அந்தரங்கமான பழக்கம் இருந்ததே, அதனால் பால்வினை நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருப்போமோ’ என்ற பயத்திலும் குழப்பத்திலும் சிலர், தன்னம்பிக்கை இழந்து துவண்டுவிடுவது உண்டு.

‘திருமணம் செய்துகொண்டால் மனைவியைத் திருப்திப் படுத்த

முடியுமா? தனக்கு ஆண்மை இல்லை என மனைவி தெரிந்துகொண்டால் என்ன செய்வதென்று’ பயப்படுபவர்களும் இருக்கிறார்கள்.

‘நடிகை போன்ற கவர்ச்சியோ, பெரிய மார்பகங்களோ நம்மிடம் இல்லையே. இதனால் கணவன் நம்மை விரும்புவானோ, வெறுப்பானோ’ என பெண்ணும் பல வகைகளில் குழம்புவாள். ‘கணவன் எதிர்பார்ப்பதைத் தன்னால் கொடுக்க முடியுமா? கணவனின் விருப்பத்துக்கு ஏற்றபடி தன்னால் நடந்துகொள்ள முடியுமா’ என்றெல்லாம் அவளுக்குள் எண்ணங்கள் ஓடும். இத்தகைய சூழலில் கணவனும், மனைவியும் குழப்பமான மனநிலையுடனும், பதற்றத்தோடும், பயத்தோடும் ஆரம்பிக்கும் முதலிரவு ‘முடியாத’ இரவாகி விடும்.

குழம்பிய மனநிலையாலும், பதற்றத்தாலும் பாலுறவு பாதிக்கப்படும். அதனால் முதலிரவு தோல்வியில் முடிந்திருக்கும். ஆனால், அதைப் புரிந்துகொள்ளாமல் தங்களது இயலாமை என்றே இருவரும் நினைத்துக்கொள்கிறார்கள். அது, ஏற்கெனவே இருக்கும் குழப்பத்துக்கு எண்ணெய் ஊற்றுவதுபோல் ஆகிவிடும்.

முதலிரவு முடிந்த பிறகு, மனைவியைப் பார்த்துக் கணவன் அவமானமாக உணர்வான். கணவன் என்ன நினைத்தானோ என்று மனைவி குழம்புவாள். அடுத்தடுத்த நாள்களிலும் அதே மனநிலை தொடரும். இரவுக்காக ஏங்கியிருந்த நிலை மாறி, இரவு வந்தாலே இருவரும் சொல்லமுடியாத அச்சத்துக்கு ஆளாகும் நிலை உருவாகிவிடும்.

இதெல்லாம் புதிய மணமக்கள் வாழ்க்கையில் நடக்கிற சாதாரணமான விஷயங்கள். மணமான அனைவருமே முதலிரவில் முழுமையாகச் சாதிப்பது கிடையாது. அச்சமும் பயமும் தயக்கமும் நடுக்கமும் எல்லோருக்கும் இயல்புதான்.

முதலிரவு தோல்வியில் முடிவதும் இயல்புதான். இந்த உண்மை பல பேருக்குத் தெரியாமல்போவதுதான் பிரச்னை. மனம் விட்டுப் பேசினால் காலப்போக்கில் குழப்பம், பயம், பதற்றம் எல்லாம் தானாகவே விலகிவிடும். தாம்பத்யமும் சுமுகமாக, இனிமையாக மாறிவிடும். தம்பதிகள் அப்படிப் பேசத் தவறிவிடுவதால், முதல் கோணல் முற்றிலும் கோணலாகிவிடுகிறது.

4. சில அடிப்படை விஷயங்கள்

முதலிரவில் இருந்தே சிறப்பான தாம்பத்திய உறவை மேற்கொண்டு கணவனும், மனைவியும் ஒருவர் மனத்தில் ஒருவர் இடம்பிடிக்க வேண்டுமானால் என்ன செய்வது? இதுதான் இப்போது உங்கள் மனத்தை அரித்துக்கொண்டிருக்கும் கேள்வி. இல்லையா?

வாழ்க்கைத் துணையின் இயல்புகள், குணநலன்கள் பற்றிப் புரிந்து நடந்து கொண்டாலே போதும். எல்லாமே எளிதாகிவிடும். குறிப்பாக, முற்றிலும் வேறுபட்ட சூழலில் இருந்து மனைவியாக வரும் பெண்ணுக்கு உள்ள நெருக்கடிகளைக் கணவன் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

அடிப்படையில், மனைவியின் உடலின் தன்மை வேறு, நமது தன்மை வேறு, நாம் வளர்ந்த சூழல் வேறு, அவள் வளர்ந்த சூழல் வேறு, திருமணம் என்ற பந்தத்தில் அவள் வேரோடு பிடுங்கி நடப்பட்ட மரத்தைப்போல் புதிய இடத்தில், புதிய சூழலில் தற்போதுதான் தடம்பதித்திருக்கிறாள். இந்நிலையில் அவளுக்குப் பலவிதமான குழப்பங்கள், புதிய சூழல்களைப் புரிந்துகொள்வதில் தடுமாற்றம் போன்றவை இருக்கும்.

புகுந்த வீட்டில், யாருக்கு என்ன பிடிக்கும், என்ன பிடிக்காது, யாருடைய குணாதிசயம் எப்படி என்ற விவரங்கள் தெரிந்திருக்கப் போதிய அவகாசம் அவளுக்குக் கிடைக்கவில்லை என்ற உண்மை நிலையைக் கணவன் புரிந்து கொண்டு, அவளுக்கு மனத்தளவில் நம்பிக்கையையும் பாதுகாப்பு உணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

எல்லோரையும் அனுசரித்துப் போகவேண்டும் என்ற புதிய பாரத்தைச் சுமக்கும் அளவுக்கு அவளுக்கு தைரியத்தைத் தரவேண்டியது கணவனின் பொறுப்பு. எந்தச் சூழலிலும் அவளுக்காகத் தான் இருப்பதை வெளிப்படுத்தாவிட்டால் அவள் மிரட்சியுடனேயே வாழ நேரிடும் என்பதைக் கணவன்

புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறே, மனைவியும் தனது கணவனைப் பற்றிய விஷயங்களைக் கவனிக்கவேண்டும்.

கணவன் மட்டுமின்றி புகுந்த வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களோடும் அன்பாகப் பழகி, அவர்களுக்குத் தேவையானதை செய்துகொடுத்தால், எவ்விதப் பிரச்னையும் இல்லாமல் குடும்பத்தை நகர்த்தலாம். ‘என் வீட்டில் நான்தான் மகாராணி, அப்படித்தான் இங்கும் இருப்பேன்’ என்றால் குடும்ப உறவுகள் பாதிக்கப்பட்டுவிடும்.

ஆட்டிப்படைக்கும் கணவனும், உணர்ச்சிக் கோப்பு இல்லாத மனைவியும்; அடங்கிச் சார்ந்து நிற்கும் கணவனும், ஆதிக்கம் செலுத்தும் மனைவியும்; சந்தேகப் பிராணிகளாக வாழும் தம்பதியரும் திருமணப் பொருத்தத்தால் நிறைவான மகிழ்ச்சியைப் பெறுவதில்லை.

ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து, விட்டுக்கொடுத்து வாழும் தம்பதியரின் இணைப்பில் நெருக்கமும் மகிழ்ச்சியும் பெருகும். இவர்கள் உணர்ச்சிக்குப் பதிலாக, உணர்வுக்கு மதிப்பு அளிப்பவர்களாக இருப்பதுதான் இதற்குக் காரணம். இந்தச் சூழ்நிலையை நீங்கள்தான் உருவாக்க வேண்டும்.

எப்படி உருவாக்குவது? அதற்கு சில அடிப்படையான விஷயங்கள் இருக்கின்றன.

பாதுகாப்பு உணர்வை உண்டாக்குதல்

வாழ்க்கைத் துணையின் மனநிலை நன்றாக அமைவதற்கு நீங்கள்தான் பாதுகாப்பு உணர்வை அவருக்கு ஏற்படுத்த வேண்டும். மனத்தில் கவலைகள், பயம், டென்ஷன் மற்றும் சோர்வு போன்றவை இருந்தால் உடல்நலனும், மனநலனும் பாதிக்கப்படுவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

தம்பதியரில் பத்து சதவீதத்தினர் காரணம் புரியாத மனச்சோர்வினால் பாதிக்கப்படுவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இனம் புரியாத ஆனால் மனதை வாட்டுகிற ஏதோ ஒரு பிரச்னை ஆழ் மனத்தில் வேரூன்றியிருக்கும்போது அதை அடையாளம் காண இயலாது. ஆனால், இவர்கள் எப்போதும் முகத்தைத் தூக்கி வைத்துக் கொண்டிருப்பதாகவும், களைப்பாகவும், எந்த வேலையிலும் கவனம் செலுத்த இயலாமலும், பாலுறவின்

மீதுகூட நாட்டமில்லாமல் இருப்பதாகவும் தங்கள் அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்துவார்கள். இத்தகைய உணர்வை மறைத்து பாலுறவு கொண்டால் பிறப்புறுப்பில் வலி, உடல் வலி, தலைவலி என அவதிப்படுவார்கள்.

என்னதான் தலைவலிக்கு, உடல் வலிக்குச் சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டாலும் பிரச்னை தீராது. அடுத்த சில நாள்களில், இப்பிரச்னை அவரது துணைவி அல்லது துணைவருக்குத் தொற்றிக்கொள்ளும்.

பிறகு என்னதான் செய்வது?

ஒரு முழுமையான பாதுகாப்பு உணர்வை ஏற்படுத்திக்கொள்ள உதவ வேண்டும். துணையுடன் மனம் திறந்து பேசவேண்டும்; எத்தகைய சூழலும் உனக்கு இடையூறு விளைவிக்காது என்ற ரீதியில் அன்பை வழங்கவேண்டும். குரலை உயர்த்திப் பேசுதல், கடிந்துகொள்ளுதல், திரும்பிப் பாராமல் செல்லுதல் போன்றவற்றால் அவர்களுக்கு மேலும் நீங்கள் பிரச்னையை உண்டாக்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அன்பை வாய்விட்டுச் சொல்லுங்கள்

பேச்சினால் எதையும் சாதித்துவிடலாம். அன்பையும், கோபத்தையும், பிற உணர்ச்சிகளையும் பேச்சின் மூலமாகவே வெளிப்படுத்துகிறீர்கள். உங்கள் மணவாழ்க்கை சிறப்பாக அமைய வேண்டுமானால் இதமாகப் பேசுங்கள். பேச்சில் அன்பை வெளிப்படுத்துங்கள். எவ்வளவு நேசிக்கிறீர்கள் என்பதை உங்கள் இணை தெரிந்துகொண்டால் தாம்பத்தியம் இனிக்கும்.

உங்கள் துணையிடம் காணப்படும் நல்ல பண்புகளை, செயல்களை அங்கீகரித்து மனம்விட்டுப் பாராட்டுங்கள். பிடிக்காத குணம் அவரிடம் இருந்தால் கடிந்துகொள்ளாமல் புன்னகையுடனும், பொறுமையுடனும் தக்க சூழலில் அதை எடுத்துக்கூறுங்கள். அவர்கள் உடனே அதை ஏற்றுக்கொள்வார்கள். மனம் விட்டுப் பேசுவதன் மூலம் மணவாழ்க்கை சிறப்பாக அமைவதை உணரலாம்.

அதிகமாகப் பேசினால் தாம்பத்யத்தில் நிறைய சாதிக்கலாம் என்பதை புதுமணத் தம்பதியினர் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். நீங்கள் அவர் மீது கொண்டுள்ள அன்பை மட்டுமல்ல, அவரைச் சார்ந்தவர்கள் மீது கொண்டுள்ள அன்பையும் வாய்விட்டுச்

சொல்லுங்கள்.

வாய்விட்டுக் கூறாதபோது நமது பாசமும், உணர்வும் வெளியில் தெரியாமல் போய்விடுவதால், நமது துணைவருக்குப் பாதுகாப்பு உணர்வு தோன்றுவதிலும் சிக்கல் ஏற்படும்.

அமைதியாக இருப்பதுதான் நல்லது என்று எதையும் வெளிப்படுத்தாமல் அடக்கமாக இருந்தால், நீங்கள் அன்பில்லாதவர் என்ற தோற்றம்தான் கிடைக்கும்.

எனவே, பேச்சில் கொஞ்சல், கெஞ்சல், சிணுங்கல், கண் சிமிட்டல், லேசான தட்டல், தடவல், வருடுதல் என அன்பை வெளிக்காட்ட தம்பதியர் பல வழிகளைக் கையாள வேண்டும். அடிக்கடி ‘ஐ லவ் யூ’ என்று பரஸ்பரம் சொல்லிக் கொள்ளுங்கள். அந்த ஒரு வார்த்தையே சந்தோஷத்தைத் தரும்.

சுதந்தரத்தை அனுமதியுங்கள்

ஒரு மனிதன் முழுமையான சுதந்தரத்துடன் இருக்கும்போதுதான் மகிழ்ச்சியாக இருப்பான். இந்த சுதந்தரப்போக்கு கணவன்-மனைவி இருவருக்கும் இருந்துவிட்டால் ஒருவர் மீது ஒருவர் மரியாதையை, நல்ல நம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்ள முடியும். மன இறுக்கம் நிறைந்த சூழல்களில் அவற்றை வெற்றிகொள்வதற்கு இயலும்.

தம்பதிகளாக இருந்தாலும் இருவரும் தனித்தனி மனிதர்கள்தான். எனவே, ஒருவரின் கருத்தில் இன்னொருவர் தனது மூக்கை நுழைக்காமல் தனி மனித விருப்பு வெறுப்புகளுக்கும், உணர்வுகளுக்கும், சுதந்தரத்துக்கும் மதிப்பளிக்கத் தெரிந்திருந்தால் மகிழ்ச்சியான மண வாழ்வு காத்திருக்கும்.

உடன்பாடு இல்லாத ஒரு கருத்தை மனைவியோ அல்லது கணவனோ கூறும்போது உடனடியாக மறுத்துப் பேசாதீர்கள். அது எரிச்சலையும், மனவேறுபாட்டையும் உண்டாக்கும்.

மாறாக, அதைப் புன்னகையோடு ஏற்றுக்கொண்டு, இந்தக் கருத்துக்கு மாற்றுக் கருத்தாக எதையேனும் யோசிக்குமாறு சொல்லுங்கள். அந்தக் கருத்து எவ்வாறு தவறு என்பதை பொறுமையாக எடுத்துக்காட்டுகளுடன் சொல்லக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். முடியாவிட்டால் வேறு எதையாவது பேசி கவனத்தைத் திசை மாற்றத் தெரிந்துகொண்டால், அதற்கு கைமேல் பலன் கிடைக்கும்.

அதே நேரத்தில் எல்லைகளும், விவேகமும் இல்லாத சுதந்தரம், குடும்ப வாழ்வைச் சீரழித்துவிடும். நமது சுதந்தரத்தைப் பயன்படுத்தி குடும்பம் சிறக்க என்னென்ன வழிகள் உள்ளன என்பதைப் பற்றித் திட்டமிட வேண்டும்.

இது நமது மரியாதையை, நம் மீதுள்ள நம்பிக்கையை நமது துணைவரிடம் மட்டுமின்றி குடும்பத்தாரிடமும் அதிகப்படுத்தும். வாழ்க்கையில் நீடித்த மகிழ்ச்சி இருக்கும்.

அங்கீகாரம் அவசியம்

தாம்பத்ய உறவோ, குடும்பமோ எதுவாக இருந்தாலும் ஒருவரையொருவர் அங்கீகரிப்பது அவசியம்.

ஒருவரை அங்கீகரிக்கும்போது அவருக்கு முக்கியத்துவம் தருகிறோம் என்ற உணர்வை அவர்களுக்கு ஏற்படுத்து கிறோம். மேலும், பரஸ்பர மதிப்பு, மரியாதை, நட்புணர்வை அங்கீகரிப்பதாகவும் ஆகிறது. இதனால் நமது விருப்பங்கள் எளிதாக நிறைவேறுகிறது என்பதைத் தம்பதியினர் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

கணவன் எதைச் செய்தாலும், இது ‘எனக்குப் பிடிக்காது’ என மனைவி கூறுவதும், மனைவி விரும்பாததை அவள் மீது கணவன் திணிக்க முனைவதும் அங்கீகாரத்தை மீறுவதாகும்.

பிடிக்காததையும் பிடித்தமானதாக மாற்றும் வழியையும் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

எப்போதும், எந்தச் சூழலிலும் இழப்பில் தவிக்கும் துணையைத் தேற்றக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

சுயமரியாதை

கணவனோ மனைவியோ ஒருவரையொருவர் புரிந்துகொண்டு ஒருவருக்காக ஒருவர் வாழவேண்டுமே தவிர, ஒருவரை ஒருவர் சார்ந்து வாழக் கூடாது. அவ்வாறு வாழ முற்பட்டால் சுயமரியாதை போய்விடும்.

தான் வெளியில் சென்று சம்பாதிப்பதால் எப்போதும் தனக்கு வீட்டில் அதிக முக்கியத்துவம் இருப்பதாகவும், தனது மனைவியும் மற்றவர்களும் தனக்குக் கட்டுப்பட்டவர்களாக இருக்கவேண்டும் என்றும் கணவன் நினைப்பது இயல்பு.

‘நாம் வெளியில் வேலைக்குச் சென்று உழைப்பதைப்போல் நாள் முழுதும் வீட்டிலேயே, நமக்காக, குடும்பத்துக்காக மனைவி உழைக்கிறாள் என்று கணவன் நினைத்தால் மனைவி மரியாதையாக நடத்தப்படுவாள்.

‘நீங்கள் வெளியில் வேலை செய்தால், நான் வீட்டில் வேலை செய்கிறேன். அதனால் உங்களுக்குள்ள உரிமைகள் அனைத்தும் எனக்கும் உள்ளன’ என மனைவி கருதினால் அங்கே சுயமரியாதை நிலைக்கும்.

அதேநேரத்தில், இந்தச் சுயமரியாதை எண்ணம் ஈகோவாக மாறிவிடக் கூடாது.

தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய பிற விஷயங்கள்

- உங்கள் உடல், மனம், மனித இயல்புகள் மற்றும் பாலுறவு சார்ந்த தகவல்கள், இனப்பெருக்கம் ஆகியவற்றைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.
- தாம்பத்ய பிணைப்புக்குப் பாலுறவு முக்கியமானது என்பதை உணர்ந்து அதன் நுணுக்கங்களைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். பாலுறவின்போது ஒருவருக்கு ஒருவர் ஒத்துழைப்பு அளிப்பதற்கு தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.
- தம்பதியர் தாமாக முன்வந்து ஒருவரையொருவர் நெருங்கிப்போக வேண்டுமே தவிர, அவராக நெருங்கட்டும் என நினைக்கக் கூடாது.
- பிறர் விரும்பத்தக்க வகையில் தங்களின் நடத்தை முறைகளை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். இடம், காலம், சூழல் மற்றும் அணுகுமுறை ஆகியவற்றில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.
- சமூக அந்தஸ்தில் இருவரும் எதிரெதிர் கோணங்களில் இருப்பதை மாற்றியமைத்துக்கொள்ள தெரியவேண்டும்.
- உடலளவிலும், மனத்தளவிலும் இருவரும் சமமாக இருப்பது நல்லது என்பதை அறியவேண்டும்.

[5. முதலிரவை எதிர்கொள்ளுதல்]

காதலித்துத் திருமணம் செய்துகொண்ட பலருக்கு அது முதலிரவாக இல்லாமல் இருக்கலாம். அந்தச் சூழல் வேறு. ஆனால், இப்போது திருமணமாகி தாம்பத்யத்தில் ஈடுபடும் சூழல் முற்றிலும் வேறானது.

அப்போதுள்ள சூழல், நெருக்கடிகள், மன இறுக்கம், பொறுமையின்மை போன்றவை போதுமான அனுபவத்தைக் கொடுத்திருக்காது. அவசரமாகச் செயல்பட்டிருப்பீர்கள். அப்போது பெரிதாக எதுவும் தெரியாது. இது அப்படியில்லை. நீங்கள் எப்படி என்பதைப் பற்றி முழுமையாக வெளியே காட்டும் நிகழ்வு.

பலருடைய எதிர்கால மணவாழ்க்கை இங்கேதான் தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

ஆகவே, நிச்சயிக்கப்பட்டு மணம் புரிந்தவர்களுக்கு மட்டுமின்றி, காதல் திருமணம் செய்துகொண்டவர்களுக்கும் இந்தத் தகவல்கள் கண்டிப்பாகப் பயன் தரக்கூடியவை.

முதல் தடுமாற்றம்

முதலிரவில் தனிமையில் ஒரே அறையில் புதுமணத் தம்பதியர் அருகருகே நெருங்கியிருந்தாலும்கூட, அவர்கள் மனமும், உடலும் வேறுவேறு திசைகளில் அலைமோதிக் கொண்டிருக்கும்.

இருவரும் வெவ்வேறு சூழல்களில் இருந்து வந்தவர்கள்; முன் அனுபவம் இல்லாதவர்கள். பயமும், படபடப்பும் இருப்பதால் உடம்பில் கிளர்ச்சி தோன்றாமல் இருக்கும்.

இத்தனைக்கும் மத்தியில் முதலிரவு என்பது கொஞ்சம் சிரமமான விஷயமாகத்தான் தெரியும். இதை எப்படிச் சமாளிக்கலாம் எனத் தவிக்காதீர்கள். எரிவதை இழுத்தால் கொதிப்பது அடங்கும் என்பதைப்போல், எரிந்து கொண்டிருக்கும் மனத்தை அடக்குங்கள். மற்றதெல்லாம் சரியாகும்.

மனத்தை அடக்குவது எப்படி என்று கேட்கலாம். ஒருவரை ஒருவர் நலன் விசாரிப்பதில் துவங்கி, திருமணம் எப்படி நடந்தது, யாரெல்லாம் வந்திருந்தார்கள், என்னைப் பற்றி என்ன கூறினார்கள் என துணைவரைப் பேசவிடுங்கள்.

மனம் திறந்து பேசுவதன் மூலம் உங்கள் மனத்திலிருந்து படபடப்பு போன்றவை நீங்கிவிடும். அதன்பிறகு, நெருக்கமாவது அவ்வளவு கடினமாக இருக்காது.

முதல் செய்கை

சரி, பேசியாகிவிட்டது. உடனே பாலுறவு கொள்ளலாம் என துடிக்காதீர்கள். பாலுறவுக்கு முன்பாக முன் விளையாட்டு என்ற முக்கியச் செய்கையில் ஈடுபட வேண்டும். இதில் தொடுதல், இடுதல் ஆகியவைதான் முதலில் இடம்பெற வேண்டும். ‘தொடுதல்’ என்பது ஒருவரை ஒருவர் தொடுவது. ‘இடுதல்’ என்பது முத்தமிடுவது.

பாலுறவின்போது, முதலில் கிளர்ச்சி அடைவது ஆண்கள். நினைத்ததும் கிளர்ச்சியடைவதும் ஆணின் இயல்பு. ஆனால், தொட்டுப்பேசி முத்தமிட்டு படிப்படியாகக் கிளர்ச்சி அடைவதுதான் பெண்ணின் நிலை. கிளர்ச்சி நிலையை இருவரும் அடைந்தால்தான் பாலுறவு முழுமையாகும். இல்லாவிட்டால் ஆண் அடங்கிவிடுவான்; பெண் அவஸ்தைப்படுவாள். ஆகவே, முழுமையான இன்பத்தைப் பெற இருவரும் முன்வர வேண்டும்.

உணர்வுப்பூர்வமான காதலராக மாறுதல்

திருமணமான புதிதில், பாலுறவைப் பற்றி நினைத்ததுமே இருவருக்கும் உறுப்புகளில் கிளர்ச்சி ஏற்பட்டு, உடனே பாலுறவில் ஈடுபடலாம் என்ற துடிப்பு தோன்றுவது இயல்பு.

இந்த உணர்வின் அடிப்படையில் புணர்ச்சிப் பரவசத்தை அதாவது உச்சக்கட்டதை அடைய இயலாது. ஏனெனில், பெண்களுக்குக் கிளர்ச்சி என்பது மெதுவாகத்தான் ஏற்படும். இந்தக் கிளர்ச்சியைக்கூட உணர்ச்சிப்பூர்வமாகத் தொடுதல், முத்தமிடுதல், தட்டுதல் ஆகியவற்றின் மூலமாகத்தான் ஏற்படுத்த இயலும். இச்செய்கைகளை முன்விளையாட்டு என்பார்கள். இருவரும் இன்ப நிலையை அடைவதற்கு இந்த முன்விளையாட்டு அவசியம்.

சில ஆண்களுக்கு முன்விளையாட்டு பற்றி எதுவும் தெரியாமல்

இருக்கலாம். இதை வேண்டாத ஒரு வேலை என நினைத்து உடனடியாகச் செயலில் இறங்கிவிட முயற்சிப்பார்கள். இது தவறானது.

பாலுறவு இன்பத்தை அதிகரித்து, பாலுறவு நேரத்தை நீட்டிப்பதற்கு, தம்பதியர் முன்விளையாட்டில் இருவரும் ஈடுபடுவது அவசியம்.

முத்தங்களும், விரல் நுனியால் வருடுதலும்

துவக்க நிலையில் உடல் முழுவதையும் முத்தங்களால் குளிப்பாட்ட வேண்டும். பிறப்புறுப்பைத் தவிர மற்ற வாய், செவிமடல்கள், மார்பகங்கள், கழுத்தின் பின் பகுதி, முதுகுத்தண்டின் கீழ்ப்புறம், உட்பக்கத் தொடைகள், புட்டங்கள், முழங்காலின் பின்புறம், உள்ளங்கைகள் போன்றவையும் பெண்ணுக்குள் கிளர்ச்சி தரும் மென்மையான இடங்களாகும். இந்த இடங்களை நுனிநாக்கால், உதடுகளால், விரல்களால் வருடிக் கொடுக்க வேண்டும். அதன் பிறகே பாலுறவு கொள்ள வேண்டும்.

அந்தரங்க ஆராட்டு

செயல்களைப்போல் வார்த்தைகளும் சக்தி வாய்ந்தவை. மென்மையான வார்த்தைகளையும், அந்தரங்க ஆராட்டுகளையும் பெண்கள் விரும்புவார்கள். படுக்கையறையில் உடலைத் திறந்து ஒருவருக்கொருவர் காட்டுவதோடு, உணர்ச்சிமிக்க வார்த்தைகளைப் பேசுவது இன்பமளிக்கும் என்பதை அனுபவம் மூலமாக அறியலாம்.

உதடுகளையும், நாக்கையும் பெண்ணின் மென்மையான பாகங்களில் பதியுமாறு செய்யவேண்டும். மெய் மறந்த பாலுறவுக்கு இது முக்கியம் என்பதைப் பல ஆண்கள் மறந்து விடுவதால்தான் அவர்களால் முழுமையான இன்பத்தை அனுபவிக்க முடியவில்லை.

பாலுறவுக்கு முன்பு பெண்ணின் உதடுகளுக்கிடையில் தனது நாக்கால் வருடுவதுதான் பாலுறவுத் தூண்டலின் துவக்கம். நாக்கால் நாக்கை வருடுவது, கன்னத்தை ஈரப்படுத்துவது, லேசான முனகல் சப்தத்தை ஏற்படுத்துவது ஆகியவை கிளர்ச்சியை அதிகப்படுத்தும்.

முன் விளையாட்டுகளின்போது ஆண் முரட்டுத்தனமாக

நடந்துகொள்வது வாடிக்கை. அது தேவையற்ற ஒன்று. பெண்ணின் உடல் முழுவதும் மென்மையான உணர்வு நரம்புகள் உள்ள நிலையில் அவற்றை மெதுவாக விரல் நுனியால் வருடிக் கொடுத்தாலே உணர்ச்சிகள் பெருகும்.

பாலுறவின்போது, தங்களின் பின்புறத்தைக் கணவன் தொட வேண்டுமென பெண்கள் விரும்புவார்கள். அதனால் அதை தடவிக்கொடுத்தல், உள்ளங்கைகளால் பிடித்துவிடுதல் போன்றவை அவளுடைய இன்பத்தை அதிகரிக்கும். ஆனால், எல்லா ஆண்களும் பெண்ணின் மார்பகங்களை வருடுவதையே முக்கியமானதாகக் கருதுகிறார்கள்.

மார்பகம் என்பது கொழுப்புத் தசையாலான உறுப்பு. இதன் நுனியில் அமைந்துள்ள காம்புகளில்தான் உணர்ச்சி நரம்புகள் அதிகம் உள்ளன. இப்பகுதியை வேகமாக நசுக்காமல், விரல்களால் வருடும்போது கிளர்ச்சி அதிகரிக்கும். அதுவே நாக்கால் வருடும்போது கிளர்ச்சிக்கு எல்லையே இல்லை.

பெண்ணின் உணர்ச்சியைத் தூண்டியவுடனே பாலுறவு கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பெண்ணுறுப்பின் முன் பகுதியில் முடிச்சுப் போன்ற நரம்புப் பகுதியுள்ளது. இதற்கு கிளிடோரிஸ் என்று பெயர். இதை சிறிய ஆணுறுப்பு என்று சொல்லலாம்.

பாலுறவின்போது, அதிகமான விரைப்பு நிலையை உண்டாக்கும் இந்த உறுப்பை விரல்களால் வருடும்போது, ஜிவ்வென்ற உணர்ச்சிகள் தோன்றி பெண்ணை அசைப்பதை உணரலாம். இந்த உறுப்பு புடைத்துக் கிளம்பும்போது, வழுவழுப்பான நீர் பெண்ணுறுப்பிலிருந்து கசியத் துவங்கும். அப்போதுகூட, நீங்கள் தொடர்ந்து முன் விளையாட்டில் ஈடுபடுவதில்தான் பெண்ணுக்கு அதிக விருப்பம் இருக்கும்.

இந்த நேரத்தில் விரல்களால் கிளிடோரிஸை வருடிக்கொண்டே, பெண்ணுறுப்பை உள்ளங்கையால் முழுவதுமாகத் தடவிக்கொடுத்தால் இன்பக் கிளர்ச்சியை மிகைப்படுத்தும். எப்போதும் உள்ளங்கை மேற்புறமாக இருக்குமாறு வைத்துக்கொண்டு பெண்ணுறுப்பு, கிளிடோரிஸ் இரண்டையும் ஆட்காட்டி விரலால் முன்பின்னாக அசைத்துத் தூண்டும்போது பெண்ணுக்கு இன்ப உணர்ச்சி அதிகரிக்கும்.

ஆண் பாலுறவின் எந்த நிலையிலும் தனது உணர்ச்சியை வெளிக்காட்டி உச்ச நிலையை அடைய முடியும்.

ஆனால், பெண் இதற்கு நேர்மாறானவள். அவளால் எல்லா நேரங்களிலும் உச்ச இன்பத்தை அடைந்துவிட முடியாது. மிக நெருக்கமாக உறவுகொண்டால்கூட உச்ச இன்பம் என்பது சாத்தியமில்லை. உணர்ச்சித் தூண்டல்கள் பெண்ணுக்கு மெதுவாகத்தான் இருக்கும். ஆகவே, ஆண் சீக்கிரமாக பரவச நிலையை எட்டுவதைப்போல் பெண்ணால் எட்டிவிட முடியாது.

பாலுறவின் மூலம் எளிதில் எட்ட முடியாத பரவசத்தை எட்டச் செய்யும் கலைதான் முன்விளையாட்டு. அதை ஒரு கணவன் ஆரம்பிக்கும்போது மனைவிக்கு பாலுறவில் நாட்டம் ஏற்படும்; மகிழ்ச்சி பிறக்கும். இல்லாவிட்டால், மற்ற கடமைகளோடு இதுவும் ஒரு கடமை என்றாகிவிடும்.

மணமான புதிதில் பலமுறை பாலுறவு கொண்டாலும் திருப்தியில்லாத நிலைக்குத் தள்ளப்படுவதும், திருப்தி கிடைக்குமென ஒரே நாளில் மீண்டும் மீண்டும் தொடர்வதும் வாடிக்கையான நிகழ்வு. ஆணுக்கு இதில் முழுமை கிட்டும்; பெண்ணுக்கோ முழுமை எட்டாத தொலைவில் இருக்கும்.

ஆணுக்கு உணர்ச்சியைத் தூண்டுவதற்குச் சிறு சிறு தூண்டல் நிகழ்ச்சிகளே போதும். ஆனால், முன்விளையாட்டு எனப்படும் ‘தயார்படுத்தும்’ செயலில் பொறுமையாக ஈடுபடும்போதுதான் பெண் கிளர்ச்சி அடைவாள்.

தம்பதியரிடையே அன்பு, பிணைப்பு, கதகதப்பு ஆகியவை மிகையாகத் தோன்றி தாம்பத்தியத்தை வலுவுறச் செய்ய முன்விளையாட்டு முக்கியம்.

முன்விளையாட்டுக்கேற்ற முக்கிய செயல்கள்

- முத்தம் கொடுத்தல்.
- காது மடல்களை உதடுகளால் வருடுதல்.
- மார்பகக் காம்புகளை உதடுகளால் வருடுதல்.
- ஒருவர் உடலை ஒருவர் தடவிச் சூடேற்றுதல்.
- வாயினாலும், உதடுகளாலும் மட்டுமின்றி கைகளாலும் உடலின் பாகங்களை வருடிக் கொடுத்தல்.

- பெண்ணின் மார்பகங்கள் மற்றும் பெண்ணுறுப்பை ஆண் வருடுவதைப்போல் ஆணுறுப்பைப் பெண் வருடுதல்.

- இவையெல்லாம் பாலுணர்ச்சியை அதிகப்படுத்தும் செயல்களாகும்.

ஒருவருடைய மார்பகக் காம்புகளை இன்னொருவர் மாற்றி மாற்றி காயம் படாமல் லேசாகக் கிள்ளுவது மற்றும் வாயால் கவ்விக் கொள்வதன் மூலம் உணர்ச்சியைத் தூண்டலாம்.

ஆணின் உணர்ச்சி மையத்தின் முக்கால் பங்கு அவனது பிறப்புறுப்பில் அடங்கியிருக்கிறது எனலாம். அதைக் கையில் ஏந்தித் தடவிக்கொடுத்தல், விரைப்புக்காகப் பாராட்டுதல், விரைப்பையைக் கையால் தாங்கி அதைப் பற்றி புகழ்ந்து கூறுதல் போன்றவற்றை மேற்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதற்கு தயக்கமோ, கூச்சமோ படக் கூடாது.

ஒருவருக்கொருவர் எதைச் செய்தால் அவர்களின் இன்ப உணர்ச்சி அதிகரிக்கிறது, எது அசௌகரியத்தைத் தருகிறது என்பதை வெளிப்படையாகச் சொல்வதன் மூலம் பாலுறவின் இன்பத்தை முழுமையாக அனுபவிக்கலாம்.

உடல் தொடர்பு

பாலுறவில் பேச்சைத் தவிர உடல் தொடர்புக்கும் முக்கிய இடம் உண்டு.

பாலுறவுச் செய்கையின்போது, ஒருவரையொருவர் இறுகத் தழுவிக்கொள்வதன் மூலம் தங்களின் உணர்ச்சியின் அளவை வெளிப்படுத்தலாம். மூக்கால், உதட்டால் ஒருவரின் கழுத்து, கன்னங்கள், காதின் பின்புறம் ஆகியவற்றை வருடும்போது உணர்ச்சி நிலை அதிகரிக்கும். அதன்பிறகு பாலுறவு கொண்டால் தம்பதியர் இருவருக்குமே புணர்ச்சிப் பரவசம் உண்டாகும். அதாவது உச்சஇன்பம் கிடைக்கும். இல்லையென்றால் ஏமாற்றம்தான் மிஞ்சும். இவற்றையெல்லாம் புதுமணத் தம்பதியர் தெரிந்துகொள்வது அவசியம்.

முதலில் செய்யக்கூடாதவை

முதலிரவில் நுழைந்ததும் தம்பதியருக்கிடையில் யார் முதலில் துவங்குவது என்ற ஒரு தயக்கம் இருக்கும்.

எல்லாம் தெரிந்துகொண்டதுபோல் நடந்துகொண்டால்

ஏற்கெனவே முன் அனுபவம் இருப்பதாக மனைவி அல்லது கணவன் நினைத்துக்கொள்ளக்கூடும் என்பதாலேயே இந்தத் தயக்கம். இதனால் இழுத்துப் போர்த்திக்கொள்வார்கள். இருட்டில் பாலுறவு கொள்ளவே விரும்புவார்கள். பாலுறவு செய்கையில் இதெல்லாம் தேவையற்றது.

மனைவி இவ்வாறு மறைத்து மறைத்து வைக்கும்போது திருப்தியடையாத கணவன், நாளடைவில் விலைமகளிர் போன்றவர்களை நாடும் நிலை ஏற்படுவதாகப் புள்ளிவிவரங்கள் தெரிவிக்கின்றன.

அடுத்து, வாய் வழிப் புணர்ச்சி. முதலிரவில் உணர்ச்சிப்பெருக்கால் மனைவிக்குப் பிடிக்காத அல்லது விருப்பமில்லாத நிலையில் வாய் வழிப் புணர்ச்சியில் அவளை ஈடுபடுத்த முயன்றால், அவளுக்கு பாலுறவின் மீதே ஒருவித வெறுப்பை ஏற்படுத்திவிடும். அதேபோல் ஆசனவாய்ப் புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவதையும் தவிர்த்துக்கொள்வது நல்லது.

இதுபோன்ற பாலுறவுச் செய்கைகளில் பெண்ணுக்கு விருப்பம் இருக்கிறதா என்பதைத் தெரிந்துகொண்டு அவளது சம்மதத்தோடு செயல்படுவது நல்லது. இல்லாவிட்டால் முதலிரவு முடியாத இரவாகிவிடும்.

முதலிரவை விட்டுவிடுங்கள்! அடுத்தடுத்து வரும் இரவுகளை இன்பமயமாக்க வேண்டாமா? அதற்கு என்னென்ன செய்யலாம் என்பதைத் திட்டமிடுங்கள்.

இவ்வாறு திட்டமிட்டுத் தெரிந்துகொள்வதற்கு நீங்கள் கண்டிப்பாக உங்கள் எதிர்பாலினத்தின் பாலுறுப்புகள், அவற்றின் செயல்பாடுகள் ஆகியவற்றைப் பற்றி அவசியம் தெரிந்திருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் இன்பத்தைக் கூடுதலாக வழங்க முடியும்.

அடுத்த அத்தியாயத்தில் அவற்றைப் பற்றிப் பார்க்கலாம்.

6. ஆண்-பெண் இனப்பெருக்க உறுப்புகள்

இன்றைய மனிதர்கள் பொது அறிவு, விஞ்ஞான அறிவு என உலக அளவில் பல்துறையில் சிறந்து விளங்குகிறார்கள்.

எங்கோ கண் காணாத தூரத்தில் உள்ள சந்திரனையும், பிற கோள்களைப் பற்றியும் தெரிந்துகொள்ளத் துடிப்பவர்கள், உயிரைத் தாங்கியிருக்கும் தமது சொந்த உடலைப் பற்றி, உடல் உறுப்புகளைப் பற்றி முழுமையாகவும் தெளிவாகவும் தெரிந்துகொள்வதில் அக்கறை செலுத்துவதில்லை.

ஆணும், பெண்ணும் தத்தமது உடல் உறுப்புகளைப் பற்றியும், எதிர்பாலினத்தின் உறுப்புகள் பற்றியும் முழுமையாகத் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். எதிர்பாலினத்தின் உடல் குறித்த மர்ம முடிச்சுகளை அறிந்து கொள்ளும்போது வாழ்க்கை, சலனங்கள் இல்லாமல் நிம்மதியாக நகரும்.

பாலுறுப்புகள், பாலுறவுகள் சார்ந்த பல கேள்விகளும், சந்தேகங்களும் பலருக்கு இருந்தாலும் அவற்றை வெளியே சொல்லவும், சந்தேகம் கேட்கவும் தயங்குகின்றனர்.

திருமணமாகிப் பல ஆண்டுகள் கழிந்த நிலையில் உள்ளவர்களுக்கே இந்த நிலை என்றால், திருமணத்துக்காகக் காத்திருப்போரின் நிலை என்னவென்பதை நீங்களே யூகித்துத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

ஆகவே, பாலுறுப்புகளைப் பற்றிய விவரங்களைத் தெரிந்துகொள்வதன் மூலம், தாம்பத்ய சுகத்தை எவ்வாறு நீட்டிப்பது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள முடிவதோடு, அவை குழந்தைப் பேற்றுக்கும், உடல் நலனுக்கும் எவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை என்பதையும் தெரிந்துகொள்ள முடியும்.

ஆண் இனப்பெருக்க உறுப்புகள்

ஆணின் இனப்பெருக்க உறுப்புகளை பின்வருமாறு பிரித்துக்கொள்ளலாம்.

விரைப்பை (ஸ்க்ரோட்டம்)

விரைகள் (டெஸ்டிஸ்)

விந்துப்பைகள் (செமினல் வெசிக்கிள்)

விரைமேவி (எபிடைடிமிஸ்)

விந்துநாளம் (வாஸ்டி ஃபெரன்ஸ்)

ஆண்மைச் சுரப்பி (புராஸ்டேட்)

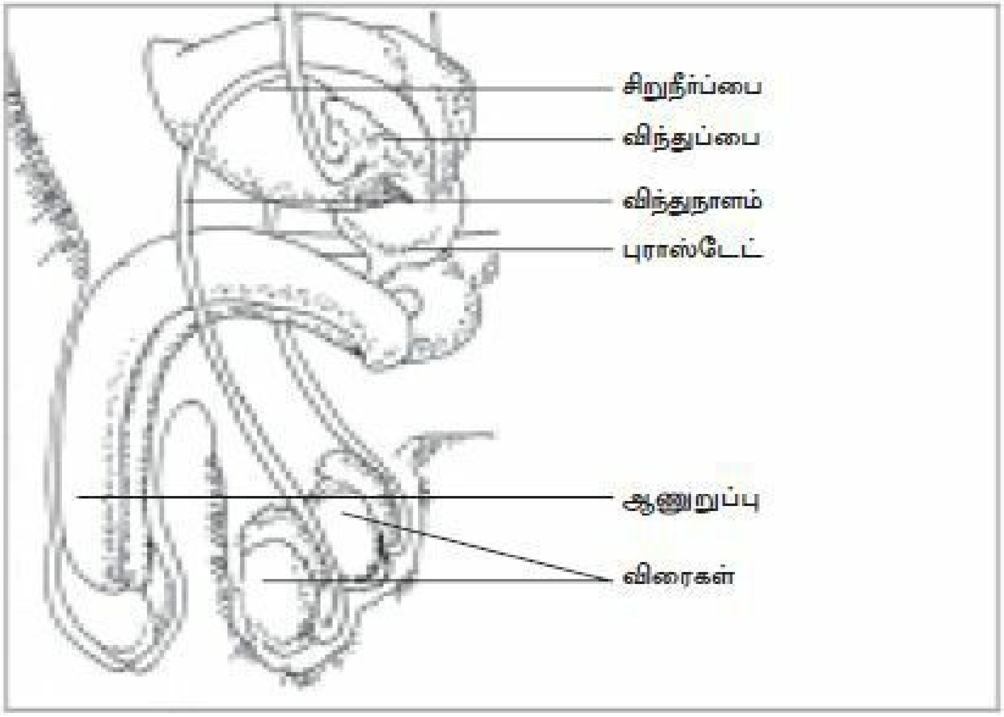
ஆண்குறி (பீனிஸ்)

விரைப்பை

இரு பகுதிகளாக அமைந்துள்ள விரைப்பையின் ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் ஒரு விரை அமைந்திருக்கும். இந்த இரு பகுதிகளிலும் விந்துப்பை, விரை, விரைமேல் நாளம், விந்துப் பெருங்குழாய் நாளம், ஆண்மைச் சுரப்பி ஆகியவை அடங்கி இருக்கும்.

விரைகள்

பெண்மைக்கு சினைப்பை ஆதாரமாக விளங்குவதைப்போல் ஆண்மைக்கு ஆதாரமாக விரைகள் விளங்குகின்றன. மீசை அரும்புவது, குரலில் மாற்றம், பாலின உணர்வு ஆகியவை தோன்றிட விரைகளே முக்கியக் காரணம்.



ஆண் இனப்பெருக்க உறுப்புகள்

விரை ஒவ்வொன்றும் ஓர் அங்குல அகலம், ஒன்றரை அங்குல நீளம், ஒரு அவுன்ஸ் எடை, ஒண்ணே கால் அங்குலம் குறுக்களவு கொண்டது. இதில் சுமார் 250 சிறிய அறைகள் இருக்கும். ஒவ்வொரு அறையிலும் இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட விந்து நுண் குழாய்கள் உள்ளன. இந்தக் குழாய்களில் விந்தணுக்களின் உற்பத்தி ஸ்தானம் உள்ளது.

இந்த நுண் குழாய்கள் மேலும் பல நுண் குழாய்களுடன் இணைந்து ரீட்டெஸ்டிஸ் என்ற வலைப்பின்னலாகின்றன. இங்கு விந்தணுக்களின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான திரவங்கள் சுரக்கின்றன. ரீட்டெஸ்டிஸ் குழாய்கள் எஃப்பரண்ட் டக்ட்ஸ் என்கிற குழாய்களுடன் இணையும். சுமார் எட்டு எஃப்பரண்ட் டக்ட்ஸ் குழாய்கள் சேர்ந்து ஒரு பெரிய குழாயாக மாறும். இதற்கு எபிடைடிமிஸ்அல்லது விரைமேவி என்று பெயர்.

விரைப்பையின் வெப்பநிலை, உடல் வெப்பநிலையை விட மிகவும் குறைவாகும்; (சுமார் 8.5 டிகிரி பாரன்ஹீட் முதல் 15 டிகிரி பாரன்ஹீட்). விரையைச் சுற்றியுள்ள ரத்த நாளங்கள் சிக்கலான அமைப்பு உள்ளவை. இதனால், இங்கு ரத்தம் வரும்போது மற்ற

இடங்களைவிட குளிர்ந்திருக்கும். அதிக வெப்பத்தால் இப்பகுதி மென்மையாகி, தளர்ந்து தொங்கும்.

குளிரான சூழ்நிலை, பயம், அச்சம் போன்ற சூழல்கள், பாலுறவின்போது விந்தணுக்கள் வெளிப்படும் சமயம் ஆகியவற்றின்போது விரைகள் உடலுடன் ஒட்டியபடி அருகில் வரும். பருவம் முதல் இறப்பு வரை விந்தணுக்களை உற்பத்தி செய்வது, ஆணின் செக்ஸ் ஹார்மோனான ஆன்ட்ரோஜெனை உற்பத்தி செய்வது ஆகிய இருவித செயல்களை விரைகள் மேற்கொள்கின்றன.

விந்துப் பைகள்

விந்தணுக்களைச் சேமிக்கும் அறைகளான இவை நிரம்பும்போது விந்து தாமாகவே வெளிப்படும். இதை, தூக்கம் அல்லது கெட்ட கனவினால் விந்து வெளியானது என குறையாகக் கூறுகிறார்கள். இது குறையல்ல, நிறை என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

விரைமேவி

இதன் நீளம் சுமார் 12 மீட்டர். இதில் சுரக்கும் திரவம்தான் விந்தணுக்களுக்கு ஊட்டமளித்து, முதிரச் செய்து, ஊர்ந்து செல்லும் திறமையை அளிக்கிறது. விரைமேவியின் வழியாக விந்தணுக்கள் வெளியே வந்த பிறகே தங்களுடைய சொந்தத் திறனுடன் நீந்துகின்றன. விரைமேவியில் எங்கேனும் தடை அல்லது சிதைவு ஏற்பட்டாலும் அந்தப் பகுதியிலுள்ள விரையில் விந்தணு உற்பத்தி பாதிக்கப்படும். இரு பக்கங்களிலும் இவ்வாறு ஏற்பட்டால் மலட்டுத்தன்மை ஏற்படும்.

விந்து நாளம்

பதினாறு முதல் பதினெட்டு அங்குல நீளமுள்ள வாஸ்டிஃபெரன்ஸ் எனப்படும் இந்த விந்து நாளத்துடன் விரைமேவி இணையும். இக்குழாயில் இருந்துதான் சிறுநீரகத்துக்குப் பின்புறம் உள்ள விந்துப்பையை விந்தணுக்கள் அடைகின்றன.

விந்து நாளம் விந்தணுக்களை வேகமாக அனுப்பும். விந்துவானது விந்துப்பையை வந்தடைந்து அங்கிருந்து புராஸ்டேட் வழியாக சிறுநீர்த் துவாரத்துக்குள் புகுந்து வெளிவரும்போது சிறுநீர்த் துவாரமும், சிறுநீர்ப்பையும் மூடிக்கொள்ளும். அதன் பிறகே விந்து வெளிப்படும்.

ஒரு நபர் சராசரியாக தினந்தோறும் இருநூறு மில்லியன் உயிரணுக்களை உற்பத்தி செய்யலாம்.

ஆண்மைச் சுரப்பி

இதை புராஸ்டேட் என்பார்கள். சிறுநீர்ப் பையிலிருந்து சிறுநீர் பிரியும் கழுத்துப் பகுதியைச் சுற்றி அமைந்துள்ளது. இங்கிருந்து சுரக்கும் பசை போன்ற திரவமும், விந்துப் பையிலிருந்து சுரக்கும் திரவமும் சேர்ந்தே விந்தாகின்றன. சுமார் 95 சதவீதம் விந்து, ஆண்மைச் சுரப்பியிலிருந்து உற்பத்தியாகிறது. புராஸ்டேட் உறுப்பும், விந்துப்பையும் சீராக இருக்க வேண்டும். பாதிக்கப்பட்டால் மலட்டுத்தன்மை உண்டாகும்.

ஆண் குறி

சிறுநீர் கழிக்கும் உறுப்பாக, பெண்ணுக்கு விந்தணுவை அனுப்பி வைக்கும் தொடர்புச் சாதனமாக இது பயன்படுகிறது. நீளமான இரு தசைகளாலும், நரம்பாலும் ஆனது. இயல்பாக சுருங்கிய நிலையில் காணப்படும் இந்த உறுப்பு விரைப்பின் போது பருத்துப் புடைத்தெழும்.

விரைப்புத்தன்மை

தண்டுவடத்தின் அடிப்பகுதியில் நரம்பு மையம் உள்ளது. ரத்த ஓட்டத்தை ஆணுறுப்புக்குள் அனுப்பிவைக்குமாறு இது கட்டளை பிறப்பிப்பதைத் தொடர்ந்து ரத்தம் பாயும்போது, உறுப்பின் அடியிலுள்ள தசைகள் இறுக்கமாகி உறுப்பு விரைக்கும். சுமார் பத்து நிமிடம் வரை இந்த விரைப்பு நிலைத்து நிற்கும்.

பாலியல் சார்ந்த ஒரு புத்தகத்தைப் படிக்கும்போதும், பாலுறவைப் பற்றி பேசும்போதும், நிர்வாண படங்களைப் பார்க்கும்போதும் ஆணுறுப்பு விரைத்துக்கொள்வதும், பெண் உடலில் மாற்றம் ஏற்படுவதும் இயல்பாக நடைபெறுபவை.

மன உணர்வுத் தூண்டுதலாலும், ஹார்மோன்களில் மாற்றம் ஏற்படும்போதும் இவ்வாறான தூண்டுதல்கள் உண்டாகின்றன. உடலின் பல்வேறு ரசாயனக் கடத்திகள் செயல்படத் துவங்கும்போது பாலுறுப்புகளில் கிளர்ச்சி உண்டாகிறது.

ஆக, மனத்தில் ஆசை ஏற்படும்போது உடலின் செயல்பாடுகளில் மாறுதல் தோன்றி உறுப்புகள் எழுச்சியடைகின்றன.

விரைப்புத் தன்மை ஏற்படும்போது ஆணுறுப்பில் உள்ள உணர்வு

நரம்புகளின் வழியாக உணர்வு கடத்தப்பட்டு மூளையை அடைகிறது. அங்குள்ள லிம்பிக் நரம்பு மண்டலமானது ஆணுறுப்பில் உள்ள நரம்பு மண்டலத்துக்குக் கட்டளை கொடுத்து எழுச்சியடையச் செய்யும்.

இவ்வாறு எழுச்சியடையும்போது, ஆணுறுப்பில் உள்ள ரத்த நாளங்களில் ரத்த வரவு அதிகரிப்பதால் மெல்லிய தசைகள் விரிவடைந்து பருமனாகும். நிமிடத்துக்கு நான்கு முதல் ஆறு மில்லி ரத்தம் வரை ரத்த நாளத்தில் பாயும். அதேசமயம், ஆணுறுப்பில் இருந்து ரத்தம் வெளியேறாமல் தடுக்கப்படுகிறது. இதனால், ஆணுறுப்பில் அதிக ரத்த அழுத்தம் ஏற்பட்டு அருகிலுள்ள தசைகளை விரிவடையச் செய்கிறது. இதனால் ஆணுறுப்பு தடித்து விரைப்பாகிறது.

தொடர்ச்சியான முன்விளையாட்டுக்களால் எழுச்சி பெறும் ஆணுறுப்பை பெண்ணுறுப்பில் செலுத்தி முன்னும் பின்னும் அசைக்கும்போது ஆணுறுப்புத் தசைகளின் சுருங்கி விரியும் தன்மை அதாவது கான்ட்ராக்ஷன் அதிகரிக்கும். இந்த நிலை உச்சக்கட்டத்தின்போது கூடுதலாக இருக்கும்.

சிறுநீரகத்தைச் சுற்றியுள்ள தசைகள் வேகமாகச் சுருங்கிவிரியும் போது கட்டுக்கடங்காமல் விந்து வெளியே தள்ளப்பட்டு பெண்ணுறுப்பில் பாய்கிறது. இந்த நிலையின்போது உடலில் ஓர் அதிர்வு உண்டாகும். இதை உச்ச இன்பம் என்பார்கள். அதன்பிறகு, ரத்த அழுத்தம் குறைந்து ஆணுறுப்பு இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பிவிடும்.

இவ்வாறே, பாலுறவின்போது பெண்ணின் உணர்வு நரம்புகள் தூண்டப்படுவதால், யோனிச்சுரப்பு நீர் என்ற வழுவழுப்பான திரவம் சுரக்க ஆரம்பிக்கும். பாலுறவின்போது பெண்ணின் மெல்லிய பிறப்புறுப்பு காயமடையாமல் இருப்பதற்காக இயற்கையாக இந்தத் திரவம் சுரக்கிறது.

பெண் உணர்ச்சிவயப்படாமல் பாலுறவுகொள்ள நேர்ந்தால் இந்தத் திரவச்சுரப்பு இருக்காது. பாலுறவின்போது கூடுதலாக வலி, வேதனை உண்டாகும். ஆணுக்கு உச்சக்கட்டம் கிடைக்கும். பெண்ணுக்கு வலிதான் மிஞ்சும்.

உயிரணுக்களின் உற்பத்தி

ஆணின் இனப்பெருக்க உறுப்பிலிருந்து வருகிற மிகச் சிறிய

செல்தான் உயிரணு. பெண்ணின் சினைப்பையிலிருந்து வரும் முட்டையுடன் இந்த உயிரணு சேரும்போதுதான் குழந்தை உருவாகும்.

விந்தணு முட்டை வடிவத்திலான தலையையும், உடல் பகுதியையும், நீண்ட வாலையும் கொண்டது. இதன் தலைப் பகுதியில் மரபணுக்களைக் கடத்தும் குரோமோசோம்கள் உள்ளன. இவைதான், பிறக்கப்போகும் குழந்தை ஆணா பெண்ணா என்பதைத் தீர்மானிப்பவை.

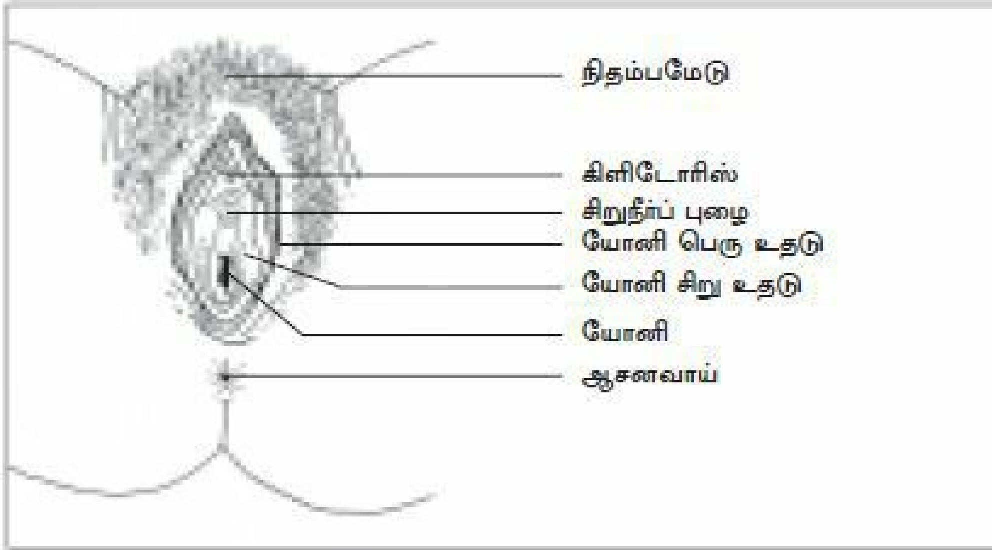
ஒவ்வொரு விந்தணுவும் சுமார் முப்பத்தெட்டு மணி நேரம்வரை உயிரோடு இருக்கும். ஆனால், அதன் மீது தண்ணீர் பட்டால் உடனே இறந்துவிடும். இதை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து ஆண்டுக் கணக்கில் பாதுகாக்கலாம். அதன் பிறகும் அந்த அணுவால் கருத்தரிக்க இயலும்.

இவையெல்லாம் ஆணுறுப்பு பற்றிய தகவல்கள்.

பெண்ணின் இனப்பெருக்க உறுப்புகள்

ஒரு சிறுமியைக் குமரியாக்குவதில் இருந்து, அவளை முற்றிலுமாகப் பாதுகாப்பது வரையிலான எல்லா அம்சங்களும் இந்த இனப்பெருக்க உறுப்புகளிலேயே அடங்கி இருக்கிறது என்பதுதான் ஆச்சரியமான உண்மை. ஆணைப் போல் இல்லாமல் பெண்ணுறுப்பு பெரும்பாலும் உடலின் உட்புறத்திலேயே அடங்கியிருப்பதால் அதைப் பெண்ணால் முழுமையாகக் காண முடிவதில்லை.

