

எப்பொழுதும் நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்ன
MSM மக்களுக்கான உளவியல் - உடலுறவு
வழிகாட்டி

©Naz Foundation International 2003, 2004

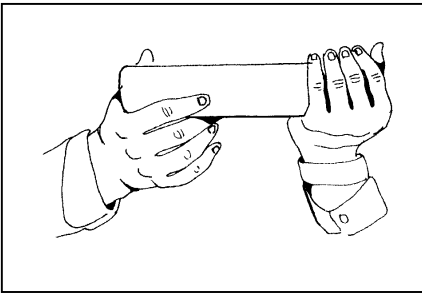
கரப்பழக்கம்

கரப்பழக்கம் என்பது கையினால் ஆண்குறியை தூண்டுவது. ஆண்குறியை உள்ளங்கையில் வைத்து விரல்களால் பிடித்து முன்னும் பின்னும் அசைப்பது என்பது ஆண்களில் மிகப் பொதுவான விசயமாகும்.

கரப்பழக்கம் என்பது ஒரு நோய் அல்ல. அது எந்த வழியிலும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கானதுமில்லை. இது ஆண்களில் எல்லா வயது ஆண்களுக்கும் பொதுவானது. அதிகமான கரப்பழக்கம் என்று எதுவும் கிடையாது. அடிக்கடி செய்வது என்பது தனிப்பட்டவரின் பொறுப்புக்கள். விந்துவின் தரம் ஒருவருக்கு ஒரு நாள் இரு நாள் இடைவெளியில் மாறுபடலாம். ஆனால் இதில் பயப்படுவதற்கு ஒன்றுமில்லை.

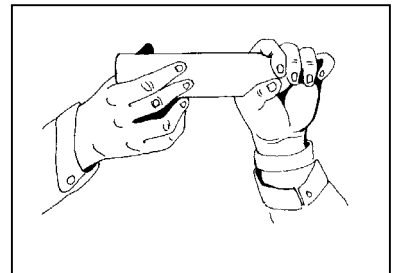
HIV / STD பற்றி பேசுகையில் கரப்பழக்கம் (சுய அல்லது இருவர் / அதற்கு மேல்) என்பது பாதுகாப்பான உடலுறவாகும்.

கரப்பழக்கத்தின்போது உங்களின் ஆண்குறியை மிகவும் கடினமாக பிடிக்க வேண்டாம். அவ்வாறு செய்கையில் ஆண்குறியில் நீங்கள் சிறு வெட்டுக்காயத்தை ஏற்படுத்துவீர்கள் அதிலும் குறிப்பாக நாளங்களில் ஏற்படும். மேலும் அது உங்களுக்கு வயதான காலத்தில் விறைப்பு தன்மையை குறைக்கும். கரப்பழக்கத்தின் போது உயவு பொருளை பயன்படுத்துவது உங்களின் மகிழ்ச்சியை அதிகரிக்கும்.



ஆண்குறியை கையில் பிடித்து முன்னும் பின்னும் அசைப்பது, உடலுறவின் போது ஆசனவாயிலோ பிறப்புறுப்பிலோ உட்புகுத்தி செலுத்துவதை போன்றதாகும்.

கரப்பழக்கத்தின் போது ஆண்குறியில் உண்டாகும் உணர்வு என்ன (கரப்பழக்கம்)



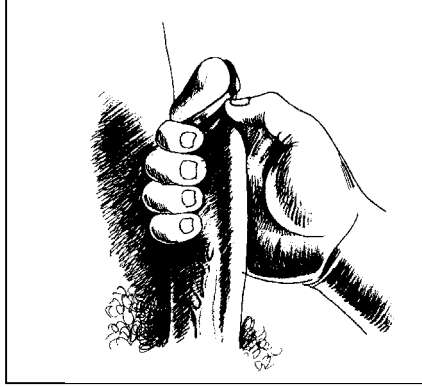
விந்து:

விந்துவில் விந்தணு உள்ளது அது ஆண்களின் சந்ததி உற்பத்திக்கான அணு (Cell). ஒரு துளி விந்துவானது 40 துளி இரத்தத்திற்கு சமமானது என்பது நெடுங்காலமாக எங்கும் பரவி இருக்கும் ஒரு பொய்யான விசயமாகும். இந்த உடலில் இரத்த ஓட்டத்திற்கும் விந்துவிற்கும் எந்த வித சம்பந்தமும் இல்லை.

சாதாரணமாக விந்துவின் தரம் வெள்ளை நிறத்தில் பசைப் போன்று இருக்கும். பல வேறுபட்ட காரணங்களால் இந்த தரம் மாறுபடலாம் அதுவும், அந்த மாறுபட்ட நிலையும் சாதாரணமான ஒன்றே. இந்த தர மாறுபாடு விந்து வெளியேற்ற இடைப்பட்ட காலத்தை பொருத்து மாறுபடும்.

விரைவாக விந்து வெளியேற்றம்:

விரைவாக விந்து வெளியேற்றம் என்பது பொதுவாக காணப்படும் உளவியல் உடலுறவு பிரச்சினை. விரைவாக விந்து வெளியேற்றம் என்பது அவர்களது விந்து வெளியேற்றத்தை கட்டுப்படுத்த முடியாமல் இருப்பது. அதனால் விந்துவானது மிக விரைவாக வெளியேறுகிறது. விரைவாக விந்து வெளியேற்றம் என்பது மனதீதியான உளைச்சல், உடலுறவு அனுபவமில்லாமை, வெட்கம் ஆகியவற்றுக்கு காரணமாகிறது. கர்ப்பழக்கத்தின் மூலம் விந்து வெளியேற்றத்தை நிறுத்துதல் மீண்டும் தொடங்குதல் போன்ற யுக்தியை கையாண்டு தீர்வு காணலாம்.

