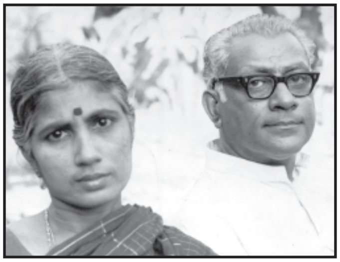
ISSN 0979-9789

అభిసారిక

ఆగస్ట్ 2015
రు. 12

Help with Sexual Problems, Dysfunctions,
Relationships, Infertility, ... and more.

www.abhisarika.in



మార్గదర్శకులు: కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

అభిసారిక

ఎడిటర్ : డా పూషా
Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ :
పద్మావతి,
క్రాంతికార్

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 66
సంచిక : 8
ఆగస్ట్ 2015

చందా వివరాలు:

1 సం॥ చందా . రు. 140

2 సం.చందా రు. 260

5 సం. చందా రు. 600

ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక:

Demand Drafts (D.Ds) "Ramsha-Sirisha Publications" పేరిట SAMALKOT లో చెల్లింప బడేలా Andhra Bank, SBI, SBH, Central Bank , Bank of India, KVB, 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.

ABHISARIKA
40, Industrial Estate,
Samalkot - EG Dt. 533 440
0884-2327454
poosha@abhisarika.com

WEBSITE - ENGLISH:
www.abhisarika.com

WEBSITE - TELUGU:
www.abhisarika.IN

ఈ సంచికలో...

❖ భావప్రాప్తికై బార్బాక్ పద్ధతి 3
❖ గర్భనిరోధక మాత్రలు వాడటమెలా? 5
❖ ఎమర్జెన్సీ గర్భనిరోధక పద్ధతి 7
❖ చిన్నపిల్లల్లో లైంగిక ప్రవర్తన 9
❖ లీనమైపొండి! 10
❖ స్త్రీల ఋతుసమస్యలకి హెర్బల్ చికిత్స 12
❖ పిల్లలు లేని మీ మిత్రులకి మీరు చేయాల్సిన సాయం 13
❖ కౌంట్ నిల్ అన్నారు! 15
❖ సెక్సు చేద్దామంటే భయం 16
❖ దాంపత్యంలో ప్రేమ - డా. రాజరత్నాకర్ 19
❖ గర్భకోశానికి వ్యాధి సోకితే -ప్రొఫెసర్ డా. జగదీశ్వరి 21
❖ పెర్సనాలిటీ డిజార్డర్లు - క్రాంతికార్ 25
❖ ఏమిటి మీ సమస్య? - క్రాంతికార్ 27
❖ అడగండి చెబుతాను - డా. పూషా 29-40

దరిద్రాన్ భర కౌంతేయ
మా ప్రయచ్ఛేశ్వరే ధనం
వ్యాధిత స్యౌషధం పథ్యం
నిరుజస్య కిమౌషధైః

ధర్మరాజా, పేదవారిని ఆదరించవయ్యా, డబ్బున్నవారిని కాదు. లేనివాడికి ఇవ్వటమే ఉచితం. ఎలాగంటే - ఔషధం రోగికే ఇస్తాము కాని, రోగం లేని వాడికిస్తామా?

అభిసారిక ప్రచురణలు

List I

లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1	రు. 25
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2	రు. 30
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 3	రు. 25
కామప్రవృత్తి	రు. 15
సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు. 75
కామవాంఛ	రు. 20
వాత్స్యాయనకామసూత్రాలు-2	రు. 40
రతి రహస్యం	రు. 25
శృంగారం	రు. 25
నాగరిక దాంపత్యం	రు. 20
సృష్టి రహస్యం	రు. 30

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

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

ABHISARIKA,
40, INDUSTRIAL ESTATE
SAMALKOT A.P. 533440
Ph: 0884-2327454

FREE!

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

అయితే... రు.600 మని యార్డరు 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. (పోస్టు కయ్యే ఖర్చులు పోస్ట్‌మేన్‌కి చెల్లించాలి.)

పుస్తకాల ఖరీదు, రు.50 బ్యాంకు ఛార్జిలు కలిపి ఆన్‌లైన్‌లో **S.B.I., SAMALKOT** బ్రాంచి **IFSC SBIN0000789.)** లోని **'Abhisarika Press'**, **CC** ఎకౌంట్ నం. 32891636725 కు చెల్లించి మా ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి ఆర్డరు చేయవచ్చును. స్టాకు ఉన్నంతవరకే

చదవండి!

సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్

ఒక్కొక్కటి రు.10

1,2,3,4,5,7,8,13,14, 15,16,19,24 భాగాలు అయిపోయినవి.

6వ భాగం
9 వ భాగం
10 వ భాగం
11 వ భాగం
12 వ భాగం
17 వ భాగం
18 వ భాగం
20 వ భాగం
21 వ భాగం
22 వ భాగం
23 వ భాగం
25 వ భాగం

(వివరాలకై చూ. పేజి 20)

మా ప్రచురణలకు ఆన్‌లైన్ ద్వారా ఆర్డరివ్వాలంటే

amazon.in

(http://goo.gl/qQGBUZ)

లేదా,

www.rishiayurved.in

వెబ్‌సైట్లను విజిట్ చేయండి!

డీలర్లు కావాలి !

రిషిఫార్మా ఆరోగ్య ఉత్పత్తులను విక్రయించడానికి రాష్ట్రమంతటా డీలర్లు కావలెను. ఆసక్తి గల వారు సంప్రదించండి:

RISHI PHARMA
40, INDUSTRIAL ESTATE
SAMALKOT A.P. 533440
Ph: 8500 555 365

భావప్రాప్తి పొందడానికి ...

బార్బాక్ పద్ధతి నేర్చుకోండి!

స్త్రీల సెక్సు సమస్యలకి- ముఖ్యంగా భావప్రాప్తి సుఖాన్ని పొందలేకపోతున్న స్త్రీలకి- పరిష్కారం చూపడంకోసం లోనీ బార్బాక్ (Lonnie Barbach) అనే ఆవిడ For yourself: The Fulfillment of Female Sexuality అనే పుస్తకాన్ని 1975లో ప్రచురించారు.

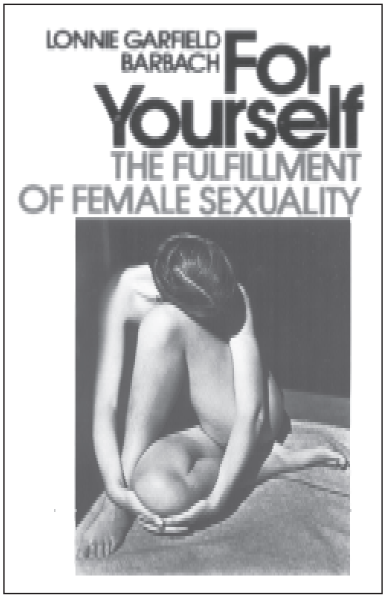
ఈ పుస్తకం పుణ్యమా అని వేలాదిమంది స్త్రీలు తమ జడప్రకృతి నుంచి బయటపడ గలిగారు. కామ స్పందనలు పొందలేకపోవటం, భావప్రాప్తి పొందలేకపోవటం అనే సమస్యలు రెంటినీ దూరం చేసుకోగలిగేరు.

బార్బాక్ విధానాన్ని పాటిస్తే ఏ స్త్రీ అయినా కామానుభూతులను ఆనందించటంలో విజయం సాధించ వచ్చు. అయితే ఈ పద్ధతులు ప్రాక్టీసు చెయ్యడానికి ఆ స్త్రీ కూడా మానసికంగా సిద్ధంగా ఉండాలి. 'దాంపత్యంలో సుఖపడాలన్న' కోరిక ఆమెలో ఉండాలి. ఛీ, ఛా అనుకోకూడదు. అప్పుడే ఆమె బార్బాక్ టెక్నిక్‌ని పాటించి ప్రయోజనం పొందగలుగు తుంది.

బార్బాక్ టెక్నిక్‌లోని ప్రధానసూత్రాలు

➡ స్త్రీ తన శరీరంలో ఏయే భాగాలు కామపరమైన పులకింతలు కలిగించగలవో తెలుసుకోవాలి.

➡ ఏ రకమైన ప్రేరణచేస్తే కామానుభూతులు పెరుగుతాయో గ్రహించాలి.



➡ ఆ పులకింతలపై మనసు లగ్నం చేసి వాటిని ఆనందించటంలో లీనం కావాలి.

➡ తనకు అత్యంత కామ ప్రేరకమైన శరీర భాగాలను కావలసిన రీతిలో ప్రేరేపించుకుంటూ భావప్రాప్తి పొందటం ప్రాక్టీసు చేయాలి.

ఆ గమ్యం చేరుకోగానే ఈ ఎక్సర్‌సైజు పూర్తవుతుంది.

➡ ఈ ప్రోగ్రామ్‌కోసం స్త్రీ రోజూ ఓ గంట కేటాయించుకోవాలి. ఏ విధమైన డిస్టర్బెన్సూ లేకుండా పూర్తి ఏకాంతాన్ని కల్పించుకోవాలి.

➡ ప్రోగ్రాం మొదటిరోజున పూర్తిగా నగ్నంగా మారి తన శరీరాన్ని ఆపాద మస్తకమూ పెద్ద అద్దంలో క్షుణ్ణంగా పరిశీలించుకోవాలి.

➡ తన సౌష్టవాన్ని తాను పరికించు కుంటూ పౌడరు కాని, లోషన్ కాని ఏదైనా శరీరం మొత్తానికి నెమ్మదిగా పట్టించుకుంటూ కాలి వేలినుంచి నుదిటిదాకా అణువణువునూ స్పర్శించాలి.

➡ రొమ్ములు, చంకలు, నాభి, కామపీఠం, యోని పెదవులు, యోనిశీర్షం, మలద్వార ప్రాంతం... దేన్నీ విడిచిపెట్టకూడదు. కేవలం లోషన్ పట్టించటమూ, స్పర్శించ టమే కాదు, ఆ స్పర్శనుంచి లభించే అనుభూతులను గ్రహిస్తూ ఆనందించాలి కూడా!

ఏయే భాగాలనుంచి ఏరకం స్పర్శానుభూతి కలుగుతోందో, ఏ రకంగా ఆయా భాగాలు స్పర్శకు స్పందిస్తున్నవో గమనించటమూ, ఆయా అనుభూతులపై మనసు నిలపటమూ దీనిలోని ఉద్దేశం. ఇలా కనీసం 3,4 రోజుల పాటు చేయాలి.

అనంతరం జననాంగాలను పరీక్షించుకోవాలి. వాటి వివిధ భాగాలను (యోనిశీర్షం, బాహ్యాధరాలు, అంతరా ధరాలు, పెరీనియం, బీజవాహిక లోపలిభాగాలు) స్పర్శించి, వాటిని నిమిరి, ప్రేరేపించి సుఖానుభూతులు పొందడం ప్రాక్టీసు చెయ్యాలి. (ఇది సెక్స్ థిరపిస్ట్ సూచనల సహాయంతో నేర్చుకోవటం మంచిది.)

ఈ దశలో భావప్రాప్తి పొందటాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకోకూడదు. ఏ భాగాన్ని, ఏ రకంగా ప్రేరేపిస్తే (ఉదా: నిమరటం, నొక్కటం, రుద్దటం, వేళ్ళతో పట్టుకు లాగటం, వేగంగా కదిలించటం వగైరా) కామోద్రేకం బాగా కలుగుతోందో గ్రహించటమే లక్ష్యంగా ఉండాలి.

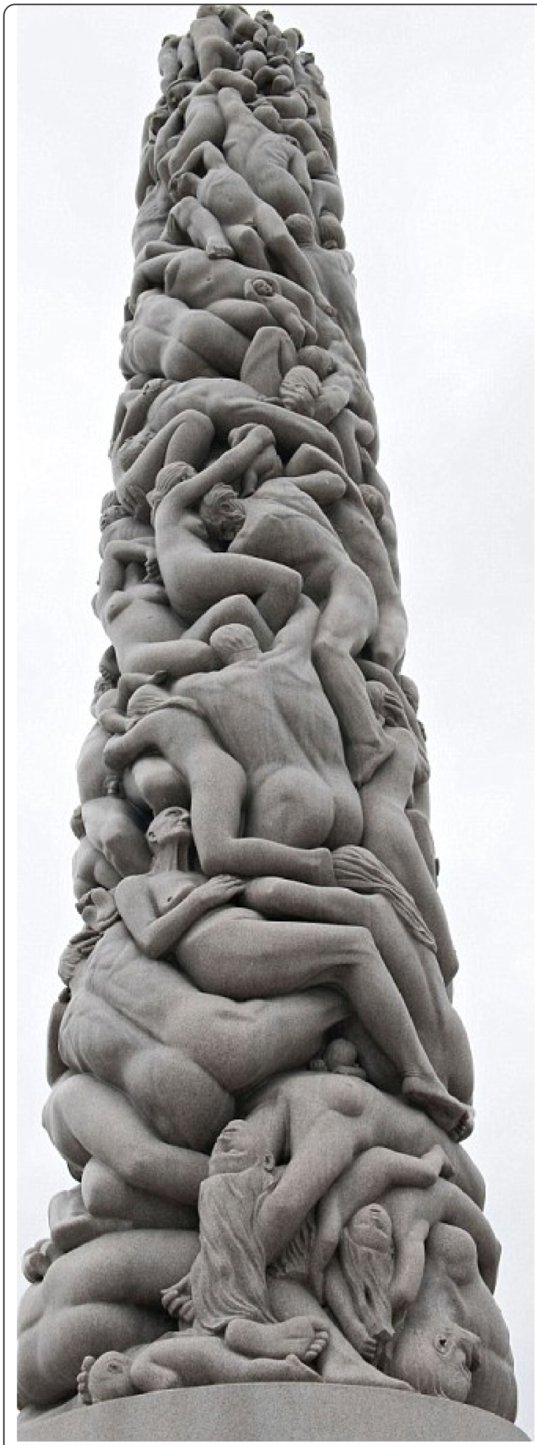
ఆ ప్రేరణను మనసారా ఆనందిం చటం లక్ష్యంగా ఉండాలి. అనగా అందులో లీనమైపోవటం జరగాలి తప్ప, అసహ్యించుకుంటూ, అనుమానిస్తూ చీదరించుకుంటూ చేయాల్సిన ప్రాక్టీసు కాదిది. ఎవరికోసం వారు చెయ్యాలి తప్ప డాక్టరు చెప్పినందుకు కాదు!

తరువాతి దశలో స్త్రీ అత్యధికంగా కామోద్రేకం కలిగించే తన శరీర బాగాలనూ, ప్రేరణ పద్ధతులనూ ఉపయోగించి ప్రేరేపించుకుంటూ భావప్రాప్తిని పొందడానికి కృషి చెయ్యాలి. అవసరమైతే వైబ్రేటర్‌ని కూడా ప్రారంభంలో ఉపయోగించవచ్చు. భావప్రాప్తి పొందటం ప్రారంభించేక వైబ్రేటర్ వాడటం మానేసి చేతి ప్రేరణతో భావప్రాప్తి పొందటం ప్రాక్టీసు చెయ్యాలి.

తరువాతి దశ భర్తతో రతిలో ప్రవేశించటమే. అయితే తన శరీరంలోని ఏ భాగాలు, ఏ ప్రేరణ విధానాలు ఆమెకి ఎక్కువ సుఖాన్నిస్తున్నాయో వాటినామె తన భర్తకు తెలియజేయాల్సి ఉంటుంది. తనను ఏ విధంగా ప్రేరేపిస్తే తాను తృప్తిపడగలదో భర్తకు నేర్పుకోవలసి ఉంటుంది. థెరపిస్టులు మధ్యవర్తిగా ఉంటే వారే ఈమె భర్తకు సరైన విధంగా తెలియజెపుతారనుకోండి!

ప్రణయమూ, రతీ అంటే చీకటిచాటు వ్యవహారంలాగా, మొక్కు బడిగా కాపురం చేస్తూ సంకుచిత స్వభావంతో ఉండే వ్యక్తులెవరూ ఈ పద్ధతిలోని మంచిని హర్షించలేరు, పాటించలేరు కూడా! సెక్సుపట్ల అనుకూల దృక్పథం ఉన్నవారే బార్బాక్ పద్ధతి వంటివాటిని అనుసరించి లాభపడగలరు.

★



నార్వే దేశంలోని ఓస్లో పట్టణంలో ఓ పార్కులోని 46 అడుగుల ఏక శిలా శిల్పం

గర్భనిరోధక మాత్రలు ఎలా వాడాలి?

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

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

రకాలు :

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

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

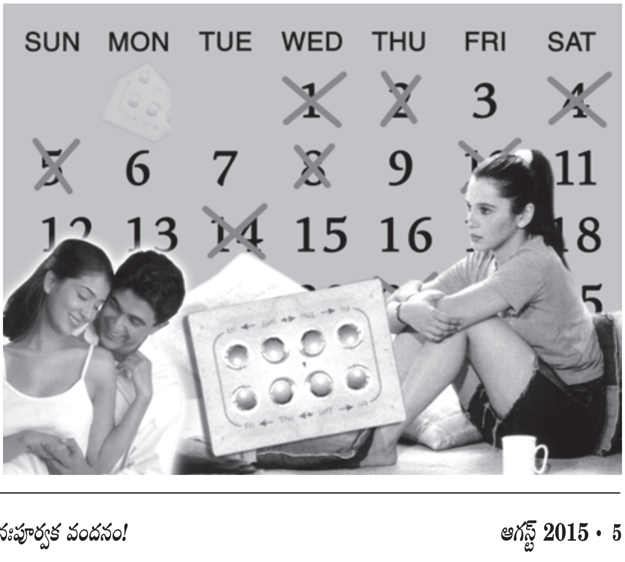
రెండు రకాలూ కూడా అండం విడుదలని నిరోధించి, తద్వారా గర్భం రాకుండా చేస్తాయి.

వాడే విధానం :

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

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

ఎప్పుడైనా మాత్ర మరిచిపోతే జ్ఞాపకం



వచ్చిన వెంటనే వేసేసుకోవాలి. నిన్న మరిచిపోతే యివాళ రెండూ వేసేసుకోవచ్చు.

లాభాలు :

- తేలికైన గర్భ నిరోధక మార్గం
- బహిష్టులు ఖచ్చితంగా రెగ్యులర్‌గా వస్తాయి.
- ఎనీమియా (రక్తలేమి) ఎక్కువ కాకుండా కాపాడతాయి.
- బహిష్టులోను, నెలమధ్యలోనూ కడుపునొప్పి కలిగే వారికి ఆ బాధ ఉండదు.
- బహిష్టు ముందు రొమ్ములు బరువెక్కడం, తలనొప్పి వగైరా ఉండవు
- బహిష్టు ముందు మొటిమలు ఏర్పడటం తగ్గిపోతుంది.
- కొన్ని రకాల కేన్సర్ల నుంచి రక్షణ
- ఫెయిల్యూర్ రేటు తక్కువ
- కొత్తగా పెళ్ళయిన వాళ్ళకి కూడా పనికొస్తాయి.

అందరూ వాడవచ్చా?

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

మరెలా?

- సింపుల్! గర్భ నిరోధం పాటించ దలచిన వారు **ఒకసారి డాక్టరుచే చెకప్ చేయించుకుని మాత్రలు రాయించుకుంటే సరిపోతుంది.**
- కడుపులోనొప్పి, ఛాతీ నొప్పి, ఆయాసం, బాగా తలనొప్పి, కళ్ళు చెదిరినట్టు అవటం, కాళ్ళు ఎక్కువగా పీకడం, కాళ్ళకి నీరు పట్టడం, లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.
- కొందరికి యోని దురద, తెల్లబట్ట అవుతాయి. కంగారు పడక్కర్లేదు. డాక్టరు చేత దానికి మందులు రాయించుకోవాలి.

రిషిఫార్మా ఆన్‌లైన్ స్టోర్

రిషి ఫార్మా ఉత్పత్తులను, మందులను (ప్రిస్క్రిప్షన్ అవసరం లేనివి) పాఠకులు ఇకపై ఆన్‌లైన్‌లో కూడా కొనుగోలు చేసి సూటిగా మీ ఇంటికే తెప్పించుకోవచ్చు. అందుకై లాగాన్ చేయండి:

www.rishiayurved.in
లేదా

https://www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved

- ఆరు నెలలకొకసారి షుగరు, బి.పి. గర్భాశయ కంఠం చెక్ చేయించు కోవడం మంచి అలవాటు.

ఎంతకాలం వాడొచ్చు?

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

ఇబ్బందులు:

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

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

కొన్ని మాత్రల పేర్లు

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

సంభోగ నియమాలు

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

★★★

అజాగ్రత్తవల్ల గర్భం రాకుండా...!

ఎమర్జన్సీ కాంట్రాసెప్షన్

✤ కుమారి సి. యవ్వనపు తొందరపాటులో సెక్సులో పాల్గొంది. ఆవేశంలో మంచి చెడు విచక్షణ గుర్తురాలేదు. ఆమె బాయ్‌ఫ్రెండ్ కూడా ఒక్కసారికే ఏం కాదు ఫర్వాలేదంటూ ధైర్యం చెప్పాడు. కండోమ్ తెచ్చుకునే టైం లేదు. ధైర్యమూ లేదు. దాంతో సెక్సులో పాల్గొన్నారు. అక్కణ్ణుంచి ఆమె భయంతో వణికిపోతోంది గర్భం వస్తుందేమోనని.

✤ శ్రీమతి ల.కి ఇద్దరు పిల్లలు. 3వ సంతానం కనే ఉద్దేశం సుతలామూ లేదు. కాని భర్త ఆపరేషన్ చేయించు కోలేదు. తనకి చేయించదు. ఇదుగో అదుగో అంటూ వాయిదా వేస్తు న్నాడు. ఇన్నాళ్ళూ కండోమ్ వాడేరు. కొన్నాళ్ళు పిల్సు కూడా వాడేరు. ఈ నెల రెండూ లేవు. తెచ్చిపెట్టమంటే తేవడం లేదు. అప్పటికీ తను అనేక సార్లు సెక్సుని ఆవంకా ఈవంకా చెప్పి తప్పించుకుంది. నిన్న ఇంక తప్పలేదు. నెలమధ్యరోజు. గర్భం వచ్చినా రావచ్చు. తీరా వస్తే అబార్షను, డాక్టర్లు, హాస్పిటళ్ళు... అమ్మో ఇవన్నీ భరించే ఓపిక తనకు లేదు... ఎలా?

✤ ✤ ✤

ఏటేటా ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్లాది అవాంఛిత గర్భాలూ, గర్భస్రావాలూ జరుగుతున్నాయి. తొందరపాటుతో గర్భాలు తెచ్చుకొన్న పెళ్ళికాని ఆడపిల్లలు, సకాలంలో సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోలేక వద్దనుకుంటూ గర్భాలు తెచ్చుకుంటున్న వివాహిత మహిళలూ, అత్యాచారాలకు గురైన వారు, కండోమ్ చిరిగి ప్రమాదవశాత్తూ గర్భం వచ్చిన వారు-

ఇలా ఎంతో మంది గర్భవతులై, అబార్షన్లకు పరిగెడుతున్నారు. ఒక్క హైదరాబాద్‌లోనే నెలకి వేలాది గర్భస్రావా లవుతున్నాయని అంచనా.

ఏ పరిస్థితుల్లో గర్భం వచ్చినా దాన్ని తొలగించుకోవడానికి రెండు మార్గాలు న్నాయి. 1. ఎమర్జెన్సీ కాంట్రాసెప్షన్ (అత్యవసర గర్భనిరోధం), 2. ఎబార్టిఫేసియంట్ పిల్స్ (గర్భస్రావం కలిగించే బిళ్ళలు).

మొదటిది ఉత్తమం. ఈ రకం మాత్రలు డాక్టరు చీటి లేకుండానే ఇప్పుడు మందుల షాపుల్లో దొరుకుతున్నాయి.

ఈ మాత్రని సెక్సులో పాల్గొన్న 24 గం.లోపు 1 మాత్ర వేసుకుంటే గర్భం నివారింపబడుతుంది. కుదరకపోతే, ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ 72 గంటలలోపు (3 రోజులలోపు) వేసుకోవాలి. అటుపైన ఆ మాత్ర వేసుకున్నా ఫలితం ఉండదు.

ఈ మందులలో ఎక్కువ మోతాదులో ప్రొజెస్టోజెన్ ఉంటుంది. Norlevo, Pill-72, iPill, Unwanted 69, T-Pill 72, MissTake వంటి పేర్లతో లభించే ఈ మందులో లీవో నార్జెస్ట్రెల్ పదార్థం 0.75mg ఉంటుంది.

