

## కామవాంఛ తక్కువ?

నా వయస్సు 22 సం॥లు. మావారి వయస్సు 30 సం॥లు. మాకు ఒకపాప, ఒక బాబు ఉన్నారు. నాకు ఆపరేషన్ (కుటుంబ నియంత్రణ) అయినది. ఈ ఆపరేషన్ అయి 4 సం॥లు పూర్తి అయినది. ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేవు. ముఖ్యమైన విషయం- మా వారికి కోరిక ఉంటుంది. నాకు మాత్రం ఇష్టం ఉండదు. పూర్తిగా కోరిక లేదు. గత 6 నెలల నుండి ఎక్కువ అయినది. మా వారికి కావాలి. నాకు అవసరం లేదు. ఆయన అర్థం చేసుకోడు. మేము ఇద్దరం చదువుకోలేదు. ఏ పుస్తకము చదివి నేర్చుకోలేము. కనుక ఏదైనా సలహా ఇచ్చేముందు ఈ విషయం గమనించగలరు. ఆరోగ్యం విషయంలో ఎలాంటి ఇబ్బంది లేదు. కాని పురుషుని పట్ల మాత్రం కోరిక లేదు. ఇది ఏదైనా జబ్బునా లేక మానసికమా? ఏ డాక్టర్ గారిని కలువవలెను? నేను అతనికి సహకరించుటలేదు కాబట్టి వేరే పెళ్ళి చేసుకుంటానని బెదిరిస్తున్నాడు. ఎవరైనా డాక్టరు ద్వారా అయితే ఏదో విధంగా వెళ్ళి చూపించుకుంటాను. మావారు ఆటోడ్రైవర్, నేను కూలి పనికి వెళ్లుతాను. కాని నాకు పని అంతగా అలిసిపోయే విధంగా ఉండదు. అయినా ఆ కార్యం పట్ల నాకు ఆసక్తి ఉండదు. 2,3 సార్లు చావటానికి ప్రయత్నించి విఫలం అయినాను. ఈ ఉత్తరం రాసే పిల్లవాడు మానసిక వైద్యుడిని కలవాలి అని అంటున్నాడు. అది ఎంత వరకు నిజం? నేను అందముగా తయారవుతాను. మా వారికి అనుమాన గుణం ఉన్నదండి. చాలా బాధపెట్టే మాటలు అంటాడు. ఈ ఉత్తరం వేరే వారితో రాయించినాను.

-ఎం.కె., హైదరాబాదు

జ: చాలామంది భార్యభర్తల విషయంలో ఒకరికంటే రెండోవాళ్ళకి సెక్సు అవసరం అధికంగా ఉండటం జరుగుతుంది. ఇది ఇద్దరి అవసరాలలోనూ సహజంగా ఉండే తేడానే (desire discrepancy) తప్ప, వాంఛాదోషం (desire disorder) కాదు. అయితే ఈ సహజమైన తేడానే ఎక్కువ మంది దంపతులు తమలో ఒకరికి కామవాంఛ తక్కువ ఉండడంగా భావించడం జరుగుతోంది. కోరిక మామూలుగా ఉన్నవారు కోరిక తక్కువ ఉన్న వారిని సతాయించడం, బెదిరించడం, ఒత్తిడి చేయడం జరుగుతున్నాయి. ఫలితంగా రెండోవారు కూడా తమలో దోషం ఉందనే నిర్ణయానికి వచ్చేస్తున్నారు.

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

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

అయితే ఇలా కామవాంఛ తక్కువగా ఉండటానికి కారణాలేమిటి?

హార్మోనులు తక్కువ కావడం కావచ్చు; మానసిక, శారీరక అలసటలు, అనారోగ్యాలు కావచ్చు; మందుల ప్రభావం కావచ్చు; సీజన్ ప్రభావం; బిడ్డకి పాలిస్తూ ఉండటం; గర్భవతిగా ఉండటం; ఆలోచనలు; అశాంతి; కుటుంబ సమస్యలు; భర్త శ్రద్ధ చూపక పోవడం; కలహాలు; అనుమానించడం;

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

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

**భార్య చెయ్యాలి:**

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

ప్రతి మనిషికి కామవాంఛ యింతో అంతో కలిగించే సన్నివేశాలూ, సమయాలూ, కొన్ని ఉంటాయి కదా! మీలో అలా కొద్దిగానైనా కామం వుట్టే సందర్భాలు గుర్తుపట్టండి. ఉదాహరణకి మీకు ఉదయంపూట కోరిక కలుగుతుందా? మధ్యాహ్నం బాగా అనిపిస్తుందా? నెలలో ఫలానా రోజులు (ఉదా: బహిష్టుకి ముందు; స్నానమైన వెంటనే; లేక బహిష్టుయిన 10-14 రోజులకు అయితే బాగుంటుందా? తలంటు పోసుకున్న రోజున, యిష్టుమైన చీరకట్టుకున్న రోజున; భర్త సరదాగా మాట్లాడిన రోజున; అతను మీకోసం జ్ఞాపకం పెట్టుకుని ఏదైనా వస్తువో, పువ్వులో, తిను బండారమో తెచ్చినపుడూ... ఇలా ఏ చిన్న సందర్భం మీలో కోరిక వుట్టించిన దాన్ని గుర్తించడం నేర్చుకోండి. ఇది మొదటి మెట్టు.

ఆయా సందర్భాలను సద్వినియోగం చేసుకుని సెక్సులో పాల్గొనడం రెండో మెట్టు. అందుకోసం మీరేం చెయ్యాలంటే... కామవాంఛ ఏ కొంచెం కలిగినా, దాన్ని పక్కకి పెట్టేయ్యకుండా... సెక్సుపరమైన ఊహలు ఇంకాసిన్ని మనసులోకి తెచ్చుకుని... మీలో మొదలైన కోరికను ఎక్కువ అయ్యేందుకు కృషి చెయ్యండి. చిన్నగా అంటుకున్న నిప్పుని రాజేసి నట్టన్నమాట!

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

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

మీ దాంపత్యంలో మీరు చెయ్యలేకపోయిన దాని గురించి బాధ పడుతూ కూర్చోకుండా, చేసిన దాన్ని తలుచుకుని సంతోషించడం నేర్చుకోండి. మీరు సంతోషంగా ఉంటే మీ వారిని సంతోష పెట్టగలుగు తారు. విచారపడితే సుఖపెట్టలేరు, సుఖపడలేరు!

మీ భర్త మిమ్మల్ని అనుమానిస్తున్నారని రాశారు. నిజమే, దీనివల్ల మీ మనసు క్షోభపడుతుంది. విరక్తికి లోనవుతుంది. కాదనం!

కాని, మీరు అందంగా అలంకరించుకుంటున్నారని కూడా రాశారు చూశారా? ఆ అలంకారం తనకి ఉపయోగపడటం లేదని మీ ఆయన బాధ. మీరు అందంగా తయారవుతున్నారు కాని, అతనికేమీ యివ్వటం లేదు కనుక అతనంటే మీకు అయిష్టత పట్టుకుందా? ఇంకెవరి ఆకర్షణలోనైనా పడ్డారా?... యిలాంటి ఆలోచనలు కలుగుతూండి ఉంటాయి మీ వారికి! అదే ఆయన సూటిపోటి మాటలకి కారణం.

మీరు ఆయన కోసమే అలంకరించుకుంటున్నారని అర్థమయ్యేలా ప్రవర్తించండి శాంతిస్తారు!

## భర్త చేయవలసింది:

మీ భార్యని మీరు అనుమానిస్తేనూ, అవమానిస్తేనూ ఆమెలో కోరిక పుడుతుందా? ఉన్నది కూడా చస్తుంది. కనుక ఆదరణతో, నయాన ఆమెలో ప్రణయవాంఛ పుట్టించాలి తప్ప, అనరాని మాటలతో కాదు!

మీరు మీ భార్య అయిష్టాన్ని మన్నించడం నేర్చుకుంటే ఆమె మీ యిష్టాలకు స్పందించడం నేర్చుకుంటారు. ఆమెకి యిష్టంలేదని తెలిసి నప్పుడు మీరు సర్దిపుచ్చుకోకుండా బెదిరించడం వల్ల ఆమెకి మానసిక ఒత్తిడి, అభద్రతాభావం పెరిగిపోతాయి. మీరు ఏ కామవాంఛ కోసం ఆరాట పడుతున్నారో అది ఆమెలో ఆరిపోతుంది.

నిప్పు రాజేయటం చేతనవ్వాలి. మంట ఒకలా ఊదితే పెద్ద దవుతుంది. ఒకలా ఊదితే ఆరిపోతుంది. అది తెలుసుకోండి! మీ భార్య కామవాంఛ మీకు కావలసినంత స్థాయికి పెరగవచ్చు; పెరగక పోవచ్చు; కొంత మాత్రమే మెరుగు కావచ్చు; ఆ సంగతి గ్రహించి, మీలో రగిలే తీరని లైంగిక శక్తిలో కొంతభాగాన్ని యితర విషయాల మీదకి మళ్ళించుకోండి. అంతేకాని ఇతర స్త్రీల మీదకి మళ్ళించ కండి!

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

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

మీ యిరువురూ సంతోషంగా ఉండటం కోసం మీ తరపున మాకు ఈ ఉత్తరం రాసిన వ్యక్తి మీకు యివన్నీ వివరించి చెప్పతాడని ఆశిస్తున్నాము.

## బహు భావప్రాప్తులు పొందటం లేదు!

స్త్రీ ఎన్ని భావప్రాప్తులనైనా పొందగలరని మీరు అభిసారికలో వ్రాసారు. కాని నా భార్య ఒకసారి భావప్రాప్తి పొందగానే యింక చాలు అంటుంది. అప్పటికి నాకు స్థలనం కాకపోతే ఇంకొంతసేపు రతి చేయాల్సివస్తే నాకు చాలా కష్టంగా వుంటోంది. ఆమె అంగీకరించడం లేదు. అలా ఎందుకు జరుగుతోంది?

-జె.వి., నంద్యాల

జ: స్త్రీకి ఒకే రతిలో ఒకటికన్నా ఎక్కువ భావప్రాప్తులు పొందగలిగే శక్తి సిద్ధాంతరీత్యా ఉన్నమాట నిజమేనండీ! స్త్రీ భావప్రాప్తి పొందిన వెంటనే ఆపకుండా ఆమెకు ఇంకాస్సేపు లైంగిక ప్రేరణ కలిగించినట్లయితే చాలా మంది స్త్రీలు మరో భావప్రాప్తి, ఇంకా వీలిస్తే మరో... మరో... భావప్రాప్తి పొందగలరు.