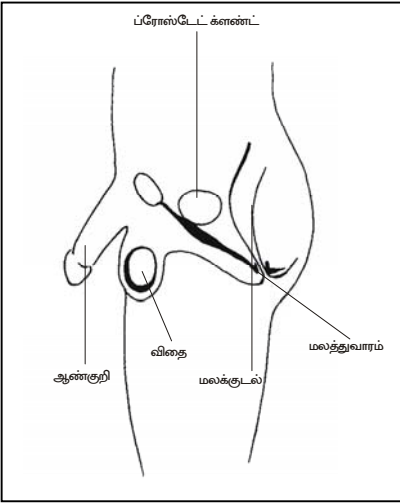


அழுத்தும் யுக்தி

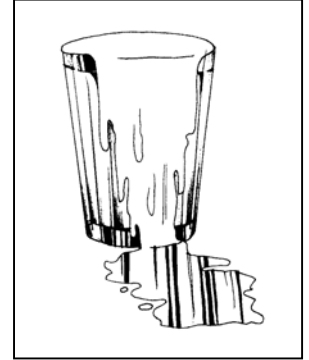
ஆண்குறியில் மிகுந்த உணர்வுள்ள பகுதியில் கையினால் ஆண்குறியை முன்னும் பின்னும் அசைத்து விந்து வெளியேறும் உணர்வின் போது ஆண்குறியின் தலைப்பாகத்தை கையின் பெருவிரலாலும் மற்றவிரலாலும் அழுத்திப் பிடித்து விந்து மற்றவிரலாலும் அழுத்திப் பிடித்து விந்து வெளியேற்றத்தை நிறுத்த வேண்டும். இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிடங்கள் கழித்து விந்து வெளியேறும் உணர்வு அடங்கியவுடன் மீண்டும் கர்ப்பழக்கம் தொடங்க வேண்டும். இதை நான்கு அல்லது ஐந்து முறை செய்த பிறகு விந்துவை வெளியேற்ற வேண்டும்.

இரவில் விந்து வெளியேறுதல்

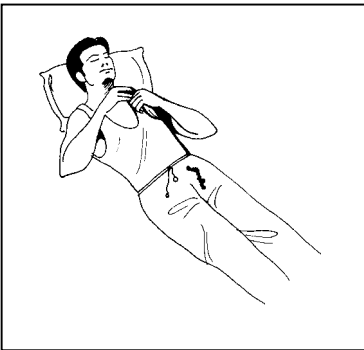
இரவில் விந்து வெளியேறுதல் என்பது “இரவு வெளியேற்றம்” அல்லது “சொப்பனஸ்கலிதம்”. இச்செயலானது விந்து உற்பத்தி செய்யும் மொத்த உறுப்புகளின் தொகுப்பு - விதைப்பை, விந்துப்பை, மற்றும் அதன் குழாயைப் பொறுத்தது. இம்மாதிரியான விந்து வெளியேற்றமே மேற்கண்ட உறுப்புகள் சரியான முறையில் செயல்படுவதற்கு ஆதாரமாகும். இரவு வெளியேற்றம் அல்லது சொப்பனஸ்கலிதம் என்பது மிகப் பொதுவானதாகும். ஏறத்தாழ எல்லா இளம் ஆண்களுக்கும் இது நடைபெறுகிறது. நீங்கள் அதை தடுத்து நிறுத்த இயலாது. இது ஒரு உடல் நலக்குறைவின் அறிகுறி அல்ல. தொடர்ந்த கர்ப்பழக்கம் அல்லது உடலுறவு மூலம் இவ்வாறான இரவு விந்து வெளியேற்றத்தை குறைக்க முடியும்.



விந்துவில் விந்தணு, வழுவழப்பான விந்தணு நீந்துவதற்கான விந்து திரவம் ஆகியவை உள்ளன. இந்த விந்தவானது தொடர்ந்து உற்பத்தி செய்யப்பட்டு விதைப்பையில் பாதுகாக்கப்படுகிறது. நீங்கள் விரும்பினாலும் குறிப்பிட்ட அளவிற்கு மேல் சேகரித்து வைக்க இயலாது. ஒரு டம்பளர் நிறைய தண்ணீர் இருக்கும் பொழுது மேலும் தண்ணீர் ஊற்றினால் தண்ணீர்



இயற்கையாக வழிந்தோடுவதைப் போன்றது.



எவரேனும் கர்ப்பழக்கத்திலோ உடலுறவிலோ விந்துவை வெளியேற்றவில்லையெனில் இரவில் “சொப்பனஸ்கலிதம்” மூலம் வெளியேறும். நீங்கள் அதற்காக மருத்துவ ஆலோசனை பெற தேவையில்லை.

