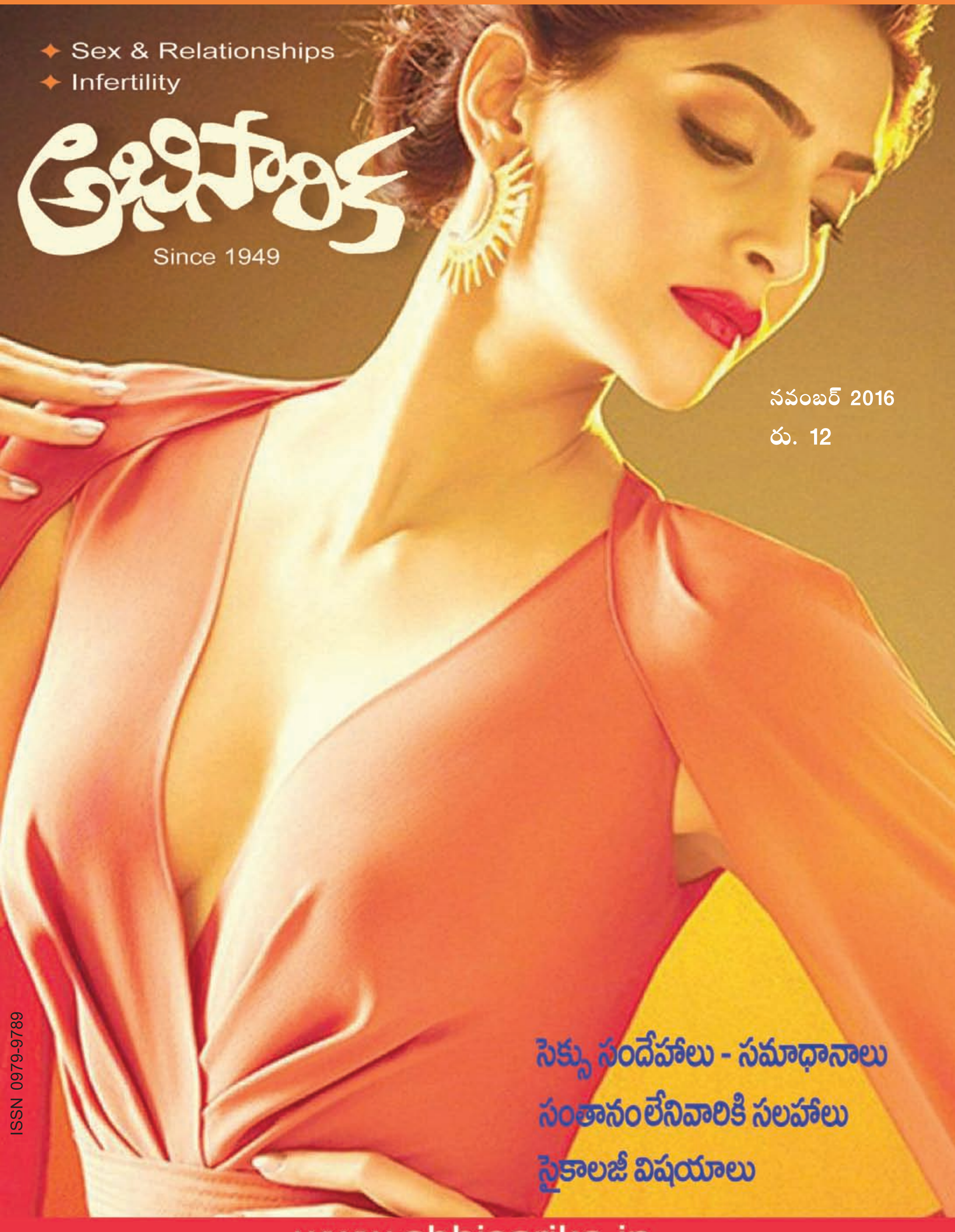
www.abhisarika.com



www.abhisarika.in

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.

నవంబర్ 13 (ఆది) : సోంపేట
సత్యనారాయణ లాడ్జ్,
పోలీస్ క్వార్టర్స్ ఎదురుగా,
మెయిన్‌రోడ్.

నవంబర్ 26 (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)**
నవంబరు 27 ఆదివారం రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేదిక్ షాప్, గవర్నమెంట్ డిగ్రీ కాలేజి రోడ్, శ్రీచైతన్య హైస్కూలు వద్ద, 20-606/6, ఓల్డ్ గరిమిల్ల, **మంచిర్యాల** (సెల్ : 9949801734, 8978559966) నందు సంప్రదించవచ్చు.

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 : 11

నవంబర్ 2016

ఎడిటర్ : డా॥ పూషా Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : పద్మావతి, క్రాంతికార్

మార్గదర్శకులు:

కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

(1935-1982, 1924-1990)

ఈ సంచికలో

- ❖ సెక్సు సమస్యలను కలిగించే ఆచరణ భయం 5
- ❖ డయాబెటిస్ – సెక్సు సమస్యలు 8
- ❖ సెక్సుపై బాడీ ఇమేజి ప్రభావం 10
- ❖ సంతృప్తికరమైన రతి కోసం 12
- ❖ చికిత్స చేసినప్పుడు రాని గర్భం ఆపేసేక రావడంలోని మర్మం? 14
- ❖ పిల్లలు కావాలనుకుంటున్నారా? అయితే ఇలా సిద్ధం కండి! 15
- ❖ ఈసారి మీకో పరీక్ష 17
- ❖ కంగారు పడకంగి, గర్భంతో ఉండగా ఇవి సహజం 18
- ❖ మూత్రనాళంలో ఆటంకం 19
- ❖ బహిష్టుకి ముందు వచ్చే బాధలు 21
- ❖ బహిష్టు తేదీని వాయిదా వేయడం ఎలా? 22
- ❖ బద్ధకిస్తే ఏమీ సాధించలేరు! –క్రాంతికార్ 24
- ❖ ట్యూబెక్టమీ అంటే ఏమిటి? 26
- ❖ జికా వ్యాధి సెక్సు ద్వారా వ్యాపిస్తుందా? 28
- ❖ స్త్రీలకీ పురుష హార్మోను చికిత్స అవసరమే! 29
- ❖ అనుబంధం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే .. – డా. ధనంజయ 30
- ❖ 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 చెల్లింపబడేలా 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 ఆదనంగా 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
కామప్రవృత్తి	రు.15
సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు.75
కామవాంఛ	రు.20
రతి రహస్యం	రు.25
శృంగారం	రు.30
నాగరిక దాంపత్యం	రు.20
సృష్టి రహస్యం	రు.25
గర్భధారణ సమస్యలు	రు.25
పిల్లల పెంపకం	రు.30
సౌష్టవం	రు.20
తీయని బాధ	రు.20
రాంషా కథా సాహిత్యం	
మనస్తత్వాలు	రు.20
ప్రియురాలు	రు.20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు.20
మీనాక్షిముద్దు	రు.20
వరూధిని	రు.20
కామేశ్వరి కథ	రు.30
కథాసాహిత్యం మొత్తం ~~రు.130~~	రు.90

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.)

ఆర్డర్ చేసే విధానం: పుస్తకాల ఖరీదును **M.O.** ద్వారా గాని, లేదా, రు.50 బ్యాంకుచార్జిలతో 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. లోపలి పేజీలు)

యథా చిత్తం తథా వాక్య
యథా వాచ స్తథా క్రియా
చిత్తే వాచి క్రియాయాం చ
సాధూనా మేకరూపతా॥

మనసుని బట్టి మాట, మాటను బట్టి చేత ఉంటాయి. మనసు, మాట, క్రియ - ఈ మూడూ ఒక్కలాగే ఉన్నవారే ఉత్తములు!

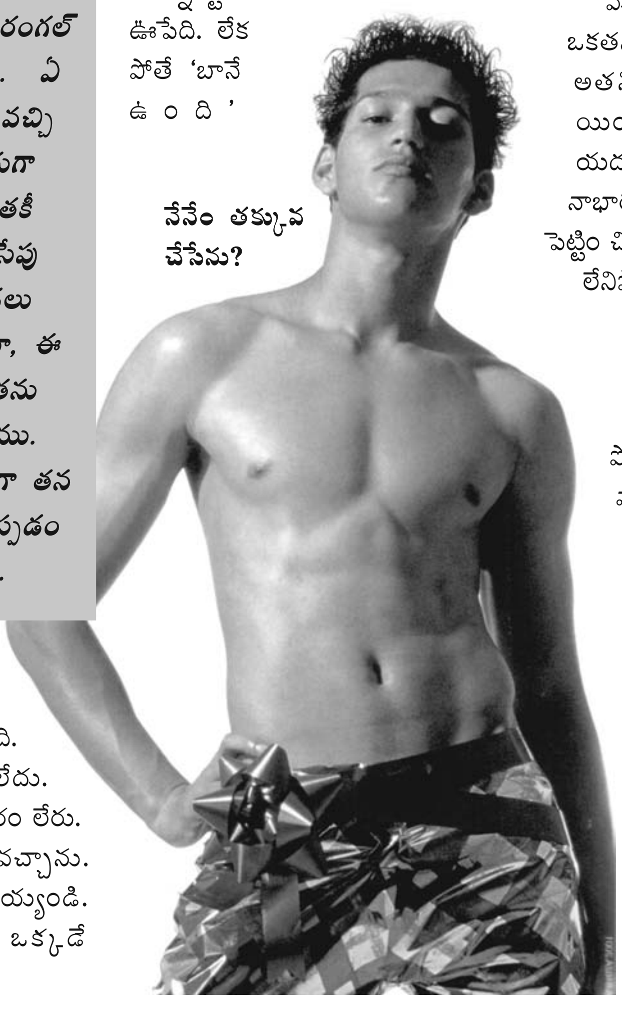
దాంపత్య సమస్యలు - ఆచరణ భయం
(Performance Anxiety)

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

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

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

'అసలు నాకు యింతకు ముందే పెళ్ళయింది. రెండేళ్ళు కాపురం చేసాను. నాభార్య మంచిగానే ఉండేది. మేమెప్పుడూ బాగానే ఉండేవాళ్ళం. సెక్సులో ఆమెకు సంతృప్తి కలిగేదో లేదో నాకు తెలిసేదికాదు. అడిగితే అవునూ కాదన్నట్టుగా తల ఊపేది. లేక పోతే 'బానే ఉంది'



అనేది. నా సంతృప్తి కోసం అనేదేమో తెలియదు. నామటుక్కు నాకు నా భార్యను సంతృప్తి పరచాలనే ఉండేది. సాధ్యమైనంత వరకూ ఆమె సుఖం కోసం నేను చేయగలిగిందంతా చేసేవాణ్ణి.

'మా యింటికి ఎదురుగా ఒకతను ఉండేవాడు. నాభార్యకూ అతనికీ ఎప్పుడు పరిచయమయిందో, ఎలా అయిందో తెలియదు. నా పెళ్ళయిన రెండేళ్ళకు నాభార్య తగాదా చేసి పంచాయితీ పెట్టించింది. పంచాయితీలో నా మీద లేనిపోని నిందలన్నీ వేసింది. అన్నీ మౌనంగా భరించాను. తెగతెంపు లయినాయి!

'సంఘంలో నా పరువు పోయింది. బతికున్నా చచ్చినవాడినే అయ్యాను. దగా చేసిన ఆ ఆడదానిమీద నాకు కసి రేగింది. అయినా అణుచుకున్నాను. నాలో ఏం లోపం ఉందని ఆమె అలా చెయ్యాలి? నేనేం తక్కువ చేసేను?

పోనీ నావల్ల సెక్సులో కాని, మరే రకంగా కాని లోపం జరిగి ఉంటే నాతో చెపితే సర్దుకునే వాణ్ణి కానా?

ఎదురింటివాడిలో ఉన్నదీ, నాలో లేనిదీ ఏమిటది? - ఎప్పుడూ ఇవే ఆలోచనలు.

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

'అనుకోకుండా ఒకచోట మరొకామెతో కలుసుకోవడం - సంభోగానికి ప్రయత్నిం చడం జరిగింది. అకస్మాత్తుగా వచ్చిన అవకాశం. నేను ఎరుగున్న మనిషే. మంచి పొగరైనది. మేడమీదగది. దానికి గడియలేదు. ఎవరూ వచ్చే అవకాశం లేదు లెమ్మని ధైర్యంగానే మొదలు పెట్టాను. స్తంభనం చాలా బాగా జరిగింది. కాని తీరా ప్రవేశం జరపబోయే సరికి అంగం మొత్తానికి మెత్త బడి పోయింది. నాకు తల కొట్టేసినట్ట యింది. ఇంత దారు ణంగా ఫెయిలయి పోతానని కల్లోకూడా అనుకోలేదు. ఆ రోజు ఆమె చూసిన చూపు మర్చిపోలేను. 'ఇందుకే నీ పెళ్ళాం నిన్ను వదిలి వెళ్ళిపోయిందని' వెక్కిరించినట్టయింది.

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

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

ప్రణయం కూడా క్రీడలాంటిదే! క్రీడాకారుని శక్తియుక్తులన్నీ వినియోగించు కోనిదే విజయం లభించదు!

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

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

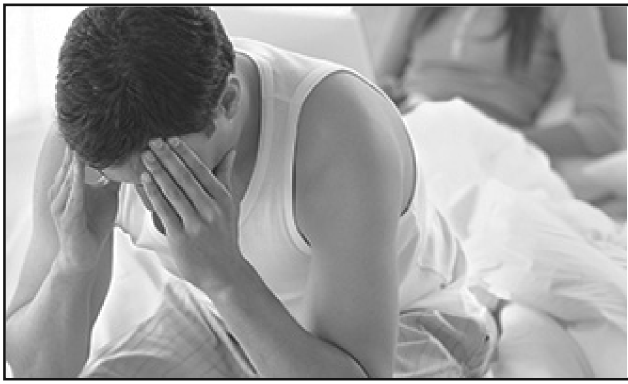
'నేను నపుంసకుణ్ణయి పోయానా?' "పెళ్ళికి పనికిరానా?" "ఎందువల్ల నాకీ దురవస్థ కలిగింది?" అంటూ బాధ పడ్డాడాయన.

★ ★ ★

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

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

మన పేషెంటు ప్రస్తుత పరిస్థితికి పరోక్షంగా ఆమె కారకురాలన్నది అర్థం చేసుకోవడానికి మాత్రం ఈ వివరం ఉపయోగపడుతుంది. తన భార్యను సుఖపెట్టలేక పోయినందు వల్లనే ఆమె తనను విడిచిపెట్టి పోయిందన్న నిశ్చయం ఇక్కడ అతని మీద పనిచేస్తోంది. అతన్ని వేధిస్తున్న ప్రశ్న



- ఆమె మారు పెళ్ళి చేసుకున్న వ్యక్తిలో ఉన్నదీ, తనలో లేనిదీ ఏమిటి అని! బహుశా తనలో సెక్సుపరంగా లోపం ఉందనీ అందుకే భార్య విడిచిపెట్టి పోయిందనీ ఇతను భావిస్తున్నాడు. మనకి సూచిస్తున్నాడు. సెక్సొక్కటే భార్యాభర్తలు విడిపోవటానికి కారణం కాదు కదా.

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

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

అందుకే "తన సత్తా ఏమిటో" తేల్చుకుందామని వ్యభిచార గృహాలకు వెళ్ళాడు. "ఈసారయినా చెయ్యగలనా" లేనా అని అనుమానంతోనే వెళ్ళాడు (వెళ్ళడానికి కారణం అదేకదా!). మనసు ఆ పాయింటు మీదే లగ్నమయిఉంటే కామోద్రేకం సరిపడా కలుగుతుందా? ముమ్మాటికీ కలగదు. సెక్సులో తాదాత్మ్యత కలగాలంటే కామం కలిగినపుడు మనసు అందులోనే లీనం కావాలి. మరో ఆలోచనేదీ బుర్రలోకి ప్రవేశించకూడదు. ఏ విధమైన డైవర్షను, డిస్ట్రాక్షను కలిగినా (పక్కకి మళ్ళినా) అంగ స్తంభనం చల్లారిపోతుంది.

మన పేషెంటు బుర్రలో ఉన్న ఆలోచనే అన్నిటికన్నా ప్రమాదకరమైనది. నేను చెయ్యగలనా లేనా? అని ఆలోచిస్తున్నా డంటే అతను తన అంగస్తంభనం బలంగా ఉంటుందా, ఉండదా, ఉన్నా లోనికి వెళ్ళేదాకా ఉంటుందా, మెత్తబడి పోతుందా? ఈమె వద్ద సక్సెస్‌ఫుల్‌గా రతి జరపగలనా, లేదా అని మనోనేత్రంతో తనను తానే పరిశీలించుకుంటున్నాడని అర్థం.

అంటే ఆ సమయం లో అతనిలో చెలరేగే కామానుభూతుల కన్నా, ఆలోచనలూ, అనుమానాలే ఎక్కువై కామోద్రేకాన్ని విరిచివేస్తాయి. ఫలితంగా అతని అంగం వాలిపోతుంది. అవమానంతో తలా వాలి పోతుంది.

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

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

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

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

సారం :

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

2. ప్రతికూల పరిస్థితుల్లో రతి విజయవంతమవదు. విఫలమే అవుతుంది.

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

పై పేషెంటు సమస్యని అర్థం చేసుకున్నారు కదా!

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

తీపి వ్యాధితో చేదు సమస్యలు

డయాబిటిస్‌తో సెక్సు సమస్యలు

మనదేశ జనాభాలో సుమారు 36 మిలియన్ల మంది షుగర్ వ్యాధి (డయాబిటిస్)తో బాధపడుతున్నారు.

మన రక్తంలోని చక్కెర పదార్థాలను రసాయనికంగా జీర్ణంచేసే ఇన్సులిన్ అనే ఒక ఎంజైము లోపించడం వల్లకాని; ఆ ఇన్సులిన్ దాని శక్తి సామర్థ్యాలు కోల్పోవడం వల్లకాని; ఈ రెండూ కలిసి ఉండటం వల్ల కాని షుగర్ వ్యాధి కలుగు తుంది.

ఫలితంగా రక్తంలో ఉండాల్సిన దానికన్నా ఎక్కువ స్థాయిలో షుగర్ మిగిలిపోవడమూ, అందులో కొంత మూత్రంతో పాటు బయటకు పోతూండటమూ జరుగుతాయి. వీలైనంత షుగర్‌ని బయటకి పంపించేసే ప్రయత్నంలో శరీరం పదేపదే మూత్రం విసర్జన చెయ్యాలని చూస్తుంది. అందుకే షుగర్‌వ్యాధి ఉన్నవారు ఎక్కువసార్లు మూత్రం చేస్తారు.

డయాబిటిస్ ఉన్నవారిలో సుమారు 10 శాతం మందికి మాత్రమే ఇన్సులిన్ చికిత్స అవసరమవుతుంది. మిగతా వారికి ఇతర మందులతో వైద్యం చేసి షుగర్ అదుపులో పెట్టాల్సి వస్తుంది. షుగర్ వ్యాధిని కంట్రోల్ చెయ్యడానికి మందులెంత ముఖ్యమో, ఆహార నియమాలు స్ట్రిక్టుగా పాటించడమూ, ఎక్సర్‌సైజు చేయడమూ అంత ముఖ్యం. వాటిల్లో లోపం జరిగితే ఒంట్లో షుగర్ శాతం అధిక మవుతుంది.

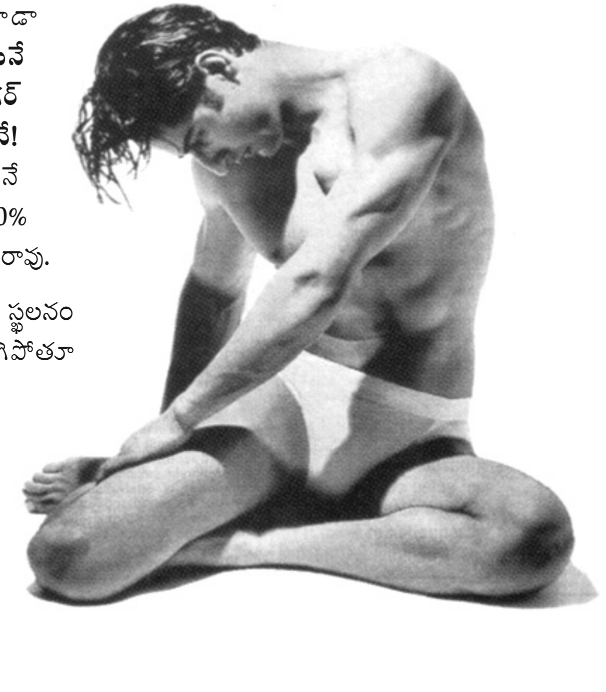
అలా చాలాకాలం పాటు షుగర్‌పై కంట్రోలు లేకుండా ఉండే డయాబిటిస్ పేషెంట్లలో చాలా ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. బి.పి. పెరగడం, హృద్రోగాలు, రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థకి సంబంధించిన సమస్యలు, కన్ను, మూత్రపిండాలకి సంబంధించిన సమస్యలు, **సెక్సు సమస్యలు** మొదలైనవి ఏర్పడతాయి.

సెక్సు సమస్యలు

నూటికి 50 మంది డయాబిటిస్ పేషెంట్లకి **అంగస్తంభన సమస్య** ఏర్పడుతుంది. అది కూడా **డయాబిటిస్ వచ్చిన వెంటనే కాదు! దీర్ఘకాలం పాటు షుగర్ కంట్రోలు సరిగా జరగకపోతేనే!** కామవాంఛ మామూలుగానే ఉంటుంది. **అది తగ్గదు.** 50% మందికి ఏ సెక్సు సమస్యలూ రావు.

