అభిసారిక

www.abhisarika.in

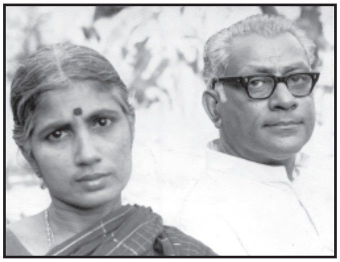
ISSN 0979-9789
సెప్టెంబర్ 2015
రు. 12

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

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

సంతానం లేనివారికి సలహాలు

సైకాలజీ విషయాలు



మార్గదర్శకులు: కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

ఎడిటర్ : డా పూషా
Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ :
పద్మావతి,
క్రాంతికార్

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 66
సంచిక : 9
సెప్టెంబరు 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...

- ❖ మూడ్స్ మారిపోవడానికీ బహిష్టుకీ సంబంధం ఏమిటి? 3
- ❖ సంతాన సాఫల్యత: గర్భాశయంలో దోషాలుంటే...? 4
- ❖ ఈ కోడ్ లాంగ్వేజ్ మీకు తెలుసా? 7
- ❖ స్థూలకాయులకు సెక్సు సలహాలు 10
- ❖ కామవాంఛ పురుష హార్మోను చికిత్సవల్ల పెరుగుతుందా? 13
- ❖ సెక్సుకి మేలు చేసే యోని ఆసనం 15
- ❖ స్ట్రెస్ సెక్సుని ఏవిధంగా దెబ్బతీస్తుంది? 16
- ❖ స్త్రీ పురుషుల్లో కామం అత్యధికంగా వయసులో ఉంటుంది? 18
- ❖ సెక్స్ అపీల్ కావాలంటే? 20
- ❖ ఎదుటివారి కళ్ళతో చూడండి - క్రాంతికార్ 21
- ❖ హాస్యం అత్యవసరం! - క్రాంతికార్ 25
- ❖ ఏమిటి మీ సమస్య? - క్రాంతికార్ 27
- ❖ అడగండి చెబుతాను - డా. పూషా 29-40

అనుద్వేగకరం వాక్యం
సత్యం ప్రియహితం చ యత్
స్వాధ్యాయాభ్యసనం చైవ
వాఙ్మయం తవ ఉచ్యతే ॥

ఇతరులని బాధపెట్టనివి, సత్యములైనవి, మంచి కోరేవి, సంతోషపెట్టేవి... ఇలాంటి పలుకుల్నే పలకడం, వేదాధ్యయనం చేయటం - వీటిని వాక్ రూపమైన తపస్సు అంటారు.

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
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
కామేశ్వరి కథ	రు. 30
పిల్లల పెంపకం	రు. 30

కావలసినవారు పుస్తకాలకు ఆర్డరిస్తూ
వాటి ఖరీదు ఎడ్వాన్స్‌గా పంపాలి.
పుస్తకాలు పోస్టు ఖర్చులకు
వి.పి.పి.గా పంపబడతాయి.

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

FREE!

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

అయితే... రు.600 మనియార్డరు చేసి అభిసారికకు 5 సం.ల చందాదారునిగా చేరండి! రు. 400/-లు విలువైన మా ప్రచురణలు (మీరు కోరినవి) ఉచితంగా ఇస్తూ పోస్ట్ ఖర్చులకు వి.పి.పి. గా పంపుతాము.

లేదా లిస్ట్-1 లోని పుస్తకాలు మీకేమి కావాలో అవే ఆర్డరివ్వండి. ఒక్క పుస్తకమే ఆర్డరిచ్చినా స్వీకరిస్తాం. అంతే విలువ గలిగిన లిస్టు-2 లోని బుక్కు, లేదా సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పత్రికలు ఉచితంగా పొందండి. (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 28)

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

నెలసరికి, మూడ్స్ మారిపోవడానికి సంబంధం

శ్రీమతి సి. రెండ్రోజుల్నుంచి పలకరిస్తే చాలు చిరాకు పడిపోతున్నారు. అయిందానికీ కానిదానికీ విసుక్కోవడమే. పిల్లలమీద భర్త మీద ఊరికే అరుస్తున్నారు. ఒకోసారి మూడీగా ఉంటున్నారు. ఎవరితోనూ మాట్లాడరు. పలకరిస్తే చాలు గయ్యిమంటారు.

★ ★ ★

బహిష్టుకి సుమారు 7-10 రోజుల ముందు కొంతమంది స్త్రీలు రకరకాల ఇబ్బందులకి లోనవుతుంటారు. రొమ్ముల్లో బరువు, నొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం, ఒంట్లో నీరు పట్టినట్టుండటం, చిరాకు, కోపం, పార్శ్వ నొప్పి, నిద్రలేమి, మూడ్స్ ఆఫ్ అవటం, విచారం, తటాలున కోపం రావడం... ఇలా రకరకాల లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. దాన్ని ప్రీమెనుస్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ (PMS) అంటారు.

దీనికన్నా ఒకమెట్టు ఎక్కువైన బుతు సంబంధ సమస్యే మరొకటుంది- PMDD, ప్రీమెనుస్ట్రువల్ డిస్ఫోరిక్ డిజార్డర్ అని! దాన్ని PMS లోనే తీవ్రరూపంగా పరిగణిస్తుంటాము. ఇది బహిష్టుకి వారం ముందు మొదలవు తుంది. బహిష్టు పూర్తయ్యే సరికల్లా పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. ఈ సమస్యకి ప్రధాన లక్షణాలు తీవ్ర విచారం, ఆందోళన, తేలిగ్గా చిరాకు పడిపోవడం, మూడ్స్ మారిపోతూండడమూ, కోపతాపాలూను! ఇవికాక ఇంతకుముందు చెప్పినట్టు నిద్ర పట్టకపోవడం, రొమ్ముల్లో నొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం, దేనిమీదా ఏకాగ్రత లేకపోవడం లాంటివి కూడా తోడుగా ఉంటాయి.

PMS కీ, PMDD కీ శారీరక అవస్థలు, లక్షణాలూ ఒకేలా ఉంటాయి కాని PMDD లో మానసిక లక్షణాలు PMS కంటే ఎక్కువగా ఉంటాయి. PMS గల స్త్రీలు ఓ మాదిరి నిర్లిప్తత, విచారాలకు లోనైతే PMDD గల స్త్రీలు తీవ్ర విచారానికి, ఒకోసారి ఆత్మహత్య ఆలోచనలకీ లోనవుతారు. లేదా ఎవరినైనా చంపేద్దామన్న ఆలోచనలూ వస్తాయి.

అయితే ఇదేమీ తీవ్రమైన మానసిక వ్యాధి కాదు. గతంలో డిప్రెషన్ చరిత్ర కలిగిన వాళ్ళకి PMDD వచ్చే అవకాశం అధికంగా ఉంటుంది.

అలాగే PMDD కలిగిన స్త్రీలు ముట్లుడిగేక డిప్రెషన్‌కి లోనయ్యే అవకాశాలు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. బహిష్టుల వుతున్న స్త్రీలలో నూటికి 5మంది PMDD కి లోనవుతుంటారు.

భార్య చిరాకుకి, కోప తాపాలకి లోనవుతుంటే భర్త, పిల్లలు, ఇంట్లో వాళ్ళూ - అందరూ అర్థం చేసుకుని సహకరించడం చాలా అవసరం. భర్త కూడా గొంతు పెంచినా, తగాదా పెట్టుకున్నా ఇలాంటి స్త్రీల పరిస్థితి చాలా విషమిస్తుంది.

కొందరికి యాంటిడిప్రెసెంట్ మందులు అవసరపడతాయి. అవి డిప్రెషన్‌ని తగ్గిస్తాయి. వైటమిన్లు కూడా కొంత హెల్ప్ చేస్తాయి! ఆ 7-10 రోజుల్లోనూ కాస్త ఉప్పు తగ్గించడం, రోజూ చిన్నగా వ్యాయామం చెయ్యడం, బి-కాంప్లెక్సు మాత్రలు వాడటం వల్ల మరికొంత తేలికవుతారు. ★

అభిసారిక

బంపర్ ఆఫర్ !!

కవలం ఇద్దరు నూతన పాఠకులకు అభిసారికను పరిచయం చేసి వారిచే సం॥ర చందా కట్టించండి. ఇద్దరికీ కలిపి సం.ర చందా గా రు.288 కి బదులుగా రు.188 చెల్లిస్తే చాలు. అనగా (రు.100 (35%)) **బంపర్ తగ్గింపు!! ప్రతిగా మీకు ఒక సం. చందా గాని, రు.100 విలువ చేసే మా ప్రచురణలు కాని, రు. 100 విలువైన రిషిఫార్మా ఔషధం గాని ఉచితం. ఇలా మీరు ఎందరినైనా చేర్పించవచ్చు. ఆఫర్ ఆఖరు తేదీ: అక్టోబర్ 31, 2015.**

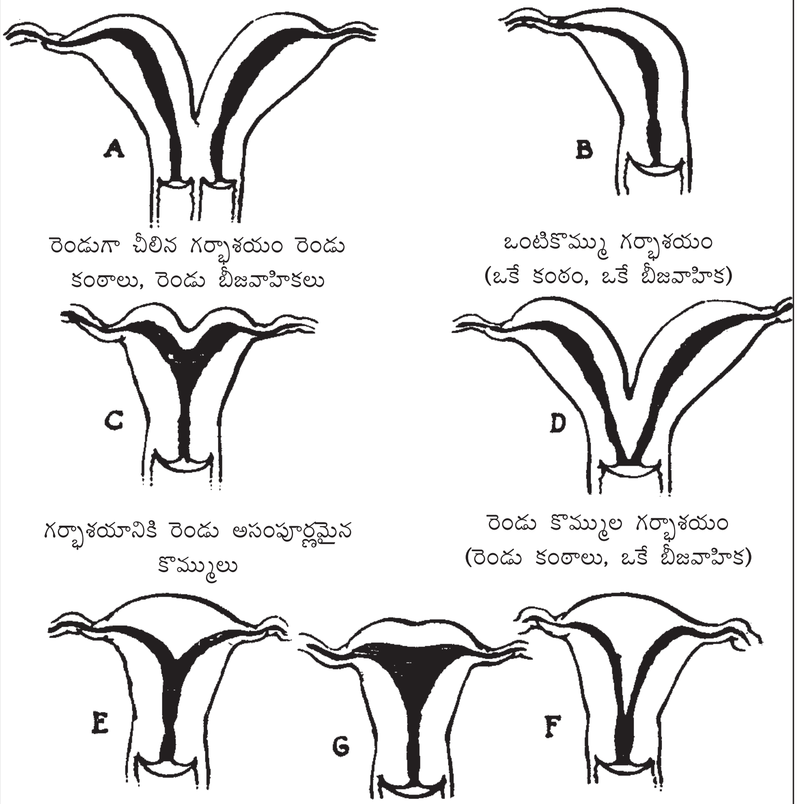
గర్భాశయంలో దోషాలుంటే...

గర్భాశయంలో దోషాల వల్ల సంతానం కలగకపోవటమనేది మిగతా కారణాలతో పోలిస్తే తక్కువే అని చెప్పవచ్చు.

గర్భాశయం అంటే బోర్లించిన కూజాలా ఉన్న ఒక కండరాల సంచీ, అంతా కలిపి ఇది సుమారు మూడున్నర అంగుళాల పొడవూ, రెండున్నర అంగుళాల వెడల్పూ, ఒకటిన్నర అంగుళం మందమూ ఉంటుంది. గర్భాశయం గోడ 1-2 సెం.మీ. (అరంగుళం) లావు ఉంటుంది.

దీని గోడలో 3 పొరలుంటాయి. అన్నిటికన్నా పై పొర గర్భాశయపు టిస్యూలకి రక్షణ ఇస్తుంది. మధ్య పొర కండరపు పొర. ప్రధానంగా కనిపించేది ఇదే ! ఇంక లోపలి పొరని ఎండోమెట్రియం అంటారు. దీనికే పిండం నాటుకుని శిశువుగా పెరుగుతుంది.

పుట్టుకతో వచ్చే కొన్ని గర్భాశయ దోషాలు



A: రెండుగా చీలిన గర్భాశయం రెండు కంఠాలు, రెండు బీజవాహికలు

B: ఒంటికొమ్ము గర్భాశయం (ఒకే కంఠం, ఒకే బీజవాహిక)

C: గర్భాశయానికి రెండు అసంపూర్ణమైన కొమ్ములు

D: రెండు కొమ్ముల గర్భాశయం (రెండు కంఠాలు, ఒకే బీజవాహిక)

E: గర్భాశయంలో చిన్న అడ్డుగోడ

G: విల్లు ఆకారంలో గర్భాశయ శరీరం

F: గర్భాశయాన్ని నిలువుగా చీల్చే అడ్డుగోడ

ప్రతి నెలా ఈ ఎండోమెట్రియం పొర కొత్తగా తయారవుతుంది. బహిష్టు ఆగిపోయిన నాటి నుంచీ 15 రోజుల పాటు రోజు రోజూ ఈ పొర పెరిగి పెద్దదవుతుంది. ఒకవేళ గర్భం రానట్లయితే అప్పటినుంచి క్షీణించటం మొదలుపెట్టి సుమారు 28వ రోజు నాటికి శిథిలమై కొత్త రక్తంతో కలిసి బహిష్టు రూపంలో కొట్టుకుపోతుంది.

గర్భాశయం నిండుగా రక్తనాళాలు అల్లుకుని ఉంటాయి. గర్భం ధరించినప్పుడు ఆ గర్భస్థ శిశువుకి ఆహారం అందించేవీ, ఆ శిశువుకి ప్రాణవాయువుని అందించి మలిన వాయువుని బయటకు తీసుకుపోయేవీ యివే !

గర్భాన్ని ధరించి భరించే

అవయవం గర్భాశయమే. ఇది సరిగా ఉంటేనే స్త్రీ గర్భం ధరించటమూ, ఆ గర్భం నిలబడి పండంటి బిడ్డ పుట్టటమూ జరిగేది.

అన్ని అవయవాలకీ దోషాలున్నట్టే గర్భాశయంలో కూడా ఉంటాయి. వాటి స్వరూప స్వభావాలనీ, తీవ్రతనీ బట్టి సంతానం కలిగేదీ కలగనిదీ ఆధారపడుతుంది.

కొందరికి గర్భాశయం అసలే ఉండదు.

కొందరికి గర్భాశయ **నిర్మాణంలో దోషాలు**ంటాయి.

కొందరికి దాని పని తీరులో దోషాలుంటాయి.

కొందరిలో వ్యాధులు, కొయ్య కండలు మొ॥వి సోకుతాయి.

ఆయా దోషాలు కొన్నిటిని చికిత్స ద్వారా నయం చేస్తే సరిపోతుంది. కొన్నిటికి చికిత్సే ఉండదు.

లోపలిపొర దోషాలు

అన్నిటికన్నా లోపలిపొర (ఎండో మెట్రియం) కి వ్యాధి సోకితే పిల్లలు పుట్టకపోవచ్చు.

ఎబార్షను, D&C ఆపరేషను, గనేరియా వ్యాధి వంటి వాటి వల్ల ఎండోమెట్రియం వ్యాధిగ్రస్త మయ్యే అవకాశం ఉంది.

సాధారణంగా బహిష్టుతో ఈ వ్యాధులు కూడా కొట్టుకుపోతూం టాయి. ఇది ఎక్కువ కాలం నిలవని వ్యాధుల సంగతి. అలాంటి వ్యాధులు చికిత్సకి తేలిగ్గా లొంగుతాయి.

దీర్ఘవ్యాధులు

ఎండోమెట్రియంకి టి.బి. సోకవచ్చు. ఛాతీ ఎక్స్-రేలు, ఎండోమెట్రియల్ బయాప్సీ, ఋతుస్రావం కల్చర్లు - వీటి వల్ల గర్భాశయపు టి.బి. ఉనికి తెలుస్తుంది.

చాలా దేశాల్లోని పేద కుటుంబాల స్త్రీలలో సంతానం కలగకపోవడానికి టి.బి. పెద్ద పాత్రే వహిస్తోంది. టి.బి. వల్ల సాధారణంగా గొట్టాలు మూసుకుపోవడం కాని, పనితీరు పాడవటం కాని జరిగి సంతానం కలగదు.

ఫలానా అని చెప్పలేని Non-Specific బాక్టీరియాల వల్ల కూడా ఎండోమెట్రియల్ వ్యాధి (ఎండో మెట్రైటిస్) సోకవచ్చు. దీర్ఘ కాలిక వ్యాధుల ఉనికి తెలియాలంటే బహిష్టయిన 10-14వ రోజుల్లో ఒక రోజున క్యురెట్‌జి (D&C) చెయ్యాలి.

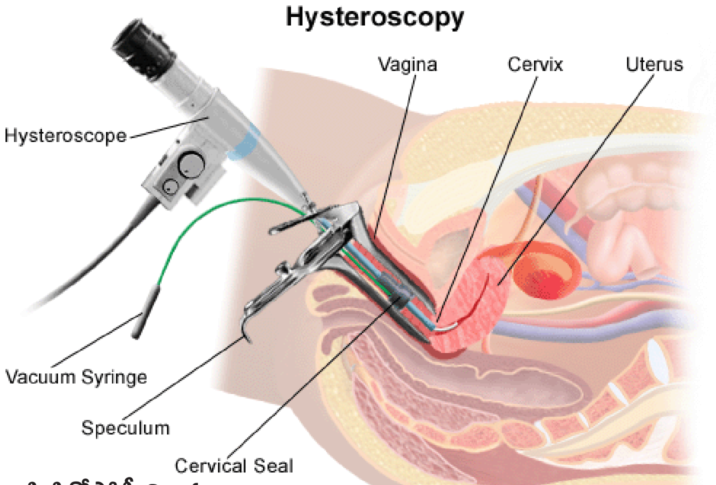
గర్భాశయంలో సాధనాలు (లూప్, కాపర్-టి వగైరా) ఉండటం వల్ల కొందరికి ఎండోమెట్రియం వ్యాధిగ్రస్తమ వుతుంది.

కొందరిలో T. మైకోప్లాస్మా అనే జీవి వల్ల ఎండోమెట్రియం జబ్బుకి లోనై పదే పదే గర్భస్రావాలవుతాయి. దీన్ని డాక్సీసైక్లిన్ చికిత్సతో నివారించవచ్చు.

అడ్డుపొరలు

అరుదుగా కొందరి గర్భసంచి లోపల అడ్డుపొరలు నాచుపొరల్లా ఏర్పడతాయి. డెలివరీ అయ్యేక కాని, ఎబార్షనయ్యేక కాని డాక్టర్లు గర్భసంచి క్లీన్ చేసిన దరిమిలా “కొద్ది”మందిలో ఇలా గర్భాశయం లోపల గట్టిపొరలు కడతాయి.

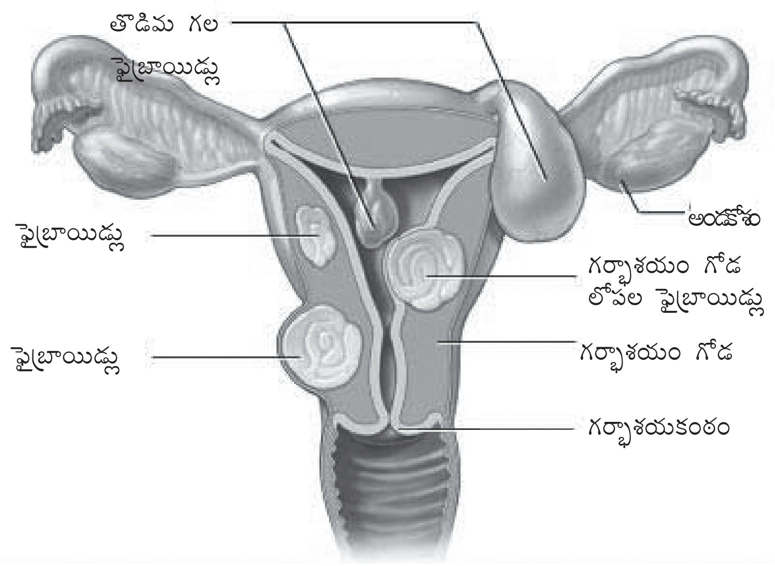
డయాగ్నోస్టిక్ D&C పరీక్ష వల్ల, గర్భాశయపు టి.బి. వల్ల, సిజేరియన్ ఆపరేషన్ తరువాత, ఇతర గర్భాశయపు ఆపరేషన్ల వల్ల కూడా



హిస్టిరోస్కోపీ విధానం

కొందరిలో ఇలా జరుగుతుంది. ఫలితంగా గర్భం కలగదు. వచ్చినా నిలవదు. ఋతు స్రావం అత్యల్పంగా జరుగుతుంది లేదా బహిష్టు ఆగిపోవచ్చు.

HSG అను ఎక్స్‌రే ద్వారా దీని ఉనికిని గుర్తుపట్టవచ్చు. హిస్టిరోస్కోపీ ద్వారా నిర్ధారణ అవుతుంది. ఈ పొరల్ని లేజరు ద్వారా తొలగించి ఎస్ట్రోజెన్ చికిత్స చేస్తే మళ్ళీ గర్భం వస్తుంది.



కంతులు, బంతులు, ట్యూమర్లు

గర్భాశయం లోపలి ఖాళీ ప్రదేశం లోనూ, గోడ లోపల బంతులు (ఫైబ్రాయిడ్‌లు) ఏర్పడినా -

గర్భాశయకుహరంలో కంతులు (పాలిప్‌లు) ఏర్పడినా -

ట్యూమర్లు, కేన్సరు ఏర్పడినా -

గర్భం రావడం కష్టమవుతుంది. D&C, బయాప్సీ, HSG, H-Scopy పరీక్షల్లో వీటిని గుర్తిస్తారు.

పాలిప్‌లను D&C సమయం లోనూ, హిస్ట్రోస్కోపీ ద్వారానూ తొలగించవచ్చు. ఫైబ్రాయిడ్ లకు ఆపరేషన్ అవసరం.

ఎండోమెట్రియం పొర పెద్దదయి నట్టయితే ప్రోజెస్టిరాన్ చికిత్స చెయ్యాలి.

కేన్సరుకి దీర్ఘకాలిక చికిత్స అవసరపడుతుంది.

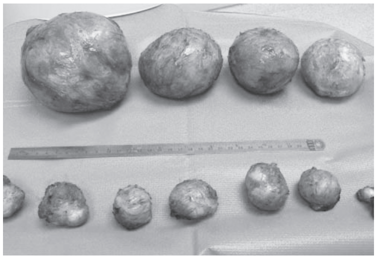
అయితే ఈ చికిత్సల అనంతరం ఎంత మందికి సంతానం కలుగుతుం దనేది స్పష్టం కాలేదు.

ఫైబ్రాయిడ్లు ఉంటే గర్భం రావడం కష్టం కాదు. కాని నిలవడం కష్టం. ఫైబ్రాయిడ్‌ల సంఖ్య, సైజు, వాటి స్థానం బట్టి గర్భం రావడం, రాకపోవడం, నిలవడం, పోవడం ఆధారపడతాయి.

