ఆరోగ్యం

అస్ఖలిత బ్రహ్మచర్యం మంచిదా?

నా వయస్సు 24 సం॥లు. పెళ్ళి కాలేదు. నా సమస్య ఏమనగా- నాకు ప్రతిరోజు నీరసం, నిస్సత్తువగా ఉంటుంది. దీనివలన రోజూ గడపాల్సిన సామాన్య జీవితాన్ని కూడా చాలా కష్టతరంగా గడుపుచున్నాను. ముఖం పాలిపోయినట్లు, శరీరంలోని నరాలు ఏమీ పని చేయనట్లు అనిపిస్తుంది. కళ్ళు కాంతిలేనట్లుగా వుంటున్నాయి. ఎవ్వరితోనైనా (స్నేహితులతో కూడా) ఫ్రీగా మాట్లాడలేకపోతున్నాను. ఇదివరకు హస్త ప్రయోగం ఉన్నమాట నిజమే. అయితే ఇపుడు ఒకవేళ హస్తప్రయోగం లాంటిది చేస్తే నాలుగు రోజులు నరకాన్ని అనుభవించాల్సి ఉంటుంది. పోనీ దానిని చెయ్యకుండా ఆపితే ఓ వారం రోజుల తర్వాత రాత్రియందు స్వప్న స్ఖలనం అవుతుంది. ఇలా అవుతుంది అని పూర్తిగా నా మనస్సును చెడు చూపులనుండి, చెడు సంస్కారాల నుండి పూర్తిగా మరలించాను. సినిమాలు, అందమైన ఆడవాళ్ళను కూడా చూడటం లేదు. ఒకవేళ వారిని చూసినా కూడా ఆత్మికదృష్టితో చూస్తున్నాను. కాబట్టి చెడుదృష్టి నుండి కాపాడుకోగల్గుతున్నాను. ఇక్కడే ఒక డాక్టర్‌ని కలిశాను. Body Checkup మొత్తం చేసాడు. ఏమీ ఫాల్టు లేదని చెప్పాడు. వీర్యం ఇలా బయటకు వచ్చిన తర్వాత ఇలాంటి నీరసం, నిస్సత్తువ వస్తుంది అని చెప్పగా, వారు మందులు వ్రాసారు. అయినా ఏమాత్రం ఫలితం కనిపించలేదు.

కొందరు డాక్టర్లు వీర్యాన్ని నోటిలోని ఉమ్మితో పోల్చి చెప్పారు. ఒక పుస్తకంలో "బ్రహ్మచర్యం" పాటించే వాళ్ళు వీర్యాన్ని నష్టపరచకూడదు, దానిని "ఉర్ధ్వీకరణ" చేయాలన్నారు. నేను "బ్రహ్మచర్య వ్రతాన్ని" పాటిస్తున్నాను. అందుకొరకు పెళ్ళి చేస్కోబోవటం లేదు. కావున నాయందు దయవుంచి మొదట నా శరీరంలోని ఈ నీరస నిస్సత్తువులను పారద్రోలి, శక్తిని, సామర్థ్యాన్ని, కళ, తేజస్సును ఇవ్వగలరని ప్రార్థన. ఎప్పుడు చూసినా జబ్బు పడిన మనిషిలానే కనిపిస్తున్నాను. -కె.యస్.

జ. మీ అస్ఖలిత బ్రహ్మచర్య వ్రతమే మిమ్మల్నీ స్థితికి తెచ్చింది. మీరెందుకా వ్రతం పట్టారో మా కర్థం కావటం లేదు. పోనీ నిజంగా వ్రతాన్ని పాటిస్తున్నారా అంటే అదీ లేదు. హస్తప్రయోగం చేస్తున్నారు. మీ మనసుతో ప్రమేయం లేకుండా మీ శరీరం నిద్రలో స్ఖలిస్తోంది. ఇంకెక్కడి అస్ఖలిత బ్రహ్మచర్య వ్రతం? ఇంతకీ ఆ అవసరం మీకెందుకొచ్చింది?

వసంత కాలంలో పుష్పవల్లరుల చిత్రరీతులతో పక్షుల కలకూజితాలతో వనమెలా పులకిస్తుందో యవ్వనకాలంలో స్త్రీ పురుషుల మనసులు రాగరంజితమై, మోహపరవశమై వెలుగొందుతాయి. జీవితంలో వసంతకాలం యవ్వనమే! ఆ వయసులో కామభావనలు కలగకపోతే తప్పుకాని, కలిగితే కాదు!

నిష్కాములైన ఘోటక బ్రహ్మచారుల త్రోవన సామాన్యులెవరూ పోనవసరం లేదు. కామం ప్రకృతి ధర్మం. దాన్ని బలవంతాన అణిచి పెట్టబోయి, పూర్తిగా సఫలీకృతులు కాలేకపోయినందువల్ల మీలో న్యూరోసిస్ ఏర్పడుతోంది. ఆశయాన్ని సాధించలేక పోవటంవల్ల కలిగిన పరాజయభావం మీ మనసుకి నిలకడ లేకుండా చేస్తోంది. తిండి సహించక పోవటమూ, దానిమీదకి మనసు పోకపోవటమూ వల్ల నిస్సత్తువ, నిస్త్రాణ ఏర్పడుతున్నాయి.

ఇదేం ఖర్మ, హాయిగా పెళ్ళి చేసుకుని జీవితాన్ని అనుభవించక? మీలో చిన్నతనం నుంచీ ఆధ్యాత్మిక చింతనలే ఉండి, కామ భావనలేవీ మీ మనసునే స్పర్శించకపోతే పెళ్ళి చేసుకోమని మిమ్మల్ని ఎవరూ బలవంతపెట్టరు. కాని ఉన్నవాటిని అణగ దొక్కుకోవడానికి విఫల ప్రయత్నం చేసి మానసిక సమస్యల్లో పడొద్దనే కోరుతున్నాము.

కామం విషయంలో నిగ్రహం పాటించాలి ఒప్పుకుంటాం, కాని అణిచి వెయ్యకూడదు. అలా అని నిగ్రహం పాటించకపోతే విచ్చలవిడితనం కలుగుతుంది. విశృంఖలత్వం అసలే మంచిది కాదు. బ్రహ్మచారీ శతమర్కటః అన్నారు. వాడు కామాన్ని అణుచుకోలేక ఎలాంటి వెధవపనులు చేస్తాడోనన్న భయంతో కామం అణుచు కోవాలనీ లేకపోతే ఏదో అయిపోతుందనీ భయపెట్టారు పూర్వీకులు. ఇంద్రియం జన్మ కారకమైనది కనుకనూ, మనిషికది సూక్ష్మరూపం కనుకనూ, శక్తిదాయకమైన పదార్థాలు అందులో ఉన్నాయి కనుకనూ దాన్ని వృధా చేయవద్దన్నారు. గర్భాధానం (జన్మనివ్వటం) పవిత్రకార్యం కనుక వీర్యాన్ని అపవిత్రం చెయ్యవద్దన్నారు. అపమార్గంలో ప్రయోగించవద్దన్నారు. ఇంకా ఏవేవో అన్నారు.

ధర్మ శాస్త్రాలు వేరు, జీవశాస్త్రం వేరు. శరీరంలో ప్రతికణమూ మనిషికి సూక్ష్మ రూపమే. ప్రతికణమూ అతి ముఖ్యమైనదే. జీవ వ్యాపారాలలో భాగం పంచుకునేదే! కనుక వొంటిమీది తొక్కకున్న విలువకంటే వీర్యంలోని కణాలకి ఎక్కువ విలువలేదు. ఉమ్మిలాగే అనునిత్యమూ వీర్యం కూడా తయారవుతుంది, నశిస్తూనూ ఉంటుంది. మీరే స్వయంగా విడుదల చెయ్యకపోతే దానంత అదే విడుదలవుతూనూ ఉంటుంది. దానివల్ల తరిగిపోయే శక్తి ఏమీ లేదు. వీర్యాన్ని నిగ్రహించినంత మాత్రాన అదనంగా లభించే బలమూ, శక్తీ, మేధస్సూ, ప్రయోజనమూ లేదు.

'కామం' అంటూ ఉన్న వ్యక్తి బ్రహ్మచర్య వ్రతం పాటించకూడదు. స్వభార్యయందు ఎవడైతే ఉభయుల శారీరక, మానసిక అవసరాలకు తగినంత రతి నిర్వహిస్తాడో అతడు బ్రహ్మచారే! సందేహం లేదు.

కామానుభవం పాపమనే ఆలోచన మీలో ఉంటే దాన్ని తుంచెయ్యండి. కామం తుచ్ఛ మైనదే అయితే సకల చరాచర సృష్టికీ మూలమైన ప్రకృతి కామాన్ని, కామాంగాలనీ సృష్టించి ఉండేదే కాదు.

కనుక మీ వ్రతంలోని మంచి చెడ్డలని పునరాలోచించుకోండి. మీకు ఏ కామవాంఛా కలగకపోతే ఓకే, శరీరం దానిపని అది స్వప్న స్ఖలనాల రూపంలో చేసుకుపోతుంది. పట్టించుకోకండి. మీలో కామవాంఛ ఉంటేమాత్రం దాన్ని అణుచుకోకండి. నైతికంగా దాన్ని అనుభవించండి.

చచ్చిన కణాలే ఎక్కువ!

నాకు రెండేళ్ళ క్రితం పెళ్ళయింది. పిల్లలు కలగలేదు. 6 నెలల క్రితం నేను వీర్యపరీక్ష చేయించాను. అందులో ఎక్కువ భాగం వీర్యకణాలు చనిపోతున్నవని రిపోర్టు వ్రాసారు. మందులు వాడాను. ప్రయోజనం లేదు.

-గుంటూరు

జ. వీర్య పరీక్ష రిపోర్టులోని వివరాలు మీరు వ్రాయటం కంటే రిపోర్టు కాపీని మాకు పంపటం అవసరం. మీరు ఎక్కువశాతం కణాలు చనిపోతున్నవని వ్రాసారు. కణాల సంఖ్య ఎంతో వ్రాయలేదు. ఏ విధంగా యింద్రియం సేకరించారో వ్రాయలేదు. చీముకణాలు వగైరా ఉన్నవేమో తెల్పలేదు. ఇవన్నీ ఆ రిపోర్టు ద్వారా మాకు తెలిసేవి. కనుక వీర్యపరీక్ష రిపోర్టు జెరాక్సు చేయించి మాకు పంపండి. ఒకే రిపోర్టు మీద ఆధారపడి నిర్ణయించడం సబబు కాదు కనుక, మరోసారి కూడా పరీక్ష చేయించండి.

