ISSN 0979-9789

అభిసారిక

Sex Education for you

ఆగష్టు 2014

రు. 10

Find us on Facebook
www.facebook.com/Abhisarikaa

సైకాలజీ విషయాలు

- సంతానం లేనివారికి సలహాలు
- సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

మార్గదర్శకులు: కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

ఎడిటర్ : డా పూషా
Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ :
పద్మావతి,
క్రాంతికార్

సంపుటి : 65
సంచిక : 8
ఆగస్ట్ 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...

❖ తడి ఆరిపోతుంటే...?		3
❖ సెక్స్ సాహిత్యం కలిగించే నష్టాలు		6
❖ *వీర్యకణాల్లో కదలిక లోపం*		*9*
❖ *స్ఖలనం లేటుగా అవడానికి కారణాలు*		*11*
❖ పరిమళోద్యానం	- కీ.శే. రాంషా	13
❖ ఆ ఉద్దేశంతో అనకున్నా...!	-జి.శివకుమార్	18
❖ యోని ఆసనం		20
❖ మగవాళ్ళ సామర్థ్యాన్ని పెంచే మార్గాలు		21
❖ అలా అయితేనా?	- క్రాంతికార్	23
❖ అలసిపోకుండా చదవండి!	- క్రాంతికార్	23
❖ ఏమిటి మీ సమస్య?	- క్రాంతికార్	26
❖ అడగండి చెబుతాను	- డా. పూషా	29-40

అష్టాదశ పురాణానాం!
సారంసారం సముద్ధృతం!
పరోపకారః పుణ్యాయ!
పాపాయ పరపీడనం!!

పద్దెనిమిది పురాణాలనీ పిండి పిండి సారం తీస్తే అన్నిటి సారాంశం ఒక్కటిగానే తెలుతోంది – ఇతరులకు ఉపకారం చేస్తే పుణ్యమనీ, పీడిస్తే పాపమనీ!

www.facebook.com/abhisarikaa

WWW.ABHISARIKA.COM

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 బహిస్టు 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

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

కొత్త ఆఫర్
స్టాకు ఉన్నంతవరకే
FREE!

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.

తడి ఆరిపోతూంటే....!!

జననాంగ మార్గం (బీజవాహిక, యోనిమార్గం) పొడారి పోవడం స్త్రీలకు పెద్ద సమస్య. ఇది కేవలం తడికి, రతి సుఖానికీ సంబంధించిన అంశం మాత్రమే కాదు, జననాంగ ఆరోగ్యానికి కూడా సంబంధించిన అంశం!

బహిష్టులు ముగిసిన స్త్రీలు ఎదుర్కొనే 10 అతి ప్రధాన యిబ్బందుల్లో యోని పొడారి పోవటం ఒకటి. 'గేలప్' సంస్థ నిర్వహించిన ఓ సర్వే ప్రకారం ఒక కోటి ముప్పై తొమ్మిది లక్షలమంది 18 సం॥లు దాటిన మహిళలు ఈ సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు. మరొక 5 సం॥లో ఈ సంఖ్య 150 లక్షలు దాటనుంది.

50 ఏళ్ళు పైబడ్డ వారిలో 26 శాతం మందిని ఈ సమస్య తీవ్రంగా బాధ పెడుతుండగా 40 సం॥ల లోపు వారిలో 12% మంది కూడా యోని పొడారిపోవడం సమస్యని ఎదుర్కొంటు న్నారు. సమస్య ఎదురైన వాళ్ళలో 90% మందికి ఇది ఎక్కువగానూ, 50% మందిని ఓ మాదిరిగానూ ఇబ్బంది పెడుతోందని ఈ సర్వే తెలియచేస్తోంది.

బీజవాహికలో తడి తగ్గిపోవటం వల్ల ముఖ్యంగా–

✤ రతి బాధాకరమవుతుంది.

✤ పొడి వాతావరణం వల్ల ఈస్టు వ్యాధి, బాక్టీరియా వ్యాధులు తలెత్తుతాయి.

✤ యోని ప్రాంతం దురదలకి లోనవుతుంది. (గోకడం వల్ల పుండు పడటం, అది మరల బాక్టీరియా వ్యాధులకి లోనవటం అదనపు సమస్య)

✤ యోని ప్రాంతం నుంచి అభ్యంతరకరమైన వాసన పుట్టవచ్చు

✤ ఒకొక్కరికి నడవటం కూడా ఇబ్బంది కలిగించవచ్చు.

ఇలా ఎందుకవుతుంది?

1. యోని పొడిబారటానికి ముఖ్యకారణం ఎస్ట్రోజెన్ అనే స్త్రీ హార్మోను రాశి/ ఉత్పత్తి తగ్గిపోవటమే.

– బహిష్టులు ముగిసే సమయానికీ, అటుపైనా స్త్రీలలో ఎస్ట్రోజెన్ రాశి తగ్గిపోతుంది.

– ఎండోమెట్రియోసిస్ అనే గర్భాశయ సమస్య ఉన్న వారిలో ఎస్ట్రోజెన్ తగ్గుతుంది.

– కేన్సరు ఉన్న వారికి, రేడియేషన్ చికిత్స, కీమోథిరఫీ జరుగుతున్నప్పుడు కూడా ఎస్ట్రోజెన్ లేమి ఏర్పడుతుంది.

– ఇవికాక తీవ్రమైన మానసిక వత్తిడులు కూడా ఒకోసారి కారణం కావచ్చు.

– డిప్రెషను, లైంగిక హింస, బహిష్టులు బాగా ఆలస్యంగా అవుతుండటం, మరికొన్ని కారణాలు.

– గర్భస్రావం అయినాక కూడా కొద్ది వారాలపాటు యోనిలో తడి తగ్గిపోవచ్చు.

ఇవన్నీ ఎస్ట్రోజెన్ రాశిని ప్రభావితం చేస్తాయి కనుక పరోక్షంగా యోని పొడిదనానికి కారణమవుతాయి.

2. కొందరికి 'రసాయనాల' కారణంగా యోని పొడిబారుతుంది. ఎలాగంటే–

– శుభ్రతకోసం కొందరు, యోని మార్గాన్ని పదే పదే డూషింగ్ చేసుకుంటారు. అంటే యోని మార్గం లోపలి కంటా నీటితో కాని ఔషధ జలాన్ని కాని పంపి కడుగుతుంటారు. (ఈ అలవాటు మనవాళ్ళలో తక్కువ, పాశ్చాత్యులలో

ఎక్కువ)

– మరికొందరు యోని ప్రాంతానికి స్ప్రే చేసుకుంటారు. పౌడర్లు అద్దుతారు. సబ్బుతో తెగ కడుగుతారు.

– వీటివల్ల, అందరికీ కాకున్నా, కొందరికి కెమికల్ రియాక్షన్‌లా కలిగి యోనిలో తడి తగ్గిపోతుంది.

– కొన్ని కండోమ్స్ వల్ల కెమికల్ ఇరిటేషన్ కలుగుతుంది.

3. కొన్ని అనారోగ్యాలు/ రుగ్మతలు యోని పొడారిపోవడానికి దోహదం చేస్తాయి. ఉదా:

–అండకోశాలు తొలగింప బడటం; లేదా అభివృద్ధి చెందకపోవడం

– షుగర్ వ్యాధి

– సోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ అనే ఒక రకం కీళ్ళ వ్యాధి

– కేన్సరు

– అతి చెమటలు, నోరెండిపోవడం

4. మందులు ఉదా: ఎలర్జీకి వాడే మందులు, జలుబు తగ్గడానికి వాడే యాంటీహిస్టమైన్లు, కేన్సరు ఔషధాలు, కొన్ని బి.పి మందులు, కొన్ని యాంటి డిప్రెసెంట్లు, కొన్ని అల్సరు మందులు

5. యోని వ్యాధులు: బాక్టీరియల్ వెజైనోసిస్ (B.V)

కేన్డిడియాసిస్ అనే తెల్లబట్టవ్యాధి (ఈస్టు వ్యాధి) మరికొన్ని S.T.D లు

6. పరిస్థితులు: బిడ్డకి చనుబాలిస్తూండటం

– ఋతుస్రావాన్ని పీల్చడానికి నేప్‌కిన్స్ కాకుండా టేంపన్స్ ఎక్కువగా (లేదా అధికంగా పీల్చే రకం) వాడడం.

– అతిగా వ్యాయామం చేయడం.

7. సెక్సులో తగినంత ప్రణయకళ (ఫోర్ ప్లే) లేకపోవడం: యోనిలో తగినంత తడి ఉత్పత్తి కాకపోతే రతిలో మంట పుడుతుంది. రతి బాధాకరంగా ఉన్నంతమాత్రాన అది హార్మోను లోపమో, వ్యాధో అనుకోనక్కర్లేదు. ముఖ్యంగా వయసులో ఉన్న స్త్రీలు!

రతికి ముందు తగినంత ప్రణయకళలో పాల్గొంటే... యోని చక్కగా ద్రవించి రతి మంటకి ఆస్కారం ఉండదు. (యోని స్రావాలు చక్కగా ఊరుతున్నా మండుతోందంటే ఏదైనా యోని వ్యాధి కారణం కావచ్చు అని గమనించండి).

స్థూలంగా, పొడారిన బీజవాహికకి ఇవన్నీ కారణాలుగా చెప్పుకోవచ్చినా, ఎస్ట్రోజెన్ లోపం వల్ల కలిగే పొడిదనమే స్త్రీలకు ప్రధాన సమస్య.

అయితే యోని తడిగా లేకపోవడం అనే సమస్యని స్త్రీ ఎలా గుర్తిస్తుంది? ఏ బాధలు కలిగితే... ఏయే పరిస్థితులు లెదురైతే... డాక్టర్ని సంప్రదించాలి. ఏ డాక్టర్ని కలవాలి? అనేవి ప్రశ్నలు!

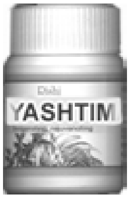
యోని పొడిబారటం వల్ల ఏ బాధలు కలుగుతాయని ఈ వ్యాసం మొదట్లో చెప్పుకున్నామో, ఆయా సమస్యలున్న స్త్రీ తన బీజవాహికలో తడి తగ్గిందేమోనని క్వశ్చన్‌మార్కు వేసుకోవాలి. అటుపైన పై చెప్పిన పరిస్థితులేమైనా తనకి వర్తిస్తాయేమో చూసుకోవాలి.

అయితే తనకి తానే ఏ నిర్ణయానికీ వచ్చెయ్యకూడదు. గైనకాలజిస్టు (స్త్రీల నిపుణుణ్ణి) కలవాలి. వారు జననాంగ పరీక్ష, ఇతర టెస్టులు చేసి, మీ వయసు, లక్షణాలు, ఆరోగ్య చరిత్రని బట్టి తగిన సలహా చెపుతారు.

మామూలుగా జ్వరం వస్తేనే డాక్టర్ దగ్గరకు ఎవరో తీసుకెళితే కాని వెళ్ళలేని సామాజిక పరిస్థితిలో ప్రస్తుతం ఉన్నారు స్త్రీలు. అలాంటిది ఇలాంటి సమస్యకి డాక్టర్ని కలుస్తారా?

కాని, తప్పదు. కలవాలి. మీ ఆరోగ్యం మీకు ముఖ్యం. తనకు మాలిన ధర్మం లేదు కదా! అసౌకర్యంతో బాధపడుతూ, శారీరక వేదన పడుతూ మానసిక భారం కూడా పెంచుకునే కంటే డాక్టర్ని కలిస్తే, సందర్భాన్ని బట్టి జస్ట్ 3–4 రోజుల్లో మీ సమస్య తీరిపోవచ్చు. ఎంత జటిలమైనా కూడా 3–4 వారాల్లో మెరుగైపోతుంది. కాబట్టి ఉపేక్షించకండి.

యోని పొడారిపోవటం అనేది

ఎసిడిటీ, కడుపులో మంట, తేన్పులు, గుండెల్లో మంటకు సరళమైన ఔషధం
"యష్టిమధు"
పైగా తలవెంట్రుకలు అకాలంగా నెరిసిపోవడం తగ్గుతుంది. వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది. చలువ చేస్తుంది. కీళ్ళనొప్పులు ఉపశమిస్తాయి.


రోజూ రెండు పూటలా 1 లేదా 2 కేప్స్యూల్సు లేదా డాక్టరు చెప్పిన ప్రకారం వాడాలి. పథ్యం లేదు. వెల : రు.96 మాత్రమే
అన్ని పెద్ద మెడికల్ షాపుల్లో దొరుకుతాయి. 'రిషీఫార్మా వారి యష్టిమధు' అని అడగండి.

అనేక లక్షణాల సంపుటిలో ఒక్కటి మాత్రమే! దానితో జతగూడి ఉండే హార్మోను లోపం, లేదా వ్యాధి, లేదా మందులు, లేదా మానసిక శారీరక ఒత్తిడులు ఇవి కూడా ఎక్కువ నష్టం చేస్తాయి.

అయినా, గోటితో పోగలిగే సమస్యని మురగబెట్టుకునే కర్మ మీకేంటి చెప్పండి! భర్త, తండ్రి, తల్లి, అత్త, అన్న, అక్క చెల్లి– ఎవరు వస్తే వారిని తోడు తీసుకొని ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్ళండి. లేదా దర్జాగా మీరొక్కరే వెళ్ళండి. అంతే కాని వాయిదాలు వెయ్యకండి!

పొడి వెజైనా ప్రధానంగా ఏదో ఒక వ్యాధికి దారి తీస్తుంది కనుక మీ డాక్టరు, బాక్టీరియల్ వెజైనోసిస్ (B.V), కేన్డిడియాసిస్, ఎట్రోఫిక్ వెజినైటిస్, ట్రైకోమోనియాసిస్ లను దృష్టిలో ఉంచుకొని పరీక్షలు చేసి కొద్ది రోజులకి మందులు యిస్తారు.

దాంతో ఆ వ్యాధులు మటుమాయం! (మర్చిపోకండి, ఈ వ్యాధులు సుఖవ్యాధులు కావు. కాని, భర్తకికూడా చికిత్స అవసరం).

దీనితోపాటు అవసరమైనవారు మానసిక ఒత్తిడుల నుండి, కుటుంబ కలహాల ఒత్తిడి నుంచి, హింసనుంచి బయట బడటానికి చికిత్సకుల సహాయం పొందాల్సి ఉంటుంది.

చికిత్స

హార్మోను లోపం కారణమని పరీక్షల్లో తేలితే ఎస్ట్రోజెన్ రిప్లేస్‌మెంటు (HRT) చికిత్స చేస్తారు. అయితే ఒక్క ఎస్ట్రోజెన్ మాత్రమే యివ్వడం క్షేమం కాదు. అది గర్భాశయ కేన్సరుకి దారితీయవచ్చు. అందుకని ప్రోజెస్టిరాన్‌తో కాంబినేషనుగా ఇస్తారు. టాబ్లెట్లుగా, క్రీములుగా, ప్లాస్టర్‌లాంటి ప్యాచ్ రూపంలో కాని HRT చేయడం జరుగుతుంది.

అయితే కొందరు హార్మోనుల వల్ల కలిగే ప్రమాదాలను గుర్తించి, సోయా వంటి వృక్ష ఉత్పత్తులను, రికమెండ్ చేస్తారు.

సోయా, ఫ్లాక్స్‌సీడ్ పొడి వగైరాలను అధికంగా వాడినా ఎస్ట్రోజెన్ చికిత్స వల్ల కలిగే నష్టాలే కలుగుతాయి.

(రిషి ఫార్మా వారి 'ఫెమిహెల్త్' ఔషధంలో తక్కువమోతాదులో ఉండే మూలికా ఔషధ పదార్థాలు బహిష్టులు ముగుస్తున్న, ముగిసిన స్త్రీలకు జననాంగపు తేమని కాపాడి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతున్నాయి. అవసరమైన వారు రోజుకి 2–3 కాప్సుల్సు వేసుకోవచ్చు. సురక్షితం.)

ఇక యోని వ్యాధులుంటే వాటికి తగిన చికిత్స చేస్తారు.

మీరు చేయాల్సింది ఉంది!

మనసుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకోండి. మానసిక ఒత్తిడులవీ ఉంటే తగు నలహా చికిత్సలతో వాటినుండి బయటపడండి.

పోషకాహారం తీసుకుంటూ, తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేసుకోండి (ఆరోగ్యకరమైన జీవితం కోసం...)

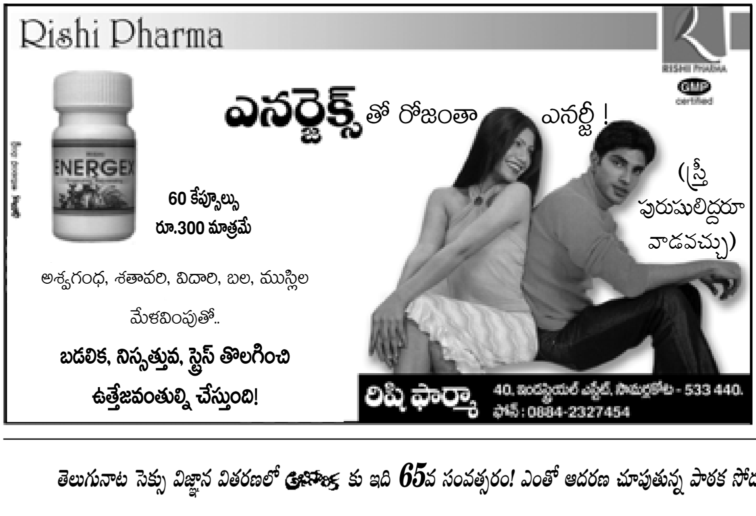
యోని పై భాగాలన్నిటినీ చక్కగా నీటితో రెండు పూటలా శుభ్రం చేసుకోండి. బీజవాహిక లోపలికి నీళ్ళు పంపకండి. స్ప్రేలు, సెంట్లు, పౌడర్లు జననాంగాలకు వాడకండి.

వివాహితులు తగినంత ప్రణయ కళ (ఫోర్ ప్లే) తర్వాతనే రతిలో పాల్గొనండి.

జాన్సన్ అండ్ జాన్సన్ వారి KY జెల్లీ కాని, ఏస్ట్రోగ్లైడ్ కాని జారుదు పదార్థంగా (అవసరమైతే) వాడుకోండి.

రతి సమయంలో జారుడుకోసం నూనెలు, వేజ్‌లిను వాడకండి.

రెగ్యులర్‌గా సెక్సులో పాల్గొనడం బీజవాహిక ఆరోగ్యానికి మంచిది! బీజవాహిక స్రావాలు కూడా మెరుగవుతాయి.



సెక్స్ పుస్తకాలు, చిత్రాల వల్ల అపోహలు - అనర్థాలు

"అర్ధరాత్రి ఆడది", "హోటల్లో అరవై రోజులు" లాంటి ఎన్నో బూతు పుస్తకాలు చాలా చోట్ల చాటుమాటున అమ్ముతుంటారు. వాటిని అనేకమంది కొనుక్కొని విపరీతంగా చదువుతున్నారు. ఈ పుస్తకాలను మగవారు ఎక్కువ స్థాయిలో, స్త్రీలు తక్కువ స్థాయిలో చదువుతారు. బూతు సినిమాలు చూడడంలో, సెక్సు వెబ్‌సైట్లు చూడడంలో కూడా అదే రకం తేడా కనిపిస్తుంది.

పురుషులకు బూతు పుస్తకాలు చదవడం, బూతు బొమ్మలు చూడడం, బూతు విషయాలు గురించి చర్చించుకోవడం సరదాగా, సమయం తెలియని విధంగా ఉంటుంది. అయితే స్త్రీల విషయంలోకి వచ్చేటప్పటికి, ఇలాంటి పనులు చేస్తుంటే అంతటి ఆనందం ఉండదు. సరికదా కాస్త ఎబ్బెట్టుగా ఉంటుంది. అయితే, కొద్దిమంది స్త్రీలకు మాత్రం మగవారికున్నంత ఆసక్తి ఉండవచ్చు. ఇటీవల ఆధునిక మహిళలు తమ భర్తలతో కలిసి వీటిని చదవడం, నీలి చిత్రాలను చూడ్డం చేస్తున్నారు.

ఇలా స్త్రీ - పురుషుల మధ్య ఉండే ఈ తేడాను గురించి 'కిన్సీ' అనే ప్రపంచ ప్రసిద్ధ సెక్సాలజిస్టు ఒక నివేదికలో చర్చించారు.

మగవారు కేవలం రతిక్రీడ గురించి ఆలోచించినా, ఊహించుకున్నా ఉద్రేకానికి లోనుకాగలరు. ఇటువంటివారు ఈ బూతు పుస్తకాలు చదవడం, బొమ్మలు చూడడంవలన ఈ ఉద్రేకం తారాస్థాయికి చేరడానికి తోడ్పడతాయి. స్త్రీల విషయంలో దీనికి విరుద్ధంగా ఉంటుంది. సగటున స్త్రీలు బూతు బొమ్మలు చూసినా, మైధున కార్యాన్ని గురించి చదివినా చాలామంది వెగటుగా ఫీలవుతారు. అయితే ఆ వర్ణనలు, దృశ్యాలు మరీ పచ్చిగా కాకుండా సున్నితంగా ఉంటే ఇష్టపడతారు. ప్రేమాభిమానాలతో ముడిపడి, సున్నితంగా మొదలై, కథాంశంతో అతికినట్టు ఉండి, క్రమక్రమంగా పూర్తిస్థాయి సెక్సు సన్నివేశాలుగా ప్రదర్శింపబడినా అభ్యంతర పడరు. ఉద్రిక్తులౌతారు.

మనసు ప్రాధాన్యతను నిర్లక్ష్యం చేసి, ఈ పుస్తకాలు, బొమ్మలతో తీవ్రమైన ఉద్రేకాన్ని, నరాలపై వత్తిడిని కొనితెచ్చుకోవడం మానవ జీవితంలోని ఈ ప్రధానాంశాన్ని యాంత్రికంగా మార్చుకోవడమేనని 'మైయర్స్' అనే సైకాలజిస్టు పేర్కొంటున్నారు.

ఆత్మవిశ్వాసం కొరవడితే....?

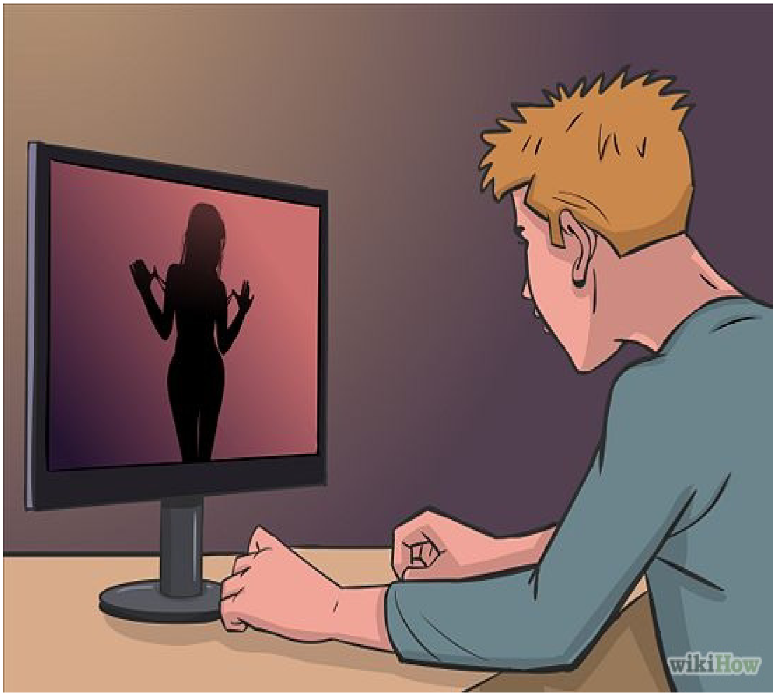
రతిక్రీడలో తరచు మగవాడే ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాడు. కాబట్టి అతనికి తన మగతనం పట్ల, తన సామర్థ్యం - శక్తుల పట్ల ఎప్పుడూ ఒక శంక వెన్నాడుతుంది. ఈ శంక బాగా పెరిగి, ఆత్మవిశ్వాసం మరింతగా కొరవడితే, పురుషులు లైంగిక విషయాల

గురించి పదే-పదే చర్చించుకుంటారు. బూతు పుస్తకాలు తిరగేస్తారు.

