మందు లేదా ?

నాకు ఒక సం॥రం క్రితం బొడ్డుకింది నుండి బీజాల వరకు నొప్పి లేచింది. అప్పుడప్పుడు బీజం ఉబ్బి కుడివేపున ఇంకో బీజంలాగా గట్టిగా, పెద్దగా ఏర్పడేది. మీ అక్టోబరు 1998 అభిసారికలో చూసి నా సమస్య అలాంటిదే అనుకుని యూరాలజిస్టుని సంప్రదించాను. ఆయన చూసి ఇది హెర్నియా అని చెప్పి ఆపరేషన్ చేయించుకోమన్నాడు. అమెరికా వెళ్ళినా ఆపరేషన్ తప్పదన్నాడు.

నాకు బీజం వాచి నొప్పిపుట్టినప్పుడల్లా పడుకుని ఆపేగుని కడుపులోకి నెట్టుకుంటే కాస్సేపటికి నొప్పి తగ్గుతుంది. భయం కొద్దీ ఆపరేషన్ చేయించలేదు. ఈ మధ్యన హెర్నియా ఎక్కువసార్లు, తక్కువ గ్యాప్‌తో వస్తోంది. ఏదైనా బరువు లేపితే చాలు వస్తోంది. నాకు 2 నెలల్లో పెళ్ళి ఉంది. హెర్నియా వల్ల కాని, ఆపరేషన్‌వల్ల కాని సెక్సు సమస్యలొస్తాయా? మందుల వల్ల నయమయ్యే మార్గం లేదా?

- ఎస్.బి., భీంగల్

జ. హెర్నియా అంటే ఒక అవయవం దాని చుట్టూ ఉండే కండరపు గోడలోని రంధ్రంలోంచి చొచ్చుకు రావడమని అర్థం. కడుపులో ఉండే పేగు బీజాల సంచిలోకి జారటాన్ని స్క్రోటల్ హెర్నియా అంటారు. కడుపుకీ బీజాల సంచికీ మధ్య ఉండే చీలిక పెద్దదవడం వల్ల ఏర్పడ్డ కంతలోంచి ఈ పేగు బీజకోశంలోకి దిగుతుంది. పై ఫోటో చూడండి. వేలితో నెడితే మళ్ళీ పొట్టలోకి పోతుంది. బరువులు ఎత్తినా, ఊపిరి బిగబట్టి ముక్కినా బీజంలోకి దిగుతూంటుంది. ఒకోసారి అలా దిగిన పేగు అక్కడే బిగుసుకుపోయి వెనక్కి పోక ప్రాణాంతకమవుతూంటుంది. కనుక హెర్నియాని త్వరగా పోగొట్టుకోవాలి.

చిరిగిన సంచికి కుట్లు వేస్తే అతుక్కుం టుంది కాని, మందుపూస్తే అతుక్కుంటుందా? ఇదీ అంతే.

మీ డాక్టరు అమెరికా వెళ్ళినా ఆపరేషనే తప్పదని బలే చెప్పారు. నిజం! ఆ సలహాయే పాటించండి!

వెంటనే!!

హెర్నియా పదేపదే బాధపెడుతుంటే సెక్సులో యిబ్బంది కలగవచ్చు. కాని ఆపరేషన్ చేయించుకుంటే మాత్రం సెక్సు సమస్యలు రావు.

నాదే లోపం!

నా వయస్సు 27 సంవత్సరాలు. నా భార్య వయస్సు 22 సంవత్సరాలు. మాకు పెళ్ళయి పదినెలలు కావస్తున్నది. మేము రోజుకు కనీసం 2,3 సార్లు రతిలో పాల్గొంటాము. కాని నా భార్య ఇంత వరకు గర్భవతి కాలేదు. బహిష్టు అయిన 14,15 రోజులలో కూడా మేము సెక్సులో పాల్గొంటున్నాము. (రోజుకి 4,5 సార్లు) అయితే పెళ్లి కాక ముందు నేను ఒకసారి వీర్య పరీక్ష చేయించుకున్నాను. వీర్య కణాల సంఖ్య 6(ఆరు) మిలియన్లు మాత్రమే ఉన్నాయి. సంతానము కావడానికి కనీసం 40 మిలియన్ల వీర్యకణాలు కావలసి ఉంటుందని చదివాను. దీనివల్ల నాకు సంతానము కలిగే అదృష్టం లేనట్టేనా?

ఫలదీకరణము జరగడానికి ఒకేఒక్క వీర్యకణం సరిపోతుంది కదా? మరి నాకున్నవి ఆరు మిలియన్ల వీర్యకణాలు. కావున సంతానము కలగడానికి అవకాశము ఉన్నట్టే కదా. దయచేసి వివరించండి.

వీర్యకణాలు పెరగడానికి ఏ ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవలెనో దయచేసి తెలుపండి. జంతు కాలేయం, ఆకుకూరలు తింటే వీర్యకణాలు వృద్ధి అయ్యే అవకాశం ఉందని చదివాను.

తక్కువ ఉన్నాయని నాకు మాత్రమే తెలుసు, అందువల్ల నా భార్యకు పరీక్షలు చేయించడం లేదు.

- ఎ.బి., కరీంనగర్

మీరు రోజుకి ఒకసారి, లేదా రెండురోజుల కొకసారి రతిలో పాల్గొనండి చాలు! ఇంకే లోపాలూ లేకపోతే త్వరలో గర్భం

వస్తుంది. జననాంగాలకు కొబ్బరినూనె, వేజలిన్, జెల్లీలు మొ॥ ఏవీ పూయకండి. ఓ 3 నెలలు యిలా ప్రయత్నించి, రాకపోతే ఇద్దరూ డాక్టర్‌చే పరీక్ష చేయించుకోండి.

మీ వీర్యంలో కణాల సంఖ్య 6 మిలియన్లే ఉన్నాయన్నారు.

3-4 రోజులు (రతి చేయకుండా/స్ఖలించకుండా ఉన్నాకనే పరీక్ష చేయించారా? లేకపోతే ఈ కౌంటు సరైన కౌంటు కాదు. 3 రోజుల gap యిచ్చి మళ్ళీ చేయించండి. ఆ వీర్యంలో సుమారు 30 మిలియన్ల కౌంటు, 50-60% యాక్టివ్ మోటిలిటీ (లేదా 30-40% Grade IV మోటిలిటీ ఉండి Pus cells 5 లేక ఆలోపు ఉంటే.. fructose పాజిటివ్ అయితే..... వీర్యం రాశి 1.0ml or more ఉంటే... మీ వైపు దాదాపు బాగున్నట్టే!

గర్భం వచ్చేది ఒక్క వీర్యకణమే అయినా అనేక మిలియన్ల కణాలున్నప్పుడు మాత్రమే అందులో ఒక్కటి సక్సెస్ కాగల్గుతుంది. 10-20 మిలియన్ల కన్నా తక్కువ కణాలుంటే గర్భం రావటం చాలా ఆలస్యమవడానికి అవకాశా లెక్కువ. దాంతో పాటు మోటిలిటీ కూడా తక్కువైతే ఛాన్సులు ఇంకా తక్కువని గమనించండి!

లోపం మీ దగ్గరే ఉందనే నిర్ణయానికి దూకెయ్యద్దు. మీకు తెలిసినది చాలా తక్కువ! డాక్టర్ని కలవండి.

థాంక్యూ !

2 సం॥ల క్రితం హ.ప్ర. చేసుకునే టప్పుడు బ్లడ్ రావడం, అనుమానం రోగం-ఈ రెండింటితో పెళ్లి చేసుకోనా వద్దా అని సందిగ్ధంలో ఉండి మిమ్మల్ని సంప్రదించాను. మీ సలహాలు పొంది పెళ్ళి చేసుకుని, తండ్రిని కూడా కాబోతున్నానని కృతజ్ఞతతో చెప్పు కుంటున్నాను.

మా బంధువొకాయనకి, ఆయన తమ్మునికి ఒకేసారి పెళ్ళయింది. తమ్ముడికి సంతానం కలిగింది. అన్న భార్యకి యింకా గర్భం రాలేదు. తమ్మునికి తమ కంటే ముందు రావటంతో అన్నగారు, భార్య చాలా దుఃఖ పడుతున్నారు. తమకి సంతానం కాలేదని... మీ కార్యాలయానికి తీసుకొస్తున్నాను...

కె.యస్. ఇందూర్

జ: తప్పకుండా తీసుకురండి! వచ్చే ముందు వారిద్దరికీ కొన్ని పరీక్షలు చేయించి తీసుకువస్తే ఉపయోగంగా ఉంటుంది. (పరీక్షల వివరాలు పోస్టు ద్వారా తెలియ పరిచాము).

ఒకేసారి పెళ్ళయిన వారంతా లోకంలో ఒకేసారి పిల్లల్ని కనడం జరుగుతోందా? ఎలాగూ కొంత ముందూ వెనకా అవుతారు. అన్నయ్య కాబట్టి తమ్ముడికంటే ముందు పిల్లలు పుట్టాలని కోరి, విచారిస్తే ఎలా! ఆ భార్యాభర్తల సమిష్టి సాఫల్యశక్తిని బట్టి కొంత లేటయి ఉండొచ్చు. వారిద్దరిలో ఏ ఆటంకాలున్నాయో గ్రహించి చికిత్స చెపితే ఫలిస్తుంది. ఆందోళన పడితే రాగల గర్భం ఇంకా లేటు కావచ్చు. విచారపడవద్దని చెప్పండి.

అన్నట్టు, మీకు మా అభినందనలు, గృహస్థులైనందుకు, తండ్రి కాబోతున్నందు కూను!

కొత్త పాతల తేడా

నా వయస్సు 26 సం॥లు. నా భార్య వయస్సు 22 సం॥లు. నాకు 1997 లో పెళ్ళయినది. నేను జమ్మూ-కాశ్మీరులో B.S.F. కానిస్టేబుల్‌గా ఉంటున్నాను. సం॥నకు 2 నెలలు Leaveలో ఊరికి వస్తాను. ఇలా మా పెళ్ళయిన మొదటి సం॥లో నా భార్యతో రతిలో పాల్గొన్నప్పుడు రోజుకి 4-5 సార్లు రతి చేస్తూ ఉండేవాడిని, 5-6 ని॥లకు అవుట్ అవుతుండేది. ఇందుకు నాకు చాలా తృప్తిగా ఉండేది, నా భార్యకి చాలా తృప్తిగా ఉండేది. పెళ్ళయిన సంవత్సరము తరువాత మాకు ఒక పాప. నా భార్య డెలివరి అయిన 4నెలలు తరువాతను మళ్ళీ రతిలో పాల్గొన్నాము. కాని 2-3 ని॥లకే అవుట్ అయిపోతు ఉండేది. వెంటనే అంగము మెత్తబడి పోతుండేది, నా భార్య ఇంకా కావాలని అంటు ఉండేది, ఇలాగ రోజుకి 1,2 సార్లు కంటే ఎక్కువగా చేయలేక పోతూండేవాడిని. చాలా అవమానములకు లోనవుతూండేవాడిని. నా భార్యకి సెక్స్ అంటే చాలా ఇష్టము, నాకు భార్య అంటే పంచ ప్రాణము. అయినా సెక్సు యందు ఆమెను సుఖపెట్టలేకపోతున్నాను.

