## HIV ఎయిడ్స్ సందేహాలు

**HIV/AIDS వ్యాధికి సంబంధించి మాకు కొన్ని సందేహాలున్నవి. తెలుపగలరని ప్రార్థన.**

**HIV/ఎయిడ్స్ వ్యాధిలో తెల్లరక్తకణాలతో పాటు ఎర్ర రక్తకణాలు కూడా దెబ్బ తింటాయా?**

**ఈ వ్యాధి ఉన్నవారు ఉపయోగించిన టూత్‌బ్రష్‌ను తెలియక ఎవరైనా ఉపయోగించిన (ఒకసారి) వారికి కూడా తప్పకుండా HIV చేరే అవకాశం ఉంటుందా? పొరపాటున HIV/ఎయిడ్స్ ఉన్నవారు వారి ఇంద్రియాన్ని బాత్‌రూమ్‌లో వదిలేసిన, నీటితో కడిగేసిన అది ప్రమాదమవునా? అస్సలు HIV వైరస్ అనేది బయట ప్రాంతము నీటితో లేదా యితర బహిర్గత ప్రాంతాలలో ఎంతకాలము జీవించి ఉంటుంది? మామూలుగా ఎయిడ్స్ ఉన్నవారు పాస్ పోసిన దగ్గర మనము తొక్కటం వలన ఏమయినా అవుతుందా తెలుపగలరని మనవి.**

**HIV/ఎయిడ్స్ ఉన్నవారు ఎటువంటి అంటురోగాలూ లేకుండా సుఖవ్యాధులు లేకుండా ఉన్నచో వీరు అంగమునకు సగభాగము వరకు నిరోధ్ తొడిగి- యోనిలోనికి అంగము ప్రవేశపెట్టి- నిరోధ్‌లేని అంగము రెండవ భాగముతో యోనిశీర్షాన్ని నెమ్మదిగా ప్రేరణ చేయవచ్చునా- ఆ తరువాత చేతివేలితో- నిరోధ్ నెమ్మదిగా బయటకు తీయవచ్చునని, జాగ్రత్తగా యీ కార్యము నిర్వహించవచ్చు నని ఓ పుస్తకములో చదివితిని.** **-2334**

జ. HIV ఇన్ఫెక్షన్‌లో తెల్లరక్తకణాలలో కొన్ని రకాలు మాత్రమే దాడికి గురవుతాయి. HIV ఎర్రరక్త కణాలపై దాడి చెయ్యలేదు.

ఈ వ్యాధి సోకినవారి టూత్‌బ్రష్, రేజరు మొ॥వి ఇతరులు వాడకూడదండీ. అలా అని ఒకసారి పొరపాటున వాడినంత మాత్రాన ఏమీ అయిపోదు. ఆ బ్రష్‌కి పేషెంటు చిగుళ్ళ రక్తం కాని, చీము కాని అంటి ఉంటే వాటివల్ల ఇతరులకి HIV సోకే రిస్కు ఉంటుందనే ఉద్దేశంతో ముందు జాగ్రత్తగా యిలా చెబుతాము.

HIV పేషెంటు వీర్యం కాని రక్తం కాని నేలమీద పడినా, నీళ్ళల్లో కలిసినా దానివల్ల ఎవరికీ హాని కలగదు. మానవ శరీరంలో ప్రవేశిస్తే HIV వల్ల హాని. బయటి వాతావరణంలో HIV క్రిములు ఎక్కువసేపు బతకవు. ఇక మూత్రం తొక్కడం వల్ల HIV సోకే సమస్య అసలే లేదు.

హెచ్.ఐ.వి. సోకిన వారు ఎలాంటి అజాగ్రత్తకు, టెమ్టేషన్లకు చోటివ్వకుండా పూర్తిగా కండోమ్ ధరించి మాత్రమే సెక్సులో పాల్గొనాలి. మీరు చెప్పిన కండోమ్ సగం తొడిగే పద్ధతి పుస్తకాల్లో చదవడానికి బాగానే ఉన్నా ఆచరణలో ఫెయిలవుతుంది. అది ఇట్టే అంగంనుంచి జారిపోతుంది. సెక్సు ఉద్రేకంలో మనిషి ఏం జరిగిందో గమనించుకునే పరిస్థితిలో ఉండడు (ఉంటే రతిని ఆనందించడు). కనుక కండోమ్ సగం తొడుక్కుని రతి చెయ్యడం ఏమాత్రం క్షేమం కాదు.

## హ.ప్ర. ప్రమాదమా?

**నా వయస్సు 19 సం॥లు. నేను 12వ ఏటనుంచి హ.ప్ర. చేసేవాన్ని. రోజుకు 3-4 సార్లు హ.ప్ర. చేసేవాన్ని. ఆ చిన్న వయసులో అది హ.ప్ర. అని నాకు తెలియదు. ఇప్పటికి కూడా నేను హ.ప్ర.లో రోజుకు 3-4 సార్లు పాల్గొంటున్నాను. హ.ప్ర. వలన ఏమైనా సమస్య ఉన్నదా? నేను చాలా సన్నగా ఉంటాను నా కాళ్ళు చాలా సన్నగా ఉంటాయి. నేను 44కేజీలు ఉన్నాను. నా సమస్యకు మీరు తొందరగా సమాధానమిస్తారని వ్రాయుచున్నాను. మీరు హ.ప్ర. మానెయ్యమంటే మానివేస్తాను.**

**-నిజామాబాద్**

జ. హ.ప్ర. వల్ల ఎటువంటి హానీ లేదయ్యా! నీకు కోరిక కలిగినన్నిసార్లు చేసుకోవచ్చు! అది 3-4 సార్లయినా ఏమీ ఫర్వాలేదు. ఎటొచ్చీ అలవాటుగా, కోరిక ఉన్నా లేకపోయినా బలవంతాన చేసుకోకు. (అలా చేసుకున్నా "హాని" కలగదు గాని కొంతకాలంపాటు సెక్సు అంటే 'విరక్తి' అనిపించవచ్చు. అలా విరక్తి అనిపిస్తే హ.ప్ర. వల్ల సెక్సు కోరికలు చచ్చిపోయాయని దిగులు పుడుతుంది. యివన్నీ ఎందుకు? ఏమంటావ్?)

హ.ప్ర. తగ్గించుకోవాలని బలంగా అనిపిస్తూంటే ఈ విధంగా చెయ్యి:

రోజూ ఉభయ సంధ్యలయందూ ప్రాణాయామం చెయ్యాలి. ఆ తరువాత కనీసం 15 నిముషాలైనా యోగాభ్యాసం చేసి చన్నీటి స్నానం చెయ్యాలి. శృంగార పుస్తకాలను, ప్రసంగాలను, సినీమాలను విడిచిపెట్టాలి. ఆ రకం కామవికారం కలిగినప్పుడు దైవప్రార్థన చేసుకోవాలి. నిద్రపోయేముందు వేడినీళ్ళు స్నానం చేసి, మూత్రం పోసుకుని దైవధ్యానం చేసుకుంటూ నిద్రపోవాలి. ఇలా చేస్తే సెక్సు కోరికలు మళ్ళుతాయి. విద్యార్థివైతే మనసుని చదువుపై లగ్నం చేసుకో.

చాలా సన్నగా 44 కె.జి.లే బరువున్నా నన్నావ్. ఈ వయసులో మరో 5-10 కె.జి.లు బరువు ఉండచ్చు. సన్నగా ఉన్నవాళ్ళకి కాళ్ళు చేతులు పుల్లల్లా ఉండటం సహజమే. నీ సన్నదనానికి కారణం హ.ప్ర. కాదు. లోలోపల అనారోగ్యం ఏదైనా ఉందా? లేక తిండి పుష్ఠి లోపమా? అనేది ఓసారి డాక్టరుకి చూపించుకుని బలానికి మందులు రాయించుకో.

ఈ వయసులో తిండి పుష్టి బలంగా ఉండాలి. చక్కగా ఎక్సర్‌సైజు చెయ్యాలి. అప్పుడు వంటికి కండపట్టి దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా బరువుగా అవుతావు.

## పిల్లలు పుట్టలేదు

**మాకు పెండ్లి అయి ఆరు సంవత్సరాలు అవుతోంది. ఇంతవరకు మాకు పిల్లలు పుట్టలేదు. ప్రతి సంవత్సరం ఈసారి అయినా నెల తప్పుతుందేమోననే ఆశతో కాలం గడుపుతున్నాము. మాకున్న సమస్యలు క్రిందివిధంగా ఉన్నాయి.**

- **నాకు బహిష్టు అయ్యే వారంరోజులు ముందునుండి ఈ సమస్యలు ఎదురౌతాయి. స్తనాల్లో గడ్డలు ఏర్పడి అవి బాగా నొప్పి పెట్తాయి.**
- **కాళ్ళు, చేతులు, కండరాలు బాగా పగులుతున్నట్లు నొప్పి పెడతాయి.**
- **నడుము వెనక భాగంలో రెండు నరాలు బాగా నొప్పి పెడతాయి.**
- **రతి అనంతరం తలపైన భాగం మాడు ఎగిరి ఎగిరి పడ్తున్నట్లు నొప్పి పెడుతుంది.**
- **బహిష్టు అయ్యేముందు యోని లోపలికి పోయినట్లుగా ఉంటుంది. మరియు బహిష్టు అయినపుడు యోని నొప్పి పెడ్తుంది. కాబట్టి వారం రోజుల ముందే మావారిని రతిలో పాల్గొననీయను.**
- **పొత్తి కడుపు పొడిచినట్లుగా నొప్పి పెడ్తుంది.**
- **బహిష్టు అయినపుడు బ్లీడింగు సరిగ్గా కాదు. కొద్ది కొద్దిగా మాత్రమే అవుతుంది. బ్లీడింగు ఎరుపు రంగులో కాకుండ నలుపు రంగులో అవుతుంది.**

**నాకు రత్యనంతరం వెంటనే లేచి కడుగుకోవాలని అనిపిస్తుంది. మావారు లేవనీయరు. అయినా ఐదు నిముషాలకు వెళ్ళి కడుక్కొంటాను. లేకపోతే మంచిగా అనిపించదు.**

**మా తోటి స్నేహితురాళ్ళందరికి ఇద్దరు-ముగ్గురు పిల్లలు- ఆపరేషను అయినాయి. నేను మాతృమూర్తి కావాలని కోరిక నాలో చాలా ఉన్నది. మాకు చాలా బాధ అనిపిస్తుంది. మావారి వయసు**

**30 సం॥లు. నా వయసు 25 సం॥లు. మీ సమాధానం పైనే నా బ్రతుకు ఆధారపడి ఉంది.**

**-డి.ఎల్.**

జ. ఆరు సంవత్సరాలుగా ఏ వైద్య పరీక్షలూ చేయించుకోకుండా పిల్లలు పుడతారేమో అని అలా రోజులు లెక్కపెడుతూంటే పుట్టుకొస్తారామ్మా? వైద్యం చేయించుకోవద్దూ?