ఈ మాత్రల్ని అరక్షితమైన రతిజరిగిన తర్వాత వీలైనంత వెంటనే (గరిష్టంగా 72 గం॥లోపు) ఒకటి (లేదా పేకెట్‌పై రాసిన ప్రకారం) వేసుకోవాలి. బస్. దీనివల్ల 95% కేసుల్లో గర్భనిరోధం జరుగుతుంది.

అయితే వీటి వల్ల మామూలు పిల్స్ కంటే సైడ్‌ఎఫెక్టులు కలుగుతాయి. కొన్ని ముఖ్య సైడ్‌ఎఫెక్టులు:

- తీవ్రమైన కడుపునొప్పి
- ఛాతీ నొప్పి, ఊపిరి ఆడకపోవడం
- తీవ్రమైన తలనొప్పి
- కంటిచూపు చెదరడం
- చేయి/కాలుగుంజడం

కనుక రొటీన్‌గా వాడటం మంచిది కాదు. నిజంగా ఎమర్జెన్సీలోనే వాడుకోవాలి.

వివాహితస్త్రీలకి కూడా యిదే పద్ధతి. అయితే వారు గర్భాశయంలో కాపర్-టిని పెట్టించుకునే అవకాశం కూడా ఉంది. ఆ పనిని Unprotected Sex జరిగిన 5 రోజుల లోపుగా చేయించుకోవాలి.

అనైతికం కాదా? విచ్చలవిడి ప్రవర్తన పెరగదా?

గర్భం రాకుండా నిరోధించడం అనైతికం కాకపోతే యిదీ అనైతికం కాదు. నెల పొడవుతా 21+7 మాత్రలు వేసుకుని గర్భం రాకుండా నిరోధించుకునే వాళ్ళకీ, వీళ్ళకీ ఏమిటి తేడా? వాళ్ళు 21 మాత్రలు వేసుకుంటే వీళ్ళు రెండో, నాలుగో వేసుకుంటారు అంతే కదా!

అజాగ్రత్త వల్లనో, అజ్ఞానం వల్లనో, ఓవర్ కాన్ఫిడెన్స్ వల్లనో, భాగస్వామి బాధ్యతా రాహిత్యం వల్లనో, ప్రమాదవశాత్తూనో, బలాత్కారంగానో ఒకామెకి గర్భం వచ్చే అవకాశాలుంటే (అందులో స్త్రీ పాత్ర ఉన్న సందర్భాలలో కూడా) ఆ గర్భాన్ని నివారించు కునే హక్కు, వెసులుబాటు స్త్రీకి ఉండాలన్నది నిర్వివాదాంశం.

అలాంటి హక్కుని కాలరాయటం వల్లనే ఆమెకీ, ఆమెతో పాటు ఆమె కుటుంబానికీ మానసిక, సాంఘిక, ఆరోగ్య, ఆర్థిక చిక్కులు, భారమూ కలుగుతున్నాయి.

అవివాహిత యువతులు వీటిని విచ్చల విడిగా వాడితే సమాజంలో నైతిక ప్రమాణాలు పడిపోవా? అని ప్రశ్న!

మాత్రలు అందుబాటులో లేకపోతే ప్రమాణాలు నిలబడుతున్నాయా? నిలబడితే ఒక చిన్న నగరంలోనే నెలనెలా వేలాది అవివాహితలకు ఎబార్షన్లు ఎందుకు జరుగుతున్నాయి?

ఏది నైతికమో, ఏది అనైతికమో ఎవరికి వారే నిర్ణయించుకుంటారు. ఆ విలువలు పెంపొందించడంలో ఏ కుటుంబానికి ఆ కుటుంబం కృషి చేస్తే చాలు. ఆ విలువలు ఆ వ్యక్తులలో లేని నాడు మాత్రలు అందుబాటులో ఉన్నా లేకపోయినా ఎవరు చేయదలచిన పని వారు చేస్తూనే ఉంటారు.

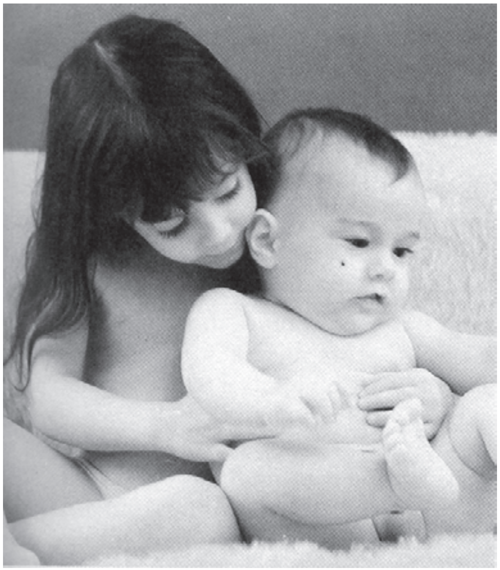
అబార్షన్ చేయించుకోవడంలో ఎన్నో సమస్యలు యిమిడి ఉంటాయి. 1) డాక్టర్ని సంప్రదించాలి. ఆమెతో / అతనితో చివాట్లు తినాలి. 2) శారీరక బాధ భరించాలి. బోలెడన్ని మందులు వాడాలి. 3) బోలెడంత డబ్బు ఖర్చు. 4) అందరికీ తెలియడంతో సాంఘిక అవమానం. 5) రహస్యంగా ఏ నాటు వైద్యులతోనో, డాక్టర్లుకాని వైద్యసిబ్బంది చేతనో అబార్షన్ చేయించు కుంటే ఇన్ఫెక్షన్లు, సంతానం కలిగే యోగ్యత పోవడం, ప్రాణాపాయం, 6) బ్లాక్ మెయిల్ లాంటి సాంఘిక భయాలు... ఇవన్నిటికంటే చక్కగా 2 మాత్రలతో వదిలిపోతే నయం కదూ?

ఒకవేళ యిలాంటి మాత్రలు అందుబాటులో ఉన్నాయని తెలిసిన ఆడపిల్లలు వీటిని ఒకటి రెండుసార్లు వాడుకున్నా, సైడ్ ఎఫెక్టుల వల్లగాని, గర్భం గురించి ఏర్పడిన మానసిక భయాల వల్ల గాని, రియలైజేషన్ వల్ల గాని అటువంటి పనిని పునరావృతం చేయడం తగ్గుతుంది.

కనుక ఎమర్జెన్సీ కాంట్రాసెప్షన్‌ని స్త్రీలకు అందుబాటులో తేవడం దీర్ఘకాలంలో మంచిపనే.

మరోసారి చెప్తున్నాం - ఈ మాత్రలు అలవాటుగా, రొటీన్‌గా వాడ వలసినవి కావు, ఎమర్జెన్సీగా గర్భాన్ని నిరోధించాల్సిన పరిస్థితి వచ్చినప్పుడే వాడాలి సుమా! ★

తల్లిదండ్రులకి సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్



చిన్న పిల్లల లైంగిక ప్రవర్తన - అభివృద్ధి

(Sexual Development and Behaviour of Children)

రెండేళ్ల వయసు నుంచి 11 ఏళ్లదాకా బాల్యావస్థ (Childhood) గా చెప్పవచ్చు. ఇందులో 2 నుండి 5 ఏళ్లదాకా నిజమైన బాల్యం కాగా, 6 నుండి 11 సం॥ల వయసును ఉత్తర బాల్యం (Late Childhood) గా చెపుతారు.

రెండేళ్ల వయస్సు పిల్లలు అభిమానం, యిష్టం వక్తం చెయ్యడం నేర్చుకుంటారు. ముద్దులు పెట్టుకోవడం ద్వారా, చేతుల్ని మన మెడచుట్టూ, నడుంచుట్టూ, కాళ్ళ చుట్టూ హత్తుకోవడం ద్వారా వాళ్ళ ప్రేమని వ్యక్తం చేస్తారు. రెండేళ్ళ పిల్లనో, పిల్లాడినో చూడండి. తనకి నచ్చిన అమ్మాయో, అబ్బాయో, తనకన్న చిన్న పిల్లలో కనబడితే ముద్దు పెట్టుకుందామని, ఎత్తుకుందామని చూస్తారు.

క్రమేణా యిష్టాయిష్టాలను మాటల్లో చెప్పడం కూడా నేరుస్తారు. ఆడపిల్లకీ, మగపిల్లాడికీ తేడా ఉన్న సంగతి అప్పటికే పిల్లల గ్రహింపులోకి వస్తుంది. కాని తేడా ఎందుకు ఉందో వాళ్ళకి అర్థం కాదు. అమ్మా తమ్ముడికి అక్కడ అలా ఉందేమిటి? నాకు లేదేంటి? అని ఆడపిల్లలు అడిగితే, చెల్లికున్నట్టు నాకు లేదేం అని మగపిల్లలు అడుగుతారు. (చెల్లి, తమ్ముడు కాకపోతే తమ దృష్టిలో పడిన ఎవరి గురించైనా అడుగుతారు)

పెద్దల్ని నగ్నంగా చూడటం జరిగితే తల్లి రొమ్ముల గురించి, వెంట్రుకల గురించి, తండ్రి శిశ్నం గురించి ప్రశ్నలు వేస్తారు. తమను వాళ్ళతో పోల్చుకుని ఇబ్బంది పెట్టే ప్రశ్నలు వేస్తారు.

ఆడపిల్లలు, మగపిల్లలు పాత్రోచిత మైన ప్రవర్తన నేర్చుకోవడం యిప్పుడే ఆరంభిస్తారు. ఆడపిల్లలకి గాజులు, పువ్వులు, ఆభరణాలు, బొట్టు, కాటుక, రిబ్బన్లు వగైరాలమీద ఆసక్తి పెరుగుతుంది. మగపిల్లాడికి నాన్న బూట్లు, నాన్న సైకిలు, నాన్న షర్టు పేంట్లు, బ్యాట్, బాల్, కారు, రైలుబొమ్మ, తుపాకి బొమ్మ... మొ॥వాటిపై ఇంట్రస్టు మొదలవుతుంది.

మూడేళ్ళ పిల్లలకి జననాంగాల పట్ల కుతూహలం పెరుగుతుంది. తమ

జననాంగాలు పరిశీలించుకుంటారు. పక్క పిల్లలని పరిశీలిస్తారు. స్వ, పర జననాంగాలు స్పర్శిస్తారు. అమ్మ, నాన్నా చూస్తే తంతారు కనుక చేసే పనులేవో ఏకాంతంలోనే చేస్తారనుకోండి. (అంతలోకి ఏ తల్లిదండ్రులూ గాబరా పడక్కర్లేదు. కఠినంగా వ్యవహరించ నక్కర్లేదు). తమ కన్న పెద్ద పిల్లలు, పెద్దలు మూత్రం పోసుకోడాన్ని, మల విసర్జనని కుతూహలంగా గమనిస్తారు. వీలిస్తే ఎదురుగా కూచుని ప్రశ్నలు వేస్తారు. యిహిహి అంటారు.

నాలుగేళ్ళ వయసులో ఎందుకో పిల్లలకి బొడ్డు మీద ఆసక్తి పెరుగుతుంది. దాన్లో వేలు పెట్టి తిప్పటం; బుడిపెలా ఉంటే దాన్ని లాగటం, మట్టి తియ్యటం లాంటి పనులు ఈ వయసులో సహజం.

పక్క పిల్లలు మూత్ర విసర్జన చేస్తున్నప్పుడు గమనించి ఇకిలించడం, వెక్కిరించటం, పేర్లు పెట్టడం చేస్తారు. మలవిసర్జన టెక్నిక్‌ల గురించి మాట్లాడుకుంటారు.

జతగాళ్ళు బాత్‌రూంలో ఉంటే 'తోడు' వెళ్ళడం, అక్కణ్ణుంచి వాళ్ళని ఏడిపించటం చేస్తారు. తాము లెట్రిన్‌కి వెళ్ళినా, స్నానం చేసినా అమ్మని రానివ్వరు. 'నేనే వెడతాను నువ్వు రావద్ద'ని మారం చేస్తారు.

జననాంగాలని ప్రేరేపించటం, స్తంభించిన అంగాలపట్ల కుతూహలం పెరగడం అయిదేళ్ళ వయసులో కనిపిస్తోంది. హస్త ప్రయోగం కూడా ఈ వయసులో అరుదేమీ కాదు.

ఇవన్నీ పిల్లల్లో "సహజమైన" కామ ప్రవర్తనకి నిదర్శనాలే తప్ప అసహజం కాదు. మీకు నచ్చనివి ఉంటే కసరకుండా మందలించకుండా అనునయంగా చెప్పాలే తప్ప ఏదో కొంప మునిగిపోయినట్లు ప్రవర్తించకూడదు.

పిల్లలకి అన్నీ తెలుసుకోవాలన్న కుతూహలంలో యిదొక భాగమే. దానికి వేటు వేయకూడదు. తమని తాము స్పృశించుకోవటం, యితరుల జననాంగాలను స్పృశించటం, ఆటలాడటం, లెక్కలేనన్ని ప్రశ్నలు వెయ్యటం ఆరోగ్యకరమైన ప్రవర్తనే! వాటికి మనం ఎలా స్పందిస్తామో దాన్ని బట్టే పిల్లల లైంగిక ప్రవృత్తి రూపుదిద్దుకుంటుంది. మనం వారి సందేహాలను వారి వయసుకి తగ్గట్టుగా తీర్చాలి. అనవసరమైన సైన్సు చెప్పక్కర్లేదు. లేనిపోని దాపరికమూ ఉండకూడదు. అయితే అడిగిందే తడవుగా పాఠం బోధించినట్టు చెప్పెయ్యకుండా, ముందుగా పిల్లవాడు ఆ ప్రశ్న వేయడంలో ఉద్దేశమేమిటో అడిగి తెలుసుకోవాలి.

సరదాకి ఓ ఉదాహరణ: ఓ పిల్లాడు హడావుడిగా తల్లిదగ్గరకు పరిగెట్టుకొని వచ్చి 'మమ్మీ మమ్మీ నేనెక్కణ్ణుంచి వచ్చేను?' అని అడిగేడు. చచ్చేంరా బాబూ అనుకుని ఆ తల్లి గొంతు సవరించుకుంది. 'చూడరా బాబూ! చిన్నపిల్లలు అమ్మ కడుపులోంచి పుడతార్రా! చిన్న గుండుసూది తలంత బాబుగా నువ్వు నా కడుపులో పుట్టి... పెరిగి పెరిగి... ఇంత బాబువై పుట్టేవు... నిన్ను డాక్టరుగారు నా కడుపులోంచి బయటకు తీసారు...!' అంటూ బోలెడు పాఠం అప్పచెప్పింది. పైగా, చాలా బాగా చెప్పేను అని మనసులోనే అభినందించేసుకుంది. "ఏంటి మమ్మీ, మా క్లాసులో రాము బొంబాయి నుంచి వచ్చేడుట. గొప్పయిపోతున్నాడు. నేనెక్కణ్ణుంచి వచ్చేనో చెప్పమంటే నువ్వేదో చెప్తావేంటి!" అని కయ్యిమన్నాడు కుర్రాడు. తెల్లబోవటం తల్లివంతయింది. కనుక సందర్భం గ్రహించకుండా జవాబులు చెప్పెయ్యకూడదు.

అమ్మా-నాన్న ఆటలు, డాక్టరు-పేషెంటు-నర్సు ఆటలు 6 నుండి 10 ఏళ్ళలోపు పిల్లలో బాగా కనిపిస్తాయి. వాళ్ళ లైంగిక కుతూహలం తీర్చడానికి ఈ ఆటలు పనికొస్తాయి. పెద్దవాళ్ళ లైంగిక ప్రవర్తనని అనుకరించటం కూడా ఈ ఆటల్లో కనిపిస్తుంది.

సుమారు ఆరేళ్ళ వయసు నుంచీ మగపిల్లలూ, ఆడపిల్లలూ గ్రూపులుగా వేరైపోతారు. ఆడపిల్లలు మగపిల్లలతో కలవరు. మగపిల్లలు ఆడపిల్లలతో కలవరు. ఏ వర్గానికావర్గంలోనే ఆట పాటలు సాగుతాయి. ఈ సమయంలో జననాంగ పరిశీలన, స్పర్శ, కుతూహలం ఏ వర్గానికావర్గానికే పరిమితమైపోతాయి. కొందరు మగపిల్లలు హస్తప్రయోగం ఆరంభిస్తారు. లేదా కేవలం జననాంగం తో ఆటలాడటం, ప్రేరేపించుకోవటం ఆరంభిస్తారు. ఆడపిల్లలు సాధారణంగా ఈ పని ఒంటరిగా చేస్తారు. మగపిల్లలు సాధారణంగా సామూహికంగా కాని ఒకరిద్దరి సమక్షంలోకాని చేస్తారు.

ఆమధ్య ఓ సర్వేలో నూటికి సగం మంది మగపిల్లలు (6-7 వయసుగల వాళ్ళు) తోటి మగపిల్లలతో జననాంగ ప్రేరణలోను, లైంగికమనిపించే కార్యకలాపాల్లోనూ పాల్గొంటున్నారనీ, 37 శాతం ఆడపిల్లలు, ఆడపిల్లలతోనే లైంగికపరమైన ఆటల్లో పాల్గొంటున్నారనీ తేలింది. అంతమాత్రాన ఈ రకం ఆటల వల్ల పిల్లలు హోమో సెక్సువల్సు అయిపోతారని గాని, సెక్సు పిచ్చివాళ్ళు అయిపోతారనిగాని అనుకోకూడదు.

తమ తల్లిదండ్రుల అనుబంధం లోని లైంగికాంశాన్ని పిల్లలు క్రమేణా గుర్తిస్తారు. పిల్లల లైంగిక సంబంధమైన ఆటలూ, స్వయంతృప్తీ అందుకు చిహ్నంగా భావించాలంటారు సైకాలజిస్టులు. మనిషి పెరుగుదల, అభివృద్ధిలో ఇదొక ముఖ్యాంశం.

ఎనిమిదీ తొమ్మిదేళ్ళకల్లా లైంగిక స్పందనలు మొదలవుతాయి. జననాంగాన్ని ముట్టుకుంటే పూర్వం సుఖానుభూతులు కలిగేవల్లా ఇప్పుడు కామానుభూతులు కలుగుతాయి. కనుక వదేవదే చెయ్యబుద్ధవుతుంది. యథాలాపంగా ఆడుతూ వచ్చిన లైంగిక పరమైన ఆటలను, చేష్టలను యిప్పుడు కావాలని చేస్తారు.

సినిమాలు, టి.వి.లు, పుస్తకాలు, పత్రికల నుంచి, స్నేహితులు చెప్పే కబుర్లనుంచి, పెద్దల ప్రవర్తన నుంచి సెక్సు, గర్భం, రేప్, శీలం వంటి విషయాలపై అస్పష్టమైన అవగాహన రూపొందుతూ ఉంటుంది. తోటి పిల్లలతో సెక్సు విషయాలమీద చర్చలు జరుగుతాయి.

తొమ్మిదేళ్ళ మగపిల్లాడికి బీజాలు పెద్దవవటం మొదలవుతాయి. 10 ఏళ్ళ ప్రాంతంలో ఆడపిల్లకి పిరుదులు గుండ్రంగా మారటం, రొమ్ముల పెరుగుదలలో తొలిదశ ప్రారంభమవుతాయి. రజస్వల గురించి ఆడపిల్లలు తెలుసు కుంటారు. నూటికి సుమారు 40 మందికి పైగా మగపిల్లలు 10-11 సం॥లో హస్తప్రయోగానికి లోనవుతారు. అలాగే దాని గురించిన అపోహలూ మొదలవుతాయి.

తల్లిదండ్రుల ఆంక్షలు ఎక్కువవుతాయి. 'ఇది తప్పు. ఇలా చెయ్యకు. అలా చెయ్యి!' లాంటి నియమాలను ఈ వయస్సు పిల్లలు జీర్ణం చేసుకోరు. తరంలో అంతరం వల్ల, వయసులో భేదం వల్ల తోటి పిల్లలంతా ఏది పాటిస్తున్నారో తనూ అలానే ఉండాలని ప్రతి పిల్లా, పిల్లవాడూ కోరుకుంటారు. తల్లిదండ్రులు విధించే ప్రవర్తనా నియమావళి అందుకు అడ్డం వస్తుంది. కనుక తల్లిదండ్రుల్ని వ్యతిరేకించడానికీ, వారిపై తిరగబడటానికి అంకురార్పణ ఈ వయసులో జరుగుతుంది.

తల్లిదండ్రులకి సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ లేకపోతే వారు ఆందోళన పడి సమస్యని పెంచేస్తారు. ★

స్త్రీల ఋతు సమస్యలకి హెర్బల్ చికిత్స

స్త్రీల ఋతు సమస్యలకి హెర్బల్ చికిత్స

మనిషి ఆరోగ్యానికి మొక్కలు ఎల్లప్పుడూ తోడు నిలుస్తూనే ఉన్నాయి. స్త్రీల ఋతు సమస్యల్లో ప్రధానమైన ఋతుశూల, తెల్లబట్ట వ్యాధి, అధిక ఋతుస్రావ సమస్యలకు హెర్బల్ చికిత్స లున్నాయి.

అతి ఋతుస్రావం (మెనోరేజియా)

సాధారణంగా హార్మోనుల సమతుల్యంలో తేడా, కొన్ని గర్భాశయ వ్యాధులు, అండకోశ వ్యాధులు దీనికి ప్రధాన కారణం.

సుమారు 25 గ్రాముల గోరింట ఆకు, 25 గ్రా. నేల ఉసిరాకు, 10 గ్రా. దానిమ్మ ఆకు తీసుకుని వాటిని నూరి ముద్ద చెయ్యండి. దాన్ని చిన్న చిన్న గోళీలుగా చేసి ఆరబెట్టి, అధిక ఋతు స్రావమవుతున్న రోజుల్లో రోజూ ఉదయం ఒక గోళీ, రాత్రి ఒక గోళీ చొప్పున 3-7 రోజులపాటు వేసుకోవాలి.

లేదా పై ఆకులను పై నిష్పత్తిలోనే 4 గ్లాసుల నీళ్ళలో మరిగించాలి. 1 గ్లాసు కషాయం మాత్రమే మిగిలే వరకూ యిగర్చాలి. ఈ కషాయం రోజూ రెండు పూటలా ఒకొక్క కప్పు (3-7 రోజుల పాటు) తాగాలి.

బహిష్టు కాకపోవటం (ఎమెనోరియా)

అశోక చెట్టు వేరుని (25 గ్రాములు) సోంపుతో కలిపి కషాయంగా కాచి తీసుకుంటూ ఉంటే బహిష్టులు మొదలవుతాయి.

లేదా రసపుష్టి గల కలబంద ఆకులను 4-5 సార్లు నీళ్ళతో శుభ్రంగా కడిగి బెల్లంతో కలిపి కొద్దిగా పరగడుపున తీసుకోవాలి. 5 రోజులు తీసుకుంటే బహిష్టులు మొదలవుతాయి.

ఋతుశూల

1 కె.జి. దేశవాళీ మందార పువ్వులు, 1 కె.జి. బెల్లం తీసుకోండి. మందార పువ్వులకు ఎక్కడా తడి ఉండకూడదు. ఒక మంచి స్టీలు గిన్నెలో ఒక వరస మందార రేకులు, ఒక వరస బెల్లం, మళ్ళీ ఒక వరస మందార పువ్వు రేకులు... ఇలా పేర్చి 21 రోజులుంచాలి. అటుపై తయారైన రసాన్ని వడకట్టి, దాన్ని రోజుకి 2 చెంచాలు తీసుకోవాలి.

లేదా అశోక చెట్టు బెరడుని 60 గ్రా. తీసుకొని 1 లీ. నీటిలో మరిగించాలి. 740 మి.లీ. నీరు ఆవిరైపోయి గిన్నెలో 250 మి.లీ. యే మిగిలేదాకా యిగర్చాలి. దీన్ని వడపోసి 60 మి.లీ. చొప్పున రోజుకి 4 సార్లు 1-3 నెలలపాటు సేవించాలి.

తెల్లబట్ట వ్యాధి

గర్భాశయ కంఠం, యోని గోడలు వ్యాధి గ్రస్తమైనందువల్ల కలిగే తెల్లబట్టకు మందు :

1. ఇంతకు ముందు చెప్పిన కలబంద, బెల్లం మిశ్రమం, లేదా 2. మందార, బెల్లం నుంచి వేర్పరిచిన రసం. 3. మునగాకుని ఏ రకంగానైనా సేవించడం 4. అశోక బెరడు కషాయాన్ని పైన చెప్పినట్టు సేవించడము.