గర్భాశయ నిర్మాణంలో దోషాలు

పుట్టుకతో వచ్చే అనేక గర్భాశయ నిర్మాణ దోషాలున్నాయి. పటంలో చూడండి.

గర్భాశయం సంపూర్ణం గానో, పాక్షికంగానో రెండుగా విభజించబడటం, ఒకే కొమ్ము కలిగి ఉండటం, గర్భాశయం మధ్యలో నిలువుగోడ ఉండటం, గర్భాశయ కంఠంలో నిలువుగోడ ఉండటం లాంటి ఈ అవరోధాల వల్ల గర్భం రావడం, నిలవడం కష్టమవుతుంది.



(గర్భాశయ కంతులు వివిధ సైజుల్లో...)

నూటికి సుమారు 2-6 మందిలో ఈ దోషాలు అవుపిస్తాయి.

చివరగా....

గర్భాశయ దోషాలు పైకి కనబడవు. ప్రత్యేక పరీక్షలకే దొరుకుతాయి. కనుక సంతానం కలగని వారికి కొద్ది కాలం చికిత్స వల్ల ఫలితం లేకపోతే ఎక్కువ సమయం వృధా చెయ్యకుండా ఇతర పరీక్షలతో పాటు గర్భాశయ పరీక్షలు కూడా వెంటనే జరిపించాలి. ✻

ఈ కోడ్ లాంగ్వేజ్ మీకు తెలుసా?

పూర్వకాలంలో రిపుంజయుడనే మహారాజు మహిష్మతి అనే నగరాన్ని పరిపాలిస్తూ ఉండేవాడు. అసలే అందగాడు; దానికి తగ్గట్టు కుబేరుడికున్నంత సంపద ఉంది; బుద్ధికి బృహస్పతి లాంటివాడు. శౌర్యం చెప్పనే అఖర్లేదు. ప్రజారంజకంగా పరిపాలిస్తూ వుండేవాడు.

అతని అందాన్ని, ప్రతాపాన్ని, సంపదల్నీ చూస్తే ఎవరికైనా కన్ను కుడుతుంది. అందుకేనేమో నలుగురు రాచకన్నెలు ఆయన్ని చూసి ఒహటే మోహపడిపోయారు. కన్ను కుట్టి కన్ను కొట్టారో ఏమో ఆ నలుగురు రాణులతోనూ రిపుంజయ మహారాజు కులాసాగా గడుపుతూ వారిలో వారికి ఏ విధమైన మచ్చరం రాకుండా చూసుకొనేవాడు. అందుకైనా కావచ్చు; ఇంకెందుకయినా కావచ్చు. ఆ నలుగురు రాణులూ అక్కచెల్లెళ్ళ కన్నా ఐకమత్యంగా ఉండేవారు.

అలా ఐకమత్యంగానే ఆ నలుగురూ గర్భవతులయి రాజుగారిని నాలుగు వైపుల నుంచీ సంభ్రమాశ్చర్యాలతో ముంచెత్తి వేశారు. ఉప్పొంగి పోయి ఆ మహారాజు చొప్పున్న వేడుకల్నీ ఏర్పాటు చేయించాడు. ఇక రాచకార్యాలన్నిట్నీ ఆ మట్న మంత్రిగారికే వొదిలేసి తన నల్గురు భార్యల్నీ పట్టుకు కూర్చున్నాడు.

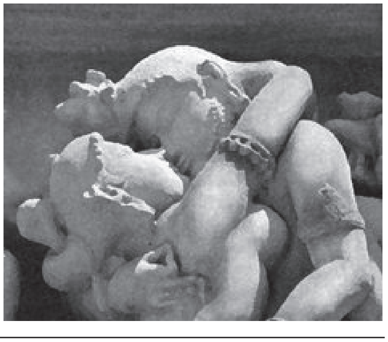
తొమ్మిది నెలలూ నిండేసరికి పెద్దభార్య కళావతీదేవి పండంటి కొడుకును కంది. ఆ వార్త ఊరంతా ప్రాకింది. విన్న వాళ్ళంతా ఆ ఊరికి ఆ ఒక్కడే మగబిడ్డ అయినట్లు ఉప్పొంగి పోయారు. మర్నాడు రెండవ భార్య ఇందుమతీదేవి కూడా మగబిడ్డను కనేసింది. దానితో అందరి ఉత్సాహమూ రెండింతలయింది. ఆ మర్నాడు మూడవ భార్య రత్నావతీదేవి మగబిడ్డను గని ఉత్సాహాన్ని మూడింతలు చేసింది. నాల్గవ రోజున నాల్గవ భార్య మాలాదేవి కూడా మగబిడ్డనే కని ఉత్సాహాన్ని నాల్గింతలు చేసింది. దానితో ఆ దేశం నాలుగుదిక్కులూ ఆవేశంతో దద్దరిల్లాయి.

రాజుగారు రోజురోజుకూ పొంగి పోయాడు. ఊరంతా బాణాసంచాతో వెలిగిపోయింది. పండితులు శ్లోకాలే చదివారో, పామరులు నాట్యాలే చేశారో, నటులు నాటకాలే వేశారో- పానశాలలు, గానశాలలు, భామశాలలు పసందు చేశాయి.

ఆ నల్గురు పిల్లలూ తమ తల్లిదండ్రుల అందంతో పోటీపడ్డారు. అందుకే ఆ రాజు అజయుడూ, విజయుడూ, సూర్యుడూ, చంద్రుడూ అని ఆ నలుగురికీ నామకరణం చేశాడు.

తమ తల్లుల ఉన్నత ఉరోజాల మధ్య ఊయ్యాలలూగుతూ పెరిగి, అంతఃపురమంతా ప్రాకి, తమ తేజస్సూ, ఓజస్సూ అందరి కళ్ళల్లోపడేలా వెలుగొందారు.

పదిహేనేళ్ళు వచ్చేసరికి గొప్ప గొప్ప



విద్వాంసుల్ని రప్పించి సమస్త శాస్త్రాలలోనూ వాళ్ళని నిష్ణాతుల్ని చేయించాడు రాజు. ఆన్వీక్షకి, వార్తా శాస్త్రం, నీతి శాస్త్రం, అర్ధ శాస్త్రం, ధనుర్విద్య, సేనా నాయకత్వం, సైనిక వ్యూహాలు, యుద్ధతంత్రం, దండనీతి, అశ్వారోహణ, గజారోహణ, రథారోహణాది విద్యలన్నీ వారు కుశాగ్రబుద్ధితో నేర్చారు. వ్యాయామంతో తమ శరీరాల్ని ఉక్కు ముక్కలుగా చేసుకున్నారు.

వాళ్ళకి పదహారేళ్ళు నిండేసరికి రాకుమార్తెల ఆహ్వానపత్రాలు రావటం ప్రారంభించాయి. ఏ రాజకుమార్తో తన స్వయంవరానికి రమ్మని కబురంపుతుంది. మొదటి ఆహ్వానం స్వయంప్రభ నుంచి వచ్చింది. ఆమె సౌందర్యఖని, సంగీత సాహిత్యాలలో మణి. రాజు సందేహంలో పడ్డాడు. తన కొడుకులు నలుగురూ సమవయస్కులు. ఎవరిని పంపాలి? ఎవర్ని ఆమె వరించినా ముగ్గురు నిరాశాహతులు కాక తప్పదు.

...అని ఆలోచించి ఈ ఆహ్వానాన్ని తిరస్కరించి తన నలుగురు కొడుకులకూ ఒకే ముహూర్తాన పెండ్లి జరిపించ దలచాడు. అందుకే ఆయన చొప్పన్న దేశాల రాచ కన్నెల ఫోటోలను తెప్పించి, వారి సౌష్టవాలను, సౌందర్యాన్ని బేరీజు వేశాడు. వారి గుణగణాల గురించి వాకబు చేయించాడు. చివరకు నలుగురు కన్నెల చిత్రాలను ఎన్నుకుని వాళ్ళను తనకు కోడళ్ళుగా చేసుకోవాలని నిర్ణయించాడు.

అందులో ఎవర్ని ఎవరికి భార్యగా చేయటమన్న ప్రశ్నవచ్చింది. ఒక్కొక్క ఆమె ఫోటోను తతిమ్మా నలుగురి ఫోటోలప్రక్కా ఒక్కొక్కసారి భార్యగా పెట్టి చూశాడు. అయినా నిర్ణయించలేక పోయాడు.

తిన్నగా పెద్ద భార్య దగ్గరకు తీసికెడితే ఆమెకు నచ్చిన చిత్రం ఒకటి తీసుకుంది.

మిగిలిన మూడింటినీ రెండవ భార్య దగ్గరకి తీసికెడితే నాల్గవ ఫోటో ఏదని అడిగింది.

పెద్ద భార్య కళావతి ఎంచుకుని తీసుకున్నదన్నాడు రాజు.

“అయితే ఈ ఫోటోలు నాకెందుకు? మీ పెద్దకొడుక్కే పెళ్ళి చేసుకోండి. నా కొడుక్కు పెళ్ళే అక్కర్లేదు'' అన్నది.

మొత్తం మీద మిగిలిన ముగ్గురు రాణులూ మూతిముడిచారు. అందరూ తాము చూడని కళావతి కోడలినే తమ కొడుక్కి వధువుగా ఎంచుకొన్నారు.

దీనితో రాజుకు ప్రాణసంకటమయింది. కొడుకు పెళ్ళి పేరు చెప్పి భార్యల ఐకమత్యం నశించేలా కన్పించింది.

రాజు ఆలోచించి తన నలుగురి కొడుకుల్నీ పిలిచి దేశాటనం చెయ్యమన్నాడు. ఎవరికి తగిన కన్యను వారు వరించి వివాహం చేసుకోమన్నాడు.

నాన్నగారి ఆజ్ఞను శిరసావహించి ఆ నలుగురు సోదరులూ గుఱ్ఱాల మీద దేశాటనం ప్రారంభించారు. కొంత కాలానికి చైత్రరథం అన్న నగరానికి చేరుకున్నారు.

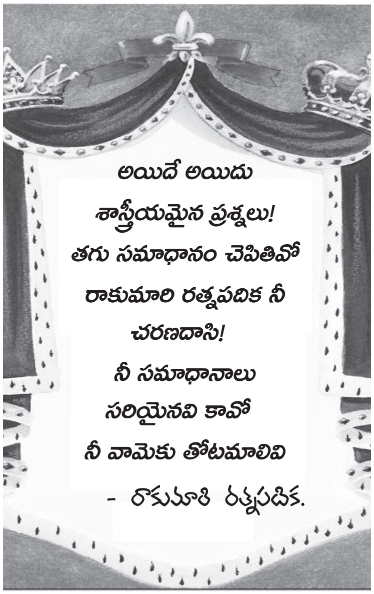
అది చాలా అందమయిన ఊరు; ఎన్నెన్నో వింతలూ, విడ్డూరాలూ ఉన్నాయని విన్నారు. అందుకే ఉన్నారు.

అన్న ప్రయాణపు బడలికతో సత్రంలోనే ఉంటే ఊరు చూచివస్తామని ముగ్గురు తమ్ముళ్ళూ బయలుదేరారు.

సాయంత్రం అయింది. అయినా తమ్ముళ్ళు తిరిగి రాకపోయేసరికి అజయుడు తల్లడిల్లాడు. తెల్లవారితే రాకపోతారా-అనుకున్నాడు. తెల్లవారింది కాని వాళ్ళు రాలేదు. ఆ మధ్యాహ్నం దాకా చూశాడు. అయినా ప్రయోజనం లేదు. ఏదో కొంప మునిగిందని భావించి తానూ ఊళ్ళోకి బయలుదేరాడు. వీధివీధినీ గాలించాడు. సందు సందునా వెతికాడు. ఎక్కడా తమ్ముళ్ళు కనబడలేదు.

కాని ఒక మహాభవనం కనిపించింది. ఆ భవన నిర్మాణ కౌశలాన్ని మెచ్చుకుంటూ క్షణం గుమ్మంకేసి చూశాడు. చలువరాతి మీద బంగారపు అక్షరాలతో

ఒక ప్రకటన కనిపించింది.



ఈ ప్రకటన చూసేసరికి అజయు డాశ్చర్యపోయాడు. అయిదే అయిదు శాస్త్రీయమయిన ప్రశ్నలా? వాటికి సరియైన సమాధానం చెప్ప గల వాళ్ళే లేరా? -నా తమ్ముళ్ళుగాని ఈ వ్యవహారంలో చిక్కుకోలేదుగదా! ఏమో! -ఎవరు చెప్పగలరు?

రత్నపదిక చాలా అందగత్తె. బాగా చదువుకుంది. మంచి యవ్వనంలో ఉంది. ఆమె తండ్రి చనిపోతూ ఆమెకి రాజ్యాన్ని యిచ్చి వెళ్ళిపోయాడు. మంత్రుల సాయంతో ఆమె ఈ రాజ్యాన్ని పాలిస్తోంది.

చదువుకున్న ఆడదానికి భర్త దొరకటమే కష్టం. అందులో తెలివైన దంటే మరీని. ఆమె ఈ ప్రకటన చేశాక చాలా మంది ఆశపడ్డారు. పడ్డ వాళ్ళందరూ ఆమె ఉద్యానవనంలో ఊడిగం చేస్తూనే ఉన్నారు. "నువ్వొక్కడివే తక్కువ బాబూ!" అన్నాడు ద్వారపాలకుడు.

"నిన్ననే నీలాంటి ముగ్గురు కుర్రాళ్ళు ఆమె కొలువులో కొత్తగా చేరారు. నాకయినా జీతం ఉంది. వాళ్ళ కదీ లేదు" అన్నాడు ద్వారపాలకుడు.

ఇకనేం- తన తమ్ములు ముగ్గురూ తోటమాలులయి పోయారేమో అనిపించింది.

అలా కావటానికి వీల్లేదే! వాళ్ళకి సమస్త శాస్త్రాలు వచ్చుగదా! ఆ యువతి శాస్త్ర సంబంధమయిన ప్రశ్నలే అడుగు తానంది గాని వికట ప్రశ్నలడుగుతానని అనలేదు గదా!

అడిగితే శాస్త్రసంబంధమయిన ఏ ప్రశ్నకయినా తన తమ్ముళ్ళు సమాధానాలు చెప్పగలరు. కనుక తన తమ్ముళ్ళ కీదుర్గతిపట్టదు.

"నిన్నటి కుర్రాళ్ళు అచ్చు నీలాగే ఉన్నారు బాబూ!" అన్నాడు ద్వార పాలకుడు. "ముత్యంగా ముగ్గురు!"

ఇక సందేహం లేదు. తన తమ్ముళ్ళే. తన తమ్ముళ్ళు జవాబు చెప్పలేని ప్రశ్నలు తాను మాత్రం చెప్ప గలడా? వాళ్ళకన్న తానేమి ఎక్కువ చదువుకున్నాడు?

ఆమె యువతి; పెళ్ళికి సిద్ధంగా ఉంది; వరునికోసం అన్వేషణలో ఉంది. ఏ శాస్త్రంలో ఆలోచిస్తుంది? కామశాస్త్ర మయి ఉండాలి. ఆ శాస్త్రాన్ని తన తమ్ముళ్ళు చదువుకో లేదు. తానే ఒకసారి ఎందుకో చదివాడు. గురువులు నలుగురికీ కామ సూత్రాలను మాత్రమే చెప్పారు. అదయినా వాత్స్యాయన మహర్షి వ్రాసింది. తానొక్కడే "నాగరసర్వస్వ" మనే గ్రంథాన్ని అదనంగా చదివాడు. అది పద్మశ్రీ వ్రాసింది. ఈ గ్రంథం అంత ముఖ్యం కాదని తమ గురుపాదులు భావించారో ఏమో!

ఇంతకీ తమ్ముళ్ళను విడిచి తను వెళ్ళిపోవటం మంచిదా? కౌటిల్యుని అర్థశాస్త్రం అదే చెపుతుంది. తన రాజ్యాధికారం అప్రతిహతమవు తుంది. కాని, లేనిపోని హత్యానేరం తన మీద పడవచ్చు. తన తండ్రి అందర్నీ సమభావంతోనే పెంచాడు. తామున్నూ సమభావంతోనే పెరిగారు. ఇప్పుడు తన ప్రాణరక్షణకోసం ఈ ఆడగండం నుంచి తప్పించుకున్నా మృత్యుగండంలో పడక తప్పదు. అంత కన్న ఈ కోమలాంగికి తోటమాలిగా బ్రతికినా మంచిదే. ఇప్పుడు కాకపోతే ఇంకొకప్పుడయినా, ఈ శాస్త్రంలో కాకపోతే మరోశాస్త్రంలో నయినా ఆమెను గెలవక పోతామా? ఆమె రాజ్యాన్నీ, తనూరాజ్యాన్నీ స్వాధీనం చేసుకోక పోతామా? - అనుకున్నాడు అజయుడు.

ఇంతలో ఆ భవనంలో గంటలు మ్రోగుతున్నాయి. అతనిగుండెలు ఝల్లుమన్నాయి. ఏమిటిది?

"స్వామీ, రాకుమారి యిప్పుడే సభాస్థలికి వచ్చారు. ఆమె ప్రశ్నలకు జవాబులివ్వదలిచిన వాళ్ళంతా లోపలికి రావలసినదని గంటవాయిస్తున్నారు" అన్నాడు ద్వారపాలకుడు. అజయుడు చుట్టూ చూశాడు. తాను తప్ప ఎవరూ లేరు.

"నే వెడతా!" అన్నాడు అజయుడు. ద్వారపాలకుడు జాలిగా చూశాడు. పులినోట్లో పడనున్న లేడిని చూసి ఎవరైనా జాలిపడతారు.

(తరువాయి పైంచికలో)

స్థూలకాయులకు సెక్సు సలహాలు

స్థూలకాయం గలవారికి **(Obesity, Over weight)** గలవారికి సెక్సు అసాధ్యమో, కష్టసాధ్యమో అనే నమ్మకం మన సమాజంలో బలంగా ఉంది. సెక్సులో పాల్గొనే వ్యక్తులిద్దరూ స్థూలకాయులైతే రతిలో పాల్గొనడం ప్రణయకళలో పాల్గొనడం కష్టమవుతుంది. ఈ నమ్మకం జాతి, మత దేశాల ఎల్లలు దాటి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉంది. స్థూలకాయుల్లోనూ, కాని వారిలోనూ కూడా! చివరికి వేలాది మంది డాక్టర్లది కూడా యిదే నమ్మకమని సర్వేల్లో తేలుతోంది.

స్థూలకాయులకు వాస్తవానికి ఒంట్లోని కొవ్వు కన్నా మనసులోని అడ్డంకులే సెక్సుకి నిజమైన ఆటంకమని గుర్తించండి. స్థూలకాయులు తమ దేహం గురించి చాలా ప్రొటెక్టివ్‌గా ఉంటారు. ఎవరైనా తమని కామెంట్ చేస్తే ఛర్రున జవాబు చెప్పడం కాని, చాలా బాధపడటం గాని జరుగుతుంది.

దానికి కారణం వారి స్థితి గురించి వారి మనస్సు అనుక్షణం జ్ఞాపకం చేస్తూ, తనని తాను రక్షించుకునే ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఈ ప్రయత్నం వెనుక తరచు ఆత్మన్యూనత, తమ స్థితి పట్ల బాధ, నిస్సహాయత, ఇతరులు తమని.. వేరుగా చూస్తారన్న భావం, జీవిత భాగస్వామి అలక్ష్యం చేస్తారనే భయం లాంటి శతాధిక భావాలు ఉంటాయి. ఈ రకం భావాలు ఎప్పుడు ముప్పిరిగొన్నా అవి సెక్సుపై ప్రభావం చూపించడం సహజం.

పెళ్ళికాని స్థూలకాయులకి పెళ్ళయిన వారికంటే ఈ సమస్యలు మరీ ఎక్కువ. వాళ్ళకి కామవాంఛ, కామ సామర్థ్యం ఎవరికీ తీసిపోని విధంగానే ఉన్నా, వారి శరీరం కారణంగా జీవితభాగస్వాములు దొరకడం, పరిచయమైన వ్యక్తులు వీరిని ఆమోదించడం కష్టంగా ఉంటుంది. ఎక్కువ సమస్యలు దాని ఫలితంగానే వస్తాయి.

అదీగాక చాలా మంది స్థూలకాయులు బరువు తగ్గడం కోసం తిండి బాగా తగ్గించేస్తారు. దాంతో కేలరీల (శక్తి) లోపం ఏర్పడి సహజ కామవాంఛకి, కామస్పందనలకి లేమి కలుగుతుంది.

షెల్లీ బోవీ అనే పరిశోధకురాలు స్థూలకాయులైన యువతులని అధ్యయనం చేసినప్పుడు ఎక్కువమంది "తమ కాయం వల్ల తాము మగవారి దృష్టిని ఆకర్షించలేనందుకూ, తాము కోరుకున్న తరహా వ్యక్తుల పరిచయానికి నోచుకోలేక పోతున్నందుకూ'' బాధపడుతున్నట్టు తేలింది. తరచు తాము సెకండ్ రేట్ వ్యక్తులుగా సరిపెట్టుకోవడమో, లేదా, వాళ్ళే తమని సెకండ్ రేట్ వ్యక్తులుగా జమకట్టడమో జరుగుతోందన్నారు. వారితో స్నేహానికి, దాంపత్యానికి ముందుకొచ్చిన వారు ఏదో మహోపకారం చేసినట్టు, ఉద్ధరించినట్టు ప్రవర్తించడం చాలా మంది విషయంలో జరుగుతోందని తేలింది.

వెటకారాలు, వ్యంగ్యభాషణ, ఎత్తిచూపుతూ మాట్లాడటం, స్థూలకాయంపై జోకులు పేలుస్తుండటం, నిక్‌నేమ్స్‌తో పిలవడం అదనం! సహజంగానే ఈ

పరిస్థితులు మనిషి వ్యక్తిత్వాన్ని అణగదొక్కేస్తాయి. లైంగిక వాంఛపై నీళ్ళు జల్లుతాయి. సెక్సులో హుషారుగా ఉందామన్నా ఉండనిచ్చే పరిస్థితులు కావివి.

సమాజంలోని పురుషాధిక్యత కారణంగా పురుషుల్లో ఇంత దారుణమైన పరిస్థితి లేదు. అయినప్పటికీ వారికేమీ ఇబ్బందులు లేవనడానికి వీల్లేదు. పురుషుణ్ణి సెక్సుని "నిర్వహించ వలసినవాడిగా" స్త్రీ చూస్తుంది. కనుక స్థూలత్వం వల్ల అతను సెక్సులో సరైన కదలిక లివ్వలేక పోయినా, సరైన పద్ధతులు తెలియక ఆమెను తన బరువుతో అణగదొక్కినా, శీఘ్రస్ఖలనం లాంటి వాటికి పాలవడం జరిగినా అతనికి సెక్సులో కలిగే అవమానాలు చాలా ఎక్కువే!

