

వృద్ధాప్యంలో యువ్వనీం

సెక్స్ కి వృద్ధాప్యం లేదు



డా॥ జి. సమరం

MBBS, FIMSA, FAMS, MCSEPI

వృద్ధాప్యంలో యుక్వకం

సెక్స్కి వృద్ధాప్యం లేదు



రచన :

డా॥ జి. సమరం

M.B.B.S., FIMSA, FAMS, MCSEPI



శ్రీ షణ్ముఖేశ్వరి ప్రచురణలు

డోర్.నెం. 28-3-51, అరండల్పేట, విజయవాడ-2.

☎ 0866 - 2434320, సెల్ : 9440172936

VRUDDAPYAMLO YAVVANAM

(Published in Manaarogyam Magazine)

Edited by :

Dr. G. Samaram M.B.B.S., FIMSA, FAMS, MCSEPI

Vasavya Nursing Home

Bengcircle, Vijayawada - 520 010

Phone : 0866 - 2472370

© PUBLISHER

First Edition :

December, 2012

Second Edition :

April, 2013

DTP **M.Venkata Rao**

Cover Design :

Artist Ramu

Printer :

Vijaysanthi Offset Printers

Vijayawada - 2

Published by :

Sree Shanmukheswari Prachuranalu

28-3-51, Sanjeevaiah Colony,

Arundelpet, Vijayawada - 520 002.

Ph : 2434320 (O), Cell : 94401 72936

విషయసూచిక

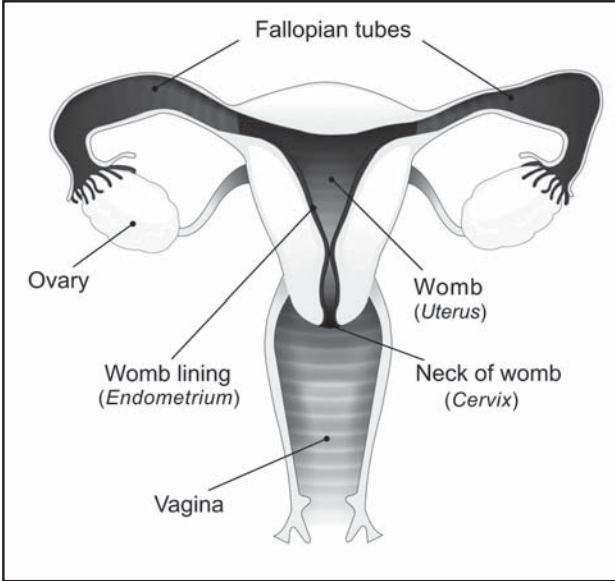
వ.నెం.	విషయము	పేజీ.నెం.
1.	సెక్స్ కి వృద్ధాప్యం లేదు <ul style="list-style-type: none"> * అంతే తేడా ! * బజ్జీలైఫ్ లో అసలు ఎంజాయ్ మెంటు వృద్ధాప్యంలోనే ! * అరవైలోనూ ఇరవయ్యే ! * వృద్ధాప్యంలో కిక్కిచ్చే ఫొంటసీలు * వృద్ధాప్యంలోనూ వెన్నంటి వుండే హస్తప్రయోగం అలవాటు * వృద్ధునికీ కుర్రదానిమీద మోజు ఎందుకని ? * వృద్ధాప్యంలో సెక్స్ సామర్థ్యం సన్నగిల్లడమెందుకని ? * సెక్స్ లో హక్కిపీ అయితే అంతా హక్కిపీనే ! 	05
2.	స్త్రీలలో మెనోపాజ్ కి కారణాలు <ul style="list-style-type: none"> * ప్రి మెనోపాజ్ పిరియడ్ ఎలా ఉంటుంది ? * ఈస్ట్రోజన్ స్త్రీకి మంచినీస్తం * మెనోపాజ్ బాధలు ఎంతకాలం ఉంటాయి ? * మెనోపాజ్ బాధలు అందరికీ ఉంటాయా ? * మెనోపాజ్ స్త్రీలలో ఆవిర్భవ చెమటలు ఎందుకని ? * మెనోపాజ్ నిద్రలేమి, చిరాకు, కోపం * స్వర్ణలోని మాధుర్యం తగ్గిపోతుంది * హార్మోన్లు లిఫ్టేన్ మెంటు థరపీ * మెనోపాజ్ లోనూ లైంగిక జీవనాన్ని మధురంగా చేసుకోవచ్చు 	11
3.	వృద్ధాప్యంలో శృంగారం తీరుతెన్నులు <ul style="list-style-type: none"> * వయస్సులోని సెక్స్ కి - వృద్ధాప్యంలోని సెక్స్ కి తేడా * డ్రైగా మారే యోని * ఝుమ్మంది మనస్సు కాదంది వయస్సు 	19
4.	వయస్సుతోపాటు వచ్చే సెక్స్ లో వైఫల్యాలు <ul style="list-style-type: none"> * యుక్తవయస్సులో లాగా యవ్వనం వృద్ధాప్యంలో ఉండడమెందుకని ? * వయస్సుతోపాటు కృశించిపోయే వృషణాలు * వృద్ధాప్యంలో అగ్ని నిర్ణీ అగ్ని లో ! * జననోద్దియాల ప్రేరణ ముఖ్యం 	23
5.	వృద్ధాప్యంలో సుఖప్రదమైన దాంపత్యం <ul style="list-style-type: none"> * బ్రైకింగ్ న్యూస్ ! * వృద్ధాప్యంలో ఒకసారి వీర్యం పడిపోతే ఇకడానూ అయిపోవడమేనా ? 	27
6.	వృద్ధులలో ప్రోస్టేటు వాపు <ul style="list-style-type: none"> * వీర్యం ఉత్పత్తిలో ప్రోస్టేటు గ్రంథి పాత్ర * ప్రోస్టేటు గ్రంథి బాధలెందుకని ? * ప్రోస్టేటు గ్రంథి కేన్సరు ఎవరిలో వస్తుంది ? * బి.పి.హెచ్. లక్షణాలెలా ఉంటాయి ? 	30
7.	ప్రోస్టేటు గ్రంథి పెరిగితే ఆపరేషను తప్పనిసరా ? <ul style="list-style-type: none"> * ప్రోస్టేటు గ్రంథి పెరిగితే బాధలెందుకని ? * ప్రోస్టేటు గ్రంథి వాపు వున్నవాళ్ళు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు 	34