మాకు పెళ్ళయిన 3 సం॥లకే ఎందుకు ఇలాగ జరిగింది? నా సమస్యలకు ఏమిటి పరిష్కారము?

- సి.కె., C/o 56 APO

జ: పెళ్ళయిన కొత్తలో రతి చేసినన్ని సార్లు ఆ తరువాత కాలంలో చెయ్యడం వీలుకాదని మేము పదేపదే చెపుతూనే ఉంటాము. మొదట్లో రోజుకి 4-5సార్లు రతిలో పాల్గొనేవాళ్ళు కొన్నాళ్ళకి 2-3 సార్లకి లేదా 1-2 సార్లకన్నా కలవలేరు. కొన్నేళ్ళు గడిచే సరికి యింకా తగ్గుతుంది.

అలాగే పెళ్ళయిన కొత్తలో వారానికి 2-3 సార్లు సెక్సులో పాల్గొన గలిగే వ్యక్తికి, అటు తర్వాత వారంలో 1-2 సార్లే (లేదా యింకా తక్కువ) కలిసే శక్తే ఉంటుంది. రాను రాను యింకా తగ్గుతుంది.

నిజానికి పెళ్ళయిన "కొత్తలో" (అంటే కొద్ది వారాలు, నెలలు, లేదా 1-2 సంllలపాటు) ఉండే రతుల సంఖ్య ఆ మనుషుల సహజ సామర్థ్యం కాదు. కొత్త పిచ్చోడు పొద్దెరగడనే ఇక్కడ సామెత అక్షరాలా నిజం. సెక్సులో తొలిసారిగా ప్రవేశించినందు వల్ల ఉండే ఉద్రేకపు తీవ్రత, వయసు ప్రభావం, భార్య చురుకుదనం, పిల్లలు వగైరా బాదరబందీలు లేకపోవడం, కొత్తదంపతులనే ఉద్దేశంతో పెద్దలు వీరిని స్వేచ్ఛగా వదిలెయ్యడం వంటి అనేక కారణాలవల్ల సెక్సు ఫ్రీక్వెన్సీ పెళ్ళయిన ఫస్టియిర్‌లో ఎక్కువగా ఉంటుంది. మీ విషయానికొస్తే సంవత్సరానికి 2 నెలలే కదా మీకు దాంపత్యానికి అవకాశం! కాబట్టి ఆ రెణ్ణెల్లలోనే వీలైనంత రాబట్టుకోవాలన్న తాపత్రయం ఉంటుంది మీకు! అందు వల్ల తగినంత కోరిక ఉన్నా, లేకపోయినా చిన్న కోరిక కలిగితే చాలు దాన్ని పెద్దది చేసుకుని సెక్సుకి సిద్ధమవుతారు.

అయితే రతులవల్ల మీ నరాలు సంతృప్తి పడేకొద్దీ, అనగా రత్యనుభవమూ, వయసూ ఒక్కొక్క సంవత్సరమూ పెరిగేకొద్దీ రతుల్లో ఇంతలా పాల్గొనడం కష్టసాధ్యం. అది సహజ పరిణామమే తప్ప లోపం కాదని గ్రహించండి.

ఇక 2,3 నిమిషాల కంటే రతిలో ఎక్కువ నిగ్రహించుకో లేకపోవటమంటారా? ఉన్నాయిగా రాంషా-శిరీషా రచనలు: కామశిల్పం, శీఘ్రస్ఖలనం, దాంపత్య రహస్యం, ప్రణయకళ. ఓ పట్టు పట్టండి !

ముందే మెత్తబడుతోంది!

నాకు కొత్తగా పెళ్లయినది. రతిలో పాల్గొనేటప్పుడు మొదట అంగం స్తంభించి, వీర్యం స్ఖలించక ముందే అంగం మెత్తబడిపోతోంది. రెండోసారి ప్రయత్నిస్తే అంగం నరాలు గుంజి, నొప్పి పెడుతున్నాయి. నా కాపురం చెడేటట్టు ఉంది. నాకు పరిష్కారం చెప్పండి?

-డి.యస్., రంగయ్యపల్లి

అంగం స్తంభించడం విషయంలో సమస్యలేదనీ, వీర్యం స్ఖలించక మునుపే అంగం మెత్తబడిపోతోందనీ అంటున్నారు. కాబట్టి అంగప్రవేశం విషయంలో సమస్యలేదనే అనుకుంటున్నాం. (అది కూడా సమస్యే అయితే పెర్ఫామెన్స్ ఏంగ్జయిటీ కాని, వీనస్ వీకేజ కాని కారణం కావచ్చు). అంగప్రవేశం జరిగి రతి కొంతసేపు నిర్వహించేక స్ఖలనానికి మునుపే స్తంభనం తగ్గిపోతూంటే మీకు తగినంత కామప్రేరణ లభించటం లేదనుకోవాలి. రతి భంగిమలు మార్చిమార్చి చూడండి, మీ భార్య కూడా సెక్సులో ఉత్సాహంగా పాల్గొంటూ మిమ్మల్ని రెచ్చగొడుతూండాలి. రతుల సంఖ్య కొన్నాళ్ళపాటు తగ్గించండి. రతి సమయంలో మీ దృష్టిని మళ్ళించే పరిస్థితులు మీ గదిలో కాని, ఇంట్లోకాని ఉంటే వాటిని వదిలించుకోండి.

మీ భార్య, మీరు కలిసి ప్రణయకళ, రతిరహస్యం, సృష్టిరహస్యం చదివితే మీరిద్దరూ చేయకూడనివీ, చేయాల్సినవీ అంశాలు అర్థమవుతాయి.

పదేపదే గర్భం పోతూంటే....

నా భార్యకు రెండు నెలలగర్భం ఒకసారి, 3 నెలల గర్భం ఒకసారి ఇలా రెండుసార్లు ఎబార్షనయ్యింది. గర్భం నిలవడానికి ఏ మందులు వాడాలి? ఏ జాగ్రత్తలు పాటించాలి?

-పి., మహారాష్ట్ర

మన దేశంలో తరచుగా గర్భస్రావా లవటానికి ప్రధాన కారణాలు

1. చిన్న వయసులోనే (18 సంllలోపే) గర్భం రావటం

2. పోషకాహార లోపం

3. మేనరికాలు - వీటిలో మొదటి రెండింటినీ చక్కదిద్దటం మీ చేతిలో పని. 3వది ఎవరి చేతుల్లోను లేదు. ఇవి కాక ఇతర కారణాలు చాలా ఉంటాయి. తల్లి బ్లడ్ టైప్ (Rh) కీ బిడ్డ బ్లడ్‌టైప్‌కి తేడా ఉండటం కడుపుతో ఉండగా అనారోగ్యాలు కలగడం; మన విలక్షణమైన రోడ్లపై పడుతూలేస్తూ చేసే ప్రయాణాలు; గర్భసంచి నిర్మాణంలో లోపాలు వగైరా... చాలాచాలా కారణాలున్నాయి.

వీటిలో చాలా పరిస్థితులు మళ్ళీ ఎదురుపడకుండా డాక్టర్లు చర్య తీసుకోగలరు. కనుక మీకు దగ్గర్లోని మంచి ప్రసూతి డాక్టరికి చూపించుకోండి.

స్త్రీవేషం

నేను ఇంటర్ చదువుతున్నాను. నాకు విపరీతమైన టెన్షన్ వస్తుంది. కాని ఒక విపరీతమైన బుద్ధికూడా ఉంది. నేను స్త్రీగా చాలావేషాలు వేశాను. కాని నాకు స్త్రీగా మారాలని ఉంది. అది జరుగుతుందో లేదో తెలియదు. స్త్రీగా మారితే నాకు సుఖంగా ఉంటుంది. రోజూ కాలేజికి వెళ్ళేటప్పుడు బ్రా ధరించి వెడతాను. బ్రా ధరించకపోతే ఉండలేను. కొన్ని సార్లు Blouse కూడా వేస్తాను. రోజూ రాత్రి నా రూంలో చీర, జాకెట్ వేసుకుంటాను. గాజులు, లిప్‌స్టిక్ వాడతాను. వాలుజడ అంటే నాకు చాలాయిష్టం. పెద్దజడ అల్లి దాన్ని తలకు పెట్టుకుని అద్దంలో చూసుకుంటే చాలా తృప్తిగా ఉంటుంది. నేను స్త్రీగా మారాలంటే ఏంచెయ్యాలి? ఏదైనా విగ్ దొరికితే అది పెట్టుకొని, చీర కట్టుకుని స్త్రీ అనుకుని తృప్తిపడగలను.

-కె., టెక్కలి

మీ గురించి ఒక స్పష్టమైన అవగాహనకి రావటానికి మీరు రాసిన వివరాలు సరిపోవు. కారణమేమంటే యిటు ట్రాన్స్‌వెస్టయిట్ లక్షణాలు, అటు (కొన్ని) ట్రాన్స్‌సెక్సువల్ స్వభావ లక్షణాలూ కనిపిస్తున్నాయి. స్త్రీల డ్రెస్‌లు తొడుక్కోవడం, స్త్రీలా అలంకరణ చేసుకోవడం, తద్వారా "కామోద్రేకం" ("టెన్షన్" అని మీరన్నది ఇదేనా?) పొందడం ట్రాన్స్ వెస్టయిట్‌ల లక్షణాలు. స్త్రీ వేషధారణ చేయటం వారి మానసిక తృప్తికే కాక కామోద్రేకం పొందడానికి కూడా అవసరం.

ట్రాన్స్‌సెక్సువల్స్ అలా కాదు! వారికి వారి సహజ శరీరం పట్ల జుగుప్స, విరక్తీ ఉంటాయి. పురుష ట్రాన్స్‌సెక్సువల్ తను పొరపాటున మగశరీరంలో పుట్టాననీ, నిజానికి తాను ఆడదాన్నేననీ అనుకుంటూ తన మగదేహంలో ఇమడలేక వేదన పడతాడు. స్త్రీలా ఉండేందుకే ప్రయత్నిస్తాడు. నీకీ స్త్రీ ప్రవర్తన ఏంటయ్యా అంటే తను వాస్తవంగా ఆడదాన్ని కనుక సహజంగా ప్రవర్తిస్తున్నా నంటాడు!