ఈ నేపథ్యంలో చూస్తే సగటున స్థూలత్వం గల స్త్రీ పురుషులిద్దరూ తమతోటి వారితో పోలిస్తే లైంగికంగా వెనకబడి ఉంటారనిపిస్తుంది. అయితే అనుకూలమైన పరిస్థితులూ, భాగస్వామీ ఉంటే సరైన విధానాలు తెలుసుకుని... వారు సన్నపాటి వారి కంటే చక్కగా సెక్సుని అనుభవించగలరు, ఆనందించ గలరని ఋజువైంది.

ముఖ్యంగా స్త్రీలలో ఈ సామర్థ్యం చాలా ఎక్కువంటారు డా॥ బెస్. అంతేకాదు స్థూలకాయులు తమకి అనుకూలంగా ఉండే విధంగా రతి భంగిమల్ని సృష్టించుకోవడంలో అపార ప్రతిభ ప్రదర్శిస్తారట. మొత్తానికి మిగతావారి కంటే స్థూలకాయులైన వివాహితుల జీవితానంద హేతువుల్లో సెక్సు చాలా ముఖ్యమైనది.

ఆడైనా, మగైనా ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందించుకున్న వారికి స్థూలత్వం వల్ల మానసికంగా కలిగే సెక్సు సమస్యలు (సాంఘిక సమస్యలూ) బాగా తగ్గి పోతాయి. ఉండకనే పోవచ్చు కూడా! స్థూలకాయులకి తక్కువగా ఉండేవి అవకాశాలే తప్ప, అవసరాలు కాదని గుర్తించాలి.

విధానం తెలియకపోతేనే!

ఏ మానసిక ఇబ్బందులు, న్యూనతలు లేని హాయైన స్థూలకాయులకి - వారిని అర్థం చేసుకునే సహధర్మచారి(ణి) దొరికిందనుకుందాం! కాని వారికి సరైన సెక్సు పద్ధతులు, రతి భంగిమలు తెలియకపోతేనో?

అన్నీ అనుకూలంగా ఉన్నా రతిని ఆనందించలేని పరిస్థితిలో ఉంటారు వారు. అలాంటి దంపతులు అనేక మంది మాకు తటస్థించారు. ఇరుపక్షాలూ భారీ శరీరాలతో ఉన్నప్పుడు రతిలో అంగప్రవేశమే కాకపోవడం కద్దు. రతికి ప్రయత్నించి నప్పుడల్లా పొట్టల అడ్డువల్ల జననాంగాలు ఒక దానినుంచొకటి బహుదూరంలో ఉండిపోవలసి వస్తూంటుంది - సామాన్య విధానాలు మాత్రమే తెలిసిన వారికి!

స్థూలకాయులకి పనికొచ్చే కొన్ని రతి విధానాలు ఈ దిగువ మేము తెలియ జేస్తున్నాము. ఏ ఒకటి రెండు రతి విధానాలతోనో తమ దాంపత్యాన్ని ఆనందంగా గడుపుతున్న స్థూల దంపతులు కూడా వీటిలో తమకి తెలియని విధానాల ద్వారా తమ సుఖసంతోషాలను ఇనుమడింప జేసుకోవచ్చు.

పురుషుడు పై నుండే పద్ధతులు

పురుషుడు స్థూలకాయుడైనా, స్త్రీ స్థూలకాయురాలైనా పైనుంచి రతి చేయడం అసాధ్యమని లోకాభిప్రాయం. అతని పొట్టవల్ల ఆమెకి బరువూ, అతనికి ఆయాసంతో పాటు

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.

కదలికలు కూడా కష్టమే నంటారు చాలామంది.

"స్త్రీ స్థూలకాయురాలైతే, ముఖ్యంగా ఆమె తొడలు, తుంటి, పొట్ట లావుగా ఉంటే సాధారణ పద్ధతిలో పురుషుడు ఆమెతో రతిజరపలేడు. ఒక మాదిరి లావుగా ఉన్నవారికి కూడా యోని అధరాలు, కామపీఠం కొవ్వుతో నిండి ఉంటే సంతృప్తికరమైన లోతుకి అంగం ప్రవేశించదు" - అంటారు Clinical Sexuality గ్రంథ రచయిత డా॥ జాన్ ఎఫ్. ఆలివర్.

ఈ ప్రామాణిక గ్రంథకర్తల మాటల్ని కొట్టి పారేస్తున్నారు "అనుభవజ్ఞులు". "ఒబీసిటీ (లావు) వల్ల సామాన్యరతి ఏవిధంగానూ దెబ్బతినదు. అసాధ్యం కానేకాదు. కాసిన్ని చిన్న చిన్న ఎడ్జస్ట్‌మెంట్లు చేసుకోండి, కొద్దిగా ప్రయోగాలు చెయ్యండి చాలు" అంటారు వారు.

స్త్రీ స్థూలశరీరురాలైనప్పుడు "ఆమె వెల్లకిలా పడుకుని కాళ్ళు పిరుదుల వద్ద మడుచుకోవాలి. తొడల్ని వీలైనంత విడమర్చాలి. మోకాళ్ళు బాగా ఎడం చెయ్యాలి. దాంతో ఆమె యోని ప్రాంతం పూర్తిగా బహిర్గతమవుతుంది. ఆమెకి పొట్టఎత్తుగా ఉంటే పొత్తికడుపు కింద చేతులు వేసుకుని ఆమె తన పొట్టని వెనక్కి లాక్కుంటే పురుషుడికి అంగప్రవేశం సులువుగా జరుగుతుంది. అతనామె కాళ్ళ మధ్య కూర్చొని అంగప్రవేశం చెయ్యాలి.

అయినప్పటికీ ప్రవేశం సాధ్యం కాకపోతే ఒకటి రెండు తలగడలు ఆమె పిరుదుల కింద ఉంచవచ్చు."

1 నుంచి 3 తలగడల వరకు పిరుదుల కింద ఎన్ని తలగడలుంచితే (అనగా పిరుదుల్ని ఎంత పైకెత్తితే) అంతగా అంగప్రవేశం కొత్త అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. పెనిట్రేషన్ ఏంగిల్ మారటంతో అది తాకే బీజవాహికా భాగం నుంచి కొత్త అనుభూతులు ప్రసరిస్తాయి. ఓ మూడంగుళాల ఎత్తు మారితేనే కలిగే అనుభూతుల తేడాని చూసి మీరు ఆశ్చర్యపోతారు!

ఇంకో ముఖ్య విషయం! మెత్తని పరుపులాంటి ఆమె శరీరంమీద సుఖంగా ఆనుకొని రతిచేయాలని ప్రయత్నించడం కన్నా ఆమె యోని ముందు కూర్చొని మీ పిరుదులపై ఆనుకొని అంగప్రవేశం చేసి రతి చేయడం సులువూ, సుఖప్రదమూను. అంతా అయిపోయేక ఆమెపై ఒరిగి పోవడమనేది మీ యిష్టం. ఈ పొజిషన్‌లో మీ చేతులకి కావలసినంత పని చెప్పొచ్చు.

ఈ పద్ధతిని Man on top అనకపోయినా Man Dominant అనో Man upright అనో అనొచ్చు!

భర్తది స్థూలశరీరం అయితే అతను కూడా తన పొట్టని ఎత్తిపట్టుకుని అంగప్రవేశం చెయ్యాల్సివస్తుంది. సామాన్య రతిలో అయితే పొట్ట బరువు ఆమె మీద ఆన్చకుండా చేతులమీద మోపుకోవాలి. అరచేతులపై కొంత బరువు మోపుకుని, పొట్టని ఆమెపై మోపకుండా తన కామపీఠాన్ని ఆమె కామపీఠం కేసి ఒత్తుతూ రతి చేస్తే స్త్రీకి అమితమైన ఆనందం లభిస్తుంది! యోని శీర్షప్రేరణ కలగడం వల్ల! అలాంటప్పుడు కదలికలు నెమ్మదిగా యివ్వాలి.)

స్థూలకాయులకు రతిలో తరచు ఆయాసం ఎదురవుతూంటుంది కాబట్టి ఆగి ఆగి రతి నిర్వహించుకోవచ్చు. అవసరమైన చోట వేళ్ళ సహాయంతో స్త్రీ త్వరగా క్లైమాక్సుకి చేరుకునేలా సహాయపడొచ్చు. ఆమెకి ముందుగా వేళ్ళతోనూ... యితరత్రానూ... భావప్రాప్తి కలిగించి అటుపై అతను పైకి వచ్చి త్వరగా స్ఖలించి ముగించనూ వచ్చు.

ప్రతి దంపతులూ ఎవరికి తగిన విధానాలను వారు ప్రయత్నం మీద నిర్ణయించుకోవాలి. తమ తెలివితేటల మేరకు మార్పులు చేసుకోవాలి.

‘తగ్గిన కామవాంఛ’

పురుష హార్మోను చికిత్స వల్ల పెరుగుతుందా?

పురుషుడిలో వృషణాలు, ఎడ్రినల్ గ్రంథులు పురుష హార్మోనుల్ని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. వీటిలో టెస్టోస్టిరాన్ అతి ముఖ్యమైన పురుష హార్మోను.

ఇది మగవాడిలో పురుష లక్షణాలని కలిగించడమే కాక కామవాంఛని కలిగిస్తుందనీ, వీర్యాన్నీ, వీర్య కణాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి దోహదం చేస్తుందని మీకు తెలుసు.

అంతేకాదు. ఎముక పుష్టికీ, ఎముకలు గుల్లబారకుండా దృఢంగా ఉండటానికీ టెస్టోస్టిరాన్ ఒక కారణం. కండరాల అభివృద్ధికి కూడా కారణం టెస్టోస్టిరానే. (పురుషుల్లో ఒళ్ళు పెరగడానికి టెస్టోస్టిరాన్ తగ్గుదల కారణమని అభిప్రాయం).

విజువోస్పేషియల్ స్కిల్స్ (కళ్ళతో చూసి దూరాలని అంచనా వేయడం, సుదూర లక్ష్యాలు ఛేదించడం లాంటి స్కిల్స్) లోనూ, లెక్కల్లోనూ పురుషులు అగ్రస్థానంలో ఉండడానికి కూడా టెస్టోస్టిరానే కారణం! ఇకపోతే ఈ హార్మోను తక్కువగా ఉన్నవారు డిప్రెషన్‌కి లోనయ్యే అవకాశాలు మామూలు వారి కంటే అధికమని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.

సుమారు 40 సం॥ల వయసు నుంచీ శరీరంలో టెస్టోస్టిరాన్ ఉత్పత్తి నెమ్మదిగా తగ్గుముఖం పడుతుంది (సంవత్సరానికి 1% చొప్పున). 60 సం॥ వయసుకల్లా సుమారు 3వ వంతు మందిలో పురుష హార్మోను స్థాయి నార్మల్ కన్నా తక్కువ స్థాయికి పడిపోతుంది. 70వ పడి కల్లా యించుమించు అందరిలోనూ హార్మోను స్థాయి 3వ వంతు తగ్గిపోతుంది.

ఫలితంగా కామవాంఛ తగ్గుతుంది, ఎముకల్లోని పదార్థం సాంద్రత తగ్గుతుంది, కండరాల పటుత్వం తగ్గుతుంది, ఒంట్లో కొవ్వు అధికమై లావెక్కుతారు. స్టామినా, శక్తి తగ్గుతాయి. మానసిక ఒత్తిడులకు తేలిగ్గా లోనవడం, జ్ఞాపకశక్తి

కొద్దికొద్దిగా తగ్గడం, హృద్రోగాల రిస్కు పెరగడం జరుగుతాయి.

టెస్టోస్టిరాన్‌తో చికిత్స చేస్తే సరిపోదా?

టెస్టోస్టిరాన్ చికిత్స చేయడం ద్వారా ఈ సమస్యల్ని పోగొట్టడం తేలికేకదా అనిపిస్తుంది. అయితే కామవాంఛని, ఎముకపుష్టిని, కండపుష్టిని పెంచడం; కొవ్వు తగ్గించడం మినహా మిగతా ప్రయోజనాలు ఈ చికిత్సవల్ల అనుమానమే. ఎందుకంటే ఇవన్నీ వయసుతో పాటు కలిగే పరిణామాలు. వాటికి ఏ ఒక్క హార్మోనో, పరిస్థితో కారణం అనేదానికన్నా, అనేకానేక పరిస్థితులు ఒకదానికొకటి అనుబంధంగా పనిచేస్తూ కాలక్రమంలో తీసుకొచ్చే మార్పులే వృద్ధాప్య లక్షణాలనడం సబబు.

అదీగాక టెస్టోస్టిరాన్ చికిత్సవల్ల ఈ లాభాలన్నీ ప్రతి ఒక్కరికీ ఖచ్చితంగా కలుగుతాయని చెప్పలేం. అంతేకాదు, కామవాంఛ తక్కువగా ఉన్నవారికి కూడా టెస్టోస్టిరాన్ చికిత్సవల్ల కామవాంఛ పెరగక పోవచ్చు.

పైగా ఏ వ్యక్తికి ఎంత స్థాయి టెస్టోస్టిరాన్ లాభం కలిగిస్తుందో ఇంకా తేలలేదు. లేబరేటరీ పరీక్షలో టెస్టోస్టిరాన్ తక్కువగా ఉందని తేలినవాళ్ళు కూడా కొందరు సెక్సులో నార్మల్‌గా ఉండడాన్ని బట్టి మనం తెలుసుకోవలసినది ఇంకా ఉందని అర్థమవుతోంది.

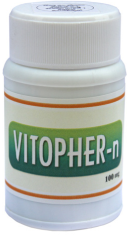
పైగా టెస్టోస్టిరాన్‌తో దీర్ఘకాలం చికిత్స చేస్తే నిద్రాణంగా ఉన్న (ఉంటే) ప్రోస్టేటు కేన్సరుని నిద్రలేపినట్టవుతుంది. అప్పటికే కేన్సర్ ఏర్పడి ఉంటే అది శరవేగంగా పెరుగుతుంది.

వ్యాయామం, యోగాభ్యాసం, ఆహార నియంత్రణ వంటి రిస్కులేని చవకైన పద్ధతుల ద్వారా కండరాలపుష్టి, ఎముకల పుష్టి, లావు తగ్గడం, చురుకుదనం పెరగడం మొదలైన "పురుష హార్మోను లాభాలన్నిటినీ" సాధించే అవకాశం ఉన్నపుడు హార్మోను చికిత్సకి పరుగులు పెట్టి కోరి కొరివితో తల గోక్కోవట మెందుకు?

ఎందుకంటే పురుషహార్మోను చికిత్స ఈ రంగంలో ఇంకా ప్రమాణీకరింప బడలేదు. ★

సంతానం కోసం ప్రయత్నిస్తున్న

పురుషుల కోసం...!



వైటోఫెర్-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

పంచాంగుళి నఖాగ్ర

'యోని ఆసనం'

సంస్కృతంలో స్త్రీ జననాంగానికి పేరు యోని. కనుక పేరుని బట్టి ఈ ఆసనం స్త్రీలకి సంబంధించినదనుకోవచ్చు. స్త్రీ పురుషులిద్దరూ సమానంగా ఆచరించదగ్గ ఈ ఆసనం వల్ల సెక్సు సమస్యలు తీరడం, తగ్గడం విశేషం. దీనివల్ల ప్రధానంగా సిద్ధించే లాభాలు చూద్దాం...

తొడ కండరాలు, తుంటి కండరాలు చక్కగా సాగుతాయి. మోకాళ్ళు, చీలమండల కండరాల సాగుదల గుణం పెరుగుతుంది.

ముఖ్యంగా పొత్తికడుపులోని అవయువాలకు, జననాంగాలకు అధికంగా రక్త ప్రసారం జరుగుతుంది. ఫలితంగా స్త్రీలకు ఋతుశూల, ఋతు సమస్యలు, మెనోపాజ్ సంబంధ సమస్యలు తగ్గుతాయి.

యోని ఆసనం వల్ల సెక్సు సమస్యలు తీరడం, తగ్గడం విశేషం. జననాంగాలకు పెరిగే రక్త ప్రసారం వల్ల స్త్రీలలో జడత్వం (వాంఛారాహిత్యం, స్పందన లోపించడం) నయమవుతాయి. పురుషుల్లో శీఘ్రస్కలనం, స్తంభవైఫల్యం అదుపులో కొస్తాయి.

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

విధానం

● ముందుగా నేలమీద మోకాళ్ళపై నిలుచోండి. ఇది స్టార్టింగ్ పొజిషన్.

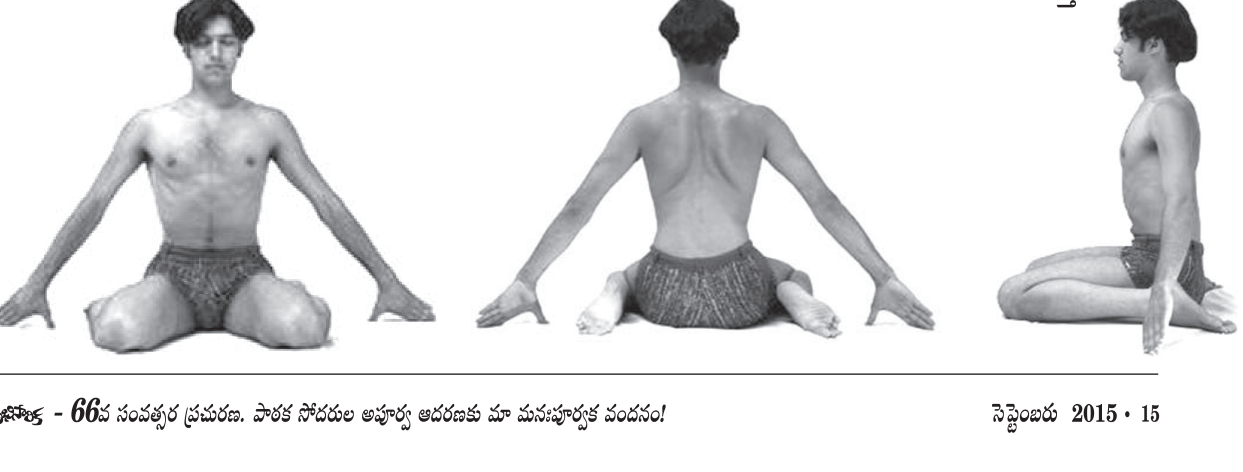
● ఇప్పుడు మోకాళ్ళను ఎడంగా జరుపుతూ, వీపుని నిటారుగా ఉంచుతూ, తుంటిని క్రమేణా క్రిందికి దించి, నేలను తాకించాలి.

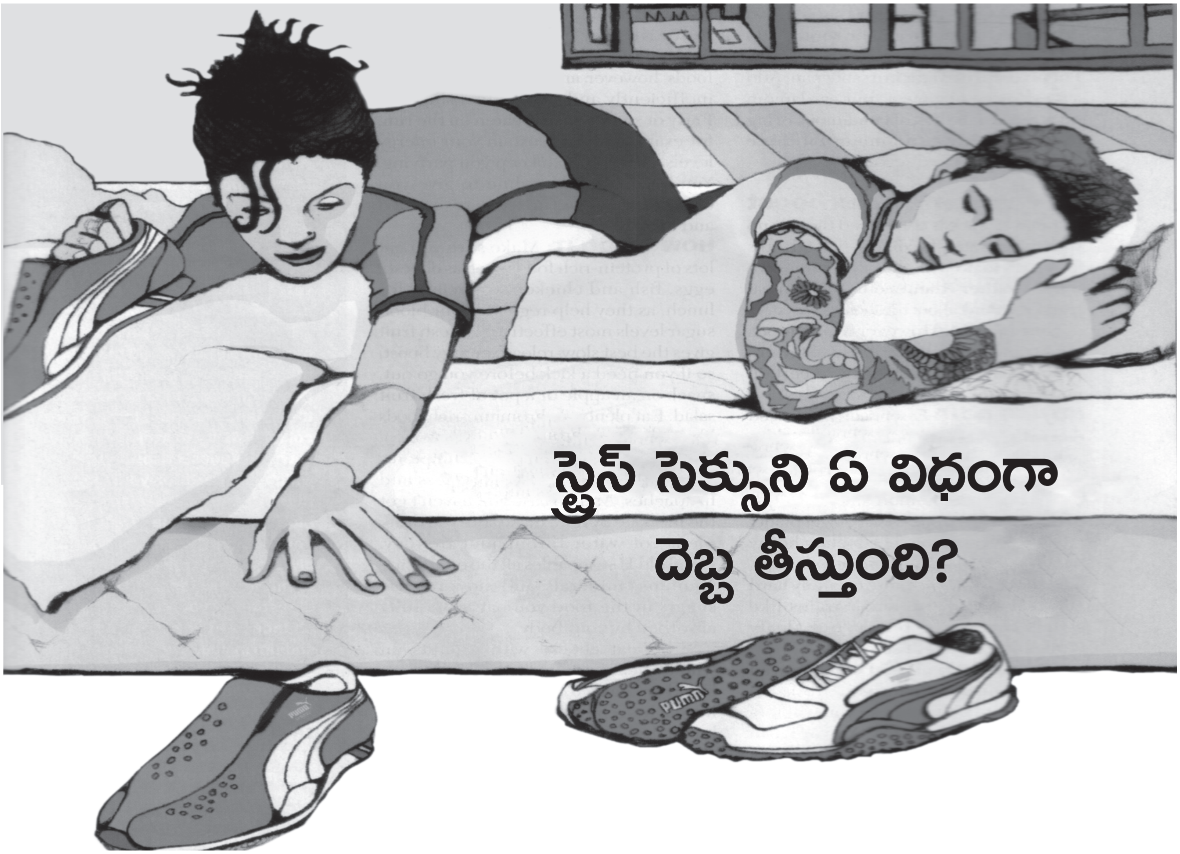
తానెన్నడూ పురుష సంపర్కం ఎరుగని ముద్దరాలినని చెప్పుటకు (ఇది చిన్న పిల్లలకు యువతీ యువకులకు సాధ్యమైనట్టుగా పెద్దవారికి సాధ్యం కాదు. కాబట్టి మొదట్లో కొన్నాళ్ళ పాటు ఆసనం నేలమీద ఆనుకునే చోట తలగడ వేసుకోవచ్చు.)

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

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

ఈ పొజిషన్‌లో నెమ్మదిగా, గాఢంగా గాలిని పీల్చడం, విడువటం 6 సార్లు చేయాలి. - **'శివశక్తి'**





స్ట్రెస్ సెక్సుని ఏ విధంగా దెబ్బ తీస్తుంది?

లైఫ్‌లో స్ట్రెస్ (బడలిక) లేకుండా ఎవరూ ఉండరు. ఎంతో కొంత స్ట్రెస్ ప్రతి ఒక్కరికీ ఉంటుంది.

విద్యార్థులకు చదువు, హోం వర్కులు, పరీక్షలు, ట్యూషన్ల వల్ల స్ట్రెస్;

గృహిణికి ఇంటిపని వంటపని, పిల్లల పనితో స్ట్రెస్;

ఉద్యోగస్థులకు వ్యాపారస్థులకూ వాళ్ళ వాళ్ళ వృత్తుల్లో వత్తిడులవల్ల స్ట్రెస్!