పిల్లలు లేని మీ మిత్రులకు మీరు చేయాల్సిన సాయం!

పిల్లలు లేని జంటలకి ఇంట్లోవాళ్ళ ఎదురుచూపులు, పరామర్శలూ ముళ్లలా గుచ్చుకుంటూ ఉంటాయి. 'ఇంకా విశేషం ఏం లేదా మీ కోడలికి?' అని అత్తగారి నేస్తాలూ, 'ఏనీ ప్రాబ్లమ్?' అని మామగారి దోస్తులు, అత్తగారు గుచ్చి గుచ్చి చూసే చూపులు, అమ్మగారి ఆందోళనతో కూడిన ఎదురుచూపులు...

రోజులు గడిచేకొద్దీ ఒత్తిడి పెరిగి పోతూంటుంది. పదిమందిలో కలవడానికి అవమానంగా, బాధగా ఉంటుంది. ఇతరులచే ఓదార్పు కావాలని కొందరికుంటే, ఆ ఓదార్పు భరించలేని స్థితి కొందరిది!

ప్రతీసారీ బహిష్టు తేదీ దగ్గరవడే కొద్దీ మనసు వ్యాకులమైపోతుంటుంది. బహిష్టు రాబోతుందని తెలియజేసే ఏ లక్షణం కనిపించినా 'ఈ నెలా వృథాయే' అని మనసు కుమిలి కుమిలి ఆక్రోశిస్తుంది.

అయినవాళ్ళ సూటిపోటి మాటలూ, తిట్లూ, శాపనార్థాలూ, విడిచి పెట్టేస్తామనీ, ఇంకోపెళ్ళి చేసుకుంటామని భర్తచే బెదిరింపులూ - ఒక్క బాధ కాదు వెయ్యి బాధలు ఇన్ఫెర్టిలిటీతో ముడిపడి ఉన్నాయి.

ఇన్ఫెర్టిలిటీ కేవలం బయలాజికల్ ప్రాబ్లమ్ కాదు. సాంఘిక, మానసిక, శారీరక సమస్యల సముదాయం. ఈ సమయంలో మానసికమైన ఆసరా (సపోర్టు), ధైర్యం, ఆత్మవిశ్వాసం, సమస్యని ఫేస్ చేసి పరిష్కరించుకునే నేర్పు, ఓర్పు లాంటివన్నీ డాక్టరు నుంచే కాక బంధువుల్నుంచి, స్నేహితులనుంచీ కూడా రావలసి ఉంటుంది.

మీ పాత్ర

మీ ఇంట్లోవాళ్ళకో, మీ స్నేహితులకో, చుట్టాలకో ఎవరికైనా పిల్లలు లేకపోతే మీరు వాళ్ళకి ఏ విధంగా సహాయపడగలరు?! ఆలోచించండి. చేయూత నివ్వండి. వారి సమస్యకి సరైన పరిష్కారం లభించడంలో గాని, వారు తమ సమస్యని వాస్తవిక దృక్పథంతో ఫేస్ చేసేందుకు గాని తోడ్పడండి.

వేరే ఉద్దేశ్యం ఏమీ లేకపోయినా అనాలోచితంగా, అజాగ్రత్తగా మాట్లాడి, ప్రవర్తించి వారి మనసులు గాయపడేలా, వారు మరింత ముడుచుకుపోయేలా చేయకండి!

ఎలా సహాయపడొచ్చునంటే..!

నిస్సంతు దంపతులు ఎవరైనా వారి మనసులలోని భావ సంచలనాలను మీతో చెప్పినప్పుడు ఓపిగ్గా వినండి. సలహాలివ్వడం కన్నా 'వినడమే' ముఖ్యం. వారి మనసులోని చాలా భారం మీరు వినడంతోనే దిగిపోతుంది.

మీకు ఖచ్చితంగా తెలిస్తే తప్ప, మీకు శాస్త్రీయమైన పరిజ్ఞానం ఉంటే తప్ప తటాలున సలహాలు ఇచ్చెయ్యకండి. పిల్లలు లేనివారందరికీ ఒకే సమస్యలుండవు. మెడికల్‌గా కూడా సంతానం కలగకపోవడానికి గల కారణాలు జంటజంటకీ వేర్వేరుగా ఉంటాయి. ఒకే కారణాలున్న జంటలకి కూడా ఒకే విధమైన పరిష్కారం లభించదు.

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.

పిల్లలు లేకపోవడం (వంధ్యత్వం) గురించి ఎన్నడూ హాస్యంగా, ఎగతాళిగా పరోక్షంలో కూడా మాట్లాడవద్దు, జోకులు వేయవద్దు. నిస్సంతుల మనసులు చాలా సున్నితంగా ఉంటాయి.

ఎన్నడూ అనవసరపు సానుభూతి చూపకండి. సపోర్టివ్‌గా సహాయం చేయండి. "అయ్యో పాపం, నీకెంత కష్టం వచ్చింది?" అంటూ తోడుగా రాగం తియ్యడం కంటే అధైర్యపడకు దీనికేదో సొల్యూషన్ ఉంటుంది. ఆలోచిద్దాం. (లేదా) ఫలానా వాళ్ళని అడిగి చూద్దాం'' లాంటి నిర్మాణాత్మకమైన మాటలతో, చేతలతో సహాయపడండి.

వాళ్ళ డాక్టర్ని, వైద్యాన్ని విమర్శించకండి. వాళ్ళు నిరాశ, సందిగ్ధాల్లో పడిపోతారు. ఏ డాక్టరుకైనా కొన్ని నెలల వ్యవధి ఇవ్వకుండా అతన్ని మార్చే ఆలోచన పెట్టుకుంటే ఎక్కడా వైద్యం సరిగా ఫలించదు.

తమ సమస్యకి నిస్సంతులందరి స్పందనా ఒకేలా ఉండదు. వారి ప్రవర్తనని యథాతథంగా స్వీకరించడం మంచి స్నేహితులుగా మీ విధి! అంతేకాని "ఏం విడ్డూరం? ఇంత గోలా, రాద్ధాంతం నేనెక్కడా చూడలేదు!'' లాంటి కఠినమైన కామెంట్లు ఎన్నడూ చేయకూడదు.

ఇతరులతో వీరిని ఎన్నడూ పోల్చవద్దు. "ఫలానా వారికి ఫలానా దగ్గర వైద్యంతో రెండు నెలల్లోనే గర్భం వచ్చేసిందట'' అని వార్తని మీరు చేరవేసారనుకోండి. ఇక్కడ జరుగుతున్న వైద్యాన్ని వదిలేసి అక్కడకు పరిగెత్తి మళ్ళీ ఓనమాలతో మొదలుపెడతారు. ఫలితంగా త్వరలో రాబోయే గర్భం మరింత లేటయినా కావచ్చు. వాళ్ళెవరికో రెండు నెలల వైద్యం సరిపోయినంత మాత్రాన అందరికీ అదే రూలు వర్తించదు. ఎంత బుకాయించినా ప్రతీ డాక్టరికీ సక్సెస్ కేసులతో పాటు ఫెయిల్యూర్ కేసులూ బోలెడుంటాయి.

పుణ్యతీర్థాలూ, వ్రతాలు, స్థలం మార్పు, వాస్తు, యజ్ఞాలు, అంటూ వారిని ఉదరగొట్టవద్దు. మీ సలహాలోని ఉద్దేశం ఎంత మంచిదయినా వారి సమస్యను తీర్చదు.

కొందరికి తమ సమస్యలలోకి ఇతరులు తల దూర్చడం యిష్టం ఉండదు. వారి (అ)యిష్టాన్ని గౌరవించి ఆ ప్రసక్తి తేకండి.

నిస్సహాయతవల్ల కలిగిన కోపం, విచారం, డిప్రెషను, ఆత్మ న్యూనత - ఇవి నిస్సంతు దంపతుల సాధారణమైన భావావేశాలు. వారు వాటికి లోనైనప్పుడు మిమ్మల్ని పరాయి వాళ్ళుగా చూసేరనుకుని ఫీలయిపోకండి. ఆ క్షణాన వారిని ఒంటరిగా వదిలేస్తే వారే సర్దుకుంటారు.

పిల్లలు లేకపోవడం వల్ల కొందరు తమలో లోపం ఉన్నట్టుగా, వికలులుగా ఫీలై బాధ పడతారు. వారి సుగుణాలేమిటో, వారి విజయాలేమిటో, వారి ప్లస్‌పాయింట్లేమిటో జ్ఞప్తి చేయడం ద్వారా వారిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని తిరిగి పాదుకొల్పండి. ★

సంతానం కోసం ప్రయత్నిస్తున్న

పురుషుల కోసం...!

వైటోఫర్-ఎన్

ట్రాన్స్‌క్యూ

ఫెర్టి-ఎమ్

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

పురుషుల సంతాన లేమి విషయమై ఉచిత సలహా, సంప్రదింపులకై

సెల్: 8500555365

(రా॥ 7 - 10 వరకు)

మీ పరీక్షల రిపోర్టులు జిరాక్స్ చేసి కొరియరు ద్వారా లేదా, స్కాన్ చేసి ఇమెయిల్ ద్వారా పంపండి

(వీర్య పరీక్ష, హార్మోన్ టెస్టులు, స్కానింగ్/డాప్లర్ పరీక్ష వగైరా రిపోర్టుల్లో ఏవి ఉంటే అవి).

పూర్తి వివరాలకై www.rishiayurved.in

పై ఔషధాలు రిషిఫార్మా డీలర్ల వద్ద లభిస్తాయి. లేదా మానుంచి పోస్టు / కొరియర్ ద్వారా పొందవచ్చు. ఆన్‌లైన్ ద్వారా కూడా లభిస్తాయి.

RISHI PHARMA
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440

"కౌంట్ నిల్ అన్నారు!"

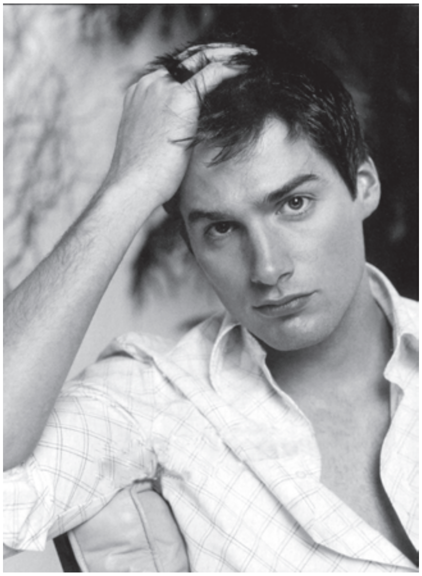
ఎజూస్పెర్మియా

వీర్యంలో అసలే వీర్యకణాలు లేకపోవడాన్ని ఎజూస్పెర్మియా అంటారు. దీనికి 3 రకాల కారణా లున్నాయి. 1 అసలు వీర్యకణాల ఉత్పత్తే లేకపోవచ్చు. 2. ఉత్పత్తి అయినవి బయటకి రాకుండా వీర్యనాళాలు మూసుకు పోయి ఉండవచ్చు. 3. స్కలనమై నప్పుడు వీర్యం బయటకు రాకుండా వెనుదిరిగి మూత్రంలో కలిసిపోతూ ఉండవచ్చు.

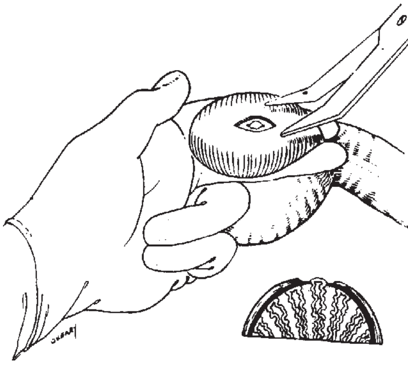
ఇందులో ఏది కారణమో నిర్ణయించాలి! అందుకై బీజంలోంచి చిన్నముక్క తీసి పరీక్షిస్తారు డాక్టర్లు. ఈ పరీక్షని టెస్టిక్యులార్ బయాప్సీ అంటారు. స్థానికంగా మత్తు యిచ్చి బీజంలోంచి చిన్నముక్కకోసి వేరుచేస్తారు. (పటం చూడండి).

దాన్ని మైక్రోస్కోపులో పరీక్ష చేస్తే వీర్యకణాలు తయారవు తున్నదీ లేనిదీ తేలిపోతుంది. ఇతరేతర దోషాలుంటే అవికూడా బయటపడతాయి. ఉదాహరణకి వీర్యోత్పత్తి చేసే గొట్టాల పొరలు దళసరెక్కిపోయి ఉండవచ్చు. అలా ఉంటే వీర్యకణోత్పత్తి మంద గిస్తుంది. ఆ నాళాలు క్షీణించి పోతూ ఉండొచ్చు. వ్యాధిగ్రస్తమై ఉండొచ్చు. ఈ రకం దోషాలన్నీ బయాప్సీలో బయటపడ తాయి.

అయితే బయాప్సీ పరీక్ష అత్యవసరమైతేనే చెయ్యాలి గాని అలవాటుగా చెయ్యకూడదు. ముందుగా రక్త పరీక్ష ద్వారా FSH హార్మోను స్థాయి నిర్ణయించాలి.



ఆ హార్మోను ఉండాల్సిన దానికంటే 3 రెట్లు ఎక్కువ మోతాదులో ఉందంటే అర్థం జన్యుసంబంధమైన లోపమేదో ఉందని! ఆ వ్యక్తికి వీర్యకణాలు ఉత్పత్తి కావు. ఏ చికిత్సా ఉత్పత్తి కావు. ఏ చికిత్సా ఫలించదు!



అది కారణం కానట్లయితే వీర్యోత్పాదక కణాలు లేవని కాని, క్షీణించి పోయాయని కాని, ఎందుకనో వీర్యకణాల అభివృద్ధి అర్థాంతరంగా ఆగిపోయిందని కాని గ్రహించాలి. వీటిల్లో దేనికీ చికిత్స లేదు.

అయితే FSH స్థాయి మామూలుగా ఉన్నా, తక్కువగా ఉన్నా GnRH అనే హార్మోను ఇంజెక్షను యిచ్చి చూడాలి. ఆ పైన గంట తర్వాత FSH స్థాయి కొలిచి చూడాలి. అది మామూలుగా కాని, తక్కువగా కాని ఉంటే చికిత్స వల్ల ప్రయోజనం ఉండదని అర్థం.

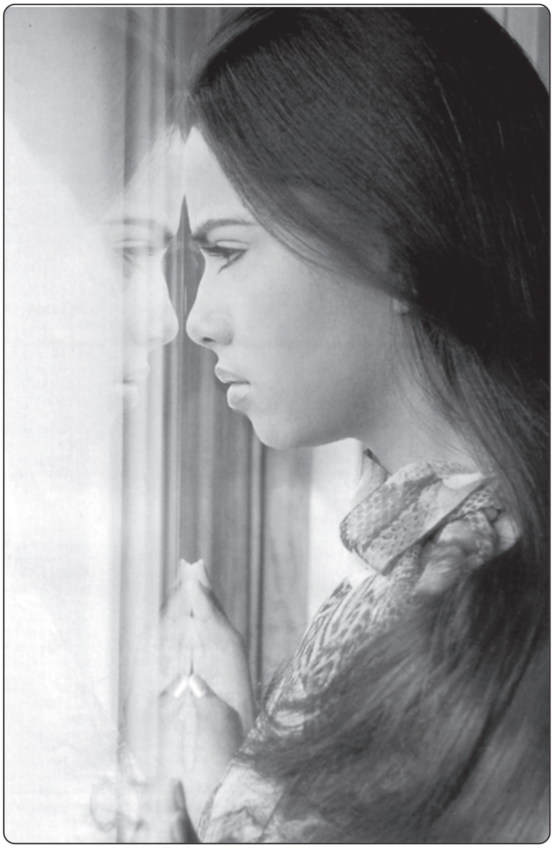
ఇది ఖర్చుతో కూడుకున్నప్పటికీ సులభమైన పద్ధతి. దోషనిర్ణయం తేలికగా, నిక్కచ్చిగా జరుగుతుంది.

వీర్య రాహిత్యం

ఒకొక్కరికి వీర్యమే వెలువడదు. అలాంటి వారిలో చాలా మందికి నిద్రలోకాని, హ.ప్ర. ద్వారా కాని వీర్యం విడుదలవుతుంది. భార్యవద్ద మాత్రం వెలువడదు. అంటే మానసిక అవరోధాలేవో ఉన్నాయని అర్థం. వీరికి సైకోథెరపీ అవసరం.

అసలు ఎన్నడూ స్కలనమే పొందని వ్యక్తయితే అతని లైంగిక నిర్మాణంలోనో, నరాల వ్యవస్థలోనో దోషం ఉండొచ్చు. తగు పరీక్షలు జరిపించాలి.

దాంపత్య సమస్యలు - ఆచరణ భయం
(Performance Anxiety)



కొన్ని కొన్ని సంఘటనలు ఒకొక్కరి దాంపత్య జీవితాన్ని ఎలా దెబ్బ తీస్తాయో ఒక ఉదాహరణ చెప్తాము.

ఒకసారి మా కార్యాలయాని కొకాయన వచ్చాడు. వరంగల్ జిల్లా అనుకుంటాము. ఏ జిల్లా అయితేనేమి? వచ్చి చాలా సేపు ఎదురుగా కూర్చున్నాడు. ఎంతకీ మాట్లాడడు. కొంతసేపు అతని మంచి చెడ్డలు విచారించి ఆ కబురూ, ఈ కబురూ అడిగి అతను స్థిమితపడేలా చేసాము. కుదుటపడ్డాక నెమ్మదిగా తన దురవస్థ గురించి చెప్పడం మొదలు పెట్టాడు.

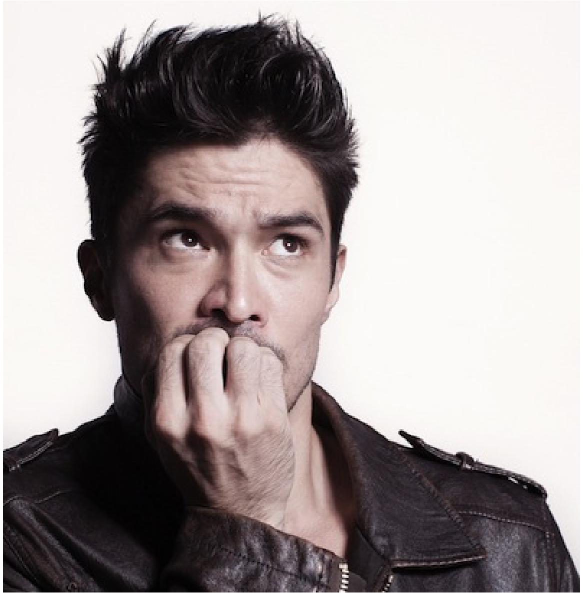
'నాపేరు ....'. 30 నిండి మొన్నే 31 వచ్చింది. సార్, నా ఆరోగ్యం బాగులేదు. మీరు తప్ప నాకెవ్వరూ ఆధారం లేరు. అందుకే యింతదూరం వచ్చాను. నన్నెలాగైనా సరే బాగు చెయ్యండి. అమ్మానాన్నలకి నేను ఒక్కడే కుమారుణ్ణి.

'అసలు నాకు యింతకు ముందే పెళ్ళయింది. రెండేళ్ళు కాపురం చేసాను. నాభార్య మంచిగానే ఉండేది. మేమెప్పుడూ బాగానే ఉండేవాళ్ళం. సెక్సులో ఆమెకు సంతృప్తి కలిగేదో లేదో నాకు తెలిసేదికాదు. అడిగితే అవునూ కాదన్నట్టుగా తల ఊపేది. లేకపోతే 'బానే ఉంది' అనేది. నా సంతృప్తి కోసం అనేదేమో తెలియదు. నామటుక్కు నాకు నా భార్యను సంతృప్తి పరచాలనే ఉండేది. సాధ్యమైనంత వరకూ ఆమె సుఖం కోసం నేను చేయగలిగిందంతా చేసేవాణ్ణి.

'మా యింటికి ఎదురుగా ఒకతను ఉండేవాడు. నాభార్యకూ అతనికీ ఎప్పుడు పరిచయమయిందో, ఎలా అయిందో తెలియదు. నా పెళ్ళయిన రెండేళ్ళకు నాభార్య తగాదా చేసి పంచాయితీ పెట్టించింది. పంచాయితీలో నా

మీద లేనిపోని నిందలన్నీ వేసింది. అన్నీ మౌనంగా భరించాను. తెగతెంపు లయినాయి!

'సంఘంలో నా పరువు పోయింది. బతికున్నా చచ్చినవాడినే అయ్యాను. దగా చేసిన ఆ ఆడదానిమీద నాకు కసి రేగింది. అయినా అణుచుకున్నాను. నాలో ఏం లోపం ఉందని ఆమె అలా చెయ్యాలి? నేనేం తక్కువ చేసేను? పోనీ నావల్ల సెక్సులో కాని, మరే రకంగా కాని లోపం జరిగి ఉంటే నాతో చెపితే సర్దుకునే వాణ్ణి కానా? ఎదురింటివాడిలో ఉన్నదీ, నాలో లేనిదీ ఏమిటది? - ఎప్పుడూ ఇవే ఆలోచనలు.



'వ్యవసాయం వదిలిపెట్టి వేరే ఊళ్ళో వ్యాపారంలో దిగాను. నెమ్మదిగా మరిచిపోవడం మొదలు పెట్టాను. విడాకులై 8 నెలలు గడిచాక ఒకామెతో స్నేహమయింది. ఈమె కూడా మంచిదే. మాట చల్లనిది. అందుకే కావచ్చు తొందరగా ఆకర్షింపబడ్డాను. ఇద్దరం పెళ్ళి చేసుకోవాలనుకుంటున్నాము.

'అనుకోకుండా ఒకచోట మరొకామె తో కలుసుకోవడం - అంటే సంభోగానికి ప్రయత్నించడం జరిగింది. అకస్మాత్తుగా వచ్చిన అవకాశం. నేను ఎరుగున్న మనిషే. మంచి పొగరైనది. మేడమీదగది. దానికి గడియలేదు. ఎవరూ వచ్చే అవకాశం లేదు లెమ్మని ధైర్యంగానే మొదలు పెట్టాను. స్తంభనం చాలా బాగా జరిగింది. కాని తీరా ప్రవేశం జరపబోయే సరికి అంగం మొత్తానికి మెత్తబడి పోయింది. నాకు తల కొట్టేసినట్టయింది. ఇంత దారుణంగా ఫెయిలయి పోతానని కల్లోకూడా అనుకోలేదు. ఆ రోజు ఆమె చూసిన చూపు మర్చిపోలేను. 'ఇందుకే నీ పెళ్ళాం నిన్ను వదిలి వెళ్ళిపోయిందని' వెక్కిరించింది.

'నాభార్య నన్ను వదిలిపోయిన బాధ నాకు ఎక్కువగా ఉన్నరోజుల్లో కూడా అప్పుడప్పుడు టెన్షన్ బాగానే వచ్చేది. నాలో లోపం వుందని నేనెప్పుడూ అనుకోలేదు.

'ఈమె దగ్గర అవమానం పడ్డాక నా సంగతేమిటో నేను తేల్చుకోవాలనుకున్నాను. రెండు సార్లు వ్యభిచారుల వద్దకు వెళ్ళాను. రెండు సార్లూ అంగ స్తంభనం జరగలేదు.

'నపుంసకుడనయిపోయాననే నిశ్చయించేసుకున్నాను. అయినా, ఏదో ఒక మూల బాగుపడతానేమో నన్న ఆశ. అందుకే మీ వద్దకు వచ్చాను.

'నా కాబోయే భార్య నా దగ్గరకు వచ్చినా ఆదర్శాలు వల్లించి ఆమెకు శారీరకంగా దూరంగా ఉంటున్నాను. ఇంకా పెళ్ళి వాయిదా వేస్తే ఆమె నన్ను అనుమానించడమో, వేరే పెళ్ళి చేసుకుని వెళ్ళిపోవడమో ఖాయం. అది నేను భరించలేను.

'నేను నపుంసకుణ్ణయిపోయానా?'

"పెళ్ళికి పనికిరానా?"

"ఎందువల్ల నాకీ దురవస్థ కలిగింది?"

