ISSN 0979-9789

అభిసారిక

జూన్ 2014
రు. 10

Sex Education for you

Find us on Facebook
www.facebook.com/Abhisarikaa

సెక్సు సందేహాలు
- సమాధానాలు

సైకాలజీ
విషయాలు

సంతానం
లేనివారికి సలహాలు

మార్గదర్శకులు: కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

ఎడిటర్ : డా పూషా
Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ :
పద్మావతి,
క్రాంతికార్

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 65
సంచిక : 6
జూన్ 2014

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 చెల్లింప బడేలా Andhra Bank, State Bank of India, State Bank of Hyderabad, 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 - EG Dt. 533 440
0884-2327454
poosha@abhisarika.com

ఈ సంచికలో...

❖ హెచ్ఐవి పేషెంట్ల సెక్సు సమస్యలు 3

❖ శీఘ్రస్ఖలనం- సందేహాలు, జవాబులు 5

❖ *సెక్సు ఇలా మేలు చేస్తుంది* *8*

❖ *బీజం వాచిందా?* *11*

❖ పరిమళోద్యానం - కీ.శే. రాంషా 13

❖ అందమైన స్త్రీ కన్నా అలంకరాల మీదే మోజు? 18

❖ యువకుడాకి నెలనెలా బహిష్టు - అదెలా? 20

❖ భాష, స్వరం, శరీరభాష - ఎఫెక్టివ్ కమ్యూనికేషన్ - క్రాంతికార్ 21

❖ మద్యానికి బానిసైతే? - క్రాంతికార్ 24

❖ ఏమిటి మీ సమస్య? - క్రాంతికార్ 26

❖ అడగండి చెబుతాను - డా. పూషా 29-40

షడ్దోషాః పురుషేణేహ
హాతవ్యా భూతి మిచ్ఛతా।
నిద్రా తంద్రా భయం క్రోధం।
ఆలస్యం దీర్ఘసూత్రతా॥

బాగుపడదలచుకున్న వారెవరైనా - అతి నిద్ర, బద్ధకం, భయం, కోపం, ఆలస్యం, దీర్ఘ ప్రణాళిక - అనే ఈ ఆరు దోషాలను విడిచిపెట్టాలి.

WWW.ABHISARIKA.COM

www.facebook.com/abhisarikaa

అభిసారిక ప్రచురణలు

కావలసినవారు పుస్తకాలకు ఆర్డరిస్తూ
వాటి ఖరీదు ఎడ్వాన్స్‌గా పంపాలి.
పుస్తకాలు పోస్టు ఖర్చులకు విపిపిగా
పంపబడతాయి.
ABHISARIKA,
40, INDUSTRIAL ESTATE
SAMALKOT A.P. 533440
Ph: 0884-2327454

List I

లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1	రు. 25
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2	రు. 30
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 3	రు. 25
కామప్రవృత్తి	రు. 15
సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు. 50
కామవాంఛ	రు. 20
వాత్స్యాయనకామసూత్రాలు-2	రు. 40
రతి రహస్యం	రు. 25
శృంగారం	రు. 25
నాగరిక దాంపత్యం	రు. 20

List II

గర్భధారణ సమస్యలు	రు. 25
సౌష్టవం	రు. 20
తీయని బాధ	రు. 20
మనస్తత్వాలు	రు. 20
ప్రియురాలు	రు. 20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు. 20
మీనాక్షిముద్దు	రు. 20
వరూధిని	రు. 20
~~యోగ చికిత్స~~	~~రు. 25~~
కామేశ్వరి కథ	రు. 30

మీరు చదివేరా?
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్

ఒక్కొక్కటి రు. 10

1,2,3,4,5,7,13,14,15,16,19,24 భాగాలు అయిపోయినవి.

6వ భాగం: శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించే పద్ధతులు

8,9 భాగాలు: సుప్రసిద్ధ 'ప్రణయకళ' గ్రంథం-పాత, కొత్త అన్ని దాంపత్యాల లోనూ కొత్త ప్రణయ దీపికల వెలుగులు నింపే గ్రంథం. **(8వ భాగం ఐపోయింది)**

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

17 వ భాగం: కొత్త దంపతులకి సలహాలు, గర్భం రాకుండా వాయిదా వేసే పద్ధతులు,

18 వ భాగం: జననాంగాలకు సోకే వ్యాధులు, చికిత్సలు (సుమారు 36 చిత్రపటాలు, ఫోటోలతో)

20 వ భాగం: లైంగిక విజ్ఞానం

21 వ భాగం: 22 సెక్సు విజ్ఞాన వ్యాసాలు

22 వ భాగం: 18 సెక్సు విజ్ఞాన వ్యాసాలు

23 వ భాగం: కిడ్నీస్టోన్స్, వాటికి చికిత్సలు, పురుషాంగ కేన్సర్లు - అంగ స్తంభన చల్లారకపోతే ప్రమాదం మొ॥ అంశాలు.

25 వ భాగం: గర్భం వచ్చేక జాగ్రత్తలు

కొత్త ఆఫర్

స్టాకు ఉన్నంతవరకే

FREE!

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

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

లేదా లిస్ట్-1 లోని పుస్తకాలు మీకేమి కావాలో అవే ఆర్డరివ్వండి. ఒక్క పుస్తకమే ఆర్డరిచ్చినా స్వీకరిస్తాం. అంతే విలువ గలిగిన లిస్టు-2 లోని బుక్కు, లేదా సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పత్రికలు ఉచితంగా పొందండి. (పోస్టుకయ్యే ఖర్చులు పోస్ట్‌మేన్‌కి చెల్లించాలి.)

సొమ్మును ఆన్‌లైన్‌లో పంపదలచినవారు **Abhisarika Press** అను పేరిట స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా **SAMALKOT** బ్రాంచిలోని **CC** ఎకౌంట్ నం. 32891636725 కు చెల్లించి మా ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి ఆర్డరు చేయవచ్చును.

HIV ఎయిడ్స్

సెక్సు సమస్యలు - జవాబులు

➪ భార్యాభర్తలిద్దరూ HIV పాజిటివ్ అయితే వాళ్ళు సెక్సులో పాల్గొనడానికి అభ్యంతరం లేదా? వాళ్ళు కండోమ్ వాడక్కర్లేదు కదా?

భార్యాభర్తలిద్దరూ HIV పాజిటివ్ అయినంత మాత్రాన వాళ్ళు సెక్సు మానుకోనక్కర్లేదు. ఎటొచ్చీ అందరికీ చెప్పే జాగ్రత్తలే వాళ్ళకీ వర్తిస్తాయి. జీవిత భాగస్వామితో తప్ప ఎవరితోను సెక్సులో

పాల్గొనకూడదు; కండోమ్ లేకుండా సెక్సులో పాల్గొనకూడదు.

ఇద్దరూ పాజిటివ్ అయినపుడు కండోమ్ ఎందుకు? అని కదా సందేహం – ఇద్దరూ చెరొకరకం HIV కి పాజిటివ్ అయిండొచ్చు (ఉదాహరణకి ఒకరు HIV –1 కి, ఒకరు HIV –2 కి లేదా రెండిటికీ, లేదా వాటిలోని వేర్వేరు ఉప వర్గాలకి).

అలాంటప్పుడు ఒకరి నుంచి ఒకరికి రెండోరకం వైరస్ చేరుతుంది. అదీగాక వైరస్ ప్రతిమనిషి శరీరంలోనూ జన్యుమార్పులు పొందు తుంటుంది. కనుక ఇద్దరి శరీరాల్లోనూ ఒకే వైరస్ చేరినా అది కాలాంతరంలో ఇద్దరిలోనూ చెరోరకంగా జన్యు రూపాంతరం చెందే అవకాశం ఉంది. అలాగే ఔషధనిరోధక శక్తి కూడా వాటిలో పెరుగుతుంది (Drug- resistance)

ఆ మార్పు చెందిన వైరస్‌లు ఒకరినుంచి ఒకరికి మార్పిడి చెందుతుంటే వ్యాధిని అదుపు చేయడం కష్టమౌతుంది.

అదలా ఉంచితే కండోమ్ వాడక పోవడం వల్ల ఒకరినుండి ఒకరికి ఇతర జననాంగ వ్యాధులు, రక్తజనిత వ్యాధులు (హెపటైటిస్–బి లాంటివి) వ్యాపించగలవు. యాంటీ రిట్రోవైరల్స్‌తో HIV వ్యాధిని కంట్రోలు చేసుకునే పేషెంట్లు కూడా కండోమ్ వాడనందువల్ల హెపటైటిస్–బి లాంటి వాటి బారిన పడి క్షీణించే అవకాశం ఉంటుంది. కనుక ఇద్దరికీ HIV ఉన్నప్పటికీ కండోమ్ వాడటం తప్పనిసరి.

మరో కొత్త కోణం కూడా యిటీవల గుర్తించారు. HIV రోగులు త్వరగా కండపుష్టి కోల్పోకుండా ఉండాలంటే వారికి టెస్టోస్టిరాన్ (పురుష హార్మోన్) చికిత్స ఉపయోగ పడుతుందని! అంటే సెక్సులో పాల్గొనడం వల్ల వారికి మంచే జరుగుతుందని భావించవచ్చు. సెక్సువల్ ఇంటరాక్షన్ వల్ల స్త్రీ పురుషులిద్దరిలోనూ టెస్టోస్టిరాన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది.

కొంతమందికి వీర్యంలో టెస్టోస్టిరాన్ ఉంటుందనే అపోహ ఉంది. కనుక కండోమ్ వాడితే టెస్టోస్టిరాన్ వల్ల కలగాల్సిన లాభం కలగదని వారి భయం. ఇందులో నిజం లేదు. వీర్యంలో టెస్టోస్టిరాన్ ఉండదు. కనుక కండోమ్ వాడటం వల్ల ఏదో నష్టపోతున్నా మను కోవడం పొరపాటు. జరగబోయే నష్టాన్ని అరికట్టడమే కండోమ్ చేసే ఉపకారం!

➪ నా వయసు 37 సం॥లు. టెలిఫోన్స్‌లో పనిచేస్తున్నాను. నాకొక వ్యక్తితో పరిచయముంది. అతనితో రెగ్యులర్‌గా సెక్సులో పాల్గొంటున్నాను. మా యిద్దరికీ ఫ్యామిలీప్లానింగ్ ఆపరేషన్ అయింది కాబట్టి నిరోధ్ వాడము. అది యిద్దరికీ యిష్టంలేదు. అయితే అతనికి భార్యకాకుండా మరొక ఆమెతో సంబంధముందని చెప్పాడు. తీరా ఆమె నాకు తెలిసిన వ్యక్తే. నాకు తెలిసి ఆమెకి యితనితో కాక మరొక వ్యక్తితో కూడా

సంబంధం ఉంది. ఆ వ్యక్తి పరిస్థితేమిటో నాకు తెలీదు. ఇలా ఒకొక్కరినీ ట్రేస్ చేసుకుంటూ పోతే పెద్ద చేపల వలలా అల్లుకుపోతుందని భయమౌతుంది. మేమిద్దరం ఇప్పటికి 2 సార్లు HIV టెస్ట్ చేయించుకున్నాము. రెండుసార్లూ నెగిటివ్ వచ్చింది. మాకు మున్ముందు కాని, ఇప్పటికే కాని HIV వచ్చి ఉంటుందా? వాళ్ళందరూ నెగిటివే అనుకోవచ్చా?

మీరు వర్ణించిన ఈ సన్నివేశం ఉందే – లోకమంతా జరుగుతున్నది యిదే! అచ్చం ఇలానే చేపల వలలా, సాలె గూడులా, చాపక్రింద నీరులా... ఇంకా మీకు తోచిన విధంగా వర్ణించుకోవచ్చు... అలా అలా HIV వ్యాపించిపోతోంది –

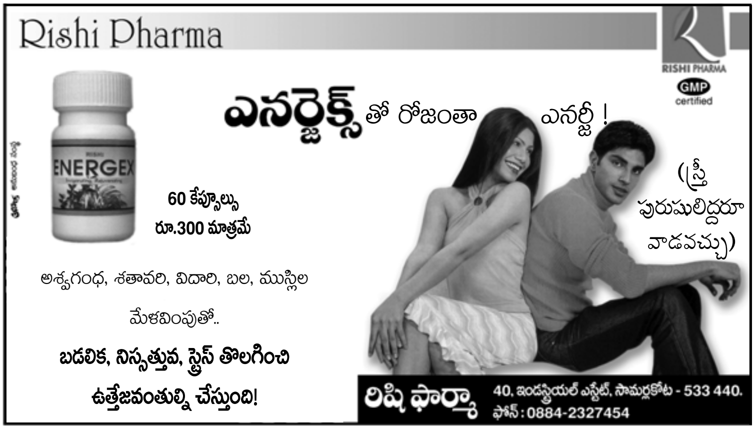
మీకు మీ పరిచయస్తుడి మీద నమ్మకం. అతనికి మీమీద, మీ కామన్ ఫ్రెండ్ మీద నమ్మకం – కామన్ ఫ్రెండ్‌కి ఆమె బాయ్‌ఫ్రెండ్(డ్స్?) మీద నమ్మకం!

ఎక్కడో అక్కడ, ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఈ సాలెగూట్లో దారం తెగుతుంది. ఆ తెగిన చోటుని బట్టి మొత్తం గూడు చెదిరిపోవచ్చు. ఇదేగా ప్రపంచంలో జరుగుతున్నది?

నమ్మకం అనేది ఒక ఊహ. అది వాస్తవం కాదని మీకు చాలామంది విషయంలో ఋజువులు దొరికేయి. ఇప్పుడు ఇంకా ఏమాలోచిస్తున్నారు? వాళ్ళకి నెగిటివ్ ఉందో లేదో అని మీనమేషాలు లెక్కబెట్టుకోవడం కంటే... మీరు నెగిటివ్‌గా మిగిలిపోవడానికి ప్రాధాన్యత నిచ్చుకోండి. అంటే ఈ సంబంధాన్ని టక్కున తెంచేసుకోండి. ఇప్పటికింకా మీ ఒంట్లో HIV క్రిమి చేరకపోతే ఇకపై సోకదు కాబట్టి మీరు HIV బారిన పడే అవకాశం ఇకపై ఉండదు. [అఫ్‌కోర్స్ మీవారు (ఆయన సంగతి మీరు మీ ఉత్తరంలో ప్రస్తావించలేదు) అటువేపున మరో పెద్ద చేపల వల అల్లి ఉండకపోతేనే]

ఇక మీ HIV పరీక్షల గురించి: ఇవాళ మీకు వచ్చిన HIV నెగిటివ్ రిపోర్టు అర్థం ఏంటంటే కొద్ది వారాల క్రితం వరకూ మీ ఒంట్లో HIV ప్రవేశించి ఉండలేదని! ఈ మధ్య కాలంలో ఏదైనా చేరి ఉంటే అది బయటపడ్డానికి మరికొంతకాలం ఆగి పరీక్ష చేయించుకుంటేనే కాని తెలీదు. ఆలోగా మీరీ సంబంధాన్ని తుంచుకోకపోతే... కథ మామూలే! అలా ప్రతీసారీ పరీక్ష చేయించుకుంటుండటం 'హమ్మయ్యా ఈసారికి బయటపడ్డాను' అని సంతోషించుకుంటూ ఉండటమే మీపని! అది నిప్పుతో చెలగాటమే! నిప్పు కాల్చి తీరుతుంది!

మీరెంతసేపూ HIV గురించే ఆలోచిస్తున్నారు. అనేక ఇతర సుఖవ్యాధులున్నాయిగా మీ ప్రాణానికి. వాటిలో చాలా వాటికి రోగలక్షణాలే ఉండవు. అంతా నాశనం అయ్యేదాకా జబ్బు సోకినట్టే తెలీదు.



⇨ నెలక్రితం నేనొక అమ్మాయితో నిరోధ్ లేకుండా సెక్సులో పాల్గొన్నాను. ఆ అమ్మాయి నిరోధ్ పెట్టుకుంటావా అని అడిగింది. వద్దులే అన్నాను. మీయిష్టం అంది. వెళ్ళిపోయేటప్పుడు నిరోధ్ పెట్టుకోమన్నావెందుకు అని అడిగాను. నాకు HIV ఉంది అంది. నా గుండె చల్లబడిపోయింది. అప్పటి నుంచి బ్రతుకుమీద ఆశపోయింది. దిగులుగా భయంగా బ్రతుకు తున్నాను. చనిపోవాలని చాలాసార్లు అనిపించింది. కాని ఒక్కసారికే HIV రాదేమోనన్న ఆశతో బ్రతుకుతున్నాను. ఒకపక్క నుండి జ్వరం, జలుబు మొదలయ్యాయి. భయం వేస్తుంది. నేను నిరోధ్ వద్దన్నందుకు, ఆ అమ్మాయి HIV పాజిటివ్ అని ముందుగా చెప్పనందుకు ఎన్నిసార్లో తిట్టుకున్నాను. ఈ పరిస్థితుల్లో నేనేం చెయ్యాలి?

అర్జంటుగా మీరు మంచి HIV కౌన్సిలర్‌ని కలవండి. మీలో దిగులు, భయాలు, విచారం, ఆందోళన, ఆత్మన్యూనత... ఇవి తొలగి పోవడం చాలా అవసరం. అవి పోవడానికి కౌన్సిలరు చాలా సహాయపడతారు.

నిజమే ఒక్కసారి HIV పాజిటివ్ వ్యక్తితో సెక్సులో పాల్గొన్నంతనే HIV రాకపోవచ్చు. అలా వచ్చిన వాళ్ళూ ఉన్నారు కాబట్టి కొట్టిపారెయ్యనూ లేం! కనుక ప్రస్తుతం జరిగిన సంఘటన గురించి కాని, కనబడుతున్న అనారోగ్యాల గురించి కాని ఆలోచించి బుర్రపాడు చేసుకోకండి. జలుబు, జ్వరాలు సామాన్యం.

HIV కి ప్రీటెస్ట్ కౌన్సిలింగ్ చేయించుకుని టెస్ట్ చేయించుకోండి.

ఆ అమ్మాయిని తిట్టుకున్నానన్నారు. ఏం ప్రయోజనం లేదు. ఇక మిమ్మల్నీ మీరు తిట్టుకోవద్దు. దానివల్ల క్షోభ ఎక్కువవుతుంది. కౌన్సిలింగ్ తీసుకుంటూ ఉండండి.

శీఘ్రస్ఖలనం - కొన్ని ప్రశ్నలు, జవాబులు

శీఘ్రస్ఖలనం జబ్బా?

కాదు. మెజారిటీ మగవాళ్ళ సహజ లక్షణమది. దాదాపు పశుపక్ష్యాదులన్నీ అతి వేగంగా స్ఖలిస్తాయి. వాటి ప్రాణ రక్షణకది అవసరం. అదే గుణం పరిణామరీత్యా మనిషికి కూడా సంక్రమించింది. పరిణామ క్రమంలో చిరకాలం నిలిచిపోయిన లక్షణాలన్నీ ఉత్తమ మైనవంటారు. అలా చూస్తే శీఘ్రస్ఖలనం కూడా సుగుణమేననాలి.

అయితే మనిషివేరు, మిగతా జంతువులు వేరు. మనిషికి ఆనందం, సుఖం, అనుభూతులు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. శీఘ్రస్ఖలనం వల్ల సెక్స్‌పార్టనర్ అసంతృప్తికి లోనైతే పర్యవసానాలు బావుండవు కదా! కనుక శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించాల్సిన అవసరం ఏర్పడింది. అంతే కాని అది జబ్బు కాదు! సమస్య మాత్రమే! అది కూడా అందరికీ కాదు, కొందరికే సమస్య.

శీఘ్రస్ఖలనం నపుంసకత్వ లక్షణమా?

కాదు! ఒకప్పుడు అలానే భావించే వారు. అయితే గతంలో స్ఖలనంపై చక్కటి అదుపు గలిగిన వ్యక్తి ఏకారణమూ లేకుండానే తిరిగి శీఘ్రస్ఖలనానికి లోనయితే అది నపుంసక త్వానికి ప్రారంభ లక్షణం కావచ్చు.

శీఘ్రస్ఖలనానికి కారణమేమిటి?

ఏంగ్జయిటీ (ఆదుర్దా), హస్తప్రయోగం చేసుకునే రోజుల్లో త్వరగా స్ఖలించడానికి అలవాటుపడి ఉండటం; దొంగచాటుగా అనుకూలం కాని చోట్లలో ఆదరాబాదరా రతి జరపడానికి అలవాటు పడటం, ఇంట్లో కూడా ప్రైవసీ లేకపోవడం, భార్యతో సరిపడక పోవడం, మల్టిపుల్ స్క్లిరాసిస్ లాంటి జబ్బులు, మూత్రనాళవ్యాధులు; ఇలాంటివి శీఘ్రస్ఖలనం కలిగిస్తాయి.

అన్నింటి కన్నా ముఖ్యకారణం - ఇక స్ఖలనం మొదలు కాబోతోందనగా ఆ

Like us on Facebook

అభిసారికను ఫేస్‌బుక్‌లో 'లైక్' చెయ్యండి!

www.facebook.com/abhisarikaa వెబ్ పేజిలో అభిసారికకు లైక్( ) క్లిక్ చేయండి. మీ ఫ్రెండ్స్‌తో Share చెయ్యండి.

అభిసారిక నుంచి

ఇ మెయిల్ ద్వారా సమాచారం !

www.abhisarika.com లో మీ ఇమెయిల్ రిజిస్టరు చేయండి. ఇమెయిల్ ద్వారా ఉపయోగకర సమాచారం అందుకోండి!

అభిసారిక నుంచి

మొబైల్ ద్వారా ఉపయోగకర సమాచారం అందుకోండి!

మీ మొబైల్ నుంచి 8500555365 కి ABHI అని SMS చెయ్యండి. మొబైల్ ద్వారా ఉపయోగకర సమాచారం అందుకోండి!

సమయాన్ని కనిపెట్టి రతి ఆపగలగటం తెలియాలి. ఈ రహస్యం తెలియక పోవటమే ఎక్కువ మందిలో శీఘ్రస్ఖలనాని కి కారణం.

భార్య తొందర పెట్టెయ్యడం, భర్త తన ఉద్రేకాన్ని అదుపు చేసుకునేందుకు చేసే ప్రయత్నాలని వమ్ము చేయడం ఇంకో కారణం.

'శీఘ్రస్ఖలనం' గల వ్యక్తులు అతి కొద్ది ప్రేరణతోనే కామోద్రేకపు తారస్థాయికి చేరిపోతుంటారు. ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకునేలోపే స్ఖలనం జరిగిపోతుంది.

శీఘ్రస్ఖలనాన్ని కంట్రోలు చేయడానికి చిట్కాలు లేవా? రతి సమయంలో మనసు మళ్ళించుకుని నిగ్రహించవచ్చునేమో?

చిట్కాలైతే ఉన్నాయి. కాని చిట్కాకీ, చికిత్సకీ చాలా తేడా ఉంది.

రతిలో ఉద్రేకం పెరిగిపోతున్నప్పుడు కొందరు మనసుని ఇతర విషయాల మీదకి మళ్ళించుకుంటారు (ఉదా: ఆఫీసు వ్యవహారాలు, వ్యవసాయం వగైరా). కొందరు బుగ్గల లోపలి భాగాన్ని గట్టిగా కొరుక్కుంటారు. కొందరు రతి ఆపేసి అంకెలు లెక్కపెడతారు. కొందరు కండోమ్ మీద కండోమ్ తొడుక్కుంటారు.

ఇవి సరైన పద్ధతులు కావు. రతి ఎవరన్నా సుఖసంతోషాలనుభవించడానికి జరుపుకుంటారు గాని, వాటిని చంపుకోవడానికి జరుపుకోరు గదా? పై చిట్కాలన్నీ జననాంగ సంస్పర్శ నుంచి లభించే సుఖాన్ని ఆస్వాదించనివ్వకుండా చేస్తాయి.

పోనీ మందులున్నాయా?

సెక్సు సమస్యలకి మందుల్నీ, ఇతర పరిష్కారాల్నీ సూచిస్తే ఎక్కువ మంది మందుల్నే కోరుకుంటారు. ఏమీ శ్రమ పడకుండా పరిష్కారం కావాలని కోరే మనస్తత్వమే దీనికి కారణం.

అదివరకులో థయోరిడజైన్ (మెల్లరిల్), క్లోమిప్రామైన్, ఆల్ప్రజోలమ్ ఫ్లుఆక్జిటివ్ (ఫ్లూనాట్) లాంటి మందులు వాడేవారు. ఇప్పుడు డెపాక్జిటిన్ మొ॥వి వాడుతున్నారు.

ఈ యాంటీ డిప్రసెంట్లు, యాంగ్జియోలైటిక్స్, ట్రాంక్విలైజర్లు మొ॥ మనో వ్యాధి ఔషధాలకి సైడు ఎఫెక్ట్సు ఉన్నాయి.

ఆయుర్వేదంలో మందులు లేవా?

మా వైటెక్స్, సెక్స్‌టోను కలిపి వేసుకుంటే 70% మందిలో చక్కటి ఫలితాలొచ్చాయి. దీనికి సైడ్ ఎఫెక్టులు లేవు.

TransQ

సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...

వీర్యకణాల చలనశక్తిని, సాఫల్యతా శక్తిని మెరుగుపరచి, సంతానం కలిగేందుకు దోహదం చేస్తుంది

30 caps 600

శాస్త్రీయ ఆధారాలు:

1. Fertility Sterility (journal). 2004;81:93-98 : ""The data ... show a significant improvement of sperm cell kinetic features after 6 months of administration of CoQ 10, on the basis of both manual and computer- assisted evaluation," - Dr. Balercia
2. http://www.medscape.com/viewarticle/467937
3. Biofactors (journal). 2011 Sep-Oct;37(5):374-80
4. Human Fertility, 2010...

and many more

ఎనీస్తటిక్ ఆయింట్‌మెంట్ల మాటేమిటి? వాటి వల్ల అంగం మొద్దుబారుతుందా?

