

YOUR  
QUESTIONS  
ANSWERED

## வினாப் பட்டியல்

**உடலுறவு: செயல்உத்தி, இன்பநிலை, உச்சநிலைப்பரவசம்**

**உடலுறவு 2**

**உடலுறவின்போது வலி 4**

**நுனித்தோல் நீக்கம் 6**

1. நான் முதன் முதலாக உடலுறவில் ஈடுபட முயன்றபோது அது என்னால் முடியாமல் போனது ஏன்? 9
2. உச்சநிலைப்பரவசம் அடைவதற்கு முன்பே நான் ஏன் அவரைக் வலுக்கட்டாயமாகப் பிடித்துத் தள்ளிவிடுகிறேன்? 10
3. உடலுறவுக்குப் பிறகு யோனியிலிருந்து விந்து வெளிப்பட்டு ஒழுகி விடுவது ஏன்? 11
4. காமச்சுகத்திற்கென்று சரியான உத்தியை நாங்கள் கடைப்பிடிக்கிறோமா? 12
5. நானும் என் மனைவியும் காமச்சுகத்தில் உச்சநிலைப்பரவசத்தை ஒரே சமயத்தில் அடைவது எப்படி? 13
6. உடலுறவின்போது அதிகப்படி வலி ஏற்படுவதற்கு காரணம் என்ன? 14
7. நான் ஏன் உடனே மறுபடியும் காமக்கிளர்ச்சி அடையமுடிவதில்லை? 15
8. முதல் தடவை உடலுறவு பெண்களுக்கு வலியையும் இரத்தப்போக்கையும் உண்டு பண்ணுகிறதா? 15
9. ஒரு பெண் கடைசியாக எப்போது உடலுறவில் ஈடுபட்டாள் என்பதை முடிவு செய்ய இயலுமா? 16
10. நுனித்தோல் (புறஇதழ்) நீக்கப்பட்ட என் மனைவிக்கு கலவி இன்பத்தை நான் எவ்வாறு கொடுக்க முடியும்? 17
11. நான் ஏன் உச்சநிலைப்பரவசம் அடையமுடிவதில்லை? 17
12. உடலுறவில் ஈடுபடுவது ஒரு கடினமான காரியமா? 18
13. வாய்ப்புணர்ச்சி என்றால் என்ன? 19

14. வாய்ப்புணர்ச்சியிலோ அல்லது ஆசனப்புணர்ச்சியிலோ எனது மனைவியை ஈடுபட வைப்பது எவ்வாறு? 19
15. உடலுறவுக்குப் பிறகு யோனியிலிருந்து திரவம் வெளிப்படுவது சகஜமானதுதானா? 19
16. ஆண்களைப்போலவே பெண்களும் உச்சநிலைப்பரவசத்தை அடைகிறார்களா? 20
17. ஆசனப்புணர்ச்சி என்பது என்ன? 21
18. ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் காமச்சுக கிளர்ச்சி உச்ச நிலை அடையும் பருவம் எது? 22
19. செக்ஸ் விஷயத்தில் பெண்களைக் காட்டிலும் ஆண்கள் அதிக உற்சாகமாய் இருப்பதற்குக் காரணம் என்ன? 22
20. புணர்ச்சியின்போது அதிகளவு வெப்பமும், வறட்சியும், ஏற்படக் காரணம் என்ன? 23
21. பாலியல் சுகாதாரத்தைப் பராமரிப்பது எவ்வாறு? 24
22. வலி குறைந்த புணர்ச்சி ஈடுபாட்டிற்கு உணர்வு மரத்துப் போகச் செய்யும் ஜெல்லை (anaesthetic gel) நான் உபயோகப்படுத்தலாமா? 24
23. நுனித்தோல் அறுவைச் சிகிச்சைக்கு (சுன்னத்) பிறகு நான் கலவியில் ஈடுபடலாமா? 25
24. புணர்ச்சிக்குப் பிறகு யோனியிலிருந்து இரத்தப்போக்கு ஏற்படுவது ஏன்? 25
25. நுனித்தோல் (ஆண்குறி முனைத்தோல்) அறுவைச் சிகிச்சையினால் புணர்ச்சி ஈடுபாட்டில் உராய்வின் தரம் பாதிக்கப்படுமா? 26
26. திருமணத்திற்குப் பிறகு எனது துணைவரின் நடைமுறைகளை நான் எதிர்கொள்வது எவ்வாறு? 27
27. உடலுறவின்போது ஏற்படும் வலியை நினைத்தாலே நடுங்குகிறேன். அதை சமாளிப்பது எப்படி? 28
28. வலி பற்றிய பயத்தால் நான் உடலுறவில் ஈடுபட முடியாதவளாக இருக்கிறேன். இதற்கு என்ன செய்வது? 29
29. இரவில் தூக்கத்தில் ஸ்கலிதம் (விந்து வெளிப்பாடு) தீங்கு விளைவிக்கக் கூடியதா? 30