8. వృద్ధాప్యంలో కూడా లైంగికానందాన్ని సొంతం చేసుకోవడం ఎలా ? 36
- * శాలీరక, మానసిక ఆరోగ్యం లైంగికానందానికి ముఖ్యం
 - * ఉష్ణాంశం వయస్సు లేకపోయినా సెక్స్ లో డోజ్ లా లేదు
 - * వృద్ధాప్యంలో లైంగికానందానికి ఇంటిమసి మూలం
 - * వృద్ధాప్యంలో లైంగికానందానికి చిట్కాలు.
9. వృద్ధాప్యంలో యాంజైనా గుండెనొప్పి 39
- * యాంజైనా గుండెనొప్పి వుంటే ఏం చేయాలి ?
 - * సెక్స్ హాస్టికి టానిక్
10. రక్తపోటుతో వృద్ధాప్యంలో బాధలు 41
- * రక్తపోటు వున్నవాళ్ళకి సెక్స్ లో పొల్గొంటే తలనొప్పి
 - * జీవనశైలి నియమబద్ధంగా ఉండాలి.
11. వృద్ధాప్యంలో సెక్స్ లో పొల్గొంటే పక్షవాతం 43
- * పక్షవాతం రావడానికి సెక్స్ లో పొల్గొనడం కారణంకాదు.
 - * పక్షవాతం వచ్చినవాళ్ళు సెక్స్ ని ఎంజాయ్ చేయవచ్చు.
12. సెక్స్ కి మధుమేహం శత్రువా ? 44
- * షుగర్ వ్యాధిలో అంగస్తంభన వైఫల్యాలు ఎందుకని ?
 - * షుగర్ వ్యాధి శృంగారానికి శత్రువు - దానికి చెక్ పెట్టాలి.
 - * షుగర్ వున్న సెక్స్ కోరికలకి డోజ్ లా లేదు.
 - * షుగర్ వ్యాధిలో జననేంద్రియాల బాధలు.
13. మూర్ఛవ్యాధి వుంటే సెక్స్ కి దూరమేనా ? 46
14. కీళ్ళనొప్పలతో శృంగారంలో బాధలు 46
- * సెక్స్ కి కుదరదాయె ఎలా ?
 - * ఫిజియోథెరపీ చాలా ఉపయోగం.
15. వృద్ధాప్యాన్ని జయించే వ్యాయామం 48
- * కండరాలు, కీళ్ళు బలంగా తయారవుతాయి.
 - * అంతకు ముందు అలవాటు లేకపోయినా ఇప్పుడు చేసుకోవాలి.
 - * ఒంటరిగా నడవడం బోరు అయితే బోరు తెచ్చుకోండి.
 - * నోషల్ డ్యాన్స్ కూడా ఉపయోగమే.
 - * బిగుసుకున్న కీళ్ళు కూడా చక్కగా యాక్చన్ లోకి వస్తాయి.
 - * వ్యాయామం జీవితంలో అలవాటుగా మారాలి.
 - * వ్యాయామం వల్ల జీవితకాలం పెరుగుతుంది.
 - * మెదడు చురుకుగా తయారవుతుంది.
 - * ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ ని అధికమించవచ్చు.
16. వృద్ధాప్యంలో శృంగారం - వ్యాయామం 53
- * డోపమిన్ విడుదలతో అంతా ఖుషీ !
 - * చక్కని శృంగారానికి ఐదురకాల వ్యాయామాలు.
 - * మంచి ఆహారంతో మంచి సెక్స్ స్టామినా
 - * బెటర్ ఫీలింగ్ వృద్ధాప్యాన్ని దరిచేరనివ్వదు.
 - * కేలరీల అవగాహన అవసరం.
 - * ఆహారంతో ఆస్టియో పోరసిస్ ని పారడ్రోలవచ్చు.
 - * వృద్ధాప్యం వచ్చినా నీరు ఎక్కువ త్రాగడం మరవకండి.
17. వృద్ధాప్యంలో ఆహారం - శృంగారం 55
18. వృద్ధాప్యంలో శృంగార సమస్యలకు డా॥ జి. సమరం గారి పరిష్కారాలు 61

