ISSN 0979-9789

అభిసారిక

Since 1949

Sex & Relationships
Sexual Health
Infertility
Psychology

సెప్టెంబర్ 2016 రు. 12

స్త్రీలు సెక్సు వద్దనడానికి 10 కారణాలు!

సెక్సు సామర్థ్యానికి మంచి ఆహారం

సాఫ్ట్‌వేర్ నిపుణుల సెక్స్ సమస్యలు..

మీ ఆరోగ్యానికి సెక్స్ చేసే మేలు

పెద్దవయసు వారి సెక్సు అవసరాలు

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

ఎడిటర్ : **డా పూషా** Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : **పద్మావతి, క్రాంతికార్**

సంపుటి : 67 సంచిక : 09

సెప్టెంబర్ 2016

మార్గదర్శకులు:
కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా
(1935-1982, 1924-1990)

వ్యసనే ష్వేవ సర్వేషు।
యస్య బుద్ధి ర్న హీయతే।
స తేషాం పార మభ్యేతి।
తత్ప్రభావా ద సంశయం॥

కష్టాలూ సమస్యలూ వచ్చి నపుడు ఎవరి బుద్ధి చికాకు పడిపోకుండా ఉంటుందో అతడు ఆ బుద్ధి సహాయంతో ఆ కష్టాల నధిగమించి గట్టెక్కుతాడు!

ఈ సంచికలో

- ❖ ఇంటర్‌నెట్‌లో సెక్సుకు అతుక్కుపోతుంటే? 5
- ❖ పెద్దవయసు వారి సెక్సు అవసరాలు 7
- ❖ సెక్సు చేసే మేలు 11
- ❖ మీకో పరీక్ష – వేసక్టమీ గురించి మీ నాలెడ్జ్ ఎంత? 15
- ❖ సెక్సు సామర్థ్యం కోసం సరైన ఆహారం 17
- ❖ స్త్రీలు సెక్సు వద్దనటానికి 10 ముఖ్యమైన కారణాలు 19
- ❖ సాఫ్ట్ వేర్ ఇంజనీర్ల సెక్సు సమస్యలు 22
- ❖ సెక్సు సమస్యలు ఉన్నప్పుడు... 25
- ❖ అసహజ బ్లీడింగ్ ఎందుకవుతుంది? 29
- ❖ అడగండి–చెబుతాను : సెక్సు సమస్యలకు సమాధానాలు 31
- ❖ Your sex questions answered 39

ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక :

ONLINE లో మా ఆంధ్రాబ్యాంకు ఎకౌంటు నెం. 050211011000981 "Ramsha-Sirisha Publications" Samalkot (IFSC = ANDB0000502) లో చెల్లించవచ్చు. Demand Drafts (D.Ds) "Ramsha- Sirisha Publications" లో చెల్లింప బడేలా SAMALKOT, Andhra Bank, SBI, SBH, Central Bank , Bank of India, లపై మాత్రమే తీసి పంపాలి. ఇతర బ్యాంకుల D.D లు పంపితే DVR Poosha అను పేర Kakinada లో చెల్లింపబడేలా మాత్రమే పంపాలి. **లేనిచో రు. 50 అదనంగా పంపాలి.**

చందా వివరాలు:

1 సం॥ చందా రు. 140
2 సం.చందా రు. 260
5 సం. చందా రు. 600

ABHISARIKA
40, Industrial Estate, Samalkot - EG Dt.
AP, 533 440 • 0884-2327454
• poosha@abhisarika.com
www.abhisarika.com (Eng) www.abhisarika.IN (Tel)

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

FREE! స్టాకు ఉన్నంతవరకే

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

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

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

<u>ఆర్డర్ చేసే విధానం:</u> పుస్తకాల ఖరీదును ఎం.ఓ. ద్వారా గాని, లేదా, రు.50 బ్యాంకుఛార్జిలతో కలిపి ఆన్‌లైన్‌లో S.B.I., SAMALKOT బ్రాంచి IFSC SBIN0000789.లోని 'Abhisarika Press', CC ఎకౌంట్ నం. 32891636725 లో చెల్లించిగాని, మా ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి పుస్తకాలు ఆర్డరు చేయవచ్చును.

చదవండి!
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్
ఒక్కొక్కటి రు.10

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

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

(వివరాలకై చూ. పేజి 20)

కీ.శే. శిరీష (1935-1982)

1960 నుంచి *1982* వరకు
అభిసారిక సహసంపాదకురాలిగా
శ్రీ రాంషా కు చేదోడువాదోడుగా నిలిచి అనేక కుటుంబాలలో
సుఖసంతోషాలు వెల్లివిరియడానికి దోహదపడిన మాతృమూర్తి
కీ.శే. శిరీష కు
34వ వర్ధంతి సందర్భంగా
శ్రద్ధాంజలి!

ఇంటర్‌నెట్‌లో

సెక్స్‌కి అతుక్కుపోతుంటే?

మామూలుగా ఇంటర్‌నెట్‌కి అతుక్కుపోయి దానికి బానిసలూ, వ్యసనపరులూ అయిపోయే 'నెట్‌మేనియా' లేదా 'ఇంటర్‌నెట్ ఎడిక్షన్ డిజార్డర్'కి భిన్నంగా అనేకమంది యువకులు ఇంటర్నెట్‌లో లభించే సెక్సు సైట్స్‌కి బానిసలవుతున్నారు. ఒకోసారి టైము, ఇల్లూ విస్మరించిమరీ, గంటల తరబడి కంప్యూటర్‌కి అతుక్కుపోతున్నారు.

ఈ మాయరోగంతో వేలాది మంది బాధపడుతున్నట్లు అంచనా. ఒక సైకియాట్రిస్ట్ తాను ఒక సంవత్సరంలో రమారమి 500 మంది సైబర్ సెక్స్ సైకోలని చూశానని చెప్పారు.

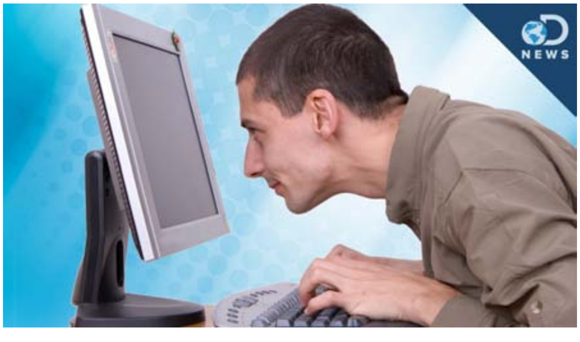
మరీ ముదిరిన కేసుల్లో ఇలాంటి వ్యక్తుల దాంపత్యాలు కూడా విచ్ఛిన్నమవుతున్నాయి. బుద్ధి కేంద్రీకరించలేకపోవడం వల్ల, ఒంటెద్దు ప్రవర్తన వల్ల బంధువులకి, స్నేహితులకి కూడా దూర మవడం జరుగుతోంది. ప్రారంభంలో చిన్నగా, పట్టించుకోనవసరం లేని రీతిలో స్టార్టయ్యే ఈ అలవాటు క్రమేణా వ్యసనంగా మారి కుటుంబ జీవితాన్ని సైతం ఛిద్రం చేస్తోంది.

నగరాల్లో సైబర్‌కేఫ్‌లు పుట్టగొడుగుల్లా పుట్టుకు రావడం అందులో కొందరు స్వార్ధపరులు విజిటర్ల కోసం ఏకాంతంగా ఉండే క్యూబికిల్స్ కూడా ఏర్పాటు చేయడం సైబర్ సెక్స్ మేనియా పెరగడానికి కారణాలు.

సైబర్ సెక్స్ ఎడిక్షన్ నుంచి బయటపడటం ఎలా?

ఇతర ఎడిక్టివ్ డిజార్డర్స్‌కి (తాగుడు,జూదం, మాదక ద్రవ్యాల వినియోగం) చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే పద్ధతుల్నే సైబర్‌సెక్స్ డీ-ఎడిక్షన్‌కీ ఉపయోగించవచ్చు. ప్రముఖ సైకాలజిస్టు డా॥ మార్లీన్ మాహ్యూ, పి.హెచ్.డి., సూచించిన టెక్నిక్స్ ఈ దిగువ యిస్తున్నాము. వాటిని ఉపయోగించి సైబర్ సెక్స్ ఎడిక్షన్‌కి అలవాటు పడ్డవారు స్వయంకృషితో బయట పడొచ్చు, లేదా అలాంటి దురవస్థలో పడిన తమ మిత్రులకి హెల్ప్ చెయ్యవచ్చు. సౌకర్యం కోసం సెకండ్ పెర్సన్‌లో సూచనలిస్తున్నాము.

1. ముందుగా యింటర్నెట్‌లో సెక్స్‌కి (సైబర్ సెక్స్‌కి) మీరెందుకు వ్యామోహితులవుతున్నారో మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి. నిజాయితీగా జవాబిచ్చుకోండి. నిజజీవితంలో మీరు మిస్సయినదేమిటో ప్రశ్నించుకోండి. మీరొకవేళ పెళ్ళయిన వారైతే మీ సెక్సు జీవితంలో మీరు కోల్పోయిన దేమిటో రాసుకోండి.
2. మీ మనసు పంచుకునే ఆప్తమిత్రులుంటే వాళ్ళతో మీరు సైబర్‌సెక్సుకి ఎలా అతుక్కుపోతున్నదీ చర్చించండి. వాళ్ళు మీ గురించి ఏమను కొంటున్నదీ వారి నిష్పాక్షిక అభిప్రాయం తెలుసుకోండి. మన గురించి మనం చూడలేని మంచి చెడ్డల్ని తరచు మన ఫ్రెండ్స్ గమనిస్తారు.
3. సెక్స్‌తో సంబంధంలేని మంచి వెబ్‌సైట్లు, ఛాట్‌రూమ్స్, న్యూస్ గ్రూప్స్... మీకు నచ్చిన వాటితో ఒక లిస్టు రాసుకోండి. వాటిని తప్ప వేటినీ చూడకూడదని ప్రమాణం చేసుకోండి. ఆ ప్రమాణం గురించి నమ్మకస్తుడైన ఫ్రెండ్‌కి చెప్పి, మీరా ప్రమాణానికి కట్టుబడేలా హెల్ప్ చేయమని అతన్ని/ఆమెని కోరండి. ప్రమాణం మీరితే సైబర్ కేఫ్‌కి 1 వారం వెళ్ళకుండా ఉండటం లాంటివి శిక్షగా విధించుకోండి.
4. ఫ్రెండ్ ప్రోత్సాహం తీసుకోవడం వల్ల మీరు సైబర్‌కేఫ్‌కి/



సెక్స్‌సైట్స్‌కి దూరంగా ఉన్న ప్రతీసారీ అభినంద నలు లభిస్తాయి. వాటివల్ల మీలో మరింత వట్టుదల పెరుగుతుంది. పైగా మీరు దైనందిన వ్యవహారాల గురించి ఎక్కువ ఆలోచించేలా వాళ్ళు మీ మనసుని మళ్ళిస్తే మరీ బాగుంటుంది.

5. మీరు కంప్యూటర్‌దగ్గర లేనపుడు ఒక పెన్ను తీసుకుని సైబర్ సెక్స్‌ని ఏవిధంగా avoid చెయ్యవచ్చో మీ ఆలోచనలు, ఐడియాలు రాసి పెట్టుకోండి. ఇతరుల సలహాలకన్నా ఒకోసారి మీలో పుట్టే ఐడియాలే బాగా పనిచేస్తాయి. ఆ ఐడియాలు ఆచరణలో పెట్టండి.

6. ముఖ్యంగా – కొత్త హాబీలపై (స్పోర్ట్స్, గేమ్స్, క్లబ్, సాంఘిక సేవ, పుస్తక పఠనం – ఇలా ఏదో ఒకదాని పైకి) మనసు మళ్ళించండి.

7. మీ వ్యాపార, వ్యవహార సంబంధ విషయాల గురించి కాక ఆసక్తి కలిగించే యితర విషయాల కోసం ఇంటర్నెట్‌కి కనెక్టయ్యే ముందు మీరు ఎంతసేపు లాగ్‌ఇన్ అవదల్చుకున్నారో ముందుగా నిర్ణయించు కోండి. మనసు పక్కదార్లు పట్టకుండా అలారం పెట్టుకుని ఆ టైంకి లాగ్‌ఆఫ్ అవ్వండి.

8. ఈ సమస్య నుంచి బయట పడటం మరీ కష్టంగా ఉంటే ఆన్‌లైన్ సపోర్టు గ్రూప్‌ల్లో చేరండి.

www.selfhelpmagazine.com/ct/dlc/courses.html వంటి సెల్ఫ్ హెల్ప్ కోర్సుల్లో ఆన్‌లైన్‌లో జాయినై మీ సమస్య నుంచి బయట పడొచ్చు.

9. మీరు పెళ్ళయి కాపురం చేసుకుంటున్న వారైతే మీ జీవిత భాగస్వామితో మీ సమస్యని జాగ్రత్తగా చర్చించండి. మీరేం ''కోల్పోయేరో'' ఏకరువు పెట్టకుండా ఏం ''కోరుకుంటున్నారో'' అది చెప్పండి. తద్వారా యిద్దరి మధ్య నెగిటివ్ ఫీలింగ్స్ ఏర్పడే అవకాశం తగ్గుతుంది. వారికీ యిష్టమైతే ఆ ఆన్‌లైన్ ప్లెజర్ కన్నా రియల్ టైమ్ ప్లెజర్ ఎన్నోరెట్లు అధికంగా ఉంటుంది.

10. ఇన్ని ప్రయత్నాలూ వృధా అయితే మీరొక ప్రొఫెషనల్ సైకియాట్రిస్ట్‌ని – ముఖ్యంగా ఎడిక్టివ్, కంపల్సివ్ డిజార్డర్స్‌ని ట్రీట్ చేసే – నిపుణుని – సంప్రదించడం ఉత్తమం.

మూలకణాలను 'భద్రం' చేస్తున్న సుభద్ర..!

మూలకణాలను దాచి.. భవిష్యత్తులో మనకు తీవ్ర అనారోగ్యం తలెత్తినప్పుడు వాడుకోవచ్చనే విషయం గుర్తించి, తమ పిల్లల మూలకణాలను (స్టెమ్ సెల్స్) ఎంతోమంది మూలకణ బ్యాంకుల్లో భద్రం చేసుకుంటున్నారు. ఈ రంగంలో తెలుగు మహిళ సుభద్రా ద్రవిడ కూడా విశిష్ట ముద్రవేస్తున్నారు ఆమె హైదరాబాద్‌లో స్థాపించిన ట్రాన్సెల్ మూలకణకేంద్రం ఇటీవలే ఇండియన్ ఏంజెల్ నెట్‌వర్క్ (ఐఏఎన్) నుంచి సుమారు 15 కోట్ల రూపాయల పెట్టుబడి సాధించుకుంది!

పాండిచ్చేరిలోని కేంద్రీయ విశ్వవిద్యాలయంలో పీజీ, కెనడా లోని అట్టావా హెల్త్ రీసెర్చి ఇనిస్టిట్యూట్‌లో మూలకణాలపై పీహెచ్‌డీ, అమెరికాలోని నార్త్ కెరొలినా విశ్వవిద్యాలయంలోనూ పరిశోధనలు చేసి, అపారమైన అనుభవం సాధించారు సుభద్ర. కేవలం స్టెమ్‌సెల్ బ్యాంకు యజమానిగా ఉండిపోకుండా పరిశోధనలు కూడా చేపట్టారు. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్, అల్జీమర్స్, మస్క్యులర్ డిస్ట్రఫీ వ్యాధుల నివారణకు మూలకణాల ఆధారిత మూలకాల అభివృద్ధి దిశగా ఆమె చేస్తున్న కృషి ఫలితంగా 'ఇండియన్ ఏంజెల్ నెట్‌వర్క్'(ఐఏఎన్) ముందుకొచ్చి, ఒకప్పుడు మూడుకోట్ల రూపాయల మూలధనానికే ఎంతో ప్రయాసపడ్డ ఆ సంస్థకి 15 కోట్ల రూపాయలు అందించింది.

ఐదేళ్లక్రితం ఆర్భాటం, హడావుడి, తారలతో ప్రచారం లేకుండా నిరాడంబరంగా తన ట్రాన్సెల్ సంస్థని మొదలుపెట్టారు సుభద్ర. మూలకణాలను భద్రపరచడం, వాటిని అవసరాలకు తగ్గట్టు ఉపయోగించడంలోని నైపుణ్యం ఈసంస్థని దక్షిణాదిలో ప్రత్యేకంగా నిలిపాయి. ప్రస్తుతం 8,500 శాంపిళ్లను భద్రపరిచే సామర్థ్యం ఈ సంస్థకుంది. దుబాయ్, శ్రీలంకలోనూ విస్తరించింది కూడా.

పెద్దవయసువారి సెక్సు అవసరాలు

ముసలివాళ్లకు – ఆడయినా, మగైనా – కామం ఉంటుందంటే నమ్మటం కష్టం. కాని, వాళ్లకీ కామానుభూతులు, కామావసరాలు ఉంటాయి. కామ సంబంధాలను వాళ్లూ కోరుకుంటారు.

అనారోగ్యం గాని, భాగస్వామి వియోగం గాని ఏర్పడ్డ పరిస్థితుల్లో కామాన్ని అణచుకోవలసి రావటం వేరు. అది సాంఘిక అవసరం గాని, భౌతిక అవసరం గాని కావచ్చు. అంత మాత్రాన పెద్దవాళ్లలో కామమే ఉండదనుకో కూడదు. అందుకే వృద్ధుల శారీరక, సాంఘిక, మానసిక సమస్యల్ని పరామర్శిద్దాం.

కండరాలు పనిచేయక పోవడం జరుగుతూనే వుంటుంది. టిస్యూలు సాగక పోవటం, స్తనాలు వ్రేల్లాడి పోతాయి. ఒంటి ఎముకల్లో ఉండే సున్నం, భాస్వరం తగ్గి ఎముకలు గుల్లబారుతాయి. దీన్ని ఆస్టియోపొరోసిస్ అంటాము.

శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉన్నంతకాలం ఋుత్వంతరం వచ్చినా, కామం చచ్చిపోదు. 51 నుండి 78 ఏళ్ల వయసు ఉన్న ఆడవాళ్లు కూడా రతిలో ఉత్సాహంగా పాల్గొగలరు. ఎటొచ్చీ కనీ, పెంచే వయస్సులో ఉన్న ఆడవాళ్లకు, వీళ్లకు స్పందనల్లో తేడా వుంటుంది.

స్త్రీ వార్ధక్యం

ఆడవాళ్లకు సంతానధారణ శక్తి ఉడిగి పోగానే వార్ధక్యం ప్రారంభమవుతుంది. రెండవ దశకం నుండి అయిదవ దశకం దాకా ఉండే హార్మోను ఉత్పత్తి క్షీణించటమే వార్ధక్యానికి హేతువు. 48–51 సంవత్సరాల మధ్య ముట్లుడిగిపోతున్నాయి. కొందరికి యింకాముందే బహిషుటలులు ముగుస్తాయి.

ఆడవాళ్లు సగటున ముట్లుడిగిన తర్వాత కూడా పాతికేళ్ల పాటు జీవిస్తున్నారని అర్థం. కనుక ఈ పాతికేళ్ళూ స్త్రీలు ఎలా జీవిస్తున్నారో, ఎలాంటి సమస్యల్ని ఎదుర్కొంటున్నారో మనం తెలుసుకోవాలి. అప్పుడే వాళ్ళకి ఏ రకం వైద్య సహాయం అవసరమో మనం గ్రహించగలం.

కొంతమంది స్త్రీలకు ఋుత్వంతరం వల్ల ఎలాంటి మార్పూ కనబడదు. సర్వాంగ సుందరంగానే వుంటారు. కాని, ఋుత్వంతర దశ పెరిగిన కొద్దీ బీజవాహిక ముడుచుకు పోతుంది. దానికి సాగే గుణం పోతుంది. ఇక ఆమెతో రతి అసాధ్య మవుతుంది. ఈ సమయానికి శరీరంలోని వివిధ టిస్యూలు కూడా సాగుదలను పోగొట్టుకోవటం, చర్మం సడలిపోవటం,

కుతూహలం ఉంటుంది గాని, విరక్తి కూడా ఉంటుంది. కామోద్రేకం కలిగినప్పుడు యువతికి రొమ్ములు ఉబ్బుతాయి. చనుమొనలు నిక్కుతాయి. ముఖం సిగ్గుతో ఎర్రబడుతుంది. అలాంటి వేమీ ఈ వృద్ధస్త్రీలకు కలగవు. సహజంగా కండర పటుత్వం ఉండదు. కామోద్రేకం కలగటంతో యువతికి బీజవాహిక పొంగినట్లు వృద్ధకు పొంగదు. యోని ద్రవాలు ఒకపట్టాన వెలువడవు. చాలా సేపు ప్రేరణ జరపవలసి వుంటుంది. బహుశా ఆ వయస్సులో యోని ముడుచుకోవటం చాలా బాధాకరంగా ఉంటుంది. అందుకే వాళ్లు

రతి అంటే భయపడతారు.

కనుక ఋుత్వంతరం ప్రారంభ మయిన తర్వాత ఆడవాళ్లకు ఎస్ట్రోజెన్ హార్మోను పునరుద్ధరణకు చికిత్స చేయటం మంచిది. దాని వల్ల ఇప్పుడు చెప్పిన అనేక సమస్యలు చాలాకాలం పాటు దగ్గరకు చేరవు.

మగవాడి వార్ధక్యం

స్త్రీల ముసలితనానికీ, మగవాడి ముసలితనానికీ చాలా తేడా వుంది. మగవాడు ఎంత వృద్ధుడయినా వాడి సాఫల్యశక్తి పెద్దగా సడలదు. తొంభయ్యేళ్లు నిండినా కూడా ఎంతో కొంత వీర్యం ఉత్పత్తి అవుతూనే ఉంటుంది.

అరవైఏళ్లు నిండిన తర్వాత రక్తంలో టెస్టోస్టిరాన్‌స్థాయి తగ్గిపోవటం ప్రారంభిస్తుంది. అయినా సమవయసు స్త్రీ వృద్ధురాలైనంతగా మగవాడు వృద్ధుడు కాడు. అదీగాక వాడికి ఎన్నేళ్లయినా కామవాంఛ చావదు. పడుచుపిల్లల్ని చూస్తూ, వాళ్లతో సంభోగసుఖాన్ని ఊహిస్తూ రమిస్తూ వాడు తన టెస్టోస్టిరాన్ ఉత్పత్తిని పునరుజ్జీవింప జేసుకోగలడు.

కొద్దిమంది మగవాళ్ళు అరవైఏళ్లు నిండిన తరువాత వార్ధక్యవికారాలకు లోనవుతారు. అశాంతి, బరువుతగ్గటం, ఆకలిలేకపోవటం, కోరిక చచ్చిపోవటం, నపుంసకత్వం, మనస్సును కేంద్రీకరించ లేకపోవటం, బలహీనత, చప్పున అలసిపోవటం, చిరాకు అనేవి వాళ్లని బాధిస్తాయి.

వీటికి వార్ధక్యమే కాక, భార్యావియోగం, కుటుంబ సమస్యలు, రిటైర్‌మెంటు వంటి కారణాల వల్ల కలిగిన నిస్పృహ, ఒంట్లో తగినంత రక్తం లేకపోవటం, జీర్ణకోశానికీ, ప్రేగులకీ సంబంధించిన వ్యాధులు కూడా కారణం కావచ్చు.

రక్తంలో టెస్టోస్టిరాన్ స్థాయి తగ్గిపోయిందేమో చూడాలి. అలా తగ్గితే ఆ హార్మోను యిస్తే చాలు. తగ్గకపోతే దోషం వేరే చోట ఉందన్నమాట!