నాటికీ నేటికీ అనేకమంది యూరాలజిస్టులూ, జనరల్ ప్రాక్టీషనర్లూ పురుషాంగ శీర్షానికి పట్టించుకునే ఎనీస్తటిక్ ఆయింటుమెంట్లని ప్రిస్క్రయిబ్ చేస్తున్నారు. ఇది అంగశీర్షాన్ని 'తాత్కాలికంగా' మొద్దుబారేటట్టు చేస్తుంది. ఫలితంగా కొందరి శీఘ్రస్ఖలన సమస్యకి తక్షణ పరిష్కారం జరిగి సమస్య తీరుతుంది. దీనివల్ల చెడు ఏమీ లేదు. కాని స్పాంటేనిటీ పోతుంది. అనగా కోరిక కలిగిన వెంటనే రతిలోకి దిగడానికి వీల్లేకుండా మధ్యలో ఈ పూత పూసుకోవలసి రావడంతో, ఉన్న ఉద్రేకం ఒక్కోసారి నీరు గారిపోతుంది. ప్రధానంగా స్పర్శ సుఖం నుంచి లభించాల్సిన ఆనందం లభించదు కదా! భార్యను సుఖపెట్టేమన్న తృప్తొకటే మిగులుతుంది.

పేషెంటు అవసరాన్ని బట్టి, అతనున్న పరిస్థితుల్ని బట్టి, ఇతర చికిత్సా విధానా లను అతను పాటిస్తాడా, పాటించ(లే)డా అనే దాన్ని బట్టి - అవసరమైతే ఆయింట్‌మెంటుని చికిత్సలో ఇప్పటికీ అడపా తడపా వాడుతున్నాము.

సుంతీ చేయించుకుంటే తొందరగా అవుటయిపోదని విన్నాను!

ఇది ఏమాత్రం కరెక్టు కాదు. మహా అయితే 'యోని తగిలీ తగలగానే' స్ఖలించే వాళ్ళకి కొద్దిగా మెరుగవుతుంది తప్ప, రతికాలం ఏమాత్రం పెరగదు.

మరైతే ఉత్తమ చికిత్స ఏమిటి?

సెక్స్‌థెరపీ విధానం! ఇదే అన్నిటికన్నా ఉత్తమమైనది. సైడ్ఎఫెక్ట్స్ ప్రసక్తి తలెత్తదు. స్పర్శ సుఖం పోదు. మనసు మళ్ళించక్కర్లేదు. ప్రతి అణువు నుంచి లభించే ఆనందాన్నీ

పాటు సరైన శిల్పాన్ని, రతి భంగిమని, ప్రేరణనీ ప్రయోగించడం ముఖ్యం.

అంతే కాదు మానసిక విభేదాలు, అసంతృప్తులు, పొరపొచ్చాలు, భార్యాభర్తల మధ్య తలెత్తకుండా ఇద్దరూ ఒకరి పట్ల ఒకరు ఆదరంతో, ప్రేమాభిమానాలతో మెలగాలి. ఒకరినొకరు మాటలతో, చేష్టలతో సంతోషపెట్టుకుంటూ ఉండాలి.

మనసుని సంతోషపెట్టకుండా శరీరాన్ని సుఖపెట్టలేము సుమా!

ఆస్వాదించవచ్చు. అదే సమయంలో నిగ్రహం సాధించ వచ్చు. పై పద్ధతుల్లా కాకుండా ఇది శాశ్వత మైనది. అయితే ఈత నేర్చుకున్నట్టే దీన్ని కూడా శ్రద్ధగా నేర్చుకోవాలి. నేర్చు కునే ముందు సమస్యకీ, పరిష్కారానికీ సంబంధించిన అవగాహన (Cognition) ఏర్పరచుకోవాలి. భార్యాభర్తల మధ్య స్పర్ధ లూ, కోపతాపాలూ ఉంటే ముందుగా పరిష్కరించు కోవాలి. ఆ పైన

1. మాస్టర్స్ అండ్ జానసన్ స్క్వీజ్ టెక్నిక్ గాని (చూ. 'లైంగిక వైద్యశాస్త్రం-3')
2. సిమాన్స్ స్టాప్ - స్టార్ట్ - స్లో - ఫాస్ట్ టెక్నిక్ కాని సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్-6వ భాగం)
3. అభిసారిక విధానం (సిమాన్స్ విధానా నికి చిన్న మార్పు) (చదవండి - సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్-6వ భాగం)

పై విధానాలు వేటిని అనుసరించినా నిగ్రహం 2 నుండి 6 వారాల్లో అలవడు తుంది. ఇలా బహుముఖంగా సమస్యని ఎదుర్కొనడం వల్ల దంపతుల మధ్య అనుబంధం కూడా పటిష్టమౌతుంది.

ఇంతకీ సారాంశమేమంటే....

శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించడానికి ఎన్ని పద్ధతులున్నాయో చూసేరుగా! అన్నింటి కన్నా సెక్స్‌థెరపీ పద్ధతి అత్యుత్తమమైనా మిగతా వాటిని పనికిరానివిగా కొట్టి పారేస్తూ జడ్జిమెంటు చెప్పెయ్యడానికి వీల్లేదు.

సెక్స్‌థిరపీకి అందరూ రాలేరు. వచ్చే ఓపిక, శ్రద్ధ, అవకాశం చాలా మందికి ఉండవనేది వాస్తవం.

సెక్స్‌థిరపీ చేసేవారు కూడా దేశంలో వేళ్ళమీద లెక్కపెట్టగలిగి నంత మందే ఉన్నారు. శీఘ్రస్ఖలన బాధితుల సంఖ్య కోట్లలో ఉంది. వారందరి సమస్యా సమస్యగానే ఉండిపోతుంది కదా!

కనుక ఏ మనిషికి, ఏ పరిస్థితుల్లో, ఏ పద్ధతి నప్పితే అది చెప్పి సమస్య పరిష్కరిం చటమే సరైన పని!

ఇంకా ముఖ్యవిషయం

భర్త శీఘ్రస్ఖలనం జయించినా కొందరి భార్యలు రతిలో భావప్రాప్తి పొందలేరు.

అనగా, యోనిలో పురుషాంగంతో ఎంత సేపు రతి చేసేరన్నది ముఖ్యం కాదు. 75% స్త్రీలకు డైరెక్టు గానో, ఇండైరెక్టుగానో యోని శీర్షప్రేరణ అవసరం. అది లభించకుండా గంటసేపు రతి చేసినా వారికి భావప్రాప్తి కలగదు.

కనుక స్ఖలనాన్ని నిగ్రహించు కోవడంతో

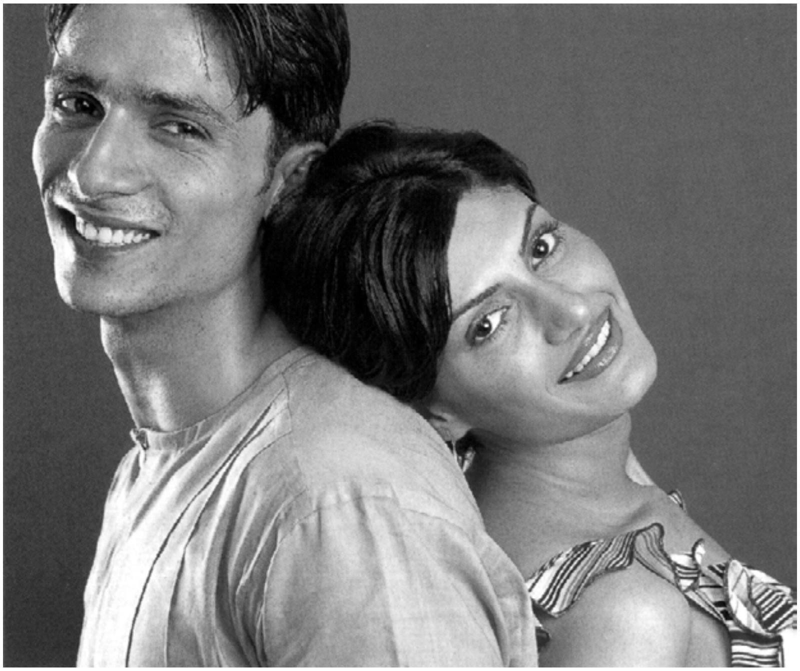
హైదరాబాద్‌లో అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్

సెక్సు సమస్యలు, శీఘ్రస్ఖలనం, సంతాన సమస్యలు, సందేహాలు ఉంటే..

శ్రీ కృష్ణమాచారి గారిని సంప్రదించి సలహాలు, సూచనలు, కౌన్సిలింగ్ పొందవచ్చు.

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

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.



సెక్సు ఇలా మేలు చేస్తుంది

సెక్సు మీలో ఏ అనుభూతులు కలిగిస్తుందో అనుభవం నుంచి మీకే తెలును. కాని ఆ అనుభూతులు, స్పందనలు ఎలా కలుగుతాయో, వాటివల్ల పరోక్షంగా మీకు కలిగే ఉపకారమేమిటో మీకు తెలీకపోవచ్చు.

మీ ఉత్సాహాన్ని ఉన్నతస్థాయిలో ఉంచుతుంది!

ఎవరి ప్రేమలోనన్నా పడ్డారనుకోండి. ఎవరినన్నా మోహించేరనుకోండి. వాళ్ళు కనిపిస్తే చాలు, గుర్తుకొస్తే చాలు... వారి గురించి ఆలోచిస్తూంటే చాలు... ఒళ్ళు గగుర్పొడుస్తుంది. మనసులో అదోలాంటి భావం కదలాడుతుంది. ఒంట్లో ఫినైల్ ఇథైల్‌ఎమైన్ (మెదడులో పుట్టే ఓ రకం మత్తుగొలిపే రసాయనం) తన్నుకొస్తుంది. మనసూ శరీరమూ మత్తిల్లుతాయి.

ప్రేమ విఫలమైందో... మోహం పోయి, మొహం మొత్తిందో.. అనుకోండి. అంతకు ముందున్న ఫినైల్ యిథైలామైన్ కాస్తా తుస్సుమని మాయమవుతుంది. మనసు నిరాశతో, వేదనతో నిండిపోతుంది.

ముద్దుపెట్టి చూడండి!

గాఢంగా ముద్దు పెట్టుకునే టప్పుడు మీ కళ్ళు మూతలు పడతాయి. మీ మనసు ముద్దు నుంచి లభించే ఆనందంపై కేంద్రీకృత మవుతుంది. ఆ సమయంలో మీ ముక్కు మీరు ముద్దాడే వ్యక్తి శరీరం నుంచి వెలువడే సుగంధాన్ని ఆస్వాది స్తుంది.

చర్మంలోని ఎపోక్రైన్ గ్రంథులు విడుదల చేసే ఆ వాసన మిమ్మల్ని మరింత కామోద్రిక్తుల్ని చేస్తుంది.

పాదాలు, అరచేతులు, చను మొనలు, యోనిశీర్షం, శిశ్నశీర్షం - యిలా రోమాలు లేని బోడి భాగా లన్నిటిలోనూ చర్మపు పొరల మధ్య దాగున్న మెయిస్నర్స్ కార్పుసెల్స్ (నరాలు) ఆయా భాగాలు రుద్దబడి నప్పుడు గొప్ప సుఖానుభూతుల్ని గ్రహించి మెదడుకి పంపిస్తాయి. కామోద్రేక సమయంలో ఆయా భాగాలు ప్రేరణని కోరుకుంటాయి.

ప్రేమ హార్మోను

ముద్దు పెట్టుకునేటప్పుడే కాదు, ప్రేమికుల మధ్య స్పర్శ వల్లనే కాదు, ఆప్యాయతతో కూడిన తల్లీబిడ్డల మధ్య స్పర్శ వల్ల కూడా వొంట్లో ఆక్సీటోసిన్ హార్మోను వెలువడుతుంది. పిట్యూటరీ గ్రంథి వెలువరించే ఈ హార్మోను గర్భిణీ స్త్రీలకు నెలలు నిండేక నొప్పులు రావడానికి ప్రధానంగా పని చేస్తుంది.

అదే ఆక్సీటోసిన్ ఉత్తప్పుడు మను షుల మధ్య అనురాగపూరితమైన స్పర్శను కోరుకునేలా చేస్తుందట. అంచేత దీన్ని 'అనురాగ హార్మోను' అంటారు సెక్సు

థెరపిస్టులు. స్పర్శించటం, కౌగలించుకోవాలనిపించడం, ముద్దాడాలనుకోవడం, ఒళ్ళో చేరాలనుకోవడం లాంటి కోర్కెలు దీని వల్లనే పుడతాయి.

రసాయనాల ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది.

ఫలితంగా పురుషుడి కామస్పందనలు మందగిస్తాయి. స్త్రీలలో ఆక్సీటోసిన్ ఉత్పత్తిని మందగింపజేసి సెక్సుకోరికల్ని, భావప్రాప్తిని తగ్గింపు చేస్తుంది.

అయితే సెక్సులో పాల్గొనడం వల్ల ఉన్న ఒక ప్రధాన లాభం ఏంటంటే అది ఈ హార్మోనులు ఉత్పత్తయ్యేలా ప్రోత్సహిస్తూంటుంది. తద్వారా మానసిక, శారీరక ఒత్తిడులను తగ్గిస్తూంటుంది.

సెక్సులో పాల్గొనడం వల్ల స్త్రీ పురుషులిద్దరిలో గొప్ప రిలీఫ్, రిలాక్సేషను, మానసిక ఉల్లాసం కలుగుతాయి. వాళ్ళ మూడ్స్ హాయిగా, ప్లజంట్‌గా ఉండేలా కాపాడుతుంది సెక్సు.

మూడ్ బాగోలేకపోతే జీవిత విధానమే మారిపోతుందన్నది నగ్న సత్యం. అది శారీరక ఆరోగ్యానికి హాని చేయటమే కాదు, అనారోగ్యం నుంచి కోరుకోవడాన్ని కూడా జాప్యం చేస్తుంది.

స్ట్రెస్ తగ్గిస్తుంది

మన మెదడులో లింబిక్ సిస్టమ్ అనే వ్యవస్థ మనలోని అతి మౌలిక జంతు ప్రవృత్తులని (ఆకలి, కోపం, దాడి చేసే గుణం, సెక్సు - ఈ నాలుగింటినీ) నియంత్రిస్తుంది. కామం, క్రోధం రెండిటికీ ఇలా మెదడులో ఒకే యంత్రాంగం కొంత మేరకు నియంత్రిస్తుంది.

అలాగే యిటు సెక్సు, అటు మానసిక వత్తిడి (స్ట్రెస్) ఒకేరకం ఫిజియలాజికల్ రియాక్షన్స్ కలిగిస్తాయి. రెండిటివల్లా బి.పి. హెచ్చవుతుంది. గుండె వేగం పెరుగుతుంది. ఊపిరి వేగంగా తీస్తాం. కనుపాపలు పెద్దవవుతాయి. నొప్పిని గుర్తించే శక్తి తగ్గుతుంది. భావోద్వేగం, ఇంద్రియ జ్ఞానం, మెదడులోని రసాయనాలు (న్యూరో పెప్టయిడ్‌లు) కలిసికట్టుగా పనిచేసి మనల్ని లొంగదీసుకోవడం ఇటు స్ట్రెస్‌లోనూ, సెక్సులోనూ కూడా కనిపిస్తుంది.

మీ ఆరోగ్యం, సెక్సు యంత్రాంగం ఎంత బాగున్నా సరే మెదడులోని అన్ని రకాల నాడీ రసాయనాలూ (న్యూరో కెమికల్స్) సమతుల్యంగా పనిచేస్తేనే మీ సెక్సు యంత్రాంగం చక్కగా పనిచేస్తుంది.

పెళ్ళి పందిళ్ళలో వెలిగించే సీరియల్ సెట్లలో ఏ ఒక్క బల్బు ఆరిపోయినా ఆ తరువాత ఉన్నవన్నీ ఎలాగైతే వెలగడం మానేస్తాయో, ఈ న్యూరోకెమికల్స్‌లో ఏ ఒక్కటి సరైన రాశిలో ఉత్పత్తి కాకున్నా సెక్సులో వైఫల్యం ఎదురవుతుంది.

మానసిక వత్తిడి సెక్సు మీద ప్రభావం చూపేది అచ్చం యిలాగే!! ఏదో ఒక దశలో... ఏదో ఒక న్యూరోపెప్టయిడ్‌ని కాలింగ్‌బెల్లో, తలుపుమీద టకటకో... హఠాత్తుగా డిస్టర్బ్ చేసిందనుకోండి. లేదా దీర్ఘకాలంగా మానసిక వత్తిడి బాధిస్తోందనుకోండి. అది ఈ లైంగిక

ప్రోస్టేటుకి ఉపకారం

50వ వడిలో పడ్డ మగవారిలో ఎక్కువ మంది ప్రోస్టేటు గ్రంథి సమస్యలు ఎదుర్కొంటూ ఉంటారు.

వాటిలో కొన్ని సమస్యలు రెగ్యులర్‌గా

సెక్సులో పాల్గొనడం ద్వారా తీరుతాయి. భావప్రాప్తి కలిగినప్పుడు ప్రొస్టేటు గ్రంథి సంకోచ వ్యాకోచాలకు లోనై అందలి ద్రవాల్ని బయటకు నెట్టడం ద్వారా ప్రొస్టేటు 'పోటు'ను నివారిస్తుంది.

50-60వ వడిలో సెక్సులో పాల్గొనడం తగ్గిపోతుంది కనుక కొన్ని ప్రొస్టేటు సమస్యలు ఆ కారణంగా కూడా ఉత్పన్నమవుతాయని ఒక సిద్ధాంతం!

సెక్సూ ఒక ఎక్సర్‌సైజే!

సెక్సు కూడా మానసిక, శారీరక శ్రమే కదా! ఎంతైనా మరీ ఈతకొట్టినంతా, సైకిలు తొక్కినంతా కాదనుకోండి. ఒక తడవకు రతిలో సుమారు 50 కేలరీల శక్తి ఖర్చవుతుంది. అంతే! ఓ 10-15 నిమిషాలు వేగంగా నడవడానికి పట్టే శక్తికి సమానం. కాస్తంత ఎక్కువ 'శ్రమ' పడ్డారా మరో 10-15 కేలరీలు చేర్చుకోండి.

సెక్సువల్ల కండరాల పటుత్వం కూడా పెరుగుతుంది. ఎందుకంటే రతిలో పాల్గొనేటప్పుడు దవడల నుంచి అరిపాదాల దాకా అనేక కండరాలని బిగపట్టడం, సడలించడం జరుగుతుంది కదా!

తీయనిబాధ !

కాస్తంత 'బాధ' లేకుండా 'ఆనందం' లభించదంటారు పెద్దలు. స్త్రీలు భావప్రాప్తిని పొందేటప్పుడు వారి వెన్నుపాములో సబ్‌స్టెన్స్ E అనే నాడీ రసాయనం వెలువడుతుందనీ, అది మెదడు దాకా ప్రసరించి 'బాధ' అనుభవంలోకి రాకుండా అడ్డుపడుతుందనీ ప్రొఫెసర్ బారీ కోమిసారుక్ అంటున్నారు. ఆయన చేసిన ప్రయోగాల్లో యోని ప్రేరణ పెరిగే కొద్దీ... ఆ ప్రేరణ సుఖానుభూతుల్ని ప్రసరించే కొద్దీ... ఆ అవయవం బాధని ప్రసరింప చేయడం తగ్గిపోతుందని ఆయన నిరూపించారు.

అయితే సెక్సు బాధను 'మరుగుపరచడం' కాదు, వాస్తవంగా 'తొలగిస్తుంద'ని కొత్త పరిశోధనలు చెపుతున్నాయి.

సెక్సు సమయంలో టెస్టోస్టిరాన్ స్థాయి స్త్రీ పురుషులిద్దరిలోనూ పెరుగుతుంది. ఈ హార్మోనుకి కీళ్ళనొప్పులు తగ్గించే గుణం ఉందట. కీళ్ళవాతంతో బాధపడేవారికి సెక్సులో పాల్గొన్న కొన్ని గంటల వరకూ కీళ్ళనొప్పుల బాధ తక్కువగా ఉంటుందట. కనుక సెక్సు ఈ రకంగా కూడా ఉపకారం చేస్తోంది.

తలనొప్పి కూడా సెక్సు వల్ల తాత్కాలికంగా తగ్గుతుంది. ఎందుకంటే భావప్రాప్తిలో విడుదలయ్యే ఎండార్ఫిన్స్ అనే పదార్థాలకి బాధోపశమనం కలిగించే గుణం ఉంది. అదీగాక సెక్సు సమయంలో రక్తపుపోటు మెదడులో తక్కువై జననాంగాల్లో ఎక్కువవడం కూడా సెక్సు వల్ల తలనొప్పి తగ్గడానికొక కారణం.

చిల్లర లాభాలు

సెక్సులో పాల్గొనడం వల్ల కొలెస్టిరాల్ కొద్దిగా తగ్గుతుంది. అందులో HDL అనే రకం కొలెస్టిరాల్ (ఇది ఆరోగ్యకరమైన కొలెస్టిరాల్) శాతం పెరుగుతుంది.

మీరు రతి సమయంలో పడే ఆయాసం మీ ఊపిరితిత్తులకో మంచి వ్యాయామమే. మీరు ఉత్తప్పుడు చెయ్యమన్నా చెయ్యని బ్రీతింగ్ ఎక్సర్‌సైజ్ ఈరకంగా జరిగిపోతుంది.

సెక్సువల్ల మీలో అదనంగా ఉత్పత్తయ్యే పురుషహార్మోను మీ ఎముకపుష్టికి, కండర పుష్టికీ దోహదం చేస్తుంది.

టెస్టోస్టిరాన్ సంబంధమైన మరో హార్మోను DHEAS అధికంగా ఉత్పత్తయి అది మీ రోగనిరోధక శక్తిని, గ్రహింపు శక్తినీ పెంపుచేస్తుంది. ట్యూమర్ల అభివృద్ధిని నిరోధిస్తుంది. (సెక్సులో భావప్రాప్తికి కొద్ది క్షణాల ముందు DHEAS ఉత్పత్తి సుమారు 4-5 రెట్లు పెరిగిపోతుంది). స్త్రీలు రెగ్యులర్‌గా సెక్సులో పాల్గొనడం వల్ల ఎస్ట్రోజెన్ (స్త్రీ హార్మోను) రాశి చక్కగా పెరుగుతుంది. ఇది గుండెనీ, ఎముకల్నీ, యోని టిష్యూలనీ ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

రెగ్యులర్‌గా సంతృప్తికరమైన సెక్సులో పాల్గొనేవారి ఆయుర్దాయం ఆరోగ్యం మిగతావారి కంటే బాగుంటాయి.

ఇన్ని విధాల లాభదాయకమైన కామానికి, కామదేవతకి చేయాలి కదా నమస్కారం!?

కీళ్ళనొప్పులకు గుడ్ బై !

శల్లకి ఫోర్ట్, రు.200
ఫ్రీమూవ్, రు.180
పెయినాయిల్ రు.80

పై మూడూ కలిపిన
3-ఇన్-ఒన్ పేకింగ్
రు. 420/- మాత్రమే!

శల్లకి ఫోర్ట్, ఫ్రీమూవ్, పెయినాయిల్
కాంబినేషన్‌తో
ఎటువంటి కీళ్ళ నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు,
మెడ నొప్పి, నడుం నొప్పి, ఒళ్ళు నొప్పులు,
కాళ్ళపీకులనైనా జయించండి!

మీకు దగ్గర్లోని ఆయుర్వేద మెడికల్ షాపులో అడగండి. లేదా మాకు వ్రాయండి.

Rishi Pharma, 40, Industrial Estate, Samalkot 533440 • 0884-2327454

బీజం వాచిందా?

బీజంవాపుకి కారణాలు అనేకం. అది తెలియక అన్ని వాపులూ వరిబీజాలే అనుకుంటూంటారు చాలా మంది. నాటు వైద్యులకి కూడా తెలిసిందల్లా వరిబీజమూ, గిలకలే! గిలకకి మందులు లేవు. ఆపరేషనే చికిత్స! అయినా మందులిస్తామని, ఆపరేషన్ లేకుండా నయం చేస్తామనీ ప్రకటనలిచ్చి ప్రజల్ని (తమ) అజ్ఞానానికి బలి చేస్తుంటారు! బీజం వాపు ఎందువల్ల కలుగుతుందో ఓ డేగ చూపు చూద్దాం.

జస్టిమినిట్!

పురుషాంగం దగ్గర వేల్లాడే సంచి పేరు బీజకోశం (స్క్రోటమ్ Scrotum). ఆ సంచిలో ఉండే రెండు గోళీల్లాంటివి బీజాలు లేక వృషణాలు (టెస్టిస్ Testes). ఆ వృషణాలని తడిమితే దానికి అంటుకుని మెత్తటి ఉండ లాంటి దొకటి తగులుతుంది. దాని పేరు ఎపిడిడైమిస్ (Epididymis). ఈ పేర్లు జ్ఞాపకం ఉంచుకోండి.

వరిబీజం (హైడ్రోసిల్)

ఇది మన నాటు డాక్టర్లకి మహా ఇష్టమైన కేసు. వడ్రంగి మేస్త్రి సుత్తి, మేకు పుచ్చుకుని పని చేసినంత సరదాగా సూది బెజ్జం చేసి నీరు లాగేద్దామని వీరు సరదా పడుతుంటారు. లోపలంతా 'మందునీళ్ళ' తో కడిగేశాను. నీకు మళ్ళీ రాదు ఫో అని గ్యారంటీ కూడా ఇచ్చేస్తారు. వరికీ, బీజానికి ఏమీ సంబంధం లేకపోయినా వరిబీజం అనే పేరెలా వచ్చిందో నాకు తెలీదు కాని, బీజకోశంలో ద్రవం ఎక్కువగా చేరి అది లావెక్కడమే ఈ వాపుకి కారణం.

మామూలుగా ఒక అర ఔన్సు ద్రవం బీజకోశంలో ఎప్పుడూ ఉంటుంది. అంతకు మించి ఆ ద్రవం ఎంత చేరితే బీజకోశం అంత సాగి, అంత పెద్దదౌతుంది. వరి బీజంలో ద్రవం స్వచ్ఛంగా ఉంటుంది. బీజకోశం ప్రక్క నుంచి బేటరీ లైటు వేసి చూస్తే బీజకోశం లోంచి ఎర్రటి వెలుతురు కనిపిస్తుంది.

అయితే కొందరికి బీజంలో నీరుతో పాటు రక్తం కూడా ఉండొచ్చు. రక్తం చేరిన వరిబీజాన్ని హెమటోసీల్ అంటారు. దాని వెనుక నుంచి టార్చి లైటు వేస్తే వెలుగు బీజకోశం లోంచి ప్రసరించదు.

గుర్తుంచుకోండి – నీరు బీజం చుట్టూరా బీజ'కోశం'లో ఉంటుంది. తప్ప 'బీజం లోపల' ఉండదు.