(స్త్రీ ట్రాన్స్ సెక్సువల్ అయితే తను నిజానికి మగవాణ్ణనుకుంటూ, మగవాడిలా ప్రవర్తిస్తూ, కర్మవశాత్తూ తనకి లభించిన స్త్రీ దేహాన్ని అసహ్యించు కుంటుంది. పురుషాలం కరణలోనే తృప్తి పొందుతుంది.)

మీరు రాసిన మనోభావాల్లో రెండూ చెరి కొంతా కనిపిస్తున్నాయి.

మీతో క్షుణ్ణంగా యింటర్వ్యూ నిర్వహించి మీది ఏ ప్రవృత్తో, మీ నిజమైన కోరికలూ ఆశలూ ఏమిటో.... వాటిని నెరవేర్చు కోవడానికీ, లేదా వాటినుంచి బయటపడ టానికీ మీరేంచెయ్యాలో తెలియ జెప్పగలం!

ఉత్సాహం చూపడం లేదు

మా పెళ్ళయి 3 సం॥లు. నా భార్య రెండున్నర సం॥ల క్రితం వరకూ సెక్సులో చాలా ఉత్సాహంగా ఉండేది. కాని యిటీవల 6 నెలలుగా పెద్దగా ఉత్సాహం చూపించటం లేదు. చాలా నిర్లిప్తంగా ఉంటుంది. నా కోరికపై 2రోజులకొకసారి ఒప్పుకున్నా భావప్రాప్తి పొందటం లేదు. యోని ద్రవాలు కూడా సరిగా ఉత్పత్తి కావటం లేదు. నాకు సెక్సు లేక పిచ్చెక్కినట్టు ఉంటోంది. నా భార్య కేమయిందో అర్థం కావటం లేదు!

-బి.ఆర్., గుంటూరు.

జ: అర్థం కావాలంటే ఆమెతో సంభాషించి, సమస్య పూర్వాపరాలు సేకరించాలి. దాన్ని బట్టి మాత్రమే ఏదైనా సలహా చెప్పగలం.

స్త్రీల కామస్పందనలకి సంబంధించి ప్రధానంగా 3 రకాల సమస్యలుంటాయి.

1. సెక్సు కోరికలకు సంబంధించి (తక్కువ, ఎక్కువ, అసలే లేక పోవటం)
2. స్పందన (ఉద్రేక) సమస్య. కోరిక ఉన్నా కామోద్రేకపు లక్షణాలు పెద్దగా కనిపించవు. యోనిస్రావాలు, యోని పెదవులు, రొమ్ములు ఉబ్బటం, అంతర్గత మార్పులు మొ॥)
3. కామ వాంఛ, కామ స్పందన రెండూ బాగానే ఉన్న భావప్రాప్తి పొందలేక పోతూండటం. '(మొదటి రెండూ లేకపోతే భావప్రాప్తి ఎలాగూ ఉండదు)-ఇది మూడో సమస్య.

మీ భార్య విషయంలో డిజైర్ లోపం కాని, ఉద్రేక లోపం కాని, రెండూ కాని ఉన్నాయి. వాటి ఫలితమే రతిలో ఆమె నిరుత్సాహం. నిజానికి నిరుత్సాహం సమస్యలకి కారణమూ కావచ్చు, పర్యవసానమూ కావచ్చు.

సాధారణంగా ఏవో కుటుంబ సమస్యలు, భర్త వల్లనో, ఇతర కుటుంబ సభ్యుల వల్లనో మానసిక వేదన కలగడం, పిల్లలు పుట్టటం లేదన్న విచారం, మందుల వాడకం... ఇట్లా ఏవో కారణాలుంటాయి. వాటిని పోగొడితే సమస్య తీరుతుంది.

ఏ వయసు నుంచి?

మగవారిలో వీర్యం ఏ వయసునుంచీ ఉత్పత్తి అవుతుంది?

ఆడవారిలో అండం ఏ వయసునుంచీ ఉత్పత్తి అవుతుంది.

జ: మగపిల్లలకి 14-16 సం॥ల వయసులో.

ఆడ పిల్లలకి రజస్వలకు కొద్దిరోజుల ముందు నుంచీ లేదా ఆ తర్వాత నుంచీ! (11-16 సం॥ల వయసు)

పొట్ట ఎక్కువ

మా వారికి పొట్ట చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల మాకు సంసారంలో ఇబ్బందిగా ఉంటోంది. రతి సుఖంగా ఉండుట లేదు. ఎక్సర్‌సైజులు చెయ్యొచ్చు కదా అంటే నాకు రావు అంటారు. బొజ్జ తగ్గేందుకు సరైన వ్యాయామాలు చెప్పండి.

-జె., పిడుగురాళ్ళ

జ: ఉదర వ్యాయామాలు (అబ్డామినల్ ఎక్సర్‌సైజులు) మా 'యోగచికిత్స' పుస్తకంలో పటాలతో సహా వివరించాము. అందులో చెప్పిన ఉత్తానపాద, పవనముక్త, భుజంగ, పశ్చిమోత్తానాసనాలు చేయించండి. కొన్నాళ్ళ పాటు మీరూ ఆయనతో పాటు వ్యాయామాలు చేస్తే ఆయనకీ ఎంకరేజింగ్‌గా ఉంటుంది. ఒక్కరూ చెయ్యాల్సి వస్తే దాన్ని విడిచి పెట్టేయాలనిపించడం, చేయాలనిపించక పోవడం సహజం.

అందరికీ ఒకేసారి....?

నేను నర్సింగ్ కాలేజిలో చదువుతున్నాను. హాస్టల్‌లో ఉంటున్నాను. మా రూంలో ముగ్గురం రూమ్మేట్స్. ఒకరి తర్వాత ఒకరికి మెన్సస్ అయ్యేది. ఒక 6 నెలల నుంచీ అనుకుంటాను. అనుకుని వచ్చినట్టుగా అందరికీ యించుమించు ఒకేసారి అవుతోంది.

మా పై ఫ్లోర్‌లో ఉంటున్న మరో ఫ్రెండ్ కూడా ఇలాగే చెప్పింది. (వాళ్ళవీ మావీ డేట్లు వేర్వేరు) ఇలా ఒక రూంలో ఉండేవాళ్ళకి ఒకేసారి Periods రావటం ఎక్కడైనా జరుగుతుందా? లేక మా విషయంలో కాకతాళీయంగా యిలా జరిగిందా? నేను మీ పాఠకురాలిని.

- రాగ...నర్సాపురం

జ: నిజమే. యిలా జరగడం అనేకచోట్ల జరుగుతోంది. ఒకేచోట కొంతకాలం కలిసి నివసించే స్త్రీలందరికీ (యించుమించు)

ఒకేసారి పీరియడ్స్ రావడాన్ని 'మెన్‌స్ట్రువల్ సింక్రనీ' అంటారు.

ఇలా జరుగుతుందో చెప్పే సంతృప్తికర శాస్త్రీయ వివరణ లేదు.

ఒకేరకం ఆహారం, తీసుకోవడం ఒకేరకమైన వత్తిడులు అనుభవించడం కారణం కాదని శాస్త్రజ్ఞులు తేల్చేశారు. అలాగే సీజన్స్‌ని బట్టికాని, అమావాస్య పున్నములను బట్టికాని కాదంటున్నారు. ఒకరి బహిష్టుతేదీ ఒకరికి తెలియడంతో అది మనసుపై ఒక సజెషన్‌లా పనిచేసి అందరూ ఒకేసారి బహిష్ట వుతారని వాదన ఒకటుంది. కాని అదీ తప్పని తేల్చారు.

స్త్రీల చెమట (ముఖ్యంగా బాహుమూల ల్లోని చెమట)లో ఫిరోమోన్స్ అనే రసాయనా లుంటాయి. ప్రతి స్త్రీ తన మెన్‌స్ట్రువల్ సైకిల్‌లో (ఋతుచక్రంలోని) ఒకో కాలంలో ఒకో రకం ఫిరోమోన్స్‌ని విడుదల చేస్తుంది. గాలిద్వారా ప్రయాణించే ఈ రసాయనాలు మిగతా స్త్రీల ఋతుచక్రాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయనీ, అందుకే ఒకే రూంలో /యింట్లో నివసిస్తూ ఎక్కువగా కలిసిమెలిసి ఉండే ఆడవాళ్ళం దరూ 4-5 రోజుల అటూయిటూగా ఒకేసారి బహిష్టవుతారని ప్రస్తుతాభిప్రాయం.

జననాంగ ఆరోగ్య సూత్రాలు

మగపిల్లలు, ఆడపిల్లలు, జననాంగాల ఆరోగ్యం విషయంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు చెప్పగోరుతున్నాను.

-కె.వి., రావులపాలెం

పురుషులకి సలహాలు :

పురుషాంగపు పూర్వచర్మం క్రింద రోజూ తెల్లటి పాచివంటి పదార్థం తయారవు తూంటుంది. దీన్ని స్మెగ్మా అంటాం. రోజూ స్నానం చేసినప్పుడు అంగపూర్వ చర్మాన్ని వెనక్కిలాగి నీళ్ళతో ఈ పాచిని కడుక్కోవాలి. వీలిచ్చినంత మటుకు మూత్రం పోసిన ప్రతిసారీ అంగశీర్షాన్ని నీళ్ళతో శుభ్రం చేసుకోవాలి.

అంగపూర్వచర్మం వెనక్కి జరగకుండా శిశ్నశీర్షానికి అంటుకుపోయి ఉన్నా, మూత్రరంధ్రం మరీ చిన్నదిగా ఉన్నండి, చర్మం వెనక్కి జరగకపోయినా డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.

అంగం వద్ద వెంట్రుకలని ఎక్కువగా పెరగనివ్వకండి. చెమట, మట్టి చేరి దుర్వాసన వస్తుంది. చర్మవ్యాధులు సోకుతాయి. పేలుపడతాయి. దురదలు పుట్టిస్తాయి. 10-15 రోజులకి ఒకసారి వాటిని కురచగా కత్తిరించెయ్యాలి.

అలాగే చంకల్లో వెంట్రుకల్ని కూడా ఎక్కువగా పెంచకండి. ఎర్రటి బూజు పడుతుంది. చెమట దుర్గంధం ఎక్కువ వుతుంది.

అంగంలోంచి చీము, నెత్తురు, తెల్లటి పాలవంటి ముద్దలు పోతున్నా, మూత్రం మంట, మూత్రం పాలరంగులో ఉండటం, శిశ్నంమీద కురుపులు, పుళ్ళు, పులిపిర్లు, పొక్కులు, దురదలు మొ॥ సమస్యలున్నా అశ్రద్ధ చేయకుండా క్వాలిఫైడ్ డాక్టర్ని - వీలిస్తే STD స్పెషలిస్టుని - సంప్రదించాలి.

అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైన ఆరోగ్యసూత్రం - అనవసరపు సిగ్గు విడిచిపెట్టడమే. సిగ్గుపడి జననాంగాలను డాక్టరుకి చూపించకుండా దాచుకునేవాడు రోగాలను (ఉంటే) పెంచి పోషించుకుంటాడు.

స్త్రీలకు సలహాలు :

ప్రతీ స్త్రీ కూడా తన జననాంగాలను రెండు మూడు రోజులకొకసారైనా అద్దం సహాయంతో పరీక్షించుకుంటూ ఉండాలి.

స్త్రీలకుకూడా యోని పెదవుల మడతల్లోనూ, యోని శీర్షం చుట్టూరానూ పాచిపడుతుంది. కనుక రోజూ స్నానం చేసేటప్పుడు యోని మడతలు విడదీసుకుని నీళ్ళతో శుభ్రం చేసుకోవాలి.

బీజవాహిక లోంచి పాలవంటి తెల్లని పల్చటి ద్రవం వస్తున్నా, తెల్లటి పెరుగుబిళ్ళల్లా వెలువడుతున్నా, లేత పసుపు పచ్చటి జిగురు ముద్దలా వస్తున్నా దాన్ని తెల్లబట్టవ్యాధి అంటాము. బాక్టీరియా, ఫంగసు, ట్రైకోమొనాస్‌లు, గర్భాశయ కంఠవ్యాధులు - వీటివల్ల తెల్లబట్ట వస్తుంది. దురద, యోని ఎర్రబడటం, మూత్రం వేడి, మూత్రం మంట, రతిలో మంట లాంటి లక్షణాలు కూడా ఉండొచ్చు.

ఇవి ఏవి కనబడినా డాక్టరుని సంప్రదించాలి.

మూత్రం పోసుకున్న ప్రతిసారీ నీళ్ళతో యోని ప్రాంతాన్ని కడుక్కోవాలి.

బీజవాహికలోంచి కాని మూత్రనాళం లోంచి కాని చీము వెలువడుతుంటే తక్షణం డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.

మూత్రంలో రక్తం, బహిష్టు కారు నల్లగా దుర్వాసనతో వెలువడటం లాంటివి కూడా డాక్టర్ని సంప్రదించవల్సిన సందర్భాలే!

యోని పెదవుల మీద పుళ్ళు ఏర్పడినా, పులిపిర్లు, పొక్కులు వచ్చినా యితరేతర అనుమానాస్పద లక్షణాలు కనిపించినా డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.

మలవిసర్జన అయ్యాక మలద్వారాన్ని కడుక్కునేటప్పుడు చేతిని ముందు నుంచి వెనక్కు మాత్రమే పామాలి తప్ప ఆ చేతిని వెనక్కీ ముందుకీ ఆడిస్తూ మలం కడుక్కోకూడదు.

స్త్రీలు కూడా చంకల్లోనూ, కామపీఠం మీద, మల ద్వారం వద్దా వెంట్రుకలు ఎక్కువగా పెరిగిపోకుండా 10-15 రోజుల కొకసారి కత్తిరించుకోవాలి.

ఏడాదికోసారి జననేంద్రియాల లోపలి భాగాన్ని ముఖ్యంగా గర్భాశయ కంఠాన్ని - పరీక్ష చేయించుకోవటం మంచిది. అలాగే రొమ్ముల్లో గడ్డలుంటే కూడా పరీక్ష చేయించు కోవాలి.

బలవంతం చేస్తోంది !

మా దూరపు బంధువొకామె నన్ను సెక్సులో పాల్గొనమని బలవంతం చేస్తూ ఉంటుంది. తన భర్త అసమర్థుడట. నా వల్ల సుఖం కలిగినా కలగకపోయినా కనీసం సంతానమైనా కలిగితే చాలంటుంది. ఆ ఆంటీ అందంగా ఉంటుంది. కాని ఏమైనా జబ్బులొస్తాయేమోనని భయం. అభిసారికలో చదువుతుంటాను కదా! ఏం చేయమంటారు?

-కాకినాడ

జ: మా స్థానంలో మీరుంటే ఇదే ప్రశ్నకు మీరే సలహా యిస్తారో ఆ పనే చెయ్యండి.

సంతానం కోసం, సెక్సు సమస్య పరిష్కారం నిమిత్తం ఆ ఆంటీగారు, వారి భర్తగారు డాక్టర్ని కలిస్తే ఫలితం ఉంటుంది. రహదారి వదిలి, అడ్డదారి ఎందుకు?

మీరు మాత్రం మీ సుఖవ్యాధి భయాన్ని అలాగే ఉండనివ్వండి. మీ ఆరోగ్యానికది శ్రీరామరక్ష!

హ.ప్ర.వల్ల కాదు !

...నాకు హస్తప్రయోగం అలవాటుంది. అయితే ఇటీవల నాకు సెక్సులో తృప్తి తగ్గింది. హ.ప్ర. ఎందుకు చేశానా అని బాధపడని రోజు లేదు. నాకు సెక్సులో తృప్తి పెరగాలంటే ఎలా?.. - ఎం.,తాడిపత్రి

మీ ప్రశ్న స్పష్టంగా లేదు. సెక్సులో తృప్తి తగ్గడమంటే మీ దృష్టిలో ఏమిటో వివరంగా తెలియనిదే మేం సలహా చెప్పలేము. మీ వయసెంత, పెళ్ళయిందా, ఎన్నాళ్ళయింది? సెక్సు ఏ విధంగా చేస్తారు. వారంలో ఎన్నిసార్లు? భాగస్వామి మీకు ఏవిధమైన కోపరేషన్ యిస్తారు? మీ ఆరోగ్య విషయాలు, అలవాట్లు మొ॥వి కూడా తెలియాలి. వీలిస్తే ఏ ఏ నెలలోనైనా మా హైదరాబాద్ బ్రాంచిలో మా ఎడిటర్ని స్వయంగా సంప్రదించి సమస్య పరిష్కరించుకోవచ్చు.

హ.ప్ర.వల్ల ఏ సమస్యారాదు. నిజానికి హ.ప్ర.ని ఒక శక్తివంతమైన చికిత్సగా వాడి శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించవచ్చు, భావప్రాప్తి పొందడం నేర్వవచ్చు, సుఖవ్యాధుల నుంచి కాపాడే ప్రత్యామ్నాయంగా ఉపయోగించ వచ్చు... ఇంకా యిలాంటి చాలా లాభాలున్నాయి.

రజస్వలవలేదు

నా వయసు 18 సం॥లు. బికామ్ చదువుతున్నాను. మా ఫ్రెండ్సందరూ 13,14 సం॥లకీ కాని 15,16 సం॥లకీ గాని మెచూరయ్యారు. నేనింకా కాలేదు. సమాజంలో పరువు దక్కడం కోసం మా అమ్మనన్ను 15వ ఏట చాపమీద కూర్చోబెట్టి పేరంటం చేసేసింది. కాని నేను నిజంగా అవలేదు. ఇప్పటికీ కాకపోవడంతో ఆందోళనగా ఉంది ! నాకు బ్రెస్ట్ కూడా సరిగాలేదు. అందువల్ల అవలేదా?

-జె., వీరవాసరం

బ్రెస్ట్‌లు సరిగా ఎదకపోయినా సకాలంలో రజస్వల కాగలరు. బ్రెస్ట్ సైజ్‌ని బట్టి రజస్వలవడం, అవకపోవడం ఉండదు. నిజానికి మన ప్రాంతంలో ప్రతి ఆడపిల్లా సుమారు 12-14 సం॥ల మధ్య సడన్‌గా పొడగరి అవుతుంది. (దాన్ని growth spurt అంటాం). అట్లా హఠాత్తుగా పొడుగెదగడం పూర్తికాగానే ఆడపిల్ల రజస్వలవుతుంది. ఇదొక్కటే రాబోయే రజస్వలని సూచించే నమ్మకమైన గుర్తింపు చిహ్నం.

మీ బ్రెస్ట్ సరిగా ఎదగలేదన్నారు. వీటితోపాటు జననాంగాల వద్ద వెంట్రుకలు ఏర్పడకపోవడం (లేదా అతి తక్కువగా ఏర్పడటం) తుంటి, పిరుదులు విశాలం కాకపోవడం కూడా కలగలిసి ఉంటే మీలో ద్వితీయ లైంగికాభివృద్ధి (యవ్వనాభివృద్ధి) ఉండాల్సినంత లేదని అర్థం. అవన్నీ సరిగా ఉంటే యితర కారణాలు ఏమున్నాయో పరీక్షించాలి.

ఉదాహరణకు:

- హార్మోన్ లోపంకావచ్చు

- గర్భసంచి ఎదిగి ఉండకపోవచ్చు

- గర్భాశయానికి టి.బి.లాంటివి ఉండి ఉండచ్చు

- అండకోశాలు సరిగా పని చేస్తూండక పోవచ్చు

- జననాంగ ద్వారం మూసుకుపోయి ఉండొచ్చు

ఇలాంటి వేవీ లేకపోతే "ప్రొజెస్టిరాన్ ఛాలెంజ్" అనే విధానంతో వైద్య చికిత్స చేయడం ద్వారా మీరు కొద్దిరోజుల్లో రజస్వల కాగలరు. అటుపైన మరికొన్నాళ్ళు మందులు వాడితే మీ ఋతుచక్రం సక్రమంగా అవుతుంది.

తప్పు తెలుసుకొన్నాను

నాకు 11 సం॥ వయసులో - పెళ్ళి అనే పదానికి అర్థంకాని, జీవితాంతం తాళికట్టిన భర్తతో జీవితం పంచుకోవాలని కాని తెలియని మనస్తత్వం నాది. పెళ్ళి అయి 14సం॥ అయింది. ఇంతవరకు ఏరోజు నేను మా వారు గొడవ పడలేదు. నాకు బయట ప్రపంచం ఎక్కువగా తెలియదు. ఇద్దరు పిల్లలు. మాది వ్యాపారం. వ్యాపార రీత్యా నేను అందరితో కలిసి మెలిసి వుంటాను. నా స్వభావమే అంత.