మీరు బహిష్టుకి వారం ముందునుంచీ వస్తాయంటూ అనేక సమస్యలురాసారు. వాటన్నిటినీ కలిపి ప్రీమెన్స్ట్రువల్ సింగ్రోమ్ (PMS) అంటారు. దీని లక్షణాలు మనిషి మనిషికీ కాస్తంత వేర్వేరుగా ఉన్నాగాని, అవన్నీ బహిష్టుముందు వారంలో ఏర్పడే హార్మోను హెచ్చుతగ్గులవల్ల ఏర్పడే సమస్యలే! అవి మీకు యిబ్బంది కలిగిస్తూండవచ్చుగాని, వాటివల్ల హాని కలగదు. సాధారణంగా అవి సంతానం కలగడానికి అవరోధం కలిగించవు.

వాటిల్లో మీరు ఆఖర్న రాసారు చూడండి- బ్లీడింగ్ సరిగ్గా కావటం లేదనీ, నలుపుగా అవుతోందనీ, బహిష్టు సమయంలో యోనిప్రాంతం నొప్పి పెడుతోందనీ, పొత్తి పడుపు నొప్పి అనీ...! వీటికి చికిత్స ఏమైనా అవసరమేమో చూడాలి. మిమ్మలిద్దర్నీ పరీక్షించి, కొన్ని పరీక్షలు చేయిస్తేగాని ఏలోపం వల్ల ఇన్నేళ్ళుగా మీకు సంతానం కలగలేదో అర్థం కాదు. అది వీర్యలోపమా, మీలో హార్మోను లోపాలా, గర్భాశయ లోపాలా, వీర్య-శోణిత విరోధమా? యాంటీ బాడీలున్నాయా? మొ॥ అనేకానేక సమస్యల్లో ఏది కారణమో తెలుసుకొని చికిత్స చేస్తే తప్పక సంతానం కలుగుతుంది.

కనుక స్వయంగా మీరిద్దరూ మా కార్యాలయానికి రాగలిగితే తగు సహాయం అందిస్తాము. లేదా మీకు దగ్గర్లోని నిపుణుల్ని సంప్రదించండి. రత్యనంతరం 10-15 ని॥ల వరకూ లేచి వెళ్ళి కడిగేసుకోకూడదమ్మా! వీర్యకణాలు గర్భాశయంలోకి వెళ్ళాలి కదా!

## వేరే మార్గం

**అభిసారిక ద్వారా సంపాదించుకున్న విజ్ఞానంతో నేను, నా భార్య మా దాంపత్య జీవితాన్ని చక్కగా ఎంజాయ్ చేస్తున్నాము. స్టార్ట్-స్టాప్ ప్రక్రియ ద్వారా స్ఖలనం చేయకుండా 1/2 hour వరకు సెక్సులో ఎంజాయ్ చెయ్యగలుగుతున్నాను. అందుకు మీకు కృతజ్ఞత. అభిసారికను ఇద్దరం కలిసి చదువుతుంటాము.**

**మాకు పిల్లలు అప్పుడే వద్దని సహజ కుటుంబ నియంత్రణ పాటిస్తున్నాము. నిరోధ్ వల్ల నా భార్యకు మంట వస్తున్నది. పైగా ఆమె యిష్టపడటంలేదు. అలాగే మాత్రలు, లూపు వంటి వాటి గురించి మాకు భయాలున్నాయి. సహజ నిరోధక పద్ధతిలో నేను రతి అనంతరం వీర్యాన్ని బయట స్ఖలిస్తున్నాను. కాని ఒకోసారి నిగ్రహం కోల్పోయి లోపలే స్ఖలిస్తే యిన్నాళ్ళు తీసుకున్న జాగ్రత్త వృధా అవుతుంది కదా! వేరే ఉపాయం ఉంటే చెప్పండి.**

**-ఎల్. వరంగల్**

జ. 'టుడే' యోని బిళ్ళల్ని రతి జరిపిన ప్రతిసారీ 15 ని.ల ముందు యోని లోపలికంటా ఉంచుకుంటే గర్భనిరోధం జరుగుతుంది. మిగతా పద్ధతుల్లోని అసౌకర్యం దీన్లో లేదు.

శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించినందుకు అభినందనలు. లైంగిక తృప్తి మనుషుల్ని దగ్గర చేస్తుంది. మనసులూ దగ్గరైతే ఆ దంపతుల్ని ఏ శక్తీ విడదీయలేదు. రెండిటినీ ఎల్లప్పుడూ కాపాడుకోండి! శుభాకాంక్షలు.

## ఎప్పుడు కలవాలి? ఎలా వాయిదా వెయ్యాలి?

♦ నాకు వివాహమై ఏడాది దాటింది. ఒక బాబు పుట్టాడు. కాన్పు అయి 15 రోజులయింది. మేమిద్దరం ఎప్పటినుంచి సెక్స్‌లో పాల్గొనవచ్చు?

♦ మాకు మరో 4-5 సం॥ల వరకూ రెండో సంతానం వద్దనుకుంటున్నాం. మేము ఏ పద్ధతి పాటిస్తే మంచిది? కాపర్-టి వేసుకున్నా గర్భం వచ్చే రిస్కు ఉందా?

♦ నేను రతిలో ఎక్కువసేపు పాల్గొనాలంటే ఏం చెయ్యాలి? త్వరగా స్ఖలనం అవటంతో నా భార్య అసంతృప్తి చెందుతోంది.

-జి., శ్రీహరిపురం

జ. పెళ్లయిన కొత్త కాబట్టి కొన్ని వారాల/నెలలపాటు సెక్సుకి దూరంగా ఉండటం వల్ల సెక్సుకోసమై మీరు తహతహలాడటం సహజం. ఇన్నాళ్ళు ఎలాగో ఓపిక పట్టేరు. ఇంకొన్నాళ్ళు కూడా ఓర్పు వహించండి. మీ భార్యకి నార్మల్ డెలివరీ అయితే మరో 2-3 వారాలాగి- ఆమె కూడా మానసికంగా, శారీరకంగా సిద్ధంగా ఉంటే- సెక్సులో పాల్గొనడం ప్రారంభించవచ్చు. 'మానసికంగా' అని ఎందుకన్నామంటే కొందరికి ప్రసవం తర్వాత హార్మోనుల్లో వచ్చే మార్పులవల్ల కొద్దివారాలు లేక నెలలపాటు సెక్సు కోరికలు అల్పంగా ఉంటాయి. బిడ్డమీదే దృష్టి అంతా ఉండటం కూడా తోడవ్వచ్చు. కొందరికి ప్రసవవేదన తాలూకు నీడలు వెంటనే వదలవు. కొందరు ప్రసవానంతరం డిప్రెషన్‌కి లోనవుతారు. యివన్నీ దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి.

ఇక ప్రసవానంతరం యోనివద్ద కుట్లు పడితే కనీసం 6-8 వారాల గ్యాప్ యివ్వటం మంచిది.

సిజేరియన్ (పెద్దాపరేషన్) ద్వారా డెలివరీ అయితే పూర్తిగా 3 నెలలు రెస్టు యివ్వండి.

♦ ఇక గర్భం 4-5 సం॥ల పాటు రాకుండా ఉండాలంటే కాపర్-టియే ఉత్తమం. దాన్ని 2 సం॥లకోసారి మార్చుకుంటే చాలు. కాపర్-టి ధరించిన వాళ్ళకి గర్భం రావటం అరుదు. అది చాలా నమ్మకమైన పద్ధతుల్లో ఒకటి.

♦ కాపర్-టి సరిపడకపోయినా, యిష్టం లేకపోయినా సహేలీ, సెంట్రాన్ వంటి నాన్-హార్మోనల్ మాత్రలు వాడవచ్చు.

♦ ఇక ఎక్కువసేపు రతిలో పాల్గనడానికి సలహా అంటారా? - అదుగో పై పాఠకుని బాటనే మీరూ పాటించండి. మా 'శీఘ్రస్ఖలనం' బుక్ చదివి ఆచరిస్తే ఆ సమస్య పోతుంది!