కొందరికి బీజకోశంలో కాకుండా స్పెర్మటిక్ కార్డ్‌లో నీరు చేరవచ్చు. దాన్ని హైడ్రోసీల్ ఆఫ్ ది కార్డ్ అంటారు.

చికిత్స

1) మందులు: హైడ్రోసీల్ ఏ కారణం వల్ల కలుగుతుందో (ఉదా: ఫైలేరియాసిస్, బీజాల వ్యాధి, దెబ్బ తగలడం లాంటివి) దానికి వైద్య చికిత్స చేస్తే సాధారణంగా వరిబీజం తగ్గిపోతుంది.

2) ట్యాపింగ్ : సిరెంజి లాంటి పరికరంతో నీరు తీసెయ్యటం. దీని వల్ల శాశ్వత ప్రయోజనం లేదు. వరిబీజం మళ్ళీ వస్తుంది.

3) సర్జరీ: బీజకోశం లోపలి 'నీరు' ఉత్పత్తి చేసే పొరని చాలామటుక్కి తొలగిస్తారు. దాంతో ఇక మళ్ళీమళ్ళీ నీరు (ద్రవం) తయారవటం జరగదు. సాధారణ చికిత్స వల్ల వరిబీజం తగ్గకపోతే ఆపరేషనే చెయ్యాలి.

గిలక (హెర్నియా)

హెర్నియా (Hernia) లేక గిలక అంటే ఈ సందర్భంలో కడుపు లోంచి పేగులో కొంత భాగం బీజకోశంలోకి పొడుచుకు రావటమని అర్థం. కడుపునీ, బీజకోశాన్నీ వేరుచేసే గోడ బలహీనమైనప్పుడు ఇలా జరుగుతుంది. (చిరిగిన కూరల సంచీ లోంచి పొట్లకాయ బయటికి తొంగి చూసినట్టు)! సాధారణంగా పెద్ద బరువులు మోసినప్పుడు, బలంగా ముక్కుతున్నప్పుడు హెర్నియా ఏర్పడుతుంది. కొందరికి పుట్టుక నుంచి ఉంటుంది.

హెర్నియా బీజకోశంలోనే ఏర్పడాలని లేదు. కొంచెం పైనా, కిందా, పక్కనా కూడా ఏర్పడొచ్చు. కొందరికి పేగు ఎప్పటికీ బీజకోశంలోనే ఉండిపోతుంది. కొందరు దాన్ని (పేగుని) పొట్టలోకి నెట్టేసుకోగలరు. కొందరికి పడుకున్నప్పుడు పేగు దానంతట అదే లోపలికి పోతుంది. ఒక్కోసారి అది వెనక్కీ, ముందుకీ పోలేక ఉరేసినట్టు బీజకోశంలో ఇరుక్కుని ప్రాణం మీదకు తెస్తుంది కూడా.

స్పెర్మటోసీల్

ఒక్కొక్కరికి బీజకోశంలో కాకుండా ఎపిడిడిమిస్ లోపల – ద్రవం చేరుతుంది. అలా జరగడాన్ని స్పెర్మటోసీల్ అంటారు.

దాన్లో వీర్యకణాలుంటాయి కూడా!

వీర్యపు గొట్టాలు మూసుకుపోయి, రిపేరుకి వీల్లేని పరిస్థితులున్నప్పుడు కృత్రిమంగా స్పెర్మటోసీల్‌ని సృష్టించి అందులోని వీర్యకణాలను సేకరించి కృత్రిమ గర్భధారణ చెయ్యటం కూడా జరుగుతుంది.

ఫైలేరియాసిస్

ఫైలేరియాసిస్ వ్యాధి వల్ల బీజం వాచిన వారికి బీజంలో అధికంగా నీరు ఉండవచ్చు. లేదా చర్మంలో అదనపు టిస్యూ అత్యధికంగా చేరి గట్టి కండలా బీజకోశం వాచవచ్చు. అటువంటి బీజకోశం పక్కనుంచి బేటరీలైటు వేస్తే ఆ వెలుతురు బీజకోశం లోపలి నుంచి ఏ మాత్రం బయటకు ప్రసరించదు.

వెరికోసీల్

బీజకోశం నుంచి, బీజాల నుంచి రక్తాన్ని గుండెకి మోసుకెళ్ళే రక్తనాళాల్లోని (సిరలు) కవాటాలూ, రక్తనాళపు గోడలూ బలహీనమైనందువల్ల ఆ రక్తనాళాలు సాగిపోయి బీజకోశంలో నరాలు గుత్తులు గుత్తులుగా ఏర్పడతాయి. ఆ పరిస్థితినే వెరికోసిల్ అంటాము.

వెరికోసీల్ వల్ల బీజం కొద్దిగా వాస్తుంది. కాని పెద్ద ఎక్కువ ఉండదు. వెరికోసిల్ మనిషి పడుకుని ఉంటే ఏర్పడదు. చాలా సేపు నిలబడి ఉంటే ఏర్పడుతుంది. నిలబడే గంటలు ఎక్కువయ్యేకొద్దీ స్పష్టమవుతుంది. బీజకోశం నొప్పి, కాళ్ళు గుంజటం జరుగుతాయి. చికిత్స లేకుండా ఎక్కువ కాలం ఉంచేస్తే వీర్యకణాల ఉత్పత్తి, చలన శక్తి, స్వరూపం దెబ్బతింటాయి. సాధారణంగా వెరికోసీల్ ఎడమ పక్కనే వస్తుంది. కాని కుడిపక్క రావటం అరుదేమీ కాదు. ఇది కూడా మందులతో తగ్గదు.

ఆపరేషన్ చేసి సాగిపోయిన సిరలను కత్తిరించి ముళ్ళు వేస్తారు.

ట్యూమర్లు

వృషణాలపై కొందరికి కంతులు (ట్యూమర్లు) ఏర్పడతాయి. అవి పెరిగి పెద్దవై (చికిత్స జరగకపోతే) బీజం వాపుకి కారణమవుతాయి.

బీజకోశం వాపుకి ఇంకా అనేక కారణాలున్నాయి. హెర్నియల్ శాక్‌లో ద్రవం చేరడం, హైడ్రోసీల్‌శాక్ వ్యాధిగ్రస్తమై అందులో చీము చేరడం, ఎపిడిడిమిస్‌లో సిస్టులు, బీజం ఒడి తిరగడం, బీజం వ్యాధిగ్రస్తమవటం వగైరా కారణాలన్నీ కూడా బీజకోశం వాపు కలిగిస్తాయి.

కనుక వాచిన ప్రతి బీజకోశమూ వరిబీజమే కాదని గ్రహించండి. బీజాలకు సంబంధించి ఏ సమస్యొచ్చినా సిగ్గు పడకుండా MBBS ఆ పై అర్హత గల వైద్యుడికి చూపించుకోండి. అందుబాటులో ఉంటే యూరాలజిస్టునే సంప్రదించటం ఉత్తమం.

పురుషులకే ప్రత్యేకమైన ఇటువంటి సమస్యల గురించి **"సెక్స్‌ఎడ్యుకేషన్– 23వ భాగం"** చదవండి.

సంతానం కలగని పురుషుల కోసం...

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

VITOPHER-n

వెల: 1 నెల కోర్సు రు. 500, **3 నెలల కోర్సు రు.1350**

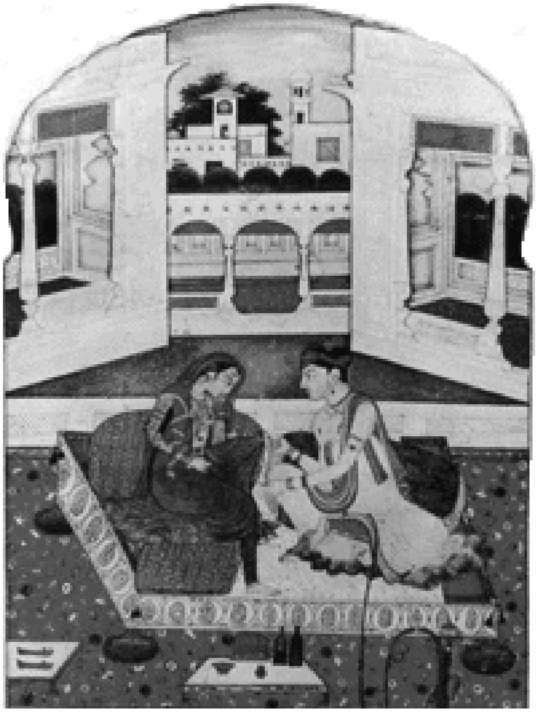
1. *వీర్యకణాల సంఖ్య, చురుకుదనం తక్కువ ఉన్నా; వికృత కణాలు (నిర్మాణంలో దోషాలున్నవి) ఎక్కువ ఉన్నా వైటోఫెర్-ఎన్ సమర్థవంతంగా మెరుగుపరుస్తుంది.*
2. *కణాల సంఖ్య, కదలిక బాగా తక్కువ ఉంటే వైటోఫెర్-ఎన్‌తో పాటు మరికొన్ని మందులు వాడాలి.*
3. *వెరికోసీల్ వంటి సమస్యలుంటే ముందుగా వాటికి చికిత్స జరగాలి. సెర్టోలైసెల్‌ఓన్లీసింద్రోమ్ 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).***

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



పరిమళోద్యానం

(1394-1433 సం॥ల, మధ్య అరబ్బుల్లో మహా పండితుడగు షెయిక్ నెఫ్‌జవీ వ్రాసిన కామశాస్త్ర గ్రంథమిది. అరబ్బుల కిది ప్రమాణం. అభిసారిక పాఠకులకోసం దీనిని సెప్టెంబరు 2012 నుండి సీరియల్‌గా ప్రచురిస్తున్నాం. ॥సం.)

ఇంక ఆడవాళ్ళ అంగాలగురించి నేను చెప్పవలసింది చెప్తాను. ఎల్‌కెయూస్ (యోని). మిసమిసలాడే యవ్వనంలో ఉన్న స్త్రీయొక్క యోనికిది పేరు. అది మాంసలమై అన్నివేపులా గుండ్రంగా ఉంటుంది. పెదవులు పొడవుగా వుంటాయి. మంచి బీట వుంటుంది. అంచులు చక్కగా ఏర్పడి సమంగా గుండ్రంగా వుంటాయి. మృదువుగా వుంటుంది. రెచ్చగొట్టేటట్లుగా పరిపూర్ణంగా వుంటుంది. అది ఆనందానికి నిలయం. అలాంటి యోనిని దేవుడు మీ అధీనం చేయుగాక. ఆమెన్, వెచ్చగాను, బిగిగాను పొడిగాను వుంటుంది. అందులోంచి అగ్ని పెరిల్లన బ్రద్దలవుతుంది. ఆకారంలో అందం, వాసనలో గంధం వుంటాయి. చుట్టూ తెల్లగా వుండి లోపల లేతగులాబీరంగు వెదజల్లు కుంటుంది. అలాంటి యోనిలో ఏలోపం వుండదు.

ఎల్ రెల్‌మౌనీ (వలపులాడి) : కన్నెపిల్ల యోనికి ఈ పేరు చెల్లుతుంది.

ఎజ్‌జర్ ఔర్ (పిల్లలక్షేత్రం) : చాలా చిన్నపిల్లల యోనికిదిపేరు

ఎల్ యాస్ (ప్రాథమికి) : అన్ని రకాల యోనులకి ఇది సామాన్యమైన పేరు.

ఎచ్ ఛెయూక్ (పగులు): వట్టి ఎముకల గూడులా సన్నగావున్న స్త్రీ యొక్క యోనికిది పేరు. లవలేశమాంసంకూడా లేకుండా కేవలం గోడ పగిలినట్టుగా కనిపిస్తుంది. దేవుడు దీనినుండి మిమ్ము కాపాడుగాక:

యూబూబ్ టెర్‌టౌర్ (తురాయిధారి): కొందరి యోనికి కోడిజుత్తు లాంటిది వుంటుంది. అది అనుభవసమయంలో రిక్కి నిలబడుతుంది. కనుక అలాంటి యోనులకు తురాయి ధారులని పేరు.

యాబా ఖోఛైమ్ (తప్పడముక్కు): పెదవులు చిన్నవై యుండి నాలుక (యోనిశీర్షం) చిన్నదైవుంటే దానికి తప్పడముక్కని పేరు. బాగా చిన్నపిల్లల్లో యిలా వుంటుంది.

ఎల్‌గూయెన్ ఫాండ్ (ముళ్ళపంది): వార్ధక్యంచే ఎండిపోయిన స్త్రీ యొక్క యోని.

ఎల్ సెకౌటీ (మౌని): ఒక్కొక్క యోని చచ్చినా శబ్దం చెయ్యదు. పురుషాంగం వందసార్లు కలిసినాసరే ఒక్కమాటకూడ అడ్డు చెప్పదు. అలాంటిదానికి మౌని అని పేరు.

ఎడ్ డియూబ్‌కాక్ (తిండిబోతు): ఒకానొక యోని పుం లింగాన్నే బాగా చితక్కొడుతుంది. అంగంలోపలికి ప్రవేశించగానే గర్భాశయంతో పట్టుకొని దాని నలువేపులా రుబ్బుతూ వృషణాలతోసహా మ్రింగివేయాలని చూస్తుంది.

ఎల్ సేక్విల్ (అతిమింగుడు): పురుషాంగాన్ని ఎంతసేపు అనుభవించినా అలసిపోని యోని యిది. ప్రతిరాత్రి వందసార్లు అనుభవించిందే అనుకోండి. అయినా దానికి సంతృప్తి వుండదు.

అనువాదం:
కీ.శే. రాంషా

యింకా కావాలంటుంది. అంగం ఉపసంహరింపబడటానికి ఒక పట్టాన వప్పుకోదు. సాధారణంగా లింగం తరుముకెడుతుంది. యోని పారిపోతుంది. కానియిక్కడ యోని తరుముకొస్తే అంగం పారిపోతుంది. అదృష్టవశాత్తు యిలాంటి యోని ఎక్కడోగాని వుండదు. కొంతమంది స్త్రీలకి ఉద్రేకం చాలా ఎక్కువ. ఎప్పుడూ నిప్పులమీదే వున్నట్లుంటారు వాళ్ళు.

ఎల్‌ఫేచి ఫచి (ధ్వనికారి): కొంతమంది అదృష్టవంతులైన స్త్రీలకు ఈ రకం యోని వుంటుంది. వాళ్ళు కూర్చుని మూత్రం పోసుకుంటూంటే ఆ రంధ్రంలోంచి ఝుమ్మని వినిపిస్తుంది.

ఎల్‌బేచా (భయంకరి): ఒక్కొక్క యోని చాలా భయంకరం గానూ, అసహ్యంగానూ వుంటుంది. దాన్నిచూస్తే చాలు స్తంభించిన అంగం తక్షణం చల్లారిపోతుంది. యిలాంటి యోనులు కొందరు స్త్రీలవి (దేవుడు వాళ్ళనుండి రక్షించుగాక).

ఎల్ టాలెబ్ (దాహతప్త) : ఈరకం యోని కొద్దిమంది స్త్రీలకే వుంటుంది. వాటిలో కొన్నింటికి కామదాహం సహజంగా వుంటుంది. మరికొన్ని చిరకాల వియోగంతో ఉడికిపోతూ వుంటాయి. అలాంటి వాటిల్లోకి అంగం ప్రవేశించగానే చురుక్కుమని కాలుతుంది. దానివేడి చల్లారేదాకా ప్రవేశించిన అంగాన్ని బయటకి పోనివ్వదు.

ఎల్ హాసనీ (సుందరి): తెల్లగా మాంసంతోనిండి గుబ్బ గొడుగులా విచ్చుకొని ఏ వంకరా లేకుండా దృఢంగా వుండే యోనికి సుందరని పేరు. దాని అందాన్ని చూస్తూ అలాగే వుండిపోతావు. కాని ఎంతకీ కన్ను మరల్చలేవు. నపుంసకుడికైనా దాన్ని చూస్తే స్తంభనం వస్తుంది.

ఎల్‌నేయుఫక్ (ఉబ్బులింగం): పటిష్టమైన పురుషాంగం సమీపించి దాని శీర్షంతో ఒకసారి ఢీకొనగానే పరవశంతో ఉబ్బిపోతుంది ఈరకం యోని. ఇలాంటి యోనివున్న అదృష్టం ఏస్త్రీకి వుంటుందో ఆ స్త్రీ ఆనందానికి అవధులుండవు. పతాకస్థాయి వచ్చేసరికి ఆడగుర్రం యోనిలా యిది ముడుచు కుంటూ తెరుచుకుంటూ వుంటుంది.

ఎబో జబాహా (రక్షకి): కొందరు స్త్రీల యోని చాలా పెద్దదిగా వుంటుంది. విశాలమైన నుదురు పొడుచుకొచ్చిన విధంగా దాని కటి ప్రదేశం కండలతో పెల్లుబికి వుంటుంది.

ఎల్ అయోసా (విశాలి): సువిశాలమైన మైదానంలా కనిపించే కటి ప్రదేశం మధ్యవుండే యోనికిదిపేరు. ఇలాంటి స్త్రీయొక్క బీజవాహిక చాలా పెద్దదిగా వుంటుంది. లింగం సమీపించినపుడు

ఒకపట్టాన ద్వారం తెరవదు. చివరకి చిన్న పందుం పుడక కూడా లోపలికి ప్రవేశించేందుకు వీల్లేనంత కఠినంగా బిగుసుకుపోతుంది. కాని లింగం దీనితో సంఘర్షించడం ప్రారంభించగానే యోని మధ్యభాగం ఆకస్మికంగా తెరుచుకుంటుంది.

ఎలె ఎరైడ్ (సుదీర్ఘ): ఈయోని ఎంతవిశాలంగా వుంటుందో అంతపొడవుగా వుంటుంది. అన్నివేపులా తగినంతగా పెరిగి మనోహరంగా వుంటుంది. యోని వైశాల్యానికి దానికదేసాటి.

“చందమామ అందం దానిది
తెల్లని నుదురున్నది
సూర్యునివలె అగ్నిని కురిపిస్తున్నది
సమీపించు లింగాన్ని దహిస్తున్నది.
లాలాజలంతో తడిపితేగాని
అంగానికి దారిలేదు
అది వెదజల్లే పరిమళం
మనోహరంగావుంది” అని ఒక కవి పాడాడు.

మంచి కండపుష్టి, కొవ్వుగల స్త్రీలయొక్క బీజవాహిక యిలా వుంటుంది. అలాంటి స్త్రీ వెల్లకిలా పడుకొని తనతొడల్ని ఒకదానిపై ఒకటి పెట్టుకుంటే ఆమె యోని ఆవుదూడ తలలాగ కనిపిస్తుంది.

ఆమె నగ్నంగా పడుకుంటే సోలలా కనిపిస్తుంది. ఆమె తొడలమధ్య ధాన్యాగారం వున్నట్లే కనిపిస్తుంది. ఆమె నడుస్తున్నప్పుడు ఆమె కుచ్చిళ్ల కేసి చూస్తే అది సముద్ర తరంగ సంచలనంలా కనిపిస్తుంది. దేవుని మంచితనం, కారుణ్యం లభించి అలాంటి యోనిని అనుభవించెదం గాక: అందరూ వాంఛించేది, అందరూ పూజించేదీ ఆనందించేదీ ఈరకం యోని మాత్రమే.

అబూబిలా ఓయూయోం (కుక్షింబరి): పెద్ద పొట్టదిగావున్న యోనికి కుక్షింబరి అనిపేరు. అందులో ఎంతపడేసినా మ్రింగివేసే స్వభావం దానికుంది. కొంతకాలంగా రతికి దూరమైవుంటే దాని దగ్గరకొచ్చిన పుంలింగాన్ని పూర్తిగా మ్రింగివేస్తుంది. కనీసం కొననైనా మిగులనివ్వదు. బాగా ఆకలిగొన్నమనిషి భక్ష్య పదార్థాలను పూర్తిగా తినివేసి పూడ్చివేసినట్లు ఇది పూర్తిగా లింగాన్ని పూడ్చివేస్తుంది. అంతేగాని నములుతూ, నెమరువేస్తూ కూర్చోదు.

ఎల్‌మెకా ఔర్ (అనంతం): చాలాలోతుగా వుండే యోనికి ఈపేరు వచ్చింది. గర్భాశయం ఎంత లోతులో వుందో చెప్పడం కష్టం. ఒక పట్టాన అంగానికి అది అందదు కనుక మరీ ఎక్కువ పొడవుగానున్న అంగమే దానికి లభించాలి. చిన్న చిన్న అంగాలు దానికెందుకూ సరిపోవు.

ఎబూఛేయూ ఫ్రిమ్ (ద్వాధరి): బాగా లావుగాయున్న స్త్రీయొక్క యోని చక్కగా అభివృద్ధిపొందినదై వుంటుంది. దాని అధరాలు సుష్టుగా పెరిగివుంటాయి. మరియు పొడవుగా సాగివున్న అధరాలు గల యోనికి కూడా ఈపేరు వర్తిస్తుంది.

ఎటూ ఆంగ్రా (గూనిమాలోకం): ఈరకం యోనికి యోనిపీఠం విశాలంగా గట్టిగా వుంటుంది. వొంటియొక్క మూపురం ఉవ్వెత్తుగా వుంటుంది. తొడల మధ్యన అది ఆవుదూడతలలా కనిపిస్తుంది. అలాంటి యోనిని భగవంతుడు మిమ్మల్ని అనుభవించ నిచ్చుగాక: ఆమెన్:

ఎల్ రోల్బర్ (జల్లెడ): ఈరకం యోని అంగాన్ని గ్రహించి దాన్ని తన లోపల అన్ని వైపులకి జల్లిస్తుంది. క్రింద, మీద, కుడి యెడమలందు కదలించి సంతృప్తి కలిగిస్తుంది.

ఎల్‌బెజాస్ (విశ్రాంతి రహిత): ఈరకం యోనిలోకి అంగం ప్రవేశించగానే అది తీవ్రమైన ఆవేశంలో నిర్విరామంగా మెలికలు తిరుగుతూ అంగాన్ని గర్భాశయంలోకి లాక్కుంటుంది. అది సంతృప్తిపడి పనిపూర్తయ్యే వరకూ విశ్రాంతి పొందదు.

ఎల్‌లెజాజ్ (లుబ్ధి): అంగాన్ని పరిగ్రహించి దాన్ని గట్టిగా పట్టుకుని ఈరకం యోని దానిని లోపలకంటా పీల్చుకోవడం ప్రారంభిస్తుంది. వీలిస్తే వృషణాలనుకూడా మింగివేయాలని చూస్తుంది.

ఎల్‌మౌడ్ (వరప్రసాది) ఎంతోకాలంనుండి రతికోసం పరితపించిపోతున్న స్త్రీయొక్క యోని యిది. లింగం దీనితో సంఘర్షించడం ప్రారంభించగానే యిదికూడా అంగంవలె సంఘర్షించడం ప్రారంభిస్తుంది. అంగం గర్భాశయాన్ని వెదుక్కుంటూ వచ్చేవరకు ఆగకుండా దానినే తీసుకొచ్చి అంగానికి అందిస్తుంది. అంతకన్నా మంచి బహుమానం లేదనుకోండి.

అంగం యోనిలోని ఏభాగాన్ని చూడదలచినా ఈ యోని ఆహ్వానిస్తుంది. అన్ని భాగాల్ని అంగం తిరిగిచూడడానికి యిది సహాయపడుతుంది.

రతి పరాకాష్టకు రాగానే యిక స్ఖలనం రావడం జరుగుతుందనగా గర్భాశయ కంఠంతో శిశ్నశీర్షాన్ని బిగియబట్టి – చివరిచుక్కదాకా వీర్యాన్ని గర్భాశయం జుర్రుకొనేందుకు సహాయపడుతుంది. వీర్యం వరదలా ఉప్పొంగి గర్భాశయంలో ప్రవేశించేదాకా ఆస్త్రీకి సుఖంవుండదు.

ఎల్‌మౌఇనీ (సహకారి): యోనిలోపల అన్నిభాగాలను తడిమి సంతోషపడేందుకు గాను అంగానికి యిది అన్నివిధాలా సహాయపడుతుంది. అంగానికి అన్ని సౌకర్యాలను అమర్చిపెడుతుంది. దాని కోరికల్ని తీరుస్తుంది. అది స్ఖలించేందుకు సహకరిస్తుంది. ఆసమయంలో ఆనందాన్ని ఉన్నతీకరిస్తుంది. ఎంతకీ స్ఖలనంకాని అంగానికికూడా తొందరగా స్ఖలనం జరిగేటట్లు ప్రేరేపిస్తుంది.

ఎల్‌మొఖేయులు బియూబ్ (ధనస్సు): ఈరకం యోని విశాలంగా వుంటుంది. దానిపై ఎండిపోయిన మాంసంముద్ద ధనురాకారంలో కప్పబడి వుంటుంది. పొడారిపోయి భయంకరంగావున్న ఈరకం యోనినుండి భగవంతుడు మిమ్ము రక్షించుగాక:

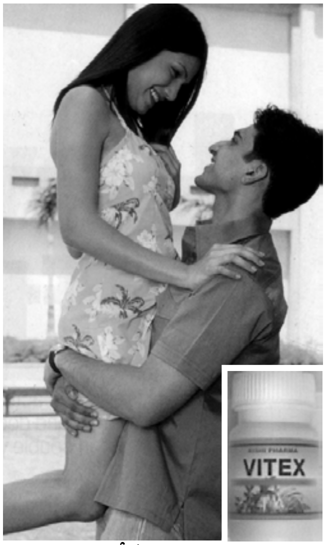
ఎల్‌మియూస్ బౌల్ (సుదీర్ఘ): ఒకరకం యోనులకే ఈపేరు వర్తిస్తుంది. స్త్రీ అందరి యోనులు ఒకే ఆకృతిలో ఒకే ప్రమాణంలో వుండవని బుద్ధిమంతులకు తెలిసిందే. ఈరకం యోని పీఠంనుండి పురీష ద్వారం దాకా నిలువుగా వుంటుంది. ఆమె నిలబడినా, పడుకున్నా మిక్కిలి పొడవవుతుంది. కేవలం కూర్చున్నపుడే చక్కగా కుంచించబడుతుంది. ఇలాసన్నగా పొడవుగావున్న యోనికి గుండ్రంగా చంద్రబింబంలా వున్న యోనికి ఆకారంలో సహస్రం తేడావుంది. ఈరకం సన్నరకం యోనులు తొడలమధ్య దోసకాయల్లా కనిపిస్తాయి. కొంతమంది స్త్రీలు పల్చని బట్టలు కట్టుకున్నప్పుడు గాని, వెనక్కి వంగినపుడుకాని యివి ముందుకు పొడుచుకొచ్చినట్లు కనిపిస్తాయి.