ముఖ్య విషయం - నాకు రెండు సం॥ల క్రితం ఒక అతనితో పరిచయం అయింది. అతను పెళ్లి అయి ముగ్గురు పిల్లలు అయ్యాక భార్య చనిపోయింది. ఆ స్థితితో వచ్చేవాడు. అంతకు ముందు ముఖ పరిచయం. మా వారికి మంచి స్నేహితుడని చెబుతుండేవాడు. దాదాపు అప్పటి వరకు నాకు పరపురుషుడి స్పర్శ కూడా తెలియదు. ఇంతవరకు మా వారికన్న గుణంతో గాని, రూపులో గాని, ఎక్కువ వున్నారని ఏ మగవారిని పోల్చుకో లేదు. కాని అతని రాక విచిత్రమైన మలుపు తిరిగింది. ప్రతి చిన్న విషయం అతనికి చెబుతుండేదాన్ని. రెండు నెలలు రెగ్యులర్‌గా వచ్చాడు. తర్వాత ఎవరో ఊర్లో వారు తప్పుగా అనుకోవటం విని మానేశాడు. రోజు అతని కోసం ఎదురు చూసి కొన్ని రోజులకొకసారి నేనే అతని ఆఫీసుకి వెళ్లేదాన్ని. అతను రావద్దని చెప్పడంతో కొన్నాళ్ళు నేను వెళ్ళలేదు కొన్ని నెలల తర్వాత అనుకోకుండా తప్పని సరియై వాళ్ళింటికి వెళ్ళాను. అతను బతిమలాడితే కాదనలేక పోయాను. శారీరకంగా కలుసుకున్నాం. తర్వాత 9 నెలలు గడిచాయి.

ఏ విషయమైనా మావారి ముందు దాచలేదు నేను, కాని ఆవిషయం చెప్పలేక పోయాను. తర్వాత అతనికి పెళ్ళి అయింది. అతని పెళ్ళి అయ్యాక అతనితో మాట్లాడ కూడదు అనుకున్నా కాని వూరుకోలేక పోయాను. పరాయి మగవారి స్పర్శను కూడా అసహ్యించుకునే నేను ఒకే ఒక్కసారి ఒక రోజు అతనితో గడపాలనే ఆలోచన తీవ్రంగా కలిగింది. కాని భర్తకు అన్యాయం చేస్తున్నాననిపించింది. తప్పు చేసినప్పుడు దానికి ఎలాంటి శిక్ష వేసినా భరించాలి అనిపించింది. వారికి ఆ విషయం చెప్పాను. చాలా బాధ పడ్డాడు. మందలించాడు. అది వరకే కలుసుకున్నామని చెప్పాను. ఇన్ని సం॥ల మన కాపురంలో ఏది నన్ను అడగలేదు. అలాంటిది ఏభార్య ఏభర్తని అడగకూడనిది, కోరనది అడిగావు. నేను వద్దని అంటే నీవు చాటుగా కలుసుకుంటావు.

అని ఒప్పుకున్నాడు. ఇలా వారికి తెలిసి వారి సహకారంతో ఒక రోజు కలుసుకున్నాం.

ఆ రోజు కొన్ని విషయాలు తెలిసాయి. మా వారు ఎప్పుడూ (ఇప్పటికీ) కాళ్లు ముట్టుకునేవారు. నన్ను ఒక దేవతగా చూసేవారు. వారికి కడుపు ఎత్తుగా వుంటుంది. ఎప్పుడూ సహజ పద్ధతిలో కలుసుకునేవాళ్ళం. బరువు అంతా నా మీదే నిలిపితే సెక్స్‌లో పాల్గొనే వాళ్ళం. ఇన్ని సం॥రాలు ఇదే పద్ధతి. ఏనాడు వారు నా చెస్ట్‌ని తాకలేదు. ఎందుకనో అతనితో కలయిక చాలా సంతోషం కలిగించింది. విపరీతంగా చెస్ట్‌ని తాకాడు. తర్వాత 4,5 సార్లు కలిసాం. వారు ఒప్పుకుంటేనే. అతనికి చెస్ట్ ఇష్టం అని, మా వారికి కాళ్ళు ఇష్టం అని తెలిసింది.

భార్య ఏ సంతోషాన్నయినా భర్తనుండే పొందాలనే అభిప్రాయంతో నా భర్త చేతులు నా చెస్ట్ మీద వేసేదాన్ని. సెక్స్‌లో నేనే క్రిందనుండి స్ట్రోక్స్ ఇవ్వటం మొదలు పెట్టాను. కాని వారి బరువు నామీద వుంటుంది కాబట్టి అలా వీలు కావటంలేదు. అతనితో కలిసినప్పుడల్లా నా మీదే నాకే అసహ్యంగా అనిపించి ఏ పరిస్థితుల్లో కూడా కలుసుకోవద్దని అనుకున్నా కొన్ని రోజులు కాగానే నెల, రెండు నెలల కొకసారి అయినా అలా వుండాలనే కోరికను చంపుకో లేకపోతున్నాను. నా భర్త మీద ప్రేమలే దనుకుందామంటే ఒకరోజు మావారు లేకున్నా తోచదు. ఎప్పుడు వస్తాడని ఎదురుచూస్తాను. అన్నం కూడా తినాలనిపించదు. విషయాలు మీకు విపులంగా చెబితే మీరు సలహా ఇస్తారనే ఉద్దేశంతో అన్నీ విప్పి చెబుతున్నాను.

కనీసం వారు నాపై పూర్తిగా బరువుతో కాక కొంచెం బరువుతో కొంచెం ఎక్కువసేపు - కనీసం కాంక్షతో కాకపోయినా నా (చెస్ట్)ని తాకాలని ... అలా చేస్తే నాకు సంతోషం కలుగుతుందని అనుకుంటు న్నాను. ఎలా ప్రవర్తిస్తే వారు అలా చేయగలుగుతారో మీరు నాకు రిప్లయ్ ద్వారా తెలుపగలరు.

ఇన్ని రోజులు తెలిసి తప్పుచేసాను. భర్తను బాధ పెట్టడం ఇష్టం లేదు. పోని నేను కాముకురాలినే అనిపించింది. అతను కనపడక వున్నా బాగుండేది. మరొక విషయం. నాకు మావారు బతిమిలాడాలని, బలవంతం చేయాలని వుంటుంది. మాటవరుసకి ఈరోజు (సెక్స్) వద్దు అంటే వూరుకొని స్వయంతృప్తి పడతారు. దయచేసి నా సమస్యకు పరిష్కారం చూపండి. నా భర్త అందరిలా కాదు, సెన్సిటివ్. చాలా బాధపడుతున్నారు. ఎలా బరితెగించాను అనిపిస్తుంది. మొదట్లో వారు ఒప్పుకున్నా, ఒప్పించినా, ఇప్పుడు దెప్పుడు మాటలు ఎక్కువయ్యాయి. మనసంతా ముళ్ళతో గుచ్చినట్టుంటుంది అప్పుడప్పుడు. ఇక నా స్వభావం మనస్తత్వం అర్థం అయి వుంటుంది. దాదాపు మీ జవాబే ఆలస్యం అమలు పరచడానికి!

- ఎం., వరంగల్

సాఫీగా, సంతోషంగా సాగిపోయే సంసారంలో సైతం అప్పుడప్పుడు తుపానులు సృష్టించే సంఘటనలెలా సంభవిస్తాయో, ఎలాంటి మానసిక సంఘర్షణలకి దారితీస్తాయో ఈ ఉత్తరం ఒక ఉదాహరణ. ఇంచుమించుగా ఇట్లాంటి ఒడిదుడుకులు అనేక కాపురాల్లో తలెత్తి రకరకాల మలుపులు తిరుగుతూంటాయి.

ఈ పాఠకురాలు దాంపత్యం, అనుబంధం అంటే ఏమిటో ఎరగని వయసులో పెళ్లి చేసుకుని, భర్తనుంచి ఏం లభిస్తే అదే స్వర్గంగా 12-13 సం॥లు బ్రతికింది. ఇంతలో తటస్థపడిన మూడవ వ్యక్తిలో రూపం, అందం, గుణం కన్నా ఈమెని ఆకర్షించినది 'కమ్యూనికబిలిటీ' అనితోస్తుంది. ఆమె మనసువిప్పి మాట్లాడడానికి, ఆమెతో కూర్చుని కబుర్లు చెపుతూ, వింటూ కొంత సమయం గడపడానికీ తగిన స్నేహగుణం ఆమె భర్తలో లేదో ఏమో! సాధారణంగా అలాంటి పరిస్థితులు పరస్పర ఆకర్షణలోకి దారి తీస్తుంటాయి. వీరి స్నేహ పరిణామంలో మొదట కేవలం స్నేహ బంధమే ఉన్నట్టూ, క్రమేణా అది మరింత లోతుగా పరిణామం చెందినట్టూ కనిపిస్తుంది.

ఈమె భర్త ఈమెని ఎంతగా ప్రేమించాడో, ఆమెకోసం ఎంత మానసిక సంఘర్షణ అనుభవించాడో, ...చివరకు తన సంతోషం కన్నా ఈమె సంతోషం ఎక్కువనుకొని ఈమె ఆనందానికి అడ్డుచెప్పకుండా అనుమతించాడు.

ఎంత ఉదారుడైనా, ఋషి స్వభావుడైనా అతగాడూ మనిషే కనుక అతని మనసు బాధపడడం, గాయపడడం సహజం. వాటిని అణుచుకోలేనప్పుడూ, తన నిస్సహాయతని వెళ్ళగక్కాల్సి వచ్చినప్పుడూ దెప్పిపొడవడం మొదలవుతుంది. నిజంగా అతను అతి నెమ్మదస్తుడే!

ఇక ఈమె కూడా తను అనుభవిస్తున్న పరిస్థితి చక్కగానే బేరీజు వేసుకొంది. ఈ అంతర్మథనంలో తను చేస్తున్న దాన్లో

తప్పునీ, ఒప్పునీ తర్కించుకుని 3వ వ్యక్తిని తన జీవితంలోంచి తప్పించాలని ఒక నిర్ణయానికి వచ్చి కూడా అందుకు మనోబలం చాలక సతమతమవుతోంది. ఆమెకా మనో బలాన్నిస్తూ ఆమెను 3వ వ్యక్తితో వ్యవహారాన్ని విడిచిపెట్టి తన జీవితాన్ని భర్తకే పరిమితం చేసుకోమని సూచించాము.

అయితే ఈ క్రమంలో ఆమె గ్రహించిన విషయాలు కొన్ని ఉన్నాయి. తనకి రొమ్ముల ప్రేరణ సుఖాన్నిస్తుందనీ, భర్త పొట్ట తగ్గించు కున్నా, పొట్ట బరువు తనమీద మొత్తం ఆన్చకుండా తనకి కొంత స్వేచ్ఛ వదిలినా, తాను రతిలో ఆనందించగలనని గ్రహించు కుంది. ఎటొచ్చీ అది భర్తకెలా చెప్పాలో తెలీదు. ఆమె కోరుకున్న ఆ మార్పులే కాక వారిద్దరికీ యింత వరకూ తెలియని ఎన్నో రహస్యా లను...వారి జీవితాల్లో ఎన్నడూ మరో మనిషి ప్రవేశించే అవకాశం లేకుండా చేసుకునే మార్గాలను....తెలియజెప్పే మహత్తర గ్రంథం 'ప్రణయకళ'ను భర్తచే చదివించవలసిందిగా ఆమెను సూచించడమైంది.

పనిచేసుకుంటున్నా...