అయితే వాస్తవంలో ప్రతిస్త్రీ ఇట్లా బహు భావప్రాప్తులు పొందటం జరగదు. సుమారు 30-40% మంది స్త్రీలు మాత్రమే బహుభావ ప్రాప్తులు పొందుతున్నారు. ముఖ్యంగా యోని శీర్ష చూషణం, యోని శీర్ష ప్రేరణ భావప్రాప్తుల పరంపరను కలిగిస్తాయట. రతిలో కన్నా ముఖ్య రతిలో అధిక భావప్రాప్తులు తేలికగా కలుగు తాయట (మాస్టర్స్ అండ్ జాన్సన్).

అయితే ఒక రతిలో ఒకే భావప్రాప్తి పొందే స్త్రీ మిగతావాళ్ళకన్నా తక్కువకాదు; బహు భావప్రాప్తులు పొందే వాళ్ళు ఈమెకన్నా ఎక్కువగా కాదు! ఆ రకంగా మాత్రం ఆలోచించ కండి.

## న్యూవీర్ - సెక్సు సామర్థ్యం

సెక్సు సామర్థ్యం పెరగడానికి న్యూవీర్ కేప్సులు (టెస్టోస్టిరాన్ అనడికనోయేట్) వాడవచ్చా? వాడితే వాటి వల్ల ప్రమాదం ఏమైనా ఉందా? -ఆర్.సి., ఖమ్మం.

జ: టెస్టోస్టిరాన్ (పురుష హార్మోను) చాలా రూపాల్లో దొరుకుతుంది. ప్యూర్ క్రిస్టలైన్ టెస్టోస్టిరాను, టెస్టోస్టిరాన్ ఎస్టర్లు (ఇనాథేట్, ప్రోపియోనేట్, అనడికనోయేట్), టెస్టోస్టిరాన్ ఉత్పత్తులు (మెస్టిరోలోన్) మొ॥ ఈ రూపాల్లో మీరు చెప్పిన టి. అనడికనోయేట్ ఒకటి. కేప్సులు రూపంలో దొరికే ఈ పదార్థానికి కూడా మిగతా అన్ని టెస్టోస్టిరాన్ రూపాల మాదిరిగానే సైడ్ ఎఫెక్టు ఉంటాయి. కనుక దాన్ని డాక్టరు అనుమతి లేకుండా వాడ కూడదు. పేషెంటు వయసు, ఆరోగ్యం, అలవాట్లు, శరీరంలో పురుష హార్మోనుస్థాయి, అవసరం... యివన్నీ దృష్టిలో పెట్టుకుని డాక్టర్లు మందులు రాస్తారు.

యువకుల్లో కంటే పెద్దల్లో ఈ హార్మోను వల్ల ప్రమాదలెక్కువ ఉంటాయి. ప్రోస్టేటు కేన్సరు రావడమో, గ్రంథి ఉబ్బటమో జరుగు తుంది. అదే, మరీ చిన్న యువకులైతే వారి పెరుగుదల ఆగిపోవచ్చు. (వాడిన కాలాన్ని, డోసుని, వయసుని బట్టి). ఏది ఏమైనా పురుష హార్మోను లోపంగల వారికి యిస్తే ఇది సత్ఫలితాలిస్తుంది కాని, హార్మోను లోపంలేని వారికిస్తే విషపరిణామాలు కలుగుతాయని జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాలి. అయితే, మిగతా టెస్టోస్టిరాన్ ఉత్పత్తులతో పోలిస్తే దీనికే సైడ్ ఎఫెక్టులు కొంత తక్కువ అని చెప్పకోవచ్చు.

## సెక్సు భయాలు

పగటి పూట సంభోగం చేయకూడదంటారు ఎందుకని? రాత్రిపూట కూడా ఒక్కసారే రతిలో పాల్గొనాలని చెబుతుంటారు? ఎందుచేత? అలాగే బహిష్టు కాలంలో రతిలో పాల్గొంటే జబ్బులోస్తాయని అంటారు. నిజమేనా?

- జి.పి. కాసుకుంట.

జ: పగటిపూట సంభోగం చేయకూడదని వైద్యశాస్త్రం చెప్పదు. కామశాస్త్రమూ చెప్పలేదు. సాంఘిక మర్యాదలు, పరిస్థితులూ అలా చెప్పించి ఉంటాయి. పూర్వంవన్నీ సమిష్టి కుటుంబాలు. ఆ కుటుంబాలు యిప్పటి లాగ 'యిద్దరు లేక ముగ్గురు' పద్ధతిలో ఉండేవి కావు. కుటుంబంలోని పిల్లా పెద్దా, పెద్ద సంఖ్యలో ఉండేవారు. అందరూ అటూయిటూ తిరుగాడే పగటిపూట దంపతులిద్దరూ గదిలో దూరి గడియ వేసుకోవడం నలుగురి దృష్టిని ఆకర్షిస్తుంది. యింట్లో పెళ్ళి కావలసిన పిల్లలుంటారు. పెళ్ళయినా సుఖపడలేని వాళ్ళుంటారు. "గుట్టుగా రహస్యంగా జరగాల్సిందిగా నిర్దేశం జరిగిన" ఆ కార్యం పదుగురి దృష్టిని ఆకర్షించడం, అనుచిత వ్యాఖ్యలకీ పరిస్థితులకీ దారితీయడం బావుండదు కదా! కనుక సాంఘిక మర్యాదల్ని దృష్టిలో ఉంచు కుని పగటిపూట సంభోగాన్ని వద్దనడం జరిగి ఉంటుంది.

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

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

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

బహిష్టు కాలంలో సెక్యుచేస్తే జబ్బులు వస్తాయనేది సరికాదు. పురుషుడికి అంటుకో గల జబ్బు స్త్రీకి ఉంటే అది బహిష్టులో రతి చేసినా, ఉట్టప్పుడు రతిచేసినా అంటుకుని తీరుతుంది. ఆమె ఆరోగ్యవతి అయితే బహిష్టు సమయంలో రతిచేసినా ఏమీ అంటదు.

బహిష్టు సమయంలో కొందరు స్త్రీలకి కామేచ్ఛ బాగా ఉంటుంది. కొందరికి ప్రత్యేకించి వాంఛ ఎక్కువగా కలగదుకాని, అభ్యంతరం ఉండదు. కొందరికి జుగుప్సగా ఉంటుంది. పురుషుడికి కూడా అంతే. యిద్దరి యిష్టాయిష్టాలనూ బట్టి బహిష్టు సమయంలో సెక్యులో పాల్గొనాలా మానాలా నిర్ణయించు కోవాలి.

## సుంతీయే మంచిది

నాకు 19 సం॥లు. మూత్రం పోసేటప్పుడు అంగం చివర చర్మం బుడగలా ఉబ్బుతుంది. ఆ చర్మం వెనక్కి లాగినా రాదు. మూత్రం వేగంగా వచ్చినప్పుడు అంగాన్ని చేత్తో పట్టుకో కుంటే అంగం పగులుతుందేమో అనిపిస్తుంది. ఇది సుంతీ తప్ప మందులతో పోదా? సుంతీ చేయించుకున్న రోజే ఇంటికి రావచ్చా? ఎక్కువ రోజులు ఉండాలా? 3-4 సం॥ల తరువాత చేయించుకోవచ్చా? ఎందుకంటే యింట్లో వాళ్ళకి చెప్పాలంటే సిగ్గు, భయం కూడా! కనుక సీక్రెట్ గా చేయించుకోవాలని యివన్నీ అడుగు తున్నాను.

హస్త ప్రయోగం చేసుకుంటే జ్వరం వస్తుందా? పింపుల్స్ వస్తాయా? బాడీ డెవలప్ మెంట్ అగిపోవచ్చా? నాకు సెక్యు కోరికలు ఎక్కువ. ఏదో అమ్మాయితో కలవాలని ఉంది. ఏదైనా మార్గం చెప్పండి.

-బి.ఎం., నిజామాబాదు

జ: అంగ పూర్వచర్మం చివర రంధ్రం మూత్రం వెలువడనంత చిన్నదిగా ఉండి, మూత్రం పోసినప్పుడది బెలూన్ లా ఉబ్బటమూ, ఫోర్సుగా పోసినప్పుడు బాధగా ఉండటమూ జరుగుతూంటే సుంతీ చేయించుకోవడమే మంచిది. అదేమీ పెద్ద ఆపరేషన్ కాదు. డ్రెస్సింగ్ చేయించుకుని వెంటనే ఇంటికి వెళ్ళిపోవచ్చు. ఒక వారం పాటు రోజూ హాస్పిటల్ కి వెళ్ళి డ్రెస్సింగ్ చేయించుకుంటూ ఉండాలి. ఎంత త్వరగా సుంతీ చేయించుకుంటే అంత మంచిది.

సుంతీ చేయించుకోవలసి రావడం సిగ్గు పడాల్సిన విషయం కాదు బాబూ! ఇంట్లో పెద్ద వాళ్ళకి... ముఖ్యంగా మీ నాన్నగారికి- చెప్పండి. ఆపరేషన్ ఖర్చుకి, మీకు తోడుగా ఉండ టానికి, అన్నిటికీ పెద్దవాళ్ళు సహాయ పడతారు.

హస్త ప్రయోగం వల్ల జ్వరం రాదు. పింపుల్సు రావు. బాడీ డెవలప్ మెంట్ ఏమీ అగిపోదు. సెక్యు కోరికలు ఎక్కువగా కలిగే వయసుకూడా యిదే! కాని వాటిని భార్యవద్ద తీర్చుకోవడమే క్షేమం తప్ప పరాయి స్త్రీతో ఎట్టి పరిస్థితిల్లోనూ మంచిది కాదు. కాబట్టి ఆ ఆలోచన మానుకోండి. ఇప్పట్లో మీకు పెళ్ళయే అవకాశం లేకపోతే మనసుని యితర విషయాల మీదికి మళ్ళించుకోండి. రెండు పూటలా ప్రాణాయామం చెయ్యండి. ఆ తరువాత కనీసం 15 నిముషాలైనా యోగాభ్యాసం చెయ్యాలి. శృంగార పుస్తకాలను, ప్రసంగాలను, సినీమాలను విడిచి పెట్టాలి. కామవాంఛ కలిగినప్పుడు దైవ ప్రార్థన చేసుకోవాలి. నిద్రపోయే ముందు వేడినీళ్ళు స్నానం చేసి, మూత్రం పోసుకుని దైవధ్యానం చేసుకుంటూ నిద్రపోవాలి.