నూటికి ఒక్కరికి మాత్రం స్ఖలనం మూత్రపు సంచిలోకి జరిగిపోతూ ఉంటుంది.

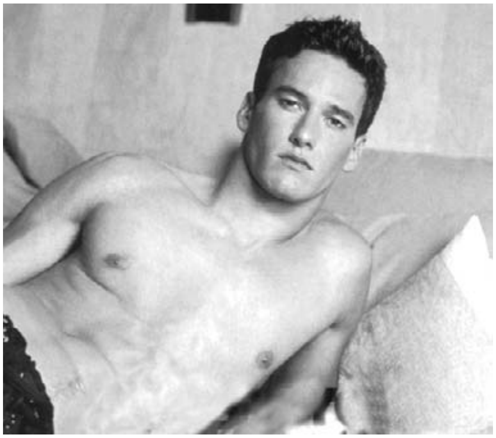
స్త్రీలకి డయాబిటిస్ వల్ల ఏ రకం సెక్సు సమస్యలు కలుగుతాయనేది 1970ల వరకూ సరిగా తెలియదు. డయాబిటిక్ స్త్రీలలో 3వ వంతు మందికి వ్యాధి బయటపడిన 4-6 సంవత్సరాలకి



భావప్రాప్తి సమస్య ఏర్పడుతుంది. రతిలో పరాకాష్ఠకి చేరుకున్నా భావప్రాప్తి పొందడం కష్టమవుతుంది.

అదిగాక, యోని స్రావాలలో కూడా స్వల్పంగా షుగర్ ఉండటం వల్ల యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షనుకి లోనై దురదలు, తెల్లబట్ట కలుగుతుంటాయి. (అదే విధంగా పురుషుడికి కూడా అంగశీర్షం దురద పెట్టటము, పగలడమూ, గోకినా, నలిపినా ఎర్రబడి ఒరుసుకోవడమూ జరుగుతాయి).

కొందరు స్త్రీలకి యోనిస్రావాలు తగ్గుతాయి. ఓ 14% మంది స్త్రీలకి కామవాంఛ తగ్గుతుంది.



అంగ స్తంభన సమస్య

పురుషుడి స్తంభన సమస్య విషయానికొస్తే ఈ సమస్య ఏర్పడటానికి ప్రధాన కారణం అతని పురుషాంగంలో ఉండే నరాల చిగుళ్ళు షుగర్ వ్యాధివల్ల నైశిత్యం పోగొట్టుకోవడమే. ఫలితంగా కామసంకేతాలు, ఆజ్ఞలు బలహీనంగా రావడంతో అంగం స్తంభించదు.

కొద్దిమందిలో పురుషాంగంలోని సూక్ష్మ రక్తనాళాలు షుగర్ వ్యాధివల్ల పాడవుతాయి. ఫలితంగా కోరికలు కలిగినప్పుడు అంగం స్తంభించడానికి తగినంతగా రక్తప్రసారం అంగంలోకి జరగదు. ఈ రకంగా స్తంభన వైఫల్యం కలుగుతుంది.

అయితే ఒకొక్కరు ఏ పుస్తకాలో, పత్రికలో చదివి ''షుగర్ వల్ల నపుంసకత్వం వస్తుంద''ని విజ్ఞానం సంపాదించుకుంటారు. వారికి డయాబిటిస్ వస్తే ఆ విజ్ఞానం వారిపై పనిచేసి ఆందోళనతో వారికి వెంటనే స్తంభన వైఫల్యం ఏర్పడుతుంది. అది మానసిక నపుంసకత్వమే కాని డయాబిటిక్ నపుంసకత్వం కాదు.

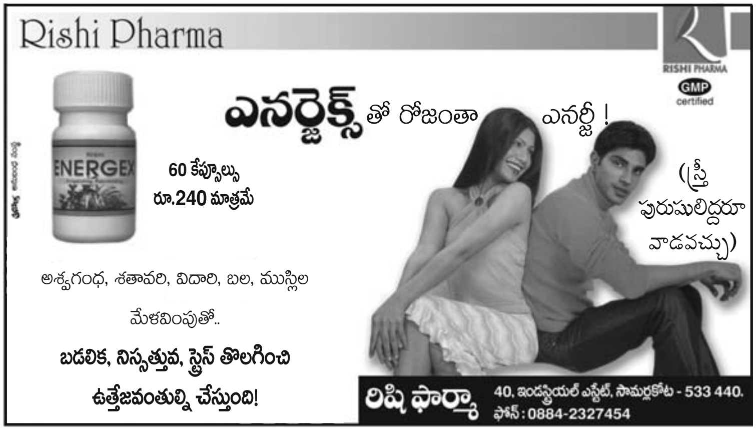
కొందరికి షుగర్ వ్యాధివల్ల కలిగే యితర ఆరోగ్య సమస్యలు, తను రోగినైపోయానన్న బాధ, డిప్రెషను సెక్సు సమస్యలు కలిగిస్తాయి. వీరిందరికీ సైకో సెక్సువల్ థెరపీ మంచి ఫలితమిస్తుంది.

డయాబిటిక్ నపుంసకత్వంలో అంగ స్తంభన సమస్య చటుక్కున ఒకేసారి వచ్చిపడదు. పూర్తి అంగస్తంభనం పోవడం కూడా జరగదు. సమస్య నెమ్మదిగా ప్రారంభమై కొన్ని నెలల్లో క్రమక్రమంగా ఎక్కువై కొంత కాలానికి రతి చేయడానికి సరిపోనంత తక్కువ స్థాయికి స్తంభనం దిగజారుతుంది. అప్పటినుంచీ అంగం స్తంభించినప్పుడు మెత్తగా, సగం సగం మాత్రమే స్తంభిస్తుంది. దృఢత్వం ఉండదు.

డయాబిటిక్ నపుంసకత్వానికి నరాల వ్యాధి (పెరిఫరల్ న్యూరోపతీ) ప్రధాన కారణం కనుక, ఆ వ్యాధిని బాగుచేసే అవకాశం లేదు కనుక... నపుంసకత్వ చికిత్స కూడా మొన్నమొన్నటి దాకా సులువుగా ఉండేది కాదు. ఆ వ్యక్తి ఆరోగ్యాన్ని, మనస్తత్వాన్ని బట్టి కృత్రిమ స్తంభకాంగాలు (ప్రోస్తసిస్) అమర్చడం, ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు సూచించడం జరిగేది.

అయితే యిప్పుడు వయాగ్రా, టాడలాఫిల్, యుప్రిమా వంటి మందులు వచ్చేక డయాబిటిక్ నపుంసకత్వమనేది సమస్యే కావటం లేదు!

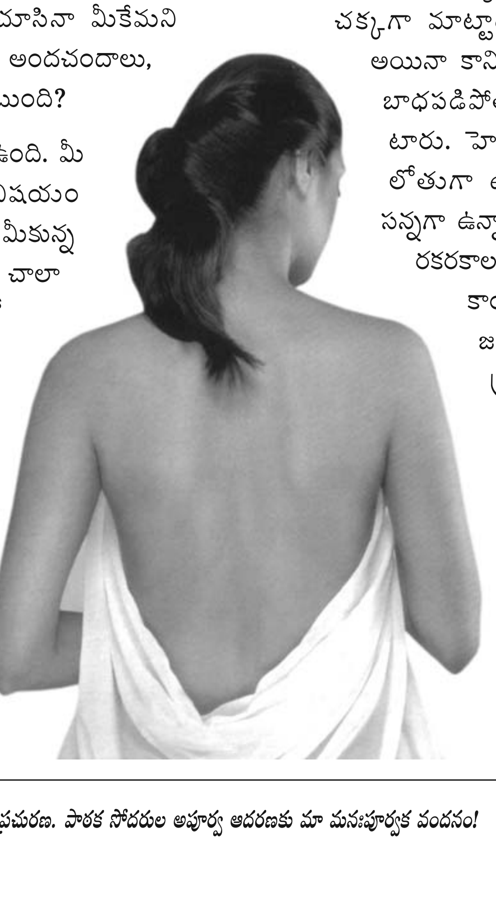
★



సెక్సుపై
బాడీ ఇమేజ్ ప్రభావం!

మీ శరీరాన్ని తలుచుకున్నా, చూసినా మీకేమని పిస్తుంది? మీ దృష్టిలో మీ శరీరం, మీ అందచందాలు, మీ అలంకరణ, మీ తీరు ఎలా ఉంటుంది?

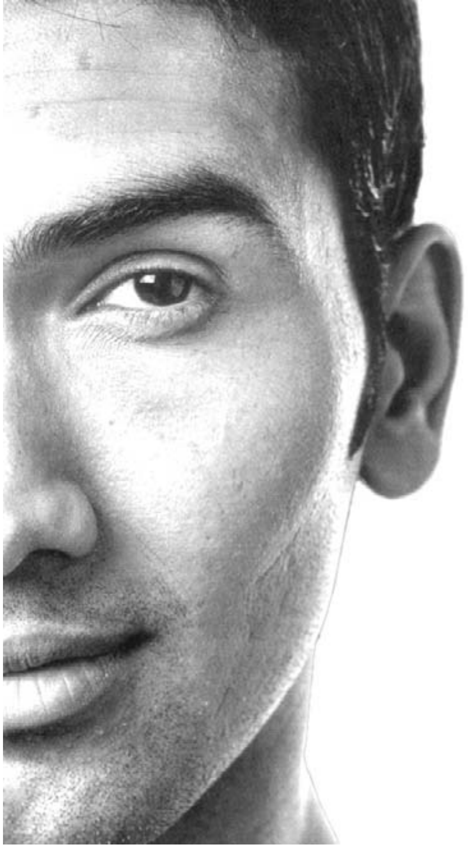
ఈ ప్రశ్నలకి చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. మీ గురించి మీకేమనిపిస్తుందో అనే విషయం (ఇంకోలా చెప్పాలంటే మీ బాడీ పట్ల మీకున్న ఇమేజ్ - "బాడీ యిమేజ్") - మీ మీద చాలా ప్రభావం చూపిస్తుంది. అది మీలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచగలదు. సమూలంగా పెకలించి నిర్వీర్యుణ్ణి చేయగలదు.



నిజానికి మీరు ఎలా ఉన్నా రనేది ముఖ్యం కాదు. అలా ఉండటం పట్ల మీకేమనిపిస్తోం దనేదే ముఖ్యం. ఉదాహరణకి ఒక అంగవైకల్యం గల వ్యక్తిని తీసు కోండి. అయ్యో నాకీ వైకల్యం ఉందే నేను నలుగురిలో ఎలా మసిలేది అనుకుంటూంటే ఆ వ్యక్తి ఎవరితోనూ కలవలేడు. ఆత్మన్యూనతతో కృంగిపోతూ, తన శక్తియుక్తుల్ని వృధా చేసుకుంటాడు. అదే వ్యక్తి తన వైకల్యం గురించి ఏ మాత్రం పట్టించుకోకుండా, లేదా పరిస్థితులతో రాజీపడి, ఆత్మ విశ్వాసంతో ముందుకు సాగిపోతున్నాడనుకోండి. ఆ వ్యక్తికి వైకల్యం ఉన్నప్పటికీ లేనివాడిలాగే హాయిగా బతికెయ్య గలడు.

కొందరికి ఏ వైకల్యాలూ ఉండవు. చక్కగా ఉంటారు. చక్కగా మాట్లాడతారు. చక్కగా ప్రవర్తిస్తారు. అయినా కాని వారు తమకేదో లోపం ఉందని బాధపడిపోతూ, న్యూనతతో సఫరవుతూం టారు. హెయిర్‌స్టైల్ బాగలేదనీ, దవడలు లోతుగా ఉన్నాయనీ, మీసాలు రాలేదనీ, సన్నగా ఉన్నాననీ, పొట్టిగా ఉన్నాననీ... యిలా రకరకాల ఫీలింగ్స్ పెట్టుకుని ఇన్ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్సుతో బాధపడుతూంటారు... జననాంగాలు చిన్నవిగా ఉన్నాయనే భ్రమతో - మెడికల్ టెస్ట్‌లో అన్‌ఫిట్ అంటారని భయంతో రాత పరీక్షలో పాసైన వారు కూడా ఎందరో ఉద్యోగావకాశాలు వొదులుకోవడం మాకు తెలుసు!

ఈ కల్పిత భయాలకి కారణం వారి బాడీపట్ల వారి కున్న తక్కువభావమే (పూర్ ఇమేజే)! ఇలాంటి వాళ్ళు



చచ్చీచెడీ డాక్టర్ని సంప్రదించినా డాక్టరు పరీక్షించి 'నీకేం లోపం లేదు' అని చెప్పినా నమ్మరు. అంత బలమైన (అప) నమ్మకం వారిది!

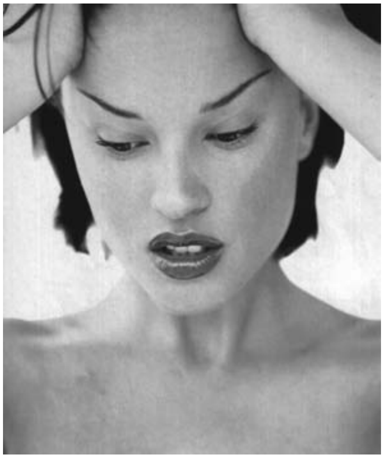
ఒకనికి తన శరీరం పట్ల ఉన్న దృక్పథాన్నే బాడీ యిమేజ్ అంటాం. తన బాడీ, ఆకారం, అంతా చక్కగా ఉందనే అభిప్రాయాన్ని పాజిటివ్ బాడీ యిమేజ్ అంటాం. లోపం ఉందని భావించడాన్ని నెగిటివ్ బాడీ యిమేజ్ అంటాం.

నెగిటివ్ ఇమేజ్ ఉన్నవారిని వాస్తవంగా సరిదిద్దగల లోపాలుంటే సరి చేయడం, సైకలాజికల్ కౌన్సిలింగ్ య్యివడం ద్వారా అనుకూల దృక్పథం కలిగేలా మలచవచ్చు.

పాజిటివ్ బాడీ యిమేజ్ కలిగి ఉండటం 'ఆత్మ విశ్వాసానికి' ముఖ్యమైన పునాది. మంచి ఆత్మ విశ్వాసం ఉన్నవారే ఎదుటి వారితో (ఆడైనా, మగైనా) చక్కటి రిలేషన్‌షిప్ పెంచుకోగల్గుతారు. చక్కని భార్య/భర్త, తండ్రి/తల్లి, మిత్రుడు కాగల్గుతారు. ఎవరి గురించి వారే సరిగా భావించు కోకపోవడం జరిగితే వారు ఇతరులతో సరిగా వ్యవహరించడంలో విఫలమ వుతారు.

సెక్సువల్ సెల్ఫ్ ఇమేజ్

మీ మీ జననాంగాల పట్ల, లైంగికాభి వృద్ధి పట్ల మీకు పాజిటివ్ బాడీ యిమేజ్ ఉండాలి. అది లేనివారికే సెక్సు



సమస్యలు ఎక్కువ.

మీ లైంగిక సంపూర్ణత గురించి మీకే మాత్రం అనుమానాలున్నా మంచి సెక్సాలజిస్టుని సంప్రదించి అనుమా నాలు నివృత్తి చేసుకోండి.

ఒకవేళ నిజంగా లోపాలు / సమస్యలూ ఉంటే వాటికి ఆయనే పరిష్కారం చూపుతారు. అవేవీ లేకపోతే అనుమానాలు పటాపంచలై మనసు తేలికవుతుంది.

అంగం సైజు, షేపు, గురించిన ఆత్మన్యూనత యువకుల్ని ఎక్కువగా బాధిస్తుంది. చక్కటి సైజు, షేపు ఉన్న యువకులు కూడా తమ అంగం చిన్నదని, పదేళ్ళ కుర్రాడిలా ఉందనీ... ఇలా... అలా... వాపోతుంటారు. తమది తప్ప అందరి అంగాలూ బాగున్నాయనే అంటూంటారు.

మందులు, క్రీములు, వ్యాయా మాలు, హార్మోన్లు, హిప్నాసిస్‌లు... వేక్యూం పంపులు... ఏవీ అంగాన్ని పెద్దది చేయలేవని ఎంతటి లాజిక్కు ఉపయోగించి చెప్పినా వారి బుర్రలోకి ఎక్కదు;

అంగం చిన్నదనే న్యూనత వల్ల పెళ్ళిని వాయిదా మీద వాయిదా వేస్తూ వచ్చే మగపిల్లలు కోకొల్లలు.

ఆడపిల్లల్లోనూ ఇలాంటి ఫీలింగ్స్ ఉన్నా మగపిల్లల్లో ఉన్నంతగా యివి బయటపడవు. రొమ్ముల సైజు గురించి, శారీరకాభివృద్ధి గురించి; పొట్ట, లావు మొ॥ విషయాల గురించి వాళ్ళల్లో ఆందోళన జాస్తి. ఆలస్యంగా రజస్వలయ్యే అమ్మాయిలూ, ఋతుచక్రం అపక్రమంగా అయ్యే ఆడపిల్లలూ, ఇతర బహిష్టు సమస్యలతో బాధపడే వారూ అనవసరంగా న్యూనతకి గురవు తూంటారు.

చుట్టు పక్కలవాళ్ళు ఎగదోస్తే?

న్యూనతాభావం చాలామందికి దానంత అది పుట్టదు. ఎవరో పుట్టిస్తారు - 'సొట్ట ముక్కు' 'పొట్టి బుడంకాయ్' 'వెదురుగడ'... 'గుమ్మటం'... 'అరేయ్ అంత చిన్నదాంతో నువ్వు పెళ్ళానెట్టా సుఖపెడతావురా?' 'నీకన్నా అయిదేళ్ళ పిల్లగాడితే నయంకాదురా?' ... ఇలాంటి రిమార్కులు ఎదుర్కొనాల్సి వచ్చే పిల్లలు

ఎక్కువమంది ఆత్మ న్యూనతకి లోనవుతారు. ఎదుటివాళ్ళు మిడిమిడి జ్ఞానం, అహంకారం, ఆకతాయి తనాలతో ఆ మాట అన్నారే తప్ప అందులో నిజం లేదని గ్రహించరు.

అయితే ఆ మాటలు హత్తుకున్నంతగా డాక్టరు చెప్పే మంచి మాటలు హత్తుకోవు. ఫలితం లైంగిక ఆత్మ న్యూనత! మనోలైంగిక సమస్య లూను!!!

వీటి పర్యవసానాలు సెక్సు జీవితంపై తీవ్రంగా ఉంటాయి. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ తమ లైంగిక ఆత్మ విశ్వాసం కోల్పోకుండా ఉండేందుకు, ఆ విశ్వాసం ఇనుమడించేందుకు సెక్సుపట్ల శాస్త్రీయ దృక్పథం ఏర్పరుచు కోవాలి. మనస్సుని శంక పీడిస్తుంటే సెక్స్ కౌన్సిలర్‌ని / సెక్సాలజీలో నిపుణుడైన డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.

సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్‌కి చేయూత నివ్వాలి. పాజిటివ్ థింకింగ్, పెర్సనాలిటీ డెవలప్‌మెంట్‌కై కృషిచేయాలి. ★

సంతృప్తికరమైన రతి కోసం...

భార్యాభర్తలిద్దరికీ కామ జీవితం సంతృప్తికరంగా ఉండడానికి ఈ అంశాలు ప్రధానం.

- దంపతులిరువురికీ కోరికగా ఉన్నప్పుడే సంప్రయోగం నెరవేర్చాలి గాని ఒకరికి ఇష్టం లేకున్నా బలవంతం చెయ్యకూడదు.

లంకానగరంలో ధాన్యమాలి అను రాక్షసి రావణాసురుడితో ఇలా అంటుంది.

"అకామం కామ మానస్య
శరీర ముపపత్యతే
ఇచ్ఛతాం కామ మానస్య స్త్రీ
తద్భవతి శోభనాః"

"స్త్రీ తను ప్రేమించేవారితో కలిసినప్పుడే సుఖం కలుగుతుంది. ప్రేమ లేనివారితో కలయిక వలన శరీరానికి తాపం కలుగుతుంది." అని.

- ఇష్టపడిన స్త్రీని కూడా ప్రణయ చేష్టల ద్వారా ప్రేరేపించి, రెచ్చగొట్టి వారంతట వారే సిద్ధపడేటట్లు చెయ్యాలి. స్త్రీ తగినంత ఉద్రేకం పొందే వరకూ ఆమెతో కలియకూడదు.

ఆమె మనస్సు ఇవ్వనిదే శరీరం ఇచ్చినప్పటికీ సంప్రయోగంలో సుఖం ఉండదు.

- స్త్రీ ఎంతో ఉత్సాహంతో ముందు కొచ్చే వరకూ శరీరాన్ని గిలిగింతలు పెట్టటమే మంచివని. అంతేగాని తొందరపడి భర్త ఆమెతో సంప్రయోగానికి పూనుకో రాదు. ఆమె జననేంద్రియాలు కామ రసాలతో స్నానమాడి రతి ఇచ్ఛ ప్రకటిస్తాయి. అంత వరకూ ఓపిక పట్టవలసిందే!

స్త్రీ బుద్ధి రతిని కోరుతున్నట్లు ఆమె అంగం తడిసిపోవడమే గుర్తు. ఇంకా నిగ్రహించి ఆమెను రెచ్చగొట్టారో ఆమె తనంత తాను సమస్త సిగ్గునీ ప్రక్కకు నెట్టి ముందుకొస్తుంది. ఆతృతని ప్రకటిస్తుంది. అంగప్రవేశాన్ని కోరుతుంది. గాఢంగా తనంత తాను హత్తుకొనటం ప్రారంభి

స్తుంది. అయినా కొంటెతనానికి పురుషుడు ఉపేక్షించాడనుకోండి. ఇక తానే అంగప్రవేశానికి పూనుకుంటుంది.