ఎల్‌వెూల్కి (వస్తాదు): లింగం ప్రవేశించాక తక్షణం దానిమీద విరుచుక పడి, అదెక్కడ పారిపోతుందోనేభయంతో గట్టిగాపట్టుకొని తనకు సుఖం లభించేదాక తానే కదిలే స్వభావం కల యోనికి వస్తాదని పేరు. ఎటొచ్చీ ఈరకం యోనికి స్వయంగా ఆనందం లభించదు. అంగంవల్ల గర్భాశయానికి కలిగిన ఆఘాతం వల్లనే ఆస్త్రీకి సుఖం కలుగుతుంది. అందుకే ఆమె గర్భాశయం అంగాన్ని బిగియబట్టి స్ఖలనం జరిగేవరకు విడిచిపెట్టదు. కొన్నిరకాల యోనులు కోరికతో, కామంతో వివశలై తమకుతామే నోరుతెరుచుకొని అంగాన్ని ఆహ్వానిస్తాయి. కన్నతల్లి పాలకోసం ఆకలితో అలమటించే పసిబిడ్డ నోరుతెరచి స్తన్యాన్ని తడుము కున్నట్లు ఈ 'దృశ్యం' కనిపిస్తుంది. అదేవిధంగా ఈరకం యోని అంగంపైదూకి దాన్ని గర్భాశయాని కందిస్తుంది. అది ఆరకం సహాయం చెయ్యకపోతే అంగం గర్భాశయందాకా వెళ్లదేమో అని భయపడుతుంది.

ఈ సందర్భంలో యోనీ పురుషాంగమూ కూడా యిద్దరు వస్తాదులు కుస్తీ పట్టినట్లు కనిపిస్తాయి. ఒకరిపై కొకరు ఉల్లంఘించి రెండవవార్ని చిత్తుచేయాలనే చూస్తారు ఒకరుకొట్టిన దెబ్బకు రెండవవారు కాసుకొంటూ, సులువుచూచి మారు దెబ్బ కొడతారు.

(సశేషం)

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

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు

GMP CERTIFIED

(GMP Certified Ayurvedic Drugs)

RISHI PHARMA

ఎనర్జెక్స్

పగలల్లా పని చేసి సాయంత్రానికి అలసిపోయి, శక్తి కోల్పోతున్నారా? బడలిక, నిస్సత్తువ, స్ట్రెస్ లకు గుడ్‌బై చెప్పి రోజంతా ఎనర్జీతో ఉండండి. ఉత్సాహంగా ఉల్లాసంగా ఉండండి!! లైంగిక శక్తికి కూడా మంచిది.

అశ్వగంధ, శతావరి, విదారి, బల, శ్వేతముస్లి వంటి నిరూపిత ఔషధ మూలికలతో తయారుచేయబడింది.

- రోజూ ఉదయం ఒకటి, సా. ఒకటి కేప్సూల్సు వేసుకోవాలి. లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం.
- సైడ్ ఎఫెక్టులు, పత్యం లేవు. అలవాటుగా మారిపోయే మందు కాదు. ఎక్కువకాలం వాడినా నష్టం లేదు.

సఫల

స్త్రీల అపక్రమ బహిష్టుని సరిచేసి ఋతుక్రమాన్ని చక్కబరిచి, అండోత్పత్తిని కలిగించే మందు. సంతానం లేనివారు, ఉన్నవారూ కూడా వాడవచ్చు. పథ్యం లేదు, వేడి చేయదు.

- రోజుకి 2 కేప్సూల్సు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం

మెడ్‌నిల్

డయాబెటిస్‌ని (టైప్ 2) కంట్రోల్ చేయుటకు సైడ్ ఎఫెక్టులు లేని ఆయుర్వేద ఔషదం! పథ్యం లేదు. వేడి చేయదు

- రోజూ ఉ॥ టిఫిన్‌కి, మ॥ భోజనానికి అరగంట ముందు ఒక్కొక్క కేప్సూలు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం
- 4-6 వారాల పాటు ప్రతివారం షుగర్ చెక్ చేయించాలి
- ప్రస్తుతం వాడుతున్న మందులు మొత్తంగా మానెయ్యకండి. షుగర్ చెక్ చేయించుకుంటూ, క్రమేణా తగ్గించుకోండి
- డాక్టరు పర్యవేక్షణలో వాడటం సురక్షితం

వైటెక్స్

స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ శక్తికి, తృప్తికి, సంతోషానికీ.. వైటెక్స్ వాడండి. అలసట, నిస్సత్తువ, నిస్త్రాణ, స్ట్రెస్ వల్ల కలిగే లైంగిక సమస్యల్ని తొలగించి, కామవాంఛను, కామ సామర్థ్యాన్ని పునరుద్ధరిస్తుంది. సురక్షితం. అలవాటుగా మారదు.

- రోజుకి 2 కేప్సూల్సు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం

సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...

VITOPHER-n

వీర్యకణాల సంఖ్య, మొటిలిటీ, మార్ఫాలజీ లను మెరుగుపరిచి, సాఫల్యతా లోపాన్ని సరిచేస్తుంది!

ఫ్రీమూవ్

కీళ్ళ నొప్పులు, నడుంనొప్పి, కండరాల నొప్పులు, చికెన్‌గున్యా నొప్పులకు గుడ్‌బై చెప్పండి. పథ్యం లేదు. వేడి చేయదు

- రోజుకి 2 లేదా 3 కేప్సూల్సు మంచినీళ్ళతో వేసుకోవాలి.
- 3-5 రోజుల్లో గుణం కనిపిస్తుంది

సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...

TransQ

వీర్యకణాల చలనశక్తిని, సాఫల్యతా శక్తిని మెరుగుపరచి, సంతానం కలిగేందుకు దోహదం చేస్తుంది

Contact :

Rishi Pharma Marketing, 40, Industrial Estate, Samalkot - 533440

Ph : 0884-2327454

అందమైన స్త్రీ కన్నా అలంకారాలంటేనే మోజయితే?

‘తా వలచింది రంభ’ అని... ప్రతి పురుషుణ్ణీ సమ్మోహనపరిచే స్త్రీ ఒకతె తప్పకుండా ఉంటుంది. అలాంటి స్త్రీ వద్ద పురుషుడిలో రాగం ఉదయిస్తుంది.

రంభనో, రంభ లాంటి చిన్నదాన్నో చూసి మోజు పడటంలో వింతేమీ లేదు కాని కొంతమంది పురుషులు ఆ రంభ కన్నా ఆమె జుత్తునో, రవికనో, లోదుస్తుల్నో, చివరికి కాలి చెప్పునో “ఎక్కువ” యిష్టపడతారు.

“యిష్టపడతారు” అనే కంటే వాటిని చూస్తూనే ఎక్కువ కామోద్రేకం పొందగలరనీ, వాటిపై మనసు లగ్నం చేసి రతి, హస్త ప్రయోగాదుల ద్వారా తేలిగ్గా భావప్రాప్తి పొందగలరనీ చెప్పడం కరెక్టుగా వుంటుంది.

ఇలా ఏ పురుషుడికైనా కామవాంఛ జనించడానికీ, తీరడానికి స్త్రీకి సంబంధించిన వస్తువులే ప్రధానపాత్ర వహిస్తే ఆ పరిస్థితిని Fetishism అంటాం. ఏ వస్తువు అతనికి ఉద్రేక ప్రదాయకమో దాన్ని ఫెటిష్ (Fetish) అంటాం.

ఫెటిష్‌జమ్‌ని పరిచయం చేస్తూ మేము పురుషుడి పరంగానే వివరణ యివ్వడం గమనించేరా?

అలా ఎందుకు వ్రాసామంటే స్త్రీలలో ఈ స్వభావం ఉన్న దాఖలాలు తక్కువ. ఒక్క ఫెటిషిజమూ, ట్రాన్స్ వెస్టిజమూ మాత్రమే కాదు దాదాపుగా అసాధారణ కామ ప్రవృత్తులన్నీ పురుషులకే పరిమితం! కనీసం పురుషుల్లోనే అత్యధికం!

ఏమిటా వస్తువులు?

స్నిగ్ధమనోహర రూపవతుల్ని మించి కామోద్రేకం కలిగించే ఆ అపురూప వస్తువు లేమిటి?

చెప్పులు, మేజోళ్ళు, బ్రాసరీలు, పేంటీలు, శానిటరీ నేప్కిన్‌లు, జుత్తు, లోలాకులు, మంగళసూత్రాలు, సెంట్లు, జడలో పువ్వులు, జడ క్లిప్పులు వగైరాలు... ఒకో మనిషికొక్కటి మోజు పుట్టిస్తాయి. ఇవన్నీ ప్రాణం లేని వస్తువులే అని గమనించండి.

కొంతమంది కేవలం పిరుదులు చూసి మోహపడతారు. కొందరికి నిండైన గుండెలు చూస్తే ఉబలాటం పుడుతుంది. కొందరు నున్నటి, గుండ్రటి జబ్బలు చూసి, మరి కొందరు తొడల్ని చూసి, ఇంకొందరు పిక్కల్ని చూసి ఆరాటపడితే.. చక్కని అరిపాదాలు; మెత్తని, గుండ్రటి చేతి వేళ్ళు కొందరిని ఉద్రేకపరుస్తాయి. ఇది ఫెటిషిజమ్ కాదు.

ఇంకొందరైతే మనుషుల్నీ, వాళ్ళ అలంకారాలనూ కాకుండా నగ్నచిత్రాలు, ఫోటోలు, శిల్పాలు మున్నగునవి చూసినప్పుడు మాత్రమే కామోద్రేకం పొందుతారు. ఇది కూడా ఒక రకంగా ఫెటిషిజమే అయినా కేవలం దృశ్యాలను చూసి కామోద్రేకం పొందే ప్రవృత్తిని పిక్టోఫిలియా, స్కోపోఫిలియా, స్కోప్టో ఫిలియా లాంటి పేర్లతో వర్ణిస్తారు.

“ప్రతి మనిషికీ” కామోద్రేకం బాగా కలిగించే వాసనలూ, అవయవాలూ, దృశ్యాలూ, వస్తువులూ “తప్పకుండా” ఉంటాయి. అంతమాత్రాన అందర్నీ ఫెటిషిస్టులు అనకూడదు. **కామవాంఛ జనించడానికి ఎవరికైతే ఆయా వస్తువులూ, అవయవాలే ప్రధాన కారణాలవుతాయో, ఎవరైతే ఆయా వస్తువుల సేకరణకోసం ప్రత్యేకించి పాట్లు పడతారో వారినే ఫెటిషిస్టులని అనాలి!**

ఇంతకీ వాటితో ఏంచేస్తారు?

సరే! వస్తుప్రీతి గల పురుషులు ఆ వస్తువులతో ఏం చేస్తారు?

సాధారణంగా అందరూ, ఆయా వస్తువులు భద్రపరుచుకోగలిగినవైతే పదిలంగా ఉంచుకుంటారు. అవసరం వచ్చినప్పుడు వాటిని బయటికి తీసి వాసన చూస్తూ, ముట్టుకుని చూస్తూ, అణువణువూ తడిమి చూస్తూ, వంటికి హత్తుకుంటూ, పెదవులతో, నాలుకతో స్పర్శిస్తూ... ఇలా కామాను

భూతులు పొందుతారు. హస్తప్రయోగం చేసుకుని తృప్తి పడతారు. లేదా స్త్రీతో రతిలో పాల్గొంటూన్నట్లయితే ఆయా వస్తువులు, అవయవాల మీద దృష్టిని గాని మనసుని గాని, నిలిపి వాంఛని పొందుతారు. (దీన్ని బట్టి ఫెటిషిష్టులు రతిలో పాల్గొనగలరని, నపుంసకులు కారని గ్రహించండి.)

అయితే చిన్న చిక్కుంది!

ఫెటిషిజమ్ వల్ల ఎవరికీ హాని కలగదు. ఏదో అతని తంటాలు అతను పడతాడని సరిపెట్టుకోవచ్చును. ఇలా ఫెటిషిజం వల్ల స్త్రీకి కాని, సమాజానికి కాని డైరెక్టుగా హాని లేకున్నా ఫెటిషిస్టులు తమకిష్టమైన వస్తువులని సేకరించటం కోసం ఒకోసారి నేరాలకు పాల్పడి సమస్యలు తెచ్చిపెట్టుకుంటూ ఉంటారు.

ఒక తమాషా సంఘటన చెబుతాము. 1950ల్లో ఒకతన్ని ఆడవాళ్ళను అసభ్యంగా పరిశీలిస్తున్న నేరం మీద అరెస్టు చేశారు. అతను పబ్లిక్‌లో అందరూ తిరిగేచోట – బస్టాండుల్లో, రైల్వే ప్లాట్‌ఫారాల మీద, లైబ్రరీల్లో– మాటువేసి ఆడవాళ్ళ కాళ్ళకేసి అదేపనిగా చూస్తూ లొట్టలేస్తూ ఉండేవాడట. (పశ్చిమ దేశాల్లో స్త్రీలు ఎక్కువగా గౌన్లు, ఫ్రాకులు ధరిస్తారు కదా!)

చివరికి అతనికో మెరుపు లాంటి ఐడియా తట్టింది! తెల్లారేసరికల్లా మేజోళ్ళ ఏజెంటు అవతారం ఎత్తేడు. ఇంకే ముంది? ఆడవాళ్ళ కాళ్ళన్నీ ఈయన చేతుల్లోనే ఉండేవి. పైగా మంచి 'మోడల్ గాల్స్' కావాలని ఎడ్వర్టైజ్‌మెంటు యిచ్చి, ఆ అమాయకపు అభ్యర్థుల కాళ్ళని అనేక కోణాల్లో ఫోటోలు తీసుకున్నాడు. దాచుకుందామని! జీవిత కాలానికి సరిపడా 'మేత' దొరికింది. కాని పాపం పోలీసులు చేతుల్లోకి చిక్కిపోయాడు.

ఇంకో కేసులో ఒక "దొంగ" కేవలం ఆడవాళ్ళ టి–షర్టులే దొంగిలించేవాడట. దొంగ దొరికి తన్నులు తిన్నాక అతను దొంగ కాదనీ ఆడపిల్లల బనియన్లు, షర్టులు దొంగిలించి వాటిని తన ఒంటికి అనించుకుని ఆనందిస్తూ హస్తప్రయోగం చేసుకుంటానీ తేలింది.

ఎందుకీ ప్రవృత్తి?

హాయిగా అందమైన ఆడపిల్లని చూసి పెళ్ళి చేసుకుని ఆనందించక ఎందుకీ అవస్థలు? ఈ బుద్ధి వీళ్ళకెలా పుడుతుంది?

"నేర్చుకోవటం ద్వారా!" అలవడుతుంది. అంటారు సైకాలజిష్టులు. ఏక్సిడెంటల్‌గా ఎదురైన ఆనందకరమైన అనుభూతికీ, ఏదో ఒక వస్తువుకీ (లేక అవయవానికీ) సంబంధం ఈ తొలి సంఘటనలో ఏర్పడుతుంది.

దీన్నిబట్టి ఒక సంగతి స్పష్టమవుతుంది. ఏదో ఒక వస్తువో, దృశ్యమో, అవయవమో తొలి కామానుభవాల్లో మాంచి ఉద్రేక దాయకం అయి ఉంటుందనీ, ఉద్రేకం కలిగిన ప్రతిసారీ ఆ వస్తువు మొ॥వి జ్ఞాపకం వస్తూండటమూ, క్రమేణా ఆ వస్తువుకీ, కామవాంఛకీ విడదీయరాని ముడిపడి పోవటమూ జరుగుతుందని తేలుతోంది.

ఏ వస్తువు? ఏ వాసన? అనేది కేవలం కాకతాళీయమే! ఒకతనికి తొలి కామానుభవం పొందినప్పుడు ఆ స్త్రీ మొగలి సెంటు రాసుకుని ఉందనుకుందాం. అది ఇతనికి నచ్చిందను కోండి. ఆ కామానుభవం కూడా అతనికి ఆనందాన్నిచ్చిందనుకోండి! అప్పుణ్ణుంచీ యితనికి మొగలిసెంటు వాసన తగిలితే కామోద్రేకం కలగటం, రానురాను కొన్నాళ్ళకు 'మొగలిసెంటు వాసన లేకపోతే కామోద్రేకం కలగని స్థితి'కి దారి తీయటం జరిగిందనుకోండి! అతను ఫెటిషిస్టుగా మారేడని అర్థం. అతని ఫెటిష్ మొగలి సెంటు అన్నమాట!

ఈ మొగలిసెంటు ఉదాహరణ పట్టుకుని 'మేమూ అలా అయిపోతామేమో!' నని ముక్కు మూసుకుని కూచోకండి – ఫెటిషిజమ్ అంత తేలిగ్గా అలవడదు.

కొంతమంది సైకాలజిస్టుల అభిప్రాయం ప్రకారం తమ పురుషత్వం మీద, కామ సామర్థ్యం మీద తమకి విశ్వాసం లేని వ్యక్తుల్లోనూ, స్త్రీని ఫేస్ చెయ్యలేని పిరికి వ్యక్తుల్లోనూ, అవమానింప బడతామేమో, తిరస్కరించబడతామేమో అనే అనుమానం గల వ్యక్తుల్లోను, కామవాంఛ ఫెటిషిజమ్ వంటి అసాధారణ కామప్రవృత్తిగా రూపాంతరం చెందుతుంది.

ఇటు కామవాంఛని తీర్చుకోవడానికీ, అటు సెక్సులో స్త్రీని ఫేస్ చెయ్యకుండా ఉండటానికీ ఫెటిషిస్టిక్ ప్రవర్తన వీరికి కవచంగా ఉపయోగ పడుతుందన్నమాట!

చికిత్స

బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్ టెక్నిక్స్ ద్వారా ఫెటిషిస్టుల కామప్రవృత్తిని మార్పు చేయవచ్చును. హిప్నోథెరపీ కూడా పనికొస్తుంది.

కొసమెరుపు

ఫెటిషిజమ్‌ని ఒకప్పుడు వంకరబుద్ధి (వక్రకాముకత్వం)గా, అసహజమైనదిగా, మానసిక జబ్బుగా భావించేవారు. ఇప్పుడా అభిప్రాయం మారింది. 600 కోట్ల మానవ జనాభా అంతా ఒక్కలాగున ఉండదు కదా! వైవిధ్యమే సృష్టిరహస్యం కనుక కామప్రవృత్తిలో వైవిధ్యాన్ని కూడా అర్థం చేసుకోవలసిన అవసరాన్ని సెక్సాలజిష్టులు, సైకాలజిష్టులు గుర్తించారు.

సాటి మానవులకు అపకారం కలిగించని కామస్వభావాన్ని మేమిప్పుడు "అసహజం" అనం! 'వక్రం' అనం! తప్పు, జబ్బు, దోషం లాంటి పదాలు వాడం! అసాధారణం (సాధారణం కానిది) అని మాత్రమే అంటున్నాం. అలా అన్నాకూడా కొంత చురక తగులుతుందేమో అనే భయంతో యిప్పుడు "సమాంతర కామప్రవృత్తి" (పేరాఫిలియా) అని మాత్రమే వ్యవహరిస్తున్నాం. సృష్టిలో స్త్రీ పురుష సంబంధాలు సాధారణంగా కనిపించేవి కాగా, ఫెటిషిజం వంటివి వాటికి సమాంతరంగా కలిగే మరోరకం కామ భావనలు సుమా అని స్ఫురింప జేయటమే 'పేరాఫీలియా' పదంలోని పరమార్థం!

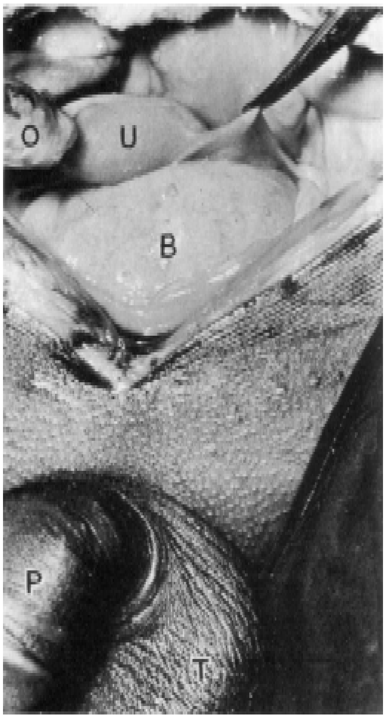
యువకుడికి నెలనెలా బహిష్టు!... అదెలా?

యువకుడికి బహిష్టు ! అని ముక్కున వేలేసుకోకండి. ప్రకృతి పొరపాట్ల వల్ల ఒకోసారి ఏదైనా సాధ్యమే ! అలా ఒక అసాధ్యమైన సంఘటన ఆమధ్య గుంటూరు జిల్లాలో జరిగింది.

స్త్రీత్వ లక్షణాలు ఏమాత్రం లేకుండా పూర్తిగా నార్మల్‌గా కనబడుతున్న ఓ యువకుడు కడుపునొప్పితో గుంటూరు ప్రభుత్వాసుపత్రికి వచ్చాడు. అతనికి ప్రతి నెలా క్రమం తప్పకుండా ఋతుస్రావం అవుతోంది. దీంతోబాటు కడుపునొప్పి కూడా ! డాక్టర్లు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించగా ఈ అబ్బాయికి కడుపులో గర్భసంచీ కూడా ఉన్నట్టు నిర్ధారించారు. జననేంద్రియ ప్రాంతంలో పురుషాంగం, యోని మార్గం రెండూ పాక్షికంగానే అభివృద్ధి చెందాయట. అవి మినహా మిగతా ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాలు (మీసాలు, గెడ్డం, జననాంగ కేశాలు వంటివి + ముఖ కవళికలు, శరీర నిర్మాణం) అన్నీ పురుషుడి మాదిరిగానే ఉన్నాయట.

ఈ అరుదైన కేసు 'నిజమైన హెర్మాఫ్రొడైటిజమ్'కి చెందవచ్చునని డాక్టర్లు ప్రథమ పరిశీలనలో అంచనాకొచ్చారు.

అయితే హెర్మాఫ్రొడైటిజమ్ అనే పేరుని మనుషులకి సంబంధించినంత వరకూ స్త్రీ పురుష ప్రత్యుత్పత్తి టిష్యూలు రెండూ ఉన్న వారికి వర్తింపజేస్తున్నప్పటికీ, ఈ పదం చాలా స్థూలమైనది. సరైన డయాగ్నసిస్‌ని సూచించదు. అందుకని ఈ పదం ఇప్పుడు వాడకంలో లేదు. సమస్యకి ఏది కారణమో దాని పేరుతోనే ఈ లోపాలను పిలుస్తారు. ఉదాహరణకి ఈ సమస్య పుట్టుకలోనే ఎడ్రినల్ గ్రంథిలోపం వల్ల ఏర్పడి ఉండొచ్చు. అలా జరిగితే ఈ పేషెంటు స్థితిని కన్‌జెనైటల్ ఎడ్రినోజెనైటల్ సిండ్రోమ్ అంటాము. వీళ్ళు తల్లి కడుపులో ఆడశిశువుగానే అభివృద్ధి చెందినా ఆ దశలోనే వీరిలోని జన్యులోపంవల్ల ఎడ్రినల్ గ్రంథిలో లోపం



స్త్రీ పురుష అవయవాలు రెండూ ఉన్న వ్యక్తి
(అర్ధనారీశ్వరుడు)
O = అండకోశం, P = పురుషాంగం
T = బీజకోశం, U = గర్భాశయం
O = అండకోశం, B = మూత్రాశయం

ఏర్పడుతుంది. ఫలితంగా ఎడ్రినల్ గ్రంథి నుంచి పురుష హార్మోన్లు అధికంగా ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఫలితంగా ఆడపిల్లగా పుట్టాల్సిన గర్భస్థ శిశువుని పురుష హార్మోన్లు హైజాక్ చేసి పురుష లక్షణాలు కలిగిస్తాయి. బిడ్డ ఎదిగేకొద్దీ ఆ లక్షణాలు ఎక్కువై బిడ్డ ఆడపిల్లగా కాక, మగపిల్లవాడిగా పెరగడమే సులువవు తుంది. అంతర్గతంగా కొన్ని స్త్రీ ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాలు, బాహ్యాంగాలూ, కొంతమేరకు స్త్రీ జననాంగాలూ ఉంటాయి. అలాగే కొంత పురుషావయవాలు కూడా !

పక్కనున్న ఫోటో ఇటువంటి లక్షణాలే కలిగిన ఓ ఆఫ్రికా యువకునికి చెందినది. ఇతనికి ఎడమ బీజం ఉంది. కుడి బీజం లేదు. అలాగే కడుపులో కుడిపక్క అండకోశం ఎదిగింది. ఎడమ పక్కన లేదు. గర్భసంచి కూడా ఒంటి కొమ్ము గర్భకోశంలా ఎడమవక్క ఎదిగింది, కుడిపక్క అభివృద్ధి చెందలేదు.

ఇటువంటి వ్యక్తులను ఆపరేషన్ ద్వారా స్త్రీగానో, పురుషునిగానో మార్చడం సులువే! కాని ఆ పని చేసే ముందు పేషెంటు మానసిక సంసిద్ధత ఎటువైపు ఉందో దానికి ప్రాధాన్యత నివ్వాలి. ఆపరేషన్ తర్వాత ఏర్పడే, శారీరక, సామాజిక పరిణామాల నెదుర్కొనేం దుకు అవసరమైన మానసిక శిక్షణ యివ్వాలి.

ఆపరేషనయ్యాక కూడా చాలా కాలంపాటు మానసిక ఆసరా అందివ్వటం ముఖ్యం.

భాష, స్వరం, శరీరభాష = ఎఫెక్టివ్ కమ్యూనికేషన్

ఒకొక్క వ్యక్తి మాట్లాడేదాన్లో అసలు విషయం ఉండదు. కాని అతని మాటల్ని అద్భుతంగా ఆలకిస్తారు.

మరొకరి మాటల్లో ప్రతీది ఆణిముత్యమే. కాని ఎవరికీ వినాలనిపించదు.

అంటే మనం మాట్లాడే పదాలు ఏమిటి అనే దానికన్నా, వాటిని ఉచ్చరించే పద్ధతి (Tonability), దానికి తగినట్లుగా శరీరాన్ని మార్చే పద్ధతి (Body Language) పై ఆధారపడి మాటలు బాగా పండుతాయి. ఇది తెలియక, చాలా మంది బ్రహ్మాండమైన స్క్రిప్ట్ తయారుచేసుకుంటారు. కాని అది మాటల్లో పేలదు.