అదే విధంగా మీ ఫ్యామిలీ డాక్టరుగారిచేత మీ బీజాలు పరీక్షింప జేసి బీజాల వాపు, నొప్పి, సలుపు, వాటిల్లోకి నరాలు దిగటం వంటి సమస్యలేమైనా ఉన్నవేమో అడిగి తెలుసుకోండి. ఆ రిపోర్టు కూడా మాకు పంపండి.

ఇంద్రియాన్ని సరిగా సేకరించకపోయినా తప్పుడు రిపోర్టు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కనుక ఆ విషయంలో జాగ్రత్త వహించండి.

ఇంద్రియాన్ని హస్తప్రయోగం ద్వారా సేకరించటమే సరైన పద్ధతి. శుభ్రమైన గాజు సీసాలోకి మాత్రమే పట్టాలి. ప్లాస్టిక్ సీసాలు పనికిరావు. ప్లాస్టిక్ సీసాల్లో వీర్యం సేకరిస్తే కణాలు చనిపోవచ్చు. మీ యింట్లోని సీసాలు వద్దు. లేబరేటరీలో అడిగి తీసుకుని అక్కడే వీర్యం సేకరించి పరీక్షకి ఇచ్చెయండి. కండోముల్లోకి వీర్యం తియ్యకండి.

సేకరించిన తర్వాత పరీక్ష చేయడానికి సమయం గంటకన్నా ఎక్కువ పడితే వీర్యకణాల చలనం తగ్గిపోతుంది. కొన్ని చనిపోతాయి కూడా!

హస్తప్రయోగం ద్వారా ఇంద్రియం సేకరించడం చేత కాకపోతే, భార్యతో రతిజరిపి, స్ఖలించేటప్పుడు అంగాన్ని బయటకు తీసి సీసాలోకి స్ఖలించాలి. వీర్యం ఏమైనా బయటకు చిందిపోతే ఆ సంగతి లేబరేటరీలో చెప్పాలి. యోని లోపల పడిన వీర్యాన్ని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ సేకరించకూడదు (చూ. మా 'సంతానం' 1,2 భాగాలు).

ఈ జాగ్రత్తలన్నీ తీసుకుంటేనే, ఆపైన లేబరేటరీలో టెక్నీషియన్లు అనుభవజ్ఞులైతేనే ఆ రిపోర్టు నమ్మదగ్గదవుతుంది.

ఎక్కువశాతం చనిపోయిన వీర్యకణాలుండటాన్ని 'నెక్రోస్పెర్మియా' అంటారు. ఏ మందులు, జాగ్రత్తలు, చికిత్స అవసరమో ఈ రిపోర్టును చూసాక ఉత్తరం ద్వారా మీకు తెలియజేస్తాము.

కనిపించలేదు

మాకు పెళ్ళై 15 సం॥లు అయింది. సంతానం లేదు. కాని నా భార్యకు X-ray లో ట్యూబులు కనిపించుట లేదు. ఆపరేషన్ చేస్తే కాని చెప్పలేమని డాక్టర్లు చెప్పారు. కావున ఏమిచేస్తే మంచిదో సలహా యివ్వండి.

-హైదరాబాద్

జ. ఫాలోపియన్ ట్యూబులు (అండవాహికలు) X-ray లో కనిపించలేదంటే అర్థం బహుశా అవి ఆరంభంలోనే మూసుకు పోయి ఉంటాయి. మూసుకుపోయిన గొట్టాలు మందుల వల్ల తెరుచుకోవు. వాటికి ఆపరేషన్ చేయవలసిందే!

అయితే ట్యూబ్స్ తెరుచుకుని ఉన్నాయా లేదా అని డాక్టర్లు చేసే X-ray పరీక్ష (హిస్ట్రో సాల్పింగోగ్రామ్) లో ఒక్కోసారి తప్పుడు రిజల్ట్సు వచ్చే అవకాశం లేకపోలేదు. అందుకు సాంకేతిక లోపాలు కారణం కావచ్చు. లేదా-

X-ray తియ్యటంకోసం ఎక్కించిన పిండి గర్భకోశపు స్పాజమ్ వల్ల గొట్టాల్లోకి ప్రవేశించకుండా వెనక్కి తన్నేసి ఉండవచ్చు.

కారణం ఏదైనా మరో పరీక్ష ద్వారా దాన్ని నిర్ధారించుకోవటం అవసరం. ఇంకొకసారి X-ray తీయించటం కన్నా డయాగ్నస్టిక్ లెపరోస్కోపీ (DLS) అను చిన్న ఆపరేషను చేసి పొత్తి కడుపులోని అవయవాలను పరీక్షింపజేయటం మంచిది. ఈ విధానంలో డాక్టర్లు గొట్టాలను కళ్ళతో పరీక్షించటమే కాక, గొట్టాలు తెరుచుకుని ఉన్నవీ, మూసుకుని ఉన్నవీ కూడా తేల్చివేస్తారు. ఇతరేతర దోషాలున్నా బయట పడతాయి.

అందులో కూడా tubes మూసుకుని ఉన్నట్టు తేలితే అప్పుడు మేజర్ ఆపరేషన్ చేసి గొట్టాలలోని అవరోధాలని తొలగించి వాటిని తెరవవలసి ఉంటుంది. దీన్ని tuboplasty అంటారు. ఫేలస్కోపీ ద్వారా కూడా గొట్టాల పరిస్థితిని గమనించి, కొన్ని సందర్భాల్లో అక్కడికక్కడే రిపేరు చేసెయ్యవచ్చును. ఆ తర్వాత యితర లోపాలేమీ లేనట్లయితే సంతానం కలుగుతుంది.

అదేం బుద్ధి?

జన జమ్మర్దంలో ఆడవాళ్ల వెనకచేరి అంగాన్ని రుద్దుకుని తృప్తిపడే మగవాళ్ళుంటారు. ఇటువంటి చర్యలకు ఆడవాళ్ళు కూడా తృప్తి పడతారా?

- జి.కె., మెట్‌పల్లి

జ. రద్దీగా ఉండేచోట్ల (తీర్థాలూ, గుళ్ళూ, బస్సులు, రైళ్లు, సినిమా హాలు క్యూలు- ఇలాంటిచోట్ల) ఆడవాళ్ళ వెనకాల చేరి వాళ్ళకేసి తమ అంగాల్ని రుద్దుకునే వక్రప్రవృత్తి కొంతమంది మగవాళ్ళకుంటుంది. ఒకొక్కరికి ఆనందం, ఒకొక్కరికి పోకిరితనం. కాని, ఒకొక్కరికి అది "అవసరం". అంటే ఆ పని ద్వారా మాత్రమే వారిలో కామోద్రేకం కలుగుతుంది. ఆ అనుభవాన్ని నెమరు వేసుకుంటూ వారు ఏ హ.ప్ర.మో చేసుకుంటారు. ఆ అనుభవం లభించక పోతే వారికి కామోద్రేకం కలగదు. ఆ రకం ప్రవర్తనని ఫ్రోటాజ్ (Frottage) అంటారు. (Frotteurism అనికూడా అనొచ్చు.) దానివల్ల మాత్రమే ప్రధానంగా ఆ వ్యక్తిలో కామోద్రేకం కలుగుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణంలో పెరగక పోవడంవల్ల, సెక్సు ఎడ్యుకేషన్ లేకపోవటంవల్ల, సహవాసదోషాల వల్ల ఇలాంటి బుద్ధులు పుడతాయి. ఇలాంటి చర్యలను ఆనందించే స్త్రీలు తక్కువగా ఉంటారు.

వీర్యనష్టంవల్ల పిల్లలు బలహీన పడతారా?

నాకు వీర్యం మూత్రంతోపాటు పోతుంది. బ్లూ ఫిలిమ్స్ చూసినప్పుడు నష్టమవుతుంది. భార్యతో రతిలో బాగానే పాల్గొంటాను. అందులో నాకు బాధలేదు. నాకు వీర్యనష్టం కావటం వలన పుట్టబోయే బిడ్డకు లోపాలు వస్తాయా, చెప్పండి.

-మహబూబ్ నగర్

జ. మీరనుకుంటున్నది వీర్యనష్టమూ కాదు. దానివల్ల పిల్లలకి లోపాలూ రావు.

మీకు బ్లూఫిలిమ్స్ చూసినప్పుడూ, మూత్రం పోసినప్పుడూ పోతున్న ద్రవం జారుడు ద్రవం మాత్రమే. అది వీర్యం కాదు. రతికి ముందు జారుడు ద్రవాలు ఊరేలా మానవ శరీరంలో ఏర్పాట్లున్నాయి.

మగవాళ్ళలో రొమ్ము కేన్సర్

మా పొరుగింటాయన ఒకరికి రొమ్ము కేన్సర్ వచ్చినట్టు చెప్పారు. ఆపరేషన్‌కి సిద్ధపడుతున్నారు. రొమ్ము కేన్సరు స్త్రీలకే గాని పురుషులకి రాదను కుంటున్నాను. మగవాళ్ళకి రొమ్ము కేన్సరు రాదుకదా?

-ఎల్.వి.ఆర్.

జ. పొరపాటు. మగవాళ్ళకి కూడా రొమ్ము కేన్సరు వస్తుంది. వాళ్ళకీ రొమ్ములున్నవి కదా! ఎటొచ్చీ స్త్రీలలో ఉన్నంతగా రొమ్ము కేన్సరు ఎక్కువమంది పురుషులలో కనిపించదు. సుమారు 100 మంది ఆడవాళ్ళకి రొమ్ము కేన్సరు వచ్చిన చోట ఒక్క మగవాడికి వస్తుంది.

మగవాళ్ళు కూడా రొమ్ముల్లో పెద్ద గడ్డ ఉన్నా, రొమ్ము దళసరిగా ఉన్నా, చంకల్లో చర్మం కింద గడ్డ (ఉండ) ఏర్పడినా, చనుమొనలోంచి నీరు వస్తున్నా ముందు జాగ్రత్తకోసం డాక్టర్ని సంప్రదించాలి. కేన్సరు ఆరంభదశల్లో ఉన్నా గుర్తించ వీలవుతుంది.