కొందరు స్త్రీలు ప్రేరేపింపబడడానికి ఎక్కువ "టైం" తీసుకుంటారు. అంతదాకా ఓపిక పట్టడం అవసరం.

ఇక సంప్రయోగానికి ఉపక్రమించిన తర్వాత స్త్రీ భావప్రాప్తిని పొందే దాకా స్ఖలించకుండా రతిని జాగ్రత్తగా కొనసాగించాలి. అది అభ్యాసం వలన సాధ్యపడుతుంది. సహజసిద్ధంగా ఉండకపోవచ్చు.

మీకు నిగ్రహాశక్తి చాలా తక్కువగా ఉందనుకోండి. సంప్రయోగానికి ఉపక్రమించకుండానే ఆమె భావప్రాప్తి చేరువకి వచ్చే వరకూ రెచ్చగొట్టాలి. అప్పుడు అంగప్రవేశం చేసి, రతి జరిపితే ఉభయులూ కలయికలో ఒకేసారి సంతృప్తి పడగలుగుతారు.

ఏ స్త్రీ అయితే ద్రవించటానికి యెక్కువ ప్రేరణను తీసుకుంటుందో ఆ స్త్రీ భావప్రాప్తిని పొందటానికి కూడా యెక్కువ కాలాన్ని తీసుకుంటుంది. భావప్రాప్తిని పొందని స్త్రీని ఆమె సంతృప్తి పొందే వరకూ చేతులతో ప్రేరేపించటం జరగాలి.

రత్యనంతరం భర్త గుర్రుపెట్టి నిద్ర పోవటం గాని, వెనుదిరగటం గాని లేదా లేచి బయటకు వెళ్ళిపోవటం గాని కరెక్టు గాదు. తిరిగి యథాప్రకారం ప్రణయ చేష్టలను కొనసాగించటం మంచిది.

కనీసం సన్నిహితంగా జరిగి లాలనగా మాట్లాడడం, నిమరడం, అవసరం. ఇది తెలియని భర్తను ఏ స్త్రీ అయినా అసహ్యించుకుంటుంది. అందులోనూ సంప్రయోగం వలన భావప్రాప్తిని పొందని స్త్రీలకు ఈ రకమైన సముదాయింపు చాలా అవసరం. ★

"పరిమళోద్యానం" ఇలా అంటుంది:

"నీ ప్రణయలీలను ముగించే సమయం ఆసన్నమయినప్పుడు, నీ ఆనందానుభవం పూర్తయినప్పుడు చటుక్కున లేచిపోకూడదని జ్ఞాపకం ఉంచుకో.

"అలాగే ఆమె మీదనే విశ్రాంతి తీసుకో. నీ అంగం తనంతతాను బయటకు చక్కా రావాలి. అనంతరం ఆమె ప్రక్కనే శయనించు. నీ కుడి ప్రక్కకు ఒత్తిగిలి పడుకుని ఆమెను నఖశిఖపర్యంతం నిమురు.

"దీని వలన నీ మీద ఆమె ప్రేమ అనంత మవుతుంది. నీ కృతజ్ఞతను ఈ విధంగా ప్రకటించటం వలన ఆమె పదేపదే తన అనురాగ సుధామృతాన్ని నీ పట్ల వర్షించ గలదు. నిన్ను త్రికరణశుద్ధిగా ప్రేమించ గలదు.

"అంతేగాని పక్షుల్లా ప్రవర్తించకు. క్షణంలో అధిరోహించి, మరుక్షణంలో స్ఖలించి, ఏ విధమైన శృంగార లీలలు ప్రదర్శించకుండానే పక్షులు ఎగిరి చక్కాపోతాయి. కేవలం సంప్రయోగమే ఆనందాన్నివ్వదు. సాన్నిహిత్యమూ, సరసమూ (లీలలు) ఆనందాన్నిస్తాయి. ఆ సంగతి మరచి పక్షిలా వ్యవహరించ వద్దు. అలా వ్యవహరిస్తే స్త్రీ మనస్సు దుఃఖిస్తుంది.

"కనుక నా సలహాను అక్షరాలా పాటిం చండి. వీటి మీదనే స్త్రీ సౌఖ్యం, మీ సౌఖ్యం ఆధారపడి ఉన్నాయి."

చికిత్స చేయించుకుంటున్నన్నాళ్ళూ రాని గర్భం ఆపేసేక రావడంలోని మర్మం?

'మీ దగ్గరికి వచ్చి చూపించుకున్నా మాండీ? ఆ నెల్లోనే మా ఆవిడ ప్రెగ్నెంటైందండి! మీరిచ్చిన మందుల చీటి అలాగే ఉందండి' - అని కొందరు పేషెంట్లు చెప్పటం డాక్టర్లందరికీ ఎప్పుడో ఒకప్పుడు అనుభవమవుతూనే ఉంటుంది.

ఒక్కొక్కరికి - 'డాక్టరు చేతుల్లో పడ్డాము కదా, ఇహ ఫర్వాలేదనే ధైర్యం ఏదో వారిలో కలుగుతుంది. వారి మనసులని అంత వరకూ ఆవరించి ఉన్న ఆందోళన, అధైర్యమూ, చింత తొలగిపోతాయి. కనుక వారి శరీరాలలో విధి నిర్వహణ దోషాలు తొలగిపోతాయి. తక్షణం గర్భధారణ జరుగుతుంది.

కొందరికి - డాక్టరు వారికి రకరకాల పరీక్షలు చేయిస్తున్న కాలంలో ఆ స్త్రీ గర్భం ధరిస్తుంది.

ఇంకొంత మందికి కొంత కాలం పాటు చికిత్స చేసి విరామం ఇచ్చాక మళ్లీ చికిత్స మొదలు పెట్టేలోగా గర్భం వస్తుంది. అలాంటప్పుడు గర్భం నిజంగా చికిత్స వల్ల వచ్చిందో, లేక చికిత్సతో ప్రమేయం లేకుండా వచ్చిందో తేల్చటం కష్టమే.

ఈ రకం 'యాదృచ్ఛిక గర్భాల' సంఖ్య విషయంలో డాక్టర్లందరి అనుభవాలూ ఒకేలా ఉండవు. Lubke అనే వైద్య పరిశోధకుడు తన అనుభవంలో నూటికి 20 మంది తొలి ఇంటర్వ్యూ తరువాత, 18 మంది టెస్టులు చేయించేటప్పుడు, 12 మంది చికిత్సానంతర విరామ కాలం లోనూ గర్భం ధరించేరని ప్రకటించాడు.

మొత్తం ప్రెగ్నెన్సీలలో నూటికి 6 మాత్రమే యాదృచ్ఛిక గర్భాలని అన్నవాళ్ళూ, "అబ్బే, 66% ఆకస్మిక గర్భాలే" అని అన్నవాళ్ళూ ఉన్నారు. మొత్తం మీద ఏ చికిత్సా అవసరం లేకుండా కూడా ఒకోసారి అనుకోకుం డానే గర్భం వస్తుందంటే మానసిక కారణాలు ఎంత ప్రభావం చూపిస్తాయో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఇలాంటిదే మరో ఉదాహరణ ఉంది: జుకర్‌మన్ బృందం కొందరు స్త్రీలకు పరవీర్యదానం ఏర్పాటు చేసారు. చాలా కేసులు విజయవంత మైనాయి. అలా సంతానం కన్న వారిలో 28 శాతం మహిళలకి ఏడాది తిరక్కుండా సహజ గర్భం వచ్చేసిం దట. పైగా ఆ ఏడాది కాలంలో భర్తలు చికిత్స కూడా తీసుకోలేదట. ఒకసారి గర్భం ధరించిన దరిమిలా వారి మనస్సులను అంతవరకూ వేధించిన అశాంతి, అసంపూర్ణత, టెన్షనూ తొలగిపోయి పుత్రోత్సాహమూ, సంతోషమూ నెలకొనడంతో కాదగిన కార్యాలన్నీ సునాయాసంగా జరిగి ఉంటాయి.

మా అనుభవంలో కూడా కొంతమంది దంపతులలో కొంతకాలం చికిత్స చేసి, బ్రేక్ యిచ్చినప్పుడు గర్భం రావటం జరిగింది. కొందరు మందులు కొనుక్కుని వాడనవసరం రాకుండానే గర్భం ధరించారు.

కొందరు తమకిక సంతానం కలగదని నిరాశపడి, దత్తత చేసుకున్నాక గర్భంధించారు. ఇదంతా మనసు ప్రభావమే మరి! ★

పిల్లలు కావాలనుకుంటున్నారా?

అయితే ఇలా సిద్ధమవ్వండి!

ఆమధ్యన ఓ ఫోన్ వచ్చింది– 'పెళ్ళయి రెణ్ణెల్లయినా ఇంకా గర్భం రాలేదు టెన్షన్‌గా ఉంది' అంటూ! సరిగా వినలేదేమోనని రెట్టించి అడిగితే పెళ్ళయి రెండు నెలలే అని ధృవపరిచారు.

పెళ్ళయిన ఎన్నాళ్ళకి రగ్భం వస్తుంది? సెక్సులో ఎప్పుడు పాల్గొంటే వస్తుంది? ఎన్నిసార్లు కలుసుకోవాలి? ఇంకా **ఏం జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?**– లాంటి అనేక ప్రశ్నలు దొలుస్తాయి కొత్త దంపతుల్ని.

సంతానం కోసం ప్రయత్నించే దంపతులు ఒక నెలపాటు అరక్షితంగా సెక్సులో పాల్గొంటూంటే గర్భం వచ్చే అవకాశాలు నూటికి 15 నుంచి 25 వరకూ మాత్రమే ఉంటుంది. అంటే గర్భం రావడానికి– ఏలోపమూ లేని దంపతులకే సుమారు 4 నుంచి 6 నెలల నిరంతర ప్రయత్నం కావలసివస్తుంది.

ఏ ఒక్కరిలోనైనా ఏ చిన్న లోపం ఉన్నా ఇంకొంచెం టైం పడుతుంది. ఇద్దరిలోనూ ఉంటేనూ, లోపం పెద్దదయ్యేకొద్దీనూ టైం యింకా యింకా పడుతుంది. ఇవికాక మరికొన్ని పరిస్థితుల్ని కూడా దృష్టిలో ఉంచుకోండి:

- స్త్రీ వయసు 30, ఆ పైబడితే ఒక్కనెలలో గర్భం ధరించే అవకాశం ఇంతకు ముందు చెప్పిన 15%–25% కన్నా తగ్గుతుంది. 40 దాటితే ఇంకా తగ్గిపోతుంది.
- బహిష్టులు నెలనెలా కరెక్టుగా రాకపోతే గర్భం రావడం లేటవుతుంది. ఏరోజుల్లో కలిస్తే గర్భం వచ్చే అవకాశం బాగుంటుందో (అంటే, అండం ఏరోజున ఉత్పత్తవుతుందో) తెలుసుకోవడం క్లిష్టంగా ఉంటుంది.
- సెక్సులో అనేక సార్లు కలుస్తున్నా, మరీ తక్కువగా కలుస్తున్నా గర్భం రావడం లేటవుతుంది.
- ఒక ఏడాదిపాటు భార్యాభర్తలిద్దరూ సవ్యంగా కాపురం చేసినా గర్భం రాకపోతే – ఆ దంపతులు తమకి సంతానం కలగడం ఆలస్యమయ్యే అవకాశముందని గ్రహించాలి. కనుక ఏడాదికైనా గర్భం రాకపోతే డాక్టరుకి

చూపించుకోవడం మంచిది.

- ఇద్దరిలో ఎవరికైనా అనారోగ్యాలు, ఆరోగ్య సమస్యలూ ఉంటే వాటి ప్రభావం గర్భం రావడం మీద పడుతుంది.

వీటి గురించి కంగారు పడకండి!

- బహిష్టు ప్రతి నెలా ఖచ్చితంగా ఒకే తేదీన రాదు. రానవసరం లేదు. 3-4 రోజులు వెనకముందు అవడం మామూలే. అది ఇర్రెగ్యులర్ (అపక్రమ) బహిష్టు క్రింద లెక్కకి రాదు.
- వారమో, పదిరోజులో, ఇంకా ఎక్కువ హెచ్చుతగ్గులుండటం, ఒకోనెల ఒకోరకంగా అవడం అనేది అపక్రమం కింద వస్తుంది. అలాగే ఋతుస్రావం అతి తక్కువ, అతి ఎక్కువ అవడం కూడా గర్భధారణకి అవరోధం కావచ్చు.
- ఒక్కొక్కరికి బహిష్టుకి రెండు మూడు రోజుల ముందు కొంచెం ఎరుపు కనిపించి ఆగిపోతుంది. అటుపై 2-3 రోజులకి బ్లీడింగ్ స్టార్టవుతుంది. అలాంటప్పుడు పీరియడ్స్‌లో మొదటి రోజుగా దేన్ని భావించాలి? ఎరుపు (స్పాటింగ్) కనిపించిన రోజులు కాదు, బహిష్టు (బ్లీడింగ్) స్టార్టయిన రోజునే మొదటి రోజుగా లెక్క వేసుకోవాలి.
- బహిష్టులో కడుపునొప్పి ఉంటే పిల్లలు పుట్టరనుకోవద్దు.

సెక్సులో ఎలా?

- ఎన్నాళ్ళకొకసారి కలిస్తే గర్భం త్వరగా వస్తుది? - తరచు కలవండి కాని, రోజూ వద్దు అని చెపుతాం. వీలు కుదిరితే రోజు విడిచి రోజు ఒకసారి కలవడం మంచిది.
- ఫలానా రోజు అండం విడుదలయ్యే రోజు అని అతి జాగ్రత్తగా లెక్కలు వేసుకుని టైంటేబుల్ ప్రకారం ఆ రోజుకి దగ్గర చేసి కలుసుకునే ప్రయత్నం చేయకండి. అండం ఉత్పత్తి ఖచ్చితంగా ఆయా రోజుల్లోనే జరగదు. 2-3 రోజులు వెనకముందు కావచ్చు. పైగా అంత తాపత్రయం వల్ల సెక్సులో, శృంగారంలో పొందాల్సిన ఆనందం కొరవై, సెక్సు యాంత్రికమవుతుంది. శరీరంలో ఉత్పత్తవ్వాల్సిన రసాయనాలు, ద్రవాలు ఉత్పత్తి కావు. కనుక సంతానం కోసమే కలుసుకోకండి. సెక్సుని సెక్సుగానే ఆనందించండి. పరిపూర్ణంగా లీనమవ్వండి. మీ పని మీరు చెయ్యండి.

పిల్ వాడేరా?

- పెళ్లయిన కొత్తలో గర్భం వాయిదా వెయ్యడానికై కొంతకాలం హార్మోను బిళ్ళలు, ఇంజెక్షన్లు వాడేరా? అయితే అవి ఆపేసిన కొద్ది నెలల వరకూ మీరు ప్రయత్నించినా గర్భం రాకపోవచ్చు. కంగారు పడకండి. ఒకవేళ పిల్ ఆపేసిన వెంటనే గర్భం వచ్చినా గర్భానికి ప్రమాదం ఉండదు. ❖

సంతానం కోసం ప్రయత్నిస్తున్న

పురుషుల కోసం

హెల్త్ సప్లిమెంట్స్

వైటోఫేర్-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

ఈసారి మీకో పరీక్ష!

1. గర్భం రావాలంటే ఎన్నాళ్ళకోసారి సెక్సులో పాల్గొనడం ఉత్తమం?

అ) రోజూ లేదా రోజు విడిచి రోజు
ఆ) అండం విడుదలలైన రోజు

2. సంతానం కోరేవారు పాటించాల్సిన ఉత్తమ రతి భంగిమ?

అ) పురుషుడుపైనుండే సామాన్య పద్ధతి ఆ) స్త్రీపై నుండే పద్ధతి ఇ) ఏ పొజిషనైనా ఒకటే

3. రతిలో భావప్రాప్తి పొందే స్త్రీలకు, యోని స్రావాలు చక్కగా ఉత్పత్తి అయ్యే స్త్రీలకు గర్భం అవకాశాలు మెరుగ్గా ఉంటాయి.

అ) అవును ఆ) కాదు ఇ) తెలియదు.

4) టైటు అండర్‌వేర్లు వేసుకునే పురుషులకి వీర్యకణాలు తగ్గిపోతాయి.

అ) అవును ఆ) కాదు.

5) మీ సాఫల్యతాకాలాన్ని (గర్భం వచ్చేందుకు అవకాశం ఉన్న సమయం) గ్రహించుకునే సహజ పద్ధతి ఏది?

అ) బహిష్టు చక్రం ఆ) యోని స్రావాల్లో మార్పులు ఇ) శరీర ఉష్ణోగ్రత

6) అండం ఏ రోజున విడుదలవుతుందో మీకు తెలిసిపోయిందనుకోండి. ఏ రోజున కలిస్తే? ఉత్తమం?

అ) అండం విడుదలైన రోజు, అంతకు 2 రోజుల ముందు ఆ) ఈ తర్వాత 2 రోజులూ

7) గర్భం రావడానికి పగటిపూట రతి కన్నా రాత్రిపూట రతి మంచిది.

అ) అవును ఆ) కాదు

8) పిల్స్ వేసుకోవడం ఆపేసిన మరుసటి నెలే గర్భం రావడం మంచిది కాదు. బిడ్డకి ప్రమాదమొస్తుంది.

అ) అవును ఆ) కాదు

9) సంతానం కోరే వారు వీటిలో దేని గురించి భయపడక్కర్లేదు.

అ) పొగత్రాగడం ఆ) డ్రింక్ చేయడం ఇ) ఖైనీ, జర్దా వగైరా ఈ) టీ, కాఫీలు.

10. సంతానార్థులు రతి సమయంలో ఈ దిగువ జారుడు పదార్థాలు వేటిని వాడవచ్చు?

అ) కొబ్బరి నూనె వగైరా ఆ) కెవై జెల్లీ ఇ) లాలాజలం

???

సరైన జవాబులు:

1) అ 2) అ 3) అ 4) ఆ 5) ఆ 6) అ 7) ఆ 8) ఆ 9) ఈ 10) ఇ

హైదరాబాద్‌లో అభిసారిక 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 మోతినగర్
హైదరాబాదు
సెల్ : 98482 37811

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు మా వద్ద లభిస్తాయి.

కంగారు పడకండి! సిగ్గుపడకండి!

గర్భంతో ఉండగా ఇవి సహజం

గర్భం మీ జీవితంలో ఓ గొప్ప మార్పు. మీ శరీరంలో కూడా! పొట్ట పెద్దదవడం, వేవిళ్ళు, అలసట, కొంత ఆయాసం, నడుంనొప్పి లాంటివన్నీ మీకు తెలిసే ఉంటాయి.

అయితే ఇబ్బందికరమైన, సిగ్గు కలిగించే మార్పులు మరి కొన్ని ఉంటాయి. తేన్పులు, గ్యాస్, మలబద్ధం, పొట్టపై వెంట్రుకలు పెరగడం, మొలలు (పైల్స్), తెలుపు డిశ్చార్జ్ వగైరా! తప్పదు. కంగారు పడకండి, సిగ్గు పడకండి.

1. **కడుపులో గ్యాస్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది.** ఫర్వాలేదు అందరికీ అలానే అవుతుంది. గర్భంతో వచ్చే కొన్ని హార్మోను మార్పులు మీ జీర్ణక్రియపై ప్రభావం చూపిస్తాయి. అందుకనే ఇలా! పైగా మలద్వార కండరాలు ఇదివరికట్లా పట్టునివ్వవు. ఆపుకుందామన్నా గ్యాస్ చటుక్కున వచ్చేస్తుంది, తుమ్మినా, దగ్గినా...

   రోజూ తేలికపాటి వ్యాయామం చెయ్యండి. దానివల్ల గ్యాస్ ఉత్పత్తి, విడుదల కొంత వరకు తగ్గుతాయి. గ్యాస్‌కి కారణమయ్యే పదార్థాలు ఆహారంలో తగ్గించుకోండి. ఉదా: చిక్కుళ్ళు, కాలిఫ్లవర్, ఎండు ఫలాలు, కూల్ డ్రింక్స్, పాల ఉత్పత్తులు వగైరా.

   గర్భిణిలని పాలు తాగమంటారు. చాలమందికి పాలు సరిపడవు, గ్యాస్ కలిగిస్తాయి. వాళ్ళు పాలు వానేసి కేల్షియం అధికంగా ఉండే యితర పదార్థాలు తీసుకోవడం మంచిది.

2. **తుమ్మితే, దగ్గితే మూత్రం.** గట్టిగా నవ్వినా, తుమ్మినా, దగ్గినా గర్భవతులకి అనుకోకుండా కొద్దిచుక్కలు మూత్రం లీకయి పోతుంటుంది. అందరికీ కాకున్నా అనేక మందికి. ఆరకం ఇబ్బందికర పరిస్థితిని పేంటీ లైనర్లు వేసుకోవడం ద్వారా బయటపడకుండా కప్పిపుచ్చ వచ్చు. యోని కండర వ్యాయామాలు (PC మజిల్) వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల చాలా ప్రయోజనం ఉంటుంది. ప్రతి 2 గంటలకీ ఒకసారి అవసరమనిపించినా, కాకున్నా పాస్ పోసుకుంటుంటే ఈ లీకేజి సమస్య చాలా తగ్గుతుంది.