பெண்ணின் இனப்பெருக்க உறுப்புகளை வெளிப்பகுதி, உள்பகுதி என இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரித்துக்கொள்ளலாம்.



பெண்ணின் இனப்பெருக்க உறுப்புகள்

வெளிப்பகுதிதான் பெண் உறுப்பு. அதில் கீழ்க்கண்ட பாகங்கள் இருக்கும்.

1. பூப்பு முடிகளுடன் இருக்கும் நிதம்ப மேடு.
2. நிதம்ப மேட்டின் கீழ் இரு பக்கங்களிலும் தடித்த உதடுகள் போன்றிருப்பவை வெளி உதடுகள். தொடையை ஒட்டியபடி நிற்கும்போது உதடுகள் இணைந்து பெண்ணின் உறுப்பை மூடிக்கொள்கின்றன.

இந்த உதடுகள்தான், பெண்ணுறுப்புக்குள் வெளிப்பொருள் வருவதையும், உடலில் இருந்து உள்பொருள்கள் வெளியே செல்வதையும் அனுமதிக்கிற அல்லது தடுக்கிற பகுதியாகும். இதன் வழியாகத்தான் ஆணுறுப்பு உள்ளே செல்கிறது. மாதவிலக்கு உதிரமும், சிறுநீரும் இதன் வழியாகத்தான் வெளியே வருகின்றன.

3. வெளி உதடுகளுக்கு உள்புறமாக, யோனித் துவாரத்துக்கு அருகில் தடித்த கோடுபோல் இருப்பவை போன்றுள்ளவை யோனிச் சிறு உதடுகள். கொழுப்புத் தசையாலான இந்த உதடுகளின் அளவு, பெண்ணுக்குப் பெண் மாறுபடுகிறது. சிலருக்குப் பெரிய உதடுகளும், சிலருக்கு சிறிய உதடுகளும் இருக்கும்.
4. மேல் பக்கத்தில் பெரு உதடுகள் இணையும் இடத்துக்கு

சற்றுக் கீழே முடிச்சு போன்ற வடிவில் இருப்பதுதான் கிளிடோரிஸ். இது ஆணின் உறுப்பைப் போல் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. மேலும் பெண்ணுறுப்பிலேயே மிகவும் மென்மையான பகுதி இது. அதிகமான உணர்ச்சியைத் தரவல்லது.

சுய இன்பம் அல்லது பாலுறவின்போது இந்த இடத்தைத் தூண்டினால் போதும், பெண்ணின் உணர்ச்சிகள் உச்சத்துக்குச் சென்றுவிடும். பெண் உணர்ச்சிவசப்படும்போது இந்த உறுப்பில் அதிக ரத்த ஓட்டம் இருக்கும்.

5. கிளிடோரிஸ் பகுதிக்குச் சற்றுக் கீழே சிறிய திறப்பாக அமைந்துள்ளது சிறுநீர்த் துளை. இதன் வழியாகத்தான் சிறுநீர் வெளியாகிறது.

6. சிறுநீர்ப் புழையை அடுத்து அமைந்துள்ள யோனிக் குழாய்த் திறப்புக்கு யோனித் துவாரம் என்று பெயர்.

7. யோனித் திறப்பின் இரு பக்கங்களிலும் பக்கத்துக்கு ஒன்றாக பீன்ஸ் வடிவில் அமைந்திருக்கும் இரண்டு சிறிய சுரப்பிகள்தான் பார்த்தலோனின் சுரப்பிகள் என்பவை. இந்த சுரப்பிகள், பாலுறவின்போது யோனித் துவாரத்தை வழுவழுப்பாக்கக்கூடிய திரவத்தைச் சுரக்கின்றன.

8. சிறுநீர்த் துவாரத்துக்கு சற்று கீழும், ஆசனவாய்க்கு சற்று மேலும் யோனி அமைந்துள்ளது. மூன்று முதல் நான்கு அங்குல ஆழமும், மேற்புறமாகவும் உள்புறமாகவும் கருப்பை வாயின் நுனி வரை விரிவடையக்கூடியதாகவும் உள்ளது. இயல்பாக விரிந்துகொடுக்கும் தன்மையை யோனிக்குழாய் பெற்றுள்ளது. மாதவிலக்குச் சுழற்சிக் காலம் முழுவதும் ஈரப்பதத்துடன் இருக்கிறது. இதைப்போலவே, பாலுறவு வேட்கையால் பெண் தூண்டப்படும்போதும் ஈரப்பசையுடன் இருக்குகிறது.

பெண்ணுறுப்பின் உள்பகுதி

உள்பக்க யோனியானது ஆசனவாய்க்கு மேற்புறத்திலும், சிறுநீர்த் துளைக்குக் கீழும் அமைந்துள்ளது. இதை கருப்பையின் நுழைவாயில் எனலாம்.

இதன் அருகில் கன்னிப்படலம், அதனுள் ஏழு முதல் எட்டு செ.மீட்டர் நீளமும், சுமார் நான்கு அங்குல ஆழமும் உள்ள

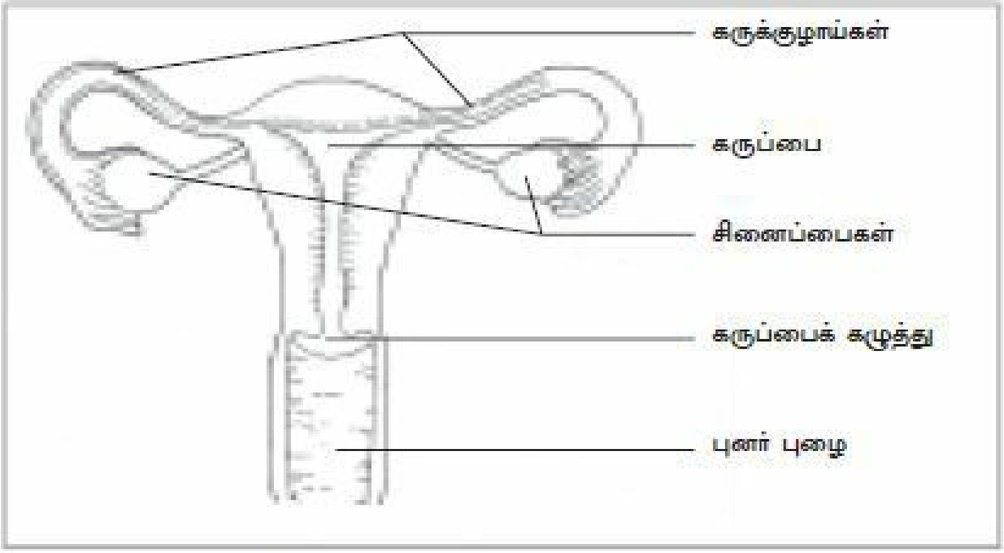
குழாயான யோனிக்குழாய், ரத்தக் குழாயை ஈரமாக வைத்துக்கொள்ள உதவும் இரு சுரப்பிகளான பார்த்த லோனின் சுரப்பிகள், இனப்பெருக்கத்துக்கு முக்கியப் பங்காற்றும் கருப்பை, சினைப்பை அல்லது கருவணுவகம், ஃபெலோபியன் டியூப் எனப்படும் கருப்பைக் குழாய்கள் ஆகியவை இருக்கும். இவற்றைப் பற்றி சற்று விரிவாகப் பார்ப்போம்.

கருப்பை

இது தசையால் ஆன உறுப்பு. இதன் மேற்பக்கத்துக்கு ஃபண்ட்ஸ் என்று பெயர். இது அகலமாக இருக்கும்; கீழ்ப் பக்கத்துக்குக் கருப்பைக் கழுத்து என்று பெயர். இது குறுகி இருக்கும்; கருப்பையின் நடுப்பகுதி மையோமெட்ரியம். இங்கு உள்ள வரித்தசைகள் மாதப்போக்கு ஏற்படவும், கருத்தரித்தால் அதைத் தன்னோடு இணைத்து வளர்க்கவும் காரணமாக இருக்கிறது. கருப்பையில் பக்கத்துக்கு ஒன்றாக இரு மேற்புறத் திறப்புகள் கருப்பைக் குழாய்களோடு இணைந்தும், கீழ்ப்பகுதித் திறப்பு கருப்பைக் கழுத்துடன் இணைந்தும் இருக்கும்.

கருப்பைக் குழாய்

கருப்பையின் இரண்டு பக்கங்களிலும் பக்கத்துக்கு ஒன்றாக சுமார் பத்து செ.மீ. நீளத்தில் இரண்டு கருக்குழாய்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு கருக்குழாயையும் நான்கு பகுதிகளாகப் பிரிக்கலாம். கருப்பையின் உள்பாகத்தில், அதன் திறப்பாக சுமார் இரண்டு செ.மீ. நீளத்துக்கும், அதையடுத்து 2 முதல் 3 செ.மீ. வரை ஒடுங்கியும், அடுத்த பகுதி வளைந்து நெளிந்து குமிழ்போலவும் இருக்கும். கடைசிப்பகுதி சினைப்பையை நோக்கி வாய்போல் திறந்து வளைந்திருக்கும். இந்தத் திறப்பின் மூலமாகத்தான் கருப்பையை கருமுட்டை நோக்கி நகரும்.



பெண்ணின் உள்புற கருவுறுப்புகள்

சினைப்பை

கருப்பையின் பின்னால், கருப்பைக் குழாயின் வெளி நுனிப் பகுதியில் பக்கத்துக்கு ஒன்றாக இரண்டு சினைப்பைகள் உள்ளன.

இதில் புறணி, மெடுல்லா என இரு பிரிவுகள் உள்ளன. புறணிப் பகுதியில் லட்சக்கணக்கான கரு அணுக்கள் இருக்கும். உள்பகுதியான மெடுல்லாவில் ரத்த நாளங்கள், உணர்வு நரம்புகள், நிணநீர் நாளங்கள் ஆகியவை உள்ளன.

ஒரு பெண் சிறுமியாக இருக்கும்போது வழவழப்பாகத் தோன்றும் சினைப்பைகள், அப்பெண் வளர்ந்த பிறகு மேடு பள்ளங்களுடன் காணப்படும். சினை முட்டைகளைச் சேமித்து வைக்கும் கிடங்குகளாக இவை விளங்குகின்றன. ஒரு பெண் பூப்படைவதற்கும், மாதவிலக்கு ஏற்படுவதற்கும் இந்தச் சினைப்பையே காரணம்.

கருமுட்டைகள்

கருமுட்டைகளே உடல் செல்களில் மிகப் பெரியவை. சினைப்பையில் உருவாகும் கருவணுக் கூடுகளில் இருந்து முட்டை உருவாகிறது.

ஒரு பெண் சிசு ஐந்து மாதக் கருவாக இருக்கும்போது சுமார் 70 லட்சம் முட்டைகள்வரை இருக்கும். குழந்தை பிறக்கும்போது

முட்டைகளின் எண்ணிக்கை சுமார் 30 லட்சம். பருவமடையும் வயதில் சுமார் 4 முதல் 5 லட்சம் முட்டைகளே இருக்கும்.

எல்லா முட்டைகளுமே இனப்பெருக்கக் காலத்தில் முதிர்வதில்லை. சுமார் 400 முதல் 500 முட்டைகள் மட்டுமே முதிர்கின்றன. இந்தக் காலக்கட்டத்தில், குழந்தை பெற நேர்ந்தாலும் அதிகபட்சம் 30 குழந்தைகளை மட்டுமே பெற இயலும்.

ஒவ்வொரு மாதவிலக்கின்போதும், சிதைவடைந்த முட்டைகள் மற்றும் கருப்பைக் கழிவுகள் வெளியேற்றப்பட்ட சுமார் 14-வது நாளில் புதிய முட்டை முதிர்ந்து வெளிவரும்.

பெண்களுக்கான ஹார்மோன்கள்

பெண்ணின் இனப்பெருக்க உறுப்பைப் பொறுத்தவரை அதில் ஏற்படும் எல்லா மாற்றங்களுக்கும் ஹார்மோன்களே மூல காரணங்கள். ரத்தம் போன்று நாளங்கள் மூலமாக உடலின் பிற பகுதிகளுக்குக் கடத்தப்படாமல் நேரடியாக இவை ரத்தத்தில் கலக்கின்றன. நாளமில்லாமல் தோன்றும் இந்தத் திரவச் சுரப்பிகளுக்கு நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் என்றும், இவை சுரக்கும் சுரப்பு நீருக்கு ஹார்மோன் என்றும் பெயர்.

உடலின் நாளமில்லாச் சுரப்பிகளுக்குத் தலைவர் போல விளங்குவது பிட்யூட்டரி சுரப்பி. இதை மூளையிலுள்ள தலாமஸ் என்ற பகுதி கட்டுப்படுத்துகிறது. இது நேரிடையாகவும், பிற சுரப்பிகளை ஊக்குவித்தும் உடலை இயக்கி பல்வேறு மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகிறது.

இச்சுரப்பி, கொனடோடிராபின் என்ற முக்கிய ஹார்மோனைச் சுரக்கிறது.

இந்த கொனடோடிராபின் ஹார்மோன், கருவணுக்கூட்டைத் தூண்டும் ஹார்மோனையும் கருத்தரிப்பதற்கு உரிய பருவத்துக்குச் சினைப்பையைத் தயாராக்கும் லியூடினைசிங் ஹார்மோனையும் சுரக்கிறது. இது தவிர, ப்ரோ லாக்டின் எனப்படும் பால் சுரப்பி ஊக்கி ஹார்மோனையும் வெளியிடுகிறது.

மூளையிலுள்ள பிட்யூட்டரி சுரப்பி, ஹார்மோனைச் சுரக்கச் செய்து சினைப்பைகளுக்கு அனுப்பும். இதைத் தொடர்ந்து கருப்பை ஹார்மோன், மாதவிலக்கை ஒழுங்குபடுத்தும் ஹார்மோன் ஆகியவை சுரந்து செயல்பட ஆரம்பிக்கும்.

இந்த ஹார்மோன்களை ஃபாலிக்கிள் ஸ்டிமுலேட்டிங் ஹார்மோன் எப்.எஸ்.எச். என்பார்கள்.

எப்.எஸ்.எச். ஹார்மோனானது, முட்டைகளைத் தூண்டி முதிரச் செய்கிறது. கருவணுக் கூடுகளை, லியூட்டினைசிங் ஹார்மோன் (எல்.எச்.) தூண்டி முதிர்ந்த முட்டையை வெளியிடவைக்கிறது. எப்.எஸ்.எச்-ஆல் தூண்டப்படும் முட்டைகளில் விரைவில் பெரிதாக முதிரும் முட்டை வெளிவருகிறது. மற்றவை தோன்றிய இடத்திலேயே மடிந்துவிடுகின்றன.

முட்டையைச் சூழ்ந்திருக்கும் கிரானுலோசா செல்கள், ஒவ்வொரு கருவணுக் கூட்டையும் (ஃபாலிக்கிள்கள்) வரிசைப்படுத்தி சில பணிகளைச் செய்ய வைக்கின்றன.

முதலாவது, முட்டைகளுக்கு ஊட்டச்சத்து கொடுத்து அவற்றைப் பராமரிப்பது; இரண்டாவதாக, பெண்மைக்கிளர்வி ஹார்மோன் எனப்படும் ஈஸ்ட்ரோஜென் ஹார்மோனைச் சுரப்பது. ஈஸ்ட்ரோஜென் ஹார்மோன் சுரப்பதால் பெண்களுக்கு மார்பகம் பெரிதாவது, இடுப்புக்கூடு சிறுத்து கொடியிடை உண்டாவது, பாலினப் பண்புகள் தோன்றுவது போன்றவை நடைபெறுகின்றன.

ஈஸ்ட்ரோஜென் ஹார்மோன் ரத்தத்தில் கலந்து மூளையை அடைந்ததும், கருவணு முதிர்ந்துவிட்டதை உணர்ந்துகொள்ளும் தலைமைச் சுரப்பி, உடனே எல்.எச். ஹார்மோனைச் சுரந்து அனுப்பிவைக்கிறது. இந்த ஹார்மோன் சுரந்த 36 மணி நேரத்துக்குள் முட்டை வெளியாகிறது.

ஈஸ்ட்ரோஜென் ஹார்மோன் சுரப்பு அதிகரித்து, இன்னொரு ஹார்மோன் சுரப்பை அதிகப்படுத்துகிறது. இதை பீட் பேக் மெக்கானிசம் என்பார்கள். இந்த ஒழுங்கு அமைப்பு சரியாக இருந்தால்தான் முதிர்ந்த முட்டை இயல்பாக வெளிப்படும். குரோமோசோம்களும் சமஅளவில் வளர்ச்சி பெற்றிருக்கும். விந்தணு நுழைந்ததும் மூடிக்கொள்ளும் திறன் பெற்றிருக்கும். இல்லையெனில், முதிராத முட்டைகள் வெளியேறி, குறைபாடுள்ள கரு உருவாகும்.

கருவணு (முட்டை) விடுபட்டதும் கருவணுக் கூட்டுக்குள் ரத்தம் நிரம்பி கட்டியாகி, அங்கிருந்த நார் போன்ற தசைகளுக்குப் பதிலாக அந்த இடத்தை நிரப்பிக்கொள்ளும். இதை கார்ப்பஸ் லூட்டியம் (பழுப்புச் சுரப்பிக் குமிழ்) என்பார்கள். விந்தணுவோடு

கருவணு இணையாவிட்டால், பழுப்புச் சுரப்பிக்குமிழ் பத்து நாள்களில் சிதைந்து அழிந்துவிடும். அதன்பிறகு மாதவிலக்கு தோன்றும்.

சினைப்பைக்குள் மீதமிருக்கும் கிரானுலோசா செல்கள் ஈஸ்ட்ரோஜெனை உற்பத்தி செய்வதைப்போல், கருத்தரித்தால் கருப்பைக்குள் கருவைப் பதிய வைப்பதற்காக புரொஜெஸ்டீரான் என்ற ஹார்மோனையும் சுரக்கும். ஆரம்ப காலத்தில், கருவளர்ச்சிக்கு இந்த கார்ப்பஸ் லூட்டியம் சுரக்கும் புரொஜெஸ்டீரான் ஹார்மோனே போதுமானது. கார்ப்பஸ் லூட்டியம் சிதையும்போது கருச்சிதைவு ஏற்படுகிறது.

இவையெல்லாம் இனப்பெருக்க உறுப்புகளைப் பற்றிய அடிப்படைத் தகவல்கள். இந்தத் தகவல்கள் தெரிந்திருந்தால் பாலுறவு பற்றிய அடிப்படையான சில விஷயங்களைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

அதுமட்டுமல்ல, கர்ப்பம் தரித்தல், குழந்தைப் பேறு போன்றவற்றின்போது ஏற்படும் மாற்றங்களைப் பற்றியும் அறிந்துகொள்ளலாம்.

7. அதிர்ச்சி தரும் பாலுறவுக் குறைகள்

தாம்பத்ய வாழ்வில் அடியெடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொருவருமே பலவித வண்ணக் கனவுகளோடுதான் அடியெடுத்து வைக்கிறார்கள்.

பாலுறவின் மூலமாக தன்னைச் சிறந்த ஆண்மகனாக நிரூபித்துக் காட்டிவிட வேண்டும் என்று ஆண்மகனும், தன்னை மிகுந்த பெண்மையுள்ளவளாகக் காட்டிக்கொள்ள வேண்டுமென்று பெண்ணும் நினைப்பாள்.

முதலிரவில் மனைவியை நெருங்கும்போது ஏற்படும் அச்சம், தயக்கம், படபடப்பு மற்றும் மிகையான உணர்ச்சி காரணமாக, தான் எண்ணமிட்டவாறு பாலுறவில் செயல்பட இயலாத நிலை உண்டாகிவிடும்போது ஆணின் மனத்துக்குள் திடீரெனப் பயம் சூழ்ந்துகொள்ளும்.

தன்னைப் பற்றி என்ன நினைப்பாளோ, ஆண்மையில்லாதவன் என்ற முடிவுக்கு வந்துவிடுவாளோ என்றெல்லாம் வீணான எண்ணங்களை உருவாக்கிக்கொள்வதால் மனைவியின் முகத்தில் எவ்வாறு விழிப்பது என்ற கவலை தொற்றிக்கொள்ளும்.

இரவுக்காகக் காத்திருந்தவன் இரவைக் கண்டாலே அஞ்சி நடுங்கும் நிலை வந்துவிடும். இத்தகைய சூழலில் சாக்குபோக்குச் சொல்லி இரவைக் கழிப்பது, தனது ஆண்மையை வலுப்படுத்திக்கொள்ள போலியான மருத்துவர்களிடம் சென்று லேகியம், மூலிகை சாப்பிடுவது, மூன்றாம் தரமான நபர்களிடம் பாலுறவை நீட்டிப்பதற்கான ஆலோசனை கேட்பது, மருத்துவரிடம் ஓடிச்சென்று தனக்கு பாலுறவு சார்ந்த பிரச்னை ஏற்பட்டிருப்பதாகக் கூறி சிகிச்சைகளைப் பெறுவது என வீட்டில் மனைவிக்கோ, மற்றவர்களுக்கோ தெரியாமல் பணத்தைச் செலவழிப்பான்.

பெண்ணும் அச்சம், பய உணர்வு போன்றவற்றால்

பாதிக்கப்படும்போது உறுப்பில் நெகிழ்வுத் தன்மை இல்லாத நிலை, பாலுறவில் ஈடுபடும் அளவுக்குக் கிளர்ச்சி அடையாத நிலை போன்றவற்றால் பாதிக்கப்படக்கூடும். ஆனால், ஆண் அளவுக்குப் பெண் இதற்காக அதிகமாக அச்சப்படுவதில்லை.

இவ்வாறு முதலிரவில் இருந்தே ஆண்மகன் பெரிய குறைபாடாகக் கருதும் பிரச்னைகளில் முக்கியமானவை இரண்டு. ஒன்று விந்து முந்துதல், இரண்டாவது நரம்புத் தளர்ச்சி. இந்த இரண்டையும் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புபடுத்திக் கொள்வார்கள்.

இந்த பிரச்னையைத் தீர்ப்பதற்காக ஆயிரக்கணக்கில் செலவழிக்கத் தயாராக இருக்கிறார்கள். பணமே செலவில்லாமல் இந்தப் பிரச்னைகளை எவ்வாறு சரிசெய்துகொள்வது எனத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

விந்து முந்துதல்

மனைவியை நெருங்கும்போதே விந்து வெளிப்பட்டு விடுவது, பாலுறவில் ஈடுபட்ட ஓரிரு நிமிடங்களிலேயே விந்து வெளியாகி உறுப்பு துவண்டுவிடுவது ஆகியவைதான் விந்து முந்துதல் எனப்படுகிறது. இந்தப் பிரச்னைக்காக வருபவர்களில், திருமணமாகி ஓரிரு ஆண்டுகள் ஆனவர்கள்தான் அதிகம்.

விந்து முந்துதல் என்பது ஒரு நோயல்ல, குறைபாடு என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். பாலுறவின்போது முதல் ஓரிரு ஆண்டுகள் இவ்வாறு நிகழ்வது இயல்பு.

காரணங்கள்

இந்தப் பிரச்னைக்கான முக்கியக் காரணங்கள், பயம், மன உந்துதல், படபடப்பு, பரபரப்பு, அவசரம் மற்றும் அனுபவமின்மை.

மனைவியை நெருங்கும்போது மேற்கண்ட பிரச்னைகள் தோன்றுவது இயல்பு. இவ்வாறே, மனைவி அல்லாத பிறருடன் பாலுறவு கொள்ளும்போதும் பிறரது பார்வையில் பட்டுவிடக் கூடாதே என்ற அச்சம், அவசரம், கிடைத்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்தி விரைந்து பாலுறவை முடித்துவிட வேண்டும் என்ற பரபரப்பினால் மன உந்துதல் ஏற்பட்டு விந்து விரைவில் வெளியாகிவிடும். சிலருக்குப் பாலுறவுச் செய்கையைவிட பாலுறவின்போது கற்பனைகள் அதிகம் இருப்பதால் இப்பிரச்னை ஏற்படும்.

சிலர் தனக்கு உடம்பு சூடாகி, நரம்புகள் தளர்ந்துவிட்ட காரணத்தால் விந்து முந்துவதாகக் கூறிக்கொள்வார்கள். பாலியல் தூண்டல் என்பது மூளையில் இருந்து ஏற்படுகிறதே தவிர, உடல் சூட்டினால் அல்ல என்பதையும், பாலுறவில் பெண் எதிர்மறையாக ஏதேனும் குறை சொல்லிவிட்டால் விந்து முந்துதல் அதிகரிக்கும் என்பதையும் தெரிந்துகொள்வது முக்கியம்.

கணவன்மனைவி ஒருவரை விட்டு ஒருவர் நீண்ட நாள்கள் பிரிந்திருந்தாலும், மனைவியின் மீது சந்தேகம் ஏற்பட்டாலும், வேறு பிற உளவியல் காரணங்களாலும் விந்து முந்துதல் ஏற்படும்.

இதை உணராதவர்கள் குற்ற உணர்ச்சிக்கும், தனக்கு ஏதோ பெரிய குறைபாடு தோன்றிவிட்டதாகவும் நினைத்துக்கொள்வார்கள். இதனாலேயே அவர்களால் மனைவியுடன் திருப்தியான பாலுறவுகொள்ள முடியாத நிலை ஏற்பட்டு விடுகிறது.

தீர்வுகள்

விந்து முந்துதல் என்பது முழுக்க முழுக்க அறியாமை, மனமுதிர்ச்சியின்மை மற்றும் அனுபவமின்மை காரணமாக ஏற்படும் பிரச்னை என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

இந்தப் பிரச்னையைத் தவிர்க்க வேண்டுமானால் விந்து முந்துவதற்காக மேலே கூறப்பட்டுள்ள காரணங்களுக்கான காரணிகளைத் தவிர்த்துவிட்டு, எதையும் இயல்பாக எடுத்துக்கொள்ளும் போக்கு இருப்பது அவசியம்.

மனைவி என்பவள் நமக்கு உரியவள், பாலுறவு என்பது இருவரும் இணைந்து அனுபவிக்க வேண்டிய ஓர் உன்னத இன்பம் என்பதைப் புரிந்துகொண்டால், இந்தப் பிரச்னையை எளிதில் தீர்த்துக்கொள்ள இயலும்.

எடுத்தவுடனே பாலுறவு கொள்ளும் நிலையை மாற்றி முன்விளையாட்டில் ஈடுபடுவது, பாலுறவு செய்கையின் போது கவனத்தை வேறு திசையில் திருப்புவது, மனைவியின் உணர்ச்சிகளைத் தூண்டி மிகைப்படுத்துவது, தொடுவது, தடவுவது, தழுவுவது என ஈடுபட வேண்டும்.

பாலுறவின்போது மனைவியரின் மார்பகங்களைக் கசக்குவதையே பிரதானமாக நினைக்கிறார்கள். சுமார் தொண்ணூறு விழுக்காடு பெண்கள் இவ்வாறு முரட்டுத்தனமாக

தங்கள் மார்பகங்கள் கையாளப்படுவதை விரும்புவதில்லையென ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

பெண் தாங்கமுடியாத உணர்ச்சியின் உச்சத்தில் இருக்கும்போது மார்பகங்களைக் கையாளலாம். தவிர, உடல் முழுவதுமே பெண்ணுக்குக் கிளர்ச்சியை ஊட்டக் கூடியவைதான். ஆகவே, உடல் முழுவதையும் இறுகத் தழுவிக்கொள்ளுங்கள்; வருடுங்கள்; இவ்வாறு பத்திருபது நிமிடங்கள் வரை கிளர்ச்சியூட்டலாம். அதன் பின் பாலுறவுச் சேர்க்கையில் ஈடுபடலாம்.

பாலுறவுச் செய்கையின்போது, ஆண் மேற்புறமாக இருந்து பாலுறவில் ஈடுபடாமல், பெண்ணை மேற்புறமாக இருந்து பாலுறவுகொள்ளுமாறு செய்யவேண்டும். இவ்வாறு செய்யும்போது விந்து வெளியே வருவது தாமதமாகும்.

அவ்வாறு விந்து வெளியேறுவதுபோல் இருந்தால், ஆணுறுப்பை வெளியில் எடுத்து, அதன் முனையை அழுத்தமாகப் பிடித்துவிடுமாறு சொல்லுங்கள். பிறகு சிறிது நேரம் முன்விளையாட்டில் ஈடுபட்டுவிட்டு மீண்டும் மனைவியை மேற்புறமாக இருந்து பாலுறவு கொள்ளுமாறு சொல்லுங்கள். இவ்வாறு தொடர்ந்து பலமுறை செய்யும்போது, விந்து முந்துதல் முற்றிலும் கட்டுப்பட்டுவிடும். மனைவிக்கு இது புதிய அனுபவம் என்பதால் முழுமையாகத் திருப்தி அடைவாள்.

முதல்முறை பாலுறவு கொள்ளும்போது உணர்ச்சிகளின் வேகம் காரணமாக விரைவாக விந்து வெளியேறும். அடுத்த முறை இவ்வாறு வெளியேறுவது தாமதமாகும்.

ஆண்மைக் குறைவு

ஆண்மைக் குறைவு பற்றிய கட்டுரைகள், விளம்பரங்கள் வந்தால் அது உண்மையா? பொய்யா என்பதைக்கூட தெரிந்துகொள்ள முயற்சிக்காமல், அதை எவ்வாறு தீர்த்துக்கொள்வது என்ற உணர்விலேயே மூழ்கிப்போய் பணத்தை அதிகமாகச் செலவு செய்பவர்கள் நிறைய பேர் இருக்கிறார்கள்.

இது ஒரு பிரச்னையே இல்லை.

ஆண்மைக் குறைவைத் தீர்ப்பதற்காக நவீன சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன. முதலில் ஆண்மைக் குறைவுக்கான காரணங்களைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

காரணங்கள்

எல்லா ஆண்களுக்குமே வாழ்நாளில் ஓரிரு முறை விரைப்புத்தன்மை இல்லாமல் போவது உண்டு. அதிகமான உடலுழைப்பு, மிகுந்த மனக்கவலை, புதிய பெண்ணுடன் பாலுறவு, புதிய சூழலில், படபடப்பான நிலையில் பாலுறவு கொள்ளுதல், அதிக மது அருந்துதல், புகை மற்றும் போதைப் பழக்கம், நீரிழிவு, மனநோய்கள், ரத்தக் கொதிப்பு, சில நோய்களுக்காகச் சாப்பிடும் மாத்திரைகளின் பக்கவிளைவுகள் காரணமாக ஆணுறுப்பு விரைப்படையாத நிலை ஏற்படும்.

ரசாயனத் தொழிற்சாலைகளில் பணிபுரிவோருக்கும், கதிர்வீச்சுத் துறைகளில் பணிபுரிவோருக்கும், வாகன ஓட்டுநர்களுக்கும் ஆண்மைக் குறைவு வரும் வாய்ப்பு அதிகம்.

இருபது வயதுள்ள ஏழு ஆண்களில் ஒருவருக்கு இந்த குறைபாடு உள்ளது. வயது ஏறஏற பாதிக்கப்படுவோரின் எண்ணிக்கையும் அதிகரிக்கும்.

அறுபது வயதில் இரண்டு ஆண்களில் ஒருவருக்கு இந்தப் பிரச்னை இருக்கும்.

வருமுன் காத்தல்

இப்போதுள்ள இளைஞர்களிடம் புகைப் பழக்கம் அதிகம். இதனால் ரத்தக் குழாயில் அடைப்பு ஏற்பட்டு ஆணுறுப்பு சரிவர விரைப்படையாமல் போகும். புகைப் பழக்கத்தை விட்டுவிடும்போது இப்பிரச்னை நாளடைவில் சரியாகும்.

மதுப் பழக்கத்தினால் செக்ஸ் உணர்வுகள் அதிகரிக்கும் என்ற தவறான எண்ணம் கொண்டு பாலுறவில் ஈடுபடும் இளைஞர்களுக்கு மூளைச் செயல்திறன் குறைவு, நரம்பு மண்டல பாதிப்புகள், தண்டுவடக் கோளாறு போன்றவை ஏற்பட்டு நாளடைவில் ஆண்மைக் குறைவு உண்டாகும். எனவே, மதுப் பழக்கத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

உடல் எடை அதிகரிக்கும்போது பாலுறவில் நாட்டம் இல்லாமை, விரைப்பு ஏற்படாத நிலை ஆகியவை தோன்றும். எடையைக் குறைப்பதற்கான உடற் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்துவருவது நல்லது.

ரத்தக் கொதிப்பு, மனநோய் ஆகியவற்றுக்குத் தரப்படும் சில

மாத்திரைகள் ஆண்மைக் குறைவை உண்டாக்குவதால் அவற்றுக்குப் பதிலாக வேறுவகையான மாற்று மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவது நல்லது.

ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சர்க்கரையைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொண்டால் ஆண்மைக் குறைவைத் தவிர்க்கலாம்.

சிகிச்சை முறைகள்

ஆண்மைக் குறைவுக்கான காரணம் என்ன என்பதைத் துல்லியமாகக் கண்டறிந்து, அதற்கேற்ற கருவிகள் மூலம் சிகிச்சைகளைப் பெறலாம். ஆண்மைக் குறைவை சரி செய்வதற்கு காற்றழுத்தச் சிகிச்சை, அறுவைச் சிகிச்சை, மருந்துகள் மூலம் சில குறிப்பிட்ட காரணிகளுக்கான சிகிச்சை, எவ்விதத்திலும் சரிசெய்ய இயலாதவர்களுக்கு ‘பினைல் புராஸ்தசிஸ்’ என்ற சிகிச்சை ஆகியவை நடைமுறையில் உள்ளன.

இவை தவிர, பாலியல் ஆலோசனை, செக்ஸ் தெரபி, செக்ஸ் ஹிப்னோதெரபி, ஹார்மோன் சிகிச்சைகள் ஆகியவையும் நடைமுறையில் உள்ளன. தகுதி வாய்ந்த மருத்துவ நிபுணரின் ஆலோசனைப்படி முறையான சிகிச்சை மேற்கொண்டால் ஆண்மைக் குறைவுப் பிரச்னையில் இருந்து விடுபடலாம்.

ஆணுறுப்பு அளவுப் பிரச்னைகள்

பல ஆண்களுக்கு உள்ள ஒரு முக்கியப் பிரச்னை தங்கள் ஆணுறுப்பு பெரியதாக இல்லை என்பதுதான்.

ஆணுறுப்பின் அளவுகள்

தனியார் நிறுவனம் ஒன்று உலகளவில் நடத்திய ஆய்வுகளின்படி, சராசரியான ஆணுறுப்பின் நீளம் விரைப்பின்போது 6.4 அங்குலம்.

மூன்று அங்குலத்துக்கும் குறைவான அளவு - 3.3 சதவீதம்

3 முதல் 4 அங்குலமுள்ளவர்கள் - 8.7 சதவீதம்

4 முதல் 5 அங்குலம் - 4.7 சதவீதம்

5 முதல் 6 அங்குலம் - 47.0 சதவீதம்

6 முதல் 7 அங்குலம் - 38.3 சதவீதம்

7 அங்குலத்துக்கும் மேல் - 4.7 சதவீதம்

ஆணுறுப்பு எல்லா நேரத்திலும் ஒரே அளவில் இருப்பது கிடையாது. சிலவேளை சுருங்கியும், மன எழுச்சி மற்றும் பாலுணர்வின்போது பெரிதாகவும் மாறும். பலர் தமது ஆணுறுப்பு சிறியதாக இருப்பதாகவும், இதனால் மனைவி திருப்தியடைவாளா என்றும் திரும்பத் திரும்ப கேள்விகளைக் கேட்டுக்கொண்டிருப்பார்கள்.

ஆணுறுப்பு, பெண்ணுறுப்பில் உள்ள கிளிடோரிஸைத் தூண்டும் அளவு பெரிதாக இருந்தால் போதுமானது. கிளிடோரிஸ் ஓர் அங்குலத்துக்கும் குறைவான ஆழத்தில்தானே இருக்கிறது. பெரிய அளவு ஆணுறுப்பு எப்படிச் செயல்படுமோ, அவ்வாறே சிறிய அளவிலான ஆணுறுப்பும் செயல்படும் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

ஆணுறுப்பு நேராக இருக்குமா?

ஆணுறுப்பு நேராக இருக்கவேண்டுமே, இப்படி வளைந்துவிட்டதே, இது சுய இன்பத்தால் ஏற்பட்ட பிரச்னையாக இருக்குமா? நரம்புத் தளர்ச்சியால் இவ்வாறு சுருங்கிவிட்டதா என்றெல்லாம் கவலைப்படுவார்கள்.

பொதுவாக ஆணுறுப்பு நேராக இருப்பதில்லை. வலப்பக்கமாகவோ, இடப்பக்கமாகவோ வளைந்திருக்கும். சிலருக்கு நுனிப்பகுதியில் வளைவு இருக்கும். இந்த வளைவு இயல்பானதுதான்.

இவ்வாறே பெரிய ஆணுறுப்பு இருப்பதாக நினைத்தும் பயப்படவோ, கவலைப்படவோ வேண்டாம். பாலுறவைத் திருப்தியாக மேற்கொள்ளும் அளவுக்கு இருந்தால் போதும் என நினைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

ஆணுறுப்புகள் ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடுவதால் எல்லோருக்கும் ஒரே அளவில் இருப்பதில்லை. ஆணுறுப்பு மட்டுமின்றி, வேறு வழிகளிலும் பெண்ணைத் தூண்டி பாலின்பத்தை அளிக்கலாம், அனுபவிக்கலாம் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

சிறிய பெண்ணுறுப்பு

பெண்ணுக்கும் ஆண்களைப் போலவே பாலியல் குறைபாடுகள் பல உள்ளன. அவை பெரும்பாலும் உளவியல் சார்ந்த குறைபாடுகளாக இருக்கும். இதனால், பாலுறவின்போது

பெண்ணுறுப்பு விரிந்து கொடுக்காமை, சுரப்பு நீர் ஊறாதது போன்ற பிரச்னைகள் ஏற்படும்.

ஆனால், பெண்கள் கருதும் பெரிய குறைபாடு, தங்கள் பாலுறுப்பு மிகச் சிறியதாகவோ, பெரியதாகவோ உள்ளது என்பதுதான்.

குறிப்பாக, குழந்தை பெற்ற பெண், தனது பிறப்புறுப்பு பெரிய அளவில் விரிந்துவிட்டதாக நினைத்துக்கொள்வதும், பாலுறவு கொள்ளாத பெண் இவ்வளவு சிறிய உறுப்பினுள் எவ்வாறு பெரிய அளவிலான ஆணுறுப்பு நுழையும்? தனக்கு மட்டும் ஏன் இப்படியாகிவிட்டது? எனவும் கவலைப்படுவாள்.

உண்மையில், பெண்ணுறுப்பின் இளகும் தன்மையின் காரணமாக ஆணுறுப்பு உள்ளே செயல்படும் அளவுக்கு விரிந்துகொடுக்கும். அதேபோல், பிரசவத்தின்போது குழந்தையை வெளியேற்ற பெரிய அளவில் விரிந்துகொடுத்ததுபோல், ஆணுறுப்பு மட்டும் செல்லும் அளவுக்குச் சுருங்கியும்போகும் என்பது பலருக்குத் தெரிவதில்லை.

சிலருக்கு பெண்ணுறுப்பு மிகச் சிறியதாக இருக்கும். இவர்கள் உடனடியாகப் பாலுறவு கொண்டால் உறுப்பில் வலி, உடலுறவுக்குத் தடை, பாலுறவில் முழுமையாக ஈடுபட இயலாமை போன்றவை ஏற்படும்.

இந்த நிலையில், கணவரை உடனடியாகப் பாலுறவுக்கு அனுமதிக்காமல் முன்விளையாட்டில் ஈடுபடச் செய்யுங்கள். ஜெல்லி போன்ற பொருள்களைப் பிறப்புறுப்பில் தடவி, அந்தத் தசைகளை இலகுவாக்குங்கள். பாலுறவின்போது, கால்களை அகற்றி மெல்ல மெல்ல ஆணுறுப்பை நுழைக்கச் சொல்ல வேண்டும். வேகமாக நுழைத்தால் பிறப்புறுப்பில் காயங்கள் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு.

பெரும்பாலும், பெண்கள் தங்கள் பிறப்புறுப்பு அளவுப் பிரச்னைகளை வெளியில் கொண்டுசெல்வது கிடையாது. ஆனால், ஏதேனும் பிரச்னைகள் தோன்றினால் உடனடியாகப் பாலியல் ஆலோசனை மருத்துவ நிபுணரை அணுகி ஆலோசனை, பரிசோதனை மற்றும் நவீன சிகிச்சைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

பாலுறவுக் குறைகளை நீக்கும் எளிய பயிற்சிகள்

பாலுறவுக் குறைபாடுகள் என்பவை தீர்க்கமுடியாத பிரச்னைகள்

அல்ல. தொடர்ந்து அத்தகையக் குறைபாடுகள் தொல்லை தருவதாக நினைத்தால் பின்வரும் எளிய பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள். பிரச்னை தீர்ந்துவிடும்.

- பாலுறவுப் பிரச்னைகள் என்பவை நிரந்தரமான குறைகளல்ல, தாற்காலிகமானவை என்பதைத் தம்பதியர் தெரிந்துகொண்டு பரஸ்பர கருத்துப் பரிமாற்றம் மூலம் துணைக்கு ஒத்துழைப்பு தருவது, பிரச்னை தீர வழி வகுக்கும்.
- சிறுநீர் கழிக்கும்போதெல்லாம் அதை நிறுத்தி நிறுத்தி மெதுவாகக் கழிக்கவேண்டும்.
- பாலுறவின்போது, ஆண் அடிக்கடி ஆழ்ந்து மூச்சை இழுத்துவிட்டுக்கொண்டால் படபடப்பு குறைந்து பாலுறவு நீடிக்கும்.
- கற்பனைக் குதிரையைத் தட்டிவிட்டபடி பாலுறவில் ஈடுபடாமல், எண்களையும், பிற எழுத்துகளையும் கடைசியில் இருந்து முதல் வரை சொல்லி வருவது நல்லது. உதாரணமாக, ‘ஒன்று’ முதல் ‘பத்து’ வரை எண்ணாமல், பத்து, ஒன்பது, எட்டு என எண்ணிக்கையைத் தொடங்க வேண்டும். ‘அ’ முதல் ‘ஃ’ வரை சொல்லிப்பார்க்காமல் ‘ஃ’ முதல் ‘அ’ வரை சொல்லவேண்டும். இவையெல்லாம் கவனத்தைத் திசை திருப்பும் என்பதால் விந்து முந்துதல் இருக்காது.
- விந்து முந்துதல் என்ற பிரச்னை உள்ளவர்கள், மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி நல்ல ஆணுறையை வாங்கிப் பாலுறவுக்கு முன் பொருத்திக்கொண்டு பாலுறவில் ஈடுபட்டால் பிரச்னை தீரும்.
- துரிதமாக விந்து வெளியேறிவிடும் என்ற அறிகுறி தெரிந்ததும், பெண்ணுறுப்பில் இருந்து ஆணுறுப்பை எடுத்துவிட்டு, ஆழ்ந்து மூச்சை இழுத்துவிடுவது, முன்விளையாட்டுபோல் வேறுவிதமாகத் தொடர்வதில் ஈடுபாடு காட்டலாம். இவ்வாறு தொடர்ச்சியாகப் பலமுறை முயற்சி செய்யும்போது விந்து முந்துதல் இருக்காது.
- கணவனின் விந்து வெளிப்படுவதை உணரும் மனைவி, கணவனின் தொடை அல்லது புட்டப்பகுதியில் வேகமாகக் கிள்ளினால் உணர்வுகள் வலியை நோக்கி திசை திருப்பப்பட்டு

விந்து முந்துதல் தடைபடும்.

8. பாலுறவு நிலைகள்

இல்லற வாழ்வில் வெற்றிபெற வேண்டுமானால் வசதி வாய்ப்புகள், ஆளுமை மற்றும் அறிவுத்திறன் போன்றவை மட்டும் போதாது; பாலுறவு நுணுக்கங்களையும் தெரிந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

திருமணம் முடிந்து பத்தாண்டுகள் கழிந்த நிலையிலும் உச்சக்கட்டம் என்றால் என்ன எனக் கேட்கும் பெண்களும், பத்தாண்டுகளாகப் பாலுறவில் இப்படியொரு நிலையிருக்கும் என்றே தெரியாது எனச்சொல்கிற பெண்களும் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள்.

பெண்ணுறுப்புக்குள் எவ்வாறு ஆண் உறுப்பைப் பொறுத்தி இன்பம் தருவது, பெறுவது என்ற உண்மையை அறியாமலேயே பாலுறவு கொள்ளும் பல ஆண்கள் உள்ளனர்.

இப்படி இருப்பவர்களுக்கு எவ்வாறு குழந்தை பிறக்கும்? எனக் கேட்கிறார்கள். பிறப்புறுப்பின் நுழைவாயிலில் விந்து சிந்தினாலே போதுமானது. அதிலுள்ள உயிரணுக்கள் ஊர்ந்து சென்று கருத்தரிப்புக்கு வாய்ப்பளிக்கும். இவ்வாறுதான் பலருக்கு நிகழ்கிறது.

இந்தப் பாதிப்பு உள்ளவர்கள், திருமணத்துக்குப் பிறகு வேறு பிறருடன் பாலுறவு கொள்ளும் நிலைக்குத் தள்ளப்படுவதையும், அத்தகைய உறவை விரும்பாதவர்கள், எப்போதும் ஒருவித கவலை தோய்ந்த முகத்துடனும், சிடுசிடுப்புடனும், எந்த வேலையிலும் முழுமையாக ஈடுபட முடியாதவர்களாகவும் சோர்ந்துவிடுபவர்களாகவும் அல்லது அக்கறை காட்டாதவர்களாகவும் இருப்பதை பார்க்கலாம்.

இதற்கெல்லாம் காரணம், சரியான முறையில் பாலுறவு நுணுக்கங்களைத் தெரிந்துகொள்ளாததுதான்.

படுக்கையறையில் ஒவ்வொரு நாளும் புதுமணத் தம்பதிகளைப்போல் ஆர்வத்துடனும், அக்கறையுடனும், சளைக்காமல் போட்டிப்போட்டுக் கொண்டு நுணுக்கங்களைப் பயன்படுத்தும் தம்பதியர், வாழ்வில் பிரச்னைகள் இன்றி நிறைவாக வாழ்கிறார்கள். அவ்வாறு இல்லாதவர்கள், இரவை நினைத்தாலே நடுங்குபவர்களாக அல்லது வேறொருவருடன் வாய்ப்புக்காகக் காத்திருப்பவர்களாகக் காலம் தள்ளுகிறார்கள்.

ஆகவே, தாம்பத்ய நுணுக்கங்களின் அவசியத்தைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். உங்களுக்காக சில நுணுக்கங்கள் இங்கே எளிமையாகப் புரியும் வகையில் படங்களுடன் தரப்பட்டுள்ளன.

பாலுறவு நிலைகள்

உயிரினங்களில் மனித இனம் மட்டும்தான் முகம் பார்த்த நிலையில் பாலுறவு கொள்ளும் தனிச்சிறப்பு பெற்றது. ஆண் மேற்புறமாகவும், பெண் கீழாகவும் படுத்தவாறு பாலுறவு கொள்வது இயல்பான பாலுறவு நிலையாகும். பலவேளைகளில் இத்தகைய பாலுறவின் மூலம் முழு திருப்தியடையாததால் பாலுறவில் வேறு பல நிலைகளை முயற்சித்து வருகிறார்கள்.

ஆண் மேற்புறமாக பெண் கீழ்ப்புறமாக இருப்பதை மாற்றி, பெண் மேற்புறமாகவும் ஆண் கீழ்ப்புறமாகவும், பக்கவாட்டிலிருந்தும், அமர்ந்த நிலையிலும் பாலுறவு கொள்வதும் நடக்கிறது. இவற்றில் திருப்தி அடையாதவர்கள் ஆசனவாய் மற்றும் வாய்வழி உறவுகூட கொள்கிறார்கள்.

ஆண் மேற்புறமாக இருந்து பாலுறவு கொள்ளுதல்

பாலுறவுக்கான இயல்பான முறையாக இது கருதப்படுகிறது. இம்முறையில், பாலுறவின் முழுக்கட்டுப்பாடும் ஆணிடம் இருக்கும். பெண் விரைவில் உச்ச இன்பம் பெறுவதற்கும், கருத்தரிப்புக்கும் ஏற்றதொரு முறையாக இதைக் கருதுகிறார்கள்.

இந்த முறையில் பாலுறவு கொள்ளும்போது, பெண் தனது கால்களை மடித்து அகலமாக விரித்துவைத்துக்கொள்வதால் ஆணுறுப்பு எளிதில் பெண்ணுறுப்புக்குள் நுழையும். சில பெண்கள், ஆணுறுப்பு நுழைவதை எளிதாக்க இடுப்புப் பகுதியில் தலையணையை வைத்துக்கொள்வதுண்டு. இதன் பிறகு கால்களை இணைத்து ஆணுறுப்பை இறுக்கமாகப் பிடித்துக்கொள்வதாலும் அல்லது ஒரு காலை அல்லது இரண்டு

கால்களையும் உயரத் தூக்கிக்கொண்டாலும் ஆணுறுப்பு ஆழமாக ஊடுருவும். இதன் மூலம் கூடுதலான இன்பம் பெற இயலும்.

உடல் மற்றும் உறுப்புகளிடையே அதிக நெருக்கமும், பிணைப்பும் ஏற்படக்கூடிய இந்த முறையின்போது முத்தம் தரவும், அதிக இன்பத்தை வெளிப்படுத்தவும் இயலும்.

பெண் மேற்புறமாக இருந்து பாலுறவு கொள்ளுதல்

விந்து முந்துதல் ஏற்படும் பிரச்னையுள்ளவர்கள் இந்த முறையில் பாலுறவு கொள்ளலாம்.

இதயநோய் உள்ள பெண்கள், களைப்பான பெண்கள், உடல்பருமனான ஆணை இணையாகப் பெற்றவர்களுக்கு ஏற்ற நிலை இது.

இந்த முறையில், பாலுறவுக் கட்டுப்பாடு முழுவதும் பெண்ணிடம் இருக்கும். விந்து வெளியேறுதல் தாமதமாகும்.

ஆணின் பாலுறுப்பு பெரியதாகவும், பெண்ணுடைய பாலுறுப்பு சிறியதாகவும், கன்னித்திரை கடினமாகவும் உள்ள நிலையில், பாலுறவு சிரமமாக இருப்பதைத் தவிர்க்க, இந்த முறையைப் பெண்கள் தேர்வு செய்வது நல்லது.

முதன்முறையாகப் பாலுறவுகொள்ளும் புதுமணப் பெண், இந்த முறையில் பாலுறவுகொள்ள அறிவுறுத்தப்படுவது வழக்கம். கர்ப்பக் காலத்திலும் இந்த முறைதான் சிறந்தது. பெண் விரைவில் உச்ச இன்பத்தை எட்டுவதற்கு மேற்புறமாக இருந்து பாலுறவுகொள்வதே நல்லது.

பாலுறவின்போது ஆண்கள் முரட்டுத்தனமாகச் செயல்படுவது பெண்ணுக்குச் சிரமத்தைத் தரும். மேற்புறமிருந்து பெண் செயல்படும்போதுதான் விரும்பும் அளவுக்கேற்ப உராய்வை கூட்டிக்கொள்ளவோ, குறைத்துக்கொள்ளவோ இயலும். ஆணின் உடல் எடை மற்றும் முரட்டுத்தனமான கையாளல் இரண்டில் இருந்தும் விடுபடலாம்.

மேலும், தம்பதியர் இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் பார்த்துக்கொள்ள இயலுவதோடு, கிளிடோரிஸைத் தூண்டிவிடவும் கணவனால் இயலும்.

பின்புறமாக இருந்து பாலுறவு கொள்ளுதல்

இத்தகைய பாலுறவின்போது, ஆணே பாலுறவை கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்ள இயலும்.

இத்தகைய பாலுறவில் ஆண் அதிகமாக வேகத்தைக் கூட்ட இயலும் என்பதால் பெண்ணுக்குக் காயங்கள் ஏற்படக்கூடும். அதனால், அதிக எச்சரிக்கையாகவும், கவனமாகவும் பாலுறவில் ஈடுபட வேண்டும்.

அமர்ந்த நிலையிலான பாலுறவு முறைகள்

அமர்ந்த நிலையிலான பாலுறவு முறைகளை புதுமணத் தம்பதியர் மேற்கொள்வது எளிது. ஆனால், திருமணத்துக்குப் பிறகு குழந்தைப் பேறு, உடல்பருமன், தொப்பை போன்றவை ஏற்பட்ட பிறகு இம்முறையை மேற்கொள்வது சிரமம்.

இவ்வாறே, இதயநோயாளிகள் அமர்ந்த நிலையில் உறவு கொள்ளும்போது மனைவி மட்டுமே செயல்பட வேண்டும். கணவன் அதிகமான சிரமத்தை எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது.

வசதியான நாற்காலியில் கணவன் அமர்ந்துகொள்ள அவன்மீது அமர்ந்து மனைவி பாலுறவுகொள்ள இன்பம் கூடும்.

நின்ற நிலையிலான பாலுறவு முறைகள்

தம்பதியர் இருவரும் சரியான உயரத்தில் இருந்தால்தான் இந்த முறை இன்பமளிப்பதாக இருக்கும். இருவரும் வெவ்வேறு உயரத்தில் இருந்தால் பாலுறவு சிரமமாகிவிடும்.

நின்ற நிலையில் பாலுறவு கொள்ளும்போது, ஒருவரையொருவர் இறுகத் தழுவிக்கொள்வதால் அவர்களிடையே நெருக்கம் அதிகரிக்கும்; பாலுறவும் புதுமையாக இருக்கும்.

கூட்டுக்குடும்பத்தில் வசிக்கும் தம்பதியர் பலர் இந்த முறையில் பாலுறவுகொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. இத்தகைய நிலையில் பலமுறை பாலுறவு கொண்டு பழகினால் இது புதுமையாக இருக்கும்.

ஒருக்களித்த நிலையிலான பாலுறவு

ஒருக்களித்துச் சாய்ந்து படுத்த நிலையில் இருந்து பாலுறவு கொள்வதும் கூட்டுக்குடும்பங்களில் அதிகமாக இருக்கும் முறையாகும். சிறிய அறையில் எல்லோரும் ஒரே வரிசையில் படுத்திருக்கும்போது பாலுறவு கொள்வது முடியாது. அதனால், ஒரே போர்வைக்குள் புகுந்துகொண்டு இத்தகைய பாலுறவில் தம்பதியர் ஈடுபடுவர்.

இவர்கள் தவிர, கர்ப்பக்காலத்தில் பெண்ணால் சரியாக பாலுறவுகொள்ள இயலாத நிலை ஏற்படும்போதும், ஆண்--பெண் இருவரில் உயரத்தில் வித்தியாசம் இருக்கும்போதும் இந்த முறையில் பாலுறவு கொள்வது சாத்தியமாக இருக்கும்.

சிறப்புப் பாலுறவு நிலைகள்

சிறப்புப் பாலுறவு நிலைகள் என்பவை ஆணுக்குச் சில குறிப்பிட்ட குறைபாடுகள் தோன்றும் நிலையில் பின்பற்றத் தகுந்தவை. குறிப்பாக, விந்து முந்துதல் இருக்கும் நிலையில் ஆண் மேற்புறமாக இருந்து பாலுறவு கொள்வது பலனளிக்கும். அதேபோல், கர்ப்பக் காலத்தில் ஒருக்களித்துப் படுத்தவாறு பாலுறவு கொள்வது சரியானது.

அடுத்து, விரைவில் கருத்தரிக்க வேண்டும் என விரும்பும் பெண் அல்லது தம்பதியர் வேறுவிதமான பாலுறவுச் செயல்களில் ஈடுபடலாம். உதாரணமாக, பெண் தனது கால்களை ஆணின் தோள்பட்டையில் வைத்துக்கொண்ட நிலையில் இருந்து பாலுறவு கொள்ளலாம். இதன்மூலம், ஆணினுடைய உயிரணுக்கள் பெண்ணின் கருப்பை வாய் அருகில் கொட்டி உயிரணுக்கள் ஊர்ந்துசெல்லும் செயலை எளிமைப்படுத்தி, கருத்தரிப்பைச் சாத்தியமாக்கும் என நம்பப்படுகிறது.

இதைத்தவிர, இன்னொரு முறையிருக்கிறது. அதில், கணவனின்

பாலுறுப்புக்கு நேராக தனது புட்டத்தை திருப்பியவாறு மனைவி ஒருக்களித்துப் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். தனது இரு தொடைகளில் ஒன்றை கணவனின் மேலும், இன்னொரு தொடையை கணவனின் தொடைக்குக் கீழும் வைத்துக்கொண்டால் பிறப்புறுப்புகள் பொருத்தமாகப் பொருந்தி வரும். இந்த முறையில் ஆணுறுப்பை பெண்ணுறுப்புக்குள் மிக ஆழமாகச் செலுத்திப் பாலின்பம் பெறலாம்.

இவ்வாறே, ஒருக்களித்துப் படுத்துள்ள கணவனின் பாலுறுப்பை நோக்கி குறுக்காக மல்லாந்துப் படுத்து, பெண் உறுப்பை ஆணுறுப்போடு பொருந்திவருமாறு வைத்துக்கொண்டால் இன்பம் கிடைக்கும். இதே நிலையில், பெண் பின்புறமாகத் திரும்பிப் படுத்தபடியும் பாலுறவு கொள்ளலாம்.

பூட்டிக்கொள்ளும் நிலை

இந்த முறையில் பாலுறவு கொள்ளும்போது, பெண் தனது கால்களால் கணவனின் முதுகை இறுகப் பற்றிக்கொள்ளவேண்டும். கணவன் தனது இரு கைகளையும் மனைவியின் கீழ் முதுகுப் பக்கத்தில் கோத்துப் பிடித்துக்கொண்டு பாலுறவில் ஈடுபட்டால், அதிகக் களிப்புடனான இன்பம் பெறலாம்.