అంటూ బాధ పడ్డాడాయన.

★ ★ ★

ముందుగా ఈ కేసును విశ్లేషిద్దాం. సెక్స్‌థిరపీలో ఇది చాలా చిన్నకేసు. అభిసారికను కొంత కాలంగా చదువుతున్న పాఠకులందరూ పత్రికలో ఇటువంటి సమస్య లెన్నోసార్లు చదివి ఉంటారు.

అతని భార్య అతన్ని ఎందుకు విడిచి పెట్టి వెళ్ళిపోయిందో చెప్పడానికి మనకి పూర్తి ఆధారాలు లేవు. ఇతని పట్ల మొదటనుంచీ ప్రేమనేది లేకపోవచ్చు. ద్వేషం ఉండి ఉండొచ్చు. అవతలి వ్యక్తి ఈమెను ప్రలోభ పెట్టి లోబరుచుకుని ఉండవచ్చు. భర్త నుంచి ప్రేమాభిమానాలు గాని దాంపత్య సుఖంగాని లభించక పోయి ఉండొచ్చు. వాస్తవాలు ఆమెను కూడా ఇంటర్వ్యూ చేస్తేనే కాని బయటపడవు. అది సాధ్యం కాదు కదా!

మన పేషెంటు ప్రస్తుత పరిస్థితికి పరోక్షంగా ఆమె పాత్ర కూడా ఉన్నదని అర్థం చేసుకోవడానికి మాత్రం ఈ

వివరం ఉపయోగపడుతుంది. తన భార్యను సుఖపెట్టలేక పోయినందువల్లనే ఆమె తనను విడిచిపెట్టి పోయిందన్న నిశ్చయం, ఇక్కడ అతని మీద పనిచేస్తోంది. అతన్ని వేధిస్తున్న ప్రశ్న - ఆమె మారు పెళ్ళి చేసుకున్న వ్యక్తిలో ఉన్నదీ, తనలో లేనిదీ ఏమిటి అని! బహుశా తనలో సెక్సు పరంగా లోపం ఉందనీ అందుకే భార్య విడిచిపెట్టి పోయిందనీ ఇతను భావిస్తున్నాడు. మనకి సూచిస్తున్నాడు. సెక్సొక్కటే భార్యాభర్తలు విడిపోవటానికి కారణం కాదు కదా.

పట్నంలో తారసపడ్డ స్త్రీ (ప్రేమికు రాలు కాదు) మొరటు మనిషి కావటం, ఏమాత్రం రతికి అనుకూలంగా లేని స్థలంలో ఆదరాబాదరా రతి ప్రయత్నం చేయడంతో అక్కడ ఫెయిలయ్యాడు. అక్కడ లోపం పరిస్థితులదే కాని యితనిది కాదు. అదీగాక బహుశా భార్య విడిచిపెట్టి పోయిన సంగతి ఆ సమయంలో హఠాత్తుగా జ్ఞాపకం వచ్చి ఉంటుంది.

తన మనసులో తన సెక్సు బలహీనత గురించి అప్పటికే ఉన్న అనుమానం ఈ వైఫల్యం వల్ల అతనికి బలపడి ఉంటుంది.

అందుకే "తన సత్తా ఏమిటో" తేల్చుకుందామని వ్యభిచార గృహాలకు వెళ్ళాడు. "ఈసారయినా చెయ్యగలనా? లేనా?" అని అనుమానంతోనే వెళ్ళాడు (వెళ్ళడానికి కారణం అదేకదా!).

మనసు ఆ పాయింటు మీదే లగ్నమయిఉంటే కామోద్రేకం విజృంభి స్తుందా? ముమ్మాటికీ కాదు. సెక్సులో తాదాత్మ్యత కలగాలంటే కామం కలిగినప్పుడు మనసు అందులోనే లీనం కావాలి. మరో ఆలోచనేదీ బుర్రలోకి ప్రవేశించకూడదు. ఏ విధమైన డైవర్షను, డిస్ట్రాక్షను కలిగినా (పక్కకి మళ్ళినా) అంగ స్తంభనం చల్లారిపోతుంది.

మన పేషెంటు బుర్రలో ఉన్న ఆలోచనే అన్నిటికన్నా ప్రమాదకరమైనది. నేను చెయ్యగలనా లేనా? అని ఆలోచి స్తున్నాడంటే అతను తన అంగస్తంభనం బలంగా ఉంటుందా, ఉండదా, ఉన్నా లోనికి వెళ్ళేదాకా ఉంటుందా, మెత్తబడి పోతుందా? ఈమె వద్ద సక్సెస్‌ఫుల్‌గా రతి జరపగలనా, లేదా అని మనో నేత్రంతో తనను తానే పరిశీలించు కుంటున్నాడని అర్థం.

అంటే ఆ సమయంలో అతనిలో చెలరేగే కామానుభూతుల కన్నా, అనుమానాలూ, ఆలోచనలే ఎక్కువై కామోద్రేకాన్ని విరిచివేస్తాయి. ఫలితంగా అతని అంగం వాలిపోతుంది. అవమానంతో తలా వాలి పోతుంది.

ఇలా 'అంగం స్తంభిస్తోందా లేదా' అని గమనించుకోవడాన్ని Spectatoring అన్నారు మాస్టర్స్, జాన్సన్‌లు. "స్వీయ వీక్షణం" అన్నమాట!

''చెయ్యగలనా లేదా'' అని సందేహిస్తూ ఉండడాన్ని Performance Anxiety అన్నారు. ఈ రెండూ కలిసి ఒక పక్కనా, వ్యభిచార గృహాల్లో ఉండే ఏహ్యకరమైన వాతావరణం మరొక ప్రక్కనా ఇతని రెండవ వైఫల్యానికి కారణమయ్యాయి.

ఇలా జరుగుతుందని అతగాడికి తెలిసుంటే అతను వ్యభిచారం చేసేవాడు కాదు. అనుకోకుండా ఆ మొరటామె అతనికి తారసపడకపోతే ఈ పాటికి మరో పెళ్ళి చేసుకుని సుఖపడుతూనూ ఉండేవాడు.

విషయాలన్నీ అతనికి విడమర్చి చెప్పాము. పెళ్ళిచేసుకోవడానికి తగిన ధైర్యం నూరిపోసాము. మనసులోని ఆందోళన, ఆతృత తొలగిపోయి ప్రశాంతత చేకూరడానికి, స్తంభన వైఫల్యం నివారించడానికీ మందు లిచ్చాము. ఇప్పుడాయన పెళ్ళి చేసుకుని సుఖంగా ఉన్నాడనుకోండి.

నీతి :

1. సెక్సు వైఫల్యాలకు తక్షణ కారణాలుంటాయి. అవి ఆ సందర్భానికే పరిమితం. వాటి గురించి పట్టించు కుంటేనే రెండోసారి వైఫల్యం కలుగుతుంది.

2. ప్రతికూల పరిస్థితుల్లో రతి విజయవంతమవదు. విఫలమే అవుతుంది.

3. సెక్సులో పరిపూర్ణ ఆనందమూ, విజయమూ కలగాలంటే మనసూ శరీరమూ సెక్సులో లీనమైపోవాలి. మనసులో అనుమానాలూ, సందేహాలూ, భయాలు ఉండకూడదు.

పై పేషెంటు సమస్యని అర్థం చేసుకున్నారు కదా!

సాధించగలనా లేనా అన్న ఆదుర్దా (Performance Anxiety) ఎలాంటిదో విఫలమవుతాననే భయం (Fear of failure) కూడా అలాంటిదే. ఈ రెండూ కలిసి ఎన్నో కాపురాలలో అడ్డు గోడలు కడుతున్నాయి.

అవి మనసులోకి ప్రవేశించకుండా కాసుకోవాలి. ★

దాంపత్య జీవితంలో ప్రేమ

డా. రాజరత్నాకర్, మెట్‌పల్లి

మానవ జీవన సంబంధాలు చాలా విచిత్రమైనవి. అందులో స్త్రీ- పురుష సంబంధం అత్యంత సున్నితమైనది. సమాజ రథ చక్రాల్లాంటి స్త్రీ, పురుషుల మధ్య దాంపత్య సంబంధం అనేది ఒక ఇరుసులా ఉపయోగపడుతుంది. అయినప్పటికీ... దాంపత్యమంటే!?

చాలామందిలో దాంపత్యమంటే!? రతి ప్రక్రియ ద్వారా... ఉభయ జననాంగాలు ఢీకొనడమొక్కటే (అనుకుంటారు) అన్నట్లు జీవిస్తారు. దాంపత్యాను బంధాన్ని పెనవేసే అనేక విషయాల్ని ఉపేక్షిస్తారు. అవిభాజ్యమైన స్త్రీ పురుష దాంపత్య బంధాన్ని పటిష్టం చేయడానికి పరస్పర సన్నిహితత్వంతో పాటు అభిమానం, ఇష్టం, ప్రేమ అనేవి పునాదిరాయి కావాలి. కాని నూటికి డెబ్భైమంది మనుషులు ప్రేమ రాహిత్యంతో బాధపడుతున్నారు. తనను ప్రేమించే వ్యక్తుల కొరకు పరితపిస్తున్నారు. ఎక్కడ ఆ ప్రేమ? తల్లిలో, తండ్రిలో, సోదరీ సోదరుల్లో, మిత్రులు, బంధువులు, భర్త, భార్యా, పిల్లలు, ఇంటా, బయటా ప్రపంచమంతటా, విశ్వమంతటా శతసహస్ర నయనాలతో గాలిస్తున్నాడు మానవుడు.

మానవ జీవితం మీద ప్రేమ చాలా ప్రభావం చూపిస్తుంది. తల్లి పొత్తిళ్ళలో మొదలైన ఈ ప్రేమగురించి, ఈ విశ్వజనీనమైన ప్రేమ గురించి ఎంతైనా చెప్పుకోవచ్చు. కాని దాంపత్యం-ప్రేమ అనే అంశం దగ్గర కాస్సేపాగుదాం. అంతంత ప్రేమను ఇంతింతైనా... ఈ విశ్వంలో భార్యా-భర్తల మధ్య ప్రేమ అనేది సహజంగానే ఉంటుంది. కాని దానిని సరిగా వ్యక్తం చేయగలిగే నేర్పరితనం లేని కారణంగా పరస్పరం ప్రేమలేని ఫీలింగ్‌తో బాధపడతారు. అదే ప్రేమను వ్యక్తం చేయగలిగే నేర్పరితనం కలిగి ఉంటే?

నా మనసులో నీపై నాకెంత ప్రేముందో... నీకు తెలియదు? అంటూ చాలామంది వాపోతుంటారు - నీవు అది గ్రహించట్లేదని!

నీ మనసులో ఎంతప్రేమ ఉంటే ఏంటి? నీ గుండెలోతుల్లో ఉన్న అంత ప్రేమను ఇంతైనా వ్యక్తం చేయలేక పోతే, ఆ ప్రేమ ఎవడిక్కావాలి? అది నీ మనసులో ఆల్‌రెడీ పుట్టి ఉండి ఉండవచ్చు. కాని సరిగా కమ్యూనికేట్ చేయగలిగే నేర్పరితనం నీకు లేకుంటే? నీ అంతర్గతమైన ప్రేమ బయటకు రాకుండా ఏడుస్తూ అక్కడే చస్తుంది. సుఖజీవితమంటే అలాకాదు జీవించాల్సింది. తనలోని ప్రేమను ఎలా పునరుజ్జీవింప చేసుకోవాలో తెలుసుకోవాలి. దాన్ని ఎలా వ్యక్తం చేయాలి? అందుకు అనుకూలమైన మార్గాలేంటి? ఆలోచించాలి అర్థం చేసుకోవాలి. దాన్ని ఆచరణలో ఉంచగలగాలి.

బండమాటలు కట్టిపెట్టు

మొట్టమొదట పరస్పరం సంపర్కించుకునేది మాటలతోనే కనుక మాటలు సుతిమెత్తగా, సున్నితంగా మలయమారుతంగా హృదయాన్ని స్పృశించగలగాలి. బండమీద బండ పెట్టి కొట్టినట్లు ఉండవద్దు. తిన్నావా? అనే పదాన్ని కూడా తన్ననా? అన్నంత

కటువుగా మాట్లాడతారు. నోరుందికదా నోట్లో నాలికుందికదా అని ఏదిపడితే అది లొడలొడా మాట్లాడేస్తుంటారు.

మాట్లాడే ప్రతీమాట ఇది మాట్లాడ వచ్చా? ఇలా మాట్లాడవచ్చా? ఇది సందర్భమేనా? అసందర్భమా అని ఆలోచించి బుద్ధిలో, భోజ్యములో... అన్నట్లుగా ఉండాలి. నీ మాటల కొరకు ఎదుటిమనిషి పరితపించేట్టు, మళ్ళీ మళ్ళీ వినాలనింపించేంత తీపిగా ఉండాలి. కానీ, నా మాట తీరే అంత అంటే? ఏమౌతుంది.

తనమాట ఇంతే, కాని ప్రత్యర్థిమాట మాత్రం తనకు తీపిగా ఉండాలి అనుకుంటారు. అలా సాధ్యమా? ఒకసారి ఆలోచించండి. నువు బండగా మాట్లాడితే, ప్రత్యర్థికి కూడా నీవు కూడా నన్ను బండతో కొట్టు అని తానే పర్మిషన్ ఇచ్చినట్లు అని గుర్తించాలి. నమస్కారా నికి ప్రతి నమస్కారమున్నట్లే, నీ చర్యకు ప్రతిచర్య ఎప్పుడూ సమంగానే ఉంటుంది. అదినీవు గుర్తించగలగాలి.

తెలుసుకో – తెలివిగా మసలుకో...

మాటలొక్కటేకాదు. చూపులు – హావభావాలు, దోబూచులాటలు మొదలైన Non Verbal Communications భాగస్వామి మనసును రంజింప చేయగలిగే సాధనాలు కావాలి.

దాంపత్యమంటే కేవలం సెక్స్ కొరకే కాకుండా మధ్య మధ్యలో ఒకరినొకరు దగ్గరగా తీసుకొని ఒకరి వళ్లో ఒకరు తలపెట్టుకొని, తల, వెన్ను, నడుము, చెవులు, మెడ, భుజాలు, ముఖము, చేతులు, కాళ్ళు మొదలైన శరీర భాగాల్ని నిమరడం, మృదువుగా తాకడం ద్వారా అతి సున్నితంగా తన ప్రేమను అందించ గలగాలి.

తద్వారా ఎదుటివ్యక్తిలో హృదయ స్పందనను కలిగించవచ్చు. ఈ విధమైన ప్రేమ భావనతో భార్యా–భర్తలు చేరువవటం జరిగితే తదుపరి కలిగే లైంగిక సంతృప్తి కూడా దివ్యంగా ఉంటుంది. వారి మధ్య బంధము, అనుబంధము కూడా గాఢతరమవు తుంది. కాని బిజీ జీవితంలో ఇలాంటి విషయాలను తెలిసినా చాలాచమంది అంతగా పట్టించుకోరు, నిజ జీవితంలో తాము ఆచరించట్లేదని గ్రహించరు. అందువల్ల తామెంత కోల్పోతున్నారో తెలుసుకోలేరు.

మనశ్శాంతి లభిస్తుంది.

అభిమానం, ఇష్టం, ప్రేమతో కూడిన స్పర్శ ద్వారా భాగస్వామి శరీరంలో ఒక రకమైన విద్యుత్తరంగాలు మంద్ర స్థాయిలో ఉత్పత్తి అవుతాయి. అవి చాలా తక్కువ ఓల్టేజీలో ఉండి, ఒకరి నుండి ఒకరికి మాటల్లో చెప్పలేని భాషకందని భావాలను అందజేస్తాయి.

ఈ స్పర్శవల్ల నాడీమండలమంతా ఉత్తేజమవుతుంది. మనసు ప్రశాంత మవుతుంది. తద్వారా మనశ్శాంతి లభిస్తుంది. అంతేకాకుండా రక్తప్రసరణ ప్రతి అవయవానికి కావలసిన ప్రమాణంలో అందజేయబడి ఆరోగ్యం కూడా ఎంతో బావుంటుంది.

కనుక ఒకరితో ఒకరు అతి సన్నిహితంగా ఉంటూ అతి సున్నితంగా మెలుగుతూ భార్యా–భర్తలు పరస్పర స్నేహితులుగా మారాలి. ప్రేమపూరిత మైన దాంపత్య జీవితం సర్వదా ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షిస్తుంది.

పరిశోధనల సారం

ప్రేమను సరిగా వ్యక్తం చేయగలిగే నేర్పరితనం ఉండి, సహాయపడే భర్తలు కలిగిన భార్యల ముఖాల్లో కాంతులు వెలుగుతాయి. జడురాళ్ళు సైతం రసజ్ఞురాళ్ళవుతారు.

అలాగే ప్రేమించి సహాయపడే భార్యలున్న భర్తలకు ఇంచుమించు గుండెపోటు రాదని ఇజ్రాయిల్ పరిశోధనలో తేలింది. శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కోలో చేసిన పరిశోధనలో.... భార్యా–భర్తల మధ్య ప్రేమతో కూడిన లైంగిక సంబంధాలున్నప్పుడు పార్శ్వనొప్పి, కీళ్ళనొప్పులు, రక్తపోటు, హృద్రోగము, డయాబిటిస్ వంటి దీర్ఘకాల వ్యాధులు రాకుండానూ, ఎక్కువ కాకుండానూ సహాయపడుతుందని తేలింది.

అంతే కాకుండా వ్యాధి నిరోధకం గానూ, వ్యాధి నివారణగానూ కూడా సహాయపడుతుందని తద్వారా ఆరోగ్యంగా జీవించగలుగుతారని శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడింది. కాబట్టి దంపతులారా ప్రేమించడం అలవర్చుకోండి...

ప్రేమా....ప్రేమా....ప్రేమా....!

గర్భం నిలవటంలేదా?

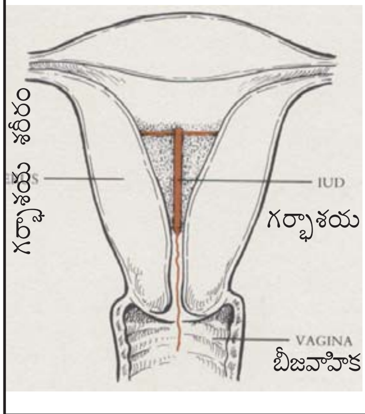
"సంజీవి" ఈ సమస్యని నివారిస్తుంది. వేలాది గర్భాలను కాపాడిన "సంజీవి" వివరాలకై ... రిషి శర్మా - 8500555365 కి ఫోన్ చేయండి.

గర్భకోశానికి వ్యాధి సోకితే

గర్భకోశాన్ని తొలగించాల్సిందేనా?

ప్రొ. ఎస్. జగదీశ్వరి, ఎం.డి.

గర్భసంచికి వచ్చే ఇన్‌ఫెక్షన్ గురించి తెలుసుకునే ముందు గర్భసంచీ అవయవ నిర్మాణం (Anatomy)



గురించి తెలుసుకోవాలి. గర్భసంచీకి రెండు భాగాలు ఉంటాయి. పై భాగాన్ని బాడీ అని, క్రింది భాగాన్ని కంఠం (సర్విక్సు Cervix) అనీ అంటారు. గర్భాశయ దేహానికి ఇన్‌ఫెక్షన్ సాధారణంగా గర్భానికి పర్యవసానంగా వస్తుంది. అంటే డెలివరీ తరువాత కానీ అబార్షన్ (Abortion) తరువాత కానీ వస్తుందన్నమాట. గర్భాశయ దేహానికి వచ్చే ఇన్‌ఫెక్షన్ తాత్కాలికమే. అది దీర్ఘవ్యాధిగా మార్పు చెందే అవకాశం లేదు.

క్రింది భాగాన్ని గర్భాశయ కంఠం అంటారన్నాం కదా. దీనికి తరచు ఇన్‌ఫెక్షన్ రావడానికి అవకాశాలు ఎక్కువ. ఈ భాగానికి కేన్సరు సోకటం కూడా మన దేశంలో ఎక్కువగా ఉంది. అందువల్ల గర్భాశయ కంఠపు ఇన్‌ఫెక్షన్ గురించి తెలుసుకుని దానికీ కేన్సరుకీ

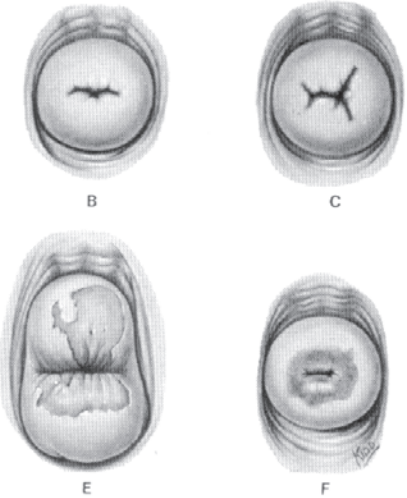
గర్భాశయ కంఠం

B. ఆరోగ్యవంతమైన గర్భాశయ కంఠం

C. ప్రసవం వల్ల చిరిగిన గర్భాశయ కంఠం

E. ఎక్ట్రోపియాన్

F. ఎరోషన్ (Erosion)



ఎంతవరకూ సంబంధం ఉందో అర్థం చేసుకుందాం.

గర్భాశయ కంఠ వ్యాధి

ఇది రెండు రకాలు.

1) Acute Infection- (తీవ్రమైన, తాత్కాలికమైన వ్యాధి):

ఈ వ్యాధి సోకిన స్త్రీలు జ్వరం, కడుపునొప్పి, చీములాంటి తెల్లబట్ట బాధలతో డాక్టర్ వద్దకు వస్తారు. కొంతమంది మందుల షాపుల్లో ఏదో యాంటీబయాటిక్ కొని వేసుకుంటారు. ఇంకా కొంతమంది బాధను భరించేసి ఊరుకుంటారు.

సరైన వైద్యం జరిగితే ఇది పూర్తిగా తగ్గుతుంది. లేకపోతే కొంత తగ్గి, కొంత ఉండిపోయి దీర్ఘవ్యాధి (Chronic)గా మారుతుంది.

2) Chronic Infection of Cervix (Chronic Cervicitis) (క్రానిక్ సర్వైసైటిస్):

1. తాత్కాలికమైన గర్భాశయ కంఠ

వ్యాధిని పట్టించుకోకుండా వదిలేస్తే ఒకోసారి అది ముదిరి, క్రానిక్ (దీర్ఘకాలికం)గా మారుతుంది.

2. చాలా సార్లు గర్భిణీలు పోయిన, పోగొట్టించుకున్న స్త్రీలకు, డెలివరీ టైమ్‌లో ఏర్పడ్డ చిరుగులను రిపేరు చెయ్యనివారికి కూడా వస్తుంది.

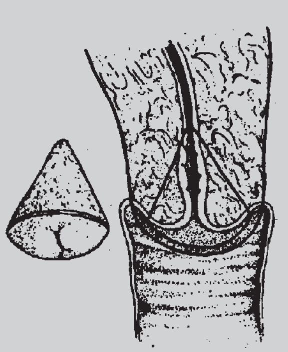
3. జననాంగాల పరిశుభ్రతను, ఆరోగ్య సూత్రాలనూ పాటించక పోయినా, ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్న వ్యక్తిని కలిసినా కూడా సెర్వైకల్ ఇనఫెక్షన్ వస్తుంది.

ఈ వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తుల బాధలేమిటి?

1. తెల్ల బట్ట: ముఖ్యంగా జిగురుగా ఉంటుంది. ఇతర సుఖవ్యాధులలో లాగా నురుగు లాగా, పెరుగు తొరకల్లాగా, చీములాగా ఉండదు. దురద కూడా ఉండదు.

2. **నడుంనొప్పి, కడుపునొప్పి, సంసారం సమయంలో నొప్పి**, నీరసం, బలహీనం వగైరా ఉంటాయి. డాక్టరు గర్భాశయ కంఠాన్ని పరీక్షచేసి వ్యాధిని చాలా సులభంగా గుర్తించగలరు. మిగిలిన సుఖవ్యాధులైన ట్రైకోమోనియాసిస్, మొనీలియా వ్యాధి మొ॥ వాటి నుండి చాలా సులభంగా వేరు చేయ గలరు. పరీక్ష చేయకుండా వైద్యం చేసే డాక్టర్ విషయం వేరు.