## ఇంతవరకు పిల్లలు లేరు

**మాకు 1989లో వివాహము జరిగినది. మాకు పిల్లలు కలగలేదు. నా భార్యకు ఇదివరకు ఒకసారి 3 నెలల గర్భం పోయినది. ఆ తరువాత 3 నెలలు గర్భిణి ట్యూబ్‌లో అయినది. అది అబార్షన్ అయి ఆపరేషన్‌కు దారితీసింది. ఆ ఆపరేషన్‌లో ఒక ట్యూబ్ పోయినది. అది తీసివేసినాము అని డాక్టరుగారు చెప్పినారు. ఆపరేషన్ అయి ఇప్పటికి 4 సం॥ అయినది. ఒక ట్యూబ్ బాగానే ఉంది. మీకు పిల్లలు పుడతారు, ఏమీ చింతన పడనవసరం లేదు అని డాక్టరుగారు చెప్పినారు. ఈరోజువరకు నా భార్య నెల తప్పడం జరగలేదు.**

**ప్రస్తుతం నా భార్యకు నెలసరి సరిగ్గా అవడంలేదు. ఒక నెలలో 10 లేక 15 రోజులు అవుతుంది. ఒకసారి 2 నెలలకు ఒకసారి అవుతుంది. ఆ సమయంలో కడుపులో నొప్పివస్తుంది.**

**మా Test-Reports ఈ letterతో జతపరచి పంపించు చున్నాను. అవి పరిశీలించి మాకు సలహా యివ్వగలరు.**

**-కె.ఎస్, భీమునిపట్నం**

జ. మీరు పంపిన రిపోర్టులను బట్టి, మీరు రాసిన దాన్నిబట్టి మీ శ్రీమతికి ట్యూబల్ ప్రెగ్నెన్సీ కారణంగా ఒకవేపు ట్యూబు తొలగించ బడింది. రెండోవేపు సక్రమంగానే ఉంది కాబట్టి మరేలోపమూ లేకపోతే తప్పక గర్భం వచ్చి ఉండేది. కాని మీ శ్రీమతికి బహిష్టు అపక్రమం ఏర్పడింది. అపక్రమ బహిష్టులు, హార్మోనులు సమతుల్యంగా లేవనడానికి చిహ్నం. అలాంటప్పుడు ఆమెకు గుడ్డు ఉత్పత్తి అవదు. గత 4 సం॥లుగా యిదే పరిస్థితి ఉంటే ఆ కారణంవల్ల యిప్పటివరకూ గర్భం రాలేదనుకోవచ్చు. అయితే యిప్పటికే మీ పెళ్ళయి 13 సం॥లయినందువల్ల మరికొన్ని పరీక్షలు చేయించి యింకేవైనా లోపాలు కూడా ఉన్నాయేమో చూడటం మంచిది. ఉన్న ఒక్క ట్యూబు సరిగా ఉందా లేదా, ఏ హార్మోనులో దోషం ఉన్నది, మందులిచ్చేక అండం సరిగా విడుదలవుతోందా? కడుపునొప్పికీ, గర్భం రాకపోవడానికీ సంబంధం ఉందా? మీ వీర్యంలో కణాల సంఖ్య, ఇతర లక్షణాలూ బాగున్నాయా లేక ఈ మధ్యన ఏవైనా మార్పులొచ్చాయా... మొ॥ అంశాలు పరిశీలించి వైద్యం చేస్తే మీరున్నూ తప్పకుండా సంతానవంతులవుతారు.

## సెక్సులో వైఫల్యం

**నా వయస్సు 24 సం॥లు. లారీ డ్రైవర్‌ని. ఇంకా పెళ్ళి కాలేదు. మూడు సంవత్సరాల క్రిందట హోమో (మగ) సెక్స్ చేశాను. అప్పుడు బాగానే చేశాను. అప్పుడు రోజుకి 2 సార్లు హస్తప్రయోగం కూడా చేసేవాన్ని.**

**సంవత్సరం క్రిందట లారీపై పనిచేస్తున్న లేబరు (స్త్రీ)తో సెక్స్‌లో పాల్గొన్నాను. ఆమె చాలా తృప్తి పడి నన్ను మెచ్చుకుంది. కొన్ని రోజుల తర్వాత వేరే స్త్రీతో కలిశాను. అప్పుడు అంగం స్తంభించలేదు. తర్వాత మళ్లీ ఇద్దరి దగ్గరకెళ్లి చూశాను. అప్పుడు వాళ్లు ఎంత ప్రేరేపించినా అంగం గట్టి పడలేదు.**

**అప్పటినుండి అంగం స్తంభించడం లేదు. "కామవాంఛ" తగ్గిపోయింది. సెక్స్‌పై ఆలోచనే రావటంలేదు. రాత్రి, పగలు దీనిగురించే బాధ. ఇంట్లో "పెళ్ళి" చేస్తామని అంటున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితిల్లో పెళ్ళి చేసుకొని ఒకరి నిండు జీవితంతో ఆటలాడుకోవడం నాకు ఇష్టం లేదు. నా సమస్యకి నేను "బ్రహ్మచారి"గా ఉండిపోవడమే పరిష్కారమా?**

**నేను ఇప్పటివరకు సెక్స్ చేసినవాళ్లు నాకన్నా 4,5 సంవత్సరాలు పెద్దవాళ్ళు. ఇలా వయసుకు మించిన వారితో సెక్స్ జరపటంవల్ల నాకు ఏమైనా అయ్యిందేమో అని నాలో నేను "కుమిలి" పోతున్నాను. నా సమస్యకు పరిష్కారం ఇవ్వండి.**

**-కె.ఎమ్.**

జ. స్వంత పడగ్గదిలో స్వంత భార్యతో సెక్సు చేసినంత సౌకర్యంగా బయట ఆడవాళ్ళతో ఏ లారీ కేబిన్‌లోనో, చెట్టు చాటునో, ఎవరింట్లోనో సెక్సు చేస్తే ఉంటుందా? ఉన్నా, ప్రతిసారీ అంత సౌకర్యంగానూ ఉంటుందా?

ఉండదు! కనుక అలాంటిచోట్ల ఒకసారి కాకపోతే ఒకసారైనా సెక్సులో ఫెయిలవక తప్పదు. అది అర్థం చేసుకోకపోవడంవల్ల మీలో మగతనానికి సంబంధించిన భయాలు ఏర్పడి అప్పట్నుంచీ అంగం గట్టిపడటం మానేసింది. కామవాంఛ తగ్గిపోయింది. బెంగ పట్టుకుంది. ఆరోగ్యరీత్యా మీరు చేసినపని

(పర స్త్రీలతో సెక్సులో పాల్గొనడం) ప్రమాదకరమైన పని. దానివల్ల ఆరోగ్యానికి హాని! అంతేకాక మానసికంగా కూడా ఎలా దెబ్బతిన్నారో చూసేరా?

మీరొకసారి సెక్స్ కౌన్సిలింగ్, అవసరమైతే చికిత్స తీసుకోండి. దానితో మామూలవుతారు. పెళ్ళి చేసుకుని సుఖంగా ఉండొచ్చు. పెళ్ళయ్యేలోపు మళ్ళీ ఇంకే స్త్రీలతోనూ టెస్టింగ్ చేసుకోకండి. పెళ్ళికి ముందు హెచ్.ఐ.వి. పరీక్ష చేయించుకోండి.

పెద్దవయసు స్త్రీలతో సెక్సులో పాల్గొనడంవల్ల నష్టమేం లేదు!

## అమూల్య సలహా

**నా వయస్సు 25 సం॥లు. నేను 3 సం॥రాలు నుండి "అభిసారిక" పాఠకున్ని. నా సమస్య ఏమిటంటే 11/2 సం॥ క్రిందట వేశ్య దగ్గరకి వెళ్ళినాను. ఆమెతో ఒక రోజు రాత్రి మూడు సార్లు సెక్స్ జరిపినాను. ఆమె 'చాలా బాగా చేస్తున్నావు' అని నన్ను మెచ్చుకుంది. మరుసటి రోజు కూడా రమ్మన్నది. నేను కాదనలేక మరుసటి రోజు రాత్రి కూడా వెళ్ళినాను. ఆ రోజు కూడా 3 రౌండ్లు చాలా తృప్తిగా చేసినాను. ఆమె నన్ను చాలా మెచ్చుకుంది. 4వ రౌండు కూడా చేద్దామని నేనూ, ఆమె సిద్ధమయ్యాము. కానీ 4వ రౌండులో ఎందుకో గానీ నాకు అంగంలో మంట పుట్టి సెక్స్ చెయ్యలేక పోయాను. ఆమె నన్ను చాలా బలవంతం చేసినా, నేను Sex చెయ్యలేకపోయాను. అప్పుడు నాకు సెక్స్ అంటేనే "ఛీ" అనిపించింది. సెక్స్ అంటేనే "నీచమైన పని" అనిపించింది. అక్కడి నుండి లేచి వచ్చేశాను. అప్పటి నుండి సెక్స్ పట్ల ఆసక్తి తగ్గిపోయింది. ఈ సంఘటన జరగక ముందు అంగస్తంభనం బాగానే ఉండేది. రోజుకు ఒక సారైనా హస్తప్రయోగం చేసేవాణ్ణి. కానీ ఇప్పుడు అంగస్తంభనం సరిగ్గా కావటం లేదు. హస్త ప్రయోగం చేద్దామన్నా "ఆసక్తి" అనిపించుట లేదు. నాకు మూడు నెలల క్రిందట పెళ్ళి జరిగింది. పెళ్ళికి నెల రోజుల ముందు డాక్టర్‌గారిని కలిసి నా విషయం అంతా చెప్పేశాను. "కౌన్సిలింగ్" అని, "సైకోథెరపి" అని అన్నారు. అయినా ఫలితం శూన్యం.**

**"రాంషా"గారి "కామశిల్పం" చదివినాను. అందులో "ఇదేదో దురదృష్టమనుకొని దీని గురించి విచారించడకండి. ఇది తాత్కాలికంగా మాత్రమే ఉంటుంది. మీ మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోండి. మీరు నపుంసకులని ఏ మాత్రం అనుకోకండి. ఇది తాత్కాలిక రోగం మాత్రమేననీ, జ్వరం లాంటిదని కొద్ది రోజుల్లో పోయి తీరుతుందని, కేవలం మానసిక నిరోధం వల్లనే వచ్చింది కావటం వల్ల ఏ మాత్రం ధైర్యం చూపించినా ఎగిరి పోతుందనీ మొండితనమే దీనికి విరుగుడు" అనీ రాంషాగారు వ్రాశారు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో నన్ను ఏమి చెయ్యమంటారు. నా Marriage Life అంతంత మాత్రమే ఉంది.**

**- విజయవాడ**

జ. అతి సర్వత్ర వర్జ్యయేత్ అన్నారు అందుకే. దొరికింది కదా, పొగిడింది కదా అని అదే పనిగా రెచ్చిపోతే మొత్తానికి చచ్చుపడింది. ఇంకానయం పుచ్చిపోలేదు సంతోషించండి. మీకు సెక్సుపట్ల కలిగిన విరక్తికి ఈ 'అతే' కారణం.