3. **ముఖం మీద, పొట్ట మీద కొత్త వెంట్రుకలు**

   గర్భవతికి తలమీద జుత్తు చక్కగా పెరుగుతుంది. అయితే అక్కర్లేనిచోట్ల కూడా పెరగడం ఆందోళన పరుస్తుంది. రొమ్ముల మీద, ముఖం మీద పొట్ట మీద పెరిగే అదనపు వెంట్రుకలు చిన్నబుచ్చుతాయి.

   వీటిని- స్థలాన్ని బట్టి వేక్సింగ్ ద్వారాను, ట్వీజింగ్ ద్వారాను తొలగించుకోవడమే ప్రెగ్నెన్సీలో క్షేమం.

   ఆ తర్వాత అవసరమైతే ఇతర కాస్మెటిక్ పద్ధతులకి పోవచ్చును.

4. **వాసనలు.** ఈ టైంలో ముక్కు నైశిత్యం పెరిగి మామూలు వాసనలే అధికంగా తోస్తాయి. దాంతో చాలా వాసనల పట్ల వెగటు పెరగవచ్చు. ఒక్కొక్కరికి తమ ఒంటి వాసనే దుర్వాసనగా భ్రమపెడుతుంది. దాంతో అందరికీ కొంచెం దూరంలో మసలడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అది భ్రమే. మీ ఒంటి వాసన పెరగలేదు. దాన్ని గుర్తించే శక్తి మీకు పెరిగి ఘాటుగా అనిపిస్తుందంతే! కనుక అలాంటి ప్రవర్తన అవసరంలేదు. ❖

మూత్రనాళంలో ఆటంకం

URETHRAL STRICTURE

డా॥ బాదం సురేంద్రబాబు,
M.B., M.S., M.Ch., M.A.M.S.

మూత్రనాళం అనేది మన శరీరం లోపలి నుంచి మూత్రాన్ని బయటకు వోసుకొచ్చే గొట్టం. పురుషుడిలో ఇది 20-22 సెంటీమీటర్ల పొడవుంటే, స్త్రీలలో 4 సెం.మీ.లే ఉంటుంది.

ఈ పొడవుతా మూత్ర నాళం ఒకేలా ఉండదు. ఒక చోట దీని గోడలు పల్చగా ఉంటాయి. మరోచోట చిన్న బెలూన్‌లా ఉబ్బుతుంది. ఇంకోచోట ఇరుగ్గా ఉంటుం ది. మూత్రాశయం దగ్గర మొదలుకుని మూత్ర ద్వారం వరకూ... మూత్రనాళం మొత్తం పొడవులో ఎక్కడ చిన్న ఆటంకం ఏర్పడినా మూత్రం పోసుకోవడం బాధాకరమవు తుంది; గట్టిగా ముక్కితేనే కాని మూత్రం రాదు; మంట పెడుతుంది; సమస్య తీవ్రమైతే మూత్రమూ బంధించుకు పోతుంది.

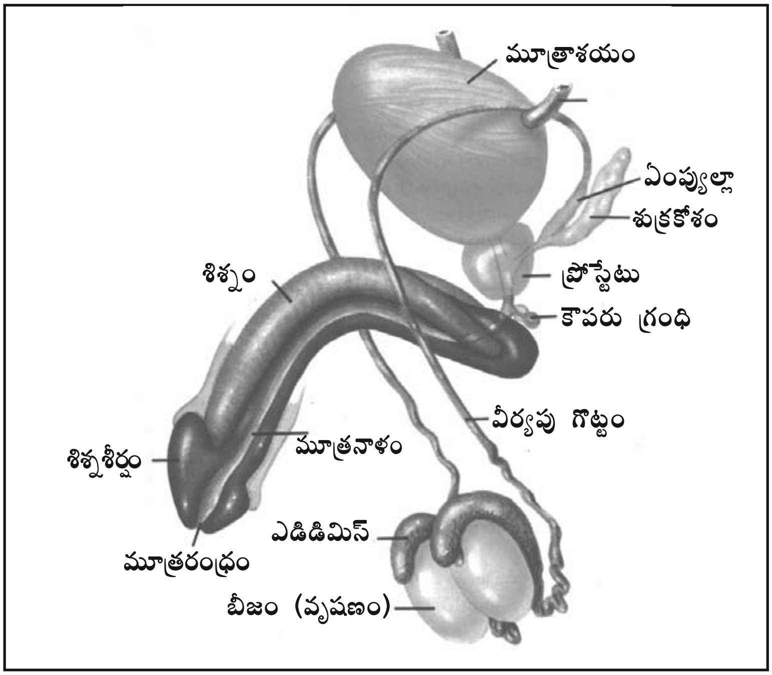
ఇంతకీ ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది? పుట్టుకలోనే దోషమా? జబ్బులా? దెబ్బ తగలటమా? హస్తప్రయోగం లాంటి అలవాట్లా? వ్యభిచారం చెయ్యటం వల్లనా?...

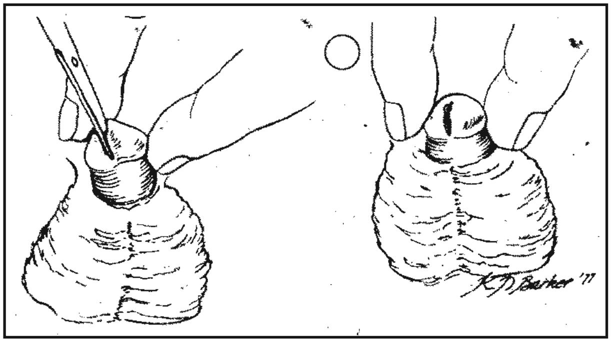
యూరాలజిస్ట డా॥ సురేంద్రబాబు ఈ సందేహా లన్నీ తీరుస్తున్నారు. తెలుసు కుందాం రండి!

మూత్రనాళంలో ఆటంకాలు గురించి చెప్పుకునే ముందు పురుష జననేంద్రియం, మూత్ర వ్యవస్థలకి సంబంధించిన ఎనాటమీ కొద్దిగా తెలుసుకుందాం.

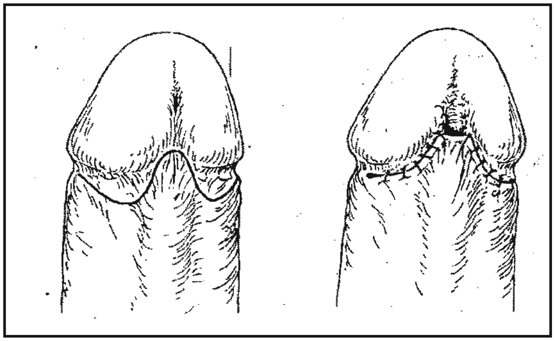
కిందనున్న పటం చూడండి. మూత్రాశయం లోంచి మూత్రనాళం ప్రోస్టేటుగ్రంథి గుండా బయటకు వచ్చి, పురుషాంగంలోని కార్పస్ స్పాంజి యోజమ్ (స్తంభక టిస్యూ) ద్వారా ప్రయాణం చేసి అంగశీర్షం చివరన బయటకు తెరుచుకుంది. చీలికలా కనిపించే ఆ రంధ్రం పేరు మూత్ర రంధ్రం (Urethral meatus). మూత్రనాళానికే మరో పేరు యురెథ్రా (Urethra). పురుషుడిలో ఈ మూత్రం పొడవు రమారమి 20-22 సెం.మీ. లుంటుంది. (స్త్రీలో 4 సెం.మీలే).

పురుషుడి మూత్రనాళాన్ని సౌకర్యం కోసం 3 విభాగాలుగా చెప్పుకోవచ్చు. 1. ప్రోస్టటిక్ యురెథ్రా (Prostatic Urethra) : ప్రోస్టేటు గ్రంథి లోపలి నుంచి ప్రయాణం చేసే మూత్రనాళ భాగం - దీని పొడవు 3 సెం.మీ.





పసిపిల్లల్లో యిరుగ్గా ఉన్న మూత్రద్వారాన్ని విశాలం చేసే విధానం



పెద్దవారిలో ఇరుకైన మూత్రద్వారం; అదే పునర్నిర్మించేక...

2. మెంబ్రేనస్ యురెథ్రా (Membranous Urethra) : ప్రోస్టేటు నుంచి బయటకు వచ్చేక పురుషాంగం లోకి ప్రవేశించేదాకా ఉన్న, సన్నని పలుచని గొట్టాం.) దీని పొడవు 2 1/2 సెం.మీ.

3. పినైల్ యురెథ్రా (Penile Urethra) : పురుషాంగం లోపల ప్రయాణించే మూత్రనాళ భాగం - దీని పొడవు సుమారు 15 సెం.మీలు.

★★★

మూత్రనాళం 20 సెం.మీల పొడవులోనూ ఎక్కడైనా యిరుకు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. మూత్రరంధ్రం (యురెత్రల్ మియాటస్) వద్దనే యిరుకు ఏర్పడితే దాన్ని మియాటల్ స్టెనోసిస్ (Meatal Stenosis) అంటారు. మూత్రనాళం మరెక్కడైనా యిరుకువడితే దాన్ని స్ట్రిక్చర్ (Stricture) అంటాం.

మూత్రరంధ్రం యిరుకు

Urethral Meatal Stenosis (UMS)

...... ఇది పుట్టుక నుంచీ ఉంటుంది కొందరికి. మరికొందరికి పెద్దయ్యాక ఎప్పుడో ఏర్పడుతుంది.

పుట్టుకనుంచీ ఇరుకు రంధ్రం ఉందంటే అర్థం అది జననాంగ అభివృద్ధిలో ఏర్పడ్డ చిన్న లోపమని! పసిపిల్లాడి చిన్న శిశ్నానికి చిన్న రంధ్రం ఉంటే అది ఎవరి దృష్టినీ ఆకర్షించదు. పసిగుడ్డు కదా అంతే ఉంటుంది కామోసని సరిపెట్టేసుకుంటారు. అదే ఆ పిల్లవాడికి హైపోస్పాడియాస్‌లాంటి మరేదైనా దోషం కాని, లేకపోతే... మూత్రం పోసుకునేటప్పుడల్లా పిల్లాడు గగ్గోలు పెట్టి ఏడుస్తూండటం కాని జరిగితే అప్పుడే అది అందరి దృష్టికీ వస్తుంది. యూరాలజిస్టు అవసరం ఏర్పడుతుంది.

పసిపిల్లవాడి మూత్రద్వారం మరీ సూక్ష్మంగా కనిపిస్తున్నా గాని, మూత్రం పోసుకోవడం వాడికి కష్టమవుతున్నా కాని డాక్టరుతో ఆ సంగతి చెప్పటం మంచిది. బహుశా అది మూత్రద్వారపు యిరుకే కావచ్చు.

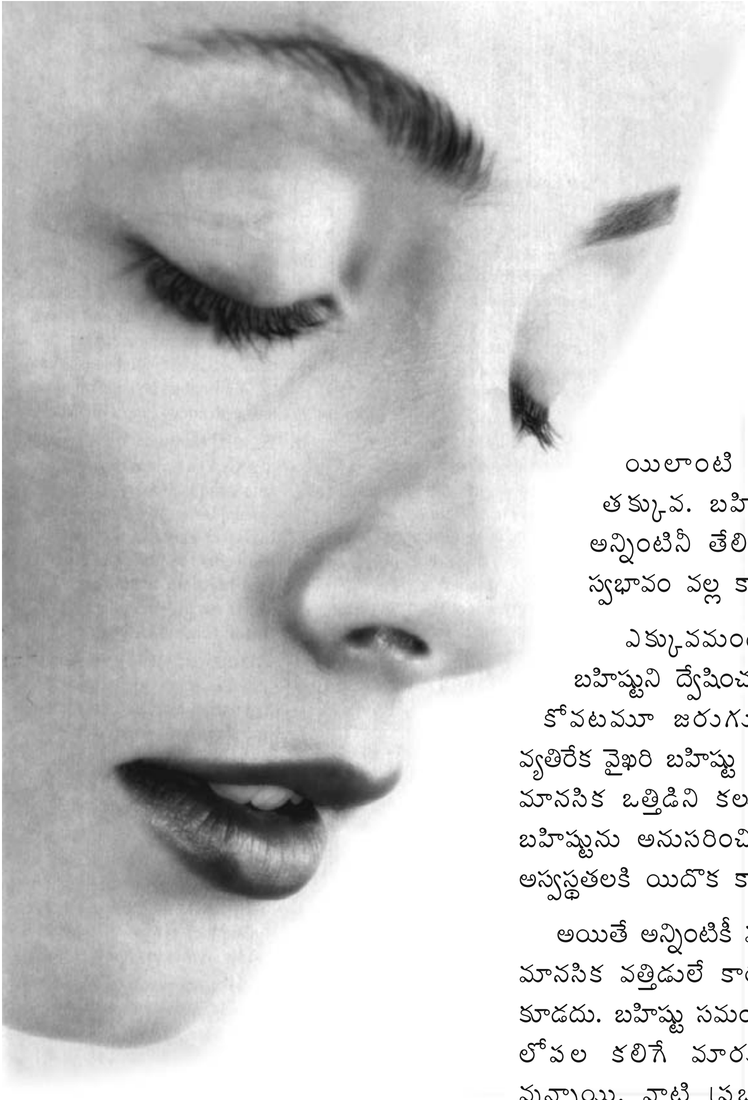
అదే అయితే ఆ పసివాడికి స్థానికంగా మత్తిచ్చి మూత్రద్వారాన్ని విశాలం చేయటం జరుగుతుంది. పటం చూడండి.

మూత్ర వ్యవస్థలో ఇతర దోషాలేమీ లేకపోతే అంతటితో ఆ సమస్య సరి.

ఇక యువకులు, పెద్ద వాళ్ళలో ఏర్పడే మూత్ర ద్వారపు యిరుకు సాధారణంగా పుట్టుకనుంచీ ఉండదు. (వారు చిన్నతనంలోనే ఆపరేషన్ చేయించుకోకపోతే తప్ప). మధ్యలోనే వస్తుంది. దీనికి కారణం మూత్ర ద్వారం వద్ద వ్యాధిక్రిములు (ఉదా: గనేరియా క్రిములు, క్లమిడియా, మొ॥వి) చేరి మూత్రద్వారాన్ని వ్యాధిగ్రస్తం చేస్తాయి. పుండు మానేటప్పుడు చర్మం ఎలా అతుక్కుంటుందో మూత్రద్వారం వద్ద వ్యాధిగ్రస్తమైన చర్మం కూడా కొంతమేరకు అలానే అతుక్కుని ఆ ద్వారం కాస్తా యిరుకవుతుంది.

అలాగే యూరాలజీ పరీక్షలకు పరికరాలు (సిస్టోస్కోపులు, కేథెటర్లు) ఉపయోగించినపుడు ఒకోసారి యిలా జరగొచ్చు. పురుషాంగానికి ప్రమాదవశాత్తు దెబ్బ తగిలి, మూత్రద్వారానికి గాయమైతే కూడా యిట్లా జరగొచ్చు.

బెలనైటిస్ జెరోటికా ఆబ్లిటరెన్స్ అనే 'పురుషాంగశీర్షానికి సోకే వ్యాధివల్ల కూడా మూత్రద్వారం యిరుకైపోతుంది. ఇటువంటి సందర్భాలన్నిటిలోనూ మూత్ర ద్వారాన్ని జాగ్రత్తగా బాగుచేసి పునర్నిర్మిస్తాము. ★



బహిష్టుకి ముందు వచ్చే బాధలు

'బహిష్టయే ముందూ, అయిన తర్వాత కొంతమందికి కడుపు నొప్పి, తల తిప్పటం, వాంతులు, నడుంనొప్పి, ఛాతీ బరువెక్కటం జరుగుతాయి. అదేమైనా అనారోగ్యమా?

కాదు! ప్రతి పదిమంది ఆడవాళ్ళలో యిద్దరికి మాత్రమే బహిష్టు సమయంలో ఎలాంటి సమస్యలూ కలగవు. మిగతా ఎనిమిది మందికి - అంటే 80 శాతం స్త్రీలకి - కొద్దో, గొప్పో, ఏదో ఒక అసౌకర్యం కలుగుతుంది.

సర్వసామాన్యంగా ఏ చీకూ చింతా లేకుండా ఉల్లాసంగా తిరిగే ఆడవాళ్ళకి యిలాంటి సమస్యలు తక్కువ. బహిష్టుతో సహా అన్నింటినీ తేలిగ్గా తీసుకునే స్వభావం వల్ల కావచ్చు.

ఎక్కువమంది ఆడవాళ్ళు బహిష్టుని ద్వేషించటమూ, తిట్టుకోవటమూ జరుగుతోంది. ఈ వ్యతిరేక వైఖరి బహిష్టు దగ్గరపడే కొద్దీ మానసిక ఒత్తిడిని కలుగ జేస్తుంది. బహిష్టును అనుసరించి వచ్చే చాలా అస్వస్థతలకి యిదొక కారణం.

అయితే అన్నింటికీ వ్యతిరేక వైఖరీ, మానసిక వత్తిడులే కారణం అనుకో కూడదు. బహిష్టు సమయంలో శరీరం లోపల కలిగే మార్పులు చాలా వున్నాయి. వాటి ప్రభావం కూడా వుంటుంది.

ఎలాగంటే-

కొంతమందికి బహిష్టు దగ్గర పడేటపుడు కడుపంతా బరువెక్కి నట్టనిపిస్తుంది. పొత్తి కడుపులోని అవయవాలు రక్తంతో పోటెక్కడం వల్ల కావచ్చు. బహిష్టు మొదలవగానే ఆ ఫీలింగు పోతుంది.

కొంతమందికి బహిష్టుకి ఒకటి రెండు రోజులు ముందు మలబద్ధం ఏర్పడు తుంది. బహిష్టవగానే అది కాస్తా విరోచనాలలోకి దింపుతుంది. ఆటోనమస్ నరాల వ్యవస్థలో మార్పులు యిందుకు కారణం.

అదే కారణం వల్ల స్త్రీలకు బహిష్టు ముందు పదే పదే మూత్రం పోసుకోవలసి వస్తుంది.

బహిష్టుకి ఒకటి రెండు రోజుల ముందు కడుపు నొప్పి రావడం వేలాది మంది స్త్రీలకు అనుభవమే.

అలా కడుపు నొప్పితో బాధపడే ఆడవాళ్ళలో కొంత మందికి కడుపు త్రిప్పడం, వాంతులూ కూడా వస్తాయి.

కళ్ళకింద నల్లటి వలయాలు ఏర్పడటం, వంటిపై దద్దుర్లు ఏర్పడటం, ముఖం మీద, వీపుమీద, ఛాతీమీద మొటిమలు లేవడం కూడా పరిపాటే.

మొటిమలు Progesterone hormone ప్రేరణవల్ల వస్తాయి.

బహిష్టుకి వారం ముందు శరీరంలోని రక్తం బాగా చిక్కబడుతుంది. బహిష్టు అయ్యేసరికి బాగా పల్చబడి పోతుందట.

కొంతమంది కాళ్ళకు నరాలు వుబ్బి చిక్కుముళ్ళల్లా కన్పిస్తాయి. (వెరికోస్ వెయిన్స్). అవి బహిష్టు ముందు మరీ వుబ్బుతాయి.

కొంతమందికి ఒళ్ళు వెచ్చబడి జ్వరం వచ్చినట్లుగా వుంటుంది. నాడివేగంగా కొట్టు కొంటుంది. బి.పి., షుగర్ కూడా కొద్దిగా ఎక్కువ అవుతాయి. బహిష్టుకు ముందు థైరాయిడ్ గ్రంథి వుబ్బటం వీటన్నింటికీ కారణం.

అలాగే బహిష్టు ముందు ఒంట్లో నీరు చేరే ఆడవాళ్ళున్నారు. ఒక అరగంట కూర్చుంటే చాలు. కాళ్ళు, చేతుల్లో నీరు చేరి పోతుంది. బహిష్టు కాగానే ఎక్కడి నీరు అక్కడ మాయమౌతుంది.

కొందరికి కడుపులో బరువుగా వుంటుందని యింతకు ముందు చెప్పానే దానికి యిది కూడా కారణమే! ఒంట్లో నీరు చేరడం వల్ల ఆ మూడు నాలుగు రోజుల్లో ఆడవాళ్ళు ఒక కేజి నుండి ఒకటిన్నర కేజిల దాకా బరువెక్కు తారు.

యింకో విశేషం ఏమిటంటే ఈ బరువెక్కడం, నీరు పట్టడం అనేది పాతికేళ్ళు పైబడిన ఆడవారికేగాని ఆ లోపు యువతులకు వుండదు.

బహిష్టు తేదీని వాయిదా వెయ్యడం ఎలా?

'పెళ్లికో, ప్రయాణానికో బహిష్టు ఆటంకం వస్తుందనుకుంటే ఆడపిల్లకు టెన్షన్ మొదలవుతుంది కదా! అలాంటప్పుడు బహిష్టు నాలుగైదు రోజులు వాయిదా వెయ్యడానికి గాని, ముందుగానే వచ్చెయ్యడానికి టేబ్లెట్లు ఎలా వాడాలి? అలా చేస్తే ప్రమాదమూ?

నిజమే. ఇలాంటి సందర్భాలు ఆడవాళ్ళందరికీ చాలాసార్లు ఎదురవుతాయి. ముఖ్యంగా పెళ్ళి ముహూర్తం కాని, శోభనం ముహూర్తంగాని బహిష్టుకి దగ్గర్లో పడటం చాలామంది ఆడవాళ్ళకు అనుభవమే.