ఆ పుస్తకాలలో అతి సామర్థ్యంతో స్త్రీలను అనుభవిస్తున్నట్లు చూపించే మగవాడితో తన్ను తాను పోల్చుకొని, ఆ స్థానంలోకి తాను వెళ్ళినట్లుగా ఊహించుకుంటూ ఆత్మవిశ్వాసం పొందాలని చూస్తాడు. అలాంటి పుస్తకాలపట్ల పురుషులు ఎంత ఆసక్తి కనబరిస్తే అంత ఆత్మవిశ్వాసం కొరవడి, తమ అపటుత్వం పట్ల భయం, అంత ఉధృతంగా పెరుగుతుంది.

ఎటువంటి భయం, సంకోచాలు లేని మగవాడికి ఈ పుస్తకాలతో పని ఉండదు. అలాగే ఈ కోవకే చెందిన పచ్చి శృంగారం, బూతులతో కూడుకుని ఉన్న సినిమాలు కూడా చూడరు.

స్త్రీల విషయానికోస్తే అలాకాదు. లైంగిక విషయాల గురించి చర్చించడానికే భయపడే స్త్రీలకు ఈ సాహిత్యం ఏమాత్రం ఉపశమనం కల్గించలేదు. సరికదా, విచ్చలవిడి శృంగారాన్ని చూపించే ఈ పుస్తకాలు వీరికి ఆందోళన, వెగటు కూడా కల్గిస్తాయి. అందుకే వారు చదవరు. హార్డ్‌కోర్ సెక్స్ సినిమాలు చూడరు.



కొంతమంది స్త్రీలూ చదువుతారు!

కొందరు స్త్రీలు వాస్తవ ప్రపంచంలో తమ కోర్కెలు తీర్చుకోవడానికి అవకాశాలు లభించనపుడు ఇలా బూతు పుస్తకాలు చదివి వినోదించవచ్చు. అలాగే పెళ్ళికాని యువతులు కూడా కామవాంఛ తట్టుకోలేని విధంగా కల్గడం వలన వారు బూతు పుస్తకాలు, బూతు సినిమాలు చూస్తారు. వీరి విచ్చలవిడి ఊహలకు ఈ సాహిత్యం సన్నిహితంగా ఉండడం వలన వారికి సంతృప్తి కలుగుతుంది.

స్త్రీలకూ నష్టం చేస్తాయి!

లైంగిక విషయాలను గురించి ఆందోళన చెందే స్త్రీలు ఇలాంటివి చూస్తే మరింత భయాలకు, ఆందోళనలకు గురయ్యి, రతి కార్యక్రమంలో స్వేచ్ఛగా పాల్గొనలేరు. అంతేకాకుండా వారి భయాందోళనలను ఇతర రంగాలపై వ్యాపింపచేసే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు అంటున్నారు.

పురుషులలో ఉద్రేకం, కామం కేవలం అంగం వద్దే కేంద్రీకరించుకొని ఉంటాయి. అయితే స్త్రీలకు మాత్రం శరీరమంతా ఇవి వ్యాపించి ఉంటాయి.

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!

తమలో చెలరేగే కోర్కెలు తీర్చుకోలేని అసంతృప్తి కారణంగా స్త్రీలు బూతు పుస్తకాలు చదవడం సంభవిస్తే వారు అంతర్గతంగా అనేక భావాలకు, ఊహలకు ఆశ్రయమిస్తారు. కాస్త కథ, శృంగారం కలగలిపి ఉన్న బ్లూ ఫిల్మ్‌లను స్త్రీలు ఇష్టపడతారు. ఇటువంటి వాటివలన వీరిలో ఇతర మానసిక వైపరీత్యాలు కలగవు.

నీలిచిత్రాలు చూడ్డం తప్పా?

జీవితం రొటీన్‌గా సాగుతున్నప్పుడు, యాంత్రికమైపోతున్నపుడు ఎప్పుడయినా ఒకసారి చూడడం వలన లైంగిక ఆసక్తి పెరుగుతుంది. అలా అని అలవాటుగా చూడ్డం వలన అవి చూడకపోతే ఉద్రేకం రాని పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు. ఇప్పటికే తమ లైంగిక సామర్థ్యం పట్ల అపనమ్మకం ఏర్పడినవారు అటువంటివి చూడ్డం వలన నష్టమే ఎక్కువ ఉంటుంది.

కారణం - వాటిలో మగవాళ్ళు ఎక్కువ సేపు రతి చేసినట్లు, ఎక్కువమంది స్త్రీలను ఏకధాటిగా సుఖపరిచినట్లు చూపిస్తారు. అలాగే బూతు పుస్తకాలలో వర్ణనలలో కూడా 'మగవాడంటే ఇలాగే ఉంటాడు'! అన్నట్లుగా రాస్తారు. దీనివలన తన సమర్థతను నీలి సాహిత్యంలో, చిత్రాలలో చూపబడ్డ 'సెక్స్ హీరో'లతో పోల్చుకొని మధనపడతారు.

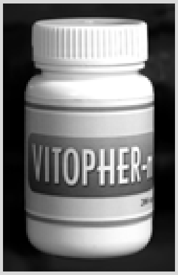
అలా... వారిలా ఉండాలంటే ఏ టానిక్ తాగాలి? ఏ లేహ్యాలు తినాలి? అనుకొంటూ నకిలీ సెక్స్ స్పెషలిస్టులను ఆశ్రయిస్తూ ఉంటారు. అలాగే ఆ సాహిత్యంలో, చిత్రాలలో స్త్రీలు కూడా చాలా చురుకుగా ఉండడం, సెక్స్ కోరికలతో రగిలిపోతున్నట్లు చూపించడం వలన తమ భార్యలు సరిగా ఉండడం లేదని గాని, తమ అసమర్థతల వలన వారి కోరికలు తీరడం లేదని గాని మధన పడతారు. స్త్రీలు కూడా తమలో ఏదో లోపించిందని భయపడవచ్చు. పురుషుడంటే ఆ సినిమాల్లో లాగే ఉంటారేమో అనే అపోహకు గురికావచ్చు.

ఏది ఏమైనా ఎప్పుడయినా ఒకసారి వాటిని చదివినా, చూసినా భార్యభర్త లిరువురికి కొంత ఉద్దీపన పెరుగుతుంది. అంతవరకు మాత్రమే వాటికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. సినిమాటిక్‌గా, ట్రిక్ ఫోటోగ్రఫీలతో కూడిన గమ్మత్తులతో సాగే నీలి చిత్రాలలో చూపించిందంతా నిజమని నమ్మకూడదు. ఒక రతి అయిన వెంటనే మరోసారి మరో రతి జరిపే సీన్‌లతో ఎడిట్‌చేసి ఒకే రతిగా చూపించడం వలన మగవాళ్ళు తమ సమర్థత గురించి అపోహ పడుతూంటారు. అలాగే వారి అంగంతో తమ అంగం పొడవుని పోల్చుకుని బాధపడుతూంటారు. ఇవన్నీ నీలిచిత్రాల వల్ల నష్టాలు.

పెళ్ళికానివారు చూడకూడదు!

ఇటువంటి చిత్రాలను పెళ్లికానివారెవ్వరూ చూడకుండా ఉండడం మంచిది. లేకపోతే, వారిలో ఉద్రేకం తారాస్థాయికి చేరి అది చల్లారక పోతూంటే లేనిపోని సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే కెరీర్ కుంటుపడుతుంది కూడా. పెళ్ళికాని స్త్రీలు ఇటువంటివి చదవడం, చేస్తే వారికీ ఈ సమస్యలు తప్పవు.

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. సెర్టోలిసెల్ఓన్లీసిండ్రోమ్ 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

సంతానం

వీర్యకణాల్లో కదలిక లోపం

పురుషుడి వీర్యంలోని వీర్య కణాలెన్ని ఉన్నాయి? అందులో ఎన్ని చురుగ్గా ముందుకు ఈదగలుగుతున్నాయి - అనే అంశాలు ప్రధానంగా వీర్యం సాఫల్య శక్తిని నిర్ణయిస్తాయి. ఈ రెండూ బాగానే ఉన్నా ఒకోసారి సంతానం కలగకపోవచ్చు. దానికి కూడా మరిన్ని వీర్య లోపాలు, ఇతర కారణాలు ఉంటాయి. అయితే ప్రస్తుతం మనం వీర్య కణాల కదలిక సమస్య గురించే చూద్దాం.

ఒక మిలీ. వీర్యంలో 20 మిలియన్లకు పైబడి వీర్య కణాలుండి, వాటిల్లో కనీసం 50% కణాలు వేగంగా ముందుకు ఈదుకుంటూ పోతూ, ఇతర లోపాలేమీ లేకపోతే ఆ వీర్యం ఫలవంతమైనదిగా భావించవచ్చు.

వీర్య కణాలో నూటికి 50 కన్నా తక్కువ కణాలు మాత్రమే కదలిక కలిగి ఉంటే అలాంటి పరిస్థితిని ఎస్త్నోస్పెర్మియా అంటారు.

మందకొడితనానికి కారణం

వీర్య కణాల చురుకుదనం తక్కువగా ఉండటానికి కారణమేమిటి?

దీనికి జవాబు సందర్భాన్ని బట్టి ఉంటుంది!

వీర్యకణాల కదలిక తగ్గిపోవడంతో పాటు ఒక్కొక్కరికి కౌంటు (సంఖ్య) కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇంకొందరికి వీర్యం రాశి కూడా తక్కువగానే (1 మిలీ. కన్నా తక్కువ) ఉంటుంది. కనుక అన్ని అంశాలను దృష్టిలో పెట్టుకుంటేనే కాని కారణాన్ని పట్టుకోవడం కుదరదు.

మొత్తం మీద వీర్యంలో ఒకే ఒక్క లోపం ఉన్న సందర్భాలను లెక్క బెడితే అన్నిటికన్నా ప్రథమ స్థానం కదలిక లోపమే (motility problem) ఆక్రమిస్తోంది. (26%).

వీర్య కణాల కదలిక, చురుకుదనం చాలా అంశాల మీద ఆధారపడతాయి:

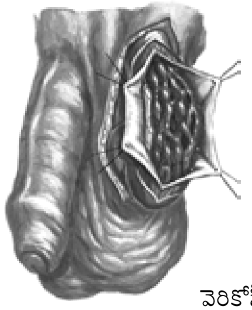
- వీర్య కణాల ఉత్పత్తిక్రమం సరిగా ఉండాలి.
- ఎపిడిడైమిస్‌లో వీర్యకణాలు సరిగా పరిపక్వం చెందాలి.
- సకాలంలో వీర్య వాహిక గుండా ప్రయాణం చెయ్యడం జరగాలి.
- శుక్రకోశాల ద్రవాలు, ప్రోస్టేటు ద్రవాలు తగు పాళ్ళలో వీర్యానికి కలవాలి.
- వాటిలో ఉండాల్సిన రసాయనాలన్నీ సరైన మోతాదుల్లో ఉండాలి.

యివన్నీ సక్రమంగా జరిగితేనే వీర్య కణాల కదలిక, చురుకుదనం బావుంటాయి. వీటిల్లో లోపాలేవైనా ఉంటే వీర్య కణాల కదలిక మందగిస్తుంది.

అంతేకాదు - రతికి 5 రోజుల కన్నా ఎక్కువ వ్యవధి ఉన్నా వీర్య కణాల కదలిక తక్కువ ఉంటుంది.

1. వెరికోసీల్

బీజాల్లోని రక్తనాళాలు సాగి వెరికోసీల్ ఏర్పడినప్పుడు వీర్య కణాల కదలిక మందగిస్తుంది. కణాల సంఖ్య కూడా తగ్గొచ్చు.

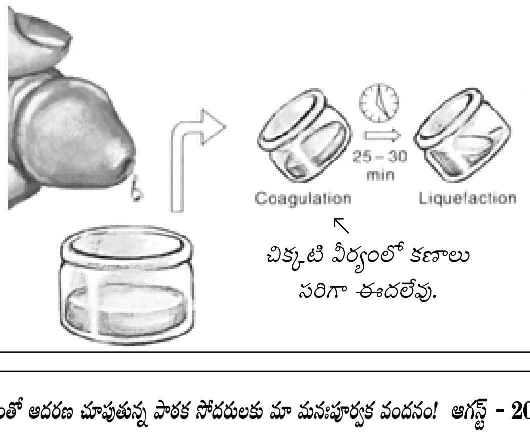


వెరికోసీల్

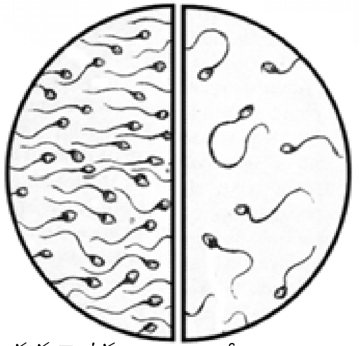
2. వీర్యోత్పత్తి అవయవాలకు వ్యాధి

వృషణాలు, ఎపిడిడైమిస్, వీర్యవాహిక, శుక్రకోశాలు, ప్రోస్టేటు గ్రంథి వ్యాధులకు లోనైనప్పుడు కొందరిలో వీర్య కణాల కదలిక దెబ్బతింటుంది. ఎశ్చరీషియా కోలై, క్లమిడియా, టి. మైకోప్లాస్మా లాంటి వ్యాధి క్రిములు సాధారణంగా ఈ సమస్య సృష్టిస్తాయి.

ప్రోస్టేటు, శుక్రకోశాలు వ్యాధిగ్రస్తమైతే ఆ సంగతిని వీర్యంలోని చీము కణాల సంఖ్యను బట్టి తెలుసుకోవచ్చు. అలానే వీర్యంలో



చిక్కటి వీర్యంలో కణాలు సరిగా ఈదలేవు.



చురుగ్గా ఉన్న వీర్యకణాలు   గిరికీలు కొడుతున్న వీర్యకణాలు

ఫ్రక్టోజు రాశిని, సిట్రిక్ ఏసిడ్ పరిమాణాన్ని కొలిచి తెలుసుకోవచ్చు. కాని ఈ ఆఖరి పరీక్షలు రొటీన్‌గా చేసేవి కావు. అన్ని చోట్లా లభ్యం కావు కూడా!

వీర్యం చిక్కదనం

అందరూ వీర్యం చిక్కగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. పలచబడిపోతుందని తెగ వాపోతారు. కాని చిక్కగా విడుదలైన వీర్యం 20-40 నిమిషాల లోపల పలచబడకపోతే అందులోని వీర్య కణాలు చురుకుగా ఈదలేవు. శేష్మంలో ఈగల్లా కొట్టుకుంటాయి. కనుక గర్భం రాదు.

పలచబడ్డాక కూడా కొందరి వీర్యం చిక్కగానే (Viscous) ఉండిపోతుంది. అలాంటి వారి వీర్య కణాలను లేబరేటరీలో వేరుచేసి వీర్య పోషక ద్రవాలతో కడిగి కృత్రిమ గర్భధారణలో ఉపయోగించడం మినహా మార్గంలేదు.

హార్మోను లోపం

కొందరికి పురుష హార్మోను లోపం ఉంటుంది. వీర్య కణాల కదలిక తక్కువగా ఉండటానికి అదికూడా కారణమే.

యాంటీబాడీలు

ఒక్కొక్కరి వీర్య కణాలు ఏంటీ బాడీల (వీర్యకణాలని వ్యతిరేకించే పదార్థాల) ప్రభావానికి లోనై కదలిక పోగొట్టుకుంటాయి. లేదా ఉన్నచోటే గిరికీలు కొడుతూంటాయి. తోకల వద్దకాని, తలల వద్ద కాని అంటుకొని గుంపులు గుంపులుగా ఏర్పడి నిష్ప్రయోజన మవుతాయి. దీన్ని యిమ్యూనలాజికల్ ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ అంటారు.

ఇలాంటి సందర్భాల్లో మందుల వల్ల చికిత్స ఫలించదు. స్టిరాయిడ్ చికిత్స ఉంది గాని, దాని వల్ల ప్రయోజనం కన్నా అపకారమే ఎక్కువ. కనుక వీర్య కణాలను ప్రత్యేక ద్రావణాల్లో కడిగి శుభ్రం చేసి డైరక్టుగా గర్భాశయంలోకి ఎక్కించడం (IUI) ఈ సమస్యకి ప్రధాన పరిష్కారం. అది కూడా ఫెయిలయితే ఇక టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబీ (IVF)పద్ధతే మిగిలిన మార్గం.

TransQ

సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...

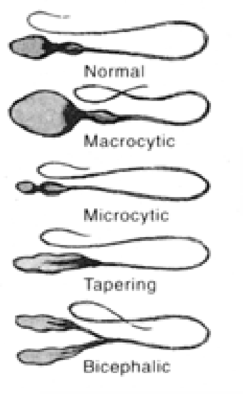
వీర్యకణాల చలనశక్తిని, సాఫల్యతా శక్తిని మెరుగుపరచి, సంతానం కలిగేందుకు దోహదం చేస్తుంది

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



ఇతర కారణాలు

వీర్య కణాలు మరీ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అయితే (పోలీజూస్పెర్మియా) కూడా కణాల కదలిక తగ్గుతుంది. 1సి.సి.లో 200 మిలియన్లకు మించి వీర్యకణాలుండటాన్ని పోలీజూస్పెర్మియా అంటారు.

వీర్య కణాల్లో వికృత కణాలు ఎక్కువ ఉంటే కదలిక చురుగ్గా ఉండదు.

చికిత్స

వెరికోసీల్ ఉంటే ఆపరేషన్ చేయించుకోవాలి. వీర్యోత్పత్తి అవయవాలు వ్యాధిగ్రస్తమైతే ఏంటీ బయాటిక్ మందులతో, హార్మోను లోపాలుంటే హార్మోన్లతో, పోషక లోపాలుంటే విటమిన్లు, మినరల్సుతో చికిత్స జరగాలి. పురుషుడి ఇమ్యూనాలజికల్ యిన్‌ఫెర్టిలిటీ కారణమైనా వీర్యాన్ని ప్రత్యేక ద్రావణాలతో కడిగి IUI చేయటం జరుగుతుంది. లేదా కెఫీన్, కెలిక్రీన్, థియోఫిల్లిన్ వంటి మందులతో లేబరేటరీలో వీర్య కణాలను ఉత్తేజితం చేయటం జరుగుతుంది.

ఇక వీర్యకణాల్లో మైటోకాండ్రియా లోపాలు, తోక నిర్మాణంలో లోపాలు మొ॥ సమస్యలు ఉంటే (వీటిని గుర్తించడం కష్టం) ఇక సాధారణ చికిత్స ఫలించే ప్రసక్తిలేదు. ICSI వంటివి ప్రయత్నించాలి.

కొందరికి స్ఖలనం లేటుగా ఎందుకు అవుతుంది?

పురుషుల్లో వీర్యస్ఖలనం తరుచు ఏ సమస్యా లేకుండానే జరుగుతుంది. అపారమైన ఆనందాన్ని కూడా తెస్తుంది. అయితే అంతా సక్రమంగా జరుగుతున్నంత కాలం దాని గురించి ఎవరు పట్టించుకోం. ఏదైనా సమస్య ఏర్పడినప్పుడే దాని గురించి ఆలోచిస్తాం. స్ఖలనమనేది వాస్తవానికి చాలా సంక్లిష్టమైన ప్రక్రియ. అనేక శరీర వ్యవస్థలు – నరాలు, కండరాలు, మనసు, స్ఖలన యంత్రాంగం – స్ఖలన ప్రక్రియని ప్రభావితం చేస్తాయి.

వైద్య శాస్త్ర పరంగా స్ఖలన దోషాలు 5 రకాలుగా ఉన్నాయి.

1. శీఘ్ర స్ఖలనం (త్వరగా అవుటయిపోవడం) 2. జాప్య స్ఖలనం (చాలా లేటుగా కాని స్ఖలనం కాకపోవడం) 3. పరాఙ్ముఖ స్ఖలనం 4. ఏనిజాక్యులేషన్ (స్ఖలనమే కాకపోవడం). 5. (రిట్రోగ్రేడ్ ఇజాక్యులేషన్) వీర్యం మూత్రపు సంచిలోకి మళ్ళిపోవడం.

శీఘ్ర స్ఖలనం గురించి అభిసారిక పాఠకులకు బాగానే తెలుసు. తెలియని వారు మా కామశిల్పం, శీఘ్రస్ఖలనం వంటి గ్రంథాలు చదివి శీఘ్రస్ఖలనం గురించి అవగాహన ఏర్పరచుకుని, వాటిలోని సలహాలు పాటించడం ద్వారా స్ఖలనంపై నిగ్రహం సాధించవచ్చు.

ప్రస్తుతం– స్ఖలనం బాగా లేటవడం అనే ఇబ్బంది గురించి చూద్దాం.

జాప్య స్ఖలనం (రిటార్డెడ్ / డిలేయెడ్ ఇజాక్యులేషన్)

ఎంతోసేపు రతి లేదా హ.ప్ర. చేస్తే కాని స్ఖలనం కాని వ్యక్తులు ఈ కోవలోకి వస్తారు. ఏదో ఒకటి రెండు సార్లు అలా జరిగితే దాన్ని జాప్య స్ఖలనం అనం. అలాగే రోజుకి 2-3 సార్లకు పైగా రతి చేసేవాళ్ళున్నారు. వాళ్ళకి తొలి 1-2 రతుల్లో స్ఖలనం త్వరగానే అవుతుంది. 3వ రతిలో స్ఖలనం లేటవుతుంది. 4వ రతిలో అసలు స్ఖలనమే కాదు. ఇలాంటి వాళ్ళ స్థితిని కూడా Delayed Ejaculation అనకూడదు.

ఎందుకంటే అది తాత్కాలికమూ, రతుల సంఖ్యపై ఆధారపడిన విషయమూ కనుక. దాదాపు రతి/హ.ప్ర. చేసిన ప్రతీసారీ స్ఖలనం లేటుగా అవుతుంటేనే దాన్ని స్ఖలన దోషంగా పరిగణించాలి.

స్ఖలనం లేటైతే భార్యలు సంతోషిస్తారు కదా, విచారమెందుకు అనిపిస్తుంది.

కాని భార్యలు కూడా బాబోయ్ అన్నా ఆయనకి స్ఖలనం అవదు. అదే చిక్కు!

అతనికీ కాస్సేపు రతి చేసేనరికి మొదట్లోని ఉద్రేకం తగ్గిపోయి ఎప్పుడు వదిలిపోతుందా అనిపిస్తుంది. చెమటలు కక్కుతాడే తప్ప వీర్యం స్ఖలించదు. ఆమెకీ

కీళ్ళనొప్పులకు గుడ్ బై !

శల్లకి ఫోర్ట్,	రు.200
ఫ్రీ మూవ్,	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

ఒకటో రెండో భావప్రాప్తులు కలిగి, యోని పొడారిపోతూ, ఈయనెప్పుడు ముగిస్తాడా అని పళ్ళబిగువున ఎదురుచూస్తుంది. చివరికి తోసేస్తుంది. అయినా ఈయనకి స్ఖలనం రాదు (భావప్రాప్తి కలగదు).

క్రమేణా ఈ పరిస్థితి కొందరికి భార్యవద్ద స్ఖలనమే జరగని పరిస్థితి (Ejaculatory Incompetence) కి దారి తీయవచ్చు కూడా! శీఘ్రస్ఖలనం వల్ల దంపతుల మధ్య చిరచిరలెలా స్టార్టవుతాయో, డిలేయెడ్ ఇజాక్యులేషన్ (జాప్య స్ఖలనం) వల్ల కూడా అలాగే స్టార్టవుతాయి.

మరి హ.ప్ర. చేసినా కూడా స్ఖలనం ఇలాగే జరుగుతుందా? స్ఖలనం జాప్యమయ్యే వారిలో ఏదో కారణాల వల్ల వారి మనసులో, శరీరంలో కామస్పందనలు త్వరగా పరాకాష్ఠకు చేరుకోవు. ఇలాంటి వారు డిలేయెడ్ ఇజాక్యులేషన్ కేసుల్లో నూటికి 15 మందే ఉంటారు. మిగతా వారంతా భార్య దగ్గర లేటుగా స్ఖలించినా, హ.ప్ర.లో మామూలుగా స్ఖలించగలరు.

కొందరికి స్ఖలనాలు ప్రారంభమైన కొత్తలో కొంతకాలం మామూలుగానే స్ఖలనాలై తరువాతెందుకో సడన్‌గా జాప్య స్ఖలనాలు మొదలవుతాయి.

జననావయవాలు శరీరం బయట లోపలా సక్రమంగా అభివృద్ధి చెందిన వారెవ్వరిలోనూ జాప్య స్ఖలనాలకి శారీరక కారణాలుండవు. కాని స్ఖలననాళం లేకపోవడం వంటి లోపాలుంటే మాత్రం స్ఖలనం జాప్యం కావచ్చు.