అయితే ఒకమాట! 16-22 సం॥ల మధ్య యువకులకి రొమ్ములు పెద్దవవటం, బిళ్ళ కట్టడం జరుగుతాయి. (చిన్న గడ్డ తగులుతుంది.) ఇది కేన్సరని గాని, కేన్సరుకి దారి తీస్తుందని కాని భయపడకూడదు. ఈ గడ్డలు యవ్వనానికి సంబంధించినవి. వీటివల్ల కేన్సరు ప్రమాదం ఉండదు.

నపుంసకత్వమా?

నా వయస్సు 24 సం॥లు. పెండ్లికి ముందు 5 సం॥లు హస్తప్రయోగం చేసేవాణ్ణి. సెక్స్ ఫిగర్స్ చూస్తూ చేసేవాణ్ణి. కొన్ని రోజుల తర్వాత వాటిని చూసినా అంగం స్తంభించేది కాని పూర్తిగా కాదు. మధ్యలోనే మెత్తగా అయిపోయేది. అంతగా పట్టించుకోకుండా పెండ్లి చేసుకున్నాను. రోజూ సెక్స్ చేసేవాణ్ణి. కాని అంగం పూర్తిగా గట్టిపడటం లేదు. కాని ఒకొక్కసారి పూర్తిగా గట్టిపడుతుంది. చాలా సేపు సెక్స్ చేస్తాను. ఈ సమస్యవల్ల నాకు సెక్స్‌మీద కోరిక ఉండటంలేదు. నాకు ఒక బీజం జారి వుంటుంది. ఇది కరాటె క్లాస్‌లో జరిగింది. ఇప్పుడు నొప్పి ఏమీలేదు. దానివల్ల ఇలా అవుతోందా? బీజాలకు సెక్స్ సంబంధం ఉంటుందా? ఇప్పటివరకు నాకు సంతానం కూడా కాలేదు. నా సమస్యకు పరిష్కారము తెలుప గలరు?

-కొత్తవాడ

జ. హస్తప్రయోగం వల్ల కాని, బీజానికి ఇదివరకెప్పుడో దెబ్బ తగిలినందువల్ల కాని యిప్పుడు నపుంసకత్వం రావటం జరగదు. అయినా మీకు వచ్చినది నపుంసకత్వం కాదు. స్తంభనం అప్పుడప్పుడూ చాలా గట్టిగా జరిగి చాలాసేపు సెక్సులో పాల్గొన గల్గుతున్నానని వ్రాసారు కదా! నపుంసకులకి అలాగ జరగదు.

రోజూ ఒకే బొమ్మలుచూస్తూ హ॥ప్ర చేసుకుంటుంటే కొన్నాళ్ళకి ఆ బొమ్మలు మొహంమొత్తి ఇక వాటివల్ల ఉద్రేకం కలగడం మానేస్తుంది. సెక్సులో కూడా అవసరం ఉన్నా లేకపోయినా రోజూ అలవాటుగా పాల్గొనే వారికీ, ఒకే మూసపోత పద్ధతిలో సెక్సు చేసేవారికీ యిలాగే సమస్య ఏర్పడుతుంది. దాంపత్యంలో వెరైటీ ఉండాలి. (మనుషుల్లో కాదు, పద్ధతుల్లో) **ప్రణయకళ** చదవండి.

సెక్సులో రోజూ కాకుండా కొంత వ్యవధి యిచ్చి పాల్గొంటే మీ సమస్య తీరే అవకాశం ఉంది.

మీకు సంతానం కాకపోవడానికీ, మీ సెక్సు సమస్యకీ గల కారణాలు తెలుసుకుని సరైన చికిత్స / సలహాలు ఇవ్వాలంటే మీరొకసారి స్వయంగా సంప్రదించడం అవసరం.

ఇంకా ఆగమంటారా?

మీ అభిసారిక పత్రిక అభిమానిని. నా సమస్య ఏంటంటే నేను ఒకరిని కలిసి ఈ 14-06-02కి సంవత్సరంమీద 6 నెలలు అవుతుంది. నేను HIV టెస్ట్ 3 నెలలు, 6 నెలలు, 9 నెలలు, 1 సంవత్సరం, సంవత్సరం మీద 6 నెలలు అంటే ఈ నెలలో కూడా చేయించాను. వీటన్నింటిలో కూడా నాకు నెగిటివ్ వచ్చింది. ఈ టెస్ట్‌లన్నీ ఈ TRI-DOT Method లోనే చేయించాను.

ఇన్నిసార్లు TRI-DOT Method లో Negative Result వచ్చింది. కాబట్టి నేను పెళ్ళి చేసుకోవచ్చా? కలిసిన మూడు నెలల తరువాత నెగిటివ్ వస్తే నిశ్చింత; 6 నెలల తరువాత చేయించుతే ఇక

అవసరం లేదు అని అభిసారిక 2002లో చదివాను. కాని Dr. T.S. చంద్రగుప్త MD, DD డిసెంబర్ 99 అభిసారికలో HIV సంవత్సరం తరువాత కూడా పాజిటివ్ రావడం గమనించాము అని రాసారు. ఇది నిజమా? రోజులలో తెలిసే HIV టెస్ట్‌లు, 3 నెలల్లో టెస్ట్‌లు ఉన్నాయని తెలుసు. సంవత్సరం తరువాత కూడా HIV Test లు ఉంటాయా? హైదరాబాద్‌లో Dr. G. Venkataramana M.D. Dr. FCEPI గారిని కలిస్తే ఈ సార్‌గారు 3-6 నెలల్లో TRI-DOT లో తెలుస్తుంది. ఇక అవసరం లేదు. మీరు నిశ్చింతగా పెళ్ళి చేసుకోవచ్చు అన్నారు.

ఇన్ని టెస్ట్‌ల తరువాత కూడా నేను ఇంకా 2 సంవత్సరాలు ఆగి చేయించుకో మంటారా? 3-6 నెలలే సరిపోతుందా?

నేను పెళ్ళి చేసుకోవచ్చా? ఇంకో 2,3 నెలల్లో నాకు పెళ్ళిసంబంధాలు ఫిక్స్ కావచ్చు. మీరు టెస్ట్‌లు అవసరం లేదంటే వెంటనే పెళ్ళి చేసుకొంటాను సార్. 6 నెలల తరువాత చేయించిన టెస్ట్‌లకే డబ్బులు వేస్ట్ చేసానా? మానసికంగా ఎంతో ఆందోళనగా ఉన్నాను.

-కె.కె

జ. ఏడాదిన్నరపాటు ఇన్నిసార్లు HIV పరీక్ష చేయించినా నెగిటివ్ వచ్చేక ఇంకా భయపడాల్సిందేముంది?

ప్రస్తుతం ఉన్న HIV టెస్టులలో అత్యధిక శాతం టెస్టులు 98% నిక్కచ్చిగా ఉంటున్నాయి. అలాంటి పరీక్షలు 3 వేర్వేరు సందర్భాల్లో, మూడు లేబరేటరీల్లో... 3 వేర్వేరు యాంటిజెన్స్ కలిగిన రియేజెంట్లతో చేయించినా నెగిటివ్ వస్తే ఇక ఏ విధంగానూ సందేహించక్కర్లేదు. ఎటొచ్చీ ఈ పరీక్షలు HIV సోకిందన్న అనుమానం వచ్చిన సంఘటనకి 3 నెలల తర్వాత జరగాలి. 6 నెలల తర్వాత కూడా పాజిటివ్‌గా మారడం అనేది చాలా అరుదు. ఎక్కడో కాని జరగదు. ఇంకా ఆపైన కూడా పాజిటివ్‌గా మారడం మరీ మరీ అరుదు. బొత్తిగా పుస్తకాల్లోనే కనిపించే విషయం. అంత అతితక్కువ రిస్కు గురించి ఆందోళన పడుతూ కూచోవడమంటే ఎప్పుడో “రైలు ప్రమాదం జరిగి మరణిస్తామేమోనని” భయపడటం లాంటిదన్నమాట.

ఏతావాతా చెప్పొచ్చేదేమిటంటే మీరు HIV గురించి ఇక ఆలోచించాల్సిన పనే లేదు. నిర్భయంగా మేరేజ్ చేసుకోవచ్చు. డబ్బే కాదు విలువైన కాలాన్నీ మనశ్శాంతినీ కూడా ఇప్పటికే చాలా వదులుకున్నారు. ఇక ఈ HIV ప్రహసనానికి ఫుల్‌స్టాప్ పెట్టి జీవితాన్ని ఆనందంగా అనుభవించండి.

‘ఏడాది పరీక్షలు’, ‘ఆర్నెల్ల పరీక్షలూ’ అంటూ రకరకాలు ఉండవు. 3 నెలల తర్వాత ఇక ఎప్పుడైనా సరే ఆ పరీక్ష గుర్తిస్తుంది. 3 నెలలోపు మాత్రం గుర్తించలేక పోవచ్చునని అర్థం.

పాఠకులకు వివరణ:

కొంతమంది వ్యక్తుల్లో HIV సోకడం గురించిన భయసందేహాలు ఒక మానసిక వ్యాధి మాదిరిగా పరిణమించడం జరుగుతోంది. అబ్సెసివ్‌గా, కంపల్సివ్‌గా వచ్చిన ఆలోచనలే పదే పదే వస్తూంటాయి. HIV తనకి ఉందేమో? డాక్టర్లు గుర్తించలేకపోతున్నా రేమో? తనేమైనా అఘాయిత్యానికి పాల్పడతానని జంకి చెప్పకుండా దాస్తున్నారేమో? ఈ డాక్టర్ MBBS కదా! MD కాదు కాబట్టి తెలియదేమో? ఇతను Ph.D. కదా ఇంకా ఎక్కువ తెలుసేమో? అసలేమీ తెలియదేమో? లేక ఫలానా పుస్తకంలో ఇలా రాసి ఉంది కాబట్టి నాకు అలా జరుగుతుందేమో?... ఇలా పదే పదే ఆలోచనలు వస్తుంటాయి. కనుక పదే పదే డాక్టర్లను సంప్రదిస్తూ సందేహం తీర్చు కుంటారు.

