అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సెక్సు
సమస్యలకు,
సందేహాలకు
సమాధానాలు

ఎడిటర్: డా॥ పూషా Ph.D.,FCSEPI www.abhisarika.com

మార్గదర్శకులు: కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

ఎడిటర్ :

డా పూషా Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ :

పద్మావతి,

క్రాంతికార్

సంపుటి : 63

సంచిక : 2

ఫిబ్రవరి 2012

చందా వివరాలు:

1 సం॥ చందా .	రు.	100
2 సం.చందా	రు.	180
5 సం. చందా	రు.	400

ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక :

Demand Drafts (D.Ds) "Ramsha-Sirisha Publications" పేరిట **SAMALKOT** లో చెల్లింపబడేలా **Andhra Bank, State Bank, Central Bank of India, Bank of India, Canara Bank**లపై మాత్రమే తీసి పంపాలి. ఇతర బ్యాంకుల **D.D** లు పంపితే **DVR Poosha** అను పేర **Kakinada**లో చెల్లింపబడేలా పంపాలి. లేనిచో రు. 50 అదనంగా పంపాలి. **Online** లో చెల్లించాలంటే ఎకౌంట్ వివరాలకు ఫోన్ చేయండి.

ABHISARIKA

40, Industrial Estate,

Samalkot - 533 440,

Ph/Fax (0884)-2327454

poosha@abhisarika.com

ఈ సంచికలో...

❖ ఆడవాళ్ళు లావుగా ఉంటే పిల్లలు పుట్టరా?		2
❖ దుర్బలత్వం ఉంటే పిల్లలు పుట్టరా?		4
❖ గర్భనిరోధక మాత్రలు ఎలా వాడాలి?		5
❖ బహిష్టు సమయంలో సెక్సు		7
❖ గుండె జబ్బు, షుగర్ వ్యాధి, ఫిట్సువ్యాధి ... కావేవీ సెక్సుకి ప్రతిబంధం!		9
❖ అరవైలో ఇరవై వేషాలా?	- డి. ఆర్. ఇంద్ర	13
❖ పురుషులకి రతిలో మంట		18
❖ ఏమిటి మీ సమస్య?	- క్రాంతికార్	22
❖ ఆరోగ్యానికి టానిక్ "ప్రేమ"	- క్రాంతికార్	25
❖ పరీక్షలంటే భయం ఎందుకు?	- క్రాంతికార్	
❖ అడగండి-చెబుతాను సెక్సు సమస్యలకు సమాధానాలు	-డా.పూషా	29-40

మాతేవ రక్షతి పితేవ హితే నియుంక్తే।
కాంతేవ చాభిరమయ త్యపనీయ ఖేదమ్।
కీర్తించ దిక్షు వితనోతి తనోతి లక్ష్మీం।
కిలకిం న సాధయతి కల్పలతేవ విద్యా॥

విద్య కల్పవృక్షం లాంటిది. అన్ని కోరికల్నీ తీర్చే సాధనం అదే. ఎందుకంటే విద్య తల్లిలా రక్షిస్తుంది, తండ్రిలా హితం బోధిస్తుంది, భార్యలా దుఃఖాన్ని పోగొట్టి సంతోషపరుస్తుంది. ఐశ్వర్యాన్నిస్తుంది. నలుదిక్కులా కీర్తి వ్యాపింప చేస్తుంది. విద్య చేయలేనిదేమిటి? అందుకే విద్యని అలక్ష్యం చెయ్యకూడదు.

సంతానం - సంసారం

ఆడవాళ్ళు లావుగా ఉంటే పిల్లలు పుట్టరా?

'డాక్టరుగారూ, ఆడవాళ్ళు లావుగా ఉంటే పిల్లలు పుట్టరటకదా?' శ్రీమతి వి. ఆ ప్రశ్న అడిగినపుడు ఆవిడ మొహంలో ఎంతో ఆదుర్దా ఆందోళణా కనిపించాయి. 'డయటింగ్ చేస్తున్నాను. రాత్రిళ్ళు అన్నం మానేసాను. జాగింగ్ చేస్తున్నాను. అయినా లావు తగ్గటం లేదు. ఓవర్ వెయిట్ తగ్గటం చాలా అవసరమంటున్నారు ఏ డాక్టర్ని అడిగినా' అంటారామె!

ఆమె ఆదుర్దాలో అర్థం లేకపోలేదు. స్థూలకాయం ఉంటే ఆడవాళ్ళకి సంతానం కలగదని చెప్పడానికి వీల్లేదు కాని, సంతానావకాశాలు సన్నగిల్లు తాయని చెప్పక తప్పదు.

ఒంట్లోని కొవ్వు తగ్గినా, పెరిగినా నష్టమే!

శరీరపు బరువు, ముఖ్యంగా కొవ్వు అధికమైనందువల్ల పెరిగిన అదనపు బరువు– స్త్రీ పురుషులిద్దరిలోనూ సంతానోత్పత్తికి సంబంధించిన విధుల్ని చాలా అదుపు చేస్తుంది. శరీరంలో కొవ్వురాశి మరీ ఎక్కువగా ఉన్నవాళ్ళకీ, మరీ తక్కువగా ఉన్నవాళ్ళకీ కూడా బహిష్టులు సక్రమంగా కావు. అండం విడుదల సక్రమంగా ఉండదు. గర్భనష్టం ఎక్కువగా ఉంటుంది. శిశువుల ఆరోగ్యం కూడా ప్రభావితమవుతుంది. ప్రసవంలో కూడా సమస్యలేర్పడవచ్చు. కనుక అతిబరువునీ, అతిగా బక్కగా ఉండటాన్నీ స్త్రీలు తేలిగ్గా తీసుకోరాదు.

అండం విడుదలకు 24 శాతం కొవ్వు అవసరం

చాలామందికి తెలియని రహస్య మొకటుంది. వొంట్లో కండకీ (lean) కొవ్వుకీ (Fat) ఉండే నిష్పత్తి రజస్వలకాని పిల్లల్లో 5:1 ఉంటుంది. అంటే శరీరంలో ప్రతి 5 యూనిట్ల Lean body mass కీ 1 యూనిట్ కొవ్వు ఉంటుంది.

హార్మోనుల ప్రభావం వల్ల శరీరంలో ఉండే కొవ్వు శాతం శరీరపు ద్రవ్యరాశిలో 21 శాతానికి చేరుకునేసరికల్లా ఆడపిల్ల రజస్వలవుతుంది. శరీరంలో కొవ్వుశాతం 24 శాతం (Lean : Fat ratio 3:1) అయ్యేసరికి అండస్రావం మొదలవుతుంది. సుమారు ఆ నిష్పత్తిలో ఒంట్లోని కొవ్వుశాతం ఉన్నంతకాలం ఆ స్త్రీ అండం విడుదల చేస్తూనే ఉంటుంది.

యుక్తవయసొచ్చి సక్రమంగా బహిష్టు లవుతున్న ఆడపిల్ల ఏ కారణం వల్లనైనా తానున్న బరువుకన్నా 10–15 శాతం తగ్గిపోతే తాత్కాలికంగా బహిష్టులు ఆగిపోతాయి. శరీరంలో ఉన్నకొవ్వు మొత్తంలో 30–35 శాతం తగ్గితే కాని శరీరం బరువు 10–15 శాతం తగ్గదు. అంటే దీని అర్థం ఏమిటి? బహిష్టులు సక్రమంగా జరిగేందుకు (అనగా అందుకు కారణమైన అండస్రావం సక్రమంగా జరిగేందుకు) శరీరంలో కొవ్వు రూపంలో శక్తినిల్వలు ఉండటం అవసరమని! ఆ నిల్వలు గణనీయంగా తరిగిపోతే అండస్రావమూ, బహిష్టూ ఆగిపోతాయని!

ఒంట్లోని కొవ్వు
అండం విడుదలని ఎలా నియంత్రిస్తుంది?

ఒక స్త్రీ బాగా బరువు పెరగటమో, తగ్గటమో జరిగితే (అనగా ఒంట్లోని కొవ్వు నిష్పత్తి మారితే) శరీరంలో FSH, LH అను హార్మోనులు విడుదల కూడా మార్పులకి లోనవుతుంది. అండం విడుదలకు, సరైన బహిష్టు క్రమానికీ కారణమైన ఈ రెండు హార్మోనుల విడుదల గాడితప్పితే బహిష్టు చక్రం కూడా క్రమం తప్పుతుంది. అండం విడుదలలో అపక్రమం కాని, సమస్యలు గాని ఏర్పడతాయి. ఆ స్త్రీ తన వయసుకీ ఎత్తుకీ తగ్గట్టు బరువు పెరిగితే ఋతుచక్రం, అండస్రావం దార్లో పడతాయి.

అయితే శరీరంలోని కొవ్వు – హార్మోనుల్ని యిలా ఎలా నియంత్రించ గలుగుతోంది అనేది ప్రశ్న! స్త్రీ శరీరం ఉత్పత్తిచేసే ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోను మెటబాలిజమ్ని (జీవక్రియల్ని) శరీరంలోని కొవ్వు మార్చిపారేస్తుందట. ఫలితంగా ఏర్పడ్డ పదార్థాలు మెదడులోని హైపోథాలమస్ మీద ప్రభావం చూపించి పిట్యూటరీ గ్రంథి నుంచి FSH, LH హార్మోనుల విడుదలను మార్పు చేస్తాయి. అదీ సంగతి.

లావుగా ఉన్నవారికి...

ఆరోగ్యంగా ఉన్నవాళ్ళనీ, లావుగా ఉన్నవాళ్ళనీ పోల్చి చూస్తే లావుగా ఉన్నవారిలోనే బహిష్టు సమస్యలు ఎక్కువని తేలింది. బహిష్టు అపక్రమం, అధిక ఋతుస్రావం, అండం విడుదల కాకపోవటమూ వీరి ప్రధాన సమస్యలు. ఉండవలసిన బరువు (Ideal Body Weight, IBW) కన్న ఎంత ఎక్కువ బరువుంటే ఋతుసమస్యలు అంత ఎక్కువగా ఉంటున్నాయి.

లావు అనేది కేవలం ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల రావచ్చును, లేదా హార్మోను దోషాలవల్ల కలగవచ్చును. ఒక హార్మోను దోషం మరో హార్మోను దోషాన్ని కలిగించి, చక్రభ్రమణం మాదిరిగా లావువల్ల హార్మోనులోపం, హార్మోను

లోపంవల్ల లావు కలిగిస్తూండవచ్చును. అలా లావువల్ల ఎదురయ్యే సమస్యల్లో మీసాలు, గడ్డాలు రావటం (హిర్స్యుటిజమ్) కూడా ఒకటి. హిర్స్యుటిజమ్ ఉన్నవారు, అది లేనివారికన్నా బరువు (లావు) ఎక్కువగా ఉండటం జరుగుతోంది.

ఇకపోతే యౌవనం నుంచీ లావుగా ఉన్నవారికి పిల్లలు పుట్టకపోతే అవకాశాలు మధ్యలో లావెక్కిన వారికంటే ఎక్కువ ఉంటున్నాయి.

అట్లాగే బాల్యంనుంచీ లావుగా ఉన్న ఆడపిల్లలు త్వరగా రజస్వల అవుతారు; త్వరగా ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాలను సంతరించు కుంటారు; అనంతరం బహిష్టు అపక్రమాన్ని, సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. ఇవి అక్షర సత్యాలు.

మగవాళ్ళ విషయానికొస్తే లావుగా ఉన్న మగపిల్లలు ఆలస్యంగా లైంగిక పరిపక్వత పొందుతారు. అయితే వీర్యోత్పత్తి, అంగస్తంభనాలు, స్ఖలించే శక్తి – వీటిలో మాత్రం ఏమీ తేడా రాదు.

చికిత్స : బరువు తగ్గటం

'ఉండాల్సిన దానికంటే ఎక్కువ బరువు' గురించి ఇంతవరకూ ప్రస్తావించాము. ప్రతిమనిషీ తన వయసుకి, ఎత్తుకి తగిన బరువు ఉండాలనుకున్నాము కదా! ఈ సగటు బరువు ఆడవాళ్ళకి, మగవాళ్ళకి వేర్వేరుగా ఉంటుంది.

అయితే ఒకే వయసు, ఎత్తు ఉన్న ఆడపిల్లలంతా (లేదా మగపిల్లలంతా) ఒకే బరువు ఉండరు కదా! సగటుకి కొంచెం అటూ, కొంచెం యిటూ ఉంటే అది చెప్పుకోదగ్గ తేడా కాదు. బాగా ఎక్కువగా గాని, బాగా తక్కువగా కాని ఉంటేనే సమస్య.

ప్రతి వయసుకీ, ఎత్తుకీ ఎంత బరువుకన్నా తక్కువ వుండరాదో తెలియజేసే పట్టికలున్నాయి. వాటిలో సూచించిన దానికన్నా ఎక్కువ బరువు ఉన్నవాళ్ళు బరువు తగ్గాలి. అందుకు తగ్గట్టుగా ఆహార నియమాలు మార్చుకోవాలి.

అన్నం మానేసి, చపాతీలు తినేస్తే సరిపోదు. డయటీషియన్ సలహాలు కాని, మంచి ఫిజీషియన్ సలహాలు కాని తీసుకుని ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ సరైన

వ్యాయామాలు చెయ్యాలి. అన్నిటికన్నా ఉత్తమ వ్యాయామం ఈత, బాడ్మింటన్‌లు. అవి సాధ్యం కాకపోతే యోగాసనాలు వెయ్యొచ్చు. జాగింగ్, సైక్లింగ్ చేయవచ్చు. మొత్తం మీద హఠాత్తుగా కాకుండా వారానికి 1–2 కేజీలు చొ॥న బరువు తగ్గుకుంటూ రవాలి.

తమాషా ఏంటంటే యిలా అనవసరపు బరువు తగ్గించుకోవటం మొదలుపెట్టగానే... సరైన బరువుకి యింకా చేరుకోకముందే బహిష్టు చక్రం దారిలో పడుతుంది. అంతటితో సంతృప్తి పడిపోయి ఆహార, వ్యాయామాలను పక్కకు పెట్టెయ్యకూడదు.

బరువు తగ్గటమూ, వ్యాయామాలు ఎవరి మటుక్కి వారు చేసుకోవచ్చు. ఆహార నియమాల్లో జ్ఞాపకం ఉంచుకోవలసిన ముఖ్య విషయం ఏమంటే తీసుకునే ఆహారం సగటున రోజుకి 1200–1500 కేలరీల శక్తినిచ్చేదిగా ఉండాలి. అంతకు తక్కువైతే నీరసం వస్తుంది – ఆహారంలో పోషక విలువలు (ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, విటమిన్లు, లవణాలు మొ॥ వాటి) లోపం ఏర్పడకూడదు. డయటీషియన్ సలహా తీసుకోవాలని అందుకే అన్నాము.

ఈ విధంగా ఆహార నియమాలు, వ్యాయామాలతో బరువు తగ్గమని 32 మంది స్థూలకాయులైన పేషెంట్లకి సలహా యివ్వగా వారిలో 15 మంది చెప్పిన మాట విని బరువు తగ్గేరు. (మిగతావాళ్ళు అశ్రద్ధ వల్లో మరెందువల్లో బరువు తగ్గలేదు) బరువుతగ్గిన 15 మందిలోనూ 13 మందికి వెంటనే బహిష్టు అపక్రమంపోయి నెలనెలా బహిష్టవటం మొదలుపెట్టారు. నలుగురికి 5 నెలలలోపే గర్భం వచ్చిందికూడా!

ఈ ప్రయోగాన్ని అనేకమంది శాస్త్రవేత్తలు చేసి, ఫలితాలు ధృవపరిచారు.

కనుక సంతానంలేని దంపతుల్లో, ఏ ఒక్కరైనా ఉండాల్సిన బరువుకంటే బాగా ఎక్కువగా ఉంటే ముందుగా వారు బరువు తగ్గటం అనవరం. (ఎంత బరువు ఉండవచ్చో, ఎలా తగ్గాలో 'యోగచికిత్స' పుస్తకంలో వ్రాసాము. చదవండి).

సాధారణంగా వేమీ సలహా యిచ్చినప్పుడు చాలామంది అలాగే అని తల ఊపి వెళ్ళిపోతారు కాని చిత్తశుద్ధితో పాటించరు. మందులు పనిచేయలేదని వాపోతారు.

షెపర్డ్ అనే శాస్త్రవేత్త 'ఫెర్టిలిటీ అండ్ స్టెరిలిటీ' అనే పత్రికలో వ్రాసిన ఒక వ్యాసంలో అంటాడు. 'నేను 117 మంది ఆడవాళ్ళకు వైద్యం చేసాను. నేను గమనించిన సత్యం ఏమిటంటే లావుగా ఉన్న స్త్రీలకు మందు కూడా లావుగా (ఎక్కువ మోతాదులో) యిస్తేనేగాని ఫలితం రావటంలేదు' అని.

కనుక స్థూల శరీరాన్ని అశ్రద్ధ చేయకండి!

దుర్బలత్వం ఉంటే పిల్లలు పుట్టరా?

ఆధునిక ప్రపంచంలో సన్నగా నాజూగ్గా ఉండటం ఫేషను. మెడ ఎముక కనబడేలా, దవడలు చప్పిగా ఉండేలా 'స్కిన్ అండ్ బోన్స్ ఓన్లీ' అమ్మాయిలు టి.వి. ప్రకటనల్లో తెగ కనబడతారు.

బడుగు దేశాలలో పేదరికం, అజ్ఞానం, అశ్రద్ధలవల్ల ఎక్కువమంది ప్రజలు బక్కగా దుర్బలంగా ఉంటుండగా, డబ్బున్న దేశాల్లో స్లిమ్‌గా ఉండాలన్న ఆరాటం కొద్దీ మితిమీరి డయటింగు, ఎక్సర్‌సైజు చేసి పీనుగుల్లా తయారయ్యే వాళ్ల సంఖ్య పెరిగి పోతోంది.

తిండి మానేసి, లేక తిండి సయించక ఎముకల పోగుల్లా తయారయ్యే దుస్థితిని 'ఎనోరెక్సియా నెర్వోజా' (anorexia nervosa) అంటారు. ఇది ఒకప్పుడు చాలా అరుదైన జబ్బు. ఇప్పుడు అమెరికాలో అతి సామాన్య జబ్బుల్లో ఒకటైంది. అక్కడ 2,80,000 మంది బక్క పిశాచాలున్నారు (ఫోటో చూడండి).

ప్రధానంగా ఆడపిల్లల్లోనే సన్నగా ఉండాలన్న ఉబలాటం అధికం. కనుక ఈ జబ్బుకూడా వారిలోనే ఎక్కువ. వందమంది ఆడపిల్లల్లో ఒకరికి ఈ జబ్బు వస్తే, మగపిల్లల్లో 2000 మందిలో ఒకరికి మాత్రమే కనిపిస్తుంది.

ఇట్లా మితిమీరి డయటింగ్ చేసిగాని, ఆర్థిక బాధలవల్లగాని, అనారోగ్య కారణాలవల్ల కాని బరువు బాగా తగ్గిపోవటం జరిగిన స్త్రీలకు బహిష్టులు అపక్రమంగా మారుతాయి. నెలల తరబడి బహిష్టే కాకపోవచ్చు కూడా! దీనికి ప్రధానకారణం ఒంట్లో ఉండాల్సినంత కొవ్వు నిల్వలు లేకపోవడమే!

ఫలితంగా పిట్యూటరీ గ్రంథినుంచి వెలువడే హార్మోనుల నిష్పత్తి మారిపోతుంది. వీటిని అదుపు చేయడంలో మెదడులోని హైపోథాలమస్ విఫలమవుతుంది. కనుక బహిష్టు క్రమం దెబ్బతింటుంది. అండం విడుదల ఆగిపోతుంది. థైరాయిడ్ లోపం కూడా ఏర్పడవచ్చు. ఏర్పడితే ఆ బాధలు కూడా అదనంగా మొదలవుతాయి.

సాధారణంగా ఆర్థిక బాధలవల్ల తప్ప, ఇతర కారణాలవల్ల సన్నగా ఉన్న ఆడవాళ్ళు ఒళ్ళు చెయ్యడానికి యిష్టపడరు. 2 కేజీలు బరువు పెరిగితే చాలు 'అమ్మో లావైపోతున్నాం' అనుకుని మళ్ళీ తిండి తగ్గించేస్తారు. కనుక వీరి విషయంలో చికిత్స కష్ట సాధ్యమవుతుంది.

ఉండాల్సిన కనీసపు బరువుకంటే తక్కువ ఉన్న స్త్రీలలో బహిష్టు అపక్రమం ఏర్పడుతుందని చెప్పుకున్నాం కదా! **కేవలం చాలినంత బరువు లేనందువల్లనే నూటికి 6గురు స్త్రీలకు సంతానం కలగటం లేదనీ, నూటికి 4 గురు స్త్రీలలో బహిష్టు అపక్రమం ఏర్పడుతుందనీ** బ్రిటన్, అమెరికాలోని పరిశోధనలు చెపుతున్నాయి. సంపన్న దేశాలలోనే ఇలా ఉంటే మనలాంటి దేశాలనూ టేమిటి?

పురుషుల్లో కూడా అతి బలహీనంగా ఉండేవారిలో వీర్యకణోత్పత్తి అల్పంగా ఉండటం గమనించబడింది.

చికిత్స

బరువు తక్కువగా, దుర్బలంగా ఉండటం అనేది ఎందువల్లనో ముందు నిర్ధారణ చెయ్యాలి. అనేక శారీరక అనారోగ్యాల వల్ల మనిషి బరువు కోల్పోవటం జరుగుతుంది. ముందు వాటికి చికిత్స చెయ్యాలి. దుర్బలులు తీసుకునే ఆహారాన్ని పరిశీలించి, దానిలో పోషక లోపాలు ఏమున్నాయో గ్రహించి పోషక విలువలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాన్ని (అందుబాటు ధరల్లో దొరికేదాన్ని) సూచించాలి. ఈ ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ, అవసరమైన చికిత్స తీసుకుంటే దుర్బలులైన స్త్రీలు కూడా సక్రమంగా బహిష్టులవుతూ, గర్భవతులు కాగలుగుతారు.

కొద్దిపాటి వ్యాయామం ఏ స్త్రీ పురుషులకైనా మంచిదే! కాని వ్యాయమమే కొందరికి వృత్తిగా ఉంటుంది. ఆటగాళ్ళు ఈ కోవలోకి వస్తారు. కొందరు రాత్రింబగళ్లు ఎక్సర్‌సైజు చేస్తూ ఒళ్ళు తగ్గడమే పనిగా పెట్టుకుంటారు. ఒళ్ళు తగ్గుతారు నిజమే కాని ఎక్సర్‌సైజు అధికమవటంవల్ల శరీరంలో ప్రొలాక్టిన్ హార్మోను ఉత్పత్తి పెరిగి అండం విడుదల ఆగిపోతుంది. వీర్యకణాల ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది.

కనుక బరువు అతిగానూ ఉండకూడదు. అతి తక్కువగానూ ఉండకూడదు. మధ్యస్థంగా - వయసుకి ఎత్తుకీ తగ్గట్టుగా ఉండాలి. ★

కుటుంబ సంక్షేమం:

గర్భనిరోధక మాత్రలు ఎలా వాడాలి?

స్త్రీల గర్భ నిరోధక మాత్రల్నే 'ఓరల్ పిల్స్' అనీ, పిల్స్ అనీ అంటారు. బహిష్టు అయిన 5వ రోజు నుండి 3 వారాల పాటు వాడవలసిన ఈ మాత్రలు చాలా సమర్థవంతంగా గర్భాన్ని నిరోధిస్తాయి.

ఎప్పుడో 1960లలో గర్భనిరోధక మాత్రల్ని మొదట విడుదల చేసిన రోజుల్లో వీటివల్ల సైడ్ ఎఫెక్టులుండేవి. ఇప్పుడు ఆధునిక రిసెర్చి ఫలితంగా ఈ మాత్రలు అతి తక్కువ సైడ్ ఎఫెక్టులతో, 80 మిలియన్ల పైగా స్త్రీలకు గర్భ నిరోధంలో ఉపయోగ పడుతున్నాయి.

రకాలు :

గర్భ నిరోధక మాత్రలు 2 రకాలు వస్తున్నాయి. యిస్ట్రోజన్, ప్రొజెస్టిరాన్ అను స్త్రీ హార్మోనులు రెండూ కలిసి ఉన్న మాత్రలు ఒక రకం - వీటిని కంబైన్డ్ ఓరల్ కాంట్రసెప్టివ్స్ (COC) అంటారు.

2వ రకం మాత్రల్లో యిస్ట్రోజెన్ ఉండదు. ప్రోజెస్టిరాన్ మాత్రమే ఉంటుంది. వీటిని "ప్రోజిస్టిరాన్ ఓన్లీ పిల్స్" (POP) అంటారు.

రెండు రకాలూ కూడా అండం విడుదలని నిరోధించి, తద్వారా గర్భం రాకుండా చేస్తాయి.

కొన్ని మందులు 21 మాత్రలున్న పేకింగులో దొరుకుతాయి. వీటిని బహిష్టయిన 5వ రోజు నుంచీ 21 రోజులపాటు ప్రతి రోజూ ఒక్కొక్క బిళ్ళ మరిచిపోకుండా వేసుకోవాలి. రాత్రి భోజనం కాగానే వేసుకుంటే మంచిది. రోజూ ఒకే సమయంలో వేసుకోవాలి. 21 రోజులూ అయిపోయాక 7 రోజులు విడిచి పెట్టాలి. మాత్రలు ఆపేసిన 3 రోజుల్లో బహిష్టు వస్తుంది. వచ్చిన 5వ రోజు నుంచీ మరల మాత్రలు మొదలు పెట్టాలి.

కొన్ని కంపెనీలు 28 మాత్రల పేకెట్లను విడుదల చేస్తున్నాయి. అలాంటి మాత్రల్ని బహిష్టయిన రోజు మొదలుపెట్టి ప్రతిరోజూ వేసుకోవాలి. ఒక పేకెట్ అయిపోగానే మర్నాడే కొత్త పేకెట్ ప్రారంభించాలి. ఇలా ఎంత కాలం గర్భ నిరోధం అవసరమో అంత కాలమూ మాత్రలు ఆపకుండా వాడుకోవడమే! మధ్యలో విడిచి పెట్టాల్సిన రోజులేవీ లేవు. (5 రోజు, 21 రోజు అని జ్ఞాపకం పెట్టుకోవలసిన బాధ ఈ పద్ధతిలో ఉండదు).

ఎప్పుడైనా మాత్ర మరిచిపోతే జ్ఞాపకం వచ్చిన వెంటనే వేసేసుకోవాలి. నిన్న మరిచిపోతే యివాళ రెండూ వేసేసుకోవచ్చు.

లాభాలు :

తేలికైన గర్భ నిరోధక మార్గం

బహిష్టులు ఖచ్చితంగా రెగ్యులర్‌గా వస్తాయి.

ఎనీమియా ఎక్కువ కాకుండా కాపాడతాయి.

బహిష్టులోను, నెలమధ్యలోనూ కడుపునొప్పి కలిగే వారికి ఆ బాధ ఉండదు.

బహిష్టు ముందు రొమ్ములు బరువెక్కడం, తలనొప్పి వగైరా ఉండవు

బహిష్టు ముందు మొటిమలు ఏర్పడటం తగ్గిపోతుంది.

కొన్ని రకాల కేన్సర్ల నుంచి రక్షణ

ఫెయిల్యూర్ రేటు తక్కువ

కొత్తగా పెళ్ళయిన వాళ్ళకి కూడా పనికొస్తాయి.

అందరూ వాడవచ్చా?

- 35 సం॥లు వయసు పైబడిన స్త్రీలు వాడకూడదు.
- చుట్ట, సిగరెట్టు కాల్చే స్త్రీలు ఈ మాత్రలు, వాడకూడదు.
- బాగా లావుగా ఉన్నవారు వాడకూడదు.
- హై బి.పి., షుగర్ వ్యాధి, గుండె జబ్బులు, రక్తం గడ్డకట్టడానికి సంబంధించిన సమస్యలు, కేన్సరు ఉన్నవారు వాడకూడదు.
- గర్భాశయంలో కంతులు, మైగ్రేన్ తలనొప్పి, అధిక ఋతుస్రావ సమస్యలు గలవారు వాడొద్దు.
- ఇటీవలే జాండీస్ వచ్చిన వారు వాడకూడదు.
- చనుబాలిస్తున్న తల్లులు కంబైన్డ్ పిల్ వాడకూడదు.

మరెలా?

- సింపుల్! గర్భ నిరోధం పాటించ దలచిన వారు ఒకసారి డాక్టరుచే చెకప్ చేయించుకుని మాత్రలు రాయించుకుంటే సరిపోతుంది.
- కడుపులోనొప్పి, ఛాతీ నొప్పి, ఆయాసం, బాగా తలనొప్పి, కళ్ళు చెదిరినట్టు అవటం, కాళ్ళు ఎక్కువగా పీకడం, కాళ్ళకి నీరు పట్టడం, లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.
- కొందరికి యోని దురద, తెల్ల బట్ట అవుతాయి. కంగారు పడక్కర్లేదు. డాక్టరు చేత దానికి మందులు రాయించుకోవాలి.
- ఆరు నెలలకొకసారి షుగరు, బి.పి. గర్భాశయ కంఠం చెక్ చేయించు కోవడం మంచి అలవాటు.