యువకుని కామోద్రేకానికి, వృద్ధుని కామోద్రేకానికీ కొంచెం తేడా వుంది. సంకల్ప మాత్రాన యువకుడు కామోద్రేకాన్ని, అంగ స్తంభనాన్నీ పొందగలడు. వృద్ధుడికలా కాదు. అతనికి అంగం

స్తంభించటానికి ఎక్కువటైము తీసుకొంటుంది. చేతితో అంగాన్ని ప్రేరేపించుకుంటే గాని స్తంభించని స్థితి వస్తుంది. అంగ స్తంభనం కూడా యువకుల కొచ్చినంత బలంగా ఉండదు. వృద్ధుల స్కలనానుభవం కూడా తక్కువే. వీర్యరాశి తక్కువగా ఉంటుంది.

ఒక్కొక్కప్పుడు స్కలనం కాకుండానే రతి ముగిసి పోవటం జరుగుతుంది. ఈ స్థితి 60 నుంచి 80కి వెడుతున్న కొద్దీ ఎక్కువవుతుంది. అయినా వారు రతిలో పాల్గొగలరు. సుఖించనూగలరు.

భార్య వయస్సు చిన్నదయిన కొద్దీ వారి కామం వర్ధిల్లుతుంది. ఎటొచ్చీ వెంట వెంటనే యువకుడిలా రతి చెయ్యలేరు. వారానికో, రెండు మూడు రోజులకో ఒకసారి రతి జరుపగలుగుతారు.

పెద్దల కామ ప్రవర్తన

ఏ వయసు వాళ్లయినా మనిషి మనిషికీ స్వభావ, ప్రవర్తనలలో చాలా తేడా ఉంటుంది. యువకుల్లో ముసలి వాళ్లూ ఉన్నారు. ముసలి వాళ్ళల్లో యువకులూ ఉన్నారు.

ఆడవాళ్లకి ముట్లుడిగినంత మాత్రాన కామం ఏ మాత్రం తగ్గదని చెప్పుకున్నాం. అయినా ఋుత్వంతరం తర్వాత వాళ్ల కామకలాపాలు తగ్గిపోవటం చూస్తున్నాం. ఆ స్త్రీ కామానుభవానికి పనికిరాదన్న దురభిప్రాయమే దీనికి కారణం.

66 నుంచి 71 ఏళ్లలోపు మగవాళ్లల్లో నూటికీ తొంభయి మంది కామకలాపాల్లో పాల్గొంటుంటే అదే వయసు స్త్రీలల్లో 50% మంది రతి యందు వైముఖ్యం చూపించారు.

చాలామంది పరిస్థితులను బట్టి కామాన్ని చంపుకుంటూంటారు.

ఒకోసారి మరో వింత పరిస్థితి చూస్తూంటాం. యవ్వనపు రోజుల్లో భర్త చెయ్యిపట్టుకులాగితే మూడంకె వేసుకుని పడుకున్న మగువలే ముట్లుడిగేసరికి విరహార్తలై మగణ్ణి విడిచి ఉండలేని స్థితికి చేరుకోవటం కూడా జరుగుతుంది.

ఎందువల్ల? ఇక గర్భం రాదన్న ధైర్యంవల్ల. ఒకోసారి, ఆమె అకస్మాత్తుగా కామపిశాచమైనట్లు భర్త భయపడిపోతాడు.

ఒకప్పుడు ఆ సమయంలో చచ్చినట్లు పడి ఉండే భార్య ఈనాడు ఎదురు వత్తులిస్తుంటే ఈమెకేమైందో తెలీక

గాభరాపడతాడు. తన కింక గర్భం రాదన్న ధైర్యం వల్లనే ఆమెలో అణగారిన కామం యిప్పుడు విజృంభిస్తోందని గ్రహించలేదు.

పిల్లల ఏడుపులూ, మొయ్యాల్సిన బరువులూ, బాధ్యతలూ లేని వయస్సది. ఏదీ అనుభవించకుండా యిన్నేళ్లూ గడిచి పోయాయన్న ఆవేదన! అంతా చప్పుచప్పున సాధ్యమయినంత ఎక్కువగా అనుభవించేద్దా మన్న ఆరాటం తోడవుతాయి!

కిన్సీ, మాష్టర్స్ అండ్ జాన్సన్ లు కౌమారంలో కుర్రవాళ్లు పెళ్లి చేసుకొని రమించుకొంటూ 20 నుండి 40 ఏళ్లు నిండే దాకా ఏ నియమంతో రతియందు పాల్గొంటారో అదే నియమంతో చివరి దాకా పాల్గొగలరని నిర్ధారించారు. కనుక 20 ఏళ్లకల్లా పిల్లలు పెళ్ళి చేసుకోవటమే పెద్ద వయస్సుకు శ్రీరామరక్ష అని చెప్పుకోవచ్చు.

ఇక మగవాళ్ల సంగతి : వాళ్లు కామానుభవానికి దూరంగా ఉండటానికి వాంఛ లేకపోవటం, అనారోగ్యం, నపుంసకత్వం ప్రధాన కారణాలు.

వైద్య విషయాలు

కామసామర్థ్యంలో, కామాభిరుచుల్లో, కామానికి సంబంధించిన విలువల్లో అందరూ ఒకేలా ఉండరు.

ఆరోగ్యంలో ధోకా లేకుంటే, ఉత్సాహ మూ, అభిరుచీ వున్న భాగస్వామి లభిస్తే తొంభయ్యేళ్లు దాటిన వాడికయినా యవ్వనం పొటమరించక మానదు. ఎటొచ్చీ సహజంగా కామంలో ఆసక్తి లేకపోవటం, భాగస్వామి యందు విసుగెత్తటం, శారీరిక బలహీనత, ఉన్నత సంస్కారం తెచ్చే మానసిక నిరోధం, వినియోగించుకోక పోవటం వల్ల కలిగిన క్షీణత అనే అవరోధాలు ఉండకూడదు.

కామం అప్పుడప్పుడు పొదుపుగా అనుభవించవలసిన విషయమే గాని

దాంపత్య జీవితంలోసైతం ఉత్సాహంగా పాల్గొవలసిన విషయం కాదన్న దురభిప్రాయం మనకు చిన్నతనంలోనే నాటుకోవటం జరుగుతోంది.

కామానికీ పాపభావనకీ ముడి పెట్టి పెద్దలిచ్చిన శిక్షణే ముదిరి చాలా మంది తమ ఆత్మను చంపుకొంటారు.

శారీరకమైన లోపాల వల్ల రతి సమర్థత చెడిపోవటం సహజం. ఈ లోపాలు ప్రత్య క్షంగా ఉండవచ్చు. పరోక్షంగా ఉండవచ్చు. శరీర రుగ్మతలు వచ్చినవారు కామంలో పాల్గొవచ్చునో, కూడదో పేషెంటు సిగ్గుచేత అడగడు. డాక్టరు చెప్పడు. కనుక ఏ చిన్న అనారోగ్యానికైనా దాంపత్య మానేసి, మడిగట్టుకు కూర్చునే వాళ్ళే చాలామంది. ముఖ్యంగా స్త్రీలు! ఈ రకం అనవసరమైన దురభిప్రాయాలు కూడా కామానుభవాన్ని దూరం చేస్తాయి.

ఆకలీ, కామమూ సహజమయిననవి అందరూ ఒప్పుకుంటారు. కాని, వయసు మళ్లిన వాళ్ళకి కూడా కామమూ, ఆకలీ ఉంటాయనుకోరు. వారి కామావసరాలను ఎవరూ గుర్తించరు. కనుక లోకవిరుద్ధ మయిన కామం తమని బాధిస్తున్నదని అంతరంగికంగా కుమిలిపోతున్న వాళ్లు మన సమాజంలో చాలా మంది ఉన్నారు. ఇది విదురులూ, విగత భర్తృకలూ సంగతి.

వయసు మళ్లిన భార్యాభర్తలు కూడా ఏకాంతంగా ఒకే గదిలో పడుకోవటానికి సిగ్గుపడతారు. అదేదో తప్పనీ లోక విద్దూరమనీ వారి భావన.

ఇది చాలా తప్పు. దీనివల్ల చాలా సమస్యలున్నాయి. పరస్పర సాన్నిహిత్యా నికీ, ప్రేమాభిమానాల వ్యక్తీకరణకీ ఈ వైఖరి అడ్డువస్తుంది. వయసు మళ్లిన దంపతుల మధ్యనైనా శరీర సంబంధం దూరమయితే వారి అనుబంధం కూడా దూరమవుతుంది.

ముసలితనం చిత్రమైనది. ఆ వయ స్సులో ఎక్కువకాలం బ్రహ్మచర్యం చెయ్య కూడదు. దానివల్ల కామం చచ్చిపోతుంది. “వాడుకో, లేక వదులుకో” (use it or lose it) అన్న సమస్య ఈ వయసులోనే వస్తుంది. వాడుకున్నంత కాలం పోదు. వదులుకుంటే మళ్లీ రాదు.

రతికి దూరంగా ఉన్న వృద్ధ స్త్రీ బీజవాహిక కుంచించుకుపోయినంత వేగంగా రతిని అనుభవిస్తున్న అదే వయసు మరో వృద్ధస్త్రీ బీజవాహిక కుంచించుకు

పోదు. అది నిత్యవాడకంలో ఉంటుంది గనుక!

అలాగే వృద్ధుడు ఏ కారణం వల్లనేమి కొన్ని రోజులో నెలలో భార్యాసంపర్కానికి దూరంగా ఉన్నట్లయితే తీరా రతి చేయబోతే అంగం స్తంభించదు. ఇలాంటి చిక్కుల్లో మనిషి పడటం మంచిది కాదు.

పోనీ వృద్ధ స్త్రీలు హస్తరతికి లోనయితే సరిపోతుందా? దానివల్ల బీజవాహిక ఎండిపోకుండా, పొడారి పోకుండా ఉంటుంది గాని, బీజవాహిక కుంచించుకు పోకుండా కాపాడలేదు. దానిని కాపాడ గలిగింది స్తంభితాంగమే.

అరవై ఏళ్లు మీదకొచ్చిన పురుషులు తమకి అంగం స్తంభించటానికి ఎక్కువ టైము పట్టటం సహజమని గుర్తించాలి. తన ఇరవై అయిదవ ఏట ఉండే బలం గాని, పొంగు గాని ఉండవని గుర్తించాలి.

ఆ ముసలాయన కలుసుకున్న ప్రతిసారీ స్ఖలించక పోతే ఆయనకు తన మీద మక్కువ తగ్గిందని విలపించకుండా, అది అతని వయోధర్మమని ఆ ఇల్లాలు గ్రహించాలి.

యోని స్రావాలు తక్కువగా ఉండటానికి కారణం ఆమె తగినంత ఉద్రేకం పొందక పోవటమేనని భావించిన భర్త, ఆమెకు కావేచ్చ సరిగా లేదనుకోకుండా ఆమె పడుచుతనంలో ఉన్న రోజుల్లోలా యిప్పుడు ఉద్రేకం పొందడం కష్టమని గ్రహించాలి.

అందుకే 40-50 ఏళ్ల మధ్య దంపతులందరూ సెక్సాలజిస్టును సంప్రదించటం అవసరం. దానివల్ల వారి దురభిప్రాయాలు తొలగి, వయోచితమయిన దాంపత్య సుఖాన్ని పొందగలరు.

సెక్సువల్ ఏక్టివిటీ వేరు

నిజానికి సెక్సువల్ ఏక్టివిటీ వేరు. కోయిటల్ ఏక్టివిటీ వేరు. నేటి సమాజంలో అందరూ కోయిటల్ ఏక్టివిటీలోనే ఉన్నారు గాని, సెక్సువల్ ఏక్టివిటీలో లేరు.

అనంగశృంగారమే సెక్సువల్ ఏక్టివిటీ! మైథునం కోయిటల్ ఏక్టివిటీ. వయసు ముదిరిన వాళ్లకి కొన్ని రసావసరాలుంటాయి. ఒంటరితనాన్ని పోగొట్టుకొని తన విలువనీ, వ్యక్తిత్వాన్నీ కాపాడుకోవాలన్న కోరిక ఈ అనంగ శృంగారంలో తీరుతుంది. రతి చేసినా చేయకపోయినా ఒకటే.

కౌగిటచేర్చుకోటానికీ, చేర్చుకోబడటానికీ, మనసు విప్పి చెప్పుకోటానికీ, చెప్పుకో బడటానికీ, మనసులో మెదలే కోరికల్ని అనుభూతుల్నీ వెల్లడించుకోవటానికీ, వినటానికీ తపన పుల్లల్లో పెట్టే దాకా పోదు. పోకూడదు.

వార్ధక్యమంటే కామపరంగా చచ్చిపోయినట్లేనని చాలామంది అనుకుంటారు. వృద్ధులకు తాము కాటికి కాళ్లు చాచుకున్నా మన్న భావం గుండెల్లో దహించి వేస్తూ వుంటుంది.

వాళ్ళ పాతవిలువలన్నీ నిషేధింపబడతాయి. యువతరం వారిని సుఖసంతోషాలతో బ్రతకనివ్వదు. సమాజం వారి ప్రేమ సామ్రాజ్యానికి ఎన్నో అంతరాలు కల్పిస్తుంది. శారీరకంగా అసాధ్యం కాకపోయినా, అనురాగంలో లోపం లేకపోయినా వృద్ధుల దాంపత్యానం దాన్ని నేటి సమాజ సంస్కృతి సహించటం లేదు. అదే వృద్ధుల్ని మృత్యుముఖంలోకి తరుముతుంది.

చెప్పండి! పదిమందికీ చెప్పండి! గొంతెత్తి మరీ చెప్పండి! ముసలాళ్లకు కూడా కామం తప్పలేదనీ! సుఖంగా, నిర్భయంగా అనుభవించమనీ! - అలా అనుభవించే మన పూర్వులు వందేళ్లు పైగా బ్రతికారు. జీవాన్ని పోసిన వాడు భగవంతుడు. ఆ భగవంతుడే జీవాన్ని ఉత్పత్తి చేసే శక్తి నిచ్చాడు. జీవాన్ని నిలిపే గ్రంథుల్నిచ్చాడు. వాటిని పని చెయ్యని వ్వండి! బలాత్కారంగా కామాన్ని అణచుకో కండి! కామగ్రంథుల్ని చంపెయ్యకండి!

వందే పార్వతీ పరమేశ్వరమ్!

సెక్సు చేసే మేలు

సెక్సు మనిషి ఆరోగ్యానికి మంచి చేస్తుందని ఒప్పుకుంటే మంచి సెక్సు మరింత మంచి చేస్తుందని అంగీకరించాలి. ఎందుకంటే –

1. సంతృప్తికరమైన సెక్సువల్ల శ్వాస, రక్త ప్రసరణ మెరుగవుతాయి. ముఖంలో వెలుగు, కళ్ళల్లో చురుకుతనం, జుత్తుకి నిగారింపు కలుగుతాయి. వివిధ శరీర వ్యవస్థల మధ్యనుండే అనుసంధానంతో సెక్సు ఈ స్థితిని సాధిస్తుంది.
2. సెక్సువల్ల గుండె పనితీరు, రక్తప్రసరణ వ్యవస్థ ఇంప్రూవ్ అవుతాయి. అలాగే కండరాల పటుత్వం, సాగుదల శక్తి, దృఢత్వం పెరుగుతాయి. ఋతుస్రావం, కీళ్ళనొప్పులు మెరుగవుతాయన డానికి ఆధారాలున్నాయి.
3. సెక్సు ఆందోళన, ఆదుర్దా, డిప్రషను లను తగ్గించి, వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థని ఉత్తేజ పరుస్తుంది. సెక్సు సమయంలో మెదడులో ఎండార్ఫిన్స్ అనే న్యూరో కెమికల్స్ ఉత్పత్తి అవడం వల్ల ఇవి సాధ్యమవుతాయి.
4. స్త్రీ పురుషుల మధ్య మానసిక, ఆవేశిక, శారీరక బంధాన్ని సెక్సు, భావప్రాప్తి సుఖం దృఢతరం చేస్తాయి. దాంపత్య సుస్థిరతకు కారణమవుతాయి.

భావప్రాప్తి

సెక్సు శాస్త్రజ్ఞులు – "కామోద్రేకం వల్ల శరీరంలో పేరుకుంటూ వచ్చిన కండరాల, నరాల టెన్షనూ, బస్థి ప్రాంతంలోని రక్త ప్రసారమూ శిఖరాగ్రానికి చేరుకుని... ఒక్కసారిగా ఆ టెన్షనూ, కండరాల పట్లూ

విడుదల కావడాన్ని" **భావప్రాప్తి**గా నిర్వచించారు. ఈ సమయంలో ప్యూబో కాక్సీజియల్ (PC) కండరాలు లయబద్ధంగా 0.8 సెకన్ల కొకసారి చొ॥న సంకోచాలు పొందుతాయి.

ఆ సమయంలో గుండె దాదాపు నిమిషానికి 180 సార్లు వరకూ కొట్టుకుంటుంది. భావప్రాప్తి కలగగానే గుండె వేగం తగ్గడం మొద లెడుతుంది. పురుషుల్లో సాధారణంగా భావప్రాప్తి, స్ఖలనమూ ఏకకాలంలో జరుగుతాయి. (అయితే ఈ రెండూ వేర్వేరు ప్రక్రియలు! దాదాపు ప్రతి పురుషుడూ స్ఖలనం లేని భావప్రాప్తిని ఒక్కసారైనా జీవితకాలంలో చవిచూడటం జరుగుతుంది. అంటే కండరసంకోచాలు, సుఖప్రాప్తి ఉంటాయి. కాని ఇంద్రియం పడదు. భావప్రాప్తి వేరు స్ఖలనం వేరు అన్న సంగతి అపుడు స్వానుభవం నుంచి అర్థమవుతుంది)

భావప్రాప్తి సమయానికి బి.పి. బాగా రైజవుతుంది. ఊపిరి వేగం, బరువూ పెరుగుతాయి. పిరుదుల కండరాల్లో, పిక్కల్లో తొడల్లో, భావప్రాప్తి సమయంలో బి.పి.లో మార్పొస్తుంది. ఊపిరి అతివేగంగా, భారంగా రొప్పుతున్నట్టుగా వస్తుంది. పిరుదుల కండరాలు సంకోచాలకు లోను కావచ్చు. చేతులు, కాళ్ళు, మెడలోని కండరాలు టెన్షన్‌కి లోనవుతాయి. చెమటలు పట్టొచ్చు. మొహం, ఛాతి, మెడ ఎర్రగా కందిపోతాయి కొందరికి. చేతివేళ్ళు తిమ్మిర్లకి లోను కావచ్చు.

భావప్రాప్తి సమయంలో కొందరు నోరంతా తెరిచి ఆవులిస్తారు. కొందరు మూల్గుతారు. కొందరు వెర్రిగా అరుస్తారు. కొందరు ఏడుస్తారు. కొందరికి ఆనందంతో కళ్ళల్లో నీళ్ళు చిమ్ముతాయి. కొందరు పకపక నవ్వుతారు.

అరుదుగా

కొందరు భాసప్రాప్తి కలగగానే కారణం తెలియని విచారానికి లోనవుతారు. దీన్ని Postcoital tristesse అంటారు.

సైకాలజీ పరంగా చూస్తే భావప్రాప్తి అనేది వేకువ స్థితిలో సంభవించే అద్భుత మార్పు. తనపై తనకి అదుపు తప్పిపోయిన ఈ పరిస్థితి ఒక విధమైన "విడుదల", ఒక విధమైన "విముక్తి".

భావప్రాప్తి అనే కండర సంకోచభరితమైన సుఖానుభూతి జననాంగాలకే పరిమితమనుకుంటారు చాలా మంది. పైగా అది ఎల్లప్పుడూ ఒకేలా

ఉంటుందని కూడా అను కుంటారు.

రెండూ తప్పే! భావప్రాప్తి ఎల్లప్పుడూ ఒకేలా కలగదు. ఒకప్పుడు చాలా నింపాదిగా పిల్లగాలి ఒంటిని తాకుతూ పోయినంత సుతారంగా కలిగిపోతుంది. ఒక్కొక్కసారి ఉవ్వెత్తున ఎగిసిపడే సముద్రపు కెరటంలా వచ్చిపడి, మనిషి శరీరం మొత్తం విరుచుకు పడేలా చేస్తుంది. మధ్యలో అన్ని రకాల స్థాయిలూ ఉంటాయి.

ఒక్కొక్కటి 1-2 సెకన్లే ఉంటుంది. మరొక్కటి అరనిమిషం, నిమిషం దాకా ఏకధాటిగా కలిగి సొమ్మసిల్ల జేస్తుంది. అలాగే కొందరు స్త్రీలకు మల్టిపుల్ ఆర్గాజమ్స్ (అనేక భావప్రాప్తులు) ఏకరతిలో కలుగుతాయి. ప్రతి మనిషి అనుభవంలోకి యివన్నీ రాకపోవచ్చు.

పురుషుల్లో భావప్రాప్తి

అయితే కొత్త పరిశోధనల వల్ల పురుషుల్లో కూడా బహు భావప్రాప్తులు సాధ్యమేననీ, అవి కూడా గతంలో అనుకున్నంత తక్కువ మందిలో కాక చెప్పుకోదగ్గ మందిలో సాధ్యమేననీ, సులువు గ్రహించి ప్రయత్నిస్తే చాలా మంది పురుషులకి మల్టిపుల్ ఆర్గాజమ్స్ కలుగుతాయనీ తెలుస్తోంది.

ఇటీవల ఒక పరిశోధన పత్రంలో ఒక వ్యక్తి 36ని॥ల కాలంలో ఇంద్రియ స్ఖలనం జరక్కుండా నిగ్రహించుకుంటూ 6 భావ ప్రాప్తులు పొందిన వైనం వివరించ బడింది. ముఖ్యంగా శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించిన వ్యక్తులు బహు భావప్రాప్తులు సాధించడం తేలిక!

అలాంటి 21 మంది పురుషులపై పరిశోధన చేసి –

1. పురుషులకి భావప్రాప్తి అనంతరం ప్రతిసారి అంగస్తంభనం కోల్పోనవసరం లేదనీ (కొన్నిసార్లు అంగస్తంభన నిలబెట్టుకోవచ్చుననీ).
2. బహు భావప్రాప్తుల్ని ప్రాక్టీస్‌తో సాధించవచ్చునీ.
3. స్ఖలనానంతరం అంగం మెత్తబడి పోతుందనే "విజ్ఞానం" వల్లనే ఎవరూ రెండవ భావప్రాప్తికి ప్రయత్నించటం లేదనీ సిద్ధాంతం లేవదీసారు. పైగా 3రకాల మల్టిపుల్ ఆర్గాజమ్స్ గుర్తించారు:

నాన్ ఇజాక్యులేటరీ ఆర్గాజమ్! ఇందులో పురుషుడు భావప్రాప్తి దగ్గరకు రాగానే తన పి.సి. కండరాలను అదుపు చేసుకుని, భావప్రాప్తిని మాత్రమే పొందుతాడు. స్ఖలించడు. 2-3 భావప్రాప్తులు అలా పొందేక అప్పుడు స్ఖలిస్తాడు.

మల్టీ ఇజాక్యులేషన్: ఇందులో ఒకే రతిలో వరసగా పురుషుడు ఒకటికన్నా ఎక్కువసార్లు స్ఖలిస్తాడు.

ఆఫ్టర్ షాక్స్: ఇందులో పురుషుడు ఒక గాఢ మైన భావప్రాప్తీ, స్ఖలనమూ పొంది, అటుపై ఓ మాదిరి భావప్రాప్తులు కొన్నింటిని పొందుతాడు.

ఇవన్నీ కూడా అంగ స్తంభనని కోల్పోకుండానే ఏకధాటిగా పొందే అవకాశముంది. (అయితే ఈ అబ్జర్వేషన్స్‌ని ఇతర పరిశోధకులు కూడా ధృవపర్చాల్సి ఉంది).