అందునా గత 10-15 ఏళ్ళుగా IT రంగం, పరిశ్రమలు విజృంభిస్తుండటంతో సాఫ్ట్‌వేర్ నిపుణులు, ఎంబియ్యేలు, కాల్‌సెంటర్ నిపుణులు... ఇలా కొత్తతరం ఎగ్జిక్యూటివ్‌లు పుట్టుకొచ్చారు. 'నడిస్తే వెనకబడిపోవటమే, పరుగుపెడితేనే విజయం' అనేది వీరి నినాదం. వీళ్ళ పరుగుపరుగుల జీవితంలో స్ట్రెస్, స్ట్రెయిను, వత్తిడి... విపరీతం! దాదాపు అమెరికన్ వర్క్‌కల్చర్‌లో బ్రతుకుతున్నారు వీళ్ళు.

అదే తరహాలో అమెరికన్ హాలిడే కల్చర్ కూడా పెంపొందించుకోకపోతే వీళ్ళ ఫేమిలీ లైఫ్, సెక్స్ లైఫ్‌లు ఘోరంగా దెబ్బతింటాయి.

"తింటా"యేమిటి, తినేస్తున్నాయి కూడా! టెక్నాలజీలో వీళ్ళెంత నిపుణులో, బెడ్‌రూం స్కిల్స్‌లో అంత వెనకబడి పోతున్నారు. చేతకాక కాదు, విజ్ఞానం చాలక! విజ్ఞానం పెంపొందించుకోవడం పెద్ద పనేం కాదు. కాని ఆ తీరిక కూడా వీళ్ళకేదీ?

అందుకే కాస్తంత అమెరికన్ హాలిడే కల్చరు కూడా వేగిరం అలవర్చుకోవాలి. అమెరికన్లు వారంలో 5 రోజులు గొడ్డు చాకిరీ చేస్తారు - వారి వారి వృత్తి ఉద్యోగాల్లో. అలా యిలా కాదు, తలెత్తకుండా

పనిచేయాల్సిందే. (దానికి తగ్గ ప్రతిఫలం ఉంటుందనుకోండి. (అది వేరే సంగతి). వారంతంలో - శని ఆదివారాలు -, అంత ఖచ్చితంగా పూర్తిగా ఆఫీసు, ఉద్యోగం మర్చిపోయి కుటుంబంతో కలిసి బయటకెళ్ళి హాయిగా, ఆనందంగా గడిపేస్తారు. అందుకు తగ్గ డబ్బు, సదుపాయాలు వాళ్లకున్నాయి. కొత్తతరం భారతీయ ఎగ్జిక్యూటివ్‌లకి కూడా డబ్బుకి లోటు లేదు. కనుక వారూ అదే పంథా పడితే వారపు బడలిక నుంచి వారాంతంలో సేదదీరి, ఇటు ఫేమిలీ లైఫూ, అటు సెక్స్‌లైఫూ ఎంజాయి చేస్తూ మరుసటి వారం పని ఒత్తిడికి శక్తివంతంగా సిద్ధం కాగలరు.

స్ట్రెస్ సెక్సుని ఏ విధంగా దెబ్బ తీస్తుంది?

ఆకస్మికంగా ఏర్పడే స్ట్రెస్‌ని ఎదుర్కొనడానికి శరీరం ఎడ్రినాలిన్ హార్మోనుని ప్రయోగించి సర్దుబాటు చేస్తుంది.

కానీ ప్రతిరోజూ కొంచెం కొంచెం పెరుగుతూ క్రమేణా నిర్వీర్యం చేసే స్ట్రెస్‌ని (క్రానిక్ స్ట్రెస్‌ని) శరీరం ఎదుర్కొనలేదు. దాంతో బడలిక, నిస్రాణ, శక్తిహీనత, నిరుత్సాహం కలుగుతాయి. అవెప్పుడైతే డామినేట్ చేసాయో మనసులో సెక్సు కోరికలు పుట్టవు. పుట్టినా బలంగా ఉండవు. ఉన్నా శరీరం సహకరించదు. సెక్సుమీద కన్నా నిద్రమీదే మనసు ఉంటుంది.

దీన్ని తరచు జీవిత భాగస్వామి అర్థం చేసుకోలేక అపోహ పడటం, అనుమానపడటం, బాధపడటం లాంటివి జరుగుతాయి.

స్ట్రెస్ వల్ల దాంపత్యంలో అగ్ని పరీక్షలు ఉత్పన్న మవుతూంటాయి. ఏదో ఆర్థిక విపత్తు వస్తుందనుకోండి. దాన్ని ఎదుర్కొనలేక, లేదా ఎదుర్కొనే ప్రయత్నంలో ఎదురయ్యే వత్తిడులు తట్టుకోలేక భార్యాభర్తలు ఒకర్నొకరు నిందించుకోవడం, కీచులాడుకోవడం సామాన్యం. వాటివల్ల వారిమధ్య సంబంధాలు కూడా చెడతాయి.

కనుక స్ట్రెస్‌ని నివారించుకోవడానికి, దాన్నుంచి బయటపడటానికి వేగిరం ప్రయత్నించాలి.

సిస్టమేటిక్‌గా (ఓ ప్లాన్ ప్రకారం, క్రమ శిక్షణగా) అన్ని పనులు చేసుకోవాలి. టైంని విభజించుకొని, ఒకదాని తర్వాత ఒకటి ప్రాధాన్యత ప్రకారం పనులు పూర్తి చేసుకోవాలి.

సమస్యవస్తే యిద్దరూ కలిసి కూర్చుని వివిధ పరిష్కార మార్గాలు, వాటి మంచిచెడ్డలు ఆలోచించుకుని ఒకొక్కటిగా పరిష్కరించుకోవాలి.

రోజూ వీకంటూ కొంత విశ్రాంతి సమయం కేటాయించుకుని ఆ సమయంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటే మనసు, శరీరం మళ్ళీ పుంజుకుంటాయి. ప్రాణాయామం, యోగాభ్యాసం రోజూ ఓ అరగంట చేస్తే శక్తివంతంగా ఉంటారు.

విటమిన్ లోపాలు, ఐరన్ లోపాలు లేకుండా ఆహార పుష్టి విషయంలో జాగ్రత్త వుండాలి.

ఎనర్జెక్స్ గోళీలు రోజూ 1-2 వేసుకుంటే స్ట్రెస్ బాగా తగ్గి, శక్తి పుంజుకుంటుంది.

★

డీలర్లు కావలెను

మెడికల్ ప్రాక్టీషనర్స్, ఫార్మా డిస్ట్రిబ్యూటర్స్, ఏజెంట్లు

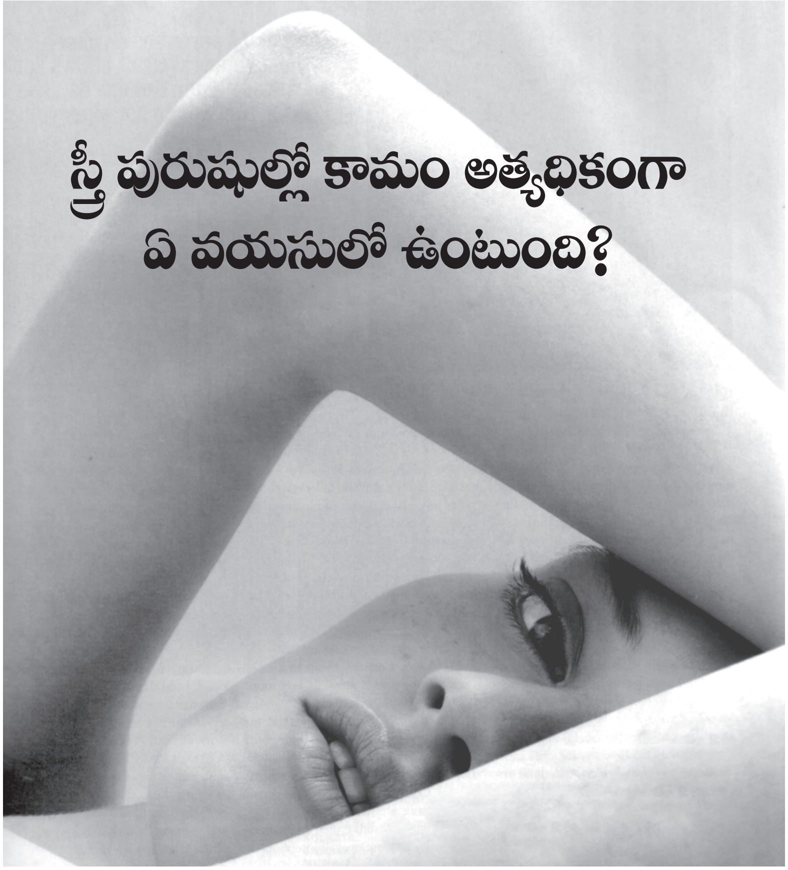
రిషిఫార్మా (అభిసారిక అనుబంధ సంస్థ) ఆయుర్వేద ఔషధాలు (అన్ని మందులు క్యాప్సూల్స్ రూపంలో తయారు చేయబడ్డాయి) పంపిణీ చేయుటానికి ఈ క్రింద జిల్లాలలో మండలాల వారీగా డీలర్లు, ఏరియాల వారీగా ఏజెంట్లు కావలెను.

నల్గొండ, ఖమ్మం, మెదక్, రంగారెడ్డి జిల్లాలు, హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్,

ఆసక్తి గలవారు తమ వివరాలతో వెంటనే సంప్రదించండి.

మహర్షి ఫార్మా డిస్ట్రిబ్యూటర్స్
ప్లాట్ నెం. 79, AGI గ్లాస్ ఫ్యాక్టరీ రోడ్, అవంతినగర్ (తోట),
ఎర్రగడ్డ, హైదరాబాదు-500 018
Cell : 98482 37811

స్త్రీ పురుషుల్లో కామం అత్యధికంగా ఏ వయసులో ఉంటుంది?



"స్త్రీలు 30వ పడిలో అత్యధిక భావప్రాప్తులు పొందగల్గుతారు. ఆ వయసే స్త్రీల కామజీవితంలో పతాకస్థాయి (Sexual peak)'' అన్నాడు 1950లలో ఆల్ఫ్రెడ్ కిన్సీ.

కిన్సీ అమెరికా అంతటా విస్తృత సర్వే నిర్వహించి ఈ రకం నిర్ధారణకి వచ్చాడు.

అయితే అతని ప్రతిపాదన సర్వేల ద్వారానే తప్ప ప్రయోగశాలలో ఫలితాలను బట్టికాని, వాస్తవ పరిస్థితుల్లో గమనించడం ద్వారా గాని ఏర్పరచినది కాదు కాబట్టి ఇదే సరైన వయసని చెప్పలేం!

- ❑ మగపిల్లల్లా 17-20 సం॥ల మధ్యలో కాకుండా స్త్రీలు 30-40 సం॥లలో కామ శిఖరానికి చేరడానికి కారణమేమిటి?
- ❑ రతుల సంఖ్యని, భావప్రాప్తుల సంఖ్యని "సెక్సువల్ పీక్"గా పేర్కొనడం సరైనదేనా?
- ❑ మగవారిలో సెక్సు సామర్థ్యం ఎప్పటి నుండీ తగ్గుతుంది?

అయితే 30-40వ పడిలో స్త్రీలు తమ స్త్రీత్వాన్ని పూర్తిగా వ్యక్తీకరించగల్గుతారనేది సత్యం. కాబట్టి కిన్సీ సర్వేని మనం ప్రమాణంగా తీసుకోవచ్చు.

అయితే మగపిల్లల్లా 17-20 సం॥ల మధ్యలో కాకుండా స్త్రీలు 30-40 సంవత్సరాల్లో కామశిఖరానికి చేరడానికి కారణమేమిటి?

ఎందుకంటే కామోద్రేకం చాలా విషయాల మీద ఆధారపడుతుంది. హార్మోన్లు, ఆరోగ్యం, పుట్టినప్పట్నుంచీ అప్పటిదాకా సెక్సుగురించి పెంచుకుంటూ వచ్చిన అభిప్రాయాలు (యాటిట్యూడ్) మొ॥ అంశాల మీద ఆధారపడుతుంది.

అంతేకాదు! స్త్రీ తన సెక్సు యంత్రాంగాన్ని ఉపయోగించుకోవడం విషయంలో ఎలాంటి సంకోచాలూ లేకుండా ఉందా లేదా అనేది కూడా చాలా ముఖ్యం.

ఇది తప్పు, అది ఒప్పు, దీన్ని ముట్టుకోకూడదు, దాన్ని చూడకూడదు లాంటి ఇన్హిబిషన్సు (సంకోచాలు) ఉంటే ఆ స్త్రీ సెక్సు విషయంలో స్వేచ్ఛగా (భర్త వద్ద కూడా) ప్రవర్తించలేదు. ఫలితంగా త్వరగా కామశిఖరాలను అందుకోలేదు.

ఇది సగటున ప్రతి స్త్రీ విషయంలోనూ జరుగుతున్న విషయం. 30వ పడి ప్రవేశించేసరికల్లా కొంత దాంపత్యానుభవం కలగడం, తన గురించీ, సెక్సు గురించీ

అవసరమైనంత అవగాహన ఏర్పడటం, బిడియం, సంకోచం వదిలిపెట్టడం జరుగుతాయి. సెక్సులో సిగ్గు విడిచిపెట్టి, కోరి కావలసినదాన్ని పొందే స్థితికి చేరుతుంది.

తనే సెక్సులో చొరవ తీసుకోవడం, భర్తతో ఏది కావాలో, ఏది వద్దో చర్చించగల చనువు అప్పటికి ఏర్పడతాయి. అలా చేరటానికి అన్నేళ్ళు పడుతుంది. ఫలితంగా ఆ వయసులో ఆమె అత్యధికంగా భావప్రాప్తిని పొందగల్గు తుంది. అంతకన్నా తక్కువ వయసులో అంటే 20వ పడిలో ఎక్కువ సంఖ్యలో రతుల్లో / కామానుభవంలో పాల్గొన్నప్పటికీ... పొందే భావప్రాప్తుల సంఖ్య మాత్రం తక్కువగా ఉంటుంది. 30-40ల్లో పాల్గొనే రతుల సంఖ్య తగ్గినా, పొందే భావప్రాప్తులు ఎక్కువవుతాయి.

అయితే గత దశాబ్దిన్నర కాలంలో స్త్రీలలో పెరుగుతున్న చైతన్యం కారణంగా, వాళ్ళు తమను తాము ధైర్యంగా వ్యక్తీకరించుకో గల్గుతున్న కారణంగా మగవాళ్ళ మాదిరిగా త్వరగానే సెక్సువల్ పీక్‌కి చేరుకోగలరని అనుకోవచ్చు.

అయితే - రతుల సంఖ్యని, భావప్రాప్తుల సంఖ్యనీ 'సెక్సువల్ పీక్'గా పేర్కొనడం సరైనది కాదు. కారణం అది కామ వాంఛకి అద్దం పట్టదు. భర్త బలవంతంతో పాల్గొనే రతుల్ని స్త్రీ కామవాంఛకి నిదర్శనంగా భావించకూడదు కదా!

పురుషులు

మగవాళ్ళ విషయానికొస్తే వాళ్ళకి యవ్వనారంభం లోనూ 20వ పడి ప్రారంభంలోనూ సెక్సు సామర్థ్యం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. స్తంభనాలు ఎక్కువగా జరుగుతాయి. నిద్రలో కాని హ.ప్ర.లో కాని, రతిలో కాని... ఏదో ఒక విధంగా భావప్రాప్తులు ఎక్కువ సంఖ్యలో కలుగుతాయి. అంతేకాక తక్కువ వ్యవధిలోనే ఎక్కువసార్లు రతిలో పాల్గొనగల్గుతారు. ఆ శక్తి 20వ పడి ద్వితీయార్థం నుంచే తగ్గుముఖం పడుతుంది. అదీ స్త్రీ పురుషుల్లో తేడా! ★

శ్రీవారిని ఊరించండి!

దాంపత్యం బోరు కొట్టకుండా ఉండేందుకు, ఎప్పటికపుడు దాంపత్యంలో కొత్తదనం నింపేందుకు ఐడియాలు వేస్తూండండి.

ఎక్కువ కష్టపడి పోనక్కర్లేకుండా రోజూ కొత్తగా కనిపించడానికి ప్రయత్నించండి. బొట్టుస్టైలు, జుట్టు దువ్వుకునే పద్ధతి మారుస్తూండండి. అప్పుడప్పుడు చీరకి బదులు సల్వార్‌కమీజ్ ధరించండి. మరోసారి సల్వార్ కమీజులకి బదులు పేంటు, షర్టు వేయండి. నైటీలు మార్చండి. ఆకర్షణీయమైన లోపలి దుస్తులు దరించండి. బ్లౌజ్ కట్ మార్చండి. ఒకటేమిటి? మనసు పెడితే అన్నీ ఐడియాలే! ఇవాళ మీరెలా ఉండబోతున్నారో, ఏం చెయ్యబోతున్నారో మీ శ్రీవారు ఆత్రంగా ఎదురుచూడాలి. మీపట్ల ఆయనకున్న ఆకర్షణ మీ క్రియేటివిటీ ద్వారా పెరుగుతూండాలి. బరువు పెరిగిపోకుండా ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ వ్యాయామం చెయ్యండి. ఎట్రాక్షన్‌కి అదిముఖ్యం.

అతనికిష్టమైన డ్రస్‌లు, అతనికిష్టమైన పనులు, టిఫిన్లు, వంటకాలు, కూరలు... పాటలు, సినిమాలు, హాబీలు... ఇలాంటివన్నీ నోట్ చేసుకుని తరచు వాటితో అతని మనసుని సంతోషపరచండి. మీరు పడ్డ శ్రమకి రెట్టింపు ఫలం దొరుకుతుంది.

మీ అభిరుచుల విస్తృతి పెంచుకోండి. 'ఇవే యిష్టం - ఇవి తప్ప ఇంకేం చెయ్యనని భీష్మించు కోకండి - కొత్త విషయాలు తెలుసుకోవడానికి, వాటిని సమయోచితంగా ఉపయోగించడానికి అలవాటు పడండి. మీలో సృజనాత్మకత కూడా పెరుగుతుంది.

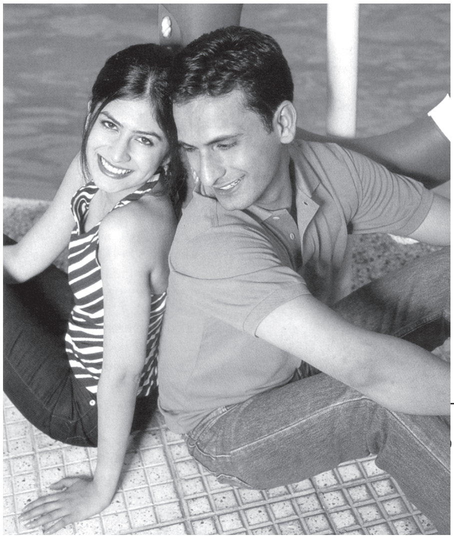
సెక్స్ అపీల్ కావాలంటే...?

రొమ్ముల వొంపుసొంపులు, నాజూకైన కాళ్ళు, సన్నటి నడుం, బల్లపరుపు పొట్ట మాత్రమే సెక్సీనెస్ అనుకుంటారు కొందరు. అసలైన సెక్సీనెస్ మెదడులో – అదే మీ ఆలోచనలో ఉంది.

ముందు మీరు మీ శరీరాన్ని అభిమానించడం, ఆరాధించడం, 'నాకేం తక్కువ?' అనుకోవడం నేర్చుకుంటే అందులోనే మీలోని లైంగిక ఆకర్షణకి బాట ఏర్పడుతుంది.

'మీ శరీరం పరమ చెత్తగా ఉండొచ్చు గాక, కాని 'నాశరీరం బాగుంటుంది సెక్సీగా ఉంటుంది' అని మీకు అనిపిస్తే ఆ ఫీలింగ్స్ వల్ల మీరు సెక్సీగా ఉండగలరు.

భార్యాభర్తల మధ్య లైంగిక ఆకర్షణ ఉండటం ప్రధానం. ఒకరిపట్ల ఒకరికి ఎల్లప్పుడూ ఆ ఆకర్షణ లైవ్‌గా (సజీవంగా, నిత్య నూతనంగా) ఉండడానికి మీ కృషి చాలా అవసరం.



'మీకెంత అందమైన శరీరం ఉన్నప్పటికీ అది మీకు ఏ మాత్రం సెక్సీగా అనిపించక పోవచ్చు. ఏదన్నా మీరు అనుకోవడంలో చాలా ఉంది.

కనుక ముందుగా మనసులో 'నేనూ సెక్సీగా (లైంగికంగా పురుషుణ్ణి ఆకర్షించ గలిగేలా) ఉండగలననే నమ్మకం మీలో ఏర్పరుచుకుని ఆపైన ఈ చిన్న చిన్న సలహాలు పాటించి మీ శరీరాన్ని కూడా ఆకర్షణీయంగా (సెక్సీగా) తీర్చిదిద్దు కోండి.

✤ ఫలానా కొలతలు, ఫలానా రూపం ఉంటేనే 'సెక్సీ' అనే భావం తీసి పారెయ్యండి.

✤ రొమ్ములు, పిరుదులు, పొట్ట, తొడలు... అంటూ శరీరంలో కొన్ని భాగాలకి ఇంపార్టెన్స్ పెంచి మిగతా వాటిని మర్చిపోకండి. మీ అవయవాలన్నిటి పొందికే మీలోని ఆకర్షణీయత! కనుక అన్ని భాగాలకూ సమ ప్రాధాన్యత యివ్వండి.

✤ మరీ బోర విరుచుకు తిరక్కండి. ఎబ్బెట్టుగా ఉంటుంది. గూని అసలే పెట్టకండి. అసహ్యంగా ఉంటుంది.

✤ నిలుచున్నా, కూచున్నా నిటారుగా ఉండండి. అద్దం ముందు రోజూ ప్రాక్టీస్ చేస్తే అలవాటవుతుంది. ఆత్మ విశ్వాసమూ పెరుగుతుంది. మిమ్మల్ని గుర్తించేవారూ పెరుగుతారు.

✤ యోగాసనాలు వెయ్యండి. శరీరం సౌష్టవవంతమవుతుంది. ('యోగచికిత్స', 'సౌష్టవం' పుస్తకాలు చదవండి).

✤ ఒంట్లో కొవ్వు అధికంగా చేరకుండా డయట్ కంట్రోలు పాటిం చండి. ఒంటికీ మంచిది, సెక్సు అప్పీలూ బాగుంటుంది. ★

క్రాంతికార్

ఎదుటివారి కళ్ళతో చూడ్డం నేర్చుకోండి !