అడిగిన ప్రశ్నే అనేకసార్లు అడుగుతారు. ‘అంతేనంటారా డాక్టర్, ఇంక నేను నిశ్చింతగా ఉండొచ్చు

కదా? పెళ్ళి చేసుకోవచ్చుకదా?' అని ఒకటికి 3 సార్లు అడిగి అభయం పొంది, మళ్ళీ మొదటి ప్రశ్ననే మరోసారి అడుగుతారు. చివరికి డాక్టరే విసిగిపోయి విసుక్కోవడం కూడా జరగొచ్చు. లేదా పేషెంటుకి ఆ నిమిషానికి సందేహం తీరి ధైర్యం కలుగుతుంది. కొద్ది రోజుల్లోనే మళ్ళీ ఎక్కడో ఏదో వార్త చదవడం, వినడం-మరల డాక్టర్ని సంప్రదించడం మామూలే! వీటికి తోడు భవిష్యత్తు గురించి, కుటుంబం గురించి, వ్యాధుల గురించి, మరణం గురించి, ఆలోచనల ప్రవాహం చుట్టుముడుతూండ వచ్చు. ఇంతా చేసి ఆ వ్యక్తికి HIV ఉండనే ఉండదు. అయినా అతనికి నమ్మకం కుదరదు. కుదిరినా తాత్కాలికమే!

ఇదుగో ఇలాంటి వ్యక్తులు చాలా ఎక్కువగా తటస్థిస్తున్నారు. మా అభిప్రాయంలో ఈ వ్యక్తులలో OCD (Obsessive Compulsive Disorder) కి సంబంధించిన తత్వం అంతర్లీనంగా ఉండి ఉంటుంది (inherent proneness to OCD). HIV సోకే పరిస్థితులకి లోనవడం (ఉదా: వివాహేతర సంబంధం)తో ఆ సంఘటన "ట్రిగ్గర్"గా పనిచేసి అంతవరకూ అంతర్గతంగా ఉన్న OCD ఒక్కసారిగా బయటపడి వ్యక్తమవుతోంది.

కనుక 'HIV పట్ల విపరీతంగా భయానికి (Phobic reaction కి), అబ్సెసివ్ థాట్స్‌కీ (అదే పనిగా ఆలోచించడానికీ) లోనవుతున్న వ్యక్తులు ఇటు ఆ సందేహాలను తీర్చుకోవడంతో పాటు మానసిక వైద్య నిపుణుల్ని కలిసి తగిన మందులు వాడటం మంచిది. లేదా సైకో / హిప్నోథెరపిస్టుల సహాయం పొందడం మంచిది. తద్వారా సుఖంగా ప్రశాంతంగా జీవించగల్గుతారు. ఏ వ్యాధీ లేకపోయినా ఉందేమో అన్న భయాందోళనలతో జీవితాన్ని నరకం చేసుకోవడం ఏం విజ్ఞత?

బీజంవాపు భయాలు

నా వయస్సు 25 సం॥లు. ఆర్మీలో ఉద్యోగం చేయుచున్నాను. నాలుగు నెలల క్రితం బాత్రూంకి వెళ్ళినప్పుడు వృషణాలు పట్టుకొని చూస్తే ఎడమ వృషణం కంటే కుడి వృషణం కొంచెం సైజ్‌లో పెద్దదిగా, నొక్కి చూస్తే కొంచెం గట్టిగా ఉన్నట్టు అనిపించింది. పరుగెత్తేటప్పుడు, నడిచేటప్పుడు కొంచెం uneasy గా అనిపించేది. ఈవిధంగా ఉందని M.H. వెళ్తే డాక్టర్‌గారు చెక్‌చేసి Hetrazen-50mg Ciprofloxacin, Ibuprofen మాత్రలు ఇచ్చారు. ఇవి 10రోజులు ఉపయోగించాను. ఏమి ఉపశమనం అనిపించలేదు. (వృషణాలు కొంచెం నొప్పిగ అనిపించేవి). మరో డాక్టరుగారు అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్ చేసినారు. ఎడమకంటే కుడి వృషణం కొద్దిగ సైజు పెద్దగ ఉందని Sequelae of Epididymoorchitis అని చెప్పినారు. అప్పుడప్పుడు కుడి వృషణం ఉపరితల భాగంలో దురద మరియు కొంచెం నొప్పిగ ఉన్నట్లు అప్పుడప్పుడు అనిపిస్తుంది. Treatment కు సంబంధించిన Reports మొత్తం జెరాక్స్ మీకు పంపుతున్నాను. 4 సం॥ల క్రితం 16 సం॥రాలు వయసున్న నా Lover తో ఒకసారి సెక్స్‌లో పాల్గొన్నాను. ఆ తరువాత నేను ఏ స్త్రీతో సెక్స్‌లో పాల్గొనలేదు. ఈ విధంగ సైజ్‌ల్లో తేడాలు ఎందుకు వస్తాయి. వీర్యం టెస్ట్‌లో Count తక్కువ ఉంది అన్నారు. count ఏ కారణాలవల్ల తక్కువ అవుతుంది? మందుల వల్ల తగ్గిపోతుందా? ఆపరేషన్ అవసరమా? count పెరుగుటకొరకు నేను ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? మందుల ప్రభావం సెక్స్‌మీద పడవచ్చా? నాకు హస్తప్రయోగం అలవాటు ఉంది. 10 రోజులకు ఒకసారి చేస్తుంటాను. ఒక వేళ హస్తప్రయోగం చెయ్యకపోతే 10 లేదా 15 రోజులకు ఒకసారి night fall అవుతుంది. నా Marriage fix అవుచున్నది. Marriage చేసుకొనుట ద్వార వివాహ జీవితంలో సెక్సు పరంగా లేక సంతాన పరంగా ఏమైనా సమస్యలు వస్తాయా? నేను వేరే అమ్మాయి జీవితం నాశనం చెయ్యదలచు కోవటంలేదు. కనుక నాకు సరి అయిన సలహాలు ఇస్తారని ఎదురుచూస్తున్నాను. -వి.వి.

జ. మీ వృషణాల్లో ఒకటి కొద్దిగా వాచడానికీ, నొప్పి చేయడానికీ ఒక కారణం ఎపిడిడైమో ఆర్కైటిస్ కావచ్చని మీ డాక్టరుగారు భావించి మందులు రాసారు. అయినా నొప్పి, అసౌకర్యం తగ్గటం లేదంటున్నారు గనుక ఓసారి యూరాలజిస్టుకి చూపించుకోండి. బీజాల్లోపల వచ్చే నొప్పి, వాపులకి ఇతర కారణాలు కూడా ఉంటాయి. లేదా వేరే మందులు మార్చి వాడాల్సి రావచ్చు. ఏదైనా గాని ఇదేమీ ఆందోళన పడాల్సిన పరిస్థితి కాదు.

ఈ వ్యాధి (ఎపిడిడైమో ఆర్క్రయి టిస్)కి కారణం మీరు నాలుగేళ్ళ క్రితం సెక్సులో పాల్గొని ఉండటం కావచ్చు; దీనితో ఏమీ సంబంధం లేకపోవచ్చును కూడా!

బీజాల్లో సైజు తేడా గురించి: కొంత వరకు ఇది సహజంగానే ఉంటుంది. కొందరిలో బీజానికి వ్యాధిక్రిములు సోకడం వల్ల కాని, దెబ్బ తగలటంవల్ల కానీ, నీరు చేరడం వల్లకాని, పేగు దిగడంవల్ల కాని... ఇలా రకరకాల కారణాలవల్ల బీజకోశం ఒకవేపు పెద్దదిగా, ఒకవేపు చిన్నదిగా ఉంటుంది.

ఇక బీజకోశం ఉపరితలంపై దురదలకి ప్రధాన కారణం అక్కడ చెమట, తేమవల్ల ఫంగస్ చేరటమే. అవునో కాదో చూసి నిర్ధారించి యూరాలజిస్టే దానికి మందులు రాసి ఇస్తారు.

మీ వీర్యంలో కణాల కౌంటు తక్కువ ఉన్నమాట వాస్తవమే. కాని వ్యాధి (infection) ఉన్న దాఖలాలు మాత్రం లేవు. మిగతా రిపోర్టులన్నీ చక్కగానే ఉన్నాయి, కాబట్టి వీర్యకణాలు పెరగడానికి వాడవలసిన మందులు విడిగా పోస్టుద్వారా తెలియజేసాము. అవి వాడితే కణాల సంఖ్య, చలనం పెరిగే అవకాశం బాగా ఉంది. సెక్సుమీద ప్రభావం పడని మందులే తెలియజేసాము.

హ.ప్ర. గురించి కాని, స్వప్నస్ఖలనాల (night falls) గురించి కాని ఆందోళన పడాల్సినదేమీ లేదు. అవి సహజం.

మీ సందేహాలన్నీ తీరినట్టేనా? ఇక ధైర్యంగా పెళ్ళి చేసుకుంటారా? దర్జాగా చేసుకోండి. మీవల్ల మరొకరి జీవితం పాడవకూడదన్న మీ ఆలోచన అభినంద నీయమే కాని ప్రస్తుత రిపోర్టులప్రకారం మీనుంచి సెక్సు పరంగా, సంతానపరంగా ఆ రకం రిస్కేమీ మీక్కాబోయే భార్యకి ఉండదు. ఓకే?!

ఎన్నాళ్ళు చూడాలి?

పెళ్ళయి నిండా 2-3 నెలలు గడవ కుండానే కొందరికి గర్భం వచ్చేస్తుంది. కొందరికి ఏడాది, రెండేళ్ళు, 4-5 ఏళ్ళు గడిస్తే కాని రాదు. కనుక సంతానం కొరకు ఎంత కాలం ఎదురు చూసేక డాక్టర్ని సంప్రదించాలి?

జ. దీనికి రూలంటూ ఏమీ లేదు. "ఇంకా గర్భం లేదేమిటి?" అనే ఆత్రుత దంపతుల్లో ఎప్పుడు మొదలైతే అప్పుడే డాక్టర్ని కలవటం మంచిది. అది ఆర్నెల్లు కావచ్చు, ఆరేళ్ళు కావచ్చు.

కాని వైద్యశాస్త్రపరంగా డాక్టర్లు కనీసం ఏడాదన్నా ఆగమని చెప్తారు. "ఒక ఏడాదిపాటు ఎలాంటి అవాంతరాలూ లేకుండా, గర్భనిరోధక విధానాలు పాటించకుండా రెగ్యులర్‌గా దాంపత్య సంబంధాల్లో పాల్గొన్నప్పటికీ గర్భం రాకపోతే" డాక్టర్ని సంప్రదించడం మంచిదని వైద్యశాస్త్రం చెబుతోంది. గర్భనిరోధాన్ని పాటించిన వాళ్ళు మరో 4,5 నెలలు అదనంగా ఎదురు చూడవచ్చు.