முகம் பார்த்த நிலைகள்

தம்பதியர் ஒருவர் முகத்தை ஒருவர் பார்த்தவாறு பாலுறவு கொள்ளும் நிலையில் பல்வேறு செயல்முறைகள் உள்ளன. பெண் தனது கால்கள் இரண்டையும் உயரத் தூக்கி வைத்துக் கொள்ளுதல், கால்களை அகல விரித்து தரையில் ஊன்றிக் கொள்ளுதல், கால்களை அகலமாக அகற்றி வைத்துக் கொள்ளுதல் போன்ற முறைகளில் பாலுறவில் ஈடுபட்டால் பாலுறவு திகட்டிப்போகுமாறு இருக்கும். ஒல்லியாக இருக்கும் பெண்கள் இந்த முறையில் பாலுறவு கொள்வதை அதிகம் விரும்புவார்கள்.

தம்பதியரின் கவனத்துக்கு

தாம்பத்ய உறவு என்பது முதலிரவு முதல் கடைசி இரவுவரை தம்பதியர் இருவரையும் இணை பிரியாமல் வைத்திருக்க உதவக்கூடியது.

பாலுறவு என்பது ஏதோ குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும், பிரச்னையைத் தீர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காகக்

கடமைக்காக ஈடுபடும் செயல் அல்ல. அது, இரண்டு எதிர்பாலினர் சேர்ந்து வெளிப்படுத்தும் உயிரின் உணர்வு. இந்த உணர்வு எப்போதும் புதியதாக இருப்பதற்கு, பாலுறவின் நுணுக்கங்கள் அதிகமாகப் பயன் தரும்.

9. தவிர்க்க முடியாத பாலியல் சந்தேகங்கள்

விடலைப் பருவம் ஆரம்பித்தது முதலே பாலியல் சார்ந்த சந்தேகங்கள் ஆண்-பெண் இருவருக்குமே வந்துவிடும் என்றாலும், திருமணத்துக்குப் பிறகும் இவை தொடர்கதையாவது உண்டு. குறிப்பாக, பாலுறவு மற்றும் குழந்தைப்பேறு தொடர்பாக சில மூடப்பழக்கங்கள் நடைமுறையில் இருக்கின்றன. அவற்றையெல்லாம் பின்பற்றிப் பார்க்கும் எண்ணம் ஏற்படுவது இயல்பு.

அவ்வாறான சந்தேகங்களுக்கு எங்கு சென்று விளக்கம் பெறுவது என்ற குழப்பம் வேண்டாம். பல விஷயங்களுக்கான தீர்வுகள் இந்த அத்தியாயத்தில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. படித்துத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

கருத்தரிக்கச் சிறந்த நாள்

மாதவிலக்கான பிறகு இரட்டைப் படை எண் வரும் தேதியில் பாலுறவுகொண்டால் ஆண் குழந்தை பிறக்கும் ஒற்றைப் படை எண்ணில் பாலுறவுகொண்டால் பெண் குழந்தை பிறக்கும் என்ற மூட நம்பிக்கை இருந்துவருகிறது.

இது அறிவியல் ஆதாரமற்றது. ‘ஆணிடமிருந்து வரும் உயிரணுக்களில் எக்ஸ்ஒய் (X-Y) என்ற இரண்டுவித குரோமோசோம்கள் இருக்கும்; பெண்ணுக்கு ஒய் (Y) குரோமோசோம்கள் மட்டுமே இருக்கும். ஆண்-பெண் குழந்தைப் பிறப்பை ஆணின் உயிரணுக்களே தீர்மானிக்கின்றன. இதில் நாள்களின் பங்களிப்பு எதுவும் இல்லை. எனவே, இதை நம்பவேண்டாம்.

உயரப் பிரச்னை

ஆண் உயரமாகவும், பெண் குள்ளமாகவும் இருந்தால் மட்டுமே சிறப்பான பாலுறவுகொள்ள இயலும் என்பதும் பொய்யான

தகவல்தான். பாலுறவுக்கும், உயரத்துக்கும் தொடர்பே இல்லை. பாலுறவு பற்றிய ஆழ்ந்த அறிவும், அனுபவமும் மட்டுமே மனநிறைவுள்ள பாலுறவைத் தரும்.

சுய இன்பத்தால் உறுப்பு சிறிதாகிவிடுமா?

இம்மாதிரி சந்தேகங்கள் பல ஆண்களுக்கு இருக்கின்றன. ஆணுறுப்பு என்பது உடலின் ஒரு பகுதி. குறிப்பிட்ட வயது வரை வளருமே தவிர, எந்தச் சூழலிலும் சிறுத்துப் போகாது. இதனால், மனைவிக்கு முழுமையான பாலுறவைத் தருவது சாத்தியமா என பலர் சந்தேகப்படுகிறார்கள். பாலுறவைப் போலவே சுய இன்பமும் ஒருவகையான உறவுதான். பாலுறவு நேரத்தில் வேறு வகையிலும், சுய இன்பத்தின்போது வேறு வகையிலும் விந்தை வெளியேற்றுகிறீர்கள். இதற்கும் ஆண் உறுப்பு சிறுத்துப்போவதற்கும் தொடர்பில்லை.

வயதில் மூத்த பெண்ணுடன் பாலுறவு

வயதில் மூத்த பெண்ணைத் திருமணம் செய்தால் ஆயுள் குறைந்துவிடும் என்பதும் மூடத்தனம்தான். இதனால் எவ்விதத் தீங்கும் வந்துவிடுவதில்லை. திருமணம் செய்யும்போது பத்து அல்லது பதினைந்து வயது குறைவாக இருக்கும் பெண்ணைப் பார்த்து மணம் முடிப்பதும் சரியானது அல்ல. ஏறக்குறைய சம வயதுள்ள பெண்ணை மணப்பதே சரியென அறிவியல் ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

கர்ப்பக் காலத்தில் பாலுறவு

கர்ப்பக் காலத்தில் பாலுறவு கொள்ளக் கூடாது என்பது வழிவழியாக இருந்துவரும் நம்பிக்கை. விலங்கு இனங்களே கர்ப்பக் காலத்தில் பாலுறவு கொள்வதில்லை. மனிதர்கள் மட்டும் பாலுறவு கொள்ளலாமா என்றெல்லாம் கேட்கிறார்கள். விலங்குகள் இனப்பெருக்க காலத்தில் மட்டுமே பாலுறவு கொள்ளக்கூடியவை. ஆனால், மனிதர்கள் எல்லா நாள்களிலும் பாலுறவு கொள்ளும் திறன் பெற்றிருக்கிறார்கள்.

கர்ப்பக் காலத்தில் பெண்ணுக்குப் பாலுணர்வு கூடலாம் அல்லது குறையலாம். அதேபோல், கணவன் தனது மனைவியின் மேலிருந்து பாலுறவுகொள்ளச் சிரமமாக இருக்கும். தவிர, கர்ப்பக் காலத்தில் பெண்ணின் பிறப்புறுப்பில் கிருமிகள் அதிகம் இருக்கலாம். அதனால், பாலுறவின்போது கிருமிகள் உள்ளே

நுழைய வாய்ப்புகள் அதிகம். இதன் காரணமாக, கருப்பை நோய்த் தொற்று ஏற்படலாம். இதைத் தவிர்க்க பாதுகாப்பாகப் பாலுறவு கொள்ளலாம். முழுவதுமாகப் பாலுறவைத் தவிர்க்கவேண்டும் என்று சொல்வதில் கொஞ்சமும் உண்மை இல்லை.

நரம்புத் தளர்ச்சியும், சுய இன்பமும்

சுய இன்பத்தால் நரம்புத் தளர்ச்சியும், விந்து முந்துதலும் ஏற்படும் என்பது சுத்தப் பொய். நரம்புத் தளர்ச்சியும், விந்து முந்துதலும் சுய இன்பத்தால் ஏற்படுவதில்லை.

லேகியமும் ஆணுறுப்பும்

ஆலிவ் ஆயில், அஸ்வகந்தா தைலம் போன்றவற்றை ஆணுறுப்பில் தடவி வந்தால் ஆணுறுப்பு பலப்படும் என்றும் கூறுகிறார்கள். ஆலிவ் ஆயிலோ, முருங்கைக்காய், முள்ளங்கி மற்றும் வெங்காயமெல்லாம் பாலுறவில் எந்த மாற்றத்தையும் ஏற்படுத்தாது.

ஆணுறுப்பு வலுவாக இருக்க வேண்டும் என விரும்புவோர், உடல் நலனை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க வேண்டும். நல்ல உணவும், உடற்பயிற்சியும் அவசியம். புகை, மது, போதையைத் தவிர்க்க வேண்டும். நாள்பட்ட நோய்களைக் கட்டுக்குள் வைத்துக்கொண்டால் போதும்.

மாதவிலக்குக் காலத்தில் பாலுறவு

மாதவிலக்குக் காலத்தில் பாலுறவு கொள்ளக் கூடாது. மீறி பாலுறவு வைத்துக்கொண்டால் ஜன்னி வைத்துவிடும் என்ற நம்பிக்கை இருக்கிறது.

மாதவிலக்குக் காலத்தில் பாலுறவு கொள்வதால் எந்தத் தீங்கும் ஏற்படுவதில்லை. மாதவிலக்கு பற்றிய போதுமான அறிவியல் அறிவு இல்லாததன் காரணமாகவே மாதவிலக்கு நிகழ்ந்த பெண் தீட்டானவள் என்ற எண்ணம் இருக்கிறது. நேரடியாக பாலுறவுகொள்ள ஒப்பவில்லை என்றால் ஆணுறை பயன்படுத்தி பாலுறவு கொள்ளலாம்.

பாலுறவு முடிந்ததும் உறுப்புகளைக் கழுவக் கூடாது

பாலுறவு முடிந்ததும் உறுப்புகளைக் கழுவினால் நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படும் என்றும், தேங்காய்ப் பால், பால் ஆகியவற்றால் பாலுறவுக்குப் பிறகு உறுப்புகளைக் கழுவினால் நோய் எதுவும்

அணுகாது என்று நம்புகிறார்கள். இவை நூறு விழுக்காடு பொய்யான தகவலாகும்.

ஆண் சிறுநீர் கழிக்கும் நிலை

ஆண் சிறுநீர் கழிக்கும்போது அமர்ந்தவாறுதான் கழிக்க வேண்டும்; நின்று சிறுநீர் கழித்தால் ஆண்மை குறையும் என்றொரு கட்டுக்கதை நம்மிடையே வழக்கத்தில் உள்ளது. இது உண்மையல்ல. எப்படிக் கழித்தாலும் ஆண்மைக்கு ஆபத்தில்லை.

உறவுக்கு முன் பிறப்புறுப்புகளைக் கழுவக் கூடாது

ஆண், பெண் பிறப்புறுப்புகள் தாமாகச் சுத்தம் செய்து கொள்ளும் தன்மையுள்ளவை. ஆனாலும், பிறப்புறுப்புகளின் அருகே இருக்கும் கிருமிகள் துர்வாடையை ஏற்படுத்தலாம். அதனால், ஆண்பெண் இருவரும் உறவுக்கு முன்னர் சுத்தப்படுத்திக்கொள்ளுதல் கூடுதல் இன்பம் அளிக்கக்கூடியது.

உறவுக்குப் பிறகு கிருமித் தொற்று ஏற்படலாம் என்பதால் பிறப்புறுப்பை சுத்தப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். கழுவினால் அன்பு இல்லை என்பதும் சுத்தமாகப் பொய்யான நம்பிக்கை.

படுக்கையில் மட்டுமே பாலுறவு

படுக்கையில்தான் பாலுறவு கொள்ள வேண்டும் என பலர் நம்புகிறார்கள். ஒரே இடத்தில் உறவுகொள்ளுதல் ஆண், பெண் இருவருக்குமே சலிப்பை ஏற்படுத்திவிடும். அதனால், வீட்டின் சகல அறைகளிலும் உறவு கொள்ளலாம். வெவ்வேறு அறைகளில் வைத்து உறவு கொள்ளும்போது புதிய அனுபவமாகத் தெரிவதால் கூடுதல் இன்பம் கிடைக்கும். மிகவும் குறுகலாக சமையலறை, குளியல் அறையில்கூட பாலுறவு மேற்கொள்ளும்போது மறக்க முடியாத இனிய அனுபவம் கிடைக்கும்.

இரவில் மட்டுமே உறவு கொள்ளவேண்டும்

பகலில் பாலுறவு கொள்வது பாவமானது. இரவில்தான் பாலுறவு கொள்ள வேண்டும் என கூறுவார்கள். ஆணின் உறுப்பு முழுமையான விழிப்புணர்வில் இருப்பது அதிகாலை நேரத்தில்தான். அதேபோல், பெண்ணின் உறுப்பு தயார் நிலையில் இருப்பது மாலை நேரங்களில்தான். ஆனால், இந்த நேரங்களில் பல்வேறு வேலைகள் இருக்கும். உறவுக்கு இடம், நேரம் ஒதுக்கமுடியாமல் போகும் என்பதால், பலர் இரவில் மட்டுமே

பாலுறவு கொள்கிறார்கள். ஆர்வம் வரும் எந்த நேரத்திலும் சூழ்நிலை சரியாக இருக்கும்பட்சத்தில் உறவு கொள்ளலாம். இதற்கு நேரக் கட்டுப்பாடு எதுவும் இல்லை.

குளித்தவுடன் உறவு கொள்ளக் கூடாது

உண்மையில், குளித்தவுடன் பாலுறவு கொள்வதுதான் மிகச்சிறந்த முறை. உடலில் உள்ள அத்தனை உறுப்புகளும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும். இந்த நேரத்தில் உறவு கொண்டால் மிகவும் இனிமையாகவே இருக்கும். குளித்து முடித்தவுடன் உடலில் உஷ்ணம் குறைந்து போயிருப்பதால் கூடுதலாகக் கொஞ்சநேரம் இன்பம் அனுபவிக்க இயலும். குளியல் நேரத்தில், ஆண்-பெண் இருவரும் உடம்புக்குக் கெடுதல் வராது என நினைத்தால் ஈரத்துடனே உறவு கொள்ளலாம். இதுவும் கூடுதல் நேரம் உறவு கொள்வதற்கான வழியாகும். குளித்தவுடன் பாலுறவு கொண்டாலும், மீண்டும் ஒரு முறை பிறப்புறுப்புகளைச் சுத்தம் செய்யவேண்டியது அவசியம்.

பெரிய ஆணுறுப்புதான் பாலுறவுக்கு ஏற்றது

பெண்ணுறுப்பின் முன் பகுதியில்தான் உணர்ச்சிகளைத் தூண்டக்கூடிய நரம்புகள் இருக்கின்றன. அதனால் 5 செ.மீ. நீளமுள்ள உறுப்பு கொண்டவர்கள்கூட பெண்களை மிக எளிதாகத் திருப்திப்படுத்த முடியும். எனவே, பெரிய ஆணுறுப்பும், சிறிய ஆணுறுப்பும் ஒரேவித வேலையைத்தான் செய்யும்.

பெண்களின் விருப்பத்துக்கு மதிப்பளிப்பவர்கள் முன் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவார்கள். தங்களது திருப்தியை மட்டும் பார்க்காமல் பெண்ணின் திருப்திக்காகவும் செயல் படுபவர்களை மட்டுமே பெண்கள் விரும்புவார்கள். பெரிய மார்பகம் போலவே, பெரிய உறுப்பு கிளர்ச்சியூட்ட மட்டுமே பயன்படும். செயல்பாடுகளில் சிறிய, பெரிய உறுப்புகளில் வித்தியாசம் கிடையாது. பெரிய உறுப்பு உள்ளவர்கள் நீண்ட நேரம் செக்ஸ் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவார்கள் என்பதும் உண்மை கிடையாது.

ஆணுறை வயிற்றில் மாட்டிக் கொள்ளுதல்

ஆணுறை பயன்படுத்தினால், பெண்ணின் வயிற்றுக்குள் மாட்டிக்கொள்ளும் என்ற நம்பிக்கையும் இருக்கிறது.

ஒருசில நேரங்களில் இப்படி நிகழலாம். பாலுறவின்போது

ஆணுறுப்பின் விரைப்புத்தன்மை குறைந்துபோனால் மட்டுமே இவ்வாறு நிகழும். விரலை பெண்ணுறுப்புக்குள் நுழைத்து உள்ளே மாட்டியிருக்கும் ஆணுறையை எளிதாக வெளியே எடுத்துவிடமுடியும். இது கர்ப்பப்பை அல்லது வயிற்றுக்குள் போய் மாட்டிக்கொள்ளும் என்பது அதீத கற்பனை மட்டுமே.

காப்பர்-டி கருப்பையைக் கிழித்துவிடும்

காப்பர்-டி சாதனம், தகுதி வாய்ந்த மருத்துவராலேயே பொருத்தப்பட வேண்டும். பொருத்தப்பட்ட ஒரு வாரம் கழித்துச் சரியான நிலையில் அது பொருந்தியிருக்கிறதா என்பதைப் பரிசோதனை செய்யவேண்டும். ஒருசில நேரங்களில் அவை பிறப்புறுப்பின் வழியாக கீழே இறங்க நேரிடலாம். மிகவும் அரிதான சமயங்களில் மட்டுமே கர்ப்பப்பையின் சுவர்களை உரசி காயத்தை உருவாக்கும்.

காப்பர்-டி பொருத்தினால் முதுகு வலி தோன்றும்

பெரும்பாலும் முதல் குழந்தை பெற்றவர்கள், அடுத்த குழந்தைக்கு இடைவெளி விடுவதற்காகவே காப்பர்-டி பயன்படுத்துகிறார்கள். முதல் குழந்தை பிறந்த சில மாதங்களில் உடலில் பல உபாதைகள் தோன்றுவது சகஜம். இயல்பான பிரசவம் நடந்தவர்களுக்கு, சில காலம் இடுப்பெலும்பு மற்றும் அடி முதுகில் வலி இருக்கவே செய்யும். அந்த நேரங்களில் காப்பர்-டி பொருத்தப்படுவதால், இதனால்தான் வலி தோன்றுகிறது என தப்புக் கணக்கு போடுகிறார்கள்.

காப்பர்-டி பயன்படுத்துகிற ஆரம்ப மாதங்களில் கூடுதலாக ரத்தப்போக்கு, லேசான தலைவலி வரலாம். வேறு எந்த குறைபாடும் உண்டாக வாய்ப்பு கிடையாது.

தினமும் பாலுறவு ஆபத்தானது

தினமும் பாலுறவு கொள்வது உடல் நலனுக்கு ஆபத்தானது என்றும், மாதத்தில் இரண்டு நாள்கள் மட்டுமே போதுமானது என்றும் கூறுகிறார்கள். இது தவறானது. வாரம் ஒருமுறை வைத்துக்கொள்பவர்களும், தினமும் பலமுறை வைத்துக்கொள்பவர்களும் ஆரோக்கியமாகவே இருப்பார்கள். உடல் நலம் பாதிக்கப்படுவதற்கு வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம்.

அதேபோல், அதிகாலையில் பாலுறவு கொள்வது பாவம், அந்த நேரத்தில் கருத்தரிக்க நேர்ந்து குழந்தை பிறந்தால் அது கெட்ட

சுபாவம் உள்ளதாக வளரும் என்றெல்லாம் கூறுகிறார்கள். இதுவும் கட்டுக்கதைதான்.

உண்மையில், ஆணுக்குக் காலையில்தான் பாலுணர்வுத் தூண்டல் அதிகமாக இருக்கும். இந்த நேரத்தில் கருத்தரிப்பும் எளிதில் சாத்தியமாகும். எனவே, காலை நேரமும் பாலுறவுக்கு ஏற்றதுதான்.

10. பெண் மலட்டுத் தன்மையும் பரிசோதனைகளும்

மணம் முடித்து ஆறு மாதம் முதல் ஓர் ஆண்டு வரை மகப்பேறு வாய்ப்பதற்காகக் காத்திருப்போர், தங்களுக்கு மலடு என்ற குறைபாடு இருப்பதாக உணர்வதில்லை. இரண்டு ஆண்டுகள் ஆகியும் குழந்தைப் பேறு இல்லையென்றால்தான் தங்களுக்கு மலட்டுத்தன்மை இருப்பதாக உணர்கிறார்கள்.

மலட்டுத்தன்மைக்கான காரணங்கள்:

- பாரம்பரியம்
- முட்டை வெளிவராமை
- ஹார்மோன் குறைபாடுகள்
- சினைப்பை காய்ப்பு
- முன்னதாகவே மாதவிலக்கு முற்றுப்பெறுதல்
- கருவணுக்கூடு தொடர்பான பிரச்னைகள்
- உளவியல் காரணங்கள்
- கருப்பைக் குழாய் சிதைவு
- நோய்த்தொற்றுகளால் தோன்றும் அழற்சி
- வயிற்றுப் பகுதி நோய்கள்
- கருச்சிதைவு, கருக்கலைப்பால் அழற்சி
- அறுவைச் சிகிச்சை குறைபாடுகள்
- இயல்புக்கு மாறான கருப்பை
- கருப்பையில் அந்நியப் பொருள்கள்

- பைப்ராய்டுகள்
- பிறவிக் குறைபாடுகள்

இப்படி பல பிரச்னைகளைக் கூறலாம். இவற்றைப் பற்றி விரிவாகத் தெரிந்துகொள்வோம்.

பாரம்பரியம்

பெண்ணின் குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் இந்தப் பிரச்னைகள் இருந்தாலும், பரம்பரையாகத் தோன்றும் உடல் நலக் காரணிகளால் மலட்டுத் தன்மை உண்டாக்கலாம்.

கருவணு விடுபடாமை

கருத்தடை மாத்திரைகள் சாப்பிடும்போது கருவணு விடுபடாமல் தடுக்கப்படுகிறது. மாத்திரைகளை நிறுத்திய பின்னரும் முட்டை விடுபடாமல் போவதால் கருத்தரிப்பதில்லை.

பெண்ணிடம் உடல் நலம், மாதவிலக்குப் பிரச்னைகள் பாலுறவுச் சிக்கல் என ஆராயும்போது கருவணு விடுபடுகிறதா என்பதையும் ஆராய வேண்டும். கருப்பை நன்றாக இருந்து, மாதவிலக்கும் நன்றாக இருந்தால் முட்டை சீராக விடுபடும். ஹார்மோன்கள் சீராக இல்லாவிட்டால் முட்டை வெளிவராது. முட்டை வெளியாவதைப் பின்வரும் அறிகுறிகளால் அறியலாம்.

- அடிவயிற்று வலி,
- மார்பகங்கள் கனமாக இருப்பது

ஹார்மோன் பிரச்னைகள்

சினைப்பை சுரக்கும் ஹார்மோன்கள், மூளையில் உள்ள ஹைபோதலாமஸ் சுரக்கும் ஹார்மோன், பிட்யூட்டரி சுரப்பி, கழுத்தில் இருக்கும் தைராய்டு ஹார்மோன் போன்றவற்றில் தோன்றும் குறைபாடுகளாலும் மலட்டுத் தன்மை ஏற்படும்.

முதிராத கருவணு விடுவிப்பு

பாலிசிஸ்டிக் ஓவரி சிண்ட்ரோம் என்ற குறைபாட்டினால் முட்டை உருவாகும் கருவணுக்கூடுகள் (ஃபாலிக்கிள்) சரியாக வளர்ச்சியுறாத நிலையில் சினைப்பை தொடர்ந்து முதிர்ந்த முட்டைகளை வெளிவிடுவதில்லை. கருவணுக் கூடுகள் முழுதாக வளர்ச்சியடையாத நிலையில், முட்டை வெளியானாலும் அது

கருத்தரிக்காது.

தைராய்டு சுரப்பிக் கோளாறு

தைராய்டு மிகுதியாகச் சுரந்தாலோ, மிகவும் குறைவாகச் சுரந்தாலோ மலட்டுத் தன்மை ஏற்படும்.

36 நாள்கள் இடைவெளியில் மாதவிலக்கு வந்தால், சில வேளையில் மாதவிலக்கே ஏற்படாமலிருந்தால் அல்லது அடுத்தடுத்த மாதவிலக்காகி குறைந்த உதிரப்போக்கும், கெட்ட நாற்றத்துடனும் இருந்தால், முட்டை வெளியாகாது. இயல்பான மாதப்போக்கிலும் முட்டை வெளிவராது.

அதிக உடற்பயிற்சியாலும் முட்டை வெளியாவது தடைப் படும் என்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. நீண்ட தூரம் ஓடுவது ஆபத்தானது. மாதவிலக்கு ஒழுங்காக வராவிட்டால் ஓட்டம் மற்றும் உடற்பயிற்சியைக் குறைத்துக்கொள்வது நல்லது.

சினைப்பையில் காயம்

சினைப்பை கட்டிக்காக அடிக்கடி செய்யப்படும் அறுவைச் சிகிச்சைகளின் பக்கவிளைவாக சில வேளைகளில் சினைப்பையின் மேற்பகுதியில் வடுக்கள் தோன்றும். இதனோடு நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டால் கருவணுக்கூடுகள் சரியாக முதிராது. வடுக்களையும், சினைப்பைக் கழலையையும் அறுவைச் சிகிச்சையின் மூலம் நீக்கிச் சரி செய்தால் கருத்தரிப்பு ஏற்படும்.

முன்னதாகவே மாதவிலக்கு முற்றுப்பெறுதல்

குறிப்பிட்ட காலத்துக்குப் பிறகு மாதவிலக்கு முற்றுப் பெறுதல் (மெனோபாஸ்) என்பதுதான் எல்லா பெண்களுக்கும் இயற்கையாக நிகழும் நிகழ்ச்சி. ஆனால், சில பெண்களுக்கு மட்டும், முன்னதாகவே மாதவிலக்கு முற்றுப்பெறுகிறது.

பாரம்பரியமாகவே சினைப்பை வளர்ச்சியில்லாமலோ அல்லது சினைப்பை இல்லாமலோ சிலர் பிறக்கிறார்கள். டன்னர் சிண்ட்ரோம் குறைபாட்டினால் மிக அரிதாக நேரிடுகிற இந்தப் பிரச்னையால் சினைப்பை செயலிழந்துவிடுகிறது.

இக்குறைபாடு உள்ளவர்கள் பிறரைவிட குறை வளர்ச்சியையும், ஈஸ்ட்ரோஜென் மிகவும் குறைந்த நிலையையும் பெற்றிருப்பார்கள். பெண் பருவம் எய்தும் முன்னதாகவே இந்தப் பிரச்னையை அறிந்து சிகிச்சையளித்தால் பிரச்னையில் இருந்து

மீளலாம். இல்லாவிட்டால் சினைப்பை வளர்ச்சியின்றி மாதவிலக்குப் பிரச்னைகளும், முட்டை உற்பத்தியும் பாதிக்கப்படும்.

உளவியல் காரணங்கள்

மனநிலை மாற்றங்களாலும் முட்டைகள் வெளியாகாமல் மலட்டுத்தன்மை ஏற்படுகிறது. குறிப்பாக, தேர்வு சமயங்கள், பணியிழப்பு, நெருங்கியவரின் மரணம், விவாகரத்தான சமயம், மன இறுக்கம் அதிகமுள்ள நிலைகள் ஆகியவை காரணமாக பெண்களுக்கு ஓரிரண்டு மாதங்களுக்கு முட்டை உருவாகி வெளியாகாமல் போகலாம். தொடர் மன இறுக்கத்தால் பாதிக்கப்படும் பெண்களுக்கு முட்டைகள் உருவாகாமல் போக வாய்ப்பிருக்கிறது.

வயிற்றுப் பகுதி நோய்கள்

வயிறு மற்றும் குடல் பகுதி நோய்த்தொற்றால் கருப்பைக் குழாய் அடைப்பு ஏற்படுகிறது. குடல் வால் வெடிக்க நேர்ந்தால், அந்தக் கிருமிகள் கருப்பைக் குழாயின் மீது படிந்து, பரவி கருப்பைக் குழாய் அடைப்பை உண்டாக்கும். குடலில் தோன்றும் நோய்கள், சினைப்பையைப் பாதித்து அடைப்பை உண்டாக்கி, முட்டை வெளிப்படுவதைத் தடுத்து மலட்டுத் தன்மையை உண்டாக்குகிறது.

கருக்கலைப்பு, கருச்சிதைவுகளால் வரும் அழற்சி

கருத்தரித்ததும் கருப்பைக்குழாயும், கருப்பையும் நோய்த்தொற்றுக்கு இலக்காகலாம். குழந்தை பிறக்கும்போது ஏதேனும் சிக்கல் ஏற்பட்டால் ஆயுதத்தை மருத்துவர்கள் பயன்படுத்துவார்கள். இதனால் நோய்த் தொற்றுகள் ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கிறது. கருச்சிதைவு ஏற்பட்ட உடனே, கருப்பையிலுள்ள திசுக்களைஎல்லாம் அப்புறப்படுத்திவிட வேண்டும். இல்லாவிட்டால், கருமுட்டை வெளியாவதில் சிக்கல் தோன்றும்.

மருத்துவ ரீதியாக கருக்கலைப்பு செய்வது தவறு என்ற கருத்துள்ள நாடுகளில், பாரம்பரியமாக கருக்கலைப்பு செய்து கொள்கிறார்கள். இதனால் மலட்டுத் தன்மை ஏற்படுகிறது.

பாதுகாப்பாகக் கருக்கலைப்பு செய்யாவிட்டால், நோய்த் தொற்று ஏற்பட்டு கருப்பைக் கோளாறுகள் உருவாகும். கருப்பைக் குழாய்

கோளாறுகளால் முட்டை வெளிவராத நிலையும், அதனால் மலட்டுத் தன்மையும் உண்டாகும்.

அறுவைச் சிகிச்சை குறைபாடுகள்

கருப்பை, கருப்பைக் குழாய் மற்றும் சினைப்பை போன்றவற்றில் மைக்ராஸ்கோப்பை பயன்படுத்தாமல் பாரம்பரிய முறை அறுவைச் சிகிச்சை செய்தால் பாதிப்புகள் ஏற்படும்.

கருப்பைக் குழாய் பாதிப்பால் முட்டை ஊர்ந்து செல்ல இயலாத நிலை உண்டாகும். கருப்பைக் குழாயில் ஒருமுறை கரு பதிந்து வளர்ந்தால், கருப்பைக் குழாயில் பாதிப்பு நேர்ந்து மறுமுறை கருத்தரிப்பதில் சிக்கல் எற்படும்.

பிறவிக் குறைபாடுகள்

பிறவிலேயே கருப்பைக் குறைபாடும், கருப்பைக் குழாய்களில் ஒன்று அல்லது இரண்டுமே குறை வளர்ச்சியுடன் இருந்தாலும் மலட்டுத் தன்மை உண்டாகும்.

எண்டோமெட்ரியோசிஸ்

சினைமுட்டை ஊன்றி வளரும் சூழலை கருப்பையின் உள்வரிச் சவ்வுப்படலம் உண்டாக்கித் தருகிறது.

கருப்பையின் உள்புறத்தில் இந்த வரிச்சவ்வுகள் தோன்றினால் மேற்கண்ட நிலை உருவாகும். அதன் வெளிப்புறத்திலும் உருவாகும்போது கருப்பைக் கோளாறு உண்டாகி இடையூறை உண்டாக்கும்.

மாதவிலக்கு மற்றம் உடலுறவு நேரங்களில் வலி தோன்றினால், இடுப்புக்கூட்டுப் பகுதியில் நோய்த்தொற்று, நார்க்கழலை போன்ற பிரச்னைகள், குடல்வால் வெடிப்பு போன்றவை இருந்தால் எண்டோமெட்ரியோசிஸ் பிரச்னை இருக்கும். மலட்டுத் தன்மையும் வரும்.

ஃபைப்ராய்டுகள்

நார்த்திசுக் கழலைகள் எனப்படும் ஃபைப்ராய்டுகளால் மாதவிலக்கின்போது அதிக உதிரப்போக்கு, வயிறு வீங்குதல் போன்றவை இருக்கும். இக்கழலைகள், கருப்பைக் குழாயை அடைத்துக்கொள்ளும் அளவுக்கு மிகை வளர்ச்சி பெற்றால் கருத்தரிப்பு பாதிக்கப்படும்.

கருப்பைத் திசுக்கட்டி (அடினோமையோசிஸ்)

அடினோமையோசிஸ் என்பது கருப்பையில் தோன்றும் திசுக்கட்டியாகும். கருப்பைக்குள் கட்டிகள் அடர்ந்த சதையாக மாறும்போது ரத்தப்போக்கு ஏற்படும். கருப்பையை பகுதியாகவோ அல்லது முழுவதுமாகவோ மூடிக்கொள்ளும். இக்கழலையில் ஏற்படும் சீழ், வடு போன்றவை குழாய் அடைப்பையும் உண்டாக்குகிறது. இதனால் கருத்தரிக்க இயலாமல் போகிறது.

கருப்பையில் கட்டியிருப்பதை அறியும் விதம்

- குறிப்பிட்ட நாளுக்குப் பிறகு மாதவிலக்கு தொடர்தல். வலி மந்தமாகவும், தொடர்ந்தும் இருத்தல்.
- கருப்பை பெரிதாகி, வலியுடன் இருத்தல்.
- உடலுறவின்போது மந்தமான வலி.

கருப்பை ஒட்டிக்கொள்ளுதல்

சீழ்க்கட்டிகள், இதற்கு முன்பு ஏற்பட்ட கருத்தரிப்பு போன்றவற்றால் கருப்பையின் உட்புறச் சுவர்கள் ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டிக்கொள்ளும். இதனால் மலட்டுத்தன்மை வரும்.

மாதவிலக்கின்போது துர்நாற்றம். கருச்சிதைவைத் தொடர்ந்து உதிரப்போக்கு ஏற்படாமை, அபார்ஷன், சிக்கலான பிரசவம், கருப்பையில் நார்த்திசுக் கழலைகள் அகற்றம் போன்ற நிலைகளில் இந்தக் கருப்பை ஒட்டுதல் இருக்கும். கருப்பைச் சுவர்கள் ஒட்டிக்கொண்டால் மாத விலக்கின்போது வலி, அதிகப்படியான உதிரப்போக்கு ஆகியவை இருக்கும். மேற்கண்ட காரணங்களால் மலட்டுத்தன்மை உண்டாகிறது.

கருப்பையில் அந்நியப் பொருள்கள்

கருப்பை வாயைத் தடுக்கும் அந்நியப் பொருள்கள் மலட்டுத் தன்மையை உண்டாக்கும். கருப்பையில் கொத்துக் கழலைகள், சீழ்க்கட்டிகள், கருப்பையின் உள்வரிச்சவ்வு உதிராத நிலை, சிறிய அளவிலான நார்த்திசுக் கழலைகள், அரிதாகக் கருப்பையில் இருந்து சரியாக அகற்றப்படாத கருத்தடைச் சாதனங்கள் ஆகியவற்றால் மலட்டுத்தன்மை வரும்.

கருப்பை வாய் திறந்துகொள்வதால் பிரச்னைகள்

கருத்தரித்ததும், கருப்பையின் வாய்ப்பகுதி இறுக்கமாக

மூடிக்கொண்டால்தான் உள்ளிருக்கும் கருவானது அந்நியப் பொருள்களின் தாக்குதல் இல்லாமல் சுதந்தரமாக வளரும்.

இயல்புக்கு மாறாக கருப்பையின் வாய்ப்பகுதி திறந்து கொள்வதால் அதன் வழியே கிருமிகள் ஊடுருவி கருவுக்குப் பாதிப்பை உண்டாக்கும். கருப்பை வாய்ப்பகுதியில் உள்ள அடுக்குகள் திறன்குன்றி கிழிவதால் கருவானது கருப்பையிலிருந்து வெளித்தள்ளப்பட்டு கருச்சிதைவு உண்டாகும்.

கருத்தரித்த பதினாறு முதல் இருபத்தாறு வாரங்களில் கருசிதைவதற்கு, கருப்பை வாய் திறந்துகொள்வதும் ஒரு காரணம். கருச்சிதைவு, கருக்கலைப்பின்போது கருப்பைப் பகுதியில் மேற்கெள்ளப்பட்ட அறுவைச் சிகிச்சையால், கருப்பை வாய்ப்பகுதி பாதிக்கப்படலாம். இதனால், மலட்டுத் தன்மையில்லாவிட்டாலும் குழந்தைப் பேறு வாய்க்காது.

பிற காரணங்கள்

பெண்ணுக்கு உடலியல், மனம் சார்ந்த பிரச்னைகள், சுற்றுச்சூழல் மாசுகள், கதிர்வீச்சு போன்றவற்றால் முட்டை வெளிவராமல் மலட்டுத் தன்மை தோன்றும்.

மாதவிலக்கு முடிந்த அடுத்த இரண்டு வாரத்துக்கு கருமுட்டை வெளிப்படும் காலத்தை அறிந்து அவ்வப்போது தொடர்ச்சியாக உறவு வைத்துக்கொள்ளாவிட்டாலும் மகப்பேறு வாய்ப்பது அரிது.

சில முக்கிய அடையாளங்கள்

முப்பது வயதுக்குள் இருக்கும் பெண்கள் திருமணமாகி இரண்டாண்டுவரை கருத்தரிப்புக்காகக் காத்திருக்கலாம். முப்பது வயதுக்கு மேலானால் சில அடையாளங்களை வைத்துப் பரிசோதனைக்கு முன்வருவது நல்லது. பெண்களாக அடையாளம் தெரிந்துகொள்ளக்கூடிய பிரச்னைகள் சில உள்ளன.

மாதவிலக்கு அடையாளங்கள்

கருத்தரிக்காமல் மாதவிலக்கு தள்ளி வந்தால் முட்டை வெளிப்படாத நிலை இருக்கும். நீண்ட காலம் கழித்து வந்தால் தொடர்ச்சியாக கருமுட்டை உருவாகியிருக்காது. வலியுள்ள மாதப்போக்கு மற்றும் பாலுறவின்போது வலியிருந்தால் அழற்சி அல்லது கருப்பையில் சதை வளர்ச்சி ஏற்பட்டிருக்கும். சமீபத்தில் அதிகமாக உதிரப்போக்கு ஏற்பட்டால் கருப்பையில் பிரச்னை

இருக்கலாம்.

பிற அடையாளங்கள்

சினைப்பைக் கட்டிகளுக்காக அறுவைச் சிகிச்சை மேற்கொண்டிருந்தால் சினைப்பைகள் ஒட்டியிருக்கக்கூடும். குடல் வாலில் வெடிப்பு ஏற்பட்டு சிகிச்சை பெற்றிருந்தால் கருப்பைக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

முழுமையாகக் கருத்தடைச் சாதனங்கள் அகற்றப்படாமல் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கலாம். இதற்கு முன்பு கருத்தரித்த உடனே நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டிருந்தால் இடுப்புக் கூடு பகுதியில் அழற்சியிருக்கும்.

சில பரிசோதனைகள்

உடல் வெப்பப் பரிசோதனை

முட்டை வெளியாகும்போது, உடலின் வெப்பம் இயல்பு நிலையைவிட குறைந்து பின்பு அதிகரிக்கும். இந்த நிலை எப்போதெல்லாம் ஏற்படுகிறது என்பதைத் தொடர்ந்து மூன்று மாதங்களாவது பரிசோரித்துப் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். இது ஓரளவுக்குப் பயன்படும்.

பரிசோதனையை, காலையில் விழித்து எழுந்ததும் மேற்கொள்ள வேண்டும். காபி, டீ போன்றவற்றை அருந்தி இருக்கக்கூடாது.

விடியற்காலையில் நாக்கின் அடியில் வெப்பமானியை வைத்து ஒரு நிமிடத்துக்குப் பிறகு எடுத்து உடல் வெப்ப நிலையைப் பார்த்து அதை குறித்துக் கொள்ள வேண்டும். முதல் இரண்டு வாரங்களில் ஒரே சீரான வெப்பநிலை காணப்படும்.

முட்டை வெளிவரும் முன்பு உடல் வெப்ப அளவு சற்று குறைந்தும், அடுத்த நாள் முதல் அதற்கு அடுத்த சில நாள்கள் வரை சற்று அதிகரித்தும் இருக்கும். மாதவிலக்கான இரண்டு வாரங்களில் கருவணு விடுபட்டதும் உடலின் வெப்ப நிலை 0.4 முதல் 0.8 டிகிரி பாரன்ஹீட்வரை கூடுதலாகும்.

இந்த அட்டவணையை அடிப்படையாக வைத்து முட்டை வெளிப்படும் காலத்தில் முட்டை வெளியாவதற்கு 12 முதல் 48 மணி நேரத்துக்கு முன்பே அடுத்தடுத்து தாம்பத்ய உறவு மேற்கொள்ளவேண்டும்.

இந்த அட்டவணையை முறையாகப் பயன்படுத்தினால் மருத்துவச் செலவு இல்லாமல் கருத்தரிக்க இயலும். அட்டவணையைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்துவோர், தமது மாதவிலக்கு நாளையும், முட்டை வெளிப்படும் நாளையும் தெரிந்துகொள்ளவும் வாய்ப்பு அதிகம்.

இந்த அட்டவணையைத் தகுதியுள்ள மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மேற்கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால் தவறுகள் நிகழ வாய்ப்பிருக்கிறது. சில வேளைகளில் இந்த அட்டவணையில் தவறுகளும் நிகழக்கூடும்.

அத்தகைய சில சந்தர்ப்பங்கள்

மாதவிலக்கு ஒழுங்காக நடக்காதது. வெளியூர் பயணம், அதிகாலையிலேயே கண் விழித்து பணிபுரிதல், இரவுப் பணியாளர்கள் ஆகியோரின் அட்டவணையில் தவறுகள் நிகழலாம். முட்டை வெளியாகிவிடுமே என்ற அவசரத்தில் பாலுறவில் விருப்பமில்லாமல் ஈடுபடும்போது பயன் எதுவும் விளைவதில்லை.

ரத்தப் பரிசோதனை

ரத்தத்தில் புரொஜெஸ்டீரான் ஹார்மோன் அளவைத் தெரிந்துகொள்ள மாதவிலக்கான இரண்டாவது, மூன்றாவது வாரத்தில் ரத்தப் பரிசோதனை மேற்கொள்வது நல்லது. போதிய அளவு புரொஜெஸ்டீரான் இருந்தால் முட்டை வெளிப்பட வாய்ப்பிருக்கும். இல்லாவிட்டால் வாய்ப்புக் குறைவு என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

கருத்தரிப்புக்காக மாத்திரைகள் சாப்பிடுவோருக்கு ரத்தத்தில் புரொஜெஸ்டீரான் அளவு மாறுபட்டுத் தோன்றும். சில மாத்திரைகள், முட்டை வெளியிடப்படாவிட்டாலும் இந்த ஹார்மோனை அதிகளவில் சுரக்கச் செய்கின்றன. இதை மருத்துவர்கள் கவனிக்கத் தவறிவிடுவதால் கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு தள்ளிப்போகிறது.

சினைப்பை அல்ட்ராசவுண்டு

அல்ட்ராசானிக் ஒலியலைகளை பிறப்புறுப்பு அல்லது வயிற்றுச்சுவர் வழியே சினைப்பைக்குள் செலுத்தி தொலைக்காட்சித் திரையில் அதன் எதிரொலிகளை அளவிடுவார்கள். தற்போதுள்ள நவீன அல்ட்ராசவுண்டு

பரிசோதனைகள் மிகத் துல்லியமான அளவீடுகளைச் செய்து முடிக்கிறது. இப்பரிசோதனையை சிறுநீர்ப் பையில் சிறுநீர் நிரம்பியிருக்கும்போது மேற்கொண்டால், சிறுநீர்ப்பையின் பின்னால் அமைந்துள்ள சினைப்பையின் உருவத்தைத் துல்லியமாக அல்ட்ரா சவுண்டால் அடைய முடியும்.

இப்பரிசோதனையின் மூலம் கருவணுக்கூடுகள் இயல்பாக வளர்கின்றனவா? முட்டை வெளிப்பட்டுள்ளதா? சினைப்பையில் நீர்க் கழலைகள் உள்ளனவா என்பதை மட்டுமின்றி, கருத்தரிப்பு நிகழ்ந்துள்ளதா என்பதையும் தொடக்கத்திலேயே கண்டறியலாம்.

ஹார்மோன் அட்டவணை

ரத்தம் அல்லது சிறுநீரில் வெளியாகும் ஹார்மோன் அளவை, மாதவிலக்காகும் நாள் முதல், அடுத்த மாதவிலக்கு தொடங்கும் நாள்வரை குறித்துவைத்துப் பரிசோதனை மேற்கொள்கிறார்கள். ஹார்மோன் குறைபாடுகளையும், எதனால் கருமுட்டை வெளிவருவது தடுக்கப்படுகிறது என்பதையும் இதன் மூலம் கண்டறிந்துகொள்ளலாம்.

ஈஸ்ட்ரோஜென், எல்.எச். ஹார்மோன், புரொஜெஸ்டீரான் ஆகியவற்றின் அளவுகளைக் குறித்து வைத்துக்கொள்ளும் பழக்கம் இருந்தால், ஹார்மோன்களின் இயல்பு நிலைகளை எப்போது வேண்டுமானாலும் கண்டறியலாம்.

எல்.எச். மற்றும் எப்.எஸ்.எச். ஹார்மோன்களின் அளவு குறைவாக இருந்தால், பிட்யூட்டரி ஹார்மோன் சிகிச்சை பரிந்துரை செய்யப்படும். இந்த ஹார்மோன்கள் இயல்பை விடக் கூடுதலாக இருந்தால், சினைப்பையில் நீர்க்கழலைகள் இருக்கிறது அல்லது சினைப்பையில் கரு முட்டைகள் இல்லை என்பதையும், அப்பெண் மாதவிலக்கு வற்றும் நிலையில் இருக்கிறாள் என்பதையும் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

டெஸ்டோஸ்டீரான் அளவீடு

சினைப்பை நீர்க்கழலைகள், அட்ரீனல் சுரப்பி நோய் போன்றவற்றின்போது டெஸ்டோஸ்டீரான் அதிகரித்துக் காணப்படும். புரொஜெஸ்டீரான் அளவு இயல்பாக இருந்தால் முட்டை வெளிவருவதில் சிக்கல் இருக்காது. குறைவாகவே, அதிகமாகவோ இருந்தால் பிரச்னைகள் இருக்கும்.

இவ்வாறே புரோலாக்டீன் என்ற பால்சுரப்பி ஹார்மோன், அளவுக்கு

அதிகமாகச் சுரந்தால் முட்டை ஒழுங்காக வெளிப்படாது. புரோலாக்டின் அதிகமாக இருந்தால் பிட்யூட்டரி சுரப்பி அளவுக்கு அதிகமாக வேலை செய்கிறது என்பதையும் தெரிந்துகொள்ளலாம். இதை அறிய பின் தலைப்பகுதியில் எக்ஸ்ரே எடுத்துப் பார்க்கலாம். பிட்யூட்டரி அதிகமாகச் சுரந்தால் கண் பார்வை பாதிக்கப்படும் என்பதால் கண் பரிசோதனையும் மேற்கொள்ளப்படும்.

தைராய்டு ஹார்மோன் அளவீடு

தைராய்டு பிரச்னைகளால் மிகக் குறைந்த அளவில்தான் முட்டை வெளியாவதில் சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றன.

குரோமோசோம் பரிசோதனைகள்

குரோமோசோம் குறைபாட்டினால் பெண்களுக்குக் கருமுட்டைகள் இயல்பான நிலையில் உருவாகாது. சாதாரண ரத்தப் பரிசோதனை மூலம் இதை கண்டறியலாம்.

கருப்பை மற்றும் கருப்பைக் குழாய்ப் பரிசோதனைகள்

கருப்பை ஆய்வுப் பரிசோதனை

கருப்பைக்குள் ஹிஸ்டராஸ்கோப்பி என்னும் சிறிய தொலைநோக்கி ஆய்வுக் கருவியை செலுத்தி கருப்பையினுள் நீர்க்கழலைகள், நார்த்திசுக் கழலைகள் பிறவிக் குறைகள், கருப்பை உள்வரிச்சவ்வில் வடுக்கள் மற்றும் புண் போன்ற வேறு பிரச்னைகளைக் கண்டறியலாம். மிகச்சிறிய இந்தக் கருவிக்குள் அறுவைச் சிகிச்சை கருவிகளைச் செலுத்தி பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் அறுவைச் சிகிச்சையும் செய்யலாம்.

டியூபோஸ்கோப்பிக் பரிசோதனை

மூன்று மி.மீ. குறுக்களவு உள்ள டியூபோஸ்கோப்பிக் கருவி மூலம் கருப்பைக் குழாய் பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. கருப்பை முடிவடையும் இடத்தில் அதாவது சினைப்பையின் முனைப்பகுதியில் இக்கருவியைச் செலுத்தி ஆய்வு செய்யலாம்.

ஃபாலோபோஸ்கோப்பி

டியூபோஸ்கோப்பி போன்ற மற்றொரு பரிசோதனைக் கருவி இது. இவை தவிர, கருப்பைத் திசுச் சுரண்டல் பரிசோதனை, வைட்டமின் குறைபாடுகளை கண்டறியும் பரிசோதனை,

கார்பன்டைஆக்ஸைடை செலுத்தி மேற்கொள்ளப்படும் பரிசோதனை போன்ற வேறு சில பரிசோதனைகளும் உள்ளன.

கருப்பை வாய்ப்பகுதியில் சுரக்கும் சளிச்சுரப்பை ஆய்வு செய்வதன் மூலம், தம்பதியரில் யாருக்கு அதிகமாக நோய் எதிர்ப்பு ஊக்கிகள் இருக்கின்றன என்பதையும் கண்டறிந்து கொள்ளலாம்.

உள்வரிச்சவ்வுப் பரிசோதனை

மாதவிலக்கான இரண்டாவது வாரத்தில் கருமுட்டை வெளிப்பட்டிருந்தால், உள்வரிச்சவ்வு வளர்ந்து சுரப்பிகளில் சுரப்பு நீர் வளர்ந்து நீர் பெருகும். இல்லாவிட்டால் எந்த மாற்றமும் நிகழாமல் பருமனாகிக் காணப்படும். இதை உள்வரிச்சவ்வில் இருந்து சிறிதளவு சதை எடுத்துப் பரிசோதிப்பார்கள்.

ஹிஸ்ட்ரோ சல் பிங்கோகிராம் (எச்.எஸ்.ஜி) பரிசோதனை

கருப்பைக் குழாய் மற்றும் கருப்பையை பரிசோதிக்க ஹிஸ்ட்ரோ சல்பிங்கோகிராம் (எச்.எஸ்.ஜி) என்ற எக்ஸ்ரே பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

சிறிதளவு மையை கருப்பைக்குள் செலுத்தி, கருப்பைக் குழாய் திறந்துள்ளதா அல்லது மூடியுள்ளதா என்பதையும், உறுப்புகளின் உள்புறத்தையும் தெளிவாக அறியமுடிவதால், கருப்பை மற்றும் கருப்பைக் குழாயில் அடைப்பு, கட்டிகள், புண்கள், வடுக்கள் போன்றவற்றைக் கண்டுபிடித்துவிடலாம்.

கருப்பை, கருக்குழாயின் முழு வடிவத்தை எக்ஸ்ரே காட்டுவதால் கருப்பையின் வளர்ச்சி, குறைபாடுகள், அதன் தன்மை, பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ள இடம் ஆகிய அனைத்தையும் அறிந்து அக்குறைபாடுகளை நீக்கலாம்.

பாலின ஊக்கி ஹார்மோன் (எச்.எஸ்.ஜி) பரிசோதனை முறையை மாதவிலக்கான இரண்டு வாரங்களுக்குள் செய்ய வேண்டும். மாதவிலக்குக் காலத்தில் எடுத்தால் கருப்பை உள்படலத்தின் மிகை வளர்ச்சி போன்ற குறைகள் தோன்றும். அவ்வாறே மாதவிலக்கான இரண்டாவது வாரத்துக்கு மேல் எடுத்தால் கருத்தரிப்பு நேர்ந்திருக்கக் கூடும்.

இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகுதான் எக்ஸ்ரே எடுக்க முடியும் என்ற நிலையிருந்தால், அந்த மாதத்துக்கு கருத்தடை சாதனங்கள் மூலம் கருவுறாமல் பார்த்துக்கொள்ளலாம்.

லேப்ராஸ்கோப்பி பரிசோதனை

தொப்புளில் சிறிய அளவில் ஒரு துளையிட்டு அதன் வழியாக தொலைநோக்கி பொருத்தப்பட்ட லேப்ராஸ்கோப் மூலம் கருப்பையைப் பரிசோதிக்கலாம். இதன் மூலம் அந்த உறுப்பில் உள்ள குறைபாடுகளைக் கண்டறியலாம்.

கருப்பைக் குழாய் பாதிப்பு, கருப்பை உள்படலத்தில் தசை வளர்ச்சி, ஃபைப்ராய்டு, பிறவிக் குறைபாடுகள், சினைப்பைக் கழலைகள் போன்ற பிற குறைபாடுகளையும் துல்லியமாக அறியலாம். இப்பரிசோதனையை, மாதவிலக்கான மூன்றாவது வாரத்தில் மேற்கொள்ளும்போது, சினைப்பையில் இருந்து முட்டை விடுபட்டுள்ளது முதல் பல விவரங்களைத் தெரிந்துகொள்ள முடியும்.

பாலுறவுக்குப் பிறகான பரிசோதனை

பாலுறவு முடிந்த ஆறு முதல் முப்பத்தாறு மணிக்குள் கருப்பை வாயிலிருந்து சிறிது திரவத்தை எடுத்து, அதில் உயிரணுக்கள் ஏதேனும் உள்ளனவா என்பதை மைக்ராஸ்கோப் மூலம் பரிசோதிப்பார்கள்.

விலக்கான 14-வது நாளுக்குப் பிறகு முட்டை வெளியாக வாய்ப்பிருந்தால், விந்தணுக்கள் கருப்பை வாயில் காணப்படும் சளிச்சுரப்பை துளைப்பதற்கு வசதியாக அச்சுரப்பு நீர் இளகியிருக்கும். முட்டை வெளியானதா? கருப்பை வாய் நலமாக உள்ளதா? அல்லது பிரச்னைகள் உள்ளனவா? அப்பகுதியில் வந்துள்ள விந்தணுக்கள் இயல்பானவையா? எனத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

பரிசோதனை தவறாகும் நிலைகள்

இந்த பரிசோதனைகளின் முடிவுகள் தவறாகவும் போய்விட வாய்ப்புகள் உள்ளன.

பரிசோதனைக்கு முன்புவரை...

- முட்டை வெளிப்படாமல் இருந்தால்,
- ஆண் தகுதியற்ற விந்துவை வெளியேற்றியிருந்தால்,
- போதுமான அளவு உயிரணு உற்பத்தியாகாமல் இருந்தால், அவை வீரியத் தன்மையை இழந்திருந்தால்,

- முட்டை வெளியிடுவதில் குறைபாடு இருந்தால்,
- கருப்பை வாய் இயல்புக்கு மாறாகப் பெரிதாக இருந்தால்,
- கருப்பை வாய்ப்பகுதியில் நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டு இருந்தால்,
- தம்பதியரில் ஒருவர் நோய் எதிர்ப்பு ஊக்கியை வெளியிட்டிருந்தால்,
- புணர்புழையில் சரியாக விந்தணுவை செலுத்தாமல் இருந்தால்,

மேற்கொள்ளப்படும் பரிசோதனை முடிவுகள் துல்லியமாக இருக்காது.

11. ஆண் மலட்டுத்தன்மையும் பரிசோதனைகளும்

திருமணமாகி மகிழ்ச்சிகரமாக வாழ்க்கையைத் தொடங்க நினைக்கும் பல ஆண்கள், ஏற்கெனவே சுய இன்பத்தால் வந்த பிரச்னைகள், விந்து முந்துதல், நரம்புத் தளர்ச்சி என தேவையில்லாத பயங்களால் திண்டாடிக் கொண்டிருக்கும் நிலையில், மனைவி கருத்தரிக்காவிட்டால் பயந்து போகிறான். காரணம், அக்கம் பக்கத்தில் உள்ளவர்கள் அவனது ஆண்மையைச் சந்தேகிப்பார்கள் என்ற பயம். இதனால்தான் மனைவியைத் திருப்திபடுத்துவது ஒருபுறம் இருக்க, குழந்தைப் பேற்றையும் உடனடியாக விரும்புகிறான்.

மகப்பேற்றைத் தள்ளிப் போட்டுவிட்டு பிறகு முயற்சிக்கும்போது, சிலவேளைகளில் அது பயன்தராத நிலையில்தான் தங்களுள் யாருக்கோ குறைபாடு இருப்பதை உணர ஆரம்பிக்கிறார்கள்.

மலட்டுத்தன்மை

மலட்டுத்தன்மையின்போது, மனைவிக்கு எல்லாவித நிலைகளிலும் இல்லறச் சுகத்தை முழு அளவில் கொடுக்க முடியும், ஒரு குழந்தையைத் தவிர.

ஆண்மைக்குறை உள்ள நபருக்கு வெளிப்படும் விந்தில் உயிரணுக்கள் இருக்கும். ஆனால், மலட்டுத்தன்மையுள்ள நபருக்கு விந்து இருக்கும், அதில் உயிரணுக்கள் இருக்காது. இந்த நிலைக்குத்தான் மலட்டுத்தன்மை என்று பெயர்.

ஆண் மலட்டுத்தன்மைக்கு பல காரணங்கள் உள்ளன.

உயிரணுக்கள் இல்லாமை

உயிரணுக்கள் உற்பத்தியாகாமல் அல்லது பாலுறவின்போது விந்தில் உயிரணுக்கள் வெளியாகாமல் இருந்தால்,

மலட்டுத்தன்மை உண்டாகும்.

வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள விரைகள், பிறந்த பிறகு விரைப்பைக்குக் கீழிறங்கி வராமலும், முழு வளர்ச்சி அடையாமலும் இருந்தால் உயிரணு உற்பத்தியாகாது.

சிறுவயதில் அம்மை நோய்த்தொற்று, விரைக்குள் செல்லும் ரத்தக் குழாய்களில் சிதைவு, விரைகள் ஒன்றோடு ஒன்று முறுக்கிக்கொள்ளுதல், விந்துநாளங்களில் அடைப்பு, சிறுநீர்த்தாரை வழியாக விந்தை வெளியேற்றும் தசைகள் செயல்படாததாலும் உயிரணுக்கள் வெளியேற முடியாது.