మాట్లాడేటప్పుడు అందరూ భాషకు చాలా ప్రాముఖ్యతనిస్తారు. నిజం చెప్పా లంటే మీరు మాట్లాడే పదాలే మరొక వ్యక్తి మాట్లాడినపుడు అద్భుతంగా ఉండవచ్చు లేదా పరమ చెత్తగా ఉండవచ్చు. లేదా ఏ ఫీలింగునూ కల్పించని, ప్రభావితం చేయని మాటలుగా మిగిలిపోవచ్చు. ఒక కవిత ఒక వ్యక్తి చదివితే బ్రహ్మాండంగా అనిపించవచ్చు. మరొకరు అదే కవిత చదివితే "ఎప్పుడు ఆపుతాడురా బాబూ!" అనిపించవచ్చు. దీనికి పదాలు కాదు. పదాలను ఉచ్చరించే పద్ధతి + బాడీ లాంగ్వేజ్ కారణం!

బాడీ లాంగ్వేజ్ - 55 శాతం

ఒకోసారి మీరేమీ మాట్లాడకుండానే ఎన్నో అర్థాలు పలికించ వచ్చు. మీరేమీ మాట్లాడకపోయినా మీ బాడీ ఎన్నో మాట్లాడుతుంది.

ఒక పసిపాప దగ్గరకెళ్ళి చిరునవ్వు నవ్వండి. అక్కడ మాటలు లేవు. మాడ్యులేషన్ లేదు. జస్ట్ చిరునవ్వంతే! వెంటనే అటు నుండి చిరునవ్వు రెసిప్రొకేషన్‌గా వస్తుంది.

మీరు ముఖం మాడ్చుకుని ఉండండి. మీ ప్రక్కనున్న వారు కూడా అదే రెసిప్రొకేట్ చేస్తారు. ఏమీ మాట్లాడకుండా చూపుడువేలు పైకెత్తి రెండు మూడు సార్లు ఊపండి. "జాగ్రత్త!" అనిగాని, "నీ పని పడతా!" అనిగాని అర్థంగా ఎదుటివారు భావిస్తారు.

మొత్తం భావవ్యక్తీకరణలో ఎక్కువ శాతం మీ బాడీలాంగ్వేజ్‌దే కావడం గమనార్హం. 55 శాతం భావవ్యక్తీకరణ బాడీలాంగ్వేజ్‌తోనే అవుతుంది. ఎక్కువ మంది కాన్‌సెంట్రేట్ చేసేది మాట్లాడే పదాలు మీదే. దాంతో బాడీ లాంగ్వేజ్‌ని ఉపేక్షిస్తున్నారు. కాబట్టి ఫెయిలవు తున్నారు.

సో, వెంటనే మనం మాట్లాడే పదాలకు తగినట్లుగా బాడీ లాంగ్వేజ్‌ని మార్చడం అద్దంలో చూస్తూ ప్రాక్టీసు చేసుకోవాలి. కళ్ళను, కాళ్ళను, చేతులను, ఇతర అవయవాలను కదల్చడం నేర్చుకోండి. మీకు 55 శాతం సక్సెస్ వచ్చేసినట్లే!

ఉచ్చారణ పద్ధతి - 38 శాతం

పదాలను ఆ భావానికి తగినట్లుగా మాడ్యులేట్ చేయడం చాలా అవసరం. "వస్తున్నాయ్! వస్తున్నాయ్! జగన్నాథ రథ చక్రాలొస్తున్నాయ్!.....!" అనే శ్రీశ్రీ కవితను ఒక ఫోర్స్‌తో, ముఖంలో గంభీరత్వంతో చెపితే ఎదుటివారికి ఉత్తేజం కల్గిస్తుంది. దాన్ని నవ్వుతూ చెపితే అపహాస్యంగా ఉంటుంది. స్లోగా, గూడ్స్ బండిలా చెపితే..... నిరుత్సాహంగా ఉంటుంది.

అక్కడ పదంలోని భావానికి తగినట్లు స్వరాన్ని మార్చడం (Tonability) చేయగలిగితే మరో 38 శాతం భావాన్ని అద్భుతంగా వ్యక్తీకరించినట్లు లెక్క. సరైన మాడ్యులేషన్ ద్వారా 38 శాతం భావం వ్యక్తీకరించవచ్చు.

చాలామంది మోనోటోనస్‌గా మాట్లాడుతూ ఉంటారు. వారి భావవ్యక్తీకరణ అసమగ్రంగా ఉండి, చెప్పాలనుకున్న భావం స్పష్టత కరువవుతుంది. సిగ్గు, బిడియం, భయం, గౌరవం, మర్యాద, అభ్యర్థన, వినయం, విధేయత, ఆత్మవిశ్వాసం, ధైర్యం, ఆత్మగౌరవం, అహంకారం, విచారం, ద్వేషం... ఈ భావాలన్నీ మీ కంఠంలో విన్పిస్తాయి. మీ బాడీలో కన్పిస్తాయి. కాని మీరు చెప్పే పదాలకు మీ గొంతు, బాడీ సింక్రనైజ్ కాకపోతే మొత్తం మీద 93 శాతం భావ వ్యక్తీకరణలో ఫెయిలయ్యినట్లు లెక్క. ఇవి రెండూ సమంగా ఉంటే మీరు 93 శాతం సక్సెస్ అయినట్లు.

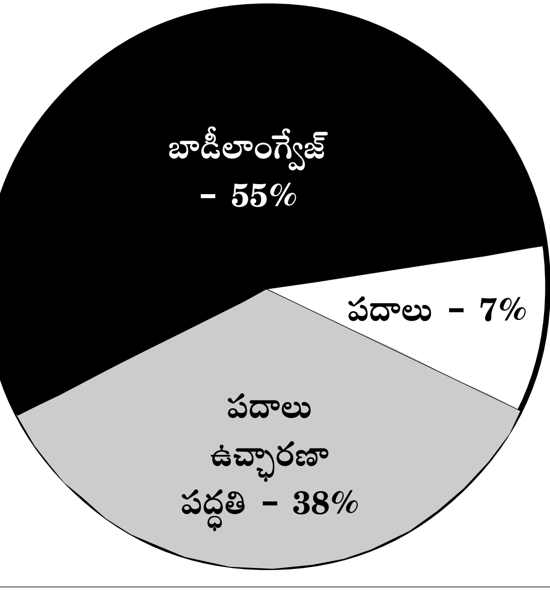
సో, బాడీ లాంగ్వేజ్‌ని, మాడ్యులేషన్‌ని బాగా అద్దం ముందు ప్రాక్టీస్ చేసుకోవాలి. గొంతుని రికార్డ్ చేసి వినడం ద్వారా మీ మాడ్యులేషన్ ఎలా ఉందో తెలుస్తుంది. ఫోటోలు, వీడియో తీసుకోవడం ద్వారా బాడీ లాంగ్వేజ్ ఎలా ఉందో మీకు మీరు పరిశీలించుకోవచ్చు.

మాటలు - 7 శాతం మాత్రమే

ఇక అందరూ అత్యధికంగా ప్రాధాన్యం ఇచ్చే మాటల యొక్క ప్రాధాన్యత కేవలం 7 శాతం మాత్రమే. ఈ 7 శాతానికి అధిక ప్రాధాన్యత నిచ్చిన వారు జీవితంలో 93 శాతం వెనుకబడిపోతున్నారు. భావవ్యక్తీకరణలో మనం ఎంచుకున్న పదాలు సరిగా ఉచ్చరించక పోయినా, బాడీలాంగ్వేజ్ సరిగా లేకపోయినా ఏమాత్రం ఎదుటి వారిని ప్రభావితం చేయలేం.

ఎంతోమందికి చదువులో చాలా మంచి మార్కులు రావచ్చుగాక! మార్కులు రావడానికి బాడీలాంగ్వేజ్ + టోనబిలిటీతో పనిలేదు కదా! కాని ఇంటర్వ్యూలో HR రౌండులో గాని, ఉద్యోగం వచ్చిన తరువాత గాని, ఈ రెంటికి చాలా ప్రాధాన్యత ఉందని గమనించాలి. ఈ ప్రభావాల శాతాన్ని ఒక చక్రంలా వేసి చూద్దాం!

భావవ్యక్తీకరణలో ప్రభావ స్థాయిలు



సో, పూర్తి స్థాయి భావవ్యక్తీకరణ రావాలంటే మాటలు, మాట్లాడే విధానం, శరీర భాషలు, సమంగా ఉపయోగించ గలగాలి. సీరియస్ విషయాన్ని సిల్లీగా చెప్పకూడదు. సిల్లీ విషయాన్ని సీరియస్‌గాను చెప్పకూడదు. భావానికి తగినట్లుగా పరకాయ ప్రవేశం చేసి మాట్లాడగలగాలి. దానికి బాడీలాంగ్వేజ్‌తో సింక్రనైజ్ చేయాలి. ఇక ఎల్లప్పుడూ మీరే! అది ఉద్యోగమైనా, వ్యాపారమైనా, భార్యాభర్తల సంబంధమైనా, పిల్లలు-తల్లిదండ్రుల సంబంధమైనా..... భాష+స్వరం+శరీరభాషల సమన్వయంతోనే సాధ్యం!

కొంతమంది...

కొంతమంది విషయంలో భాష బ్రహ్మాండంగా ఉంటుంది. మరి కొంతమంది స్వరాన్ని అద్భుతంగా మాడ్యులేట్ చేయగలరు. మరి కొంతమంది బాడీలాంగ్వేజ్‌తో జీవించేస్తారు. వేటికవి వేరువేరుగా గొప్పగా ఉంటే చాలదు. ఆ మూడింటి మధ్య బ్రిడ్జి ఉంటేనే భావవ్యక్తీకరణలో సక్సెస్ అయినట్లు. బాగా ప్రాక్టీసు చేయండి. విజయం మీకే.

- క్రాంతికార్

మద్యానికి బానిసవ్వడం

మానసిక జబ్బు కావచ్చు

- క్రాంతికార్

అప్పారావు విశాఖపట్నం పోర్టులో ఉద్యోగి. జీతంతో బాటు పై డబ్బులు రావడంతో సరదాగా మద్యం మొదలై అలవాటుగా మారిపోయింది. ఉద్యోగంలో ఉండి కూడా తాగుతున్నాడు. 2-3 సార్లు ప్రమాదా లెదుర్కొన్నాడు. ఈ మధ్య ఉద్యోగానికే వెళ్ళడంలేదు. కాళ్ళు నొప్పులంటాడు. కీళ్ళ నొప్పులంటాడు. తింటాడో లేదో తెలియదు. అప్పులు ఎక్కువైపోయాయి.

ఓ పారిశ్రామికవేత్త కథ!

ఆయనో పారిశ్రామిక వేత్త. పారిశ్రామిక వేత్తల సంఘంలో ముఖ్యుడు. వాణిజ్య రంగంలో పోటీలు సదా మామూలే. మందు ఇవ్వడం పుచ్చుకోవడం మామూలైంది. ఎంతలో ఉండాలో అంతలో ఉన్నంత వరకు ఏ సమస్యా లేదు. క్రమంగా 60 ఏళ్ళ ఆ పారిశ్రామిక వేత్తకు ఒంటినిండా జబ్బులే. డయాబెటిస్, హై-బి.పి., హార్ట్ ప్రోబ్లెమ్స్, లివర్ పాడయ్యి సిరోసిస్, పేంక్రియా టైటిస్ వంటి సమస్యలతో సూపర్ స్పెషలిస్ట్లతో చికిత్స పొందుతున్నాడు. అయినా ఏదో విధంగా దొంగచాటుగా మందు తెప్పించేసుకుంటాడు. తండ్రి పరిస్థితి చూడలేక అమెరికాలో ఉన్న పిల్లలు కూడా ఇండియా వచ్చేసారు. చావు-బ్రతుకుల మధ్య మా వద్దకు తీసుకు వచ్చారు.

ఇలా ఎంతోమంది...

ఇలా ఎంతోమంది సరదా-సరదాగా తాగడం మొదలుపెట్టి అతిగా తాగడం అలవాటు చేసుకొని, మద్యానికి బానిసలుగా మారిపోతున్నారు. సాధారణంగా మద్యానికి బానిసలైనవారు చికిత్సకు అంగీకరించరు. గతంలో చికిత్సలు తీసుకొని ఫెయిలయిన వారు

కూడా అయ్యి ఉంటారు. సాధారణంగా భార్యలే తీసుకు రావడం సహజం. అప్పటికే సమస్త జబ్బులు వచ్చేసి ఉంటాయి. మద్యం మాన్పించిన తరువాత కొంతకాలం వారు వివిధ విధానాలు ప్రాక్టీస్ చేసుకోవలసిన అవసరం ఉంటుంది.

ఎటువంటి సమస్యలొస్తాయి?

మద్యం అధికంగా తీసుకోవడం వలన అనేక శారీరక, మానసిక, సామాజిక పరమైన సమస్యలు ఎదురౌతాయి. సిరోసిస్ అనే కాలేయ వ్యాధి వలన మనిషికి చాలా ప్రమాదం సంభవిస్తుంది. అతిసారం వంటి ఇతర జీర్ణకోశ వ్యాధులు వస్తాయి. కొంతమందికి ఫిట్స్ వస్తాయి. లేనివి ఉన్నట్లుగా, ఉన్నవి లేనట్లుగా కన్పించవచ్చు. చనిపోవాలనే కోరిక పెరిగి, ఆ ప్రయత్నాలు చేయవచ్చు. కార్డియో మయోపతి అనే గుండె జబ్బు రావచ్చు. భార్యను, ఇతరులను అనుమానించడం ప్రారంభించవచ్చు. ఎదుటివారి పట్ల అసూయ జనించవచ్చు.

ఎక్కువ తాగడం వలన సమాజంలో విలువ పోతుంది. భార్యాభర్తల మధ్య సమస్యలు ప్రారంభం అవుతాయి. లైంగిక అపటుత్వం ఏర్పడుతుంది. చేసే పనిలో శ్రద్ధ, ఆసక్తి, చురుకుదనం సన్నగిల్లుతాయి. అబద్ధాలకు అలవాటు పడతారు. చివరికి భార్య దాచుకున్న డబ్బుని కూడా దొంగతనం చేయాలనుకుంటారు. ఆర్థిక యిబ్బందులు పెరగడం వలన అనేక ఇతర సమస్యలు ప్రారంభం అవుతాయి. నేర మనస్తత్వం పెరిగి, క్రమంగా కొత్త సమస్యలు సృష్టించు కుంటారు.

కొంతమంది మద్యం మానే ప్రయత్నం చేస్తారు. అయితే మద్యం మానడం వలన తాత్కాలికంగా కొన్ని సమస్యలు ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. వాటిని "విత్‌డ్రాల్ సిండ్రోమ్" (Withdrawal Syndrome) అంటారు. వీటికి తట్టుకోలేక తిరిగి మద్యం తాగడం మొదలు పెడతారు.

ఏమిటా సిండ్రోమ్! ఏమా కథ!

సాధారణంగా తాగినవారు ఆ మర్నాడు హేంగోవర్ ఫీలవ్వడం సహజం. దాన్ని తగ్గించుకోవడానికి తాగితే "హేంగోవర్ పెగ్" అంటారు.

సన్నగా కాళ్ళూ, చేతులు వణుకుతాయి. వికారం, నీరసం, చిరాకు, కోపం, నిద్రపట్టక పోవడం, ఆందోళన, అయోమయం, చెమట్లు పట్టడం, వాంతులు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే ఆ స్థితిని 'హేంగోవర్' అంటారు. వైద్య పరిభాషలో దీనినే 'విత్‌డ్రాల్ సిండ్రోమ్' అంటారు. ఈ సమస్యలే సాధారణంగా వస్తాయి. తీవ్రస్థాయిలో వచ్చే విత్‌డ్రాల్ సమస్యలు

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

కూడా ఉన్నాయి. వాటిని డెలీరియమ్ ట్రెమర్స్, ఆల్కహాలిక్ సీజర్స్, ఆల్కహాలిక్ హేల్యూజినేషన్స్ అంటారు.

సాధారణంగా విత్‌డ్రాల్ సమస్యలు వారం పదిరోజుల్లో తగ్గిపోతాయి.

డెలీరియమ్ ట్రెమర్స్

ఇది తీవ్రమైన సమస్యగా చెప్పుకో వచ్చు. ఈ స్థితి మద్యం మానివేసిన రెండు నుంచి నాలుగు రోజులలో ఏర్పడుతుంది. మూడు నుంచి వారం రోజులలో తగ్గిపోతుంది. ఈ స్థితికి గురైన వారికి తామెక్కడున్నారో తెలియదు. ఆ రోజు లేదా వారం, సమయం కూడా మర్చిపోవచ్చు. ఏ విషయంపైనా దృష్టి నిలపలేరు. ఒక విషయం నుండి మరో విషయానికి దృష్టి మారిపోతుంది. భ్రమలు, భ్రాంతులు సంభవిస్తాయి. అంటే ఎవరివో మాటలు వినిపించవచ్చు. పడుకున్నప్పుడు ఫ్యాన్ మీద పడిపోతున్నట్లు అన్పించవచ్చు. ఇటువంటి భ్రమలు, భ్రాంతులు అనేకమైనవి సంభవిస్తాయి. వాటి కారణంగా ఆయా వ్యక్తులు భయ కంపితులు కావచ్చు. జ్వరం, హై-బి.పి., టెన్షన్ వంటి సమస్యలు ఏర్పడతాయి. నిద్ర పట్టదు. డీహైడ్రేషన్ కారణంగా అస్వస్థతకు గురవుతారు. మరీ ఈ సమస్యలు తీవ్రంగా ఉంటే, హృదయ సంబంధ సమస్యలు, ఇన్‌ఫెక్షన్, గాయాలు తగలడం వంటి కారణాల వల్ల చనిపోవచ్చు.

రమ్ ఫిట్స్

విత్‌డ్రాయల్ లక్షణాలలో తీవ్రమైన మరో అంశం ఆల్కహాలిక్ సీజర్స్. వాటినే 'రమ్ ఫిట్స్' అంటారు. సాధారణంగా అతిగా తాగేవారిలో పదిశాతం మందికి 'రమ్‌ఫిట్స్' సంభవిస్తాయి. అతిగా తాగి ఆపేసిన 12 నుండి 48 గంటలలో ఇవి సంభవిస్తాయి. చాలా సంవత్సరాలుగా అధిక స్థాయిలో రోజూ తీసుకొనే వారిలోనే ఈ ఫిట్స్ వస్తాయి.

ఆల్కహాలిక్ హేల్యూజినేషన్స్

అంటే, ఉన్నవి లేనట్లు, లేనివి ఉన్నట్లు అన్పించడం, కన్పించడం జరుగుతుం దన్న మాట. సాధారణంగా విత్‌డ్రాయల్ లక్షణాలు వచ్చి తగ్గిపోయిన తరువాత, ఏ సమస్య లేకుండా, నార్మల్‌గా ఉన్నప్పుడు ఈ భ్రమలు-భ్రాంతులు ప్రారంభం అవుతాయి. సాధారణంగా నెల్లాళ్ళలో ఇవి తగ్గిపోతాయి. అక్కడక్కడ కొంతమందికి మాత్రం కొన్ని నెలల వరకు తగ్గకపోవచ్చు.

పరిష్కారం ఏమిటి?

సాధారణంగా విత్‌డ్రాల్ సమస్యలు ప్రాణాయామం, యోగా, రిలాక్సేషన్ ప్రాక్టీస్‌ల వలన తగ్గిపోతాయి. వాకింగ్ చేయడం కూడా మంచిది. అయితే తీవ్రస్థాయిలో ఈ సమస్యలుంటే, లక్షణాలను బట్టి వివిధ మందులను వైద్యుల పర్యవేక్షణలో వాడవలసి ఉంటుంది.

మరో ముఖ్య అంశం - తాగడానికి అలవాటుపడిన వారిలో విటమిన్-బికు సంబంధించిన "థయామిన్" లోపిస్తుంది. దీన్ని సరిదిద్దడానికి ''థయామిన్'' అధికంగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవచ్చు. లేదా వైద్యుల పర్యవేక్షణలో మందులు వాడాలి.

ఆల్కహాల్ డిపెండెన్స్

మద్యంకు బానిస కావడాన్ని ఆల్కహాల్ డిపెండెన్స్ అంటారు. "విత్‌డ్రాయల్ సిండ్రోమ్''ని మేనేజ్ చేసే ట్రీట్‌మెంట్‌ని 'డిటాక్సిఫికేషన్' (Detoxification) అంటారు. ఈ చికిత్స తరువాత 'మద్యంకు బానిసవ్వడం' అనే స్థితి నుంచి 'మద్యం పట్ల ద్వేషం' కల్గేలా చేసే చికిత్సలు చేయవలసి ఉంటుంది. ఆ చికిత్సలు ఎలా ఉంటాయో పరిశీలిద్దాం.

1) బిహేవియర్ థెరపి: ఆల్కహాలు విషయంలో బిహేవియర్ థెరపి చాలా ప్రధానమైనది. సాధారణంగా ఎవర్షన్ థెరపి, కోవర్ట్ సెన్సిటైజేషన్, రిలాక్సేషన్ ట్రైనింగ్, ఎసెర్టివ్ ట్రైనింగ్, రీఇన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ వంటి బిహేవియర్ థెరపి విధానాలను ఉపయోగిస్తారు.

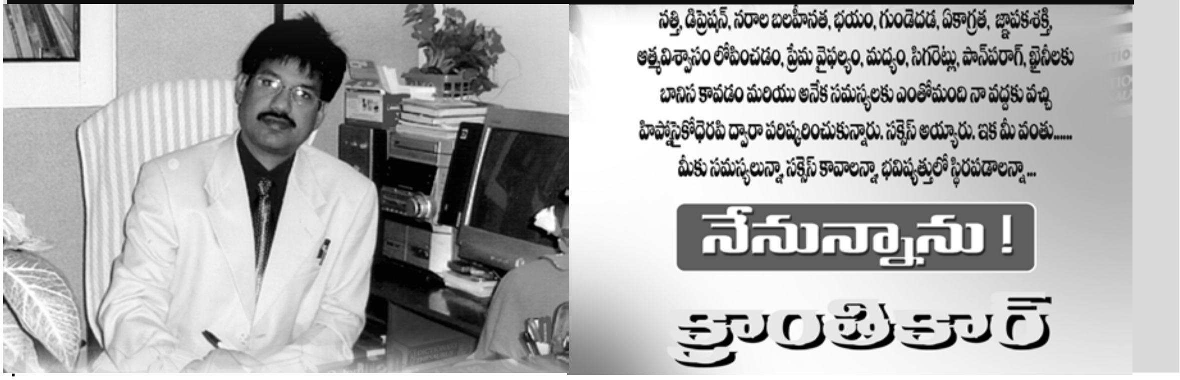
2) సైకోథెరపి: గ్రూపు సైకోథెరపి, ఇండివిడ్యుల్ సైకోథెరపిల ద్వారా మద్యంపట్ల వికర్షణ కలగ జేయవచ్చు.

3) గ్రూప్ థెరపి: అనేకమంది ఆల్కహాల్ పేషంట్లకు ఏకకాలంలో చికిత్స చేసే విధానం ఇది.

4) సెన్సిటైజేషన్ డ్రగ్స్: వీటిని డిటెరెంట్ ఏజెంట్‌లంటారు. 'డిసుల్ఫిరామ్' (Disulfiram) అనే మందుని రోజూ వాడించడం ద్వారా ఆల్కహాల్ పట్ల విముఖత్వం ఏర్పడుతుంది. ఈ మందు వాడుతుండగా మద్యం సేవిస్తే తీవ్రమైన సైడ్ ఎఫెక్ట్‌లు వస్తాయి. అందుచేత మద్యం తాగరు. కొంతమంది మద్యం మానడం బదులు మందులు వేసుకోవడాన్నే మానేస్తారు. కాబట్టి ఆల్కహాల్ డిపెండెన్సీకు చికిత్సలో విజయం అనేది పేషెంట్ యొక్క చిత్తశుద్ధి, కుటుంబ సభ్యుల సహకారంలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

పేషెంట్, అతని కుటుంబ సభ్యులు, చికిత్స చేసే వైద్యుడు లేదా థెరపిస్ట్ సమష్టి కృషి ద్వారా దురలవాటుకు బైబై చెప్పవచ్చు.

98481 90302



క్రాంతికార్

MA(S), MA (PPM), MD(AM), HDSE, YCC, DAP, DJ.
HYPNO-PSYCHOTHERAPIST, CONSULTANT IN HRD & PSYCHOLOGY.

MIG-3, 1st Floor, HB Colony Visakhapatnam, 530 022. సెల్: 9440633610 ☎ 0891-2782204
www.krantikar.com, www.vidhatha.in

ఏమిటి మీ సమస్య?

నేను పెళ్ళికి పనికివస్తానా?

ప్ర. నేను 7 సం॥ల నుండి కువైట్‌లో ఉంటున్నాను.

నాకింకా పెళ్ళికాలేదు. వయస్సు 27 సం॥లు. ఇప్పటి వరకూ నేను ఏ విధమైన తప్పు చేయలేదు. నాకు ఆత్మగౌరవం ఎక్కువ. కాని నన్ను అందరు "ఇంకా పెళ్ళి కాలేదు! నువ్వు పెళ్ళికి పనికిరావు!" అంటున్నారు. నాకు త్వరలో పెళ్ళి.

ఆడపిల్ల ఎంతకాలం పెళ్ళికాకుండా ఉండవచ్చు? నేను ఇంకొంతకాలం ఉండవచ్చా? ఆడపిల్ల మగవారికంటే వయస్సులో ఏ మేరకు తక్కువ ఉండవచ్చు. పెళ్ళిళ్ళు చిన్నవారితో అవుతాయి. కాని చాలామంది కుర్రవాళ్ళు ఆంటీలతో సెక్స్ చేస్తారెందుకు? ఇప్పటి వరకు ఏ తప్పు చేయలేదు. చాలా పవిత్రంగా ఉన్నాను. ఇప్పుడు నేను ఏ వయస్సు వారిని పెళ్ళి చేసుకుంటే మంచిది? మూడు సం॥లు ఈజిప్టులో కూడా చేసాను. అయినా నేను ఏ తప్పు చేయలేదు. ఇంకొంత కాలం పెళ్ళి చేసుకోకుండా ఉండవచ్చునా?

