✦ Sex & Relationships ✦ Sexual Health ✦ Infertility ✦ Psychology

Expert answers to Sexual concerns & Problems in TELUGU & ENGLISH

అభిసారిక

Since 1949

100% ఆనందం పొందుతున్నారా?

మగవారు చేయకూడని పొరపాట్లు

నడివయసు సెక్సు సమస్యల్ని తీర్చేదెలా?

ఈ అనుమానాలు మీకూ ఉన్నాయా?

సుంతీ అవసరమా?

సెక్సు సమస్యలకి, సంతానప్రాప్తికి సలహాలు!

అభిసారిక

ఎక్కడినుంచైనా కన్సల్ట్ చేయండి!

అభిసారిక ఎడిటర్, సెక్సాలజిస్ట్ **డా. పూషా**ను
సెక్సు సమస్యల విషయంలో సలహాలకై ఫోన్ ద్వారా కాని
స్కైప్, వాట్సాప్, వైబర్ ద్వారా కాని సంప్రదించవచ్చు.

కన్సల్టేషన్ ఫీజు:

ఫోన్ కన్సల్టేషన్ 20 ని. (ఫోన్):	**రు. 300**
విడియోకన్సల్టేషన్ (స్కైప్) 30 ని.:	**రు. 500**

(టైమ్: రాత్రి 7 నుంచి 10 వరకు, ముందస్తు ఎపాయింట్‌మెంటుతో మాత్రమే)

ఎపాయింట్‌మెంట్‌కై: 8500555365 కి APPT అని SMS చేయండి. లేదా ఈ దిగువ వెబ్‌సైట్లలో ఏదో ఒకదాని ద్వారా బుక్ చేసుకోండి.

www.abhisarika.com,
www.lybrate.com/doctor/poosha
facebook.com/abhisarikaa

మీట్ డా॥ పూషా!

సంతానం లేని వారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు గల వారు

ఈ దిగువ చోట్ల అభిసారిక సంపాదకులు
డా॥ పూషా గారిని
స్వయంగా సంప్రదించి చికిత్స సలహాలు
పొందవచ్చు.

అక్టోబర్ 9 (ఆది) : **సోంపేట**
సత్యనారాయణ లాడ్జ్, పోలీస్ క్వార్టర్స్ ఎదురుగా, మెయిన్‌రోడ్.

అక్టోబర్ 22 (శని) : **హైదరాబాద్**
10 a.m to 4 p.m
జి.యం. డయాగ్నోస్టిక్స్, IOB పైన, మోతీనగర్ చౌరస్తా, ఎర్రగడ్డ
సెల్ : 9848237811

మిగతా రోజుల్లో సామర్లకోట కార్యాలయంలో
(0884-2327454)

సంతానం లేని వారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు గల వారు

ఆదిలాబాద్ జిల్లా **మంచిర్యాలలో**
డా॥ జి. ధనుంజయ గారిని (94401 52567)
అక్టోబరు 23 ఆదివారం సంధ్యా లాడ్జి
RTC కాంప్లెక్సు ఎదురుగా
(సెల్ : 9949801734, 8978559966)
నందు స్వయంగా సంప్రదించి చికిత్స సలహాలు పొందవచ్చు.

సంతానం లేకున్నా, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఏమున్నా...

డా॥ జి. రాజరత్నాకర్, M.Sc., సైకాలజిస్ట్ గారిని
అభిసారిక సైకో-సెక్స్ కౌన్సిలింగ్ క్లినిక్,
వ్యవసాయ స్టేట్ బ్యాంక్ ప్రక్కన, చైతన్య నగర్, మెట్‌పల్లి.
08725 - 225422, Cell: 94401 39670
నందు సంప్రదించండి !
(ఉ.10 నుంచి సా. 4 వరకు).

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 67 సంచిక : 10

అక్టోబర్ 2016

ఎడిటర్ : డా పూషా Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : పద్మావతి, క్రాంతికార్

మార్గదర్శకులు:

కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

(1935-1982, 1924-1990)

ఈ సంచికలో

- ❖ జంతు ప్రపంచంలో ఆశ్చర్యగొలిపే శిశ్న విశేషాలు 5
- ❖ ప్రత్యేక పరిస్థితులకు ప్రత్యేక రతి పద్ధతులు 7
- ❖ సంతాన లేమికి కారణమయ్యే గర్భాశయకంఠ దోషాలు 11
- ❖ ఆపుకోలేని సెక్సు వ్యసనాలు 15
- ❖ వీర్యపరీక్ష చేయించడమెలా? 17
- ❖ 100% ఎంజాయ్ చెయ్యాలంటే? 19
- ❖ పడగ్గదిలో మగవాళ్ళు చేయకూడని పొరపాట్లు 20
- ❖ నడి వయసులో సెక్సు ఎలా ఉంటుంది? 22
- ❖ మంచి సెక్సు లైఫ్‌కి సలహాలు 23
- ❖ పరిసరాలు ఆహ్లాదంగా ఉంటే శరీరం చక్కగా స్పందిస్తుంది 24
- ❖ అప్పుడప్పుడూ సమస్యలొస్తాయి 25
- ❖ మీకూ ఈ సందేహాలున్నాయా? 26
- ❖ మీ భార్య మిమ్మల్ని ఎల్లప్పుడూ ప్రేమించాలంటే? -క్రాంతికార్ 28
- ❖ సుంతీ ఎందుకు చేస్తారు? 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)

వృథా వృష్టి స్సముద్రేచ,
వృథా తృప్తేషు భోజనం,
వృథా ధనపతౌ దానం,
దరిద్రే యౌవనం వృథా॥

సముద్రంలో కురిసిన వాన, ఆకలి తీరినవానికి అన్నం పెట్టడం, డబ్బున్నవానికి దానమివ్వడం, పేదవానికి యౌవనం - లోకంలో వృథా అవుతున్నవి.

జంతు ప్రపంచంలో శిశ్నం పవరు!

సంతానం కనే విషయంలో – అభివృద్ధి చెందిన జంతువులకీ కీటకాల్లాంటి అల్పజాతి జంతువులకీ చాలా తేడా ఉంది. మొదటివి మితంగా సంతానం కంటాయి. రెండోవి తామర తంపరలుగా పిల్లలు పుట్టిస్తాయి.

అయినప్పటికీ అన్ని జాతుల్లోనూ మూలసూత్రం ఒకటే! మగ జంతువులు ఆకర్షించి సంపర్కించాలని చూస్తాయి. ఆడ జంతువులేమో మగ జంతువుల్ని కొట్టుకు చావనిచ్చి, పోటీలో గెలిచిన వాటి చెయ్యందు కుంటాయి.

ఒక ఆడ జంతువుని ప్రసన్నం చేసుకునేందుకు చాలా మగ జంతువులు పోటాపోటీగా తిరుగుతాయి. దాన్ని మెప్పించాలనీ, ఒప్పించాలనీ చాలా సేపు, చాలా రకాలుగా వెంటబడి, కవ్వించి, రెచ్చగొట్టి, ఉద్రేకపరచే ప్రయత్నం చేస్తాయి. ఈ మధ్యలో పోటీ పడే మిగతా మగ జంతువులతో పోరాడుతాయి.

పెద్ద జంతువుల సెక్సులో శిశ్నం (పురుషాంగం) చాలా ముఖ్యపాత్ర వహిస్తుంది. స్త్రీ జంతువు బీజవాహికలోకి కరెక్టుగా చొరబడి వీర్యకణాల్ని అవసరమైనంత లోపలికి విడిచి పెట్టడం ద్వారా స్త్రీ శరీరం లోపలే.... సురక్షిత పరిస్థితుల్లో.... ఫలదీకరణ జరిగే ఏర్పాటు శిశ్నం వల్ల వీలయింది.

అంతకు ముందు జాతుల్లో వీర్యమూ, అండమూ స్త్రీ పురుష శరీరాల్లో కాకుండా బయటెక్కడో నీటిలోనో, ఏ ఆకుల మీదనో ఫలదీకరణ జరగాల్సివచ్చేది.

జంతుకోటిలోని శిశ్నాల సైజుల్ని, షేపుల్ని, అవి పనిచేసే తీరునీ చూస్తే ఆశ్చర్యం కలగక మానదు.

పాములు, బల్లుల జాతుల్లో శిశ్నం డబల్ శిశ్నంగా ఉంటుంది. ఒక్కొక్క శిశ్నాన్ని అర్ధ శిశ్నం అంటారు. మామూలప్పుడు ఈ అవయవం శరీరంలోపలే దాగి ఉంటుంది. సంపర్క సమయంలో బయటకొచ్చి శరీరానికి ఇరు ప్రక్కలా విప్పుకుంటుంది. ఈ జాతి జంతువుల్లో సంపర్కానికి తోక పెద్ద ఆటంకంగా ఉంటుంది. కనుక అవి పక్కవాటుగా కలుస్తాయి. ఎడమ నుంచి కలిసినా కుడి నుంచి కలిసినా స్త్రీ జనన మార్గంలో సులువుగా ప్రవేశించడానికి రెండువైపులా వ్యాపించిన ఈ అర్ధశిశ్నాలు ఉపయోగ పడతాయి.

సర్పజాతుల శిశ్నాలన్నిటికి శిశ్నాలకు

వెనుకవేపు వాలిన ముళ్ళు ఉంటాయి. శిశ్నం ఒకసారి స్త్రీ యోనిలో చొరబడ్డాక స్ఖలనం అయ్యేదాక వెనక్కి వచ్చే అవకాశం ఉండదు. బయటకు తీయబోతే ముళ్ళు గుచ్చుకుపోయి... రెండూ గిలగిల లాడుతాయి. పైగా సంభోగం పూర్తయ్యే సరికి స్త్రీ జనన మార్గంలో ఈ ముళ్ళు దిగబడ్డంతో, ఆ ఆడ జంతువుకి మరో జంతువుతో వెంటనే సంపర్కించే అవకాశం ఉండదు. బహుశా ఇది ఒక "శీల రక్షణేనేమో!"

ఇంకాస్త అభివృద్ధి చెందిన సరీసృపజాతులైన తాబేళ్ళు, మొసళ్ళు ఏక పురుషాంగంతో సరిపెట్టుకున్నాయి – పాలిచ్చే జంతుజాతుల వలె!

పెద్ద జంతువుల పురుషాంగాలు కేవలం వీర్యాన్నే కాదు, మూత్రాన్ని కూడా ఒంటిమీద పడకుండా దూరంగా విడుదల చేసే బాధ్యత తీసుకున్నాయి. బహుశా రక్షణ కోసమో ఏమో ఈ జంతువుల శిశ్నాలు ఎక్కువ శాతం ముడుచుకుని, లేదా శరీరం లోపల కొంత వరకూ దాక్కొని, అవసరం ఏర్పడినప్పుడు స్త్రీ జననాంగంలోకి చొచ్చుకు పోవడం కోసం స్తంభించి బయటకి పొడుచుకొస్తాయి. ఆ కాస్త పనీ చేయడానికనవి ఒక గొట్టం మాదిరిగా ఉంటే చాలు కదా! అయినప్పటికీ రకరకాల (పెద్ద) జంతుజాతుల్లో అవి రకరకాల సైజులు, షేపుల్లో ఉంటాయి.

పాలిచ్చే జంతువుల శిశ్నాలు రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. కొన్ని ఎవ్వర్ రెడీగా (ఎప్పుడూ సిద్ధంగా) ఉంటాయి. ఉదా: జింక.

కొన్ని స్తంభించే వరకూ రతిని నిర్వహించలేవు. ఉదా: ఏనుగు, మనిషి.

పిల్లి, పులి జాతి జంతువుల శిశ్నాలకి ముళ్ళుంటాయి. ఇవి స్త్రీ జననాంగం నుంచి శిశ్నం అర్థాంతరంగా బయట కొచ్చేయకుండా సహాయ పడటమేకాక, జననాంగం లోపలి భాగాన్ని ఉధృతంగా ప్రేరేపిస్తాయి. ఎందుకంటే అంత ఉధృతమైన ప్రేరణ వల్లనే వాటిల్లో **అప్పటికప్పుడు అండోత్పత్తి** జరుగుతుంది. ఇదే రకం గుణాన్ని చెవులపిల్లుల్లో కూడా గమనించారు.

మెత్తబడకుండా అంగంలో ఎముక

రతి మధ్యలో శిశ్నం మెత్తబడిపోతేనో? ఈ సమస్య మనుషులకే కాదు జంతువులకీ ఉంది. అయితే ఎలుకలు, కోతులు, తిమింగలాలు మొ॥వాటితో సహా అనేక క్షీరద జాతుల్లో శిశ్నం ఎముక ఉంటుంది. (దీన్ని బాక్యులమ్ అంటారు). సీల్స్, సీ లయన్స్, వాల్రస్‌లు – వీటిల్లో ఈ ఎముక చాలా బాగా అభివృద్ధి చెందింది. మనిషి శిశ్నంలో ఎముక లేదు.

ప్రపంచంలో అతి పెద్ద శిశ్నాలు ఎముక లేనివేనని గ్రహించండి. అంగంలో రక్తపు పోటు పెరగడం ద్వారానే ఇవి స్తంభిస్తాయి.

ఖడ్గ మృగాల శిశ్నాలు అతి పొడవుగా ఉండి, స్తంభించినప్పుడు వాటి శీర్షాలు పువ్వులా విచ్చుకుంటాయి. చాలా సేపు తడుముళ్ళాడేక కాని, ఆ శిశ్నపు శీర్షం స్త్రీ జననావయవ ద్వారంలో యిరుక్కోదు. అటుపై మిగతా అంగమంతా లోనికి యిట్టే జారుకుంటుంది. ఏనుగుల్లో సంభోగం దాదాపు అరగంట వరకు సాగితే ఎకిడ్నాలలో 3 గంటల వరకూ సాగుతుంది.

10 టన్నుల బరువున్న ఆఫ్రికన్ ఏనుగులకి కూడా పాపం రతి చాలా కష్టమే. అందుకేనేమో ఆడ ఏనుగుల జనన ద్వారం మామూలుగా బొడ్డు ఉండాల్సిన చోట ఏర్పాటు చేయబడింది.

అయినప్పటికీ వెనక రెండు కాళ్ళ మీదా నిలబడి ముందు కాళ్ళనూ, సగం శరీరం బరువునీ ఆడ ఏనుగు మీద మోపక తప్పదు కదా! ఆ బరువుకి ఆపలేక ఆడ ఏనుగులు అడపాతడపా కాళ్ళు విరగ్గొట్టుకుంటూంటాయి.

ఒకసారి అంగ ప్రవేశం జరిగితే ఏనుగు శిశ్నం మోటారులా అతి వేగంగా పనిచేస్తుందట. 25 కె.జి.ల బరువుండే ఈ శిశ్నం పొడవు సగటున 6 అడుగుల 6 అంగుళాలు. ఇంత పొడవు అంగం లేకపోతే ఎక్కడో పొట్ట కింద భాగంలో ఉన్న స్త్రీ జననాంగాన్ని అది చేరుకోలేదు. మగ ఏనుగు కొద్ది కదలికల్లోనే స్ఖలించే స్తుంది. ఆ తర్వాత మరో మగ జంతువు తన ఆడదాని జోలికి రాకుండా చాలా సేపు కాపలా కాస్తుంది.

ఇక గడ్డిమేసే జంతువులు కొన్నిట్లో (జింక, లేడి, గొర్రెలు, మేకలు, పశువులు వీటిల్లో) శిశ్నం ఫైబ్రోఎలాస్టిక్ కణాలతో తయారై నిత్య స్తంభితంగా కడుపులో దాక్కొని ఉంటుంది. అవసరపడితే తడవుగా బయటకు పొడుచుకొచ్చి, తక్షణం రతిని నిర్వర్తించగలుగుతుంది.

పందుల శిశ్నాల కొనలైతే స్క్రూలా ఉంటుంది. ఇది స్త్రీ జననాంగంలోకి రంధ్రం దొలుస్తున్నట్టుగా తిరుగుతూ చొర బడి అరలీటరు వీర్యాన్ని చిమ్ముతుంది.

ఇలా చెప్పాలంటే జంతు ప్రపంచపు సెక్సు యంత్రాంగంలో అవధుల్లేని వింతలు, విశేషాలు ఉన్నాయి. ❖

ప్రత్యేక పరిస్థితులకు ప్రత్యేక రతి పద్ధతులు

నూతన వధువుల శోభనం రోజులలో

వధువులు కొందరికి తొలిరాత్రి అనుభవం కొంత బాధాకరంగా ఉండే అవకాశముంది! నిపుణతతో వ్యవహరించటం వలన ఆమెకు బాధ లేకుండా కాని, తక్కువ అయ్యేటట్లు కాని చేయవచ్చు.

కన్యల కన్నెపొరలో అర్ధచంద్రాకార రంధ్రం ఉంటుంది. కనుక పురుషాంగ శీర్షం ఆ రంధ్రం ద్వారా జారి లోపలికి పోయేటందుకు వీలుగా ఈ దిగువ విధానాలు సహకరిస్తాయి.

ఈ విధానాలన్నిటికీ ముందుగా కాస్సేపు ప్రణయకళ ద్వారా ఆమెని ఉద్రిక్తం చేయడం అవసరం.

1. ఆమె మంచానికి అడ్డంగా పడుకుని కాళ్ళను నేలపైకి వ్రేల్లాడదీసికుటుంది. ఆమె పిరుదులు మంచం అంచు మీదకి వస్తాయి. కాళ్ళ అడుగు చిన్న స్టూలు వేసుకొని తొడల్ని విడమరచాలి. దీన్ని వాల్వర్ సస్పెన్షన్ అంటారు. ఈ పద్ధతి వలన బీజవాహిక బాగా తెరుచు కుంటుంది. దాని కండరాలు వదులు బారతాయి.

భర్త ఆమె తొడల మధ్య నిలచి ముందుకు వంగి అంగం ప్రవేశ పెట్టే ప్రయత్నం చేయాలి. ప్రవేశానికి ముందు కె.వై.జెల్లీని తన అంగశీర్షానికి పట్టించుకోవచ్చు. అప్పుడు పురుషాంగాన్ని యోని కుహరికలో ఆన్చి, మెల్లమెల్లగా... ఆమెకు బాధ కలగనంతవరకూ లోపలికి

చొప్పించటానికి ప్రయత్నించ వచ్చు. ఉభయులకూ ఆ సమయంలో ఉండే సహజ ఉద్రేకం వలన ఆమెకు కూడా యోని ద్రవిస్తుంది. లేదా యోని శీర్షాన్ని భర్త తన జననాంగంచే మరికొంత సేపు ప్రేరేపించాలి.

2. కన్నెపొర చిరగకుండా ఉన్నప్పుడు అనుసరించవలసిన మరొక పద్ధతి కూడా ఉంది. నేలమీద తలగడాలు వేసుకుని కాని, కుర్చీలో కాని భర్త కూర్చుని ఉంటాడు. అతను తన రెండు మోకాళ్ళనూ విడమరిచి ఉంచుతాడు. భార్య అతనికి ముఖాముఖిగా అతడి తొడపై కూర్చుంటుంది. ఆమె పిరుదులను అతని తొడలమీద ఉంచకూడదు. అతని రెండు తొడల మధ్యా వ్రేల్లాడుతూ ఉండాలి.

వాల్చర్ పద్ధతిలో వలె పురుషాంగం పైనుండి అడుక్కి ప్రవేశ పెట్టబడాలి. ఆమె నడుముచుట్టూ చేతులు వేసి అతడూ, అతడి నడుము చుట్టూ చేతులు వేసి ఆమె – ఒకరినొకరు దగ్గరకు హత్తుకోవాలి. లేదా ఆమె నడుము చుట్టూ తన కాళ్ళను బిగించు కోవచ్చును.

16–18 సంవత్సరాల యువతులకు – ముఖ్యంగా కన్నెపొర చిరగని వారికి ఈ రెండు పద్ధతులు చాలా శ్రేయస్కర మైనవి.

ఎటొచ్చీ ఉభయులూ చిరకాలం ఒకరినొకరు తెలిసినవారు కాకపోతే ఆడవాళ్ళు సిగ్గు వలన ఈ పద్ధతులను అంగీకరించరు. అలాంటప్పుడు ఆచరించ దగిన మరో రెండు పద్ధతులను ఈ దిగువ సూచిస్తున్నాం.

భర్త తన ఎడమ చేతి మీదికి తిరిగి పడుకుంటాడు. భార్య అతడి వైపు తిరిగి తన కుడిచేతిమీద పడుకుని తొడలు విడమరుస్తుంది. కొంత సేపు శృంగార చేష్టలు అయ్యాక భర్తపైకి జరిగి అతని జననాంగం ఆమె యోనిలోనికి ఏటవాలుగా దిగువ వేపుకి ప్రవేశించేలా యేర్పాటు చేసుకోవాలి. అనగా పురుషుడి బస్థిప్రదేశం స్త్రీ బస్థి ప్రదేశంకన్నా కొద్దిగా ఎత్తులో ఉండాలి.

మరో పద్ధతి ఉంది. భార్య వెల్లకిలా పడుకుని కాళ్ళను ఒకదానికొకటి ఎడంగా ఉంచుతుంది. భర్త ఆమె తొడల మధ్య మోకాళ్ళపై ఆని అంగప్రవేశాన్ని సాధిస్తాడు. ఆమె పిరుదుల క్రింద తలగడాలను ఉంచి తనకు సౌకర్యంగా ఉండేటంత ఎత్తుగా ఆమె బస్థి ప్రదేశాన్ని ఎత్తుకోవాలి. ఈ స్థితిలో బీజవాహిక బాగా తెరచుకుంటుంది. దాని గోడలు వదులు బారతాయి. కనుక వాల్చర్స్ సస్పెన్షన్ పద్ధతిలో యిది సమానమైనది.