## రతి - తలనొప్పి

పెళ్ళయిన కొత్తలో సంగతి జ్ఞాపకం లేదు. కాని, 1-2 సం॥ల తర్వాత నుంచీ నాకు రతిలో

పాల్గొన్న మర్నాడు తలనొప్పి ఏర్పడేది. రాను రాను, వరసగా రతి జరిపితే వారం రోజులైనా తలనొప్పి తగ్గేది కాదు. ఈ మధ్య 2-3 సం॥ల నుంచీ తలనొప్పి లేదు కాని, తల దిమ్ముగా ఉండటం, మొద్దు బారినట్టు డిమ్ముగా ఉండటం జరుగుతోంది. కాళ్ళు కూడా గుంజుతున్నాయి. రాంషాగారు ఇదివరలో సలహా ఇచ్చినట్టు 4,5 రోజుల వ్యవధి యిచ్చి రతి జరిపితే బాగానే ఉండేది. రెండేళ్ళుగా అదీ పని చేయటం లేదు. కుటుంబంలో కొన్ని యిబ్బందులు (ఉమ్మడి కుటుంబం) వల్ల అప్పుడప్పుడు హస్త ప్రయోగం చేసుకుంటున్నాను.

-ఎం.ఎల్., భువనగిరి

జ: రతికీ తలనొప్పికీ కొంత సంబంధం ఉన్నమాట వాస్తవమే. గత సంవత్సరం అభిసారికల్లో మేము కూడా వివరించాము. మీరు శాశ్వత చందా దారులే కదా, ఒకసారి పత్రికలు తిరగియ్యండి.

రతి అనంతరం కాని, భావప్రాప్తికి అటూ యిటూగా కాని వచ్చే తలనొప్పికి ముఖ్య కారణాలు: అధిక రక్త పీడనం, తాత్కాలికంగా మెదడులోని రక్తనాళాలు విశాలమవటం, మెదడులో రక్త పీడనం అకస్మాత్తుగా ఎక్కువవటం, లేదా వెన్నుద్రవం పీడనం తక్కువ కావటం వంటివి! మైగ్రేన్ (పార్వళుల) ఉన్నవారిలో కొందరికి కూడా రతిలో తలనొప్పి రావచ్చును.

వీటన్నిటికన్నా ముఖ్యమైన కారణం మరొకటుంది. రతి చేసేటప్పుడు మీరు భుజపు కండరాలు, మెడ, ముఖం, దవడల తాలూకు కండరాలూ బిగించటం జరుగుతుంది కదా! ఆ బిగింపు వల్ల కలిగే టెన్షన్ నుంచి కూడా రతి అనంతరం తలనొప్పి రావచ్చును. మీ విషయంలో కూడా ముందుగా దీన్నే అనుమానిద్దాము. అప్పుడప్పుడూ హస్తప్రయోగం చేసు కుంటున్నారన్నారూ కదా! హస్తప్రయోగం అనంతరం కూడా తలనొప్పి వస్తోందా? వస్తుంటే పైకారణం మీకు వర్తించక పోవచ్చు. మరో టెన్షు కూడా చేద్దాము. మీరు పైన ఉండి చేసే రతి విధానం కాకుండా పక్కవాటు రతిలో కాని, ఉపరతిలో కాని కొన్నిసార్లు పాల్గొనండి. అప్పుడు తలనొప్పి రానట్లయితే ఈ కండరపు టెన్షన్ వల్లనే మీకు తలనొప్పి వస్తోందని అర్థం.

ఈలోగా మీరు బి.పి., కళ్ళు (దృష్టిలోపం ఉండేమో) పరీక్ష చేయించుకోండి. రక్తంలో హీమోగ్లోబిన్ శాతం పరీక్ష చేయించుకోవాలి. వీటికి సంబంధించిన సమస్యలుంటే వాటిని తేలిగ్గా సరిచేయవచ్చు. దాంతో మీ సమస్య తీరిపోతుంది. లేని పక్షంలో న్యూరలాజికల్ ఎగ్జామినేషన్ చేయిద్దాము.

## విషవలయం

సంతానం లేని మన పాఠకులని యింటర్వ్యూ చేసినప్పుడు కొందరు తమకి పిల్లలు లేనందువల్ల సెక్సుమీద ఆసక్తి తగ్గి పోయిందని చెబుతున్నారు. సెక్సులో ఆసక్తి తగ్గిపోతే పిల్లలు కలగటం యింకా లేటవుతుంది కదా! ఈ వలయానికి కారణం ఏమిటి? దీన్ని భేదించటం ఎలా? -డా॥సి.

జ: సంతానం లేనివారికి చికిత్స చేసేటప్పుడు ఈ సమస్య తరుచూ ఎదురవుతూ ఉంటుంది. దేనికోసం ఎక్కువగా ఆరాట పడతామో, అది దూరమయ్యే కొద్దీ నిరాశా, నిస్సహాలు కలుగుతాయి. అవే క్రమేణా విరక్తిగా రూపుదిద్దుకుంటాయి. పిల్లలు పుట్టని ఈ జన్మ ఎందుకు? ఎంత తాపత్రయ పడ్డా పిల్లలు కానప్పుడు సెక్సులో పాల్గొనటం మాత్రం ఎందుకు?... లాంటి భావాలు పుట్టుకొస్తాయి. అంటే - ఆరంభంలో సెక్సుకి సుఖప్రాప్తి, ఆనందమూ ప్రాతిపదికగా ఉండగా, సంతాన కాంక్ష పెరిగేకొద్దీ సెక్సులో రిక్రియేషన్ (ఆనందం) కన్నా ప్రోక్రియేషన్ (సంతానోత్పత్తికి) ప్రాముఖ్యత పెరుగుతుంది. చివరకు అదే సర్వస్వంగా మారవచ్చు కూడా! సెక్సు పట్ల నిరాసక్తతకి కారణం ఈ వైరాగ్యమే!

సంతానం కలగని వారిలో సెక్సు సమస్యలు ఎన్ని రకాలుగా ఉంటాయో చూడండి: **మగవాళ్ళ విషయంలో:** తమలో లోపం ఉందని తెలిస్తే కొందరు పురుషులు నెర్వస్ గా, టెన్షన్ గా మారిపోతారు. అదే ధ్యాసతో ఉంటారు. కొందరికి భార్య అండం విడుదల చేసే రోజుల్లో సెక్సు కోరికలు తగ్గుతాయి: అంగం సరిగా స్తంభించక పోవచ్చు; “ఇవాళా రేపూ అండం విడుదలయ్యే రోజులు” అని తెలిస్తే ఆ రోజున కొందరికి ఎంతకీ స్కలనమే కాదు!

**స్త్రీల విషయానికొస్తే** కొందరికి “పిల్లలు కలుగుతారా కలగరా?” అనే నిరంతర ఆలోచనల వల్లా, సాంఘిక అవమానం నుంచి కలిగే వేదనవల్లా అండం విడుదల అగి పోవచ్చును. మనసు ప్రశాంతంగా లేనందున సెక్సుని ఆనందించలేరు; యోని సరిగా ద్రవించదు; రతిలో మంట పుడుతుంది. మనసులో పిల్లలు కావాలనే కోరిక బలంగా ఉన్నప్పటికీ, అందుకోసం తాము నెరవేర్చ వలసిన దాంపత్య ధర్మం (రతి)పై మాత్రం యిష్టం తగ్గిపోతుంది. ఏదో మొక్కుబడిగా పాల్గొన్నా భావప్రాప్తుల సంఖ్య తగ్గిపోతుంది.

ఒక్కొక్క కాపురంలో దంపతుల మధ్య సంబంధాలు చెడిపోతాయి. సంతానం కలగక పోవటానికి కారణం నువ్వే అంటే నువ్వే అని నిందించుకోవటం జరుగుతుంది. సామరస్యం చెడటం వల్ల సెక్సులో పాల్గొనలేరు, పాల్గొన్నా ఆనందించలేరు.

ఇది నిజంగా విషవలయమే! అందుకనే మేము సంతానం లేని దంపతుల వైద్య చికిత్సకు ఎంత ప్రాధాన్యత యిస్తున్నామో, మానసికంగా ఊరట, ఊతం కలిగించడానికి కూడా అంత ప్రాధాన్యతా యిస్తుంటాము. ఉదాహరణకి : విరక్తికి లోనైన దంపతులలో సెక్సు సంతానం కోసమే అనే భావం స్థానే ఆనందం కోసమే అనే భావాన్ని పునః ప్రతిష్ఠింప చేస్తాము. జీవితంలో పొందాలనుకుని ఉబలాట పడ్డవాటిలో కొన్ని లభించనంత మాత్రాన జీవితమే నిరర్థకమనే అభిప్రాయాన్ని తొలగించి అనుకూల దృక్పథం ఏర్పడటానికి కృషిచేస్తాము. ఒకరినొకరు నిందించుకునే దంపతులకి సంతానం కలగడమూ, కలగక పోవడమూ కూడా సమిష్టి బాధ్యతేననీ, ఏ ఒక్కరిలోనో తప్పు ఎంచడానికి వీలు లేదనీ బోధ పరుస్తాము. ఇలా ఏ దంపతుల సమస్యకి తగినట్టు ఆ దంపతులకి మానసిక చికిత్స చేస్తుంటాము. అప్పుడే చికిత్స సఫలమయ్యే అవకాశాలు మెరుగవుతాయి.

**బహిష్టుల ముగింపు అలానే ఉంటుంది!**

నా వయసు 51 సం॥లు. ఈ మధ్య రాత్రిళ్ళు నిద్రసరిగా పట్టటం లేదు. మధ్యలో ముచ్చెమ టలు పోసి మెలకువ వచ్చేస్తుంది. అదే పనిగా ఏవో ఆలోచనలు. ఒళ్ళంతా వేడి ఆవిర్లు కమ్ము తున్నట్టు ఉంటుంది. నాకేదో అవుతోందేమో, ఆరోగ్యం పాడవుతోందేమో అని భయంగా ఉంది. ఇలా ఎందుకు జరుగుతోంది? ఏదైనా ప్రమాద కరమైన జబ్బా? -శ్రీమతి సు., రాజమండ్రి.

జ: కాదు, మీ వయసు వారిలో చాలా మందికి తటస్థపడే పరిస్థితి ఇది. బహుశా మీకు యింకా ముట్లుడగలేదనుకుంటాను. బహిష్టులు ముగిసే వయసులో ఉన్నారు కనుక మీ శరీరంలో స్త్రీ హార్మోనుల ఉత్పత్తి క్రమేణా తగ్గుకుంటూ వస్తుంది. క్రమేణా బహిష్టులు ఆగిపోతాయి. మీ అండకోశాలు అండం ఉత్పత్తి చేయటం ఆపి వేస్తాయి. ఈ మార్పులు జరిగే కాలాన్ని ఋత్యంతరం (Climacteric) అంటాము. బహిష్టులు ఆగిపోవటాన్ని మెనోపాజ్ అంటారని మీకు తెలిసే ఉండొచ్చు.

ఈ రోజుల్లో చాలామందికి ఒంట్లో అనేక మార్పులొస్తాయి. ఇప్పుడు మీరు అనుభవిస్తున్న చిన్న చిన్న ఇబ్బందులు అలాంటివే! నిద్రలేమి, తలనొప్పి, తల తిరగటం, గుండె దడ, కారణం ఏమీ లేకపోయినా మనసు బాగాలేకపోవటం, యోని పొడారిపోవటం లాంటివన్నీ ఈ బాపతు లక్షణాలే. అన్నీ అందరికీ రావనుకోండి!

