గర్భవతితో రతి

మీ పుస్తకాలు నా సంసార జీవి తంలో ఎంతో హెల్ప్ చేశాయి. నాలో ఉన్న అపోహలను పోగొట్టి సుఖ ప్రదమైన సెక్సులైఫ్‌ని గడపడానికి దోహదం చేశాయి. ఎంతో కాలంగా తండ్రి కాలేకపోయిన నా ఫ్రెండ్ ఒకడు మీ బుక్స్ ఫలితంగా తండ్రి కాబోవు చున్నాడు. గర్భాశయసంచి వెనక్కి ఒరిగి ఉండటం కారణమయి ఉంటుందని అనుమానపడి దానికి మీరు చెప్పిన జాగ్రత్తలు పాటించాక, అతని ప్రయత్నం ఫలించింది.

మీరు ఎన్నో పుస్తకాలలో గర్భవతితో అవలంబించదగిన రతి విధానాలను తెలిపినా అవి కొత్త సందేహాలు పుట్టించాయి. ఒక పద్ధతిలో గర్భవతి తో రతి చేయవచ్చని ఒకచోట వ్రాసి, కాని అదే రతి విధానం వేరొక పుస్తకంలో వ్రాసేటప్పుడు ఈ విధానం ప్రస్తావించలేదు. కనుక గర్భవతితో అవలంబించదగ్గ అన్ని రతి పద్ధతు లనూ, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను వివరంగా తెల్పగలరు.

ప్రస్తుతం నాభార్య గర్భవతి. రెండవ నెల. రతి జరిపితే ఎక్కడ గర్భస్రావం అయిపోతుందోనన్న భయంతో గర్భం వచ్చిన దగ్గరనుంచి రతిలో పాల్గొనటం మానేశాము. కాని నేను రతిలో పాల్గొన కుండా ఉండలేకపోవుచున్నాను.

కాబట్టి మీరు నాకు గర్భవతితో ఏయే నెలల్లో ఏయే విధానాలు అవలంబిస్తూ రతి జరపవచ్చో క్లియర్‌గా తెలియపర్చండి.

ఇది అందరు భార్యాభర్తలూ ఎదుర్కునే సమస్య. గర్భం ధరించిన 9 నెలలు రతిలో పాల్గొన కుండా ఉండటం శ్రేష్టం. రతిలో పాల్గొంటే గర్భస్రావ మయిపోతుందని భయం. ఇలా ఎంతో మంది భయంతో రతిలో పాల్గొనలేక పోతున్నారు. కొంత మంది భార్య గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు పరస్త్రీ సంభోగానికి పాల్పడుతున్నారు. కాబట్టి మీరు ఈ విషయమై ఒక బుక్‌ని ప్రచురించి ఎంతో మంది సమస్యల్ని తీర్చవచ్చు. ఎంతో మందికి మేలు చేయవచ్చు.

- రావు, హైదరాబాదు.

జ: ధన్యవాదాలండీ; ఒక ముఖ్యమైన అంశాన్ని లేవనెత్తినందుకూ, అభిసారిక ప్రచురణలు మీకు బాగా నచ్చినందుకూ! మీ మిత్రుడికి కూడా మా అభినందనలు అందచేయండి.

మేం కొన్ని పుస్తకాలలో గర్భవతులతో పాటించదగిన రతి భంగిమలు వివరిస్తూ, అవే భంగిమల్ని మరో చోట ప్రస్తావించి నప్పుడు ఈ పాయింటు మెన్షన్ చెయ్యకపోవడానికి ప్రత్యేకకారణం అంటూ ఏమీ లేదు. అక్కడ ఆ ప్రసక్తి అప్రస్తుతం కావడమో, లేదా ప్రధాన ఉద్దేశ్యం అది కాకపోవడమో అయి ఉంటుంది. అంతే! ఇక మీరు లేవనెత్తిన ముఖ్యాంశం విషయానికొస్తే -

కొన్ని ప్రశ్నలు తలెత్తుతాయి.

1. గర్భవతికి సెక్సు కోరిక లుంటాయా?

2. అసలు గర్భవతితో రతి జరపవచ్చునా?

3. 'కూడదు' అయితే ఎందుకు?

4. 'వచ్చును' అయితే ఎన్నో నెలదాకా?

5. ఏయే పద్ధతుల్లో కలవవచ్చును?

ఒక్కొక్కటీ చూద్దాం!

సెక్సు కోరికలుంటాయా?