## கருத்தடையும் கார்ப்புமம்

கருவுற்ற நிலையில் உடலுறவில் ஈடுபாடு 34

கருத்தடை 36

30. லேடக்ஸ் (Latex) ஆணுறைகளுக்கு மாற்று ஏதாவது உண்டா? 41
31. கருத்தடை மாத்திரைகள் காம வேட்கையைப் பாதிக்கிறதா? 41
32. ஆணுறை உபயோகம் குறி விறைப்பை பாதிக்குமா? 43
33. செயற்கை முறையில் விந்துவை யோனிக்குள் செலுத்தினால், பெண் கருத்தரிப்பது சாத்தியமா? 43
34. கருவறைக்குள் கருத்தடைச் சாதனம் (IUD) பொருத்திய பிறகு நாங்கள் எப்போது புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவது? 43
35. கருவுற்றிருக்கும்போது உடலுறவில் ஈடுபாடு இயல்பானதா? 44

36. டியூபக்டமி (Tubectomy) கருத்தடை அறுவைச் சிகிச்சை பெண்களுக்கு காம வேட்கையை இழக்கச் செய்யுமா? 44
37. கருவுற்ற நிலையில் புணர்ச்சியில் ஈடுபாடு பிரசவத்தின்போது சங்கடங்களை உண்டாக்குமா? 45
38. எனக்குக் குழந்தை பிறந்த பிறகு செக்ஸ் ஈடுபாட்டில் ஏன் ஆர்வம் இல்லை? 45
39. மேலோட்டமான வெற்றுப் புணர்ச்சியில் கருத்தரிப்பு ஏற்படுமா? 46
40. கர்ப்பமாய் இருக்கும்போது வாய்ப்புணர்ச்சி பாதுகாப்பானதா? 46
41. பிரசவத்திற்குப் பிறகு எனக்கு ஏன் காமவேட்கை குறைந்துவிட்டது? 47
42. சிசேரியன் அறுவைக்குப் பிறகு நாங்கள் எப்போது மீண்டும் கலவியில் ஈடுபடலாம்? 48
43. சிசேரியனுக்குப் பிறகு எனக்கு ஏன் செக்ஸ் அவ்வளவாக இன்பம் அளிக்கவில்லை? 49

### சுய இன்பம்

சுய இன்பம் 52

44. சுய இன்ப ஈடுபாடு கெடுதலானதா? 54
45. சுய இன்பம் உடம்பை பலவீனப்படுத்தக்கூடியதா? இதனால் பக்க விளைவுகள் ஏதேனும் உண்டா? 54
46. அளவுக்கு அதிகமான சுய இன்ப ஈடுபாடு வருங்காலத்தில் பிரச்சனைகளை உண்டு பண்ணுமா? 55
47. கனவு ஸ்கலிதமோ (விந்து வெளிப்பாடு) அல்லது சுய இன்பமோ கால் வலிக்கு காரணமாகுமா? 56
48. சுய இன்பம் அல்லது உடலுறவில் ஈடுபாடு பற்றிய அத்த கற்பனை சரியானதா? 56
49. இயல்பான உடலுறவைக் காட்டிலும் சுய இன்ப ஈடுபாட்டில் அதிக இன்பம் காண்பது சகஜம்தானா? 57