ఇకపోతే వొంటోంచి వేడి ఆవిర్లు (hot flashes) ఎగదన్నుకు రావటం కూడా ఋత్యంతరంలో

ఓ ప్రధాన లక్షణం! ఇది “లక్షణమే” తప్ప జబ్బు, వ్యాధి కాదు. ఏదో వ్యాధి రాబోతోం దని కూడా మీరేం భయపడక్కర్లేదు. ఈ వేడి ఆవిర్భవం మీరు గమనించేరో లేదో - సాధారణంగా ఛాతీ, మెడ, మొహం లోపలే ఎక్కువ వస్తాయి. కాళ్ళు చేతులకు రావు. అకస్మాత్తుగా ఈ అవయవాల్లోకి రక్తం వేగంగా ప్రసారం చెందడంతో వేడి ఆవిరేదో వంటి మీద నుంచి పాకినట్లు, లేదా బయటకి వెలువడినట్లు అనిపిస్తుంది. ఇదంతా హార్మోనుల నిష్పత్తుల్లో వచ్చే మార్పులవల్లనే అని గ్రహించండి. ఈ పరిస్థితి ఎన్నాళ్ళో ఉండదు. తగ్గిపోతుంది.

ఓ తమాషా ఏంటంటే ఫ్లాష్‌స్ (hot flashes or flushes) “ఎక్కువగా” వచ్చే వారికి- బహిష్టు ముగింపుతో పాటు రాగల ఇతర సమస్యలేవీ ఎక్కువగా రావటం! ఎందుకో తెలియదు మరి!

మీకు ఇంకా ఆందోళనగానే అనిపిస్తుంటే గైనికాలజిస్టు ఎవరికైనా చూపించుకోండి. ఈ లక్షణాలు తగ్గేందుకు మందులిస్తారు.

## మానసికంగా ఎదగలేదు

మేము చాలా ఎక్కువగా అభిసారిక పాఠకులము. మాకు 14 సం॥ల పాప ఉంది. దురదృష్టం కొద్దీ భగవంతుడు మా అమ్మాయిని “డౌన్ స్పిండ్రోమ్”తో వుట్టించాడు. మానసికంగా ఎదుగుదల తక్కువ. యిన్నేళ్ళూ చాలా జాగ్రత్తగా నెట్టుకుంటూ వచ్చాము. చాలా పనులు తనంతట తానే చేసుకుంటుంది. గ్రహింపుశక్తి కూడా మునుపటి కన్నా పెరిగింది. కొంత వరకూ యిప్పుడు సయమే. అయితే ఆడపిల్ల, యుక్త వయస్కురాలు- అంటే మీకు తెలుసుగా సమాజం ఎట్లా ఉండో? పాప అమాయకత్వాన్ని ఆసరాగా తీసుకుని ఎవరైనా అమ్మాయిని సెక్సు పరంగా ఎక్స్‌ప్లాయిట్ చేస్తారేమోనని భయం. మా చుట్టూ పక్కల పరిస్థితులు అలా ఉన్నాయి. అప్పటికీ సాధ్యమైనన్ని జాగ్రత్తలు పడుతున్నాం. మీరేమైనా సలహా యిస్తారేమో నని రాస్తున్నాను. -జి.యం.జి., నాగపూర్

జ: అడపాతడపా ప్రకృతి చేసే పొరపాట్లకి మనమే సర్దుబాట్లు చేసుకుంటూ ఉండాలి. మీ పాపకి శిక్షణ ఇవ్వటంలో మీరెంత శ్రమ పడ్డారో, ఓర్పు వహించారో మేము గ్రహించ గలం. కాలక్రమంలో మీ అమ్మాయి ఇంకా మెరుగవుతుంది. భగవంతుడు మీకు మేలు చేస్తాడు.

మీరన్నట్టు... మంచి చెడ్డలని- ముఖ్యంగా ఎదుటి మనిషి ఉద్దేశాలను, ప్రవర్తన వెనుక దాగున్న దుర్బుద్ధిని - మానసికంగా ఎదుగు దల తక్కువ ఉన్నవారు గుర్తించలేరు. కనుక అలాంటి పిల్లల విషయంలో నిరంతరం అప్రమత్తంగానే ఉండాలి. తోడు ఎవరూ లేకుండా ఒంటరిగా ఎప్పుడూ విడిచి పెట్ట కండి. తోడుండే వ్యక్తి కూడా బాగా నమ్మక మైన వ్యక్తులనే చూసుకోండి. మనవాళ్ళే ఏం ఫర్వాలేదు అనే భరోసాతో అలక్ష్యంగా ఉండకుండా ఆ తోడుండే పరాయి వ్యక్తి (బంధువు, మిత్రులు, పనివారు, ఆయా మొ॥)ని గురించి కూడా గమనిస్తూ ఉండాలి. పాపని వాళ్ళు ఎక్కడికైనా తీసుకెడుతుంటే ఎక్కడికి తీసుకెళ్ళేదీ స్పష్టంగా తెలుసుకుంటూ ఉండటం అలవాటు చేసుకోండి. ముఖ్యంగా ఆవులెవరు, పరిచయస్థులెవరు, పరాయి వ్యక్తులెవరు అనేది గుర్తు పట్టటం పాపకి బాగా తర్ఫీదు యివ్వండి.

పాపకి తన శరీరం గురించిన అవగాహన ఏర్పరచాలి. అది ఆమె శరీరమనీ, ఇతరులు అనవసరంగా తాకే హక్కు ఏదనీ ఆమెకి అర్థ మవ్వాలి. టైలరు, నర్సు, ఆయా, బంధువులు, పరిచయస్థులు- ఎవరు కాని అనవసరంగా తాకటమో, తాకరాని చోట్ల తాకటమో, వెకిలి చేష్టలు చేయటమో జరిగితే దాన్ని గుర్తించటం పాపకి నేర్పించాలి. ఈ విషయంలో మీ భార్య చేత శిక్షణ యిప్పించవచ్చు (ఉదా: ఎట్లా తాకితే ఫర్వాలేదో, ఎట్లా తాకితే అందులో దురుద్దేశ ముందో అనేది ప్రాక్టికల్ గా మీ భార్య డిమాన్ స్ట్రేట్ చేసి చెప్పాలి. అవసరమైతే మీరు మీ భార్యకి గైడెన్స్ యివ్వండి.) అనుమానాస్పద సంఘటనలే కాదు ఏమి జరిగినా పాప మీతో చెప్పేటట్లు తర్ఫీదు యివ్వండి.

ఈ సూచనలు ఆచరించడం అల వాటయ్యే వరకూ అమ్మబాబోయ్ అనిపించ వచ్చు. కాని ఒకసారి అలవ్వాలైపోతే అవి దిన చర్యగా మారిపోతాయి. మీకూ నిశ్చింత కలిగిస్తాయి.

Family Planning Association of India, Bajaj Bhavan, Nariman Point, Bombay - 400 021 వారు మానసికంగా వెనకబడిన వారి కోసం ప్రచురణలు వెలువడించారు. కౌన్సిలింగు సెంటర్లు నిర్వహిస్తున్నారు. Audiovisuals కూడా దొరుకుతున్నాయి. వారికి రాష్ట్ర వివరాలు పంపిస్తారు. అలాగే ఇంటర్నెట్లో కూడా అనేక సపోర్టు గ్రూపులున్నాయి. వాటిని సంప్రదించి వారి సలహాలు, అనుభవాలు తీసుకోండి.

**ఫైబ్రాయిడ్లు**

ఫైబ్రాయిడ్లంటే ఏమిటి? నాకు గర్భ సంచికి బయట 2 ఫైబ్రాయిడ్లున్నాయని డాక్టర్లు చెప్పారు. నాకు పెళ్ళయి ఐదేళ్ళవుతున్నా సంతానం కాకపోవటానికి యిదే కారణం కావచ్చున్నారు. వాటిని ఆపరేషన్ చేసి తీసేయాలని చెప్పారు. మందుల వల్ల తగ్గే మార్గం లేదా? ఫైబ్రాయిడ్లు తీయించేస్తే గర్భం తప్పకుండా వస్తుందా? సలహా యివ్వండి.

-జ., నాగపూర్

జ: అమ్మా, ఫైబ్రాయిడ్లనేవి గర్భాశయం లోపలి కండరపు పొరనుంచి ఉత్పన్నమయ్యే గట్టి కండరపు బంతులు. వాటినే కొయ్య కండలంటారు. సాధారణంగా ఇవి 20 ఏళ్ళ లోపువారికి ఏర్పడవు. నలభై ఏళ్ళు దాటిన వారిని చూస్తే కనీసం నూటికి 10 మందిలో ఉంటాయి. 20-40 ఏళ్ళ వయసు మధ్యలో ఎప్పుడో పుట్టి అతి నెమ్మదిగా పెరుగుతూ పెద్ద వవుతాయి. ఇవి గర్భాశయంలో ఎక్కడెక్కడ ఏర్పడవచ్చునో పటంలో చూపిస్తున్నాము. ఈ బొమ్మను చూసి గాభరా పడక్కర్లేదు. మీకున్న తరహా ఫైబ్రాయిడ్లను పటంలో → గుర్తుతో చూపిస్తున్నాము.

ఫైబ్రాయిడ్లు ఎందుకోగాని నిస్సంతులైన స్త్రీలలోనే ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఫైబ్రాయిడ్ల వల్ల వంధ్యత్వం (పిల్లలు పుట్టక పోవటం) జరుగుతుందా, పిల్లలు పుట్టని వారిలో ఫైబ్రాయిడ్లు ఏర్పడతాయా అన్నది తెలలేదు. పిల్లలు పుట్టని స్త్రీ గర్భాశయం తనలోనే మాంసపు కండను పెంచుకుని అలా తృప్తి పడుతుంది అంటారు గైనకాలజిస్టుల్లోనే వేదాంతులు.

ఏది ఏమైనా మీకు ఐదేళ్ళుగా సంతానం కలగకపోవటానికి కారణం ఈ ఫైబ్రాయిడ్లు కాకపోవచ్చుననే మా ఉద్దేశం. కారణం అవి గర్భాశయానికి బయట ఉన్నాయి. గర్భాశయం గోడలోపలి కండరపు పొరలోకాని, గర్భాశయపు లోపలి పలుచని పొర దిగువన కాని ఉండే ఫైబ్రాయిడ్లయితేనే గర్భధారణకి అటంకం కలిగించవచ్చును. 'కలిగిస్తాయి' అని నిర్ధారణగా ఎందుకు చెప్పలేదంటే ఈ రకం ఫైబ్రాయిడ్లు ఉన్నప్పటికీ కూడా నూటికి 60 మంది గర్భాన్ని ధరించి హాయిగా బిడ్డను కంటున్నారు. మిగతా 40 మందికే ఈ సమస్య. వారిలో కూడా వాస్తవంగా ఫైబ్రాయిడ్లు అటంకం కాదేమో! బహుశా అంతుపట్టని ఇతర కారణాలేవో ఉండి ఉండొచ్చు.