స్త్రీల భావప్రాప్తి

ఇక స్త్రీల భావప్రాప్తి విషయానికొస్తే ఒకప్పుడు స్త్రీల హిస్టీరియాకి భావప్రాప్తి లోపమే కారణమనేవారు. భావప్రాప్తి కలిగించడమే చికిత్సగా చెప్పేవారు.

సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ స్త్రీల భావప్రాప్తి రెండు రకాలన్నాడు. యోనిశీర్ష భావప్రాప్తి, బీజవాహికా భావప్రాప్తి అని (clitoral & vaginal orgasms). ఇందులో మొదటిది యోనిశీర్ష ప్రేరణ వల్ల కలిగితే, రెండోది రతి వల్ల కలుగుతుందన్నాడు. బీజవాహికా భావప్రాప్తి కలగని స్త్రీ మనసు – మానసికాభివృద్ధి దశల్లోని 'శిశ్నదశ'లో ఆగిపోయిందనీ, కనుక ఆమె మానసిక పరిణతి తక్కువనీ సిద్ధాంతీకరించాడు.

మాష్టర్స్, జాన్సన్‌లు ఈ థియరీతో ఏకీభవించలేదు. స్త్రీకి ఏ రకం ప్రేరణ కలిగినప్పటికీ మొత్తం మీద యోనిశీర్షం

ద్వారానే భావప్రాప్తి కలుగుతుందన్నాడు. రతిలో కూడా యోని శీర్షం పరోక్ష ప్రేరణ పొందుతుంది కాబట్టి బీజవాహికా భావ ప్రాప్తి కూడా యోనిశీర్షం వల్ల కలిగేదే అన్నాడు.

స్త్రీల స్ఖలనం

కొందరు స్త్రీలలో స్ఖలనం జరుగుతుందని డా॥ బెవర్లీ విపుల్ వంటి వారు గట్టిగా వాదిన్నా అందుకు సాక్ష్యాధారాలు చూపిస్తున్నారు. ఇది ఇంకా ఋజువు కాలేదనీ, ఉంటే కొద్దిమందికే పరిమితమనీ మిగతా వారి వాదన. మరి కొందరి అభిప్రాయంలో ప్రతి స్త్రీ స్ఖలిస్తుంది, అయితే ఎక్కువ మందిలో స్ఖలనం గుర్తించలేనంత స్వల్పంగా జరుగుతుంది.

కొత్త కామ కేంద్రాలు

ఆకాశంలో కొత్తనక్షత్రాలు, సముద్రంలో కొత్త నిధులూ కనుగొన్నట్టు స్త్రీ బీజవాహిక పరిసరప్రాంతాల్లోని కొన్నిభాగాలను ప్రత్యేక కామ కేంద్రాలుగా వర్ణిస్తున్నారు. ఆ కామ కేంద్రాల్లోని చర్మం ప్రత్యేక నైశిత్యం కలిగి ఉంటుందనీ, ఆ నైశిత్యం (కొందరికే ఉంటుందని ప్రస్తుతాభిప్రాయం) వల్ల ఆ ప్రాంతానికి ప్రేరణ లభిస్తే స్త్రీ అమితంగా ఆనందిస్తుందనీ అంటున్నారు.

జి-స్పాట్ (గ్రాఫెన్‌బర్గ్‌స్పాట్) గురించి పాఠకులకి తెలిసిందే. స్త్రీ బీజవాహిక లోపల 2–3 అంగుళాల లోతులో (ఆమె పడుకుని ఉండగా పరీక్షిస్తే) పై ఉపరితలంలో సుమారు అరంగుళం ప్రాంతం బాగా సున్నితంగా ఉండి కామ స్పందనలు అధికంగా కలిగిస్తుంది. దీన్ని కంటితో గుర్తించలేం. దీన్ని సైన్సు ఆమోదించింది.

అలాగే కొందరిలో మూత్రద్వారం కామనైశిత్యం కలిగి ఉంటుంది. దాన్ని U-స్పాట్ అన్నారు. కొందరిలో (తక్కువ మందిలో) గర్భాశయ కంఠప్రేరణ కామోద్రేకాన్ని పెంచుతుంది. దాన్ని X-స్పాట్ అన్నారు. ఈ స్థానాలను సైన్సు ఆమోదించింది.

ముగింపు

మొత్తం మీద సెక్సు, భావప్రాప్తి స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ మానసికోల్లాసాన్ని, శారీరక సౌఖ్యాన్ని, ప్రేమానుబంధాన్ని కలిగిస్తాయన్నది సత్యం. అలాగే మానసిక వత్తిడి, ఆందోళన, ఆదుర్దాలను ఏ మాత్రలూ వాడక్కర్లేకుండానే తగ్గిస్తాయని కూడా అంగీకరించాలి.

అయినప్పటికీ ఎన్ని భావప్రాప్తులు, ఏయే రకాలుగా పొందేమన్నది ప్లెజర్ పరంగా, వెరయిటీ పరంగా మంచి విషయమే అయినప్పటికీ, అన్ని రకాలుగా పొందలేకపోవటం లోపమూ, లోటూ కాదన్నది మరచిపోకూడదు. భావప్రాప్తి పొందడంకన్నా, దానివల్ల పరమార్థం పొందడం గొప్పది.

మీకు ఏ కలర్ ఇష్టమో

మీ సెక్స్ తరహా అలా ఉంటుందట!

మీకేరంగంటే ఇష్టం?

ముందు మీకేరంగంటే ఇష్టమో తేల్చుకోండి. ఎరుపు, గ్రే, ఆరెంజ్, బ్రౌన్, పర్పుల్, నలుపు వీటిలో ఇష్టమైన దాన్ని టిక్ చేసుకోండి. మీకే రంగు ఇష్టమైతే, ఆ రంగుకు సంబంధించిన సెక్స్ తరహా ఎలా ఉంటుందో ఇక చదవండి.

ఎరుపు

ఈ రంగంటే ఇష్టపడేవారు దేనిపట్లా నిర్లక్ష్యంగా ఉండరు. మంచి భావావేశం, లైంగిక ప్రేరణ కలిగి ఉంటారు. లైంగిక ఊహలు కలుగుతూ ఉంటాయి. కాని సంబంధ బాంధవ్యాలకు, ఆత్మీయతా ప్రేమలకు, బాధ్యతలకు తలవొగ్గి, వారి కోరికలను ప్రక్కకు పెడతారు. అయితే వీరు ఎవరినైనా సరే లైంగికంగా ఆనంద డోలికలు ఊగించగల సమర్థత కలిగి ఉంటారు.

పింక్

ఇతరులలో ఉండే శక్తి సామర్థ్యాలను వీరు అభినందిస్తారు. వారికి ప్రేమను, ఆత్మీయతను పంచుతారు. కాని అది సరైన పద్ధతిలో జరగకపోవచ్చు. చాలా సరదాగా, హుషారుగా, నవ్విస్తూ, నవ్వుతూ ఉంటారు. వీరికి ఓపిక, మృదు ప్రవర్తన, అర్థం చేసుకో గలిగే తత్వం గల భాగస్వామి సరైన జోడీ. వీరంటే ఇతరులకు చాలా ఇష్టం. ఆగ్రహం అదుపు చేసుకోగలగడం, అందరితో మంచివారనిపించుకోవడం వీరి నైజం.

క్రాంతికార్

నీలం

లైంగికంగా తీవ్రమైన కలలు, పగటి కలలు వీరికి వస్తాయి. కాని వీరి కోరికలు కార్యరూపంలోకి రావు. దానికి కారణం

వీరికి ఒక క్రమబద్ధమైన జీవన విధానం, సామాజికంగా మంచి సంబంధాలు ఉండడమే! అదే సందర్భంలో వీరిలో ఉన్న లాంటి కోరికలే ఇతరులలో ఉంటే వీరు భయాందోళనలకు గురవుతారు.

తమ భావాలను బయట పెట్టేందుకు భయపడతారు. ఈ రంగంటే ఇష్టపడే స్త్రీ తీవ్రమైన మానసిక వేదన అనుభవించి గాని ఏడ్వడానికి సిద్ధపడదు. అంటే బాధను తమలోనే దాచుకోవాలని ప్రయత్నిస్తారు. సెక్స్‌లో పాల్గొనేటప్పుడు ఏదో తప్పు చేస్తున్నామనే అపరాధ భావం ఉంటుంది. సామాన్య మైన సెక్స్ జీవితం మాత్రమే కలిగిన వారు తాము చేసే పొరపాట్లు ను తమ సెక్స్ భాగస్వామి పైకి తోసేస్తారు. అందు వలన సంబంధాలు అంత శాశ్వతంగా ఉండవు.

పసుపు

ఎదుటివారికి వీరు అర్థం కారు. కారణం వీరు తాత్వికంగా, మరీ లోతుగా ఆలోచించే టైపు. వీరు గ్రూపు సెక్స్‌కు, అసహజ సెక్స్ విధానాలకు ఆకర్షించబడతారు. అయినా వీరు చాలా బిజీ వ్యక్తులయ్యి ఉండడం, దానికి తగ్గట్టు ప్రతీదాన్ని తత్వంతో ఆలోచించే వైఖరి వలన లైంగికంగా ఆనందం పొందలేరు. వీరు అయితే జోగి, లేకుండే గొప్ప భోగి అవ్వవచ్చు.

ఆకుపచ్చ

వీరు చాలా సరదాగా కలిసి మెలిసి తిరిగే వాళ్ళయి ఉంటారు. వీరి లైంగిక భాగస్వామికి ఎప్పుడూ సెక్స్ లోపం జరగదు. కాని ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండడం వలన బోర్ ఫీలవుతారు.

లావెండర్

వీరికి కీర్తి కండూతి ఎక్కువ. హోదా, అంతస్తు అంటారు. వీరు చురుగ్గా ఉంటే ఎదుటి వారికి మాటరాదు. మంచి లైంగికతత్వం ఉంటుంది గాని ఏడిపిస్తారు. వీరికి బాగా పొగిడించుకోవాలని ఉంటుంది. అలా చేసేవారుంటే, ఆయా పనులు చివరి వరకూ చేసేస్తారు. అందరితో ఈజీగా కలిసిపోగలరు. సెక్స్ కన్పిస్తే హాయిగా ఆస్వాదిస్తారు. మంచి ప్రియుడిగా కన్పిస్తారు కాని అది నిజంకాదు.

గ్రే

మౌనంగా, నిర్మోహమాటంగా వ్యవహరిస్తారు. వీరికి ప్రశాంతత కావాలి. ఆధ్యాత్మికతవైపు మొగ్గు చూపవచ్చు. కావాలంటే సెక్స్ లేకుండా చాలాకాలం గడిపేయగలరు. దాంతో వీరి భాగస్వామి తన సెక్స్ సుఖాన్ని మరోచోట వెదుక్కున్నా ఏమీ తిట్టరు గాక తిట్టరు.

ఆరెంజ్

వీరికి దాపరికమంటే ముద్దు. వీరికి ప్రేమించే మనస్సు, ఆత్మీయత కురిపించే హృదయం చాలా ప్రత్యేకంగా ఉంటాయి. వీరి చుట్టూ తిరగడానికి, వీరిని కలవడానికి జనం ఇష్టపడతారు. అయితే ఇతరులు తమని పొగడాలని గాని, తన వెనుక జనం తిరగాలని వీరికి ఉండదు. దాంతో వీరిని చూసి ఎదుటివారు అసూయ చెందుతారు. వీరు లైంగికంగా సమర్థత కలిగి ఉంటారు.

బ్రౌన్

వీరిని కూడా జనం అభిమానిస్తారు. వీరికి పట్టుదల, చెప్పింది చెప్పినట్లు చేసే తత్వం ఎక్కువ. లైంగిక కార్యాన్ని ఏదో డ్యూటీగా చేస్తారు. ఇతర లైంగిక సంబంధాల పట్ల వీరికి మచ్చుకు కూడా అవగాహన ఉండదు. పెళ్ళికి ముందయితే ఇక మరీను. స్వచ్ఛతకు మరో పేరుగా ఉంటారు. చిక్కంతా వీరి వైఖరితోనే. వీరు సరిగా ఇతరులను అర్థం చేసుకోక పోవడంతో వారిపట్ల చాలా క్రూరంగా ప్రవర్తిస్తారు.

పర్పుల్

వీరు మంచి కళాత్మక దృష్టికలిగి, అన్ని విషయాల నూ పరిశీలనగా చూడగలరు. వీరు భయపడేవారిని ఆదుకుంటారు. చాలా మృదుస్వభావం, అధిక విజ్ఞానం వీరికుంటాయి.

తన లైంగిక భాగస్వామి సిన్సియర్‌గా ఉద్రేకాలకు లోనైతే వీరు హేపీ ఫీలవుతారు.

నలుపు

వీరి ప్రయివేట్ లైఫ్ వేరు. పబ్లిక్ లైఫ్ వేరు. పైకి కన్పించేంత అంతఃసౌందర్యం వీరికుండకపోవచ్చు. లోపల రహస్యాలు పెట్టుకొని పైకి మామూలుగా బిహేవ్ చేస్తారు. వీరికి సెక్సంటే ఒక క్రీడ మాత్రమే. అంతకుమించి దానికి విలువలేదు.

మీకో పరీక్ష!

వేసక్టమీ గురించి మీ నాలెడ్జ్ ఎంత?

1. వేసక్టమీ చేయించుకున్నాక మీ సెక్సు సామర్థ్యం పడిపోతుంది. అవును/కాదు.

2. వేసక్టమీ అంటే చర్మానికి కోత పెట్టి కుట్లు వేస్తారు. చాలా రోజులు బెడ్ మీద ఉండాలి. సెలవు పెట్టాలి.

అవును/కాదు.

3. వేసక్టమీ ఆపరేషన్ చేయడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది?

అ) 15–30 నిమిషాలు ఆ) 60–90 ని. ఇ) 2–3 గంటలు.

4. వేసక్టమీ చేయించుకున్నవారికి వీర్య కణాలు ఉత్పత్తి అవవు.

అవును/కాదు.

5. వేసక్టమీ అనేది గర్భం రాకుండా ఉండేందుకు చేసే ఆపరేషన్ కదా! వేసక్టమీ వల్ల ప్రయోజనం ఎప్పటినుంచి కలుగుతుంది?

అ) కొద్ది నిమిషాల్లోనే ఆ) కొన్ని గంటల్లోనే ఇ) కొన్ని నెలల్లో.

6. ఆపరేషనయ్యాక ఏరకం అండర్‌వేర్లు వేసుకుంటే మంచిది?

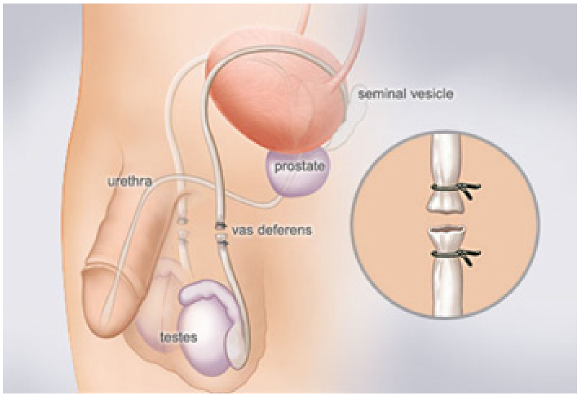
అ) బాక్సర్లు ఆ) బ్రీఫ్‌లు ఇ) ఏదీ వేసుకోవద్దు

7. ఏది సులువు? వేసక్టమీయా, ట్యూబెక్టమీయా?

అ) వేసక్టమీ ఆ) ట్యూబెక్టమీ ఇ) రెండూ కష్టమే

8. వేసక్టమీ కొన్ని రకాల కేన్సరుకి దారితీస్తుంది. అవును/కాదు.

9. వేసక్టమీ చేయించుకున్నవారు, తిరిగి పిల్లలు పుట్టడంకోసం రివర్సు ఆపరేషను చేయించుకోవలసి వస్తే సులువు. అవును/కాదు.



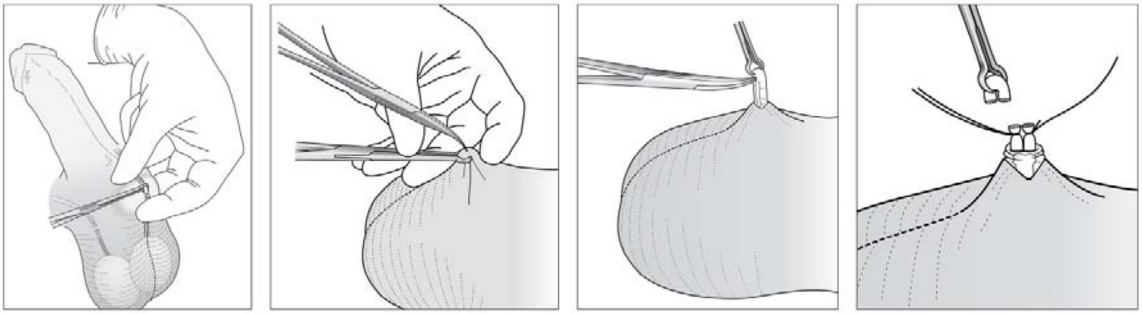
సాధారణ పద్ధతిలో వేసక్టమీ

జవాబులు

1 జ: కాదు. మీ సెక్సు కోరికలు, మీ అంగస్తంభనలూ పూర్తిగా మామూలుగానే ఉంటాయి. వీర్యం కూడా వస్తుంది. ఉన్న తేడా అల్లా, వీర్యంలో వీర్య కణాలుండవు, అంతే. కొంతమంది పురుషులు వేసక్టమీ తర్వాత తమ సెక్సు లైఫ్ బాగుందంటున్నారు కూడా! కారణం, గర్భం వస్తుందన్న భయం, రాకుండా జాగ్రత్తలు పడాల్సిన అవసరం లేకపోవడమే!

2 జ. సాధారణ పద్ధతిలో డాక్టరు మీ బీజపు సంచి (స్క్రోటమ్) కి ఇరువైపులా రెండు చిన్న గాట్లు పెట్టి, మీ బీజం నుంచి వీర్యకణాలను రవాణా చేసే గొట్టాలను కట్ చేసి ముడులు

కోతలేని వేసక్టమీ (నోస్కాల్‌పెల్ వేసక్టమీ (NSV)) పద్ధతి



వేస్తారు. దాంతో వీర్యకణ రవాణా ఆగిపోతుంది (కేవలం వీర్యద్రవం విడుదలవుతుంది). వారం రోజులకి మించి రెస్టు అవసరం లేదు. హాస్పటల్‌లో ఉండక్కరలేదు.

అయితే అదొక్కటే పద్ధతి కాదు. కోతలేని వేసక్టమీ (నోస్కాల్‌పెల్ వేసక్టమీ (NSV)) పద్ధతిలో కేవలం చిన్న రంధ్రం చేయడం జరుగుతుంది. కుట్లుకూడా పడవు. రికవరీ మరింత త్వరగా జరుగుతుంది.

3 జ. 15-30 నిమిషాలు మాత్రమే. పెద్దమత్తు కూడా అవసర పడదు. ఆపరేషన్ చేసే చోట స్పర్శ తెలీకుండా స్థానిక మత్తు మాత్రమే యిస్తారు. 20-25 ని.లలో ఆపరేషనయ్యాక హాస్పిటల్ ఉండిపోవలసిన అవసరం కూడా ఉండదు.

4 జ: కాదు. ఉత్పత్తి అవుతాయి. కాని, వీర్యం బయటికి వచ్చే గొట్టాలను కత్తిరించి తీసెయ్యడంతో కణాలు బయటికి రావు. ఉత్పత్తి అయినవి మరణించేక వాటిని శరీరం శోషించుకుం టుంది (తనలో జీర్ణించుకుంటుంది) (అందువల్ల శరీరానికి కీడు ఏమీ జరగదు).

5 జ. కొన్ని నెలల్లో! అదేంటి వీర్యకణాలను వేసక్టమీ నిరోధించే సేక వెంటనే ఫలితం ఉండాలి కదా?!

ఉండదు!! కారణం అప్పటి వరకూ గొట్టాల్లో ఉన్న వీర్యకణాలు మొత్తం బయటికి పోయే వరకూ గర్భం వచ్చే రిస్కు ఉంటుంది. కనుక వేసక్టమీ అయ్యేక కొన్ని వారాల వరకూ లేదా (15-20 స్థలనాల వరకూ) కండోమ్ తొడుక్కునే రతిలో పాల్గొనాలి. లేనిచో గర్భం వచ్చేయవచ్చు. (మేడ మీది ఓవర్‌హెడ్ ట్యాంకు నుంచి వచ్చే నీళ్ళగొట్టాన్ని కట్ చేసినంత మాత్రాన కింద కుళాయిల్లో నీళ్ళు వెంటనే ఆగిపోతాయా? గొట్టాల్లోని నీళ్ళు కొంతసేపటి వరకూ రావూ? ఇదీ అలాగే!)

6జ. బ్రీఫ్‌లు. ఎందుకంటే ఆపరేషనైన మొదటి కొద్ది రోజుల పాటు ఆ ప్రాంతంలో చిన్న వాపు, ఎర్రబడటం, నొప్పి ఉండొచ్చు. ఆ సమయంలో బీజాలు వేల్లాడుతూ ఉండటం వల్ల నొప్పి, అసౌకర్యం కలుగుతాయి. కనుక బీర్జాలకు సపోర్టుగా, వాటిని శరీరానికి అంటిపెట్టే బ్రీఫ్‌లు తొడుక్కోవడమే మంచిది. నొప్పి, అసౌకర్యం తగ్గడానికి ఐస్‌ప్యాక్ కూడా అదుము కోవచ్చును.

7జ. వేసక్టమియే చాలా సులువు. వేగంగా అయిపోతుంది. రికవరీ వేగంగా జరుగుతుంది. మంచం పట్టక్కర్లేదు. దీనితో పోలిస్తే స్త్రీలకు గర్భనిరోధం కోసం చేసే ట్యూబెక్టమియే కష్టం. పేషంటు కోలుకోవడానికి కూడా పురుషుని కంటే ఎక్కువ టైం పడుతుంది. అయినప్పటికీ ఈ దేశంలోనే కాదు అనేక దేశాల్లో స్త్రీలేఎక్కువగా కుటుంబ నియంత్రణ ఆపరేషన్ చేయించుకుంటున్నారు. పురుషుల్లో భయాలు, అపోహలే దీనికి కారణమని విశ్లేషకుల అంచనా.

8 జ. కాదు. వేసక్టమీ వల్ల ఎలాంటి కేన్సర్లు రావు. ఏ ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలూ రావు.

9జ. అవును: స్త్రీలలో ఇదే రకం రివర్సల్ ఆపరేషన్‌తో పోలిస్తే పురుషుల్లో వేసక్టమీ రివర్సల్ సులువు. పైగా సక్సెస్ అయ్యే అవకాశాలు అధికం.

అయితే - భవిష్యత్తులో పిల్లలు కందామనే ఉద్దేశం ఉన్నవారు (స్త్రీ,పురుషులిద్దరూ కూడా) ఈ శాశ్వత ఆపరేషన్లు వేసక్టమీ, ట్యూబెక్టమీ చేయించుకోకూడదు. కారణం స్త్రీల కన్నా పురుషుల విషయంలో కొంత సులువన్న మాట నిజమే కాని మొత్తంగా చూస్తే ఈ రివర్సల్ ఆపరేషన్ చాలా క్లిష్టమైనది. సక్సెస్ అవకాశాలు కూడా తక్కువే ఉంటాయి.

* * *

మరి మీ ఆన్సర్లు ఎంత వరకూ కరెక్టు? 6 కంటే సరైన జవాబులిస్తే మీ నాలెడ్జి బాగానే ఉన్నట్టు.