### எச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் மற்றும் இதர பால்வினை நோய்த் தொற்றுகள்

எச்.ஐ.வி தொற்றும் எய்ட்ஸும் 60

பால்வினை நோய்த் தொற்றுகள் 66

50. கல்யாணமான ஒரு பெண்ணுடன் நான் உடலுறவில் ஈடுபட்டால் பால்வினை நோய்த் தொற்று (STI) ஏற்படுமா? 70
51. பத்து வயதிலேயே உடலுறவில் ஈடுபட்டால் எய்ட்ஸ் வரக்கூடுமா? 71
52. பலருடன் கொள்ளும் காமச்சுகத் தொடர்பு எய்ட்ஸ் உண்டுபண்ணிவிடுமா? 71
53. எய்ட்ஸ் தொற்றுள்ள ஒரு பெண்ணுடன் வாய்ப்புணர்ச்சி ஈடுபாடு எய்ட்ஸ் தொற்றை உண்டுபண்ணிவிடுமா? 72
54. தற்செயலான உடலுறவு பால்வினை நோய்த் தொற்றுக்கு வழிவகுக்குமா? 72

55. நான் உடலுறவு கொண்ட ஒரு பெண்ணுக்கு எய்ட்ஸ் இருப்பது சோதனையில் தெரிந்தது. எனக்கும் தொற்று வந்திருக்குமோ? 73

### மருத்துவ நிலைகளும் செக்ஸும்

56. புணர்ச்சியின் விளைவாக எனது மூத்திரப்பைக்குள் சுண்ணாம்புச்சத்து தங்கி படிவு ஏற்படுமா? 76
57. எலும்பில் காசநோய் உள்ள ஒருவர் புணர்ச்சியில் ஈடுபடலாமா? 76
58. எனக்கு கழுத்துவலி (Ankylosing spondylitis) உள்ளது. புணர்ச்சியில் ஈடுபாடு இந்தத் தொந்தரவை அதிகரிக்கச் செய்யுமா? 77
59. ஹெர்னியா (குடல் இறுக்கம்) அறுவைச் சிகிச்சை மலட்டுத்தனத்தை உண்டுபண்ணுமா? 78
60. சிறுநீரக மாற்று அறுவைச் சிகிச்சை காமத்தைப் பாதிக்குமா? 79
61. காம வேட்கையைச் சிறுநீரக செயலிழப்பு குறைக்கிறதா? 79
62. முதுகுத்தண்டு வளையத்தில் ஏற்பட்ட காயம் எனது ஆண்குறி விறைப்பின்மைக்கு காரணமா? 80
63. மூளையில் செய்யப்படும் அறுவைச் சிகிச்சை உடலுறவு செயல்பாட்டைப் பாதிக்கிறதா? 80
64. காமவேட்கையை யோகப் பயிற்சி அதிகரிக்கச் செய்யுமா? 82
65. என்னுடைய துணைவருக்கு அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு குறி விறைப்பு ஏற்படாமல் போனதற்குக் காரணம் என்ன? 82
66. புணர்ச்சி ஈடுபாட்டிற்குப் பிறகு எனக்குத் தலைவலி வருவது ஏன்? 84
67. அம்மை (chicken pox) போட்டிருக்கும்போது புணர்ச்சியில் ஈடுபடலாமா? 84
68. அவளது மார்பக புற்றுநோய் அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு எனது மனைவிக்கு உடலுறவில் உற்சாகம் இல்லாமல் போயிருப்பதற்கு காரணம் என்ன? 85
69. குடல்வால் (Appendix) அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு எவ்வளவு காலம் பொறுத்திருந்து புணர்ச்சி உட்பட்ட எனது இயல்பான செயல்களை மீண்டும் தொடங்க வேண்டும்? 86
70. முதுகு வலி பிரச்சனை ஒரு ஆணின் குறி விறைப்பை பாதிக்கிறதா? 86
71. மிகக்குறைந்த அளவு மாதவிலக்கு போக்கிற்கும் உடலுறவின்போது ஏற்படும் எரிச்சலுக்கும் காரணம் என்ன? 87
72. உடல் பருமன் ஒருவருடைய காம வாழ்க்கையைப் பாதிக்கிறதா? 87
73. சர்க்கரை வியாதி என் காம வாழ்க்கையைப் பாதிக்குமா? 88
74. என்னுடன் உடலுறவில் ஈடுபடும் என் துணைவருக்கு உடலுறவுக்கும் பிறகு சதைத் தடிப்புகள் ஏற்படுவது ஏன்? 89
75. குறைந்த அளவு உயிரணுக்கள் உள்ள ஒருவர் வளமையான காமச்சுகம் பெற முடியுமா? 89
76. சிறுநீரக மாற்று அறுவைச் சிகிச்சை செய்துகொண்ட ஒருவர் தினமும் செக்ஸில் ஈடுபடலாமா? 90
77. எனக்கு முதுகு வலி உண்டு. நான் புணர்ச்சியில் ஈடுபடலாமா? 90
78. அளவில் பெரிதாகி இருக்கும் ப்ராஸ்டேட் சுரப்பி உள்ள ஒருவர் வளமையான காம வாழ்க்கையில் ஈடுபடலாமா? 91