అదలా ఉంచి ప్రస్తుతం మీ సెక్స్‌లైఫ్ అంతంత మాత్రంగా ఉందన్నారు. 'ఎంత మాత్రంగా' ఉందో - ఎలా ఉంటే బావుంటుందనుకుంటున్నారో రాయండి. మీ ఊహలు, కోరికలూ వాస్తవానికి దగ్గరగా ఉండి సుసాధ్యమైనవే అయితే వాటిని ఈడేర్చుకునే పద్ధతులు చెప్తాం.

తీరని కోరికలైతే మీరే వాటికి నమస్కారం పెట్టుకుని వాస్తవంలోకి వద్దురుగాని!

రాంషా గారి సలహా అక్షర లక్షలు విలువ చేసేది. దాన్ని పాటించండి. సూక్ష్మంలో మోక్షం దొరుకుతుంది.

## పుడతారా? పుట్టరా?

**నా వయసు 30 సం॥లు. నా భార్య వయసు 22 సం॥లు. మాకు పెళ్ళి అయి నాలుగు సం॥లు అవుతుంది. కాని మాకు ఇంత వరకు పిల్లలు కాలేదు. నాలో వీర్య కణాలు Motility 90% ఉన్నవి. నా భార్య ప్రతినెల 5 రోజులు వెనక, ముందు బహిష్టు అవుతుంది. మాకు డాక్టరు కొన్ని పరీక్షలు చేసి అందులో అన్ని Normal గా యున్నది అనిచెప్పి మా ఇద్దరికి కొన్ని మందులు వ్రాసిఇచ్చినారు. ఇలా దాదాపుగా 9 నెలల వరకు వాడినాము. ఏమీ ఫలితము లేకుండెను. తరువాత వేరే హాస్పిటల్‌లో గైనకాలజిస్టు వద్దకు వెళ్ళినాము. అక్కడ నా భార్యకు U.S. Scan చే Ovarian Cysts ఏర్పడినవి. Laparoscopy ద్వారా వాటిని తగ్గించాలని చెప్పి Laparoscopy చేసినారు. తర్వాత మరో 6 నెలలు కోర్సు వాడినా ఫలితం లేదు. వేరే డాక్టరు వద్దకు వెళితే Ovarian Cysts ఉన్నవి. పిల్లలు అవడం చాలా కష్టము అనిచెప్పినారు. అసలు మాకు సంతానం అవుతుందా లేక నేను వేరే వివాహం చేసుకోవాలా? మాకు సరిఅయిన సమాధానం చెప్పండి. ఏమండి. ఏదో నా భార్యకు విడాకులు ఇస్తానని, ఆమె జీవితం పాడై పోతుందని అనుకోకండి. మరియు పిల్లల గురించి వేరే వాళ్ళ పిల్లలను పెంచుకోను. Test Tube Baby విధానము అవసరం లేదు. ఇవి తప్ప వేరే మార్గం చూపగలరు.**

**- రామక్కపేట**

మీ భార్య అండకోశాలపై ఏర్పడిన సిస్టులు ఒవేరియన్ సిస్టులైనా, ఫాలిక్యులర్ సిస్టులైనా వాటి వల్ల శాశ్వత వంధ్యత్వం కలగదు. తాత్కాలిక ఆటంకమే ఉంటుంది. వాటిని తొలగించి అండోత్పత్తికి సరైన మందులు వాడితే సరిపోతుంది. మీ వీర్యానికీ, ఆమె గర్భాశయ కంఠపు ద్రవాలకీ విరోధం ఏమైనా ఉందేమో పరీక్షించాలి. ట్యూబ్స్ బాగుండి, ఇతర గర్భ ధారణ సమస్యలేవీ లేకపోతే సహజ విధానంలోనే కాని, IUI ద్వారా కాని గర్భం వచ్చే అవకాశమున్నది.

ఓపిగ్గా ప్రయత్నించండి. మొత్తం రిపోర్టులు ఒకసారి పంపితే ఇంకొంచెం స్పష్టమైన సలహా యివ్వగల్గుతాము.

## భగ్నన మంట

**నాకు స్వప్న స్ఖలనమైతే చాలు అంగంలో భగ్గున మంట మండుతుంది. మీకు అప్పట్లో రాస్తే యూరాలజిస్టుని కలిసి మందులు వాడమన్నారు. వాడలేదు. ఫలితం ఇప్పుడు పెళ్ళి చేసుకుని స్ఖలించిన ప్రతిసారీ నరకం అనుభవిస్తున్నాను. రతి అంటేనే భయంగా ఉంది. నాకీ సమస్య మీరే పోగొట్టాలి. నాకు పెళ్ళికి ముందు ఎటువంటి సంబంధాలూ లేవు. అయినా ఎలా వచ్చింది?**

జ. అలా మొండితనంగా టైం వృధా చేయబట్టే పరిస్థితి ఇంతదాకా వచ్చింది. ఇంకెన్నాళ్ళు ముదరబెట్టుకుంటావు బాబూ? వెంటనే యూరాలజిస్టుని కలు. అది ప్రోస్టేటు వ్యాధా? ఇతర జననావయవాల వ్యాధా? మరేదైనా కారణమా పరీక్షలు చేసి మందులిస్తారు. పెళ్ళికి ముందు సెక్సు సంబంధాలు లేకపోయినా ఇలాంటి సమస్యలు రాగలవు. అయినాగాని పాటించని వాళ్ళకి సలహాలిచ్చి ఏం ప్రయోజనం?

## ఫోర్సు లేదు!

**నా వయస్సు 23 సం॥లు. నాకు గత 7-8 సం॥రాల నుండి హస్తప్రయోగం చేసే అలవాటు**

ఉంది. రోజుకు 3-4 సార్లు హస్త ప్రయోగం చేసే వాడిని. హస్త ప్రయోగం చేసిన ప్రతిసారి భావప్రాప్తితో పాటే ఇంద్రియం వేగంగా 4-5 అం॥ల దూరంలో పడేది. గత 3-4 సం॥రాల నుండి రోజుకు ఒక్కసారి హస్తప్రయోగం చేసిన భావప్రాప్తి పొందిన వెంటనే ఇంద్రియం ఆలస్యంగ 3-4 చుక్కలు పలుచగ కారుతుంది. అదే రోజు రెండోసారి హస్తప్రయోగం చేస్తే భావప్రాప్తి ఉంటుంది కాని ఇంద్రియం అసలు పడదు.

బీజాలు కూడ క్రిందకు వ్రేలాడి ఉంటాయి. Left Side నరాలు ఉబ్బినట్టు ఉంటాయి. అప్పుడప్పుడు ఇవి చాలా నొప్పిగా ఉంటాయి. డాక్టరు వెరికోసిల్ ఉంది అన్నారు. వెరికోసిల్ వలన పిల్లలు పుట్టరని విన్నాను. ఈ వెరికోసీల్ వలనే హస్తప్రయోగం చేసినప్పుడు భావప్రాప్తి పొందినా, ఇంద్రియం పడకుండా ఉంటుందా? నాకు పెళ్ళి నిశ్చయమయింది. ఈ సమస్య వల్ల పెళ్ళి Cancel చేయిద్దామనుకొని ఊరికి Leave మీద వస్తూంటే దారిలో అభిసారిక పుస్తకం పరిచయమైంది. నాకున్న సమస్యలకు పరిష్కారం ఏంటో వివరంగా వ్రాస్తారని ఆశిస్తున్నాను.

- సింద్రి

జ. వీర్యం ఎంత ఫోర్సుగా పడుతోందో అనేది పెద్ద వర్రీ అవ్వాల్సిన విషయం కాదండీ. చిన్నచిన్న విషయాలపై మానసిక ఆందోళనలు పెంచుకోవద్దు. రోజూ ఓ 15 నిముషాల పాటు మూత్రం విడిచిపెట్టే కండరాలని బిగించి వదులుతూండండి. మూత్ర కండరాలను బిగించడం, 2 సెకన్లపాటు అలా ఉండి పట్టు సడలించడం, మరల 2-3 సెకన్లుండి మళ్ళీ బిగించడం అలా చెయ్యాలి. ఓ 20 రోజుల్లో మీ మూత్ర కండరాలు, స్ఖలనానికి తోడ్పడే కండరాలు పటిష్టమై వీర్యం ఫోర్సుగా విడుదలవుతుంది.

వెరికోసీల్ వల్ల స్ఖలన సమస్యలు ఏర్పడవు. మీరన్నట్టు - వీర్యం నాణ్యత తగ్గి పిల్లలు పుట్టక పోవచ్చును (ఆపరేషన్ చేయించుకుంటే ఆ సమస్య ఉత్పన్నం కాదు).

లేబరేటరీలో మీరొకసారి వీర్యపరీక్ష చేయించుకోండి. వీర్యం రాశితో సహా అన్నీ సక్రమంగా ఉన్నాయో లేదో తెలుస్తుంది. పెళ్ళి కేన్సిల్ చేసుకోకండి.

## పిల్లలు కలుగుతారా?

నాకు పెళ్ళయి ఇది 4వ సం॥ము. ఒక సం॥ము క్రితం నాభార్యకు 5వ నెల ప్రవేశములో గర్భిణి పోయింది. మాకు పిల్లలను గూర్చి కంగారుగా ఉన్నది. నా భార్య, నేను కూడా పరీక్షలు చేయించుకోగా నాకు సెమన్ కౌంటు 10 మిలియన్లు, కదలిక 5% అని రిపోర్టు ఇచ్చారు. మూడు నెలలు కౌంటు బిళ్ళలు వాడినాను. రోజుకి మూడు సార్లు కలుస్తూంటాము. ప్రస్తుతానికి ఏ డాక్టరు గారిచేతా వైద్యం చేయించుకోవడం లేదు. మాకు పిల్లలు కలుగుతారా? లేదా?