గర్భవతి శరీరంలో హార్మోనుల నిష్పత్తి చాలా మారుతుంది. గర్భం నిలబెట్టడానికి పనికొచ్చే హార్మోనే అత్యధికంగా ఉత్పత్తి అవుతూంటుంది. దానికి అనుబంధంగా, మిగతా హార్మోనుల రాశిలో కూడా తేడాలు ఏర్పడతాయి. కనుక సెక్సు కోరికల మీద, స్పందనల మీద, కొంత ప్రభావం ఉండటం సహజమే.

అయితే వాస్తవంలో అందరు స్త్రీలకీ సెక్సుకోరికలు తగ్గవు. కొందరికి పెరుగుతాయి. కొందరికి తగ్గుతాయి. కొందరికి ఏమీ మారవు.

వాంతులు, వికారం, నీరసం, ఛాతీ బరువు... యిలాంటి సమస్యలు ఎదుర్కొనే స్త్రీలకి మొదటి 3 నెలల్లో సెక్సుకోరికలు, స్పందనలు బాగా తగ్గుతాయి.

ఇక 4 వ నెలనుంచి 7వ నెలలోపు కాలం (2nd trimester) చాలా మంది స్త్రీలకి సెక్సు కోరికలు బాగా ఉంటాయి. ఏడో నెల ప్రాంతంనుంచీ ఆమెకి నడుం నొప్పి, పొట్ట బరువు పెరగడం, జాగ్రత్తగా ఉండాలన్న భయం లాంటి కారణాల వల్ల, కామవాంఛ సన్నగిల్లుతుంది.

నెలలు నిండే కొద్దీ భార్య రూపంలో వచ్చే మార్పులు చాలా మంది భర్తలకి రుచించవు. ఈసారి వాళ్ళకే భార్యపట్ల వాంఛ తగ్గుతుంది. పైగా బేబీకి అపకారం జరుగుతుందే మోననే సందేహం కూడా పనిచేస్తూంటుంది.

ఇవి కాక - మాతృత్వం మీద స్త్రీకి ఎలాటి అభిప్రాయముంది? ఆమె భయాలేమిటి? ఆమె కుటుంబ పరిస్థితులేమిటి? బాధ్యతలు, ఒత్తిడులు ఏమిటి?

చూలింతరాలితో సెక్సు విషయంలో సాధారణంగా ఆ కుటుంబంలో ఉండే అభిప్రాయాలేమిటి? (ఆమె/భర్త అభిప్రాయం మొ॥) ఆరోగ్య సమస్య లేమైనా (బి.పి., షుగర్, వ్యాధులు మొ॥వి) ఉన్నాయా?... ఇలాంటి ఎన్నో కారణాలు గర్భిణీ స్త్రీలలో సెక్సు కోరికల్ని, సెక్సు స్పందనల్ని శాసిస్తాయి.

గర్భవతికి సెక్సుకోరికలుంటాయనీ, అవి గర్భిణీ 9 నెలల్లోనూ హెచ్చు తగ్గులతో ఉంటాయనీ తేలింది కనుక-

2. రతి జరపవచ్చునా? ఏపద్ధతిలో...

... అనేది చూద్దాం.

మామూలు పరిస్థితుల్లో గర్భవతితో (ఆమె యిష్టపడితే) సెక్సులో పాల్గొన డానికేమీ అభ్యంతరం లేదు. స్త్రీకి కలిగే భావప్రాప్తి గర్భాశయంలో కూడా చిన్న సంకోచ వ్యాకోచాల్ని కలిగిస్తుంది. ఈ కంట్రాక్షన్స్ గర్భాన్ని పోగొడతాయేమో అనే భయం కొందరు వ్యక్తం చెయ్యక పోలేదు. కానీ, ఆరోగ్యవంతుల గర్భం ఏమీ అంత తేలిగ్గా పోదు.

అయితే ఇదివరకూ గర్భస్రావం అయిన స్త్రీలు మాత్రం సెక్సులో పాల్గొనకుండా ఉండటం మంచిది. ఏ భంగిమ మంచిది అనే సమస్య వీరికి లేదు. ఎందుకంటే రతే కాదు, ఏ స్వయంతృప్తి పద్ధతిలోనూ కూడా వీరు భావప్రాప్తి పొందడం మంచిది కాదు. అలా పొందితే కొంపమునిగిపోతుందా? గ్యారంటీగా గర్భం పోతుందా అని నిలదీస్తే తప్పకుండా పోతుందని చెప్పే వీల్లేదు. పోయే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని మాత్రమే చెప్పుకోవాలి. అలాగే కడుపునొప్పి వస్తున్న గర్భిణీ స్త్రీలు, ఎరుపు బట్ట కనిపిస్తున్న గర్భిణులూ సెక్సులో పాల్గొన కూడదు.