లోకులు కాకులు!

జ. ఏ తప్పు చేయనివారినీ, మంచివారినీ పనికిరాని వారిగా చిత్రించడం ప్రపంచం యొక్క నైజం. అందుకే లోకులు కాకులన్నారు. మీ చిత్తశుద్ధి, బ్రహ్మచర్యం మంచివే. మీ బాధ్యతల కారణంగా మీరు పెళ్ళి చేసుకోలేదు. దానికి పెడర్థాలు తీస్తున్నారు. చాలా మందికి ఇపుడు 30 ఏళ్ళలోపు పెళ్ళిళ్ళు కావటం లేదు. కారణం.... ఉన్నత చదువులు. విద్య, వృత్తి, ఉద్యోగాలలో ఒక స్థాయికి రావడానికి కనీసం 28 ఏళ్ళు పడుతోంది. అందుకే ఆ తరువాత పెళ్ళి చేసుకుంటు న్నారు. అందువల్ల పెళ్ళికి పనికిరాకపోవడం అంటూ ఏమీ జరగదు. మీరేమీ భయపడ నవసరం లేదు.

శాస్త్రరీత్యా అమ్మాయి – అబ్బాయికంటే 4–5 ఏళ్ళ చిన్నదయినా పెద్దదయినా ఏ ఇబ్బంది ఉండదు. కాని సమాజం ప్రకారం చిన్న వాళ్ళనే చేసుకోవాలనుకుంటారు. ఆంటీలతో సెక్స్ చేసినవారు ఆంటీలను పెళ్ళి చేసుకోరు. శాస్త్రప్రకారం సెక్స్‌కు అభ్యంతరం లేదు. సామాజిక సమస్యలవల్ల పెళ్ళి చేసుకోరంతే! సో – సమాజం – కట్టుబాట్లు, నైతిక విలువలు వేరు, సైన్సు వేరు. శాస్త్ర బద్ధమైనవన్నీ సమాజబద్ధం కావాలనేమీ లేదు.

ఇక ఆడపిల్ల పెళ్ళికాకుండా ఎంతకాలం ఉండవచ్చన్నారు! ఎంతకాలం అయినా ఉండవచ్చు. అయితే వయస్సు పెరిగేకొలదీ పిల్లలు పుట్టడంలో సమస్యలు మాత్రం ఎదురౌతాయి. దాంపత్య జీవితంలో ఏ సమస్యా ఉండదు.

పిల్లలూ లేరు! థ్రిల్లూ లేదు!

నా వయస్సు 27 సం॥లు. నా భార్యకు

22 సం॥లు. పెళ్ళయ్యి రెండేళ్ళయ్యింది. ఆమెకు తృప్తి కలగడం లేదని చెపుతుంది. ఆమెను తృప్తి పరచాలంటే...?

పిల్లలు కలగకపోతే ఇద్దరూ టెస్టు చేయించుకోవాలా? నేనొక్కదాన్నే టెస్ట్ చేయించుకుంటే చాలంటుంది నా భార్య. వేరేవాళ్ళ వీర్యంని నా భార్యకు ఇంజక్షన్ రూపంలోగాని ఇస్తారని నా భయం. అలా వీలుందా?

- బి.రాజ్, హైద్రాబాద్.

జ. 'అభిసారిక' రచనలు ప్రణయకళ, కామశిల్పం చదవండి. ఫోర్‌ప్లే, ప్లే, ఆఫ్టర్ ప్లే అనే మూడు ముక్కలాటతో ఎంత థ్రిల్‌నయినా పొందవచ్చు. మా సెక్స్ పవర్ (SP) క్యాసెట్‌ని కూడా తెప్పించుకోండి.

పిల్లలు పుట్టకపోతే లోపం ఎవరిదైనా అయ్యి ఉండవచ్చు. అవసరం అయితే ఇద్దరూ పరీక్షించుకోవలసి ఉంటుంది. అయినా ఆమె డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్తానంటుంది కదా! భర్తగా మీరు కూడా వెళ్ళటం మీ విధి, అవసరం కూడా. ముందుగా నెల-నెల సమంగా పిరియడ్స్ వస్తుంటే, బహిష్టు అయిన 12వ రోజునుండి 16వ రోజు మధ్య 2-3 నెలలు వరుసగా కలిసి చూడండి. సెక్స్ తరువాత లేచిపోకుండా ఆమెను కాస్సేపు కదల కుండా (ఈ రోజుల్లో) పడుకోమని చెప్పండి. ఫలితం లేకపోతే టెస్టులకెళ్ళండి.

ఒకవేళ ఏదయినా లోపం ఉందీ అనుకుంటే, మీ వీర్యాన్నే కలెక్ట్ చేసి, శుద్ధిచేసి ఆమె యోనిలో ప్రవేశపెట్టే విధానాన్ని IUI అంటారు. వేరేవాళ్ళ వీర్యాన్ని మీ ఇద్దరి అనుమతి లేకుండా ప్రవేశపెట్టడం చట్ట వ్యతిరేకం. అలా ఎవరూ చేయరు.

మా అమ్మాయి ఎమ్.ఆర్క్ చేసింది..

ప్ర : నేను సైంటిస్ట్‌ని. మా అమ్మాయి ఎమ్.ఆర్క్ చేసి, ఒక పెద్ద కంపెనీలో డిజైన్ ఇంజనీర్‌గా చేస్తుంది. వయస్సు 28 ఏళ్ళు. ఎవరో సహ ఇంజనీర్‌తో ప్రేమలో పడింది. వాడు దీన్ని అనుమానించాడట. దాంతో ఈ రెండు నెలల్లో మూడుసార్లు ఆత్మహత్య ప్రయత్నం చేసింది. మూడో ఆత్మహత్యా ప్రయత్నం మరీ దారుణంగా చేసింది. నిద్ర మాత్రలు మింగి, కావాలని కారు స్పీడుగా డ్రైవ్ చేసి, కావాలని గోడను గుద్దేసింది. హాస్పటల్లో కొన్ని రోజులుంచాం. అయినా అతన్నే పెళ్ళి చేసుకొని, వాడిని సాధిస్తానంటుంది. నాతో తిరిగి, నన్ను కాదంటాడా? అని ఎగ్రెసివ్‌గా మారిపోతుంది. నిద్రపోవడం లేదు. తిండి తినడం లేదు. చదువులో ఎంతో ప్రతిభ చూపించిన అమ్మాయి, తన జీవితాన్ని చేజేతులా నాశనం చేసుకుంటోంది. మీ సలహా.....

రావ్ - హైదరాబాద్

"నా మాటే నెగ్గాలి!"

జ: తెలివైనవారికి ఇంటిలిజెన్స్ ఎక్కువ. దానికి ఎమోషనల్ ఇంటిలిజెన్స్ తోడయితేనే తన ఉద్వేగాలపై విజయం సాధించి, వాటిని విజయంగా మార్చు కుంటారు. ఈ నెలలో ఏడుగురు బి.టెక్., ఎమ్.టెక్. చేసిన అమ్మాయిలకు, మరో 5గురు బి.టెక్. స్టూడెంట్‌లకు ఇదే లవ్ వ్యవహారంలో థెరపీ ఇచ్చాను. అందరి ఇళ్ళల్లో వారు చాలా తెలివైనవారిగా ముద్రపడతారు. నా అంత వారు లేదనే భావన మొదలవుతుంది. వారన్న దానికి వ్యతిరేకంగా ఎవరైనా మాట్లాడినా, తానన్న అంశాన్ని ఎవరైనా అంగీకరించక పోయినా ఏదో ఒక పని చేసి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించాలనుకుంటారు.

దీన్ని 'ఎటెన్షన్ సీకింగ్ డిజార్డర్' అంటారు. పూర్వం దీన్ని హిస్టీరికల్ పర్సనాలిటీ అనేవారు. ఉద్రేకం పెరిగితే వివేకం నశిస్తుంది. అంత జీతం సంపాదిస్తూ సొంత కారులో ఆఫీస్ కెళ్ళి వస్తున్న అమ్మాయికి సాధారణంగానే ఇవన్నీ ఉంటాయి. ఇప్పటికి మూడుసార్లు ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలు ఫెయిల్ అయినాయి కావచ్చు. నాల్గవసారి పొరపాటున నిజం అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. వెంటనే ప్రొఫెషనల్ హెల్ప్ తీసుకోండి. త్వరగా డిప్రెషన్ నుండి బయటపడగలదు. ఇటువంటి మాల్ ఎడ్జస్ట్‌మెంట్ సమస్యలు తేలికగా తీసుకుంటే, పెను తుఫానుగా మారి జీవితాలను నాశనం చేస్తాయి.

హైదరాబాద్‌లో
శ్రీ క్రాంతికార్ క్యాంప్

ప్రతినెల **7** నుండి **10** వరకు, తిరిగి **22** నుండి **25** వరకు హైదరాబాద్‌లో శ్రీ క్రాంతికార్ ఉంటారు.

థెరపి, సలహాలు, హెర్బల్స్, సిడిలు, పుస్తకాలకు అప్పాయింట్ మెంటు కోసం సంప్రదించండి.

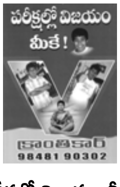
శ్రీమతి ఉమ

92955 57077, 040-24141288

క్రాంతికార్ రచనలు

అమ్మా-నాన్న-పిల్లలు

మనసే ఒకపూలతోట



పరీక్షల్లో విజయం మీకే.

హలో బావున్నారా?

నా భార్య వేరెవరితోనో....

ప్ర: నా భార్య 24ఏళ్ళుగా టీచర్‌గా చేస్తుంది. ఈ వయస్సులో మరో టీచర్ తో ఫోన్ చేయడాలు, ఎస్.ఎమ్.ఎస్.లు పంపడాలు చేస్తుంది. నువ్వు లేకుండా నేనుండలేనని ఎస్.ఎమ్.ఎస్.లు వస్తున్నాయి. విడిపోదాం ఇలా అయితే అన్నాను. నా చిన్నప్పుడు ఇటువంటివి ఎంజాయ్ చేయలేదు కదా! 'జస్ట్ ఫర్ ఫన్' అని, ఇక మానేస్తానంది. అయినా కంటిన్యూ చేస్తుంది. నా భార్య చాలా మంచిది. ఇలా ప్రవర్తిస్తుందేమిటి? ఆమెను మార్చరా?

- వెంకటేష్, వైజాగ్

టెక్నాలజీ అనర్థాలు

జ: సెల్‌ఫోన్‌లు వచ్చాక కాపురాలు కూల్చుకొనేవారు ఎక్కువయ్యారు. ఎక్కువ మంది స్త్రీలకు తమ ఇష్టాఇష్టాలకు అనుగుణంగా పెళ్ళిళ్ళు కావు. చిన్నతనం లోనే పెళ్ళిళ్ళయిపోతాయి. వారంతా ఒక వయస్సు వరకు అలా కొనసాగుతారు. కాస్త ఆర్థిక వెసులుబాటో, పరిపక్వత పెరిగిందనో అనిపించినపుడు పాత అసంతృప్తి విజృంభిస్తుంది.

పూర్వం దేవుళ్ళకు పూజలు, వ్రతాలతో సరిపెట్టుకోవడం ఎక్కువగా జరిగేది. ప్రస్తుతం చాలా మంది స్త్రీలు అలా సర్దుబాటు కావడం లేదు. 'సెల్‌ఫోన్'ని మంచి కమ్యూనికేషన్ టూల్‌గా వాడ్డం మాని, బలహీనతలకు వారధిగా మార్చుకుంటు న్నారు. ఒక ఐ.ఎ.ఎస్. అధికారి కోడలు 8 ఏళ్ళ క్రితం ఇష్టం లేని పెళ్ళి జరిగితే, ఇప్పుడు రోజూ అర్థరాత్రి డాబామీదకు వెళ్ళి ఫోన్‌లో గంటలు గంటలు మాట్లాడి వేలకు వేలు బిల్లుతో కుటుంబంలో సమస్యలు తెచ్చుకుంది.

ఇంకో రూపవతి ఇష్టం లేని పెళ్ళి చేసారంటూ, పెళ్ళయి ఏడేళ్ళయినా పాత ప్రియుడితో గంటలు గంటలు ఫోన్‌లో రొమాన్స్ చేస్తుంది. ఒక పూట భోజనం అయినా మానుతున్నారు గాని ఓ 50 రూ॥లు రీఛార్జ్ కూపన్ కొనకుండా ఉండలేక పోతున్నారు. అతి అనర్థహేతువు. కాపురాలు కూల్చే చదువుని, ఉద్యోగాలను పాడు చేసే సెల్‌లీలలు అన్నీ ఇన్నీ కావు. 'పెన్నుని' అవసరం అయితేనే వాడతాం. అలా అవసరం అయితేనే సెల్‌ని వాడితే మంచిది.

గతంలోని అసంతృప్తులను జయించి, వర్తమాన జీవితాన్ని బంగారంగా మార్చుకోండి. లేకుంటే మా వద్దకు రండి. మహాశిల్పంలా మలచి పంపుతాం.

క్రాంతికార్ గారి రచనలు (సైకాలజీ - వ్యక్తిత్వవికాసం)

అమ్మ-నాన్న-పిల్లలు	రు. 100
మనసే ఒక పూలతోట	రు. 100
వ్యక్తిత్వ వికాసం	రు. 100
మానసిక సమస్యలు-పరిష్కారాలు	రు. 100
సంసారం - సైకాలజి	రు. 30
సక్సెస్ 6వ ముద్రణ	రు. 100
క్రాంతికీయం	రు. 40
హలో బావున్నారా?	రు. 100
పరీక్షల్లో విజయం మీకే!	రు. 100
బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్	రు. 100
సెక్స్ సైకాలజీ	రు. 70
సెల్ఫ్ హెల్ప్ హిప్నాటిజమ్	రు. 100
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

న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటీ అంటే ?

ప్ర. నాకు ఊహ తెలిసినప్పటినుండి ఇప్పటివరకు కూడా ఎప్పుడూ నెగిటివ్ ఆలోచనలతో ఇబ్బంది పడుచున్నాను. ఎంత ప్రయత్నించినా పాజిటివ్ ఆలోచనలు రావడం లేదు. ఈ మధ్య ఒక సైకియాట్రిస్ట్‌ని కలిసాను. నాకు 'న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటి' ఉందని కొన్ని మందులు రాసారు. ఈ 'న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటి' అంటే ఏమిటి ? ఆది పుట్టుకతోనే వస్తుందా ? లేక పెంపక లోపం లోపం వస్తుందా ? దాన్నుంచి ఎలా బయటపడాలో వివరించండి.

రావిమెట్ల గంగాధరరావు,
జంగారెడ్డిగూడెం

బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్

జ. న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటికి పెంపక లోపం, చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులు, తనని తాను మలుచుకోవడం వంటి ఎన్నో కారణా లుంటాయి. ఈ కారణాలు పరిష్కారాలను 'బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్' పుస్తకంలో వివరించాను. చదవండి. కొన్ని జబ్బులు ట్రీట్‌మెంటుతో తగ్గుతాయి. కొన్ని ట్రైనింగుతో తగ్గుతాయి.

కొన్నింటికి రెండూ కావాలి. 'న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటి' నుండి 'ఎసెర్టివ్ పర్సనాలిటీ'కు రావాలంటే సరైన బిహేవియర్ థెరపి అవసరం. దీనిపై బిహేవియర్ మాఢిఫికేషన్ -1, 2, 3 అనే మూడు సిడిలు కూడా విడుదల చేసాం.

- క్రాంతికార్

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
www.abhisarika.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 చెప్పుతాను

పుట్టింటికి వెళ్ళిపోతాను!

సార్ నా ఈ సమస్యకు సరి అయిన పరిష్కారం చూపగలరని నమ్మకంతో మీకు రాస్తున్నాను. నాకు ఇద్దరు పిల్లలు ఆడ, మగ. అబ్బాయికి పెళ్ళి అయి 1 సం॥ అయ్యింది. అమ్మాయికి ఇంకా కాలేదు. మా అబ్బాయి మీ పుస్తకాలు తెస్తూ ఉంటాడు.

మావారు వేరే ఊళ్లో పనిచేస్తున్నారు. అక్కడ ఒక ఆమెతో 2 సం॥ల క్రితం పరిచయం ఏర్పడినదట. నేను ఎప్పుడైనా “ఏమండి పని చూసుకుని రండి. చెడ్డ పనులు చేయవద్దు” అని చెప్పేదాన్ని. నీమీద ఒట్టు మన బిడ్డలమీద ఒట్టు నేనే పాపం ఎరుగను అనేవాడు. అప్పటికే ఆమెతో పరిచయం ఉంది. ఒకరోజు వాళ్ళ ఆఫీసరు మా యింటికి వచ్చి అసలు సంగతి చెప్పాడు. తరువాత మావారు వస్తే మంచితనంగా అడిగినాను. నిజమే అని ఒప్పుకున్నాడు. ఇంకపోనులే అని ప్రమాణం చేసినాడు. కాని మామూలుగానే ఆమెతోనే తిరుగుతున్నాడు. చూసినవాళ్ళను తీసుకు వచ్చి రుజువు పలికిస్తే తలవంచుకున్నాడు. ఆమెమీద నాకు మనసు పోయింది. నేను వారానికొకసారి ఆమెవద్దకి పోవాలని మొండిగా మాట్లాడతాడు. అలా చెపితే ఎలా చెప్పండి. ఎప్పుడైనా ఒకసారి తాగుడు, అవేకాక ఇంకా ఉండవలసిన చెడ్డ బుద్దులు అన్నీ ఉన్నాయి.

అందువలన ఆయన ముఖం చూస్తే నాకు అదే గుర్తుకు వస్తుంది. విడాకులు తీసుకుందామనుకుంటున్నాను. మాకు 70 వేలు విలువ చేసే ఇల్లు ఉంది. అది అమ్మేసి చెరిసగం తీసుకొని నేను నా పిల్లలు మా పుట్టింటికి పోవాలి అనుకుంటున్నాను. మీరు బాగా ఆలోచించి ఏమి చేస్తే బాగుంటుందో తెలుపగలరని ఆశిస్తున్నాను.

2. అలాగే మా అబ్బాయి పెళ్ళయ్యి 1 సం. అయినా ఇంకా పిల్లలు లేరు. మాకు పిల్లలంటేే ఇష్టం. మా కోడలు బహిష్టు నెలకి సరిగా రాదు. 3,4 నెలల గ్యాప్ ఉంటుంది. ఆ అమ్మాయికి పుష్పవతి అయినప్పటినుండి అంతేనట. అందుకే పుట్టలేదంటారు. ఇదమైనా దోషమా. నేను డాక్టరుకి చూపిస్తే మందులు రాసిచ్చింది అవి వాడితే 3 నెలలు సరిగా వచ్చింది. మళ్ళీ మామూలే. మా అబ్బాయి ఈ అమ్మాయికి పిల్లలు పుట్టరు, నేను వేరే పెళ్లి

చేసుకుంటాను అని అంటున్నాడు. మీరే చెప్పాలి. -వి.

జ : అమ్మా, ఈనాడు చాలా కుటుంబాల్లో జరుగుతున్న భాగోతమే మీ యింట్లోనూ జరుగుతోంది. పెళ్ళికి ఎదిగిన కూతురొకామె మీకున్నది. ఆమె పెళ్ళి చేయాల్సిన బాధ్యతొకటున్నది. కనుక మీరు ఆస్తి విభజన చేసుకొని వేరు పెడదామను కున్న ఆలోచన విడిచిపెట్టండి. దానివల్ల పిల్ల భవిష్యత్తు దెబ్బతింటుంది.

మీరు విడిగా వెళ్ళిపోతే అతనేమీ పశ్చాత్తాపపడి మీ వద్దకు పరిగెట్టుకు వస్తాడనుకోను. అమ్మయ్య అనుకుని కాపురం అక్కడే పెట్టేయవచ్చు. అతనితో కలిసే ఉంటూ అతన్ని మీ వేపుకి తిప్పుకోవటమే మంచిది. అంతగా మీకిష్టం లేనట్లయితే సెక్సుకి దూరంగా ఉంటూ, పక్కపక్కనే అద్దెకున్నవాళ్ళల్లా పైపై సంబంధాలతో సరిపుచ్చుకోండి. తగులుకున్న వాడు మొగుడూ కాదు, తాటిచెట్టు నీడ నీడా కాదని సామెత. ఈ వోజులు పోయి మొహం మొత్తటానికి కొంతకాలం పడుతుంది. అంతవరకూ ఓపిక వహించ మని కోరుతున్నాను.

కాస్త సాయంత్రం అయ్యేసరికి స్నానం చేసి ముస్తాబుగా అతనికి నచ్చేలా తయారై కవ్విస్తూ అతనికి లొంగకుండా ఉడికిస్తూ ఉండండి. అందని వాటిగురించే అందరూ ఆరాటపడతారు. ఇలాంటి చిన్న చిన్న చిట్కాలు కొంతవరకూ పనికొస్తాయి.

మీరు ప్రశాంతంగా ఉంటే మీ పిల్లలూ మీనుండి అదే నేర్చుకుంటారు. లేకపోతే మీ జీవితంలో ఒడిదుడు కులూ, మీ ప్రతిస్పందనలూ వాళ్ళ జీవితాలను కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి.

మీ భర్తను నేను సమర్థిస్తున్నానని ఎంత మాత్రం అనుకోవద్దు. ఏ ఒక్కరినో సమర్థించడం, లేక గర్హించడం కన్నా కుటుంబ క్షేమం ముఖ్యమైనది. అందుకే ఈ రకంగా సలహా యిస్తున్నాను.

పెళ్ళి వయసొచ్చిన కూతుర్నీ, మొన్ననే పెళ్ళయిన కొడుకునీ కోడల్నీ యింట్లో ఉంచుకుని బలాదూరుగా తిరిగే మీ భర్త తన చెడు తిరుగుళ్ళు కూతురు పెళ్ళికి అడ్డు తగలవచ్చనీ, కొడుకు కాపురానికి సమస్యలు వచ్చే అవకాశముందనీ గుర్తించకపోతే ఎలా? వయసు పెరిగినా బాధ్యతారహితంగా ప్రవర్తించటం క్షంతవ్యం కాదు.

మీకూ, మీ భర్తకూ మధ్య ఆకర్షణా, అనురాగం లోపించడానికి కారణమేమిటో విశ్లేషించి మీ కాపురం సరిచేయడం మాకు చాలా సులభం. వీలు చూసుకొని రండి.

మీ అబ్బాయి విషయానికి వద్దాం! మీ కోడలికి సంతానం తప్పక కలుగుతుంది. అతను రెండో పెళ్ళి తలపెట్టడం బాగోలేదు. మీరుకూడా సమర్థిస్తునట్లే కనిపిస్తున్నారు. నా పాఠకులమని చెపుతూ మీరిలా చేయటం బాధాకరం.

వాళ్ళిద్దర్నీ మావద్దకు పంపండి. తగు పరీక్షలు చేయించి సంతానం కలిగేందుకు చికిత్స చేయిస్తాము.

ఎవరినెవరు మింగేది?

బీరు తీసుకుంటే ఒళ్ళు చేస్తారం టారు. ఎంతవరకూ నిజం? మగవాడన్న తర్వాత బీరు, బ్రాందీ, విస్కీ.... ఏవీ రుచి చూడకపోతే ఎలా అంటారు దోస్తులు.... తెలుసున్న వారొకరు బీరు తాగితే ఆడవాళ్ళలా రొమ్ములు పెరుగుతాయని భయపెంచారు. ఏది నిజం? ఆల్కహాలు వల్ల లివరు పాడవుతుందని మాత్రం నాకు తెలుసు! అన్నీ రుచి చూసి విడిచిపెట్ట మంటారా? కొద్దిగా తీసుకుంటే ఏమీ ఫర్వాలేదట! -ఆర్.జి.

జ : నాయనా!

"మొదట మనిషి డ్రింకు తీసుకుంటాడు.

ఆ తర్వాత డ్రింకే మరో డ్రింకు తీసుకుంటుంది.

చివరకు ఆ డ్రింకు మనిషినే తీసు కుంటుంది".

అని జపాన్‌లో ఓ సామెత. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆల్కహాలిక్ డ్రింకులకి ఎందుకింత ప్రముఖస్థానం ఏర్పడిందో చెప్పలేం! మీ దోస్తులు 'మగాడన్నాక తాగకపోతే ఎలారా?' అంటారు. రష్యన్లైతే ఏకంగా 'ఇది మా దేశ సంప్రదాయం. ఇది లేకుండా రష్యన్లు బ్రతకలేరు' అంటారు. డ్రింకింగ్ ఈజ్ ది జాయ్ ఆఫ్ రష్యా. వి కెనాట్ డూ వితౌట్ ఇట్! అంటాడు రష్యన్ రాకుమారుడు వ్లాదిమిర్.

ప్రభుత్వాలన్నీ లైసెన్సు యిచ్చి అమ్మిస్తున్న విషం - ఆల్కహాలు చట్టసమ్మతమైన వినాశనకారి అనుకో! దీనితో ఎన్ని లక్షల కొంపలు గల్లంతవు తున్నాయో, ఎన్ని కోట్లమంది ఆరోగ్యాలు శిథిలమవు తున్నాయో నీకు తెలియదు.

రుచి చూసి వదిలేస్తేనే ప్రమాదమా అని అడగొద్దు. "రుచి చూసేక వదలనిచ్చేది కాదది' అని గ్రహించు.

కింతు మద్యం స్వభావేన।
యథైవాన్నం తథా స్మృతం।

అయుక్తియుక్తం రోగాయ।
యుక్తియుక్తం యథామృతం॥

అంటాడు చరకుడు. "స్వభావరీత్యా మద్యం (ఆల్కహాలు) దోషభూయిష్టం కాదు. జాగ్రత్తగా ప్రయోగిస్తే అమృతంలా పనిచేస్తుంది. కానిచో విషకారకమవుతుంది". అని భావం. ఔషధ గుణాల గురించి చెబుతూ కొద్దిగా, జాగ్రత్తగా ప్రయోగించమని వైద్యులకు సలహా యిచ్చాడు కాని 'కొద్దిగా' 'ఎవరికివారు' తీసుకోమన లేదు...!