- పెండ్యాల

జ. వీర్య పరీక్ష చేయించుకునే ముందు 3-4 రోజులు రతిలో పాల్గొనకుండా, మరే విధంగానూ స్ఖలించకుండా ఉండి ఆపైనే వీర్య పరీక్ష చేయించుకున్నారా? ఆ పద్ధతిలో మీరు 20 రోజుల వ్యవధిలో 3 సార్లు పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ఆ మూడు రిపోర్టుల సగటునీ తీసుకుంటే వీర్యకణాల సంఖ్య, చలనశక్తిని అంచనా వేయవచ్చు. అంతేకాని ఏదో ఒక రిపోర్టులో 10 మిలియన్లు, 5% అని వస్తే గాభరా పడకూడదు.

రోజుకి 3 సార్లు రతిలో పాల్గొంటున్నారన్నారు. అన్నిసార్లు సెక్సులో పాల్గొనడం వల్ల గర్భం రావడం లేటవవచ్చును. భార్య బహిష్టయిన 10వ రోజు నుంచి 20వ రోజు వరకు రోజు విడిచి రోజు

ఒక్కసారే రతిలో పాల్గొనండి.

మీ భార్యని కూడా గైనకాలజిస్టుకి చూపించి ఆమెకి అవసరమైన టెస్టులు, చికిత్స చేయించండి. తప్పక గర్భం వస్తుంది. ఒకసారి వచ్చింది కదా!

## అది జబ్బేనా?

**నేను 2 సం॥లు క్రితం సౌదీకి పోయినాను. వెళ్ళే ముందు రోజు బొంబాయిలో ఒక వేశ్యను కలిసినాను. సౌదీకి వెళ్ళిన 4 రోజులకి నా అంగం చినిగినట్టయి కురుపులు అయినాయి. రోజూ సబ్బుతో కడగగా 6, 7 నెలలకు మొత్తం తగ్గింది. కాని అప్పటినుంచి ఎండలో పోయినా, ఎండాకాలం వచ్చినా మూత్రం మండుతుంటుంది. వర్షాకాలంలో ఉండదు. దీనికి కారణము అప్పటి జబ్బేనా? అదేమి జబ్బు?**

**నేను భార్యతో రోజూ 20, 30 నిముషాలు రతి జరిపినా ఆమె ఇంకా కావాలంటుంది. ఎలా? రెండవసారి చేద్దామంటే సాధ్యం కావటం లేదు.**

**- సౌదీ అరేబియా**

జ. సుఖవ్యాధుల్ని అలా ఎన్నడూ ఉపేక్షించకూడదండీ. వెంటనే ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకోకపోతే అవి క్రానిక్ (ముదురు) అయి పోతాయి. ప్రస్తుతం మీకున్న మూత్రం మంట వ్యాధి సంబంధమో కాదో పరీక్ష చేయించుకుంటేనే తెలుస్తుంది. వ్యాధి సంబంధమైనదైతే డాక్టరు వెంటనే చికిత్స చేస్తారు. ఎండాకాలంలో మంచినీళ్ళు ఎక్కువగా తీసుకుంటే మూత్రం మంట పెట్టదు.

మీ భార్యకి రతిలో భావప్రాప్తి కలగనందున ఆమె యింకా కాస్సేపు కావాలని కోరుతున్నట్టున్నారు. చాలామంది స్త్రీలకి యోని శీర్ష ప్రేరణ కలగనిదే భావప్రాప్తి కలగదు. కనుక రతి సమయంలో వేలితో యోనిశీర్షాన్ని ప్రేరేపించండి. అందుకు తగ్గట్టుగా రతి భంగిమ మార్చుకోండి. ఉపరతిలో ఎక్కువమంది స్త్రీలు తేలిగ్గా భావప్రాప్తి పొందుతారు. మరిన్ని భంగిమలు, స్త్రీలు తృప్తిపడేందుకు అనువైన విధానాలు ప్రణయకళ, వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు - 2వ భాగంలో ఉన్నాయి.

రెండవసారి రతి సాధ్యం కాదని అర్థమయ్యేక దాని గురించి ఇక ఆరాటపడకూడదు.

## అంగం బలహీనంగా ఉంది!

**నాది విచిత్రమైన బ్రతుకు. చావాలో బతకాలో అర్థం కాని పరిస్థితి. మా యింట్లో పెద్దలు నాకు పెళ్ళి నిశ్చయించారు. కాని నాకు అంగం చాలా బలహీనంగా ఉంది. టెన్షన్‌గా ఉన్నప్పుడు 5, 6 అంగుళాలు పొడవుంటుంది. టెన్షన్ అయిపోగానే మరీ చిన్నదిగా అయిపోతుంది. పురుషాలు (వృషణాలు) చిన్నవిగా ఉండి, ప్రాణం లేనట్టుగా ఊగులాడుతాయి. అంగం పెద్దదయి, పురుషాలు బిగుతుగా అయ్యేమార్గం చెప్పండి. ప్లాస్టిక్ సర్జరీ అయినా సరే చేయించుకుంటాను. లేనిచో పెండ్లి మానుకుంటాను.**

**- ఎస్.ఆర్.**

జ. బాబూ, మీరు ముందుగా మా 'జననాంగ విజ్ఞానం' బుక్ చదివి, ఏది సహజమో, ఏది అసహజమో అర్థం చేసు కోండి. దానివల్ల మీకు ఎన్నో సందేహాలు తీరి నిశ్చింతగా పెళ్ళి చేసుకోగల్గుతారు.

ఎవరికైనా సరే అంగం టెన్షన్ వచ్చినప్పుడు (స్తంభించినప్పుడు) కొద్దిగా అటూ యిటుగా 5-6

అంగుళాల సైజులోనే ఉంటుంది. అలాగే టెన్షన్ అయిపోయేక (స్తంభనం తగ్గిపోయేక) చిన్నదైపోతుంది. అలా ముడుచుకునే గుణమూ, పెద్దదిగా స్తంభించే గుణమూ ఒక్క పురుషాంగానికే ఉన్నాయి. అది మీ మాట వినదు. దానిపని అది చేసుకుపోతుంది. కనుక అంగం సైజు గురించి వర్రీ అవకండి.

బీజాలు కూడా అంతే తమ్ముడూ! అవి ఒక్కొక్కప్పుడు ఊగులాడుతాయి. ఒకోసారి బిగుతుగా అయి పైకి లేస్తాయి. వాటి లోపలి బీజాలకు వెచ్చదనం ఎంతకావాలో అంతే లభించేలా ప్రకృతి చేసిన ఏర్పాటు యిది. ఇంతమాత్రానికి ప్లాస్టిక్ సర్జరీలు, ఐరన్ ఫిట్టింగులూ అవసరం లేదు. నిజంగా మీరు కోరినట్టు ప్లాస్టిక్ సర్జరీ చేసి బీజాలు వేలాడకుండా దగ్గరగా చేస్తే అవి క్షీణించిపోతాయి; పిల్లలు పుట్టరు.

## వారానికి ఒక్కసారే...!

**నా భార్య నాతో వారంలో ఒక్కరోజు మాత్రమే రతికి అంగీకరిస్తుంది. మిగతా రోజుల్లో బ్రతిమలాడినా అంగీకరించదు. ఆ ఒక్క రోజునా కలిస్తే నాకు ఒక్కనిముషం లోనే అవుటయిపోతుంది. రెండోసారి ప్రయత్నించబోతే మరి అవదు. బలిమిని ప్రయత్నం చేసి రతి చేయబోయినా ఒక నిముషంలోనే మెత్తగా అయిపోతుంది.**

**దీంతో నాభార్య బాగా కోపం చేస్తున్నది. నాకు అవకాశం వచ్చేడిదే వారానికి ఒక్కసారి. ఆ ఒక్కసారీ యిలా అయ్యేసరికి సంతోషం లేకపోగా అవమాన పడాల్సి వస్తున్నది. ఇందుకే నాకు యిష్టముండదు అని ఆమె అంటుంది. నా సమస్యని పరిష్కరించగలరు. - కువైటు**

జ. మీది కేవలం సెక్సు సమస్య మాత్రమే కాదు. దాంపత్యంలో అవగాహనా లోపం కూడా ఉన్నది. చెట్టువల్ల విత్తనమా? విత్తనం వల్ల చెట్టా? అన్నట్టు ఏది దీనికి కారణమో నిర్ణయించడం ఉత్తరాల ద్వారా వీలు కాదు.

రతికీ రతికీ మధ్య వ్యవధి ఎక్కువై నందువల్ల మీకు శీఘ్రస్ఖలనమవుతోంది. వ్యవధి తగ్గితే శీఘ్రస్ఖలనం కంట్రోల్ కావచ్చు. కాని అసంతృప్తి కారణంగా ఆమె రతికి ఇష్టపడడటం లేదు. అవమానభారం వల్ల మీకూ, అసంతృప్తి వల్ల ఆమెకూ సెక్సు సమస్యలేర్పడుతున్నాయి. ఇద్దరూ కలిసి విషయాన్ని చర్చించుకుని ఒకరిపట్ల ఒకరు సానుభూతితో స్పందించి, సమస్యను పరిష్కరించుకోవాలి.

మీకు శీఘ్రస్ఖలనాన్ని అరికట్టే ఔషధాలున్నాయి. అవి వాడుతూంటే ముందు సమస్య తీవ్రత తగ్గుతుంది. అటుపై శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించే పద్ధతులు నేర్చుకుని మందులు విడిచిపెట్టవచ్చు.