...నా భర్త దొక విచిత్రమైన మనస్తత్వం. తను నన్నెప్పుడూ చూసినా నీట్‌గా ముస్తాబై ఉండాలంటాడు. యింటికి దగ్గర్లోనే మా వారి షాపు కూడా! కాఫీకో, భోజనానికో యింటికి వచ్చినప్పుడు వంటిపనిలో ఉండి నీట్‌గా కనిపించకపోతే పేచీ పెడతాడు. నీట్‌గా లేకపోతే తనకి మూడ్ ఆఫ్ అయి పోతుందం టాడు. అక్కడికీ నేను సాయంత్రం పనులన్నీ అయిపోగానే స్నానం చేసేసి ముస్తాబై అతని క్కావలసినట్టే ఉంటాను. మధ్యాహ్నం నువ్వు నలిగిపోయిన బట్టలతో, చీరపైకి దోపి పనిపిల్లలా ఉన్నావు నాకు మూడ్ కరాబై పోయింది ఇవాళ వద్దు అంటాడు. ఇష్టం లేక వంకలు పెడుతున్నాడనుకుంటే.... ఏరోజన్నా నేను అతనికి కావలసినట్టు ఉంటే చాలా సంతోషపడతాడు. నన్ను కూడా ఆవేళ చాలా సంతోషపెడతాడు.. అయినా నీట్‌గా బట్టలు వేసుకుని పనెలా చేసుకుంటాం చెప్పండి?..

-వ., చీరాల

జ: ఏమ్మా! అతను కోరింది చిన్న కోరికే కదా! పైగా దానివల్ల యిద్దరికీ సంతోషం కలుగుతోంది కదా! అలాంటప్పుడు రోజంతా నీట్‌గా ఉండటం అలవర్చుకుంటే నష్టమే మిటి? ప్రతి మనిషికీ సెక్స్ మూడ్‌ని 'ఆన్' చేసేవి, 'ఆఫ్' చేసేవి కొన్ని విషయాలుంటాయి. అవి మాటలు కావచ్చు, చేతలు కావచ్చు, స్పర్శ, వాసన కావచ్చు, దృశ్యాలు కావచ్చు. వాటిని గుర్తించడమే కొందరికి రాదు! గుర్తించినా వినియోగించు కోకపోతే ఎలా?

భార్యాభర్తలిద్దరూ సాధ్యమైనంత వరకూ ఒకరి అభిరుచిని బట్టి ఒకరు నడుచుకుంటేనే కదా దాంపత్యం సంతోషంగా సాగుతుంది!

నీట్‌గా తయారై ఉన్న భార్యని చూసి భర్తా, భర్తని చూసి భార్య హేపీగా ఫీలవడం సహజం. ఆ హేపీనెస్‌కి అసలు కారణం ఆకర్షణే. పగలు మిమ్మల్ని చూసినప్పుడల్లా కలిగి ఆకర్షణ మెట్టు మెట్టూ పెరిగి రాత్రి అతను మీ పొందు కోసం తహతహలాడేటట్టు చేస్తుంది.

పగలు మీరు మీ భర్తకి వెగటు కలిగించే భంగిమలో కనిపిస్తే... ఆ దృశ్యం అతని మనసులో ముద్రవేసుకుంటే ... రాత్రి దాని ప్రభావం (కొందరిలో) తప్పక ఉంటుంది.

అందుకే మనిషిని బట్టి నడుచుకోవాలి. కొద్ది ప్రయత్నం చేస్తే రోజల్లా నీట్‌గా ఉండటం మీకు అలవాటై పోతుంది.

అనుమానంగా ఉంది !

...నా భార్య చాలా ఉత్తమురాలు. నేనంటే చాలా ప్రేమ చూపిస్తుంది. నాకు కూడా నా భార్య అంటే చాలా యిష్టం. అటువంటిది యిటీవల మేం కలిసినప్పుడు నాకు అంగం పైచర్మంపై పుండులా ఏర్పడి, వెంటనే చీము పట్టింది. ఒక వారం రోజులుగా మేము కలుసుకోవటమే లేదు. డాక్టరికి చూపిస్తే ఏంకాదు అని ఇంజెక్షన్ యిచ్చారు. యిప్పుడు తగ్గిపోయింది. కాని దీనివల్ల నా మనసు పాడయిపోయింది. నాకు చెడు అలవాట్లేవీ లేవు. నా భార్యకీ లేవనే అనుకుని ఆమెను ప్రేమించాను. కాని యిలా జరగడంతో ఆమె పై విరక్తి కలుగుతోంది.... **-పెనుగొండ**

జ: ఓయి మీ అనుమానాన్ని దొంగలు తోలా!

మీరు చాలా అనవసరంగా అనుమాన పడుతున్నారు! ఎందుకంటే యోని మార్గం పొడిగా ఉన్నప్పుడు కాని, కేండిడియాసిన* వంటి సాధారణ ఫంగస్ వ్యాధులు ఉన్నప్పుడు కాని రతిలో అంగం పై చర్మం చిట్లడం, లేదా రగుడుకోవడం మామూలే! కొందరికది వెంటనే చీము పడుతుంది.. అంగంపై వ్యాధులన్నీ సుఖ వ్యాధులే కానక్కర్లేదని అభిసారికలో చెప్పుకున్నాం. (* స్త్రీ పురుషులకీ వ్యాధి "జలుబ"ంత కామన్‌గా వస్తుంది)

కనుక భార్యపై శంక పెట్టుకుని జీవితం నరకం చేసుకోకండి.

పరిష్కరించుకోక పోవడమే సమస్య !

నా వయసు 48 సం॥లు. మా హజ్బెండ్‌కి 59. ఈ మధ్యనే రిటైరయ్యారు (ప్రభుత్వ ఉద్యోగం). 2 సం॥ల నుంచీ ఆయనకి యిరక్షన్స్ సరిగా ఉండటం లేదు. ప్రయత్నం చేసినా ఇన్‌సర్ట్ చేసిన వెంటనే మెత్తగా అయిపోతోంది. ఈ రెండు సంవత్సరాలుగా సెక్స్ నీడ్స్ తీరక నేను పడుతున్న నరకం వర్ణనాతీతం. డాక్టర్లు ఇప్పుడు చాలామంది ఉన్నారు కదా కన్సల్ట్ చేద్దాం అంటే తను ఆఫీసరుగా రిటైరయ్యారు కదా పరువు పోతుంది రాను అంటారు. వయాగ్రా వాడితే ప్రయోజనం ఉంటుందా? మాకు ఎక్కడ దొరుకుతుంది? ఇంకేదైనా మార్గం ఉందా? మా ఫాదర్ అభిసారిక తెప్పించేవారు. మీ పత్రికతో అలా పరిచయం.

-ఎల్.వి., హైదరాబాద్.

జ: సెక్సువల్ ప్రాబ్లమ్స్ చాలా సామాన్యం. అవి అన్ని వయసుల్లోనూ వస్తుంటాయి. ప్రైమ్మినిస్టర్ల నుంచి పని లేని వాళ్ళ దాకా ఎవరికన్నా వస్తాయి. తనున్న చోట కనసల్ట్ చేయడానికి బిడియం అడ్డువస్తుంటే మీ వారు మరేదైనా దూరప్రాంతంలో కన్సల్టేషన్ తీసుకోవచ్చు కదా! సమస్యని పరిష్కరించుకోవడానికి ప్రయత్నించక పోవడమే అసలు సమస్య!

మీ వారి అంగస్తంభన సమస్యకి - ఆయన వయసు దృష్ట్యా - శారీరక కారణాలూ కారణం కావచ్చు, మానసిక కారణాలూ కారణం కావచ్చు. కాబట్టి యిన్వెస్టిగేషన్స్ చేయడం అవసరం అవుతుంది. కౌన్సిలింగ్‌తో పాటు ఔషధ చికిత్స కాని, ఇతర చికిత్సావిధానాలు కాని అవసరపడతాయి. కేస్ హిస్టరీ, లాబ్ ఇన్వెస్టిగేషన్లు అయినాక మాత్రమే ఆయనకి మందులు పనికొస్తాయో, సలహాలే సరిపోతాయో, సర్జరీ పడుతుందో చెప్పగలం.

సెక్సు కోరికలుండి, అవి తీరకపోతే చాలా బాధ కలుగుతూండటం సహజం. ఆ సమయంలో స్త్రీ ఏవైనా మాటలని, అవమానపర్చి, గాయపర్చి, కోపంతో విరుచుకుపడి.... లేదా సెక్సులో పాల్గొని తీరాలని మంకుపట్టుపట్టి (demand) వగైరాలుగా..., యాగీ చెయ్యడం జరుగుతూంటుంది. (తిట్టేవాళ్ళూ, తన్నే వాళ్ళూ కూడా ఉన్నారనుకోండి!) మొత్తానికి ఈ రియాక్షన్సన్నీ కూడా మగవాడి మీద నెగిటివ్‌గా పనిచేస్తాయి. అతను మరింత ముడుచుకు పోయేలా చేస్తాయి. ఉన్న కాస్త సామర్థ్యమూ అణిచిపోయేలా చేస్తాయి. అట్లాంటి సందర్భాలు మీ దాంపత్యంలో లేకుండా చూసుకోండి.

ప్రోత్సహించడమొక్కటే అతని పరిస్థితి దిగజారిపోకుండా.... మెరుగుపడేలా... చేస్తుంది.

'వయాగ్రా' త్వరలో యిండియాలో లభ్యమవుతుంది. అది కొన్ని సెక్సు సమస్యల్లో అద్భుత ఫలితాలిచ్చినా కొన్నిటిలో ఫలితముండదు. పైగా పైకి తెలిసో, తెలియకనో హృద్రోగం ఉన్నవారికి వయాగ్రా ప్రమాదించే అవకాశముంది కాబట్టి పరీక్షలన్నీ చేయించుకున్నాకే వయాగ్రా వాడటం క్షేమం.

ఏది ఏమైనా మీరూ, మీ వారూ కలిసి సెక్స్ కౌన్సిలింగ్ తీసుకోవడం మంచిది.

హెచ్.ఐ.వి - సందేహాలు

★ మనిషి శరీరంలోకి ప్రవేశించాక కరెక్టుగా ఎన్నిరోజులకి HIV లక్షణాలు బయట పడతాయి?