Chronic Cervicitis ఉంది అని డాక్టర్ చెప్పగానే కాన్సర్ వచ్చేస్తుందేమో అని భయపడిపోయే ఆతృత, అవసరం ఏమాత్రం లేదు. ఎందుకంటే, క్రానిక్ సర్విసైటిస్, గర్భాశయకంఠపు పూత (Erosion), ఎక్ట్రోపియాన్ (Ectropion) ఇవన్నీ



కోనైజేషన్ (Conization)

కూడా కేన్సర్‌కి దారి తీస్తాయన్నది అపోహ మాత్రమే! కానీ ఈనాటి వరకూ ఏ దేశంలోనూ, ఏ పుస్తకంలోనూ నిర్ధారణ చెయ్యలేదు.

ఒక్కొక్కసారి ఈ వ్యాధి లక్షణాలతో పాటు, అక్కడి కణాల్లో డిస్‌ప్లేసియా అనే మార్పు వస్తూంటుంది. 'ఈ డిస్‌ప్లేసియాకి మాత్రం కేన్సర్‌తో సంబంధం ఉన్న విషయం' అని నిర్ధారణ అయింది. అందువల్ల Chronic Cervicitis ఉన్న ప్రతీ స్త్రీకి గర్భాశయ కంఠపు బయాప్సీ చేసి తీరాలి. అలా కుదరని పరిస్థితిలో Cervical Pap Smear పరీక్ష అయినా చేయించడం విధి.

ఈ డిస్‌ప్లేసియా వల్ల ఏరకమైన బాధలూ కనబడవు. ఇది పెథలాజికల్ లేబరేటరీ పరీక్షలలో మాత్రమే బయట పడుతుంది. అందుచేత Chronic Cervi-citis, erosion, ectropion ఉన్న ప్రతీ వాళ్ళకి బయాప్సీ తప్పనిసరి. ఆ పరీక్షలో డిస్‌ప్లేసియా లేదని తేలితే వ్యాధికి వయసుని బట్టి, పుండు సైజుని, బాధలని బట్టి ట్రీట్‌మెంట్ ఇవ్వవచ్చు. డిస్‌ప్లేసియా ఉంటే అది ఏ స్థాయిలో ఉందో తెలుసుకుని కాన్సర్ రాకుండా జాగ్రత్తపడి ఆపరేషన్ ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.

సెర్విసైటిస్‌కి వైద్యం ఏమిటి?

ఎక్యూట్ ఫేజ్‌లో డాక్టర్ సలహామేరకు యాంటీబయాటిక్స్ వాడటం, తిరిగి వ్యాధి రాకుండా సెక్సువల్ హైజీన్ (లైంగిక ఆరోగ్యాన్ని) పాటించటం అవసరం.

అబార్షన్ తరువాత యాంటీ బయాటిక్స్ వాడి, శుభ్రమయిన బట్టలు వాడటం వల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్‌ని రాకుండా చేయవచ్చు.

వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచడానికి బలమైన పోషకాహారం, విటమిన్స్ ఆవశ్యకత వేరేగా చెప్పనక్కర్లేదు.

ఇంక క్రానిక్ సెర్విసైటిస్ వస్తే?

1. బాధలు ఏమి లేవు అన్న రోగికి క్రానిక్ సెర్విసైటిస్‌కి ట్రీట్‌మెంట్ అవసరం లేదు.

అయితే వాళ్ళకి డిస్‌ప్లేసియా లేదని బయాప్సీ ద్వారా వైద్యులు నిర్ధారణ చెయ్యాలి.

2. క్రానిక్ సెర్విసైటిస్ అనేది టిష్యూల లోపలికంటా వ్యాపించే ఇన్‌ఫెక్షన్. అందుచేత లోకల్ యాంటీబయాటిక్స్, యాంటీ సెప్టిక్ మందులు పనిచెయ్యవు.

3. పుండు చిన్నదిగా ఉంటే ఎలక్ట్రిక్ కాటరైజషన్ (కరెంటు పెట్టడం) కానీ, క్రయోసర్జరీ కానీ, లేజర్ కానీ చేస్తే, తెల్లబట్ట, నడుంనొప్పి, కడుపులో నొప్పి వగైరా బాధలు తగ్గుతాయి. ఇవి ఆపరేషన్‌తో సమానమైన పద్ధతులు.

4. పుండు కనుక పెద్దదిగా ఉంటే, పైన చెప్పిన తేలిక పద్ధతులతో పని జరగదు. ఆ ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్నంత మేరా ఆపరేషన్ ద్వారా తీయించేసుకోవాలి. దాన్ని కోనైజేషన్ (Conization) లేదా ఏంప్యుటేషన్ అంటారు. ఈ ఆపరేషన్‌ను బీజవాహిక గుండా చేస్తారు. 3-5 రోజులు హాస్పిటల్‌లో ఉంచుతారు.

గర్భసంచీని తొలగించడమనేది ఈ సమస్యకి పరిష్కారం కానేకాదు.

క్రానిక్ సెర్విసైటిస్‌తో పాటు ఇంకేవైనా ఋతుస్రావ సమస్యలు కానీ, గర్భాశయం క్రిందికి జారడం కానీ, ఫైబ్రాయిడ్‌లు (కొయ్యకండలు) కానీ ఉంటే... 35 సంవత్సరాలు పైబడిన స్త్రీలకు గర్భసంచీ తొలగించడం శాస్త్ర సమ్మతం.

కేన్సర్ భయం

గర్భసంచీ పుండు అని సామాన్యంగా చెప్పబడే క్రానిక్ సెర్విసైటిస్, ఇరోషన్, ఎక్ట్రోపియాన్‌లు ఉంటే కాన్సర్ వస్తుందన్న భయం సొసైటీలో చాలా బలంగా స్థిరపడి పోయింది.

కాన్సర్ రాకుండా గర్భసంచీ తీసేస్తే పోదా అనుకునే వారి నినాదాలు వింటే ఎల్లుండి టైఫాయిడ్ వస్తుందని ఇవాళే మందులు మింగినట్లే అనిపిస్తుంది.

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కూడా చాలా తరచుగా వచ్చే వ్యాధే! అలా అని అందరూ రొమ్ములు తొలగించుకోవటం లేదు కదా! తరచు వచ్చే గర్భాశయ కంఠ క్యాన్సర్‌ని రాకుండా ముందే గుర్తించడం చాలా సులభం. ఇతర అవయవాల్లా కాకుండా సెర్విక్స్ వైద్యులకి చాలా సులభంగా కనిపించే అవకాశం ఉంది.

అయితే ఏం చెయ్యాలి?

ప్రతి సంవత్సరం ఒకసారి గైనిక్ పరీక్ష చేయించుకొని పుండు ఏమీ లేకపోయినా పాప్ స్మియర్ (Pap Smear) పరీక్ష చేయించు కోవటం విధిగా పెట్టుకోవాలి.

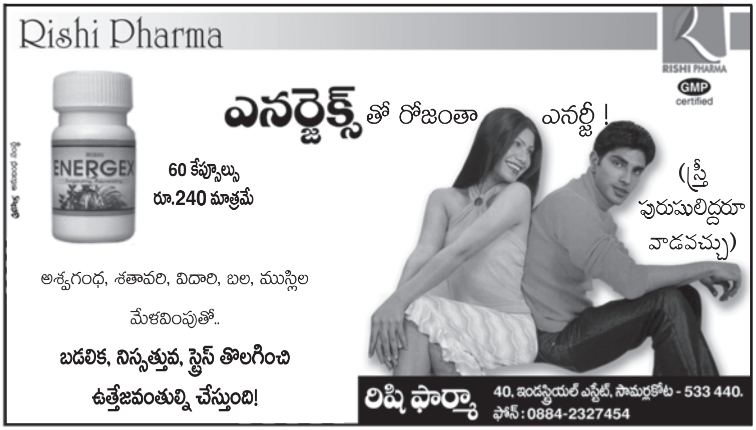
ఆ పరీక్షలో డిస్‌ప్లాస్టిక్ సెల్స్ లేవు అని రిపోర్టు వస్తే సంవత్సరం పాటు నిర్భయంగా క్యాన్సర్ గురించి మర్చిపోవచ్చు.

ఒకవేళ ఏదైనా పుండు (ఉదా: సెర్వైకల్ ఎరోషన్ లేదా ఎక్ట్రోపియాన్) ఉంటే బయాప్సి చేయించుకోడానికి అవకాశం ఉంటుంది.

ఒకవేళ నిజంగా క్యాన్సర్ ఉంటే ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి నయం చేయించుకోవచ్చు.

క్యాన్సర్ భయం ఉండేవారు తీరికూర్చుని గర్భాశయ కంఠాన్ని తీయించుకుని, దానివల్ల వచ్చే బాధలు పడేకంటే సంవత్సరానికొకసారి గైనికాలజిస్టుతో చెకప్ ప్లాన్ చేసుకోవడం ఆదర్శంగా స్వీకరించాలి.

✦ ✦ ✦



మీరు చదవాల్సిన
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పుస్తకాలు

6 వ భాగం : శీఘ్రస్ఖలనం (రతిలో త్వరగా స్ఖలనమైపోవటం) సమస్యకి కారణాలు - వివిధ చికిత్సలు - స్క్వీజ్ టెక్నిక్, స్టార్ట్ - స్టాప్ టెక్నిక్, అభిసారిక విధానం - హస్తప్రయోగానికీ శీఘ్రస్ఖలనానికీ సంబంధం.

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

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

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

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

17 వ భాగం : వివిధ రకాల గర్భనిరోధ పద్ధతులు లాభనష్టాలు , ఎవరు ఏ రకం పద్ధతి పాటించాలి; మొ॥ వాటి పూర్తి వివరాలు; ఎమర్జెన్సీ గర్భనిరోధం; మూత్రంలో తెలుపు పోవడం, ఉబ్బు కామెర్లు; వయసు పెరిగినా నిద్రలో పక్క తడపడం, ఆపుదామన్నా ఆగని మూత్ర సమస్య మొ॥ వాటికి కారణాలు, పరిష్కారాలు.

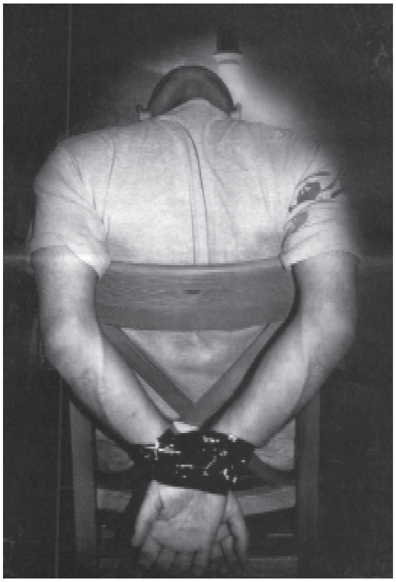
18 వ భాగం : జననాంగ వ్యాధులు, సుఖవ్యాధులు, చికిత్సలు (సుమారు 36 చిత్రపటాలు, ఫోటోలతో)

20 వ భాగం : సెక్సు విజ్ఞానశాస్త్రం - బాల్య, కౌమార, వార్థక్యాలలో సెక్సు అవయవాల అభివృద్ధి, ఫిజియాలజీ, కామప్రవర్తన, కామ అవసరాలు మొ॥ వాటి గురించి మాస్టర్స్, జాన్సన్‌ల పరిశోధన ఆధారంగా వివరణ.

21 వ భాగం : సెక్సాలజీకి సంబంధించిన 22 విజ్ఞానాత్మక వ్యాసాలు.

22 వ భాగం : సెక్సాలజీకి సంబంధించిన మరో 18 వైజ్ఞానిక వ్యాసాలు.

23 వ భాగం : పురుషుల ఆరోగ్యానికి (యూరాలజీ) సంబంధించిన సమస్యలు - పరిష్కారాలు. ముఖ్యంగా కిడ్నీస్టోన్స్, ఇతర మూత్రావయవాల్లో రాళ్ళు వాటికి చికిత్సలు, పేషెంట్లు తెలుసుకోవలసిన ఆహార వ్యవహార నియమాలు - పురుషాంగంపై, వృషణాలపై వచ్చే కేన్సర్లు - అంగం గంటల తరబడి స్థంభించి ఉండిపోతే కలిగే ప్రమాదం మొ॥ అంశాలు.



ప్రవర్తనలో విపరీతాలకు కారణం అయ్యే

పెర్సనాలిటీ డిజార్డర్లు

● శ్రీ హర్ష రంగురంగుల డ్రెస్సులతో అందర్నీ ఆకర్షించా లనుకుంటాడు. టెన్త్‌లోకి వచ్చే లోపులో నాలుగు స్కూళ్ళు మారాడు. ఐపాడ్‌లు, బైకులు, ఇతర ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులు కొంటాడు. డబ్బివ్వకపోతే ఇంట్లో ఎక్కడ లేని హంగామా చేస్తాడు. అబద్ధాలు, దొంగతనాలు అలవాటయ్యాయి.

● దీప్తి ఒక కాంట్రాక్టర్ కూతురు. 7వ తరగతి చదువుతోంది. తాను చాలా గొప్ప అనే భావం ఉంది. తన మాట నెగ్గలేదని స్కూలుపై నుండి దూకడానికి ప్రయత్నించింది. దాంతో స్కూలు నుండి పంపించేసారు. చాలా ఫేషన్‌గా, మోడ్రన్‌గా, సెక్సీగా ఉండటంతో ఆమెని చూసి మిగతా పిల్లలు పాడవుతారని ప్రిన్సిపాల్ భయపడి చస్తున్నాడు. ఇంట్లో వేలకివేలు డబ్బు మాయం అవుతోందని అమ్మ గోల... తనని అందరూ చూసి తీరేలా బట్టలు ధరిస్తుంది. ఆమె వయస్సు 12 ఏళ్ళు మాత్రమే!

● "ఐ లవ్ యూ! శ్రీ లక్ష్మి"

" ఐ డోంట్ లవ్ యూ!"

నన్ను ప్రేమించనంటావా? కసక్! కసక్! కసక్! కత్తిపోట్లు ! శ్రీ లక్ష్మి చచ్చిపోయింది. మోహనుడు జైలు పాలయ్యాడు.

● ఓ మీనాకుమారిని ఓ సందీప్ ప్రేమించాడు. కాదన్నందుకు ముఖంపై యాసిడ్ పోసాడు.

● శ్రీను చాలా సౌమ్యుడు. శ్రీదేవి ప్రేమించానంది. శ్రీను సారీ అన్నాడు. కొన్ని రోజుల తరువాత రౌడీలతో శ్రీనుపై దాడి చేయించి లేడీవిలన్ అయ్యింది శ్రీదేవి. ఇది సినిమా కథ కాదు. !

ఏమిటీ విపరీత మనస్తత్వం ?

ఇటువంటి వైపరీత్యాలు ప్రధానంగా పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ కోవలోకి వస్తాయి. వీటిలో అనేక రకాలున్నాయి. ప్రధానమైన వాటిని కొన్నిటిని పరిశీలిద్దాం!

1) హిస్ట్రియానిక్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్

2) నార్సిస్టిక్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్

3) యాంటీ సోషల్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్

4) స్కిజాయిడ్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్

1) తన మాటే నెగ్గాలనే హిస్ట్రియానిక్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్

ఈ వ్యక్తిత్వం ఉన్నవారు తమకు అందరూ అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలనుకుంటారు. అందరి దృష్టి తమపై పడాలనుకుంటారు. అలా పడనపుడు రకరకాల జబ్బులు, బాధలతో ఇంట్లో వారిని, కాలేజీలో సహ విద్యార్థులను, టీచర్లను తమవైపు దృష్టి తిప్పుకుంటారు. లేదా స్పీడుగా బైకులు డ్రైవ్ చేసి యాక్సిడెంట్‌లు కావాలని చేయడం, బ్లేడుతో చేతులు కోసుకోవడం, చచ్చిపోతానని బెదిరించడం, నిద్రమాత్రలు, పెస్టిసైడ్స్ మింగేస్తానని బెదిరించి, ఆ పని చేసి అందరి దృష్టి తిప్పుకోవాలనుకుంటారు.

ఎవరినైనా ప్రేమిస్తే, వారి ప్రేమ సాధించే వరకు వివిధ వికృత చేష్టలు చేస్తారు. చేస్తారు. ఎదుటివారు తమని కాకుండా మరెవరినైనా ప్రేమించినా,

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

దగ్గరగా నడుచుకున్నా సహించలేరు. ఏదో వికృతచేష్ట చేసి వారి దృష్టిని ఆకర్షించా లనుకుంటారు. అందుకే దీన్ని "Attention Seeking Disorder" అని కూడా అంటారు. ఇటువంటి వారి బెదిరింపులకు లోబడి తప్పని పరిస్థితులలో ప్రేమించినా ఆ తరువాత నరకం చూస్తారు.

చిన్న చిన్న విషయాలకు అలగడం, అసంతృప్తికి గురవ్వడం, అసహనం, కోపం వీరికుంటాయి. తన ఫిజికల్ ఎపియరెన్స్ ద్వారా ఆకర్షించాలనుకుంటారు. అలా జరగనపుడు అనర్థాలు చేస్తారు. రాక్షసులుగా బిహేవ్ చేస్తారు. వీరు "ఈవ్ టీజింగ్" చేస్తే తమ ఆత్మ సంతృప్తి చెందేదాకా ఊరుకోరు.

2) 'నార్సిస్టిక్ పర్సనాలిటి డిజార్డర్'

వీరు తమని తాము చాలా గొప్పగా ఊహించుకుంటారు. అందరి దృష్టి తమపై ఉండాలనుకుంటారు. ఎదుటి వారి కష్టాలు, బాధలు, ఇబ్బందుల పట్ల కొంత కూడా సానుభూతి ఉండదు.

తాము అత్యంత గొప్పవారమని, ఘనవిజయం తమ సొంత మని, ప్రతిభా వంతులమని, శక్తివంతులమని, అంద గాళ్ళమని, అందరూ తమని ఇష్టపడి తీరతారనే ఊహల్లో ఉంటారు.

తాము చేసిన, చేయబోయే అంశా లను అతిగా చేసి చెపుతారు. అలాగే అందరూ తమని గుర్తించాలను కుంటారు. అలా జరగదని తెలిసినపుడు హీరో ముసుగులో విలన్‌లుగా బిహేవ్ చేస్తారు.

అందర్నీ ఉపయోగించుకుంటారు. కాని ఎవరికీ ఏ హెల్ప్ చేయరు. ఉద్రేకస్వభావులై ఉంటారు. ఇటువంటి వారు ఎవర్నైనా ప్రేమించినా, టీజింగ్‌కు

నన్ను ప్రేమించనంటావా? నిన్నేం చేస్తానో చూడు!

పాల్పడినా దారుణంగా వ్యవహరిస్తారు.

3) యాంటీ సోషల్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్

ఈ వ్యక్తిత్వం చాలా తీవ్రంగా ఉంటుంది. చిన్న చిన్న ట్రాఫిక్ రూల్స్ నుండి, అన్ని సాంఘిక, చట్టనియమాలను ఉల్లంఘిస్తారు.

కోపం, చికాకు, ఉద్రేకం చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. తన భద్రత, జాగ్రత్తల గురించి గాని, ఇతరుల భద్రత, జాగ్రత్తల గురించి గాని పట్టించుకోరు.

ఏం చేయాలనుకుంటే అదే చేస్తారు. విచక్షణ ఉండదు. భద్రతా లేమితో వ్యవహరిస్తారు. దొంగతనం, ఇతరులకు హానిచేయడం, అబద్ధాలాడ్డం... ఏమయినా కావచ్చు. ఈ విషయంలో తమది తప్పనే ఫీలింగు వీరికుండదు.

వీరికి నేరప్రవృత్తి అలవడుతుంది. రేప్‌లు, దౌర్జన్యాలు, హత్యలకు పాల్పడ్డం జరుగుతుంది. ఇటువంటి వారికి తమని ప్రేమించని అమ్మాయిని చంపడం ఒక లెక్క కాదు.

4) స్కిజోటైపల్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్

ఇది ఒక మానసిక వ్యాధి. తాము ఏమి చేస్తున్నామో తెలియని భ్రమల స్థితి. తమ భ్రమలనే నిజమనుకొని దౌర్జన్యాలు చేయవచ్చు. హత్యలు చేయవచ్చు. రేపులు చేయవచ్చు. ఒక అమ్మాయి తనని ప్రేమిస్తుందనుకుంటారు.

నిజానికి ఆ అమ్మాయి ఏనాడూ అతన్ని చూసి ఉండదు. ఆమెని ప్రేమించ నీయకుండా ఆమె అన్నయ్యో, తల్లిదండ్రులో అడ్డుపడుతున్నా రనుకోవచ్చు. వారిపై దౌర్జన్యాలకు దిగవచ్చు.

'డర్' సినిమాలో షారూఖ్‌ఖాన్ జూహీ చావ్లాను "కి...కి...రణ్ ఐ లవ్ యూ!" అంటాడు. దానికి సన్ని డియోల్ అడ్డు అనుకొని అతన్ని చంపాలను కుంటాడు. ఇది ఒక మానసిక వ్యాధి.

ఇతర కారణాలు

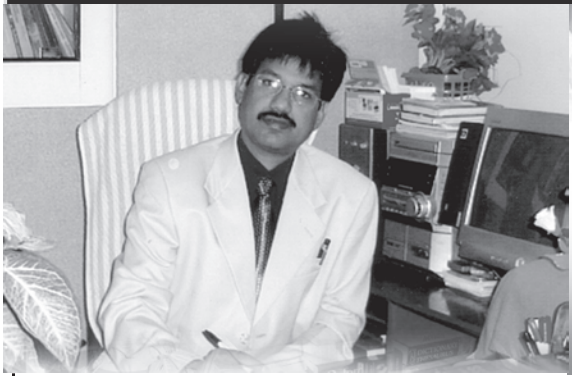
ఆల్కహాలు వంటి అలవాట్లు, టి.వి., ఇంటర్నెట్ వంటి మీడియాలు యువకులలో నేరప్రవృత్తిని పెంచి పోషిస్తున్నాయి. తీవ్రమైన ఒత్తిడితో ఉన్నా, మన ఉద్వేగాలను నియంత్రించే శక్తిని హైపోథలమస్ కోల్పోతుంది.

పరిష్కారం

పిల్లలు జైళ్ళకు వెళ్లకూడదనుకుంటే ఏ మాత్రం వ్యక్తిత్వంలో తేడాలు కన్పిస్తున్నా నిపుణుల దగ్గరకు తీసుకెళ్ళాలి. అవసరమైన చికిత్సలు, శిక్షణలతో వారిలో మార్పు తేవచ్చు.

బాధ్యతాయుతమైన తల్లిదండ్రులు, బంధుమిత్రులు మేల్కొని ఇటువంటి వారిని నిపుణుల దగ్గరకు తీసుకెళ్ళండి.

98481 90302



నత్తి, డిప్రెషన్, నరాల బలహీనత, భయం, గుండెదడ, ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి,
ఆత్మవిశ్వాసం లోపించడం, ప్రేమ వైఫల్యం, మద్యం, సిగరెట్లు, పాన్‌పరాగ్, ఖైనీలకు
బానిస కావడం మరియు అనేక సమస్యలకు ఎంతోమంది నా వద్దకు వచ్చి
హిప్నోసైకోథెరపి ద్వారా పరిష్కరించుకున్నారు. సక్సెస్ అయ్యారు. ఇక మీ వంతు......
మీకు సమస్యలున్నా, సక్సెస్ కావాలన్నా, భవిష్యత్తులో స్థిరపడాలన్నా...

నేనున్నాను !

క్రాంతికార్

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?

స్టేజ్‌ఫియర్‌తో సమస్యలు

ప్రశ్న : నేను ఇరాక్‌లో సేఫ్టీ మేనేజర్‌గా పనిచేస్తున్నాను. నేను ఎవరితో మాట్లాడలేను. భయం. మాటలు రావు. నా క్రింద 300 మంది పనిచేస్తారు. వారం వారం మీటింగులుంటాయి. పని ఎంత బాగా చేస్తానో ఈ మీటింగ్‌లంటే అంత భయం. దాంతో నాకు పైకి ఎదిగే అవకాశాలు ఎన్ని ఉన్నాయో అంత వెనుకబడి పోయాను. పరిష్కారం చెప్పగలరు!

- రమేష్, ఇరాక్.

ఫోబిక్ డిజార్డర్

జవాబు : మీది 'ఫోబిక్ డిజార్డర్'. ఓ 10-15 రోజులు మాకు కేటాయించడానికి టైము లేదంటున్నారు. 10-15 ఏళ్ళ కేరీర్‌లో వెనుకబడిపోకుండా ఉండాలంటే అది తప్పదు.

