വസന്തകാലം അവസാനിക്കുന്നില്ല

പ്രായമായവരെ അലട്ടുന്ന അനേകം പ്രശ്നങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ലൈംഗീകതയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ. കൗമാരത്തിൽ കൗതുകത്തോടെ അഭിമുഖീകരിച്ച ലൈംഗീക എന്ന വികാരം, വിവാഹത്തോടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗമായിത്തീരുമെങ്കിലും പ്രായം അധികരിക്കുന്നതോടെ അതിന്റെ പ്രാധാന്യം ക്രമേണ കുറഞ്ഞുവരികയാണ് പതിവ്. എന്നാൽ, ദമ്പതികൾക്കിടയിലെ ബന്ധങ്ങളുടെ ഇഴയടുപ്പത്തെ വലിയതോതിൽതന്നെ ബാധിക്കുന്ന ഒരു വികാരം കൂടിയാണിത്.

ഇന്ത്യൻ സമൂഹത്തിൽ തുടർന്നുവന്നിരുന്ന യാഥാസ്തിക ജീവിതരീതിക്കിടയിൽ ലൈംഗികത പലപ്പോഴും തുറന്നുപറയേണ്ടതോ ചർച്ചചെയ്യപ്പെടേണ്ടതോ ആയ ഒരു വിഷയമായി ഇതുവരെ പരിഗണിക്കപ്പെട്ടിരുന്നില്ല. പലപ്പോഴും ദമ്പതികൾക്കിടയിൽപ്പോലും ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ചുള്ള തുറന്നുപറച്ചിലുകൾ വളരെ അപൂർവ്വമായാണ് ഉയർന്നുവരാറ്. ഈ സാചര്യത്തിൽ വാർദ്ധക്യത്തിലെ ലൈംഗീകതയെക്കുറിച്ചുള്ള ആശങ്കകൾ, പ്രത്യേകിച്ച് പഴയതലമുറയിലുള്ളവരിൽ സ്വാഭാവികം മാത്രമാണ്.

കുടുംബം, അവശത, അസ്വാരസ്യങ്ങൾ

പൊതുവിൽ ദമ്പതികൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ഒരു പ്രശ്നമാണ് ശരീരത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ പരിഗണിക്കാതെ ലൈംഗീകതയെ ഒഴിവാക്കേണ്ടിവരുന്നത്. കുടുംബത്തിലെ സാഹചര്യങ്ങളുടെ പരിമിതി, രോഗങ്ങൾ മൂലമുള്ള ശാരീരിക അവശത, ബന്ധങ്ങളിലെ വിള്ളലുകൾ തുടങ്ങയവയാണ് ഇതിന് പലപ്പോഴും കാരണമാവാറ്. സാമ്പത്തികമായി പിന്നാക്കവസ്ഥയിലുള്ള കുടുംബങ്ങളിൽ മക്കളുടെ വിവാഹത്തിന് ശേഷം പ്രായമായവരുടെ സ്വകാര്യത നഷ്ടമാവുന്നത് പൊതുവെ കണ്ടുവരുന്ന ഒന്നാണ്. ഇവർ രണ്ടിടങ്ങളിലായോ പേരക്കിടാങ്ങളുടെ കൂടെയോ ഉറങ്ങേണ്ടിവരുന്നത് പലപ്പോഴും ശരീരത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങളെ നിഷേധിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് സൃഷ്ടിക്കുക.

മറ്റൊന്ന് വാർദ്ധക്യസഹചമായ അസുഖങ്ങൾ കാരണവും ശാരീരിക അവശതകൾ മൂലവും ലൈംഗികതയെ ഒഴിവാക്കേണ്ടിവരുന്നതാണ്. ഇവിടെ ദമ്പതികളിൽ ഒരാൾക്ക് മാത്രമാണ് ഈ പ്രശ്നമെങ്കിൽ മറ്റേ വ്യക്തിയുടെ ആവശ്യങ്ങൾ പരിഗണിക്കപ്പെടാതെ പോകുകയാണ് പതിവ് .

മറ്റൊരുകാരണം നീണ്ടുനിന്ന ബന്ധങ്ങളിൽ ഉറഞ്ഞുകൂടുന്ന അസ്വാരസ്യങ്ങൾ മൂലം ദാമ്പത്യത്തിന്റെ ഊഷ്മളത നഷ്ടപ്പെടുന്നതാണ്. ഇവിടെയും കാലത്തിന് മുമ്പ് ലൈംഗികതയെ പടിക്ക് പുറത്താക്കേണ്ട അവസ്ഥയുണ്ടാവുന്നുണ്ട്.