குரோமோசோம்களில் குறைபாடுகள் இருந்தாலும் மலட்டுத்தன்மை வரும்.

சில பால்வினை நோய்கள், டி.பி., நோய்த் தொற்றுகள், காயம் போன்றவற்றால் விந்து நாளத்துடன் இணையும் சிறு குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படும்போது, விந்து திரவத்தோடு விந்தணு கலக்காமல் மலட்டுத்தன்மை வரும்.

பாலுறவின்போது, ஆணுறுப்புக்கு விந்து வராமல் இடையில் ஏற்படும் கோளாறுகளால் சிறுநீர்ப் பைக்குள் விழுந்து சிறுநீரில் கலந்துவிடுவதாலும், புராஸ்டேட் தசையின் நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டாலும், ரத்த அழுத்தம் போன்றவற்றுக்கான மருந்து மாத்திரைகளாலும் மலட்டுத்தன்மை வரும்.

குறைந்த எண்ணிக்கையில் உயிரணுக்கள்

விந்தில் உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கை குறைவாக இருந்தால் ஊர்ந்து செல்வதில் சிரமம் இருக்கும். அவ்வாறு ஊர்ந்து சென்றாலும் யோனியில் அழிக்கப்பட்டுவிடுவதும், அணுக்களில் இயல்புக்கு மாறான குறைகள் காணப்படுவதும் உண்டு. ஒருவருக்கு இந்தக் குறைபாடு இருந்தால், அவரது மனைவியை கருத்தரிக்க வைக்க நீண்ட காலம் தேவைப்படலாம்.

உயிரணுக்களில் குறைபாடுகள்

பாரம்பரியமாகவோ, அறியப்படாத காரணங்களாலோ உயிரணுக்களில் தலை பெரிதாக இருத்தல், வால் இல்லாமல் இருத்தல் ஆகிய இயல்புக்கு மாறான குறைகள் இருக்கலாம்.

ஹார்மோன் பிரச்னை

ஹார்மோன் பிரச்னையின் தீவிரத்தை வைத்தே விந்தணுவின் ஊர்ந்து செல்லும் திறன், அவற்றின் தன்மை ஆகியவை அமைகின்றன. ஹார்மோன் குறைவாகச் சுரந்தால் உயிரணுவால் ஊர்ந்துசெல்ல இயலாது. அதனுடைய இயல்பும் மாறி குறைபாடு உள்ளதாகிறது.

விரையைச் சுற்றியுள்ள ரத்தநாளக் குறைபாடுகள்

விரையைச் சுற்றிலும் உள்ள நரம்புகள் அளவுக்கு அதிகமாகத் தடித்தல், ரத்த நாளச் சிதைவுகள், ரத்த நாள முறுக்கம் ஆகியவை உயிரணு உற்பத்தியைப் பாதிக்கும்.

இயல்புக்கு மாறாகத் தடித்த ரத்த நாளங்களால் விரையின் வெப்பநிலை அதிகரித்து உயிரணுக்கள் உற்பத்தியாகாது. இவ்வாறே, ரத்த நாளச்சிதைவின்போது விரைகள் அதிகமாக வெப்பமடைந்து விந்தணுக்களின் உற்பத்தியும் தடைபடும்.

நோய்த்தொற்று

புராஸ்டேட் சுரப்பின் நோய்த்தொற்று, விந்தணுவின் ஊர்ந்து செல்லும் திறனைக் குறைக்கும். மைக்கோபிளாஸ்மா எனப்படும் நுண்ணுயிரி இத்தகைய பாதிப்பை உண்டாக்குகிறது. சில சமயம், மைக்ராஸ்கோப்பில் பார்த்தால் இயல்பாகத் தெரிகின்ற விந்தணுக்கள், ரசாயன மாற்றமடைந்திருந்தால் அவற்றின் ஊர்ந்து செல்லும் திறனில் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்கும்.

நோய் எதிர்ப்பு ஊக்கிகள்

அந்நியப் பொருள்களான வைரஸ், பாக்டீரியாக்கள் போன்றவை நுழையாத வகையில் பாதுகாப்பதற்காக உடலில் நோய் எதிர்ப்பு ஊக்கி அணுக்கள் (ஆன்டிபாடிஸ்) உள்ளன. சில ரசாயன மாற்றங்களினால், விந்தணுக்களை அந்நியப் பொருள்களாக நினைத்து அவை அழித்துக் கொன்றுவிடுகின்றன.

உடலுறவுக் குறைபாடுகள்

விந்து முந்துதலால், உடலுறவு கொள்ளும் முன்பாகவே விந்து வெளிப்பட்டுவிடுவதால் பெண் கருத்தரிக்க முடியாத நிலை உண்டாகிறது.

உடலியல் குறைபாடுகள்

பிறவியிலேயே, ஆண் உறுப்பின் வழியாக வெளியேறாமல்

விதைப்பையும் ஆண் உறுப்பும் தொடங்குகிற இடத்தில் ஏற்படும் ஓட்டை வழியாக சிறுநீர் வெளியேறும். இத்தகைய நபர்களாலும் கருத்தரிப்பை உண்டாக்க முடியாது.

சுற்றுச்சூழல் காரணிகள்

புகைப்பழக்கம், மதுப்பழக்கம், அதிகமான உடற்பயிற்சி, மன உளைச்சல் தரும் வேலைகள், உடல்பருமன், போதைப்பொருள் பயன்பாடு ஆகியவை, விந்தணுக்களின் உற்பத்தியையும் எண்ணிக்கையையும் பாதித்து மலட்டுத்தன்மையை உண்டாக்குகின்றன.

நீண்ட தூரம் வாகனம் ஓட்டுதல், பயணித்தல், ரசாயனத் தொழிற்சாலைகளில் பணிபுரிதல், பூச்சிக்கொல்லி மருந்துகள் அருகில் பணியாற்றுதல் போன்ற பல்வேறு தொழில் சார்ந்த பிரச்னைகளாலும் மலட்டுத்தன்மை உண்டாகிறது.

பரிசோதனை முறைகள்

மணமாகி இரண்டு ஆண்டுகள் வரை குழந்தைப்பேறு இல்லாவிட்டால், தம்பதியர் இருவரும் மருத்துவரை அணுகி பரிசோதனை செய்துகொள்வது நல்லது.

மலட்டுத்தன்மை உண்டாகியிருக்கலாம் என்பதைச் சில அடையாளங்களை வைத்து ஓரளவு உறுதி செய்துகொள்ளலாம். அவற்றுள் முக்கியமானவை.

இளமையில் வந்த புட்டாலம்மையால் விந்தணு உற்பத்திக் குறைவு ஏற்பட்டிருக்கலாம். விரைப்பையில் காயம் ஏற்பட்டிருந்தால் விந்தணு உற்பத்தி பாதிக்கப்பட்டிருக்கும். விரைப்பை கீழ் இறங்காவிட்டால் விந்தணு உற்பத்தி பாதிக்கப்பட்டிருக்கும்.

இத்தகைய பிரச்னைகள் ஏற்கெனவே உங்களுக்கு இருக்குமானால் பரிசோதனை மேற்கொண்டு பாதிப்பு இருக்கிறதா இல்லையா என்பதை உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள். இவை தவிர, பிற பாதிப்புகள் இருப்பதாக நினைத்தாலும் மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெறுங்கள்.

விந்துப் பரிசோதனை

எல்லா நேரத்திலும் ஒரே மாதிரியான விந்தணு உற்பத்தி நடைபெறாது. மன இறுக்கம் போன்றவற்றால் விந்தணுவின்

தன்மை வெகுவாகப் பாதிக்கப்படலாம். ஒரு விந்தணுவை உதாரணமாகக் கொண்டு, விந்தின் எல்லா அணுக்களும் இப்படித்தான் இருக்கும் எனக் கூறிவிட முடியாது. ஒவ்வோர் அணுவும் ஒவ்வொரு தன்மை பெற்றதாக இருக்கலாம். பல அணுக்கள் இயல்பாகவும் சில குறைபாடு உள்ளவையாகவும் இருக்கலாம். சிலவற்றில் உயிரணுக்களே இல்லாமலேகூட இருக்கலாம். இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்று கருத்தரிப்பைத் தடை செய்யலாம்.

என்ன காரணத்தினால் பிரச்னை ஏற்பட்டது என்பதை அறிவதற்கு, அடுத்தடுத்து விந்துப் பரிசோதனை மேற்கொள்வது அவசியம். பரிசோதனையின் முடிவில், ஒருவர் கருவை உருவாக்கத் தகுதி உள்ளவரா? இல்லையா என்பதைக் கூறிவிடலாம்.

விந்துப் பரிசோதனை மேற்கொள்ளும் முறை

விந்துப் பரிசோதனை மேற்கொள்ளச் செல்பவர்கள், ஒரு சில விவரங்களைத் தெரிந்துகொள்வது அவசியம்.

பரிசோதனை நடைபெறுவதற்கு இரு நாள்களுக்கு முன்னதாகப் பாலுறவை நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

பரிசோதனைக்கு ஒரு மணி அல்லது இரண்டு மணி நேரத்துக்குள் விந்துவை அகன்ற வாயுள்ள ஒரு குடுவையில் அடைத்துக் கொடுத்துவிட வேண்டும்.

குடுவையில் பிடிக்கும்போது பாதி அளவு கீழே கொட்டிவிட்டால் அதைப் பற்றிய விவரத்தையும் மருத்துவரிடம் தெரிவித்துவிட வேண்டும். ஏனெனில், அதனால்கூட குறை அணுக்கள் இருப்பது தெரியாமல் போய்விடலாம்.

நிரோத் போன்ற கருத்தடைச் சாதனத்துக்குள் விந்து திரவத்தைப் பிடித்து பரிசோதனைக்குக் கொடுக்கக் கூடாது. இவ்வாறு கொடுத்தால், அச்சாதனத்தில் உள்ள ரசாயனங்கள் விந்தணுக்களைக் கொன்றுவிட்டிருந்தால் உண்மையான நிலவரம் தெரியாமல் போகும். சுத்தமான குடுவையில்தான் பிடிக்க வேண்டும்.

ஆய்வகத்தில்

ஆய்வகத்துக்கு விந்து எடுத்துச் செல்லப்பட்டு அங்கே விந்து திரவத்தின் அடர்த்தி, விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கை, ஊர்ந்து

செல்லும் திறன், இயல்பான அணுக்கள், பாக்டீரியா ரசாயனங்கள், நோய் எதிர்ப்பு ஊக்கிகள் ஆகியவை பரிசோதிக்கப்படுகின்றன.

விந்தின் அளவு

ஒரு தேக்கரண்டி விந்தணுவில் (2 முதல் 6 மில்லி) ஒவ்வொரு மில்லியிலும் 40 மில்லியன் விந்தணுக்கள் இருக்க வேண்டும். 20 மில்லியன் அணுக்களுக்கும் குறைவாக இருந்தால் பிரச்னை இருக்கும். சில ஆண்கள், இரண்டு மூன்று மில்லியன் அணுக்கள் இருந்தாலே கருத்தரிக்க வைக்கும் தகுதியுடன் இருப்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

விந்தணுவில் நாற்பது சதவீத அணுக்களாவது ஊர்ந்து செல்ல வேண்டும். அதைவிடக் குறைவாக இருந்தால் அவை குறைபாடான அணுக்களாகக் கருதப்படும். இவ்வாறே உயிரணுக்களில் சுமார் 65 சதவீத அணுக்கள் இயல்பான அணுக்களாக இருக்க வேண்டும். இந்த அளவில் குறைபாடான அணுக்கள் உருவாகியிருந்தால் ஏதோ பிரச்னை இருப்பதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

விந்தில் உள்ள ரசாயனங்கள் சரியாக இருக்கின்றனவா என்பதை அறிய ரசாயனப் பரிசோதனை அவசியம்.

விந்தில் பாக்டீரியா, வைரஸ் ஒட்டியிருந்தால் நோய்த்தொற்று இருப்பதை அறிந்துகொள்ளலாம். இந்தக் கிருமிகள் அணுக்களை குறையுள்ளவையாக ஆகியிருக்கும்.

விந்தில் நோய் எதிர்ப்பு ஊக்கிகள் அதிகமாக இருந்தால், அவை உயிரணுக்களை அந்நியப் பொருள்களாக நினைத்துக் கொன்றுவிட்டிருக்கலாம்.

அடுத்த முறை நல்ல விந்தணுக்கள் உற்பத்தியாக வாய்ப்புள்ளதா என்பதை அறிய சிறிது இடைவெளிக்குப் பிறகு மறுமுறை இதே பரிசோதனையை மேற்கொள்ளலாம்.

உயிரணுவைப் பிரிக்கும் பரிசோதனை

உயிரணுவின் செயல்பாட்டைப் பரிசோதிப்பதற்காக, விந்துத் திரவத்தை ஒரு பிரத்யேக நீர்மத்தில் விட்டு எத்தனை உயிரணுக்கள் சரியாக நீந்துகின்றன என்பதைக் கண்டறிந்து இயல்பான அணுக்களை குறைபாடுள்ள அணுக்களில் இருந்து பிரித்து, எவையெவை முட்டையைக் கருத்தரிக்க வைக்கும் என

ஆராய்வார்கள். இப்பரிசோதனை மேற்கொள்ள, விந்துத் திரவம் அப்போதைக்கு எடுக்கப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும். ஆய்வகத்திலேயே விந்து சேகரிக்க தனியிடங்கள், சூழல்கள் ஆண்களுக்கு ஒதுக்கித் தரப்படுகின்றன.

கம்ப்யூட்டர் முறையில் உயிரணுப் பரிசோதனை

கம்ப்யூட்டர் முறையில் உயிரணுக்களின் செயல்பாடு மற்றும் நகரும் தன்மைகளைப் பரிசோதிக்க, மைக்ராஸ்கோப்பில் ஒரு டெலிவிஷன் கேமரா இணைக்கப்பட்டு, திரையில் விந்தணுக்கள் ஊர்ந்து செல்லும் திறனைப் பரிசோதிக்கிறார்கள். இதன்மூலம், தனியொரு விந்தணுவின் செயல்பாட்டையும் பரிசோதிக்கலாம்.

நோய் எதிர்ப்பு ஊக்கிப் பரிசோதனை

உயிரணுக்களை அந்நியப் பொருள்களாக நினைத்து உடல்காப்பு அணுக்களான வெள்ளைச் செல்கள் கொன்று விடுவது உண்டு. தங்களைக் கொல்லவரும் வெள்ளை அணுக்களைக் கண்டு அஞ்சி நடுங்கும் உயிரணுக்கள் ஒன்றாகத் திரண்டு மொத்தையாகக் கட்டிக்கொள்வதால் அவற்றின் ஊர்ந்து செல்லும் திறன் பாதிக்கப்படும். நோய் எதிர்ப்பு ஊக்கிகளைக் கண்டறிவதற்காக எம்ஏஆர் என்ற பரிசோதனையை விந்திலும், கிப்ரிக் என்ற பரிசோதனையை ரத்தத்திலும் மேற்கொள்கிறார்கள்.

நோய் எதிர்ப்பு ஊக்கிகள் குறைவாக இருந்தபோதிலும், அணுக்கள் மொத்தையாகத் திரண்டிருந்தால் அதற்கு நோய்த் தொற்று காரணமாக இருக்கும். நோய்த்தொற்றைக் கண்டறிய ஸ்பெர்ம் கல்ச்சர் பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

புருக்டோஸ் அளவு

விந்துச் சுரப்பியில், புருக்டோஸ் என்ற சர்க்கரை உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. விந்துப் பரிசோதனையில் இச்சர்க்கரைப் பொருள்களின் அளவு குறைவாக இருப்பது கண்டறியப்பட்டால் விந்து சுரப்பியின் மேல் அல்லது கீழ்ப்பகுதியில் அடைப்பு இருப்பதைத் தெரிந்துகொள்ளலாம். இதனால், விந்தில் உயிரணுக்கள் இருக்காது.

விந்தை வெளிப்படுத்தும் பரிசோதனை

விந்துவை வெளியேற்றும்போது முதலில் வெளியாகும் விந்தில் வீரியமிக்க உயிரணுக்கள் இருக்கும். அடுத்து வெளிப்படும்

திரவத்தில் குறைந்த எண்ணிக்கை மற்றும் குறைபாடுள்ள அணுக்களும் இருக்கும். செயற்கை முறை கருவூட்டலின்போது, முதலில் வெளிப்படும் விந்தை சிரஞ்சு மூலம் பெண்ணின் கருப்பைக்குள் செலுத்தி கருத்தரிப்பை உண்டாக்குவார்கள்.

ஹாம்ஸ்டர் பரிசோதனை

உயிரணுக்கள், முட்டையோடு இணைவதற்கான திறனைப் பெற்றுள்ளனவா என்பதைப் பரிசோதிப்பதற்காக, எலியின் முட்டைகளுடன், எடுக்கப்பட்ட உயிரணுக்களைக் கலப்பார்கள். அந்த முட்டைகளை உயிரணுக்கள் துளைத்தால் அவை வீரியத்துடன் உள்ளன என்றும், துளைக்காவிட்டால் வீரியமில்லாமல் இருக்கின்றன என்பதையும் கண்டறிந்து கொள்வார்கள்.

முட்டையின் மேற்புறக்கூடு பரிசோதனை

கருப்பை நீக்கச் சிகிச்சை மேற்கொள்வோரின் சினைப்பையில் இருந்து முட்டைகளை எடுத்துவைத்திருந்து, அவற்றோடு உயிரணுக்களைக் கலப்பார்கள். இறந்த முட்டைகளின் மேற்பகுதியை உயிரணுக்கள் துளைத்தால் அவை வீரியத்துடன் உள்ளதைக் கண்டறிவார்கள். இவ்வாறே எத்தனை அணுக்கள் முட்டைகளைத் துளைக்கின்றன என்பதையும் ஆராய்வார்கள்.

ஹார்மோன் பரிசோதனை

குறைவான உயிரணுக்களை உடையவர்களுக்கு ஹார்மோன் பிரச்னைகள் இருக்கும். இவர்களின் பிட்யூட்டரியில் எல்.எச். ஹார்மோன் அல்லது எப்.எஸ்.எச். ஹார்மோன்கள் போதுமான அளவு உற்பத்தியாகாது. இவ்வாறே, ஆண்மை ஹார்மோனான டெஸ்டோஸ்டீரான் அளவைக் கொண்டும் உயிரணுப் பரிசோதனையை மேற்கொள்ளலாம். இவற்றில் உள்ள குறைபாட்டின் காரணமாக மலட்டுத்தன்மை ஏற்பட்டிருக்கும்.

விரையிலுள்ள திசுப் பரிசோதனை

விரையிலிருந்து சிறிது திசுவை எடுத்து மைக்ராஸ்கோப் மூலம் பரிசோதனை செய்தால் அது உயிரணுவை உற்பத்தி செய்கிறதா, இல்லையா என்பது தெரியவரும். விரைப்பையில் உள்ள விந்துப் பெருங்குழாய்க்குள் சிறிது மையைத் தடவி அப்பகுதியை எக்ஸ்ரே மூலம் பரிசோதித்து அடைப்பு ஏதேனும் இருப்பதைக் கண்டுபிடித்துவிடலாம்.

தெர்மோகிராஃபி பரிசோதனை

விரையின் வெப்பநிலையைக் கண்டறிவதற்கு இந்த பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. விரைகளின் மீது வெப்பத்தை உணரும் தகடு ஒன்று பொருத்தப்படும். அது லேசாக நீல நிறத்துக்கு மாறினால் விந்துநாளப் புடைப்பும், அதனால் விரைவில் அதிகமாக வெப்பமும் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதையும் கண்டுபிடித்துவிடலாம்.

குரோமோசோம் பரிசோதனை

பாரம்பரியமாக சிலருக்கு உயிரணுக்களின் உற்பத்திக் குறைவதை அறிய குரோமோசோம் பரிசோதனை உள்ளது.

சோதனைக் குழாய் முறை

உடலுக்கு வெளியே எடுக்கப்பட்ட உயிருள்ள முட்டையுடன் விந்தணுவைக் கலக்கவிட்டு, கருத்தரிப்பு நிகழ்த்தி, பிறகு கருப்பைக்குள் எடுத்துப் பதியம் செய்யும் முறைதான் சோதனைக் குழாய் முறை. இப்பரிசோதனையின்போது முட்டையுடன் உயிரணுக்கள் இணைய முற்பட்டால் இந்த உயிரணுக்கள் வீரியமிக்கவை என்பதை உறுதி செய்வார்கள். தற்போதுள்ள பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சை முறைகளில் மிகவும் சிறப்பான முறையாக இது கருதப்படுகிறது.

12. மலடு நீக்குவதற்கான சிகிச்சை முறைகள்

திருமணமாகி ஓரிரண்டு ஆண்டுகள் கழிந்த நிலையில், மலட்டுத்தன்மை இருப்பதை உணர்ந்துகொள்ளும்போது, பல உணர்ச்சிப்பூர்வமான பிரச்னைகளுக்குத் தம்பதியர் ஆளாக நேரிடும்.

இந்தக் குறைபாடுகளைக் களைவதற்கான நவீன சிகிச்சை முறைகள் இருக்கின்றன, இவற்றைப் பின்பற்றி காலம், பண விரயம் அதிகமில்லாமல் எளிதாகக் குழந்தை பெறலாம் என்பது பலருக்குத் தெரிந்திருப்பதில்லை.

முதலில் கருவாக்க நிபுணரின் ஆலோசனைகளையும், பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சைகளையும் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

தற்போதுவரை, குழந்தைப்பேறு அற்ற தம்பதியினருக்கு என்ன வகையான சிகிச்சை முறைகள் நடைமுறையில் உள்ளன, அவற்றால் என்ன பயன்கள் கிடைக்கும் என்பதைச் சுருக்கமாகப் பார்க்கலாம்.

சிகிச்சையின்போது கவனிக்கவேண்டியவை

பரிசோதனைகளின் அடிப்படையில்தான் ஆண்களுக்கான சிகிச்சை முறைகள் அமைகின்றன. ஒருமுறை பரிசோதனை மேற்கொண்ட உடனே சிகிச்சையை ஆரம்பித்துவிடுவது என்பது சரியானதாக இருக்காது. காரணம் என்னவெனில், ஒருமுறை குறைபாடான விந்தணுக்கள் இருந்தால், மறுமுறை நல்ல அணுக்கள் உருவாகியிருக்கும். இது மாறியிருப்பதும் உண்டு. ஒன்றிரண்டு முறை பரிசோதனைகளை செய்துவிட்டு சிகிச்சையை ஆரம்பித்தால் வெற்றிகரமான கருவாக்கம் செய்யலாம்.

ஆண்கள் சிகிச்சை பெறும் காலத்தில் எதிர்பார்த்த பலனைப்

பெறுவதற்கு பின்வரும் வழிமுறைகளைக் கண்டிப்பாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

அம்மை, பொன்னுக்கு வீங்கி, விரைப்பைக் காயங்கள், விரைப்பை வளர்ச்சியின்மை போன்றவற்றால் தாற்காலிக மலட்டுத்தன்மை ஏற்படும். இவற்றைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்க சுமார் எழுபது நாள்கள் தேவை. சிகிச்சைக்குப் பிறகு, நான்கு முதல் ஆறு மாதங்கள் வரை எதிர்பார்க்கிற அளவுக்கு உயிரணுக்களின் அளவு அதிகரித்திருக்காது. அதன்பிறகு இவை அதிகரிப்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

உடல் எடை அதிகரிப்பதால் பல்வேறு சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றன. குறிப்பாக உளவியல் பாதிப்புகள் அதிகம். உடல் எடையை ஒரேயடியாகக் குறைக்காமல், வாரத்துக்கு இரண்டு பவுண்டுகள் வீதம் குறைத்தாலே போதுமானது.

புகை மற்றும் மதுப் பழக்கத்தால் உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கை குறைந்துவிடும். சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்டு தினமும் எட்டு முதல் பத்து சிகரெட் வரை புகைத்து வந்தால் சிகிச்சை பலன் தராது. அதிகமாகப் புகைக்கும் பழக்கத்தினர், அப்பழக்கத்தை கைவிட்ட உடனேயே விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கை இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பிவிடாது. மெதுவாகத்தான் திரும்பும்.

குறைவான அணுக்கள் உள்ளவர்கள், மதுப் பழக்கத்தை அறவே கைவிடவேண்டும். மதுவால் அணுக்களின் தன்மை, திறன் ஆகியவை பெருமளவில் பாதிக்கப்படும்.

சோதனைக் குழாய் மூலம் குழந்தை பெற விரும்புவோர் புகைப் பழக்கத்தைக் கண்டிப்பாகக் கைவிட வேண்டும்.

உடல் நலத்துக்காக மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வோர், பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தும் மருந்துகளின் அளவில் மாற்றம் செய்து எடுத்துக்கொள்ளலாம். தினந்தோறும் நீண்ட தூரம் ஓடுதல், கடுமையான உடற்பயிற்சிகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை. விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிப்பதற்காக சிகிச்சை மேற்கொள்வோர் இவற்றைக் குறைத்துக்கொண்டால், அணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்க ஆரம்பிக்கும்.

உடல் வெப்பத்தைவிட குறைவான வெப்பநிலையில் இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகத்தான், விரைகள் உடலுக்கு வெளியே

விரைப்பையில் தொங்கிக்கொண்டிருக்கின்றன. குறைவான அணுக்களை உடைய ஆண்கள் தளர்த்தியான உள்ளாடைகளை அணியவேண்டும். குளிர்ந்த நீரில் குளிக்க வேண்டும்.

ஆண்களுக்கான சிகிச்சை முறைகள்

ஆண்களுக்கான சிகிச்சைகளில் ஹார்மோன் மருந்து, மாத்திரைகள் முக்கிய இடம் வகிக்கின்றன. மருத்துவக் கண்காணிப்பின் கீழிருக்கத் தவறினால் பல பிரச்னைகள் வரும். அவற்றுள் முக்கியமானவை:

டெஸ்டோஸ்டீரான்

உடலில் அதிகப்படியான டெஸ்டோஸ்டீரான் இருந்தால் அணுக்களின் எண்ணிக்கை குறையும். செயற்கை முறை டெஸ்டோஸ்டீரான் பொருள்கள், விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் அவற்றின் நீந்தும் திறனை அதிகரிக்கக் கூடியவை என்பதால் மருத்துவரின் ஆலோசனை அவசியம்.

கொனடோடிராபின் ஹார்மோன்கள்

விரைப்பையின் செயல்பாட்டைத் தூண்டுவதற்காக, பிட்யூட்டரியில் இருந்து சுரக்கும் எல்.எச். மற்றும் எப்.எஸ்.எச். ஹார்மோன்கள் ஊசி வடிவில் கொடுக்கப்படுகின்றன. இவை, விந்தணுவின் ஊர்ந்து செல்லும் திறனை அதிகரிப்பதைவிட, அணுக்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கும். பிட்யூட்டரி சுரப்பிக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமே அதிகளவில் இச்சிகிக்சை பலன் தருகிறது. எந்த ஹார்மோனில் குறைபாடு இருக்கிறது என்பதை சரியாகக் கண்டறியாமல் சிகிச்சை அளித்தால் பலன் தராது.

ஆன்டிபயாடிக்

உயிரணுவின் ஊர்ந்து செல்லும் தன்மை மற்றும் அதன் பண்புகளைக் கிருமிகள் பாதிப்பதைத் தடுக்க, நோய் எதிர்ப்பு ஊக்கி மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. இம்மருந்துகளை நான்கு முதல் ஆறு மாதங்கள்வரை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் பிறப்புறுப்புப் பாதையில் ஏற்படும் தொற்று நோய்கள் கட்டுப்படுத்தப்படும்.

எதிர்ப்புச் சக்தியை ஊக்குவிக்கும் ஸ்டீராய்டு சிகிச்சை

நோய் எதிர்ப்பு ஊக்கிகளால் விந்தணுக்கள் குறைந்தால் கார்டிகோ ஸ்டீராய்டு மாத்திரை சிகிச்சை அளிக்கிறார்கள். பல அளவுகளில் பல மாதங்கள்வரை தொடர்ந்து இச்சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். ஸ்டீராய்டு மாத்திரைகளால் எடை அதிகரிப்பு, மன இறுக்கம், அசௌகரியமின்மை, வயிற்றுக்குள் ரத்தப்போக்கு போன்ற பக்கவிளைவுகள் ஏற்பட வாய்ப்பிருப்பதால், மருத்துவரின் ஆலோசனையைத் தவறாமல் பின்பற்ற வேண்டும்.

அறுவைச் சிகிச்சை முறைகள்

எந்தெந்தப் பிரச்னைகளுக்காக அறுவைச் சிகிச்சைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

ரத்தநாள அடைப்பு

விரைப்பை ரத்தநாளச் சிதைவு, நாளங்கள் முறுக்கிக் கொள்ளுதல் மற்றும் ரத்தநாளப் புடைப்பால் ஏற்படும் பிரச்னைகளைத் தீர்ப்பதற்கு ரத்தநாள அடைப்பு நீக்க அறுவைச் சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. ரத்தநாளம் வழியாக அளவுக்கு மீறிய ரத்த ஓட்டம் ஏற்படும்போதும், நாளத்தின் வெப்பநிலை அதிகமாகும்போதும் மலட்டுத் தன்மை உண்டாகிவிடுகிறது.

ரசாயன மருந்துகளைச் செலுத்தி இயல்புக்கு மாறான ரத்த நாளங்களைச் சுருக்கியோ, சீர்படுத்தியோ சிகிச்சை செய்கிறார்கள். அறுவைச் சிகிச்சை முடிந்தவுடனேயே, பாதிக்கப்பட்ட ரத்த நாளம் முழுவதும் சரியாக அடைக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதைப் பரிசோதிக்க எக்ஸ்ரே எடுக்கப்படுகிறது.

செயற்கை முறை கருவூட்டல்

உயிரணு உற்பத்தி குறைவாக இருந்தால், அவற்றில் தரமான அணுக்களையும், பெண்ணின் முதிர்ந்த கருமுட்டையையும் எடுத்து சோதனைக் குழாயில் வைத்து கருத்தரிக்கச் செய்து கருப்பைக்குள் செலுத்தப்படுகிறது. இதை மூன்றுவிதமாக மேற்கொள்கிறார்கள்.

கருப்பை வாய்ப்பகுதியில் உயிரணுக்களைச் செலுத்துதல்

கருப்பை மற்றும் கருப்பை வாய் ஆகியவை விந்து நுழைவதற்கு ஏற்றவகையில் அமையாமல் வேறு திசையில் திரும்பியிருக்கும் நிலையில், மிகச்சிறிய பிளாஸ்டிக் குழாய் மூலம் விந்தை

பெண்ணின் பிறப்புறுப்பு வழியாக கருப்பைக் கழுத்துப் பகுதிக்குச் செலுத்திக் கருத்தரிப்பை உண்டாக்கலாம்.

பிரத்யேகமான முறையில் உயிரணுக்களைச் செலுத்துதல்

சுய இன்பம் மூலம் எடுக்கப்பட்ட விந்தில் இருந்து இறந்த உயிரணுக்களையும், இறந்த செல்களையும் ஒதுக்கிவிட்டு, வீரியமிக்க அணுக்களைத் தனியாக எடுத்து, ஆய்வகத்தில் சுத்தம் செய்து பெண்ணின் பிறப்புறுப்பு வழியாகக் கருப்பை வாய்ப்பகுதியில் செலுத்துவார்கள். ஆய்வகத்தில் சுத்தம் செய்யப்படும்போது நோய் எதிர்ப்பு ஊக்கி அணுக்கள் இருந்தால் அவை அகற்றப்படும்.

கருப்பையில் நேரடியாகப் பதித்தல்

பெண்ணின் கருப்பை வாய்ப்பகுதியில் பிரச்னைகள் இருந்தால், நேரடியாகவே கருப்பைக்குள் உயிரணுக்களைச் செலுத்தி கருப்பைக் குழாயில் கருவாக்கம் செய்வார்கள். குறைந்த உயிரணுக்கள் உள்ள நிலையில், சோதனைக் கூடத்திலேயே உயிரணுக்களைச் சேகரித்து, விந்துத் திரவத்தில் கலக்காமல் ஆய்வுக்கூடத்தில் இதற்காக உருவாக்கப்பட்ட திரவத்தில் கலந்து கருப்பை வாய் வழியாக கருப்பையில் பதியம் செய்வார்கள்.

மேற்கண்ட மூன்று வழிகளிலும் செயற்கை முறை கருவூட்டல் செய்வதற்கு தம்பதியினரின் ஒத்துழைப்பு, ரத்தப் பரிசோதனை, அல்ட்ரா சவுண்டு பரிசோதனை உள்பட பல்வேறு பரிசோதனைகள் தேவைப்படும்.

பெண்களுக்கான சிகிச்சை முறைகள்

உலகளவில், பெண்களுக்கான பரிசோதனைகளும், சிகிச்சை முறைகளும் அதிகமாக இருக்கின்றன. பெண்களுக்கான பிரச்னைகளை ஹார்மோன் மருந்துகள் மூலமாகவும், அறுவைச் சிகிச்சைகள் மூலமாகவும் குணப்படுத்துகிறார்கள். அவற்றைப் பற்றியும் சுருக்கமாகத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

முட்டை வெளிப்படாமை

பெண்களுக்கான சிகிச்சை முறைகள் அனைத்துமே கரு முட்டையை மையமாக வைத்தே நடைபெறுகின்றன.

குறிப்பிட்ட காலத்துக்கு முன்பே மாதவிலக்கு குறையத்

தொடங்கியுள்ள பெண்களுக்கு இயல்பாக முட்டை உற்பத்தி குறைவாக இருக்கும். ஹார்மோன் சிகிச்சை அளித்தாலும், சுமார் 80 சதவீத அளவு மட்டுமே வெற்றிபெற இயலும். இவர்களுள் சுமார் 65 சதவீதத்துக்கு மேல் வெற்றிகரமாகக் கருத்தரிக்கிறார்கள்.

முட்டைகளை உருவாக்கிக் கருத்தரிப்பதற்காக பல்வேறு ஹார்மோன் மாத்திரைகள் நடைமுறையில் உள்ளன. இந்த மாத்திரைகள் ஒவ்வொன்றும் குறிப்பிட்ட ஹார்மோன்களைத் தூண்டி முட்டை உற்பத்தி நடைபெற உதவக்கூடியவை. சில ஹார்மோன்கள் ஊசி வடிவிலும் கொடுக்கப்படுகின்றன.

ஹார்மோன் சிகிச்சையில் பம்ப் தெரபி என்ற சிகிச்சை முறை உள்ளது. பொதுவாகப் பாலின ஊக்கி ஹார்மோன்களான எல்.எச்., எப்.எஸ்.எச். ஆகியவற்றை பிட்யூட்டரி சுரப்பி சுமார் 60-90 நிமிட இடைவெளியில் வெளியிடும். இதே முறையை பின்பற்றி ஹார்மோன் ஊசிகளை செயற்கையாகக் கொடுத்து முட்டைகளைத் தூண்டுகிறார்கள். இவ்வாறே மரபியல் ரீதியாகப் பெறப்பட்ட எப்.எஸ்.எச். ஹார்மோன் சிகிச்சையும் அளிக்கப்படுகிறது.

ஹைபோதலாமஸுக்கும், பிட்யூட்ரிக்கும் தொடர்பு சரியான முறையில் இல்லாவிட்டால் ஹார்மோன் அளவிலும் குறை ஏற்பட்டு கருமுட்டை வெளியிடப்படுவது பாதிக்கப்படும். இதைப் பரிசோதனைகள் மூலம் கண்டறிந்து எல்.எச். ஹார்மோனை வெளியிடவைக்கும் ஹார்மோன் சிகிச்சையை அளித்து சினைப்பையைத் தூண்டுவார்கள். இந்த சிகிச்சைக்கு எல்.எச்.ஆர்.எச். என்று பெயர்.

பிட்யூட்டரி சுரப்பியைச் செயலிழக்க வைக்க ஹார்மோன் சிகிச்சைகள் உள்ளன. இம்முறை, சோதனைக் குழாய் கருவாக்கத்தில் அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

முட்டை வெளியானதும் சுரக்கும் புரொஜெஸ்டீரான் ஹார்மோன் சரியாகச் சுரக்காவிட்டால் கருப்பையின் உள்வரிப் படலம் போதிய வளர்ச்சியடையாமல், முட்டையை ஏற்றுக்கொள்ளும் திறனை இழந்திருக்கும். இக்காரணத்தால், கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு இல்லாமல் போகும்போது, ஊசியின் மூலம் புரொஜெஸ்டீரான் ஹார்மோனைச் செலுத்தி சினைப்பையைத் தூண்டுவதோடு, கருப்பையின் உள்புறத்திலும் வளர்ச்சியை உண்டாக்குகிறார்கள்.

பிட்யூட்டரி சுரப்பிக் கழலையின்போது, புரொலாக்டின் எனப்படும் பால் சுரப்பி ஹார்மோன் அதிகமாக இருக்கும். இதனால் மலட்டுத்தன்மையும், பார்வை பாதிப்பும் ஏற்படும் என்பதால், தரமான எக்ஸ்ரே பரிசோதனைகளின் மூலம் இப்பாதிப்பைக் கண்டறிந்து அதை மருந்துகள் மூலமோ, அறுவைச் சிகிச்சைகள் மூலமோ நீக்கிவிடலாம்.

சிகிச்சையின்போது கவனிக்கவேண்டியவை

ஹார்மோன் சிகிச்சை மேற்கொள்ளும்போது, தினமும் ஹார்மோன் அளவைப் பரிசோதித்துக்கொள்ள வேண்டும். முட்டை வெளிப்படும் காலத்தில் உள்ள ஹார்மோன் நிலைகளையும் பரிசோதித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

முட்டை வெளிப்படும் சமயத்தில் மார்பக வலி, வயிற்று வலி, பிறப்புறுப்பில் வெள்ளை அல்லது திரவக்கசிவு, வலி உள்ள மாதவிலக்கு போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றினால் ஹார்மோன் சிகிச்சை வேலை செய்வதை அறியலாம். இந்தச் சமயத்தில், முட்டைகள் வெளியாவதை அல்ட்ராசவுண்டு பரிசோதனை மூலம் உறுதிசெய்துகொள்ள வேண்டும்.

கருப்பை, வயிற்றுப் பகுதியில் ஒட்டிக்கொண்டிருத்தல்

கருப்பைக் குழாயில் நோய்கள், தசை ஒட்டிக்கொள்ளுதல், குழாயின் மையம் அல்லது நுனிப்பகுதியில் கழலைகள் போன்ற காரணங்களால் கருப்பைக் குழாய் பாதிக்கப்படுகிறது. கருப்பைக் குழாயில் நோய்கள் அல்லது கருவாக்க உறுப்புகளான சினைப்பை, கருப்பைக்குழாய் ஆகியவை வயிற்றுப் பகுதி உறுப்புகளோடு ஒட்டிக்கொள்ளும்போது அதை அறுவைச் சிகிச்சையின் மூலம் சரிசெய்யவேண்டி இருக்கும்.

கருப்பை, சினைப்பை மற்றும் கருப்பைக் குழாய் ஆகியவற்றில் மேற்கொள்ளப்படும் அறுவைச் சிகிச்சைகளுக்கு டியூபல் மைக்ரோ சர்ஜரி அறுவைச் சிகிச்சை என்று பெயர். மிகச்சிறிய தொலைநோக்கிக் கருவியின் வழியாக மிகவும் மெல்லிய அறுவைச் சிகிச்சைக் கருவிகளை அனுப்பி சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது.

டியூபல் மைக்ராஸ்கோப் சிகிச்சை

டியூபல் மைக்ராஸ்கோப் சர்ஜரி மேற்கொள்ளும்போது, சாதாரண முறைகளைப் பின்பற்றாமல் மைக்ராஸ்கோப் மூலம் அறுவை

மேற்கொண்டால், வெற்றி விகிதம் அதிகரிக்கும். இச்சிகிச்சையை மேற்கொள்ளும்போது, வயிற்றின் கீழ்ப் பகுதியில் திறப்பு செய்து அறுவை மேற்கொள்வார்கள். சிரமம் எடுத்து இருமுதல், முக்கி மலம் கழித்தல் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தால் காயம் விரைவில் ஆறிவிடும். சிகிச்சை முடிந்து 12 முதல் 14 நாள்களில் பாலுறவு வைத்துக்கொள்ளலாம்.

மைக்ரோ சர்ஜரி முடிந்த பிறகு தொடர்ந்து மூன்று மாதங்கள் அல்லது கருத்தரிப்பு நிகழும்வரை மருத்துவரைச் சந்திப்பது நல்லது. அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு நோய்த் தொற்று, அழற்சி போன்று ஏற்பட்டால் பெண் மருத்துவ நிபுணரிடம் சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ளலாம். மைக்ரோ சர்ஜரி செய்தும் ஓரிரு ஆண்டுகளுக்குக் கருத்தரிக்காவிட்டால், மீண்டும் தசை ஒட்டியிருக்க வாய்ப்பு உள்ளதா என்பதை அறிய பரிசோதனை மேற்கொள்ளலாம்.

லேப்ராஸ்கோப்பி முறை கருப்பைக்குழாய் அறுவைச் சிகிச்சை

தொப்புளுக்குள் துளையிட்டு, லேப்ராஸ்கோப்பிக்குள் அறுவைச் சிகிச்சை கருவிகளைச் செலுத்தி கருக்குழாய் முனை அடைப்பு உள்பட பல பிரச்னைகளைச் சரிசெய்யலாம். லேப்ராஸ்கோப்பி அறுவைச் சிகிச்சையின்போது லேசர் கதிர்களையும் பயன்படுத்தி சிகிச்சை மேற்கொள்ளலாம்.

கருப்பைக் குழாய்க்குள் பலூன் செலுத்துதல்

ரத்த நாள அடைப்பின்போது ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி முறையில் ரத்த நாளத்துக்குள் பலூன் செலுத்தி அடைப்பை நீக்குவதுபோல் எக்ஸ்ரே உதவியுடன் கருப்பைக் குழாயில் ஏற்பட்டுள்ள அடைப்பை நீக்குகிறார்கள்.

கருப்பை உள்வரிச்சவ்வு அழற்சி

கருப்பை உள்வரிச்சவ்வான எண்டோமெட்ரியோசிஸ், தீவிர அழற்சிகளால் பாதிக்கப்படும்போது அதை லேப்ராஸ்கோப்பி அறுவைச் சிகிச்சை முறையிலேயே சரிசெய்து விடலாம். உள்வரிச்சவ்வு அழற்சியுற்றிருக்கும் நிலையில், ஹார்மோன் தூண்டுதலால் வேகமாக வளர்ந்து மற்ற பகுதிகளில் அடைப்பை ஏற்படுத்துவதோடு, அவற்றோடு ஒட்டிக்கொண்டு, பிற உறுப்புகளையும் பாதிக்கும்.

இதன் காரணமாகக் கருப்பையில் நீர்க்கழலைகள், கட்டிகள்

போன்றவை ஏற்பட்டு கருவுறும் வாய்ப்புகள் பாதிக்கப்பட நேர்வதால், இந்த அழற்சியைக் கண்டுபிடிக்கும்போதேகூட மைக்ரோ சர்ஜரியின் மூலமே இதை அகற்றிவிடலாம்.

கருப்பையில் தோன்றும் பிரச்னைகள்

கருப்பையில் தோன்றும் சிலவற்றுக்கு மட்டுமே அறுவைச் சிகிச்சைகள் தேவைப்படுகின்றன.

ஃபைப்ராய்டுகள்

கருப்பையில் தோன்றும் இந்தக் கழலைகள், கருப்பைக் குழாயானது கருப்பையோடு இணையும் இடம்வரை அடைத்துக்கொண்டிருந்தால் அறுவைச் சிகிச்சை தேவை. இக்கழலைகளுக்கு கருப்பையில் இருந்து ரத்த ஓட்டம் கிடைப்பதால் மற்ற உறுப்புகளைப் போலவே வளருகின்றன. இவ்வளர்ச்சி கருப்பையைப் பாதித்தால் மைக்ரோசர்ஜரி மூலம் அகற்றிவிட்டு, கருப்பையைச் சுத்தப்படுத்தலாம்.

பிறவிக் குறைபாடுகள்

ஹைபோபிளாஸ்டிக் யூட்ரஸ் எனப்படும் மிகை வளர்ச்சி அடைந்த கருப்பை, செப்டேட் யூட்ரஸ் எனப்படும் தடுப்பு அமைந்த கருப்பை, இரட்டைக் கருப்பை, ஒற்றைக் கூம்புக் கருப்பை, பைகார்னுயேட் யூட்ரஸ் எனப்படும் கவர்க்கூம்புக் கருப்பை போன்ற பிறவிக்குறைகளால் கருப்பை பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் அறுவை மூலம் சரிசெய்ய வேண்டியிருக்கும்.

கருப்பைத் தசை ஒட்டிக்கொள்ளுதல்

கருப்பையின் சுவர்கள் ஒன்றோடு ஒன்று அமுங்கி ஒட்டிக் கொண்டிருந்தால் அவற்றைத் தனித்தனியே பிரிப்பதற்கு ஹிஸ்டராஸ்கோப்பி மற்றும் சில சிறப்புக் கருவிகளைப் பிறப்பு உறுப்பு வழியாகச் செலுத்தி அறுவைச் சிகிச்சை செய்யலாம். ஆன்டிபயாடிக் மாத்திரைகளும், சிலசமயம் ஈஸ்ட்ரோஜென் மற்றும் ஸ்டீராய்டு மருந்துகளும் அளிக்கப்படுகின்றன. இந்த பிரச்னை முற்றிலும் சரிசெய்யப்பட்ட பிறகு கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு பிரகாசமாக இருக்கும்.

நீர்க்கழலைகள்

பாலிப்ஸ் என்கிற நீர்க்கழலைகள் கருப்பையில் அதிகம் வரும். இவற்றை, கருப்பை திசுச்சுரண்டல் முறையான டி அண்ட் சி

முறையில் சுத்தப்படுத்தலாம். இக்கழலைகளால் மலட்டுத்தன்மை ஏற்பட்டிருந்தால் முற்றிலும் நீக்கப்படுகிறது.

அடினோமையோசிஸ்

கருப்பைச் சுவரின் தசைகள் அளவுக்கு அதிகமாக வளர்வதால் இப்பிரச்னை ஏற்படுகிறது. கருப்பை உள்வரிச் சவ்வுப் படல அழற்சிக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதுபோல் இதற்கும் சிகிச்சை அளித்துச் சரிப்படுத்தலாம்.

கருப்பைக் கழுத்துச் சுரப்பிப் பிரச்னைகள்

கருப்பைக் கழுத்துப் பகுதியில் சுரக்கும் சுரப்பிகளாலும் மலட்டுத்தன்மை உண்டாகிறது. இந்தச் சுரப்பியின் வழியாகத்தான் கருப்பைக்குள் உயிரணுக்கள் நுழைகின்றன.

சிலசமயம் இந்தச் சுரப்பி, கட்டியான சளியைப் போன்று மாறிவிட்டால் அதனுள் விந்தணுக்களால் நுழைய முடியாது. இச்சுரப்பி அமிலத்தன்மையுடன் இருந்தால் அந்தப் பகுதிக்கு வரும் உயிரணுக்கள் இறந்துவிடக் கூடும். இப்பிரச்னையைச் சரிசெய்து திரவத்தை விந்தணுக்களுக்குப் பாதுகாப்புத் தரும் வகையில் மாற்றி அதன் வழியாக கருப்பைக் குழாய்க்கு உயிரணுக்களை அனுப்பிவைத்து கருவாக்கம் செய்யலாம்.

ஸ்டீராய்டு மாத்திரைகள்

சளிச்சுரப்பை விந்தணுக்கள் அடையும்போது ஏற்கெனவே அங்கிருக்கும் நோய் எதிர்ப்பு ஊக்கிகள் அவற்றைப் பிடித்துக் கொன்றுவிடுவதைத் தடுப்பதற்காக, கார்டிசோன் போன்ற ஸ்டீராய்டு மாத்திரைகள் கொடுக்கப்படுகின்றன.

சளிச்சுரப்புப் பிரச்னைக்காக ஓரிரு வாரங்கள் வரை ஸ்டீராய்டு மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்ளலாம். தொடர்ந்து எடுத்துக்கொள்வது பாதுகாப்பானதல்ல. இதனால் வயிற்றுப் புண், எலும்பு அடர்த்தியில் மாற்றம், கால்சியம் இழப்பு, மனநிலையில் மாற்றங்கள் மற்றும் நோய்த்தொற்றுகள் ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கிறது.

கிரையோதெரபி அல்லது லேசர் சிகிச்சை

சளிச்சுரப்பு கட்டியாக இருக்கும்போது அதை உருவாக்கும் சுரப்பிச் செல்களை முற்றிலும் உறைய வைப்பது அல்லது லேசர் கதிரால் சுட்டுவிடுவதால் அவ்விடத்தில் உள்ள பழைய திரவங்கள் மற்றும்

செல்கள் அழிக்கப்படுகின்றன. புதிதாக உருவாகும் செல்கள், இயல்பான திரவத்தைச் சுரக்க வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது.

ஆன்டிபயாடிக் சிகிச்சை

கருப்பைக் கழுத்துத் திரவத்தில் நோய்த்தொற்றுகள் அதிகமாக இருப்பதைத் தடுக்க நோய் எதிர்ப்பு ஊக்கி மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. பெரும்பாலும் கருப்பைச் சுரப்பிப் பகுதியில் உள்ள கிருமிகள், கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு உள்ள பெண்ணுக்கும் இருக்கும். ஆரோக்கியமானவர்களை இக்கிருமிகள் எவ்விதத்திலும் பாதிப்பதில்லை.

செயற்கை முறையிலான விந்தேற்றம்

உடலுறவுச் செயல்பாடுகளில் குறை ஏற்படும்போது கணவரின் விந்துவை எடுத்து நேரடியாகக் கருப்பைக்குள் செலுத்தி சிகிச்சை அளிக்கலாம். விந்தேற்றம் நடைபெறும் ஒவ்வொரு முறையும் கருப்பைக் கழுத்துத் திரவப் பரிசோதனை அவசியம்.

இந்தச் சிகிச்சை முறை தவிர, சோதனைக் குழாய் கருத்தரிப்பு முறைகள் போன்ற அதிநவீன முறைகளும் உள்ளன. அவற்றைப் பற்றி அடுத்த அத்தியாயத்தில் பார்க்கலாம்.

13. நவீன கருவாக்கச் சிகிச்சை முறைகள்

குழந்தைப்பேறு இல்லாத தம்பதியரின் குறைகளைப் போக்குவதற்காகத் தற்போது பல நவீன சிகிச்சை முறைகள் வந்துவிட்டன. கருப்பை வளர்ச்சியைத் தூண்டுவது முதல் கருத்தரிக்கும் சூழலை விரைவாக ஏற்படுத்துவதுவரை எல்லாவிதமான கருவாக்க முறைகளும் மிக எளிதாகிவிட்டன.

ஒரே ஒரு விந்தணுவை எடுத்து குழந்தையை உருவாக்கும் அளவுக்கு மருத்துவம் மிக நவீனமாகிவிட்டது.

விந்துவில் விந்தணுக்களே இல்லை என்றால், விரைப்பைத் தசையில் ஏதேனும் இருக்குமா என ஆராய்ந்து பார்த்து, இருந்தால் அதையும் எடுத்துக் குழந்தை பெற வைத்துவிடலாம்.

இத்தகைய அறிவியல்பூர்வமான சிகிச்சை முறைகள் பல நடைமுறையில் உள்ளன. அவற்றைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

ஐ.வி.எப். முறை

கருமுட்டையையும், உயிரணுவையும் உடலுக்கு வெளியில் எடுத்து இணைத்து கருவுறச் செய்து மீண்டும் கருப்பைக்குள் கொண்டு வந்து வைத்து, கருப்பைக் குழாய் செய்ய வேண்டிய பணியைச் செயற்கை முறையில் சோதனைக் குழாய் மூலம் செய்வதுதான் ஐ.வி.எப். முறை.

இச்சிகிச்சைக்காக உயிரணுக்களில் உள்ள இயல்பான அணுக்கள் மட்டும் பிரிக்கப்பட்டு ஆய்வுக் கூடத்தில் பாதுகாக்கப்படுகிறது. இவ்வாறே, கருமுட்டை எடுக்கப்பட்டு அதனோடு உயிரணுக்களைச் சேர்த்து கருவுறச் செய்வார்கள். இவ்வாறு வெற்றிகரமாக இணைக்கப்பட்ட கருவை இரண்டாவது நாள் பெண்ணின் கருப்பையில் வெற்றிகரமாகச் சேர்த்துப் பதியம் செய்துவிடுவார்கள்.

இதைப் பக்குவமாக செலுத்தினால் அது கருப்பையோடு ஒட்டிக்கொண்டு நன்கு வளர்ந்து விடுகிறது.

எல்லாருக்குமே இந்தச் சிகிச்சையை செய்துவிட முடியாது.

சிகிச்சைக்கு முன்னர் உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கை, ஹார்மோன்களின் அளவு போன்ற சோதனைகள் பல்வேறு கட்டங்களாக நடத்தப்பட்டு, கருத்தரிப்புக்கான வாய்ப்பு உறுதி செய்யப்படும்.

கருப்பை ஆரோக்கியமாக இருக்கிறதா, அதில் பதியம் செய்யப்பட்டால் கரு வளர்ச்சியடையுமா என்பனவற்றை தெரிந்துகொள்ள கருப்பை ஆழம் உள்பட பல விஷயங்கள் எக்ஸ்ரே மூலம் ஆராயப்படும்.

சினைப்பையில் இருந்து கருவணுக்களை வெளிப்படுத்தும் மருந்து, மாத்திரைகளால் எந்த அளவுக்குப் பலன் கிடைக்கும் என்பதையும் உறுதியாகத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

முதிராத முட்டை, உயிரணுவோடு இணைந்து சினை முட்டையாகி, பின்னர் கருவாக மாறினாலும் இறந்து விடும். இதைத் தவிர்க்க, ஒரே சமயத்தில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட முட்டைகளை உருவாக்க சினைப்பையை வழக்கத்துக்கு மாறாகக் கூடுதலாகத் தூண்டி வேலை செய்ய வைப்பார்கள்.

இதற்கான ஹார்மோன் மருந்துகள், பெண்ணின் உடல் தன்மை, முட்டை வெளியிடப்படும் காலம் ஆகியவற்றைக் கணக்கிட்டு, மாதவிலக்கு தொடங்கிய சில நாள்களுக்குப் பிறகு கொடுக்கப்படும்.

ஒரு பெண்ணுக்கு எப்போது கருமுட்டை வெளியாகும் என்பதைக் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மதிப்பீடு செய்வதற்காக, ஹார்மோன் நிலைகளை உறுதி செய்யும் பரிசோதனையை அடிக்கடி மேற்கொள்வார்கள்.

முதிர்ந்த முட்டைகளைச் சேகரிப்பதற்கு ஹார்மோன் பரிசோதனைகள், அல்ட்ரா சவுண்டு பரிசோதனை, ஊசி மூலம் பரிசோதனை, இயல்பான மாதவிலக்குச் சுழற்சி ஆகிய வழிமுறைகளில் ஆராய்கிறார்கள்.

இவற்றை முடித்த பிறகு லேப்ராஸ்கோப்பி மூலமாகவும், பெரும்பாலும் அல்ட்ராசவுண்டு முறையிலும் முட்டைகள்

சேகரிக்கப்படுகின்றன. பிறப்புறுப்பு வழியாக சினைப்பைக்கு ஊசியை செலுத்தி, கருவணுக் கூட்டில் இருந்து முட்டையை உறிஞ்சி எடுத்து ஒரு சிறிய சோதனைக் குழாயில் வைத்து முட்டையின் தரம் பரிசோதிக்கப்படும்.

முட்டை சேதமடையாமல் இருப்பதை உறுதியாகத் தெரிந்துகொண்ட பிறகு, முட்டையை வளர்ப்பதற்காகத் தயாரிக்கப்பட்ட திரவத்தில் அது வைக்கப்படுகிறது. ஒரு கருப்பைக்குள் கருமுட்டைக்கு எத்தகைய வெப்பம் இருந்தால் பாதுகாப்பாக இருக்குமோ அதே அளவு வெப்பத்தை இன்குபேட்டரில் உருவாக்குவார்கள்.

கருத்தரிப்புக்காக விந்து உடனே எடுக்கப்படுவதும், உறை நிலையில் வைத்து பாதுகாக்கப்படுவதும் உண்டு. முட்டை சேகரிக்கப்பட்ட பல மணி நேரத்துக்குப் பிறகு விந்தணுக்களை கருவணு வளர்ப்பு மீடியத்தில் விட்டு கருவாக்கம் செய்வதற்காக இன்குபேட்டரில் வைப்பார்கள்.

இதன் பிறகு அது கருத்தரித்துள்ளதா என்பதை விந்தணு கலந்த 24 முதல் 30 மணி நேரத்துக்குள் பலமுறை பரிசோதிப்பார்கள். கருப்பைக்குள் கரு மாற்றப்படும் முன்பு அது இயல்பாக உள்ளதா என்பதைக் கருவாக்க நிபுணர் பரிசோதிப்பார்.

அதன் பிறகுதான் கருப்பைக்குள் பதியம் செய்வார்கள். பாரம்பரியக் குறைபாடுகள் இருந்தால் வெளியிலேயே அதை ஆராய்ந்து குறையை நீக்கிவிடுவார்கள். இது அதிநவீன முறையாகும்.

கருப்பைக்குள் செலுத்தப்பட்ட கரு நன்றாகப் பதியமாகி இருக்கிறதா, வெளித்தள்ளப்பட்டுவிடுகிறதா என்பதைக் கவனமாகக் கண்காணித்து, வெற்றிகரமாக கரு பதியமாகி வளர்ந்து குழந்தையாக உருவாகும்வரை கூடுதல் விழிப்புடன் பாதுகாப்பார்கள்.

இதெல்லாம் சோதனைக் குழாய் முறையில் உள்ள சில நன்மைகள்.

சிகிச்சைக்கு வரும்போதே, சோதனைக் குழாய் மூலம் குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள எப்படித் தயாராக வேண்டும் என்ற விவரங்கள் சொல்லப்பட்டுவிடுவதால், பெரும்பாலும் தம்பதியருக்கு எந்தவிதமான பதற்றமும் ஏற்படுவதில்லை.