ఒకోసారి తొలిరాత్రి అంగప్రవేశం సాధ్యం కాదు. మరో వారం వరకూ సాధ్యం కాకపోవచ్చు. ఆమెకు భయం ఉండొచ్చు. కనుక యెక్కువ మోటుతనం చెయ్యకూడదు. క్రమక్రమం గా పురుషాంగం దానంతటదే లోపలికి జారుకుంటుంది.

కామప్రేరణ కలిగినప్పటికీ భయం వలన కొందరు స్త్రీలు ద్రవిం చరు. అలాంటప్పుడు కె.వై. జెల్లీ గాని, కొబ్బరి నూనెగాని పురుషాంగశీర్షానికి రాసుకుని ప్రయత్నించాలి. కొంతమందికి రక్తస్రావం వస్తుంది. కాని, ప్రతికన్యకూ తొలిరతిలో రక్తం రాకపోవచ్చును. గాయం మానేవరకూ తిరిగి రతానికి ప్రయత్నించకూడదు.

గర్భిణీ స్త్రీలకు తగిన విధానాలు

గర్భధారణ కాలంలో ఆమెకు ఏడవనెల వచ్చేవరకూ రతము సాగించ వచ్చును. కాని పొట్టమీద బరువు ఆనే పద్ధతుల్నిగానీ, లోపలికంటా అంగాన్ని చొప్పించటం గానీ, ఉద్వేగం గాని పనికి రావు. ఏడవనెల ప్రవేశించాక రతి జరపటం మంచిది కాదు. పైగా ప్రమాదం కూడా.

గర్భం ధరించేక మధ్య మధ్య ఎరుపు కనిపించే ఆడవాళ్ళూ, పొత్తికడుపు నొప్పి, పోట్లు, చిన్నచిన్న నొప్పులు వస్తున్న వాళ్ళూ, గతంలో ఎబార్షన్లయిన స్త్రీలూ ...గర్భం ధరించి ఉండగా రతిలో పాల్గొన కుండా ఉండటవే మంచిది.

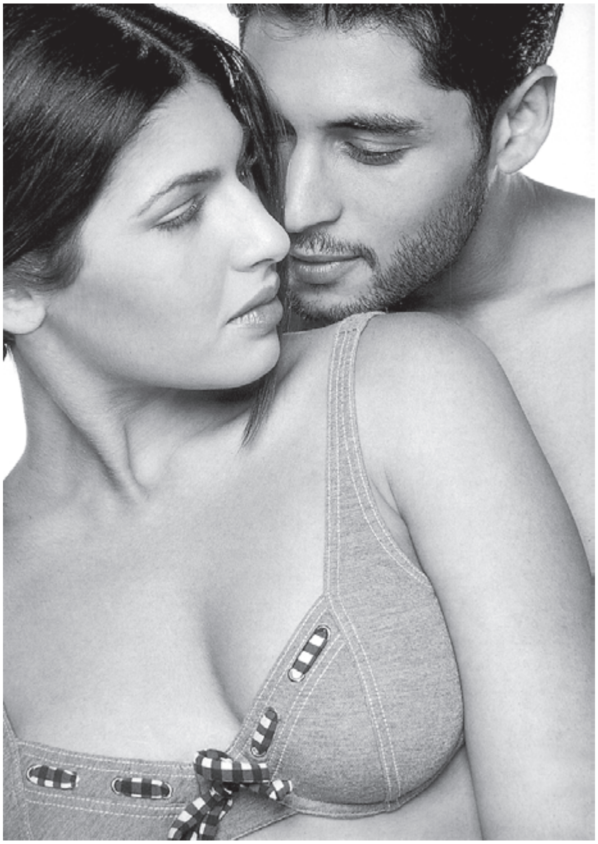
కన్యలకు ఏ పద్ధతులైతే మంచివని చెప్పామో ఆ పద్ధతులే తొలి నెలల గర్భిణీ స్త్రీలు కూడా నిషిద్ధకాలాలలో తప్ప ఇతర రోజుల్లో అనుసరించదగినవి. లేదా భార్యాభర్తల్లో ఏ ఒక్కరి ఆరోగ్య మైనా సరిగాలేనప్పుడు ఈ పద్ధతుల్నే అనుసరించాలి. దీని వలన ఉభయులకూ ఆయాసం ఉండదు. అంగప్రవేశం ఈ పద్ధతిలో పూర్తిగా జరగదు. కనుకనే గర్భిణీ స్త్రీలకు లాభకరమైనది.

నెలలు నిండుతున్న కొద్దీ గర్భిణీ స్త్రీ బీజవాహిక అంతకంతకీ దగ్గరగా నొక్కుకుపోతుంది. తగు మాత్రం లోతు లభించేలా ఆమె తన తొడల్ని విడమరచుకోవటం గాని, నొక్కుకోవటం గాని చెయ్యాలి.

గర్భిణీ స్త్రీలకు అనువైన మరో పద్ధతి: ఆమె మంచం మీద ప్రక్కవాటుగా పడుకుని మోకాళ్ళను దగ్గరకు ముడుచుకోవాలి. భర్త ఆమె వెనుక ప్రక్క వాటుగా పడుకుని ఆమెకు అభ్యంతరం లేకపోతే తన ఎడమ కాలును ఆమెపై వేసి అంగప్రవేశాన్ని చెయ్యాలి. తన పిరుదుల క్రింద తగినంత ఎత్తుగా తలగడాలను అతను పెట్టుకుంటే అంగప్రవేశం తేలిక అవుతుంది. ఈ పద్ధతిని ఎప్పుడైనా అనుసరించవచ్చు. కాని గర్భధారణకాలంలో గాబా ఉపయోగపడుతుంది.

మరొకపద్ధతి: భర్త తొడలమీద వెనుదిరిగి ఆమె కూర్చుంటుంది. తొలి నెలల చూలింతలకు ఈ పద్ధతి సుఖకరమైంది. కన్యకు చెప్పిన ఆసీనక విధానాలకి కొంచెం మార్పు చేసినట్లయితే ఇది వస్తుంది. ఈ పద్ధతిలో స్త్రీ పైనే ఉంటుంది. కనుక అంగప్రవేశాన్ని, వేగాన్నీ తనకు అనుకూలంగా ఏర్పరచుకుంటుంది. వెనుతిరిగి ఉంటుంది కనుక గర్భం మీద ఏ విధమైన ఒత్తిడి కలగదు.

స్థూలకాయం ఉన్న దంపతులకు



దంపతులిద్దరూగాని, అందులో ఏ ఒక్కరుగాని మరీ స్థూలకాయులైతే గర్భిణీ స్త్రీలకు ఉద్దేశించిన విధానాలనే అనుసరించాలి. భార్యమీద పూర్తిగా పడుకోవటం కన్నా ఆమె తొడలమధ్య మోకాళ్ళపై కూర్చునే విధానం సంతృప్తి సుఖాలను కలిగిస్తుంది. లేదా ఆమె మంచానికి అడ్డుగా పడుకుని తన పిరుదుల్ని మంచం కొనపై మోపుకోవాలి. అవసరమైతే ఆమె పిరుదుల క్రింద తలగడాలు ఉంచటం మంచిది. అయితే ఈ విధానంలో ఆమె సుఖంగా సంచలనాలను సాగించలేదు. కాని, స్థూలకాయులైన భర్తలకు ఇదే చక్కటి పద్ధతి.

భార్య మరీ స్థూలంగా ఉంటే ఆమె వెల్లకిలా పడుకుని కాళ్ళను దగ్గరకు తీసుకుని మడమలపై శరీరాన్నెత్తి పట్టాలి. భర్త తన మడమలపై ఆమెకు సన్నిహితంగా కూర్చోవచ్చు. లేదా ఆమె ఒత్తిగిలి పరుండి ఉంటే ఆమె అడుగు కాలివద్ద భర్త కూర్చుని ఆమె పైకాలెత్తి దాన్ని మోకాలు వద్ద ముడిచి తన కాలివ్రేళ్ళపై లేచి అంగప్రవేశాన్ని చెయ్యాలి. భార్య తొడలు మరీ లావుగా ఉన్నప్పుడు ఈ పద్ధతి చాలా శ్రేష్ఠమైనది.

భర్త లావుగా ఉండి భార్య పీలగా ఉన్నట్టయితే ఆమె అతడిపై వెనుతిరిగి కూర్చునే పద్ధతి మంచిది. భార్యభర్త లిరువురూ స్థూలకాయలైతే ఆమె మోకాళ్ళపైనా, మోచేతులపైనా గాని, మోకాళ్ళపైనా నుదుటిపైనాగాని ఆనుకుని ఉండే పద్ధతులను అనుసరించ వచ్చును. ఎటొచ్చీ ఆమె మరీలావుగా ఉండకూడదు.

దంపతుల ఎత్తులో వ్యత్యాసమున్నప్పుడు...

భర్త చాలా పొడవుగా ఉండి భార్య పొట్టిగా ఉంటే వారి ఉభయుల పెదవులు, జననాంగాలు ఒకేసారి కలుసుకునేలా చేయటానికి ఈ దిగువ పద్ధతి మంచిది.

భార్య వెల్లకిలా పడుకోవాలి. భర్త ప్రక్కవాటుగా పడుకోవాలి. ఒకచెయ్యి ఆమె మెడక్రింద పెట్టి మరో చేతితో ఆమె తొడలను దగ్గరగా తీసుకొని ఉభయాంగాలూ ముఖాముఖీగా వచ్చేలా చేసుకోవాలి.

ఆమెను ఈ పద్ధతిలో పట్టుకుని కదలటానికి అవకాశం లేకపోతే తన పైతొడను మంచంమీద మోపి కదలికలు చేయవచ్చు. ఆమె అతని మెడని చేతులతో చుట్టి ముద్దుపెట్టుకొనవచ్చు.

లేదా అతడు తలగడాలు పెట్టుకుని వెల్లకిలా పడుకుంటే ఆమె తన మీద కూర్చోవచ్చు.

భర్త మరీ కురచగా ఉండి ఆమె చాలాపొడవుగా ఉంటే రతసమయంలో ముద్దుపెట్టుకోవటం సాధ్యం కాదు. కనుక ఆమె మంచం మీద వెల్లకిలా పడుకొని పిరుదుల క్రింద తలగడా లుంచుకొని తొడల్ని విడమరచాలి.

అప్పుడామె భర్త ఆమెపైకి వంగి భుజాలు పట్టుకుని తనవైపు లాక్కోవాలి. అతడి శరీరాన్ని ఆమెకాళ్ళతోనూ, చేతులతోనూ బంధించాలి. ఆమె మెడను తన చేతులతో భర్త బంధించాలి.

పురుషాంగం ఎక్కువ పొడవుగా ఉంటే...

భర్త జననాంగం మరీ పొడవుంటే ఆమె మోకాళ్ళమీద నుదుటిమీద ఆనుకునే పద్ధతి చాలా మంచిది. ఆమె తొడల్ని రెండింటినీ దగ్గరగా నొక్కివుంచే పద్ధతులు సర్వోత్కృష్టమైనవి.

ఆమె వెల్లకిలా పడుకనే పొజిషన్ లోనైతే ఆమె పిరుదుల క్రింద తలగడాలు ఉంచాలి.

పురుషాంగం లావుగా ఉండి బీజవాహిక సన్నగా వుంటే...

పురుషాంగం లావుగా ఉండి బీజ వాహిక సన్నగా ఉంటే ఇరుకై రతం వల్ల ఆమెకు దారుణమైన బాధ కలుగుతుంది. ఆమె పిరుదుల కింద తలగడా లుంచుకొని తొడల్ని బాగా విడమరచటం అవసరం.

వాల్చర్స్ సస్పెన్షన్ పద్ధతి కూడా ఉపయోగిస్తుంది.

పురుషాంగం పొట్టిగా ఉంటే...

పురుషాంగం నాలుగంగుళాలు గాని, అంతకు తక్కువగాని వుండి, బీజవాహిక ఆరేడు అంగుళాలుంటే ఆమె నడుం క్రింద తలగడాలేసుకుని తొడల్ని విప్పారజేసే పద్ధతి చాలా ఉపయోగిస్తుంది.

అంగప్రవేశం అయిన తర్వాత తొడల్ని దగ్గరగా నొక్కుకోవాలి. యోని కండరాలచే పురుషాంగాన్ని బిగబట్టాలి. తలగడాల ఎత్తు హెచ్చిన కొద్దీ బీజవాహిక కురచబడుతుంది.

శీఘ్రస్ఖలనంలో...

స్త్రీలే రతాన్ని జరిపే ఏ విధానమైనా భర్తకు గల శీఘ్రస్ఖలనాన్ని నిరోధిస్తుంది. భర్తపై కూర్చునిగాని పరుండిగాని ఆమెయే రతాన్ని నిర్వర్తించాలి. (ఈ విషయమై పూర్తి వివరణకు కామశిల్పం, శీఘ్రస్ఖలనం గ్రంథాలు చదవండి).

భార్యాభర్తల్లో ఎవరికైనా వాంఛ తక్కువ ఉంటే...

మంచానికి ఇరువైపులా ఇరువురూ శయనించి జరిపే పద్ధతియే మంచిది. పరస్పర లింగావలోకనం వల్ల కోరిక హెచ్చుతుంది. కూర్చునే పద్ధతులుగాని, నిలబడే పద్ధతులు గాని చాలా మంచివి. మంచానికి రెండువైపులా నిలువుటద్దాలు, గదిలో దీపం ఉండాలి.

భార్యకి భావప్రాప్తి ఆలస్యమవుతూంటే...

ఆమెయే రతాన్ని సాగించే ఏ పద్ధతి అయినా మంచిదే. ఇంతకు ముందు చెప్పిన ఏ పద్ధతినైనా ఆచరించవచ్చు. కాని నిశ్చలంగా పడి ఉండే పద్ధతి మాత్రం పనికిరాదు.

బహిష్టు సమయంలో...

భార్యపై భర్త అధిరోహించే రీతిగాని లేదా భర్త ఒక్కడే నిలబడే రీతిగాని మంచవి. ఆమె నిశ్చలంగా ఉండాలి.

ఆమె రొమ్ములు చిన్నవిగా ఉంటే...

స్త్రీ రొమ్ములు ఎత్తుగా ఉంటే గాని పుంసత్వం పొందలేని భర్తలు న్నారు. మధ్య రకం రొమ్ములు కూడా ఆమె పడుకున్నప్పుడు చదునుగా తయారవు తాయి. ఆమె భర్తమీద పరున్నా, లేక ముందుకు వాలి కూర్చున్నా ఆ రొమ్ములే ఉన్నతంగా కనిపిస్తాయి. కనుక అలాంటి భర్తలకు అనుకూలంగా భార్యలు ఆయా రీతుల్నే అనుసరించటం మంచిది.

రొమ్ములు సడలిపోతే...

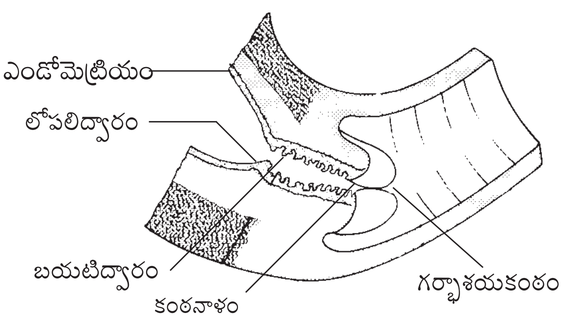
కొందరు భర్తలకు సడలిపోయి వ్రేల్లాడే రొమ్ముల వల్ల కామస్పందనలు తగ్గిపోవచ్చు. అలాంటి వారి భార్యలు రత సమయంలో పుషప్ బ్రాసరీలను ధరించడమే మంచిది. ❖

సంతాన లేమిని కలిగించే

గర్భాశయకంఠ దోషాలు

గర్భాశయం

శిశువు ఎందులో అయితే 9 నెలలూ పెరిగి పెద్దదవుతుందో ఆ సంచీయే గర్భాశయం.

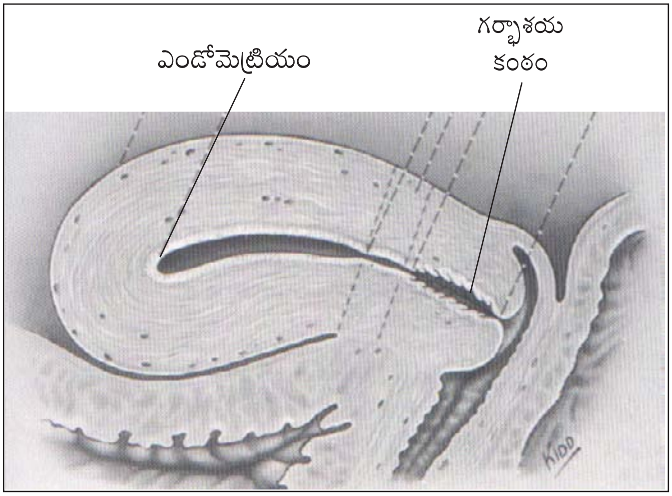


ఇది చూడటానికి బోర్లించిన కూజాలా ఉంటుంది. ఆ కూజా మెడని గర్భాశయ కంఠం (సెర్విక్సు) అందాం. గర్భధారణ లో దీని పాత్ర చాలా ఉంది.

వీర్యకణాలు యోని లోపల విడుదలయ్యాక అక్కడ నుంచి గర్భాశయంలోకి గర్భాశయ కంఠం ద్వారానే వెళ్ళాలి. దేవుడు వరమిచ్చినా పూజారి వరమివ్వడని సామెత! అన్నీ అనుకూలంగా ఉన్నా గర్భసంచీలోకి వీర్యకణాలు ప్రవేశించకుండా గర్భాశయ కంఠమే అడ్డుకుంటున్న కేసులు కోకొల్లలు. కనుక ముందుగా గర్భాశయ కంఠం ఏం చేస్తుందో, దాని దోషాలేమిటో తెలుసు కుందాం.

గర్భాశయకంఠం

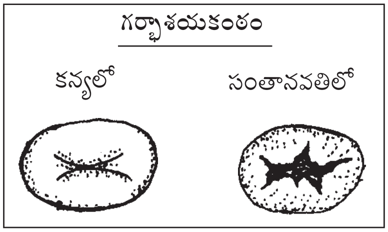
గర్భాశయ కంఠం పొడవు సుమారు ఒక అంగుళం నుంచి అంగుళంన్నర దాకా ఉంటుంది. దాని లోపలికి ప్రవేశ ద్వారం పెన్సిలు ముల్లు దూరేంత ఉంటుంది. ఆ ద్వారం దాటాక ఉన్న ప్రదేశం కొంత విశాలంగానే ఉంటుంది. కొంచెం ముందుకెడితే 'లోపలి ద్వారం' వస్తుంది. ఈ రెండు ద్వారాల మధ్యలోని ప్రదేశమే గర్భాశయ కంఠం (పై పటం చూడండి.)



పిల్లలు లేని ఆడవారికి గర్భాశయ కంఠద్వారం చిన్న అర్ధ చంద్రాకార చీలికలా ఉంటుంది. పిల్లలు కలిగిన స్త్రీలకిది చిరిగిన నక్షత్రంలా ఉంటుంది (పటం చూడండి).

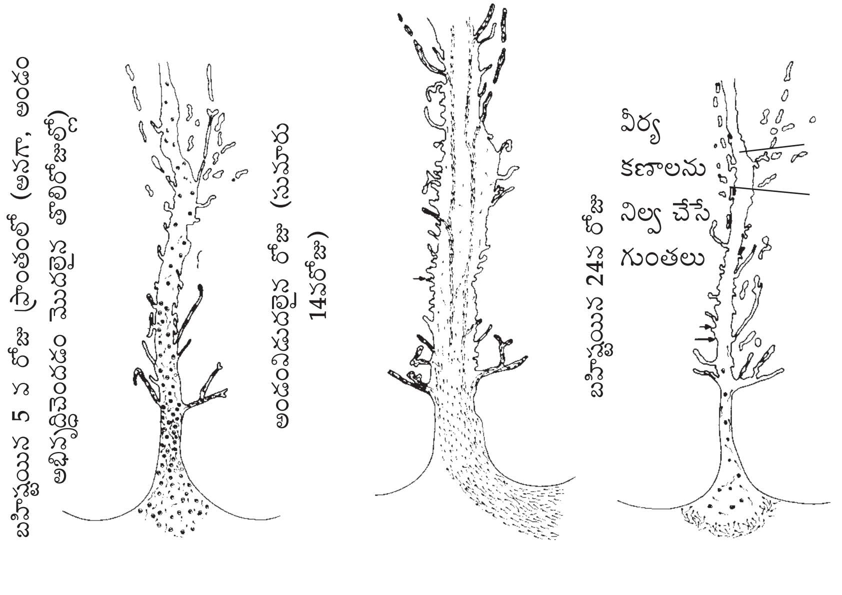
గర్భాశయ కంఠం పని సామర్థ్య మంతా స్త్రీ హార్మోనుల ఉత్పత్తి మీదే ఆధారపడింది.