కనుక మీ విషయంలో ఫైబ్రాయిడ్లకు ఆపరేషన్ అవసరం లేదనే మా అభిప్రాయం. చిన్న ఫైబ్రాయిడ్లు హాని చెయ్యవు. వాటివల్ల శారీరక బాధలూ కలగవు. ఒకవేళ అలాంటి బాధలున్నా-వాటి సైజు పెద్దదిగా ఉన్నా, అవి మెలిదిరిగే అవకాశం కనబడుతున్నా... అప్పుడు మాత్రమే గర్భాశయం బయటన్న ఫైబ్రాయిడ్లను తొలగిస్తారు. ఫైబ్రాయిడ్లు మందుల వల్ల కరగవు.

మీరిద్దరూ మంచి ఇన్ ఫెర్టిలిటీ స్పెషలిస్టు చేత పరీక్షలూ వైద్యమూ చేయించుకోండి. జనరల్ ప్రాక్టీషనర్లు, ఇన్ ఫెర్టిలిటీలో స్పెషలైజ్ చేయని గైనకాలజిస్టులూ కొన్ని సాధారణ పరీక్షలు నిర్వహించి ఏలోపమూ లేదని చెప్పేస్తారు. కాని వాస్తవంగా దోషం మరెక్కడో ఉంటుంది. అలాంటి దోషం దొరకక పోతే ఏదిగా ఆపరేషన్ చేయించుకోండి. గర్భాశయంలో ఫైబ్రాయిడ్ ఉన్నవారిలో మాత్రం ఆపరేషన్ అవసరమే!

## ఎందుకు కావటం లేదు?

మా పెళ్ళయి ఒక సంవత్సరం అయింది. నా భార్య చాలా అనుకూలవతి. యిద్దరం అభిసారిక ప్రచురణలు చదివాం. ఎంతో ఆనందించ గలుగుతున్నాం. మా విధానం - కాస్సేపు నేను పైన, కాస్సేపు ఆమె పైన ఉండి రతి జరుపుకుంటాం. కాని తను పైనున్నప్పుడే నా భార్యకి భావప్రాప్తి కలుగుతుంది. భావం తీవ్రంగానే ప్రాప్తిస్తోంది. ఆమె పైన ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఎందుకు భావం ప్రాప్తిస్తోంది? నేను పైన ఉన్నప్పుడు ఎందుకు కావటం లేదంటారు?

పోతే యిది కూడా చాలాసేపు తీసు కుంటోంది. ఇంచుమించు 40 నిమిషాలు. మధ్యలో పొజిషన్లు మారుతాం కాబట్టి, మీ స్టాప్, స్టార్ట్ టెక్నిక్ పాటిస్తాం కాబట్టి స్కలనం కాకుండా నిగ్రహించుకో గలుగుతున్నాను. కాని, మరీ యింతసేపా? దీనివల్ల 2వసారి రతికి అసలే అవకాశం ఉండటం లేదు.

-డి., మండపాక.

జ: రతి భంగిమలన్నిటిలోకి అత్యధిక సంఖ్యలో స్త్రీలు యిష్టపడే విధానమూ, ఎక్కువగా సుఖపడే విధానమూ ఏదయ్యా అంటే ఉపరతే. వాత్యాయన మహర్షి దీన్నే పురుషాయితం అన్నాడు. ఇందులో స్త్రీ పురుషుని పాత్ర వహించి (అనగా పురుషుని పైనుంచి రతి జరిపి) సుఖిస్తుంది.

స్త్రీ పురుషుడి అడుగున ఉండి రతిలో పాల్గొన్నప్పుడు ఆమె సుఖపడదని కాదు, కాని పురుషుడికి చాలా మటుక్కి బందీగా ఉండి పోతుంది. కదలడానికి కావలసినంత స్వాతంత్ర్యం ఆమెకి ఉండదు. ఏరకం కదలికల వల్ల ఆమె త్వరగా సుఖ శిఖ రాగ్రాలను చేరుకోగలదో ప్రయోగాత్మకంగా తెలుసుకునే ఆస్కారం ఉండదు. భర్త ఎలా చేస్తే అలా సరిపెట్టుకోవలసిందే. ఈ కారణం గానే ఎక్కువమంది స్త్రీలు సామాన్యరతిలో భావప్రాప్తి దాకా చేరుకోలేక పోతున్నారు.

పురుషాయితంలో... అంటే స్త్రీ పురుషుడి పైనుంచి రతి జరిపే పద్ధతిలో... ఆమె పూర్తిగా తన సుఖం చూసుకోగలుగుతుంది. తనకెలా కావాలో అలా రతి సంచలనాలు చేయగలుగు తుంది. సంచలనాల వేగం, లోతు, కోణం, పద్ధతీ- అన్నీ ఆమె అదుపులోనే ఉంటాయి. యోని శీర్షానికి ప్రేరణ కూడా చక్కగా కలుగు తుంది. ఆమెలో ఉన్న పురుషఅహం(male ego) కూడా చల్లారుతుంది. కనుకనే స్త్రీ పురుషాయితంలో ఎక్కువ సుఖపడ గలుగు తుంది. అదీ రహస్యం.

ఇక మీ విషయానికొస్తే మీకు రతికి పడుతున్న సమయం మరీ ఎక్కువగా తోచటమూ, అరగంట గడిచేసరికి స్తంభనదృఢత్వం తగ్గిపోవటమూ జరుగుతున్నాయి కనుక మీరు మధ్యలో పొజిషన్లు మారటం మానేయండి. ఒకరోజు సామాన్యరతి, ఒకరోజున ఉపరతి... అల్లా సర్దుబాటు చేసుకుంటే ఉభయుల మానసమూ తీరుతుంది. రతి సమయం కూడా తగ్గుతుంది.

ప్రతీసారి తగినంత ఫోరోస్ట్, తగినంత ప్లే- రెంటిలోనూ పాల్గొని యిద్దరూ తృప్తి పడుతున్నారు కనుక యిక ఒకే రోజున రెండోరతికి ప్రయత్నించండి. దాహం తీరిన నోటికి నీళ్ళు రుచించవు.

## పక్కవాడి భార్యని ప్రేమించకండి!

నేనొక పెళ్ళయిన ఆమెను ప్రేమిస్తున్నాను. ఆమె కూడా నన్ను ప్రేమిస్తోంది. ఆమెకొక కొడుకు కూడా ఉన్నాడు. ఆమెకి రెండవ కాన్పు అనంతరం సిజేరియన్ చేసి గర్భసంచి తొలగించేశారు. ఇప్పుడామెను ఆమె భర్త చాలా కష్టాలు పెడుతున్నాడు. హీనంగా చూస్తున్నాడు. ఆమె తన భర్తను విడిచి విడాకులు యివ్వడానికి సిద్ధంగా ఉంది. కాని చట్టప్రకారం ఆమెకు కొడుకు దక్కడు. నేనిప్పుడు ఆమెను పెళ్ళి చేసుకుని కొత్త జీవితాన్ని ప్రసాదించాలనుకుంటున్నాను. ఆమెకు నా ద్వారా సంతానం

**కలగాలి. తీసేసిన గర్భసంచి మరల వేయవచ్చా? నా ద్వారా ఆమె తల్లి అయ్యే మార్గముందా? -ఎం.ఎస్., ఎమ్మిగనూరు**

జ: గర్భసంచి తొలగించిన స్త్రీకి మళ్ళీ దాన్ని ప్రతిష్ఠించటం సాధ్యం కాదు. కనుక ఆమెకి మళ్ళీ సంతానం కలిగే అవకాశం లేదు. కనుక ఆ ఆశ ఆమెకు కల్పించవద్దు. మీరు పెంచుకోవద్దు.

సానుభూతి తరుచు సాన్నిహిత్యానికి దారితీస్తుంది. ఆవిడ కష్టసుఖాలేవో మీరు విని, పంచుకోవటం ద్వారా మీ యిద్దరూ దగ్గరైనట్టు తోస్తున్నది. మీ యిద్దరి చనువు గురించి అనుమానం కాని, ఆధారం కాని దొరికినందు వల్లనే ఆమె భర్త ఆమెని బాధలు పెడుతున్నాడేమో ఆలోచించారా? రెండు కాన్సుల్లో యిద్దరు పిల్లలు కన్నాక, భార్య మూడో కాన్సుకి అర్హత పోగొట్టు కుందన్న నెపంతో ఏ భర్తయినా భార్యను హీనంగా చూస్తాడనుకోను. (అలా చూస్తే అంతకన్నా హీనుడుండడు.)

కాని యితరుల ప్రేమలో పడ్డ స్త్రీ పురుషులకి జీవిత భాగస్వామి ఏ చిన్నమాట అన్నా చాలా కష్టాలు పెట్టేస్తున్నట్టే తోచటం కద్దు.

ఏవో కష్టాలూ, సుఖాలూ ప్రతీ దాంపత్యంలో ఉంటాయి. వాటిని ఆధారం చేసుకుని మీయిద్దరూ ఆమె భర్త చాటున మరో ప్రేమ కుటీరం నిర్మించుకోవటం కంటే, ఆమెకి మంచి సలహాలు చెప్పి, భర్తకు ఆమెని సన్నిహితం చేయండి. వారి కాపురం నిలవగలిగితే మీరెంతో పుణ్యం చేసుకున్నట్టే. ఆమెను ప్రేమిస్తున్నానన్నారు. మీ ప్రేమకి ఇంతకంటే మంచి ఫలం ఉండబోదు.

**క్షణభంగురం!**

రతిలో పాల్గొనేటప్పుడు యోనిలోపల నా అంగం ముప్పాతిక వంతు, లేదా పూర్తిగా ప్రవేశించిన మరుక్షణమే నాకు వీర్యస్థలనం జరిగిపోతోంది. కనీసం 1-2 సంచలనాల అవకాశం కూడా లేదు! నా వయసు 28. ప్రోగ్రెసివ్ డీసెన్సిటైజేషన్ ద్వారా ఈ సమస్య పోగొట్టవచ్చని అభిసారికలో రాసారు. ఆ పద్ధతి వివరించి నా జీవితం నిలబెట్టండి.

-ఎ.ఆర్., ప్రొద్దుటూర్

జ: మీ వయసు 28 అని రాసారే కాని పెళ్ళయిందో లేదో రాయ లేదు. పెళ్ళయితే ఎన్నాళ్ళుగా రెగ్యులర్ గా రతిలో పాల్గొంటున్నదీ మీరు రాయలేదు. మీరు రతిలో పాల్గొంటున్నది 'ఎప్పుడో అవకాశం చిక్కి నప్పుడు మాత్రమే' అయితే ఈ సమస్య అంత వేగిరం పోదు. అలా కాక మీరు మీ భార్యతో రెగ్యులర్ గా రతిలో పాల్గొంటూ ఈ అతి శీఘ్రస్థలన సమస్యని ఎదుర్కొంటున్నట్లైతే ఇప్పుడు నేను చెప్పబోయే సూచనలు పాటించండి.