ఎంతకాలం వాడొచ్చు?

ఈ మాత్రల్ని 2-3 సం॥ల పాటు సంకోచించకుండా వాడుకోవచ్చు. ఒకసారి కూడా గర్భం రాని వాళ్ళు, కొత్తగా పెళ్ళయిన వాళ్ళు కూడా వాడుకోవచ్చు.

ఇబ్బందులు:

- రోజూ లేదా నెలలో 3 వారాల పాటు మాత్ర వేసుకోవాలన్న సంగతి జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలి-

  కొంతమందికి వికారం, వాంతులు, తలత్రిప్పుట, తలనొప్పి లాంటివి ఏవైనా కలగొచ్చు (అన్నీ కాదు)
- కొందరికి ఎరుపు కనిపిస్తుంది. కొందరికి రొమ్ములు నొప్పిగా ఉండొచ్చు (ముఖ్యంగా మొదటి 3 నెలలు)
- కొద్ది మందికి బి.పి. పెరుగు తుంది.
- కొందరు బరువు పెరుగుతారు.

కొన్ని మాత్రల పేర్లు

Duoluton	21 మాత్రలు	Ovral - G	21 మాత్రలు
Ovral	21 మాత్రలు	Ovral - L	21 మాత్రలు
Ovulin	21 మాత్రలు	Primovlar 30	21 మాత్రలు

సంభోగ నియమాలు

ఏమీ లేవు. ఏ రోజైనా (బహిష్టు రోజులతోసహా)రతిలో పాల్గొనవచ్చు.

★★★

ఆరోగ్యదీపిక

48 పేజీలతో... కలర్‌లో ... రు.15 కే.

AROGYA DEEPIKA, 40 Indl. Estate,
SAMALKOT 533440 A.P.

ఇంటిల్లిపాదీ ఆరోగ్యంగా ఉండడానికీ, అనారోగ్యాలను పారద్రోలటానికీ, అందంగా, ఆనందంగా ఉండడానికీ నిపుణుల సలహాలు.

ఆయుర్వేదం, హోమియో, యోగా, అల్లోపతి విధానాల విశిష్ట సమాహారం.

విడుదలకు సిద్ధంగా ఉంది ! ఏజెంట్లు సంప్రదించండి

బహిష్టు సమయంలో సెక్సు

భార్య బహిష్టయి ఉన్నప్పుడు రతిలో పాల్గొనవచ్చా? అలా పాల్గొంటే తనకి కాని తన భార్యకి గాని, పుట్టబోయే బిడ్డకి కాని ఏమైనా నష్టం కలుగుతుందా? అని మా కార్యాలయానికి చాలా మంది ఉత్తరాలు రాస్తుంటారు. అడుగుతుంటారు.

ఈ అంశంపై పాఠకుల స్పందన కూడా రకరకాలుగా ఉంటుంది. కొంత మంది భర్తలు 'అసలు ఆ ఆలోచనే భరించలేకుండా ఉన్నాను. నెలపొడుగునా రతిలో పాల్గొంటూనే ఉంటాం కదా! ఆ నాలుగురోజుల్లో కూడా కక్కుర్తి పడాలా?' అన్నారు.

కొందరు ఆ మూడు రోజులు కూడా ఆగలేక కలుస్తామన్నారు. కొందరికి భార్య ఋతుమతి అయి ఉండగా కలవటమనే ఆలోచనే థ్రిల్ కలిగించి, ఆ సమయంలో రతి కోసం ఉవ్విళ్ళురేలా చేస్తుందట. ఇది పురుషుల సంగతి.

ఇక స్త్రీల అభిరుచి కూడా భిన్నంగా ఉంది. గర్భం రాదనే ధైర్యం వల్ల కొందరు స్త్రీలు బహిష్టు సమయంలో నిశ్చింతగా, భయాందోళనలు లేకుండా 'మనసుని అదిమి పట్టుకోకుండా' హాయిగా కలుసు కోగల్గుతున్నారట.

కొందరికి రతేచ్ఛ ఉన్నా బహిష్టు స్రావాలపట్ల చిరాకు కొద్దీ కలవడానికి యిష్టపడరట. కొందరికి ఈ 3-4 రోజుల్లో మామూలు కన్నా సెక్సు కోరికలు ఎక్కువ ఉంటాయట. కొందరికి ఆ ఆలోచనే జుగుప్స కలిగిస్తుందట.

కొందరు భర్త కోరినవి కాదనలేక పాల్గొంటున్నారట గాని తమకంటూ యిష్టమూ, అయిష్టమూ లేవట.

లోకో భిన్న రుచిః

మరి, శాస్త్రం ఏమి చెబుతోంది?

జంతువుల్లో కామం ఋతుచక్రాన్ని ఆశ్రయించి ఉంటుంది.

అంటే, ఎప్పుడు స్త్రీజంతువు ఎదకి వస్తుందో (అనగా దానికి అండం విడుదలవుతుందో) అప్పుడే దానిలో కామవాంఛ జనిస్తుంది. అది మగ జంతువుని ఆశిస్తుంది. అనుమతిస్తుంది.

మానవుడి విషయం పూర్తిగా అలాకాక పోయినా మానవ స్త్రీ విషయంలో కొంత వరకూ అయినా ఈ జంతు లక్షణం ఉందని శాస్త్రజ్ఞులు అనుకుంటూ వచ్చారు.

మానవస్త్రీ సంవత్సరంలో 12-13 సార్లు అండస్రావం చేస్తుంది. కనుక అన్నిసార్లు ఆమె 'ఎదకి' వస్తున్నట్లూ, ఆ అండం విడుదలయ్యే కాలంలోనే సగటున స్త్రీకి కామవాంఛ ఉంటున్నట్లూ,

ప్రతిపాదించారు. మిగతా రోజుల్లో కామం ఉండదని కాదు కాని, తక్కువ ఉంటుందని భావించారు. ఉడ్రీ అండ్ మోరిస్ అనే శాస్త్రవేత్తలైతే అండం విడుదల అవకుండా కుటుంబ నియంత్రణ మాత్రలు వాడే స్త్రీలను పరిశోధించి వారిలో అండం విడుదల లేని కారణంగా కామోద్రేక పరాకాష్ట కూడా మిగతా వారిని పోలినట్లు లేదని పేర్కొన్నారు.

ఇలా చాలా పరిశోధనలు జరిగేయి. కొన్ని పై వాదం నిజమని తేల్చేయి. కొన్ని కాదని తేల్చాయి. మొత్తానికి మానవ **స్త్రీలంతా ఒకేలా ఉండరనీ కొందరికి బహిష్టు సమయంలో కామవాంఛ ఎక్కువగా ఉంటే కొందరికి బహిష్టుకి ముందు, కొందరికి బహిష్టయిన వెంటనే, కొందరికి నెల మధ్యలోనూ వాంఛ అధికంగా ఉంటుందని తేలింది.** ప్రొఫెసర్ జాన్ బాంక్రాఫ్ట్ అండం విడుదలయ్యే రోజుకంటే, కొద్దిరోజుల్లో అండం విడుదలవు తుందనగా స్త్రీ ఎక్కువ వాంఛని పొందుతుందన్నారు.

కనుక ఏ స్త్రీయైనా తన అవసరం, అభిరుచుల మేరకే సెక్సులో పాల్గొనడానికి ఉత్సాహం చూపిస్తుంది. అనుమతిస్తుంది. బహిష్టు సమయంలో రతిని కోరడమూ, అంగీకరించడమూ ఇందులో భాగమే.

అయితే బహిష్టు సమయంలో రతి ఎందుకు నిషేధించబడింది? దీనికి వైద్య శాస్త్ర కారణాల కన్నా మతపరమైన, ధార్మికమైన కారణాలే ఎక్కువ అవుపిస్తున్నాయి. ఆ సిద్ధాంతాలు ఏర్పరచిన వారిని ఏ కారణాలు అందుకు ప్రోత్సహించాయో మనకు తెలియదు. హిందువులు స్త్రీని ఋతుకాలంలో కలవ వద్దని శాసించారు. ఎందుకంటే వారు బహిష్టుని మృతపిండాన్ని బయటికి వెళ్ళగొట్టే ప్రక్రియగా, కనుక మైలగా భావించారు.

యూదులు ఋతుస్రావం ఆగిపోయిన 7వ రోజు వరకూ సెక్సులో పాల్గొనవద్దన్నారు. 8వ రోజున స్త్రీ 'మిక్వా' అనే ఋతుస్నానం చేసేకనే ఆమెతో రతికి అనుమతించారు. బహిష్టు స్రావం ప్రమాదకమైనదిగానూ, దానికేవో మనిషిని పాడుచేసే శక్తులున్నట్లుగానూ వారు భావించారు. ముస్లిమ్‌లలో కూడా ఋతు సమయంలో సెక్సుకి నిషేధం ఉంది.

కనుక ఋతు సమయంలో సెక్సులో పాల్గొనవచ్చా కూడదా అనేది మత, సాంఘిక విశ్వాసాల మీద, స్త్రీకి తన శరీరం, గురించి బహిష్టు గురించీ ఉన్న దుర(సద)భిప్రాయం మీదా, అప్పటి పరిస్థితులు మీదా, భర్త ప్రవర్తన, కోరిక పద్ధతి... వీటన్నిటి మీదా ఆధారపడు తుంది.

వైద్యశాస్త్రరీత్యా మాత్రం ఏవిధమైన ఆటంకాలూ లేవు. బహిష్టు ఉన్న స్త్రీతో సెక్సులో పాల్గొన్నందువల్ల స్త్రీకి, పుట్టబోయే పిల్లలకి ఆయుష్షు, ఆరోగ్యం క్షీణించవు. కాబట్టి స్త్రీకి.. యిష్టమైతే తప్పక పాల్గొనవచ్చు. కావాలంటే నిరోధ్ తొడుక్కుని పాల్గొనవచ్చు. ★

సంతానం కలగని పురుషుల కోసం...

పురుషుల్లో వీర్యకణాల సంఖ్య, మొటిలిటీ, మార్ఫాలజీ మెరుగుపరిచి, సాఫల్యతా లోపాన్ని సరిచేసేందుకు సాటిలేని ఔషధం!

VITOPHER-n

వెల: 1 నెల కోర్సు రు. 450, **3 నెలల కోర్సు రు.1200**

1. *వీర్యకణాల సంఖ్య, చురుకుదనం తక్కువ ఉన్నా; వికృత కణాలు (నిర్మాణంలో దోషాలున్నవి) ఎక్కువ ఉన్నా వైటోఫెర్-ఎన్ సమర్థ వంతంగా మెరుగుపరుస్తుంది.*
2. *కణాల సంఖ్య, కదలిక బాగా తక్కువ ఉంటే వైటోఫెర్-ఎన్‌తో పాటు మరికొన్ని మందులు వాడాలి.*
3. *వెరికోసీల్ వంటి సమస్యలుంటే ముందుగా వాటికి చికిత్స జరగాలి. సెర్టోలైసెల్ఓన్లీసింద్రోమ్ లాంటివి ఉంటే ఇదేకాదు, ఏ మందూ పనిచేయదు.*
4. *హైపోగొనాడిజమ్ వంటి కేసుల్లో పరిస్థితి ఆశాజనకంగా ఉంటే హార్మోనులతో పాటు దీనినీ వాడిస్తే ఫలితం ఉంటుంది.*
5. పురుషుల సంతాన లేమి విషయమై ఉచిత సలహా, సంప్రదింపులకై **మీ పరీక్షల రిపోర్టులు జిరాక్స్ చేసి పంపండి (వీర్య పరీక్ష, హార్మోన్ టెస్టులు, స్కానింగ్/డాప్లర్ పరీక్ష వగైరా రిపోర్టుల్లో ఏవి ఉంటే అవి). ~~ఈ~~ వెనుక పేజిలోని ఫారం నింపి, కత్తిరించి పంపండి.**

సెల్: **92466 94228**

(సా॥ 6.00 నుంచి 10.00 వరకు)

'వైటోఫెర్-ఎన్' రిషిఫార్మా డీలర్ల వద్ద లభిస్తుంది. లేదా పోస్టు / కొరియర్ ద్వారా పొందవచ్చు.

RISHI PHARMA
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440

గుండె జబ్బు, షుగర్ వ్యాధి, ఫిట్సువ్యాధి ...

కావేవీ సెక్సుకి ప్రతిబంధం!

కొన్ని దీర్ఘరోగాలుంటాయి. గుండె జబ్బు, షుగర్ వ్యాధి, బి.పి., ఫిట్సు, మూత్రపిండాలు పని చెయ్యకపోవటం, నడుంనొప్పి లాంటివి.

అవిగాక శారీరక వైకల్యాలు, మనో వైకల్యాలూ ఉన్నవి.

వీటిని చాలా కాలం పాటు భరించాల్సి వస్తుంది. ఒకోసారి శేషజీవిత మంతా ఆ వైకల్యంతోనో అనారోగ్యంతోనో గడపాల్సి వస్తుంది.

ఆయా ఆరోగ్యసమస్యలు ఏర్పడ్డ కొత్తలో అంతా గగ్గోలుగా ఉంటుంది. మనసులో మరో ఆలోచన రాదు. ఈ రోగాన్ని, వైకల్యం గురించి బాధపడుతూ, దాన్నుంచి బయటపడేందుకు ప్రయత్నిస్తూ గడుపుతాడు ఏ వ్యక్తయినా!

రాను రాను దానితో రాజీపడి బ్రతకటం మొదలుపెడతాడు. శరీరంలో, మనసులో అప్పటిదాకా కనుమరుగైన కోర్కెలు, ఆశలు మళ్ళీ మొదలవుతాయి. కామం కూడా!

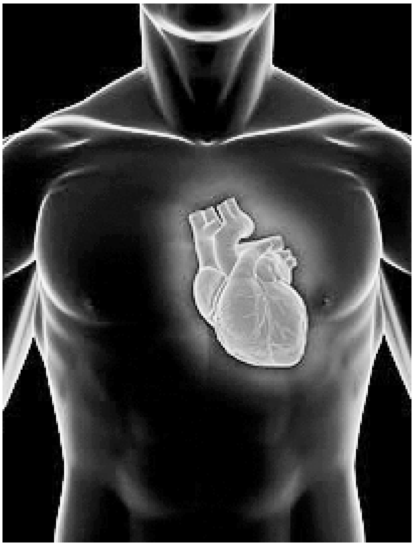
గుండె జబ్బులున్న వారు సెక్సులో పాల్గొనవచ్చా?

సెక్సులో పాల్గొంటే హృద్రోగుల గుండె జబ్బు తిరగబెడుతుందా?

హార్ట్ ఎటాక్ (గుండె పోటు), హార్ట్ డిసీజ్ (గుండెజబ్బు) వచ్చినవాళ్ళు సెక్సులో పాల్గొనడానికి భయపడతారు. గుండెపోటు వస్తుందనో, గుండె వ్యాధి తిరగబెడు తుందనో అని అదురుకుని సెక్సుకే దూరంగా ఉంటారు.

కాని మనసు ఊరుకుంటుందా? యిల్లాలు ఏమాత్రం ముస్తాబై కనబడ్డా గుండె లబలబలాడుతుంది. అంతలోనే జబ్బు జ్ఞాపకం వచ్చి మళ్ళీ దడదడ లాడుతుంది.

అయితే హృద్రోగులెవ్వరికీ ఈ దుస్థితి అవసరం లేదు. ప్రాణప్రమాదం నుంచి బయటపడ్డాక, ఆ పై డాక్టరు చెప్పినన్నాళ్ళు, చెప్పిన విధంగా రెస్టు తీసుకున్నాక ఆయన సలహా తీసుకుని... నిరభ్యంతరంగా సెక్సులో పాల్గొనవచ్చు.



డాక్టరు సలహా అవసరమని ఎందుకన్నామంటే ఒకొక్క పేషెంటు హృద్రోగం ఒకో రకానికి చెందుతుంది. దాని తీవ్రతగాని, దాన్ని తట్టుకునే శక్తి గాని మనిషి మనిషికీ వేరేలా ఉంటుంది. కనుక అందరికీ ఒకే రూలు చెప్పెయ్యడం సరి కాదు.

రెండతస్థుల మేడ ఎక్కినప్పుడు యిబ్బంది కలగని ఏ హృద్రోగి అయినా నిర్భయంగా రతిలో పాల్గొనవచ్చు.

అయితే, హృద్రోగులకు డాక్టర్లు జరిపే టెస్టొకటి ఉంది. 'ట్రెడ్‌మిల్ టెస్టు' అని! దీన్లో గంటకి 3 మైళ్ళ స్పీడుతో ఏ యిబ్బందీ లేకుండా నడవ గలిగిన వాళ్ళు సెక్సులో పాల్గొనడానికి ఏ అభ్యంతరమూ లేదు. ట్రెడ్‌మిల్ టెస్టులో పాల్గొనప్పుడు బి.పి. పెరిగినా, ఇసిజిలో మార్పులు కనబడినా రతికే కాదు శరీరశ్రమకి కూడా మరి కొన్నాళ్ళు దూరంగా ఉండాల్సి వస్తుంది.

ఎక్కువమంది డాక్టర్లు తమ పేషెంట్లకి వాళ్ళెప్పుడు మామూలు పనులన్నీ చేసుకోవచ్చునో చెపుతారు కాని సెక్సులో ఎప్పట్నుంచీ పాల్గొన వచ్చునో చెప్పరు. అలా చెప్పటం అవసరం. డాక్టరు చెప్పకపోతే పేషెంటే అడగాలి. తప్పులేదు. అవమానం అసలే కాదు.

హృద్రోగులు సెక్సులో "మితంగా" పాల్గొనటం మంచిదా? అని అడుగు

తుంటారు కొందరు. “అటువంటిదేమీ లేదు. పాల్గొనవచ్చు” అని డాక్టరు పెర్మిషనిస్తే మామూలుగా పాల్గొవచ్చు. (మామూలుగా అంటే వారానికి 2,3 సార్లు అని). పెర్మిషనివ్వకపోతే అసలే పాల్గొన కూడదు! మధ్యే మార్గం లేదు.

రతిలో పాల్గొంటూ చనిపోయిన హృద్రోగుల గురించి పేపర్లో చదివానని అప్పట్నుంచీ భయంగా ఉందనీ ఒకాయన మాకు రాసారు.

అలాంటివి చాలా అరుదు. అలా చనిపోయేదుంటే లెట్రిన్‌కి వెళ్ళినప్పుడో, మేడలెక్కినప్పుడో కూడా చనిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. రతివల్ల అదనంగా ప్రమాదం రాదు. రతి చేయటం మంచిదో కాదో డాక్టరే నిర్ణయించాలని చెప్పాను కదా!

జాగ్రత్తలు

హృద్రోగులు రతి విషయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం ఎల్లవేళలా మంచిది.

- ఐసార్డిల్ (సార్బిట్రేటు) వంటి బిళ్ళ ఒకటి ఎప్పుడూ దగ్గర ఉంచుకోవాలి.
- రోజూ కొంత శరీర వ్యాయామం చేస్తూ ఉండాలి. (డాక్టరు చెప్పిన మేరకు). అందువల్ల ‘పడకగది వ్యాయామం’ వల్ల యిబ్బంది పడాల్సిన పరిస్థితి తప్పుతుంది.
- తెల్లవారుఝామున, ఉదయపు వేళ రతిలో పాల్గొనటం మంచిది. ఆ సమయంలో అలసట, బడలిక ఉండవు.
- భోజనం చేసిన వెంటనే రతిలో ఎన్నడూ పాల్గొనకూడదు.
- **డ్రింక్ చేసి సెక్స్‌లో పాల్గొనవద్దు హృద్రోగుల కది చాలా ప్రమాదం.**
- పరాయి స్త్రీలతో సంపర్కం హృద్రోగులకి ప్రమాదం. ఎందుకంటే ప్రతి మగవాడూ పరాయిస్త్రీ దగ్గర మామూలుకంటె ఎక్కువ ఉద్రేకాన్ని పొందుతారు. అది గుండెకి చెడుపు చేస్తుంది. రతి చేస్తూ చనిపోయిన హృద్రోగులంతా దాదాపు ఇలా రతి చేసిన వాళ్ళేనట.

చాలామంది డాక్టర్లలో కూడా పొరపాటు అభిప్రాయం ఒకటుంది. ఉపరతి చేస్తే పురుషుడికి శ్రమ ఎక్కువ ఉండదనీ, కనుక హృద్రోగులకి అది మంచిదనీ!

అది వాస్తవం కాదు. ఏ పద్ధతిలో రతి చేసినా భావప్రాప్తి కలిగినప్పుడు గుండెలో రక్తపోటు, నాడి కొట్టుకోవటమూ ఒకేలా పెరుగుతాయి.

రక్తపుపోటు (బి.పి.) - సెక్సు

బి.పి. ఉంటే కామవాంఛ కాని, సెక్సు సామర్థ్యం కాని తగ్గుతాయా?

మామూలుగానే రతి సమయంలో బి.పి. పెరగడం జరుగుతుంది. అసలే బి.పి. ఉన్న పేషెంటుకి రతిలో మరింత పెరిగే అవకాశం లేకపోలేదు కాని ఆ రకంగా ప్రమాదాలు సంభవించే వ్యక్తులు అరుదు. బి.పి. ఉన్నా రతిలో మామూలుగా పాల్గొనడానికేమీ అభ్యంతరం లేదు.

ఏది ఏమైనా బి.పి.ని అదుపు చేయటం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే హై బి.పి. ఉన్న వారికి రక్తనాళాలు గట్టిపడిపోతాయి. కాలక్రమంలో అంగస్తంభనంలో పటుత్వం తగ్గుతుంది.

బి.పి.ని మందుల ద్వారా అదుపు చేయవచ్చు. అయితే బి.పి. అదుపు కోసం రెగ్యులర్‌గా మందులు వాడే వాళ్ళకి కూడా కామం సన్నగిల్లుతుంది. అది మందుల ప్రభావం మరి! అయితే అన్ని రకాల మందులూ కామాన్ని తగ్గించవు. కనుక కామంపై ప్రభావం చూపని మందులే రాయించుకోవటం మంచిది.

మందులకన్న ఉత్తమం యోగచికిత్స, ఆహార నియమాలు పాటించటమూను! ముందునుంచీ జాగ్రత్త పడితే బి.పి. కూడా సెక్సు జోలికి రాదు.

ఆస్త్మా - సెక్సు

మా పాఠకులు చాలామంది మమ్మల్ని అడిగారు! తమకు (దమ్ము, ఉబ్బసం, ఆస్త్మా) ఉందని, అందువల్ల రతిలో బాగా ఆయాసం వస్తోందనీ, ఇందుకు పరిష్కారం ఏమిటని?

రతి సమయంలో శ్వాస గబగబా తీసుకోవలసి వస్తుంది. ఎక్కువసేపు బిగబట్టాల్సి వస్తుంది. ఇది ఉబ్బసరోగికి కష్టం. కనుక రతికి కాస్సేపు ముందు ఆస్త్మాకు మాత్ర (bronchodilator) వేసుకుని తర్వాత రతిలో పాల్గొంటే సరిపోతుంది. ఆస్త్మాని కూడా యోగ చికిత్స ద్వారా నివారించవచ్చు.

కీళ్ళవాతం ఉంటే సెక్సుకీ కీలువిరిగినట్టేనా?

కీళ్ళనొప్పులున్నప్పుడు రతి కష్టతరమౌతుంది. అది సహజం. ఎందుకంటే తుంటి, నడుము, మోకాళ్ళు – ఈ భాగాలు ముఖ్యంగా కదిపినప్పుడల్లా నొప్పి పుడుతుంది కనుక.

ఇదిగాక కీళ్ళ వ్యాధివల్ల దినచర్యలో కూడా సమస్యలు ఏర్పడటంతో తన దుస్థితి

వల్ల మనసు వ్యథకి లోనవటం, ఇతరుల మీద ఆధారపడాల్సి రావటం, ఆత్మవిశ్వాసం తగ్గటం వంటివి కూడా సెక్సులో లోపం కలిగిస్తాయి. దానికితోడు వాడే మందుల వల్ల ఒళ్ళు చేయటం కూడా కష్టాలను ఇనుమడింప జేస్తుంది.

ఇలాంటి వారి సెక్సు జీవితం పునరుద్ధరించాల్సి వచ్చినప్పుడు కీళ్ళ వాతం గల పేషెంటునూ, వారి భాగస్వామినీ కూర్చోబెట్టి సమస్య సాధక బాధకాలను చర్చిస్తాము.

ఇరువురికీ సౌకర్యంగా ఉండే రతి విధానాలను సూచిస్తాము. వాటిని ప్రయత్నించి చూడమని చెపుతాము. పేషెంటుకి ఏ రకం భంగిమలు, కదలికలు అసౌకర్యం, నొప్పి కల్గిస్తున్నాయో తెలుసుకుని వాటికి మార్పులు చేర్పులు చెబుతాము.

రతికి ముందు వేడినీళ్ళ స్నానం, నొప్పికి ఉపశమనం కలిగించే బిళ్ళలు వేసుకోవటం కూడా ఒక పద్ధతి. రుమటాయిడ్ కీళ్ళవాతం ఉన్నవారికి అవస్థ పొద్దుటపూట ఎక్కువగా ఉంటుంది. సాయంత్రం వేళ అంతగా ఉండదు.

అదే ఆస్టియోఆర్థ్రయిటిస్ అనే కీళ్ళరోగం ఉంటే అది సాయంత్రం పూట పేషెంటుని బాగా అల్లరి పెడుతుంది. ప్రొద్దుటివేళ తెరిపిగా ఉంటుంది. కనుక తెరిపిగా ఉండే సమయాలను రతికి ఎంచుకోవాలి!

కొందరికి నడుం నొప్పి ఉంటుంది. వెన్ను పూసల మధ్య డిస్కు జారటమో, కీళ్ళవాతమో, లంబగోయో దానికి కారణం కావచ్చు.

మగవాడికి కాని, స్త్రీకి కాని – ఎవరికి ఈ సమస్య ఉంటే వారు వెల్లకిలా పడుకుని కాళ్ళు తొడలవద్ద ముడుచుకోవాలి (Hips flexed). ఇందువల్ల మామూలు కన్న వెన్నెముక ఎక్కువ నిటారుగా ఉంటుంది. అందువల్ల రతిలో సౌకర్యంగా ఉంటుంది.

ఒళ్ళు చేస్తే?

కొందరు మితిమీరి ఒళ్ళు చేస్తారు. అలా ఒళ్ళు పెరిగి, బరువు ఎక్కువ కావటానికి కారణం ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామ లోపం కావచ్చు. హార్మోను దోషాలు కావచ్చు; అడపా తడపా కొన్ని రకాల వ్యాధులు కాని, తినే మందులు కాని కారణం కావచ్చు.

లావుగా ఉన్నంతమాత్రాన కామంలో చెప్పుకోదగ్గ మార్పులేవీ రావు. కాని లావెక్కడానికి ఏది మూలకారణమో దానివల్ల సెక్సు సమస్యలు పుట్టవచ్చు.

ఉదాహరణకి ఒక మనిషి హార్మోను దోషాల వల్ల ఒళ్ళు చేస్తున్నా డనుకుందాం! ఆ హార్మోను దోషాలు సెక్సు హార్మోనులని కూడా ప్రభావితం చేస్తే ఆ మనిషి కామవాంఛ దెబ్బ తింటుంది కదా! కనుక బరువు పెరగటాన్ని సెక్సుపరంగా కూడా తేలిగ్గా తీసుకోకూడదు.

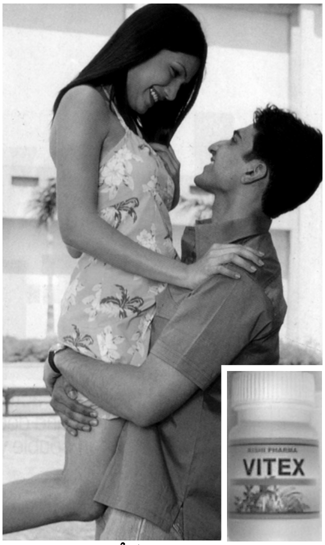
మామూలు మనుషులకన్నా కొవ్వు ఎక్కువగా ఉన్న వాళ్ళకి డయాబిటిస్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది.

కనుక లావుగా ఉన్నవారెవరైనా కొంత కాలం పాటు రతి సుఖాలను మామూలు గానే అనుభవించి ఇటీవలే తమకి భావప్రాప్తులు లభించటం లేదని, అంగస్తంభన తగ్గుతోందనీ భావిస్తే వారు ముందుగా గ్లూకోజ్ టాలరెన్స్ పరీక్ష చేయించుకోవటం మంచిది. దీనివల్ల రాబోతూ ఉన్న డయాబిటిస్ కూడా తెలుస్తుంది.

లావుగా ఉన్నవారి సెక్సు సమస్యలకి సాంఘిక కారణాలూ, మానసిక కారణాలూ కూడా ఉంటాయి. వారి సెక్సు సమస్యలన్నిటికీ హార్మోన్లే కారణం కానక్కర్లేదు.