కొన్ని రకాల నరాల వ్యాధులు (ఉదా : 'వెన్నుపాము ట్యూమర్లు, మల్టిపుల్ స్క్లిరాసిస్, పార్కిన్సోనిజమ్'), అలాగే క్రానిక్ రీనల్ ఫెయిల్యూర్‌తో కూడిన నరాల దోషాలు, ఆల్కహాలు సేవనం, కొకైన్ ఇతర మాదక ద్రవ్యాల సేవనం, స్ఖలనాన్ని లేటు చేసే అవకాశముంది.

అతి ముఖ్యంగా చాలా మందులు (ఉదా: సైకియాట్రీ మందులు – ఫ్లుఆక్సిటిన్, ఇతర ట్రాంక్విలైజర్లు, యాంటీ డిప్రెసెంట్లు మొ॥వి వాడుతూంటే స్ఖలనం లేటవుతుంది.

అలాగే టెస్టోస్టిరాన్ (పురుష హార్మోను) లోపం అధికంగా ఉంటే అది స్ఖలన జాప్యానికి దారి తీస్తుంది. కాని అప్పుడు స్తంభన దోషాలు వాంఛా దోషాలు కూడా కలసి ఉంటాయి.

గ్వానిథిడైన్ లాంటి బి.పి. మందులు చాలా మందిలో స్ఖలనాన్ని లేటు చేస్తాయి.

బిహేవియర్ సైంటిస్టుల అభిప్రాయం ప్రకారం రిటార్డెడ్ ఇజాక్యులేషన్‌కి కారణం పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీయే. భాగస్వామిని సంతృప్తి పరచాలన్న ఆదుర్దా అతనిలోని కామస్పందనలు పతాక స్థాయికి చేరకుండా అడ్డుకుంటుంది. పైగా అతను ఒక పక్క రతి చేస్తూనే తన సామర్థ్యాన్ని పరీక్షించుకుంటాడు. లేదా ఆమె సంతోష పడుతోందా లేదా అని ఆమె ఫీలింగ్స్‌ని గమనిస్తూంటాడు. అనాలోచితంగా చేసే ఈ పనుల వల్ల అతని దృష్టి మళ్ళి కామోద్రేకం పరాకాష్ఠకు చేరుకోదు.

కొందరిలో మతపరమైన విశ్వాసాలు కామోద్రేకాన్ని పూర్తిగా పెచ్చరిల్ల నివ్వవు.

కొందరికి తమ వల్ల ఆ స్త్రీకి గర్భం వచ్చేస్తుందేమో అని మనసు అతిజాగ్రత్తపడి కామస్పందనలకి కనబడని కళ్ళెం వేస్తుంది. లేదా భార్య గర్భం కోసం తొందరపడు తోందనుకోండి. భర్త మనసుపై అదనపు భారం పడుతుంది. దానివల్ల కూడా అసంకల్పితంగా స్ఖలనం లేటవుతుంది.

ఈ సమస్యని తొలగించడం కోసం అనేక మార్గాలు అనుసరిస్తాం. మందులు వాడుతున్న పేషెంట్లకి ఆ మందుల్ని మార్పు చేస్తాం. అవసరం లేని వాటిని మాన్పిస్తాం. మాదక ద్రవ్యాలు, ఆల్కహాలు వంటి అలవాట్లుంటే అవి మానాలని చెపుతాం.

పేషెంటు మానసిక భయాలను, అతని అభిప్రాయాలను, ఆకాంక్షలను విశ్లేషించి వాటిలో స్ఖలన సమస్యకి కారణమయ్యే వాటిని కౌన్సిలింగ్ ద్వారా తొలగిస్తాము. సెన్సేట్ ఫోకస్ పద్ధతులు నేర్పించి కామానుభూతుల సాంద్రత పరాకాష్ఠకి చేర్చుకోవటం నేర్పిస్తాము. అలాగే భాగస్వామిని సంతోష పెట్టడానికి వారిచ్చే 'అతి ప్రాధాన్యత'ని తగ్గింపచేస్తాము.

సెక్సు విషయంలో కలిగే సెక్సేతర భావాలు (ఆదుర్దా, ఆందోళన, కంగారు, కోపం, భాగస్వామి పట్ల విముఖత లాంటివి) ఎలా తొలగించుకోవాలో నేర్పిస్తాం. భార్య నుంచి మానసికంగా Detachment ఉన్న వారికి రిటార్డెడ్ ఇజాక్యులేషన్ ఉండే అవకాశం ఎక్కువ.

ఇలాంటి సమస్యని పరిష్కరించడానికి చాలా ఓర్పు, నేర్పు అవసరమవుతాయి.

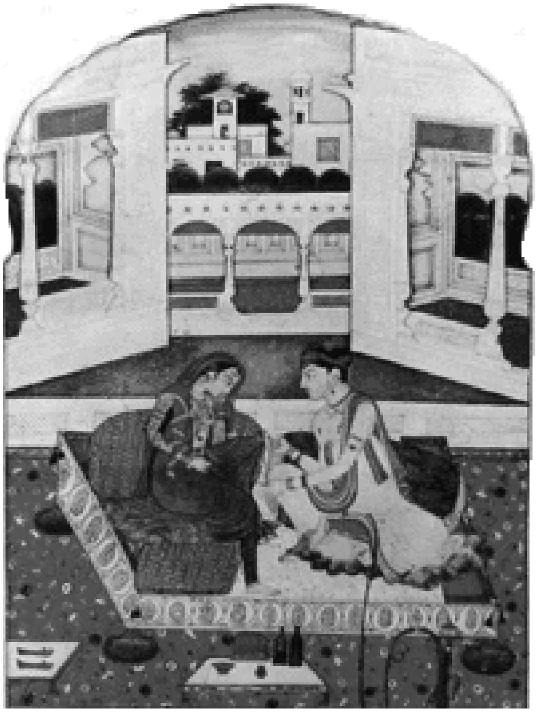
హైదరాబాద్‌లో అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్

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.



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.)

అందుకే కవి ఒకచోట యిలావ్రాశాడు.

"కాలప్రవాహమా:
ఈలోకంలో ఉండే వారందరికన్నా
బప్పన్నలకీ, విధవలకీ విలువ:
తొత్తు కొడుకులకీ
గుదాన్ని సిరాబుడ్డిగా అర్పించేవాడికి
భడవలకీ, ఆడంగి గబ్బన్నలకీ,
ఢాపర్లకీ, లోఫర్లకీ ఉన్నవిలువ
ఋషులకూ-పరమపురుషులకూ లేదు":

జవౌడీ ఈక్రింది కథ చెప్పాడు:

జవౌడీ పడేహాట్ ఎల్‌జమార్విల చరిత్ర

నేను ఒకప్పుడు ఒకస్త్రీని ప్రేమించాను. ఆమె గొప్ప అందగత్తె. సృష్టిలోని సమస్త సౌందర్యమూ-లావణ్యమూ ఆమెలో మూర్తీభవించినట్లుండేవి. "ఊహించరాని అందాలకు ఆమె శరీరమే నిలయం. ఆమె బుగ్గలు గులాబీలే, ఆమె నుదురు తెల్లకలువ, పెదవులే పగడాలు పళ్ళు ముత్యాలు, రొమ్ములు పెద్ద దానిమ్మపండ్లు, ఆమె నోరు ఉంగరంలా తెరుచుకునేది. నాలుక అమూల్య వజ్రాలతో మెరుస్తున్నట్లుండేది. ఆమె కళ్ళు నల్లగా ఉండేవి. ఆ కళ్ళల్లో నిద్రమత్తు ప్రతిబింబించేది. ఆమె కంఠంలో మాధుర్యం ఓలలాడేది. ఆమె రూపురేఖా విలాసాలు మనోహరంగా వుండేవి. ఆమె మాంసం లావణ్యంలో అప్పుడు తీసిన వెన్నలా వుండేది. వజ్రంలా స్వచ్ఛమై వుండేది.

ఈ స్త్రీ మాయింటిప్రక్క వుండేది. అందరూ నాతోఆడుకుంటూ నవ్వుతూ వుండేవారు. వేళాకోళాలాడుతూ వుండేవారు. నాకోర్కెల్ని నేను సూచిస్తే నవ్వుతూ తీర్చేవారు. వారిముద్దుల్లో, గాఢ పరిష్వంగాల్లో దంతక్షతాల్లో మునిగిపోతూ వారి అధరాల్ని, రొమ్ముల్ని, మెడనీ చూషించి మురిసిపోయేవాడ్ని. ఈ అమ్మాయితో తప్ప యించుమించు అందరితోటీ రతి జరిపేవాడ్ని. ఈ అందరి కన్నా నాకు ఆ అమ్మాయంటేనే యిష్టం. కాని ఆమెకి నామీద జాలిలేదు ఎప్పుడూ నన్ను తప్పించుకు తిరిగేది. ఎప్పుడన్నా నేను ఆమెని పట్టుకొని వొంటరిగా తీసికెళ్ళి ఆమెలో అగ్నిని రగిల్చి నాకోరిక తీర్చుకుందామని ప్రయత్నించేసరికి ఆమె ఎలుగెత్తి ఒకేపాట పాడేది. దాని అర్థం యిప్పటికి నాకు తెలియదు.

"పర్వతాల శిఖరాలమధ్య
ఒక చిన్న గుడారం ధృఢంగావుంది:
ఆకాశమధ్యంలో అందరికీ అది కనిపిస్తుంది.
కాని ఆ గుడారాన్ని ఎత్తిన రాట
ఎప్పుడో మాయమై పోయింది
పిడిలేని గిన్నెలా నిలబడి పోయింది
త్రాళ్ళు తెగిపోయాయి-మధ్యభాగం కృంగింది-

అనువాదం:
కీ.శే. రాంషా

గిన్నెలో పెద్దగొయ్యి ఏర్పడింది.”

నేను తట్టుకోలేని నా బాధను ఆమెతో మొరపెట్టుకున్నప్పుడల్లా ఆమె గొంతెత్తి ఈపాటనే పాడేది. ఈపాటకి అర్థంతెలియక నిరుత్తరుడనై ఉండిపోయేవాడ్ని. అయినా నాలో రోజురోజుకీ అగ్ని రగులుకుంటూనే వుంది. కనుక నాకు తెలిసిన బుద్ధిమంతుల్నీ, తత్వవేత్తల్నీ దీని అర్థం చెప్పమని అర్థిస్తూ తిరిగాను. కాని ఎవ్వరూ యీ సమస్యకు జవాబు చెప్పలేకపోయారు. కనుక నావేడి చల్లారలేదు. నా ఉద్రేకం ఊరడిల్లలేదు.

అయినా నేను విడిచిపెట్టలేదు. దేశదేశాలూ తిరుగుతూ కనపడ్డ పండితుణ్ణల్లా ప్రశ్నిస్తూ ఉండగా, ఉండగా ఒకరోజు ఎబ్‌నవాస్ అనే పండితుడు ఒకడున్నాడని విన్నాను. నా గాథ అతనికి వినిపించి నా సందేహం తీర్చుకోవాలని చూశాను. అతన్ని సమీపించి నాకు ఆ స్త్రీకి జరిగినసంభాషణ యావత్తు విన్నవించి, ఆపాటను వినిపించాను దాని అర్థం చెప్పమన్నాను.

ఎబ్‌నవాన్ యిలా అన్నాడు. ‘ఈ ప్రపంచంలో ఏపురుషునీ ప్రేమించనంత ఘనంగా ఆమె నిన్ను ప్రేమించింది, ఆమె స్థూలంగా వలంగా వుంటుంది అవునా?’ చిత్తం మహాప్రభూ! ఆమెని మీకళ్ళముందు చూచినట్లుగానే ఉన్నదున్నట్లుగా చెప్పేస్తున్నారు. ఆమె నన్ను ప్రేమించిన మాట మాత్రం వాస్తవం కాదని నా మనవి. నన్ను ప్రేమించినట్లు ఒక్క నిదర్శనంకూడా ఆమె చూపించలేదు.’ అని మొరపెట్టుకున్నాను.

‘ఆమెకి భర్త లేదు’ అన్నాడు.

“అవును ప్రభూ:” అన్నాను

“అబ్బాయి! నీఅంగం చాలా చిన్నదిగా కనిపిస్తున్నది. అంత చిన్న అంగం ఆమెకు సంతృప్తి నివ్వలేదు. ఆమె దాహం తీరబోదు. గాడిద కున్నంత అంగం ఆమె ప్రియుడికి కావాలి. ఇది నిజం కాదంటావా? నిజంచెప్పు” అని ప్రశ్నించాడాయన.

నేను ఆయన అనుమానం సరియైంది కాదని. నా అంగం చాలా పెద్దదనీ మనవిచేసుకున్నాను. దానితో ఆయన నాకేమీ భయం లేదని అభయహస్తమిచ్చి, ఆమె పాటకుగల అర్థాన్ని యిలా వివరించాడు.

గుడారం ఆమె యోని ప్రమాణానికి చిహ్నం. విప్పారిన గుడారం వలె విశాలంగా వుందని ఈ మాటలో ఆమె సూచించింది. యిక పర్వత శిఖరాలు రెండూ ఆమె తొడలు. ఇక ఆ రాట గురించి–ఆ గుడారాన్నెత్తిన రాట ఎప్పుడో మాయమై పోయిందంటే అర్థం ఆమెకు భర్త చచ్చిపోయాడని, యోని

అధరాలను ఎత్తిపెట్టే అంగాన్ని రాటతో పోల్చిందిఆమె. ఇక పిడిలేని గిన్నెసంగతి; పిడిలేని గిన్నెని పట్టుకోవడం కష్టం కనుక పురుషాంగం (పిడి) లేని యోని (గిన్ని)తో ఆమె స్థితిని చెప్పుకుంది. “త్రాళ్ళు తెగిపోయాయి. మధ్యభాగం కృంగింది” అని పాడింది. ఆమె –దానికర్థం చెబుతా విను. మధ్యగా ఆధారభూతమైన స్తంభం లేకపోవడంవల్ల ఆ గుడారం మధ్యభాగం కృంగిపోవడం సహజం. ఏ ఆధారమూ లేకుండా నిలబడగల శక్తి దానికి లేదు. కనుక భర్తలేని స్త్రీకి సంపూర్ణమైన ఆనందం లేదు. భగవంతుడు భగవతియైన స్త్రీని ఎంత కామాతురగా తయారుచేశాడో! ఆమె యోనిని గిన్నెతో పోల్చుకొంటున్నది. అది అన్నం వండడానికి పనికివచ్చే పాత్ర. ఆ పాత్రలో అన్నం ఉడికేటపుడు ఆ గిన్నెని చేత్తో పట్టుకుని రెండో చేత్తో పొడుగాటి తెడ్డును ప్రవేశపెట్టి కలియత్రిప్పవలసివుంటుంది. కనుక ఆ రకం పెద్దగిన్నెల్ని గట్టిగా పట్టుకొని కలియత్రిప్పితేగాని ప్రయోజనం లేదని ఆమె చెబుతోందన్న మాట. తెడ్డు పెద్దదైతే తప్ప అన్నం పచనానికి

రాదు. చిన్న చిన్న స్పూనులతో అది సాధ్యం కాదు. ఆ గిన్నెకి పిడిలేదని మరిచిపోవద్దు. కనుక సరియైన తెడ్డు లేకుండా దాన్ని ముట్టుకుంటే చేతులు కాలుతాయని, అన్నం వుడకదని–అర్థం నాయనా జవౌడీ. ఆడవాళ్ళ ప్రకృతికి ఇది సంకేతంరా నాయనా! నీ అంగం సరియైన ప్రమాణంలో లేకపోతే, సరిగా పచనంచెయ్యదు. కనుక ఆమెకు సంతృప్తి లభించదు.

పిచ్చివాడా! నువ్వు ఆమెను అర్థిస్తూ దూరంగా వుంటున్నావేకాని, కాళ్ళూ చేతులూ పెనవేసుకొని ఆమెని నీ గుండెలకి హత్తుకొంటూ ఆనందించలేకపోతున్నావ్. అంత పిరికివాడిపై కరుణను చూపించడం ఆమెకు యిష్టంలేదు. అయినా యిలాగే నువ్వు ఆమెను దూరంగా వదలి ఆమె కామాగ్నికి ఆమెనే దహించుకపోనిస్తే–గిన్నెలో ఏమీ లేకుండా గిన్నెకింద మంట పెడితే గిన్నె అడుగు మాడినట్లు నీ ఆనందం నశిస్తుంది. ఆమె కోరిక తీర్చలేవు. ఈసారి అర్థమైందా? ఆమె నీ కోరికను ఎందుకు అంగీకరించలేదో? ఆమెలో ఆగ్నిని రగిల్చి దాన్ని చల్లార్చలేవని, దాన్ని చల్లార్చే శక్తి నీలో లేదని ఆమెకు అనుమానం. ఇంతకీ ఆమె పేరేమిటి బవౌడీ?"

"పాదేహత్‌హల్ జమాల్ (ఉషా సుందరి)" అన్నాను.

"పో, ఆమెదగ్గరికి." అన్నాడు ఋషి. యిదిగో నీకీ కావ్యం వ్రాసిస్తున్నాను. చదివి వినుపించు ఆమెకి. నీ ప్రయత్నం ఫలిస్తుంది. ఆ తరువాత వచ్చి ఏం జరిగిందో చెప్పు!" అన్నాడు ఋషి.

అలాగేనని మాటయిచ్చాను. ఆయన ఈ క్రింది పద్యపాదాలు వినిపించాడు.

"ఓ ఉషాసుందరీ! సౌందర్యరాశీ!
ఓర్మి చూపించు నువ్వు! నీభాష తెలుసు
నాకు–
నీ భావం ఎరుగుదును–వాటిని పాలిస్తాను!
శిరసావహిస్తాను!
నీ అందాలకు నువ్వే సాటి!
నీ ప్రశ్నకు జవాబులను
ఎరుగని మూర్ఖుడనని పరిహసించ కేమాత్రం
యిక ముందట నన్ను–
నీ యందం అనురాగం
నన్నొక మూర్ఖుని చేసెను
నన్నెరిగిన వారంతా
నేనొక మూర్ఖుడననిరి;
దెయ్యం పట్టిందా యీ
దౌర్భాగ్యునికని వారనిరి–
ఏమీ తెలియని వట్టి
బప్పన్నని వారనిరి–
దేవుడు కరుణామయుడు!
జీవిత శృంగారంలో
చరమాంకం రచించమని
దేవుడు నాకేయిచ్చెను

అందరికన్నా అంగం:
ఎవడికి లేదట్టిది–
ఆ అంగం నీ కనులచూడు!
దాని పొడవు కొలిచిచూడు–
రుచిచూచిన ఏ వనితా
నను విడువదు జన్మంతా:
వెర్రిప్రేమ ఆమెలోన
పల్లవించు ననుక్షణం

దూరంనుండియె చూస్తే
స్తంభంలా కనిపించును
నీ తలపున స్తంభిస్తే
నా బట్టలెత్తి నను సిగ్గిల చేయును,
తీసుకొనుమీ స్తంభాన్ని
రాటలేని నీ దేరాకు
పర్వత శిఖరాలమధ్య
అమర్చుకొమ్ము తెలివిగాను
పెనుతుఫాను వచ్చిననూ

సడలదు ఇసుమంతైనా
మేకు కొట్టినట్టుండి
పిడి ఎరుగని నీ గిన్నెకు
పిడియై అమరును.
ఎంత బలంగావుందో
ఎంత ధృడంగావుందో
పరీక్షించి చూచుకొమ్ము
నీ తొడలమధ్య గిన్నెలోన
ఉడికే అన్నాన్ని కలియబెట్టు ఈ తెడ్డు-
ఆ గిన్నెకు ఈ తెడ్డు-
ఈ తెడ్డుకు ఆ గిన్నె-
కరుణించిన భగవానుడు
తగునవియే సృష్టించెను."

ఈ పద్యాల్ని కంఠతాపట్టి ఎబౌ నవావ్‌నుండి సెలవు తీసుకొని పదేహత్ జమాల్ దగ్గరకు వెళ్ళాను! ఇంకా ఒంటిగానే పరితపిస్తోంది. ఆమె తలుపు కొట్టగానే ప్రభాత సూర్యుడిలా చరచరా దూసుకువచ్చి- "ఓ భగవంతుని శత్రువా! ఈ సమయంలో ఎందుకు వచ్చావు?-అని అడిగింది.

"ఓ నా రాణీ! చాలా ముఖ్యమైన పనిమీద వచ్చాను" అని మనవి చేశాను.

"అయితే చెప్పు అదేమిటి? నీకేమైనా సహాయం చెయ్యాలేమో!" అంది

"తలుపు వేసేదాకా నేను పెదవి విప్పి మాట్లాడను." అన్నాను.

"ఏమిటి యివ్వాళ నీకు యింత ధైర్యం వచ్చింది?" అందామె

"ఓ నా రాణీ! ధైర్యం నాకు సహజ లక్షణం" అన్నాను.

ఓరీ నీకు నీవు శత్రువా! నీజాతిలో కనిష్టుడా! నేను తలుపు మూస్తే నాకోర్కెని చల్లార్చేది ఏదీ నీదగ్గర లేనపుడు నీతో నాకేం పని? ఓరీ బానిస మొగమా!" అని తిట్టిందామె.

"నీ మంచం మీద పడుకోనీ, నీ అనురాగం చూపించు"

ఆమె నవ్వింది. వేం ఇంట్లోకి ప్రవేశించాక, నౌకర్ని పిలిచి బయట తాళం వెయ్యమంది. ఆమె ప్రక్కలో పడుకొని మళ్ళా నేను నా బాధను మొరపెట్టు కున్నాను. కాని ఆమె యిదివరకటిపాటే మళ్ళీ పాడింది. ఆ పాట సాంతం విని నాకు అబుజవాన్ చెప్పినపాట ఆమెకి అప్పగించాను.

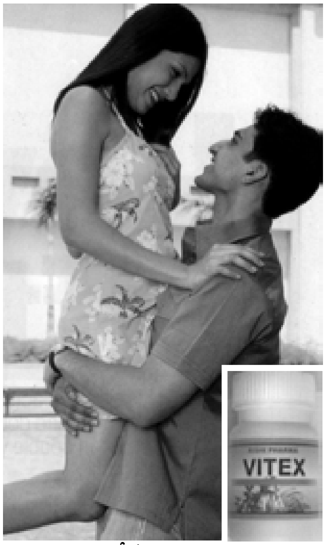
పాట వింటూవుంటే ఆమె చలించి పోయింది. ఆమె చిత్తం స్థానం తప్పింది. పరవశమైపోతూంది. ఆవులించింది. సాగిల పడింది. నిట్టూర్చింది. దానితో నేను చేరవలసిన గమ్యం చేరుకున్నానని తెలిసింది. పాటపూర్తి అయ్యేసరికి నా అంగం స్తంభించి అంతకంతకీ పొడవు పెరిగిపోయింది. ఆ పరిస్థితిలో పదేహట్ జమాల్ తన కనులతో చూచి దానిమీదకు లంఘించి, చేతితో పట్టుకుని తొడలమధ్య చేర్చింది. అప్పుడన్నాను- ఓ నా కంటి పాపా! యిక్కడ చెయ్యగూడనిది రా పోదాం నీ గదిలోకి"

"ఓ లం..కొడకా! నన్ను వొంటరిగా వదలు. అంతకంతకీ నీ అంగం ఊరికే పెరిగిపోతుంటే నాకు తెలివి తప్పిపో తోంది, ఏమి అందంరా నీది? అంతకన్న గొప్పదాన్ని ఈ ఇలలో నేనెరుగను. మాంసలమై మరులుగొల్పు నాయోనిలో పెట్టుదాన్ని, లోకాలను పిచ్చెత్తించిన నా యోనికే యిప్పుడు మతిపోయింది. దీనిపైన మోహంతో ఎందరెందరో చచ్చారు ముందు నీకన్నా గొప్ప వాళ్ళు, రసజ్ఞులు, సామ్రాట్లు దీన్ని పొందలేకనే పొడుచుకుచచ్చారు. చూడు పెట్టేవుట్టావురా నువ్వు? అనుభవించరా దీన్ని" అందామె.

నీ గదిలో తప్ప ఇంకెక్కడా ఆ పని చెయ్యను" అన్నాను మళ్ళీ.

(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 ముందు ఖరీదు ఎం.ఓ. చేస్తే పోస్టుఖర్చులకు విపిపిగా పంపుతాము.