சோதனைக் குழாய் மூலம் எப்போதெல்லாம் கருவாக்கம் செய்யலாம்?

கருப்பைக் குழாய்கள் இரண்டும் மிக மோசமாகப் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், சோதனைக் குழாய் மூலம் கருவாக்கம் செய்துகொள்ளலாம்.

முட்டை வெளியிடப்படுவது இயல்பாக இருந்தும், ஆணின் உயிரணுக்கள் குறைந்தும், குறைபாட்டுடனும் இருந்தால் சோதனைக் குழாய் மூலம் கருவாக்கம் செய்யலாம்.

கருப்பை வாய்ப்பகுதிக் கோழைச் சுரப்பிகள் கெட்டியாகி விந்தணுக்களைத் தடுத்தல் அல்லது அமிலத்தன்மை அடைந்து அணுக்களைக் கொல்லும் நிலை ஏற்பட்டால், சோதனைக் குழாய் மூலம் கருத்தரிப்பது நல்லது. கரு முட்டை தாமாக வெளியாகாமல் கருத்தரிப்புக்கான மருந்துகள் மூலம் வெளியிடப்பட்ட பிறகும் கருத்தரிக்காமல் போனால், சோதனைக் குழாய் முறை சிறந்தது.

இவை தவிர, கருப்பை உள்வரிச்சவ்வுப் படல அழற்சி, தம்பதியர் இருவருக்குமே பிரச்னைகள், மரபணுக் குறைகள் உள்ள தம்பதியர் ஆகியோர் இந்த முறையைப் பின்பற்றலாம்.

சிகிச்சை பெற வாய்ப்பு இல்லாதவர்கள்

- கருப்பை முழுவதுமாக அகற்றப்பட்டவர்கள்,
- கருத்தரிக்க இயலாதவாறு அடினோமையோசிஸ் போன்ற கட்டிகள், வடுப்புண்கள் உள்ள கருப்பை உடையவர்கள்,
- கருப்பையில் தீவிர டி.பி. நோய் உள்ளவர்கள்,
- கடுமையாகச் சினைப்பை சேதம் உள்ளவர்கள்,
- கரு உறுப்புகள் வயிற்று உறுப்புகளோடு ஒட்டிக்கொள்ளும் நிலை உள்ளவர்கள்,
- குறைபாடான அணுக்களை உடையவர்கள்,
- 45 வயதுக்கு மேற்பட்டு, உடல் பலவீனம் அடைந்தவர்கள்,

ஆகியோர் சோதனைக் குழாய் முறையில் குழந்தை பெறும் வாய்ப்பு அற்றவர்கள்.

ஒருவருக்கு சோதனைக் குழாய் முறை பலன் அளிக்குமா? பலன்

கிடைக்காதா என்பதைப் பரிசோதனைகளின்போதே உறுதிசெய்து, அதற்கேற்ப சிகிச்சையைத் தொடருவதையும், கைவிடுவதையும் முடிவு செய்யலாம்.

சில முக்கியக் கருவாக்க முறைகள்

சோதனைக் குழாய் கருவாக்கத்தில் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டுள்ள பல்வேறு நவீன முறைகள் வெற்றிவாய்ப்பை உறுதி செய்கின்றன. இவற்றில் குறிப்பிடத்தக்க சில முறைகள்.

ஜி.ஐ.எப்.டி.

ஜி.ஐ.எப்.டி. எனப்படும் புதிய முறையில் முட்டைகளை எடுத்து உயிரணுவோடு இணைத்து உடனடியாகக் கருப்பைக் குழாயில் பதியம் செய்துவிடுகிறார்கள். இதற்கு கேனட் இன்ட்ரா ஃபெல்லோபியன் டிரான்ஸ்பர் என்று பெயர்.

கருத்தரிப்பதற்கான சூழலை ஏற்படுத்தி கருவை உருவாக்கி அதன் பிறகு கருப்பைக்குள் பொருத்துவதைவிட, முட்டைக்குள் கருவணுவைச் செலுத்தி உடனடியாக கருப்பைக் குழாயில் பொருத்திவிடும்போது இயற்கையான சூழலில் கரு வளரத் தொடங்கும்.

காரணம் கண்டறிய முடியாத நிலையில் மலட்டுத்தன்மை ஏற்பட்டிருந்தாலோ, கருப்பைக் கழுத்துப் பகுதியில் சுரக்கும் சளிச்சுரப்பு பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலோ, உடலுறவுக் குறைபாடுகள் இருந்தாலோ இதைப் பயன்படுத்தலாம்.

இசட். ஐ. எப். டி.

சைகோட் இன்ட்ரா ஃபெல்லோபியன் டிரான்ஸ்பர் எனப்படும் இந்த முறையில், லேப்ராஸ்கோப்பி கருவியைப் பயன்படுத்தி கரு நேரடியாகக் கருப்பைக் குழாயில் பதியம் செய்யப்படுகிறது.

டி - எஸ்.இ.டி.

டியூபல் ஸ்பெர்ம் அண்ட் எக் டிரான்ஸ்பர் எனப்படும் இம்முறையில் இசட்.ஐ.எப்.டி. முறையில் நடப்பதைப்போல் கருவாக்கம் செய்யப்படுகிறது.

பி.ஆர்.ஓ.எஸ்.டி.

இதை புரோநியூக்ளியர் ஊசைட் என்பார்கள். வளர்ச்சி நிலையில்

கருப்பைக் குழாய்க்கு கரு மாற்றப்படுகிறது.

பி.ஓ.எஸ்.டி.

பெரிடோனியல் ஊசைட் அண்ட் ஸ்பெர்ம் டிரான்ஸ்பர் என்ற இந்த முறையில், கருமுட்டையையும், உயிரணுவையும் வயிற்றுக் குழி வழியாகச் செலுத்துவார்கள். அங்கிருந்து இவற்றை கருப்பைக் குழாய் எடுத்துக்கொண்டு கருவாக்கம் செய்யும்.

டி.ஐ.பி.ஐ.

பெண்ணுறுப்புச் சுவர் வழியே ஊசி மூலம் விந்தணுக்கள் அடிவயிற்றுப் பகுதிக்குள் செலுத்தப்படும் முறைக்கு டைரக்ட் இன்ட்ரா பெரிடோனியல் ஸ்பெர்ம் இன்ஜெக்ஷன் என்று பெயர்.

டி.யு.எப்.டி.

டிரான்ஸ்யுடரின் ஃபெல்லோபியன் டிரான்ஸ்பர் முறையில் உயிரணுக்களும், முட்டைகளும் ஒரு மெல்லிய கதீட்டர் குழாயில் கலக்கப்பட்டு பெண்ணுறுப்பு வழியாகச் செலுத்தப்படுகிறது. பாலுறவு மூலம் கருத்தரிக்கச் செய்ய இயலாத கணவரை உடையவருக்கு இந்த முறை பலன் தரும்.

டி.ஓ.டி.

கருமுட்டையையும், உயிரணுவையும் நேரடியாகக் கருப்பைக்குள் செலுத்தும் முறைக்கு டைரக்ட் ஊசைட் டிரான்ஸ்பர் என்று பெயர்.

வி.இ.எஸ்.டி.

வஜைனல் எக் அண்ட் ஸ்பெர்ம் டிரான்ஸ்பர் என்ற இந்த முறையில் சிறு குழாயில் கருமுட்டையும், உயிரணுக்களும் சேகரிக்கப்பட்டு பெண்ணுறுப்பில் வைக்கப்படுகிறது. இதில் வெற்றி வாய்ப்பு மிகக் குறைவு.

எஸ்.எச்.ஐ.எப்.டி.

சின்கிரானைஸ்ட் ஹிஸ்ட்ராஸ்கோப்பிக் இன்ட்ரா - ஃபெல்லோபியன் டிரான்ஸ்பர் எனப்படும் இந்த முறையில் ஹிஸ்ட்ராஸ்கோப்பி மூலம் கருப்பை வழியாக கருப்பைக் குழாய்க்கு விந்தணுக்கள் செலுத்தப்படுகின்றன.

லேசர் உதவியுடன் கருத்தரித்தல்

கருமுட்டையின் வெளிப்புறச் சுவரைக்கூட உடைக்கமுடியாத

அளவுக்கு வீரியம் இழந்து சிலருக்கு உயிரணுக்கள் இருக்கும். இந்த அணுக்களைக் கருவாக்கம் செய்வதற்காக, முட்டையின் வெளிப்புறச் சுவரை லேசர் மூலம் ஓட்டையிட்டு அதன் வழியாக விந்தணுவை உள்ளே அனுப்புவார்கள்.

தற்போது இந்த லேசர் உதவியுடன் கருத்தரிக்கும் முறை நடைமுறையில் உள்ளது.

14. கருத்தரிப்பதை அறிதல்

திருமணமான ஒவ்வொருவரும் எதிர்பார்ப்பது, எப்போது கருத்தரிப்பு நிகழும் என்பதைத்தான்.

ஒவ்வொரு மாதமும் மாதவிலக்கு தள்ளிச்சென்று, குமட்டல் போன்ற உணர்வுகள், உடல் நலன் குன்றியிருப்பது போன்ற சோர்வு, அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், பிறப்புறுப்பில் வெள்ளைப்படுதல், வாசனையைக் கண்டால் தலைச்சுற்றல், மார்பகங்களில் வலி, அளவில் மாற்றம், உறுத்தல், நரம்புகள் புடைத்துவருதல், மார்பகக் காம்புகள் கருப்பாகி முன்பக்கம் நீட்டியவாறு இருத்தல், புளி, களிமண் அல்லது ஐஸ் போன்று வழக்கத்துக்கு மாறான பொருள்கள் மீது ஆசை போன்ற மாற்றங்கள் ஏற்படும்.

இப்படிப்பட்ட மாற்றங்கள் தோன்றும்போது கர்ப்பம் தரித்திருப்பதாக நினைக்கத் தோன்றும்.

பெரும்பாலும் கர்ப்ப அறிகுறிகள் இப்படித்தான் இருக்கும்.

இந்தச் சூழலில் புதுமணப் பெண்கள் எச்சரிக்கையாக இருக்கவேண்டும். முதல் சில மாதங்கள் கருவுக்கு மிகவும் திருப்புமுனையான மாதங்களாகும். இந்த வேளையில்தான் குழந்தையின் மூளை, கைகள், கால்கள் மற்றும் பிற முக்கிய உள்ளுறுப்புகள் எல்லாம் உருவாக்கப்படுகின்றன.

மருந்துச் சிகிச்சைகள், எக்ஸ்ரேக்கள் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவேண்டும். இவை தவிர, வேறு என்ன விஷயங்களைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்பதை அறிந்துகொண்டால் கர்ப்பத்தை முழுமையாகப் பாதுகாக்கலாம்.

முக்கிய அறிகுறிகள்

கர்ப்பக் கால அறிகுறிகள் என ஏதேனும் ஒன்றை மட்டும் அல்லது பலவற்றைக் கூற இயலாது. அறிகுறிகளை உறுதி செய்ய சிறப்புப்

பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். அவற்றுள் முக்கியமானவற்றைப் பார்க்கலாம்.

மாதவிலக்கு நின்றல்

மாதவிலக்கு தள்ளிப்போவதுதான் முதல் அறிகுறியாகும். சிலருக்குக் கருத்தரித்த முதல் இரண்டு மூன்று மாதங்களுக்குக் கூட மாதவிலக்காகும். கர்ப்பம் தரிக்காமலேயே மாதவிலக்கு நிற்கலாம். இத்தகைய நிலையில் முழு அளவில் பரிசோதனை மேற்கொள்வது நல்லது.

கருத்தரித்து எவ்வளவு காலம் ஆகியிருக்கும் என்பதை உத்தேசமாக மதிப்பிட இந்த முதல் அறிகுறி உதவுகிறது. கடைசியாக மாதவிலக்கு நின்ற முதல் நாளில் இருந்து கர்ப்பத்தின் துவக்கத்தைக் கணக்கிடுவது வழக்கம்.

மசக்கை

முதன்முறை கருத்தரிக்கும்போது மசக்கை அதிகமாக வரும். வழக்கமாக முதல் மாதத்தில் மாதவிலக்கு நின்றதும், இரண்டாவது மாதத்தின் தொடக்கத்திலேயே மசக்கை ஏற்படுகிறது. காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்தவுடனோ, முதல் வேளை சாப்பிட்ட பிறகோ குமட்டல், வாந்தி இருக்கும். பிறகு நாள் முழுவதும் அசௌகரியங்களோ, பசியின்மையோ இருக்காது. வாந்தியில்லாமல் வெறும் குமட்டல் பல மணி நேரம் நீடிக்கலாம். இது சில வாரங்கள் அல்லது அரிதாக மூன்று மாதங்களுக்கு மேலும் நீடிப்பது உண்டு.

அடிக்கடி சிறுநீர் பிரிதல்

சொட்டுச் சொட்டாக அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் என்ற உந்துதல் ஏற்படும். கருவுற்ற இரண்டாவது மூன்றாவது மாதங்களில் இவ்வாறு இருப்பது சாதாரணம். வளரும் கருப்பை உண்டாக்கும் அழுத்தம் மற்றும் சிறுநீர்ப்பையின் உள்ளடுக்கில் ஏற்படும் நெருக்கத்தினால் இது நிகழ்கிறது. மூன்றாவது மாதத்துக்குப் பிறகு அடிக்கடி சிறுநீர் பிரியும் அறிகுறியும் அகன்றுவிடும்.

மார்பகங்களில் மாற்றம்

முதல் கர்ப்பத்தின்போது மார்பகங்கள் தொடர்ச்சியான மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகின்றன. முழு சுரப்பியும் பரிமாணத்தில்

அதிகரித்து பெருக்கமடையும். தொட்டால் கெட்டியாகவும், மேடான முனைப்புகளுடனும், வலியுடனும் இருக்கும். இது இரண்டாம் மாதத்தின் இறுதியில் ஆரம்பித்து, கர்ப்ப நாள்கள் கூடும்போது அதிகமாகும்.

சுரப்பியின் வெளிப்புறத்தை அழுத்தினால் மார்பகக் காம்பு வழியாக அடர் மஞ்சள் நிற சீம்பால் போன்ற திரவக் கசிவு கொஞ்சமாக வெளிப்படும். கர்ப்பக் காலத்தில் இந்தச் சுரப்பு பல்வேறு நிறத்தில் வரக்கூடும். முதலில் பார்க்கும்போது, மெல்லிய வைக்கோல் நிற திரவம் போல் இருக்கும். பிறகு இது கட்டியாகி அடர்ந்த மற்றும் தூய மஞ்சள் நிறமாகும்.

மார்பகக் காம்பு மற்றும் அதைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகள் நிறம் மாறும். மார்பகக் காம்பைச் சுற்றி செபேஷியஸ் சுரப்பிகளை உள்ளடக்கிய சின்ன முடிச்சுகள் வெளியே தெரியும் வகையில் நீட்டிக் கொண்டிருக்கும். இவற்றைச் சுற்றி ஒழுங்கற்ற வெளிப்புற மையமும் உருவாகும்.

வயிறு பெரிதாதல்

கருப்பையானது கூபகத்தைத் தாண்டி மேல் நோக்கி வளரும்போது வயிறு தெரிய ஆரம்பிக்கும்.

கரு நெளிவு

தனக்குள் ஏதோ ஒன்று உயிருடன் இருந்து அசைவதை கர்ப்பிணி உணரலாம். இந்தத் துவக்கக் கால அசைவுகளால் சிலவேளைகளில் மயக்கமடைகிற உணர்வு வரும். இதுவே கரு நெளிவு ஆகும். 18 முதல் 20 வார காலத்தில் முதன்முதலாக இதைக் கவனிக்கலாம். பின் மாதங்களில் கருவின் அசைவு மிக முக்கியமானது. ஏனெனில், குழந்தை உயிருடன் உள்ளதா என்பதை அதுதான் தெரிவிக்கிறது.

இந்த அசைவுகளில் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். குழந்தையின் அசைவு நின்றுவிட்டதை உணர்ந்தால் உடனே மருத்துவரைப் பார்க்கவேண்டும்.

பரிசோதனைகள்

கர்ப்பக் கால அறிகுறிகள் தெரிந்ததும் அல்லது கர்ப்பம் பற்றிய சந்தேகம் தோன்றியதும் மருத்துவப் பரிசோதனை மிக முக்கியம்.

கர்ப்பத்தை உறுதி செய்வதற்கான சில முக்கிய பரிசோதனைகள்:

ஹார்மோன் பரிசோதனைகள்

நம்பகமான கர்ப்பப் பரிசோதனைக்கு, மாத விலக்கு நின்ற நாளில் இருந்து இரு வாரங்கள் காத்திருக்க வேண்டும். கர்ப்பம் தரித்திருந்தால், கர்ப்ப ஹார்மோனான ஹியூமன் கொனடோட்ரோபின் என்ற ஹார்மோன் போதுமான அளவு சிறுநீரில் சுரந்திருக்கும். பரிசோதனைகளின் உதவியோடு இதை எளிதில் கண்டுபிடித்துவிடலாம்.

அதிகாலையில் கழிக்கும் முதல் சிறுநீரைச் சுத்தமான, சோப்பு இல்லாத, ஆய்வகத்தில் இருந்து அளிக்கப்பட்ட குடுவையில் சேகரித்து ஆய்வகத்துக்கு அனுப்ப வேண்டும். மாதவிலக்கு நின்ற இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு இந்தப் பரிசோதனையை சரியாக மேற்கொண்டால், 99 சதவீதம் கர்ப்பம் உறுதியாகும்.

பரிசோதனை முடிவைக் காட்டக்கூடிய கர்ப்ப ஹார்மோன் போதுமான அளவு சிறுநீரில் இல்லாமல் போகலாம். தொடர்ந்து மாதவிலக்கு தள்ளிப்போனால் ஒரு வாரத்துக்குள் மறு பரிசோதனையை மேற்கொள்ளலாம். இது நம்பகமானதாக இருக்கும்.

அல்ட்ரா சவுண்டு

ஒருவேளை இந்தப் பிரச்னை இன்னும் தீர்க்கப்படாமல் இருந்தால், இடுப்புப்பகுதி அல்ட்ராசவுண்டு பரிசோதனையை மேற்கொண்டு கர்ப்பம் உண்டாகி இருக்கிறதா? இல்லையா? என்பதை உறுதியாகத் தெரிந்துகொள்ளலாம். இயல்பான அல்ட்ராசவுண்டு, ஐந்தாவது வாரத்தில் கர்ப்பத்தைக் காட்டிவிடும். இதை ஆறாவது வார காலத்திலும் மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

எட்டாவது வார கரு வளர்ச்சிக் காலத்தில், கருவனது பார்வைக்குத் தெரியும். அதனுடைய இதயத்தையும் பார்க்கலாம். இதயமானது வளரும் கருவின் நடுவில் இருப்பதோடு ஏற்கெனவே துடிக்க ஆரம்பித்திருக்கும்.

இதைத் தவிர, யோனிக்குள் ஒரு சிறப்பு நூலை அனுப்பி மேற்கொள்ளப்படும் ட்ரான்ஸ் வஜினல் அல்ட்ராசவுண்டு முறையில் மிக விரைவாகக் கர்ப்பத்தைக் கண்டறியலாம்.

முட்டை உருவாவதை அறிந்துகொள்வது

மாதாந்திர சுழற்சி ஒழுங்காக 28 நாளுக்கு ஒருமுறை இருந்தால்,

அடுத்த மாதவிலக்கு எப்போது வரப்போகிறது என்பதைக் கணக்கிட்டு முட்டை வெளியாகும் காலத்தையும் நிர்ணயம் செய்யலாம்.

மாதந்தோறும் விலக்காகும் முதல் நாளைக் குறித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு மாதமும் குறிப்பிட்ட நாளில் மாத விலக்கானால் மாதப்போக்கு சீராக இருக்கிறது என்பதையும், தேதி மாறி வந்தால் மாதப்போக்கில் பிரச்னை இருக்கிறது என்பதையும் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

அடுத்த மாதவிலக்காவதற்குப் பதினான்கு நாள்களுக்கு முன்பு முட்டை உருவாகும். அடுத்த மாதம் மாதவிலக்காகும்போது முதலில் இருந்து பதினான்கு நாள்களையும் எண்ணிக் கொள்ளலாம்.

வெப்பத்தை வைத்துக் கண்டறியும் முறையும் இருக்கிறது. முட்டை வெளியான பிறகு உடல் வெப்பம் சற்றுக் குறைந்து, மீண்டும் அதிகரிக்கும். நீங்கள் கருத்தரிப்பதில் சிரமம் ஏற்பட்டால், ஒவ்வொரு மாதமும் மாதவிலக்கின் முதல் நாள் தொடங்கி உடல் வெப்பநிலையை அறிவதற்கான தெர்மா மீட்டரைப் பயன்படுத்தலாம். மருத்துவர் உடல் வெப்பத்தைக் கணக்கிடும் முறை பற்றி சொல்லித் தருவார்.

சளிச்சுரப்பு என்ற முறை ஒன்றிருக்கிறது. முட்டை வெளிவருவதற்கு சற்று முன்பு கருப்பை வாயில் இருந்து சளி போன்று சுரக்கும். சிலருக்கு உள்ளாடை நனையும் அளவுக்கு இச்சுரப்பு இருக்கும். இதை வெள்ளைப்படுவதாக நினைப்பார்கள். உயிரணு உள்புகுவதற்கு வசதியாக கருப்பை வாய் மெலிந்து காணப்படுவதே இதற்குக் காரணம். இதை வைத்தும் கருத்தரிக்க வாய்ப்புள்ள நேரத்தைக் கண்டு கொள்ளலாம்.

கருத்தரிக்கச் சாத்தியமான நேரம்

உயிரணு, 48 முதல் 72 மணி வரையிலும்; கரு முட்டை, வெளியான பிறகு 24 மணி நேரம் வரையிலும் உயிருடன் இருக்கும். கருத்தரிக்க வேண்டும் என்றால், இந்த 24 மணி நேரத்தில் முட்டையும் உயிரணுவும் சேர்ந்துவிட வேண்டும்.

உடனே கருத்தரிக்காவிட்டால் ஓர் ஆண்டு வரையிலும் காத்திருக்கலாம். கருத்தரிக்க வாய்ப்பு இருக்கிறது. அதற்கு மேலானால் பெண்களுக்கு உடல்ரீதியான பிரச்னைகளான

கருக்குழாய் அடைப்பு, முட்டை முதிர்ந்து வெளிவராமை போன்றவை காரணமாக இருக்கலாம் அல்லது ஆணுக்கு உயிரணுக்களில் குறைபாடுகள், விரைப்பையில் உயிரணுக்கள் உருவாகாத நிலை, விந்து நாள அடைப்புகள் போன்றவை காரணமாக இருக்கலாம். சிலவேளைகளில் உளவியல் பிரச்னை காரணமாகவும் கருத்தரிப்பதில் கால தாமதமாகும்.

எந்தவிதச் சிக்கலாக இருந்தாலும் உரிய மருத்துவரை அணுகினால் நவீன மருத்துவத்தின் மூலம் இவற்றைச் சரிப்படுத்தி விடலாம். கருத்தரிப்பும் விரைவில் நிகழும்.

15. கர்ப்பக் கால நிகழ்வுகள்

ஒவ்வொருவருக்கும் குழந்தை உருவாகும் விஷயம் தெரியும். ஆனால், அந்தக் குழந்தை எவ்வாறு உருவாகிறது என்பது தெரியுமா என்றால் சந்தேகம்தான். குழந்தை எவ்வாறு உருவாகிறது என்பதைச் சுருக்கமாகத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

இனப்பெருக்க உறுப்புகள் தாய்மை நிலையை ஏற்கத் தயார் என்பதைக் குறிப்பால் உணர்த்துவதுதான் மாதவிலக்கு. மாதந்தோறும் முட்டை கருவுற்று வருமென எதிர்பார்த்து, அதற்கு இடமளிப்பதற்காகக் கருப்பை தன்னைத் தயார் செய்துகொள்வதும், முட்டை கருவுறாது போகும்போது 28-ம் நாளில் அதையும், அதனோடு உருவான பிறவற்றையும் வெளியேற்றிக் கருப்பையைச் சுத்தப்படுத்துவதும்தான் மாதவிலக்கு என்பது. பிறப்புறுப்பு வழியாக உதிரத்துடன் கருப்பையில் இருந்து வெளியாகும் கழிவுகளை நீக்குவதே மாதவிலக்கு.

ஒவ்வொரு மாதவிலக்கு சுழற்சியின் இடைவெளி 21 முதல் 40 நாள்களுக்குள் வருகிறது. 15 சதவீதத்துக்கும் குறைவான பெண்களுக்கு 28 நாள்களுக்கு ஒருமுறை மாதவிலக்கு ஏற்படுகிறது. மற்றவர்களுக்கு 23 முதல் 34 நாள்களுக்கு ஒருமுறை மாதப்போக்கு வெளியாகிறது.

உடல் நலமுள்ள பெண்ணுக்கு சுமார் 80 மில்லி லிட்டர் ரத்தம் ஐந்து அல்லது ஏழு நாள்களுக்குள் வெளியாகும். மாதவிலக்கின் ஆரம்பத்தில் ரத்தப்போக்கு அதிகமாகவும், முடிகிற நாளில் குறைவாகவும் காணப்படும்.

மாதவிலக்குச் சுழற்சியை, கருவணுக்கூடு தூண்டப்படும் காலம், முட்டை வெளிப்படும் காலம், கருத்தரிப்பை ஒழுங்குபடுத்தும் காலம் என மூன்று பகுதிகளாகப் பிரிக்கலாம்.

கருவணுக்கூடு தூண்டப்படும் காலம்

பிட்யூட்டரி சுரப்பியில் இருந்து சுரக்கும் அண்டத்தைத் தூண்டும் சுரப்பு திசுத் தூண்டல் ஹார்மோன், மாதத்துக்கு ஒருமுறை சினைப்பைகளில் 3 முதல் 30 கருவணுக் கூடுகளின் வளர்ச்சியை வேகப்படுத்துகிறது.

முட்டை வெளியாகும் காலம்

இரண்டு வாரத்துக்குப் பிறகு, பிட்யூட்டரி சுரப்பி கருத்தரிப்பு ஒழுங்கு ஹார்மோனைச் சுரந்து ஒரே ஒரு கருவணுக்கூட்டைக் கிழித்து முதிர்ந்த முட்டையை வெளிப்படுத்த உதவுகிறது. வெளியான முட்டை கருக்குழாய் வழியாக கருப்பையை அடையும்.

கருத்தரிப்பை ஒழுங்குபடுத்தும் காலம்

முட்டை வெளியான பிறகு பதினான்கு நாள்கள் முதல் அல்லது அடுத்த மாதப்போக்கு வரும்வரை நீடிக்கும். ஒருவேளை கருத்தரித்திருந்தால் இது நீடிக்க வாய்ப்பில்லை. முதிர்ந்த முட்டையை வெளியேற்றிய கருவணுக்கூடானது அடர்ந்த அண்டச் சுரப்புத் திசுவாக மாறி கருத்தரிப்பு நடக்க உதவுகிறது.

முட்டை முழு வளர்ச்சியடைந்து முதிர்ந்து வெளிப்படும் சமயத்தில் பெண்களின் உடலில் சிறிது வெப்பம் கூடும். இதை அறிந்து பாலுறவு கொண்டால் கருத்தரிப்புக்கு வாய்ப்பு ஏற்படும். இச்சமயத்தில்தான், மாதவிலக்கு ஒழுக்கு இயக்குநீர் (லியூடினைசிங் ஹார்மோன்) அண்டச் சுரப்புத் திசுவால் சுரக்கப்பட்டு மாதப்போக்கு கட்டுப்படுகிறது. மேலும், இந்த இயக்கு நீர் கருப்பை இயக்குநீருடன் சேர்ந்து கருப்பை, கருமுட்டையைப் பெற்று கரு, குழந்தையாக வளர்வதற்கான சூழலை உருவாக்க உதவுகிறது.

பாலுறவுக்குப் பின் 24 மணி நேரத்துக்குள் விந்தணு முட்டையைச் சந்தித்தால் கருத்தரிப்பு உண்டாகும்.

முதல் சந்திப்பில் முட்டையும், உயிரணுவும்

விந்தில் பலகோடி விந்தணுக்கள் இருந்தாலும் ஒன்றே ஒன்றுதான் முட்டையோடு இணைகிறது. மற்றவையெல்லாம் வழியிலேயே அழிக்கப்பட்டுவிடும்.

பெண்ணுறுப்பில் கொட்டப்படும்போது, யோனியில் உள்ள அமிலத்தின் காரணமாக, கருப்பை வாயை அடைவதற்குள் சுமார்

50 சதவீத அணுக்கள் இறந்துவிடுகின்றன. இந்த அமிலச் சுரப்பைத் தாண்டி உள்ளே வரும் விந்தணுக்களை, வெள்ளை அணுக்கள் அந்நியப் பொருள்களாக நினைத்துக் கொன்றுவிடும். இதையும் தாண்டிச் செல்லும் அணுக்கள், கருப்பை வாயில் சுரக்கும் சளிச்சுரப்பில் சிக்கிக்கொள்ளும்.

ஏற்கெனவே பாதிக்கப்பட்ட அணுக்கள் இந்த சளிச்சுரப்பில் மிதக்கும்போது இறந்துவிடும். நூறு முதல் இருநூறு அணுக்கள் மட்டுமே தடைகளைத் தாண்டி நீந்தி கருப்பைக் குழாய்ப் பகுதியை அடையும். அங்கிருந்து அணுக்களால் சொந்தமாக ஊர்ந்து செல்ல முடியாது. கருக்குழாயின் சுருங்கி விரியும் தன்மையால் பாதுகாப்பாக முட்டையை நோக்கி நகரும். இந்த இடத்துக்கு வருவதற்கு ஐந்து நிமிடங்கள் முதல் சில மணி நேரங்கள்வரை ஆகும்.

முட்டை வெளியிடும் ஒரு ரசாயன வாசனையைத் தொடர்ந்து முட்டையைத் தேடி, பல இடையூறுகளைக் கடந்துவந்த அணுக்கள், ஒவ்வொன்றும் முட்டையைத் துளைப்பதற்கான ரசாயனப் பொருள் ஒன்றை வெளியிட்டு முட்டையைத் துளைக்க ஆரம்பிக்கும்.

முட்டையின் புறப்பகுதியில் ஜோனா பெல்லுசிடா என்ற பசை அடுக்கு உள்ளது. இதையடுத்து, கியூமுலஸ் ஊபோரஸ் என்ற அடுக்கு இருக்கும். இந்த இரண்டு அடுக்குகளையும் உடைப்பதற்காக உயிரணுவின் தலைப்பகுதியில் இருந்து ஒரு என்ஸைம் வெளிப்படும்.

பல அணுக்கள் சேர்ந்து முட்டையின் வெளி அடுக்கைத் துளைத்தாலும், ஒன்றே ஒன்றுதான் உள்ளே நுழையும். ஓர் உயிரணு நுழைந்ததும் இறுக்கமாக மூடிக்கொள்ளும் முட்டை, மற்ற அணுக்கள் உள்ளே நுழைவதைத் தடுப்பதற்காக சில ரசாயனங்களை வெளியிடும்.

மற்ற அணுக்கள் காத்திருந்து இறந்துவிட, உள்ளே நுழைந்த உயிரணு, தன்னிடம் உள்ள 23 குரோமோசோம்களை முட்டையின் 23 குரோமோசோம்களுடன் இணைத்து கரு முட்டையாகும். இதற்கு சைகோட் என்று பெயர். அதன் பிறகு கருப்பையை நோக்கி நகரும்.

கருப்பையை கருமுட்டை அடைய மூன்று முதல் ஐந்து நாள்கள்

வரை ஆகும். இதற்குள் முட்டையில் உள்ள கருச் செல்கள் பல செல்களாகப் பிரிந்திருக்கும்.

4-5-வது வாரம்

கருப்பைச் சுவருடன் சினைமுட்டை ஒட்டிக்கொள்ளும். அதன் வெளிப்புறச் செல்கள் வேர்களைப்போல் செயல்பட்டு தாயின் ரத்தத் தொடர்பை நாடுகின்றன. உள்ளிருக்கும் செல்கள் மூன்று அடுக்குகளாகப் பிரிகின்றன. ஒவ்வொரு அடுக்கும் உடலின் வெவ்வேறு பாகங்களாக வளரும். ஓர் அடுக்கு குழந்தையின் மூளை, நரம்பு நண்டலம், தோல், கண்கள் மற்றும் காதுகளாகிறது; இன்னொரு அடுக்கு நுரையீரல், வயிறு மற்றும் நெஞ்சாகிறது; மூன்றாவது அடுக்கு இதயம், ரத்தம், தசைகள் மற்றும் எலும்புகளாகிறது.

பெண்கள் தாங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கக்கூடும் என நினைக்கத் தொடங்குவது ஐந்தாவது வாரக் காலத்தில்தான். ஆனால், இந்தக் காலக்கட்டத்தில் கருக்குழந்தையின் நரம்பு மண்டலம் வளர்ச்சியுற ஆரம்பித்திருக்கும். உள்புறத்தில் உள்ள மேல் அடுக்குச் செல்களில் வரிப்பள்ளங்கள் தோன்றும். இந்த செல்கள் மடிப்பாகி, சுருண்டு குழிவான குழாய்போல் மாறும். நியூரல் டியூப் என அழைக்கப்படும் இதுதான் குழந்தையின் மூளை மற்றும் தண்டுவடமாகிறது.

அதே நேரத்தில் இதயம் உருவாக ஆரம்பித்திருக்கும்; குழந்தையின் உடலில் சில ரத்த நாளங்கள் தோன்றியிருக்கும். இந்த ரத்த நாளங்கள் திரளாக மாறி குழந்தையையும் தாயையும் இணைப்பதோடு, தொப்புள் கொடியாகவும் மாறுகிறது.

6-7-வது வாரம்

இதயம் அமைந்துள்ள இடத்தில் பெரிய திரட்சியும், மூளை வளர்வதால் தலை உயர்ந்து வீங்கியதுபோலவும் இருக்கும். இதயம் துடிக்கத் தொடங்கும். இந்தத் துடிப்பை அல்ட்ராசவுண்டு ஸ்கேன் பரிசோதனையின் மூலம் துல்லியமாக அறியலாம்.

தலையின் இரு பக்கங்களிலும் ஏற்படும் குழிவுகள் காதுகளாக மாறும். கண்கள் இருக்கவேண்டிய இடத்தில் தடித்துக் காணப்படும். உடலின் மீதுள்ள உயர்ந்த மேடுகள் தசைகளாகவும், எலும்புகளாகவும் மாறும். உறுப்பு மொட்டுகள் என அழைக்கப்படுகிற சிறிய அளவிலான வீக்கங்கள், கைகள் மற்றும்

கால்கள் வளரும் இடத்தில் தெரியும்.

ஆறு முதல் ஒன்பதாவது வார காலத்தில் உதடுகளும், அண்ணங்களும் உருவாகும். இரண்டும் இணையாக உருவாகி ஓரத்தில் இருந்து முகத்தின் மையப்பகுதிக்கு நகர்ந்து வந்து இணையும். இந்தக் காலத்தில் இயல்பான வளர்ச்சியில் ஏதேனும் குறுக்கீடுகள் நிகழ்ந்தால், மேல் உதடு அல்லது அண்ணத்தில் பிளவு உண்டாகலாம். இத்தகையக் குறைகள் உதடுப்பிளவு மற்றும் அண்ணப்பிளவு எனப்படுகிறது.

ஏழாவது வாரத்தில், கருவானது எட்டு மில்லிமீட்டர் நீளம் இருக்கும்.

8-9-வது வாரம்

முகம் மெதுவாக உருவாகும். கண்கள் தெளிவாகத் தெரியும். அவற்றில் சில வண்ணங்களும் காணப்படும். நாக்குடன் வாயும் உருவாகியிருக்கும். கைவிரல்களும் கால்விரல்களும் தோன்றுவதற்கான விளிம்புகளுடன் கைகளும் கால்களும் உருவாகும். உள்ளுறுப்புகளான இதயம், மூளை, நுரையீரல்கள், சிறுநீரகங்கள், ஈரல் மற்றும் நெஞ்சம் போன்றவை வளர்ச்சியடையும்.

ஒன்பதாவது வாரத்தில், குழந்தையானது 17 மில்லி மீட்டர் நீளம் இருக்கும்.

10-14-வாரம்

கருக்காலத்தின் பன்னிரண்டாவது வாரத்துக்குப் பிறகு, கரு முழு வளர்ச்சியடைந்த நிலையில் காணப்படும். அதற்குரிய எல்லா உறுப்புகளும், தசைகளும், அங்கங்களும் மற்றும் எலும்புகளும் இருக்கும். இதில் இருந்துதான் கருக்குழந்தை வேகமாக வளர்ந்து முதிர்கிறது.

இக்காலகட்டத்தில், குழந்தையின் பாலுறுப்புகள் வளர்ச்சி அடையும். குழந்தை ஏற்கெனவே அசைய ஆரம்பித்திருக்கும். ஆனால், அந்த அசைவை இன்னும் உணர இயலாது.

பதினான்காம் வாரத்தில், இதயத்துடிப்பு வலிமையாக இருக்கும். அதை அல்ட்ராசவுண்டு மூலம் துல்லியமாகக் கேட்கமுடியும். இயல்பு நிலையில் இருக்கும் வயது வந்தோரின் இதயத்துடிப்பைவிட கருக்குழந்தையின் இதயத் துடிப்பு இரு

மடங்கு அதிகமாக இருக்கும். பதினான்காம் வாரத்தில், குழந்தை 56 மில்லிமீட்டர் நீளம் இருக்கும். பெண்ணுக்குப் பெண் வித்தியாசப்பட்டாலும், வயிறு இப்போதுதான் கர்ப்பிணிக்குரிய தோற்றத்துடன் தெரியும்.

15-22-வது வாரம்

குழந்தை இப்போது வேகமாக வளர்ந்துகொண்டிருக்கும். உடம்பு மிகப் பெரியதாவதால் தலையும் உடம்பும் அதிக விகிதாசாரத்தில் இருக்கும். குழந்தையின் தலை பெரியதாகத் தெரியாது. முகம் மனித முகமாக தெளிவாகத் தெரிவதோடு அதில் முடி முளைக்கத் தொடங்கியிருக்கும். புருவங்களும், இமைகளும் வளரத் தொடங்கியிருக்கும். கண்கள் மீது கண் இமை மூடிய நிலையில் இருக்கும்.

விரல்களின் தோலில் ரேகைகள் உருவாகும். விரல் மற்றும் கால் நகங்கள் வளர்ச்சியடையும். குழந்தை, கைகளால் இறுகப் பற்றிய நிலையில் இருக்கும்.

22-வது வாரத்தில், குழந்தை மென்மையான லானுகோ என்ற அரும்பு முடியால் சுற்றப்பட்டிருக்கும். இது குழந்தையை சரியான வெப்பநிலையில் வைத்திருக்க உதவுவதாகக் கருதப்படுகிறது. இந்த அரும்பு முடி, குழந்தை பிறக்கும் முன்பே மறைந்துவிடும். சில நேரங்களில், குறைந்த அளவு முடி குழந்தை பிறக்கும்போது இருந்து பிறகு மறைந்துவிடும்.

18-20 வாரங்களில் குழந்தை அசைவதை உணரலாம்.

முதலில் குமிழி எழும்புவதைப்போல், படபடவென உதைப்பதைப்போல் அல்லது அஜீரணத்தின்போது வயிறு மிக மெதுவாக அசைவதைப்போல் இருக்கும். இதற்குப் பிறகு குழந்தை உதைப்பதையும் உணரமுடியும். உதைப்பது எந்தப் பகுதி என்பதை அவ்வப்போது உங்களாலேயே உணர்ந்துகொள்ள முடியும்.

குழந்தை முதன்முதலாக அசைவதை உணர்ந்த நாளை குறித்து வைத்துக்கொண்டு, மருத்துவரிடம் கூறுங்கள். இந்தநாள் குழந்தையின் பிரசவ தேதியை சரி பார்க்க உதவும்.

இருபத்திரண்டாம் வாரத்தில், குழந்தையானது 160 மில்லிமீட்டர்.

23-30-வது வாரம்

இந்தக் காலத்தில் குழந்தை வேகமாக அசையும். நீங்கள் தொடுவதற்கும், பேசுவதற்கும் தக்கவாறு பிரதிபலிப்பை உண்டாக்கும். வயிறு அருகே எழுப்பப்படும் உரத்த சத்தத்தினால் குழந்தை குதித்து உதைக்கும். தான் மிதந்துகொண்டிருக்கும் பனிக்குட நீரில் இருந்து சிறிதளவு நீரை விழுங்கும். அதேபோல் அந்தத் திரவத்துக்குள் சிறிதளவு சிறுநீரையும் கழிக்கும்.

சிலவேளைகளில் குழந்தைக்கு விக்கல்கூட எடுக்கும். ஒவ்வொரு விக்கலின்போது ஏற்படும் அதிர்வையும் உணர இயலும். குழந்தை, உறங்கவும் விழிப்பதற்குமான காலக் கிரமத்தை ஏற்படுத்தும். இது தாய் சேய்க்கு இடையே வித்தியாசப்படும். ஆகவேதான், தாய் உறங்கத் தொடங்கும்போது குழந்தை விழித்துக்கொண்டிருந்து உதைத்து விளையாட ஆரம்பிக்கும்.

குழந்தையின் இதயத்துடிப்பை, மருத்துவரின் ஸ்டெதாஸ்கோப் மூலம் துல்லியமாகக் கேட்கலாம். கணவர்கூட தனது காதை தாயின் வயிற்றின் மீது வைத்து இந்த துடிப்பைக் கேட்கலாம்.

குழந்தை இப்போது வெள்ளை நிறத்தில் பிசுபிசுப்பான மாவுப் பொருள் ஒன்றினால் சுற்றப்பட்டிருக்கும். இதற்கு வெர்னிக்ஸ் அல்லது மாங்கு என்று பெயர். இது, பனிக்குட நீரில் மிதந்து கொண்டிருக்கும் குழந்தையின் தோல் கெட்டுவிடாமல் பாதுகாக்கிறது. குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பே மாங்கு மறைந்துவிடுகிறது.

26-வது வாரத்தில் குழந்தையின் கண் இமைகள் முதன் முறையாகத் திறக்கின்றன. இருபத்தெட்டாம் வாரத்தில் விரல் நகங்களும், கால் நகங்களும் முழு வளர்ச்சி அடையும்.

இருபத்தெட்டாவது வாரத்தில், குழந்தை ‘வாழும் உயிர்’ என அழைக்கப்படுகிறது. ஏனெனில், குழந்தை இக்காலத்தில் பிறந்தால்கூட வாழ்வதற்கு நல்ல வாய்ப்பு இருப்பதாகக் கருதப்படுவதுதான்.

இந்தக் காலகட்டத்துக்கு முன்பு பிறக்கும் குழந்தையின் முக்கிய உறுப்புகளான நுரையீரல் மற்றும் பிற உறுப்புகள் முழுமையாக வளர்ச்சி அடையாது.

எனவே, இன்குபேட்டரில் வைத்து இருபத்து நான்கு மணி நேரப் பாதுகாப்பில் தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் வைத்து கண்காணித்தால் குழந்தை பிழைத்துக்கொள்ள வாய்ப்பு இருக்கிறது.

31-40-வது வாரம்

கர்ப்பக் காலத்தின் முப்பதாவது வாரம்வரை குழந்தையின் சருமம் மிக மெல்லியதாக இருந்ததாலும், சருமத்துக்கு அடியில் கொழுப்பு குறைந்து இருந்ததாலும் குழந்தை சிவந்தும், மெலிந்தும் இருக்கும். குழந்தை பிறப்பதற்கான கடைசி ஆறு அல்லது எட்டு வாரத்தில் கொழுப்பு வேகமாக அதிகரிக்க ஆரம்பித்து குழந்தை மிருதுவாகவும், கொழுகொழுவெனவும் மாறும். குழந்தையின் உடலில் ஒட்டியிருந்த மாங்கு என்ற மாவுப்பொருளும், அரும்பு முடியும் மறையத் தொடங்கும்.

முப்பத்திரண்டாவது வாரத்தில், பிறப்பதற்குத் தயாராக குழந்தை தலை கீழ் நிலைக்குத் திரும்பும். முதன்முறை தாயாகப் போகிறவர் எனில், குழந்தையின் தலை இயல்பாக இடுப்புக்கூட்டுப் பகுதியை நோக்கித் திரும்பும். முப்பத்தாறாவது வாரத்தில் நன்றாகத் திரும்பி, அந்த நாள் முதல் பிறப்பதற்குத் தயார் நிலையில் இருக்கும். இந்தக் காலக் கட்டம் வரை இடுப்புக்கூட்டுக்கு மேற்பகுதியில் குழந்தையின் தலை இருந்தால், மகப்பேறு மருத்துவர் பரிசோதனை மேற்கொண்டு குழந்தையின் தலையை இடுப்புக்குழிக்குள் தள்ளிவிடலாமா என்பதைத் தீர்மானிப்பார். மற்றபடி, சிசேரியன் அறுவை சிகிச்சை அவசியமாக இருக்கும்.

உங்கள் குழந்தைக்கான வளர்ப்பு

குழந்தை வளர்வதற்காகக் கருப்பையில் பல்வேறு அமைப்புகள் உருவாகி வளர்கின்றன. இந்த அமைப்புகளில், நஞ்சுக்கொடி மற்றும் சில முக்கிய படலங்கள் அடங்கும். கருத்தரித்த பதிமூன்றாம் நாள் வாக்கில், கருவைச் சுற்றி பள்ளம் போன்ற இடைவெளி ஒன்று உருவாகிறது. இப்பள்ளத்தை இரண்டு படலங்கள் சூழ்ந்துள்ளன. வெளிப்புறப் படலத்துக்கு கோரியன் அல்லது கருவெளியுறை அல்லது கருக்கோளகம் என்றும், உள்பகுதிப் படலத்துக்குப் பனிக்குட உறை என்றும் பெயர்.

நஞ்சுக்கொடியை உருவாக்குவதற்காக கருப்பைத் திசுக்களுடன் கருவெளியுறை இணைகிறது. இது, குழந்தையின் முதல் ரத்த நாளத்தை உள்ளடக்கியிருக்கும் விரல் போன்ற முனைகளுடன் உள்ள கருக்கோளகச் சிம்புகளை கருப்பைச் சுவருக்குள் அழுத்துகிறது. குழந்தையுடன் உடல்தண்டு என்ற அமைப்பால் கருவெளியுறை இணைக்கப்படுகிறது. இந்த உடல்தண்டுதான்

தொப்புள் கொடியாக மாறி குழந்தையை நஞ்சுடன் இணைக்கிறது.

பனிக்குட உறையானது குழந்தையைச் சுற்றி ஒரு பையை உருவாக்குகிறது. கருக்கோணி எனப்படும் இது திரவத்தால் நிரப்பப்படுகிறது. குழந்தை மிதக்கும் இந்த திரவத்துக்கு பனிக்குடத் திரவம் என்று பெயர். கருப்பையில் ஏற்படும் அதிர்வுகளை ஏற்றுக்கொண்டு இந்தத் திரவம் குழந்தை பாதிக்கப்படாத வகையில் பாதுகாக்கிறது. பனிக்குட உறை மற்றும் பிற திசுக்கள் பாதிக்கப்படாமல் குழந்தை நகரவும் இது உதவுகிறது.

கருத்தரித்த சுமார் இருபத்தோறாம் நாள் நஞ்சுவுக்கும், குழந்தைக்கும் இடையே ரத்த ஓட்டம் நடைபெறுகிறது. தாயினுடைய ரத்த நாளங்களும், குழந்தையின் ரத்த நாளங்களும் ஒரு மெல்லிய செல் அடுக்கான நஞ்சுக்கொடித் தடுப்பு மூலம் பொருள்களைப் பரிமாற்றம் செய்துகொள்கின்றன. இந்தத் தடுப்பு மூலம்தான் குழந்தையின் கழிவுப் பொருள்கள் அப்புறப்படுத்தப்படுகின்றன.

இதைப்போலவே, ஊட்டச்சத்துகளும், ஆக்ஸிஜனும் தாயின் ரத்தத்தில் இருந்து தடுப்பின் சிறிய சுவர் மூலமாகக் கடத்தப்பட்டு குழந்தையின் ரத்தத்துக்குள் நுழைகிறது. தீங்கு விளைவிக்கும் பொருள்களான பாக்டீரியாக்கள், வைரஸ்கள், ரசாயனப் பொருள்கள் மற்றும் மருந்துகள் போன்று குழந்தைக்குக் கேடு செய்யும் பொருள்கள் எல்லாம் நஞ்சுக்கொடித் தடுப்பு மூலமாக உள்ளே நுழைகின்றன.

குரோமோசோம்களும், ஜீன்களும்

தாயின் முட்டை, தந்தையின் உயிரணு ஆகிய இரண்டும் உள்ளடங்கியிருக்கும் மிகச் சிறிய நூல் போன்ற அமைப்பு குரோமோசோம்கள் எனப்படுகின்றன. குரோமோசோம்கள் மூலமாகத்தான் சிறப்புக்கூறுகளான முடி, கண்ணின் நிறம், பார்வை, உடல்வாகு ஆகியவை பெற்றோரிடம் இருந்து குழந்தைக்குக் கடத்தப்படுகிறது. குரோமோசோம்தான் குழந்தையின் பாலினத்தையும் தீர்மானிக்கிறது.

தாயிடம் இருந்து - 23, தந்தையிடம் இருந்து - 23 என கருவுற்ற முட்டையில் மொத்தம் 46 குரோமோசோம்கள் உள்ளன. இவற்றுள்

பாலின வேறுபாட்டை உணர்த்துபவை இரண்டு குரோமோசோம்கள் ஆகும். இவை தந்தையிடம் இருந்து ஒன்றும், தாயிடம் இருந்து ஒன்றுமாகப் பெறப்பட்டிருக்கும்.

தாயினுடைய முட்டையில் இருந்து பெறப்படும் பாலின குரோமோசோம் எப்போதும் ஒரே மாதிரியாக இருக்கும், இதை எக்ஸ் குரோமோசோம் என்கிறார்கள். ஆனால், தந்தையின் உயிரணுவில் உள்ள பாலின குரோமோசோம் எக்ஸாகவோ, அல்லது ஒய்யாகவோ இருக்கலாம்.

எக்ஸ் குரோமோசோம் உள்ள உயிரணுவால் முட்டை கருத்தரிக்கச் செய்யப்பட்டால், குழந்தையானது பெண்ணாக இருக்கும் (எக்ஸ்-எக்ஸ்). ஒய் குரோமோசோம் உள்ள உயிரணுவால் முட்டை கருத்தரித்தால் குழந்தை ஆணாக இருக்கும் (எக்ஸ்-ஒய்).

ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட கர்ப்பம்

ஒரு சினைமுட்டை இரண்டு தனித்தனிச் செல்களாகப் பிளவுபடுவதன் விளைவாக ஒத்த உருவம் உள்ள தனித்தனி குழந்தை உருவாகிறது. இதற்கு, ஒத்த பாங்குள்ள இரட்டையர் அதாவது ஐடென்டிகல் டுவின்ஸ் என்று பெயர். ஒவ்வொரு செல்லும் ஒரு குழந்தையாக வளரும். ஒரே செல்லில் இருந்து இவை வருவதன் காரணமாக, குழந்தைகளுக்கு ஒரே மாதிரியான மரபுக் கூறுகளே (ஜீன்கள்) இருக்கும். இவை ஒரே பாலினத்தைச் சார்ந்ததாகவும், ஒத்த உருவ அமைப்பிலும் காட்சியளிக்கும்.

தனிப்பாங்குடைய இரட்டையர் அல்லது உடன் பிறப்புப் பாங்குடைய இரட்டையர் எனப்படும் நான்ஐடென்டிக்கல் டுவின்ஸ் மிகவும் பரவலாகக் காணப்படுகிறது. இரண்டு முட்டைகள் இரண்டு உயிரணுக்களால் ஒரே நேரத்தில் கருவுறச் செய்யப்படுவதால் இது ஏற்படுகிறது. இவ்வாறு உருவாகும் குழந்தைகள் ஒரே பாலினத்தைச் சேர்ந்தவர்களாக இல்லாமலும், ஒரே மாதிரியான உருவ அமைப்புக் கொண்டவர்களாக இல்லாமலும் இருக்கலாம்.

இரட்டைக் கர்ப்பம் தரித்திருக்கிறீர்களா என்பதை அறிந்து கொள்வது இரண்டாம் மாத முடிவிலேயே சாத்தியமாகும். அல்ட்ரா சவுண்டு பரிசோதனை மூலம் இதைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

தற்போது, மலட்டுத்தன்மைக்காகப் பயன்படுத்தப்படும் மாத்திரைகளால், ஒரே சமயத்தில் பல குழந்தைப்பேறு ஏற்படுவது

கொஞ்சம் பரவலாக இருக்கிறது.

கர்ப்பிணி அடையும் மாற்றங்கள்

கர்ப்பக் காலத்தில் பெண்ணின் உடலில் ஏராளமான மாற்றங்கள் நேரிடும். அவற்றைப் பற்றிப் பார்ப்போம்.

மார்பகங்கள்

முதன்முறையாகக் கருவுற்றிருக்கும்போது மார்பகங்கள் தொடர் மாற்றம் அடையும். கருவுறாமலும், பாலூட்டாமலும் இருக்கும் காலம்வரை மார்பகங்கள் முழு வளர்ச்சி அடையாது. முதல் கர்ப்பத்தில் முழு சுரப்பியும் அளவில் பெரிதாகி மிகை வளர்ச்சிக்கு உள்ளாகிறது.

சுமார் இரண்டு அல்லது மூன்றாவது மாதத்தில், வெளுத்த மஞ்சள் நிறம் உள்ள லேசாகத் தெளிந்த சீம்பால் சுரக்கும். மார்பகத் தோலின் அடியில் உள்ள நரம்புகள் விரைப்படைந்து, புடைத்துத் தெரியும். சரும நிறமாற்றமும் நிகழ்கிறது. மார்பகக் காம்பும், அதைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளும் அதிக நிறமிகளுடன் காணப்படுகின்றன. முதல் கர்ப்பத்தின் இறுதியில், மார்பகத்தின் மீதுள்ள தோல் விரைப்பாகவும், வரிக்கோடுகளுடனும் இருக்கின்றன. ஹார்மோன் தூண்டுதலால் மார்பகங்களில் பால் உருவாகிறது.

சருமம்

கர்ப்பத்தின்போது ஒரு பெண் பல்வேறு சரும மாற்றங்களுக்கு ஆளாகிறாள். நிறமி அதிகரிப்பது, வயிறு பெரிதாவதால் அதில் வரிக்கோடுகள், முத்துப்போலவோ அல்லது இளஞ்சிவப்பு நிறத்திலோ மாறும்.

இந்தக் கோடுகள் தொப்புளுக்கு அடியில் அதிகமாகக் காணப்படும். சில வேளைகளில், புட்டங்கள் மற்றும் தொடைகளிலும் இவை காணப்படும்.

கருக்காலம் முதிர்ச்சியடையும் நிலையில், நிறமிகளில் பல்வேறு மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன.

முகத்தில் பழுப்பும், கருப்பும் கலந்த ஒழுங்கற்ற திட்டு தோன்றும். இவை தாயின் முன் நெற்றி, மூக்கின் பக்கப்பகுதிகள், மேல் உதடு போன்றவற்றில் காணப்பட்டாலும், அவளுடைய முழு முகமும் பாதிக்கப்படலாம். இதற்கு ப்ரெக்னென்ஸி மாஸ்க் என்று பெயர்.

மார்பகக் காம்பிலும், அதைச் சுற்றியுள்ள பகுதியிலும் அடர்ந்த கருப்பு நிறம் உண்டாகும். வயிற்றின் மீது தடித்த, அடர்ந்த கருப்புக்கோடு தோன்றும்.

ரத்த ஓட்டம்

கர்ப்பக் காலத்தின்போது இதயம் தன்னுடைய உற்பத்தி அளவை அதிகரிக்கும். ரத்தத்தின் கனஅளவும் அதிகமாகும்.

கர்ப்பிணி ஒருக்களித்துப் படுத்திருந்தால், குழந்தை பிறக்கும் வரை ரத்த அளவு சீராக இருக்கும். மல்லாந்து படுத்தால் இதயத்துக்கு வரும் பெரிய நரம்பான இன்ஃபீரியர் வீனாகாவாவை கருப்பை அழுத்தி ரத்த ஓட்டத்தைத் தடைப்படுத்தும். இதனால், கடைசி எட்டு முதல் பத்து வாரங்களில் ரத்த ஓட்டத்தில் மந்த நிலை ஏற்பட்டு, மூலநோய், கால்கள் மற்றும் பிறப்புறுப்பில் ரத்த நாள வீக்கம், பாதங்களில் லேசான வீக்கம் போன்றவை வரும்.

ரத்தத்தின் கனஅளவு பத்தாவது வாரத்தில் இருந்து அதிகரித்து முப்பத்திரண்டாவது வாரத்தில் உச்சநிலையை அடைகிறது. அதிகரிக்கும் மொத்த அளவு சுமார் முப்பது சதவீதம். ஆனால் பிளாஸ்மாவின் அடர்த்தியானது ரத்தச் சிவப்பணுக்களின் கன அளவைவிட மிக அதிகமாக உயர்ந்து சிவப்புச் செல்களின் தளர்ச்சியையும், ஹீமோகுளோபின் செறிவையும் குறைக்கிறது. இதனால் சோகை நோய் வரும். கர்ப்பக் காலத்தில் இது ஏற்படுவது இயல்பு. இரும்பு மற்றும் ஃபாலிக் அமிலத்தின் தேவை பூர்த்தி செய்யப்படாவிட்டால் அடுத்தடுத்து இந்த நிலை சிக்கலாகிவிடுகிறது. இது, ரத்தச் சோகையையும் தீவிரப்படுத்திவிடுகிறது.

குழந்தை பெறும் வயதில் உள்ள பெண்களின் ரத்த அழுத்தம் இயல்பாக 110 முதல் 120 சிஸ்டாலிக் அளவும், 65 முதல் 80 டயஸ்டாலிக் அளவும் இருக்கும். கர்ப்பக் காலத்தின்போது இந்த அளவுகளில் அடிக்கடி இறக்கம் ஏற்படும். 140-க்கு மேற்பட்ட சிஸ்டாலிக் அழுத்தமும், 90-க்கு மேற்பட்ட டயஸ்டாலிக் அழுத்தமும் இருந்தால், அது மிகவும் இயல்புக்கு மாறானது எனக் கருதப்பட வேண்டும்.