యిష్టంలేని పరిస్థితుల్లో తప్పని సరిగా లావుపాటి వ్యక్తుల్ని పెళ్ళాడే వాళ్ళుంటారు. లావు పట్ల వికర్షణ ఉన్నందువల్ల వాళ్ళల్లో కామం రాణించదు. అలాంటి

శృంగారంలో సుఖ సంతృప్తుల కోసం
“వైటెక్స్”



వెల: 60 కేప్సూల్సు - రు. 360

నిరూపించ బడిన కామవర్ధకాలు, బలవర్ధకాలు అశ్వగంధ, బల, కోకిలాక్ష, వానరి, శుద్ధ శిలాజిత్తు, గోక్షూర, జాతి ఫల నుండి తయారు చేయబడింది. స్త్రీ పురుషు లిద్దరూ వాడవచ్చు.

Contains plant products with proven sexual betterment properties - Aswagandha, Bala, Kokilaksha, Vanari, Shudda Shilajatu, Gokshura, Jatiphal. etc. Good for both men and women. Energising & invigorating tonic.

పోస్టు ద్వారా పొందవచ్చును. కావలసిన వారు మందు ఖరీదు ఎం.ఓ. చేస్తే పోస్టుఖర్చులకు విపిపిగా పంపుతాము.

RISHI PHARMA

RISHI PHARMA, 40, Indl. Estate, Samalkot. 533440 • 0884-2327454

దంపతులిద్దరికీ చెరోరకంగానూ చికిత్స చెయ్యాలి (ఒకరికి లావు తగ్గేందుకు, రెండోవారికి లావువట్ల విముఖత తగ్గేందుకు). దాంతో వారి సమస్య పరిష్కారమవుతుంది.

మరికొంతమందిలో లావుగా ఉండటం వల్ల, పొట్ట బాగా పెరగటం వల్ల రతిలో అవరోధం ఏర్పడుతుంది. వారికి తగిన రతి విధానాలు చెప్పటం ద్వారా వారి సమస్య సరిచెయ్యవచ్చు.

ఫిట్సు ఉంటే కాపురానికి పనికిరారా?

మూర్ఛ వ్యాధికీ సెక్సుకి గొప్ప అవినాభావ సంబంధం ఉంది. ఒకప్పుడు – అంటే ఈ శతాబ్దం మొదట్లో వరకూ – హస్త ప్రయోగం చేసుకుంటే ఫిట్సు వస్తాయని భయపడే వారు.

ఆ భయానికి ఆధారం లేదని తరువాత తేలిందను కోండి. ఇంకా ముందు కాలంలో అయితే కలవరాని సమయంలో రతి జరిపినందుకే ఫిట్సు వచ్చాయని భావించి అందుకు చికిత్సగా వృషణాలు తీసేసేవారు. ఆధునిక వైద్యం అభివృద్ధి చెందని రోజులవి.

ఫిట్సు వల్ల చాలా మందిలో సెక్సు ఏ రకంగానూ దెబ్బతినదు. కొందరిలో మాత్రం మార్పులొస్తాయి. సాధారణంగా ఫిట్సుకి చికిత్సలో వాడే మందుల వల్ల కామవాంఛ కొంత మందగిస్తుంది.

అలాంటప్పుడు ఏ మోతాదులోనైతే మందులు కామవాంఛని చంపకుండా, వ్యాధిని పెరగనివ్వకుండా కాపాడుతాయో ఆ మోతాదుని నిర్ణయించాలి.

కొందరు ఫిట్సు వల్ల చిన్నతనం ఫీలవుతారు. తాము తక్కువ వారమన్నట్టు బాధపడతారు. ఎవరో ఒకరి తోడు, దయా దాక్షిణ్యాలు అవసరం కావటం వల్ల వారి మనసు స్వేచ్ఛగా విహరించదు. అందువల్ల కూడా వారిలో కామం మందగిస్తుంది.

ఇలాంటి వారికి సైకోథిరపీ ప్రయోజన మిస్తుంది.

డ్రింక్ చేస్తే నపుంసకత్వం

చాలా మందిలో దురభిప్రాయం డ్రింక్ చేస్తే కామవాంఛ పెరుగుతుందని! కాని అసలు నిజం అదికాదు! డ్రింకు వల్ల కామవాంఛ పెరగదు. కామవాంఛకి అడ్డంగా అంతవరకూ ఉన్న మానసికమైన అడ్డుపొరలు తొలగిపోతాయి. నిస్సంకోచంగా సెక్స్‌లో పాల్గొన్నప్పుడు సక్సెస్ కావడానికి కారణం అదే!

అయితే డ్రింక్ కూడా కొద్ది మోతాదులో తీసుకుంటేనే ఔషధంలా పనిచేసి సత్ఫలితాలిస్తుంది. మితిమీరి

సేవించడం, అలవాటుగా రోజూ పెద్ద మోతాదుల్లో సేవించడం చేస్తే అది నపుంసకత్వానికి దారితీస్తుంది. ఆడవాళ్ళలో కూడా డ్రింకు వల్ల కామవాంఛ నశిస్తుంది.

అంతేకాదు! ఒకసారి నపుంసకత్వం, వాంఛాదోషాలు మొదలైతే, ఆ తర్వాత డ్రింకు మానేసినా ప్రయోజనం ఉండక పోవచ్చు. అప్పటికే లివరు, నరాలవ్యవస్థ, బీజాలు ఆల్కహాలు ఎంతో కొంత దెబ్బతినటం జరిగితే ఇంక లైంగికంగా బాగుపడే అవకాశాలు తక్కువ! అందువల్ల ముందుగా జాగ్రత్త పడటమే సరైన పరిష్కారం.

పొగత్రాగటం వల్ల పుంసత్వలోపం కలుగుతుంది!

సిగరెట్ కాలిస్తే కాని బుర్ర పని చెయ్యదని, తాము పని చెయ్యలేమని పొగతాగే వాళ్ళంతా అంటూ ఉంటారు... ఆ పొగతో ఊపిరితిత్తుల్ని మసి చేసుకుంటారు. రక్తనాళాల గోడలను పాడు చేసుకుంటారు.

సిగరెట్లు, బీడి వగైరా కాల్చే వ్యసనం ఉన్నవాళ్ళకి క్రమేణా రక్తనాళాలు సాగుదలను పోగొట్టుకుంటాయి. శరీరంలో అన్ని భాగాలతో పాటు జననాంగాలకి కూడా రక్త ప్రసారం తగ్గిపోతుంది. అవసరమైనంత ప్రెషరుతో అంగంలోకి రక్తం ప్రవేశించదు. కనుక మగవాళ్ళకి అంగ స్తంభనం తగ్గిపోతుంది.

పొగత్రాగటం మానేస్తే కామవాంఛ పెరుగుతుంది; అంగస్తంభనం కూడా కొద్దిమేరకు మెరుగవుతుంది.

• • •

ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే యిదొక పెద్ద గ్రంథమవుతుంది. మా లైంగిక వైద్యశాస్త్రం – 2వ భాగంలో మరిన్ని వివరాలు ప్రచురించాము. చదవండి.

అంగవైకల్యం, అనారోగ్యం, దురలవాట్లు – యివి కామవాంఛకీ కామాన్ని ఆచరించటంలో పెట్టడానికీ అవరోధాలు కలిగించే మాట నిజమే.

కాని ఆయా అనారోగ్యాలూ, అవకరాల వల్ల లైంగిక జీవితానికి ఎవరూ కూడా దూరమై సుఖసంతోషాలను పోగొట్టుకోనవ సరం లేదు. నిపుణుల సలహాలు స్వీకరించి తమ జీవితాలను ఆనందమయం చేసుకోవచ్చు. • • •

కౌన్సిలింగ్ కథలు:

అరవైలో ఇరవై వేషాలా?

– డి. ఆర్. ఇంద్ర
94901 69068

"2012 లో యుగాంతంటకదా, నిజమేనంటారా?" సతీసమేతంగా కౌన్సిలింగ్ కోసం వచ్చిన అరవయ్యేళ్ళ జాకీ (జానకీరామ్) అడిగాడు ఎదురుగా సెటిలవుతూ.

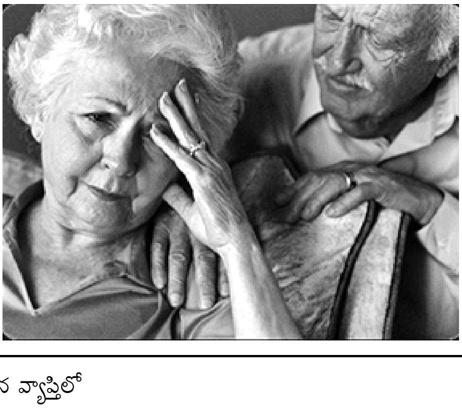
"నిజమని చెపితే మీకు ఆనందమా లేక అబద్ధమని చెప్తే ఆనందమా?" అన్నాను.

"అబద్ధమెందుకు? నిజమే చెప్పండి."

"సరే వినండి. 2012 డిసెంబర్ 31 న సునామీ ప్రళయం వచ్చో, గ్రహాలు ఢీకొట్టి భూమి బద్దలైపోయో యుగాంతం ఐపోతే అది నాకూ చాలా ఆనందమే. ఈ పెరుగుతున్న రేట్లు, అవినీతికంపూ, ఈ బతుకుల్ని ఎలా ఈడ్వాలో అనే ఏడుపులూ ఏవీ వుండవు. ఇక కొద్దిరోజులే బతుకుతాం కాబట్టి ఈ కాసిని రోజులూ కట్టింది కట్టకుండా, తిన్నది తినకుండా, రోజుకో వెరైటీగా అందినంత ఆనందంగా బతికేస్తా. ముసలితనం, రోగాలూ రాకుండా ఆనందంగా బతికేసి ఠపీమని చావడం ఎంత గొప్ప అదృష్టం! అందరూ ఒకేసారి చావడం పెళ్ళితో సమానం కాబట్టి, చేతులు కలుపుకొని డాన్స్‌చేస్తూ ఆడుతూ పాడుతూ హాయిగా చావడం భలేగా వుంటుంది" అన్నాను. ఆయన తెల్లబోయి చూశాడు.

"ఒకవేళ యుగాంతం అబద్ధమే అనుకోండి–అపుడు కూడా నాకది ఆనందమే. ఎందుకంటారా సహజంగా చచ్చేదాకా హాయ్‌గా బతికేయొచ్చు. బతికుంటేనే కదా ఏ ఆనందమైనా అనుభవించేది. ఆనందమే బ్రహ్మ అని కదా మనపెద్దల ఉవాచ. జీవితంలో ఎన్నిముళ్ళూ, దరిద్రమూ, రొచ్చూ, దుఃఖమూ వుంటే ఏం, వాటిని పట్టించుకోకుండా, అందిన ఆనందాన్ని ఆనందిస్తూ అందని ఆనందాన్ని సృజించు కుంటూ జీవితాన్ని నిత్యనూతనంగా జీవించడమే బతుక్కి పరమార్థం. మళ్ళా మళ్ళా పుడతామా? మళ్ళా మళ్ళా జీవిస్తామా? అదృష్టవశాత్తూ దొరికిన ఈ చిన్న ఒక్క జీవితాన్నీ ఉమర్ ఖయాం లా బతకాలి" అంటోంటే ఆయన టేబుల్ మీదున్న గ్లాసుడు మంచినీళ్ళు ఒక్క గుక్కలో తాగేసాడు.

ఆయన వచ్చిన పని ఎపాయింట్ మెంట్ కోసం ఫోన్జేసినపుడే చెప్పేసాడు. ఈ మధ్యనే అరవై పూర్తయి రిటైరయ్యాడు. చక్కగా పెన్షనూ, రిటైర్మెంట్ బెనిఫిట్సూ బాగానే వచ్చాయ్. పిల్లలకి పెళ్ళిళ్ళై బాధ్యతలు తీరాయ్. ఇపుడొచ్చిన ఇబ్బంది ఏమిటయ్యా అంటే– రిటైరయ్యాకా ఏం చెయ్యాలో తెలీక బోర్‌కొడ్తోందట! తోచీ తోచనమ్మ ఏమీ తోచక ఏడ్చిందట! అలా వుందీయన కత! పై అధికారులకి విశ్వాసపాత్రుడుగా, ఆఫీసే జీవితం, జీవితమే ఆఫీసన్నట్లు గానుగెద్దులా నలభయ్యేళ్ళు ఉద్యోగించాడు, వేరే వ్యాపకం అంటూ ఏమీలేకుండా. ఆవిడా అంతే – ఇప్పటిదాకా మొగుడికీ పిల్లలకీ కేరేజీలు సద్దడం, వంటా–పెంటా, పిల్లల గుడ్డలుతకడం చాకిరీతోనే సరిపోయింది. తిరిగే తిరిగే గానుగ ఆగిపోయింది. ఇపుడేం చేయాలో తోచడం లేదట! జీవితం బోర్ బోర్ కొడ్తోందట! తోచడానికి ఏం చెయ్యమంటారూ అంటున్నాడు! అక్కడికి నేనేదో తోచనివాళ్ళకి తోచే మందులిచ్చే తోచని డాక్టర్‌ని ఐనట్టు. జీవితమంతా బానిసబతుకు బతికిన వాడికి ఒక రోజున సంకెళ్ళూడదీసి – స్వేచ్ఛగా బతుకు, ఫో! అంటే, అతగాడికి స్వేచ్ఛగా ఎలాబతకాలో తెలీక మళ్ళా బానిస బతుకునే కోరుకుంటాడు. చాలామంది ఆ బానిసలాగే బతుకుతారు



గానుగెద్దుల్లాగ స్వేచ్ఛకి అర్థమూ విలువా తెలీకుండా. ఆనందంగా బతకడానికి కొత్తగా దొరికిన స్వేచ్ఛని ఎలా వాడుకోవాలో తెలీదు. స్వేచ్ఛ అంటే భయం! ఆకాశంలో పిట్టలు స్వేచ్ఛగా బతుకుతాయ్. నీటిలో చేపలు స్వేచ్ఛగా బతుకుతాయ్. చెట్లమీద కోతులు, దొడ్లో గోడమీద పిల్లులూ స్వేచ్ఛగా బతుకుతాయ్. కానీ వాటికన్నా పెద్ద సైజు మెదడున్న ఈ మనుషులు స్వేచ్ఛ అంటే భయపడతారు! సంకెళ్ళని కాలికేసు కుంటారు! ఆనందించడమెలాగో తెలీదు. ఆనందింపచేయడమూ తెలీదు! ఏం బతుకులు? చిన్నతనంలో పెద్దలంటే, గురువులంటే భయం. పెద్దయ్యాకా పై ఆఫీసరంటే భయం. తమమీద పెత్తనం చెలాయించాలని చూసే సంతానమన్నా భయమే. భయమే వాళ్ళ ఊపిరి!

“ఏమిటి సార్, ప్రతీదానికీ భయ పడటం అలవాటైపోయింది. ఇప్పుడు మీరు భయాన్నొదిలేసి బతకమంటే ఎలా అని భయమేస్తోంది” అన్నాడు జాకీ. దుమ్ముగొట్టుకు పోయిన బరకాన్ని ఎత్తి బలంగా నాలుగు దులుపులు దులిపితే దుమ్మంతా పోయి శుభ్రపడుతుంది. ఈ బరకాల్లాంటి మనుషుల్ని ఎలా ఎత్తి కుదేయాలి? ఇంతవరకూ ఎపుడూ జీవితాన్ని అనుభవించలేదు కాబట్టి ఇపుడు అనుభవిస్తే ఎవరేమనుకుంటారో అని భయంట!

ఆయనకి టక్ చేసుకోవాలని ఉద్యోగమొచ్చి పెళ్ళయిన కొత్తలో బాగా సరదాగా వుండేదట. కానీ గుమస్తా గాడు టక్‌చేస్తే బాస్‌కి కోపమొస్తుందేమో అని భయం! గుమస్తాగాడికి టక్కా అని అందరూ అంటారేమో అని అనుమాన భయం. తన కొత్త భార్య ఫలానా సినీతారలా డ్రెస్‌వేస్కుంటే చూడాలని ఆశ. కానీ కొత్తకోడలు అటువంటి వేషాలేస్తే పెద్దవాళ్ళేమనుకుంటారో అనే భయంతో అటువంటి కోరికల పీక ఆదిలోనే నొక్కేసి చిన్నతనంలోనే పెద్దమనిషి పరంధామయ్యలా బతికేసాడు. చిన్నచిన్న ఆనందాన్ని తీర్చుకునే తెగింపు కూడా లేదు. ఇపుడు గుమస్తాకి టక్కా అని కోప్పడే బాసూ లేడు. కోడలే వేషాలు వేసినా ఏమన్నా అనుకునేందుకు ఆ పెద్దలూ లేరు. మరింకేం, చక్కగా ఆ తీరని కోరికలన్నీ ఇపుడు హాయ్‌గా జాయ్‌గా తీర్చుకో వచ్చుగా అంటే – చాల్లెండి చెప్పొచ్చారు, నలుగురూ నవ్విపోరూ అట!

నవ్వితే ఏమట? నవ్విన నాపచేనే పండుతుందని విన్లేదా? ఎవరో నవ్వితే మీరెందుకు పట్టించుకోవాలి? మీనవ్వులు మీ సరదాలు మీ పరదాలు మీ ఆనందాలు మీవి. ఈ పాడు లోకపు గోల మీకేల అంటే ‘అవుననుకోండి, ఐనా ఈ వయసులో ఇంకా యవ్వనంలో వున్నట్టు ఎలా వుంటాం’ అంటూ ఆవిడ భయంమొగుడికి వత్తాసుగా నన్నాయినొక్కులు! భయం బాగానే నేర్పినట్టున్నాడు.

ఏం, యవ్వనంలో వున్నట్టే ఇపుడూ వుంటే తప్పేమిటండీ? ఇపుడు ఇష్టమొచ్చినట్టు టక్‌చేసుకోమనండి. అరవయ్యేళ్ళు వస్తే టక్ చేసుకోకూడదని రాజ్యాంగం నిషేధిస్తోందా? అరవయ్యేళ్ళ హేమమాలిని ఇపుడుకూడా ఇరవయ్యేళ్ళ కుర్రదానిలా డాన్స్ చేస్తోంది. ఆమె నిరంతర యవ్వన రహస్యం అదే. మీరెందుకు ఇరవయ్యేళ్ళ అమ్మాయిలా తయారై ఆయన్ని సంతోషపెట్టకూడదూ అంటే ఆవిడముఖం సిగ్గుతో ఎరుపెక్కింది. అరవైలో ఇరవై వేషాలెయ్యడమా? సిగ్గుండాలి– అంది కోపంతో.

అందంగా ఆనందంగా వుండడానికి సిగ్గెందుకు పడాలి? అందంగా ఆనందంగా వుండలేకపోతున్నందుకు సిగ్గుపడాలి వేడవ్! ఎంతవయసు వచ్చినా ఇంకా అందంగానూ, ఆనందంగానూ వుండా లనుకోవడమే మంచి మానసికారోగ్యానికి చిహ్నం. ఇరవయ్యేళ్ళ వయసులో పెళ్ళి చూపులకి మీరెలా తయారయ్యారు? కూనిరాగాలు తీసుకుంటూ, నాలుగుసార్లు మొఖం రుద్ది, పౌడర్లు పులిమి అద్దంలో ఎగాదిగా చూసుకోలేదా? ఇదంతా ఆ వచ్చేవాడికి నచ్చడంకోసమే కదా చేసింది. అతనికోసమే అదేపని మళ్ళీమళ్ళీ ఇపుడు చేయడంలో తప్పేమిటి? ఎందుకు మీకై మీరే నిషేధాలు విధించుకుంటారు? ఇరవయ్యేళ్ళ వయసులో తిన్న తిండే ఇపుడూ తింటున్నారు. అది తప్పనుకుంటున్నారా? ఇరవైలో ఒప్పు అయిన సరసం, రొమాన్సు, సెక్సూ అరవైల్లో తప్పు అని ఎందుకు అనుకుంటు న్నారు? బతికున్నంతకాలం దేహానికి శక్తికోసం తిండి ఎలాఅవసరమో, జీవితానందానికి వయసులో సంబంధం లేకుండా రొమాన్సు అంతే అవసరం. **బతికి వున్నంతకాలం జీవితానికి కామాలే తప్ప ఫుల్‌స్టాపులుండవు.**

ఇంటర్వెల్ తరువాత సంగం సినిమా వున్నట్టే రిటైర్మెంట్ తర్వాత కూడా

జీవితముంటుంది. రిటైర్మెంట్ అనగానే జీవితంలో అన్ని ఆనందాలకికూడా రిటైర్మెంట్ అని ఎందుకు అనుకోవాలి?

ఉద్యోగ బాధ్యతలు, పిల్లల బాధ్యతలు తీరి విశ్రాంతి చిక్కాకా దంపతులు సెకండ్ హనీమూన్‌లాటి జీవితాన్ని అనుభవించడానికి కావాల్సిన అవకాశాలు, ఏకాంతం, ప్రైవసీ, స్వేచ్ఛా లభిస్తాయ్- గొప్పవరం లాగ. అరవైలో ఇరవయ్యేళ్ళ వాళ్ళయిపోయి కోల్పోయిన జీవితాన్ని తిరిగి కొత్తగా ఆనందించడాన్ని హర్షించాలే తప్ప అరవైలో అంతా సరి అనుకోవడం అవగాహనా రాహిత్యమే. అందువల్లే జీవితం బోర్ అనిపిస్తుంది.

ఆనందించడం, ఆనందింప చేయడమూ గొప్ప కళ. అందుకోసం తప్పుకానిది ఏదైనా రైటే. ఈ సృష్టిలో చెట్లకన్న పిట్టలకన్నా మనిషే గొప్ప అని మురిసిపోతాం కానీ ఆ చెట్లూ పిట్టలూ మనిషిలా జీవితం బోర్ అని ఏడవ్వు. మనిషికే బోర్లూ, డిప్రెషన్లూ, సమస్త మానసిక రోగాలూను! పిట్టలెప్పుడు చూసినా ఆనందంగానే వుంటాయ్.

సీతాకోక చిలకల్ని అడిగిచూడండి-మీకు బోర్ కొట్టదా అని. అది మీలాటి అమాయకులకి అని జెల్లకాయ కొట్టి నవ్వి ఎగిరిపోతాయ్! సృష్టిలో ఎన్నెన్ని అందాలు ఎన్నెన్ని అద్భుతాలు! ఆ అందాల్ని చూడటానికి రెండుకళ్ళూ చాలవ్! పిట్టల నిర్విరామ సంగీతం వినడానికి వొళ్ళంతా చెవులు చేసుకున్నా సరిపోదు.

ఈ అద్భుతమైన సృష్టిని అర్థం చేసుకోడానికీ, ఆనందించడానికీ, అనుభూతిచెందడానికీ వేలవేల జీవితాలు సరిపోవు. ఈ జీవితాన్ని మీరు బోర్ అంటున్నారు!

చెవుడొస్తే వినికిడి యంత్రం పెట్టుకోవచ్చు. కాలు పోతే కృత్రిమ కాలు అమర్చుకోవచ్చు. ప్రతీరోగానికి ఓ మందుంది. కాని జీవితం బోర్ అనుకునేవాళ్ళకి ఏమందులేదు. మందే లేని జబ్బు అది - అంటోంటే అరమూతలుపడ్డ కళ్ళతో వింటున్న ఆ జంట ఒక్కసారి ఉలిక్కిపడ్డారు.

'నడివయసు దాటాకా జీవితంలో బోర్‌కి ఆధ్యాత్మిక జీవితమే మందు అనుకుంటున్నాం. మీరు చెప్పేది అందుకు విరుద్ధంగా వుంది'- అంది ఆవిడ.

ఆనందించడం, ఆనందింపచేయడం ఓ గొప్పకళ అన్నానే- ఆ ఆర్ట్ ఆఫ్ రొమాన్స్ మీరు చెప్పే ఆధ్యాత్మికతకు వ్యతిరేకమూ కాదు, భిన్నమూ కాదు. రొమాన్సు-ఆధ్యాత్మికతా ఒకే నాణెపు భిన్నపార్శ్వాల్లాటివి అంటోంటే ఆవిడ భృకుటి ముడివడింది-ఛడవా! రొమాన్సు-ఆధ్యాత్మికలూ ఒకటే అంటావా? ఏం టెంపరితనం! అన్నట్టుంది ఆవిడచూపు.

రొమాన్స్ అనే పదమే మీకు చాలా ఇబ్బంది కలిగిస్తోందనుకుంటాను మేడమ్. రొమాన్స్ అనే చక్కని పదాన్ని మనవాళ్ళు ఓ బ రా త ు ఏ ద ం గా భ్రష్టుపట్టించేసారు. అందుకే మీకు రొమాన్స్ అనగానే శారీరక సంపర్కమే అనిపిస్తుంది. ఉదాత్తమైన ఆలోచనలు లేనిచోట గొప్ప విషయాలు కూడా మలినమై పోతాయ్.

రొమాన్స్‌లో శరీరాల కలయిక ఉండనూవచ్చు, లేకపోనూవచ్చు. సెక్స్‌లేని రొమాన్స్ కూడా వుంటుంది. అలాగే రొమాన్స్‌లేని సెక్సూ వుంటుంది. చాలా దాంపత్యాల్లో రొమాన్స్ లేని సెక్సే వుంటుంది. అటువంటిచోట జీవితం ఉప్పులేని పప్పులా నిస్సారంగా బోర్‌గా వుంటుంది-అంటోంటే ఆవిడ ముఖం ఎర్రబడింది. జాకీముఖం బిర్రబిగుసుకుపోయింది ఇబ్బందిగా.

నా వాఖ్యానాన్ని పెర్సనల్‌గా తీసుకోకండి. అది లోకవ్యవహారం. ఆహ్లాదకరమైన రొమాన్స్‌తో కూడిన సెక్స్‌వున్న దంపతుల మధ్య బోర్‌కి చోటులేదు. ఇక్కడ రొమాన్స్ అనేమాటకి నా నిర్వచనమేవేరు. దాన్ని పరిమితమైన అర్థంలో కాక విస్తృతమైన అర్థంలో వాడతారు.

సెక్సు సమస్యలు, శీఘ్రస్ఖలనం, సంతాన సమస్యలు, సందేహాలు ఉంటే.. **శ్రీ కృష్ణమాచారి** గారిని సంప్రదించి సలహాలు, సూచనలు, కౌన్సిలింగ్ పొందవచ్చు.

హైదరాబాద్‌లో అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్
ప్లాట్ నెం. 79, **AGI** గ్లాస్ ఫ్యాక్టరీ రోడ్,
అవంతినగర్ (తోట), ఎర్రగడ్డ, హైదరాబాదు
(అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకుని రావాలి)
సెల్ : 98482 37811

దేనితో ఐనాసరే–మనుషుల్తో కానివ్వండి, భావాల్తో కానివ్వండి, దైవంతో కానివ్వండి తాదాత్మ్యత పొందడమే రొమాన్స్‌గా భావిస్తాను. ప్రియమైనవాటిని ఆలింగనం చేసుకోవడమే, వాటితో కల్సిపోవడమే రొమాన్స్. ఇపుడు చూడండి.

మీరనుకుంటున్న దేవుడో, దేవతో దానితో తాదాత్మ్యత చెందడమే కదా మీ ఆధ్యాత్మికత అంటే. అంటే అది దైవంతో చేసే రొమాన్స్ అన్నమాట. దైవంతో రొమాన్స్ అంటే కోపం వస్తోందా? తల్లివొడిలో పడుకుని స్థన్యం గ్రోలే బిడ్డని చూడండి. కాస్త కడుపు నిండాకా పాలు తాగడం మానేసి తల్లితో ఆడుకోవడం మొదలుపెడతాడు. ఆమె కప్పిప పమిటను ఆ రొమ్ము మీదనుండి లాగేయడం, మళ్ళా కప్పడం, తల్లినిచూస్తూ నవ్వడం, మళ్ళా కొంటెనవ్వుల్తో పమిటతో ఆడటం; ఆ తల్లి చిరుకోపం ప్రదర్శిస్తూ ఆ పాలబుగ్గల్ని గిల్లుతున్నట్లు నటించడం – ఇదంతా మీ స్త్రీల కెరుకే. ఇది తల్లిబిడ్డల రొమాన్స్–బిడ్డతల్లితో, తల్లి బిడ్డతో తాదాత్మ్యత పొందడం– దైవానికి–భక్తుడికీ మధ్య చోటు చేసుకునేదీ ఈ రొమాన్సే. దైవంలో లయించాలని భక్తుడూ, భక్తుడ్ని తనలో లయించుకోవాలని దైవమూ ఆరాట పడటం రొమాన్స్‌కి పరాకాష్టకాదూ? రొమాన్స్‌కీ–ఆధ్యాత్మికతకీ వైరుధ్యం ఎక్కడుందో చెప్పండి.

మీరు నెత్తిని పెట్టుకొని పూజించే దేవుళ్ళకీ దేవేర్లు వున్నారు. వాళ్ళకీ రొమాన్స్‌లు, సెక్సూ వున్నాయ్. వాళ్ళకి పిల్లదేవుళ్ళు పుట్టడం, సంసారాలు, కుటుంబాలూ వున్నాయ్. ఎందుకంటే మొత్తం దైవభావనే మనిషి ఊహ కాబట్టి, దైవాన్ని తనలాగ కాక మరొకలా ఊహించుకోలేడు కాబట్టే ఈ దేవుళ్ళ సంసారాల తతంగమంతా.

నాలాటివాడు 'దేవుడు మనిషి ఊహే, ఆ దేవుళ్ళకి మన్లాగే సెక్స్‌వుంటుం'దంటే లక్షలాది పరమపవిత్ర భక్తులు నన్ను కోపంగా చూస్తారు. మన ప్రాచీన పురాణసాహిత్యం నిండా మీరు సిగ్గుతో తలదించుకునేలా దేవుళ్ళు–దేవేరుల సంభోగ శృంగారగాథలూ, వర్ణనలూ కోకొల్లలు అనే విషయం తెలుసా?