79. என் மனைவி நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கிறாள். நான் உடலுறவு கொள்ள முடியாத நிலையில் இருக்கிறேன். இந்த நிலைமையை நான் எப்படி சமாளிப்பது? 92
80. புணர்ச்சி ஈடுபாட்டில் விருப்பமில்லாத கணவரைச் சமாளிப்பது எப்படி? 92
81. பாலின மாற்று அறுவைச் சிகிச்சைகள் மேல்நாட்டில் மிகவும் நல்ல முறையில் செய்யப்படுவதாகச் சொல்கிறார்களே இது உண்மையா? 93
82. எனது கணவர் மாதத்திற்கு ஒரு முறை மட்டுமே உடலுறவில் நாட்டம் கொள்கிறார் ஏன்? 94

## உளவியல் பிரச்சனைகள்

அசாதாரண பாலியல் நடத்தை	98
தாமதித்து ஏற்படும் விந்து ஸ்கலிதம்	100
பெண்ணின் உச்சநிலைப்பரவசத்திற்கு குந்தகம்	102
ஆண்குறி விறைப்பின்மை	104
விநோதமான காம இச்சை	106
விரைவு ஸ்கலிதம்	107
குந்தகத்துக்குட்பட்ட காம வேட்கை	109
உச்சநிலைப்பரவசம் எய்தலில் இடர்ப்பாடு	112
காம இச்சையற்ற நிலை	114
யோனிக்குள் இறுக்கம்	115

83. எனக்கு என் அம்மாவிடம் காம ஆசை வருகிறது. நான் என்ன செய்வது? 117
84. எனக்கு காமம் பற்றிய ஓர் எதிர்மறையான கருத்து இருப்பது ஏன்? 118
85. பிரசவமாகி ஒரு வருடமாகியும் என் மனைவி உடலுறவுக்குத் தயங்குவது ஏன்? 120
86. என்னுடைய விரைவு விந்து வெளியேற்றத்தை எவ்வாறு சமாளிப்பது? 120
87. ஒரே சமயத்தில் மூவருடன் சேர்ந்து புணர்ச்சியில் ஈடுபடும் காமவேட்கையை நான் எப்படி போக்கிக் கொள்வது? 122
88. புணர்ச்சியை நினைத்தாலே நான் பயப்படுகிறேன். ஆனாலும் எனக்கு ஒரு குழந்தை தேவை. நான் என்ன செய்வது? 123
89. இணையதள செக்ஸில் (Cyber sex) ஈடுபடும் எனது கணவரைத் தடுப்பது எவ்வாறு? 124
90. செக்ஸ் திருப்பம் (அகடவிகட) ஒரு இயல்பான காம நாட்ட கர்ப்பிதமா? 125
91. ஒரு விபச்சாரியை நாடிச் சென்ற குற்ற உணர்விலிருந்து விடுபடுவது எப்படி? 125
92. எனது கணவருக்கு காமத்தில் ஈடுபாடு இல்லை. அவருக்கு ஏன் விரைவு ஸ்கலிதம் ஏற்பட்டுவிடுகிறது? 126