நாளமில்லாச் சுரப்பிகள்

கர்ப்பக் காலத்தில் தைராய்டு அதிகமாக வீங்கியிருப்பதைப் போன்று இருக்கும். ரத்தத்தில் தைராக்ஸின் அளவும் உயரும்.

தாய், அயோடின் குறைபாடு உள்ளவராக இருந்தால் கர்ப்பச்சுமை மிகையாகி, கட்டிகள் உருவாகவும் வழிவகுக்கும்.

பிட்யூட்டரியின் முன்பக்கமும் பெரிதாகி நரம்புப் புடைப்புடன் தெரியும். இவ்வாறு அட்ரீனலிலும் நிகழும்.

சிறுநீர்த்தாரை

சிறுநீரகம், சிறுநீர் வடிகுழாய் மற்றும் தாரைகள் ஆகிய ஒட்டு மொத்த சிறுநீரகத்தின் கூட்டு அமைப்பும் கருக்காலத்தில் தளர்ச்சி அடையும்.

சுவாசத்தில் மாற்றம்

பெரிதாக வளர்ந்த கருப்பையானது, உதரவிதானத்தின் இயக்கத்தில் கடினத்தை உண்டாக்குகிறது. இதன் காரணமாக, மூச்சு இரைப்பு, மூச்சுத் திணறல் போன்றவை வரும். சுவாச இயக்கம் பெரும்பாலும் விலாவின் இயக்கத்தை முழுவதுமாகச் சார்ந்திருக்க வேண்டியிருக்கிறது. இந்த அதிகப்படியான தேவைகள் மற்றும் குறைந்த முயற்சியின் காரணமாக, சுவாசித்தலின் அளவு அதிகரிக்கிறது.

தசை - எலும்பு மண்டல அமைப்பு

இரண்டாவது மாதத்தில், அடிக்கடி கால்களில் தசைப்பிடிப்பு ஏற்படக்கூடும். கீழ்முதுகில் ஏற்படும் அழுத்தத்தினாலேயே இவ்வாறு நிகழ்கிறது. மேலும், இடுப்புப் பகுதி மூட்டுத் தசைநார்கள் மிருதுவாவதோடு, அதன் உறுதி மற்றும் வலுவில் பலவீனம் உண்டாகிறது. இதனால், முதுகுவலியும் உண்டாகக்கூடும். உட்காரும் பாங்கு மற்றும் உடல் செயல்களில் கவனம் செலுத்தினால் மிக விரைவான நிவாரணம் பெறலாம்.

கருப்பை உயர அளவில் மாற்றங்கள்

ஒவ்வொரு வாரம் கழியும்போதும் கருப்பை உயரமாகும். பனிரெண்டாவது வாரத்தில் கூபகத்தைத்தாண்டி இடுப்புப் பகுதியில் தெரிய ஆரம்பிக்கும். பதினாறாவது வாரத்தில் இடுப்புக்கும், தொப்புளுக்கும் இடையே உயரும். 22-24-வது வாரத்தில் தொப்புள் வரை பெரிதாகும். 36-ம் வாரத்தில் மார்பக எலும்பின் கீழ்நுனிவரை உயரும் வயிற்றுப் பகுதியின் சுற்றளவு முப்பத்தாறு அங்குலத்தை அடையும். கர்ப்பத்தின் கடைசி பதினான்காவது நாள் இது ஓர் அங்குலமாகச் சுருங்கி விடும்.

மேற்சொன்ன அனைத்தும், கர்ப்பக் காலத்தில் கரு மற்றும் கர்ப்பிணிக்கு ஏற்படும் மாற்றங்கள் ஆகும். இவற்றைத் தெரிந்துகொள்வது மிகவும் நல்லது.

16. கர்ப்பக் கால உணவு முறைகள்

நல்ல முறையில் குழந்தையைப் பெற்றெடுக்க வேண்டும் என்றால் சமச்சீரான ஊட்டச் சத்துஉள்ள உணவுகளைக் கர்ப்பிணிப் பெண் சாப்பிட்டாக வேண்டும்.

கர்ப்பிணிப் பெண் இரண்டு உயிர்களுக்காகச் சாப்பிட வேண்டும் என்ற கருத்தெல்லாம் பொய்யான தகவல்கள். புரதச்சத்துகள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்பு, போதிய அளவு முக்கிய வைட்டமின்கள், தாதுப்பொருள்களின் சமநிலை போன்றவை தாயுக்கும், அவளுடைய குழந்தைக்கும் அவசியம் தேவை.

என்னென்ன சத்துணவு தேவை என்பதைக் கர்ப்பம் தரிக்கும் முன்பே தெரிந்துகொண்டால், முதலில் இருந்தே அதை நடைமுறைப்படுத்திப் பார்க்கலாம்.

கார்போஹைட்ரேட் (மாவுச்சத்து)

கார்போஹைட்ரேட் எனப்படும் மாவுச் சத்து உடலுக்குத் தேவையான சக்தியைத் தருகிறது. வளர்ச்சிக்குத் தேவையான அதிகப் புரதத்தைப் பெறுவதற்கு இச்சத்து அவசியம்.

மாவுச்சத்து அதிகம் உள்ள முக்கியப் பொருள்கள்: பருப்பு, பட்டாணி, தானியத் தயாரிப்புகள், சாக்லேட் போன்ற மாவுப்பொருள் தயாரிப்புகள். ஆனால், அவற்றில் ஊட்டச்சத்து போதுமானதாக இருக்காது.

கொழுப்பு

கொழுப்பு, உடலுக்குத் தேவையான சக்திக்கு உரிய ஒரு மூலப்பொருள். மாவுச்சத்தைப்போல் இரண்டு மடங்குக்கும் அதிகமான கலோரிகளைத் தரக்கூடியவை. சக்தியைத் தரும் அதேவேளையில், அத்தியாவசிய கொழுப்பு அமிலங்களையும் அளிக்கிறது. கொழுப்பில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்களான வைட்டமின் - ஏ, டி, இ மற்றும் கே ஆகியவற்றை அளித்து

அவற்றை உடல் முழுவதும் எடுத்துச் செல்கிறது.

புரோட்டீன்கள் (புரதம்)

புரதங்களின் முக்கியச் செயல், உடல் செல்களை உருவாக்கி, சீர் செய்வது. குழந்தையினுடைய திசுக்களின் வளர்ச்சிக்கும், தாய்மைப் பராமரிப்புக்கும் கர்ப்பக் காலத்தில் அதிகளவு புரதங்கள் தேவை. இவை இருபதுக்கும் மேற்பட்ட வெவ்வேறு வித அமினோ அமிலக் கூட்டுச் சேர்க்கையால் ஆனவை. இவற்றுள், எட்டு அமினோ அமிலங்களின் தொகுப்பு உடலால் தயாரிக்க முடியாதவை. எனவே, இவற்றை அத்தியாவசிய அமினோ அமிலங்கள் என்கிறார்கள். இவை உணவுப் பொருள்களில் இருந்து மட்டுமே பெறப்படுகின்றன. எட்டு விதமான அத்தியாவசிய அமினோ அமிலங்களைப் போதுமான அளவு உள்ளடக்கி இருக்கும் புரதங்களுக்கு முழுமையான புரதங்கள் என்று பெயர்.

புரதங்களைத் தரும் பெரும்பாலான காய்கறிகளில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அத்தியாவசிய அமினோ அமிலங்கள் குறைவாக இருக்கும். அமினோ அமிலங்களைக் குறைவாகக் கொடுக்கும் எல்லாவிதமான புரதங்களுக்கும் வீரியம் குறைந்த அமினோ அமிலங்கள் என்று பெயர். அமினோ அமிலங்களினுடைய புரதங்களில் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவை உடல் பயன்படுத்தும். மற்றவை, சக்தியை உருவாக்குவதற்காகப் பயன்படுகின்றன.

முழுமையாகாத புரதப் பொருள்களுடன் வெவ்வேறு வித வீரியம் குறைந்த அமினோ அமிலங்கள் ஒரே உணவில் சேர்க்கப்பட்டு முழுமையான புரதமாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. உதாரணமாக, பருப்புகளில் உள்ள அமினோ அமிலங்கள், உணவு தானியங்களில் உள்ளவற்றைவிட எளிதாக உடலில் சேரக்கூடியதாகும்.

வைட்டமின்கள்

வைட்டமின்கள் உடல்நலனுக்கு இன்றியமையாதவை. இவை தினமும் மிகக்குறைந்த அளவில் உணவில் எடுத்துக்கொள்ளப்பட வேண்டும். இவை மாவுச்சத்து (கார்போஹைட்ரேட்), புரதம் (புரோட்டீன்), கொழுப்பு ஆகியவற்றின் வளர்சிதை வினை மாற்றத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதில் நேரடியாக ஈடுபடுகின்றன.

உடல் திசுக்கள் பராமரிக்கப்படுவதன் மூலம் ஏற்படும் எதிர்வினைகளை ஒழுங்குபடுத்துவதிலும் வைட்டமின்கள் உதவி

செய்கின்றன.

உடலின் எதிர்வினைகளுக்கு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட வைட்டமின்கள் தேவை. இவற்றுள் ஏதேனும் ஒன்று குறையும்போது, இன்னொன்றின் செயல்பாட்டில் குறுக்கீடு ஏற்படும்.

எல்லா வைட்டமின்களையும் உடல் தயாரிக்க முடியாது. மனித உடலால் கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின்களைச் சேகரித்து வைத்துக்கொள்ள முடியும். எனவே, அதிக அளவில் குறிப்பாக வைட்டமின் - ஈ மற்றும் டி ஆகியவை நச்சாக மாறக்கூடும். நச்சுத்தன்மை, அதிக அளவில் உடலில் சேகரித்து வைக்கப்பட்ட பொருள்களில் இருந்து வருகிறதே தவிர, உணவுப் பொருள்களில் இருந்து வருவதில்லை.

வைட்டமின் - ஏ

நோய்த்தொற்றுக்கு எதிராக உடலின் எதிர்ப்புச்சக்தியை அதிகரிக்கும் மியூக்கஸ் மெம்ப்ரேன் எனப்படும் சீதப்படல ஒருங்கிணைவைப் பராமரிக்கவும், இயல்பான எலும்பு வளர்ச்சி, பல் வளர்ச்சி மற்றும் இரவில் பார்வை நன்றாகத் தெரிவதற்கும் இது மிக முக்கியம்.

தாவரங்களிலும், உணவுகளில் உள்ள இயல்பான வைட்டமின் வடிவமான கரோட்டீன், வைட்டமின் ஏ-வின் முன்னோடியாகும். கரும்பச்சை, அடர் மஞ்சள் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள், வனஸ்பதி ஆயில் மற்றும் பால் ஆகியவற்றில் வைட்டமின் - ஏ சத்து நிறைந்துள்ளது.

வைட்டமின் - டி

எலும்பு உருவாக்கம் மற்றும் பயன்பாட்டுக்கும், அதில் கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் சேர்வதற்கும், பல் மொட்டு உருவாகவும் வைட்டமின் - டி அவசியம். முட்டையின் மஞ்சள் கரு, ஈரல், குறிப்பிட்ட சில மீன்கள் ஆகியவற்றில் அதிகளவு வைட்டமின்-டி உள்ளது. குழந்தைகளுக்கு வரும் ரிக்கெட்ஸ் எனப்படும் நோயைத் தடுப்பதற்கு மீன் எண்ணெய் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. தோலின் மீது சூரிய ஒளிபடுவதால் மனித உடல் சிறிதளவு வைட்டமின்-டியை உற்பத்தி செய்கிறது.

வைட்டமின் - ஈ

உறிஞ்சப்பட முடியாத கொழுப்பு அமிலங்களில் உள்ள

உயிர்வளியேற்றத்தைக் குறைக்கவும், செல் சவ்வுகளின் ஒருங்கிணைவைப் பராமரிக்கவும் இது உதவுகிறது. காய்கறிக் கொழுப்புகள், எண்ணெய்கள், பச்சை நிறக் காய்கறிகள், கீரைகள், தானியங்கள், கொட்டைகள், மஞ்சள்கரு ஆகியவை வைட்டமின் - ஈ அதிகம் உள்ள உணவுகளாகும்.

வைட்டமின் - கே

ரத்தத்தை உறைவிக்கும் பொருளான ப்ரோத்ராம்பின் உருவாக்கத்தில் வைட்டமின்-கே முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. ரத்த உறைவு இயல்பான நிலையில் ஏற்படுவதற்கும் இது அவசியம். கீரைகள், பச்சைக் காய்கறிகள், உருளைக் கிழங்கு, பன்றியின் ஈரல் ஆகியவை இந்த வைட்டமின் அதிகம் உள்ள பொருள்களாகும். வைட்டமின் - கே இயற்கையிலும் கிடைக்கிறது. சிறுகுடலின் பாதையில் கீழ்ப்பகுதியில் உள்ள சில நல்ல பாக்டீரியாக்கள் நமக்காக இதைச் செய்கின்றன.

வைட்டமின்-பி

நல்ல ஊட்டச்சத்துக்குத் தேவையான எண்ணற்ற வைட்டமின்களையெல்லாம் பி - காம்ப்ளக்ஸ் பிரிவு உள்ளடக்கி இருக்கிறது. அவற்றுள் தையாமின் (வைட்டமின்-பி1), வைட்டமின் பி-2 எனப்படும் ரிபோஃபிளேவின், நையாசின் எனப்படும் வைட்டமின்-பி6, போலாக்சின் எனப்படும் போலிக் அமிலம், வைட்டமின்-பி12 எனப்படும் சையானோ கோபாலமின் ஆகியவை அடங்கும்.

இவைகள் நொதிப் பொருள்கள் (என்சைம்கள்) மற்றும் கூட்டு நொதிப்பொருள்கள் (கோ-என்சைம்கள்) ஆகியவற்றின் கூட்டுப் பொருள்கள்போல் செயல்பட்டு உடலில் பல்வேறு எதிர்வினைகளை ஏற்படுத்துகின்றன. செல் சுவாசம், குளுக்கோஸ் உயிர்வளியேற்றம், வளர்சிதை வினைமாற்ற சக்தி ஆகியவற்றை இதற்கு உதாரணமாகக் குறிப்பிடலாம்.

கர்ப்பக் காலத்தில் அதிகரிக்கும் வளர்சிதை மாற்றங்கள், மற்றும் வளர்ச்சி ஆகியவற்றை சமாளிக்க வைட்டமின்-கே தேவைப்படுகிறது. வைட்டமின்-பி சத்துக்கள் எல்லாம் ஒரே உணவில் மட்டும் சேர்ந்து காணப்படுவதில்லை. ஆனால், பால், முழு தானியம், பிற தானிய வகைகள் மற்றும் ரொட்டிகள், மொச்சை, அடர் பச்சை நிறக் காய்கறிகள், முட்டைகள்,

இறைச்சிகள் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்க்கும்போது இச்சத்து கிடைக்கிறது. விலங்கு உணவுகளில் இருந்து மட்டுமே வைட்டமின்-பி12 கிடைக்கிறது.

ஃபோலிக் அமிலம்

பி-வைட்டமின்களில் ஒன்றுதான் ஃபோலிக் அமிலம். இது டி.என்.ஏ. - ஆர்.என்.ஏ. உருவாக்கத்துடன் தொடர்பு உடையது. போலிக் அமிலக் குறைபாடுகள் இருந்தால் செல் பிரிதல் என்பது இயல்பாக நடக்காது. கர்ப்பக் காலத்தில் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்காகவும், தாயின் ரத்த அளவை அதிகரிக்கவும் ஃபோலிக் அமிலம் அதிகமாகத் தேவை. கர்ப்பக் காலத்தின் ஆரம்பத்திலேயே தாய் போதிய ஃபோலிக் அமிலத்தை எடுத்துக்கொண்டிருந்தால், குழந்தைக்கு நரம்பு மண்டலக் குறைபாடு ஏற்படும் அபாயம் வெகுவாகக் குறையும்.

பச்சைக் காய்கறிகள், கீரைகள், ஈரல், ஈஸ்ட், அவரை, மொச்சைகள், கொட்டைகள், முழு தானியங்கள் ஆகியவை ஃபோலிக் அமிலம் அதிகம் உள்ள பொருள்களாகும். ஆனால், சமைக்கும்போது அல்லது சேமித்து வைக்கும்போது எண்பது விழுக்காடு ஃபோலிக் அமில வைட்டமின் அழிக்கப்பட்டு விடுகிறது. எனவே, தேவைப்படும்போது மட்டும் இந்த ஊட்டச்சத்துப் பொருள் பரிந்துரை செய்யப்படுகிறது.

வைட்டமின் - சி

கொல்லாஜென் உருவாக்கத்துக்கு வைட்டமின் - சி மிக முக்கியம். கொல்லாஜென் உடல் செல்களையும், திசுக்களையும் ஒருங்கிணைப்பதால் சில வேளைகளில் சிமெண்ட் என்றே அழைக்கப்படுகின்றன. உறுதியான எலும்புகள் மற்றும் பற்களை உருவாக்குவதற்கும், காயங்களை ஆற்றுவதற்கும், காயங்கள் மற்றும் நோய்த்தொற்று ஆகியவற்றை எதிர்த்து உடலின் திறனை அதிகரிப்பதற்கும் இது பயன்படுகிறது.

புத்தம் புது காய்கறிகளிலும், பழங்களிலும் வைட்டமின் - சி அதிகம் உள்ளது. ஸ்ட்ராபெர்ரி, அன்னாசி, கொய்யா, தக்காளி, பச்சைக் காய்கறிகளிலும் வைட்டமின் - சி உள்ளது. காற்றில் வெளிக்காட்டினாலோ, அதிகமாகச் சமைத்தாலோ அல்லது அதிகத் தண்ணீரில் சமைத்தாலோ வைட்டமின் - சி அழிந்துவிடும்.

தாதுக்கள்

தாதுக்கள், ஊட்டச்சத்தின் ஒரு முக்கியமான அங்கமாகும். மிகக் குறைந்த அளவில் கிடைக்கக்கூடிய இச்சத்துகளுள், சில உடலிலேயே அதிக அளவில் காணப்படுகின்றன. சில தாதுக்கள் உடலின் செயல்பாடுகளைச் சீர்படுத்துபவையாகவும், தூண்டக் கூடியவையாகவும் விளங்குகின்றன.

கால்சியம்

எலும்பு மற்றும் பற்களின் முக்கியப் பகுதிப் பொருளாக கால்சியம் விளங்குகிறது. இயல்பாக ரத்தம் உறைதல், தசையின் பரிணாமத்தை அதிகப்படுத்துதல், இதயத் துடிப்பை ஒழுங்குபடுத்துதல் போன்ற செயல்பாடுகளிலும் இது பயன்படுகிறது. கர்ப்பக் காலத்தின் கடைசிக்காலத்தில் மட்டும், மூன்றில் இரண்டு பங்கு கால்சியம் குழந்தையின் உடலில் சேர்கிறது என்றாலும், பிற்காலத் தேவையைச் சமாளிப்பதற்காக தாயினுடைய அன்றாட கால்சியத் தேவை கர்ப்பக் காலம் முழுவதும் அதிகரிக்கிறது.

பாலாடை, முட்டை, ஓட் தானியம், காய்கறிகள் மற்றும் பால் ஆகியவை கால்சியம் சத்து அதிகம் உள்ள மிக முக்கிய உணவுப் பொருள்களாகும். இரண்டு பெரிய டம்ளர் பாலில் மட்டும் 1200 மில்லி கிராம் கால்சியம் கிடைக்கிறது.

பாஸ்பரஸ்

உடல் செல்கள் மற்றும் திசுக்களினுடைய முக்கியச் சேர்மானமாக பாஸ்பரஸ் விளங்குகிறது. பாலில் இருந்துதான் அதிக அளவு பாஸ்பரஸ் மூலப்பொருள் கிடைக்கிறது. புரதத்தின் பகுக்கமுடியாத ஒரு கூட்டுப்பொருளாக இருப்பதால், போதிய அளவு புரதச்சத்து உள்ள உணவுகளான முட்டைகள், இறைச்சி, பாலாடைக்கட்டி, ஓட் மீல், பச்சைக் காய்கறிகள் போன்ற உணவுகளே போதுமான அளவு பாஸ்பரஸை அளிக்கின்றன.

இரும்பு

ஹீமோகுளோபினின் முதன்மை கூட்டுப் பொருள்களுள் இரும்புச்சத்தும் ஒன்று. இந்தப் பொருள், ரத்தத்தின் வழியாக செல்களுக்கு ஆக்ஸிஜனை எடுத்துச்செல்லும் பொறுப்பை வகிக்கிறது. கர்ப்பக் காலத்தில் குழந்தையின் ரத்தச் சிவப்பணுக்கள் மற்றும் தாயின் ரத்தச் சிவப்பணுக்களுக்காக ரத்தப் புரதத்தை உற்பத்தி செய்வதற்கு இரும்புச்சத்து தேவை.

கர்ப்பக் காலத்தின் முதல் இரண்டு மூன்று மாதங்கள் குழந்தைக்கு மிதமான அளவு இரும்புச்சத்து மட்டும் பரிமாற்றம் செய்யப்படுகிறது. ஆனால், கடைசி மூன்றாவது மாதத்தின்போது குழந்தை தனக்குத் தேவையான அளவை அதிகரிக்கும்போது, பரிமாற்றம் செய்யப்படுகிற இரும்பின் அளவு சுமார் பத்து மடங்கு அதிகரிக்கிறது. ஆகவே, உணவில் இரும்புச்சத்து அதிகமாக இருக்கவேண்டியது அவசியம்.

சைவ உணவு சாப்பிடுபவர்கள் அடர் பச்சைக் காய்கறிகள், கீரைகள், வெல்லம், பட்டாணிகள், பீன்ஸ், கொட்டைகள் மற்றும் உலர் திராட்சை ஆகியவற்றையும், அசைவ உணவாளராக இருந்தால் சிவந்த இறைச்சி, முட்டைகள், நண்டு ஆகியவற்றையும் சாப்பிடலாம்.

பால் பொருள்களில் இருந்து கிடைக்கும் இரும்புச்சத்து மற்றும் தாயால் மிகக் குறைவாக சேகரித்து வைக்கப்பட்டுள்ள இரும்புச்சத்து ஆகியவை கர்ப்பக் காலத்துக்குத் தேவையான அளவைப் பூர்த்தி செய்ய இயலாது.

ஆகவே, முப்பது முதல் அறுபது மில்லி கிராம் இரும்பு மூலப்பொருள்களைத் தினமும் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும் என பரிந்துரை செய்யப்படுகிறது. இரும்புச்சத்துடன் ஒரு டம்ளர் ஆரஞ்சு பழச்சாற்றை எடுத்துக்கொள்வது உடலால் இரும்பு உறிஞ்சப்படுவதை அதிகப்படுத்துகிறது.

அயோடின்

கர்ப்பிணித் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் மிகச்சிறிய அளவு அயோடின் தேவைப்படுகிறது. இது தயார் நிலையில் நிலத்தில் இருந்து பெறப்படுகிறது. இந்தியாவில் உள்ள நிலங்கள் அயோடின் சத்துக் குறைந்தவையாக இருப்பதால் இந்த நிலங்களில் இருந்து பெறப்படும் நீரும், அவற்றில் விளையும் காய்கறிகளும் அன்றாடத் தேவையை முழுமையாகப் பூர்த்தி செய்வதில்லை. அயோடின் கலந்த உப்பை தினமும் உணவில் பயன்படுத்துவது, அயோடின் சத்தைப் போதுமான அளவு சாப்பிடுவதை உறுதிசெய்வதோடு, அதன் குறைவால் ஏற்படும் எந்தக் குறைபாட்டையும் தடுத்துவிடுகிறது.

துத்தநாகம்

கர்ப்பக் காலத்தின்போது துத்தநாகம் மிக முக்கியப்

பங்காற்றுகிறது. இதைக் குறைவாகச் சாப்பிட்டால் கருப்பையில் இருக்கும் குழந்தை குறை வளர்ச்சியடைய நேரிடும் அபாயமும், அதன் வாழ்நாள் குறைந்துபோகும் அபாயமும் ஏற்படுகிறது. துத்தநாகம் பற்றாக்குறையினால், பிறவிக் குறைபாடுகள் நீண்டநேரம் பிரசவ வலியால் துடித்தல் போன்றவை ஏற்படும்.

பால், மீன், மஞ்சள் கரு போன்ற பெரும்பாலான புரத உணவுகளில் போதுமான அளவு துத்தநாகச் சத்து உள்ளது. தினமும் தேவைப்படும் புரதச்சத்துணவை சாப்பிட்டாலே போதுமான அளவு துத்தநாகச் சத்து கிடைத்துவிடும்.

நீர்

இது மிகவும் முக்கியமான ஓர் ஊட்டச்சத்தாகும். இது, உடலில் மூன்றில் ஒரு பங்கு நிறைந்துள்ளது. ஜீரணமாகத் தேவையான முக்கியக் கரை பொருளாகவும், செல்களுக்கு ஊட்டச்சத்து கடத்தப்படுவதற்கும், உடலில் இருந்து கழிவுகள் வெளியேற்றப்படுவதற்கும் நீர் அவசியம். உடல் வெப்பத்தை ஒழுங்குபடுத்தவும், உயவுப் பொருளாகவும் உள்ளது.

தினமும் சராசரியாக ஆறு முதல் எட்டு டம்ளர் வரை, தண்ணீரைத் தாராளமாகக் குடிக்க வேண்டும். தண்ணீரும், பழச்சாறுகளும் நல்ல தேர்வுகள். கோலா, டீ, காபி போன்றவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

நிரப்பிகள் (சப்ளிமெண்ட்ஸ்)

உணவில் இருந்து வைட்டமின் மற்றும் தாதுப்பொருள் நிரப்பிகள் போதிய அளவு கிடைக்காது என்பதால், இரும்பு மற்றும் போலாசின் மாத்திரைகள் மட்டும் பரிந்துரை செய்யப்படுகின்றன. நிரப்பிகள் சில குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளுக்கு மட்டும் தேவைப்படலாம். பாலைக் குறைவாகவோ, குடிக்காமலோ இருப்பதால் ஏற்படும் கால்சியம் பற்றாக்குறை மற்றும் சைவ உணவாளராக இருப்பதால் பி-12 வைட்டமின் கிடைக்காத நிலை ஆகியவற்றின்போது இது தேவைப்படும்.

ஏதாவது வைட்டமின் அல்லது தாதுப்பொருள் நிரப்பிகள் பயன்படுத்தப்பட்டால், உணவுப் பொருளுடன் பரிந்துரை செய்யப்பட்டதைவிட கூடுதலாக எடுத்துக்கொள்ளாமல் இருக்க வேண்டும் என்பதைப் பெண்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

அதிகமாக உண்பது உடல்பருமனுக்கு வழிசெய்வதுடன், ஜீரண

மண்டல இடையூறுகளையும் உண்டாக்குகிறது.

பால் அருந்தும் அளவை தினமும் 600 மில்லியாக அதிகரித்துக்கொள்ளலாம். வாரத்துக்கு மூன்று அல்லது நான்கு முறை ஒரு துண்டு பாலாடைக் கட்டி சாப்பிடலாம். பருப்பு அல்லது இறைச்சி, மீன், முட்டை ஆகியவற்றைத் தவறாமல் சாப்பிடுவது நல்லது.

புத்தம் புதிய காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களைச் சாப்பிடுவது தாய்க்கும், குழந்தைக்கும் தேவையான ஊட்டச் சத்தைக் கொடுக்கும்.

எடையைக் கண்காணித்தல்

கருக்காலத்தில் எடை அதிகரிக்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கர்ப்பக் காலம் முழுவதும் மொத்த எடை அளவு, இயல்பான எடையுடன் 10 அல்லது 12 கிலோவுக்கு மிகாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். எடை அதிகமாவது அல்லது இயல்பைவிடக் குறைவது ஆகிய இரண்டுமே அபாயங்களைக் கொண்டுவருவதாகப் பல ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

தாயின் எடை உயராமல் நிலையாகவோ அல்லது இயல்பை விடக் குறைவாகவோ இருந்தால் குறைப்பிரசவத்தில் குழந்தை பிறத்தல் அல்லது கர்ப்பத்திலேயே இறத்தல் ஆகிய அபாயங்கள் ஏற்படுகின்றன.

கர்ப்பக் காலத்தில், உடலில் சேரும் கொழுப்புகள் பெரும்பாலும் உடல் பகுதியின் கீழ்ப்புறத்திலும், மேற்புறத் தொடைகளிலும் ஏற்படுகிறது. இது இரண்டாவது மூன்று மாத கருக்காலத்தின் மையப் பகுதியில் அதிகரிக்கிறது. கொழுப்பு சேர்வதை புரொஜெஸ்டீரான் ஹார்மோன் தூண்டுகிறது. கொழுப்பு உடலில் சேர்த்து வைப்பதற்கான உண்மைக்காரணம், தாயால் போதிய உணவு சாப்பிட இயலாத சூழ்நிலை ஏற்படும்போது தயாராக எடுத்துப் பயன்படுத்திக்கொள்வதற்குத்தான்.

தேவையில்லாமல் எடை அதிகரிப்பதைத் தவிர்க்க புரதம், வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் இல்லாத அதிக கலோரிகள் உள்ள உணவுப் பொருள்களின் அளவைக் குறைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

வறுத்த உணவுகள், கிரீம்கள், இனிப்புகள், சாக்லேட், சர்க்கரை, குளுக்கோஸ், கேக்குகள், மாவுப்பொருள்கள், ஆவியில்

வேகவைக்கப்பட்ட உணவுகள், பிஸ்கட்டுகள், ஜாம், தேன் மற்றும் தேன் போன்ற உணவுப் பொருள்களும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

இந்தக் கட்டுப்பாடுகள் அனைத்தையும் கடைப்பிடித்த பிறகும் எடை கூடினால் மருத்துவரைக் கலந்தாலோசியுங்கள். வாரத்துக்கு அரை கிலோவுக்கு மேல் எடை உயர்வது அபாயமணி அடிப்பதைப் போன்றது.

கர்ப்பக் காலத்தில் கூடுதலான உணவு ஒதுக்கீடுகள்

உணவுப்பொருள்	கூடுதல் தேவை	கிடைக்கும் கலோரி
தானியங்கள்	35 கிராம்	118
பருப்புகள்	15 கிராம்	52
பால்	100 கிராம்	83
கொழுப்பு	...	...
சர்க்கரை	10 கிராம்	40
	மொத்தம்	293

கர்ப்பிணிக்கான உணவுத் திட்டம்

(சுமாரான கலோரிகள் **- 2200)**

(48 கிலோ எடையுள்ள தாய்க்குப் பொருந்தக்கூடியது**)**

காலை **7** மணி

டீ - ஒரு கப், பேரீட்சை - 5 அல்லது 6, 2 அல்லது 3 மேரி பிஸ்கட் அல்லது ரஸ்க்.

காலை **8.30**

ரொட்டித் துண்டுகள் - 2 அல்லது கஞ்சி - ஒரு கோப்பை, அல்லது இட்லி - 2 அல்லது காய்கறிகளுடன் சப்பாத்தி - 2, பாலாடைக்கட்டி - 1 துண்டு அல்லது ஒரு முட்டை மற்றும் பால் ஒரு டம்ளர்.

காலை **11** மணி

அவ்வப்போது கிடைக்கும் பழங்கள், முளைகட்டிய தானியம் - 1 கப்

மதியம் **1** மணி

சப்பாத்தி - 3 அல்லது 4 (நடுத்தரமானது) அல்லது சாதம் 3 கரண்டி, பருப்பு - 1 கப், பச்சைக் காய்கறி - 1 கப், தயிறு - 1 கப், சாலட் - ஒரு சிறிய தட்டு நிறைய.

மாலை **4** மணி

மில்க் ஷேக் - ஒரு டம்ளர் அல்லது பாலாடை சாண்ட்விச் - 1 அல்லது உப்புமா - போதுமான அளவு.

இரவு **8.30** மணி

சப்பாத்தி - 3 அல்லது 4 அல்லது சாதம் 3 கரண்டி, பருப்பு - 1 கரண்டி, பச்சைக் காய்கறி - 1 கரண்டி, தயிர் - ஒரு கோப்பை, பன்னீர் அல்லது இறைச்சி, மீன் அல்லது கோழி இறைச்சி - ஒரு கப், சாலட் - ஒரு தட்டு.

இரவு **9.30** மணி

பால் - ஒரு டம்ளர்

17. பிரசவக் காலம்

வாழ்வின் லட்சியத்தை அடைந்துவிட்டதாக ஒவ்வொரு பெண்ணும் நினைக்கும் நேரம் எது என்றால், அது குழந்தையை ஈன்றெடுத்த நேரம்தான். ஆனால், இந்த நேரத்தை அவள் நெருங்கும்போது மரணத்தை எட்டிப் பார்க்கவேண்டியிருக்கும் என்பார்கள். காரணம், முதன்முறையாகப் பிள்ளை பெறும் தாயின் பிரசவ நேரம் பொதுவாக 13 முதல் 14 மணி நேரம்வரை நீடிக்கும் என்பதுதான். ஏற்கெனவே குழந்தை பெற்ற பெண்ணுக்கு சுமார் எட்டு முதல் ஒன்பது மணி நேரம் வரை நீடிக்கும்.

முன்னேற்பாடுகள்

பிரசவ வலி வந்த பிறகு அரக்கப் பரக்கச் செயல்படக் கூடாது. முன்னதாகச் சகல வசதிகளும் உள்ள மருத்துவமனை, பழகுவதற்கும், பிரசவம் பார்ப்பதற்கும் கைதேர்ந்த சிறந்த மகப்பேறு மருத்துவர் என எல்லாவற்றுக்கும் ஏற்பாடு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைப்பேற்றுக்கான முன்னேற்பாடுகளை செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மருத்துவர், மருத்துவமனை அல்லது மருத்துவ மையம், கணவர், நண்பர் அல்லது அவசரத்துக்குக் கூப்பிட்டதும் ஓடிவரும் நெருங்கிய உறவினர் போன்றோரின் முக்கியத் தொலைபேசி எண்களை கைகளில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரசவ நேரம் வரும்போது எப்படி மருத்துவமனையை அடைவது என்பதை முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள்.

பிரசவம் முடிந்து இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகும் உங்களுக்கு உடல் திரவம் வெளியேறுவது அதிகமாகும். சில துப்புரவு டவல்களை வாங்கி வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

மருத்துவமனையில் இருந்து வெளிவரும்போது

அணிந்துகொள்வதற்காக எளிதாக அணியும் உடைகள், குழந்தைக்கான உடைகள், குழந்தைக்கு அணிவிப்பதற்கு இரண்டு துணிகள், குளிராக இருக்குமானால் குளிரைத் தடுக்கும் ஆடைகள், போர்வை போன்றவற்றையும் வாங்கி வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

பிரசவ நேரத்தை அறிதல்

பல பெண்கள் பிரசவம் நேரப்போவதை அறிந்துகொள்ள முடியவில்லை என வருந்துகிறார்கள். சில பெண்களுக்கு, பிரசவமாக சில வாரங்கள் இருக்கும்போதே பிரசவ வலி ஏற்பட்டு பிரசவம் ஆரம்பமாகிவிடும் என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

இதற்கு முன்பு எப்போதும் இல்லாதவகையில், புதிதாக வயிற்று வலி அல்லது கர்ப்பக் காலத்தில் இதற்கு முன்பு ஏற்பட்ட முதுகு வலியைப் போல் இல்லாமல் வித்தியாசமான முதுகு வலி, உதிரப்போக்கு, பனிக்குட நீர் உடைப்பு ஏற்பட்டால் மருத்துவரை உடனடியாகக் கலந்து ஆலோசியுங்கள்.

பிரசவத்துக்கான அறிகுறிகள் பின்வருமாறு இருக்கும்.

வழக்கமான தசை இறுக்கங்கள்

தொடக்கத்தில் மிகக்குறைந்த அளவிலான தசை இறுக்கத்தால் முதுகு வலி, மாதவிலக்காகும்போது வரும் வலியைப்போல் இருக்கலாம். சில நேரங்களில் பிழிவதைப் போன்றோ அல்லது வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படுவது போன்றோ இருக்கும். ஒவ்வொரு இறுக்கத்துக்கும் இடையில் சிறிது இடைவெளி இருக்கும். படிப்படியாக இறுக்கங்கள் அதிகமாகி அடிக்கடி வரும். 10 அல்லது 15 நிமிடங்களுக்குத் தொடர்ச்சியாக வரும்பொழுது சமாளிக்க முடியாது என நினைப்பீர்கள். இந்த நேரம்தான் பிரசவ நேரம்.

பிரசவத்துக்கு முன்னான (கோழை அல்லது ரத்தக்) கசிவு

பிரசவ வலி தொடங்கும் முன்போ அல்லது பிரசவத்தின் முதற்கட்டத்திலோ, கருப்பைக் கழுத்துப் பகுதியில் இருந்து இளஞ்சிவப்பு நிறக்கோழையானது கொத்தாக உடைந்து பிறப்புறுப்பு வழியாக வெளியேறும். பிரசவ வேதனை வரும் முன்பே இது நிகழும்.

இந்த நிலையில் சிறிது உதிரப்போக்கு, சளிச்சுரப்பு இருக்கும்.

அதிக உதிரப்போக்கு ஆபத்துக்கு அடையாளம். உடனடியாக மருத்துவரை நாடவேண்டும்.

பனிக்குட நீர் உடைதல்

பிரசவ வலி ஆரம்பித்ததும் அல்லது அதற்கு முன்பே குழந்தை மிதந்துகொண்டிருக்கிற பனிக்குட நீர் உடைந்துவிடக்கூடும். பிரசவ வலி ஆரம்பிக்கும் முன்பு நீர் உடைப்பெடுத்தால், உங்கள் பிறப்புறுப்பில் இருந்து மெதுவாகவோ அல்லது வேறு வழியாகக் கட்டுப்படுத்தமுடியாத அளவுக்கோ நீர் தாரை தாரையாக வடியும்.

எந்தவித முன்னெச்சரிக்கையும் இல்லாமல் பனிக்குட நீர் உடைப்பெடுக்கலாம். ஒருவேளை, வெளியே செல்வதாக இருந்தால், துப்புரவுத் துணி ஒன்றை எடுத்துச்செல்லுங்கள். எதிர்பாராமல் நீர் உடைப்பெடுக்க நேர்ந்தால் அதைத் தடுக்க இது உதவும். படுக்கையின் கீழ் பிளாஸ்டிக் விரிப்பைப் பயன்படுத்தி, பனிக்குட நீரினால் படுக்கை நனையாமல் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம்.

மருத்துவமனையில்

மகப்பேறு மருத்துவர் பரிசோதித்து, உங்களுக்கு என்ன நிகழ்ந்துகொண்டிருக்கிறது என்பதைப் பற்றி விசாரிப்பார். உங்கள் நாடித்துடிப்பு, உடல் வெப்பம் மற்றும் ரத்த அழுத்தத்தைச் சரிபார்த்துவிட்டு, சிறுநீரையும் பரிசோதிப்பார்.

அடிவயிற்றைத் தொட்டு குழந்தையின் கிடைநிலை எவ்வாறு இருக்கிறது. இதயத் துடிப்பு எவ்வாறு இருக்கிறது என்பதைக் கவனிப்பார். உங்கள் கருப்பைக் கழுத்து எவ்வளவு தூரம் திறந்திருக்கிறது என்பதை அறிவதற்காக உட்புறம் கை வைத்தும் பரிசோதனை மேற்கொள்வார்.

அடுத்து, பிரசவ வலி எடுப்பதைப் பொறுத்து நேராக பிரசவ அறைக்கோ அல்லது முன்பேற்று அறைக்கோ அழைத்துச் செல்வார்கள். முதலில் முன்பேற்று அறைக்கு அழைத்துச் செல்லப்பட்டிருந்தால் குழந்தை பிறக்கும் சமயத்தில் பிரசவ அறைக்கு அழைத்துச் செல்வார்கள்.

பிரசவ வேதனையின்போது என்ன நிகழ்கிறது என்பதை அறிந்துகொண்டால், அதைத் திறமையோடு சமாளிக்கலாம்.

உடலைத் தளர்த்துவது, மூச்சை ஆழமாக இழுத்துவிடுவது,

படுத்துப் பார்ப்பது, முழந்தாளிட்டு அமர்வது, அறையைச் சுற்றி நடப்பது, மசாஜ் செய்துகொள்வது எனப் பலவகைகளில் பிரசவ வலியைச் சமாளிக்கலாம்.

வலி நிவாரணத்துக்காக ஊசி போட்டுக்கொள்வதும் உண்டு. இந்த மருந்துகளால் அதிகமான பக்கவிளைவுகள் இல்லையென்றாலும், குழந்தை மந்தமாக அல்லது குறைந்த சுவாசத்துடன் பிறக்கும். மிக விரைவாக குழந்தைக்குப் பாதுகாப்பு அளிக்கப்படுவதால் இதைப் பற்றி கவலைப்பட வேண்டியிருக்காது. புறமுதுகுத் தண்டுவழியில் ஊசி மூலம் மருந்தைச் செலுத்தி உணர்வகற்றுவதும் உண்டு.

பிரசவ நிலைகள்

பிரசவத்தில் மூன்று நிலைகள் உள்ளன. முதல் நிலையில், கருப்பைக் கழுத்து படிப்படியாக திறக்கிறது (விரிகிறது). இரண்டாம் நிலையில் குழந்தை யோனியில் தள்ளப்பட்டு பிறக்கிறது. மூன்றாம் நிலையில் கருப்பைச் சுவரில் இருந்து பனிக்குடம் வெளியேறி, யோனியில் இருந்து வெளித்தள்ளப்படுகிறது.

முதல் நிலை

கருப்பைக் கழுத்து பொதுவாகப் பிரசவ நேரத்தில் மூடிக்கொள்வது வழக்கம். படிப்படியாகக் கருப்பையின் தசைச் சுருக்கங்கள் கருப்பை வாயை பத்து செ.மீ. அகலத்துக்கு திறக்கச் செய்கிறது. அதன் பிறகு, முழுவதும் திறந்த நிலையை அதாவது குழந்தை கடந்து செல்வதற்குப் போதுமான அளவை அடைகிறது.

பிரசவத்தின் முதல் நிலை, பொதுவாக முதல் பேற்றின்போது ஆறு முதல் பனிரெண்டு மணி நேரம்வரை நீடிக்கும்.

படிப்படியாக, தசை சுருங்கி விரியும் நிலையானது தீவிரமாகவும் வலியுள்ளதாகவும் மாறும். முதல் நிலையின் இறுதியில், ஒவ்வொரு முறை தசைச் சுருக்கம் வரும்போதும், முக்கித் தள்ளவேண்டும் என நினைக்கத் தோன்றும். கருப்பைக் கழுத்து முற்றிலுமாகத் திறந்து குழந்தையின் கழுத்து வெளியே தெரியும்வரை உந்தித் தள்ள வேண்டாம். உந்தித் தள்ள வேண்டும் என்ற உந்துதலை அடக்கிக் கொள்ள மெதுவாகவும் நேர்த்தியாகவும் மூச்சை இழுத்துவிட வேண்டும். அவசரம் அதிகமாக இருந்தால் கொஞ்சம் பெருமூச்சாக மூச்சை

இழுத்துவிட வேண்டும்.

குழந்தையின் பிறப்பு

குழந்தை கீழ் இறங்குவதையும், அதன் உண்மையான பிறப்பையும் இரண்டாவது நிலை என்கிறார்கள். கருப்பை வாய் போதுமான அளவு அகலமாகத் திறந்தவுடனே, தசைச் சுருக்கங்கள் தங்கள் இயல்பு நிலையை மாற்றிக்கொள்ளும். ஒவ்வொரு சுருக்கத்துக்குப் பிறகும் கருப்பைத் தசை நார்கள் கொஞ்சம் குறுகிவிடுகின்றன. யோனிக்குள் குழந்தை தள்ளப்படுகிறது. கருப்பைக் கழுத்து எப்போது முழுமையாகத் திறந்து குழந்தையின் தலை வெளிவரும் என்பதை மருத்துவர் கூறுவார்.

தசைச் சுருக்கங்கள் ஆரம்பித்ததும், மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி அவ்வப்போது உந்தி(முக்கி)த் தள்ள வேண்டும்.

குழந்தையின் தலை வெற்றிகரமாக வெளியேறும்போது, கையை வைத்து தொட்டுப் பார்க்கலாம். ஒருமுறை தலை வெளியே வந்ததும், பெரும்பகுதி கடினமான வேலைகள் முடிந்துவிடும். அடுத்து ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட முக்குதல்கள் (உந்தித்தள்ளுதல்) மூலமாக எஞ்சியுள்ள உடல்பகுதிகள் விரைந்து, சுலபமாக வெளியேறும்.

வழக்கமாக, குழந்தை நஞ்சுக்கொடியுடன் இன்னும் இணைக்கப்பட்ட நிலையில் தாயிடம் காண்பிப்பார்கள். குழந்தை நன்றாகச் சுவாசிக்க ஆரம்பித்தவுடன், நஞ்சுக்கொடியை வெட்டிவிடுவார்கள்.

குழந்தையின் மூக்கு மற்றும் வாயில் இருந்து சளியை அகற்ற வேண்டியிருக்கும். சுவாசத்தைச் சீர்படுத்த ஆக்ஸிஜன் கொடுக்கப்பட நேரிடும்.

பனிக்குடத்தின் பிறப்பு

குழந்தை பிறந்த பிறகு, இன்னொரு உந்துதல் பனிக்குடத்தை வெளியேற்றும். குழந்தை பிறந்த பிறகு கருப்பை சுருங்குவதற்காக தொடையில் ஊசி போடப்படும். உங்களிடம் இருந்து ஏற்படும் இன்னொரு முக்கலில் இருந்து வெளியாகும் கொடியில் இருந்து பனிக்குடத்தை மருத்துவர் பிரித்து எடுப்பார். பனிக்குடத்தின் பிறப்பு பொதுவாக சுலபமாகவே இருக்கும்.

குழந்தை பிறந்ததும் சில சுத்தங்களைச் செய்யவேண்டியிருக்கும்.

ஆசனவாய்த் தசை கிழிந்திருந்தால் சில தையல்கள் போடப்படும். அதன்பிறகு குழந்தையும், தாயும் சுத்தப்படுத்தப்படுவார்கள்.

குழந்தையை எடை போட்டுப் பார்த்து அதன் கையில் பெயர் அட்டை ஒன்றைக் கட்டுவார்கள். குழந்தையை ஒரு குழந்தை மருத்துவ நிபுணர் நுணுக்கமாகப் பரிசோதித்து, அவரது குறிப்பை எழுதுவார். பெரிய மருத்துவமனைகளில், குழந்தை மாற்றம் போன்ற தவறுகள் நடப்பதைத் தடுக்க, குழந்தை பிறந்த இந்த நிலையிலேயே குழந்தையின் கை விரல் ரேகைகளைப் பதிவுசெய்து கொள்கிறார்கள்.

குழந்தை பிறந்ததும் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு விரைவாகப் பாலை உறிஞ்சிக் குடிக்கவிடுங்கள். கொஞ்சம் கால தாமதமானாலும் குழந்தை உறிஞ்ச ஆரம்பிக்கும் அல்லது தனது வாயில் மார்பகக் காம்பு இருப்பது போல நினைத்துக் கொள்ளும். தாய்ப்பால் ஊட்டுவது பிற்காலத்தில் பல வழிகளில் உதவுகிறது. கருப்பை விரைந்து சுருங்கவும் உதவுகிறது.

சிறப்பு நோய் நிலைகள்

ஆர்.எச். நெகடிவ் தாய்மார்கள்

ரத்த இனப் பிரிவில் மனைவிக்கு எதிர்மறையினமும் (ஆர்.எச். நெகடிவ்), கணவருக்கு உடன்பாட்டினமும் (ஆர்.எச். பாசிடிவ்) இருந்தால், அடுத்து பிறக்கப்போகும் குழந்தையைக் காப்பாற்றுவதற்காக முதல் குழந்தையைப் பிரசவித்த 72 மணி நேரத்தில் ஆன்டி-டி என்ற ஊசி போடுவார்கள். இந்த ஊசியைப் போட்டுக்கொள்வது முற்றிலும் கட்டாயமாகும். இந்த ஊசியைப் போட்டுக்கொள்ளாவிட்டால் அடுத்து கர்ப்பம் தரிப்பது கெட்டவிதமாக முடியக்கூடும்.

பிரசவத்தைத் தூண்டுதல்

பிரசவ வலி தானாகவே ஆரம்பிக்கும். ஆனால், பல காரணங்களால் வலியெடுக்காவிட்டால், செயற்கையாகத் தூண்டவேண்டியிருக்கும். இதற்கு பிரசவத் தூண்டுதல் அல்லது இன்டக்ஷன் என்று பெயர்.

தாய் அல்லது குழந்தையின் உடல் நலத்துக்கு ஏதேனும் ஆபத்து இருக்குமானால் பிரசவத்தைத் தூண்டவேண்டி இருக்கும். உதாரணத்துக்கு, குழந்தை பிறக்கத் தாமதமானால், தாய்க்கு மிகை ரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய் இருக்குமானால் செயற்கைத்

தூண்டுதல் ஏற்படுத்தப்படும்.

தூண்டுதல் இரண்டு வழிகளில் நிறைவேற்றப்படுகிறது. ஒன்று, பனிக்குடத்தை உடைப்பது. இன்னொன்று, பிரசவத்தைத் துரிதப்படுத்தும் ஹார்மோனை (ஆக்ஸிடாசின் ஹார்மோன்) தாயின் கையில் நரம்புவழியாகச் செலுத்துவது.

கிடுக்கி மூலம் பிரசவம்

ஃபோர்செப் எனப்படும் கிடுக்கிகளைப் பயன்படுத்தி யோனியில் இருந்து குழந்தை வெளியேற்றப்பட வேண்டியிருக்கும். தாய் மிகவும் களைப்படைந்த நிலையில் இருந்தால், கருப்பைச் சுருக்கங்கள் போதுமான அளவு இல்லாவிட்டால் அல்லது குழந்தைக்குத் திணறல் ஏதேனும் ஏற்பட்டால் ஃபோர்செப் தேவைப்படும்.

ஃபோர்செப் கிடுக்கியால் குழந்தையின் தலையை நேர்த்தியாகப் பிடித்து இழுத்துப் பிறக்கச் செய்யலாம். அதேவேளை தாயும் குழந்தையை உந்தித் தள்ள உதவலாம். குழந்தையின் தலையில் கிடுக்கி வைக்கப்பட்ட இடத்தில் சிவப்பான அடையாளம் தெரியக்கூடும். இது நாளாக நாளாக மறைந்துவிடும்.

வெற்றிடம் மூலம் குழந்தையை எடுத்தல்

கிடுக்கிப்பேறுக்கு என்ன காரணங்கள் உள்ளனவோ, அதே காரணங்களுக்காக இதுவும் மேற்கொள்ளப்படுகிறது. உலோகத்தால் ஆன ஒரு மூடியை குழந்தையின் தலையை உறிஞ்சுவதற்காகப் பொருத்தி வேகமாக முக்குவதைப் போன்ற விசை ஏற்படுத்தப்பட்டு குழந்தை வெளியே இழுக்கப்படுகிறது. குழந்தையை எடுத்த பிறகு அதன் தலையில் வீக்கம் ஏற்படலாம். இது படிப்படியாக மறைந்துவிடும்.

சிசேரியன்

கருப்பை மற்றும் வயிற்றின் கீழ்ப்புறச் சுவரில் ஒரு திறப்பு செய்து அதன்மூலம் குழந்தையை எடுக்கும் அறுவைச் சிகிச்சை முறைதான் சிசேரியன். இந்த அறுவைச் சிகிச்சை முறையானது, இறந்த அல்லது இறந்து கொண்டிருக்கும் தாயின் வயிற்றில் இருந்து குழந்தையைக் காப்பாற்றுவதற்காக மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

பெண்ணின் பிறப்புறுப்புப் பாதை சிறியதாக இருந்தால்,

சிசேரியன் அறுவைச் சிகிச்சை செய்யவேண்டி இருக்கும். பிரசவத்தின் போது ஏற்படும் அதிக உதிரப்போக்கு, தாய்க்கு இருக்கும் கழலைகள், கருப்பை வாய் திறக்காமல் போவது, குழந்தைக்கு மூச்சுத் திணறல், குழந்தை தடம் மாறுதல் போன்ற இயல்புக்கு மாறான நிலைகளில் சிசேரியன் மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

சிசேரியன் அறுவைச் சிகிச்சைக்கு பிறகு சில நாள்கள்வரை உட்கார, நிமிர்ந்து நிற்க சிரமமாக இருக்கலாம். இயல்பு நிலைக்கு வருவதற்கு கொஞ்ச நாளாகும். தசைகள் மீண்டும் நன்றாகச் செயல்படுவதற்கு, பிரசவத்துக்குப் பிறகு உடற்பயிற்சி மேற்கொள்வது நல்லது.

புட்ட உதயம்

குழந்தையின் புட்டம் முதலில் வெளிவரும்போதுதான் புட்ட உதயம் நிகழ்கிறது. இந்த வழியில் குழந்தை இயல்பாகப் பிறக்க அதிக சாத்தியக்கூறுகள் இருக்கிறது என்றாலும், குறிப்பாகத் தலையை வெளியே எடுப்பதற்கு அதிக கவனம் தேவைப்படுவதால், பிரசவமாக நீண்ட நேரம் பிடிக்கும். சிலநேரங்களில் கிடுக்கிக் கருவி பயன்படுத்தப்படுகிறது. சிசேரியன் அறுவைச் சிகிச்சை மேற்கொள்வதற்கு புட்ட உதயமும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம்.

18. குடும்பம் ஒரு கதம்பம்

மணவாழ்க்கைக்காகத் துணையைத் தேர்வு செய்து இணைந்து மகப்பேறுவரை வந்தாகிவிட்டது. இனிமேல் என்ன இருக்கிறது என பலர் நினைத்துக்கொள்கிறார்கள்.

உண்மையில் இதற்கு மேல்தான் வாழ்க்கையே துவங்குகிறது. தம்பதிக்கு இடையே இருந்துவந்த காதலும், பிணைப்பும், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குழந்தையின் வரவால் திசை மாறத் தொடங்கும். கணவனுக்காகச் செலவிட்ட நேரத்தை குழந்தை பங்கு போட்டுக்கொள்வதால் மனைவி தனது முழு கவனத்தையும் கணவன் மீது திருப்ப இயலாத நிலைக்குத் தள்ளப்படுவாள். அவ்வாறே, மனைவி மற்றும் குழந்தைக்காகச் சம்பாதிக்க வேண்டும் என கணவனும் வெளியுலகச் சூழலோடு ஒன்றிவிடுவான்.

சிசுவையும், குடும்பத்தையும் கவனிக்க மனைவியும்; குடும்பத் தேவையை நிறைவு செய்ய கணவனும் முனைய ஆரம்பிக்கும்போது, அவர்களுக்கு இடையே இருந்த புரிந்துகொள்ளுதல் குறைய ஆரம்பிக்கும். இயல்பாக வரும் இந்த அடிப்படைக் காரணத்தை, தம்பதியர் தெரிந்துகொள்ளாமல் போகும்போது அடிக்கடி அவர்களுக்குள் சிறுசிறு பூசல்கள் ஆரம்பித்து குடும்பத்தில் பிரச்னைகள் தலை தூக்கத் தொடங்கிவிடுகின்றன.

தவிர, உலகத்தைப் பற்றிய புதிய பார்வை இருவருக்கும் வேறுவேறாக இருப்பதால் ஒருவர் மீது ஒருவர் நிறை கண்ட நிலை மாறி குறை காண ஆரம்பிப்பார்கள். மணமான புதிதில் ஒருவரோடு ஒருவர் செலவிட்ட நேரம், பாலுறவு உள்பட பிற விஷயங்களில் அவர்களிடம் இருந்த நெருக்கம், சிறிது சிறிதாக குறைய ஆரம்பித்திருப்பதால் இயல்பாகவே ஒருவித சலிப்பு தோன்றும்.

இன்னொரு முக்கிய விஷயம், ஆண் தனது அன்பையும், ஆளுமையையும் பாலுறவின் மூலமாக மனைவியிடம் காட்ட முயற்சிப்பான். ஆனால், பெண் அதை விரும்பமாட்டாள்.

தன்னையும் தனது உணர்வுகளையும் முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய ஆழமான உறவை விரும்புவாள். அதிக நெருக்கத்தை விரும்புவாள். அதில் விருப்பம், ஈடுபாடு, நட்புணர்வு, தனி மனிதனுக்கு மரியாதை தரக்கூடிய பாங்கு ஆகியவையெல்லாம் உள்ளடக்கியிருக்க வேண்டும் என விரும்புவாள்.

குடும்பம் மற்றும் பிற உறவு முறைகளில் ஏற்படும் சிக்கல்களில் இருந்து விடுபட உதவி தேவைப்படும் இந்தச் சூழலில், கணவன் தனது உள்ளுணர்வுகளை வெளிப்படுத்த வேண்டும் என விரும்புவாள். தன் மீது அவனுக்கு உள்ள சாதகமான உணர்வுகளை அவ்வப்போது அவன் வெளிப்படுத்த வேண்டும் என விரும்புவாள்.

தனது திறமையையும் அறிவுக் கூர்மையையும் அவன் மதிக்க வேண்டும் என விரும்புவாள். தன்னைப் புரிந்துகொண்டு, காதலுணர்வு உள்ளவனாகவும், அன்பான, உறுதியான, நெருக்கமான, மிக மென்மையான உணர்வுகளைக் கொண்டவனாக கணவன் இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புவாள். பிரச்னைகளில் இருந்து விடுபட அவளுக்கு இது அவசியம். உலகத்தில் உள்ள பெண்களில் 83 சதவீதம் பேர் பாலுறவு உணர்வுப்பூர்வமானதாக இருக்கவேண்டும் என விரும்புவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

இதைப் புரிந்துகொள்ளாமல், செக்ஸ் மூலமாக மட்டுமே தன்னுடன் நெருக்கத்தை உண்டாக்கிக்கொள்ள கணவன் விரும்புவதாக நினைக்கும்போது, வெறுப்படைகிறாள்; கோபப்படுகிறாள்.