ఏ దేశాల పురాణాలనైనా సరే తీసుకోండి. ఆ దేవుళ్ళూ–దేవేర్లూ నిండా సెక్స్‌లో మునిగితేలినవాళ్ళే. ఎన్ని యుగాలు గడిచినా దేవుళ్ళకే లేని సెక్స్‌వైముఖ్యం, వైరాగ్యం మీకెందుకూ? తెచ్చిపెట్టుకున్న వైరాగ్యం, ఆధ్యాత్మికలూ రోగలక్షణాలే తప్ప ఆరోగ్య చిహ్నం కాదు.

'భోగలాలసతకి అంతుండదు కదా. సుఖాల వెంపర్లాటలో మునిగితేలటమే జీవితాదర్శం అంటారా? ఎప్పుడో అప్పుడు, ఎక్కడో అక్కడ భోగలాలసతకి ఫుల్‌స్టాప్ పెట్టనవసరం లేదా? చచ్చేదాకా సుఖాల వెంట పరుగెత్తడమే జీవితమా?' అందావిడ.

మీరు పొరబడుతున్నారు. భోగమే జీవితం అనడం లేదు. భోగించాలనే ఇచ్ఛా, శక్తి ఉన్నంతకాలం భోగించడం తప్పుకాదు. వయసు అనీ, ఆధ్యాత్మికత లనీ నిషేధాలు విధించుకో నవసరం లేదంటున్నాను. సహజమైన కోరికలకీ ఆనందాలకీ అసహజమైన ఆనకట్టలు వెయ్యద్దంటున్నాను. వరద వచ్చినపుడు కట్టలు తెగుతాయ్. తెగనివ్వండి. మీరాపలేరు. వరద తీసాకా ఆ మహానదే పిల్లకాల్వలా కనిపిస్తుంది. అదీ సహజమే. స్వేచ్ఛగా ఆనందిచాల్సింది స్వేచ్ఛగా ఆనందించండి. ఏదీ శాశ్వతంకానట్టే భోగమూ, యవ్వనమూ ఏవీ శాశ్వతం కాదు. ఇక చాలు అనిపించినపుడు ఫుల్‌స్టాప్ పెట్టడమే.

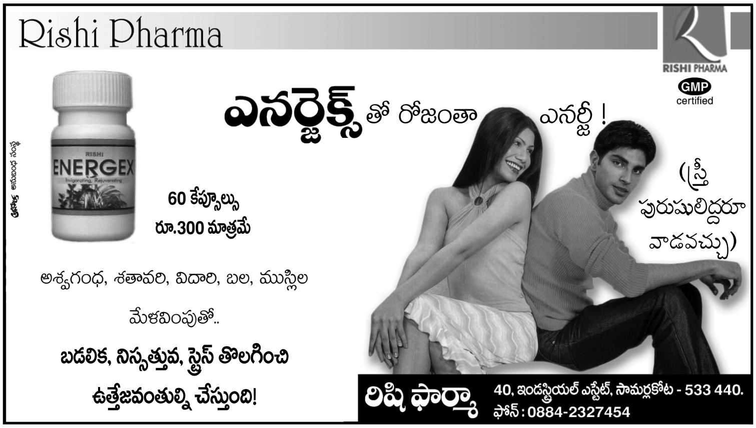
వయసుతో బాటు పుట్టే కోరికలు వయసుడిగాకా అవే సాయంత్రానికి ముడుచుకుపోయే పూవులా ఎండి పోతాయ్.

ఆ ప్రోసెస్‌లో మీరు వేలు పెట్టొద్దనే చెప్పేది. సహజంగా జరిగేవాటిని సహజంగా జరగనివ్వండి.

జీవితంలో బోర్ అనేది అసహజం. అదొక కేన్సర్! చచ్చేదాకా నవ్వుతూ తుళ్ళుతూ, నదిఒడ్డున ఇసుకతో గుజ్జనగూళ్ళు కట్టుకుంటూ ఈలోకాన్ని మరచి ఆడుకునే చిన్నపిల్లల్లా జీవించండి. అదే బోర్‌కి విరుగుడు.

ఎన్నేళ్ళొచ్చినా బాల్యాన్నీ, యవ్వనాన్ని మనసంతా నింపుకునే వాళ్ళందరికి బోర్ రాదు. పెళ్ళయిన కొత్తలో బజారుకెళ్ళినా సినిమాకి వెళ్ళినా ఒకరిచేతులొకరు పట్టుకుని నడిచిన రోజులు గుర్తున్నాయా? కానీ ఇపుడు నా దగ్గర కెలా వచ్చారు? మొదట ఆయన, పదడుగుల వెనుక మీరూ. అపుడు కలిసి నడిచిన చేతులు ఇపుడెందుకు విడిపోయాయ్? అది అసహజం. అసహజమైనది ఎపుడూ బోర్ కొడుతుంది – అంటోంటే ఇద్దరి పెదాలూ చిరునవ్వుతో విచ్చుకున్నాయ్.

జాకీ మెల్లిగా లేచాడు–మలబద్ధకానికిచ్చే మందులా వుంది మీ కౌన్సిలింగ్ అంటూ. ఆవిడ ఏకీభవిస్తూ న్నట్టు నవ్వింది. రోడ్డెక్కేవరకూ వాళ్ళు కిటికీలోంచి కనిపిస్తూనే వున్నారు – ఒకరి చేతులొకరు పట్టుకొని నడుస్తూ.



Advertisement

రతిలో మంట

ప్రాణులు ఆనందం కోసమే రమిస్తాయి. ప్రణయ పారవశ్యం అంగసమ్మేళనంలోకీ, అనిర్వచనీయ సుఖ(భావ) ప్రాప్తికి దారితియ్యాల్సింది పోయి బాధాకరంగా మారితే దంపతుల్లో నిస్సహాయత, రతిభయం, రతివైముఖ్యం, అనుమానపు అగాధం.. లాంటి ఏ పరిణామాలకైనా దారితీసే అవకాశం ఉంది.

రతిలో బాధ స్త్రీ పురుషులలో ఏ ఒక్కరికో పరిమితం కావచ్చు, లేదా యిద్దరికీ కలగవచ్చు. పురుషులకి రతిసమయంలో మంట, నొప్పి, బాధ లాంటివి ఎందువల్ల కలుగుతాయో, వాటికి ఏం చెయ్యాలో చూద్దాం.

రకరకాల బాధలు

బాధాత్మక ప్రణయాన్ని గురించి సరిగా అర్థం చేసుకోవాలంటే సమస్య స్వరూపాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. అది నొప్పా? మంటా? బాధా? తెలియాలి. ప్రణయంలో సరిగ్గా ఏ సమయంలో కలుగుతోందో తెలుసుకోవాలి.

సాధారణంగా పురుషుల్లో రతిబాధ 3 రకాలుగా ఉంటుంది. **అంగం స్తంభించినప్పుడు** నొప్పి కలగడం ఒక బాధ. **"అంగ ప్రవేశం చేసేటప్పుడు, రతి జరుగుతున్నప్పుడూ" మంట** కాని, నొప్పికాని,పుట్టటం ఒక సమస్య. **"స్ఖలనం అయ్యేటప్పుడు" మంట పుట్టటం** మరో రకం సమస్య.

స్తంభనశూల

(స్తంభనసమయంలో నొప్పి)

కొందరికి అంగం స్తంభించినప్పుడు నొప్పి పుడుతుంది. ఆ నొప్పికి కారణాలు తెలుసుకొని చికిత్స చేయకపోతే, నొప్పి కారణంగా అంగ స్తంభనమంటేనే భయం పుట్టిస్తుంది. ఫలితంగా కామవాంఛ బలవంతంగా చల్లారిపోయే పరిస్థితి వస్తుంది.

కారణమేమిటి?

మా హైదరాబాదు కౌన్సిలింగ్ సెంటర్‌కి ఒక 20 ఏళ్ల పెళ్ళయిన యువకుడు వచ్చాడు. పెళ్ళయి నెల్లాళ్ళ యినా దంపతుల మధ్య కలయిక లేకపోవడంతో యిరుపక్షలవాళ్ళూ ఆందోళన పడి మా వద్దకి తీసుకొచ్చారు. పరీక్షచేస్తే ఆ కుర్రాడి అంగపూర్వచర్మం చాలా బిగుతుగా ఉండి వెనక్కి రావటం లేదు. ఫైమోసిస్ అనబడే ఈ పరిస్థితి వల్ల అతనికి అంగం స్థంభించినపుడల్లా నొప్పి పుట్టించేది. రతికి ప్రయత్నించినపు డల్లా చర్మం నిరోధించి మంట పుట్టించేది, ఆ దెబ్బకు, రతి భయం పుట్టుకొచ్చి అతను భార్య దగ్గర నపుంసకుడయ్యాడు. భార్యాభర్తలకీ, ఇరుపక్షాల పెద్దలకీ ధైర్యం చెప్పి, సుంతీ చేయించి, రతి విధానాలు తెలియచెప్పేసరికి వారి కాపురం బాగయింది.

ఫైమోసిస్ (బిగుతు పూర్వచర్మం) ఉన్న వాళ్ళందరికీ యిలాగే జరగక పోవచ్చు. కొందరికే యిలా స్తంభనశూల కలుగుతుంది. కాని యిదొక ముఖ్య కారణమని గుర్తించండి. ఇలాంటిదే మరో పరిస్థితి పేరాఫైమో సిస్ - అంటే స్తంభించిన అంగంపై పూర్వచర్మం శీర్షం వెనక్కి జరిగి అక్కడే బిగిసిపోవడం. అలా శీర్షం వెనుక భాగంలో పూర్వచర్మం బిగపట్టేయడంతో ఆ చర్మం పెద్దగా ఉబ్బి నొప్పి, రసిపట్టడం లాంటి అనుభవాలు ఎదురవుతాయి.

రతి అసాధ్యమవుతుంది. ఇంకా కాంప్లికేట్ కాక మునుపే సుంతీ చేయిస్తే అన్ని సమస్యలూ తీరుతాయి.

యింకొన్ని కారణాలున్నాయి.

శిశ్నశీర్షం, పూర్వచర్మం వ్యాధిగ్రస్తం కావడం కావచ్చు. ఫ్రెన్యులం చినిగి చినిగి సాగుదల పోగొట్టుకొని, శీర్షాన్ని విల్లులా వంచడం కారణం కావచ్చు.

40 ఏళ్ల వయసు దాటిన వాళ్ళలో కొదరికి అంగంలో గట్టి బిళ్ళలు కడతాయి. వాటివల్ల అంగం స్తంభించినప్పుడు బాగా వంకర్లు పోయి నొప్పి పుట్టిస్తుంది. స్తంభన మంటేనే భయం పట్టుకుంటుంది. (దీన్ని పైరోనీ వ్యాధి అంటాం)

ఒక్కొక్కరికి పుట్టుకనుంచీ పురుషాంగపు ఫ్రెన్యులం, మూత్రనాళం కురచగా ఉండి అంగం స్తంభించినప్పుడు అడుగువేపుకి కొక్కీలా వంగిపోతుంది. (దీన్ని 'కార్డీ' అంటాం). ఈ రకం వంకర వల్ల రతి సాధ్యంకాదు సరే నొప్పి కూడా పుట్టవచ్చు.(సాధారణంగా నొప్పి ఉండదు, వంకరే ఉంటుంది.)

కొన్ని అతిచిన్న పొరపాట్లు కూడా స్తంభన శూలని కలిగిస్తాయి.

ఉదా : ఒకాయనకి రెండు సంవత్సరాలుగా స్తంభన సమయంలో నొప్పి వస్తోంది. మొదట హిస్టరీ సేకరించినపుడు కారణం దొరకలేదు. పరీక్షలు చేయించినా కారణం తెలియలేదు; మళ్ళీ హిస్టరీ రివ్యూ చేస్తుండగా అతను రెండు నిరోధ్‌లు పెట్టుకుని రతిలో పాల్గొంటున్న సంగతి బయటపడింది. అవి బిగుతు ఎక్కువై తొడుక్కున్న కాసేపటికి స్తంభనశూల కలుగుతున్నట్లు తెలిసింది.

అలాగే మరొకాయన రతిలో స్తంభనం ఎక్కువ సేపు ఉండడం లేదని చెప్పి అంగం స్తంభించేక దానికి రబ్బరు బేండు వేసి బిగిస్తున్నాడట. దానివల్ల అతనికి అంగం గట్టిపడిన సమయంలో నొప్పి, స్ఖలించినపుడు మంట ఎదురయ్యాయి.

అంగప్రవేశ సమయంలో మంట రతిలో బాధ

ఇకపోతే అంగప్రవేశం చేసేటపుడు, రతి సంచలనాలు చేసేటపుడు నొప్పి, మంట పుట్టడమున్నది. దానికి కూడా కొంతవరకూ యింతకు ముందు చెప్పిన ఫైమోసిస్, పేరాఫైమోసిస్, బెలనైటిస్, కార్డీ, ఫ్రెన్యులం టిస్యూ గట్టిబడటం, పూర్వచర్మం దళసరెక్కడం లాంటివి కారణమవుతాయి.

మరో సర్వసాధారణమైన కారణం కేండిడా వ్యాధి. స్త్రీలకు తెల్లబట్ట కలిగించే ఈ వ్యాధి ఫంగస్ జాతికి చెందుతుంది. దీనివల్ల పురుషుడికి అంగం చివర దురద, తెల్లగా పౌడరు చల్లినట్లు ఫంగసు ఏర్పడటం, రతిసమయంలో అంగం బ్లేడుతో కోసినట్లవటం జరుగుతుంది. మంట మండుతుంది. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి విస్తారంగా వస్తుంది. (యితరులకి కూడా వస్తుందనుకోండి!). ఇది సుఖవ్యాధి కాదు.

అంగంపై హెర్పిస్, స్కేబీస్(గజ్జి), ఎగ్జిమా, లాంటి చర్మ సుఖవ్యాధులు అప్పటికే ఏవైనా ఉన్నాయనుకోండి. వాటివల్ల రతిలో మంట పుట్టటం సహజం కదా!

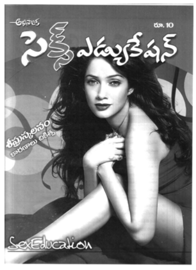
రతిలో అధికంగా పాల్గొనటం వల్ల ఒరుసుకొని కొందరికి మంట మండుతుంది. అయితే యిది గ్రహించకపోతేనే సమస్య తప్పితే, తెలుసుకుని విరామం యిచ్చుకుంటే సరిపోతుంది.

కొందరికి మూత్రం మంట, మూత్ర నాళ వ్యాధి ఉంటాయి. గనేరియా, క్లమిడియా క్రిముల వల్ల, ఇతర బాక్టీరియాల వల్ల ఈ వ్యాధి కలగొచ్చు. లేదా అంతకు ముందు యూరాలజీ పరీక్షల్లో భాగంగా మూత్రనాళంలోకి గొట్టం వేసినా, కేథెటర్ తొడిగినా మూత్రనాళపు సున్నితపు పొరలు రగుడుకుని ఉండొచ్చు. ఇట్లాంటి 'గాయాలు' పచ్చిగా ఉన్నపుడు రతిచేస్తే మంట మండే అవకాశం ఉంది. ఒకే రోజున అనేక సార్లు రతి/హ.ప్ర చేసినందువల్ల కూడా కొందరికి (ఆ రోజున) రతిలో మూత్రనాళం మంట పుడుతుంది.

అరుదే అయినా నిరోధ్ లోపలి రసాయనాల వల్ల, జెల్లీలు, క్రీములు, సబ్బు పడకపోవటం వల్ల కొందరికి మూత్రనాళం మండి, రతిలో కూడా మంట / నొప్పి కలుగుతుంది.

స్ఖలనంలో మంట

రతిలో భావప్రాప్తి, స్ఖలనం అయ్యేటప్పుడు కలిగే నొప్పి / మంట డయాగ్నసిస్ పరంగా కొంచెం కష్టమైనది! ఎందుకంటే పేషెంటు తనకి నొప్పి /



సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్-6

శీఘ్రస్ఖలనం

(రతిలో త్వరగా అవుటైపోవడం)

కంట్రోల్ చేసుకునే టెక్నిక్‌లు

మార్కెట్‌లో ఉంది! రు.10 మాత్రమే

మంట ఏ భాగంలో కలుగుతున్నదీ ఒకోసారి స్పష్టంగా వివరించలేడు. ఈ బాధలు అంగం చివర (శీర్షంలో) కలగొచ్చు, మూలంలో కాని, పెరీనియంలో కాని, పొత్తి కదుపు ఎగువన కాని, గజ్జల్లోకాని, వృషణాల్లో కాని రావచ్చు.

ఆయా భాగాల్లో నొప్పి, మంట అనేక ఇతర కారణాలవల్ల కూడా కలుగుతాయి కాబట్టి యిది 'ఆర్గాజ్మిక్ పెయిన్ డిజార్డర్' గా నిర్ణయించడానికి శ్రమ అవసరమవుతుంది.

సాధారణంగా వీర్యస్ఖలనంతోపాటే గాని, స్ఖలనమైన కొద్ది నిముషాలకు కాని ప్రారంభమయ్యే నొప్పి ఈ కోవకు చెందిందిగా భావించవచ్చు.

ఈ ''స్ఖలనశూల'' ప్రధానంగా ప్రోస్టేటుకి, శుక్రకోశాలకి, మూత్రనాళానికి సోకిన వ్యాధుల వల్ల కలుగుతుంది. ప్రోస్టటైటిస్ ఉన్నవారిలో చాలా మందికి స్ఖలనంలో మంట పుడుతుంది. ప్రోస్టేటు కేన్సరు ఉన్నవారికి, కొద్దిగా వాచిన వారికి ఈ బాధలుండే అవకాశం తక్కువ.

మూత్రనాళంలో యిరుకు; నాళం లోపలకి వ్యాపించిన పులిపిర్లు, స్ఖలన నాళాల వ్యాధి కూడా స్ఖలనం సమయంలో మంట కలిగిస్తాయి. చాలా అరుదుగా కొందరికి స్ఖలనం జరిగేటప్పుడు బీజకోశం గట్టిగా సంకోచించి బీజాల్లో బాధ పుట్టిస్తుంది.

మొత్తానికి మంట, బాధ, నొప్పి, ఏ సమయంలో ఏర్పడినా అది తాత్కాలికంగా కామోద్రేకంపై నీళ్ళు జల్లుతుంది. ఈ సమస్యలు చెప్పుకోదగ్గంత సమస్యలు కాకపోయినా, కొన్ని మాత్రం భార్యాభర్తల మధ్య స్నేహ సంబంధాలను, వారిలో ఒకరి ఆత్మ విశ్వాసాన్ని, దాంపత్య సామరస్యాన్ని, మనశ్శాంతిని కూడా చెడగొట్టగలవు.

కనుక ఇలాంటి సమస్యలు ఏర్పడితే వెంటనే డాక్టరు సహాయం పొందాలి. ★

మీరు చదివేరా?

సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్

ఒకొక్కటి రు.10

5 వ భాగం : పురుషుల ఆరోగ్యం : బీజాలు, బీజకోశం, మూత్రద్వారం, అంగపూర్వచర్మం, వరిబీజం, హెర్నియా (గిలక) వెరికోసీలు (బీజాల్లో నరాలు సాగడం), బీజకోశం మీద కంతులు ప్రోస్టేటుగ్రంధి సమస్యలు, వేసక్టమీ గురించి అనేక వివరాలు.

6 వ భాగం : శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించే పద్ధతులు

7 వ భాగం: పద్మశ్రీ రచించిన 'నాగరసర్వస్వమ్' సంస్కృత కామశాస్త్ర గ్రంథానికి చక్కని తెనుగు వ్యాఖ్యానం 'నాగరిక దాంపత్యం'.

8, 9 భాగాలు : సుప్రసిద్ధ 'ప్రణయకళ' గ్రంథం - పాత, కొత్త అన్ని దాంపత్యాలలోనూ కొత్త ప్రణయ దీపికల వెలుగులు నింపే గ్రంథం.

10 వ భాగం : సెక్సు సమస్యలు, వాటికి కారణాలు, వివిధ మానసిక సెక్సు సమస్యలు - నపుంసకత్వానికి చికిత్సలు - సెక్సులో స్త్రీలు చురుగ్గా పాల్గొనేందుకు సూచనలు - హస్తప్రయోగం మంచి చెడ్డలు.

11 వ భాగం : సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ అంటే ఏమిటి ? తల్లిదండ్రులకి సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ - టీచర్ల, తల్లిదండ్రుల పాత్ర - చిన్నపిల్లల్లో, యువతలో సెక్స్ ప్రవర్తన - అశ్లీలత వల్ల ప్రమాదాలు, స్త్రీ పురుషుల్లో కామవాంఛలో తేడాలు - మలద్వార రతి మంచిదేనా? - సెక్స్ థెరపీ అంటే ఏమిటి ? వగైరా.

12 వ భాగం: స్త్రీలు బహిష్టు అవడానికి కారణాల నుంచి అనేక రకాల బహిష్టు సమస్యలకి కారణాలు, చికిత్సలు.

14, 15 భాగాలు : 1960 ల నుంచి రాష్ట్రంలో లక్షకి పైగా కాపీలుఅమ్ముడయిన 'కామశిల్పం' గ్రంథం. శీఘ్రస్ఖలనాన్ని (త్వరగా అవుటయిపోవడం) జయించే విధానం.

16 వ భాగం : బి.పి. షుగరు, కేన్సరు చికిత్స వంటివి సెక్సుపై చూపే ప్రభావం, వాటికి చికిత్స. స్తంభన సమస్యలకి డయాగ్నసిస్, స్ఖలనం కాకపోవడానికి కారణాలు, అంగం వంకర - నొప్పి, గర్భాశయం జారడం, రతి అసాధ్యమయ్యే స్త్రీలు, స్థూల కాయులకు రతి భంగిమలు, బహిష్టు సమయంలో సెక్సు మొ॥

18 వ భాగం : జననాంగ వ్యాధులు, సుఖవ్యాధులు, చికిత్సలు (సుమారు 36 చిత్రపటాలు, ఫోటోలతో)

21 వ భాగం: 22 సెక్సు విజ్ఞానవ్యాసాలు.

22 వ భాగం: 18 సెక్సు విజ్ఞానవ్యాసాలు.

23 వ భాగం : పురుషుల ఆరోగ్యానికి (యూరాలజీ) సంబంధించిన సమస్యలు - పరిష్కారాలు. కిడ్నీస్టోన్స్, వాటికి చికిత్సలు, ఆహార నియమాలు - పురుషాంగ కేన్సర్లు - అంగ స్తంభన చల్లారకపోతే ప్రమాదం మొ॥ అంశాలు.

25 వ భాగం: గర్భం ధరించిన వారికి జాగ్రత్తలు.

పుస్తకాల ఖరీదు ఎం.ఓ. చేస్తే పోస్టేజికి విపిపిగా పంపుతాము

గమనిక: 1,2,3,4,13,17,19,20, 24 వ భాగాలు అయిపోయినవి కావున ఆర్డర్లు పంపవద్దని మనవి.

ABHISARIKA, 40, Industrial Estate, Samalkot - 533 440. ✈0884-2327454

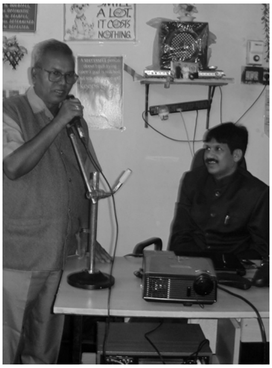
డా॥ క్రాంతికార్ సెమినార్లు, వర్క్‌షాపులు

ప్రజాశక్తి ఉద్యోగులకు శిక్షణ

పాజిటివ్ పేరెంటింగ్ కార్యక్రమం

ఓ ఫ్యామిలీ కౌన్సెలింగ్ ప్రోగ్రాంలో

డాన్స్ థెరపీ



ఓ తండ్రి అభిప్రాయం

ఎఫ్ఎం రేడియో టీనేజ్ సైకాలజీ ప్రోగ్రాంలో స్మైలీ శ్రీనివాస్‌తో

సంసారం–సైకాలజీ టివి ప్రోగ్రాం

ఓ బ్యాంకు మేనేజర్ అభినందన

పాజిటివ్ పేరెంటింగ్ కార్యక్రమం

క్రాంతికార్

MA(S), MA (PPM), MD(AM), HDSE, YCC, DAP, DJ.

HYPNO-PSYCHOTHERAPIST, CONSULTANT IN HRD & PSYCHOLOGY.

54-12-8/2/1, విద్యానగర్, హెచ్.బి. కోలనీ, విశాఖపట్నం 530 022. సెల్: 98481 90302 ☎ 2721543, 6463926

Email: krantikar@sify.com

ఏమిటి మీ సమస్య?

మా (ఆ)విడాకులు!

నేను సౌదీ అరేబియాలో టెక్నికల్ మేనేజర్‌గా చేస్తున్నాను. నాకు బాధ్యత లెక్కువ. నాకుటుంబ సభ్యులను సెటిల్ చేయడానికి చాలా కష్టపడ్డాను. నాభార్య 20 ఏళ్ళనుండి ఈ బాధల్లో పాలు పంచుకొంది. సౌదీలోను, మనదేశంలో పెద్ద-పెద్ద కంపెనీలలో ఉద్యోగం చేసి అందర్ని సెటిల్‌చేసి రెండిళ్ళు కట్టుకున్నాను. ఒక ఇంటిని రెంట్ కిచ్చి మేము ఒకదానిలో ఉంటూ సౌదీలో ఉద్యోగం చేస్తున్నాను. మా అబ్బాయి బిటెక్ చదువు గురించో, మరో విషయం గానో 10 నెలలు సౌదీలో ఉండి, రెండు నెలలు ఇండియాలో ఉంటే చాలు. నాభార్య మేము రెంట్‌కు ఇచ్చిన ప్రతి ఫేమిలీ ట్రాప్‌లో పడి పోతుంది. వాళ్ళకు డబ్బు ఇచ్చేస్తుంది. వాళ్ళతో ఏమి జరుగుతుందో తెలియదుకాని, రక-రకాలుగా వాళ్ళు బ్లాక్ మెయిల్ చేస్తున్నారు. 5 ఏళ్ళనాడు విడాకులకు అప్లైయి చేసింది. బ్లాక్‌మెయిల్ చేస్తున్న వారిని మా లాయర్ బెదిరించి విడాకులు జరగకుండా చేసారు. ప్రతీ సంవత్సరం 10 నెలలు సౌదీలో బాగుంటుంది. రెండు నెలలు ఎవరికో ఒకరికి బానిసై పోతుంది. ఇక ఫోన్లే-ఫోన్లు! ఫోటోలే ఫోటోలు. నాకు కోపం ఎక్కువ. చితక్కొట్టినా నిజం చెప్పదు. ఒకసారి సౌదీలో కొట్టిన దెబ్బలకు వేళ్ళు విరిగిపోతే ఆర్థోపెడిక్ డాక్టర్‌తో కట్లు కట్టించాను. చచ్చిపోతా నంటుంది. ఇంట్లోంచి వెళ్లిపోతా నంటుంది. మళ్ళీ విడాకులకు లాయర్ సమక్షంలో నెలా-నెలా కొంత ఇచ్చేటట్టు రాసుకున్నాం. నాతో కాపురం చేయనంటుంది. నేననుమానిస్తున్నానని, హింసిస్తున్నానని, శాడిస్టునని తనొకర్తె ఒంటరిగా ఉంటానని చెపుతోంది. నేనేం చేయాలి?

మనసున మనసై!

పెళ్ళి మంత్రాలలో భార్యని ఎలా చూసుకోవాలో ఉంటుంది. మైత్రి అంటే ఓజీరిలిదీఖిరీనీరిచీ. అంటే పెళ్ళాన్ని పెళ్ళాంలా కాకుండా “స్నేహితుడా! స్నేహితుడా!” అనే పాటలా చూడాలని అర్థం. భర్తతో కంటే స్నేహితులతో మాటలు, సెల్‌టాక్‌లు, ఎట్రాక్షన్‌లు ఎక్కువయ్యాయంటే మీరు మీ భార్యతో ఉండే పద్ధతిని మార్చుకొని తీరాలి. మీరే ఒక హితుడిగా, స్నేహితుడిగా కన్పిస్తే, ఆమె మీతోనే చిట్‌చాట్ చేస్తుంది. ఒంటరితనం నుండి, ప్రేమరాహిత్యం నుండి, అభద్రతా భావం నుండి బయటపడే ప్రయత్నంలో భాగంగా ఈ స్నేహాలు, తిరుగుళ్ళు ప్రారంభిస్తారు. తన్ను పొగిడేవారు, ఏంట్రా తల్లీ! అనేవారు దొరికినపుడు లోపల తనని గుర్తించ బడాలనే కాంక్ష, ఇన్‌ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్సులకు స్వాంతన లభించి, అలా పిలిచేవారు ఎంత మంచివారో! అనే భావన ఏర్పడుతుంది. ఈ బంధాలు–సంబంధాలు ఎంతోకాలం నిలవవు. ఇది

తెగిన కొంతకాలం పాత స్మృతులు పదేపదే గుర్తుకొచ్చి గుండెల్లో-గుచ్చి-గుచ్చి చంపుతాయి. ఈలోగా మరొకరు ఎంటర్ అవుతాడు. వాడూ ఏరా! బంగారు! అంటూ "నువ్వు నవ్వితే ముత్యాలజల్లు" అంటాడు. ఒళ్ళు ఝుళ్ళుమంటుంది. ఇంకనే నాకు నిజమైన జోడీ వాడే అనుకుంటారు. ఫోన్‌లు, ఎస్.ఎమ్.ఎస్‌లు, కలిసి ఫోటోలు, హగ్గింగులు, షికార్లు...చివరకు మళ్ళీ విడిపోవడాలు, మోసమనే భావనలు, బ్లాక్‌మెయిళ్ళు, కలగలిపి డిప్రెషన్-చచ్చిపోవాలనిపించడం వగైరా-వగైరాలతో అందరి జీవితాలలో భయంకరమైన అశాంతి ఏర్పడుతుంది. నేను ఈమధ్య కాలంలో తరుచు డీల్ చేస్తున్న టీనేజ్ పిల్లల్నుండి వారి తల్లుల వరకు ఇదే గొడవ. అందుకే **'అమ్మా-నాన్న-పిల్లలు (ఎమోషనల్ ఇంటిలిజెన్స్)'** పుస్తకంలో ఎదుటివారి ఎమోషన్‌లను అర్థం చేసుకోవడం నేర్చుకుంటే కుటుంబాలు ఎలా బాగుపడతాయో వివరించాను.