అదేసమయంలో ఆమె కూడా మీ సమస్యలకు మూలాన్ని అర్థం చేసుకుని సహకరిస్తే ఆమె సుఖ పడతారు, మీరూ సంతోషంగా ఉండగల్గుతారు. మీ శీఘ్రస్ఖలనం విషయంలో పాత్ర తనకీ ఉందని ఆమె గ్రహించడం అవసరం.

ఒకవేళ ఆమెకు కామవాంఛ నెలలో ఆ 4, 5 సార్లకి మించి కలగదనుకుంటే ఆ పరిస్థితికి తగ్గట్టు యిద్దరూ ఎలా ఎడ్జస్టు కావాలో, లేదా ఎలా చక్కదిద్దుకోవాలో స్వయంగా సంప్రదిస్తే చెప్పగలుగుతాము.

ఏదిఏమైనా ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకుని ఒకరి సమస్య తీరడానికి రెండోవారు సహాయపడటం ముఖ్యం. చిరాకుపడినా, చీదరించుకున్నా సమస్య విషమించి ఇద్దరి మధ్యా వైషమ్యం పెరుగుతుంది. సెక్సు సమస్యల్ని పరిష్కరించడం సులువు. దాంపత్య సమస్యల్ని పరిష్కరించడం కష్టం. అది గుర్తుంచుకోండి.

## అంగస్తంభన లేదు!

**నా వయస్సు 55 సం॥. నా భార్యకు 50 సం॥లు. మాకు నలుగురు పిల్లలు. నాకు సెక్స్ కోరికలు ఎక్కువ. కాని గత 2 సం॥ల నుండి నాకు అంగస్తంభన లేదు. నా భార్య ఏ మాత్రము నాతో సహకరించదు. అంటే నేను కోరితే తప్ప తాను సెక్స్ అంటే Interest చూపదు. నేను ఎన్నో మందులు వాడాను. మామూలు అపుడు అంగస్తంభన జరుగుతుంది. కాని ఆమె దగ్గరకు వెళ్ళగానే ఏమాత్రమూ స్తంభన లేదు. ఆమె 'ఇక ఎందుకు ఈ ప్రయాస మనకు? మీ వయస్సు పైబడింది. మానేయ' మంటుంది. కాని నాకు Desires ఎక్కువ. ఏ పరిస్థితిలోను నా భార్య ఊరికే క్రింద పడుకుని ఉండడం తప్ప తను కనీసము అంగము చేతితో స్పృశించడానికి కూడా యిష్టపడదు. మొదటి నుండి జడత్వము, స్తబ్ధత. నాకు మతగురువుగా వేరే మార్గము లేదు గనుక దాహము, ఆకలితో పాటు కోరిక కల్గినపుడు ఆమెతోనే తృప్తి పడేవాడిని. కాని యిపుడు నాకు తృప్తి లేదు. ఆమెకు తీరని విసుగు. నా సమస్య ఎలా తీరుతుంది. ఆమె ప్రమేయము లేకుండా అంగ స్తంభనము జరిగి యోని ప్రవేశము జరిగితే ఆమె మెదలకుండా పడుకుని అయిపోయేవరకు ఉండడానికి ఏ అభ్యంతరము చెప్పదు. ఎలా అంగస్తంభన జరుగుతుంది?**

జ. మామూలప్పుడు మీకు అంగ స్తంభన చక్కగా జరుగుతూ, భార్య వద్ద స్తంభించకపోవడాన్నిబట్టి సమస్యకి కారణం మానసికమని స్పష్టం అవుతోంది.

సక్సెస్‌ఫుల్ సెక్స్‌లైఫ్‌కి ఓ ముఖ్య అవసరం "Interesting" and "Interested" పార్ట్‌నర్. మీ భాగస్వామి పట్ల (లేదా సెక్సు పట్ల) మీకు ఆసక్తి లేకపోయినా, వారికి మీ పట్ల (లేదా సెక్సుపట్ల) ఆసక్తి లేకపోయినా సెక్సులైఫ్ నిస్తేజంగా తయారవుతుంది. లేదా అసలే లేకుండా పోతుంది.

ఒక ఏజ్ వచ్చేక అసంఖ్యాక దాంపత్యాల్లో ఇదే జరుగుతోంది - ఎవరో ఒకరికి సెక్సుపట్ల ఆసక్తి తగ్గడమూ, రెండవవారు యాతన పడటమూను!

సెక్సులైఫ్ బాగుండాలంటే కేవలం శరీర యంత్రాంగ మొక్కటే బాగుంటే సరిపోదు. మానసిక సంసిద్ధత కూడా తప్పనిసరి. శారీరక సమస్యలున్నప్పుడు వాటిని పోగొట్టుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. అలాగే సెక్స్‌పట్ల మానసిక విముఖత ఉన్నప్పుడు భాగస్వామి అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని తమ మనసుని కొంతవరకైనా అనుకూలంగా మళ్ళించుకునే ప్రయత్నం చెయ్యాలి.

సాధారణంగా కొంతకాలం కాపురం చేసేక ఏర్పడే మానసిక సెక్సు వైముఖ్యాన్ని ఎవరికి వారు పోగొట్టుకోలేరు. ఎంతో మోటివేషన్ ఉంటే గాని ఈ సమస్యని పోగొట్టుకునే ప్రయత్నమే చెయ్యరు. ఎవరిని సంతోషపెట్టాల్సి ఉందో వారి కారణంగానే వాంఛారాహిత్యం ఏర్పడితే అసలు మోటివేషనే ఏర్పడదు. ఏర్పడినా సిగ్గు, బిడియం అడ్డు వస్తుంటాయి. కనుక ఆ సమస్య సమస్యగానే ఉండిపోతూంటుంది.

ఇలాంటప్పుడే సెక్సు థిరపిస్టులు, మేరేజ్ కౌన్సిలర్లు మంచిపాత్ర వహించి దంపతుల మధ్య నూతన శకానికి మార్గం ఏర్పరచగల్గుతారు. వారిద్దరి మధ్యా దీర్ఘ కాలంగా ఏర్పడ్డ నిర్లిప్తతా, వైరుధ్యమూ, వైషమ్యమూ ఇలాంటి వాటిని తగ్గించి కొత్త ఆలోచనా విధానాన్ని ప్రోత్సహించి, దాంపత్యంలో కొత్త ఆనందానికి పునాది వేస్తారు. కనుక ఓసారి యిద్దరూ కలిసి సెక్సు కౌన్సిలింగ్, మేరిటల్ కౌన్సిలింగు తీసుకోండి.

మీ భార్య సహకరిస్తే మీకు అంగస్తంభన ఏమాత్రం సమస్య కాకపోవచ్చును. ఒకవేళ స్తంభన సమస్య ఉన్నా దీన్ని పరిష్కరించే మార్గాలు బోలెడున్నాయి.

ఆమె సహకరించకపోతే హస్తప్రయోగం ఉత్తమం. (ఇది మీ మత విశ్వాసానికి భంగం కలిగించకపోతే క్షేమమే!)

## పరీక్షలు చెయ్యాలి

**నా వయస్సు 38 సం॥లు. నాకు పెళ్ళిఅయి 13 సం॥లు అయినది. నాకు గాల్ బ్లాడర్‌లో రాళ్ళున్నాయని తెలిసింది. 1995లో గాల్ బ్లాడర్ ఆపరేషన్ చేసారు. కాని 1999లో నాకు అంగం స్థంభించటం తగ్గినట్లు అనిపించింది. నరాలు మాత్రం టెన్షన్‌గానే ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది కాని అంగం మెత్తబడి ఉంటుంది. నాకు ఈ మధ్య కొంచెం B.P. కూడా వచ్చింది. దానికి Envas 5 mg Tablets అప్పుడప్పుడు వాడుతున్నాను. దయచేసి నాకు నరాల బలహీనత గురించి మందులు, ఇంజెక్షన్ గాని ఉంటే పంపండి. అంగం గట్టిపడి చాలా సమయమువరకు రతిలో ఉండేటట్లు మందులు పంపగలరు.**

**-ఎస్., కరీమ్‌నగర్**

జ. మీకు 1995లో జరిగిన గాల్ బ్లేడర్ ఆపరేషన్‌కి 1999లో అంగస్తంభన తగ్గడానికి ఏమీ సంబంధం లేదు. ఉంటే మీరు వాడుతున్న బి.పి. మాత్రలతో సంబంధ ముండవచ్చును. అది కూడా లేకపోవచ్చు. మీ సమస్య స్వభావమేమిటో స్పష్టంగా అర్థమవడానికి పూర్తి కేస్ హిస్టరీ కావాలి. అంగస్తంభనకి సంబంధించిన పరీక్షలు చేయాలి.

## హెచ్.ఐ.వి. వచ్చింది!

**నాకు HIV 1993లో వచ్చింది. ఇంజెక్షన్ ద్వారా వచ్చింది! నా ఆరోగ్యపరిస్థితి - 3 నెలలకు జ్వరం రావటం, కాళ్ళు చేతులు లాగటం, కళ్లనుండి గుమ్మని చక్కర్ రావటం, అప్పుడప్పుడు మోషన్స్. ఇదండీ పరిస్థితి. బాగా తింటున్నాను. బరువు 1993లో - 64, ఇప్పుడు 70. నా వయసు 26 సం॥లు. హైదరాబాద్‌లో ఓ డాక్టర్ దగ్గరకి వెడితే 12000 కట్టాలన్నారు. అంతశక్తి నాకు లేక విడిచిపెట్టాను. నేను CD4 , 8ల కౌంటు పెంచుకోవాలను కుంటున్నాను. ప్రస్తుతం CD4 450 ఉంది. నాకు CD4 పెరిగే చవకైన మందులు రాయండి.**

జ. మీరు రాసిన దానిని బట్టి మీ బరువు తగ్గలేదు సరికదా పెరిగింది కాబట్టి, CD4 కౌంటు 450 ఉన్నదంటే బెంగపడాల్సిన పనిలేదు. 3 నెలలకి వచ్చే జ్వరం, అప్పుడప్పుడు మోషన్సు HIV సంబంధమైనవి కాకపోవచ్చు. అందరికీ మల్లే మీకు కూడా నీళ్ళలోనో, ఆహారంలోనో తేడా ఏర్పడినందువల్ల మోషన్స్ వస్తూండవచ్చు. మీ రక్తంలో వైరల్ లోడ్ తక్కువగా ఉంటే వ్యాధిలక్షణాలింకా కలగలేదు కాబట్టి యాంటీ రిట్రో వైరల్ థెరపీ (ART) మరికొంతకాలం వాయిదా వెయ్యచ్చు. కొన్ని వ్యాధి లక్షణాలు కనబడినా, లేక వైరల్ లోడ్ అధికంగా ఉన్నా, లేక CD4 కౌంటు 350కి తగ్గినా- వీటిలో కొన్ని కాంబినేషన్లు కలిసి ఉన్నా ART ప్రారంభించాలి. ప్రస్తుతం ART మందుల ధరలు బాగా తగ్గేయి. 3 రకాల ఔషధాలతో కలిసిన మాత్రలు వస్తున్నాయి.