ఎదుటివారు ఇబ్బందులలో ఉన్నప్పుడు వారి ఫీలింగులు, ఆలోచనలు, అనుభవాలు విని "అయ్యో! అయ్యో! ప్చ్ ఎంత కష్టం !" అని మాట్లాడ్డం సానుభూతి. కాని, ఎదుటి వారి స్థితిలో మీరుండి ఆ బాధ, భావాలు ఆలోచనలు అర్థం చేసుకుని తగినట్లుగా స్పందించడం, లేదా చేయూత నివ్వడం చేసిన వారు పరిపక్వత కలిగిన వారై ఉంటారు. దీన్ని సహానుభూతి (Empathy) అంటారు. ఎదుటివారి భావాలను, ఉద్వేగ స్థాయిలను చదవ గలిగే నైపుణ్యం, స్పందించగలిగే హృదయం దీనిలో ఉంటుంది.

'ఎంపతి' అంటే ఎదుటివారి బాధ లను ఫీలింగ్స్‌ను మనవన్న భావంతో అర్థం చేసుకోవడం. అలా అని ఎదుటి వ్యక్తుల భావాలు, ఫీలింగ్స్‌ని అంగీకరించాలనేమీ లేదు. ఎదుటి వ్యక్తి కోణం నుండి అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చేయడమే 'ఎంపతి' అంటే.

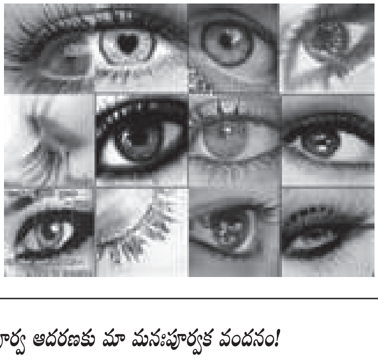
పిల్లల వద్ద తమ మాటలు, చేతలు బాధ్యతా యుతంగా, లెక్కింపతగినవిగా ఉండాలనే లక్షణం పెద్దలకుండాలి. 'నేనేది చేసినా, చూసినా, ఏమి మాట్లాడినా ఫర్వాలేదు! అనే భావం ఎంపతికి విరుద్ధం. తాను చేసే చేతలు, మాటలు ఎదుటివారిపై ప్రభావం చూపుతాయని గ్రహించగలిగి, బాధ్యతాయుతంగా మాట్లాడ్డం, చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. 'కార్య కారణ సంబంధం' (Cause and Effect) గురించి పిల్లలకు తెలపాలి.

పిల్లలు మీ మాటలు వినకపోవచ్చు. కాని మిమ్మల్ని తదేకంగా గమనిస్తున్నా రనే విషయం మర్చిపోవద్దు. మీలో సరియైన ఎంపతి లేదని భావించిన పుడు, మీ పిల్లలకు ఈ నైపుణ్యాలు అలవాటు కావు.

కనుక ముందుగా మన మాటల, చేతల ప్రభావం ఎలా ఉంటుంది ? ఎదుటి వారి ఫీలింగ్స్‌ని అర్థం చేసుకొని మనం ఎలా ప్రవర్తిం చాలి? వంటి అంశాలు తెలుసుకోవాలి.

ఫీలింగ్ వర్డ్స్

ఫీలింగ్ వర్డ్స్ చార్ట్‌ని చూసి మీ ఫీలింగ్స్ ఎదుటివారి ఫీలింగ్స్ ఏ కోవకొస్తాయో అర్థం చేసుకోండి. సంతోషం, దుఃఖం, కోపం, భయం, గర్వం, సంశయం, గల బొమ్మలను పరిశీలించి మీరు ఆక్షణంలో ఏ బొమ్మకు సూటవుతారో గమనించండి. అలాగే ఎదుటి వారి ముఖాలను గూడా గమనించి ఏ బొమ్మకు సూటవుతారో గమనించడం నేర్చుకోండి.

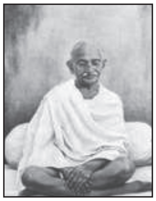


టి.వి. సౌండ్ తగ్గించండి !

టి.వి. సౌండ్స్ పూర్తిగా తగ్గించి స్క్రీన్ పై వస్తున్న సన్నివేశాలను, మాటలను, భావాలను అర్థం చేసుకొనే ప్రయత్నం చేయండి. దీనివలన ఎదుటివారిని అర్థం చేసుకోవడం వస్తుంది.

గొప్ప వాళ్ళ గురించి చెప్పండి !

'ఎంపతి' గల గొప్ప వ్యక్తుల గురించి పిల్లలకు చెప్పండి. మహాత్మ గాంధీ, మదర్ థెరిస్సా, మార్టిన్ లూథర్ కింగ్, నెల్సన్ మండేలా.... వంటి వారి గురించి ఉదహరించండి.



భాగస్వాములు కమ్మనండి !

ఎదుటివారు మంచి చేసినపుడు 'కంగ్రాట్స్' చెప్పడం, సమస్యలున్నపుడు సానుభూతి చూపడం పిల్లలకు నేర్పండి. సందర్భానికి తగినట్లుగా ఫోన్ చేయడం, కార్డులు పంపడం, మెసేజ్‌లు ఇవ్వడం నేర్పండి.

సేవా తత్పరత

కష్టాల్లో ఉన్న వారికి చేయూత నివ్వడం నేర్పాలి. ఒకసారి అనాథ ఆశ్రమాలకి, వృద్ధాశ్రమాలకి వెళ్ళడం, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో నేత్ర రోగాలతో ఉన్న వారిని చూడ్డం వలన కరుణ, జాలి, సమాజం పట్ల స్పందించే భావం పెరుగుతుంది.

తక్కువ మాట్లాడండి !

ఎదుటివారు మాట్లాడేటప్పుడు సమంగా వింటే వారిని అర్థం చేసుకోవడం అలవడుతుంది. ఎప్పుడూ మీరే మాట్లాడుతూంటే ఎదుటివారిని అర్థం చేసుకోవడం రాదు.

నేచర్ వాక్

ప్రకృతిలో ఉదయం ఒకసారి నడవండి. అచ్చట ఎన్ని జీవులు ఉన్నాయో పరిశీలించండి. చిన్న గడ్డి దగ్గర నుండి పెద్ద మొక్కల వరకు కనీకన్పించని జాతుల నుండి చీమలు, పెద్ద జంతువుల వరకు ఎలా ప్రకృతిలో ఒదిగి ఉన్నాయో అర్థం చేసుకోండి.

డాల్ హౌస్

'లెర్నింగ్ కర్వ్ లెబెటోవ్ మేన్యుఫేకచరింగ్ కంపెనీ' డా॥ మైఖెల్ బోర్డు పిల్లల్లో ఎమోషనల్ ఇంటిలిజెన్స్, మోరల్ ఇంటిలిజెన్స్ లను పెంచడానికి ఒక బొమ్మల షాపు ప్రారంభించారు. 79 డాలర్లు గల ఈ బొమ్మలను ఏ పిల్లలు కొన్నారో ఆ పిల్లల రంగులో రూపొందించారు. అంటే ఆ బొమ్మ నేనే, నా కోసమే అన్న భావం వారిలో కలిగేలా చూసారు. ఆనందం, విచారం, కోపం, భయం ముఖాలుగా మారేటట్టు ఏర్పాటు కూడా చేసారు. తాము ఏ ఉద్వేగంతో ఉన్నారో బొమ్మ ముఖాన్ని ఆ ఉద్వేగముఖంగా మార్చుకొనే వీలుంది. ఈ బొమ్మలు కొన్న పిల్లలకు సేవతత్పరతను ప్రోత్సహించారు. ఎవరైతే తమ పాత బట్టలు వంటివి పేద పిల్లలకు డొనేట్ చేస్తారో వాటిని 'గుడ్‌విల్ ఇండస్ట్రీ' అనే సంస్థ ద్వారా పంచే ఏర్పాటు చేసారు. పిల్లలిచ్చే డొనేషన్‌ల కనుగుణంగా ఈ సేవా సంస్థ ఒక స్టిక్కర్‌ని బహుకరించేది. దాన్ని డాల్‌హౌస్ గార్డెన్‌లో అంటించేవారు.

క్రమంగా పిల్లలు తమకు అవసరం లేని వస్తువులను ఇతర సహాయాలను అవసరమైనవారికి డొనేట్ చేయడం, దానికి అభినందనగా స్టిక్కర్లు పొందడం, తద్వారా గుర్తింపు లభించడం ద్వారా ఆనందాన్ని పొందడం జరిగేయి.

కోపాన్ని ఎంపతీగా మార్చండీ !

పిల్లల్లో బాధ్యత, జవాబుదారీ తనంని పెంచాలి. ఎదయినా తప్పు చేసినపుడు లెక్చర్లు ఇవ్వడం కాదు. దాని పర్యవసానం ఏమిటో వారికైవారు అర్థం చేసుకునేలా ప్రోత్సహించాలి. చర్యకు ప్రతిచర్య తప్పదని, మనం చేసే ప్రతి పనికి ప్రతిచర్య ఉంటుందని, దాన్ని అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చేయడం పిల్లలకు నేర్పాలి. ఏదయినా పిల్లలు పొరపాటు చేస్తే, మీ కోపాన్ని ఎంపతీగా మార్చుకోండి. అలాగే వారికొచ్చే కోపాన్నీ ఎంపతీగా మార్చడం అలవర్చండి.

వర్క్ షీట్ - 1

1) మీరు హర్ట్ అయినపుడు, మీకు ఒంట్లో బాగోలేనపుడు మీ గురించి ఎవరు కేర్ తీసుకున్నారు? కొన్ని సందర్భాలు చెప్పండి.

....

2) మిమ్మల్ని ఆ వ్యక్తి ఏ విధంగా కేర్ తీసుకున్నారు?

....

3) ఎవరికైనా మీరు అలా సహకరించారా? ఎప్పుడు ? ఎవరికి?

....

4) ఎరికైనా వారు మంచిగా ఫీలయ్యేదానికి మీరు సహకరించారా ?

....

5) అప్పుడు మీ కేమనిపించింది ?

....

వర్క్‌షీట్ - 2

ఒక సంఘటనకు అక్కడ ఉన్న వ్యక్తులు ఒక్కొక్కరు ఒక్కో విధంగా ప్రవర్తిస్తారు. వారెలా ప్రవర్తిస్తారనేది వారి స్థానంలో మిమ్మల్ని ఊహించుకుని, అర్థంచేసుకోవటమే 'ఎంపతి' అంటారు. క్రింద సంఘటన చదవండి.

ఈరోజు మీ పుట్టిన రోజు.

అకస్మాత్తుగా కరెంటు పోయింది. మీ అమ్మగారు చాలా నిరాశకు అసహనానికి గురయ్యారు. మిక్సీలో పనులు, వెట్‌గ్రైండ్‌లో రుబ్బబడుతున్న పిండి సగంలో ఆగిపోయాయి. మైక్రో ఓవెన్ పని చేయడం లేదు. ఐస్‌క్రీము మిషన్ బందయ్యింది

★ నాన్న టెన్షన్‌తో క్రికెట్ చూస్తున్నాడు. ఆట మంచి రసపట్టులో ఉంది. అదీ పాకిస్తాన్ పై మనం నెగ్గుతామా ! లేదా ? అని తేల్చే చివరి రెండు ఓవర్లు. కరెంట్ పోవడంతో ఎలక్ట్రిసిటీ వాళ్ళకు ఫోన్ చేసి తిట్టడం మొదలుపెట్టాడు.

★ వంటింట్లో అమ్మకు హెల్ప్ చేస్తున్న మీ అక్కకి ఎగ్జామ్స్ దగ్గరికి వచ్చేసాయి. వంట గదిలో ఉండడం అంతా టైమ్‌వేస్ట్‌గా భావిస్తోంది. ఛాన్స్‌దొరికితే చదువుకోవడానికి వెళ్ళిపోదామనే ధ్యాసతో ఉంది. కరెంట్ పోవడంతో హమ్మయ్య ! పని తప్పిందిరా అనుకుంది. మీ

★ సోదరుడు మాత్రం చాలా హ్యాపీగా ఉన్నాడు. టి.వి.లో వీడియో గేమ్‌లు ఆడుకుంటాడు. టి.వి. దగ్గర నాన్న కూర్చుని టి.వి. చూస్తుంటే ముఖం మాడ్చుకొని ఇప్పటిదాక కూర్చున్నాడు. కరెంట్ పోవడంతో 'భలే అయిం'దను కున్నాడు.

రక రకాల కళ్ళు

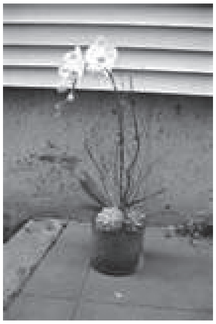
అంటే కరెంటు పోవడం అనే ఒక సంఘటనకి ఒకే కుటుంబంలో ఉన్న వ్యక్తులు ఒక్కొక్కరు ఒక్కోలా ఫీలయ్యారు.

ఇవ్వాళ మీరు రక-రకాల ఇమేజనరీ కళ్ళు మీకున్నట్లు ఫీలయ్యి అదే సంఘటనను గాని, ఇతర సంఘటనలను గాని వివిధ కళ్ళతో చూసి వారెలా ఫీలవుతున్నారో మీరు ఫీలవ్వండి. ఉదాహరణకు కొన్ని సంఘటలను చూడండి.

★ మధ్యాహ్నం అకస్మాత్తుగా భారీ వర్షం కురిసింది.

★ తల్లిదండ్రులు పనిమీద ఊరెళ్ళారు. అకస్మాత్తుగా స్కూలుకి హాలిడే అని ప్రకటించారు.

ఇంకా మీకు తెలిసిన రక-రకాల సంఘటనలను వివిధ కళ్ళు పెట్టుకొని ఎవరెవరు ఎలా ఫీలవుతారో రాయండి.



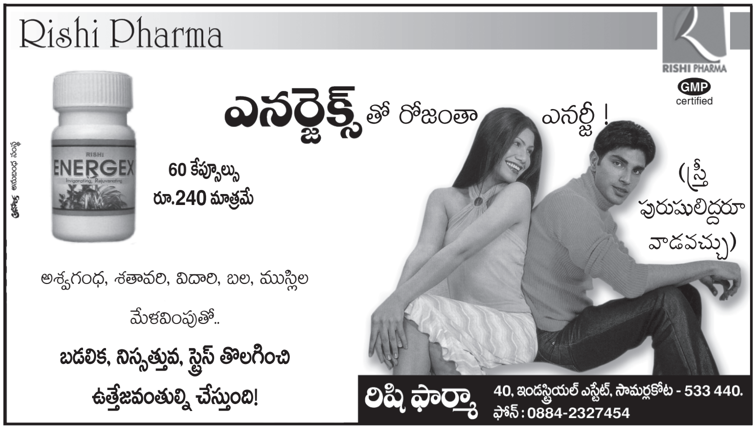
సాయిశ్రీ నీ కళ్ళంటే నాకిష్టం. చాలా బాగుంటాయి.

వర్క్‌షీట్ - 3

మంచి మాటలంటే మొక్కలకు నీళ్ళ లాంటివి. మొక్కలకు నీళ్ళు వేస్తే, అవి మొక్కంతా వ్యాపించి అందమైన ఆకులు, పువ్వులును కానుకగా ఇస్తాయి. మంచిగా నీరు వేస్తే మొక్కలు ఎలా వికసించాయో, అలాగే మంచిగా మాట్లాడితే ఎదుటివారు మనతో బాగుంటారు.

మొక్కల ద్వారా ప్రేమ

మీ ఇంట్లో మొక్కలకు ప్రేమతో



నీరు వేయండి. మొక్కల ఆకులపై కూడా నీళ్ళు చల్లండి. ప్రేమగా వాటిని చూడండి. ఒక్కో మొక్క కన్పించే తీరుని బట్టి మీ స్నేహితులు, బంధువులలో ఒక్కొక్కరి పేరు ట్యాగ్ ఆమొక్కకి తగిలించండి. ఆ మొక్కలను, పూలను మీ స్నేహితులుగా భావించండి. ఎవరి పేరుతో ట్యాగ్ తగిలించారో – అక్కడ ప్రేమగా ఒక వాక్యం రాసుకోండి.

హర్షిణి అనే ట్యాగ్ తగిలించిన మొక్కకు 'ఐలైక్ యువర్ కబుర్లు !' అనో మరొకటనో రాసుకోండి. అలా వారి పట్ల ఉన్న మంచి భావాలతో రాసిన ట్యాగ్ తగిలించి, వాటిని ఆపేర్లతో ప్రేమతో, ఆదరణతో, ఆత్మీయతతో చూసుకోవాలి. నెగిటివ్ కామెంట్లు రాయకూడదు.

ఇక నుండి మాట్లాడేటపుడు కూడా 'ఈ రోజు హర్షిణి భలే పూసింది!' ''ఈరోజు అన్వేషన్నయ్య ఆకులు రాలిపోయాయి పాపం !"

"వినయ్ గాడి దగ్గరికి గొంగళి వచ్చింది. తీసి శుభ్రం చేసి నీళ్ళు వేసాను" !

''కాంతక్క భలే నవ్వుతూ పలకరిస్తుంది" !

ఇలా ఒక్కొక్క మొక్కని పేర్లతో పిలవడంతో మీ మొక్కలు ఆనందిస్తాయి. ఇంట్లో అందరూ సంతోషపడతారు. క్రమంగా ఎదుటివారి పట్ల సానుకూల దృక్పథం, జాలి, కరుణ, ప్రేమ భావాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి.

ఒక పరిశ్రమ అధినేత వర్కర్స్

కోణం నుండి, చూస్తే పరిశ్రమ ప్రశాంతంగా సాగుతుంది. వినియోగ దారుల కోణం నుండి చూస్తే లాభాలు పండుతాయి.

నాయకుడు ప్రజలు కోణం నుండి చూడాలి. తల్లి–దండ్రులు పిల్లల కోణం నుండి చూడాలి. పిల్లలకు అందరి కోణం నుండి చూడ్డం అలవాటు చేయాలి.

ఇలా 'ఎంపతి' ఉంటే అన్ని రంగాల్లో విజయం సాధించవచ్చు. 'శంకర్‌దాదా, ఎం.బి.బి.ఎస్.'లో డాక్టరు మామ ప్రతిభావంతుడైన ఎంపతిలేని డాక్టర్. చిరంజీవిది ఎంపతి ఉన్న రౌడి పాత్ర.

మీ పిల్లలను ప్రతిభావంతులైన ఎంపతీగల డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు, ఐ.ఎ.ఎస్. అధికార్లు, పారిశ్రామిక వేత్తలు, కళాకారులు, రచయితలుగా మార్చడం మీ చేతిలో పనే. 'ఎంపతి' ఉంటేనే జీవితానికి నిజమైన అర్థం. ★

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

చెడుదారిలో పోవడానికి ప్రోత్సాహం అక్కర్లేదు, చాలా సులువుగా పోవచ్చు.
మంచిదారిన నడవడానికే చాలా ప్రోత్సాహం, ప్రయత్నం కావాలి.

హాస్యం అత్యవసరం

సైకలాజికల్ షేక్‌హ్యాండ్

☺ "Smile is a psychological shake-hand"

☺ Laughter is the shortest distance between two people"

☺ Families that laugh together last long"

"KIDS WHO LAUGH" అనే పుస్తకం రాసిన డా॥ లూయిస్ ఫాంజిని ప్రకారం– 'సెన్స్ ఆఫ్ హ్యూమర్ పిల్లల కుంటే, వారిలో సమాజంలో కలిసే గుణం, ఎక్స్‌ట్రావెర్షన్, మేధ, సమస్యా పరిష్కార నైపుణ్యాలు, ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనే తత్వం, కష్టాలను తట్టుకునే శక్తి, సృజనాత్మకత వంటి ఎన్నో నైపుణ్యాలు పెరుగుతాయి.

తల్లిదండ్రులతో హాస్యస్ఫోరక పనులు

1) పత్రికలలో వచ్చే ఫన్నీ అంశాలను పిల్లలకు చదివి వినిపించండి.

2) నవ్వించే కథలను, పనులను ఒకరికొకరు చెప్పుకోండి.

3) నవ్వించే అంశాలతో ఒక ఆల్బమ్‌ని తయారు చేసుకోండి.

4) నవ్వించే వాళ్ళ మధ్య ఉండడానికి ఇష్టత చూపించండి.

5) రోజుకి కనీసం 10 సార్లు నవ్వగలిగితే ఆరోగ్యవంతు లవుతారు.

6) సందర్భోచితంగా హాస్య

చతురతను ప్రదర్శించండి. మీపై మీరు జోక్‌లు వేసుకోవడానికి ఏమాత్రం వెనుకాడవద్దు.

7) మీరు కొనే వస్తువులు, తీసుకొనే డ్రెస్సుల ద్వారా అప్పుడప్పుడు మీ సెన్సాఫ్ హ్యూమర్‌ని చాటుకోండి. టిషర్టులు, ఆర్ట్ వర్క్, పోస్టర్లు నవ్వించేవి అయితే అప్పుడప్పుడు రొటీన్‌కి భిన్నమైన జీవితం వస్తుంది.

8) చిరునవ్వుకు ఖర్చులేదు. కాని దానివల్ల లాభాలెన్నో ! చదివేటప్పుడు, పని మొదలు పెట్టేటప్పుడు చిరునవ్వుతో పనులు మొదలుపెట్టడం అలవాటు చేసుకోండి. అద్దం ముందు బాగా చిరునవ్వు నవ్వడం ప్రాక్టీస్ చేయండి. ఏడుపుగొట్టు ముఖాలకు స్వస్తి చెపితే సగం విజయం, ఆరోగ్యం వచ్చేస్తాయి.

9) మీ ఫ్రిజ్ మీద, బాత్‌రూమ్‌లో ఇతర చోట్ల ఫన్నీ స్టిక్కర్స్ గాని, పోస్టర్లుగాని అంటించండి.

10) నవ్వించే టి.వి. ప్రోగామ్‌లు చూసి అందరూ దానిలో అంశాల్ని చర్చించుకోవాలి.

11) 'మేక్ మి లాఫ్' గేమ్ ఆడాలి. ఒకరు మరొకరిని తాకకుండా నవ్వించమని చెప్పాలి.

12) "Summer, Play and Laughter : Stress-proofing Life with Your Kids" అనే పుస్తకం రాసిన డా॥ జోసెఫ్ మైఖెల్ ప్రకారం "పిల్లలకు ఏదయినా చెప్పాలనుకున్నపుడు తల్లి-తండ్రులు హాస్యాన్ని నిర్మాణాత్మకంగా ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో పిల్లలకు నేర్పాలి. హాస్యం ఎలా వ్యక్తుల మధ్య బంధాలు పెంచుకోవడానికి వీలవుతుందో, తద్వారా ఆశావాదం ఎలా పెరుగుతుందో నేర్పాలి".

13) ఏ కుటుంబాలైతే హాయిగా అందరూ కలిసి నవ్వుకుంటారో వారు ఎక్కువ కాలం జీవిస్తారని పరిశోధనలు చెపుతున్నాయి. దీనికి మా "లాఫింగ్ థెరపి" సిడి బాగా ఉపకరిస్తుంది.