భయం కల్గించే సందర్భాలను పదే-పదే ఢీకోవడం, రిలాక్సేషన్ ప్రాక్టీస్, డీసెన్సి టైజేషన్ వంటి ఎన్నోవిధానాలు ఫోన్‌లలో చెప్పడం వీలుకాదు. నా సీడిలు తెప్పించుకోండి. రిషీఫార్మావారి 'అశ్వగంధ' వాడండి.

ఇంగ్లీషులో మాట్లాడితే నత్తి వస్తుంది !

ప్ర. నేను చార్టెర్డ్ ఎకౌంటెంట్‌ని. ఒక కంపెని తరపున గల్ఫ్‌లో పని చేసాను. ఇప్పుడు ఇండియాలో మరో కంపెనీ తరపున వరంగల్‌లో కొంత కాలం ఉన్నాను. మాది మంచి ఎడ్యుకేటెడ్ కుటుంబం. చిన్నప్పటినుండి నాకు ఇంగ్లీషు ఒక లెక్క కాదు. కాని ఇంగ్లీషులో మాట్లాడమంటే నాకు నత్తి వస్తుంది. నా మాట అర్థం కావడం లేదని "ప్లీజ్ రిపీట్" అంటున్నారు. పరిష్కారం చెప్పండి. - నాగార్జున

సిట్యూషనల్ స్టేమరింగ్

జ. నత్తి అన్ని సందర్భాల్లో, అందరికీ ఒకేలా రాదు. ఒక్కొక్కరికి ఒక్కో సందర్భంలో ఉండొచ్చు. ఒక సందర్భంలో రాకపోవచ్చు. కొందరికి కంటిన్యూగా రావచ్చు. మీకు ఎంత ఇంగ్లీషు బాగా వచ్చినా, అది మీ మదర్ టంగ్ కాదు. ఎక్కడో 'ఇంగ్లీషులో మాట్లాడితే నత్తి వస్తుం'దనే ఆలోచనలు నాటుకున్నాయి. వాటి ప్రభావంతో మీకు మాట్లాడ్డంలో స్పష్టత పోయింది.

"హిప్నో బిహేవియర్ థెరపి ఫర్ స్టట్టరింగ్ మేనేజ్‌మెంట్" అనే కోర్సు మీలాంటి వారికోసం రూపొందించాము.

వచ్చి మీ సమస్యని పరిష్కరించుకోండి.

మద్యం మానాలంటే...?

మా తల్లిదండ్రులు కరీంనగర్ జిల్లాలో ఉంటారు. మా నాన్నగారు తరచు మద్యం సేవిస్తూ ఉంటారు. నేను ఎన్నోసార్లు చెప్పి చూసాను. కాని ఆయన త్రాగడం ఆపడం లేదు. ఈమధ్య అది లిమిట్ మించి పోతోంది.

మద్యం మానడానికి మందులు న్నాయా? మావద్ద ఒక డాక్టరు గారు మద్యం మాన్పించడానికి మందు ఇస్తానని అన్నారు. కాని మందు వేసుకొని మద్యం సేవిస్తే, కాళ్ళు-చేతులు పనికి రాకుండా పోతాయని చెప్పాడు. ఇది ఎంత వరకు నిజం?

హిప్నాటిజం ద్వారా మద్యాన్ని త్రాగడం మాన్పించవచ్చా? మీ సలహాపై మా కుటుంబ భవిష్యత్ ఆధారపడి ఉంది.

-ఇ.ఎస్.ఎన్.రెడ్డి, కోర్బా.

'డీ ఎడిక్షన్' థెరపి

జ. 'ఆల్కహాల్' అలవాటుకి చికిత్స వారి మద్యపానం స్థాయిని బట్టి ఉంటుంది. సాధారణంగా నాలుగు ప్రధాన స్థితులుగా ఎంచి చూస్తారు.

1. ఎక్యూట్ ఇంటాక్సికేషన్
2. విత్‌డ్రాయల్ సిండ్రోమ్
3. డిపెండెన్సీ
4. ఎబ్యూజ్

ఒక్కోస్థాయిలో చికిత్స ఒక్కోలా ఉంటుంది. మీ డాక్టరుగారు ఏ మందు తాగిస్తానన్నారో తెలియదుగాని, సైకియాట్రీలో 'డిసల్ఫిరామ్' అనే మందుని ఉపయోగిస్తారు.

ఇది రోజూ తీసుకుంటుండగా, ఆల్కహాలు తీసుకుంటే తీవ్రమైన సైడ్ ఎఫెక్ట్‌లు వస్తాయి. వాంతులు, కళ్ళు తిరగడం, వికారం... ఇలా ఎన్నో బాధలు వస్తాయి. అందుచేత మద్యం మాని వేస్తాడని భావన.

అయితే తమాషా ఏమిటంటే, ఈ మందు వేసుకుని మద్యం తాగితే ఈ సమస్యలు వస్తున్నాయి కాబట్టి, మద్యం మానడం బదులు, మందులు వేసుకోవడం మానివేసే పేషెంటులే ఎక్కువ. అందుకే, ఓ 15-20 రోజులు, నర్సింగ్ హోమ్‌లో బంధించి, విత్‌డ్రాయల్ సిండ్రోమ్ తగ్గడానికి లిబ్రియమ్ వంటి మందులు వాడిస్తూ, ఆల్కహాలువల్ల లోపించే 'థయామిన్' విటమిన్ లోపానికి చికిత్స చేస్తారు. ఇదంతా వారి ప్రోసెస్.

ఇక మా విధానంలోకి వస్తే కేవలం ఒక్క హిప్నాటిజంతో సమస్యలు పరిష్కరించం. విత్‌డ్రాయల్ సిండ్రోమ్ తగ్గడానికి రిలాక్సేషన్ థెరపి, ఆల్కహాలుపై కోరికను తగ్గించడానికి ఎవర్షన్ థెరపి, విల్‌పవర్ పెరగడానికి, తన వ్యక్తిత్వాన్ని మార్చుకోవడానికి "బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్" వంటి విధానాలతో కలిపి చికిత్స చేస్తాము.

ఈ విధానంలో తాగాలనిపించినపుడు తనకు తానే నిగ్రహించుకోవడానికి తగిన "సెల్ఫ్-థెరపి" విధానాలలో ట్రైనింగ్ ఇస్తాం. దీనికి 10-15 రోజులు కేటాయించి తీరాలి. అదీ సంగతి.

మా అబ్బాయి చాలా చెడ్డాడు !

మా అబ్బాయి వయస్సు 15 ఏళ్ళు. ఇప్పటికి ఎన్నో స్కూళ్ళు మార్చేము. దొంగతనాలు చేస్తాడు. అరుస్తాడు. ఫ్యాషన్‌గా ఉంటాడు. కనిపించిన వన్నీ కొనేస్తాడు. కొనకపోతే దౌర్జన్యకరంగా ప్రవర్తిస్తాడు. అన్నీ బ్రద్దలుకొట్టడం చేస్తుంటే, మెంటల్ హాస్పటల్‌కి తీసుకెళ్ళాం. వాళ్ళకు అసలు సహకరించలేదు. - డేనియల్

కాండక్ట్ డిజార్డర్

తన చేతలను ఆలోచనలు, ఉద్వేగా లను కంట్రోల్ చేసుకోలేని ఇంపల్స్ కంట్రోల్ డిజార్డర్స్ కోవలోకి మీ అబ్బాయి సమస్య వస్తుంది. 'కాండక్ట్ డిజార్డర్' కావచ్చు. మొదట్లో ఇంటితో ప్రారంభమైనా క్రమంగా బయట కూడా ప్రారంభమై సమస్యలు కొని తెచ్చుకుంటాడు. కనుక ఆరంభంలోనే చికిత్స ఇప్పించాలి. త్వరపడండి.

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

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

అడగండి చెప్తాను

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 ప్రచురించబడవు)
వ్యక్తిగతంగా జవాబు కోరితే స్వంత అడ్రసు రాసిన కవరు, 5 రూ॥ల స్టాంపులు జతపరచాలి.

తెలుగు వెబ్‌సైట్ : **www.abhisarika.in**

రతి చేస్తే చెమటలు

ప్ర : డాక్టరుగారూ మీరు చెప్పిన మందులు వాడుచున్నాను. వేలు కలిగింది. మీ ఋణం ఎన్నటికీ తీర్చుకోలేను. కాని ఒక సమస్య.

నాకు రతిలో వీర్యం విడుదల కావడం లేదు. విపరీతంగా చెమటలు వస్తున్నాయి. ఇంత చలికాలంలో కూడా రతి చేసేటప్పుడు చెమటలు రావడం ఏమిటి? నాకు ఏదో భయంగా ఉంది. రతి చేయగా మీకు చెమటలు ఎందుకు వస్తున్నాయని మా ఆవిడ అడుగుతోంది. ఏం చెప్పాలో తోచడంలేదు. దయచేసి నన్ను ఈ సమస్య నుండి దూరం చేయండి. రతిచేస్తే ఎంతో సేపటికి వీర్యం వస్తుంది. దాంతోపాటు చెమటలు వస్తున్నాయి. ఒక్కోసారి వీర్యం అసలు రావడం లేదు. చెమటలు మామూలే.

హెర్నియా ఆపరేషన్‌కూ వీర్యం తయారు కాకపోవడానికీ ఏమైనా సంబంధం ఉందా? ఆపరేషన్ జరుగక ముందే వేరే అమ్మాయితో చాలాసార్లు శారీరకంగా కలుసుకున్నాను. వీర్యం బాగానే విడుదలయ్యేది. ఇప్పుడు మాత్రం అలా జరుగడం లేదు. ఒకసారి రతిలో పాల్గొనప్పుడే వీర్యం రావడానికి చాలా టైం పడుతుంది. తర్వాత కలుసుకుంటే అంగం స్తంభిస్తుంది కాని వీర్యం అసలే రావడంలేదు. ఇంతకు ముందు పక్కింటి అమ్మాయి రతికి ఒప్పుకోకుంటే బుజ్జగించి మరీ రతి చేసేవాడిని. కాని ఇప్పుడు నా భార్య ప్రక్కనే పడుకున్నా రతి చేయలేక పోతున్నాను.

మీరు గతంలో ఇలా రాశారు - నోటిలో లాలాజలం వూరినట్లు బీజాల్లో వీర్యం ఊరుతుంది. ఎంత పోయినా అంత తయారు అవుతుందని. కాని నాకు తయారు కావడం లేదా?

హెర్నియా ఆపరేషన్ చేసిన ఏడాదికి పెళ్ళి చేసుకున్నాను. అప్పటినుండి పై సమస్య నన్ను బాధిస్తుంది. ఒక్కోసారి రతిలో వీర్యం రాకుంటే నా భార్య కోపంతో చీదరించుకొని పక్కకు జరిగి పడుకొంటుంది. నాకు చాలా బాధగా ఉంది. దయచేసి చెమటలు రాకుండే వీర్యం వచ్చేట్లు చేయండి. దయచేసి తొందరగా జవాబు వ్రాయండి.

- ఖానాపూర్.

జ : భార్యభర్తల మధ్య ఉండాల్సిన అవగాహనా, సామరస్యమూ మీలో లేవు. మీ ఇద్దరూ మిగతా అన్ని విషయాల్లోనూ అన్యోన్యంగా ఉంటున్నారేమో గానీ, సెక్సు విషయంలో మాత్రం మీది పులి, మేకల కాపురంలా కనబడుతోంది. అందుకే మీకు స్ఖలనం బిగపట్టేస్తోంది!

ఎందుకో వివరించే ముందు ఒక ప్రశ్న!

మీకు స్ఖలనం కాకపోతే మీ భార్య చిరాకుపడాల్సి అవసరమేమొచ్చిందో మా

కర్థం కావడంలేదు. చిరాకుపడితే స్ఖలనమవుతుందా, సహకరించాలిగాని!

అసలు ఆమె భావప్రాప్తి పొందటానికి మీరు స్ఖలించాల్సిన అవసరం లేదు. మీరు రతి నిర్వహిస్తూ స్ఖలనం కోసం తంటాలు పడుతున్న సమయంలో తన స్వార్థం తను చూసుకుని మనసు కేంద్రీకరించి, రతి సంచలనాలు ఉధృతం చేసి తను భావప్రాప్తి పొందేయవచ్చు. అలా ఆమె చెయ్యలేక పోతోందేమి? తెలియకనా? మీ వీర్య స్ఖలనంతో తన తృప్తిని ఆమె ఏ రకంగా ముడిపెట్టుకుంటోంది? యిది మాకు అర్థం కాని విషయం.

అయితే ఆమె చిరాకుకి అసలు కారణం మీ చెమటలే అని మా అభిప్రాయం. రతి మొదలుకాగానే చెమటలు పట్టి, జారిపోయే మీ శరీరంతోనూ, శరీరాల మధ్య చేరే నీటి పొరవల్ల కలిగే చిరాకుతోనూ ఆమె విదిలించుకుంటోంది. అంతవరకూ కారణం సబబే. కాని దానికి ఆమె చిరాకుపడటం తప్పు. అలా చిరాకు పడటం వల్ల మీలో రతి త్వరగా ముగించుకోవాలన్న తపన ఎక్కువై అది మీ కామోద్రేకం తారస్థాయికి చేరకుండా అడ్డుపడుతుంది. అందుకే రతి చేసే కొద్దీ చర్మమే చెమటలు స్ఖలిస్తోంది కాని, అంగం స్ఖలించటం లేదు.

కాని, భార్యని చూసి అంతలా చెమటలు పోసుకోవలసిన అవసరం మీకేం వచ్చింది? పక్కింటి అమ్మాయితో బాగానే గడిపారు కదా?

దీని అర్థం మీకూ మీ భార్యకూ మధ్య తెలియని అగాధమొకటుంది. ఆమె విషయంలో మీకు నచ్చని విషయ మేదో ఉంది. అది ఆమె రూపురేఖలు కావచ్చు. గుణాలు కావచ్చు; ఆమె ప్రవర్తనలోని కొన్ని అంశాలు కావచ్చు. పడకగదిలో ఆమె ప్రవర్తించే తీరు కావచ్చు. రతి సమయంలో ఆమె ప్రవర్తన కావచ్చు. ఆమెకి రతిపట్ల, మీ మగతనం పట్ల ఉన్న భావాలు కావచ్చు.

ఇవి ఏవైనా కూడా మీలో ఒకరకమైన టెన్షన్ (మానసిక ఒత్తిడి) కలిగించి, మీ ప్రస్తుత పరిస్థితికి కారణమవుతున్నాయి. అందుకే మీది పులి, మేకల దాంపత్యంలా ఉందన్నాను.

ప్రక్కింటి అమ్మాయి సంగతేజ్ఞాపకం తెచ్చుకోండి. ఆమె ఒప్పుకోకపోతే ఆమె ప్రక్కన చేరి, బతిమాలి బుజ్జగించి మీద చెయ్యి వేసి, నిమిరి, చక్కిలిగింతలు పెట్టి... ఎలాగో మీ దారికి తెచ్చుకున్నారు.

మీ భార్య కూడా మీ పక్కింటి అమ్మాయిలా రతి యిష్టం లేనట్లు నటిస్తే?... మళ్ళీ మీలో మగతనం విజృంభిస్తుంది. నిరాయాసంగా రతి జరిగి మామూలుగా స్ఖలనం అవుతుంది. చెమటలూ గిమటలూ ఉండవు.

కాని మీ పడకిల్లు అలా ఉన్నట్లు లేదు. వడ్డించిన విస్తరి! పెళ్ళాం కాదనదు, సరికదా ఆహ్వానిస్తుంది. బహుశా సై అంటే సై, ఢీ అంటే ఢీ అంటుంది.

కాని మీ తత్వానికిది సరిపడినట్లు లేదు. సిగ్గరులైన స్త్రీలవద్దనే రాణించ గలరనుకుంటాను.

బలవంతపు రతి చేసినప్పుడు కూడా స్ఖలనం ఎంతో శ్రమపడితే కాని జరగదు.

దానికితోడు 'మీ చెమటలు చూసి ఆమె చిరాకు పడుతుందనే' విషయమే ముందు మీకు చెమటలు పట్టిస్తోంది! ఇదో విషవలయం.

ముందు మీ యిద్దరూ కూర్చుని మనసు విప్పి మాట్లాడుకోండి. మీనుండి మీ భార్య, ఆమెనుండి మీరు ఏం ఆశిస్తున్నారో అవి యిద్దరూ తెలుసుకుని దానికి అనుగుణంగా ప్రవర్తిస్తే మీ సమస్య పరిష్కారమవడానికి ఎంతోసేపు పట్టదు.

మా కార్యాలయానికి వస్తే అరగంటలో మీ సమస్య పరిష్కరించి పంపిస్తాం.

మీలో వీర్యం తయారుకావటం లేదనేది మీ అపోహ మాత్రమే! ఇకపోతే హెర్నియా ఆపరేషన్‌కి వీర్యస్ఖలనానికీ

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

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

సామర్లకోట పట్టణం **'విజయవాడ నుంచి విశాఖపట్టణం'** వెళ్ళే మార్గంలో ఉంది. ఏ రోజునైనా రావచ్చు. స్టేషన్‌లో దిగి ఆటోకి **– "మెహెర్ కాంప్లెక్సు దగ్గర, ఎస్టేట్‌లో మొదటి బిల్డింగ్ – అభిసారిక ప్రెస్"** అని చెప్పండి.

రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒకసారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.

ఫోన్ : 0884-2327454

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

ఏమీ సంబంధం లేదు. దానికీ దీనికీ ముడిపెట్టకండి.

కొరివి పెట్టేవాడు కావాలి!

ప్ర : నాకింకా పెళ్ళి కాలేదు. కాని 8 సం॥ల నుండి ఒక మనిషితో కాపురం చేస్తున్నాను. ఆమె భర్త చనిపోయాడు. అప్పటికే ఆమెకొక పిల్ల ఉంది. నావద్దకి వచ్చాక ఒక బాబు. కాబట్టి ఆపరేషను చేయించుకున్నాను. ఇప్పుడు ఆమె నన్ను విడిచిపెట్టి అన్నివిధాలా నన్ను ముంచివేసి ఇంకో వ్యక్తితో కలసి కాపురం చేస్తోంది. రెండున్నర సంవత్సరాలుగా పిల్లలు కూడా ఆవిడ దగ్గరే ఉంటున్నారు. నాకున్న ఈ సంబంధంవల్ల నా కుటుంబానికి కూడా దూరమై ఒంటరిగా ఉంటున్నాను. ఆమె ఎందుకిలా చేసిందో అర్థం కాదు.

నాకు ప్రస్తుతం పెళ్ళి సంబంధాలు వస్తున్నవి. కాని పిల్లలు కలగకపోతే నేను చేసుకునే ఆవిడ చాలా బాధపడుతుంది కదా? నాక్కూడా తలకొరివి పెట్టేవాడు కావాలి కదా! సంతానం కలిగే అవకాశాలు నాకు ఎంతవరకూ ఉన్నాయి?

-టి.పి.గూడెం.

జ : తగులుకున్నవాడు మొగుడెట్లా అవుతాడు? ఎనిమిదేళ్ళు అప్పనంగా కాపురం చేయడానికీ, కొడుకుని కనడానికీ ఒప్పిన మీ మనసు ఆమెను పెళ్ళాడటానికి ఎందుకు ఒప్పలేదు? ఆ పని మీరు చేసి ఉంటే ఆవిడ మీ భార్యగా, మీ వద్దనే ఉండిపోయి ఉండేది కదా!

మహారాజుకి ముండగా ఉండటం కన్నా ముష్టివాడికి భార్యగా ఉండటానికే యిష్టపడుతుంది స్త్రీ. మాంగల్యానికి సమాజంలో ఉన్న విలువ అలాంటిది. అది యిచ్చే రక్షణ వేరు. అది మీరు యివ్వలేక పోయారు. ఆమెకు మీ దగ్గరలేని ఏ సుగుణాలు ఆ వ్యక్తిలో కనిపించాయో మనకి అప్రస్తుతం. మీ స్వార్థమే మిమ్మల్ని దెబ్బ తీసిందంటాను.

వేసక్టమీ అయిన 10 సం॥ల తర్వాత వీర్య వాహికలను పునస్సంధానం (recanalisation) చేసే ఆపరేషన్ ఎంతవరకూ సక్సెస్ అవుతుందో చెప్పలేము. ముందు బీజాలకు బయాప్సీ చేయించి వీర్యకణాల ఉత్పత్తి జరుగుతుందో లేదో తేల్చుకోండి. జరుగుతూ ఉంటే వేసక్టమీ రివర్సల్ (రీకేనలైజేషన్) ఆపరేషను చేయించుకొని పెళ్ళి చేసుకోండి. యూరాలజిస్టుని కలిస్తే అవన్నీ ఆయన చూసుకుంటారు.

వీర్యకణోత్పత్తి ఇప్పటికే ఆగిపోయి ఉంటే పిల్లలు అవసరంలేని స్త్రీని గాని, ఇప్పటికే పిల్లలుండి భర్త లేని స్త్రీనిగాని చూసుకుని చేసుకోండి.

ఒంటరిగానైనా ఉంటానంటుంది!

ప్ర : నా పెండ్లికి ముందు నాకు వేరే అమ్మాయితో సంబంధం ఉండేది. కాని ఆ అమ్మాయిని కొన్ని కారణాలవల్ల పెండ్లి చేసుకోలేదు. కాని ఆ అమ్మాయి నన్ను పెండ్లి అయిన తరువాత కూడా మరచిపోలేదు. మా ఇద్దరిదీ ఒకే గ్రామము. ఒకే దగ్గర ఇళ్ళు ఉంటాయి. నేను గల్ఫ్ దేశానికి వచ్చినాను. వచ్చిన ఆరుమాసాల తరువాత ఆ అమ్మాయి రెండు ఉత్తరములు వ్రాసింది. ఆ ఉత్తరములో ఇలా వ్రాసింది. ఆమెకు దేశంలో ఎన్నో సంబంధాలు వస్తున్నాయట కాని ఎటువంటి సంబంధమైనా ఒప్పుకోలేదు. ఆమె పెండ్లి ఒకవేళ చేసుకుంటే నన్నే చేసుకుంటానని లేకపోతే జీవితాంతం ఒంటరి గానే ఉంటానని వ్రాసింది. ఇంతవరకు నేను జవాబు వ్రాయలేదు. ఈ అమ్మాయితో పరిచయమున్నట్లు నాభార్యకు తెలియదు. అమ్మాయికి నాకు పరిచయ మున్నట్లు వాళ్ళ ఇంట్లో తెలుసు. నేను పెండ్లి చేసుకుంటే అతన్నే చేసుకుంటానని ఇప్పుడు వాళ్ళ ఇంటిలో చెప్పిందట. మరి ఆమె వ్రాసిన ఉత్తరాలకు జవాబు ఏ విధంగా వ్రాయాలో అర్థం కావటంలేదు.

-కె.ఎస్.

జ : మీరైతే నదురుగా ఉన్న ఆడపిల్లని చూసి మంచి చేసుకుని సంబంధం పెట్టుకున్నారు. మీ తల్లి దండ్రులు ఒప్పుకోనందున తేలిగ్గా విడిచిపెట్టేసి మీ తల్లిదండ్రులకి నచ్చినామె మెళ్ళో ముళ్ళు వేసేసారు. మీరు తెంపుకున్నంత తేలిగ్గా తెంచుకుపోవడానికి ఆమె 'మగాడు' కాదు కదా! ఆమెను లోబరుచుకునేటప్పుడు ఎన్నెన్ని వాగ్దానాలు చేసారో ఏమో, ఇప్పటికైనా మీ తల్లిదండ్రులు మీకు "తగిలించిన" పెళ్ళాన్ని విడిచిపెట్టి ఆమె కౌగిట్లో వాలిపోతారని మీమీద ఆశపెంచుకున్నట్లుంది! ఇంకో రెండు ఉత్తరాలు రాస్తే మీరున్నూ కరిగిపోతారు. మగవాళ్ళదెలాగైనా జాలిగుండెకదా!

కాని అలా కరిగిపోకుండా ఉండటమే

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

మీరిప్పుడు ఆవిడకి చేయగల్గిన కనీస ఉపకారం. లేని పక్షంలో ఆ అమ్మాయి మీకు భార్యగానూ కాక, మరొకరిని పెళ్ళాడనూ లేక మధ్యంతరంగా మరేదో అవుతుంది. అది భావ్యం కాదు! కనుక; ఆరునూరైనా ఆమెను పెళ్ళి చేసుకోవటం సాధ్యం కాదనే విషయం ఆమెకి రాసెయ్యండి.