1. సెక్స్ కి వృద్ధాప్యం లేదు

సెక్స్ కి వృద్ధాప్యం లేదు. వృద్ధాప్యంలో కూడా యవ్వన దశలో వున్నట్లుగానే సెక్స్ ఉంటుంది. ఆ రకంగా ఉండటానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు, నియమాలు ఉంటాయి.

వృద్ధాప్యం శరీరానికి వస్తుందేమోగానీ, మనస్సుకి రాదు. కొందరు కుర్రవాళ్ళకి యవ్వన దశలోనే మనస్సు ముసలది అయిపోవచ్చు. అలాంటి కుర్రవాళ్ళు, అమ్మాయిలు కొందరు వుంటే, ముసలితనం ముంచుకు వచ్చినా ఉరకలేసే మనస్సు, ఉప్పిళ్ళూరే మనస్సు మరికొందరిలో ఉంటుంది.



అంతే తేడా ! :

వృద్ధాప్యం వస్తే సెక్స్ లేకుండా అవుతుందనేది అపోహ మాత్రమే. లైంగిక ఆలోచనలో, లైంగిక చేష్టలలో ఎంజాయ్ చేయడమనేది యువ్వనంలో ఒకలా వుంటే వృద్ధాప్యంలో మరొకరూపంలో ఉండవచ్చు.

లైంగిక ఆనందం యువతలో వున్నట్లుగానే వృద్ధాప్యంలో ఉంటుంది. రూపం తేడా కావచ్చుగానీ లైంగిక ఆనందం మాత్రం యువ్వన దశకు ఏ మాత్రం తీసిపోదు. లైంగిక ఆనందం ఆయా వ్యక్తుల మనోవైఖరి బట్టి ఉంటుంది.

బజీ లైఫ్ లో అసలు ఎంజాయ్ మెంట్ వృద్ధాప్యంలోనే ! :