ప్రేమ కాట్లు

రతి సమయంలో ఒకోసారి నా భార్య చాలా ఉద్రేకపడి నన్ను కొరికేస్తోంది. బాధవల్ల ఒకటి రెండుసార్లు నేను చెయ్యి చేసుకోవలసి వచ్చింది. అలా కొరికితేనే తృప్తిగా ఉంటుందని చెపుతోంది!

ఏదో ఒకరోజు కండ వొలుచుకుని తినేసేలా కనిపిస్తోంది. ఇదేమి జబ్బు? ఇది తప్ప ఏ విషయంలోనూ మాకు సమస్యలు లేవు.

-జలంధర్

జ. ఇతరత్రా మీ యిద్దరికీ ఏ సమస్యా లేదంటున్నారు కనుక ఇది మానసిక జబ్బు కాదు. కాని ఈ స్వభావం అర్థం కావాలంటే కొద్దిగా సైకాలజీలోకి వెళ్ళాలి.

ఒకరినొకరు కొరుక్కోవటం, గిల్లు కోవడం, చరుచుకోవటం- ఇవి సాధారణంగా శృంగారంలో భాగమే! ఎటొచ్చీ మామూలు దంపతుల్లో ఒకరినొకరు గాయపరచుకునేంత తీవ్రంగా ఉండవు. కొద్దిపాటి బాధ ఆనందాన్నిస్తుంది. (చదవండి 'తీయనిబాధ'). అదే శృతి మించితే దుఃఖం కలగజేస్తుంది. అయితే ప్రణయంలో తీవ్రమైన హింసను కోరుకునేవారు కూడా లేకపోలేదు. వారిని శాడిస్టులనీ (హింసించి ఆనందపడేవారు), మేసోచిస్టులనీ (హింసింప బడటం ద్వారా ఆనందించేవారు) అంటాం. వీరి మానసిక ప్రవృత్తిలో హింసా ప్రియత్వం ఉంటుంది. ఇతరులకి అది హానికలిగిస్తుంది. దీన్ని మానసిక రోగంగా పరిగణించాలి.

ఈ ప్రవృత్తి ఎక్కడనుంచి వస్తుంది?

మనుషులందరిలోనూ క్రూరత్వం అజ్ఞాతంగా, నిద్రాణంగా ఉంటుంది. దాన్ని బాల్యం నుంచీ అణచివేస్తూ రావటంవల్ల క్రూరత్వం ఎక్కడో ఒకొక్కరిలో తప్ప సాధారణంగా వెర్రితలలు వేయదు. కంట్రోలు చేసుకోగలిగిన స్థాయిలోనే ఉంటుంది.

అయితే దాని అవశేషాలు మాత్రం మిగిలిపోతాయి. పసిపిల్లల్ని చూడండి. దొరికిందల్లా నోటితోనే అందుకుని స్వంతం చేసుకోవాలని చూస్తారు. నోటికి ఏదైనా అందితే చాలు కరిచేస్తారు. ఫ్రాయిడ్ చెప్పిన Oral Stage of Development లో భాగమిది. దీని అవశేషాలు ప్రౌఢత్వంలోకి కూడా వ్యాపిస్తాయి. ఎవరైనా బాగా ముద్దొస్తే (ముఖ్యంగా పసిపిల్లలు ముద్దొస్తే) బుగ్గలు కరవాలని, పిరుదులను కరవాలనీ జబ్బల్ని కరవాలనీ అనిపిస్తుంది. మీ భార్య ఈ విషయంలో ఒక మెట్టు పైనున్నారు అంతే! కేనిబాలిజమ్‌కి (మనుషుల్ని మనుషులే పీక్కు తినడం) ఇది అతి సూక్ష్మరూపం అంటారు ఫ్రాంక్ కేప్రియో! అందుకే దీనికి సెక్సువల్ కేనిబాలిజమ్ అని పేరు పెట్టారు ఆయన. దీన్ని కూడా శాడిజంలో అతి స్వల్పస్థాయిగా భావించవచ్చు.

మీకు కండలూడిపోవటం ప్రమాదమే కాని ఆమె మానసిక ప్రవృత్తికి సంబంధించి నంత వరకూ ఇది ప్రమాధకర ధోరణికాదు. హిప్నో థెరపీ, బిహేవియర్ థెరపీలాంటి సరళమైన చికిత్సావిధానాలతో ఆమెలో కరిచే గుణాన్ని పోగొట్టవచ్చు.

పక్షవాతము - సెక్సు

పెరాలసిస్ (పక్షవాతం) వచ్చి కాలు, చేయి పడిపోవటం ఎందువల్ల జరుగుతుంది? మూతి కూడా వంకర పోవటం విధిగా జరుగుతుందా లేక మూతి వంకర పోకుండా కాలు చేతులు మాత్రమే వంకరపోవడం ఉందా? ఈ వ్యాధి వచ్చినవారు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలేమిటి?

ఈ వ్యాధి వచ్చినవారిలో సెక్సు కోరికలు ఏమవుతాయి? ఒకసారి పెరాలసిస్ వస్తే జీవితాంతం కోలుకోరా? అటువంటి వ్యాధిగల వారితో సెక్సులో పాల్గనవచ్చా? మీరు ఈ విషయాల గురించి అభిసారికలో ఎప్పుడూ రాయలేదు.

జ. 'లైంగిక వైద్యశాస్త్రం' పుస్తకంలో వివిధ అనారోగ్య పరిస్థితుల్లో సెక్సు విషయంలో ఏ రకం

మార్పులు కలుగుతాయో, వాటికి నివారణ ఏమిటో వివరిస్తూ పక్షవాతం గురించి కూడా రాసాము.

పెరాలసిస్ (పక్షవాతం) చాలా విస్తారమైన టాపిక్. దాన్నంతటినీ ఇక్కడ చర్చించటం అసాధ్యం. కావున కొద్దిగానే రాస్తాను. మెదడులో కాని, వెన్నుపాములో కాని, నాడుల్లోకాని కొంతమేర దెబ్బతిన్నా, వ్యాధికి లోనైనా ఆయా భాగాలు శరీరంలో ఏ అవయవాలను నియంత్రిస్తాయో,

ఆ అవయవాలన్నీ చచ్చుబడిపోతాయి.

చలి దెబ్బవల్ల ముఖంలోని Facial nerve దెబ్బ తిందనుకోండి. ఒకవేపు ముఖ కండరాలు పటుత్వం కోల్పోయి నోరు వంకరపోతుంది. ఆల్కహాలు వ్యసనంవల్ల పెరాలసిస్ రావచ్చు; పోలియో వ్యాధి చిన్నతనంలోనే వస్తే, అది పెరాలసిస్ తెస్తుంది.

పార్కిన్సన్ వ్యాధి, ఎమయోట్రోపిక్ లేటరల్ స్క్లిరోసిస్ వంటి అనేకరకాల పెరాలసిస్‌లకు రకరకాల కారణాలున్నాయి.

స్ట్రోక్ అనేది అన్నిటికన్నా బాగా తరచుగా వచ్చే పెరాలసిస్ రకం. మెదడుకి రక్తం సరఫరా చేసే రక్తనాళాల్లో ఎక్కడో ప్రమాదవశాన తొరక (clot) గాలి బుడగ, కొవ్వు పూస మొ॥వి అడ్డుపడి మెదడులో కొంత భాగానికి రక్తప్రసారం ఆగిపోతుంది. ఎంత భాగానికి రక్తసరఫరా ఆగిపోయిందో అంతభాగం ఆధీనంలోనూ ఉన్న శరీరావయవాలన్నీ మొద్దుబారి, కదలిక పోగొట్టుకుంటాయి.

రెండు కాళ్ళూ చచ్చుబడవచ్చు (paraplegia); రెండు కాళ్ళూ, చేతులూ కూడా చచ్చుపడితే అది క్వాడ్రిప్లీజియా (Quadriplegia) ఒక కాలో, ఒక చెయ్యో చచ్చుబడితే అది మోనోప్లీజియా. ఇలా ఎన్నో రకాలున్నాయి. ఒకొక్కరికి స్ట్రోకు అతి స్వల్పంగా వచ్చి వెంటనే సర్దుకుంటుంది.

పెరాలసిస్‌లన్నీ పెర్మనెంటు కావు. కొన్ని అతి తక్కువ వ్యవధిలో... (కొద్ది రోజులు/వారాల్లో) నయమై పేషెంట్లు 80-90 శాతం సాధారణ స్థితికి చేరుకుంటారు.

హై బి.పి. ఉన్నవారికీ, అత్యధికంగా ఆందోళనపడే వారికీ కూడా స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. పెరాలసిస్ చికిత్స చెప్పటం మా పరిధిలోకి రాదు. అది న్యూరాలజిస్టు చేయాల్సిన పని!

కాని ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తించాల్సిన ముఖ్య విషయం ఏమంటే చచ్చుబడిన అవయవాలకు నిరంతరం వ్యాయామం కల్పించాలి. అందుకై ఫిజియో థెరపిస్టు సలహాలు, సేవలు పొందాలి.

ఇకపోతే పెరాలసిస్ అనంతరం సెక్సు! ఇది పేషెంటు పెరాలసిస్ నుంచి ఎంత బాగా కోలుకున్నాడనే విషయం మీద ఆధారపడి ఉంది. ఆ సమయంలో అతని/ఆమె వయసెంత? పెరాలసిస్‌కి ముందు వారు సెక్సులో ఏమాత్రం చురుగ్గా ఉండేవారు?- వంటి విషయాల మీద కూడా ఆధారపడుతుంది.

కుడిపక్క శరీర అవయవాలు పెరాలసిస్‌కి లోనైన వారికి కామవాంఛ సన్నగిల్లుతుంది. ఎడమ భాగాలు చచ్చుబడిన వారికి కామవాంఛ తగ్గదు. స్ట్రోక్ (పెరాలసిస్) కండరాలను చచ్చుబరిచే వ్యాధి కనుక సెక్సులో సమస్యలుంటాయని చెప్పకతప్పదు. మగవారికి స్తంభనం బలహీనంగా ఉంటుంది. స్ఖలనం కాకపోవచ్చు. భావప్రాప్తి కలగకపోవచ్చు. ముఖ్యంగా కాళ్ళు చేతుల కదలికలు, శరీరం కదపడం విషయంలో కోఆర్డినేషన్ సరిగా ఉండదు. మానసికంగా కలిగే డిప్రెషన్ కూడా అదనంగా సమస్య కలిగిస్తుంది. కొందరు సెక్సుకి సంబంధించిన ఆలోచనలు విడిచేస్తారు. కొందరు సెక్స్‌లైఫ్ పోగొట్టుకున్నామని విచారిస్తారు.