నేను చాల కష్టపడ్డానని, అందరూ అర్థం చేసుకోవాలనే సెల్ఫ్-పిటీ మీకు ఉంది. మీ ఎమోషన్లపై మీకు నియంత్రణ లేదు. అందరిముందు మీ భార్యని కొట్టడం, చులకనగా చూడ్డం, తిరుగుబోతని అందరికి పబ్లిసిటీ ఇవ్వడంతో ఆమె మనస్సు విరిగిపోయి విడాకులు కోరుకుంది. "నీ సుఖమే నే కోరుకున్నా" అనే భరోసా మీనుండి ఆమెకు రావాలి. "మనసున మనసై, బ్రతుకున బ్రతుకై తోడొకరుండిన అదే భాగ్యమూ...." అని 'డాక్టర్ చక్రవర్తి'లో శ్రీశ్రీగారు రాసిన పాటను పదే-పదే విని వీలయినంత ఆవిధంగా ప్రవర్తించండి. ఇక మీ మధ్య విడాకుల ప్రసక్తి రాదు.

దీనికి తోడు కొన్ని మానసిక సమస్యలు కూడా ఆమెలో ఉన్నాయనిపిస్తుంది. దానికి కూడా చికిత్స చేసుకోవాలి. శుభ సంసార ప్రాప్తిరస్తు!

చచ్చిపోతానేమో

నాకన్నీ భయాలే! మావారు పెట్రోల్ బంకు యజమాని. నా స్నేహితురాలు గతనెల ఆత్మహత్య చేసుకొని చనిపోయింది. ఎక్కువ ఆలోచిస్తే దానికిలాగ అయిపోతావు జాగ్రత్త! అంటున్నారు. నా చిన్నప్పటినుండి నాకు చచ్చిపోతానేమో అని భయం! ఆత్మహత్య చేసేసుకుంటానేమో అని భయం! నిద్రలో చచ్చిపోతానేమో అని నిద్రపోవాలంటే భయం! భయం! భయం! బ్రతుకు భయం. నాకు వచ్చిన ఆలోచనలే పదే పదే వస్తూ జీవితం నరకం అయిపోయింది. నేను అందరిలా ఆనందంగా బ్రతకలేనా? లేకపోతే నా స్నేహితురాలిలా చనిపోవసిందేనా?

ఫోబిక్ అబ్సెసివ్ డిజార్డర్

మీరు ఫోబిక్ డిజార్డర్, అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్‌లతో బాధపడుతున్నారు. తెనాలి సినిమాలోని కమల్‌హసన్‌లా మీ కన్నీ భయాలే! దానికితోడు ఓ.సి.డి. కూడా ఉంది. బిహేవియర్ థెరపి, హిప్నోథెరపీలతో 85 శాతం తగ్గితే, మరో 15 శాతం మందులు వాడ్డంద్వారా తగ్గుతుంది. వెంటనే మావద్దకు మీరు వస్తే త్వరగా కొత్త జీవితంను, ఆనందాన్ని పొందగలరు. అప్పుడు మీకు మీరే "ధైర్యే సాహసే లక్ష్మీ" అనగలరు.

అమ్మ, అక్కల మీద సెక్స్ ఆలోచనలు

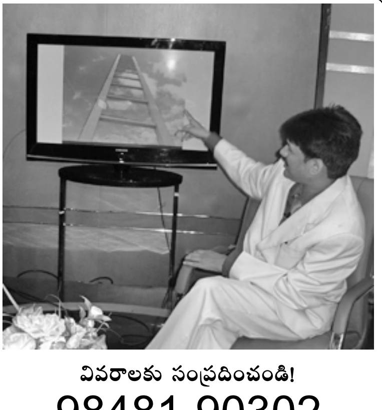
నాకు భయంకరమైన స్థితి ఎదురయ్యింది. నేను జిల్లా, రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలలో పాల్గొన్న ఒక క్రీడాకారుడిని. నేషనల్ లెవెల్ పోటీలలో పాల్గొందామని ప్రాక్టీసు చేస్తుండగా, గత రెండేళ్ళ నుండి మా అక్క మీద, అమ్మమీద సెక్స్ ఆలోచనలు వస్తున్నాయి. తప్పు చేస్తున్నాననే భావనతో నిద్ర పట్టడం లేదు. చచ్చి పోవాలనే ఆలోచన తీవ్రంగా వస్తుంది. పదే-పదే సెక్స్ ఆలోచనలతో నా జీవితం నాశనమై పోయింది. నేషనల్ ఛాంపియన్ అవ్వాలన్న లక్ష్యం ఆగిపోయింది. ఈ రెండేళ్ళనుండి ప్రాక్టీసుకు వెళ్ళడం ఆగిపోయింది. క్రమంగా ఎవరిని చూసినా సెక్స్ ఆలోచనలే వస్తాయేమో అని ఎవరిని చూడకుండా రూముకే పరిమితమై పోయాను. నన్ను మీరే కాపాడాలి!

ఇదీ OCD నే!

జవాబు: మీరు కూడా పై పాఠకురాలిలా OCD జబ్బుతో

మీ ఊరిలో క్రాంతికార్!

స్కూళ్ళు, కాలేజిలు, కమ్యూనిటీ సెంటర్లు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, యూత్ ఆర్గనైజేషన్‌లు, అభిసారిక ఏజెంట్‌లు, డాక్టర్లు కోరుకుంటే మీ ఊరిలో డా॥ క్రాంతికార్ ప్రోగ్రాం ఇవ్వగలరు. ఆఖరికి మీ బంధువులు, మిత్రులు మీ కోసం ప్రత్యేక కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేసుకున్నా ఓ.కె!



వివరాలకు సంప్రదించండి!

98481 90302

బాధపడుతున్నారు. వెంటనే చికిత్స తీసుకుంటే మీ జబ్బు తగ్గడంతో బాటు, మీరనుకున్న 'నేషనల్ ఛాంపియన్' లక్ష్యం కూడ నెరవేరుతుంది.. దీనికి 'అబ్‌నార్మల్ సెక్సువల్ అబ్సెషన్స్' (ASO) అనే సిడి, OCD, థాట్ స్టాపింగ్, సిస్టమేటిక్ డీసెన్సిటైజేషన్ అని నేను రిలీజ్ చేసిన సిడిలు మీకు బాగా ఉపకరిస్తాయి.

నత్తితో క్యాంపస్ ఇంటర్వ్యూ

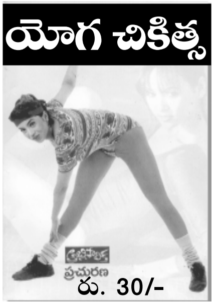
మా కజిన్ బ్రదరుకు మూడేళ్ళ క్రితం థెరపీ ఇచ్చి తగ్గించారు. ఇప్పుడు మా అబ్బాయికి ఒక సమస్య వచ్చి కూర్చుంది. ప్రస్తుతం బిటెక్ చదువుతున్నాడు. అన్ని విషయాలలో చాలా బాగా ఉంటాడు. ఇప్పుడు సెమినార్లు ఇవ్వాలట. చిన్నప్పటినుండి కొంచెం కొంచెం ఉండే మాట తడబాటు ఇప్పుడు తీవ్రమైన నత్తిగా మారిపోయింది. క్యాంపస్ ఇంటర్వ్యూలలో సెలక్ట్ కాకపోతే జీవితం వేస్టయిపోతుందని బెంగపెట్టేసుకున్నాడు. నత్తి తగ్గి, సెమినార్లలో మాట్లాడేలా చేయగలరు.

స్టట్టరింగ్ మేనేజ్‌మెంట్

హిప్నో-బిహేవియర్ థెరపి ఫర్ స్టట్టరింగ్ మేనేజ్‌మెంట్ కోర్సుని గత 21 ఏళ్ళుగా నిర్వహిస్తూ, వేలాది మంది నత్తిలేకుండా గల-గల మాట్లాడేటట్టు చేయగలిగాం. గత దశాబ్దంగా సాఫ్ట్ స్కిల్స్‌ని కూడా ఈ కోర్సులో కలిపి బిటెక్ వారిని ప్రతిభావంతులుగా మార్చి ఎంతోమంది క్యాంపస్ రిక్రూట్‌మెంట్‌లలో విజయం సాధించేటట్టు చేయగలిగాం. మీ అబ్బాయిని 10-15 రోజులుండేటట్టు తీసుకురండి. అంతా మంచే జరుగుతుంది.

మా అమ్మాయి గైనకాలజిస్టు కానీ....

ప్రశ్న: మా అమ్మాయి ఎమ్‌డి గైనకాలజి చేసి, మెడికల్ కాలేజీలో అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్‌గా చేస్తోంది. భారత్‌మేట్రిమోనీలో చూసి కర్నాటకకు చెందిన ఒక MD పెథాలజీ చేసిన అబ్బాయితో పెళ్ళిచేసాం. అతను కూడా అదే మెడికల్ కాలేజీలో జాబ్ చేస్తున్నాడు. మా అమ్మాయి చిన్నప్పటి నుండి అన్నింటిలోను టాపర్. ఎవరితో కలిసేది కాదు. ఒంటరిగా ఉండటం, చదువు కోవడం అలవాటు. ఇదే ఆమె కాపురంలో చిచ్చుపెట్టింది. తను అబ్‌నార్మల్‌గా ఉంటుందని రోజూ తిట్టడం, కొట్టడం మా అల్లుడు చేస్తున్నాడు. ఈ మధ్య సైక్రియాటిస్ట్ వద్దకు తీసుకెళ్ళి చూపించాడు. అతనేమి చెప్పాడో తెలియదు గాని, సైక్రియాటిస్టులు మాత్రం "స్కిజోటైపల్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్" అని డయాగ్నైస్ చేసారు. అప్పటినుండి ఆ జబ్బు గురించి ఇంటర్నెట్‌లో సెర్చ్ చేసి పేజీలకు పేజీలు డౌన్‌లోడ్ చేసి ప్రింటౌట్‌లు తీసి మా అమ్మాయికిచ్చి, ఇది నీ జబ్బు, నన్ను మోసంచేసి పెళ్ళి చేసారని తిడుతున్నాడు.



ఇందులో
అజీర్తి, మలబద్ధం, ఋతుశూల మొ॥ సమస్యలకి, షుగర్ వ్యాధి (డయాబెటిస్)కి, ఆస్మాకి, కీళ్ళ నొప్పులు, మెడనొప్పి, వెన్ను నొప్పులకు, లావు, బరువు, బొజ్జ తగ్గటానికి, బి.పి., హృద్రోగాలకు, దృష్టి దోషాలకూ యోగచికిత్సా విధానాలున్నాయి.
ఆచరించండి లాభపడండి!

మా అమ్మాయి చాలా నెమ్మదస్తురాలు. చిన్నప్పటి నుండి రిజర్వ్‌డ్‌గా ఉంటుంది. అదేదో పెద్ద జబ్బని మమ్మల్ని నానా విధాల బ్లేమ్ చేస్తున్నాడు. మా అమ్మాయి కూడా డాక్టరే! పిచ్చిలాంటి లక్షణాలు మాకేమి కన్పించవు. మాకు మనశ్శాంతి లేదు. వారు బెంగుళూరులోని మెడికల్ కాలేజీలో జాబ్ చేస్తున్నారు. మీరు మా అమ్మాయిని యాక్టివ్‌గా మార్చగలరని నా నమ్మకం.

బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్

జవాబు: 'స్కిజో'టైపల్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్' ఉందో లేదో నేను చూడకుండా చెప్పలేను కాని ఒక్కటి మాత్రం నిజం. మన పిల్లల్ని పుస్తకాల పురుగులుగా మార్చి బయట ప్రపంచంతో సంబంధాలు లేకుండా చేస్తున్నాం. మన పిల్లలు మన దగ్గర ఎలా ప్రవర్తించినా చిన్న పిల్లల చేష్టలుగా చూసి తిట్టి ఊరుకుంటాం. వారు బయట ప్రపంచంలో నెగ్గుకు రాగలిగే ఇంటర్‌పర్సనల్ రిలేషన్స్‌ని పెంపొందించం. దాంతో మేధావులుగా గుర్తింపు పొంది ఎంఎస్ చేసి అమెరికాలో ఉండేవారు ఇక్కడ రకరకాల కోర్సులు చేసి ప్రతిభావంతులుగా గుర్తింపు పొందినవారు నిజజీవితంలో భార్యతో ఎలా మాట్లాడాలి? భర్తతో ఎలా మెలగాలి? అత్త-మామలతో ఎలా ఉండాలనే విషయాలు నేర్పరు. అదే ఎమోషనల్ ఇంటిలిజెన్స్ అంటే! అది పొందాలంటే మొదటి గురువులు తల్లిదండ్రులే!

మీ అమ్మాయికి బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్ తప్పనిసరి. యాంటీసైకోటిక్స్ వాడుతున్నా చిన్నప్పటినుండి 'కంఫర్ట్‌జోన్' లో ఉండటంను బ్రేక్ చేసి నూతన వ్యక్తిత్వం పొందేలా చేయడం తప్పనిసరి. మీరు నాపై పెట్టుకున్న నమ్మకం వమ్ము కానివ్వను. రండి!

ఆరోగ్యానికి టానిక్ "ప్రేమ"

జీవితం యాంత్రికమై ప్రేమాను రాగాలు మృగ్యమైపోతున్న తరుణంలో "ప్రేమ" ప్రాధాన్యత గురించీ, ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడంలో దాని ప్రధాన భూమిక గురించీ అనేక పరిశోధనా ఫలితాలు వెలువడ్డాయి. కొంతమంది పరిశోధకులు ఇంకాస్త ముందు కెళ్ళి ఆరోగ్యానికి, ప్రేమకు ఉన్న సంబంధాలు తెలుపుతూ పుస్తకాలు విడుదల చేసారు.

రొటీన్‌గా చేయించే రక్త పరీక్షలు, కొలెస్టరాల్ పరీక్షలు, బి.పి., ఈ.సి.జి. వంటి పరీక్షలతో బాటు 'మీ జీవితం ఎలా ఉంది?', 'ప్రేమ సజావుగా సాగుతోందా? - యాంత్రికమైపోయిందా?' వంటి ప్రశ్నలు డాక్టర్లు వేయవలసినంత ప్రాధాన్యతను "ప్రేమ" సంతరించుకుంది. ఇదంతా 'నాన్‌సెన్స్' అని కొట్టిపారేసే వారికే అనారోగ్యం సమస్యలు పుట్టెడు వచ్చే ఛాన్సు బాగా ఉందట. కాబట్టి కాస్త సైకాలజీ, బయాలజీ, కెమిస్ట్రీ ఆఫ్ లవ్‌ను తెలుసుకొని జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకోమంటున్నారు మన కోసం శ్రమిస్తున్న పరిశోధకులు.

లవ్ పుడితే జరిగే మార్పులేమిటి?

ప్రేమ పుట్టినపుడు, ప్రేమలో కొనసాగుతున్నప్పుడు శరీరంలో కొన్ని రసాయన మార్పులు జరుగుతాయి. ప్రేమ తత్వానికి గురైనపుడు 'పెంటోథలమైన్స్' అనే రసాయనాలు మెదడులో విడుదలవుతాయి.

ఇవి సహజసిద్ధంగా మనిషిలో హాయిని కలిగించి, నొప్పిని తగ్గించే "ఎండార్ఫిన్స్" అనే రసాయనాలకు చెందినవి. గత దశాబ్దంలో కన్సాస్‌లో మెన్నింగ్ క్లినిక్‌లో జరిగిన ఒక పరిశీలనలో, లవ్‌లో పడినపుడు, లవ్‌లో కొనసాగుతున్నప్పుడు ''ఎండార్ఫిన్స్'' అధిక స్థాయిలో విడుదలైనట్టు గమనించారు. అంతే కాకుండా వారిలో అంటురోగాలకు కారణమైన సూక్ష్మజీవులతో పోరాడే యాంటీబాడీస్ స్థాయి కూడా రక్తంలో

పెరిగినట్లు గమనించారు. ఈ మార్పులు పెళ్ళి చేసుకున్న కొత్తలో ఎక్కువగా కన్పించి, క్రమంగా తగ్గుతూ వచ్చినట్లు గమనించారు.

పెళ్ళయిన కొత్తలో దంపతులు మానసికంగా, శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటారని శాస్త్రవేత్తలు తమ దగ్గర ఉన్న కేస్ రిపోర్ట్‌లు, గణాంక వివరాలు అవీ ఇవీ పట్టుకొని ఢంకా భజాయించి చెపుతున్నారు. మరి ఆ తరువాత శరీరంలో అవన్నీ ఎందుకు తగ్గిపోతాయంటే, వారి జీవితాలు యాంత్రికమై పోవడమే నంటున్నారు.

లవ్– రోగనిరోధక వ్యవస్థ

1992లో 'ఓహియో స్టేట్ యూనివర్సిటీ కాలేజీ ఆఫ్ మెడిసిన్'లో జరిగిన ఒక అధ్యయనంలో, కొత్తగా పెళ్ళయిన జంటల రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టత, తీరుతెన్నులు గూర్చి విశ్లేషించారు. ప్రేమలో పడితే, రక్తంలో వైరస్‌తో పోరాడే 'టి–సెల్స్' స్థాయి పెరిగినట్లు కనుగొన్నారు. కాస్త లవ్‌లో పడ్డవారికి కొద్ది స్థాయిలో 'టి–సెల్స్' స్థాయి పెరిగితే, గాఢంగా ప్రేమలో పడ్డ వారికి ఆ స్థాయిలోనే 'టి–సెల్స్' స్థాయి రక్తంలో పెరిగినట్లు గమనించారు.

సాధారణంగా పిల్లలు, యువకులలో రక్షణ వ్యవస్థ పటిష్టంగా ఉంటుంది. దానికి తోడు యువకులుగా ఉన్నప్పుడే వివాహం చేసుకోవడం వలన 'లవ్ కెమిస్ట్రీ', 'లవ్ సైకాలజీ'ల ప్రకారం మరింత రోగ నిరోధక శక్తి లభిస్తుంది. కాస్త మధ్యవయస్సు వచ్చేటప్పటికి రకరకాల జబ్బులు వస్తూనే ఉంటాయి. వారి ప్రేమ నడివయస్సులో మృగ్యమై పోవడంతో అసలే ఆ వయస్సులు త్వరగా వివిధ అనారోగ్యాలకు గురవుతున్నారని నిపుణుల అభిప్రాయం.

ప్రేమంటే రొమాంటిక్ లవ్వేనా?

'రొమాంటిక్ లవ్'కే శరీరంలో అటువంటి రసాయన మార్పులు సంభవిస్తున్నాయా? లేక ఆత్మీయత, కరుణ, అనురాగంతో కూడిన ప్రేమలకు కూడానా? అనే విషయంపై బోస్టన్ యూనివర్సిటీ సైకాలజిస్టు డేవిడ్ మేక్‌క్లేలాండ్ కొన్ని పరిశీలనలు చేసాడు. రొమాంటిక్ లవ్‌తో బాటు, ఇతర ఏ రకమైన లవ్ అయినా శరీరంలో ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తుందని ఆయన తన పరిశోధనా సారాంశంగా చెపుతున్నారు.

క్రాంతికార్ గారి రచనలు
(సైకాలజీ - వ్యక్తిత్వవికాసం)

అమ్మ-నాన్న-పిల్లలు	రు. 100
మనసే ఒక పూలతోట	రు. 100
వ్యక్తిత్వ వికాసం	రు. 50
మానసిక సమస్యలు-పరిష్కారాలు	రు. 100
సంసారం - సైకాలజీ	రు. 30
సక్సెస్ 6వ ముద్రణ	రు. 75
క్రాంతికీయం	రు. 40
హలో బావున్నారా?	రు. 100
పరీక్షల్లో విజయం మీకే!	రు. 60
బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్	రు. 50
సెక్స్ సైకాలజీ	రు. 70
సెల్ఫ్ హెల్ప్ హిప్నాటిజమ్	రు. 30
మీ సైకాలజీ కౌన్సిలింగ్ -1	రు.25
మీ సైకాలజీ కౌన్సిలింగ్ -2	రు.25
మీ సైకాలజీ కౌన్సిలింగ్ -3	రు.25
మీ సైకాలజీ కౌన్సిలింగ్ -4	రు.25
మీ సైకాలజీ కౌన్సిలింగ్ -5	రు.25
SUCCESS WITH SELF-HYPNOTISM	Rs.50
COMMON PSYCHOLOGICAL PROBLEMS & SOLUTIONS	Rs.50
SEVERE STRESS TO SUPER RELAXATION	Rs.50

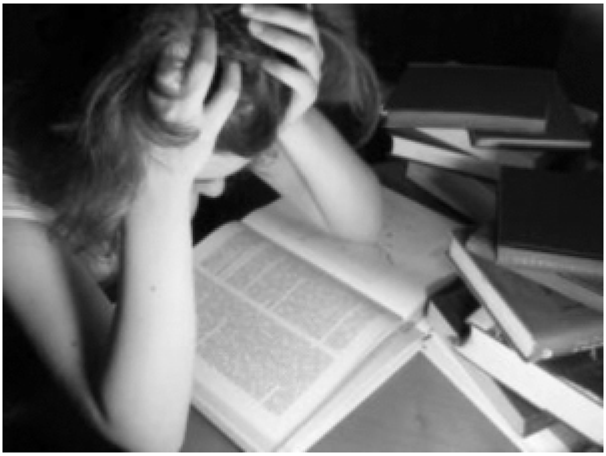
ఆయన ఈ అధ్యయనంలో భాగంగా కొంతమందికి మదర్ థెరిస్సా డాక్యుమెంటరీ చూపించినపుడు వారి లాలాజలంలో 'ఇమ్యునోగ్లోబిన్ యాంటీబాడీస్' స్థాయి పెరిగినట్లు గమనించారు.

ఇంకా మెక్‌క్లేలాండ్, వ్యక్తుల మధ్య అనుబంధం, ఆత్మీయతల స్థాయి ఏ మేరకు వారిలో రక్షణ వ్యవస్థను గట్టి పరుస్తుందనే విషయంలో పరీక్షలు జరిపాడు. ప్రేమించే తత్వం ఎక్కువ ఉన్న వారిలో రోగ కారక సూక్ష్మజీవులతో పోరాడే యాంటీబాడీస్ ఎక్కువగా ఉంటున్నట్లు వారిలో తక్కువ స్థాయిలోనే తీవ్రమైన అనారోగ్యాలు వస్తున్నట్లు కనుగొన్నాడు. అంతే కాకుండా, పెళ్ళయిన వారు, చక్కటి అనుబంధంతో పెనవేసుకు పోయేవారు ఎక్కువ కాలం బ్రతగ్గలరని, బ్రహ్మచారులు, ఒంటరి తనంతో బాధపడేవారు, భాగస్వామిని పోగొట్టుకొని ప్రేమ రాహిత్యానికి లోనయిన వారు తరచు అనారోగ్యాలకు గురవుతారని, వారి జీవన స్థాయి కూడా తగ్గుతుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.

ఇలా ఇంకెన్నో విధాలుగా ప్రేమ, అనురాగం, ఆత్మీయత వంటివి మనిషిలో రోగ నిరోధక శక్తిని, హాయిని, ఆనందాన్ని, సుఖమయ జీవితాన్ని ప్రసాదిస్తాయని పరిశోధకులు చెపుతున్నారు.

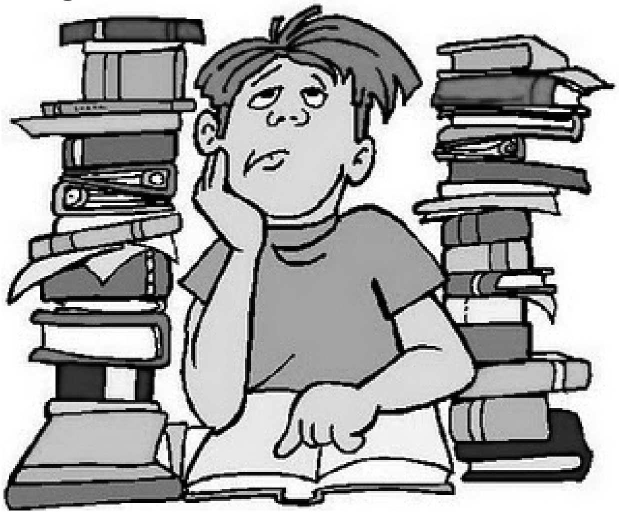
ఏది ఏమైనా అనారోగ్యవంతులకు మందులతో బాటు "కాస్త ప్రేమించుకోండి!" అని ప్రిస్క్రిప్షన్స్‌పై రాసే కాలం ఎంతో దూరం లేదు.

మనమున్న పరిస్థితులను, భార్యా పిల్లలను, తోటి వారిని, పెంపుడు జంతువులను, మొక్కలను ప్రేమగా చూడ్డం అలవాటు చేసుకోగలగడం అవసరం. వీలయినంత దగ్గరితనం, ప్రేమ, ఆత్మీయతలతో మెలగండి. •



పరీక్షలంటే భయం ఎందుకు?

-క్రాంతికార్



చాలామంది విద్యార్థులు పరీక్షలంటే భయపడుతున్నారు. పరీక్షలంటే భయం ఎందుకుండాలి? సరిగా ప్రిపేర్ కాకపోతే ఉంటుంది. (సరిగా ప్రిపేర్ అయినా భయం వేస్తే? ఆ భయాన్ని తగ్గించడానికి హిప్నోథెరపి లాంటి పద్ధతులున్నాయి).

ప్రిపరేషన్ సరిగా ఉండడం అన్ని సందర్భాలలో మంచిది. పరీక్షలలో తక్కువ మార్కులొస్తాయని గాని, పేపర్ ఎలా ఉంటుందో అని గాని, ఎలా రాయగలనో అనిగాని ముందునుండి ఆందోళన పడితే, చదివిన చదువు కూడా హారతిలా హరించుకుపోతంది. భయం మనిషి అభివృద్ధికి ఆనకట్టలు వేస్తుంది.

భయం ఎందుకు?

అసలు ఏ విషయంలో భయపడు తున్నారో ఒకసారి కాగితంపై రాసుకోండి. ఏదయినా సబ్జెక్టు విషయంలో భయపడుతుంటే దానికి కారణం కూడా కాగితాలపై రాసుకోండి. ఆయా కారణాలకు ఆలోచిస్తే సమాధానాలు దొరుకుతాయి. వాటిని పరిష్కరించు కొంటూ పోతే భయం తగ్గుతుంది. ఉదాహరణకు మేథ్స్‌లో ఓ ప్రోబ్లమ్ ఉంది. అది తప్పనిసరిగా ఎగ్జామ్‌లో ఇచ్చే ఛాన్సు ఉంది. కాని అది మీకు రాదు. దానివలన మీ భయం అంతే? అప్పుడు మీకు చాయిస్ ప్రశ్నలకు ఆన్సర్ చేయగల స్థాయి ఉందా– అనేది ఆలోచించండి. ఆ స్థాయి ఉంటే మీరు భయపడకూడదని నిశ్చయానికి రండి. అదే సమయంలో ఆ థీరమ్‌ను గాని, ప్రోబ్లమ్‌ను గాని ఒకటికి రెండుసార్లు కాగితంపై రాయడం, సులువుగా ఎలా గుర్తుపెట్టుకోవాలో మీ లెక్చరర్‌నుగాని, సహ విద్యార్థినిగాని అడగడం చేయాలి. హైరానా పడినంతమాత్రాన పరీక్షలో ఆ ప్రశ్న బాగా రాయగలరా? భయం, వర్రీల కారణంగా ఉన్నది కూడా మర్చిపోతారు. మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంచుకొని ఆలోచించండి. తప్పక విజేతలవుతారు.

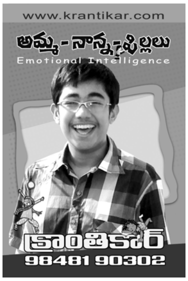
సరిగా ప్రిపేర్ కాకపోతే?