ఏదో ముఖ్యమైన ప్రయాణం, దైవ కార్యం, ఇంటర్వ్యూ, పరీక్ష, ఆటలపోటీ, డాన్సు ప్రదర్శన... వంటివి బహిష్టు కావలసిన తేదీ నాడు జరగాల్సి వస్తే ఇబ్బందవుతుంది. అప్పుడు చాలా మంది టేబ్లెట్లు వాడతారు. ఎప్పుడైనా ఒకసారి ఫర్వాలేదు కాని అలా తరుచు బహిష్టు తేదీని మందుల సహాయంతో అటు యిటూ జరపడం మాత్రం మంచి పని కాదు.

అదీగాక టేబ్లెట్లు కూడా ఒకోసారి దగా చేస్తాయి. నిజానికి దోషం టేబ్లెట్లలో ఉండదు. మన ఆతృత, ఆందోళన - ఇవే అసలు కారణం. ఆ రోజు ఎక్కడ బహిష్టయి పోతుందో అని విపరీతంగా ఆందోళన పడిపోతే మందులు కూడా పని చెయ్యవు.

మందులు వాడటం తప్పనిసరి అయితే **బహిష్టు ముందుగా**

అయ్యేందుకు మందులు **వాడకండి. ఆలస్యంగా అయ్యేందుకే వాడండి.**

ఇవి హార్మోను మాత్రలు కాబట్టి డాక్టరు సలహాపైనే వాడండి. చాలామంది ఒకసారి డాక్టరిచ్చిన ప్రిస్క్రిప్షను జ్ఞాపకం పెట్టుకుని ఆ మందులే అవసర మనిపించిన ప్రతిసారీ వాడటం ఎంత మాత్రం మంచిది కాదు.

డాక్టర్లు ప్రోజెస్టిరాన్, ఎస్ట్రోజెను అనే స్త్రీ హార్మోనులు రెండూ కలిసి ఉండే ఫామిలీ ప్లానింగ్ బిళ్ళలను రోజుకి ఒకటి, రెండు కాని; నారెథిస్టిరాన్ బిళ్ళలు కాని యిస్తారు.

బహిష్టుకి ఇంక వారం రోజులు గాని, కనీసం 3 రోజులు గాని ఉందనగా వీటిని వాడటం మొదలు పెట్టాలి. తెల్లారితే బహిష్టవుతుందనగా డాక్టరు దగ్గరికెళితే వారు కూడా ఏమీ చెయ్యలేరు. మాత్రలు పనిచెయ్యవు.

మాత్రలు నిలుపు చేసిన రెండు మూడు రోజుల్లో బహిష్టు వస్తుంది.

ఇంకో ముఖ్య విషయం. ఈ మాత్రలు వాడుతున్నన్నాళ్ళూ బహిష్టు రాదు. **'ఆపితేనే' వస్తుంది.** కనుక మందు వాడవలసినన్నాళ్ళూ క్రమం

తప్పకుండా వాడాలి. మధ్యలో 2 రోజులు **'మరిచిపోతే' లాభం లేదు సుమా!**

ఏ కారణం వల్లనయినా బహిష్టును ఆలస్యం చేయడం కంటే ముందుగానే తెప్పించడం మంచిదని మీ డాక్టరుగారు భావిస్తే ఆమె ఇథినైల్ ఎస్ట్రాడయోల్ 50 మైక్రోగ్రా. మాత్రలు రోజుకొకటి గాని బహిష్టయిన 5వ రోజునుంచి 14 రోజుల పాటు యిస్తారు. ఆ తర్వాత 2, 3 రోజుల్లో బహిష్టయి పోతుంది. అంటే ఈ మందు వాడటం వల్ల మామూలు తేది కంటే వారం ముందే బహిష్టు వచ్చేస్తుంది. అండం విడుదల జరగదు. తప్పనిసరైతేనే ఇలా చేస్తారు.

సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ - 21వ భాగం
రు.10

✪ ఒకసారి రతి అయిన వెంటనే మరోసారి సెక్సులో పాల్గొనడానికి వయాగ్రా (పెనిగ్రా, ఎడిగ్రా వగైరా) వాడవచ్చా?

✪ రతి అనంతరం కొంతసేపటికి యోని నుండి నీటివంటి పదార్థం వెలువడుతుంది, ఎందుకు?

✪ పెళ్ళయి 5-6 సం॥లు గడచిన స్త్రీకి సెక్సులో పాల్గొన్నప్పుడల్లా బ్లీడింగ్ వస్తుంటే కారణమేంటి?

✪ స్ఖలనం అయినప్పుడు వీర్యం ఫోర్సుగా చిమ్మకుండా, అంగం వెంబడి కారిపోవడం లోపమా?

ఇటువంటి అనేక అంశాలగురించిన జవాబులకై చదవండి! అభిసారిక ఏజెంట్ల వద్ద దొరుకుతుంది.

కీళ్ళనొప్పులకు గుడ్ బై !

శల్లకి ఫోర్ట్, రు.180
ఫ్రీ మూవ్, రు.180
పెయినాయిల్ రు.80

పై మూడూ కలిపిన 3-ఇన్-ఒన్ పేకింగ్ రు. 410/- మాత్రమే!

శల్లకి ఫోర్ట్, ఫ్రీమూవ్, పెయినాయిల్

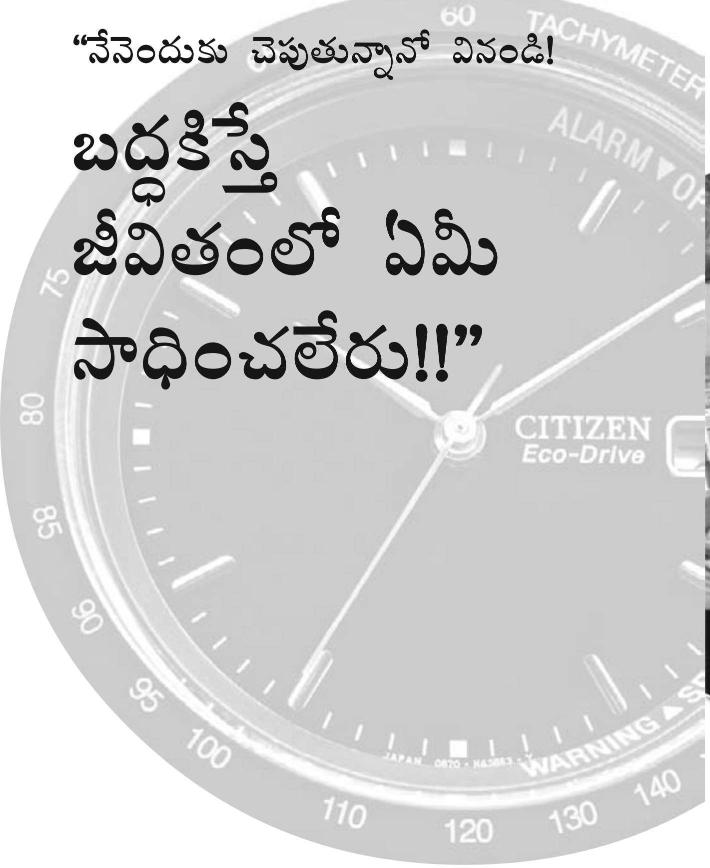
కాంబినేషన్‌తో

కీళ్ళ నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు, మెడ నొప్పి, నడుం నొప్పి, ఒళ్ళు నొప్పులు, కాళ్ళపీకులని జయించండి!

మీకు దగ్గర్లోని ఆయుర్వేద మెడికల్ షాపులో అడగండి. లేదా మాకు వ్రాయండి.

Buy online at **www.rishiayurved.in**

Rishi Pharma, 40, Industrial Estate, Samalkot 533440 • 0884-2327454



"నేనెందుకు చెపుతున్నానో వినండి!

బద్ధకిస్తే జీవితంలో ఏమీ సాధించలేరు!!"

క్రాంతికార్

చాలామంది ప్రతి అంశాన్ని "చేద్దాం! చూద్దాం!" అంటూ అలా... అలా.. వాయిదాలు వేసేస్తారు. అలాఅలా జీవితంలో వెనుకబడిపోతారు. అంతా ఐపోయాక 'అయ్యో' అంటారు.

చిన్నవయస్సులో ఉన్నపుడు 'కాస్త పెద్దయ్యాక చేయాలి!' అనుకుంటారు. పెద్దయ్యాక చేయడంలేదేమని ప్రశ్నిస్తే - 'ఈ వయస్సులో నేనా పనులు చేయగలనా వయస్సు మీరిపోయింది. కుర్రాళ్ళందరూ స్పీడుగా ఉన్నారు. వారిలా మనం చేయలేం!' అంటారు.

ఏమయినా చేయలేకపోవడానికి సవాలక్ష కారణాలు దొరుకుతాయి.

ఇప్పటివరకు మీరెంత జీవితం గడిపారో, ఇంకెంత కాలం మీ చేతిలో ఉందో తెలుసుకుంటే ఆశ్చర్యపోతారు. అంతేకాదు, అలా... అలా... వాయిదాలు వేస్తూ వెళ్ళే వారికి గుండె గుభేలుమంటుంది.

ఇప్పుడు మీ వయస్సు	ఇప్పటివరకు ఖర్చయిన రోజులు	ఇంకా మీకు మిగిలిన రోజులు
20	7, 300	18, 250
25	9, 125	16, 425
30	10, 950	14, 600
35	12, 775	12, 775
(సగం జీవితం సమాప్తం)		(ఇంకా సగం జీవితం ఉంది)
40	14, 600	10, 950
45	16, 425	9, 125
50	18, 250	7, 300
55	20, 075	5, 475
60	21, 900	3, 650
65	23, 725	1, 775
70	25, 550	ఇప్పుడయినా అర్థవంతంగా గడపగలరా?

మీరెంతకాలం బ్రతికారు? ఎంతకాలం బ్రతుకుతారు?

మనిషి సగటున 70ఏళ్ళ బ్రతుకుతాడనే దృష్టితో ఒక అంచనాను మీ ముందుంచాను. ముందు పేజీలోని ఆ పట్టికని పరిశీలించండి. మీరు ఏ వయస్సులో ఉన్నారో, ఇప్పటివరకు మీకు గడిపిన కాలమెంతో ఈ కాలంలో మీరు సాధించిందెంతో, ఇంకెంతకాలం బ్రతుకుతారో, ఆ కాలంలో సాధించగలిగినదెంతో అంచనా వేసుకోండి. ఇప్పుడు తెలియకుండా మీ వయస్సుని ఎంత కోల్పోయారో అర్థం అవుతుంది.

ఇంతకాలం ఏం చేసారు?

మీరు పాతికేళ్ళ వయస్సులో ఉన్నారా? 35 ఏళ్ళలోనా? 55లోనా? ఇంతకాలం మీ సమయాన్ని బాగానే ఉపయోగించుకున్నారా? ఇక మీ వయస్సులో మిగిలిందెంతో తెలుసుకున్నారుగా? ఇక మిగిలిన రోజులు ఏం చేద్దాం అనుకుంటున్నారు? 'రేపు' అని వాయిదా వేస్తే, మీ జీవితం అప్పుడే ఒక రోజుని కోల్పోయినట్టే!

మరో 1000 ఏళ్ళు బ్రతికితే...?

ఏం లాభం? ఇలాగే వాయిదాలు వేసుకుంటూ 1000 సంవత్సరాలూ బ్రతికేస్తారు. డబ్బు సంపాదించడం, సైంటిస్టులుగా, యూనివర్సిటీలలో ప్రొఫెసర్లుగా, వృత్తి వ్యాపారరంగాలలో మంచి స్థాయికి రావడం ఒకటే కాదు. జీవితానికి సార్థకత, సంపూర్ణత్వం అనేది లైఫ్‌లో అన్ని అంశాలకూ సమాన ప్రాతిపదిక ఇవ్వడం ద్వారా వస్తుంది.

జరిగిన కాలాన్ని వివేకంగా ఉపయోగించుకోకుండా, రేపెప్పుడో అద్భుతం జరిగి అన్ని చక్కబడుతాయను కోవద్దు. ఏది జరగాలన్నా అది మీ చేతిలోనే ఉంది. మీ జీవితంలో మిగిలిన కాలాన్ని సమంగా ఉపయోగించుకుంటే సక్సెస్ వచ్చేస్తుంది. జీవితంలో ఆనందం, సంతోషం, సంతృప్తి వస్తాయి. దేనికయినా ప్రయత్నమే ప్రధానం.

'జస్ట్ డు ఇట్!'

దీనికి పరిష్కారం - మీకు మిగిలిన రోజులకు ఒక విలువని ఇవ్వాలంటే - వెంటనే పనిలోకి దిగాలి. Just Do It అనే తత్వాన్ని అలవర్చు కోవాలి.

ఈరోజుని సమర్థవంతంగా, అర్థవంతంగా వినియోగించుకుంటే రేపటికి ఆరోగ్యం, సంతోషం, సంబరం, ఆనందం, అభివృద్ధి, విజయం అన్నీ మీవి అవుతాయి.

ఇంకా బద్ధకిస్తూ కూర్చుంటారా? లేదా మీకు మిగిలిన కాలాన్ని గుర్తు తెచ్చుకొని ఉలిక్కిపడి Just Do It అంటారా? మీ ఇష్టం.

నాగపూర్‌లో ఇటీవల జరిగిన జాతీయ సెక్సాలజీ కాన్ఫరెన్స్ సందర్భంగా...

జాతీయ కార్యవర్గం, అంతర్జాతీయ శిక్షణాచార్యులు డా. స్టెఫనీ బ్యూలర్ తదితరులతో డా. పూషా

డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు తదితరులతో

ట్యూబెక్టమీ అంటే ఏమిటి?

ఏమిటది?

స్త్రీలకు చేసే ఆపరేషన్. శాశ్వత గర్భనిరోధ పద్ధతి

ఎలా పనిచేస్తుంది?

లేప్రోస్కోపీ ద్వారా కాని, పొత్తికడుపు వద్ద కోసి కాని, స్త్రీ అండం ప్రయాణం చేసే గొట్టాలను కత్తిరించి, కత్తిరించిన కొసలను ముడి వేస్తారు. కనుక అండం, వీర్యకణం కలిసే అవకాశం ఉండదు. ఫలితంగా గర్భంరాదు.

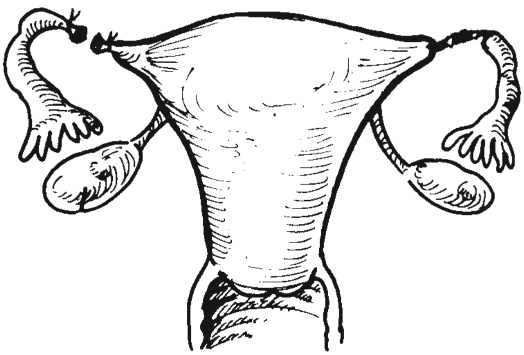
ఎలా వాడాలి?

ఇది డాక్టరు చేసే ఆపరేషను. మినీ లెపరాటమీ, లెపరాటమీ, లేప్రోస్కోపీ, కాల్పోటమీ, కల్డోస్కోపీ, మొ॥ పద్ధతుల్లో ఈ ఆపరేషన్ చేస్తారు.

నష్టాలు, సమస్యలు, అసౌకర్యాలు

కొంతమందికి ఆపరేషన్ వల్ల సమస్యలు ఏర్పడతాయి. (ప్రతి ఆపరేషనూ కొన్ని సమస్యలతో కూడి ఉంటుందని జ్ఞాపకముంచుకోండి). డాక్టరు, పేషెంటు జాగ్రత్తలు పాటిస్తే సమస్యలేమీ ఉండవు.

ఆపరేషన్ అనంతరం కొందరు స్త్రీలు లావెక్కుతారు. కాని ఇది ఆపరేషన్ ఫలితం కాదు. ఆపరేషన్ అనంతరం ఆ స్త్రీలు తీసుకునే అతి జాగ్రత్తలు, మారిన అలవాట్లు కారణం. తెల్లబట్ట వంటి వ్యాధులు కొందరిలో అధికంగా కనిపిస్తాయి. ఇవి



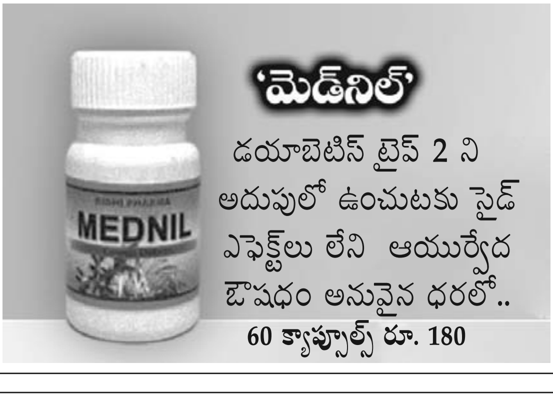
సాధారణమైన ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల కలిగేవే కనుక భయపడక్కర్లేదు. చికిత్స చేయించుకుంటే సరిపోతుంది.

మళ్ళీ పిల్లలు పుట్టాలంటే ట్యూబ్స్‌కి మళ్ళీ ఆపరేషన్ చెయ్యాలి. విజయావకాశాలు తక్కువ.

లాభాలు :

శాశ్వత పద్ధతి. సెక్సు కోరికలు, సామర్థ్యమూ తగ్గవు, పైగా గర్భధారణ భయం తగ్గినందువల్ల సెక్స్ ఫ్రీక్వెన్సీ ఎక్కువయ్యే అవకాశముంది కూడా! ఆపరేషనైన 2-3 వారాల తరువాత నుంచీ అన్ని పనులూ మామూలుగా చేసుకోవచ్చు.

ఫెయిల్యూర్ : వెయ్యింట 2 కేసులు. ★



'మెడ్‌నిల్'

డయాబెటిస్ టైప్ 2 ని అదుపులో ఉంచుటకు సైడ్ ఎఫెక్ట్‌లు లేని ఆయుర్వేద ఔషధం అనువైన ధరలో..

60 క్యాప్సూల్స్ రూ. 180

- మెంతి, కాకర, మధునాశిని, సప్తరంగి, వేప, నేలవేము, శిలాజిత్తు మొదలగు చక్కెరను జీర్ణం చేసే గుణం గల పదార్థాలతో తయారు చేయబడింది.
- రోజు 2 పూటలా భోజనానికి ముందు ఒక్కొక్క కేప్సూల్ వేసుకుంటే షుగర్ అదుపులోకి వస్తుంది. వారానికొకసారి యూరిన్ షుగర్, బ్లడ్ షుగర్ టెస్టులు చేయించుకొంటూ అవసరం మేరకు ఈ మందు డోసేజిని అడ్జస్ట్ చేసుకోవాలి. డాక్టరు పర్యవేక్షణ మంచిది.

RISHI PHARMA :: SAMALKOT

మీరు చదవాల్సిన
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పుస్తకాలు

(మొత్తం రు. 90 మాత్రమే)
(స్టాకు ఉన్నంతవరకే)

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

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

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

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

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

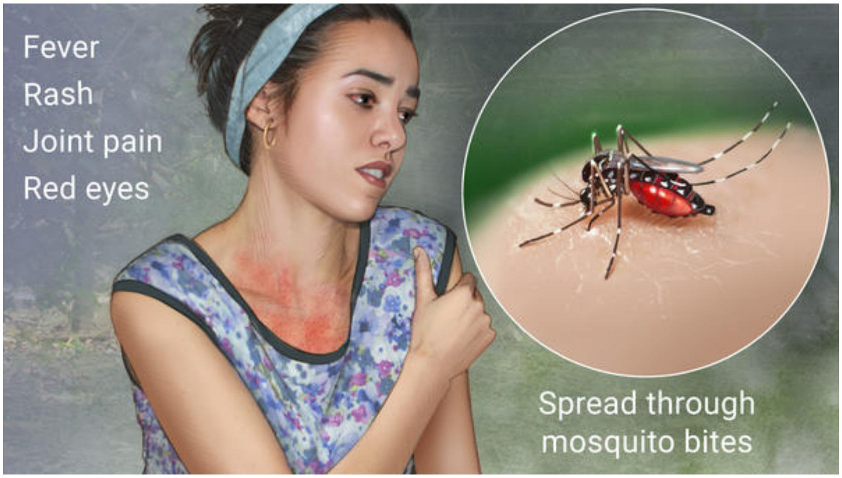
18 వ భాగం : జననాంగ వ్యాధులు, సుఖవ్యాధులు, చికిత్సలు (సుమారు 36 చిత్రపటాలు, ఫోటోలతో)

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

21 వ భాగం : సెక్సాలజీకి సంబంధించిన 22 విజ్ఞానాత్మక వ్యాసాలు.

~~**22 వ భాగం :** సెక్సాలజీకి సంబంధించిన మరో 18 వైజ్ఞానిక వ్యాసాలు.~~ (అయిపోయినవి)

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



సరికొత్త దోమల వ్యాధి – 'జికా' సెక్స్ ద్వారా వ్యాపిస్తుందా?

డెంగ్యూ, చికెన్ గున్యా, ఎల్లో ఫీవర్ లాగనే 'జికా' వ్యాధి కూడా దోమల ద్వారా కలిగే వైరస్ వ్యాధి. ఈ వ్యాధులన్నిటినీ ఒకే రకం దోమలు వ్యాపింపచేస్తాయి. జికా వ్యాధి జికా వైరస్ వల్ల కలుగుతుంది. వైరస్ సోకిన వ్యక్తుల్ని దోమలు కుట్టి, రక్తం పీల్చి, మళ్ళీ యితరుల్ని కుట్టినపుడు వాళ్ళలోకి ఈ వైరస్ ప్రవేశిస్తుంది. 1947లోనే దీని ఉనికిని తొలిసారి ఉగాండాలో గుర్తించినా ఆఫ్రికా ఖండం వెలుపల జికా వైరస్ విజృంభించడం 2007 నుంచే మొదలైంది.