ప్రపంచపు తొలి సెక్స్ క్రూజ్

మీరు సెక్సాభిలాషు లైతే ఓ ఆసక్తికరమైన వార్త. ప్రపంచంలోనే మొట్టమొదటి సెక్స్ క్రూజ్ (ఓడప్రయాణం) ని ప్రవేశపెడుతోంది, అజ్మారా క్వెస్ట్ కంపెనీ. 2017 సెప్టెంబర్ 26 నుంచి అక్టోబరు 3 వరకు 8 రోజుల పాటు జరిగే ఈ ఓడ ప్రయాణంలో మంచి రొమాంటిక్ వాతావరణం, ఉద్రేక పరిచే ప్రదర్శనలు, జంటలకు ట్రెయినింగ్ వర్క్ షాపులు, శృంగార క్రీడా గృహాలు, కొన్ని మరీ మరీ సెక్సు ప్రదర్శనలు వగైరాలు ఉంటాయి. ఇలాంటి ట్రిప్ ప్రపంచంలో ఇదే మొదటిసారి. టికెట్ వెల మనిషికి రు. 2లక్షలు మాత్రమే!

సెక్సు సామర్థ్యం కోసం సరైన ఆహారం

సెక్సు సామర్థ్యం బాగుండాలంటే ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలి?"

"ఎటువంటి పథ్యం చెయ్యాలి?"- అని అడుగు తూంటారు పాఠకులు

"సమతుల్యమైన పోషక ఆహారం తీసుకోండి చాలు. ప్రత్యేకించి ఏం తినక్కర్లేదు' అని చెప్తుంటాం మేము.

ఆ మధ్య ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ ఇంపొటెన్స్‌లో ఓ పరిశోధన పత్రం ప్రచురించబడింది-"Dietery factors in Erectile Dysfunction" అనే పేరుతో!

ఏడుగురు ఇటలీ పరిశోధకులు కలిపి పరిశోధించిన ఫలితాలు అవి! ఎస్పోసిటో, గ్విగ్లియానో మొ॥ పేర్లు గల ఆ పరిశోధకులు- నపుంసకత్వ సమస్య కలిగిన 100 మంది పేషెంట్ల ఆహారాన్ని, ఆ సమస్య లేని 100 మంది పురుషులతో సరిపోల్చారు. వయసు, ఎత్తు, బరువు, బి.పి, షుగరు, నడుము కొలత, తీసుకునే ఆహారంలో కేలరీల విలువ, ఖర్చు చేసే కేలరీలు - ఇలాంటివన్నీ పరిగణలోకి తీసుకున్నారు. సంఖ్యాశాస్త్ర పరీక్షలు నిర్వహించి ఫలితాలను విశ్లేషించారు. తీసుకునే ఆహారానికీ అంగస్తంభన సమస్యకీ సంబంధం ఉందా లేదా అనే సమస్యకీ ఓ సమాధానం దొరికింది. ఏమిటది?

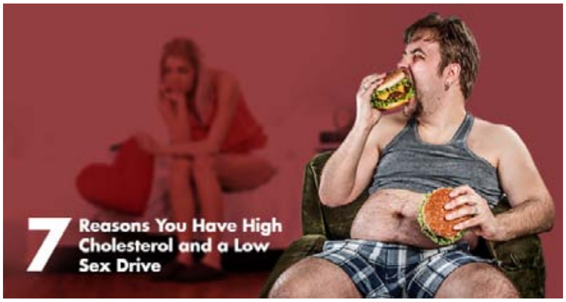
❖ ❖ ❖

చెప్తాం. ఈలోగా ఈ సమస్య బ్యాక్‌గ్రౌండ్ చూద్దాం.

ఈ మధ్యన అంగ స్తంభన వైఫల్యానికీ గుండె జబ్బులకీ సంబంధం ఉందని చాలా పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి. నిజానికి ఒక వయసు దాటేక అంగ స్తంభన సమస్య ఏర్పడితే ఆ పేషెంట్లు ఆ గుండె, రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థలకు (cardiovascular) సంబంధించిన పరీక్షలు చేయించు కోవాలని, ED (స్తంభన సమస్య) కరోనరీ హార్ట్‌డిసీజ్‌కి సంకేతం కావచ్చునని పరిశోధనలు సూచిస్తు న్నాయి.

ముఖ్యంగా అంగ స్థంభన దోషానికీ ఎథీరో స్క్లిరాసిస్ (రక్తనాళాలు గట్టిబడటం) అనే రక్తనాళ వ్యాధికీ అవి ఏర్పడే విధానంలో పోలికలున్నాయనో ఆహారానికీ, అలవాట్లకీ ఎథీరోస్క్లిరాసిస్‌తో సంబంధం ఉన్నట్లే అంగస్తంభన దోషానికీ ఆహారానికీ కూడా సంబంధం ఉండొచ్చుననీ ఈ పరిశోధకులు సూచించారు.

ఆహారం నియంత్రించుకునీ తీసుకుంటే కరోనరీ గుండెజబ్బుని, దానివల్ల కలిగే



మరణాలనీ తగ్గించవచ్చని ఋజువయింది. ఆల్‌రెడీ ఆ రకం గుండె జబ్బు ఉన్నవారికి కూడా ఆహార నియమాల ద్వారా వ్యాధి పురోగతిని స్లో చేయవచ్చని తేలింది.

కనుక ఈ సూత్రం అంగస్తంభన సమస్యకి కూడా వర్తిస్తుందా?

మన ఇటలీ శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధించి నది ఇదే! ఫలితాలేమిటంటారా?

❖ ❖ ❖

ఆహారానికీ అంగస్తంభన సమస్యకీ సంబంధముందని ఈ పరిశోధకులు తమ రీసర్చి ఆధారంగా తీర్మానించారు.

అయితే ఏ ఆహారం తింటే పుంసత్వం వృద్ధి చెందుతుందనేది కాదు వారి ప్రాధాన్యత. ఏది తింటే నపుంసకత్వం వస్తుంది? ఏది తింటే నపుంసకత్వం నివారించబడుతుంది అనేది వారు పరిశోధించిన అంశం.

అనారోగ్యకర ఆహారం, కొన్ని జీవన పద్ధతులు నపుంసకత్వానికి దారి తీయగలవని వారు తీర్మానించారు.

బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI) అధికంగా ఉన్నవాళ్ళకి సపుంసకత్వం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. బొజ్జ ఎక్కువగా ఉంటే ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఇంకా ఎక్కువవుతుంది. కొవ్వు నుంచి విడుదలయ్యే ఎడిపోకైన్స్ అనే రసా యనాల ప్రభావం వల్ల యిలా జరుగుతుంది.

మరి అధిక కోలెస్టిరాల్‌కీ నపుంసకత్వానికీ సంబంధముందా?

లేదని ఈ పరిశోధకుల ంటున్నారు.

ఏ ఆహారమో చెప్పండి బాబూ!

కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, పళ్ళు, గుళ్ళు (Nuts ఉదా: వేరు శనగ, జీడిపప్పు), చేప, ధాన్యాలు తీసుకోండి. మాంసం, పాలు, పాల ఉత్పత్తులు కాస్త తగ్గిస్తే మంచిది. పూర్తిగా పాలిష్ చేసిన పప్పు దినుసులు, ధాన్యాలు మంచివి కావు. ముఖ్యంగా ఏ ఆహారంవల్ల గుండెజబ్బు రిస్కు అధికమవుతుందో, అదే రకం ఆహారం వల్ల ED రిస్కు పెరుగు తుంది. కనుక ఆ రకం ఆహారాన్ని విడిచి పెడితే స్తంభన సమస్య మీ జోలికి రాదు.

ఉన్న సామర్థ్యం పెర గకపోయినా ఫర్వాలేదు తరగకుండా ఉంటే చాలు. అందుకు ఈ ఆహారం ఉపకరిస్తుంది. అంత వరకూ గ్యారంటీ!

సంతానం కోసం ప్రయత్నిస్తున్న

పురుషుల కోసం

హెల్త్ సప్లిమెంట్స్

వైటోఫెర్-ఎన్

ట్రాన్స్‌క్యూ

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

స్త్రీలు సెక్సు వద్దనటానికి 10 ముఖ్య కారణాలు

"నాకు సెక్సంటే చాలా యిష్టం. కాని నా భార్య అస్సలు ఒప్పుకోదు! ప్రతిసారీ బతిమాలుకోవడమూ, తగాదా పడటమే"!

''నా భార్య ఇదివరకు రతిలో చాలా ఉత్సాహంగా పాల్గొనేది. ఇప్పుడామెకి ఆసక్తి తగ్గిపోయింది.

"మాకు అబ్బాయి పుట్టి ఏడాదయింది. డెలివరీ అయిన తర్వాత 3-4 నెలలు నా భార్య ఇంట్రస్టు చూపలేకపోతే సహజమే కదా అనుకున్నాను. ఏడాది గడిచింది. ఇప్పటికీ సెక్సులో ఇంట్రస్టు లేదంటుంది".

ఇలా ఎన్నో రకాలుగా ఉంటాయి. పెళ్ళయి కొంతకాలంగా కాపురం చేసుకుంటున్న దాంపత్యాల్లోని భర్తల కంప్లయింట్లు. పెళ్ళయిన వాళ్ళకే కాదు, కాని ఆడవాళ్ళలో కూడా కొందరికి లైంగికేచ్ఛ తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకు గల అనేక కారణాల్లో అతి ముఖ్యమైన 10 ఇవిగో!

అనేక కారణాల్లో అతి ముఖ్యమైన 10 ఇవిగో!

1. **గర్భనిరోధక మాత్రలు వాడుతూండటం**
2. **యాంటీడిప్రెసెంట్ మందులు వాడుతూండటం.**
3. **బిడ్డకు పాలిస్తూ ఉండటం** (పాల హార్మోను వల్ల సెక్సు కోరికల్ని తగ్గిస్తుంది).
4. **నిద్ర.** (పురుషుడితో అనుబంధం స్థిరపడ్డాక స్త్రీలకి సెక్సుకి ముందు నిద్ర ముంచుకొస్తుందట. ఇది ఎంత వరకూ సైంటిఫికో మాకు తెలీదు).
5. **అలసట.** ఉద్యోగం చేస్తుంటే పని అలసట, ఇంటిపని కుటుంబంలో ఆర్థిక వత్తిడులు, పిల్లల చదువు గురించిన వత్తిడి, జాయింటు ఫేమిలీ, ఇతర జీవిత సమస్యలు కామవాంఛకి అడ్డుపడతాయి.
6. భార్యాభర్తలన్నాక ఒకరి అభిప్రాయా లొకరికి నచ్చకపోవచ్చు. అభిరుచులు, అలవాట్లు భిన్నంగా ఉండొచ్చు. వీటివల్ల రోజులు గడిచేకొద్దీ కొంచెం కొంచెంగా **అసంతృప్తులు** పేరుకొని, స్త్రీలో కామ వాంఛని తగ్గిస్తాయి.
7. **పురుష హార్మోను లోపం.** కొందరు స్త్రీలలో పురుష హార్మోను రాశి ఉండాల్సినంత ఉండదు. దానివల్ల వాంఛదోషం కలుగుతుంది.
8. **SHBG:** కొందరిలో ఒంట్లో SHBG (Sex Hormone Binding Globulin) అనే పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది పురుష హార్మోనుని బంధించి స్త్రీకి ఉపయోగపడకుండా చేస్తుంది. ఫలితంగా ఆమెలో వాంఛ సన్నగిల్లుతుంది.
9. దగ్గరవడానికి మనసు వ్యతిరేకించడం. కొందరికి హుందాతనం, personal space చాలా ఎక్కువ కావాలి. వీరు ఎవరితోనూ సన్నిహితంగా ఉండటాన్ని యిష్టపడరు. భర్తని కూడా మంచి స్నేహితుడుగా చూడగలరు కాని శారీరకంగా దగ్గరయితే భరించలేరు. విద్యాధికుల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువ.
10. తమ శరీరం అందంగాలేదని, అవయవాలు అసహ్యంగా ఉన్నాయని, తమ శరీరంపట్ల తామే అయిష్టత పెంచుకున్న వాళ్ళలో poor body image కారణంగా వారి కామవాంఛ అల్పంగా ఉంటుంది.

వీటిలో చాలా సమస్యల్ని సులువుగానో, కొంత శ్రమతోనో పరిష్కరించవచ్చు. కొన్నింటిని ఎవరికి వారే – మంచి పుస్తకాలు చదివి, ఆత్మవిమర్శ చేసుకొని, భర్తతో మనసు విప్పి చర్చించి – రిసాల్వ్ చేసుకోవచ్చు. మిగతా వాటికి ప్రొఫెషనల్ హెల్ప్ (నిపుణుల సహకారం) అవసరం.

మహిళల సమస్యల గురించి పురుషులకేం తెలుసు?

“స్త్రీల సమస్యలకి ఇవీ కారణాలు; స్త్రీల అవసరాలు ఇవీ; స్త్రీల మనస్తత్వం ఇదీ... స్త్రీలు ఇలాగైతే యిష్టపడతారు...” అంటూ పురుషులు చేసే జనరలైజేషన్లు ఎంతవరకూ వాస్తవం?

అఫ్‌కోర్స్ ఆ అభిప్రాయాలు కూడా స్త్రీల నుంచి సేకరించిన వాస్తవాలే! ఎటొచ్చీ “స్త్రీ యిలా అనుకుంటుంది” అనుకుంటూ పురుషులు ఊహించుకుని చెప్పేవి కూడా లేకపోలేదు.

మరి స్త్రీలు సెక్సుని ఫలానా అందుకు యిష్టపడరని యిప్పటి దాకా చెప్పిన పాయింట్లు కూడా పురుషులు సృష్టించినవేనా?

ఈ సంగతి తేల్చేందుకు కొందరు స్త్రీల అభిప్రాయాలు తెలుసుకుందాం.

మాకు సెక్సంటే ఎందుకు యిష్టం ఉండటం లేదంటే...

స్త్రీల అభిప్రాయాలు

(ఇంటర్నెట్ ద్వారా సేకరించిన కొన్ని అభిప్రాయాలివి)

- “స్త్రీలకి సెక్సుంటే ఎందుకు యింట్రస్టు లేదు? అని అడుగుతున్నారు మీరు. ఎవరన్నారు మాకు యింట్రస్టు లేదని? మేం కోరితే ‘నాకు యింట్రస్టు లేదని’ చెప్పే భర్తల సంగతేమిటి? పురుషుల్లో కామ వాంఛ తక్కువగా ఉండటానికి 10 కాదు, వంద కారణాలుంటా యంటాను...”
- ‘సెక్సువల్ డిజైర్ తక్కువగా ఉండటానికి మాకేం కారణాలు ఉండక్కర్లేదండి. స్త్రీల జీన్సే అంత!’
- Oral contraceptives వాడినందు వల్లే నాకు డిజైర్ తగ్గిపోయిందని నాకు చాలాకాలం పాటు తెలియలేదు. ఓ పుస్తకంలో చదివి మానేశాను, మానేసేక తెలిసింది. నిజమేనని!
- నా ఉద్దేశంలో అన్యోన్యదాంపత్యంలో కొన్నాళ్ళు కాపురం చేసిన స్త్రీలకి సెక్సుపట్ల ఆసక్తి తగ్గిపోవడానికి గట్టి కారణం ఉంది! భర్తలతో వాళ్ళకి గతంలో జరిగిన వాదోపవాదాల వల్ల హర్టయిన ఫీలింగ్సు వాళ్ళని ఒక పట్టాన వదలవు. అదే మగవాళ్ళయితే తేలిగ్గా మరిచిపోతారు. ఆడవాళ్ళకి సెక్సు బాగా మానసికమైనది. భార్యాభర్తల మధ్య పరుష వాక్కులు దొర్లితే – వాళ్ళు కాస్సేపటికి రాజీపడిపోయినా – ఆ మాటల ప్రభావం ఆడవాళ్ళ మనసులపై ఉండిపోతుంది. ఆ నెగటివ్ ఫీలింగ్స్ ప్రతి వాదోపవాదాల్లోనూ, తగాదా ల్లోనూ మరింత బలపడుతూంటాయి. అవి సబ్‌కాన్షియస్‌గా పనిచేసి భర్తపట్ల సెక్సు కోరికల్ని తగ్గింపజేస్తాయి. ఇది నా అనుభవం!”
- “యస్. ఈ అభిప్రాయం నా విషయంలోనూ కరెక్టే!” (మరొకామె)
- అఫ్‌కోర్స్ పైన చెప్పిన 10 కారణాల్లో కొన్ని నాకు వర్తిస్తాయి. కాని నాకు యింకోబలమైన కారణం ఉంది. నా భర్త సమర్థుడుగా ఉండాలని నా కోరిక. ఉండకపోయినా సరిపెట్టుకున్నాను. కాని అతను ఏ పనినీ సరైన సమయంలో చెయ్యడు. తీసుకునే కొన్ని నిర్ణయాలు కూడా చవట నిర్ణయాలు తీసుకుని మా కుటుంబాన్ని ఆర్థిక చిక్కుల్లో పడేస్తుంటాడు. సో, డబ్బు కోసం రోజూ నాకు ఆందోళనే. దీంతో అతను చాలామంచి వాడే అయినా అతని మీద సెక్సు కోరికే కలగడం లేదు – పైగా అతను తెలివి తక్కువ నిర్ణయం తీసుకున్న ప్రతిసారీ టెంకి మీద కొట్టాలని పిస్తూంటుంది...”
- ఈ డాక్టర్లు చాలా స్వార్థపరులు. వాళ్ళకి డబ్బే ప్రపంచం. పేషెంటు ఏమైపోయినా వాళ్ళకి అవసరం లేదు. నాకు బ్లీడింగ్ ఎక్కువవుతోందని రెండు సార్లు *D&C* చేసారు. నా సమస్య

తీరలేదు. డయాగ్నసిస్ ఏంటో తెలియలేదు. 10 సం॥లుగా నాకు ఏదో ఒక అనారోగ్యం కలుగుతూనే ఉంది. సెక్సంటే అసహ్యం వేస్తోంది.

- మా ఆయనకెంత సేపూ తన అవసరం చూసుకోవడమే తప్ప భార్యకూడా మనిషే అని తోచదు. ఎన్నిసార్లు వివరించి చెప్పినా, ఎంత పోట్లాడినా, దున్నపోతులా (సారీ!) తన అవసరం ముగించుకుపోతాడు. లేజీ అండ్ సెల్ఫిష్! ఐహేట్ సెక్స్ విత్ హిమ్!
- 13 ఏళ్ళుగా భర్తతో కాపురం చేస్తున్నా. వీధి చివర గుళ్ళో రోజూ పొద్దుట ఒకే పాటలు వేసినట్టు మాకు రోజూ ఒకే పద్ధతి. ఒకే వరుస క్రమం. ఏ స్టెప్ తర్వాత ఏ స్టెప్పో కంఠతావచ్చు. బోర్ కొట్టి పోయింది సెక్సు లైఫ్. ఇంకేం ఇంట్రస్టు ఉంటుంది?
- మీ మగవాళ్ళందరూ ఆడవాళ్ళ నెలా సంతోషపెట్టాలో ఓ కోర్సు చెయ్యండి. అప్పుడు మాకు వస్తుంది ఇంట్రస్టు....
- మాఆయనకి సెక్సుకిముందు బ్రష్ చేసుకురమ్మని 20 సం॥ల నుంచి చెప్తూనే ఉన్నాను. ఈయనకి పళ్ళు తోముకోమని ఎవరన్నా చెప్పండి బాబు! నా సమస్య అదొక్కటే! ✤

సెక్సు ఎడ్యుకేషన్ లేకపోవడం వల్లనే ఈ దుస్థితి!

మనదేశంలో ఏటా 110 లక్షల ఎబార్షన్లు జరుగుతున్నాయి. వస్తున్న గర్భాలలో 25% అవాంఛనీయ గర్భాలే ఉంటున్నాయి. ఈ దుస్థితికి కారణం స్కూళ్ళలో సెక్సు ఎడ్యుకేషన్ లోపించడమే!" అంటున్నారు ఢిల్లీకి చెందిన ఆలిండియా ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ వైద్యులు డా॥ సునీతా మిట్టల్, డా॥ వత్సలా దధ్‌వాల్‌లు.

గర్భధారణ వయసులో ఉన్న మహిళలంతా అవాంఛనీయ గర్భాలను నివారించే 3–టయర్ పద్ధతి తెలుసుకుని ఉండటం అవసరం. 1) మొదటిది అసలు గర్భ నిరోధక పద్ధతి ఏదైనా పాటించుకోవడం, 2) తీరా అనుకోని పరిస్థితుల్లో గర్భనిరోధం పాటించకుండా సెక్సులో పాల్గొంటే 3 రోజుల లోపుగా ఎమర్జెన్సీ కాంట్రసెప్షన్ (అత్యవసర గర్భనిరోధం) పాటించడం, 3) ఇవేవీ పాటించనందువల్ల గర్భం వచ్చేస్తే – అర్హత గల డాక్టర్‌చే (MBBS లేదా ఆపైన) అబార్షన్ చేయించుకోవడం!

'ఈ 3 మార్గాలూ ప్రతి ఒక్క స్త్రీ తెలుసుకుని ఉండాలి. బాగా చదువుకున్న స్త్రీలు సైతం ఈ విషయాలు తెలుసుకుని ఉండక పోవడం ఆశ్చర్యకరం. మా హాస్పిటల్‌కి వచ్చే గర్భాలలో 78% అనుకోకుండా వచ్చినవేనంటే చూడండి మరి!' అంటారు డా॥ సునీత.

డా॥ వత్సల అభి ప్రాయం ప్రకారం – యువతులు (టీనేజర్లు) అవాంఛిత గర్భాల బారిన ఎక్కువగా పడుతున్నారు. HIV రిస్కు కూడా వారికే అధికంగా ఉంటోంది. వారిలో అవగాహన తక్కువ, ఆవేశం ఎక్కువ ఉండటమే ముఖ్యకారణం – అంటున్నారామె.

సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్ల సెక్సు సమస్యలు

ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ (IT) రంగంలో ఇండియా రాణించడంతో భారతీయ మధ్యతరగతి జీవనం మారిపోయింది. కొత్తతరం IT ప్రొఫెషనల్స్ సంఖ్య లక్షలాదిగా ఉంది. తలచినదల్లా కొనగల శక్తి నిచ్చే ఆదాయం, అన్నీ అత్యుత్తమమైనవే పొందగల జీవనశైలి, ప్రపంచమంతా తిరగ గలగడం - ఇదీ నేటి IT ప్రొఫెషనల్సు, మేనేజ్‌మెంట్ ప్రొఫెషనల్సు స్థూల జీవన చిత్రం.

దీంతో ఇంజనీర్లకి ఎగ్జిక్యూటివ్‌లకి పెళ్ళికొడుకులుగా డిమాండ్ బాగా పెరిగింది. అమ్మాయి కూడా IT ప్రొఫెషనల్ కాని తత్సమానం కాని అయితే వారి సంపద చెప్పనే అఖ్ఖర్లేదు. పిల్లలు సుఖంగా ఉంటారన్న సందర్భాల్లోనైనా కట్నాల బెడద తగ్గుతోంది.

అంతా కలలా అనిపించే ఈ మార్పులు జస్ట్ 15 ఏళ్ళలో చోటుచేసుకున్నాయి. వాటివల్ల కొన్ని చెడు మార్పులూ లేక పోలేదనుకోండి. మన చర్చాంశం అదికాదు కాని...

IT, తత్సంబంధ ప్రొఫెషనల్స్ జీవిత మంతా ఇంత నందనవనంలా ఉంటుందా అని అసూయ పడక్కర్లేదు. పీత కష్టాలు పీతకి తప్పవు. టెన్షన్లు, పరుగు, భార్యతో / భర్తతో / పిల్లలతో కలిసి హాయిగా గడిపే క్షణాలు తక్కువ ఉండటం, విపరీతమైన పని వత్తిడి - వీరికి ఎదురయ్యే వ్యక్తిగత సమస్యలు.