ఒక 76 ఏళ్ళ మహిళ మాటలని చూస్తే వృద్ధాప్యంలో సెక్స్ వుండదనేది అపోహ అని తెలుస్తుంది. ఆమెకు 29 సంవత్సరాల వయస్సులో పెళ్ళి అయిందట. ఇద్దరూ బాగా చదువుకున్నవాళ్ళే. పెళ్ళి అయ్యేవరకు చదువుతో సరిపోయింది. ఆ తర్వాత ఉద్యోగ బాధ్యతలతో సతమతమవటం జరిగింది. పెళ్ళి అయిన సంవత్సరానికే గర్భం రావడం, ఓ బిడ్డ పుట్టేయడం, ఆపైన మరో బిడ్డ పుట్టడం జరిగిపోయాయి. ఓ ప్రక్క ఉద్యోగం, మరోప్రక్క పిల్లల పోషణ, ఉరుకుల పరుగులతో వయస్సే తెలియకుండా రిటైర్ మెంట్ ఏజ్ వచ్చేసింది. ఇంతకాలం సెక్స్ ని ఏం ఎంజాయ్ చేశారు. ఎలా ఎంజాయ్ చేశారు అని అడిగితే వాళ్ళ దగ్గర ఆన్సరు జీరో. యంగ్ ఏజ్ లో యూత్ ఫుల్ గా వుంటూ, సెక్స్ కూడా ఫుల్ గా వుంటుందనీ, సెక్స్ ని పూర్తిగా ఎంజాయ్ చేస్తారని అనుకుంటారు. కానీ ఎందరి జీవితాల్లోనో ఆ ఎంజాయ్ మెంట్ కొరవడుతోంది.

సెక్స్ అనేది యువ్వన దశకే చెందిందనుకుంటే జీవితపోరాటంలో సతమతమైన వాళ్ళు జీవితంలో ఆనందాన్ని కోల్పోయినట్లుగా భావించాలి. కాని ఉద్యోగ విరమణ చేసిన ఈ 76 ఏళ్ళ మహిళ మాటల్లో చూస్తే ఇప్పుడే జీవితంలో పూర్తి తృప్తి, ఆనందం, లైంగిక ఆనందం కలుగుతున్నాయి. జాబ్ టెన్షన్స్ లేవు. పిల్లల బాధ్యతలు లేవు. జీవితాన్ని ఎంజాయ్ చేయడానికి ఫుల్ టైమ్ ఉంది. ఖర్చు పెట్టుకోవడానికి చేతనిండా డబ్బులు ఉన్నాయి. మనస్సులో కోరికలు సజీవంగా ఉన్నాయి. భర్తలో స్ట్రామినా తగ్గలేదు. తనలో వృద్ధాప్యం వచ్చేసిందనే భావం లేదు. ప్రేమ పక్షుల్లాగా, స్వేచ్ఛా జీవుల్లాగా, హృదయాన్ని పంచుకున్న వ్యక్తులలాగా లైఫ్ ని ఫుల్ గా ఆస్వాదిస్తున్నామని ఎంతో ఆనందంతో చెప్పింది.



అరవైలోనూ ఇరవయ్యే ! :

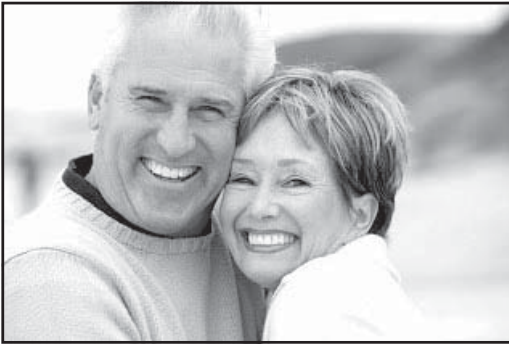
ఆ 76 ఏళ్ళ మహిళ మాటల్లో పూర్తి నిజం ఉంది. చక్కని శారీరక ఆరోగ్యం, మానసిక ప్రశాంతత, పౌష్టికాహారం, శారీరక వ్యాయామం వుంటే అరవైలో కూడా ఇరవైలోలాగా హుషారుగా, ఎనెర్జిటిక్ గా ఉంటారు. కొందరికి ఈ వయస్సులో బి.పి.లు, షుగర్ లు కనబడతాయి. వాళ్ళు కూడా ఆరోగ్య సూత్రాలు పాటిస్తూ అవసరమైన చికిత్స పొందితే ఆనందం వాళ్ళ చెంతే ఉంటుంది. లైంగిక సుఖంలో కొదవలేకుండా ఉంటుంది.

వృద్ధాప్యంలో కిక్కిచ్చే ఫాంటసీలు :

సెక్సువాలిటీకి సంబంధించిన కొన్ని సర్వేల్లో చాలా ఆశ్చర్యకరమైన విషయాలు వెల్లడయ్యాయి. 80-102 సంవత్సరాల వయస్సు వారిలో 200 మంది ఆరోగ్యవంతులైన వృద్ధులని ప్రశ్నించగా వాళ్ళల్లో 88 శాతం మంది మగవాళ్ళు, 72 శాతం మంది ఆడవాళ్ళు సెక్సువల్ ఫాంటసీస్ లో తరచు లైంగికానందాన్ని పొందుతూ ఉంటారు.