వాళ్ళింట్లోనే కాదు కదా, ఊరంతా తెలిసి పోయినా ఇప్పుడు చేసేదేమీ లేదు. అలా తెలిసిపోవటమనేది ఈ అమ్మాయి పట్ల మొగ్గు చూపడానికి "అర్హత" కాదు.

పెళ్ళయిన పురుషుల్ని ఆశించే హక్కు స్త్రీకి లేదు. పెళ్ళయ్యాక యితరుల పట్ల ఆశ పడటం మగవాడికి హక్కు కాదు. యిద్దరూ మీ మీ గీతల్లోపలే ఉండండి.

నాలో మళ్ళీ ఆందోళన!

ప్ర : నా వయస్సు 27 సం॥లు. మా పెళ్ళయి 3 నెలలు అయ్యింది. పెళ్ళికి 7 సం॥ల ముందు ఒకామెతో మద్యం సేవించి (ఆమె కూడా) నేను, నా ఫ్రెండ్ సెక్స్‌లో పాల్గొనాలని ట్రై చేసాము. ఆమె మత్తులో ఓవర్ రెస్పాన్స్ ఇచ్చి, 'ఫోర్‌ప్లే ఇష్టం లేదు త్వరగా కాని'మ్మని తొందర పెట్టటంతో గట్టిగా ఉన్న నా అంగం మెత్తబడిపోయింది. మా ఫ్రెండ్ పరిస్థితీ ఇదే! అదే భయం నన్ను పీడించింది. మా ఫ్రెండ్ బాగానే సెటిల్ అయ్యాడు. నేను శోభనం రోజు భయపడుతూ అయినా సెక్స్‌లో పాల్గొని ఎంజాయ్ చేశాను. ఇంక ఏ భయం లేదని వారం రోజుల పాటు రోజుకి 4-5 సార్లు ఎంజాయ్ చేసాము. నా భార్య కూడా భావప్రాప్తి చెందానని చెప్పింది.

ఇదిలా జరుగుతుండగానే నాలో మళ్ళీ ఏదో ఆందోళన... దీనికి తోడు నా భార్య ఎక్కువసార్లు కావాలనటం... తొందర పెట్టటంతో ఒకరోజు మూడ్ ఆఫ్ అయి అంగం స్తంభించలేదు. ఎలాగోలా Motivate చేసి నెట్టుకొచ్చాను. మళ్ళీ నాలుగైదు రోజుల్లో చాలా బాగా చేసుకొన్నాము. ఇలా కొన్నిసార్లు Failures (అంటే పూర్తిగా సెక్స్‌లో పాల్గొనకపోవడం కాదు) కొన్నిసార్లు Successful గా ఎంజాయ్ చేస్తున్నాము.

కాని కొన్నిసార్లు బలవంతంగా ఎవర్నో ఊహించుకొని Motive చేసుకొని తొందరగా ముగించాల్సి వస్తుంది. అలాంటి సందర్భాల్లో మధ్యలో ప్రేరణ లేక (Mental గా) అంగం మెత్తబడి పూర్తిగా చేయలేక ఆమెని ఇబ్బంది పెడతున్నాను. కొన్నిసార్లు తీవ్రమైన అంగస్తంభన కలిగి ఆమె జననాంగం దగ్గరికి చేరగానే ప్రతికూల ఆలోచనలతో అంగం మెత్తబడిపోతుంది. కొన్నిసార్లు చేస్తుండగానే ఆందోళన వల్ల మెత్తబడుతుంది. ఇలా రకరకాలుగా ఆత్మస్థైర్యం సన్నగిల్లుతుంది.

మా ఇద్దరికీ ఒకరంటే ఒకరికి చాలా ఇష్టం. అయితే కొంచెం లావుగా ఉంటుందన్న ఫీలింగ్ నాకుంది. Problem Mental గా ఉందని చెబితే తనూ సహకరిస్తుంది... బజార్లలో సెక్సీగా ఉన్న స్త్రీలను చూడగానే వెంటనే అంగం స్తంభిస్తుంది. అలా ఎపుడూ జరగాలా? నా భార్య ఎక్కువసార్లు కావాలంటుంది. General గా రోజుకు ఎన్నిసార్లు చేసుకుంటారు?

కొన్నిసార్లు Suicide ఆలోచనలు వస్తున్నాయి. మధ్య మధ్యన ఇలా కాన్ఫిడెన్స్ పోకుండా ఎపుడూ బాగా ఎంజాయ్ చేయాలంటే ఏం చేయాలి? యోగా వల్ల మానసికంగా ఉన్న నా సమస్యకు ఉపయోగం ఉంటుందా? దయచేసి నా సమస్యకు తొందరగా సమాధానం ఇవ్వగలరు.

-జి.కె., కరీంనగర్.

జ : కొత్త బిచ్చగాడు పొద్దెరగడని సామెత; పెళ్ళయిన కొత్తలోనూ అంతే. రాత్రి, పగలు, అలుపు, సొలుపు ఉండవు. అయితే ఆ పరిస్థితి చాలా కొద్దికాలమే ఉంటుంది. త్వరలోనే అలుపొస్తుంది. మొదటి కొద్ది రోజుల్లో ఉన్న ఉత్సాహం కనబడదు. కొత్తలో కలిసినన్ని సార్లు రతిలో పాల్గొనాలనే 'ఆశ' మనసులో ఉన్నా కామవాంఛ, కామ అవసరం అంతగా ఉండవు. ఆకలి తీరిన కడుపు లాంటి పరిస్థితి అది.

ఈ పరిస్థితి పెళ్ళయిన ఎంత కాలానికొస్తుంది? నాలుగైదు రోజులకి రావచ్చు. నాలుగైదు వారాల్లో రావచ్చు. నెలలో రావచ్చు. సాధారణంగా రోజులకి మించి ఈ స్థితి ఉండదు. ఇక అక్కణ్ణుంచి రతుల సంఖ్య రోజుకి 1-2

శృంగారంలో సుఖ సంతృప్తుల కోసం

"వైటెక్స్"

వెల: 60 కేప్సూల్సు రు. 360

నిరూపించ బడిన కామవర్ధకాలు, బలవర్ధకాలతోతయారు చేయబడిన ఆయుర్వేదౌషధం. స్త్రీ పురుషు లిద్దరికీ

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

సార్లకో, 2-3 రోజులకొకసారికో... అలా ఎవరి తత్వాన్ని బట్టి వారికి తగ్గిపోతుంది. అదే వారి నిజ కామసామర్థ్యం.

ఇది ఏ మనిషికి ఆ మనిషికే వేర్వేరుగా ఉంటుంది కనుక మీ వయసు వాళ్ళు రోజుకి ఎన్నిసార్లు కలుస్తారు? అనే ప్రశ్నకి సమాధానం ఉండదు. సగటున వారానికి 3-4 సార్లు కలవగలగడం సాధారణంగా జరుగుతుంది. అంతకంటే కొద్దిగా తక్కువైతే అదేమీ లోపం కాదు.

మీరు ఇవేవీ అర్థం చేసుకున్నారో లేదో కాని మీ ఆతృతలో మిమ్మల్ని మీరు మరీ ఎక్కువ పరిశీలించుకుంటూ (Self-Watching, Spectatoring) అపరిమితంగా ఆందోళనలకూ, ఆలోచనలకూ లోనవుతున్నారు.

ఈరకం Excessive Preoccupation సెక్సుకి మంచిది కాదు. కోరిక ఉంటే కలవడం... లేకపోతే మూడ్ లేదని గ్రహించి వాయిదా వెయ్యడం మంచిది. అంతకు మించి బలవంతంగా ఎలాగోలా మిమ్మల్ని మీరు మానసికంగా రెచ్చగొట్టుకొని, లేని కోరికా, ఓపికా తెచ్చుకొని రతికి ప్రయత్నిస్తున్నారు చూసారూ... అది క్షేమం కాదు. ఎందుకంటే అది త్వరలో మిమ్మల్ని అంగస్తంభన సమస్యల్లోకి నెడుతుంది.

అందువల్ల మీ శరీరం అనుకూలిస్తేనే మనసు చెప్పినట్టు సెక్సులో పాల్గొండి. అంతేకాని శరీరం సహకరించకపోతే మనసు కోరినట్టల్లా ప్రయత్నించకండి. విఫలమై మనోవ్యధకి లోనవుతారు. కాన్ఫిడెన్స్ పోగొట్టుకుంటారు. ఆత్మన్యూనత డెవలప్ కావచ్చు.

ఇకపోతే సెక్సు వర్కర్లు సాధారణంగా అలాగే ప్రవర్తిస్తారు. వాళ్ళకి మీమీద ప్రేమ, మీచేత ఫోర్‌ప్లే చేయించుకోవాలని కోరికా ఉండవు. మీ పీడ ఎంత త్వరగా వదిలించుకుందామా అనే ఉంటుంది. మీరిచ్చే డబ్బు కోసం మొహం మీద నవ్వు పులుముకున్నా, మనసులో అసహ్యము, ద్వేషమే ఉంటాయి.

మీకోసం...!

రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద మందులు ఈ దిగువ చోట్ల లభిస్తున్నాయి.

+

వరంగల్‌లో ...

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

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

మంచిర్యాలలో...

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

నిజామాబాద్‌లో...

డా. విజయభాస్కర్ 9290445540

మార్కాపురం (ప్రకాశంజిల్లా)

డా. అవ్వారి ప్రసాద్,
7-662-(0-26) , శివాజీ నగర్, 2వ లైన్, కంబం రోడ్, మార్కాపురం, ప్రకాశం జి.
97043 43849, 96760 72244

ఎందుకంటే సమాజమే వాళ్ళని ఈ ఊబిలో ముంచి ఉంచుతోంది కనుక. అలాంటిచోట సున్నితమైన కుర్రాళ్ళకి అంగం స్తంభించకపోతే విచిత్రం లేదు. స్తంభిస్తేనే ఆశ్చర్యం.

సెక్సీగా ఉన్న స్త్రీలను చూడగానే అంగం స్తంభిస్తోందన్నారు. అవును. స్తంభిస్తుంది. కోరికలు పుడతాయి. పొరుగింటి పుల్లకూర మీద ఆశ ఎక్కువ కదా! కాని ఎప్పుడూ అలా జరగక పోవచ్చు!

ఒక్కసారికే వస్తుందా...?

నేను ఒక మంచి వృత్తిలో ఉన్నాను. అనుకోకుండా నాకు ఒకామె పరిచయం అయింది. ఆమెకు పెండ్లి, విడాకులు అయినవి. అనుకోని పరిస్థితిలో ఒక్కసారి ఆమెతో కలసినాను. నేను కలిసిన 2 నెలల తర్వాత ఆమెకు హెచ్.ఐ.వి. అని తేలింది. ఆ సంగతి తెలిసిన నుండి, నాకు చెప్పలేని బాధతో పనిమీద శ్రద్ధలేదు. అలా ఒక్కసారి కలిస్తే హెచ్.ఐ.వి. వస్తుందా? మీ అమూల్యమైన జవాబు కొరకు ప్రతి రోజు ఎదురు చూస్తాను. నా వయస్సు 28 సం॥లు. - ఎ.వి.

జ: బాగా చదువుకున్న వారు, మంచి వృత్తిలో ఉన్నవారు, మీరే ఇలా ప్రలోభ పడితే ఎలా? ఇటువంటి అవకాశాలు జీవితంలో ప్రతి ఒక్కరికీ ఎదురౌస్తూనే ఉంటాయి. అవే మనిషి శీలానికి, నైతిక విలువలకి పరీక్షలు.

ఆ పరీక్షల్లో గెలవడం ఓడటం అనేవి మీరు తలుచుకోవడంలోనే ఉంది.

ఓటమి వల్ల కేవలం నైతిక విలువలు, శీలం లాంటివి మాత్రమే నష్టపోతే అది మీ ఆంతరంగిక విషయం.

కాని వాటితో పాటు మీ ఆరోగ్యం కూడా పోతుందే! ప్రాణం మీదకి రావచ్చునే! పాపమెరుగని భార్యాబిడ్డలని కూడా బలిపశువుల్ని చేస్తుందే!...

ఎందుకు ఆలోచించరండీ మీరు? చేతులు కాలేక ఆకులు పట్టుకుంటే లాభముంటుందా?

ఒక్కసారి రతిలో పాల్గొన్నంతనే హెచ్.ఐ.వి. సోకుతుందా? అని అడిగారు. అది మీ అదృష్టం మీద ఆధారపడి ఉంది. వాస్తవానుభవం ప్రకారం సుమారు నూటి కొక్కరిలో అలా జరుగుతుంది. ఆ ఒక్కరూ మీరు కాకూడదనే మా ఆకాంక్ష కూడా!

ఒకసారి హెచ్.ఐ.వి. కౌన్సిలర్ వద్ద కౌన్సిలింగ్ తీసుకుని హెచ్.ఐ.వి. పరీక్ష చేయించుకోండి. నెగిటివ్ రిజల్టు వచ్చే అవకాశాలే అధికం. అయినా సరే... రిజల్టు వచ్చేక కూడా కౌన్సిలింగ్ తీసుకోండి.

ఈ పొరపాటుని మరల జీవితంలో చెయ్యరని ఆశిస్తున్నాను.

సుంతీ చేయించుకోండి

ప్ర: నా వయస్సు 32 సం॥లు. నాకు హ. ప్ర. అలవాటు ఉండేది. అదీ అంగపూర్వచర్మాన్ని ముందుకు వెనక్కి లాగి హ.ప్ర. చేసుకోవడం అలవాటు. అయితే వివాహానంతరం రతిలో అంగ పూర్వ చర్మం ఇబ్బంది పెడుతోంది. అంగం మామూలుగా ఉన్నప్పుడు చర్మం ముందుకు, వెనుకకు వదులుగా కదులు తుంది. స్తంభించినప్పుడు చర్మం ముద్దగా వెనక్కి వెళ్లి ఉంటుంది. అయితే రింగు లాగ బిగపట్టెయ్యదు, వదులుగానే వుంటూ రతిలో అసౌకర్యంగా ఉంటుంది.

అలాగే మూత్ర విసర్జన సమయంలో కూడా పూర్వచర్మాన్ని పూర్తిగా వెనక్కి లాగి చేయవలసి వస్తున్నది. శిశ్నం చివరనున్న చర్మం దాదాపు 1 1/2 అంగుళాల వరకు బయటకు వున్నందువల్ల మూత్రం దుస్తుల్లో పడుతోంది. అందుచేత చర్మాన్ని లాక్కొని పోయవలసి వస్తోంది.

నా సమస్యకు 'సున్తీ' చేయించు కోవాలా? అంగ చివరనున్న చర్మాన్ని పూర్తిగా కత్తిరిస్తారని, రక్తం ఎక్కువగా పోతుందని, గాయం నొప్పిగా ఉంటుందని మా ఫ్రెండ్ చెబుతున్నాడు. అయితే 'సున్తీ' చేయించుకోవడం వల్ల భార్యకు క్యాన్సర్ రాదని వ్రాసారు. దయచేసి నా క్రింది అనుమానాలకు సమాధానం చెప్పగలరు.

పూర్వ చర్మంలో నరాలు ఉండవా? కత్తిరించడం వల్ల ఇబ్బంది కలగదా?

'సున్తీ' అనంతరం రతి ఇదివరకటి లాగానే ఉంటుందా?

శిశ్నం చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది కదా! మరి శిశ్నం ఎప్పుడూ బయటే ఉంటుంది కదా? దుస్తులకు తగిలి ఇబ్బంది పెట్టదా? బెడ్ రెస్ట్ అవసరం ఉంటుందా! సున్తీ అనంతరం పొచి సమస్య ఉండదా? చర్మాన్ని లాగి శుభ్రం చేసుకోనవసరం లేదా?

'సున్తీ' ఆపరేషన్‌ని ఇక్కడ ఎవరిచేత చేయించుకోవాలి?

రతిలో తృప్తి అలాగే ఉంటుందా?

జ. ఒకొక్కరికి అంగ పూర్వచర్మం పెద్దదిగా ఉంటుంది. అది అసహజం కాకపోయినా మూత్ర విసర్జనకు, రతి సమయంలోనూ ఇబ్బందిగా ఉంటోందన్నారు కాబట్టి సుంతీ (సర్కమ్‌సిషన్) చేయించేసుకోండి, సరిపోతుంది. అది అతి చిన్న ఆపరేషన్, దానికి బెడ్‌రెస్ట్ అక్కర్లేదు.

కరీంనగర్ ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో మీకోసం...

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

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

"రిషిఫార్మా" ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

94401 52567

ఏ ఆపరేషన్ చేసినా కొంత రక్తం పోతుంది. ఆపాటి రక్త నష్టం వల్ల ఏ హానీ జరగదు.

సుంతీ చేసేటపుడు పూర్వ చర్మంలో ఉండే ఒక పెద్ద రక్తనాళం తెగకుండా నిపుణులైన సర్జన్లు అలవాటుగా జాగ్రత్త తీసుకుంటారు.

కనుక ఆపరేషన్ చిన్నదే అయినా సర్జన్ చేత, లేదా సుంతీ ఆపరేషన్లు రెగ్యులర్‌గా చేసే డాక్టర్ చేత చేయించుకోండి.

శిశ్నశీర్షం సున్నితంగా ఉంటుంది కాబట్టి కొద్ది రోజులపాటు ఒరపిడి కొద్దిగా యిబ్బంది పెడుతుంది. తరువాత ఏమీ ఉండదు.

సుంతీ అనంతరం మలిన పదార్థం సమస్య దాదాపు తీరిపోతుంది.

సుంతీ అనంతరం రతి తృప్తిలో ఏమీ తేడా రాదు.

లావుగా ఉంటే లూజుగా ఉంటుందా?

ప్ర: మా ఆవిడ నాకంటే లావుగా ఉంటుంది. నేను సన్నగా ఉంటాను. ఆమె యోని లూజుగా ఉంటుంది. నా అంగం చిన్నగా మరియు సన్నగా ఉంటుంది. యోని టైట్ కావడానికి ఏమైనా వ్యాయామాలు ఉంటాయా. లావు తగ్గడానికి కూడా ఏమైనా వ్యాయామాలు ఉంటాయా తెలుప గలరు. మరియు నేను లావు పెరగడానికి ఏమైనా మందులు ఉంటాయా తెలుపగలరు.

జ. లావుగా ఉండే స్త్రీలు కొందరికి యోని మార్గం యిరుకుగా ఉంటుంది. కొందరికి విశాలంగా ఉంటుంది. అలాగే సన్నగా ఉండే స్త్రీలకు కూడా యిరుకు మార్గం, విశాలమైన మార్గం కూడా ఉండొచ్చు. మొత్తం మీద అందరికీ రతి సమయంలో వారు పొందిన కామోద్రేక స్థాయిని బట్టి యోని లూజుగా అనిపించడం సహజం. ఒకటి రెండు కాన్పులతో ఇది మరీ స్పష్టమవుతుంది.

స్త్రీలు తమ యోని కండరాలను పటిష్టం చేసుకునేందుకు కీగెల్స్ ఎక్సర్‌సైజులు చేస్తే ఎంత సన్నటి పురుషాంగాన్నైనా రతి సమయంలో యోని కండరాలతో బిగపట్టగలరు.

దాని వల్ల ఇద్దరికీ సుఖం బాగా కలుగుతుంది. ఈ వ్యాయామాలు గత నెల అభిసారికలో ప్రచురించాము, చదవండి. లేదా మా **సౌష్టవం** బుక్‌లో ఉన్నాయి. చదవండి. మనుషులు లావు తగ్గడానికి, కొద్దిగా పెరగడానికి కూడా కొన్ని ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ వ్యాయామం చెయ్యాలి.

ప్రతి రోజూ విశాఖపట్నంలో మీకోసం ...

సెక్స్ - హెల్త్ కేర్

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

డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు, సెక్సాలజిస్ట్

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

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.

అంగంలో గట్టిగా ఉన్నదేమిటి?

ప్ర: ఒక పేషెంట్ అంగ స్తంభన సమస్య నిమిత్తం నా దగ్గరకి వచ్చాడు. అతని అంగం లోపల గట్టిగా ఉంది. అంగం స్తంభించినా, స్తంభించకున్నా కూడ గట్టిగానే ఉంటుందట. అతనికి నొప్పిగాని ఏమి లేదట. సెక్స్ కూడా బాగానే చేస్తున్నాడు. అతనికి ఇతరులతో సంబంధాలు కూడా లేవట. అదేమిటి? అతనికి నేనేమి సలహా ఇవ్వాలి?

జ. ఆ పేషెంటు వయుసు రాయలేదు. అతనికి అంగం లోపల గట్టి ప్రాంతం తగలడంతో పాటు అంగం వంకర కూడా ఏర్పడి ఉంటే అది పైరోనీ వ్యాధి కావచ్చు. అంగం టిస్యూలలో కొంతమేర గట్టిపడి కొల్లాజెన్ పదార్థం పేరుకుపోవడంతో ఆ గట్టి ప్రాంతం స్పర్శకు తగులుతుంది.

అతనికున్నది ఇదేనని మనం చెప్పలేం. యూరాలజిస్టు చేత పరీక్ష చేయించండి.

ప్రీమేరిటల్ కౌన్సిలింగ్ చేయండి!

నేను మీ శాశ్వత చందా దారుణ్ణి. అభిసారిక వైద్యంతో మాకు సంతానం కలిగింది. అటు తర్వాత నేను మీ కార్యాల యానికి పంపిన 9 మందిలో 7 గురికి సంతానము కలిగింది. అలా మీ పత్రిక వల్ల నాకు సంతానంతో పాటు, తృప్తి, గౌరవమూ కలిగినందుకు ఆనంద పడుతున్నాను.

ఇప్పుడు మా అమ్మాయి వయసు 22 వెళ్ళి 23 వచ్చింది. మా మేనల్లుడికే యిచ్చి చేస్తున్నాము. మేనరికాల గురించి కొంత భయం ఉన్నా పిల్లలిద్దరూ యిష్టపడ్డారు కాబట్టి, మాకూ యిష్టమే కాబట్టి, చేస్తున్నాం. మీ ఆశీర్వాదం కావాలి. ముఖ్యంగా నేను మా అమ్మాయిని, మేనల్లుడిని మీ వద్దకు పంపిస్తున్నాను. వాళ్ళిద్దరికీ పెళ్ళికి ముందు కౌన్సిలింగ్ అంటారు కదా - ఆ కౌన్సిలింగ్ చేసి పంపండి. వాళ్ళు సుఖ సంతోషాలతో ఉండాలని మా ఆశ!...

జ: సంతోషమండీ! మీలాంటి మిత్రులూ శ్రేయోభిలాషులే అభిసారికకి ఊపిరి, ఉత్సాహమూను.

మీ పిల్లలూ నేనూ సుమారు గంట న్నర సేపు అనేక విషయాలు చర్చించాం. ఆ సంగతి వాళ్ళు మీకు చెప్పి ఉంటారు. మంచి పిల్లలు - చక్కటి పరిణతీ, జీవితం పట్ల స్పష్టమైన అవగాహనా ఉన్నాయి. వాళ్ళతో మాట్లాడటం నాకూ సంతోషమైంది. వాళ్ళ సంస్కారం మీ పెంపకానికి అద్దం పడుతోంది. నిజమైన అభినందనలు మీకే!

ప్రీమేరిటల్ (పెళ్ళికి ముందు) కౌన్సిలింగ్ నిజానికి చాలా అవసరం. ఆ అవసరాన్ని మీరు గుర్తించడమే కాకుండా మీ అంత మీరుగా ముందుకొచ్చి మీ పిల్లల్ని పంపించారు.

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

ప్రేమ పెళ్ళిళ్ళు కానీండి, పెద్దలు కుదిర్చినవి కానీండి - పెళ్ళి చేసుకోబోయే యువతీ యువకులు చాలామందిలో నేటికి కూడా సెక్సుపట్ల సరైన అవగాహన, శాస్త్రీయ విజ్ఞానమూ తగినంత ఉండటం లేదు.

రోజా సెక్సు సమస్యలు అనుభ వించే తల్లిదండ్రులు కూడా తమ పిల్లలు అలాంటి పరిస్థితిలో పడకుండా వారిని విజ్ఞానవంతుల్ని చేద్దామని చూడటం లేదు. సెక్సు గురించి మాట్లాడటానికి నానా యిబ్బందీ పడతారు. మాట్లాడ దామన్నా వారికి తెలిసిందే తక్కువ. ఇంకేం చెప్తారు?