செக்ஸ் மற்றும் பலவீனம்

கர்ப்பழக்கம் அல்லது உடலுறவில் ஈடுபட்ட பிறகு பலவீனமாக உணர்வது ஆண்களில் மிக பொதுவான ஒரு பிரச்சனையாகும். இப்பிரச்சினையாகும். இப்பிரச்சினை உளவியல் சம்பந்தப்பட்டது. உடலியல் சம்மந்தப்பட்டது அல்ல.

இதற்கெல்லாம் அப்பாற்பட்டு விந்து என்பது உடலுக்கு தேவையான முக்கியமான திரவம் அல்ல. விந்துவானது தொடர்ந்து உற்பத்தி செய்யப்பட்டு விதைப்பையில் பாதுகாக்கப்படுகிறது. உங்களால் விந்துவை நீங்கள் விரும்பினாலும் உங்கள் உடலில் சேமித்து வைக்க இயலாது. ஒரு டம்ளர் நிறைய தண்ணீர் இருக்கும் போது மேலும் தண்ணீர் ஊற்றினால் தண்ணீர் இயற்கையாக வழிந்தோடுவதைப் போன்றது. எப்படி இருந்தாலும் விந்து வெளியேறிவிடும் (தொடைவழி புணர்ச்சி, கர்ப்பழக்கம், சொப்பனஸ்கலிதம்) விந்து வெளியேற்றத்திற்கு பிறகு பலவீனமான உணர்வு ஏற்படலாம். ஆனால் அது உடற்பயிற்சி செய்த பிறகு ஏற்படுவதை போன்றது செக்ஸ் செய்வதற்கு சக்தி உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. சமீபத்திய ஆராய்ச்சியின்படி உடலுறவில் ஈடுபடுவது என்பது உடற்பயிற்சி செய்வதைப் போன்றது. அது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லதும் கூட. உடல் உறவில் ஈடுபட்ட பிறகு சிலமணித்துளி ஓய்விற்கு பிறகு சாதாரணமான உணர்வே தோன்றும்.

விறைப்பான ஆண்குறியின் வடிவமும், அளவும் :

நம்மில் பல பேர் விறைத்த ஆண்குறியின் அளவு மற்றும் அதன் வடிவத்தை பற்றி கவலை கொள்கிறோம் அல்லவா? நாம் விறைத்த ஆண்குறியின் அளவு மிகச் சிறியது என்றும் அதன் வடிவத்தில் தவறு என்றும் நம்புகிறோம். இதில் கவலைப்படுவதற்கு ஒன்றுமே இல்லை. ஒவ்வொருவருடைய கையின் பெருவிரல் ரேகை மாறுபடுவதைப் போல ஒவ்வொரு ஆணுக்கும் ஆண்குறியின் அளவு மற்றும் வடிவம் வேறுபட்டு இருக்கும்.

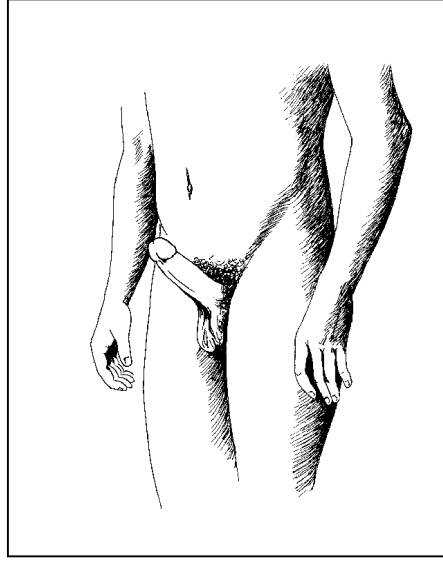
விறைத்த ஆண்குறி அடிபாகம் தடிமனாகவும் முனைப்பகுதி குறுகியும், அடிபாகம் குறுகியும் முனைப்பகுதி தடித்தும், மேல்நோக்கி வளைந்தும் / கீழ்நோக்கி வளைந்தும் / வலப்புறம் வளைந்தும் / இடப்புறமாக வளைந்தும் / நேராகவும் காணப்படலாம்.

விறைத்த ஆண்குறியானது 3 முதல் 10 அங்குலம் மற்றும் அதற்கு மேலும் வரையிலான அளவிலும் உண்டு. உங்கள் உறவுதுணையின் திருப்தி என்பது நீங்கள் எவ்வாறு உறவு கொள்கின்றீர்கள் என்பதை பொறுத்தது. மாறாக ஆண்குறியின் அளவை பொறுத்தது அல்ல. ஆகவே “ உங்களின் ஆண்குறியை அளவிடாதீர்கள், மகிழ்ச்சியை அளவிடுங்கள்”.

இப்பொழுது பலவிதமான வழிமுறைகளும், அறுவை சிகிச்சைகளும் உள்ளன. ஆனால் அவைகள் மிகவும் விலை உயர்ந்ததாகவும், மகிழ்ச்சி இல்லாததாகவும் சில சமயங்களில் ஆபத்தானதாகவும் உள்ளன.