వృద్ధాప్యంలోనూ వెన్నంటి ఉండే హస్తప్రయోగం అలవాటు :

800 మంది 60-91 సంవత్సరాల మధ్య వారిని సర్వే చేయగా వాళ్ళల్లో లైంగిక ఆలోచనలు వుండటమేకాకుండా, లైంగిక తృప్తి కోసం సెక్స్ లో పాల్గొనడమే కాదు, హస్తప్రయోగం చేయడం కూడా ఉంది.



50-59 సం॥ల 66 శాతం మంది పురుషులకు హస్తప్రయోగం అలవాటు వుండగా, 47 శాతం మహిళల్లో హస్తప్రయోగం అలవాటు ఉంది.

60-69 సం॥ల 50 శాతం మంది పురుషులలో

హస్తప్రయోగం అలవాటు వుండగా, 37 శాతం మంది మహిళల్లో హస్తప్రయోగం అలవాటు ఉంది. 70 సంవత్సరాల వారిని తీసుకోగా పురుషుల్లో 43 శాతం మందిలోను, స్త్రీలలో 33 శాతం మందిలోను హస్తప్రయోగం అలవాటు ఉంది.

పై సర్వేలని చూసినట్లు అయితే సెక్స్ అనేది, సెక్స్ ఆలోచనలు అనేవి కేవలం యవ్వనానికే పరిమితం కాదు. వృద్ధాప్యంలో కూడా చెప్పుకోదగ్గ రీతిలోనే సెక్స్ ఉంటుంది.

సామాజిక కట్టుబాట్లు వల్ల సమాజంలో లైంగిక విషయాలని తక్కువగా చూసే స్థితి వుండటం వల్ల మనస్సుని చంపుకుని బ్రతికేయటమే తప్ప వాళ్ళల్లో సెక్స్ లేకపోవటం కాదు.

వృద్ధాప్యంలో లైంగిక బలహీనతకి చికిత్స లేదా ? :

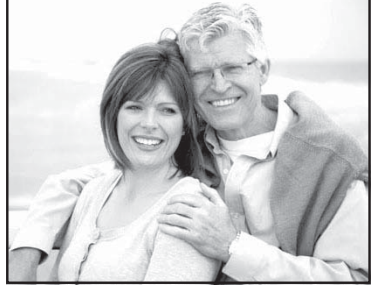
వృద్ధాప్యంలో సెక్సువాలిటీకి సంబంధించిన అనేక స్టడీస్, సర్వేలు జరిగాయి. వృద్ధాప్యం రావడంతో ముఖంలో ముడతలు ఏర్పడతాయి. ఫేస్ లో గ్లో తగ్గుతుంది. స్త్రీలలోనైనా, పురుషుల్లోనైనా ఇదే పరిస్థితి.

వృద్ధాప్యంలో ముఖంలో ముడతలు ఏర్పడ్డప్పటికీ మనస్సులో మాత్రం వాంఛలు మామూలుగానే ఉంటాయి. అద్దంలో చూసుకుంటే ముఖంలో వచ్చిన ముడతలు “నీకు వృద్ధాప్యం దాపురించింది” అని చెప్పినప్పటికీ ఓ వృద్ధునికి మంచి వయస్సులో వున్న అమ్మాయి దగ్గరైతే మనస్సు కుర్రవాడిలాగా చిందులేస్తోంది. అదేవిధంగా వృద్ధాప్యం వచ్చిన మహిళ విషయం కూడా.

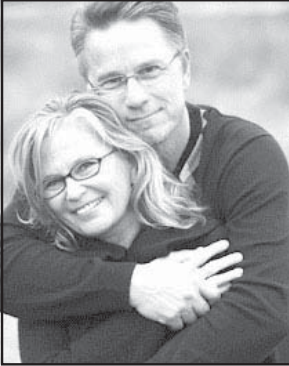
వృద్ధునికి కుర్రదాని మీద మోజు ఎందుకని ? :

సెక్స్ అనేది యంగ్ ఏజ్ కి సింబాలిక్ గా భావింపబడుతుంది. అందుకనే వృద్ధాప్యం వచ్చిన పురుషుడికి వృద్ధాప్యంలోని మహిళని చూస్తే మనస్సులో కోరిక