ఈ కంఠం ఎప్పుడూ తేమగా ఉంటుంది. ఇందులో జిగట ద్రవాలు తయారవుతాయి. ప్రతినెలా అండం



విడుదలయ్యే రోజు దగ్గర పడే కొద్దీ ఈ స్రావాలు పలుచనై తీగల్లా సాగుతాయి. మిగతా రోజుల్లో స్రావాలు చిక్కనై, శ్లేష్మపు ముద్దలా గర్భాశయ కంఠాన్ని పూరించి ఉంటాయి.

గర్భాశయకంఠంలో వీర్యకణాలు - ఏరోజున ఎలా?



ఈ శ్లేష్మపురాశి లోంచి ఈదుకుంటూనే వీర్యకణాలు గర్భాశయంలోకి చేరాలి. శ్లేష్మపు ముద్ద ఎంత పలచగా ఉంటే వీర్యకణాలు అంత సులువుగా ఈదుతూ ముందుకెడతాయి.

అనగా అండం విడుదలయ్యే రోజు సమీపించినపుడు వీర్యకణాలు లోనికి చురుగ్గా పోయేందుకు అనువైన వాతావరణం గర్భాశయ కంఠంలో ఏర్పడుతుంది. మిగతా రోజుల్లో వీర్యకణాలకి కూడా "నో ఎడ్మిషనే!" (పై పటాలు చూడండి).

అదిగాక, గర్భాశయ కంఠానికీ, అది ఉత్పత్తి చేసే ఈ శ్లేష్మద్రవాలకు ఇంకా చాలా ముఖ్యమైన బరువు బాధ్యతలున్నాయి.

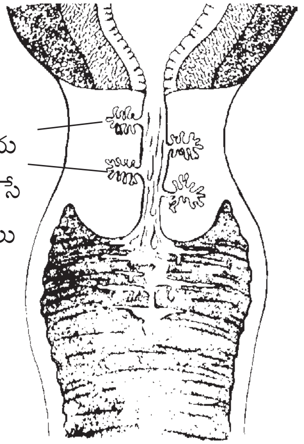
1. అది వీర్యకణాలకు ఆశ్రయంగా పనిచేస్తుంది. గర్భాశయ కంఠపు గోడల మడతల్లో వీర్యకణాలు చాలా గంటలసేపు నిల్వ ఉంటాయి.

2. గర్భాశయ కంఠం నుంచి బీజ వాహికలోకి విడుదలయ్యే ద్రవాలు వీర్యకణాలకు రక్షణ కల్పిస్తాయి. వాటిని తెల్లకణాలు (సైనిక కణాలు) తినివెయ్యకుండా కాపాడతాయి.

3. వీర్యకణాలకు కావలసిన శక్తిలో కొంతభాగం గర్భాశయకంఠ స్రావాల నుంచి అందుతుంది.

4. పనికిరాని పొల్లు వీర్యకణాలు గర్భాశయంలోకి చేరకుండా ఈ కంఠం వడబోస్తుంది.

5. వీర్యకణాలు అండాన్ని పొదిగే శక్తిని (capacitation) గర్భాశయ కంఠంలోనే సంతరించుకుంటాయని కొందరి అభిప్రాయం.

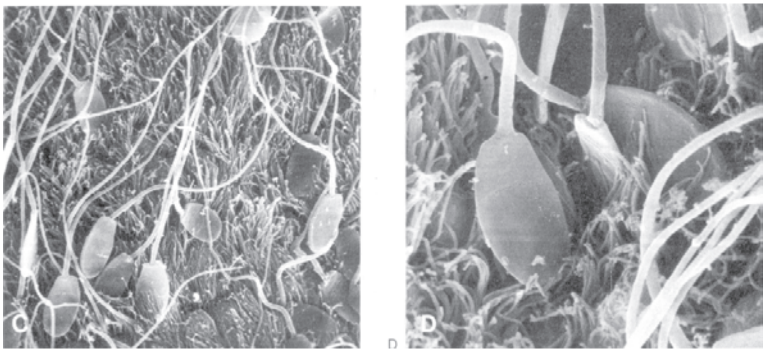


గర్భాశయ కంఠంలో నెలపొడుగుతా చాలా మార్పులు జరుగుతాయి. బహిష్టు రోజుల్లో గుండుసూదిమొనంత ఉన్న ముఖద్వారం అండం విడుదలైన నాటికి మేకు దూరేంత వెడల్పవుతుంది. (1 mm నుండి 3 mm) కి వెడల్పవుతుంది).

అలాగే కంఠ నాళమూ వెడల్పవుతుంది. అందులో రక్త ప్రసారం పెరుగుతుంది. శ్లేష్మ స్రావాలు ఎక్కువవుతాయి. మొత్తం గర్భాశయ కంఠమే ఉబ్బుతుంది.

అండం విడుదలపోయాక ఈ మార్పులన్నీ వెనుదిరుగుతాయి. (ముందుపేజిలోని పటాలు మూడూ ఈ మార్పులు సూచిస్తున్నాయి).

గర్భాశయ కంఠంలో కంటికి కనిపించనంత సన్నటి చిన్న వెంట్రుకలు (cilia) ఉన్న కణాలుంటాయి. ఇవి



గర్భాశయ కంఠం లోపల వెంట్రుకల్లో (Cilia) చిక్కుకున్న వీర్యకణాలు

రోకలిబండ కాళ్ళల్లా వెనక్కీ ముందుకీ కదులుతూ వీర్యకణాలని లోపలికి నెడుతుంటాయి. ఆ వెంట్రుకల మధ్యలో చిక్కుకున్న వీర్య కణాలను పై ఫోటోల్లో చూడండి. కొన్నివేల రెట్లు పెద్దది చేసి తీసిన చిత్రాలు ఇవి.

వీర్యకణాల రవాణా

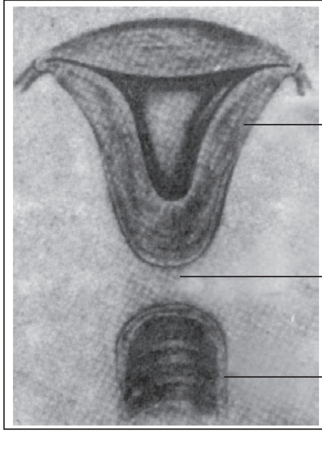
గర్భాశయ కంఠం ద్వారా వీర్య కణాలు ప్రవాహంలా నిరాటంకంగా ఈదుకుంటూ పోవు. దానికి దశలూ, పద్ధతులూ ఉన్నాయి.

వీర్యం బీజవాహికలో విడుదలవగానే వీర్యకణాలు బిలబిలలాడుతూ గర్భాశయ కంఠం ద్వారా లోనికి పోజూస్తాయి. అండం విడుదలయిన రోజున రతి జరిగితే ఈ ప్రయాణం చాలా సులభమవుతుంది. (బహిష్టు దగ్గరయ్యే కొద్దీ కష్టమవుతుంది). 10 నుంచి 20 నిమిషాలలోపే గర్భాశయం కంఠం దాటి గర్భాశయం లోకి చురుకైన కణాలు అడుగు పెట్టేస్తాయి.

దానికి తోడు భావప్రాప్తి వల్ల గర్భాశయంలోనూ, దాని కంఠం లోనూ కలిగే కండర సంకోచాలు వీర్యకణాలు ఇంకా చురుగ్గా ప్రయాణించేలా చేస్తాయి.

అయితే గర్భాశయ కంఠంలో ప్రవేశించాక అధిక సంఖ్యలో వీర్యకణాలు, అక్కడ కంటికి కనిపించని చిన్న చిన్న గుంతల్లో చిక్కుబడతాయి. అండం విడుదలయిన నాడే రతి జరిగిన ఒక స్త్రీని రతి అయిన రెండు గంటల తర్వాత పరీక్ష చేస్తే గర్భాశయ కంఠంలో చిక్కుబడ్డ 1,50,000 వీర్యకణాలు కనిపించాయట. 24 గంటలు గడిచేసరికి అవి 1,80,000 పెరిగాయి. మరో రోజు గడిచేసరికి వాటి సంఖ్య 50,000 కి తగ్గిందట.

రతి అయిన రెండు గంటలలోపు గర్భాశయ కంఠంలోకి ఎన్ని వీర్యకణాలు చేరగలిగితే అవి అండాన్ని పొదిగే అవకాశం అంత ఎక్కువ ఉంటుంది.



అండస్రావమైన రోజున సహజంగానే గర్భాశయ కంఠస్రావాలూ, యోని స్రావాలూ ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, భావప్రాప్తి వల్ల మరింత అనుకూలత ఏర్పడుతుంది. కనుకనే సంతానార్థులైన స్త్రీలు రతిలో భావప్రాప్తి పొందడం కూడా ముఖ్యమని మేము చెబుతూ వచ్చాము.

అలా గర్భాశయ కంఠంలో చేరిన వీర్యకణాలను అది సమూహాలుగా పోగుచేసి కొద్దికొద్దిగా చొ॥న కంటిన్యూగా చాలా గంటలసేపు గర్భాశయంలోకి వదులుతూ ఉంటుంది. వీర్యకణాలు వాటంతట అవి ఈదుకు పోగలిగినా, వాటి స్పీడు పెంచడానికి వెంట్రుకలున్న కణాలు కూడా తోస్తూ సహాయం చేస్తాయి.

గర్భాశయ కంఠం నిర్వహించే పాత్ర ఎంత అద్భుతమైనదో చూశారుగా! ఇక దానిలో ఏ రకం దోషాలు సంభవిస్తాయో చూడండి.

గర్భాశయకంఠదోషాలు

గర్భాశయంలోకి వీర్యకణాలు ప్రవేశించటానికి గేట్‌వే ఆఫ్ ఇండియా లాంటిది గర్భాశయకంఠం. దానికి సంబంధించి ఏ దోషం కలిగినా పిల్లలు పుట్టటం కష్టమవు తుందని చెప్పక తప్పదు. ఇంతకీ ఆ దోషాలేమిటో చూడండి.

ఒక్కొక్కరికి గర్భాశయకంఠం ఉండదు. గర్భాశయమూ, బీజ వాహికా మామూలుగానే ఉంటాయి. అటువంటి స్త్రీకి కృత్రిమంగా నయినా గర్భాశయ

కంతాన్ని సృష్టిస్తే సంతానం కలిగే అవకాశం ఉంది.

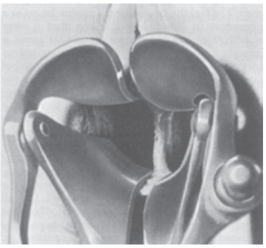
బహిష్టుస్రావం బయటకు పోయే మార్గం లేనందున ఒకొక్కరికి గర్భాశయంలోనే రక్తం నిల్వ ఉండిపోవటం, లేదా కడుపులోకి ప్రవేశించి తీవ్రమైన కడుపునొప్పి రావటం జరుగుతుంది. సందర్భాన్ని బట్టి గర్భాశయమే తీసి వెయ్యాల్సి వస్తుంది. ఒకవేళ మందులతో చికిత్సవల్ల ప్రయోజనం ఉంటే మాత్రం సంతానం తప్పకుండా కలుగుతుంది.

మరికొందరికి గర్భాశయకంతమూ, బీజవాహికా కూడా ఉండవు. వీరికి ఆపరేషన్ చేసి సంసారానికి పనికొచ్చేలా చెయ్యవచ్చు. కాని సంతానం మాత్రం ఉండదు.

ఒకొక్కరికి రెండు గర్భాశయాలుంటాయి (గర్భాశయం రెండుగా చీలి ఉంటుంది) దానితో పాటు రెండు గర్భాశయ కంతాలు ఉండవచ్చు; ఒకటే ఉండి, ఒకటి మూసుకుపోయి ఉండవచ్చు. వీటితోపాటు బీజవాహికలు కూడా రెండు ఉన్న వారున్నారు. (పటం చూడండి).

రెండు గర్భాశయాలూ, రెండు గర్భా శయకంతాలూ ఉన్నప్పటికీ బీజవాహిక ఒక్కటే ఉండే స్త్రీలున్నారు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో సంతానావకాశాలను శస్త్ర చికిత్స ద్వారా మెరుగుపరచవచ్చు. ఇవి గాక మరెన్నో అవకాశా లున్నాయి. ఇవన్నీ పుట్టుకతో వచ్చినవి.

ఒకొక్కరికి గర్భాశయం వెనక్కి మడతపడి ఉంటుంది. అందువల్ల గర్భాశయకంతం కూడా స్థానం తప్పి వీర్యాన్ని



రెండు బీజవాహికలు

అందుకోలేని పరిస్థితిలో పడుతుంది. ఆ కారణం వల్ల కూడా సంతానం కలగడం లేటవుతుంది.

ఒకొక్కరికి గర్భాశయ కంతానికి పుండు పడటం వల్ల విపరీతంగా తెల్లబట్ట అవుతూ ఉంటుంది. డాక్టర్లు అప్పుడు గర్భాశయ కంతానికి కరెంటు పెట్టడమూ, 'కాల్చటమూ' (కాటరైజేషన్) చేస్తారు.

అనుభవం లేకపోవటం వల్ల కానీండి, పుండుని నయం చేయాలన్న మితిమీరిన ఉత్సాహం వల్ల కానీండి, ఎక్కువగా గర్భాశయ కంతాన్ని కాల్చటం జరిగిన సందర్భాలు ఉన్నాయి. అలాంటి వారికి మామూలు పద్ధతుల ద్వారా సంతానం కలగటం కష్టమై, వీర్యాన్ని గర్భాశయంలోకి సూటిగా ప్రవేశ పెట్టాల్సిన అవసరం ఏర్పడుతుంది. ❖

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

ఆపుకోలేని సెక్సు వ్యసనం

Sexual Addiction & Compulsivity

గుర్తించడం ఎలా? చికిత్స ఏమిటి?

"నేను 5 సం॥లుగా హ.ప్ర.కి అలవాటు పడ్డాను. రోజుకి 4-5 సార్లయినా హ.ప్ర. చేయందే ఉండలేను. ఎంత మానుకుందామన్నా మానలేకపోతు న్నాను. అతిగా హ.ప్ర. చేసుకునే ఈ అలవాటు పోయేదెలా?"

"నా భర్తకి రోజూ సెక్సు కావాలి. కాని సెక్సు లేదంటే బతకనివ్వడు. ఆ మూడు రోజులే నాకు విశ్రాంతి. ఒక్క రోజు బట్ట ఆగక సెక్సు లేటయ్యిందంటే చిందులు వేస్తాడు. నిద్ర పట్టక రాత్రంతా దొర్లుతాడు. రోజు సెక్సు అంటే నాకు రోత పుడుతుంది....!" – ఒక యిల్లాలి రోదన.

కొంతకాలంగా అనేకమంది కామశాస్త్రజ్ఞులు కంపల్సివ్ సెక్సువల్ బిహేవియర్ (అదుపుతప్పిన కామ ప్రవర్తన)ని ఒక మనోవ్యాధిగా పేర్కొంటున్నారు. ఆల్కహాలు, స్మోకింగు, జూదం లాంటిదే ఇదీ ఒక వ్యసనమే (addiction) అంటున్నారు. ఎతీఇంవ వ్యసనాలనుంచి ఎలాగైతే బయటపడలేక పోతాడో అలాగే కొందరు కామ స్పందనలకి విపరీతంగా లోనై అదే ప్రపంచంగా ప్రవర్తిస్తారు.

సెక్సువల్ ఎడిక్షన్‌లో 3 లక్షణాలు ప్రధానంగా ఉంటాయి. వాటిని 3-Cs అంటాం.

- ❖ మొదటి 'C' తను చేస్తున్న పని వల్ల దుర్భరమైన పరిణామాలు ఎదురవుతున్నా అదే పని Continue చెయ్యడం.
- ❖ రెండో 'C' కంపల్షన్: Compulsive గా (తప్పనిసరిగా) ఆ పని చేసి తీరడం.
- ❖ మూడో 'C': ఎంత ప్రయత్నించినా Control చేసుకోలేక పోవడం.

చేస్తున్నప్పుడు ఆనందంగాను, ఉత్సాహంగాను, మానేసి నప్పుడు డల్‌గాను ఉండటం, మానుకుందామని ప్రయత్నిస్తే గిలగిల లాడిపోవడం, సమయం, సందర్భం, స్థలం పట్టింపు లేకుండా చేసి సమస్యలకు లోనవడం ఎడిక్షన్‌లో కనిపిస్తాయి.

ఇవి కాక ఆ పని చేస్తున్నప్పుడు ఆనందం గాను, ఉత్సాహంగాను, ఆ పని మానేసినప్పుడు డల్‌గాను ఉండటం, మానుకుందామని ప్రయత్నిస్తే గిలగిల లాడిపోవడం, శారీరకంగా, మానసికంగా బాధపడిపోవడం (విత్‌డ్రాల్ సిమ్టమ్స్) ఈ జబ్బు లక్షణాలు.

వీటి వల్ల దినచర్యలకి విఘాతం కలుగుతుంది. ఎవరికీ తన సంగతీ తెలియకుండా ఉండటం కోసం ఎంతో శ్రమ పడటంవల్ల మానసిక భారం పెరుగుతుంది.

పైకి సమాజంలో ఒకలాగ, రహస్య జీవితంలో మరొకలాగ ద్వంద్వ జీవితం గడపాల్సి వస్తుంది.

ఒకోసారి తాము ఏపనికి అలవాటు పడ్డారో ఆ పనిని సమయం, సందర్భం, స్థలం పట్టింపు లేకుండా చేసి అవమానా లకు, సమస్యలకూ లోనవుతారు.

కాలం గడిచేకొద్దీ సమస్య తీవ్రత పెరుగుతుంది. ఇవి సెక్సువల్ ఎడిక్షన్ లక్షణాలు.

పై లక్షణాలకు లోబడి, అతిగా చేసేది ఏదైనా – రతి, హ.ప్ర, పోర్నోగ్రఫీ చదవడం, చూడడం, ఇంటర్నెట్ సెక్సుకి అతుక్కుపోవడం – అన్నీ కపపల్సివ్ సెక్సువల్ బిహేవియర్‌లోకే వస్తాయి.

❖

సెక్సువల్ ఎడిక్షన్ హ.ప్ర. ఒక్కదాన్లోనే కాదు, అన్నిరకాల కామప్రవర్తనల్లోనూ చోటు చేసుకోగలదు. సెక్సువల్ ఎడిక్షన్ లో 3 లెవల్స్ ఉన్నాయి:

- మొదటి లెవల్‌లో సాంఘికంగా అభ్యంతరం లేని కామప్రవర్తనలే ఉంటాయి. హ.ప్ర., స్త్రీ సంపర్కం, బూతు సాహిత్యం చదవడం / చూడడం, అశ్లీల చిత్రాలు చూడటం, కేబరే డాన్సులకి పోతుండటం, వ్యభిచారం, స్వలింగ సంపర్కం లాంటి ప్రవర్తనలే మితిమీరిన స్థాయిలో జరుగుతుంటాయి. దీనివల్ల నష్టం **ఆచరించే వాడికే తప్ప** రెండవ వ్యక్తికి తక్కువ.
- ఇక రెండో లెవల్ ఎడిక్షన్‌లో సాంఘికంగా ఆమోదయోగ్యం కాని లైంగిక ప్రక్రియలు చోటు చేసుకుం టాయి. (బహిరంగ లింగ ప్రదర్శన (ఎగ్జిబిషనిజమ్), కన్నాల్లోంచి చూడటం, ఫోన్లో అశ్లీల సంభాషణలు చేయడం, ఇతరులతో అసభ్యంగా ప్రవర్తించడం, మొ॥నవి).
- మూడో స్థాయి ప్రవర్తనలో ప్రమాద కరమైన, హానికరమైన కామప్రవర్త నలు చోటు చేసుకుంటాయి. తన అదుపులో లేని కామవాంఛ తీర్చు కోవడంకోసం పిల్లలపై అత్యాచారాలు చెయ్యడం, నిషిద్ధసంబంధాలకు పాల్ప డటం, బలాత్కారాలు, మానభంగాలు చెయ్యడం వంటి నేరపూరితమైన కామప్రవర్తనలు ఉంటాయి.

పుట్టుక

ఈ కామవ్యసనానికీ, కామ బానిసత్వానికీ కారణం ఏమిటి? వ్యక్తుల మెదడులో 'అతి కామం' కలిగించే లోపాలేమైనా ఉన్నాయా?

ఇదేమైనా మానసిక జబ్బా? లేదా ఏదేని మానసిక జబ్బు లక్షణాల్లో ఒకటా? పెంపకం, కుటుంబ వాతావరణం, మొ॥ వాటి ప్రభావమా? – వీటిన్నిటికీ సంతృప్తికరమైన జవాబులు ఇంకా లేవు. అతికాముకత్వం (Hypersexuality)లోనే ఇది ఒక తీవ్రమైన రకమని కొందరి అభిప్రాయం.

సైక్రియాట్రీ మందులవల్ల, చికిత్సా విధానాలవల్ల, సైకోథెరపీ, బిహేవియర్ థెరపీల వల్ల కూడా ఈ వ్యసనం అదుపులోకి వస్తుంది. ❖

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.

పురుషుడి సాఫల్యతకి తొలిపరీక్ష:

వీర్యపరీక్ష

ఎలా చేయించాలి!

పురుషుడి వల్ల సంతానం కలుగుతుందా లేదా తెలుసుకోవడానికి పనికొచ్చే తొలి పరీక్ష 'వీర్య పరీక్ష'.