జికా వైరస్ దోమల ద్వారానే ప్రాథమికంగా వ్యాపించినా, ఒకసారి అది శరీరంలోకి ప్రవేశించేక సెక్సు ద్వారా కూడా యితరులకి వ్యాపించగలదని CDC ధృవీకరించింది.

ఏమవుతుంది?

జ్వరం, దద్దుర్లు (రాష్), కీళ్ళ నొప్పులు, కంటిలోని తెల్ల గుడ్డు ఎర్ర బారటం– దీని ముఖ్య లక్షణాలు.

అయితే చాలా మందికి జికా సోకినట్టు తెలియకనేపోవచ్చు. ఎందుకంటే జికా వైరస్ సోకిన వారిలో నూటిలో 20 మందికే వ్యాధి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఆ లక్షణాలు మామూలు ఫ్లూ జ్వరాన్నే తలపిస్తాయి. కాబట్టి లక్షణాల్ని బట్టి ఇది జికా అని గుర్తించడం కష్టం. వారం రోజుల్లో వ్యాధి లక్షణాలు ఉపశమిస్తాయి. దీనికి ప్రస్తుతం మందులు లేవు. టీకాలూ లేవు. మొన్న ఆగష్టు 3వ తేది నుంచే మనుషులపై జికా టీకా ప్రయోగాలు మొదలైనాయి త్వరలో అందుబాటులోకి వస్తాయి.

భయపడాల్సిన వ్యాధా?

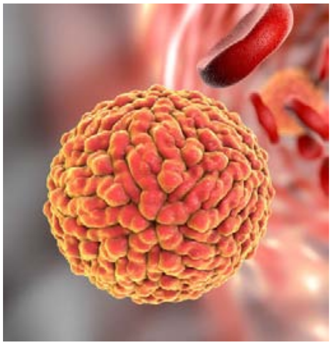
చికెన్‌గున్యా అంటే తీవ్రమైన కీళ్ళనొప్పులతో చాలాకాలం బాధపడాల్సి రావచ్చు. డెంగ్యూ అయితే ప్లేట్‌లెట్ల సంఖ్య పడిపోయి (సకాలంలో చికిత్స అందకపోతే) ప్రాణాంతకం కావచ్చు. మరి జికా అయితేనో?

గర్భవతులకి జికా జ్వరం వస్తే, వారికి పుట్టే సంతానం చిన్న తలతో (మైక్రోసెఫాలీ), ఇతర ఆజన్మ దోషాలతో పుడతారు. బ్రెజిల్‌లో జికా వైరస్ ప్రబలినప్పటి నుంచి 1700 మంది పైగా పిల్లలు ఇలా పుట్టడంతో ఆదేశం బెంబేలెత్తి పోయింది. ముఖ్యంగా గర్భం తొలిమాసాల్లో జికా జ్వరంవచ్చిన గర్భవతులకి అవకరాలతో పిల్లలు పుట్టే అవకాశం ఎక్కువ. జికా వ్యాధి అరుదుగా ఒకరకం పక్షవాతానికి దారి తీయవచ్చు.

మనదేశంలో కూడానా?

ఆఫ్రికాఖండం, బ్రెజిల్ దేశం మాత్రమే కాదు మరో 50 దేశాల్లో ఇప్పటికే జికా వ్యాపించింది. చాలా ఆగ్నేయాసియా దేశాలకు ముప్పు పొంచి ఉంది. భారత్‌లో జికా ఇంకా వ్యాపించలేదు. కాని మన ఆరోగ్య వ్యవస్థ, పారిశుద్ధ్య పరిస్థితులను బట్టి చూస్తే జికా ప్రవేశానికీ, విజృంభణకీ ఎంతో కాలం పట్టకపోవచ్చు.

హై రిస్కు దేశాలు తమ ప్రజలకి కొంతకాలం గర్భం వాయిదా వేయమంటూ సూచిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే గర్భం



వచ్చిన వారిని గర్భస్థ శిశువు ఆరోగ్యం చెక్ చేయించమని చెబుతున్నాయి.

జికా సోకిన మహిళలు కనీసం 8 వారాలపాటు సెక్సులో పాల్గొనకూడదు, లేదా కండోమ్‌తోనే పాల్గొనాలి.

వ్యాధి సోకే అవకాశం గల పురుషులు ఉదా: ఆఫ్రికా లాంటి దేశాలకు వెళ్ళి వచ్చినవారు) – వ్యాధి సోకకున్నా కూడా – 6నెలల పాటు కండోమ్ లేకుండా సెక్సులో పాల్గొన కూడదని CDC సూచించింది.

టెస్టులు:

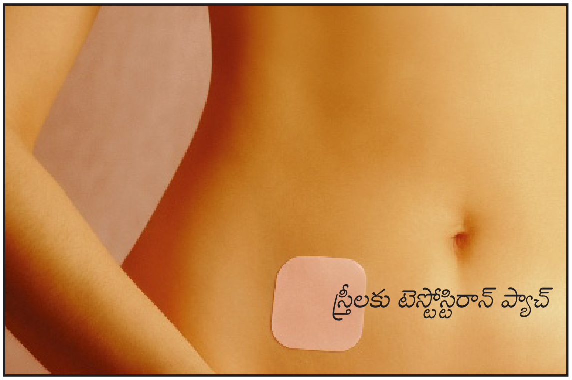
వ్యాధి సోకిన 2 వారాలలోపు జికా వైరస్ జన్యు పదార్థపు ఉనికిని గుర్తించే పరీక్ష ఉంది. ఇది చాలా ఖరీదైనది, అన్ని చోట్ల లభించదు. వ్యాధి లక్షణాలు అగుపడ్డ 2 వారాలలోపే పరీక్ష జరగాలి. ఆతర్వాత ఈ పరీక్ష చేస్తే రిజల్టు రాదు.

తప్పించుకోవడం ఎలా?

- దోమలు కుట్టకుండా వీలైనంత జాగ్రత్తలు తీసుకోండి. దోమలు పెరగకుండా వీలైనన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.
- నీరు నిల్వ ఉండే అవకాశాలు తగ్గించండి. కుండ పెంకులు, కుండీలు, పాత్రలు, ఎండు కొబ్బరి చిప్పలు, గోతులు, కాలువలు– ఎందులోనూ దోమలు పెరగకుండా ఎవరికి వారు తమ పరిసరాలను పొడిగా ఉంచే ప్రయత్నం చేయండి. మురికి కాలువల్లో ఒకరకం చేప పిల్లల్ని వేస్తే అవి దోమ లార్వాలను తినేస్తాయి. ఈ చేప పిల్లల్ని మలేరియా నిర్మూలన శాఖవారు అందిస్తారు.
- దోమల మ్యాట్‌లు, కాయిల్స్, దోమ తెరలు, దోమల్ని దరిచేరనివ్వని రిపెల్లెంట్ క్రీములు.... ఏది వీలిస్తే అది వాడండి.
- ఒక్క జికాయే కాదు, మలేరియా, డెంగ్యూ, చికెన్ గున్యా, ఫైలేరియా అన్నిటినుంచీ రక్షణ లభిస్తుంది. ❖

'స్త్రీలకీ పురుష హార్మోన్ చికిత్స అవసరమే!"

జనరల్ ఫిజిషియన్ల సమాఖ్యలో డాక్టర్ విజ్ఞప్తి



'బహిష్టులు ముగిసిన (మెనోపాజ్) స్త్రీలలో 15% మంది అల్ప కామవాంఛలో బాధపడుతున్నారు. వయసులో ఉన్న స్త్రీలలో కూడా వాంఛ సమస్యలు అధికమే. వారిలో అర్హులైన వారందరికీ పురుష హార్మోను చికిత్సని జాతీయ వైద్యసేవా కార్యక్రమం (NHS) ద్వారా అందించడం అవసరం అంటున్నారు రాయల్ కాలేజ్ ఆఫ్ గైనకాలజిస్ట్స్ సభ్యుడు డా॥ నిక్ పేనాయ్. ఇటీవల హేరొగేట్ పట్నంలో NHS నిర్వహించిన జనరల్ ఫిజీషియన్ల సభలో ఈ విజ్ఞప్తి చేసారాయన.

"టెస్టోస్టిరాన్ ఆడవాళ్ళకి చాలా తక్కువ స్థాయిలో అందించాలి. ఇప్పుడున్న టెస్టోస్టిరాన్ ఉత్పత్తులన్నీ పురుషులకే ఉద్దేశించినవి కావడంతో వాటి మోతాదు ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయినా స్త్రీల అల్పవాంఛ చికిత్స నిమిత్తం అనుమతిలేకుండా వీటితోనే చికిత్స చేయాల్సిరావడం బాధాకరం. కాని ఈ చికిత్స వల్ల మెనోపాజ్ చేరుకున్న మహిళల్లో కామవాంఛతో పాటు, కండరాల పటుత్వం, మానసిక ఉల్లాసం, బలం, స్టేమినా పెరుగుతున్నా"యన్నారు. శక్తి కోల్పోయి వేలాడిపోతున్న స్త్రీలు సైతం శక్తి సామర్థ్యాలు పొందుతున్నారన్నారు. కనుక ఈ చికిత్స ప్రాధాన్యత గుర్తించాలన్నారు.

'ఇదేమీ స్త్రీల వయాగ్రా కాదు, ప్రతి ఒక్కరికీ యిచ్చి తీరవలసినదీ కాదు. సర్వరోగ నివారిణీ కాదు. ఆరోగ్యపరంగా చికిత్స అవసరమైన, అర్హులైన స్త్రీలకు మాత్రం తప్పక అందాలన్నదే నా అభిప్రాయం' అంటున్నారు డా॥ నిక్.

మీ దాంపత్య అనుబంధం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ... ఇలా!

డా. ధనంజయ, జగిత్యాల

ఏ అనారోగ్యం లేనంతమాత్రాన మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్టుకాదు. శారీరకంగా మానసికంగా, ఉద్వేగ పరంగా, ఆధ్యాత్మికంగా - ఈ 5 రకాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉండటమే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం అవుతుంది అంటోంది ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO).

అలాగే దాంపత్య అనుబంధం కూడా ఆరోగ్యవంతంగా ఉండాలంటే ఈ 5 అంశాలలోనూ ఆనందంగా ఉండాలి.

మానసిక ఆనందం : భార్యాభర్తల మధ్య పరస్పర అభిమానం, ప్రేమ, గౌరవం; ఆలోచనలు, అభిప్రాయాలు, ఇష్టాలు పంచుకోవడం; ఒకరికొకరు మానసిక ఆసరా ఇచ్చిపుచ్చుకోవడం- దాంపత్య అనుబంధం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి తొలిమెట్టు. వీటివల్ల వారిద్దరూ ఆనందంగా ఉండగల్గుతారు.

రెండోది శారీరక ఆనందం: మానసిక ఆనందంతో పాటు ఇదీ అవసరమే! ఆప్యాయతతో కూడిన స్పర్శ, ఆత్మీయంగా హత్తుకోవడం మొదలుకొని ఆలింగన, చుంబన, చూషణ, నఖ-దంతక్షతాది శారీరక ప్రేరణ, సురతం వరకు అన్నీ దంపతుల మధ్య శారీరక సుఖాన్నిచ్చి మానసికంగా కూడా మరింత చేరువ చేస్తాయి. ఈ విషయంలో కూడా ఇద్దరు ఒకరికొకరు ఇచ్చి పుచ్చుకోవాలి.

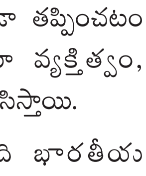
సామాజిక ఆనందం: సామాజిక బాధ్యతల్ని సమంగా పంచుకోవడం, ఒకరికొకరు అన్ని విధాలా సహకరించుకోవడం ముఖ్యం. పిల్లలపెంపకం, కుటుంబం పట్ల బాధ్యత, తల్లిదండ్రులు, అత్తమామలు, బంధుమిత్రులతో సత్సంబంధాలు ఏర్పరచుకోవడం ఒక కళ.

ఇది స్వతహాగా రాకున్నా నేర్చుకుంటే వస్తుంది. ఇది మీ వ్యక్తిత్వం, దాంపత్యం సంపూర్ణమవడానికి మరో మెట్టు. సమాజహితం కోసం ఇద్దరూ కొంతైనా కృషి చేయడం మరో గొప్ప సోపానం.

నాలుగు- ఉద్వేగపరమైనది: మనిషి ఉద్వేగాల పుట్ట. ఆనందం, విచారం, దుఃఖం, కోపం, అసూయ, ద్వేషం ఇలాంటి ఉద్వేగాలు రావడం సహజమే కాని వాటిని నియంత్రించుకోవడం నేర్చుకోవాలి. సమస్యల్ని పరిష్కరించుకోవడం, ఉద్వేగాలు తొందరపాటు చర్యలకి దారితీయకుండా తప్పించటం అలవరచుకుంటే మీ వ్యక్తిత్వం, దాంపత్యం గొప్పగా వికసిస్తాయి.

ఆధ్యాత్మికత: ఇది భారతీయ సంస్కృతి. భార్యాభర్త లిద్దరూ కలిసి చేసే నిత్యపూజలు, ఆరాధనలు, వ్రతాలు, పండుగలు, తీర్థయాత్రలు, ప్రవచన శ్రవణం... ఇవన్నీ మనసుని ప్రశాంతపరచి, ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్నతం చేసి సన్మార్గంలో నడిచేట్టు చేస్తాయి. ఇద్దరూ ఏకమనస్కులయ్యేలా చేస్తాయి.

కనుక దంపతులందరూ ఈ మార్గాలను సాధ్యమైనంత మేరకు పాటిస్తే - వారి దాంపత్యం ఆనందకరం, ఆరోగ్యకరం అవుతుంది. అలాంటి ఆనందం మీకు లభించాలి..!



అడగండి చెప్పుతాను

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

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

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

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

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

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

స్తంభించదా?

నా వయసు 52 సం॥లు. నాకు 6 సం॥లుగా షుగర్ వ్యాధి ఉంది. మందులు వాడుతున్నాను. షుగరు 3 సం॥లుగా నాకు అంగస్తంభనలు సరిగా ఉండుటలేదు. ఎన్నో ఆయుర్వేదిక్, హోమియో మందులు వాడినాను. ప్రపంచ ప్రసిద్ధ ఎలక్ట్రో హోమియో సెక్స్ స్పెషలిష్టులను కలసి వారు చెప్పిన ప్రకారం చేసాను. వయాగ్రా కూడా వాడాను. అయినా నాకేమీ ప్రయోజనం కనిపించలేదు. నాకు అంగ స్తంభన కొంచెం కూడా మెరుగవలేదు. మీ మందుల వల్ల నాకు ప్రయోజనం ఉంటుందా? నేను హైదరాబాదులో ఒక సెక్సాలజిష్టు వద్ద పరీక్ష చేయించుకున్న రిపోర్టు మీకు పంపుతున్నాను. పరిశీలించి నాకు సరైన పరిష్కారం తెలుపగలరు.

-పీలేరు

జ : మీ రిపోర్టులు పరిశీలించాను. మీ శిశ్నానికి అంగస్తంభన సమయంలో తగినంత ఒత్తిడి, ఉధృతితో రక్త ప్రవాహం రావటం లేదు. మీ అంగానికి పెపావరిన్ ఇంజెక్షనిచ్చి అటుపైన రక్త ప్రవాహ వేగాన్ని కొలిచారు. Peak Systolic Velocity (PSV) సుమారు 40 Cms/sec. చేరుకోవలసి ఉండగా 14-15 Cms. మాత్రమే చూపుతోంది. 25 Cms/sec. కన్నా తక్కువ ఉంటే దాన్ని రక్త ప్రసరణజనిత స్తంభనదోషం (Arteriogenic ED) అంటాం. ఈ పరిస్థితి మీ రిపోర్టుల్లో కనిపిస్తోంది.

ఇక్కడోమాట చెప్పాలి. మీకు! కేవలం పెపావరిన్ ఇంజెక్షనే యిస్తే కొందరికి అంగాలు స్పందించవు. దాని డోస్ పెంచనైనా పెంచాలి లేదా ఫెంటాలమైన్, ప్రోస్టాగ్లాండిన్ వంటి అదనపు ఔషధాలు కూడా చేర్చాలి. ఇవన్నీ జరిగినట్టుగా మీ రిపోర్టులో లేదు. కనుక మీ ఆర్టీరియోజెనిక్ ED ని మరికొన్ని పరీక్షల ద్వారా నిర్ధారించాలి. డయాబెటిస్ వల్ల న్యూరోజెనిక్ నపుంసకత్వం వస్తుంది. అది కూడా కలగలసి ఉందేమో చూడాలి. డయాబెటిక్ ఇంపొటెన్స్‌లో సిల్డెనాఫిల్ (వయాగ్రా) టాడలాఫిల్ (టాడాలిస్) సాధారణంగా బాగానే పనిచేస్తాయి.

అయినా మీకు పని చేయలేదంటే మీరు వాడే విధానంలో కాని, భార్యాభర్తల మధ్య ఇంటరాక్షన్ విషయంలో

కాని ఏమైనా మార్చుకో వలసిన అంశాలు ఉన్నాయేమో చూడాలి. ఇతరేతర అంశాల గురించి మీ ప్రొఫైల్ మొత్తం సేకరించాలి. ఇదంతా ఉత్తరాలతో అయ్యే పనికాదు.

మీరు ఏండ్రాలజిస్టుని కలిసి సమగ్రంగా పరీక్షలు చేయించుకొని శారీరక దోషాలను గుర్తించండి. ఉదాహరణకి ఆర్టీరియోజెనిక్ ED నిర్ధారణ అయితే దాని నివారణకు సులువైన మార్గం వేక్యూం స్తంభన పరికరం + PDE5 ఇన్హిబిటర్ మందు కలిపి వాడటం.

అది నచ్చకపోయినా ఫలించక పోయినా అంగం లోపల కృత్రిమ స్తంభన పరికరం ఆపరేషన్ ద్వారా అమరుస్తారు. (డయాబెటిస్ పేషెంట్లకి ఇది చాలా రిస్కుతో కూడుకున్న పని కాబట్టి, మేం సాధారణంగా మిమ్మల్ని ఈ ఆపరేషన్‌కి ప్రోత్సహించము).

ఏండ్రాలజిస్టు పరీక్షలు, చికిత్సలు పూర్తయ్యాక మా వద్దకు వస్తే మీరు దాంపత్య సుఖం పొందడానికి తగు పద్ధతులు, సలహాలు చెపుతాము.

అల్లోపతి అయినా ఆయుర్వేదం అయినా హోమియోపతీ అయినా శాస్త్రాన్ని బట్టీ, వైద్యుణ్ణి బట్టీ ప్రతి దానికీ కొన్ని పరిమితులున్నాయి. అది మీరు గ్రహిస్తే ఎవరు ఎంత గొప్పగా డబ్బా కొట్టుకున్నా వారి బుట్టలో పడిపోకుండా ఉంటారు.

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

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

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

రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒకసారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.

ఫోన్ : 0884-2327454

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

2-3 వారాలు చాలు

నా భార్యకు కుటుంబ నియంత్రణ ఆపరేషను చేయించి నెలా 15 రోజులయింది. ఆపరేషన్ అయ్యాక ఎన్ని నెలలకి సెక్సులో పాల్గొనవచ్చు? 6 నెలల వరకు పాల్గొన కూడదని చెప్పి నా భార్య నన్ను దగ్గరకి రానీయటం లేదు. నేను మీ కొత్త చందాదారుడిని.

ఎ.పి., రమణక్కపేట

జ : కుటుంబ నియంత్రణకి చేసే ఆపరేషను చాలా చిన్న ఆపరేషనండీ. సిజేరియన్ వంటి పెద్ద ఆపరేషన్లు జరిగేకనే 6 వారాల్లో సెక్సులో పాల్గొనవచ్చు. యిదెంత? ఇప్పటి నుండి మీరు నిశ్చింతగా సెక్సులో పాల్గొనవచ్చు మామూలుగా 2-3 వారాల వ్యవధి చాలు.

ఆమెకుంటే నాకు ఉండదు!

... నా భార్యకు కోరిక కలిగినప్పుడు ఒకోసారి, నాకు కోరిక ఉండటం లేదు. దీనివల్ల ఆమె అప్పుడప్పుడు అసంతృప్తికి లోనవుతోంది. నా మీద నాకు నమ్మకం తగ్గుతోంది. వయసు కూడా నాకు ఎక్కువ ఏమీ కాదు 37 సం॥లు. ఈ వయసు లోనే యిలా ఉంటే ముందు ముందు ఎలా ఉంటుందోనని ఆందోళనగా ఉంది.

–వి.ఎ., రాజమండ్రి.

జ. ***భార్యకు కోరిక కలిగినప్పుడల్లా భర్త, భర్తకి కోరిక కలిగినప్పుడల్లా భార్య ఎవ్వర్ రెడీగా ఉండటం ఎవరికీ సాధ్యం కాదు.*** ముఖ్యంగా కొంతకాలం కాపురం చేసుకున్న వారికి! కోరిక (desire) అనేక అంశాల మీద ఆధారపడు తుంది. ముఖ్యంగా మీ వయసులో ఉద్యోగం, వ్యాపారం, వృత్తి, కుటుంబం మొ॥ వాటి బాధలూ, బాధ్యతలూ చాలా ఉంటాయి. మునుపటి కన్నా శారీరక శ్రమ ఎక్కువ ఉంటుంది. శక్తి కాస్త తక్కువ ఉంటుంది. అలసట, నిస్త్రాణ, ఎక్కువగా ఆలోచనలూ ఉన్నప్పుడు కోరిక స్ప్రింగులా విజృంభించదు.