93. காம இச்சை என்பது இயல்பானதா? 127
94. என்னுடைய காமம் பற்றிய அதீத கற்பனைகளை எப்படிக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வது? 128
95. குறி விறைப்பின்மையை ஒருவர் சமாளிப்பது எப்படி? 129
96. ஆண்குறி விறைப்பின்மையையும், விரைவு ஸ்கலிதத்தையும் குணப்படுத்துவது எப்படி? 130
97. என் ஆண்குறி மிகவும் சிறியதா? 131
98. விந்து வெளிப்பாட்டில் ஏற்படும் இடர்ப்பாட்டிற்குக் காரணம் என்ன? 131
99. ஆண்களில் உச்சநிலைப்பரவசம் தாமதப்படுவது ஏன்? 132
100. செக்ஸ் வலைத்தளங்களையும், நிர்வாணப் படங்களையும் பார்ப்பது என் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்குமா? 133
101. காமச்சக ஈடுபாடு ஒருவரின் கவனச் சிதைவுக்கு காரணமா? 133
102. குறி விறைப்பு குந்தகப்படுவதற்கு மன அழுத்தம் காரணமா? 134
103. எனது மனைவி காம உந்தல் இல்லாதவளா அல்லது மலடியா? 135
104. என் மனைவிக்கு செக்ஸில் விருப்பமில்லாதது ஏன்? 136
105. எனது அளவுக்கதிகமான காம வெறியை நான் கட்டுப்படுத்திக்கொள்வது எப்படி? 137
106. தொடர்ந்து எல்லா நேரங்களிலும் எனக்கு காம இச்சை ஏற்படுவது ஏன்? 138

### ஓரினச்சேர்க்கை

ஓரினச்சேர்க்கை 142

பெண்களிடையே ஓரினச்சேர்க்கை 145

107. நான் ஒரு ஓரினச்சேர்க்கையாளனா? 147
108. ஓரினச்சேர்க்கை வலியை உண்டு பண்ணக் கூடியதா? 148
109. நான் ஓரினச்சேர்க்கை பழக்கத்திற்கு அடிமையா? 149
110. ஓரினச்சேர்க்கைப் பிரச்சனைக்குத் தீர்வு என்ன? 150
111. எனது ஓரினச்சேர்க்கைக் கிளர்ச்சியை/வேட்கையை நான் எவ்வாறு போக்கிக் கொள்வது? 150
112. எனது ஓரினச்சேர்க்கை உணர்வை மற்றவர்கள் கேலி செய்கிறார்கள். நான் என்ன செய்வது? 151

### மருந்துகள்

காம உலக்கிகள் 154

சில்டனஃபில் (வயாகரா) 156

113. தலைவலி மருந்துகள் காம உந்துதலைக் குறைக்கிறதா? 158
114. விந்து வெளிப்பாட்டை தாமதப்படுத்துவதற்குச் சாப்பாட்டோடு மேற்கொண்டு எடுத்துக்கொள்ளப்படும் துணை சத்துப் பொருட்கள் உதவுமா? 159