RISHI PHARMA

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

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు

(GMP Certified Ayurvedic Drugs)

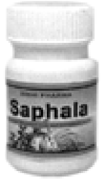
ఎనర్జెక్స్

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

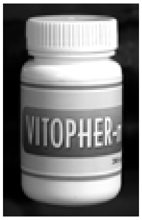
స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ శక్తికి, తృప్తికి, సంతోషానికీ.. వైటెక్స్ వాడండి.
అలసట, నిస్సత్తువ, నిస్త్రాణ, స్ట్రెస్ వల్ల కలిగే లైంగిక సమస్యల్ని తొలగించి, కామవాంఛను, కామ సామర్థ్యాన్ని పునరుద్ధరిస్తుంది. సురక్షితం. అలవాటుగా మారదు.

- రోజుకి 2 కేప్సూల్సు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం

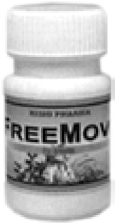
సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...

VITOPHER-n

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



ఫ్రీమూవ్



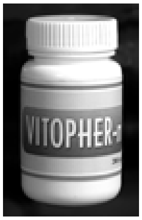
కీళ్ళ నొప్పులు, నడుంనొప్పి, కండరాల నొప్పులు, చికెన్‌గున్యా నొప్పులకు గుడ్‌బై చెప్పండి.
పథ్యం లేదు. వేడి చేయదు

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

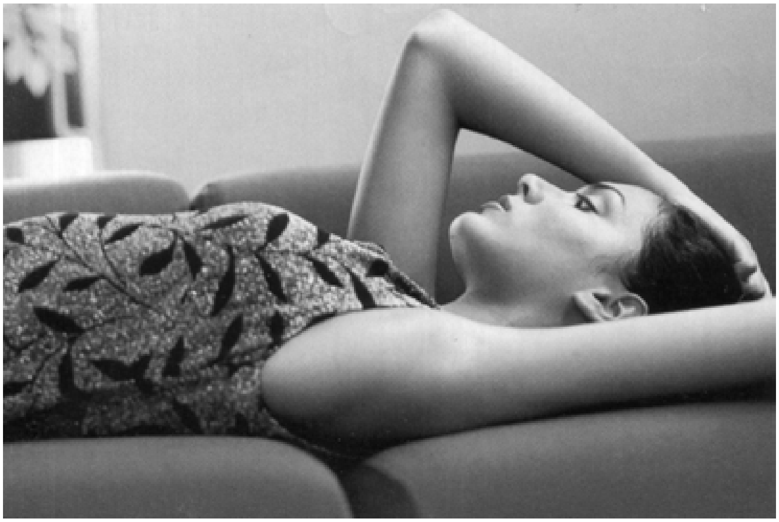
సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...

TransQ

వీర్యకణాల చలనశక్తిని, సాఫల్యతా శక్తిని మెరుగుపరచి, సంతానం కలిగేందుకు దోహదం చేస్తుంది



Contact :
Rishi Pharma Marketing, 40, Industrial Estate, Samalkot - 533440
Ph : 0884-2327454



ఆ ఉద్దేశ్యంతో అనకపోయినా...

- **జి. శివకుమార్,** క్లినికల్ సైకాలజిస్ట్, shiva.cli.psy@gmail.com

మానసిక సమస్యలకు క్రమం తప్పకుండా వైద్యం తీసుకుంటున్నప్పటికీ, చాలామందిలో అవి నయమైన చాలా కొద్దికాలంలోనే తిరగబెడుతుంటాయి. దానికి గల ఒక ప్రధాన కారణం అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తి పట్ల అతని కుటుంబ సభ్యులు, బంధుమిత్రులు వ్యక్తపరిచే మనోభావాలే (Expressed Emotions) అంటే ఆశ్చర్యం కలగక మానదు.

ఆప్యాయత కొద్దీ అన్నా.., అనాలోచితంగా అన్నా.. విసుగు చిరాకులతో అన్నా.. దగ్గరివాళ్ళు వ్యక్తపరిచే మనోభావాలను బట్టి అనారోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తిలో జబ్బు పూర్తిగా నయమయ్యే దిశగా పురోగమిస్తుందా లేదా అది తిరగబెట్టే దిశగానా అనేది తెలుసుకోవచ్చును.

కుటుంబసభ్యులు, బంధువులు, మిత్రులు అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తిపట్ల తరచు వ్యక్తపరిచే ప్రతికూల మనోభావాలు మూడు రకాలుగా ఉంటాయి. ఆ భావాలే జబ్బు తిరగబడేలా చేస్తుంటాయి. అవి:

1) తీవ్ర విమర్శలు చేయడం (Critical Comments),

2) చిరాకు, కోపం, అసహనం వ్యక్తం చేయడం (Hostility)

3) అతిగా కలగచేసుకోవడం (Emotional Overinvolvement).

తీవ్ర విమర్శలు చేయడం :

అనారోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తి దానిలోంచి బయటపడే క్రమంలో కుటుంబ సభ్యులు తన ప్రవర్తనను, లక్షణాలను విమర్శిస్తూ చేసే వ్యాఖ్యలు ఆ వ్యక్తి మనోబలాన్ని ఎంతగానో కృంగదీస్తాయి. అవి తన సమస్యను ఎదుర్కొనే శక్తిని క్షీణింపచేస్తాయి. అందువల్ల అతను తిరిగి అనారోగ్యం పాలవ్వవచ్చు.

అసహ్యించుకోవడం

మానసిక సమస్యలతో, అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తిని అసహ్యించుకోవడం ఏమాత్రం మంచిది కాదు.

ఆ వ్యక్తి చాలా స్వార్ధపరుడనీ, అనారోగ్యాన్ని కొనసాగిస్తూ చాలా పనులు సాధించుకుంటున్నాడని, సేవలు, ఉపయోగాలు పొందుతున్నాడని, అందుకనే అనారోగ్యంలోంచి బయటపడడం తనకు ఇష్టం లేదని, కొన్ని సార్లు ఆరోగ్యం కుదుటపడినా ఆ లాభాలు పొందాలని ఇంకా అనాగ్యంతో ఉన్నట్లు నటిస్తున్నారని కొందరు భావిస్తారు. తదనుగుణంగా నిందిస్తారు, నిర సిస్తారు.

ఆ నిందలు, తృణీకారం, నిరసనలు ఆ వ్యక్తి మనోభావాలను ఎంతగానో నొప్పించి తిరిగి తీవ్ర మానసిక సంఘర్షణకు గురిచేస్తాయి. దీనివల్ల నయమవబోయే

కాగలుగుతాడు.

అందుకు కుటుంబసభ్యులు చేయ వల్సింది: 1) Provide Warmth (బాసట నివ్వడం) 2) Giving Positive Remarks

బాసట

కుటుంబ సభ్యులు ఇతను చేసే ప్రతీ పనిలో అతిగా కలగచేసుకోకుండా 'నీకోసం మేమంతా ఉన్నాము' అన్న ధైర్యాన్ని కలిగిస్తూ తనకు అవసరమున్న చోట మాత్రమే తనకు సహాయపడడం వల్ల నువ్వు నీ సమస్యను ఎదుర్కోగలవు అన్న ధైర్యాన్ని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించవచ్చు.

ఆ వ్యక్తిని ప్రేమపూరితంగా ఆదరించ గలిగితే ఆ వ్యక్తి తన సమస్యను ఎదుర్కోవ డానికి ఒక గొప్ప అస్త్రాన్ని ఇచ్చినట్లే.

2) Giving Positive Remarks :

అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తియొక్క ప్రవర్తనలో ఉండే నెగటీవ్ క్వాలిటీస్‌ని తన ముందు ఉంచి కించపరచడానికి బదులు ఆ వ్యక్తి తన అనారోగ్యంలోంచి కోలుకోవడానికి చేసే ప్రయత్నంలో తను చేసుకునే మార్పులను, పెంపొందించుకునే పాజిటీవ్ క్వాలిటీస్‌ని ప్రోత్సహించడం చాలా మంచి ఫలితాలు ఇస్తుంది.

తను చేసుకోవాల్సిన సవరణలను ప్రేమతో, ప్రోత్సాహపూర్వకంగా తెలియజేస్తే ఆ వ్యక్తిలో సమస్యను ఎదుర్కొనే ధైర్యం, ఉత్సాహం పెరుగుతుంది. తన సమస్యను ఎంతో శక్తివంతంగా ఎదుర్కొని త్వరగా కోలుకోగలుగుతారు.

అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తి త్వరగా కోలుకోవాలంటే తమవంతు సహాయం అందించాల్సిన బాధ్యత కుటుంబంలోని ప్రతీ ఒక్కరిపై ఉంటుంది. దానికోసం పైన వివరించిన చిన్న సవరణలు చేసుకుంటే వారిలో మార్పు చాలా సులువుగా తీసుకు రావచ్చును.

అనారోగ్యం తిరిగి మొదటి దశకు చేరుస్తుంది.

అతిగా కలగజేసుకోవడం

కొందరు కుటుంబసభ్యులు పైన పేర్కొన్న రెండింటికీ నిరుద్ధంగా అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తి పట్ల అతిగా జాలిని వ్యక్తపరుస్తుంటారు. ఒక చిన్న పిల్లాడితో ప్రవర్తించినట్లుగా ఆ వ్యక్తి చేసే ప్రతీ పనిలో చేయి దూర్చుతుంటారు. ఆ వ్యక్తి అనారోగ్యంగా ఉండడం గురించి అతని/ఆమె ముందే ఇతరులతో తీవ్ర ఆందోళనను వెలిబుచ్చుతుంటారు.

ఇలా చేయటంవల్ల ఆ వ్యక్తిని పూర్తిగా సంరక్షిస్తున్నామని, తన ఆరోగ్యం త్వరగా కోలుకోవడానికి ఎంతో సహాయం చేస్తున్నా మనీ అనుకుంటారు. కాని, అది ఆ వ్యక్తి కి మేలు చేయదు సరికదా అసమర్థతాభావాన్ని పెంచుతుంది.

ఇంతకు ముందు తాను 'ఒంటరిగా చేసే పనులు ఇప్పుడు కుటుంబ సభ్యుల సహాయంతో అతి కష్టం మీద చేయగలుగు తున్నాను' అని అనిపిస్తాయి.

అది ఆ వ్యక్తి అనారోగ్యంలోంచి కోలుకునే సమయంలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని తగ్గించేసి తిరిగి సమస్యల పాలయ్యేలా చేస్తుంది.

❖ ❖ ❖

ఇలా ఈ మూడు రకాల సందర్భాలు ఆ వ్యక్తి అనారోగ్యానికి కారణమయిన పాత ఒత్తిడిలు, అలవాట్ల నుండి బయటపడే సమయంలో తిరిగి అవే వత్తిడిలకు, అలవాట్లకు గురిచేసి మళ్ళీ అనారోగ్యం పాలయ్యేలా చేస్తాయి.

మరి ఎలా నడుచుకోవాలి?

అనారోగ్యంతో ఉన్న ప్రతీ వ్యక్తీ అందులోంచి బయటపడి సంపూర్ణ ఆరోగ్య వంతులు కావాలని కోరుకుంటారు.

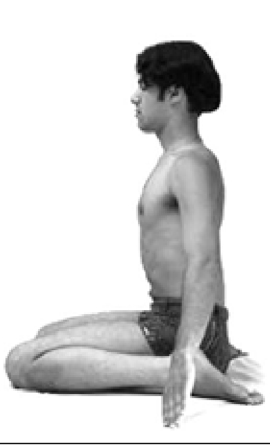
కాని అందరిలోనూ దానికి కావాల్సిన ముడిసరుకులు ఉండవు. కుటుంబ సభ్యులు ఈ విషయాన్ని గ్రహించి, ఆ వ్యక్తి తన సమస్యలోంచి కోలుకునేలా ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, సామర్థ్యాన్ని పెంపొందిస్తే ఆ వ్యక్తి చాలా త్వరగా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడు

పురుషుల శీఘ్రస్ఖలనాన్ని, స్త్రీల కామజడత్వాన్ని పోగొట్టే...

'యోని ఆసనం'

సంస్కృతంలో స్త్రీ జననాంగానికి పేరు యోని. కనుక పేరుని బట్టి ఈ ఆసనం స్త్రీలకి సంబంధించినదనిపించవచ్చు. స్త్రీ పురుషు లిద్దరూ సమానంగా ఆచరించదగ్గ ఈ ఆసనం వల్ల ఇద్దరికీ అనేక లాభాలు న్నాయి.

యోని ఆసనం వల్ల తొడ కండరాలు, తుంటి కండరాలు చక్కగా సాగుతాయి. మోకాళ్ళు, చీలమండల కండరాల సాగుదల గుణం పెరుగుతుంది. పద్మాసనం, సిద్ధాసనాల వంటి ఆసనాలు సులువుగా వేయగల సామర్థ్యం ఏర్పడుతుంది.



ముఖ్యంగా ఈ ఆసనంలో కూర్చునే ప్రత్యేక విధానం కారణంగా ఆసనం వేసేటప్పుడు కాళ్ళకు రక్త సరఫరా తగ్గి పొత్తికడుపులోని అవయవాలకు, జననాంగాలకు అధికంగా రక్త ప్రసారం జరుగుతుంది. ఫలితంగా **స్త్రీలకు ఋతుశూల, ఋతు సమస్యలు, మెనోపాజ్ సంబంధ సమస్యలు తగ్గుతాయి. యోని ఆసనం వల్ల సెక్సు సమస్యలు తీరడం, తగ్గడం విశేషం. జననాంగాలకు పెరిగే రక్త ప్రసారం వల్ల స్త్రీలలో జడత్వం (వాంఛా రాహిత్యం, స్పందన లోపించడం) నయ మవుతాయి.**

పురుషుల్లో శీఘ్రస్ఖలనం, స్తంభన వైఫల్యం అదుపులో కొస్తాయి.

మలద్వార కండరాలు, మూత్రావయవ కండరాలు, యోని కండరాలకు చక్కటి వ్యాయామం కలగడంతో 'భావప్రాప్తి' గాఢంగా కలిగి రతి సుఖం యినుమడిస్తుంది. గాఢమైన భావప్రాప్తి కారణంగా మనసూ, శరీరమూ గొప్ప సడలింపు (relaxation) కి లోనవు తాయి. ప్రశాంతత లభిస్తుంది.

ఇన్ని విశేష లాభాలు గల ఈ ఆసనం వేయడం సులువే.

విధానం

● ముందుగా నేలమీద మోకాళ్ళపై నిలుచోండి. ఇది స్టార్టింగ్ పొజిషన్.

● ఇప్పుడు మోకాళ్ళను ఎడంగా జరుపుతూ, వీపుని నిటారుగా ఉంచుతూ, తుంటిని క్రమేణా క్రిందికి దించి, నేలను తాకించాలి.

(ఇది చిన్న పిల్లలకు యువతీ యువకులకు సాధ్యమైనట్టుగా పెద్దవారికి సాధ్యం కాదు. కాబట్టి మొదట్లో కొన్నాళ్ళపాటు ఆసనం నేలమీద ఆనుకునే చోట తలగడ వేసుకోవచ్చు. ప్రాక్టీసు చేసేకొద్దీ కండరాలు, కండరపు తాళ్ళు సాగడం మొదలుపెట్టి తలగడ లేకుండా ఆసనాన్ని పూర్తిగా నేలకి ఆనించగల స్థాయి వస్తుంది)

పూర్తిగా మీ తుంటి నేలను తాకేసరికి మీ కాలిమడమలు మీ తొడలకి అడుగుదూరంలో ఉంటాయి. పటం (3)లోలా బయటకి తిరిగి ఉంటాయి. పిక్కలు మీ తొడల్ని ఆనుకుని ఉంటే మంచిది (ప్రారంభంలో పట్టింపు లేదు). మోకాళ్ళు నొప్పి పుట్టకుండా తొడల కండరాల్ని సాధ్యమైనంత పట్టుసడలించి కూర్చోండి.

ఇప్పుడు మీ చేతులు రెండూ నిటారుగా చెరొక పక్కకీ చాచి, మీ పిరుదులకు రమారమి అడుగున్నర దూరంలో బొటన వేలిపై ఆన్చుకోండి (3వ పటం చూస్తే అర్థమవుతుంది). చేతిని మోకాలి వద్ద మడవ వద్దు. నడుం నిటారుగా ఉంచడం కూడా మరవొద్దు.

ఈ పొజిషన్‌లో నెమ్మదిగా, గాఢంగా గాలిని పీల్చడం, విడువటం 6 సార్లు చేయాలి

అంతే!.

మగవాళ్ళ సామర్థ్యాన్ని పెంచే మార్గాలు

లక్షలాది మంది భారతీయ యువకులకీ, నడి వయస్కులకీ సెక్సు సామర్థ్యం గురించి భయాలున్నాయి. తాము సమర్థులం కామేమో? సెక్సులో బలహీనులమేమో? రతిని సంతృప్తికరంగా చేయలేమేమో? భార్యని సుఖపెట్టలేమేమో? ఇలా ఒకే అంశాన్ని పది రకాలుగా ఊహించుకొని భయపడుతున్నారు.

దీన్ని పెర్ఫామెన్స్ ఏంగ్జయిటీ అంటారు. "ఒక మనిషి తను పాల్గొనబోయే లైంగిక కార్యకలాపంలో ఏదైనా సమస్య తలెత్తవచ్చన్న భావనకి బలీయంగా లోనవడాన్ని" సెక్సువల్ పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ అంటాం. ఫలితంగా మగవాడిలో ఆదుర్దా, ఆందోళనలు ఏర్పడి అంగం స్తంభించకపోవడం, తగినంతసేపు అంగస్తంభనం నిలవకుండా మధ్యలో దృఢత్వం కోల్పోవడం, త్వరగా స్ఖలనమైపోవడం, లాంటివి జరుగుతాయి.

ఆదుర్దా ఉంటే సెక్సు వైఫల్యం ఎందుకు కలుగుతుంది?

సెక్సు, ఆదుర్దా రెండూ కూడా మనసుపై ఆధారపడిన అంశాలు. ఏది బలీయంగా ఉంటే దాని ప్రభావమే ఎక్కువ ఉంటుంది. ఆదుర్దా నరాల వ్యవస్థపై తెచ్చే మార్పులు సెక్సువల్ స్పందనలకి అడ్డుపడతాయి. కనుక ఇటు ఆదుర్దాగా ఉంటూనే అటు ఏం జరగనట్టు సెక్సులో పాల్గొనగలగడం సాధ్యం కాదు. మనసులో భయం ఉన్నా, కంగారు ఉన్నా, దడ ఉన్నా... ఓ బాల్చీడు నీళ్ళు తోడి పట్టుకురా అంటే తేగలుగుతారు. చేతులు ఆ పనిని చేయగలవు. కాని అంగాన్ని స్తంభింపచేయమంటే చేయలేరు. అదీ తేడా!

సెక్సువల్ పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ ఏయే రకాలుగా వ్యక్తమవుతుంది?

పురుషుడి విషయంలో సెక్సువల్ పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ ప్రభావం ప్రధానంగా అంగస్తంభనం మీద, భావప్రాప్తి-స్ఖలనాల మీదనే ఉంటుంది. దానివల్ల :

– అంగం ఆ సమయంలో అసలే స్తంభించక పోవచ్చు.

– ప్రణయకళ (ఫోర్ ప్లే) సమయంలో చక్కగా స్తంభించి, తీరా అంగ ప్రవేశం చేయబోయే టైంకి తటాలున మెత్తబడి పోవచ్చు.

– అంగప్రవేశం చేసి కొద్ది స్ట్రోకులిచ్చేసరికి మెత్తబడి పోవచ్చు (స్ఖలనం కాకుండానే)

సాధారణంగా ఏం జరుగుతుందంటే ఈ వ్యక్తి తన ఫెర్మార్మెన్స్ (నిర్వహణ, సామర్థ్యం) మీద దృష్టి ఎక్కువగా కేంద్రీకరిస్తాడు. ప్రణయ సమయంలోనూ, రతి సమయంలోనూ కలిగే సుఖానుభూతులను ఆస్వాదించాల్సింది పోయి 'చెయ్యగలనా లేదా' 'ఎంతో బాగా చెయ్యాలి' లాంటి విషయాలపై మనసు ఫోకస్ అవడంతో సమస్యలేర్పడతాయి.

అదీగాక ఆదుర్దాకి ప్రాతిపదిక భయమే. వాసిలో తేడా తప్ప రెండూ ఒక్కలాంటివే. బాగా పెర్ఫార్మ్ చెయ్యకపోతే స్త్రీ ఏమనుకుంటుందోనన్న భయం, పనికిరానివాడిగా జమకట్టి విడిచిపెట్టేస్తుందన్న భయం – ఇలాంటివి అంతర్లీనంగా పనిచేస్తాయి. వాటివల్లనే మొదటికి మోసం వస్తుంది.

ఆడవాళ్ళలో ఈరకం ఆదుర్దా లుండవా?

ఆడవాళ్ళలో కూడా ఈ రకం సమస్య లున్నాయి. ఎటొచ్చీ వాళ్ళకి మగవాడిని తృప్తి పరచి తన స్త్రీత్వాన్ని ఋజువు చేసుకోవాలన్న ఆరాటం ఉండదు కనుక దాన్ని పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ అనం. వారికి ఏంగ్జయిటీ కారణంగా భావప్రాప్తి లేటవుతుంది లేదా కలగదు. కనుక భావప్రాప్తి లోపం అంటాం.

కొందరికి అంగప్రవేశ భయం ఉంటుంది. అది తీవ్రంగా ఉంటే పురుషుడు రతికి ప్రయత్నించినపుడు, అలాగే డాక్టరు యోని పరీక్షకి ఉపక్రమించినపుడు, ఆ స్త్రీ భయాందోళనలకు లోనై ఆమె యోని కండరాలు ఆకస్మికంగా ముడుచుకుపోయి అంగప్రవేశం అసాధ్యమవుతుంది. దీన్ని వెజైనస్మస్ అంటాం. పురుషుల విషయంలో లాగే వీరికీ బోలెడంత సెక్స్ థిరపీ, కౌన్సిలింగ్ అవసరమౌతాయి.

పురుషుల సామర్థ్య భయాన్ని పోగొట్టేందుకు చికిత్స ఏమిటి?

మానసికంగా బలంగా ఏర్పడ్డ అభిప్రాయాన్ని మార్చే Cognitive, behavior చికిత్సా విధానాలు సత్ఫలితా లిస్తాయి. ఈ సిద్ధాంతాన్ని ఉపయోగించుకొని మాస్టర్స్, జాన్సన్‌లు రూపొందించిన సెన్సేట్ ఫోకస్ పద్ధతి మంచి రిజల్టు యిస్తోంది.

ఈ పద్ధతిలో 'భార్యను సుఖపెట్టడం' అనే "కార్యనిర్వహణ" నుంచి దృష్టిని ఫోకస్‌ని యిద్దరూ కలిసి సుఖం సంపాదించుకోవడం మీదకి మళ్ళించడం జరుగుతుంది.

అలాగే జననాంగాలు, రొమ్ములు, పెదవులు అని ఏవో 3-4 భాగాలమీద దృష్టి ఫోకస్ చేయడం మాని శరీరం ఆద్యంతమూ కామకేంద్రంగా గుర్తించి ప్రతి అంగుళం నుంచీ ఆనందాన్ని ఆస్వాదించడం మీదకు మళ్ళించడం జరుగుతుంది.

గమ్యం చేరుకోవడం (ఆర్గాజమ్) కంటే ప్రయాణించడమే ఎక్కువ ఆనందకరమని గుర్తించేలా తర్ఫీదు యివ్వటం జరుగు తుంది.

ఎప్పుడైతే ఆనందం గమ్యంలో కాక, ప్రయాణంలో (ప్రణయంలో) ఉందని గుర్తిస్తాడో అప్పుడిక పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ ఉండదు. కనుక స్తంభన సమస్యలు కలగవు.

కాని దీనంతకూ కొన్ని వారాల శిక్షణ అవసరపడుతుంది.

మరైతే మందులేం లేవా?

ఉన్నాయి. ఏంగ్జయిటీని తాత్కాలికంగా తొలగించి ధీమా కలగించడానికి మందులు వాడవచ్చు. **వైటెక్సు, సెక్స్‌టోను, ఎనర్జెక్స్** లాంటి ఔషధాలు తగిన మోతాదులో వాడితే సత్ఫలితాలొస్తాయి.

అయితే తనకు కావలసిన ఫలితం వచ్చేక, అంతటితో వదిలెయ్యకుండా పురుషుడు ప్రణయకళా విధానాలను నేర్చుకొని సెన్సేట్ ఫోకస్‌ని నేర్చుకొని జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకోవాలి.