14) ఫన్నీ SMS లు ఇచ్చుకోండి. జోక్స్ షేర్ చేసుకోండి.

లాఫ్టర్ క్లబ్ ప్రారంభించినది ఎవరో తెలుసా ?

ప్రపంచంలో నేడు ఎన్నో లాఫ్టర్ క్లబ్‌లున్నాయి. మొట్టమొదటి లాఫ్టర్ క్లబ్‌లో మన భారత దేశానికి చెందిన డా॥ మారన్ కటారియా ప్రారంభించారు. రోజూ 10 నిమిషాలపాటు నవ్వుకున్నవారికి నవ్వు దివ్య ఔషధంలా పనిచేస్తుంది.

జెన్ బుద్ధిస్టుల ప్రకారం, నిద్రలేచిన వెంటనే 10 నిముషాలు నవ్విన వారికి ఆ రోజంతా చాలా గొప్పగా ఉంటుందట. ఒకసారి ప్రయత్నించ కూడదూ ?

హాస్యాన్ని అపహాస్యం చేయవద్దు!

పిల్లలకు సున్నిత హాస్యం గురించి చెప్పాలి గాని శృతిమించిన హాస్యం గురించి కాదు. కొందరు సర్దార్‌జీల మీద జోకులు వేస్తే, వేరే కులమో, మతమో వారిపై జోకులు వేసే వారు కొందరు ఉంటారు. ఎదుటివారిని కించపరున్నా జోకులేసేవాళ్ల కోకొల్లలు. ఎదుటివారి మనోభావాలు దెబ్బతినేలా జోకులు వేయకూడదు.

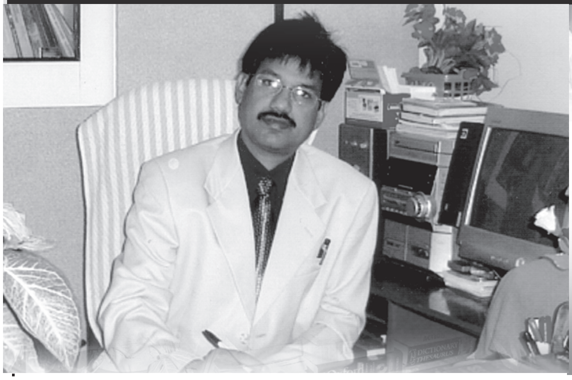
ఏది ఏమైనా పనులు సానుకూలంగా జరగడానికి హాస్యం బాగా ఉపకరిస్తుంది. దాన్ని సరిగా ఉపకరించకపోతే హాస్యం చురకత్తి లా హర్ట్‌చేసేదే.

అతి అనర్ధ హేతువు. మందుకు షుగర్ కోటింగ్ ఉంటే బాగుంటుంది. అంతా షుగరే అయితే అది సమస్యే.

"పనిలో భాగంగా హాస్యం ఉంటే పనులు సమర్ధంగా పూర్తవుతాయి. హాస్యమే పనిగా పెట్టుకుంటే పనులు చెడతాయి. - William James

(World Famous Psychologist)

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?

భయం-భయం

ప్ర : నాకు 28 సం॥లు. 10 ఏళ్ళుగా నాకు భయం, ఆందోళన, కాళ్ళు, చేతులు వణకడం వల్ల నడవలేక పోతున్నాను. నడుస్తుంటే కళ్ళు తిరిగి నట్లుంటుంది. ఎత్తయిన ప్రదేశంలో ఎక్కితే పడిపోయినట్లు అనిపిస్తుంది. తల తిరిగినట్లు అన్పిస్తుంది. బస్సులో ప్రయాణం చేయాలన్నా చేయలేక పోతున్నాను. ఒక సం॥ నుండి హిప్నోటిజం క్యాసెట్లు వింటున్నాను. కాని దానివల్ల ఏమీ ప్రయోజనం లేదు. పరిష్కారం చూపగలరు.

-నందిగామ.

ఫోబిక్ డిజార్డర్

జ : మీరు "ఫోబిక్ డిజార్డర్"తో బాధపడుతున్నారు. ఇది తీవ్రంగా ఉన్నవారు డాక్టరు వద్దకు వెళ్ళడానికి కూడా తీవ్రంగా భయపడతారు.

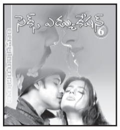
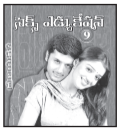
రోజూ రెండుసార్లు జాకబ్‌సన్ ప్రోగ్రెసివ్ రిలాక్సేషన్ ప్రాక్టీస్ చేయండి. ఆ తరువాత శవాసనంతో పడుకొని, ఏ విషయాలయితే భయపెడుతున్నాయో వాటిని జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొని, భయం-టెన్షన్ వచ్చిన వెంటనే మనస్సుతో శరీరంలోని అన్ని భాగాలను రిలాక్స్ చేసుకుంటూ తగ్గించుకోండి.

ఇలా రోజూ 3-4 సార్లు చేయాలి. 'థాట్‌స్టాపింగ్' విధానంను రోజంతా వీలు చిక్కినప్పుడల్లా చేయాలి. ఇవి ప్రాక్టీస్ చేస్తూ మొదటిరోజు మేడగాని, బ్రిడ్జిగాని కొంత ఎక్కి వెనక్కు వచ్చేయాలి.

రాత్రి బాగా మనస్సుకు ఆటో సజెషన్‌లు ఇచ్చుకొని, ఆ మర్నాడు ఇంకొంత ఎత్తు ఎక్కాలి. ఇలా బస్‌ల విషయంలో, ఎదుటివారితో మాట్లాడడం విషయంలో ప్రాక్టీస్ చెయ్యాలి.

క్రమంగా 'భయం' కల్పించే పరిస్థితుల్లో ఉండే కాలాన్ని పెంచుకుంటూపోతే 15 రోజుల్లో మీరు చాలామట్టుకు భయంనుండి బయటపడతారు.

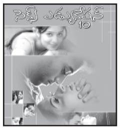
ఎక్కువ సమస్య ఉన్నపుడు సొంత ప్రయోగాల కంటే, బిహేవియర్ థెరపి, సైకోథెరపి తీసుకోవడమే ఉత్తమం. ❑

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.~~ **(అయిపోయినవి)**



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.

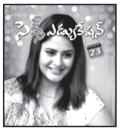
17 వ భాగం : వివిధ రకాల గర్భనిరోధ పద్ధతులు లాభనష్టాలు , ఎవరు ఏ రకం పద్ధతి పాటించాలి; మొ॥ వాటి పూర్తి వివరాలు; ఎమర్జెన్సీ గర్భనిరోధం; మూత్రంలో తెలుపు పోవడం, ఉబ్బు కామెర్లు; వయసు పెరిగినా నిద్రలో పక్క తడపడం, ఆపుదామన్నా ఆగని మూత్ర సమస్య మొ॥ వాటికి కారణాలు, పరిష్కారాలు.

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

20 వ భాగం : సెక్సు విజ్ఞానశాస్త్రం - బాల్య, కౌమార, వార్ధక్యాలలో 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.

అడగండి చెప్పుతాను

Dr. D V R Poosha PhD
Fellow, Council of Sex Education and Parenthood International,
Life Member, Indian Assoc. Sex Educators, Counselors and Therapists,
Consultant - www.SexualHealth.com
www.abhisarika.com

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

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

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

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

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

సెక్సు భయాలు

పగటిపూట సంభోగం చేయకూడదంటారు ఎందుకని? రాత్రిపూట కూడా ఒక్కసారే రతిలో పాల్గొనాలని చెబుతుంటారు? ఎందుచేత? అలాగే బహిష్టు కాలంలో రతిలో పాల్గొంటే జబ్బులొస్తాయనీ అంటారు. నిజమేనా?

- జి.పి. కానుకుంట.

జ: పగటిపూట సంభోగం చేయకూడదని వైద్యశాస్త్రం చెప్పదు. కామశాస్త్రమూ చెప్పలేదు. సాంఘిక మర్యాదలు, పరిస్థితులూ అలా చెప్పించి ఉంటాయి.

పూర్వపువన్నీ సమష్టి కుటుంబాలు. ఆ కుటుంబాలు యిప్పటి లాగ 'యిద్దరు లేక ముగ్గురు' పద్ధతిలో ఉండేవి కావు. కుటుంబంలోని పిల్లా, పెద్దా పెద్ద సంఖ్యలో ఉండేవారు. అందరూ అటూ యిటూ తిరుగాడే పగటిపూట దంపతు లిద్దరూ గదిలో దూరి గడియ వేసుకోవడం నలుగురి దృష్టినీ ఆకర్షిస్తుంది. యింట్లో పెళ్ళి కావలసిన పిల్లలుంటారు. పెళ్ళయినా సుఖపడలేని వాళ్లుంటారు. "గుట్టుగా రహస్యంగా జరగాల్సిందిగా నిర్దేశం జరిగిన" ఆ కార్యం పదుగురి దృష్టినీ ఆకర్షించడం, అనుచిత వ్యాఖ్యలకీ పరిస్థితులకీ దారి తీయడం బావుండదు కదా! కనుక సాంఘిక మర్యాదల్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని పగటిపూట సంభోగాన్ని వద్దనడం జరిగి ఉంటుంది.

ఏకాంతం సమృద్ధిగా ఉంటే... ఈ పూట, ఆ పూట అని లేదు; ఎప్పుడు ఉత్సాహం పుట్టి, అవకాశం కలిసొస్తే అప్పుడు తప్పకుండా రతిలో పాల్గొనవచ్చునని మా అభిప్రాయం.

రాత్రిపూట ఒకేసారికి మించి రతిలో పాల్గొనకూడదని మేమెక్కడా వినలేదు. ఒకవేళ అలాంటిదేమైనా ఉంటే దాన్లో ఉద్దేశం కూడా మంచిదే... సెక్సు బోరు కొట్ట కూడదని! సెక్సు కోరికలు నిత్యాగ్నిలా చిరకాలం సెగలు కక్కుతూ ఉండాలంటే అదేపనిగా సెక్సులో పాల్గొనకుండా ఉండటం మంచిది. స్వీటు ఇష్టం కదా అని అతిగా తినేస్తే మొహంమొత్తదా?

సెక్సు మొహంమొత్తే పరిస్థితి వస్తే చాలా మానసిక ఒత్తిడులు కలుగుతాయి. అలా జరక్కుండా ఉండటానికి ఈ సలహా పనికొస్తుంది.

బహిష్టుకాలంలో సెక్సు చేస్తే జబ్బులు వస్తాయనేది సరికాదు. పురుషుడికి అంటుకో గల జబ్బు స్త్రీకి ఉంటే అది బహిష్టులో రతి చేసినా, ఉత్తప్పుడు రతి చేసినా అంటుకుని తీరుతుంది.

ఆమె ఆరోగ్యవతి అయితే బహిష్టు

సమయంలో రతిచేసినా ఏమీ అంటదు.

బహిష్టు సమయంలో కొందరు స్త్రీలకి కామేచ్ఛ బాగా ఉంటుంది. కొందరికి ప్రత్యేకించి వాంఛ ఎక్కువగా కలగదు కాని, అభ్యంతరం ఉండదు. కొందరికి జుగుప్సగా ఉంటుంది.

పురుషుడికి కూడా అంతే. యిద్దరి యిష్టాయిష్టాలను బట్టి బహిష్టు సమయంలో సెక్కులో పాల్గొనాలా మానాలా నిర్ణయించుకోవాలి.

కామవాంఛ తక్కువ?

నా వయస్సు 22 సం॥లు. మా వారి వయసు 30 సం॥లు. మాకు ఒక పాప, ఒక బాబు ఉన్నారు. నాకు ఆపరేషన్ అయి 4 సం॥లు పూర్తి అయినది. ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేవు. ముఖ్యమైన విషయం - మా వారికి కోరిక ఉంటుంది. నాకు మాత్రం ఇష్టం ఉండదు. పూర్తిగా కోరిక లేదు. ఇది గత 6 నెలలు నుండి ఎక్కవ అయినది. మా వారికి కావాలి. నాకు అవసరం లేదు. ఆయన అర్థం చేసుకోడు.

ఆరోగ్యం విషయంలో ఎలాంటి ఇబ్బంది లేదు. కాని పురుషుని పట్ల మాత్రం కోరిక లేదు. ఇది ఏదైనా జబ్బా? లేక మానసికమా? ఏ డాక్టర్ గారిని కలువవలెను? నేను అతనికి సహకరించుట లేదు కాబట్టి వేరే పెళ్ళి చేసుకుంటానని బెదిరిస్తున్నాడు. ఎవరైనా డాక్టరు ద్వారా అయితే ఏదో విధంగా వెళ్ళి చూపించుకుంటాను. మావారు ఆటో డ్రైవర్, నేను కూలి పనికి వెళ్ళుతున్నాను. కాని నాకు పని అంతగా అలసిపోయే విధంగా ఉండదు. అయినా ఆ కార్యం పట్ల నాకు ఆసక్తి ఉండదు. 2,3 సార్లు చావటానికి ప్రయత్నించి విఫలం అయినాను.

నేను అందముగా తయారవుతాను. మా వారికి అనుమాన గుణం ఉన్నదండి. చాలా బాధ పెట్టే మాటలు అంటాడు.

- ఎం.కె., హైదరాబాదు.

జ: చాలామంది భార్యాభర్తల విషయంలో ఒకరికంటే రెండోవాళ్ళకి సెక్సు అవసరం అధికంగా ఉండటం జరుగుతుంది. ఇది ఇద్దరి అవసరాల్లోనూ సహజంగా ఉండే తేడానే (Desire Discrepancy) తప్ప, వాంఛా దోషం (Desire Disorder) కాదు. అయితే ఈ సహజమైన తేడానే ఎక్కువ మంది దంపతులు తమలో ఒకరికి కామవాంఛ తక్కువ ఉండడంగా భావించడం జరుగుతోంది. కోరిక మామూలుగా ఉన్నవారు కోరిక తక్కువ ఉన్నవారిని సతాయించడం, బెదిరించడం, ఒత్తిడి చేయడం జరుగుతున్నాయి. ఫలితంగా రెండోవారు కూడా తమలో దోషం ఉందనే నిర్ణయానికి వచ్చేస్తున్నారు.

నిజానికి పురుషుడికి ఉన్న Sex Drive స్త్రీకి సాధారణంగా ఉండదు. దానికి కారణాలు సాంఘికం కావచ్చు. శారీరకం కావచ్చు. స్వాభావికం కావచ్చు. అది మనకు తెలీదు. ఈ వాస్తవం గ్రహించి ఇద్దరూ సర్దుకు పోవడం నేర్వాలి.

ఇకపోతే నిజమైన వాంఛాదోషాలు కూడా లేకపోలేదు. కామవాంఛ తక్కువగా ఉండటం (Low sexual desire) లేదా వాంఛ అణగారి ఉండటం (Inhibited sexual desire) అనేది స్త్రీ పురుషులిద్దరి లోనూ ఉండేదే అయినా స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనబడుతుంది. అలాంటి స్త్రీలని నిన్న మొన్నటిదాకా జడురాళ్ళనే వారు. అల్ప కాముకత్వాన్ని జడత్వం (ఫ్రిజిడిటీ) అనేవారు. (ఈ మాట యిప్పుడు అశాస్త్రీయంగా గుర్తించబడింది).

అయితే ఇలా కామవాంఛ తక్కువగా ఉండటానికి కారణాలేమిటి?

హార్మోనులు తక్కువ కావడం కావచ్చు. మానసిక, శారీరక అలసటలు, అనారోగ్యాలు కావచ్చు; మందుల ప్రభావం కావచ్చు;

సీజన్ ప్రభావం; బిడ్డకి పాలిస్తూ ఉండటం; గర్భవతిగా ఉండటం; ఆలోచనలు;

అశాంతి; కుటుంబ సమస్యలు; భర్త శ్రద్ధ చూపకపోవడం; కలహాలు; అనుమానించడం; అవమానించడం...

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

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

సామర్లకోట పట్టణం **'విజయవాడ నుంచి విశాఖపట్టణం'** వెళ్ళే మార్గంలో ఉంది. ఏ రోజునైనా రావచ్చు. స్టేషన్‌లో దిగి ఆటోకి **- "మెహెర్ కాంప్లెక్కు 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)

వగైరా ఎన్నో కారణాలు ఉంటాయి. మనసూ శరీరమూ బాగుంటేనే కదా దేనిమీదైనా ఆసక్తి, కోరికా పుట్టేది!

ఇలాంటప్పుడేం చెయ్యాలంటే... ఒక పక్క వైద్య సహాయం పొందుతూ, ఒక పక్క మీ వంతు కృషి మీరు చెయ్యాలి! భర్త కొంత, భార్య కొంత... ఈ విషయంలో శ్రద్ధ వహిస్తే కామవాంఛ, సెక్సు అవసరాల విషయంలో భార్యాభర్తల మధ్య దూరం తగ్గుతుంది.

భార్య చెయ్యాల్సినది:

మీకు సెక్సు అవసరం దానంత అది (మీ వారికి కావలసినంత మేరకు) పుట్టడం లేదు కనుక మీరు కొంత ప్రయత్నం చేస్తే కోరికలు కొంతవరకు తప్పకుండా పుడతాయి. అంటే ఇప్పటి కన్నా పరిస్థితి మెరుగౌతుంది. (ఫలితంగా ఆయనలో మీకు అనుకూలంగా కొంత మార్పు, ప్రయత్నం మొదలవుతాయి).

ప్రతి మనిషికీ కామవాంఛ యింతో అంతో కలిగించే సన్నివేశాలు, సమయాలూ, కొన్ని ఉంటాయి కదా! మీలో అలా కొద్దిగానైనా కామం పుట్టే సందర్భాలు గుర్తుపట్టండి.

ఉదాహరణకి మీకు ఉదయంపూట కోరిక కలుగు తుందా? మధ్యాహ్నం బాగా అనిపిస్తుందా? నెలలో ఫలానా రోజులు (ఉదా: బహిష్టుకి ముందు; స్నానమైన వెంటనే; లేక బహిష్టయిన 10-14 రోజులకు అయితే బాగుంటుందా? తలంటు పోసుకున్న రోజున; అతను మీ కోసం జ్ఞాపకం పెట్టుకుని ఏదైనా వస్తువో, పువ్వులో, తిను బండారమో తెచ్చినపుడూ...

ఇలా ఏ చిన్న సందర్భం మీలో కోరిక పుట్టించినా దాన్ని గుర్తించడం నేర్చుకోండి. ఇది మొదటి మెట్టు.

ఆయా సందర్భాలను సద్వినియోగం చేసుకుని సెక్సులో పాల్గొనడం రెండో మెట్టు.

అందుకోసం మీరేం చెయ్యా లంటే... కామవాంఛ ఏ కొంచెం కలిగినా, దాన్ని పక్కకి నెట్టెయ్యకుండా... సెక్సు పరమైన ఊహలు ఇంకాసిన్ని మనసులోకి తెచ్చుకుని... మీలో మొదలైన కోరికను ఎక్కువ అయ్యేందుకు కృషి చెయ్యండి. చిన్నగా అంటుకున్న నిప్పుని రాజేసి నట్టన్న మాట!

ఈ వయసులో సంసార బాధ్యతలు, ఒత్తిడులు, అలసట అధికంగా ఉంటాయి. అంతట్లోనూ కొంత సమయాన్ని మీకోసం మీరు కేటాయించుకుని విశ్రాంతిగా ఉండటం అవసరం. దానివల్ల మీకు ఆరోగ్యం, ప్రశాంతత పెరగటంతో పాటు కామవాంఛ కూడా మెరుగవుతుంది.

మేము గమనించినదాన్ని బట్టి వాంఛ అల్పంగా ఉన్న వాళ్ళతో ఉన్న తమాషా ఏంటంటే కోరిక కల్గి సెక్సులో పాల్గొంటే సెక్సుని చాలా బాగా ఎంజాయి చేస్తారు. కాని కోరిక కలగడమే తక్కువ! అందుకని ప్రశాంతత, విశ్రాంతి దొరికే విధంగా మీరు మీ దినచర్యని మార్చుకోవాలి.

మీ దాంపత్యంలో మీరు చెయ్యలేక పోయిన దాని గురించి బాధపడుతూ కూర్చోకుండా, చేసిన దాన్ని తలుచుకుని సంతోషించడం నేర్చుకోండి. మీరు సంతోషంగా ఉంటే మీ వారిని సంతోష పెట్టగలుగు తారు. విచారపడితే సుఖ పెట్ట లేరు, సుఖపడలేరు!

మీ భర్త మిమ్మల్ని అవమాని స్తున్నారని రాశారు. నిజమే, దీనివల్ల మీ మనసు క్షోభ పడుతుంది. విరక్తికి లోనవు తుంది. కాదనం!

కాని, మీరు అందంగా అలంకరించు కుంటున్నారని కూడా రాసారు. చూశారా? ఆ అలంకారం తనకి ఉపయోగపడటం లేదని మీ ఆయన బాధ. మీరు అందంగా తయారవుతు న్నారు కాని, అతనికేమీ యివ్వటం లేదు కనుక అతనంటే మీకు అయిష్టత పట్టుకుందా? ఇంకెవరి ఆకర్షణలోనైనా పడ్డారా?... యిలాంటి ఆలోచనలు కలుగుతూండి ఉంటాయి మీ వారికి!

అదే ఆయన సూటిపోటి మాటలకి కారణం.

మీరు ఆయన కోసమే అలంకరించు కుంటున్నారని అర్థమయ్యేలా ప్రవర్తిం చండి శాంతిస్తారు!

భర్త చేయవలసింది:

మీ భార్యని మీరు అనుమానిస్తేనూ, అవమానిస్తేనూ ఆమెలో కోరిక పుడు తుందా? ఉన్నది కూడా చస్తుంది. కనుక ఆదరణతో, నయాన ఆమెలో ప్రణయ వాంఛ పుట్టించాలి తప్ప, అనరాని మాటలతో కాదు!

మీరు మీ భార్య అయిష్టాన్ని మన్నించడం నేర్చుకుంటే ఆమె మీ యిష్టాలకు స్పందించడం నేర్చు

మీ మొబైల్ నుంచి 8500555365 కి ABHI అని SMS చెయ్యండి.

మొబైల్ ద్వారా ఉపయోగకర సమాచారం అందుకోండి!

కుంటారు. ఆమెకి యిష్టంలేదని తెలిసినప్పుడు మీరు సర్దిపుచ్చుకోకుండా బెదిరించడం వల్ల ఆమెకి మానసిక ఒత్తిడి, అభద్రతాభావం పెరిగిపోతాయి. మీరు ఏ కామవాంఛ కోసం ఆరాట పడుతున్నారో అది ఆమెలో ఆరిపోతుంది.

నిప్పు రాజేయటం చేతనవ్వాలి. మంట ఒకలా ఊదితే పెద్దదవుతుంది. ఒకలా ఊదితే ఆరిపోతుంది. అది తెలుసుకోండి!