இதைக் கணவனும் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

சரி, ஆண் எதை விரும்புகிறான்?

ஆணின் கணிப்பு

தான் காதலிக்கவும், காதலிக்கப்படவும் வேண்டும் என விரும்புகிறான். இது பெண்ணைவிட வித்தியாசமான வழியில் இருக்க வேண்டும் என நினைக்கிறான். பாலுறவு அற்ற வழியில் தன் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தத் தயங்கும் அவன், பாலுறவின்

மூலமாக, அது சார்ந்த செயல்களின் மூலமாக அன்பை வெளிப்படுத்துவதை வசதியானதாக நினைக்கிறான். இதை மனைவி அங்கீகரிக்க வேண்டும் என விரும்புகிறான். இதை பெண் ஏற்காத நிலையில் வெறுப்படைகிறான்; கோபப்படுகிறான். வேறு எந்த விதத்தில் தனது அன்பை வெளிப்படுத்துவது என்பது தெரியாமல் குழம்பிப் போகிறான்.

நாவல்களிலும், திரைப்படங்களிலும் பார்க்கிற பெண்களைப்போல் தன் மனைவி இருக்க வேண்டும் என்ற ஓர் எதிர்பார்ப்பு, வேலைக்குப் போய் வீட்டுக்கு வந்தால், ஓய்வாக இருந்து அவளோடு நிறைய நேரம் செக்ஸ் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என நினைப்பு இவையெல்லாம் மனைவியிடம் ஒரு பெரிய எதிர்பார்ப்பை அவனுக்கு உண்டாக்குகிறது.

ஒன்றாக இருக்கலாம் என அவள் கூறுவதை, பாலுறவுகொள்ள அவள் நினைப்பதாகத் தவறாகப் புரிந்துகொண்டு நெருங்கும்போது அவள் அதைத் தவிர்த்தால், இதைத் தவிர வேறு எதை என்னிடம் எதிர்பார்க்கிறாள் என கோபப்படுகிறான். அவள் களைப்பாக இருப்பதாகச் சொன்னால் கோபம் வந்து விடுகிறது. அவளுக்கு என் மீது அக்கறையே இல்லை என கோபிக்கிறான்.

மனைவி மற்றும் வெளியுலகப் பிரச்னைகள், மனத்தை உறுத்தும் நெருடல்கள், பிணக்குகள் அனைத்தையும் செக்ஸ் தீர்த்துவிடும் என நினைக்கிறான். பாலுறவுக்குப் பிறகும் அவள் கோபம் தணியவில்லை என்பது தெரியவரும்போது குழப்பம் அவனுக்குள் வந்துவிடுகிறது.

மனைவியுடன் அதிக நேரம் ஒரே இடத்தில் இருப்பதன் மூலம் அவளைத் திருப்திப்படுத்திவிட முடியும் என நினைத்து வெளியே செல்லாமல், அவளுடன் பேசாமல் டி.வி. பார்ப்பது, வேறு வேலைகளைப் பார்ப்பது என்று இருக்கிறான். மனைவி தன் மீது அக்கறை காட்டுவதில்லை எனத் தெரிந்துகொள்ளும்போது, அவளுக்கு எது அதிருப்தியைத் தருகிறது எனக் குழம்புகிறான்.

மனத்தில் என்ன நினைக்கிறாள் என்பதை வெளியே வாய்விட்டுச் சொல்வதில்லை. இவளைத் திருப்திப்படுத்தவே முடியாது என்ற முடிவுக்கு வருகிறான். இதுவரை அவனுக்கு அன்புக் காதலியாக, நல்ல மனைவியாகத் தெரிந்தவள் கொடுமைக்காரி, ராட்சசியாகத் தெரிய ஆரம்பிக்கிறாள்.

ஏன் இப்படி?

பெண்களைப் பற்றிய அவனது கணிப்பு அப்படி.

பெண்கள் மன எழுச்சிமிக்கவர்கள்; மின்சாரம் பாய்வதைப் போல் விரைவான உணர்ச்சிமிக்கவர்கள். அதனால்தான், தொலைக்காட்சியில் படம் பார்த்தாலும் அழுவார்கள். பிள்ளை முதல் மதிப்பெண் பெற்றாலும் அழுவார்கள்; சின்னச் சின்ன பிரச்னைகளையும் தாங்கிக்கொள்ள முடியாமல் அழுவார்கள் என நினைத்துக்கொள்கிறானே தவிர, அவளுக்குள்ளும் உணர்ச்சிப் போராட்டங்களும் எதிர்பார்ப்புகளும் இருப்பதை அவனது ஆண் குணம் புரிந்துகொள்ள மறுத்துவிடுகிறது.

மனைவி கவர்ச்சியாகப் பார்த்தாலோ, பார்வையால் தூண்டினாலோ அவள் செக்ஸ் உணர்வோடு இருப்பதாக நினைத்துக்கொள்கிறான். என்னைத் தூண்டினால், அவளும் தூண்டப்பட்டுத்தான் இருக்க வேண்டும் என நினைத்து தனது சுய தூண்டுதலை மனைவி மீது திணிக்க முற்படுகிறான். கணவனின் எதிர்பார்ப்புக்கு மனைவி இணங்காதபோது தன்னை முட்டாளாக்கிவிட்டாள் எனக் கோபப்படுகிறான்; குழப்பமடைகிறான்.

தொட்டாலே உணர்ச்சிவசப்படக் கூடியவள் பெண் என கணவன் நினைப்பது எல்லா நேரத்திலும் வேலை செய்வதில்லை. உடல் ரீதியாக அவளைத் தொடும் முன்பு மன ரீதியாகத் தொட வேண்டும் என்பதை அறிய மறுப்பதால் அவளை நெருங்கி, நிராகரிக்கப்படும்போது வெட்கப்பட நேரிடுகிறது.

பிரச்னைகளைத் தீர்ப்பதற்கு, பாலுறவில் நேரடியாக ஈடுபடுவதே சரியானது என கணவன் நினைத்து செயல்படுவதை மனைவி விரும்புவதில்லை. முன்விளையாட்டுகளில் அவன் ஆர்வம் காட்ட வேண்டும் என விரும்புவாள். முன் விளையாட்டை அறியாத கணவன் நிராகரிக்கப்படுவது இயல்பு. ஆனால், அவன் விஷயத்தைப் புரிந்துகொள்ளாமல் ‘தான் நிராகரிக்கப்பட்டதாக’ மட்டும் விரக்தியடைகிறான்.

எப்படிச் செய்தால் இவள் திருப்தி அடைவாள் என்ற குழப்பம் அவனுக்குள் குடியேறிவிடுகிறது. அடிக்கடி சண்டை போட ஆரம்பிக்கிறான். அவள் தன்னை வெறுப்பதாக நினைக்கிறான். எதிர்பார்ப்பைப் பூர்த்திசெய்ய வெளியிடங்களை நாடுகிறான்.

பெண்ணின் கணிப்பு

தனது கணவன் சினிமா கதாநாயகனைப்போல் இருக்க வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு பெண்களுக்கு உண்டு. எல்லா விஷயங்களிலும் மனைவி மீது அன்பையும், காதலையும் வெளிப்படுத்தி, அனைத்து விஷயங்களையும் பகிர்ந்து கொள்ளும் அந்தக் கதாநாயகனை கணவனிடம் தேடிப் பார்க்கிறாள்.

எல்லா நேரங்களிலும் இது சாத்தியமில்லை என்கிறபோது தான் ஏமாந்துவிட்டதாக, ஆண்களே மோசமானவர்கள் என நினைத்துக்கொள்ள ஆரம்பித்துவிடுகிறாள்.

தன் வீட்டில் உள்ள ஒவ்வொருவருக்காகவும் உழைப்பதாக மனைவி நினைக்கிறாள். பிறரைப்போல் ஒதுங்கி நிற்காமல், தன்னுடைய சிரமத்தில் தனது கணவனும் பங்கெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என அவள் விரும்புகிறாள்.

கணவன் அவ்வாறு உதவாதபோது எரிச்சல் வருகிறது. நான் எத்தனை வேலைகளை இழுத்துப் போட்டுக்கொண்டு செய்வது? இதில்கூட ஒத்துழைக்காதவன் என்ன புருஷன் என்ற உள்ளார்ந்த எரிச்சல், பிறரைப்போல் இவனும் என்னை இந்த வீட்டு வேலைக்காரியைப்போல் நடத்துகிறான். என் மீது அவனுக்கு அக்கறையில்லை என்ற கோபத்தை உண்டாக்குகிறது.

கணவன் தன்னோடு, தன் குடும்பத்தோடு நிறைய நேரம் செலவழிக்க வேண்டும்; நிறைய பேச வேண்டும் என பெண் விரும்புகிறாள். ஒரே வீட்டில் இருந்துகொண்டு வெறுமனே டி.வி.யை முறைத்தபடி அவன் உட்கார்ந்துகொண்டிருந்தால், அவனுக்குத் தன் மீது அன்பில்லை என நினைக்கிறாள். இது அவளுக்கு ஏமாற்றத்தைத் தருகிறது.

தான் சொல்லவருவதை அவன் கவனிக்காதபோது அல்லது புரிந்துகொள்ளாதபோது தன் மீது அக்கறையில்லாதவன் என்ற தீர்மானத்துக்கு அவள் வந்துவிடுகிறாள்.

என்னதான் அன்பானவனாக, மற்ற உணர்ச்சிகளைத் தன்பால் காட்டக்கூடியவனாக இருந்தாலும், மற்ற ஆண்களைவிட திறமைசாலியாக, எதையும் கட்டுப்படுத்தும் ஆண் மகனாக நடந்துகொள்ள வேண்டும் என மனைவி நினைக்கிறாள்.

தனது கணவன் தன்னுடைய உள்ளார்ந்த உணர்வுகளை தன்னோடு பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டும் என விரும்புகிறாள். தனது

விருப்பம் நிறைவேறாதபோது அவனுக்குத் தன் மீது அக்கறை இல்லை, அவன் தன்னை நம்புவதில்லை என நினைக்கிறாள்.

அவன் உண்மையாகத் தன்னை நேசித்தால், தனக்குப் பிடித்தமானது, மகிழ்ச்சி தரக்கூடியது, உணர்ச்சியைத் தூண்டக்கூடியது எது என்ற விவரங்களைத் தெரிந்துவைத்திருப்பான் என நினைக்கிறாள். அவ்வாறு அவன் தெரிந்துகொள்ள முற்படாதபோது, தன்னை அவன் வெறும் பாலுறவுச் சாதனமாகப் பயன்படுத்த விரும்புகிறான் என கோபப்படுகிறாள்.

தான் நேசிப்பதைப்போல் கணவன் தன் மீது அதிக அன்புள்ளவனாக இருக்க வேண்டும் என எதிர்பார்க்கிறாள். தான் மட்டும் அணைத்துக்கொள்ள, அவன் அதில் ஆர்வம் காட்டாமல் இருக்கிறான் என அவள் கருதும்போது, அவளுக்கு ஏமாற்றம் மிஞ்சுகிறது.

கணவன் தன்னைத் தொடுவதை, சீண்டுவதை அவன் தன் மீது வைத்திருக்கும் அன்பின் அடையாளங்களாக அவள் நினைக்கிறாள். அவ்வாறு அவன் செய்யாதபோது, தன்னை அவன் உண்மையாக நேசிக்கவில்லை எனக் கோபப்படுகிறாள்.

தனது கணவன் அதிகக் காதலுணர்வு உள்ளவனாக இருக்கவேண்டும் என விரும்பும் பெண், அன்பின் அடையாளமாக அவன் வாங்கித் தரும் பொருள்களைவிட, அவன் தனது காதலை வார்த்தைகளால் வெளிப்படுத்துவதை மட்டுமே அதிகமாக விரும்புகிறாள்.

பாலுறவு நேரத்தில் தனக்கு எது பிடிக்கும், பிடிக்காது என பெண் உணர்த்தி, தனது விருப்பப்படி கணவன் நடக்க வேண்டும் என எதிர்பார்ப்பாள். இதைக் கண்டுகொள்ளாமல் தன் விருப்பத்துக்கேற்ப ஆண் நடந்துகொள்ளும்போது, அவன் சுயநலத்தோடு நடந்துகொள்வதாக நினைத்து வெறுப்படைய ஆரம்பிப்பாள்.

அவள் உச்சப் பரவச நிலையை அடைந்துவிட்டாளா எனக் கேட்டுக்கேட்டு அவன் ஒவ்வொரு முறையும் பாலுறவு கொள்ளும்போது அவளுக்கு எரிச்சல் உண்டாகிறது.

திருப்தி அடையவில்லை என்று சொன்னால், பொய்யாக அவன் உடலுறவைத் தொடர்ந்தால் அவளுக்குத் திருப்தி ஏற்படுவதைவிட

எரிச்சலே மிஞ்சுகிறது. தான் இதில் திறமைசாலி என பொய்யாக நினைத்துப் பெருமைப்படுகிறான் என அவள் நினைத்துக்கொள்கிறாள்.

இந்த உண்மையைச் சொன்னால், இத்தனை காலமாக மிகச் சிறந்த காதலன் என தன்னை நினைத்திருந்த அவனது கர்வம் முறிந்து போய்விடக்கூடும் என்பதற்காக வெளியே சொல்லாமல் அமைதியாகச் சகித்துக்கொள்கிறாள். இப்படிச் செய் என ஏதாவது கூறினால், தன்னை அவமரியாதை செய்து விட்டதாக அவன் நினைத்துக்கொள்வானோ என்ற எண்ணம், அவனுடைய செய்கையை நியாயப்படுத்திவிடுகிறது.

கணவன் உண்மையாக தன் மனைவியை நேசித்தால், அவளது பாலுறவுத் தேவைகளைப் புரிந்துகொள்வான். தன் சுயநலத்துக்காக, தனது இன்பத்துக்காக மட்டும் அவளைப் பயன்படுத்த முனையும்போது அவள் காயப்படுகிறாள். கோபப்படுகிறாள், எரிச்சலடைகிறாள், அதிருப்தியடைகிறாள் என்பதை அவன் உணர்ந்துகொள்ளவேண்டும் என அவள் நினைக்கிறாள்.

மொத்தத்தில், பெண் திருப்திப்படுத்த இயலாதவள் என ஆண் நினைப்பதைப்போலவே பெண்ணும் ஆணை நினைக்கிறாள். எல்லா ஆண்களுமே இப்படித்தான் என்ற முடிவுக்கு அவள் வந்துவிடுகிறாள். இதுவும் குடும்பத்தில் பிரச்னை தோன்றுவதற்கு ஒரு காரணமாகிவிடுகிறது.

அடிப்படைக் காரணங்கள்

ஓர் உயிர் இரு உடல்களாக இருந்தவர்கள் ஏன் இப்படி சண்டை போட்டுக்கொள்கிறார்கள்? முரண்பாடுகளின் மொத்த உருவமாகிறார்கள்?

உண்மை என்னவென்றால், உலகைப் பார்ப்பது முதல் அவர்களுக்கு அளிக்கப்பட்ட பயிற்சிகள், எதிர்பார்ப்புகள்வரை அனைத்தும் வெவ்வேறாக அமைந்துவிட்ட நிலையில் ஒருவரை ஒருவர் புரிந்துகொள்வதில் சிக்கலை உண்டாக்குகிறது. இது பெண்களைப் பற்றிய ஒரு மாயையை ஆண்களிடமும், ஆண்களைப் பற்றிய ஒருவித மாயையை பெண்களிடமும் தோற்றுவிக்கிறது.

இந்த மாயைகளே இருவரையும் பரஸ்பரம் நெருங்கவிடாமல்

தடுக்கிறது. சமூக அளவில் ஏற்பட்டுள்ள பல்வேறு மாற்றங்கள் காரணமாக, பெண் சுதந்தரமாக, சுயமாகச் செயல்படத் துவங்கியிருக்கிறாள். இம்மாற்றங்களினால், ஆணும் பெண்ணும் காலம்காலமாக வசித்து வந்த ‘ரோல்’ களும் மாறிவிட்டன. சமூகம், குடும்பம், தொழில் என அனைத்து அம்சங்களிலும் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இடையேயான வேறுபாடுகள் குறைந்துவிட்டன.

ஆணின் ஆதிக்கத்தைச் சகித்துக்கொண்டிருந்த பெண், இன்றைக்குத் தனக்கான உரிமையையும், சமஅந்தஸ்தையும் எதிர்பார்க்க ஆரம்பித்திருக்கிறாள். தனது எதிர்பார்ப்புகளை வெளிப்படையாகப் பேசுவதோடு போராடவும் செய்கிறாள்.

பெண்களிடம் ஏற்பட்டுள்ள இந்த மாற்றங்களை, ஆண் இயல்பாக எடுத்துக்கொண்டிருந்தால் பிரச்னை இல்லை. மாறாக, மாற்றங்களுக்கு எதிராக அவன் எதிர்ப்புக்குரல் கொடுக்க, முரண்பாடுகள் தலைதூக்குகின்றன.

இந்த முரண்பாடுகளோடு தம்பதியர் ஒருமித்து வாழ முடியுமா? முடியாது. இதை ஈடுகட்ட விட்டுக்கொடுத்து வாழ அவர்கள் நினைக்கிறார்கள். விட்டுக்கொடுத்து வாழ்வது பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வாகாது.

பிறகு என்ன செய்ய வேண்டும்?

புரிந்துகொண்டு வாழ வேண்டும். ஆண் என்றால் எப்படி இருப்பான், பெண் என்றால் எப்படியிருப்பாள் என்ற அடிப்படை இயல்பை, அடிப்படை வேறுபாடுகளைப் புரிந்து கொண்டால் பிரச்னை இல்லாமல் வாழ்க்கை நகரும்.

19. பெண்ணைப் பற்றிய அடிப்படை உண்மைகள்

காலம் காலமாகப் பெண் என்பவள் புரிந்துகொள்ள முடியாத ஒரு புதிரைப் போல் வருணிக்கப்பட்டு வருகிறாள். கவிஞர்களாகட்டும், தத்துவ அறிஞர்களாகட்டும், உளவியல் நிபுணர்களாகட்டும் பெண்களை ஏதோ மர்ம நாவலைப்போல் சித்திரித்துக் காட்டுகிறார்கள்.

ஆனால், அடிப்படையில் ஆண்களைவிட பெண்கள் புதிரானவர்கள் அல்லர். ஆண்களைப்போல் பெண்களையும் சில அடிப்படைக் காரணிகள் மென்மையானவர்களாக உருவாக்கியிருக்கிறது.

ஆயிரமாயிரம் ஆண்டுகளாக ஆண்கள் அதிகார வர்க்கத்தினராக இருந்து வெளி உலகை ஆட்சி செய்ததைப்போல், பெண்கள் தமது வீடு, குடும்பம், நண்பர்கள், மென்மையான உணர்வுகள் பேச்சு, நெருக்கம், அரவணைப்பு போன்றவற்றில் நிபுணர்களாக விளங்கி வந்திருக்கிறார்கள். இத்தகைய குணங்கள் பெண்ணிடம் இருந்து இயல்பாக வெளிப்படுகின்றன.

ஆண்கள் தமது திறனை வெளியுலகில் நிறுவி, தனது நிலைப்பாட்டை வெளிக்காட்டுவதைப்போல், வீடு, குடும்பம், உறவு முறை என்றெல்லாம் உள்ளார்ந்த உலகைப் புரிந்துகொள்வதன் மூலம் தங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தையும், வாழ்நாளையும் பெண்கள் மேம்படுத்திக்கொண்டு வந்திருக்கிறார்கள்.

மனித இனத்தின் பாதுகாப்பு உணர்வுகள், போர்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு அமைந்தவை என்பதால், வெளி உலகில் ஆர்வம் காட்டிய ஆண், தனக்கென சிறப்பான குணங்களாக சிலவற்றை உருவாக்கிக்கொண்டதைப்போல், பெண்ணும், தன்னைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள சில சிறப்பு குணங்களைப் பெற்றிருக்கிறாள்.

பெண்ணின் பத்து அடிப்படை குணங்கள்

பெண்ணின் அடிப்படை குணத்தை பத்தாகப் பிரிக்கலாம். அவை:

1. அரவணைக்கும் குணம்
2. நேசிக்கவும், நேசிக்கப்படவும் விரும்புதல்
3. உள்ளார்ந்த உலகுக்கும், ஆணுக்கும் இடையே இணைப்புப் பாலமாகச் செயல்படுதல்
4. (பாலுறவு) 'வேண்டும்' என்று சொல்ல வேண்டிய நிலையிலும் 'வேண்டாம்' எனக் கூறுதல்
5. திறன் வாய்ந்த, வெற்றிகரமான ஆணை விரும்புதல்
6. தன்னை நேசிப்பவனுக்குக் கவர்ச்சியாகத் தோன்றுதல்
7. ஆணுடனான உறவில் ஏமாற்றமடைதல்
8. மன உணர்வுகளைச் சார்ந்துள்ள நிலையிலும், குழப்பத்தையும், முரண்பாடுகளையும் தவிர்த்தல்
9. ஆணைக் காட்டிலும் ஆரோக்கியமாக, நீண்ட காலம் வாழக் கூடியவளாக இருத்தல்
10. மாற்றமடைந்து கொண்டிருத்தல்

பெண்ணின் அடிப்படைக் குணத்தை இப்படிப் பத்து பிரிவுகளாகப் பிரித்துக்கொண்டால், பெண்ணை சுலபமாகப் புரிந்துகொள்ள முடியும்.

1. அரவணைக்கும் குணம்

ஆணினுடைய அடிப்படை ஆற்றல், போர்க்குணமாக வெளிப்படுத்தப்படுவதைப்போல், பெண்ணின் அடிப்படை ஆற்றலானது அரவணைத்துக் காக்கும் சக்தியாக அவளை உருவாக்குகிறது.

பெண், அதிக வெளியுலகத் தொடர்பு இல்லாமல், குடும்பத்தில் தனது உறவுகளைச் சுற்றி பின்னப்பட்டவளாக, தன்னைச் சார்ந்தோரைப் பராமரிப்பவளாக, வீட்டையும், அதில் உள்ளவர்களின் உடல் நலன்களையும் பேணிக் காப்பவளாக இருக்கிறாள்.

இந்தத் தாய்மையுணர்வுதான் அவளுக்குள் ஊறி பாரம்பரிய

பண்பாக மலர்ச்சியடைந்து வந்திருக்கிறது.

ஒவ்வொரு தலைமுறையிலும், பெண் குழந்தைக்கு அதன் தாய் இந்தப் பண்புணர்வை பயிற்சியின் மூலமாக, உணர்வின் மூலமாக அளித்து வந்திருக்கிறாள். தலைமுறை, தலைமுறையாக இந்தத் தாய்மையுணர்வு கடத்தப்பட்டு வருகிறது.

அரவணைப்பு என்பது வாழ்க்கைக்கு ஆதாரமானது; ஆதரவளிப்பது. எல்லாவற்றையும் அரவணைத்து, ஆலோசனை கூறி, போஷித்து, வாழ்வதற்கும், வளர்வதற்கும் என்னவெல்லாம் செய்யமுடியுமோ அதையெல்லாம் தயங்காமல் செய்யக் கூடியவள் அவள். இப்படிப் பிறருக்கு உதவிசெய்துகொண்டு, அந்த உதவி செய்யும் குணத்தையே தான் வாழ்வதற்கும் பயன்படுத்திக்கொள்வதுதான் பெண்ணின் அடிப்படையான சிறப்பு குணம்.

உதவுவதன் மூலம் உயிர் வாழலாம் என்ற உண்மையை, மனித வரலாற்றின் துவக்கக் காலத்திலேயே பெண் அறிந்து வைத்திருக்கிறாள்.

உலகில் நிலைத்து வாழ்வதற்கு, தனது சொந்தக் காலில் நிற்க வேண்டும் என ஆணுக்கு வலியுறுத்தப்பட்டதைப் போலவே பெண்ணுக்கும், உலகில் சுமூகமாக வாழ்வதற்கு இணக்கமாகவும், பிறருக்கு உதவும் நிலையிலும் இருக்க வேண்டும் என போதிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இன்றைக்கு இருப்பதைப்போல் இல்லாமல், பயத்துடன் வாழவேண்டியிருந்த காலத்தில், திறமைமிக்க ஓர் ஆடவனைப் பெண் சார்ந்திருக்க நேர்ந்திருந்தது. ஏனெனில்,

* வேட்டையாடி உணவளிப்பதற்கும், பிறரிடம் இருந்து தன்னையும், தனது பிள்ளைகளையும் காப்பதற்கும் ஆண் துணை அவசியம்.

* பாலுணர்வு வெறியால் குழந்தைகளைக் கொல்லும் ஆண்கள் மத்தியில், தனது குழந்தைகளோடு ‘அன்பான’ முறையில் நடப்பதற்கு ஓர் ஆண் அவசியம்.

* தனது பாலுணர்வைத் தீர்த்துக்கொள்வதற்கு ஓர் ஆண் தேவை.

நல்ல பராமரிப்பாளனாக, நல்ல பாதுகாவலனாக, நல்ல

தந்தையாக, நல்ல காதலனாக இருந்து மேற்கண்ட அனைத்துத் தேவைகளையும் நிறைவு செய்த ஆண்தான் அவளுக்குத் தேவைப்பட்டான். இத்தகைய திறனுள்ள ஆடவனைத் தக்க வைத்துக்கொள்வதற்காக அவளுடைய பாலுணர்வு மட்டுமின்றி, பராமரிக்கும் திறனும், பரிவும் மிகப்பெரிய ஆயுதங்களாக இருந்தன.

பாலின்பத்தையும், பராமரிப்பையும் அந்தக் காலத்து பெண்கள்தான் தமக்கு சாதகமான ஆயுதமாக பயன்படுத்தினார்கள். இப்போது இல்லை என்று சொல்ல முடியாது.

திருமணத்துக்கு முன்புவரை யாரென்றே தெரிந்திராத ஒருவனுடன் திருமணமாகிப் புகுந்த வீடு செல்லும்போதே, புதிய சூழ்நிலையில், புதிய மனிதர்களோடு தான் இணைந்து போக வேண்டும் என்ற மனப் பக்குவத்தை வளர்த்துக் கொண்டுதான் தற்காலத்துப் பெண்ணும் செல்கிறாள்.

புதிய கணவனுக்காக எதையும் விட்டுக்கொடுக்கும் நிலையையும், கணவனின் கருத்துகளோடு ஒத்துப்போகும் பண்பையும் வளர்த்துக் கொள்கிறாள். தான் வேறு தனது கணவன் வேறு என்ற எண்ணம் அகன்று, தன் கணவனின் விருப்பமே தன் விருப்பம், அவனது நோக்கமே தன் நோக்கம், அவனது லட்சியமே தனது லட்சியம் எனக் கருதி அவனோடு தன்னை இரண்டற இணைத்துக்கொள்கிறாள்.

இதனால்தான், ஒரு மகன் தன் பெற்றோருக்குச் செய்ய வேண்டிய கடமைகளைச் செய்யாமல் போகும்போதும், அவனுக்குப் பதிலாக அவன் மனைவி அருகில் இருந்து கணவனைப் பெற்றவர்களுக்குப் பணிவிடைகள் செய்கிறாள்.

இவர்கள் அந்நியர்களாயிற்றே என்ற எண்ணம் இன்றி, எல்லோரும் எனது உறவினர்கள் என்ற எண்ணத்துடன் அவள் தன்னை அர்ப்பணிக்கிறாளே, அதுதான் பெண்மைக்கே உரிய சிறப்புக் குணம்.

இவற்றையெல்லாம் செய்து தனது கணவன் ஆறுதலாக, சுகமாக, மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கான ஒரு சூழலை பெண் உருவாக்கி தனது நிலைப்பாட்டை உறுதி செய்துகொள்கிறாள். இதன்மூலம் கணவன் தன்னை மீண்டும் மீண்டும் நாடிவரும் நிலையை

உண்டாக்குகிறாள்.

தனது மென்மையான எண்ணங்களை வெளிப்படுத்த இயலாதவனாக ஆண் இருந்தபோதிலும், குறிப்பால் அவனது எண்ணங்களை அறிந்துகொள்கிறாள். தன்னோடு இருப்பவர்களின் எண்ணங்களையும் குறிப்பால் அறியக் கற்றுக்கொள்கிறாள். இது அவளது உள்ளுணர்வை விசாலப்படுத்தி, கூடுதலான அறிவாக பரிணமிக்கிறபோது, அவளது வீட்டில் அமைதி, மகிழ்ச்சி போன்றவையெல்லாம் குடிகொள்கின்றன.

2. நேசிக்கவும்**,** நேசிக்கப்படவும் விரும்புதல்

பெண் எல்லாவற்றையும் காதலால் அளவீடு செய்பவள். அவள் விரும்புவதுபோல் எதையாவது செய்துவிட்டால், இவர் நம்மை அதிகமாக நேசிக்கிறார் என நினைத்துக் கொள்வாள். அவளது விருப்பத்துக்கு மாறாக சிறிது நடந்துகொண்டாலும், நம் மீது இவருக்கு அன்பே இல்லை என முடிவு செய்வாள். ஏனென்றால், பெண் எல்லாவற்றையும் விட காதலுக்காகவே அதிகமாகக் கவலைப்படுகிறாள்.

ஆகவே ஆண் எதைச் செய்தாலும் அதை அன்புடன், ‘காதலுடன்’ செய்ய வேண்டும் எனப் பெண் எதிர்பார்ப்பாள். வாழ்க்கையில் அரவணைப்புக்கு அடுத்து அவள் விரும்புவது காதலிப்பதையும், காதலிக்கப்படுவதையும்தான்.

உடல் ரீதியாகத் தொடுவது, பற்றுவது, தழுவுவது, மனரீதியாக உணர்வுகளைப் பகிர்ந்துகொள்வது, செயல்படுவது, ஆகிய ஒவ்வொன்றையும் தனது தாயின் உணர்வின் மூலமாக ஒவ்வொரு பெண்ணும் இயல்பாகப் பெறுகிறாள்.

ஆண் குழந்தை தனது தாயிடம் இருந்து விலகிச் செல்வதைப் போல், பெண் குழந்தை செய்வதில்லை. ஒவ்வொரு செயலையும் தாயிடம் இருந்து கற்றுக்கொள்கிறது.

சின்னச் சின்ன வேலைகளைத் தாய்க்கு உதவியாகச் செய்யப் பழகுகிறது. பிற்காலத்தில், தாமும் ஒரு தாயாகப்போகிறோம் என்ற உள்ளுணர்வால், தனது தாயின் இடத்தை வகிக்கப் பயிற்சி பெறுகிறது.

ஒரு தாய், தன் மகள் வடிவில் தான் மீண்டும் வாழ்வதாக நினைக்கிறாள். அவளது சிறிய மகளோ, தனது தாயின் வாழ்வை

தான் மேற்கொள்வதாக எண்ணுகிறாள். இவ்வாறு ஒவ்வொரு தாயும் தன் மகள் வடிவில் வாழ்வதால் தன்னை சாகாவரம் படைத்தவள் என கர்வப்படவும் செய்கிறாள்.

வாழ்நாள் முழுவதும் அவளது இந்த இயல்பு ஆணைக் காட்டிலும் பெண்ணுக்கு அதிக பாதுகாப்பை அளிக்கிறது; காதலிக்கவும், காதலிக்கப்படவும் அவளுக்குச் சக்தியை அளிக்கிறது; பிறரை நேசிக்கவும், பராமரிக்கவும், பாதுகாக்கவும் திறனை அளிப்பதோடு, ஆண் மகனையும் அவள் பால் கவரச் செய்கிறது.

ஆணின் இதயத்தில் மூடப்பட்ட மென்மையான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தி காதலுக்கும் நெருக்கத்துக்கும் அவள் காலங்காலமாக ஓர் இணைப்புப் பாலமாக இருந்து வருகிறாள்.

3. உள்ளார்ந்த உலகுக்கும்**,** ஆணுக்கும் இடையே இணைப்புப் பாலமாக செயல்படுதல்

ஆண் மகனைப்போல் தனக்கென ஓர் எல்லையைப் பெண் நிர்ணயம் செய்துகொள்வதில்லை. அவள் விசால மனம் படைத்தவள். தான் அறிந்துள்ள ஒரு சிறிய விஷயத்தை வைத்தே வாழ்க்கையை முன்னுக்குக் கொண்டுவந்துவிடும் திறன் படைத்தவள்.

வெற்றியால், உயர்வால் ஓர் ஆண் அடைய முடியாத எல்லாவற்றையும் ஒரு பெண் எளிதாக அடைந்துவிடுகிறாள். ஆண் செய்யும் அத்தனை விஷயங்களும் பெண்ணைச் சுற்றியே அமைகிறது. ஓர் ஆண் தன்னைச் சுற்றியுள்ள குடும்பம், நட்பு என எந்த ஒன்றையும் கட்டியெழுப்புவதற்கு ஒரு பெண்ணைத்தான் நம்ப வேண்டியிருக்கிறது. இவ்வாறு மனித வாழ்க்கை முழுவதும் ஒரு பெண்ணின் மூலமாகவே காலங்காலமாகக் கடந்துசெல்கிறது. இதுதான் பெண்ணை முழுமையானவளாக்குகிறது.

ஆண் விலகியிருப்பது ஏன்**?**

ஆண் ஒரு வரையறைக்குள் நின்றுகொள்ளும் இயல்பு படைத்தவன். அவன் காதலிக்க விரும்புவான். ஆனால், மிக நெருக்கமாகக் காதலிக்கத் தயங்குவான். பெண்ணோடு நெருக்கமாக இருக்க நினைப்பான். ஆனால், மிக நெருக்கமாக அல்ல. காரணம், பெண்ணுடன் நெருங்கியிருப்பது அவனை பலவீனப்படுத்தும் என கற்பிக்கப்பட்டு இருப்பதுதான்.

பெண்ணோடு மிகவும் நெருக்கமாக இருப்பது ஆண்மையாகாது என நினைத்து அவன் ஒதுங்கிப்போகும்போது வீட்டில் பிரச்னை எழுந்துவிடுகிறது. ஒருவர் மீது மற்றவர் குறை சொல்ல ஆரம்பித்துவிடுகிறார்கள்.

இந்தப் பிரச்னைக்கு இயல்பாக அமைந்துவிட்ட ஆணின் அடிப்படை போர்க்குணமே காரணம்.

காதலையும், மென்மை உணர்வையும் பெண்ணிடம் வெளிப்படுத்த ஆண் பயன்படுத்தும் ஒரே ஆயுதம் பாலுறவு. இதை ஆண்மைத்தனம் என அவன் நினைக்கிறான். ஆனால், பாலுறவைக் காட்டிலும் தனக்கென ஓர் அரவணைப்பையும், குடும்பத்தையும் பெண் எதிர்பார்ப்பதால் அவனது இந்த வேட்கையை சந்தேகமாகப் பார்க்கிறாள்.

அவன் என்னை நேசிக்கிறானா? எனது அன்பையும் பராமரிப்பையும் விரும்புகிறானா? என்னோடு, எனக்காக வாழ விரும்புகிறானா? அல்லது பாலுறவை மட்டும் பிரதானமாக விரும்புகிறானா? இப்படி அவள் சந்தேகப்படுகிறாள்.

இதனால், இரண்டு பாலினங்களுக்கிடையே மோதல் ஏற்படுகிறது. தனது பாலுறவுத் திறனால் ஆணைக் கவர்ந்துவிட்டமைக்காக மகிழ்ச்சியடையும் அதே நேரத்தில், பாலுறவு கொள்ளும் முன்பே அவன் மனத்தளவில் காதலால் கட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும் என பெண் விரும்புகிறாள்.

ஆண் காதலிக்கப் பயப்படுவதால் தனது காதலையும், நெருக்கத்தையும் பாலுறவு மூலம் கூறுவதே பாதுகாப்பானது என நினைக்கிறான். அவளோ, அவன் தன்னைக் காதலிக்காமல் பாலுறவுக்காகப் பயன்படுத்திக்கொள்ளப் பார்க்கிறான் என பயப்படுகிறாள். இதனால், உடல்ரீதியாகச் சுகத்தை விரும்பும் அவனுக்குப் பாலுறவு கிடைப்பதில்லை. மனத்தளவில் அவன் ஏமாற்றம் அடைகிறான்.

தான் காதலிக்கப்பட வேண்டும் என்பதில் பெண் அதிக அக்கறை செலுத்துவது ஏன்? ஏன் பாலுறவு கொள்ளத் தயக்கம் காட்டுகிறாள்? உண்மையாகவே பாலுறவை விரும்பிய போதிலும் அதற்கு மறுப்பது ஏன்? எல்லாம் பாதுகாப்பு காரணமாகத்தான்.

4. ‘வேண்டும்’ என்ற நிலையிலும் ‘வேண்டாம்’ எனக் கூறுதல்

உலகிலேயே மிகக் கவர்ச்சிகரமான பெண் இனம் மனித

இனத்தைச் சேர்ந்த பெண் இனம்தான். விலங்கு உலகில் மிக விந்தையானவள் பெண். பல விலங்குகள் ‘குறிப்பிட்ட ஒரு பருவத்தில்’ அதாவது கருவுற வேண்டிய காலத்தில் மட்டுமே பாலுறவு வைத்துக்கொள்ளும்.

ஆனால், மனித இனப் பெண் மட்டும் விதிவிலக்கு. குறிப்பிட்ட பருவமாக இருக்கட்டும், பருவம் இல்லாமல் போகட்டும், இரவாக இருக்கட்டும், பகலாக இருக்கட்டும், விரும்பும் எந்த நேரத்திலும் அவளால் பாலுறவு கொள்ள முடிகிறது. சில பெண்கள், ஒரே நேரத்தில் பலமுறை உச்சக்கட்ட இன்பத்தைக்கூட அனுபவிக்கிறார்கள். இது வேறு விலங்குகளுக்குச் சாத்தியம் இல்லை.

5. திறன் வாய்ந்த, வெற்றிகரமான ஆணை விரும்புதல்

‘குறைவான வசதி படைத்த, குறைந்த அளவே வெற்றி பெறுகிற, தகுதி குறைவாக உள்ளவனாகக் கருதப்படுகிற ஆண், அதற்கேற்ப குறைந்த வசதியும், அழகு குறைந்த பெண்ணை மணக்கிறான். அவனது பாலுறவு ஆற்றலும் குறைவாகவே உள்ளது.

அதேசமயம் வெற்றியாளனை, திறமைமிக்கவனை, கவர்ச்சியும், அழகும் உள்ள பெண்கள் விரும்புகிறார்கள். அவர்களது பாலுறவுத் திறனும் அதிகமாகிறது.’

என ஆய்வுகள் கூறுவதைக் கேட்டால் ஆச்சரியமாக இருக்கும்.

ஆனால், குறைந்த வசதி படைத்தவர்கள்தான் நிறைய குழந்தை குட்டிகளோடு இருக்கிறார்கள். வசதி படைத்தவர்களுக்குப் பிள்ளைகள் இருப்பதில்லை. இது எதனால்?

உண்மை என்னவென்றால், வசதி படைத்தவர்கள் பாலுறவை விருப்பம்போல் அனுபவிக்கிறார்கள். அதற்கான வசதிகளும் கிடைக்கிறது. வசதி குறைந்தவர்கள், கூட்டுக் குடும்பமாக, ஒரு சிறிய இடத்தில் வாழும்போது பாலுறவைப் பதற்றத்துடன் மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறதே தவிர, விருப்பம்போல் அனுபவிக்க இயலுவதில்லை.

வெற்றியாளனை பெண்கள் விரும்புவது ஏன்?

இதற்கும் அவர்களது உணர்வில் ஊறிய பாரம்பரியப் பண்புதான் காரணம். அந்தக் காலத்தில் வேட்டையாடி தனக்கும், தன் பிள்ளைகளுக்கும் உணவளிப்பதற்காகவும், பிறரிடம் இருந்து

தன்னைக் காத்து, தான் வாழ உத்தரவாதம் தருவதற்கும் பலம் படைத்தவனையே பெண் சார்ந்திருக்க வேண்டியிருந்தது. இது தோள் பலமாக, செல்வாக்காக அல்லது வசதி வாய்ப்புகளாகக் கூட இருக்கலாம்.

இது மட்டுமல்ல, வசதி குறைவான நிலையில் உள்ள ஒரு பெண் பிறர் மீது அதிகாரம் காட்டமுடியாது. பிறர் முன்னிலையில் முக்கியத்துவம் பெற முயற்சிப்பது சிரமம்.

ஆனால் வளம் படைத்த ஆண்மகனை மணக்கும்போது, அவன் மூலமாக முக்கியத்துவமும் மரியாதையும் செல்வமும்கூட கிடைத்துவிடுகிறது.

தவிர, அவளது பெற்றோர் மகளின் எதிர்காலம் சிறப்பாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக, அவளைக் கடைசிவரை பராமரிக்கும் திறன் படைத்தவனிடமே அவளை ஒப்படைக்க விரும்புவதாலும் வசதியுள்ளவனைப் பெண் நாடுவது இயல்பு.

இப்போது காலம் வெகுவாக மாறியிருக்கிறது. பெண்கள் சுயமாகச் சம்பாதிக்க ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். அப்படியிருந்த போதும், இல்லாதவனை, இயலாதவனை எந்தப் பெண்ணும் நாடுவதில்லை. எந்தவித பிரச்னையும் இல்லாமல் வாழ்க்கை சுமூகமாக நகர வேண்டுமானால் ஓரளவு வசதி வேண்டும் என பெண் நினைக்கிறாள்.

6. தன்னை நேசிப்பவனுக்கு கவர்ச்சியாகத் தோன்றுதல்

ஆண் எப்போதும் பெண்ணிடம் உடல் கவர்ச்சியைத்தான் எதிர்பார்க்கிறான் என்ற உளவியல் ரீதியான உண்மை தெரியவரும்போது, அவனைக் கவர்வதற்காக அலங்கரித்துக்கொள்கிறாள். இதற்காகப் பல மணி நேரங்களைக்கூட செலவு செய்கிறாள். இத்தகைய அலங்காரக் கவர்ச்சி மூலம் மட்டுமின்றி, சமூகத்தில் ஓர் அந்தஸ்தைப் பெற வேண்டும் என்பதற்காகவும் தன்னை அலங்கரித்துக் கொள்கிறாள்.

அலங்காரமாக கவர்ச்சிகரமாக தங்களைக் காட்டிக்கொள்பவர்கள் பிறரைக் காட்டிலும் திறன் படைத்தவர்களாக, சுறுசுறுப்பானவர்களாகத் தெரிகிறார்கள். பிறரைப் பற்றி அறிந்துகொள்வதிலும் ஆர்வம் காட்டுகிறார்கள் என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இதனால்தான், பெண் தன்னை அலங்கரிக்க ஆர்வம் காட்டுகிறாள். இதற்காக நிறைய செலவு செய்து நகை,

உடை என வாங்கிக் குவிக்கிறாள்.

7. ஆணுடனான உறவில் ஏமாற்றமடைதல்

பெண் ஒரு வெற்றியாளனை, ஆண்மைக்குரியவனை தனக்குத் துணையாகத் தேர்வுசெய்ய விரும்பினாலும், நாளடைவில் ஆணின் அடிப்படை இயல்புகள் தன்னுடன் அவனை ஒன்றவிடாமல் தடுத்துவிடும் என்பதை அறிந்திருப்பதில்லை. எனவே, அரவணைப்பும் நெருக்கமும் தனக்குக் கிடைப்பதில்லை என்று புலம்புகிறாள்.

பெண்ணின் மென்மையான உணர்வுகளை உணராமல் இதைக் கேலி செய்வதோடு, இந்தக் குணங்கள் தனக்கு வந்தால் தன்னை ஆண்மைத்தனத்தில் இருந்து அப்புறப்படுத்திவிடும் என்ற அச்சத்தில், செக்ஸைத் தவிர வேறு விதத்தில் தனது உணர்வை வெளிப்படுத்த ஆண் தயங்குகிறான். ஆனால், பாலுறவைவிட காதலைத் தன்னிடம் ஆண் நிறைய பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டும் என எதிர்பார்த்து ஏமாறும் பெண் தடுமாற்றத்துக்கு ஆளாகிறாள்.

பல ஆண்கள் வெளியில் செல்வாக்குடன் உள்ளனரே தவிர, வீட்டில் மனைவியுடன் மனம் விட்டுப் பேச வேண்டும், பழக வேண்டும், காதலைச் சொல்ல வேண்டும் என்றெல்லாம் நினைத்துப் பார்ப்பதில்லை.

98 சதவீத பெண்கள், தங்கள் மீதுள்ள காதலை கணவன் அடிக்கடி வார்த்தைகளால் வெளிப்படுத்த வேண்டும் என விரும்புகிறார்கள். தங்களைப் பற்றி, தங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றி, தங்களுடைய திட்டங்களைப் பற்றி அதிகமாக பேச வேண்டும் என எதிர்பார்க்கிறார்கள்.

இவ்வாறெல்லாம் நடக்காதபோது 40 சதவீத பெண்கள் விவாகரத்து பெற்றுக்கொள்ள விரும்புகிறார்கள். 42 சதவீதம் பேர் வேறொரு உறவை நாடுகிறார்கள். அந்த உறவு இன்னொரு ஆணுடனாக இருக்கலாம். தனது குழந்தையின் மீது கவனம் செலுத்துவதாக அல்லது வேலையின் மீது கவனத்தைத் திருப்புவதாகவும்கூட இருக்கலாம்.

வெளியுலகத்தைச் சாராமல் வீட்டுச் சூழலில் அதிகம் இருக்கும் பெண் தனது உணர்ச்சிகளைக் கணவன் தூண்ட வேண்டும் என எதிர்பார்க்கிறாள். அதற்குப் போதிய அவகாசம் அளிக்கிறாள். இதைப் புரிந்துகொண்டு மனைவியுடன் மனம் விட்டுப் பேசுவதை

கணவன் வழக்கப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால் இருவருக்கும் இடையே நெருக்கம் இராது. மனைவியின் மனம் அன்புக்காக ஏங்கத் தொடங்கும். அந்த ஏக்கம் தேவையற்ற விளைவுகளைத் தரக்கூடும்.

8. மன உணர்வுகளைச் சார்ந்துள்ள நிலையிலும்**,** குழப்பத்தையும்**,** முரண்பாடுகளையும் தவிர்த்தல்

மென்மையான உணர்வுகள் மீது நாட்டம் கொண்டவள் பெண். எண்ணங்களைச் சீர்தூக்கிப் பார்ப்பதிலும், உணர்வுகளை, உணர்வுகளின் முக்கியத்துவத்தை ஆணைவிட அதிகம் உணர்ந்தவள். சோகம், துக்கம், அன்பு, மகிழ்ச்சி என எல்லாவித உணர்ச்சிகளையும் அதிகமாக வெளிப்படுத்தத் தெரிந்தவள்.

உறவுகளுடன் அனுசரித்து இணக்கமாக நடக்கப் பழகியிருக்கும் அவளது அடிப்படை குணம், கோபத்தை முக்கிய உணர்வாக வெளிப்படுத்துவதில்லை. கோபத்தை அடக்கியாளத் தெரிந்தவள்தான் பெண். ஆணும் பெண்ணும் கோபத்தை ஒருவர் மீது ஒருவர் காட்டிக்கொள்ளும்போதுகூட, பெண் அந்தக் கோபத்தை வேறுவித உணர்வுகளோடு வெளிப்படுத்துவாள்.

முரண்பாடுகளை உண்டாக்கும் கோபம் போன்ற மன எழுச்சிகளுக்காக பிறரைக் கடிந்துகொள்வதைவிட பெண் தன்னையே கடிந்துகொள்வாள். பிரச்னைக்குக் காரணம் பிறர்தான் என ஆண் கூறுவான். ஆனால், அதற்கு தான் ஒருவேளை காரணமாக இருப்போமோ என பெண் நினைப்பாள்.

பல ஆண்கள் வெளியில் காட்டவேண்டிய கோபத்தை வீட்டில் மனைவியிடம்தான் காட்டுகிறார்கள். உடனே எந்த மனைவியும் அதை அப்படியே திருப்பிக் காட்டுவதில்லை. பொறுமையாக உள்வாங்கிக்கொண்டு, கணவனின் மனநிலை தணிந்த பிறகு எடுத்துச் சொல்வாள்.

ஆணைப்போல் வெடித்துக் கிளம்பாமல், அன்பையும், மென்மையாக நடப்பதையும் அந்நியப்படுத்துவதன் மூலம் அவன் மீதுள்ள தனது கோபத்தை வெளிப்படுத்துவாள்.

9. ஆணைக்காட்டிலும் ஆரோக்கியமாக**,** நீண்ட காலம் வாழக்கூடியவளாக இருத்தல்

ஆண் பெரும்பாலும் தனது உடல் நலனிலோ, மன நலனிலோ போதிய அக்கறை காட்டுவது குறைவு. ஆனால், பெண் இதில்

இருந்து மாறுபட்டவள். தனக்குப் பிரச்னை தரக்கூடியது எதுவெனத் தெரிந்தால் உடனே அதை சரி செய்துகொள்ளக் கூடியவள்.

ஏனெனில், தனக்கு உடல்நலக்கேடு வந்துவிட்டால் தன்னைச் சார்ந்த மற்றவர்கள் பாதிக்கப்படுவார்களே என்ற தவிப்பின் காரணமாக, அவள் நோயில் இருந்து விரைந்து நிவாரணம் பெற முயற்சிக்கிறாள். இது அவள் நோயை மட்டும் குணமாக்குவதோடு அல்லாமல் வாழ்நாளையும் கூட்டுகிறது.

கணவனை மட்டுமே முற்றிலுமாகச் சார்ந்திராமல், நண்பர்கள் போன்று பிற உறவுகளையும் சார்ந்து வாழும் பெண்கள், நீண்ட காலம் நலமாக வாழ்வதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இதில் இருந்தே மற்றவர்களுக்காக வாழ்வதன் அருமையைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

10. மாற்றமடைந்து கொண்டிருத்தல்

பெண்களின் அடிப்படைக் குணத்தில் தோன்றியிருக்கும் அண்மைக்கால மாற்றங்கள், அவர்களை வெளியுலகத்துடன் நெருக்கமாக்கியிருக்கிறது. இதனால், பெண்கள் அதிக நன்மை அடைந்திருக்கிறார்கள். அதேவேளையில், உறவுகளில் அதிக குழப்பத்தையும் ஏற்படுத்திக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இந்தக் குழப்பங்கள் இல்லாமல் என்றென்றும் காதலுடன் வாழ வேண்டுமானால், தம்பதியர் உள்ளத்தினால் இணைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து, விட்டுக் கொடுத்து வாழப் பழகிக்கொண்டால் வாழ்க்கை சுகமாகவும், சந்ததிகள் வளமாகவும் இருக்கும்.

20. ஆணைப் பற்றிய அடிப்படை உண்மைகள்

பெண்ணின் அடிப்படை இயல்புகளைப் பற்றி பெரிய அளவில் பார்த்தோம். பெண்களைப்போல் ஆணுக்கும் சில அடிப்படை இயல்புகள் பாரம்பரியமாகவே இருந்துவருகின்றன. அவற்றைப் புரிந்துகொண்டால், ஆண் என்றால் எப்படியிருப்பான் என்ற உண்மையைப் புரிந்து அனுசரித்துச் செல்ல இயலும்.

வீட்டில் ஓர் ஆண் குழந்தையும், பெண் குழந்தையும் இருந்தால், அவர்கள் இருவரும் வளரும் முறையில் நிறைய வித்தியாசங்கள் இருப்பதைக் கவனித்திருப்பீர்கள்.

ஆண் குழந்தை தனது அப்பாவின் தன்மைகளையும், பெண் குழந்தை தனது அம்மாவின் இயல்புகளையும் எடுத்துக்கொண்டு வளரும்.

ஒரே இடத்தில், ஒரே சூழலில் வளர்ந்தாலும், சுற்றுப்புறத்தைப் புரிந்துகொள்கிற விதம், எதையும் எதிர்கொள்கிற பாங்கு, நடவடிக்கைகள், குணம், தனக்கென ஒரு சொந்தக் கருத்தை உருவாக்கி அதை தனக்கேற்ப மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளும் பாங்கு என அனைத்து விஷயங்களிலும் சில குறிப்பிடத்தக்க வேறுபாடுகளை இருவரும் வெளிப்படுத்திக் காட்டுவார்கள்.

இந்த வேறுபாடுகள், அவர்கள் பார்க்கும் பொருளை ஒன்றாகக் காட்டும். ஆனால், கோணத்தை வேறுவிதமாகப் பிரித்துக் காட்டும். அவர்கள் வளர வளர இந்தக் குணங்களும் கூடவே வளர்ந்துகொண்டு வருவதால்தான் ஆண் - பெண் இருவரும் வெவ்வேறு சிந்தனைகளுடன் இருக்கிறார்கள்.

சரி... ஆண்களின் அடிப்படைக் குணங்கள் என்னென்ன?

‘தன்னைப் பற்றிய ஒரு கணிப்பை நிர்ணயிக்கும் அடிப்படைக் குணத்தை தனது மூன்றாவது வயதிலேயே ஆண் வெளிக்காட்டுகிறான். அந்தக் குணத்தில் போராட்ட மனப்பான்மை

தெரியும். இதை விளையாட்டு நேரத்தில்கூட அவனிடம் காணலாம்.

பிறரை முந்திச் செல்வது, அதிகத் திறமையை வெளிப்படுத்துவது, மற்றவர்களைவிடத் தன்னை முக்கிய நபராக அடையாளம் காட்டிக்கொள்வது, முனைப்பாக நடந்து கொள்வது போன்றவை அவனிடம் மிஞ்சியிருக்கும்.

சமூகத் தாக்கம், தனது தந்தையார், தன்னைப் போன்ற பிற ஆண்கள், கதைகள் மற்றும் சினிமா கதாநாயகர்கள் என பலரின் தாக்கங்கள் அவனது அடிப்படை ஆற்றலில் காணப்படும்.

இதனால், அவன் தன்னை ‘ஓர் ஆண்’ எனவும், தான் ‘இப்படித்தான்’ செயல்பட வேண்டும் எனவும் தீர்மானிக்கிறான்.

இந்த அடிப்படைக் குணத்தை, பத்து விதமாகப் பிரித்துக் கொள்ளலாம்.

1. போராட்ட குணம்
2. வன்முறையின் அவசியத்தால் குணத்தில் மாற்றம்
3. வெற்றியை நோக்கி விரட்டப்படுதல்
4. பெண்களைக் கவர விரும்புதல்
5. தகுதியை நிலைநாட்ட முயற்சித்தல்
6. மிகவும் சக்திவாய்ந்த பாலின்ப வேட்கை கொண்டிருத்தல்
7. பெண்களுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்திக்கொள்வதைவிட, சார்ந்திருப்பதை விரும்புதல்
8. உறவுகளில் மிக நெருக்கமாக இருப்பதைத் தவிர்த்தல்
9. ஆணாக இருப்பதன் மூலம் உடல் நலத்துக்கு ஆபத்தை வரவழைத்துக்கொள்ளுதல்
10. எப்போதும் மாறிக்கொண்டே இருத்தல்

ஆகியவையே அந்த பத்து அடிப்படை குணங்கள்.

இவற்றைப் பற்றி விரிவாகத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

1. போராட்ட குணம்

ஆணுக்குள்ள போராட்ட குணத்தின் சாராம்சங்கள்தாம் அவனிடம்

ஒரு பெண்ணை அழைத்து வருகிறது.

பெண்ணைக் கவர்வதற்காகவே, தன்னை ஆதிக்கம் செலுத்துபவனாக, போட்டியாளனாக, போராட்டக்காரனாக, பிறரோடு மோதக்கூடியவனாக வெளிப்படுத்துகிறான். இத்தகைய போராட்ட குணமே, ஆண் வெற்றிகரமாக விளங்குவதற்கு உதவுகிறது. அமைதியான காலகட்டத்தில் சாதாரணமாகவும், போட்டிகள் போன்ற சூழல்களில் மிகுதியாகவும் வெளிப்பட்டுத் தூண்டல்களை உண்டாக்கும் இக்குணத்தைச் சீரமைத்துக்கொள்வது அவசியம்.

2. வன்முறையின் அவசியத்தால் குணத்தில் மாற்றம்

தன்னை மென்மையானவனாகக் காட்டிக்கொண்டால், பலவீனம் உள்ளவனாக பிறர் நினைத்துக் கேலி செய்வார்கள் என்ற எண்ணம் மேலோங்குவதால், தனக்குள் இருந்த மென்மையான குணங்களை ஒவ்வொன்றாக புதைத்துக் கொண்டு, ஆண் என்றால் இப்படித்தான் என்ற தனி இலக்கணத்தை ஆண் வகுத்துக்கொள்கிறான்.

இதனால்தான், எத்தனை பெரிய இழப்புகள் நேர்ந்தாலும் எதுவுமே நேராததைப்போல் ஆண்கள் அமைதியாக இருந்து, ஆகவேண்டிய வேலைகளைப் பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

எந்தக் கடினமான சூழலிலும் பின்னோக்கிப் பார்க்காமல் முன்னோக்கி நடக்கவேண்டுமென நினைப்பதால் எவ்வித உணர்வுகளுக்கும் இடம் கொடுப்பதில்லை. மென்மையான உணர்ச்சிகளை வெளிக்காட்டக் கூடாது எனத் தீர்மானமாக நினைப்பான். ஏன் அவ்வாறு நினைக்கிறான் எனக் கேட்டால் அதற்கான உரிய காரணத்தை அவனால் கூற முடியாது.

ஒரு காலகட்டத்தில், தன்னுள் உள்ள மென்மையான உணர்வுகளைப் புதைத்துவிடுகிறான். இது இல்லறத்தில் எதிரொலிக்கும்போது பிரச்னை உருவாகிறது.

போராட்ட குணங்களுடன் பழகி உணர்ச்சிகளையும், வலியையும், நெருக்கத்தையும் தவிர்ப்பதால் மனம் சார்ந்த காதல், பாசம் போன்ற மென்மையான குணங்கள், அவை தரும் நெருக்கம், காதல் ஆகியவற்றில் இருந்து விலகுகிறான்.

போர்க்குணத்தோடு வளர்க்கப்படுகிற, அந்தக் குணத்தை மிகுதிப்படுத்துகிற சூழலுக்குத் தள்ளப்படுகிற ஓர் ஆண், தனது

போராட்டக் குணத்தை வளர்த்துக்கொள்கிறானே தவிர, அன்பு, காதல், பாசம் போன்ற குணங்களை வளர்த்துக்கொள்ள ஆர்வம் காட்டுவதில்லை.