ముఖ్యంగా భార్యాభర్తలిద్దరూ ఉద్యోగస్థులైతే శారీరక మానసిక ఒత్తిడులు మరీ అధికం. వీటి పుణ్యమా అని భార్యాభర్తల మధ్య అవగాహన సమస్యలు, కీచులాటలు, విడాకులు పెరుగుతున్నాయి. సెక్సు సమస్యలు అధికంగా ఉంటున్నాయి.

కంప్యూటర్ సాఫ్ట్‌వేర్ నిపుణులైన వీళ్ళకి, మనిషి శరీరపు సాఫ్ట్‌వేర్ గురించి తెలియకపోవడమే ఈ సమస్యలకి కారణం. సాఫ్ట్‌వేర్, BPO, కాల్ సెంటర్ల ఉద్యోగుల మీద ఎన్ని స్లోగన్లు వచ్చాయో సరదాకి చూడండి.

- మౌసా? స్పౌజా? (Mouse or spouse?) (spouse అంటే జీవిత భాగస్వామి)
- బోర్డ్ రూమా? బెడ్ రూమా? (బోర్డురూం అంటే కంపెనీ డైరెక్టర్ల సమావేశం గది)
- DINS (డిన్స్) -డబుల్ ఇన్‌కం, నో సెక్స్
- DINK (డింక్)- డబుల్ ఇన్‌కం, నో కిడ్స్
- SINS (సిన్స్) – సింగిల్ ఇన్‌కం, నో సెక్స్
- SINK (సింక్) – సింగిల్ ఇన్‌కం, నో కిడ్స్

ఎలాగూ కంప్యూటర్ నిపుణుల భాషే వేరు. వారికి తగ్గట్టే వారి జీవితాన్ని ప్రతిబింబించే ఈ కేచ్‌వర్డ్స్ వాడుకలోకి వచ్చాయి.

– భర్తలు లేటుగా యిళ్ళకు రావడం, ఓ రెండ్రోజులు 'పాపం! అని సర్దుకుపోయే భార్యకి రానురాను అసహనం పెరగడం;

– భర్తకి, భార్యకి ఆఫీస్ టైమింగ్స్, షిఫ్టులు వేరేగా ఉండి ఆయన నిద్రలేచేసరికి ఆవిడ, ఆవిడ ఇంటికొచ్చేసరికి ఆయన ఆఫీసులకి పోవడం... ఫలితంగా వాళ్ళిద్దరూ ఓ అరగంట మాట్లాడుకోవడానికి కూడా వారాంతం వరకూ ఎదురుచూడ్డం...

...లాంటివి వీళ్ళకి అతి సాధారణం. సెక్సులో పాల్గొనేది తక్కువ, గర్భధారణకి అనువైన రోజుల్లో కలిసే అవకాశం అంతంత మాత్రం! కనుక సంతానం ఆలస్యంగా పుట్టడం, ఒక్కరితో సరిపెట్టుకోవడం పరిపాటి అవుతోంది.

స్థూలంగా చెప్పాలంటే వాళ్ళకోసం వాళ్ళు టైం కేటాయించుకునే అవకాశం ఉండటం లేదు.

ఇంటర్ చదువుతున్న రోజుల్లో తెల్లవారు ఝామునుంచి అర్థరాత్రి వరకూ పుస్తకాలూ, చదువు తప్ప ఇంకే ప్రపంచమూ లేనట్టు ఎలా బతికారో, ఇప్పుడు ఆఫీసు, పని, తప్ప సంసారమే లేనట్టుంది వీరి పరిస్థితి.

కొందరు IT నిపుణుల్ని పలకరిస్తే బయటకొచ్చిన విషయాలివి:

- వారిలో సెక్సుకోరికలు తక్కువగా ఉంటున్నాయి (టైం లేక బుర్ర కాళీ లేక)
- సెక్సులో పాల్గొనే సందర్భాలు చాలా తక్కువగా ఉంటున్నాయి (టైం లేక అవకాశం లేక)
- సెక్సుకి సంబంధించిన అపోహలు అధికంగా ఉంటున్నాయి. (సెక్సు విజ్ఞానానికి, ఇతరేతర ప్రాపంచిక విషయాలు తెలుసుకునేందుకు తీరిక లేక)
- సమస్యల విషయంలో సెక్సాలజిస్టుల్ని / లేదా డాక్టర్ని సంప్రదించేందుకు మొహమాటం ఎక్కువగా ఉంటోంది (నవ్వుతారేమోనని).

వారి సెక్సు సమస్యలు – ప్రధానంగా:

- సెక్సులో తరచుగా పాల్గొనలేకపోవడం
- పెళ్ళయి నెలలు గడిచినా తొలి సమాగమమే కాకపోవడం (non-consummation)
- స్త్రీలకు వెజైనిస్మస్ (ఆకస్మిక యోని కండోర సంకోచం), నొప్పి
- పురుషులకు స్తంభన దోషాలు, శీఘ్రస్ఖలనం
- స్ఖలనం కాకపోవడం, జాప్యం కావడం
- భార్యాభర్తల మధ్య అవగాహన సమస్యలు, సర్దుబాటు లోపం
- వివాహేతర సంబంధాలు
- టెక్నాలజీని సెక్సుకోసం దుర్వినియోగం చేయడం (వెబ్‌కెమేరా, సెల్‌ఫోన్ కెమేరా, ఇంటర్నెట్ పోర్నోగ్రఫీ)

సంతాన సాఫల్యతా సమస్యలు

- ప్రధానంగా బహిష్టు అపక్రమం
- స్థూల శరీరం
- PCOD, అండోత్పత్తి సమస్య, ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ
- పురుషుల్లో వీర్యకణాల సంఖ్య, చురుకుదనం సమస్యలు
- హార్మోను అస్తవ్యస్థత

- మనోశారీరక సమస్యలు
- గర్భంలో బిడ్డ పెరుగుదల లోపం
- నెలలు నిండకముందే ప్రసవం
- వయసు ముదిరేక గర్భాలు రావడం

స్థూలంగా యివీ కొత్తతరం ప్రొఫెషనల్స్‌కి ఎదురౌతున్న వివిధ లైంగిక, సాఫల్యతా సమస్యలు.

ఓ పత్రిక IT ప్రొఫెషనల్స్ లైంగిక జీవితాన్ని – 'Hot Job - Cool Libido' అని వర్ణించింది. మరో సర్వేలో 25–35 ఏళ్ళ IT ప్రొఫెషనల్స్‌కీ మిగతా వారికీ సెక్సు డ్రైవ్, ఫ్రీక్వెన్సీ, పెర్ఫార్మెన్స్ వంటి విషయాల్లో తేడాలున్నట్టు తేలింది. పనివేళలు రకరకాలుగా ఉండటం, నిద్రవేళలు మారిపోతూండటం, పని వత్తిడి – వీటి వల్ల జీవక్రియల సహజక్రమం మారి ఈ సమస్య లేర్పడుతున్నాయని ఈ పత్రిక భావించింది.

సెక్సాలజిస్టుల అనుభవంలో unconsummated couples సంఖ్య (రతిలో ఒక్కసారి కూడా పాల్గొనలేకపోయిన వారి సంఖ్య, IT Professionals లో చాలా అధికంగా ఉంది...

పాల్ మెక్‌ఫెడ్రీన్ ఇలాంటి అమ్మాయిల్ని 'వివాహిత కన్య'లన్నాడు...

అమెరికాలో పనిచేసే ప్రొఫెషనల్స్‌కైతే ఏరోజు నోటీసు బోర్డులో 'పింక్ స్లిప్' ('నిన్ను పనిలోంచి తీసేసాం' అని రాసిన స్లిప్పు) కనిపిస్తుందో అన్న టెన్షన్ వారి సమస్యల్ని ఇంకా అధికం చేస్తోంది. ఆ టెన్షను, వత్రీల వల్ల వాళ్ళలో ఎడ్రినలీన్ హార్మోను అధికంగా విడుదలై మిగతా హార్మోనుల పనితీరుని ప్రభావితం చేస్తోంది.

ఇక నగరాల్లో ఇన్ఫెర్టిలిటీ సెంటర్స్‌లోని పేషెంట్లలో 40% మంది IT రంగానికి చెందిన వారేనట. స్త్రీ సాఫల్యకాలంలో వీర్యం అందించే తీరిక భర్తలకి ఉండకపోవడంతో వారికి తీరిక ఉన్నప్పుడే వీర్యం తీసి యివ్వడం, దాన్ని హాస్పిటల్‌లో శీతలీకరించి దాచడం, IVF-ET... ఇలా సాంకేతిక చికిత్స మీద ఆధారపడటం ఎక్కువగా వీళ్ళలో కనిపిస్తోంది. గర్భాన్ని చాలా దూరం వాయిదా వేయడమూ, దానంత అదే దూరం జరగడమూ IT నిపుణుల ప్రధాన సమస్య – ముఖ్యంగా భార్యాభర్తలిద్దరూ ఉద్యోగులవుతే!!

సూచనలు :

ఇలా ఏకరువు పెడుతూ పోతే, వాళ్ళ సమస్యలెన్నో ఉన్నాయి. వైవాహిక లైంగిక జీవితాలకు సంబంధించినంత వరకూ వారు కొన్ని సూచనలు పాటించడం మంచిది:

- ప్రిమేరిటల్ కౌన్సిలింగ్ తీసుకోండి.
- మీ కోసం రోజూ కొంత టైం కేటాయించుకోండి
- పెర్సనల్ హెల్త్, సెక్సువల్ హెల్త్‌లు నిర్లక్ష్యం చేయకండి.
- ఇంట్లో పనిని ఇద్దరూ సమంగా పంచుకోండి (ముఖ్యంగా యిద్దరూ ఉద్యోగులైతే)
- సెక్సుకి సంబంధించి సందేహాలు ఎంత చిన్నవైనా నిపుణుని అడిగి నివృత్తి చేసుకోండి. మీరు యింత అజ్ఞానులా? అని నిపుణులు ఎవరూ అనుకోరు. మీ పరిమితులు మాకు తెలుసు.
- గర్భాన్ని వాయిదా వెయ్యకండి. అది మీరు కావాలనుకున్నప్పుడు రాక పోవచ్చు.
- రోజూ టీ తాగినా తాగకపోయినా 5 'టీ'లు మాత్రం మర్చిపోకండి. T=Touch, T=Trust, T=Talk, T= Togetherness, T= Time (for yourself)
- టైం మేనేజ్‌మెంటు మీ యిద్దరూ అలవర్చు కోవాలి.
- పనికి, ఇంటికి (ఆఫీస్ లైఫ్‌కీ, డొమెస్టిక్ లైఫ్‌కీ) మధ్య బేలన్స్ సాధించాలి. రెండూ ముఖ్యమే. ఒకదానికోసం రెండోదాన్ని పోగొట్టుకోవద్దు.
- వారాంతాలు, సెలవులూ మనస్ఫూర్తిగా గడిపి మిగతా రోజుల నష్టాన్ని భర్తీ చేసుకోండి.

మీరు కోరినందువల్ల వచ్చినా, కోర కుండానే వచ్చిపడినా - డబ్బే సర్వస్వం కాదు కదా! "డబ్బుతో మంచి మంచం కొనుక్కోవచ్చు, కాని మంచి నిద్ర కొనగలరా?'' అనేది హైటెక్ సిటిజన్ల నుద్దేశించిన హితవాక్యం. దాన్నెప్పుడూ మనసులో ఉంచుకోండి. ■

అభిసారిక హైదరాబాద్‌లో కౌన్సిలింగ్ సెంటర్

సెక్సు సమస్యలు, శీఘ్రస్ఖలనం, సంతాన సమస్యలు, సందేహాలకు..
శ్రీ కృష్ణమాచారి గారి సలహాలు, సూచనలు, కౌన్సిలింగ్‌కై...

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

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

సెక్సు సమస్యలున్నప్పుడు...

అర్థం చేసుకోవలసిన విషయాలు

ఏ సెక్సు సమస్యకైనా మూలకారణం ఏంటో గుర్తిస్తే దానికి పరిష్కారమూ సాధారణంగా దొరుకుతుంది. ఆ పరిష్కారం ఓ యూరాలజిస్టు నుంచి రావచ్చు, నరాల నిపుణుడి నుంచి రావచ్చు, గైనకాలజిస్టు నుంచి రావచ్చు, ఓ సెక్సు సమస్యల నిపుణుడి నుంచి రావచ్చును.

సెక్సు సమస్యలకి మానసిక కారణాలే మూలమని చాలాకాలం పాటు విశ్వాసం ఉండేది. శారీరక దోషాలు కూడా కారణమని తరువాత అర్థమైంది. అయినప్పటికీ చాలా సందర్భాల్లో మనోలైంగిక చికిత్స, కౌన్సిలింగు సెక్సు సమస్యల్లో చాలా మేలు చేస్తాయి. సమస్యకి మూలం శారీరకమే అయినా, ఆ శారీరక సమస్యలకి వేరే చికిత్స ఉన్నా కూడా సైకలాజికల్ కౌన్సిలింగ్ చేసే మేలు చాలా ఉంటుంది. ఈ సత్యాన్ని విజ్ఞులైన ఏండ్రాలజిస్టులు కూడా

ప్రతి ఒక్కరు ఈ సెక్సు సమస్య తమకే వచ్చిందనీ, మిగతా వాళ్లంతా అదృష్టవంతులనీ అనుకుంటుంటారు. ఏ పడకగదిలో ఏ బాధలున్నాయో ఆ గది గోడలే సాక్ష్యం

గుర్తించారు. వ్యక్తిగత చికిత్స (ఇండివిడ్యువల్ థెరపీ), ఒకే రకం సమస్యలున్న వివిధ వ్యక్తులకి 'గ్రూపు' గా చేసే చికిత్స (గ్రూప్ థెరపీ), దంపతులకి చేసే చికిత్స (కపుల్స్ థెరపీ), సైకోథెరపీ, కాగ్నిటివ్ బిహేవియర్ థెరపీ (సిబిటి) మొ॥ వ్యూహాలతో సెక్సు సమస్యల్ని పరిష్కరిస్తాము.

లైంగిక సర్దుబాట్లు (ఎడ్జస్ట్‌మెంట్స్)

సెక్సు సమస్యల్ని పరిష్కరించుకోవడానికైతేనేం, సర్దుబాట్లు చేసుకోవడానికైతేనేం – ముందుగా ఆ వ్యక్తుల లైంగిక జీవితంలో వచ్చిన మార్పులేమిటో అర్థం చేసుకోవాలి. అందులో ఏ మార్పుల్ని ఆ వ్యక్తి (వ్యక్తులు) ప్రధానమైనవిగా

తరచు అసలు సమస్య కన్నా దాని గురించి రంధి పెట్టుకోవడం వల్లనే ఎక్కువగా సెక్సు సమస్యలు కలుగుతున్నాయి.

భావిస్తున్నాడో తెలుసుకోవాలి.

వంధ్య సమస్య లేమిటో గుర్తించడం పూర్తయ్యాక దెబ్బతిన్న లైంగిక జీవితాన్ని పునర్నిర్మించుడానికీ, మెరుగు పరచడానికీ తీసుకోవలసిన చర్యల్ని నిర్ణయించాలి.

సర్దుబాట్లకీ, చికిత్సకీ కూడా అవసరమైన మొదటి ఘట్టం – భార్యాభర్తల మధ్య 'దాపరికాలు', అరమరికలు లేకుండా మాట్లాడుకోగలగాలి.

సాధారణంగా సెక్సు సమస్య ఏర్పడ్డప్పుడు లోపించేది అదే. సెక్సు సమస్య స్వరూపాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవడానికి, పరిష్కారం కనుగొనడానికీ దంపతులెంత విజ్ఞానవంతులైనా వారొక్కరికీ సాధ్యమవదు. తరచు మూడో మనిషి సాయం అవుతుంది. ఆ పనిని సమర్థవంతంగా చేయగలిగినది సెక్సు సమస్యల నిపుణులే.

ప్రతి ఒక్కరూ ఈ సెక్సు సమస్య తమకే వచ్చిందనీ, మిగతా వాళ్ళంతా అదృష్టవంతులనీ అనుకుంటుంటారు. ఏ పడక గదిలో ఏ బాధలున్నాయో ఆ గది గోడలే సాక్ష్యం.

అందరికీ ఉంటాయి!

సెక్సు సమస్యలు ప్రతి దాంపత్యాన్నీ జీవిత కాలంలో ఒక్కసారైనా పలకరిస్తాయి. దాని ప్రభావం ఆ సమస్య స్వభావాన్ని బట్టి, దంపతుల స్వభావాన్నీ బట్టి మారుతుంది.

ఒకే రకం సమస్య గల దంపతుల్ని కాని, వ్యక్తుల్ని కాని ఒక దగ్గర చేర్చి గ్రూపు చర్చ చేయడం ద్వారా సెక్సు సమస్యలు తేలిగ్గా పరిష్కార మవుతున్నట్టు పాశ్చాత్య దేశాల్లోనే కాక మనదేశంలో కూడా ఆచరణలో అనుభవమే!

ఇందులోని లాభం – 'నేనొక్కణ్ణే కాదు, నాలాంటి వాళ్ళు చాలా మంది ఉన్నారు' అనే ధైర్యం కలుగుతుంది. ఎదుటి వాళ్ళు ఫ్రీగా మాట్లాడుతుంటే తనూ ఫ్రీగా మాట్లాడి సమస్యలోని అనవసరపు సీరియస్‌నెస్‌ని వదిలించడం జరుగుతుంది. ఇతరుల అనుభవాల నుంచి గ్రహించడం జరుగుతుంది. సమస్యని ఎదుర్కొనే సామర్థ్యం ఏర్పడుతుంది.

సెక్సు సమస్యలే ఆయుధం!

అయితే కొందరు ఈ సెక్సు సమస్యల్ని ఆయుధంగా వాడుకుని తమ మధ్య ఉన్న చిన్నచిన్న విభేదాలని పెద్దవి చేస్తారు. చాలా కాలంగా వారి మధ్య రాజు కుంటున్న చిన్న తగాదాలు, సెక్సు సమస్యల కారణంగా భగ్గుమంటాయి. అలాంటి వాళ్ళు చికిత్సకి ఒక పట్టాన లొంగరు. భాగస్వామి పట్ల వాళ్ళకుండే ద్వేషం వల్ల ఎదుటి వారిని అర్థం చేసుకోలేరు. కనుక మనం సమస్య తీరే సలహాలు ఎన్ని చెప్పినా విని తలూపుతారే కాని పాటించరు. తమ సమస్యలకి మూలం సెక్సులోపాలే అని భావిస్తారే కాని దాన్ని తొలగించేందుకు డాక్టరిచ్చే ఒక్క సలహానూ ఆచరించరు.

మానసిక ఒత్తిడి

మానసిక ఒత్తిడి వల్ల కూడా సెక్సు సమస్యలు కలుగుతాయని మనందరికీ తెలుసు. అలాగే సెక్సు జీవితంలో వచ్చే మార్పులు కూడా మానసిక ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంటాయి.

అనుకోకుండా ఒక రోజున తగినంత మూడ్ లేక సెక్సులో పాల్గొనలేక పోయిన ఓ వ్యక్తి 'అలా ఎందుకైందా?' అని మథన పడుతూ మానసిక వత్తిడికి లోనై మరికొన్ని సార్లు సెక్సు వైఫల్యాలకు లోనవడం చూస్తున్నాం. తన వద్ద భావప్రాప్తి పొందని భార్యని చూసి తన సామర్థ్యాన్ని శంకించుకుంటారు భారతీయ భర్తలు, ఏ కారణాన్నో అంగం సరిగా స్తంభించని భర్తని చూసి ఎక్కడెక్కడో తిరిగి

లైంగిక అనుమానాలు అపోహలవల్లనే సగం సెక్సు సమస్యలు కలుగుతాయంటే నమ్మండి.

వచ్చావు ఇంక నా దగ్గరేం పనిచేస్తుంది? అని తగులుకుంటుందొకామె. సెక్సు సమస్యలు పుడతాయంటే పుట్టవా మరి?

ఇవన్నీ అలా ఉంచితే అసలు సమస్య కన్నా దాని గురించి రంధి పెట్టుకోవడం వల్లనే వాస్తవంగా సెక్సు సమస్యలు ఎక్కువంగా కలుగుతున్నాయి.

లైంగిక తగాదాలు పరిష్కరించుకోండి!

చాలా దంపతుల్లో సెక్సు కష్టాలు తలెత్తు తుంటాయి. భర్తకి అంగం స్తంభించక పోవచ్చు, భార్యకి అంగప్రవేశం జరక్క పోవచ్చు, ఏ ఒక్కరికో కోరికలు, స్పందనలు తక్కువ ఉండొచ్చు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో సహజంగానే వాగ్వి వాదాలు, మనస్పర్థలూ తలెత్తుతుంటాయి. ఒకళ్ళ నొకళ్ళు నిందించడం, అవమానించడం జరగవచ్చు.

కథ అంతదూరం వెళ్ళకుండానే సెక్సు సమస్యల నిపుణునినుంచి సలహాలు, చికిత్స తీసుకోవడం మంచిది. ముఖ్యంగా ఈ కన్సల్టేషన్ వల్ల లైంగిక అపోహలు, మనసులో అనుమానాలూ చాలా మటుక్కి తీరిపోతాయి. అసలు ఆ అనుమానాలు, అపోహలవల్లనే సగం సెక్సు సమస్యలు కలుగుతాయంటే నమ్మడి. అవి తీరిపోతే ప్రశాంతంగా సెక్సు సమస్యని ఎదుర్కొన వచ్చు.

కొన్ని చిన్న చిన్న సమస్యలు

అసంతృప్తికీ, సమస్యలకీ దారి తీయ కుండా మీరే సర్దుబాట్లు చేసుకోవచ్చు. ఉదాహరణకి: వివిధ రతి విధానాల వల్ల భావప్రాప్తి పొందలేని స్త్రీకి వైబ్రేటర్ సహాయంతో భావప్రాప్తి కలిగించవచ్చు. పురుషుడిలో కూడా వైబ్రేటర్‌తో స్తంభన కలిగించవచ్చు. స్ఖలనం కలిగించవచ్చు.

శారీరక వైకల్యం వల్ల రతి సుఖాన్ని కోల్పోయిన వారు చేతి వేళ్ళతోనూ, నోటి పెదవులతోనూ ఒకరికొకరు తృప్తి కలిగించుకోవచ్చు. లేదా పరస్పర హస్త ప్రయోగం చేసుకోవచ్చు.

అంగస్తంభనాలు బలహీనంగా ఉన్న భర్తకి తన యోని కండరాలతో రతి సమయంలో అంగాన్ని బిగించి వదులుతూ స్తంభనాన్ని మెరుగు పరచవచ్చు.

యోని స్పర్శ, బిగుతు లోపించి, రతి జరుగుతున్నట్టే అనిపించటం లేదని బాధపడే దంపతుల్లో స్త్రీలు ఇలా బీజవాహిక కండరాలను బిగించి అంగాన్ని పట్టుకుంటే యిద్దరికీ సుఖం కలుగుతుంది.

రతి భయంతో యోని కండరాలు బిగుసుకుపోయే స్త్రీలతో (వెజైనిస్మస్) వారి సమస్య ఒక కొలిక్కి వచ్చే దాకా – బాహ్య రతి, ముఖరతి, హస్తరతి పాటించడం ద్వారా తాత్కాలిక ఉపశమనం పొందవచ్చు.