కేవలం మందులతో సరిపెట్టుకోవాలని చూడకూడదు. పాయసాన్ని గడగడ అర నిముషంలో తాగేసి అమ్మయ్య అనుకోడానికీ, గుక్క గుక్కకీ రుచిని ఆస్వాదిస్తూ తీసుకొని, ఆహ! నుకోవడానికీ ఎంత తేడా ఉంది? అంతకు ఎన్నో రెట్లు తేడా ఉంటుంది. ప్రణయానికీ, ఒట్టి సెక్సుకీ మధ్య!

కొంతమంది మగవాళ్ళు తమకి తమ భార్యల వల్ల అంగచూషణ ద్వారా భావప్రాప్తి కలగడం లేదని... (అంగ చూషణ ద్వారా తాము భావప్రాప్తి "పొందలేక పోతున్నా"మని) వాపోతుం టారు. మరి ఇదికూడా పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ క్రింద వస్తుందా?

వస్తుంది. కాని యిక్కడ అర్థం చేసుకోవలసిందేంటంటే ప్రతిదానికీ ఓ విధానమంటూ ఉంటుంది. ఆ విధానం మనిషి మనిషికీ మారొచ్చు. ఆ విధానం ప్రయోగం ద్వారా తెలుసుకునే వరకూ ముఖరతిద్వారా భావప్రాప్తి కలగకపోవచ్చు.

అదీగాక కొందరికి మౌఖిక ప్రేరణ వల్ల అసలే భావప్రాప్తి కలగకపోవచ్చు. అలా కలగకపోవడం లోపం కాదని, కలిగినంతమాత్రాన అది గొప్ప కాదనీ... గుర్తించడం అవసరం.

ఈ రకం పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ మేం ఆడవాళ్ళలో ఎక్కువ చూస్తున్నాం. మన వెబ్‌సైట్ (www.abhisarika.com) ద్వారా విదేశాలనుండి సందేహాలు, సమస్యలు పంపే మహిళలు అనేకమంది "నేను నా బాయ్ ఫ్రెండ్/భర్తకి అంగచూషణ ద్వారా భావప్రాప్తి కలిగించలేకపోతున్నాను. దీనివల్ల అతనికి నేను దూరమౌతానని భయపడు తున్నాను. నా అసమర్థతను పోగొట్టు కునేదెలా?" అంటూ రాస్తుంటారు.

నిజానికి అది ఆమె అసమర్థత కాదు. అతని అంగశీర్షంలో నాడుల నైశిత్యం తక్కువగా ఉండొచ్చు. సుంతీ వగైరాల వల్ల తగ్గి ఉండొచ్చు. అది ఆమె తప్పూ కాదు, అతని తప్పూ కాదని గుర్తించాలి. కొంత మంది స్త్రీలు (చాలా అరుదే అనుకోండి!) కేవలం రొమ్ముల్ని ప్రేరేపించినంత మాత్రాన భావప్రాప్తి పొందగలరు. ప్రతి ఒక్కరూ 'నాకు అలా అవటం లేదు' అని బాధపడితే సాధ్యమవు తుందా? అలాగే ఇదీను. ఏది ఏమైనా అన్ని సెక్సు సమస్యలకి పరిష్కారం PLISSIT ద్వారా లభిస్తుంది. అంటే ఏంటో తెల్సా?

- P = Permission ఫర్వాలేదు, కానియ్ అని ఓకే చెయ్యడం.
- LI = Limited Information అవసరమైన మేరకు సమాచారం ఇచ్చి సందేహం తొలగించడం.
- SS = Specific Suggestions వారి సమస్యకు తగిన ప్రత్యేక సలహాలివ్వడం.
- IT = Intensive Therapy ఇహ లాభం లేదు ఓ పట్టు పట్టాల్సిందేనని పూనుకొని లోతైన చికిత్సకి ఉపక్రమించడం.

అది మందులు కావచ్చు, సెక్స్ థెరపీ కావచ్చు, ఆపరేషన్లు కావచ్చు.... అన్నీ చెరికొంతా కావచ్చు.

మొత్తం మీద సెక్సు సమస్యలకి కొంత పరిష్కారం శాస్త్రీయ సెక్సు విజ్ఞానం మీద, కొంత చికిత్స మీద ఆధారపడుతుంది. ✻

అలా అయితేనా?!

చాలామంది ఎప్పుడూ ఏదో ఒక విషయంలో అసంతృప్తి చెందుతూనే ఉంటారు. తమ మూడ్ ఎందుకు బాగోలేదో కారణం చెబుతారు. తాము విజయం సాధించలేకపోవడానికి ఈ పరిస్థితులు ఎదురయ్యాయంటారు. ఏమయినా, "అయితే" (if) అనే పదం ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూ తమని తాము నిరంతర వేదనకు గురి చేసుకుంటారు.

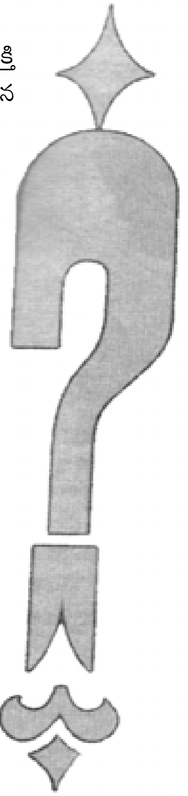
కొన్ని 'అయితే'లు పరిశీలించండి

1. నాకేగాని భార్యా, కుటుంబ జంజాటం లేకుండా ఉండి ఉంటే...?
2. నాకేగాని డబ్బు ఉండి ఉంటే...?
3. నాకేగాని సరయిన ఎడ్యుకేషన్ ఉంటేనా...?
4. నాకేగాని ఉద్యోగం వస్తేనా...?
5. నాకు మంచి ఆరోగ్యం గాని ఉంటే...?
6. నాకు కాలం అనుకూలించి ఉంటే..?
7. నన్ను ఎదుటివారు సరిగా అర్థం చేసుకొని ఉంటే..?
8. నాకు సరయిన అవకాశం ఎదురయ్యి ఉంటే...?
9. నాకేగాని అవకాశం వస్తేనా...?
10. నేనేగాని యువకుడ్ని అయి ఉంటేనా?
11. నా పిల్లల్ని, కుటుంబాన్ని చూసుకునే వారు ఉండి ఉంటేనా...?
12. నా కుటుంబం నన్ను సరిగా అర్థం చేసుకొని ఉంటే...?
13. నా రాశి మంచిది కాదు... మరో రాశిలో పుట్టి ఉంటేనా...?
14. నా జాతకంలో టైము బాగుండి ఉంటేనా...?

అంతా ఇటువంటివారే!

తాను విజయం సాధించక పోవడానికి, ఏ పనులు చేయలేక పోవడానికి, అశాంతిగా మూడ్‌ని పాడుచేసుకొని ఉండడానికి సవాలక్ష కారణాలు చెప్పే వారంతా పరాజిత మనస్తత్వం కలవారే. ఎప్పుడూ ఏదో ఒక అసంతృప్తి వీరిని వెంటాడుతునే ఉంటుంది. ఆయా పరిస్థితులుంటే తాము ఆనందంగా, ప్రశాంతంగా ఉండగలిగి ఉంటామని, విజయం సాధించి ఉందుమని చెప్పేవారంతా ఆ పరిస్థితులు నిజంగా లభిస్తే, సంతోషాన్ని గాని, విజయాన్ని గాని పొంది ఉండరు.

"నాకు గాని సమయానికి లోన్ వచ్చి ఉంటే నా వ్యాపారం బాగుండేది!"



ఒక ఉదాహరణ

ఒక ప్రముఖ వ్యక్తి చనిపోయేముందు తన ఆస్తులను ఇద్దరు కొడుకులకు, కూతుళ్ళకు పంచేసాడు. చిన్న కొడుకు వాటాకి ఒక వ్యాపార సంస్థ వచ్చింది. దాన్ని సరిగ్గా నిర్వహించడం మాని, అప్పుల్లో కొట్టుకు పోయాడు. చక్కగా మంచి వ్యాపారం ఇస్తే ఎందుకు చేసుకోవడం లేదని ప్రశ్నిస్తే- "నాకు వెహికల్ లేదు. వెహికల్ ఉండి ఉంటే దంచేద్దును!" అన్నాడు. అతని అన్నగారు లోన్ తీసుకొని వెహికల్ కొని ఇచ్చాడు. అయినా వ్యాపారం చేయడం మాని దాంతో షికార్లు కొట్టడం మొదలు పెట్టాడు. ఇప్పుడు వ్యాపారం ఎందుకు చేయలేక పోతున్నావంటే మా అన్నయ్య, వదిన సహకరించడం లేదన్నాడు. ఇలా జరుగుతూ 10 ఏళ్ళు కావస్తున్నా అతను నేటికీ సరిగ్గా స్థిరపడలేక పోయాడు.

ప్రతీ సందర్భంలోనూ పరిస్థితులు తమ కనుకూలంగా లేనందుకే విజయం సాధించలేదని చెప్పుకొనే వారెప్పుడూ సంతోషంగా ఉండలేరు. బద్ధకం, వాయిదాల మనస్తత్వంతో, తమని తాము మోసం చేసుకుంటూ గడిపేస్తారు. చివరికి వీరు వెనక్కి తొంగిచూసుకుంటే ఏమీ మిగలదు. అలా చూసుకొని వర్రీ అవుతూ ఏదో ఒక మంచి టైమ్ రాకపోతుందా? అని ఎదురుచూస్తూనే కాలం గడిపేస్తారు.

ఇలా 'అయితే'లు పెట్టే అలవాటున్న వారికి జీవితం నుండి పూర్తిస్థాయి సంతోషం లభించదు. ఏ రోజుకారోజు ప్రతి అంశం నుండి ఆనందం పొందగలిగే వైఖరిని పొందితేనే ఎవరయినా సంతోషంగా, ప్రశాంతంగా బ్రతగ్గలరు.

మీకు గతంపట్ల అసంతృప్తి ఉందా?

మీకు మీ గతంపట్ల అసంతృప్తి ఉంటే, అది నేటి, రేపటి జీవితాలను శాసిస్తుంది. మీ పుట్టుక, బాల్యం, చదివిన చదువులు, మీ భాగస్వామి ఎంపిక... ఇలా ఎన్నో అంశాలలో మీకు అసంతృప్తి ఉంటే, దాన్ని మీరిప్పుడు తలచుకుంటూ, అలా జరగడం వల్లే ఇలా అయ్యానని ఫీలవుతూ ఉంటే (Dissatis faction of the past) అది నేటి జీవితాన్ని రుచి–పచి లేనిదానిగా మార్చి వేస్తుంది. దాంతో వారికి భవిష్యత్‌పై అపనమ్మకం (Distrust of the future) ఏర్పడుతుంది. అదే అభద్రతా భావం (Insecurity feeling) అంటే...! ఇది లేనివారు మన సమాజంలో చాలా తక్కువమంది. కారణం... జీవితంలో ఏర్పడిన అసంతృప్తులను ఏదో ఒక అంశానికి ముడిపెట్టి ఆలోచించడం (Circle of Concern) అనే దృక్పథానికి అలవాటు పడిపోవడమే. గతాన్ని మీరేమీ మార్చలేరు. 'నేటి'ని మీ చేతుల్లో పెట్టుకొని, ఇక్కడ నుండి ఏ పరిస్థితుల కయినా అలవాటు పడి, సుఖ–సంతోషాలతో ఉండడానికి ప్రయత్నిస్తానని గట్టి నిర్ణయానికి వస్తే అది మీ జీవితాలకు ఎంతో ప్రశాంతతను, ఆనందాన్ని, విజయాన్ని తెచ్చి పెడుతుంది.

గతం చరిత్ర - రేపు మిధ్య - మరి నేడో...?

ఒక నిమిషం గడిచినా అది గడిచిన దాని క్రిందే లెక్క. అంటే గతించినదంతా చరిత్ర క్రిందే లెక్క. దాన్ని మీరు మార్చలేరు. మరి రేపో... రేపు ఎలా ఉంటుందో ఎవరికి తెలుసు? అంతా మిస్టరీగానే చెప్పాలి. మరి వర్తమానం (Present) అంటే... మనిషి జీవితానికి లభించిన ఒక బహుమానం (Gift). అంటే "Present is Gift" అని మీరు భావిస్తే అదే మీ జీవితాలకో లిఫ్ట్ (Lift) అయ్యి పైకి... పై.. పైకి తీసుకుపోతుంది. కాని, మనం అలా చేస్తున్నామా...? లేదు...!

గతం గురించి ఎంతో వర్రీ అవుతున్నాం. అలా చేయకుండా ఉంటే బాగుండును. ఇలా చేస్తే బాగుండును అనుకుంటూ, గతంలోకి తొంగి చూసి, తీరుబడిగా వాటిని జ్ఞాపకం తెచ్చుకొని ఏడుస్తున్నాం, అదే సందర్భంలో రేపెలా సాగుతుందో, జీవితాలు ఎలా ఉంటాయో అనే అభద్రతా భావంతో జీవితాన్ని గడుపుతున్నాం. ఇదంతా వర్తమానాన్ని చిన్నా భిన్నం చేస్తుంది. అశాంతికి కారణం అవుతుంది. దాంతో అపజయాలు ఎదురవ్వడం మామూలు విషయం అయిపోతుంది. అలా కాకుండా 'నేటి'ని మీరు బంధించి, ఎంత ఆనందపడాలో అంత ఆనందపడి ఎంత సాధించాలో అంతా సాధించి, ఎంత ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి వీలవుతుందో అంత ఉండడానికి ప్రయత్నిస్తే, Present is Gift అనేది తప్పక నిజం అయ్యి తీరుతుంది.

వీలయినన్ని పనులు చేయండి. ఖాళీగా కూర్చోవద్దు. ఒకవేళ 'రిలాక్స్' అవుతుంటే దాన్ని ఆనందించాలి. అంతేగాని, ఆ సమయంలో చేయవలసిన పనులను జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోవడం కాదు. కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడేటప్పుడు దాంట్లోనూ ఆనందించాలి. వారితో మాట్లాడేటప్పుడు వ్యాపారం, ఉద్యోగాల లోని సమస్యల గురించి ఆలోచించడం చేయకూడదు.

★

మీ ఊరిలో క్రాంతికార్!

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

వివరాలకు సంప్రదించండి!

98481 90302

క్రాంతికార్

అలిసిపోకుండా చదవడం ఎలా?

సమర్థవంతమైన విద్యార్థులు పరీక్షలు బాగా రాయగలడం, ఎక్కువ మార్కులు పొందగల్గడం సహజంగా కన్పిస్తుంది. దానికి అపారమైన తెలివితేటలు అవసరంలేదు. సమర్థవంతంగా పరీక్షలకు హాజరయ్యేవారు అందరిలా పరీక్షలొస్తున్నాయంటే నానా హైరానా పడరు. నిద్రాహారాలు మాని శ్రమ పడరు. వారికి ఎంతగా శ్రమపడాలో తెలుసు. పరీక్షలు దగ్గరొస్తున్నాయనే ఆందోళన వీరిలో కన్పించదు. తాపీగా పత్రికలు చదువుతారు. సరదాగా సినిమాలు చూస్తారు. అయినా పరీక్షలు బాగా రాయగల్గుతారు.

మధ్యలో విశ్రాంతినివ్వాలి!

మీరు ఉదయం చదవడం ప్రారంభిం చారు. కొన్ని గంటలు తరువాత మీకు ఏకాగ్రత లోపిస్తుంది. సహజంగా మీ మెదడు అలసిపోతుంది. కాబట్టి ఇంక ఎంత చదివినా ఎక్కదు. అప్పుడు చదవడం మానివేయాలి. ఇంకా చదువుతూ కూర్చున్నారనుకోండి ఆ తరువాత చదివింది మీకెక్కదు. అయితే కొంతసేపు చదువు ఆపి కాలక్షేపం చేస్తే నూతనుత్తేజంతో ఆ తరువాత చదవ గల్గుతారు.

గ్రీకు సామెత

ఈ విషయంపై ఓ గ్రీకు సామెత కూడా ఉంది. ఉత్తమ చిత్రకారుడికి తన చిత్రం ఎప్పుడు నిలపాలో తెలుసు. కాని సామాన్య చిత్రకారుడికి ఎప్పుడు ఆపివేయాలో తెలియదు. అలాగే సమర్థవంతమైన విద్యార్థి తానెప్పుడు చదవాలో, ఎప్పుడు చదువు ఆపాలో అవగాహన కల్గిఉంటాడు.

తెల్లవారుజామునా? రాత్రా?

ఇది చాలా మందికొచ్చే ప్రశ్న. అసలు రాత్రులు చదవాలా? తెల్లవారు జామున చదవాలా?

మీకు చిన్నప్పటి నుంచి ఏది అలవాటు అయితే పరీక్షల్లో అదే ఫాలో అవ్వడం మంచిది. అయితే ఏది మంచిదనే విషయానికొస్తే, ఏకబిగిన రాత్రి చదవడం కాని, పగలు చదవడంకాని, తెల్లవారు జామున చదవడం కాని మంచిదికాదు.

దఫదఫాలుగా విశ్రాంతి - చదువు

ఉదాహరణకి ఒక విద్యార్థికి రాత్రి చదవడం అలవాటనుకోండి, ఉదయం ఎనిమిది గంటలకు ప్రారంభించి పగలంతా చదివి రాత్రి ఏ ఒంటిగంట వరకో చదువుతాడు. నిజానికి అతను చదివింది పన్నెండు గంటలు కావచ్చు. ఎక్కేది రెండు–మూడు గంటలు చదువే. ఎందుకంటే ఉదయం నుంచి చదివేటప్పటికి సాయంకాలానికి అలసిపోతాడు. తిరిగి భోజనం చేసి మరలా ప్రారంభించినా కళ్ళు పుస్తకంపై అక్షరాలను చదువుతాయే తప్పించి మెదడు గ్రహించదు. ఇక తెల్లవారుజామున ఏ మూడు గంటలకో లేచి రాత్రి పది గంటలవరకు చదివినా అంతే.

మరి ఏది పాటించాలి?

మూడూ పాటించాలి. అదెలాగంటే....?

రాత్రి నిద్రవచ్చే వరకు సుమారు పదకొండు గంటల వరకు చదవండి, తెల్లవారుజామున ఏ నాలుగు గంటలకో లేవండి. వీలయితే మధ్యాహ్నం ఓ గంట పడకేయండి.

ఇక చూడండి! ఎప్పటికంటే బాగా చదవ గలుగుతారు. బాగా జ్ఞాపకం ఉంచుకో గలరు.

అసలు విషయం ఏమిటంటే...?

తెల్లవారుజామున లేస్తారు. మధ్యాహ్నానికి అలిసిపోతారు. భోజనం చేసి పడుకొని మరలా లేస్తే అలసటపోయి చదవడానికి తిరిగి సమాయత్తం కాగలుగుతారు. మరలా అలుపు, మరలా పడక, మరలా తెల్లవారుజామున లేవడం – దీనివలన దఫదఫాలుగా విశ్రాంతి లభించి నూతనోత్తేజం పుట్టుకొచ్చి బాగా గ్రహించగలుగుతారు, చదవగలుగుతారు.

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?

కాలేజ్‌కి వెళ్ళడం లేదు!

ప్ర. మా అబ్బాయి ఇంటర్ ఇంగ్లీషు మీడియంలో చేర్చాము. టెన్త్ వరకు తెలుగు మీడియం. ఇప్పుడు ఇంగ్లీషు మీడియం బెటరు అని అందరూ అన్నారు. ఒక వారం కరెక్టుగా వెళ్ళినపుడు వీక్లీ టెస్టులో మంచి స్కోరు వచ్చింది. కానీ కాలేజీకి వెళ్ళనంటున్నాడు. కాలేజీ మాట ఎత్తితే ఇంటి నుండి పారిపోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడు. సైకియాట్రిస్టు వద్దకు తీసుకెళ్ళాం. ఇప్పుడు 3 నెలలనుండి కాలేజీకి వెళ్ళడం లేదు. ఏం చేయాలి?

సన్యాసినాయుడు

స్కూలు ఫోబియా

జ. సాధారణంగా మీడియం ఛేంజ్ అయినప్పుడు కొంత ఇబ్బంది సాధారణం. అది స్థాయి పెరగడం వలన స్కూలు ఫోబియాగా మారింది. దీనికి తోడు ఇంతవరకు పల్లెటూరులో అమ్మా-నాన్న సంరక్షణలో, వారికి దగ్గరగా పెరిగిన వారు, అకస్మాత్తుగా సిటీకొచ్చి, కార్పొరేట్ కాలేజీలలో చేరడం వలన సర్దుబాటు సమస్య లొస్తాయి. దీన్ని మాల్ ఎడ్జస్ట్‌మెంట్ అంటారు. దానికి అతడి హోం సిక్‌నెస్, తల్లి-దండ్రులకు దూరంగా ఉండడం వలన వచ్చే 'డిటాచ్‌మెంట్ యాంగ్జయిటీ' .. ఇలా అన్నీ కలసి మీ అబ్బాయిలో సమస్యకు కారణం అయ్యింది. అన్ని సమస్యలు పరిష్కరించి మీ అబ్బాయిని కాలేజీకి పంపే పూచీమాది. వెంటనే తీసుకురండి. లేకుంటే కాలేజీలో వెనుకబడిపోతాడు.

సెక్సు కోరికల మధ్య చదువులో రాణించాలంటే...?

నాకు 17 సం॥లు. మాది మధ్య తరగతి కుటుంబం. నాన్న గారు చనిపోయారు. మా అమ్మ స్వీపర్‌గా పనిచేస్తే ఎంతో కష్టపడి నన్ను, అన్నలను పెంచి, పెద్ద చేసింది. సెవెన్త్ క్లాస్‌లో నాకు స్కూలు థర్డ్ వచ్చింది. టెన్త్‌లో 444 మార్కులు వచ్చాయి. టెన్త్ చివరిలో నాలో మొదలయ్యింది ఒక విషవృక్షం. అది పెరిగి.. పెరిగి.. మహావృక్షం అయిపోయింది. క్రమంగా నాలో కామం విపరీతంగా పెరిగిపోతోంది. ఇంటర్ చదువుతుండగా ఒక అమ్మాయితో పరిచయం పెరిగి ప్రేమగా మారింది. ఆమెతో సెక్స్‌లో పాల్గొన్నాక తెలిసింది ఆమె వేశ్య అని. నా చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులు వల్ల నైతేనేమి, టి.వి., సినిమా, సెక్స్ పుస్తకాల వల్ల నైతేనేమి, స్నేహితులు ప్రోత్సాహం వల్ల నైతేనేమి, నాలో ఈ విషవృక్షం పెరిగిపోతోంది. నాకు చిన్నప్పటి నుండి 'ఎంసెట్'లో ర్యాంకు సాధించి కంప్యూటర్ ఇంజనీరింగ్ చేయాలని కోరిక. కాని ఈ ఆలోచనల వల్ల చదవలేకపోతున్నాను. అమ్మ మమ్మల్ని పెంచడానికి పడుతున్న కష్టాలు చూస్తే తట్టుకోలేకపో

తున్నాను. నేను మేథ్స్‌లో పూర్. నాలో ఈ ఆలోచనల పుట్టల మధ్య చదువులో విజయం సాధించగలనా?

–లోకేశ్వరరావు, పాల్వంచ.

లక్ష్యం – దృఢ సంకల్పం ఉంటే అనుకున్నది సాధించగలరు!

మిమల్ని సముద్రంలో పడవేసి, "రాగలిగితే రా! లేకపోతే చావు!' అంటే ఈదుకొని రావడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అప్పుడు మీలో లక్ష్యం ఉంటుంది. దాన్ని చేరాలనే దృఢసంకల్పం ఉంటుంది. దాన్ని సాధించక పోతే చస్తామనే భయం ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో ఏ సెక్స్ ఆలోచనలు రావు. ఒడ్డు కొచ్చాక ఇంటికెళ్ళి రిలాక్స్ అవుతున్నప్పుడు అన్నీ వస్తాయి. అది తప్పు కాదు. అవి ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు రావడానికి అవకాశం ఇవ్వడమే తప్పు. యవ్వనంలో ఎన్నో హార్మోను స్రావాలు జరుగుతూ ఉంటాయి. ఆ కారణంగా లైంగిక కోరికలు కలగడమూ సహజం. చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులు, సాహిత్యం, టి.వి., సినిమాలు... ఇవన్నీ ఉన్న సమస్యను ప్రకోపింపచేస్తాయి. ఏ పరిస్థితులయితే మిమ్మల్ని ఉద్దీపింప చేస్తున్నాయో వాటి బారిన పడకుండా జాగ్రత్త పడ్డం అవసరం.