ఈ పరీక్షని జాగ్రత్తగా, సంపూర్ణంగా నిర్వహించి, ఫలితాలను సమన్వయ పరచుకుంటే ఆ మగవాడి సాఫల్యత గురించి చాలా విషయాలు తెలుస్తాయి. పురుషుడి హార్మోనుల పనితీరు, ప్రోస్టేటు గ్రంథి, కౌపరు గ్రంథులు, శుక్రకోశాలు, ఎపిడిడైమిస్, బీజాలు – వీటన్నిటి పని తీరు గురించిన పరోక్ష అవగాహన కలుగుతుంది.

వీర్యం ఎలా సేకరించాలి?

వీర్యాన్ని సరైన వద్ధతిలో సేకరించకపోతే తప్పుడు నిర్ణయాలకు రావటం జరుగుతుంది. తప్పుడు చికిత్స చేయటం జరుగుతుంది. కనుక వీర్య పరీక్ష చేయించే ముందు తెలుసుకోవలసిన విషయాలు ఎన్నో ఉన్నాయి.

వీర్యాన్ని హస్తప్రయోగం ద్వారా సేకరించడమే మంచి పద్ధతి.

రక్త, మల, మూత్ర పరీక్షలు వగైరా చేసే లేబరేటరీల్లోనే వీర్య పరీక్ష కూడా చేస్తారు. అక్కడ వీర్యం సేకరించడానికి గాను స్టెరిలైజ్ చేసిన గాజు సీసా యిస్తారు. వీర్యాన్ని సూటిగా అందులోకి సేకరించాలి. బాగా కడిగి శుభ్రం చేసి ఎండబెట్టిన సీసా అయినా ఫర్వాలేదు. ప్లాస్టిక్ సీసాలు మంచివి కాదు. సీసామూతి వెడల్పుగా ఉంటే మంచిది.

సులభం కదా అని చెప్పి నిరోధ్ వంటి తొడుగుల్లోకి వీర్యాన్ని సేకరించి సీసాలోకి ఒంపకూడదు, తొడుగుల్లో రసాయనాలుంటాయి. వాటి వల్ల వీర్యకణాలు చచ్చిపోతాయి.

హ.ప్ర. ఎరుగని వాళ్ళు, చేయలేని వాళ్ళు – భార్యతో రతి జరిపి స్ఖలనమయ్యే సమయానికి అంగాన్ని బయటకు తీసి సీసాలోకి స్ఖలించాలి. దీనివల్ల కొంత వీర్యం వృధా అయ్యే అవకాశం ఉంది. అదీగాక యోని స్రావాలు కలిసే అవకాశం ఉంది. అయినా ఏమీ లేనిదానికంటే ఇది నయం.

ఎక్కడ సేకరించాలి?

చాలా పెథాలజీ లేబరేటరీల్లో వేరే చిన్న గది ప్రత్యేకించి ఇలాంటి అవసరాలకోసం కేటాయిస్తారు. అక్కడే సేకరించడం మంచిది. ఎందుకంటే

వీర్యాన్ని ఎంత తొందరగా పరీక్ష చేస్తే ఫలితాలు అంత నమ్మకంగా ఉంటాయి. హ.ప్ర.ద్వారా వీర్యం సేకరించే వారికి యిది సౌకర్యమవుతుంది.

నర్సింగ్‌హోమ్‌లలో అయితే గది తీసుకుని అక్కడ వీర్యం సేకరించవచ్చు. చిన్న గ్రామాలలో నివసించేవారికీ, నిరోధక రతి ద్వారా వీర్యం సేకరించాల్సి వచ్చేవారికీ ఇదే సులువైన పద్ధతి. అంతేకాని యింటి దగ్గర వీర్యం సేకరించి సైకిళ్ళూ, బళ్ళూ, బస్సులూ పట్టుకుని పొరుగూర్లో పరీక్ష చేయించటం సరికాదు.

కాని కొంతమంది స్వంత యింట్లో అయితే వీర్యం ఈజీగా సేకరించగలరు. అదే పొరుగూర్లో ఆసుపత్రిలోనో, హోటలు గదిలోనే అంటే సేకరించలేరు. వారికి స్ఖలనం కాదు. అలాంటప్పుడు యింటి వద్దనే వీర్యం సేకరించక తప్పదు.

ఎంతసేపట్లో పరీక్ష చేయించాలి?

వీర్యాన్ని సేకరించిన 45 నిముషాల లోగా పరీక్ష చేయించాలి. కొన్ని 'బిజీ' లేబరేటరీలలోనూ, బద్ధకస్తుల లేబరేటరీ ల్లోనూ పొద్దున్న సేకరించిన వీర్యాన్ని ఇంక్యుబేటర్‌లో $37^{0}C$ (మానవ శరీరోష్ణగ్రత) వద్దగాని, డీప్ ఫ్రీజ్‌లో గాని ఉంచి సాయంత్రం ఎప్పుడో స్థిమితంగా పరీక్ష చేస్తారు. అది సుతలామూ మంచి పద్ధతి కాదు.

ఎన్నాళ్ళు దూరంగా ఉండాలి?

నిన్ననే స్ఖలించి ఈరోజు వీర్యపరీక్ష చేయించేవారికీ...3-4 రోజులు రతి జరపకుండా (స్ఖలించకుండా) ఆగి ఆ తర్వాత పరీక్ష చేయించుకునే వారికీ వీర్యకణాల సంఖ్యలో చాలా తేడా ఉంటుంది.

3 నుంచి 4 రోజుల పాటు స్ఖలించ కుండా ఆగి పరీక్ష చేయించుకోవడం సరైన పద్ధతి. అయితే అవసరం కొద్దీ అంతకంటే తక్కువ వ్యవధిలో పరీక్ష చేయించాల్సి వస్తే ఆ సంగతి డాక్టరుకి చెప్పాలి.

రోజుకెన్ని వీర్యకణాలు తయారవుతాయి?

ఈ క్రింది పట్టీ చూస్తే మీకే తెలిసి పోతుంది. స్ఖలనానికి స్ఖలనానికీ మధ్య ఒక రోజే విరామం ఉంటే సగటున 1 సి.సి.లో వీర్యంలో 13 మిలియన్ల కణాలుంటాయి. 2 రోజుల విరామం ఉంటే 31 మిలియన్లు, ... 3 రోజుల ఆగితే 53 మిలియన్లు ఇలా 10 రోజుల దాకా స్పెర్మ్‌కౌంటు (వీర్యకణాల సంఖ్య) పెరుగుతూ వెళ్తుంది. ఆ తర్వాత ఇంక పెరగదు.

ఒకే మనిషికి ఒకసారి ఉన్న స్పెర్మ్‌కౌంటు యింకో రోజున ఉండదు. ఒకాయన ఒక పేషెంటుకి 2 సంవత్సరాల పాటు ప్రతి పదిహేను రోజులకీ వీర్య పరీక్ష చేయించి చూసాడట. ఒకసారి వచ్చిన వీర్యకణాల సంఖ్య ఇంకోసారి రాలేదట. కణాల సంఖ్య 5 మిలియన్ల నుంచి 170 మిలియన్ల కణాలదాకా మారుతూ వచ్చిందట.

కనుక ఒక్కసారి వీర్య పరీక్ష చేస్తే చాలదు బాబూ కనీసం రెండు, మూడుసార్లు వీర్యం పరీక్ష చేయించి (ప్రతీసారీ 3-5 రోజుల విరామంతో) వాటి సరాసరిని తీసుకోవాలంటా డాయన. నెల్లాళ్ళకొకసారి చొప్పున 3 సార్లు చేయిస్తే మంచిదంటాడు. (ఇది మంచి సలహాయే).

వీర్య పరీక్షకి ముందు స్ఖలించకుండా ఉన్న రోజులు	1సి.సిలో వీర్యకణాల సంఖ్య	వీర్యపరీక్షకి ముందు స్ఖలించకుండా ఉన్న రోజులు	1 సి.సిలో వీర్యకణాల సంఖ్య
1	13మిలియన్స్	8	105
2	31	9	96
3	53	10	227
4	82	11	166
5	86	12	146
6	96	13	152
7	87	14	161

ప్రపంచంలో కోట్లాదిమంది సెక్సులో పాల్గొంటూ ఉండి, ఆనందం పొందుతున్నా, నూరుశాతం అది నూరుశాతం మాత్రం కాదు. ఏం? ఎందువల్ల?

లీనమై పోగల్గుతున్నారా?

సెక్సులో పాల్గొనేటప్పుడు ప్రతి సారీ మీరు పూర్తిగా రిలాక్సయి, అన్నీ మర్చిపోయి, హాయిగా పసిపాపలంత స్వచ్ఛతతో లీనమై పోగల్గుతున్నారా?

'లేదు' అనేది మీ జవాబైతే – ఈ ఆలోచనలు, భావాలు మీ సెక్సు స్పందనలకి అడ్డొస్తున్నాయో గమనించండి.

మీ పొట్ట పెద్దదై పోయిందనో, ఛాతీ తగ్గిపోయిందనో, చెమట వాసనా, నోటి వాసనా వస్తుందనో, జననాంగాలు పరిశుభ్రంగా లేవనో, సెక్సులో తృప్తి పరచలేమేమో అనో... ఇవేవీ కాకపోతే ఆర్థిక, కుటుంబ, వ్యాపార వ్యవహారాల తాలూకు ఆలోచనల అవశేషాలో ఏవో ఒకటి మీ మైండ్‌లో లీలగానైనా ప్రవేశించి మీరు మనస్ఫూర్తిగా సెక్సుని ఆనందించడానికి అడ్డుపడుతూంటాయి. ఇవి కాకపోతే డజన్ల కొద్దీ వేరే ఇతర అంశాలుంటాయి. అవునా?

ఈ ఆలోచనలన్నిటిలోకి – ముఖ్యమైనవి తమ శరీరాల గురించిన ఆలోచనలే ! అక్కడ బాగోలేదనో, ఇక్కడ అందంగా లేదనో అనుకుంటూ శరీరంలో ఏదో ఒక భాగాన్ని దాచుకుంటూ

100% ఎంజాయ్ చెయ్యాలంటే!?

సెక్సులో పాల్గొనే స్త్రీ పురుషులే ఎక్కువ. అందుకే మీరు అన్నీ మరచి హాయిగా లీనం కాలేకపోతున్నారు. అందుకే మీకు పరిపూర్ణ ఆనందం లేదు.

మీ శరీరాన్ని మీరు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోండి. శరీరంలో ఏది సహజమే, ఏది అసహజమో గుర్తించే విజ్ఞానం పెంచుకోండి.

శరీరాన్ని ఎలా ఉన్నదాన్ని అలా ప్రేమించండి. ఫలితంగా మీ లో ధీమా, ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతాయి.

లైంగికేతర ఆలోచనల్ని పడగ్గది బయటే వదిలేయండి.

శరీరంలోని అణువణువునీ మీ భాగస్వామికి అర్పించుకోండి. వారు ఏం

కోరినా కాదనకండి. మీరేం కోరినా వారు కాదన కూడదు. అలా హాయిగా ఒకరికొకరు సర్వం అర్పించుకుంటే పొందే ఆనందానికి కొలతలు లేవు.

మీలో కలిగే కోరికలకి అడ్డురాకండి!

మీకూ సెక్సు కోరికలూ, సెక్సు సరదాలు ఉంటాయి. వాటిని వ్యక్తం చేస్తే ఏమనుకుంటారో అని అణుచుకోకండి. మీరూ చొరవ తీసుకోండి.

హైదరాబాద్ నుండి ఈమెయిల్ ద్వారా ఒక సోదరి తన సమస్య గురించి తెలియజేస్తూ ఒక పేరాలో ఇలా రాసారు. "... సెక్సులో నా భర్త కోరిన ప్రతీదీ నేను కాదనకుండా చేస్తున్నాను. అయినా నేనింకా సిగ్గరినే అని విమర్శిస్తుంటాడు నా భర్త'' అంటూ ఇంకా చాలా విషయాలు రాసారు. "మీ భర్త కోరక ముందే మీరు చొరవ తీసుకుని అతన్ని ముగ్గులోకి దింపండి; ఇంకా వీలిస్తే మీకేం కావాలో ఆర్డరిచ్చి చేయించు కోండి" అని సలహా లివ్వడమూ, దాన్ని పాటించి ఆమె భర్త ప్రశంసకీ, ఆనందానికీ పాత్రురాల వడమూ జరిగేయి. యువతులు లైంగికంగా ఎసర్టివ్‌గా ఉంటే ఆనందించే భర్తలు పెరిగారు.

ఇచ్చి పుచ్చుకోండి!

చాలా కాపురాల్లో భర్తలు ప్రణయకళలో చురుకుగా పాల్గొంటారు. భార్యలు వాటిని హాయిగా ఆనందిస్తుంటారు. యస్. ప్రణయకళని ఒళ్ళు మరచి ఆనందించాలి. కాని కొన్నాళ్ళకది రొటీన్ అయిపోతుంది. మీకూ, ఎదుటి వారికీ కూడా! అందుకే తరచు ఇచ్చిపుచ్చుకోవడాల్ని తారుమారు చెయ్యాలి. కొన్నాళ్ళు 'పుచ్చుకోవడం'లోని ఆనందాన్ని అనుభవిస్తే కొన్నాళ్ళు 'యివ్వటం' ద్వారా ఆనందం పొందాలి. అంటే ఒకసారి ఒకరు, ఒకసారి ఒకరుగా గాని, ఒకేసారి యిరువురు కాని ప్రణయకళని ప్రయోగించుకోవాలి. తద్వారా ఇద్దరూ సరిసమానంగా సెక్సు ఆనందాన్ని పొందగల్గుతారు.

పడగ్గదిలో మగవాళ్ళు చెయ్యకూడని పొరపాట్లు

మగవాళ్ళు పడగదిలో చెయ్యకూడని పొరపాట్లేమిటో మేం చెప్పడం కంటే మిరపకాయలాంటి రచయిత్రి మాటల్లో ఓ సీను వింటే బావుంటుందేమో!

"ఆడవాళ్ళ అర్ధనగ్నత్వాన్ని, నగ్నత్వపు అందాల్నీ మగవాళ్ళు కళ్ళింతలు చేసుకొని చూసి ఆనందిస్తారేమో గాని మగవాడి నగ్నత్వం స్త్రీని ఆకర్షించదన్న సంగతి చాలామందికి తెలీదు".

"మగవాడు ఆదరా బాదరా బట్టలు విప్పుకునే తీరు చూస్తే చాలామంది స్త్రీలకి చిరాకు పుడుతుంది. కవ్వించే విధంగా బట్టలు తొలగించుకోవడానికీ, తటాలున గుడ్డలిప్పుకుని దూకడానికీ తేడా లేదూ? అయినా మగవాడికి ఒంటిమీద ఓ 2-3 గుడ్డలైనా లేకపోతే ఏం బావుంటుంది?"

"అదలా ఉంచండి! వయసొచ్చినప్ప ట్నుంచి వయసు మీరిపోయే దాకా స్త్రీలని అంగాంగం కంటితో తినేసే పురుషేశ్వ రులకి స్త్రీ ఎనాటమీ గురించి కొంచెమైనా

తెలుసా అంట?"

"పెళ్ళయి పదేళ్ళు కాపురాలు చేసిన పురుషపుంగవులకి కూడా ఏ అవయవంతో సున్నితంగా ఆడుకోవాలో, ఏ అవయవాన్ని చేతులతో మృదువుగా పీడించాలో, ఎక్కడ ఎపుడు బలప్రయోగం చెయ్యవచ్చునో వాళ్ళకు తెలుసా?"

"ఏ ఆడదాని పైట పక్కకి జారినా గుడ్లప్పగించి చూపు పారేసుకునే మగ రాయుళ్ళకి తమ భార్యల పాలిండ్లతో సరైన విధంగా ఆడుకోవడం రాదంటే నమ్మండి. రొమ్ముల్ని ప్రేరేపించే విషయంలో మగ వాళ్ళు రెండు రకాలుంటారు. మొదటి రకం బుద్ధావతారాలు. రొమ్ముల్ని అతి సుతారంగా వేళ్ళతో నిమురుతారు – ఏదో షోకేసులో బొమ్మమీద దుమ్ము దులిపినట్టు!

"రెండోరకం వాళ్ళు పూరీ పిండి పిసికినట్టు పిసికేస్తారు – అటు తర్వాతి కార్యానికి కావలసిన శక్తినంతా పిండుకుం టారు కాబోలు! ఏ భార్యా తన మగడి వృషణాలతో ఇలా ప్రవర్తిస్తుందనుకోను. ప్రవర్తిస్తే అతగాడు బతుకుతాడా ఏంటి?

"కనుక, భర్తలూ! మీ భార్యల రొమ్ములు శృంగారనిధు లని గుర్తించి వాటిని తగి నంత మృదువుగా, తగినంత గట్టిగా మర్దిస్తూ, ముద్దాడుతూ నిమురుతూ, నలుపుతూ, చూషిస్తూ వాటిని ఆస్వాదిస్తేనే స్త్రీ సంతోషిస్తుంది సుమా! అతి ఎన్నడూ పనికిరాదు!"

"ఇంక క్లైటోరిన్ (యోనిశీర్షం) మాటేంటో చెపుతాను. అదెక్కడుందో అర్థం కాదు చాలామంది మహాను భావులకి, తెల్లవార్లూ వెతికి కనబడక తలపట్టు కుంటారు. దొరికినా, ఏ పుస్తకాల్లో చదువు తారో ఏమో, మంట పుట్టేలా దాన్ని బాధపెట్టిగాని వదల్రు.

చేసే పనేదో చేసేసి, బోల్డు ఆప్యాయంగా "నీకు అయిందా! నీకు తృప్తి కలిగిందా లేదా?" అంటూ ప్రోగ్రెస్ రిపోర్టు రాయడాని కన్నట్లు అడుగుతారు.

ఒకపక్క యోనిచూషణమంటే ఆమడ దూరం పరిగెడుతూనే, తమ శిశ్నాలను చూషించాలని పట్టుబడతారు. ఏం? సుఖం వాళ్ళకేనా? మాకక్కర్లేదా?

"సుఖం విషయంలో పురుషులెప్పుడైనా పుచ్చుకోవడానికే కాని యిచ్చుకోవడానికి ముందుండరు. తెల్లవారు ఝామున అలారంలా 30 సెకన్ల పాటు "ఊంహ్.... అయిపోతోంది, అయిపోతోంది" అని గొప్ప ఎనౌన్స్‌మెంటు చేస్తారు, ఆ సంగతి కిందనున్న ఆడావిడకి అర్థం కానట్టు! మమ్మల్నేం చెయ్యమంటారు? పేపరు కివ్వమనా ఆ ప్రకటన?

"చేసే పనేదో చేసేసి, బోల్డు ఆప్యాయంగా నీకు అయిందా! నీకు తృప్తి కలిగిందా లేదా?" అంటూ ప్రోగ్రెస్ రిపోర్టు రాయడానికన్నట్లు అడుగుతారు. ఆయన బాధ పళ్లేక... అవలేదంటే ఎక్కడ విచార పడిపోతాడో అని అయిందని చెప్పేమే అనుకోండి... నిమిషం తర్వాత చూస్తే చాలు గుర్రుపెట్టి హాయిగా నిద్రపోతుం టాడు. ఓహ్, చాలా బాగుందని భార్య పొగిడితే కండలు ఉప్పొంగిస్తాడు కాని, అంత సుఖపెట్టేవని ఒక్కమాట కూడా భార్యతో అనడు. అదీ పురుషుడంటే!

"అవునుగానీ ఈ మగవాళ్ళంతా రతి అయిపోయిన వెంటనే ఎందుకలా నిద్రలోకి జారిపోతారు?

ఓ క్రికెట్టో, టెన్నిస్సో ఆడితే వెంటనే గ్రౌండ్‌లోనే పడి నిద్రపోరెందుకని?

"ఇవన్నీ ఒకెత్తయితే – మంచం మీద వాలుతూనే బ్రేవ్‌మని తేనుస్తారు. పైగా తృప్తిగా తిన్నామనడానికది చిహ్నమంటారు. ఇంకా అలాంటి యిబ్బందికరమైన పనులు చాలా చేస్తారు. కాని ప్రతి బ్రేవూ స్త్రీ మనసులో జుగుప్స కలిగిస్తుందనీ వాంఛపై నీళ్ళు కుమ్మరిస్తుందనీ గ్రహించరు.

"భార్యల్ని సంతోష పెట్టాలనుకునే భర్తలూ, సెక్సులో భార్యల సహకారాన్ని కోరుకునే భర్తలూ ఈ విషయాల గురించి గట్టిగా ఆలోచించండి!"

చదివేరుగా ఆ ఘాటు రచయిత్రి మాటలు. చాలా మంది మగవాళ్ళకి ఇవి సలహాలుగా కూడా పనికొస్తాయి. ❖

1. బ్రేవ్‌మని తేనుస్తుంటే...
2. నీకు అయిందా! అని అస్తమానం అడుగుతూంటే...
3. రొమ్ముల్ని మోటుగా నలిపేస్తుంటే
4. రత్యనంతరం వెంటనే అటుతిరిగి గుర్రుపెడుతుంటే...
5. ప్రేమ, ఆప్యాయత కొంచెం కూడా చూపించకపోతే...

కామవాంఛ చప్పున చల్లారిపోతుంది సుమూ!