నిదానం ప్రధానం:

భాగస్వామికి సెక్సు సంతృప్తిని కలుగజేసే ప్రయత్నంలో కొంత మంది వాళ్ళకి తెలిసున్న పద్ధతులన్నీ యాంత్రికంగా ప్రయోగించి ఫెయిలవు తుంటారు. శారీరక ప్రేరణకే కాదు మనసుని ప్రేరేపించడానికి కూడా ప్రాధాన్యత యివ్వాలి. యంత్రంలా చేసుకుపోకూడదు. తృప్తి కలగని వ్యక్తి తన భాగస్వామి మీద విరుచుకు పడటమూ తప్పే.

అలాగే కొత్త పద్ధతులు ట్రై చేస్తూ కొందరు నీకు యిది బావుందా, అది బావుందా అంటూ క్విజ్ మాస్టర్‌లా ఏదో ఒకటి అడుగుతుంటారు. అది ఎదుటివారి కామస్పందనలపై నీళ్ళు జల్లుతుంది.

మరికొందరు తమ భాగస్వామికి తమ వల్ల మంట, బాధ కలుగుతున్నందుకో, తృప్తి పరచనందువల్లనో మొత్తానికి సెక్సుకే దూరమై పోతారు. తప్పించుకు తిరుగు తూంటారు. అదేమంటే మాట్లాడరు. తమ సమస్య పరిష్కరించుకోవడానికి ముందుకు రారు. అదీ తప్పే.

ఇలాంటి పొరపాట్లని గుర్తించి సరిదిద్దు కుంటే సెక్సు సమస్యలు తొలగడానికి మార్గం సుగమ మవుతుంది.

స్వయంతృప్తి

నరాల సమస్యలున్న వ్యక్తులు హస్తరతి, వైబ్రేటర్లు లాంటి స్వయంతృప్తి పద్ధతులో భావప్రాప్తి పొందడం, ఇతర విధాలుగా

లైంగిక కార్యకలాపాల్లో పాల్గొనడం ద్వారా తాము రిలాక్సవడమే కాక ఏ రకం ప్రేరణ వల్ల తమలో కామానుభూతులు పెల్లుబుకుతున్నాయో గుర్తించ గల్గుతారు.

ఏది సుఖకారకమో, ఏది స్పందనా రహితమో, బాధాకరమో జుగుప్సాకరమో తెలుసుకుని తన భాగ స్వామికి తెలియజెప్పి, వారి నుంచి తమకు కావలసిన రకం ప్రేరణని పొందడం వీలవుతుంది. తద్వారా లైంగిక సంతృప్తికి అవకాశాలు పెరుగుతాయి.

ఏదైనా సరే కాస్తంత ప్రయోగం చేసి తెలుసుకునే స్వభావం అలవర్చు కోవాలి. నచ్చని దాన్ని మానేసే నిర్ణయం మీ చేతుల్లోనే ఉంటుంది కదా!

ఆహారం

మమ్మల్ని చాలా మంది పాఠకులు అడుగుతుంటారు. కామవాంఛ, సామర్థ్యం చక్కగా ఉండటానికి ఏ ఆహారం తీసుకోవాలి అని!

పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకునే వారికి వేరే ప్రత్యేకించి ఏ సెక్సు ఫూడ్డూ అక్కర్లేదు. పోషకాహార లోపం ఉన్నవారిలో ముఖ్యంగా పెద్దవయసు వారిలో ఖనిజ, మూలకాల లోపం వల్ల సెక్సు సమస్యలు కలుగుతాయి. హృద్రోగాలు, షుగరు,బి.పి. మొ॥వి దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలపై వాడే మందులు, పాటించే ఆహార నియమాలు పౌష్టిక లోపాలను కలిగించే అవకాశముంది. అలాంటి వారికి ఆహారంలో మార్పులు సూచించాల్సి ఉంటుంది.

ఏడాదికో 2-3 నెలల పాటు మా వైటెక్సు, ఎనర్జెక్సు కాని స్త్రీ పురుషులిద్దరూ వాడుకోవడం వల్ల ఇద్దరిలోనూ కామవాంఛ, సామర్థ్యం చిరకాలం కాపాడబడతాయి.

గర్భం రాగల కాలాన్ని గుర్తించడం నేర్పే దండ..

ఈ చిన్నపూసల దండ సాయంతో స్త్రీలు ఏ రోజుల్లో కలిస్తే గర్భం వస్తుందో గ్రహించుకుని తేలిగ్గా గర్భనిరోధం పాటించవచ్చు. కావానుకునే వారు గర్భం ధరించవచ్చు.

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో గర్భనిరోధకాలపై అవగాహన లేక పిల్లల మధ్య ఎడం పాటించక అనేక అనారోగ్యాలకు గురవుతున్నారు. మరి చదువుకునే అమ్మాయిల పరిస్థితీ.. అంతే. చాలామందికి తమ శరీరం, సంతానోత్పత్తి గురించి తెలుసుకోవడం సులువేం కాదు.

ఎకనామిక్ అండ్ సోషల్ రీసెర్చ్ కౌన్సెల్ తరఫున అమ్మాయిలకు కౌమారవిద్యపై అవగాహన కల్పించే బాధ్యత చేపట్టిన సుప్రియ గరికిపాటి మరో సంస్థతో కలిసి ఆడపిల్లల్లో కౌమారవిద్యపై అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. ఆ క్రమంలో తయారుచేసిన ఓ పూసల దండ (సైకిల్ బీడ్స్) ఋతుచక్రంపై అవగాహన కల్పిస్తుంది.

నిక్షరాస్యులకు సైతం సులువుగా అర్థమయ్యే ఈ దండని ఎవరికి వారే తయారు చేసుకోవచ్చు కూడా. (లేదా కేవలం 2 రూపాయలకే దొరుకుతుంది). ఎరుపు, వంగపువ్వు రంగు పూసలు ఒకొక్కటి, నారింజ 4, తెలుపు 11, గోధుమరంగు 14 పూసల్ని తీసుకోవాలి. దారంలో ముందుగా ఎరుపు రంగు పూస ఎక్కించి చిన్నరింగుని తొడగాలి. ఆపై 4 నారింజ రంగు పూసల్నీ, 2 గోధుమ రంగు పూసల్ని ఎక్కించాలి. ఇప్పుడు తెల్లరంగు పూసలన్నింటినీ ఎక్కించేయాలి. ఆపై 7 గోధుమ రంగు పూసలూ, ఒక వంగపువ్వు రంగు, తక్కిన గోధుమరంగు పూసల్ని ఎక్కించాలి.

నెలసరి వచ్చిన మొదటి రోజున ఎరుపు రంగు నుంచి రింగుని తదుపరి పూస మీదికి జరపాలి. అలా ప్రతిరోజూ తరువాతి పూసమీదికి జరుపుతూండాలి. ఆ రింగు ఎరుపు, నారింజ రంగు పూసల మీద ఉన్న రోజులలో అండం విడుదల దాదాపు జరగదు. ఆ రింగు తెలుపు రంగుపూసలపై వచ్చినప్పుడు గర్భం వచ్చే ఆస్కారం ఎక్కువగా ఉన్న రోజులని అర్థం. మళ్లీ గోధుమ రంగు పూసల దగ్గరకు రింగు వస్తే గర్భం రాదు.

అసహజ బ్లీడింగ్ ఎందుకవుతుంది?

బహిష్టు 21 నుంచి 31రోజులకొకసారి అవుతూ స్రావం మాములుగా అవుతూంటే అది నార్మల్ బహిష్టు కిందే లెక్క. సాధారణంగా ఋతుస్రావం 2 నుండి 7 రోజుల వరకూ అవుతుంది.

21 రోజులకి లోపే బహిష్టవుతున్నా, స్రావం 7 రోజులకి మించి అవుతున్నా, బాగా ఎక్కువగా అవుతున్నా దాన్ని అసహజ ఋతుస్రావం అంటారు. అలాగే పీరియడ్స్‌కి మధ్యలో అప్పుడప్పుడూ స్పాటింగ్ (ఎరుపు) కనిపిస్తూంటే అదీ అసహజమే.

అసహజ ఋతుస్రావానికి ముఖ్య కారణాలు రెండు – ఒకటి అంతర్గత సంతానోత్పత్తి అవయవాలకి సంబంధించిన దోషాలు; రెండు అండోత్పత్తి దోషాలు.

ఆరోగ్యవంతురాలైన స్త్రీలో ఋతుచక్రాన్నీ, బహిష్టునీ, ఎస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టిరాన్ అనే స్త్రీ హార్మోనులు నియంత్రిస్తాయి. బహిష్టయిన నాటి నుంచి 2 వారాలపాటు మొదటి హార్మోను చురుగ్గా పనిచేయగా, మిగతా 2 వారాల్లో రెండో హార్మోను చురుగ్గా వ్యవహరిస్తుంది. ఈ రెండింటి మధ్య సంధికాలంలో (అంటే బహిష్టయిన రెండో వారాంతంలో) అండం విడుదలవుతుంది.

ఎస్ట్రోజన్ ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోనులు ఏ సమయంలో ఎంత మోతాదులో విడుదలయ్యేదీ మెదడులోని పిట్యూటరీ గ్రంథి విడుదలచేసే FSH, LH అనే హార్మోన్లు నిర్ణయిస్తాయి. వాటి మోతాదుల్లో తేడా వస్తే ఎస్ట్రోజన్, ప్రొజెస్టిరాన్‌లూ సరిగా ఉత్పత్తవ్వవు; అండాభివృద్ధీ సరిగా జరగదు. ఫలితంగా బహిష్టు చక్రం అపక్రమానికి లోనవుతుంది; లేదా ఋతుస్రావం అసహజంగా జరుగుతుంది.

అసహజ ఋతుస్రావాన్ని కలిగించే జననావయవ దోషాల్లో ముఖ్యమైనవి గర్భాశయంలో ఉంటాయి. గర్భాశయంలో ఏర్పడే కంతులు (Polyps), కొయ్య కండలు (Fibroids) మొ॥వాటి వల్ల అబ్నార్మల్ బ్లీడింగ్ జరుగుతుంది.

గర్భం ధరించిన కొత్తలో కొందరికి అనుకోని సమయాల్లో బ్లీడింగ్ కనిపిస్తుంది.

గర్భస్రావం (ఎబార్షన్) వల్ల అధిక ఋతుస్రావం అకాల ఋతుస్రావం కనిపిస్తాయి. అలాగే ట్యూబుల్లో గర్భం వచ్చి (Ectopic pregnancy) అది పగలడంవల్ల తీవ్రమైన నొప్పితో కూడిన అకాల ఋతుస్రావం కలుగుతుంది.

గర్భాశయ కంఠానికి వ్యాధి సోకటం లేదా అది కేన్సర్‌కి లోనవటం వల్ల ఒక పద్ధతి లేకుండా నెలలో అనేకసార్లు కొద్ది కొద్ది బ్లీడింగ్ కనిపిస్తుంది. అలాగే బీజవాహిక (యోని మార్గం) లో కేన్సరు పుళ్ళుకాని, వ్యాధులు గాని ఉంటే అసాధారణ బ్లీడింగవుతుంది.

గర్భాశయం లోపలి పొరకి సోకే వ్యాధి (ఎండోమెట్రియిటిస్) గర్భకోశంలో అడ్డుపొరలు (Adhesions) ఉండటం మరి కొన్ని కారణాలు. కొందరికి కాపర్–టి, లూప్ వంటివి పడవు. లేదా అవి పెట్టించిన కొత్తలో కొందరికి ఋతుస్రావం అపక్రమంగాను అధికంగాను జరుగుతుంది.

థైరాయిడ్ గ్రంథి దోషాలు, కిడ్నీ, లివరులకి ఏర్పడే దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలు, షుగర్‌వ్యాధి వంటివి స్త్రీ హార్మోనుల నిష్పత్తిని చెడగొట్టి ఋతుస్రావ దోషాలు కల్గిస్తాయి.

డిస్‌ఫంక్షనల్ యూటిరైన్ బ్లీడింగ్ (DUB) అనే ఋతుసమస్య కొందరిలో కన్పిస్తుంది. “ఏదీ కాకపోతే అదే” అన్నట్టుగా మిగతా సమస్యలేమీ లేకుండా అసహజ ఋతుస్రావం జరుగుతూంటే దాన్ని DUB గా భావిస్తారు.

సాధారణంగా DUB కి అండోత్పత్తి అవకపోవడం కారణంగా భావిస్తారు. రజస్వలయిన కొత్తలో సుమారు 5 సం॥ల వరకూనూ, ముట్లుడిగే ముందూ DUB అధికంగా కనిపిస్తుంది.

పైరకంగా ఏ ఋతుసమస్యలు కనిపించినా సరే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి. డాక్టరు ఆరోగ్యచరిత్ర సేకరించి శారీరక పరీక్ష చేస్తారు. అవసరమైతే ఎండోమెట్రియల్ బయాప్సీ (EB) అనే చిన్న పరీక్ష చేస్తారు. కొందరికి హిస్ట్రోస్కోపీ పరీక్ష చేస్తారు (గర్భాశయంలోకి స్కోపు వేసి చూసే పరీక్ష) అవసరపడొచ్చు. ఇంకొందరికి డయాగ్నోస్టిక్ లేప్రోస్కోపి అవసరం.

సాధారణంగా ఉపయోగించే ఓ ముఖ్య డయాగ్నోస్టిక్ పరీక్ష అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్. కొందరికి హిస్టిరోసాల్పింగోగ్రఫీ (HSG) అనే X-Ray ఉపయోగపడుతుంది. దీన్లో గర్భాశయం లోపలి కుహరంలోనూ, ట్యూబుల్లోనూ దోషాలుంటే తెలుస్తాయి.

కొందరికి హార్మోను పరీక్షలు అవసరపడతాయి. అండోత్పత్తి దోష కారణంగా ఏర్పడే PCOD అనే వ్యాధిలో అపక్రమ బహిష్టు, అధిక ఋతుస్రావం ఉంటాయి.

హార్మోనుల అస్తవ్యస్తత ఏ మేరకుందో తెలుసుకునేందుకు హార్మోను టెస్టులు చేస్తారు. ఇంకా అవసరాన్ని బట్టి కిడ్నీ, లివరు ఫంక్షన్ టెస్టులు మొ॥వి చేయించాల్సి రావచ్చు.

ఇన్ని సమస్యల్ని చూసి అసహజ ఋతుస్రావం గురించి భయ పడాల్సిన పని లేదు. అపక్రమ బహిష్టు, అసహజ ఋతుస్రావంగల వారందరికీ ఈ సమస్యలన్నీ ఉండవు. ఇన్ని టెస్టులూ అవసరపడవు. సమస్య పుట్టు పూర్వోత్తరాలని గమనించి, కొద్దిపాటి అవసరమైన పరీక్షలుచేయించి చికిత్సచేస్తే సమస్య నివారణమవుతుంది.

పిల్లలని వేధింపుల నుంచి కాపాడుతున్న ‘సుమనో’ద్యమం!

ప్రతి ఇద్దరు చిన్నారుల్లో ఒకరు లైంగిక వేధింపులకు గురవుతున్నారని గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. ఆ ప్రభావం వారి బంగారు భవిష్యత్తుపై పడుతోంది. వేధింపులకు గురైన చిన్నారులు ఆ విషయాన్ని ఎవరికి చెప్పాలో తెలియక మానసికంగా నలిగిపోతున్నారు. ఆ సమస్యలకు చెక్ పెట్టడానికే సుమనారావు, చందనారాజులు ‘సాహస్ ఫౌండేషన్’ స్థాపించి.. చిన్నారులు లైంగికవేధింపుల్ని ఎలా ఎదుర్కోవాలో చైతన్యం తెస్తున్నారు.

మనదేశంలో చిన్నారులపై లైంగిక వేధింపులు ఎక్కువ. ధనికదేశాల్లో చిన్నారులకు ప్రత్యేకంగా ఇలాంటి అంశాల గురించి బోధన ఉంటుంది. గుడ్ టచ్, బ్యాడ్ టచ్.. వంటివి తెలియజేసేం దుకు ఓ సిలబస్ ఉ ంటుంది. మన దగ్గర చిన్నారులకు ఈ దిశగా తరగతులు లేవు సరికదా.. అలాంటి ప్రస్తావన కూడా తీసుకురారు.

ఎవరయినా ఆప్యాయంగా తాకితే ఎలా ఉంటుంది. దురుద్దేశంతో చేయివేస్తే ఎలా ఉంటుంది అనే తేడాలు చిన్నారులకు ఎలా చెప్పాలి? ప్రతిఒక్కరికీ వెళ్ళి చెప్పడం అసాధ్యం. చెప్పటానికి సిద్ధమయ్యే వారున్నా వినే వారు, విననిచ్చేవారూ తక్కువే! అందుకని, మానసిక నిపుణుల సలహాలతో... చిన్నారులు చేయకూడనివీ, తెలుసుకోవాల్సిన అంశాలను రంగుల బొమ్మలు, చిన్న చిన్న వ్యాఖ్యలతో కూడిన పుస్తకాలు రూపొందించి, వాటిద్వారా వివరిస్తున్నారు సుమనారావు బృందం. చదువు రాని వారికి కూడా ఇందులోని అంశాలు అర్థమవుతాయి.

అంతేకాక, వీలైన చోట్ల వర్క్‌షాపులు నిర్వహిస్తున్నారు. వర్క్‌షాపు నలభై ఐదు నిమిషాల పాటు జరుగుతుంది. ముందుగా మేడమీద గాలిపటాలు ఎగరవేయకూడదు, విద్యుత్‌తో జాగ్రత్తగా ఉండాలి, పదునైన వస్తువులకూ, వేడి గిన్నెలకు దూరంగా ఉండాలి.. లాంటి సాధారణ జాగ్రత్తలు చెప్పి, ఆ తరవాత అవయవాల గురించి వివరించి.. తమ శరీరభాగాలను ఎవరూ తాకకుండా చూసుకోవాలనీ, ఒకవేళ ఆ ప్రయత్నం చేస్తే గట్టిగా అరవాలనీ వివరిస్తారు. అంతేకాదు ఎవరైనా తాకినప్పుడు, ఇబ్బందికరంగా ప్రవర్తించినప్పుడు తల్లిదండ్రులకే లేదంటే టీచర్లకి తప్పకుండా చెప్పమంటారు. బెదిరించినా చెప్పడం మానవద్దంటారు. వర్క్‌షాపులో చెప్పిన విషయాలు వారికి ఎంతవరకూ అర్థమైందో తెలుసుకోవడానికి ప్రశ్నలువేస్తారు. హైదరాబాద్‌లో శ్రీకారం చుట్టిన ఈ కార్యక్రమం ఇప్పటి వరకూ అర్వై వేల మంది చిన్నారులకు చేరింది.

కొసమెరుపు: *ఓసారి ఓ హాస్టల్ వార్డెన్ పెట్టే ఇబ్బందులు భరించలేక చిన్నారులు ఈ పుస్తకంలో ఉన్న 1098కి ఫోన్ చేసి ఫిర్యాదు చేశారు. ఫలితంగా అధికారులు చొరవ చూపి చిన్నారుల సమస్యకు పరిష్కారం సూచించారు. అలానే వర్క్‌షాపుల్లో చాలామంది చిన్నారులు...‘ఫలానా అంకుల్ నన్ను ఇలా తాకాడు.. అలా తాకాడు..’ అంటూ తమ సమస్యను చెప్పుకుంటున్నారు. దీనివల్ల వారికి ఎలా ఉండాలో.. ఏం చేయాలో సలహాలివ్వడం జరుగుతోంది.*

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

అడగండి చెప్పుతాను

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**

అవసరానికి అందిరాదు!

నాకు 37 సం॥లు. నా భార్యకు 31 సం॥లు. మా వివాహం 1986లో జరిగినది. ఉద్యోగ సమస్యల వల్ల నేను ఈ మధ్య కాలంలో మెంటల్‌గా వర్రీ అయినా ఇప్పుడు మామూలుగానే ఉన్నాను. నా భార్య 150 కి.మీ. దూరంలో వేరే గ్రామంలో టీచర్‌గా పనిచేస్తోంది. నేను 13 సం॥లుగా సిగరెట్లు కాల్చేవాడిని. ఇప్పుడే మానేసాను. నాకు మరే విధమైన చెడు అలవాట్లు లేవు. నాకు, నా భార్యకు ఏ విధమైన భేదాభిప్రాయాలు లేవు.

నాకు 3 నెలల క్రితం నుంచి రతిలో పాల్గొనేటప్పుడు అంగస్తంభన బాగానే ఉంటోంది. కాని రతికి ఉపక్రమించే టప్పటికి మెత్తబడిపోతోంది స్ఖలనం జరగకుండానే! దానితో తంటాలు పడుతుంటే గట్టిపడకుండానే స్ఖలనమైపోతోంది. దానితో నా భార్యను సుఖపెట్టలేక పోతున్నాననే బాధ నన్ను వేధిస్తోంది. నా సమస్యకు పరిష్కారం తెలపవలసిందిగా కోరుచున్నాము. - పి.వి.,

ఇలాంటి సందర్భాలు, స్తంభన వైఫల్యాలూ ప్రతి మగవాడి జీవితంలోనూ అనేకసార్లు ఏర్పడతాయి. ఇవి తాత్కాలికమే! జలుబు, జ్వరం ఎంత సామాన్యమో యివీ అంతేనని గ్రహిస్తే మనసు తేలికవుతుంది.

భార్యను సుఖపెట్టలేకపోతున్నందుకు బాధ, ఈ చిన్న వయసులోనే స్తంభన వైఫల్యమేమిటనీ... ఎందుకు వచ్చిందనీ ఆందోళన... పడటం మంచిది కాదు. ఎందుకంటే అవి సమస్యని తగ్గించవు. పెద్దవి చేస్తాయి!

ప్రధాన జీవిత సమస్య అయిన ఉద్యోగ సమస్యల నుంచి బయట పడినందుకు ఆనందిస్తూ సెక్సులో రిలాక్స్‌డ్‌గా పాల్గొనండి. ప్రణయకళకి ప్రాధాన్యత యివ్వండి. అంగాన్ని అనేకసార్లు స్తంభించి, చల్లారనివ్వండి. ఉపరతికి పెద్దపీట వెయ్యండి. భార్యతో రతిలోని ప్రతిక్షణాన్ని, ఆమెలోని ప్రతి అందాన్నీ మనసారా ఆస్వాదించండి.

మీ సమస్య తాత్కాలికమేననీ, త్వరలో దానంతట అదే తీరిపోతుందనీ విశ్వాసాన్ని మీ భార్యలో కూడా కలిగించండి. ఆమె కూడా మిమ్మల్ని అనేక విధాలుగా ప్రణయకళలో ముంచెత్తడం ఉభయులకీ లాభిస్తుంది.

రెండు నెలలపాటు వైటెక్సు, సెక్స్‌టోను వాడుకోండి. మీ సమస్య సమసిపోతుంది.

అలా చేస్తే ప్రమాదం

నేను అభిసారిక రెగ్యులర్ పాఠకుణ్ణి. నాకు కొన్ని సందేహాలు ఉన్నాయి. మీ

సలహా కోరుతున్నాను.

ఒక వారం క్రితం నాకు అనుకో కుండా అంగం సరిగా స్తంభించలేదు. నా భార్య మూడ్ పాడవకూడదని నేను అంగస్తంభనం తెచ్చుకుని అంగం మొదట్లో రబ్బరు బ్యాండ్ తగిలించు కున్నాను. దాంతో నాకు అంగం చాలాసేపు స్తంభించిఉంది. కాని స్ఖలన మైనపుడు చురుక్కుమంది. నేను అప్పుడప్పుడు ఇలా చేసి అంగస్తంభనం మెత్తబడిపోకుండా ఆపుకోవచ్చునా? యిందువల్ల నష్టం ఏమైనా ఉంటుందా?