మీ భార్య కామవాంఛ మీకు కావలసినంత స్థాయికి పెరగవచ్చు; పెరగక పోవచ్చు; కొంత మాత్రమే మెరుగు కావచ్చు; ఆ సంగతి గ్రహించి, మీలో రగిలే తీరని లైంగిక శక్తిలో కొంత భాగాన్ని యితర విషయాల మీదకి మళ్ళించుకోండి. అంతేకాని ఇతర స్త్రీల మీదకి మళ్ళించకండి!

(యిలా మీరు మనసు అదుపు చేసుకుని, భార్యని సెక్సుకోసం ఒత్తిడి చేయడం తగ్గగానే మీ భార్య కాస్త స్థిమిత పడి మీ అవసరానికి అందుకునే అవకాశం ఉంది కూడా!)

ఆవిడకేవో వంద బాధలు, వెయ్యి సమస్యలు ఉంటాయి. ఏ కారణమూ లేకుండా వాంఛ తగ్గదు. అర్థం చేసుకుని సహకరించండి! మీ యిద్దరికీ ఒకరిమీద ఒకరికి ప్రేమ ఉండటం ముఖ్యం.

స్వప్న స్కలనాలు వీక్‌నెస్ కలగిస్తాయేమి?

స్వప్న స్కలనాలు సహజమేనని మీరు వ్రాస్తున్నారు. పెళ్ళికాని యువకు లందరిలోనూ అవి కలుగుతాయనీ, వాటికల్ల ఏ రకంగానూ హానీ, ప్రమాదమూ లేదని మీరు రాసారు. కాని కొందరు స్వప్న స్కలనమయిన మరునాటి రోజంతా కాని, కొన్ని గంటలైనా కాని చాలా నీరసంగానూ, కాళ్ళు నెప్పులుగానూ ఉంటాయని చెపుతారు. నీరసం, నొప్పులు అవాస్తవం కావు కదా! అలాంటప్పుడు స్వప్న స్కలనాల వల్ల నష్టం లేదని చెప్పడం ఎంత వరకు సమంజసం?

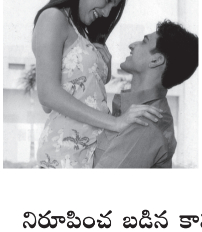
-వరంగల్

జ. టిక్కెట్టు లేకుండా రైల్లో ప్రయాణం చెయ్యటం నేరమని మీకు తెలుసు. రైలెక్కాక మీ టిక్కట్టు ఎక్కడో పడిపోయిందని తెలిసిందనుకోండి. మీ పరిస్థితి ఎలా ఉంటుంది? స్థిమితంగా కూర్చుని ప్రయాణం చెయ్యగలరా? ఏ నల్ల కోటు కనబడినా కాళ్ళు చల్లబడి పోవా? ఎలాంటి మాటలు పడాల్సి వస్తుందో, వాళ్ళు ఏ రకంగా ప్రవర్తిస్తారో అని శత విధాల ఆలోచించి, ఆలోచించి తలనొప్పి కూడా రాదా? ఎందుకని ?

తప్పు చేస్తున్నామని తెలిసినప్పుడు, చేసిన పని వల్ల ఎంతో నష్టం వాటిల్ల బోతోందని తెలిసినప్పుడు ఆలోచన మొద్దుబారిపోతుంది. ఎంత మొనగాడైనా కుదేలైపోతాడు. మనిషి మీద మనసుకి ఉన్న అదుపు అలాంటిది!

శృంగారంలో సుఖ సంతృప్తుల కోసం

"వైటెక్స్"



వెల:
60 కేప్సూల్సు
రు. 360

నిరూపించ బడిన కామవర్ధకాలు,
బలవర్ధకాలతోతయారు చేయబడిన
ఆయుర్వేదౌషధం.
స్త్రీ పురుష లిద్దరికీ

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

ఈ సారి అసలు విషయానికి వద్దాం! మనది ఋషులు, సన్యాసులూ, 'బ్రహ్మచారులూ', బాబాలూ మెండుగా ఉన్న దేశం ! వీర్యం గొప్పదనం గురించీ, అస్ఖలిత బ్రహ్మచర్యం ప్రాశస్త్యం గురించీ మిడిమిడి జ్ఞానంతో వీరావేశంగా చెప్పుకునే ప్రదేశం.' అమ్మో , 64 చుక్కల రక్తం కలిస్తే ఒక్క బొట్టు వీర్యం తెలుసా?' అని కళ్ళు పెద్దవి చేసి భయం భయంగా చెప్పుకునే సంస్కృతి పుణ్యమా అని చెంచాడు వీర్యం పడితే చెంబుడు రక్తం నష్టపోయినంత బెంబేలు పడిపోవటం తరతరాలుగా మన సాంప్రదాయంలో వస్తోంది.

వీర్య నష్టం, వీర్య బలం గురించి ఇంత బలమైన అభిప్రాయాలూ, భయలూ మనసులో ఉన్న వాళ్ళెవరి కయినా స్వప్నంలో స్ఖలనమైతే తెల్లవారి అన్ని రకాల నొప్పులూ రావటం సహజం.

నొప్పులూ, నీరసాలూ ఊహించు కున్నవి కావు, ఒప్పుకుంటాం, కాని అవి మనసులో ఏర్పడ్డ భయ సందేహాల మూలంగా (సైకోసొమాటిక్) ఉత్పన్న మైనవని మీరు గ్రహిస్తే చాలు.

స్వప్న స్ఖలనాలు పొందని వాళ్ళు నూటికి 15 మంది కూడా లేరని మీకు తెలుసా? స్వప్న స్కలనాలు 15-19 సం॥ల వయసులో మొదలవుతాయి. హస్తరతి, రతిలాంటి కామవిమోచన మార్గాలు లేకపోతే స్వప్న స్ఖలనాలు యువకులందరికీ తప్పకుండా అవుతాయి.

ఎందుకంటే- కుర్రాళ్ళు- ఉడుకు రక్తపువాళ్ళు! పమిట అంచుల్నించి, పడుచు అందాలదాకా ఏం కనబడినా చూసి ఉద్రేక పడిపోతుంటారు. ఒంట్లో కామరసాలు (సెక్సు హార్మోన్లు) ఉధృతంగా ఊరతాయి. శుక్రకోశాలు, ప్రోస్టేటు గ్రంథులు, ఇతర గ్రంథులూ ద్రవాలతో నిండి పోటెక్కుతాయి. వాటికి ఉపశమనం లభించాలీ అంటే కామవాంఛ ఎల్లాగోలా తీరాలి. పెళ్ళయిన వాడయితే సమస్యలేదు. స్వయంతృప్తికి పాల్పడే వాడయినా విమోచన పొందగలుగుతాడు. ఈ రెండూ లేనివాడి మాటో?

వాడికి నిద్రలో స్కలనం అవ్వాల్సిందే! అవ్వకపోతే తీరని కామంతో తెగయాతన పడతాడు. ఆవిరితో నిండిన ప్రెషర్ కుక్కర్ లోంచి ఆవిరి తన్నేసినట్టే మగవాడి కామ విమోచనానికి ప్రకృతి చేసిన ఏర్పాటు స్వప్న స్కలనాలు.

స్వప్న స్కలనాలు, రతి, హస్త ప్రయోగం -వీటిల్లో ఏ ఒక్కటీ లేని యువకుడు పదే పదే కామోద్రేకం పొందుతూంటే స్త్రీల పాలిట వాడికి మించిన ప్రమాదకరమైన వ్యక్తి మరొకడుండడు. ఇది సత్యం.

"స్వప్న స్ఖలనాలు" అంటే సెక్సుకలలే రానక్కర్లేదు. కలలేమీ రాకుండానే ఎంతో మందికి స్ఖలనం జరుగుతుంది. కనుక వీటిని ''నిద్రాస్ఖలనాలు'' అనటం సమంజసం.

చాలామందిలో మరో అపోహ ఉంది. ఇంత చెప్పాము కనుక అది కూడా చెప్పనివ్వండి. 'తాను' చాలా కాలంగా హస్త ప్రయోగం చేసుకుంటూ వచ్చాననీ, ఎవరో భయపెడితే మానేశాననీ, కాని అప్పట్నుంచీ మితిమీరిన హస్త ప్రయోగం వల్ల స్వప్న స్ఖలనాలు మొదలై నీరసించి పోతున్నాననీ ఒకతను మాకు ఉత్తరం రాశాడు. ఈ అపోహ వందలాది యువకుల్లో ఉన్న సంగతి మాకు నిత్యమూ అనుభవమే.

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...

రిషిఫార్మా 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

హ.ప్ర. మానేసాక స్వప్న స్కలనాలు మొదలయ్యే మాట వాస్తవమే కానీ, హ.ప్ర."వల్ల" స్వప్న స్కలనాలు కలగటం మాత్రం వాస్తవం కాదు. దీనికి హేతువు ఉంది. సాధారణంగా కామోద్రేకం 9-10 ఏళ్ళలోనే మొదలవుతుంది. చాలా మంది కుర్రాళ్ళు మరో 3-4 ఏళ్ళలోపే ఏదో ఒక స్వయంతృప్తి విధానానికి అలవాటు పడటం జరుగుతుంది. స్కలనాలు 14-15 సం॥ల వయసులో కాని మొదలు కావు. స్కలనాలు మొదలయ్యే నాటికే హ.ప్ర. అలవాటు ఉండటం వల్ల స్వప్న స్కలనాల అవసరమేమీ ఆ కుర్రాడికి ఉండదు.

ఎందుకనో హ.ప్ర. మానేశాడనుకోండి! మరి అతని కామోద్రేకానికి విమోచన ఏది? అప్పుడే ప్రెషర్‌కుక్కర్ ఆవిరిలా నిద్రాస్కలనాలు మొదలవుతాయి. హ.ప్ర. మానేసినప్పటినుంచీ మొదలైనవి కాబట్టి ''హ.ప్ర.వల్లనే' కలుగుతున్నాయని భయపడటం జరుగుతుంది. ఒక రకం విష వలయం ఈ రకంగానే మొదలవుతుంది.

"ఇదేమిటి? ఇంత వీక్‌గా ఉన్నావు ? నైట్లో లీకవుతోందా, హస్త రతి చేస్తున్నావా? ఇంకేముంది, నీకు కొద్ది రోజుల్లో నపుంసకత్వం వస్తుంది. 5000 తీసుకురా మందు ఇస్తాను'' అని యువతరానికి టోపీ వేసి నకిలీ డాక్టర్లు ముంచేస్తున్నారంటే యువకుల అజ్ఞానమే అందుకు కారణం!

సెక్సు విజ్ఞానం అవసరం అక్కడే అవుపిస్తుంది.

పెళ్ళికి ముందే శీఘ్రస్కలనాన్ని జయించవచ్చా?

శీఘ్రస్కలనం వల్ల స్త్రీకి ఏ రకంగా

అశాంతి కలిగేది, దాని వల్ల పెళ్ళయిన వాళ్ళు ఎలాంటి సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నదీ కొన్నేళ్ళుగా అభిసారిక నుంచి తెలుసుకున్నాను. పెళ్ళి చేసుకోబోయే ముందే, రతి అనుభవం లేకపోయినా శీఘ్రస్కలనం కాకుండా నిగ్రహించుకునే ఉపాయం ఉంటే తెల్పండి. (వ్యభిచారుల వద్దకు పోయి నేర్చుకోవటం వంటివి నాకు యిష్టం ఉండవు) పెళ్ళికి ముందే ఆ టెక్నిక్ నేర్చుకుంటే దాంపత్యంలో సమస్యలు రావు గదా అని నా ఉద్దేశం!

సి.వి. ఆర్.

జ. మీ ఉద్దేశం బావుంది. పెళ్ళికి ముందు రతి అనుభవం లేకుండా శీఘ్రస్కలనాన్ని అదుపుజేసుకునే విధానం నేర్చుకోవడమంటే నీళ్ళల్లోకి దిగకుండా ఈత నేర్చుకోవటం లాంటిదే.

అయితే హ॥ప్ర॥ అలవాటు ఉన్నవారు మాత్రం ఆ అలవాటుని సద్వినియోగం చేసుకుని శీఘ్రస్కలనాన్ని అరికట్టుకోవడమెట్లాగో అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోవచ్చు. దీని వల్ల పెళ్ళయ్యాక ప్రయోజనం బాగానే ఉంటుంది కూడా!

హ.ప్ర. ద్వారా శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించడం కోసం మీరు గుర్తుంచుకో వలసిన ముఖ్యమైన పాయింట్ ఏమిటంటే ఇక 2-3 సెకన్లలో స్కలనం అయి పోతుందనగా శరీరంలో ఆకస్మాత్తుగా బిగి ఏర్పడుతుంది. లోపలినుంచి వీర్యం తన్నుకు రావడానికి సిద్ధపడుతున్నట్టు అర్థమవుతుంది. సరిగ్గా ఆ తృటి కాలాన్ని గుర్తించటం మీరు నేర్చుకోవాలి.

అంతే కాదు అంగప్రేరణని "తక్షణం" ఆపి వెయ్యాలి! ఒక్క అరక్షణం కూడా ఆలస్యం చెయ్యకూడదు. ఆలస్యం చేస్తే ఆ తర్వాత స్ఖలనాన్ని ఆపు చేయటం మీ తరం కాదు.

కనుక స్ఖలనాన్ని అదుపులో ఉంచుకోదలచుకున్న వారు "సరిగ్గా" ఏ క్షణంలో అయితే స్కలనానికి అనుకూలంగా మీ శరీరంలో, మీ కండరాల్లో మార్పులు వస్తున్నాయో" ఆ క్షణాన్ని గుర్తుపట్టటం నేర్చుకోవాలి. అందులోనే ఉంది కిటుకంతా!

మీకు హ॥ప్ర॥ అలవాటు ఉంటే నేను చెప్పబోయే విధానాన్ని ప్రాక్టీస్ చెయ్యవచ్చు. హ॥ప్ర॥ ద్వారా అంగాన్ని నెమ్మదిగా ప్రేరేపిస్తూ సరిగ్గా స్ఖలనానుభూతి మొదలయ్యే క్షణంలో ప్రేరణ నిలిపి వేయాలి. ఇంకొక్క సెకను కూడా ఆలస్యం చెయ్యకూడదు. ప్రేరణ నిలిపి వెయ్యటంతో నెమ్మదిగా అంగస్తంభనం దిగజారటం మొదలవుతుంది.

ఒంట్లో ఆ క్షణం వరకూ పేరుకున్న ఆవేశం కొంత చల్లారేదాకా (అనగా సుమారు అరనిమిషం లేక నిమిషం సేపు) ఆగి, మళ్ళీ అంగాన్ని ప్రేరేపించాలి. అలా 'ఆపుతూ, ఆరంభిస్తూ' (Stop and Start) 15 నిమిషాల సేపు అంగాన్ని అనేకసార్లు ప్రేరేపించాలి. (ఆఖర్న స్ఖలించెయ్య వచ్చును.) దీనికి Stop - Start పద్ధతని పేరు.

ఈ ఎక్సర్‌సైజ్ వల్ల మీకు స్ఖలనమయ్యే క్షణాన్ని గుర్తుపట్టగల అనుభవం వస్తుంది. అది ముఖ్యం. ఈ విధానం అభ్యసిస్తున్న తొలిరోజుల్లో ఏ క్షణంలో ప్రేరణ ఆపితే స్ఖలనం కూడా ఆగిపోతుందో గ్రహించటం కొద్దిగా కష్టంగా ఉంటుంది. కాని కొద్ది రోజుల్లోనే ఆ అదుపు వచ్చేస్తుంది.

అయినప్పటికీ చేతితో అంగం ప్రేరేపించే దానికీ, యోనిలో జారుతూ, వెచ్చగా ఉంటే వాతావరణానికీ చాలా తేడా ఉంటుంది. కనుక హ॥ప్ర॥ ద్వారా నేర్చుకున్న స్ఖలనపు కంట్రోలు రతి అనుభవపు తొలిరోజుల్లో పనిచెయ్యదు. అయితే త్వరలోనే రతిలో కూడా స్కలన నిగ్రహం వస్తుంది.

అందుకేనా ?

నేను రతి జరుపుతున్నపుడు నా భార్య తన చనులను నా

కరీంనగర్ ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో మీకోసం...

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

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

"రిషిఫార్మా" ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

94401 52567

నోటితో పాలు త్రాగినట్లుగా పీల్చమని కోరుతుంది. రతి అయిపోయే వరకూ నోటితో వాటిని స్పృశించటం, చీకటం చేస్తాను. నా భార్య హాయిగా ఫీలవుతుంది కాని ఆ తర్వాత చనులు నొప్పిగానూ, బరువుగానూ ఉంటాయి అంటుంది. అపుడప్పుడు ఛాతీ నొప్పి, కడుపులో మంట వస్తాయంటుంది. ఒక్కొక్కసారి వైట్ అవుతుందట. ఇందుకు కారణాలు, సలహా చెప్పగలరు.

-పి.ఆర్

జ : ఈ మూడూ వేర్వేరు సమస్యలండి! ఒక దాని కొకటి సంబంధించినవి కావు.

చనుమొనలు సున్నితమైనవి. వాటిని చాలాసేపు చీకటం వల్ల కొంత నొప్పి అనిపించటం సహజం. ఒత్తిడి తగ్గించి నాలుకతో ప్రేరణ అధికంగా చెయ్యండి. రతి రహస్యం, నాగరిక దాంపత్యం..లో చెప్పినట్టుగా చనుమొనలను నాలుకతో పరిపరివిధాల త్రిప్పి, చుట్టి, నొక్కి, త్రోసి సుఖానుభూతులు కలిగించవచ్చు.

ఛాతీ నొప్పికి కూడా ఆమె చనుచూషణే కారణ మనుకుంటున్నట్టున్నారు. కడుపులో మంట, ఛాతీ నొప్పి కడుపులోని పుండువల్ల లేదా ఎసిడిటి వల్ల కలుగుతాయి. ఎసిడిటి తగ్గటానికి **"యష్టిమధు"** వాడిస్తే ఆ సమస్య తీరిపోతుంది.

తెల్లబట్ట పూర్తిగా వేరే సమస్య. అది చాలా మంది ఆడవాళ్ళకు రొంప చేసినంత తేలిగ్గా కలిగే వ్యాధి. కేండిడా అనే ఈస్టు వల్ల ఆ వ్యాధి తరచుగా కలుగుతుంది. దాని చికిత్సకు మందులు ఇమెయిల్ ద్వారా తెలియజేసాము.

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.

ఎందుకు పోయింది?

నా వయసు 29 సం॥లు. నా భార్యకు 20. మా పెళ్ళయి 1 సం. అయింది. పెళ్ళయిన 7వ నెలలో గర్భం వచ్చింది. అయితే మాకు తెలియక రతిలో పాల్గొంటూనే ఉన్నాము. కొద్దికొద్దిగా బ్లీడింగ్ అయింది. గైనకాలజిస్టుల్ని కలిస్తే పిండం ఎదగలేదని చెప్పి ఎబార్షన్ చేశారు.

ఇలా అవడానికి మేము రతిలో పాల్గొనడమే కారణమా? నా వీర్య లోపమా, నా భార్య లోపమా? నాకు చెడు అలవాట్లేమీ లేవు. గర్భంరావడానికి బహిష్టయిన 4వ రోజునుంచి 9వ రోజు వరకు కలిస్తే చాలా?

- షా., హైదరాబాద్

తొలిసారి వచ్చే గర్భం నూటికి 20 పైగా సందర్భాల్లో దానంత అదే పోతూంటుంది. గర్భాశయం గర్భం ధరించడానికి పూర్తిగా సిద్ధపడకపోవడం కారణం కావచ్చు.

పిండంలో ఏవో దోషాలుంటే గర్భాన్ని శరీరం నిలవనివ్వదు. అది మంచికొరకే. ఇలాగే ఎన్నో కారణాలుంటాయి. గర్భవతితో రతి జరిపితే గర్భం పోతుందని భయపడక్కర్లేదు. (అయితే పదే పదే గర్భస్రావాలవుతుంటే మాత్రం రతిలో పాల్గొన వద్దంటాం).

మీరు కూడా ముందుజాగ్రత్తగా - ఈ సారి గర్భం వచ్చినపుడు మొదటి 3-4 నెలల్లో రతుల సంఖ్య బాగా తగ్గించండి. లోతుగా గాఢంగా, వేగంగా స్ట్రోకులివ్వకండి (ఆ రోజుల్లో).

మీ శ్రీమతిచే వైటెక్సు, శతావరి, అండవర్ధిని వాడించండి. గర్భం వస్తుంది. వచ్చేక వైటెక్సు, సంజీవి వాడించండి. నిలుస్తుంది.

ఆమె బహిష్టయ్యాక 10వ రోజు నుంచి సుమారు 20 వరోజు వరకూ రోజు విడిచి రోజు ఒక్కసారి చొ॥న కలిస్తే గర్భం రావడానికి బాగా అనుకూలంగా ఉంటుంది. మిగతా రోజుల్లో మీ యిష్టం. కావాలనుకుంటే కలవొచ్చు, వద్దనుకుంటే మానొచ్చు.

లోపం ఎవరిదా అని ఆలోచిస్తూ కూచోవద్దు. సరేనా?

సందేహాలు

పిల్లలకి నోట్లో వేలు పెట్టుకునే అలవాటుంటే ఎత్తు పళ్ళు వస్తాయా?

జ : సాధారణంగా అలా జరగదు. నోటిలో వేలు పెట్టుకునే అలవాటు ఏళ్ళ తరబడి ఉన్నవారికి పలు వరుస ఏర్పడే కోణం కొద్దిగా మారే అవకాశం సిద్ధాంతరీత్యా ఉన్నప్పటికీ అది పళ్ళని ముందుకి తోసేంతగా జరగదు.

బాలింతకు పథ్యం అవసరమా?

జ : అవసరమే. పథ్యం అంటే హితవైనది, మంచి చేసేది అని అర్థం. అంతేగాని, తినకూడనిది అని కాదు.

బాలింతరాలికి బలవర్ధకమైన ఆహారం కావాలి. తాను ప్రసవం నుంచి కోలుకునేందుకూ, తనబిడ్డకి రోజూ పాలు యిచ్చేందుకూ తగినన్ని పోషక విలువలున్న ఆహారం తీసుకోవాలి.

ముఖ్యంగా ప్రోటీన్లు, కాల్షియం, ఐరను, జింకు, అయోడిన్, ఫాస్ఫరస్ ఉన్న పదార్థాలు అధికంగా తీసుకోవాలి. పప్పు దినుసులు, మాంసం, చేప, వెన్న, మీగడ, పాలు, గింజధాన్యాలు (వేరుశనగ మొ॥), ఆకుకూరలు... ఇవి ముఖ్యం. ద్రవ పదార్థాలు అధికంగా తీసుకోవాలి.

హ.ప్ర. లాభమా, నష్టమా?