తామర పువ్వు ఎక్కడ పెరుగుతుంది? బురదలోనే కదా! కాని దానికి బురద అంటుకోదు. మన సహజం.... పరిస్థితులు బురదలా ఉన్నా మనం మాత్రం తామరపువ్వులా వికసించగలగాలి. నీటిలో పడితే మునిగిపోతాం. అది నెగిటివ్ అనుకుంటే... భయపడితే. దాన్ని వేదికగా చేసుకుని పడవ పయనించడం లేదా?

ఈ ప్రపంచంలో ఎవరైనా, ఏ పరిస్థితుల్లో ఉన్నా – అనుకూలం కాని పరిస్థితులున్నా... అదరక, బెదరక, చలించక... తాననుకున్న పనులు చేయగలిగితేనే కార్య సాధకుల క్రింద లెక్క. మీరూ అలా అయ్యి తీరతారు. దానికి కొంత టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్ తెలుసుకొని ఉండడం అవసరం. ఏ–ఏ సమయాల్లో ఏ–ఏ సబ్జెక్టులను ఎంత టైము కేటాయించాలో ముందుగా టైమ్‌టేబుల్ తయారు చేసుకోండి. మీరు వెనకబడి ఉన్న మేథ్స్‌కు అదనంగా సమయం కేటాయించండి. ఇక ఆ సమయాల్లో ఎన్ని అవాంతరాలు వచ్చినా ఆ చదువు – రాత పనులు కొనసాగిస్తానని స్థిర నిశ్చయానికి రండి. దాన్ని సముద్రంలో ఈతలాగ భావించండి. అన్ని పనులు అయిపోతే – సెక్స్ ఆలోచనకు కొద్ది సేపు కేటాయించడం.

ఇలా కొనసాగిస్తే – తప్పక మీకు ఎంసెట్ ర్యాంకు వస్తుంది.

హైదరాబాద్‌లో
శ్రీ క్రాంతికార్ క్యాంప్

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

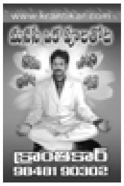
థెరపి, సలహాలు, హెర్బల్స్, సిడిలు, పుస్తకాలకు అప్పాయింట్ మెంటు కోసం సంప్రదించండి.

శ్రీమతి ఉమ

92955 57077, 040-24141288

క్రాంతికార్ రచనలు

అమ్మా-నాన్న-పిల్లలు



మనసే ఒకపూలతోట

పరీక్షల్లో విజయం మీకే.

హలో బావున్నారా?

ఏమి తిన్నా అరిగి చావడం లేదు!

నా వయసు 26 సం॥లు. నాకు 10 ఏళ్లుగా ఒక వ్యాధి ఉంది. అదేమిటంటే, ఏమితిన్నా కూడా సరిగా అరుగుదలకు రాదు. కొంచెం తిన్నా పొట్ట నిండుగా ఉంటుంది. పొట్టలో గ్యాస్ ఉన్నట్లు ఉంటుంది. కాని అతికష్టంమీద కొంచెం అప్పుడప్పుడు బయటకు వస్తుంటుంది. నోటికి ఏదీ హితవుగా ఉండదు. ఆకలి చాలా తక్కువ, పొట్ట పైభాగంలో చాలా మంటగా ఉంటుంది. ఏదైనా కొంచెం తిన్నా, తాగిన కొద్దిసేపు తగ్గినట్లుం టుంది. కళ్లు మంటలుగా ఉంటాయి. జుట్టు బాగా ఊడిపోతుంది. విరేచనం ఫ్రీగా రాదు. లెట్రిన్‌కు వెళ్ళిన కాస్సేపటికి మళ్ళీ వెళ్ళాలనిపిస్తుంది. రోజుకు 3-4 సార్లు వెళ్ళక తప్పదు. సడన్‌గా మెళకువ వచ్చేస్తుంది.

చాలామంది డాక్టర్లకు చూపించాను. ఫలితం లేదు. మలపరీక్ష, కొలనోస్కోప్ టెస్ట్‌ల రిపోర్ట్‌ను పంపుతున్నాను పరిశీలించండి. గాస్ట్రో ఎంటరాలజిస్టు దాన్ని ఇర్రిటబుల్ బౌలా సిండ్రోమ్‌గా చెప్పారు.

- వై.పి.రావు., హైదరాబాద్

సైకో సోమాటిక్ ఇల్‌నెస్

మీరు ఇర్రిటబుల్ బౌల్ సిండ్రోమ్, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. మీకు మనస్సు బాగోలేకపోతే ఈ సమస్యలు బాగా పెరుగుతాయి. (Psychosomatic disorders) గా కూడా ఇవి వస్తాయి. అసలు ఇర్రిటబుల్

బౌల్ సింద్రోమ్‌కు సరయిన మందులు లేవు. యాంగ్జయిటీ తగ్గితే అదీ తగ్గుతుంది. అనవసరంగా వర్రీ అవుతుంటే ఇదీ పెరుగుతుంది. మందుల పాత్ర తాత్కాలికమే.

వర్రీగా ఉండే వారికి జీర్ణకోశంలో హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ విపరీతంగా ఊరుతుంది. దానివల్లే మీకు ఎసిడిటీ, గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్స్ వచ్చాయి. కడుపు ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు విపరీతమైన మంట, నొప్పి వస్తాయి. అటువంటప్పుడు కాస్త బిస్కెట్స్ తింటే తగ్గిపోతుంది. ఏది ఏమైనా, సరయిన బిహేవియర్ థెరపి, సైకోథెరపి, రిలాక్సేషన్ థెరపి విధానాల ద్వారా ఈ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. సో, నన్ను స్వయంగా కలసి చికిత్స పొందండి. ఈలోగా, పులుపు, కారం, మసాలాలు, టీ, కాఫీలు, సిగరెట్లు తగ్గించేయండి, రోజూ వ్యాయామం చేస్తూ ప్రాణాయామం చేయండి. అనవసరంగా ఆలోచించడం తగ్గించాలి. అప్పుడు జుత్తు ఊడడం కూడా తగ్గిపోతుంది.

నాది న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటి!

నాకు ఈ క్రింది లక్షణాలున్నాయి. నాది న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటి అని తెలుసుకున్నాను.

1. నాకు ఒంటరిగా ఉండాలని పిస్తుంది. (ఉంటాను) 2. ఇంట్లోంచి బయటికి వెళ్ళాలంటే భయం. 3. సిగ్గు, బిడియం అధికంగా ఉన్నాయి. 4. నేను చేసేపని ఎవరైనా చూస్తారని పిస్తుంది. చూడకుండా జాగ్రత్తపడతాను. 5. పరిచయం ఉన్నవారితో కూడా కలిసిమెలసి ఫ్రీగా తిరగలేను. గుండె దడగా ఉంటుంది. ఏదో వంక చెప్పి సభలకు, సమావేశాలకు, విందులకు వెళ్ళకుండా తప్పించుకు తిరుగుతూ ఉంటాను. 6. మనసులోని మాటలను బయటకు చెప్పకుండా నాలో నేను కుమిలిపోతూ ఉంటాను. దయచేసి నా సమస్య నుండి బయటపడే మార్గం చెప్పండి.

-జె. రాందాస్, శమ్నాపూర్

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

బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్!

పాఠకులు తమ తమ సమస్యల పట్ల అవగాహనను పెంపొందించుకొని పరిష్కారాలకై ప్రయత్నించి తమ జీవితాలను మలుచు కోవడం చూస్తుంటే మా ప్రచురణల పవనాల ప్రభావం ఎంతో అర్థం అవుతోంది.

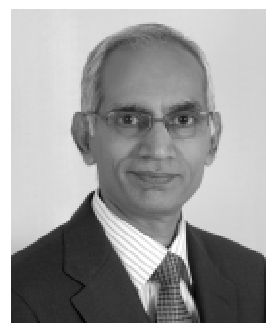
మీరు వీలయినంత వరకు ఏ ఏ అంశాలలో వెనుకబడిపోయారో, ఏ ఏ పనులు చేయాలని కూడా సిగ్గు – భయంల చేత చేయలేకపోయారో ఒక లిస్టు తయారు చేసుకోండి.

ఒక్కో అంశాన్ని మీరు పరిష్కరించుకునే ప్రయత్నం మొదలు పెట్టండి. రాత్రి పడుకునే ముందు యోగా, ప్రాణాయామం చేసి రేపు కన్పడే కొత్తవారితో మాట్లాడి తీరుతానని పాజిటివ్ సజెషన్‌లిచ్చుకొని పడుకోండి. ఉదయం లేచిన వెంటనే తిరిగి ప్రాణాయామం చేసి – అవే సజెషన్లను మనసుకిచ్చుకొని కొత్త రంగాలలోకి దిగండి.

మొదట భయం వేస్తుంది. అయినా కొత్తవారితో మాట్లాడి తీరుతానని స్థిరమైన నిశ్చయంతో ముందుకు పోవాలి. అప్పుడు భయంతోనైనా ఇద్దరి ముగ్గురితో మాట్లాడగలుగుతారు.

రాత్రి పడుకొనేటప్పుడు ప్రాణాయామం చేసి, మీరు సాధించిన దానికి సంతోషించి, మీకు వచ్చిన భయం క్రమంగా తగ్గిపోతుందని సజెషన్‌లు ఇచ్చుకోండి.

ఇలా క్రమంగా ప్రాక్టీస్ చేస్తే మీ 'పబ్లిక్ ఫోబియా' పూర్తిగా పోతుంది. దీనికి తగిన బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్ శిక్షణ మీకు మీరు ఇచ్చుకొనే విధానాలు మా ప్రచురణలలో ఉన్నాయి. ఫోబో కోప్, బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్ 1 అండ్ 2, పబ్లిక్ స్పీకింగ్, ప్రాణాయామం, సెల్ఫ్–కాన్ఫిడెన్స్, క్యాసెట్లు, మనసే ఒక పూలతోట పుస్తకం మీకు బాగా ఉపయోగపడతాయి. - 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 చెప్తాను

కలిసి ఉంటున్నా ఫలితం లేదు!

ప్ర : నాకు పెళ్ళి అయి 8 సం॥లు కావస్తోంది. ఇంతవరకూ పిల్లలు లేరు. నేను ఉద్యోగరీత్యా జమ్ములో ఉండటంతో 2003 వరకూ మాకు కలయికే తక్కువ. ఇప్పుడు ఏడాదిన్నరగా ఆంధ్రాలో ఇద్దరం కలిసే ఉంటున్నాము. అయినా ఫలితంలేదు...

వీర్య పరీక్ష చేయిస్తే 'వీర్యం'లో 4 మిలియన్ కణాలు, 50% కదలిక ఉంది. చాలా మందులు వాడినా ఏమాత్రం పెరగలేదు. తర్వాత అల్ట్రాసౌండ్ చేయిస్తే... వెరికోసిల్ అని తేలింది. దానికి ఆపరేషన్ చేయించాను. అయినా ఫలితం లేదు.

అయితే నాకు ఇక్కడ ఒక సందేహం. పెళ్ళి కాకమునుపు పది సం॥ క్రితం ఒక వేశ్యతో కలవడం (నిరోధ్ లేకుండా) మూలాన అంగం మీద చిన్న చిన్న పుళ్ళు ఏర్పడ్డాయి. ఇంకా గజ్జల్లో గడ్డ ఏర్పడింది. డాక్టర్‌కి చూపించుకోగా కొన్ని రోజులకి తగ్గింది. ఒకవేళ అందువలననే నాకు వీర్యంలో కౌంటు, చలనం తగ్గినాయా?

- వరంగల్

జ : వీర్యకణాల సంఖ్య, ఇతర సాఫల్యతా గుణాలూ తక్కువ ఉండటానికి వెరికోసీల్ కూడా ఒక కారణమే కాని కేవలం అదొక్కటే కారణమని భావించ డానికి లేదు.

హార్మోను హెచ్చుతగ్గులు, రెలిటివ్ ఏండ్రోజెన్ డెఫిషియెన్సీ, కాల్‌మన్స్ సిండ్రోమ్, వీర్యోత్పాదక టిష్యూలు పనిచేయకుండా పోవడం, వీర్య కణాలు బయటికి వచ్చే గొట్టాలలో వివిధ దశల్లో పాక్షికంగా ఆటంకాలుండటం... ఇలా ఎన్నో కారణాలుండవచ్చు. వీటికి తినేమందులు, ఆహారపు అలవాట్లు, పానీయపు అలవాట్లు, దురలవాట్లు, పనిచేసే వాతావరణం, సెక్సు సమస్యలులాంటి స్వయంకృతాలు కూడా తోడవవచ్చు.

కనుక అన్ని కోణాలలోంచీ చూసి చిక్సిత ఏమేరకు సఫలమయ్యే అవకాశ ముందో అంచనా వేసి ముందుకెళ్లాలి. అవకాశాలు

తక్కువగా ఉంటే IUI, IVF వంటి పద్ధతుల ద్వారా వెలుగుండగానే యిల్లు చక్కబెట్టుకోవాలి.

ఇంతకు ముందు బానే ఉంది కదా?

ప్ర : మాకు పెళ్ళయిన ఏడాదికి కూడా సంతానం కలగకపోతే డాక్టరుకి చూపించుకున్నాము. నా సెమెన్ చెక్ చేసి అంతా బావుందని డాక్టరు మా ఆవిడకే మందులిచ్చారు. గర్భం వచ్చింది. ఆరేళ్ళ తర్వాత యిప్పుడు రెండో సంతానం కోసం డాక్టరు వద్దకు పోతే నాకు వీర్యకణాలు చాలా తక్కువగా ఉన్నాయన్నారు. ముందు నాకు కణాలు పెరిగేకనే నాభార్యకి వైద్యం అన్నారు. ఇలా తలకిందు లైందేమిటి? ఒకప్పుడు బాగున్న కణాలు ఇప్పుడెందుకు తగ్గిపోయాయి? అలా అందరికి జరుగుతుందా?

- కేసముద్రం.

జ : జరిగే అవకాశం తప్పకుండా ఉంది. వీర్యకణాల ఉత్పత్తి నిరంతరం ఒకేస్థాయిలో జరగదు. ఏ ఒక్కరికీ వరసగా ఒకే కాలవ్యవధిలో 3-4 సార్లు పరీక్షలు చేయిస్తే ఏ ఒక్క రిపోర్టూ ఒక్కలా ఉండదు. అందుకు కౌంటింగ్ టెక్నిక్ ఒక కారణమైతే ఉత్పత్తిభేదం కూడా ఒక కారణమే. వీర్యకణాల ఉత్పత్తిని ప్రభావితం చేసే కారణాలు అనేకం ఉంటాయి. వాటిలో అనేక కారణాలు ఏ మనిషికైనా ఎదురు కావచ్చు. అవి వీర్యం నాణ్యతను తాత్కాలికంగానో, దీర్ఘకాలంపాటో దెబ్బతీయవచ్చును.

కనుక డాక్టర్ సలహాలు పాటించండి!

పాజిటివ్ బోయ్ ఫ్రెండ్

⇨ నేను HIV నెగిటివ్ పెర్సన్‌ని. నేనొక పాజిటివ్ వ్యక్తితో చనువుగా ఉంటున్నాను. నా బోయ్ ఫ్రెండ్‌కి పాజిటివ్ డయాగ్నోసిస్ జరిగి ఏడేళ్ళయింది. తన T సెల్ కౌంట్ 202 ఉంది. మాయిద్దరికీ ఒకరంటే ఒకరికి అభిమానం, ప్రేమ ఉన్నాయి. సెక్సులో యింతవరకూ పాల్గొనలేదు. ముద్దు పెట్టుకున్నందువల్ల (French Kiss, Soul Kiss) HIV నాకు సోకే అవకాశం ఉంటుందా? రెండు కండోమ్స్ పెట్టుకొని Intercourse చేస్తే HIV సోకదంటున్నారు. ఫర్వాలేదా? నాకీ విషయంలో చాలా భయంగా ఉంది.

చాలా మందికి ఇలాంటి భయాలు సెక్సులో పాల్గొన్న తరువాత కలుగు తాయి. ముందు కలగవు. సెక్సులో పాల్గొనేటప్పుడు అసలే కలగవు. పైగా ఎక్కడలేని ధీమా కూడా కలుగుతూ ఉంటుంది. మీకు ముందుగానే కలగడం మెచ్చుకోవలసిన విషయమే. ఏమైనా ఆడపిల్లలకి మగపిల్లల కన్నా విజ్ఞత ఎక్కువ కదా! ఐ ఎప్రిషియేట్ యూ!

వెల్, మీ బాయ్‌ఫ్రెండ్ HIV పాజిటివ్ అని మీకు తెలియడం, అయినా మీరు అతన్ని యిష్టపడటంతో పాటు తగు జాగ్రత్తలతో సెక్సులో పాల్గొనాలని కూడా ఆశించటం రెండు రకాలుగా మంచి పరిణామమే.

1) మీరు తీసుకునే నిర్ణయం తెలిసి తీసుకునే నిర్ణయం; పూర్వాపరాలు గ్రహించి తీసుకునే నిర్ణయం (Informed decision) కావడం; 2) HIV సోకినవారి పట్ల వివక్ష (discrimination), అంటరాని భావం (స్టిగ్మా) లేకుండా ఉండటం- ఈ రెండూ అభినందించాల్సిన విషయాలు.

ఇక అసలు విషయానికొద్దాం! You can be intimate with a HIV Person. అయితే జాగ్రత్తలు జాగ్రత్తగా పాటించడం మీ యిరువురి క్షేమానికి అవసరం. చాలామంది HIV పేషెంట్ల వల్ల తమకి ప్రమాదం అనుకొంటారు. అది నిజమే అయినా ప్రమాదం పేషెంటుకే ఎక్కువ - వారిలో రోగనిరోధక శక్తి తక్కువ కాబట్టి.

మీ ఫ్రెండ్‌కి CD4 కౌంట్ 202 అన్నారు. 500- ఆపైన ఉండాల్సిన కౌంటు 202కి తగ్గిందంటే అతని రోగనిరోధకశక్తి బాగా తగ్గింది. అయినప్పటికీ కొంత ఫర్వాలేదు. కాని మీరు సెక్సులో పాల్గొనాలా వద్దా అని నిర్ణయించుకోవడానికి CD4 కౌంటు కేవలం ఒక్కటే ఉపయోగపడదు.

అలా చూడాల్సొస్తే మీరు వైరల్ లోడ్ కూడా (వైరస్‌ల సంఖ్య) కూడా గమనించు కోవాలి. అయితే వైరల్ లోడ్ మాత్రం ఏం చెప్తుంది? రక్తంలో ఉండే వైరస్‌ల సంఖ్యని మాత్రమే చెప్తుంది. కాని ఇంటర్‌కోర్స్‌లో పాల్గొన్నప్పుడు వైరస్ వీర్యం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. వీర్యంలో వైరల్‌లోడ్ వేరు, రక్తంలో లోడ్ వేరు. వీర్యంలో వైరస్‌ల సంఖ్య అధికంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా జననాంగ వ్యాధులేవైనా ఉంటే మరీను! వైరల్‌లోడ్ అధికంగా ఉన్నా, STD ఉన్నా HIV సోకే రిస్కు పెరుగుతుంది.

కనుక ఇంటర్‌కోర్సులో పాల్గొనాలని నిర్ణయించుకుంటే యిద్దరూ STD లున్నవేమో ఓసారి పరీక్ష చేయించుకోవాలి. కండోమ్ తప్పనిసరిగా వాడాలి. రెండు కండోమ్స్ వాడితే అదనంగా రక్షణ కలుగు తుందని

అనుకోకండి. ఫ్రిక్షన్ ఎక్కువై అవి త్వరగా పగిలిపోవచ్చు, లేదా జారిపోవచ్చు, చెప్పలేం. అంతకన్నా బాగా పనిచేసే దేంటయ్యా అంటే సరైన సైజు కండోమ్‌ని ఎంచుకోవడం, దాన్ని సరిగ్గా ఉపయోగించడం తెలుసుకోవడమూను. కండోమ్ ఫెయిల్యూర్‌కి కారణాలు ఈ నాలెడ్జి లేకపోవడమేనని గుర్తుంచుకోండి.

మా సలహా అడిగేరు కనుక చెప్తున్నాము ఇంటర్‌కోర్సు (రతి) వల్ల ఏనాటికైనా మీకు రిస్కే. కనుక అవుటర్ కోర్సు (బాహ్యరతి)కే ప్రాధాన్యత నివ్వండి. సెక్సువల్‌గా ఇన్వాల్వ్ కావాలన్న కోరిక బలంగా ఉంటే రెండు చేతులూ హేపీగా ఉపయోగించవచ్చు. పరస్పర హస్తరతిలో పాల్గొనవచ్చు. అతను మీకు ఓరల్ సెక్స్ నివ్వడం కూడా ఫర్వాలేదు, ఎటొచ్చీ డెంటల్‌డామ్‌ని కాని పల్చని చాక్లెట్ రేపర్ లాంటి దాన్ని కాని నోటికి అడ్డం ఉంచుకుంటే మంచిది. మీరతనికి ఓరల్‌సెక్స్ చేయడం క్షేమం కాదు.

అలాగే - కిస్ వల్ల డైరెక్టుగా రిస్కు లేకపోయినా కొన్ని పరిస్థితుల్లో డీప్‌కిస్ (సోల్ కిస్, మౌత్ కిస్, ఫ్రెంచ్ కిస్) (నోటిలో నోరుంచి నాలుకతో చెర్లాడుతూ ముద్దు పెట్టుకోవటం) వల్ల కూడా HIV రిస్కు ఉంటుంది. దంతవ్యాధులు, చిగుళ్ళలోంచి రక్తం కారడం, గొంతువ్యాధులు వంటివి HIV వ్యాప్తికి అనుకూలత కలిగిస్తాయి.

అయితే ఒక్క విషయం : సెక్సులో పాల్గొనేదాకనే భయం. పాల్గొన్నాక హద్దు మీరే అవకాశాలూ, ఆవేశం విచక్షణని పోగొట్టే అవకాశాలూ ఎక్కువ ఉంటాయి. కాబట్టి మీ స్నేహాన్ని సెక్సు వరకూ పొడిగించే ముందు ఒకటికి రెండుసార్లు ఆలోచించుకోవడం మంచిదని మా అభిప్రాయం.

ఆయన ప్రవర్తన ఎందుకలా?

ప్ర : నా యొక్క భర్త ఆరోగ్యంగానే వుంటాడు. నా పెళ్ళయిన క్రొత్తలో నాతో బాగానే వుండేవారు. నాకు కుమారుడు పుట్టిన తర్వాత నాతో దాంపత్యం చేయడానికి నిరాకరిస్తున్నారు. ఎందుకో తెలియదు.

ఒక వేళ నేను దగ్గరకి వెళ్ళినా నన్ను పట్టించుకోవడం లేదు. నా కుమారుడు పుట్టిన 4,5 నెలలు తర్వాత ఒక్కసారి నాతో కలిశారు. ఆ తర్వాత నేను దగ్గరకి వెళితే నీవు నాతో పడుకోవడానికే ఈ పెళ్ళి చేసుకొన్నావు అని నన్ను దూరం పెడుతున్నారు.

నేను ఆయనకు సరిగా తిండి పెట్టడం లేదని, తనతో సరిగా ఉండటం లేదని అందరికీ చెప్పుకొన్నాడు. నేను రాత్రి పూట తన దగ్గరికి మనసు విప్పి మాట్లాడుదామని వెళితే నన్ను, నా బాబును రూంలోకి నెట్టి గడియ పెట్టుకొని తను మాత్రం బయట ఒంటరిగా పడుకొనేవాడు. చాలా రాత్రులు ఇంట్లో వుండేవాడు కాదు. ఎప్పుడు వచ్చేవాడో రాత్రుళ్ళు తెలియదు. మేం లోపల పడుకొని వుండగానే తలుపు గడియ పెట్టి తను బయట పడుకొనేవారు.

ఎందుకు ఇలా చేస్తున్నారని నిలదీస్తే నీవు పిచ్చిదానిలా నన్ను నిద్రలో లేచి కొడతావు కనుక నేను ఇలా చేస్తున్నా అని అనేవారు. ఇలా కొంతకాలం తర్వాత తనే ఇంట్లో వచ్చి పడుకుంటు న్నారు. కాని సెక్స్ చేయరు.

నా వయస్సు 28 సంవత్సరాలు. నేను సెక్స్ పెళ్ళైయిన క్రొత్తలో ఎంజాయ్ చేశాను. కానీ ఆ తర్వాత నా భర్త వల్ల ఈ విధంగా నరకం అనుభవించాను. నీకు సెక్స్ మాత్రమే ఉంది. దానికొరకే

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

మంచిర్యాలలో...