7 వ నెల దాటేక సెక్సులో పాల్గొంటే నెలల తక్కువ బిడ్డ పుడుతుందన్న అనుమానం కొందరు శాస్త్రవేత్తలు కూడా వ్యక్తం చేశారు కానీ అందుకేమీ ఆధారాలు దొరకలేదు.

3. కాబట్టి ప్రస్తుతం ఆరోగ్యవతిగా ఉండి గతంలో ఎబార్షన్లేవీ అవని గర్భిణీ స్త్రీతో ఆమె యిష్టం మేరకు సెక్సులో పాల్గొనవచ్చును.

గర్భవతితో రతి విషయంలో పాటించాల్సిన ప్రధాన నియమాలు:

1. ఆమె శరీరం మీద బరువు మోపకూడదు.

2. గాఢంగా అంగ ప్రవేశం చేస్తూ వేగంగా ఢీకొనకూడదు. స్త్రీకి నెలలు నిండే కొద్దీ ఈ జాగ్రత్తలు మరీ మరీ ముఖ్యమవుతాయి.

కాబట్టి పొట్ట పెద్దగా పెరగని మొదటి 3-4 నెలల్లో సాధారణ పద్ధతిలోనే రతిలో పాల్గొన్నా, ఆ తరువాత మాత్రం ఈ దిగువ నాలుగు పద్ధతులూ శ్రేష్ఠం.

అ) **పక్కవాటు పద్ధతి:** భార్యా భర్తలిద్దరూ పక్కకు తిరిగి ఎదురెదురుగా పడుకొని రతిలో పాల్గొనడం.

ఆ) **స్పూన్ పద్ధతి:** పక్కవాటేగానే కాని... భార్య వెనుక భర్తచేరి వెనుక నుంచి అంగప్రవేశం చెయ్యడం (ఈ పద్ధతిలో ఇద్దరూ రెండు చెంచాలు ఒకదానిలో ఒకటి అమర్చినట్టుగా అమరి

ఉంటారు).

ఇ) **వెనుకవాటు పద్ధతి:** ఆమె మంచం మీద ప్రక్కవాటుగా పడుకుని మోకాళ్ళను దగ్గరకు ముడుచుకోవాలి. భర్త ఆమె వెనకన ప్రక్కవాటుగా పడుకుని - ఆమెకు అభ్యంతరం లేకపోతే తన ఎడమకాలును ఆమెపై వేసి అంగప్రవేశాన్ని చెయ్యాలి. అవసరమైతే తన పిరుదుల క్రింద తగినంత ఎత్తుగా తలగడాలను పెట్టుకుని అతను అంగప్రవేశం సాధించవచ్చు.

ఈ) **చదుష్పాద విధానం:** ఆమె మోకాళ్ళపైనా, అరచేతులపైనా ఆనుకుని (ఒంగుని) పడుకుంటుంది. ఆమె వెనుక భర్త కూడా అదే విధంగా పడుకొని వెనుక నుంచి అంగప్రవేశం చెయ్యాలి. వేగంగా ఘాతాలు యివ్వకూడదు.

ఉ) ఆమె మంచంమీద కాళ్ళు చాచి, పిరుదులు మంచం అంచుమీద ఆనేలా వెల్లకిలా పడుకుంటుంది. అప్పుడు కాళ్ళు మంచం బయట ఉంటాయి కదా! చాచిన ఆ కాళ్ళను మంచం బయట వేసిన మరో కుర్చీమీదనో, బల్లమీదనో మోపుకుంటుంది. అప్పుడు భర్త ఆమె తొడల మధ్యన, నేలపై మోకాళ్ళపై నిలబడి అంగప్రశేశం చెయ్యాలి. జననాంగాల హైటు సరిపడేలా మంచం కింద కాని, అతని మోకాళ్ళ కిందకాని ఎత్తులు వేసుకోవలసి ఉంటుంది.

ఊ) భర్త చేతుల్లేని కుర్చీలో జార్లపడి కూర్చోవాలి. భార్య అతని ఒళ్ళో, అతని కెదురుగా, అతని తొడలకు అటూ ఇటూ కాళ్ళు వేసుకుని కూర్చుని, అంగప్రవేశం సాధించి, అతన్ని కౌగలించుకుంటుంది. ఈ పొజిషన్‌లో అంగప్రవేశం పూర్తిగా జరగదు; కదలికలూ వేగంగా ఉండవు.

పై రతి భంగిమలన్నీ గర్భవతికి క్షేమమే!