నడి వయసులో సెక్సు

మనుషుల సెక్సులైఫ్‌కో ప్రత్యేకత ఉంది. జంతువుల్లోలా మనకి 'ఎద'కాలం అంటూ లేదు. యవ్వనం వచ్చిన నాటినుంచి అంతా అనుకూలమైన కాలమే. మనుషుల్లో సెక్సు జంతువుల్లో మాదిరిగా పిల్లలు పుట్టడం కోసమే ఏర్పాటవలేదు. పిల్లలు పుట్టే వయసయిపోయేక కూడా స్త్రీ పురుషులు సెక్సులో పాల్గొనగలిగే అవకాశం, సామర్థ్యం కలిగా ఉండటమే అందుకు సాక్ష్యం!

నిజానికి ఏవైనా ఆరోగ్య సమస్యలుంటే తప్ప యవ్వన ప్రాదుర్భావం నుంచి మరణం సమీపించే దాకా లైంగికానందాన్ని అనుభవించగల శక్తిని ప్రకృతి మనిషికి ప్రసాదించింది. ఆ ఆనందం జీవిత భాగస్వామితో పొందేది కావచ్చు, ఒక్కరూ పొందగలిగేది కావచ్చు!

పడుచుపిల్లా, వృద్ధ మహిళా, కాదెవరూ సెక్సుకనర్హం...

'నీ మనసుని నువ్వే చంపేసుకోవడం జరిగితే తప్ప నీ జీవితంలో సెక్సు ఎన్నడూ అంతరించి పో'దంటారు 87 సం॥ల కవయిత్రి ఫ్రీడా!

అనేక సెక్సు సర్వేలు కూడా – 60,70 సం॥లు పైబడిన పురుషులే కాదు స్త్రీలు కూడా సెక్సుని రెగ్యులర్‌గా, హాయిగా ఆనందించ గలుగుతున్నారని వెల్లడిస్తున్నాయి. బహిష్టులు ముగిసిన (మెనోపాజ్) స్త్రీలలో నూటికి 33 మంది తమ సెక్సు జీవితం మెనోపాజ్ వల్ల ఏమాత్రం మారలేదనీ, మునుపటిలాగే సెక్సులో పాల్గొంటున్నామనీ, మరో 30% మంది మెనోపాజ్ తర్వాత తమ సెక్సు లైఫ్ మెరుగైందనీ అంటున్నారు. "బహిష్టుల బెడద లేదు, గర్భం వస్తుందన్న భయం లేదు, పిల్లలు పెద్దవాళ్ళయ్యారు కాబట్టి మాకు కాస్తంత ఊపిరి సలిపి జీవితాన్ని ఆనందించ గలుగుతున్నాం" అంటున్నారు వారు.

అఫ్‌కోర్స్ అందరికీ లోకమంతా పచ్చగా కనబడకపోవచ్చు. మెనోపాజ్ వచ్చేక సెక్సులైఫ్‌కి ఫుల్‌స్టాప్ పెట్టినవాళ్ళు బోలెడుమంది ఉన్నారు.

❖ పొడారిపోయిన జననాంగాలు, తగ్గిన స్పందనలతో రతిలో మంట

ననుభవిస్తున్న వారున్నారు.

- జీవిత భాగస్వామి లేకపోవడం వల్లనో, ఉన్నా విభేదాలూ, మనస్పర్థలూ లాంటి వాటి వల్లనో, భాగస్వామికి లైంగిక సమస్య ఉండటం వల్లనో లైంగిక జీవితానికి దూరమవుతున్నవారున్నారు.
- మెనోపాజ్ కాలంలో హార్మోనుల అస్తవ్యస్తత వల్ల ఆరోగ్యపరమైన ఇబ్బందులేర్పడి సెక్సుపట్ల ఆసక్తి కోల్పోయిన వారున్నారు.
- అలాగే పురుష హార్మోను తగ్గుదల వల్ల సెక్సు కోరికలు, స్తంభనాలు తగ్గిన పురుషు లున్నారు.

ఓ నటుడు హాస్యంగా అన్నట్టు 'పాత మోటారు స్టార్టవడానికీ టైం తీసుకుంటుంది, నడవడానికీ మొరాయిస్తుంది!' వయసు పెద్దదయ్యే కొద్దీ చేతికి కర్రా, కళ్ళకి జోడు అవసరం వచ్చినట్టే జననాంగాలకి కూడా ఆసరా కావలసి వస్తుంది.

ఆ సత్యాన్ని గ్రహించుకుని వయసుకి అనుగుణంగా సెక్సులో మార్పులూ, సర్దుబాట్లూ చేసుకుంటూ ఉంటే సెక్స్ లైఫ్ ఎప్పటికీ ఆనందదాయకంగానే ఉంటుంది.

తరిగిపోతున్న సెక్సు స్పందనల్ని చూసి విచారిస్తూ...ఉన్నది అనుభవించకుండా పోవడం తెలివితక్కువ.

అలాగే కాలం చెల్లిన నమ్మకాలతో లైంగిక స్పందనలున్నా తమ వయసుకి తగినవి అణుచుకోవడం శరీరానికి చేసే ద్రోహం.

నీతికి, విలువలకీ తిలోదకాలిచ్చి పక్కత్రోవ పట్టకుండా ఎవరైనా సరే జీవితాంతం సెక్సుని అనుభవించవచ్చు.

క్రియేటివిటీ ముఖ్యం

ఎప్పుడూ వినూత్న విధానాలు ప్రయత్నించండి. సెక్సులో కొత్తదనం థ్రిల్‌ని కలిగిస్తుంది. తరువాతేం చెయ్యబోతున్నారో అనే ఉత్కంఠ కామోద్రేకాన్ని పెంచుతుంది. రకరకాల **ప్రణయకళ** పద్ధతులు, **కామ సూత్రాలు** ప్రయోగించడంతో పాటు వైబ్రేటర్లు, సెక్స్యుటాయ్స్, కామోద్దీపనం కలిగించే సాహిత్యం ఈ వయసులో కళ్ళకి జోడెంత ముఖ్యమో అంత ముఖ్యమని చెప్పుకోవచ్చు.

మంచి సెక్సు లైఫ్‌కి సలహాలు

మంచి సెక్స్ కావాలంటే స్టేమినా బాగుండాలి; ఒళ్ళు చక్కగా వంగాలి; వొంట్లో రక్తప్రసారం బాగుండాలి.

అందుకని శుభ్రంగా తినండి. రోజూ ఎక్సర్‌సైజ్, యోగా చెయ్యండి. ఈ రెండూ చేస్తుంటే జీవితాంతం సెక్సులైఫ్ బావుంటుంది.

కొవ్వు తక్కువగానూ, ఫైబరు (నార) అధికంగానూ ఉన్న ఆహారాన్ని మితంగా రోజులో 3-4 సార్లు తీసుకోవడం వల్ల రోజంతా శక్తివంతంగా ఉంటారు. రోజులో 1-2 సార్లు కడుపునిండా తినేసి నిద్రపోవడం కంటే మితంగా 3-4 సార్లు తినడమే సరైనది.

ఇక యోగావల్ల శరీరంలోని అన్ని కండరాలు, కీళ్ళు చక్కగా సాగుతాయి, వంగుతాయి. అన్ని రకాల కదలికలకు సిద్ధంగా ఉంటాయి. బరువులు లేపే వ్యాయామాల వల్ల కండపుష్టి, బలం పెరుగుతాయి. ఎయిరోబిక్స్ వల్ల స్టామినా (తట్టుకు నిలబడే శక్తి) పెరుగుతుంది. ఇవన్నీ కూడా ఒంట్లో రక్త ప్రసారం బాగా జరిగేలా చేస్తాయి.

ఒక స్టడీ ప్రకారం **"రోజూ ఓ అరగంట ఎక్సర్‌బైక్ మీద ఎక్సర్‌సైజ్ చేస్తే లైంగిక స్పందనలు స్త్రీ పురుషులిద్దరి లోనూ బాగుంటాయి. కారణం జననాంగాలకు మెరుగైన రక్త ప్రసారం పెరగటమే".**

ఎక్సర్‌సైజ్ అంటే కాళ్ళు, చేతులు, పొట్ట, నడుమూ మాత్రమే అనుకోకం డోయ్. మీ బస్థి కండరాలకి, ముఖ్యంగా పి.సి. మజిల్‌కి కూడా వ్యాయామం అవసరం. దీనికే లవ్ మజిల్ (Love muscle) అని కూడా పేరు.

ఈ కండరానికి వ్యాయామం కల్పిస్తే లైంగికానందం చాలా గొప్పగా ఉంటుంది.

ఓ తమాషా తెలుసా? మనకు భావప్రాప్తి కలిగినపుడు సంకోచాలు పొందేది ఈ కండరమే! అంతేకాదు కుక్కలకి తోక ఊపేది కూడా ఈ కండరమే!

పరిసరాలు ఆహ్లాదంగా ఉంటే శరీరం చక్కగా స్పందిస్తుంది.!

వయసులో ఉన్నప్పుడు చీర రెపరెపలు కూడా ఒంట్లో రక్తం పొంగిస్తాయి. నచ్చిన పురుషుడి తలపే యోని ద్రవింపచేస్తుంది.

కాని వయసు పెరిగే కొద్దీ, లైంగికానుభవం పెరిగే కొద్దీ అంత సులువుగా శరీరం స్పందించదు. కనుక **"వయసు పెరిగే కొద్దీ సెక్సు స్పందనలకి అనుకూలమైన పరిస్థితుల్ని కల్పించుకోవడం మీద శ్రద్ధ వహించాలి".**

గదిలో ఫోన్ మోగకుండా చూసుకోవడం, పిల్లలు పూర్తిగా పడుకునే దాకా ఆగటం, గదిలో మెల్లగా ఆహ్లాదకరమైన మ్యూజిక్‌ని పెట్టుకోవడం – ఆదరా బాదరాగా కాకా స్థిమితంగా మెల్లగా సెక్స్‌కి ఉపక్రమించడం... ఇలాంటివన్నీ చేసుకోవాలి.

మీకు మీ భాగస్వామికీ ఏ పరిస్థితులైతే కంఫర్టబుల్‌గా ఉంటాయో గుర్తించి వాటిని కల్పించుకోవాలి. **మొహమాటాలన్నీ పక్కకిపెట్టి కావలసిన దాన్ని అడిగి, చొరవ తీసుకుని పొందటం నేర్చుకోవాలి.** సెక్సు కోరికలకి, స్పందనలకి ఆటంకం కలిగే వాటిని గుర్తించి వాటిని తొలగించుకోవాలి.

ఉదాహరణకి రతిలో మంటవల్ల రతిపట్ల అనాసక్తి, విరక్తి కలుగుతుంటే దాన్ని త్వరితంగా నివారించుకోవాలి. వయసు పెరిగే కొద్దీ స్త్రీల యోని స్రావాలు అడుగంటుతాయి. కనుక KY జెల్లీ లాంటి జారుడు పదార్థాలు దగ్గర ఉంచుకోవాలి.

కొత్త పరిస్థితులకి కొత్త ఐడియాలు

సెక్సులైఫ్‌ని ఉత్తేజవంతంగా ఉంచాలంటే ఎప్పటికప్పుడు అవసరాన్నిబట్టి మార్పుచేర్పులు చేసుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉండాలి. అంతే కాదు! సెక్స్ లైఫ్‌లో జీవం అనేది సెక్సు గురించి మీ అభిప్రాయాల మీద, మీరు సెక్సుని అనుభవించే విధానం మీద ఆధారపడుతుంది. సెక్సు విషయంలో ఇదే సరైనది, ఇది సరికాదు లాంటి అభిప్రాయాలు మార్చుకోవాలి.

మీరు ఎంత అందంగా ఉన్నారు? మీ భాగస్వామి **"ఎంత అందంగా ఆకర్షణీయంగా ఉన్నారు అనే దానికంటే మీరు ఎలా ఫీలవుతున్నారన్నదే ముఖ్యం, మీరేం చేస్తారన్నదే ముఖ్యం. మన శరీరాలని మనం యథాతథంగా ఆమోదిస్తే సెక్సులో ఆకర్షణ లేకపోవడం అనేది ఉండదు. మనకి ఏది లభించిందో దాన్ని ఆనందించడం నేర్చుకోవాలి".**

సెక్సు సమస్యలు చిన్నవో, పెద్దవో ప్రతి ఒక్కరికీ వస్తాయి. వయసు పెరిగే కొద్దీ సంఖ్య పెరుగుతుంది. సెక్సు సమస్యలు రాకపోతే ఆశ్చర్యపడాలిగాని, వస్తేకాదు.

చాలా సెక్సు సమస్యలకి పరిష్కారం సులువుగానే ఉంటుంది. క్లిష్టమైన సమస్యల్ని కూడా లొంగదీసే చికిత్సలున్నాయి. కాబట్టి సమస్యల్ని ముదరబెటుకోకుండా పరిష్కరించుకోవాలి.

అప్పుడప్పుడూ సమస్యలొస్తాయి

చిన్న చిన్న శారీరక అనారోగ్యాలు కలుగుతుంటాయి, మోకాళ్ళ నొప్పులనీ బొజ్జ పెరగడమనీ, ఆయాసమనీ... ఇలా ఏదో ఒకటి.

ఇలాంటప్పుడు ఎప్పుడూ పాల్గొనే రతివిధానాలు అనుకూలంగా ఉండకపోవచ్చు. అంతమాత్రాన గాని, అనారోగ్యం వచ్చిందని కాని సెక్సులైఫ్‌కి దూరమవ్వ క్కర్లేదు. సెక్సువల్ల వారి మనోల్లాసం పెరుగుతుందని భాగస్వామి కూడా గుర్తించి సహకరించాలి.

సాధారణ రతి భంగిమ వీలుకాకపోతే భంగిమ మార్చి ప్రయత్నించాలి. ఉదాహరణకి కీళ్ళ నొప్పులున్న వారికి– చేతులు లేని కుర్చీలో కూర్చుని రతిజరిపే విధానం అనువుగా ఉంటుంది. లేదా పక్కవాటు విధానం బావుంటుంది. నడుంనొప్పిగల వారికి పురుషాయితం **(వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు చదవండి)** బాగుంటుంది.

అలాగే వయసు పెరిగే కొద్దీ నోటికి పని పెరుగుతుంది. ముఖరతి లేదా జననాంగ చూషణం బాగా పనికొస్తాయి. ఒక వయసులో పురుషుల అంగాలు త్వరగా స్పందించడం మానేస్తాయి. స్తంభించినా త్వరగా వాలిపోతుంటాయి. యిలాంటి పరిస్థితిలో చేతితో, నోటితో ప్రేరేపించడం మంచి పద్ధతి.

శిశ్నం చేయలేని పనిని నోటి పెదవులూ, నాలుకా నెరవేరిస్తే పురుషుడికి స్తంభనబలం తగ్గిందన్న బాధ స్త్రీకి ఉండదు.

నడివయసులోని పురుషులు అంగం పూర్తిగా స్తంభించకపోయినా భావప్రాప్తి పొందగల్గుతారని స్త్రీలు గుర్తించి, మాటసాయం, చేతిసాయం, నోటిసాయం అందించాలి.

ముఖ్యంగా శారీరక అనారోగ్యాలు, లైంగిక సమస్యలు స్త్రీకంటే పురుషుడిలో ఎక్కువ ఆదుర్దాని, ఆత్మన్యూనతనీ అధైర్యాన్ని కలిగిస్తాయి. నోటి చూషణం లాంటి ప్రత్యామ్నాయ పద్ధతుల్లో పాల్గొంటే పురుషుడిలో అభద్రత, సెక్సు సమస్య కూడా దూరమవుతాయి.

సెక్సు సామర్థ్యంలో మార్పులు రావటం తప్పనిసరి. అయితే అవి అధిగమించలేనివి మాత్రం కావు. లైంగిక విజ్ఞానం, దాంపత్య విజ్ఞానం, ప్రణయకళా నైపుణ్యం, సెక్సువల్ మెడిసిన్, క్రియేటివిటీ ఒకదానికొకటి తోడైతే సెక్‌లైఫ్‌కి అస్తమయమే లేదు. ❖

మీకూ ఈ సందేహాలున్నాయా?

❖ **కుటుంబ నియంత్రణ బిళ్ళలు వాడుతున్నప్పటికీ గర్భం వస్తుందా? యాంటీ బయాటిక్స్ వాడుతూ కుటుంబ నియంత్రణ మాత్రలు వేసుకుంటే అవి పనిచేయ్యవా?**

జ. యాంటీ బయాటిక్స్ వాడుతూ కు.ని. మాత్రలు (పిల్సు) వేసుకుంటున్నందువల్ల కు.ని. మాత్రలు పనిచేయక పోవడం జరగదు. మాత్రలు వాడుతున్నప్పటికీ గర్భం వచ్చిందంటే మాత్రలు వాడటం కొన్నిసార్లు మర్చిపోయేరనే అర్థం!

❖ **ఫేమిలీ ప్లానింగ్ బిళ్ళలు 10 నెలలుగా వాడుతున్నాను. ఇప్పుడు మానేస్తే వెంటనే గర్భం వస్తుందా? వస్తే ఆ గర్భంపై హార్మోన్ల ప్రభావం ఉంటుందా?**

జ. సాధారణంగా వెంటనే రాదు 2–3 నెలలు పట్టొచ్చు. అదీగాక కొందరు ఫెర్టిలిటీ స్పెషలిస్టుల అభిప్రాయం ప్రకారం మాత్రలు అపేసేక 2 నెలల పాటు గర్భం రాకపోవడమే మంచిది. అందుకని ఆ రెణ్ణెల్లూ నిరోధ్ వాడటం బెస్టు. అప్పటికి మాత్రల ద్వారా శరీరంలో ప్రవేశించిన కృత్రిమ హార్మోన్ల ప్రభావం అంతరించిపోతుంది.

❖ **ఇంకా పిల్లలు పుట్టనివాళ్ళకీ, పిల్లల మధ్య ఎడం కోరుకునే వారికీ అత్యుత్తమ గర్భనిరోధక పద్ధతు లేమిటి?**

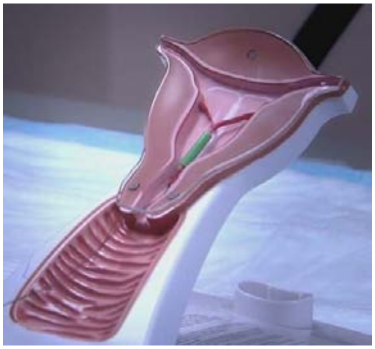
జ. ఇంకా పిల్లలు పుట్టని నవదంపతులకి అత్యుత్తమ గర్భనిరోధక సాధనం – 'పిల్'. మర్చిపోకుండా కరెక్టుగా వాడితే ఇది దాదాపు 100% రిజల్టు యిస్తుంది. కొద్దిగా అటూయిటూ ఫర్వాలేదనుకుంటే కండోమ్, సహేలీ, టుడే వంటివి వాడవచ్చు.

ఇక పిల్లల మధ్య ఎడం కోరుకునే వారికి కూడా అత్యుత్తమ నిరోధక విధానం పిల్సే. అయితే వారు కాపర్–టి కూడా పెట్టించుకోవచ్చు. అది కూడా చాలా నమ్మకమే.

❖ **యోనిమార్గం లోపలికి పెట్టుకునే టేంపన్స్ (tampons) ని యోని లోపల మరిచిపోయినా 1,2 రోజులు వదిలేసినా నష్టమేమైనా ఉందా? రోజూ మార్చాలా?**

జ. ఋతుస్రావాన్ని పీల్చుకోవడానికి యోని లోపల అమర్చుకోనే టేంపన్లను రోజుకి కనీసం 2 సార్లు మార్చుకోవాలి. ఋతుస్రావం ఎక్కువగా ఉంటే ఎలానూ యింకా ఎక్కువసార్లు మార్చుకోవలసి ఉంటుంది.

పెద్దగా స్రావం కాకున్నాసరే సుమారు 8 గం॥లకొకసారి మార్చెయ్యాలి.



టేంపన్‌ని లోపల మర్చి పోయినా స్రావం లేదని రోజుల తరబడి వదిలేసినా టాక్సిక్ షాక్ సిండ్రోమ్ (TSS) అనే తీవ్ర అనారోగ్య పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. నిల్వ ఉండిపోయిన టేంపన్ వ్యాధిక్రిములకి ఆలవాలంగా మారడం వల్ల ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

❖ పురుషుడి శిశ్నం నుంచి దుర్వాసన వస్తే దానికి కారణమేమిటి?

జ. బొత్తిగా శుభ్రత తెలీని ఎడ్డిమడ్డి మొహమని అర్థం. అటువంటి భర్తకి అంగాన్ని శుభ్రంగా కడుక్కోవడం అలవాటు చేయాలి. పురుషులు రోజూ 2 పూటలా అంగంమీద చర్మాన్ని వెనక్కి లాగి నీళ్ళతో అంగశీర్షాన్ని దాని చుట్టూరా, వెనకా ఉన్న చర్మపు మడతల్ని వేలితో తేలిగ్గా పాముతూ కడుగుకోవాలి.

లేకపోతే మూత్రపు చుక్కలూ, వీర్యమూ, తైలగ్రంథి ద్రవాలూ అన్నీ కలిసి దుర్వాసన కొట్టడమే కాక తమకూ తమ భార్యలకూ కూడా వ్యాధులు తెస్తాయి.

❖ 20-25 ఏళ్ళ అమ్మాయికి రొమ్ముల్లో గడ్డ ఉంటే కేన్సర్ అని అనుమానించాలా? ఆ వయసులో రొమ్ముల కేన్సర్ వస్తుందా?