ఏయే మందులు మీకు సరిపోతాయో, ఎప్పుడు వాటిని మొదలుపెట్టాలో ఏ మోతాదులో యివ్వాలో అనేది HIV చికిత్సలో శిక్షణపొందిన నిపుణులు మాత్రమే నిర్ణయించాలి. వారిని కలవండి. ఒకసారి ART మొదలుపెడితే ఇక దానిని విడిచిపెట్ట కూడదు.

***ఇప్పుడూ, అప్పుడూ కూడా మీరు:***

- నీటిని కాచి చల్లార్చి తాగండి.
- రోగక్రిములుండే పరిసరాలకు దూరంగా ఉండండి.
- పళ్ళు, పచ్చి కాయగూరల ముక్కలు తినండి. (టమోటో, కేరట్, బీట్‌రూట్, కొత్తిమీర, నిమ్మరసం, సొరకాయ వగైరా)
- రోజూ వ్యాయామం చెయ్యండి.
- గుడ్లు, వీలిస్తే పాలు విధిగా తీసుకోండి.
- ఏ చిన్న అనారోగ్యాన్నీ ఉపేక్షించకుండా అది తగ్గేవరకూ చికిత్స వెంటవెంటనే చేయించేసుకోండి.
- మనసుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకుంటూ మీ దినచర్యలు వేటినీ మానకుండా అన్నీ చేసుకోండి. సెక్సువల్ రిలీఫ్‌కోసం మాత్రం హ.ప్ర.ని ఆశ్రయించవచ్చు.
- మల్టీ విటమిన్ / మినరల్ గోళీలు రోజూ ఒకటి వేసుకోండి.
- ఇమ్యునోమాడ్ వంటి వ్యాధి నిరోధక శక్తిని అభివృద్ధి చేసే మందులు రాయించుకుని వాడవచ్చు.

## హెర్పిస్!

**నా అంగ పూర్వ చర్మం క్రింద 6 నెలల క్రిందట (వేశ్య సంపర్కం తర్వాత) చిన్నచిన్న కురుపులు లాంటివి అయ్యాయి. అవి చీములాగా మారాయి. మా M.D. డాక్టర్‌కు చూపించుకున్నాను. టాబ్లెట్లు వాడేక తక్కువైంది. తక్కువైన 3 నెలల తర్వాత మళ్ళీ వచ్చినది. అవే టాబ్లెట్లు వాడినాను. తగ్గినది. మళ్ళీ రెండురోజుల నుండి కనిపిస్తుంది. నా భార్యతో కలిస్తే ఆమెకు కూడా సోకుతుందని అనుకొని 2 రోజుల నుండి నేను కలవటం లేదు. దయచేసి దీనికి చికిత్సామార్గం తెలుపగలరు.**

**-కె.కె.**

జ. ఇలా ఉత్తరం ద్వారా రోగనిర్ధారణ చేయటం సాధ్యం కాదండీ! అది ఎంత చిన్న వ్యాధి అయినా మిమ్మల్ని పరీక్ష చేసిన డాక్టర్ రాసిన మందులే వాడటం క్షేమం. ఆ వ్యాధి మళ్ళీ మళ్ళీ ఎందుకు వస్తోందో ఆయన్ని అడిగి తెలుసుకోండి. హెర్పిస్ లాంటి వ్యాధులు యిలా కొన్ని నెలలకొకసారి వచ్చిపోతుంటాయి. వాటికి శాశ్వత నివారణ లేదు.

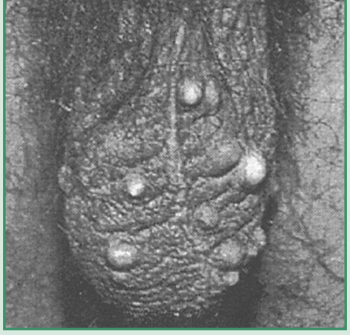
వ్యాధిపేరు తెలిస్తే దానికి సంబంధించిన సమాచారం, పాటించాల్సిన జాగ్రత్తలు తెలియపరుస్తాము.

## బీజాలపై పొక్కులు

**నా బీజములపైన గట్టి పొక్కులు 10-12 వరకు లేచినవి. యిప్పటికి 3 సం॥లుగా అలాగే ఉన్నవి. గుండ్రంగా, గట్టిగా పసుపు రంగులో పెద్ద కందిగింజ కన్నా పెద్దవిగా ఉన్నాయి. ఇవి పోయేదెలా? చాలా ఆయింటుమెంట్లు పెట్టాను కరిగిపోలేదు. దురద గాని, నొప్పిగాని లేవు.**

**-గుండూరు (కర్నాటక)**

బీజాలపై సెబేషియస్ సిస్టులు



జ. బహుశ అవి సెబేషియస్ సిస్టులు కావచ్చును (పరీక్షిస్తే కాని నిర్ధారణ కాదు). సెబేషియస్ సిస్టులు పటంలో చూపించినట్టు ఉంటాయి. వాటిని ఆపరేషన్ ద్వారా మాత్రమే తొలగించగలము. మందులు పనిచెయ్యవు. కాని వాటివల్ల హాని ఏమీ కలగదు. కంగారుపడకండి.

## వీర్యం పడదు!

**50 సంవత్సరములు వయసు దాటిన తరువాత పెళ్ళి చేసుకున్నాను. నా భార్యకు 30 సంవత్సరములు. మొదటిరాత్రి గంటసేపు రతి చేసినా వీర్యము పడలేదు. ఇలాగే 35 రోజులవరకు వీర్యము పడలేదు. 36వ రోజున వీర్యము ఒకసారి పడ్డది. నాకు పెళ్ళి అయి ఒక సంవత్సరము అవుతోంది. నెలకు రెండు లేక మూడుసార్లు వీర్యము పడుచున్నది. ఎందుకని ఇలా అవుతోంది? హస్తప్రయోగం చేస్తే అరగంటకు వీర్యం పడుతోంది.**

**చిన్నతనం నుంచి ఆధ్యాత్మిక గ్రంథములు చదువుట అలవాటు, యోగాభ్యాసం, జపము, ధ్యానము, ప్రాణాయామం చేయుట అలవాటు. మత్తు పానీయాలు జీవితంలో ఎరగను. రోజూ గంటసేపు సంభోగం చేసిన తరువాత అలసిపోయి, అంగమును బయటికి తీస్తాను, తీసాక కూడా 15 నిముషములు వరకు అంగము అలాగే నిటారుగ నిలబడి ఉంటుంది. వీర్యము మాత్రము పడదు. నాకు వీర్యము ఎందుకు పడదు? త్వరగా వీర్యము పడటానికి మందులు తెలుపగలరు.**

**-బి.ఆర్., సోలాపూర్ (మహారాష్ట్ర)**

జ. ఇట్లా ఎంతోసేపు సంభోగిస్తేగాని హస్తప్రయోగం చేస్తేగాని స్ఖలనం కాకపోవడాన్ని డిలేయెడ్ ఇజాక్యులేషన్ (delayed ejaculation) అంటాం.

దీనికి వయసు, షుగర్ వ్యాధి, ఏవైనా మందులు (ఉదా: మానసిక సమస్యలకి వాడే మందులు వాడుతూండటం (యాంటీ డిప్రెసెంట్లు మొ॥వి), కొన్ని నరాల దోషాలు ప్రధాన కారణాలు.

అలాగే మానసిక అడ్డంకులు ఉండటంవల్ల కూడా స్ఖలనం లేటవుతుంది. గర్భం వస్తుందేమోనన్న భయం, భార్య తనకన్నా బాగా చిన్నదని / పెద్దదని ఫీలింగు, ఆమెని తృప్తి పరచాలన్న ఆరాటం- ఇవికూడా కారణం కావచ్చు.

కొందరి అంగాలకి ప్రేరణ అధికంగా అవసరం. వారికి హస్తరతిలో లభించినంత ఉధృతమైన, బిగుతైన ప్రేరణ యోనిలోని మృదువైన స్పర్శవల్ల లభించకపోవడంతో త్వరగా కామస్పందనలు శిఖరాగ్రానికి చేరవు. మీ పరిస్థితి దీనికి దగ్గరగా ఉంది.

మిగతా ఫేక్టర్సేవన్నా కారణమైతే వాటిని ముందుగా తొలగించి అటుపైన మీరు ఇతర రతి భంగిమలు ట్రై చెయ్యండి. మీ భార్య తన యోని కండరాలను రతి సమయంలో బిగపట్టడంవల్ల ప్రయోజనం ఉంటుంది. అలాగే ఆటైంలో ఉద్రేకం కలిగించే మాటలు మాట్లాడుకోవడం, సన్నివేశాలు ఊహించుకోవడం వల్ల కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. ఆమెని తృప్తి పరచాలన్న ఆలోచన ఎక్కువగా ఉంటే విడిచిపెట్టి, మీ 'స్వార్థం' మీరు చూసుకోండి. దానివల్ల త్వరగా స్ఖలనమవుతుంది.