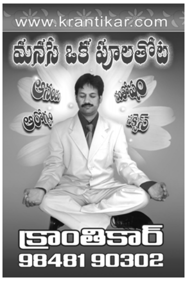
సరే! సరిగా ప్రిపేర్ కాలేదు. పరీక్షలొచ్చేసాయి. భయపడి ఏమి లాభం? 'ఎంతవస్తే అంతే రాస్తాను' అనే నిర్ణయానికి రండి. వచ్చింది వచ్చినట్లు రాయండి. అలా రాసినా మీరు మంచి ఫలితాలనే పొందగలరు.

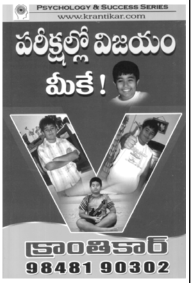
శారీరక సమస్యలు

పరీక్షలంటే భయమని ఫీలయ్యే వారికి ఏదో ఒక శరీర సమస్య ఎదురవుతుంది. తలనొప్పి, విరేచనాలు, కడుపునొప్పి, వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఇవన్నింటిపై కుటుంబసభ్యుల దృష్టి కేంద్రీకరించబడి ఉండడంతో, విద్యార్థి పరీక్షల బాధ తగ్గినట్లు ఫీలవ్వవచ్చు. నిజానికి ఇలా పలాయనవాదం చిత్తగించడం వలన సమస్య నుండి దూరంగా పోతున్నారు గాని సమస్యకు పరిష్కారం ఆలోచించడం లేదు.

క్రాంతికార్ సరికొత్త ఎడిషన్‌లు విడుదలయ్యాయి!







అమ్మా-నాన్న-పిల్లలు ₹.100 | మనసే ఒకపూలతోట ₹.100 | పరీక్షల్లో విజయం మీకే ₹.60 | హలో బావున్నారా? ₹.100

ఏం చేయాలి?

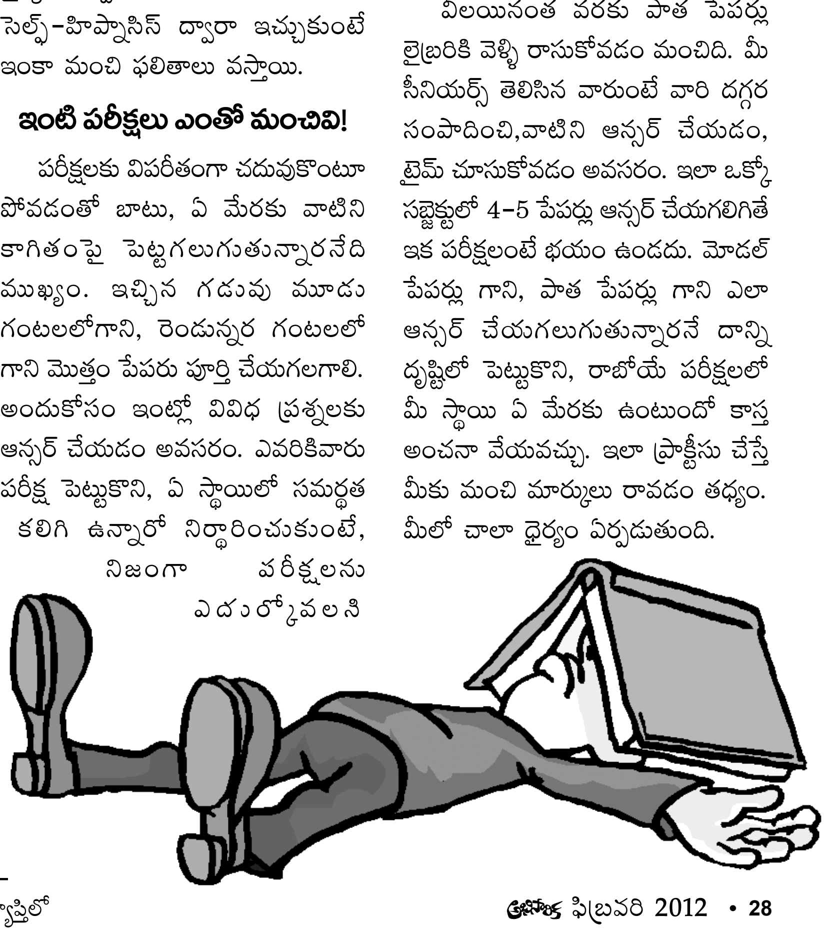
ప్రాణాయామం, మెడిటేషన్ రోజూ చేయాలి. పరీక్షల పట్ల భయం తగ్గించుకొనే ఆడియోలు రోజూ పరీక్షలకు కొద్దికాలం ముందు నుండి ఉపయోగించుకోవాలి. సెల్ఫ్-హిప్నాటిజం నేర్చుకొని ప్రాక్టీస్‌చేసి ఆ సజెషన్‌ల ద్వారా భయాన్ని పారద్రోలవచ్చు. మరీ భయం ఎక్కువగా ఉంటే, హిప్నోథెరపిస్టును గాని, సైకోథెరపిస్టునుగాని కలవడం మంచిది. భయం నుండి పారిపోవాలనే ప్రయత్నం ఏమాత్రం మంచిది కాదు. కొంత కాలం పాటు మానసిక స్థైర్యం పెరుగుతున్నట్లు పాజిటివ్ సజెషన్‌లు ఇచ్చుకోవడం ద్వారా చాలా మట్టుకు భయం కంట్రోల్‌లోకి వస్తుంది.

నెగిటివ్ థింకింగ్‌ను ఆపండి!

ప్రతి విషయానికి నెగిటివ్‌గా ఆలోచించడం తగ్గించండి. నాకు భయం! భయం! అని ఒకటికి పదిసార్లు అనుకోవద్దు. రోజురోజుకి నాలో భయం తగ్గుతుందని సజెషన్‌లు ఇచ్చుకోగలగాలి. నేను పరీక్షలు ఫెయిలవుతానేమో? అనుకోవద్దు. 'నేను పరీక్షలు పాసయ్యి తీరుతాను! అని మనస్సులో దృఢ నిశ్చయానికి రండి. "భయపడి ఉద్ధరించేదేముంది? నాలోని భయాన్ని తరిమి-తరిమి కొడతాను. నాకూ నా భయానికి మధ్య జరుగుతున్న ఈ పోటీలో నేనే విజయం సాధిస్తాను" అని ప్రాణాయామం చేసిన తరువాత సజెషన్‌లు ఇచ్చుకోండి. క్రమంగా భయం తగ్గిపోయి ఆ స్థానంలో ధైర్యం ఏర్పడుతుంది. ఇవే సజెషన్‌లు సెల్ఫ్-హిప్నాసిస్ ద్వారా ఇచ్చుకుంటే ఇంకా మంచి ఫలితాలు వస్తాయి.

ఇంటి పరీక్షలు ఎంతో మంచివి!

పరీక్షలకు విపరీతంగా చదువుకొంటూ పోవడంతో బాటు, ఏ మేరకు వాటిని కాగితంపై పెట్టగలుగుతున్నారనేది ముఖ్యం. ఇచ్చిన గడువు మూడు గంటలలోగాని, రెండున్నర గంటలలో గాని మొత్తం పేపరు పూర్తి చేయగలగాలి. అందుకోసం ఇంట్లో వివిధ ప్రశ్నలకు ఆన్సర్ చేయడం అవసరం. ఎవరికివారు పరీక్ష పెట్టుకొని, ఏ స్థాయిలో సమర్థత కలిగి ఉన్నారో నిర్ధారించుకుంటే, నిజంగా పరీక్షలను ఎదుర్కోవలని వచ్చినపుడు ఏమాత్రం భయం ఉండదు. చాలా ఈజీగా రాయగలుగుతారు. కార్పొరేట్ స్కూళ్ళు, కాలేజీలలోని వీక్లీ టెస్టులు ఇటువంటివే!



పాత పేపర్లు సంపాదించండి!

వీలయినంత వరకు పాత పేపర్లు లైబ్రరికి వెళ్ళి రాసుకోవడం మంచిది. మీ సీనియర్స్ తెలిసిన వారుంటే వారి దగ్గర సంపాదించి,వాటిని ఆన్సర్ చేయడం, టైమ్ చూసుకోవడం అవసరం. ఇలా ఒక్కో సబ్జెక్టులో 4-5 పేపర్లు ఆన్సర్ చేయగలిగితే ఇక పరీక్షలంటే భయం ఉండదు. మోడల్ పేపర్లు గాని, పాత పేపర్లు గాని ఎలా ఆన్సర్ చేయగలుగుతున్నారనే దాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని, రాబోయే పరీక్షలలో మీ స్థాయి ఏ మేరకు ఉంటుందో కాస్త అంచనా వేయవచ్చు. ఇలా ప్రాక్టీసు చేస్తే మీకు మంచి మార్కులు రావడం తథ్యం. మీలో చాలా ధైర్యం ఏర్పడుతుంది.

Dr. D V R Poosha PhD

Fellow, Council of Sex Education and Parenthood International,

Life Member, Indian Assoc. Sex Educators, Counselors and Therapists,

Consultant - www.SexualHealth.com

సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఏమున్నా...
సంతానం కలగకున్నా...
చికిత్స సలహాలు ...

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

అభిసారిక
40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్,
సామర్లకోట - 533 440.
ఫోన్ : 0884 - 2327454

మీ పేరు, పూర్తి ఎడ్రస్ తప్పనిసరిగా రాయాలి. (ఆ వివరాలు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ పత్రికలో ప్రచురించబడవు) వ్యక్తిగతంగా జవాబు కోరితే స్వంత అడ్రసు రాసిన కవరు, 5 రూ॥ల స్టాంపులు జతపరచాలి.

అడగండి చెప్తాను

మాకు పెళ్ళి అయి 2 సంవత్సరాలు అయినది. 3 నెలల క్రితం పాప పుట్టింది. నా భార్య గర్భవతి అయిన మూడవ, ఆరవ నెలలో బ్లడ్ టెస్ట్ చేయించినాను. డా॥ అంతా సాధారణంగానే ఉందన్నారు. 3వ నెలలో నేను కూడా బ్లడ్ టెస్ట్ చేయించు కున్నాను. బాగానే ఉన్నది. కాని 9వ నెలలో నా భార్యకు టెస్ట్ చేయించితే హెచ్.ఐ.వి అని తేలింది. కాన్పు అయిన తర్వాత కూడా అలాగే తేలింది. టెస్ట్ చేయించాను. నాకు లేదు ఆమెకు ఉంది. గర్భవతి అయిన మొదట్లో లేనిది చివరిలో హెచ్.ఐ.వి అని రిపోర్టు వచ్చింది. ఇప్పుడు నేను చాలా బాధపడుతున్నాను. నేను ఎప్పుడూ బయట తిరుగుడు తిరగలేదు. ఇక జీవితం సర్వనాశనమేనా? ఆమెను పెళ్ళి అయినప్పటినుంచి నేను చాలా మంచిగా చూసుకున్నాను. ఆమె మీద ఏ అనుమానమూ లేదు. కాని డా॥ మేమిద్దరం కలువరాదని చెప్పారు. ఆమె మాత్రము పైకి ఆరోగ్యంగానే ఉంది. పాప ఆరోగ్యం కూడా బాగానే ఉంది. పాపకు ఇంకా బ్లడ్ టెస్ట్ చేయించలేదు. పాపకు టెస్ట్ ఎప్పుడు చేయించాలి? మా ఇంట్లో వారికి కూడా ఈ విషయం తెలిసింది. త్వరలో గొడవలు మొదలు కావచ్చునేమో? ఎటూ తోచక మీకు ఉత్తరం ద్వారా తెలుపుతున్నాను. మీ అభిప్రాయమును తెలుపగలరని ఆశిస్తు న్నాను. కాన్పు కాక ముందు మందు పోసారట. ఆ మందు వలన పాపకు హెచ్.ఐ.వి రాదని అంటున్నారు. ఇది ఎంత వరకు నిజమో తెలుపగలరు.

-బి.కె హైద్రాబాద్

మీకు హెచ్.ఐ.వి నెగిటివ్ వచ్చి మీ భార్యకు పాజిటివ్ వచ్చినప్పటికీ వాస్తవ దృక్పథంతో వ్యవహరించి, భార్యను అనుమానించనందుకు మిమ్మల్ని అభినందిస్తున్నాను. హెచ్.ఐ.వి రకరకాల మార్గాలలో వ్యాపిస్తుంది కదా!

కుటుంబంలో క్లిష్టపరిస్థితులు ఏర్పడినపుడు ఓర్పుగా నేర్పుగా దాన్ని ఎదుర్కొనే సామర్థ్యం అందరికీ ఉండదు. క్లిష్టపరిస్థితులే మనిషికి పరీక్షా సమయం. ఇపుడే సంయమనంతో వ్యవహరించాలి. మీ ఇంట్లో గొడవలు రాకుండానూ, వస్తే జాగ్రత్తగా చల్లబరిచే లాగానూ మీరే శ్రద్ధ వహించాలి. మీ భార్యకు మీ రక్షణ, ఆదరణ చాలా అవసరం.

మీ డాక్టరు చెప్పిన సూచననే పాటించండి. సెక్సుకి దూరంగా ఉండండి. ఆమెని దగ్గరకి తీసుకోవడం, పక్కన పడుకుని ఆప్యాయత నందించడం లాంటివి మాత్రం మానకండి. లైంగిక కలాపాలకి మాత్రమే దూరంగా ఉండండి. మరో 2-3 నెలల్లో ఓసారి మీరు కూడా టెస్ట్ చేయించుకుని హెచ్.ఐ.వి లేదనిపించేసుకోండి.

తల్లినించి బిడ్డకి హెచ్.ఐ.వి సోకకుండా చాలామట్టుకి కాపాడే చికిత్సలు ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉన్నాయి. దాన్నే పి.యమ్.టి.సి.టి. అంటున్నాము. అందులో భాగంగా మీ భార్యకి కాన్పుకి ముందు, కాన్పు సమయం లోనూ, ఆ తర్వాత కొన్నాళ్ల తల్లీ బిడ్డలిద్దరికీ... యాంటి రిట్రోవైరల్ మందులిచ్చి ఉంటారు. అలా జరిగితే మీ బిడ్డకు హెచ్.ఐ.వి సోకే అవకాశం చాలా తక్కువ. బిడ్డకి తల్లిపాలు పట్టకూడదు. పోతపాలే పట్టాలి. తద్వారా తల్లి పాల ద్వారా హెచ్.ఐ.వి సోకకుండా కూడా కాపాడవచ్చు.

పాపకి వెంటనే హెచ్.ఐ.వి టెస్ట్ చేయించడం వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. ఆమె ఒంట్లో హెచ్.ఐ.వి లేకపోయినా కొంతకాలం పాటు రిపోర్టు పాజిటివ్ గానే వస్తుంది. సూమారు 9 నెలల వయసొచ్చాక అప్పుడొచ్చే రిపోర్టుని నమ్మవచ్చు. అంతవరకు వెయిట్ చెయ్యండి.

భార్యని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకుంటూ ఆమె ఇంటి పనులు చేసుకోవచ్చు. హెచ్.ఐ.వి పాజిటివ్ వ్యక్తులు, వారి కుటుంబ సభ్యులూ తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు గతంలో అభిసారికల్లో రాసాము చదివి పాటించ (మన)ండి.

దక్కించండి

మీరిచ్చిన ధైర్యంతో, పెళ్ళి చేసుకున్నాను. పెళ్ళయి రెండు నెలలు అవుతోంది. రోజుకి 3 సార్లు చొప్పున కలవ గల్గుతున్నాను. నా భార్యకు తృప్తి కలుగుతుందో లేదో తెలియదు. కాని అంగం చిన్నదిగా ఉంది. దాదాపు 3 ఇంచులు ఉంటుంది. ఆమెకు కొత్త గనుక ఇప్పుడు ఏమీ అనదు కావచ్చు. కాని ఆడవాళ్ళు ముచ్చట్లు చెప్పుకొనేటప్పుడు ప్రసక్తి వస్తే నా అంగం చిన్నదన్న సంగతి నా భార్యకు తెలుస్తుంది. నాభార్య అప్పుడు నన్ను విడిచి పెడితే ఎలా? నా అంగం పొడవు అయ్యే మార్గం చెప్పరా? కలిసిన వెంటనే నాభార్య యోని నుండి వీర్యం బయటకు వచ్చేస్తోంది. అంగం చిన్నదైనందుకేనా? నేను రతి జరుపంగ నా భార్య కొద్దిసేపటి లేచిపొమ్మని తొందర పెడుతుంది. ఎందువలన? ఈమెను మాత్రం నేను ఒదులుకోను. నా భార్య నాకు దక్కే ఉపాయం చెప్పండి.

-బి.ఆర్., కరీంనగర్

జవాబు : అంగం 3 ఇంచులు ఉంటేనేమి? చక్కగా రతి చేస్తున్నారు కదా! మీ భార్య కూడా మీ వల్ల సంతృప్తి పడి నందు వల్లనే లేచిపొమ్మని అనటం జరుగుతోంది. ఇది చాలదా మీకు?

ఎన్నో దాంపత్యాలలో స్త్రీలు ఆ పాటి రతి సుఖం కూడా లేక అలమటించి పోతున్నారు. వారికి లేని సుఖం మీ భార్య మీ నుంచి పొదగలగటం మీ అదృష్టం. దానికి మీరు గర్వపడండి.

రతి నైపుణ్యం తెలిసిన వాడికి 3 అంగుళాల అంగమైనా, 6 అంగుళాల అంగమైనా ఒకటే. అది తెలియనివాడికి ఎంత పెద్ద అంగమైనా వేస్టే నని ఎన్నోసార్లు వ్రాసాను. చచ్చినాడి ముక్కు కూడా కోయలేని బారెడు కత్తికన్నా ఛర్రున కోసే చురకత్తి మేలుకదా? మీరిద్దరూ గ్రహించాల్సి సత్యమిది.

మీ భార్యా మీరూ రతికి ముందు చాలా సేపు కొంటె కబుర్లు, ప్రణయ చేష్టలు, ఉద్రేక పరిచే కలాపాలు - వీటిల్లో పాల్గొని ఆ తర్వాత పావుగంట, అరగంటసేపు రతిని ఆనందించి ఆ తర్వాత స్ఖలించడం నేర్చుకోండి. మీ భార్య నెవరైనా మీ అంగం సైజు గురించి ప్రశ్నిస్తే మీ భార్య "మీ ఆయన ఎంతసేపు రతి చేయగలడు?'' అని ఎదురు ప్రశ్నించి నోరు మూయించవచ్చు. రతిని కళగా అభ్యసించి ఆచరించటం అందరికీ రాదు. ఆ విద్య మీరు నేర్చుకోండి. నేర్చుకుంటే వస్తుంది. మా ప్రణయకళ, కామశిల్పం, శృంగారం, రతి రహస్యం, దాంపత్య రహస్యం వంటి పుస్తకాలు చదివి నేర్చుకోవచ్చు.

రోజుకి ఎన్ని సార్లు రతి చేస్తే అంత మగతనమని పొరబాటు పడకండి. వారానికి 2-3 సార్లయినా ఫర్వాలేదు, కాని, యిద్దరూ కలిసి ఎంత బాగా రతిని

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

తమ సమస్యలకు సలహాలు, చికిత్స నిమిత్తం **డా॥ పూషా** గారిని స్వయంగా సంప్రదించాలంటే పాఠకులు **సామర్లకోట, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేటు** లోని **అభిసారిక కార్యాలయానికి** రావచ్చును.

సామర్లకోట పట్టణం **'విజయవాడ నుంచి విశాఖపట్టణం'** వెళ్ళే మార్గంలో ఉంది.

ఏ రోజునైనా రావచ్చు. రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒక సారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.

ఫోన్ : 0884-2327454
92466 91101
(ఫోన్ చేయాల్సిన సమయం: ఉ.8 నుంచి సా. 5 వరకు)

ఆనందించ గలిగారు, దానికి ఏం ప్రయత్నం చేసారు - ఇవీ మీరు గ్రహించాల్సినవి.

మీరు ఎన్ని మందులు వాడినా అంగం పెరగదు. మందుల వల్ల కొద్దోగొప్పో కామేచ్ఛ, ఇంద్రియనిగ్రహం వంటివి పెరుగుతాయి. కనుక రాని దాని కొరకు ప్రాకులాడకండి. ఉన్నదాన్ని ఎంత బాగా ఉపయోగించుకోవచ్చునో తెలుసుకోండి.

రతి అనంతరం వీర్యం బయటకు వచ్చేయటానికి మీ అంగం చిన్నదిగా ఉండటం కారణం కాదు. అందరికీ అలానే అవుతుంది. దాని గురించి ఆందోళన పడక్కర్లేదు.

యాంటీబాడీల అవరోధం

కొంతమంది స్త్రీలు గర్భం దాల్చటానికి యాంటీబాడీలు అవరోధంగా ఉంటాయని మా ఫ్యామిలీ డాక్టరుగారు చెప్పారు. అసలు యాంటీబాడీలంటే ఏమిటి? అవి స్త్రీ శరీరంలో ఎప్పుడూ ఉంటాయా? వాటిని నిరోధించాలంటే ఏమి చేయాలి.

జ : కొందరికి గర్భం రావడానికి పైకి లోపాలేమీ కనబడకపోయినా యాంటీ బాడీలే ఏర్పడటం వల్ల గర్భం రాదు. పూర్వం ఇటువంటి సందర్భాల్ని 'కారణం అంతుపట్టని కేసులు'గా వర్ణించేవారు. తదుపరి పరిశోధనల్లో వీర్యకణాలకు వ్యతిరేకంగా పని చేసే యాంటీ బాడీలు ఒక ముఖ్య కారణం అని తెలిసింది.

'యాంటీబాడీలు' అనబడేవి ఒక రకం ప్రోటీన్లు. మనిషి శరీరంలోకి ఏదైనా వ్యాధి క్రిమి ప్రవేశిస్తే దాన్ని గుర్తించి, తొలగించడానికి శరీరం సైనికుల్ని తయారుచేస్తుంది. ఆ సైనికులే ఈ యాంటీబాడీలు. క్రిముల్ని పోరాడ్డానికి యాంటీ బాడీలు ఉత్పత్తి చేయడం వరకూ మంచిపనే ! కాని వీర్యకణాలను కూడా శత్రుకణాలుగా భావించి వాటిని నిర్వీర్యం చెయ్యడానికి సిద్ధమయితేనో !

కొందరు దంపతుల విషయంలో ఇలా జరుగుతోందని పరిశోధనల్లో తేలింది. మీ డాక్టరు గారు చెప్పినదిదే ! ఈ యాంటీ బాడీలు రెండు రకాలుగా ఉత్పత్తి అవుతాయి.

ఒకటి : పురుషుడి వీర్యకణాలకు వ్యతిరేకంగా అతని శరీరమే యాంటీ బాడీలు ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఆ యాంటీ బాడీలు అతని వీర్యకణాల కదలికను దెబ్బతీసి... అవి గుంపులు గుంపులుగా పోగు పడేలా చేసి... లేదా చురుగ్గా ముందుకు ఈదడం మాని గిరికీలు కొట్టేలా చేసి... ఇలా అతని వీర్యం సాఫల్యతను పాడుచేస్తాయి.

మరికొందరి విషయంలో అలా జరగదు. భర్త వీర్య కణాలకి వ్యతిరేకంగా భార్య శరీరం యాంటీబాడీలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దాంతో లేబరేటరీ పరీక్షల్లో ఫస్ట్‌క్లాస్‌గా కనిపించే వీర్యకణాలు కూడా భార్య యోనిలో పడగానే ఎందుకూ కొరగాకుండా పోతాయి. కాని అదే వీర్యం మరో స్త్రీకి గర్భం కలిగించవచ్చు. ఈ స్త్రీకే అతని వీర్యం పడదు.

ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందో సంతృప్తికరమైన జవాబులేదు. మన పెంపుడు కుక్క ఒకప్పుడు మనం మంచివాళ్ళనుకుంటున్న వాళ్ళ మీదే ఎందుకో తెగ అరుస్తుంది. వీడు దొంగలా ఉన్నాడే అనుకొన్న వాళ్ళ మీద కూడా ఒకోసారి అరవదు. అదెందుకో అర్థం కానట్టే ఈ వీర్యకణాలని కూడా ఒకొక్క స్త్రీ ఎందుకు యాంటీబాడీలతో అడ్డగిస్తుందో, మిగతా స్త్రీల శరీరం ఎందుకు అలా రియాక్టు కాదో అర్థం కాదు. ఆ వీర్యకణం మీద ఉంటే వివిధ రసాయన పదార్థాలలో ఏదో ఒకటి ఇలా యాంటీబాడీలను పురికొల్పుతుండవచ్చు.

ఏదేమైనా, ఈ సమస్యకి సులువైన పరిష్కారం IUI. భర్త వీర్యాన్ని పలుమార్లు

మీకోసం...!

రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద మందులు ఈ దిగువ చోట్ల లభిస్తున్నాయి.

+

వరంగల్‌లో ...

సయ్యద్ ఫయాజ్
11-25-778 సన్‌ఫ్లవర్ స్కూల్ ఎదురుగా, కొత్తవాడ, వరంగల్
ఫోన్: 99636 70786

విజయవాడలో ...

Sai Balaji Marketing Agencies,
27-16-108, Besant Road,
Opp: Surya Motors,
Girish Complex, Governopet,
VIJAYAWADA, 9246497395

విశాఖ లో ...

- డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు, గాజువాక,
93910 32296, 93928 44435

- మైండ్ పవర్, జగదాంబ జం.
9247883617

- హిప్నో హెల్త్ క్లబ్, హెచ్.బి. కాలనీ
☎ 2721543, 6463926.

చిగురుమామిడిలో ...

డా॥ ఎ. శంకర్ అంజలి క్లినిక్, బస్‌స్టాండ్ రోడ్, చిగురుమామిడి, కరీంనగర్ జిల్లా.,
08721-252323, 96523 85027

ఖమ్మంలో ...

Br. T.Salmon, Pastor
11-11-155/6 Near new RTO
Office, Bangarayya Nagar
Bypass Rd. KHAMMAM
Ph: 9951109717

తాడిపత్రిలో...

శ్రీ పల్లా వెంకటరంగయ్య
3/1032, గన్నెవారిపల్లి కాలనీ, తాడిపత్రి
9908809643

ప్రత్యేక ద్రావణాలతో జాడించి, చురుకైన వీర్యకణాలను సేకరించి గర్భాశయంలో ప్రవేశపెట్టే ఈ టెక్నిక్ వల్ల యాంటీబాడీల సమస్యని చాలా మటుక్కి జయించవచ్చు. అయినా ఫలించక పోతే IVF-ET, ICSI - IVF-ET వంటి ఖరీదైన పద్ధతులు అవలంబించాలి.

హెర్నియాకి మందులున్నాయా?

నా వయసు 26 సం॥లు. నాకు కూడా కుడివైపు నరం వాచి, నడుము వెన్ను నొప్పిగా ఉంటున్నాయి. ఈ సమస్య ఎందువలన వస్తుంది ? ఎటువంటి చెడు అలవాట్లు లేనివారికి కూడా వచ్చే అవకాశం ఉందా ? హెర్నియా వచ్చిన వారికి మందు లతో తగ్గే అవకాశం ఉందా. లేక ఆపరేషన్ ఒక్కటే మార్గమా తెలుపగలరు. నాకు ఇంకా వివాహం కాలేదు. దీని వలన సంతానం కలగడానికి ఏమైనా అవరోధం ఉంటుందా? ఒకవేళ ఆపరేషన్ చేయించుకోవలసి వస్తే ఎంతకాలంలోగా చేయించుకోవాలి?

హెర్నియా సమస్య గురించి పూర్తి వివరాలకోసం సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ చదవండి. హెర్నియా (స్క్రోటల్ హెర్నియా) అంటే బీజంలోకి పేగు జారడం అని అర్థం. ఇలా జరగడానికి ఆ ప్రాంతంలోని కండరాల పొరలోని బలహీనత కాని, కొన్ని ఆజన్మదోషాలు కాని కారణం. మీకున్న సమస్య హెర్నియానా కాదా అన్నది మీకు మీరే నిర్ణయించుకోకండి.

యూరాలజిస్టు చేత లేదా సర్జను చేత పరీక్ష చేయించుకోండి. వరి బీజాన్ని హెర్నియాగా... హెర్నియాని వరిబీజంగా ఎందరో పొరబడుతుంటారు. 'నరం వాచడంగా' కొందరు పాఠకులు పేర్కొన్న సమస్యని తీరా పరీక్షిస్తే గజ్జల్లో గ్రంథులు వాచినట్టు తేలింది. కనుక స్వంత డయాగ్నోసిస్ వద్దు.

అది హెర్నియా (గిలక)యే అని తేలితే అది మందులతో పోదు. ఆపరేషను తప్పనిసరి. అది ఎంత త్వరగా జరిగిపోతే మీకు అంత మంచిది. ఆపరేషను ఖర్చు డాక్టర్ని బట్టి ఉంటుంది. వారినే అడగండి. రెస్టుకి వారం సరిపోతుంది. అటుపైన 3-4 వారాల పాటు పెద్ద బరువులు (బాల్చీలు వగైరా) మొయ్యకుండా ఉంటే చాలు.

హెర్నియా వల్ల సాధారణంగా సంతానం కలగడానికి ఆటంకం ఏర్పడదు.

బాధ పడితే తగ్గిపోతుందా?