ఈ సూచనలకి మూల సూత్రం ఏంటంటే మీ పురుషాంగం యోని స్పర్శకు ఒక్కసారిగా ఉద్ద్రేకపడి పరవళ్ళు తొక్కుకుండా ఆ వాతా వరణానికి మీ శిశ్నం క్రమంగా అలవాటు పడేలా చెయ్యాలి.

ప్రశాంతమైన మనసుతో రతికి ప్రయత్నించండి. రోజుకొకసారి మించి ప్రయత్నం చెయ్యకండి. రతికి అరగంట ముందుగా పావుగంట సేపు ప్రాణాయామం ఆచరించండి. మూత్రం పోసుకుని రండి. భోజనం చేసిన గంటన్నరా 2 గం||ల వరకూ రతికి ప్రయత్నించకండి. ఇవి సామాన్య సూచనలు.

కొంతకాలం పాటు 'ప్రణయకళ'కు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత యివ్వకండి. ప్రణయకళ వల్ల మీరు ఎక్కువ ఉద్ద్రేకం పొందే అవకాశం ఉంది. అంగస్తంభనం కలిగేక సరాసరి అంగప్రవేశం చెయ్యకండి. కాసేపు శిశ్నాన్ని ఆమె తొడల మధ్య ఉంచి ఆ స్పర్శానుభూతిని ఆనందించండి. కొన్ని సెకన్లు విరామం తర్వాత, అంగాన్ని వెంట్రుకలతో నిండిన ఆమె కామపీఠం కేసి వత్తండి. అలా కొద్ది సెకన్లు ఉంచి ఆ

స్పర్శానుభూతిని ఆస్వాదించండి. ఆ తర్వాత కాస్సేపాగి మీ అంగశీర్షాన్ని యోని పై పెదవులకేసి మెల్లగా రుద్దండి. లేదా ఎలాంటి కదలికా చెయ్యకుండా యోని పెదవులకు ఆనించి అక్కడే కొన్ని సెకన్లపాటు ఉంచెయ్యండి. కొంచెం సేపు అక్కడ అలవాటు పడ్డాక యోని పెదవులను విడదీసి వాటిమధ్య శిశ్నం తలను (అంగశీర్షాన్ని) ఆన్ని కదలకుండా ఉండిపోండి.

ఇదంతా కలిపి 5-10 నిముషాలు పట్టే ఒక ఎక్సర్సైజు. ఈ ఎక్సర్సైజులోని ప్రతి మెట్టుకీ ముందు కొన్ని సార్లు ఊపిరి గాఢంగా పీలుస్తూ, వదులుతూ ఉండండి. మీలో పెరుగుతున్న న్యూరోమస్క్యూలార్ టెన్షన్ సడలుతూ ఉంటుంది. అంతేకాదు. స్పర్శించగానే ఫ్లనమై పోతున్న భావమూ, ఎంగ్లయిటీ తగ్గేదాకా ఈ ఎక్సర్సైజు చెయ్యండి. అంతవరకూ తరువాతి ఎక్సర్సైజుకి పోవద్దు.

B. ఇంతవరకూ మీ అంగాన్ని ఆమె జననాంగాల వద్ద వేర్వేరు స్థానాల్లో మీరే పెడుతూ వచ్చారు. ఈసారి మీరు ఏ ప్రయత్నమూ చేయొద్దు. మీ శ్రీమతినే మీ అంగాన్ని చేతబట్టి పై విధంగా వివిధ స్థానాల్లో ఉంచుకోమనండి. ఆమె చేతి స్పర్శ పులకింతకి కూడా మీరిలా అలవాటు పడతారు.

C. తరువాత కొద్ది రోజుల్లోనూ మీరు దశలవారీగా అంగప్రవేశం చెయ్యటం ప్రాక్టీసు చెయ్యాలి. A,B ఎక్సర్సైజులలో తగినంత నిగ్రహం పెరగకుండా 'C' ఎక్సర్సైజు మొదలెడితే ఫలితం ఉండదు. నన్నేం అనొద్దు.

ఈ స్టెప్ కి ముందుగా - మీరు 'రతి చెయ్యబోడటం' లేదనీ, నిగ్రహం నేర్చుకోవటం మాత్రమే చేస్తున్నారనీ ఆమెకి బోధపరచాలి. లేకపోతే లేనిపోని సమస్యలు వస్తాయి.

మీ యిద్దరికీ బాగా అనువైన రతి విధానం ఎంచుకోండి. ముందుగా స్తంభించిన మీ అంగాన్ని ఆమె చేతి సహాయంతో యోని ముఖద్వారం వద్ద ఉంచండి. మీలోని ఉద్రేక తరంగాలు తగ్గుముఖం పట్టేంత వరకూ (కొన్ని సెకన్లపాటు) ఆగండి.

ఆపైన అంగాన్ని ఒక ఇంచి (అంగుళం) మాత్రం లోపలికి నెట్టండి. ఒకటి రెండు నిముషాలు అట్లాగే ఉంచి బీజవాహిక తడిని, వెచ్చదనాన్ని ఫీలవ్వండి. ఫ్లించేస్తారేమోనన్న సందేహం కలిగితే గాఢంగా ముక్కు, నోరుతో గాలి విడిచి పెట్టెయ్యండి. అతి నెమ్మదిగా గాలి గాఢంగా పీలుస్తూ వదలండి. మీ భార్యను ఏమీ కదలకుండా అలా పడుకుని ఉండమని కోరండి. ఈసారి మరో అంగుళం, మరి కాసేపాగి మరో అంగుళం, ఇలా అంగాన్ని పూర్తిగా ప్రవేశపెట్టి కాస్సేపు కదలకుండా బీజవాహికలోనే ఉంచెయ్యండి. 10-15 నిముషాలన్నా అంగం యోనిలోపలే కదలకుండా ఉంచెయ్యడం ప్రాక్టీసు చెయ్యండి. స్తంభనం తగ్గిపోతున్నప్పుడల్లా ఆమెని కండరాలతో అంగాన్ని బిగించి విడుస్తూండ మనండి.

ఈ దశకు చేరుకున్నాక మిగతాదంతా సులభమే. "శిష్రుఫ్లనం" బుక్ లో అవన్నీ రాసాము. కనుక ఇంక యిక్కడ రాయటం లేదు. పై విధంగానూ, పుస్తకంలో చెప్పిన 'అభిసారిక విధానం' ప్రకారమూ మీరు పూర్తి ఫ్లన నిగ్రహం సాధించవచ్చు.

## వాస్తు - సెక్సు

వాస్తుకీ, సెక్సుకీ సంబంధం గురించి తెలియజేయవలెను.

-ఎ.ఎస్.ఆర్., విశాఖ

వాస్తుశాస్త్రం పట్ల ఇటీవల ఆసక్తి ఎక్కువైంది. వాస్తు శాస్త్ర పుస్తకాలూ ఎక్కువైనాయి. అయితే వాస్తుశాస్త్రం మంచి చెడ్డలు నాకు తెలియవు గాని దాని ముఖ్యోద్దేశం మాత్రం అభినందించ దగ్గది - "నివాస యోగ్యంగా, సుఖప్రదంగా, ఫలప్రదంగా ఉండేవిధంగా భూమినీ, యింటినీ, గ్రామాన్నీ, దేశాన్నీ... తీర్చిదిద్దటం మెలాగో తెలియ జేయటమే వాస్తుశాస్త్ర ప్రయోజనం!"

ఈ ఉద్దేశ్యాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుంటే- ఇల్లు, యింటి చుట్టూ పరిసరాలూ, ఇంటి నిర్మాణం (చీకటి గుయ్యారంలా ఉందా? వెలుగూ గాలి చక్కగా పారేలా ఉందా?), ఇంట్లో వస్తువుల అమరిక (చిందర వందరగా ఉన్నాయా? పొందికగా ఉన్నాయా?), సౌకర్యాలు, గదిలో రంగులు, గదుల వైశాల్యం, మసలడానికి ఉండే స్థలం... ఇవన్నీ కూడా ఆ యింట్లోని వాళ్ళ దైనందిన జీవితంపై చాలా ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఆ ప్రభావం సెక్యుమీద కూడా తప్పకుండా ఉంటుంది. అప్పుడ కరమైన, ప్రశాంతమైన, అందమైన, కళాత్మకమైన వాతావరణం గల యిల్లా, గది, అందుకు దీటైన యిల్లాల్లా తప్పకుండా సెక్యుకి ప్రోత్సాహం కల్పిస్తాయి. అందులోని ఆనందాన్ని యినుమడింపజేస్తాయి.

అందుకే వాత్యాయన మహర్షి తన కామసూత్రాల్లో ముందుగా పరిసరాల గురించీ, యింటి గురించీ, యింటిలోని గదుల స్థాన, ప్రయోజనాల గురించీ చాలా విపులంగా చర్చించాడు. మనిషి నాగరికంగా ఎలా జీవించాలో బోధపరిచాడు. అవన్నీ పాటించ గలిగితే దాంపత్య / లైంగిక జీవితం నిజంగానే ఎంతో సంతృప్తికరంగా, సంతోష కరంగా ఉంటుంది.

## గర్భవతితో రతి

నేను మీ పుస్తకాలు రెగ్యులర్ గా చదువుతుంటాను. అవి నా సంసార జీవితంలో ఎంతో హెల్ప్ చేశాయి. నాలో ఉన్న అపోహలను పోగొట్టి సుఖప్రదమైన సెక్యులైఫ్ ని గడపడానికి దోహదం చేశాయి. ఎంతో కాలంగా తండ్రి కాలేకపోయిన నా ఫ్రెండ్ ఒకడు మీ బుక్స్ ఫలితంగా తండ్రి కాబోవుచున్నాడు. గర్భాశయసంచి వెనక్కి ఒరిగి ఉండటం కారణమయి ఉంటుందని అనుమానపడి దానికి మీరు చెప్పిన జాగ్రత్తలు పాటించాక, అతని ప్రయత్నం ఫలించింది.