అసలు ఆల్కహాలు ఎక్కువ తీసుకుంటే ఏమవుతుందో తెలుసా మీకు? ఆల్కహాలు పుచుకున్న కొద్ది నిముషాల్లోనే అది పేగుల ద్వారా రక్తంలోకి చేరుతుంది. అక్కడనుండి అంగాంగానికి వ్యాపిస్తుంది. మెదడుకి చేరిన వెంటనే మెదడులోని టిష్యూలు మొద్దు బారతాయి. అంతవరకూ చురుగ్గా పని చేసుకుంటున్నవల్లా ఆ టిష్యూలు మత్తిల్లి మందకొడిగా మారుతాయి. ఆజ్ఞల్ని వేగంగా జారీ చేయలేవు. త్వరగా దేన్నీ గ్రహించలేవు.

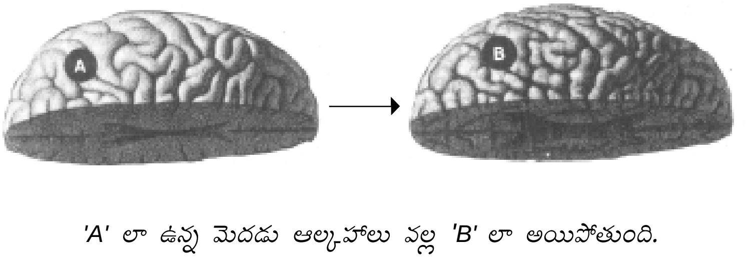
మెదడులో ఏర్పడ్డ ఈ మాంద్యాన్ని తొలగించడానికి గుండె ఎక్కువ కష్టపడు తుంది. కనుక నాడి వేగం పెరుగు తుంది.

ఇంకా తాగే పక్షంలో ఆల్కహాలు స్థాయి పెరిగిపోతుంది. స్పర్శ, వాక్కు, చూపు, ఆలోచనలకి సంబంధించిన మెదడు కేంద్రాల చైతన్యం తగ్గిపోతుంది. మాట ముద్ద అవుతుంది. చూపు చెదురుతుంది. విచక్షణ పోతుంది. ఏం చేస్తున్నాడో, ఏం మాట్లాడుతున్నాడో తెలియని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. నిటారుగా నిలబడలేడు. నడవలేడు, తూలి పడిపోతాడు. ఇంకా డోసు ఎక్కువైతే స్పృహ కోల్పోతాడు. అత్యధికంగా తాగితే ఊపిరి నిలిచిపోయి చచ్చిపోవచ్చు కూడా! ఇవన్నీ తాగిన పుడు కలిగే తక్షణ ప్రమాదాలు!

ఇక తాగుడికి బానిసలైన వాళ్ళకి క్రమేణా గుండె జబ్బులొస్తాయి. గుండె పెద్దదయి పోతుంది. లివరు ఫెయిలవు తుంది. ఆల్కహాలు జీర్ణమయ్యేది లివరులోనే! కనుక అదే ఎక్కువగా దెబ్బతిని దాన్లో పనికిరాని పీచుకణా లేర్పడతాయి. బాగా ముదిరిన కేసుల్లో "సిర్రాసిస్" ఏర్పడి మనిషి చనిపోతాడు.

మెదడులో కణాలు చచ్చిపోతాయి. మెదడు కుచించుకుని చిన్నదవడం మొదలవుతుంది. మెదడులోని తమ్మెల మధ్య ఖాళీలు పెరుగుతాయి.

స్త్రీలు బ్రాంది, విస్కీ, సారాలాంటి మత్తు పదార్థాలకు బానిసలయిపోయి, గర్భవతిగా ఉండగా ఆల్కహాలు సేవిస్తూ ఉంటే సంతానం అవకరాలతో



'A' లా ఉన్న మెదడు ఆల్కహాలు వల్ల 'B' లా అయిపోతుంది.

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

చిగురుమామిడిలో ...

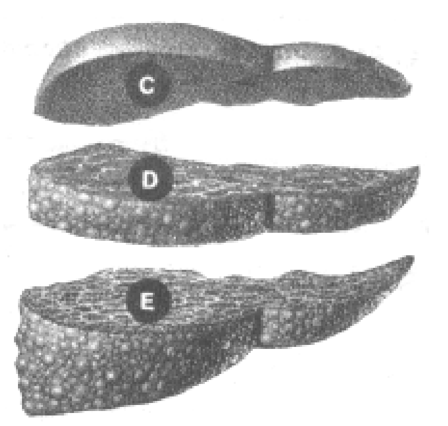
డా॥ ఎ. శంకర్ అంజలి క్లీనిక్, బస్‌స్టాండ్ రోడ్, చిగురుమామిడి, కరీంనగర్ జిల్లా.,
08721-252323, 96523 85027

తాడిపత్రిలో...

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

ముంబయిలో...

శ్రీ అల్లె నారాయణ
బి.డి.డి. చాల్ నెం. 60,
రూమ్ నెం 27, **వర్లీ,**
డా॥ జి.యమ్. భోసాలె రోడ్,
ఫోన్ : 24903945, 9967784025



'C' లా ఉన్న లివరు ఆల్కహాలు వల్ల 'E' లా అయిపోతే మరణ తథ్యం

పుడతారు. శరీరంలో ఎదుగుదల ఉండదు. మెదడు ఎదగదు. బుద్ధి మాంద్యం ఏర్పడుతుంది. ప్రవర్తనా దోషాలుంటాయి. మొత్తానికి వైద్యానికి లొంగని దురదృష్టం ఈ రకం పిల్లలని బలి తీసుకుంటుంది.

బీరులాంటి ఆల్కహాలు పదార్థాలు సేవిస్తే ఒళ్ళు చేయటం, రొమ్ములు పెరగటం సహజం. ఎందువల్లనంటే లివరులో ఆల్కహాలు ప్రవేశించినప్పుడు అది కొవ్వు పదార్థాలు జీర్ణమవడాన్ని నిరోధిస్తుంది. ఇలా మిగిలిపోయే కొవ్వు శరీరంలో వివిధ భాగాల్లో పేరుకుం టుంది. రొమ్ములతో సహా!

అదీగాక ఆల్కహాలు వల్ల పురుష హార్మోను ఉత్పత్తి దెబ్బతింటుంది. ఉన్న పురుష హార్మోనులో కొంతభాగం స్త్రీ హార్మోనుగా మార్పు చెందుతుంది. స్త్రీ హార్మోను రాశి పెరిగితే రొమ్ములు పెరగవా? కొవ్వు పట్టదా?

కనుక బీరుతాగి ఊబవాళ్ళు పెంచుకొని చర్మం రంగునీ పెర్సనాలిటీని చూసుకొని మురిసిపోయేవారు కళ్ళు తెరవడం మంచిది. శరీరం మేడిపండులా మెరిసేకొద్దీ లోపల పుచ్చిపోతోందని గ్రహిస్తే మందు మానేయ గలుగుతారు.

మీలాంటి బుచ్చిబాబులు దోస్తుల మాట విని మందు మత్తులో పడితే మీకిక మరమ్మత్తు ఉండదు జాగ్రత్త.

అది ఆడ లక్షణమా?

ప్ర : నా వయసు 24. పెళ్ళయి 6 నెలలయింది. నాకు యవ్వనం వచ్చిన ప్పటినుండీ గమనిస్తున్నాను. నా చను మొనలు చాలా సున్నితంగా ఉంటాయి. స్పర్శ తగిలితే చాలు గట్టిబడతాయి. రతి సమయంలో వాటిని ప్రేరేపిస్తే నాకు చాలా బాగుంటుంది. కాని నాభార్య సహకరించదు. చూచుకాలు ఆడవాళ్ళకే సెన్సిటివ్‌గా ఉంటాయని, అది ఆడ లక్షణమని మా ఆవిడ హేళన చేస్తుంది. నిజమేనా? నాకు ఆడలక్షణాలు ఉన్నాయా?

-యం, మద్రాసు

జ : కూసే జంతువు మేసే జంతువుని చెడగొట్టడమంటే యిలాగే ఉంటుంది. మీ భార్య అభిప్రాయం పొరపాటు. చూచుకాలు ఆడ, మగ ఇద్దరిలోనూ సెన్సిటివ్‌గానే ఉంటాయి. స్పర్శవల్ల ఇద్దరిలోనూ అవి గట్టిబడగాయి. కామస్పందనలు కలిగిస్తాయి. ప్రణయకళ సమయంలో వాటిని ప్రేరేపించాలని మీరు కోరుకోవటం తప్పుకాదు.

మీ భార్యకి అది యిష్టం లేకపోతే ఆమెను బలవంతం పెట్టకండి. కాని అది ఆడలక్షణమని తెలిసీతెలియకుండా ఆమె హేళన చేయటం మాత్రం తప్పు. స్త్రీలకు మల్లే మగవాళ్ళ శరీరంలో కూడా అనేక కామకేంద్రాలుంటాయనీ, స్త్రీవలె పురుషుడు కూడా ప్రేరేపించ బడటానికి యిష్టపడతాడని మీ భార్య గ్రహించాలి.

ఒంటరి జీవితం దుర్భరంగా ఉంది!

ప్ర : నా వయసు 32 సం॥లు. పెళ్ళయి 8 సం॥లు అయ్యింది. ఆరేళ్ళబాబు. మూడేళ్ళ క్రితం నా భర్త ప్రమాదంలో చనిపోయాడు. నా భర్త పనిచేస్తున్న ఆఫీసులో చిన్న ఉద్యోగం నాకు వచ్చింది. చిన్న జీతంతో

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

(ఫోన్ చేయాల్సిన సమయం: ఉ.8 నుంచి సా. 5 వరకు)

బ్రతుకుతున్నాను. మరొక ఏడాదిపోతే జీతం పెరుగుతుంది. కాని ఒంటరి జీవితం దుర్భరంగా ఉంది. ఎవరైనా మగతోడు కావాలనిపిస్తోంది. పైగా ఒక్కతినీ గనుక ఎవరోఒకరు వెకిలి చేష్టలు చేసి ప్రశాంతత పోగొడు తున్నారు.

మా ఆఫీసులోనే 42 సం॥ల గుమస్తా ఒకాయన నన్ను పెళ్ళి చేసుకుంటా నంటున్నాడు. ఆయనకి భార్య పోయి అయిదారేళ్ళు అవుతుంది. యిద్దరు పిల్లలున్నారు. వాళ్ళని నేను ఎరుగుదును. ఆంటీ, ఆంటీ అని అభిమానంగానే ఉంటారు. నేనతన్ని పెళ్ళి చేసుకోవడం మంచిదేనా? లోకం ఏమంటుందో భయం? భర్త జ్ఞాపకాలు ఒక పక్క!

మా బాబు కూడా వాళ్ళతో కలుస్తాడా లేదా అని ఒక భయం. నన్నేం చేయ మంటారు?

-కె.కె. హైదరాబాద్.

జ : విధి మీతో ఆటలాడుకోబట్టి గాని, 32 సం॥ల వయసులో సన్యసించి బ్రతకవలసిన ఖర్మ మీకేమిటి? నిర్భయంగా మళ్లీ పెళ్ళి చేసుకోండి. మీ భర్త స్మృతుల్ని పదిలంగా మనసులో దాచుకోండమ్మా! వాటిని ఛిద్రం చేసుకోవాల్సిన పనేముంది?

ఇక సమాజమంటారా? అది బాగా మారింది. స్త్రీ పునర్వివాహాన్ని తప్పు పట్టేవాళ్ళు ఇప్పుడు వేరు. ఇలా ఒంటరిగా ఉండి, చుట్టూ పొంచి ఉన్న రాబందుల పాలబడటం కంటే ఎవరో ఒకర్ని కట్టుకుని పరిపూర్ణమైన జీవితం గడపడమే మంచిది. అటు ఆయన, ఇటు మీరు భాగస్వాములను కోల్పోయి మనస్తాపంతో, వెలితితో అసంపూర్ణమైన జీవితాలు సాగిస్తున్నారు. ఈ పెళ్ళి వల్ల యిద్దరి జీవితాల్లోని శూన్యాలూ పూరించబడతాయి.

మీ బిడ్డది లేతవయసు. మీ పెళ్ళి వల్ల అతనిపై మీరు చూపించే శ్రద్ధ లవలేశం తగ్గినా అతని మనసు గాయపడుతుంది. కనుక పెళ్ళయిన కొన్నాళ్ళదాకా యిటు మీ అబ్బాయి మీద, అటు మీ భర్త పిల్లల మీద ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపించి వాళ్ళ మనసుల్లో అభద్రతా భావం, అయిష్టం, ద్వేషం లాంటివి ఏర్పడకుండా యిద్దరూ చూసుకుంటే చాలు.

శీఘ్రమేవ కళ్యాణ ప్రాప్తిరస్తు.

బాధ అవుతుంది!

ప్ర : నాకు మార్చిలో పెళ్ళయింది. (1) నా యొక్క అంగం యోనిలోనికి పూర్తిగా పోవటం లేదు. చాలా బాధ అవుతుంది. బిగుతుగా ఉంది. (2) నాకు వీర్యం ఉత్పత్తి కావటం లేదు. వీర్య కణాలు కూడా ఉత్పత్తి కావటం లేదు. నా సమస్యకు పరిష్కారం చెప్పండి.

-బి.వి.,

జ : (1) మీ అంగం మీ భార్య బీజవాహిక లోపలికంటా ప్రవేశించక పోవడానికి కారణం:

- ఆమె కన్నెపొర దళసరిగా ఉండి ఉండొచ్చు.
- రతి భయం కొద్దీ యోని కండరాలను ఆమె బిగపట్టేస్తూ ఉండొచ్చు.
- ఆమె యోని కండరాలు వాటంతట అవే ఆకస్మికంగా సంకోచించి అంగప్రవేశాన్ని నిరోధిస్తూ ఉండొచ్చు. దీన్ని వెజైనిస్‌మస్ అంటాం. రతి భయంవల్ల కాని, తొలి నాడు మీరు ఆవేశంలో తెలియక మరీ మోటుగా ప్రవర్తించి ఉన్నా గాని వెజినస్మస్ వచ్చే అవకాశముంది.
- మీకు అంగస్తంభనం తగినంత బలంగా లేకపోవటం కాని, అంగప్రవేశ సమయంలో 'మరీ' సున్నితంగా ప్రవర్తించటం కాని కారణం కావచ్చు.

ఏది కారణమో మీరిద్దరూ కలసి వస్తే కాని తెలదు. యిద్దరూ కలిసి వస్తే గైనకాలజిస్టుచే ఆమెని పరీక్ష చేయించి మీ యిద్దరి నుంచీ మరికొంత సమాచారం తెలుసుకుని మీ సమస్య

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 సాయికృష్ణా బుక్‌స్టాల్, RTC Bus Stand. 90005 83628
రాయగడ	:	Ravindra News Agency, రైల్వే బుక్‌స్టాల్
కాశీబుగ్గ	:	Prem News Agency
బెల్లంపల్లి	:	శిరీషా బుక్సు & బుక్ సెల్లర్స్, మగ్దుమ్ నగర్. 08735-222572, సెల్ : 9949620295
వింజమూరు	:	శ్రీ వెంకట సత్యనారాయణ ఫ్యాన్సీ & బుక్ సెల్లర్సు, మెయిన్ రోడ్. ☎: 249171
రామగుండం	:	ఎం.ఏ. జబ్బార్, 8886786723

'ఆమె యోని కండరాలు వాటంతట అవే ఆకస్మికంగా సంకోచించి అంగప్రవేశాన్ని నిరోధిస్తూ ఉండొచ్చు. దీన్ని వెజైనిస్మస్ అంటాం.'

పరిష్కరిస్తాము. ఇంకా ఆలస్యం చేస్తూ ముదర బెట్టుకోకండి.

ఈలోగా మా "లైంగిక వైద్యశాస్త్రం 3వ భాగం" చదవండి!

(2) మీకు వీర్యం ఉత్పత్తి కావటం లేదన్నారు సరే. వీర్యకణాలు ఉత్పత్తి కావటం లేదని వీర్యాన్ని పరీక్షింప జెయ్యకుండా ఎలా చెబుతున్నారు? వీర్యకణాలు మీకు కంటికి కనబడేవి కావు. మీలో వీర్యం ఉత్పత్తి అవుతూనే ఉంటుంది. ఎటొచ్చీ "స్ఖలనం కావటం లేదు. కనుక వీర్యం విడుదలవటం లేదు". అసలు సంగతి అది!

ఇప్పటిదాకా మీకు కలల్లో కాని, హస్త ప్రయోగం ద్వారా కాని ఎన్నడూ వీర్యమే విడుదల కాలేదా? లేక రతిలో మాత్రమే వీర్యం విడుద లవటం లేదా? ఈ సమస్య పరిష్కారానికి కూడా మీరు స్వయంగా రావలసిందే!

నిజమా?

ప్ర : స్త్రీ పెదవులను బట్టి ఆమె యోని శీర్షం సైజుని చెప్పగలనని మా ఫ్రెండు చెబుతున్నాడు. స్త్రీ యోని శీర్షం పెద్దదిగా ఉంటే ఆమెలో కామం ఎక్కువ ఉంటుందని, చిన్నగా ఉంటే తక్కువ ఉంటుందని అంటారు. ఇది నిజమేనా?

స్త్రీల జాతుల్ని వివరించే పుస్తకాల పేర్లు తెలియజేయండి.

-జి.వి.

జ : స్త్రీ పెదవుల సైజుకీ యోనిశీర్షం సైజుకీ సంబంధం లేదు. పెదవులని చూసి శీర్షం సైజు చెప్పడం సాధ్యం కాదు.

యోని శీర్షం పెద్దగా ఉన్న స్త్రీలో కామవాంఛ ఎక్కువగా ఉంటుందో తక్కువగా ఉంటుందో చెప్పడం కష్టం కాని, ఆమె కామ ప్రేరణకు బాగా స్పందిస్తుందనీ, ముఖ్యంగా యోనిశీర్ష ప్రేరణకి తేలిగ్గా ఉద్రేకపడుతుందనీ చెప్పవచ్చు. మా రతిరహస్యం, నాగరిక దాంపత్యం, వాత్స్యాయన కామ సూత్రాలు పుస్తకాలలో స్త్రీల జాతులు, స్వభావాల గురించి వివరించడం జరిగింది.

తగ్గిపోయింది!

ప్ర : నా భార్యకు 33 సం॥లు. నా వయసు 42 సం॥లు. ఆమెకు 10 సం॥ల క్రితం పెద్ద ఆపరేషన్ చేసి గర్భం తీసేశారు. అప్పటినుంచి ఆమెలో కామం తగ్గిపోయింది. ఎంత ప్రేరేపించినా ఆమెలో కోరిక కలగదు. నా బలవంతం మీద రతికి ఒప్పుకోవడమే తప్ప ఆమెకు ఆ పని యిష్టం లేదు. గర్భ సంచి తొలగించడం వల్ల కామం తగ్గ తుందా లేక బహిష్టులు ఆగిపోవడం వల్ల తగ్గుతుందా? దీనికి మందులేమైనా ఉన్నవా?

-పి., విజయవాడ.

జ : గర్భాశయం తొలగిస్తే బహిష్టులు ఆగిపోతాయి తప్ప స్త్రీలో కామం ఏమాత్రం సన్నగిల్లదు. మీ భార్యకి ఆ సంగతి తెలియదు. గర్భాశయం లేకపోవడంతోనూ, బహిష్టులు ఆగిపోవడంతోనూ ఆమె తన "స్త్రీత్వమే పోయినట్లు" భావిస్తున్నారు. స్త్రీత్వం లేని తన జన్మ వృధా అనుకుంటూ ఉండి ఉండొచ్చు. మీకు పిల్లలున్నారో లేదో వ్రాయలేదు. పిల్లలు కూడా లేనట్లయితే ఆమె బాధ మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ రకం నిరాశల వల్ల ఆమె మనసులో కామస్పందనలు లేకుండా పోయాయి. ఆమెలో కామం లేకనూ కాదు, దాంపత్యాన్ని ఆనందించే శక్తి లేకనూ కాదు. కాని అజ్ఞానంతో తన కవేమీ లేవనుకుని మీ భార్య తన మనసు తలుపులను మూసేసుకున్నారు. మీరామె శరీరాన్ని ప్రేరేపిస్తున్నారు కాని మనసుని మేల్కొల్ప లేకపోతున్నారు.

మీ భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి మా కార్యాలయానికి రండి. లేదా మీకు దగ్గర్లోని సైకియాట్రిస్టుని సంప్రదించి విషయం వివరించండి. 'సైకియాట్రిస్టు' అనగానే ఇదేదో మానసిక జబ్బు, సమస్య అనుకోవద్దు. సైకియాట్రిస్టు మనసుని అర్థం చేసుకోగల వ్యక్తి అని గమనించండి.

సందర్భం వచ్చింది కనుక చెబుతున్నాను. వీర్యంలో వీర్యకణాలు లేవని తెలిసిన మరుక్షణం కొందరు వ్యక్తులకు నపుంసకత్వం వస్తుంది. వీర్యకణాలు లేని వీర్యం నిర్వీర్యమేననీ, తమకు పురుషత్వం లేదనీ పొరబాటు అభిప్రాయానికి రావటంతో అలా జరుగుతుంది. నిజానికి నపుంసకత్వానికి వీర్య కణాలు ఉండటమూ, లేకపోవడమూతో

ఏవిధంగా సంబంధం లేదో, స్త్రీలలో కామానికీ గర్భాశయానికీ కూడా అదే విధంగా సంబంధం లేదు.

స్త్రీలలో కామవాంఛకు కారణం స్త్రీ హార్మోను కాదు! పురుష హార్మోనే! ఈ హార్మోను (టెస్టోస్టిరాను) మూత్రపిండాలపై ఉండే ఎడ్రినల్ గ్రంథి నుంచీ, కొంతమేరకు అండకోశాలనుంచీ ఉత్పత్తి అవుతుంది. అందువల్ల గర్భాశయం తొలగించినా పురుష హార్మోను ఉత్పత్తి ఆగదు. కనుకనే గర్భాశయం తొలగించినా స్త్రీలకు కామం తగ్గదన్నాను. కామవాంఛ తగ్గిందంటే అర్థం వారు కేవలం మానసిక వ్యధకి, అపోహలకీ లోనైనారనే!

అది మంచిదేనా?

ప్ర : మాకు పెళ్ళయి 24 సం॥లు అవుతుంది. యిద్దరు పిల్లలు. నేను BF లు చూసినాను. అప్పటినుండి నేను నా అంగం నా శ్రీమతి నోటికి యివ్వడం చేసినాను. అది మొదట్లో యిబ్బంది అయింది. తరువాత నా శ్రీమతి అప్పుడప్పుడు తనే నోట్లోకి తీసుకుంటోంది. నేను నా శ్రీమతి యోని వద్ద ముద్దు పెట్టి నాలుకతో చెర్లాడుతున్నాను. యిలా కొద్ది సేపు చేసాక రతిలో పాల్గొంటాము. ఇలా చెయ్యడం వల్ల ఏదైనా వ్యాధి వస్తుందని నా భార్య భయపడుతోంది. ఒకొక్కసారి నా వీర్యం ఆమె నోట్లో పడుతుంది.

అప్పుడప్పుడూ ఆమె మలద్వారంలో రతి చేయాలనిపిస్తుంది. BF లో చూసాను. ఇంతవరకు నాకు పరస్త్రీలతో సంబంధం లేదు.

-ఎన్., కరీంగనర్

జ : మీ మధ్య ఇంతవరకూ జరుగున్న దాన్లో అసహజం, అసభ్యత ఏమీ లేవు. జననాంగాలకు వ్యాధులేమీ లేనంతకాలం, వాటిని మీరు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకుంటున్నంతకాలం అంగచూషణం వల్ల యోని చూషణం వల్ల నష్టాలేమీ ఉండవు. అవి ప్రణయ కళలో ఒక భాగమే.

మలద్వారం రతికి అనువైన భాగం కాదు. మలద్వార రతిని అనుసరించ వద్దనే మా సలహా. మలద్వారం బయట ప్రదేశం కొందరికి కామప్రేరకంగా ఉంటుంది. బాహ్యప్రేరణలో ఏ రూపంలో పాల్గొన్నా ఫర్వాలేదు. కాని అంగప్రవేశమూ, రతీ మంచివి కావని మా ఉద్దేశ్యం.

మరో ముఖ్యమైన విషయం! బ్లూ ఫిలిమ్స్ (BF) లో తరుచు అనేక అవాస్తవ విషయాలను చూపిస్తుంటారు. (గంటల తరబడి రతి చేసినట్టు, అనేక మంది స్త్రీలతో అలుపు లేకుండా రతి జరిపినట్టు, అంగమంటే ఏదో స్టీల్‌రాడ్

ప్రతి రోజూ విశాఖపట్నంలో మీకోసం ...

సెక్స్ - హెల్త్ కేర్

సంతానం లేనివారు, సెక్స్ సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు, దాంపత్య సమస్యలు, మానసిక సెక్స్ సమస్యలు, శీఘ్రస్ఖలనం, 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

HOLY CROSS 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: 93928 44435
e-mail: doctorpilla@yahoo.com
మీ వివరాలు రహస్యంగా ఉంచబడతాయి

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

అన్నట్టు... వగైరా! వాటి ఉద్దేశం రెచ్చ గొట్టటమే. నీలిచిత్రాల్లో చూసే ప్రతి సన్నివేశమూ వాస్తవికమూ, ఆమోద యోగ్యమూ కాకపోవచ్చు. కనుక వాటిని గుడ్డిగా నమ్మటం, అనుకరించటం మంచివి కావు సుమా!

ఎందుకు బ్రతకరు?

ప్ర : మాకు 8వ నెలలో ఒక బాబు పుట్టి పోయాడు. అసలు 8వ మాసంలో పుట్టిన పిల్లలు బ్రతకరు. యిలా చాలా చోట్ల విన్నాను. ఎందుకిలా జరుగు తుంది? -రా.

జ : 8వ మాసంలో పుట్టే బిడ్డలు బ్రతకరనీ, అదే 7వ నెలలో పుట్టిన బిడ్డల్లో కొందరైనా బ్రతుకుతారనీ ఒక అభిప్రాయం ప్రజల్లో బలంగా ఉండటం మాకు తెలుసు. యిందులో నిజం లేదని మా అభిప్రాయం. ఈ దృక్పథంతో పరిశోధన ఏమైనా జరిగిందో లేదో కూడా మాకు తెలియదు. ఆ రకం సమాచారం మా దృష్టిలోకి వస్తే మున్ముందు తప్పక తెలియ చేస్తాము.