விறைப்பு தன்மை:

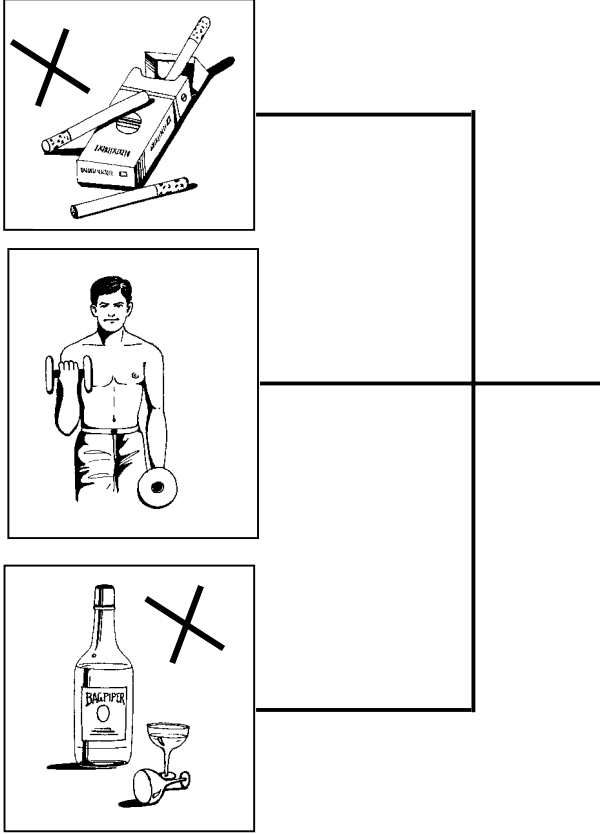
விறைப்பு தன்மை என்பது உங்களின் ஆண்குறி விறைத்து கடினமாக இருத்தலாகும். இரண்டு நரம்பு வழிபாதைகள் தான் அதற்கு காரணமாகும். அந்த இரண்டில் ஒன்று உங்களின் மூளையிலிருந்து வருகிறது மற்றொன்று உங்களின் பிறப்புறுப்பிலிருந்து கூடுகிறது. ஒன்று அல்லது இரண்டும் வேலை செய்யும்பொழுது அதில் அதிகமான இரத்தம் (சாதாரண நிலையை போல் 10 மடங்கு) ஆணுறுப்பில் பாய்கின்றது எனவே உங்களின் ஆணுறுப்பு விறைத்து நிற்கின்றது. மிகச்சிறந்த விறைப்பு என்பது இரண்டு நரம்புகளும் வேலை செய்யும்பொழுது கிடைக்கின்றது. அதாவது நீங்கள் சிலவற்றை நினைக்கும் பொழுது அல்லது பார்க்கும் பொழுது விறைத்தல் மற்றும் அதே நேரத்தில் உங்கள் பிறப்புறுப்பை தொடுவது அல்லது தொடப்படுவது.



விறைப்பு தன்மையில் ஆண்குறியானது பல வேறுபட்ட அளவுகளில், வடிவங்களில், பருமனில் மற்றும் வளைவுகளில் காணப்படலாம். அதே போன்று பல கோணங்களில் விறைத்து நிற்கலாம். முன் புறத்தோல் நீக்குதல் என்பது முழுமையாகவோ அல்லது பகுதியாகவோ நீக்கலாம்.

ஏறத்தாழ எல்லா ஆண்களுக்குமே சில காலம் வரை விறைப்பு தன்மையில் சில காலத்திலிருந்து சாதிக்கவோ அல்லது சராசரி நிலையை கொண்டு செல்லவோ இயலுவதில்லை. முழுவதும் சாதாரண நிலையே. எனவே நீங்கள் இவ்வாறான நிலையை (விறைப்பு தன்மை இல்லாமல் இருத்தல்) அடைந்தால் மன உளைச்சல் அடைய தேவையில்லை.

ஆண்குறியின் விறைப்பு தன்மை குறைவிற்கு மனரீதியான மற்றும் உடல் ரீதியான பல்வேறு காரணங்கள் உள்ளன. இனம்புரியாத ஓர் உணர்வு, குற்ற உணர்வு அல்லது வெட்கம், மன அழுத்தம், மன உளைச்சல், நீரிழிவு நோய், அதிகப்படியான குடிப்பழக்கம். புகைப்பிடித்தல், மருந்து உட்கொள்வதால் உண்டாகும் பக்க விளைவுகள். ஆகியவை பல்வேறு காரணங்களாகும்.

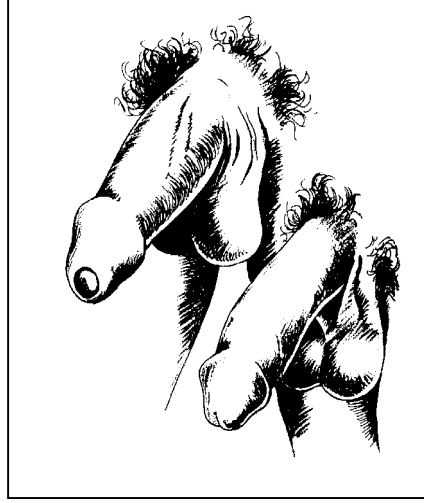


மிகக்குறைந்த கலோரி உணவு, சிறிய உடற்பயிற்ச்சி, புகைப்பிடித்தலை நிறுத்துதல், குடிப்பழக்கத்தை நிறுத்துதல் ஆகியவை உங்கள் விறைப்பு தன்மை குறையை நிவர்த்தி செய்யும். இக்குறை நீண்ட நாட்களுக்கு இருக்குமேயானால் நீங்கள் தாமதிக்காமல் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை செய்யலாம்.