115. பெண்களுக்கு காம இச்சையை அதிகப்படுத்தும் மருந்துகள் உண்டா? 160
116. நாயக்கடிக்கு தடுப்பு ஊசி (Rabies vaccine) போட்டுக் கொண்ட பிறகு மனைவியோடு புணர்ச்சியில் ஈடுபடலாமா? 160
117. ஆண் ஹார்மோன் டெஸ்டோஸ்டிரோன் (Testosterone) ஊசி போட்டுக் கொண்டால் காம வேட்கை அதிகரிக்குமா? 161
118. யுவோகல்-100 (Uvox-100) காம நாட்டத்தைப் பாதிக்கிறதா? 161
119. டீ அல்லது காபி அருந்துவது காம வேட்கையை பாதிக்குமா? 162
120. பெண்களுக்கான காம ஊக்கிகள் ஏதேனும் உண்டா? 163
121. வயதானவர்களுக்கு உபயோகப்படக்கூடிய காம இளக்கிகள் (sex lubricants) சிலவற்றைக் குறிப்பிடமுடியுமா? 163
122. ஃலைலோகெயின் (Xylocaine) ஒருவரின் காமத்தை ஊக்குவிக்க உதவுமா? 163

### பொதுவான கவலைகள்

123. எனக்கும் என் மனைவிக்கும் காமசுகத்தை ஓர் இனிய அனுபவமாக மாற்றுவது எப்படி? 166
124. எனது காமச்சக்தியை அதிகப்படுத்திக் கொள்வது எப்படி? 167
125. எனது புணர்ச்சி செயல்பாட்டை மேலும் சிறப்பாகச் செய்வது எப்படி? 167
126. குறி விறைப்பில் வேறுபட்ட நிலைகளுக்குக் காரணமென்ன? 168
127. எனது மனைவியின் காமத்தை நான் எப்படி அதிகரிப்பது? 169
128. எனது காமத்தை நான் எப்படி விருத்தி செய்துகொள்வது? 170
129. எனது மனைவியின் காம வேட்கையை அதிகரிக்கச் செய்வது எப்படி? 170
130. என்பால் என் துணைக்கு இருக்கும் உடற்கவர்ச்சியை நான் கையாள்வது எப்படி? 171
131. புதிதாகத் திருமணமானவர்கள் செக்ஸ் பற்றி பரபரப்பு அடைவது ஏன்? 172
132. காமத்தில் ஈடுபாடு என்னைக் குற்ற உணர்வுக்கு ஆளாக்குகிறது. இதிலிருந்து தப்புவது எப்படி? 173
133. என் மனைவியிடம் எனக்கு காம நாட்டம் ஏற்படவில்லை. என்னிடமுள்ள குறை என்ன? 175
134. நடுத்தர வயதில் காமச் செயல்பாட்டை மேம்படுத்திக் கொள்வது எப்படி? 176
135. விந்து வெளிப்பாட்டிற்குப் பிறகு சிறுநீர் கழிப்பது சகஜமானதா? 176
136. தினமும் எனக்கு ஏன் பலமுறை குறி விறைப்பு ஏற்படுகிறது? 177
137. பாலின (செக்ஸ்) மாற்று அறுவைச் சிகிச்சைக்குப்பின் கலவியில் ஈடுபட முடியுமா? 177
138. கொஞ்ச நாட்களுக்கு புணர்ச்சி ஈடுபாடு இல்லையானால் என் விரைகளில் வலி ஏற்படுவது ஏன்? 178
139. அளவில் பெருத்த க்ளிடோரிஸ் (clitoris) இருப்பதற்குக் காரணமென்ன? 178
140. முதுமையில் காமம் பற்றிய எண்ணங்கள் அதில் தோன்றும் ஆசைகள் பாவ காரியமா? 179

141. அதி தீவிர காம வேட்கை இயல்பானதா? 180  
142. எனக்கு இருக்கும் செக்ஸ் அடிமைத்தனத்தை நான் எப்படி சமாளிப்பது? 181  
143. எனது காமத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் விதத்தில் ஒத்துழைக்க என் மனைவி மறுப்பது ஏன்? 182

### முறையற்ற காமம்

பொருந்தாக் காமம் 184

குழந்தைகளுடன் காமம் 187

### பிற்சேர்க்கை

- I. காமம் பற்றிய தவறான கருத்துக்கள் 192  
II. பாலியல் கல்வி 197  
III. பாலின மாற்று அறுவைச் சிகிச்சைகள் 203  
IV. ஓரினச்சேர்க்கை 210  
V. எச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் 214  
VI. ஆதாரங்கள் 219