అయినప్పటికీ భార్య సహకారమూ, కోరికా ఉంటే సెక్స్ లైఫ్‌ని చాలామటుక్కి పునరుద్ధ రించుకోవచ్చు.

నా భార్య యిష్టపడదేమి?

నా భార్యకు సెక్సు అంటే యిష్టం ఉండదు. చివరకు ముద్దు కూడా యిష్టం ఉండదు. నిద్ర ఎక్కువ. గదిలోకి రాగానే నిద్రవస్తోందని చెప్పి పడుకుంటుంది. సెక్సు చేసుకుందామంటే వద్దంటుంది. సాధార ణంగా నేను ఆమెను బలవంతపెట్టను. ఆమె యిష్టానికే వదిలివేస్తాను. ఇంతవరకూ ఒక రాత్రిలో రెండుసార్లు నేనెన్నడూ ఆమెతో రతి చెయ్యలేదు. - జె.ఎల్.ఆర్., పాలమూరు.

జ. ఒక్కరాత్రిలో 2 సార్లు ఎప్పుడూ పాల్గొనలేదన్నారు. సగటున మీభార్య నెలలో రమారమి 8612సార్లు యిష్టంగా పాల్గొంటూ ఉంటే ఆమె సెక్సుకోరికపరంగా పూర్తిగా నార్మల్‌గా ఉన్నట్టే లెక్క. అంతకన్నా ఎక్కువ సార్లు పాల్గొనగలిగితే సంతోషించండి. మరీ వారానికో 10 రోజులకో ఓసారి అయితేనే అది ఆలోచించాల్సిన విషయం. సెక్సు అంటే కొందరు స్త్రీలు యిష్టపడకపోవడానికి లెక్కలేనన్ని కారణాలున్నాయి. అన్నిటికన్నా ప్రధాన కారణం - కుటుంబ వాతావరణం, పెంపకంలో ఏర్పడిన అభిప్రాయాలు, స్నేహితులు, బంధువులు, సంఘం ప్రభావం.... యివే ఎక్కువ ఉంటాయి. సెక్సు మానవ సహజమైనదనీ, దాన్ని మనసారా హాయిగా ఆస్వాదించి, ఆనందించాలనీ మనం (సమాజం) ఎప్పుడూ ప్రోత్సహించము. ప్రోత్సహిస్తే ఎక్కడ విచ్చలవిడితనం వచ్చేస్తుందో అనీ... లేదా ఎవరైనా లోబరి చేసుకుంటారనీ భయాలు మనకు ఎక్కువ. కనుక సెక్సుని మొదటి నుంచీ ఏదో కూడని విషయంగానే పరిగణిస్తూ వస్తాం. అదే అందరకూ నేర్పిస్తాం.

పెళ్ళయ్యే వరకూ కామం గురించి 'తప్పు' అనే అభిప్రాయం ఏర్పరచి, మర్నాటి నుంచీ అది పరమ ఒప్పు అని చెప్పినా ఇక ఆ దశలో మనసు ఆ విషయాన్ని ఆమోదించదు. ఏళ్ళ తరబడి పొందిన శిక్షణ మనసులో నాటుకు పోతుంది కనుక! ఇది ఆడవాళ్ళ విషయంలో ఎక్కువగా జరుగుతుంది.

మీ భార్య కూడా ఈ రకం కుటుంబ, సామాజిక వాతావరణాల ప్రభావానికి లోనై, కామానికి ఇవ్వాల్సినంత ప్రాముఖ్యం యివ్వటం లేదేమో! సెక్సు కేవలం సంతానం కోసమే అని ఆమె అభిప్రాయం కావచ్చు. లేదా ఆమెకు సెక్సు పట్ల మొదటి నుంచీ పెద్దగా ఆసక్తి లేకపోవచ్చు. ఇలా ఎన్నో కారణాలుంటాయి. ఆమెతో సంభాషించి, ఆమె మనసుని కదిలిస్తే కాని ఆ విషయాలు బయటపడవు. పడితేకాని, ఆమెలో మార్పు తేవడం సాధ్యం కాదు.

సెక్సుని యిష్టపడని స్త్రీలు దాన్ని తప్పించుకోవడానికి వంకలు వెతకడం సహజమే కదా! 'అలిసి పోయాను, నిద్రవస్తోంది' అంటారు. తలనొప్పి, కడుపునొప్పి, కీళ్ళనొప్పులు, కాళ్ళునొప్పులు అంటూ ఏవో వంకలు పెడతారు. అంతకంటే ఏం చేస్తారు? బండగా నాకు అసహ్యం అని చెబితే భర్త గాయ పడతాడు కదా! (అయితే నిజంగా ఆయా సమస్యలతో బాధ పడే స్త్రీలు కూడా ఉంటారు సుమా!)

మీ భార్య ముద్దుని కూడా యిష్టపడదన్నారు. మొత్తంగానే సెక్సుని యిష్టపడని స్త్రీలు ముద్దుతో సహా ఏ లైంగిక కార్యకలాపాలనీ అంతగా యిష్టపడరు. మీ భార్య ఈ వర్గానికి చెందుతారేమో! - కాని మరి కొందరుంటారు :

ముద్దు బుగ్గమీద పెట్టుకోవాలి కాని పెదాలతో ఏంటీ అనుకుని చీదరించుకునే అజ్ఞానులుంటారు. భర్త నోటి నుంచి దుర్వాసన, సిగరెట్ కంపు, జర్దా (కారా) కిళ్ళీ వాసన, సారా (కల్లు, బ్రాందీ) వాసన మొ॥వి వస్తూంటే చాలా మంది స్త్రీలు ముద్దుని అసహ్యించుకుంటారు. దంత సౌష్టవం సరిగా లేకపోతే... పళ్ళు గారకట్టి ఉంటే... తిన్న తర్వాత ఆ పదార్థాలు పళ్ళ సందుల్లోంచి కనబడుతూ ఉంటే ఏ ఆడది ముద్దుకి ఒప్పుకుంటుంది? కనుక యిలాంటి స్వల్ప విషయాల విషయంలో ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించాలి.

★ యోనిని ముద్దు పెట్టుకోవటం, చూషించటం నాకు చాలా యిష్టం. కాని నా భార్యకు యివేమీ యిష్టం ఉండవు. ఎంత చెప్పినా అర్థం చేసుకోదు. త్వరగా పనిపూర్తి చేసుకోమని చెప్పి, నన్ను నిరుత్సాహపరుస్తుంది. ఎప్పుడు నిద్రపోతానా అని చూస్తుంది.

జ. కామాసక్తి లేని స్త్రీలు చాలా లైంగిక కలాపాలను యిష్టపడరని ముందే చెప్పుకున్నాం కదా, ముందుగా ఆమె అనాసక్తికి కారణాలు వెతికి పట్టుకుని, తగు విధంగా కౌన్సిలింగ్ చేస్తే మీ భార్య మారే అవకాశం ఉంది. మీరు అప్పటిదాకా ఈ కోరికలన్నీ వాయిదా వేసుకోవటం మంచిది. ఎందుకంటే మీరు ఆమె యిష్టపడని కోరికలు ఎంతగా కోరితే ఆమెలో కామం పట్ల వ్యతిరేకత అంతలా పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుంది.

★ భావప్రాప్తి అంటే ఏమిటో ఆమెకు యింత వరకూ తెలియదు. మీ బుక్సు చదివి ఎంత చెప్పినా అర్థం చేసుకోదు. నాకు సెక్సులో చాలా అనుభవించాలని చాలా కోరిక ఉంది. నా భార్యతో జరగటం లేదు. ఏం చేయమంటారు.

జ. భావప్రాప్తి సుఖం ఒక్కసారి కూడా పొందలేకపోవటం, సెక్సులో ఎప్పుడూ అసంతృప్తే మిగులుతూ ఉండటం కూడా రతి వైముఖ్యానికి ప్రధానమైన కారణమే! కాని అది ముదిరి పోయాక మీరు దృష్టిని భావప్రాప్తి మీదనే కేంద్రీకరించటం వల్ల ఉపయోగం లేదు. ముందుగా ఘనీభవించిన ఆమె మనసుకి (అది నిజమైతే) మళ్ళీ చైతన్యం కలిగించాలి. సెక్సుమీద ప్రాధాన్యత తగ్గించి, ఆప్యాయత, అనురాగం ప్రదర్శిం చటం మీద శ్రద్ధ చూపించండి. సెక్సుని చాలా అనుభవించాలనే బలమైన కోరికతో మీరు ఆమె మీద వత్తిడి ఎంత ఎక్కువ తెస్తే ఆమెలో కోరికలు అంత అణిగిపోతాయి. సెక్సు అనేది మనసుతో ప్రమేయం లేకుండా జరగదు. భాగస్వామి మనసుని సంతోష పరచగలిగితే సెక్స్‌లో ఆనందం లభిస్తుంది.

ఇక ఆఖరుగా మీరడిగిన ప్రశ్న "నా భార్యతో జరగటం లేదు. నన్నేం చెయ్యమంటారు?" అని కదా! జీవితం వడ్డించిన విస్తరి కాదు. ఎంతో కష్టపడితేనే కాని సుఖం లభించదు. కష్టపడండి. మీ భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి మమ్మల్ని స్వయంగా సంప్రదిస్తూ ఉంటే మీ సమస్య పరిష్కరించగలము.

కాపర్-టి, సెక్సు కోరికలు

నా భార్యకు ఇటీవల (6 నెలల క్రితం) కాపర్-టి వేయించాను. అప్పటి నుంచీ ఆమెకి సెక్సులో ఆసక్తి తగ్గింది. తీయించెయ్య మంటారా? ఎందువల్ల యిలా జరిగింది. కాపర్-టి మంచిదేనని మీరు వ్రాస్తున్నారు కదా?

- బొంబాయి.