పుట్టకపోవచ్చుగానీ వయస్సులో వున్న అమ్మాయిని చూస్తే లైంగిక పరమైన స్పందనలు కలుగుతాయి. అదేవిధంగా వృద్ధాప్యం వచ్చిన మహిళకి వయస్సులో వున్న కుర్రవాడితో శృంగారంలో పాల్గొనాలని కోరిక వుడుతుంది. అందుకనే ఆంటీలు అబ్బాయిలతో శృంగారం జరప



డం ఎక్కువగా చూస్తూ ఉంటాము. అదే విధంగా వృద్ధాప్యం వచ్చిన పురుషులు వయస్సులో వున్న స్త్రీలతో శృంగారానికి ఉవ్విళ్ళూరడం చూస్తుంటాము. యంగ్‌ఎజ్ అనేది సెక్స్‌కి సింబల్ అవడమే ఇందుకు కారణం. యంగ్‌ఎజ్‌లో వున్న పురుషుడిలోగానీ, స్త్రీలోగానీ చక్కని గ్లో ఉంటుంది. సెక్స్ స్టామినా ఉంటుంది.



మనస్సుని మురిపించే మనస్సు ఉంటుంది.

వృద్ధాప్యంలో కూడా లైంగికంగా స్పందించే మనస్సు వుండాలంటే చక్కని ఆరోగ్యం ఉండాలి. మనస్సు ఉల్లాసంగా వుండాలి, ఉల్లాసమే మనిషిని యంగ్‌గా మారుస్తుంది. సెక్స్‌లో యాక్టివ్‌గా ఉంచుతుంది.

వృద్ధాప్యంలో సెక్స్ సామర్థ్యం సన్నగిల్లడమెందుకని ? :

40-50 ఏళ్ళు దాటిన పురుషులలో సెక్స్ హార్మోను అయిన టెస్టోస్టిరోన్ ఉత్పత్తి తగ్గడం మొదలవుతుంది. టెస్టోస్టిరోన్ హార్మోన్ తక్కువ అయినవాళ్ళల్లో సెక్స్ ఇంట్రస్టు తగ్గిపోతుంది. సెక్స్ పవర్ కూడా తగ్గుతుంది. 60-70 దాటిన వాళ్ళల్లో టెస్టోస్టిరోన్ ఉత్పత్తి తగ్గిపోవడం చాలా సహజం. శ్రీ టెస్టోస్టిరోన్ లెవెల్స్ పరీక్ష చేసి ఒకవేళ శ్రీ టెస్టోస్టిరోన్ తక్కువలో వుంటే డాక్టరు సలహా మేరకు దాన్ని తీసుకుంటే తిరిగి సెక్స్‌లో ఇంట్రస్టు మేల్కొంటుంది. సెక్స్‌లో సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. అలాగే ప్రోలాక్టిన్ హార్మోను కొందరిలో ఎక్కువ అవుతుంది. దానివల్ల కూడా వయస్సు మళ్ళీన వాళ్ళల్లో సెక్స్‌లో ఇంట్రస్టు తగ్గుతుంది. ధైరాయిడ్ హార్మోను కూడా తగ్గడంతో సెక్స్‌లో ఆసక్తి సన్నగిల్లుతుంది. అటువంటివాళ్ళకు ధైరాయిడ్‌కి సంబంధించిన మందులు ఇవ్వాలి.

షుగరు వ్యాధి వల్ల కూడా డయాబెటిస్ న్యూరోపతి డెవలప్ అయ్యి పురుషాంగంలో రక్తనాళాలు అంతగా వ్యాకోచించవు. దాంతో సెక్స్ కోరిక వున్నప్పటికీ అంగం పటిష్టంగా స్తంభించడం ఉండదు. కొందరిలో ఎథిరోస్క్లెరోసిస్ కండిషన్ వుండి రక్తప్రసరణ తగినంత జరగక అంగం పూర్తిగా గట్టిపడదు.

పురుషాంగంలో సైక్లిక్ గోనోసిస్ మోనోఫాస్పేట్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. అది అంగస్తంభనకి అవసరం. ఆ ఎంజైమ్ తక్కువగా వుంటే అంగం తగినంత గట్టిపడదు. పురుషాంగంలోనే PDE '5' అనే మరో ఎంజైమ్ ఉంటుంది. అంగస్తంభన వైఫల్యాలు కలుగుతాయి. ఈ పరిస్థితిని గుర్తించి డాక్టరు సలహా మేరకు సిలిడినాఫిల్ లేదా టాడాల్ఫిట్ బిళ్ళలు తగిన మోతాదులో వాడినట్లయితే అంగస్తంభనలు చక్కగా ఉంటాయి.