முன்புறத்தோல்:

முன்புறத்தோலானது ஆண்குறியின் தலைப்பகுதி பை போன்று இருக்கின்றது. முன்புறத்தோலை பின்புறமாக இழுத்து தலைப்பகுதியை வெளியே எடுக்கலாம். முன்புறத்தோலை நீக்காத நம்மில் பல பேருக்கு தோலானது இறுக்கி பிடித்தது போல இருக்கும். அதற்கு காரணம் முன்புறத்தோல் சரியாக வளரவில்லை என்பதே ஆகும். இந்நிலையின் போது முன்புறத் தோலை பின்புறமாக இழுத்து ஆண்குறியின் தலைப்பகுதியை வெளியே கொண்டு வர இயலாது.

ஒரு சிறு அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் அதாவது முன்புறத்தோலை சிறிதளவு வெட்டி நீக்குவதன் மூலம் ஆண்குறியின் தலைப்பகுதியை வெளியே கொண்டு வரலாம். இதனால் ஆண்குறியின் தலைப்பகுதியை வெளியே கொண்டு வருவதில் உள்ள பிரச்சினையை தீர்க்கலாம்.

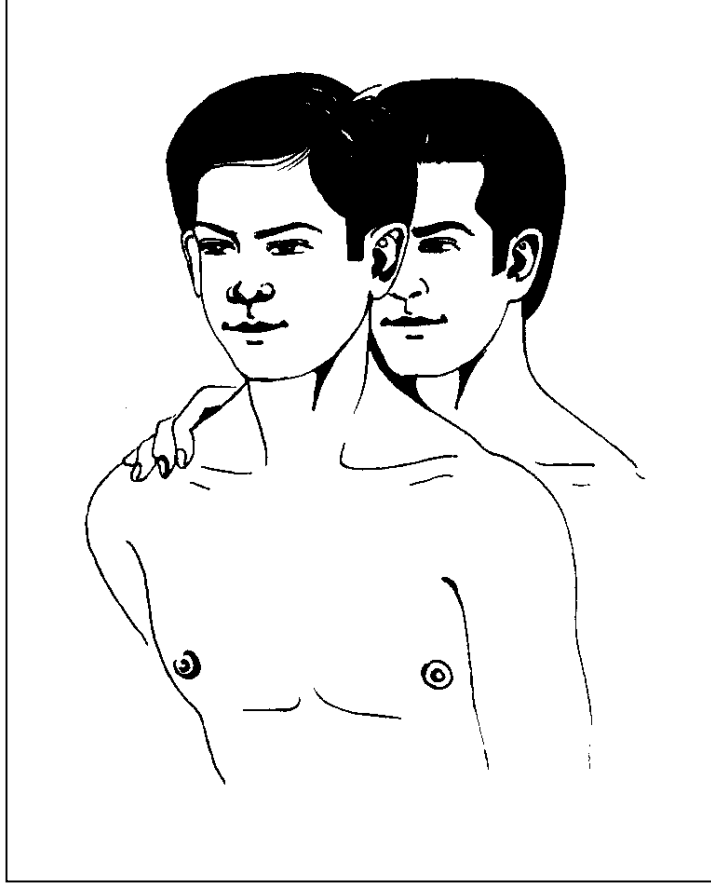


முன்புறத்தோல் நீக்கப்படாத ஆண்குறியின் முன்புறத் தோலுக்குள்ளே வெள்ளையான பசை போன்று காணப்படுவது Smegma எனப்படும். அதில் இறந்த தோல் அணு (dead cell), தோலிலிருந்து வடியும் எண்ணெய், அழுக்கு பொருட்கள், வியர்வை மற்றும் பாக்டீரியா உள்ளது. அது மீண்டும் மீண்டும் சேர்வதினால் ஆண்குறியில் நமைச்சலும், கெட்ட வாடையும் ஏற்படும். மற்றும் தொற்றுவதற்கான அபாய நிலையை அதிகரிக்கும். உங்களின் ஆண்குறியின் முன்புறத்தோல் நீக்கப்படவில்லையெனில் தினமும் முன்புறத்தோலை பின்புறமாக இழுத்து நன்கு கழுவ வேண்டும்.

ஆண்களை நோக்கிய பாலியல் விருப்பங்கள்

ஆண்கள், பெண்கள் மேல் பாலியல் கவர்ச்சி கொள்வதை போல் ஆண்களின்மேல் கொள்வதும் சாதாரணமானதே. முன்பு இந்த உணர்வு 'நோய்' என்பதை என்று முத்திரை குத்தப்பட்டது. ஆனால் தற்போதிய ஆராய்ச்சிகள் இதை தவறு என்று நிரூபித்துள்ளன. இப்பழக்கம் எல்லா நாடுகளிலும் எல்லாவிதமான காலாசாரத்தில் நடந்ததாக வரலாறுகள் உள்ளன. இப்பழக்கம் விலங்குகளில் கூட காணப்படுகின்றது. இது ஒரு மனோ ரீதியான குறைவு அல்ல. மக்கள் தங்களின் இன கவர்ச்சியை ஆண்களிடமிருந்து பெண்களிடம் மாற்றிக் கொள்ள முடியும் என்பதற்கு அறிவியல் பூர்வமான ஆதாரங்கள் இல்லை. நம்மில் சில பேருக்கு ஆண், பெண் இருவரிடமும் ஈர்ப்பு உண்டு. இதுவும் சாதாரணமான ஒன்றே.

எனவே நீங்கள் எவராக இருந்தாலும் வாழ்க்கையை அனுபவியுங்கள்.