రెండవ సందేహం : వేక్యూం పంపులు వాడితే అంగం పెద్దదవు తుందా? అంగస్తంభన సమస్య ఉన్నవారు కొందరికి మీరు పంపులు వాడమంటారు కదా! దీనివల్ల 100% సేఫ్టీ ఉంటుందా? వేక్యూం పరికరాల మంచిచెడ్డలు తెలియజేస్తూ- ఈ సందేహాలు రెండూ తీర్చమని కోరుతున్నాను.

- ఏలూరు.

అంగస్తంభనం నిలుపుకోవడానికి రబ్బరు బ్యాండ్లు ఎప్పుడూ వాడకండి. అవి స్తంభించిన అంగంలోంచి రక్తం బాడీలోకి వెళ్ళిపోకుండా నిలువరించి అంగస్తంభనం ఎక్కువసేపు ఉండేలా చేసే మాట నిజమే కాని, ఆ లాభం కన్నా అవి చేసే నష్టమే ఎక్కువ.

అంగంలో రక్తం ఎక్కువసేపు నిలిచి పోవడం వల్ల స్తంభక టిష్యూలలో ఆక్సిజన్ తగ్గి, కార్బన్‌డయాక్సైడు పెరిగి, ఆమ్ల గుణం హెచ్చి అవి పాడవుతాయి. ముఖ్యంగా రబ్బరు బ్యాండు మూత్ర నాళాన్ని అదిమి పట్టడంతో వీర్యస్ఖలనం అయినపుడు చుర్రుమంటుంది.

అది మీ అనుభవంలోకి రానే వచ్చింది కదా! పదే పదే యిలా చేస్తే మూత్ర నాళంలో ఇరుకు (స్ట్రిక్చర్) ఏర్పడి, మూత్రం మంట, మూత్రవ్యాధులు కలుగుతాయి. ఇరుకైన మూత్రనాళం పూర్తిగా మూసుకు పోకుండా తరచు దాన్ని విశాలం చేసే చికిత్స అవసరపడుతుంది. ఇవి చాలా చికాకైన సమస్యలు. వస్తే ఒక పట్టాన పోవు.

స్తంభనం ఎక్కువసేపు నిలువక పోవడానికి గల కారణాలు ఇన్వెస్టిగేట్ చేసి అవి శారీరకమైతే ఒకరకంగానూ, మానసికమైతే మరో రకంగానూ చికిత్స చేస్తే చక్కబడుతుంది.

2) ఇక వేక్యూం పంపుల విషయాని కొస్తే - ఇవి కూడా 100% సేఫ్ కాదు. కాని, చాలా ఇతర పద్ధతులతో పోలిస్తే సేఫ్ అని చెప్పుకోవచ్చు. శాస్త్రీయంగా తయారు చేసిన యిటువంటి పంపుల్ని (Vacuum Erection Devices - VED) అంటాం.

ఈ పంపుకి సంబంధించిన ప్లాస్టిక్ సిలెండరులోకి పురుషాంగాన్ని దూర్చి, పంపుని చేత్తోకాని, బేటరీతో కాని ఆపరేట్ చేయడం ద్వారా సిలెండరులోని గాలి బయటకి వచ్చేసి పురుషాంగం చుట్టూ వేక్యూం ఏర్పడుతుంది.

ఆ వేక్యూం పురుషాంగం లోపలికి రక్తం వచ్చేలా పీలుస్తుంది. దాంతో అంగం స్తంభిస్తుంది.

స్తంభించిన అంగం మొదట్లో ఒక ప్రత్యేకమైన రబ్బరు రింగు తొడుక్కుని సిలెండరుని తీసెయ్యాలి. ఈ రింగుని సశాస్త్రీయంగా తయారు చేసినందువల్ల మామూలు రబ్బరు బ్యాండ్ కన్నా సురక్షితమే అయినా యిది కూడా మూత్రనాళాన్ని నొక్కెయ్యడం మామూలే.

వేక్యూం పరికరం వల్ల కలిగిన స్తంభనం సహజ స్తంభనంలా ఉండదు. భిన్నంగా ఉంటుంది. పురుషాంగం దృఢంగానే స్తంభించినా, మొదలు వద్ద బలం ఉండదు. అందుకని విరిగిన చెయ్యిలా వేలాడుతూంటుంది. దాన్ని చేత్తో పట్టుకుని అంగప్రవేశం చేసుకోవాలి. అంగం మీది చర్మం చల్లగా, నల్లగా ఉంటుంది. స్ఖలనం అయ్యేటప్పుడు మంట పుట్టడం, స్ఖలనం రబ్బరు బ్యాండు బిగించిన చోట ఆగిపోవడం జరగొచ్చు.

వేక్యూం పరికరం తొలిసారి వాడిన పుడు కళ్ళు తిరిగి పడిపోయే వాళ్ళున్నారు. కనుక యూరాలజిస్టు / క్వాలిఫైడ్ సెక్స్ థిరపిస్టు సమక్షంలో VEDని వాడట

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 కాంప్లెక్సు దగ్గర, ఎస్టేట్‌లో మొదటి బిల్డింగ్ - అభిసారిక ప్రెస్"** అని చెప్పండి.

రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒకసారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.

ఫోన్ : 0884-2327454

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

మెలాగో నేర్చుకోవాలి.

VEDకి అలవాటుపడ్డాక రతి సుఖంగానే ఉంటుంది. చాలామంది VED లు వాడి సంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

వేక్యూం స్తంభక పరికరాలవల్ల కలిగే కొన్ని కాంప్లికేషన్లు ఇలా ఉంటాయి:

అంగం నొప్పి, మొద్దు బారటం, బాధాకర స్ఖలనం, అంగచర్మం కమలడం, అంగ చర్మం ఎర్రని సూక్ష్మమైన మచ్చలు, పరికరం వాడేసేక అంగంలోనొప్పి, వాపు కలగడం, అంగం కాస్సేపు చల్లబడటం వంటివి దీనివల్ల కలిగే కాంప్లికేషన్లు.

ఇదిలా ఉంటే సికిల్‌సెల్ ఎనీమియా పేషెంట్లు, ల్యుకీమియా పేషెంట్లు Vacuum పరికరాలు వాడకూడదు.

ఏస్పిరిన్ వంటి రక్తాన్ని పలచబరిచే మందులు వాడేవారు VEDల వాడకం విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. రక్తం గడ్డకుండా హెపారిన్ వంటి ఇంజెక్షన్లు తీసుకునే వారు, గతంలో అంగం దానంత అది చాలాసేపు స్తంభించి ఉండిపోయిన వారు, మూత్రనాళ వ్యాధులున్నవారు, అంగం నిర్మాణంలో దోషాలు, ఎక్కువ వంకర ఉన్నవారు... వీరికి కూడా VEDలు నిషేధమే!

మరి వీటివల్ల ఎవరికి ఉపయోగం? అంటే మందుల వల్ల స్తంభన సమస్య తీరని వారందరికీ యిది ఉపయోగమే!

తలలేని శిశువు

మీరు నాకు లోగడ 'తొడపాయ' గురించి వివరణ యిచ్చినారు ఆ విధంగా నేను ఆ అమ్మాయినే పెండ్లి చేసుకున్నాను. "అక్కర" (రజస్వల) అయిన మొదటి నెలలోనే నా శ్రీమతి నెల తప్పింది. నెల నెలా హాస్పిటల్లో ట్రీట్‌మెంట్ యిప్పించాను. తరచు జ్వరం వస్తూ పోతూ ఉంటే D.G.O. గారి వద్ద ట్రీట్‌మెంటు తీసుకుంది. అయినా 7వ నెల దాకా అలానే ఉంది. గుంటూరులో చూపిస్తే మూత్రనాళ వ్యాధి ఉందని చెప్పి ట్రీట్‌మెంటు యిచ్చారు. Scanning కూడా చేయించాము. దానిలో పిండానికి తల డెవలప్ కాలేదని తేలింది. ఆ స్పెషలిస్టు పిండాన్ని తీసి వేయాలని చెప్పి తీసేసారు. ఆడపిల్ల. మెడలేదు. తల వెనుక రంధ్రం ఉంది. ప్రాణంతోనే పుట్టింది. ఆ స్పెషలిస్టుగారిని యిలా జరగడానికి కారణమేమిటని అడిగాను. షుగర్‌వ్యాధి కాని, మేనరికం కాని కారణం కావచ్చున్నారు.

మాది మేనరికం కాదు. నాభార్య తరపువారికీ, మా తరపువారికీ షుగర్ లేదు. మా అన్నయ్యగారికి మాత్రం సం॥రం క్రితం బయట పడింది. అది కూడా యిప్పుడు లేదు.

అలాంటప్పుడు మా కెందుకిలా జరిగిందో అర్థం కావటం లేదు. వివరించి, పరిష్కారం చూపమని కోరుతున్నాను.

– పి.వి.

తలలేకుండా బిడ్డపుట్టడం (అనెన్‌కెఫాలీ) అసాధారణం కాదండీ! మగపిల్లలకంటే ఆడపిల్లలే ఎక్కువగా శిరస్సు లేకుండా పుడతారట. దానికి కేవలం మేనరికాలూ, షుగర్ కంప్లయింటూ మాత్రమే కారణం కావు. ఏ కారణమూ అంతు పట్టకుండానే అలా బిడ్డపుట్టే సందర్భాలున్నాయి.

రజస్వల అయిన 17-18 సం॥ల వయసులోపే గర్భం ధరించే ఆడపిల్లలకి మెదడు, వెన్నుపాము దోషాలతో పిల్లలుపుట్టే అవకాశం ఎక్కువగా ఉందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. ఫోలిక్ ఏసిడ్ లోపం వల్ల కూడా అనెన్‌కెఫాలీతో బిడ్డలు పుట్టవచ్చును. మేనరికం కాకపోయినప్పటికీ మీ యిద్దరిలోనూ యింతవరకూ బయటపడని జన్యుదోషాలు అంతర్లీనంగా ఉండి ఉండొచ్చును.

అదే విధంగా గర్భవతులు తొలివారాల్లో అతిగా ఏంటీబయాటిక్సు కాని, శక్తివంతమైన మందులు కాని, వాడినా ఆజన్మదోషాలతో బిడ్డలు పుట్టే ప్రమాదం ఉంది. అనేక కారణాలలో యివి కొన్ని మాత్రమే.

తొడపాము (వెరికోస్ వెయిన్స్) వల్ల బిడ్డలు అవకరాలతో పుట్టటం జరగదు. మీ చేతిలో ఉన్న జాగ్రత్తలు కొన్ని పాటించడం ద్వారా ఈ దుఃఖం పునరావృతం కాకుండా చూసుకోవచ్చు. మీ భార్యకు 20 సం॥లు నిండేదాకా గర్భం వాయిదా వెయ్యండి. ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్సు సమృద్ధిగా లభించేందుకు గాను అన్ని రకాల కాయగూరలు, పళ్ళు, కాయలు శ్రద్ధగా తినమనండి. (మీరున్నూ తినండి).

గర్భం ధరించాక డాక్టర్లు 'బలానికి' యిచ్చే మందులు అశ్రద్ధ చెయ్యకుండా వేసుకోమనండి.

చాలు. ఇక ఈ విషయం మర్చిపోయి, మనశ్శాంతిగా కాపురం చేసుకోండి.

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

ఎక్కణ్ణుంచి వస్తాయి?

1. స్త్రీ పురుషుల రతి క్రీడల్లో ఆనందం, సుఖానుభూతులు ఏ అవయవాల నుంచి (బాహ్య, అంతర్గత అవయవాల నుంచి) వస్తాయి?

2. షుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారికి లైంగిక వాంఛ తగ్గుతుందా?

– ఇ.ఎం.జె.డి., సంపత్‌నగర్.

ఆనందం, అనుభూతి, అనేవి మనసు అనుభవించే విషయాలు. ఆయా స్పందనలు మనసులో కలగడానికి కావలసిన ప్రేరణ శరీరం నుంచి కలగొచ్చు. మనసు నుంచీ – అంటే ఊహాల నుంచి, కలలనుంచీ – లభించవచ్చు.

పంచేంద్రియాలైన చర్మం, చెవి, కన్ను, ముక్కు, నాలుక – వీటికి జ్ఞానాన్ని కలిగించే శక్తి ఉంది. స్పర్శ, వినికిడి, కళ్ళ ఎదురుగా ఉన్న దృశ్యం, సువాసన, రుచి... ఇవే మనసు అనుకూలించిన సందర్భాల్లో కామోద్రేకాన్ని సుఖాన్ని, ఆనందానుభూతుల్ని సుఖాన్ని, ఆనందానుభూతుల్ని కలిగిస్తాయి. మూడ్ అనుకూలంగా లేనప్పుడు – అంటే మనసు ఆందోళనలు, ఆలోచనలు, భయాలు, బాధలతో నిండి ఉన్నప్పుడు – ఇవే జ్ఞానేంద్రియాలు ఏ సంకేతాల నిచ్చినా మనసు వాటిని పూర్తిగా స్వీకరించదు. తగిన రెస్పాన్సు ఇవ్వదు. మానసిక సెక్సు సమస్యలకి మూలం ఇక్కడే ఉంది.

ఇక శరీరం విషయానికొస్తే కొన్ని కొన్ని అవయవాలకి కామప్రేరణ కలిగించే శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది. మగవాళ్ళకి పురుషాంగం, బీజాలు, ఛాతీ, తొడల లోతట్టు ప్రాంతం, బొడ్డు ప్రాంతం, చేతులు – ఎక్కువగా కామ ప్రేరణ కలిగిస్తాయి. స్త్రీలలో రొమ్ములు, జననాంగాలు, మెడ, చెవులు వెనుక ప్రాంతాలు, తొడలు, నాభి, యోనిశీర్షం, జబ్బలు మొ॥వి కామోద్రేక కేంద్రాలనబడతాయి. మిగతా శరీరం కన్నా ఈ అవయవాలు కామ సంకేతాలను త్వరగా గ్రహించి మెదడుకి అందజేస్తాయి. ఆ మెదడుగల వాని మూడ్‌ని బట్టి అవి ఆనందాన్ని, సుఖాన్ని కలిగించటమూ కలిగించకపోవటమూ ఉంటుంది.

2. షుగర్ వ్యాధి వల్ల కామ “వాంఛ” తగ్గదు. వ్యాధి చిరకాలం ఉన్న పురుషులకి అంగస్తంభన శక్తి తగ్గుతుంది. స్త్రీలకి భావప్రాప్తులు తగ్గుతాయి. రతిలో మంట పెరుగుతుంది.

వెచ్చగా లేదేమి?

– రొమ్ములు ఎల్లప్పుడూ గట్టిగా బింకంగా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి?

– ఉపరతి చేస్తే గర్భం రాదని మీరంటున్నారు దీనికి కారణమేమిటి?

శృంగారంలో సుఖ సంతృప్తుల కోసం

“వైటెక్స్”

వెల: 60 కేప్సూల్సు రు. 360

నిరూపించ బడిన కామవర్ధకాలు, బలవర్ధకాలతోతయారు చేయబడిన ఆయుర్వేదౌషధం. స్త్రీ పురుషు లిద్దరికీ

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

– ఏయే దినాల్లో రతిచేస్తే గర్భం రాదో వివరించండి?

– మా ఆవిడ కౌగిలి వెచ్చగా ఉండటం లేదు కారణమేమిటి?

బి.హెచ్. తెలినిపరా (బెంగాల్)

రొమ్ములు ‘‘గట్టిగా’’ ఉండవు, మెత్తగానే ఉంటాయి.

పొంకంగా ఉండటమంటారా? అది చాలా విషయాల మీద ఆధారపడుతుంది. రొమ్ముల్లో కొవ్వు అధికంగా ఉన్నప్పుడు, రొమ్ములు పాలతో బరువెక్కినప్పుడు, రొమ్ముల్లో నీరు పట్టినప్పుడు, సెక్సు కోరికలతో పోటెక్కినప్పుడు... అవి చాలా పొంకంగా ఉంటాయి.

మనిషి చిక్కిపోయినప్పుడు, బిడ్డకు పాలివ్వటం ఆపేసినప్పుడు, రొమ్ముల్లో కొవ్వు శాతం తగ్గినప్పుడు, వయసు పెరుగుతున్నప్పుడూ... అవి బాగా మెత్తబడటం జరుగుతాయి. రొమ్ముల్ని వీలైనంత సౌష్టవవంతంగా ఉంచుకోవాలనుకునేవారు ఆహార నియమాలు పాటించాలి. ఛాతీ వ్యాయామాలు చెయ్యాలి. రొమ్ములకి తగిన సైజు బ్రాతో సపోర్టు ఇవ్వాలి. ఈ నియమాలు పాటిస్తే సరిపోతుంది.

చాలామంది యువకులు స్త్రీల రొమ్ముల్ని బ్రానరీ, జాకెట్‌లలో బంధింపబడి ఉండగా చూసి అవి చాలా బిగుతుగా గట్టిగా ఉన్నాయని భ్రమ పడటం జరుగుతూంటుంది గ్రహించండి.

– ఉపరతి చేస్తే గర్భం “రాద”ని మేమనలేదు. మామూలుకన్నా ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటుంది అంతే! ఉపరతిలో వీర్యం గర్భాశయ కంఠానికి చేరువగా విడుదల కాకపోయే అవకాశమెక్కువ. అందులోని కణాలు గర్భాశయ

కంఠాన్ని సమీపంచే లోపే వీర్యం బయటకు కారిపోయే అవకాశం ఎక్కువ. అందువల్ల గర్భధారణ కోసం ఎదురు చూసే వారికి ఉపరతి అనుకూలం కాదు.

– స్త్రీ అండం విడుదల చేసే రోజుకి దగ్గర చేసి రతిలో పాల్గొంటే గర్భం వస్తుంది. నెలనెలా సక్రమంగా బహిష్టయ్యే స్త్రీ 12వ రోజునుంచి 18వ రోజు మధ్యలో ఎప్పుడైనా అండం విడుదల చేయవచ్చు (సగటున 14, లేక 15వ రోజున!) కనుక స్త్రీ బహిష్టయిన 10వ రోజునుంచి 20వ రోజు వరకు రోజు విడిచి రోజు ఒక్కసారి రతిలో పాల్గొని, యోని లోతుకంటా స్ఖలిస్తే సరిపోతుంది. రత్యనంతరం స్త్రీ వెంటనే లేచి కడిగేసుకో కూడదు.

– భార్య కౌగిలి వెచ్చగా లేదంటు న్నారు. చన్నీళ్ళు స్నానం చేసేసి భార్య పక్కన చేరండి! మీక్కావలసినంత వెచ్చదనం!!

సరైన సమయం

నా భార్యకు యిప్పుడు 9 నెలలు గర్భిణి. కొద్ది రోజుల్లో డెలివరీ ఉంది. మరో బిడ్డ వద్దని నా అభిప్రాయం. నా భార్య రెండో బిడ్డ లేకుంటే ఎలా అంటున్నది. కనుక ప్రస్తుతం 3 ఏళ్ళు వాయిదా వేసి ఆలోగా నిర్ణయించు కుందామని ఒప్పందానికొచ్చాం.

డెలివరీ అయ్యాక ఎన్నాళ్ళకు కాపర్–టి వేయించాలి?

ఎల్.వి., తుమ్మగుంట

ఒక బిడ్డతో సరిపెట్టుకోవడం మంచిదా? ఇద్దరైనా ఉండడం మంచిదా (రెండింటికీ దాని లాభనష్టాలు దానికున్నాయి) – అనే మీమాంస పక్కనుంచితే మీ ఇద్దరూ చర్చించుకుని ఒక ఒప్పందానికి రావడం మాత్రం బావుంది. మీ దాంపత్య సామరస్యానికి ఈ సుహృద్భావమే శ్రీరామరక్ష.

కాపర్–టి కాని మరే IUD (Intra-uterine Device = గర్భాశయంలో ప్రవేశపెట్టే గర్భ నివారణ సాధనం) కాని... ప్రసవమయ్యాక మావి (ప్లసెంటా) బయటకు వచ్చిన వెంటనే వెయ్యవచ్చును.

యోనిమార్గం గుండా ప్రసవించిన స్త్రీలకైతే 48 గం॥లలోగానే IUD వెయ్యాలి. అది దాటితే 4 వారాలు (నెల) గడిచేదాకా వెయ్యకూడదు. వేస్తే గర్భాశయం సంకోచానికి లోనవు తున్నందువల్ల ఆ IUD జారిపోవచ్చు లేదా గర్భాశయానికి హాని చేయవచ్చు.

సిజేరియన్ ఆపరేషనైన స్త్రీలకు చాలామంది డాక్టర్లు లూప్, కాపర్–టీలు వెయ్యడానికి యిష్టపడరు. కారణం సిజేరియన్‌లో గర్భాశయాన్ని కోసి కుట్లు వేయడం జరుగుతుంది కనుక. 3–6 నెలల వరకూ వేరే కుటుంబ నియంత్రణ పద్ధతులు పాటించుకోమని చెప్పి ఆ తరువాతనే కాపర్–టి వేస్తారు.

మగవాళ్ళకేనా?

నాకు 26 సం॥లు. పెళ్ళయి నాలుగేండ్లు. పిల్లలు ఇప్పటి వరకు కలగలేదు. వీర్య పరీక్షలో 85% కణాలున్నాయి. నాకు మూత్రం పోసిన ప్రతిసారి మూత్రంలో మంట లేస్తుంది. 3 ఏంపిసిల్లిన్ వేసుకున్నా తగ్గలేదు. సుంతీ చేయించమంటారా? సుఖవ్యాధులు, మగవాళ్ళకే ఎందుకొస్తాయి. ఆడవాళ్ళకు ఎందుకు తక్కువ వస్తాయి? గనేరియా వల్ల ఎయిడ్స్ వస్తుందా? – వి.వై.,

మీ వీర్య పరీక్షలో 85% ఏమిటి ఉంది? కణాల కదలిక శక్తా? బాగున్న

మీకోసం...!

రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద మందులు ఈ దిగువ చోట్ల లభిస్తున్నాయి.

విశాఖ లో ...

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

చిగురుమామిడిలో ...

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

మంచిర్యాలలో...

రిషిఫార్మ ఆయుర్వేదిక్ షాప్,
శ్రీ వి. గురువయ్య
ఐ.బి. చౌరస్తా, మున్సిపల్‌రోడ్, మంచిర్యాల
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

ముంబై

ఆయుర్వేద రత్న డా. అల్లె నారాయణ
సెక్స్ కౌన్సెలర్, రూం. నెం. 27, 1 ఫ్లోర్
బిడిడి చాల్ నం.60, డా. జి.ఎం. భోస్లే రోడ్,
అభ్యుదయ బ్యాంక్ వద్ద, వర్లీ, ముంబై 18
9967784025, 022-24903945

వరంగల్‌లో ...

డా. నజీర్ ఖాన్, 11-2-778
సన్‌ఫ్లవర్ హైస్కూల్ ఎదురుగా, కొత్తవాడ,
వరంగల్ ఫోన్: 99088 62903

Online: *www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved*

కణాల శాతమా? బాగులేని కణాల శాతమా? వీర్యంలో కణాలెన్ని మిలియన్లు ఉన్నాయి? – మీ వీర్య పరీక్ష రిపోర్టు పంపండి. తెలుసుకుందాము.

మూత్రం మంట సుంతీ చేయిస్తే పోదు. అలా ఏంప్సిలిన్ వగైరా మందులు స్వంతంగా సరిపోని మోతాదులో తక్కువ రోజులు వాడితే వ్యాధి తగ్గకపోగా క్రిములకి రెసిస్టెన్స్ పెరిగి మందులు పనిచేయకుండా పోతాయి. చిన్న పామునైనా పెద్ద కర్రతోనే కొట్టాలి. జననాంగ వ్యాధుల (STD) స్పెషలిస్టుకి చూపించుకుంటే జననాంగ పరీక్ష, మూత్ర పరీక్ష, రక్త పరీక్షలు చేయించి తగిన మందు యిస్తారు.