నాకు 23 సం॥లు. ఇంచుమించు ప్రతిరోజూ హస్తప్రయోగం చేసుకుంటూంటాను. ఎప్పుడైనా 2-3 రోజులు చేసుకోకపోతే - ముఖ్యంగా సెక్సు ఆలోచనలు ఎక్కువగా వస్తే - బీజాలు నొప్పిపెడతాయి. సలుపులా వస్తుంది. చాలాసేపు అలా ఉంటుంది. ఒకసారి అలా ఉండగానే హస్తప్రయోగం చేసాను. అప్పుడు బీజాల నొప్పితగ్గిపోయింది. ఈ సమస్య ఎప్పుడు ఎదురైనా అలాగే చేస్తున్నాను. హస్తప్రయోగానికి అలవాటు పడిపోవడం వల్ల యిలా బీజాల నొప్పికి పేషెంటునై పోయానా? మరి హ.ప్ర. వల్ల నష్టం లేదని మీరెందుకు చెపుతున్నారు?

- ఎం.వి.పి. కాలనీ.

బ్రహ్మచారుల్లోనూ, భార్య దూరంగా ఉన్న మగవాళ్ళలోనూ ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది. ఎక్కువ స్థాయిలో, చాలాసేపు కామోద్రేకం కలిగి, అది తీరకపోతే వృషణాల్లో సలుపు, పోటులా వస్తుంది. పొత్తికడుపులో కూడా నొప్పిరావచ్చు.

ఏ సెక్సు నవల్నో చదువుతూ కూర్చోడం, బ్లూఫిలిమ్స్ చూడ్డం, సెక్సుగురించి ఊహించు కుంటూ ఉండటం... సెక్సులో పాల్గొన కుండా ముద్దులు, ప్రణయకళతో సరిపెట్టుకోవడం - లాంటి సందర్భాల్లో ఇలా కామోద్రేకంతో పొత్తికడుపులోని అవయవాలు, బీజాలు, అంగం పోటెక్కి (Vasocongestion) నొప్పి చేస్తాయి. ఒకొక్కరికి బీజాలు నీలంగా అవుతాయి కూడా! అందుకే దీన్ని Blue Balls అంటారు.

దీనికి వెంటనే విముక్తి కలగాలంటే భావప్రాప్తి పొందాలి. అది రతిలో పాల్గొనడం ద్వారా కానీండి, హ.ప్ర. ద్వారా కానీండి!

కనుక మీ సమస్య హ.ప్ర. వల్ల "కలిగినది" కాదు. హ.ప్ర. వల్ల "తీరేది"! మరి హ.ప్ర. లాభమంటారా, నష్టమంటారా?

మరో సంగతి. మగవాళ్ళకి బీజాలెలా సలుపుతాయో స్త్రీలకు కూడా తీరని కామవాంఛవల్ల పొత్తికడుపులో పోటు,

పెళ్ళికి ముందు -

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

యోనిపోట్లు కలుగుతాయని కూడా తెలుసుకోండి.

గర్భసంచి ఎదగలేదు

నా వయసు 30 సం॥లు. నాకు పెళ్లయి 4 సంవత్సరాలయింది. నాకు 16 సం॥లు వచ్చాక కూడా రజస్వల కాలేదని డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళాను. పరీక్ష చేసి నాకు యోనిమార్గం లేదన్నారు. తరువాత లాప్రోస్కోపి చేసి గర్భసంచి చాలా చిన్నదిగా ఉందన్నారు. ఆపరేషన్ ద్వారా నాకు యోని మార్గం తయారు చేసినారు.

అప్పటి నుంచి సెక్సులో పాల్గొంటున్నాను. సెక్సులో ఎంజాయ్ బాగానే ఉంటుంది గానీ నాకు బహిష్టు రాదు. సంతానము లేదు. ఆడదానిగా నాకు ఈ రెండు సమస్యలు బ్రతుకు మీద విరక్తిని కలిగిస్తున్నాయి. గర్భసంచీ పెరిగేందుకు మందులు లేవా? ఉంటే చెప్పగలరు.

ఇక ఏ పద్ధతి ద్వారానైనా నాకు సంతానం కలుగుతుందా? గర్భసంచి ఎదగని వాళ్ళకి గర్భసంచి పెట్టవచ్చునని బ్రిటన్‌లో కనుగొన్నారని అన్నారు. అది ఇప్పటిలో మనకు అందుబాటులోకి వస్తుందా, లేదా దయచేసి తెలుపగలరు. మీరు నాకు సంతానం కలుగుతుందని చెబితే నా రిపోర్టులు తీసుకొని మీ వద్దకు రావాలనుకుంటున్నాను.

- ఒక పాఠకురాలు

జ : జన్యు దోషాలు, క్రోమోజోము దోషాల వల్ల ఒకొక్కరిలో యిలా అవయవాలు అసలే ఎదగక పోవడమో, సరిగా ఎదగక పోవడమో జరుగుతుంది. వైద్యశాస్త్రం అభివృద్ధి చెందుతున్న కొద్దీ ఒకప్పటి అసాధ్యాలు సుసాధ్యాలవుతున్నాయి. యోనిమార్గం (బీజవాహిక) లేకుండా పుట్టిన వారికి ఒకప్పుడు చికిత్సలేదు. కాని నేడు చాలా సులువుగా కొత్తమార్గం నిర్మించి దాంపత్య జీవితాన్ని ప్రసాదిస్తున్నారు డాక్టర్లు.

గుండె మార్పిడి, మూత్ర పిండాల మార్పిడి ఒకప్పుడు అమెరికాలాంటి ధనిక దేశాలకే లభ్యం. ఇవాళ ఆ విదేశీయులే ఇండియా వచ్చి చేయించుకుంటున్నారు. ఇదివరికట్లో కంటే త్వరగా ఇప్పుడు పాశ్చాత్యుల పరిశోధనలు ఇండియాలో ప్రవేశిస్తున్నాయి. కనుక బ్రిటన్ బృందం నిర్వహించిన గర్భాశయ మార్పిడి ఆపరేషన్లు, మార్చిన గర్భాశయంతో గర్భధారణ లాంటివి ఇండియా రావడానికి, వచ్చేక సామాన్యునికి అందుబాటులో లభ్యం కావడానికి కొన్ని సంవత్సరాలే తప్ప దశాబ్దాలు పట్టదు.

ఈలోగా ఒక్క సంగతమ్మా! సంతానం కలగకపోవడం ఏ స్త్రీకయినా చాలా మనస్తాపం కలిగించే విషయమే.

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 తగిస్తుంది. 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

కాదనను. కాని ఈ సృష్టి అనండి, భగవత్శక్తి అనండి - ప్రతి మనిషికి ఏదో ఒకచోట లోపం పెడుతుంది. కనుక నిరాశతో కృంగిపోవద్దు. అన్నీ సక్రమంగానే ఉన్నా పిల్లలు కలగని దంపతులు ఈ ప్రపంచంలో నూటికి 10-15 మంది ఉన్నారు. లేటెస్ట్ మెడికల్ టెక్నిక్స్ ద్వారా కూడా వారిలో 10% మంది మాత్రమే సంతానం కనగలరు.

అంటే మిగతా 5% మంది దంపతులు (సుమారు 4-5 కోట్లమంది) సంతానం లేకనే జీవిస్తున్నారు. సంతానం కలిగి ఉండడం ఎంత గొప్ప విషయమైనా గాని, అదే జీవిత పరమార్ధం కాదనీ, జీవితానికి అదే ఏకైక లక్ష్యం కాదని, మనిషి జన్మకి ఉన్న వేలాది ప్రయోజనాల్లో అది ఒకటి మాత్రమేననీ, ఈ విశాల ప్రపంచంలో మీకు మరో 5 కోట్లమంది తోడున్నారనీ జ్ఞప్తి చేసుకుంటూ ఉంటే నిరాశ మిమ్మల్ని కృంగ దియ్యదు.

మూత్రంలో వేడి

నేను 6 నెలల క్రితము ఒక వేశ్యతో కలిసాను. కలిసిన 6 రోజుల తరువాత మూత్రము వేడిగా వచ్చినది. వేడిచేసి వచ్చిందేమో అని అనుకొన్నాను. అయినా డాక్టరుని కలిసాను. ఆయన VDRL, Urine(R) టెస్టులు చేయించి ఏమీ లేదని చెప్పారు.

అయినా ఆయన టాబ్లెట్స్ ఇచ్చి 20 రోజులు వాడమంటే 10 రోజులు వాడాను. మళ్ళీ అలాగే అనిపిస్తుంది. నేను మళ్ళీ మంచి డయాగ్నయిజ్ సెంటర్‌లో VDRL టెస్టు చేయించాను. వారు 1:4 dilutions అని రిపోర్టు ఇచ్చారు.

నా అంగము నుండి చీము రావటం జరగలేదు. అంగం మీద కురుపులు కూడా లేవు.

ఆ టెస్టును చూసి నేను మానసికంగా కృంగిపోయాను. వెంటనే విజయవాడలో ఉంటున్న ఒక డాక్టరు గారిని కలిసాను. ఆయన పరీక్షించి నెగిటివ్ అని ఒక రిపోర్టు ఇచ్చారు. అప్పటినుంచి నా మనస్సులో ఒక భయం బయలుదేరింది. మళ్లీ మూత్రం పోస్తున్నప్పుడు వేడిగా వస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. విషయము తెలియక నేను మానసికంగా కృంగిపోతున్నాను.

అనుమానం ఉండి HIV I & II, Method Tridot టెస్టులను చేయించాను. వేశ్యను కలిసిన 4 నెలల 15 రోజుల తర్వాత చేయించుకొన్నాను. నెగిటివ్ రిపోర్టు వచ్చింది. నాకు 100% HIV లేదని నిర్ధారణ అయినదా? లేదా? అనే అనుమానం మనసులో కలచివేస్తుంది.

ప్రస్తుతం నా సమస్య ఏమిటంటే మూత్రము పోసిన 5 ని॥ తరువాత అంగములో చిన్నవేడి అనిపిస్తున్నట్లు ఉన్నది. ఈ వేడి 10 ని॥ ఉండి తగ్గిపోతున్నది. ప్రస్తుతానికి నాకు ఇబ్బంది లేదు. అసలు విషయం ఏమిటో చెప్పి నా మానసిక బాధను పోగొడతారని ఎదురు చూస్తున్నాను. నేను మళ్ళీ పరీక్షలు చేయించుకోవడం అవసరమంటారా?

జ : జబ్బు లక్షణాలు కొన్ని బయట పడకముందే మీరు వైద్యం మొదలు పెట్టిన కారణంగా అసలు జబ్బు పూర్తిగా ఏ డాక్టర్‌కీ అర్థం కాకుండా పోయింది. అదీ అసలైన సమస్య. ఇక రెండవ సమస్య - మూత్రం పరీక్షలో కొన్ని ప్రత్యేకమైన పరీక్షల అవసరముంది. మరి అవి చేయించారో లేదో తెలియరాలేదు.

ఏది ఏమైనా చివరగా మీకు మిగిలిన జబ్బును మీరే నిర్ణయించేశారు. అదే 'మానసికంగా గుబులు'గా ఉందని. కానీ ఈ నిర్ణయానికి వచ్చేముందు కొన్ని పరీక్షలు చేసి వాటిలో కూడా ఏమీ లేదని నిర్ణయించాకే నరాల బలహీనలతలు, మానసిక జబ్బులుగా నిర్ణయించాలి.

VDRLకీ మూత్రం మంటకూ సాధారణంగా సంబంధం ఉండదు. ఒకవేళ ఏకారణం చేతనైనా VDRL వస్తే జబ్బు తగ్గిపోయినప్పటికీ VDRL నెగెటివ్ రావడానికి 6 నెలల నుంచి రెండు సంవత్సరాల వరకు పడుతుంది. అదికూడా పూర్తి వైద్యం జరిగిన తరువాత మాత్రమే.

మీరు STD స్పెషలిస్టుని సంప్రదిస్తే మీ బాధను దూరం చెయ్యడానికి వీలవుతుంది.

ఇకపోతే గనేరియాకు 'కల్చర్' టెస్ట్ చేయించాలి. కానీ గనేరియాకు కూడా మీకు వైద్యం జరిగిపోయింది. బహుశా నాన్-గనేరియల్ యురిత్రైటిస్ ఉండవచ్చు. దానికి కూడా వైద్యం చేయ

ప్రకాశం జిల్లా
మార్కాపురంలో
ఆరోగ్య 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 క్లీనిక్,
ఎస్.బి.ఐ. వ్యవసాయశాఖ వద్ద, కరీంనగర్ జిల్లా, సెల్: 94401 39670

చిగురుమామిడి

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

విశాఖపట్నం

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

బడింది. మీకు పెళ్ళి అయిందా లేదా అనే విషయం తెలియ లేదు. ఒకవేళ పెళ్ళి అయివుంటే మీరు చూపించు కొన్నప్పుడు ఆమెకు కూడా వైద్యం చెయ్యాలి. అలా చెయ్యకపోతే మీకు మళ్ళీ మళ్ళీ వచ్చే ఆస్కారం ఉంది.

చివరిగా ఒక్క జాగ్రత్త! మాటి మాటికి అంగాన్ని చూసుకోవడం, అంగాన్ని పిసుక్కోవడం, నలపడం చెయ్యకూడదు.

అంతేకాదు VDRL టెస్టులు కూడా తప్పు రిజల్ట్స్ వచ్చే ఆస్కారముంది. తప్పుడు రిజల్ట్స్ వచ్చిన రిపోర్ట్ చూసి మీరు బెంగ పెట్టుకోకూడదు.

ఎందుకలా అయింది?

నాకు పెళ్ళి అయి ఒక సం॥ అయింది. నా భార్య నాకు మంచిగానే సహకరిస్తుంది కాని నేను యోనిలో స్ఖలించిన వీర్యం వెంటనే బయటకు వస్తోంది. మాకు ఇంకా పిల్లలు కాలేదు.

అందుకు కారణం నేను స్ఖలించిన వీర్యం బయటికి రావడమేనా?

నేను రోజుకు 4,5 సార్లు సెక్సులో పాల్గొంటాను నా ఆరోగ్యం బాగానే వుంది. కాని కాళ్ళు, బీజాలు బాగా గుంజుతాయి. సెక్సులో పాల్గొన్న 2 గంటలపాటు బీజాలు కాళ్ళు ఎందుకు గుంజుతాయి? దయచేసి వెంటనే తెల్పండి.

- ఎ.పి.యస్. మెహబూబ్‌నగర్

అతి పనికిరాదు!

మీరు రాసిన విషయాలనే తీసుకుంటే మీకింకా పిల్లలు పుట్టకపోవడానికి కారణం మీరు స్ఖలించిన వెంటనే యోనిలో నుంచి వీర్యం రావడం కాదు. రోజుకు 4-5 సార్లు రతిలో పాల్గొంటూ ఉంటే సంతానం కలగడం లేటవుతుంది. రతుల సంఖ్య బాగా తగ్గించండి. (సంతానం కావాలంటున్నారు కనుక). సుమారు రోజుకొకసారి లేదా 2 రోజులకొకసారి చొ॥న కలవండి. మీ దగ్గర, మీ భార్య దగ్గర మరే లోపాలూ లేకపోతే త్వరలోనే మీ కోరిక తీరుతుంది.

మీ కాళ్ళు, బీజాలు గుంజడానికి కూడా రతి ఎక్కువవడమే కారణం. ఎప్పుడైతే రతుల సంఖ్య తగ్గిస్తారో అప్పటితో ఈ సమస్యలు కూడా పోతాయి. అంతగా కావాలంటే "ఎనర్జెక్స్" నెల్లాళ్ళు వాడుకోండి.

ఆడ లక్షణాలు?

మా అబ్బాయి (ఇప్పుడు 3 నెలల వయసు) పుట్టినప్పుడు వానికి రొమ్ములు ఉబ్బి ఉన్నాయి తర్వాత తగ్గి పోయాయి. బీజాలు కూడా అప్పుడు చక్కగా (పెద్దవిగానే) ఉండేవికాని ఒక నెలకే సైజు తగ్గిపోయినవి. మా బాబుకి భవిష్యత్తులో సమస్యలు ఏవైనా వస్తాయేమోనని భయంగా ఉంది. ఇలా చిన్నప్పుడు రొమ్ములు ఉబ్బి ఉండడం, బీజాలు తగ్గడమంటే - ఆడంగిలక్షణాలు వస్తాయా అని చాలా బాధగా ఉంది. మా బాధ తీర్చగలరు.

కె. రావిరాల

జ : మీ అబ్బాయికి ఏ ఆడ లక్షణాలూ రావు. భయపడవద్దు. పుట్టినప్పుడు ఆడపిల్లలకీ, మగపిల్లలకీ కూడా రొమ్ములు ఉబ్బుగానే ఉంటాయి. అంతేకాదు బీర్జాలు మామూలు కంటే కొద్దిగా పెద్దవిగా ఉంటాయి. ఆడపిల్లలకి

కూడా జననాంగం పెద్దవిగా ఉండటమే కాక తెలుపు, ఎరుపు డిశ్చార్జి కూడా ఉంటుంది.

యివన్నీ తల్లి గర్భంలో ఉండగా ఆమె హార్మోనుల ప్రభావం వల్ల కలిగిన లక్షణాలు. ఇవి బిడ్డ పుట్టిన 3-4 వారాల్లో మాయమైపోతాయి. శాశ్వతంగా ఉండిపోవు, భవిష్యత్తులో హాని కలిగించవు.

బిడ్డ జననాంగాల విషయమై ఏ సందేహాలు కలిగినా సంకోచించకుండా డాక్టర్ని అడగాలి. ఆందోళన పెంచుకుంటే ఏం లాభం?

అవసరమా?

నా వయస్సు 23 సం॥లు. ఇంకా పెళ్ళి కాలేదు. ఇంతవరకు ఏ స్త్రీతోను శారీరకంగా కలవలేదు. అంతేకాకుండా నాకు మరే ఇతర చెడు అలవాట్లు (అంటే మందు, సిగరెట్, గుట్కా మొ॥వి) లేవు. నేను మీ(మా) పత్రికలో వచ్చే సెక్స్ సమస్యలకు సమాధానాలు చదువు తుంటాను. నేను అభిసారిక పాఠకుడ్ని. పెళ్ళికి ముందు దాదాపు ప్రతి ఒక్కరికి హస్తప్రయోగం అలవాటు ఉంటుందని చెప్తారు. కాని విచిత్రం నాకు ఆ అలవాటు కూడా లేదు.

నేను మా యింట్లో ఒక్కడ్నే. నాకు ఒక అక్కయ్య, చెల్లెలు. ఇలా ఆడవారి మధ్యలో పుట్టినందుకు ధైర్యం చేయలేక పోతున్నానా? నాకు సెక్స్ సంబంధించి ఎన్నో అవకాశాలు వచ్చాయి. అయినా నేను లొంగలేదు.

సమాజానికి భయపడి కాదు, సెక్స్ అంటే మోజు లేకకాదు. అంగస్తంభనలు, వీర్య ఉత్పత్తి బాగానే ఉన్నాయి. రెండు, మూడు రోజులకు ఒకసారి వీర్యం నిద్రలో వడిపోతుంది. కుటుంబ బాధ్యతలు నామీదే వున్నాయి. నాకు ఇంకా ఇన్‌ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ కూడా ఉంది.

ఆడవారితో శారీరకంగా కలవక పోవడం, హస్తప్రయోగం అయినా అలవాటు లేకపోవడం వలన పెళ్ళికి పనికిరావని నా ఫ్రెండ్స్ ఎద్దేవా చేస్తున్నారు. మా ఇంట్లో నాకు పెళ్ళి చేస్తామంటున్నారు. సెక్స్ అనుభవం లేకపోవడం పెళ్ళికి ప్రతిబంధకమా?

పెళ్ళికి (లేదా సెక్స్‌కి కానివ్వండి) సున్తీ అవసరమా? నా పై సమస్యలకు తగిన సమాధానాలు తెలియజేయగలరు.

జి.యస్.

జ : హ.ప్ర. అలవాటు చాలా మందికి ఉంటుంది తప్ప ''ప్రతి ఒక్కరికీ'' కాదులెండి. మీకా అలవాటుంటే నష్టమూ లేదు. లేకపోతే లాభమూలేదు. రెండూ ఒకటే. మీమాట నమ్మొతాం.

ఇక పరస్త్రీ సంపర్కం, ఆల్కహాలు వంటి ప్రమాదకరమైన, అనారోగ్య కరమైన అలవాట్లు లేకపోతే సంతోషించాలి కాని విచారించాల్సిన పనేమీలేదు.

తోటివారు (Peers) ప్రోత్సహించి నందువల్ల, ఎగతాళి చేసినందువల్ల, బుర్రలోకి పదేపదే ఎక్కిస్తున్నందువల్లనే యువతీయువకులు పెళ్ళికి ముందూ, తరువాతా కూడా జీవిత భాగస్వాములు కాని వాళ్ళతో సెక్సు సంబంధాలకి అర్రులు చాస్తున్నారు. ఫలితంగా సుఖవ్యాధుల పాలవుతున్నారు. HIV సోకి లక్షలాది మంది అకాలమృత్యువు వాత పడుతున్నారు.

సెక్స్ అనుభవం లేకపోవడం పెళ్ళికి ఎంతమాత్రం ప్రతిబంధకం కాదు. అలాంటి భ్రమలో పడొద్దు.

Sex Q&A

Get answers for your sex questions through

www.Lybrate.com/ doctor/poosha

Phone and Video consultation
also available!

పెళ్ళికి ముందు అవసరమైనది సెక్సు విజ్ఞానమే తప్ప సెక్సు అనుభవం మాత్రం కాదు.

అబ్బాయిలు అనుకుంటున్నట్టే వాళ్ళని చేసుకోబోయే అమ్మాయిలూ అనుకుని పెళ్ళికి ముందు సెక్సు సంబంధాలు ఏర్పరచు కుంటే ఎంతమంది అబ్బాయిలు భరించగలరు? ఇతరుల నుంచి మనం ఏ ఆశిస్తామో అది మనం కూడా యితరులకి ఇచ్చేందుకు సిద్ధంగా ఉండాలి.

కనుక మీరు పెళ్ళయ్యాకనే సెక్సుని అనుభవించండి. ఇద్దరూ కలిసి అనుభవం సంపాదిం చండి.

పెళ్ళికిముందు సున్తీ అవసరమా కాదా అనేది మీ అంగపూర్వ చర్మం ఏ కండిషన్‌లో ఉందో - దాన్నిబట్టి ఉంటుంది. అంగశీర్షాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడానికి కూడా వెనక్కిరాని పరిస్థితిలో ఉంటే మాత్రం సున్తీ అవసరం.

ఓ సారి డాక్టరుకి చూపెట్టుకుని డౌటు క్లియర్ చేసుకోండి.

✤

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

ABHISARIKA · RNI Regn.# 5908/61 Postal Regn. No.**AP/KD-21/2015-2017**

హైదరాబాద్ : 9848237811, జగిత్యాల: 94401 52567, మెట్‌పల్లి : 9440139670, విశాఖపట్నం (గాజువాక): 9392844435,
వరంగల్ : 9963670786, కరీంనగర్ : 9440152567, మంచిర్యాల-9949801734, 8978559966, జగ్గయ్యపేట (కృష్ణా)- 9440979265