மனைவியுடன் உடலுறவு

- கர்ப்ப காலத்தில்

ஒரு ஆரக்கியமான பெண் தன் கர்ப்ப காலத்திலும் உடலுறவில் ஈடுபட முடியும். இருந்தாலும் ஏதாவது ஒரு நிலையில் இரத்தம் வெளியேறினால் உடலுறவை நிறுத்தி கொள்ள வேண்டும். கர்ப்பகாலத்தில் முதல் எட்டு மாதங்கள் வரை உடலுறவில் ஈடுபடுவது பாதுகாப்பானது. மனைவிக்கு ஏற்கனவே குறை பிரசவம் நடைபெற்றதெனில் முதல் ஆறு மாதம் வரைதான் உடலுறவில் ஈடுபடவேண்டும். ஆறுமாதத்திலிருந்து உங்களின் முழு எடை நேரடியாக மனைவியின் அடி வயிற்றில் விழ கூடாது. கர்ப்ப காலத்தில் கீழ்கண்ட கோணங்களில் உறவு கொள்வது பொதுவாக வசதியானவை.



உயவு - நாம் எதை உபயோகிக்க வேண்டும்

கர்ப்பழக்கத்தின் போது, மசாஜின்போது, எண்ணெய் சார்ந்த இளக்கிகள் உபயோகிப்பது நல்லது அவற்றில் ஒன்று தேங்காய் எண்ணெய். இது சுலபமாக கிடைக்க கூடியதும் விலை மலிவானதும் ஆகும்.

நீர்சார்ந்த இளக்கிகள் K.Y ஜெல்லி போன்றவை ஆணுறைக்கு பாதுகாப்பானது, கறை இல்லாதது. பிறப்புறுப்புக்கு எரிச்சல் இல்லாதது. உடைகளையும், படுக்கை விரிப்புகளையும் சுலபமாக துவைக்கக் கூடிய வகையில் உள்ளது. இந்த இளக்கிகள் உட்புகுத்தி செலுத்தும் ஆசனவாய் உறவு அல்லது பிறப்புறுப்பு உடலுறவுக்கு பொருத்தமானது பெண்ணின் பாலுணர்வின் போது பெண்ணின் பிறப்புறுப்பைப்போல் ஆசனவாயில் இயற்கையான திரவங்கள் எதுவும் சுரப்பதில்லை. எப்போழுதும் ஆணுறை மற்றும் நீர்சார்ந்த உயவுப் பொருளை ஆசனவாய் உறவிற்கு பயன்படுத்துங்கள். இவ்வாறு பயன்படுத்துவது வலியைக் குறைப்பதுடன் ஆசனவாயின் உள்ளே ஏற்படும் சிறு வெட்டு காயங்களையும் குறைக்கும்.

ஆசனவாய் வழி உறவு

பெண்ணின் பிறப்புறுப்பைப்போல் ஆசனவாய் இயற்கையான உயவுப் பொருளை சுரப்பதில்லை உட்புகுத்தி செலுத்தும் போது ஆசனவாயின் உட்புறத்தில் சிறு வெட்டுக் காயங்கள் உண்டாகலாம் இவ்வாறான காயங்களின் வழியே HIV போன்ற கிருமிகள் இரத்த ஓட்டத்தில் கலக்க ஏதுவாகும். எப்பொழுதும் ஆசனவாய் உறவிற்கு ஆணுறை மற்றும் நீர்சார்ந்த உயவு பொருட்களான K.Y ஜெல்லி அல்லது எச்சிலை உபயோகிக்க வேண்டும். எண்ணெய், வெண்ணெய், நெய், கிரீம் அல்லது எண்ணெய் சார்ந்த உயவு பொருட்களை ஒரு பொழுதும் உபயோகிக்க கூடாது. ஏனெனில் இவ்வாறான பொருட்கள் ஆணுறையை சேதப்படுத்தும்.

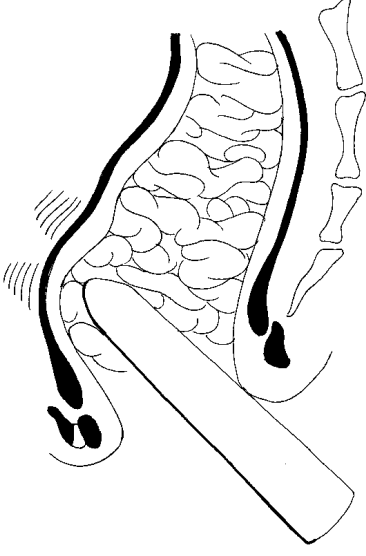
நீர் சார்ந்த உயவு பொருட்கள் வலியை குறைப்பதுடன் சிறு வெட்டு காயங்கள் உண்டாவதற்கான வாய்ப்புகளையும் குறைக்கும்.