సెక్సుకోసం భాగస్వామి డిమాండ్ చేయటం కూడా ఓ నెగిటివ్ ఫేక్టరే. దానంత అది పుట్టే కోరిక ఎదుటివారు డిమాండ్ చేస్తే తగ్గిపోవచ్చు. మీ భార్య అసంతృప్తికి లోనవుతున్నా రన్నారే...! అలా ఆమె అసంతృప్తికి లోనవుతుందన్న ఆలోచన మీలో పేరుకునే కొద్దీ కూడా మీలో పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ పెరుగు తుంది.

కనుక మీ గురించి మీరు అపనమ్మకం ఏర్పరుచుకోకండి. ఎప్పుడు పిలిచినా పలికే వాచ్‌మేన్‌లా మగవాడు స్తంభించిన అంగంతో రెడీగా ఉండాలన్నట్లు (ఇద్దరూ) ఆశించకండి! సెక్సు సమస్యల గురించి ఎంత తక్కువ ఆలోచిస్తే అంత మంచిది.

అయినా, ఈ పరిస్థితి అడపా తడపా మాత్రమే ఏర్పడుతోంది కాని అస్తమానూ కాదు కదా! మీ యిద్దరి సెక్సు

అవసరాలలోనూ తేడా మరీ ఎక్కువగా ఉంటేనే అది సమస్యలు సృష్టిస్తుంది.

నిరాశపడకండి!

నాకు మేరేజ్ అయి 8 సం॥లు అవుతోంది. నేను ముగ్గురు బిడ్డల తండ్రిని. నా పెండ్లి అయిన 5 సం॥ల వరకూ మా కాపురం సంతోషంతో ఆప్యాయతతో సాఫీగా సాగినది. ఇప్పుడు 3 సం॥ల నుండి మా సంసారంలో ముందున్న సంతోషము, అనురాగము లేవు. నాకు సెక్సు మీద కోరిక ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎప్పటికి నాలో అవే ఆలోచనలు. ఎవ్వరిని చూసినా వారితో సంభోగించాలని అనిపిస్తుంది. ఒక్క రోజు సెక్స్‌లో పాల్గొనకుంటే నిద్ర పట్టేది కాదు. చివరకు హస్తప్రయోగం చేసుకునే వాడిని, ఎంత చేసినా తృప్తి ఉండేదికాదు.

3 సం॥ల నుండి నా భార్య నన్ను సరిగా అర్థం చేసుకోవడం లేదు. సెక్స్‌లో పాల్గొందాము అంటే ఇంటరెస్ట్ చూపదు. నేను బలవంతం చేస్తే తప్ప నా దగ్గరకు రాదు. కేర్‌లెస్‌గా ఒక జంతువు టైప్ పడుకొని ఉంటుంది. ముట్టుకోదు, ప్రేరేపించదు, చుంబించదు ఎలాంటి ప్రేరణలు చేయదు. నేను ఎంతగానో ప్రేరేపిస్తాను. అయినా చీదరించుకుంటుంది. తొందరగా కానియ్యి అంటూ ఒక శవంలాగ పడుకొని ఉంటుంది. ఈ విషయంలో నేను మానసికంగా ఎంతగానో బాధపడుచున్నాను. నా భార్య యిలా ఎందుకు ప్రవరిస్తోంది?

ఈ 3 సం॥ల నుండి నాకు 75% తొందరగా స్కలనం అయిపోయింది. ఎంత నిగ్రహించుకున్నా ఆపలేకపోతున్నాను. ఎక్కువ శాతం 10 నుండి 15 నిముషాల వరకు ఆపగల్గుతున్నాను. అప్పుడప్పుడు 20 నుండి 30 నిముషాలు స్టాప్ అండ్ స్టార్ట్ ఉపయోగిస్తే ఆపగల్గుతున్నాను. అప్పుడు నా భార్య రెచ్చిపోతుంది కాని ఆమె రెచ్చిపోతే నేను ఒక 5 నిముషములు కూడా ఆపలేకపోతున్నాను. నా భార్య శరీరం చాలా వేడి శరీరం. క్రింద అరికాళ్ళు కూడా చాలా పగిలియున్నవి.

నాభార్య అసలు సెక్స్ అంటేనే అసహ్యించుకుంటూ చీదరించుకుంటుంది. ఏముంది ఇందులో, ఐదు నిముషాల పనికి? నీది అయిపోతే సరిపోయె అని మాట తీసిపారేస్తుంది. గట్టిగా చేస్తే ఆమెకి ఇష్టము ఉండదు. మెల్లిగా చెయ్యి తొందరగా కానియ్యి అంటుంది. ఆమెలో జడత్వం ఆవరించినది. భావప్రాప్తి పొందలేకపోతుంది అని క్లియర్‌గా అర్థమవుతుంది. నా భార్యకు నాకు వయసులో 4 సం॥లు తేడా ఉంది. ఆమె నాకంటే 4 సం॥లు పెద్దది. సెక్స్‌లో age effect ఏమైనా ఉంటుందా? నా వయసు 35 సం॥లు. నాభార్యకు 39 సం॥లు.

జ : రతిలో సంతృప్తి పొందలేకపోవటమే మీ భార్యలో రతిపట్ల పేరుకున్న అనాసక్తి, ద్వేషాలకు కారణమనేది స్పష్టం. సెక్సు విషయం మినహాయించి మిగతా విషయాల్లో మీ యిద్దరి మధ్య సంబంధాలు, అవగాహనా ఎట్లా ఉన్నాయో – వాటి పాత్ర సెక్సుమీద ఎంత ఉన్నదో కూడా తెలియాల్సి ఉంది. సెక్సులో నిరంతరం కలుగుతున్న అసంతృప్తి వల్ల భార్యాభర్తల సంబంధాలు చెడతాయి. చెడిన సంబంధాల వల్ల సెక్సులో మనస్ఫూర్తిగా పాల్గొనలేకపోవడమూ, సంతృప్తి పడలేక పోవటమూ జరుగుతాయి. ఈ చక్రభ్రమణం లోంచి బయటపడటానికి మీ యిద్దరూ కూడా నిశ్చయించుకుని మా వద్దకు వస్తే తేలిగ్గా పరిష్కరిస్తాము. Marital therapy, Sex therapy రెండూ మీకు అవసర మవుతాయి.

కామవాంఛ పుట్టేది మనసులో అయినా వ్యక్తమయ్యేది శారీరకంగానే! (అనగా అంగస్తంభనం మొ॥ శారీరక మార్పుల రూపంలో!). కామవాంఛ తీరేది శరీరాల కలయిక ద్వారానే అయినా తృప్తి మాత్రం మనసుకే కలుగుతుంది. కనుక కామం విషయంలో పెద్ద పీట మనసుకే. మీ భార్య విషయంలో అసంతృప్తి చెందిన మనసే తిరగబడుతోంది.

మీలో కామవాంఛ ముందునుంచీ ఎక్కువన్నారు. కనబడ్డ స్త్రీనల్లా రమించాలని ఉంటుందనీ, హస్తప్రయోగం అయినా తీసుకోకపోతే నిద్రపట్టనీ, హస్తప్రయోగం మనసుకి తృప్తి ఉండదని రాసిరు. నిజమే మీ భార్య సహకరించనందు వల్ల, చీదరించు కుంటున్నందువల్ల మీలో తీరనివాంఛ పెరిగిపోతుంది. ఆమె ద్వారా కామవాంఛ తీరితే శరీరానికీ మనసుకీ కూడా తృప్తి కలిగి ఉండేవి. యాంత్రికమైన హస్తప్రయోగం వల్ల శరీరాంగాల తీపు వదిలినా మనసుకది సంతృప్తి నివ్వదు. కనుక ఏ స్త్రీ కనబడినా మీకు మీరు పోగొట్టుకున్న సుఖమూ, ఎదురుగా భార్య ఉండీ తనివితీరా అనుభవించలేని మీ దుస్థితి జ్ఞాపకం వచ్చీ మీ మనసు అసంతృప్తికి, పరస్త్రీ కాంక్షకి లోనవు తుంది. అది

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

మీ పరిస్థితి.

స్కలనాన్ని నిగ్రహించుకోవడానికి మీరు చేస్తున్న ప్రయత్నం మెచ్చుకోదగ్గదే సందేహం లేదు. 10-15ని. రతి నిర్వహించగలుగు తున్నారు కనుక అదీ ఫర్వాలేదు. కాని విధాన లోపం వల్లనో, మీ భార్య మనసు సరిగా ట్యూన్ కాకనో మొత్తాని కామెలో కామోద్రేకం సకాలంలో పరాకాష్ఠను చేరటం లేదు. కనుక ఆమె భావప్రాప్తి పొందలేకపోతోంది. మీరు పాటిస్తున్న సామాన్య రతి విధానంలో మీకు నిగ్రహం సాధ్యం కావటం లేదు. లేదా ఆమె ఆవేశపడిపోయి మీ స్కలనానికి కారకురాల వుతోంది. అనగా రెండు ఎడ్లు చెరో రకంగా లాక్కుపోతున్న ఎడ్లబండిలా అయింది మీ దాంపత్యం పరిస్థితి.

మీరు పాటిస్తున్న 'సామాన్య రతి విధానం' ('భార్య వెల్లకిలా, భర్త బోర్లా' పద్ధతి) ఇంతే. ఉపరతి, పార్శ్వ రతి అనుసరిస్తే బాగుండేది కదా! ఇకనైనా ఆ పని చేయండి. అవి స్త్రీలకు మంచి సంతృప్తినిస్తాయి.

మీ యిద్దరిమధ్యా కమ్యూనికేషన్ (సదవగాహన) పెరగాలి. మీ కష్టం ఆమె, ఆమె కష్టం మీరూ సానుభూతిగా అడిగి తెలుసుకుని దాన్ని తొలగించుకోవడానికి ఉభయులూ ప్రయత్నించాలే గాని, ఆమె స్వార్థాన్ని మీరూ, మీ స్వార్థాన్ని ఆమె ఎత్తిపొడుచుకోకూడదు.

"కదలదు, వదలదు"లా రోజూ మీరు రతికి పట్టి పీడుస్తూ, ఏనాడు సంతృప్తి కలిగించకపోతుంటే మిమ్మల్నీ, మీ రతిని ఆమె దెప్పరా మరి?

వయసు ఎఫెక్టు ఏమీ లేదు. ఆ రకంగా ఆలోచించకండి. ఆమెది వేడి ప్రకృతి అన్నారు. వేడి శరీరం గలవారికి కామం ఎక్కువనీ, త్వరగా తృప్తి పడరనీ మీ అభిప్రాయమా ఏమిటి? అది కూడా తప్పే.

ఎండిపోయినవి

నాకు ముగ్గురు పిల్లలు. నా భార్యకు మళ్ళీ నెల తప్పటం వలన ఎబార్షను చేయించినాను. నెలతప్పేనాటికి ఆఖరి బాబు పాలు తాగుతూనే ఉన్నాడు. ఎబార్షను చేసిన తరువాత వక్షోజాలలో పాలు ఉండి బాధపడసాగినది. అందు వలన రొమ్ముల బాధకు తట్టుకోలేక ఎవరో చింతపండు వేడిచేసి కట్టమని చెప్పినారు. అదే పని చేసినది. దాంతో వక్షోజాలు మొత్తం ఎండిపోయినవి. అంతకు ముందు లావుగా ఉండేవి. ఇప్పుడు యథాప్రకారం ఉండాలంటే ఏం చెయ్యాలి? మళ్ళీ మామూలుగా వస్తాయి?

రా, విశాఖ

జ: వక్షోజాల మీద అంత మమకారం ఉన్నప్పుడు ఇలా చింతకాయ వైద్యాలూ అవీ డాక్టరు పర్యవేక్షణ లేకుండా చేయించకూడదు. పాల ఉత్పత్తి హఠాత్తుగా నిలిచిపోయినప్పుడు ఒక్కసారిగా వక్షోజాలు తగ్గిపోయి వేలాడిపోవడం సహజం. అప్పుడు బ్రాసరీతో వాటిని జాగ్రత్తగా సపోర్టు చెయ్యాలి. బలవర్ధకమైన ఆహారం ముఖ్యంగా కొవ్వు పట్టటానికి వీలిచ్చేలా శక్తి అధికంగా ఉన్న పదార్థాలు పాలు, గుడ్డు, వెన్న, మీగడ వంటివి బాగా తీసుకోవాలి. 'సౌష్టవం' అను పుస్తకంలో రొమ్ముల సౌష్టవం కొరకు మేము చెప్పిన వ్యాయామాలు చేస్తే పెక్టొరల్ కండరాల బిగి పెరుగుతుంది. రొమ్ములు దాదాపు యిదివరకటిలా మారే అవకాశం ఉంది. కావలసినవారు ఈ పుస్తకాన్ని మా కార్యాలయానికి రాసి ఉచితంగా పొందవచ్చు.

శృంగారంలో సుఖ సంతృప్తుల కోసం

"వైటెక్స్"

వెల: 60 కేప్సూల్సు రు. 360

నిరూపించ బడిన కామవర్ధకాలు, బలవర్ధకాలతోతయారు చేయబడిన ఆయుర్వేదౌషధం. స్త్రీ పురుష లిద్దరికీ

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

పురుషులకి ప్రణయకళ

భర్తలని భార్యలు ఏ విధంగా ప్రేరేపిస్తే వారిలో కామ సంచలనం ప్రబలంగా కలుగుతుందో, స్త్రీ చేసే ఏయే కొంటెపనులకు పురుషుడు పరవశిస్తాడో కూడా స్త్రీలకి తెలియచేయండి. స్తంభన సమస్యలతోనూ; భార్యల్ని తృప్తి పరచాలన్న అతి ఆరాటంతోనూ సతమతమయ్యే మగవాళ్ళకి మీరు మేలు చేసినవారవుతారు.

– ఆర్.ఆర్., మెట్‌పల్లి

నిజమే! దాంపత్యం ఏకపాత్రాభినయం కాదు కదా! స్త్రీ పురుషులిద్దరూ సమధికోత్సాహంతో పాల్గొనాల్సిన శయనకేళి అది! పురుషుడే తనను తాను ఉద్రేకపరుచుకుంటూ తన భార్యను ఉద్రేకపరచి రతిలో తృప్తి పరచాల్సిన 'అవసరం' యిటీవల కాలంలో ఎక్కువవటం వల్ల మగవాడికి సెక్సు సమస్యలు

ఎక్కువ అవుతున్నాయి.

తగినంత ఉద్రేక స్థాయికి చేరలేక పోవటం, రతి మధ్యలో స్తంభనం కోల్పోవటం, భావప్రాప్తిలో సుఖసాంద్రత తగ్గి పోవటం, పెర్ఫార్మెన్సు ఏంగ్జయిటీ, (ఊడబొడిచెయ్యాలన్న ఆరాటం) స్పెక్టేటరింగ్ (తన స్తంభనాన్ని, సామర్థ్యాన్ని మధ్య మధ్య మనసుతోనే పరికించుకోవటం) వంటి సమస్యలకి ఈ ఏక పాత్రాభినయం కారణమవుతుంది.

ఇంతకు ముందు చెప్పినట్లు భార్యలు కూడా చొరవ తీసుకొని తమ కొంటె చేష్టల ద్వారా భర్తల్లో కామోద్దీపన కలిగిస్తే వారిలో కామం విజృంభిస్తుంది. కాని భర్తలు కూడా యిందుకు అనుకూలంగా ఉండాలి.

కామలాపనతో దగ్గర చేరిన భార్యని చూసి,.... రతికి ఆహ్వానించే భార్యని చూసి, తనంతట తాను భర్తపై ప్రణయకళని నిర్వహించే భార్యని చూసి...'ఈమెక్కడో కామపిశాచిలా ఉందిరా బాబూ' అని హడలి పోకుండా సంతోషంగా, ఉత్సాహంగా తామూ పాల్గొనగలిగే భర్తలకే యివి వర్తిస్తాయి.

మగవాళ్ళు రతికి సిద్ధపడేటప్పుడు రతి సమయంలోనూ ఎలాంటి ప్రణయ చేష్టలు యిష్టపడతారో కొన్ని ఉదాహరణలిచ్చి ప్రస్తుతానికి సరిపెడతాను. మాతో తమ ఆవేదననీ, సెక్సు సమస్యల్నీ పంచుకున్న పాఠకుల అభిప్రాయాలను మా ఫైలులో నుంచి సేకరించి వాటి ఆధారంగా సగటు పురుషుడేమి ఆశిస్తాడో చెబుతున్నాను.

చాలామంది మగవాళ్ళు తమ వంటిని వేళ్ళతో నిమరటం చాలా యిష్టపడతారు. తమ ఛాతీమీద, కామపీఠం వద్ద ఉన్న వెంట్రుకల్లో వేళ్ళు జొనిపి నిమురుతూ

మీకోసం...!

రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద మందులు ఈ దిగువ చోట్ల లభిస్తున్నాయి.

+

విశాఖ లో ...

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

చిగురుమామిడిలో ...

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

మంచిర్యాలలో...

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

www.easebuzz.com/store/rishiayurved

ఉంటే చాలామందికి అనిర్వచనీయమైన తృప్తితో పాటు కామోద్రేకం కూడా కలుగుతుంది.

ఆ సమయంలో చేత్తో అంగాన్ని స్పృశించకుండా ఆ చుట్టుపక్కలే వేళ్ళు తారట్లాడించటం వల్ల స్తంభనం బాగా జరుగుతుంది.

కొందరికి వృషణాలను నిమిరించుకోవటం, మృదువుగా నొక్కించుకోవటం యిష్టం (అతి మృదువుగా నొక్కాలి. ఏపాటి గట్టిగా నొక్కినా కెవ్వుమంటారు సుమా! మగ వాడికి బీజాలు అతి సున్నితమైనవి).

కొందరు పురుషులు అంగాన్ని నిమిరితే రెచ్చిపోతారు. ఆ నిమరటం సాధారణంగా ఏ భాగం ఏదో తెలుసుకోగోరుతున్నట్టు ఉండాలి. చేతి వేళ్ళ కదలికలు మృదువుగా నెమ్మదిగా ఉండాలి.

అంగాన్ని, బీజాలను, ఆ చుట్టు ప్రక్కలనూ పెదాలతో చుంబిస్తే అదుపులేని ఉద్రేకం పొందుతారు కొందరు.

రొమ్ములు ఆడవాళ్ళకే కాదు పురుషులకి కూడా కామకేంద్రాలే! ఛాతీ నిమరటం, ఛాతీపై తలవాల్చి పడుకోవటం, పడుకుని ఆ వెంటనే పెదవులను చనుమొనల దగ్గరికి చేర్చి వాటిని పెదాలతో పట్టుకోవటం, నాలుకతో అల్లల్లాడించటం మొద్దు మొగవాణ్ణి సైతం పులకరింపచేసి స్తంభింప చేస్తుంది.

ముద్దంటే మోహపడని మగవాడుండడు. పెదాలని అందించీ అందించకుండా ఆటలాడటం తన నాలుకతో అతని నాలుక చిగురుని స్పర్శించి వెనక్కి లాక్కోవటం, నాలుకతో చెర్లాడటం, కుస్తీ

పట్టించటం బాగా కామప్రేరణ కలిగిస్తాయి.

కౌగిలింతల సంగతి చెప్పనే అక్కర్లేదు. మరి కొందరు పురుషులకి స్త్రీ వద్దు వద్దనేకొద్దీ మోహం పెరుగుతుంది. పురుషుడు తీసుకునే ప్రతి చొరవని ప్రతిఘటిస్తూ 'వద్దుబాబూ', 'నాకు సిగ్గుబాబూ' అంటూ సిగ్గు నటిస్తూ లొంగిపోయే స్త్రీని అలాంటి పురుషులు చాలా యిష్టపడతారు. వారికి ఆడవాళ్ళు చొరవ తీసుకోవటం యిష్టం ఉండదు. వాళ్ళ మగతనానికేదో భంగమని బాధపడతారు.

ఒకాయన వ్రాశారు. తన భార్య పెదవుల దగ్గరకు తన పెదవులు చేరుస్తుండగానే ఆయనకి రాగోదయమవుతుందట. ఆమె పెదవులు స్పర్శించకపోయినా ఫర్వాలేదట. 'ఆమె వెచ్చటి ఊపిరే చాలు నాకు కావలసినంత టెన్షన్ వస్తుంది' అంటా రాయన.

కొంతమంది అంగచూషణం వల్ల అత్యధిక కామోద్రేకాన్ని, స్తంభనాన్ని పొందుతారు. అందులో కూడా, కొందరికి

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

పైపైన అంగశీర్షాన్ని నాలుకతో తడుపుతూ చుట్టు ముదుతుంటే యిష్టం. కొందరికి నోరంతటితోనూ అంగశీర్షాన్ని మింగి దాన్ని పూర్తిగా తడిపి నాలుకతో, అంగుటితో చప్పరిస్తే యిష్టం.

కొంతమందికి మలద్వారం కామ కేంద్రంగా పనిచేస్తుంది. నాలుకతో కాని వేలితో కాని తేలికపాటి ప్రేరణని వీరు ఆశిస్తారు.

కొందరు తమ భార్యలు తమని పక్కవాటుగా కాని క్రిందనుంచి కాని అదుముకుని తమ పిరుదులను అరచేతులతో పిసుకుతూ దగ్గరకు లాక్కోవటం చాలా యిష్టమన్నారు.