చాలామంది భర్తలు రతి ప్రారంభించిన వెంటనే తీవ్ర ఉద్రేకానికి లోనై స్ఖలించే పరిస్థితికి చేరుకుంటారు. కాని భార్యని సంతోషపెట్టాలి కనుకనూ, తమకే యింకాస్సేపుంటే బావుంటుందనిపించడం వల్లనూ అప్పటికి ఆ ఉద్రేకాన్ని అణిచేసుకుంటారు. ముఖ్యంగా కుర్రాళ్ళ కంటే పెద్దాళ్ళకి ఈ శక్తి బాగా ఉంటుంది. అయితే ఇలా ఒకసారి ఆపుకున్నాక మళ్లీ అంత ఉద్రేకస్థాయికి చేరుకోవడం కష్టమై చాలాసేపు రతి చేసి యిక లాభం లేదని విడిచేస్తారు.

మీకు అలాంటి అనుభవం ఎదురైతే మీరు కూడా మీ పద్ధతి మార్చుకుని ఒకసారి రతిలో వేగంగానూ, ఒకసారి లేటుగాను స్ఖలించండి. రతికీ రతికీ మధ్య దూరం పెరగడం కూడా ఉపయోగపడుతుంది.

## పెట్టుబడి పెళ్ళిళ్ళు

**నా చిన్నతనంలో అమ్మను పోగొట్టుకున్నాను. నన్ను అమ్మలాగా మా అక్క చిన్నప్పటి నుండి ఎంతో ప్రేమగా సాకింది. ఏదో గొడవల విషయంలో తెలిసీ, తెలియని ప్రాయంలో నాకు వివాహం జరిగింది. నా భార్య ఎవరో కాదు. నా అక్క సొంతకూతురు. ఇంతవరకు నాకు చదువుకు కావలసిన డబ్బు పెట్టి నన్ను చదివిస్తున్న అక్క, బావ నా మీద ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకున్నారు. ఇప్పుడు మమ్మలను ఒకటి చేయాలని నిర్ణయించుకున్నారు.**

**నాకు సమస్య ఎదురైంది. అది ఏంటంటే నా భార్యను చూసినప్పుడు సెక్స్‌లో పాల్గొనాలని అనిపించడంలేదు. ఆమె అందంగానే ఉంది. నేను ఒకసారి ఆమెతో ట్రై చేసి కూడా చూసాను. కాని ఏం చేయను. నపుంసకుడుగా నిలిచిపోయాను కాని ఏమీ చేయలేకపోయాను. ఆమె నన్ను ప్రేరేపించింది కూడా (మాటల ద్వారా) కాని ఫలితం శూన్యముగా మిగిలింది. నాకు తెలిసినప్పటి నుండి ఇలాగే ఉంది. వయస్సు వచ్చేసరికి దూరమౌతాది అనుకున్నాను తప్ప ఇలాగే నన్ను పీడిస్తుందని కలలో కూడా ఊహించలేదు. వేరే అమ్మాయిల్ని చూసేసరికి వాళ్ళను సంభోగం జరపాలని కోరిక రేకెత్తిస్తుంది. నా భార్యను చూసేసరికి నాకు అన్న, చెల్లెల మధ్య అనుబంధంలాగా అనిపిస్తుంది.**

**నా భార్య విషయంలో ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందో నాకు అంతు పట్టడం లేదు. ఇదే విషయం మా వాళ్ళదగ్గరకెళ్లి మొత్తం వివరంగా చెప్పాను. కాని వారు నేను చెప్పినది నమ్మడం లేదు. నేను వేరొక అమ్మాయిని వివాహం చేసుకోవడానికి ఈ అబద్ధం చెప్తున్నానని తీవ్రంగా నన్ను అనుమానిస్తున్నారు.**

**దీనివల్ల నాకు మనశ్శాంతి లేకుండా పోయింది. చదువు అంతకంటే బుర్రకు ఎక్కడంలేదు. ఎప్పుడూ ఏవో పిచ్చి ఆలోచనలు, లేనిపోని భయాలు మనస్సులో మెదులాడుతుంటాయి. నా విషయంలో జోక్యం చేసుకుని తగిన మార్గం చూపిస్తారని ఆశిస్తున్నాను.**

**-ఆర్.డి., మహబూబ్ నగర్.**

జ. తమ కూతుళ్ళకి మొగుడు కాదగిన వాడిని ముందే వెతికి పట్టుకుని మదుపు పెట్టిపెంచి పోషించే దుష్ట సాంప్రదాయమూ, చిన్న వయసుల్లోనే 'నీకిది పెళ్ళాం', 'నీకు వీడు మొగుడు' అని పిల్లల మనసుల్లో ముద్రలు వేసేయటమూ - ఈ రెండూ మనుషుల జీవితాలతో తరుచు ప్రమాదకరమైన ఆటలాడుకుంటాయి.

భార్యాభర్తలు కాదగినట్టు పేరు పెట్టిన పిల్లలిద్దరిలోనూ ఒకరిపట్ల ఒకరికి ఆరాధన పెరిగితే అంతకన్నా కావలసిందే లేదు! కాని, ఒకరి మనసే అందుకు అనుకూలంగా ఉండి, రెండోవారి మనసు ట్యూన్ కాకపోవడం వల్ల ఇలాంటి వాళ్ళు పెళ్ళి చేసుకుంటే దాంపత్యంలో మాధుర్యం పల్చబడిపోతుంది. ఒకోచోట బొత్తిగా జీవచ్ఛవాలుగా కాపురం చేసుకునే దంపతులను చూస్తున్నాం.

అల్లుడు కాదగిన కుర్రాడు తక్కువ స్థాయిలో ఉండటమో, అవకాశాలు లేక వెనకబడటమో జరిగితే అలాంటివాణ్ణి చేరదీసి పెంచి, పోషించి, చదివించి (...మేపి, పెట్టుబడిపెట్టి) కృతజ్ఞతకు కట్టిపడెయ్యటమూ, ఆనక ప్రేమలేని పెళ్ళిళ్ళకు ముడి వెయ్యటమూ దురదృష్టకరం.

ఒకేచోట చిన్నతనం నుంచి కలిసిమెలసి ఆడుతూ, పాడుతూ పెరిగిన వాళ్ళమధ్య వరసైన వారే అయినా ఆకర్షణ లోపించే అవకాశం ఉంది. ఒకరికి అదే పరిస్థితుల్లో ఆకర్షణ ఎక్కువైతే, రెండో వారికి తగ్గిపోవచ్చు. సాధారణంగా ఆడపిల్లలు తమకు కాబోయే భర్తగా పేరు పెట్టబడిన వాడిపట్ల

యిష్టం పెంచుకుంటూపోతారు. పరిమిత ఆలోచనా పరిధి, అవకాశాలు, స్వభావమూ, కూపస్థ జీవితమూ యిందుకు కారణం కావచ్చు.

మగపిల్లవాడికి అతని పరిధి విస్తృతంగా ఉంటోంది. కనుక అవకాశాలు ఎక్కువ. పోషించేరన్న కృతజ్ఞత కొద్దీ చచ్చినట్టు ఒప్పుకోవలసిన పరిస్థితులూ, తనమాట నెగ్గని అస్వతంత్ర పరిస్థితి, పెద్దల ఒత్తిడి... అతన్ని కీలుబొమ్మని చేస్తాయి. పెళ్ళాడకపోతే కృతఘ్నుడంటారని భయం, అమ్మాయి ఏమైపోతుందో భయం... ఇలాంటి వత్తిడులకు లొంగి మీరు చేసుకుంటున్నట్టే బలవంతపు పెళ్ళిళ్ళు చాలామంది యువకులు చేసుకుంటున్నారు.

పిల్లల మనసులు గ్రహించని పెద్దవాళ్ళ అధికారం, అహంకారం క్షంతవ్యం కానివి.

ఈ పరిస్థితుల్లో మీకేం సలహా చెప్పాలన్నా చిక్కే! ఇంకా మీరు పెళ్ళి చేసుకోనట్టయితే 'చేసుకోకండి' అని నిర్ద్వంద్వంగా చెప్పేవాళ్ళం. ఇప్పటికే పెళ్ళి అయిపోయింది కనుక విడిపోయి మీదారి మీరు చూసుకోమని చెప్పలేము. మీ భార్య జీవితం ఒడిదుడుకుల పాలవుతుంది కనుక!

కాబట్టి కొంతకాలం గడవనివ్వండి. ఆమెని భార్యగానే చూడటం అలవరుచుకోండి. 'మేమిద్దరం కలిసి పెరిగాం కనుక ఆకర్షణ ఉండ' దన్న ఆలోచనను పక్కకు నెట్టి ఆమెలోని సుగుణాలు చూడటం నేర్వండి.

చిన్నప్పటి నుంచీ మిమ్మల్ని, మీ అభిరుచుల్ని ఎరిగిన ఈమె మీకు అనుగుణంగా నడిచినట్టుగా మరొకామె ఉండలేదని గ్రహించండి. తెలియని మిత్రుడికంటే తెలుసున్న శత్రువు నయం!' అన్న సామెత గుర్తు తెచ్చుకోండి. ఒకవేళ మీ మనసును ఆకర్షించిన మరొకామె ఎవరో మీకు భార్య అయినా మీకు అనుకూలవతి అవుతుందనీ, మీరు ఆశించినట్టు ఆమెతో జీవితం గడుస్తుందనీ గ్యారంటీ లేదని గమనించండి. కనుక, మీ భార్యపట్ల-

- వ్యతిరేక భావం దూరం చేసుకోవడం తొలిమెట్టు.
- అనుకూల భావం కలిగించుకోవడం రెండో మెట్టు.

ఈ రెండిటినీ దాటండి. కొంత కాలానికి ఆకర్షణ అదే మొదలవుతుంది. సుఖీభవ!

★

**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