ஆசன வாய் உறவிற்கு பலவிதமான கோணங்கள் உள்ளன. ஆண்குறியை தருபவர் கீழே சமநிலையில் படுத்துக் கொண்டு, ஆண்குறியை உள்வாங்குபவர் அவரின் மேல் உட்கார்ந்து கொண்டு ஆண்குறியை உள்வாங்குவது மிகவும் வசதியான மற்றும் வலிகுறைவான கோணமாகும். இந்த கோணத்தில் ஆண் குறியை உள்வாங்குபவரிடம் மிக அதிகமான கட்டுப்பாடு உள்ளது. ஆண்குறியை உள்வாங்குபவர் சமநிலையில் படுத்துக் கொண்டு கால்கள் இரண்டையும் தூக்கிக் கொண்டு உறவு கொள்ளும் பொழுது ஆண்குறியை கொடுப்பவர் கையில் அதிகமான கட்டுப்பாடு இருக்கும். ஆகையால் உட்செலுத்தும் போது அதிக ஆழத்துடன் செலுத்தவும் வாய்ப்புள்ளதால் பெறுபவருக்கு அதிகவலி உண்டாகும். இக் கோணத்தின் போது பெறுபவர் தனது இடுப்புப் பகுதியில் அடியில் தலையனை அல்லது குஷன் போன்ற பொருளை ஆதரவாக கொடுப்பது, உட்செலுத்துதலை எளிதாக்கும்.

ஆசனவாய் உறவு கொள்வதற்கு முன் ஆசனவாயை நன்கு கழுவி சுத்தப்படுத்தவேண்டும். இவ்வாறு செய்து பாக்டீரியா தொற்றும் அபாய நிலையை குறைக்கும்.

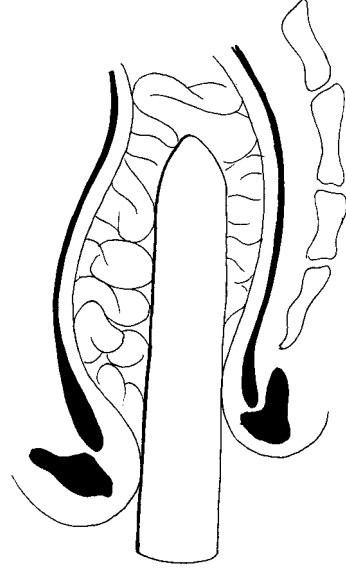
ஆசனவாய் உறவை பாதுகாப்பாக, இருவருக்கும் மகிழ்ச்சியாக உறவு கொள்ள தேவையானது மென்மை, அமைதி, நிறைய நீர்த்தன்மை கொண்ட உயவுப்பொருள் மற்றும் ஆணுறை.

ஆணுறைகள் வாழ்விற்காக



தவறான கோணத்தில், பொருள் உள்ளே சென்று மலக்குடல் சுவர்களை இடிப்பது வலியை உண்டாக்கும். அதிக வேகத்துடன் புணரும் பொழுது உட்புறத்திசுக்கள் சேதமடையவோ கிழியவோ வாய்ப்புகள் உள்ளது.

சரியான கோணத்தில் பொருள் உள்ளே நுழைகிறது மலக்குடல் மென்மையாகவும் வசதியாகவும் இருக்கிறது.



அபாய பிரச்சனைகள்

AIDS / STD பற்றி பாடம் நடத்துபவர்கள் எல்லா பாலியல் நடவடிக்கைகளை மூன்று வகைகளாக பிரிக்கின்றனர்.

- மிக அதிகமான அபாயம் (ஆணுறையில்லாமல் ஆசனவாய் உறவு அல்லது பிறப்புறுப்பு உறவு).
- மிதமான அபாயம் (ஆணுறையுடன் ஆசனவாய் வழி உறவு மற்றும் பிறப்புறுப்பு உறவு, வாய் வழி உறவு, தொடை வழி உறவு).
- பாதுகாப்பானது (ஒருவொருக்கொருவர் செய்து கொள்ளும் கரப்பழக்கம், உடலுடன் உடல் உரசுவது, முத்தமிடுவது).

ஆசனவாய் உறவு கொள்ளும் பொழுது ஆண்குறியை உள்வாங்குபவருக்கு ஆணுறையில்லாமல் உறவு கொள்ளும் பொழுது HIV / STD தொற்றும் வாய்ப்பு 100%, வாய்ப்பு உண்டு. ஆணுறையுடன் உறவு கொள்ளும் பொழுது 20% வாய்ப்பு உண்டு ஆசனவாய் உறவில் ஆண்குறியை உள் செலுத்துபவர்க்கு HIV / STD தொற்றும் வாய்ப்பு ஆணுறையின்றி உறவு கொள்ளும் பொழுது 58% ஆகும். ஆணுறையுடன் இல்லாமல் உறவு கொள்ளும் பொழுது 10% ஆகும்.

வாய்வழி உறவில் ஆணுறை இல்லாமல் ஆண்குறியை உள்வாங்குபவருக்கு மிகக் குறைந்த அளவே அபாய நிலை உள்ளது. வாய்வழி உறவில் ஆண்குறியை உள்வாங்குபவர் தன் உறவுத் துணையின் விந்துவை வாயில் வாங்கி விழுங்கவும் செய்யும் பொழுது மிக உயர்ந்த அபாய நிலையை அடைவார். இருந்த போதிலும், அபாயநிலை மிகக்குறைவே. வாய் வழி உறவுக்கு ஆணுறை உபயோகிக்கும் போது மிகக்குறைந்த அளவிலான அபாயநிலை மேலும் ஏறத்தாழ இல்லை என்று சொல்லக் கூடிய நிலையை அடையும். வாய்வழி உறவில் உள்வாங்குபவருக்கு வாயில் புண்களோ, சிறு வெடிப்புகளோ இருக்கும் பட்சத்தில் அபாய நிலை அதிகமாகும். வெற்றிலை, புகையிலை, பாக்கு ஆகியவற்றை சுவைப்பது வாயில் சிறு புண்களையும் மிக சிறிய வெடிப்புகளையும் உண்டாக்கும். வாய்வழி உறவிற்கு முன், ஆண்குறியை உள்வாங்குபவர் பல் துலக்குதல் கூடாது.