సెక్సు సమస్యల్లో అత్యధిక సమస్యలు కేవలం సెక్సు విజ్ఞానం లేకపోవడం వల్లనే వస్తున్నాయి. అంటే అవి నివారించగల సమస్యలు. అయినా వాటి సంఖ్యే మన దేశంలో ఎక్కువగా ఉంది.

అసలు పెళ్ళంటేనే రెండు వేర్వేరు కుటుంబాల నుంచి వచ్చిన వ్యక్తుల కలయిక. ఎంత చుట్టాలయినా కూడా ఒక కుటుంబ ఆచార వ్యవహారాలకీ, సంస్కారానికీ, మరో కుటుంబానికీ తేడా ఉంటుంది. ఇంక ముక్కు మొహం తెలీని కుటుంబాలకు చెందిన వారితోనైతే మరీను.

నిన్నటిదాకా అపరిచితులు నేటి నుంచి హఠాత్తుగా ఒకరికొకరు సన్ని హితంగా అవ్వాలంటే అందుకు తగ్గ నేపథ్యాన్ని కల్పించటం అవసరం. ప్రీమేరి టల్ కౌన్సిలింగ్ అందుకు చాలా దోహదం చేస్తుంది.

ప్రీమేరిటల్ కౌన్సిలింగ్‌లోకి కేవలం సెక్సు విషయాలే కాదు, ఆలుమగల

మధ్య అవగాహన, అనురాగం, అన్యోన్యత, యిచ్చి పుచ్చుకోవడం... కష్టసుఖాలని, ఆలోచనల్ని పంచుకోవడం, ఒకరికొకరు ఆసరాగా నిలవడం, ఇద్దరూ ఒకర్నొకరు సమానంగా పరిగణిస్తూ... ఒకరితో ఒకరు చర్చించి ప్రణాళికలు వేసుకోవడం, సమష్టి నిర్ణయాలు తీసుకోవడం, సరైన కమ్యూనికేషన్ పద్ధతి... ఇవన్నీ తెలియజెప్పడం ప్రీ మేరిటల్ కౌన్సిలింగ్‌లో చోటు చేసుకుంటాయి.

అలాగే సెక్సుపరంగా సాధారణంగా రాగల యిబ్బందుల్ని ఎలా నివారించుకోవాలో తెలియజెప్తాం. కుటుంబ సంక్షేమం, నియంత్రణ పద్ధతులు చెప్తాం. దాంపత్యాన్ని హాయిగా నెరపుకోవడానికి అవసరమైన సూత్రాలు తెలియజెప్తాం. సందేహాలుంటే అడిగి నివృత్తి చేస్తాము.

ప్రాథమిక వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోమని సూచిస్తాము. ముఖ్యంగా బాధ్యతని స్వీకరించడం, తప్పులుంటే అంగీకరించడం వంటి ప్రవర్తనాంశాల ప్రాధాన్యత చెపుతాము.

ఇన్నీ తెలియజెప్పడం ఒకేసారి పూర్తి కాలేకపోవచ్చు. దఫదఫాలుగా చెప్పాల్సి ఉంటుంది. ప్రీమేరిటల్ కౌన్సిలింగ్ తీసుకున్న వారి భవితవ్యం, తీసుకోని వారితో పోలిస్తే అనేక రెట్లు మెరుగ్గా ఉంటుంది.

మీరు చేసిన మంచిపనిలోని పరమార్థం మిగతా పాఠకుల దృష్టికి తేవాలని మీ లేఖ ప్రచురించాను. శుభాకాంక్షలు...!

సెక్సువల్ బ్లాక్‌మెయిల్

ప్ర : మా పెళ్ళయి 8 సం॥లు. దాదాపు అన్యోన్యంగానే ఉంటామని చెప్పాలి. అప్పుడప్పుడూ చిరచిరలూ, అలగటమూ ఉంటాయనుకోండి. మొత్తం మీద మనస్పర్థలేవీ లేవనే నా విశ్వాసం. మాకు సెక్సు సమస్యలు కూడా ఏమీ లేవు. ఉన్నది ఒక్కటే సమస్య. నా భార్య సెక్సుని అడ్డం పెట్టుకుని నాచేత తనకిష్టమైనవన్నీ సాధించుకుంటుంది. తన కోరింది నేనేమైనా చెయ్యకపోతే నాకు సెక్సులో పస్తులు... కోరకుండానే మనసు గ్రహించి ఏదైనా చెయ్యగల్గిననాడు సెక్సులో విందులు - ఇదీ మా సంసారం.

సాగినంతకాలం ఫర్వాలేదు. ఒకోసారి మరీ నా యిష్టాయిష్టాలను చంపుకుని చేయవలసి వస్తుంది. ఒకోసారి ఎందుకిలా అణిగిమణిగిఉంటున్నాను? అనిపిస్తుంది. కాని నా భార్య చాలా మంచిది. ఈ ఒక్క విషయంలో తప్ప నాకు ఎందులోనూ లోపాలు కనబడలేదు. అందుకే ఎన్నిసార్లు బాధనిపించినా మరు నిముషంలో మాములు అయిపోతుంటాను. ఆమె ఎందుకిలా ప్రవర్తిస్తుంది? ఆమెని మార్చడమెలా?

ఇంగ్లీషు టి.వి. కామెడీ షోల్లో

రిషి ఫార్మా సంస్థ ద్వారా నూతన ఔషధాలు!

Saw Maxx
స్త్రీల సంతాన సాఫల్య శక్తిని మెరుగుపరిచే న్యూట్రిషనల్ సప్లిమెంటు

Feerti-M
పురుషుల సంతానసాఫల్య శక్తిని మెరుగుపరిచే న్యూట్రిషనల్ సప్లిమెంటు

Omega 3 fatty acids
రక్తంలో ట్రైగ్లిసరైడ్లు తగ్గించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. కీళ్లనొప్పులు, ఆస్మా తగ్గిస్తుంది. పిండాభివృద్ధికి దోహదకారి. న్యూట్రిషనల్ సప్లిమెంటు

R. P. Marketing
40, Indl. Estate, Samalkot 533440

పూర్తి వివరాలకు Log on to:
www.rishiayurved.in
or www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved

ఇలాంటి సన్నివేశాలు బాగా చూపిస్తూం టారు. వాటిల్లోని స్త్రీ పాత్రలు సెక్సుని పనిష్మెంటుకీ, ప్రశంసకీ సాధనంగా ప్రయోగిస్తుంటాయి. మగవాడెప్పుడూ ఆ స్త్రీ దయాదాక్షిణ్యాల మీద ఆధారపడి ఉంటాడు. కామెడీ షో ల్లో చూసినప్పుడు ఈ సన్నివేశాలు చాలా నవ్వుపుట్టి స్తూంటాయి. కాని నిజ జీవితంలో కాదు.

చాలా మంది స్త్రీలు, కొంతమంది మగవాళ్ళు-కార్యసాధన కోసం సెక్సుని ఇలా ఆయుధం చేసుకుని వాడటానికి ప్రధాన కారణం దంపతుల మధ్య ఉండే బలాబలాల్లో తేడాయే అంటారు సైకాలజిస్టులు. బలం ఎక్కువైనా, తక్కువైనా కూడా ఇలా ఎదుటివారి అవసరాన్ని ఆసరాగా చేసుకుని తమ పనులు గావించుకోవడం జరుగుతుంది.

ఉదాహరణకి దంపతుల్లో భర్తది పైచేయి అనుకోండి. భార్య ఇష్టాయిష్టాలతో పని లేకుండా కాపురం గడిచిపోతోందనుకోండి. ఆమె తన/ నిస్సహాయతని వ్యక్తం చేసే పరిస్థితిలో లేకపోయినా.. వ్యక్తం చేసినా ఫలితం లేకున్నా.. తనకున్న ఏకైక ఆయుధాన్ని ప్రయోగించి భర్తని తనవైపు తిప్పుకొనే ప్రయత్నం చేస్తుంది

అలాగే తనది పైచేయి అయిన భర్త తన భార్య అవసరాన్ని గుర్తించ కుండా తన అవసరాల మేరకే సెక్సులో పాల్గొంటూ ఆమెని నిస్సహాయురాలిని చేస్తుంటాడు.

భార్యదే సంసారంలో పై చేయి అనుకుందాం. అప్పుడు కూడా తన అధిపత్యం కారణంగా తన యిష్టా యిష్టాల మేరకు సెక్సుని యివ్వడం, యివ్వకపోవడం జరుగుతూంటుంది.

ఇచ్చి పుచ్చుకోవడాలు(give and take) సర్దుబాట్లు (accommodation) ఉండాల్సిన చోట ఎవరో ఒక్కరివే యిష్టా యిష్టాలు, దయాదాక్షిణ్యాలు రాజ్యమేలు తూంటాయి. తమకి కోరిక ఉన్నప్పటికీ దాన్ని అణుచుకుని కార్యసాధన కోసం సెక్సుని వాడేవారి విషయం ఇది.

ఇట్లా ఒక స్త్రీ గాని, పురుషుడు గాని సెక్సుని కార్యసాధనకి ఆయుధంగా వాడుతున్నారంటే దంపతుల మధ్య రిలేషన్‌షిప్ రిపేర్ చేయాల్సిన అంశాలు ఉన్నాయని అర్థం. (పైకి ఆదర్శ దాంపత్యంలా కనిపిస్తున్నా సరే!)

లేదా సెక్సుని ఆయుధంగా వాడే ఆ వ్యక్తి మానసికంగా పరిపక్వత ఇంకా పెరగాలని కూడా అర్థం. కౌన్సిలింగ్ ద్వారా ఈ పరిస్థితులను కొంతమేరకు మెరుగు చేయవచ్చు.

ప్రస్తుతం మీరు మీ భార్యకు సరైన విధంగా మీ మనోభావాలు వ్యక్తం చేసి, దాంతోపాటు మీ విధానాలు కూడా మార్చుకుని తద్వారా ఆమెను కూడా కొంత మార్చవచ్చు.

ఆమె కోరే కోర్కెలు మీరు తీర్చేవి అయితే ఆమె మిమ్మల్ని పస్తుగా పడుకోబెట్టే అవసరం ఏర్పడకముందే వాటిని నెరవేర్చండి. (అంటే ఆమె సెక్సుని ఆయుధంగా ప్రయోగించే అవకాశం తగ్గించండి. The less she is compelled to use it, the better.

అవి మీరు తీర్చే కోర్కెలు కాన ప్పుడు... సెక్సుని దానితో ముడిపెట్టవద్దని కోరండి.... ఆమె వినకపోతే అయినా, మీరు లొంగకండి, సెక్సువల్‌గా ఆమె మిమ్మల్ని బ్లాక్‌మెయిల్ చేసి పని సాధించుకోవడం మీకు నచ్చదనీ, అది సరైనా పద్ధతి కాదనీ, ఆమె కోరిన కోర్కెల్లోని సాధకబాధకాలు యివీ.. అని విడమర్చి చెప్పండి. ఆమె వినలేదూ ? మీరు పస్తుండటానికే సిద్ధపడండి.

అక్కడ జారిపోతే ఎప్పటికీ ఆ బానిస త్వమే కొనసాగుతుంది. మీరామెకి మీ ప్రవర్తన ద్వారా అందజేయాల్సిన మెసేజ్ ఏంటంటే ఆమె కోరిక సమంజసమైనదీ మీరు తీర్చగల్గినదీ అయితే సెక్స్‌తో సంబంధంలేకుండానే మీరు తప్పక నెరవేరుస్తారని, సబబు కానిదీ, లేదా సాధ్యపడనిదీ అయితే ఏం చేసినా నెరవేర్చరనీను!

సెక్సులో పస్తుపడుకోబెట్టినా కూడా లొంగరని ఆమెకి అర్థం కావాలి. ఆడించే వారి పని ఆడేవారు ఉన్నంతవరకే !

ఆమె కోర్కెలలోని సబబును మీకు అర్థమయ్యేలా మీతో చర్చించి మిమ్మల్ని ఒప్పించుకోవడం ఆవిడ వంతు! పరస్పరం మంచి చెడుల్ని చర్చించు కోవడం ద్వారా దేన్నయినా సాధించుకో వచ్చు.

ఈ చర్చల ఫలితంగా సందర్భాన్ని బట్టి, మీ పట్టు మీరు సడలించవచ్చు, లేదా ఆమె పట్టు ఆమె సడలించవచ్చు. యిద్దరూ మధ్యేమార్గాన్ని అవలంబించ

ప్రకాశం జిల్లా
మార్కాపురంలో
అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్
డా. అవ్వారి ప్రసాద్, M.Sc .(Appl. Psychol.)
7-662-(0-26), శివాజీ నగర్, 2వ లైన్,
కంబం రోడ్,
మార్కాపురం, ప్రకాశం జిల్లా.
ఫోన్స్: 97043 43849,
96760 72244

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

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

హైదరాబాదు

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

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

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

చిగురుమామిడి

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

విశాఖపట్నం

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

వచ్చు. అప్పుడు ఒకరినొకరు బ్లాక్‌మెయిల్ చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉండదు. సరేనా?

వంగి చేస్తే నష్టమా?

ప్ర : నా వయసు 20 సం॥లు. "మే"లో పెళ్ళి జరిగింది. నాకు అంగం మెత్తబడు తోంది. పడకగదిలోకి వెళ్ళాక ఒక గంటసేపు కబుర్లాడుకొని, కొద్దిగా (నాలుగైదు) ముద్దులు పెట్టుకుని, రతిలోకి ప్రవేశిస్తాను. కొద్దిసేపటికి ఆమె మూల్గుతూ చేతులతో నా నడుమును పెనవేసుకుని, దగ్గరకు లాక్కుని గట్టిగా చేయమని మొరపెడుతుంది. అలా ఆమె దగ్గరకు లాక్కున్నప్పుడు నేను నా బరువును అరచేతుల మీద మోపుకున్నవాణ్ణి మోచేతుల మీదకు మోపుకునేటట్లు వంగవలసివస్తుంది. ఈ విధంగా "స్ట్రోక్స్" ఇస్తునప్పుడు నా "అంగం నిలువుగా" వంగుతుంది. అయినా అలాగే "స్ట్రోక్స్" ఇస్తుంటాను. కొద్దిసేపటికి "వంచి" చేయడము వల్ల (మనం మామూలుగా బయట తిరుతుతున్నప్పుడు, అంగం స్తంభించినప్పుడు డ్రాయల్లో అణిగి, మణిగి, ఎలాగయితే ఉంటుందో అలా). అంగం వెంటనే మెత్తబడుతుంది. మెత్తబడిన కొద్దిసేపటికి స్కలిస్తుంది. ఈవిధంగా మెత్తబడటము, శీఘ్ర స్కలనము జరగటము జరుగుతున్నవి. కొద్దిరోజుల్లో నా సంసారము చెడిపో తుందేమోనని భయంగా ఉందండి.

- వ.రా., తురకగూడెం

జ : మీరు ఆ విధంగా వంగి రతి చేస్తున్నందువల్లనే మీ అంగం మెత్తబడు తోందని మేము భావించటం లేదు. రతి సమయంలో మీకు తగినంత కామ ప్రేరణ లభిస్తూంటే, మీ అంగం స్ఖలించే వరకూ దృఢంగానే నిలుస్తుంది. ఫోర్‌ప్లే (ప్రణయ కళ)కి తగినంత టైం కేటాయిస్తే మీకు స్తంభనం దృఢంగా ఎక్కువసేపు నిలిచే అవకాశముంది. ఈ ప్రణయకళలో మీ భార్యకూడా చురుగ్గా మీతో సమవుజ్జీగా పాల్గొంటే మీరు మంచి స్తంభనాలు పొందగలరు.

మీరు పాటిస్తున్న రతి విధానం వల్ల అసౌకర్యం ఎదుర్కొంటున్నారు కనుక భంగిమ మార్చండి, పక్కవాటు విధానాలకీ, ఉపరతికీ పెద్దపీట వెయ్యండి. లేదా యిప్పుడు అనుస రిస్తున్న భంగిమలోనే ఆమె పిరుదుల కింద దిండుచేసి రతి చెయ్యండి.

ప్రణయకళ దగ్గర నుంచి ఎప్పుడెప్పుడు రతిలోకి దూకుదామా అని ఉవ్విళ్ళూరే మీ మనసు రతిలో ప్రవేశించేక స్ఖలించేదాకా ఆగదు. ఈ ఆతృత మీకు శీఘ్రస్ఖలనం పై కంట్రోల్ రాకుండా అడ్డుపడుతుంది.

కాబట్టి మీరు రోజూ రెండు పూటలా ప్రాణాయామం చేస్తూ, రతిలో నెమ్మదిగా స్థిమితంగా పాల్గొంటూ "స్లో" గా చేయటాన్ని ఆనందించడాన్ని అలవాటు చేసుకోండి. "స్లో సైకిలింగ్ పోటీ" అనుకోండి! మాటలతో చేతలతో కవ్వించు కుంటూంటే స్తంభనం తగ్గిపోదు.

అదేమన్నా లోపమా?

ప్ర : నా వయసు 22. నా అంగం యొక్క చర్మం చివరి భాగం, రంధ్రం దగ్గర కొద్దిగా అతుక్కుని పోయింది. గట్టిబడినప్పుడు ఎలా ఉంటుందో నా అంగాన్ని బొమ్మల ద్వారా చూపిస్తున్నాను. నేను సెక్సుకి

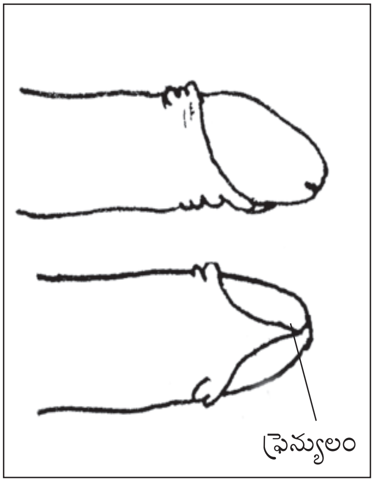
పనికొస్తానా? మా ఫ్రెండ్‌కి చూపిస్తే ఎందుకేనా మంచిది డాక్టర్ని కలు! అన్నాడు.

- పి.ఆర్, కర్నూలు

జ : మీరు పటాలు మాత్రం చాలా బాగా వేసారు. మీ పటమే ఇక్కడ ప్రచురిస్తున్నాను. మీరు చెప్పిన ఆ చర్మపు అతుకుని ఫ్రెన్యులం అంటారు. అది అందరికీ ఉంటుంది. మీరు సెక్సుకి తప్పకుండా పనికొస్తారు. ఇలాంటి కట్టుతాడు అంగశీర్షం కిందనే కాదు, మీ నాలుక కింద, పై పెదవికీ పై దంతాల చిగుళ్ళకీ మధ్యగా కూడా ఉంటుంది చూసుకోండి.

అవన్నీ సహజమైనవే. ఎటొచ్చీ ఈ ఫ్రెన్యులం అనే చర్మపు పట్టు అంగం స్తంభించినపుడల్లా అంగశీర్షాన్ని బాగా క్రిందికి వంచి వేస్తోందనుకోండి! అది సమస్య! అప్పుడు ఫ్రెన్యులమ్‌ని డాక్టర్ కత్తిరించేస్తారు. సరిపోతుంది.

'డాక్టర్ని కలు' అని మీ ఫ్రెండ్ యిచ్చిన సలహా మంచిదే! ఒకసారి చూపించుకుని సందేహం తీర్చుకోవటం లాభమే కాని నష్టం కాదు కదా!



వ్యభిచారిలాగ వాడుకుంటున్నాడు!

ప్ర : నాకు వివాహం జరిగి 5 సం॥లు అయినది. మాది మేనరికం. అప్పటి నుండి ఇప్పటివరకు నాపైన నా భర్త ప్రేమాభిమానాలు చూపించలేదు. పగటిపూట అస్సలు మాట్లాడడు. రాత్రి తన అవసరం తీర్చుకుని గుర్రుపెట్టి నిద్రపోతాడు.

ఇదే విధంగా 5 సం॥ల నుండి కొనసాగుతోంది. నేను మానసికంగా బాగా కృంగిపోతున్నాను. అత్తమాట వేదవాక్కు. ఎదురు చెప్పలేడు. నన్ను ఒక వ్యభిచారిలాగ వాడుకుంటున్నాడు.

ప్రేమ లేని మనిషితో ప్రేమను పంచుకునేందుకు నేను అంగీకరించడం లేదు. తనలో మార్పు వస్తుందని ఇప్పటి వరకు ఎదురు చూసాను. ప్రయోజనం లేకుండా పోయింది.

ఈమధ్య నాకు ఒక వ్యక్తితో పరిచయం ఏర్పడింది. నా బాధలన్నీ చెప్పుకున్నాను. మనమిద్దరం స్నేహం చేద్దామన్నాడు. ఒకవేళ నేనూ, అతనూ తొందరపడితే తప్పేమిటి? సలహా చెప్పగలరు.

-ఎస్., అమలాపురం.

జ : "స్వర్గంలో జరిగిన పెళ్ళిళ్ళు" కొన్ని యిలాగే ఉంటున్నాయి. వ్యక్తిత్వాలు, మనసులు ఏకీభవించకుండా ఉన్న యాంత్రిక దాంపత్యాల్లో మీలాగే ఎందరో నిస్పృహకి, వేదనకి గురికావాల్సి వస్తోంది.

అయితే యిదివరకటిలా పెళ్ళి చేసుకున్నాక యిష్టమో కష్టమో చచ్చినట్లు పడుండాలనే అభిప్రాయంలో ఎవరూ ఉండటంలేదు.

అవసరం లేదు కూడా!

పెళ్ళిళ్ళు ఏర్పరిచినది కాస్తంత కూడూ గుడ్డకోసమే కాదు కదా! ఆదరాభిమానాలు లేనిచోట, వేధింపులు, బాధలు మోతాదు మించి ఉన్నచోట బలవంతంగా కాపురం చేయాల్సిన పనైతే లేదు.

మీ భర్తనుండి విడిపోయి, మీకు ప్రేమను పంచి యివ్వగల మరో మనిషితో మీరు జీవితం పంచుకోవాలనుకుంటే మేమా అభిప్రాయాన్ని నిరుత్సాహపరచబోవటంలేదు.

కాని అదేదో చట్టబద్ధంగా చేస్తే మీకూ, మీ సంతతికీ రక్షణ, గౌరవం ఉంటాయి. మీరు అతనితో వైవాహిక బంధం ఏర్పరచుకోకుండా కేవలం లైంగికబంధం, ప్రేమబంధం మాత్రం పంచుకుంటే అది మీ శేష జీవితానికి గొడ్డలిపెట్టు అవుతుందని మాత్రం చెప్పక తప్పదు.

అలాంటి పరిస్థితుల్లో మీరు అతనికి స్నేహితురాలుగా మిగలరు...ఇంకేదో అవుతారు జాగ్రత్త!! ✤

Sex Q&A

Get answers for your sex questions through

www.Lybrate.com/doctor/poosha

Online and Video consultation
also available!

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

సంతానం కలగని
పురుషుల కోసం...
ITOPHER-n
పురుషుల్లో వీర్యకణాల సంఖ్య,
మొటిలిటీ, మార్ఫాలజీ మెరుగుపరిచి,
సాఫల్యతా లోపాన్ని సరిచేసేందుకు
సాటిలేని ఔషధం!
(Contains Natural
d-alpha-tocopherol 200 mg)
" VITOPHER-n "
సూచనలు:
• వీర్యకణాల సంఖ్య, చురుకుదనం తక్కువ ఉన్నా; వికృత కణాలు (నిర్మాణంలో దోషాలున్నవి) ఎక్కువ ఉన్నా వైటోఫెర్-ఎన్ సమర్థవంతంగా మెరుగుపరుస్తుంది.
• కణాల సంఖ్య, కదలిక బాగా తక్కువ ఉంటే వైటోఫెర్-ఎన్‌తో పాటు మరికొన్ని మందులు వాడాలి.
• వెరికోసీల్ వంటి సమస్యలుంటే ముందుగా వాటికి చికిత్స జరగాలి.
• హైపోగొనాడిజమ్ వంటి కేసుల్లో పరిస్థితి ఆశాజనకంగా ఉంటే హార్మోనులతో పాటు దీనినీ వాడిస్తే ఫలితం ఉంటుంది.
RISHI PHARMA MARKETING
40 Indl. Estate, SAMALKOT 533 440