రిషిఫార్మా ఆయుర్వేదిక్ షాప్,
శ్రీ వి. గురువయ్య
ఐ.బి. చౌరస్తా, మున్సిపల్‌రోడ్, మంచిర్యాల
ఫోన్: 9949801734, 8978559966

చేసుకొన్నావు నన్ను అంటారు. తర్వాత అంతా నరకం. నెలలో ఇప్పుడు ఒక్కసారి చేస్తే అదే ఎక్కువ. బాబు పుట్టిన తర్వాత 5, 6 నెలలకోసారి నా దగ్గరికి వచ్చేవారు. నన్ను అస్సలు పట్టించుకోవడం లేదు.

అందరి ముందు నన్ను అవమానపరిచి మాట్లాడతారు. విడాకులు ఇవ్వమని బలవంతం చేస్తున్నారు. నేను నెలలో వారానికి అడిగినా నాకు ఎక్కువ సెక్స్ కోరికలున్నాయని ఎవ్వరి వెంటైనా తిరగమని సలహా ఇచ్చేవారు. మా వారి వయస్సు 39 సం॥లు. ఇది నా లోపమా? మా ఆయన లోపమా? సలహాలు ఇవ్వగలరు. - మహబూబ్‌నగర్

మీ యిద్దరి మధ్యా పెళ్ళయిన ఏడాది గడిచేసరికి ఏదో తెలియని అగాధం ఏర్పడింది. కొందరు కొన్ని అయిష్టాలను కొత్తలో భరించగలిగినా రానురాను భరించలేక ఒకరికొకరు దూరమవుతూ ఉంటారు. మీ వారికి మీలో ఏం నచ్చలేదో... లేక తన సెక్సు సామర్థ్యం మీ అవసరాలకు సరిపోదన్న అసమర్థతాభావం (Inadequacy) మనసులో పుట్టిందో... ఇంకెవరిపైనన్నా మక్కువ కలిగిందో... ఇవన్నీ వారితో చర్చిస్తే, కాని తేలవు. ఇద్దరూ కలిసి స్వయంగా సంప్రదిస్తే యిద్దరికీ అంగీకారమయ్యే పరిష్కారం వెతకొచ్చు.

మీ లైంగిక అవసరాలు చాలా న్యాయమైనవే. అధికం కూడా కాదు. పైగా అవసరం తీరకపోయే కొద్దీ మానసిక ఆరాటం చాలా రెట్లు పెరిగిపోతుంది. అయితే మీరు సెక్సుకోసం ఆరాటపడేకొద్దీ... అతన్ని డిమాండ్ చేసే కొద్దీ... అతనిలో అభద్రతాభావం, అసమర్థతాభావం పెరిగిపోతాయి. తన అసమర్థతని కప్పి పుచ్చుకునేందుకు మిమ్మల్ని సెక్సుపిచ్చి పట్టిన దానిగా అభివర్ణించి నింద మీ మీదకి తోసేసి తను చేతులు దులిపేసుకోవడం జరుగుతుంది. అంటే... మీరు సెక్సుని అడిగే కొద్దీ అతను మీకు దూరమై పోతాడు.

అయితే ఈ రకం సిట్యుయేషన్ కాని, ఇంతకంటే జటిలమైన పరిస్థితే కాని ఉన్నప్పటికీ మీ యిద్దరూ సహకరించ దలిస్తే చక్కదిద్దడం సాధ్యమే. 'కాపురం బాగుండాలి. దానికోసం మేం ప్రయత్నం చేస్తాం' అనే సంసిద్ధత మీ యిద్దరిలోనూ ఉంటే చాలు. అలా ఉంటే మా కార్యాలయానికి రండి. లేదా మీకు దగ్గర్లో మేరిటల్ థిరపిస్టులుంటే సంప్రదించండి.

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

తమ సమస్యలకు సలహాలు, చికిత్స నిమిత్తం **డా॥ పుష్ప** 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)

అయితే కేవలం సెక్సే మీ సమస్యకి మూలకారణం అనుకోను. మీ యిద్దరి మధ్యా సంబంధ బాంధవ్యాల్లో ఎక్కడో తేడావస్తే మొదట దాని ప్రభావం సెక్సు మీదనే పడుతుంది. కనుక మూల కారణాన్ని చక్కదిద్దకుండా సెక్సు సమస్య తీరదు.

సెక్స్ ఎడ్యుకేషనూ, సెక్సువాలిటీ ఎడ్యుకేషనూ!

సెక్స్ ఎడ్యుకేషనన్నా, సెక్సువాలిటీ ఎడ్యుకేషనన్నా ఒకటేనా? ఎందుకీ పేర్లతో గందరగోళం? -రామచంద్రపురం

జ: గందరగోళం కాదు మిత్రమా! స్పష్టత కోసమే ఈ పదాలు. పేరు సరిగ్గా ఉంటే... దాన్లోనే సగం విషయం తెలిసిపోతుంది. (తెలిసిపోవాలి).

Sex వేరు Sexuality వేరు.

Sex అంటే- ఒక మనిషి ఆడా? మగా? అనేది తెలిపే విషయం. అలాగే సంభోగం అని కూడా అర్థం. అంతకు మించిన విస్తృతమైన అర్థం దానికి లేదు. ఆ దృష్టితో చూస్తే సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ అంటే మనిషి లైంగిక నిర్మాణం, వనితీరు, ప్రత్యుత్పత్తి, లైంగిక సమస్యలు, సంబంధాలు, సంభోగ విషయాల గురించి అవగాహన... లాంటి పరిమిత అర్థాన్నే యిస్తాయి.

నిజానికి సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ అంతకంటే ఎక్కువ విషయాలే చెపుతుంది- లైంగిక ప్రవర్తన, లైంగిక అభిప్రాయాలు, స్త్రీ పురుషుల మధ్య అవగాహన, ప్రేమ, మానవ సంబంధాలు వగైరాలు. కనుక Sex Education అనే పదం అసలు విషయాన్ని అసంపూర్తిగానే ప్రతిబింబిస్తుంది.

మరి Sexuality అంటేనో? అది పెర్సనాలిటీ (వ్యక్తిత్వం)లో ఓ అంతర్భాగం. ఒక మనిషి ఆడా? మగా? అనే విషయం దగ్గర్నుంచి సెక్సు నిర్మాణం, పనితీరు, దోషాలు, లైంగిక ప్రవర్తన, లైంగిక ప్రవృత్తి (ఆలోచనలు, అభిప్రాయాలు; విచక్షణ), అభిప్రాయ వ్యక్తీకరణం, వ్యక్తిగత సంబంధాలు, అపసవ్య ప్రవర్తన, మంచి సంభోగ విషయాల దాకా అన్ని అంశాలను యిమడ్చుకున్న పదం యిది! అసలు విషయాన్ని సమగ్రంగా ప్రతిబింబిస్తుంది. కనుకనే ఇదే సరైన పదం అని ప్రస్తుత అభిప్రాయం.

పూర్వం సినిమాహాళ్ళని 'టాకీస్' అనే వారు. ఏం? యిప్పుడెందుకు అనటం లేదు? పూర్వం మూకీలు (శబ్దం వినిపించని సినిమాలు) మాత్రమే వెలువడేవి. అటు తర్వాత మాటలు (Talk) కూడా వినబడ్డం మొదలైంది. అదో అద్భుతం. ఆ సౌకర్యం ఉన్న సినిమా హాళ్ళని టాకీస్‌లు అనేవారు. అప్పట్లో అదే గొప్ప. ఇపుడో? సౌండ్ లేకుండా సినిమాలుంటాయంటే వాటినీ నమ్మలేం మనం! కనుక ప్రత్యేకించి టాకీస్ అనేమాట వాడాల్సిన అవసరం పోయింది. యిప్పుడు థియేటర్లు అంటున్నాం. ఇంకొన్నాళ్ళకి ఆ పేరుకూడా పోయి 'ఐమాక్స్' అనే పేరే మిగలొచ్చు. (అప్పటికి ఆ సాంకేతిక పరిజ్ఞానమే స్టాండర్డ్ అయితే).

కనుక ఒక పదం వాడేమంటే దాని వెనుక విస్తృతమైన అర్థం ఉంటుందని గమనించండి. మీరు లేటెస్ట్ జనరేషన్ కుర్రాళ్ళు. మాకంటే స్పీడుగా టెర్మినాలజీని మార్చేసి మమ్మల్ని అయోమయంలో పడేస్తుంటారు. మీరే 'గాభరా' అంటే ఎలా మాష్టారూ?

అపక్రమంగా ఉంది

మా అమ్మాయి వయసు 16 సం॥లు. సంవత్సరం క్రితం రజస్వల అయింది. అయిన నెలరోజులకు మరల బహిష్టు వచ్చినది. తర్వాత 2 నెలలు వరకు బహిష్టు రాలేదు. డాక్టర్ గారిని అడిగితే బహిష్టు రావడానికి 2 రోజుల పాటు మందులిచ్చారు. బహిష్టు వచ్చింది. అప్పటినుంచి ఆయన సలహాపై గత 6 మాసాలుగా Duoluton-L మాత్రలు 4 నుంచి 21వ రోజు వరకు వాడిస్తున్నాము. ఆ 6 నెలలూ బహిష్టు కరెక్టుగా వచ్చినది. మానేసేక 20 రోజులు లేటుగా వస్తోంది. ఇప్పటికీ అదే పరిస్థితి. మా అమ్మాయి ఆరోగ్యానికి నష్టం ఉందా? అలా ఎందుకు లేటవుతోంది?

- మడపాం.

జ : ఆడపిల్లలు రజస్వల (పెద్దమనిషి) అయిన కొత్తలో వారికి కొంతకాలం పాటు బహిష్టు అపక్రమం గానే ఉంటుందండీ. ఒకొక్కరికి 6 నెలల్లో రెగ్యులర్ అయిపోతే మరికొందరికి 5-6 సం॥లు కూడా పట్టవచ్చు. ముఖ్యంగా మొదటి 1-2 సం॥ల అపక్రమాన్ని అస్సలు పట్టించుకోనవసరం లేదు. దానికోసం మందులు - ముఖ్యంగా హార్మోను బిళ్ళలు - వాడకపోవడమే మంచిది.

హార్మోను వ్యవస్థ, అండకోశాలు, గర్భాశయం 'రిహార్సలు' చేసుకునే వయస్సిది. రిహార్సల్సు నిజం డ్రామాలా ఉండవుకదా! ఇదీ అంతే!! పుష్టికరమైన ఆహారం యిప్పిస్తే సరిపోతుంది.

ఈ వయసు పిల్లలు నాజూగ్గా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఆకలి తీరిందా లేదా అనే చూసుకుంటారు తప్ప అవసరమైన పాళ్ళలో పోషక విలువలున్న ఆహారం తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించరు. అందువల్ల కూడా ఋతుక్రమం సరిగా ఉండదు.

కనుక మీ అమ్మాయి బరువు (16 సం॥ల వయసులో 49-55 కేజీలు ఉండాలి) తక్కువగా ఉంటే పైన చెప్పిన విధంగా ఆహార విలువలు ఉండేటట్టు జాగ్రత్త పడండి, సరిపోతుంది.

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 సాయికృష్ణ 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

రతి చేయకుండా తృప్తి

1. స్త్రీలతో రతి జరపకుండా వారిని తృప్తి పరచవచ్చునా?

2. ప్రణయకళ చేస్తున్నప్పుడు అంగం దృఢంగా గట్టిగా తయారవు తున్నది కాని, నా భార్య ఉపరతి చేస్తున్నప్పుడు దృఢత్వం సడలి పోతోంది. ఇది నపుంసకత్వ లక్షణమా?

- ఆర్. ఆర్.

జ : 1. రతిఅంటే కేవలం అంగం బీజవాహికలో ఉంచి సంచలనాలు చేయుట మొక్కటే సరైన పద్ధతని చాలామంది అనుకుంటారు.

సెక్సుపరమైన సంతృప్తి కలగడానికి స్త్రీకి కాని పురుషుడికి కాని రతే ఏకైక మార్గం అనుకోనక్కర్లేదు. బీజవాహికలో అంగప్రవేశం చేసి సంచలిస్తూ భావప్రాప్తి పొందటం కాకుండా, చాలా యితర పద్ధతుల్లో ఇద్దరూ భావప్రాప్తిని కాని, మానసిక సంతృప్తిని కాని పొందొచ్చు.

ఉదాహరణకి కొన్ని విధానాలు : భావప్రాప్తి కలిగే వరకూ ఒకరికొకరు (లేదా ఒక్కరే) కామప్రేరణ కలిగించడం, హస్తప్రయోగం, యోనిశీర్ష ప్రేరణ, యోనిచూషణం, జిహ్వారతి, అంగచూషణం, రొమ్ములు తదితర కామకేంద్రాల ప్రేరణ, అంగుళీరతి, బీజాలను ప్రేరేపించడం, వైబ్రేటర్లను ఉపయోగించడం మొ॥ వివిధ పద్ధతుల ద్వారా ఒకరినొకరు సంతృప్తి పరుచుకోవచ్చు. ఒకటి కాని అంతకంటే ఎక్కువ పద్ధతులు కాని ఏకకాలంలో ప్రయోగించవచ్చు.

ఎటొచ్చీ ఆయా పద్ధతులు అనుసరించడానికి ఆడ, మగ- యిద్దరికీ యిష్టం ఉండాలి. కనీసం కలగాలి. ఒకరి బలవంతం మీద ఒకరు పాల్గొనడం మంచిది కాదు. అయిష్టంగా పాల్గొనడం వల్ల విముఖత, అసహ్యం కలుగుతాయి.

సాధారణ రతిలో భార్యలకు భావప్రాప్తి లభించనప్పుడు కూడా పై విధానాలలో వేటినైనా ఉపయోగించుకుంటే ప్రయోజనం ఉంటుంది.

2. ప్రణయకళ చేస్తున్నప్పుడు అంగం దృఢంగా ఉంటోందనీ, ఉపరతి సమయంలో స్తంభనం కోల్పోతోందనీ రాశారు.

ఉపరతి కాకుండా ఇతర రతి విధానాలు పాటిస్తే స్తంభనం దృఢంగా ఉంటోందా? ఉంటే ఉపరతి మీకు కామప్రేరకంగా లేదన్నమాట. ఆ పద్ధతి మీకు అంతగా నప్పటం లేదేమో! ఏమైనా యిబ్బందులూ అసౌకర్యం కలుగుతున్నాయా?

మగవాడిగా మీకు ''కిందపడి ఉండటం'' నచ్చటం లేదా? ఆ విధానంలో మీ భార్య మీ కళ్ళకి ఆకర్షణీయంగా, రెచ్చగొట్టే విధంగా కనిపించటం లేదా!... మొ॥ ప్రశ్నలకి జవాబులు తెలియాలి.

ఉపరతే కాకుండా ఏ రతి విధానం పాటించినప్పటికీ స్తంభన దృఢత్వం తగ్గిపోతూన్నట్లయితే కేసు మరో విధంగా ఉంటుంది. రతి సమయంలో మీ మధ్య జరుగుతున్న ప్రతి అంశాన్నీ విశ్లేషిస్తూ పోతే అసలు కారణం దొరుకుతుంది. ఒకసారి రండి.

ఇది శారీరక దోషం కాదు.

పురుషత్వలోపం - వీర్యలోపం

ఇటీవల ఒక వార పత్రిక ప్రకటనలో పురుషత్వ లోపం-వీర్యం లేక పోవడం గురించి వైద్య ప్రకటన చదివాను.

పురుషత్వం అంటే ఏమిటి? అది లేకపోవడం అంటే ఏమిటి? వీర్య లోపానికీ పురుషత్వలోపానికీ సంబంధం ఉందా? వివరంగా తెల్పండి.

యు., విజయవాడ

జ: పురుషత్వ లోపం, పుంసత్వ లోపం, మగతనం లేకపోవడం, నపుంసకత్వం లాంటివన్నీ అశాస్త్రీయ పదాలు. ఒకప్పుడు ఇవే పదాలు వాడుకలో ఉండేవనుకోండి! వీటన్నిటినీ వాడే వాళ్ళ అభిప్రాయం ఒక్కటే- అంగం స్తంభించడం విషయంలో ఇబ్బందు లుండి... ఫలితంగా రతి నిర్వహించలేకపోవడమో, సంతృప్తికరంగా నిర్వహించలేకపోవడమో జరుగుతోందని.

"పురుషత్వలోపం" వగైరా మాటలు మనిషికి గుచ్చుకుంటాయి. మనసుని బాధపెడతాయి. అవమానం కలిగిస్తాయి. పోనీ, ఆ సమస్యకి అవి సరైన పేర్లేనా అంటే కాదు కూడా! కనుక అలాంటి పదాల వాడకాన్ని తొలగించాలని వైద్య శాస్త్రం చాలాకాలంగా కృషి చేస్తోంది.

అందుకే యిప్పుడు నపుంసకత్వాన్ని స్తంభన దోషం అంటున్నాము. అంధత్వాన్ని (గుడ్డితనాన్ని) దృష్టి దోషం అంటున్నాము. అవిటి తనాన్నీ, అంగ వైకల్యాన్నీ నడకలో ఇబ్బంది అనీ ఆ సమస్యలు గలవారిని శారీరకంగా సవాలు నెదుర్కొంటున్నవారిని (Physically challenged) గానూ, మానసిక వికలాంగుల్ని మానసిక సవాళ్ళు ఎదుర్కొంటున్న వారి గానూ, లేదా ప్రత్యేక వ్యక్తులు (special persons లేదా persons with special needs) గానూ పేర్కొంటున్నాము.

మోటుగా, అవమానకరంగా ఉండే మాటల స్థానంలో సభ్యతగా, సంస్కార వంతంగా, ఎదుటివారిని నొప్పించని విధంగా ఉండే నాగరికతకు ఎదిగే ప్రయత్నం ఇది.

కనుక మీరడిగిన పురుషత్వం నిజానికి స్తంభన సమస్య మాత్రమే. "పురుషత్వం" అనేది సెక్సులో సమర్ధత అని, స్త్రీని తృప్తి పరచగల సమర్ధత అనీ వర్ణించే పురుషాహంకార (పురుషాధిక్య) పదం.

అయితే "పురుషత్వ లోపం" అనే మాట పురుషుని లోపం ఏమిటో స్పష్టంగా నిర్వచించదు. కామవాంఛ లేక పోవడాన్నీ, అంగస్తంభన సక్రమంగా లేకపోవడాన్నీ, శీఘ్రస్కలనం వల్ల స్త్రీ అసంతృప్తికి కారణమవడాన్నీ కూడా పురుషత్వ లోపమే అంటుంది ఆ పదం. అది తప్పు- ఈ 3 సమస్యలూ వేర్వేరు కాబట్టి.

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.

ఇక వీర్యలోపం కూడా యిలాంటి అసంబద్ధమైన పదమే- ఆ పదాన్ని వాడిన వాళ్ళకే దాని అర్ధం తెలియాలి. ఎందుకంటే వైద్య పరిభాషలో వీర్యానికి సంబంధించిన లోపాలన్నిటినీ విడివిడిగా గుర్తించేందుకు వేర్వేరు పదాలున్నాయి- ఏస్పెర్మియా, ఎజూస్పెర్మియా, ఆలిగో స్పెర్మియా... లాంటి ఈ పదాల అర్థాన్ని మీరు మా సెక్స్ డిక్షనరీలో చదవొచ్చు.

చాలామందిలో వీర్యలోపం గురించి అపోహలున్నాయి. వీర్యం బాగా ఉత్పత్తి అయితే సెక్సు సామర్థ్యం బాగుంటుందనీ, వీర్యోత్పత్తి సరిగా లేకపోతే సెక్సు సమస్యలుంటాయనీ (అదే! మీరు చెప్పిన పురుషత్వలోపం కలుగుతుందనీ).

వీర్యం ఉత్పత్తినీ, సెక్సు యంత్రాంగం పనితీరునీ ఒకే హార్మోనులు నియంత్రించి నప్పటికీ ఈ రెండూ వేర్వేరు కార్యక్రమాలు.

ఒకే ఆఫీసులో పనిచేసే వాళ్ళందరూ ఒకింటివాళ్ళు కానట్టే, ఒకే అవయవంలో జరిగే వీర్యోత్పత్తి వల్ల అంగ స్తంభనమూ, అంగ స్తంభనలోపం వల్ల వీర్యోత్పత్తిలో లోపమూ ఏర్పడవు.

ఒకవేళ ఏర్పడితే దానికి కారణం ఆ రెండిటినీ ఏకకాలంలో మొట్టికాయ మొట్టే మరో సమస్య ఏదో ఉందని అర్థం.

డయాబెటిస్ కారణం కాదు.

నాకు డయాబెటిస్ ఉంది. 6 నెలల క్రితం బయట పడింది. అప్పటి నుంచి నాకు అంగం స్తంభించడం లేదు... డయాబెటిస్ వల్ల నపుంసకత్వం వస్తుందని చదివేను..

- పి.జి.,విశాఖ

జ : డయాబెటిస్ వల్ల నపుంసకత్వం అందరికీ రాదని మీకు తెలీదు. ఒకవేళ వచ్చినా, డయాబెటిస్ వచ్చిన కొంత కాలానికి కాని నపుంసకత్వం రాదు.

అదిన్నీ ఒక్కసారిగా కాకుండా నెమ్మదినెమ్మదిగా బయటపడుతుంది. స్తంభనాలు కొద్దికొద్దిగా తగ్గిపోతూ 6-18 నెలల కాలంలో నపుంసకత్వం ఏర్పడుతుంది. (స్ఖలనం కాని, భావప్రాప్తి సుఖం పొందే సామర్థ్యం కాని మారవు).

అదీగాక డయాబెటిస్ వల్ల నపుంసకత్వం కలగడానికి ముందు శరీరంలో ఇంకా యితర నష్టాలు చాలా కలుగుతాయి. వేళ్ళ చివుళ్ళు, అంగశీర్షపు చివుళ్ల మొ॥ వాటికి స్పర్శ జ్ఞానం తగ్గుతుంది. అంగంలోని, శరీరంలోని యితర చోట్లలోని నరాల చిగుళ్ళు, మొద్దుబారుతాయి. రక్త నాళికలు సాగే గుణం కోల్పోతాయి.

ఇవన్నీ జరగకుండా వచ్చే నపుంసకత్వం డయాబెటిస్ వల్ల వచ్చినది కాదు. దాని పేరు వినగానే కలిగే నపుంసకత్వభయం వల్ల ఏర్పడినది మాత్రమే!

మీకేం భయంలేదు. డయాబెటిస్‌కి సక్రమంగా చికిత్స చేయించుకుంటూ ఆహార నియమాలు, యోగాభ్యాసమూ పాటిస్తే డయాబెటిస్ దుష్ఫలితాలూ, నపుంసకత్వమూ రెండూ మీ జోలికి రావు.

సుఖవ్యాధికాదు

నా వయసు 28 సం॥లు పెళ్ళయింది. పెళ్ళికి ముందు నాకు అంగం మీది చర్మం టైటుగా ఉండేది. కాని వెనక్కి నెమ్మదిగా లాగితే గాడివరకు వచ్చేది. పెద్దగా నొప్పి ఉండేది కాదు. కాని పెళ్ళయ్యేక కండోమ్ లేకుండా సెక్సులో పాల్గొంటే ఆ స్కిన్‌పై కట్స్ ఏర్పడు తున్నాయి. బాగా నొప్పి పుడుతోంది. రెండు రోజులపాటు చర్మం దళసరిగా అయి వెనక్కి జరగటం లేదు.

అంగ శీర్షం ఎర్రగా అయిపోవడంతో పాటు దాని మీద చిన్న చిన్న చెమట పొక్కుల్లా కనిపిస్తున్నాయి. దానిపై తెల్లటి పొరలా నుసి అంటుకుని దుర్వాసన వేస్తోంది. ఇదేమన్నా STD యా? నేను నా భార్యతో తప్ప ఎవరినీ కలవలేదు.

- ఆర్

మీ అంగపూర్వ చర్మం పూర్తిగా బిగుతూ కాదు, పూర్తిగా ఫ్రీగానూ లేదు. ఉత్తప్పుడు ఎలా ఉన్నా రతి సమయంలో అది చినుగుతున్నది. ఆ చినుగులు పూడుకునే సమయంలో కొత్త స్కార్ టిష్యూ ఏర్పడుతూ చర్మం దళసరెక్కుతున్నది. ఇలా జరగడానికి ఒక కారణం పూర్వచర్మం బిగుతుగా (టైట్) ఉండట మైతే రెండో కారణం ఫంగస్ వ్యాధి.