3. வெற்றியை நோக்கி விரட்டப்படுதல்

அடிப்படைத் தேவையான உணவு மற்றும் பாலுறவுக்கு அடுத்தபடியாக ஆண் கருதுவது வெற்றியை. தன்னுடைய தொழிலில், நிலையில் வெற்றி காணவே விரும்புகிறான்.

தான் இலக்காக வைத்து ஒன்றை அடைந்த பிறகும் அதோடு நின்றுவிடாமல், ஒவ்வொன்றுக்கு அப்பாலும் முயன்றுகொண்டே இருப்பதுதான் ஆணின் இயல்பு. மற்ற ஆண்களுக்கு மத்தியில் தான் வெற்றியாளனாக உலா வர வேண்டும் என்ற வெறியும், தன்னை நிலைநிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும் என்ற வெறியும் சேர்ந்துகொள்ள அவன் வேகமாகச் செயல்படுகிறான்.

சமுதாயத்தில் ஓர் ஆண் எத்தனை குழந்தைகளைப் பெற்றிருக்கிறான் என்பதை வைத்து மதிப்பிடப்படுவதில்லை, அவன் எவ்வளவு பொருளாதார வசதி படைத்திருக்கிறான் என்பதை அடிப்படையாக வைத்தே மதிப்பிடப்படுகிறான்.

தனது மகன் இளம் வயதிலேயே ஆண்மைக்குரிய குணங்களைப் பெற்றிருக்க வேண்டும் என நினைத்தே சில கட்டளைகளைப் பெற்றோரும், மற்றவர்களும் விதிக்கிறார்கள்.

‘திடமாக, முதன்மையாக இரு, கோழையாக இராதே, கோழையுடன் சேராதே, அழும் குழந்தையுடன் விளையாடாதே, வீட்டு வேலைகளைச் செய்யாதே, பெண்களுடன் சேர்ந்து எந்த வேலையிலும் ஈடுபடாதே, அன்பு காட்டாதே’ என்பதுதான் அவனுக்கு இளம் வயதிலேயே விதிக்கப்படும் கட்டளைகள்.

வெற்றி பெறுவதற்காகவே கனவு காண் என்று ஆண் போதிக்கப்படுகிறான். இதனால்தான், அவன் எப்போதும் கடமையிலேயே கண்ணாக இருக்கிறான்.

4. பெண்களைக் கவர விரும்புதல்

பெண் தன் அழகால் ஓர் ஆடவனைக் கவர நினைப்பதைப் போல் ஆடவன் தனது செல்வச் செழிப்பால் அவளைக் கவர நினைக்கிறான். பெண்கள், ஆண்களின் திறமைக்காக அவர்களைத் தேர்வுசெய்கிறார்களே தவிர, அழகாக இருக்கிறான்,

கவர்ச்சிகரமாக இருக்கிறான் என்பதற்காக தேர்வுசெய்வது கிடையாது என ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. இவ்வாறு தேர்வு செய்யக் காரணம், பல நூற்றாண்டுகளாக அவர்களது உணர்வோடு ஒன்றிவிட்ட குணம்.

மனித இனத்தின் ஆரம்பக் காலத்தில், வேட்டைக்குச் செல்லும் ஆண்களில் பலர் இறைச்சியோடு வருவார்கள். சிலர் வெறுங்கையோடு வருவார்கள். இதனால், வீட்டில் காத்திருக்கும் குழந்தைகளோடு பட்டினி கிடக்க வேண்டி இருந்தது.

அழகு இருந்து என்ன செய்ய, வயிற்றுக்கு வேண்டாமா? என அவள் கருதத் தொடங்கினாள். அதன் விளைவாகத்தான், அழகுள்ள திறமையற்றவனைவிட, அழகில்லாத திறமைசாலிக்கு வாழ்க்கைப்படுவதில் உள்ள நன்மையை உணர்ந்து அவள் தேர்வுசெய்தாள்.

அது மட்டுமல்ல, அடிக்கடி போர் மிகுந்த காலங்களில் தங்களை வெறும் போகப்பொருளாக மட்டுமே பயன்படுத்தும் ஆண்கள், போரில் வெற்றி பெற இயலாத நிலையில், பெண்களை அடிமைகளாக விட்டுவிட நேர்ந்திருக்கிறது. தன்னைக் காக்கும் திறனற்ற கணவனால் தனக்குப் பாதுகாப்பு இல்லாமல்போவதைக் கருதி, பெண்ணின் குணத்தில் பாதுகாப்புத் தேடும் பாங்கு தோன்ற ஆரம்பித்திருக்கிறது.

இந்த இரண்டு வரலாற்று அடிப்படை உண்மைகள்தான், பல நூற்றாண்டுகளாக, பெண் ஒரு திறமைசாலியைத் தேர்வுசெய்யத் தூண்டியுள்ளது.

போர்க்களங்கள் இப்போது அலுவலகங்களாகவும், வெற்றி என்பது ஆணின் அந்தஸ்து உயர்வாகவும் கருதப்படுகிறது. அதற்காகவே, அடிப்படையில் இப்படியொரு வெற்றியாளனைப் பெண் தேர்வு செய்கிறாள்.

இந்த அடிப்படை உண்மை, ஆணின் உள்ளுணர்விலும் இருப்பதால் அவன் தனது செல்வ நிலையை உயர்த்துவதன் மூலம் பெண்ணைக் கவர நினைக்கிறான். துரதிர்ஷ்டவசமாக இந்த வெற்றி நிரந்தரமானதாக இருப்பதில்லை. ஒன்றில் வெற்றி பெற்ற பின்னர், அங்கிருந்து பார்க்கும்போது தனக்கு முன்னே இன்னும் இடைவெளி இருப்பதை அறிகிறான். அதையும் எப்படியேனும் அடைந்துவிட வேண்டும் என தனது தேடலை

முன்னோக்கிச் செலுத்துகிறான். தான் இத்துடன் திருப்தி அடைந்துவிட வேண்டும் என எந்த ஆணும் நினைப்பதில்லை.

தனது தேடலின் விளைவாக, யாருக்காகத் தன்னை உயர்த்த முனைந்தானோ அவளுக்காக நேரத்தை ஒதுக்கி, காதலைப் பெருக்கி, தாம்பத்திய சுகத்தை முழுமையாகப் பெற இயலாத நிலைக்கு அவன் தள்ளப்பட்டுவிடுகிறான். இதனால், அவன் முழுமையான உடலுறவை அனுபவிக்க இயலுவதில்லை. அவனால் கவரப்படுகிற பெண்ணுக்கும் முழுமையான நேசம் கிடைப்பதில்லை.

5. தகுதியை நிலைநாட்ட முயற்சித்தல்

அதிகமான போராட்ட குணம் கொண்டவர்களிடையே இன்னும் அதிகமாகச் செய்ய வேண்டும், சிறப்பாகச் செய்ய வேண்டும், வேகமாகச் செய்ய வேண்டும், அதன்மூலம் நிறைய சம்பாதிக்க வேண்டும் என்று உந்துதல் கூடுதலாக இருக்கும். வாழவும், வெற்றி பெறவும் தேவையான இந்த அடிப்படைப் போர்க்குணம் அவனை முன்னோக்கித் தள்ளுகிறது.

வெற்றிபெற வேண்டும் என்ற எண்ணம் வெளி உலகை நோக்கியே திசைதிருப்பப்பட்டிருப்பதால், அதில் ஆண் கவனமாக இருக்கிறான். தோற்பதை அவமானமாக நினைத்து அலைகிறான். இது அவனுக்கு எரிச்சலையும் ஏமாற்றத்தையும் கொடுத்தாலும், அதையெல்லாம் மனத்துக்குள் வைத்து பூட்டிக் கொள்கிறான். தனது வெற்றியை மட்டுமன்றி, அதை எப்படி வெளியுலகில் காட்டிக்கொள்வது என துடிக்கிறான். காட்டிக் கொள்ள முடியாதபோது சலிப்படைந்து விடுகிறான்.

இவ்வாறெல்லாம் செய்யும் அவன், உண்மையான தாம்பத்ய வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற வேண்டும் என்பதை ஒரு பொருட்டாகவே நினைப்பதில்லை. இதனால், குடும்ப வாழ்வில் ஓர் எதிர்மாறான மாற்றம் உண்டாகிறது. அவனால், போதுமான தாம்பத்ய சுகத்தை அனுபவிக்க முடிவதில்லை. அவனது மனைவியால் போதுமான அன்பை அவனிடம் இருந்து பெற முடிவதில்லை.

6. மிகவும் சக்திவாய்ந்த பாலின்ப வேட்கை கொண்டிருத்தல்

ஓர் ஆண்தான் பெறும் பாலின்பத்தைவிட அதிக வேட்கை கொண்டிருப்பான். ஆண் சராசரியாக ஒரு மணி நேரத்துக்கு ஆறு

முறை பாலின்பத்தைப் பற்றி நினைக்கிறான். ஆனால், வாரத்தில் 2 முறைதான் பாலுறவு வைத்துக்கொள்கிறான் என ஓர் ஆராய்ச்சி தெரிவிக்கிறது.

பாலின்பம் ஆணுக்கு முக்கியமான ஒன்றாக இருக்கிறது. அவன் நலமாக இருப்பதாக உணர, பாலுறவில் திடமானவன் என்பதை உணர்த்த, உடல் மற்றும் உயிரியல் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ள, பலரால் விரும்பப்படும் பெண்ணைதான் அனுபவிப்பதன் மூலம் ஏற்படும் மிதப்பை கர்வத்தை வெளிப்படுத்த அவனுக்கு பாலின்பம் முக்கியம்.

பாலின்பத்தை வெற்றியின் இன்னொரு வகையாகக் கருதும் போக்கு ஏற்படும்போது வெளியுலகில் தொடர்ந்து தோல்வியைச் சந்திக்கிற ஆண் பாலுறவிலும் தோல்விகளை சந்திக்க நேரிடுகிறது.

தனக்கு ஒரு வாரிசை உருவாக்குவதன் மூலம் குடும்பப் பாரம்பரியத்தை நிலைநாட்ட பாலுறவு முக்கியம் என ஆண் கருதுகிறான். குழந்தைப் பேறு அற்ற ஆணை மற்றவர்கள் கேள்விக்குறியோடு பார்ப்பார்கள் என்ற அச்சம் அவனுக்குள் இருப்பதால், தான் இதிலும் கெட்டிக்காரனே என்பதை நிரூபிக்கப் பாலுறவு அவசியம் எனக் கருதுகிறான்.

பாலின்பத்துக்கு இவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் ஆணால் அதற்கு நேரத்தை மட்டும் கூடுதலாகச் செலவிட முடிவதில்லையே ஏன்?

போராட்ட குணம், மென்மையான உணர்வுகளை வெளிக்காட்டத் தயங்குவதால் ஆண் எதையும் வெளியில் சொல்லத் தயங்குகிறான். தனது மனைவியிடம், தனது காதலைக் கூற நினைக்கலாம், தனது உணர்வுகளைப் பகிர்ந்துகொள்ள விரும்பலாம், சோகமாகவோ, தனிமையாகவோ இருக்கும் நேரத்தில் அவளைத் தேற்ற முனையலாம்.

இந்த உலகில் அவள்தான் ஓர் அற்புதமான படைப்பு என தனது உள்ளத்தில் தோன்றுவதை வெளிப்படுத்த அவன் நினைக்கலாம். ஆனால், அவன் எப்போதும் அதைச் செய்வதில்லை.

தனக்குள்ள இறுக்கமான நிலைகளை அவனால் பேசித் தீர்த்துக் கொள்ளவோ, பெண்களைப்போல் காதலை விரும்பி எப்போதும் கட்டித் தழுவிக்கொண்டு ஆலிங்கனம் செய்து கொண்டிருக்கவோ

இயலாது. அந்த நிலையில் இருந்து விடுபெற்று ஆறுதல் பெறுவதற்கு அவன் பாலுறவைத்தான் ஆயுதமாகப் பயன்படுத்துகிறான். இதனால்தான், ஓர் ஆண் பாலுறவுக்குப் பின்னால் திருப்தியாக இருக்கிறான். பெண் பாலுறவுக்கு முன்னால் திருப்தியாக இருக்கிறாள் என்கிறார்கள்.

7. பெண்களுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்திக்கொள்வதைவிட, சார்ந்திருப்பதை விரும்புதல்

புற உலகம் செயல்களும், எண்ணங்களும் நிறைந்தது; தொழில் சார்ந்தது; செயல்படவும், அதைக் கட்டுப்படுத்தவும், நிபுணத்துவம் பெறவும், பெற்றிபெறவும் வாய்ப்புகளைக் கொண்டது. இதனால், ஆண் வெளியுலகச் செயல்களை எல்லாம் பார்த்துக்கொள்கிறான். அவனைப் பார்த்துக்கொள்ள, அவனுக்குப் பதில் அவனது வேலைகளை, பிள்ளைகளைப் பார்த்துக்கொள்ள அவனுக்குப் பெண் துணை தேவை.

ஓர் ஆண் இன்னொரு ஆணை தனது நம்பிக்கைக்கு உரியவனாக, தனது உள்ளத்தில் இருக்கும் எண்ணங்களை வெளிப்படுத்தி ஆறுதல் பெறத் தகுதியானவனாக நினைத்து நம்புவதைவிட, அதிகமாக ஒரு பெண்ணையே நம்புகிறான்.

ஒரு பெண்ணால்தான் உடல் ரீதியாக மட்டுமின்றி, மனத்தளவிலும் அதிகமாகக் கவனித்துக்கொள்ள முடியும் என நினைக்கிறான். அதனால், என்னதான் அவளிடம் அதிக நேரம் செலவிடாதபோதிலும், தன்னை வெளிப்படுத்திக்கொள்ளாத போதிலும் அவளை அதிகமாகச் சார்ந்து முழுவதுமாக நம்ப ஆரம்பிக்கிறான்.

மனைவி இறந்த ஆறு மாதத்துக்குள் இறந்துவிடும் கணவர்களின் எண்ணிக்கை சுமார் நாற்பது சதவீதம் என ஓர் ஆய்வு கூறுகிறது. ஆனால், கணவன் இறந்த பிறகு வாழும் பெண்களின் எண்ணிக்கை அதிகம். தனக்கிருந்த நெருக்கத்தை, உணர்வுகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளும் பெண் துணையை இழந்த ஓர் ஆண் மகனால் உலகில் நீண்ட காலம் வாழ முடிவதில்லை என்று அறிவியல் ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன.

8. உறவுகளில் மிக நெருக்கமாக இருப்பதைத் தவிர்த்தல்

பெண்ணோடு உடலளவில் தொடர்புகொண்டபோதும், மன உணர்ச்சிக்கு ஓர் ஆண் அடிமையாவதில்லை. அடிப்படையில்

போர்க்குணம் மிக்க அவன், எத்தகைய சூழலிலும் மென்மையான உணர்வுகளுக்கு அடிமையாகிவிடக் கூடாது என சிறு வயதிலிருந்தே போதிக்கப்பட்டிருப்பதால், பெண்ணுடன் நெருக்கத்தை விரும்பினாலும், அவனுக்கு அளிக்கப்பட்டிருக்கிற பயிற்சி அதில் திளைத்திருக்காமல் அவனைத் தடுத்துவிடுகிறது.

ஆண் குழந்தைகள் மிக இளம் பிராயத்திலேயே சமூக ஓட்டத்தில் கலந்துவிடுகிறார்கள். ஆண் பிள்ளையை அதட்டி வளர்; பெண் பிள்ளையை அரவணைத்து வளர் என்றொரு பழமொழி உண்டு.

ஆண் குழந்தையை அதட்டி வளர்ப்பதற்குக் காரணம், சமூகத்தில் அவன் எப்போதும் தன்னை முன்னிறுத்திச் சாதனையாளனாக வர வேண்டும் என்பதுதான். பெண்ணை அரவணைத்து வளர்க்கக் காரணம் அவள் எப்போதும் மென்மையான குணம் கொண்டவளாக, பராமரிக்கும் திறன் பெற்றவளாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே.

இதை, குழந்தை வளர்ப்பிலேயே தெரிந்துகொள்ளலாம். பெண் குழந்தையை மென்மையாக இருக்கப் பழக்குவார்கள். ஆண் குழந்தைகளை வன்மையாக இருக்கப் பழக்குவார்கள்.

தாயிடம் இருந்தும், பிற பெண்களிடமிருந்தும் பிரித்துவைக்கப்படுகிற ஆண் குழந்தைக்குப் பிற்காலத்தில் பெண்களுடனான நெருக்கம் குறைந்து தனிமை உணர்வு, அந்நியனைப் போன்ற எண்ணம் தோன்றி, தன்னை வெளிப்படுத்தத் தயக்கம் உண்டாகிறது. இது மனைவியுடன் தொடரும்போது அவனால் அதிக பாலுறவைப் பெற முடிவதில்லை; அவளால் அதிக அன்பைப் பெற முடிவதில்லை.

9. ஆணாக இருப்பதன் மூலம் உடல்நலத்துக்கு ஆபத்தை வரவழைத்துக்கொள்ளுதல்

முன்பெல்லாம் போர் நடக்கும், எந்நேரமும் சண்டையை எதிர்பார்த்து இருப்பதால் இறந்து போக வாய்ப்பு அதிகம். இப்போது ஆணும் நீண்ட காலம் வாழ்கிறான். ஆனாலும் பெண் அளவுக்கு வாழ முடிவதில்லை. சராசரியான வயதை எடுத்துக்கொண்டால், ஆணை விட பெண்தான் அதிக வாழ்நாளுடன் இருப்பாள். ஆணின் வயது சராசரியாக 71 என்றால், பெண்ணின் வயது 79 ஆக இருக்கும்.

இதற்கு அறிவியல்பூர்வமாக என்ன காரணம் என்றால், அவனது

வாழ்க்கை முறை மற்றும் ஆளுமைத் தன்மையே.

வாழ்க்கைப் போராட்டத்தோடு இணைந்துவிட்ட அவன் தனது உடல் நலனின் மீது அதிக அக்கறை காட்டுவதில்லை. மருத்துவ உதவியை நாடுவதில்லை. இவையெல்லாம் தனது ஆயுளை அதிகரிக்கும் வழி என நினைப்பதும் இல்லை. அதிகமான வேலைச் சுமை, மன இறுக்கம் போன்றவற்றால் ஓடியாடிக் களைத்துப்போகும் அவன், பெண்களைவிட இதயக் கோளாறுகள், வயிற்றுக் கோளாறுகள் என துன்பப்படுகிறான்; விரைவில் இறந்தும் போகிறான். மனைவியாலும், பிள்ளைகளாலும் சிறப்பாகப் பராமரிக்கப்படும் ஆண், ஆரோக்கியக் குறைவின்றி நீண்ட காலம் வாழ்கிறான்.

10. எப்போதும் மாறிக்கொண்டே இருத்தல்

இதுவரை நீங்கள் படித்தவை ஆணின் அடிப்படை குணங்கள். ஆயிரமாயிரம் ஆண்டுகளாகப் போர்த்தொழில் செய்து பழகிப் போன அவனது இயல்புகள். இப்போதும் அப்படித்தானா? இன்னும் அவன் திருந்தவே இல்லையா என்று கேட்கலாம்.

நீங்கள் சொன்னதுபோல் இல்லையே. என் கணவர்தான் வீட்டைப் பார்த்துக்கொள்கிறார், பிள்ளைகளைப் பார்த்துக் கொள்கிறார். எங்களோடு நிறைய நேரம் செலவிடுகிறார் என பலர் கூறுகிறார்கள். காரணம், ஆண் இப்போது மாறி வருகிறான் என்பதுதான்.

ஆயிரமாயிரம் ஆண்டுகளாக இருந்துவந்த ஆணின் அடிப்படை போர்க்குணங்களில் இப்போது வெகுவாக மாற்றம் உண்டாகியிருக்கிறது. வெளி வேலை செய்தாலும், மனத்தில் இறுக்கம், நெருடல் எனப் பல பிரச்னைகள் இருந்தாலும் பழைய தலைமுறை ஆண்களைப்போல் இல்லாமல், இவர்கள் நிறைய நேரம் வீட்டில் மனைவி மக்களோடு பொழுதைக் கழிக்கிறார்கள், உணர்வுகளைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார்கள். அதாவது புற உலகில் இருந்து அக உலகுக்குள் வந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இப்போது, பெரியவர்கள் சிறியவர்கள் என பாகுபாடு இல்லாமல் எல்லா ஆண்களின் மனத்திலும் பெண்மைத்தனம் அதாவது மென்மையான உணர்வுகள் இருக்கின்றன. என்ன நடந்தாலும் அதை வெளிப்படுத்தக் கூடாது என்றிருந்த நிலை மாறி, அதை வெளிப்படுத்தத் தயங்காத தன்மை ஆண்களிடம் அதிகரித்து

வருகிறது.

தற்போது நடத்தப்பட்ட ஆய்வுகளில், எவ்வளவுதான் பணம் கொழிப்பதாக இருந்தாலும், குடும்பம் பிள்ளைகளை விட்டுப் பிரிய வேண்டியிருந்தால், அது வேண்டாம் எனத் தவிர்க்கும் மனநிலைக்கு ஆண்கள் மாற்றப்பட்டிருக்கிறார்கள் என்பது தெரியவந்திருக்கிறது.

ஒரு காலத்தில், ஆணுக்கு அத்தியாவசியம் என கருதப்பட்ட போர்த்தொழில், மனிதனை மனிதன் அடிமையாக்கும் வழக்கம் இப்போது பகுத்தறிவுக்கு ஒவ்வாத செயலாகக் கருதப்படுகிறது.

ஆண் வர்க்கத்தில் ஏற்பட்டுள்ள இத்தகைய மாற்றங்கள் வெளி உலகில் இருந்து அவனை மெல்ல மெல்ல விடுவித்து, அன்பு, காதல், பாசம் போன்ற உள்ளார்ந்த உலகில் ஈடுபட வைத்திருக்கிறது. இதனால், முன்னிருந்த ஆண்களைவிட இப்போது உள்ள ஆண்கள் மனைவியிடம் மனம் விட்டுப் பேசுகிறார்கள். மன உணர்வுகளையும், பிரச்னைகளையும் பகிர்ந்துகொள்கிறார்கள். இதனால், அவர்களுக்குத் தேவையான பாலின்பமும், அவர்கள் மனைவியருக்குத் தேவையான அன்பும் நிறையவே கிடைக்கிறது.

ஆணும் பெண்ணும் தாங்கள் இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்ற கோட்பாட்டைத் தகர்த்து ஒருவருக்குள் ஒருவர் ஐக்கியமாகிவிடும்போது வேறுபாட்டு உணர்வுகள் நீங்கிவிடுகின்றன. உலகம் இன்பமயமாகிறது. இத்தகைய நிலை உங்களுக்கு ஏற்படாவிட்டால், உங்கள் அடிப்படைக் குணத்தை விட்டு நீங்கள் வெளியே வராமல் இருக்கிறீர்கள். அதனால் இருவருக்குள் எங்கோ பிரச்னை இருக்கிறது என்பது அர்த்தம்.

நீங்கள் கணவனாக இருந்தால் மனைவியிடம் அதிகமாக நேசத்தைக் காட்டுங்கள்; நீங்கள் மனைவியாக இருந்தால் ஆணின் அடிப்படைக் குணத்தைத் தெரிந்து அனுசரித்து அவனை மாற்ற முயற்சி செய்யுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கை வெற்றிகரமாக அமையும்.

21. என்றென்றும் காதலுடன் இருக்க...

குடும்பப் பிரச்னைகள் தோன்றுவதற்குக் கடந்த கால சம்பவங்களே முக்கியக் காரணம். ஆகவே, கடந்த காலப் பிரச்னை மனத்தை உறுத்தினால் பேசித் தீர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

மண வாழ்க்கை வெற்றிகரமாக அமைவதற்கு கருத்தொற்றுமை வேண்டும். எவ்வளவு வேலையாக இருந்தாலும் நேரத்தை ஒதுக்கி மனம் விட்டுப் பேசுங்கள். ஒருவர் பேசும்போது அமைதியாகக் கவனிப்பது, மனத்தில் பதியவைப்பது, சரிபார்ப்பதை அவசிய நடவடிக்கையாக மேற்கொள்ளுங்கள்.

எத்தகைய வேலையிருந்தாலும் மனம் விட்டுப் பேசிட நேரம் ஒதுக்குவது, பிரச்னை இருப்பதைக் கேட்டு அதைத் தீர்க்க முனைவது எனச் செயல்படுங்கள்.

குடும்பம் என்பது கணவன்மனைவி தவிர, பலரையும் உள்ளடக்கியது. அவர்களை அனுசரித்துப்போவது பற்றி உங்களுக்குள் பேசுங்கள். பிறரை அனுசரிக்க வேண்டும். ஆனால், தம்பதியர் ஒருவரை ஒருவர் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

எதைச் செய்தாலும் நமக்காகச் செய்கிறார் என்ற பரஸ்பர எண்ணமும் நம்பிக்கையும் வந்துவிட்டால் பிரச்னை இல்லை.

ஒருவர் மீது ஒருவர் குறைகூறாதீர்கள்; எரிச்சலைக் காட்டாமல் உங்களது நிலையை விளக்கிச் சொல்லுங்கள்.

மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை வாழ சுருக்கமான வழி, காதலராக இருக்கும்போது உங்களுக்குள் பிரச்னைகள் வந்தால் எப்படி தீர்த்திருப்பீர்களோ, அதை மீண்டும் கொண்டுவாருங்கள். பிரச்னையைப் பெரிதுபடுத்தாமல் அணுகுங்கள்.

அன்பும், காதலும் தாமாக நிலைப்பதில்லை. நீங்கள் அன்பு செலுத்தாவிட்டால் பதிலுக்கு அன்பு கிடைக்காது. இதை உணர்ந்து அன்பு செலுத்துங்கள். ஒருவருக்கொருவர் மதிப்புகொடுங்கள்.

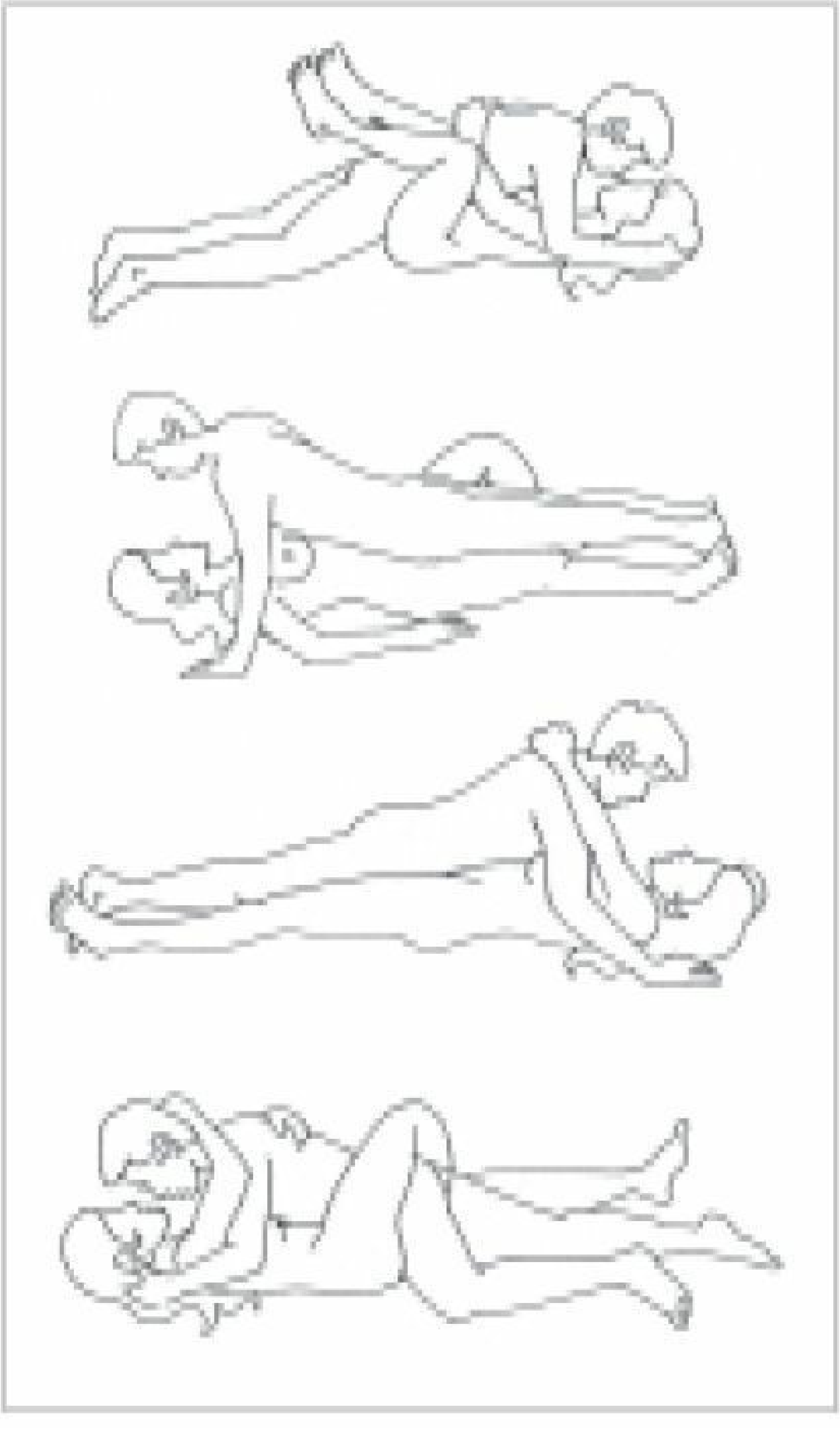
எல்லோரிடமும் குறைகள் உண்டு. குறைகளைப் பெரிதுபடுத்தாமல் தீர்க்க முனையுங்கள். அவ்வாறே, கணவனோ, மனைவியோ உங்களை மட்டும் சார்ந்து வாழ வேண்டும் என சர்வாதிகாரப் போக்கை கையாளாதீர்கள். எதிலும் ஊக்கம் கொடுங்கள். விரும்பாத எதையும் இணை மீது திணிக்காதீர்கள்.

திருமணத்தோடு, குழந்தைப் பிறப்போடு எல்லாமே முடிந்துவிடுவதில்லை. ஒவ்வொரு இரவும் பகலும் எப்படி தினமும் புதிதாக மாறி மாறி வருகின்றனவோ, அவ்வாறே உங்களிடையே காதலும், நேசமும், புரிந்துகொள்ளுதலும் முதன்முதலாக சந்திக்கும் நிலையில் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு என்றுமே பிரச்னை வராது.

மகிழ்வான, நிறைவான மண வாழ்க்கைக்கு என் வாழ்த்துகள்.

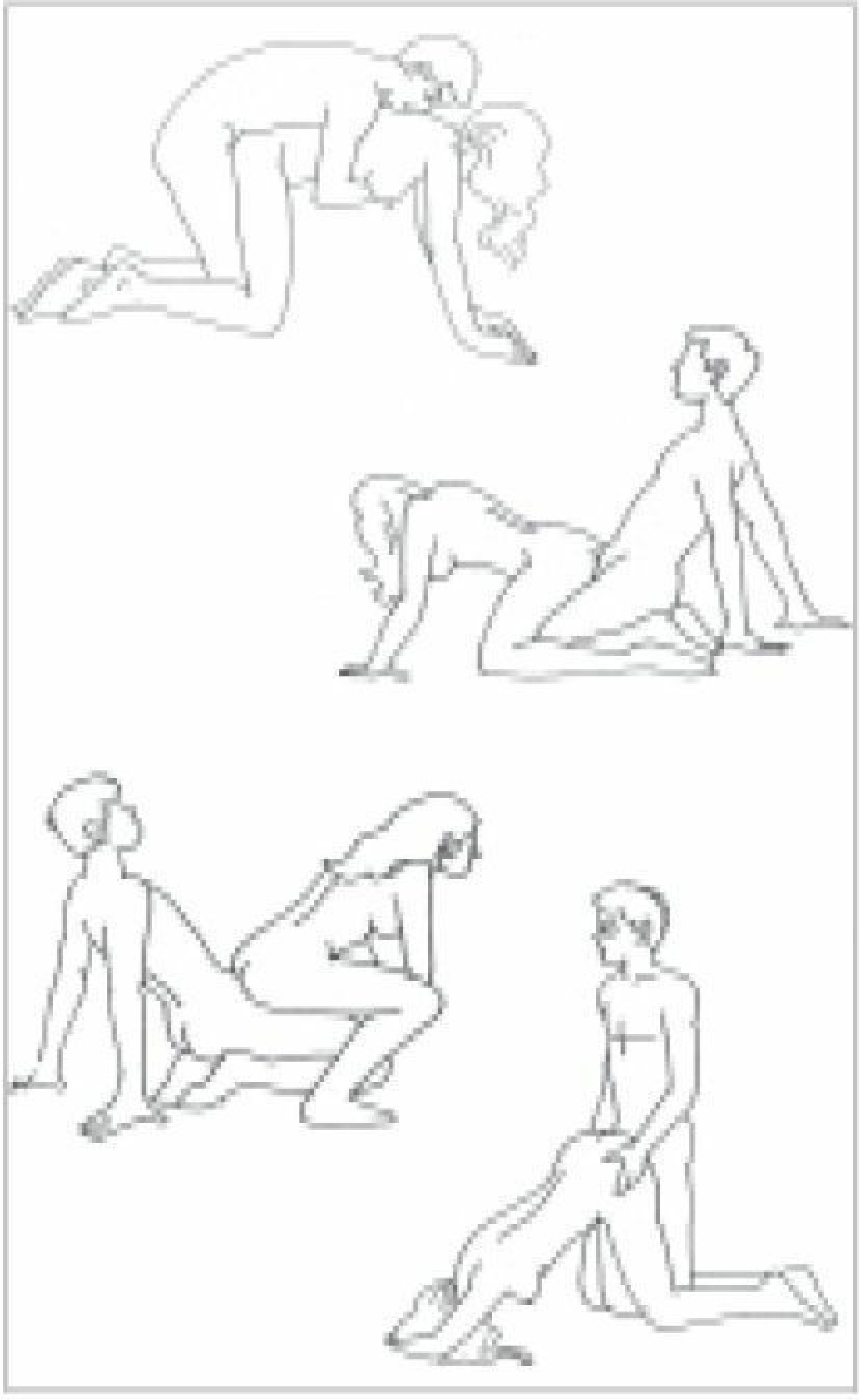
பாலுறவு நிலைகள் - படங்கள்

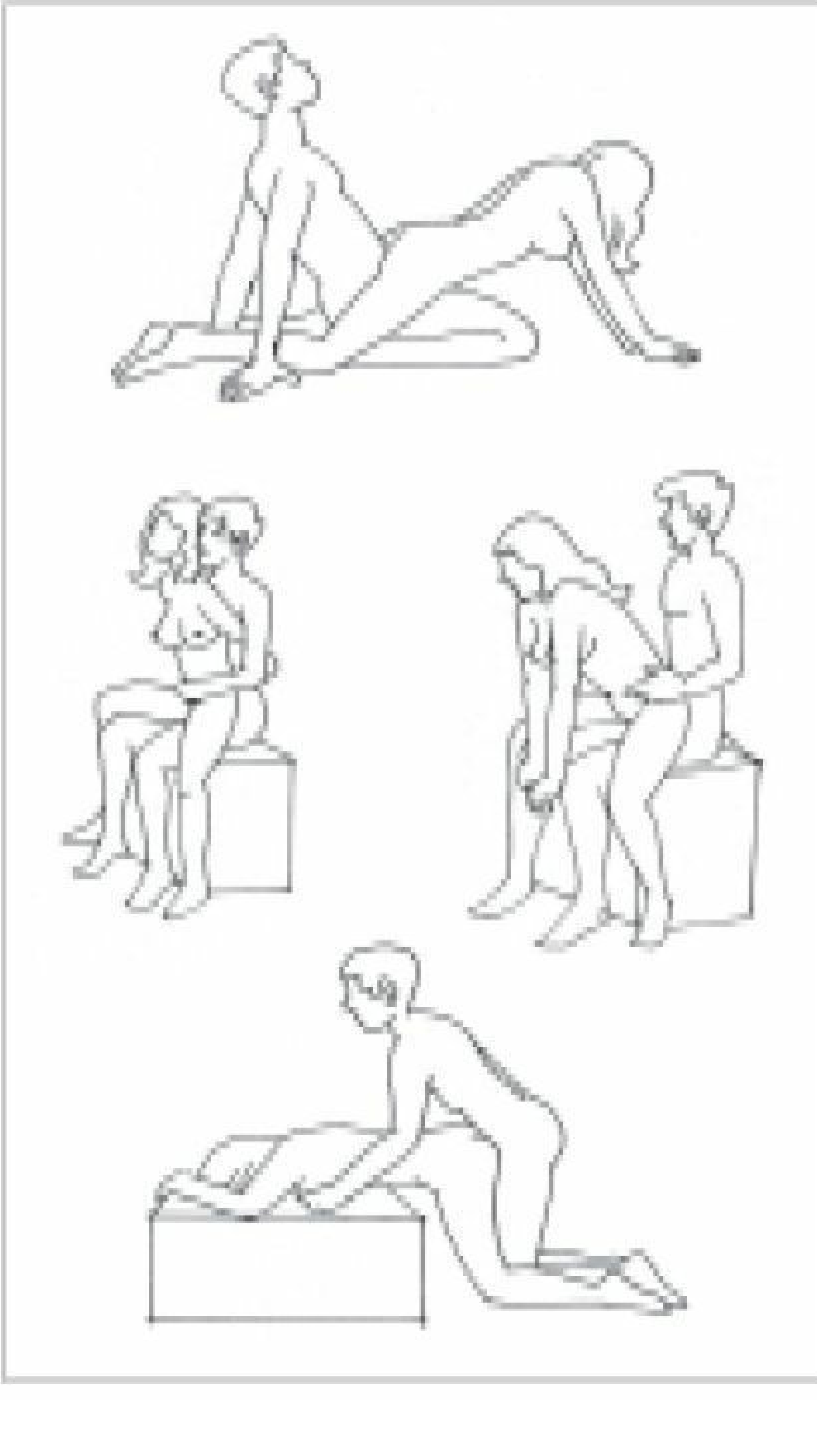
ஆண் மேல்புறமாக இருந்து பாலுறவுகொள்ளும் நிலைகள்

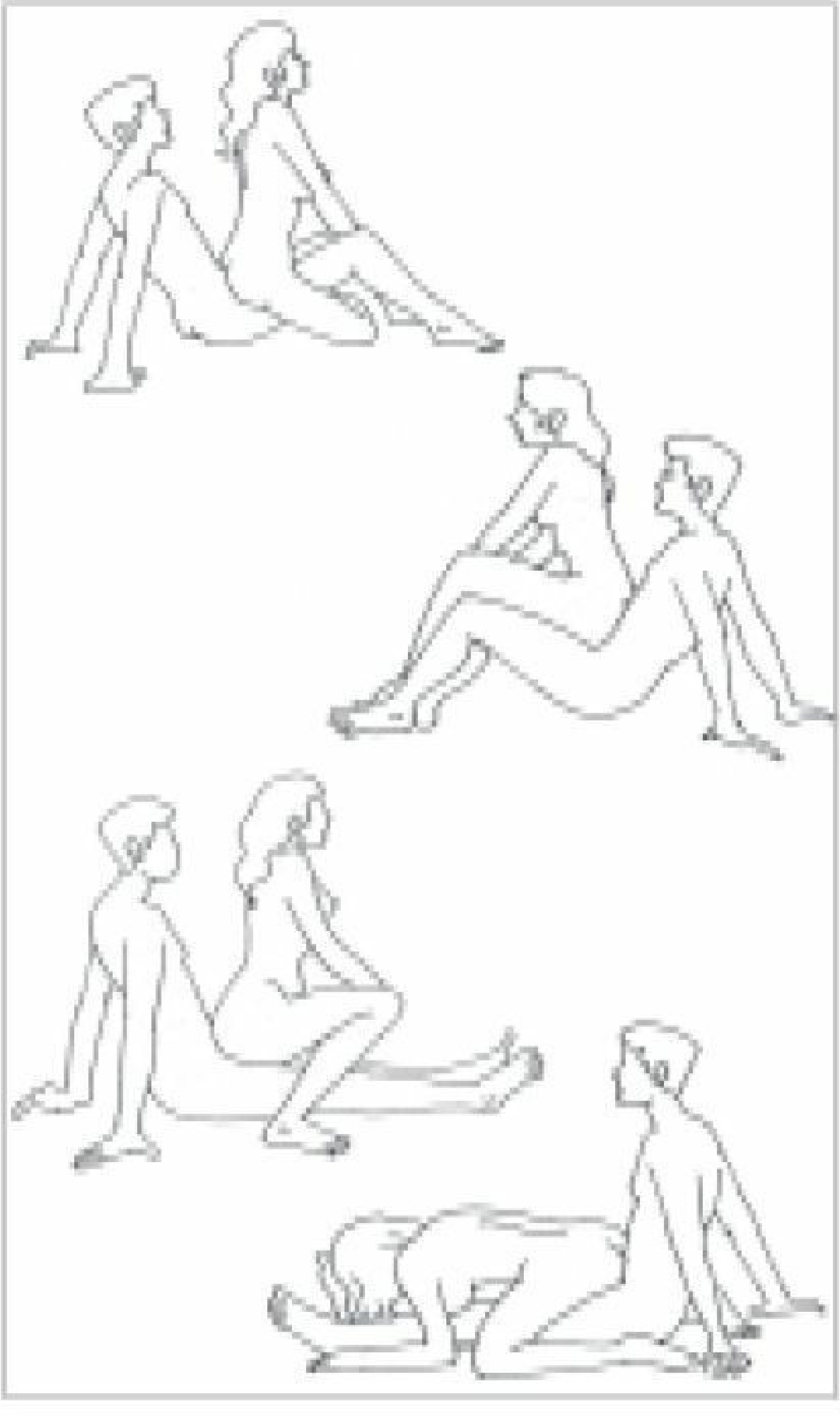


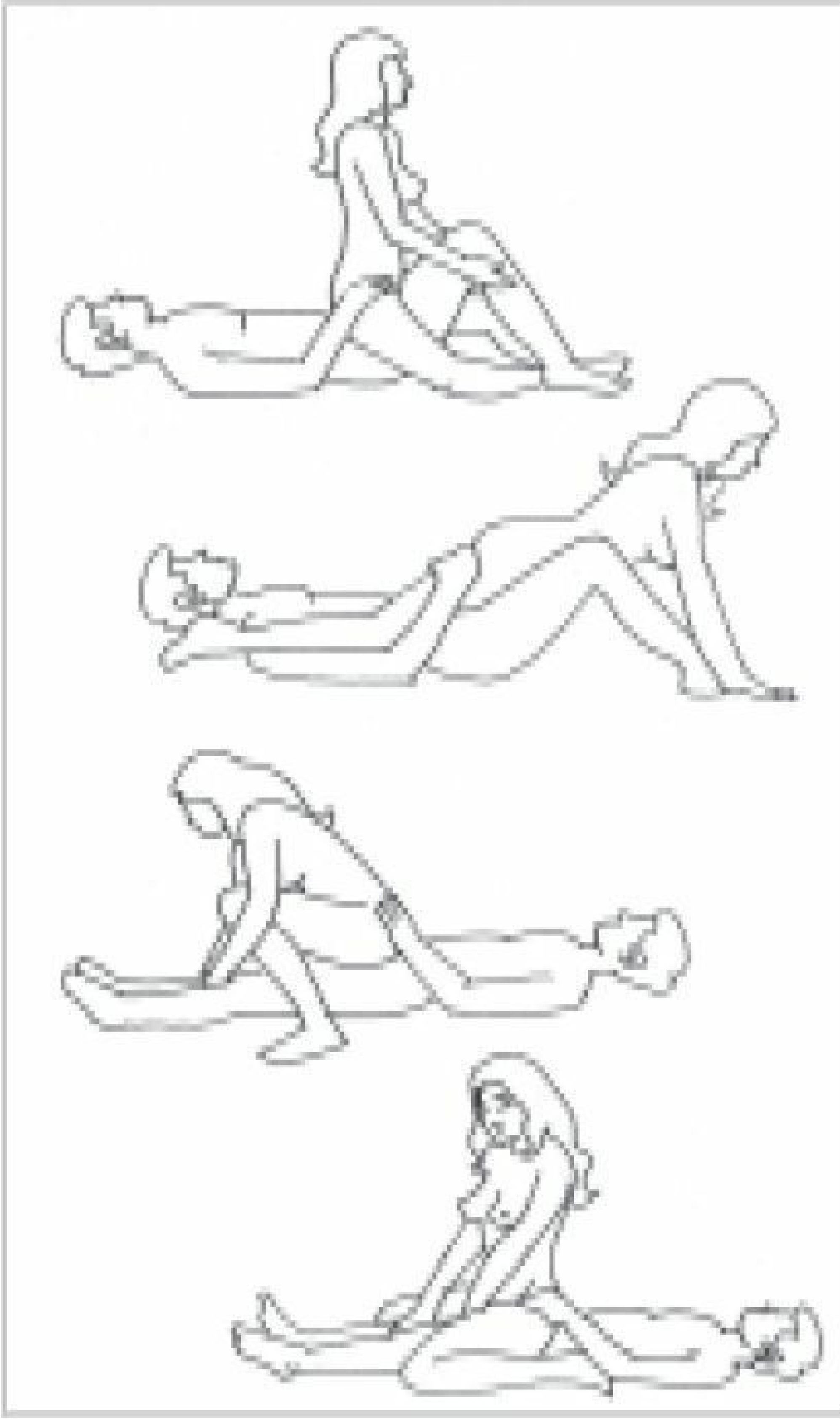
பெண் மேல்புறமாக இருந்து பாலுறவுகொள்ளும் நிலைகள்

பின்புறமாக இருந்து பாலுறவுகொள்ளும் நிலைகள்

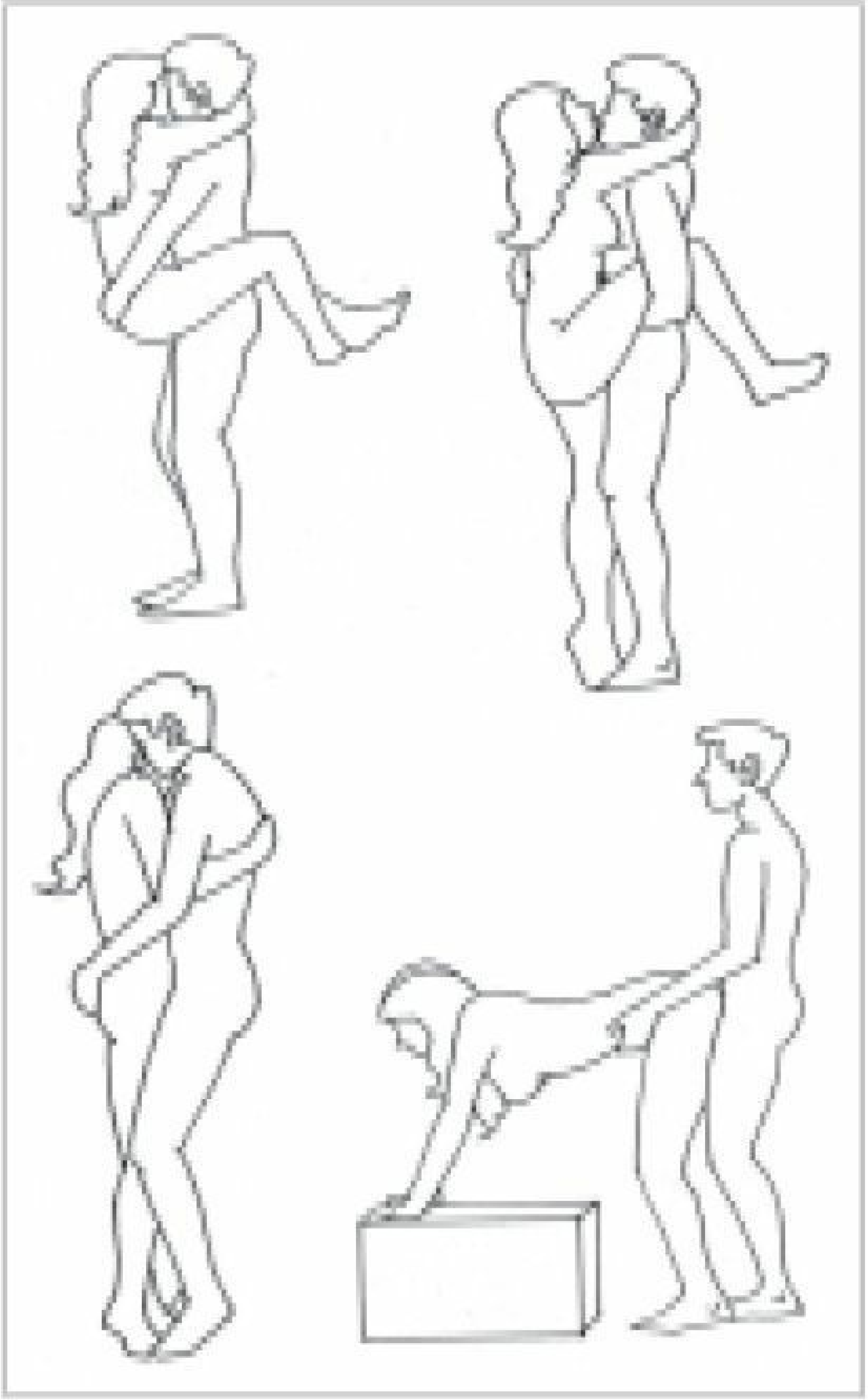




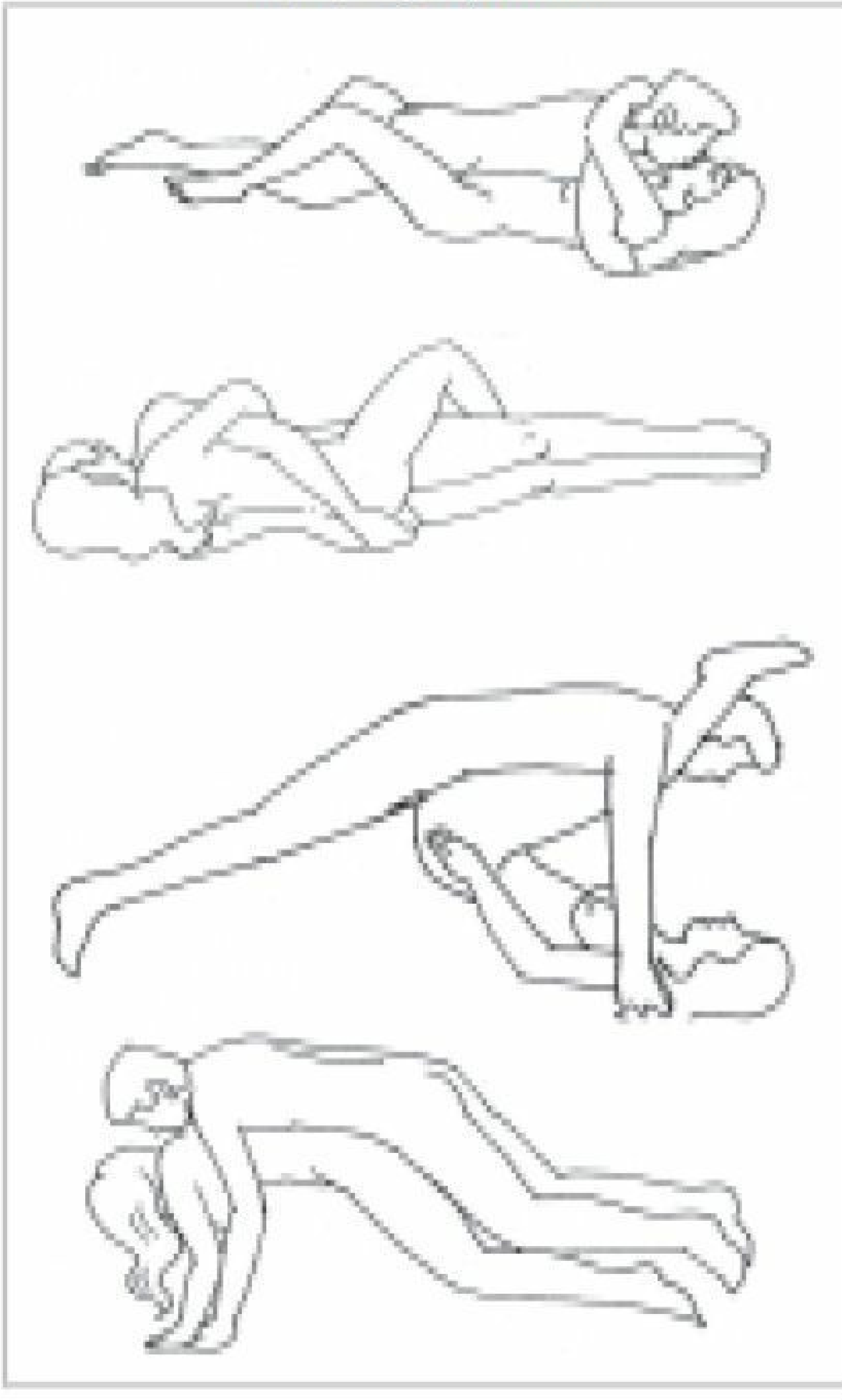




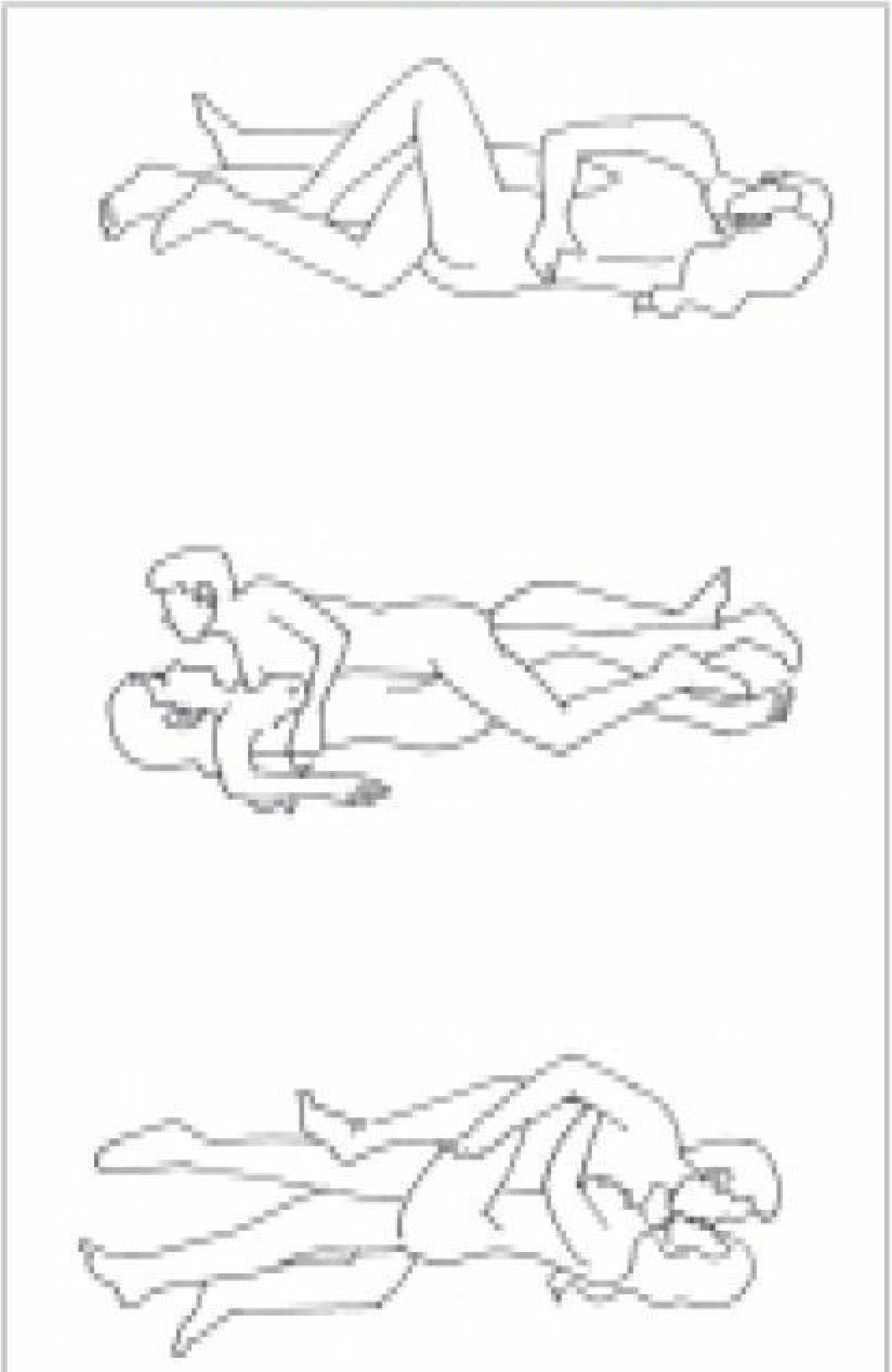
நின்ற நிலையில் பாலுறவுகொள்ளுதல்



சிறப்புப் பாலுறவு நிலைகள்



ஒருக்களித்து படுத்த நிலையில் பாலுறவு



இனிய தாம்பத்யம் Iniya Thambathyam
டாக்டர் டி. காமராஜ் Dr. D. Kamaraj ©

e-ISBN: 978-81-8493-933-0

This digital edition published in 2014 by

Nalam

177/103, First Floor, Ambal's Building,

Lloyds Road, Royapettah,

Chennai 600 014, India.

Email: support@nhm.in

Web: www.nhmreader.in

First published in print in July 2007 by Nalam

All rights reserved.

Nalam is an imprint of New Horizon Media Private Limited, Chennai, India.

This e-book is sold subject to the condition that it shall not, by way of trade or otherwise, be lent, resold, hired out, or otherwise circulated without the publisher's prior written consent in any form of binding or cover other than that in which it is published. No part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, whether electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of both the copyright owner and the above-mentioned publisher of this book. Any unauthorised distribution of this e-book may be considered a direct infringement of copyright and those responsible may be liable in law accordingly.

All rights relating to this work rest with the copyright holder. Except for reviews and quotations, use or republication of any part of this work is prohibited under the copyright act, without the prior written permission of the publisher of this book.