జ. కాపర్-టి వాడకం వల్ల సెక్సు కోరికలు తగ్గవు. మీ భార్యకి కాపర్-టి వేయించినప్పటి నుంచీ అపక్రమ ఋతు స్రావం అవుతోందా? తెల్లబట్ట అధికంగా అవుతోందా? కాపర్-టి వల్ల కొందరిలో యిలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్సు కలుగుతాయి. వాటి ప్రభావం మనసు మీద పనిచేసి కోరిక సన్నగిల్లుతుంది. బిడ్డలకు పాలిస్తున్న తల్లుల్లో కూడా కామం తాత్కాలికంగా తగ్గుతుంది. ఇవేమైనా మీకు వర్తిస్తాయేమో చూడండి.

మా పాఠకురాలొకామె 'కాపర్-టి కి సంబంధించిన దారం యోని మార్గంలో ఉండటం వల్ల తన దృష్టి ఎంతసేపూ దాని మీదనే ఉండేదనీ, దేనిమీదా ధ్యాస నిలప లేకపోయేదాన్న'నీ వ్రాసారు. యిలాంటి స్వల్ప కారణాలు కూడా కామవాంఛను తగ్గిస్తాయి. అంతే కాని కాపర్-టి కాదు.

నాకు పడతాయా?

గర్భ నిరోధానికి వాడే మాత్రలవల్ల సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉంటాయట కదా? అంటే ఏం జరుగుతుంది. మరి ఆ మాత్రలు నాకు పడతాయో లేదో ఎలా తెలుస్తుంది?

- జె. కనిగిరి

జ. సామాన్యంగా వాడకంలో ఉన్న గర్భ నిరోధక మాత్రలని కాంబినేషన్ పిల్స్ అంటాం. వీటిలో ఎస్ట్రోజెను - ప్రొజెస్టిరాన్ అనే హార్మోనులు రెండూ ఉంటాయి. ఇలా రెండూ కలిసి ఉండటం వల్ల ఆ మాత్రల సైడు ఎఫెక్టులు గతంతో పోలిస్తే ఇప్పుడు చాలా తక్కువ ఉంటున్నాయి.

అయినప్పటికీ ఆ మాత్రలు వాడితే కొందరికి నెలమధ్యలో బ్లీడింగ్ కనిపించటం, వికారం, వాంతి, తలనొప్పి, రొమ్ములు నొప్పి పుట్టడం, కాళ్ళ పీకులు... లాంటి స్వల్పమైన సైడ్ ఎఫెక్ట్సు (కొన్ని మాత్రమే) కనిపిస్తాయి.

కొందరికి మాత్రం ఈ మాత్రల వల్ల రక్తంలో చిన్నచిన్న తొరకలు ఏర్పడతాయి. ఇవి రక్తనాళాలకు అడ్డుపడి పెద్దపెద్ద సమస్యలు కలిగించే రిస్కు ఉంది. అయితే చాలా మంది భయపడ్డట్టుగా ఈ పిల్స్ వల్ల కేన్సరు మాత్రం రాదు.

డాక్టర్లు కూడా డైరక్టుగా పిల్స్‌ని యిచ్చెయ్యరు. ఈ మధ్యకాలంలో కామెర్లు ఏమైనా వచ్చేయా? రక్తనాళాలు సాగటం (వెరికోసిల్) లాంటిదేమైనా ఉందా? బి.పి., షుగరు, మూత్ర సమస్యలు,పార్శ్వనొప్పి, గర్భాశయంలో కండలు, రొమ్ముల్లో గడ్డలు వగైరా ఉన్నాయా అని తెలుసుకుని మరీ పిల్సు యిస్తారు. (ఒక వేళ డాక్టరు అడగకపోతే మీరే వారికి చెప్పాలి).

బిడ్డకి పాలిస్తున్న తల్లికి, టి.బి. పేషెంట్లకూ, కొన్ని రకాల మందులు వాడు తున్న వారికీ, ఏదైనా ఆపరేషన్ చేయించుకో బోతున్న పేషెంటుకి పిల్సు యివ్వరు.

ఇవన్నీ చూసుకుని పిల్సు యిచ్చేక కూడా 2-3 నెలల పాటు ఎఫెక్టులు ఏమైనా ఉన్నాయా అని గమనిస్తారు. ఏమైనా ఉంటే, పిల్సు వాడవద్దని సలహా యిస్తారు. సాధారణంగా యింత స్వల్ప వ్యవధిలో ప్రధానమైన సైడ్ ఎఫెక్ట్సు ఏమీ కలగవు.

ఆఖరుగా ఒక మాట! యిలా సైడ్ ఎఫెక్ట్సు జాబితా చదివితే మాత్రలు వాడాలంటేనే భయం వేస్తుంది. కాని వాస్తవంలో సైడ్ ఎఫెక్ట్సు అరుదుగా కలుగుతాయి. ముందుగా మీ ఆరోగ్యం వివరాలన్నీ పరీక్షించీ, తెలుసుకునీ పిల్సు యిస్తే సైడ్ ఎఫెక్ట్సు అవకాశం మరీ తక్కువ ఉంటుంది. కనుక పిల్సు వాడటం గురించి భయపడాల్సినపనిలేదు. స్వంతంగా కొనుక్కుని వాడెయ్యటం మాత్రం క్షేమం కాదు.

పొట్టివాడు గట్టివాడు

నేను 4 సంవత్సరాల పాటు హస్త ప్రయోగము చేసి యుంటిని, మీ అభిసారిక పుస్తకము చదివి దానిని మాని వేసితిని. నాకు ఇప్పుడు అంగం చిన్నదయినది. అయినా ఫర్వాలేదు. కాని నేను మూత్రము పోయాలంటే కనీసం 5 నిమిషాలు కాలము పట్టుతోంది. నా ప్రక్కన ఉన్న స్నేహితులు మూత్రము పోయడం ఎంత సేపు అని ఎప్పుడూ అడుగుతుంటారు. మీ వలన నాకు దీనికి ఏదైన ఉపాయము దొరుకుతుందని ఆశిస్తున్నాను.

జ. ఫ్రెండ్సు ప్రక్కన ఉండగా మూత్రం పోస్తుంటేనే ఆలస్యంగా వస్తోందా? లేక ఎప్పుడు మూత్రం పోసినా 5 నిముషాలు శ్రమ పడాల్సి వస్తోందా? అది తెలిస్తేనే గాని జవాబు చెప్పడం కష్టం.

ఫ్రెండ్స్ వద్ద ఉన్నప్పుడే అలా అవుతోందని భావిస్తున్నాము. ఎందుకంటే హస్తప్రయోగం వల్ల అంగం చిన్నదై పోయిందనే ఫీలింగు మీకు ఉంది. ఆ "చిన్న అంగం" మీ ఫ్రెండ్సు కళ్ళబడితే అది మీకు చిన్నతనం! కనుక వాళ్ళ ప్రక్కన నించొని మూత్రం పొయ్యాల్సి వచ్చినప్పుడల్లా మీ అంగం ఎక్కడ వాళ్ళ దృష్టిలో పడుతుందో అని ఆందోళన మిమ్మల్ని ఆవహిస్తోంది. అందుకే కాస్సేపు మీకు మూత్రం బందవుతోంది.

హ॥ప్ర॥ వల్ల అంగం చిన్నదవుతుందని ఎవరు చెప్పారు మీకు? అది దగ్గరగా ముడుచుకుని ఉన్నంత మాత్రాన చిన్నదైపోయినట్టేనా?! అయినా నీ మగతనం నీ అంగం సైజులో లేదు బాబూ, దాన్ని నువ్వు రతిలో ప్రయోగించగల నైపుణ్యం మీద ఆధారపడి ఉంది. ఈ విషయం మా యువ పాఠకులందరికీ అభిసారిక పదేపదే చెబుతూనే ఉంది. అంగం చిన్నది, పెద్దది అని కాంప్లెక్సు ఏర్పరుచుకోకండి. స్త్రీ నెలా రంజించాలో రతిని సమర్థవంతంగా ఎలా నిర్వహించాలో, యింద్రియ నిగ్రహాన్ని ఎలా సాధించాలో, అది తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. ఆ విద్య రాని వాళ్ళ అంగాలు పెద్దవైనా చిన్నవైనా ఒకటే. ఈ సత్యం మీరు గ్రహిస్తే చాలు.

'అంగం చిన్నదిగా ఉందేమిటిరా?' అని మిమ్మల్నెవరైనా హాస్యం చేస్తే మీసం మెలేసి 'పొట్టివాడు గట్టివాడురా' అని జవాబు చెప్పండి. మీలో ఈ అంగచింత తొలగిపోయి ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగితే మూత్రం సమస్య దానంత అదే పోతుంది.

ఒకవేళ మీకు మూత్రం ఎప్పుడు పోసినా ఎక్కడ పోసినా అదేవిధంగా కొన్ని నిముషాలు శ్రమపడితే కాని రాకపోతుంటే అది ఆంగికదోషమే. యూరాలజిస్టుని సంప్రదించండి.

బ్లడ్ ప్రెషరుంటే గర్భం దక్కదా?

సార్ నాకు 26 సం॥లు. నా భార్యకు 22 సం॥లు. మేము కాపురం చెయ్యబట్టి 9 సం॥లయింది. నా భార్యకు గతంలో సిజేరియన్‌తో అబ్బాయి పుట్టాడు. ఎందుకంటే అప్పుడు నా భార్యకు B.P. వచ్చింది. 180/90 యిలా వచ్చింది. M.D. గర్భవతి అయితే కొందరికి హై B.P. వస్తుంది అన్నాడు. డాక్టర్ మీ సలహా ఏమైనా ఉందేమోనని బొంబాయి నుండి రాస్తున్నాను.

- 593

జ. గర్భవతులకు రక్తపు పోటు ఎక్కువయితే అది బిడ్డకు ప్రమాదిస్తుంది. మరీ ఎక్కువై ఇతర దుర్లక్షణాలు కూడా తోడయితే తల్లికి కూడా మంచిది కాదు. మీ భార్యకు రెండవ గర్భం పోవటానికి అధిక రక్తపుపోటే కారణం కావచ్చు. మామూలుగా గర్భవతికి బి.పి. 110/70 నుండి 120/80 వరకూ ఉంటుంది. ఆపైబడితే ముఖ్యంగా 120 ఉండాల్సినది 140కి పెరగటం గాని, 80 ఉండాల్సినది 90 దాటినా గాని - అది బిడ్డకూ తల్లికీ విషమపరిస్థితి అనే చెప్పుకోవాలి.