జ. సాధారణంగా రాదు కాని కుటుంబంలో సమీప బంధువులు ఎవరికైనా గతంలో కేన్సరు వచ్చి ఉంటే ఈ వయసు ఆడపిల్లలకి కూడా కేన్సరు రిస్కుని కొట్టిపారెయ్యలేము.

సాధారణంగా ఈ వయసు యువతుల్లో రొమ్ముల్లో గడ్డలు నిరపాయకరమైనవే అయినా గడ్డ అంటూ ఉంటే ఓసారి తప్పక పరీక్ష చేయించు కోవాలి.

❖ ప్రతి నెలా ఖచ్చితంగా 29-31 రోజులకే బహిష్టు అవుతూ, స్రావం 3-4 రోజులు ఉంటూ ఆ 3-4 రోజులూ కూడా అతికొద్దిగానే బట్ట అవుతుంటే అదేమైనా లోపమా?

జ. అవును లోపమే! నెలనెలా కరెక్టుగా అవటం, 3-4 రోజులూ స్రావం అవటం మంచి లక్షణాలే అయినా అతి స్వల్ప స్రావం అవటం మాత్రం గర్భాశయ దోషాన్ని సూచిస్తుంది.

గర్భసంచి లోపల ప్రతి నెలా తయారవ్వాల్సిన ఎండోమెట్రియం పొర సరిగా తయారుకాకపోతే (అతి పల్చగా ఉంటే) ఋతుస్రావం సరిగా రాదు. అలా పొర పల్చగా ఉండటానికి కారణం ఎస్ట్రోజెన్ హార్మోను లోపం కావచ్చు; గర్భాశయపు టి.బి. కావచ్చు. కనుక తగిన పరీక్షలు చేయించుకుని చికిత్స పొందాలి.

❖ బహిష్టు సమయంలో తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి రావడానికి కారణం ఏమిటి? అలా రావటం వల్ల పిల్లలు పుట్టరా?

జ. బహిష్టు (ఋతు) సమయంలో వచ్చే కడుపునొప్పికి ఋతుశూల అని పేరు. ఇది రకరకాలుగా ఉంటుంది. రకరకాల కారణాల వల్ల వస్తుంది. ఒక్కొక్కరకం కడుపునొప్పి కొన్ని గంటలో, ఒక రోజో ఉంటుంది. అది తీవ్రంగానూ ఉండొచ్చు. ఓ మాదిరిగానూ ఉండొచ్చు. ఈ నొప్పి మంచి నొప్పే. ఎందుకంటే ఆ నెలలో అండం విడుదలైందనే దానికి సంకేతం ఇది!

ఒక్కొక్కరకం కడుపునొప్పి బహిష్టయి నన్నాళ్ళూ ఉంటుంది, ఓరోజు ముందే మొదలుకావచ్చు కూడా! ఎండోమెట్రియా సిస్ లాంటి సమస్యలవల్ల ఇలాంటి ఋతుశూల కలుగుతుంది. ఎండోమెట్రి యోసిస్, పెల్విక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డిసీజ్ వంటి వాటివల్ల ఇటు ఋతు శూల కలగటమూ, అటు గర్భం రాకపోవడమూ జరగటంతో కడుపునొప్పికీ, పిల్లలు పుట్టకపోవడానికీ ముడిపెడతారు.

ఒక రోజో, కొద్ది గంటలో ఉండే కడుపు నొప్పికీ పిల్లలు పుట్టకపోవడానికీ సంబంధం లేదు.

❖ ఇంట్లో శుభకార్యం ఉండి ఆరోజున బహిష్టు రాకుండా ఉండాలంటే బహిష్టు లేటయ్యేలా చెయ్యడం మంచిదా? ముందుగానే బహిష్టయి పోయేలా చెయ్యడం మంచిదా?

జ. బహిష్టు లేటుగా అయ్యేలా చెయ్యడమే మంచిది. బహిష్టు 5-6 రోజులుందనగా మొదలుపెట్టి, ఆ ముఖ్య కార్యమేదో అయిపోయేదాకా డాక్టరు ప్రిస్క్రిప్షనుపై ప్రొజెస్టిరాన్ బిళ్ళలు వాడితే అన్నాళ్ళూ బహిష్టు వాయిదా పడుతుంది.

అయితే ఎల్లుండో, రేపో బహిష్టవుతారనగా వాడితే ఆ మాత్రలు పని చెయ్యవు సుమా! ❖

మీ భార్య మిమ్మల్ని సదా ప్రేమించాలంటే...?

మీ భార్య మిమ్మల్ని ప్రేమించేలా చేసుకోవడం భర్తగా మీ చేతుల్లోనే ఉంది. ముందుగా మీకు ప్రేమించడం రావాలి.

- క్రాంతికార్

ప్రేమించడం అంటే "సినిమా లవ్వు" కాదండోయ్! భార్యను ప్రేమించడం ఒక కళ. ఆ కళను నేర్చుకోవడం మీ బాధ్యత. మీరు ఎంత ప్రముఖులయినా, మీ ఆంతరంగిక జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకోవాలి. అందుకోసం ఇలా చేయండి-

1. భార్య చెప్పే మాటలకు విలువ ఇవ్వండి.
2. మీ భార్యామణి వ్యక్తపరిచే ఫీలింగ్స్‌ను పసిగట్టి, ఆయా పనులు చేసి ఆమెను సంతోష పెట్టండి.
3. మీ భావాన్ని, ప్రేమను వ్యక్తపరచండి. మనసులో ప్రేమిస్తే చాలదు.
4. సంభాషణాచాతుర్యాన్ని, హాస్య సంభాషణను పెంపొందించు కోండి.
5. ఏ మాత్రం ఆమెతో చర్చించకుండా అకస్మాత్తుగా పెద్ద పెద్ద మార్పులకు, చేర్పులకు పూనుకోవద్దు. ఇద్దరూ కలిసి మంచి చెడ్డలు బేరీజు వేసుకుని, నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి.
6. ఆమె ఎమోషనల్‌గా ఉన్నప్పుడు మృదువుగా ప్రవర్తించండి.
7. ప్రేమను వ్యక్తపరచాలని బుద్ధిపుడితే అది వెరయిటీగా ఉండేటట్టు చూసుకోండి.

   ఉదా: బాత్‌రూమ్‌లో లవ్ సింబల్‌తో "ఐ లవ్ యూ" అని రాసిన కాగితం ఆమెకు కన్పించేలా ఉంచడం. కిచెన్ రూమ్‌లో కిస్‌లు పెట్టడం వగైరా.... వగైరా...
8. ఆమెలోని తప్పు ఒప్పులను మృదువుగా సవరించండి వాగ్యుద్ధానికి దిగవద్దు.
9. ఆమె అవశ్యంగా భావించే వస్తువులను కొనండి. లేదా అందుకై ఆమె షాపింగుకు రమ్మనప్పుడు కాదనకుండా వెళ్ళండి. ఆమె సంతోషపడతారు.
10. ఆమె మిమ్మల్ని బాధ పెట్టినపుడు, అదే విషయాన్ని పట్టుకుని కూర్చోవద్దు. క్షమించి మర్చిపోవడానికి ప్రయత్నించండి.
11. ఆమె ఇంటి పనులు చేసి బాగా అలసిపోతే, ఆమె మెడను గాని, పాదాలను గాని మసాజ్ చేయండి.
12. పూలు-పళ్ళూ రెగ్యులర్‌గా కొంటూ ఉండండి.
13. అప్పుడప్పుడు ఓ లవ్‌లెటర్ రాస్తూ ఉండండి. దాంట్లో మీకెంత ప్రేముందో భాషతో మీ భావాన్ని వ్యక్తీకరించండి.
14. ఆమెను పొందినందుకు మీరు ఎంత గర్వంగా, ఆనందంగా ఫీలవుతున్నారో (నిజమే) చెప్పండి.
15. ఇతరుల ముందు ఆమెకు ప్రాధాన్యత నిచ్చి మాట్లాడండి.

ఎప్పుడూ కించపరచవద్దు.

16. ఆమె శక్తి సామర్థ్యాలను మించి పని చేయాలని కోరుకోవద్దు.

17. ఆమె చేసిన విషయాలను అభినందించండి.

18. ఆమెకు ఆసక్తి ఉంటే, ఉద్యోగ, వ్యాపార వృత్తిల గురించి చెపుతూ ఉండండి.

19. ఆమెకు దేంట్లో ఆనందం ఉందో, దానిలో మీరూ ఆనందించటానికి ప్రయత్నించండి!

20. భోజనం సమయంలో ఆమెకు సహాయ పడుతూ ఉండండి.

21. వీలు చూసుకొని మీరే ఏదయినా వంటకం చేసి పెట్టండి.

22. అప్పుడప్పుడు ఇద్దరూ కలిసి బాత్‌రూమ్‌లో జంటగా స్నానం చేయండి.

23. ఆమె హాబీల్లో, చదువులో ఆమె లక్ష్యాలు/ఆశయాలు నెరవేరేటట్టు చూడండి.

24. చిన్నచిన్న ముద్దు-మురిపాలు చెప్పాపెట్టకుండా చేస్తూ ఉండాలి. ఆమె బెడ్ మీద ఉన్నప్పుడు కాఫీనో, టీనో మీరే స్వయంగా కలిపి అకస్మాత్తుగా ఇవ్వాలి.

25. ఆమెకు తెలివితేటలు లేవని అవమానించకూడదు. మీతో సమానంగా చూడాలి.

26. జీవితంలో ఆమెకున్న భయాలను తొలగించడానికి ప్రయత్నిం చాలి.

27. ఆమె లైంగిక అవసరాలను ప్రతిస్పందనలను గమనించాలి.

28. ఇద్దరూ కలిసి భవిష్యత్ జీవితం

గురించి చర్చించుకని నిర్ణయించుకోండి. అంతేగానీ మీ తల్లిదండ్రుల కనుగుణంగా కాదు.

29. ఆమె మాటలకు వక్రభాష్యం వెతకవద్దు. ప్రతీ విషయానికి తప్పు పట్టవద్దు.

30. పబ్లిక్‌లో ఆమె చెయ్యి పట్టుకోండి. భుజం చుట్టూ చేయివేసి నడవండి. ఆమెకు ఎంతో ఆనందంగా ఉంటుంది.

31. పుట్టినరోజు, పెళ్ళిరోజు ఇంకా ఇంపార్టెంట్ తేదీలను గుర్తుంచుకుని సర్‌ప్రైజ్‌లు ఇస్తూండండి.

32. ఇద్దరూ కలిసి షాపింగ్ చేయడంలో ఆనందించడానికి అలవాటు పడండి.

36. ఆమె సమక్షంలో మరొక యువతిని చూసి, ఆమెని పొగడవద్దు.

37. ఇద్దరూ కలిసి భోజనం చేయండి.

38. అప్పుడప్పుడు బయటకు వెళ్ళి భోజనం చేయడానికి ప్రయత్నించండి.

39. మీరు ఇంటికి రావడం లేటవుతుందనుకుంటే వీలైనంత వెంటనే ఆమెకి తెలియపరచండి.

40. పిల్లల ముందు ఆమె మాటలకు అనంగీకారం తెలపవద్దు. ఆమెను తక్కువచేయవద్దు. హేళన చేయవద్దు. వెటకారం చేయవద్దు.

41. ఆమె సిఫార్స్ చేసిన బుక్‌నో, పేపర్లోని వార్తనో, తేలిగ్గా తీసిపారెయ్యకుండా చదవండి.

43. మీకు పెద్ద ఫ్రెండ్స్ సర్కిల్ ఉన్నా, భార్యకోసం ఇంటికోసం ఎక్కువ సమయం కేటాయించండి. సినిమాలకు, షికార్లకు వెళ్తూండండి.

44. ఆమె బాధ పడుతున్నప్పుడు దగ్గరకి తీసుకొని ఓదార్చండి.

45. అప్పుడప్పుడు మీరూ ఆమె ఒళ్ళో సేదతీరండి.

ఇటువంటి సూత్రాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. మీరే కొన్ని రూపొందించుకోవచ్చు. ఇవి పాటిస్తే మీ భార్య ఎంతో ఆనంద పడుతుంది. ఆ ఆనందంలో మీకూ భాగం ఉంటుంది మరి. ఆ ఆనంద ఫలాలు కూడా మీకు యిబ్బడిముబ్బడిగా లభిస్తాయి. ❖

సుంతీ ఎందుకు చేస్తారు?

పుట్టుకలో మగశిశువుల్లో 96% మందికి అంగం మీది పూర్వచర్మం స్వేచ్ఛగా వెనక్కి జరగదు. ఐదేళ్ళు వచ్చే సరికల్లా 90%మందికి చర్మం స్వేచ్ఛగా వెనక్కీ ముందుకీ జరుగుతుంది. 17 సం॥ల వయసుగల పిల్లల్లో నూటికొక్కరికి మాత్రం పూర్వచర్మం వెనక్కి జరగదు. ఆ 1% బాలురలో కొందరికి మాత్రం సుంతీ (అంగశీర్షాన్ని కప్పి ఉంచే పూర్వచర్మాన్ని తొలగించే ఆపరేషన్ (Circumcission)) అవసరపడుతుంది. సుంతీ చెయ్యటానికి ముఖ్యంగా 6 కారణాలున్నాయి.

- కొందరికి వ్యాధికారణాలవల్ల కాని, పాచి వల్ల కాని పూర్వచర్మం అంగశీర్షానికి అంటుకుపోయి ఉండిపోతుంది. వెనక్కి రాదు.
- కొందరికి పూర్వచర్మం బిగుతుగా ఉండి అంగం వెనక్కి లాగినారాదు (tight foreskin). కొందరికి పూర్వచర్మం చివర రంధ్రం చిన్నదిగా ఉండడంతో చర్మం వెనక్కిరాదు.
- పూర్వచర్మం కొందరిలో కొంతవరకే వెనక్కి జరుగుతుంది. కొంత టిస్యూ పూర్వచర్మాన్ని అంటుకుపోతుంది (preputial adhesions).
- వ్యాధి క్రిములవల్ల అంగశీర్షం మంటకు, నొప్పికి లోనవుతుంది (Balanitis). దాంతోపాటు పూర్వచర్మం కూడా వ్యాధిగ్రస్తం కావచ్చు (balanoposthitis).
- కొందరి పూర్వచర్మం మరీ పొడవుగా ఉండి మూత్రం పోసిన కొంత సేపటిదాకా మూత్రం చుక్కలుగా వస్తూనే ఉంటుంది.
- అంగం స్తంభించినపుడు పూర్వచర్మాన్ని వెనక్కిలాగితే, కొందరికి అది అక్కడ గాడిలో ఇరుక్కుని ఇక ముందుకి రాకుండా శిశ్న శీర్షం వాచిపోతుంది.

సాధారణంగా సుంతీకోసం హాస్పటల్‌కి వచ్చే సందర్భాలివీ! అయితే నిజంగా ఫైమోసిస్ ఉంటేనే సుంతీ అవసరం! అలాగే పదేపదే అంగశీర్షం వ్యాధి కలుగుతున్నా చేయక తప్పదు.

యిలా చూస్తే నూటికి ఒకిరిద్దరు మగపిల్లలకి మాత్రం సుంతీ అవసరమవుతుంది. కాని కేవలం వైద్య కారణాలవల్లనే 7% మంది బాలురకి 15 సం॥లోపే సుంతీ చేయటం 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 చెప్తాను

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

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

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

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

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

ఫెయిలయింది ఆపరేషన్ కాదు మీరే!

10 సంవత్సరాల క్రితం కుటుంబ నియంత్రణ ఆపరేషను చేయించుకున్నాను. ఆ తర్వాత నుంచి వీర్యం తక్కువ వస్తోంది. ఆపరేషన్ చేయించుకున్న వారానికే ఒకమ్మాయితో కలిసాను. అందువల్ల ఆపరేషను ఫెయిలయ్యే అవకాశం ఎంత వరకు ఉంది?... నాకు ఆపరేషన్ ఫెయిలయినదీ లేనిదీ తెలియ డానికి ఏ టెస్టులు చేయించుకోవాలి?

- పి.హె.,

ఆపరేషనయిన వారానికే రతిలో పాల్గొన్నందువల్ల ఆపరేషను ఫెయిలవదు. మీకెందుకొచ్చిందా అనుమానం? ఆపరేషన్ అయిన క్షణం నుంచీ ఇంక పిల్లలు పుట్టరనే ధైర్యంతో విజృంభించేసినట్టున్నారు. అది ఆ అమ్మాయి కొంప ముంచినట్టుంది అవునా?

కాని మీకు తెలియని రహస్యం ఏమంటే ఆపరేషన్ అయ్యాక కూడా కొంత కాలం పాటు గొట్టాలలో మిగిలి ఉన్న వీర్యకణాలు బయటకు వస్తూనే ఉంటాయనీ, వాటివల్ల గర్భం కలుగుతుందనీను. అది ఆపరేషన్ ఫెయిల్యూర్ కాదు. మీ అవగాహనలో ఫెయిల్యూరే!

వేసక్టమీ అయ్యాక వీర్యం రాశి తగ్గుతుంది. వీర్య పరీక్ష చేయించుకుంటే మీ ఆపరేషను ఫెయిలయినదీ లేనిదీ తెలుస్తుంది.

వంకర

చాలామందికి అంగం కొంత వంకర ఉంటుందని మీ పత్రిక ద్వారా చదివి తెలుసుకున్నాను. ఇంతకుముందు మీరు 'సెక్స్ డిక్షనరీ'లో వేసిన "పైరోనీ వ్యాధి" బొమ్మకన్నా ఎక్కువగానే నా అంగం వంకర ఉంటుంది. స్తంభించినప్పుడు

నొప్పి ఏ మాత్రం ఉండదు. నాకు హ॥ప్ర॥ కూడా అలవాటు లేదు. ఇది కూడా "పైరోనీ వ్యాధి"కి సంబంధించినదేనా?

నాకు పైల్స్ ఉన్నవి. దానికీ అంగం వంకరకు సంబంధం ఉందా? రతి చేయగలనా?

– స., సిర్పిల్ల

మీరు యూరాలజిస్టు చేత మీ అంగాన్ని పరీక్షింప జెయ్యండి.

ఆ వంకర పైరోనీ సంబంధమైనదా కాదా, దానికి చికిత్స అవకాశాలు న్నాయా, అసలది అంగ ప్రవేశానికి యిబ్బంది కలిగిస్తుందా అనే ప్రశ్నలన్నిటికీ జవాబులు మీ అంగాన్ని పరీక్షించకుండా లభించవు.

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

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

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

రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒకసారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.

ఫోన్ : 0884–2327454
(ఫోన్ చేయాల్సిన సమయం: ఉ.8 నుంచి సా. 5 వరకు)

స్ఖలిస్తే బీజాలు, అంగం నొప్పి

నేను నెలకు 2,3 సార్లైనా హస్త ప్రయోగం చేసుకోనిదే ఉండలేను. ఇంటికి వెడితే ఏ ఆలోచనా రాదు, ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. పొరుగూరికి వెడితే ఏవో ఆలోచనలు వస్తుంటాయి. నవలలు చదువుతుంటాను. ఒకోసారి రాత్రి నిద్రలో ఇంద్రియం పడుతూంటుంది. 2,3 సార్లు పడిపోతే ఆ రోజు తెల్లవారి అంగంనొప్పి, వృషణాలు లాగటం, నరం గుంజటం జరుగుతాయి. అంగం లేచినది అంటే నొప్పి బాగా ఉంటుంది. ఇక ఆరోజు సెక్సు గురించి మాట్లాడను. యిలా ఎందుకు జరుగుతుంది? నాకు పెళ్ళి కాలేదు. చేసుకుంటే యిలా నొప్పి ఉంటే ఎలా?

– జి.వి.జి., లక్షెట్టిపేట.

'పెళ్ళి చేసుకుంటే ఎలా!' కాదు, పెళ్ళి చేసుకోవటమే మీకు చికిత్స, స్వంత ఊళ్ళో ఉన్నప్పుడు మీ మనసులో సెక్సు ఆలోచనలు వచ్చేంత తీరిక ఉండదు. పొరుగూరికి పోతే అంతా ఖాళీయే కనుక మనసు సెక్సు మీదకి లాగుతోంది. అందునా (సెక్సు?) నవలలు కూడా బాగా చదువుతున్నారాయె! కోరికలు గుర్రాలవక ఏం చేస్తాయి?

అలా అనేకసార్లు ఒకేరోజున స్ఖలనం జరిగితే అంగం నొప్పిపుట్టటం, బీజాలు, నరం గుంజటం కొందరికి జరుగుతుంది. కొందరికి పొత్తికడుపులో కూడా గుంజుతుంది. వీటన్నిటికీ జననాంగాలు రక్తంతో పోటెక్కడం కారణం (Vaso-congestion) (మూత్రనాళం శుక్ర కోశాలు, ప్రోస్టేటులకు వ్యాధి సోకినప్పుడు కూడా ఈ లక్షణాలు అవుపిస్తాయి. కాని మీకిది వర్తిస్తుందనుకోను!)

మరేం ఫర్వాలేదు. ఇది భయపడాల్సిన విషయమేమీ కాదు, కాని మీరు సెక్సు నవల్సు, రెచ్చగొట్టే పత్రికలు, సినిమాలు, సంభాషణలు – వీటినుంచి దూరంగా ఉండండి. సాధ్యమైనంత త్వరగా పెళ్ళాడి దాంపత్య జీవితంలోకి అడుగుపెట్టండి.