నాకు రతి సమయంలో అతి శీఘ్రంగా స్కలనం జరిగి లుంగీ కరాబు అయిపోతున్నది. అంగం లోపల తీవ్రమైన మంట, నొప్పి కలుగు చున్నవి. పదిహేను రోజులుగా భార్యను కలవక పోవడంతో ఆమె నానా విధాలుగా అర్థం చేసు కుంటుందని బాధపడుతున్నాను.

-కల్లూరు.

జ. మరో పదిహేను రోజులు మీరు బాధపడుతూ కూర్చున్నా మీ సమస్య తీరదు. మీరు మీకు దగ్గర్లోని యురాలజిస్టును లేదా STD స్పెషలిస్టును సంప్రదించి అంగంలో మంట, నొప్పిలకు కారణమేమిటో పరీక్షలు చేయించు కోవాలి. తగిన చికిత్స చేయించుకుంటే ఆ నొప్పి, మంట పోతాయి. మామూలుగా కాపురం చేసు కోవచ్చు.

మీ భార్య నానా విధాలుగా అర్థం 'చేసు కున్నారా'? చేసు కుంటారని ముందుగా మీరే భయపడుతున్నారా? ఇంతకీ అలాంటి పరిస్థితి మీరెందుకు కల్పించుకుంటున్నారు? 'ఇది కారణం' అని చెప్పలేని తప్పు మీరేమైనా చేశారా? చెయ్యని పక్షంలో మీ బాధని, మీ సమస్యని ఆమెతో పంచుకోలేక పోవటం తప్పు. చెప్పటమే ఒప్పు.

ఒకరి కష్ట సుఖాలు మనసు విప్పి ఒకరు పంచు కోవటమూ, సానుభూతితో అర్థం చేసుకోవటమూ అవసరం. సరైన కమ్యూనికేషన్ లేకపోతేనే మీ మధ్య దాంపత్య సమస్యలూ, సెక్సు సమస్యలూ ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుంది.

ఇక శీఘ్ర స్కలనం అంటారా? అదేమీ పెద్ద సమస్య కాదు. స్కలనం త్వరగా అయిపోకుండా నిగ్రహించు కోవడాన్ని నేర్చుకోవచ్చు. కామశిల్పం, శీఘ్రస్ఖలనం, దాంపత్య రహస్యం పుస్తకాలు చదవండి.

ఇరవై నాలుగ్గంటలూ కావాలి.

నాకు అంగస్తంభన రోజుకొక పర్యాయం దృఢంగా జరుగుతున్నది. మిగిలిన టైంలో అర్ధస్తంభనమే ఉంటుంది. మీరు సూచించిన మందులు వాడినా నేను బాగవలేదు. అర్థ స్థంభనంతో నా భార్య నన్ను దగ్గరికి చేరనివ్వటం లేదు. 24 గంటలూ ఎంగేజ్ చేద్దామని నా కోరిక. కాని స్తంభనం ఉండటం లేదు. మీరు రమ్మనమన్నారు. కాని ఆర్థిక యిబ్బంది. ఇంకేమున్నా మందులు వాడమంటే వాడతాను. స్తంభన వైఫల్యం హస్తప్రయోగం చేసిన తరువాత వచ్చింది. ఈ స్థితిని ఏమంటారో తెలియదు.

-ఉత్తరాపల్లి.

జ. మందులు వాడితే మీరు బాగవుతారని మేము హామీ యివ్వలేదు. పూర్తిగా అవ్వరని మాకు తెలుసు కనుకనే స్వయంగా రమ్మన్నాము. అన్ని సమస్యలూ ఉత్తరాల వల్ల పరిష్కారం కావండి! ముఖాముఖీ కూర్చుంటే పది నిముషాల్లో తీరిపోయే సమస్య, 10 టావులు ఉత్తరం రాసినా తీరకపోవచ్చు.

మీకు రోజుకొకసారైనా దృఢ స్తంభనం జరుగుతోంది కాబట్టి మీలో శారీరక లోపం లేదు. ఉన్నదల్లా మీ పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ, ఫియరాఫ్ ఫెయిల్యూర్, పార్ట్నర్ డిమాండు లాంటివి మాత్రమే!

మీ భార్యాభర్తల మధ్య సదవగాహన కూడా కాస్త మెరుగు పరచాల్సి ఉంది. అందుకే స్వయంగా రమ్మన్నాను.

24 గంటలూ రతిలోనే మునిగి తేలాలనే అసాధ్యమైన కోరిక ఆలోచనలో బాగుంటుంది కానీ, ఆచరణలో బాగుండదు. అది సాధ్యమూ కాదు. మీ ఫెయిల్యూర్ మీ మనసుని కుదిపేసి, మీరు వాస్తవంలో సాధించలేని దాన్ని ఫాంటసీగా రూపాంతరం చెందిస్తోంది. ఇది ఇలాగే సాగితే నిస్పృహ (ఫ్రస్ట్రేషన్‌కి) దారి తీయవచ్చు.

హస్తప్రయోగానికీ మీ ప్రస్తుత పరిస్థితికీ సంబంధం లేదండీ! పది రోజుల క్రితం ఆకలి తీర్చుకున్నందువల్ల ఇవాళ ఆకలి చచ్చిపోతుందా, చెప్పండి?

ఎందుకు చనిపోతాయి?

వీర్యకణాలు ఏ కారణంవల్ల చనిపోతాయి. వీర్యంలో ఎన్ని మిలియన్ల కణాలు ఉండాలి? కణాలు చనిపోతే సెక్స్ బలహీనత ఏర్పడుతుందా? ఇంకా ఏ రకమైన సమస్యలు ఎదురవుతాయి? వీర్య పరీక్ష ఎక్కడ చేస్తారు.

-వై.కె., ఆర్.ఆర్.డిస్ట్రిక్ట్.

జ. నిజానికి వీర్యంలో ఒక్కకణం ఉంటే చాలు గర్భం రావడానికి. కాని మిల్లీలీటరుకి సుమారు 400 లక్షల కణాలపైబడి ఉంటేకాని గర్భం సులభంగా రావటం లేదు. కణాల సంఖ్య తగ్గే కొద్దీ సంతానావకాశాలు తగ్గుతాయి. కణాల సంఖ్య ఒక్కటే బాగా ఉంటే సరిపోదు. వాటికి మంచి చలనశక్తి ఉండాలి. వీర్యంలోనూ, బీజ వాహికలోనూ దోషాలు ఉండకూడదు. ఇలాంటివే ఎన్నో పరిస్థితులు అనుకూలిస్తేనే కాని గర్భం రాదు.

వీర్యకణాలు చనిపోయాయి అని రిపోర్టు వచ్చినవన్నీ చనిపోయినట్టు అనుకోడానికి వీల్లేదు. కదలలేని కణాలు కూడా అందులో ఉంటాయి. ఎపిడిడిమిస్‌లో పరిపక్వం కాకుండా వీర్యకణాలకు హాని కలిగించే విషపదార్థాలుండవచ్చును. వాటికి పోషకాహారం లోపించవచ్చును. బీజాలకు సోకిన వ్యాధి కారక సూక్ష్మజీవులు వీర్యకణాలను కూడా చంపి వేయవచ్చును.

వీర్యంలో చనిపోయిన వీర్యకణాలున్నంత మాత్రాన ఏ మగవాడికి నపుంసకత్వం కాని, ఇతర దోషాలుకాని కలగవు. ఎటొచ్చీ సంతానం కలగడం కష్టమవుతుంది.

రక్త పరీక్ష, మలమూత్ర పరీక్షలు చేసే లేబరేటరీలన్నిటిలోనూ వీర్యపరీక్షలు కూడా చేస్తారు. ఈ పరీక్ష చేయించుకోవడానికి కనీసం 2-3 రోజుల ముందునించీ నిగ్రహం పాటించాలి. అలా అని మరీ రోజుల తరబడి నిగ్రహించుకుని ఆ తరువాత వీర్య పరీక్ష చేయించుకున్నా చచ్చిన కణాలు ఎక్కువ కనబడతాయి.

బీజవాహిక లేని స్త్రీలుంటారా?

బీజవాహిక లేకుండా పుట్టిన స్త్రీలుంటారా? అలాంటి స్త్రీలకు కూడా కాన్పులు కలిగే అవకాశం ఉందా?

-వై.ఎస్., కర్నూలు

జ. బీజవాహిక లేకుండా పుట్టేస్త్రీలు, గర్భాశయం లేకుండా పుట్టే స్త్రీలు లేకపోలేదు. మొదటి రకం స్త్రీలకు సర్జెన్లు కృత్రిమ బీజవాహికను సృష్టించటం జరుగుతోంది. గర్భోత్పత్తి జరగాలంటే గర్భాశయం ఉండి తీరాలి. బీజవాహిక లేకపోయినా గర్భాశయం గల స్త్రీలకు గర్భధారణావకాశా లున్నాయి. అయితే అయితే బీజవాహిక లేకుండా పుట్టే స్త్రీలలో నూటికి తొంభై రెండు మందికి గర్భాశయంకూడా ఉండదు. మిగిలిన ఎనిమిది మందికీ గర్భాశయం వున్నందున జరగబోయే గర్భాధారణకు అవకాశం ఉండేటందుకుగాను దానిని జాగ్రత్తగా కాపాడటం అవసరం. కృత్రిమ బీజవాహికను సృష్టించినా సృష్టించక పోయినా కృత్రిమ గర్భధారణ విధానాల ద్వారా గర్భోత్పత్తిని అలాంటి స్త్రీలకు కలిగించ వచ్చును. బీజవాహిక సవ్యంగా వున్నా కొందరు స్త్రీలకు గర్భాశయం వుండదు. అలాంటివారి బీజవాహిక చాలా లోతుగా ఉంటుంది.

ఈ దిగువ చోట్ల రాంషా-శిరీష ప్రచురణలన్నీ దొరుకుతాయి

కామారెడ్డి	:	గౌతమ్ కుమార్, పాత బస్టాండ్, ఫోన్ : 08468-320153, 97057 02517
ముంబాయి	:	1. పి.యస్.కథిరేసన్, పోస్టాఫీస్ ఎదురుగా, భండార్కర్ రోడ్
రామక్రిష్ణాపూర్	:	డి. లింగయ్య, హిందూ ఏజెంటు
భైంసా	:	శ్రీ సాయిక్రిష్ణా బుక్‌స్టాల్, RTC Bus Stand. 90005 83628
నకిరేకల్	:	Md. Azam Pasha, Main Road
రాయగడ	:	Ravindra News Agency, రైల్వే బుక్‌స్టాల్
కాశీబుగ్గ	:	Prem News Agency
జమ్ము	:	రాజా బుక్ స్టోర్స్, గుమ్మట బజార్
బెల్లంపల్లి	:	శిరీషా బుక్సు & బుక్ సెల్లర్స్, మగ్దుమ్ నగర్. సెల్ : 99890 90753
వింజమూరు	:	శ్రీ వెంకట సత్యనారాయణ ఫ్యాన్సీ & బుక్ సెల్లర్సు, మెయిన్ రోడ్. ☎: 249171
మంచిర్యాల	:	వినయ్ బుక్‌స్టాల్ & స్టేషనరీ, R.T.C Bus Stand, Cell : 9440757503

గర్భాశయం బాగుండి కూడా బీజవాహిక సవ్యంగా లేని పందొమ్మిది మంది స్త్రీలకు డాక్టర్ వర్డ్ కృత్రిమ బీజవాహికలను అమర్చారు. అందులో నలుగురు గర్భవతులైనారనీ, తొమ్మిది నెలలూ బిడ్డను మోసి సవ్యంగా పురుడు పోసుకున్నారనీ సదరన్ మెడికల్ జర్నల్ ఏనాడో వ్రాసింది. కనుక గర్భాశయం వుంటే బీజవాహిక లేకపోయినా గర్భోత్పత్తికి అవకాశం ఉంది.

మెడికల్ లిటరేచర్‌లో ఇలాంటివి ఎన్నో గర్భధారణల గురించి రికార్డయింది. అందులో 83 శాతం స్త్రీలు గర్భాన్ని ధరించి దాదాపు అందరూ నెలలు నిండిన తర్వాత సజీవులైన పిల్లల్ని కన్నారు. అందులో 50 శాతం మందికి బీజవాహికలోంచి మామూలుగానే పురుళ్లు రావటం జరిగింది. మిగతా వారికి సిజేరియన్ చేసి బిడ్డల్ని తీయవలసి వచ్చింది.

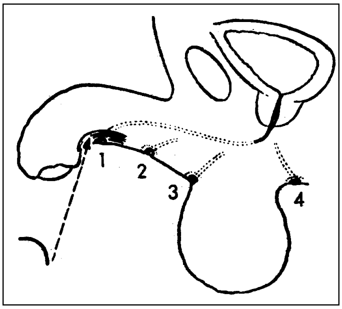
గాభరా పడకండి

మా అబ్బాయిని పెళ్ళి చేసుకోమంటే ఒప్పుకోవటం లేదు. పెళ్ళికి పనికిరానంటున్నాడు. మేమంతా దెబ్బలాడాము. తన పురుషాంగం తేడాగా ఉందని, తను పెళ్ళికి పనికిరాననీ అంటుంటే, దెబ్బలాడి చూపించమన్నాము. తీరా చూస్తే అది స్తంభించినప్పుడు కుళాయిలా ఉంది. చివర భాగం అడుక్కి వంగి ఉంది. అలా ఉంటే దాంపత్యం చెయ్యలేడు గదా! యిలా ఎందుకుంది? వాడు బాగుపడే మార్గం లేదా? దయచేసి ఈ సమస్యకు తగిన సలహా ఇవ్వగలరు.

- కె.టి., వరంగల్

జ. మీరు చెప్పలేదు. ఆ అబ్బాయి మూత్ర ద్వారం అంగానికి అడుగు భాగాన ఉండి ఉంటుంది. చూడండి. అలా ఉండటాన్నే హైపోస్పాడియాస్ అంటాము. అంటే అధోముఖ ముఖద్వారం ఉండటమని అర్థం. అది నాలుగు చోటుల్లో ఎక్కడైనా తెరచుకొని ఉండవచ్చు.

1. గ్రంథిలోను, 2. శిశ్నం మీద, 3. శిశ్నమూలం వద్ద, 4. బీజకోశం అడుగున.



ఇప్పుడు మీ అబ్బాయికి మూత్రద్వారం గ్రంథిలో (1) తెరచుకొని ఉండిఉంటుంది. అందుకే స్తంభించినప్పుడు అతని అంగం కుళాయి ఆకారంలో ఉంది. దాని మెడక్రింద కండరాలు నొక్కుకుపోయి ఉన్నాయి. ఆ దశనే కార్డీ (Chordee) అంటాము. ఇలా కొయ్యబారిన కండరవు మెడగల పురుషాంగాన్ని చికిత్సద్వారా సరిచేయవచ్చు. యూరాలజిస్టుకి చూపించండి.

ఏం చేయమంటారు?

నా వయస్సు 26 సం॥లు. నాకు ఈ మధ్యనే పెళ్ళయింది. శోభనం రోజు నా భార్యయోని లూజుగా ఉండటం, స్తనాలు మెత్తగా వ్రేల్లాడుతూ ఉండటం చూసి ఆమె నడిగాను. ఆమె ఏడుస్తూ విషయమంతా చెప్పివేసింది. ఆమెకు మూడేళ్లనుంచి మరొకనితో అక్రమ సంబంధం ఉందని. ఈ పదిహేను రోజుల నుంచీ ఆమె అనుభవం నన్ను కలవర పరుస్తోంది. ఆమె తన గత జీవితాన్ని చెప్పిన రాత్రే "నేను నిన్ను వదిలేస్తాను. నా ఆస్తి నీకు దక్కుతుంది. నువ్వు సుఖంగా ఉండు. నను చచ్చిపోతాను" అని చెప్పితే ఏడ్చింది. తనూ చస్తానంది.

వాళ్లు కట్నం సరిగా యివ్వలేదు. బంగారం యివ్వలేదు. యింట్లో తగాదాలవుతున్నాయి. నేను ఆలోచించాను. మంచి శీలం, మనస్సు లేని నా భార్యతో ప్రస్తుతం కాపురం చేసినా, కొంతకాలం తర్వాత నేను బలహీనుడనైతే, సుఖపెట్టలేకపోతే, నాకు మళ్లీ అన్యాయం చేస్తుంది గదా! ఆ రోజైనా నా ఓటమిని అంగీకరించలేను. చస్తాను. మరియు ప్రతిసారి ఆమెను చూసినప్పుడల్లా ఆమెకున్న అక్రమ సంబంధం గుర్తుకొస్తుంది. అలా అనునిత్యం బాధపడటం కన్నా, హాయిగా కన్ను మూయటం మేలనిపిస్తుంది. యిప్పుడు పురుగులమందు తెచ్చి యింట్లో పెట్టుకుని, మీ ప్రత్యుత్తరం చదివాక

కరీంనగర్ ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో మీకోసం...

శీఘ్రస్ఖలనం, దాంపత్య సమస్యలు, సెక్స్ సమస్యలు, మానసిక సెక్స్ సమస్యలు, సంతాన సమస్యలు గలవారు
మా క్లినిక్‌లో సంప్రదించి తగు సలహాలు, సూచనలు, చికిత్స పొందవచ్చు.

డా॥ జి. ధనుంజయ
ఆరోగ్య క్లినిక్,
రాంబజార్, జగిత్యాల
08724-222567, 94401 52567

"రిషిఫార్మా" ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

చస్తాను. నన్ను క్షమించండి.

- మీ అభిమాన పాఠకుడు

జ. మన పత్రికలు సెంటర్ సెన్సేషను కథ లిస్తున్నాయి. మన సినిమాలు హీరో హీరోయిన్లు మైదానాల్లో ఒకరిమీద ఒకరు పడి పొర్లటం చూపిస్తున్నాయి. మన సినిమా పాటలు మాటల చమత్కారంతో బూతు పనుల్ని వర్ణిస్తున్నాయి. యిరుగు పొరుగు యువకులు వలవేసి ఆడపిల్లలకి ఎరవేసి, లటుక్కున నోటకరుచుకు పోతున్నారు. కామ స్వాతంత్రం కావాలని స్త్రీ స్వేచ్ఛా ఉద్యమాలు ఎలుగెత్తి ఆందోళన చేస్తున్నాయి. మనం కూడా బాల్య వివాహాలను నిషేధించాము. కౌమార వివాహాల గురించి ఆలోచించలేదు. స్త్రీ పునర్వివాహాన్ని చట్ట సమ్మతం చేశాము.

అన్నిటికీ మించి యవ్వనం కలలు కనే వేళ పెళ్ళి చేయకుండా ఆడపిల్లల్నీ, మగపిల్లల్నీ విడిచిపెడుతున్నాం. వాళ్ల నియమనిష్టలతో బ్రతుకుదామనుకున్నా చీకటి పడితే శరీరం ఉండనివ్వటం లేదు. నలిపేస్తుంది. మనస్సు ఊరుకోవటం లేదు. ఎవరినో ఒకరిని సంగమిస్తోంది. అలా సంగమిస్తున్నట్లు ఊహించుకొంటూ స్వయంతృప్తి పడుతున్న వాళ్లు కొందరు.

అలాంటివి యిష్టంలేక యిరుగు పొరుగు ఆకర్షణలకు లోనై కాలుజారే వారు కొందరు. ఏదైనా ఒకే రకం జారత్వమే. శీలమనేది హోరుగాలిలో నిలబడగల దీపం కాదు. వారి శరీరాలు నిర్వికారంగా పడివుండే శవాలూకావు. ఈ సత్యం ఎంతమంది పెద్దవాళ్ళకి తెలుసు?

తెలిసినా ఏం చెయ్యగలరు? మీలాంటి హ॥ప్రయోగులైన మగవాళ్లందరికీ కన్యకన్నా కట్నాలే ప్రధాన మాయె! అంత డబ్బు యిచ్చుకోలేక ఆడపిల్ల తల్లిదండ్రులూ, యిచ్చిన డబ్బు చాలక "కట్నం సరిగా యివ్వలేదనీ, బంగారం యివ్వలేదనీ" తగాదాలు పెట్టుకునే వరుని తలిదండ్రులూ గల లోకమిది!

అందుకే ఆడా, మగా పిల్లలందరూ పెళ్లినాటికే జవసత్వాలుడిగి తయారవుతున్నారు. వారి యవ్వనం పొర్లిపోతోంది; శరీరం సడలిపోతుంది.

హ.ప్ర.తోటి నువ్వూ వడిలి పోయావు. ఆమె యిలా వడిలిపోఇంది. పైగా ఆమె నిన్ను డబ్బిచ్చి కొనుక్కొంది. బానిసకు యజమానురాలి శీలాన్ని గురించి ప్రశ్నించే అధికారం వుందా? లేదనుకుని ఊరుకో!

ఏ స్త్రీ అయినా దేనికీ వివశురాలు కాదు. ఒక్క ప్రేమకు తప్ప! కనుక ప్రేమించడం నేర్చుకో! అప్పుడే ఆమె నిన్ను ప్రేమించడం నేర్చుకుంటుంది. ప్రేమించిన స్త్రీ ప్రియుని కోసం ఎంత త్యాగమైనా చేస్తుంది.

పెళ్ళి, పిల్లలు పుట్టటంతో స్త్రీకి కామం తీరిపోతుంది. ముమ్ముందు, నీకు బలహీనత ఎక్కువైతేగియితే, ఆమె ఏం చేస్తుందోనన్న భయం వద్దు, పిల్లలకోసం ఆమె ఎన్ని కష్టాలనైనా భరిస్తుంది.

యిక ఆమె శీలాన్ని గురించి నువ్వింత తర్జన భర్జన చేయటం అవివేకం. నీ సమస్త ఆస్తినీ ఆమెకు వదిలేసి చచ్చిపోతానంటే

ప్రతి రోజూ విశాఖపట్నంలో మీకోసం ...

సెక్స్ - హెల్త్ కేర్

సంతానం లేనివారు, సెక్స్ సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు, దాంపత్య సమస్యలు, మానసిక సెక్స్ సమస్యలు, శీఘ్ర స్ఖలనం, సుఖవ్యాధులు, జననాంగ వ్యాధులు, స్త్రీల సెక్స్ సమస్యలు, గర్భాశయ వ్యాధులు, హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ ఉన్నవారు... తగు చికిత్స, సలహాలు, కౌన్సిలింగ్ కొరకు సంప్రదించగలరు.

డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు, సెక్సాలజిస్ట్

M.S. (Sexuality), P.G.D.C.P., Dip in A.V.R.., C.A.F.E.,
Fellow, Council of Sex Education & Parenthood International

R.C.M. చర్చి ఎదురుగా, NH-5 రోడ్,
పాత గాజువాక, విశాఖపట్నం-530 026

అభిసారిక
క్లినిక్

వేళలు: ఉ॥ 9 - సా॥ 3 గం॥ వరకు (ఆదివారం సెలవు)
అపాయింట్‌మెంట్ కొరకు:
Ph: 0891-6595225,
Cell: 93910 32296; 93928 44435
e-mail: doctorpilla@yahoo.com
మీ వివరాలు రహస్యంగా ఉంచబడతాయి

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు,
అభిసారిక సెక్సు విజ్ఞాన గ్రంథాలు మావద్ద లభిస్తాయి.

ఆమెకూడా చచ్చిపోతానని చెప్పిందా, లేదా? అంటే ఆమెకు నీయందు ప్రేమ కలిగిందని అర్థం. అలా పెంచుకోనీ నీపై ప్రేమని.

నిన్ను పెళ్ళి చేసుకున్నాక ఆమె పరపురుషుణ్ణి ప్రేమించకూడదు. అలా ప్రేమిస్తూ ఉంటే అన్యపూర్వ. ఆమెని విడిచి పెట్టాలి.

లోగడ ఏదో చేసిందని, నిన్ను పెళ్లాడాక ఏదో చేస్తుందని ఊహించకు! ఆమె శీలం చెడలేదు. స్త్రీలు చేసిన పాపాలేవి ఉన్నా (యిలాంటివి) బహిష్టుతో కొట్టుకుపోతాయని మన ధర్మశాస్త్రాలు చెపుతున్నాయి. దానికి విరుద్ధంగా ఆలోచించటం అధర్మమని గ్రహించు!

రొమ్ము పెద్దదవుతుందా?

బి.పి.కి మందులు వాడటం వల్ల మగవాళ్ళల్లో రొమ్ములు పెద్దవవుతాయా? నాకు 47 సం॥లు. 72 కె.జి.ల బరువున్నాను. బి.పి. బాగా ఉంది. మందులు వాడుతున్నాను. దానివల్ల ఈమధ్య రొమ్ములు పెద్దవవుతున్నట్టు అనుమానంగా ఉంది. నా భార్యతో అంటే నాది చాదస్తమని కొట్టిపారేస్తోంది. లావుగా ఉన్నందువల్ల అలాగే ఉంటాయి. కొత్తగా ఏం పెరగలేదంటోంది. నాకు మార్పు కనిపిస్తోంది. నా సందేహం తొలగించగలరు.

-తేతలి.

జ. రెండూ రైటే. ఒళ్ళుగా ఉండే పురుషులకి రొమ్ములు పెద్దవిగా కనిపిస్తాయి. అలా మిమ్మల్ని చూడటం అలవాటైన మీ భార్యకి మీరు గుర్తిస్తున్న మార్పు కనిపించి ఉండక పోవచ్చు. మీరేమో రొమ్ములు పెద్దవవు తున్నట్టు స్పష్టంగా గుర్తించగలుగుతున్నానంటున్నారు. మీది భ్రమ అనుకోడానికి వీల్లేదు. కారణం మీరు చక్కగా ఊహించినట్టే కొన్ని బి.పి. మందులవల్ల గైనకోమాస్టియా (పురుషుడిలో స్తనాలు పెరగడం) కలుగుతుంది. ఆల్డాక్టజైడ్, ఆల్డోమెట్, రిసర్పిన్, స్పైరనోలాక్టోన్ లాంటి మందులు యిందుకు ఉదాహరణ. మీ డాక్టరుగారికి మీ ఆందోళన వివరిస్తే ఆయన మందులు మారుస్తారు. సరిపోతుంది.

పై యాంటిహైపర్‌టెన్సివ్సే (బి.పి. మందులే) కాదు, అనేక యితర మందుల వల్లకూడా గైనికోమాస్టియా వచ్చే అవకాశముంది. హేలోపెరిడాల్, మెల్లరిల్, థయోరిడజైన్ వంటి సైకోసిస్ చికిత్సౌషధాలు, టాగామెట్‌లాగా కడుపులో అల్సర్లకి వాడే మందులు, నిజరాల్ వంటి యాంటీఫంగల్స్, కొన్ని యాంటీడిప్రెసెంట్లు, చాలా కేన్సరు ఔషధాలు ఈరకం సైడ్‌ఎఫెక్టు కలిగిస్తాయి.

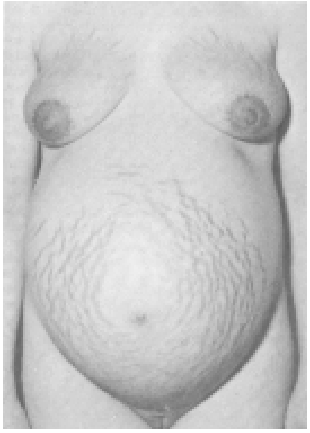
అయితే వీటి ప్రభావం శాశ్వతం కాదు. మందులు ఆపెయ్యగానే పోతుందని గుర్తించండి. ప్రతి ఒక్కరికీ ఈ మందుల వల్ల గైనికోమాస్టియా వస్తుందని కూడా అనుకోవద్దు.

పొట్టమీద చారలు

స్త్రీ గర్భంతో ఉన్నపుడు తన శరీరంపై గీసుకుంటే ప్రసవం తర్వాత ఆ స్థలంపై తెల్లని గీతలు అసహ్యంగా కనిపిస్తాయి. ఈ గీతలు చాలా మందికి వుంటాయి. అలా జరగడానికి కారణం ఏమిటి? ప్రసవం తర్వాత కడుపు నల్లగా వుంటుంది. ఎందువలన.

-0675

గర్భవతికి పొట్ట, రొమ్ములు బాగా పెరుగుతాయి. అందువలన అక్కడ చర్మం బాగా సాగుతుంది. ఆ చర్మంలో వుండే పై వరస టిష్యూలు అక్కడక్కడా చిరుగుతాయి. గర్భవతిగా వున్నంతకాలం, రొమ్ములవద్ద, పొట్టమీద, కొంతమందికి తొడలమీద కూడా ఈ రకంగా గులాబి రంగు చారలు ఏర్పడతాయి. ప్రసవం



అయ్యాక పొట్టతగ్గినా కూడా ఈ చారికలు పోవు. ఎటొచ్చీ తెల్లగా కనబడతాయి. అంతేకాని అవి గీరుకోగా ఏర్పడినవి కావు.

అలాగే గర్భం వల్ల పొట్ట చర్మం సాగి ఆ భాగం అంతా మామూలుకన్నా తెల్లగా కనబడుతుంది. ప్రసవానంతరం పొట్ట అకస్మాత్తుగా ముడుచుకోవడం వల్ల అది నల్లగా కనబడుతుంది. బుడగ గాలితో నిండి వున్నపుడు లేత రంగులోనూ, ఆ గాలి పోయి ముడుచుకున్నపుడు ముదురు రంగులోనూ కనబడదా? యిదీ అలాగే!.

బ్రతికించారు!