మనిషి వయసుని, ఆరోగ్యస్థితిని బట్టి ఉంటుంది. ఆరోగ్యవంతుడైన దృఢమైన యువకుడికి HIV సోకిన తర్వాత దానికి సంబంధించి ఏ చికిత్సా తీసుకోకపోతే... 5-8 సం॥లకు కాని ఎయిడ్స్ సంబంధిత ప్రాథమిక లక్షణాలు బయటపడవు. వృద్ధులకి, అనారోగ్యంలతో బాధపడుతున్నవారికీ దుర్బలురైన వ్యక్తులకీ ఇంకా ముందుగానే ప్రారంభమవుతాయి. HIV సోకిన 6నెలలనుంచి 10సం॥లలో ఎప్పుడైనా కనిపించవచ్చు. చిన్నపిల్లల్లో వ్యాధినిరోధక శక్తి సంపూర్ణంగా అభివృద్ధి చెంది ఉండదు. కనుక వారికీ త్వరగానే లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. "ఇన్నాళ్ళకి" అని ఖచ్చితంగా గీతగీసి చెప్పలే. HIV వైరస్‌తో పుట్టిన బిడ్డలకైతే కొద్ది నెలల్లోనే

AIDS కి (వ్యాధుల సంపుటికి) గురికావడం కద్దు.

★ **HIV ఇన్ఫెక్షన్ లక్షణాలు ఏవి? అవి వాటంతట అవే తగ్గుతాయా?**

HIV ఇన్ఫెక్షన్ సోకిన కొద్ది రోజుల్లో/వారాల్లో అచ్చం వైరల్‌ఫీవర్‌ని పోందిన లక్షణాలు చాలామందిలో కనిపిస్తాయి. జ్వరం, నిస్సత్తువ, రాష్, తలనొప్పి, కీళ్ళనొప్పులు, కాళ్ళూచేతుల పీకులు, వాంతులు, విరోచనాలు, తలనొప్పి.... ఇలా కొద్దిరోజుల నుంచి 2-3 వారాల పాటు వీటిలో కొన్ని లక్షణాలుండి, అటుపై తగ్గిపోతాయి. దీన్ని "సీరోకన్వర్షన్ రియాక్షన్" అనీ ప్రైమరీ హెచ్.ఐ.వి. ఇన్ఫెక్షన్ అనీ అంటాం. ఇది సుమారు -80% మందిలో కనిపిస్తుంది. ఈ వ్యాధి సంపుటికి సాధారణంగా చికిత్స అవసరపడుతుంది. దానంత అది తగ్గదు

HIV కంటూ ప్రత్యేక లక్షణాలేమీ లేవు. HIV కున్న ఒకేఒక్క లక్షణం మనిషి రోగనిరోధక శక్తిని కొద్దికొద్దిగా కొద్దికొద్దిగా క్షీణింపజేయడమే. అందుకు కొన్ని సంవత్సరాలు పడుతుంది. రోగనిరోధకశక్తి క్షీణించినప్పుడు గాలి, నీరు, భూమిలో ఉండే అనేక సూక్ష్మజీవులు మనిషిపై దాడి చేయడం సులువవుతుంది. అలా రకరకాల వ్యాధులు ఒకదాని వెంబడి ఒకటి కాని, కలసికట్టుగా కాని సోకుతూండటం జరుగు తుంది. రోగనిరోధకశక్తి తగ్గుతూ ఉన్నందున వాటి చికిత్సకి ఎక్కువ సమయం పడుతూంటుంది. మందుల మోతాదు, పవరు ఎక్కువగా అవసరమవుతూంటుంది.

ఈ క్రమంలో వ్యాధులు కొన్ని వాటంత అవి తగ్గుతున్నట్టు కనబడినా మళ్ళీమళ్ళీ రాగలవు. కాబట్టి వచ్చిన వ్యాధిని వచ్చినట్టు చికిత్స చేయించుకోవాలి.

అయితే ఒకవ్యక్తిలో కొన్ని రకాల వ్యాధులు, లక్షణాలు కాంబినేషన్ ఉంటే అతనికి HIV ఇన్ఫెక్షన్ రోగరహిత స్థితినుంచి ఎయిడ్స్‌గా పరిణమించిందని నమ్మకంగా భావించవచ్చు.

ఆ లక్షణాల్లో కొన్ని బాగా ప్రధానమైనవి; కొన్ని తక్కువ ప్రధానమైనవి.

ప్రధానలక్షణాలు:

1. శరీరం 10% కన్నా ఎక్కువ బరువు తగ్గిపోయి, చిక్కిపోవడం, ఆకలి లేకపోవటం, నీరసం.

2. నెల్లాళ్ళయినా తగ్గని, కారణం తెలియని, మందులకి లొంగని నీళ్ళ విరేచనాలు.

3. నెలకు పైబడి అంతుపట్టని జ్వరం (వస్తూపోతూ ఉన్నా, ఏకబిగిన తగ్గకుండా వస్తున్నా సరే)

స్వల్పలక్షణాలు :

1. వారాల తరబడి తగ్గని నోటిపూత.

2. నెల్లాళ్ళయినా తగ్గని, దగ్గు

3. మందులు వాడినా తగ్గని జననాంగపు పుళ్ళు

4. రకరకాల చర్మ వ్యాధులు :

ఎ. వచ్చిపోతూ ఉండే సర్పి కురుపులు (హెర్పిస్ జోస్టర్).

బి. వళ్ళంతా దురదలతో కూడిన చర్మవ్యాధి.

సి. హెర్పిస్ సింప్లెక్సు కురుపులు.

5. చంకలు, గజ్జలు, మెడ మొదలగు చోట్ల 3 నెలలకి పైబడి తగ్గని బిళ్ళవాపులు.

పైలక్షణాల్లో కనీసం 2 ప్రధాన లక్షణాలు, ఒక స్వల్పలక్షణము- (మొత్తం 3 లక్షణాలు) ఉన్న వ్యక్తికి HIV ఇన్ఫెక్షన్ ఎయిడ్స్‌గా రూపుదిద్దు కుందని భావించవచ్చు. (దగ్గుతున్న ప్రతివాళ్ళనీ, బరువు తగ్గిపోతున్న ప్రతివాళ్ళనీ, ఏ టైఫాయిడ్ జ్వరమో వచ్చి నీరసపడిపోయిన వాళ్ళనీ చూసి HIV పేషంట్లుగా పొరబడకూడదు సుమా!)

ఇవికాక మరికొన్ని ప్రత్యేక లక్షణాలను బట్టికూడా ఎయిడ్స్ ఉనికిని గుర్తించవచ్చు. అయితే అవి డాక్టర్లకే తప్ప సామాన్యులకి అర్థంకావు కాబట్టి ఇక్కడ చెప్పటం లేదు.

★ **నా ఫ్రెండ్ ఒకతనికి దెబ్బతగులుతే నేను అతనికి కట్టుకట్టాను. నా చేతికి కొంచెం బ్లడ్ అంటింది. చేతులు సబ్బుతో కడుక్కోలేదు. నాకు HIV వచ్చే ప్రమాదముందా?**

మీ చేతికి ఆ సమయంలో పచ్చిగా ఉన్న గాయాలు కాని, పుళ్ళుకాని, రంధ్రాలుకాని లేకపోతే... ఆ ఫ్రెండ్ HIV పేషెంట్ కాకపోతే.... మీకు HIV సోకే అవకాశంలేదు.

మీరు మీ ఫ్రెండ్‌కి చేసినది ఉపకారమే! మనుషులుగా మనమంతా ఉపకార బుద్ధి కలిగి ఉండాలి. పేషెంటుకి HIV ఉందని తెలిసినా, కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ, తప్పకుండా సేవచేయవచ్చును.

HIV ఉన్న పెర్సన్‌కి ("PLHA" అంటాం) ప్రథమ చికిత్స చేసినా, వైద్య సేవ చేసినా... వెంటనే చేతుల్ని సబ్బు, నీళ్ళతో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

మీ చేతులకి గాయాలు, పుళ్ళు ఉంటే PLHA సేవకి వేరొకర్ని వినియోగించడం మంచిది. వేరొకరెవరూ అందుబాటులో లేకపోతే చేతులకి ఆ వ్యక్తి పుళ్ళు, గాయాలు తాకకుండా చేతుల్ని గ్లౌజు లేదా శుభ్రమైన పాలిథీన్ కాగితం వంటిది అడ్డుపెట్టుకోవాలి.

ఆ వ్యక్తి మల మూత్రాలూ, వాంతి, రక్తం తదితర శరీర ద్రవాలతో తడిసిన గుడ్డల్ని వేరేగా డెట్టాల్ లేదా బ్లీచింగ్ కలిపిన నీళ్ళలో నానబెట్టి ఉతికి ఆరెయ్యాలి. (చెమట, కన్నీళ్ళు ఫర్వాలేదు).

★ చెమట, లాలాజలం, మూత్రం, మలం ద్వారా HIV వచ్చే ప్రమాదం లేదా? ముఖ్యంగా మలం తొక్కితే వస్తుందా? (పల్లెటూళ్ళలో చూసుకోకుండా తొక్కడం సామాన్యం!)

రాదు! అయినా చూసుకొని నడవండి!

బిడ్డకు సోకకుండా కాపాడుకోవచ్చు!

....నేను, నాభార్య యిద్దరం హెచ్.ఐ.వి. పాజిటివ్. ఈ దుర్వార్త తెలిసేసరికి నాభార్యకి 4వ నెల గర్భం. యిప్పుడు ఏం చెయ్యాలో తెలీని పరిస్థితి. మా వాళ్ళకి నేనొక్కడినే కొడుకుని. వంశాంకురమైనా ఉంటే బాగుండునని మా ఆశ. మేం చనిపోతే మా తల్లి దండ్రులు, మా అక్కయ్య అయినా పెంచుకుంటారు. మాకు పుట్టబోయే బిడ్డ హెచ్.ఐ.వి. లేకుండా పుట్టే అవకాశం లేదా? మేము ఎబార్షన్ చేయించుకోవడం మంచిదని ఒక డాక్టరుగారు చెప్పారు.

-జె.ఎల్., శ్రీకాకుళం.

జ: హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ మేనేజ్‌మెంట్ (చికిత్స) విషయంలో వేగంగా మార్పు లొస్తున్నాయి కాబట్టి HIV పాజిటివ్ పెర్సన్స్‌గా మీరు ఈ రంగంలో మీ ప్రాంతంలో ఉన్న నిపుణులైన వారినే సంప్రదిస్తూండటం మంచిది.

తల్లి నుండి బిడ్డను HIV సంక్రమించే అవకాశాలను బాగా తగ్గించే చికిత్స యిప్పుడు అందుబాటులో ఉంది. గర్భిణీస్త్రీకి 34వ వారం నుంచీ డెలివరీవరకూ మాత్రల రూపంలోనూ నొప్పుల నుంచీ ప్రసవం వరకూ సెలైన్‌ద్వారానూ, అటుపై బిడ్డకి 6 వారాలపాటూ యిచ్చే యాంటీ రిట్రోవైరల్ మందుల వల్ల, లేదా ఒక్క డోస్ మాత్రమే యిస్తే సరిపోయే మరో కొత్త మందువల్లా. మీ బిడ్డ ఆరోగ్యంగా పుట్టే అవకాశాలు 90%పైగా ఉన్నాయి. ఇంకా ఆధునిక చికిత్సలు కూడా వచ్చాయి కాబట్టి మీ బలీయమైన కోరిక మేరకి మీరు ప్రెగ్నెన్సీ కొనసాగించ వచ్చును. ఎబార్షన్ చేయించనవసరంలేదు. సమీప HIV స్పెలిష్టుని సంప్రదించండి. లేదా కాకినాడలోని AIDS AWARENESS GROUP (AAG), Secretary గార్కి ఉత్తరం రాయండి (చిరునామా: "AAG", Salipeta, KAKINADA).