హస్త ప్రయోగం చేసుకోవడంలో నష్టం ఏమీ లేదు. నిద్రలో ఇంద్రియం పడటం ఆరోగ్య లక్షణమే!

నార్మల్ డెలివరీయే జరగాలంటే జాగ్రత్తలు

నా భార్యకు 7వనెల. ఈమెకు సిజేరియన్ అవసరం రాకూడదని నా కోరిక. కనుక సుఖప్రసవం అయ్యేందుకు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు తెలుపగలరు. సిజేరియన్ గురించి నాకు భయంగా ఉంది.

–జి.టి., అబూధాబి.

కొన్ని పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు సిజేరియన్ ఆపరేషన్ (సి–సెక్షన్) తప్పనిసరిగా అవసరపడుతుంది. అలాంటప్పుడు ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా సి–సెక్షన్ తప్పదు. సిజేరియన్ అనవసరంగా చేయరు. చేయవలసిన పరిస్థితి వచ్చినా తల్లి, బిడ్డ యిద్దరూ క్షేమంగా, ఆరోగ్యంగానే ఉంటారు కనుక భయపడాల్సిన పనిలేదు. ఎప్పుడో ఏదో అవుతుందేమోనని యిప్పట్నుంచీ భయం దేనికి?

గర్భిణీ స్త్రీ పాటించాల్సిన జాగ్రత్తలన్నీ 'గర్భధారణ సమస్యలు' పుస్తకంలో వివరించాము, చదవండి (ఉచిత కాపీ కోసం GDS అని 8500555365 నంబరుకి చేయండి. పోస్టుఖర్చులకి మాత్రం విపిపిగా పంపుతాము). రోజూ

రెండుపూటలా కొద్దిపాటి దూరం నడవటం (అలిసిపోయేంతలా కాదు!), గర్భం రావటానికి ముందు చేస్తున్న వ్యాయామాలూ, ఆటలూ ఏవన్నా ఉంటే అవి కంటిన్యూ చేయటం మంచిది.

అయితే కొత్తగా ఎక్సర్‌సైజులేమీ చెయ్యకూడదు. పనిగట్టుకుని రోజూ కొద్దిపాటి దూరం నడుస్తూ ఉండటం అలవాటు చేసుకోమనండి. అది సుఖప్రసవానికి చక్కగా దోహదం చేస్తుంది.

యోని కండరాలను బిగబట్టి విడవటం, గర్భం రాకముందు నుంచీ అభ్యసించటం సుఖ ప్రసవానికి అవకాశాలను బాగా మెరుగుపరుస్తుంది. గర్భం 7వ నెలలో ప్రవేశించాక ఈ వ్యాయామాలు చెయ్యటం మంచిపని కాదు.

శిల్పమే ముఖ్యం

నా వయస్సు 19. పెళ్ళయి రెండు నెలలయింది. నా భార్యకు 15 సంవత్సరాలు. రోజుకి 2-3 సార్లు రతిలో పాల్గొంటున్నాను. అయినా నా భార్యకి తృప్తి లేదు. నా అంగం కొంచెం చిన్నది. నా భార్యను తృప్తి పరిచేదెలా?

- జె., పొల్లేపల్లి.

రోజుకి రెండు మూడు సార్లు పాల్గొన్నంత మాత్రాన స్త్రీ రతిలో భావప్రాప్తి (సుఖప్రాప్తి)ని పొందుతుందను కోవద్దు. ఇలా ఎక్కి అలా దిగిపోయే రతులు రోజుకి ఆరో, ఏడో చేసినా కూడా యోని మంటే తప్ప తృప్తి కలగదు.

ఎన్నిసార్లు అనేది ముఖ్యం కాదు. ఎలా చేస్తున్నారన్నదే ముఖ్యం. రతికి ముందు కొంతసేపు మాటలతో, చేతలతో ఆమెని కవ్వించండి. ప్రేరేపించండి. సంతోష పెట్టండి - ముద్దులు పెట్టుకోండి. రకరకాలుగా కౌగిలింతల్లో బంధించండి. నాలుకతో, చేతివేళ్ళతో ఒళ్ళంతా ప్రేరేపించండి.

ఆమెకి ఏ యే భాగాలు స్పర్శిస్తే కామోద్రేకం కలుగుతుందో ఆయా భాగాలు (ఉదా. రొమ్ములు, కామపీఠం, యోని శీర్షం, పెదవులు మొ.) ఎక్కువ సేపు ప్రేరేపించండి. యివన్నీ అయి యోని పూర్తిగా ద్రవించి, ఆమె ఇక ఆగలేని స్థితి వచ్చేకనే అంగ ప్రవేశం చెయ్యండి.

రతి అరనిముషం - నిమిషంలో అయిపోకుండా ఆమెకు తృప్తి కలిగేంతవరకూ నిగ్రహించుకోవడమెలాగో నేర్చుకోండి. అలా చేస్తే స్త్రీ తృప్తి పొందటం కష్టం కాదు.

ప్రణయకళ, కామశిల్పం, దాంపత్య రహస్యం, నాగరిక దాంపత్యం, శీఘ్రస్ఖలనం పుస్తకాలు మిమ్మల్ని తీర్చి దిద్దుతాయి. ఓపిగ్గా చదివి నేర్చుకోండి.

అంగం చిన్నదా, పెద్దదా అనేది అసలు పాయింటే కాదు.

ఎంత కాలానికి ?

పెద్ద మనిషి అయ్యేక ఎంత కాలానికి రతి జరపవచ్చు?

పెద్ద మనిషి అవటంతో స్త్రీ శరీరం రతి యోగ్యమవుతుంది. అయితే ఆ వయసులో మానసిక పరిపక్వత చాలదు కనుకా, ఆమె శారీరక అభివృద్ధి ఇంకా పూర్తి కాదు కనుకా 18 సం॥ల వరకూ వివాహం చేయకూడదంటున్నారు.

జబ్బులొస్తాయా?

'69' పద్ధతి పాటిస్తే జబ్బులు ఏమైనా వస్తాయా?

కె.కె.,

'69' పద్ధతి ఒకరి ముఖం వద్ద వేరొకరి జననాంగాలు వచ్చేలా పడుకుని జననాంగాలు చూషించే పద్ధతి. జననాంగాలు ఆరోగ్యంగా, పరిశుభ్రంగా ఉంటే 69 యే కాదు, ఏ పద్ధతిలో చూషించినా జబ్బులు రావు.

"నాకు ఏమీ కావడంలేదు"

నాకు ఈ మధ్యనే - అంటే 3 నెలల క్రితం పెళ్ళి జరిగింది. మేము సంభోగంలో రోజుకు 1-2 సార్లు పాల్గొంటాము. కాని

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

నేను ఎంతసేపు చేసినా నా భార్య ఏ మాత్రము స్పందన చూపదు. 'నాకు ఏమి కావడంలేదు. తృప్తి కలుగడం లేదు. (స్ఖలనం కావడం లేదు)' అంటుంది. 3 నెలల నుండి ఒక్కసారి కూడా కాలేదంట. ఎటువంటి సెన్సేషను కలుగడం లేదు అని చెపుతుంది.

కూర్చుని చేసే భంగిమలో అయితే కొద్దిగా తృప్తిగా ఉంటుందని చెపుతుంది. కాని కూర్చుని చేయడం వలన వీర్యం ఆమె యోనిలోకి వెళ్ళకుండా బయటకు వస్తుంది. కాబట్టి వీర్యకణం, అండంతో కలవదు. కనుక పిల్లలు పుట్టరని నాకు బెంగగా వుంది.

ఆమెకు ఏ సెన్సేషను ఉండకపోవ దానికి కారణమేమిటి? ఆమె లోపమా? లేక నాలో ఏదైనా లోపముందా?

నేను 1-2 సార్లు కలవడం గురించి నా మిత్రులు అంటున్నారు - 'పెళ్ళయిన కొత్తలో కనీసం 4-5 సార్లు కలవనిదే ఉండరు. అటువంటిది నీవు 1-2 సార్లే చేస్తున్నావా' అని అంటున్నారు. నేను 1-2 సార్లకంటే ఎక్కువ చేయలేకపోతున్నాను. దాని మీద ఇంట్రస్టు రావడం లేదు. ఎక్కువసార్లు చేయాలంటే ఏమి చేయాలి?

నాకు చిన్నప్పటి నుండి నడుంనొప్పి ఉంది. ఆ నొప్పి ఇపుడు విపరీతంగా వస్తుంది. ఎక్స్‌రేలో డిస్కులు నార్మల్ అని వచ్చింది. ఈ నడుమునొప్పి మూలంగా సెక్సు మీద ఇంట్రస్టు రావడం లేదా నాకు అర్థం కావడం లేదు. నేను నా భార్య ముందు తలెత్తుకోలేకపోతున్నాను.

- బి.ఎస్.ఎల్.

మీకు పెళ్ళయి మూడు నెలలే అయింది. ఇంత కొద్ది టైంలోనే భార్యలు భావప్రాప్తి పొందే స్థితికి చేరుకోవడం నూటికి సుమారు 25-30% మందిలో మాత్రమే జరుగుతుంది.

మిగతా వారందరికీ మరికొన్ని నెలల్నుంచి సంవత్సరాల దాకా పడుతుంది. ఇందులో లోపం ఎవరిది - అని వెతుక్కోవద్దు.

పురుషుడికి పెళ్ళయిన కొత్తలో శీఘ్రస్ఖలనం కావడం సహజం. ఆ కాస్త టైంలో ఆమెకు కలిగిన ప్రేరణ ఆమెకి భావప్రాప్తి కలిగించడానికి చాలదు. ఇదొక కారణం.

చాలామంది ఆడవాళ్ళకి ప్రణయ కళలో, రతిలో కామస్పందనలు చక్కగా కలుగుతాయి. కాని వాటిని పరాకాష్టకు చేర్చుకుని భావప్రాప్తి ఎలా పొందాలో వారికి తెలీదు.

కొందరు ఈ వయసులో రతికి మానసికంగా సిద్ధంగా, ఉత్సాహంగా ఉండరు. లేదా నొప్పి, మంట, బాధ వంటి అసౌకర్యాలు అనుభవిస్తూండ వచ్చు. అలాంటపుడు కూడా రతి సుఖం లభించదు.

కొందరికి మానసికమైన బెదురు, బాలత్వమూ ఉంటాయి.

ఇంకో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే చాలామంది పెళ్ళయిన కొత్తలో రోజూ ఒకటి కన్నా ఎక్కువసార్లు సెక్సులో పాల్గొంటారు. ఒకోసారి భార్యలు వద్దన్నా ఊదరగొడుతుంటారు. అతి తక్కువ వ్యవధుల్లో రతిలో పాల్గొనటం వల్ల కామోద్రేకం "తగినంత" పుట్టదు. శరీరమూ, మనసూ ఫుల్‌గా స్పందించవు. కనుక మామూలుగా తేలిగ్గా లభించే భావప్రాప్తికూడా లేటవుతూంటుంది. అలాంటిది ఒక్కసారి కూడా భావప్రాప్తి కలగని వాళ్ళకి ఆ అనుభవం ఇంకొంచెం దూరం జరుగుతుండటం సహజం.

చాలామందికి బీజవాహికలో అంగంతో సంచనాలివ్వడం ద్వారా పెద్దగా కామస్పందనలు జనించవు. యోనిశీర్ష ప్రేరణ వారిలో ఉవ్వెత్తున స్పందనలు కలగజేస్తుంది. వేగంగా భావప్రాప్తికి తీసుకెడుతుంది.

కనుక రతితో పాటుగా యోనిశీర్షం ప్రేరణ చెయ్యటమూ, యోని శీర్షానికి చక్కటి ప్రేరణ కలిగే రతి భంగిమలు పాటించడమూ చేస్తే మీ సమస్య తీరుతుంది.

రతికి ముందు ప్రణయకళలో బాగా పాల్గొనడం ముఖ్యం. అలాగే ఆమె కూడా తనలో కామోద్రేకం ఎక్కువయ్యేకొద్దీ కాళ్ళు, నడుం, మెడ, ఊపరి బిగపట్టి ఎదురొత్తులివ్వడం ద్వారా త్వరగా భావప్రాప్తి పొందగలరు.

ఉపరతి, పక్కవాటు రతి, కూర్చుని, నిలుచుని, వెనుకవాటునుంచి పాటించే రతి విధానాలు ట్రై చెయ్యండి. వాటిలో

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

కొన్ని ఆమెను తప్పక ఉత్సాహపరుస్తాయి.

- ❏ కూర్చుని చేయడం వలన వీర్యం వెంటనే బయటకు వచ్చే మాట నిజమే అయినా అంతట్లోకి సంతానం కలగదనుకోవనవసరం లేదు. కొద్దిగా లేటు కావచ్చు (కాకనూ పోవచ్చు).
- ❏ మీ మిత్రులు మీకు రతుల సంఖ్య విషయంలో చెప్పింది పట్టుకుని బుర్ర పాడు చేసుకోకండి. అదేమీ స్టాండర్డు కాదు. ఎవరి అభిరుచి, అవసరమూ వారిది. క్వాంటిటీ కన్నా క్వాలిటీకి విలువ ఇవ్వండి. మీ దాంపత్యం బావుంటుంది.
- ❏ రతివల్ల అంతకు ముందు నుంచీ ఉన్న నడుం నొప్పి ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉంది. మీరు వెల్లకిలా పడుకుని లేదా సోఫాలోకాని మంచం మీద గోడనానుకుని కూర్చుని ఉండి, ఆమెచే ఉపరతి చేయించండి. మీ నడుంకి భారం తగ్గి, మీ భార్యకూ రెట్టింపు సుఖం దొరుకుతుంది.

రతుల సంఖ్య తగ్గించుకుంటే నడుము మిమ్మల్ని బాధపెట్టదు.

'నాదే లోపం!'

నా వయస్సు 47 సం॥లు. మాకు ఇంత వరకు సంతానం లేదు. నా వీర్యకణాలలో 10% మాత్రమే కదలిక వున్నది. లోపం నాలోనే ఉందన్నారు. నేను కొన్ని మందులు వాడాను. ఫలితం లేదు.

నాకు ఉన్న బలహీనత - యోని చూషణ లేనిదే నా అంగం స్తంభించదు. స్తంభించిన వెంటనే యోనిలోనికి అంగప్రవేశము చేయకుండా కాని, ఒక్కోసారి అంగప్రవేశం అయిన తరువాత స్ట్రోక్సు యివ్వకుండానే కాని వీర్యం స్ఖలనం అయిపోతుంది. యీ విషయం మా మిత్రులందరికీ తెలుసు. బయటి స్త్రీల ద్వారా చాలామందికి తెలుసు. అప్పటి నుండి నన్ను చెక్కగాడు, 0.5 గాడు అంటున్నారు. కొంతమందైతే ముఖంమీదనే అంటున్నారు. నాకు చాలా బాధగా ఉంది. నేను యోని చూషణ చేసేటప్పుడు యిరువురు వ్యక్తులు చూసినట్లుగా నాకు అనుమానము.

- కె.జి., కె.కోటపాడు.

జ : మీ వీర్యకణాల కదలిక శక్తి 10% ఉందన్నారు. గత 6-9 నెలల్లో చేయించిన వీర్య పరీక్షల రిపోర్టులు మాకు పంపండి. వీర్యం రాశి, ద్రవంగా మారే శక్తి, pH, కౌంటు, చలన శక్తి, చీము కణాలు మొ॥ వివరాలు పరిశీలించి సలహా చెపుతాం.

మీ 'బలహీనత' సంగతికొస్తే యోని చూషణ ద్వారా కామోద్రేకం పొందడం ఎంతమాత్రం బలహీనత కాదు.

కానీ అది లేకపోతే అంగం స్తంభించకపోవడం అనేది మాత్రం వాంఛనీయం కాదు. మీ మెదడుకి రకరకాల ప్రేరణలకి స్పందించే శక్తి ఉంటుంది. బాగా నచ్చింది కదా అని ఒక్కదానికే (యోని చూషణకే) అంకితమైపోయి అది లేకపోతే అంగం లేవదనే అభిప్రాయంలో ఉండిపోవద్దు.

ఇష్టం ఉన్నా లేకపోయినా అనేక రకాల ఇతర కామ ప్రేరణలు ప్రయత్నించండి. మీరు మీ భార్యని ప్రేరేపించడంతో పాటు ఆమె కూడా మిమ్మల్ని రక రకాలుగా రెచ్చగొట్టేటట్టు చేసుకోండి. (చదవండి 'ప్రణయకళ' పుస్తకం)

తప్పకుండా మీలో అంగస్తంభనం

మీకోసం...!

రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద మందులు ఈ దిగువ చోట్ల లభిస్తున్నాయి.

విశాఖ లో ...

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

చిగురుమామిడిలో ...

డా॥ ఎ. శంకర్ అంజలి క్లీనిక్, బస్టాండ్ 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

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

కలిగించగల మరికొన్ని పద్ధతులు దొరుకుతాయి. వాటిని మార్చిమార్చి ప్రయోగించుకోండి. వాత్స్యాయనుడు, కొక్కోకుడు, నాగార్జున పండితుడు మొదలైన వారంతా అంత శ్రమపడి కామశాస్త్రాలను రాసినది మీ కోసమే!

అది సరే కాని, మిమ్మల్ని ఇతరులెవరో గమనించే అవకాశం లేకుండా జాగ్రత్తపడమని మేం చెప్పాలా? పోనీ ఎవరో చూసేరే అనుకోండి. ముఖం మీద వేళాకోళాలాడినా ముసుగులో వాళ్ళూ అదే పని చేస్తారు. లేదా మిమ్మల్ని చూసి నేర్చుకుంటారు. వాళ్ల మాటల్ని మీరేం పట్టించుకోకండి.

భార్య తోడ్పాటు అవసరం

నా వయస్సు 32 సం॥లు. నా పెండ్లి అయిన సంవత్సరం తర్వాత కుమారుడు జన్మించాడు. అంత వరకు నాకు గాని, నా భార్యకు గాని ఎలాంటి సెక్స్ సమస్యలు రాలేదు. రతిలో ఎంతో సుఖంగా పాల్గొనేవారిమి. అప్పట్లో అంగము అనుకూలంగానే స్తంభించేది. కొడుకు పుట్టిన తర్వాత 6 నెలలకు మూత్రం చేసేటప్పుడు, సెక్సులో పాల్గొని వీర్యము బయటకు వచ్చినప్పుడు కొద్దిగా మంటగా అనిపించేది. క్రమంగా అది ఎక్కువైంది. అంగం స్తంభించినా, క్రమ క్రమంగా మెత్తబడడము జరిగింది.

ప్రస్తుతము అంగస్థంభనలు మరీ తక్కువగా అయినవి. రతిలో పాల్గొంటే యోనిలోనికి అంగప్రవేశం కాకముందే 1-2 చుక్కల వీర్యం మాత్రమే వస్తుంది. వెంటనే అంగము మెత్తగా అవుతుంది. ప్రస్తుతము రతిలో మా ఇద్దరికీ ఎలాంటి సుఖమూ లేదు. నా భార్య నా ముఖం ముందే "అంగం గట్టిగా అవుటలేదు. మెత్తగా ఉంటుంది. నీవు కొజ్జావి అవుతావ ఏంటి" అంటూ హేళన చేస్తోంది.

నా మనసులో చాలా బాధగా ఉంటోంది. ఎన్నో మందులు వాడాను. నాకు సెక్సు మీద చాలా కోరికలు ఉన్నాయి కాని అంగం స్థంభించదనే గట్టి నమ్మకం మెదడులో చోటు చేసుకుంది. ఎప్పుడైనా కోరిక పుట్టి పక్కకుపోయి నా భార్యను గట్టిగా కౌగిలించుకున్నా 5 నిమిషముల వరకు అంగములో ఎలాంటి చలనం ఉండదు. 10 నిమిషాల తర్వాత కొద్దిగా గట్టిపడుతుంది.

నా 30 సంవత్సరముల జీవితంలో ఏ అమ్మాయితో శారీరక సంబంధం లేదు. కాని నా భార్యకు మాత్రము నేను బయట అమ్మాయిలతో తిరుగుతానని నమ్మకం. బయట ఏ అమ్మాయితో పోయి వచ్చినావో ఇక్కడ ఇంటికి రాగానే అంగం ఎక్కడనుండి లేస్తుంది? అని ప్రతిరోజు అంటూ ఉంటుంది.

నేను మళ్ళీ మామూలుగా సెక్సులో సుఖంగా పాల్గొనగలనా? లేకపోతే నేను బ్రతికినన్ని రోజులు ఇలాగే ఉండిపోతానా?

జ: మూత్రం మంట, వీర్యం మంట యిప్పటికీ ఉన్నాయేమో మీరు తెలియజేయలేదు. ఉంటే ముందుగా మీరు మూత్రపరీక్ష, వీర్యపరీక్ష... ఇంకా అవసరమైతే యూరలాజికల్ పరీక్షలు చేయించుకుని ఆ సమస్యలని పోగొట్టుకోండి. మీ సమస్యలో దాని పాత్ర కొంత ఉంటుంది.

ప్రస్తుతం ఆ బాధ లేకపోతే గతంలో వచ్చిన దాని గురించి విచారించక్కర్లేదు.

ప్రస్తుతం మీ సమస్యకి కారణం ఏమిటో కొన్ని పరీక్షలు చేయిస్తే తెలుస్తుంది. ఈలోగా కొన్ని సూచనలిస్తున్నాను. వాటిని పాటించండి.