ആർത്തവിരാമവും ലൈംഗിതയും

ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും ബാധിക്കുന്ന ചിലരോഗങ്ങൾക്ക് പുറമെ പ്രായമേറുന്നതോടെ ശരീരത്തിന് സംഭവിക്കുന്ന സ്വാഭാവികമായ മാറ്റങ്ങളും ലൈംഗികതയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. ഇതിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടത് സ്ത്രീകളിൽ സംഭിക്കുന്ന ആർത്തവ

വിരാമമാണ്. ഏകദേശം 50 വയസ്സിനോടടുപ്പിച്ച് സംഭവിക്കുന്ന ആർത്തവ വിരാമത്തെ തുടർന്ന് സ്ത്രീകളിൽ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടുവരാറുണ്ട്.

ആർത്തവവിരാമ സമയത്ത്, ലൈംഗികതയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് സ്ത്രീകൾക്ക് നിരവധി വെല്ലുവിളികളാണ് നേരിടേണ്ടി വരിക. ഇതിൽ പലതും ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ അസ്വസ്ഥതയുണ്ടാക്കുന്നതും അവരെ അതിൽ നിന്ന് പിന്തിരിപ്പിക്കുന്നതുമാണ്. യോനിയിലെ വരൾച്ചമൂലം വഴുവഴുപ്പ് നഷ്ടമാവുക, യോനിയിലെ ഭിത്തികൾ കനം കുറയുന്നതോടെ ലൈംഗികബന്ധം വേദനാജനകവും ബുദ്ധിമുട്ടേറിയതുമാകുക തുടങ്ങിയവ സാധാരണമാണ്.

ഇതിന് പുറമെയാണ് ആർത്തവവിരാമത്തോടന◌ുബന്ധിച്ച് ശരീരത്തിലുണ്ടാവുന്ന ഹോർമോണുകളുടെ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ ചില സ്ത്രീകളിൽ ലൈംഗികാഭിലാഷം ഇല്ലാതാക്കുകയോ കുറയുക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത്. കൂടാതെ ഇവരുടെ മാനസികാവസ്ഥയിയും പ്രകടമായ മാറ്റങ്ങൾ കണ്ടുവരാറുണ്ട്. അമിതമായ ഉത്കണ്ഠ, പെട്ടെന്ന് ദേഷ്യംവരൽ, വിഷാദം തുടങ്ങിയവ ആർത്തവ വിരാമത്തോടനുബന്ധിച്ച് പൊതുവായി കണ്ടുവരുന്ന മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളാണ്. ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ള ചികിത്സ ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ അത് ശാരീരിക അവസ്ഥയെമാത്രമല്ല ദാമ്പതികൾക്കിടയിലെ ബന്ധത്തെയും പ്രതികൂലമായി ബാധിച്ചേക്കും. ഹോർമോൺ തെറാപ്പിക്കും ഹോർമോൺ ഇതര ചികിത്സകൾക്ക് പുറമെ മനഃശാസ്ത്രപരമായ ഇടപെടലുകളും ആവശ്യമെങ്കിൽ ഒരു മനോരോഗ ചികിത്സകന്റെ സഹായവും ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം. ഇതുവഴി ആർത്തവവിരാമം മൂലമുണ്ടാവുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെ വലിയൊരളവിൽ പരിഹരിക്കാനാവും.

അതുപോലെത്തന്നെ വേദന, രക്തസ്രാവം, ഫൈബ്രോയിഡുകൾ തുടങ്ങിയ കാരണങ്ങളാൽ ഗർഭപാത്രം നീക്കം ചെയ്യുന്ന ശസ്ത്രക്രിയയായ ഹിസ്റ്റെരെക്ടമിക്ക് വിധേയരാവുന്നതും സ്ത്രീകളിലെ ലൈംഗികതയെ ബാധിക്കുന്ന ഒന്നാണ്. ഈ പ്രക്രിയയിൽ ചിലപ്പോൾ അണ്ഡാശയങ്ങളും നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുന്നതും ഇതിന് കാരണമാണ്. കൂടാതെ അർബുദം മൂലം സ്തനം മുഴുവനായോ ഭാഗികമായോ നീക്കം ചെയ്യുന്ന മാസ്റ്റെക്ടമിയും സമാനമായ പ്രതിസന്ധി സൃഷ്ടിച്ചേക്കാം.