ఎన్నాళ్ళకు తగ్గుతుంది?

నా భార్యకి 20 రోజుల క్రితం డెలివరీ అయింది. మగపిల్లాడు పుట్టాడు. డెలివరీ అయి, ఇన్నిరోజులైనా బట్ట అవడం తగ్గలేదు. దుర్వాసన వస్తోందని చెపుతోంది. మా అత్తింటి వాళ్ళు డాక్టరు దగ్గరకి తీసుకెళ్ళడం లేదు. నేను మా అత్తకి చెపితే మేమందరం పురుళ్ళు పోసుకోలేదా? అని దబాయిస్తోంది. డెలివరీ అయిన ఎన్నిరోజులకి బ్లీడింగ్ తగ్గుతుంది? దుర్వాసన ఎందుకు వస్తుంది? మందులేమైనా వాడాలా?

-జి.వి., కరీంనగర్.

జ. డెలివరీ అయ్యేక స్త్రీకి సుమారు 10-20 రోజులపాటు (?) బ్లీడింగ్ కనిపిస్తుంది. దీన్ని లోఖియా (Lochia) అంటాం. మొదట మూడు రోజులూ యిది ఎర్రగా ఉన్నా తర్వాత తెల్లగా నీరులా మారిపోతుంది. ఇలా 10-12 రోజులుంటుంది.

మధ్యలో మరో 2-3 వారాలలో మళ్ళీ కనిపించవచ్చు. ఎటొచ్చీ దుర్వాసన ఉండదు. ఉందంటే అర్థం ఏదో ఇన్ఫెక్షను (వ్యాధి) సోకిందని. అశ్రద్ధచేస్తే ట్యూబ్సు మూసుకుపోతాయి. అమ్మాయికి ఈ వ్యాధిక్రిమి వల్ల జ్వరమదీ వస్తే బిడ్డకి కూడా నష్టం ఉంటుంది. అందుచేత మీ అత్తగారి తలకి ఎక్కేటట్టు చెప్పి(ంచి) మీ భార్యని డాక్టర్‌కి చూపించండి.

అలాగే ఎర్రమైల కూడా రోజులతరబడి ఉండకూడదు. ఉందంటే అర్థం గర్భసంచి లోపల నుంచి బయటకి రావలసిన మావిపొర తాలూకు ముక్కలు లోపల ఉండిపోయా యని! ఆపరిస్థితికూడా తీవ్రమైన వ్యాధికి దారితీస్తుంది. కాబట్టి డెలివరీ తర్వాత చాలా రోజులకి కూడా బ్లీడింగ్ తగ్గకుంటే తప్పనిసరిగా డాక్టర్‌కి చూపించాలి. సాధారణంగా D&C చేసి ఆ ముక్కల్ని తొలగించాలి.

అంతే...!

మా పెళ్లయి 4నెలలు కావస్తోంది. అప్పుడే పిల్లలు వద్దనుకుని మొదటి రోజునుండీ కండోమ్ వాడుతున్నాము. నా భార్య పిల్లలు కావాలని కోరితే 15 రోజుల క్రితం యింక కండోమ్ వాడకూడదని నిర్ణయించుకుని మానేసాం. అయితే ఆ రోజు నాకు అంగం సరిగా స్తంభించలేదు. కండోమ్ పెట్టుకుంటే చక్కగా స్తంభించింది. మర్నాడు కూడా అంతే! ఇంక అప్పటినుంచీ కండోమ్ పెట్టకుంటేనే అంగం స్తంభిస్తోంది. లేకపోతే లేదు. ఇదీ పరిస్థితి. దాంతో నేనూ, నా భార్యా చాలా బాధపడుతున్నాం. యిలా అయితే మాకు పిల్లలు పుట్టేదెలా, మా కాపురం సాగేదెలా!

-కె.ఎస్., అనంతపురం

జ. మొదటిసారి కండోమ్ తీసేసి సెక్సులో పాల్గొన్నప్పుడు ఏదో... అనుకోకుండా... అంగస్తంభన ఫెయిలయి ఉంటుంది. దాని గురించి కంగారుపడడం వల్ల మర్నాడు, ఆ మర్నాడు... అలా ఫెయిలవుతూ వచ్చింది. నిజంగా యింతకంటే ఏం లేదు!

ఓ నాల్రోజుల పాటు రతిలో పాల్గొనకండి. కేవలం ఒకరినొకరు ప్రణయకళతో ఉద్రేకపరుచుకోండి. కామోద్రేకం కలిగేక అటుతిరిగి పడుకోండి. ఆ నాలుగు రోజులూ కండోమ్స్ ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ పెట్టుకోకండి. అయిదోరోజున కండోమ్ లేకుండానే దృఢమైన అంగస్తంభనంతో రతిచేయగల్గుతారు.

అయినా సమస్య తీరకపోతే ఇద్దరూ కలిసి కౌన్సిలింగ్‌కి మా కార్యాలయానికి రండి.

చుక్కలుగా పోతోంది

నా వయసు 29. పెళ్ళయి 2సం॥ లవుతోంది. నాకు ఇటీవల దగ్గితే మూత్రం చుక్కలుచుక్కలుగా పోతోంది. కొద్దిరోజులు చూసి డాక్టరుగారికి చూపించుకుంటే యూరిన్, బ్లడ్ పరీక్షించి మూత్రనాళంలో కొద్దిగా యిన్ఫెక్షనుంది అని మందులు రాసారు. వాడినా కాని తగ్గలేదు. VDRL పాజిటివ్ వచ్చిందని పెన్సిలిన్ కోర్సు రాసారు. అవి వాడినా నా సమస్య తీరలేదు. ప్రస్తుతం నేను ఏం చెయ్యాలో సలహా చెప్పగలరు.

-విశాఖపట్నం

జ: దగ్గినప్పుడు, పెద్ద బరువులెత్తినప్పుడు, పడుకున్న వాళ్ళు హఠాత్తుగా కూచున్నప్పుడు మూత్రం చుక్కలుగా పోతుండటాన్ని 'స్ట్రెస్ ఇన్‌కాంటినెన్స్' అంటాం. పొట్టలోని మూత్రపు సంచిపై కలిగే వత్తిడి ఆ సంచిని ఇంకుపిల్లర్‌లా ఒత్తి కొద్ది మూత్రపు చుక్కలు పోయేటట్టు చేస్తుంది.

ఇందుకు ప్రధాన కారణాలు రెండు: 1. మూత్రనాళంలో ఏవైనా వ్యాధిక్రిములు చేరడం. దీనికి తేలిగ్గా చికిత్సచేయవచ్చు. సాధారణంగా మూత్రనాళ వ్యాధి క్రిములు భార్యకుంటే భర్తకీ, భర్తకి ఉంటే భార్యకీ రావడం మామూలే. కాబట్టి రెండోవారిలో వ్యాధి లక్షణాలు లేకపోయినా సరే యిద్దరికీ మూత్ర పరీక్ష, మూత్రం కల్చరు, జననాంగస్రావ పరీక్షలు మొ॥వి జరిపి తగిన చికిత్స చేస్తే సరిపోతుంది.

ఇక 2వ కారణం మూత్రపు సంచి మూతిలోని కండరాలు బలహీనంగా ఉండటం. పిల్లలు పుట్టేక ఈ సమస్య ఏర్పడితే - డెలివరీ కారణంగా మూత్రనాళం స్థానభ్రంశం చెంది ఉండటం ఒక కారణం. అలాగే మూత్రాశయపు గోడలోని కండరాల బలహీనతకూడా కావచ్చు.

యూరినరీ ఇన్ఫెక్షన్ కారణం కాదని తెలిస్తే మూత్రాశయ కండరాలు పటిష్టమయ్యేందుకు గాను కెగెల్స్ (Kegel's)ఎక్సర్‌సైజులు చెయ్యాలి. వీటివల్ల కొన్ని వారాల్లో ఈ సమస్యపోతుంది.

అయితే ఒకసారి యూరాలజిస్టుని సంప్రదించడం కూడా మంచిది. అతను వివిధ పరిస్థితుల్లో పేషెంటు మూత్రవ్యవస్థలోని పీడనాలు

ఎలా ఉన్నాయో సిస్టోమెట్రీ ద్వారా తెలుసుకుని లోపం ఎక్కడ ఉందో గుర్తిస్తాడు. దాన్ని బట్టి చికిత్స సూచిస్తాడు.

ఎందుకంత యిష్టం ?

కొంతమంది మలద్వార రతి యిష్టపడతారు కదా ఎందుకని ?

- ఏలూరు

స్త్రీ జననేంద్రియ మార్గం (బీజవాహికలోనూ) మలద్వారంలోనూ నరాల అమరికలో పోలిక ఉండటం వల్ల మెదడు ఈ రెండింటితో రతినీ సమాన దృష్టితో చూసే అవకాశముంది. ఎక్కువ మందికి యోని ద్వారంలో బిగువు లభించకపోవడం వల్ల మలద్వారమైతే టైట్‌గా ఉంటుందని దాన్ని ఆశ్రయిస్తారు. కొందరికి వెరైటీ మీద మోజు. ఎవరి కారణాలు వారివి.

గర్భవతితో సెక్సు

గర్భవతిగా ఉన్న స్త్రీ 5వ నెల తరువాత కూడా సెక్సులో పాల్గొనాలని కోరితే ఏ భంగిమలు పాటించాలి? గర్భవతి సెక్సులో పాల్గొంటే ఎబార్షన వదా?

- కొండపల్లి

గర్భవతులు సెక్సులో పాల్గొనవచ్చును. ఎబార్షనేమీ అవదు. అయితే గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు అప్పుడప్పుడు బ్లీడింగ్ కనిపిస్తున్నా, కడుపులో నొప్పి వస్తున్నా, గతంలో ఎబార్షన్లయి ఉన్నా... రతికి దూరంగా ఉండటం మంచిది.

గర్భవతులతో పక్కవాటు నుంచి రతి జరపడం క్షేమం (ఒకరి ఎదురుగా ఒకరుండి లేదా భార్యవెనుక భర్త ఉండి). ఉపరతి కూడా ఫర్వాలేదు. అంగప్రవేశం ఎంత లోతుగా జరగవచ్చో, ఎంత నెమ్మదిగా రతి జరపవచ్చో... అంతా ఆమే చూసుకుంటుంది కాబట్టి !