మీరు ఎన్నో పుస్తకాలలో గర్భవతితో అవలంబించదగిన రతి విధానాలను తెలిపినా అవి అనుమానాస్పదంగానే ఉన్నాయి. ఒక పద్ధతి గురించి వ్రాసేటప్పుడు ఈ పద్ధతిలో గర్భవతితో రతి చేయవచ్చని వ్రాశారు. కాని అదే రతి విధానం వేరొక పుస్తకంలో వ్రాసేటప్పుడు ఈ విషయం ప్రస్తావించలేదు. గర్భవతితో అవలంబించ దగ్గ అన్ని రతి పద్ధతులనూ, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను వివరంగా ఎక్కడా వ్రాయలేదు. ప్రస్తుతం నాభార్య గర్భవతి. రెండవ నెల. రతి జరిపితే ఎక్కడ గర్భస్రావం అయిపోతుందోనన్న భయంతో గర్భం వచ్చిన దగ్గరనుంచి రతిలో పాల్గొనటం మానేశాము. కాని నేను రతిలో పాల్గొనకుండా ఉండలేక పోవుచున్నాను.

కాబట్టి మీరు నాకు గర్భవతితో ఏ ఏ నెలల్లో ఏ ఏ విధానాలు అవలంబిస్తూ రతి జరపవచ్చో క్లియర్ గా తెలియపర్చండి. “గర్భవతితో రతి విధానాలు” అనే పుస్తకాన్ని ప్రచురిస్తే బాగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది అందరు భార్యాభర్తలు ఎదుర్కునే సమస్య. గర్భం ధరించిన 9 నెలలు రతిలో పాల్గొనకుండా ఉండటం కష్టం. రతిలో పాల్గొంటే గర్భస్రావ మయిపోతుందని భయం. ఇలా ఎంతో మంది భయంతో రతిలో పాల్గొనలేక పోతున్నారు. కొంత మంది భార్య గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు పరస్పర సంభోగానికి పాల్పడుతున్నారు. కాబట్టి మీరు ఇలాంటి బుక్ ని ప్రచురించి ఎంతో మంది సమస్యల్ని తీర్చవచ్చు. ఎంతో మందికి మేలు చేయవచ్చు.

-రావు, హైదరాబాదు.

జ: ధన్యవాదాలండీ; ఒక ముఖ్యమైన అంశాన్ని లేవనెత్తినందుకూ, అభిసారిక ప్రచురణలు మీకు బాగా నచ్చినందుకూ! మీ మిత్రుడికి కూడా మా అభినందనలు అందజేయండి.

మేం కొన్ని పుస్తకాలలో గర్భవతులతో పాటించదగిన రతి భంగిమలు వివరిస్తూ, అవే భంగిమల్ని మరోచోట ప్రస్తావించి నప్పుడు ఈ పాయింటు మెన్షన్ చెయ్యకపోవడానికి ప్రత్యేక కారణం అంటూ ఏమీ లేదు. అక్కడ ప్రసక్తి అప్రస్తుతం కావడమో, లేదా ప్రధాన ఉద్దేశ్యం అది కాకపోవడమో అయి

ఉంటుంది అంతే! ఇకమీరు లేవనెత్తిన ముఖ్యాంశం విషయాని కొస్తే- కొన్ని ప్రశ్నలు తలెత్తుతాయి.

1. గర్భవతికి సెక్సు కోరికలుంటాయా?
2. అసలు గర్భవతితో రతి జరపవచ్చునా?
3. 'కూడదు' అయితే ఎందుకు?
4. 'వచ్చును' అయితే ఎన్నో నెలదాకా?
5. ఏయే పద్ధతుల్లో కలవవచ్చును?

ఒకొక్కటి చూద్దాం!

### సెక్సు కోరికలుంటాయా?

గర్భవతి శరీరంలో హార్మోనుల నిష్పత్తి చాలా మారుతుంది. గర్భం నిలబెట్టడానికి పనికొచ్చే హార్మోనే అత్యధికంగా ఉత్పత్తి అవు తూంటుంది. దానికి అనుబంధంగా, మిగతా హార్మోనుల రాశిలో కూడా తేడాలు ఏర్పడతాయి. కనుక సెక్సు కోరికల మీద, స్పందనల మీద, కొంత ప్రభావం ఉండటం సహజమే. అయితే వాస్తవంలో అందరు స్త్రీలకి సెక్సుకోరికలు తగ్గవు. కొందరికి పెరుగుతాయి. కొందరికి తగ్గుతాయి. కొందరికి ఏమీ మారవు.

వాంతులు, వికారం, నీరసం, ఛాతీ బరువు... యిలాంటి సమస్యలు ఎదుర్కొనే స్త్రీలకి మొదటి 3 నెలల్లో సెక్సుకోరికలు, స్పందనలు బాగా తగ్గుతాయి. ఇక 4వ నెలనుంచి 7వ నెలలోపు కాలంలో (2nd trimester) చాలా మంది స్త్రీలకి సెక్సు కోరికలు బాగా ఉంటాయి. ఏడోనెల ప్రాంతంనుంచీ ఆమెకి నడుం నొప్పి, పొట్ట బరువు పెరగడం, జాగ్రత్తగా ఉండాలన్న భయం లాంటి కారణాల వల్ల, కామవాంఛ సన్నగిల్లుతుంది. నెలలు నిండే కొద్దీ భార్య రూపంలో వచ్చే మార్పులు చాలా మంది భర్తలకి రుచించవు. ఈసారి వాళ్ళకే భార్యపట్ల వాంఛ తగ్గుతుంది. పైగా బేబీకి అపకారం జరుగుతుందేమోననే సందేహం కూడా పనిచేస్తూంటుంది.

ఇవి కాక- మాతృత్వం మీద స్త్రీకి ఎలాంటి అభిప్రాయముంది? ఆమె భయాలేమిటి? ఆమె కుటుంబ పరిస్థితులేమిటి? బాధ్యతలు, ఒత్తిడులు ఏమిటి? చూలంతరాలితో సెక్సు విషయంలో సాధారణంగా ఆ కుటుంబంలో ఉండే అభిప్రాయాలేమిటి? ఈమె/భర్త అభిప్రాయం ఏమిటి? ఆరోగ్య సమస్యలేమైనా (బి.పి., షుగరు, వికారం, వ్యాధులు మొ॥) ఉన్నాయా?... ఇలాంటి ఎన్నో కారణాలు గర్భణీ స్త్రీలలో సెక్సు కోరికల్ని, సెక్సు స్పందనల్ని శాసిస్తాయి.

గర్భవతికి సెక్సు కోరికలుంటాయనీ, అవి గర్భిణీ 9 నెలల్లోనూ హెచ్చుతగ్గులతో ఉంటాయనీ తేలింది కనుక-

### 2. రతి జరపవచ్చునా? ఏపద్ధతిలో...

...అనేది చూద్దాం.

మామూలు పరిస్థితుల్లో గర్భవతితో (ఆమె యిష్టపడితే) సెక్సులో పాల్గొనడానికేమీ అభ్యంతరం లేదు. స్త్రీకి కలిగే భావప్రాప్తి గర్భాశయంలో కూడా చిన్న సంకోచ వ్యాకోచాల్ని కలిగిస్తుంది. ఈ కంట్రాక్షన్స్ గర్భాన్ని పోగొడతాయేమో అనే భయం కొందరు వ్యక్తంచెయ్యక పోలేదు. కానీ, ఆరోగ్యవతుల గర్భం ఏమీ అంత తేలిగ్గా పోదు.

అయితే అదివరకూ గర్భస్రావం అయిన స్త్రీలు మాత్రం సెక్సులో సాల్గొనకుండా ఉండటం మంచిది. ఏ భంగిమ మంచిది అనే సమస్య వీరికి లేదు. ఎందుకంటే రతే కాదు, ఏ స్వయంతృప్తి పద్ధతిలోనూ కూడా వీరు భావప్రాప్తి పొందడం మంచిది కాదు. అలా పొందితే కొంపములిగిపోతుందా? గ్యారంటీగా గర్భం పోతుందా అని నిలదీస్తే తప్పకుండా పోతుందని చెప్పే వీలేదు. పోయే అవకాశాలు

ఎక్కువగా ఉంటాయని మాత్రమే చెప్పకోవాలి. అలాగే కడుపునొప్పి వస్తున్న గర్భిణీ స్త్రీలు, ఎరుపు బట్ట కనిపిస్తున్న గర్భిణులూ సెక్యులో పాల్గొన కూడదు.

7వ నెల దాటేక సెక్యులో పాల్గొంటే నెలలు తక్కువ బిడ్డ పుడుతుందన్న అనుమానం కొందరు శాస్త్రవేత్తలు కూడా వ్యక్తం చేశారు కానీ అందుకేమీ ఆధారాలు దొరకలేదు.

3. కాబట్టి ప్రస్తుతం ఆరోగ్యవతిగా ఉండి గతంలో ఎబార్వన్లెవీ అవని గర్భిణీ స్త్రీతో ఆమె యిష్టం మేరకు సెక్యులో పాల్గొనవచ్చును.

**గర్భవతితో రతి విషయంలో పాటించాల్సిన ప్రధాన నియమాలు:**

1. ఆమె శరీరం మీద బరువు మోపకూడదు. 2. గాఢంగా అంగ ప్రవేశం చేస్తూ వేగంగా ఢీకొనకూడదు. స్త్రీకి నెలలునిండే కొద్దీ ఈ జాగ్రత్తలు మరీ మరీ ముఖ్యమవుతాయి. కాబట్టి పొట్ట పెద్దగా పెరగని మొదటి 3-4 నెలల్లో సాధారణ పద్ధతిలోనే రతిలో పాల్గొన్నా, ఆ తరువాత మాత్రం ఈ దిగువ నాలుగు పద్ధతులూ శ్రేష్ఠం.

**అ) పక్కవాటు పద్ధతి:** భార్యాభర్తలిద్దరూ పక్కకు తిరిగి ఎదురెదుగా పడుకొని రతిలో పాల్గొనడం.

**ఆ) స్నూన్ పద్ధతి:** పక్కవాటేగానే కాని... భార్య వెనుక భర్తచేరి... వెనుక నుంచి అంగప్రవేశం చెయ్యడం (ఈ పద్ధతిలో ఇద్దరూ రెండు చెంచాలు ఒకదానిలో ఒకటి అమర్చినట్టుగా అమరి ఉంటారు).

**ఇ) వెనుకవాటు పద్ధతి:** ఆమె మంచం మీద ప్రక్కవాటుగా పడుకుని మోకాళ్ళను దగ్గరకు ముడుచుకోవాలి. భర్త ఆమె వెనుకన ప్రక్కవాటుగా పడుకుని- ఆమెకు అభ్యంతరం లేకపోతే తన ఎడమకాలును ఆమెపై వేసి అంగప్రవేశాన్ని చెయ్యాలి. అవసరమైతే తన పిరుదులు క్రింద తగినంత ఎత్తుగా తలగడాలను పెట్టుకుని అతను అంగప్రవేశం సాధించ వచ్చు.

**ఈ) చతుష్పాద విధానం:** ఆమె మోకాళ్ళపైనా, అరచేతులపైనా ఆనుకుని (ఒంగుని) పడుకుంటుంది. ఆమె వెనుక భర్త కూడా అదే విధంగా పడుకొని వెనుక నుంచి అంగప్రవేశం చెయ్యాలి. వేగంగా ఘాతాలు యివ్వకూడదు.