• మీ భార్యని మీరు అవమానించి, హేళన చేసి... సెక్సులో పాల్గొనడానికి పిలిస్తే ఆమె సెక్సులో యిష్టంగా పాల్గొనగల్గుతారా? ఆనందించ గల్గుతారా? ... లేరు కదా! మీకైనా అంతే కదా?

అవమానం, అవహేళన స్త్రీలలో స్త్రీత్వాన్ని, పురుషుల్లో పురుషత్వాన్నీ చంపేస్తాయి. కాబట్టి మీ అంగస్తంభన సమస్యను ఆమె విమర్శించడం మానేయాలి. మీపై ఆమెలో గల అపనమ్మకం కూడా పోవాలి! మీ సమస్యని తన సమస్యగా భావించి ఇద్దరూ కలిసి పరిష్కారానికి కృషి చెయ్యాలి.

ఇన్సల్ట్ చేసే పార్ట్‌నర్ ముందు పురుషుడికి మగతనం ఉన్నా రాణించదు. మీ సమస్యకి ఇది కారణం కావచ్చు. లేదా ఉన్న సమస్య పరిష్కారం కాకుండా అడ్డుపడుతూండవచ్చు!

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

ప్రతి రోజూ విశాఖపట్నంలో మీకోసం ...

సెక్స్ - హెల్త్ కేర్

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

డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు, సెక్సాలజిస్ట్

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

HOLY CROSS చర్చి ఎదురుగా, NH-5 రోడ్,
పాత గాజువాక, విశాఖపట్నం-530 026

వేళలు: ఉ॥ 9 - సా॥ 3 గం॥ వరకు (ఆదివారం సెలవు)
అపాయింట్‌మెంట్ కొరకు:
Ph: 0891-6595225,
Cell: 93928 44435
e-mail:
doctorpilla@yahoo.com

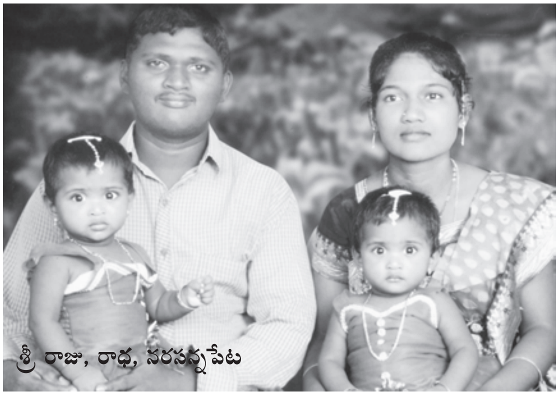
మీ వివరాలు రహస్యంగా ఉంచబడతాయి

అభిసారిక క్లినిక్

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

డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావుగారి నిర్వహణలో మా విశాఖపట్నం సెంటర్ నందు అభిసారిక వైద్యం ద్వారా సంతానం పొందిన ఈ దిగువ వారికి మా శుభాకాంక్షలు!

పెంటారావు, సునీత	పెదగంట్యాడ	కుమారుడు
మల్లేష్, రజని	పాలకొండ	కుమారుడు
ఆనంద్‌బాబు, విజయలక్ష్మి	తుని	కుమారుడు
అప్పలరాజు, రామలక్ష్మి	గాజువాక	కూతురు
శ్రీను, మమత	విశాఖపట్నం	కుమారుడు
సునీల్ కుమార్, సునితకుమారి	పెందుర్తి	కుమారుడు
రామసత్యం, శైలజ	విజయనగరం	కూతురు
విష్ణుమూర్తి, సుష్మ	గాజువాక	కూతురు
రాజు, రాధ	నరసన్నపేట	కవలలు



శ్రీ రాజు, రాధ, నరసన్నపేట

శ్రీ పెంటారావు, సునీత పెదగంట్యాడ

• **అంతఃశ్రుతువు.** మీలో 'సెక్సు కోరికలు చాలా ఉన్నాయి' కాని అంగం స్తంభించదనే గట్టి నమ్మకం కూడా ఉంది! ఈ గట్టి నమ్మకం మీ సమస్యకి మరో పెద్ద కారణం!

అటు భార్య అవమానం, మీపై మీకున్న అపనమ్మకం - ఇంకెలా తీరుతుంది మీ సమస్య?

స్తంభన సమస్యని మరీ సీరియస్‌గా తీసుకుని 'నేనింక పనికిరాను, నావల్ల సాధ్యం కాదు, నాభార్యని సుఖపెట్ట లేను'' అనుకోవడం మానేసి "ఇదొక తాత్కాలిక సమస్య" అనీ, "తప్పకుండా తొలగిపోతుందనీ" గ్రహించండి. మీలో ఈ కొత్త నమ్మకం ఏర్పడగానే సగం సమస్య పోతుంది. మనోబలమే మీకు పెద్ద చికిత్స. ఆ బలం లేకపోతే శారీరక దోషాలు సరిదిద్దినా స్తంభన శక్తి రాదు.

• "ప్రస్తుతం అంగస్తంభనం మరీ తక్కువైంది. అంగప్రవేశానికి ముందే 1-2 చుక్కల వీర్యం వస్తోంది" అన్నారు. దాంతో పాటు భావప్రాప్తి (తృప్తి) కూడా కలుగుతోందా?

కలగనిచో అది వీర్యం కాదు. రతికి ముందుగా వెలువడే వీర్యం లాంటి జారుడు పదార్థం. దాన్ని చూచి "అంతా అయిపోయింది" అని డీలా పడిపోకండి. ఆ ఫీలింగ్ చటుక్కున అంగస్తంభనాన్ని చల్లారుస్తుంది.

• సుఖపెట్టాలన్న "లక్ష్యంతో" (goal oriented గా) కాకుండా కొన్నాళ్ళపాటు సెక్సు ప్రేరణలను ఆనందించడం కోసం మాత్రమే, "ప్రణయకళలో" పాల్గొనండి. కొద్ది రోజులు "రతి"లో పాల్గొనకండి! వారం తిరిగేసరికల్లా అన్నీ సర్దుకుంటాయి.

• వీలు చూసుకుని యిద్దరూ కలిసి స్వయంగా సంప్రదిస్తే మీ సమస్య తేలిగ్గా పరిష్కారమవుతుంది.

కామాన్ని పెంచే ఆహారం

ఇపుడు మార్కెట్టులో రోజూ ఒకొక్క ఎడ్వర్టైజ్‌మెంట్స్ వస్తున్నాయి. సెక్సు సామర్థ్యం పెంచేందుకు అవని, ఇవని ఎన్నెన్నో మందులు, గోళీలు పాఠకుల మనసులను చూరగొంటున్నాయి. ఏవి మంచివో కావో తెలియదు.

కాబట్టి దయచేసి ఆహారంలో ఏయే పదార్థాలు వాడితే కామసామర్థ్యం పెరుగుతుందో జవాబు యివ్వప్రార్థన.

-శా. చం. 133

కామసామర్థ్యం పెరగడానికంటూ ప్రత్యేకమైన ఆహారం ఏమీ లేదు. పుష్టిని కలిగించే పదార్థాలన్నీ తగుపాళ్ళలో ఉన్న (సమతుల్యమైన) ఆహారం తీసుకోవటం, వేళకు భోజనం, వేళకు నిద్ర, అనుకూల వతియైన భార్య... యివన్నీ ఉంటే ఆరోగ్యవంతుడికి అంతకన్నా కామవర్ధకం మరోటి లేదు.

సురూపా యౌవనస్థా యా లక్షణైర్యా విభూషితా॥
యా వశ్యా విక్షితా యా చ సా స్త్రీ వృష్యతమా మతా॥

అంటాడు చరకార్యుడు. 'సౌందర్యవతి, యౌవనవంతురాలు, సులక్షణవతి, అనుకూలవతి, విద్యాశిక్షణ పొందినదీ అయిన స్త్రీ కన్నా కామోత్ప్రేరకం లేదు' అని!

రొమ్ములపై వెంట్రుకలు

నా భార్య చనుమొనల చుట్టూ 5,6 వెంట్రుకలుండి చూడటానికి నాకు వికారం పుట్టిస్తున్నాయి. రొమ్ముల మొనలు చప్పరిద్దామంటే అడ్డు పడటంతో కోపం వచ్చేస్తోంది. ఆ వెంట్రుకలు అసహజమనుకుంటున్నాను.

- విజయనగరం

ఆ వెంట్రుకలేమీ అసహజం కాదు. కొందరికి ఉంటాయి. వాటిని తొలగించి మరలా రాకుడా చేయవచ్చు. స్కిన్ డాక్టర్ని కలవండి. వాటి సంఖ్య పెరుగుతున్నా, ఛాతీ మధ్యలోనూ, గడ్డం దిగువనా పెరుగుతూ ఉన్నా డాక్టర్ని సంప్రదించడం అవసరం.

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

Sperm count increase

Sir, I am married for 3 years but no children yet. I consulted doctor, he said sperm count low. Are there medicines for raise sperm count. Is there any food for good sperms?

A: There are medicines to increase the sperm quality (sperm count, rapid motility, structural integrity). However, please upload the 2 most recent semen analysis reports here so that we can check and let you know if you require such medicines at all.

Meanwhile, to improve sperm count and quality-

- Avoid smoking, tobacco chewing in any form (Khaini, Gutkha, Jarda paan, pan masala)

- Avoid alcohol (if any)

- Avoid tight-fit under-garments

- Avoid hot water tub-baths (if used to)

- Eat lots of fruits and vegertable salads, and drink plenty of water

- Try to use Rice bran oil for cooking

- Include at least one fresh green vegetable and one leafy vegetable in your diet.

Please remember that good quality semen is just one step towards successful pregnancy and there are many other factors involved. So, a comprehensive evaluation is needed to pinpoint the causes and manage them.

No desire no erections.

I am 25 years old unmarried guy, height 5.4inch, weight 62kg, slim body, I have erectile dysfunction means my organ doesn't erect almost any time, since few years. I am not getting sexual desire also. Actually before few years back I have kidney stone, after that treatment my weight totally loss from 74 to 62. I worried about erection problems after marriage. Is it Hormone Imbalance or any other else, please help.

Thank you for sharing your concern with me. Neither the kidney stone nor weight loss causes any sexual dysfunction. In fact the sexual function improves when you shed excess kilos (of weight). For a height of 5-4, 72 kgs is heavy. At 62 kgs you are good now in terms of body weight. Be happy about it.

If are always thinking of "why" you are not getting erections, that itself causes lowered sexual desire and poor erections. Stop worrying and start daydreaming about girls, and sex. You will be fine.

02. By the way, get your blood tested in a pathology laboratory for Serum Free Testosterone. This will let us know if you have any hormone shortfall. Once you have the report in your hands, scan it, mail it to us. Okay?

Me too

Sir...i am 21year old... final year undergraduate... student. You answered my friend's question recently. I liked it. I have a similar problem. Please help. I finished my PU in a village and came to this city for degree. When I came here, everything was new...even i was not knowing about sex taking place between married couple....

Once unfortunately saw a porn video, while seeing i got some vibrations some feelings over me. i saw many videos and sex feelings occured to me. ...Though I had a boyfirend, i did not want to involve sex wid any guy and loose my virginity. instead i utilised my fingers and dildo sometimes, and almost 1 year i used it. ....later on sex feelings gradually decreased ....and i throwed the toy.

But now i am engaged wid a guy. next year we are marrying we had sex together once after our engagement..but at the time of sex i dint get bleeding and it was easy intercourse for him...so he says me that "you are not a virgin it is 100% true i have proofs and all u have experience in sex and all" but i was unable to explain this to him coz we are 250km apart.

Morover he wont believe anything without proofs, and so i need to proove it with medical certificates, but before prooving it my question is, Is it possible to get virginity test?

i had told everything about my past, but he says 'i had been sexed previously many times with my ex boyfriend" but i sware it is not true.

I am very clear about my ex boyfriend my and his relation was just in call and msgs and we had met 4to5times just to speak hugs and kisses thats it not more than that

i am from an orthodox family there is no allowance for such things like involvement in sex n all and i respect this religion

i need my fiance for my whole life....i never want to leave him...if i could leave i will leave this world or else i will live with him even my fiance loves me a lot i understand his feelings he wants me to be virgin and i am virgin also but how could i explain my mastrubation effects which resulted to get a doubt for him.........

i love him so much. i am not a cheater. plzz give me suggestions dear doctor ...

A: Dear Ms., I could see your anxiousness in every line of your email. Stay cool.

Compared to yester years many girls these days indulge in masturbation through clitoral stimulation, or use dildos or fingers for self gratification. There is nothing morally or medically wrong or harmful about it. Unlike men, the vaginal entrance may become slightly wider because of penetrative masturbation and makes intercourse easy later on.

But there is some other angle to the story.

Even if never masturbated, many women of the current generation never bleed in their first intercourse. This is because many girls are born without hymens or with very thin or small hymens that don't have to tear during intercourse at all. The diminution or disappearance of hymen is, an evolutionary change with time.

So some women never experience pain, or tearing of hymen (and therefore bleeding) during their first intercourse, even if they never inserted anything into their vaginas.

Similarly, if a woman loves/likes a man and wholeheartedly participates intercourse without inhibitions, fear or tension, then her vagina produces copious amount of lubricating fluid and also expands a little making intercourse very easy, and even slippery.

The hymen may tear off some time before adulthood even without using fingers or dildos. For example bicycle riding, skipping, swimming etc could make the hymen stretch and give easy access to penetration. They dont mean you are not a virgin, does it?

Boys masturbate a lot. Do they lose virginity on account of

ప్రకాశం జిల్లా
మార్కాపురంలో
ఆశోక్ 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

that? You have adopted a safe means to satiate the surging sexual arousal in you.. which is good.

It's the boy's lack of scientific knowledge, more so his false notions about virginity, that subect your lives to avoidable miserable.

Virginity does not lie in the vagina or the penis. Do you think those who don't do intercourse but rub their genitals with each other, embrace, kiss deeply, or otherwise sexually handle each other are virgins?

Talk to your fiance. Tell him the truth about your masturbation. If you don't want to mention dildos, tell that you used fingers. Let him know that how much you loved him and how you were attracted him that made you masturbate. Since you never had intentions for ex-boyfriend, you don't have to talk about it. It may become another source of jealousy and suspicion for him. Men are more jealous than women.

Now that he had sex with you, he is also NOT a virgin any more, if he he is so coscious about virginity. Then how would he answer the girl if he wants to find another?

If he still doesnt believe in you after all your convincing, you dont deserve such a person to be your life partner, as he keeps on doubting you about one thing or the other.

Should you have to cry for such a freak? Die for him? You don't live or die for others. So why should you harm yourself just because had consented to and had sex with the person whom you are engaged to? Think!

You must live to realize all your dreams, do your part of good to the world. You should not lament, if you could not realize some dreams or goals (including this crush for your fiancé). You may feel bad, I agree, but you must make up your mind and move on... When you do so, you will always get something better than this in life.

Okay, but I trust, your fiancé would understand you and be good to you.

Please know that it is not good to think of virginity tests. If you ask, probably the doctor understands you, examines you but may not certify you as a virgin, beacuse individual doctors are not supposed to do that. But you have to undergo a lot of mental pain in explaining your situation to your doc; your parents may come to know, and may feel this as a humiliation to the family's pride and honor, and the whole thing might explode.

Besides, do you have to bow your head to someone who stupidly says you are not a virgin?

It's up to you. Meet a gynecologist and ask her to

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.

examine you. Other than a gynec exam there are no other tests. She may find that your hymen is either broken or stretched, but not be able to tell if your hymen is broken beacuse of a dildo, or fingers or a penis, unless you tell her.

What'd be my sex life like?

Hi my girlfriend didn't get any periods because of hormone disorder if I marry her how is my sexual life ? And she have any feelings on sex?

Depends on the type of hormone disturbance, and whether it can be corrected. Please share the reports.

Masturbation, ED, Low Libido

I was engaged in masturbation since last 10-12 years. Now I am having some problems like ED, low libido, PE and sexual weak-ness. Can you please help me on this. I am sick worried as I am planning to marry soon. Can you please tell me if all these problems are curable?

Masturbation is NORMAL, NATURAL and HARMLESS, even if you have done it for 25 years. It's not harmful to your sexual life or health in any way. The misconceptions in the society make us afraid of it. I have known thousands of people who masturbated for 15-20-25 years and yet happy in their sexual lives. Scientific research has proved that masturbation is beneficial to the singles.

However, when you habitually masturbate, it is common to feel less sexual desire and some times issues with erection.

This should not be seen as ED, Low libido or sexual weakness.

Just as you don't feel hungry for a while after taking a sumptuous meal, so also you dont feel like having sex (low desire), or find only semi-strong erections (ED) for a few hours or a couple of days after masturbation(even intercourse).

There the hunger is satiated with meal, so there is no craving for food for some hours; and here sexual needs are attended by masturbation, so the body does not respond with good erections until after sometime following masturbation.

After several hours hunger will come back, and you have to eat again. Similarly your desire (libido) and erections come back in full force after some hours (or a day or two) of masturbation.

But if you eat before your scheduled time you can't relish your food and/or eat less. If masturbate before you are fully 'hungry', you notice that your desire and erections are weak.

This means masturbation does not cause any problem, it only quenches your sexual thirst. Once the thirst is quenched, you dont feel strong thirst for some time. If you understand and relax, you dont get any problems. If you dont realize this and keep worrying, you get problems.

Get married, without hesitation. I assure you, you wont get any problems. If you are still underconfident, take a 3-month course of Vitex and Musli before marriage. (Available through www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved) ✤

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

రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధమాలిక

GMP CERTIFIED

- సంతానం కలగడానికి
- పురుషుల వీర్యకణాల అభివృద్ధికి
- సెక్సు సమస్యలకు
- కీళ్లనొప్పులు, ఒంటి నొప్పులకు
- స్త్రీల ఋతుక్రమం చక్కబడడానికి
- డయాబిటీస్ (షుగర్ వ్యాధికి)
- మానసిక టెన్షను, గ్యాస్ట్రిక్, మలబద్ధం
- జుత్తు రాలిపోవడం, నెరిసిపోవడం, చుండ్రు

మొ॥ వాటి చికిత్సకై

'రిషి ఫార్మా' ఆయుర్వేద ఔషధాలు...

ఆన్‌లైన్ :
www.rishiayurved.in

మిగతా జిల్లాలలో

జగిత్యాల : **డా॥ ధనుంజయ, అభిసారిక క్లినిక్,** రామ్‌బజార్, ఫోను: 94401 52567

మెట్‌పల్లి : **డా॥ జి. రాజరత్నాకర్, లావణ్య క్లినిక్,** స్టేట్‌బ్యాంక్. వ్యవసాయశాఖ వద్ద,చైతన్యనగర్. సెల్: 94401 39670

విశాఖపట్నం : **డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు,** అభిసారిక క్లినిక్, RCM చర్చి ఎదురుగా, NH-5 రోడ్, పాత గాజువాక, విశాఖపట్నం-530 026. ఫోన్ : 0891-6595225, సెల్ : 93910 32296, 9392844435

చిగురుమామిడి : డా॥ ఎ. శంకర్ అంజలి క్లినిక్, బస్ స్టాండ్ రోడ్, కరీంనగర్ జిల్లా, 505 467. ఫోన్ : 08721-252323 సెల్: 94903 79247

హైదరాబాద్ : **సైకాలజీ సెంటర్ & హిప్నో హెల్త్‌క్లబ్,** ఫ్లాట్ నెం. 302, చేగొండి రెసిడెన్సీ, హనుమాన్ నగర్, చైతన్యపురి, దిల్‌షుక్‌నగర్, హైదరాబాద్. సెల్ : 9295557077

విశాఖపట్నం : **హిప్నో హెల్త్ క్లబ్,** MIG-3, 1st Floor, హెచ్.బి.కోలనీ, విశాఖపట్నం-530 022. సెల్ : 94406 33610

జగ్గయ్యపేట : **శ్రీ బాచినప్ప కోటేశ్వరరావు,** B-100, అయ్యప్పటెంపుల్ వెనుక, జగ్గయ్యపేట, సెల్ : 9440979265

మంచిర్యాల: **శ్రీ వి. గురవయ్య,** ఐ.బి. చౌరస్తా, మున్సిపల్‌రోడ్, మంచిర్యాల. సెల్ : 9949801734, 8978559966

ముంబయి: **శ్రీ అల్లె నారాయణ,** వర్లీ. సెల్ : 9967784025

నిజామాబాద్: **శాంతి కేరళీయ ఆయుర్వేదిక్ హాస్పిటల్,** 6-8-20, నామ్‌దేవ్‌వాడ, నిజామాబాద్. సెల్ : 9290445540

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

జంటనగరాల్లో
Rishi Pharma ***ఔషధాలు లభించు చోట్లు***

ఎర్రగడ్డ, మోతినగర్ :

రిషి ఫార్మా సేల్స్ ఆఫీస్,
ప్లాట్ 79, గ్లాస్ ఫేక్టరీ రోడ్, అవంతీనగర్ తోట,
ఎర్రగడ్డ, హైదరాబాద్. సెల్ : 98482 37811

Dealer Enquiries to: **92466 94228**

ఫేస్‌బుక్‌లో అబిసారిక, రిషిఫార్మ
పేజిలను "లైక్" చేసి "షేర్" చెయ్యండి!

www.facebook.com/abhisarikaa

www.facebook.com/rishipharmasamalkot

Postal Regn. No.AP/KD-21/2015-2017
Date of Publication: 19th of every month **Date of Posting: 20th/21st of every month**

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