కొందరికి చెవి వెనుక నాలుకతో తడిమితే యిష్టం. కొందరికి బొడ్డు ప్రాంతంలో వేళ్ళతో, నాలుకతో నిమరటం యిష్టం. కొందరు తమ భార్యలు తమ చెవిలో గునగునలాడుతూ తమ మగతనాన్ని, శరీర సౌష్టవాన్ని తమ రతి కౌసలాన్ని మెచ్చుకోవటం యిష్టమన్నారు. తమ భార్యలు బూతు పదాలు వాడితే తాము ఉద్రేకపడతామన్నారు కొంతమంది.

'మేమిద్దరం కలిసి స్నానం చెయ్యటం నాకు యిష్టం. ఆమె నగ్న సౌందర్యం నీళ్ళ తడిలో చూడటమే కాదు. ఆమెలో నాకిష్టమైన భాగాలన్నింటిని తడిమి నిమిరి ముద్దులాడి, పిసికి.... ఏదేదో చెయ్యాలని ఉంటుంది. నా భార్య నా కోరిక ఎన్నడూ తీర్చలేదు. అందులో నాకు లభించే తృప్తి, ఒత్తి మంచంలో ఊగిసలాటలో నాకు చచ్చినా ఉండదు" అని వాపోయాడొక పాఠకుడు.

"నాకు పొట్టమీద చెయ్యివేసినా, మూతి పెట్టినా పరమ కితకితలు. మూడ్ మొత్తం చెడిపోతుంది. అదే ఛాతీకి యిరువైపులా ప్రక్కటెముకల భాగంలో అయితే యిట్టే ఊపందుకుంటుంది" అంటారింకొకరు.

"నా భార్య తన బరువంతా నాపై ఆనుకుని పడుకుంటే ఆ బరువు గొప్ప తృప్తినిస్తుంది నాకు" – ఒకరు.

"నా భార్య నాకు బట్టలు తొడగటం, వాటిని ఒకటొకటే తొలగిస్తూ మెచ్చుకోవటం నాకు చాలా యిష్టమైన పని" అని ఒకాయన వ్రాసారు.

తమతమ భర్తలకేవి యిష్టమో వాటిని ప్రయోగించి చూసుకోండి స్త్రీలంతా! మీమీ భర్తలను సుఖసంతోషాలతో ముంచెత్తాల్సిన బాధ్యత మీకూ ఉంది!

నిరాశవద్దు

నేను 19 సం॥ల అబ్బాయిని. గెడ్డం, అంగం, వెంట్రుకలు ఏవీ పెరగలేదు. బీజాలు అయిదేళ్ళ వయసు బాలుడిలా ఉన్నాయి. పొడవు, బరువు బాగానే ఉన్నాను. రొమ్ములు ఆడవాళ్ళలా పెరిగినవి. డాక్టర్లు హైపోగొనాడిజమ్ అన్నారు. పెళ్ళికి పనికిరావని ఒక డాక్టరు చెపితే అప్పుడే చచ్చిపోవా లనుకున్నాను. ఇంకొకరు వైద్యం చేస్తానని ధైర్యం చెప్పి బ్రతుకునిచ్చారు. నాకు పురుషత్వం వచ్చేలా మందులు వ్రాయండి.

– సి.డి., నర్సారావు పేట.

జ: మీరు రాసిన మిగతా వివరాలను బట్టి మీరు ఆ రెండో డాక్టరుగారు చెప్పిన మందులేవీ వాడలేదని తోస్తున్నది. పేదరికం సమస్య అన్నారు. కాదనను. చదువుకుంటూనే ఏదైనా చిన్న పార్ట్‌టైం ఉద్యోగానికి ప్రయత్నించండి. ఆ డబ్బు మీ వైద్యపు భారం కొంతైనా తగ్గిస్తుంది.

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

అభిసారిక
క్లినిక్

మీ వివరాలు రహస్యంగా ఉంచబడతాయి

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

పురుష హార్మోను ఉత్పత్తి చేసే యంత్రాంగం సరిగా డెవలప్ కాకపోతే యిలా లైంగికాభివృద్ధిలో తేడా వస్తుంది. ఫర్వాలేదు. మందులతో పురుషత్వాన్ని తీసుకురావచ్చు. 3-6 నెలల హార్మోను చికిత్సతో వెంట్రుకలు, వృషణాలు, అంగం అన్నీ పెరుగుతాయి. గొంతులో మార్పు వస్తుంది. రొమ్ములు చిన్నవవుతాయి. తదుపరి మీరు తక్కువ డోసులో నెలకొకసారి లేదా 2 సార్లు చొప్పున (డాక్టర్లు చెప్పే ప్రకారం) హార్మోను యింజెక్షన్లు జీవితాంతం తీసుకుంటూ ఉండాలి. పెళ్లి చేసుకని సెక్సు జీవితాన్ని అందరిలాగే ఆనందించగలరు. సెక్సు సమస్యలేవీ రావు. అయితే సంతానం మాత్రం కలగకపోవచ్చు. అన్నీ బాగానే ఉన్నప్పటికీ పిల్లలు కలగనివారు ఎన్ని లక్షలమంది లేరు? అందుకని నిరాశకి చోటివ్వకుండా ఆత్మ విశ్వాసంతో బ్రతకండి.

శీలవతేనా?

నాలుగు నెలల క్రితం మా అంకుల్ బిడ్డతో మెన్సెస్ అయిన మరుసటి రోజు, ఆ మర్నాడు కలిసాను. తరువాత ఆ అమ్మాయి ఫోన్ చేసి తనకు మెన్సెస్ రాలేదని చెప్పింది. ఏవేవో మందులు వాడేము. ఫలితం లేదు. తర్వాత వాళ్ల ఇంటివాళ్ళు ఆ అమ్మాయికి ఎబార్షన్ చేయించారు. ఆ అమ్మాయిని నేను పెళ్ళి చేసుకోవాలనుకున్నాను. కాని ఆమె కేరక్టర్ సరిగ లేనందున నేనేమీ మాట్లాడలేదు. ఆమెకి పెళ్ళి కుదిరింది. మెన్సెస్ అయిన రెండవరోజున కలిస్తే గర్భం ఎలా వస్తుంది? ఆమె శీలవతేనా?

-బి.వి., అదోని.

జ. ఆడదాన్ని అనుభవించేక చాలా మందికి వచ్చే సందేహమిదే! నాతో పడుకున్నది యింకెవడితోనూ పడుకో లేదని నమ్మక మేమిటని? ఏం పెద్దమనిషివయ్యా! ఆమె శీలం చెడితే, దాంతో పాటు నీ శీలం చెడలేదా! ఇద్దరిదీ చెడినప్పుడు ఆమెని శంకించ డానికి నువ్వెవరివి? మెన్సెస్ అయిన రెండోరోజున కలిసినా గర్భం వచ్చిన సందర్భాలు చాలా ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా మీలా పెళ్ళికిముందు, పెళ్లికి బయట ప్రయోగాలు చేసే జంటల్లో యిలా జరిగే అవకాశం ఎక్కువ. పైగా కొంతమంది ఆడవాళ్ళకి అండం విడుదలై నప్పుడు కూడా 1-2 రోజులు ఋతుస్రావం కనబడుతుంది. దాన్ని బహిష్టనే అనుకుంటారు వాళ్ళు. అలాంటి రోజున సెక్సులో పాల్గొంటే గర్భం వచ్చే అవకాశం చాలా ఎక్కువ.

మీరు అనుమానించిన అమ్మాయి గర్భం వెనుక అనుమానం కన్నా, సైన్సే ఎక్కువ ఉంది. ఎక్కువ శాతం అలాగే జరుగుతుంది కాని అనుమానమే గెలుస్తూ ఉంటుంది. అదే దురదృష్టం.

డా. ధనుంజయ గారి ఆధ్వర్యంలో
జగిత్యాల అభిసారిక బ్రాంచి ద్వారా
రిషి ఫార్మా మందులు వాడి సంతానవంతులైన
దంపతులకు మా శుభాకాంక్షలు!

పేర్లు	ఊరు	మండలం	జిల్లా	కొ./కూ.	సెల్
సత్రపు రమేష్, రాణి	తిప్పన్నపేట	జగిత్యాల	కరీంనగర్	కొడుకు	9866427243
బొడకుంట్ల తిరుపతి, రజిత	కూనరం	కాల్వశ్రీరాంపూర్	కరీంనగర్	కూతురు	990837944
వన్నెల గంగాధర్, రజిత	గంభీర్‌పూర్	కథలాపూర్	కరీంనగర్	కొడుకు	9652331077
రవి, లహరి	కోరుట్ల	కొరుట్ల	కరీంనగర్	కొడుకు	–
తోకల కుమార్, రూప	వెనుగుమట్ల	గొల్లపెల్లి	కరీంనగర్	కొడుకు	8008847442
సుధాకర్, స్వప్న	పూడూరు	కోడిమ్యాల్	కరీంనగర్	కూతురు	7207304643
SK. Raheem, సుమయ్య	జగిత్యాల	జగిత్యాల	కరీంనగర్	కొడుకు	9989056660
కల్లెడ రాజనర్సయ్య, కావ్య	జగిత్యాల	జగిత్యాల	కరీంనగర్	కూతురు	8897651597
దేశవేని అశోక్, రాజ్యలక్ష్మి	రాయికల్	జగిత్యాల	కరీంనగర్	కూతురు	7730054881
మ్యాకల రాజేందర్, లత.	రాయాజీపేట	రాయికల్	కరీంనగర్	కూతురు	9963141260
గుంటోజి శ్రీధరాచారి, హేమశ్రీ	కొప్ప	శాయంపేట	వరంగల్	కొడుకు	9866449219
జవ్వాజీ శైలేష్, లత	లింగంపేట	మేడిపల్లి	కరీంనగర్	కూతురు	9000168514
పులి శ్రీధర్, లావణ్య	వెంకట్రావుపేట	మేడిపల్లి	కరీంనగర్	కొడుకు	9440995669
కప్పోజు నవీన్, లక్ష్మి	తుమ్మెనపెల్లి	హుజురాబాద్	వరంగల్	కొడుకు	9502762574
దాసరి శ్రీనివాస్, లహరి	రాయికల్	రాయికల్	కరీంనగర్	కూతురు	9989134430
మారంపెల్లి శ్రీనివాస్, లత	తుమ్మెనాల	ధర్మపురి	కరీంనగర్	కూతురు	–
మన్నెం శ్రీనివాస్, లావణ్య		మోర్తాడ్	నిజామాబాద్	కూతురు	9505935947
గుమ్ముల రాజేష్, లావణ్య	జగిత్యాల	జగిత్యాల	కరీంనగర్		9849510137
తన్నీరు చైతన్యరావు, శోభ	కరీంనగర్	కరీంనగర్	------	కూతురు	9440659558
కొలిపాక రాజేందర్, నిష	జగిత్యాల	జగిత్యాల	కరీంనగర్	కొడుకు	9676430432
పంబాల రాజు, లత	జైన	జగిత్యాల	కరీంనగర్	కొడుకు	8790511890
పరుష శ్రీనివాస్, స్వరూప	మెట్‌పల్లి	మెట్‌పల్లి	కరీంనగర్	కొడుకు	7416677881

(మరికొందరి వివరాలు వచ్చే సంచికలో)

కరీంనగర్, ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో

డా॥ జి. ధనుంజయ

ఆరోగ్య క్లినిక్, రాంబజార్, జగిత్యాల

08724-222567

94401 52567

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

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

Tensed up!

I am 39 years. I am a pre-diabetic under treatment. I take Glimstar M1 and M2 tablets daily two times. Since 15 days my penis is not erected. Suddenly I have this problem. I am not a smoker, drinker. But I have lot of tension and feeling little stress about personal life and official life. I am divorced and now I will be getting marry. Suddenly I have this problem. I am very tense about this issue. What is the solution for unerected penis. You please give advise for my issue.

A: Hi, Dont be tensed up. Nothing would go wrong. It's very rare for diabetics develop any erectile problems at the start of diabetes. About 50% of patients do develop problems after years of improperly controlled/uncontrolled diabetes.

In your case it appears to me that stress and tensions about personal life and work have caused your problem. The detection of diabetes may have come as an additional blow. Sometimes the very feeling that one is sick, or the concerns about the consequences of illness will take away sexual interest for a while.

Remember, this is temporary! Very soon (as soon as you realize these facts and as soon as your tensions come down) you will start experiencing sexual desire and normal erections.

However, do not keep observing yourself whether the erections are weak or strong or improving or declining. That kind of focus also can interfere with your sexaul ressponses. Just foget all this and come out of work problems.

Organize your time and work, do daily breathing exercises to overcome stress. You have a very very long happy sexual life ahead. Stop worrying and start living!

Take herbal supplements like Vitex and Safed Musli (RishiAyurved).

Best!

Getting wearker and weaker!

I am 45yrs old, married, I have sexual problems, weak erection strength (erection not long lasting), quick ejaculation, low quantity discharge, my penis size is small, sometimes hardness comes down at the time of intercourse. What medicine I have to take.

Hi, thank you for sharing your concern with me. Please share some more details - your weight, if you have high BP, sugar, gastric ulcer or any long term medication for any ailment. What's your frequency of sex per week? Do you have stress/tensions related to job/finances/family/personal?

You may also fix up a phone appointment with me through www.Lybrate.com.

Followup: Hello sir, I have no BP, Sugar problem, but minor gastric problem. I had no longterm medication for any disease and my frequency of sex is once per week. My weight is 64kgs. I have some stress related to financial.

Ans: Now that you are a healthy male with a minor stressors, let's deal with the problem in 2 steps:

1. Do breathing exercises every morning and evening for 15-20 minutes each.

You can do simple deep breathing. Sit straight, close your eyes, take air in deeply, hold it for 5-10 seconds and then start releasing it through nostrils as slowly as you can. Empty the air as much as you can, but slowly.

When you think you have emptied the lungs to your best, then relax and breathe normally for 1 or 2 breaths. Then repeat the process.

The principle is breath in air as much as you can (not necessarily slowly), and then breathe out very very slowly. Make this exercise a lifelong habit.

Whenever you feel stressful during the day, take 2-3 minutes of this exercise and you feel better. Tell yourself first that you should be fine, so that you can handle the problems better.

02. Take a course of Vitex and Safed Musli capsules for three months. These contain proven aphrodisiac herbs that will improve your sexual strength and stamina, safely without any side effects.

You should be able to see improvement in about 2 weeks or earlier. (You can get them through www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved).

03. Review your relationship with your wife. If it has become mechanical and routine - as it usually happens over a period of time - then try and spice it up through conscious effort. Go outing, bring back niceties in conversation, pay attention, sho care and concern, spring pleasant surprises, be reomantic and what not.

Recollect the good old days. Talk, talk, talk! That will melt some of the coldness, if any, that has piled up during the course of life. You feel fresh and better.

If young children sleep in your room, you must immediately make arrangements to sleep them in another room to ensure privacy. (No excuses here!).

These measures should improve your problem and bring you back to enjoyable sexual life. I wish you all best!

Sex is no different!

• **Sir I am a 28 year man, got married a year before and my weight is 90 kg. We planning for baby. Last month we enjoyed nice sex for a week. After that my wife got periods and after that we tried but my penis is not much erected like it did in last month. We tried so many times but failed. Because of this my wife got irritated**

So my problem is my penis not erected sufficient to penetrate kindly help me in this.

A: Just as we keep getting these minor illnesses occasionally, so do Minor sexual problems crop up in our sexual lives. Don't any of us get cold, cough or fever once in a while?

Sometimes you don't have the mood. Sometimes you are tired. Sometimes it could be work tension, headache, body pains or plain fatigue. You, me, men, women - no one is an exception!

So, all of us are bound to have our own shares of sexual failures.

But, don't ever call them failures. Dont ever take them seriously. Just understand that you did not have the mood for sex those few days and that everything will be fine soon thereafter.

Imagine that you like Utappam or chicken fry and you eat them daily. You may never be bored, but you will realize that it is not as exciting every day as it does occasionally. Sometimes you dont even feel like eating that very stuff you are so fond of.

Sex is no different.

Once you realize that this as an occasional disinterest due to some pressures, you will be back to normalcy soon. If you start worrying about what's wrong with you, then you are

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

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

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

హైదరాబాదు

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

జగిత్యాల

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

మెట్‌పల్లి

డా॥ జి. రాజరత్నాకర్, లావణ్యా 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

landing into troubles - just by virtue of your worried thoughts.

Of course if your wife is irritated and says/does some thing, it would dampen your spirits, I know. But most woman do that when they get highly aroused but abandoned without them reaching orgasm. That leaves them terribly frustrated at that moment. If you understand her state of mind at that time, you would not be cross with her.

I am sure she must have said sorry to you later, because she really doesn't mean that.

I trust you are doing fine by now. If you still have problems, take a 2 month course of Vitex and Safed Musli (avaialbale at www.easebuzz.in/store/rishiayurved).

By the way, I must let you know that you should do something about your weight. Please do yoga, gym or whatever to lose your weight a bit. This will help improve your male-sex hormones.

Tips to stop masturbation

My name is Raju.... I have sex problem. I cant stop myself from masterbation atleast once a day...I am 21 years old and male. I have been doing this since I was 15 years. how can I stop this addiction... and am I exposed to any problems after marriage?

A: If you really need to relieve your sexual tension through masturbation every day, then do so without hesitation. Because masturbation does not do you any harm now or in future (after marriage).

But if you are forcibly masturbating daily even if there is no strong enough sexual desire, then you should think of reducing the frequency.

Initially you can try to reduce it to once in 2 days and that should be fine.

Every day take cold-water bath in the evenings. Avoid watching sex movies, avoid indulging in sex chat, and avoid reading/watching porn content.

Instead, focus on something else that instantly catches your attention absorbs you (like sports, book-reading). If you believe in God, you might slip into sleep while praying God. Whenever masturbatory thoughts knock your mind, say STOP to yourself and then start thinking of something else.

This way you can divert your mind and slowly reduce masturbation frequency.

PCOS and Desire

I am diagnosed with PCOS. These days I dont have much interest in sex, so my husband is at a loss. I empathise with him but can't cooperate with him. Does PCOS cause low sex desire?

A: To my best knowledge PCOS does not reduce sexual

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.

desire (libido). Some research studies say that women with obesity resulting from PCOS may have fewer orgasms than before. And in women whose testosterone levels are increased due to PCOS, the sexual desire (libido) actually increases.

Some women report lowered libido, but detailed analysis showed that other factors were responsible for the lowered libido.

For ex: psychological factors in PCOS contribute significantly, including lowered mood or wellbeing, lower levels of self-confidence or self-esteem, and the psychological impact of having a chronic condition.

The concern about lowered fertility in PCOS may also impact sexual function in women who are trying to conceive.

These are the possible consequences of PCOS on sex - but may not apply to everyone. Each individual has to be assessed separately.

No ejaculation

My friend told that he gets an erection normally ..... but he is unable to discharge sperm ... he is too much worried ... what would be the problem doctor ..

A: This question requires lot of information from your friend and best done through personal consultation than through this route.

However, for the sake of a bit of your understanding, here is brief answer:

Usually the culprit is the circumstances, or anxiety or some prescription and non-prescription drugs; it may be the inappropriate position or technique. It may be the partner who orgasms before you do.

If you are able to reach climax in some instances but not in the other, we call it 'situational'. For example, you can climax and ejaculate through masturbation but not during vaginal sex; climaxes with one partner but not with another… ok with oral sex but not vaginal sex… so on so forth.

Compare both situations and note the differences between them in each possible area - your surroundings, method of stimulation, the type and intensity of feelings aroused in each situation, fantasies, your level of comfort/ discomfort, or anxiety in either situation, what exactly goes on in your head when you are participating in sex with partner, your feelings about your attractiveness or the partner's - etc.,

These observations will help you identify what's holding you from reaching orgasm. By bridging the gaps you can overcome the problem.

For ex., if you are anxious or tense in the presence of a partner or if you do not have the same leisure and comfort as you would have in your solitary experiences - work out ways to eliminate these factors.

Try different coital positions. Some are capable of giving orgasm faster.

If the problem is occurring in intercourse, communicate with your partner about what and how you would like her to do to take you to orgasm. You can do so verbally or by guiding her movements to your advantage.

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

అభిసారిక

ఎక్కడినుంచైనా కన్సల్ట్ చేయండి!

అభిసారిక ఎడిటర్, సెక్సాలజిస్ట్ **డా. పూషాను**
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.

నవంబర్ 13 (ఆది) : సోంపేట
సత్యనారాయణ లాడ్జ్,
పోలీస్ క్వార్టర్స్ ఎదురుగా,
మెయిన్‌రోడ్.

నవంబర్ 26 (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)**
నవంబరు 27 ఆదివారం రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేదిక్ షాప్, గవర్నమెంట్ డిగ్రీ కాలేజి రోడ్, శ్రీచైతన్య హైస్కూలు వద్ద, 20-606/6, ఓల్డ్ గరిమిల్ల, **మంచిర్యాల** (సెల్ : 9949801734, 8978559966) నందు సంప్రదించవచ్చు.

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).

Postal Regn. No.AP/KD-21/2015-2017

హైదరాబాద్ : 9848237811, జగిత్యాల: 94401 52567, మెట్‌పల్లి : 9440139670, విశాఖపట్నం (గాజువాక): 9392844435, వరంగల్ : 9963670786, కరీంనగర్ : 9440152567, మంచిర్యాల-9949801734, 8978559966, జగ్గయ్యపేట (కృష్ణా)- 9440979265, ముంబయి 9967784025, మార్కాపురం-97043 43849