గనేరియా ఎయిడ్స్ వ్యాధికి దారి తీయదు. ఆ రెండూ వేర్వేరు వ్యాధులు. అయితే గనేరియా, సిఫిలిస్, హెర్పిస్ తదితర సుఖవ్యాధులున్న వారికి అవి లేనివారి కంటే త్వరగా HIV ఇన్ఫెక్షను (సెక్సు ద్వారా) సోకుతుంది (HIV గలవారితో సెక్సు చేస్తే!).

Saw Maxx

స్త్రీల సంతాన సాఫల్య శక్తిని మెరుగుపరిచే న్యూట్రిషనల్ సప్లిమెంటు

R. P. MARKETING
40, INDL. ESTATE,
SAMALKOT 533440 AP

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

ఆడవాళ్ళకి సుఖవ్యాధులు తక్కువగా వస్తాయని ఎవరన్నారు? చాలా సుఖ వ్యాధులకి లింగ వివక్ష లేదు. ఇద్దరికీ సమానంగా సోకుతాయి.

ఎటొచ్చీ కొందరికి వ్యాధి లక్షణాలు బయటకు తెలియవు. తెలిసిన వారుకూడా సిగ్గుతో డాక్టర్ని కలవరు. కలిసినా ఆ సంగతి మనకి తెలిసేది తక్కువ. అంతే కాని వ్యాధి సోకడం తక్కువ కాదు.

అది అపజయం కాదు

నేను హస్తప్రయోగం చేసుకునే టప్పుడు స్ఖలించకుండా ఎంతసేపయినా ఆపుకోగలుగుతున్నాను. (మీరు రాసిన 'శీఘ్రస్ఖలనం జయించటమెలా?' చదివి నేర్చుకున్నాను). కాని ఆడమనిషి దగ్గరకు పోగానే తొందరగా పడిపోతోంది. యిద్దరు ముగ్గురివద్ద ఫెయిలయ్యాను.

ఒకరి దగ్గర ఫెయిలయితే రెండో చోటకి వెళ్ళినప్పుడు మాత్రం సరిగా చేస్తానో లేదో అని మనసులో భయం ఆందోళన ఉంటాయి. పెళ్ళి జరిగేకకూడా యిలా జరిగితే చేసుకున్నామె విడాకులు తీసుకుంటే నా పరిస్థితి ఎలా ఉంటుంది? మీ పత్రిక చదివేక నాకు మగతనం ఉందన్న ధైర్యం కలిగింది కాని ఎందుకు యిలా ఫెయిలవుతున్నానో తెలియటం లేదు. ఒక్కొక్కసారి ఆ పనికోసమే వాళ్ళ దగ్గరకి పోయినా అంగం లేవటం లేదు. నా చలాకీతనం, ఉద్యోగం ఒంటరివాణ్ణి కావటం చూసి ఆడపిల్లలు వెంటపడు తున్నారు.

– ఎస్.ఎస్., తిర్మలగిరి

ఎస్సెన్స్ గారూ, మీరు కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలు గ్రహించాలి. ఆడపిల్లలు మీ వెనకపడుతున్నారంటే మీరు అర్హతగల బ్రహ్మచారి కాబట్టి పెళ్ళాడదామనే ఆశతోనే తప్ప, రతికోసం కాదు. ఒకవేళ అందుకోసమే వాళ్ళు మీ వెంటపడినా హద్దులు దాటని విధంగా మీబోటి యువకులంతా క్రమశిక్షణ అలవాటు చేసుకోవాలి. యౌవనంలో ఉద్రేకానికి అడ్డుకట్టలు వేయకపోవటం వల్లనే కన్యాగర్భాలూ, స్త్రీ, శిశు మరణాలూ, సాంఘిక సమస్యలూ సుఖవ్యాధులూ ఎక్కువవుతున్నాయి.

రెండు : ఇలా నీళ్లలో దూకంగానే అలా ఈత వచ్చెయ్యదు. హస్తప్రయోగం ద్వారా శీఘ్రస్ఖలనం జయించడాన్ని ఎలా నేర్చుకున్నా, రతిలో కూడా నిగ్రహాన్ని అలానే "నేర్చుకోవాలి". దానికి కొంత రెగ్యులర్ ప్రాక్టీస్ అవసరం. ఆ ప్రాక్టీసు స్వంత భార్యతో, స్వంతింట్లో, ప్రశాంత వాతావరణంలో సాధ్యమైనట్టుగా బయట సాధ్యం కాదు. కనుక పెళ్ళి చేసుకుని మీ భార్యదగ్గరే ప్రాక్టీసు చెయ్యండి.

మూడు : మీరు తొలిరాత్రే రతి ఎలా చేస్తారో పరీక్షించి ఫెయిల్ చేయడానికి ఆడపిల్లేమీ పరీక్షల ఎగ్జామినర్ కాదు. అది ఆవిడ జీవితానికి కూడా సంబంధించిన విషయమే. ఏ ఆడపిల్లా గరిట పట్టగానే పాకశాస్త్ర నిపుణురాలెట్లా అయిపోదో, అలానే తొలిరాత్రిలోనే రతి ప్రావీణ్యం మీరు ప్రదర్శించెయ్యాలని ఆడపిల్ల కూడా ఆశించదు. అలా పొరపాటు పడినా ఆవిడకి విజ్ఞానం కగిలించాల్సిన బాధ్యత మీదే! రతి విషయంలో మగవాడికి కొంత పరిజ్ఞానం ఉండాలని స్త్రీ ఆశిస్తుంది. కాని, అనుభవం ఉండాలని కోరుకోదు. అది జ్ఞాపకం పెట్టుకోండి.

నాలుగు : ఒక పరాజయం మరో పరాజయానికి దారి తీస్తుంది. ఎవరికి? ఆత్మవిశ్వాసం లేని వాళ్ళకి! ఇవాళ

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॥ పిళ్లా 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.

కాకపోతే రేపు, రేపుకాకపోతే ఎల్లుండి ఉంటాయని మర్చిపోకూడదు. అంచేత యివాల్టి పరాజయాన్ని తలుచుకుని పెళ్ళంటే తల్లిడిల్లిపోవద్దు. పెళ్ళి చేసుకుని ఇద్దరూ సుఖపడండి. పెళ్ళికి ముందు చదవాల్సిన పుస్తకాలు ప్రతిసంచికలోనూ ఎవరో ఒక పాఠకునికి చెపుతూనే ఉన్నాం కదా! అవి చదువుకుని సిద్ధం అవ్వండి.

బహిష్టులో గర్భం?

బహిష్టులో ఉన్న స్త్రీతో రతి జరపటం వల్ల నష్టం ఏమీ లేదన్నారు. మరి ఆ సమయంలో రతి జరిపితే గర్భం వస్తుందా? – సి.కె.,

చాలా చాలా అరుదుగా తప్ప బహిష్టు సమయంలో రతి జరిపినందువల్ల గర్భం రావటం జరుగదు. ఎందుకంటే బహిష్టయిన నాటి నుంచి సుమారు 2 వారాల తర్వాత కాని స్త్రీ శరీరంలో గుడ్డు తయారవదు. బహిష్టు సమయంలో విడుదలైన వీర్యకణాలు ఆమె గర్భాశయంలో అంతకాలం నిల్వ ఉండటం అరుదు. ఉన్నా వాటికి ఇక అండాన్ని పొదగగలిగే శక్తి ఉండదు.

రొమ్ములు యింతేనా?

మాకున్న సమస్య వేరే ఎక్కడా direct గా అడగలేక మీకు లెటర్ వ్రాస్తున్నాను. నా వయస్సు 25 సం॥లు. ఇద్దరు పాపలు, 2 సార్లు 'సీసెరిన్' ఆపరేషన్ అయ్యింది. దాంతో పాటే ఫ్యామిలీ ప్లానింగ్ కూడా అయ్యింది. మా చిన్న పాపకి 6 నెలల వరకే పాలు ఇచ్చాను. తర్వాత కొన్ని కారణాల వల్ల పాప మా మమ్మీ దగ్గర ఉండేది. సో, పాలు మానేసాను.

అంతకు ముందు మంచిగా ఉన్న నా వృక్షోజాలు, ఇప్పుడు కిందకు జారిపోయి, చాలా looseగా సన్నగా, చిన్నగా అయిపోయాయి. చాలా shapelessగా కనిపిస్తున్నాయి. అవి మళ్ళీ మంచిగా పెరిగి, ఒక షేప్ రావాలంటే ఏమి చేయాలో సలహా ఇవ్వగలరు. నేను ఆ తర్వాత Bra's టైట్‌గా వాడినా కూడా లాభం లేకపోయింది. మా చిన్న పాపకి ఇప్పుడు 1 సంవత్సరం. మా వారు కూడా tease చేస్తున్నారు. ఇవి ఇలాగే ఉంటాయా? అప్పుడే old age వచ్చేసిందా? అని వెక్కిరిస్తున్నారు.

నా సమస్యకు పరిష్కారం తప్పకుండా చూపిస్తారని ఆశిస్తూ ముగిస్తున్నాను.

– వికారాబాద్

రొమ్ముల షేపుకీ, పటుత్వానికీ అందులోని fat యే కారణం! వక్షోజాలు (రొమ్ములు) గర్భంధరించినప్పుడు బాగా పెరుగుతాయి. కారణం ఆ సమయంలో వాటిలో పాలగ్రంథులు జోరుగా పెరగడమే. ఈ సమయంలో రొమ్ముల్లో

కొవ్వు పదార్థం కన్నా పాలగ్రంథులే అధికంగా ఉంటాయి. ప్రసవ సమయానికి వాటి ప్రమాణం బాగా పెద్దదవుతుంది. పాలు ఉత్పత్తి అవుతు న్నంత సేపూ వాటి సైజు ఎక్కువగానే ఉంటుంది.

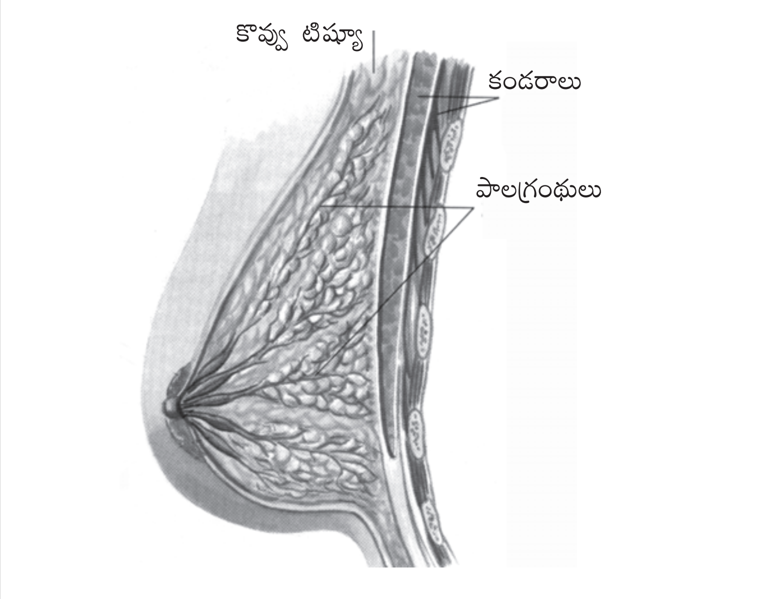
ఎప్పుడైతే పాలివ్వడం ఆపేసేరో - అప్పుడు పాల ఉత్పత్తి నిలిచిపోయి రొమ్ములు కాళీ అయిపో తాయి. పాల గ్రంథులు కాళీ అయిపోవడం వల్ల వాటికి పటుత్వం తగ్గిపోయి వేలాడిపోతాయి. ఈ మార్పు దాదాపు అకస్మాత్తుగా (అతి కొద్ది రోజుల్లోనే) జరిగిపోతుంది.

అప్పటిదాకా సాగి ఉన్న చర్మం అటుపైన కొంతమేరకు మాత్రమే కుంచించు కుంటుంది. రొమ్ముల్లోపల మరల కొవ్వు పదార్థం పేరుకుంటుంది. క్రమేణా రొమ్ములు కొంతవరకు మాత్రమే పూర్వపు స్థితిని చేరుకుంటాయి. అయితే ఇది కూడా రోజుల్లో జరగదు. వారాలు, నెలలు పడుతుంది. సంవత్సరాలు కూడా పట్టవచ్చు.

ఎంతకాలం పడుతుందనేది ఆ స్త్రీ శరీరతత్వాన్ని బట్టి, చేసే పనిని (ఖర్చుపెట్టే శక్తిని) బట్టి, తినే ఆహారాన్ని బట్టి, హార్మోనుల స్థితిగతుల్ని బట్టి ఉంటుంది. శరీరంలో పేరుకునే కొవ్వుని చాలా పరిస్థితులు ప్రభావం చేస్తాయి కదా.

మీ మటుక్కి మీరు మీ రొమ్ముల్ని మెరుగు పరుచుకోవాలంటే-

1) ఛాతీ కండరాల వ్యాయామాలు చేయండి (Pectoral exercises). వీటివల్ల రొమ్ముల దిగువన గల కండరాలు, రొమ్ముల చర్మంలోని కండర కణాలు దృఢపడతాయి. (వ్యాయామాల కోసం మా **సౌష్ఠవం** బుక్ చూడండి)



2) ఇప్పుడున్న దానికన్నా 7-10% బరువు పెరిగే ప్రయత్నం చేయండి. అందుకోసం కొవ్వు అధికంగా గల ఆహార పదార్థాలు తీసుకోండి. వెన్నతీయని (Unskimmed) పాలు, మీగడ, వెన్న, నెయ్యి, గుడ్డు, వేరుశనగ, జీడిపప్పు, కొబ్బరివంటి పదార్థాలలో కొవ్వు శాతం అధికంగా ఉంటుంది.

3) మధ్యాహ్నం వేళ ఒక 30-60 ని.లు నిద్రపోండి.

త్వరలోనే మీ రొమ్ముల్లో మంచి మార్పు వస్తుంది. అయితే శరీరంలో కూడా వస్తుంది fat వల్ల. కనుక బరువు మరీ అధికమై పోకుండా డయట్‌ని కంట్రోల్ చేసుకోవాలి సుమా!

కరీంనగర్, ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో

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

డా॥ జి. ధనుంజయ

క్లినిక్, రాంబజార్, జగిత్యాల

08724-222567

94401 52567

YOUR SEX QUESTIONS ANSWERED

This month on, we are allocating 2-4 pages for addressing the sexual concerns and questions of our English-speaking readers. Readers may direct their questions to editor.abhisarika@gmail.com or submit them through www.abhisarika.com

Masturbation is the culprit?

Doctor , I am 27 , weight is 78kgs , height is 182 cms. I used to masturbate very often (twice in a day) during my school days. And now once in 2 months or 4 months . I am ejaculating in less than 1 minute and my semen looks watery . Also my penis is bent downwards when it is erected . I am taking xxxyyy tablets for more than 6 months . But I don't see permanent results . Please help me .

A: First, stop taking any medicines for the problems you mentioned. Masturbation is harmless. It does not affect your sex life in any way. You will be sexually as fit and able as any other person.

Ejaculating within a minute or less is called premature ejaculation (PE). This is common and natural for youth and slowly tapers off once you get into regular sexual life, say through marriage.

Semen being watery is not a problem too. Actually when semen is ejaculated it is somewhat thick and whitish in color but it liquefies (becomes watery) within minutes. In fact, if it doesn't liquefy it can be problematic for fertility. So, being watery is not bad.

In case you are wondering, semen is released in a watery fashion under two circumstances: 1) when you are too highly excited 2) when you masturbate or have intercourse twice within a short time. But that is absolutely okay.

Relax! As it is, everything is fine with you. Dont gulp down loads of medicines for no meaningful reason.

Regarding your other questions: A slight curvature in the penis to the left, bottom or in some men to the right is comon when the penis is erect. This is normal and does not hamper your sexual pleasure or performance.

By the way, try to lose some pounds, unless yours is athletic body, because excess body weight caused by fat may reduce testosterone and increase estrogens in your body.

Is it OK?

I m 20 years old.

I have been masturbating since 5 years. Does it effect my sex life after marriage.

Sperm volume during ejaculation is very less. Am I sexually ok with that.

Suggest me some check and measures for that.

Is there any home test for checking fertility?

Suggest me some measures to overcome this problem

Hi, masturbation is not only harmless but it is useful/helpful in many ways. Especially, for those who do not have opportunity for regular sex with a partner, masturbation helps them by relieving the sexual tensions. It does not affect the sex life in any way after marriage.

You can even use masturbation as a tool to learn control over ejaculation. So dont worry about it.

02. If your semen volume is about 1.5 to 3.0 ml it is perfect. Don't measure it by looking at

it when it falls on the floor or toilet basin. Collect it into a bottle and measure it, if you are so particular.

Well, you can **not** do at-home testing of semen. Semen has to be examined under a microscope using special slides by trained technicians. Please know that even if a man does not produce any semen, he can still be sexually potent and powerful.

This is because semen production and sexual responses are two different activities, though mediated through the same hormones.

There are many men who are impotent but fertile or potent but infertile.

Virginity & self-gratification

Sir... i am studying engineering 3rd year. i had lots of sex feelings during my 2nd year ...so i did not wanted to involve in sex wid guys and loose my virginity. instead i utilised a dildo and almost 1 year i used it.. later on i got controlled and sex feelings gradually decreased ....

But now i am engaged wid a guy next year we are marrying we had sex ..but at the sex i dint get bleeding and it was easy intercorse for him...so he says i am not virgin....i dont know how to proove it ??

Mastrubation made my hymen break and its wide now....can i involve in any tests and proove him...plzz help me...or else he will make myself kill...because he has my photos with him...more over i cant live without ...plzz explain me how can i convence him and explain about it

Hi, it's unfortunate that your fiance has suspected that you were not a virgin. Virginity is not in the vagina or penis but in the minds of people. I hope the current generation of youth realizes this.

In my opinion you did a good thing by indulging in self-gratification through dildos or fingers or whatever, vis-a-vis engaging in sex with boys.

Of course I may sound orthodox and moralistic but my opinion is based on my concern for the health issues that arise from partner sex. That way you did a good thing. Obviously use of dildos or fingers could break the hymen and also make the vaginal opening a little wider.

But this can happen even without such acts. For example bicycle riding, skipping, swimming etc could make the hymen stretch and give easy access to penetration. They don't mean you are not a virgin isn't it?

Boys too masturbate a lot. Do they lose virginity on account of that? You have adopted a safe means to satiate the surging sexual arousal in you.. which is good. I think you should discuss this with your fiance open-heartedly and let us trust he will understand.

If you are hesitant about mentioning dildos you can say fingers. Unfortunately I do not think you can prove virginity through other tests. If he still doesnt believe that, you don't deserve such a person to be your life partner, as he keeps on doubting you about one thing or the other.

Be brave. Dont think of harming yourself. If he uses the photos against you, you can use the same photos to lodge a complaint against him in women's police station and Nirbhaya Act will take care of him.

Don't let cowardice overpower you. Let courage, boldness and willingness to face the life as it comes - be your attitude. Also remember that by participating in sex with you **he also has lost** his virginity, which can now be

ప్రకాశం జిల్లా
మార్కాపురంలో
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

questioned by his prospective bride (if he chooses to marry someone else).

So why should you think of ending your life when you just took a step to agree for sex with the person whom you are engaged to?

Think!

Why no feelings?

Hello doctor!! Yesterday my friend said to hug him on text messages but feeling was not coming of hugging him. I earlier use to hug him a lot but now i don't know something is wrong. I want to know whether im sex addict?? When i was 16 i had sex with my bf but he was a fraud. Since that time i keep on thinking what what happened between us that day. . in other words i keep on seeing sex in my mind. . . m i sex addict??? Please tell me. . and how can i get rid of this?? Please help me out.

A: I think, nothing is wrong with you.

You are neither a sex addict nor have lost sexual feelings.

Sometimes, past experiences influence our responses. Take the example of your sexual ventures at 16. You have probably enjoyed the sex but felt deceived when you realized that the boy was a fraud.

Sexual feelings and thoughts being biological, they keep occurring and in the process the past pleasant sexual incidences may replay in your mind. That does not mean you are addicted. It only means you are getting sexual thoughts as any other girl, but since you have tasted sex before, you are likely to get them a little more frequently and intensely.

But the question is why you have not been able to get any feelings when you tried to hug your friend?

One reason could be that you are just obliging his invitation but not really interested. 2) At that time some inherent fear or concern may have blocked your feelings. 3) More importantly your mind is still not cleared of the bad feelings you got when you were deceived a year ago.

It's not unexpected or uncommon. Don't worry. Just relax and move on. When you are mentally settled down, when you finally come across THE guy who touches the cords of your heart, you will bloom like a lotus.

Smile.

All the best.

Excessive masturbation

Sir, i have some serious issues regarding my sexual life.

I know that masturbating is not a disease but excess of

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

ముంబై

ఆయుర్వేద రత్న **డా. అల్లె నారాయణ**
రూం. నెం. 27, 1 ఫ్లోర్, బిడిడి చాల్ నం.60, డా. జి.ఎం. భోస్లే రోడ్, అభ్యుదయ బ్యాంక్ వద్ద, వర్లీ, ముంబై 18 9967784025, 022-24903945

రిషిఫార్మా నీలిగోల్డ్
ఆయుర్వేదిక్
హెయిర్ గ్రోత్ ఆయిల్

- ✤ జుట్టు రాలడం,
- ✤ చుండ్రు,
- ✤ చిన్న వయసులోనే నెరసిపోవడం

నివారించి జుత్తు పెరుగుదలకు, నల్లబడటానికి దోహదం చేస్తుంది. 100 ml వెల రు.100 మాత్రమే! 3 బాటిల్స్ 270/-. కొరియరు అదనం.

any-thing is bad.. I guess following are the after effects of excessive mastubation.

1.) Erectile dysfunction

2.) Very early ejaculation.

3.) penis is bend downwards.

4.) Small n thin penis.

I shall be highly obliged if you kindly show me the way to save my future married life..

It appears to me that you have fallen prey to myths and misconceptions about masturbation circulating in the society. I agree that anything in excess is problematic. But, in the case of so-called excessive masturbation, you may lose interest in sex, or get soft erections or no erections at all FOR A SHORT WHILE.

This should not be seen as a problem.

Why? Take the example of hunger. When you eat enough food your stomach is full and your hunger satiated, you do not feel like taking food for the next several hours. After that again you would feel hungry. Suppose you keep on eating something or the other every hour so between lunch and dinner would your juices flow for dinner? If it is done every day would you be excited at the thought of food at all?

So is the case with thirst. You dont like to drink water, once your thirst is quenched.

Same is the case with sex. Once satisfied, you wont feel that-much interested for the next few hours. But if you keep on engaging in masturbation habitually once or more every day - you are not allowing your sexual desire to build up adequately. That is how you lose interest, you lose hardness of erections. But only temporarily ... like thirst or hunger.

So what should be done? First of all, stop masturbating. Dont do it for the next few weeks. (After that, if you want, you can do 3-4 times a week). Every thing will come to order. You can speed up the recovery by taking a 3-month course of Vitex and Sextone capsules. You can buy these safe, ayurvedic herbal capsules from www.payumoney.com/buy/store/rishiayurved

Remember that this is not a permanent problem or disorder. Just as excess food or water causes disinterest, so also masturbation done as a matter of habit causes disinterest in sex FOR A SHORT PERIOD.

Did I make my point clear?

Very early ejaculation or penis bending forward or small penis size are not the result of masturbation. They have no connection at all.

All the best.

Precoital fluid

Sir I am fit and fine but if anyone girl's I am seen suddenly I have made leaked that's why i am worried. please reply Sir

That's very natural for boys of your age. The moment you are sexually excited about girls, a few drops of sexual fluids ooze out. Just as your mouth waters when you are excited by delicious food. Accept it as a fact of life. ✤

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

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, ముంబయి 9967784025, మార్కాపురం-97043 43849