పై విధంగా లోపాలని గమనించి చికిత్స చేస్తే వృద్ధాప్యంలో డౌను అయిన సెక్స్ ఫుల్ స్వింగ్ లో యాక్షన్ లోకి వస్తుంది. అందుకని సెక్స్ లో డల్ గా అయినంత మాత్రాన సెక్స్ కి పనికిరాకుండా పోయామనీ, నపుంసకులుగా మారిపోయామని దిగులు చెందనసవరం లేదు.

సెక్స్ లో హ్యాపి అయితే అంతా హ్యాపీనే ! :

పురుషుడు ఎప్పుడూ నపుంసకత్వం అనే మాటని భరించలేడు. పుంసత్వం వుంటేనే మగాడిగా, తలఎగరేసి నలుగురిలో తిరుగుతాడు. ఎప్పుడైతే నపుంసకత్వం భయాలు అలుముకుంటాయో అతనిలో తెలియకుండా డిప్రెషన్ చోటుచేసుకుంటుంది. డల్ అయిపోతాడు ఎందులోనూ ఆసక్తి లేకుండా తయారవుతాడు. ముసలివాడిని అయిపోయానని కృంగిపోతాడు.

70లోనైనా, 50లోనైనా సెక్స్ లో పాల్గొనే సామర్థ్యం వుంటే మనస్సు ఉల్లాసంగా, హుషారుగా ఉంటుంది. వృద్ధాప్యం ఆలోచనలు మనస్సులోకిరావు. 70 వచ్చిన, 80 వచ్చినా తను యంగ్ గానే ఫీలవుతాడు.

పురుషుల్లోలాగానే స్త్రీలల్లో కూడా ఈస్ట్రోజన్ హార్మోను తగ్గిపోవడంతో సెక్స్ లో ఆసక్తి తగ్గిపోతుంది. డల్ నెస్ చోటుచేసుకుంటుంది. హార్మోను రిప్లేన్ మెంట్ థెరపి చేస్తే వాళ్ళల్లో యవ్వనం మురిపిస్తుంది.



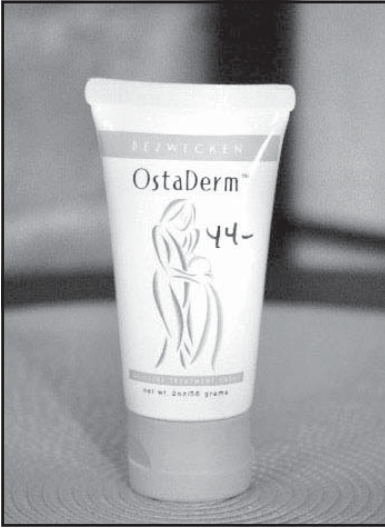
2. స్త్రీలల్లో మెనోపాజ్ కి కారణాలు

స్త్రీలల్లో 45-55 సంవత్సరాల మధ్యలో రెగ్యులర్ గా వచ్చే బహిష్టులు శాశ్వతంగా ఆగిపోతాయి. ఈ పరిస్థితి మెనోపాజ్ అంటారు. ఈ మెనోపాజ్ దశ చాలామంది స్త్రీలల్లో క్రిటికల్ పిరియడ్ గా చెప్పుకోవచ్చు. మెనోపాజ్ రావడంతో స్త్రీలో రకరకాల శారీరక, మానసిక మార్పులు తలెత్తుతాయి. సెక్స్ పరంగా కూడా ఆసక్తి తగ్గిపోవడం లేదా సెక్స్ లో నొప్పి అనిపించడం, మరికొన్ని ఇతర లైంగిక బాధలు కలుగుతాయి.

ప్రిమెనోపాజ్ పిరియడ్ ఎలా ఉంటుంది ? :

శాశ్వతంగా బహిష్టులు ఆగిపోయిన సమయాన్ని మెనోపాజ్ అని చెప్పడం వున్నప్పటికీ మెనోపాజ్ రావడానికి 2-3 సంవత్సరాల ముందు నుంచే స్త్రీలో సెక్స్ పరంగా, శారీరకంగా, మానసికంగా మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. మెనోపాజ్ కి కొన్ని సంవత్సరాల ముందు ఈ మార్పులు కనబడే కాలాన్ని ప్రీ మెనోపాజ్ పిరియడ్ లేదా క్లిమాక్టరిక్ పరిస్థితిగా పేర్కొనడం ఉంటుంది.