**ఉ) ఆమె మంచంమీద కాళ్ళు చాచి, పిరుదులు మంచం అంచుమీద ఆనేలా వెల్లకిలా పడుకుంటుంది. అప్పుడు కాళ్ళు మంచం బయట ఉంటాయి కదా! చాచిన ఆ కాళ్ళను మంచం బయట వేసిన మరో కుర్చీమీదనో, బట్ట మీదనో మోపుకుంటుంది. అప్పుడు భర్త ఆమె తొడల మధ్యన, నేలపై మోకాళ్ళపై నిలబడి అంగప్రవేశం చెయ్యాలి. జననాంగాల హైటు సరిపడేలా మంచం కింద కాని, అతని మోకాళ్ళ కిందకాని ఎత్తులు వేసుకోవాలసి ఉంటుంది.**

**ఊ) భర్త చేతుల్లెని కుర్చీలో జార్లబడి కూర్చోవాలి. భార్య అతని ఒళ్ళో, అతని కెదురుగా, అతని తొడలకు అటూ ఇటూ కాళ్ళు వేసుకుని కూర్చుని, అంగప్రవేశం సాధించి, అతన్ని కౌగలించుకుంటుంది. ఈ పాజిషన్లో అంగప్రవేశము పూర్తిగా జరగదు; కదలికలూ వేగంగా ఉండవు.**

పై రతి భంగిమలన్నీ గర్భవతికి క్షేమమే!

**సెక్యు లేనిదే నిద్రరాదు**

మాది మేనరికపు వివాహం. మా యిద్దరికీ ఒకరంటే ఒకరికి చాలా యిష్టం. నాకు రోజూ సెక్యు కావాలి. రోజూ కలవంది కళ్ళకు నిదుర రాదు. ఏ ఊరు వెళ్ళినా యింటికి రావల్సిందే. నా సమస్య ఏమంటే నా భార్యకు సెక్యు అంటే కిట్టదు. పెళ్ళయిన 12 సంవత్సరాలలో రతి కావాలని ఏ రోజూ అడిగింది లేదు. రోజూ ఎలాగోలా బతిమాలి ఒప్పించు కుంటాను. ప్రణయ కలాపాలు అసలు యిష్టపడదు. రతి మొదలు పెట్టేక ఓ 5-10నిమిషాలు గడిచేక అప్పుడు ఆమెకి మూడ్ వచ్చి అక్కణ్ణుంచి ఎంకరేజ్ చేస్తుంది. కాని అప్పటికే నాకు పరాకాష్ఠకు చేరుకుంటుంది. అలాగే

అమెకు అయిపోయేదాకా రతి నిర్వహించి పూర్తిచేస్తాను. ఎన్ని రోజులు ఈ ఓపిక ఉంటుందండి? రోజు రోజుకి దిగిపోతుంది కదండి. ఈ బాధ పడటం ఎలాగండి? సరే అమెకు నామీద యిష్టం లేదను కోవడానికి ఒక్కక్షణం నేను కనబడకపోతే బాధపడిపోతుంది. పిల్లల కన్నా నామీదనే ప్రేమ ఎక్కువ. నా అంగం చాలా చిన్నది. అయినా నేను అభిసారిక హితబోధతో మనిషినై నాభార్యకు తృప్తి నివ్వగలుగుతున్నాను. మరి నాభార్య నాకు అనుకూలంగా మారేదెలా? -గుంటూరు.

జ: ఇదే సమస్యను మీ భార్య వ్రాస్తే ఎలా రాస్తారో తెలుసా? “నా భర్తకు నేనంటే పంచప్రాణాలు. నేను లేకపోతే క్షణం ఉండదు. ఒక్కరోజు సెక్సు లేకపోతే అతనికి నిద్రపట్టదు. నాకేమో రోజూ రతి అంటే ఏమాత్రం యిష్టం ఉండదు. మొహం మొత్తినట్టు ఉంటుంది. 12 సంవత్సరాల నుంచి ఒక్కరోజు కూడా విడిచిపెట్టలేదు. ఒక్కరోజు బాగానే అనిపించినా రెండు మూడు రోజులు ఎడం ఉంటే బాగుండునని ఉంటుంది. ఆయన్ని బాధపెట్టలేక ఎలాగో చచ్చి చెడి సిద్ధపడతాను. మూడే లేనప్పుడు ఆయన నా ఒంటి మీద చెయ్యవేస్తే నాకంత కిత్ కిత్లుగా, చిరాకుగా, అయిష్టంగా ఉంటుంది. అలాంటప్పుడు తను తన పని చేసుకుపోవచ్చు కదా! అన్నీ కావాలంటాడు. నా మనస్థితిని అర్థం చేసుకోడు. ఈయన్ని మార్చేదెలా? ఈయన నా మనసు అర్థం చేసుకుని నాతో సహకరించాలంటే నేనేం చెయ్యాలి?...” సుమారుగా యిలా సాగుతుంది అమె ఉత్తరం. అవునో కాదో సరదాగా మీ భార్యని అడిగి చూడండి. ఈమె సమస్యకి మేము ఏం జవాబు చెప్పాలంటారు? పోనీ మీరే సలహాదారైతే ఏమి జవాబు రాస్తారు?

‘చప్పట్లు’ రెండు చేతుల వ్యవహారం. కుడిచేతికి ఎడం చెయ్యి కోపరేషనెంత అవసరమో, ఎడం చేతికి కుడిచేయి కోపరేషను కూడా అంతే ముఖ్యం. విషయాన్ని మీరు మీ కోణం లోంచే చూస్తున్నారు. కనుక తప్పంతా మీ భార్యదిగానే మీకు కనిపిస్తోంది. మీ ఆకలిని తీర్చకుండా మిమ్మల్ని మాడ్చి చంపుతున్న కఠినాత్మురాలిలా, యిష్టం ఉండీ కావాలని తిరస్కరిస్తున్న శాడిస్టులా కనిపిస్తున్నది.

అమె మీ గురించి కూడా యిలానే అనుకుంటున్నారని తెలిస్తే మీరు తట్టుకోలేరేమో! అందుకే సమస్యని అమె కోణంలోంచి చూడటం మొదలు పెట్టండి. మీకు పరిష్కారం కనిపిస్తుంది. స్త్రీ పురుషుల కామ స్వభావాల్లో తేడా ఉంటుందని గ్రహించండి. మీకున్నా ఇదొక “అలవాటు” అయిపోయిందే కాని మనస్ఫూర్తి వ్యవహారం కాక పోవచ్చు. రతికీ రతికీ మధ్య ఒకరోజయినా విశ్రాంతి యివ్వండి. రోజూ యాంత్రికంగా చేసే రతి కన్నా కొంత విరామం తర్వాత పాల్గొనే రతి ఎంత ఆనందంగా ఉంటుందో మీకు అర్థమవుతుంది. మీ భార్యకూడా ఉత్సాహంగా పాల్గొని మిమ్మల్ని మరింత సుఖపెడతారు. అమె సంతోషంగా పాల్గొనటమే కదా మీకు ఆనందం! మీకోసం అమె ఎడ్లస్టవ్వాలనే స్వార్థాన్ని విడిచిపెట్టి, ఇప్పటికే అమె మీ కోసం బలవంతాన సెక్సులో పాల్గొంటున్నారని గ్రహించి, అమె కోసం మీరే ఎడ్లస్టవ్వండి. పెళ్ళికాకమునుపు 20 సంవత్సరాలు రతి లేకుండానే గడిపారు కదా! ఇప్పుడు రోజూ రతి లేకపోతే బతకలేనంటే ఎవరు నమ్ముతారు? మీ భార్యకి వెగటూ, విరక్తి, కలిగేదాకా తెగ లాగకండి. ఏం?

## స్త్రీల శీఘ్ర “స్థలనం”?

స్త్రీలకి శీఘ్రస్థలనం ఉండదని, పురుషుడికే రతిలో “ముందు తృప్తి కలిగే” సమస్య ఉంటుందనీ ఒక పత్రికలో చదివేను. కాని ఇటీవల నా భార్య ఎక్కువసార్లు నా కంటే ముందుగానే భావప్రాప్తి పొందేస్తోంది. ఆపైన చక్కలిగింతలని చెప్పి నన్ను తోసేస్తోంది. అందువల్ల ఆవిడ ‘శీఘ్రస్థలన’ సమస్య వల్ల నేను సఫర్ అవుతున్నాను. మాకేది దారి?

- ఎన్.ఎం., అవనిగడ్డ.

జ: స్త్రీలకి శీఘ్ర “స్థలనం” ఉండదు. శీఘ్ర “భావప్రాప్తి” ఉంటుంది. భర్త కంటే ముందు

తరుచుగా స్త్రీకే భావప్రాప్తి కలుగుతూ, అది వారి దాంపత్యానందానికి ఆటంకం కలిగిస్తూ ఉంటే అది సమస్యే. పురుషులకే తప్ప, స్త్రీలకి ఈ సమస్య ఉండదనుకోవటం సరికాదు. మీవంటి వారు చాలామంది మా దృష్టిలోకొచ్చారు. మీ సమస్యకి పరిష్కారం కొంత మీ భార్య దగ్గర ఉంది. మీ మటుక్కు మీరు కొద్ది రోజులపాటు ఆమె కామోద్రేక క్రమాన్ని పరిశీలించండి. మీరు ఏరకం ప్రేరణ కలిగిస్తే ఆమె ఉద్రేకం పరాకాష్ఠకు చేరుకుంటోందో గమనించి ఆ ప్రేరణని మీరు అదుపు చేయండి. ఎప్పుడు అవసరమో అప్పుడే ప్రయోగించండి.

ఆమె సంతోషపడుతున్నారు కదా అని ముందునుంచీ ఆ పాశుపతాస్త్రం సంధించకండి. రతికి ముందునుంచీ మీరు మీలో కలుగుతున్న మానసిక ఉద్రేకాన్ని సరిచేసుకోండి.

ఆమెకూడా తన ఉద్రేకాన్ని అదుపులో పెట్టుకోవడం నేర్చుకోవాలి. తనకి అత్యంత ఉద్రేకం కలిగించి, భావప్రాప్తికి దారితీసే మీ చేష్టలని గుర్తించి ఆమె మీకు చెప్పటం ద్వారాను, భావోద్వేగాన్ని ప్రజ్వరిల్ల కుండా పరిమిత స్థాయిలో ఉంచడం ద్వారానూ మీతో సహకరించాలి.

Dr. DVR Poosha PhD  
 Editor: Abhisarika  
 Consultant: Psychosexual Medicine  
 40 Indl. Estate  
 SAMALKOT A.P. 533 440  
 India

Phone: +91-884-327454  
 Fax: 327965

email: [poosha@vsnl.com](mailto:poosha@vsnl.com)