కేండిడా అనే ఫంగస్/ఈస్ట్ జాతివల్ల అంగ శీర్షంపై తెల్లని బూడిద పొరలా ఏర్పడటం, పూర్వచర్మం చిట్లటం, శీర్షం ఎర్రబడటం, దానిపై చెమట పొక్కులకంటె చిన్న పొక్కుల్లా "కనబడటం" జరుగుతాయి. మీ భార్యకు కూడా White Discharge, దురదలు, యోని మార్గం ఎర్రబడటం జరిగి ఉండొచ్చు.

ఫంగస్ ఇన్ఫెక్షన్ పోవడం పెద్ద కష్టం కాదు. ఇద్దరూ కలిసి క్లాట్రిమజోల్ క్రీము, ఆమె యోనిబిళ్ళలు వాడితే 4-5 రోజుల్లో పోతుంది. అయితే మీ శ్రీమతి కాంట్రసెప్టివ్ పిల్సు వాడుతూంటే దానివల్ల ఇలా జరుగుతుంది. కాబట్టి దానికి ప్రత్యామ్నాయం చూసుకోండి. గర్భవతులకీ, షుగర్ ఉన్న స్త్రీ పురుషులకీ కూడా జననాంగానికి ఫంగస్ వ్యాధి కలుగుతుంది. యాంటి బయాటిక్స్ వాడుతున్నా యిలా జరుగుతుంది. కనుక ఓసారి డాక్టరుని సంప్రదిస్తే వారు డయాగ్నైజ్ చేసి మందులిస్తారు.

ఫంగస్ వ్యాధి పోయేక మీ అంగ శీర్షం పై కట్స్ ఏర్పడటం తగ్గిపోతుంది. ఒకవేళ ఆ సమస్య తీరకపోతే సుంతీ (సర్కమ్‌సిషన్) చేయించేసుకోండి.

నిజమైన కామవాంఛ లేదు!

నా వయసు 24 సం.లు. పెళ్ళయి 3 సం॥లు అయింది. నాలో నిజమైన కామవాంఛ లేదనిపిస్తోంది. నాకు సెక్స్‌మీద ఏమాత్రం యింట్రస్టులేదు. కాని ఏదైనా సెక్స్‌కి సంబంధించిన విషయాలు చూసినా, చదివినా కొంత కామోద్రేకం కలుగుతుంది. వాస్తవంలో కొచ్చేసరికి హజ్బెండ్‌తో ఆ సమయంలో నాకెలాంటి కోరిక, రియాక్షను ఉండవు. పైగా చాలా చికాగ్గా ఉంటుంది. అదే సినిమాల్లో, టి.వి.లో సెక్సు దృశ్యాలు చూస్తే కోరిక పుడుతుంది.

ఈ ప్రాబ్లం నేను పెళ్ళయినప్పటినుండి ఫేస్ చేస్తున్నాను. నాకు

పెళ్ళికి ముందు -

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

పెళ్ళికి ముందు ఎటువంటి సంబంధాలు లేవు. నాకు హాయిగా సెక్స్‌ని ఆనందించాలని ఉంది. భర్తని సుఖపెట్ట లేకపోతున్నానని బాధగా ఉంది. తను నాతో చాలా బాగా ఉంటారు. కాని ఇదే పరిస్థితి కొనసాగితే జీవితాంతం అలా ఉంటారని నమ్మకంలేదు.

- విజయవాడ

మీలో నిజమైన కామవాంఛ లేదన్నది నిజం కాదు. "నిజమైన" అనటంలో మీ ఉద్దేశం 'ఏదో టి.వి.యో సినిమాయో చూస్తే పుట్టడమే తప్ప దానంత అది కోరిక కలగటం లేదని' అనుకుంటాను.

కొన్ని సందర్భాల్లో సెక్సు కోరికలు కలగడం, మరికొన్ని సందర్భాల్లో అసలే లేకపోవడం - ఇది సిట్యుయేషనల్ డిజైర్ ప్రాబ్లమ్.

అంటే బేసిక్‌గా మీలో సెక్సువల్ డిజైర్ కలగడానికి కావలసిన పొటెన్షి యల్ ఉంది. కాని 1) అది బయట పడటానికి (వ్యక్తం కావడానికి) కావలసిన పరిస్థితులు లేవు. లేదా 2) కామవాంఛ వ్యక్తం కావడానికి మరేవో పరిస్థితులు అడ్డం వస్తున్నాయి.

కొన్ని ఉదాహరణలు చూద్దాం. (ఇవి కేవలం ఉదాహరణలు మాత్రమే సుమా. జాగ్రత్తగా ఆలోచిస్తే మీకే అసలు కారణాలు దొరుకుతాయి). మీ భర్త చాలా మంచివారు, నిజమే, మీకూ ఆయనంటే అభిమానమే... ఎటొచ్చీ మీకు ఆయనపట్ల సెక్సువల్ ఎట్రాక్షన్ లేదు - అనుకోండి. మీ ప్రస్తుత పరిస్థితికి ఇంతకంటే బలమైన కారణం ఉండక్కర్లేదు.

అలాగే మీది చాలా సాంప్రదాయ కుటుంబం. పెద్దలు మంచి శిక్షణతో పెంచారు. బాల్యం నుంచీ సెక్సుపట్ల న్యూట్రల్ (if not negative) అభిప్రా యాలు అలవడ్డాయి - అనుకోండి. Then your mind is tuned to not getting sexual thoughts. But then, why you are turned on by TV / movie shows but not when your husband approaches you? మొదటిది తీయగా, అద్భుతంగా కనిపించేలా చిత్రీకరిస్తారు కనుక! వాస్తవంలో అలా జరగదు కనుక!

మరో ఉదాహరణ. మీకు మొద ట్నుంచీ చదువు, కెరియర్ యిష్టం. లేదా ఏదో ఉద్యోగమో, బిజినెసో చేస్తున్నారు. నిరంతరం మీ ఆలోచనలన్నీ వాటి అభివృద్ధి చుట్టూనే తిరుగుతున్నాయి. సెక్సుకి కాని ఎంటర్టైన్‌మెంట్ వంటి వాటికి కాని మీ మనసులో చోటు, టైమూ లేవు. లేదా ఆధ్యాత్మిక ఆలోచనలు ఎక్కువనుకోండి. అటువంటప్పుడు కూడా ఈ పరిస్థితి ఎదురౌతుంది.

సరే, ఇలాంటివి కాక శరీరంలో స్త్రీ పురుష హార్మోనుల స్థాయి కొద్దిగా తక్కువగా ఉన్నా, కుటుంబ నియంత్రణ

జగిత్యాల అభిసారిక బ్రాంచి ద్వారా

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

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.

మాత్రలు వేసుకుంటూ ఉన్నా కూడా ఇదేపరిస్థితి కలగవచ్చు.

ఒకసారి మీరు, మీ వారూ కలిసి ముందుగా అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకుని మా వద్దకు వస్తే విశ్లేషించి సమస్యకి కారణమూ, పరిష్కారమూ కనుగొందాం. ఈలోగా మీరే మీ మనసుని, మీ బ్యాక్‌గ్రౌండ్‌ని, విశ్లేషించుకుని. Possible causes లిస్టు ప్రిపేర్ చేయండి.

పోయింది పొల్లు !

ప్ర : నేనొక అబ్బాయిని ప్రేమించాను. అతనిది మా ఊరే. అతనికి పెళ్ళయిన సంగతి నాకు తెలియదు. పెళ్ళి మా ఊళ్ళో జరగలేదు కనుక నాకు తెలియలేదు. ప్రేమలో పడ్డాక తెలిసింది.

అతన్నుంచి దూరం కాలేకపోతున్నాను. కాలం జరిగిన కొద్దీ అతనికొక బాబు పుట్టాడు. నేను కూడా అతనితో నెమ్మదిగా మాట్లాడటం బంద్ చేశాను. కాని అతను ఊరుకోలేదు. నేను మాట్లాడకపోతే నన్ను మరచిపోతాడని అనుకున్నాను. కాని అప్పుడప్పుడు ఉత్తరాలు వేస్తుండేవాడు. అతనికి చదువురాదు. ఫ్రెండ్స్‌తో రాయిస్తాడు. నా పరువుపోతుందని నిశ్శబ్దంగా ఉండేదాన్ని. నాకు పెండ్లి కుదిరిన సమయంలో పెళ్ళికొడుక్కి ఉత్తరం రాసాడు. పెండ్లి ఆగిపోయింది.

ఇకనుంచి నాకు పెళ్ళి అవుతుందా అనేది నాకు నమ్మకంగా లేదు. నాకు ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనిపిస్తుంది. అతన్నుంచి నేను దూరం కావాలి. నాకు పెండ్లి జరిగే మార్గం కావాలి! మీకు రెండు చేతులెత్తి దండం పెడతాను..

-యు.,

జ : చూడమ్మా, పరువుపోతుందని నిశ్శబ్దంగా ఊరుకుంటూ ఉండటమే మీరు చేసిన పెద్దతప్పు. మీ మౌనాన్ని అతను అంగీకారంగా భావిస్తూ ఉంటాడు. 'పాత చుట్టరికం' కనుక ఓ రాయి వేస్తే పోలా? అనే స్వభావం చాలామంది మగవాళ్ళలో ఉంటుంది. పెళ్ళయిపోగానే వాళ్ళ బుద్ధుల్లో పవిత్రత ఘనీభవించదు. కనుక మీరే జాగ్రత్తపడి ఉండాల్సింది!

ఇకనైనా మించిపోయిందిలేదు. మీ పెద్దవాళ్ళకు జరిగిందంతా చెప్పుకుంటే అవతలి వ్యక్తికి అవసరమైతే దేహశుద్ధి చేసి మీ వ్యవహారాల జోలికి రాకుండా బుద్ధి చెపుతారు. దానికి మీకేమైనా ప్రేమా, దోమా, జాలీ అడ్డువస్తే మాత్రం ఎవరూ ఏమీ చేయ్యలేరు. లేదా మిమ్మల్ని మరో ఊరుకి తరిలించి చేసే పెళ్ళి ప్రయత్నాలేవో అక్కడ చేస్తారు. అపనింద పడిన స్త్రీకి తన తప్పున్నా లేకపోయినా పర్యవసానాన్ని అనుభవించక తప్పటం లేదు కదా!

ఇంతకీ మీ పెళ్ళి సంబంధాలు చెడగొట్టడంలో నిరక్షరకుక్షి అయిన మీ ఓల్డు ఫ్రెండ్ పాత్ర ఏమీ లేకపోవచ్చు. అతని తరఫున మీకు అతని ప్రేమలేఖలు రాసినవాళ్ళే ఈ పని చేసి ఉండొచ్చు కూడా! అదెవరి పనో తెలుసుకుని బుద్ధి చెప్పడం కూడా మీవాళ్ళు చేయాల్సిన పనే! నిశ్శబ్దంగా బాధపడుతూ కూర్చోకండి. పోరాడి మీ దారి సుగమం చేసుకోండి. అందుకే జరిగినదంతా మీ తరుపు కార్యదక్షులైన పెద్దవాళ్ళకి చెప్పండి.

చెడిపోయిన పెళ్ళి గురించి విచారపడకండి. నిజనిజాలు విచారించ కుండా చెప్పుడు మాటలు నమ్మి పారిపోయిన వాణ్ణి మీకు చేసుకుంటే మాత్రం ఏం సుఖపడతారు?

మీకు తప్పకుండా సహృదయుడైన వరుడు దొరుకుతాడు. అందరూ ఒక్కలాగే ఆలోచించరు.

గర్భాశయానికి టి.బి.

నాకు పెళ్ళయి 14 సం॥లు అయింది ఇంత వరకూ పిల్లలు లేరు. వీర్య పరీక్షలో 62 మిలియన్ల కణాలు 75% మొటిలిటీ ఉన్నాయి. నా భార్యకు గర్భాశయానికి టి.బి. సోకిందని ఒక డాక్టరు చెప్పారు. ఎన్నో మందులు వాడేము. గర్భసంచిలోకి వీర్యం ఎక్కించటం కూడా జరిగింది. మా పూజలు ఫలించలేదు. నా భార్య చూడటానికి ఆరోగ్యంగానే ఉంటుంది. బహిష్టులు సక్రమంగానే అవుతున్నాయి. ఎక్సరేలు, డాక్టర్లు చేయించిన పరీక్షల రిపోర్టులు పంపిస్తున్నాను.

గర్భాశయానికి కూడా టి.బి. సోకుతుందా? అలా అయితే నా భార్యకు టి.బి. లక్షణాలేవీ కనబడలేదేమి? సంతానం కలుగకపోవడానికి యిదే కారణమా? -ఎన్. మంగళగిరి

జ: టి.బి.అంటే ఊపిరితిత్తులకే సంబంధించినదని చాలామంది అనుకుంటూ ఉంటారు. సర్వ సాధారణంగా అది ఆరంభంలో ఊపిరి తిత్తులకు సోకే వ్యాధే అయినా అంతటితో పరిమితమై పోకుండా యితర అవయవాలకు కూడా క్రమేణా వ్యాపిస్తుంది. (రక్తం ద్వారా కాని, లింపుద్రవం ద్వారా గాని), ఊపిరి తిత్తులకు సంబంధించిన టి.బి.ని. ప్రారంభ దశల్లోనే గుర్తించి, సమర్ధవంతంగా చికిత్స చేసినప్పటికీ, అప్పటికే టి.బి.క్రిములు ఇతర శరీరావయవాల్లో ఎక్కడో స్థిరపడటం, కాలాంతరంలో

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

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

హైదరాబాదు

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

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

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

చిగురుమామిడి

డా॥ ఎ. శంకర్ అంజలి క్లీనిక్, 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. భొసాలె 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

విజృంభించటం... జరుగుతుంది. జననావయవాల టి.బి.కూడా అలాంటిదే.

జననాంగాలకి సోకిన టి.బి. వైద్యుల దృష్టిలో కొచ్చేసరికి పేషెంటులో సాధారణంగా ఊపిరితిత్తుల టి.బి. నయమైపోయి వాటి ఆనవాళ్ళు మాత్రమే మిగిలి ఉంటాయి.

కొన్ని అరుదైన కేసుల్లో ఊపిరి తిత్తులకి టి.బి. సోకకుండా డైరక్టుగా జననాంగాల టి.బి. క్రిములు సోకుతాయి.

జననావయవాలలో ప్రధానంగా అండవాహికలకీ, గర్భకోశానికి, ఆ తరువాత గర్భాశయ కంఠానికి, బీజవాహికకీ ఒక క్రమంలో వ్యాధి వ్యాపిస్తూ వస్తుంది. (ఈ వరుస క్రమంలో వ్యాధి సోకే వారే ఎక్కువ మంది ఉంటారు). అనగా గర్భాశయానికి వ్యాధి సోకిందంటే అప్పటికే అండవాహికలు కూడా వ్యాధిగ్రస్తమై ఉంటాయని భావించ వచ్చు.

మీరు పంపిన ఎక్స్‌రేలలో గర్భాశ యపు నాళాలకి (అండవాహికలకి) టి.బి. సోకిన నిదర్శనాలు కనిపించాయి. కాని గొట్టాలు మూసుకుపోలేదు. ఎక్స్‌రే ద్వారా గుర్తించగల టి.బి. సంబంధమైన గుర్తులేవీ ఆమె గర్భాశయంలో లేవని రేడియాలజిస్టు అభిప్రాయపడ్డారు. మీరు ఎండోమెట్రియిల్ బయాప్సీ రిపోర్టు పంపనందున గర్భాశయపు లోపలి పొరకు వ్యాధి ఏ మేరకు సోకిందో తెలియలేదు.

ఏది ఏమైనా జననావయవాల టి.బి. చాలా నిశ్శబ్దంగా వ్యాపిస్తుంది. అనగా పైకి వ్యాధి లక్షణాలు ఏమీ కనబడక పోవచ్చు. ఆ స్త్రీ మంచి ఆరోగ్యంతో కనబడుతూ, సక్రమంగా బహిష్టవుతూనే వ్యాధిని పోషిస్తూ కూడా ఉండొచ్చు. సాధారణంగా మీ విషయంలో లాగనే సంతానం కోసం టెస్టులు చేయించి నప్పుడు మాత్రమే టి.బి. బయట పడుతూ ఉంటుంది.

మీ భార్యకు టి.బి. ఆమె వాడిన మందుల వల్ల ఈ పాటికి తగ్గిపోయి ఉండొచ్చు. తగ్గకుంటే ముందుగా ఆ చికిత్సనే కొనసాగించాలి. ఏడాదికో రెండేళ్ళకో ఓసారి ఎండోమెట్రియిల్ బయాప్సీ చేయిస్తూ గర్భాశయం లోపలి పొర ఆరోగ్యంగా ఉందని ధ్రువ పరుచు కుంటూ ఉంటే మంచిది.

ఇక మీ సంతానావకాశాల విషయాని కొస్తే... జననాంగాలకు టి.బి. సోకిన వారిలో నూటికి 10 మందిలో మాత్రమే సంతానావకాశాలుంటాయి. అండవాహికలు తెరిచే ఉన్నప్పటికీ కూడా వాటి విధి నిర్వహణ సామర్థ్యం దెబ్బతినడం వల్ల సంతానావకాశాలు సన్నగిల్లుతాయి. గర్భం వచ్చినా అది గొట్టంలో రావొచ్చు. లేదా ఎబార్షనయి పోవచ్చు కూడా!

కనుక ఈ పరిస్థితుల్లో మీరు అనుసరించాల్సిన మార్గాలు కొద్దిగానే ఉన్నాయి. జననాంగాల టి.బి. తగ్గిపోయే దాకా చికిత్స చేయించి, అది యాక్టివ్‌గా లేదని ఋజువు చేసుకునేందుకు తగిన పరీక్షలు చేయించి, అంతా అనుకూలంగా ఉంటే IVFకి ప్రయత్నిం చండి. అందుకు ఆర్థికస్తోమతు చాలకపోతే మీరు దాంపత్య విధి యథాప్రకారం నిర్వహించుకుంటూ భారం భగవంతునిపై వేసెయ్యండి. 5-10 శాతం అదృష్టవంతులలో మీరూ ఒకరు కావచ్చు.

మళ్ళీ వచ్చిన శీఘ్రస్ఖలనం

1. 'శీఘ్రస్ఖలనం' దాదాపు పురుషులందరికీ సహజమేనని చదివాను. ఐతే, ఏ వయసువారిలో యిది ఎక్కువగా వుంటుంది?...... నాకు తెలిసినంతవరకూ నవయవ్వనంలోని యువకుల్లో శీఘ్రస్ఖలనం యెక్కువనీ, క్రమంగా వయసు పెరుగుతూ సెక్సులో అనుభవం గడించిన కొద్దీ యీ సమస్య తగ్గిపోతుందనీ అనుకుంటున్నాను. నిజమేనా?

2. నా వయసు 42 సంవత్సరాలు. నేను నిండు యవ్వనంలో వున్న రోజుల్లో 30-45 నిమిషాల వరకు రతిని కొనసాగించి, నేను నాభార్య చాలా ఎంజాయ్ చేసేవాళ్ళము. కాని కొంతకాలంగా (2,3 యేళ్ళ నుండి) శీఘ్రస్ఖలన సమస్యతో అసంతృప్తిగా ఫీలవుతున్నాము. వయసుతో వున్న నిగ్రహశక్తి ఇప్పుడేందుకు సడలిపోయిందంటారు.

- పి.ఎస్., మంచిర్యాల

జ: శీఘ్రస్ఖలనానికి సంతృప్తికరమైన నిర్వచనం లేదు. కాబట్టి ఆ నిర్వచనం ప్రకారం ఏ వయసులో ఎంతమంది శీఘ్రస్ఖలనానికి లోనవుతున్నారో చెప్పే అంకెలూ సంతృప్తికరంగా లేవు. మొత్తనికి కామప్రవృత్తి రీత్యా యువకుల్లో శీఘ్రస్ఖలనం పొందేవారి సంఖ్య చాలా ఎక్కువగా ఉంటుందనేది సత్యం. వయసూ, రత్యనుభవమూ పెరిగేకొద్దీ ఈ సమస్య గల వారి సంఖ్య తగ్గుతుంది.

మీ విషయానికొస్తే మీకు ఈ మధ్యవరకూ చక్కటి నిగ్రహం ఉండేదనీ, మళ్ళీ 2-3 ఏళ్ళ నుంచి శీఘ్రస్ఖలనం ప్రారంభ మయిందనీ రాశారు. కాని సమస్యని పూర్తిగా వివరించలేదు.

మీలో స్ఖలన నిగ్రహశక్తి ఇదివరకటి కంటే కొద్దిగానే తగ్గిందా? (లేదా మీ భార్యకు యిదివరకటి కన్నా భావప్రాప్తికి ఎక్కువ సమయం పడుతోందా?) లేక అంగప్రవేశం అయ్యీ కాకుండానే స్ఖలనమవుతున్నదా, కొన్ని స్ట్రోకులకు అవతున్నదా? మధ్యలో అంగం మెత్తబడుతున్నదా? వంటి వివరాలు కావాలి.

కొంతకాలం ఇంద్రియ నిగ్రహం అనుభవించిన వారికి మళ్ళీ ఆ శక్తి తగ్గడానికి రెండు కారణాలుంటాయి.

1. ఇదివరకటి కంటే శ్రద్ధగా నిగ్రహ పద్ధతులు పాటించలేకపోవడం.

2. డయాబిటిస్ వంటి వ్యాధుల ప్రారంభదశ.

3. కొన్ని మందుల్ని దీర్ఘకాలంపాటు వాడటం.

ఇవి కాక చాలామంది విషయంలో భర్తకు భావప్రాప్తి కలిగే సమయం పెరిగినట్టే, భార్యకు కూడా పెరుగుతుంది. భర్త నిగ్రహశక్తి మారకపోయినా భార్యకి యిదివరకటి కంటే ఆలస్యంగా భావప్రాప్తి కలుగుతోందనుకోండి! అప్పుడు భర్త స్ఖలనాన్ని శీఘ్రస్ఖలనం అనడానికి వీల్లేదు కదా!

మొత్తంమీద మీ సమస్య పరిష్కారానికి పాటించాల్సిన సూత్రం ఏంటంటే - ప్రతిసారీ ఇద్దరికీ కాని, లేదా కొన్ని రతులలో ఒకరికీ, మరికొన్ని రతులలో రెండవవారికీ భావప్రాప్తి కలిగేలా ప్రణయకళ విధానాల్లోనూ, రతి విధానాలలోనూ మార్పులు చేసుకోవాలి. కేవలం ఇప్పటికన్నా ఎక్కువసేపు రతి సమయం పెరిగేలా కృషిచేసినందువల్ల ప్రయోజనం ఉండకపోవచ్చు.

మంచిర్యాలలో
రిషిఫార్మ ఆయుర్వేదిక్ షాప్,

శ్రీ వి. గురువయ్య
ఐ.బి. చౌరస్తా,
మున్సిపల్‌రోడ్
మంచిర్యాల
ఫోన్: 9949801734,
8978559966

వేస్టకమీ రివర్సల్

మాకు పెళ్ళయి 14సం॥లు. ఇద్దరు పిల్లలు. మా దురదృష్టం కొద్దీ బాబు గత ఏడాది చనిపోయాడు. నేను రివర్సు వేస్టకమీ చేయించుకుంటే పిల్లలు పుడతారా? బాబు కావాలని నా భార్య రోదిస్తోంది. -మెదక్

జ: వేస్టకమీ అయి 5-6 ఏళ్ళే అయింది కనుక మీకు రీకనలైజేషన్ (వేసోవేసోస్టమీ = తిరిగి ట్యూబుల్ని కలిపే ఆపరేషన్) సక్సెసయ్యే అవకాశముంది. (100% హామీ ఉండదు. ఇంకొన్ని సంవత్సరాలు గడిస్తే ఆ అవకాశం కూడా ఉండదు. ఎందుకంటే వేస్టకమీ చేయించుకున్నాక ఏళ్ళు గడిచే కొద్దీ వీర్యకణాల ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది).

కనుక వెంటనే యూరాలజిస్టుని కాని, రీకేనలైజేషన్ చేస్తున్న ప్లాస్టిక్ సర్జన్‌ని కాని కలవండి.

బాబే పుడతాడని హామీలేదు. 'మరోబిడ్డ' అని సరిపెట్టుకోవటం మంచిది. ✤

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

ABHISARIKA Sex Science Monthly · RNI Regn.# 5908/61 Postal Regn. No.AP/KD-21/2012-2014

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