బి.పి. పెరగడంతో పాటు, వంటికి నీరు పట్టడం, మూత్రంలో తెలుపు (ప్రోటీను) పోవటం కూడా జరిగి ఉంటాయి. దీన్ని టాక్సీమియా అంటాం. బిడ్డకు మావి ద్వారా అందవలసిన రక్త సరఫరా తగ్గిపోయి, ఆ మేరకు తల్లి రక్తపుపోటు పెరుగుతుంది. బిడ్డకి రక్తం సరఫరా తగ్గిపోవటం వల్ల దానికి ఆక్సిజను లోపం ఏర్పడుతుంది. బిడ్డ విసర్జించే మలినాలు బయటకి పోవటం తగ్గిపోతుంది. బిడ్డకు హాని కలగడానికి కారణం యిదే!

ఇంతకీ ఈ లోపం ఏర్పడటానికి మూల కారణమేమిటో యిదమిద్ధంగా తెలీదు. మళ్లీ మీ భార్య గర్భవతి అయినప్పుడు మీరు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం అవసరం.

1. టాక్సీమియాకి మొదటి లక్షణం కాళ్ళలో నీరు చేరటం! కనుక కాళ్ళలో నీరు చేరటం మొదలయితే ఆమెను పూర్తిగా బెడ్‌రెస్టు తీసుకోమనండి. తెల్లవారేసరికి వాపులు తగ్గిపోతాయి. తగ్గకపోతే యిది టాక్సీమియా వల్ల కలిగిందనుకోవచ్చు.

2. 7వ నెలదాకా నెలనెలా బి.పి. చెక్ చేయించాలి. బి.పి. పెరగటం మొదలు పెట్టగానే (డాక్టరు చెబుతారు) బెడ్‌రెస్ట్ తీసుకోవాలి. గర్భిణీ స్త్రీల బి.పి. మందులకు అంతగా తగ్గదు. 7వ నెల దాటినప్పటి నుంచీ 15 రోజులకొకసారి అవసరమైతే ఇంకా తక్కువ వ్యవధిలోను బి.పి. చెక్ చేయించుకోవాలి.

3. నెలనెలా కాని, అవసరాన్ని బట్టి ఇంకా తక్కువ వ్యవధుల్లో గాని మూత్ర పరీక్ష చేయించుకుంటూ మూత్రంలో ప్రోటీను ఎంత పోతున్నదీ నిర్ధారింపజేయాలి. టాక్సీమియా ఏ స్థాయిలో ఉన్నదో ఈ 3 పరీక్షలూ చెబుతాయి.

బెడ్‌రెస్టు విషయంలో అశ్రద్ధ చెయ్యకూడదు. రక్తలేమి కలగకుండా ఐరన్ టానిక్‌లు తీసుకోవాలి. బి కాంప్లెక్సు మాత్రలు తీసుకుంటే టాక్సీమియా ప్రభావం తక్కువగా ఉంటాయుట. బి.పి. ఎక్కువగా ఉంటే హాస్పిటల్లో చేరిపోవాలి. నెలల తక్కువ బిడ్డలు పుట్టే అవకాశం ఉంటుంది. (అవసరాన్ని బట్టి డాక్టర్లే నెలలు నిండకుండా ప్రసవం చేయిస్తారు.) కనుక ఆ రకం బిడ్డల్ని సాకటానికి "ఇంక్యుబేటరు" సదుపాయం ఉన్న ఆస్పత్రులలో చేరటం మంచిది. 9 నెలల గర్భాన్ని దక్కించుకుని గర్భశోకాన్ని తప్పించుకోవటానికి ఈ మాత్రం శ్రద్ధ తీసుకోవటం అవసరం.

గర్భవతుల కోసం వ్రాసిన పుస్తకం "గర్భధారణ సమస్యలు" చదవండి. అశ్రద్ధ వల్ల, తెలియకపోవటం వల్ల ఏ తల్లికీ గర్భశోకం కలగకూడదనే ఈ పుస్తకం వ్రాసారు రాంషా.

జి-స్పాట్

జి-స్పాట్ అంటే ఏమిటి? జి-స్పాట్‌ని ఉద్రేకపరిస్తే స్త్రీ కామపరంగా బాగా ప్రేరణ పొందుతుందని విన్నాను. జి-స్పాట్ గురించి వివరంగా రాయండి

- 4484, గుల్బర్గా

జ. జి-స్పాట్ అనేది స్త్రీ బీజవాహికపై కప్పులో సుమారు అంగుళం లోతున ఉండే ఒక సునిశితమైన ప్రదేశం! ఈ భాగంలో స్పర్శ సుఖం చాలా ఎక్కువ ఉంటుందనీ, బీజవాహికలోకి వేలుజొనిపి అంతటా కలియత్రిప్పుతూ అక్కడ (జి-స్పాట్ వద్ద) స్పర్శించే సరికి సుఖానుభూతులతో స్త్రీ మెలికలు తిరగటమే కాకుండా మూత్ర ద్వారంలోంచి ద్రవం (మూత్రం కాదు) వెలువడుతుందనీ 1950లో 'గ్రాఫెన్‌బర్గ్' ప్రకటించాడు. ఆయన పేరు మీద గ్రాఫెన్‌బర్గ్ స్పాట్‌అనీ, (ముచ్చటగా జి-స్పాట్ అనీ) వాడుకలోకి వచ్చింది.

అప్పట్లోనే కాదు, మరోసారి (80వ దశకంలో కూడా ఈ జి-స్పాట్ పెద్ద గందరగోళం సృష్టించింది. నిజంగా అందరికీ జి-స్పాట్ ఉంటుందా అనేది సందేహమే. చాలా మందికి అలా ప్రత్యేకమయిన సునిశిత ప్రదేశమేమీ బీజవాహికలో ఉండదు. కాని జి-స్పాట్ కనిపెట్టిన కొత్తలో ప్రాశ్చాత్య దేశాల్లో దానికి లభించిన ప్రచారం వల్ల ఆడవాళ్ళంతా తమకి జి-స్పాట్ ఉందా అనీ, మగవాళ్ళేమో తమ భార్యలకి ఉందో లేదో అనీ తడిమి చూసుకోవటమూ, అనుకున్నది కనబడకపోవటంతో తమకేదో అన్యాయం జరిగిపోయిందనీ, లోపం ఉందనీ తెగ బాధ పడిపోవడమూ జరిగింది.

జి-స్పాట్ గురించి పరిశోధిస్తూ కొంతమంది డాక్టర్లు అదెలా ఉంటుందో చూద్దామని ఆ భాగంలో ఆపరేషన్ చెయ్యాల్సిన సందర్భాలు వచ్చినప్పుడూ, శవ పరీక్ష (Autopsy)లు చేసినప్పుడూ వెతికారుట.

అలాంటి చర్మభాగమేమీ వాళ్ళకి కనబడలేదు. కనుక పైకి చర్మమంతా ఒక్కలాగే ఉంటుందనీ, ఆ ప్రత్యేక ప్రదేశంలో మాత్రం నైశిత్యం ఎక్కువ ఉంటుందనీ తీర్మానించారు.

ఇంతకీ జి-స్పాటూ, మగవాళ్ల ప్రోస్టేటు గ్రంధీ ఒక్కలాంటివట! పిండ దశలో రెండింటి మూలమూ ఒక్కటేనట. పైగా స్త్రీలు జి-స్పాట్ స్పర్శకి పులకరించి నపుడు విడుదలయ్యే మూత్రనాళ ద్రవంలో ప్రోస్టేటు గ్రంధిలో ఉండే రసాయనాలే ఉన్నాయట.

జి-స్పాట్‌కి ప్రేరణ చక్కగా లభించిన స్త్రీలు భావప్రాప్తి సమయంలో మూత్రనాళం నుంచి ద్రవాలను విడుదల చేస్తారనీ - అనగా స్కలిస్తారనీ - గ్రాఫెన్‌బర్గ్ అన్నాడు. వాత్స్యాయన మహర్షి 2000 ఏళ్ళ క్రితం ఆడవాళ్ళు కూడా స్కలిస్తారని పేర్కొన్న సంగతి మర్చిపోకండి. ప్రాచీన శాస్త్రాలు పుక్కిటిపురాణాలు కావనడానికి ఇదో మచ్చుతునక. స్త్రీ స్ఖలనం గురించి రీసెర్చి జరుగుతూనే ఉంది.

ఏతావాతా మేము చెప్పదలచుకున్నదేమిటంటే - జి-స్పాట్ కోసం బీజవాహికలో తడిమి చూసుకోవచ్చు. ఆ నిశిత ప్రదేశం ఉన్న స్త్రీలు ఆ భాగానికి ప్రేరణ పొందడం ద్వారా కూడా ఆనందాన్ని పొందవచ్చు. ఆ రకం నైశిత్యం లేనివారు మాత్రం తమకు లేదే అని విచారించడం మాత్రం తగదు. స్త్రీలో కామోద్దీపనం కలిగించే నిశిత శరీరభాగాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. (చూ. ప్రణయకళ, శృంగారం.) వాటిని చక్కగా ప్రేరేపించినా చాలు.

ఎందుకుండవు?

సార్, మరి పురుషుడికి స్త్రీవలె రొమ్ము లెందుకు పెరగవు? స్త్రీకి పురుషుడిలా మీసాలు ఎందుకు రావు?

టైట్ డ్రాయర్లు తొడిగితే ప్రమాదమా? లూజు డ్రాయర్లు మంచివా?

- 2187

జ. నాయనా, నీకంత ముచ్చటగా ఉంటే అదేమీ పెద్ద పనికాదు. స్త్రీ హార్మోనులిస్తే పురుషుడికి రొమ్ములొస్తాయి. పురుష హార్మోనులిస్తే స్త్రీకి మీసాలూ, గడ్డాలూ వస్తాయి- చూసి భరించగల శక్తి నీకు ఉండాలి గాని!

వొంట్లో వేడినే భరించలేవని చెప్పి బీజాలను శరీరం బయట సంచీలో ఏర్పాటు చేసింది ప్రకృతి. మళ్ళీ వాటిని బిగుతు డ్రాయర్లో బిగిస్తే ఆ ప్రయోజనమే నిరుపయోగం కాదా? లూజు డ్రాయర్లే మంచివి. టైటు డ్రాయర్ల వల్ల వీర్యకణాల ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. గజ్జల్లో చర్మ వ్యాధులొస్తాయి. ★

Dr. DVR Poosha,Ph.d
Editor:Abhisarika
Consultant : Psychosexual Medicine
40 Indl. Estate
SAMALKOT A.P. - 533 440
India

Ph: +91-884-2327454
Fax:2327965

email: question@sexualcounselling.com