പുരുഷന്മാരിലെ 'ആർത്തവവിരാമം'

സ്ത്രീകൾ അനുഭവിക്കുന്നതുപോലെയുള്ള ആർത്തവവിരാമം എന്ന അവസ്ഥ പുരുഷന്മാർക്ക് നേരിടേണ്ടിവരില്ലെങ്കിലും, പ്രായമാകുമ്പോൾ ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ എന്ന ഹോർമോണിന്റെ അളവ് ക്രമേണ കുറയുന്നത് സമാനമായ ഒരു പ്രശ്നമാണ്. ഇതിനെ ആൻഡ്രോപോസ് അല്ലെങ്കിൽ പുരുഷ ആർത്തവവിരാമം എന്ന് വിളിക്കാറുണ്ട്. സ്ത്രീകളിൽ ആർത്തവവിരാമത്തിൽ കാണപ്പെടുന്ന പൊടുന്നനെയുള്ള ഹോർമോൺ മാറ്റങ്ങളുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ ഈ കുറവ് അത്ര രൂക്ഷമായി അനുഭവപ്പെടാറില്ല. ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ അളവ് കുറയുമ്പോൾ, പുരുഷന്മാർക്ക് ലൈംഗിക ആവേശം കുറയൽ, ഉദ്ധാരണക്കുറവ്, ക്ഷീണം, മാനസികാവസ്ഥയിലെ മാറ്റങ്ങൾ, പേശികളുടെ ശക്തി കുറയൽ തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടാം. ഈ മാറ്റങ്ങൾ ലൈംഗിക പ്രവർത്തനത്തെയും മൊത്തത്തിലുള്ള ശാരീരിക അവസ്ഥകളെയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. എല്ലാ പുരുഷന്മാർക്കും കാര്യമായ ലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിലും, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കാനും ജീവിതനിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്താനും ജീവിതശൈലി മാറ്റങ്ങൾ, ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ മാറ്റിസ്ഥാപിക്കൽ തെറാപ്പി, അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് ചികിത്സകൾ എന്നിവ സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്.

അമിതമദ്യപാനവും മയക്കുമരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗവും പുരുഷന്മാരുടെ ലൈംഗികാസക്തിയെയും ശേഷിയെയും ഇല്ലാതാക്കുന്നവയാണ്.

മറ്റ് ശാരീരിക രോഗങ്ങളും ലൈംഗികതയും

പ്രായമേറുന്നതോടെ ആൺ-പെൺ വ്യത്യാസമില്ലാതെ കണ്ടുവരുന്ന ചില രോഗാവസ്ഥകളും ലൈംഗികജീവിതത്തെ ബാധിക്കാറുണ്ട്. വാർദ്ധക്യത്തോടനുബന്ധിച്ച് കണ്ടുവരുന്ന ആർത്തറൈറ്റിസ് സംബന്ധമായ സന്ധിവേദനകൾ, പ്രമേഹത്തെ തുടർന്നുള്ള ഉദ്ധാരണക്കുറവ്, ഹൃദയസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളെത്തുടർന്നുണ്ടാവുന്ന നിയന്ത്രണങ്ങൾ, മൂത്രാശയ രോഗങ്ങൾ, ഡിമെൻഷ്യ പോലുള്ള മറവിരോഗങ്ങൾ, വിഷാദരോഗം പോലുള്ള മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ശാരീരികബന്ധങ്ങളെ പിറകോട്ട് വലിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളാണ്.

എന്നാൽ നിലവിൽ ആധുനികവൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ ഈ പ്രശ്നങ്ങളെല്ലാം ഒരുപരിധിവരെയെങ്കിലും പരിഹരിക്കാനുള്ള ചികിത്സകൾ ലഭ്യമാണ്. കൃത്യസമയത്തുള്ള വൈദ്യസഹായവും ചിട്ടയായ ചികിത്സയും ലഭിച്ചാൽ ദമ്പതികൾക്ക് ജീവിതത്തിലെ വസന്തകാലത്തെ കുറേയേറെ ദൂരത്തേക്ക് നീട്ടിക്കൊണ്ടുപോകാനാവും.