பாதுகாப்பற்ற உறவு முறையில் பலதரப்பட்ட நபர்களுடன் உறவு கொள்ளும் பொழுது HIV/STD தொற்றும் அபாய நிலை அதிகமாகும். இருந்த போதிலும் நீங்கள் மிகக் குறைந்த அபாயமுள்ள உடலுறவு அல்லது பாதுகாப்பான உடலுறவு நடவடிக்கையில் பலதரப்பட்ட நபர்களுடன் உறவு கொண்டால் அபாய நிலையை மிகக் குறைந்த நிலைக்கு கொண்டுவர முடியும்.

நினைவில் வைக்கவும்: ஆணுறைகள் HIV/STD தொற்றுவதிலிருந்து மிகச்சிறந்த பாதுகாப்பு கொடுத்தாலும் அது 100% பாதுகாப்பானது அல்ல. ஆணுறையின் தரம் ஒவ்வொரு ஆணுறைக்கும் வேறு படுவதைப் போன்று அதை பயன்படுத்தும் முறையைப் பற்றிய அறிவும் வெளிப்படுகிறது.

பால்வினை நோய்கள்

பொதுவானவை (ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும் தோன்றுவது)

- வலியுடன் சிறுநீர் கழித்தல், சிறுநீர் கழித்தலில் சிரமம்
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்.
- நாளங்களில் வீக்கம் மற்றும் வலி / சிறு சிறு கட்டிகள்
- பிறப்புறுப்பில் கொப்புளம் அல்லது திறந்த புண் (அல்சர்) வலியுடன் அல்லது வலியில்லாமல்.
- தோலுக்கடியில் சிறு கட்டி போல் காணப்படுதல்.
- பிறப்புறுப்பு பகுதியில் மருக்கள்.
- கட்டியின் மேல் அரிப்பில்லாத படைகள்.
- பிறப்புறுப்பு பகுதியில் நமைச்சல் போன்ற உணர்வு.
- காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகள் (தலைவலி, உடல் நலம் குன்றியிருப்பது போன்ற உணர்வு, குமட்டல், வாந்தி)
- காய்ச்சல்
- வாய்ப்பகுதியில் புண்
- எப்பொழுதாவது பேதி.

ஆசனவாயில் அறிகுறிகள்

- ஆசனவாயை சுற்றி நமைச்சல் - எரிச்சல் (திறக்கும் பகுதியில்)
- அல்லது மலக்குடல் (Alimentary பாதையின் இறுதியில்)
- சீழ் அல்லது மலத்துடன் சளி போன்ற திரவம்.
- குடல் அசைவுகளால் மிதமான அல்லது அதிகமான வலி

- ஆசனவாயைச் சுற்றி மருக்கள்
- இரத்தம் கசிதல்

ஆண்களுக்கு:

- ஆண்குறியிலிருந்து வடிதல் (பச்சை, மஞ்சள் நிறங்களில் சீழ்போன்று)

குணப்படுத்துதல்

உங்கள் உறவுத்துணைக்கு இவ்வாறான அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் அதற்கான மருத்துவரை விரைவாக அணுகுதல் அவசியம் சிபிலிஸ், கொனோரியா போன்ற பால்வினை நோய்கள் முழுவதும் குணப்படுத்தக் கூடியது. ஹெர்பிஸ் போன்ற பால்வினை நோய்களை முழுவதும் குணப்படுத்த இயலாது. ஆனால், அதன் வீரியத்தன்மையை குறைக்க மருந்துகள் உள்ளன. ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பால்வினை நோய்கள், பலவிதமான பால்வினை நோய்கள் தொற்றுமேயானால் அதற்கான அறிகுறிகள் தெரிவதில்லை. ஆரம்ப நிலையில் கண்டுபிடித்தல் என்பது விரைவாக குணப்படுத்தவதற்கு எளிதாகும். எனவே தொடர்ந்த பரிசோதனை என்பது சிறந்த அறிவுரை.



கொனோரியா

References:

1. The Ins and Out of Gay Sex by Stephen E. Goldstone; Dell Publishing; New York; 1999.
2. Anal Pleasure and Health: A Guide for Men and Women by Jack Morin; Down Three Press; San Francisco; 1998.
3. Sex: A Man's Guide by Stephen Bechtel, Laurence Roy Stains and the editor's of Men's Health Books; Rodale Press, Inc.; Pennsylvania; 1996.
4. Gay Sex: A Manual for Men who Love Men by Jack Hart; Alyson Publication; Boston; 1991.
5. Common Sexual Problems Solutions: queries of over 45,000 people answered; UBS Publishers' Distributors Ltd.; New Delhi; 3rd ed. 1999.
6. Masters & Johnson on Sex and Human Loving by William M. Masters, Virginia E. Johnson and Robert C. Kolodny; Jaico Publishing House; Mumbai; 2002.
7. What do you always wanted to know: A Guide to Psycho-sexual concerns for Males who have Sex with Males; Naz Foundation International Handbook.