నెలలు నిండకుండా- అంటే 34 వారాల లోపు డెలివరీ అయినా గాని, లేక 2 కేజీల కన్నా తక్కువ బరువుతో పుట్టినా గాని ఆ బిడ్డ నెలల తక్కువ బిడ్డగానే లెక్క. 7వ నెలకే బిడ్డలో అవయవాలన్నీ చక్కగా రూపుదిద్దు కుంటాయి. అక్కడి నుండి మరో రెండు నెలల్లో పరిణితి పొందుతాయి. అంటే తల్లి గర్భంలో ఉండే వాతావరణం విడిచి బాహ్య వాతావరణంలో బ్రతకడానికి కావలసిన సన్నాహాలన్నీ ఈ రెండు నెలల కాలంలో వేగంగా జరుగుతాయి.

కనుక 7వ నెలలో పుట్టిన బిడ్డకన్నా, 8వ నెలలో పుట్టిన బిడ్డ.... ఈ ఇద్దరికన్నా 9వ నెలలో పుట్టిన బిడ్డ.... మెరుగ్గా ఉండి తీరాలి. కాని అసలు కన్నా 4 వారాలు ముందు పుట్టిన బిడ్డల్లో కూడా అవయవ వ్యవస్థ లేవీ సరిగా పరిపక్వత పొందక పోవటం వల్ల బయటి పరిస్థితులని తట్టు కోలేక బిడ్డ చనిపోయే అవకాశాలు చాలా ఎక్కువ ఉంటాయి.

ముఖ్యంగా బిడ్డ ఊపిరి సరిగా తీసుకోలేక ఆగి, ఆగి తీసుకోవటం, గొంతు, ఊపిరితిత్తులు జిగట పదార్ధంతో నిండి మూసుకుపోవటం; ఏమాత్రం జీర్ణం చేసుకోలేకపోవటం, జలుబు కూడా ప్రాణాంతకంగా మారేంత బలహీనమైన రోగ నిరోధక శక్తి; అతి సున్నితమైన చర్మం, రక్తనాళాలు, బాహ్య వాతావరణంలో చిన్న మార్పులు సైతం తట్టుకోలేకపోవటం ... ఇలా చిన్న చిన్నవిగా అనిపించే శతాధిక కారణాల వల్ల నెలల తక్కువ బిడ్డలు చనిపోతూ ఉంటారు. బతికినా వారికి కొన్ని నెలల పాటు ప్రాణగండంగానే లెక్క.

ఓ మోస్తరు ఆసుపత్రుల్లోనే నెలల తక్కువ బిడ్డల సంరక్షణకి సౌకర్యాలు లేవు. ఇక పల్లెటూళ్ళల్లో మంత్రసానులు చేసే ప్రసవాలకు రక్షణ ఏముంటుంది? పెద్ద ఆసుపత్రుల్లో సమర్థుల సంరక్షణలో డెలివరీ జరిగితే బిడ్డ 7వ నెలలో పుట్టినా 8వ నెలలో పుట్టినా తప్పకుండా బ్రతికి బట్టకట్టి మీ కళ్ళల్లో కాంతులు నింపుతాడు.

ఎందుకంటే నెలల తక్కువ పిల్లల్ని సంరక్షించేందుకు వారి వద్ద "ఇంక్యు బేటర్" మొ॥ పరికరాలుంటాయి.

మరోసారి ప్రిమెచూర్ (నెలలు తక్కువగా) డెలివరీ కాకుండా మీరు ఏయే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరమో మీ డాక్టరు గారిని అడిగి తెలుసుకుని పాటించండి.

పెళ్ళికి ముందు -

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

ఎంతవరకు?

ప్ర : బీజాలు, పురుషాంగం ఏ వయసు వరకూ పెరుగు తాయి? ఆ వయసు దాటేక వాటి సైజు మందుల వల్ల, వ్యాయామం వల్ల పెరిగే అవకాశం ఉందా? -బి., తుని

జ : బీజాలు, అంగం 17,18 సం॥ల వయసు వరకూ పెరుగు తాయి. అయితే 11 నుండి 16 సం॥ల మధ్యకాలంలోనే వీటి పెరుగుదల వేగంగా జరుగుతుంది. సగటున 16 సం॥లు వచ్చే సరికి 90శాతం పైగా పెరుగుదల పూర్తవుతుంది. అయితే అందరిలోనూ పెరుగుదల ఒకేలా ఉండదు. కొందరికి ఈ అవయవాల పెరుగుదల ఆలస్యంగా మొదలై ఆలస్యంగా ముగుస్తుంది. మరి కొందరికి చాలా త్వరగా (పదేళ్ళకే) మొదలై అంత త్వరగానూ (14 ఏళ్ళకే) ముగియవచ్చు.

ఒకసారి బీజాలు కాని, అంగం కాని పూర్తిగా పెరగటం జరిగితే యిక అవి ఏ మందులవల్ల పెరగవు. అవి ఎంత సైజుకి పెరగాలో అన్నది ఆ మనిషి జీన్సే నిర్ణయిస్తాయి. అంతకుమించి అవి

జగిత్యాల అభిసారిక బ్రాంచి ద్వారా

రిషి ఫార్మా మందులు వాడి సంతానవంతులైన దంపతులకు, వారి పిల్లలకు మా శుభాకాంక్షలు!

1. బద్దం తిరుపతిరెడ్డి - మౌనిక	గొల్లపెల్లి	అమ్మాయి
2. సకినాల రాజశేఖర్ - దివ్య	నర్సింగాపూర్	అబ్బాయి
3. లవంగ రాజేష్ - మహస్త్రశ్వ	స్థంబంపెల్లి	అబ్బాయి
4. బైరం తిరుపతి - స్వప్న	కరీంనగర్	అమ్మాయి
5. మ్యాదరవేని రాజేష్ - మంజుల	గోపులాపూర్	అబ్బాయి
6. తాటిపర్తి మల్లారెడ్డి - రజిత	బతికెవెల్లి	అబ్బాయి
7. గోనె తిరుపతి - లత	నాగారం	అమ్మాయి
8. గోపిదేశి చంద్రం - వైదేహి	మోరపెల్లి	అబ్బాయి
9. దానవేని అంజలి - మల్లేష్	రాయికల్	అమ్మాయి
10. రమేష్ - అక్షిత (గోర్క)	(జగిత్యాల-నెపాల్)	అమ్మాయి
11. బొల్లారపు ముత్యం-లత	(చల్‌గల్)	అమ్మాయి
12. తాండ్ర శ్రీనివాస్-నర్సవ్వ	గోపులాపూర్	అబ్బాయి
13. తమ్మిశెట్టి మల్లేష్ - లావణ్య	ఓదెల	అమ్మాయి
14. గుడ్ల మురళి - మానస	దరూర్	అబ్బాయి
15. కోరవేని శికుమార్ - పూజ	కోరుట్ల	అమ్మాయి
16. కొత్త శ్రీశైలం - మంజుల	జగిత్యాల	అమ్మాయి
17. గుండ విజయ్ - నవ్య	ఇటిక్యాల	అబ్బాయి
18. సిలివేరి నరేష్ -దివ్య	చిన్నమెట్‌పెల్లి	అబ్బాయి
19. పొలాస గణేష్ - సరిత	పెరుకపల్లి	అమ్మాయి
20. నేరెళ్ళ రమేశ్ - పద్మ	పర్సింగాపూర్	అమ్మాయి
21. బింగి తిరుపతి - లావణ్య	గోదావరిఖని	అబ్బాయి
22. కట్ట తిరుపతి - సుమలత	గంగాపూర్	అమ్మాయి

కరీంనగర్ ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో మీకోసం...

సంతానం కావలసిన వారు,
సెక్స్ సమస్యలు, దాంపత్య సమస్యలు గలవారు
మా క్లినిక్‌లో సంప్రదించి తగు సలహాలు, సూచనలు, చికిత్స పొందవచ్చు.

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

94401 52567

"రిషిఫార్మా" ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

పెరగవు. (కొందరికి బీజాలు వాచి పెద్దవిగా కనిపిస్తాయి. వాపు వేరు, పెరుగుదల వేరు అని గ్రహించండి.)

కొంతమందికి పురుషహార్మోను దోషం వల్ల బీజాలు చిన్నవిగా ఉండిపోతాయి. ఇతర లైంగిక లక్షణాలు కూడా అభివృద్ధి చెందవు. అలాంటి వాళ్ళకి మాత్రం పెరిగే వయసు దాటిపోయినా పురుష హార్మోను యిస్తే బీజాలు, అంగం పెరుగుతాయి.

అంగం, బీజాలు పెరగడానికి వ్యాయామాలేవీ లేవు.

బలవంతం చేస్తోంది

నాకు 24 సం॥లు. మొదట్లో రోజూ 3-4 సార్లు రతి చేసేవాణ్ణి. రాను రాను ఒకసారి రతి చేయగానే నిద్ర ముంచుకు వచ్చేసి నిద్రలోకి జారుకునేవాణ్ణి. అందువల్ల మధ్యాహ్నం ఒకసారి పాల్గొనే వాడిని. అయితే యిప్పుడు నాకు ఒకసారి మించి మూడ్ రావటం లేదు. కాని నా భార్య మాత్రం ఇంకా కావాలి అని బలవంతం చేస్తోంది. దీనికి తోడు శీఘ్రస్ఖలనం కూడా ఉంది. రాను రాను మా యిద్దరిలో మనస్పర్థలు ఏర్పడ్డాయి. పెళ్లయిన ఒక సం॥ లోపే రెండుసార్లు పుట్టింటికి వెళ్ళిపోయింది. మాకు యిప్పుడు విడాకుల దాకా వచ్చింది. నేను పెళ్ళికి ముందు సుఖవ్యాధుల భయం వల్ల స్త్రీలతో కలవకుండా హస్తప్రయోగం చేసుకుంటూ ఉండేవాడిని. అందుకే యిప్పుడిలా జరుగుతోందని అనుమానం.

-జి., నరసాపురం

జ : సెక్సులో నిత్యం అసంతృప్తి కలగడంతో మీ భార్య మీపై కోపగించుకోవడమూ, మీ యిద్దరికీ మధ్య మనస్పర్థలు ఏర్పడ్డమూ జరుగుతున్నాయి. దీనికి కారణం హస్తప్రయోగం కాదు; మీరు ఎక్కువసార్లు రతి చేయలేకపోవడం అంతకన్నా కాదు! శీఘ్రస్ఖలనం కొంతా, మీ యిద్దరికీ ప్రణయకళా నైపుణ్యం లేకపోవడం కొంతా, మీ భార్యకూ మీకూ మధ్య ఏర్పడ్డ స్పర్థలు కొంతా - దీనికి కారణం.

ఎన్నాళ్ళీ పస్తులు

ప్ర : నాకు కనీసం రోజుకొకసారి రతి కావాలనిపిస్తుంది. కాని నా భార్య ఒప్పుకోదు. ఒకొక్కసారి ఆమె నిద్రలో ఉన్నపుడు రతికి ప్రయత్నిస్తున్నాను. ఒక్కోసారి అంగప్రవేశం వరకూ ఆమెకు మెలకువరాదు. కాని ఎంత నిద్రలో ఉన్నా చివరి క్షణంలో మేలుకొని తోసేస్తుంది. వేరే చోటైనా పోయి పడుకుంటుంది. భర్త కదా అని ఆలోచించదు.

ఒకొక్కసారి ఆమె వంతాలు సాగనివ్వకపోతే ఎన్ని రోజులైనా పస్తులు ఉంచి హింసిస్తుంది. పరాయి స్త్రీలతో నేను చనువుగా ఉంటే పనిష్మెంటిస్తుంది. ఆమెకు నాతో సంసారం చేయడం యిష్టం లేదా? నేను అడ్డదారులు తొక్కుదామనుకున్నా మనసొప్పక ఊరుకున్నాను. అదే నా తప్పా?

నాకు ఉద్యోగం లేదు. అయినా ఎవరి మీదా ఆధారపడక స్వంత కాళ్ళపై నిలబడి బ్రతుకుతున్నాను. ఈ అమ్మాయిని యిష్టపడి కానీ ఖర్చు లేకుండా పెళ్ళి చేసుకున్నాను. వీటిని ఆమె నా బలహీనతలుగా భావిస్తోందా? మగవారు రాక్షసులైతే, స్త్రీలు అంతకంటే రాక్షసంగా ఉంటారని నా భార్య ద్వారా ఋజువు చేయగలను.

-ఎన్., కరీంనగర్.

జ : ఆవేశపడిపోకండీ! మీరు చెప్పినవేవీ మీ భార్య మిమ్మల్ని కామంలో పస్తులుంచడానికి కారణాలు కావు. అఫ్‌కోర్స్ ఏవైనా పంతాలొచ్చినప్పుడూ, మీరు పరాయి స్త్రీలతో చనువుగా మాట్లాడినప్పుడూ పనిష్మెంటిస్తున్నారంటే అది తప్పదనుకోండి. ఆపాటి పగ్గాలు భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకరికొకరు వేసుకుంటూనే ఉంటారు.

మీరు గుర్తించాల్సిన సత్యం ఒకటుంది. స్త్రీ పురుషుల కామావసరాలు ఒకేలా ఉండవు. వాటి గురించిన అభిప్రాయాలూ ఒకేలా ఉండవు. కొందరికి (స్త్రీలకి) రోజూ కోరిక ఉండదు. ఉన్నా కొందరు అది సరైనది కాదనుకుని అణుచుకుంటారు. ఇంటిపనీ, వంటపనీ తెమిలేసరికి సెక్స్ కోరికలకన్నా నిద్రమత్తే ఎక్కువ వస్తుంది కొందరికి! ఇంకొందరికేమో మానసిక బాధలు, ఆలోచనలు, యితర విషయాల మీద ఎక్కువ ఆసక్తి మొదలైనవి అడ్డు తగులుతాయి. అప్పుడప్పుడు మీ ఆవిడ మీమీద స్ట్రైక్ చేసినట్లు కొంతమంది స్త్రీలు ఏదో లక్ష్యం మనసులో పెట్టుకొని భర్తని సెక్సుకి దూరంగా ఉంచుతారు. ఇంకొందరికి అనారోగ్యాలూ, మందుల వాడకం.... ఇలా ఎన్నెన్నో కారణాలు ఉంటాయి.

ఏది కారణం అనేది పక్కన పెట్టండి. మొత్తంమీద స్త్రీకన్నా పురుషుడే సెక్సుకి ఎక్కువ ఆరాటపడతాడు. ఇదే జరుగుతున్న కథ. కామావసరాల్లో, వాంఛలో స్త్రీ పురుషులకున్న ఈ తేడావల్ల అసంతృప్తి కలగడం, మనస్సు పరిపరివిధాల పోవడం సహజం.

శాంతించండి! కాస్త ఆవిడపరంగా ఆలోచించొద్దూ! మీరేమో 'ఆవిడ రాక్షసి. రోజూ సెక్సు సుఖానికి నోచుకోకుండా చేసింది' అంటున్నారు. ఆవిడేమో 'ఈయన రాక్షసుడు. నాకు ఇంట్రెస్టు ఉందా లేదా, నా పరిస్థితెలా ఉంది అని చూడకుండా సెక్సు సెక్సు అని మీద

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 ఫేక్టరీ 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, Holy Cross చర్చి ఎదురుగా, NH-5 రోడ్, పాత గాజువాక, విశాఖపట్నం-530 026.
ఫోన్ : 0891- 6595225,
సెల్ : 93928 44435

పడతాడు' కట్నం లేకుండా పెళ్ళాడాడు కదా అని కృతజ్ఞతతో కోరిక ఉన్నా, లేకపోయినా చచ్చినట్టూ పడుకోవాలి? భర్త అయినంత మాత్రాన భార్య యిష్టాయిష్టాలతో పనిలేదా? అని విసుక్కుంటూ ఉంటారు. కనుక-

ఇద్దరూ రెండోపక్షం గురించి కూడా ఆలోచించి, చెరికొంతా పట్టు సడలిస్తే చక్కగా సర్దుబాటవుతుంది.

అంతేగాని కట్నం తీసుకోలేదని ఆమె మిమ్మల్నేమీ చిన్నచూపు చూడదు. ఉద్యోగం లేకపోయినా ఆదాయం, జీవనాధారం ఉంటే అసలే చూడదు. బలాదూరుగా తిరిగితే ఏమో మరి! మీరట్లా తిరగరు కదా!

తెలియక చేస్తే తప్పా?

ప్ర : గత 2 సం॥ల నుండి ఒక వ్యాధితో బాధపడుతున్నాను. నేను ఒక వేశ్యతో 10, 15 సార్లు రతిలో పాల్గొన్నాను. పాల్గొనేటప్పుడు ఏ వ్యాధులూ రాలేదు. ఆమెతో అన్ని సంబంధాలూ కట్ చేసుకున్నాక ఒక నెలకే అంగం యొక్క శీర్షం గులాబీ రంగులోకి మారిపోయింది. అంగం నుండి చీము కారడం మొదలైంది. మూత్రం మంట కలిగింది.

నా మిత్రుడితో ఇవన్నీ చెప్పగా గనేరియా కావచ్చు, వెంటనే డాక్టర్ని కలు అన్నాడు. నాకు డాక్టరు దగ్గరకి వెళ్ళడమంటే సిగ్గుగా ఉంది. ఇన్ని రోజులు ఏం చేశావు? అంటారేమోనని భయం.

ఇలాగే ఆలస్యం చేస్తే చివరకి నీ అంగం పుచ్చిపోతుంది అని నా ఫ్రెండు భయపెడుతున్నాడు. తెలియక చేసిన తప్పుకు ఇంత శిక్ష ఉంటుందని కలలో కూడా ఊహించలేదు. నాకు సరైన ట్రీట్‌మెంట్ చెప్పండి.

-ఒక అభాగ్యుడు

జ : మీ ఫ్రెండ్ చెప్పిన మంచి సలహా పెడచెవిన పెట్టి ఉత్తరాల్లో విన్నపాలు చేస్తే ఏం ప్రయోజనమండీ? మీ జబ్బుకి ఉత్తరాల ద్వారా వైద్యం జరగదు. మీరు వెంటనే డాక్టరుకి - వీలు కుదిరితే సుఖవ్యాధుల స్పెషలిస్టుకి చూపించుకో వలసిందే!

తిడితే తిడతాడు. ప్రాణం తీసె య్యడు కదా! కోసి కారత వెయ్యడు కదా! మీరు సిగ్గుపడితే వేశ్య దగ్గరకు వెళ్ళడానికి సిగ్గు పడాలి కాని డాక్టరు దగ్గరకెళ్ళడానికి సిగ్గు పడతారా? మీకు ఆరోగ్యానిచ్చేదీ, ప్రాణం పోసేది డాక్టరే కదా!

'తెలియక చేసిన తప్పు' అన్నారు. తెలియక చేశారా? అహంకారంతో చేసారు. ఆ, జబ్బులేం రావులే అనీ, వస్తే మందులు వాడదాంలే అనీ, ధీమాతో చేశారు. ఊరికే పోతుందా?

మీరు డాక్టరుకి చూపించుకోవడానకి ఇంకా ఆలస్యం చేస్తే వ్యాధి బాగా ముదిరి పోయి చికిత్సకి లొంగకుండా పోతుంది. వెంటనే వైద్యం చేయించుకోండి.

చదువు - సెక్సు

ప్ర : నా వయస్సు 18 సం॥లు, నాకు చదువుకోవాలని ఇంట్రెస్ట్! చదువు తున్నప్పుడు సెక్స్ కోరికలు వస్తాయి. చదివేది మైండ్‌కు పట్టదు. నాకు అమ్మాయిలను చూసినపుడు సెక్స్ కోరికలు వస్తాయి. నాకు నిద్రపోయే ముందు కూడా సెక్స్ కోరికలు వస్తాయి. ఎందుకు నాలో ఇలా కోరికలు వస్తాయి? నాకు చదివేది మైండ్‌కు పట్టాలంటే నేను

ఏమీ చేయవలెను. నాకు మీరు తప్పకుండా మార్గం చూపించగలరు.

- బి.ఏ., పెద్ద రాజామూరు.

జ: నీవ్వు పద్దెనిమిది సంవత్సరాల యువకుడివి! సెక్సు కోరికలు, ఆలోచనలు నీకు లేకపోతే ఎవరికుంటాయి ? కామం అంకురించే వయసుదాటి అది విజృంభించే వయసులో పడ్డావు. ఈ వయసుకి ఆ బాధ తప్పదు మరి! నీ శరీరం చక్కగా ఎదుగుతోందనీ, నీలోని హార్మోను గ్రంథులన్నీ సక్రమంగా, చురుగ్గా పనిచేస్తున్నాయనీ గ్రహించు. నువ్వు పెద్దవాడివయ్యే క్రమంలో యిదొక భాగం. అంతే తప్ప సెక్సు ఆలోచనలు రావటం తప్పూ, పాపమూ కానే కాదు. ఇంకొద్ది రోజులు పోయాక ఆడపిల్లలు కలల్లోకి వచ్చి మనసుకి గిలిగింతలు పెట్టటమూ, నిద్రలోనే ఇంద్రియస్కలనం అవటమూ కూడా జరుగుతాయి. ఆందోళన పడకు.

అయితే ఈ ఆలోచనలు నీ చదువుకి భంగం కలిగించి, మనసు మళ్ళించే మాట నిజమే! చదువు దెబ్బతినకుండా ఉండాలన్నా మనసులో ఏకాగ్రత కుదరాలన్నా నీలాంటి బ్రహ్మచారులంతా ఏం చేయాలో గౌతమ మహర్షి చక్కగా చెప్పాడు. (చూ. గౌతమ ధర్మసూత్రాలు) యువకులంతా రోజూ ఉభయ సంధ్యలందూ 'ప్రాణాయామం' (ఊపిరి వ్యాయామం) చేయాలి.

శృంగార పుస్తకాలు, కబుర్లు, సినిమాలు, విడిచిపెట్టాలి. చదువుకునే సమయంలో కామవికారాలు కలిగితే దైవప్రార్థన చేసుకోవడం వల్ల మనసు మళ్ళుతుంది.

ప్రాణాయామం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. ప్రశాంతత కలుగుతుంది. శరీరం ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటుంది.

ఏ వయసు వరకూ?

ప్ర : నా వయస్సు 31సం॥లు. నేను సన్నగా, అందంగా ఉంటాను. ఇద్దరు పిల్లల తర్వాత ఫ్యామిలీ ప్లానింగ్ ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాను. నా వక్షోజాలు చిన్నవిగా ఉన్నాయి. పెరగడానికి హార్మోన్లుంటే తెలియచేయండి. స్త్రీలలో కామవాంఛ ఏ వయసు వరకూ ఉంటుంది. ఎందుకు తగ్గుతుంది? నాకు లైంగిక కోరికలు ఎక్కువ. - శ్రీ మతి., బి.తోట

జ : పిల్లలు పుట్టేక వక్షోజాలు పెరగటం కష్టం. పెక్టొరల్ కండరాలకు సంబంధించిన వ్యాయామాలు చేస్తూ పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకుంటే కొద్దిగా ప్రయోజనం ఉంటుంది. (మా 'సౌష్ఠవం' పుస్తకం). హార్మోనులోపం ఉన్న వారికే హార్మోన్లు తప్ప అందరికీ యివ్వకూడదు.

శారీరకంగా, మానసికంగా ఆరోగ్యవంతులైన స్త్రీలలో కామవాంఛ జీవితాంతం ఉంటుంది. (పురుషుల్లో కూడా). రతిలో కాని, యితర లైంగిక కార్యకలాపాల్లో కాని పాల్గొనే సందర్భాలు తగ్గితే తగ్గొచ్చు కాని కామవాంఛ మామూలుగా చచ్చిపోదు.

జీవితమూ, సెక్సులైపూ బోరుకొడితే కామవాంఛ తగ్గుతుంది. భాగస్వామికి వయసుతోపాటు రూపురేఖల్లో, సౌష్ఠవంలో మార్పులు వచ్చినందువల్ల ఆకర్షణ తగ్గితే కామవంచ సన్నగిల్లుతుంది. 'ఫలానా వయసొచ్చాక ఇంక సెక్సులో పాల్గొనలేము' అనే అపోహలు ఏమైనా ఉంటే కామవాంఛ మందగిస్తుంది. భార్యభర్తల మధ్య అవగాహనా లోపం, సంబంధాలు బెడిసికొట్టడం, మానసిక సమస్యలు, కుటుంబ సమస్యలు, ఆర్థిక సమస్యలు, డిప్రెషను, మొ॥వి అన్నీ కామవాంఛ తగ్గిస్తాయి. బహిష్టులు ముగిసిపోయేక క్రమేణా బీజవాహిక స్రావాలు తగ్గిపోతాయి. బీజవాహిక అంతర్భాగం క్షీణించడం మొదలుపెట్టి రతి బాధాకరమవుతుంది. ఆ బాధవల్ల రతి అంటే అయిష్టం ఏర్పడటమూ, క్రమేణా కామవాంఛ సన్నగిల్లటమూ జరగవచ్చు. (రెగ్యులర్‌గా రతిలో పాల్గొనే వారికి ఈ సమస్య అంతగా బాధించదు). ఈ సమస్యలేవీ లేనట్టయితే కామవాంఛ మామూలుగానే ఉంటుంది.

కనుకనే జీవితాన్ని ప్రేమించడం నేర్చుకోమన్నారు. మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించుకోవటం ఆత్మవిశ్వాసానికి పునాది. ఆరోగ్యకరమైన వైఖరి ఉంటే కామవాంఛా దోషాలు మీ జోలికి రావు.

మీకు లైంగిక కోరికలు ఎక్కువ, తక్కువ అని మీరే నిర్ణయించుకోకండి. ఎవరితో పోలిస్తే ఎక్కువ? మీతోటి వాళ్ళతోనా? మీ భర్తతో పోలిస్తేనా? ✤

పాతబంగారం

2012, 2011, 2010, 2009, 2008, 2007, 2006, 2005, 2004 అభిసారికల సెట్‌లు ఒకొక్కటి రు. 40/- మాత్రమే. కావలసిన వారు M.O. చేస్తే పోస్టు ఖర్చులకు VPP గా పంపుతాము. ఎడ్రస్‌తో పాటు ఫోన్ నంబరు కూడా తెలియజేయండి

Abhisarika, 40 Indl Estate, Samalkot 533440

Editor, Printer & Publisher: Dr. DVR Poosha, 40, Industrial Estate, Samalkot. Printed for him at Abhisarika Press, Samalkot

హైదరాబాద్ : 9848237811, జగిత్యాల: 94401 52567, మెట్‌పల్లి : 9440139670, ముంబాయ్ : 02224903945, విశాఖపట్నం : 9392844435,తాడిపత్రి : 9908809643, వరంగల్ : 9963670786, కరీంనగర్ : 9440152567, విజయవాడ : 9246497395