క్లిమాక్టరిక్ పిరియడ్ లో గర్భం వచ్చే అవకాశం ఉండదు. మెన్స్ అస్తవ్యస్తంగా రావడం ఉంటుంది. 2-3 నెలలకి ఒకసారి కొద్దిపాటి బ్లీడింగ్ కనబడుతుంది. క్లిమాక్టరిక్ దశలో కొందరు స్త్రీలల్లో ఓవర్ బ్లీడింగ్ అవుతుంది. అలసట, నీరసం, చికాకు, కోపం, నిద్రపట్టకపోవడం, ఏదో చెప్పలేని బాధ ఉంటాయి. డిప్రషన్ పరిస్థితి కూడా తలెత్తుతుంది.



క్లిమాక్టెరిక్ దశకి చేరుకునేటప్పటికీ ఆ స్త్రీలో ఓవరీస్ పనిచేయకుండా అవుతాయి. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే ఓవరీస్ ఎండి పోవడం మొదలవుతుంది. ఓవరీస్ ఎండి పోవడం మొదలవడంతో వాటినుంచి విడుదలయ్యే ఈస్ట్రోజన్ హార్మోను ఉత్పత్తి గణనీయంగా తగ్గిపోతుంది.

ఈస్ట్రోజన్ స్త్రీకి మంచి నేస్తం :

ఈస్ట్రోజన్ హార్మోను స్త్రీలో ఋతు క్రమం సక్రమంగా రావడానికి, స్త్రీ లక్షణాలు ముచ్చటగా వుండడానికి, సెక్స్ పరమైన స్పందనలు కలగడానికి తోడ్పడుతుంది.

ఈస్ట్రోజను హార్మోను ఉత్పత్తి తగ్గిపోవడంతో లేదా పూర్తిగా లేకుండా అయిపోవడంతో స్త్రీలో అనేక మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి.

త్వరగా రజస్వల అయిన స్త్రీలలో మెనోపాజ్ త్వరగా వస్తుంది. రజస్వల ఆలస్యంగా అయిన స్త్రీలలో మెనోపాజ్ ఆలస్యంగా వస్తుంది.

మెనోపాజ్ బాధలు ఎంతకాలం ఉంటాయి ? :

మెనోపాజ్ దశ వరకు స్త్రీలోని శారీరక, మానసిక, లైంగిక స్థితిగతులని ఓవరీస్ ద్వారా విడుదలయ్యే సెక్స్ హార్మోన్లు ప్రభావితం చేస్తాయి. ఈ సెక్స్ హార్మోన్లో ఈస్ట్రోజన్ ప్రధానమైంది. మెనోపాజ్ రావడంతో ఆ స్త్రీలోని శారీరక, మానసిక, లైంగిక స్థితిగతులు సెక్స్ హార్మోన్ల లేమితో ఎడ్జస్ట్ కాలేకపోతాయి. సెక్స్ హార్మోన్ల లేమితో శారీరక, మానసిక, లైంగిక ధర్మాలు ఎడ్జస్ట్ అవడానికి ఆరు నెలల నుంచి 2-3 సంవత్సరాలు పడుతుంది. ఆ తర్వాత మెనోపాజ్ బాధలు చాలావరకు తగ్గిపోతాయి. ముఖ్యంగా మానసికంగా కలిగే వైపరీత్యాలు తొలగిపోతాయి.

మెనోపాజ్ దశలో పిట్టూటరీ గ్రంథి ఫాలికల్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్స్ విడుదల చేస్తూనే ఉంటుంది. ఓవరీస్ ఎండిపోవడంతో వరకు ఈ హార్మోను అండం విడుదలకి తోడ్పడుతుంది. ఓవరీస్ ఎండిపోవడంతో పిట్టూటరీ గ్రంథి నుంచి ఫాలికల్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోను ఎక్కువ మోతాదులో వున్నప్పటికీ అండం విడుదల ఉండదు. అలాగే ఈస్ట్రోజన్ హార్మోను ఉత్పత్తి ఉండదు. ఓవరీస్ నుంచి ఈస్ట్రోజన్ హార్మోను

End of Preview.

Rest of the book can be read @

<http://kinige.com/book/Vruddhapyamlo+Yavvanam>

*** * ***