నా చెల్లెలికి అండవాహికలకు నీరు పట్టినందున సంతానం కలగలేదని డాక్టరు చెప్పింది. దానితో మా చెల్లెలు ఆత్మహత్యకు ప్రయత్నించడంతో మీ దగ్గరకు తీసు కొచ్చాము. మీరు ఓదార్చి ఆమెకు తప్పకుండా సంతానం కలుగుతుందని మాటయిచ్చారు. ఆమె మీ మాటల్ని నమ్మింది. కొండంత ఆశతో ఆమె యింటికొస్తే, ఆమెను చూసి మేమంతా మనసులో జాలిపడ్డాము. ఆ యోగం ఆమెకు లేకపోయినా మా చెల్లెలు వెర్రిది గనుక మీమాట నమ్మి ఆత్మహత్యా ప్రయత్నం మానుకుంది కదా అని సంతోషించాము. మీరామెకు పలానా మందులు వాడమని చెపితే ఆమె శ్రద్ధగా వాడింది.

ఇప్పుడామెకు మూడవనెల గర్భమని

డాక్టర్లు ఖాయపరిచారు. నా చెల్లి జీవితాన్ని కాపాడినందుకు మీ పాదాలకు నమస్కారాలు చేస్తున్నాను. ఆమె రోజూ మిమ్మల్నే తలచుకుంటోంది.

-మండపేట.

జ. ఆమెకి అండవాహికలకి నీరు పట్టినందు వల్ల సంతానం కలగలేదని లేడీ డాక్టరు చెప్పారు. దానికి ఇన్‌ఫెక్షన్ కారణం. అప్పుడు పిల్లలు పుట్టనిమాట నిజమే! ఆ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కి చికిత్స చేస్తే సమస్య తీరవచ్చునని ఆమె చెప్పలేదో, మీరు వినలేదో..?

ఏదిఏమైనా ఈ రోజున ఒకనాటి అసంభవాలు సంభవాలుగా మారుతున్నాయి. ఒకదగ్గర కానిది మరొక దగ్గర అవుతుంది. మీ చెల్లెలికి మా శుభాకాంక్షలు.

వీర్యంలో రక్తం

ప్ర. నా వయసు 27 సం॥. పెళ్ళయి సంవత్సరం మీద 3 నెలలయింది. రెండు వారాలక్రితం నా భార్యతో రతి జరుపుతుండగా వీర్యం ఎర్రరంగులో వచ్చింది. రక్తమని అనుమానం. చాలా భయం వేసింది. అప్పటి నుంచీ రతి అంటేనే భయం పట్టుకుంది. నేను పెళ్ళికి ముందు ఒకటి రెండుసార్లు వేశ్యలవద్దకు వెళ్ళాను తప్ప పెళ్ళయిన ఏడాదిగా ఏ తప్పూ చేయలేదు. నాకు నపుంసకత్వం వస్తుందా? రక్తం ఎందుకు వచ్చింది.

-ఎల్.ఎస్.,

జ. బహుశా మీ ప్రోస్టేటుగ్రంథికి కాని శుక్రకోశాలకి గాని వ్యాధిసోకి ఉంటుంది. ఈ వయసులో వీర్యంలో రక్తం కలిసి రావడానికి ప్రధాన కారణం అదే. పెళ్ళికి పూర్వం వేశ్యానుభవం ఉందన్నారు కదా! అప్పుడు సోకిన మూత్రనాళ వ్యాధి ఏదో ప్రోస్టేటుకి చేరి ఉంటుంది.

మీకు బి.పి. ఎక్కువగా ఉందా? ఉంటే అదొక కారణం కావచ్చు. ప్రోస్టేటు కేన్సరు వల్లకూడా రక్త స్ఖలనం (Haemospermia) జరుగుతుంది. ఒకసారి యూరాలజిస్టుని సంప్రదించి చికిత్స తీసుకోండి. దీనివల్ల మీకు నపుంసకత్వం రాదు. భయపడకండి.

గర్భంలో సెక్సు మార్పిడి

మా పట్టణంలో ఒక డాక్టరు ఆడపిల్లకాని, మగపిల్లవాడుగాని ఎవరు కావాలంటే వారు పుట్టేలా చేయగలమని కరపత్రాల ద్వారా ప్రకటన ఇస్తున్నాడు. అలాంటి అవకాశం ఉందా? గర్భం ధరించిన 3వనెల, రెండవనెల దాటాక మందుల ప్రభావం వల్ల ఆడను మగగాను, మగను ఆడగానూ మార్చవచ్చునా?

-0765

జ. గర్భం ధరించాక సెక్సుమార్పిడి అసాధ్యం. ఆ బిడ్డ మగబిడ్డగా పుట్టాలో, ఆడ బిడ్డగా పుట్టాలో గర్భధారణ సమయంలోనే (అనగా వీర్యకణం అండాన్ని పొదిగినప్పుడే) నిశ్చయమైపోతుంది. ఎటొచ్చీ ఆ విషయం పిండానికి 6వ వారం వచ్చేదాకా బయటపడదు.

గర్భం వచ్చేక సెక్సు మార్పిడి ప్రయత్నం చేస్తే ఆ బిడ్డ ఆడమగా కాకుండాపోయే ప్రమాదం ఉంది.

ఇక మీ ఊళ్ళోని డాక్టరుగారు ఎటువంటి మహాత్ములో మాకు తెలియదు. మాకు తెలుసున్నదల్లా కావలసిన బిడ్డను కనడం కష్టసాధ్యమనీ, ప్రకృతి విరుద్ధమనిన్నీ మాత్రమే!

ప్రకృతిలో స్త్రీ పురుషుల నిష్పత్తి విషయంలో కూడా సహజ సిద్ధమైన తుల్యత (Balance) ఉంది. ఆ సమతూకాన్ని కృత్రిమంగా చెడగొడితే అది కాలక్రమంలో వినాశనానికి దారితీస్తుంది. కనుక మగపిల్లాడే కావాలనీ, ఆడపిల్లే కావాలనీ ప్రయత్నించడం మంచిది కాదు. ఏ బిడ్డయితేనేమిటి? మీ బిడ్డ కాదా?

తలెత్తుకోగలనా?

ప్ర. మేమిద్దరం ప్రేమించుకున్నాము. ఇద్దరం వేరే వాళ్ళ యింటికి వెళ్ళిపోయే వాళ్ళం. ప్రతిరోజూ మాట్లాడుకునే వాళ్ళం. కాని ఆమెను ముట్టుకోనివ్వదు, ముద్దు అన్నా, రతిఅన్నా కూడా భయం. ఒకరోజు అవకాశం వచ్చింది. 30 నిముషాల పాటు లొంగలేదు. చివరకు ఒప్పుకుని చీర విడిచినది. రతి జరపడానికి సిద్ధపడేసరికి నా అంగం వాలిపోయినది. వెంటనే కాళ్ళకు పాతాళం కనిపించినది. ఆమె ఏమండి చేస్తలేరు అని అడిగింది. 5 నిముషాల తరువాత యిలా జరిగినది అని చెప్పినాను. ఇప్పుడే ఇలా జరిగినదా లేక ఫస్టు నుంచి మీకు మగతనము లేదా? అని అడిగినది. ఇంతకు ముందు మంచిగా ఉందని చెప్పాను. ఇంతలో వాళ్ళ నాన్నమ్మ వచ్చి ఆమెను పిలిచింది. భయపడి బెడ్డుమీంచి వెళ్ళిపోయినది. మొదటిసారే నా గతి ఇలా అయినది. నా అంగం ఎందుకు లేవలేదు? అప్పటినుంచి కొద్దికొద్దిగా మరిచి పోయినాను. ఆమెకు ఇప్పుడు పెండ్లి అయినది.

ఇప్పుడు ఎవరిని చూసినా నాలో ఏమీ అనిపించడంలేదు. నా అంగం లేచుట లేదు. నేను అందరిలో మొఖము పైకెత్తుకునేలా చేస్తారని ఆశపడుతున్నాను. నాలో మగతనం వస్తుందా?

-కె.ఆర్., దుబాయ్.

జ. దొంగతనం కూడా అందరికీ చేతకాదు బాబూ. సగటు మనిషివి నువ్వు! రహస్యంగా ఎవరింట్లోనో స్వంత భార్యను కలియబోయినా అంగం లేవదు. లేచినా శీఘ్రస్ఖలనమైపోతుంది. ఇంక పరాయి స్త్రీతో రతి సంగతి వేరే చెప్పాలా?

ఎవరైనా వచ్చేస్తారేమోనని భయం ఆ సమయం మీకు ఉందో లేదో కాని కలుసుకోవడమే జరిగి ఉంటే మీరు ఆ అమ్మాయి నానమ్మకి దొరికిపోయి ఉండేవారే కదా! ఎంత అల్లరయ్యేది? అలాంటి భయం

వల్లనే పరాయిచోట్ల స్వంత స్త్రీలతో కూడా రతి విఫలమవుతుంది.

పైగా ముద్దు కూడా పెట్టనివ్వని అమ్మాయి డైరెక్టుగా రతికి ఒప్పుకుని చీర, గోచి విప్పిపారేస్తే ఆ నగ్న సౌందర్యం చూసి నీ మనసు చెదిరి పోయిందో, బెదిరి పోయిందో! అది కూడా నీ అంగ వైఫల్యానికి ఒక కారణమే! భాగస్వామి నుంచి ఊహించని చర్యవస్తే చాలామంది మొగాళ్ళు షాకు తింటారు. "నీకు మగతనం ముందు నుంచీ లేదా?" అని ఆవిడ విసిరిన సవాలుతో నీలో మిగిలి ఉన్న కొద్దిపాటి ఆత్మవిశ్వాసం కూడా గాలికెగిరిపోయింది.

దానితో నీకు నపుంసకత్వం వచ్చిందని నిశ్చయానికొచ్చేసావు. ఆ విషయమే అడుగడుగునా జ్ఞాపకం చేసుకుంటున్నావు. ఏ స్త్రీని చూసునా 'నాకెందుకులే' అన్న నిర్లిప్త వైఖరి అలవాటు చేసుకుంటున్నావు. అదే నువ్వు చేసిన తప్పు.

ఈ రకం ఆటో సజెషన్ వల్లనే నీ మనసూ, అంగమూ స్త్రీని చూసి స్పందించటం లేదు. వయో సహజమైన కామం నీలో ప్రజ్వరిల్లటం లేదు. "నాకేలోపమూ లేదే! ఏ కారణం వల్లనో ఈ సారి అలా అయి ఉంటుంది. ఇక ముందు బాగానే చేయగలుగు తాను" అని ధైర్యం తెచ్చుకుని ఉంటే ఈ స్థితి నీకు కలగకపోను.

ఇప్పటికైనా మించిపోయింది లేదు. ధైర్యం తెచ్చుకో. నిజంగా నీకొచ్చిన లోపమేమీ లేదు. వెంటనే పెళ్ళి చేసుకుని ఇక ముందైనా సుఖపడు.

అంగం చిన్నది, సన్నది

నా వయస్సు 20 సం॥లు. నేను 12వ ఏటనే సెక్సులో పడ్డాను. అప్పటి నుంచీ ఆడపిల్లల జీవితాలతో ఆడుకుంటూ వచ్చాను. వాళ్ళకి పెళ్ళిళ్ళయిపోవటంతో అప్పటినుంచి ఇప్పటిదాకా హస్తరతి చేసుకుంటూ వచ్చాను. మీ సలహాలు పొంది పెళ్ళి చేసుకున్నాను. 6 నెలలు బాగానే ఉంది. ఆ తర్వాత నాకు చెవిలో చీముపట్టి ఆపరేషను చేయించుకున్నాను. 3 నెలలు ఉన్నాను. తర్వాత నుంచీ నా భార్య ఒక నెల నా దగ్గర ఉంటే రెండు నెలలు పుట్టింట్లో ఉంటుంది. కారణం ఏమిటో తెలీదు. పోనీ నాతో తప్ప ఎవరితోనైనా ఉంటోందా అనుకోడానికి ఆమెది మా వూరే, ఏమో తెలీదు. మా యింటి దగ్గర పని ఎక్కువ ఉంటుంది. వాళ్ళ యింటి దగ్గర ఉండదు. మీరే పరిష్కారం చెప్పండి.

నేను మా వూరిలో మొత్తం నలుగురు అమ్మాయిలతో కలిసాను. ఎవ్వరూ ఒక్కసారి తప్ప ఎంత ప్రయత్నించినా రాలేదు. నా భార్య అలా, వీళ్ళతో ఇలా... ఏమిటా అని అనుకుంటాను.

నా అంగం పొడవు 6 అం॥. సన్నగా ఉంది. ఇదే కారణమనుకుంటున్నాను. లోపలికి పోయాక లూజుగా ఉంటుంది. ఈ సమస్యలతో మనిషినైతే ఉన్నానుగాని మనసులేదు. పిచ్చిగా, ఒంటరిగా, దీనంగా ఉంటున్నాను. ఈ వయసులో ఆడవాళ్ళంటే అమృతంలా అందుకోవాలి. ఇలా ఉన్నాను. నాకేదో దారి చూపించండి.

-జె.వి., ఎ.ఆర్.

జ. ఆడవాళ్ళు అంగాన్ని చూసి ప్రేమిస్తారు, కాపురం చేస్తారు అనుకుంటే అది మీ భ్రమే. భర్త నుంచి భార్య (లేదా పురుషుడి నుంచి స్త్రీ) కేవలం కామ సంతృప్తినే ఆశించదు. అంతకన్నా ముఖ్యమైనవి ప్రేమానురాగాలు. ప్రేమ, అభిమానం, ఆదరణ ఉన్నచోట స్త్రీ కామాన్ని త్యాగం చెయ్యగలదు.

మిమ్మల్ని కట్టుకున్న భార్యా, మీరనుభవించిన స్త్రీలూ రెండోసారి మీ దగ్గరకు రావటం లేదంటే మీ ప్రవర్తన, రతి విధానం రెండింటిలోనూ లోపం ఉండి ఉండాలి. వాటిని సరిదిద్దుకుంటే మీ కాపురం చక్కబడుతుంది. కేవలం అంగం పొడవుగా, లావుగా ఉంటే సరిపోదు. దాన్ని ప్రయోగించే విధానం తెలియాలి. మీకీ విషయంలో రతిరహస్యం, నాగరిక దాంపత్యం, ప్రణయకళ, కామశిల్పం చాలా బాగా ఉపయోగపడతాయి. తప్పకుండా చదివి మిమ్మల్ని మీరు తీర్చిదిద్దుకోండి. అప్పుడు మీ భార్యయే మిమ్మల్ని అమృతంలా అందుకుంటుంది.

> **పెళ్ళికి ముందు -**
>
> సెక్సు విజ్ఞానం, సృష్టిరహస్యం, వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు, రతి రహస్యం, నాగరిక దాంపత్యం, కామశిల్పం, శీఘ్రస్ఖలనం మొ॥ పుస్తకాలు చదవటం మీ భావి దాంపత్య జీవితానికి చాలా ప్రయోజనం కలిగిస్తుంది.

అపక్రమ బ్లీడింగ్

నాకు పెళ్ళయి 4 సం॥లు. మాకు 2 సం॥ల పాప. నాకు 6 నెలల నుంచి బహిష్టు సరిగా రావటం లేదు. బహిష్టు అయినరోజు నుంచి 4 రోజులపాటు బ్లీడింగ్ అవుతోంది. మళ్ళీ 9వ రోజున కాని 10వ రోజున కాని మొదలై మరో 3-4 రోజులుంటుంది. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందో నాకు భయమవు తోంది. మాకు పరిష్కారం తెలియజేయండి.

- జి.ఆర్., గుజరాత్.

జ. మీరొకసారి మీ గైనకాలజిస్టు (స్త్రీల స్పెషలిస్టు)కి చూపించుకోవాలి. వారు అవసరమైన పరీక్షలు చేసి చికిత్స చేస్తారు. కుటుంబ నియంత్రణ కోసం ఏవైనా పద్ధతులు పాటిస్తుంటే వాటి వివరాలు డాక్టర్‌కి చెప్పండి. ఇట్లా బహిష్టు ఆగిన కొద్దిరోజులకే మళ్ళీ స్టార్టవటం సరైనది కాదు కాని, భయపడవలసిందేమీ లేదు. అశ్రద్ధ చేయకుండా వెంటనే చూపించుకుంటే త్వరగా చక్కబడుతుంది.

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

ఈ దిగువ మా బ్రాంచిలలో సంప్రదించి తగు సలహాలు, సూచనలు, కౌన్సిలింగ్ పొందవచ్చు.

హైదరాబాదు

శ్రీ టి. కృష్ణమాచారి
అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్, ప్లాట్ 79, గ్లాస్ ఫ్యాక్టరీ రోడ్, అవంతీసగర్ తోట, ఎర్రగడ్డ, హైదరాబాద్. సెల్ : 98482 37811

జగిత్యాల

డా॥ జి. ధనుంజయ, అభిసారిక క్లినిక్, రామ్‌బజార్, ఫోను: 94401 52567

మెట్‌పల్లి

డా॥ జి. రాజరత్నాకర్, లావణ్యా క్లినిక్, ఎస్.బి.ఐ. వ్యవసాయశాఖ వద్ద, కరీంనగర్ జిల్లా, సెల్: 94401 39670

చిగురుమామిడి

డా॥ ఎ. శంకర్ అంజలి క్లినిక్, బస్‌స్టాండ్ రోడ్, కరీంనగర్ జిల్లా, 505 467. ఫోన్ : 08721-252323 సెల్: 96523 85027

ముంబయి (వర్లీ)

శ్రీ అల్లె నారాయణ, బి.డి.డి. చాల్ నెం. 60, రూమ్ నెం 27, వర్లీ, డా॥ జి.యమ్. భోసాలె రోడ్, ఫోన్ : 24903945

విశాఖపట్నం

డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు, అభిసారిక క్లినిక్, RCM చర్చి ఎదురుగా, NH-5 రోడ్, పాత గాజువాక, విశాఖపట్నం-530 026. ఫోన్ : 0891- 6595225, సెల్ : 93910 32296, 93928 44435

ఏమిటామె తత్వం?

1. నా పెళ్లయి 2న్నర సం॥లు. మొదట్లో నా భార్యకు 2 సార్లు గర్భం పోయింది. అప్పట్లో డాక్టర్‌కి చూపిస్తే గర్భాశయానికి, ఓవరీకి చిన్న ఫాల్టు ఉంది ఆపరేషన్ చేయాలన్నారు. మేం భయపడి ఊరుకున్నాం. కాని దానంత అదే మళ్లీ గర్భం వచ్చి, నిలిచింది. మాకిప్పుడు బాబు. మరి గర్భసంచి ఫాల్టు ఉంటే గర్భమెలా వచ్చింది?

2. రతి సమయంలో నేను అప్పుడప్పుడు గట్టి స్ట్రోకులు ఇచ్చినపుడు నా శ్రీమతికి కడుపులో నొప్పి వస్తుంది. మీ అంగం ఎక్కడో తగులుతుంది అంటూ బాధ పడుతుంది, సంతోష పడుతుంది. ఎందుకలా?

3. నా అంగం సైజు స్తంభించినపుడు 16 సెం.మీ. పొడవు, + 12 సెం.మీ. వెడల్పు మరియు నా వీర్య కణాల సంఖ్య 96 Millions Motility 98%. ఇవన్నీ ఓకేనా?

4. నాకు యోని చూషణంటే ఇష్టం. నా మిసెస్‌కి కూడా ఇష్టమే. రతి ముందు ఇద్దరం జననాంగాలను శుభ్రం చేసుకొని పాల్గొంటాం. ఇలా చేస్తే ఆరోగ్యానికి ఏమైనా నష్టమా...!

5. రతి చివర్లో అనగా వీర్యం యోనిలోకి పోయేటప్పుడు నా శ్రీమతి స్పృహ తప్పి పడిపోతుంది. అదీ 5 ని॥లు మాత్రమే. నాకేమో భయం వేస్తుంది. ఎందుకలా పడిపోతుంది.

6. రతి అయ్యాక అంగాన్ని మొత్తం యోని లోపలనే ఉంచమంటుంది. Not for 10-20 Minutes గంటల తరబడి అంగాన్ని యోని లోపల ఉండనివ్వండి అంటుంది. (నాకు ఇష్టం ఉండదు. (అయినా) ఆమెకోసం ఆమె నిద్రపోయేవరకు లోపల ఉంచి తరువాత పక్కకు పడుకుంటాను. ఆమె అలా ఎందుకు అంటుంది?

7. ఇంకో విషయం- రతి అయిన తరువాత ఆమె నన్ను గట్టిగా హత్తుకొని నిద్రపోతుంది. ఎంత చెప్పినా వినదు. (నాకు అలా నిద్ర రాదు). ఏమి చేయాలి. ఆమె బాధపడుతుందని ఆమెకోసం అలాగే వుండి మెల్లగా నిద్రపోయాక నేను తిరిగి పక్కకు పడుకుంటాను. మళ్ళీ రాత్రి ఎప్పుడో గట్టిగా అదుముకొని నిద్రపోతుంది. అప్పుడప్పుడు రాత్రి లేచి నన్ను వాటేసుకొని నామీద అడ్డంగా పడుకుంటుంది. ఇవన్నీ నాకు ఇష్టం ఉండవు.

8. ఇంకో సమస్య- రతి జరిపేటప్పుడు- ఆమె చాలా అల్లరి పనులు చేస్తుంది. నా తల వెంట్రుకలు బలంగా పీకుతుంది మరియు శరీరం అంతటా కొరుకుతుంది. భయానికి నేను అప్పుడప్పుడు Shirt వేసుకుంటాను. అయిన విడువదు. భావప్రాప్తి పొందే సమయంలో నా చెంపలను గట్టిగా కొరుకుతుంది. అప్పుడప్పుడు పంటి గాటులు కూడా పడతాయి. వాటిని ఉదయం మా వదినెలు చూసి నన్ను వెక్కిరిస్తారు. నాకు సిగ్గుగా ఉంటుంది. నా శ్రీమతికి ఈ అలవాట్లు అన్నీ పోయే మందులు ఏవైనా ఉంటే వ్రాయండి.

-ఆర్., సౌదీ అరేబియా

జ. 1) రెండు గర్భాలు వరసగా పోవడం వల్ల కారణాలు తెలుసుకోవడం కోసం మీ డాక్టరు పరీక్ష చేసారు. అందులో దొరికిన రెండు చిన్న సమస్యలు గర్భస్రావాలకి కారణం కావచ్చని భావించి ఆపరేషన్ సూచించారు. సమస్యలు చిన్నవే అని ఆమే అన్నారు కదా! గర్భసంచి వెనక్కి ఒరిగి ఉండటం (retroversion) లాంటి సమస్యలు, చిన్న గర్భాశయపు కంతులు గర్భస్రావాలు కలిగిస్తాయి. అలా అని అవి ఉంటే గర్భం నిలవకూడదని ఎక్కడా లేదు. రావడం, నిలవడం దైవికం, మీ అదృష్టం. ఇందులో సంతోషించాల్సిందే కాని విచారించాల్సింది లేదు.

2) మీరు లోతుగా, గాఢంగా స్ట్రోక్కు యిచ్చినప్పుడు ఆమె గర్భసంచి కంఠానికి

అంగం గుద్దుకొని నొప్పి చేస్తోంది; ఆమె యోని శీర్షానికి సరైన ఒత్తిడి కలిగితే సంతోషం కలుగుతుంది.

3. మీ అంగం సైజు, వీర్య కణాల లక్షణాలూ చక్కగా ఉన్నాయి.

4) యోని చూషణ, శిశ్న చూషణ అనారోగ్యం కాదు (మీ జననాంగాలు ఆరోగ్యంగా ఉన్నంతవరకు).

5) ఒకొక్క స్త్రీకి భావప్రాప్తి కలిగినప్పుడు ఆ ఆనందానికి సొమ్మసిల్లిపోతుంది. (అవునో కాదో ఆమెనడిగి తెలుసుకోండి). ఒకొక్కరు ఆనందంతో వెక్కెక్కి ఏడుస్తారు. ఒకొక్కరు శబ్దం చేయకుండా ఆనందిస్తారు. ఒకొక్కరిది ఒకో తత్వం.

6) అవును. చాలామంది స్త్రీలు రత్యనంతరం కదలకుండా, అంగాన్ని యోనిలోనే ఉంచి పడుకోమని కోరుతారు. మరి, మీలా కొందరకది యిష్టం ఉండదు. ఏం చేస్తారు? మీరు చేస్తున్న పని సరైనదే! మాన్పించలేకపోయినా నెమ్మదిమీద తగ్గింపు చేసుకోండి. లేదా సర్దుకుపొండి.

7) అలాగే ఒకో స్త్రీ కామప్రేరణ సమయంలో, భావప్రాప్తి సమయంలోను ఒక్కోలా ప్రవర్తిస్తుంది. ఒకొక్కరు అచ్చం మీ భార్యలా గాట్లుబడేలా కరిస్తే, ఒకొక్కరు మృదువుగా దగ్గరకు అదుముకుంటారు. ఒక్కోరు కలియబడి ముద్దు చేస్తారు. ఒకొక్కరు నిశ్చలంగా పడుకుని హాయిగా నిట్టూరుస్తారు. ఒక్కోరు గోళ్ళు వీపులో దిగబడిపోయేలా గుచ్చుతారు. అలా చేయకపోతే వారికి తృప్తి కలిగినట్టుండదు. అందరికీ కనబడేచోట్ల పంటిగాట్లు పడడం బాగుండదు కనుక నచ్చజెప్పి మాన్పించుకోండి, లేదా వేరే ప్రాంతంలో కొరికించుకోండి!

అది మందులవల్ల పోయేది కాదు. అన్నిటికీ మందులుండవు. మంత్రాలకు చింతకాయలు రాలతాయా?

అభిసారిక ప్రచురణలు

FREE!

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

అయితే...

1. ₹ 400 మనియార్డరు చేసి అభిసారికకు 5 సం.ల చందాదారునిగా చేరండి! ₹ 400/-లు విలువైన మా ప్రచురణలు (మీరు కోరినవి) ఉచితంగా ఇస్తూ పోస్ట్ ఖర్చులకు వి.పి.పి. గా పంపుతాము.

(జనవరి 2011 నుంచి ఇప్పటివరకు 5 సం.ల చందా పంపినవారు కూడా ఉచిత పుస్తకాలు కోరుతూ ఉత్తరం రాయవచ్చు).

STOCK CLEARANCE

లేదా

2. ₹ 100 మనియార్డరు చేసి ₹ 200 విలువ గల బుక్స్ పొందండి. మీరు కోరిన రు.200 బుక్సుని పోస్ట్ ఖర్చులకు (సుమారు రు.20) వి.పి.పి. గా పంపుతాము. అనగా ₹100 విలువ గల బుక్స్ ఉచితం (ఒకరు ఇలా ఎన్ని సార్లయినా ఆర్డరు ఇవ్వవచ్చు. ప్రతి సారి ₹ 100 కి తక్కువ కాకుండా ఎం.ఓ. చేయాలి).

3. ₹ 250 మనియార్డరు చేస్తే మా రు. 500 విలువ గల మీరు కోరిన మా ప్రచురణలు (సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్‌తో సహా) పోస్ట్ ఖర్చులకు వి.పి.పి. గా పంపుతాము

ఈ ఆఫర్లు బుక్స్ స్టాక్ ఉన్నంత వరకే!

లైంగిక విజ్ఞాన గ్రంథాలు

లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1	రు. 25
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2	రు. 30
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 3	రు. 25
కామప్రవృత్తి	రు. 15
తీయని బాధ	రు. 20
కామవాంఛ	రు. 20
వాత్స్యాయనకామసూత్రాలు-2	రు.40
రతి రహస్యం	రు. 25
సృష్టి రహస్యం	రు. 25
నాగరిక దాంపత్యం	రు. 20
గర్భధారణ సమస్యలు	రు. 20
సౌష్టవం	రు. 20
సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు. 50
శీఘ్రస్ఖలనం	(అయిపోయినవి)
ప్రణయకళ	(అయిపోయినవి)
కామశిల్పం	(అయిపోయినవి)
పిల్లల పెంపకం	(అయిపోయినవి)
సంతానం	(అయిపోయినవి)
కామసూత్రాలు-1	(అయిపోయినవి)
వైశేషికమ్	(అయిపోయినవి)
సంతానం	(అయిపోయినవి)
మీరు మీ ఆరోగ్యం	(అయిపోయినవి)
యోగాభ్యాసం	(అయిపోయినవి)

ఇతరగ్రంథాలు

గౌతమధర్మ సూత్రాలు	రు. 30
మనస్తత్వాలు	రు. 20
ప్రియురాలు	రు. 20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు. 20
వరూధిని	రు. 20
యోగ చికిత్స	రు. 25
కామేశ్వరి కథ	రు. 30

కావలసినవారు పుస్తకాలకు ఆర్డరిస్తూ వాటి ఖరీదు ఎడ్వాన్స్‌గా పంపాలి. పుస్తకాలు పోస్తు ఖర్చులకు విపిపిగా పంపబడతాయి.

ABHISARIKA
40, INDUSTRIAL ESTATE
SAMALKOT A.P. 533440

సంతానంలేని వారికి
సెక్స్ సమస్యలున్న వారికి
ఆయుర్వేద ఔషధాల కొరకు
సంప్రదించండి....

RISHI PHARMA

రిషి ఫార్మా

ఆయుర్వేద ఔషధ నిలయం